




東華三院周演森小學
TUNG WAH GROUP OF HOSPITALS
CHOW YIN SUM PRIMARY SCHOOL

新界青衣青芊街8號
8 Tsing Chin Street,
Tsing Yi, N.T.
Tel: 2433 1081
Fax: 2433 1091




2023-2024 年度
校長的話 (二)

各位家長、同學::



我們致力為「演森人」(YinSumer)提供一個不一樣的學習環境，期望學生透過有意義和多元豐富的學習經歷，建立正確的價值觀，積極和熱愛學習，鞏固所學。我們重視發展學生的全人教育，故除了學科知識外，我們同樣關注學生的精神健康。有見及此，本學年學校的目標是:

1. 透過多元化的全方位學習體驗，
培養學生*正面價值觀及建立健康生活方式。
2. 透過多元化學習經歷，引發學生投入學習及提升學生的成就感。
*勤勞、責任感、正向人際關係及正向情緒



我們認為孩子健康正向的身心非常重要，故學校在本學年也積極舉辦不同活動，藉此培養學生的正向身心。





我們在 9 月初舉行了「正向活動日」，讓學生與師生建立良好關係，營造班風，除此之外，我們在 11 月首次舉行了「童趣樂聚分享祭」，為舒緩同學在學段一中面對的壓力和挑戰，我們安排師生試後在校園內一起野餐，一同玩樂，一起分享，感受彼此的關愛。同時，更設「齊聲同鼓勵」網上打氣牆，讓家長老師一同為學生打打氣，注入滿滿的正能量！



為讓同學感受校園的歡樂氣氛，我們在 12 月舉行了一個既開心又難忘的「聖誕聯歡會」，除了各班的大食會，我們還舉行課室布置比賽及全校聯歡活動，讓同學在歡笑聲中建立正向的師生及同儕關係；本年度，我們更在聯歡會中加插新增設的「學段頒獎禮」環節，除了頒發學業成績獎外，也特設品格獎項，邀請家長一同來感受校園內的節日氣氛，分享子女學段一的學習成果和優良表現，培養正向親子關係。





本學年，學校致力為同學建立一個健康的生活方式，鼓勵同學多做運動，同學們在小息時可參與「小息輕鬆跑」，又可在午息的 Me Time 時段，與三五知己享受自選活動的樂趣。同學們一起運動、一起遊玩，既可大大提升正向人際關係，又能建立健康的生活方式。



為培養學生積極學習的態度和建立正向人際關係，學校特設不同的校本獎勵計劃，包括「真心學習 你我齊做到」獎勵計劃及「雙月品格之星」，以提升學生的學習動機，引導學生投入學習，同時強化良好品格。今年我們更在校內特別增設夾公仔機和籃球機，藉著各獎勵計劃給予同學鼓勵和肯定，提升學生的成就感，又讓同學一起分享喜悅，促進正向的人際關係。





本學年推行新時間表和新課程，包括「POWER-up『森』動課程」及 3E Programme (Enjoy, Engage, Enhance)，學生體驗了不一樣且充滿活力的校園生活，學生在下午的課程中親身了解體驗式學習的樂趣，明白學習可以是多元化、自主和有趣味的。學生透過「動手做」明白如何應用知識，嘗試解決問題，培養學生的好奇心、創意、同理心、自學能力、解難能力及抗逆力。為了培育學生勤勞的價值觀，今年特別舉行「同『森』合力齊耕耘計劃」，讓全級四年級同學參與農耕體驗課程，並在校內的「綠田園」實踐。看到同學們悉心照顧自己班的農田，我們知道，老師播下的「品格種子」，也在漸漸萌芽了！



學校致力推動價值觀教育，期望以「知情意行」為框架，把價值觀教育從課室拓展到課堂以外，豐富「演森人」的學習經歷，拓闊視野，為學生建立良好「根基」，從體驗中「探索」，並在實踐中「深化」良好的品格。本校本年度榮獲「東華三院教學獎勵計劃」(價值觀教育)的「表現傑出獎」，以及「樂繫校園獎勵計劃」的「樂繫校園知識連繫大獎」，實在可喜可賀！可見本校的價值觀教育獲得各界認同和肯定，取得一定的成就，本校當繼續依此方向努力。







學校著重與家長攜手教導孩子，父母的道路並不易行，正向教育是學校的重點關注事項，因此我想在「校長的話」中與各位分享一些正向管教的技巧，今期的分享主題是「正向說話~愛的五種語言」。期望我們一起教導孩子學懂如何建立正向的人際關係，擁有幸福快樂的人生!



為了展示更多校內資訊，本校的網頁已完成更新，新版面更能展現出東華三院周演森小學活力的一面，快來一起瀏覽吧! 想了解更多本校的校園生活，請瀏覽本校網頁、Facebook 及 Instagram 專頁:

<p>學校網頁</p> 	<p>Facebook</p> 	<p>Instagram</p> 
<p>https://twghscyps.edu.hk/</p>	<p>http://facebook.com/twghscyps</p>	<p>https://www.instagram.com/twghscyps?igsh=eTgyMmVpMTlpem5q</p>

東華三院周演森小學



鄭敏嫻校長

2024 年 2 月 1 日





正向說話~愛的五種語言



你喜歡被人愛的感覺嗎？相信不論是成年人，還是小朋友，也很喜歡被人愛的感覺，但很多時我們都因為害羞而不會隨便向人表達愛。若想想，在家中的每一位成員，都能夠以正面的方式來表達出愛家人的想法，相信每一位家庭成員都能夠在愉快及幸福的環境下成長。

我們認為孩子健康正向的身心非常重要，故學校在本學年也積極舉辦不同活動，藉此培養學生的正向身心。

愛是屬於「仁愛」的美德之下，包含了「愛與被愛」的能力。愛有很多種，當中包括父母、朋友、戀人、對有需要人士的愛等。那麼，我們如何表達愛呢？

美國知名婚姻輔導員蓋瑞·巧門博士(Dr. Gary Chapman)憑著其豐富的臨床經驗，歸納五種「愛的語言」來讓人掌握五種愛的方式。愛的語言最初是針對情侶或夫妻，但亦適用於親子的互動上。



1. 肯定的語言 (Words of Affirmation)

口頭讚揚、鼓勵或欣賞，都是強而有力展現愛的溝通工具。日常生活中，我們經常看到的是孩子做得不好的一面，繼而會以嘮叨、挑剔的話來希望孩子改善過來。但當孩子做的好的時候，我們往往認為這是理所當然的，而忽略對孩子的稱讚。所以，當孩子做得好的時候，我們不妨對孩子們加以稱讚，表達欣賞，強化他們做得好的動機。在稱讚孩子時，盡量避免用「乖」等空泛抽象的詞語，我們可以以孩子具體的表現來稱讚，如可運用「努力」、「勇敢」、「堅持」、「願意分享」等具體的用詞。當孩子未能達標時，我們也可以對孩子多加鼓勵，肯定他們過程中的努力，亦讓他們知道自己只是未能做到，而不是不會做到。



當孩子的，也可以利用正面的說話來向他人表達愛，如當家人或朋友向你作出協助時，你可以說句「多謝」或「唔該」；當其他人正努力完成他的工作時，你亦可以送上「加油」、「努力」等說話。



2. 有質素的時刻 (Quality Time)

現今香港雙職父母的現象非常普遍，因而導致與子女相處的時間不多，加上父母工作回家後都感到疲倦，與子女相處的動機亦因而降低。幸而隨著家長教育的普及，家長明白與子女相處的重要性，據香港大學民意研究計劃一份調查報告顯示，受訪母親每星期陪伴子女的時間平均超過 30 小時，這是培育優質親子關係的基礎。但優質的親子時間，不但需要「人到」，最重要的是要做到「心到」。若果陪伴時自己卻心不在焉的處理其他事務，那麼付出多少時間也是徒然的。

所以，家長在陪伴子女時，不妨放下手頭上的工作，讓孩子得到他們與家長的專屬時間；孩子亦應放下手機，與家長談談天，玩玩耍，做一些大家感興趣的事，不再談論大家之間的「工作」。親子關係像農耕工作一般，「一分耕耘，一分收穫」，有充足的付出才會收到理想的效果。



3. 真心的禮物 (Receiving Gift)

古語有云：「禮多人不怪」，禮物往往帶給人們開心的感覺。送禮物是一種具體及具象徵意義來表達愛的方法。禮物並不一定要是貴重的，而是在於送贈者的心意。如簡單至一道餸菜，家長知道孩子喜愛吃某種食物，可以特意為他準備，讓子女感受到父母專心為他準備的愛。

作子女的，雖然現時未有賺取金錢的能力，但是孩子亦可以發揮創意，為家長們製作簡單的心意卡，於卡上寫上對父母的感謝語句，相信家長們會笑在心頭。



4. 服務的行動 (Acts of Service)

家中的家務，看似只是家長需要處理的事情，但家務理應是每一位家庭成員的責任。所以作孩子的，也可按着自己的能力來處理家務，簡單如飯前協助準備碗筷、掃地、將自己穿過的衣物放於洗衣櫃中。這些具體行動能夠表達對家人的愛，減輕家長們的辛勞。



5. 身體的接觸 (Physical Touch)

隨着子女年紀的增長，親子間的身體接觸亦相對減少，但實際的「擁抱」或輕拍肩膀，都是最直接表達愛意的方法。根據美國心理學家卡絲塔爾多(Deb Castaldo)的研究顯示，不喜歡身體碰觸的人，容易陷入沮喪情緒。而擁抱有助於穩定情緒，增加親近感，是關係裡的潤滑劑。故在日常生活中，不妨與自己的家人來個擁抱。

希望各位能夠認識到以上五種愛的語言，從以應用於日常生活之中，提升家人間的親密關係。!



Reference :

香港正向教育網頁 :

https://www.positiveeducation.org.hk/files/pamphlets/15/13_Love.pdf

線上精神健康自助平台網頁 :

<https://refresh.bokss.org.hk/tc/insights/5-Love-Languages>

POPA Channel 網頁 : <https://popa.hk/research/professionals/%ef%bc%95love-languages-%e6%84%9b%e7%9a%84%e4%ba%94%e7%a8%ae%e8%aa%9e%e8%a8%80-%e8%a6%aa%e5%ad%90%e7%af%87/>

