

香港大學社會及健康
心理學實驗室：
港大正向健康打機
上網計劃2.0

好網神聯盟

家庭活動 手冊




Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室


WWW.PSYCHOLOGY.HKU.HK/SOPSYLAB



探索本地公園和 自然保護區



香港有許多美麗的公園和自然保護區，非常適合全家一起去戶外郊遊。家長可帶著孩子去自然步道散步、觀察鳥類、野餐，或是探索本地的植物和動物。





參觀博物館和文化中心

香港擁有豐富的文化遺產，有很多博物館和文化中心提供各種展覽和活動，適合一家人一起參觀。例如，香港科學館和香港歷史博物館都是不錯的選擇。


嘗試新的 運動或活動

香港有許多適合全家的運動和活動，如遠足、騎自行車、游泳和攀岩等。家長可以鼓勵孩子嘗試新的活動，家長甚至可以一起參與並享受歡樂時光。





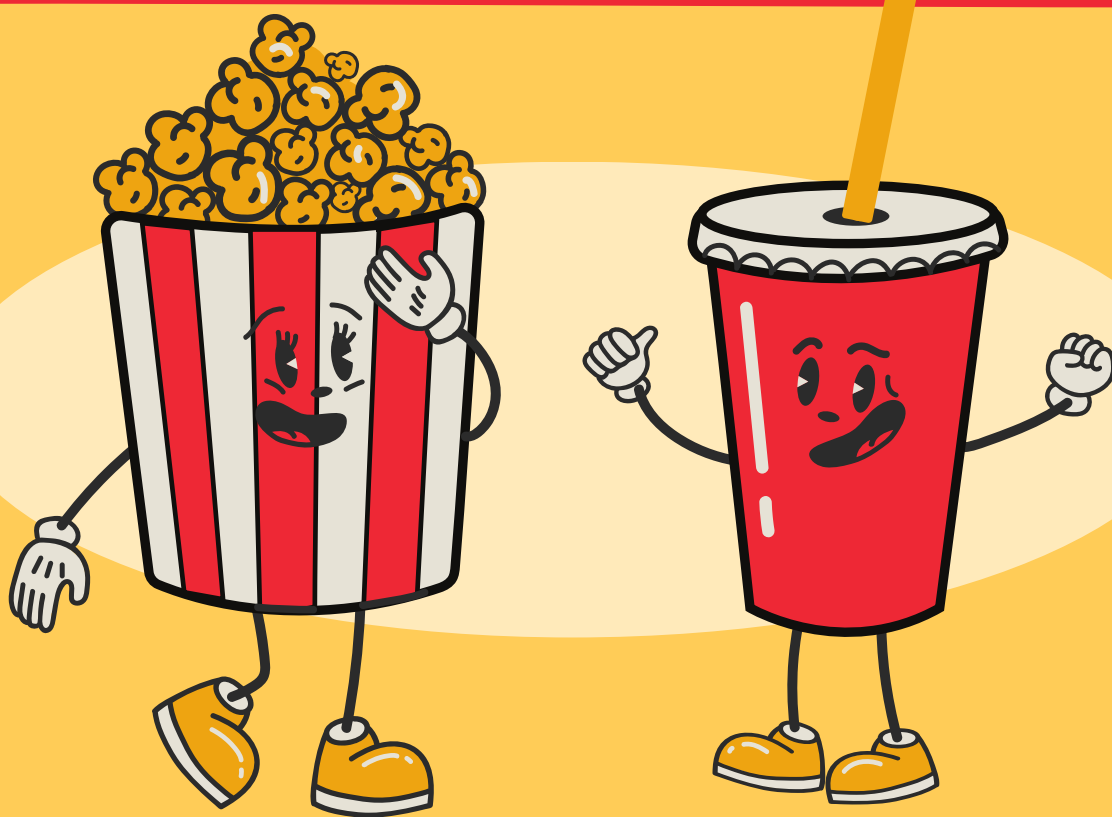
一起烹飪



烹飪是與孩子建立關係、教導日常生活技能的好方法。家長可以選擇一個簡單的食譜，例如番茄炒蛋和香煎粟米蝦餅，讓小朋友參與烹飪過程。不僅可以增進親子關係，還可以品嚐美食。



看電影



看電影是一個既有趣又簡單的方式讓全家一起共度時光。家長可以選擇一部適合闔家觀賞的電影，電影類型可以是幽默溫馨、勵志感人，配上爆谷或其他小食，共同享受電影時光。

玩桌遊



桌遊是經典的家庭活動，適合各個年齡層。
家長可以選擇一款適合孩子年齡的遊戲，
全家一起玩樂。香港甚至有很多
boardgame cafe讓家長帶小朋友一起玩耍。

參觀農場或動物園



香港有許多農場和動物園，例如嘉道理農場和海洋公園，非常適合一家大細一起參觀。孩子可以與動物互動、提升保育意識，更可學習農耕知識、享受戶外活動。

製作DIY手工



DIY手工可以令小朋友發揮無限創意力。家長可以選擇一個適合孩子難度的簡單手工，例如製作相架和摺紙，透過一起製作的過程增進親子關係。

鳴謝

製作單位: 香港大學社會科學學院心理學系
社會及健康心理學實驗室

製作團隊: 鄭思雅教授
譚頌軒先生

出版日期: 2023年5月



Social and Health Psychology Lab
社會及健康心理學實驗室

WWW.PSYCHOLOGY.HKU.HK/SOPSYLAB