

中華基督教會元朗堂 周宋主愛幼兒園



2024年7月 《校長分享》 第74期

家長總是希望兒童在成長過程中凡事都穩步向上，但往往忽略了他們的情緒，以為情緒是負面的東西，中國人是內斂、含蓄的民族。情緒有許多，其中所謂七情上面就是『喜、怒、憂、思、悲、驚、恐』的情緒，有正面也有負面。

最近閱讀一本書「愛的雕琢-如何作成功的父母」，書中其中一課是情緒的雕琢，文中指出作父母的，要先撇棄自己心中的感覺、自我主觀的想法及成見，學習如何進入兒女的感覺，這是一種態度上的學習，亦即是「同理心」。父母學習要有同理心，必須要：

1. 降下自己而進入孩子的思想和感覺的層面
2. 不要期望出自同一家庭的孩子，會有相同的感受
3. 接納孩子的感受，不等於他是可以任意妄為
4. 常用「我」作起詞點，少用判斷性的語氣損害孩子的自尊
5. 多留心孩子的身體語言
6. 父母本身也要有平衡穩定的情緒
7. 教導子女認識情緒和感受
8. 在姿勢上降到與孩子同一層面
9. 常常鼓勵孩子形容他們的感覺

今期專題是談及兒童的情緒，從中可以得著一些竅門。作成功的父母不易為，同樣作成功的兒女也不十分輕鬆，人與之間的相處是帶著無比的變數。最後以聖經中的話和家長一起共勉，以賽亞書 30 章 15 節-「主耶和華-以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。」當我們安寧時就會有力量處理和兒女相處的衝突。「愛」便是我們和兒女相處的動力。讓我們警醒，趁兒女還小的時候，好好的順著他們的氣質和性格，給他們一些正確的引導，讓他們在主的愛中成長。

專題

情緒多面睇



人有不同情緒實屬正常，在我們的生活中，每天都會經歷不同的情緒，作為成熟的大人，有足夠的能力處理自己的情緒。但是，小朋友尚且年幼，面對不同的情緒時，未必有足夠的能力和經驗妥善處理自己的情緒。家長在家中便擔當了重要的角色，作為小朋友的情緒教練的情緒教練，引導他們學習以及管理情緒，讓他更能好好學習調較情緒，做情緒的主人。

另一方面，人有不同情緒實屬正常，家長的情緒有時會受因子女的行為影響。父母負面情緒會直接影響子女的情緒及親子關係，對雙方都帶來負面的影響，所以父母要學懂控制自己的情緒，同時接受子女可以有不同的情緒表現。



處理情緒七步曲

7. 獲得處理
情緒的經驗



6. 以身作則

5. 適時溝通

4. 耐心傾聽

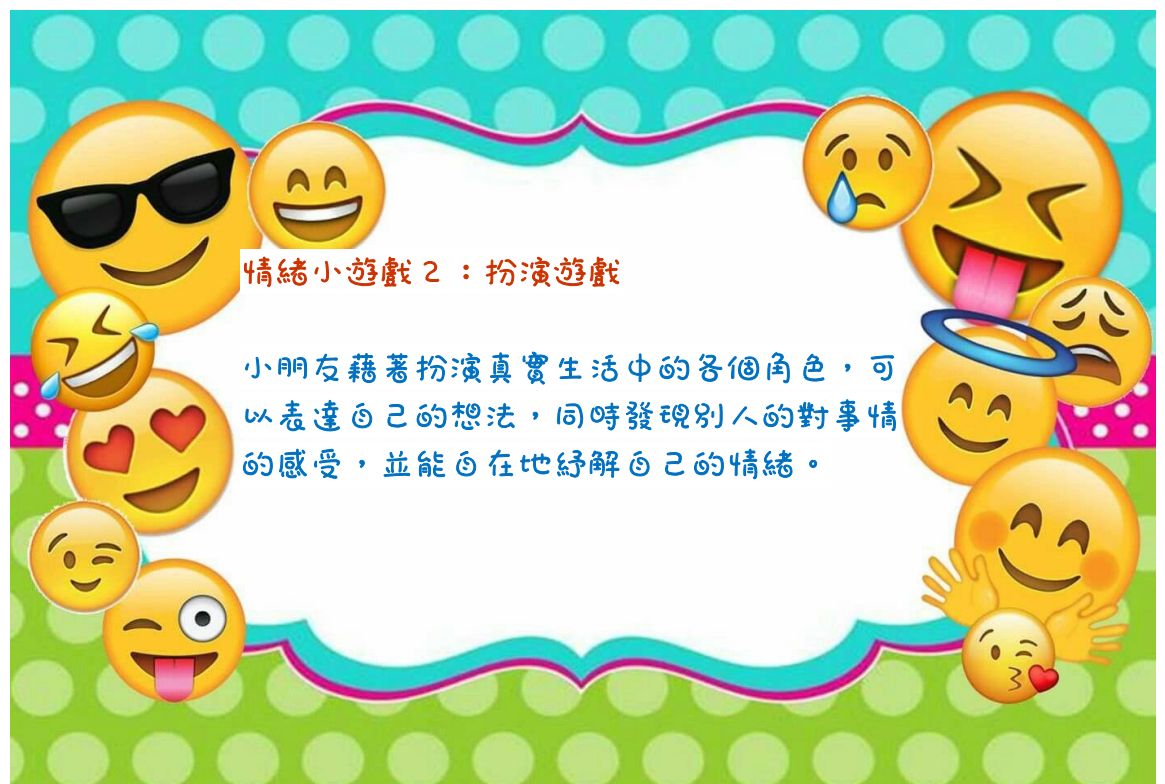
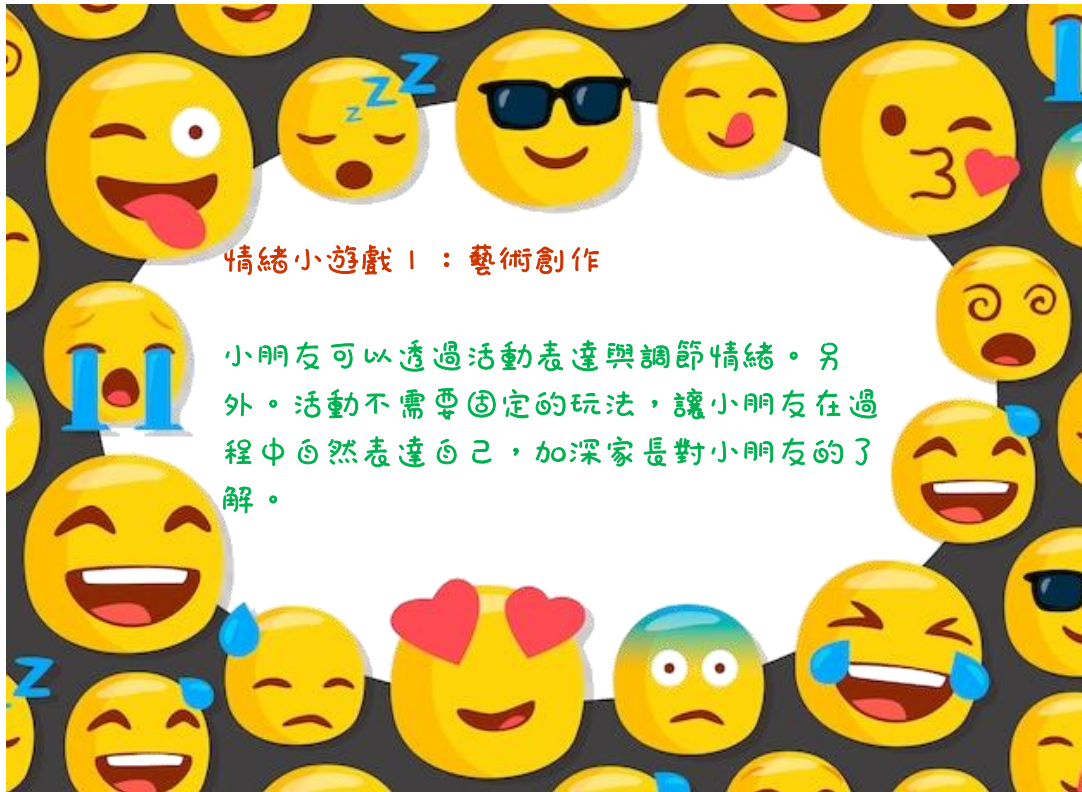
3. 互相冷靜

2. 家長控制自己情

1. 小朋友出現情



俗語說「預防勝於治療」，若小朋友學會表達自己的情緒，家長便可以協助他們更快舒緩情緒。在家中，家長和子女一起玩遊戲能讓孩子認識情緒。過程中讓幼兒學習表達，以嘗試處理情緒，讓我們看看有哪些活動適合在家中進行吧！



情緒小遊戲 3：骰子動動跳

家長和小朋友輪流擲骰子，而每個骰子的數字代表不同的身體部位。負責擲骰子的人可以決定所有人需要進行的動作，所有人需要跟著指示做出動作。

例如：

這輪負責擲骰子的人表示所有人需要畫一個圓形，擲骰子後顯示用腳。所有人用腳畫一個圓形。

於活動後，所有參加者分享自己感受，讓家長和小朋友都了解對方的感受。

情緒小遊戲 4：黏土變變變

家長讓小朋友在紙盤中用黏土自由的做出自己的傷心、不安、挫折等心情。當孩子需要情緒發洩，可用手拍打、擠壓、敲捶。

你知道讓小朋友處理情緒**最有效**的方法嗎？



請掃描右邊的QR CODE！



家長心聲

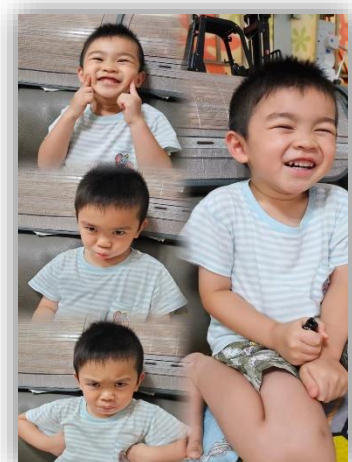
N/K1B班

子軒家長

現今世代生活壓力，互作壓力到會令情緒到達爆發點。家長及小朋友到會有情緒，大人可以自己搵到宣洩情緒的方式，但小朋友只能靠大人觀察小朋友的脾氣和行為，再由大人引導及梳理情緒。

「媽媽，我好驚，好怕黑」子軒基本上每晚關燈後就會不停重覆同一番說話。每日要搞盡腦汁一齊克服晚上黑夜的恐懼，每晚馴習前會講故事，關燈後會馴係床度回憶返故事，再抽有趣的位置再創作故事延續。有時會比老虎公仔子軒攞住，再教子軒老虎係猛獸之王會保護佢，等待佢不安情緒消散。有時會打開窗簾一齊睇月光，月亮姐姐會在漆黑天空上偷望佢，令佢對黑夜有期待。

子軒樂於表達自己情緒，開心會大笑，興奮會大叫，期待會眼睛望實眼睛BRING BRING 閃，每次我會要求子軒用嘴巴講出來，當每次樂於聆聽佢的分享，佢就會越主動講比你聽佢的心事，佢身上發生的趣事，佢發生唔開心的事，從而多左份難得的親子交流。



家長心聲

K1A班

怡家長

首先要多謝學校邀請我寫文章，因為已經忘記了有多久沒有執筆寫文。今次的文章主題為”情緒”，想了又想應該從哪裡開始著墨。

首先介紹一下自己，我是K1A班馬怡和N班馬晴的媽媽。喜逢四月的時候，家裏增添了第四位的小寶寶，沒錯，是第四位。馬怡，馬晴還有一位妹妹叫馬楹，之後就到第四的弟弟馬馭。剛好在我們家是一年誕生一位小寶寶，家裏的確很熱鬧。每個小朋友的性格不一樣，所以控制情緒方面也有不同。

學校和香港教育大學一起合作的教育小朋友的情緒課程，經過一年的時間，馬怡和馬晴的情商有明顯的進步。學校教的情緒表達咪高峰，生氣風車等的互具都有助小朋友抒發她們的情緒。在未上學的時候，當馬晴搶家姐馬怡玩具的時候，馬怡會第一時間情緒失控，會不斷大叫大喊。而我便會作中間的橋樑去教導她們，除了安撫馬怡情緒之外，也會教導馬晴想要的時候要問，並非搶。但當時的她們還是似懂非懂，所以我只可以不斷重複說教。到後來她們上學，開始上有關情緒的課堂，她們每次在課堂所學的，回來都會和我分享及唱歌，而所有的繪本及勞作我都會和她們閱讀和製作。當她們有不同的情緒時候，我會先舒緩她們情緒，摟抱著她們，之後播音樂給她們聽，好讓她們先把情緒發洩後再慢慢冷靜下來。因為當情緒來了，說什麼都沒有用。之後會找一個合適的時間再和她們聊天，重讀一次情緒繪本。久而久之，她們慢慢學會表達，而不是只靠大叫大喊來解決問題。我深信一點是，只要教好最大的馬怡作一個榜樣，後邊的弟妹便會隨著，從而省卻很多精力。

當然說是簡單，當她們有情緒，我自己都會有，我相信每一位家長都會有。在未生她們之前，我是一個沒有耐性，很容易便會發火的人。當大女兒出世之後，我知道自己要把這些惡習改掉，因為我認為身教勝於一切。所以我會上有關於情緒的課程，看不同的親子教育書籍，上瑜珈班等等。現在的我已經給她們磨鍊到唔太識”著火”，因為我知道著火對事情沒有幫助之餘，還會衍生更多問題出現，甚至會破壞大家建立的關係。

家長們除了把時間留給孩子，也必須要留時間給自己（俗稱 Me Time ），千萬不要為了孩子而忘卻自己，這樣才可以平衡心理，活得開心有正能量。除了互作和照顧小朋友之外，我一有時間就會做瑜珈，砌 Lego 等等，務求令自己的情緒和壓力得以舒緩。

當孩子漸漸長大，他們有更多需要獨立面對的事情。我們作為父母要放手讓孩子體驗各種經歷，同時，亦要做孩子最有力的後盾 — 當孩子感到困惑、難以理解或控制自己的情緒時，父母會抱著不批判的心情聆聽孩子的想法；當孩子需要引導時，及時回應他的需要。我相信這種親子關係將會受用一輩子，共勉之。



家長心聲

K2B班

曉晴家長

最近，孩子適時地給了一門功課給我：學習情緒。

有一次和社工黃姑娘的電話對話，她有這樣的分享。她說有一次到曉晴課室觀課，看見曉晴把一份玩具放在枱面，然後她走開了去拿些什麼，她行開後不久，放玩具的位子給另一個同學坐了。據說，課室的規矩是先放玩具的同學先坐。但當時，曉晴眼神怒視了同學一下，沒有作聲就走了。她沒有選擇舉手告訴老師…… 明顯地，類似這樣的情況，會造成情緒長期的積壓。

香港教育大學情緒繪本《細細粒的陽光蓋掩》是黃姑娘介紹我和曉晴一起看的書。看後我發覺，有時家長有意無意之間對孩子問：「你今天上學開心嗎？」這句話，其實也隱含家長對孩子上學要開心的期許。但就像天氣一樣，人總有不同情緒。這本書教孩子說一句話：「我覺得……. (情緒), 因為……。」

不要以為這句話很容易，因為要身教，我自己就先開始每天晚上在睡前聊枕邊話時這方式造句。起初，我能想到的只有：「我很累，因為…….」、「我很餓，因為……」能夠說出的，很多時是感覺，而不一定是情緒，情緒詞彙非常缺乏。

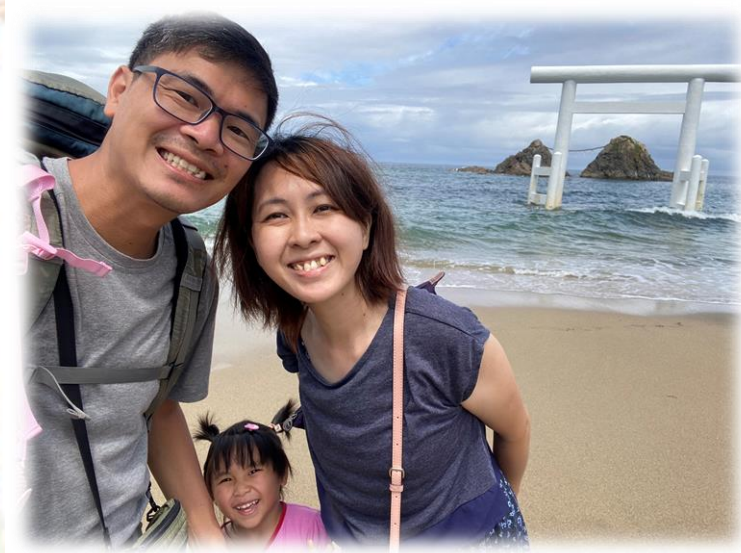
這令我反思，我自小在家裏也從來沒有談情緒的習慣，工作上我基本上不需要太多情緒，個人一向很集中處理問題，所以很多時也會把情緒放一邊，告訴自己不要驚或擔心，因為這些都沒用，只有集中處理問題才能改變結果。原來一直以來，我也沒有特別怎樣教導曉晴關於情緒，自己也不太懂用情緒表達。

當我和朋友傾談的時候，朋友也有介紹不同的書籍、影片，我另外也有自己在網上找答案。原來除了我們一般說喜、怒、哀、樂之外，也有興奮、憤怒、驚慌、尷尬、沉悶等。但是這些詞語，孩子一時之間未必能夠立刻理解。

因為情緒是比較抽象的東西，對於小朋友來說要分辨並不算容易。孩子是可以透過遊戲多了解自己 and 別人的感受，他們可以學習透過身體語言如表情動作、聲音如大細聲，以及留意發生的事情三方面去理解所可能牽涉的情緒。

最近，我和曉晴在家裏開始一起看「玩轉腦朋友」，可能因為有故事、有畫面的緣故，電影才看了三分之一，我和曉晴便開始可以用顏色和角色名溝通。這是近期一個比較大的突破。

不知道家長們有沒有和孩子談情緒的習慣呢？從來人生就不是一條直線，而是由許許多多的不同程度的曲線所組成。孩子長大的長路漫漫，會經歷很多高低起伏，大家也可以想想，是否應該早點讓孩子懂得情緒，學習表達和分享情緒，進而才能處理情緒？



孩子在成長過程中，總是會有「不聽話」的時候，大部分的爸爸媽媽都很難忍住不發脾氣。然而她們往往最需要的是耐心和理解，我們能夠做到的是聽孩子說話，不要否定她們，引出她們心裡的話。嘗試站在她們的立場感受，再說出你的意見，她們會更容易接受。以下是一些方法分享：

1. 聽孩子說話

只要你願意聆聽，就能讓她們有安全感，覺得安穩有自信，並感受到被認同的喜悅。傾聽她們說話，會讓她們覺得說話是開心的事，當心情放鬆的時候，她們想說的就會更多。

「芯悅，今日有咩開心事情想分享？」

「芯悅，今日同邊位同學做好朋友？」

「芯悅，不如我地今日黎個 Secret Talk？」

當然她們也會有小情緒不想分享的時候，但我們會嘗試先分享自己當天的趣事，再請小朋友分享，成功機會會更高。

2. 多表揚和鼓勵

為了營造溫暖的家庭氣氛，我們會多用肯定讚美與鼓勵的方式，以建立子女的自信心。

「芯悅，你真係做得好好呀，你願意分享自己的玩具和照顧妹妹。」

「芯悅，你好窩心呀，會主動幫爸爸媽媽斟暖水。」

3. 自己冷靜，再教導孩子

當你習慣用強烈情緒反應來面對孩子的行為，她們更會出現「愈禁止愈故意」的吵鬧行為。當孩子發現她們的故意行為會引起你注意，用哭鬧能控制你，更增強孩子負面行為。當你非常生氣的時候，家長們可以嘗試放大孩子的優點，想想過往孩子對你做過窩心的事，再慢慢與孩子溝通。我們應重視和珍惜與子女共度休閒的時光，藉此培養親子間的親密關係。



家長心聲

K3A班

紫晴家長

轉眼間已經過了三年，紫晴亦將從幼兒園畢業了，想起她從剛上 K1 時的戰戰兢兢，到現在每天都很享受上學的時間，並且變得很有自信、口齒伶俐，我們都覺得很欣慰呢！

紫晴性格開朗，經常會主動與我們分享日常上學的趣事。我們亦常鼓勵她多跟老師和同學表達自己的意見和感受，希望她更能學會如何跟別人相處。

不過在紫晴成長的同時，她的情緒亦隨着她的成長而變得複雜、易變。就好像其他小朋友一樣，她的情緒可以在短時間內轉變得很快；上一秒會因發現有趣的事物而開心得手舞足蹈，但下一秒卻可能會為他人的一句說話、一個行為而傷心、生氣；會因為學會了一項技能而覺得自信滿滿，也會因自己的需求得不到滿足而憤怒萬分。

作為父母的我們也會因孩子的情緒而影響到自己情緒，以致在和孩子溝通上會經歷過不少的挫敗。因此我們亦要和孩子一起學習，學會如何與孩子溝通。尤其在孩子因她的負面情緒（如生氣、傷心）出現而未能控制自己的情緒時，我們要學習去了解她的情緒及感受，並協助她梳理自己的負面情緒，在孩子的成長路上跟她一起前行及進步。

最後，我們祝願各位小朋友每天都能开开心心健健康康地成長！



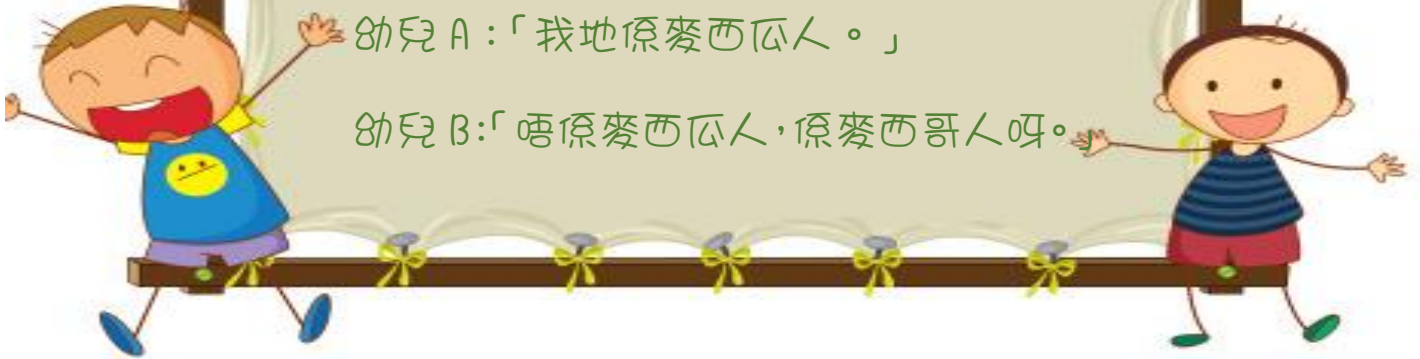
N · K1B 童言童語



在進行國際兒童節的生日活動時，幼兒
設計不同國家的帽子。

幼兒A：「我地係麥西瓜人。」

幼兒B：「唔係麥西瓜人，係麥西哥人呀。」



在大肌肉室時，老師請小朋友
收拾排隊。

♥ 幼兒A：「我想玩多一陣。」

♥ 幼兒B：「我想玩多兩陣。」



KIA 童言童語



一天，凱晴正利用水彩繪畫大筆畫。

凱晴：老師，你睇，我畫緊太陽呀！

老師：係喎！點解太陽塊面上有啲點點嘅？

凱晴：係呀，係蚊癩嚟架！



一天，豈莉正在玩玩具，並模擬煮食。

豈莉：老師，你想食乜呀？

老師：菜吖！

豈莉：我哋無草喎！

老師：我都唔食草架！



K2B 童言童語



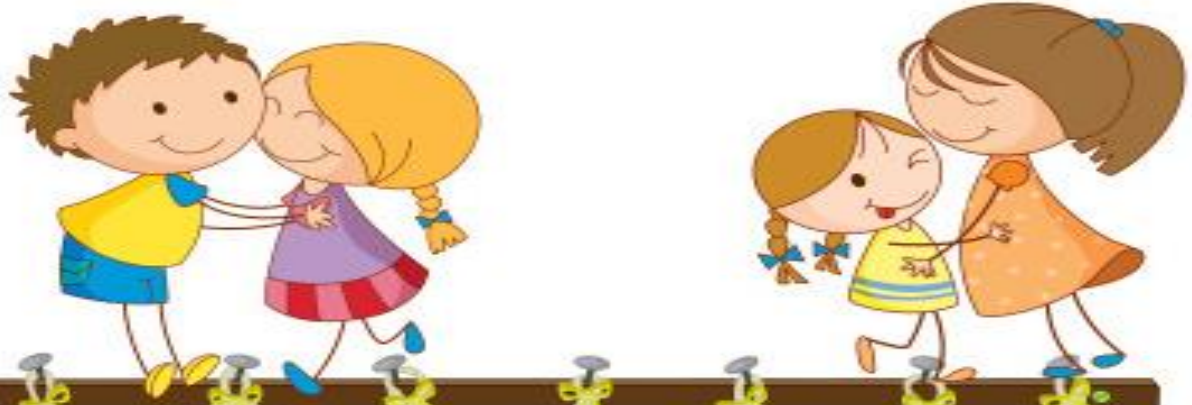
有一天，老師與幼兒整理頭髮。

老師說：「我係你嘅頭上紮咗一個小髻子。」

焯棋聽到後回應：「吓！小雞子？」

老師說：「唔係小雞子，係小髻子哦！」

大家都不禁哈哈大笑起來！



一天，老師介紹兒歌時唸到一句：「謝謝老師和同學。」

然後，當老師問幼兒這句是甚麼意思時，

承佑回應說：「即係多謝謝老師！」

老師回應說：「係要多謝所有老師和同學呀！」



K2A · K3B

童言童語



有一天，老師與幼兒投票出當日點名密碼是自己喜歡的數字。

幼兒A：我喜歡「10」，因為有腸仔同埋雞蛋。

老師提問：那為何不選「100」？

幼兒A：因為有太多蛋啦！

幼兒B：我喜歡「1000」，因為有好多蛋，好飽呀。



午餐時，老師提醒幼兒：「食不言，寢不語」，當老師看到有幼兒仍在說話，老師說：「要實踐呀！」

幼兒A：「食錢？錢唔食得架喎！」

老師回應：「係實踐，唔係食錢呀！」



K3A 童言童語



有一天，老師與幼兒學習兒歌…

老師說：「俯視山下好風景。」

幼兒A：「富士山？」



練習畢業禮表演時，老師教小朋友

唸木蘭辭。

幼兒A：「唧唧復唧唧，木蘭都會
織。」



N/K1B活動花絮



我地用絲帶舞畫左條彩虹!



我地係個大西瓜!



我地設計左架火車!



我地頂帽靚唔靚阿?



油黏土好好玩啊。



等我地加多d彩色紙碎係雪糕度先!



ice cream, please!



端午節我地學習包粽。

K1A 活動花絮



Hello! Hello! 你聽唔聽到呀?



一級一級慢慢行上樓梯 'drmf's'



可以同阿啲一齊野餐，好開心呀!



我哋一齊砌咗動物朋友陪阿啲啦!



花開了! 我哋噴完水就開花啦!



嘍! 天空上面有雀仔唱!



齊齊拍拍拍! 原來可以用唔同方法
令物品發出聲音啲!



嘩! 我摸到嘞雨水啦!
涼浸浸呀!



K2B 活動花絮



Can't scare me! Can't scare me!



小朋友正在分享粉筆畫作品，很漂亮呢！



快啲一齊嚟參加我哋嘅閱讀報告分享會！



我哋用積木砌緊元朗嘅社區設施。



我哋完成護齒小挑戰，換到禮物喇！



我哋玩緊飛行棋，好好玩呀！



咦！唔知雞蛋浸落醋度會變成點呢？



嬌姐教我哋包糰，嬌姐整嘅糰好好味呀！



K2A/K3B 活動花絮



我地一齊探索點樣整到龍捲風。!



我地係到創作緊繪本的角色!



我地認真咁畫熊貓。



我地整嘅蛋小雞好好味 Yummy!



我地鍾意玩音樂遊戲!



客人，請問你想剪咩髮型呀?



原來唔同顏色的配搭會有唔同的效果架!



K3A活動花絮



分離在即，我哋都好唔捨得大家……



平時我哋好禮讓㗎！但爭攞仔就唔會讓啦！



生菜包要包實啲，如果唔係就會變「散」菜包啦！



你好~請問你有空嗎？(普通話)



呢度有中國人！亦有埃及人！你仲搵度咩國家嘅人？



睇下！係水龍捲啊！佢轉得好快啊！



NK1級專題研習 - 彩色世界



我地可以用筆畫，又可以用手印顏色！



我地將班房大變身，變成我地鐘意既顏色！



拍拍畫好好玩！



原來可以用冰畫畫，好凍阿。



彩色麵團可以砌成不同既形狀同圖案！



等我地啲曬顏色出黎先！



滴左顏色落去，我地幅畫好靚啊。



彩色通粉好靚阿。



NK1級專題研習-彩色世界



七彩拍拍畫-「我哋拍咗好多顏色！」



自由創作-
「你睇！我哋靚唔靚呀！」



彩色大菜糕-
「七彩顏色，好靚啊！」



彩色通粉畫-
「嘩！你條魚好靚呀！」



感官創作-
「等我拍下啲水彩顏色先！」



檸檬畫-
「等我用力擠啲檸檬汁先！」



K2級 專題研習 - 熊貓



我哋K2級一齊研究國寶大熊貓。



我哋帶咗有趣嘅資料返嚟分享!



我哋扮演熊貓，神似嗎?



我哋整緊輕黏土熊貓，
很可愛呢!



我哋整緊嘅熊貓可以彈吓彈吓，
好得意㗎!



遊戲「對對碰」，我哋搵緊
相同嘅圖片㗎!



K2級 專題研習 - 熊貓



遊戲「對對碰」，我哋搵緊相同嘅圖片吓！



我哋整緊熊貓最鍾意食嘅竹呀！



我哋整緊熊貓好鍾意食嘅紅蘿蔔呀！



請你一齊嚟「熊貓天地」玩吓！



我哋設計緊「熊貓天地」嘅牌子。



飼養員正在餵熊貓食嘢呀！



K3A·小一模擬



小一模擬的時候，最開心就係小息時間。



小心D拎呀，千祈唔好跌呀！



如果你升小學後，忘記帶水樽，你會怎樣做呢？



我地合作完成電腦堂的小任務。



我地好認真上視藝堂。



求天父讓我們可以盡快適應小學的生活。



5、6月份生日會

活動回顧



5、6月份生日會

活動回顧



7、8月份生日會

活動回顧



「森林大歷險」 親子運動會

活動回顧



「森林大歷險」 親子運動會

活動回顧



端午節包粽活動

活動回顧



N 級外出過馬路活動

活動回顧



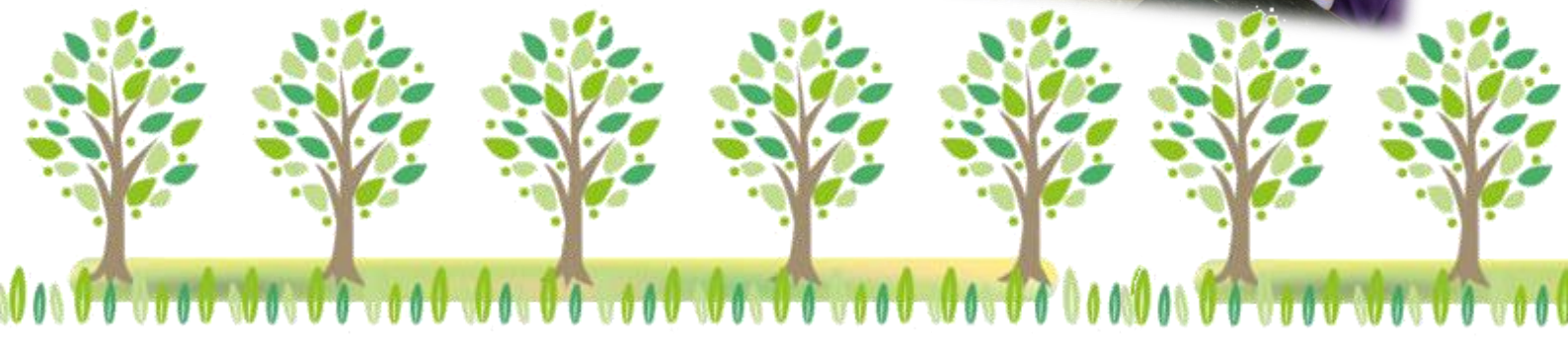
K1 級參觀綠匯學苑

活動回顧



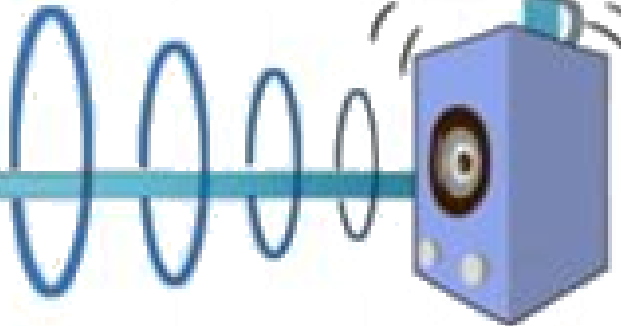
K1 級參觀綠匯學苑

活動回顧



活動回顧

K1 級聆聽社區的聲音



K1 級參觀屯門公園爬蟲館

活動回顧



K1 級參觀屯門公園爬蟲館

活動回顧





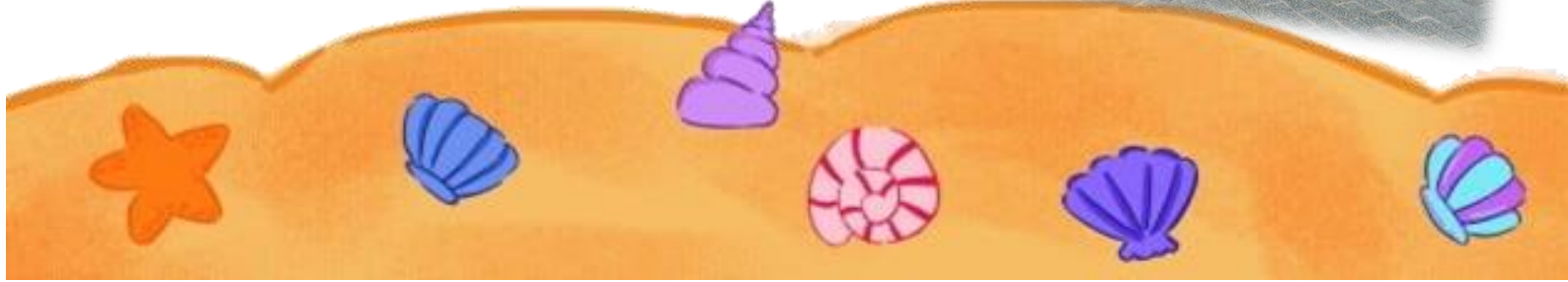
K2 級
元朗朗屏邨東莞學校
幼稚園招待日

活動回顧



K2 級參觀海洋公園

活動回顧





活動回顧

K2 級

中華基督教會真光小學學生訪校



K3 級參觀 水知園-水資源教育中心

活動回顧



K3 級參觀科學館

活動回顧 123



K3 級小學體驗活動

基督教宣道會徐澤林紀念小學

活動回顧



K3 級高班畢業旅行

活動回顧



迪士尼畢業慶典 Disney Grad Days





活動回顧

K3 級

中華基督教會基元中學學生訪校



活動回顧

K3 級參觀 香港兒童探索博物館



K3 級參觀 M+

活動回顧



K3 級參觀挪亞方舟

活動回顧



高班聯校畢業典禮

活動回顧





國家安全教育日

活動回顧



香港特別行政區成立日

升旗禮

活動回顧



3Es 情+社同行計劃「同習同行」 友校探訪活動

活動回顧



K2、K3 級港鐵朗屏站 「港鐵社區畫廊」展覽

校園分享



中華基督教會香港區會 中小幼教師發展日

教師培訓



室內遊戲工作入門課程 「萬象館體驗活動」

教師培訓



信息分享

如果……，我就快樂了

你曾否對朋友說過：「如果……，我就快樂了」？曾否有朋友也這樣對你說過？讓我們看看你能否完成這句子：「如果……，我就快樂了。」然後說出那些可以叫你快樂的東西。


你可能說是一部新的腳踏車、一台自己的電視機、或一百元。這些東西可以叫你快樂一會兒。可是，當腳踏車舊了，電視機壞了，以及你花去一百元的時候，怎麼辦？你可能需要一些其他東西來叫你快樂，對嗎？

神給祂的朋友一種特別的快樂。祂的快樂不會破舊、永不損壞、不會用完。神把快樂永遠給我們，你只須接受祂為你的朋友，你就擁有那份快樂。你藉着接受祂的兒子-耶穌基督而成為神的朋友。我快樂，因為我已經接受了那為救我脫離罪惡的救主。祂是否也是你的朋友呢？祂應許永不離開你。

希伯來書13:5

「……要以自己所有的為足；因為主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」

我的禱告

親愛的神，謝謝祢給我一種不會變舊、永不損壞、不會用盡的快樂。謝謝祢給我祢的兒子耶穌，祂給我的愛是永遠的。 

學校活動預告

8 月	1/8-23/8	舊生升班活動
	5/8-23/8	新生適應活動
	24/8(六)	K2 課程家長會(K2 級家長)
9 月	13/9(五)晚上	K3 升小一家長會(K3 級學生及家長)
	17/9(二)	中秋節園內活動(全校學生)
	18/9(三)	中秋節翌日假期
	21/9(六)	N、K1 級家長會(N/K1 級家長)
	27/9(五)	9 月及 10 月份生日會(全校學生)
10 月	1/10(二)	國慶日假期
	5/10(六)	家長教師會會員大會及講座(全校家長)
	11/10(五)	重陽節假期
	18/10(五)	教師發展日
11 月	1/11(六)	全校親子旅行日(全校學生及家長)
	22/11(五)	11 月及 12 月份生日會(全校學生)

各班動向活動

8 月	6/8(二)	大啖鬼勇闖零碳童『畫』世界(K3A 學生)
9 月	6/9(五)	參觀智樂遊戲萬象館(K3 級學生)
	11/9(三)	玉兔和嫦娥光影戲(N-K3 級學生)
	12/9(四)	參觀可觀自然教育中心(K3 級學生)
	24/9(二)	參觀可觀自然教育中心(K2 級學生)