



1. 父母關係 -
快樂孩子常歡笑，
父母關係是首要。



2. 休息放鬆 -
善待自己不能少，
休息鬆弛好重要。



3. 調校期望 -
孩子能力要了解，
期望過高會谷壞。



4. 無拘無束 -
無拘無束一個鐘，
孩子快樂在其中。



5. 閒暇活動 -
閒暇活動樂趣多，
大人細路笑呵呵。



6. 擁抱自然 -
功課學業暫放開，
擁抱自然活教材。



7. 傾計互動 -
日日傾計廿分鐘，
親子互動又輕鬆。



8. 每日運動 -
每日運動半個鐘，
讀書溫習變輕鬆。



9. 充足睡眠 -
每日睡足十個鐘，
身心健康兼集中。



10. 親子伴讀 -
親子伴讀好時光，
有傾有講最難忘。