



# 漢華中學（小學部）

Hon Wah College (Primary Section)

地址：香港小西灣富欣道3號

電話：2817 1746 傳真：2817 6453

網址：[www.honwah.edu.hk](http://www.honwah.edu.hk)



「關 · 愛家校」

2025 年 2 月

## 序言

本年度，全方位學生輔導服務繼續為家長提供不同類型的講座、工作坊和親子活動。透過一系列活動，期望家長能有效地提昇管教方法及溝通技巧，從而加強家庭教育的效能。

本校今年的主題為「探新求知，樂學體驗」。在本期通訊中，我們將會與大家一同探討如何與子女共同培養正向心態，進而增強他們的樂觀感、成就感和幸福感。同時，我們亦會附上上學期的活動花絮及介紹本年度的新社工。

## 駐校社工的話

### 陳穎琳姑娘

在當今快速變化的世界中，探索新知和正向學習是學生成長的推動力。然而，孩子在成長過程中，面對學業壓力和生活挑戰時，難免會缺乏勇氣，進而感到迷惘和無助。此時，作為家長，我們應鼓勵孩子保持正面的心態，勇敢地挑戰自我。當孩子遇到挫折時，正向的反饋不僅能讓他們感受到自己的努力被看見，還能激發他們的韌性。這將促使他們以樂觀的心態思考解決方法，並鼓勵他們再接再厲。讓我們攜手合作，為孩子們營造一個充滿正能量的成長環境，幫助他們迎接未來的挑戰！

### 郭梓洋先生

孩子於成長過程中，定要獨自完成各種挑戰，碰到不同困難和挫敗。在面對失敗同時，如果家長只集中批評孩子的過失，很可能讓孩子認為自己是個失敗者，墮入責備自己和失去自信的深淵中。在「失敗」出現時，家長應以正面的心態去分析「失敗」，具體地欣賞孩子在過程中的付出、發掘他們的長處及肯定他們的努力；並可在事後與他們重新思考改善方法，鼓勵他們再接再厲。相信從小培養成就感和樂觀感，孩子也可勇敢積極地面對困境。其實，「失敗」又有什麼可怕呢？

駐校社工：郭梓洋先生（郭社工）、陳穎琳姑娘（陳姑娘）

駐校時間：上午 8:00-下午 5:00

負責機構：浸信會愛羣社會服務處

如家長遇到任何有關子女成長的問題，歡迎致電 2817 1746 與郭社工或陳姑娘聯絡。



## 「漢華家長學堂」計劃

本校家長均可參與「漢華家長學堂」計劃，家長每出席一次家長講座、工作坊或小組便可獲得印章，便可獲得嘉許。獎勵計劃詳情如下：

目的：

- 幫助家長認識子女成長階段的不同需要，並掌握合宜的管教技巧
- 建立家長支援網絡，加強家長間交流及聯繫
- 鼓勵家長終身學習，為子女樹立良好榜樣

獎勵計劃：

- 6個印章 可獲頒發銅獎證書
- 8個印章 可獲頒發銀獎證書
- 10個印章 可獲頒發金獎證書、獎品一份、漢華家長學堂畢業禮\*



## 「大手牽小手」計劃簡介

本校於2024年9月至11月進行了「大手牽小手」計劃，以協助小一新生及本年度插班生同學盡快適應和融入「漢華校園」新生活。本計劃由校內共54位小五至小六學生組成「童伴大使」，在課前協助小一生交功課、寫手冊，並在小息時段與他們玩小遊戲和參觀校園。活動除了讓小一新生提升自理前力、認識校園環境和常規外，亦推動校內互助互愛的氣氛，並宣揚關愛訊息。



# 專題分享 - 幸福的旅程

在新學年的開始，家長和學生們收到的第一份表現評估，無疑引發了許多情緒的交織，喜悅、失落和驚訝交替出現。雖然優異的表現能帶來滿足感，但家長們也要提醒子女，這並不是衡量一切的標準，保持積極的心態才是最關鍵的。如果結果不如預期，學生們應該學會以樂觀的態度去面對挑戰，勇敢迎接下一步的機會。因此，本期的社工刊物將介紹「幸福五元素」，幫助家長引導孩子在日常生活中發掘各種幸福的可能性，培養正向的思考方式。

## 正向心理學 - 幸福五元素

「幸福是一種可以追求和選擇的狀態」，然而，我們經常被負面情緒所左右，忘記了自己可以掌控思想和情感。實際上，幸福的感受是由我們自己來決定的。「幸福五元素」的理念是希望家長能夠引導同學在日常生活中探索各種幸福感和滿足感，幫助他們以積極的態度成長！

### 第一個元素 正向情緒

把握任何機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意，如親身探訪、書信或其他途徑向對方表達；每天於靜下來的時間數算愉快經歷，回味有關片段，將這些經驗記錄下來。家長可陪伴子女每天將愉快和值得感恩的事情寫在日記上。



### 第二個元素 全心投入

多做運動，如快步走路或簡單體操動作等；保持充足睡眠；飲食均衡，多吃新鮮蔬果；定期進行體格檢查。  
家長可鼓勵子女每星期做一些自己喜歡的運動和多吃健康的食物。

### 第三個元素 正向人際

培養個人嗜好，保持著活動量高的生活習慣；參加群體活動，與人分享快樂；主動吸收新知識以保持思考能力發掘自己長處、潛能和智慧，把握機會於日常生活中發揮。

家長可為子女安排進行適量的活動和他們喜歡的興趣班。



### 第四個元素 生命意義

培養樂觀和正面思想，接受人生不如意事；面對困難積極尋求解決方法；留意自己的說話內容，多用正面說話鼓勵自己；欣賞發掘的長處，肯定自己過往的成就。

家長可以嘗試多用正面的言語支持和鼓勵子女以幫助子女學習自我鼓勵和欣賞。

### 第五個元素 成就感

參與社會服務機構的義務工作，不僅能幫助他人，還能讓我們感受到自己的價值。實踐「日行一善」的生活習慣，能提升自我滿足感，讓生活更有意義。

家長可以抽空與子女一起參加義工活動，讓他們體會到幫助他人的快樂，並增強社會責任感。



# 活動花絮：家長活動



副校長Channel



「家長Power-Up」小一及小二家長工作坊

# 活動花絮：「摘星優才計劃」



小四迎新及啟動禮



小四挑戰日營



小五強化小組



小五戶外活動