



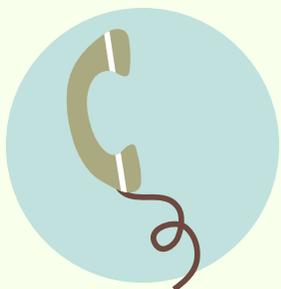
保持社交聯繫 (Social Connections)

親子篇

有研究*指出社交支援和聯繫與情緒管理和社交技巧有著密切的關係。我們可以鼓勵孩子與他們的朋友、同輩或家中長輩透過不同的方式保持緊密聯繫。

視乎孩子的年齡和能力，以下是一些小建議：

- 透過



作出簡單的問候

- 家長可以定時安排孩子與其他小朋友聚會或到附近的公園玩，讓孩子有機會體驗群體生活，學習與同輩相處。



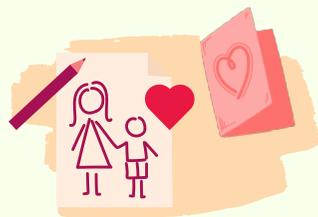
*Segrin C., & Flora J., (2019). Fostering social and emotional intelligence: What are the best current strategies in parenting? *Social and Personality Psychology Compass*, 13, 3.



• 鼓勵孩子透過



畫畫



簡單的書信



親手製作的
食物/小禮物



表達對長輩/家人的
關心

歡迎參考以下的網上資源：



- 聯合國兒童基金香港委員會



- 紅十字會



- 香港基督教女青年會