



保良局  
PO LEUNG KUK



PO LEUNG KUK  
ACADEMY  
OF PROFESSIONAL EDUCATION  
保良局專業教育書院

2022-2024學年 - 「家長學苑」

# 家長通訊

(2022年第一期9-12月)

歡迎各位保良局家長!

家長學苑於2022年開動至今以推動家長教育為首任，於9月至10月推行共3場講座包括：「**成長新階段之適應幼稚園生活**」、「**培養具自主學習性的孩子**」及「**培養具抗逆力的孩子**」，大致有1200位PN，K1，K2及K3家長參與。

另外，於2022年11月至2023年1月推行共7場「**如何處理姻親對孩子的管教**」講座。內容涉及姻親偶有衝突矛盾，但只要兩者間互相體諒、認同和支持，妥善制訂應變計劃，逐步與孩子建立親密關係，提高孩子的各發展能力，便能化挑戰為優勢，克服各種困難。

歡迎大家積極參與「**如何處理姻親對孩子的管教**」講座!



# 名人專訪

## 陳芷菁小姐 的管教心得

香港知名女藝人，現育有一女兒  
圖片來源: 陳芷菁小姐



### Q: 如何培養正向情緒的孩子?

**A:** 孩子一出生便附帶了本身的性格及才能，如Helen Palmer統計出來的9型人格 (Enneagram of Personality); 和 Howard Gardner 所說的多元智能 (Multiple Intelligencies)。

孩子的品德、行為和情緒卻能從後天培養出來，導師便是父母。身教對小朋友來說非常重要，他們就像一部影印機，將所見所聽複印出來。現實有很多個案顯示，父母喜歡罵人、粗言穢語、打孩子，都會直接影響小孩變成了他們的迷你版。IQ 可以天生的，EQ、CQ、AQ卻能從父母及環境慢慢培養。所以便會有這兩個字的誕生「家教」。

### Q: 如何提升孩子的自理能力?

**A:** 不少家庭都僱有傭人，令現今的小孩缺少了上一代那種超強的自理能力。既然已經知道問題的來由，便可由根本做起，教育孩子們自己動手處理生活各種小事。例如綁鞋帶、穿衣服、梳頭、洗臉等等。

除此之外，可以請他們協助做簡單的家務，例如疊衣服、抹飯桌、飯後收拾碗碟等。讚美的說話對小朋友很重要，既可增強自信心及正能量外，亦間接令他們在學校裡的表現更具領導才能。重點還有家長的表現，假如父母也是經常呼喚傭人做事，孩子也當然會有樣學樣。

### Q: 如何發掘孩子性格強項?

**A:** 用心觀察孩子的喜怒哀樂，不難發現他們的優缺點。家長多閱讀有關Howard Gardner的多元智能文章，很容易感受到自己的小孩子那一兩種智能是特別高。好好培育，令小孩能在那些領域上得到肯定和滿足感後，其他本來稍為遜色的才能，便能間接被提升。

謹記兩大重點：1) 不要則重培養最高智能那一項才華，因為要全方位一起成長才有健康的心智。2) 不要將自己的小孩與別人比較，因為人如樹葉，沒有多過一片樹葉是相同的，也沒有兩個人是完全一樣，就算是雙胞胎也不會。將Howard Gardner那門學問，再配合9型人格的分類融合研究，你便會發現教育小孩，其實是可以不用大傷元氣的。

# 名人專訪

## Q: 如何培養孩子的防疫意識?

A: 小孩就像海綿，看到身邊所做所說，便會倒模一樣地跟隨，直到他們開始有能力辨別是與非。所以必須由家人做好防疫意識開始。除此之外，讓他們多了解疫情新聞、染上病毒、細菌的後果、以及觀看正確防疫的影片。潛移默化，小朋友也會認真起來。

## Q: 可否分享家長壓力管理小貼士?

A: 無論是在職父母還是家庭主婦/夫，還要照顧小孩子，那種辛勞是外人不能分擔的。因此最重要是自我提醒、自我安慰。我經常會問自己：1) 孩子是自己決定生下來我嗎？2) 當他/她入中學後還需要你照顧嗎？3) 孩子來到世上是想我學習到什麼呢？

想完之後，心理上會多了幾分情緒舒緩。之後，再在時間管理上安排，當孩子睡覺、上學時，與伴侶拍拍拖。例如看同一部電影、劇集、買餸當作約會等等，轉換心情去做同一件事，效果會很不一樣。

其實與小朋友一起去樂園、一起砌模型，一起運動也是樂事，他/她便是你最好的朋友。

## Q: 如何培養自主學習的孩子?

A: 記得女兒開始懂得問問題後，我便會與她一起上網尋找正確答案。到了她能夠自己學習後，再問我問題，我便要求她自己尋找答案，再告訴我，好讓我也能學習更多事物或溫故知新。久而久之，除了我們多了話題之外，最重要是培育了孩子正確的學習觀念和態度，對上大學的日子有非常大的幫助。

沒有一個科目是教我們如何做父母，因此整個過程都需要自我摸索，以及視孩子為自己的導師來提升能力與智慧。女兒已讀大學了，我非常懷念那些她非常需要我的日子。直到今天，我仍在學習如何做一個好媽媽；感謝上天賜我如此可愛、可靠的導師。



陳芷菁  
Astrid Chan

# 幼兒成長專區

## 9月至10月講座總結

附上「成長新階段之適應幼稚園生活」、「培養具自主學習性的孩子」、「培養具抗逆力的孩子」，共3場講座總結供各位家長重溫：

### 9月17日：「成長新階段之適應幼稚園生活」



這些只是過渡期,在適應幼兒學校生活後,便會逐漸減退或消失。要接納及認同孩子之感受,讓幼兒慢慢適應。



助幼兒克服分離焦慮:

- 當與幼兒道別時,應以開心、正面的態度讓幼兒感受上學的氣氛。
- 離開時與幼兒道別,並清楚告訴幼兒一定會來接他放學。
- 平日家長要避免向幼兒說:「我不要你」、「不許你回來」或「不聽話就叫老師來罰你」等說話來恐嚇他們,以免他們產生被遺棄的恐懼,或對學校產生反感。



# 幼兒成長專區

## 9月至10月講座總結

10月22日：「培養具自主學習的孩子」



自主學習的定義：

自主學習是指學習者主動地計劃、選擇和運用策略，調控個人的感受、行為和環境，以其有效地達到所設定的目標。



### 小錦囊

- 親子齊齊學 - 身教言教
- 獎勵與讚賞 - 做得好
- 善用良好關係



# 幼兒成長專區

## 9月至10月講座總結

10月29日：「培養具抗逆力的孩子」



- 抗逆力較強的人
- 自我形象及價值正面、有自信
- 抱樂觀的態度
- 自我功能良好
- 良好的支援網絡

**所有父母，都希望子女能力發光發熱。可是別忘記：「人生就像鑽石，必須經過壓力、打磨，才能發出璀璨的光芒。」**



< 完 >

保良局專業教育書院

電話: 2130 3622

網址: <https://www.plkacademy.edu.hk/>

電郵地址: [info.plkacademy@poleungkuk.org.hk](mailto:info.plkacademy@poleungkuk.org.hk)

審閱: 何碧盈博士, 蘇慧盈女士, 張鳳媚校長

文字: 何碧盈博士, 蘇慧盈女士

編製: 鄧淑儀女士