



香島家書

香港仔崇文街20號
2552 5255
2552 1602
pta@irgps.edu.hk
www.irgps.edu.hk

二零二零年八月

從感恩之中學習「疫」境自強

引言

2020年是特別的一年，整個世界經歷了一場巨大挑戰，即使現代醫學何等昌明、科技如何發達，亦無從抵抗天災與疾病。我們多希望靠著大家的自律、忍耐和努力，疫情便能退卻。正當復工復課，重返生活軌道之時，疫情反覆且變得兇猛，不少人都出現「抗疫疲勞」的情況，失去戰鬥力。香港精神健康議會陳仲謀醫生提醒市民「抗疫尚未成功，大家仍需努力」，忍耐至疫苗面世，疫情才能進一步受控。在此期間，我們都要採取樂觀的態度，每天進行適量運動，維持身心平衡，才是「抗疫良藥」。盼望每一位家長、同學在此期間都能學習感恩，「疫」境自強。

感恩的力量

馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin E. Seligman) 於1998年提出正向心理學 (Positive Psychology)，著重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的優點強項為目標，推動個人發展正面且樂觀的人生態度，並積極面對生活中的壓力和挑戰，學習轉化負面情緒，從而邁向豐盛的人生(湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀2010)。Peterson & Seligman (2004) 認為人們有六大類美德，共有24個可測量的性格強項，感恩是其中的一項。善用這些性格，進行有意義的活動，人們便會產生愉快的情緒。

感恩的好處

心理



能體驗到更多的正面情緒，包括愉悅、愛及快樂等，而他們亦較少受負面情緒及壓力的影響，對生活的滿意度較高。

身體



感恩的人較少感到身體不適，他們除了花較短的時間入睡外，更比較願意花時間做運動。

人際關係



能促進人際關係的建立，激發助人等利他行為。此外，時常感恩的人能維繫較好的人際關係，較少感到孤單。



感恩三部曲



感恩是「承認」以及「體認」來自他人的善意，但不局限於僅僅欣賞別人道德上的好行為。以下的三個簡單步驟及生活實例，有助我們明白感恩應該包含的元素，並讓我們和孩子在日常生活中加以應用。

1

留意及察覺身邊讓我們欣賞的人或事，反思他們對我們的意義和價值。

留意身邊的好事

媽媽每天為我準備豐富美味的晚餐。

對我的意義

媽媽辛勞地煮飯，讓我可以吃飽後，有力氣做功課及玩耍。

2

對我們所欣賞的人或事產生善意。

媽媽整天忙碌做家務及準備晚餐，讓我有一個乾淨舒適的家，她對我真好，我希望對她表達謝意。

3

以實際行動來表達感恩及欣賞。

我可以寫一張感恩卡給媽媽或協助媽媽做家務，例如：掃地、收拾碗筷及摺衣服等，答謝她辛勞的付出。



活動花絮



親子賣旗

「香島家長學堂」於本年度舉辦了兩次親子賣旗的義工服務，服務機構欣賞孩子們有禮貌、有愛心，全因本校家長積極投入參加社區服務，作了子女的好榜樣。透過義工服務，大家都渡過了寶貴的親子時光。



孩子上網大過天？！

現代人都容易傾向「機不離手」，而這個現象亦慢慢出現在孩子身上，因此，香島家長學堂邀請聖雅各福群會舉辦是次講座，與家長探討孩子沉迷網絡背後的原因，了解孩子在成長期的需要，同時裝備家長陪伴子女渡過重要的成長關口。

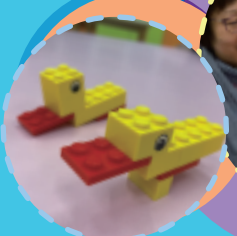
「溫習攻略」家長工作坊

是次工作坊由教育局校本心理學家為家長介紹不同有趣的溫習默書、測考的技巧及策略，協助子女在家有效溫習及記憶，提升子女的學習興趣。



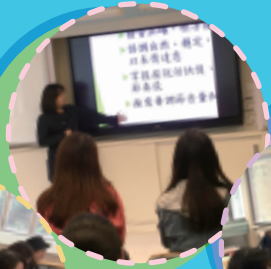
「快樂童遊」家長工作坊

由明愛賽馬會喜伴同行計劃的資深社工，為家長精心設計適合親子和家庭成員的遊戲，家長們在小組裡體驗各種有趣的遊戲，過程中歡笑聲此起彼落，大家都十分投入及專注，並發現自己十分有創造及想像力。除了減壓之外，更重要是認識到遊戲是建立親子和家庭關係的一個良好媒介。



「講清講楚」家長講座

校本言語治療師為家長講解「懶音的成因、種類及改善懶音的方法」，參加的家長都表示「長知識」，會更留意自己及孩子日常的說話發音，踢走懶音，一齊「講清講楚」。



「天然親膚」家長工作坊

「香島家長學堂」於1月舉辦「天然親膚」家長工作坊，由導師講解如何運用天然藥材，自製紫雲膏，同日亦製作天然蚊怕水。家長們都積極投入參與工作坊，實踐「愛護自己，從護理皮膚」開始。



2019-2020香島家長學堂得獎名單



「香島家長學堂」於上學期舉辦多個家長講座、工作坊及親子義工活動，然而下學期受到疫情的影響，多個活動需延至下學年才能舉辦。雖然如此，但仍不減「香島家長學堂」獲獎人數，本年度得獎家長名單如下：

班別	學生姓名	家長姓名	獲得獎項
1	2A 陳芷瑩	蘇婉善	金
2	3A 袁卓謙	馮芷泠	金
3	2A 邱溢鎔	劉婉貞	銀
4	4A 梁天巧	文小芬	銀
5	1A 楊嘉豪	楊昌英	銅
6	1A 楊慧敏	徐秀鳳	銅
7	1A 陳建霖	陳仙翠	銅
8	2A 譚子浩	譚日麟	銅
9	2B 黃永泰	丁艷紅	銅
10	2B 梁焯峯	盧劍妹	銅
11	3A 盧詠嵐	張三妹	銅
12	3A 李櫻萍	李茹冰	銅
13	4A 黃君治	陳玉珍	銅
14	5A 林孝源	劉潔文	銅





疫情資訊及親子活動

最近新型冠狀病毒疫情日漸嚴重，本港出現多宗本地感染個案，中小學均再次停課。作為家長的你，有沒有為照顧在家的孩子而煩惱？其實在平日上學日子，應付學校功課及參加課外活動，已佔據了他們大部份時間，不妨可善用這停學時段作親子時間。若你是雙職家長，亦可以事先跟孩子安排活動，使他們愉快地渡過這停課的日子。

1 跟孩子訂立日常規律

首先，你可以跟孩子一起訂立日常生活時間表，適當地分配學習、遊戲和休息時間。有規律生活除了可善用時間，還可以增加孩子在日常生活中的安全感及控制感。

2 關心情緒及鼓勵表達



孩子面對疫情，他們可能會擔心自己或家人染病，而產生焦慮或恐懼等負面情緒。他們亦可能有很多疑問，例如：「點解要持續戴口罩？」、「點解要再次停課？」、「點解唔可以同朋友一起玩？」你可以多關心他們，鼓勵他們用不同方法，例如：畫畫、文字、故事或遊戲去表達。你亦可以用簡單具體的語言、文字或動畫去回應他們的提問及解釋疫情情況。

3 教導個人衛生及正面思想



你可藉這機會教導孩子個人衛生，例如：如何正確戴口罩和洗手，加強抵抗力。不要隱瞞孩子疫情的消息，要引導孩子發揮正面思想，例如：「只要我戴上口罩，又經常洗手，注意個人衛生，我可以幫自己減低感染病毒的機會。」、「現時各國醫生已掌握更多有關此病的資料及治療方案，康復的人會越來越多。」、「當疫情受到控制後，我們就可以再次回復正常生活，繼續上課。」

4 讓他們有自主遊戲時間

你可以讓孩子選擇喜歡的遊戲和活動，例如讓他們做小廚師，一起製作簡單的小食；做小小藝術家及作家，發揮創意製作小手工藝、文章或繪本；做小幫手，做能力應付得來的家務；做小科學家，研究實驗；讓他們輕鬆地玩玩心愛的玩具及看看喜愛的書籍或電影。另外，亦可以在家中做簡單親子瑜珈和一起跳舞。在足夠安全措施之下，帶孩子到大自然走走及做適當的運動。

5 善用科技資訊工具

現代科技資訊發達，你可以善用科技資訊工具讓孩子適當地在網上學習，善用電子郵件、視像通話、即時應用程式跟家人及朋友聯絡，在這段期間送上一份關懷。



面對新型肺炎，我們與孩子一起學習面對困境，只要我們積極面對，亦是培養他們自理自律、正面思維及關心別人的好機會。

參考資料：「社會福利署」臨床心理服務科—停課在家·抗疫有法 (部份內容由本校人員修訂)

(https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/4288/en/P_P7_Tips_for_combatting_epidemic_during_class_suspension.pdf)

親子廚房



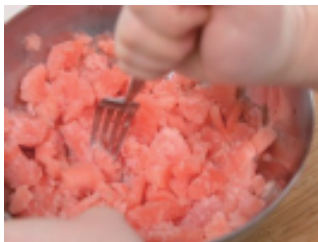
雖然身處「疫」情之中，但卻多了和孩子、家人相處的機會，不妨趁著這段時間，一齊來製作夏日透心涼的美食，保持身心靈健康。

西瓜芒果冰沙

西瓜：1 個 | 芒果：1 隻 | 原味乳酪：50 克



步驟一：
西瓜切片蓋上保鮮膜，放入冰箱冷凍室內3小時



步驟二：
將凍硬的西瓜冰取出，用叉子反復將西瓜冰搗碎，放入杯中



步驟三：
加入少許優酪乳調味



步驟四：
撒上芒果粒點綴即可

資料來源：Day Day Cook

統籌：黃紫微姑娘、吳晞彤姑娘
顧問：俞景慈校長