

目錄 CONTENTS

1 序

3 24 個性格強項簡介

365 個親子任務

智慧與知識

- 5 創造力、靈巧性和獨創性
- 6 對世界的好奇和興趣
- 8 判斷力、批判性的思考和開明的思想
- 10 喜愛學習
- 12 洞察力及智慧

勇氣

- 15 勇敢和勇氣
- 17 勤奮、用功和堅毅
- 19 誠實、真摯和真誠
- 21 興致、熱情和幹勁

仁愛

- 24 去愛和被愛的能力
- 26 仁慈和寬宏
- 27 社交智慧



節制

- 30 寬恕和慈悲
- 31 謙恭和謙遜
- 33 小心、謹慎、審慎
- 34 自我控制和自我規範

公義

- 37 公民感、團隊精神和忠心
- 39 不偏不倚、公平和公正
- 41 領導才能

靈性及超越

- 43 對美麗和卓越的欣賞
- 44 感恩
- 46 希望、樂觀感和未來意識
- 47 幽默感和挑皮
- 48 靈修性、對目的的觀念和信念

序

親愛的家長們

《親子任務 365》是一本為小學生及其家長設計的 365 日親子任務書。這本書的內容旨在讓家長和孩子們一起創造更多美好的時光，同時通過遊戲和互動，強化孩子們的性格強項，並引導他們邁向正面快樂的成長。

小學是人生的關鍵階段，小學生開始發展自己的興趣和才能，並且面臨著各種的成長挑戰。因此，我們為小學生及其家長精心設計了一系列的任務，旨在提升孩子們的六大美德：智慧與知識、勇氣、仁愛、節制、公義、靈性及超越，同時強化他們的二十四個性格強項 (Seligman, 2011)。

每個孩子都是獨特的，他們的發展速度和興趣愛好各不相同，因此在完成任務的過程中，我們建議家長們可以根據孩子的需要、能力和興趣對活動內容進行靈活調整，適當地調節難度和程度以確保他們在遊戲中得到適度的挑戰和樂趣。

最後，我們衷心希望這本書能夠成為家庭親子互動的良師益友，陪伴你們一起走過每一天，為孩子們打造一個充滿歡笑、學習和成長的美好旅程。





性格強項

★ 24個性格強項簡介 ★



智慧與知識

- ☆ 創造力、靈巧性和獨創性：能够想出新方法去做事。如果有更好的方法，決不會滿足於用傳統方法去做同樣的事。
- ★ 對世界的好奇和興趣：對任何事都感到好奇。會經常發問，對所有話題和題目感到著迷，並喜歡探索和發掘新事物。
- ☆ 判斷力、批判性的思考和開明的思想：能從多角度思考和考證事物不會妄下結論，只會根據實際的證據做決定。
- ★ 喜愛學習：喜愛學習新事物。喜愛上學、閱讀、參觀博物館和任何有機會學習的地方。
- ☆ 洞察力及智慧：不認為自己有智慧，但其他人卻看得到。重視自己對事物的洞察力，其他人會來尋求意見。

勇氣

- ★ 勇敢和勇氣：無所畏懼的人。不會在威脅、挑戰、困難或痛苦面前畏縮。即使面對反抗，仍會為正義而大聲疾呼，並根據自己的信念而行動。
- ☆ 勤奮、用功和堅毅：努力去完成自己開展的工作。無論是怎樣的工作，都會盡力準時完成。工作時，不會分心，而且在完成工作的過程中能獲得滿足感。
- ★ 誠實、真摯和真誠：誠實的人。不止說實話，還會以真誠和真摯的態度生活，更不虛偽，是個「真心」的人。
- ☆ 興致、熱情和幹勁：無論做什麼事，都是懷著興奮的心情和幹勁。做事不會半途而廢，也不會覺得沒勁，因為對於自己而言，生命是一場歷險。

仁愛

- ★ 去愛和被愛的能力：重視與別人的親密關係，特別是那些互相分享與關懷的關係。那些給自己最親密感覺的人，他們同樣感到與自己最親密。
- ☆ 仁慈和寬宏：對別人仁慈和寬宏大量。別人請自己做事，從不推搪。享受為別人做好事，即使是那些和自己認識不深的人。
- ★ 社交智慧：明白別人的動機和感受。在不同的社交場合中，知道該做甚麼，也知道做些甚麼，才能使其他人感到自在。

節制

- ☆ 寬恕和慈悲：寬恕那些對不起自己的人，常常給別人第二次機會。個人的座右銘是慈悲，不是報復。
- ★ 謙恭和謙遜：不追求別人的注視，比較喜歡讓自己的成就不言而喻。不認為自己很特別，而自己的謙遜是公認的和受重視的。
- ☆ 小心、謹慎、審慎：個人很小心。做選擇時，總是一貫地審慎行事。不會說那些將來讓自己會後悔的話，或是做將來會後悔的事。
- ★ 自我控制和自我規範：自覺地規範自己的感覺與行為，是個自律的人。對自己的食量和情緒有自制力，不會反被它們支配。

公義

- ☆ 公民感、團隊精神和忠心：作為團隊的一份子，表現突出。個人是一個效忠和致力於團隊的隊員，經常完成自己的份內事，並為團隊的成功而努力。
- ★ 不偏不倚、公平和公正：公平地對待所有人是堅持不變的原則。個人不會被自身感情影響，而對別人作出有偏差的判斷，並給予每個人平等的機會。
- ☆ 領導才能：在領導方面表現出色。鼓勵組員完成工作，並令每名組員有歸屬感，維持團隊的和諧。

靈性及超越

- ★ 對美麗和卓越的欣賞：在生命中的一切，從大自然、藝術、數學、科學以至日常生活體驗中，都有留意和欣賞到其美麗、優秀和富有技巧之處。
- ☆ 感恩：留意發生在自己身上的好事，但從不會視為理所當然。因為常常表達謝意，朋友和家人都知道自己是個懂得感恩的人。
- ★ 希望、樂觀感和未來意識：對未來有最好的期望，並努力達成心願。相信未來掌握在自己手中。
- ☆ 幽默感和調皮：喜歡大笑和逗別人快樂，認為為別人帶來歡笑很重要。在任何情況下，自己都嘗試去看事情較為輕鬆的一面。
- ★ 靈修性、對目的的觀念和信念：對崇高的人生目標和宇宙意義有著強烈和貫徹的信念。知道自己怎樣在大環境中作出配合，個人的信念塑造了自己的行為，也成了自己的慰藉之源。

References

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.





智慧與知識

365個親子任務



創造力、 靈巧性和 獨創性



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的創造力時，
可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 看到你嘗試不同的方法來解決這個問題。
- ★ 讓我們一起動腦筋，找到一個創新的解決方案。
- ★ 不要害怕犯錯，嘗試新的想法是成長的一部分。
- ★ 你的想法很獨特，我期待看到你的創作成果。



- 01. 創意繪畫** 帶孩子到戶外，讓他們觀察周圍的事物，然後請他用自己的方式繪畫出所看到的景象，可以提升孩子的觀察力和想像力，培養孩子的創造力。
- 02. 獨一無二的故事** 讓孩子發揮創意，創作一個自己的故事，並在紙上繪製相關的插圖，可以培養孩子的想像力和創造力，然後請孩子向家長講解他創作的故事。
- 03. 佈置書桌** 與孩子一起佈置書桌或家中的一個角落，讓孩子發揮想像力，孩子也可以自行製作一些佈置物品擺放。
- 04. 專屬三文治** 讓孩子自由地挑選食材製作屬於他的三文治，家長可以帶孩子到超級市場購買所需的食材，讓孩子體驗到創造力的樂趣，並培養孩子的創造力和發揮創意。
- 05. 環保大使** 與孩子一起收集家中可重用的物品，例如廢紙，紙箱、木條，飲管等等，家長再加入一些接駁用的工具，例如膠紙，白膠漿，剪刀等，讓孩子運用創造力製作一樣喜愛的物品，並請孩子介紹成品。
- 06. 配對卡片** 讓孩子自由創作可用作配對的遊戲卡片，例如在 2 張小紙張上畫上相同的圖案，畫 10 組，然後沒有圖案的一面向下，每次揭開 2 張去尋找相同的圖案。這可讓孩子更加主動地學習，也可培養孩子的創造力。
- 07. 創意手工** 與孩子一起設計一項手工，然後到文具店買所需的材料，並一起完成，這可鼓勵孩子發揮創意和提升他們學習的主動性。
- 08. 猜猜職業** 請孩子扮演自己心目中的職業，並進行相關的角色扮演活動，然後由家長猜猜孩子正在扮演什麼職業，這可以培養孩子的職業意識和創造力。
- 09. 紅加黃變橙** 與孩子一起利用三原色（紅色、黃色、藍色）創作一幅畫作，例如可以讓孩子嘗試混合三原色，創造出其他的顏色，並進行創意表達。這可以培養孩子的色彩意識和創造力。
- 10. 我的城市** 家長給孩子一些卡紙、木棒、白膠漿、顏料等等，與他一起設計他心目中的城市，發揮孩子的創造力。
- 11. 海報拼貼** 家長收集不同的宣傳單張、雜誌等圖像，讓孩子發揮創意，把不同的圖自由地拼貼在一起，創作一幅以「天空」做主題的畫。
- 12. 獨一無二的帽子** 與孩子一起設計和製作一頂獨一無二的帽子，鼓勵孩子參與揀選材料，培養孩子對設計的興趣及提升他的創造力。
- 13. 快樂影片** 親子合力用手機拍攝以快樂為主題的影片，例如到公園玩、向鏡頭做不同表情等等，讓孩子體驗影像創作的樂趣。
- 14. 如果我是** 親子互相進行 1 分鐘演講，題目是「如果我是……」，各人要按自己的想法創作 1 分鐘的內容並演說出來，這可發揮孩子的創意及聯想。
- 15. 紙風扇** 只給孩子 3 張紙，讓孩子發揮創意做一把紙風扇出來，家長可以協助孩子從不同角度思考，用不同的方法去做出紙風扇。





對世界的好奇和興趣

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子對世界的好奇和興趣時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你有想知道的事情嗎？讓我們一起去探索吧！
- ★ 我看到你很有求知慾和好奇心。
- ★ 多觀察和思考可以讓我們發現一些有趣和新奇的事情。
- ★ 做實驗前，你猜猜會有什麼事情發生？
- ★ 你的好奇心會帶領你去發現更多的知識和奇蹟。



01. 回家新路徑

放學後，與孩子行一條新路回家，提升孩子的好奇心，讓他觀察及與他討論新路上的新事物。

02. 街市買菜

與孩子一起到街市買菜，鼓勵孩子觀察街市內可以買到的東西並與他討論。

03. 我是攝影師

讓孩子用手機或相機拍照，記錄周圍的事物，例如天空、建築、人和動物等，然後鼓勵他們分享所拍的影像。

04. 小小科學家

與孩子一起進行科學實驗，探索自然現象。

「火山爆發」實驗

材料： 益力多樽或小瓶子 / 白醋 / 小蘇打粉 / 洗潔精 / 食用色素（可有或無，以便觀察）

- 步驟：**
- ① 在益力多樽 / 小瓶子中倒入2至3匙小蘇打粉、洗潔精（製造更多泡泡效果），輕輕攪拌。
 - ② 如果需要，可以加入一些食用色素，為發泡劑添上色彩，以便觀察。
 - ③ 將1匙白醋加到小瓶子裡，觀察發泡劑產生的氣泡和泡沫。

實驗的原理： 小蘇打粉遇上白醋會產生二氧化碳氣體，釋放出的二氧化碳氣體會產生泡沫和氣泡，將瓶中產生的泡沫推擠出來。

05. 第一次吃

帶孩子品嚐從未吃過的食物，例如異國料理或素食，鼓勵他們勇於嘗試新食物，引發他們對不同文化食物的好奇心，並學習更多背後的食材和文化

06. 我家中的物品

運用放大鏡，與孩子一起觀察家中不同物品的外觀，提升孩子的好奇心。

07. 過去的歷史

帶孩子參觀歷史博物館或古蹟，讓他們了解過去的文化和歷史，並學習更多背後的故事和事件。

08. 彩虹雪條

與孩子一起製作彩虹雪條，讓孩子觀察液體果汁冷凍後便成固體的雪條的成果，鼓勵他們發問，提升他們的好奇心。



材料： 彩色果汁（例如蘋果汁、橙汁、提子汁）、雪條棍、雪條模具或小杯子、保鮮紙

- 步驟：**
- ① 將彩色果汁倒入不同的杯子中，每個杯子倒入一種顏色的果汁。
 - ② 將每個杯子用保鮮紙蓋住，用雪條棍在保鮮紙上插一個小洞，再把雪條棍插入果汁裡。
 - ③ 將杯子或模具放入冰箱冷凍直至果汁凝固。
 - ④ 從冰箱中取出雪條，將模具或杯子放入溫水中，以軟化表面，然後輕輕地將冰棒從模具或杯子中取出。

09. 不同的生物

帶孩子參觀香港濕地公園，讓他們觀察不同的動物、昆蟲，植物和生態系統，並學習更多背後的生物學知識，參觀的過程可以激發孩子的好奇心。

10. 書店巡邏

帶孩子去大型書店，讓他們探索和閱讀不同的書籍，透過閱讀不同的書籍，提升孩子的好奇心。

11. 不同的文化

帶孩子去不同的文化地區，例如長洲或南丫島，讓他們體驗島上的文化和風俗，引發他們的好奇心，例如：與孩子討論島上人們的生活習慣與市區的有什麼不同等。

12. 探索大自然

與孩子一起到附近的公園或郊外觀察大自然中不同的動植物，例如：花朵和昆蟲等自然界的生物。建議可運用放大鏡進行活動，讓孩子更仔細地觀察，並詢問他們對於這些生物的疑問，鼓勵他們提問並尋找答案。

13. 靜電力實驗

材料： 一把塑料梳子 / 一個膠文件夾 / 一塊小布料（例如：棉布或絨布） / 一個紙碗 / 一些細小的紙屑

- 步驟：**
- ① 將一些細小的紙屑放在紙碗中，然後將膠文件夾和小布料分別放在桌子上，然後用塑料梳子快速地梳理它們幾次。
 - ② 將紙碗放在桌子上，然後將梳理過的膠文件夾輕輕地放在紙碗上。
 - ③ 將梳理過的小布料靠近紙碗，觀察紙屑是否會被吸附到小布料上。
 - ④ 重複步驟 2 和 3 幾次，觀察結果是否相同。

實驗的原理： 當塑料梳子梳理膠文件夾或小布料時，它們之間會產生靜電。這些靜電可以吸附到紙屑上，並在小布料靠近時產生靜電力，導致紙屑被吸附到小布料上。通過這個實驗，孩子們可以學習到靜電力的產生和作用。

14. 猜謎語

家長向孩子提問不同的謎語題目，引發孩子的好奇心去猜答案。

以下是一些參考的謎語題目：

- ① 明又明，亮又亮，一團火球掛天上。冬天呆的時間短，夏天呆的時間長。（答案：太陽）
- ② 千條線，萬條線，掉到水里看不見。（答案：雨）
- ③ 你哭他也哭，你笑他也笑，臉上清潔不清潔，看它就知道。（答案：鏡子）
- ④ 人家脫衣它穿衣，人家脫帽它戴帽。（答案：衣架）
- ⑤ 一個住在這邊，一個住在那邊，說話都能聽見，到老也不見面。（答案：耳朵）

15. 猜猜是什麼

家長拿著一件物品放在身後不讓孩子看到，孩子只可用「是不是……？」的問題方式發問，家長只能回答「是」或「不是」。孩子透過發問及思考猜出物品是什麼。





判斷力、 批判性的 思考和開明 的思想

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的判斷力、批判性的思考和開明的思想時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 我看到你能夠從不同的角度去判斷一件事情。
- ★ 討論一個問題時，看看是否存在其他可能性能夠幫助你去作決定。
- ★ 當你仔細研究這個問題時，你可做出更全面的判斷。
- ★ 開放心態可以幫助我們接受新的觀點和想法，並且更好地理解世上的事物。
- ★ 不同的人可能有不同的觀點，我們應該尊重和聆聽他們的意見。我也尊重你的看法。



01. 觀察動植物照片 家長向孩子展示一些照片或圖像，讓他們觀察並提出問題和判斷。例如：可以展示一張動物或植物的照片，讓孩子猜測動物或植物的種類、習性或食物等。

02. 球往哪裡去 與孩子一起進行體育活動，例如：打籃球、踢足球、打羽毛球或打乒乓球等。透過體育活動，孩子可以學習如何判斷距離、方向和速度等，同時也可以提升他們的運動能力和協調性。家長可以在過程中與孩子討論取勝的策略，及如何觀察球的速度與方向變化等等，而作出相應的反應，這可以提升孩子的判斷力。

03. 購物體驗 與孩子一起去超級市場購物，給予他少量金錢，讓他學習如何選擇商品和判斷價值，然後與孩子討論分配金錢購買物品的原則及如何決定最終買哪些物品。家長也可以給予意見，分析孩子的選擇。

04. 石頭與棉花 家長問孩子石頭與棉花哪個比較重，並一起進行實驗去証實結果。

材料： 石頭 / 棉花球 / 量度重量的磅 / 筆和紙（用於記錄結果）

- 步驟：**
- ① 先讓孩子觀察石頭和棉花球的大小、形狀、質地等特徵，引導他們思考這些因素會對重量造成什麼影響，從中學習分析和預測的能力。
 - ② 讓孩子先猜測相同數量的石頭和棉花球，哪個重量更重，然後使用磅將石頭和棉花球依次稱重，並記錄重量。

透過這樣的活動，孩子可以從實際操作中學習比較、分析、推理和實驗的能力，同時也可以培養他們的觀察力和思考力。

05. 排序遊戲 為孩子準備數個物品，讓他們根據不同的標準進行排序，例如：按大小、按顏色或按形狀等。在排序的過程中，鼓勵孩子解釋他們的排序方法，加強他們的邏輯思維和判斷力。

06. 哪條路比較快？ 家長與孩子從起點出發，選一個目的地，然後嘗試來回時行不同的路線，讓孩子判斷哪條路比較快，家長計時並與孩子分享結果。家長可以與孩子討論他是如何作出判斷，以及他的判斷是否正確。

07. 為什麼要做運動 家長給孩子一個問題「為什麼要做運動？」，讓孩子從不同的角度思考這個問題，例如從健康、社交、學業等方面，從中學習多角度思考、分析和判斷的能力，並鼓勵孩子多做運動。

08. 廣告信多少 家長與孩子一起看廣告，然後討論在廣告中對該產品的形容的真實性。在討論的過程中，鼓勵孩子提出自己的看法和判斷，同時也可以加強他們的表達能力和思考能力。



- 09. 三隻小豬的故事** 與孩子一起分享「三隻小豬」的故事，並公平地衡量各方面的事實去判斷三隻小豬分別的性格，行為及影響。
- 10. 他做得對嗎？** 家長講述以下情境給孩子，讓他分享對事情的看法，判斷情境中角色行為的對錯。讓孩子學習如何判斷情境和適當的行為，同時也可以加強他們的社交能力和人際關係。
- 參考情境：**在學校裡，小明和小欣是好朋友，但是最近他們經常因為一些小事而起爭執。今天午飯時，小明和小欣又起了爭執，小明不小心將飲料灑到小欣的衣服上，小欣非常生氣並開始對小明發脾氣。小明感到不好意思，但是卻不知道該怎麼做才能讓小欣原諒他。
- 家長提出問題：**你認為小明和小欣二人中有沒有人做錯了？小明應該怎樣做才能讓小欣原諒他？小欣應該原諒小明嗎？
- 參考答案：**小明應該首先向小欣道歉，並試著理解小欣的感受，讓小欣知道自己是無意犯了錯，並表示自己會注意避免類似情況再次發生。小欣也應該冷靜下來，理性地表達自己的情感，而不是發脾氣。這樣的解決方式才能讓彼此的友誼更加牢固。
- 11. 使用電子產品** 家長與孩子討論小朋友應否使用電子產品，例如 iPad 或電話等。在討論的過程中，讓孩子學習如何判斷事實和觀點，同時也可以加強他們的思辨能力和表達能力。
- 12. 哪個比較甜？** 家長隨機挑選兩個相同類型的水果（例如：2 個奇異果），讓孩子觀察及觸摸，去比較它們的相似和不同之處，並判斷哪個水果比較甜，從中學習比較和判斷的能力。
- 13. 尋寶任務** 家長在家中收藏一個寶物，然後給予孩子提示，例如：不同的方位（前後左右 / 東南西北 / 上下等等），讓他們學習如何判斷地理位置和方向。如果孩子能力許可，也可以使用指南針等道具，讓孩子練習尋找地點和定位方向。
- 14. 今天的天氣** 請孩子細心觀察天空的情況，然後推算今天的天氣。這可以運用孩子的洞察力和判斷力，有邏輯地分析和判斷當日可能出現的天氣。
- 15. 走平路走斜路** 家長問孩子走平路還是走斜路會辛苦一點，讓孩子判斷，並分享是根據什麼來作決定。然後實踐，找出真相，讓孩子在平路和斜路上分別跑步，計時紀錄跑步所需的時間，以及訪問孩子的自身感受。





喜愛學習

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子喜愛學習時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 學習是一個很有趣的旅程，我們一起來探索這個任務吧！
- ★ 我欣賞你找到自己想要學習的知識 / 技能，我和你一起體驗這個學習過程。
- ★ 每一次學到新事物，我都看到你很高興，希望你保持着這顆喜愛學習的心。
- ★ 你的努力和學習將帶來無限的可能性。
- ★ 學習是一個持續的過程，不論年紀大小，你可以不斷地成長和進步，我在任務中也看到你的進步。



01. 閱讀樂趣多

家長與孩子一起閱讀，可以一起挑選孩子感興趣的書籍，與他一起閱讀並討論書中的故事和知識，培養他們的閱讀興趣。

02. 學習日誌

讓孩子連續 7 天寫下每天學到了什麼新知識或技能，鼓勵他們在學習過程中發現樂趣，並請孩子分享學習新知識和技能的感受。

03. 兒童探索博物館

帶孩子參觀位於西灣河的香港兒童探索博物館，讓孩子從遊玩中自由探索、創造和表達，提升他們喜愛學習的動機。

04. 齊來做湯圓

與孩子一起製作湯圓，透過新的嘗試，提升孩子對學習新技能的興趣。

可參考以下的湯丸食譜：

材料： 糯米粉 150g / 水 150ml / 片糖 適量切粒

- 步驟：**
- ① 把糯米粉撥開，在中央將清水逐少加入並混合糯米粉，搓勻成一個大粉糰，搓至不黏手為佳。
 - ② 粉糰搓成小份，放在掌心壓平。
 - ③ 在粉糰中央置一粒片糖，再小心包起片糖，輕力搓成球狀湯圓。
 - ④ 將適量清水煲滾，加入適量片糖，煮溶成糖水，然後放入湯圓。
 - ⑤ 糖水煮滾後，再以慢火煮 5 至 8 分鐘，直至湯圓浮起，即成。

05. 記憶力挑戰站

與孩子一起進行記憶力挑戰，例如：背誦詩歌、數字或圖像等，鼓勵孩子通過挑戰自己來提升學習興趣。參考背誦內容：

《弟子規》

弟子規	聖人訓	首孝弟	次謹信
汎愛眾	而親仁	有餘力	則學文
父母呼	應勿緩	父母命	行勿懶
父母教	須敬聽	父母責	須順承

06. 喜愛什麼？

這是家長與孩子的對話時間，透過與孩子對話，找出孩子感興趣的話題，例如：動物、植物、歷史等，讓孩子發問，家長嘗試解答孩子的問題，讓他從中學習新知識，也可提升對事物的興趣和好奇。

07. 種綠豆

與孩子一起種植綠豆，孩子可以從中學習如何照顧植物和觀察植物的生長過程，了解植物的三大基本需要（水、陽光、空氣）。



材料： 綠豆、水、透明膠杯、棉花

- 步驟：**
- ① 首先在透明膠杯內放上一層棉花，不要太密實，以便綠豆可以生長。
 - ② 在棉花上放置少量綠豆，然後放到有陽光照到的地方。
 - ③ 每天給綠豆噴灑少量的水，保持環境濕潤。
 - ④ 觀察綠豆的生長過程

此活動可以讓孩子體驗種植的樂趣和學習照顧植物的技巧，同時也可以增強親子之間的互動和情感。建議家長在活動過程中，給孩子適當的指導和鼓勵，讓他們在學習中感受到樂趣和增加成就感。

08. 齊來學唱歌

與孩子一起在網上找一首歌曲，然後一起學唱，與孩子一起體驗音樂的魅力，在學習的過程中，家長可以多鼓勵孩子克服困難，不要輕易放棄。最後可以一起唱出這首新學的歌曲。

09. 探索自然世界

帶孩子去海洋公園認識海洋世界，增加他們對海洋的認識，透過閱讀書本以外的方式來提升孩子學習的動機。

10. 動手做糯米糍

與孩子一起學習新技能：做糯米糍。孩子在烹飪過程中學習到基本的食材運用，同時增強親子關係。建議家長在活動過程中，給孩子適當的指導和鼓勵，讓他們多動手做，引導孩子多發問，在學習中感受到樂趣和增加成就感。

糯米糍食譜

材料： 糯米粉 200 克 / 糖 30 克 / 水 150 毫升 / 鹽 1/4 茶匙 / 紅豆餡（或其他口味的餡）

- 步驟：**
- ① 把糯米粉和糖混合在一個碗中。
 - ② 逐漸加入水，同時攪拌成一個光滑的糊狀物。
 - ③ 加入鹽，再次攪拌均勻。
 - ④ 在蒸盤上刷一層油，然後倒入一些糯米糍糊，約半滿。
 - ⑤ 加入一勺紅豆餡。再倒入一些糯米糍糊，蓋滿蒸盤。
 - ⑥ 在蒸籠中蒸約 20 分鐘，或直到糯米糍變得較透明、有彈性且完全熟透。
 - ⑦ 從蒸籠中取出蒸好的糯米糍，稍微放涼後即可享用。

由於糯米糍可以加入不同的餡料，孩子可以根據自己的口味和喜好自由地選擇餡料。

11. 閱讀樂趣多 II

家長與孩子一起閱讀，可以一起挑選孩子感興趣的書籍，與他一起閱讀並討論書中的故事和知識，培養他們的閱讀興趣。

12. 我學新運動

與孩子一起學習新技能：做運動。選擇一種新的運動或體育活動，例如：踢足球、打羽毛球，踏單車等等，可以是孩子從未嘗試過的，或是孩子一直想嘗試但從未付諸行動的運動或活動。透過新運動的嘗試，提升孩子對學習的興趣。

13. 香港科學館

帶孩子參觀位於尖沙咀的香港科學館，讓孩子認識不同的科學理論，鼓勵孩子在參觀過程中主動發問，提升他們喜愛學習的動機。

14. 我的英文字典

家長把多張紙張剪成細小的紙，然後釘在一起成為一本書，孩子把新學的英文生字寫在此書中，每天朗讀及溫習，增加學習的趣性。

15. 我是小老師

孩子扮演小老師，把今天新學的知識教給家長，孩子可向家長發問，透過扮演老師加深孩子對新知識的掌握，把學習變得更有趣。





洞察力

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的洞察力時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你能夠注意到這個細節，真是令我感到很开心！你是怎樣做到的？
- ★ 讓我們一起觀察，看看我們可以發現什麼有趣的事情。
- ★ 你的觀察力真是敏銳！你能夠發現我也不察覺的東西。
- ★ 洞察力是一種重要的能力，它可以幫助我們更好地理解自己和他人。正如你能理解別人的想法一樣。
- ★ 你是一個有耐性的孩子，當你觀察事物時，我留意到你十分專注。



01. 觀察水果

家長向孩子展示不同的水果，也可以把水果切開，讓孩子們觀察並提出問題，發揮他們的洞察力。

02. 記住建築物

家長帶孩子外出，家長選一幢建築物，讓孩子記住它的特徵，並鼓勵孩子描述和解釋自己的觀察結果，訓練孩子的洞察力。

03. 身體語言

家長與孩子出外時，與孩子一起觀察街上人們的身體語言，例如：當人們感到生氣、害怕、高興或不開心時，他們的身體和表情會有什麼不同的反應？透過這個活動，孩子可以增強觀察和洞察身體語言的能力。

04. 迷宮之旅

家長與孩子一起在紙張上設計和畫出一個迷宮，然後讓孩子挑戰從起點如何可以找到出口。透過設計和觀察，孩子可以提升對空間和方向的洞察力。

05. 誰的聲音？

讓孩子聆聽不同的聲音，例如：動物聲等，讓孩子嘗試辨認出聲音的來源和特徵，體現洞察力。

06. 美味的啫喱

與孩子一起製作啫喱，透過食物的製作過程，讓孩子分享他觀察到的事物，這可以提升孩子對食材和啫喱製作的洞察力。



07. 一篇日記

讓孩子寫一篇日記，記錄自己今天的生活和所見所聞。透過寫作和觀察，提升孩子對自己和身邊事物的洞察力。

08. 聽故事猜情感

家長可從學校教科書中選取一個故事講述給孩子聽，讓孩子在聽故事的過程中，猜測故事中人物的情感和行為。透過聆聽和理解，孩子可以提升對人情感和行為的洞察力。

09. 名人故事

家長與孩子分享一位名人的事蹟，討論對名人的看法、他的成就和影響。透過閱讀和討論，孩子可以提升對歷史和社會的洞察力。參考名人事蹟：

愛迪生

愛迪生是最著名的發明家。他發明了許多重要的物品，例如電燈、留聲機和電影攝影機。

愛迪生在他的職業生涯中申請了超過 1000 個發明專利，但同時也經歷了許多挫折和失敗。他認為失敗是成功的一部分，並總是堅持不懈地努力和創新。例如，當他發明電燈時，他嘗試了超過 1000 次，才找到最有效的方法。他的努力和毅力成為了他成功的關鍵。

與孩子反思：愛迪生的故事激勵了人們不斷學習和創新的精神，並且在他的發明中看到了科技對世界的巨大影響。他的發明改變了人們的生活和工作方式，並且對現代科技產業產生了深遠的影響。

10. 街上的人

帶著孩子到不同的地方，讓他們觀察街上的人，家長可以出題，例如：叫孩子記住某一個人的衣著，然後再問孩子相關問題，測試孩子觀察的成果。

11. 不同的用途

親子互相輪流拿出家中的物品，請對方觀察物品，並辨認出物品的用途和功能。趣味性的活動可增加孩子運用洞察力的動力。

12. 看餐牌

帶孩子到餐廳進餐時，讓孩子觀看餐牌，家長可以考孩子哪款食品最貴及最便宜等問題，問孩子怎樣配搭食物比較省錢，例如點套餐等，訓練孩子的洞察力。

13. 天文台

讓孩子觀察天氣的變化，例如：晴天、雨天、風暴等，請孩子描述和解釋天氣的變化，家長可從中協助孩子了解大自然現象。

14. 猜猜畫畫

家長逐筆畫出不同的圖案或物件，讓孩子猜猜是什麼，孩子可發問是非題，透過觀察及發問去找出答案，培養孩子觀察細節的習慣。

15. 動物大不同

家長以不同的動物作為題目，問孩子該動物的行為和習性，例如：鳥類的覓食方法，魚的居住環境等，鼓勵他們觀察和理解動物的生態和行為。





勇氣

365個親子任務



勇敢 和 勇氣



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的勇敢和勇氣時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 我欣賞你憑着自己的勇氣去嘗試新的事物。
- ★ 勇敢不代表不害怕，而是在害怕的時候也敢於嘗試。剛剛你發揮了勇氣去完成任務，希望你在日常生活中，繼續保持着勇敢的精神。
- ★ 你可以克服這個困難的，我相信你有勇氣和能力做得到，我鼓勵你嘗試。
- ★ 以前你不敢做的事情，你今天做到了，你有什麼感覺？
- ★ 你是怎樣克服這事情的？



01. 我會點餐

與孩子一起到餐廳進餐時，鼓勵孩子嘗試協助「點餐」，與侍應對話。

02. 不怕氣球

吹一個氣球，然後將膠紙貼在氣球上，鼓勵孩子鼓起勇氣把氣球上的膠紙撕下來，讓孩子克服恐懼，體驗勇敢。

03. 我可以表演

孩子選取一個挑戰，例如：講故事或唱歌給親友聽。家長鼓勵孩子積極地面對挑戰，並幫助孩子思考如何克服挑戰和達成目標。

04. 勇氣故事

家長與孩子一起閱讀關於勇氣的故事，例如：小紅帽，並討論故事中的人物如何表現出勇氣。這可以幫助孩子明白勇氣的意思及鼓勵孩子在日常生活中表現出勇氣。

小紅帽故事的反思

小紅帽被要求去探望奶奶，但是她必須經過一片森林。即使她知道那裡存在著危險，她還是勇敢地走進了森林。當狼來到她面前時，她並沒有害怕，而是敢於面對，並且找到了一個方法來擊敗牠。小紅帽的勇氣在於她不僅敢於面對困難，還敢於相信自己的能力。她知道自己可以做到，因此她才能成功地完成任務。

小紅帽的故事告訴我們：勇氣是面對挑戰和困難的關鍵。只有當我們勇敢地面對這些挑戰，相信自己的能力時，我們才能取得成功，並成為真正的勇者。

05. 無懼障礙

家長在室內或室外為孩子搭建一個簡單的障礙物環境，例如：放置一些紙箱、膠椅子等障礙物，孩子需要矇著眼睛，聽著家長的指示穿越到目的地。

06. 勇氣卡片

親子一起設計及製作勇氣卡片，卡片上寫上一些勇敢的語句。然後讓孩子把卡片送給自己或朋友。這可以幫助孩子表達自己的勇氣和鼓勵他人展現勇氣。



07. 謝謝司機叔叔

與孩子一起坐巴士，鼓勵孩子嘗試在上車時向司機說：「唔該」。

08. 勇氣小將

家長與孩子一起商量並穿著自己覺得勇敢的服裝，例如：超級英雄服裝等，然後讓孩子完成一些勇氣小任務，例如：表演個人才能或角色扮演。這可以幫助孩子建立自信心和勇氣。

09. 勇氣面具

親子一起設計及製作勇氣面具，讓孩子畫出勇氣的表情及形象，家長與孩子討論怎樣才算是勇敢的人，及勇敢的人會有什麼行為。

10. 勇敢反思

家長與孩子一起回想及反思一次勇敢的表現，例如在學校，在家中或其他場合中，孩子什麼時候表現出勇敢。家長可以讚賞和鼓勵孩子繼續做一個勇敢的孩子。



11. 勇氣挑戰

家長帶孩子參加一些勇氣拓展的活動或訓練，例如攀石、繩索、獨木橋等（也可以到公園攀爬較高的攀爬架），讓孩子在安全的情況下體驗冒險及挑戰，提升孩子的勇氣和自信心。

12. 我不怕黑

家長可以把孩子房間裡的燈關掉，並關上房門，讓孩子獨留在房間 20 秒。讓孩子拿出勇氣，嘗試克服對黑暗的恐懼。

13. 勇敢的消防員

家長與孩子一起討論消防員這個職業，並帶出消防員需要勇敢地面對火災和緊急情況來保護市民。亦可問孩子認為消防員需要具備怎樣的性格，帶出勇氣和毅力是如何讓消防員保護人們的，鼓勵孩子做個勇敢的人。

14. 我是小勇士

家長讚賞孩子面對日常挑戰時表現出勇敢的經歷，告訴孩子這是一種「勇敢」的行為。小勇積累成大勇，每天訓練自己，便會越來越勇敢。

15. 謝謝清潔姐姐

與孩子在大廈或屋邨裡，鼓勵孩子主動地向負責清潔的姐姐表達謝意，例如：說「謝謝你們的辛勞」。孩子雖然害羞，但是勇敢地向不認識的清潔姐姐說話，家長可從中讚賞孩子的行為。



勤奮、 用功和 堅毅



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子勤奮、用功和堅毅時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 不論結果如何，你的努力和堅持是值得我們學習的。
- ★ 勤奮是通往成功的關鍵，你的努力將帶來美好的成果。
- ★ 堅持從來不容易，能完成任務，我看到你付出了很多。
- ★ 你靠自己的堅毅和毅力克服了這個困難和挑戰。
- ★ 堅持不懈是一種美德，你已經展現了這個美德的力量！



01. 拒絕零食

與孩子一起進行「節食」挑戰，今天內不能吃不健康的零食，家長可在家中擺放不同的零食來誘惑孩子，讓孩子嘗試控制慾望，透過堅毅精神幫助自己完成任務。

02. 長征挑戰

與孩子一起訂立目標，例如：圍著籃球場跑3圈，並一起完成目標。過程中鼓勵孩子堅持到最後，培養孩子的堅毅態度。

03. 醜小鴨的故事

與孩子分享《醜小鴨》的故事，強調堅毅的重要性，鼓勵孩子面對生活中的難關要像醜小鴨一樣，堅信自己有改變的潛能，堅持努力不放棄。參考故事內容：

醜小鴨一出生就被認為比不上其他天鵝，經常被嘲笑和排擠，但是醜小鴨沒有放棄，牠堅信自己有一天也可以像天鵝一樣優美，所以牠堅持練習游泳和飛行。後來，醜小鴨長成天鵝，證明只要有堅毅的精神和毅力，也可以培養出後天的潛能。

這個故事告訴孩子，面對生活中的種種挑戰和障礙，都不要輕易放棄。要像醜小鴨一樣，堅信自己有變美的一天，堅持不懈地去努力和練習，培養必要的技能和拓展潛能。有了堅毅，任何的缺陷和劣勢都可以改善，成就夢想。這正是堅毅的精神。

04. 我要堅持

與孩子一起訂立一個較高難度的目標，例如：完成3頁練習才可以離開坐位。要注意目標不要訂得太簡單，挑戰完成較高難度的目標可讓孩子體驗堅毅的精神。

05. 向電話說不

家長向孩子說明任務的要求是在一段時間內（例如：4小時內）停用電子產品，如手機或平板電腦，以培養專注力和控制慾望的能力，同時可以讓孩子體驗堅毅的精神。

06. 我的堅毅歷史

家長與孩子各分享一個自己表現堅毅的經驗，家長引導孩子思考保持堅毅有什麼好處，並鼓勵孩子做一個有毅力的人。

07. 我的承諾

家長教導孩子對自己的承諾負責任，孩子可以立一個一週的承諾，例如：一週內完成一個家務或課業目標，並堅持達成承諾，從而培養堅毅心態。

08. 家務分擔

家長指派孩子完成一些家務，例如：洗碗、掃地，摺衣服或撿拾玩具等，要求孩子一氣呵成地完成，培養孩子的責任心和堅毅態度。



09. 音樂大師

家長與孩子分享音樂大師貝多芬的事蹟，與孩子討論貝多芬堅毅和不屈不撓的精神。參考內容：

貝多芬是一位著名的音樂家和作曲家，他的一生中經歷了許多挫折和困難。

困難一：貝多芬的家庭生活環境非常困難，他的父母都是酗酒者，他的父親還會經常打他。儘管面對如此困難的家庭生活環境，貝多芬還是努力地學習音樂，最終成為了一位著名的作曲家。

困難二：貝多芬在晚年時失去了聽力，這對他作為一位音樂家來說是非常嚴重的打擊。然而，他並沒有因此而放棄，而是繼續創作了一些著名的作品，包括他的第九交響曲。

反思：這些故事顯示出貝多芬無論面對什麼困難和挑戰，他總是能夠堅持下去，繼續創造出美妙的音樂作品。這些故事也激勵孩子在面對困難時保持堅毅的精神，並堅信自己能夠克服一切障礙。

10. 單腳站多久

家長可以給予孩子一個任務，就是孩子單腳企，保持 30 秒，如果達成，可以延長時間至 1 分鐘。過程中，孩子可能會累或想放棄，家長鼓勵孩子堅持到最後一刻。然後與孩子討論過程中有沒有表現出堅毅的態度，並問孩子是如何做到的。

11. 朗誦大師

家長鼓勵孩子接受朗誦大挑戰，透過背誦詩歌的過程，學會堅持，完成背誦後可表演給家長或親友看，這可提升自信心及堅毅精神。參考詩歌：

《靜夜思》李白

床前明月光，疑是地上霜。舉頭望明月，低頭思故鄉。

12. 玩出專注力

家長可透過遊戲讓孩子學習如何集中精力，例如：拼砌圖或穿珠，孩子需要完成整個遊戲後才能結束，這可以提升孩子的堅毅力。

13. 大聲讀出來

家長選一篇比較長的文章給孩子朗讀出來，孩子需要一氣呵成完成整篇朗讀才算完成任務，如中途分心了，需要重頭再來一遍。孩子可藉此建立堅毅的態度。

14. 龜兔賽跑

家長與孩子分享《龜兔賽跑》的故事，這故事強調了堅毅和耐心的重要性。家長可與孩子討論即使進展緩慢或困難重重，但仍然要保持堅定的信念和努力，最終會獲得成功。參考內容：

一隻兔子和一隻烏龜進行賽跑，一開始兔子跑得非常快，牠見烏龜落後了很多，便選擇坐在樹下睡一會兒，而烏龜則緩慢而堅定地繼續跑。最終，烏龜超越了兔子，當兔子醒來時，烏龜已到達終點並贏得比賽。

討論問題：兔子和烏龜的性格分別是怎樣？什麼導致烏龜勝出比賽？

15. 努力溫習

家長鼓勵孩子每天完成溫習任務，花 1 小時溫習其中一科的課文內容。孩子完成任務後，家長要讚賞及強調孩子的堅毅精神是導致任務完成的關鍵。



誠實、 真摯和 真誠



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子誠實、真摯和真誠時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 真摯的表達和誠實是十分重要，它幫助你建立良好的人際關係。
- ★ 知道自己的缺點並不羞恥，你能夠了解自己不足的地方，這可以幫助你改善。
- ★ 誠實需要勇氣，我欣賞你敢於面對真實的自己。
- ★ 誠實是一種重要的價值觀，它建立了信任和尊重的基礎。你喜歡和誠實的人做朋友嗎？為什麼？
- ★ 你的真心表達讓人欣賞和信任你。



01. 狼來了

家長向孩子分享《狼來了》的故事，告訴孩子誠實是非常重要的，而且我們需要為自己的行為負責任。參考內容：

一個男孩被派去照顧羊群，他發現這是一個機會去開玩笑。男孩在山坡上大喊：「狼來了！狼來了！」鄰居們聽到後都立即前來幫助男孩，卻發現這是一個騙局。在之後的幾天裡，男孩又多次重複這個騙局，鄰居們聽到後都立即前來幫助男孩，但又發現是騙局。

有一天，真的出現了一隻狼，男孩大喊：「狼來了！狼來了！」但鄰居們不再相信他，認為這又是一個騙局，因此沒有前來幫忙。最終，狼吃掉了很多羊。

這個故事帶出的寓意是誠實是非常重要的。男孩的謊言讓他失去鄰居們對他的信任，當他真的需要幫助時，沒有人相信他。男孩的騙局傷害了羊群和鄰居們的感情。

反思問題：小男孩做得對嗎？他應否說謊？

02. 真心話

家長和孩子交替地說出一件關於自己的事情，讓對方猜測是真實還是虛構的。透過這個遊戲，孩子可以體驗到誠實與信任的重要性。

03. 言行一致

家長和孩子一起討論言行一致的重要性，並設計一個小任務，要求孩子在日常生活中實踐言行一致。透過這個活動，孩子可以體驗到正直和真誠的重要性。

04. 華盛頓的故事

家長向孩子分享華盛頓的故事，從而帶出正直和真誠的重要性。過程中可與孩子探討華盛頓的行為是否值得學習。參考內容：

華盛頓是美國第一任的總統。華盛頓年少時，他的父親種了一棵櫻桃樹，他非常喜愛這棵樹，並經常在樹下玩耍。有一天，華盛頓用他的新斧頭砍了這棵樹，並被他的父親發現了。父親非常生氣，他問華盛頓是誰砍了櫻桃樹，華盛頓回答說：「對不起，我砍掉了樹，我無法否認。」父親雖然非常生氣，但他沒有對華盛頓進行任何懲罰，並且原諒了華盛頓。

華盛頓的誠實和勇氣得到了他父親的欣賞和接納。雖然他砍掉了父親的櫻桃樹，但他承認了自己的錯誤，並且願意承擔後果。這個故事也表現了華盛頓的品格，例如誠實、正直、勇氣和責任感。

05. 誠實的反思

家長與孩子一起反思孩子過往的誠實行為，並討論孩子誠實行為的好處及值得讚賞的地方。透過討論，加深孩子對誠實的體會及明白真誠的重要性。



06. 友誼的承諾

家長與孩子一起討論友誼的重要性，孩子需要說出一個有關友誼的承諾，例如：對待朋友時要怎樣做才能保證真誠和正直的態度。然後在日常生活中保持著這種真誠和正直的態度，同時也為友誼作出努力。透過這個活動，孩子可以體驗到承諾和真誠的重要性。

07. 真誠的分享

家長請孩子拿出自己心愛的玩具與朋友一起玩，向朋友表達真誠和友誼。透過這個活動，孩子可以體驗到分享和真誠。

08. 我做錯了

家長與孩子一起回想過往孩子做錯的一件事，討論孩子在該事情上有沒有道歉和認錯，讓孩子知道在日常生活中，人們會有做錯的時候，當做錯了事便要作出真誠的道歉。這可以幫助孩子學習到正直和誠實的態度。

09. 眼神交流

家長與孩子面對面坐下，互相誠懇地注視對方一分鐘，心中想著用眼神表達對對方的愛意，不說話也不移開眼睛。事後家長可與孩子探討眼神能否看出對方的真誠，剛才孩子望著家長時有沒有真誠地想著自己對家長的情感。這活動可讓孩子知道真誠的眼神會傳達誠意。

10. 讚美卡片

家長與孩子互相寫下對方的優點，並真誠地讚賞對方。孩子可以體現真誠地讚美別人及被真誠地讚美的感受，這可增強孩子誠懇讚美別人的動力。

11. 我的秘密

家長及孩子互相分享一件發生過但未曾告知對方的事情，並講述原因和事情帶來的感受。這可訓練孩子誠實地溝通，真實地分享，帶來親子之間的親密。

12. 誠信論壇

與孩子進行一個關於真誠和正直的論壇，其他家人也可參與其中，過程中，大家互相討論這些價值觀的重要性以及如何在日常生活中實踐它們。透過參與討論，孩子可以更深入地了解這些真誠和正直的價值觀，並且學習如何在日常生活中應用它們。

13. 缺點不可怕

家長及孩子互相描述彼此可以改進的地方，家長學會接納孩子的意見，同時教導孩子接納家長的意見。大家說出了可改善的地方後，可以一起努力改善缺點。真誠的正面回饋有助孩子正面成長，讓他們了解真誠帶來的好處。

14. 邀請你來

請孩子寫一封邀請信，邀請朋友來家裡玩。在信中，孩子需要表達真誠的邀請和關心，家長可以協助孩子完成邀請信的內容。這可以幫助孩子建立正直和真誠的態度。

15. 真誠繪畫

請孩子用真誠和感恩的心繪畫一幅圖畫送給父母其中一人，過程中，孩子可體驗真誠地表達謝意所帶來的快樂感。



興致、 熱情和 幹勁



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的興致、熱情和幹勁時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 我看到你剛才全程投入在活動中，這就是你對事情表達熱情的體現。
- ★ 不論遇到什麼困難，當你熱愛並投入於你所做的事情時，你便會更容易找到解決的方法。
- ★ 當你對事情充滿熱情時，就像你剛剛不停地嘗試，過程是十分開心的。
- ★ 你的熱情和幹勁會激勵和影響身邊的人，我也想跟你一起完成任務。
- ★ 如果你把在活動中的熱情運用到日常生活中，我相信你每一天都會很享受。



01. 每日 3 件事

孩子向家長訂立今天想挑戰的 3 件事情，例如：今天要完成作業等，並將這 3 件事說給家長聽，培養孩子每天積極的生活態度。每日思考想挑戰的事，可以激發孩子的熱情和幹勁。

02. 我的飛機

家長與孩子一起準備材料，讓孩子自行設計一架飛機，然後在製作的過程中，家長可讚賞孩子的堅持和投入，完成飛機後，可帶孩子到空曠的地方玩飛機，讓孩子體會自主創作的幹勁。

03. 自由地唱

今天為孩子設立自由唱歌時間，家人是孩子的聽眾，孩子可以在 10 分鐘內自由發揮，唱出喜歡的歌曲。家人的掌聲是孩子繼續演唱的動力，可增加孩子對表演的熱情和幹勁。

04. 遊樂場玩樂日

家長帶孩子去遊樂場，可讓孩子嘗試具有挑戰性的運動遊戲，例如攀爬架等。家長鼓勵孩子嘗試更多的設施，孩子也可以玩他喜歡的部分，全情投入去享受遊樂場為他帶來的喜悅，體驗熱情與幹勁的精神。

05. 課外知識大家識

家長可與孩子一起預備一些課外知識，讓孩子自願地向同學分享其喜歡的課外知識。家長可鼓勵他熱情地向他人分享，體會當刻的感受。

06. 貼告示

家長與孩子一起為家中設計一些告示貼，用作提醒家中事宜，例如：在房門貼上「先完成功課才看電視」等等，鼓勵孩子在家中多一份熱情和更具幹勁地參與家中的事務。通過這個簡單的舉動激發孩子的熱情。

07. 收藏家

家長鼓勵孩子挑選自己感興趣的題材。如卡通人物、足球等，並設法收集相關的物品或圖片，在追求和收集的過程中都能激起孩子的熱情和幹勁。然後請孩子細讀物品上的文字和圖片，全力以赴地實現自己的收藏家夢。





仁愛

365 個親子任務





去愛和 被愛的 能力

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子去愛和被愛的能力時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 愛是一種無私的情感，我欣賞你用行動向重視的人表達愛。
- ★ 當你去愛和被愛時，你體驗到無盡的溫暖和幸福。
- ★ 你關懷和關注他人也是愛的表現，別人會感受到你的關心和支持。
- ★ 你花心思和時間製作這禮物送給別人，我看到你的付出。
- ★ 愛有一種力量，它能夠增加我們的快樂和與別人建立連結。



01. 擁抱及親吻

家長與孩子互相擁抱及親吻，透過身體行動表達對彼此的愛，增加親子關係，同時讓孩子感受愛與被愛的感覺。

02. 你最近好嗎？

與孩子一起關心長者，例如：主動問候長者或與長者交談，體驗關懷和愛別人。

03. 送給鄰居的畫

家長帶孩子畫一幅圖畫，然後送到鄰居家去。將親手畫的畫當成禮物贈與他人，孩子能凝聚愛心，體驗分享的快樂。

04. 牽手散步

家長鼓勵孩子陪伴兄弟姐妹散步，並要全程與他們牽手。（如沒有兄弟姐妹，可牽其他家人或親友的手），多與身邊的人互動交流，讓他們感受到親人的愛。

05. 愛的見證 I

讓孩子和家長一起回顧家庭中的美好時光，可以是看家庭相簿、回想一起度過的旅行或活動等。透過回憶，感受家人的愛的存在和力量。

06. 愛的見證 II

讓孩子回顧在校園或與朋友的美好時光，家長可以展出孩子與朋友的照片，讓他回想與朋友的快樂時刻。過程中，家長可透過多發問讓孩子分享更多。透過回憶，感受朋友的愛的存在和力量。

07. 朋友我喜歡你

家長鼓勵孩子向朋友表達喜歡之情，例如：對朋友說「我喜歡和你玩」等等，讓孩子明白友誼需要付出和努力才可維持。

08. 心心相印

家長與孩子一起製作心心，可用任何物料自由發揮，完成作品後可擺放在家中展示出來。過程中，家長可與孩子討論在家中可以如何表達愛。



09. 愛的繪本分享

帶孩子到圖書館或書店閱讀一本關於愛的繪本，家長和孩子一起分享故事，並一起繪畫故事中的場景或角色。透過共讀和創作，提升孩子對愛的理解和表達能力。

10. 寫信給親友

家長與孩子一起準備信紙，然後孩子親手寫信給親友，問候及分享心中的喜悅。家長帶孩子到郵局把信件寄出，傳遞真摯的想念與愛意，表現愛別人的行為。

11. 大籃子的愛

家長與孩子一起準備材料，一起做一個大的籃子或盒子。裝滿零食或水果後，再送給社區的長者中心或安老院。傳遞愛心給更多人有需要的人，體驗愛別人的行為。

12. 電話問候

讓孩子撥電話給 1 至 2 個親友，對方接起後簡單交流和問候，短短的對話，讓孩子體驗表達關心和被關心的感覺。



13. 愛的祝福

家長與孩子一起寫下或畫下一份對家人或朋友的祝福卡片，表達對對方的關愛和支持，並送給家人或朋友。透過祝福，傳達愛的祝福和美好的期許。

14. 愛的名單

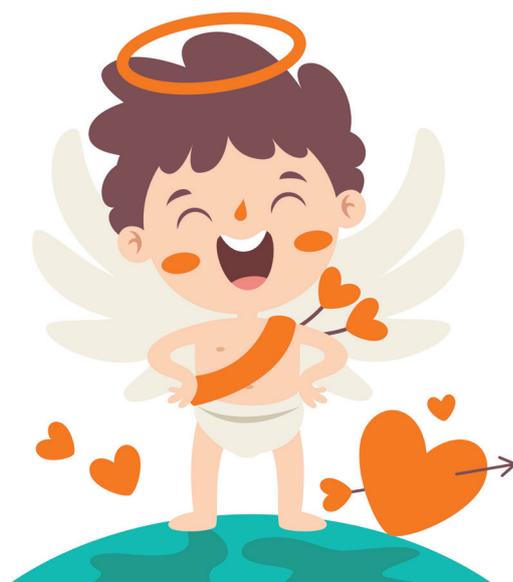
家長讓孩子先列出所有愛他的人，然後再想想自己要如何回饋他們的愛。這樣可以激發孩子珍惜親情、回報所愛之人的感恩之心。

15. 愛的照片

家長與孩子一起拍攝一張全家福，讓孩子設計可以表達愛的動作，並在照片上寫下對家人的祝福和感謝之言。透過照片留住愛的瞬間和記憶。

16. 愛人的故事

讓孩子分享一切他們愛別人的經歷，家長可以問孩子當時做了什麼去表達愛意。藉此激發孩子珍惜親情、友情及珍愛他人的心。



仁慈 和 寬宏



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子仁慈和寬宏時，
可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 當你對他人展現仁慈時，你同時也在培養自己的內在美。
- ★ 你透過關懷和幫助他人來展現你對別人的仁慈，也讓你的行為正面影響他人的生活。
- ★ 你能夠用說話和行動去關心別人，被關懷的人一定會很感動。
- ★ 你學會寬容和接納他人不足的地方時，自己也會感覺到快樂。
- ★ 你知道社區內有不同的人士需要我們去關懷，我很尊敬你擁有這顆仁慈的心。



01. 關懷長者

與孩子到社區中心與長者聊天，關心他們的生活，體會仁慈的真諦。

02. 鼓勵信件

讓孩子撰寫一封鼓勵信給有需要的同學，表達關心與支持，展現仁慈之心，幫助有需要的同學。

03. 關懷動物

家長與孩子一起到動物收容所探訪動物，幫助清理環境、餵飼動物或和動物玩耍，並學習尊重和愛護動物。透過關懷動物，培養同情心和仁慈之心。

04. 誰需要關懷

家長與孩子一起探討世界上有哪些人需要我們關懷，我們可以做什麼去表達關懷，與孩子共同關懷有需要的人和事，展示仁慈的心。

05. 玩具重玩

讓孩子學習把自己不再玩的玩具或多出的文具捐贈給有需要的人或機構，讓孩子體驗幫助別人的樂趣及進一步提升他們的同理心和仁慈。

06. 陪你散步

孩子陪伴家中一位長輩散步，一邊聊天，一邊關心他們近況，體會仁慈奉獻的喜悅。

07. 愛心書籤

家長與孩子一起製作愛心書籤，並在上面寫下一句鼓勵和正能量的話語，然後送給一位需要鼓勵的人。透過製作和贈送，學習關心他人和表達仁慈之心。

08. 鼓勵說話

鼓勵孩子嘗試發現身邊心情不好的人，然後讓孩子向他們說安慰或鼓勵的話，展示仁慈的心。

09. 衣物分享

家長鼓勵孩子將不常穿的衣物捐贈予有需要人士，幫助他們渡過困難，實踐慈悲精神。

10. 義工活動

家長為孩子報名參加義工活動，可以向附近的社區中心或學校老師查詢最近的義工活動，讓孩子在幫助別人的過程中體驗仁慈。

11. 解答功課

與孩子討論過往協同學解答功課的經歷，分析幫助同學的原因及感受，讓孩子對自己仁慈的經歷更深刻，並加強日後類似行為。

12. 愛心手工藝

家長與孩子一起製作一份手工藝品，例如串珠手鍊、編織手環或繪畫等，然後送給一位需要鼓勵的人。透過手工藝製作和贈送，學習表達仁慈之心，並學習用自己的雙手為他人帶來歡樂和溫暖。

13. 角色扮演

家長與孩子一起角色扮演，家長扮演心情不好的人，孩子扮演主動關心的人。過程中讓孩子嘗試關心和開解別人。

14. 捐出零用錢

家長帶孩子去志願機構或接受捐款的機構，把零用錢捐出來幫助有需要的人。家長讓孩子知道他捐出的零用錢可以幫到有需要的人，擁有顆仁慈的心是十分可貴的。

15. 新聞分享

家長與孩子分享一則意外受傷的新聞，與孩子討論感受，增加孩子的同理心，也可與孩子分析如何安慰受傷的人，建立仁慈的精神。



社交智慧



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的社交智慧時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你發揮了你的溝通技巧，例如：主動問候，我相信這會幫助你日後與別人建立良好的人際關係。
- ★ 你嘗試理解他人的感受，設身處地為他人着想，這是你的美德。
- ★ 了解和尊重不同背景和文化的人是社交智慧的一部分，你已慢慢體會到這一點。
- ★ 你勇敢地與陌生的小朋友對話，這是你結識更多朋友的第一步。
- ★ 你能夠透過別人的面部表情，判斷他人的情緒。學會解讀非言語的社交信號，將提升你的社交智慧。



01. 用臉說話

與孩子進行社交技巧訓練，提升孩子對面部表情的理解和表達。家長可以用不同的面部表情展示不同的情緒，讓孩子猜。然後家長可以提出不同的情緒，由孩子透過面部表情展示出來。

02. 逛逛街市

家長帶孩子到街市或超市逛逛，鼓勵孩子與銷售員對話和互動，讓孩子嘗試主動了解產品和服務，並與其他人交流和分享資訊，提升社交技巧。

03. 聊天大會

家中進行聊天大會，家長訂一個題目，所有家庭成員可與孩子一起參與討論，互相表達個人看法及評論別人的論點，增加孩子表達的機會。

04. 明信片

家長帶孩子到文具店購買一張明信片或自製一張明信片，孩子寫下心意後把明信片寄給朋友。

05. 世界新聞

家長與孩子一起閱讀一篇有關世界的新聞文章，並討論世界上發生的事情，了解世上不同的人 and 事，提升社交智慧。

06. 爸媽的經歷

家長與孩子分享一個曾遇到與人相處的挑戰，並討論如何解決該困難，一起分析與人相處的良好溝通方法，以增加孩子的社交智慧。

07. 禮儀大使

家長與孩子進行社交技巧訓練，提升孩子的禮儀規範。家長可以教導孩子排隊、打招呼、聆聽等社交禮儀，提升孩子在社交方面的技能。

08. 訪問鄰居

家長帶孩子去鄰居家作客，進行簡單的交談。鼓勵孩子向鄰居問好和詢問近況。這樣親善的互動有助於提升孩子的溝通技巧與社交能力。





09. 公園散步

家長帶孩子去公園散步，鼓勵孩子主動向陌生的小朋友介紹自己、認識新朋友，散步過程中，可詢問別人有趣的事。

10. 溝通技巧提示貼

家長與孩子一起討論良好的溝通應具備什麼因素，例如：眼睛望著對方，微笑等等，並寫在便條貼上，貼在家中當眼的地方，孩子需要根據便條貼上的提示練習溝通技巧。

11. 讚美他人

家長鼓勵孩子多讚美他人，例如：孩子今天要讚賞 5 個人，向他們表達讚賞對方的原因。

12. 聊天大會 II

家中進行聊天大會，家長訂一個題目，所有家庭成員可與孩子一起參與討論，互相表達個人看法及評論別人的論點，增加孩子表達的機會。

13. 好朋友的關鍵

家長與孩子一起討論好朋友相處之道，問孩子怎樣可維繫良好的朋友關係，讓孩子多反思自己的個人社交和溝通技巧。家長也可以在過程中給予孩子意見，讓他認識更多良好的溝通方式。

14. 我的朋友

孩子在紙上列出所有朋友的名字或把他們畫出來，讓他們享受擁有朋友的快樂感，提升他們認識更多朋友的動力。

15. 面對衝突

家長與孩子一起討論孩子過往曾與人發生衝突的經驗，一起回想當時情景，家長引導孩子思考什麼方法可以很好地處理衝突，提升孩子處理衝突的能力。

16. 我的家庭

孩子向家人介紹我的家庭，孩子可自由發揮，用身體動作或言語等表達，增強孩子的表達能力。





節制

365 個親子任務





寬恕 和 慈悲

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的寬恕和慈悲時，
可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 即使別人做了一些令你感到生氣的事情時，但你都能夠找到方法原諒他們，這是很難得的。
- ★ 給予別人改過或改善的機會，同時也會讓自己感到快樂。
- ★ 我看到你已經明白寬恕會為一段關係帶來和諧、快樂和和平。
- ★ 你勇敢面對自己過去的失誤，這可以令你更進步。
- ★ 我欣賞你用行動來告訴我什麼是寬恕，你在任務中身體力行地把寬恕展現出來。



01. 談談寬恕

家中進行聊天大會，家長分享一個自身的寬恕經歷及討論寬恕別人的感受。也可與孩子討論如果別人使自己生氣，怎樣可以冷靜下來及寬恕別人。

02. 寬恕字眼

請孩子列出寬恕別人時可以用到的字句，並紀錄下來，讓孩子下次可以嘗試用這些字句去寬恕別人。

03. 原諒畫冊

家長為孩子準備一本書冊，讓孩子用藝術形式，例如：繪畫、短詩等等，表達寬恕的情感，並向家人分享，提升孩子用非語言方式去傳遞寬恕。

04. 寬恕禮物籃

家長與孩子一起製作一個寬恕禮物籃，裡面裝滿象徵寬恕的物品，例如：鑰匙、玩具、石頭等等，用視覺影像助孩子理解寬恕，並讓孩子講述物品與寬恕的關係，當孩子下次感到憤怒時，可拿出寬恕禮物籃，讓自己冷靜。

05. 寬恕掛畫

讓孩子設計一幅提示家庭成員寬恕別人的畫，然後掛在客廳，每天提醒家人經常在家裡行使寬恕，利用視覺提示培養實踐寬恕的習慣。

06. 多角度思考

家長讓孩子告訴自己一件令他難以原諒的事，然後嘗試給予不同的觀點，讓孩子多角度思考事情及寬恕別人，引導孩子遠離負面情緒。

07. 真誠道歉

家長向孩子為一件過去的事情真誠地道歉，以身作則，給予有力的示範，並請孩子原諒自己，說明寬恕的重要性。

08. 寬恕的好處

孩子在紙上列出或畫出寬恕別人的好處，並向家長分享，家長可從中給予回應及鼓勵孩子建立寬恕別人的心。

09. 寬恕卡

家長與孩子一起設計寬恕卡，下次孩子原諒別人時，可以同時把寬恕卡送給別人。

10. 寬恕故事站

讓孩子自由發揮地想出一個鼓勵別人去寬恕的故事，並與朋友分享，這可鼓勵孩子練習用故事方式傳遞寬恕信息。

11. 寬恕三文治

家長與孩子一起製作象徵寬恕的三文治，然後讓孩子想像生氣的感覺，再大口地把三文治吃掉，就像把生氣都吞了，變成寬恕的感覺，透過想像讓孩子對寬恕有更多的感受。

12. 寬恕影片

家長可在 YouTube 平台搜尋「寬恕故事」，然後選 2-3 條短片與孩子分享。孩子看過影片後，可跟他一起討論影片的內容，讓孩子對寬恕有更多的了解。

13. 別人生氣了

家長向孩子提出疑問「如果令別人生氣了，應該怎樣做？」，孩子可說出不同的方法，家長再給予回應，讓孩子嘗試想像怎樣的行為才能被人原諒。

14. 寬恕行動

讓孩子說出一個令他生氣的人，家長與孩子傾談，減低孩子的負面情緒，提出寬恕的好處，說服孩子寬恕別人，並鼓勵孩子原諒別人。

15. 寬恕英文

家長與孩子一起學習寬恕的英文，即「Forgive」，讓孩子可以透過學習英文的趣味時，對寬恕有更深刻的記憶。



謙恭 和 謙遜



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的謙恭和謙遜時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 我欣賞你不貪心和不自大，擁有謙虛的特質。
- ★ 謙恭和謙遜不等於自卑，這意味著你願意接受並尊重他人的觀點和意見，這能夠幫我們改善不足的地方。
- ★ 我們平日也可以多欣賞別人的優點及讚賞他們好的地方。
- ★ 保持謙虛和尊重他人是一種美德，我鼓勵你謙虛地對待他人和自己。
- ★ 你明白驕傲會令我們帶來壞處，因此要避免自己成為驕傲的人。



01. 真心讚美

讓孩子挑選兩個人，並說出他們的優點和成就。然後，鼓勵孩子向這兩人表達讚揚和感謝之情，讓孩子學會欣賞他人的價值和成就。

02. 一視同仁

鼓勵孩子對待所有人都一視同仁，不要強調自己的成就或與他人比較，讓孩子學會尊重他及培養謙遜的態度。

03. 井底之蛙

家長與孩子分享《井底之蛙》的故事，這故事強調了驕傲的壞處，以及謙遜的重要性。家長可與孩子討論青蛙的性格有哪些地方不好及帶來什麼壞影響。參考內容：

故事中的青蛙因為長期生活在井底，只能看到井口的天空，以為這就是整個世界。有一天，一隻海龜來到井邊。青蛙就對海龜誇口說：「你看我住在這裡多快樂！高興時就在井欄邊跳躍；疲倦時，就睡在磚洞邊休息，也可以把身子泡在水裡，十分舒適。」那海龜聽了青蛙的話，便把大海的情形告訴青蛙說：「你看過海嗎？海的廣大，哪止千里？海的深度，哪止千來丈？住在大海裡，才是真的快樂呢！」井蛙聽了海龜的一番話，吃驚地呆了，再沒有話可說了。

反思：驕傲的人常常只看到自己身處的環境，不再學習和成長。他們會忽視外在的機會和挑戰，因此無法實現自己的潛力，也無法享受到更豐富的人生。這個故事提醒我們要保持謙遜，要不斷學習和成長，我們才能夠實現自己的夢想和目標，並在人生中獲得更多的成就和滿足感。

045. 謙遜訊息

家長教導孩子運用謙遜的句子表達個人的成就，例如：「我還有進步的地方」。在一天中，每當孩子說出自己的成就或能力時，要用謙遜的語氣表達，例如：「我做得不錯，但還有進步的空間。」如做得到，家長可讚賞孩子，這可以幫助孩子學會謙遜和尊重他人。

05. 我的優點

讓孩子親自寫下自己的優點與努力的方向，並以謙虛的心分享給父母，家長切勿過度表揚，讓孩子建立正確的自我認知。

06. 自我反省

讓孩子寫下三個覺得自己需要改善的地方，反思自己不足的地方，這可以幫助孩子不要只強調自己出色的地方，還可建立改善缺點的精神。

07. 欣賞他人

帶孩子去觀看表演或家長表演給孩子看，孩子觀看別人的才藝表演時，可透過鼓掌以表示欣賞。讓孩子了解別人的成就不會影響孩子個人的成就和能力，要學懂欣賞別人，不要妒忌別人。

08. 吃不到的葡萄

家長與孩子分享《吃不到的葡萄》的故事，這故事強調了不願意承認自己的缺陷和不足是不可取的，認清自己的缺點並坦誠面對才會進步。家長可與孩子討論狐狸的性格有哪些地方不好及帶來什麼壞影響。參考內容：





一隻狐狸看到高架子上的葡萄，想要吃下來，但是狐狸長得不夠高，碰不到葡萄，最後只好說葡萄太酸了，自欺欺人地告訴自己不需要那些葡萄。

反思：這個故事告訴我們驕傲的人常常會因為不能得到自己想要的東西而感到挫折和沮喪，他們不願意承認自己的缺陷和不足，反而會找藉口，讓自己相信自己不需要那些東西。因此，我們要保持謙虛，不要因為得不到自己想要的東西而自大和自欺欺人。相反地，我們應該認識到自己的不足之處，並不斷努力去克服它們，進而實現自己的目標。

09. 香港故宮 文化博物館

帶孩子參觀位於西九文化區的香港故宮文化博物館，讓孩子從參觀的過程中了解歷史的變化和人類文明的偉大貢獻，同時反映我們的渺小，所以要時刻擁有謙遜的心。

10. 謙遜大發明

讓孩子設計一樣可以幫助人們提升謙遜精神的小發明，孩子可以天馬行空、自由發揮創意，增加他對謙遜的思考。

11. 寫信給自己

孩子寫一封信給自己，內容包含提醒自己要保持謙遜，然後朗讀給自己及家長聽。

12. 聽聽音樂

家長與孩子一起聆聽柔和的音樂，用心感受當下的喜悅，享受親子時光，讓孩子感受停下來舒暢，減少自我誇耀。

13. 分享成功

鼓勵孩子在取得成功後，主動分享自己的經驗和方法，家長要提醒孩子不要驕傲，要做個謙遜的人。

14. 承認錯誤

孩子向曾令對方不開心或生氣的朋友道歉，承認自己做得不對，讓孩子知道需要謙虛和勇於面對自己的錯誤，這可以讓孩子擺脫自我中心，體現謙遜的精神。

15. 貪心的小狗

家長與孩子分享《貪心的小狗》的故事，這故事強調了應該珍惜自己所擁有的東西，並樂於分享和尊重他人。家長可與孩子討論小狗的性格有哪些地方不好及帶來什麼壞影響。參考內容：

一隻小狗咬著一塊骨頭，走在橋上，看到水中自己的倒影，以為是另一隻狗也咬著一塊骨頭，就想把對方的骨頭搶奪過來，當小狗一張開嘴巴想搶奪骨頭時，結果自己的骨頭掉到水裡。

反思：謙遜的人不會貪心或想要得到更多，而是樂於分享和尊重他人，並懂得珍惜自己所擁有的東西。貪婪的人常常會因為自己的貪心而失去一切，甚至連自己最初所擁有的東西都失去了。因此，我們應該珍惜自己所擁有的東西，並樂於分享和尊重他人。



小心、 謹慎、 審慎



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的小心、謹慎、審慎時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 在任務過程中，你能夠發揮你的冷靜和審慎，因此很順利地完成任務。
- ★ 做每一個決定前，都要像剛剛一樣深思熟慮地思考，考慮不同的因素。
- ★ 審慎地評估你的選擇和行動的後果，這會幫助你選擇最好的方法去達成目標。
- ★ 仔細地觀察可以讓你看到更多事情的細節。
- ★ 你可以分享一下你用了什麼方法把事情牢牢記在腦海中嗎？



01. 分豆遊戲

家長把紅豆和綠豆混在一起，讓孩子運用他們的審慎，小心地把豆分類。

02. 審慎是什麼

家長與孩子探討什麼是審慎和它的重要性，提升孩子對審慎的認識，並鼓勵孩子時刻保持審慎的習慣。參考內容：

審慎是指一種謹慎、深思熟慮、審慎考慮的能力，它可以幫助人們做出正確的決定，避免冒險和不必要的風險。例如：等待一段時間再作決定、多方面思考問題、評估決定可能引起的結果等等。

03. 緩慢決定

當孩子心急想回應時，家長請孩子先思考 10 秒鐘才回答，每次時間還未到便發言就需要重頭開始計時，以此訓練孩子養成慎重思考的習慣。

04. 考慮菜單

家長讓孩子挑選今天的菜單，孩子需要思考家人的偏好和需要，家長可以在過程中給予孩子思考方向，例如：家人的飲食喜好，訓練孩子在他人的角度思考然後再決定。

05. 記憶公園

家長帶孩子到公園，並請他用心記住公園內的特徵，然後家長問孩子相關特徵的問題，並討論孩子可以如何審慎地把公園的特徵記下來。

06. 閱讀目錄

當孩子閱讀圖書時，家長要求孩子閱讀目錄，不要直接揭到內頁看，鼓勵孩子考慮情節或書中內容的安排再開始閱讀，訓練孩子審慎閱讀的習慣。

07. 兩種想法

家長提出一個問題讓孩子思考兩種可能的解決方案，例如：切水果的方法，訓練孩子從多方面推斷後再定案。

08. 尋找文字

家長可以隨意拿出報章、雜誌、宣傳單張等，然後出題讓孩子從中找出一些指定的文字或圖片特徵，建立孩子審慎閱讀的習慣。

09. 倒水遊戲

孩子嘗試用水杯把水倒進水樽裡，鼓勵孩子運用審慎的技巧，避免把水倒翻，目標是把全部的水完全倒進水樽。

10. 重檢家課

孩子完成家課後，家長請孩子再次檢查家課有沒有需要修改的地方，例如：錯別字等，建立孩子審慎地完成家課的態度。

11. 拼砌圖

家長與孩子進行拼砌圖遊戲，家長可以在過程中強調孩子需發揮和運用審慎的態度。

12. 郊野公園遊記

家長帶孩子到郊野公園，其間給孩子任務，要細心觀察和記錄自然環境，並謹慎思考和提出對郊野公園的疑問，加強他們理解和探索自然中奧秘的能力。

13. 積木建築塔

孩子運用積木或其他物品，疊砌成一座很高的建築塔，其間可以作多次修改，以達到最終目標，家長不給予意見讓孩子自行判斷。

14. 多少種顏色

家長隨意指著一幅畫或廣告板，問孩子當中有多少種不同的顏色，家長可以鼓勵孩子看得仔細一點，把深色和淺色也分辨出來。

15. 朗讀文章

孩子選一篇文章朗讀出來給家長聽，孩子需審慎地讀對所有的字，家長在孩子完成後給予讚賞和鼓勵。





自我控制 和 自我規範

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的自我控制和自我規範時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 我欣賞你即使有很多東西都想擁有，但是你也能夠理性地分析哪些東西比較重要和學會取捨。
- ★ 我們每天都有不同的責任，你現在嘗試發掘自己應有的責任，這是一個好開始。
- ★ 控制我們的身體和慾望是不容易的，希望你從任務中能夠慢慢培養自我控制的能力。
- ★ 自我控制和自我規範是培養自律和成功的關鍵，它們能夠幫助你日後達到自己的目標和夢想，你要堅持做一個守紀律的孩子
- ★ 能夠更好地管理時間和資源，會提高你的學習效率和成果。



01. 買零食

家長告訴孩子今天可以買他喜歡的零食，但只能用指定的金額購買。訓練孩子控制慾望，只能選取指定金額內的食物，教導孩子自我控制和理性決策。

02. 冥想 1 分鐘

家長與孩子一起安靜地冥想 1 分鐘，期間慢慢地呼吸，不准說話，培養孩子自我控制的精神。

03. 我的時間表

教導孩子如何管理時間，與孩子一起安排一天的時間表，學習平衡玩樂、學習和休息的時間，並按照所訂立的時間表進行活動。

04. 吃破肚皮的青蛙

家長與孩子分享《吃破肚皮的青蛙》的故事，這故事強調了過度的滿足會帶來負面影響。家長可與孩子討論青蛙的性格有哪些地方不好及帶來什麼壞影響。參考內容：

一隻青蛙住在池塘裡，他總是眼紅別的青蛙吃飽了肚子很大，但他的肚子還是那麼小。有一天，青蛙決定要好好吃一頓，他吃掉許多蒼蠅、蟋蟀和昆蟲。短短幾個小時，他的肚子膨脹好大。

青蛙想再多吃一點，但他的肚皮已經撐不下更多的食物了。他雖然滿意目前的成果，但仍想肚子再大一點。最後，青蛙的肚子終於吃破了。他的肚皮破成一塊一塊的，再也塞不下任何東西。從此，他再也不能吃東西了。

反思：這故事告訴孩子自我規範很重要，不要像青蛙那樣，想吃到最多但沒有自制力，最後毀了自己。因此平衡需求與滿足，建立明智的自我要求是十分重要的。

05. 無電子產品日

家長向孩子解釋長期使用電子產品，例如：iPad 等的壞處，並為孩子設立「無電子產品日」，與孩子討論如何控制自己不用電子產品，例如：找其他事情做去分散心情等，鼓勵孩子控制自己的慾望。



06. 忍忍口

把孩子喜愛的食物放在桌上，強調沒有家長的批准不可以吃，讓小朋友等待及自我控制，不可偷吃，家長可以盡量延長孩子等待的時間，訓練他的自我控制能力。

07. 尊重父母

尊重父母也是孩子應該建立的自我規範之一，與孩子討論尊重父母的行為和重要性，並把行為列出來，深化孩子對尊重父母的理解。

08. 維持專注力

家長安排一件事情給孩子做，請孩子在沒有任何干擾的情況下，專注地做一件事情，例如：看一本書或寫一篇作文，要求孩子保持至少 30 分鐘的專注力。維持專注可以幫助孩子鍛煉自我控制和專注力。

09. 我的家規

家長讓孩子參與制定家庭規則，並對違反規則的後果進行明確的說明，鼓勵孩子保持自我規範的態度。

10. 不發脾氣

家長與孩子進行運動比賽（也可請孩子與他的朋友進行），例如：打羽毛球。過程中無論勝負，孩子都不可發脾氣，孩子體驗控制自己的情緒和行為，鍛煉自我控制和情緒管理的能力。

11. 禮貌的孩子

禮貌通常需要一定的自我控制來實現，家長與孩子討論禮貌與自我控制的關係，讓孩子明白我們可以有意識地控制自己的行為和情緒，成為一位有禮的孩子。參考內容：

禮貌包括尊重他人、禮讓和禮節等方面，這些都需要人們有意識地控制自己的言行舉止，避免傷害他人的感情或造成不必要的衝突。自我控制可以幫助我們保持冷靜、平和，從而更好地應對各種社交場合。

12. 收拾玩具

家長與孩子討論收拾玩具的重要性，並要求孩子建立收拾玩具的習慣，每次玩玩具後，都應該馬上收拾，如果孩子做得到，家長可以讚賞。



13. 今天的責任

家長今天可以給孩子一些責任，例如：幫忙做家務或照顧寵物 / 植物，讓他們學會承擔責任，責任感是指對自己的行為負責、承擔責任的意識和能力，需要人們有足夠的自我控制才能實現。透過培養孩子的責任感，可以幫助他們提升自我控制能力。

14. 走直線

請孩子嘗試在某個固定路線上只走直線，不離開路線兩側。每走錯都重頭開始，這可養成正確執行能力及訓練心智集中與行為規範。

15. 沉默 10 分鐘

家長鼓勵孩子進行沉默 10 分鐘的挑戰，要在 10 分鐘內控制自己的嘴巴不能發出聲音，培養他的自我控制意識。





公義

365 個親子任務



公民感、 團隊精神和 忠心



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的公民感、團隊精神和忠心時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你循環再用環保物料製作不同的東西，我看到你了解環保的重要性，這也是我們對社區負責的行為。
- ★ 合作和互相幫助是團隊精神的一種，團隊精神會幫助你們順利完成任務。
- ★ 關心和關懷社區裡需要幫助的人群，這是公民感的體現。
- ★ 清潔社區雖然是辛苦，但你也願意付出，我欣賞你的付出令到社區變得清潔。
- ★ 團隊精神能夠幫助你與別人合作，學會尊重和欣賞不同意見並共同解決問題。



01. 傳雞蛋

與孩子一起玩合作性遊戲，例如：2人用布傳雞蛋，如家中有其他成員，可請孩子與不同的家庭成員進行遊戲，讓孩子體驗合作的重要性。

02. 籃球比賽

孩子參加團隊籃球運動比賽，讓孩子體驗競爭和合作的過程，學習如何與他人合作，解決問題和實現共同目標。如沒有籃球比賽，也可進行團體籃球活動，邀請孩子的朋友與孩子一起打籃球。

03. 公共交通工具

今天外出時，只可使用公共交通工具，不可使用私家車，這可減少交通擠塞及環境污染的負擔，培養愛護社區的精神。

04. 社區檢查員

帶孩子到公園或於區內散步，檢查公園或社區設施是否有任何危險或需要維修之處，如有，便把意見提供給政府，體驗公民責任。

05. 小廚師

邀請其他小朋友到家作客，孩子與他們一起製作小食，例如：腸仔菠蘿，家長負責準備食材與孩子們合力地完成所有人的小食，建立合作的精神。



06. 參觀水知園

帶孩子參觀位於天水圍的水知園，讓孩子從富有趣味性的展品、現場示範及互動遊戲提升孩子保護水資源的認識，培養成一位良好的公民。

07. 送水員

家長為孩子組成團隊，可以是家庭成員或孩子的朋友，目標是將桶內的水傳遞到終點，但每個人只能用杯子盛1杯水，一個傳一個，孩子與隊伍成員要互相合作，送和接收時要專心仔細，體驗團隊合作的樂趣。

08. 遊戲分享會

家長為孩子籌備遊戲分享會，讓孩子學習與他人分享玩具或與他人一起遊戲，體驗群體中的分享精神。

09. 環保齊做到

家長與孩子一起收集家中可回收的物品，然後到附近的環保回收站，例如：「綠在區區」進行分類回收，讓孩子體驗環保教育的重要性，及明白愛護社區人人有責。





10. 踢足球

安排孩子與其他小朋友進行足球運動，讓孩子學習如何與他人建立團隊及合作，培養團隊精神。

11. 竹子的故事

家長與孩子分享《一枝竹會易折彎》的故事，這故事強調了團結互助的重要性。家長可與孩子討論一個人做事和許多人一起做事的分別。參考內容：

美美和玲玲散步時，看到地上有一些竹子。美美拿一枝竹子嘗試把它折斷，竹子很快被折斷。玲玲提議把許多根竹子緊緊纏在一起，然後同時把他們折斷，結果玲玲用盡力也不能把纏在一起的竹子折斷。

玲玲說：「一枝竹子易折斷，許多枝竹子聚在一起難折斷。」

美美回應：「團結才有力量！」

反思：這故事告訴孩子團結的重要性，一個人相對容易失敗，但如果有團隊的支持和合作，共同努力就會更有力量。團隊中的不同人各有所長，互補不足，共同分擔任務，互相扶持和鼓勵。許多個體融合在整體中，才能形成真正有效的團隊。

12. 共同畫畫

家長與孩子一起共同訂立一個主題，並把主題以繪畫形式呈現。家長與孩子合作，各人也需負責不同的部分，家長可與孩子商量誰負責畫哪些部分，培養合作的態度。

13. 清潔社區

與孩子一起在社區實踐公民責任，例如清理公園或沙灘的垃圾，讓孩子體驗公民責任，培養他們愛惜社區的精神。

14. 猜猜大電視

一家人需合作完成，家長準備不同的詞語卡，遊戲開始時，其中一人取一張遊戲卡，並只能用身體動作去演繹該詞語，其他成員負責猜出答案，輪流交換角色進行遊戲，讓孩子學習團隊合作的重要。

15. 閱讀達人

帶孩子到圖書館，教他們尊重公共財產及明白保護公共財產也是他們的責任。也可教他們歸還圖書的重要性，讓接下來的人也能使用，讓孩子意識到承擔公民責任就是為整體著想。



不偏不倚 公平和 公正



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的不偏不倚、公平和公正時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你剛才能夠不偏袒任何一方地作出判決，這就是公平和公正。
- ★ 雖然大家負責的工作不一樣，但你能夠按着各人的能力來分配工作任務，讓大家都感到很公平。
- ★ 很多時候我們需要想出公平的判決方法來令大家順服，同時我們也要學會尊重別人定出來的判決方法。
- ★ 投票出來的結果未必如自己所想，但是我們也會尊重最多人選出的結果。
- ★ 排隊是其中一個公平的方法，剛剛的活動中，你體驗到這一種公平。



01. 公平分配

在家中準備三個相同大小的容器，裝滿不同數量的小糖果。讓孩子將糖果公平地分配到三個容器內，確保每個容器中的糖果數量相等。透過此活動，孩子可以學習如何公平分配物品。

02. 公平裁判

家長與孩子在家中進行模擬裁判角色扮演活動。讓孩子裁決家庭中一些小糾紛，例如：爭吵的玩具或電視節目選擇等。透過此活動，孩子可以學習如何公正地做出決定。

03. 家規一起訂

與孩子一起討論及建立家庭規則，讓孩子明白公平的重要性和實踐公平的行為。例如各家庭成員可以協議家務的分工、獎勵機制，讓孩子體會到公平於生活的重要。

04. 跳遠比賽

家長為孩子舉行跳遠比賽，邀請孩子的朋友們來參加，小朋友們比賽誰跳得更遠，家長教導孩子怎樣才能公平地量度各人所跳的距離及怎樣決定誰跳得遠。

05. 點心分給你

家長準備一些小點心，讓孩子自由選擇吃哪一種，也可讓孩子分享自己的點心給其他人，確保每個人都有機會嚐到不同的點心，孩子學習如何分享和關心他人的感受。

06. 果汁齊齊飲

家長準備一瓶果汁，吃飯的時候可拿出來讓孩子分配，提示孩子如何公平地把果汁分享給用餐的所有人，實踐公平分享的原則。



07. 跳繩比賽

家長為家庭舉行一個小型的跳繩競賽，在比賽前，家長可以讓孩子們討論比賽的規則，確保比賽公平公正。透過此活動，孩子可以學習如何在競賽中遵守公平原則。

08. 輪流對話

家長與孩子進行輪流對話活動，孩子需要學習聆聽及輪流發言，要待對方發言後，自己才可表達，不可以只顧自己說。

09. 公平分工

家長讓孩子分擔家務，但不要只分給他簡單的工作，可以讓他在安全的情況下嘗試較辛苦的家務，感受家長平日的辛勞，讓他體現一天的公平分工。

10. 畫畫比賽

家庭成員每人畫一幅畫，進行畫畫比賽，讓小朋友們發揮創意和想像，並學習公平地評選和尊重他人的作品，家長可以引導孩子如何公平地選出最好的作品，例如：顏色運用、配合主題等等。

11. 派零食

家長準備一些零食，讓孩子派發給各家庭成員，孩子的任務是確保每個人都有機會得到自己喜歡的物品，家長可從中協助孩子提出問題，了解各人的喜好，此活動可讓孩子體驗如何公平地分派物品。

12. 排隊玩

帶孩子到公園玩，例如：盪鞦韆，提醒孩子要排隊，保持公平的態度與其他小朋友共同玩樂。

13. 投票吃雪糕

家長準備一杯雪糕，各家庭成員說出想吃的原因及說服他人投票給自己，獲得最多票數的人才能享用雪糕，孩子學習投票的公平及接受投票的結果。

14. 狐狸和烏龜

家長與孩子分享《狐狸和烏龜》的故事，這故事強調了公平比賽才有意義。家長可與孩子討論狐狸和烏龜的性格有什麼不同，誰的性格更可取。參考內容：

狐狸和烏龜決定比賽，看誰先到終點。正當烏龜緩緩爬著時，狐狸邊跑邊玩耍，又時常停頓，不時偷看烏龜。狐狸以為已贏得勝利，於是在終點跳來跳去。

烏龜跟狐狸說：「你雖然先到，但沒有認真比賽。」狐狸想想後，發現烏龜說得沒錯，狐狸只好認輸，向烏龜道歉。

反思：這故事告訴孩子公平比賽才有意義，別人的努力應受敬重。狐狸沒有認真比賽，而是邊跑邊停頓玩耍，不尊重對手。

15. 糖果給同學

家長為孩子準備一些糖果，讓孩子回校送給同學。讓孩子提出方法，如何公平地把糖果分給同學，達至公平的精神。



領導才能



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的領導才能時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 給予清晰的指示是一個領袖的特質，在這個任務中，你是一個很好的領袖，帶領了我完成任務。
- ★ 領袖需要勇氣和決心，敢於面對挑戰並帶領大家提出不同的想法和解決方案。
- ★ 學習分配任務並給予他人也是領導才能的一種，你在活動中能夠按照不同人的性格和能力分配任務。
- ★ 領導者需要具備良好的溝通能力，要勇敢地把自己的想法告訴團隊中的成員。
- ★ 培養自信心和相信自己的能力，這會幫助你成為更好的領袖。



- 01. 領航員** 放學後由孩子負責計劃回家路線，讓孩子安排繞道及休息點，讓孩子感受當領導的樂趣。
- 02. 小園丁** 家長帶孩子去買小植物，讓孩子擔當小園丁，負責種植和照顧植物，他也可以指導家庭成員協助及配合他，發揮他的領導才能。
- 03. 重組玩具櫃** 設立玩具櫃整理日，讓孩子主導如何重組玩具櫃中的玩具，讓孩子自行排放玩具，訓練規劃與整理能力，培養孩子成為一位小領袖。
- 04. 心中領袖** 家長訪問孩子認為誰是一位好領袖，可以是社會、學校或家庭裡的任何人，討論他們有哪些特徵令孩子認為他們是好的領袖。
- 05. 家庭野餐** 家長與孩子一起策劃一個家庭野餐計劃，安排旅遊目的地和行程，家長可讓孩子擔任領袖的角色，讓他們可以指導家人們如何計劃是次活動，例如：準備什麼物品或食物等等，鼓勵他們發揮自己的創意和想像力，並發揮領袖的本領。
- 06. 家長是領導** 家中進行聊天大會，家長分享一個自身擔當領導的經歷及感受，鼓勵孩子成為有領導能力的人。
- 07. 我是演說家** 孩子向全家發表一段 1 分鐘的演講，內容主要由孩子自主決定。家長提供字詞或資訊幫助，這可訓練孩子的表達力和說服力。
- 08. 親子做壽司** 家長與孩子一起做壽司，孩子擔任領導的角色，負責分配工作及安排流程，家長聽從孩子的指示，合力完成壽司，訓練孩子的帶領技巧。
- 09. 領袖的特質** 讓孩子寫下三個他們覺得領袖需具備的條件，並說明原因，然後與孩子思考一下自己有沒有這些特質，如沒有，可以討論如何培養。
- 10. 班中特務** 孩子與家長分享在班中曾擔任過的領袖角色，例如：科長、班長，圖書館管理員等等，家長可問孩子當時的職責以及指出與領導才能的關係。
- 11. 估領袖** 各家庭成員一起玩估領袖遊戲，如可行，可邀請更多孩子的朋友一起參與。各人圍成一個大圈，並選一人負責估領袖及一人擔當領袖，領袖負責做出不同的動作，其他參加者需重複領袖的動作。負責估的人有 3 次機會。遊戲結束後，當領袖的人可分享當領袖的感受。
- 12. 組織藥箱** 家長可以讓孩子重新整理家中的藥箱，家長從旁觀察孩子分類的情況，家長同時也可以提出擔任孩子的小助手，協助孩子整理藥箱，培養孩子的領導才能。
- 13. 孩子的遊戲** 與孩子一起玩遊戲，向孩子說明遊戲時會由孩子帶領進行，請孩子說明遊戲方法及規則，大家會遵從孩子的指示進行遊戲，讓孩子體會當領袖的感覺。
- 14. 家庭會議** 讓孩子主持一次家庭會議，家長協助孩子計劃要討論的家庭事務，例如：放假到哪裡去，並提供建議。然後，由孩子主持會議，提升他的交流及組織能力。
- 15. 小導師** 讓孩子教導家長一項技能，例如：玩玩具或使用手機應用程式等。家長裝作不會、隨時提問，鼓勵孩子有耐心地解釋，同時訓練孩子清晰表達的能力。





靈性及超越

365 個親子任務



對美麗和卓越的欣賞



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子對美麗和卓越的欣賞時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 我們身邊經常會出現不同的美麗事物，我鼓勵你多留意並且與我分享。
- ★ 藝術家創作藝術品時都會有他們的故事，你耐心地與我一起欣賞這些藝術品，這提升了你的藝術氣質。
- ★ 日常生活中有很多值得我們欣賞的事物，今天我們一起嘗試了欣賞這些新事物，你有什麼體會？
- ★ 了解自己喜歡的東西是十分重要的，我欣賞你知道自己喜歡穿什麼衣服，我鼓勵你在其他方面都多了解自己喜愛的事情。
- ★ 我喜歡看你今天給大家看的展示品，每一件物品都是你表達對美麗的欣賞。



- 01. 香港藝術館** 帶孩子參觀位於尖沙咀的香港藝術館，觀察和欣賞不同的藝術品，學習不同藝術的風格和特色，培養對藝術欣賞的氣質。
- 02. 美麗的植物** 與孩子一起到公園或戶外尋找認為美麗的植物，並畫出來張貼在家中，培養對美麗事物的欣賞。
- 03. 電影欣賞** 與孩子一起觀看有啟發性的電影，例如：關於學習、成長或冒險等等的電影，讓他們欣賞電影中的故事和人物，並從中獲得啟發和反思。
- 04. 自由創作** 家長準備不同的美術材料，讓孩子自由創作，讓孩子有更多機會把美麗的事物以繪畫的方式表達出來。
- 05. 美食品嚐** 帶孩子去品嚐特色美食，讓孩子欣賞並了解飲食文化和背後的故事。家長可以引導孩子感受食物的細節，從而提升對美食的欣賞和品味。
- 06. 收藏樹葉** 家長帶孩子到公園附近拾取地上不同的樹葉，與孩子一起欣賞不同品种植物的葉會有不同的形態，培養細心欣賞事物的性格。
- 07. 互相欣賞** 親子互相欣賞對方的優點和特質並講述出來，如才能、美德、努力等。彼此細述欣賞之處，提升親子間的欣賞。
- 08. 美容護膚** 與孩子一起進行美容護膚，例如：做面膜、按摩或泡澡，讓他們欣賞自己和他人的美麗和健康。家長可以與孩子分享護膚的知識和技巧，從而提升孩子對美麗和健康的欣賞和重視。
- 09. 音樂鑑賞** 家長可以留意香港大會堂或香港文化中心將會舉行的音樂會，然後購票帶孩子一起欣賞音樂會，培養對音樂欣賞的興致。
- 10. 欣賞的朋友** 與孩子一起欣賞他人不同的優點，如朋友、親友或公眾人物的才能、美德及特質，培養欣賞他人美好與卓越之處。
- 11. 停下來的天空** 家長與孩子在室外停下來，望向天空，欣賞天空的美，可與孩子討論眼前天空有什麼吸引之處。
- 12. 香港杜莎夫人蠟像館** 帶孩子參觀位於太平山頂的香港杜莎夫人蠟像館，參觀的過程會接觸到不同的藝術品，培養孩子對藝術欣賞的情操，同時激發孩子的創造力和想像力。
- 13. 喜愛服裝** 家長請孩子選出他最喜愛的服裝，然後穿著出來給大家看，孩子解釋喜愛此服裝的原因，培養孩子了解自己的喜好。
- 14. 動人一刻** 請孩子把認為美麗和吸引的事用手機或相機拍攝下來，家長把相片列印出來，並貼在當眼的位置，讓孩子再回味美好的事物。
- 15. 藝術體操** 家長可在網上搜尋有關「藝術體操」的短片，親子一起觀賞與討論運動員的技巧和努力，鼓勵孩子欣賞運動員的精神及卓越表現。
- 16. 我的展品** 孩子一起製作 5 個展品放於客廳，並舉行展覽，家庭成員模擬參觀藝術展覽，並讚賞孩子的作品，提升孩子對美麗、卓越、藝術的追求。





感恩

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子感恩時，
可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你用說話來表達感激，聽到的人會十分開心。
- ★ 每天回顧當日感恩的事情，令我們的生活更加快樂和充實，你要堅持每天記錄感恩的事情。
- ★ 你親手做出不同的物品送給他人表達感恩之情，這也有助提升你們彼此之間的感情。
- ★ 感謝我們現在所擁有的也是十分重要的，這活動讓我們學會珍惜和知足。
- ★ 除了欣賞和感激自己和他人外，我們對大自然也可以抱着感恩的心，感謝大自然給我們的一切。



01. 親子互相感激

親子互相說出感激對方的事情，並向對方說「謝謝你」，提升親子關係。

02. 家庭樹 I

親子一起繪製一幅家庭樹，讓孩子們認識他們的家庭成員，並在每個家庭成員的名字旁邊寫下他們對自己的支持和愛，讓孩子感激家庭成員對他的好。

03. 家庭樹 II

家長與孩子一起為家庭樹中的家庭成員各寫一份感謝信，表達他們對彼此的感激和愛，讓孩子明白感恩也可以用行動來表示。

04. 感恩的小羊

家長與孩子分享《感恩的小羊》的故事，這故事強調我們應該感恩當下擁有的一切。家長可與孩子討論小羊與其他羊不同之處。參考內容：

山上有個小羊圈，住著一群羊。小羊每天都看到清晨陽光與草地，牠感恩能吃草喝水地活著。其他小羊天天抱怨，覺得生活辛苦無趣。有一天一牧羊人帶著羊群下山散步。小羊們很久沒吃過這麼多新鮮的草，飽足感爆棚。回到圈中，才想起平時被忽略的草其實也很好吃，此時的心態改變了，多了一份感恩之心。其他小羊終於明白了，原來著眼於當下的小事，便可培養感恩之心。

反思：這故事告訴孩子知足於眼前所有，著眼於當下的小事，便能培養感恩之心，生活亦變得豐盛多彩。感恩能使平凡的事物也變得珍貴無比。

05. 健康的身體

家長與孩子一起做一頓健康的晚餐，表達對健康身體的感激之情。

06. 感恩日記

親子一起建立一本感恩日記，每日每人寫下3件感恩的事情，培養孩子正面思維的態度。



07. 向朋友說謝謝

家長與孩子討論有哪些朋友是孩子想感謝的，問孩子因什麼事而感謝那些朋友，然後鼓勵孩子主動向那些朋友說「謝謝」。

08. 友誼手鍊

家長為孩子準備材料，教孩子們製作一條友誼手鍊，並送給想要感謝的朋友，表達對彼此的友誼和支持。

09. 感激我擁有的

家長帶著孩子到公園或社區散步，向孩子解釋社會上許多人無法享受的基本事物，提醒孩子要懂得感恩擁有的一切。

10. 感謝你們

家長與孩子討論有哪些職業每天為我們付出，例如：郵差、消防員、清潔工人、管理員等等，讓孩子了解我們的生活需要很多不同的人去維持，並鼓勵孩子欣賞和感激這些人。



11. 感恩卡片

親子一起設計及製作感恩卡片，卡片上寫上一些感恩的語句。然後讓孩子把卡片送給需要感謝的老師。這可以幫助孩子表達自己的感恩之情。

12. 感恩物件

讓孩子收集四周與感恩有關的物件，並與家長分享，孩子從可見的東西中感受感恩的心情。

13. 感謝的餅乾

家長為孩子準備一些餅乾，讓孩子回校送給想感謝的同學或老師，用行動表達感謝的心，讓孩子明白感謝不是一次性的，要經常用行動向對方表達出來。

14. 感恩之旅

家長帶孩子外出玩樂，一起探索香港的景點，並在每個地方寫下你們的感謝之情。

15. 感恩演講

孩子向全家人發表一段1分鐘的演講，內容是「我要感恩」。家長提供字詞或資訊幫助，讓孩子思考和有組織地用言語表達要感恩的事情。

16. 大自然很美

家長帶孩子到海灘觀察大自然的美好，並繪製一幅畫作，表達對大自然的感激之情。





希望、 樂觀感和 未來意識

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的希望、樂觀感和未來意識時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 每一個挑戰都是一個成長的機會，無論遇到什麼困難和挑戰都要保持希望，然後積極想出解決方法。
- ★ 你把自己的願望寫下來，並找出方法及用行動去達成願望，看到你的成功，我也替你高興。
- ★ 你要相信自己的能力，你的能力能夠幫你完成很多不同的任務
- ★ 我聽到你與我分享過去快樂的回憶時，我也十分感動，希望日後與你創造更多快樂的回憶。



01. 希望盒子

親子一起準備一個盒子，每天讓孩子寫下自己的願望和夢想，可以是短期或長期的，將寫好的希望放入盒子中保存，不時打開盒子，重讀裡面的內容，檢視目前的進展和變化。這幫助孩子設立小目標，計劃如何邁向夢想。

02. 好的開始

家長與孩子進行「說好的開始」活動，家長和孩子說：「今天是一個好開始，我們要改變負面思緒，樂觀面對這一天。」，這為孩子帶來一種樂觀及正面的開端。

03. 神奇魔法

親子一起做一個神奇魔法道具，例如：魔杖或魔法帽，讓他們相信自己具有魔法般的力量，能夠實現自己的夢想，讓孩子保持有希望和樂觀的心態。

04. 未來樂園

與孩子一起設計未來的主題公園，讓他們想像未來的美好，並對未來充滿信心和期待，培養樂觀正面的思維。

05. 動物呼喚

帶孩子到公園或寵物店與小動物接觸，讓他們感受到動物帶來的喜悅和愉悅，並提高對生命的敬畏和尊重。

06. 快樂回憶

在家中進行聊天大會，家長及孩子各分享一些過去的快乐經歷，例如：到公園玩耍或旅行的回憶，讓孩子感受到過去的美好，並相信未來也會有更多美好的回憶。

07. 樂觀書籤

挑選一些樂觀和正向的名言或語錄，或與孩子一起想出一些樂觀的句子，例如：「失敗是成功之母」等，解釋句子意思給孩子聽，然後製作樂觀書籤掛在家中，提高孩子對未來的信心和期待。

08. 動力歌聲

親子選擇一些充滿動力和正能量的歌曲一起唱，讓彼此感受到音樂帶來的力量和快樂，提高對生命和未來的熱愛。

09. 嘗試新鮮事物

與孩子做一件之前從沒接觸過的新事情，增進孩子的好奇心和認知新事物的樂趣，讓他對生命充滿希望和愉快的感覺。

10. 我可以

與孩子一起練習樂觀的對話，例如：「我可以做到」、「這只是一個挑戰，我可以克服它」等，提高孩子對自己的信心和期待，培養孩子成為一個有希望和樂觀的人。

11. 放風箏

帶孩子去放風箏，看著風箏飛上天空，一起討論風箏的堅定，雖然面對重重困難，但只要持續努力，風箏最終仍可以飛上天空。用放風箏去比喻人生的掙扎和困難，以正面的角度看待事情，讓孩子學習保持樂觀和希望的態度。

12. 選擇晚餐

家長讓孩子為晚餐多作出選擇，有選擇權有助增加孩子的積極態度。

13. 肯定信件

家長寫一封信給孩子，告訴他們自己看到他們的努力和進步，並肯定他們的自信和勇氣，讓他們感受到家人的支持和鼓勵，提高對自己的信心和期待。

14. 正面圖畫

讓孩子用顏色筆或水彩畫出心中的正面情緒，如陽光、彩虹、花園等，家長與孩子討論畫中的內容，讓孩子將想法化作圖像，有助正面情緒釋放，建立希望感。

15. 希望地圖

與孩子一起設計一張希望地圖，讓他們想像自己的未來，並在地圖上標示出自己想要去的地方和做的事情，提高對未來的憧憬。



幽默感 和 調皮



當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的幽默感和調皮時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 你設計出不同的笑臉，開心的笑容能讓人感覺更輕鬆和快樂呢！
- ★ 日常生活中有很多事情都能夠使我們愉快，你簡單的一個身體動作，已經使我發笑，讓我感到快樂。
- ★ 你發揮創意做出這款搞笑食物，為我們帶來驚喜！
- ★ 你用行動使人感到快樂和歡笑，你又有什麼感受呢？
- ★ 幽默需要我們的創意，創作一些新事物並分享能夠讓身邊的人感到開心。



01. 卡通人物

讓孩子模仿卡通人物的表情和動作，例如：小丸子等等，讓孩子體驗模仿和幽默的樂趣，家長可以和孩子一起練習和討論如何模仿。

02. 百變笑臉

家長準備一塊鏡，並向孩子講解不同的笑臉可以帶給他人快樂，幽默的態度可以減輕生活中的壓力。然後家長出題，讓孩子向著鏡子擺出不同的表情和笑臉，例如：拿到100分的笑、偷笑、大笑等等，讓孩子認識不同的笑臉以練習幽默感。

03. 特別的花

與孩子一起設計一朵讓人感到快樂的特別花朵，可以天馬行空，然後用不同的材料製作出來，再給不同的人看，嘗試逗別人歡笑，體現孩子的幽默感。

04. 笑話作家

親子一起編寫一個笑話，家長可以提供一些啟發思考的主題，例如：動物、學校、家庭等，然後孩子說給其他人聽，讓孩子體驗幽默和創造力的樂趣。

05. 有趣的服裝

家長與孩子一起商量和設計一套有趣的服裝，例如：裝扮成小丑或穿上角色扮演的衣服等，讓他們體驗到創意和幽默的樂趣。

06. 模仿遊戲

家長與孩子互相模仿對方話語動作，互相發掘好玩的地方，過程中可增加孩子的幽默感。

07. 冷笑話 I

家長與孩子一起分享冷笑話，讓他們體驗到冷笑話的幽默和趣味性，家長可以於網上搜尋一些冷笑話的素材或與孩子一起創作。

08. 喜劇電影

與孩子一起觀看喜劇電影，讓他們感受到幽默和笑聲的力量。家長可以在觀看電影前提供一些背景知識，讓孩子更好地理解和欣賞電影。

09. 搞笑舞蹈

孩子即興設計會讓人開心的舞蹈，然後表演給家長看，提升孩子對幽默感的體驗。

10. 填充遊戲

家長隨心創作一句句子，把其中的一些字詞漏空，讓孩子自由地填入能產生笑點的單詞與短語，發揮孩子的幽默感。

11. 搞笑動物圖

與孩子一起設計一隻令人發笑的動物，家長可提示動物的表情或動作可以是使他人發笑的原因，設計的過程可提升孩子對幽默感的理解和體會。

12. 幽默動作

孩子設計不同的身體動作，動作要讓人感到好笑的，給人愉快的感覺，然後家長用手機拍下動作，再給孩子自己觀看，發揮孩子的幽默感。

13. 冷笑話 II

家長與孩子一起分享冷笑話，讓他們體驗到冷笑話的幽默和趣味性，家長可以於網上搜尋一些冷笑話的素材或與孩子一起創作。

14. 笑話卡

親子一起收集笑話，並寫在不同的卡紙上，然後孩子拿著卡片跟朋友玩，每人輪流抽卡，然後讀出笑話，增加幽默感。

15. 搞笑食物

親子一起用不同的食材設計擺盤，用食物擺出不同的圖案，然後給家庭成員享用，發揮孩子的幽默感。





靈修性、 對目的的 觀念和 信念

當家長在親子活動中想要啟發和鼓勵孩子的靈修性、對目的的觀念和信念時，可以使用以下參考句子及詞彙：

- ★ 當我們停下來放鬆身心，尋找內心的平靜，會有一種很舒服的感覺。
- ★ 閉上眼睛，用手和心去感受身邊的事物，你會有不一樣的體會。
- ★ 我看到你剛才很陶醉在大自然的聲音中，我們之後可以多抽時間再來感受大自然，讓我們的心靈更舒順。
- ★ 每個人都有自己獨特的想法，我鼓勵你多思考和了解自己的特質。
- ★ 信念給予我們勇氣和堅持的力量，你要相信自己，抱著信念克服困難並達成目標。



01. 冥想

與孩子一起坐著進行 5 分鐘冥想，學習放鬆身心。

02. 深刻的味覺

準備一款水果與孩子一起慢吃，帶領孩子以很慢的速度進食，讓孩子關注味覺。

03. 莫扎特的音樂

家長在網上搜尋莫扎特的音樂，與孩子一起聆聽，有助於舒緩情緒和提高靈修性。

04. 瑜伽

家長在網上搜尋「親子瑜珈」的影片，與孩子進行親子瑜珈練習，幫助孩子學會控制和感受自己的身體。

05. 我的心靈石

帶孩子到沙灘或公園收集一顆心靈石頭放在家中，該石頭能給孩子平安的感覺，讓孩子在有需要時拿出心靈石頭穩定情緒。

06. 香港文化博物館

帶孩子參觀位於沙田的香港文化博物館，以加深對世界的理解和感悟。

07. 內心世界

讓孩子畫出自己的內心世界，並向家長分享繪畫作品，以促進表達情感和思想的能力。

08. 觸摸得到

家長隨意準備一件物品讓孩子矇著眼睛觸摸，孩子靜靜地感受物件的軟硬度、形狀等等，讓孩子關注觸覺。

09. 散步冥想

與孩子一起在戶外進行散步冥想，同時體驗大自然的美麗和寧靜。

10. 天壇大佛

帶孩子參觀位於大嶼山的天壇大佛，有助孩子了解不同的宗教。

11. 平靜音樂

家長與孩子討論怎樣的音樂會使孩子感到平靜，然後嘗試到網上搜尋類似音樂播放給孩子聽，讓他放鬆。

12. 不一樣的嗅覺

家長準備不同的果汁與孩子一起用嗅覺分辨果汁的香味，帶領孩子仔細地分辨出來，讓孩子關注嗅覺。

13. 代表我的植物

親子一起討論哪種植物能代表孩子，家長向孩子介紹不同植物的特質，協助孩子思考自己及植物的共通點，幫助孩子沉澱內心。

14. 靜心遊

帶孩子去一個安靜的地方，例如：海邊，讓孩子體驗大自然的美麗和寧靜，同時提高靈修性。

15. 參觀教堂

帶孩子參觀不同信仰的禮拜場所（例如基督教或天主教的教堂），有助孩子了解不同的宗教。



全校參與校本正向教育計劃

親子任務 365



計劃負責人：郭黎玉晶教授
香港城市大學社會及行為科學系

編者：韋凱欣博士
香港城市大學社會及行為科學系

出版年份：2023 年





親愛的家長們

《親子任務 365》是一本為小學生及其家長設計的 365 日親子任務書。這本書的內容旨在讓家長和孩子們一起創造更多美好的時光，同時通過遊戲和互動，強化孩子們的**性格強項**，並引導他們邁向**正面快樂的成長**。

小學是人生的關鍵階段，小學生開始發展自己的興趣和才能，並且面臨著各種的成長挑戰。因此，我們為小學生及其家長精心設計了一系列的任務，旨在提升孩子們的**六大美德**：智慧與知識、勇氣、仁愛、節制、公義、靈性及超越，同時強化他們的**二十四個性格強項**。

每個孩子都是獨特的，他們的發展速度和興趣愛好各不相同，因此在完成任務的過程中，我們建議家長們可以根據孩子的需要、能力和興趣對活動內容進行靈活調整，適當地調節難度和程度以確保他們在遊戲中得到適度的挑戰和樂趣。

最後，我們衷心希望這本書能夠成為家庭內親子互動的良師益友，陪伴你們一起走過每一天，為孩子們打造一個充滿歡笑、學習和成長的美好旅程。

計劃負責人 郭黎玉晶教授
香港城市大學社會及行為科學系

編者 韋凱欣博士
香港城市大學社會及行為科學系

出版年份 2023 年

