

# 家長教育資訊



## 家長教育資訊

在夏季的霧瀰漫之前，春季是走到戶外去享受天氣的好時光。我們為你們送上這簡訊，內有豐富的秘訣及資源訊息，去幫助你們確保子女及家庭的健康，並為歡樂的夏季作出準備。

螢光幕時間警覺中心 - 關掉電視機週(4月21-27日)

您們知不知道大部份6歲以下的小童每天有超過2小時坐在電視機前或電腦螢光幕前?雖然小童有的是時間，但長時間觀看電視和電腦對他們的健康及發展有很大的影響。當他們逐漸成長，他們會養成消耗更多時間在各種媒體上(電視、電影、互聯網站、電子遊戲、音樂及書籍)的習慣。可是，家長和兒童都喜愛媒體所帶來的樂趣。那麼，家長們如何處理這個問題?以下是一些處理這問題的秘密:

- 訂定使用媒體的時限並嚴格執行。限制兒童每天觀看電視不能超過1或2小時。美國心臟科協會(American Academy of Pediatrics)建議2歲以下小童不適宜觀看電視，所以，2歲以下的小童應儘量少觀看電視。
- 請勿讓你們的子女在他們的睡房內擁有自己的電視機或電腦。
- 幫助你們的子女明白幻想故事和事實的區別。7歲以下的兒童通常未能分別什麼是事實，什麼是假象。所以，除非你們和子女一起收看新聞報告，給他們解釋他們在電視或電影上看到的東西並非真實的。同時，兒童喜歡模仿他們喜愛的電視角色，家長們要提醒他們，千萬不要模仿卡通人物及超人所做的一切，以免受傷。並解釋使用暴力不是解決問題的好方法。

請用www.commonssensemedia.org網站去選擇適合兒童年歲而有趣的媒體節目。

### 歡樂夏令營

尋找適當的暑期活動有時使人無所適從。無論價格、日期及時間，都要作出選擇!今個夏季有許多適合4至5歲兒童的歡樂夏令營。你們可以瀏覽www.SFKids.org的網頁，查閱一全面性有關夏令營及家庭活動暑期節目的名單。它的搜索工具能讓你們以兒童的年齡去搜尋資料。以下是一些適合幼兒的夏令營樣本，大部份的夏令營提供一些助學金 - 請勿害羞，鼓起勇氣向他們查詢!

- Acrosports - 639 Frederick街(415)665-2276
- American Gymnastics Club - 2520 Judah街(415)731-1400
- Buena Vista Child Care - 2641 25th街(415)285-0221
- DestinationArt - 900Filbert街(415)350-4396
- Jamboodas - 不同的舉行地點(415)425-0372
- Kids Outdoor Club - 不同的舉行地點(415)407-0813
- ONE Martial Arts - 850 Taraval街(415)731-9988
- San Francisco Recreation and Parks - (415)831-2700
- San Francisco Zoo - One Zoo Road(415)753-7080
- TreeFrogTreks - 2112Hayes街(415)876-3764

## 特殊需要的支援

特殊需要是什麼?所有的兒童有不同的成長速度及方法，但有些兒童是有先天性的特殊需要。這些特殊需要影響這個兒童的成長及發展。有些兒童在出生後立刻有發展的延緩或困難，而另一些兒童則在後期才發展延緩。

為兒童求助，刻不容緩!由出生至3歲是幫助兒童成長的最佳時間。如果你認為你的子女有特殊的需要，就算兒童仍是一個嬰孩或十分年幼，要立即開始尋求援助，切勿等待至兒童入學時才開始求助。這樣，兒童才可以得到正確的支援，在他的成長過程中，能導至很大的分別，也能防止日後更趨嚴重的問題發生。

哪些是發展延緩的訊號?兒童在發展及行為上有不同的方向，有些行為可能只是兒童的性格，但其他的行為卻很值得關注。以下是一些需要留意的警號:

### 一般行為:

- 到6個月大的時候，不喜歡被抱着或讓人對他說話。
- 不喜歡被人撫慰。
- 未能集中注意力。未能像其他同年齡的兒童般持續地進行一項任務。
- 未能和其他人作眼神的接觸，或非常少地和其他人作眼神的接觸。
- 不喜歡被觸摸。
- 表現出極端害羞及畏縮。
- 當嘗試做一些大部份同年齡的兒童能做到的簡單事情時，感到十分不愉快。
- 會經常嘗試去傷害其他兒童、動物或毀壞物件。

資料來源: First 5 California: 特殊需要秘訣, 你子女的健康成長( Special Needs Tip, Your Child's Healthy Development)。查詢詳情, 請瀏覽 [http://www.ccfca.gov/Help/special\\_needs.asp](http://www.ccfca.gov/Help/special_needs.asp) 的網頁。

診斷評估及檢查、輔導、治療服務、過案處理、轉介、交通及家庭支援服務資源

- San Francisco Department of Public Health, Women and Children Health Referral Line(三藩市公共衛生部門, 婦女及兒童健康轉介電話) 1-800-300-9950
- Family Services Agency of San Francisco(三藩市家庭服務機構) [www.fsasf.org](http://www.fsasf.org) .....(415) 474-7310
- Hearing and Speech Center of Northern California(北加州聽覺及語言中心) [www.hearingspeech.org](http://www.hearingspeech.org). ....(415) 921-7658
- LightHouse for the Blind and Visually Impaired(燈塔盲人及弱視人士中心) [www.lighthouse-sf.org/index.php](http://www.lighthouse-sf.org/index.php).....(415) 431-1481
- Support for Families of Children with Disabilities(殘障兒童家庭支援中心) [www.supportforfamilies.org](http://www.supportforfamilies.org) (415) 920-5040

- High Risk Infant Interagency Council (HRIIC) (高危嬰兒互聯機構協會) [www.hriic.org](http://www.hriic.org).....(415) 206-7743
- UCSF/SFGH - Multidisciplinary Developmental Assessment Center(UCSF/SFGH - 多元化管教發展評估中心).....(415) 206-4444
- Child Care Inclusion Challenge Project(融入托兒挑戰計劃) ..... (415) 920-5040
- Open Gate..... (415) 469-4518
- San Francisco Unified School District Special Education Service(三藩市聯合校區特殊教育服務).....(415) 355-7735

### 持續舉行的免費或低收費的雨天節目

- 三藩市娛樂及公園部門(SF Recreation and Parks)的Tiny Tots計劃為9個月至5歲的兒童提供多種活動。他們提供不同種類的課程，如舞蹈、音樂、繪畫等。請向鄰近的公園查詢，或電(415)666-7079
- 三藩市公立圖書館提供家長兒童排排坐(parent-child lapsits)及講故事節目。利用簡單的歌曲、歌唱及手指遊戲，為嬰孩、學行兒童及學前兒童建立喜愛閱讀的渠道! 免費
- Randall Museum的樹屋舉行兒童探險區，為學行兒童及其看顧者而設，提供一個安全的室內攀爬架、書籍及玩具。逢星期二至星期五，為期六星期的課程需繳付\$25的登記費。電話: (415)554-9600
- Parents Place 的遊戲中心: 在遊戲室和你們的子女或嬰孩享受遊戲、故事及歌曲; 和其他家長及兒童建立新的友誼; 及從其他家長教育家中取得支援。逢星期三上午9時30分至10時45分及逢星期四中午12時至下午1時(如果你們喜歡的話, 可以自備午餐), 持續舉行。查詢電話: (415)359-2454; 費用: 每家庭\$6。
- 在 Excelsior Youth Center 逢星期六舉辦有趣的青少年活動, 如幼兒運動、手工藝、民歌等。地址: 163 London Street; 適合兩歲或以上; 查詢電話: (415) 452-7578; 免費

## 四月份節目

- 5日: 公園及娛樂部門新計劃開始, 節目包括舞蹈、游泳課、幼童體育課、家長健身課、幼童遊戲、幼童音樂等。低收費或免費課程 - 查詢網頁: <http://sfreconline.org>
- 8日: Children's Council在每月的第2個星期二舉行托兒選擇講座, 須預先登記。地址: 445 Church Street; 時間: 下午6時至8時; 查詢電話: (415)343-3300; 免費。
- 14日: Presidio Theater 有每月的母親(及父親)與子女影片放映。日期: 每月的第2個星期四, 家長可以上網[www.jillrusso.com](http://www.jillrusso.com) 查詢影片的名稱; 地址: 2340 Chestnut Street; 查詢電話: (415)776-2388; 免費。
- 19及20日: 日本埠舉行一年一度的櫻花節, 巡遊在星期日下午一時開始。免費。
- 19日: 適合所有年齡人士的步行及滾動(Walk & Roll) 節目。請到金門公園內的音樂廣場(Music Concourse)

# Calendar of Events & Resources



去繞行一周。你們可以步行或選用車輪工具，如單車、輪椅、溜水鞋、滑行車、手推車等。節目豐富，有音樂、遊戲、食物、卡拉OK比賽，並有豐富獎品。Walk & Roll 為所有社區會員提供機會，嘗試用輪椅在滾動挑戰接力比賽(Rolling Relay Challenge)中，在彎形滑道場地行駛！免費參與，並有午餐供應。查詢請致電(415) 282-7494給殘障兒童家庭支援中心(Support for Families with Disabilities)或瀏覽其網頁：[www.supportforfamilies.org](http://www.supportforfamilies.org)。免費。

12及13日：三藩市嬰兒展覽會 (San Francisco Baby Fair) 為初為父母及準父母人士舉辦講座、提供本地資源及家庭和嬰兒用品展覽。地點：Marina 區的 Fort Mason Conference Center；時間：上午10時至下午3時；查詢網頁：[www.maternityxchange.com](http://www.maternityxchange.com)；免費。

17日：嬰兒/學行兒童排排坐(雙語：西班牙語/英語)，適合出生至3歲。地點：Mission 圖書館，300 Bartlett St. (夾24th St.)；時間：上午10時10分；查詢電話：(415) 355-2800。

22日：在Crissy Field 有地球日漫步，適合全家人參加。時間：上午10時至下午2時；查詢電話：(415) 561-7690。免費。

26日：昆蟲日(Bug Day) - 一項適合全家而又有興趣的「昆蟲」活動。地點：Randall Museum, 199 Museum Way；時間：上午10時至下午2時；查詢電話：(415) 554-9600。免費。

29日：在Ortega圖書館有的唱唱幼兒歌。地址：3223 Ortega St. 夾 39th Ave；電話：(415) 355-5700；時間：上午11時。免費。

23至29日：全國關掉電視機週。免費。

28日：Parent ACTION基金申請截止日期。Parent ACTION是一個小型的基金計劃，其目標是透過循序漸進的方法去培育家長領導能力；促進家長和子女交流的警覺性及提倡兒童培育；及以家長領導的能力去建設社區。在2008-2009基金年度，Parent ACTION有兩種基金可供申請。所有申請表必須在2008年4月28日下午5時前交回。查詢詳情，請瀏覽我們的網頁：[http://www.first5sf.org/funding\\_opportunities.htm](http://www.first5sf.org/funding_opportunities.htm)

## 五月份節日

4日：免費節目「看我」(“SEE ME”)。全市的家庭在當日利用音樂、藝術及其他親自動手製作的活動，和他們的子女共同慶祝此節日。本年度的節目焦點是「齊起步：走到戶外，保持健康！」因為這個主題對幼童是十分重要。不同的社區組織及私人組織齊集，為兒童及家庭提供健康的遊戲活動，如製作一本自己的書、學習做火箭、觀看活生生的動物、嘗試簡短的體育活動等等。所有活動不但讓兒童有健康的發展，亦能使家長及兒童有正面的關係。這個節目亦提供一處讓家長認識有關市內高質素的幼童資源-如托兒、家長教育、有特殊需要兒童資源等-的地方。

地點：Civic Center Plaza (現時稱做 Joseph L. Alioto Performing Arts Plaza)，Polk 街夾McAllister街和Grove 街，在Civic Center BART站旁，公車直達。上午11時至下午3時。查詢詳情，請致電：(415)554-8966。免費。

5-9日：感謝教師週(Teacher Appreciation Week)：讓你們子女的教師知道你們感謝他們獻身於教育及盡心力去教導你們的子女。向他們說一聲「多謝」，這是輕而易舉的事情！

10日：下午1時在Randall Museum舉行母親節賀卡製作。收費：小童\$3；成人及小童\$5。時間：下午1時。

11日：晚上9時在Embarcadero 的海傍有KFOG Kaboom的煙花展覽，免費。

13日：母親節：向所有母親、繼母、祖母、養母及將為人母的女士們送上感謝與愛意。

15日：下午5時30分在Parents Place有不再需要尿布！(上洗手間訓練)。查詢電話：(415) 359-2454；費用：\$25

17日：在Randall Museum有「小工程師日」。時間：上午10時-下午4時；查詢電話：(415) 554-9600。免費。

25日：在Mission區有嘉年華會及巡遊。免費

## First 5 San Francisco重點計劃

Parent ACTION是一個小型的基金計劃，其目標是透過循序漸進的方法去培育家長領導能力；促進家長和子女交流的警覺性及提倡兒童培育；及以家長領導的能力去建設社區。在2008-2009基金年度，Parent ACTION有兩種基金可供申請。所有申請表必須在2008年4月28日下午5時前交回。查詢詳情，請瀏覽我們的網頁：[http://www.first5sf.org/funding\\_opportunities.htm](http://www.first5sf.org/funding_opportunities.htm)

- 初始基金是為那些有興趣去組織及/或維持家長小組的組織(如幼兒園、小學的幼稚園課室、社區為基的團體、公園及娛樂中心、教堂等)而設，讓它們能幫助育有0-5歲幼兒的家長去發展他們的領導技巧。

- 傳統基金為個別的家長小組(育有0-5歲幼兒)而設，他們可以或無需和任何組織作夥伴去展開或維持由家長帶領的項目。這個計劃有較高的規條，但對那些願意肩負額外規條的小組會更有滿足感。

初始基金答問講座：

4月10日(星期四) 12時至下午 2時

First 5 San Francisco 辦事處

1390 Market St. Ste. 318, SF CA 94102

傳統基金答問講座：

4月12日(星期六) 下午1時至 3時

Mission Recreation Center

745 Treat St. SF, CA 94110

First 5 贊助的重要機構

殘障兒童家庭支援中心(Support for Families of Children with Disabilities, 簡稱SFCD)於1982年成立，是一所以三藩市為基地，並由家長管理的非牟利機構。當任何育有特殊需要或需要特別健康護理兒童的家庭面對困難時，中心會對這些家庭作出支援。服務範圍包括電話支援熱線、支援小組、教育性講座及診所等。

Open Gate 家庭資源中心是一股合作的力量，為殘障兒童及青少年、他們的家庭及整個社區提供「一站式」服務的資源中心。會員包括三藩市聯合校區特殊教育收生部(San Francisco Unified School District Special Education Intake Unit)、社區精神健康署(Community Mental Health)、特殊教育社區聯盟(Community Advisory Committee for Special Education)及兒童計劃(KIDS Project)。他們鼓勵有需要的家庭打電話、電郵或親臨Open Gate家庭資源中心，和曾經接受訓練的家庭支援職員交談，去取得有關他們子女的特殊需要的資訊及轉介服務。因為所有職員本身亦是家長，所以他們有足夠的經驗去處理各個系統及提供資訊和同輩支援。提供英語、西班牙語、粵語及國語協助。

Open Gate

2601 Mission St. #300, San Francisco, CA 94110

星期一、三、五上午9時30分-下午4時30分及星期二、

四下午12時30分至下午8時30分

查詢詳情：請致電(415) 920-5040 或瀏覽

[info@supportforfamilies.org](mailto:info@supportforfamilies.org) 網頁

## 三藩市博物館免費參觀日

對支出有預算的家庭來說，利用各機構的免費參觀日，既可參觀市內的博物館，同時又可節省金錢。請留意，逢免費參觀日，博物館通常會擠滿學生或日營的參觀者，十分擁擠。

每月第三個星期一免費參觀：

- ◆ The Contemporary Jewish Museum, 121 Steuart Street 夾Mission, (415)543-8880, 時間：中午12時-下午6時

每月第一個星期二免費參觀：

- ◆ 亞洲藝術博物館(Asian Art Museum), 200 Larkin St. 夾 Fulton, (415)581-3500, 時間：上午10時-下午5時
- ◆ Museum of Craft and Folk Art, 51 Yerba Buena Lane(在 Market 及 Mission 街之間), (415)227-4888, 時間：上午11時-下午6時
- ◆ Yerba Buena Center for the Arts, 701 Mission St. 夾 3rd街, (415)978-2787, 在當天可免費參觀畫廊, 時間：中午12時-下午5時
- ◆ 三藩市現代藝術博物館(San Francisco Museum of Modern Art), 151 Third St. 夾 Mission, (415)357-4000, 時間：上午11時-下午6時
- ◆ The de Young Museum, 50 Hagiwara Tea Garden Drive, Golden Gate Park, (415)863-3330, 時間：上午9時30分-下午5時
- ◆ Legion of Honor, 在 Presidio 內的 Lincoln Park, (415)863-3330, 時間：上午9時30分 -下午5時
- ◆ Conservatory of Flowers, John F. Kennedy Dr., Golden Gate Park, (415)666-7001, 時間：上午10時-下午4時30分
- ◆ 漫畫藝術博物館(Cartoon Art Museum), 655 Mission St., 每月第一個星期二是「隨意付費日」, (415)227-8666

每月第一個星期三免費參觀：

- ◆ 加州科學館(California Academy of Sciences), 875 Howard Street, (415)312-8000, 時間：上午10時-下午5時
- ◆ Museo ItaloAmericano, Fort Mason Center Building C, 時間：中午12時-下午5時
- ◆ Exploratorium, 3601 Lyon 夾Bay街, (415)361-0360, 10人或以上小組需預先登記, 時間：上午10時-下午5時45分
- ◆ 三藩市動物園(San Francisco Zoo), Sloat Blvd. 夾 47th Ave., (415)753-7080, 時間：上午10時-下午5時

每月第一個星期四免費參觀：

- ◆ The Chinese Historical Society of America, 965 Clay 街

每天免費參觀

- ◆ Randall Museum, 199 Museum Way, (415)554-9600, 時間：上午10時-下午5時
- ◆ Cable Car Barn & Powerhouse Museum, 1201 Mason Street 夾 Washington, (415)474-1887, 時間：上午10時-下午5時
- ◆ Musee Mechanique, Pier 45 (在 Taylor Street 尾的 Shed A), (415)346-2000, 時間：上午11時-下午7時
- ◆ 三藩市消防部門博物館(San Francisco Fire Department Museum), 655 Presidio Ave., (415)558-3546, 星期四至星期日, 下午1-4時
- ◆ San Francisco Maritime Museum 900 Beach St., (415)556-3002, 時間：上午9時30分-下午5時

Funded by:



In collaboration with:

