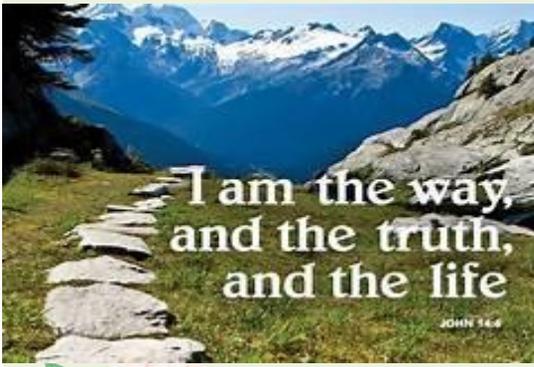




聖母幼稚園 雙月刊

第202期 24.10.2025



各位親愛的家長：

真正的幸福生命，是人人都希望得到。在聖經中我們找到耶穌的話語：

「我就是道路、真理、生命」（若望福音14:6），這句話不禁讓我想到，作為父母師長的我們，如何在日常生活中引導孩子走在這條幸福生命之路上。孩子的心靈如同一張白紙，等待著我們以愛與智慧去描繪。陪伴孩子成長，不只是照顧飲食起居，更是教導他們如何珍惜生命、尊重自己與他人。

在孩子年幼的階段，他們對世界充滿好奇，也容易受環境影響。家人的言行，正是他們最直接的學習榜樣。當我們在生活中活出感恩、寬恕、誠實與關懷，孩子便能從中體會什麼是真理與愛。舉例來說，一次親子散步中，可以教導孩子觀察自然的美麗，感受生命的奇妙；又或一次與人相處的經驗，也能成為教導尊重與和諧的契機。

教育孩子不一定要坐在書桌前，生活本身就是最好的教材。透過日常的對話、一起參與活動、甚至一起面對困難的時刻，孩子將會學習如何面對挑戰、如何愛惜自己、如何在信仰或生命中尋找方向。願我們都能成為孩子生命中最佳的同行者，相信在耶穌的光照下，一同走在真理與愛的道路上。在此祝願家長們能常伴同子女在生命中找到美好意義和將耶穌的愛廣傳，主佑平安！

胡妙然修女

2025年10月15日

鮑思高神父專欄



聖若望鮑思高神父生平簡介

聖若望鮑思高神父(John Bosco)於1815年在意大利北部杜林教區新堡附近出生，他在兩歲時便喪父，從此，便由他的母親將信仰傳授給他，並不斷地給予福音的教導。

他在九歲的時候，在夢中得到了上天的啟示，他將會一生為教育青少年而工作。當他年輕的時候，他以遊戲來娛樂他的朋友，但同時趁這機會教導他們祈禱和道理。他早年時遇到很大的經濟困難，藉著Guala神父的幫助，他在廿歲時進了修院。他於1841年6月5日領受鐸品時，選擇「與我靈、取其餘」（創14、21）作為他的座右銘。他得到Borel神父的協助，一起創立了青年中心，開始教導貧苦青少年的工作，並以聖方濟·沙雷氏作為青年中心的主保。

那時候的杜林市，正是工業革命的溫床，特別為青少年帶來了很多挑戰及困難。作為一位教育家及領袖，鮑思高以理智、宗教及仁愛的教育牧民方式——預防教育法，協助青少年認真地反省他們的生活，與基督相遇，接納同伴，學習信仰和聖事，使他們參與宗徒工作。

他不理會其他人的批評和攻擊，為不同需要的青少年，興建了很多工房和學校，教給青少年一門手藝，或準備他們將來領受鐸品。他那份孜孜不倦及有效工作的力量泉源，是來自他不斷與主契合，和對進教之佑聖母的無限信賴，他相信聖母是他工作的鼓舞和支持者。他給神子們留下了「工作與節制」，作為一項簡單，但以基督徒德行為主的訊息。

1868年時，他照顧著八百多名學生。為了延續他的工作，他在所服務的青少年中，揀選最好的一群，創立了慈幼會；於1869年得到教廷批准，並與聖女瑪利亞·瑪沙利羅一起，創立了母佑會。

鮑思高神父於1888年1月31日去世，教宗庇護十一世於1934年冊封他為聖人。他在逝世一百週年時，教宗若望保祿二世宣稱他是「青少年的慈父和導師」。

取自(<https://slmedia.org/ch/blog/the-feast-of-don-bosco> 鹽與光傳媒)

老師專欄

如何成為孩子的情緒教練？

幼B 楊麗珍老師

在育兒教養中，許多家長普遍將孩子的關注重點放在學業表現、生理健康、禮貌或交友等面向，但對孩子的情緒表達與抒發，似乎總傾向認為是負面的、叛逆的，相反較少探討他們情緒與行為背後的原因。然而情緒智商（Emotional Intelligence或Emotional Intelligence Quotient），或稱為「EQ」，對孩子未來的人生軌跡有很大的影響。有見及此，以下想跟大家分享從親子文章中節錄的部份，期能幫助家長成為孩子的「情緒教練」，引領孩子認識及表達情緒，進一步提升親子關係。

文中提到，其實每種安慰的出發點都是善意的。只是在成長過程中，遭遇挫折時，我們習慣如此被教育：「加油，我相信你可以，不要放棄。」這種成長經驗，也反映在成為父母後的教養風格上。究竟，我們該如何成為孩子的情緒教練？心理學家約翰·高特曼提出了兩種父母類型，供大家自我檢視：

1. 情緒忽視型

這類父母通常以行動為導向，認為情緒具有破壞性，且不習慣處理自己或他人的情緒。因此會下意識淡化、甚至忽視孩子的情緒表達，而非主動理解背後原因，使孩子覺得自己的情感經驗不被認可或支持。

2. 情緒教練型

與前者相反，這類父母願意接納並探索自己與孩子的情緒。他們鼓勵開放式的情緒討論，並將每一次情緒波動，都視為建立情緒智商的寶貴途徑。這能幫孩子學習辨識、表達並健康地調節自身情緒。

掌握不同年齡孩子情緒引導的訣竅

高特曼教授的研究發現，由父母引導情緒的孩子，普遍具有更強的抗壓力、專注力與自控力。且隨著孩子年齡發展，父母可以提供不同的情緒引導方式：

嬰幼兒時期：此階段的重點是辨識情緒，父母可以多描述：「尿布濕濕的，你感覺『不舒服』對嗎？」、「你很『生氣』，所以哭得很大聲」、「玩具不見了很『傷心』」，讓情緒詞彙與生活經驗結合。

兩歲以上：此階段注重表達感受，當孩子的語言能力逐漸成熟，父母可以提供選擇題：「你現在『害怕』還是『生氣』呢？」、「你現在『開心』嗎？我可以聽你分享」，並透過擁抱等方式，教導孩子調節情緒的方法。

四歲以上：此階段大腦逐漸發展，孩子能更進一步控制情緒，調整看事情的角度。這時，聆聽很重要，當孩子在陳述時，父母真摯的眼神、不打斷的耐心及專注，能鼓勵他更願意表達自己的情緒、想法與行為。

而在與孩子互動的過程中，成人的角色非常重要；想成為孩子的情緒教練，需掌握以下四大黃金原則：

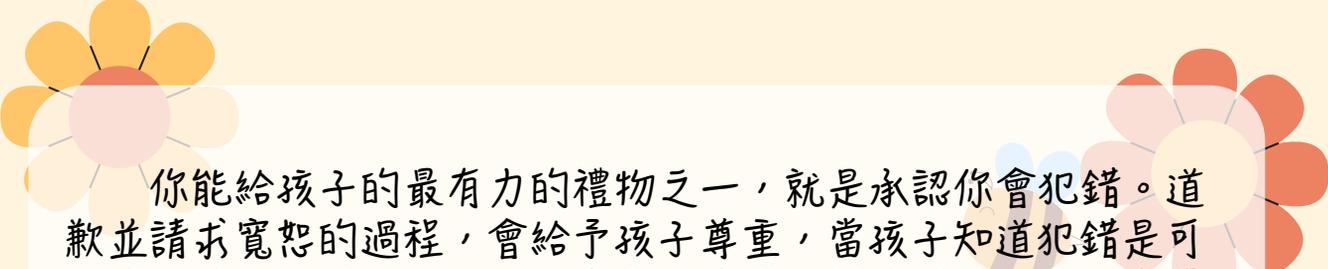
接納情緒：鼓勵孩子表達感受，無論是正面或負面情緒，都視為珍貴的教育機會。

安全優先：接納情緒不等於縱容行為，當孩子因情緒失控而出現攻擊行為時，也需優先阻止並將他帶離當下環境。

不批判需求：讓孩子感受到自己的情感經驗有被了解、認同。

身教大於言教：父母是孩子最好的榜樣，成人也要先處理好自己的情緒。

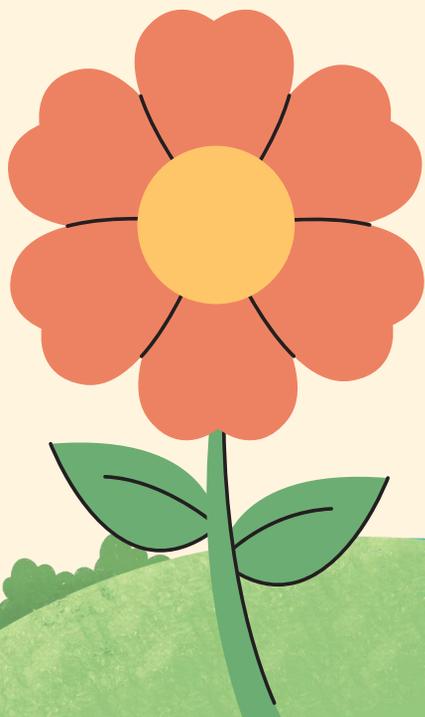
成為情緒教練永不嫌晚，這趟旅程始於對自我的覺察。當成人開始正視自己的感受，不僅能改善親子關係，更能夠孩子建立一生受用的情緒智商。



你能給孩子的最有力的禮物之一，就是承認你會犯錯。道歉並請求寬恕的過程，會給予孩子尊重，當孩子知道犯錯是可以的，並且能被改正—孩子會了解修復互動的可能，孩子會覺得他們的情感受到了尊重。

看完這篇文章，或許大家也會察覺其實很多時候我們成人的情緒反應也如同孩子一樣，也需要家人、朋友能陪伴我們的情緒，甚至能幫助我們昇華。因此期能藉此啟發大家將文章中所提到的方法運用在親子、夫妻、父母、朋友、同事等身上，或許你們會有更精彩的發現。

參考文獻：詹玟諭(2025)。《幫助孩子建立情緒智商》。



老師專欄

增進親子溝通的技巧及遊戲

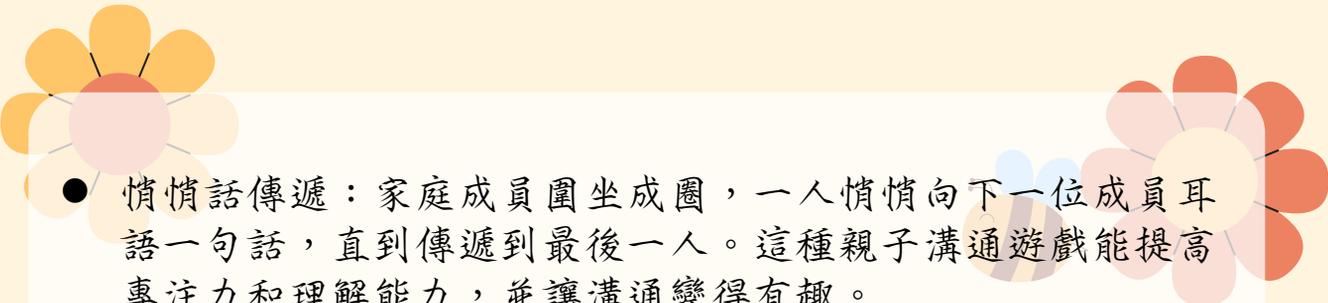
低B 梁美娟老師

良好的親子溝通需要技巧，而非一味的說教。通過簡單、容易應用的方法，父母可以更有效地與孩子建立聯繫，增強彼此的信任與理解。以下是幾個實用的親子溝通技巧：

- **主動傾聽**：主動傾聽是建立有效溝通的基石。父母應在孩子說話時全神貫注，不打斷、不急於給建議，並以適當的肢體語言（如點頭或保持眼神接觸）表達關注。
- **情緒確認**：孩子表達情緒時，父母應首先確認孩子的感受，例如：「我明白你今天很累，因為功課真的很多。」這樣能讓孩子感到被理解，進而更願意分享心事。
- **使用正面語言**：避免批評或否定語言，改用建設性的表達方式。例如，將「你怎麼又忘記整理書包了？」換成「你已經做完作業，好棒呢！接著收拾好書包後，我們一起看卡通好嗎？」
- **設定家庭溝通時間**：每天安排15至30分鐘的專屬時間，與孩子進行深度交流，例如分享一天的感受，或一起討論感興趣的話題。

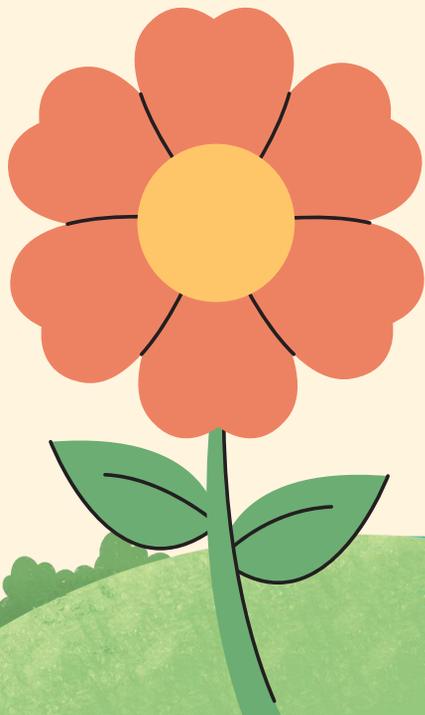
遊戲是促進親子溝通的有效工具，它能以輕鬆愉快的方式讓家庭成員加深互動，增強彼此的感情。以下是一些適合與年幼子女互動的遊戲建議：

- **情感拼圖**：準備一些印有不同情緒表情的拼圖，讓孩子選擇符合自己心情的拼圖並說明原因。這能幫助孩子學會辨識和表達自己的情感。

- 
- 悄悄話傳遞：家庭成員圍坐成圈，一人悄悄向下一位成員耳語一句話，直到傳遞到最後一人。這種親子溝通遊戲能提高專注力和理解能力，並讓溝通變得有趣。
 - 家庭願望板：讓孩子和父母一起製作家庭願望板，寫下或畫出對未來的願望，並討論如何實現這些目標。這不僅能促進交流，還能增強家庭凝聚力。



資料來源：救助兒童會



老師專欄

不想成為幼兒大腦發展的「隱形兇手」 家長要注意三種不經意行為

劉仙儀老師

0-6歲是幼兒大腦發展最迅速的階段，對孩子的認知、情緒、社交及動作發展影響深遠。然而家長的教養方式，可能直接或間接影響孩子的神經發展，家長要注意自己日常和孩子的互動行為，以免阻礙孩子大腦發展，嚴重甚至會增加患自閉症（ASD）、注意力不足過動症（ADHD）、動作協調障礙（DCD）風險。

家長3大影響幼兒大腦發展行為

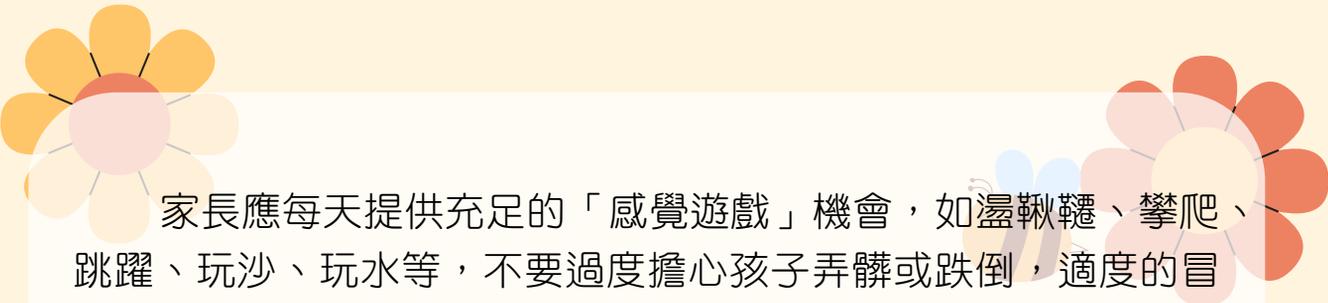
家長影響幼兒大腦發展行為1：經常使用電子產品取代真人互動

有些家長為了讓孩子打發時間或停止哭喊，會拿電子產品代勞，這會對大腦造成三重傷害，語言腦區（布洛卡區、韋尼克區）因缺乏足夠刺激而導致語言發展遲緩，前額葉皮質也因訓練不足造成注意力短暫、衝動控制能力差，大大增加ADHD風險，另外鏡像神經元系統發展會受阻，引發社交障礙，甚至出現自閉傾向。

因此，0-2歲幼兒應完全避免螢幕，2歲後嚴格控制每天使用時間不超過1小時，並用親子共讀、對話互動和角色扮演遊戲來取代被動的影片觀看。

家長影響幼兒大腦發展行為2：過度保護孩子探索

前庭覺（小腦）缺乏足夠刺激會導致平衡感差、容易跌倒，而本體覺（頂葉）發展不足將造成動作笨拙、書寫困難，觸覺（體感覺皮質）敏感或遲鈍則可能引發情緒問題，變得暴躁易怒或退縮畏懼，這些都是自閉症兒童常見的感覺異常症狀。



家長應每天提供充足的「感覺遊戲」機會，如盪鞦韆、攀爬、跳躍、玩沙、玩水等，不要過度擔心孩子弄髒或跌倒，適度的冒險探索正是促進腦部整合發展的關鍵。

家長影響幼兒大腦發展行為3：否定孩子情緒

當家長經常對孩子說「唔准喊」或「有咩好驚」，這種否定情緒的回應方式，其實悄悄影響孩子的情緒及認知功能發展。孩子情緒中樞特別敏感，若經常被否定，他們大腦中的杏仁核會變得過度活躍，讓孩子容易焦慮和發脾氣，同時前額葉發展也會受影響使自制力較弱。

因此，家長面對孩子情緒爆發時，可以先蹲下來給孩子一個擁抱，溫柔地說：「我知你而家好嬲」，讓孩子感受到被理解，等情緒平復後，再引導孩子用說話表達。接納不等於縱容，這樣的教養方式能幫助孩子建立健康的情緒管理能力。

事實上，情感的語言的確不是我們日常習慣的語言，很多父母都擔心，假如肯定和同理回應孩子的負面情緒，可能會縱容和加劇孩子的不良行為。例如當孩子因失去心愛物件而感到傷心時，父母都會害怕重提事件，會觸及孩子傷心的感受。父母或許會對孩子說：「不要緊，玩別的便是了！」父母都希望透過解決孩子的問題，安撫他們的情緒。

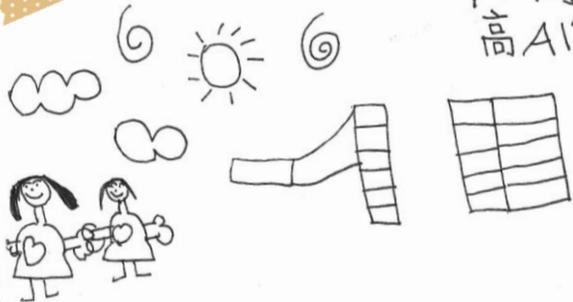
然而，這樣孩子不但無法從父母的回應中，學習如何接觸和了解自己的感受，並有效調節自己負面的情緒，更沒有機會從挫敗中汲取經驗，建立責任感。假如父母可以設身處地，從孩子的角度了解他們的經驗，並嘗試說出他們的感受，即使簡單一句「我想，你失去了你最心愛的物件，你一定很傷心、難過。」這對於孩子而言，已經給予他們最有力的支持和安慰，使他們更有信心和勇氣地面對生活的挑戰。

資料來源：荷花親子之湊仔學堂 / 作者：李慧芝

童聲細語

我的開心暑假

陳梓澄
高A13



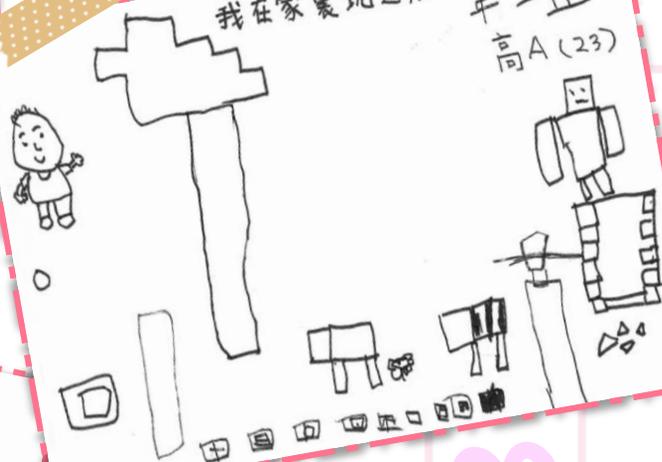
我和媽媽去了公園遊玩。

彭力國
高A(22)



我和媽媽一起游泳。

我在家裏玩遊戲。
韋至暉
高A(23)



倪悅晴
高A(2)



我暑假去了遊樂場玩。

童聲細語

我的開心暑假.....

言華瑜
高B



暑假我和朋友去玩耍。

陳錦怡
高B



我和呂焯言一起玩。

張巧蔚
高B



暑假時，我去了水上樂園玩。

林依彤
高B



暑假我和朋友去玩耍。

趙瑤
高B



我到迪士尼玩。

開學啦

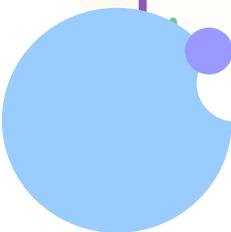
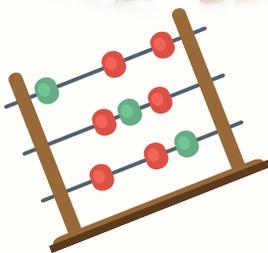
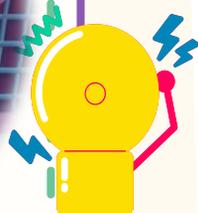
新學年，大家一起
開開心心上學啦。



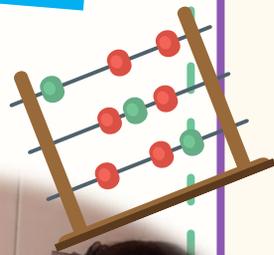
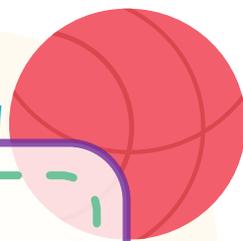
踏入新學年，幼兒每天與同學們一起
學習和遊戲，享受開心的校園生活。
幼兒班同學也漸漸適應和投入校園生
活。



課前活動



課前活動



字學有成

課前活動

為讓幼兒認識不同的字詞，本年度新增了名為「字學有成」的活動，以班際形式進行，鼓勵幼兒認讀不同的字詞。



字學有成

課前活動



幼兒班課堂活動

為配合各主題的學習內容，老師會安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



幼兒班課堂活動

為配合各主題的學習內容，老師會安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



低班課堂活動

為配合各主題的學習內容，老師會安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



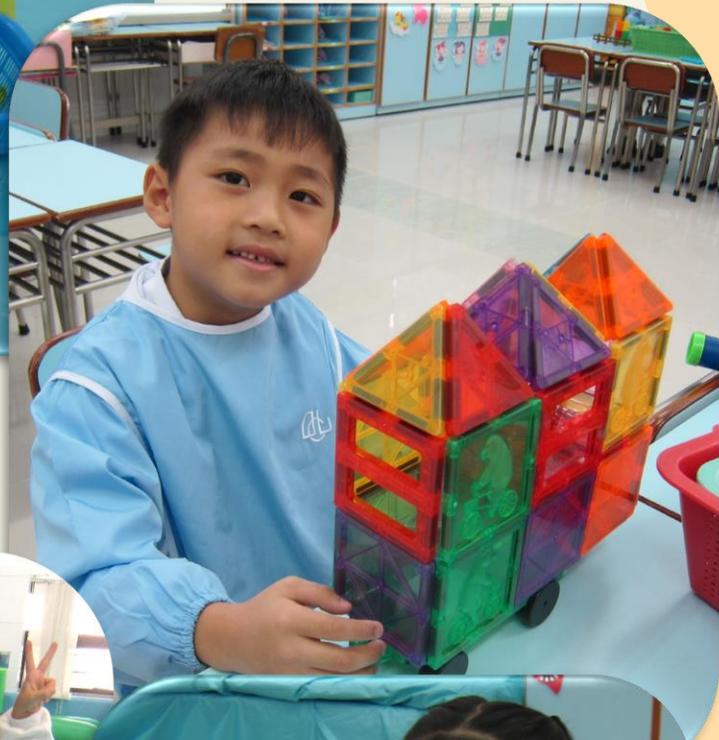
低班課堂活動

為配合各主題的學習內容，老師會安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



高班課堂活動

為配合各主題的學習內容，老師會安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



高班課堂活動

為配合各主題的學習內容，老師會安排不同的活動讓幼兒從實踐中獲得經驗。



K1 家長工作坊

11/9/2025



幼兒班家長工作坊由駐校社工主講「幫助幼兒愉快適應校園生活」的講題、老師介紹幼兒學習重點及參觀校舍，讓家長更了解如何協助子女適應校園生活及學習內容。



開學禮儀

(25/9/2025)

全體師生在操場一起透過祈禱、歌詠、奉獻象徵物及頌讀承諾詞，希望我們能夠懷著感恩和喜樂的心迎接新一年，亦祈求天父祝福我們，新學年在知識和品德上均有進步。







生日會

26/9/2025

大家一起為8、9月份生日的小朋友慶祝生日，一起玩集體遊戲，還可以跳彈床，非常開心。



Happy BIRTHDAY



Happy
BIRTHDAY





Happy BIRTHDAY



Happy BIRTHDAY



幼兒一起認識中國傳統 節日—中秋節

中秋節活動



齊來認識傳四方

中華文化館內藏



中秋快樂



中秋快樂



SGREEN 回收在校園」活動

本園參與由海洋公園舉辦的海馬同學會保育聯盟之「SGREEN 回收在校園」活動，讓幼兒認識減廢及回收廢物，提高他們的環保意識。

活動分階段進行：

10月13日至11月21日及
2月4日至3月31日

回收塑膠外賣盒、塑膠水樽或飲品膠樽。





K1 家長教育活動 (11/10/2025)

本園與香港小童群益會協辦「新生適應親子工作坊」，透過運動作為介入點，讓家長了解子女幼稚園入學適應和需要，認識運動對兒童身心健康的重要性，從而破解影響實踐做運動的心態，以掌握支援子女的方法。





外出表演

低班幼兒代表於11/10/2025參與由黃大仙區防火委員會主辦「慶祝中華人民共和國成立七十六周年黃大仙區防災應急嘉年華暨黃大仙消防局開放日」幼稚園團體歌舞表演。





家長教師會 會員大會暨就職典禮

家長教師會之周年大會已於2025年10月18日(六)於本園視聽室舉行，當天有會務簡介、新一屆成員就職典禮，並由駐校社工李姑娘主講「合情合理讚賞有您」家長講座，讓家長認識處理孩子情緒及掌握有效的讚賞方法，並應用於生活中。



家長教師會的目的及會章

會名
定名為【聖母幼稚園家長教師會】

會址
九龍黃大仙沙田道113號

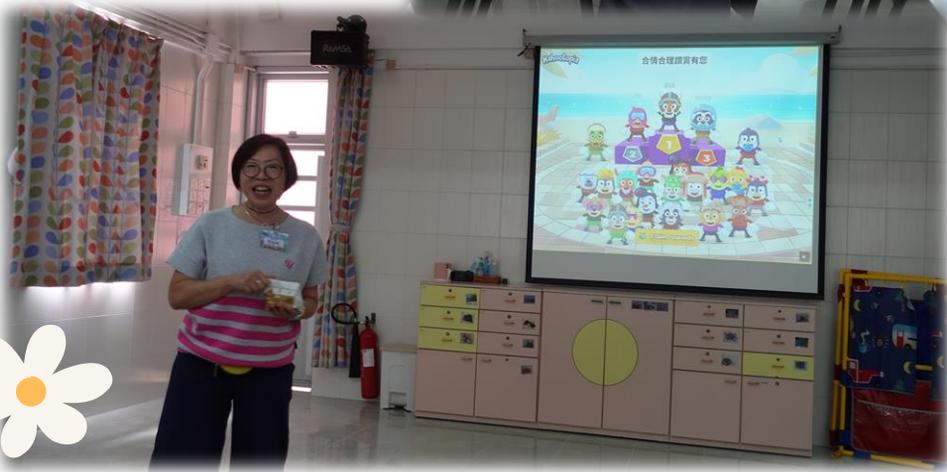
宗旨

- 促進學校與家庭之間的緊密聯繫和溝通。
- 培養家長與教師之友好關係。
- 增進各位家長之間的友誼。
- 共同關心及合力改善學生的學習事宜。





透過互動遊戲認識幼兒的情緒表現和處理方法



暑假期間，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：

高 A	高 B	低A	低B
曾婷蓁	周若希	劉雨芯	白潔霖
倪悅晴	許梓寧	林靖稀	秦芷柔
陳芊澄	關天愛		

P.T.A. 會訊

2025-2026年度 執委會成員名單

職銜	老師執委會會員	家長執委會會員
顧問	胡妙然修女	/
	李佳玲修女	
主席	/	錢愛群女士 K3A黃穎琳
副主席	姚玉意老師	林美笑女士 K3A倪悅晴
秘書	張婉清老師	林美笑女士 K3A倪悅晴
司庫	呂晞琳老師	黃碧玲女士 K3A黎諾允
聯絡	陳映琴老師	劉丹女士 K3A劉晏延
	陳貴珍老師	沈薇玲女士 K2B蔡嘉軒
活動	陳彥霖老師	何運芳女士 K3B鍾游
		郭雅端女士 K2A朱凱晴
		張嘉恩女士 K2B曾詩甜
總務	袁凱欣老師	郭雅端女士 K2A朱凱晴 張嘉恩女士 K2B曾詩甜

**「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《孩子的勇氣》。