

# 友伴同行 朋輩支援計劃

通過朋輩計劃，五、六年級同學利用導修課，協助一、二年級的學弟妹寫手冊和收拾書包，並利用午休時段，一起學習、一起玩耍。不但讓學弟妹更快地適應學校生活，學兄學姐亦能從中培養責任感，肯定自己的價值。各級同學守望相助，一同建立互助互愛的校園大家庭。



一起閱讀圖書



午休陪你玩遊戲



我是你的好夥伴



一起玩 Tale-Bot



一起拼砌 Lego!



## 「檢查書包運動」

為了讓學生明白書包過重會影響身體健康及成長，並培養學生收拾書包的習慣，訓練學生的自理能力，學校於本年度進行了兩輪「檢查書包運動」，分別是在下學期開始和第二次考試後。在整個檢查活動中，學生表現良好，全校約 2% 學生沒有達標，藉此幫助學生定期檢視書包過重的問題。



檢查大使詢問學生檢查書包的情況



學生沒有書包過重的問題，便可以獲得一份小禮物。



檢查大使幫助學生磅書包



學生沒有書包過重的問題，便可以獲得一份小禮物。



檢查書包的情況



大哥哥送你愛心書籤及摺紙

日常生活中，不論大人或孩子總會有情緒的時候，一般而言，我們對情緒的回應，有時也會有極端的反應。一方面，我們會盡力地收起認為別人不喜歡的情緒，例如當我們難過時，我們會嘗試收起眼淚，避免影響當下的氣氛、別人的情緒等。但另一方面，我們有可能被情緒控制著，在憤怒時，如颱風般肆虐，傷害身邊的人、事及物。

記得去年我曾在輔導期刊分享，情緒本身沒有好與壞之分，開心、喜樂、愉快、興奮、平靜等情緒，我們可以擁抱；難過、失落、憤怒、孤單等情緒，我們也可以欣然擁抱。在擁抱及接納不同的情緒之後，我們又如何面對它們呢？如何能安然的表達，讓自己及別人明白當刻的感受、想法呢？

以下與大家分享「情緒 go went gone」的一個心法、五個步驟，讓大人在面對孩子有情緒時，去協助他們表達。同樣的，也幫助大人更明白及認識自己，有助親子關係建立。

### 【心法原則】先處理心情，再處理事情

#### 【步驟一】先把否定批判放下！

——你以為你在否定行為，孩子以為你在否定他

當我們說：「不准哭！」「不要鬧了！」「你又亂丟東西！」「怎麼那麼頑皮！」我們原先可能是想糾正孩子此刻的行為，但孩子心裡接收到的是「媽媽/爸爸不喜歡我，他們在否定我……」

長此下去，很容易導致孩子的自我價值感低落，甚至覺得不被愛，造成難以彌補的傷害。我們能做的，就是戒掉一時的嘴快！

#### 【步驟二】描述情境、命名情緒

——幫助孩子表達，減少無助感，並用語言描述情緒，同理他的感受

其實，孩子哭鬧有部分原因是他們不知道如何表達，所以我們這時候就可以先幫助他描述當刻的情境以及他的情緒。這樣做，一方面可以減少孩子的無助感，另一方面也藉由同理孩子的感受，來安撫他當下的心情。

例如：我們可以說「媽咪知道你很生氣，因為你現在想要吃餅乾。」；「你現在很難過，因為你很想繼續玩，還不想回家，對嗎？」

有時候，簡單的句子就能讓孩子平靜下來，多練習幾次就會發現沒有那麼難！

#### 【步驟三】陪伴孩子找情緒出口

——憋住的情緒，可能長成暴力/自卑，不如給孩子多一點時間宣洩

東方含蓄的文化很少教我們如何處理情緒，只規定「不能表現出來」，不能哭、不能生氣、不能軟弱……我們從小被這樣教育到大，很自然也會拿這一套來規範孩子。但其實，沒有被表達或釋放出來的情緒，憋在心中很容易「內傷」，甚至默默長成暴力或自卑。

在不傷害他人及自己的情況下，給孩子多一點時間，陪在他身邊，讓他知道他可以安心的宣洩情緒，是很好的幫助，也是珍貴的教育機會。難過的時候，可以這樣說：「如果難過就先哭一下，媽媽陪著你。」生氣的時候，可以給孩子一種安全發洩的建議：「生氣的話可以捶這個枕頭，發洩一下。」

#### 【步驟四】教孩子下次如何表達

——擁抱、深呼吸幫助孩子平靜，讓孩子知道用說的比用哭的有效

等孩子發洩得差不多，我們可以擁抱他、和他一起做深呼吸的練習。在心法時曾說過「千萬別在孩子情緒失控時說教」，當孩子平靜下來後，才能真的聽進去你說的話。

這個時候要做的不是指責或檢討他剛才的行為，而是溫和且堅定的告訴他：

「剛剛不知道你要什麼，因為你一直哭，媽媽/爸爸聽不懂。下次你可以這樣說……」透過一次次教導孩子正確表達，慢慢的孩子就會知道，清楚說出自己的需求，比起哭鬧還要能達到目的。

#### 【步驟五】提供孩子新的選擇

——用正向敘述取代否定句，給孩子「選擇」，而非命令

如果只講否定句（不要拿剪刀！不準畫在牆上！），孩子反而會手足無措，不知道該怎麼辦，這時候我們可以改說正向的敘述，再加上一個「選擇」，給孩子一些自主性和空間。

有時候孩子喜歡唱反調，所以比起命令句，給孩子兩個選擇，他們反而會真的從兩者之中做一個選擇去做！

比如說：當孩子不想睡覺，比起直接命令「去睡覺！」，可以試試這麼說：「今天你想蓋這條被，還是想要睡在睡袋裡呢？」又或是，當孩子畫在牆上，比起說「不准畫！畫在紙上！」，可以這麼說：「我們來畫在別的地方看看，你想畫在畫本上，還是想要畫在這張白紙上呢？」

最後要提醒各位父母，這些改變剛開始做起來會覺得很難，而且也不是特效藥，不是用了一次就能立刻成功。我們需要時間慢慢改變、學習，孩子也需要時間慢慢改變及學習呀。

參考出處：<https://mamilove.com.tw/articles/1074>

學校社工聯絡方法：可親臨本校或致電：2617 8200 時間：星期一至五上午 7:45 - 下午 4:45

學生支援組成員 (22/23) 毛琪恩主任、林楚恩姑娘、梁子傑老師、劉樂恆老師、張珊珊老師、陳杏婷老師、藍詠儀支援助理、張正彥支援助理



# 元朗公立中學校友會鄧英業小學

## 2022-2023 年度輔導期刊

### 『做好班級經營，校園滿溢關愛』

今個學年以『做好班級經營，校園滿溢關愛』為主題，讓同學在愉快、關愛的群體生活中，健康成長。

#### 正向校本及服務學習課程

在學校新一個三年發展計劃，其中一個重心在發展「正向教育」。學校希望從小一及小二開始，以認知、情感、意志及行動為「教學架構及目標」；以正向教育、生命教育、挫折教育為「內容」；以電影、人物故事等多元素材為「媒介」；以體驗及互動活動為「形式」，希望能培育「快樂」與「優秀」並重的新一代人才。因此，此計劃的理念及發展重點，與校本的發展方向吻合，能輔助學校在生命培育方面的發展。

小五、小六服務學習校本課程以發掘、培養和發揮小五小六學生個人的長處和潛能為目標，推動自身擁有強項與美德，鼓勵加以運用及發揮，從而增加學生的活力、自信和正面的情緒。著意透過體驗性活動，引導學生設身處地思考問題，明白實踐良好行為的重要性，學生完成學習活動後分享及反思，深化所學；課程讓學生自行設計服務方案，豐富同學的學習經歷。



我的性格強項圖冊

相片清晰度欠佳

每位小五及小六學生會有一本性格強項圖冊，以紀錄自己的性格強項



校本正向課程綱要



相片清晰度欠佳

班主任與學生支援組老師一起備課，過程進行順利，而及觀課後交流亦能提升效果。



服務學習本會收集教師意見，成為來年度作出優化校本課程的重要參照及成效指標。

#### 班級經營計劃

### （『我最喜愛的吉祥物』設計、選舉、吉祥物用品/回號設計）

以班級經營策略推展關愛文化，本年度以「勤勞守法·行出善良」為主題，建立班級內規則與常規，推行設計代表班別吉祥物及班級口號設計活動；亦透過「我最喜愛的吉祥物」選舉活動；經過各班的拉票活動及由同學親自選出級際代表吉祥物，我們為勝出班別製作了「吉祥物」鎖匙扣和間尺，派發全級同學，強化互相欣賞的正向風氣。



相片清晰度欠佳

『我最愛的吉祥物』設計、選舉活動



相片清晰度欠佳

我們將於每一班門外貼上代表自己班的吉祥物及其正向特性

# 『開開心心上學去』 小一適應計劃

學校一向十分關注小一新生升讀小學的適應情況，是年透過班主任觀察，共有 14 小一新生被推薦參與由學校社工及輔導老師負責的「開開心心上學去」小一適應小組。小組目的為培養他們對校園的歸屬感及提升自理能力，從而更融入新的校園生活。透過遊戲、社交故事分享及執行模擬情境，組員對於小學生活有更多的瞭解，組員表現積極、投入。於 6 節課堂中，平均出席率超過 95%；超過 95% 以上學生表示小組能協助他們適應小學生活及更喜愛學校。



相片清晰度欠佳

各自發號司令，學習聽聽及專注。



小組畢業啦！

## 學生講座

因應不同級別學生之成長之需要，定期舉辦不同議題的講座，當中包括生命教育、預防網絡成癮、善於理財、兩性相處、提升自我保護意識等。學生於講座中均積極回應與參與，氣氛熱烈。

另外，就推動『尊重差異、互相關愛』方面，以青春轉變的角度，與小五女生探討不同地區女性所面對的困難與挑戰，從而學懂互助、尊重之精神。所有參加者均表示透過參與講座，明白青春期的轉變及應對方法。此外，98% 的參加者表示講座讓他們更懂得互相尊重及關愛。



踏入青春期，學習兩性相處。



保護自己，先從認識身體各部份開始。



同學積極回應及發問。

相片清晰度欠佳

參加講座後，學生收到貼心小禮物。

# 『我喜歡我』 健康好心情小組

與香港國際社會服務社合作舉辦『我喜歡我』健康好心情小組，透過小手工、集體遊戲及影片觀賞，讓學生認識壓力所帶來之影響，並瞭解及體驗舒緩的方法。所有參加者均表示透過參與小組，感到愉快及輕鬆；另超過 85% 參加者表示在參加小組能讓他們認識壓力來源及舒緩情緒的方法。



透過遊戲，學習表達不同感受。



一起製作屬於自己的放鬆夢幻水樽。



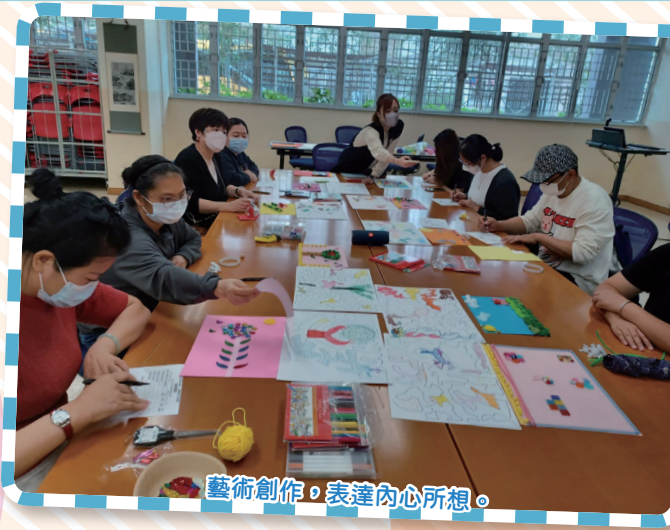
透過繪畫，表達內心世界。

## 家長工作坊

學校一向重視家校合作，努力提升家長之親職效能。全年共舉辦 7 個家長講座，內容包括壓力舒緩、親職管較、自我認識等，超過 100 名家長參與，從問卷資料所得，95% 的或以上的家長均滿意及非常滿意講座的內容，且同意及非常同意講座可提升其對相關課題的認識，從而提升親職效能。



放鬆心情，用心製作檀香燭。



藝術創作，表達內心所想。



身心靈放鬆練習。



性格分析，認識自己，認識孩子。

# 成長的天空

成長的天空計劃是一套全面的個人成長輔助計劃，目的是提升小學生的抗逆力，以面對成長的挑戰。此外，亦加強他們生命的承受力及適應能力，使他們面對困難時，亦能正面面對，勇敢衝破難關。此計劃由香港中文大學、多間非政府慈善機構及各方教育專業人士及持份者鼎力協助及積極投入發展出來的一套評估工具及綜合課程，包括「發展課程」和「輔助課程」，並正式於 2004/05 年度向全港小學推介。

根據教育局過往之資料分析，學生參加計劃後，於情緒控制、解決困難、目標訂定、建立關係等各方面均有進步。



挑戰自我，勇闖高峰。



親子日營，與家長一起玩遊戲。



透過團體活動，增強自信。



幼稚園做服務，向小朋友說故事。

## 小五成長的天空

透過輔助活動，繼續強化學生的抗逆力及解難能力。於義務服務中，用心替小二年級的學生磅書包，並教導書包重量未達標之學弟妹執書包的方法。



羅馬炮架，水蛋激戰。



競技比賽，發揮潛能。



桌遊活動，動動腦筋。

## 小六成長的天空

轉眼間已踏入第三年成長的天空了，學生終於可以全實體參與成長的天空活動，於與人溝通及協商的技巧上，更見進步。在最後的一年，學生除了要面對學業上的壓力，更要面對升中所帶來的憂慮。故在活動的參與及安排上，提升學生解難技巧，更從中建立更良好之人際關係，讓他們經歷成長路上不孤單。



同心合力，建立友誼。



個個帶住頭盔，迎難而上。