



樂善堂莫葉瑞衡兒童發展中心  
Lok Sin Tong Mok Yip Sui Hung Child Development Centre

# 怎樣幫孩子接受 鼻腔採樣快測？





即將踏入9月開學的季節，  
各位家長可能正在煩惱如何順利地讓孩子接受快測。  
接下來我們會介紹一些方法，  
希望有助減低孩子對快測的不安。





樂善堂莫葉瑞衡兒童發展中心  
Lok Sin Tong Mok Yip Sui Hung Child Development Centre

# 建議方法





# 1) 快測前：

先用繪本或圖畫講解鼻腔採樣過程，或用公仔模擬過程，讓孩子有心理準備。





## 2) 快測前：

除了由家長模擬過程外，也可以讓孩子拿着普通的棉花棒模擬幫公仔做快測，增加孩子對流程的熟悉度。





## 3) 快測前：

讓孩子先跟「棉花棒」做好朋友！

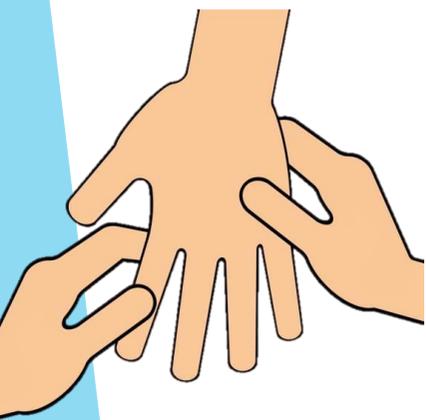
先用普通棉花棒跟孩子玩耍，例如：邊唱歌邊用棉花棒點手腳或面頰，讓過程變得輕鬆，減低孩子對「棉花棒」的戒心。





## 4) 快測前：

如果孩子對觸覺較為敏感，  
可以先進行減敏活動，例如  
慢慢地按摩孩子的手、膊頭、  
面頰至鼻子，讓孩子適應觸感  
及放鬆後才開始快測。





樂善堂莫葉瑞衡兒童發展中心  
Lok Sin Tong Mok Yip Sui Hung Child Development Centre

# 快測過程





# 1) 快測過程：

如果孩子感到家長很緊張，  
可能亦會跟著緊張起來，  
所以建議家長盡量保持  
輕鬆的心情及節奏進行快測，  
會有助孩子減低疑慮。





## 2) 快測過程：

抱着孩子坐在自己的胸前，  
一起照着鏡子，  
讓孩子看着快測過程。





### 3) 快測過程：

數數或唱歌有助孩子明白快測何時完成，例如數「1-5」，或唱一句孩子熟悉的兒歌，當數完或唱完便代表完成了！





樂善堂莫葉瑞衡兒童發展中心  
Lok Sin Tong Mok Yip Sui Hung Child Development Centre

# 預早練習





跟孩子嘗試快測的過程中  
多觀察孩子的接受程度；  
如果孩子開始顯得很不舒服  
或情緒不安，可以休息  
一會再嘗試，或明天再試，  
切忌過急。





樂善堂莫葉瑞衡兒童發展中心  
Lok Sin Tong Mok Yip Sui Hung Child Development Centre

所以建議各位家長在開學前  
預早開始並循序漸進地練習  
快測流程，讓家長及孩子一  
起以輕鬆的心情建立做快測  
的習慣！





樂善堂莫葉瑞衡兒童發展中心

Lok Sin Tong Mok Yip Sui Hung Child Development Centre



: 灣仔 灣仔道133號 卓凌中心 30樓



: 3565 3260



: 5334 2881



: [myshrc@loksintong.org](mailto:myshrc@loksintong.org)



: <https://www.lstmyshrc.org>

