



# 共同茁壮成长

## 活动手册

(5-12岁)



Waitemata  
District Health Board

Best Care for Everyone

# 内容

致成年人	第 3 页
关于我	第 4 页
所有关于我的事情	第 5 页
我的家庭	第 6 页
用积木来建造一个强健的家庭	第 7 页
<b>1、应对不同情绪</b>	<b>第 8 页</b>
字词寻找游戏	第 9 页
让你快乐的地方	第 10 页
圈出符合你的感受的表情	第 11 页
当人们不开心或伤心的时候会发生什么事情？	第 12 页
做这些事情能够让我更开心	第 13 页
感觉生气的时候	第 14 页
通常你身体的哪个部位会感到生气？	第 15 页
生气时的原则	第 16 页
填色游戏	第 16 页
当你生气时你可以做的事情	第 17 页
感到担忧的时候	第 18 页
感到害怕的时候	第 19 页
当我害怕时，做什么事情可以让我感觉更好	第 20 页
填字游戏	第 21 页
找不同的地方	第 28 页
<b>2、面对疾病</b>	<b>第 29 页</b>
当照顾我的人生病时，我的计划	第 32 页
请你找到…	第 33 页
寻找小狗…	第 34 页
<b>3、处理压力</b>	<b>第 35 页</b>
当我感到压力的时候，应该做些什么	第 38 页
<b>4、一起玩耍</b>	<b>第 39 页</b>
我的愿望是…	第 40 页
荣誉证书	第 41 页
哪些人可以帮助我和我的家人	第 43 页
如何更好的使用这本活动手册	第 46 页



# 致成年人

该活动手册是面向那些父母患有躯体疾病或精神问题的儿童所设计的。

**躯体疾病的例子可能包括：**

- 糖尿病
- 心脏问题
- 手术后的康复期
- 脑部肿瘤
- 长期健康问题，例如甲状腺疾病
- 自身免疫性疾病

**精神问题的例子可能包括：**

- 抑郁，包括产后抑郁
- 焦虑
- 双相障碍
- 创伤后应激障碍

当父母其中一方生病时，孩子可能会面临许多困难。大部分儿童对疾病并不理解。这些不理解疾病的儿童有可能感到焦虑、害怕、压力大、或者生气。该活动手册旨在让父母其中一方（或其他抚养人）和孩子共同合作完成。

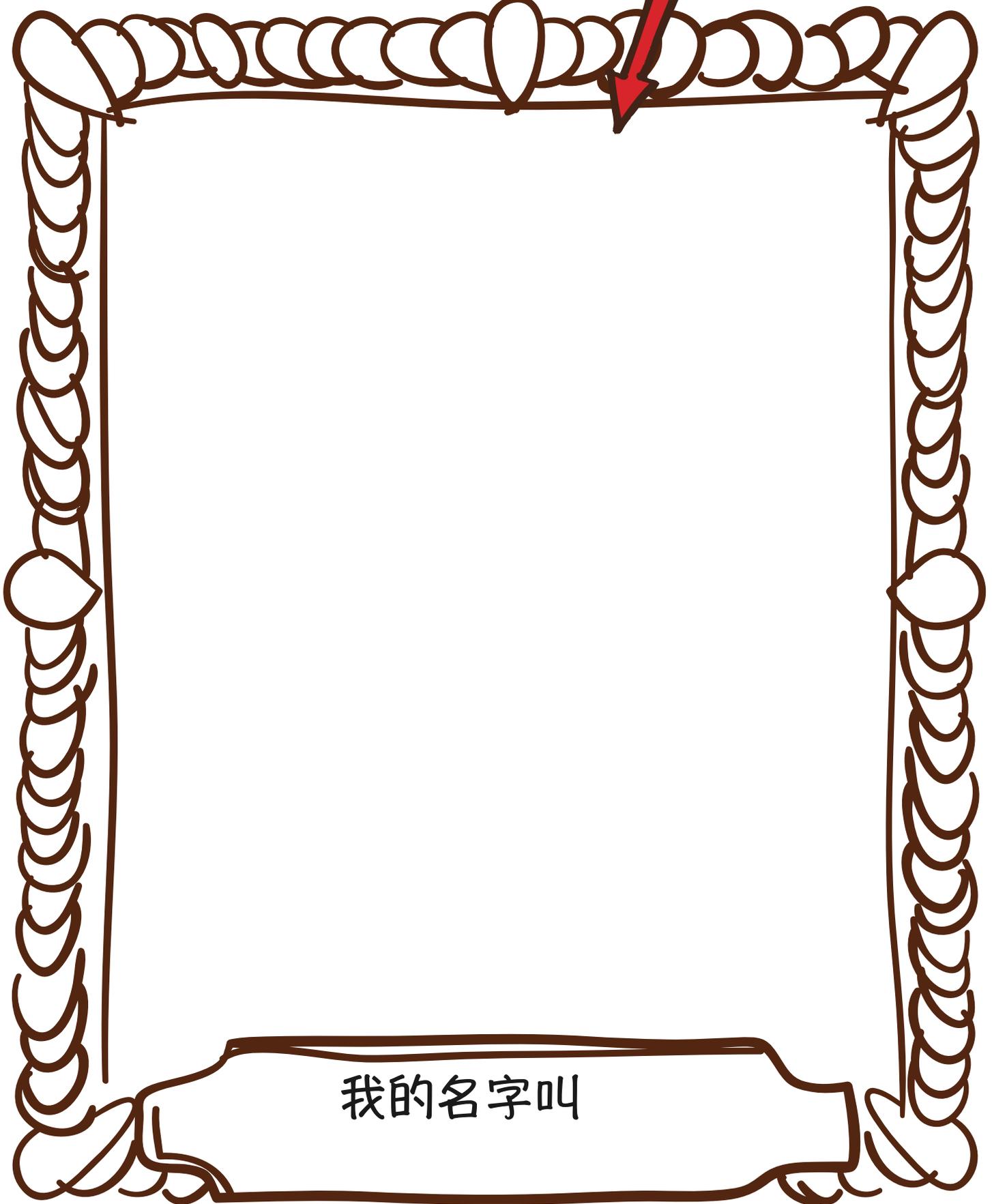
**其目的在于帮助父母及其孩子：**

- 谈论疾病
- 表达情绪
- 寻找能够减少不适感觉的方法
- 建立牢固的亲子关系
- 共同解决问题
- 保持更强的希望感

该活动手册包括一些信息、互动问题、有趣的游戏及工具等，用于帮助减少父母或者抚养人的疾病对孩子带来的不利影响。请参阅第46和47页关于如何更好地使用这本手册的内容。

# 关于我

绘制或者张贴一个  
你的自画像。



# 关于我的所有事情

我  岁了

我的朋友是。。。

同我一起生活的是。。。

我喜欢看。。。

我最喜欢的

颜色:

食物:

书:

动物:

最喜欢的活动。。。

等我长大了,  
我想。。。

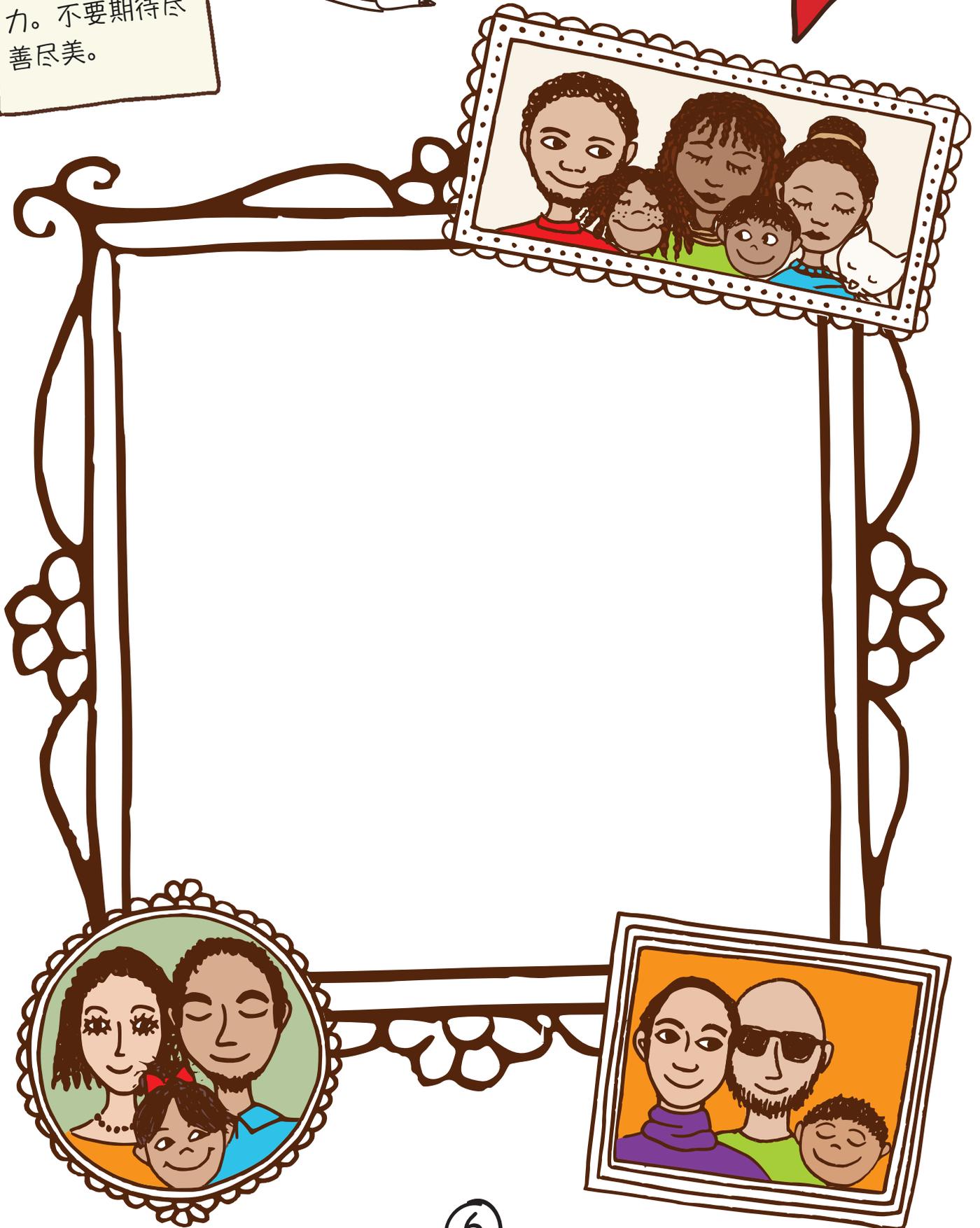
我擅长的是。。。

# 我的家庭

给父母/抚养人的  
温馨提示

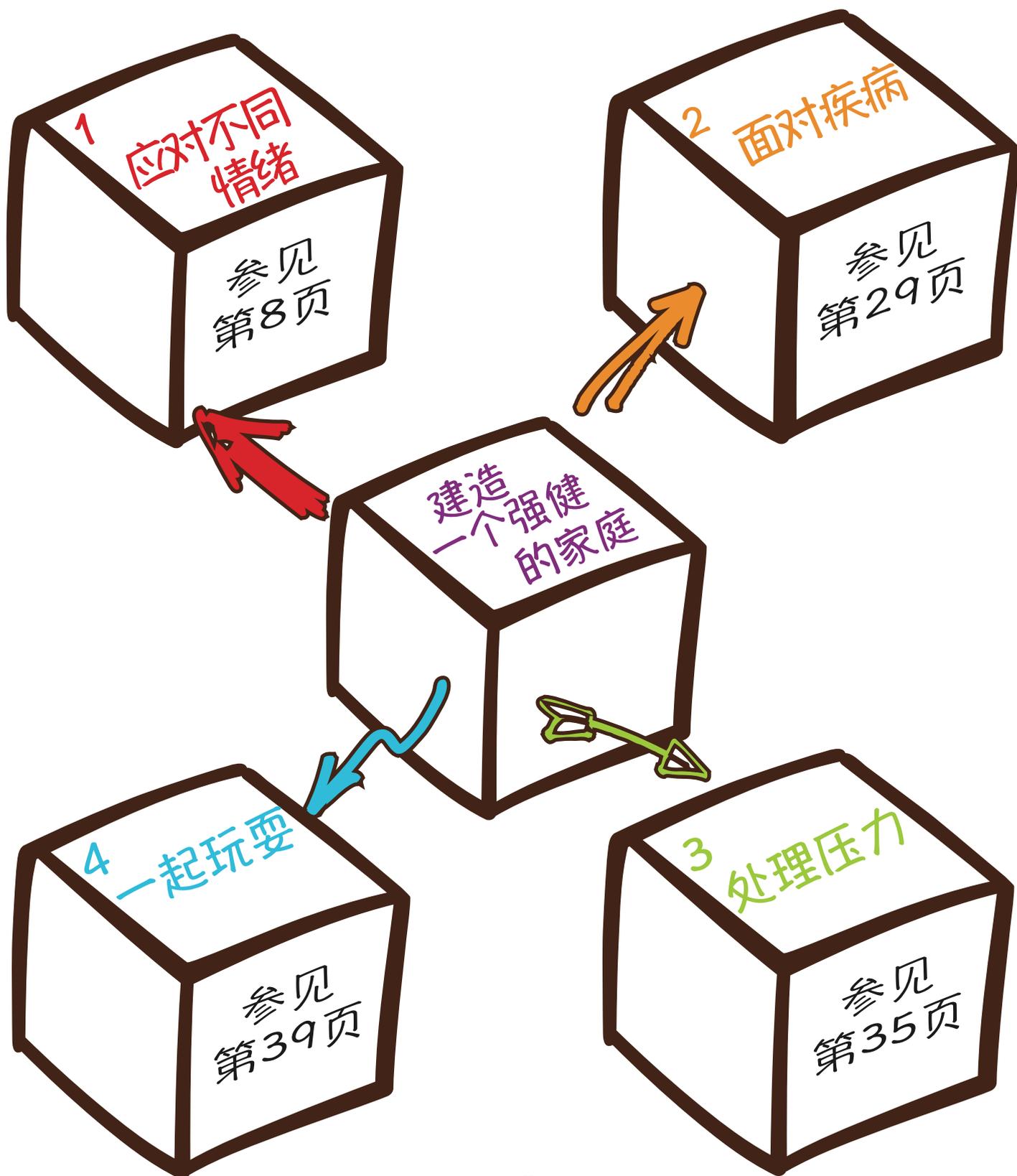
表扬并鼓励孩子  
的想法与创造  
力。不要期待尽  
善尽美。

画出你全家人的幸福时光



# 用积木建造一个强健的家庭

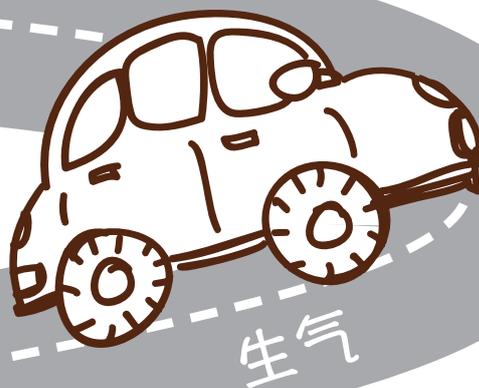
在该活动手册中，我们用四个积木块来建造一个强健的家庭。



# 1. 应对不同

请给小汽车涂上能表达你上周的某些情绪的颜色

给父母/抚养人的温馨提示  
请思考一下，当你自己不安或者担忧的时候，你希望别人怎么对待你，这将帮助你更好地理解孩子的需求。



# 字词寻找游戏

请找到并且圈起以下描述情绪的词语

(单词里的字母在表格里都是相连的)

afraid 害怕    loved 被爱    unhappy 不开心

angry 生气    mad 发疯

worried 担忧    happy 开心    excited 兴奋

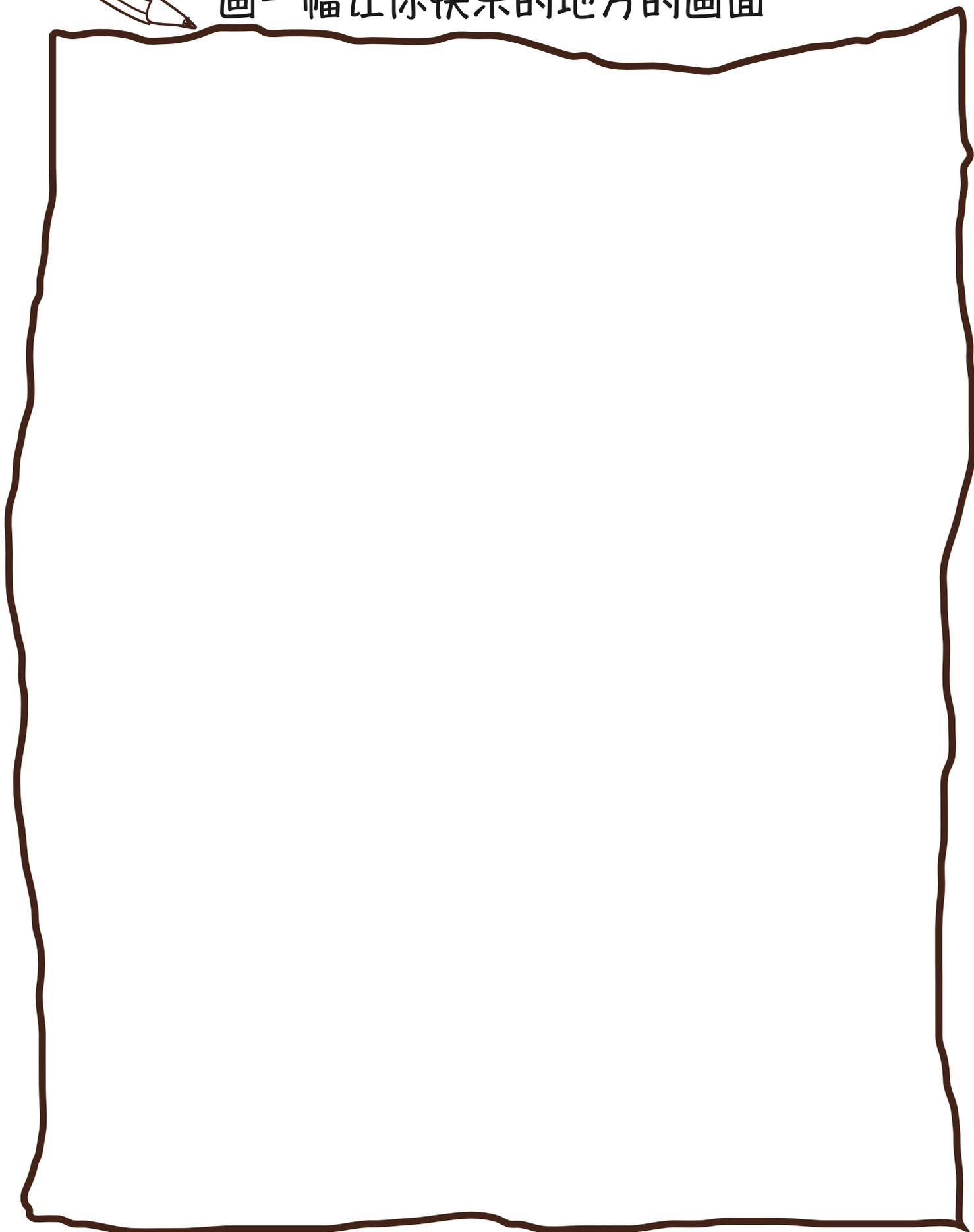
scared 恐惧    sad 伤心

a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d

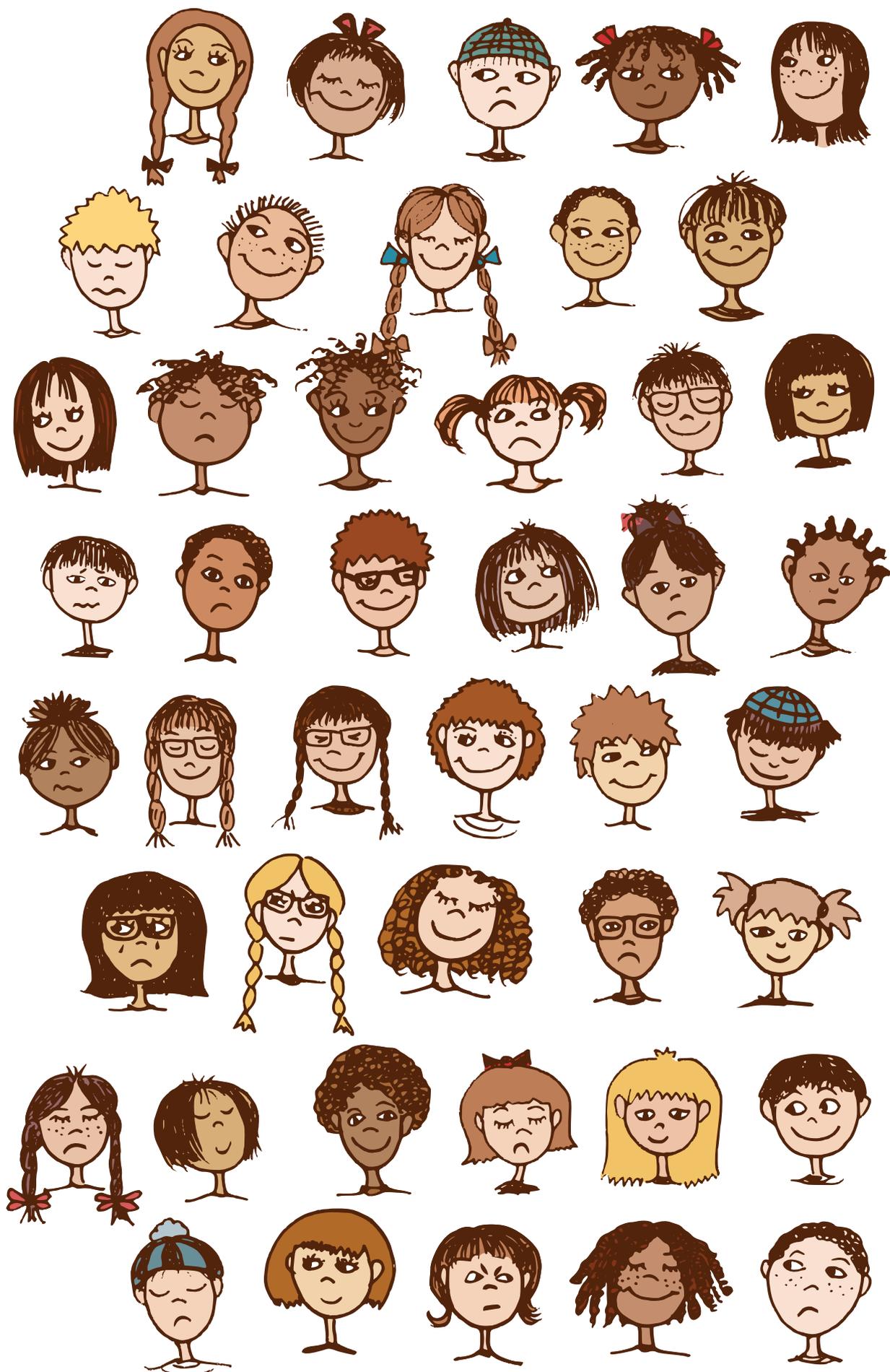
# 让你快乐的地方



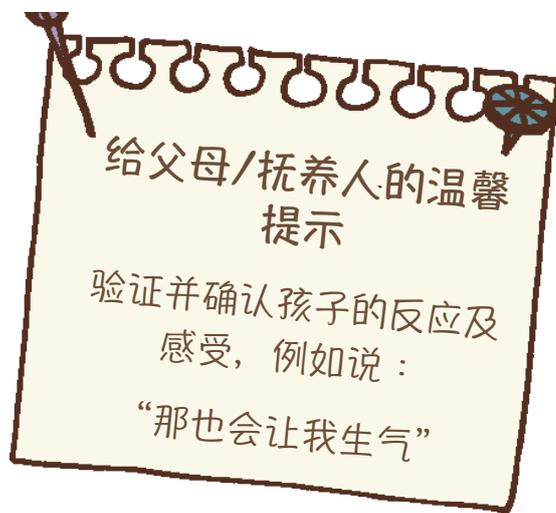
画一幅让你快乐的地方的画面



# 圈出符合你的感受的表情图片



# 当人们不开心或伤心的时候 会发生什么事情？



他们哭了

他们没有笑容

他们内心感到糟糕



导致我不开心或伤心的事：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

# 做这些事情能够让我更开心

1. 与朋友一起玩

2. 拼拼图

3. 涂色

4. 给植物浇水

5. 唱歌

6. 读书

7. -----

8. -----



# 感觉生气

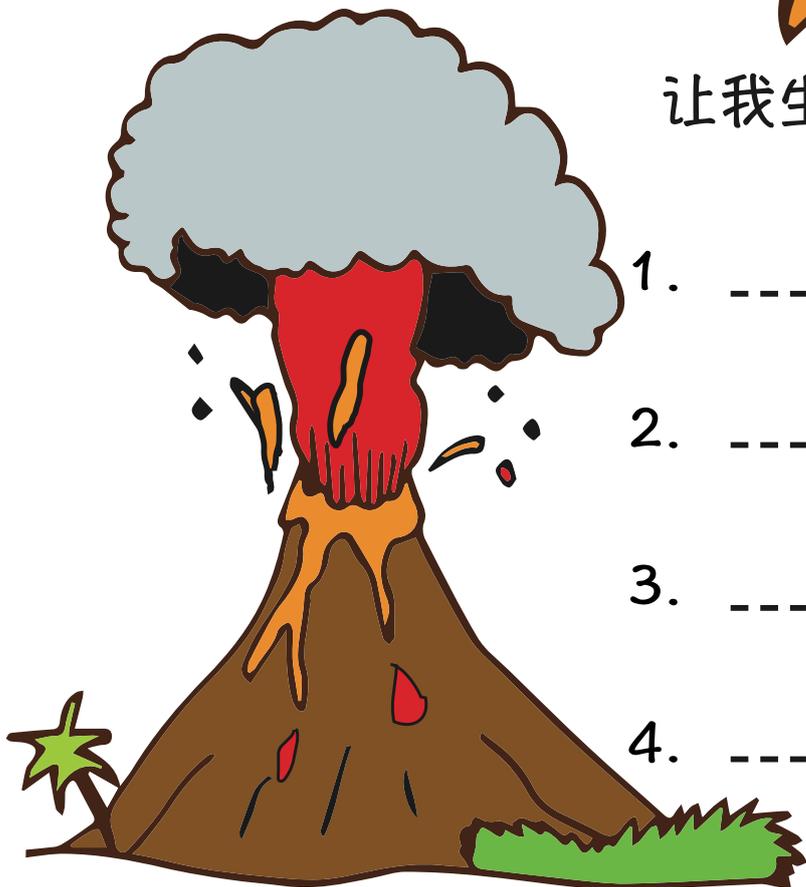
每个人在某些时间都会生气。生气就像藏在我们身体里的一座火山。

有时孩子实在太生气了，以至于他们会做一些不该做的事情。

是的，一些孩子会大声喊叫、摔门、破坏或者扔东西、击打墙壁或者打别人。

我们可以开动脑筋，想一些有用的办法来帮助驱散我们的怒火。

让我生气的事情：



1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

# 通常你身体的哪个部位 会感到生气？

在图中画出会生气的部位，并且写出你感觉到了什？

例如：感觉头晕



当我生气时，我会。。。

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

# 生气时的原则

可以做的事情：用安全的方式让自己平静下来，因为

---

讲给其他人听。尝试解决问题。

不可以做的事情：请不要破坏或扔东西，因为

---

请不要伤害其他人或动物。请不要伤害自己。

# 涂色游戏时间

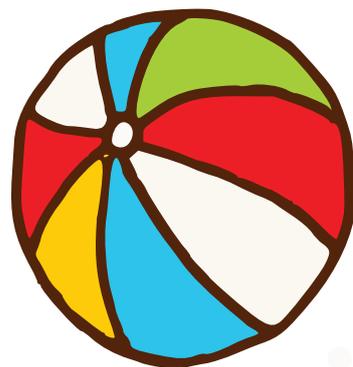


# 当你生气时你可以做的事情

用下划线划出当你生气时你可能会做的事情。除此之外，你还会做什么？

做体育运动：

- 去室外玩耍
- 玩球
- 做运动
- 跳舞
- 上下跳动



与别人谈心：

- 告诉别人你为什么生气
- 把你的感觉变成语言说出来。比如，你可以说：“当我需要停止看电视去上床睡觉的时候，我感到生气。”

其它可以做的：

1. -----
2. -----
3. -----

# 感到担忧的时候

孩子有时会对某些事情感到担忧。

我所担心的事情：

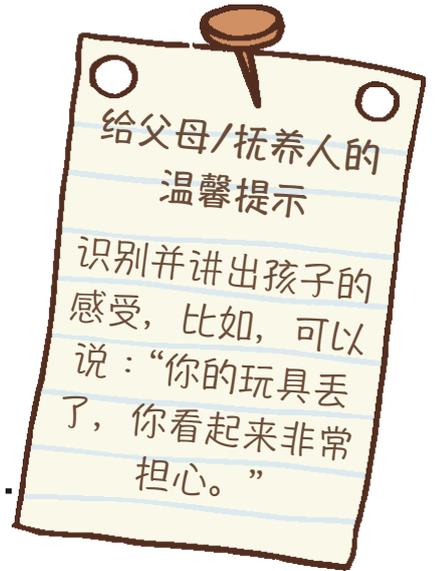
1. -----
2. -----
3. -----

当我担忧时，我会。。。

1. -----
2. -----
3. -----

当我感到担忧时，我可以做的事情：

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----



# 感到害怕的时候

每个人在某些时刻都会感到害怕。

当孩子感到害怕的时候：

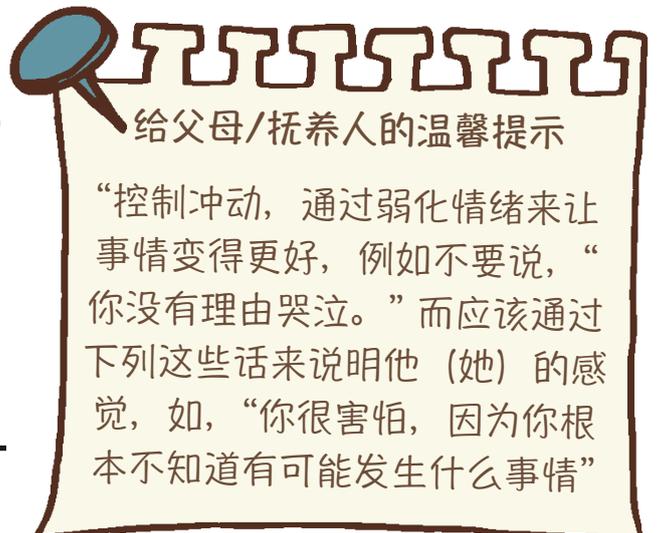
- 他们的的心脏跳得很响而且很快
- 他们的身体会颤抖和哆嗦
- 他们很想躲在一个安全的地方
- 他们希望能够逃离

你害怕什么？

1. -----
2. -----
3. -----

当我觉得害怕时，我会。。。

1. -----
2. -----
3. -----



# 当我害怕时，做什么事情可以让我感觉更好？

- 告诉某个人我很害怕
- 一个拥抱
- 请求/呼叫帮助

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----



# 填英文词游戏

完成下图中的纵横填字游戏

横向：

1. 当我伤心时，和别人讨论我的 f\_\_\_\_\_ 会对我有帮助。
2. 当我害怕时，t\_\_\_ 其他人会对我有帮助。
3. 当风吹得很强的时候，我会感到w\_\_\_y.

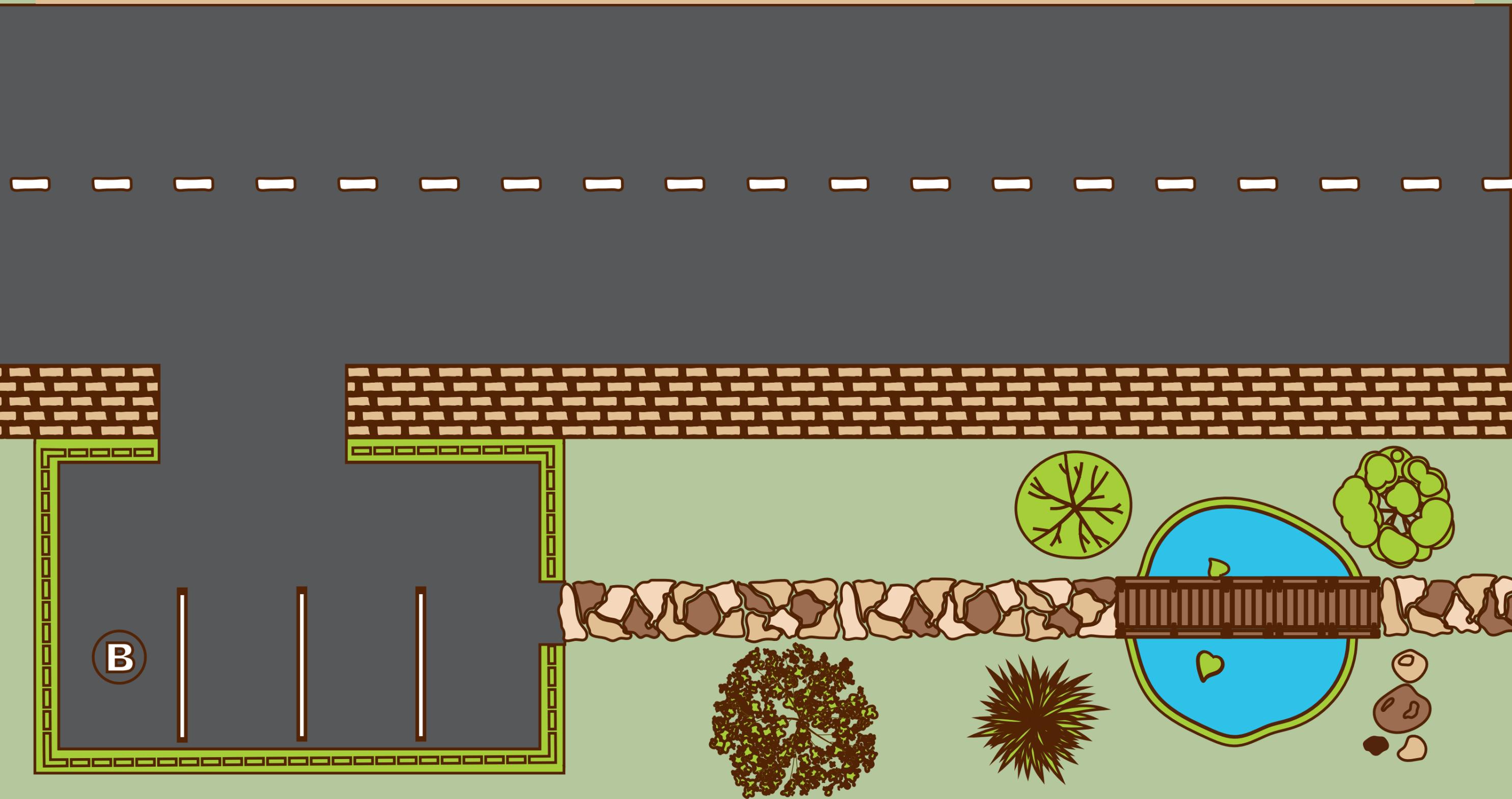
纵向：

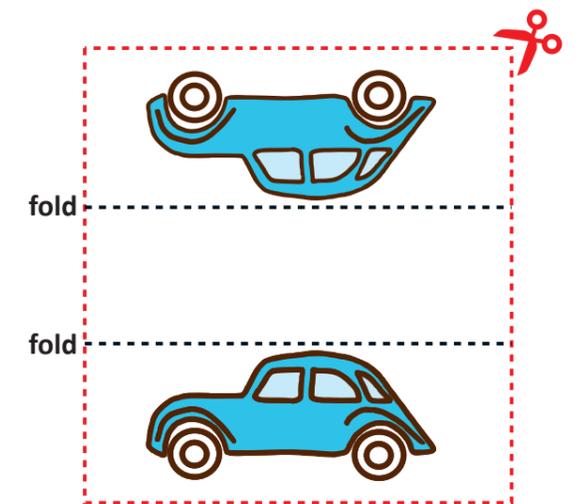
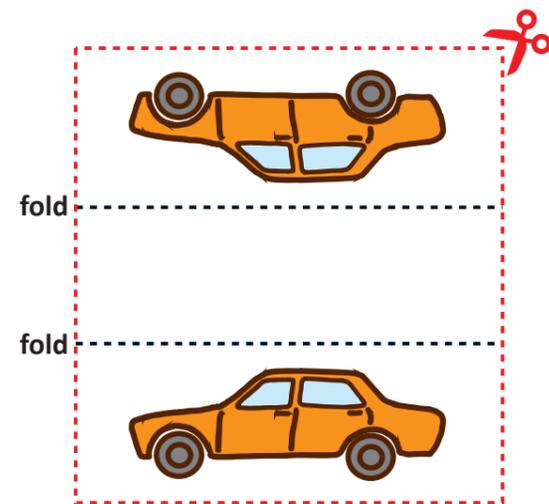
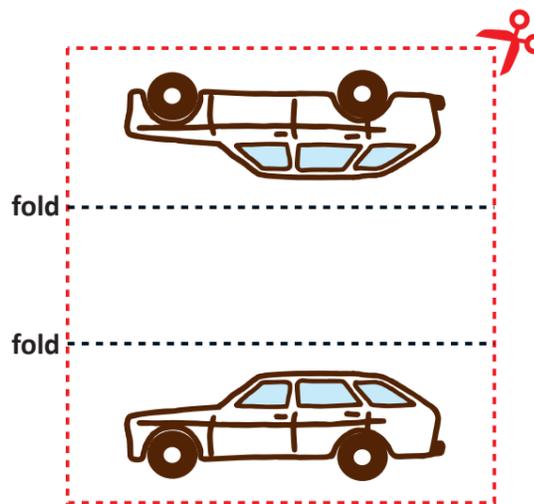
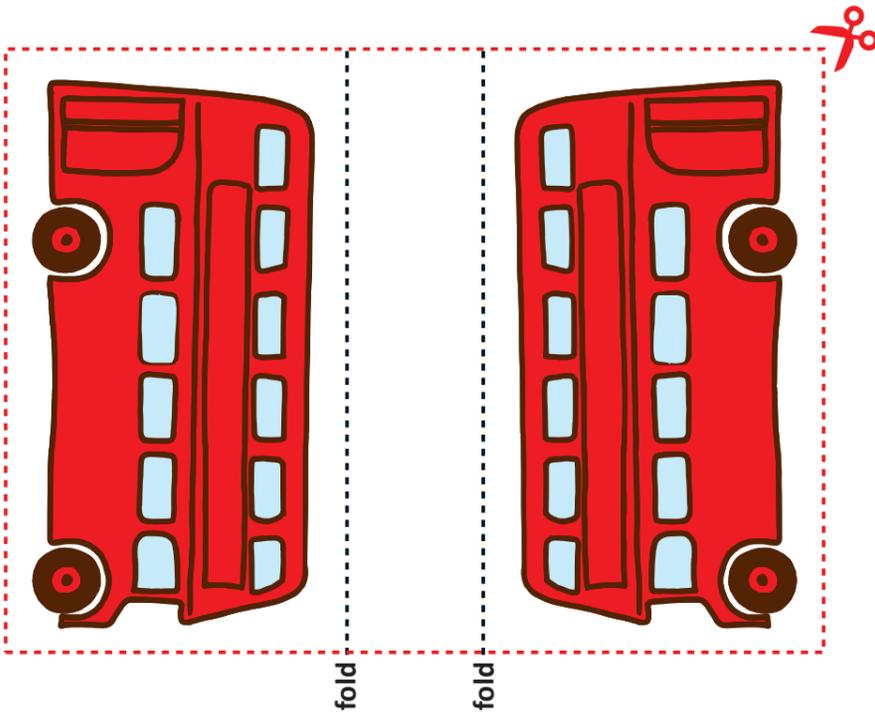
4. 当我感到累的时候，我会感到s\_\_\_\_\_。
5. 我家里的某个人s\_\_\_时，我很伤心。
6. 当我感到\_\_\_\_\_y时，我会笑。

		4					
1							5
					6		
				2			
	3						

glue stick here

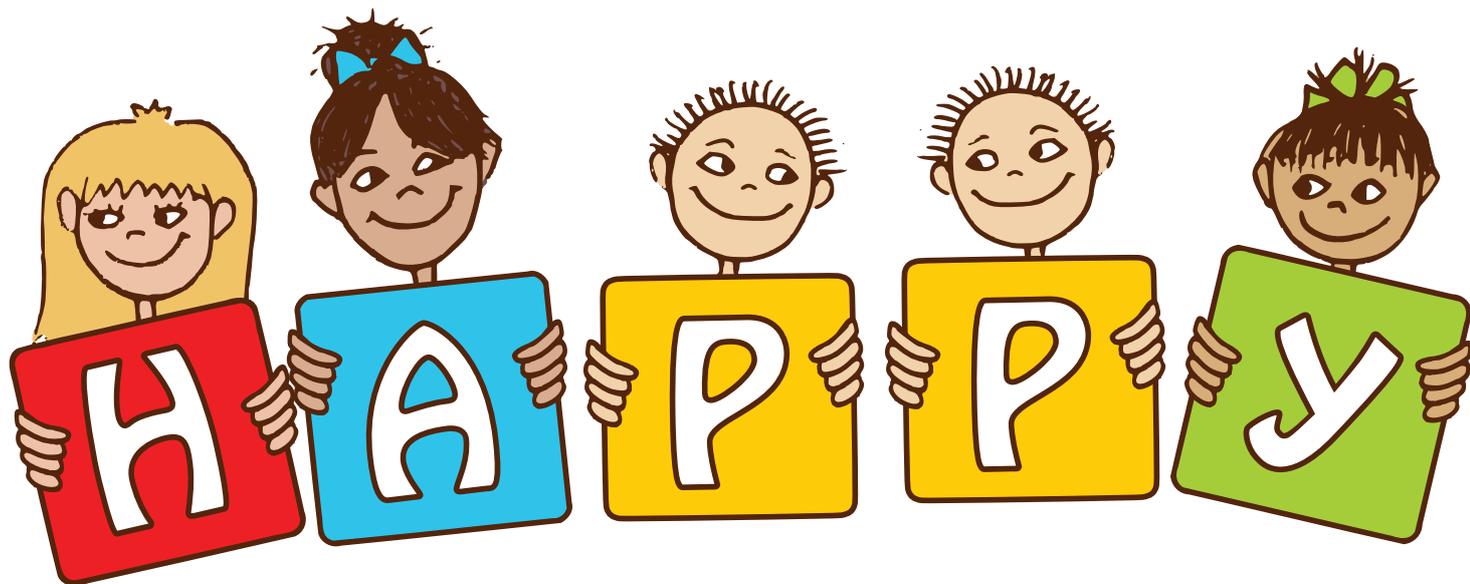
glue stick here





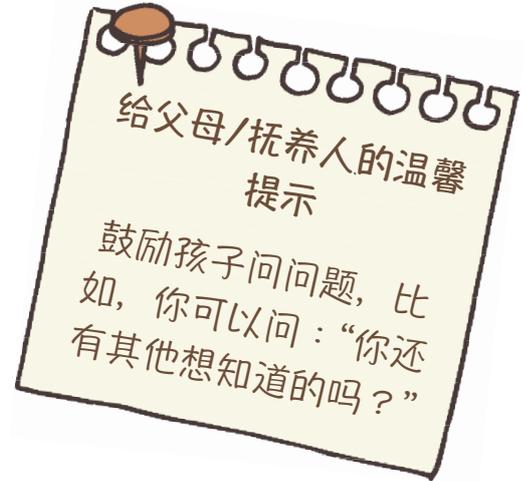
# 寻找不同的地方

请圈出七个不同的地方



## 2、面对疾病

在生病时，每个人的感觉以及处理方式都是不一样的。“有些人会生气，有些人会较平静，还有一些人只想独自静静地待着。”



完成以下的句子：

当我生病时，我会感到

---

当照顾我的人生病时，他们会感到

---

当照顾我的人生病时，我会感到

---

照顾我的人生病了，病的名字叫做

---

关于他们的疾病，我知道：

---

---

关于他们的疾病，我想知道：

---

---

对于他们的疾病，他们得到了这些治疗：

---

---

对于疾病，他们得到其它的帮助有：

---

当\_\_\_\_\_生病时，我发现以下困难：

-----

-----

你可以数出下图中有几只猫咪吗？

给父母/抚养人的温馨提示

请不要贸然作出结论。  
向孩子询问更多的问题，以此能更清楚地理解孩子的意思。



# 当照顾我的人生病时， 我所做的计划：

谁会来照顾我？-----

我能够跟谁讲？-----

谁会帮我准备食物？-----

谁会带我去幼儿园、学校或者托儿所？

-----

如果我生病，谁能带我去看医生？

-----

谁能帮助我完成家庭作业？

-----

晚上谁会给我读书？-----

其它计划：-----



# 寻找小狗。。。。





我的身体可能通过很多方式感受到压力。其中一些已经在下图中列出来了。你还能想到其它的哪些吗？

头晕

入睡困难

头痛

肌肉无力

感觉冷

吃很多或很少

肌肉紧张

心跳很快

感觉温暖

胃痛

出汗

疲惫

发抖

以下列表里已经列出在你觉得压力大的时候的感受。你还能想到其他的感受吗？把他们写在格子里。

紧张

不安

生气

孤独

当我压力大的时候，我的想法会有所改变。

用下划线划出你有时候所持有的感觉：

我觉得很愚蠢

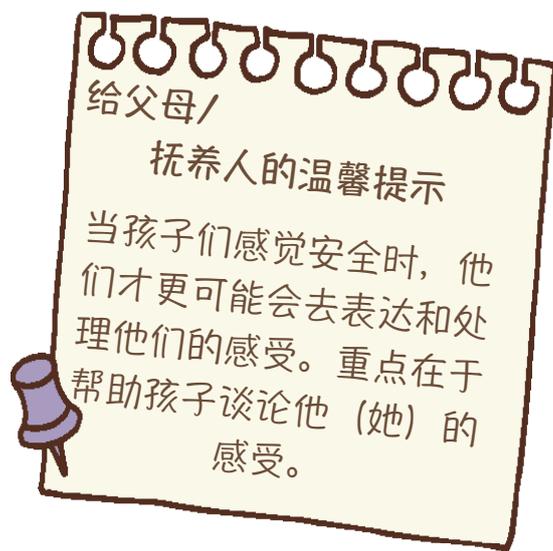
很难集中精神

我无法听进去别人说的话

我不想说话

我不能很清楚地思考

我容易忘记事情



# 当压力大的时候， 应该做些什么事情

以下列出了一些当压力大的时候，你可能做的一些可以帮助缓解压力的事情。你还会做其他的事情吗？

1. 吹泡泡

2. 唱歌或跳舞

3. 玩球

4. 玩玩具

5. 跟宠物玩

6. 永不放弃

7. 跑一跑或者跳一跳

8. 与别人谈心

9. 画画或玩涂色游戏

10. 寻求帮助



## 4、一起玩耍

我可以做这些事情，让生活更有趣：

我一个人的时候：

---

与我的家人一起的时候：

---

与朋友一起的时候：

---



# 我的愿望是：

请画出或写出你为自己、你的家人或者你的抚养人所许下的愿望。

我为自己许的愿望：



我为我的父母或抚养人所许的愿望：



我为我的兄弟/姐妹所许的愿望：



# 荣誉证书

以资证明

圆满完成了这本活动手册

## 共同茁壮成长

共同参与人

日期：-----

签名：-----



# 谁能够帮助我和我的家人

## 支援服务

### Asian Community Service Trust (ACST)

[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)

570-9099

### Asian Family Services (PGF)

[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)

0800 862 342

### Asian Network Inc. (TANI)

[www.asiannetwork.org.nz](http://www.asiannetwork.org.nz)

815-2338

### Auckland Single Parent's Trust

[www.meetup.com/Auckland-Single-Parents-Trust](http://www.meetup.com/Auckland-Single-Parents-Trust)

### Brainwave Trust

[www.brainwave.org.nz](http://www.brainwave.org.nz)

528-3981

021 266 2264

### Cherish Trust

[pnd.org@xtra.co.nz](mailto:pnd.org@xtra.co.nz)

[www.postnataldistress.org.nz](http://www.postnataldistress.org.nz)

(09) 836 6967

### Chinese Lifeline

0800 888 880

### Chinese New Settlers Service Trust (CNSST)

[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)

570-1188

### Family Action

[www.familyaction.org.nz](http://www.familyaction.org.nz)

(09) 836 1987

### Family Services

[www.familyservices.govt.nz/directory](http://www.familyservices.govt.nz/directory)

### Family Works

[www.fwn.org.nz](http://www.fwn.org.nz)

448-2633

### Fresh Perspective

[www.freshperspective.org.nz](http://www.freshperspective.org.nz)

0800 555 300

### Home Interaction Program for Parents and Youngsters (HIPPY)

[www.greatpotentials.org.nz](http://www.greatpotentials.org.nz)

### Kidsline

[www.kidsline.org.nz](http://www.kidsline.org.nz)

0800 543 754

### Lifeline

[www.lifeline.org.nz](http://www.lifeline.org.nz)

0800 543 345

522-2999

### Mainly Music

[www.mainlymusic.org.nz](http://www.mainlymusic.org.nz)

### Parent Aid (Waitakere)

<http://www.parentaidnorthwest.org.nz>

0800 222 402

420-7002

### Parent Support

North Shore: (09) 486 4666

021 240 8414

### Problem Gambling Foundation (PGF)

[www.pgf.nz](http://www.pgf.nz)

0800 664 262

### Strategies with kids – information for parents (SKIP)

[www.skip.org.nz](http://www.skip.org.nz)

### Te Puna Hauora Health & Social Services

[www.tepuna.org.nz](http://www.tepuna.org.nz)

489-3049

### Thrive teen parent support

[www.thrive.org.nz](http://www.thrive.org.nz)

551-4367

## Toolbox Parenting Groups

[www.theparentingplace.com](http://www.theparentingplace.com)

524-1386

## Youthline

[www.youthline.co.nz](http://www.youthline.co.nz)

0800 376 633

Free text: 234

## 辅导/治疗

### Family Court Counseling & Mediation Services

[www.justice.govt.nz/family](http://www.justice.govt.nz/family)

(North Shore: 916-5894)

family@justice.govt.nz

### Grief Centre

[www.griefcentre.org.nz](http://www.griefcentre.org.nz)

418-1457

### Health and Wellbeing Centre

Auckland University of Technology

921-9998

### Home and Family counselling

[www.homeandfamily.org.nz](http://www.homeandfamily.org.nz)

419-9853

### Psychology clinic (Massey University)

[Centre\\_for\\_psychology@massey.ac.nz](mailto:Centre_for_psychology@massey.ac.nz)

441-0800 ext 43095

### Raeburn House

[www.raeburnhouse.org.nz](http://www.raeburnhouse.org.nz)

441-8989

### Strengthening Families

[www.familyservices.govt.nz](http://www.familyservices.govt.nz)

441-8989 ext 702

027 498 7074

## 精神健康

### After hours Mental Health Service

North Shore: 486-8900

West Auckland: 839-0000

### Anxiety NZ Trust

[www.anxiety.org.nz](http://www.anxiety.org.nz)

846-9776

### Asian Mental Health Service (WDHB)

487-1321

486-8920 Ext.7321

[www.amhcs.org.nz](http://www.amhcs.org.nz)

### CADS Auckland Community Alcohol and Drug Services

[www.cads.org.nz](http://www.cads.org.nz)

### CARE Waitakere Trust

[www.carewaitakere.org.nz](http://www.carewaitakere.org.nz)

### Child and Youth Mental Health (Marinoto)

North Shore: 486- 8983

West Auckland: 837-6624

### Mental Health Foundation

[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)

623-4810

### Maori Counselling Service (Takapuna)

822-8557

### Mothers Matter

[www.mothersmatter.co.nz](http://www.mothersmatter.co.nz)

### Vision West Counselling

[www.visionwest.org.nz](http://www.visionwest.org.nz)

818-0760

### Skylight Trust

[www.skylight.org.nz/children](http://www.skylight.org.nz/children)

[info@skylight.org.nz](mailto:info@skylight.org.nz)

(04) 939 4759

## 家庭暴力

### Family Violence

[www.areyouok.org.nz](http://www.areyouok.org.nz)  
[family@justice.govt.nz](mailto:family@justice.govt.nz)

### Living Without Violence

[www.livingwithoutviolence.org.nz](http://www.livingwithoutviolence.org.nz)  
489-3770

### Ministry for Vulnerable Children

#### Oranga Tamariki

[www.mvcot.govt.nz](http://www.mvcot.govt.nz)  
0508 326 459

## 父亲支援服务

### Father and Child Trust

[auckland@fatherandchild.org.nz](mailto:auckland@fatherandchild.org.nz);  
525-1690  
021 163 9223

## 其他网页

[www.mothersmatter.co.nz](http://www.mothersmatter.co.nz)  
[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)  
[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)  
[www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)  
[www.yourlocaldoctor.co.nz](http://www.yourlocaldoctor.co.nz)

### Waitemata District Health Board 受怀特玛塔医管局

Asian Mental Health Service & Maternal Mental Health Service

Private Bag 93-503

Takapuna

Auckland

0740

New Zealand

[www.waitematadhb.govt.nz](http://www.waitematadhb.govt.nz)

[www.amhcs.org.nz](http://www.amhcs.org.nz)

You are free to share the material in any medium or format and/ or adapt the material. You must however, give appropriate credit and indicate if changes are made. The material may not be used for commercial purposes.

# 如何更好的使用这本活动手册

## 对家长及抚养人的鼓励

- 抚养孩子有时是一个非常大的挑战，尤其在你身体不好的时候更为明显。友善地对待自己。尝试创造机会放松自己，或者做一些自己喜欢的事情。
- 如果你为自己不能够一直陪伴孩子而感到内疚，这说明你真的很希望把最好的提供给孩子。
- 正视这种失望的感觉，但同时你可以调整自己的精力和时间，以把事情变得最好。
- 当出现难以处理的压倒性的情绪时，你可以主动与一些人交谈，例如：你的健康专家，或者寻求额外的帮助。当你能够很好地控制自己的情绪时，这会更有利于支持你的孩子。同时请参考在该活动手册最后一部分的资源列表。
- 如果你认为你无法完成该活动手册内容，你也可以请其他人参与，与孩子一起完成。
- 人们通常无法改变客观情况，但他们可以改变对客观情况的看法，比如，认为“疾病会带来损失与悲伤，但是它同时能够带来一些积极的改变”的想法，就会比抱怨“这个病会要了我的命，它正在毁灭一切”的想法来得更积极。请浏览网站 [www.gethelp.co.uk](http://www.gethelp.co.uk)，学习如何把自己的看待问题的想法变得更加正面。

## 支持孩子

- 鼓励你的孩子完成这个手册里的活动。当孩子感到累了，休息一下，或者另选一天继续完成。
- 尽可能地与孩子保持同一个高度。坐在孩子身边可以表现出你的关心。
- 把全部的关注都给孩子。把手机及平板电脑拿开，显示了你很重视你的孩子。
- 事先考虑好，你如何向你的孩子解释这个疾病。
- 换位思考，当你不安或担忧时你希望别人如何对待你，这会帮助你更好地理解孩子的需求。

## 激励孩子

- 邀请孩子从他们自己的角度讨论疾病。然后提供适合其年龄的解释。
- 认可孩子的感受，比如可以说，“你感到不安，是因为……”
- 鼓励你的孩子提出问题，比如，“你还有其他想知道的吗？”
- 尝试深入地挖掘孩子的想法，比如，问，“你觉得怎么样？”，或者说，“听起来挺有意思的。”，“再给我多讲一些吧。”

## 给孩子空间

- 当为图片涂色时，让孩子决定他（她）想用的颜色。
- 在你想帮助孩子之前，请允许孩子自己先尝试。学习如何解决问题能够帮助孩子建立自信心。
- 在你给孩子提供信息或解决方案之前，请仔细聆听孩子所说的话。
- 请站在孩子的角度思考，从他们的视角考虑问题。
- 选择或者创造一个让孩子感觉能够自由谈话的空间。



## 确认孩子的反应和感受

- 接受孩子的感受。着眼于帮助孩子管理他（她）的情绪。
- 每个人都会在某些时候感到孤独、害怕、难过、或者生气，请认可这个事实。
- 控制冲动，通过弱化情绪来让事情变得更好，例如不要说，“你没有理由哭泣”。而应该帮助说明他（她）的感觉，如，“你很难过，因为……”，“我知道这件事真的让你感觉很差。”“这同样会让我生气”。
- 表扬和鼓励孩子的想法及创造力。不要期待尽善尽美。

## 当你对孩子的反应有所担忧时，你该怎么办

- 提出更多的问题，以此能更清楚地了解孩子的想法。
- 与你的配偶、家人或者朋友讨论你的担忧。
- 与孩子的幼儿园或学校老师建立良好的关系，努力保持定期的、有效的沟通。
- 如果你仍然有担忧，请寻求专业人员的帮助，例如，联系你的家庭医生、护士、或其他健康与精神健康专业人士。
- 查阅在本书最后一部分所列举的提供援助的组织名单，和一些教授自我帮助的网址列表。





*Waitemata*  
District Health Board

Best Care for Everyone