



## 家「夏」鬆一鬆

### 序言

2019 冠狀病毒病死灰復燃，學校亦因此提早放暑假。面對漫長暑假，相信不少家長都希望為子女安排有趣又有意義的活動，但又怕四處外出容易感染病毒。有見及此，今期家長通訊為各位家長提供了數個不同類型的家中親子活動作參考，既可促進親子關係，又可訓練孩子的創意力及手眼協調能力。

### 親子溝通活動：

良好的親子溝通是建立美好親子關係的基本元素。藉遊戲時間讓親子間有機會深度聆聽及分享，家長亦可從中教導子女表達技巧。

#### 建議遊戲：猜猜畫畫

需要物資：紙、筆、計時器(按需要)

#### 玩法：

1. 家長或子女先想出一個題目，並將答案寫在紙上。
2. 反轉紙張，以圖畫形式將答案提示對方猜出。
3. 畫畫者在遊戲過程中不能用動作或說話提示。

難度調整：在選擇題目時，建議先由生活中常見的物品開始，如家具、寵物、交通工具等  
家長亦可按需要改為「大電視」模式(用動作及說話代替畫畫表達)。



### 親子益智活動：

相信不少家長都會煩惱如何令子女喜愛學習。其實只要加點心思，將學習融入遊戲當中，便可以增加子女對學習的興趣。

#### 建議遊戲：合廿四

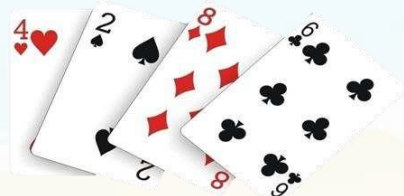
需要物資：撲克牌(可先抽出 J、Q、K)

#### 玩法：

1. 在一副撲克牌中隨意抽出四張牌，把每張牌的點數用加、減、乘、除的方法計算出 24 點。
2. 每張牌的點數只可計算一次，不能重複計算。運算中可使用小括號及中括號。

例如：抽出 2、6、6、10，算式： $2 + 6 + 6 + 10 = 24$  或

抽出 2、4、6、8，算式： $(8 \div 4 + 2) \times 6 = 24$



## 親子烹飪活動：

與子女一起動手烹飪，不單可以增進親子關係，還能培養孩子共同做家務的好習慣及訓練孩子獨立自理能力。

### 建議活動：搓湯圓



材料：	
粉團	4份糯米粉+3份水(搓粉糰比例)； 如200g糯米粉，大約可製作25粒麥提莎湯圓。
餡料	麥提莎、朱古力或個人喜歡的餡料。
糖水湯底	2-3碗水、片糖1/2 - 3/4片、薑3-4片；或直接 用黑糖薑。(糖水材料份量可視乎個人喜好而加減)

### 做法：

1. 先清潔雙手及抹乾。
2. 將4份糯米粉倒入大碗中，然後慢慢加水（將水逐少加入糯米粉中），一邊搓一邊加水；直至粉糰成形(不太沾手又不太乾)。
3. 按餡料大小而將粉團分為若干等份（例如：將麥提莎放入粉粒中間，將粉粒包裹整顆麥提莎，看看粉粒要多大才合適）。
4. 將餡料包入已均分的小粉糰中，搓成圓粒狀便成。
5. 將2-3碗水煮滾後加入適量片糖及薑，片糖將近溶化後，加入湯圓，中火煮約3分鐘湯圓便會浮面。再多煮1分鐘便可上碗。

## 自理訓練活動：

親子家務既能訓練孩子的自理能力及責任感，又能訓練孩子的大小肌肉，並可以加強親子關係。

### 建議活動：我是家居好幫手

家長與孩子可以以比賽的方式進行家務，如鬥快或計時收拾玩具；或以獎勵計劃方式讓孩子參與一定次數的家務後獲得小獎品。



以上活動，只作參考。家長可按需要揀選不同類型的活動  
與子女進行活動時，宜多鼓勵、多聆聽、多陪伴。

其他參考資料：<https://sunshineparent.bgca.org.hk/>親子家居遊戲/

<https://www.baby-kingdom.com/>育兒成長/親子生活/【新冠肺炎】101個在家親子遊戲合集！  
(幼兒篇+小學篇)-252690

黃凱文姑娘 駐校時間：星期一至五 上午 7:45-下午 4:45

任緯然先生 駐校時間：星期一至五 上午 8:30-下午 5:30

聯絡電話：2664 1223