

# 「親子繽紛遊樂日」大募集

## 活動例子 / 建議

家長可參考以下活動例子，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。

### (一) 認識自己居住的地區

活動地點例子	活動形式
居住地區附近的公園 / 遊樂場	使用遊樂設施，進行簡單體能運動，除了可強身健體，更可促進親子關係。
體育館 / 運動場地	進行各式親子球類活動或租用活動室進行其他遊戲，加深彼此的合作及默契。
圖書館	搜尋自己喜愛的書籍或參與圖書館舉辦的活動，再分享彼此的興趣。
居住地區附近的特色建築物/設施 / 地區活動	探索地區的建築物的歷史及相關掌故，了解不同設施的目的或現正進行的社區活動，讓子女更了解自己居住的地區。

### (二) 關愛別人

活動地點例子	活動形式
居住的大廈	探訪鄰居或獨居長者，讓子女學習幫助有需要的人
居住的地區	參加居住大廈或當天社區中心活動，支持十八區關愛隊，探訪有需要的人
親友居所	帶同子女探訪親友，讓子女明白與親友建立親密關係的重要性

### (三) 進行身心健康的活動

活動地點例子	活動形式
郊野公園 / 遠足徑 (可參考 <a href="#">漁護署</a> / <a href="#">康文署</a> 網頁)	進行遠足、健行或燒烤活動，透過戶外活動可增進親子感情
博物館 (例如：歷史博物館、科學館等) (可參考 <a href="#">康文署</a> 網頁)	與子女訂立參觀目的及預期要完成的任務，再與子女分享參觀心得
露營 / 宿營地點 (可參考 <a href="#">康文署</a> 網頁)	與子女商討分工/活動安排，在露營/宿營過程中盡量讓子女主導，從經驗中學習