



聖母幼稚園 雙月刊
第199期 24.2.2025



老師專欄

如何養出自信、有韌性、調適良好的孩子？

幼A 楊麗珍老師

家長在教養孩子的道路上，總會想努力做到最好，而來自坊間氾濫的資訊，有些可能具科學根據，但有些卻沒有，家長容易無所適從。

就此本人嘗試引用以下從親子文章《CNBC》中節錄教育心理學家分享的內容，當中提到能養出自信、有韌性、調適良好的孩子，家長都會有這3個共同點，期能藉著以下的要點幫助大家在教養上得到一些啟發：

1. 他們會教孩子同理心

家長可以不時以身作則，向孩子示範同理心：

- 當下立刻指出孩子的情緒，幫助孩子建立情感詞彙，如「你很開心」、「你似乎很困擾」等。
- 詢問孩子現在的情緒，這可以幫助孩子辨識出自己的感受並不感到羞恥地表達出來，你可以說：「這讓你有什麼感覺？「你好像很擔心，我說得對嗎？」。
- 與孩子分享你自己的情感，這樣孩子也會覺得分享自己的情感很安全。
- 引導孩子注意一下周圍的人有什麼感受。如果你們在公園，可以試著與孩子注意當中的人問「你覺得他有什麼感受？」

2. 他們對孩子的興趣有興趣

家長可以對孩子的嗜好展現真誠的興趣，因為孩子都有課堂以外的熱情所在，不刻意扼殺孩子的興趣，這能讓孩子們保持精神上的活躍。文中亦提到即使不是嗜好，對孩子正在做的事情展現真誠的興趣也有很大的影響，這有助孩子打造認知技巧（像是閱讀和記憶）以及非認知技巧（像是韌性和恆心）。

承上文建議家長可以執行3T策略：

- 對齊焦點 (Tune in)：有意識地去努力注意孩子聚焦在什麼事情上，假設你跟孩子坐在餐桌一起吃點心，你發現他們看著窗外，可以試著跟隨他們的視線，對齊焦點，找出他們聚焦在什麼東西上，問個問題讓他們談談這個東西。
- 多說一些 (Talk more)：跟孩子聊聊他們覺得哪些事情令人著迷。讓他們把愈多詞彙放進腦海，就能打造愈多大腦連結，詞彙庫也會更豐富。
- 輪流發言 (Take turns)：確保你們兩人平等地參與對話。問些問題鼓勵孩子形容身處的世界以及自己的感受，建立有來有往的對話。

3. 他們很樂觀

文中亦指出要養出有韌性、具有社交智慧的孩子，就得教他們正向積極地看待世界。若孩子傾向沉浸在負面經驗或負面情緒中，這可能不容易做到。因此同理孩子的憂傷時，把他們的注意力重新聚焦到最近的喜悅或成功上頭，讓他們擁有更大、更明亮的視野。由於樂觀是成功的關鍵要素，樂觀的孩子視挑戰和障礙為暫時性的、能夠克服的東西，所以他們更容易成功。

參考文獻：Yahoo News (2023)。《CNBC》。台灣：天下出版社。





老師專欄

讓孩子愛上音樂 發掘多元發展面向

低A 張婉清老師

音樂是一種情感表達和抒發的藝術，能夠刺激腦部發展，協助人類控制情緒、抒發情感。同時，音樂教育對孩子的身心健康成長有着重要影響，能夠培養他們有更多不同發展面向，不單是訓練手眼協調、音樂律動等肢體動作，亦可以培養語言、創造及聽覺等多種能力，讓思維變得更敏銳，深化邏輯推理、獨立思考的能力基礎。因此，音樂作為孩子生活中重要的認知管道，對他們的各項發展和學習有密切關係。藉着音樂對孩子進行教育，有效提升他們成長和發展的多樣性，加強表達、創造、語言等能力，從而兌現天賦潛能。

家庭音樂教育是什麼？

家庭音樂教育是指在家庭環境中進行的音樂教育活動，其主要目的是通過家長或其他家庭成員的引導和指導，幫助孩子得到更好的成長。家庭音樂教育的形式和內容非常豐富多樣，包括唱歌、聆聽音樂、玩樂器、跳舞等。透過這些活動，孩子可以感受到音樂的美妙和樂趣，同時與家人建立更緊密的關係。

音樂教育的實踐

1. 營造音樂化生活環境

家長可以為孩子設置音樂區，提供自主活動的空間，當中放置一些節奏類樂器，並播放音樂鼓勵子女隨樂曲自由表演和舞動。每當孩子聆聽到音樂時，他們便會發揮想像力模仿表演者的動作。因此，在進行音樂演奏時，家長能夠引導孩子使用一些較為簡易的樂器，例如手鈴、沙槌及鈴鼓等，進行簡單的敲、搖、拍等動作，逐漸尋找音樂節拍和律動的感動。孩子長期沉浸在這種濃厚的音樂氛圍下，對音樂的感知和表現能力皆有很大的提升，能夠建立美感與藝術涵養。

2.設計小遊戲提升興趣

音樂教育能夠從孩子的生活中去取材，根據他們的年齡、學習階段、知識水平及興趣等特點着手，設計出符合他們身心發展需要的音樂活動和遊戲，讓孩子在日常生活中多聽、多看、多唱，藉此熏陶在充滿音樂的環境裏。家長在播放音樂或與子女一同歌唱時，可以適當為孩子講解音樂內容和其文化內涵，幫助他們更加理解和感受到音樂的深層意義。同時，多元化的音樂活動能提升孩子的學習興趣，揀選一些孩子喜愛的有趣歌曲，讓他們能一邊歌唱一邊遊戲，利用音樂提升家庭氛圍；家長亦可以帶子女觀賞音樂劇和舞台劇，感受音樂氣氛和舞台感染力，認識各類型藝術表演形式，藉以深化文化素養。

(參考資料：節錄自《香港教育雜誌77期》，
<https://www.goodschool.hk/blog/5eb12f40-0b33-11ee-bf24-37e74d2a5d0b>)





老師專欄

如何給孩子一個快樂的童年？

低E 張堯琪老師

相信各位家長問到孩子對於人事物的感受時，大多數得到的回應都是「喜歡」、「不喜歡」，「開心」、「不開心」。原來最能讓幼兒留下正面的回憶莫過於一些愉快的感覺或成功的經驗。現在，就來看看讓孩子擁有真正快樂童年的最基本要素。

- 1. 正確的情感表達：**情緒就像是吹脹了的氣球，需要適當地抒發自己的情感才能使身心達至健康狀態。由於大部分孩子未能表達自己的情緒，家長的角色就是加以引導，甚至需要以身作則用正確的方法來表達情緒。
- 2. 增加孩子的自信心：**所謂在「鼓勵中長大的孩子，將來必能充滿自信」，家長對孩子的鼓勵及讚美是最直接為孩子的自信心加添分數，有效培養孩子積極進取的性格。
- 3. 讓孩子錯誤中學習：**孩子在成長中會有犯錯是正常不過的事。家長宜以關懷及耐心的態度面對孩子的錯失，讓孩子在錯誤中仍能感受被愛和學習到如何作出改善。
- 4. 持自由開放的態度：**家長持自由開放的態度接納孩子的不同意見，讓孩子多嘗試接觸新事物，不但能培養孩子敏銳的觸覺，更能啟發孩子的創造潛能。
- 5. 增加親子時間：**若家長每天能保持親子溝通，並常常以遊戲方式來營造輕鬆的家庭氣氛，定能建立融洽有愛的親子關係。各位家長，就讓我們多從孩子的角度出發，用愛心關懷去栽培他們成長，讓孩子多些快樂的經驗，齊給孩子一個快樂的童年。

資料來源：奇蜜親子網



老師專欄

如何培養幼兒的自制能力？

高D 劉斯敏老師

各位家長，你的小朋友會不會因遇到困難便發脾氣呢？或者因為等候時間長而會大叫大喊呢？而幼兒正正是會容易因為不同的原因難以抑制衝動，便發脾氣了，因此需要培養他們的自制力，令他們容易抑制衝動去發脾氣。

首先，以身作則。家長在日常生活中，需要達到以身作則，示範給幼兒看如何計劃暫時擱置享樂，例如：你會先洗好衣服才看電視，讓他明白你先完成目標再享受輕鬆時刻的那分滿足。

其次，教孩子面對挫敗時如何克制與放鬆。在情緒失控之前，幼兒會在行為上表現出一些訊號，包括雙拳緊握、眉頭緊皺或雙眼通紅等。如果這些警號一出現家長能夠留意到，並在他情緒失控前引導他放鬆，效果將會更加好。例如：可以教幼兒對自己說：「停！」；或是幫助他冷靜，然後利用口述方式反映他當時的情緒；教幼兒深呼吸，學習放鬆。

接著，教孩子等候他想要的。在日常生活中，讓幼兒學習等候他想要的，例如：當你正在打掃時，叫孩子耐心等待，告訴他你要先吸好塵，才拿茶點給他吃，如果他能耐心等待，便稱讚他。

最後，教孩子「自我提醒」。家長可以教孩子提醒自己在某些情況下應該怎樣做，例如：對自己說：「媽媽說雪糕要留待吃飯後才可以吃」、「不可以打人」、「握握手做個好朋友」等等，讓幼兒知道自己甚麼是不對的，甚麼是應該做的，幫助他知道下一步應該怎樣做。

資料來源：衛生署(2023)：親職系列 21 - 品德培育之三（四至六歲），香港，香港特別行政區。

童聲細語

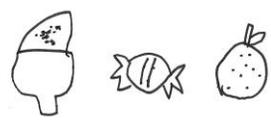


我和家人去看煙花。



林映穎
高B

媽媽會給我紅封包。



陳汝樂琛
高C(3)

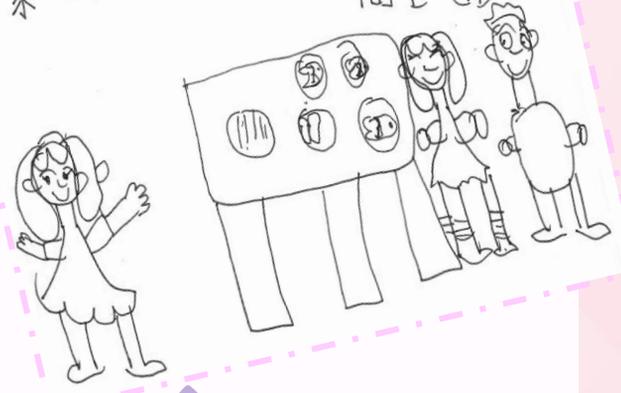


我會寫揮春。

姚敏嫻
高D(20)

一家人吃團年飯。

鄧羽喬
高E(14)



童聲

細語

關心高
高



媽媽和我逛年宵。



莊慧諾

高C67

曾嘉和
高
高 (14)



我喜歡寫揮春。

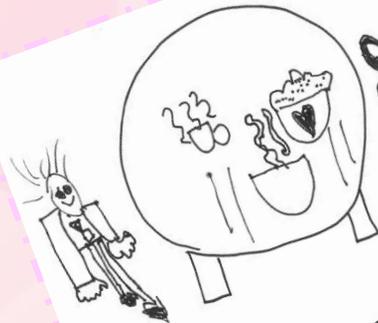
李晴
高 (11)



我喜歡吃蘿蔔糕。

潘潔

高A(4)

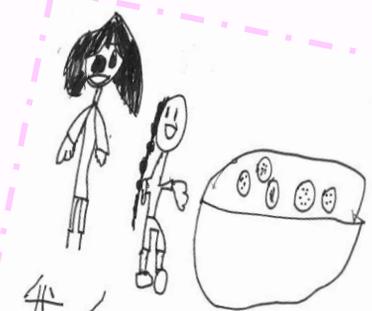


一家人吃團年飯。

童聲細語

新年快樂!

尹梓言
高C



陳澄
高D (22)

我和家去拜年。



伍俊翺
高E

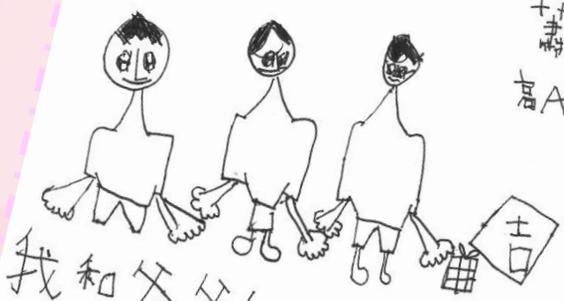


我和爸媽看煙花。

許翳玄
高B



我和媽媽買揮春。



我和爸爸媽媽去拜年。

許以和
高A

童聲細語

楊雅淇
高D(2)



我和媽媽弟弟去年年。

一家人
吃團年飯。



蘇智銘
高E(2)

我和家人吃大餐。

盧絡希
高A



羅芷言
高C(2)



我和家人看煙花。

古樂瞳
高B



媽媽會給我們紅封包。

K1 粟米甘筍免治豬肉湯

幼兒班
課堂活動



幼兒班
課堂活動



K1 番薯糖水活動

幼兒班
課堂活動



幼兒班
課堂活動



低班 課堂活動

K2 新年大掃除



低班
課堂活動

K2 貼揮春
(送舊迎新)



低班 課堂活動

K2 我想養……



低班 課堂活動



高班 課堂活動



K3 燒烤樂



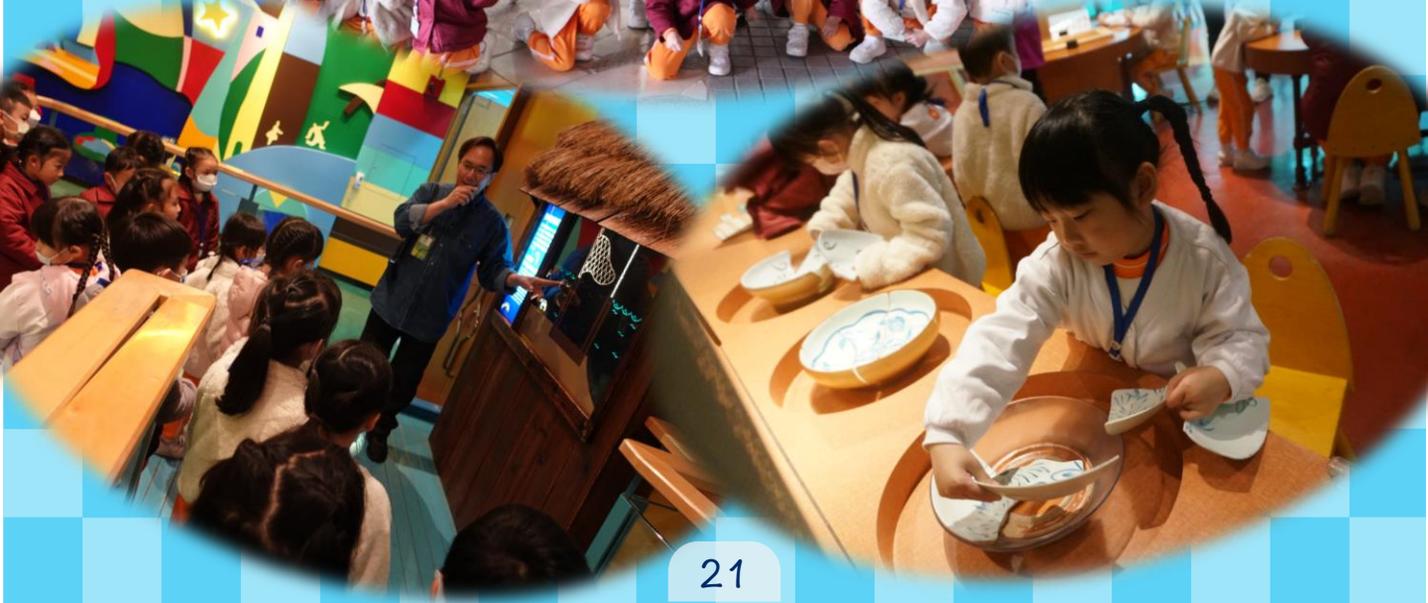
高班 課堂活動



高班 課堂活動



K3 參觀香港
文化博物館

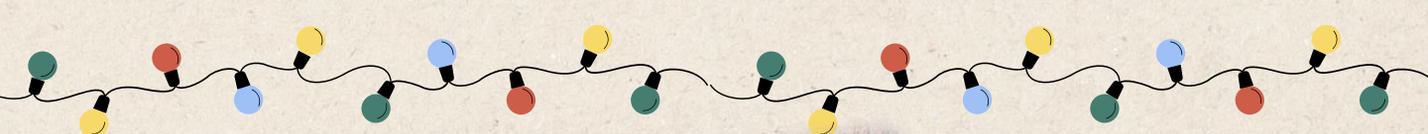


高班 課堂活動



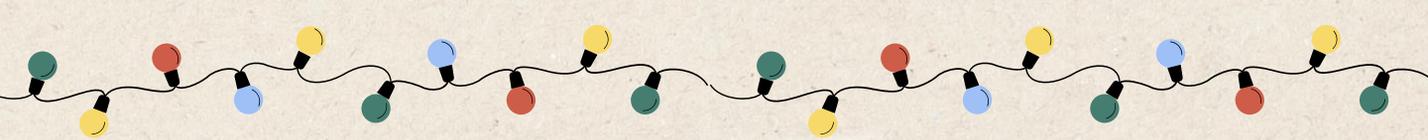
慶祝聖誕 (19/12/2024)





聖誕同樂日 (20/12/2024)





高班 馬槽
作品分享



繪畫水墨畫體驗



中華文化館開幕





新加坡
新加坡



舞龍活動是中國歷史悠久、流傳甚廣的一項傳統文化活動。它不僅能展現中國傳統文化的博大精深，還能增強民族凝聚力，弘揚中華民族精神。本園將以此活動為契機，開展系列活動，讓幼兒了解中國傳統文化，感受節日的喜慶氛圍。





親子年宵 (25/1/2025)







鮑思高神父瞻禮禮儀 (24/1/2025)



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。



鮑思高神父瞻禮 海報設計比賽

幼B 高悅晞



低A 黃穎琳



高E 陳珀禧



幼A 鍾凱澄



低E 吳承軒



高D 王楚銘



幼A 白潔霖



低A 周若希



高E 許嘉桓



優異獎



優異獎



優異獎

幼A 李芷芊

低B 黃欣敏

高C 莊真希

高A 何詩慧

高E 蘇智泓



同學們享受愉快的假期外，亦努力完成假期作業，當中有些同學特別用心完成作業，故此老師特別送上小禮物作為獎勵，得獎名單如下：

聖誕節

高 A	高 B	高 C	高 D	高 E
陳亭羲	歐陽敬琛	趙君霖	陳靜恩	陳珀禧
蕭以桁	何曉珈	莊懿諾	徐碩志	鍾樂兒
司徒慧心	關鈞倩	尹梓言	楊雅淇	李奕希

低 A	低 B	低 E
黃穎琳	陳殷悅	吳承軒
周若希	張巧蔚	
黃琛榆		

幼 A	幼 B
林藹葭	林皓天
梁芯語	林靖稀
蔡嘉軒	

農曆新年

高 A	高 B	高 C	高 D	高 E
林傳行	林映頤	吳曦恩	謝正鉉	楊詩曦
胡棹南	李樂怡	林映臻	劉晞釵	蘇智泓
盧絡稀	葉凱澄	黃卓朗	麥靖彤	伍俊翱

低 A	低 B	低 E
曾亭蕤	林芮寧	陳芊澄
馮宥嵐	林依彤	
黃樂晞		

幼 A	幼 B
李芷芊	符瑞恆
蕭栩童	劉雨芯
翁雅婷	

塑膠回收活動



透過回收活動，讓同學們學習廢物分類，放進回收箱，為環保出一分力。





本年度由家長教師會舉辦之親子旅行已於元朗開心花園農莊順利舉行。





P.T.A. 會訊

家長心聲

親子好去處

K2A 黃穎琳家長

每次一到長假期，便會和兩個小朋友出外，讓她們見識更多，眼光更遠。而在7月暑假，我們便去了日本沖繩。

日本沖繩，是日本最西南側的懸，三邊環海，藍天白雲的景色，真是十分漂亮。我們去了好幾個不同地方，兩姐妹最喜愛親親小動物。

那天一大早，大家懷着興奮的心情出發——本部元氣村。到達後，爸爸去登記手續。很快就有導賞員拿着2大桶食物，帶領我們和其他旅客開始親親動物了。第一站，餵飼陸龜。導賞員介紹陸龜如何區分男孩，女孩；牠們吃什麼食物，習性等等，然後給我們消毒雙手，分了一些蔬菜，就可以進園餵牠們了。那裡有11隻陸龜，一動不動地躺着，是睡過了嗎？當我們一進園裡，龜便走向我們要食物。一開始，有兩隻龜走過來，兩姐妹嚇得有點退縮，不知怎樣，她們還把菜拋到龜背上。

嘗試了幾次後，她們不怕了，還開心地伸手摸摸牠們，蹲下來餵牠們。

很快要去第二站，餵海龜。同樣，導賞員介紹完海龜的習性後，便給我們消毒雙手，分了些蔬菜，可是這次要把菜撕成細小塊才行。原來那裡有6隻大海龜。龜背的紋跟石頭顏色很近，要細心尋找一下才行。我們拋些菜到海水時，海龜很快地游來呢，這可清晰地看到牠們了。有時候，兩隻海龜爭食物呢！海龜吃食物的速度很快，轉眼間就把一大堆細小的食物吃光了，真厲害。這時，我想："唉，小朋友吃飯有這麼快，該多好啊！"

P.T.A. 會訊

家長心聲

想着想着，要去最後一站——餵海豚。兩姐妹很期待，可以很近距離餵飼，還可以摸摸牠們。我們跟着導賞員來到海邊，他一吹口哨，便有一條海豚像箭一樣地游出來。嘩!!!速度非常快，而且十分敏捷。海豚跟着導賞員的口哨節奏，做出不同動作。牠在水裡游來游去；又突然鑽出水面；又側身一邊游，一邊向大家打招呼；又背泳；又點頭……大家正全神貫注的觀賞時，突然跳出水面，把各位嚇倒了。真是非常壯觀！當導賞員從不同角度，或者遠近餵魚，牠都可以很準確地捉到食物，大家都鼓掌讚嘆。到我們餵魚了，兩姐妹都成功把魚餵給海豚，而牠還點頭“謝謝”呢。快樂的時間過得特別快，這戶外活動要結束了。兩姐妹玩得很開心，只好依依不捨地離開。

這7天6夜之旅，每日早出晚歸，有參觀，有娛樂，雖然很累，但大家都樂而忘返。兩姐妹十分期待下次旅行。



P.T.A. 會訊

家長心聲

親子好去處

K3A 馮雪瑩家長

當講到“親子好去處”這個話題時，真的很煩惱！因為親子好去處實在太多了，真的不知介紹哪一個，但是說到最好的，無論在哪裡，反而我覺得最重要的是“陪伴”，無論是去公園，郊外及室內遊樂場，對小朋友來說，都是有父母、親人或朋友陪伴，哪裡都是好玩及有興趣的。

“陪伴”一方面可以增長親子關係，與此同時，亦都可以培養他們對人處事的手法。



P.T.A. 會訊

家長心聲

親子好去處

K3B 關鈞倩家長

平日禮拜一至五，朝9晚6上班的互作，實在很繁忙，身心疲累。所以禮拜六或日，我們至少有一天，會和我家的3個小寶貝外出，曬太陽，吸收一下新鮮的空氣，彷彿整個人都充滿活力，力量。不論是公園(近的有鳳德公園，遠的有佐敦谷，一大片草地，鞦韆、溜滑梯，都足夠令他們跑來跑去(放電)。

有時，會付費到一些農莊玩大半天(裡面有跳彈床、飼養草泥馬等等)，由於有3姐弟妹，他們互相照應，而我和先生則靜靜坐在一旁，傾心事，享受一下「Me Time」，大人小朋友不亦樂乎！

2024年12月，我參予了家姐與哥哥的小學旅行，去了粉嶺的「浸會園」，是一個基督教轄下的一個宿營營地，裡面很大，沿途有聖經經文，有兒童天地，射箭場，BBQ等等，加上就到聖誕節，營地滿有聖誕氣氛，介紹小耶穌降生，是一個靈修的好去處。

最後，2024年聖誕節假期，我們一家人去了一個短途旅行，高雄5天遊，3個小寶貝第一次坐飛機，第一次出國，有去夜市、坐輕軌、動物園、鐵道文化園區等等大開眼界。

親子好去處，我覺得只要是「親子」--有父母的陪伴、玩耍、投入、傾談、關心、盡訴心中情，無論去哪處，或是做甚麼，就算是簡簡單單的吃雪糕，有時間的「陪伴」「子女」就已經很開心、幸福和快樂。



P.T.A. 會訊

家長心聲

親子好去處

K3C 蔡依晴家長

現今社會，大部份小孩假日總是去補習，上興趣班等等。有時候，抽些時間與小孩“放放電”，不但能有助增強體格，一同釋放壓力；更能增進感情，有助提升幸福感。

在此與大家分享一個好地方，位於觀塘的「茶果嶺海濱公園」，佔地約有1.8萬平方米，分為五大主題區，共設有六十組遊樂設施。公園內的最大賣點莫過於位於入口附近的八米高超長滑梯繩網陣，設計嶄新大膽，除了能鼓勵孩子探索外，亦保證放電力十足。

場內有不同種類的滑梯、鞦韆、碰碰轉、搖搖板、跳彈床、馬騮架，還有小迷宮與大草地，設施一應俱全。廣闊的遊樂空間加上一點七公里的海濱走廊，維港景色盡覽無遺。海濱空間同時也是寵物共享公園，小孩可以既可以遊玩，又可以看著無敵大海景野餐，肯定是一件賞心樂事。



P.T.A. 會訊

家長心聲

茶果嶺海濱公園

地址：茶果嶺偉樂街

交通方式：港鐵觀塘站B1出口／觀塘碼頭步行約5分鐘／藍田港鐵站D1出口

步行路線：觀塘港鐵B1出口由開源道轉入成業街，再轉向偉發道，步行的約13分鐘到達

此外，想與大家分享一個簡易的自家製作；可以令小孩子更雀躍、令去公園游玩變得更有意思的小玩意——「特大泡泡肥皂水」。

製作材料：甘油：膠水：透明狀洗潔精：透明狀洗頭水：清水

製作比例：1：1：2：4：4

製作方法：用以上材料混合攪拌便可製成

用具製作方法：可用毛毛扭扭棒繞成一個圓形，再繞在筷子上

香港還有很多適合親子出遊的地方，我相信對於小孩來說，只要有爸爸和媽媽的陪伴，便是他們心中的好去處。



P.T.A. 會訊

家長心聲

親子好去處

K30 謝正鉉家長

煩惱要帶孩子去哪裡玩，肯定是每位家長的共同問題。去旅行，去遊戲室，去主題樂園，固然是很好的選擇，孩子們相信也會很開心，但這些地方大多需要收費，亦未必鄰近居所，只能偶一為之。然而，煩惱如何陪伴孩子游玩，幾乎是每天的輪迴，是長期作戰，應該找一兩個適合日常逛逛的好去處。

我家的孩子，沉迷車子，平常最愛看車，坐車，玩車，無車不歡。於是，我們自訂了許多與車有關的小遊戲，自得其樂。

有時候，不知道要去哪裡逛逛，我們就讓孩子隨意自選一台公車，隨便他決定在哪一站下車，隨意闖蕩冒險。這樣，孩子因自己有決定權而開心，又能靠讀站名來學中文字，大人則在遊車河期間好好休息，欣賞窗外風景，一起發掘自己不知道的香港風貌，創造新鮮的親子回憶，一舉數得，何樂不為！

如果不便跨區闖蕩，我們或會帶孩子去逛大型超市，讓他幫忙控制手推車，過過開車癮。其間，我們與孩子一同觀察貨架上的不同貨物，趁機教導不同的生活小知識；如看到心儀的東西，就讓孩子協助拿取，幫忙計算價格，練練數學；如果孩子表現不俗，就給他自選零食的機會，一起品嚐不同的新奇雜食。這樣，既滿足了孩子的駕車興趣，又能訓練手眼協調，數學計算，生活知識，有吃有玩有學習，也是一舉數得的好選擇。有時候，孩子玩個不亦樂乎，可以泡個一兩小時，我們連腳力與耐性都被他磨練出來了，哈哈。

如果時間不允許，我們就算只到樓下巴士站，猜猜下一輛車子的類型、顏色、車牌數字等，也可以樂上好一陣子。或者，任何一個遊樂場，我們也可以想像成一個機關重重的險地，要避過種種陷阱，完成不同任務，才能登車離開。

P.T.A. 會訊

家長心聲

總之，只要花點心思，加點創意想像，自訂遊戲規則，即使身在尋常場所，也無不可以自得其樂。當然，最重要的，還是耐心的陪伴，能夠將心比己，多與孩子溝通，一起用童真童心童眼看世界，生活每一處都可以是親子勝地。

K3D謝正鉉家長
謝向榮

2025年1月13日

