



藍天集

2021年12月

提升子女的抗逆力

相信大家對「抗逆力」一詞並不會陌生。抗逆力是指適應逆境的能力，當我們遇到生活中的逆境時如何從當中復原並且回彈起來。抗逆力是人人怕擁有的能力，而這種能力是可以發展及提升的。以下是一些讓家長認識如何提升子女抗逆力的方法。

1. 建立正面的自我觀

- 鼓勵子女多參與不同的活動，讓他們發掘自己的強項並加以發展，從而提升他們的能力感和自信。
- 教導子女接納自己的弱項，並努力改進。
- 多讚賞孩子付出的努力、進步及做得好的地方。
- 避免用負面的言詞責罵子女。

2. 培養樂觀感

- 教導子女把遇到的困難視為暫時性、是個別事件及有外在因素影響的，而非不可改變的個人問題，這能培養子女較樂觀及正面地面對逆境。

3. 訓練正面思維

- 教導子女學習接受不完美，失敗不是終結而是代表尚未成功。
- 多與子女進行感恩練習。

4. 提升解難及壓力處理技巧

- 子女遇到困難時，家長不要急於幫助他們處理，而應鼓勵他們先嘗試自行解決問題。家長可與子女分析問題所在，教導子女如何按部就班地處理，並給予信心。
- 與子女討論有效而正面的減壓方式，教導他們遇到困難時，向身邊信任的人求助。

5. 建立良好的家庭支援網絡

- 父母能給予子女無條件的愛和支持，能讓他們更有能力面對逆境。

學校社工 葉雅婷姑娘

關懷大使分享

當初我希望成為一位關懷大使，是因為我以為工作簡單，又可以得到老師額外眷顧。後來我才發現當關懷大使是一件非常困難的事。幸好我的付出並沒有白費，因為當我幫助了小一的同學後，看到他們的笑容，我就會感到很高興。我記得有一位只用英語對答的小一同學，經常在走廊走來走去時沒有戴口罩，我用英語請他戴回口罩，但是他怎麼都不願聽從。經過我每天不斷地勸告和鼓勵，他慢慢開始改掉這個壞習慣。這件事讓我明白到當我們與小孩子說話時，我們必須要耐心地提點他們，這樣同學才會明白到我們的用意。我真的十分感謝負責訓練我們的社工和喜歡這個計劃。下一學年，我一定會再承擔關懷大使的職責！



鄒思蘊 五愛

一直以來，我認為能夠成為一名關懷大使是一件很值得驕傲的事。在本年度開學時，我終於如願以償，我感到既興奮，又緊張。記得有一次，我需要帶一名小一男同學從二樓到操場。我前行了一陣子後，我轉頭一看，卻看不見那位同學。原來因為我走得太快，加上那位小一同學不熟悉校園環境，他站在樓梯前，顯出一臉無助的樣子，這件事讓我感到很內疚。我在事後認真檢討：照顧一年級的同學時，我必須要有耐性，不要怕麻煩；同時，我需要在幫助同學時考慮到他們的需要和能力。自這一次後，我亦有找那位同學，耐心地跟他講解學校的各項設施。看到他漸漸地適應學校的生活，我感到高興及有滿足感。

王卓彥 五望

我在三年級時已經希望擔當關懷大使，媽媽也希望我能夠透過關懷大使一職訓練我的溝通能力，所以我上年度參加了關懷大使的訓練計劃，並在本年度九月開始在一愛班當值。我最難忘的是有一次，我和小一同學一起玩遊戲，遊戲的規則是在過程中同學不能在課室奔跑，不遵守規則的同學就不能一起玩。我透過玩遊戲跟他們建立了友好的關係，我感到很高興。雖然有些同學間中會比較頑皮，但大部分的同学也是天真和活潑。正是有這一群可愛的小同學，我希望下年度能繼續當關懷大使呢！



關尚心 五愛

塑造孩子 – 愛與孩子同行

最近有人問我如何幫助孩子建立友誼。這個課題對於建立孩童成為有自信、重情誼、善溝通、敏於行的個性是重要一環。與別人建立友誼不是從講道理或滿足物質需要上出發，而最重要是感情的維繫和生活經歷的分享。

總結一些學者的研究，孩童能夠成功與別人建立良好友誼的八個特質如下：

- 能調整自己的負面情緒
- 能明白別人的感受和想法
- 能表達關懷和伸出援手
- 有安全感及對人有信任
- 掌握與人對話的技巧
- 能夠與人合作、協商和妥協
- 願意表達歉意和作出改善
- 能諒解別人的錯處



作為家長或教師，我們應如何培養孩子有以上的特質呢？我腦海出現了三個經常發生的情況。當孩童在學校遇到問題時，家長首先關注的是：

1. 學生有否告知老師，老師如何處理。
2. 發生事情的經過並分析原因。
3. 追究責任，要求「公正」的處理。

經歷數十載作人師和為人母的經驗和反思，若把以上三個方向作為幫助孩子處理問題的焦點，我們並不能培養學生建立以上良好的人際關係特質，反之會強化學生對一些事情的負面情緒、個人看法的執着和對別人的懷疑心。

其實，孩子往往最需要的是我們的陪伴、理解、情感上的支持、技巧的提供和培訓。具體而言，家長首先需讓孩子表達內心所感所想，並用正向語言和態度表達對孩子的關懷，從中引導孩子明白自己的情緒變化、對事物的理解和跟別人的互動。所以，孩子在成長中總要面對自己或別人的過失，調整自己對事物的看法，並反思自己為人處事的態度。

陪伴孩童及年青人走成長的路殊不容易，同行之際不免經歷失望沮喪，但雨後總有彩虹，惟常仰望創天造物的上帝，謙卑祈求智慧、耐心、能力和信任與孩子同行，一起學習愛的功課。願家校攜手培育孩子成為「樂於學習、善於溝通、勇於承擔、敢於創新」的新一代。

馮潔雁主任

新同工介紹

實習輔導員 陳婉斯姑娘

大家好！我是本年度實習輔導員陳姑娘，來自香港樹仁大學輔導及心理學系。很高興今年可以加入培基小學的大家庭。陳姑娘喜歡遊山玩水、藝術及學習新知識，更喜歡聆聽小朋友的所見所聞。在培基實習的日子，我會為同學提供小組及個人輔導。透過遊戲、藝術和不同活動，以促進學生個人成長及身心健康的發展。歡迎各位同學到社工室找我，與我分享你們在日常生活和校園中的點滴！期待在不同的活動中見到大家，並祝願同學有一個愉快的校園生活！

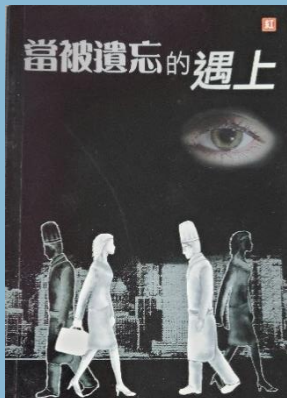


視障人士體驗活動日

本校約十位學生在十一月參加了視障人士體驗活動日。活動期間，視障人士及義工跟學生分享他們在日常生活中會遇到的困難及他們用什麼辦法來克服這些生活難題。此外，學生亦藉着此活動對點字及視障人士「領路法」有更多的認識。



同學在體驗日當天專心地聆聽講者的分享。



此書為當日講者送贈培基小學的小說作品。



視障人士在日常生活使用的點字。