

# 佛教陳榮根紀念學校

## 家居親子活動

材料簡單 容易上手 邊玩邊學



## 親子烹飪

### □ 牛奶饅頭



#### 所需材料 (約6-8個)

- 中筋麵粉—————300g
- 鮮奶—————180ml
- 白砂糖—————30g
- 即發酵母粉————3g
- 食用油—————3g

#### 製作步驟

- 1.把所有材料倒入一個乾淨容器內，攪拌均勻
- 2.開始搓麵團，直至把麵團搓到光滑不黏手，需時約10至15分鐘
- 3.把搓好的麵團搓成長條狀，再用刀把麵團平均分切成6至8份
- 4.把切好的麵團放到蒸煮用具內，蓋上鍋蓋靜止發酵45至60分鐘
- 5.發酵完成後，冷水起蒸，水滾後小火蒸約15分鐘即成

#### 備註

- 1.即發酵母粉可於超市或烘焙店買到
- 2.為免蒸好的饅頭黏底，可於蒸架或碟上放置烘焙紙
- 3.如喜歡饅頭較有蓬鬆感，可酌量加1至2g即發酵母粉
- 4.小朋友可發揮創意為饅頭做不同的造型或添加材料如提子乾等

#### 參考網站

<https://youtu.be/Q3runUEI8M4>

## □ 熱香餅



### 所需材料 (約6-7塊)

|     |       |      |
|-----|-------|------|
| 雞蛋  | ————— | 1隻   |
| 白砂糖 | ————— | 15g  |
| 鮮奶  | ————— | 60ml |
| 牛油  | ————— | 15g  |
| 自發粉 | ————— | 75g  |

### 製作步驟

- 1.把牛油隔熱水座融待用
- 2.把雞蛋、白砂糖、鮮奶及牛油液體倒入一個乾淨容器內，攪拌均勻
- 3.把自發粉篩入雞蛋混合物，攪拌成為粉漿
- 4.用中細火燒熱平底鍋，在鍋中塗勻少許油
- 5.慢慢倒一湯勺粉漿到鍋中，當平均出現氣泡後，就可輕輕翻另一面再煎
- 6.上碟後可依個人喜好加上糖漿、果醬或牛油

### 備註

- 1.自發粉可於超市買到
- 2.煮食過程請留意小朋友與爐具及手與鍋邊的距離
- 3.小朋友可發揮創意擺盤及裝飾
- 4.掌握技巧後可加入香蕉或藍莓等材料

### 參考網站

<https://www.youtube.com/watch?v=KOhNpZQM1j0>

## □ 墨西哥雞肉卷



### 所需材料 (1條)

墨西哥薄餅皮—————1片  
雞胸肉—————1塊  
牛油果—————半個  
番茄—————半個  
青瓜—————1/3個

### 調味料 (可依個人喜好調整)

糖—————少許  
鹽—————少許  
沙律醬—————適量

### 製作步驟

- 1.白鍋把墨西哥薄餅皮烘至脆身
- 2.把牛油果壓成茸
- 3.把番茄及青瓜切粒
- 4.把調好味的雞胸肉煎熟再切小塊
- 5.拌勻牛油果茸、番茄粒、青瓜粒、雞胸肉及沙律醬
- 6.把拌好的食材放在墨西哥薄餅皮上，向內捲成長條狀即成

### 備註

- 1.墨西哥薄餅皮可於超市買到
- 2.可按個人喜好自訂材料及調味料
- 3.可鼓勵挑食的小朋友自行製作墨西哥卷，讓小朋友對食物感興趣

### 參考網站

<https://www.youtube.com/watch?v=aesPUPOrDtw>

## □ 日式芝士蛋糕（電飯煲版）



### 所需材料

|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 忌廉芝士 | ————— | 200g  |
| 白砂糖  | ————— | 50g   |
| 淡忌廉  | ————— | 100ml |
| 雞蛋   | ————— | 2隻    |
| 低筋麵粉 | ————— | 40g   |
| 檸檬汁  | ————— | 少許    |
| 牛油   | ————— | 少許    |

### 製作步驟

- 1.把牛油隔熱水座融待用
- 2.把忌廉芝士倒入一個乾淨容器內並拌至幼滑
- 3.加入白砂糖、淡忌廉及雞蛋再拌勻
- 4.篩入低筋麵粉再拌勻，再加入檸檬汁作最後攪拌
- 5.在電飯煲底掃上牛油液體
- 6.篩入已拌勻的粉漿，並輕輕拍打電飯煲以使粉漿平滑沒氣泡
- 7.按下煮飯掣至飯掣跳起，跳起後有見未熟的話要再煮
- 8.用牙籤插入蛋糕，粉漿沒有黏附牙籤上即代表蛋糕已熟
- 9.待電飯煲涼後，便把蛋糕脫模至碟上即成

### 備註

- 1.忌廉芝士可於超市買到
- 2.烹煮蛋糕時間視乎家中電飯煲性能而作調整

### 參考網站

<https://www.youtube.com/watch?v=463osHP-exM>

# 親子玩具DIY

## □ 滾珠迷宮



### 所需材料

鞋盒、飲筒、膠水、剪刀、鉛筆、彈珠

### 製作步驟

- 1.用鉛筆在鞋盒上設計迷宮的路線
- 2.設計好路線後，依照路線黏上長短一致的飲筒
- 3.在起點及終點畫上記號即成

### 備註

- 1.鞋盒可用其他物件如紙碟代替
- 2.彈珠可用其他球體物件代替
- 3.飲筒可用捲廢紙代替
- 4.建議親子一同設計路線，或先讓小朋友設計，再一起討論及修改
- 5.增加迷宮挑戰難度，可在路線上挖空幾個洞，更加考驗小朋友專注

### 參考網站

<https://www.youtube.com/watch?v=tR7o5g369FU>

## □ 旋轉陀螺



### 所需材料

白紙、硬紙皮、繩、顏色筆、膠水、剪刀

### 製作步驟

- 1.在白紙及硬紙皮上畫上大小一致的圓形並剪出來
- 2.在白紙圓形上設計圖案
- 3.把設計好的圓形圖案黏在硬紙皮上
- 4.在硬紙皮中央穿兩個小洞
- 5.把繩來回穿過兩個小洞後綁好即成

### 備註

- 1.鼓勵小朋友發揮創意設計圖案
- 2.可由小朋友負責剪圓形，訓練手眼協調能力，家長在旁適時提供協助

### 可下載圖案

<https://www.redtedart.com/wp-content/uploads/2016/06/Paper-Spinning-Toy-blank-templates.pdf>

### 參考網站

[https://www.youtube.com/watch?v=9VB9fn\\_8Fuo](https://www.youtube.com/watch?v=9VB9fn_8Fuo)



## □ 神射手



### 所需材料

硬卡紙、紙杯、乒乓球、顏色筆、膠水、剪刀

### 製作步驟

- 1.把硬卡紙裁至適合大小
- 2.在硬卡紙適當的位置畫上籃球板及得分數字
- 3.剪走所需紙杯的底部
- 4.把剪好的紙杯黏在籃球板的下方即成

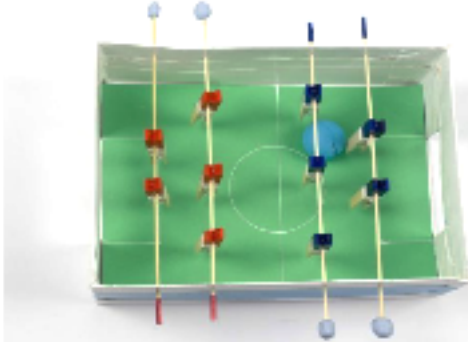
### 備註

- 1.紙杯可一分為二，成為兩個籃球網
- 2.親子可一同訂立遊戲規則及得分制度
- 3.增加挑戰難度，可拉遠射球的距離
- 4.可推動小朋友學習訂立目標，如每回合訂立目標分數
- 5.家長在小朋友追求目標過程中，可多鼓勵小朋友。完成目標的話應該透過指出小朋友的表現肯定他們的努力；若未能完成的話，應該先肯定小朋友過程中做得好的表現，再分析原因及重新訂立符合能力、可實現的目標

\*\*此玩具DIY沒有影片參考



## □ 足球機



### 所需材料

鞋盒、木筷子、衣夾、乒乓球、顏色筆、剪刀、直尺

### 製作步驟

- 1.在鞋盒上設計足球場，畫上界線
- 2.用直尺在鞋盒兩側短邊外畫上可通過乒乓球、大小一致的龍門並剪出來
- 3.依照鞋盒長度及足球場大小在兩側長邊外各畫上四個記號
- 4.確保衣夾至鞋盒底有足夠距離可轉動乒乓球後就調整記號的高低
- 5.調整好後就可用剪刀在所有記號上穿出可插入木筷子的小洞
- 6.插入木筷子，並在每枝木筷子夾上兩至三個衣夾即成

### 備註

- 1.可鼓勵小朋友發揮創意裝飾足球機
- 2.親子可一同訂立遊戲規則，如最先獲得8分的為之贏
- 3.可推動小朋友從遊戲中學習「輸贏」，如何在「輸」中調節情緒，如何更積極面對困難。家長不應因小朋友輸後的負面表現而更改規則或妥協，亦不應針對小朋友的技術而作出否定，家長應該指出小朋友做得好或比上次進步的地方，帶動小朋友繼續挑戰

### 參考網站

<https://www.youtube.com/watch?v=qW-lcVmvIDE>

## 親子勞作

### □ 兔織兔子



<https://www.youtube.com/watch?v=giqTWcq6nFk>

### □ 紙碟蜜蜂



<https://www.youtube.com/watch?v=2jCNL7spze4>

### □ 手繪樹



<https://www.youtube.com/watch?v=Zo-PupQqvSU>

### □ 3D生日卡



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Qa62IRCeb0](https://www.youtube.com/watch?v=_Qa62IRCeb0)

### □ 收藏盒



<https://www.youtube.com/watch?v=HU68mY747Gk>

### □ 環保書枱收納箱



<https://www.youtube.com/watch?v=HYvOFpDm5js>

## 親子小遊戲

### □ TOUCH COLOR

一位家人發出一種顏色指令，其他家人要用手指觸碰到相應顏色的物品。如聽到「藍色」，就立刻尋找家中藍色的物品，並保持用手指觸碰著

### □ 烏鴉烏龜

二人面對面站好，一方為「烏鴉」，另一方為「烏龜」。雙方伸出右手如握手姿態，兩手之間保持距離。發指令者叫「烏鴉」時，「烏鴉」就要捉住「烏龜」的手；叫「烏龜」時，「烏龜」就要捉住「烏鴉」的手。三人或五人家庭可圍圈伸出雙手玩，更加考驗反應能力

### □ 你講我砌

二人背對背坐，家長先行砌好一個積木模型，然後根據砌好的模型向小朋友按步就班作出描述及口頭指示，使小朋友可成功砌出一模一樣的模型，小朋友在砌的過程中如有疑問，不可觀看模型，只可提問

\*\*如沒有LEGO或積木，可以畫的形式代替

### □ 數字卡

一排序：把1至10數字卡洗亂，限時鬥快把數字卡按順序排好，除了和家人鬥快外，還可挑戰自己最快的時間

一拍卡：把1至10數字卡洗亂平放在枱，一人計時及記錄時間，另一人以最快速度按順序拍打數字卡，除了挑戰家人時間外，還可挑戰自己最快的時間

\*\*可利用啤牌、UNO或自製數字卡，若想增加難度，可以符號、英文、羅馬字等代替數字

### □ 衣夾大作戰

一我最快：每人把相同數目的衣夾夾在衣服上，鬥快把自己身上的衣夾拿下來並放在指定位置（可加強訓練小朋友的手部肌肉）

一我最少：每人把相同數目的衣夾夾在衣服上，限時兩分鐘輪流與不同家人包剪揀，贏的一位可把身上一個衣夾夾在輸的身上，時間結束後身上最少衣夾的為之贏

一我最high：每人把相同數目的衣夾夾在衣服上，限時兩分鐘內跳動身體以甩掉自己身上的衣夾，過程中雙手要放背後，不可用手協助甩衣夾