

活動建議書

愛舞動——正向教養親子舞蹈計劃

Love in Motion: Positive Parenting Through Dance

學校申請 / 活動審批 / 合作洽談

主辦機構	一口田慈善教育基金
適用對象	香港中小學 / 青少年服務單位 / 家長教育服務單位
建議對象	小三至小六學生及家長 中一至中三學生及家長 亦適合有教殊學習需要 (SEN) 的學生及家長
活動時數	20 小時
文件版本	V2.0
日期	2026 年 6 月 9 日

愛舞動——正向教養親子舞蹈計劃

一、項目簡介

一口田慈善教育基金關注兒童及青少年的全人成長、家庭關係建立及正向情緒發展，深耕家長教育接近 20 年，致力促進親子之間的理解與連結。現推出「愛舞動——正向教養親子舞蹈計劃」，以小三至中三學生及其家長為對象，亦歡迎有特殊學習需要 (SEN) 的學生及家長參加。

項目是為期 20 小時的系統性學習計劃，以舞蹈為核心媒介，融合家長教育、情感教育及親子溝通元素，通過親子共享的舞蹈活動，把親子相處帶離日常管教情境，透過互動、合作及遊戲增進相互了解及感情。課程將帶領親子理解彼此需要，學習以更有效、具同理心的方式表達關心，從而建立、深化並鞏固親子關係。

課程理念建基於家長教育中常見的親子溝通、情感表達及正向互動原則，強調每個孩子表達需要、接收關懷及建立安全感的方式各有不同。家長若能更敏銳地觀察子女的情緒訊號、互動反應與成長需要，並以合適而具支持性的方式回應，將有助提升親子之間的理解、信任與連結。

親子之間的愛與生俱來、血肉相連，然而隨着孩子成長，彼此在表達方式、情緒反應與溝通節奏上可能出現差異。家長有時未必知道如何貼近子女的需要，子女亦可能因表達能力尚在發展中而難以清晰回應，令雙方在互動中產生距離與誤解。

本計劃正是回應這一需要，協助家長與子女認識彼此在情感表達、陪伴需要及互動偏好上的差異，學習以雙方容易理解和接納的方式建立連結。同時，透過親子共舞這項結合身體互動與創意表達的活動，讓參加者在節奏、動作與共同創作中練習合作、回應、欣賞與支持，促進情感交流，建立信任，深化理解，從而締造更穩固而正向的親子關係。

二、項目背景與理據

隨着社會對兒童及青少年全人發展的重視日益提升，家庭作為個人成長的核心環境，其功能與質素愈發受到關注。香港教育局近年積極推動家長教育，強調家長在子女身心發展、價值觀建立及情緒健康中的關鍵角色，並鼓勵透過系統性及多元化的家長教育課程，提升家長的教養能力及親子溝通技巧，以促進學生的整體福祉與學習成效。

在實際情況中，不少家庭在子女成長過程中面對親子關係疏離、溝通困難及情緒表達不足等挑戰。特別是當子女踏入高小至初中階段，自我意識逐漸增強，親子之間容易因期望差異及溝通方式不一致而產生矛盾與距離。部分家長雖然關心子女，卻未必掌握有效的表達方式；而子女亦可能因未能感受到被理解與接納，影響其情緒健康及家庭歸屬感。此情況在有特殊學習需要的家庭中尤為顯著，對親子互動及家庭壓力帶來更大挑戰。

在有特殊學習需要 (SEN) 的家庭中，親子關係與溝通挑戰往往更為複雜且深層。由於子女在情緒調節、社交理解或語言表達方面可能存在困難，家長需要投放更多時間與精力於日常照顧與學習支援，長期累積容易引發壓力與疲憊感。同時，部分家長或會因對子女發展的焦慮而傾向採取較高控制或保護性的教養方式，進一步影響親子之間的互動質素。另一方面，子女亦可能因未能準確理解或回應父母的情感表達，而產生挫敗感或被誤解的感受，導致溝通循環受阻。當雙方缺乏有效的情感表達渠道與互相理解的基礎時，容易形成惡性循環，既影響親子關係的親密度，亦加重整體家庭的情緒壓力與照顧負擔。

有見及此，發展具理論基礎及實踐性的家長教育課程，成為回應當前教育需要的重要方向。從家長教育及親子關係研究的實務經驗可見，當家長能更準確理解子女在情感、安全感、陪伴及支持上的需要，並調整自身回應方式，便較能減少誤解與疏離，建立更穩固的溝通基礎。

與此同時，傳統以「單向指示」為主的家長教育模式，未必能全面回應親子互動的實際需要。結合體驗式學習與藝術元素的介入方式，能有效促進情感表達與關係建立。舞蹈作為一種具身體性、互動性及創意性的媒介，不僅有助參加者透過非語言方式表達情感，亦能在共同參與和協作過程中，增進彼此的理解與信任。

一口田慈善教育基金憑藉近 20 年推動家長教育的經驗，設計並推出「愛舞動——正向教養親子舞蹈計劃」，以系統性的 20 小時學習歷程，結合家長教育理念、親子溝通訓練與舞蹈體驗，通過趣味盎然的活動，讓親子在實踐中學習表達、聆聽、合作與回應，配合教育局推動家長教育的方向，促進家庭關係的正向發展，為兒童及青少年的健康成長奠定更穩固的基礎。

三、項目對象與基本資料

建議對象	小三至小六學生及家長 中一至中三學生及家長 亦適合有教殊學習需要 (SEN) 的學生及家長
建議人數	每組 20 至 30 人 (10 至 15 對親子)
總時數	20 小時

建議模式	2 小時 x 10 節
授課語言	粵語為主
建議場地	活動室、禮堂、舞蹈室、多用途室或黑盒劇場
成果形式	期末展示、學生分享、家長分享

四、活動目標

整體目標

透過舞蹈體驗與家長教育元素的融合，協助親子認識適切的情感表達與互動方式，建立有效溝通，深化彼此理解、信任與連結，從而促進家庭關係的正向發展，支援兒童及青少年的全人成長。

具體目標

1. 提升親子溝通質素

- 協助親子識別自己及對方在情感表達、陪伴需要與互動偏好上的差異，理解彼此溝通方式與接收關懷方式不盡相同。
- 學習以對方能理解、能感受的方式表達關愛，減少溝通誤解。
- 發展更有效、具同理心的溝通技巧，提升親子互動的正面性。

2. 深化親子情感連結

- 提供具趣味性的活動，讓親子透過身體互動與韻律配合，促進非語言的情感交流。
- 在共同創作與協作過程中，建立信任感與親密感。
- 鞏固親子之間的感情連結，消除成長過程中的疏離感。

3. 促進正向情緒發展

- 提供安全、具支持性的環境，讓親子自由表達情感與需要。
- 增強子女的情緒辨識與表達能力，支援其情緒健康。
- 提升家長的情緒覺察與回應能力，減輕教養壓力。

4. 支援有特殊學習需要 (SEN) 家庭

- 為 SEN 學生及其家長提供具包容性的參與環境。
- 透過舞蹈的非語言特性，減低語言溝通挑戰，促進 SEN 親子的情感表達。
- 協助 SEN 家庭應對親子互動及照顧壓力，提升家庭整體適應能力。

5. 推動家長教育

- 回應教育局推動家長教育的政策方向，提升家長教養知識與技能。
- 讓家長透過體驗式學習，掌握具實證基礎的親子關係促進方法。
- 培養家長持續實踐正向親子互動的意識與能力，對接長期教養需要。

五、預期學習成果

1. 知識層面

- 增進對親子溝通、情感表達、正向回應及家長支持等基本概念的了解。
- 辨識自己及家人在互動方式、情感需要與回應偏好上的特點，提升自我覺察及彼此理解。
- 理解親子溝通不良的常見原因及對家庭關係的影響。

2. 技能層面

- 運用適切的方式向對方表達關愛，令對方能清晰感受與理解。
- 透過身體互動、節奏配合及共同創作，與家人建立正向互動模式。
- 以非語言方式（如身體接觸、共同活動）表達情感與支持。
- 運用有效溝通技巧回應家人的情感需要，減少誤解與衝突。

3. 態度層面

- 更願意主動表達對家人的愛與關心。
- 對家人的情感需要展現更高程度的同理心與接納。
- 建立對親子關係的正面信念，相信透過努力可以改善與深化關係。
- 增強參與家庭活動的動機，重視與家人共處的時光。

4. 特殊學習需要（SEN）家庭加強成果

- SEN 學生能透過非語言方式（舞蹈、身體互動）表達情感，減低溝通障礙。
- SEN 家長能掌握適應子女需要的溝通與表達策略，提升教養信心。
- 親子雙方在安全、支持的環境中體驗正向互動，增強彼此信任感。

5. 長期成效

- 親子溝通質素得以改善。
- 參加者表示願意繼續實踐課程所學，維持正向親子互動。
- 家庭整體壓力水平減低，歸屬感與親密度提升。

六、活動內容大綱 (20 小時)

活動分為 3 個單元，建議以 2 小時 x 10 節模式進行，亦可按照學校或機構要求調整。以下內容大綱可作為提交、審批及排期之用。

單元	主題	預期學習成果	時數
1	認識正向教養，建立親子溝通橋樑	1	2
2	親子舞蹈學習與愛的實踐	2 3 4	16
3	成果展示與經驗分享	5	2

單元一：認識正向教養，建立親子溝通橋樑 (2 小時)

- 由親子教育專家主持親子講座 (可以全校家長為對象)，介紹「正向教養」，包括親子溝通、情感需要、正向回應、有效陪伴及建立安全感等內容，協助家長理解子女在不同成長階段的互動需要。

單元二：親子舞蹈學習與愛的實踐 (16 小時)

- 親子透過肢體互動練習、節奏配合與合作動作，以身體語言表達欣賞、陪伴、支持與信任，並在動作與姿態中感受彼此的回應與連結。
- 進行非語言溝通練習，例如鏡像動作、引導與跟隨、節奏呼應等，讓親子在身體互動中建立信任與連結。
- 進行小組反思，分享體驗感受，深化對親子溝通、情感表達及正向互動策略的理解與應用。
- 建立基本舞蹈元素 (空間、節奏、力度)，提升身體覺察，學習以肢體表達簡單情感，開啟身心連結。
- 學習融合欣賞、陪伴、合作、支持與身體互動元素的舞蹈，透過節奏練習與雙人配合，培養彼此的觀察力與回應能力，在同步與差異中建立合作默契。
- 引導親子以舞蹈表達關懷、支持與欣賞，強化正面互動經驗。
- 通過需要彼此信任與支援的動作組合，培養互助與責任感。
- 以動作表達對彼此的感謝與愛，將內在情感轉化為具體表現。
- 整合所學，構建完整舞蹈作品，着重情感流動與表達層次。
- 完善舞蹈內容與舞台呈現，進行排練與調整，為最終展演作準備，加強親子間的支持與鼓勵。

單元三：成果展示與經驗分享（2小時）

- 親子共同呈現學習成果，透過舞蹈展現彼此的連結與轉變。
- 設有分享環節，讓參加者回顧學習歷程，表達感受與收穫，鞏固親子關係的正向發展。

七、教學方法與策略

本計劃採用「體驗式學習」與「家長教育」相結合的教學模式，融合親子溝通理念、情感教育元素與舞蹈實踐，透過多元互動策略促進親子之間的理解、溝通與關係建立。

1. 理論引導與自我覺察並重

計劃初段由親子教育專家系統性講解「正向教養」的核心概念，包括親子溝通、情感需要、正向回應、有效陪伴及建立安全感等內容。透過簡易評估工具、引導式提問及情境討論，促進家長辨識自身及子女的互動特點與需要，提升自我覺察能力及同理心，為後續實踐奠定基礎。

2. 體驗式學習與非語言溝通訓練

計劃強調「從做中學」，透過設計多元化的肢體互動活動，如鏡像動作、引導與跟隨、節奏呼應等，讓親子在無語言的情境下進行情感交流。此類活動有助打破慣常溝通模式，讓參加者直接經歷觀察、回應、理解與被接納的過程，從而建立更深層的信任與連結。

3. 舞蹈為媒介的情感表達與關係建構

以舞蹈作為核心教學工具，將抽象的情感表達與親子互動元素轉化為具體可感的身體經驗。透過節奏練習及雙人動作配合等，引導親子以肢體表達關懷、欣賞與支持，並在互動中培養默契與回應能力，實踐正向的情感交流。

4. 合作學習與互助經驗

活動包含多項需要彼此配合與支援的舞蹈任務，鼓勵親子在合作中建立信任與責任感。透過共同完成動作挑戰與創作過程，讓參加者在實際互動中體驗陪伴、支持、協作與共同投入的重要性，並感受關係的正向轉變。

5. 內化學習

引導親子將內在情感轉化為具體動作，表達感謝、關愛與欣賞。此過程不僅提升創造力，亦促進情感內化，使學習由外在技巧延伸至內在關係的轉變。

6. 反思學習與經驗整合

設有分享與小組反思環節，讓參加者整理學習經驗，表達感受，並將體驗連結至日常生活中的親子互動。透過持續反思，鞏固學習成效並促進行為轉化。

7. 循序漸進與成果導向

計劃由基礎身體覺察逐步過渡至情感表達與創作，最終以成果展演作為學習整合平台。透過排練與演出，讓親子共同經歷目標設定、協作實踐及成果呈現的過程，強化成就感與關係連結。

八、評估方法

1. 前測與後測問卷評估

於計劃開始及結束時進行簡易問卷調查，評估以下範疇的變化：

- 親子對彼此情感需要、互動方式及溝通特點的認識程度
- 親子溝通的頻率與質素
- 情感表達的自信度與舒適度
- 親子關係的親密感與滿意度

透過前後測數據比較，分析計劃對參加者的影響與成效。

2. 課堂觀察評估

導師於課堂中持續觀察親子的互動情況，並作系統記錄，重點包括：

- 親子之間的參與程度與投入感
- 非語言溝通能力（如眼神接觸、身體回應、節奏配合）
- 合作與互助行為的表現
- 情感表達的自然度與正向程度

觀察結果可用作即時教學調整及整體成效分析。

3. 舞蹈表現評估

透過觀察親子在舞蹈練習及成果展演中的表現，評估其：

- 動作配合與默契程度
- 情感表達的清晰度與真誠度
- 創意表達與主題連結（是否能呈現親子支持、合作、欣賞與情感交流等元素）
- 整體合作與舞台呈現能力

評估重點不在技巧高低，而在於情感交流與關係呈現。

4. 成果展演回饋與學習歷程反思

於結業展演中收集多方回饋，包括：

- 家長及子女的自我評價
 - ✓ 對活動的感受與體會

- ✓ 對彼此關係的新發現
- ✓ 在日常生活中應用計劃所學之親子溝通與情感表達策略的經驗
- 現場觀眾（如其他家庭或嘉賓）的回饋意見
- 導師專業評語

綜合不同角度，全面檢視計劃成果。

5. 導師檢討與成效分析

計劃結束後由導師團隊進行整體檢討，包括：

- 教學策略的有效性
- 課程設計與時間分配的適切性
- 參加者的整體進步與限制

相關分析將用於優化未來課程設計及提升教學質素。

建議評估比重

評估項目	建議比重
前測與後測問卷評估	20%
課堂觀察評估	30%
舞蹈表現評估	20%
成果展演回饋與學習歷程反思	20%
導師檢討與成效分析	10%

九、導師資歷

由親子教育專家及舞台教育工作者聯合開發及帶領、一口田慈善教育基金主理課程發展及管理，運用高度互動及富啟發性的教學策略，全面提升學員及家長的參與動機與學習成效；同時透過結合理論與體驗的教學設計，有效深化親子之間的情感連結，強化溝通質素，促進關係的正向轉化。

親子教育專家

計劃初段的「正向教養」講座將由精神科醫生、家庭醫生、家庭治療師、資深教育工作者或親子教育專家主講。人選將根據活動日期、時間及雙方協議議定。

舞蹈教育及舞台工作者

李潤東先生為本地極具潛力的新生代舞者及舞蹈教育工作者，專攻街舞及流行舞蹈，尤其擅長 **Breaking** 及 **K-Pop**，風格鮮明、感染力強。他以高度紀律與熱誠投身舞蹈發展，並在多項本地及國際舞蹈比賽中屢獲殊榮，展現卓越的技術水平及出色的舞台掌控力。

除專業表演外，李先生亦積極投身舞蹈教育及社區藝術實踐，致力推動以藝術促進個人成長與社會連結。他具備跨年齡教學經驗，曾為兒童、青少年、成人及長者設計及帶領舞蹈課程，善於透過具互動性及參與感的教學策略，啟發學員的身體覺察、情感表達及自信建立，並促進人際關係的正向發展。

李先生曾參與多項具影響力的政府及大型資助計劃，包括香港勞工及福利局「社區投資共享基金」資助之「鄰住創本事」，於當中擔任「老幼勁舞團」導師及編舞，成功促進跨代共融與社區凝聚；亦參與由民政及青年事務局及青年發展委員會資助之「賽馬會鼓掌創里程計劃」，於「追夢創你程 正向思維系列」中擔任分享嘉賓及情緒健康舞蹈導師，結合舞蹈與心理健康教育，推動青少年正向思維及情緒表達。

他亦多次獲邀於中學擔任表演嘉賓及比賽評判，並於 2025 年參與《Our Stage · Our Voice 2025》擔任大專學生舞蹈導師，展現其在青年培育及藝術教育方面的專業影響力。於 2024 年，他更獲慈善機構《心晴行動》委任為「心晴跑 2024」愛心大使，以實際行動推動社會正能量及精神健康倡議。

在競賽成就方面，李先生屢獲佳績，包括多項公開組街舞及排舞比賽冠軍（如「舞動荃城舞蹈比賽」、「We@one 全港街舞比賽」）、國際賽事「Dance World Cup Asia Hong Kong Qualifying Match」Best Group，以及多項亞軍及季軍獎項，充分肯定其專業實力與持續發展潛力。

憑藉其紮實的舞蹈基礎、豐富的教學與社區經驗，以及對情感表達與人際連結的深刻理解，李潤東先生具備帶領本計劃的專業能力，能有效運用舞蹈作為媒介，促進親子之間的溝通、信任與情感連結，並引導參加者建立正向、健康且持續的關係發展。

計劃發展及管理團隊

成立於 2008 年的一口田慈善教育基金，致力推動兒童教育、青少年教育及家長教育，透過舉辦不同類型的項目、講座、活動及多媒體平台，倡導在注重知識教育的同時，更着重品格的培育、美藝的修養、智慧的提煉，以及心靈的提升，幫助年青一代全方位充實自己，建立積極及正面的人生觀。基金的恆常教育項目服務，包括為學校提供校本課後學習及支援計劃，

以及提供 SEN 學習支援計劃、新來港學童支援計劃及非華語學童支援計劃等；亦曾主辦、合辦及贊助多個項目，合作單位包括香港貿發局、香港品格教育協會、灣仔區議會屬下食物及環境衛生委員會、香港銅鑼灣工商業聯合會、香港紅十字會、奧比斯、香港兒童癌病基金、小童群益會、安徒生會、博愛醫院、保良局、香港有品運動、陳校長免費補習天地、香港社區組織協會及香港痲痺協會等。www.seedland.org.hk

十、收費

以下為建議收費，可按學校或機構要求，在此基礎上量身打造或另行整理。

項目	內容 / 單位	金額 (HKD)
計劃費用	20 小時課程 / 每小時 HKD2,000	40,000
課程設計費	教材設計、教學短片、評估工具	8,000
物資費	場地、道具、文具、列印材料	上課及展演之場地、佈景及道具由學校提供，其他開支實報實銷
交通費	外出到校或跨區交通	已包含
成果展示費	額外排練 / 演出支援	另議
總額	整體報價	48,000
付款方式	首期：簽約後 30 個工作天內 中期：單元 1 展開後 30 個工作天內 尾期：單元 3 展開後 30 個工作天內	首期：全數之 40% 中期：全數之 30% 尾期：全數之 30%

十一、推行安排與注意事項

推行安排

1. 本課程建議由學校與一口田慈善教育基金於課程開展前共同商議推行細節，包括服務對象、班級安排、課節數目、每節時長、上課時段及上課地點等，以配合學校時間表、學生特質及校本發展方向。
2. 如學校期望課程更貼近正向教育、價值教育、家長教育或班級經營等重點範疇，可於內容設計階段加入相應主題，並建議同步規劃學生與家長雙軌並行的學習內容，以提升整體教育成效。
3. 課程推行期間，建議由學校安排統籌老師或相關專業人員作對接，以便就學生背景、班級特性、場地運用及行政流程保持緊密溝通，提升執行效率及課堂穩定性。

親子分組與課堂管理

1. 建議以「一位家長配一位子女」為基本單位，並維持每班 10 至 15 組親子，以確保導師能有效照顧每組需要。
2. 如參與學生當中包括有特殊教育需要學生、情緒支援需要，或班級本身有較明顯的管理需要，建議學校於開課前向導師團隊提供相關背景資料，以便及早調整活動強度、分組方式、教學節奏及支援策略，或建議學校安排專人陪同，讓學生能在安全、被接納及具支持性的環境中參與學習。此舉有助提升學生投入度，亦有利課堂秩序與整體學習氣氛。
3. 建議學生及家長穿著適合活動的輕便服裝及運動鞋參與課堂，並由導師按其能力安排合適的肢體活動，避免過度劇烈或高風險動作，確保課程在安全情況下進行。

配套與展示

1. 如課程涉及公開演出、錄影或校內展示，建議學校於課程開始前先釐清場地使用、設備安排、綵排時段、演出流程及相關行政分工，並及早規劃觀演安排、演後分享或回饋機制，以確保活動流程順暢並發揮家長教育功能。
2. 透過成果展示，可把成效延伸至更多家長及學生。

十二、聯絡資料及備註

機構名稱	一口田慈善教育基金
聯絡人	張永康
電話	3583 3300
電郵	pius@seedland.hk
地址 / 網站	17A, North Point Industrial Building, 499 King's Road, Hong Kong www.seedland.org.hk
備註	本文件所列內容可按學校或機構實際需要作進一步微調。

—— 完 ——