

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 <https://healthyseed.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

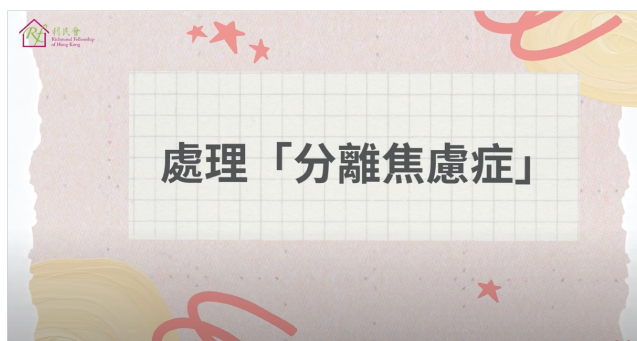
過了一個「特別暑假」後開學已有一個月，家長們，你和孩子適應了嗎？特別是第一年入學的幼稚園生，家長除了需要重新編排孩子的作息時間，更要處理幼兒的分離焦慮、社交學習等新挑戰。慈慧幼苗為你精選以下內容，由家中的兒童桌椅、健康午餐、時間管理，以至情緒處理，一應俱全！



做好時間管理 助孩子培養自律

資料提供：

香港小童群益會服務總監王美玲



處理孩子分離焦慮情緒

製作：利民會

嘉賓：慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）

李淑輝姑娘



幼兒入學準備之社交學習

撰文：

慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）黃家嘉姑娘



依據人體工程學 DIY改造兒童桌椅

資料提供：

香港物理治療學會兒科專研組成員

香港註冊物理治療師陳梅筠



4款兒童健康午餐配搭之選

資料提供：

澳洲註冊營養師

香港營養師協會培訓及發展主任梁曦允



保護自己 欺凌NO WAY

資料提供：防止虐待兒童會

強勢主打



「你今天做得很好，明日繼續這樣做」

讚賞孩子前，家長先要調整自己

各位家長有沒有試過讚賞小朋友，鼓勵小朋友乖一點，但他們卻沒有反應？有沒有想過背後是什麼原因？其實錯誤的稱讚技巧會令小朋友覺得自己被指責，不如花分半鐘時間，看看慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）黃家嘉姑娘教大家怎樣真誠地讚賞小朋友！



【親子會客室】藝人楊潮凱陪伴女兒成長 身教女兒具良好特質

藝人楊潮凱進軍電影界，首次執導的電影屢獲殊榮，才華嶄露頭角。在家庭方面他是家中的男主角，努力演活好爸爸的角色，陪伴女兒一起成長，共創美好的回憶。想知更多他與女兒的生活點滴和相處模式，立即收看《親子會客室》！

精選內容



【育兒鬆一Zone】 發掘生命寶藏 融入教養得心應手

每個人都有屬於自己的「生命寶藏」，家長們亦不例外！只要好好發掘自己的優點，應



考你創意 自製雞蛋盒迷宮隧道波子機

Pario Arts 藝術教育中心教育主任 Meli 為大家示範用雞蛋盒等物料 DIY環保波子機，小

用在管教上，可能有意想不到的效果！點閱文章，由慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）吳彩輝姑娘替大家尋找屬於自己獨一無二的「生命寶藏」。



皮膚變敏感 汗皰疹易作怪

夏天是汗皰疹的好發期，加上疫情下長期使用酒精消毒，雙手變得越來越乾，更容易讓汗皰疹有機可乘！立即點入文章，閱讀由香港大學兒童及青少年科名譽副教授及主席何學工醫生提供的護理小貼士，避免孩子引發汗皰疹！



迎面吹冷氣 有面癱危機

夏天天氣炎熱，在室內難免會開風扇或冷氣消暑，但原來臉部長期受到冷風刺激，有機會導致面癱病症！香港大學兒童及青少年科名譽副教授及香港過敏協會現屆主席何學工醫生為大家解說面癱病症的成因和預防方法。

朋友不單可以設計自己喜歡的賽道，還可以運用創造力自由改變賽道組合，一邊玩耍一邊學習！



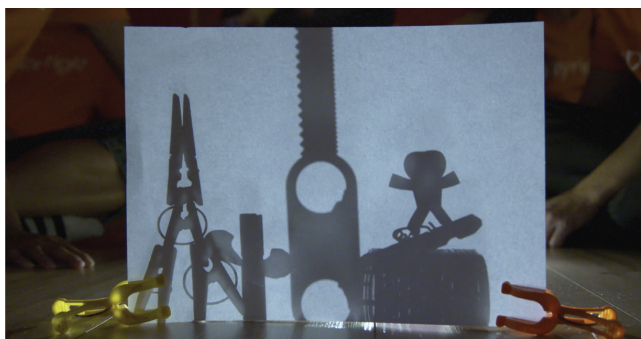
寶寶睡眠教室

寶寶入夜後仍「眼仔碌碌」，家長們想盡辦法也未能哄孩子入睡，怎麼辦？其實家長可以技巧取勝，為寶寶提供五星級的睡眠環境，為孩子建立良好睡眠習慣！立即觀看更多由衛生署家庭健康服務親子易點明網站提供，有關初生嬰兒睡眠的資訊！



杜絕被寵壞的金叵羅

「一條鎖匙不會響，兩條鎖匙叮叮響！」，孩子的不良行為並非全然天生，更多反而是在後天教養過程中無意養成的。慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）李淑輝姑娘與家長分享5個教養法則，建立孩子良好品格，杜絕金叵羅！



光影奇趣小玩意

每個小朋友遇上影子都有不同的反應，有的會被嚇一跳，有的會好奇地追逐影子。智樂兒童遊樂協會準備了有趣又簡單的光影遊戲，讓孩子和光影做好朋友！



管教遇疑難 實用資訊及熱線幫到你

不少家長管教孩子時都會遇到各種難題，以致壓力過大，甚至情緒失控。若家長正面對管教難題，或相關的情緒困擾，不妨點進帖文參考實用資訊，好好疏導情緒，尋求支援同解決方法。

活動資訊



九型人格與教養（第三期）

《九型人格與教養》家長教育工作坊透過九型人格分析，讓家長從另一角度，了解自己和孩子的性格型態，再施以合適教養，讓親子之間相處更融洽！

日期：2022年10月12至2022年11月16日 及 2022年12月14日（逢星期三）

時間：上午10:00至中午12:00



正向管教有妙法

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：2022年11月1日至2022年12月20日

(逢星期二)

時間：上午10:00至中午12:00

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，透過專業的家長教育培訓課程及互動資源平台等服務，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2021年，受惠的兒童、家長、社工、教育工作者及專業同工等人士逾54,000人，受惠團體及機構超過480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 參加家長教育活動



地址：香港灣仔港灣道23號鷹君中心G01舖

電話：(852) 2185 7106 | WhatsApp：(852) 5402 1404

電郵：info@healthyseed.org | 網址：<https://healthyseed.org>

取消訂閱 | 會員登記