

聖母幼稚園 雙月刊

第194期 24. 2. 2024



老師專欄

比處罰與獎勵更有效的教養方法

幼B班 楊老師

常聽到家長們討論：處罰與獎勵，何者更有效？以下是本人參考親子文獻看到的資料，希望大家能從中得到一些啟發：

文獻中提到新書《Now Say This》的作者指出，有效的教養不是處罰也不是獎勵，不是要控制孩子的行為，而是教他們理解如何控制自己的行為。

兩位作者在書中提到獎勵與處罰都是有條件的，但我們對孩子的愛與關懷應該是無條件的，家長應該改變與孩子的對話，採取超脫「獎勵」或「處罰」的教養方式。

作者之一、心理醫師西瑟·特金（Heather Turgeon）說，門診中經常遇到家長問，我應該嚴格執行處罰制度來防止壞行為，還是建立獎勵制度來建立好行為？他的答案是「以上皆非」。

他提到當代家長多半都是被處罰長大的，可以理解他們也依賴處罰制度來管教孩子，但處罰經常使親子衝突升溫，阻礙學習的機會。處罰引發大腦的戰鬥或逃跑反應，讓孩子的前額葉皮質停止作用，基礎防衛機制啟動。處罰讓孩子或想反抗，或感羞愧、憤怒，壓抑我們真實的情感，經常被處罰的孩子，多半會去想怎麼逃避處罰而非改變行為。

而獎勵也未必是一個比較好的選擇，獎勵就像處罰的狡猾雙胞胎。很多家長覺得獎勵很好用，因為獎勵可以在瞬間控制住孩子，但效果卻可能愈來愈差，甚至產生反效果，為什麼會這樣說呢？這是由於在數十年來，不斷有心理研究證實外在獎勵會削弱孩子的自然動機與愉悅感，例如本來喜歡畫畫的孩子，在得到金錢獎勵後，未來沒有得到金錢時，連一開始喜愛畫畫的心情都失去了，這就是心理學上所謂的「過度辨證效應」：外在的酬賞掩蓋了內在的喜悅。

獎勵也與低創造力有關，在一個經典實驗中，每個人被分發一盒圖釘、一支蠟燭、一排火柴，然後被要求想辦法把蠟燭固定在牆上。方法必須有原創性，不使用材料的傳統用途，例如把圖釘盒當作燭台。那些被告知「成功者會有獎勵」的人多半害怕出錯，花了很多時間才解決問題。另一組人則自

老師專欄

由發揮，反而很快就想出解決方法。當有獎勵的時候，我們的大腦反而因為害怕得不到獎勵，而不能靈活運轉。

被外在控制不如發揮他/她的能力

是處罰還是獎勵，都是建立在一個負面的假設上(假設孩子需要被成人控制、塑造)。我們可以換個角度思考，看見孩子的能力，就能以更有力的方式對孩子說話。與其處罰或獎勵，特金提出以下建議：

不要只看表面：孩子不會無故打兄弟姊妹、忽視父母、亂發脾氣，我們要找出問題背後真正的原因。

以激勵取代獎勵：告訴孩子：「我信任你，知道你願意與我合作、幫我的忙。」

以幫助代替處罰：處罰孩子，等於在告訴他：「我要你為自己的行為付出代價。」這不是說你必須原諒孩子，而是你可以引導、限制孩子的行為，不必處罰他。

善用努力的天性：懶惰不是人類的天性，尤其不是孩子的天性，我們喜歡努力工作，感覺自己是團隊的一份子，小孩子更是如此，如能明白這一點，便能有效引導他們成為爸爸媽媽的好隊友。

在此期望能以此文章，幫助家長們以多角度去看待在教養孩子上所遇到的問題，共勉之。

參考文獻：曾多聞(2018)。《親子天下》。台灣：天下出版社。

老師專欄

幫助孩子建立儲蓄的習慣

高A班 呂晞琳老師

每年農曆新年前都會與幼兒認識農曆新年的習俗，當中會提及到新年的時候我們會向長輩、親友拜年，並會得到長輩的祝福和收到利是。討論中也會讓幼兒分享農曆新年過後會怎樣處理他們的「利是錢」，很多時幼兒都會分享到自己的利是會給父母保管，有部分幼兒會懂得分享所得的利是錢可以儲蓄起來，可能日後用來買有需要的物品或是家人告訴他們用來日後用作讀書之用。現今的社會物質豐富，父母不會吝嗇與孩子吃、喝、玩、樂的花費，但有一個值得我們思考的課題：我們的孩子懂得珍惜自己所擁有的嗎？從小就培養孩子懂得珍惜、知道要「儲蓄」是非常重要的。家長幫助孩子養成儲蓄的習慣，對於孩子正確的金錢觀是基礎的一步。

在幼稚園階段家長可逐漸讓孩子分辨不同的錢幣，在孩子對金錢有認識後，家長可讓幼兒開始學習儲蓄。首先，在孩子重要的日子中，一起去挑選他們喜歡的錢箱，讓孩子更重視自己選擇的禮物(錢箱)。開始時可以每週與孩子一起放一定數量的錢入錢箱，這樣可以幫助孩子慢慢養成一種習慣。也許剛開始的時候孩子並不知道自己的這種行為就是儲蓄，只是覺得可以將錢箱填滿是件值得高興的事情。隨著孩子對金錢認識的深入，孩子也會漸漸明白這樣做的意義。

另外，當孩子想要一件物品時，不要急於購買給他們。家長可引導他們思考和分辨「需要」和「想要」，同樣的物品是否已有很多？如果可以購買的，也可以像分期付款一樣(當然分期的時間不宜太長)，將錢給他們，這樣做目的亦可喚起孩子儲蓄的意識。當孩子用自己儲的錢買自己想要的玩具時，會比輕而易舉地從父母那裡得來更加珍惜，還可以學懂積少成多的道理。

除養成儲蓄習慣外，孩子逐漸長大或升上小學後，對於孩子正確的理財習慣的培養也同等重要，兒童發展的學者都指出，幼兒的行為是從親身體驗中學習，所以家長可以幫孩子建立一本小的記賬簿，家長在自己記賬的同時也幫孩子記賬，讓孩子可以看到自己一天花費的記錄，以及購買了的物品。讓孩子透過真實的環境和消費活動，學習運用金錢，學習自己作決定，並知道為自己的決定負責任。之後，每隔一段時間便與孩子一起檢視自己的記錄，幫助孩子分析日常開支中哪些是比較多的、那些需要節約的。到孩子逐漸掌握概念後，可將記賬簿交給孩子自己來記，家長只負責檢查，這樣便可逐步培養孩子花錢的時候要有計劃，以及有良好的理財習慣。

老師專欄

多助孩子增強安全感 為建立社交禮儀的第一步

低B班 林樂恩老師

家長在農曆新年期間常常擔心孩子不向他人打招呼，擔心被指責缺乏家教或禮貌。首先，我們需要明白孩子不打招呼並不代表他們沒有禮貌。在四歲以下的孩子還沒有進行社會化，他們不懂得什麼是禮貌。所以，當兩到四歲的孩子不願意和人打招呼、轉頭或沒有反應時，家長不需要擔心或生氣，讓孩子多從生活中理解。慢慢培養出有禮貌、懂得與人溝通的孩子。

作為家長應該給予孩子適當的支持和鼓勵，透過身教的方式來教導孩子，讓孩子從觀察中學習。了解孩子的感受並與他們溝通，可以幫助他們建立安全感，從而更容易展示出禮貌和社交禮儀，減低他們的抗拒情緒。

育成主動打招呼方法1 | 提供替代方案

家長應尊重孩子，別強迫孩子熱情地向別人打招呼，令孩子明白在不舒服情況下是可以說「不」。家長只須簡單地陪同孩子向親友打招呼即可，盡量不要大驚小怪。事後私下與孩子談論他的感受，如孩子不喜歡擁抱或身體接觸，可以給他選擇下次可用簡單的「嗨」、目光接觸或揮手。

育成主動打招呼方法2 | 事先預告或演練

在與陌生親友聚會前，家長可預先告訴孩子大約會遇到的人或給照片他們看，並示範要如何打招呼。

育成主動打招呼方法3 | 事後修補

如果孩子因現場環境陌生不打招呼，導致某些重要長輩（如久沒見面的祖父母）不高興。回家後，家長可以和孩子再拍一條小影片發給長輩補救，如「婆婆，剛才酒樓很多人，我感到緊張，我想跟你說新年快樂。」嘗試加強孩子的自信。

育成主動打招呼方法4 | 解釋及學習打招呼背後的原因

只盲目要求孩子「叫人」，小朋友其實並不一定會理解背後的社交禮儀原因，因此家長可以解釋：「當我們打招呼並看著別人的眼睛時，即表示我們很高興見到他們，令他們感到受歡迎。」繪本共讀亦是培育社交品德教育的最佳方式，讓孩子從故事中了解向人打招呼的好處。

總結而言，透過這些努力，孩子將能夠培養出良好的社交禮儀，並在與他人的互動中展現尊重和禮貌的態度。

參考資料：《小朋友太怕羞不叫人被鬧無禮？改善孩子緊張 6招育成主動打招呼》

老師專欄

小朋友貪睡晚起床

陳貴珍老師

小朋友常發呆，聽不見大人說話，又或者經常睡得很晚才願意起床，可以怎樣做？有研究發現，原來睡覺能增強我們的記憶力和認知能力，幫助大腦更快地處理外界的資訊，而適時放空大腦亦能帶來類似的效果。

我們的大腦在睡覺時並非靜止不動，它會將白天接收的資訊重新排練，讓大腦結構中不同的神經元相互連接，這樣的過程有助鞏固原本的短期記憶，將記憶長期儲存在腦中，以便日後需要時提取出來運用，因此充足而且持續的睡眠有助我們重整大腦的記憶。

此外，大腦為存放較重要的記憶，在睡眠時會將資訊分類，將不重要的記憶清理掉。而當睡眠不足時，大腦接收外界訊息的能力會變差，這可能是身體的自我保護機制，避免我們在缺乏睡眠和休息時接收過多資訊，造成神經飽和。假若沒有充足的睡眠，面對大量的資訊，我們很難將它們記在腦中。有心理學專家建議，想要快點記熟某些資訊，可以在熟讀之後盡快去睡覺，利用睡眠時間去鞏固學習的記憶，日後再複習一次，比起沒有充足睡眠的人，能夠記熟得更快和更持久。

除睡覺外，要避免大腦疲勞，偶爾放空10分鐘也是讓大腦得以休息和恢復的好方法。適時讓小朋友發呆一陣子，例如在溫習中途小睡一下、望一下遠方，可以幫助激發他們的創意和突破，亦有助他們消化更多的資訊。

參考來源：

https://www.hk01.com/article/530475?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

童

聲

細

語

慶 曆 新 年



彭玥澄
高B

我喜歡吃蘿蔔糕。

的 歡 樂



何詩蕊
高A (9)

我和家人去拜年。



巫卓恩
高A (17)

我和爸爸媽媽去拜年。



吳家儀
高A (18)

我和家人去拜年。



陳安婷
高F

我和爸媽去拜年。



童

聲

細

語

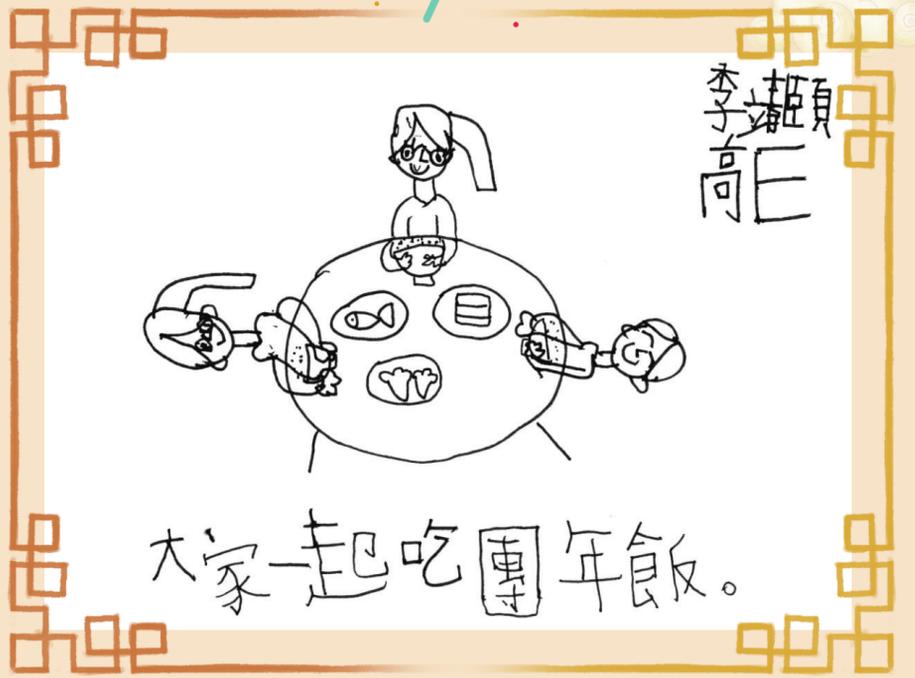


一家人吃團年飯。



一家人吃團年飯。

葉千辰
高F



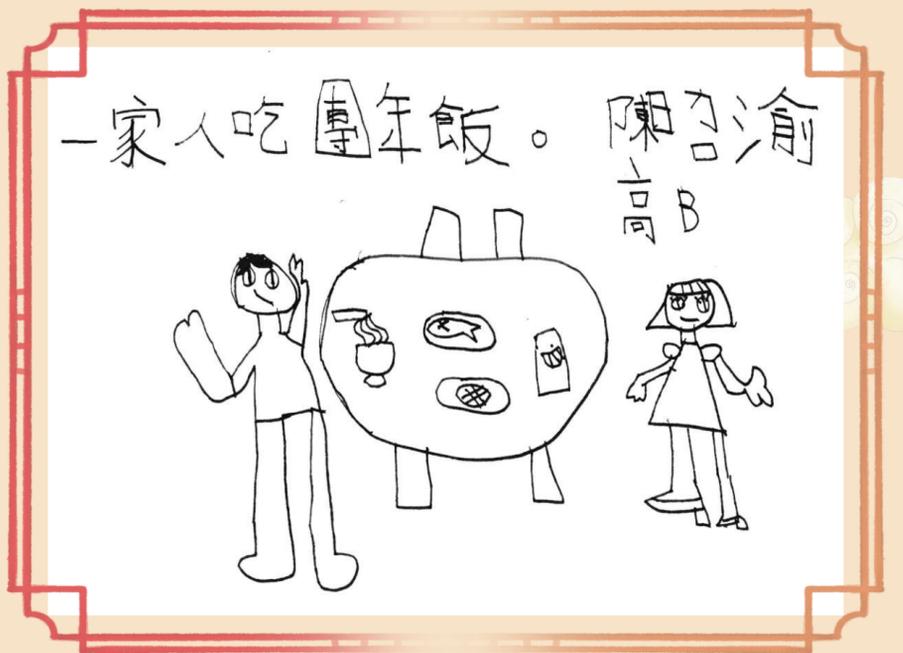
大家一起吃團年飯。

李麗貞
高E



一家人吃
團年飯。

朱紫欣
高B



一家人吃團年飯。

陳詠渝
高B

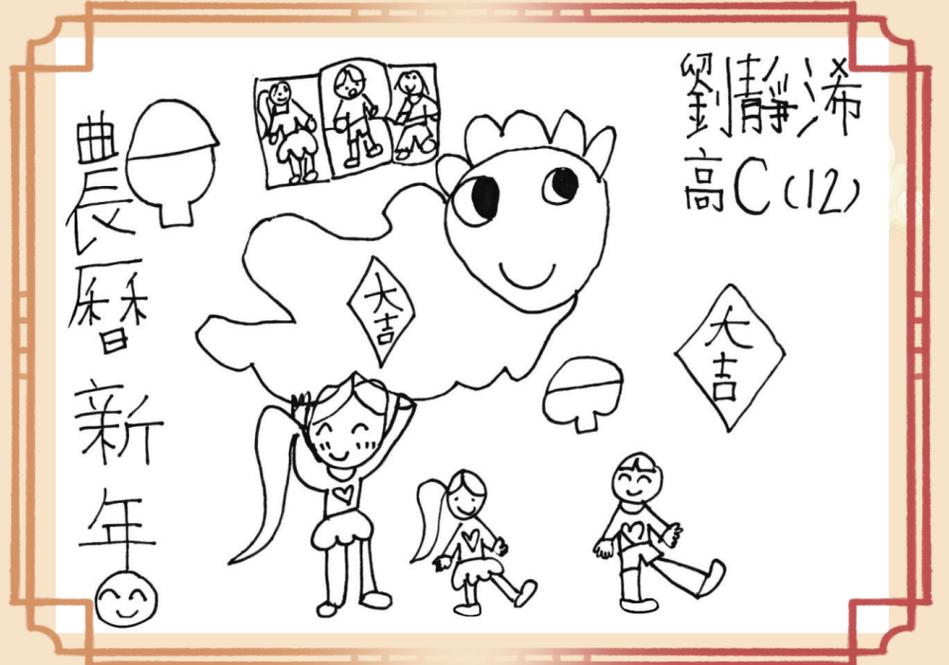


童

聲

細

語



童

聲

細

語



茶點

茶點多滋味，品嚐不同的食物。



熱
通
粉



吃
雪
梨



喝
雪
梨
水



吃
粟
米

果
醬
麵
包



課堂活動

幼兒班

火鍋體驗活動



番薯糖水體驗活動



課堂活動

幼兒班

德育遊戲



我們懂得做家务!



舞動樂 (拉丁舞)

一起欣賞及學習拉丁舞!



課堂活動

低班

為配合各班本主題的學習內容，老師安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。

郵寄賀卡



認識糖果



保護眼睛



保護牙齒



課堂活動

低班

為配合各班本主題的學習內容，老師安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



製作元宵



認識濾水方法
及水循環



製作麵條



課堂活動

高班

燒烤活動

高班幼生在老師和義工姨姨的協助下體驗燒烤的樂趣。

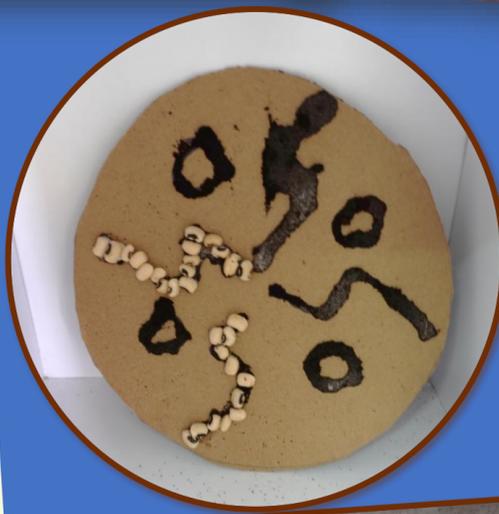


課堂活動

高班

繪本活動

透過繪本故事及手工製作，認識保育文物，體驗文物修復。



課堂活動

高班

品德故事演講比賽



幼生悉心演繹《孔融讓梨》、
《愚公移山》等品德故事。

恭賀各位得獎幼生！





聖誕聯歡會

(20/12)

透過禮儀話劇、歌詠、祈禱等，慶祝耶穌的誕生。





聖誕聯歡會

高班幼生表演及聖誕老人派禮物，
為大家加添愉快和喜樂。





聖誕聯歡會

高班幼生表演及聖誕老人派禮物，
為大家加添愉快和喜樂。



高班親子活動日

與家人一起動動手，
製作賀年揮春~



家家慶團圓(13/1)



為粉團加點顏色，
製作造型湯圓迎新年~

華服日(5/2)



幼生穿上華服，
透過不同的活動
感受節日氣氛，
喜迎農曆新年。



「迎龍賀歲」 親子年宵 (6/2)



於家長義工舞龍舞獅助慶下，年宵正式開始。



「迎龍賀歲」 親子年宵

(6/2)



幼生與家人
玩攤位遊戲、吃小食，
感受農曆新年的氣氛。

舞龍舞獅活動

臨近農曆新年時，大家一起進行應節的舞龍舞獅活動，為校園添上節日氣氛。



校園水墨畫展



校園水墨畫體驗

神奇水寫布



繪畫水墨畫體驗





鮑思高神父瞻禮禮儀 (30/1)



鮑思高神父喜歡與孩子一起，在慶祝他的瞻禮前，幾位同學模仿他與人同樂、一同祈禱，讓大家體會當中的喜樂。





外出比賽

K 3 A 張滄楠及翁妙坤於「第一屆全港幼稚園中文硬筆書法比賽」榮獲K3組別優異獎。



第一屆全港幼稚園中文硬筆書法比賽 K3組

優異獎	聖母幼稚園	翁妙坤
	聖母幼稚園	張滄楠
	香港基督教女青年會宏恩幼稚園	李穎怡
	香港基督教女青年會宏恩幼稚園	潘楹嘉
	聖文嘉幼稚園(何文田)	黃芯瑩
	聖文嘉幼稚園(何文田)	廖芷桐
	聖文嘉幼稚園(何文田)	黃浚霆
	聖文嘉幼稚園(何文田)	謝居穎
	路德會(聖文嘉)幼稚園(慈愛分校)	施曉淳
	仁愛堂(聖文嘉)幼稚園	黎梓諾



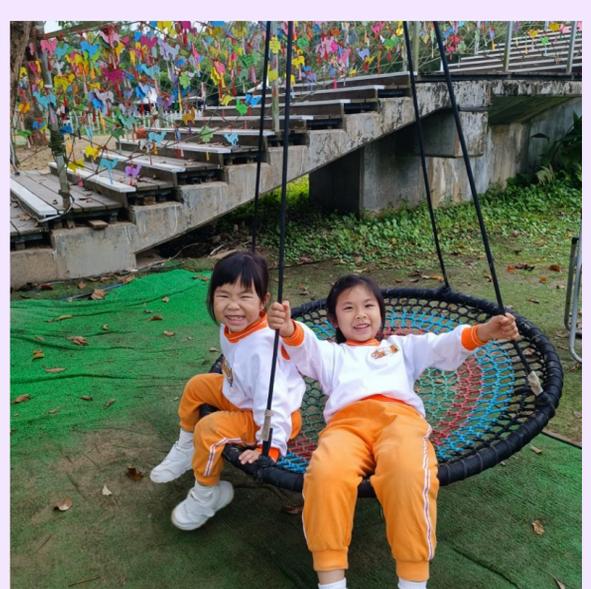
聖母書院飄雪活動

適逢聖誕節，下午班幼生獲邀參與聖母書院舉辦之午間飄雪活動。





本年度由家長教師會舉辦之親子旅行已於大埔蝶豆花園順利舉行。



孩子貪吃，平常看見我們在吃甚麼東西，都總好奇要來瓜分，甚或搶掠一空，偏食問題不算嚴重。

但不知為何，對於雞蛋這種平常食物，他卻不願入口。我們試過給他煎蛋、炒蛋、太陽蛋、奄列等等，結果都失敗收場。



但是，有一次，我們在自助早餐時，取來一顆帶殼焗蛋。看見我們在逐片剝殼，孩子雙眼發亮，躍躍欲試，連剝兩顆，仍意猶未盡。雖然，最後他始終沒吃上一口，但至少，他肯嘗試接觸自己討厭的東西，已經是一大進步，令人鼓舞。

後來，暑假在日本旅遊時，孩子看見我們津津有味地在吃「玉子燒」，問我們眼前的是甚麼食物。我們回應：「是玉子燒，甜甜的，很好吃。」可能因為聽不到「蛋」字，他不疑有詐，就一口接一口吃光我們的份了，還露出古惑仔笑容，完全不知自己才是中計那一位。下一次，我再試試給他點道「賽螃蟹」或「親子丼」，看他反應如何。

現在，他仍不太愛吃雞蛋，但給他蛋糕，他會很歡喜。相信日後可以此導入，讓他慢慢接受。

孩子偏吃，可能因為覺得食物味道不好，也可能出於某些心理因素。只要花點心思，更換一下名字，改變一下煮法，包裝一下形式，加入好玩有趣的元素，加上以身作則，表現出樂於投入的正面訊息，讓孩子感受到當中吸引力，他們便有機會放下芥蒂，作出嘗試。



以小見大，飲食問題如此，其他學習問題，也應當相若。如果實在解決不了呢？或許就不如選擇放下，想想自己也可能有偏食問題，也有做不到的事，接受每個人都有自己特性，放過自己。

小孩愛偏食

容毓宜 (K3B 關心信、K2C 關鈺倩家長)

大家好，我是三位小孩的母親。相信作為父母的我們，或多或少都曾經歷過「小孩偏食」，但如果小孩特別愛偏食，我們可以如何鼓勵他們嘗試呢？

偏食的定義是當小孩對某些食物有強烈的喜好或不喜歡時，就會稱之為「偏食」，舉例：特別嗜甜、不愛吃魚。如果小孩不是單純「不吃蔬菜」、「白飯」、「肉類」，而是傾向嚴重的偏食習慣，這會令小孩營養不均衡，又或因缺乏特定的營養素而影響成長發育。

那我們可以如何幫助他們呢？我有以下的建議：

1. 了解小孩不吃的原因，可以嘗試用不同的烹煮方式來吸引小孩嘗試、又或花一點時間、心思，造一個卡通飯盒、便當給他們，顏色鮮艷的菜式和形狀小巧的食物，都可以令小孩提升吃東西的興趣。
2. 以我的經驗，就算他們很不喜歡，也請不要避開，仍要耐心地鼓勵他們。記得心信小時候不喜歡吃蕃茄，可能是因為顏面是「紅色」吧，心信說，太像血了，他不喜歡吃…。當然，我沒有避開不弄這個「蕃茄炒蛋」。直到有一天，可能是他看到家姐吃得津津有味，他跟我說：「媽媽，我想嘗一口「蕃茄炒蛋」，心信勇敢嗜第一口，我獎勵了他一個貼紙，叫他再多嗜一口……到現在，他十分喜愛吃呀！
3. 有時候小孩可能會覺得食物沒有味道，或是不愛咀嚼，我們也要注意：餐和餐之間不可以吃零食，會不會奶量過多，以致沒有胃口嘗試其他食物。在進餐前，可安排10-15分鐘時間，讓小孩收拾心情，準備吃飯。我家用餐時，是會關掉電視的，專注用餐。
4. 可與小孩一起到街市選購食物，在溝通過程中，了解他們今日想選哪樣做午餐/晚餐。
5. 讓小孩有份參與烹煮食物的過程，如洗蕃茄或擺放餐具等……他們會在烹煮食物的過程中有滿足感，有興趣吃自己煮的食物。但緊記，要注意安全。

最後一提，如小孩真的十分抗拒這種食物，請不要打罵，這只會令他更加抗拒。偏食也會導致小孩容易有便秘問題。所以，盡量保持良好的飲食習慣，成為一個「小孩愛食」的小孩！



「媽咪，我想吃冰淇淋，我可不可以吃糖，巧克力……」一副可憐而渴望的樣子看你。這時，相信每個媽媽都會聯想到這些食物不能吃太多，但看到小朋友的樣子，都會答應他們的請求。

可是，每到吃飯的時候，媽媽總會叫小孩多吃蔬菜，肉，魚，飯等等。但小孩都表現得比較討厭，總愛說：「菜太硬，不好吞嚥；那肉不好吃……」一連串拒絕的話語。此時，媽媽一開始都會哄一下小孩，小孩却只吃很小，或者不吃。媽媽又說一大堆道理，但他們總是聽不到，又不理，總令家人頭痛，又生氣，氣氛又不好。

現實中，很多家長都會為了小孩的偏食問題感到苦惱，又擔心小孩的不良飲食習慣而影響發育。那麼，我們可以為小孩準備早，午，晚三餐，和兩次茶點，養成有規律的飲食習慣。



正餐可以提供多種食物，讓他們吃飽又能嘗試新食物。



多和小孩去菜市場和超市，可以讓他們在合適的食物範圍內去挑選自己喜愛吃的。這樣，除了給他們覺得有自己的選擇，又可以令他們認識更多的食物。



和小孩一起嘗試新的食物時，給他多鼓勵，一起嗅一下，舔一下去吃。若是真不能接受，就不要勉強吃下。



當小孩願意吃抗拒的食物時，可以用他喜歡的貼紙，或帶他去遊樂場作獎勵，但千萬不要用甜品或零食去取代。



希望有偏食的小孩都能改善，有一個健康的體魄。



** 「家長心聲」一欄歡迎家長投稿，每期將設有不同的專題給大家發表心聲予其他家長分享。
** 下期分享題目為《我們的約定》