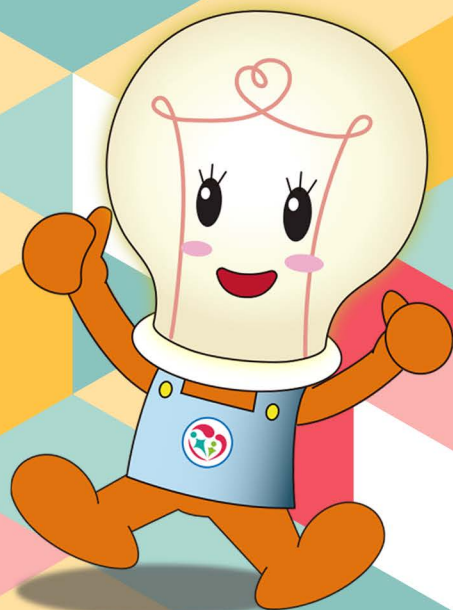




正向家長運動
Positive Parent Campaign

玩轉親子樂

家長行動手冊



學校名稱：

班別(學號)：

我是

(學生姓名) 家長

我承諾與子女共建優質親子時間

前言

家長是學校教育過程中的重要持份者，在支援學生學習、培育正面價值觀及促進全人發展方面均扮演重要的角色。

教育局自二〇二〇年六月起開展「正向家長運動」，以廣泛和多元化的宣傳途徑推廣家長教育，幫助家長明白兒童愉快和健康成長的重要性，並增強家長正面培育子女的意識。

「玩轉親子樂」家長行動手冊是為了鼓勵家長利用此手冊以文字和照片記錄珍貴的親子玩樂時光。活動的點滴，不僅記錄孩子在遊戲中的歡愉及幸福，更盛載著家長對子女的愛與關懷。在安排或設計親子遊戲時，家長可參考教育局「玩轉親子樂」家長教育資源套中PERMA™ 幸福理論、望聞問切親子玩樂的實踐方式、正向語言及SPICE五大遊戲價值，讓家長進一步了解親子玩樂的要訣。如欲了解更多「玩轉親子樂」的資訊，家長可瀏覽教育局「家長智Net」網頁。



「玩轉親子樂」家長教育資源套

致各位家長：

我們鼓勵家長從子女小時候開始建立「親子同玩」的習慣，並隨著子女踏入不同的成長階段，和他們進行合適的遊戲。

在兒童成長時期，讓他們能自由地選擇遊戲活動，在不停流轉的處境下作出回應，而遊戲的過程甚為豐富時，兒童便會自然地進行探索、了解自己的喜好及興趣、學習觀察別人的行為、明白和遵守遊戲的規則，以及進行解難。

當子女進入青少年階段，青少年的遊戲形式會有所改變，可以是透過運動、音樂、舞蹈、工藝、媒體製作或戲劇等方式呈現出來。遊戲能提升他們解決問題的能力、加強認知靈活性和社交能力，並令人從中獲得快樂滿足的感覺。

透過親子遊戲，家長和子女可一起感受家庭生活的意義和價值，而在「玩」的過程中，家長要全心投入，享受當刻親子共樂的每一分鐘，把親子互動過程及遊戲變成快樂而有意義的活動。要建立「親子同玩」的習慣，並孕育溫暖、親密而充滿童趣的親子玩樂時光，家長可為過程預先訂定一些目標，如下：

短期目標：

透過與子女商議並達成共識，選擇及記錄每月一次最難忘的親子遊戲活動，從而逐步建立「親子同玩」的習慣。

中期目標：

家長能做到「三到」：即是「心」到、「手」到和「口」到。在遊戲過程中，家長能觀察並能運用「適時的讚賞」和「正面的回饋」去表達及肯定更多子女的獨特可愛之處。

長期目標：

能與子女建立常規化的親子玩樂時間以達致持續的親子互動與連繫，讓子女感到被愛與被重視。

各位家長，不妨學習重拾遊戲的初心，以孩子的視角及方式，與子女來一趟放下框框，享受隨心全意的親子自由玩樂時光。大家一起運用此手冊以文字和照片記錄每一個月中讓你最難忘的親子玩樂時光。

此外，教育局於2023年1月至6月期間，將舉辦「親子遊戲大募集」活動，邀請家長上載他們與子女的遊戲短片至活動網頁，分享促進快樂成長及有意義的親子遊戲或與子女互動的難忘時光。為鼓勵家長及學校積極參與，「親子遊戲大募集」設有個人（即家長）及學校獎勵計劃。家長成功上載共 6 條短片可獲發金獎；4 條短片或 2 條短片可分別獲發銀獎或銅獎。金獎、銀獎和銅獎的得獎者將獲頒發獎狀及紀念品。上載最多短片的首10名參加者，可獲得海洋公園入場券3張（成人入場券兩張及小童入場券1張）。家長可到「親子遊戲大募集」網頁了解有關詳情。



「親子遊戲大募集」網頁

我的「玩轉親子樂」目標

我(們) _____ 是(學生姓名) _____ 家長，

我(們)願意與子女共建優質的親子時間，為子女創造快樂的童年回憶。

我(們)的行動的目標如下：

短期目標：

中期目標：

長期目標：

我(們)承諾會坐言起行，為實現以上的目標而努力，並會定期進行檢討及反思。

簽署： _____

日期： _____

親子遊戲小分享

我和子女一起玩了：_____

預備工具 / 物料：_____

(請以文字和/或照片來介紹令您難忘的親子遊戲)



☐ 我已掃描QR code並上載與子女遊戲的短片，和其他家長分享心得。

我的幸福感指數：_____ / 10 * (鼓勵家長與子女一同評分)

在遊戲過程中，我感到：快樂 平靜 滿足 刺激 安心 幸福 興奮 苦惱 自責 緊張

(請圈出適當的感受詞彙，可選多項)

遊戲小反思：_____

家長給子女的話：

子女給家長的話：

親子遊戲小分享

我和子女一起玩了：_____

預備工具 / 物料：_____

(請以文字和/或照片來介紹令您難忘的親子遊戲)



☐ 我已掃描QR code並上載與子女遊戲的短片，和其他家長分享心得。

我的幸福感指數：_____ / 10 * (鼓勵家長與子女一同評分)

在遊戲過程中，我感到：快樂 平靜 滿足 刺激 安心 幸福 興奮 苦惱 自責 緊張

(請圈出適當的感受詞彙，可選多項)

遊戲小反思：_____

家長給子女的話：

子女給家長的話：

親子遊戲小分享

我和子女一起玩了：_____

預備工具 / 物料：_____

(請以文字和/或照片來介紹令您難忘的親子遊戲)



☐ 我已掃描QR code並上載與子女遊戲的短片，和其他家長分享心得。

我的幸福感指數：_____ / 10 * (鼓勵家長與子女一同評分)

在遊戲過程中，我感到：快樂 平靜 滿足 刺激 安心 幸福 興奮 苦惱 自責 緊張

(請圈出適當的感受詞彙，可選多項)

遊戲小反思：_____

家長給子女的話：

子女給家長的話：

親子遊戲小分享

我和子女一起玩了：_____

預備工具 / 物料：_____

(請以文字和/或照片來介紹令您難忘的親子遊戲)



☐ 我已掃描QR code並上載與子女遊戲的短片，和其他家長分享心得。

我的幸福感指數：_____ / 10 * (鼓勵家長與子女一同評分)

在遊戲過程中，我感到：快樂 平靜 滿足 刺激 安心 幸福 興奮 苦惱 自責 緊張

(請圈出適當的感受詞彙，可選多項)

遊戲小反思：_____

家長給子女的話：

子女給家長的話：

親子遊戲小分享

我和子女一起玩了：_____

預備工具 / 物料：_____

(請以文字和/或照片來介紹令您難忘的親子遊戲)



☐ 我已掃描QR code並上載與子女遊戲的短片，和其他家長分享心得。

我的幸福感指數：_____ / 10 * (鼓勵家長與子女一同評分)

在遊戲過程中，我感到：快樂 平靜 滿足 刺激 安心 幸福 興奮 苦惱 自責 緊張

(請圈出適當的感受詞彙，可選多項)

遊戲小反思：_____

家長給子女的話：

子女給家長的話：

親子遊戲小分享

我和子女一起玩了：_____

預備工具 / 物料：_____

(請以文字和/或照片來介紹令您難忘的親子遊戲)



☐ 我已掃描QR code並上載與子女遊戲的短片，和其他家長分享心得。

我的幸福感指數：_____ / 10 * (鼓勵家長與子女一同評分)

在遊戲過程中，我感到：快樂 平靜 滿足 刺激 安心 幸福 興奮 苦惱 自責 緊張

(請圈出適當的感受詞彙，可選多項)

遊戲小反思：_____

家長給子女的話：

子女給家長的話：



教育局
2022 年編製
版權為教育局擁有