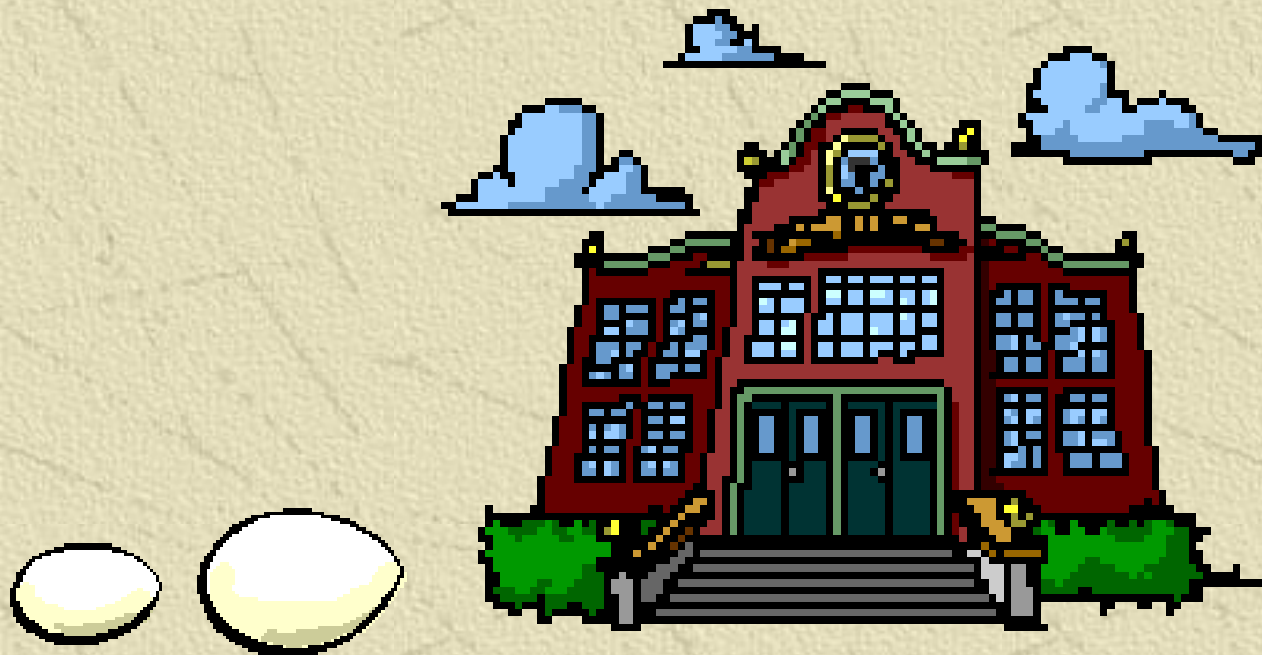


中華基督教會 基慧小學（馬灣）

校本輔導活動計劃簡介



學生輔導主任：何柏盛先生



「東悅」馬基之計劃



「喜樂的心，乃是良藥。」（箴言十七章二十二節）

「桌悅」馬基之計劃

為配合學校發展計劃：正面情緒

校本輔導活動推出「桌悅」馬基之計劃，目的是透過桌上遊戲，讓您的子女樂在「棋」中、投入當下，培養他們一些快樂的桌遊習慣，從而體驗快樂，建立自信、樂觀、滿足感等正面情緒。



「桌悅」馬基之計劃

桌上遊戲是甚麼？

簡單的來說：「桌上遊戲」就是在桌上（平面上）利用道具或卡片，可以讓多人同時快樂的遊戲，如《大富翁》、撲克牌也算在內。依照使用的道具，可以分為圖版遊戲、卡片遊戲、骰子遊戲、紙筆遊戲...等。玩「桌遊」的年齡則3~80歲都可以。



「桌悅」馬基之計劃

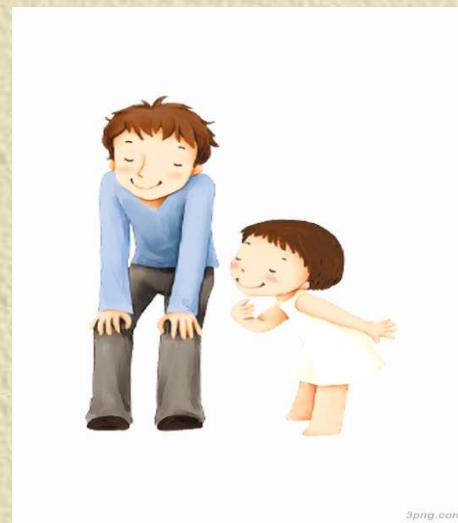
親子共玩「桌遊」有甚麼好處？

1. 等待與輪流，尊重規則：

讓他們學會在正確的時間，做正確的事情。

2. 了解行動與結果的因果關係：

遊戲中的每個選擇都有結果，讓他們知道結果而作出適合的選擇，待人接物也一樣。



「桌悅」馬基之計劃

親子共玩「桌遊」有甚麼好處？

3. 學會面對輸贏，學習堅持：

面對遊戲中必定有的輸贏，可能讓某些孩子對於遊戲不滿意，而出現情緒性的語言與動作。父母可以趁機會教育一下，有些事情輸贏也許不是最重要的，重要的去享受過程或學習堅持不放棄。另外，有些孩子喜歡抱怨是因為別人的某些動作，或是他的運氣，所以才輸，這時我們也可以來教育他們一下。

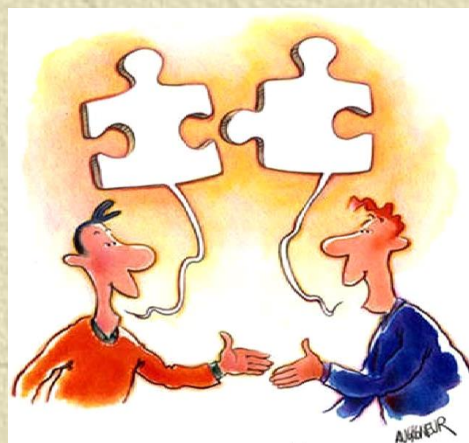


「桌悅」馬基之計劃

親子共玩「桌遊」有甚麼好處？

4. 練習合作，雙贏共享：

有許多桌遊，設計成以合作為目的。要求玩家一起合作，共同達成一個目的。不但增加了孩子的興趣，還學習到了團隊合作的樂趣與經驗。



「桌悅」馬基之計劃

親子共玩「桌遊」有甚麼好處？

5. 學習掌控情緒：

桌遊製造了許多真實且即時的應對機會，讓孩子練習情緒控制、樂於之合作、以及自我反思，因此，桌遊可以是幫助孩子學會共處、學會做之極好的教具。



「桌悅」馬基之計劃

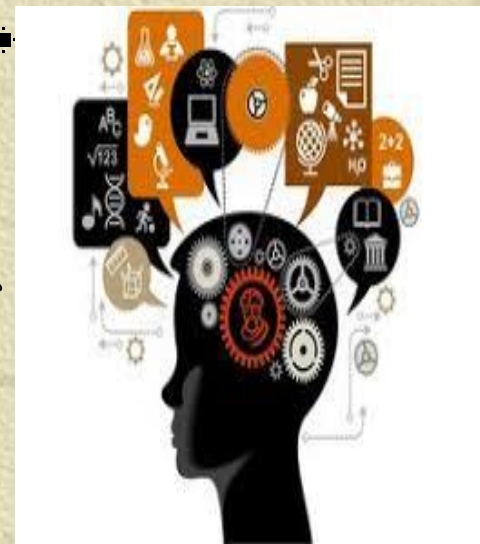
親子共玩「桌遊」有甚麼好處？

6. 提高認知學習等能力：

促進記憶、專注、小肌發展、眼耳協調、反應、計劃策略、邏輯等能力。

7. 增加親子關係與和諧：

在家庭生活中，減少了大家盯著電視與玩手機的時間，增加了家庭互動，自然促進了彼此的了解和關係。



「桌悅」馬基之計劃

桌遊與學習

放鬆、休閒

學會勝出

情緒控制

學會與人共處

訓練記憶、專注

我要不要贏他？這樣會不會害到別人？

學會失敗、輸

與他人合作

認識不同的朋友

自我反思

學習輪流、等待

練習分享訊息或資源

學會不輕易放棄

《個人成長教育課程》

推行校本輔導活動

「桌悅」馬基之計劃

05/10/20 至 31/12/20

上學期第六週

至

上學期第十八週

「桌悅」馬碁之計劃

宣傳活動內容：

學生桌遊義工訓練 P.4-P.6

「桌悅」馬碁之計劃--早禱開展禮 P.1-P.6

「桌悅」馬碁之計劃--桌遊初探 P.1-P.6 (14/09—16/09)

「桌悅」馬基之計劃

宣傳活動內容：

「親子桌遊好處多」家長講座 P.1-P.6
(日期待定視乎疫情)

桌遊親子月樂日 P.1-P.6 (日期待定視乎疫情)

師生桌遊挑戰賽 P.1-P.6 (試後活動待定視乎疫情)

「桌悅」馬基之計劃

宣傳活動內容：

(校網上新增一些與正白教育相關的片段及資訊，
供家長及學生收看，可登入學校網頁→全方位學生輔導)



「桌悅」馬基之計劃

經過親子體驗後，請大家反思活動令你懂得甚麼和得著甚麼呢？

家長的反思：

子女的反思：

請用學以畫畫或文字，把兩個月內發生過的愉快的記憶或片段留下！



「桌悅」馬基之計劃

在活動進行期間，各位家長積極參與是十分重要的！

沒有你們無微不至關注，耐心從旁引導和愛心的鼓勵！

我們的下一代是無法體驗活出真正的快樂和豐盛的人生！



「桌悅」馬基之計劃

怎樣選擇桌上遊戲？

1. 配合玩家的年齡選擇：

2. 首先選擇規則簡單且時間短的遊戲：

孩童十大人：遊戲時間10~15分為佳

3. 根據遊玩狀況挑選：人數、玩家類型、目的等。

可參考以下網頁，了解不同桌遊的類別、玩法等資訊：



「桌悅」寫基之計劃

怎樣在能量冊內做記錄？

在方格內，填上以下資料：

1. 記錄桌遊的名稱、日期
2. 親子一起簽名
3. 畫出或寫下玩桌遊時的心情
(如右圖)

桌遊名稱：XXXX

日期：01/11/20

家長及學生簽名：



「桌悅」馬基之計劃

校本輔導活動為期三個月（10月、11月及12月）。十月是宣傳活動，11月及12月每位同學將獲發一本能量冊，著親子一齊學習「樂在棋中、投入當下」的態度，與子女建立快樂的桌遊習慣，從而體驗快樂，建立自信、樂觀、滿足感等正面情緒。

請家長積極與子女一齊完成，以換取正能量。兩個月後，校方將評估能量冊的表現，將分別派發桌悅馬基之獎狀，並獲獎貼，以作鼓勵。



「桌悅」為基之計劃

如何培養子女快樂的桌遊習慣？

心理學家告訴我們，要養成一種行為習慣，最少連續維持該行為二十一天，才有可能成為您的一個習慣，故此，我們若要建立親子桌遊習慣，在這11至12月期間，嘗試連續進行親子桌遊最少二十一日，希望大家一起努力，培養這快樂的習慣！



承諾書



我
相信
自己
能與家人



齊共享、同歡樂、共建立
親子桌遊好習慣