

# 形學智慧思想

## 家長教師會會訊

2017年6月第十七期

校址 8 九龍彩雲邨第三小學 電話 8 27557180 網址 8 http://www.cwsj.edu.hk

本年度家長教師會為不同年級的家長舉辦了八次專題講座,讓家長們對管教子女及親子溝通方式有進一步的認識。

家長講座主題包括有:	
1. 吾家有子(女)初成長	5. 建立孩子自信心
2. 望子成「?」	6. 溫習有妙法
3. 天賦角色難自棄	7. 一朝「反」面難挽回
4. 濫藥知識齊認識	8. 增強關係勝算高

要數家長最感興趣的主題,必定是「溫習有妙法」,當日座無虚席;而「建立孩子自信心」也吸引了不少家長到來參與。現在讓大家重溫有關內容。

#### 「溫習有妙法」家長講座

家長們在是次講座中認識到三種不同的學習類型,包括視

覺型、聽覺型及觸覺型。各位家長可根據子女屬於哪一學習類型,運用相應的

方法,跟孩子建立溫習的常規,促進孩子學習的效能。此外,家長們亦認識到一些生動有趣的記憶方法(如:音調的聯想、字母的聯想),相信聰明的大家必定能活學活用,透過溫習妙法,幫助子女爭取好成績。

#### 「建立孩子自信心」家長講座

相信每位家長除了希望子女學業成績優異外,亦期望他們做任何事都充滿自信。是次講座讓家長們認識到自尊感的重要,以及如何建立孩子健康自我形象的方法。當中的三項原則相信大家仍記憶猶新。

原則 1:用同理心回應孩子的情緒

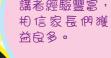
原則 2:讓孩子自己面對挑戰

原則 3:適當的讚賞

家長們只要能「代入孩子的角度去想想」、「讓他們自己<mark>嘗試」</mark>及「讚賞孩子可以控制的東西」,相信他們將來即使要面對重重困難也能——解決。

最後,衷心感謝家長的踴躍參與!下年度,家長教師會仍會安排 不同主題的家長講座,期望到時能再見你!









## 黎子精确 谷 佛卷

#### IC 鍾睿哲 家長:歐愷兒女士

一直以來,我有一個信念:「和諧家庭是一家人攜手共創的。」

九年前,我決定放棄穩定工作,搖身一變,成為一個全職家庭主婦,照顧剛出生的女兒。那情景記憶猶新,當時,耳畔傳來不少聲音,有支持,也有反對。對於持反對意見的一群,他們都會問:「放棄高薪厚職而選擇留在家中照顧孩子,不是很可惜嗎?」



我堅定地回答:「不可惜。」

金錢,是窮一生也賺個不完的,相反,能夠陪伴孩子,見證他們成長的每個歷程,致力培養他們的品格,這一切比甚麼也來得重要。轉眼間,兩個孩子長大了,有人問:「孩子已升讀小學,會否考慮兼職工作?」

我的回答與當年一樣堅定:「不會了!」

孩子們升讀小學後,陪伴他們的時間還要更多呢!家人都笑我的「工作」也 愈見繁忙,可是,我卻樂此不疲。我的生活一天比一天充實,一天比一天精彩。 眼見孩子長大,也啟發我對教育兒女有更深刻的領會。

品格培養,永遠是我和丈夫最注重的部分,我們希望孩子能夠做到誠實、守信、有禮、尊重,更學懂自主盡責。要達致上述效果,就要先從家庭開始:作為家長,在家要以身作則,身教、言教兼備,好讓孩子知道如何實踐。孩子在充滿誠信的環境下成長,從而懂得守信;在充滿關愛的環境下成長,從而懂得禮貌;在充滿尊重的環境下成長,從而懂得尊重別人。女兒快滿十歲,弟弟與她相處時,觀察她的言行舉止,繼而學懂誠實、有禮和尊重別人,她正正就是弟弟的楷模。我深深希望弟弟能夠繼續持之以恆,永不懈怠。

我堅信:「和諧家庭是一家人攜手共創的」。孩子在被關心,被照顧和被認同的情況下,自然健康成長。就讓我們以鼓勵代替責 ,以關懷代替埋怨吧!

在此祝願每個孩子都在滿載愛和溫暖的家庭下,茁壯成長。

#### 4A 李凯晴 家長: 郭泓英女士

如何建立一個「喜樂家庭」,我認為最重要的是對家庭成員的關懷、互相了解及溝通。首先,要了解子女在學校的生活,與同學相處的情況。如有困難,家長可以從旁幫助和解決。另外,家長可於假期時多陪伴子女。去年暑假,我、先生與女兒到日本旅行,這幾天讓我體驗到建立一個和諧家庭的重要。在旅行的過程中,不知不覺間我們溝通多了,也加深了大家的了解,我們回到家裏也繼續延續下去呢!



#### 4D 梁健彬 家長: 敦玉嫦女士

要有一個快樂、幸福和美滿的家庭,家長和小朋友要有良好的溝通,與他們相處融洽。如果家長因為要工作,常常忽略了對小朋友的照顧是不好的。

我認為父母陪伴子女的時間越長,會對子女的成長更有益處。要和子女相處融洽快樂,就要和他們多進行一些親子活動,例如:一起吃晚餐、郊遊、看書等。

因為子女放學後通常要去補習班,每天相處的時間少,所以我會跟子女們盡量爭取時間去溝通、互相了解。而晚餐正是一個好機會去了解子女每天發生的事,互相分享喜與愁。

以上就是我怎樣和小朋友相處融洽丶快樂丶開 心的秘訣和心得,希望大家也能和小朋友融洽相處。



#### 4D 陳楊飛 家長:楊曉旣女士

父母與子女的關係,搞好了是歡樂的源泉,搞壞了是痛苦的根源。「一個終日爭吵的家庭積滿愁雲,一個平靜和睦的家庭其樂融融」,這句話比較深刻地道出了其中的道理。怎樣做到家庭和睦呢?我相信有以下幾點:

1. 平等相處,曉之以理。在家庭中,父母和子女是平等的關係,父母要把子女當孩子照料,當大人尊重;子女要敬重父母,為大人分憂解愁。要求孩子聽父母的話,父母也要聽取子女的意見。

2. 心靈相通,經常交流。無論父母還是子女,都要努力去瞭解對方的內心世界,瞭解他們的歡樂和憂愁,然後利用各自的優勢去幫助對方。要避免如下現象:父母無論自己有多大的怒氣和煩惱,千萬不要遷怒於孩子的身上,不能把孩子當成自己的「出氣袋」;孩子也要主動瞭解父母的苦衷,幫助父母去

解開心裡的疙瘩,化愁雲為笑容。在閒暇的時間, 父母不妨和子女一起遊玩一下,或享天倫之樂,或 交流一下彼此的思想,以增進感情。

3. 互相諒解,尊重父母。家庭的和睦是 永遠需要互相體貼和諒解的。



我首要教導女兒學懂禮貌,要懂得尊重別人,做到「四心」: 有愛心、有同情心、有善心和有信心。雖然我不知道女兒做到 多少,但我每天也會重覆地教導她,讀書只佔她人生很少的時 間。

讓孩子們過一個快樂童年,開心的童年是一去不返的,我 們要相信子女有能力去為自己闖出一條成功的道路。



#### 3A 郭妍蕊 家長:周云明女士

閱讀是人生中最快樂的事,怎樣才能讓孩子從小就愛 上閱讀?為人父母就得以身作則,帶領孩子走進閱讀世界。例如讀到傷心的故事時,孩子的表情變得很沉重,還 會接着問後來怎樣了,還會提出一些問題來討論。

閱讀使我和孩子變得有耐性 3 , 通過閱讀時的討論 , 我們都學會 3 彼此傾訴不同的想法。閱讀可以加深體會親 人的愛,與孩子分享閱讀的樂趣,促進孩子的身心健康。



#### 3C 李宏字 家長: 鄧琼珍女士

在剛過去的復活節假期,我們一家去了湖南鳳凰古城旅行。鳳凰古城最美莫過於有幾千年歷史、古色古香的建築物和一條環繞古城的沱江了,她讓我們彷彿置身於另一個完美世界!

我們在古城遊覽了很多名勝古跡和觀看了大型的實景表演,但印象最深的就是和兒子玩「沱江跳岩」。「沱江跳岩」其實就是在江面竪起一塊塊大石頭直通到對岸,每塊石頭中間留五十釐米的空隙,從起點走到對岸就算成功了。兒子看到這條石頭鋪成的「路」表現得非常興奮,平常膽大的兒子提出要挑戰一下。說實話,看着湍急的水流我真的擔心他掉進水裏,但看見兒子堅定的眼神,我不想讓他失望,決定陪他嘗試。

我走在前面緊緊的拉著兒子的手,生怕他一不小心掉下水裏,兒子好像感覺到我的 擔心,對我說:「媽媽,不要怕,我保護你!」雖然覺得有點好笑,但心暖暖的!剛開 始幾步很順利,但到了江中,兒子看著湍急的河流和離對岸的距離,眼神裡有一絲驚慌, 我明顯感覺兒子抓住我的手更緊了,手心還有點出汗!現在輸到我安慰兒子了!「兒子

不怕!你一定行!媽媽相信你。」有了我的鼓勵,兒子雖然有點怕,但眼神裡多了一份自信,跟著我繼續前行。快到岸的時候,兒子說:「媽媽,你放開我的手吧!我想剩下的幾步自己單獨完成。」這次我沒有猶豫就答應了他,兒子看了我一眼,堅定的一步步安全的走到對岸。我們繼續反復練習,從不放手到慢慢一步步放手,最終他可以獨立完成整個過程了!

很開心這次旅行讓我看到了兒子的進步,也讓他明 白相互鼓勵和扶持的重要性,明白熟能生巧的道理,明白克服困難才可以進步!



家裏有四個成員,自然有四種思維。生活圈子,作息時間,難免有所不同。要做到家庭和諧,首要多些包容,遇到不如意的事情,不要堅持自己的立場,可以嘗試體恤別人的處境。

其實多看處境劇、多想開心的事情。遇到不開心的事情,嘗試離開現場,望一下天空,你會發現,開心時的天空, 和憤怒時的天空,不是一樣的嗎?



然仍

#### 6D 梁梓鴻 家長: 岑慧輝女士

我們對梓鴻付出了很多愛與關懷,所以大家也相處融洽。坦白說,兒子自幼發展遲緩,很多方面也走慢了一步,所以他要比別人更努力才可以迎頭趕上。但是除了每天上課應付考試外,生活上要給他多點嘗試,例如他現在已經學懂煮東西,因為他很愛吃,

所以我們也會帶他去吃自助餐和參與烹飪班。雖然我們夫婦倆 上班,但是有空檔的時候,一定會帶他去迪士尼樂園和海洋公 園遊玩,讓我們共同享受親子樂。

最後,我覺得和孩子相處一定要多溝通和多聆聽,我們每天就算工作怎樣忙碌,回家後也要詢問孩子「今天你快樂嗎?」、「學校有沒有發生特別事情?」我相信他會心神領會到這就是「愛」,我們就是一家人。





#### 16-17年度家教會周年大會



至親日

敬師日

#### 遊戲日

















原來按摩不只可以舒筋活約 還可以增進親子的感情呢!

#### 家長日義賣籌款







家教會設立學科獎









### 教師家長太合唱





匯演太極



#### 探訪長者



長者愛心探訪團出發了!



#### 故事姨姨

## 襲工服務

#### 午膳姨姨

#### 童軍領袖

















量體溫



每天早上家長們都會細心地為同學檢查體溫記錄表。

#### 故事姨姨訓練班







又是家長們巧手顯心思的時間了!

#### 曲奇餅班

看到這些精緻的曲奇餅, 是否很想品嚐呢?

看見家長們聚精會神地預備材料,想必又有好 吃的美食要面世了!

# 醃製웄然發酵酸自蘿蔔



材料:白蘿蔔1條 鹽1匙 半玻璃樽1個 第一轉的洗 米水適量



先將洗米水煲滾,待冷 後備用。



將鹽灑落已切好的白蘿 蔔,並用手搓15分鐘, 然後放在室溫靜待 1-2 小時,待白蘿蔔出水。



白蘿蔔出水後, 水份不用瀝乾



把白蘿蔔入樽,再 倒入已冷卻的洗米 水,確認白蘿蔔完 全浸在洗米水裏, 封蓋。



完成,室温 下自然發酵, 三天後便可 烹調食用。

#### 被民間譽為小人參的白蘿蔔好處多不勝數:

- 1. 白蘿蔔中的維生素 B、鉀和鎂等礦物質可促進腸胃蠕動,有助排走體內的廢物。
- 2. 白蘿蔔含有能誘導人體產生干擾素的多種微量元素,可增強機體免疫力,並能抑制癌細胞的生長,對預防癌症、抗癌有重要的意義
- 3. 多吃白蘿蔔可降血脂、軟化血管、穩定血壓,有助預防冠心病、動脈硬化、膽結石等疾病。
- 4. 白蘿蔔還是中藥的一種,其性良味甘,可消積滯、化痰清熱、下氣寬中、解毒。

### 編輯委員曾

顧問 陳燕芬校長 編輯 麥云嫦女士、容綉文副校長、何美筠老師

委員 謝雨順女士、李寶晶女士、邱雅詩女士、韓素音女士、陳玉愛女士、李襯雲女士、羅潔瑩女士 衛智立主任、黃仲廉老師、李嘉雯老師、陳初強老師