

## 教育局通函第215/2023號

分發名單：各幼稚園、小學及中學  
(包括特殊學校) 校長

副本送：各組主管 — 備考

---

### 正向家長運動 「親子繽紛遊樂日」大募集及 家長教育資源

#### 摘要

本通函旨在邀請各幼稚園、小學及中學（包括特殊學校）鼓勵家長和學生踴躍參與由教育局舉辦的「親子繽紛遊樂日」大募集活動，並向學校推介不同主題系列的家長教育資源，以便家長參閱。

#### 背景

2. 教育局自2020年6月起開展「正向家長運動」，以廣泛和多元化的宣傳渠道推廣家長教育，讓家長建立正向思維，宣揚正確教養子女的態度和技巧，從而提升家長正面和樂觀的心態，幫助子女有效學習及快樂成長。自推行「正向家長運動」以來，教育局舉辦了多項比賽及活動，當中包括吉祥物設計比賽、「童真同心照未來」家長教育短片創作比賽、「玩轉親子樂」系列活動及「親子鉤織出愛意－感恩送暖齊參與」活動等，學校、學生和家長均踴躍參與。此外，教育局又利用不同途徑，如「家長智Net」（[www.parent.edu.hk](http://www.parent.edu.hk)）網頁及社交媒體平台，包括Facebook、Instagram專頁及YouTube頻道，向學校及家長發放支援學生身心發展的重要資訊。

3. 為了讓家長更有系統地了解培育子女所需的知識和技能，教育局已分別於2021年9月及2022年12月推出《家長教育課程架構（幼稚園）》及《家長教育課程架構（小學）》。在家長教育課程架構內，促進兒童健康、愉快及均衡的發展（包括全人發展及精神健康）是其中一個主要範疇。教育局又委託專上院校，參照課程架構為幼稚園及小學學生家長

舉辦家長教育課程及製作電子學習資源，促進家長採用正向育兒模式及健康生活方式，提升他們對子女的抗逆力及精神健康的關注和認識。

## 詳情

### 「親子繽紛遊樂日」大募集活動

4. 良好的親子關係有助促進子女的精神健康。透過親子活動，子女與父母的關係會更緊密，對父母的信任度亦會提高，子女會更願意與父母分享自己的生活及感受。為鼓勵家長積極安排有意義的親子活動，並向其他家長推介和分享香港親子活動的好去處，教育局與家庭與學校合作事宜委員會、十八區家長教師會聯會和各區地區校長聯會合作，舉辦「親子繽紛遊樂日」大募集活動。

5. 學校請鼓勵家長在**2023年12月9日至10日（星期六及日）**期間抽出時間陪伴子女，在香港進行各式各樣有意義的親子活動，除了可促進親子之間的感情，也可善用社區的設施及參與各區的活動。家長可**參考「親子繽紛遊樂日」大募集活動網頁**內的資訊和活動例子，與子女商討，共同設計活動的安排，透過親子活動去認識自己居住的地區、關愛別人或進行身心健康的活動，並**利用照片和文字記錄**難忘的親子玩樂時光，藉此向其他家長推介香港親子活動的好去處。親子活動並不一定要大費周章，最重要是家長和子女投入活動和享受共聚時光，為家庭製造美好回憶，增加家庭成員的幸福感。學校可透過學校內聯網及網頁等途徑向學生及家長發放是次活動的詳情，並鼓勵他們積極參與。

6. 為嘉許最多學生參加的幼稚園、小學及中學，各組別均設「最積極參與學校獎」；另外，每組亦設有「最佳家庭分享及推介獎」及「家庭分享及推介優異獎」。有關「親子繽紛遊樂日」大募集的詳細內容，請參閱**附件一**或瀏覽活動網頁 (<https://www.parent.edu.hk/article/parentchildcom2023>)。



### 不同主題系列的家長教育資源

7. 家長是子女最重要的守護者，我們鼓勵家長給予子女多點關懷和支持，並透過參加家長教育課程／活動及善用網上資源，掌握教養孩子的知識與技能。我們特意挑選了四個家長關注的主題，包括「親子關係」、「健康生活」、「壓力和情緒管理」和「學習和面對考試」，並整合「家長智Net」網頁內的有關教育資源，包括專題短片、專家／學者的建議等（見**附件二**），以便家長參閱。我們邀請學校透過不同的渠道（例如：

電郵、電子通告、學校網頁等)向家長教師會及家長推介上述資源，讓家長可因應興趣及個人需要選擇瀏覽。

8. 如有其他查詢，請致電3698 4376與家校合作及家長教育組聯絡。

教育局局長

何慕琪代行

二零二三年十一月二十九日

## 「親子繽紛遊樂日」大募集

**目的：** 鼓勵家長與子女共同計劃有意義的親子活動，例如認識自己居住的地區、關愛別人或進行身心健康的活動，利用照片和文字記錄難忘的親子玩樂時光，並向其他家長推介香港親子活動的好去處。

**日期：** 2023 年 12 月 9 日至 10 日（星期六及日）

**組別：**

是次活動分為三個組別：幼稚園組、小學組及中學組。

**主題：**

香港親子活動好去處，活動須配合正向家長運動的訊息。

**參加辦法：**

1. 家長與子女先選擇香港親子活動的好去處，並安排在上述日期進行有意義的親子活動，再於活動地點拍攝一張家庭合照及一張活動地點的照片，以 100 至 150 字簡述活動目的、家庭成員的體驗及推介原因。參加者須將兩張相片上載到個人雲端戶口（例如：Dropbox 或 Google Drive 等），並將瀏覽權限設定為公開，把相關連結提交到報名網頁供本局下載。
2. 參加者須於 2023 年 12 月 11 日至 31 日期間經活動網頁（<https://www.parent.edu.hk/article/parentchildcom2023>）報名參加。
3. 參加者遞交參加表格後，將會收到確認電郵。

**活動細則：**

1. 參加作品的意念和內容須符合是次比賽的主題。
2. 活動地點只限於香港各區。
3. 家長可與於 2023/24 學年就讀幼稚園、小學或中學（包括特殊學校）的子女參加活動。活動參加者以學生為單位，每位學生只可參加一次。同一活動地點及內容不可重覆以其他子女的名義報名參加。

4. 照片必須為 JPEG 或 JPG 格式及容量少於 10MB，以數碼相機或手機拍攝均可。
5. 參加者須確保其提交的參加作品不含有淫褻、暴力、色情、誹謗、不良意識、侮辱成分或任何具爭議性及不適當的內容，亦不會違反香港特區的法律，否則將會被取消參加資格。
6. 所有已遞交的照片日後可能用作「正向家長運動」的宣傳用途。
7. 教育局保留使用、修改、複製和傳播作品內容到任何媒體渠道的權利，而無須事先徵得參加者的同意。
8. 教育局保留修訂活動規則及條款、內容及安排的權利，而無須事先通知。
9. 參加者一旦於網上遞交表格，即代表完全同意是次活動之細則。

#### 知識產權：

1. 所有參加作品必須為參加者的原創作品，並從未公開發表或參與過其他同類型活動。
2. 參加者須確保作品內容沒有侵犯任何版權及發表權，詳情請參閱以下有關知識產權的網址：  
<https://www.ipd.gov.hk/tc/copyright/copyright-laws/index.html>
3. 任何侵犯知識產權的作品將不獲接納，教育局不會承擔任何因侵犯版權而引發的法律責任。
4. 無論作品是否獲獎，教育局有權複製、使用、修飾、展示、刊登及以任何形式，不限次數、地域及時間，無償地使用參加作品的全部或部份內容，有權選用或不選用獲獎作品；教育局有執行上述行動的最終決定權。

#### 活動獎項及獎品：

1. 幼稚園、小學及中學各組別均設「最積極參與學校獎」各三個。每一組別中錄得最多學生參加的首三間學校將獲發此獎項。
2. 每組均設有「最佳家庭分享及推介獎」三個及「家庭分享及推介優異獎」30 個。
3. 所有提交合資格作品的參加者均可獲發參與證書及紀念品一份。
4. 各組別獎項及獎品如下：

獎項	獎品
最積極參與學校獎（每組 3 個）	獎狀及港幣 2,000 元書券
最佳家庭分享及推介獎（每組 3 個）	獎狀及港幣 500 元書券
家庭分享及推介優異獎（每組 30 個）	獎狀及港幣 100 元書券
所有參加者	參與證書一張和紀念品一份

## 評審

1. 內容必須與主題配合<sup>1</sup>，評審準則及比重如下：

評審準則	比重
照片拍攝	50%
文字內容描述	50%

2. 評審所作的評選結果為最終決定。

## 重要日子

重要事項	日期
「親子繽紛遊樂日」日期	2023年12月9日至10日
遞交作品日期	2023年12月11日至31日
公布結果*	2024年3月15日

\*教育局會於活動網頁公布得獎結果，並透過電郵通知參加者領獎詳情。

## 查詢電話

如有任何查詢，請致電 3698 4376 與教育局家校合作及家長教育組聯絡。

<sup>1</sup> 未能配合主題的作品將被取消參加資格。

「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

主題一、親子關係

**(影片) 如何加強小朋友與父母的連繫感?**

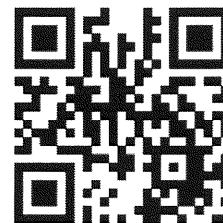
與家長分享怎樣成為子女的良師益友，以及如何幫助子女從日常生活中和家庭建立連繫感。



<https://bit.ly/49LqL3q>

**(影片) 管教有難度：處理兒童問題行為方法 - 支持發展：誘導和鼓勵**

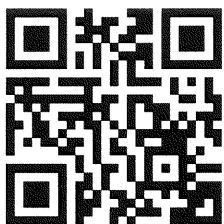
專家教導家長辨別和解读不同種類的兒童行為及了解其成因，並提供相應的親職教育技巧以協助家長強化管教能力。



<https://bit.ly/46p7C4v>

**(影片) 彈性及創意思維 - 思考多面睇**

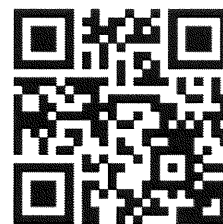
影片講解家長如何透過遊戲增加小朋友的彈性思維，了解教養子女的方法。



<https://bit.ly/3MQgER5>

**(影片) 如何堅定執行家庭生活時間表**

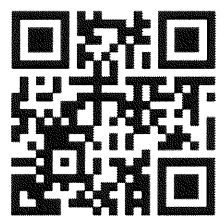
影片講解執行家庭生活時間表的原則和重要性，協助家長了解教養子女的方法和注意事項，從而建立良好的家庭關係。



<https://bit.ly/46mdFH0>

**親子深情對話篇**

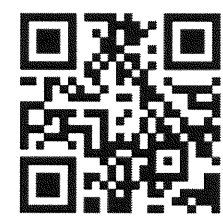
學校社工向家長傳授與子女溝通時應有的態度和技巧，以達至親子深情對話。



<https://bit.ly/3evCwPE>

**親子溝通·有策略**

實用資訊與家長分享如何運用有效的溝通技巧，建立良好的親子關係，令孩子尊重家長的教導。



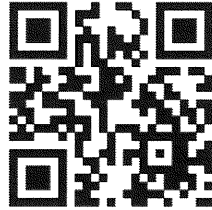
<https://bit.ly/3uq7vZ5>

主題二、健康生活

**(影片) 家長教育短片系列 - 健康生活篇**

**[睡眠有法]**

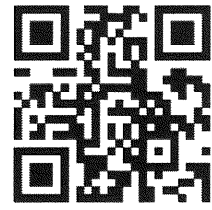
充足睡眠對精神健康尤為重要，短片帶出家長如何協助子女建立良好的睡眠習慣。



<https://bit.ly/49H09Ay>

**(影片) 健康生活方式 [電子產品]**

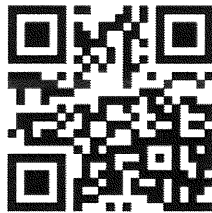
影片透過一個家庭小故事，講述實行良好的健康習慣及培養健康生活方式的重要性，以提升大眾對健康生活的關注。



<https://bit.ly/3SOtvXK>

**(影片) 家長教育短片系列 - 健康飲食篇**

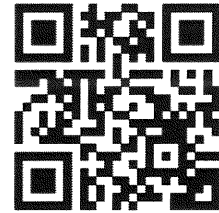
為家長提供多項飲食小貼士，讓子女由早餐至晚餐甚至小食都食得健康，保持頭腦靈活，集中精神學習。



<https://bit.ly/3GrFuTP>

**(影片) 小朋友成長 5 大健康迷思**

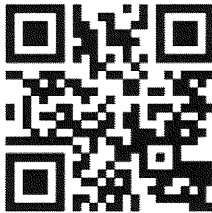
父母總會擔心子女在成長歷程中所出現的各種健康問題。醫生會向家長分享成長小貼士，一同拆解常見的健康迷思，協助家長培育子女健康成長。



<https://bit.ly/3G9NLLY>

**(影片) 見毒必拒·《離奇偵探》**

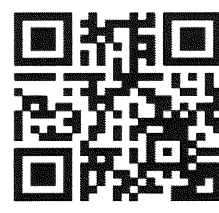
青少年可能因為出於好奇心吸食毒品，低估吸毒的後果。家長可及早向子女講解毒品的禍害，並提醒子女免受引誘吸食毒品。



<https://bit.ly/49NbLIF>

**運動的價值**

運動益處多，專家分享如何透過運動與子女培養共同興趣及恆常的運動習慣，令親子關係更密切。



<https://bit.ly/3swUzQE>

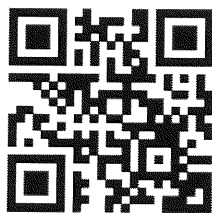


## 「家長智 Net」：不同主題的資訊推介

### 主題三、壓力和情緒管理

#### (影片) 情緒 - 齊來鬆一鬆

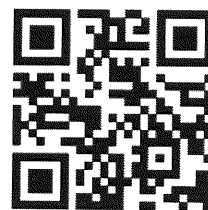
當子女的情緒不穩時，家長應如何識別及幫助他們減輕負面情緒帶來的影響？專家會示範透過互動遊戲幫助小朋友有效地學習情緒管理。



<https://bit.ly/47B4wLw>

#### (影片) 抗壓影片 - 學習感恩

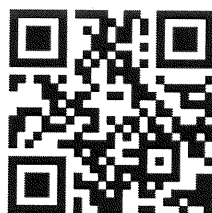
凡事抱著感恩的心，生活都能變得正面。在影片中會提供例子，讓家長了解感恩對心理健康的益處和表達感恩的方法，從而令家庭關係變得更緊密。



<https://bit.ly/3QLhShE>

#### 預防有害壓力對子女造成的損害

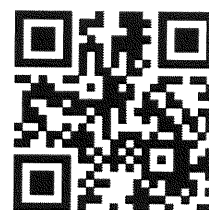
實用資訊讓家長認識如何與子女保持穩定緩和的關係，為他們建立安全感，面對逆境。



<https://bit.ly/3sK6vhV>

#### 運用「想說做」 壓力控制好

不少家長會很關心孩子的學習進度，以及他們的身心和精神健康狀況。即使壓力人人有，但未必所有人能夠「講出口」。家長可怎樣留意孩子的情緒行為？



<https://bit.ly/46oC9iO>

#### 守護孩子精神健康 預防青少年自殺

孩子在青少年時期會經歷身心成長的挑戰和逆境，家長應留意孩子發出的警號，盡快尋求支援。



<https://bit.ly/3QYLVUn>

#### 如何協助子女面對突發危機事件

教育心理學家分享如何透過觀察子女的行為了解他們的情緒，尤其是面對危機事件時應怎樣協助子女處理情緒。

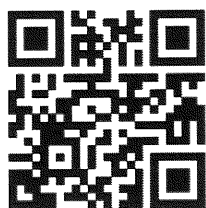


<https://bit.ly/3G7R2v5>

#### 主題四、學習和面對考試

##### (影片) 指導子女做家課小貼士

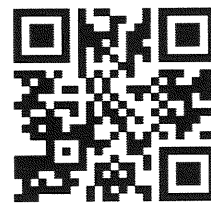
很多父母都很重視小朋友的家課表現，認為子女做好家課就可以加強學習的效果。在影片中，會提供不同的指導子女做家課的小貼士，讓家長能夠支援小朋友做家課。



<https://bit.ly/3sqvvL5>

##### (影片) 「模」形壓力

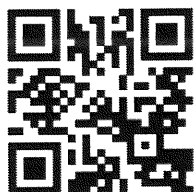
當父母均是高學歷的專業人士，子女會擁有更優厚的學習條件？還是會承受著更大壓力？專家會建議家長如何有效協助子女舒緩壓力。



<https://bit.ly/3aFh3Td>

##### (影片) 培養孩子主動學習之法

影片會提供小錦囊，協助家長發掘小朋友的興趣，增強他們求知慾，從而培養孩子主動學習。



<https://bit.ly/3szIxWH>

##### 有關家課的迷思

家課是家長十分關心的課題，適時的肯定和鼓勵子女在學習上積極求進，更能提升子女的學習成效。



<https://bit.ly/3QL97UH>

##### 有效溫習篇 - 有效的指導方法 (中學生的家長)

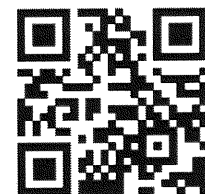
如何能夠讓有注意力不足或過度活躍症的子女能夠培養溫習的好習慣？家長可以嘗試利用 REAP 的 4 個步驟與他們一同訂立「溫習應試」計劃。



<https://bit.ly/3MMCXXx>

##### 考試期間 我想關心和鼓勵子女可以怎樣做

父母陪伴勝過一切，家長應如何關心和鼓勵子女呢？資訊圖表中總有一個方法適合你。



<https://bit.ly/3nsN2er>