



學前教育部  
Pre-school Education  
Department



優質教育基金  
Quality Education Fund

# 家庭健康活動冊

家庭健康表現指標 ②



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」活動內容
4	家庭健康維他命簡介
5	家庭健康維他命定義
6	家庭健康維他命：維他命P
7	通通小遊戲
8	家庭健康維他命：維他命S
9	信信小遊戲
10	家庭健康維他命：維他命C
11	承承小遊戲
12	家庭健康維他命：維他命A
13	賞賞小遊戲
14	家庭健康維他命：維他命R
15	力力小遊戲
16	家庭健康維他命：維他命E
17	歡歡小遊戲
18	家庭健康小故事
25	故事延伸討論
26	家庭健康維他命活動建議
28	學前教育部・服務特色

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. JohnDeFrain) 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. JohnDeFrain) 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。

維他命 P  
•  
Positive  
Communication  
溝通分享

維他命 S  
•  
Spiritual Well-being  
連繫信念

維他命 C  
•  
Commitment  
責任承擔

維他命 A  
•  
Affection &  
Appreciation  
關懷欣賞

維他命 R  
•  
Resilience  
家庭抗逆力

維他命 E  
•  
Enjoyable Time  
Together  
歡聚時光

### 溝通分享

願意與家人溝通分享，恰當地表達，並重視彼此看法、意見及感受。

**歡聚時光**  
與家人共處，參與家庭活動，享受彼此相聚的歡樂時光。

「維他命 E」

「維他命 P」

**連繫信念**  
家庭成員擁有共同的信念、價值觀、人生觀、信仰、家庭觀念、文化傳統等，有助增加家人間的連繫。

「維他命 S」

「維他命 R」

「維他命 A」

**家庭抗逆力**  
以開放態度接納轉變，願意一起面對逆境所帶來的機遇及挑戰，轉危為機，共同藉著經歷而成長。

「維他命 C」

**責任承擔**  
重視家庭，承擔對家庭的責任，盡力支持家人。

### 關懷欣賞

從對方角度瞭解家人需要，用言語、行動向家人表達關愛，並欣賞家人的長處，包容各人的短處。



# 家庭健康維他命：維他命 S 連繫信念 (Spiritual Well-being)

# S

## 我是「信信」

外型  
手上拿著  
一個沙漏



性格  
與家人擁有  
相同的信念及想  
法。  
感到自己是家的一份  
子，對家庭有歸屬  
感。

信信提提你：

我是家中一份子，  
習慣規矩我都知。

### 成功指標：

1. 家中各人都了解家中的習慣和規矩
2. 知道自己從家人身上承傳了什麼特質
3. 認同自己是家中的一份子

### 親子活動建議：成長趣事

#### 遊戲玩法：

鼓勵小朋友訪問長輩（例如祖父母、姑母、舅舅等）分享他們的成長趣事，例如小時候的玩具、喜歡做的事情等。

#### 遊戲好處：

有助提升幼兒對家庭成員的認識，加強其對家庭的歸屬感。

# 信信 小遊戲

請在下面 6 幅圖片中，  
找出信信並圈出來。



請在下面 6 幅圖片中，找出信信的寶物並圈出來。







## 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。

## 聯絡資料

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	nsth@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	九龍深水埗怡靖苑閣靜閣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、馮詩焯  
陳頌恩、李嘉雯、鍾文慧

**督印人：**林遠濠

**承印商：**思域設計

**出版：**香港基督教女青年會學前教育部

**出版日期：**2016年11月

**印刷數量：**1350本(非賣品)