



# 心橋



2023年1月

校長的話

第69期

雷美儀校長

人際關係是一個人社會中十分重要的資產，隨著科技的進步和愈趨急促的生活節奏，一個人不可能懂得所有事情，擁有全部知識，要完成工作，必須依靠身邊的人協助不可，在預期人與人之間的互動相處日增的情況下，如何掌握人際關係、社交技巧，將是孩子成長一個重要考驗。

交友能力隨着年齡儲備 幼兒是透過觀察與模仿生活中朝夕相處的對象來學習，父母、師長就是孩子眼中的模範；從孩子平日的的生活經驗和學習模仿，經累積後將成為自己待人接物的態度。但在疫情下幼兒較少校園生活或外出的時刻，未能透過真實場景學習及練習社交，情緒管理和自我調節能力未夠成熟，「會因小事哭鬧、不懂處理社交關係」。那麼讓我們理解一下孩子的困難處。



在左面的圖裡，你能分辨他們嗎？相信大家都會猶豫，可能只看到大致相同的眼睛，口罩遮掩了口部及部分面部位置，只可以看到眼睛及眉毛。與人相處時未能準確閱讀他人情緒，容易錯誤理解別人意思，幼兒容易產生挫折感，當孩子交朋友發生困難時，爸媽不是責備或代他處理就能解決問題。唯有觀察孩子的特質、經常傾聽，才能提供他最適合的關鍵技巧。

- 技巧 1. 加強語言表達、遊戲技巧、生活自理能力、團隊合作
- 技巧 2. 加強情緒表達、溝通技巧、解決問題能力、挫折忍受力
- 技巧 3. 加強口語表達、肢體語言技巧
- 技巧 4. 加強信任、分享、培養興趣、助人





## 疫情下的社交生活

疫情肆虐已經有 3 年多，口罩讓幼兒與人產生了隔膜，亦影響了幼兒的社交生活。在口罩下，大家都未能完全看到對方的表情，以致幼兒未能透過觀察別人的表情，來了解社交情緒。

近期有報導指出「有兒童心理學家認為，戴口罩對 3 至 5 歲小朋友解讀情緒影響較大，香港教育大學兒童與家庭科學中心聯席總監林俊彬博士：「在過去疫情中，小朋友的社交能力整體而言是否弱了？我認為是的。戴了口罩，這是其中一個因素，遮蓋了鼻下面的部分，所以損失了很多線索了解對方在想甚麼及有何感受，判斷到對方的情緒是在社交方面有很好的幫助。」，因此，專家認為在疫情下，戴口罩令兒童削弱社交能力。



## 社交的重要

在幼兒的生活中，每天都要接觸不同的人士，當中有熟悉的人，更會有陌生人。若幼兒懂得適當地運用社交技巧，可幫助幼兒建立正面的自我形象，使幼兒更容易結識新的朋友以及維持人與人之間的關係。



## 社交情緒能力

社交情緒能力可分為三部分：

- **情緒認知**：辨識自己和別人的情緒，並明白到自己與他人的情緒和行為如何互相影響
- **自我管理**：以合宜的方式表達自己的感受和需要，以及控制自己的行為
- **社交互動**：與他人相處，建立和維繫關係

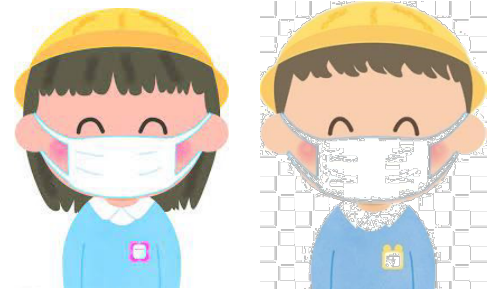
以上能力隨孩子腦部發育及其他認知能力逐步發展，三者互相影響、難以分割。

## 促進社交情緒能力的方法

### 1. 鼓勵幼兒透過遊戲與表達情緒(情緒認知)

家長與幼兒一同投入遊戲，讓他們在玩耍時分享想法，可用言語或其他方法如繪畫和肢體動作來表達情感。過程中，家長宜嘗試理解及回應，彼此交流正是社交良機。





## 2. 建立家中常規，讓幼兒掌握社交禮儀(自我管理)

家長可在家中建立分享、輪流和合作的常規，如進餐時，一起分享食物；玩耍時鼓勵合作和輪流，如一同砌積木，或玩桌上遊戲如飛行棋，讓他們輪流擲骰、移動棋子，藉此學會等待、明白輪流參與的概念。

## 3. 讓幼兒學會獨立完成事情，增加其自信心(社交互動)

家長可培養幼兒有禮的習慣，以身作則示範與人相處的禮儀，與家人每天彼此問候，如「早晨」、「晚安」、「唔該」、「多謝」。當面幼兒面對陌生人時，家長可以先作示範，再放手讓幼兒獨自去試試，並鼓勵幼兒運用與家人互相問候時所用的對話。從而增加在日常生活中增加與人交流溝通的機會。

另外，當幼兒做到時，家長可用稱讚來肯定他，以獲得成就感，同樣幼兒會越來越有自信。待下次遇到陌生人時，懂得主動與人交流。

## 4. 以身作則、教導關懷別人的重要(社交互動)

關懷是人際相處非常重要的元素。家長作為幼兒的榜樣，應親身傳遞關懷別人的訊息，如與他們一同參與義務工作。疫情期間，家長可定時與幼兒致電親友問候近況，若幼兒展現出關懷別人的行為，亦應予以讚賞。





## 家長需要調整固有的心態

### 1. 切勿過度保護，讓幼兒學習解決人際關係問題

在日常的遊戲過程，就是社交能力的縮影，家長可以把握這樣的機會，讓幼兒自行去面對，並嘗試處理人際之間的衝突，並藉此學習表達自己的想法。

### 2. 接納幼兒較內向的性格、不宜勉強

每個人都是獨立的個體，性格都有所不同，一些幼兒的性格較為內向、沉靜，需要較長時間與人建立友誼以及信任，家長應體諒及耐心引導，從旁觀察及支持，避免過度催促或勉強他們。



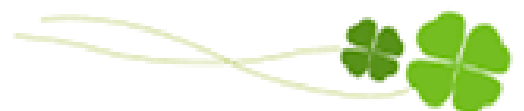
## 家長小點子

香港教育大學 兒童與家庭科學中心聯席總監 林俊彬博士建議，家長在家可以鼓勵小朋友多留意自己的面部表情和身體動作，亦可多形容不同情況下可能出現的情緒反應。林博士建議家長在家不用戴口罩時做誇張的表情動作，令小朋友留意，並配合說話表達出相關的情緒，例如「生氣」、「傷心」等。同時，家長可以在網上下載小遊戲，甚至印出來跟小朋友玩，讓他們認識不同情緒是甚麼樣子。家長可以透過「面孔拼圖」和「紙偶」幫助孩子學習情緒解讀。

面孔拼圖及紙偶：<https://bit.ly/3Cz8vM1>

出處：香港教育大學·兒童與家庭科學中心 CCFS

版權所有 ©2022 鍾杰華 林俊彬 (歡迎使用作非牟利教育用途)



## 總結

人類是群居動物，社交是必備的能力之一。從小培養幼兒具備社交情緒能力，對未來的性格發展與人際互動深具助益。家長可**提供安穩和充滿愛的環境**，讓幼兒探索和學習。過程中，家長需要做的是**示範、放手、觀察以及讚賞**。相信在家長的協助下，幼兒的社交情緒能力得以有效地發展。



## 節錄自

1. 衛生署：[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/30158.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/30158.html)
2. 香港教育城：<https://www.edcity.hk/hq/zh-hant/content/抗疫留家%E3%80%80如何培養子女社交能力>」
3. 香港教育大學 兒童與家庭科學中心：<https://www.eduhk.hk/ccfs/>
4. 有線新聞：<https://www.i-cable.com/%E6%96%B0%E8%81%9E%E8%B3%87%E8%A8%8A/62332/>



N/K1B 班 施辰家長

疫情剛剛開始時，正是媽媽懷著施辰的時候，對於這段時期出生及成長的小寶寶，經歷的一切與從前的小孩子截然不同，就像施辰從小要學習外出時需戴口罩、在網上參與遊戲小組、接觸外界事物亦不太多，對於社交生活方面，經常接觸到的只有家人。

作為家長，或多或少會憂慮他與別人溝通及相處的能力，就是因為與家人相處的時間多，家庭亦是一個學習社交技巧的好地方，而小朋友是家長的一面鏡子，你向他們說一聲：「你好」、「謝謝」，都會成為他們的模仿對象，這正是培養孩子與人相處有禮的好時機。

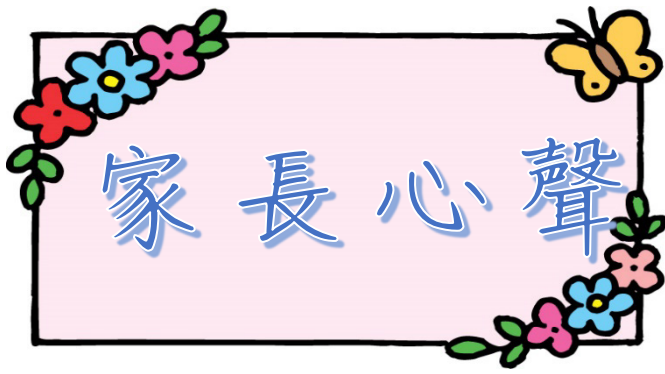


而對於一些較沉靜的小朋友，或許需要較長時間與人建立信任，家長應體諒及耐心引導，從旁觀察及支持，縱使他們只是一個簡單的揮手、點頭，我們都可以讚賞小朋友會與別人示好而做得好，從而增強他們的自信心，逐漸學會學習與人相處的社交能力。

到現在施辰在周宋主愛幼兒園已快半個學期了，由起初較被動未懂得與別人溝通，到漸漸開始學習與同伴相處，懂得與老師們嘗試表達自己的需要，學校絕對是一個讓他建立社交生活的重要媒介，期望施辰享受在校園中與每一位相處的好時光。







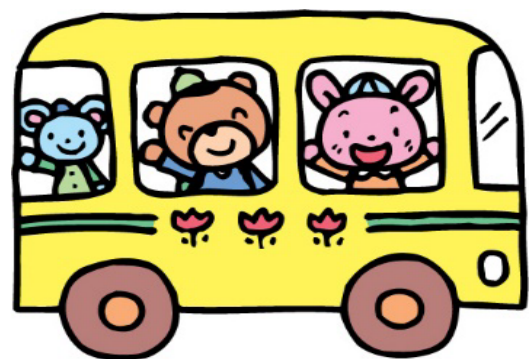
K1A班 迦嵐家長

執筆之時，社會正吹起一股放寬社交措施的消息，聽到這些消息時並無太大感覺，畢竟疫情都三年多了，面對這些非正常的社交措施怎樣討厭也好，最後因防疫也要妥協、習慣，唯一能做的是盡量在限制下給予孩子正常的社交生活。

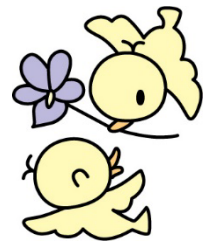
作為家長，或初為人父母，總是把覺得最好的留給孩子，孩子將來變成一個怎樣的人，是否開朗、性格外向內向？多少與童年時過得開心與否有一定關係。以我為例，童年時父母限制太多，或許一起經歷的事太少，對我來說沒太多回憶；長大後為了彌補我的缺失，往往不自覺地條件反射到我的孩子身上，製造共同的經歷，給予孩子自由度創造屬於她的小宇宙，滿足其好奇心，給孩子一個愉快的童年，因為我很清楚童年時光一閃即逝，小朋友快樂的根源，都離不開至親的陪伴，及同伴間彼此的溝通帶來的喜悅及滿足感。



疫情的限制，卻令非常簡單的社交活動，如到學校旅行、郊外參觀、室內的活動、甚至基本上學享受群體生活的權利都變得非常奢侈。相比起我們成年人，我們還可以選擇其他方法舒緩自己心中的鬱悶，但疫情下的小朋友可以做什麼？只能待在家中看電視，玩玩具，訓覺，還有就是期待父母早點回家陪伴，其實小朋友可選擇的很少，想要的東西亦很簡單，在我們眼中容易被忽略的請求，卻在他們心目中卻重要得誇張；所以別對小朋友說謊，他們會很在意父母曾經承諾的東西。回想起年初迦嵐還是N班時，開學3個月，便停課了差不多5個月，作為雙職父母我們，除了兼顧工作上因疫情帶來的限制，還要教懂迦嵐和嫻嫻使用i P a d進行每天只有15分鐘的網課，雖然只有短短15分鐘，我們卻很珍惜這15分鐘的時間，因為我們知道如果連15分鐘都不參與，迦嵐漸漸便會忘記對上學的期待，可能不會再從她口中聽到想返學的要求，停課4個多月後看見她第一天返回學校期待的樣子，是多麼令人興奮，亦因為疫情限制令小朋友沒有了社交，是多麼遺憾。



當社交限制措施慢慢解除下，最希望所有小朋友都不用戴上口罩，回復正常生活，無論口罩外觀有多漂亮，都難取代小朋友的可愛及燦爛的笑容；小朋友、成年人也好，總不希望只認得戴口罩的老師們、同學們的樣子；有時我們翻看舊照片，迦嵐會很疑惑地問我們為什麼不用戴口罩，這一代的小朋友一出世就要戴上口罩，潛意識上口罩等於衣服是必須品，現在唯一期望是當他們幼稚園畢業時，口罩可以從他們身上解除，純真地拍一張有笑容，可以看到表情的畢業照。  
謝謝!





# 家長心聲



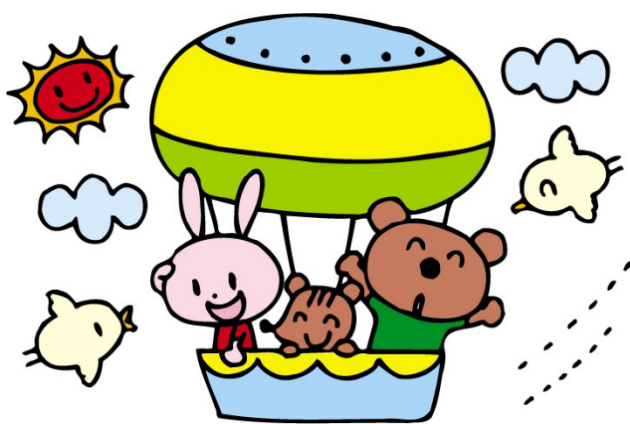
K2B 班 浩桓家長、  
K1B 班 樂喬家長

疫情爆發至今已三年了，口罩及各式各樣的消毒液彷彿成了我們日常的伙伴，每個人的臉孔，彷彿只剩下一雙眼睛。面對新常態，無論社會、學校、家長，甚至小朋友，都嘗試學習應，並祈求一切可以回到正軌。

疫情下，每個人都面對壓力，我們要懂得苦中作樂，逆境中尋找開心的種子，小朋友亦會受到大人的快樂而感到歡欣喜悅。我們可以帶小朋友到郊外呼吸新鮮空氣，學習欣賞擁有的切、學習擁抱大自然、學習珍惜與家人朋友共聚的時光。除了親親大自然，亦可三五成群，廢物利用做做小手作，既可向小朋灌輸環保意識，亦可以讓他們跟朋友家人發揮小宇宙，創作小手工，促進交流。



疫情侵襲，也許令我們生活上充滿不便，出現社交隔膜，但我們可以看作是一個挑戰，讓大人小孩學習疫境中尋找開心的種子，減低人與人之間的隔膜，疫情是要我們保持社交距離，而不是要我們丟棄社交生活。只要我們調整心態，逆境下亦能活出彩虹。





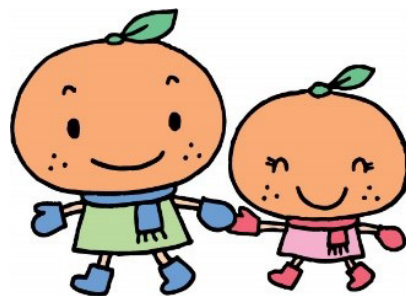
K2A/K3B 班 思語家長

不知不覺，疫情已持續三年了，還記得三年前一家人滿心歡喜打算迎接開心愉快的幼稚園生活，殊不知疫情持續多年，幼兒班及低班課堂改為網課多。

作為一孩家長，最期待就是孩子能在學校裏學習與老師同學相處，提升社交能力。幸好學校在網課期間為學生準備了多款不同類型的教材及遊戲，透過親子活動讓孩子學習社交技巧，例如：學習面對遊戲中的勝負、耐心等待輪流遊戲的次序、用禮貌語與人對話、體諒別人感受等。

思語喜愛閱讀，我們大多數時間會與孩子在家中一起閱讀圖書，在書中有許多學習與人相處及社交技巧的內容。孩子在閱讀期間可以透過故事內容學習同理心、解難能力及正確與人相處的態度，孩子透過圖書能深化學習重點，繪本教育比起「說教100次」更有成效。除此以外，我們經常與思語進行角色扮演活動，利用多個布偶扮演其他人物，模擬不同場景中與人對話。不同角色對話的內容大有不同，孩子在遇到困難時又可嘗試思考解決方法。

最近，疫情有明顯好轉，社會逐漸回復正常，上課日也穩定，希望孩子能將所學的社交技巧應用在社群中。其實，孩子間的相處少不免出現拗撬磨擦，盼望他們都能透過溝通商量，在解難中成長，成為愛神愛人的好孩子。





# 家長心聲



K3A 班 永昉家長

不經不覺，在疫情下帶著口罩生活已經3年了，經歷停課、復課的日子，我們一家一直都在努力適應在疫情下生活的新常態！除了提醒兒子注重衛生，未洗手不要接觸眼耳口鼻，我們也減少了不必要的聚會、外出也盡量與他人保持至少一米距離！

開初，在停課減少外出的日子，除了網課，我們開始用視像與家人連絡，更發現原來視像可以連繫多個家庭，就連遠方的親友也可以一同在家安全的慶祝生日，透過視像見面並暢所欲言！

到現在，生活正逐漸回復正常，孩子開始問：「媽媽，什麼時候可以好像以前一樣，不用帶口罩出街呀？」但在疫症還未消散的狀況下，我們希望生活及學習都盡量與防疫取得平衡，所以除了用膳，在戶內外及參加小兒最愛的田徑運動時，我們也堅持配帶口罩來防護！

還有和其他家庭聚會前，我們都習慣了先做檢測，減低各人染疫的風險。那麼，縱使要見面，也可以和長輩、朋友安心的相處！



縱然疫情增加了我們與人的距離，也失去了一點與人相處的時光，但也讓我們學會適應不同的生存環境，更加珍惜學習及見面的機會，並感恩身邊的人和事！

最後希望疫情盡快消退，大家回復正常生活、社交，讓孩子們能夠面對面學習，無憂無慮地玩樂！



# 童言童語

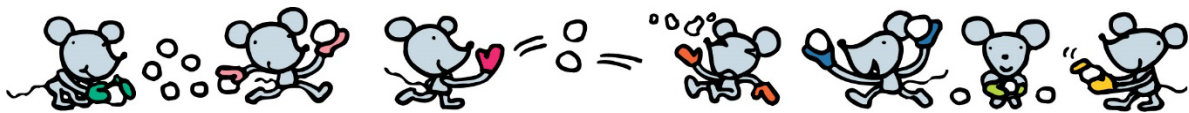


有一天，劉老師與 KIB 班進行英語活動時，先與幼兒打招呼。

劉老師介紹自己：“My name is Jenny.”，承佑聽完望着謝老師，說：“Jelly? Miss Jelly?”

謝老師回答他說：「唔係 Jelly 呀！係 Jenny，你係咪覺得好似食得果啲啫喱呀？」

承佑回答說：「哈哈！係呀！」

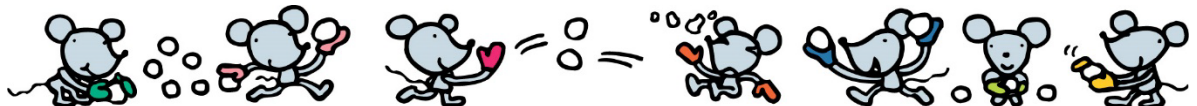


午餐時間，迦嵐正在喝湯。

她問老師：「老師，呢個貝殼食唔食得㗎？」

老師奇怪湯裏怎麼會有貝殼，便走過去迦嵐身旁。

一看，原來迦嵐誤以為南北杏是貝殼！



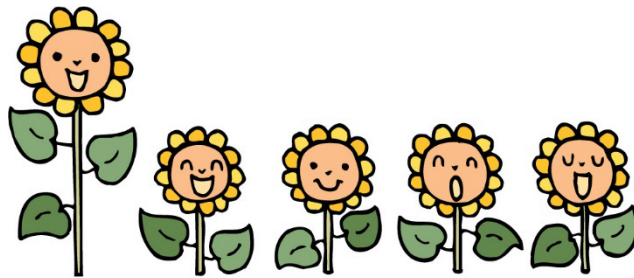
# 童言童語



有一天，一位小朋友不太喜歡吃當天的茶點，  
老師說：「咦！你面有『難色』喎！」

汶洛聽到後興奮地說：「我都中意『藍色』呀！」

然後，其他小朋友便開始說自己喜歡的顏色。



一天，諾祈說：「陳老師，你個『陳』係咪吸塵個  
『塵』呀？」

陳老師說：「唔係呀！唔好吸走我呀！」

良立聽到後說：「陳老師係陳睿朗個『陳』呀！」



# 童言童語



有一天，悅怡跟老師分享：「爸爸教我睇指南  
啊！」梓嵐寶寶聽到後，便說：「哦，係梓嵐  
啊！」「梓嵐」和「指南」，也很相似呢！



有一次，老師提問幼兒：「記唔記得上星期嘅聖經  
故事係咩啊？」獻醇聽到後，便說：「啊！我記  
得！係三文魚啊嘛！」其他幼兒聽到後，便說：  
「我都食過三文魚啊！」

原來，幼兒把「吞拿魚」的故事，說成了「三文  
魚」呢！



# 童言童語



在分享社區設施時，老師問幼兒什麼是法庭。這時，卓嵐說：「我知啊！我頭髮長個時，就會去法庭屋度剪頭髮㗎啦！」



有一日，白 Sir 分享自己與家人的趣事。這時，晉言問白 Sir：「你大啲定你家姐大啲呀？」



# 各班活動花絮



× × × × × × × ×  
N / K / B  
× × × × × × × ×



我哋盆花靚唔靚呀？



我哋都想整蛋糕呀！



一齊上堂玩遊戲，好開心啊！



音樂堂跟住老師唱唱歌，跳跳舞。



我哋有乖乖坐好上堂。



老師陪我哋玩汽球傘呀！

我哋一齊猜燈謎，擺禮物！



# 各班活動花絮



我哋一齊合理手合理  
眼睛向天父祈禱了！



Hello!



我們是女孩子。



Let's peel the eggshell.



我哋排隊去入油啦！



各位小猴子，要行過橋帶  
水果返屋企畀媽媽。



等你洗完頭之後  
幫你扮靚了！



我哋一齊跳青蛙仔！



# 各班活動花絮



K2B



我-哋-係-機-械-人-



紙筒紙盒變變變！



彎彎腰呀彎彎腰！



歡迎光臨~  
K2B 髮型屋



我最歡的衣服  
fashion show



加多啲糯米粉先！  
又加多啲水先！



快啲返屋企呀！大灰狼嚟啦！





# 各班活動花絮



We draw the big monster!



我地整緊炒飯啊!



原本整餃子有好多步驟!



要點樣先可以將糯米粉變成湯圓呢?



呢個面具係我哋畫㗎!



吸盤可以吸住邊嘞地方呢?

# 各班活動花絮



又有收成啦!



我哋玩緊五線四間嘅教具!



我哋係到起緊報紙屋!



我哋用心進行英文活動!



Jump!



我哋互相幫助!



我哋整咗餃子呀!

# 活動回顧

## PlayScope

智樂遊戲萬象館

### K3級

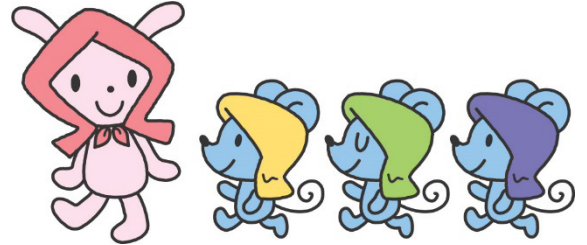
## 參觀 Playright 萬象館



# 活動回顧

K3 級

## 參觀可觀自然教育中心



# 活動回顧

## K2 級



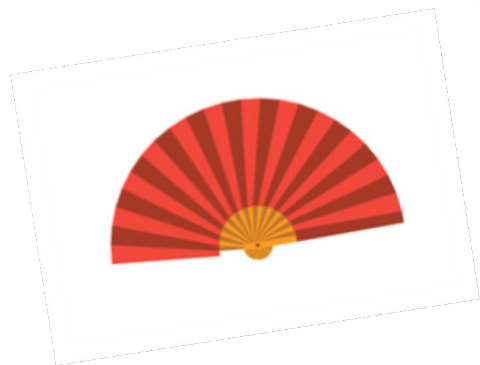
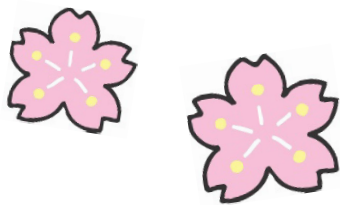
# 參觀陽光笑容小樂園



# 活動回顧

K3 級

參觀龍園



# 活動回顧



K3 級

參觀香港科學館

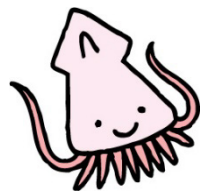


# 活動回顧

K3 級



## 參觀海洋公園課程





# 活動回顧



## K2及K3級 參觀惜食堂



# 活動回顧

## 情緒管理工作坊



# 活動回顧

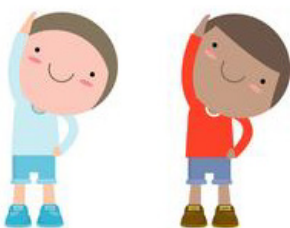
## 親子小食製作班



# 活動回顧



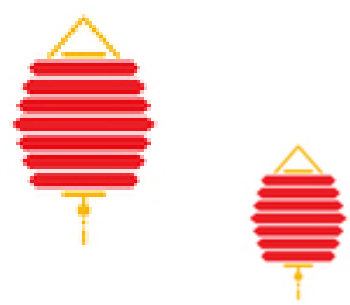
## 校長 Café 親子毛巾操



# 活動回顧



## 校長 Café 親子團團圓圓



# 活動回顧

# 中秋節慶祝會



# 活動回顧

## 公益金便愛日



# 活動回顧

# 9、10月份生日會





# 活動回顧

# 11、12月份生日會



HAPPY BIRTHDAY!



# 活動回顧

# 普天童頌迎聖誕



# 活動回顧

# 體適能活動



# 活動回顧

# 體適能活動



# 信息分享



你曾否試過感到寂寞？你需要朋友…不單是朋友，你需要好朋友。

好朋友喜歡和你在一起。他們在上學時和你玩耍，午膳時和你一起吃飯……甚至給你留個座位！你們有時會在下課後或周末往對方家中玩耍。你可以和好朋友分享秘密、討論困難。好朋友會聽你談話，嘗試幫助你。你和好朋友一起時可以歡笑、憂傷、傻氣、安靜或甚至喧嘩。

有朋友真好，但你可以有的好朋友是神自己的兒子主耶穌。他從天上下來替你除罪的救主。聖經說：「凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作神的兒女。」（約翰福音 1:12）  
如果你是神的兒女，耶穌就是你的好朋友。

雅名書 2:23

「這就應驗經上所說：  
『亞伯拉罕信神，這就算為他的義。』他又得稱為神的朋友。」



我的禱告：  
神啊，感謝你把你的兒子耶穌給我，  
成為我的好朋友。

—節錄自《寶貝時刻》香港萬國兒童佈道團