

กล่องเวลาครอบครัว

Fam Box, Friend Box & Bae Box

โดยพีรวัส เตียวเจริญ และนลินรณัน ชูเศษ

ความสัมพันธุ์



🕒 15 นาที

📅 ทุกเมื่อที่ต้องการ

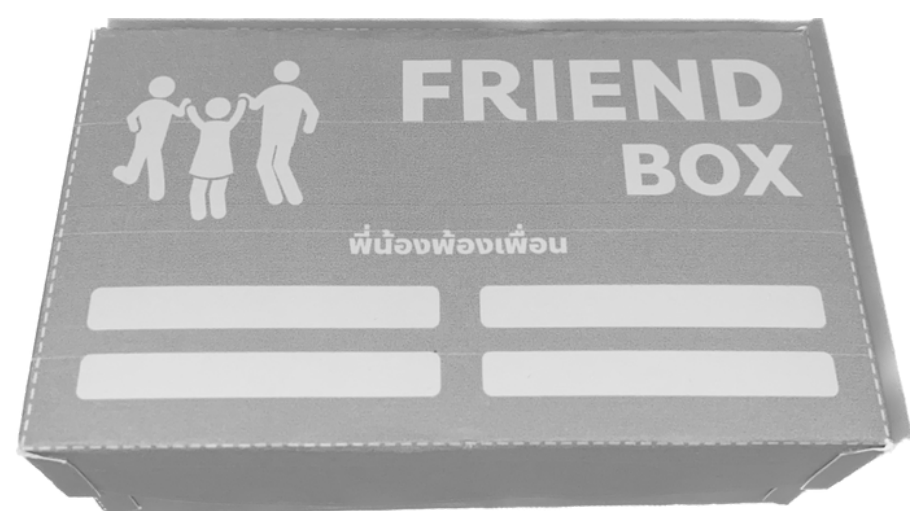
👤 2-6 คน

🎯 ทุกวัย

วิธีการใช้งาน

1. เลือกกล่องกิจกรรมตามความเหมาะสมกับผู้เล่น
 - Fam box เมื่อทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว
 - Friend box เมื่อทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน
 - Bae box เมื่อทำกิจกรรมกับคนพิเศษ
2. ประกอบกล่องกิจกรรมขึ้น
3. ตัด ICON กิจกรรม และใส่ลงในกล่องที่ประกอบไว้
4. เชิญชวนผู้เล่นที่ต้องการมาร่วมเล่นกิจกรรม เลือกสีที่แต่ละคนชื่นชอบ พร้อมเขียนชื่อลงในช่องว่างสีขาวบนตารางกิจกรรม (ผู้เล่นสามารถเลือกได้มากกว่า 1 สีต่อคน)
5. เลือกกิจกรรมที่อยากทำร่วมกัน และกรอกลงในตารางสีที่ตนเลือก
6. ผู้เล่น 1 คน สุ่มหยิบ ICON กิจกรรม ออกจากกล่องโดยไม่มอง นำไปเทียบกับตารางกิจกรรม และหาเวลาทำกิจกรรมนั้นร่วมกัน อย่างน้อย 15 นาที
7. พลัดกันเล่นตามความต้องการ
8. หากอยากเปลี่ยนกิจกรรม สามารถปรี้นหน้าตารางออกมามกรอกใหม่ได้

ตัวอย่างกล่องที่ประกอบแล้ว



คำอธิบาย

เครื่องมือ ก่อองเวลาครอบครัว จะผลักดันให้เกิดการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกับคนที่เรารัก ด้วยการเลือกกิจกรรมที่ตอบโจทยความต้องการของผู้เล่นทุกคน โดยเครื่องมือนี้จะมีสามรูปแบบ FAM BOX (สำหรับใช้กับครอบครัว) FRIEND BOX (สำหรับใช้กับเพื่อน) และ BAE BOX (สำหรับใช้กับคนพิเศษ)

เป้าหมาย

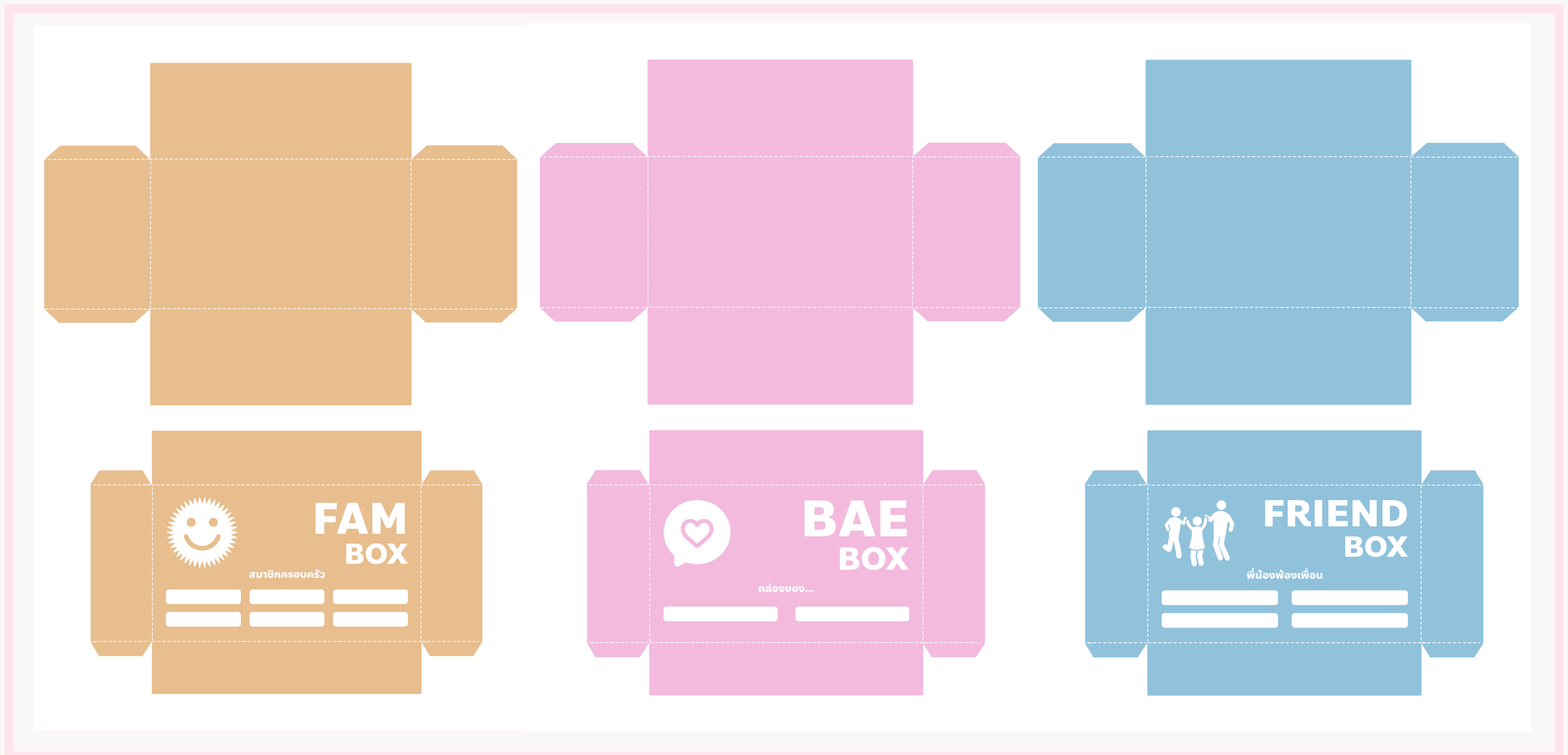
เพื่อส่งเสริมเวลาคุณภาพที่ใช้ร่วมกับคนสำคัญในชีวิต

อ้างอิง

1. Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1): 68-78.
2. Vagni, G. (2022). From Me to You: Time Together and Subjective Well Being in the UK. Sociology www.familiesonline.co.uk/news/research-finds-families-spend-just-4-hours-of-quality-time-together-each-week

อุปกรณ์

กล่อง FAM BOX, FRIEND BOX & BAE BOX

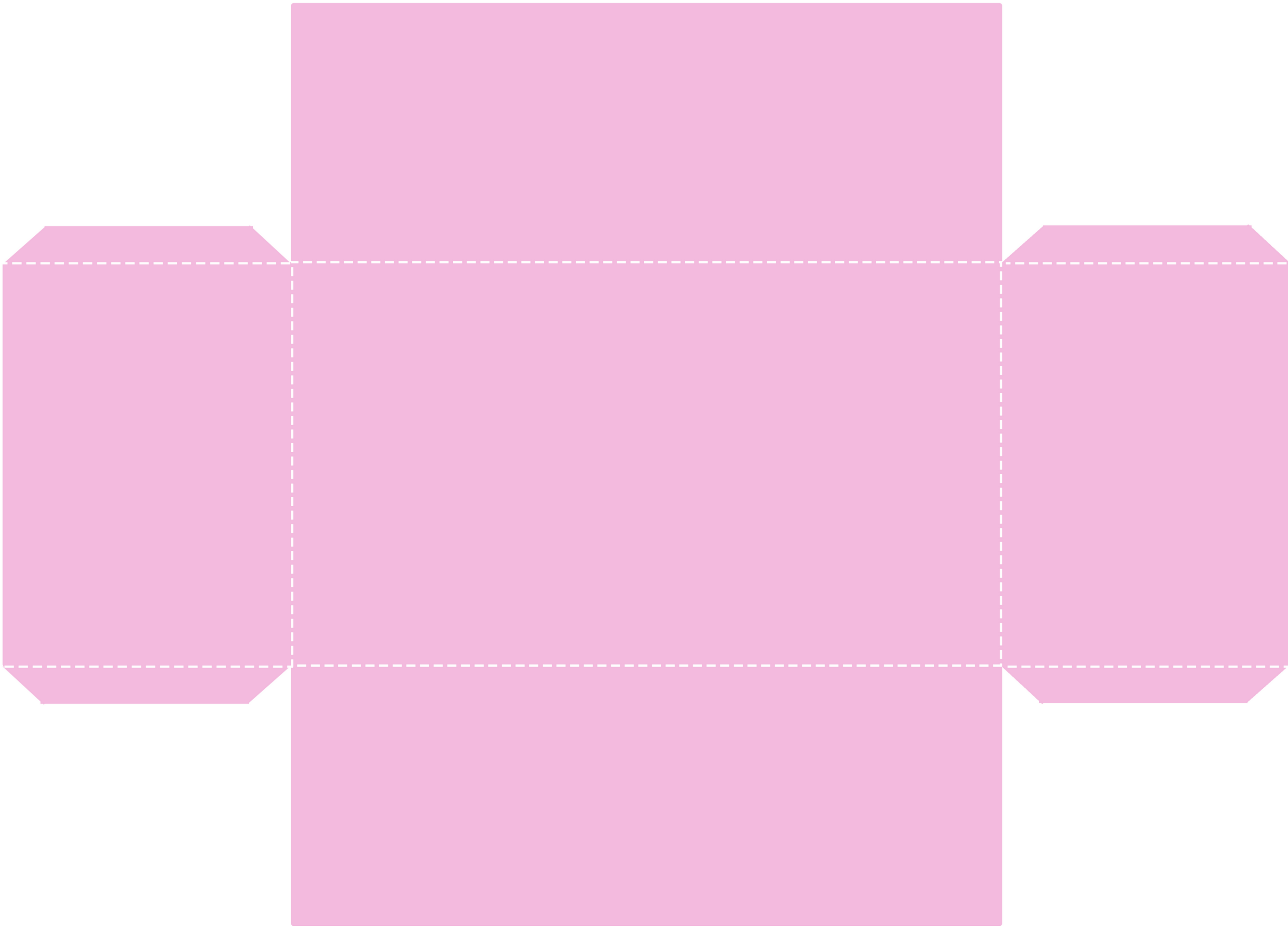


ICON กิจกรรม

วิธีใช้งาน

ตารางกิจกรรม

วิธีใช้ FRIEND BOX							
1. รวบรวมสมาชิกครอบครัวที่ต้องการเล่น FAM BOX มาพร้อมหน้ากัน							
2. สมาชิกแต่ละรายเลือกสีที่ตัวเองชื่นชอบ และเขียนชื่อตนเองลงไปในตารางด้านล่าง (อาจเลือกได้มากกว่า 1 สีต่อคน)							
3. สมาชิกแต่ละราย เลือก 1 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในบ้าน และกรอกลงในตารางตามสี และหัวข้อ ดังนี้							
	กิจกรรมที่ชื่นชอบ สนใจ และสนุก		กิจกรรมพัฒนาตัวเอง ฝึกฝน หรือเรียนรู้สิ่งใหม่				
	กิจกรรมที่อยากให้คุณในบ้านทำร่วมกันมากขึ้น		ฟรีสไตล์! กิจกรรมหัวข้อใดก็ได้				
*ควรผ่านการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกให้แน่ใจว่าไม่มีกิจกรรมใดที่สมาชิกบางรายไม่อยากทำหรือไม่สามารถทำได้							
4. ตัดและประกอบกล่อง FAM BOX ตัดและนำเหรียญกิจกรรมด้านบนกระดาษแผ่นนี้ใส่ลงในกล่อง FAM BOX							
5. สุ่มหยิบ 1 เหรียญออกจากกล่องโดยไม่มอง นำไปเทียบกับตารางกิจกรรม และหาเวลาทำกิจกรรมนั้นร่วมกันในวันนี้ อย่างน้อย 15 นาที (เปลี่ยนตารางใหม่เมื่อทำครบทุกกิจกรรม หรือใช้ตารางเดิมหากต้องการ)							





วิธีใช้ BAE BOX

- 1. ชวนคู่หรือบุคคลที่คุณอยากเล่น BAE BOX ด้วย มาเริ่มทำกิจกรรมร่วมกัน
- 2. สมาชิกแต่ละรายเลือกสีที่ตัวเองชื่นชอบ และเขียนชื่อตนเองลงไปในตารางด้านล่าง (อาจเลือกได้มากกว่า 1 สีต่อคน)
- 3. สมาชิกแต่ละราย เลือก 1 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับคู่ของคุณ และกรอกลงในตารางตามสี และหัวข้อ ดังนี้



กิจกรรมที่ชื่นชอบ สนใจ และสนุก



กิจกรรมพัฒนาตัวเอง ฝึกฝน หรือเรียนรู้สิ่งใหม่



กิจกรรมที่อยากให้คนในบ้านทำร่วมกันมากขึ้น

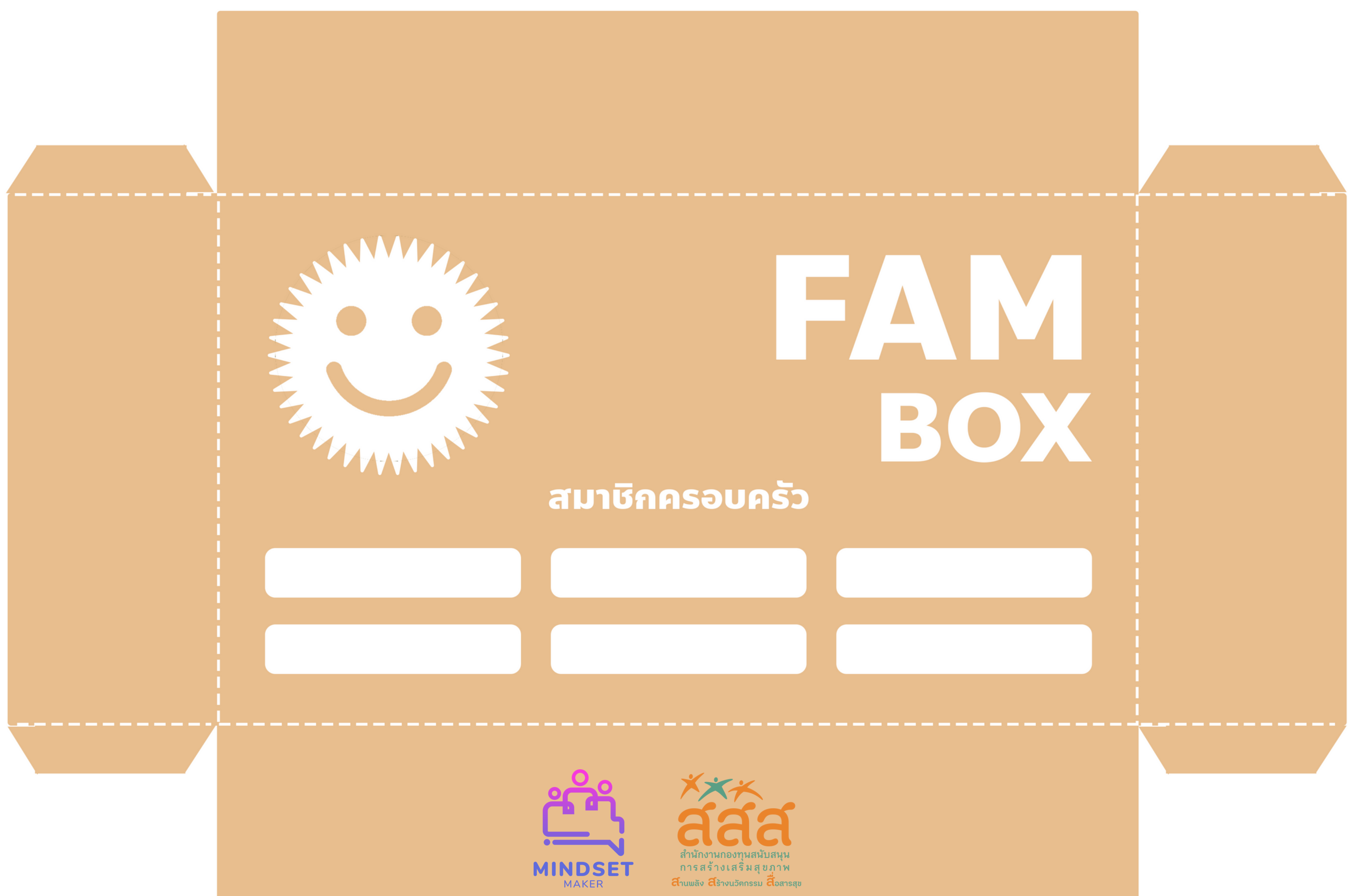
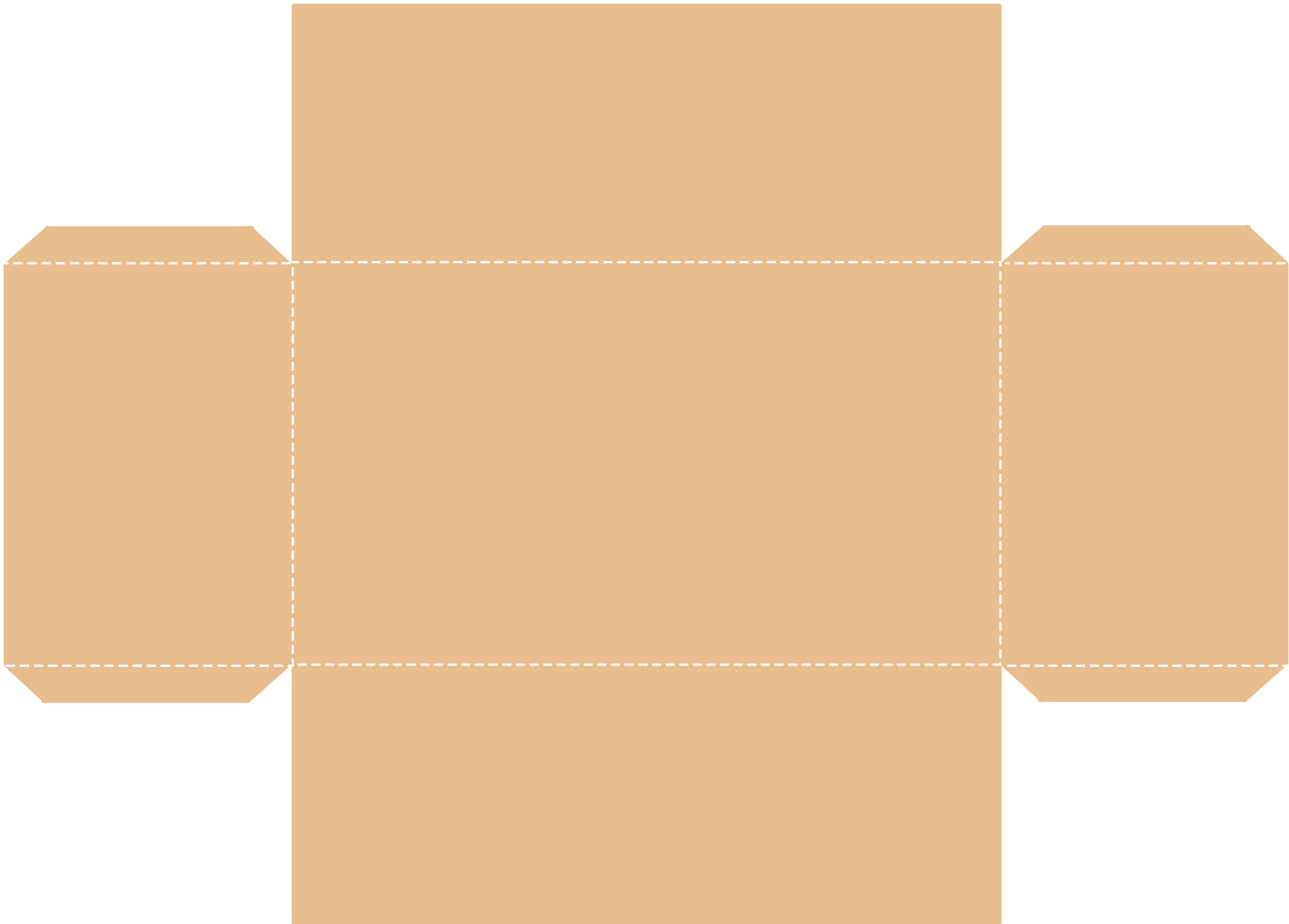


ฟรีสไตล์! กิจกรรมหัวข้อใดก็ได้

**ควรผ่านการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกให้แน่ใจว่าไม่มีกิจกรรมใดที่สมาชิกบางรายไม่อยากทำหรือไม่สามารถทำได้*

- 4. ตัดและประกอบกล่อง BAE BOX ตัดและนำเหรียญกิจกรรมด้านบนกระดาษแผ่นนี้ใส่ลงในกล่อง BAE BOX
- 5. สุ่มหยิบ 1 เหรียญออกจากกล่องโดยไม่มอง นำไปเทียบกับตารางกิจกรรม และหาเวลาทำกิจกรรมนั้นร่วมกันในวันนี้ อย่างน้อย 15 นาที (เปลี่ยนตารางใหม่เมื่อทำครบทุกกิจกรรม หรือใช้ตารางเดิมหากต้องการ)

	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
😊						
❤️						
🏠						
★						





วิธีใช้ FAM BOX

- 1. รวบรวมสมาชิกครอบครัวที่ต้องการเล่น FAM BOX มาพร้อมหน้ากัน
- 2. สมาชิกแต่ละรายเลือกสีที่ตัวเองชื่นชอบ และเขียนชื่อตนเองลงไปในตารางด้านล่าง (อาจเลือกได้มากกว่า 1 สีต่อคน)
- 3. สมาชิกแต่ละราย เลือก 1 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆในบ้าน และกรอกลงในตารางตามสี และหัวข้อ ดังนี้



กิจกรรมที่ชื่นชอบ สนใจ และสนุก



กิจกรรมพัฒนาตัวเอง ฝึกฝน หรือเรียนรู้สิ่งใหม่



กิจกรรมที่อยากให้คนในบ้านทำร่วมกันมากขึ้น

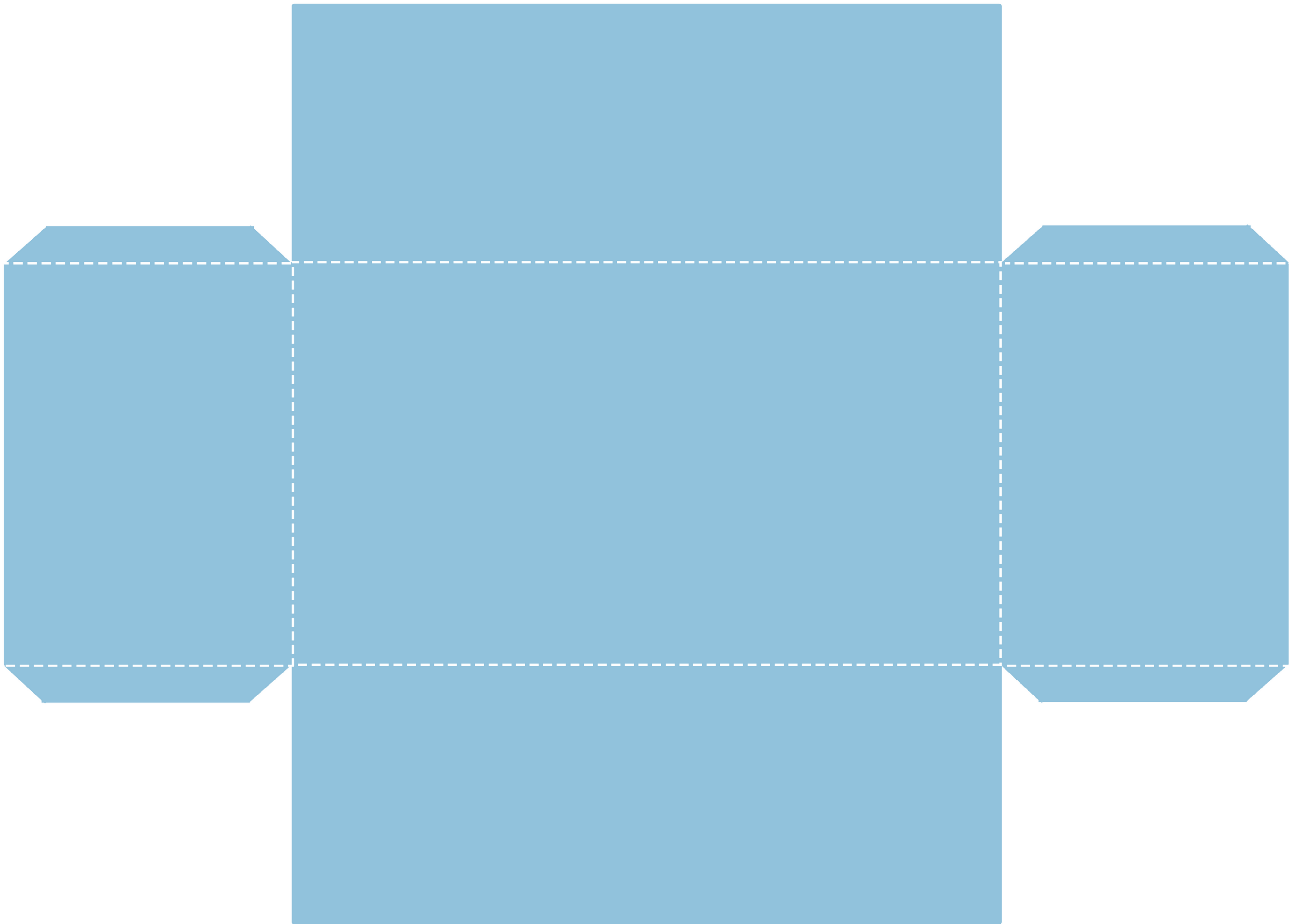


ฟรีสไตล์! กิจกรรมหัวข้อใดก็ได้

***ควรผ่านการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกให้แน่ใจว่าไม่มีกิจกรรมใดที่สมาชิกบางรายไม่อยากทำหรือไม่สามารถทำได้**

- 4. ตัดและประกอบกล่อง FAM BOX ตัดและนำเหรียญกิจกรรมด้านบนกระดาษแผ่นนี้ใส่ลงในกล่อง FAM BOX
- 5. สุ่มหยิบ 1 เหรียญออกจากกล่องโดยไม่มอง นำไปเทียบกับตารางกิจกรรม และหาเวลาทำกิจกรรมนั้นร่วมกันในวันนี้ อย่างน้อย 15 นาที (เปลี่ยนตารางใหม่เมื่อทำครบทุกกิจกรรม หรือใช้ตารางเดิมหากต้องการ)

	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
😊						
❤️						
🔍						
★						





วิธีใช้ FRIEND BOX

- 1. รวบรวมพี่น้องและเพื่อนที่ต้องการเล่น FRIEND BOX มาพร้อมหน้ากัน
- 2. สมาชิกแต่ละรายเลือกสีที่ตัวเองชื่นชอบ และเขียนชื่อตนเองลงไปในตารางด้านล่าง (อาจเลือกได้มากกว่า 1 สีต่อคน)
- 3. สมาชิกแต่ละราย เลือก 1 กิจกรรมที่อยากทำร่วมกับสมาชิกคนอื่นๆ และกรอกลงในตารางตามสี และหัวข้อ ดังนี้



กิจกรรมที่ชื่นชอบ สนใจ และสนุก



กิจกรรมพัฒนาตัวเอง ฝึกฝน หรือเรียนรู้สิ่งใหม่



กิจกรรมที่อยากให้คนในบ้านทำร่วมกันมากขึ้น



ฟรีสไตล์! กิจกรรมหัวข้อใดก็ได้

***ควรผ่านการตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกให้แน่ใจว่าไม่มีกิจกรรมใดที่สมาชิกบางรายไม่อยากทำหรือไม่สามารถทำได้**

4. ตัดและประกอบกล่อง FRIEND BOX ตัดและนำเหรียญกิจกรรมด้านบนกระดาษแผ่นนี้ใส่ลงในกล่อง FRIEND BOX

5. สุ่มหยิบ 1 เหรียญออกจากกล่องโดยไม่มอง นำไปเทียบกับตารางกิจกรรม และหาเวลาทำกิจกรรมนั้นร่วมกันในวันนี้ อย่างน้อย 15 นาที (เปลี่ยนตารางใหม่เมื่อทำครบทุกกิจกรรม หรือใช้ตารางเดิมหากต้องการ)

	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
😊						
❤️						
🔍						
★						