



保良局
PO LEUNG KUK



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

2022-2023學年「家長學苑」

家長通訊

第2期 | 2023年4-6月



名人專訪

孫雪慧小姐 的管教心得

香港女演員、模特兒及歌手，現育有一名兒子
圖片來源: 孫雪慧小姐



Q: 如何培養正向情緒的孩子?

A: 首先一定要明白孩子的情緒，因為很多父母也會否定孩子的壞情緒。當孩子發脾氣的時候，父母往往只會責罵及制止他，令孩子壓抑自己的情緒。成人也有情緒，何況是孩子！父母應設身處地及運用準確字眼與孩子溝通，例如：我知道您現在很嬲，因為您想玩的玩具被其他小朋友拿了！父母為何要這樣說，因為孩子不懂得如何表達自己，當您複述時，第一：孩子明白自己現在這個情緒叫憤怒，他學懂了將來如何向父母形容。第二：孩子了解到原來父母也明白他的情緒，當孩子知道父母也明白他的情緒時，他的壞情緒便得以釋放，這樣有利孩子培養正向情緒。

只要父母多些了解及多溝通，孩子的情緒得以釋放後，父母再加輔以道理解釋，漸漸地，在孩子長大的過程中，他學懂不壓抑自己的情緒及如何釋放，從而培養出正向的情緒。

Q: 如何提升孩子的自理能力?

A: 如果父母不想放手及對孩子缺乏信心，孩子的自理能力是會較差。香港的父母普遍十分繁忙，孩子多是交付工人姐姐照顧日常起居飲食，工人姐姐為提高工作效率，往往會協助孩子完成任務，例如餵食及穿衣。但原來只要父母多相信及多鼓勵孩子，他們是可以提高自理能力。例如：父母認為一個2歲孩子是沒有自理能力的，但他們卻選擇放手，結果孩子也能自己照顧自己。

所以不要事事也替孩子做，日常生活的起居飲食多些放手，直接指出您希望孩子做到的事，向他們解釋如果父母不在家，他們也應學懂如何自理。如果孩子表現佳，父母要多鼓勵及讚賞他們做得好的地方。

待續>>>

名人專訪

Q: 如何發掘孩子性格強項?

A: 有些父母的看法是我們應該保護孩子的性格弱項，但有些父母的看法是應該讓孩子性格較強的一面多發揮，當孩子有了自信心後，性格弱項也有所改善。父母要給予孩子嘗試機會，從旁觀察及耐性也十分重要。例如：遊戲時，發現孩子砌圖表現佳，可能代表組織能力較強？或者喜歡繪畫，是否可以讓孩子向藝術發展？每一個孩子也有不同強項，父母不要將孩子與別人比較，自己多觀察他們那方面有興趣，給孩子多些機會嘗試及發展。例如：我的孩子運動方面較弱，我也沒有放棄，繼續讓他嘗試，他也在進步中。但發現孩子在語言方面較強及十分敏感，他主動要求學西班牙文，因為這是他的興趣。所以父母不應強迫孩子去跟從父母的安排，這樣會引起反效果也會令孩子反感，令他們發展失衡。

Q: 如何培養孩子的抗疫能力?

A: 現今的孩子是十分聰明的。在新冠肺炎爆發的時候，初次要孩子戴上口罩時，他是十分抗拒，問為何迫他戴，但我不停向他解釋戴上口罩是為了不要讓病毒入侵及保護自己，如果不戴，若父母染疫便要離開他去別處隔離，我發現孩子吸收了我的訊息及已了解到要他戴口罩的原因，因而孩子的抗疫意識提高。

猶記得有一次我在外拍攝時忘記了戴上口罩，孩子緊張致哭起來，提醒我要戴口罩，因為我們已離開家。所以只要向他多解釋現今世界正在發生什麼事，疫境下養成良好衛生習慣，例如：洗手20秒及不戴口罩時須妥善收藏等，孩子的抗疫能力自然提高。



待續>>>

名人專訪

Q: 家長壓力管理小貼士?

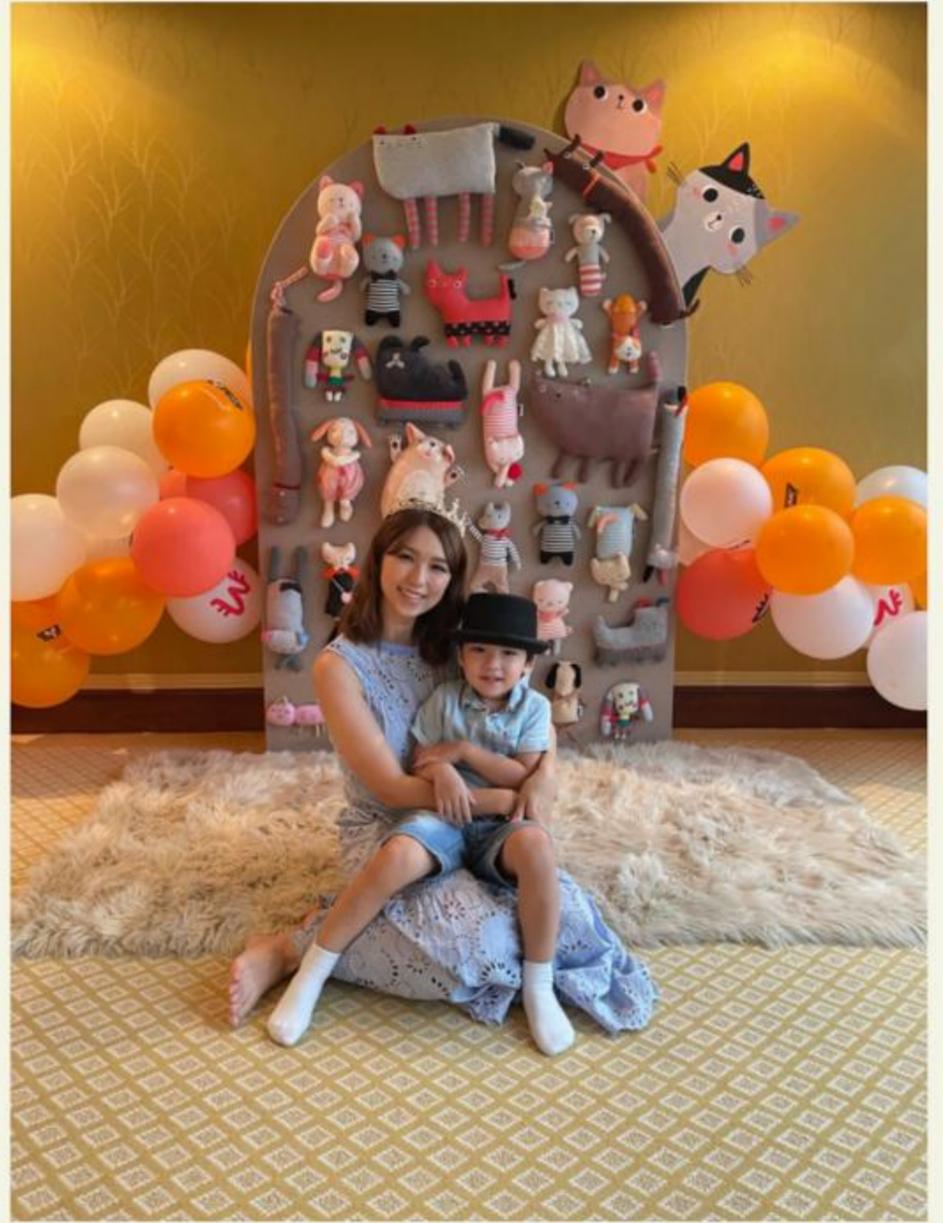
A: 香港家長的壓力十分大，壓力的來源是自己和別人，擔心給孩子的選擇不及別的家長良好和多樣化。例如：其他家長已替孩子報了20間幼稚園及面試班，但自己沒有便會十分緊張。其實家長只要盡力、相信自己對孩子有充足的關懷和愛已足夠，過份緊張令自己壓力太大，孩子亦會能感受，所以家長需要調整自己的情緒。

我也是一個偏向緊張型的媽媽，當緊張的時候，需要靜下來和思考一下，如發現自己太緊張，便要懂得釋放。另外，伴侶的支持也十分重要，父母需互相傾訴，因不理會只會加重壓力，主動溝通可以舒緩壓力。此外，可以尋求自我減壓的方法，例如：母親不想24小時照顧孩子，想做運動，她應與伴侶商量調整時間表，讓伴侶分擔照顧孩子的工作，互相調節。

父母也應意識到當自己感到壓力時，可多與內心溝通及審視自己，例如：最近是否經常感到煩躁和對孩子發脾氣，如是，應尋求舒緩壓力的渠道及與另一半分享感受。

孫雪慧

Snow Suen



Q: 如何培養自主學習的孩子?

A: 首先需要引發孩子的興趣。例如：我的兒子不喜歡做功課，他認為是父母和老師迫他因而不做。我會選擇發掘功課內有趣的事給他做，如他收到一份功課需要劃線，因為我了解兒子的性格，我會對他說：『這隻雞/龜仔要回家，您可以幫他嗎？只要把線連起來，他便可以回家』，因而令他感興趣去完成這份功課。

家長的角色是要引導孩子尋求自己喜歡做的事，我時常陪着他發掘功課內有趣的事，現在兒子已不再抗拒做功課。另一方面，培養他習慣做完功課便可以有遊戲時間，令他對做功課產生興趣及責任感。不要因孩子不做功課便責罵他，因為愈責罵只會令他愈不想做，要提供一個自主學習的氛圍及動機，不可強迫他以家長要求的方式、學習家長指定的東西。

幼兒 成長 專區



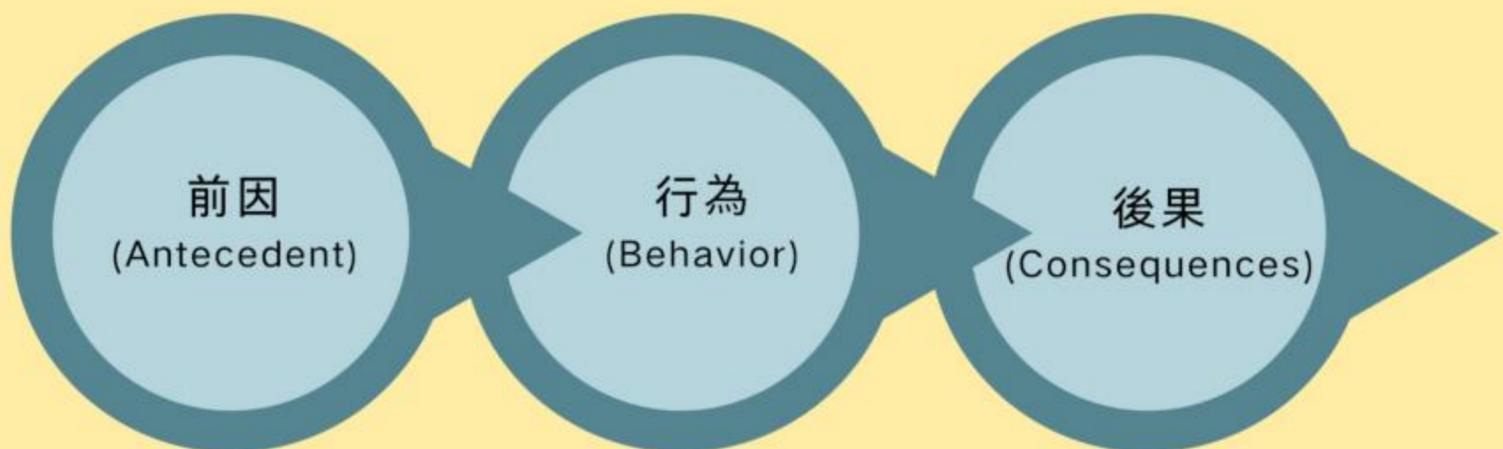
2022年12月至2023年4月講座總結

附上「有效管教的方法與技巧」、「正向親職關係之方法與技巧」、「為兒童建立身心健康的習慣」共3場講座總結供各位家長重溫：

1. 有效管教的方法與技巧

有效的管教技巧(一)

- 良好的親子關係例如：多溝通(說話和遊戲)
- ABC行為分析與行為紀錄，目的：觀察和分析幼兒的行為，並透過外在環境改善該行為問題。



有效的管教技巧(二)

- 培養良好的行為
- 讚賞孩子：精、簡、快
- 獎勵孩子：有形或無形的方式
- 好孩子紀錄表
- 先問後提，鼓勵讚賞
- 活動時間表：訓練獨立依次序處事



2. 正向親職關係之方法與技巧

- 正向教育能夠協助培養孩子擁有快樂、健康及良好德行,以面對生命中不同挑戰、享受有意義的人生
- 快樂有40%由我們控制→ 選擇喜歡的自主活動
- 培養子女的「成長型思維」,讚賞需要快、真、準
- 運用三文治溝通法
- 在日常生活中多發揮性格強項
- 善用情緒教練5步曲,協助孩子表達情緒,在設定界限的同時,一起探討解決問題的辦法

快樂方程式: $H=S+C+V$

H=Happiness 快樂指數	S=Set Range 與生俱來的快樂幅度, 即你的個性
C=Circumstances 生活環境及個人際遇	V=Voluntary Control 自主活動, 即你的態度、想法及行動

透過你的說話,培養孩子的「成長型思維」:

孩子說

這太難了!

現在挺好的!

我不可能像她一樣聰明

我在閱讀方面不好

我不擅長這個

成人的回應

這可能需要更多的時間和精力

這個很不錯,如何可以呈現你最好的表現?

看看她是怎麼做的,你要試一試!

一起訓練你的閱讀能力吧!

你正在提升自己呢!



2. 正向親職關係之方法與技巧(續)

三文治溝通法

第一層：認同、肯定

第二層：建議、修正錯誤觀念

第三層：鼓勵、信任、幫助

情緒教練5步曲 (Gottman, 1996)

1. 意識到子女的情緒
2. 認識到情緒是教導的好機會
3. 認真傾聽子女的感受，讓子女感到被理解
4. 幫助子女用語言為自己的情緒貼標籤
5. 在設定界限的同時，一起探討解決問題的辦法





3. 為兒童建立 身心健康的習慣

幼兒運動的益處

1. 刺激大腦成長與整合
2. 增進神經系統發展
3. 增強身體機能與免疫力
4. 提升情緒與社交能力
5. 增進親子關係
6. 改善特殊兒童發展問題



吃得有營!

健腦補體力:五大營養素

- 醣:全麥麵包、雜糧等複合醣類
- 蛋白質:奶、蛋、魚、豆類
- 脂肪:橄欖油、芥菜籽油、葵花子油等植物油
- 維他命B、C、E: 糙米、豬肉、肝、蛋黃、豆類等(含維他命B);大豆、糙米、堅果、全麥製品等(含維他命E);奇異果、柳橙、橘子等(維他命C)
- 礦物質:綠葉蔬菜、紅肉(含鐵)、海鮮、杏仁等(含鋅)蔬菜、果仁等(含硼)、酵母、馬鈴薯等(含鉻)



腦的重量大約只佔體重的2%，但腦部所消耗的能量，卻佔了體重的20%，所以，對腦營養的補充，不能不斤斤計較。

以三大營養素:醣類、脂肪、蛋白質來說，除了補充要均衡，吃也要有技巧。

要健康，做足五種好習慣：

1. 先吃蛋白質再吃醣類
2. 避免油膩的食物
3. 細嚼慢嚥
4. 一定要吃早餐
5. 均衡飲食，不以維他命代替正常營養攝取



「陽光爸媽、陽光小孩」 親子填色比賽 得獎結果分享

感謝各校積極參與2022年度主題「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽!

保良局專業教育書院榮幸邀請香港城市大學社會及行為科學系副教授許娜娜博士（曾任教育局課程發展議會幼稚園教育課程修訂委員會主席及幼兒教育委員會主席以及香港兒童權利委員會執行委員會成員）為是次比賽擔任主席評審。

讓我們一起欣賞各家長及小朋友合作創作的得獎作品吧!



保良局莊啟程幼稚園幼兒園



冠軍: K2C 熊帥博



亞軍: K3A 陳嘉琪



季軍: K3A 王薪娛



優異: K3A 楊一多



優異: K2A 伍諾潼



優異: K3A 李信澄



優異: K2A 黃懿鳴



優異: K2C 李羽鑫

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局吳多泰幼稚園



冠軍: K3E 鄭佑樂



亞軍: K1B 葉雅如



季軍: K2C 任希一



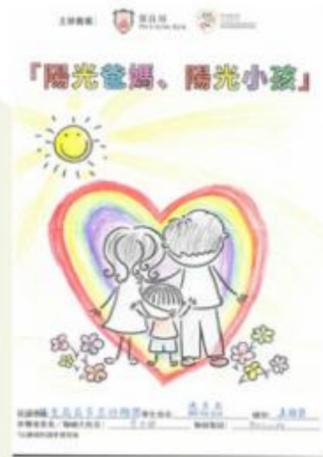
優異: K1A 楊樂彤



優異: K2C 許展培



優異: K2D 方梓鎬



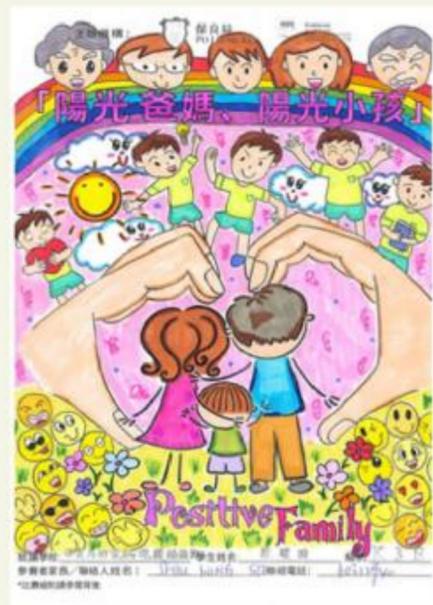
優異: K1B 冼奕辰



優異: K2C 譚茜文



保良局田家炳兆康幼稚園



冠軍: K3E 陳晧璇



亞軍: K1E 黃仲勳



季軍: K2E 陸嘉華



優異: K2A 黃星妍



優異: K3B 陸卓賢



優異: K3D 莊凱婷



優異: K1A 黃梓樂



優異: K2B 謝煦晴

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局鄧碧雲紀念幼稚園



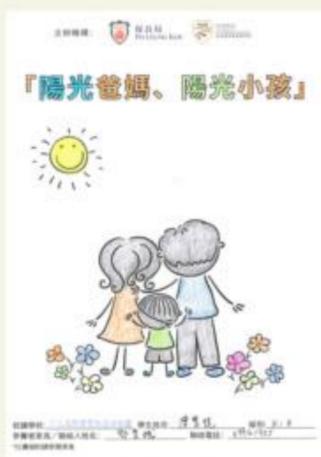
冠軍: K2C 梁倬維



亞軍: K2B 生頌欣



季軍: K3B 韓曉欣



優異: K1B 陳紫悅



優異: K2A 陳駿浩



優異: K2A 黃文嘉



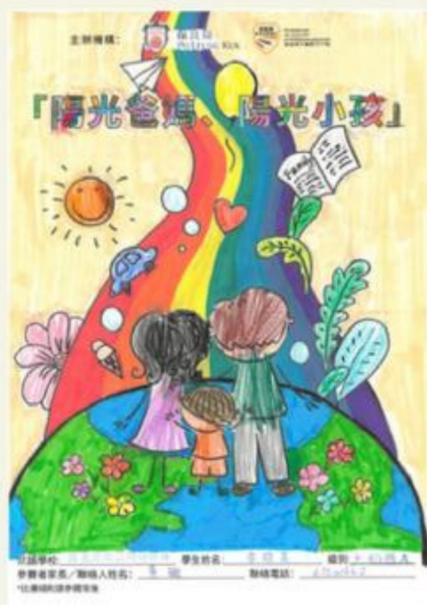
優異: K2B 林曉榆



保良局田家炳幼稚園



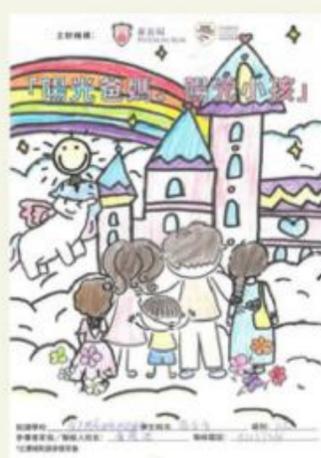
冠軍: K2B 高鎧澄



亞軍: K2A 李璟昊



季軍: K2C 賴樂兒



優異: K1C 張奕彤



優異: K2D 張愛詩



優異: K3C 梁鶴瑩



優異: K3D 羅綿輝



優異: K3E 張雅婷

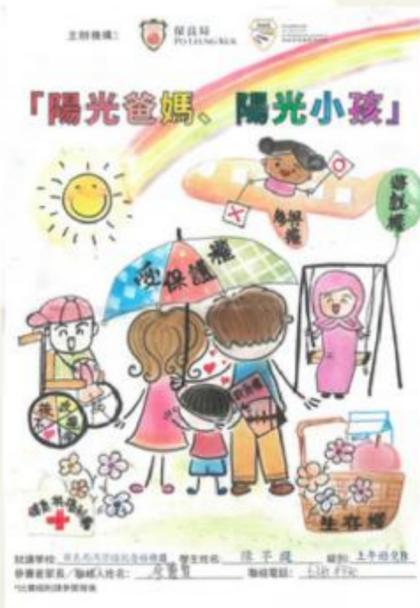
「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局馮梁結紀念幼稚園



冠軍: K2C 譚亦舜



亞軍: K1B 陳芊緹



季軍: K2C 譚亦舒



優異: K2A 吳昊斌



優異: K3A 李卓賢



優異: K3A 李嘉濠



優異: K2A 陳恩寧



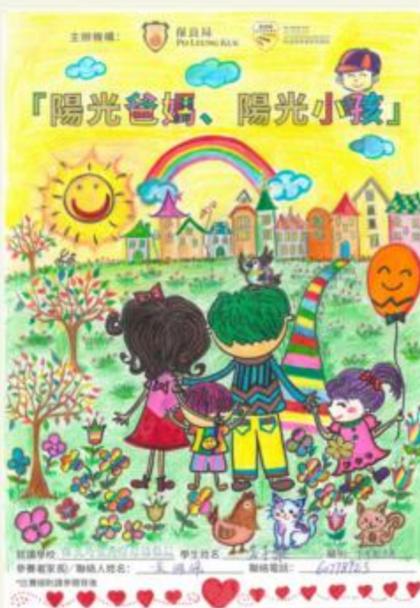
優異: K3A 陳曉瑩



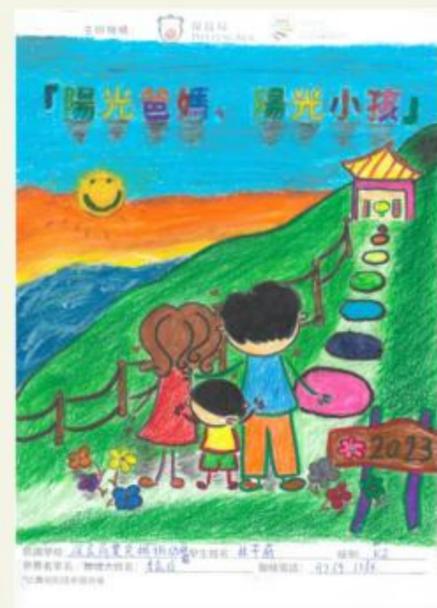
保良局葉吳彬彬幼稚園



冠軍: 上午K3A 陳嘉月



亞軍: 下午K3A 袁子樂



季軍: 上午K2A 林芊蔚



優異: 上午K1A 蔡其臻



優異: 下午K2A 馮詡煒



優異: 上午K3A 陳梓樂



優異: 上午K1A 周靖和



優異: 全日K2A 鄭允妍

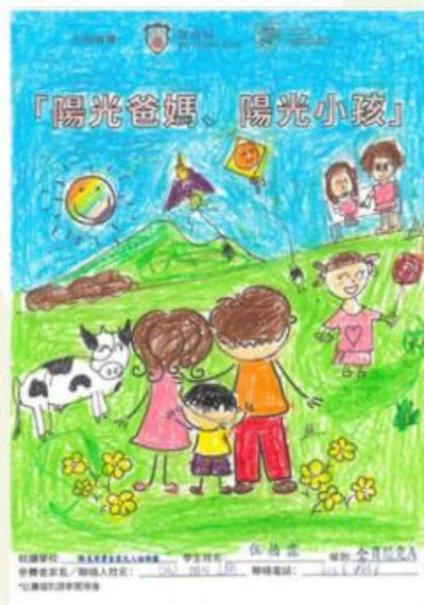
「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局曹金霖夫人幼稚園



冠軍: K3A 司徒浩軒



亞軍: K1A 伍柏霖



季軍: K3B 溫灝恩



優異: K1B 李焯瑤



優異: K2B 冼芍鈴



優異: K1B 葉芯愉



優異: K3A 劉欣霖



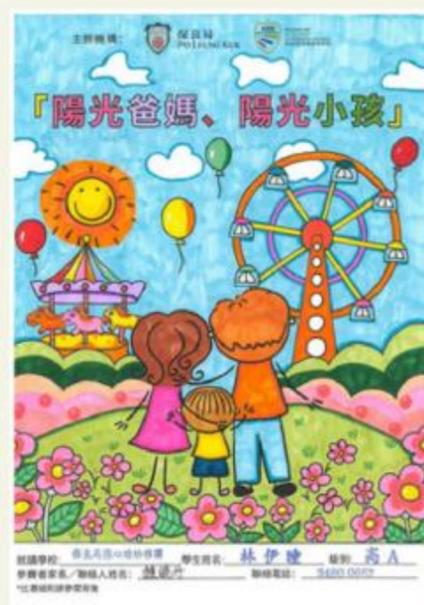
優異: K3A 趙子宥



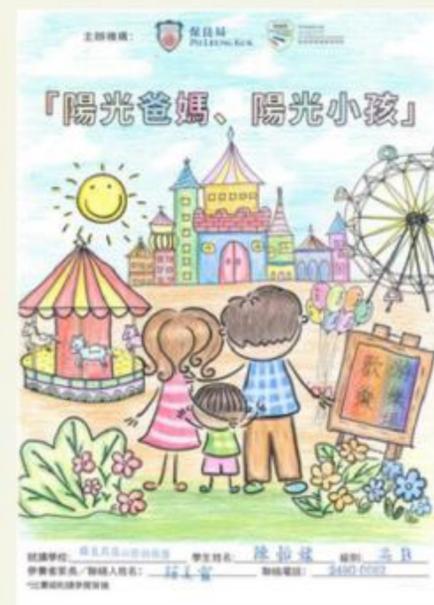
保良局張心瑜幼稚園



冠軍: K2A 張紫月



亞軍: K3A 林伊瞳



季軍: K3B 陳怡嫻



優異: K1B 鍾紫萱



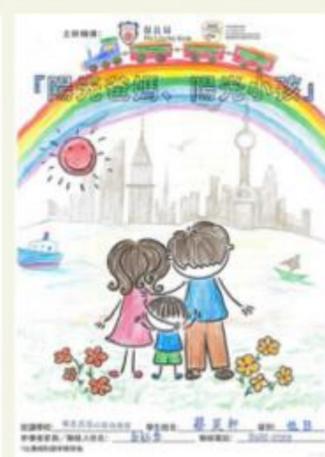
優異: K2A 謝浩文



優異: K2B 梁諺汶



優異: K3A 江宛宜



優異: K2B 蔡昊軒

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



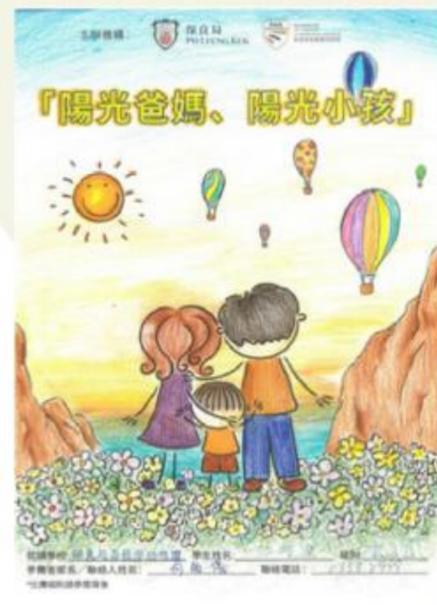
保良局易桂芳幼稚園



冠軍: K3D 梁心悅



亞軍: K2A 黎祉呈



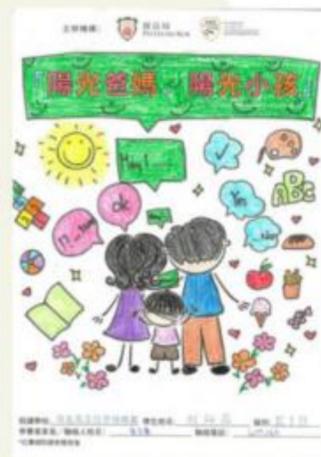
季軍: K3B 潘巧兒



優異: K1A 王鈺淳



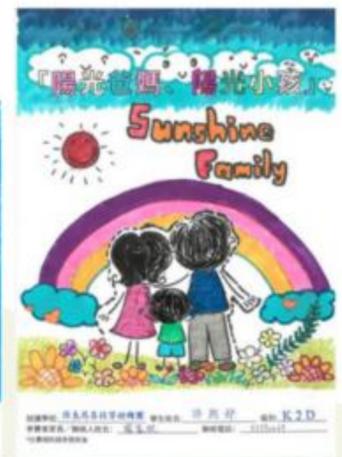
優異: K2C 林禹澄



優異: K1B 何沁柔



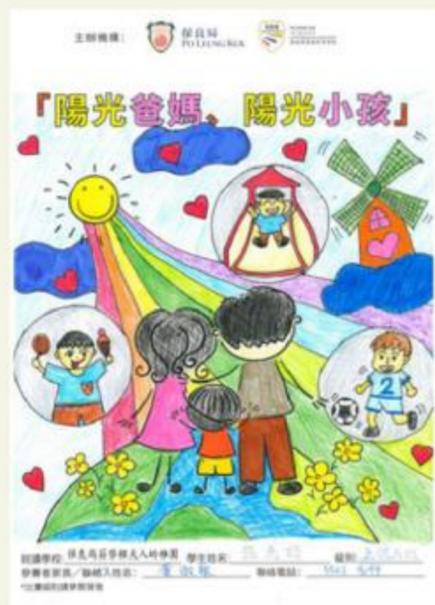
優異: K2A 陳安奕



優異: K2D 許熙好



保良局莊啟程夫人幼稚園



冠軍: K2A 張允謙



亞軍: K1A 林湘桓



季軍: K1B 黃睿希



優異: K2A 蘇頌恩



優異: K2A 葉雨鈴

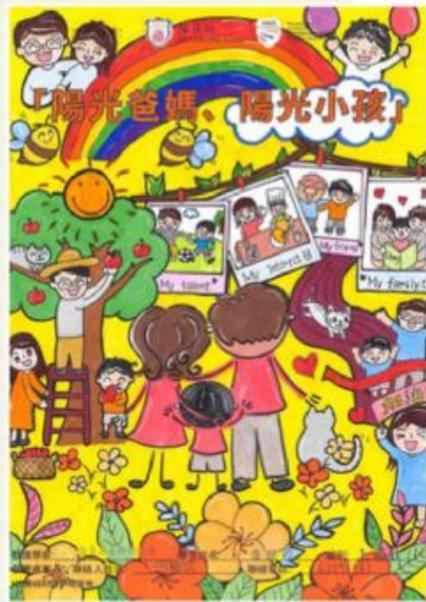


優異: K3B 譚晞宇

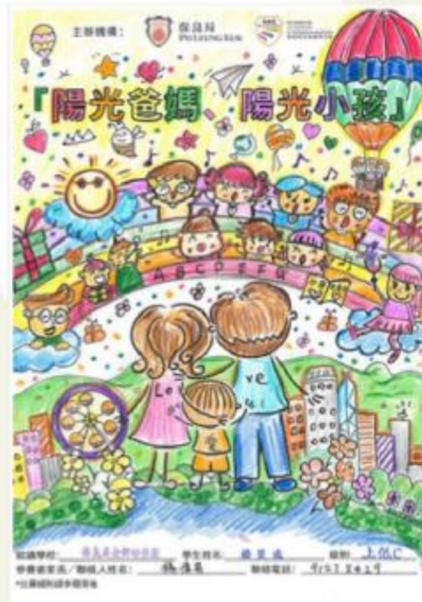
「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



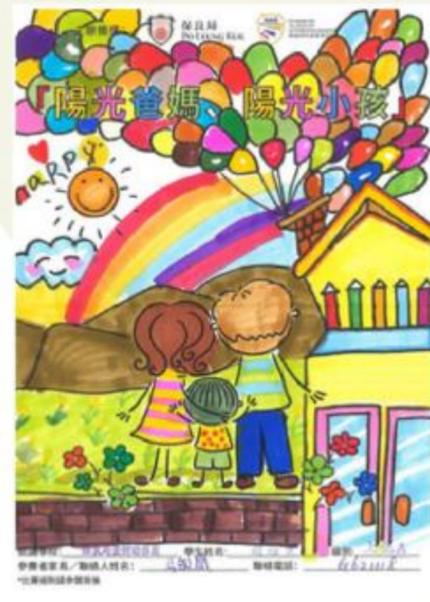
保良局金卿幼稚園



冠軍: K3B 張閔程



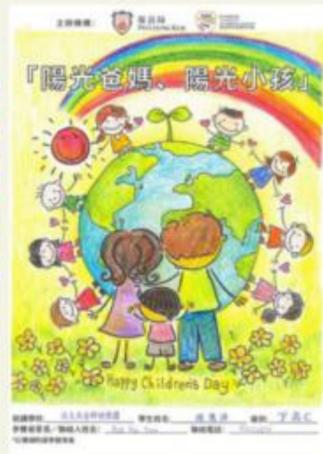
亞軍: K2C 楊旻或



季軍: K2A 趙淑兒



優異: K3A 杜宇晴



優異: K3C 陳雋樺



優異: K1C 梁凱淇



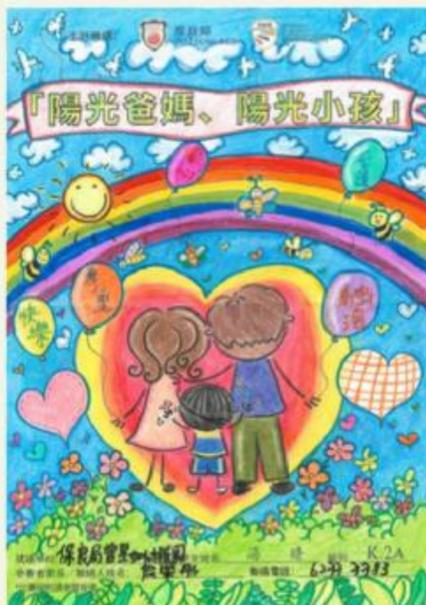
優異: K1A 簡丞浩



優異: K1A 程紫凝



保良局曾星如幼稚園



冠軍: K2A 湯晴



亞軍: K1A 黃愷晴



季軍: K3A 鄧柏言



優異: K2A 周俊皓



優異: K2A 馮靜殷



優異: K2A 賴芯賢



優異: K2B 鄧正浩



優異: K2B 林紹朗

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局李徐松聲紀念幼稚園



冠軍: K2D 羅子添



亞軍: K3B 錢柏宇



季軍: K3D 朱雅熙



優異: K2A 寇智恆



優異: K2C 譚愷俊



優異: K3A 李卓希



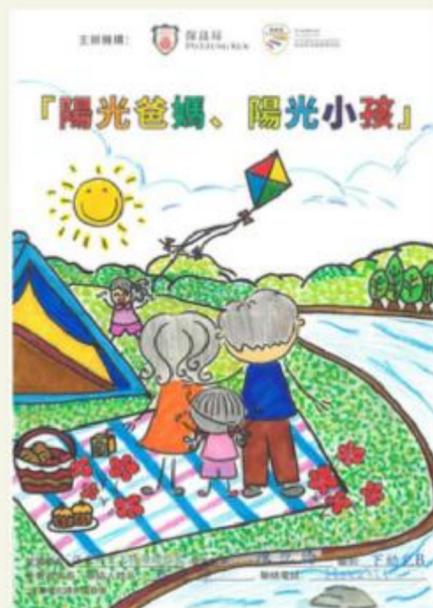
優異: K3B 譚凱晴



優異: K3C 謝沛珈



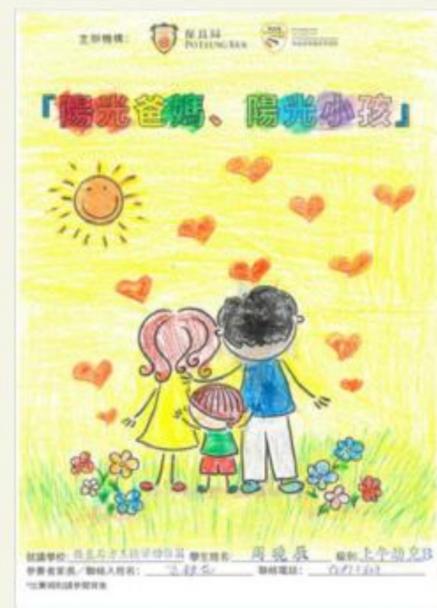
保良局方王換娣幼稚園



冠軍: K1B 陳悅晴



亞軍: K1B 陳樂澄



季軍: K1B 周曉辰



優異: K1A 吳祉瑩



優異: K1A 李從光



優異: K3C 李愷寧



優異: K1B 蘇靖茹



優異: K1C 田嘉雯

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局方王錦全幼稚園



冠軍: K2A 姜羽昊



亞軍: K1A 江倬逸



季軍: K1A 方韋傑



優異: K1A 吳泓熹



優異: K1B 施豐懿



優異: K2A 薛希喬



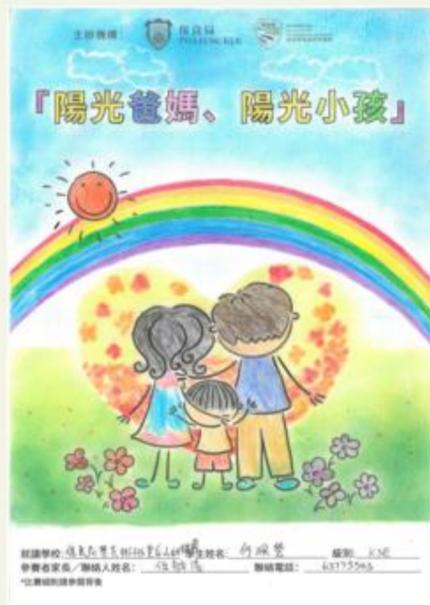
優異: K3A 鮑芷琳



優異: K3A 劉皓宸



保良局葉吳彬彬皇后山幼稚園



冠軍: K3E 何珮瑩



亞軍: K1A 曾俊鈞



季軍: K2B 張芷晴



優異: K2B 鐘祁汎



優異: K2F 周柏鴻



優異: K2F 高卓朗



優異: K3A 李幸綺

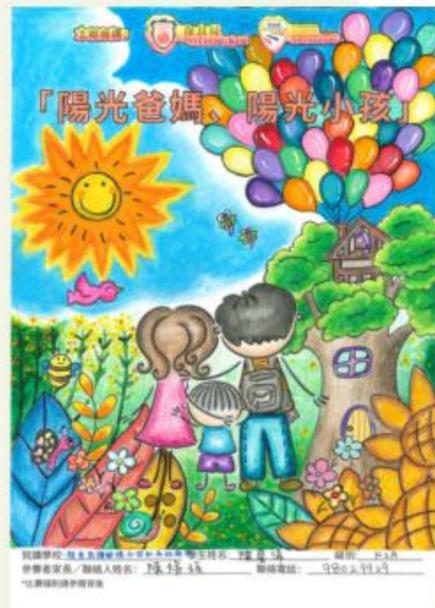


優異: K3D 沈芷澄

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



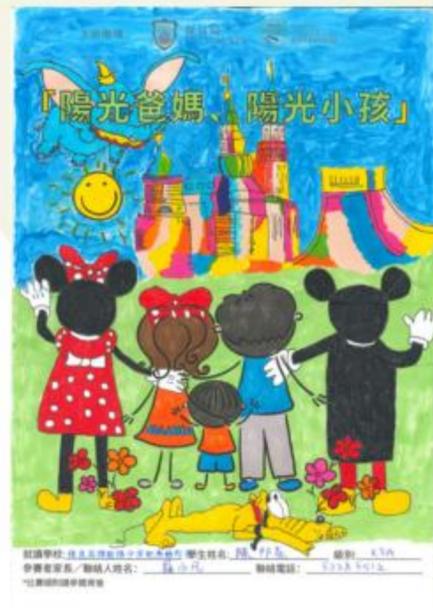
保良局譚歐陽少芳紀念幼稚園



冠軍: K2A 陳晨滙



亞軍: K3E 梁珈朗



季軍: K3A 陳邦堯



優異: K1A 李梓澈



優異: K1B 段焯妍



優異: K1F
Malaichamy Inba



優異: K2B 陳卓軒



優異: K3E
Ahamed Mohideen
Rafeeqa



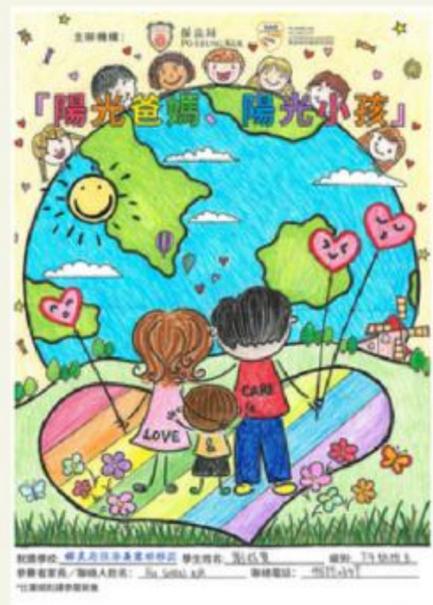
保良局張潘美意幼稚園



冠軍: K1B(a.m.) 杜希璇



亞軍: K3B(a.m.) 何芯閱



季軍: K1B(p.m.) 劉柏賢



優異: K1A(a.m.) 孔智廷



優異: K1B(a.m.) 陳芊妹



優異: K1B(a.m.) 岑曉雨



優異: K3C(w.d.) 馮子嵐



優異: K3C(w.d.) 戴綽雅

「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



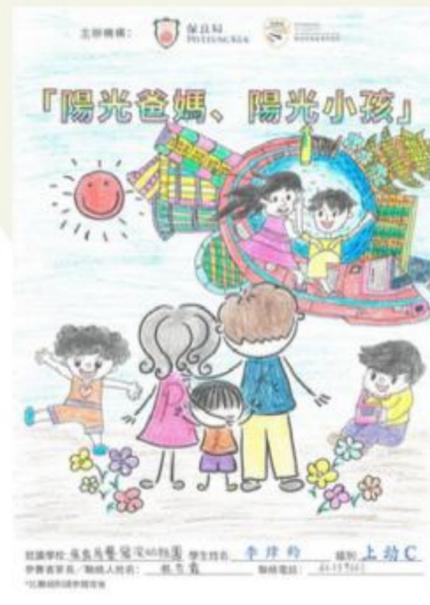
保良局蔡冠深幼稚園



冠軍: K1B 趙睿芝



亞軍: K3A 徐心妍



季軍: K1C 李煒鈞



優異: K1A 謝翊知



優異: K1B 吳芯睿



優異: K2C 葉家興



優異: K2A 吳俊熙



優異: K1A 彭玥澄



保良局譚華正夫人幼稚園



冠軍: K2A 甘皓春



亞軍: K1A 余昊哲



季軍: K2B 張鈺淇



優異: K1A 謝子喬



優異: K1A 謝子渝



優異: K1B 莫凱淵



優異: K2B 鄒梓婷



優異: K2A 鄭珈晉

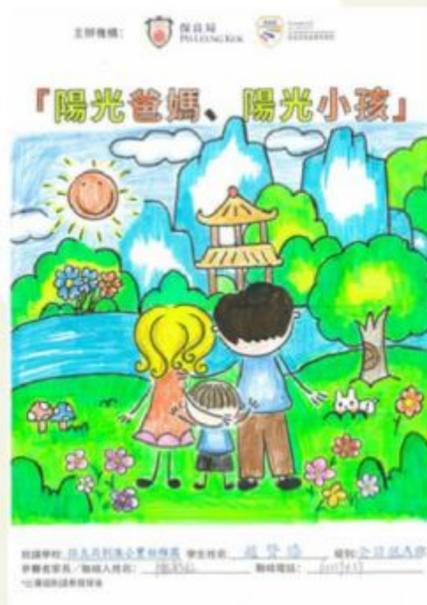
「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局劉陳小寶幼稚園



冠軍: K2C 盛焯楠



亞軍: K2A 趙賢臻



季軍: K1C 李依桐



優異: K1A 李嘉兒



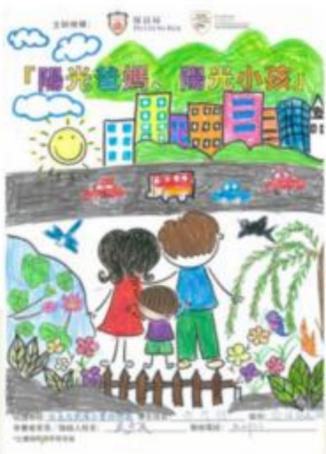
優異: K1A 潘柔熹



優異: K2C 王曉彤



優異: K2C 陳浩賢



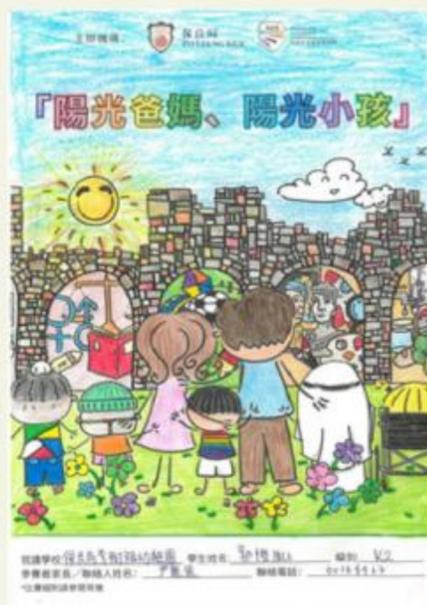
優異: K2C 黃展敏



保良局李樹福幼稚園



冠軍: K2B 雷盈希



亞軍: K2C 郭愷胤



季軍: K2B 李依穎



優異: K2A 蔡爾樂



優異: K3 潘梓穎



優異: K2A 羅浩朗



優異: K3B 蔡雨澄



優異: K3C 葉晴朗

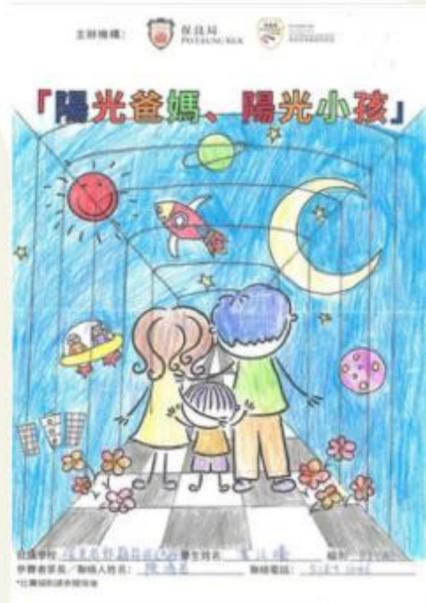
「陽光爸媽、陽光小孩」親子填色比賽得獎結果分享



保良局郭羅桂珍幼稚園



冠軍: K1B 陳俊宇



亞軍: K1A 李以曦



季軍: K2A 朱芊玥



優異: K1A 蔡君麟



優異: K2D 陶梓渝



優異: K3A 李佳芯



優異: K3C 張梓峯



優異: K3C 劉子樂

< 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

審
文
編

閱: 何碧盈博士, 蘇慧盈女士, 張鳳媚校長

字: 何碧盈博士, 蘇慧盈女士

製: 鄧淑儀女士