

家庭旗帜:

请带全家人前往用品桌，选一块毡子并让家人挑选一样物品放在家庭旗帜上。全家一起设计家庭旗帜。旗帜拼接好后，每位家人拿出他们所挑选的放在家庭旗帜上的物品并说明该物品对他们来说有什么意义。

家庭进餐:

让子女到供餐台为你领取一份食物。你们所在餐桌所有成人拿到食物后，您子女可以前去领取他/他们的食物。

FAST® 问候:

请让家人站起来，然后介绍自己和每位家庭成员，说出每人的名，然后说“我们是（你们的姓）家”。全体小组向你家问好后，数到三，然后说“Hello FAST Families”。

Music/FAST®歌曲:

音乐时间到来时请让全家人站起来。我们将开始唱至少两支歌来热身，请告诉团队成员你们家是否愿意领唱热身歌曲。然后我们会唱 FAST 歌曲。

随意写画游戏:

第1步：让一个子女走到随意写画游戏桌为每一位家庭成员领取一份游戏表及铅笔。将表和铅笔发给每一位家庭成员。

第2步：画画时指示每个人不要让他人看到他们的画。画完后，让他们上交画。

第3步：选一位家庭成员举起图画，让其他家庭成员轮流问一个肯定回答问题（如，说说你的图画或提出谁、什么、哪里、如何问题）。确保每个人都有机会分享并谈论他们的画。

感觉哑谜:

让所有家人来到桌子前，让每人选一张感觉卡，让他们默记卡片内容，然后走回家庭所在桌子。选一个人不使用语言，表演出其所默记住的感情，其他家人猜测所表演的是什么感情。一旦正确猜中改请，选出下一个家庭成员表演其所默记住的感情，确保每一个人都有机会表演。如果有空余时间，让家人选择新的感觉卡，重复该活动。

第3周之后：让家庭成员选择自己最近经历的一种情感。每人轮流说出情感后，问他们发生了什么情况，他们为什么选择这些感情，其他家人认真听，对讲话者表示尊敬。

特别玩耍时间:

这是一段你跟自己就读幼儿园至2年级的子女共渡的时间，你将和子女一起玩耍15分钟。让子女挑选一个特别玩耍盒子。特别玩耍时间期间，你子女将说了算，你听从他们的指令，不要指挥、教训他们并作出评判。