感謝您們

THANK YOU

Thank you

謝謝

# 捐款表格

本人 / 公司樂意支持香港耀能協會的服務

**每月定期捐款**

☐ $800 ☐ $500 ☐ $300 ☐ $200 ☐ $100 ☐ 其他$ _____

☐ 指定捐款單位(如適用) _____

**一次性捐款**

☐ $2,000 ☐ $1,000 ☐ $500 ☐ 其他$ _____

☐ 指定捐款單位(如適用) _____

**捐款方法**

☐ 劃線支票（抬頭請寫：「香港耀能協會」或"SAHK"）

☐ 繳費靈（PPS）(商戶編號：【9397】；選擇項目【1. 捐款】)

（繳費靈網址：www.ppshk.com；繳費靈電話：18033）

您的付款編號：_____

☐ 信用卡 ☐ Visa ☐ Master Card

信用卡號碼：_____ 有效期至：____月____年（最少3個月有效）

持卡人姓名：_____

持卡人簽署：_____ 日期：_____

本人(只適用於每月定期捐款者)同意此授權書在此信用卡有效期過後及獲發新卡後仍繼續生效，直至另行通知。

☐ 直接存入戶口(請連同銀行存款收據**正本**寄回本會)：

恒生銀行：024-388-555161-001　中國銀行：012-806-00030099　滙豐銀行：004-110-063591-001

**捐款者資料**

本人明白所填寫之個人資料，將用作處理捐款及有關行政事宜。

中文姓名：(先生/女士) _____ 英文姓名：_____

公司名稱及職銜(如適用)：_____

聯絡電話：_____ 電郵：_____

通訊地址：_____

所屬中心(如適用)：_____

捐款$100以上可憑正式收據申請稅務減免，捐款收據將以郵遞方式寄往上述地址。

請將此表格、銀行存款收據正本或支票，交回本會

郵寄：「香港北角百福道21號17樓」　傳真：(繳費靈或信用卡捐款者適用)：2529 0536

如不欲收到本會的服務資訊，請在以下方格「✓」及填寫以下資料，交回本會。

☐ 本人不願意收到貴會的服務資訊。

姓名：_____ 地址：_____ 電話：_____

根據個人資料(私隱)條例，閣下有權日後要求註銷、查詢及更改個人資料。如欲註銷個人資料，可致電2527 8978或電郵本會ho@sahk1963.org.hk。如欲更改資料，請以書面或電郵方式通知。

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency

25 第二十五期
2022年4月

SAHK 香港耀能協會
We advance in rehabilitation 卓越展能

# 耀耀童真

香港耀能協會兒童及家庭支援服務通訊

## 『樂學融融』
## 社工服務先導計劃

插圖：Moon.N

緊貼香港耀能協會最新資訊

# 多元•適異•並進——耀能學前服務全方位支援SEN幼兒課程發佈會

協會於2022年1月8日以視像形式，舉辦「多元•適異•並進——耀能學前服務全方位支援SEN幼兒」課程發佈會，目的是提升家長對協會學前課程內容及框架的認識。活動共有229位專業人士、家長及相關人士參與。當日除了邀請到美國華盛頓大學教育學院Susan Sandall博士，分享「建構式介入架構」理念如何回應不同幼兒的全人發展外，協會的課程優化團隊亦分享透過多元支援，促進特別學習需要（SEN）幼兒得到最佳學習成效的方法。

# 星語童遊 專業同工培訓講座及工作坊

協會賽馬會喜伴同行計劃去年8月起，聯同兩間非政府機構協力舉辦「星語童遊——世界衛生組織親子技巧訓練課程」專業同工培訓講座及工作坊，分享與幼兒溝通互動的技巧，促進專業同工把相關的實務技巧應用在日常工作中，計劃經理龍嘉盈姑娘（右圖右二）已取得種子導師資格，並將聯同兩間非政府機構舉辦一連串導師認證課程，望鼓勵更多專業同工成為課程認證導師，並廣泛地在社區中推行家長課程。

「世界衛生組織——親子技巧訓練課程」由「世界衛生組織」聯同「自閉症之聲（Autism Speaks）」編寫，課程對象為育有2-6歲懷疑或已診斷患有自閉症譜系障礙、發展遲緩或障礙的幼兒家長，內容主要圍繞照顧孩子的知識。早於3年前，協會與多間非政府機構聯同香港大學將該課程引入香港。由2019年6月至2021年7月，共有409位家長受惠於這計劃。

## 編者話

過去數月社會各界疲於抗疫，幼兒家長更是壓力倍增，既憂慮子女染疫，又擔心他們的情緒及學習進度受影響。面對種種挑戰，家長及幼兒更需要關心及支援。今期專題會介紹「樂學融融」——社工服務先導計劃，講述駐校社工如何透過與幼稚園教職員的緊密協作，及早識別及支援有福利需要的家庭，並引入資源為他們提供適切服務。

另外，疫情高峰期一度出現搶購潮，偏食的孩子可能因買不到指定的食物而不願進食，令家長憂心忡忡。今期〈知識講場〉請來職業治療師拆解兒童偏食的成因及提供應對方法，並由護士長講解營養知識，幫助家長改善孩子的偏食問題，讓他們健康成長。

香港耀能協會

**督印人**
副行政總裁葉惠儀

**編輯委員會**
黃秀珍、莊惠芳、秦葦詩、
梁詠茵、黃麗英

地址：香港北角百福道21號17樓
電話：2527 8978
傳真：2866 3727
電郵：ho@sahk1963.org.hk
網址：www.sahk1963.org.hk



# 石圍角家長資源中心完成裝修工程

承蒙獎券基金撥款資助，使用逾25載的石圍角家長資源中心會址得以進行裝修工程，翻新環境及增添設備，例如玩具圖書館等。中心已於3月完成工程，並於4月20日重新開放，期待與大家分享和見面。

# 年度家長活動——正向管教

本年度家長領袖訓練工作坊的線上講座，於2022年2月25日圓滿舉行，主題為「正向孩子、正向父母」正向品格教育。當日邀請了現任聖雅各福群會陳廷驊基金會「SOWGOOD! 正向品格教育館」館長張瑋珮女士擔任主講嘉賓，多名特殊幼兒中心及早期教育及訓練中心的家長參與講座，從中認識正向品格核心能力，並了解如何在家中應用相關技巧，以培養幼兒正向品格的發展。

# 喜耀同行計劃出版正向心理貼紙

喜耀同行計劃的團隊設計了一系列中小學正向心理貼紙及圖貼，貼紙分為「正向關係」、「正向品格」、「正向生活」三個類別，可供學生、導師或協作老師使用。

團隊期望透過這些貼紙的正向訊息，強化學生及其家長身心健康，而派發過程則可提升學生參與小組的投入感及享受度，讓他們增加動機及快樂地完成整個小組支援課程，同時培養學生之間在組內互相感恩及饒恕的氣氛。

# 「學趣滿園~到校學前康復服務」治療車啟用

鑑於到校學前康復服務部分幼稚園的場地限制，社會福利署早前透過獎券基金贊助協會「學趣滿園~到校學前康復服務」購置一部流動治療車，車內設置適當的治療及訓練設備，可供家長陪同幼兒使用。治療車於2022年4月起投入服務。

專題

兒童及家庭支援服務副總監　蕭海暉女士

# 「樂學融融」── 社工服務先導計劃

3年多前幾宗嚴重虐待兒童事故震驚社會。為防止令人痛心的事件再度重演，我們踏著協會多年來在幼兒學前康復服務及到校學前康復服務的根基，開展「樂學融融」── 社工服務先導計劃（計劃），為學前機構包括一般幼稚園、幼兒中心及幼兒學校提供駐校社工，期望透過駐幼稚園社工，及早識別及支援有福利需要的家庭，並引入資源為他們提供服務；此外，透過與幼稚園教職員的緊密協作，建立有效的安全網。

計劃共有9位駐校社工為15間幼稚園提供每星期兩天的駐校服務。社工透過主動認識家長以及校方及家長的轉介，為有需要的家庭提供個案輔導服務。截至今年1月，服務隊3年間共為1,099個家庭提供服務，服務時數達10,804小時；共處理103宗危機事故，其中77宗為保護兒童免受傷害相關事故。

## 及早識別及介入　防止家庭悲劇發生

學校是一個沒有負面標籤的平台，讓家長可自然地接觸到社工，彼此建立信任及緊密的合作關係，讓家長遇到困難時主動向社工傾訴，社工可透過即時介入，聯繫不同社會服務及資源，助家庭渡過難關，防止悲劇發生。當中也包括一些因夫婦關係影響幼兒成長的個案，學校社工亦可透過支援家庭、聯繫家庭服務中心以及為幼兒進行遊戲輔導等，以了解及跟進各家庭成員的情緒心理需要。這些年間，學校社工在駐校過程中，看見很多有需要的家庭，並與家長同行，陪伴他們面對生活、婚姻、個人情緒的挑戰。

**個案分享**

有一次，學校社工於了解家長處理幼兒懷疑有學習需要的情況時，得悉家長經常『不知緣故』責打兒子，經了解後懷疑是家長的精神狀態出現問題，社工立時聯繫社康護士，跟進家長精神科覆診安排，防止虐兒事故發生。

記得一位患有抑鬱症的單親家長，需獨力照顧有特殊需要的子女，面對沉重生活壓力，卻缺乏支援網絡。在很多窘迫的日子，曾想過帶同幼子輕生，及後得到社工及時介入，讓她認識兒子的特質，學懂與兒子建立日程，逐步體會自己有掌控能力，並在個人輔導中一步步面對婚姻的傷痛，接納自己的需要。

正向教育親子繪本。

團隊拍攝布偶故事，鼓勵家長與孩子建立正面親子關係。

## 強化校園處理危機能力　建立有效支援網絡

為強化校園處理突發事故的應變能力，服務隊特別編寫《校園危機事故指引》供學校參考，當中涵蓋懷疑虐兒事故、校園暴力行為、學生無故缺課、家長衝突事故等的處理方法。服務隊並與校方按不同項目的處理手法，制訂《校本危機手冊》以及向老師提供「保護兒童免受傷害程序指引」。

各駐校社工每年會為學校職員進行保護兒童訓練，向他們講解辨識懷疑兒童受到傷害的徵狀、如何有效地與家長溝通、校內及社區服務轉介流程等，以加強學校職員處理危機事故的能力和信心。另外，社工亦會提醒校方多關注孩子及家長的需要，希望在疫情或停止面授期間，老師仍繼續透過網上課堂及電話關顧了解幼兒及家庭的狀況，適時轉介予社工跟進。

在教師培訓中，討論處理保護兒童／家庭免受傷害的介入策略，提供最新的「保護兒童免受傷害程序指引」資訊，並透過角色扮演增潤老師在發現懷疑虐兒個案或危機家庭時的訪談技巧、處理程序及介入策略。

團隊舉辦以積木治療為主題的教師工作坊。

此外，駐校社工致力在校園組織家長網絡，讓家長有更多機會認識及互動，從而讓居住附近的家庭互相照應或幫忙照顧幼兒，以及交流學校信息。社工亦積極聯繫社區資源，為有需要家庭送上抗疫物資包，例如透過三期『童心互信』支援計劃，為受疫情影響出現經濟困難的家庭提供支援，這些不同形式的幫助，都能建立更有效的支援網，讓各家庭、教學人員及社會人士傳遞彼此支持、互相守望的信息，為有需要家庭提供援助。

## 強化家庭支援　增強家庭凝聚力

為推動親子建立良好關係，學校社工積極推動名為『童行歲月』的支援計劃，這計劃以美國實證為本家長管教課程 ──「The Incredible Years®」為藍本而設計，以講座及家長小組形式鼓勵家長透過兒童主導遊戲建立正面的親子關係、以有效方法處理幼兒不當行為、指導幼兒學習社交技巧及情緒調節，透過日常生活，累積建立親密關係。

此外，社工會拍攝短片，示範正面回應幼兒的技巧、陪伴兒童進行遊戲時指導幼兒的情緒調節以及社交技巧等。不少家長亦主動拍攝實踐短片，再於小組分享或由社工個別指導。有家長更表示透過參與家長課程，成功鼓勵伴侶及家庭成員參與親子時光，凝聚家庭的親密關係。

團隊製作不少教材，鼓勵家長多讚賞孩子，藉此建立正面親子關係。

透過實戰影片教學及示範，讓家長更具體學習講座及工作坊的內容及技巧。

## 全方位支援有特殊學習需要的孩子及家庭

學校社工一直與協會「學趣滿園」~到校學前康復服務隊緊密合作，在學校以不同方法支援懷疑有特殊需要的幼兒，包括課堂觀察、評估及訓練、轉介服務、家長或教職員的諮詢等，希望為學童、家庭及教職員提供全方位支援。

**個案分享**

曾經有一位接受到校學前康復服務的幼稚園低班學生，老師和家長發現她身上經常出現不明傷痕，於是校長召集學校社工以及到校學前康復服務隊同工，聯同教職員及家長進行個案會議，具體闡述學生的特殊需要以及學校社工與校方人員的家訪情況等。團隊評估後發現，該學生的肌肉力量不足，導致她在家中跳床及跳梳化時容易跌撞，於是便與家庭成員探討如何改善家居照顧，並為學生訂立個別計劃，促進家庭成員與校方以及專業團隊的信任和協作，共同為學生的最大福祉努力。

早前邀請臨床心理學家吳崇欣女士為團隊進行督導。

回想這三年，我們與家長、校長和老師一起面對生活和學習的挑戰、在疲憊時有所傾訴、在迷失時找到勇氣。感恩我們能有份參與這服務，可以有幸與家庭和學校人員同行，共同為孩子建立健康正面的環境。學前單位社工服務恆常化，更成為服務隊的動力，完善服務，為孩子打造快樂的生活，使家庭及校園都成為孩子快樂成長的地方。執筆之時，在財政預算案中確定了幼稚園社工服務恆常化的安排，無疑是對我們這三年服務的一個肯定和意義。

# 專題

## 合作學校分享

幼稚園是學生第一次上學的地方，亦是幼兒成長的黃金期，家長和學生都面對很多適應問題及需要，駐校社工服務對學生成長及家長有甚大幫助。自學校有社工服務後不僅提供服務予學生及家長，而學校亦透過不同方式（如危機處理、教師培訓等）有所學習及進步。

**神召會華人同工聯會彩蒲幼稚園梁文蔚校長**

有特殊學習需要孩子的家長最初較難接受及面對孩子有個別需要，此時社工能作為家長的溝通橋樑，先開小組讓家長接受孩子經訓練後有進步，從而慢慢接受孩子需要盡快接受評估及安排到校學前復康服務。另外，由於到校學前復康服務訓練的名額及課堂有限，社工能與導師溝通，安排一些有需要的幼兒進行小組訓練（尤其是社交與情緒有明顯困難的幼兒），以促進他們的進步。

**啟思幼稚園（匯景花園）、啟思幼兒園（匯景）陳惠珠校長、林麗珊校長**

**（節錄自『支援 SEN 幼兒及家庭：與復康服務的協作』分享會）**

## 社工心聲

很感恩在工作上遇上不同的家庭。記得曾陪伴一位面對抑鬱及與丈夫關係破裂的太太，無數自責令她難以享受有著孩子的喜悅。我們陪伴她經歷從「危」轉「機」：如陪伴她發掘與孩子建立親密關係的樂趣、接納自己成長的傷痛、與原生家庭的關係及重建自我價值等。那天，她表示已能重新享受人生及家庭為自己帶來的意義，我為她的勇氣及努力感到驕傲及感恩。在幼稚園服務的我們，能透過及早接觸面對人生階段轉變的家庭，除了轉「危」為「機」，更能與他們同行，探索育兒的意義與盼望。

**社工 盧欣言女士（Yann）**

曾經在書上看過這一句：「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年」。這也是我加入團隊的願景之一。我相信每一個孩子都值得擁有一個健康快樂的童年，而幼稚園駐校的工作就是希望透過及早識別及介入，為幼兒和其家庭提供保護傘。願在傘下，我們的孩子繼續茁壯成長。

**社工 吳麗霞女士（Tracy）**

## 家長心聲

# 家長蜜語

疫情肆虐令家長及孩子留在家中的時間大增，小朋友提早放暑假卻不能出外玩樂固然可惜，但留家抗疫的親子時光同樣可貴。與其嘆息生活受影響，不如好好把握這段「非常時期」，與孩子一同從烹飪中找樂子，藉此訓練孩子的專注力之外，更可搖身一變成為防疫廚神。

## 擁抱「小失敗」訓練孩子解難能力　隆亨幼兒中心 — 偉瀚媽媽

偉瀚是一位愛吃飯的小朋友，於是我善用他的喜好，疫情期間與他一同烹調蛋炒飯。我會指令偉瀚預備所需用具及材料，亦會讓他自主地選擇一樣喜愛的材料。

首先，我會讓偉瀚打開雞蛋及切雞肉腸粒，這兩個步驟考驗他的左右手協調及手眼協調。剛開始時我會握着孩子手一起做，到他漸漸掌握使用工具的技能後，才讓他自己嘗試。過程中總會出現一些小狀況，例如蛋殼掉進蛋液、打破雞蛋等，這是觀察孩子解難能力的良機，待他注意到問題時，可鼓勵他思考如何解決。我們合力炒熟食材時，我會引導偉瀚以五官去感受炒飯時的溫度、香味和聲音等，最後，我們會一起品嘗美味的蛋炒飯。

煮食的過程不但增進親子關係，對偉瀚而言也是一次愉快的學習機會。他需要運用語言及認知能力理解每個步驟，同時，以精細動作使用不同用具。我一向認為偉瀚欠缺耐性，經常沒有聽清楚指示就開始做，失敗後欠信心繼續嘗試。然而，在親子煮食活動中，我發現他變得較專注及有耐性，而且面對困難時也會堅持。

蛋炒飯食譜：
材　料：2隻雞蛋、1碗冷飯、1條雞肉腸和少量三色豆
用　具：電磁爐、飯勺、煎鑊、砧板和即棄膠刀
調味料：適量油和鹽

## 簡單美味的披薩　隆亨幼兒中心 — 成宇媽媽

疫情期間，我會與成宇一同製作簡單的披薩。烹飪過程中，他可參與準備及揀選材料，之後幫忙將蟹柳撕開、將芝士撕成粒狀或不同形狀、將火腿切條條狀或不同形狀、塗抹蕃茄醬以及將材料放在方包上。以下的食譜給大家參考，希望更多幼兒也能參與其中。

烤披薩食譜：
表面材料：蟹柳、芝士、火腿、粟米粒、蕃茄醬
薄餅餅底：方包（切成圓形）

## 體驗下廚樂趣改善偏食問題　懷熙早期教育及訓練中心 — 康楠媽媽

學校因疫情改為網課，我亦轉為在家工作，我和孩子都多了時間相處，既然如此，不如讓孩子嘗試入廚房幫忙。

有別於製作「打卡類」食物，我選擇讓孩子協助製作簡單的家常菜，如煮水餃、炒蛋、煲罐頭湯等，這些看似簡單的菜式，在孩子眼中卻是重大的挑戰。康楠是個活潑的小朋友，喜歡跑跑跳跳，但在廚房幫忙時他卻表現專注及謹慎，當完成工序後，他會露出滿足的笑容，亦會在同朋友自信地分享其下廚經驗。

起初讓孩子入廚房只是希望讓他抗疫期間過得充實一點，但令我意想不到的是下廚令康楠的偏食情況有所改善。康楠之前不願吃蔬菜，但當他幫忙煮食後，發現餐桌上的菜要經歷一系列工序才可進食，他現在比較願意去嘗試。

## 製作可口小食安慰失落的孩子　德田早期教育及訓練中心 — 詩嵐媽媽

第五波疫情下我們多數時間都留在家中。詩嵐年齡幼小而又未接種疫苗，我們決定必須把她留在家中，避免出外。

詩嵐初時因被禁止出外而情緒低落，經多番解釋下她才心情好轉。我留在家中工作的時間變得更多，可惜爸爸仍需每天工作。作為媽媽亦希望詩嵐開心，除了陪伴她玩樂亦嘗試製作不同小食給詩嵐，例如黑糖餐包、雞蛋布甸及金桶牛油曲奇等，幸好詩嵐都很喜歡。

# SEN 幼兒較易有偏食問題？治療師及護士教你如何應對！

職業治療師 胡善恩女士　　護士長 張杰瑜女士

**孩子從小就抗拒吃蔬果及水果？**

**無論採用不同的方法，孩子都不願嘗試吃黑色、綠色或某種顏色的食物？**

**鼓勵孩子嘗試新食物時，他總是大發脾氣、大哭大鬧？**

**他們很可能有偏食問題！**

疫情肆虐期間曾出現搶購潮，令購買食材的選擇減少。某些需要居家隔離的家庭甚至連出外購物都有困難，更遑論要精挑細選。在這些非常時期，孩子的偏食問題就顯得更具「殺傷力」，他們可能因買不到指定的食物而不願進食，令家長憂心忡忡。以下將拆解兒童偏食的成因及提供應對方法，助家長在不影響親子關係的前提下，改善孩子的偏食問題，讓他們食得健康，快樂成長。

研究指出，有特殊學習需要（SEN）幼兒尤其是自閉症幼兒較容易出現偏食問題。家長每天為了三餐與小朋友爭持不下，讓餐桌變成角力場，嚴重的偏食問題不但影響親子關係，更可能影響小朋友的健康和成長。家長可能會問：「每個人都有不喜歡吃的食物，究竟小朋友到怎樣的偏食程度才需要接受職業治療師的介入與治療呢？」

## 「偏食」與「挑食」的分別？

近年，中外文獻提出「偏食」和「挑食」這兩詞彙來形容不同的進食情況，而兩者最大的差別在於接受食物的種類與數量。「挑食」的小朋友對少量或味道較濃烈的食物，如：西芹、苦瓜等較為抗拒；這種情況比較普遍，同時亦不會導致小朋友嚴重地缺乏某種營養，因此「挑食」一般不用接受治療，家長只需循循善誘地鼓勵小朋友嘗試便可。

「偏食」則是指進食習慣和種類較狹窄，普遍被定義為只願意進食少於20款食物；拒絕進食某種質地或營養種類的食物；對於食物的質地、味道、顏色、觸感有鮮明喜惡等情況。嚴重的偏食問題會導致小朋友營養不均衡，影響他們的健康和發展；而透過職業治療師的評估與適當的治療可以有效改善小朋友偏食情況。

## 找出「偏食」的真正原因

為甚麼SEN小朋友，尤其是自閉症幼兒較常出現偏食問題？其中一個常見的原因與感覺統合（感統）障礙有關。患有感統障礙的小朋友對某些感覺訊息，如觸覺、味覺、嗅覺等可能出現過敏反應，令他們較容易對蔬果類的青澀或酸苦味，或肉類的較硬或粗糙口感產生敏感和排斥，影響他們對特定形態質地、顏色味道、觸感和溫度食物的接受性。

另外，口肌能力和姿勢控制亦會影響小朋友的偏食情況。身體弱能幼兒的咀嚼和吞嚥能力一般較弱，當進食質地較硬的食物（如肉片、菜莖）時會較為吃力，因此他們會傾向選擇較軟的食物，或當咀嚼不到食物時會直接把食物吐出來。除此之外，進食時的環境氣氛是否歡愉，亦會直接影響小朋友對進食經驗的觀感。幼兒偏食的成因有很多可能，我們必需先進行詳盡的評估才能找出問題所在，從而「對症下藥」。

## 職業治療師與家長通力協作處理偏食問題

常言道，家長就是「家中的治療師」。透過與家長的緊密溝通和協作，職業治療師才能充分了解小朋友偏食的原因，並針對性地運用不同治療策略設計訓練，逐步改善問題。職業治療師會從感統方面出發，通過系統減敏感法（systematic desensitisation）來逐步提高小朋友對食物的接受程度，並透過趣味的小組及個別訓練遊戲鼓勵小朋友探索或把玩食物，從而建立他們對食物的正面經驗，重建他們對進食的內在動機。此外，職業治療師亦會與家長討論如何將訓練延伸至家居及日常環境，將訓練遊戲自然地融入家庭生活之中，以持續改善幼兒的進食習慣。如果家長發現小朋友出現偏食問題，請盡早與職業治療師聯絡，共同找出問題及改善的方法。



## 家長對於處理偏食問題的「誤解」與「改善小貼士」

**誤解一：**
「小朋友點可以唔食蔬菜水果！點都要逼佢哋食，逼多幾次就肯食架啦！」

### 「改善小貼士」：魚目混珠 多變取勝

家長為改善孩子的偏食習慣出盡法寶，但強迫進食只會令小朋友經歷一次又一次的負面經驗，最後適得其反。若孩子抗拒某種食物，家長可嘗試將該食物與其他食材組合起來，例如孩子不愛吃肉，但又愛蕃茄醬，家長可將肉絞碎混在蕃茄醬內，製作蕃茄肉醬意粉或飯；若孩子抗拒吃飯，家長可將飯製作成飯團或他喜愛的形狀，令孩子高高興興地進食；如孩子抗拒吃蔬果，家長可準備不同型態的蔬果，如新鮮、冷凍、瓶裝、罐裝、果乾或果汁等等。另外，若孩子容易對食物生厭，家長應避免在短時間內重複同一菜式，並盡量準備不同食材，或以不同方法烹調同樣的食材。

**誤解二：**
「小朋友唔可以玩食物，要乖乖地坐好喺餐檯食嘢！」

### 「改善小貼士」：建立正面進食經驗 循序漸進地提高幼兒接受食物的程度

讓孩子學習珍惜食物和餐桌禮儀固然重要，但實證顯示，若能以輕鬆玩耍的方式鼓勵兒童與食物互動，締造愉快的進食環境，有助提升他們對食物的接受程度，例如讓兒童將生菜撕成一條條放在手腕上扮成手鍊、或將番茄切成薄餅形狀才進食，都能讓進食經驗變得有趣。另外，研究指出透過多感官方式探索食物有效改善兒童的偏食情況。家長可在指定的訓練時段內，讓孩子以其他感官循序漸進地探索食物，例如，可以預備孩子較抗拒的蔬菜（如：菜心），鼓勵他們用手把玩，將葉子和莖部撕開；若孩子接受的話，便鼓勵將兩片葉子放在唇上扮成兩片鬍子。待小朋友慢慢適應後，可邀請他們在自願的情況下逐步嘗試舔或咬一口蔬菜，慢慢地提高他們的接受程度。

**誤解三：**
「我自有方法！我一定可以自己攪掂小朋友嘅偏食問題嘅！」

### 「改善小貼士」：仔細觀察進食習慣 與職業治療師共同協作

家長幫助孩子的決心值得欣賞，但所謂「一人計短，二人計長」，若家長發現孩子有偏食問題，建議盡快與職業治療師聯絡，共同協作才能更有效幫助孩子改善問題。家長可以協助仔細觀察幼兒進食的習慣，就其抗拒食物的顏色、質地、味道、醬料及烹調方法，以及進食時出現的情緒行為等作出詳細紀錄。這些資料能幫助職業治療師更快、更準確地分析小朋友偏食的潛在原因，從而制訂有效的訓練方案，讓幼兒重新享受進食的樂趣！

## 如何令偏食的孩子攝取均衡營養？

孩子從不同食物去攝取身體所需的營養，就算不愛某些食物時，家長不必執著他一定要吃，反而可以從其他食物著手。家長可留意孩子喜歡的食物，並根據「健康飲食金字塔」上各食物類別所佔的比重，在每一類別內挑選多元化的食物，讓孩子攝取所需的營養。如孩子吃的食物包含了五大食物類別，而每一類別都有幾種，那麼便可達到均衡的健康飲食。另外，家長亦可根據衛生署的建議制定進食時間表，讓孩子定時進食早、午、晚3餐正餐及2至3次茶點，茶點份量以不影響正餐為主，每餐相距2至3小時，以確保孩子進食足夠的份量。

2 - 5 歲兒童健康飲食金字塔
Healthy Eating Food Pyramid for Children 2 - 5 years old

6 - 11 歲兒童健康飲食金字塔
Healthy Eating Food Pyramid for Children 6 - 11 years old

12 - 17 歲青少年健康飲食金字塔
Healthy Eating Food Pyramid for Adolescents 12 - 17 years old

**資料來源：**衛生署衛生防護中心　**推介網站：**https://www.startsmart.gov.hk/tc / 幼營喜動校園

## 童真天空

導師透過圖工堂引導幼兒將自己對世界的觀察以及個人想像，表達在作品當中，從而激發他們的創意及藝術潛能。

肚餓的毛毛蟲
周曉瑜
（隆亨幼兒中心）

獅子大王
柯善睿
（賽馬會方心淑引導式教育中心（幼兒部））

OH! Christmas Tree
菠蘿組
（鴨脷洲幼兒中心）

水果好味道：紅卜卜的大石榴
陳詠心
（象山幼兒中心）

太空穿梭機
許紫晴
（白田幼兒中心）

我坐在小帆船上，
出發到茫茫大海去
蘇子楓
（安泰幼兒中心）

秋日中的大樹
羅浩彰
（橫頭磡幼兒中心）

帆船
徐迺偉
（石圍角幼兒中心）

葡萄粒粒大又圓
潘天賜
（石硤尾幼兒中心）

30週年
周軒佑
（懷熙早期教育及訓練中心）

新年舞獅
黃親睿
（石圍角家長資源中心）

永恆之花
歐陽樂庭
（東九龍家長資源中心）



## 活動花絮

為培育幼兒的興趣及啟發他們的潛能，協會積極與不同範疇的藝術工作者合作，安排各種藝術活動及遊戲，希望帶給幼兒更多不同的體驗以及感知上的刺激，藉此鼓勵他們以正面、積極、愉快的心態接觸新事物。

WELL DONE!

### 石硤尾幼兒中心

共創 • 共闖迎挑戰，親子藝術活動。

### 賽馬會方心淑引導式教育中心（幼兒部）

中心邀請兩位音樂治療師到來與小朋友一起唱歌、製作樂器和玩音樂遊戲，大人和小朋友都非常歡樂。

### 鴨脷洲幼兒中心

咚咚咚，幼兒跟隨非洲鼓導師的節拍旋律郁動，臉上掛上開心的笑容。

### 隆亨幼兒中心

幼兒透過音樂體驗活動，從遊戲中演奏不同的樂器，享受音樂的樂趣。

### 白田幼兒中心

創意藝術ZOOM活動邀請了Manna Workshop導師帶領幼兒創作畫作。

### 橫頭磡幼兒中心

家長與幼兒在家中一同製作星空瓶，讓幼兒藉觀看星空瓶學習情緒調控。