



東華三院洗次雲小學 TUNG WAH GROUP OF HOSPITALS SIN CHU WAN PRIMARY SCHOOL

新界沙田大圍積福街 38 號 38 Chik Fuk Street, Tai Wai, Shatin, N.T.
Tel: 2694 9272 Fax: 2602 7661 E-Mail: scwps@tungwah.org.hk



親愛的家長們：

在開學禮時，校長會給予同學一項新的任務—「堅毅」，希望同學能化成恆久的正確價值觀；校長亦希望透過剛過去的成都世界大學運動會讓所有同學體會到縱使在人生路上遇到任何挫折，仍需抱着「持之以恆，永不放棄」的精神，努力向目標進發。

在剛過去的成都世界大學運動會賽事中，各代表香港出戰的運動員(無論是否獲獎)均盡力參與賽事，其堅毅不屈的精神，實在值得大家借鑑。大家都知道香港運動員需要獲得參加世界大學運動會資格是相當困難，必需付出相當努力才能參與世界大學運動會。如果想獲獎，更必須恆常努力練習，技術才可達到爐火純青的境界。在比賽時，運動員更要保持鎮定，調節心態，維持良好的心理素質。就以我們的校友許得恩為例，他之前回母校分享時，表示這三年疫情嚴重影響了訓練的心情，情緒會低落，也影響了比賽的部署，但他沒有放棄，相反更努力練習及準備，結果在這次比賽中勇奪太極劍金牌及太極拳銅牌。因此大家將來面對任何困難，定不可退縮，要一步一步向前邁進；縱使遇到挫折，亦不要害怕，並要勇敢站起來，克服困難，相信成功在望。

校長期望同學能常存「堅毅」精神，抱著積極樂觀的人生態度，勇於面對生活和成長的挑戰與困難，以達致全人發展。此外，同學宜訂定全年的目標(無論是大或小)，並請家長積極配合，盡量鼓勵學生向目標邁進。



學校資訊

1. 本年度學校的目標是促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化；提升學生的學習動機，強化自主學習的能力。
2. 感謝各位家長讓同學參與在 8 月 30 日舉行的東華三院賣旗日活動，給予同學一次寶貴的服務經歷。



正向教育

因應配合學校的關注項目，讓家長及同學更瞭解何為正向教育，於是由今次開始，校長會分享正向教育的資訊及活動給大家。

正向教育是應用正向心理學的理念於學校環境中，並協助個人邁向完滿。正向心理學是一門透過以驗證為基礎的社會科學，以研究個人品格強項、建立正面情緒和快樂感為重點。相對傳統心理學將焦點放在解釋負向情緒的發展或影響；正向心理學則着重全人發展，以發掘、培養和發揮個人的長處和潛能為目標，推動個人發展正面的元素如樂觀、愉快和互愛等，積極面對生活中的壓力和挑戰，從而邁向圓滿的人生（湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀，2010）。

正向心理學的主題是「幸福」，它是一個貌似簡單但又極其複雜的概念，也是人類從古至今就不斷努力地擁有和追求的目標。幸福有五個可以測量的元素（PERMA），當中包括正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感。不過，這些元素沒有哪一個可以單獨界定幸福，但是它們都對建立幸福有莫大的貢獻。

正向情緒 Positive Emotion

正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，能夠成功引導到這種元素的生活，稱之為愉悅的生活（Pleasant Life）。提升正向情緒可以嘗試以下幾個方法：

撰寫感恩日記



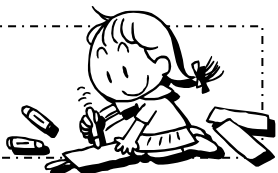
每天寫下三件你當日感到感恩的事情，很小的事情也可以，例如媽媽今天為我做了一頓飯，得到朋友的關心等。做這樣的記錄有助我們從不開心的事上轉移注意，並幫助我們發現生活上的小幸福。（Nathan, 2018a）

每天做一件善事



每日善行可以是很簡單的事，例如稱讚別人，跟未能合羣的人玩耍，逗別人笑，聆聽別人的傾訴等。所謂「施比受更有福」，幫助了別人會提升自己的正向情緒。（Nathan, 2018a）

寫感恩卡



寫感恩卡向老師、朋友、父母等表達謝意。在寫的時候，會回想起不同人在過去怎樣幫助或鼓勵自己，感受到別人的關懷。（Nathan, 2018a）



東華三院洗次雲小學 TUNG WAH GROUP OF HOSPITALS SIN CHU WAN PRIMARY SCHOOL

新界沙田大圍積福街 38 號 38 Chik Fuk Street, Tai Wai, Shatin, N.T.
Tel: 2694 9272 Fax: 2602 7661 E-Mail: scwps@tungwah.org.hk

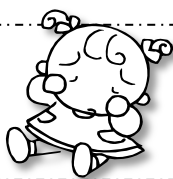
認知再評估



認知再評估是一種情緒調節的技巧，幫助我們從不同角度去看同一件事。例如，在被上司責罵時，不要想「上司討厭我，我一無是處」，而是想「上司現在情緒不好，我相信我一定能把事情處理好」，這樣我們便可以更正面去看待事情。

(Madhuleena, 2020)

自我安慰



嘗試做呼吸練習，慢慢感受自己的身體和情緒，從別人(朋友)的角度去關心自己。

(Madhuleena, 2020)

參考網站：



香港城市大學
正向教育研究室



香港教育大學



學校喜訊



1. 在 2021-2023 學年，本校學生的升中派位成績理想，現列出本校學生獲派的部分中學名單，包括：德望學校、墨爾文國際學校、東華三院黃笏南中學、沙田崇真中學、聖羅撒書院、沙田培英中學、沙田蘇浙公學及聖公會林裘謀中學等。
2. 近年學校在區內越來越受家長歡迎，他們特別欣賞學校重視培養學生的品德，推行正向教育及發展學生的多元智能，所以報讀本校小一人數逐年持續上升。請各位準小一家長如欲為子女申請入讀本校，必須於九月自行分配學位階段遞交申請表，因經自行分配學位階段申請入讀本校的機會一般較統一派位階段為大。
3. 最後，附頁列出新學年教師的名單，讓家長能與老師保持緊密的聯繫。謝謝！

黃偉興校長謹上

二零二三年九月一日

全校教師及專業人員名單

黃偉興校長

鍾依民副校長、翁曼詩副校長、翟淑雯署理副校長

主任

劉慧芳主任、周寶雲主任、余玉屏主任、林秀麗主任、鄺敬怡主任
麥景峰主任、姚綺嫻主任、陳梓熙署理主任、雷慧芬主任、劉嘉駿主任

非班主任老師

胡家欣老師、鄺婉婷老師、劉秀煥老師、黃艷蘭老師、巫燕冰老師
王志明老師、林靜宜老師、張潔怡老師、鍾婉瑩老師
外籍英語教師 Michael、外籍英語教師 Anisha

班主任老師

1A 郭爾俐老師	1B 范海穎老師	1C 張佩詩老師	1D 施嘉慧老師
2A 楊子瑩老師	2B 張菲菲老師	2C 郭敏珊老師	2D 林婉君老師
3A 周曉琳老師	3B 藍兆暉老師	3C 甄慧瑩老師	3D 劉暉萍老師
4A 郭子威老師	4B 黃子蘅老師	4C 吳倩婷老師	4D 鄧幗婷老師
5A 張 雯老師	5B 黃守裕老師	5C 曾淑君老師	5D 彭凱恩老師
6A 陳少芬老師	6B 鄧潔瑩老師	6C 李珮珊老師	6D 余兆欣老師

其他專業人員

每天駐校社工 : 馬麗華姑娘、陳蒨萍姑娘

部份時間駐校專業人員: 黃煦莊姑娘(教育心理學家)

李詠嘉姑娘(言語治療師)