



同心抗疫在長洲

親子活動手冊



目錄

編者的話	P. 1
紙捲筒火箭玩具DIY	P. 2
我的舞台	P. 3
不要摸面	P. 4
羽毛吹吹吹	P. 5
聲音抗疫小戰士	P. 6 - 7
防疫小跳豆	P. 8 - 9
抗疫無煩惱 – 減壓快樂球	P. 10 - 11
玩住學防疫英文	P. 12
抗疫博士 – 問題大測試	P. 13
親子齊出汗 – TABATA (間歇訓練)	P. 14 - 15
親子來合作	P. 16 - 17



編者的話：

COVID-19在全球爆發，醫療物資，尤其是口罩，在香港更曾經出現供不應求的狀況。為解長洲居民燃眉之急，我們向香港賽馬會慈善信托基金申請了一筆防疫資助款項，用以購買口罩及酒精等防疫物資，派發給長洲的居民，以盡一點心意。

另一方面，我們知道全港學生均受疫症影響，需停課及留在家中，故此我們編製了這本疫症期間的親子活動手冊，讓家長可與子女在家中進行不同類型的親子活動。

最後，在此祝願各位能在疫症期間保持身心健康，事事順利！

主辦機構：



長洲婦女會

Cheung Chau Island Women's Association

協辦機構：



國民學校



國民學校漢師中英文幼稚園 · 幼兒園

活動對象：
幼稚園學生

紙捲筒火箭玩具DIY

活動目標：

1. 科學探索
2. 促進親子關係

所需材料或用具：

紙杯、膠袋、廁紙筒、有顏色的膠紙和剪刀

活動內容：

利用家中隨手可得的素材，讓爸媽帶著孩子一起用簡單素材製作火箭，用有趣的方法引起幼兒對科學的好奇，讓幼兒可以在遊戲中認識空氣的存在、佔有空間和可被擠壓的特性。

製作過程影片：<https://bit.ly/36FRFcF>

活動對象：
幼稚園學生

活動目標：

1. 提升幼兒的自信心
2. 激發幼兒的想像力
3. 讓幼兒享受玩樂過程

我的舞台



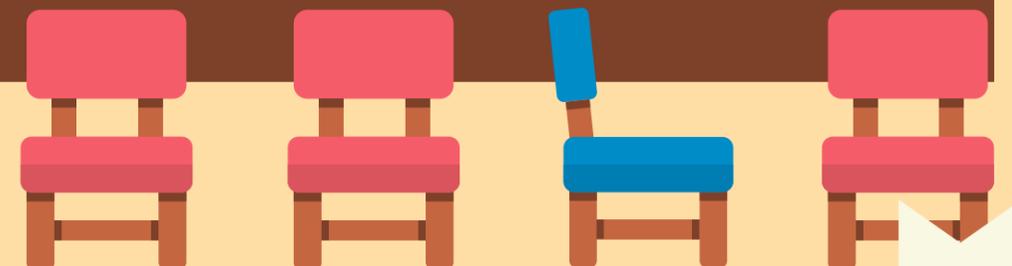
所需材料或用具：
玩偶及幕布

活動內容：

1. 把房門的一半或幼兒高度一半，用布屏蔽形成小幕布。在另一邊擺放數張小椅子設觀眾席。
2. 家長示範利用不同的玩偶或道具在小幕布上進利故事演講或戲劇演出。
3. 讓幼兒使用玩偶或其他用具進行表演。
4. 在表演結束後拍掌鼓勵。
5. 家長和幼兒一起收拾場景。

延展活動：

家長和幼兒可以一同設計入場券或邀請卡，然後邀請其他家庭成員參與。



活動對象：
幼稚園學生

不要摸面



活動目標：

1. 建立不摸面的習慣
2. 促進親子關係
3. 學習聽指令



所需材料或用具：餅乾或其他小禮物

活動內容：

1. 家長發出指令將手放在身體不同的部份，如：手放在膝頭，手放在肚臍上，放在腳踝上等等，幼兒跟著做。
2. 如家長指令是手摸面的部份，幼兒就立刻做出交叉手勢。
3. 如幼兒勝出三次就可以獲得一件餅乾作禮物。



P.4



活動對象：
幼稚園學生



羽毛吹吹吹

所需材料或用具：羽毛

活動內容：

1. 將一條羽毛放到桌子上，輪流吹氣。玩法可改善小朋友說話與呼吸的協調能力，藉此及提升說話的清晰度。對家長來說吹羽毛動作看似容易做到，但對小朋友來說則是提升口部肌肉能力的訓練。
2. 家長可與幼兒同步吹羽毛，增加遊戲的氣氛。
3. 可增加1-2條羽毛數量

延展活動：

邀請其他家庭成員一同參與。



活動目標：

1. 提升口肌功能
2. 加強舌頭向後縮的能力及下顎的穩定性和控制力
3. 加強面頰肌肉的力度



P.5

聲音抗疫小戰士



活動目標：

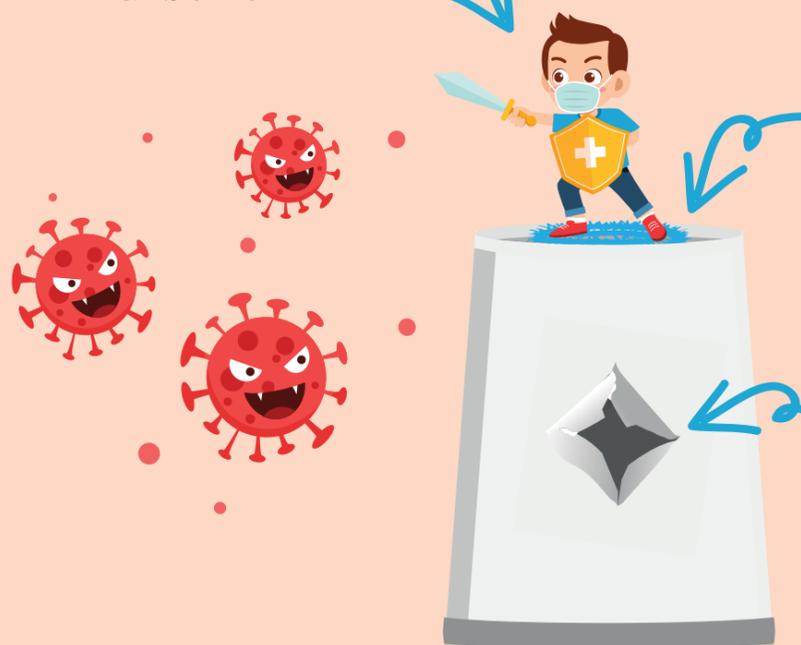
1. 科學探索
2. 促進親子關係

所需材料或用具：絨毛條、紙杯和剪刀

活動內容：
把沒有生命的絨毛條，變身成為會翩翩起舞的抗疫小戰士

製作步驟：首先在小紙杯的側邊以剪刀畫十字形，往內壓並張開，作為聲音輸入的開口，並在紙杯底部的上面放一小段絨毛條。(如下圖)

畫出心目中的
抗疫小戰士



捲起絨毛條至蝸牛狀
並在紙杯底部的上面

以剪刀畫十字形然後往
內壓



一、先預測一下：
小朋友對準洞口發出聲音，你覺得杯底上的抗疫小戰士會怎樣呢？試圈出答案。

抗疫小戰士會（ 轉動 / 不轉動 ）。

對準洞口發出聲音！

二、實驗及觀察：
對準洞口發出聲音，一齊看看抗疫小戰士會怎樣呢？

三、延伸探究：
怎樣才能讓抗疫小戰士轉得更快呢？試圈出答案。

發出的聲音愈大愈高，抗疫小戰士的轉動會愈（ 慢 / 快 ）。



科學原理：

由於聲音是空氣的振動，進而使紙杯產生振動，當振動傳達到絨毛條時，因為絨毛條有很多排列整齊，方向固定的細毛，這些細毛接收到振動，進而使質量輕的毛根產生特定方向的運動。

（聲音震動）→（空氣振動）→（杯底震動）→（抗疫小戰士轉動）

成功小秘訣：

絨毛條的旋轉方向，與絨毛條上的細毛方向有關，而由於聲音是空氣的振動，進而使紙杯的振動傳達到絨毛條，轉而讓絨毛條運動起來。另一方面，紙杯不能用大的紙杯，或是太硬的紙杯，因為紙質比較厚就不容易傳導振動，絨毛條的運動情形就不明顯了。

活動對象：
小學學生

防疫小跳豆

活動目標：

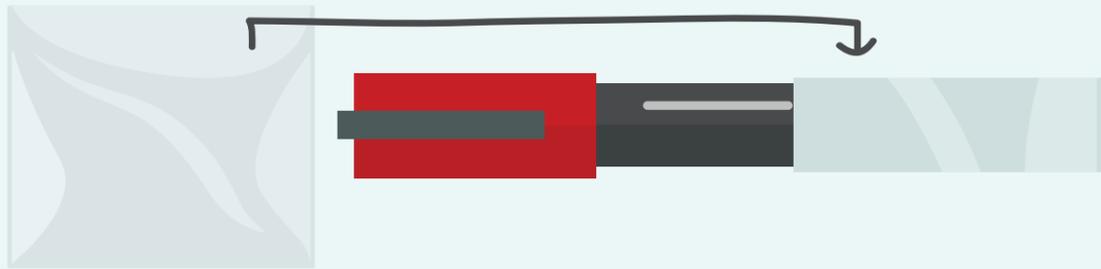
1. 科學探索
2. 促進親子關係

所需材料或用具：1顆波子、1小張錫紙、1個小膠樽及1枝粗筆（成人食指卷錫紙亦可）

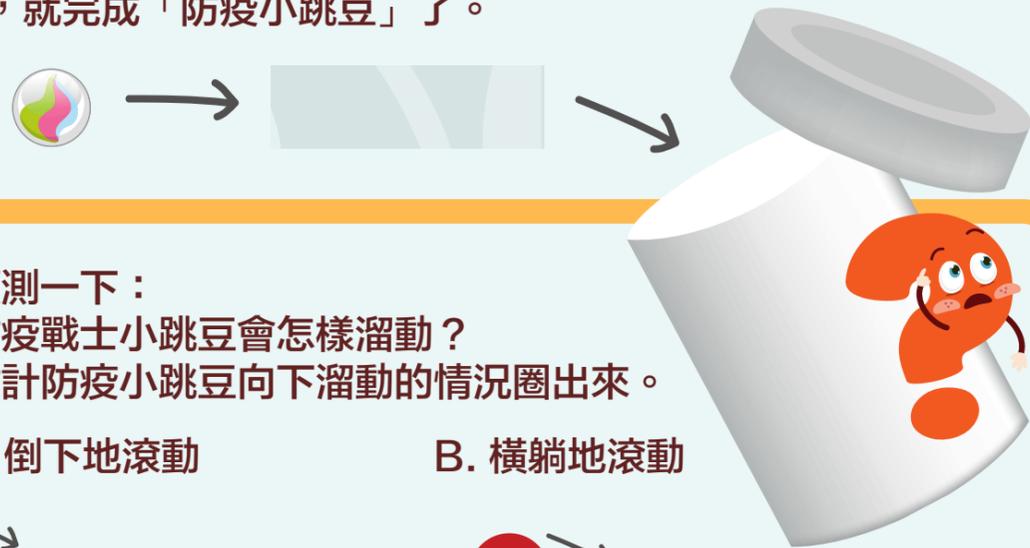
活動內容：
自製一顆會自動跳動的「防疫小跳豆」作小玩兒。

製作步驟：

1. 剪一小段錫紙（約10cm X 8cm），圍繞粗筆並突出底端約0.5cm，將突出的錫紙由外往內壓平。



2. 抽出錫紙，放進一顆波子，並密封起來。
3. 將已經密封好的錫紙放入膠樽並蓋住，上下搖動約30次，讓錫紙更為平滑後取出，就完成「防疫小跳豆」了。

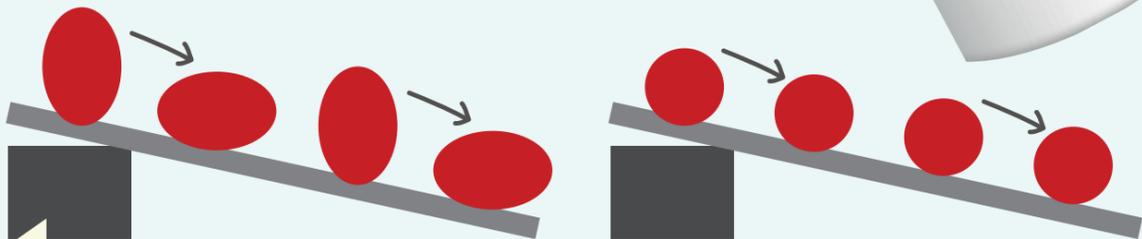


一、先預測一下：

你估計防疫戰士小跳豆會怎樣溜動？
請把你估計防疫小跳豆向下溜動的情況圈出來。

A. 站立、倒下地滾動

B. 橫躺地滾動



二、實驗及觀察：

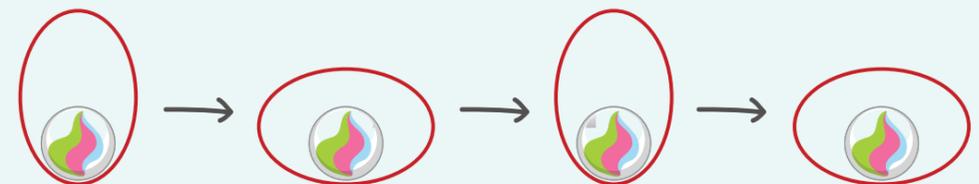
現在實踐一下吧！

完成你的防疫小跳豆後，試試在傾斜的平面上讓它溜動。請把你的觀察防疫戰士小跳豆向下溜動的情況紀錄下來。



科學原理：

「防疫小跳豆」外殼為錫紙包覆，當內部質量較大的珠子在滾動時，會連帶使錫紙看起來像是站立、倒下的樣子。（如下圖）



延展活動：邀請家人各自製作一顆「防疫小跳豆」，在一樣的距離下，看看誰的「防疫小跳豆」翻滾最多次和最快？

成功小秘訣：

錫紙的頭尾，不要留太長，以免過於突出，整顆跳豆不易平滑。在製作過程，要小心輕輕地拿錫紙，不可以壓扁，盡量保持整張錫紙是平滑。

如果跳豆翻滾時不夠理想，可將跳豆放在膠樽內再搖動多次。

活動對象：
小學學生

減壓快樂球

活動目標：

1. 學會用適當的方式表達情感
2. 讓負面情緒有發洩的渠道

所需材料或用具：

氣球數個、剪刀、漏斗（可用膠水瓶自製）、麵粉或白米及油性筆

活動內容：

親子一同合作製作減壓快樂球。

製作步驟：

1. 取一個氣球，將氣嘴套在漏斗上，如用膠水瓶，請將膠水瓶切開一半，預備倒入麵粉或白米。
2. 通過漏斗或膠水瓶向氣球裡裝入大概3/4杯的大米或麵粉，讓氣球鼓脹起來，這個過程可能需要用漏斗輕輕壓一壓，讓大米或麵粉可以順利填充到氣球裡面，並且向四周擴散。



3. 減壓球的大小，取決於氣球中有多少麵粉或大米，塞進氣球中的麵粉或大米越多，減壓球便越大。
4. 當麵粉或大米把氣球填滿漲大至理想的大小時，便可以將氣球脫出。
5. 記緊要把氣球內多餘的空氣擠出，然後打結。
6. 用油性筆畫上喜歡的圖案或表情，成為你獨一無二的抗疫無煩惱-減壓快樂球。



學會用適當的方式表達情感，
讓負面情緒有發洩的渠道。

研究資料顯示：只要人們用右手持續用力地擠壓壓力球45秒，同時將注意力集中在右手，就能有效地刺激左腦額葉，而活躍的左腦額葉會讓人變得更敢於去解決問題。

玩住學防疫英文

所需材料或用具：
顏色筆、剪刀、膠紙及環保紙

活動內容：在家中找一個平面（門／牆身／櫃）貼上英文字咭進行學習遊戲。

製作步驟：

1. 將環保紙剪成約10cm X 10cm的正方形咭。
2. 在環保紙上寫上不同顏色的英文字母。(A - Z)
3. 將數張環保紙搓成小球。

玩法 1：

家長說出一個英文生字，小孩子以紙球擲向組成該生字的英文字母。

家長：Mask

小孩：順序擲向m - a - s - k (年級較小的孩子可以只擲第一個英文字母)

玩法 2：

家長與小孩輪流把紙球擲向英文字母咭，然後說出一個該字母開始的生字。

例子：家長擲中W，小孩可說「wash」



活動目標：

1. 以遊戲方式學習英文
2. 促進親子關係

齊齊來學英文[防疫篇]

- Wash hands 洗手
- Soap 肥皂
- Wear a mask 戴口罩
- Droplet 飛沫
- Protect 保護
- Stay at home 留在家中
- Spread 蔓延
- Outbreak 爆發
- Symptom 症狀
- Sanitizer 消毒劑
- Thermometer 溫度計
- Personal hygiene 個人衛生
- Confirmed case 確診病例
- Social distancing 保持社交距離
- Isolation 隔離
- Quarantine 隔離檢疫
- Precaution 預防措施
- Epidemic 流行病
- Pandemic 全球大流
- Coronavirus 冠狀病毒

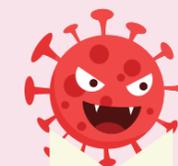
抗疫博士 - 問題大測試

活動目標：

1. 學習關心時事
2. 了解抗疫資訊



1. 世界衛生組織將「2019新型冠狀病毒」命名為甚麼？
A. 「COVID-19」
B. 「SARS-19」
C. 「SICK-19」
D. 「WORLD-19」
2. 用梘液洗手最少要多少秒才能徹底清潔雙手？
A. 5秒
B. 10秒
C. 15秒
D. 20秒
3. 如果沒有紙巾，打噴嚏時，以下哪種方法最有效防止病菌散播？
A. 用身上衣物掩口鼻
B. 用手肘掩口鼻
C. 把頭向地下
D. 把頭向天空
4. 酒精濃度多少最有效滅滅細菌和病毒，而又不影響身體健康？
A. 酒精濃度99%
B. 酒精濃度20%
C. 酒精濃度75%
D. 酒精濃度50%
5. 小朋出街後沾滿惡菌，回家後，以下哪個步驟才正確？
A. 洗手，除口罩，再洗手
B. 除口罩，再洗手
C. 洗手，除口罩
D. 換衣服，洗手，除口罩
6. 如果使用耳溫機來探熱，3-10歲的小孩體溫達多少度才算是發燒？
A. 36度
B. 37度
C. 37.2度
D. 37.6度以上
7. 搭地鐵時，站在車廂哪個位置受病毒感染的風險最低？
A. 站在車門旁邊
B. 站在車門中間
C. 靠近座位位置
D. 站在走廊中間
8. 以下哪種物質能在1分鐘內降低病毒傳染性？
A. 50%雙氧水
B. 99%的乙醇
C. 1:49漂白水
D. 洗潔精
9. 用錯膠樽分裝酒精，或釋出有害物質。以下哪款容器能安全盛載酒精？
A. 由PET/PETE物料製成的可樂膠樽
B. 由矽膠物料製成的樽
C. 由PVC物料製成的樽
D. 由高密度聚乙烯、聚丙烯製成的樽
10. 口罩過濾率達VFE程度，表示它的作用能阻擋甚麼？
A. 阻擋花粉、飛沫
B. 阻擋流感、沙士等病毒
C. 阻擋臭味
D. 阻擋二氧化碳



親子齊出汗 – Tabata (間歇訓練)

活動內容：
在家可以做甚麼運動？爸爸媽媽和子女一起進行Tabata吧！Tabata分為兩個階段：
1. 衝刺 – 於20秒內完成最多的次數
2. 休息 – 休息10秒，盡情放鬆吧！你可以隨意選擇以下的動作組合！



活動目標：

1. 在家也保持運動
2. 促進親子關係

1. 開合跳

- 站直身體，雙手放在兩旁
- 跳起，雙腳向外，雙手往上（拍手、不拍手皆可）落地時，雙腳合埋，雙手放回兩旁。



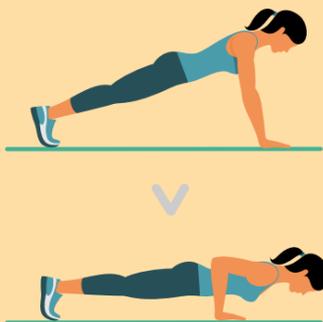
2. 無影凳

- 企直身體，背部及臀部貼牆。



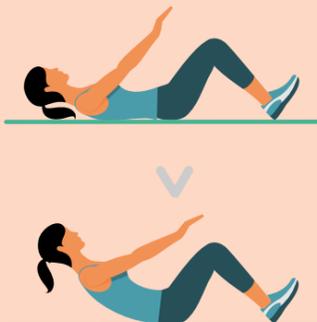
3. 掌上壓

- 雙手間的距離要稍大於肩膀，身體向下壓，再將身體撐起。（可用雙膝代替雙腳）



4. 捲腹

- 雙腳屈曲，腳掌放在地上，慢慢用腰力將上身抬起。



5. 高抬腿

- 擺動雙臂，左右交替提起大腿，盡量讓大腿提至與腰的高度。



6. 深蹲

- 雙腳張開與肩膀寬度相同，雙臂向前伸展，膝蓋不能超過腳尖。
- 呼氣時蹲下，要到大腿與地面平行，然後重覆。



7. 撐體

- 雙手手肘往地板撐起身體成一直線，手可放在軟墊上。

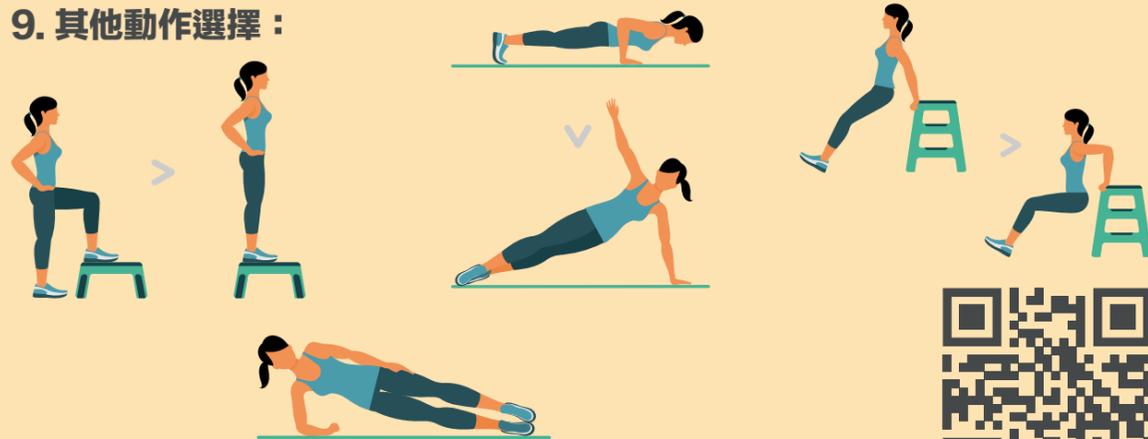


8. 弓步

- 站立，雙腳分開至肩膀闊，向前踏步，膝蓋不可越過腳尖。
- 上身挺直，姿勢靜止2秒，然後轉腳。



9. 其他動作選擇：



示範片段：<https://bit.ly/2AyPfRd>



親子來合作



活動目標：

1. 在家也保持運動
2. 促進親子關係

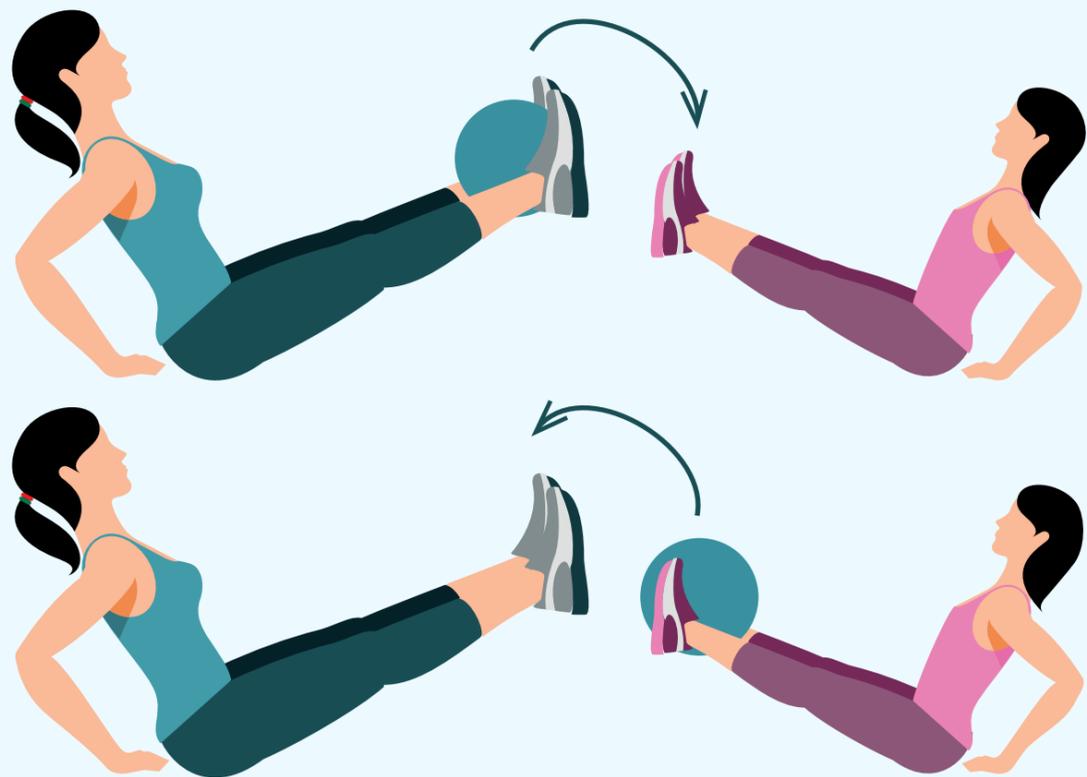
遊戲 1 - 運石過河

所需材料或用具：皮球

訓練部位：核心肌肉、下肢肌肉及協調能力

遊戲玩法：

1. 父母與孩子坐在地上（可放軟墊在地上），雙手向後按在地上，用雙腳夾皮球。
2. 利用雙腳互相傳球和接球。



動腦變變變：

用較小的皮球、三角形傳球、雙手離地、計時分隊比賽。



遊戲 2 - 站罐子

所需材料或用具：數個空罐子及墊子

訓練部份：核心肌肉、下肢靈活度及協調能力

遊戲玩法：

1. 先把數個空罐子橫放在地上。
2. 坐在墊子上，雙手按在地板，用雙腳把橫放的罐子轉換成直放。

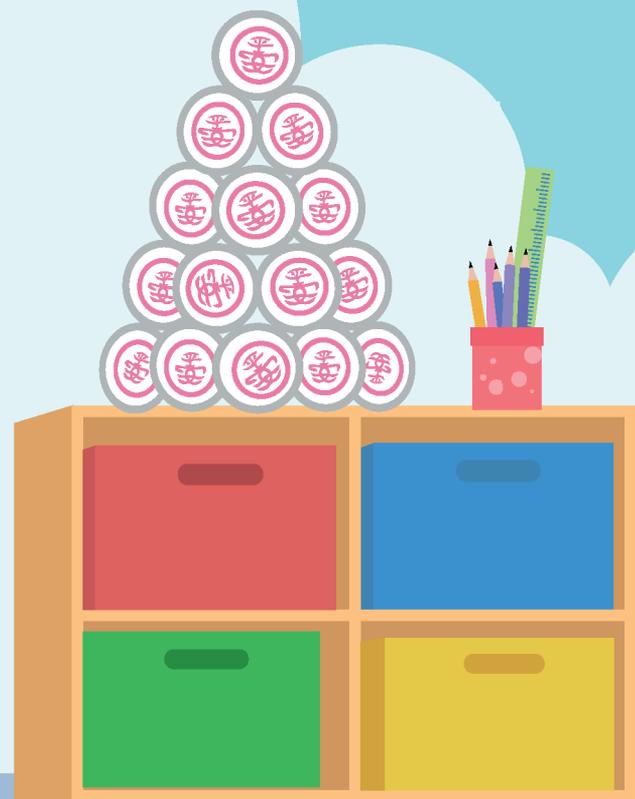
親子比賽：

將中間的罐子取回指定位置，較多罐子的勝利。

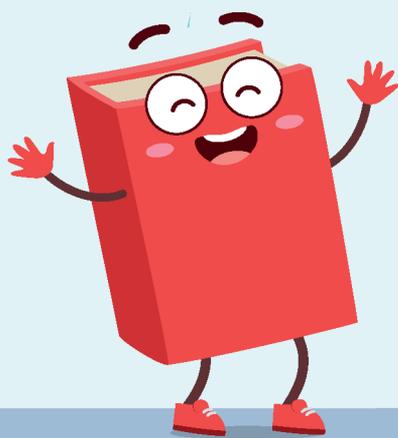


動腦變變變：

用更重的罐子、把罐子排在指定位置。



A B C



主辦機構：



長洲婦女會

Cheung Chau Island Women's Association

協辦機構：



國民學校



國民學校漢師中英文幼稚園·幼兒園