



培基小學

全方位學生輔導活動

# 藍天集

2022年6月

## 提升子女的正向情緒

### 甚麼是正向情緒?

根據正向心理學之父馬丁·沙尼文博士 (Martin Seligman) 所述，正向情緒是我們達到幸福豐盛感的重要元素。情緒可以分為正面和負面。正向情緒能令我們有愉悅、高興、溫暖、舒服的感覺，例如：快樂、感恩、自豪、有趣、被愛等。

### 正向情緒的重要

美國心理學家芭芭拉·弗雷德里克森 (Barbara Fredrickson) 提出，當我們擁有正向情緒時，會較願意開放自己及更容易留意到身邊的事物。因此，我們會更靈活和有創意地分析事件，想出更多解決困難的方法，並作出嘗試或行動。此外，擁有正向情緒更能促進我們的心理健康，加強在逆境中的回復能力。

### 提升正向情緒的方法

#### 1. 撰寫「感恩日記」

感恩是對人生的事情抱有感謝和欣賞。心存感恩的人身心都會比較健康，負面情緒會較少。建議家長可以與子女一同建立撰寫「感恩日記」的習慣，每天寫下三件感恩的事情，並互相分享。

#### 2. 撰寫感恩卡並送贈他人

家長可鼓勵子女多向身邊的人撰寫感恩卡及送贈以表達謝意。在撰寫的過程中，子女會回想起過往被幫助或被鼓勵的事情，讓子女感受到被關愛。

#### 3. 每日做一件善事

家長可鼓勵子女每日做一件幫助別人或稱讚別人的事，這些利他行為能提升個人的正向情緒。

#### 4. 認知再評估

人們對事情的認知會影響其情緒，認知再評估是一種調節負面情緒的技巧。當子女從一個負面角度去看待事情而產生負面情緒時，家長可以引導子女進行多角度思考，並帶出另一個較正面及有建設性的角度，從而調節個人的情緒。

學校社工 葉雅婷姑娘

參考資料來源：香港教育大學 心理學系

## 塑造孩子系列

### 在保障個人權益之餘，可否對別人多一分體諒？

農曆年三十的那天早上，我回校處理一些事情。午飯的時候，我選擇到駿景園的某間餐廳用膳，因為那裡比較清靜，進食時的心緒可能會穩妥一點。

或許因為人流比較稀少，所以款待客人的員工只有一位。不消一會兒，我所點的午餐已經送到。這時，在我右旁鄰桌的顧客隨即有些微言，因為他們比我先進入食肆，但所點的午餐還未送到。進食期間，我左邊樣子娟好、留得一頭烏黑秀髮的女顧客（她與丈夫及子女同來）突然大聲咆哮，聲震全場：「是否要我發火，掃曬全場，你們才來送餐？」未幾，女侍應恭敬地將女顧客的午餐端上。不久，女顧客又大聲質問：「是否要我用手工午餐？」女侍應隨即送上餐具。

我相信餐廳的服務有改善的必要，但作為顧客，是否為了維護自己的權益，就可以大聲去呼喝服事不周的侍應？我內心嘀咕着，很不是味道。我很想婉轉地提示這位女顧客，但心想自己未能完全掌握他們的事情就貿然替女侍應「出頭」，結果只會自討沒趣。

只是我想提示那位女顧客一個重點——她可以嘗試婉轉地表達她的訴求，這樣就不會令女侍應難堪（不過或許她咆哮的目的正是如此）。更重要的是她橫蠻的態度和形象，可能會成為她子女的壞榜樣（當然這個更加難啓齒）。如果大家在自己吃虧時，能用溫柔的態度和禮貌的言詞去表達訴求，相信就會達成一個雙贏的局面，而不是單方面的「勝利」。



譚潔蓮副校長

## 「疫流傳愛」大行動

為了在疫情中向社區的弱勢社群送上祝福，本校訓輔組及宗教組合作舉辦「疫流傳愛大行動」，活動中學生與家長一同製作不同款式的毛巾布偶，四至六年級的學生亦設計了聖經金句卡。學校會透過社區的非牟利機構將製成品送給弱勢社群。

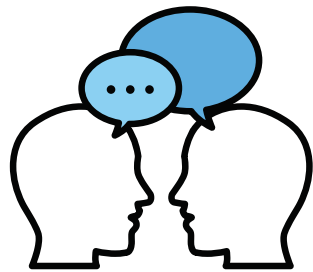


## 正向校園文化 攤位活動

為了配合本校的正向教育，訓輔組以「正向情緒」為主題，由本校的學生大使在小息時段舉行了「正向校園文化」活動攤位，透過遊戲讓學生對正向情緒有更多的認識。





# 校本言語治療服務



## 聯絡方法

 校本言語治療師 蘇亦婷姑娘

 2602 5353

 培基小學 G02室

## 服務簡介

本校聯同香港神託會轄下的兩所中學組成群組，聘請蘇亦婷姑娘為校本言語治療師。蘇姑娘會為學校、學生、教師及家長提供專業支援服務，服務涵蓋預防、治療和提升三個層面，照顧學生的學習差異。

## 服務範圍

### 專業評估

收到轉介後，言語治療師會評估學生的能力，主要範疇包括：語言、發音、聲線、說話流暢度及社交溝通技巧等，並就學生的表現撰寫評估報告，供家長及老師參考。

### 訓練治療

言語治療師會根據評估結果及參考其他人士意見為學生訂立個人訓練目標及計劃，透過不同活動或遊戲提升學生的語言及溝通能力。

### 諮詢及培訓

因應學生個別需要，言語治療師會邀請家長及老師出席訓練課堂；亦會按家長及學校需要舉辦專題講座或工作坊，並出席個案會議，提供專業意見。

## 服務目標

- 及早識別、轉介和支援校內語障學生
- 為語障學生提供合適的訓練
- 加深家長對語障的認識及訓練技巧
- 協助家長和老師提升學生的語言能力
- 舉辦學校活動以營造良好的語言環境

## 其他活動



家長講座



社交小組



廣播劇



小一親子伴讀工作坊



教師聲線護理工作坊



「語」你有關

# 網上學習資源

如何讓學生身處家中也能持續學習？

各位不妨善用以下的網上學習資源，提升學生的語言能力！

## 詞彙



《樂語路》由中大語言學及現代語言系手語及聾人研究中心出版，主要適用於初小學生，尤其適用於輔導有語言障礙或語文能力較弱的學生。

網址：<http://www.speakalongcuhk.com/tc/>  
此應用程式可在 Google Play 或 App Store 內免費下載



《智識遊學園-中文篇》由教育局出版，當中包括部首辨別、近義詞、詞語組合遊戲，適合初小及高小學生學習。

網址：[https://www.hkedcity.net/sen2013/resources/others/page\\_5c0f97ce316e83f84f3c9869](https://www.hkedcity.net/sen2013/resources/others/page_5c0f97ce316e83f84f3c9869)

## 句式



《HOPE中文詞類及句子遊戲》由香港基督教女青年會出版，適用於初小及高小學生，尤其適用有讀寫困難的學童。

網址：<https://www.ywca.org.hk/zh-hant/media/enews/560>  
此應用程式可在 Google Play 或 App Store 內免費下載

## 篇章



《理解策略學得快 輕鬆閱讀無疆界》由教育局出版，是一套適用於高小學生的教材套，提供了篇章理解的策略及練習給學生、家長及老師參考。

網址：[https://www.hkedcity.net/sen/sli/training/page\\_548504a89034433a5d000000](https://www.hkedcity.net/sen/sli/training/page_548504a89034433a5d000000)