



學前教育部
Pre-school Education
Department

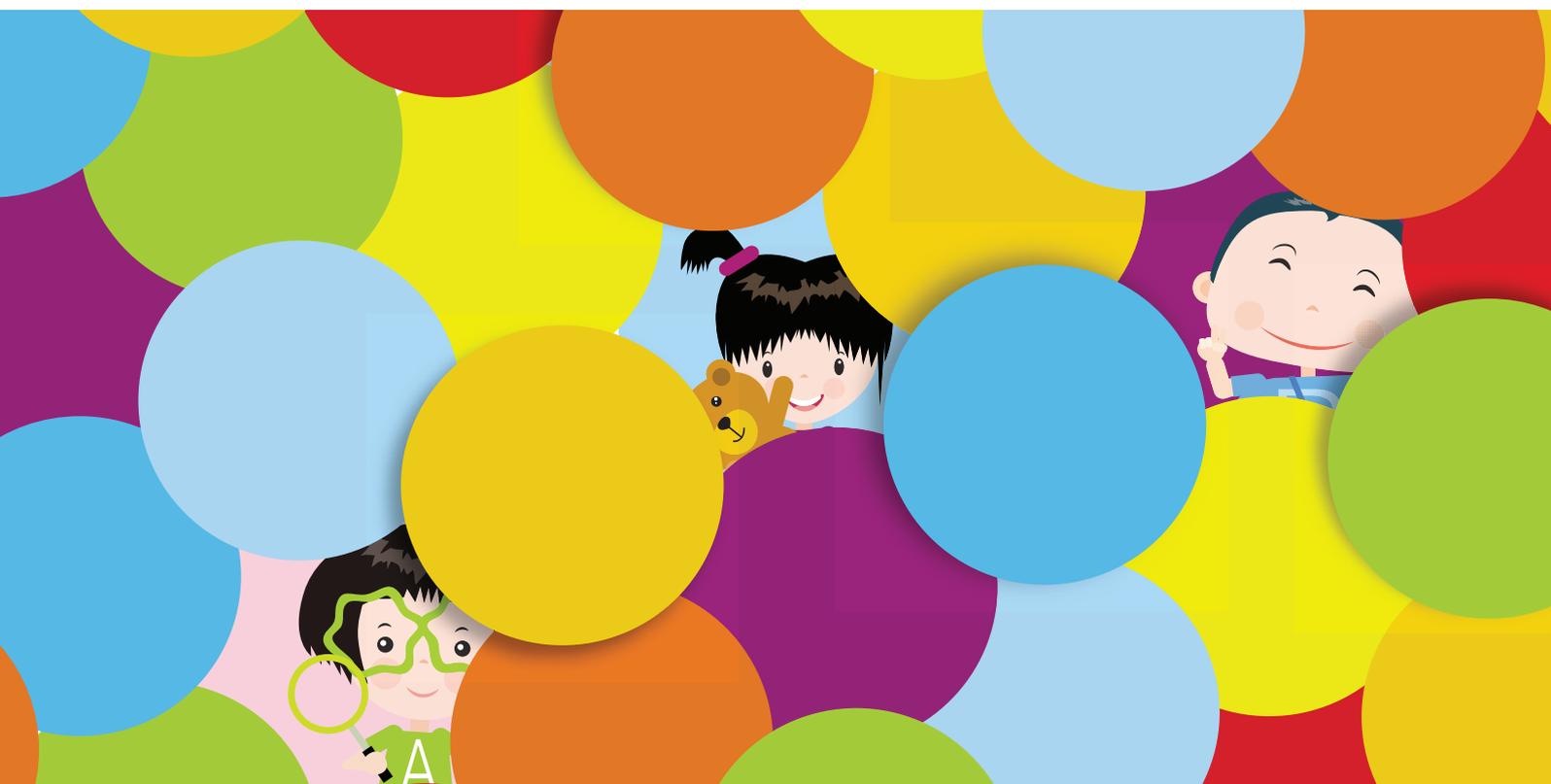


優質教育基金
Quality Education Fund

家庭健康維他命之

童心樂力小人兒

「家庭健康」計劃指南2



目錄

- 1 序
- 2 「家庭健康維他命之童心樂力小人兒」計劃簡介
- 3 「家庭健康維他命之童心樂力小人兒」計劃時間表
- 4 「家庭健康維他命」簡介
- 5 計劃主角介紹

活動內容執行要點及注意事項

- 8 活動設計理念

教師培訓

- 9 計劃溝通會
- 10 「快樂跨難」培訓工作坊
- 12 「提升孩子責任感」研討會
- 14 「責任承擔家長工作坊」帶領技巧培訓活動

家長及親子活動

- 16 計劃啟動禮
- 17 「獨特的家」親子工作坊
- 18 「我們這一家」活動紀錄冊
- 20 「小寶寶長大了」活動冊
- 22 Running Family 戶外之旅
- 24 「快樂跨難」親子小組
- 28 「責任承擔」家長工作坊

幼兒活動

- 29 「自己的事自己做」好孩子行動
- 30 小人兒劇場之信信的寶物
- 32 小人兒劇場之力力快樂跨難之旅
- 34 小人兒劇場之承承做得到
- 36 力力快樂跨難教室

- 37 計劃成效評估方法
- 38 各持份者對計劃的回饋
- 40 計劃成品介紹
- 41 香港基督教女青年會學前教育部簡介

「家庭健康維他命之童心樂力小人兒」 計劃簡介

計劃目的

- 以故事和活動作為主要的推行手法，讓幼兒認識自己的家庭，培養幼兒對家庭的歸屬感，與家人共同解決困難，更願意體現家庭角色和承擔責任。
- 透過工作坊和研討會，老師交流和設計建立幼兒責任感的校本計劃或課堂活動，又從正向心理學的角度探討環境與個人成長的關係，推動正面、勇於承擔責任的校園文化。
- 透過工作坊和活動，幫助家長認識維繫家庭關係的正確態度和建立以健康家庭為本位的家庭信念，從而加強家庭的凝聚力及抗逆力。

計劃對象

老師、幼兒、家長

計劃推行日期

1/7/2016 - 30/6/2017
(共 12 個月)



「家庭健康維他命」 簡介

香港基督教女青年會家庭健康促進中心參考史提特博士 (Dr. Nick Stinnett) 及 德夫瑞博士 (Dr. John DeFrain) 於世界各地研究健康家庭的特質，發現這些家庭都擁有六個優勢的元素。

二零零八年五月至九月期間，在德夫瑞博士 (Dr. John DeFrain) 及

夏岩博士 (Dr. Yan Xia) 的指導及支持，本會家庭健康促進中心亦進行「香港家庭健康質素量表」研究，並同樣得出六個健康家庭優勢特質的結果。本會遂稱這六個特質為「家庭健康維他命」(PS CARE，取其諧音“Please Care”)，並致力為香港家庭注入健康元素。六個維他命需要均衡發展，才能達至家庭和諧。





教師培訓系列 「快樂跨難」培訓工作坊

活動目標

老師先了解自己的性格及處事態度，並透過認識正向心理學的基本概念和在工作上應用的方法，以提升抗逆能力。

活動內容

所需時間	程序
5 分鐘	安頓及介紹是次活動
15 分鐘	熱身遊戲 — 千「撕」萬縷 遊戲玩法： 1. 以學校為單位作一組 2. 將一張紙巾打開，套在筆夾下； 3. 老師手持紙巾但不能持著筆桿，隨其心意撕下部份紙巾（多少不拘），然後再傳給下一位，如此類推，目標是以最小的紙巾提起筆桿。
10 分鐘	介紹解難 4 步曲 讓老師認識解難 4 步曲的應用方法（見 P.11）。
30 分鐘	應用解難 4 步曲 — 波波去哪兒 遊戲玩法： 1. 約 10 人一組，先用報紙卷成 8 條紙條，由 8 個人負責拿報紙條，其他人做支援及給予指示。 2. 主持人將波放在報紙上，各人需合力將波移動到指定的位置。 3. 最快完成的組別為之勝出。
30 分鐘	介紹正向心理學 讓老師認識正向心理學的基本理論和應用方法。
5 分鐘	問答環節及總結

推行活動的注意事項

1. 讓老師學習及體驗「解難 4 步曲」，有助老師於推行「力力快樂跨難教室」時引導幼兒思考如何解決問題。
2. 在「千『撕』萬縷」和「波波去哪兒」兩個遊戲後可以請不同隊伍分享成功的方法及經驗作活動總結。



計劃 成品介紹



家庭健康活動冊 —— 家庭健康表現指標 2

加深家長對六個家庭健康維他命的理解，讓家長能夠在家中參考活動建議去實踐。內容包括：

- 家庭健康維他命及計劃主角介紹
- 家庭健康小遊戲
- 家庭健康小故事
- 親子活動建議



家庭健康維他命親子遊戲棋

將六個家庭健康維他命元素融入親子時間當中，除了讓家長和幼兒活用六個元素，亦是適時的提醒，使他們持續建設健康的家庭環境及氣氛。

在遊戲過程中，家長和幼兒可以透過「溝通分享」（維他命P）了解家庭的歷史和尋找「家庭信念」（維他命S），有助增加對家庭的歸屬感；遊戲棋亦包括任務卡，任務內容與維他命相關，如幫忙在飯後收拾碗筷，讓每個人都有機會為家庭付出，「承擔責任」（維他命C）。在玩樂的過程中除了是「歡聚時光」（維他命E）外，父母的「欣賞」和鼓勵（維他命A）亦可以幫助幼兒建立「抗逆力」（維他命R）去面對過程中的挫敗。

學前教育部 服務特色

教育目標

為孩子提供多元化的學習經驗，以促進其學習興趣並鞏固所學，對事物有探究的熱誠，發揮主動學習精神。建立自我管理能力和面對困難的適應能力；善於與人溝通合作；引導孩子從小認識聖經真理，學會愛上帝、愛環境、愛人和愛

惜自己。給孩子帶來持續學習的動力，為豐盛的人生作準備。關懷孩子的家庭需要，與家長建立緊密的夥伴關係，攜手培育幼兒健康成長。栽培教師專業發展，關顧教師身心靈健康及其對幼兒教育的熱忱。

學校名稱	地址	電話	傳真	電郵
信望幼兒學校	九龍黃大仙下邨龍康樓地下	2322 5308	2328 6199	nsfh@ywca.org.hk
荃灣幼兒學校	新界荃灣大河道雅麗珊社區中心 5 樓	2490 9060	2490 0144	nstw@ywca.org.hk
彩雲幼兒學校	九龍彩雲邨銀河樓地下 109-114 號	2755 1546	2759 0078	nscw@ywca.org.hk
安定幼兒學校	新界屯門安定邨安定 / 友愛社區中心 6 樓及天台遊戲場	2458 0578	2458 0339	nsot@ywca.org.hk
長青幼兒學校	新界青衣長青邨長青社區中心 6 樓及天台遊戲場	2495 7678	2431 0322	nscq@ywca.org.hk
隆亨幼兒學校	新界沙田隆亨邨隆亨社區中心 6 樓及天台遊戲場	2606 7962	2606 7760	nslh@ywca.org.hk
戴翰芬幼兒學校	香港中環皇后大道中 99 號中環中心地下	2545 1177	2789 1163	nsthf@ywca.org.hk
趙靄華幼兒學校	九龍深水埗元州邨元豐樓 B 及 C 翼地下	2386 6339	2194 8892	nscow@ywca.org.hk
紹邦幼兒學校	九龍又一村海棠路 66 號地下	3443 1678	3443 1670	nssp@ywca.org.hk
宏恩幼稚園	九龍深水埗怡靖苑閒靜閣 1-8 號地下	2728 1122	2728 1214	kga@ywca.org.hk



出版小組：劉國嬌、譚小文、馮如意、陳頌恩、李嘉雯、馮詩煒、鍾文慧
督印人：林遠濠
設計及承印：思域設計
出版：香港基督教女青年會 學前教育部
出版日期：2017年4月
印刷數量：500本(非賣品)