

歡迎收看慈慧幼苗為大家提供的育兒資訊!

如未能閱讀此電郵, 請按此處



只要緊貼我們的互動資源平台Facebook專頁、Instagram賬戶、YouTube頻道及網站<http://babyparent.org>, 即可掌握最新的育兒資訊! 讓你隨時隨地接收專業、正向及實用的育兒知識, 輕鬆建立良好親子關係, 為孩子的一生打好基礎!

今期焦點

與孩子一起保持強健體魄!

孩子的某些日常表現和習慣, 可能是身體出現問題的訊號? 可能引致一些疾病? 慈慧幼苗邀請專家撰文, 教你預防兒童二型糖尿病, 改善兒童斜頸及扁頭, 還有控制孩子近視加深幅度。慈慧幼苗除了關注孩子的身心發展, 亦關心媽媽的健康, 提供有助產後婦女進補又不易致肥的飲食建議, 內容實用又豐富!



從「頭」說起：如何改善寶寶頭側側、大細面和歪扁頭

資料提供：香港物理治療學會兒科專研組副會長、香港註冊物理治療師陳梅筠

培養良好生活習慣 預防兒童二型糖尿病

資料提供：兒童糖尿協會醫療顧問及香港兒童內分泌科學會會長游可聰醫生



探討小朋友的視覺衛生及近視控制

資料提供：香港理工大學眼科視光學院副顧問眼科視光師及醫療科學博士彭志剛



四大營養素助產後婦女有營「補身」

資料提供：澳洲註冊營養師及香港營養師協會編輯梁曦允

強勢主打

▶ LIVE 親子互動直播室

慈慧幼苗 HEALTHY SEED 羅鷹石慈慧基金 創始贊助
Founded by LO YING SHEK CHI WAI FOUNDATION

育兒 Chat-Chat
家長這樣做 孩子快樂嗎?

1月22日 (星期五)
下午 1:15-1:45

李淑輝 姑娘
慈慧幼苗教育主任
資深註冊社工

【親子互動直播室】社工李姑娘：家長這樣做 孩子快樂嗎?

家長為孩子安排不同活動、提供豐富的物質生活、滿足孩子一切所想所求……小朋友便會快樂嗎? 以上做法, 未必能令小朋友快樂, 反而有機會引致他們出現不當行為。重溫【親子互動直播室】, 看看慈慧幼苗教育主任(資深註冊社工)李淑輝姑娘的分析, 以及講解建立快樂童年的秘訣!

▶ LIVE
親子互動直播室

HEALTHY SEED
羅鷹石慈慧基金 創始贊助
Founded by LO YING SHEK CHI WAI FOUNDATION

及早辨識
兒童焦慮問題

📅 3月19日(星期五)

🕒 下午1:15-1:45

黃汝明 醫生
精神科專科

【親子互動直播室】精神科專科醫生黃汝明： 及早辨識兒童焦慮問題

孩子容易過度緊張、害怕接觸新事物、與父母分離會大哭大鬧, 怎算好? 是否代表孩子患上兒童焦慮症? 究竟何謂兒童焦慮症? 家長該如何識別及預防? 慈慧幼苗邀請精神科專科醫生黃汝明, 講解兒童焦慮問題, 讓家長「知多啲」, 預防勝於治療!

精選內容



孩子出現受虐後徵狀 家長要當心



產後持續情緒低落
小心情緒健康響警號

家長若發現孩子身體上出現不尋常傷痕,

又或情緒、行為異常，便要特別注意小朋友是否受虐。若孩子真的受虐，家長應保持冷靜，再用適當方法細問孩子，並盡早尋求專業社工協助。防止虐待兒童會的社工分享兒童受虐後可能出現的表徵和狀況，提高家長警覺。

部份婦女在分娩過後，由於傷口疼痛，加上照顧初生嬰兒等問題，容易情緒低落，甚至出現產後抑鬱。產後抑鬱不但影響媽媽的精神狀態、日常生活、工作、伴侶及孩子的身心健康，情況嚴重的患者更有自毀傾向。如察覺自己或身邊的媽媽產後出現情緒問題，應及早尋求專業人士協助。



活用4大招式 妥善處理孩子移民情緒及疑惑

最近不少香港家庭移民，孩子與親友分隔兩地，同時面對不熟悉的環境，難免會感到不安、無助。家長可以如何幫助孩子疏導情緒？香港心理學會臨床心理學組副院士張傳義博士提供實用方法，紓緩孩子的負面情緒。



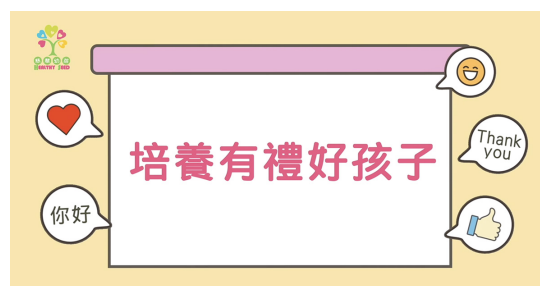
讓音樂陪我們走過喜怒哀樂： 音樂如何幫助小朋友表達情緒

小朋友因疫情停課，長時間留在家中，引起負面情緒，大吵大鬧，令不少家長大為頭痛！各位家長，有沒有想過音樂能夠協助小朋友管理情緒？看看註冊音樂治療師梁韻生的解說，了解音樂如何幫助小朋友表達情緒。



【育兒鬆一ZONE】 適切的管教助成長

家長之間經常大吐「育兒苦水」，覺得小朋友開始有主見、不聽話、不合作……只要了解小朋友每個成長階段的發展需要，便會明白他們不合作背後的原因。點閱慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）吳彩輝姑娘的分享，了解更多！



培養有禮好孩子

教育孩子「有禮貌」，應從小開始。慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）關愷恩姑娘建議家長以身作則，以禮相待，引導小朋友多說禮貌用語；家長亦應該多給予讚賞及鼓勵，這樣孩子才有動力持續地做個有禮貌的「好孩子」！



「在家玩什麼系列」之玩衣夾

只要發揮創意和想像力，平平無奇的日用品也可以化身成為有趣小玩意！智樂兒童遊樂協會「好玩爸媽」團隊負責人薯仔爸爸及Flora媽媽示範用衣夾變奏出不同小遊戲，在享受玩樂過程中同時增進親子感情！



解構獨生迷思 獨生可以不孤獨

香港心理學會臨床心理學組註冊臨床心理學家楊健恩為家長解構「獨生子女比較自我中心」的迷思，講解如何培養孩子的親和力，讓獨生子女不孤獨！

活動資訊



【視像平台教學】專業培訓工作坊 《建立幼兒正面行為》

為駐非牟利幼稚園社工或幼稚園教師而設；讓參加者掌握建立幼兒正面行為的技巧，加強幼稚園社工或幼師了解正面管教，有助同工在日常工作中建立幼兒良好行為。

日期：4月10日

時間：上午10時至下午1時



【視像平台教學】家長小組 《正面管教有妙法》

一共8節的家長小組，內容涵蓋【HOPE-20教兒樂家長培訓課程®】中8個正面管教技巧，讓家長了解及掌握一套有系統、有成效的管教方式，協助孩子建立正面行為，以及在不打不罵的情況下，運用適切後果處理孩子的不當行為。

日期：4月20日至6月8日（逢星期二）

時間：晚上7時至9時



【視像平台教學】家長講座 《如何處理子女間的相處》

日常生活中，兄弟姊妹間難免衝突，父母這時的角色是什麼？應如何處理子女的衝突？由慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）解開家長的教養迷思，掌握處理兄弟姊妹相處及建立良好關係的方法。

日期：4月29日

時間：晚上8時至9時30分

有關「慈慧幼苗」

「慈慧幼苗」由羅鷹石慈慧基金創始贊助於2014年成立，是一所致力拓展0至6歲幼兒培育及發展的慈善機構，透過互動資源平台及專業的家長教育培訓課程等服務，教育公眾正確的育兒知識，帶動社會重視家庭的心理健康，啟導幼兒建立正向思維與正面價值觀，從而締造理想的社會環境。截至2020年，受惠的兒童、家長、社工、教育工作者及專業同工等人士逾37,000人，受惠團體及機構超過400個。

更多專業育兒資訊 盡在互動資源平台
立即登記成為會員 免費參加課程講座



地址：香港灣仔港灣道23號鷹君中心G01舖
電話：(852) 3549 6840 | WhatsApp：(852) 5402 1404
電郵：info@healthyseed.org | 網址：http://babyparent.org

取消訂閱 | 會員登記