



女青昕兒駐校服務  
Y Joy Early Childhood  
School Social Work Service



# 停課抗疫 在家活動小冊子

停課小故事及趣味遊戲冊



停課小故事：為什麼不用上學呢？

生活突然改變了，  
不能外出，又不能上學。  
我感到……





因為出現了新型冠狀病毒...

有很多人都病了，他們可能會....



發燒



乏力



咳嗽

傳染別人



甚至病人要到醫院進行隔離。



因此不能上學，不能到公園玩耍，也不能與朋友玩。



爸爸媽媽可能留在家中上班。



大家都常常留在家中，  
減少外出。



而且，家人都注重多了家居清潔。

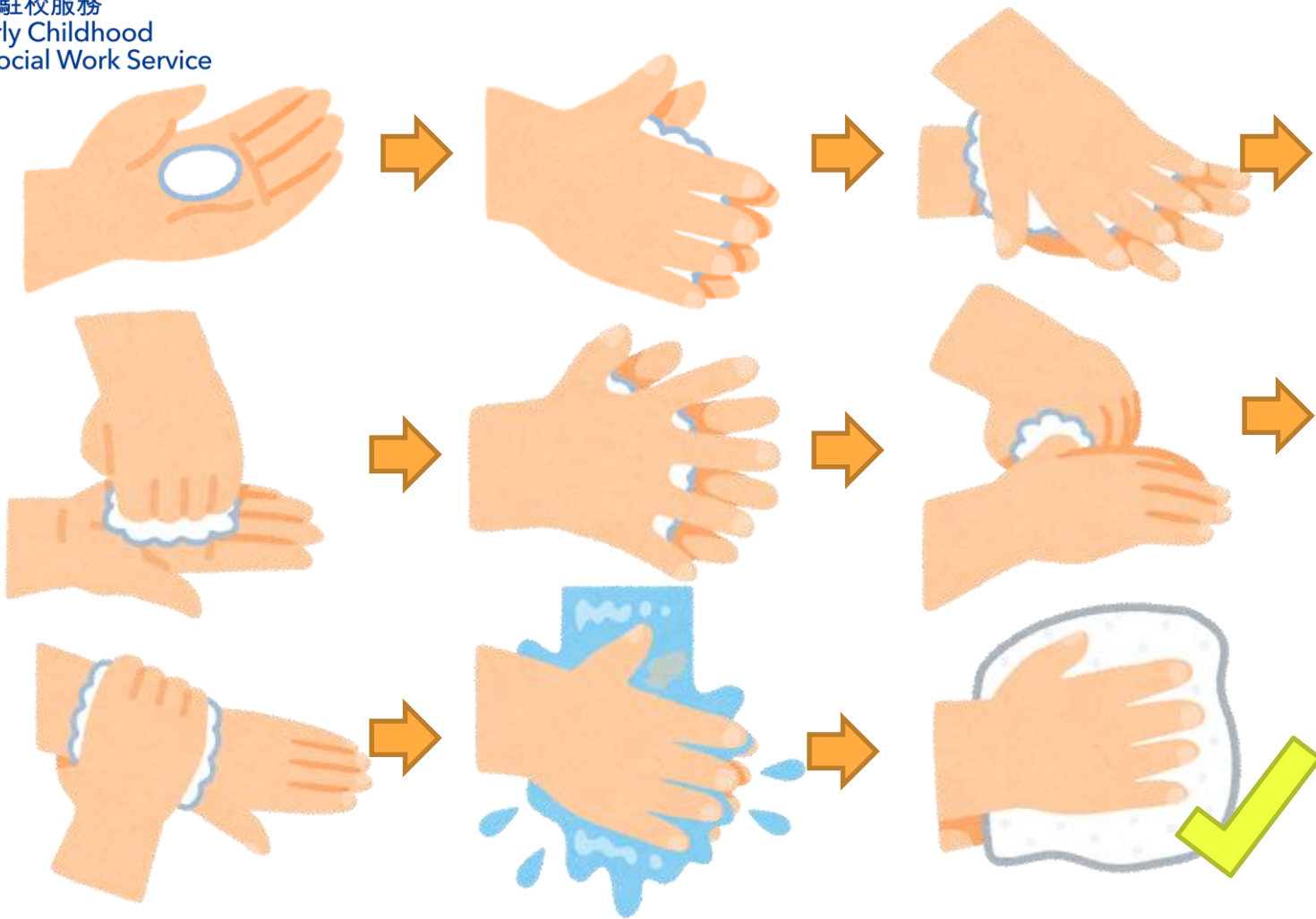


我都要努力保護自己，注意個人衛生！

考考你，請把正確的行為指出來！



一起學習洗手的步驟吧！  
每次需要二十秒以上呀！



除了保護自己，我在家裡可以.....



填色



唱歌



看圖書

我還可以與家人一起進行以下活動呢！



噢...可是...  
每天只玩玩具，  
還是感到納悶啊！  
怎麼辦？



不用怕，我們可以  
一起玩遊戲呢！



太好了！





# 趣味遊戲冊

抗疫期間，我們準備了22個在家進行的「親子小遊戲」，與家人一同完成吧！每頁設有溫馨金句，來陪伴大家渡過困難時間！

親子若於停課期間完成所有遊戲，並按後頁指示作紀錄，可於復課後向駐校社工換領小禮物乙份。



各位，與爸爸媽媽一同製作月曆，記錄你們每天完成的遊戲吧！

製作材料：紙、筆

在適當日期格內，填寫你當天完成了的遊戲。如完成所有遊戲並填妥月曆紀錄，幼兒可於復課後交給駐校社工，即可換領小禮物乙份！例子如下：



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2月	10 12 4	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
3月						
1	2	3	4	5	6	7

代表當天完成了  
「遊戲十二：抱緊  
多一點」及「遊戲  
四：運球高手」！

# 遊戲一：夾子高手



材料：  
曬衫夾、計時器

玩法：  
家長與幼兒以三盤兩勝的方式於  
限時1分鐘內鬥快把夾子夾在對方身上，  
夾子最多的一方獲勝

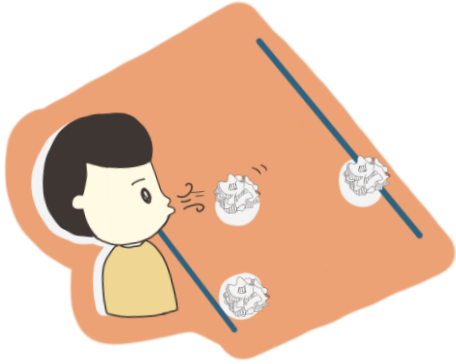
遊戲目的：  
1. 提升幼兒前三指的靈活度  
2. 學習接受勝負結果

晴天陰天還是雨天，  
互訴互勉就是好天。



## 遊戲二：滾動的石頭

材料：  
紙巾



玩法：

幼兒把10張紙巾搓成小球，成為紙巾石頭，  
並逐一將紙巾石頭從起點線吹過終點線

遊戲目的：

1. 提升幼兒手眼協調及視覺追蹤的能力
2. 提升幼兒勇於嘗試的態度



用心去愛，用愛去教，  
和孩子一起成長，  
享受每天的幸福和快樂。

# 遊戲三：手舞足蹈

## 玩法：

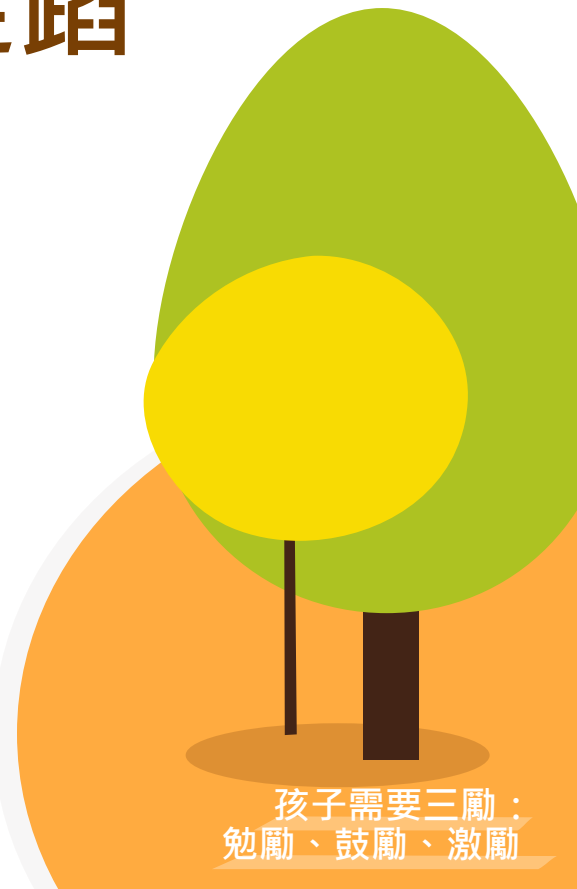
家長以**拍手及踏腳**做出動作（如：拍手-拍手-踏腳），  
幼兒跟著節奏重複動作。然後到幼兒做出動作，家長重複動作

## 調節難度：

1. 提升動作難度（如：跳去左邊拍一下手-跳向右邊拍一下手-轉圈）
2. 加快動作**速度**
3. 將之前的動作串連起來，家長及幼兒一起做動作

## 遊戲目的：

1. 讓幼兒學習留心**專注**
2. 提升幼兒**記憶力**



孩子需要三勵：  
勉勵、鼓勵、激勵

# 遊戲四：運球高手

## 材料：

小皮球、毛巾、豆袋、咕啞

## 玩法：

幼兒將物品放在身體不同部位運送物品至終點

(身體部位：頭頂、腋下、雙腳、肩膀等)



## 調節難度：

1. 以指定動作運送物品，如兔子跳、橫行、單腳跳、爬
2. 雙人合作，抽出要運用的身體部位，運送物品至終點

## 遊戲目的：

1. 訓練幼兒平衡力
2. 加強肢體協調能力



# 遊戲五：運送物資

## 材料：

湯杓、乒乓球、立方體小積木、電線膠紙

## 玩法：

劃定要運送的距離，如兩張椅子間等。

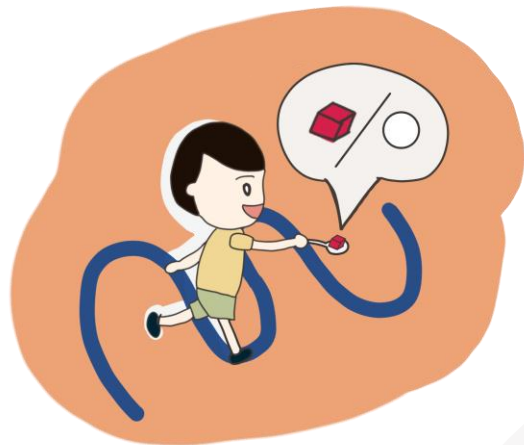
用湯杓運送立方體小積木，或嘗試運送乒乓球

## 調節難度：

1. 增加運送的距離及障礙，如幼兒須沿著電線膠紙貼出的不規則路線走
2. 增加時間限制，如限時一分鐘完成

## 遊戲目的：

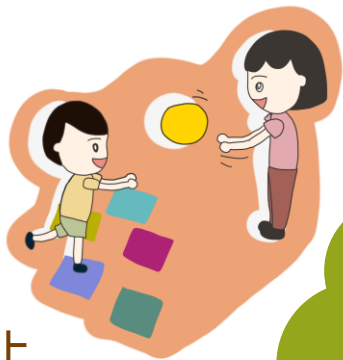
1. 增進平衡能力
2. 促進手部控制能力




世上最幸福的事，  
就是一家人在一起。

# 遊戲六：你丟我接

材料：  
球和色紙



玩法：

1. 色紙**分散**放在地上
  2. 幼兒須**站**在**指定顏色紙**上，  
並成功**接過**家長掉出的**球**
  3. 二人角色交換，重複上述步驟
- \* 除色紙外，可嘗試數字或圖形

遊戲目的：

提升幼兒的**手眼協調**及**反應力**



你我共渡時艱，迎難而上；同心守望相助，雨過天晴。

# 遊戲七：尋寶樂

## 材料：

幼兒喜歡的餅乾  
(或其他幼兒喜歡的東西)



## 玩法：

1. 將餅乾藏在客廳的櫃子或沙發等傢俱附近
2. 根據幼兒能力給予簡單指令，提供物件方位、距離等，讓幼兒尋找餅乾  
如：向前走四步，左轉，再走三步。在房間門前的櫃子，左下方的抽屜

## 遊戲目的：

提升幼兒跟從指令的能力



使孩子發揮最大能力的方法  
讚賞和鼓勵

# 遊戲八：膠樽保齡球

材料：  
膠樽數個、球

玩法：  
1. 將膠樽排好，設發球界線  
2. 站在界線後，將球滾向膠樽  
3. 重複發球，直至所有膠樽倒下為止



調節難度：

1. 增加界線與膠樽間的距離
2. 增加膠樽數量，並排成不同形狀

遊戲目的：

1. 活動大肌肉
2. 加強手眼協調

陪伴家人，微笑面對生活，  
就是一種幸福。

# 遊戲九：不要摸面面

## 玩法：

1. 家長發出指令將手放在不同身體部份，如手放膝頭，放肚臍等等，幼兒跟著做
2. 如指令是「手摸面面」，幼兒要立刻做出**交叉手勢**

## 調節難度：

將「手放面面」的指令泛指**任何面部器官**，如眼耳口鼻，幼兒須經思考再做決定

## 遊戲目的：

1. 建立**不摸臉**的習慣
2. 促進**親子關係**建立
3. 學習聽指令



好習慣要在輕鬆環境中學習，  
保持微笑一起渡過疫情的嚴峻。



# 遊戲十：洗走小交叉

## 材料：

一張印/畫有手掌及手背的圖紙



## 玩法：

1. 幼兒用鉛筆畫一個**小交叉**在手掌圖案上，代表**病菌所藏位置**，不能讓對方知道交叉的位置
2. 家長有20秒時間仔細清潔雙手，幼兒負責從旁觀察，確保家長成功清洗圖紙上**小交叉的相同位置**
3. 完成後雙方交換角色  
建議：標記在較少清潔的地方，如指甲，指罅，手腕，手背等

## 遊戲目的：

1. 建立洗手好習慣
2. 學習清潔手指難洗部位



戴口罩，勤洗手，病毒細菌快快走  
常消毒，勿亂摸，身體健康笑呵呵

# 遊戲十一：拍拍小動物

## 玩法：

1. 家長說出不同詞語，如水果、人物、動物等
2. 聽到動物名詞時須拍手，其他詞語毋須拍手

例子：陳老師    消防員    獅子(拍手)    單車  
         太陽       畫畫       兔仔(拍手)

## 調節難度：

聽到動物名詞時拍手；  
聽到水果名詞時拍大腿。

## 遊戲目的：

提升幼兒專注及反應力



喜樂的心、乃是良藥。  
憂傷的靈、使骨枯乾。  
(箴言17:22)

# 遊戲十二：抱緊多一點



## 玩法：

1. 家長**抱起**幼兒慢慢轉圈或向前行
2. 慢慢減少用力抱幼兒，鼓勵幼兒**用手腳抱緊**家長，以強化幼兒大肌肉
3. 當幼兒掉下或要求暫停便可停止

## 注意：

1. 如果幼兒感到很害怕，家長可先**表達自己會保護**幼兒，增加幼兒安全感，宜**減慢**減少用力抱的**速度**
2. 務必留意幼兒反應，若幼兒非常害怕，宜**停止遊戲**

## 遊戲目的：

1. 強化幼兒**大肌肉**
2. 提升**親子關係**



多一點理解和擁抱，  
多一點溫暖和安慰。

# 遊戲十三：獨一無二的畫作

## 材料：

A5 SIZE 的淨色布袋/紙袋、顏料、畫筆

## 玩法：

1. 親子在袋上輪流繪畫不同的圖案
2. 雙方不能說話，只能用眼神及畫畫表達
3. 完成後，親子可向對方解說畫畫的內容及當時的想法和感受

## 遊戲目的：

1. 發揮幼兒的創意力
2. 提升親子間的默契和尊重



父母與孩子共同用心編織、創造的，  
必然是你們眼前最美麗的風景。  
靜心下來欣賞和細味吧！

# 遊戲十四：你猜我猜

## 材料：

一個深色膠袋/布袋(或遊戲一的袋子)、  
衛生用品(包括紙巾、酒精搓手液、毛巾、口罩等)、  
其他可刺激觸感能力的生活用品(如泥膠、冰、水果)

## 玩法：

1. 深色膠袋/布袋中擺放一件物件，  
請幼兒**伸手觸摸**物件，猜出袋中物件
2. 如有困難，家長可引導幼兒去想像
3. 猜中後可**展示**物件的**正確使用方法**



## 遊戲目的：

1. 提升幼兒的**好奇心**及**觸覺能力**
2. 提升幼兒的**衛生意識**



教養孩童，使他走當行的道  
就是到老他也不偏離。

(箴言22：6)

# 遊戲十五：「採」色小寶貝

## 玩法：

幼兒在家中搜出3件**指定顏色**的物件

## 調節難度：

1. 增加**時間限制**
2. 增加搜集的物件**數量**
3. 搜出後，分享物件**由來**  
例如「藍色的Elsa，公仔是同學送」

## 遊戲目的：

1. 提升幼兒**觀察力**
2. 訓練幼兒**聆聽指令**



凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；  
後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。  
(希伯來書 12：11)

# 遊戲十六：感覺相伴

## 材料：

環保紙、(顏色)筆

## 玩法一：

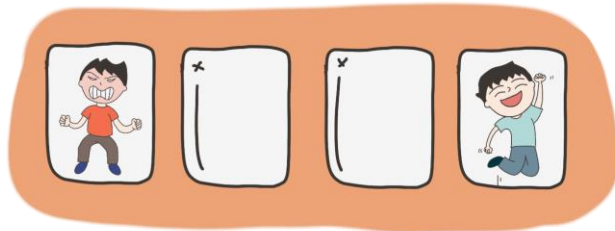
1. 親子**一同**畫出不同**情緒圖**
2. 家長把情緒圖**收藏**在家裡，幼兒找出後，分享引發相關情緒的事件

## 玩法二：

1. 每人畫5張情緒圖(喜、怒、哀、樂、悶)，完成後將情緒圖**反轉**
2. 每人**輪流**揭圖2張，如圖案相同，需**分享**引發**相關**情緒的事件
3. 分享完可取得相關圖案，比一比誰取得多

## 遊戲目的：

1. 關心及了解彼此的情緒
2. 學習**表達**個人**情緒**



擔心焦慮在所難免，  
讓我們肩並肩一起面對。

# 遊戲十七：黑暗中的盛宴

## 材料：

毛巾(或眼罩)、杯及飲管(或以紙包飲品取替)、食物

## 玩法：

1. 用毛巾或眼罩**覆蓋眼睛**部份
2. 伸出雙手接過飲品或食物
3. 蒙眼下完成進食，猜出正確食物 / 飲品  
\* 可多嘗試不同類別的食物

## 遊戲目的：

1. 提升幼兒的**味覺發展**



若煩惱離不開自己，  
不如休息一會，才繼續出發。



# 遊戲十八：貓咪捉老鼠

## 材料：

紙張、繩、膠碗/膠杯

## 玩法：

1. 將紙張捲成圓筒狀
2. 用長繩紮實圓筒型紙張，當作小老鼠
3. 家長握繩控制圓筒紙張的移動方向
4. 幼兒嘗試用膠碗捕捉小老鼠



我們的愛，不要空口說白話，  
要有真誠的行動。  
(約翰一書3：18)

## 遊戲目的：

1. 提升視覺追蹤能力

# 遊戲十九：麵粉畫

**材料：** 麵粉、盤子或托盤

**玩法：**

1. 將適量的麵粉倒入盤子中，  
以撲滿整個盤子為主
2. 幼兒用手指自由在盤中用麵粉做畫



**調節難度：**

1. 麵粉可加入少許的水或油，變成麵團，讓幼兒搓。  
既可以變成新的遊戲，又不會浪費資源！

**遊戲目的：**

1. 提升手指靈活性
2. 刺激幼兒觸覺



豐富的想像力比書本知識更重要。

# 遊戲二十：動物嘉年華

材料：  
電線膠紙



玩法：

1. 將膠紙貼在地上，呈現**不規則彎曲線**
2. 家長和幼童輪流請對方**扮演動物**，如：  
螃蟹、熊、兔子等，並**模仿**該種動  
物**行走**在膠紙上。

遊戲目的：

- 1) 促進**大肌肉**發展
- 2) 提升幼兒**平衡力**



父母溫柔的陪伴及鼓勵，讓孩子能勇於學習及嘗試。

# 遊戲二十一：小朋友齊購物

材料：超市或百貨公司廣告

玩法：

幼兒按家長指示，在廣告上找出指定答案並圈出來。

\*如：指定顏色/圖案/物品/數字/英文字母

調節難度：

1. 縮小觀察範圍，如把廣告對摺
2. 專注指定購物類別，如：我想買橙

遊戲目的：

提升小朋友視覺專注及視覺記憶



育兒過程有艱辛，也有歡樂。

# 遊戲二十二：人肉過山車

## 玩法：

1. 坐在家長大腿上，家長雙手抱緊幼兒，當作扣上安全帶
2. 由家長或幼兒發施號令「向上、向下、向左或向右」
3. 家長隨指令一同擺動幼兒身體，亦可震動雙腿扮演過山車緩緩向上



## 注意：

家長需注意小朋友敏感度，不宜過急轉換動作及於飯後活動

## 遊戲目的：

1. 認識不同方向
2. 促進親子關係

兒女是耶和華所賜的產業；  
所懷的胎是他所給的賞賜。  
(詩篇127：3)

願親子們都**享受**  
歡樂的**遊戲時光**！



恭喜您已完成  
22個親子遊戲呢！



# 聯絡我們

如在停課期間，家長對管教、處理孩子情緒或有其他需要，歡迎於停課期間聯絡駐校社工！

女青昕兒駐校服務辦事處

服務時間：9:00-6:00 (一、二、四、五)

9:00-5:00 (三)

聯絡電話：3188 1543

電 郵：yjoy@ywca.org.hk



# 謝謝細閱

©版權屬香港基督教女青年會所有，  
但不限於小冊子版面設計及小故事素材圖片，  
歡迎轉載、分享。

出版日期：2020年2月14日

CREDITS: かわいいフリー素材集いらすとや  
<https://www.irasutoya.com/>

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#),  
including icons by [Flaticon](#), and infographics & images by  
[Freepik](#).

 [facebook.com/Freepik](https://facebook.com/Freepik)