



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

2024年1-4月

第四期





## 致各位保良局家長：

首先，我們非常感謝家長們熱心參與由保良局屬下幼稚園舉辦為期兩年的聯校家長教育計劃。現在，這個計劃即將進入尾聲。我們要特別感謝您們的參與和支持。本期的家長通訊也是計劃的最後一期。

家長學苑於2022年開始以推動家長教育為首要目標。在2023/2024學年中，共舉辦了8場家長講座，包括“了解幼兒的發展需要”、“家長自我照顧及壓力管理”、“培養具正向情緒的孩子”以及“成長新階段之幼小銜接”等主題。約有1300位PN、K1、K2及K3家長參與其中。

在2024年6月15日，我們將舉辦下一場聯校實體講座。講座主題為**“親職教養：走出管教中的挫折與沮喪”**，我們誠摯地呼籲家長們踴躍參與！



# 幼兒成長專區

## 1月講座總結

### 1月13日實體講座： 「家長自我照顧及壓力管理」

#### 講者：嚴沛瑜博士簡介

#### 家長的壓力來源：

外部：工作、人際、家人、子女

內部：對自我施加的壓力、難以達到的期望

#### 應對壓力小錦囊：

- 對自己的心態負責
- 擺脫非建設性的想法
- 重新審視自己定下的規則
- 以積極的方式與自己交談
- 把壓力視為成長機會
- 建立支援網路：鼓勵、指導和輔導
- 時間管理：避免匆忙完成事項

嚴博士是英國心理學會特許心理學家及匠仁慈善機構創辦人。她的研究範圍包括行為分析、幼兒教育、特殊教育及家長教育，並於國際期刊上發佈。她曾為香港多間教師培訓機構設計課程、教學及提供專業諮詢。

講座地點：保良局陳守仁小學



# 幼兒成長專區

## 2月講座總結

### 2月17日N/K1班家長網上講座： 「培養具正向情緒的孩子」



#### 如何培養高EQ?

- 意識情緒 (AWARE)
- 調節情緒 (REGULATE)



### 成為孩子的情緒教練

#### 講者：顏琚女士簡介

畢業於美國舊金山州立大學心理學榮譽學士和工商業心理學碩士。

獲取了英國心理協會認證的心理測評師資格、情商管理的認證講師，也在澳洲墨爾本大學獲取兒童及青少年情緒教練的認證講師資格

Aware 察覺  
察覺孩子/自己的情緒

#### ACE方法

##### Connect 連結

- 聆聽和接納他們的情緒
- 幫助他們用言語表達情緒

##### Explore 探索

- 與孩子討論解決問題的方法
- 商討界線



# 幼兒成長專區

## 3月講座總結

3月9日K2班家長網上講座：  
「建立兒童良好的行為」

講者：嚴沛瑜博士

■ 分辨K2孩子們對處理事情的認知靈活性

■ 製造特定行為出現的機會：增加正面行為和培養正面行為意識，如增加給予喜歡的事/物/讚賞以強化良好行為出現的頻率

■ 減少對孩子懲罰的行為，例如避免使用痛苦和責罵的方式。取而代之，採取更正面積極的方法來引導孩子

■ 促進自我管理方法：了解幼童的集中力範圍、紀錄適當和不適當的行為，以幫助孩子清楚辨識對與錯的界線。

■ 建立孩子完成任務的動機，讓他們理解完成任務的意義和價值，使他們更有動力地投入到任務中。

# 幼兒成長專區

課程及功課  
形式

## 4月講座總結

適應問題

4月13日K3班家長網上講座：  
「成長新階段之幼小銜接」

社交問題

### 家長小錦囊

自理能力

1. 協助準備孩子上課的物品，建立規律的生活習慣及教導孩子認識基本科目名稱
2. 給予孩子支持：多讚賞、細心觀察情緒變化、親子溝通及陪伴
3. 關顧自己：保持情緒穩定，調節比較的心態，分配時間及安排舒鬆活動調劑生活
4. 加強家校合作：留意及多出席學校活動和與老師保持溝通

### 講者：柯雁鳳女士簡介

前幼稚園校長及幼兒中心主任，從事教育工作逾35年，有多年家長工作，組織家長義工團隊及家長團契活動。於社福機構協康會及救世軍教會擔任家長講座及導師培訓活動，主講親職及兒童成長等。





# 名人專訪

## 游荃維先生的 管教心得

香港男藝人，現育有一子一女

圖片來源：游荃維先生



### 發掘小朋友強項的重要性

透過嘗試不同的事物可以幫助發掘孩子的天賦和潛能，讓孩子嘗試不同領域的活動和課程，觀察他們的反應和表現。例如我的兒子正在學跆拳道，讓他明白目標及努力的意義。我的女兒則喜歡藝術，特別是音樂方面。當我陪同她去試一些關於藝術的課程時，會看到她對音樂的熱愛。建議家長給予孩子建立和追求目標的機會，逐步培養他們的成功感。

### 培養小朋友的正向情緒最重要的是父母**以身作則**

有時候，父母可能會大聲責備孩子，這會讓他們感到緊張，因為他們會模仿父母的行為。我們應該在孩子面前展示正確的行為，例如用餐時不使用手機，與孩子互動交流。此外，我們應該教導孩子關心他人的感受和立場。當孩子有需求或想做某事時，我們應以細心和禮貌的方式引導他們思考，以培養他們的正向情緒。

家長壓力管理小貼士：  
家庭壓力&孩子的學習壓力

首先，在家庭中父母對於培育孩子的方向和方法可能會有不同的想法，因此，我們要統一立場，讓其中一人做最終決定。無論是贊成還是反對，只有一個結論，因為我們是一個團隊。這樣的方法讓家庭和諧，減少了家庭壓力。另外在學習壓力中，家長感受到孩子學習的起跑線提前，但是需要跟他人比較，調整家庭的時間表，結合遊戲和學習，保持家庭和諧。

我對自主學習的心得

父母的身教，孩子以父母為榜樣，父母當然的，閱讀風氣。我們選擇的學校對學業成績並不苛刻的要求，每天有一小時的閱讀時間。鼓勵孩子每天有一小時的閱讀時間。父母可以購買書籍或從圖書館借書，給孩子看書時，另一個樂子可以陪伴，讓他們體會到閱讀的樂趣，相互之間形成正面的影響。





# 家長實體講座

## 六月活動預告

**JUN  
15**

### 不分年級講座

**日期:** 2024年6月15日 (星期六)

**時間:** 上午10:30 – 下午12:00

**地點:** 保良局何壽南小學

(九龍九龍城沐虹街11號)

- 啟德站 A出口 再步行10分鐘
- 彩虹站 C出口 再步行15分鐘

**主題:** 親職教養: 走出管教中的挫折與沮喪

**講者:** 嚴沛瑜博士

**對象:** K1-K3家長

歡迎各位家長踴躍參與!

**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)

<完>

審閱: 蘇慧盈女士, 張鳳媚校長

文字: 蘇慧盈女士, 楊芷淘女士

編製: 楊芷淘女士