



# 聖公會阮鄭夢芹小學 家長教師會

香港新界大埔廣福邨 2658 9183 2650 6287

## 會訊

2023-2024年度 第二期

顧問：陳嘉文校長 會訊組：林偉強副校長、羅艷群主任、林慧婷姑娘、吳玉丹老師、蕭麗儀老師



田徑隊在「大埔區小學校際田徑比賽」，獲得五冠、兩亞、一季、兩殿及一個「傑出運動員獎」。當中女子乙組獲得團體冠軍，女子甲組及女子乙組榮獲4×100米接力冠軍，更有八位同學代表大埔區參加全港小學區際田徑比賽。

### 顧問的話

## 發掘性格強項，盡展無限潛能

陳嘉文校長

各位夢芹家長們，正向教育是一種培養孩子的特質和潛能的教育方法。透過關注孩子的性格強項，有助他們培養自信、積極進取和具有彈性的心態。透過給予孩子相應的指導和支持，可以幫助他們發展獨特的性格強項，盡展無限潛能，日後成為一個有自信、積極和高成就的人。

性格強項是甚麼？有甚麼方法可以幫助孩子發揮潛能？以下將會為大家介紹24個性格強項，看看你的子女具有哪些性格強項：

- 1. 好奇心：**對新知識和經驗充滿好奇，並主動學習和探索。
- 2. 創造力：**富創造力，勇於尋找新的解決方案和擁有獨特的想法。
- 3. 勇氣：**勇於面對挑戰或困難，追求自己的夢想。
- 4. 毅力：**努力不懈，並相信自己的能力，即使面對挫折也能堅持下去。
- 5. 積極心態：**擁有積極的思考方式，不輕言放棄，能夠從失敗中汲取教訓。
- 6. 同理心：**懂得關心和理解他人的感受，有同理心。
- 7. 感恩：**會珍惜身邊的人和事物，懂得感恩。
- 8. 自我規範：**已建立良好的自我管理能力和自律守規，有責任感。
- 9. 謙遜：**從不誇耀，懂得謙卑。
- 10. 經濟智慧：**有懂得理財和金錢管理能力。
- 11. 領導力：**有領導才能，能帶領他人。
- 12. 自信：**相信自己的能力和價值，有自信心。



2B劉佩凝同學在「2024乒網青少年乒乓球比賽」中獲得「七歲或以下」組別冠軍。



- 13. 忍耐力：**會等待和有耐性。
- 14. 社交：**擁有社交技巧，與他人建立良好的關係和溝通能力。
- 15. 彈性：**面對變化和挫折時懂得調整心態，隨機應變。
- 16. 善良：**善良、關心他人，有同情心和尊重別人。
- 17. 寬恕：**會原諒別人，並給予機會。
- 18. 責任感：**願意為自己的言行負責任。
- 19. 善於溝通：**擁有有效的溝通技巧，包括聆聽、表達和解決衝突的能力。
- 20. 喜愛學習：**熱愛學習，富求知慾和探索精神。
- 21. 活力：**身心健康和擁有積極的生活態度。
- 22. 團隊合作：**喜歡團隊合作，會為團隊作出貢獻。
- 23. 自主性：**有獨立思考和行動的能力。
- 24. 專注力：**做事專心致志。



4B溫伶同學在「香港網球總會日清出前一丁青少年網球新秀賽2024」中榮獲新界區 10歲或以下女子單打冠軍。

其實，每個孩子都有獨特的天賦才能，家長既已發掘他們的性格強項，就應該給他們提供適當的引導和支持，這樣便能幫助他們在不同的領域上一展所長。以下五項是幫助孩子發揮潛能的建議：

### 1. 觀察和了解孩子的興趣和傾向

仔細觀察孩子的興趣，包括藝術、音樂、科學、運動或其他任何領域。通過觀察他們的表現，發掘其性格強項。

### 2. 鼓勵多元化的體驗

鼓勵孩子嘗試不同的活動，有助他們發現自己的喜好和潛能。

### 3. 提供學習資源

鼓勵孩子參加不同領域的課程或活動，為他們提供專業指導，有助他們發展所長。

### 4. 建立目標和制定計劃

幫助孩子建立明確的目標(短期及長期目標)，協助他們制定執行步驟和訂定時間表，誘使他們朝着個人目標奮發向上，追求卓越成就。

### 5. 鼓勵積極思考和培養自信心

鼓勵孩子多思考，積極表達自己的想法，可以透過小組討論、反思和解難活動引發思考，配合適時的回饋，幫助他們建立自信心及思考能力。

## 開拓視野，盡展潛能，一眾精英，砥礪前行。

### 校長寄語

通過發掘子女的性格強項，家長可以引導他們盡展潛能，幫助孩子建立目標和制定計劃，鼓勵他們積極思考和培養自信心，這些都是幫助孩子發揮潛能的重要元素，促使他們在個人、學術或體藝等方面取得卓越的成就。就讓學校與家長攜手協力，啟導孩子向着個人目標進發，實現理想，盡展無限潛能。



高年級舞蹈隊在第六十屆學校舞蹈節中奪得小學高年級組中國舞(群舞)優等獎。



# 「尊重」怎樣教？



學生輔導主任  
林慧婷姑娘

本年度夢芹其中一項關注事項的主題是「尊重與和諧」。我們相信若能在校園以至整個社會建立關愛文化，定能促進個人健康愉快的成長。

我們透過各級輔導級課，讓夢芹同學學習與人相處的技巧，解決衝突；並有效管理憤怒情緒，共同建立和諧的校園。家長在家中亦可以參考《我的精彩人生》第13-16頁，指導孩子重溫課堂所學，同時有效透過課業進行管教，家校共同合作，為孩子成長出一分力！

## 第一課：

「處理衝突八步曲」，透過分享爭執成因，冷靜地說出衝突事件，學生學習由於看法上不同、誤會、情緒失控引起衝突，聆聽雙方的困難，共同商議方法並一起執行及檢討，教導學生有效的處理事情的方法。

1. 請以40字記錄一件與別人引起衝突的事情。

2. 請在下方「處理衝突八步曲」✓選你有用的技巧。

- 1. 雙方冷靜下來
- 2. 描述衝突事件
- 3. 分析原因 (利益衝突、見解不同、誤會、偏見、嫉妒、偏袒失誤、其他)
- 4. 了解衝突引起的情緒 (憤怒、焦慮等)
- 5. 共同提出多個解決方案
- 6. 選擇一個方案 (滿足雙方的需要、適量、合理、能達成)
- 7. 實行
- 8. 檢討

1. 請以40字記錄一件與別人引起衝突的事情。

2. 請在下方「處理衝突八步曲」✓選你有用的技巧。

- 1. 雙方冷靜下來
- 2. 描述衝突事件
- 3. 分析原因 (利益衝突、見解不同、誤會、偏見、嫉妒、偏袒失誤、其他)
- 4. 了解衝突引起的情緒 (憤怒、焦慮等)
- 5. 共同提出多個解決方案
- 6. 選擇一個方案 (滿足雙方的需要、適量、合理、能達成)
- 7. 實行
- 8. 檢討

小五、小六學生能清楚表達做法，並嘗試以「八步曲」反思，家長亦可鼓勵盡量做到八步曲中的其中三項，已是很好的嘗試，切勿一蹴而就。

## 第三課：

「NOT」技巧，學生透過分享，反思過去與人起衝突的事，並以「NOT」三個技巧，讓自己有效地處理即時衝突，尤其是面對一些較嚴重的情況，如欺凌事件等，減少沒有方法而被受傷害，或與人爭執導致不必要的後果。

N (NO) — 堅決地說「不」，如「我不喜歡你叫我花名」；

O (OFF) — 離開現場，走到安全的地方；

T (TELL) — 積極向人求助，直至有人處理為止。

【NOT】技巧

N (NO) 堅決地說「不」，如「我不喜歡你叫我花名」。

O (OFF) 離開現場，走到安全的地方。

T (TELL) 積極向人求助，直至有人處理為止。

請記一件與你有關的事情，你會運用「NOT」技巧。

事情是這樣的：有一次同學排我。

N (NO) 我說了甚麼：我不喜歡你排我。

O (OFF) 我走到哪裡：我由走廊走到課室。

T (TELL) 我告訴了誰人：班主任。

我認為自己處理得：☆☆☆☆

【NOT】技巧

N (NO) 堅決地說「不」，如「我不喜歡你叫我花名」。

O (OFF) 離開現場，走到安全的地方。

T (TELL) 積極向人求助，直至有人處理為止。

請記一件與你有關的事情，你會運用「NOT」技巧。

事情是這樣的：被人家取笑。

N (NO) 我說了甚麼：我不喜歡你取笑我。

O (OFF) 我走到哪裡：房間。

T (TELL) 我告訴了誰人：媽媽。

我認為自己處理得：☆☆☆☆

小一、小二學生也有能力利用「NOT」來簡單處理衝突及尋求協助，加強孩子的主動性，家長亦可鼓勵盡量做到八步曲中的其中三項，已是很好的嘗試，切勿一蹴而就。

## 第二課：

「3N相處法」，學生簡易掌握基本相處之道，有助改善「不擅溝通」、「不懂打開話匣子」等問題。3N分別代表：Nod（點頭），見到同學可主動打招呼或向對方點頭微笑；Name（稱呼），打招呼時禮貌地稱呼對方名字；Need（感受或需要），禮貌地直接說出自己的感受或需要。

自助秘笈

在任何情況下與人友善相處，或在與人衝突後可以利用3N相處法與人相和；

友善的相處態度及溝通技巧

3N相處法

Nod 如你對某件事感到不安或不安，可向對方點頭微笑。

Name 如你對某件事感到不安或不安，可向對方稱呼名字。

Need 如你對某件事感到不安或不安，可向對方說出你的感受或需要。

請記錄你在這一星期內做到的3N相處法，有做到的請畫✓。

| 3N   | 日期 | 日期 | 日期 | 日期 | 日期 |
|------|----|----|----|----|----|
| Nod  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Name | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| Need | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |

我共有 15 個「✓」。

我最少做到的3N技巧是Need。

我希望下星期可以多些Need。

課後，學生有記錄一星期內做到的3N次數，並檢視自己較少的N，鼓勵學生多做3N，加強與人溝通的技巧。家長也可多以3N作為引導，多用多試，家長也能成為孩子的好榜樣！

多鼓勵使用「Need」，來有效加強孩子表達及分享自我感受的能力！

## 第四課：

## 管理憤怒情緒ABC...

「管理憤怒情緒ABC」，簡單以英文字母ABC引入五種即時冷靜的方法，學生至少能掌握一至兩種，以面對日常的突發情緒爆發問題。家長可以於家中多與孩子嘗試及重溫方法，家長也可以自用，這樣便能有效地管理自己與子女的情緒呢！

**Awake**

立即離開現場，避免與人發生衝突

**Breathe deeply**

深呼吸，令自己慢慢冷靜下來

**Count down**

在心中慢慢倒數100,99,98...1，讓自己冷靜下來

**Drink cold water**

啜口凍水或冰水，讓自己降溫

**Wash your face**

用凍水洗面，讓腦一下清醒

## 第五課：

「校不容凌、人人有責」約章是我們引用教育局「和諧校園」的教材，希望學生重視和諧校園文化，學會愛護身邊的人。其中透過學生【承諾】，讓學生們思考「當我憤怒時」可以做的方法，配合早前學習的「管理憤怒情緒ABC」，腦裏演練一次處理憤怒情緒，減少衝突發生。此外，學生思考「當我被欺凌時」，利用課堂所學的「NOT」技巧，適當面對欺凌問題，找到合適的方法，保護自己。

最後，學生透過思考「當我看到欺凌時」，利用課堂「TELL」技巧來把事情告訴老師，替受害者尋求幫助，提高同學間互助意識。

**約章**

聖公會阮鄭夢芹小學

我的名字：陸運 班別：2D

**「校不容凌、人人有責」座右銘**

我承諾

當我憤怒時，我會：深呼吸(Breathe deeply)

當我被欺凌時，我會：堅決說「不」(No)

當我看到欺凌時，我會：向老師求助(Tell)



# 校慶賣物會

2024年1月13日（六）

校慶當天，家長教師會一如以往，在雨天操場設置多個義賣籌款攤位，大部份義賣貨品都是由本校熱心家長捐贈的，而當天銷售最高的當然是一班家長義工精心烹調的惹味撈麵、咖哩魚蛋、港式燒賣、爆谷等美食。在眾多家長義工和子女積極推銷下，大部份貨品很快便售罄。最感動的是各執委及家長義工為着校慶義賣籌款花盡心思，不論籌備、訂購、定價以致佈置等工作，均不遺餘力，盡顯家教會團隊精神，令所有來賓都能盡興而歸，更為夢芹三十九周年校慶留下美好回憶。





# 夢芹中華文化日

2024年2月6日 (二)

為了培養學生對中國傳統文化及藝術的興趣，學校舉行了「中華文化日」。當天獲五十多位家長義工協助進行富有傳統文化色彩的攤位活動，同學們透過體驗提筆揮毫、剪紙、蹴鞠、猜燈謎等活動，感受中華文化的深厚底蘊。當天同學們、家長義工、老師、職工及校長都穿上傳統華服回校，令全校洋溢著濃厚的中華文化氣息，更為農曆新年增添節日氣氛。



家長義工大合照



聖公會阮鄭夢芹小學 S.K.H. YCMC PRI. SCH.





# 藝術自然之旅親子遊

2024年4月20日（六）

今年學校與家長教師會合辦的「藝術自然之旅親子遊」有超過三百多位家長和學生參加。當天家長、學生、老師及校長浩浩蕩蕩出發，上午前往西九文化區遊玩，中午享用豐富自助餐後，隨即前往錦田鄉村俱樂部郊遊。為了增添歡樂氣氛，家教會更訂購了一批好玩的飛碟、玩具降落傘等，作為抽獎禮品，讓同學可以跟父母在大草坪上盡情玩樂，歡呼聲和笑聲此起彼落。這次親子旅行增進了同學與家人之間的感情，真是一項有意義的活動！





# 家長子女齊敬師

2024年5月21日 (二)

為感謝老師對學生的教導及關愛，家長們於「敬師日」當天攜同子女特意在週會時段的「敬師」環節中讀出「心意卡」，又把「心意卡」製成壁報向老師表達感謝之情，場面溫馨又感人。而家教會更向每位老師送上一份精美的「文具禮物包」，答謝老師整年的辛勞。下課後，同學們更可以和老師在特製的「敬師相框」下拍照留念，營造了一個「家長子女齊敬師」的氛圍。再次感謝家長們用愛心及行動為老師送上支持和鼓勵！



「敬師日」  
幕後功臣





## 夢芹家長工作坊

2024年4月26日（五）

家長在管教子女方面或會感到壓力，甚至身心疲累。有見及此，本校邀請香港宣教會學校服務隊舉行香薰蠟燭（身心靈健康）工作坊。導師透過教授製作「天然防蚊磚」、「香薰彩閃蠟燭」及「擴香花飾蠟牌」的技巧，幫助家長舒緩壓力，促進身心健康，重新得力，讓家長身心靈回復平衡，有助培育子女及建立良好的親子關係。

## 香薰蠟燭（身心靈健康）工作坊



## 「小夜燈由我創」家長減壓工作坊

2024年2月24日及3月16日

本校舉辦「小夜燈由我創」家長減壓工作坊。藝術導師KUMI CHENG指導家長親手刻畫、製作、裝飾等技巧，讓家長們在活動中享受自己專屬的ME TIME時間，過程中放鬆身心，更可以把兩件小夜燈作品帶回家，粉飾安樂窩，極具療癒的效果。



2023年12月2日及12月16日

## 「星之花」正念家長工作坊

本校舉辦「星之花」正念家長工作坊，導師透過靜心動手與重複繞線，教授家長如何專注當下、覺察自我，在感受療癒的正念狀態下，編織出一顆別具意義的「星之花」，讓家長寓活動於學習，掌握正念技巧。

