



保良局唐乃勤初中書院 家長教師會

會訊

2020-2021第二期

「培養子女適當的情緒表達」

Cultivate children to express their emotions properly



Principal's Message

As humans, we all have emotions. However, if we express our emotions in off-putting ways, it will consequently lead to a disconnect in our relationships. Knowing how to express feelings tactfully is therefore vital if you want to stay close to people and sustain relationships.

If you experience an emotion that is making you feel uneasy, here are some steps suggested as follows:

1. Breathe Deeply

Take a deep breath to calm yourself down. It can also avoid any irrational decisions made under emotion.

2. Identify your Emotion

Feelings are connected to your behaviours. If you can identify your feelings, you will know how to express your emotion properly.

3. Express your emotions in a healthy way

Writing and doing exercise are great therapeutic ways to release anger or any negative emotions. You can write down all your feelings in your journal or do physical exercise for relaxation.

The better emotional intelligence you have, the stronger relationships you can build with others. Knowing how to express your feelings properly can sustain better relationships with others. This is an integral part of being successful.



主席的話
楊寶欣女士

情緒表達和控制是一門很高深的學問，就連很多成年人都未能完全掌握得到。有家長問：怎樣幫助子女適當地表達情緒？我認為先要處理好親子關係。當親子關係未如理想時，孩子就不會願意說出心底話。良好的親子關係能令子女敞開心扉，跟父母毫無保留地盡訴心中情。要令子女願意跟父母傾訴，父母便要多陪伴和細心聆聽；當子女跟父母傾訴時，父母切忌加插太多個人的主觀意見，宜專心聆聽，好讓孩子能暢所欲言。

除了等待子女主動傾訴外，當家長觀察到子女有情緒困擾時，應立即加以關心和慰問，例如：子女是否在學習上遇到困難？考試壓力是不是太大？是否和同學意見不合？知道問題的源頭，家長便可教導子女客觀理性地分析事件，讓他們知道凡事都有正反兩面，也要指導孩子怎樣去取得平衡。

陪伴和傾訴是讓子女表達情緒的最佳方法。若子女真的不願意將心底話說出來，那麼家長也可以陪伴和鼓勵子女做運動、畫畫和聽音樂，讓子女用不同的方式釋放抑壓在心底的情緒，靜待孩子心情好轉，再引導他們說出心中的困擾。



主題：「培養子女適當的情緒表達」



66

潘惠儀女士 (1F朱栩燊家長)

「巴士阿叔」的男主角經典對白「你有壓力，我有壓力」風靡一時，成為香港的流行用語，因為這句話充分反映了不同年齡層的心聲，在大眾心中得到共鳴。

在表達情緒時，人們常常會感到羞恥，因而極力去遮蔽情緒，或極力否認自己的情感表達，以迎合社會需求。當他們的壓力遞增到無法駕馭時，情緒就一觸即發。未成年人心智未成熟，他們的情況可能更嚴重，當無處存放的壓力一不小心被觸碰，可能就會原地爆炸，令關係陷入僵局；他們輕則惡言相向，重則自暴自棄、甚至自殘自殺。希臘哲人亞里斯多德曾說：「問題不在情緒的本身，而是在是否把情緒用適當的方式表達出來。」可見自古至今，情緒表達也是一門必修課。

新冠病毒橫空出世，學生停課不停學，利用電子產品學習重拾課業。疫情期間很多學生手機成癮，缺乏運動導致肥胖，連溝通也覺得浪費時間，惜字如金。作為家長不能坐視不理，於是絞盡腦汁想辦法。希望透過一系列的親子活動增加相處時間，助子女遠離網癮之餘，也鼓勵他們多說話多溝通，藉此瞭解及觀察他們的真實感覺，引導他們如何適當表達自己的情緒，掌握人與人之間相處的技巧。從心理學的角度來說，表達情緒的方式有言語和非言語兩種。言語表達即為通過話語來講述自己的感受，而非言語表達則是通過一些肢體動作，包含神情、語調、態度等方式間接的展露情緒。當感到開心、難受或壓抑時，雖然說出來未必得到別人認同，亦不防嘗試另外的方式表達或宣洩壓力與情緒，如：運動、睡眠、泡澡，等等。

因此，讓自己的情緒豐潤圓融，將是通往自我實現之路的重要里程碑。

99

66

姚莉女士 (2D李知競家長)



何謂「情緒」？情緒是感覺、思想和行為的綜合狀態，是對外界刺激所產生的心理反應，以及所伴隨的生理反應，比如人的喜、怒、哀、懼。家長們通常希望自己的孩子在外人面前表現得乖巧懂事、彬彬有禮，所以普遍較重視教導孩子控制情緒，而忽略了培養孩子如何適當表達情緒。人的負面情緒如果長期壓抑，得不到正確的表達和舒緩，便會對身心造成傷害。身心疾病，其實就是心靈的吶喊！

孩子能夠健康快樂地成長，是每對父母的心願。處於如今社會競爭和學習壓力日夜倍增的大環境中，想讓孩子們保持陽光樂觀的心態，就必須培養他們適當的表達情緒。其實，表達情緒是一種習慣，培養孩子這種習慣是一個循序漸進的過程。

首先，從理論上提升孩子對情緒的認知，讓他們明白情緒既需要控制也需要適當表達。

其次，積極地引導孩子向家長適當表達情緒，但引導過程中有關鍵點必須做到，即家長要為孩子創造一個安全空間，令到他可以毫無顧慮地表達自己的情緒。而父母的耐心聆聽、不評價、不說教、認真感受他的感受，就能讓孩子得到安全感，並產生表達的欲望，從而道出心中鬱結，讓身心得以舒緩。

最後，引導孩子適當表達情緒是需要長期的堅持，直至這種行為變成一種習慣。久而久之，孩子就能具備在任何環境下都能正確表達情緒的能力。

作為一位母親，以上是我在陪伴兩個孩子成長過程中的一點體會，於此與家長們分享共勉！

99

66

魏利梅女士 (2F周健睿家長)

青春，象徵著活力、陽光和希望，可是衝動，敏感，抑鬱也是青春的代名詞。特別是進入青春期的孩子，情緒更為波動，他們是矛盾的綜合體。那麼，作為父母或家長，該如何培養或協助子女適當地表達情緒呢？

喜怒哀樂是人之常情，因此，父母首先要認識和理解子女的情緒來源，心平氣和地與孩子溝通，和他們做朋友，找一個大家都比較放鬆的時間和環境，先從共和話題聊起，代入子女的角色，這個時候的孩子就會比較容易分享他們在成上道路上的困惑了。

父母了解子女的情緒來源，就可以適當地給予正確的引導和幫助：如果是來自學習上的壓力而令到子女對未來有焦慮感，那家長就可以和學校老師多溝通，了解孩子的強弱項，再結合家庭情況，給足夠的幫助。

進入青春期的孩子，會比較注意儀表風度，自我評價，並有很強的自尊心；他們喜歡被肯定，被讚賞，作為家長的我們，要經常鼓勵和引導他們正確的行為和想法，發掘子女的長處，幫助孩子建立自信心。

要表達情緒，也可借助「勞逸結合」的方法。在條件允許的情況下，父母有時間就帶子女參加戶外親子帶氧運動。在廣闊的戶外，每個人的情緒都能得到釋放，有利於身體和心靈的健康發展。當然，我們也為子女營造安全的成長環境，讓每一個孩子都有更好的未來！

99

梁家輝先生 (3C 梁天朗家長)

作為一個擁有十四年經驗的父親，卻從沒有因這份「年資」而令自己掌握什麼「獨門招式」來管教子女。在養育小孩的歲月裏，看他們的成長，彼此的身分角色亦隨之而有所調節。所以要先建立好親子關係，才能達至溝通、培養的階段。

當處理小孩的情緒問題時，「先師後友」或是「先友後師」往往取決於孩子的性格。小兒個性比較溫順，我偏向先直接指出他的錯處，並給他解釋的機會，好讓他從理性分析中表達自己的不快或見解，從而建立解決問題的自信。當然，總有一些事情並不是簡單一、兩句話就能處理好的，這個時候，作為「朋友」身分的父子，一起玩大半天的電視遊戲，又或是打一場波、看一齣電影，在平等身分的關係上建立彼此的信任，讓大家的心情平靜下來，情緒也就自然得以舒緩。

3A 陳康凝

有一句話深深地印在我的腦海：「要表達情緒，而不是帶著情緒表達！」可是，青春期的子女難免會衝動，也總無法適當地表達自己的情緒。

現今的社會，每一個家庭、每一位子女都會有各自的壓力，都會有不一樣的情緒；而父母該怎麼去幫助子女適當的表達情緒？

首先，父母要擺正與子女之間的關係。有人會說：父母是弓，子女是箭，從來都不是弓擁有箭，而是要互相助力，才能飛得夠遠飛得夠準。父母應該更像是一位導遊，讓自己的子女成為一個獨立的個體，而不是像一個法官，問罪犯人一樣的去審問自己的子女最近的情況。每個人都會有自己獨立的思想，也不想讓任何人打亂自己的思想。如果你平心靜氣地像朋友一樣跟他們聊天，他們就會跟你適當地表達自己的情緒，而不是打爛玻璃，砸東砸西的，大發雷霆。

第二，培養他們表達情緒而不是發洩情緒。當子女考到不理想的成績的時候，父母就應該了解當中的原因，而不是破口大罵。如果父母也不能控制自己的情緒，你還能要求子女會「自告奮勇」地去找你傾訴嗎？如果父母能平心靜氣，子女就會自己主動表達情緒，就比如：「這次我考試發揮失常了，我很難過。」但如果他們不想告訴你，就不要逼問，以免令他們的情緒激動。

3A 蔡東賢

家庭是子女啟航的地方，社會是子女的歸宿。現在網絡發達，子女的喜怒哀樂都離不開網絡世界。在充滿包容的家裡，會有家人容忍子女的壞脾氣或負面情緒；但踏入社會，或許已不會再有人會包容他們的負面情緒。

青少年每天浸泡在網路世界裡，喜怒不形於色，生活被網絡佔滿。久而久之，青少年不習慣，也不擅於表露自己的悲喜，他們只把悲歡封存於心底。然後，他們會不懂表露、不善言辭、不喜交際。

到了這時，家長想挽救卻已經晚了。因此，家長應該珍惜與子女相處的時光，並教導年幼的子女，若有情緒，要用適當的方法發洩出來，不要抑壓在心中。同時亦要教導子女不要把情緒發洩在別人身上，也不是何時何地都能發洩情緒的；發洩情緒講求的是適當。適當是指不過分，有限度的表達自己的情緒。與家人傾訴，當然可以盡訴心中情，但與朋友表達情緒，則必須適當，因為物極必反，有時候說多了反而會被人厭煩。

家長要多抽時間陪伴子女，並了解子女的情緒，然後並用心傾聽及加以疏導。而最重要的就是教會子女如何適當表達情緒。

3B 談雅琦

家長想培養子女適當的表達情緒，但子女卻甚麼都不肯訴說、不加理會、甚至偽裝情緒。這時候，當父母的，應該要慢慢地開導子女，好讓他們解開心結。不然，久以久之，壞情緒轉變成了抑鬱，久鬱成疾，也會生出各種各樣的病來。

若家長想訓練子女正確地表達情感，第一步先要仔細觀察他們的情緒。特別是在子女發脾氣或是心情欠佳的情況下，家長應要保持適當距離，避免過度關心。由於大多數青少年都不願意把自己的感受宣之於口，因此都會把躁抑的情緒鬱在心裡。所謂物極必反，雖然關心是出於善意，但過度關心會令子女出現這兩種情況：第一，子女本身已經很煩躁，再加上有過多的關心，很容易會導致子女把長久以來埋在心裡的壞情緒發洩出來，破壞了親子關係。第二，子女有可能會因而累積更多負面情緒，從而愈來愈消極。

因此，如果想培養子女作適當的情緒表達，父母應耐心地傾聽子女的訴說。當子女不想傾訴，父母則可以陪伴在左右；當子女過度表達情緒，父母則要制止子女，讓他們冷靜下來。

出席：黃仲奇校長、
李盤勝校長(莊預)、
陳綺雲副校長(莊預)、
伍仁英副校長(莊預)、
梁佩芬助理校長、
黎俊輝協理校長、
趙敏明助理副校長、
裘俊明助理副校長、
黃曉彤助理副校長

日期：15/5/2021



黃校長作分享



李校長作分享



參與人數眾多



家長以智能型手機通過
Google 表單提問

家長：
為何老師上網課不用Zoom/
Google meeting?

黃曉彤助理校長：

- 每一種教學方式都有它的好處和弊處，最重要的是教曉小朋友如何學習及善用電子設備學習，這才是最好的。
- 在課堂前，各科主任會對老師的教學視頻進行審核。各科老師將相關資料放在不同電子學習平台，例如 Google Classroom 及 Schoology 等，除了實時課堂時段外，同學更可按自己的學習需要重複觀看視頻，反復學習。當同學遇到不明白的地方，也可以利用 Moxtra 留言發問，這種學習模式很大程度上提升了學習效率。

黃仲奇校長：

- 不同的教學平台有不同的好處。我們用專業的判斷，選取了一個好處多於弊處的方法。校方要求老師拍攝教學視頻，給科主任等審核後才發布，以確保教學質素，配合到同學們的需求。

家長：
由唐中升到莊預，學生有適應問題嗎？

李盤勝校長：

- 適應問題難以避免，所以在中三暑假時，我們會開展一個為期數天的銜接課程，老師會與學生溝通，並介紹學校情況。

陳綺雲副校長：

- 中三的時候，生涯規劃組也會到唐初給同學們進行升學講座，讓同學對中四的生活有初步的了解。
- 我們有兩日的迎新日，屆時我們社工同事會安排活動，由高年級師兄師姐帶領新同學，介紹校園及令他們盡快適應校園生活。

家長：

請問學校如何協助英語稍弱的學生？



趙敏明助理副校長：

- 英文科施行分組教學，令學與教比例進一步提昇。
- 很多科目都準備了額外教材，例如詞彙表，並將相關資料上載到不同學習平台，例如 Google Classroom 及 Schoology 等，讓學生自主學習。
- 我們正推行「自攜裝置」(BYOD)，同學可利用 iPad 搜尋資料翻譯、重複觀看教學片段等。
- 老師會定期因應學生的表現作分析和檢討，並制定策略以提昇學生的表現。
- 透過活動營造英語學習環境，例如英語周。



家長：

疫情下，學生在家學習了一段長時間，請問學校復課後如何幫助學生追回學習進度？



黃曉彤助理副校長：

學校在課程上有一定的調整，亦根據學生的學習程度，規畫了補課來幫助部分有需要的學生追回學習進度。根據教育局的指示，學校不可以在不是上課日的日子進行補課，所以今年度的補課，暫時只安排在上課日的下午，於網上進行。

黃仲奇校長：

- 在期末考試後，我們有試後活動，會用較新穎的教學方法，幫助學生鞏固主科的學科知識。與此同時，在暑假期間，我們會為成績欠理想的學生進行面授課程，重溫科目重點，並附以考試。考試成績理想的學生可以繼續升班。
- 我們也安排了一些正能量的活動及運動，使學生身心更加健康。



家長：

疫情已經持續一年多，同學們的精神健康並非很好，如果要向學校求助，家長應該怎麼做呢，學校會怎麼幫助學生？



裘俊明助理副校長：

- 如果遇到這樣的情況，家長要聯絡班主任，如評估後認為適宜作進一步跟進，會通知「特殊教育需要統籌主任」，在收到詳細的支援求助後，會盡快和家長進行會面，以及和社工聯繫，進行協助。



家長：

中三升中四選科是不是有一定的組合？



伍仁英副校長：

- 下一年有一個新的中四課程，故選科與往年有所不同，詳情於5月份舉行的中三升學講座中說明。

梁佩芬助理校長：

- 每年莊預老師都會到校進行中三升學講座，讓中三學生及家長了解高中課程及科目安排。
- 每年設有高中選修的科目試選，收集中三同學的選科意願後，會設計一個最適切的科目組合。此外，同學們的選修組合十分具彈性，詳情在稍後舉行的中三學生升學講座中說明。



第九屆法團校董會家長校董選舉 (4-2-2021)



家長代出席監票



家教會成員點票



統計結果



宣布投票結果

第九屆法團校董會家長校董選舉結果

本校第九屆家長校董選舉已於二月四日完成點票工作，根據投票結果及《法團校董會家長校董選舉細則》，楊寶欣女士獲提名為本校家長校董，吳若蘭女士獲提名為替代家長校董。兩人的任期由成功完成校董註冊起至二零二三年三月三十一日止。

2020-2021家教會飛躍進步獎得獎同學

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1A 吳悅彤 | 2A 李生銘 | 3A 周施穎 |
| 1B 謝智翔 | 2B 鄭毅翹 | 3B 杜子偉 |
| 1C 盧佩榮 | 2C 黃芷晴 | 3C 任子俊 |
| 1D 鄭柏彥 | 2D 許千柔 | 3D 劉紀蔚 |
| 1E 丘美欣 | 2E 余凱南 | 3E 聶呈恩 |
| 1F 黃卓桐 | 2F 麥健聰 | 3F 林文煦 |

家長教師會20-21年度財政收支表

家長教師會 20-21 年度收支表			截至 15/06/2021	
		家庭與學校合作活動資助	HSBC	HSBC 結餘
		\$59,138		
01-Sep-20	19/20 學年結餘			\$35,502.50
04-Sep-20	郵寄結單費用 (9 月)		(\$20.00)	\$35,482.50
25-Sep-20	2021 家教會會員費用		\$16,080.00	\$51,562.50
07-Oct-20	郵寄結單費用 (10 月)		(\$20.00)	\$51,542.50
05-Nov-20	郵寄結單費用 (11 月)		(\$20.00)	\$51,522.50
06-Jan-21	郵寄結單費用 (1 月)		(\$20.00)	\$51,502.50
04-Feb-21	上學期 PTA Newsletter 費用	(\$3,500.00)		\$51,502.50
04-Mar-21	郵寄結單費用 (3 月)		(\$20.00)	\$51,482.50
12-Mar-21	保良局新春行大運活動捐款		(\$2000.00)	\$49,482.50
06-May-21	郵寄結單費用 (9 月 - 5 月)		(\$20.00)	\$49,462.50
	2021 年 6 月結存	\$55,638.00		\$49,462.50

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德

造福社群的奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依，
貧寡孤困殘病者皆有所望

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，培德育才，
揚康樂眾，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統	與時並進
以人為本	關愛感恩
優良管治	務實創新
廉潔奉公	安不忘危
善用資源	注重本益
專業團隊	愛心服務

The Kuk's Spirit

Mutual Respect
United Effort
Benevolence
Charitable
Gratefulness and Recognition
Dedication to Serving the Community

Vision

Children are nurtured, Youngsters are educated
Adults are supported to contribute
Elderly are cared for
The less fortunate are lightened with hope.

Mission

To be the most prominent and committed charitable organisation.
In the Kuk's Spirit to do good deeds with benevolence.
Dedicated in protecting the young and the innocent,
caring for the elderly and the underprivileged,
aiding the poor and healing the sick,
educating the young and nurturing their morality,
providing recreation to the public, caring for the environment,
passing on the cultural inheritance and
bringing goodness to the community

Values

Fine traditions, Accommodate the current needs
People-oriented, Care and appreciation
Sound governance, Pragmatism and innovative
Integrity, Vigilance
Optimal use of resources, Cost-effectiveness
Professional team, Service with heart

編輯成員名單：梁淑貞老師 魏利梅女士 (2F周健睿家長)

鳴謝：黃仲奇校長

家教會主席楊寶欣女士 (2E朱子健家長)

姚莉女士 (2D李知競家長)

梁家輝先生 (3C 梁天朗家長)

Ms Suzuki Lo Janie

3A陳康凝 3A 蔡東賢 3B 談雅琦

潘惠儀女士 (1F朱栩榮家長)

魏利梅女士 (2F周健睿家長)

黃曉彤助理副校長

葉欣欣老師