

家庭健康 維他命

計劃指南



維他命 P • 溝通分享 Positive Communication

維他命 S • 連繫信念 Spiritual Well-being



維他命 E • 歡聚時光 Enjoyable Time Together

維他命 C • 責任承擔 Commitment

維他命 A • 關懷欣賞 Affection & Appreciation



維他命 R • 家庭抗逆力 Resilience

目錄

序	1
「家庭健康維他命之親親家庭健康兒」	2
「家庭健康維他命之親親家庭健康兒」 計劃簡介	3
「家庭健康維他命」簡介	4
計劃主角	5
活動計劃時間表	6
執行重點 • 教師培訓	8
執行重點 • 家長工作坊	10
執行重點 • 親子活動	11
執行重點 • 幼兒活動	13
評估工具	16
計劃成效	17
持份者分享	19
學校聯絡資料	21



「家庭健康維他命之親親家庭健康兒」

經美國學者J. DeFrain^{*1} (1999, 2007) 及本會^{*2} (2009, 2011) 研究所得，強健的家庭需要有家庭健康元素。家庭是社會的單元，在家庭裡注入家庭健康維他命，能促進親子感情，孩子在溫暖和關愛的家庭氣氛下成長，能幫助他們培養正面的價值觀，日後，無論在學校或社會上，他們都能用積極和關愛的態度與朋輩建立關係。

當父母都願意付出時間和努力來締造美滿家園時，可以預期家庭問題將減低，健康的家庭集結起來，以致在社會上能凝聚共融的氣氛。

要達致以上效果，三管齊下的共識和一致的理念是必須的，包括老師、幼兒和家長方面，因此需要設計一連串相關的家庭健康培訓和學習課程。

核心實踐理念架構



* 1 DeFrain, J. (1999). Strong Families Around the World. Family Matters, 53(Winter): 8-13.
DeFrain, J. (2007). Family Treasure: Creating Strong Families. University of Nebraska Extension. iUniverse, Inc.
* 2 香港基督教女青年會(2009)。香港健康家庭質素研究報告書。
香港基督教女青年會(2011)。香港家庭生活質素研究報告書。

「家庭健康維他命之 親親家庭健康兒」 計劃簡介

計劃由「優質教育基金」贊助



計劃目標

- 幫助家長學習建構和諧家庭。
- 培養幼兒良好的行為和習慣，能用欣賞和關懷的態度與人相處。與家長建立親密的關係，享受親子時間和群體活動帶來的樂趣。
- 老師學會溝通和讚賞的技巧，並運用在教學上，對家長和幼兒有進深的了解，促進兩者的感情，塑造和諧校園文化。
- 以「家庭」作為家長教育方針，家庭和學校積極合作，實踐幼兒全人教育的理念，使「家庭健康維他命」成為學校風氣和文化。

活動內容

家庭健康維他命講座暨計劃啟動禮

家長活動

家庭健康小故事
「我的家」工作坊
說話藝術工作坊

親子活動

親親家人儲蓄計劃
步走大自然
美之搜影
伴讀技巧培訓實習活動
「小畫家、大畫家」
工作坊

幼兒活動

健康小人兒劇場
禮貌小天使
賞賞好表現

「家庭健康」嘉許禮

「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. 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。





教師培訓

計劃溝通會

活動目標：增加老師對計劃內容的理解。

活動內容：1. 介紹計劃內容（包括活動時間表、推行手法、注意事項等）
2. 商議推行細節
3. 重溫家庭健康維他命

目標對象：老師

注意事項：事先準備計劃推行時間表及執行備忘，並在溝通會上派發給老師參考，讓老師更清晰了解其在計劃中的角色和職責，活動推行的時間及詳情，以便配合校本活動安排。



伴讀指導員 技巧培訓工作坊

活動目標：增加老師對指導親子伴讀工作的理解。

活動內容：1. 老師與幼兒進行伴讀，以掌握伴讀的流程、讚賞的技巧及理解面對的困難。
2. 指導家長伴讀的技巧：注意親子關係、家長的提問技巧、讚賞技巧和對伴讀步驟的純熟度。

目標對象：老師

注意事項：老師之間可作模擬練習，嘗試體驗伴讀的過程，以鞏固學習的成效。



計劃成效



教師培訓



計劃溝通會

100%老師表示活動能提升他們對計劃的理解度。

伴讀指導員技巧培訓工作坊

100%老師表示工作坊能提升他們對指導工作的理解度。

「我的家」培訓工作坊

99%老師表示工作坊有助他們理解家庭對個人成長的影響。

「解讀兒童畫」培訓工作坊

100%老師表示工作坊有助他們分析兒童心理取向。



家長工作坊



家庭健康維他命講座暨計劃啟動禮

99%家長表示活動能讓他們認同計劃的理念和承諾遵行。

「我的家」工作坊

100%家長表示工作坊能讓他們理解家庭文化對家庭成員之影響。

說話藝術工作坊

100%家長表示工作坊能讓他們掌握溝通的技巧。

出版小組：劉國嬌、譚小文、
馮如意、陳頌恩、
鍾穎欣、馮詩煒、
伍偉湛

督印人：謝淑賢

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：2015年4月

印刷數量：1000本 (非賣品)

版權所有不得翻印

