

一年級家長會

鄭偉鳳校長

余玉屏主任

彭 菲老師(中文科)

譚震儀老師(英文科)

鍾婉瑩老師(數學科)

5-10-2021

家長會程序

1. 一年級中、英、數三科的學習重點及
「有效的學習方法」
2. 家校齊心 共育幼苗

幸福校園

Wellbeing School

Learn to Love 學習愛

Love to Learn 愛學習

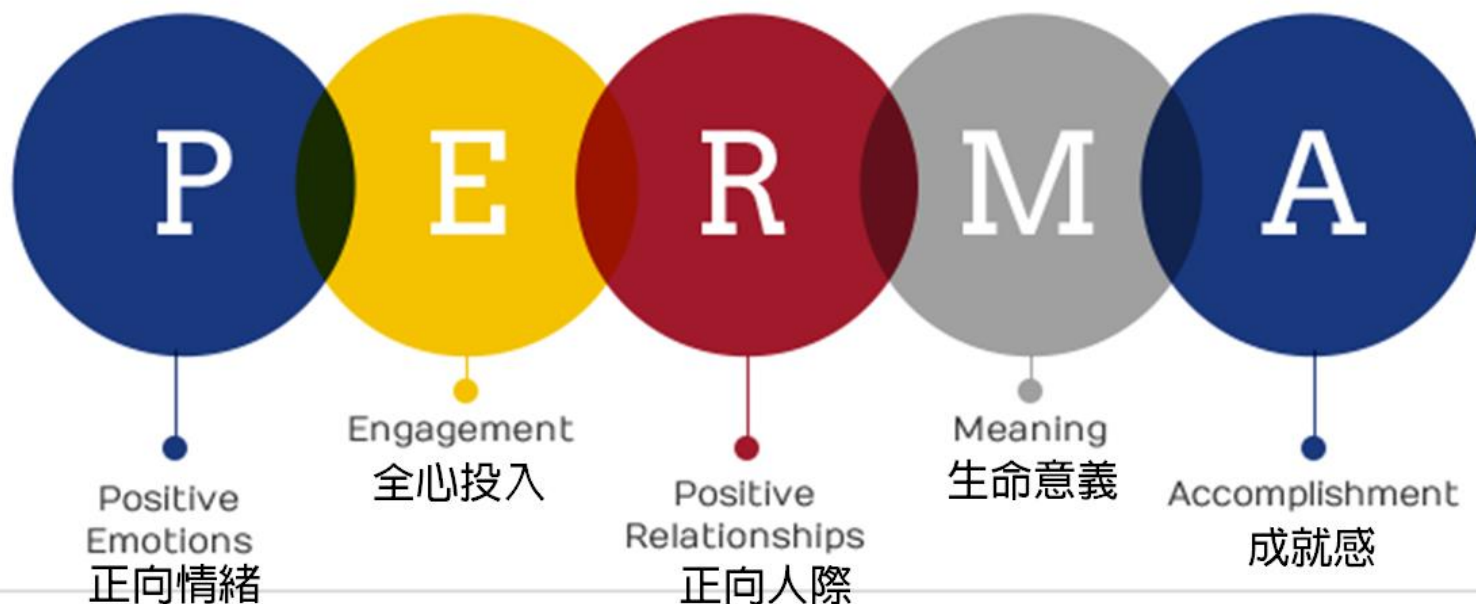
2021-2022學校關注事項

1. 促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化。
2. 提升學生的學習動機，強化自主學習的能力。



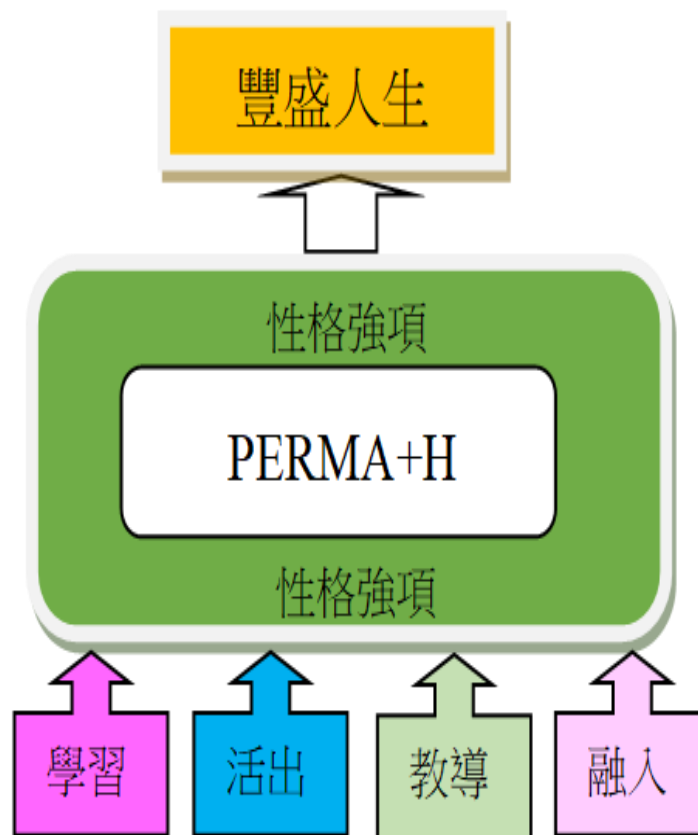
促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化。

Introducing a New Theory of Well-Being



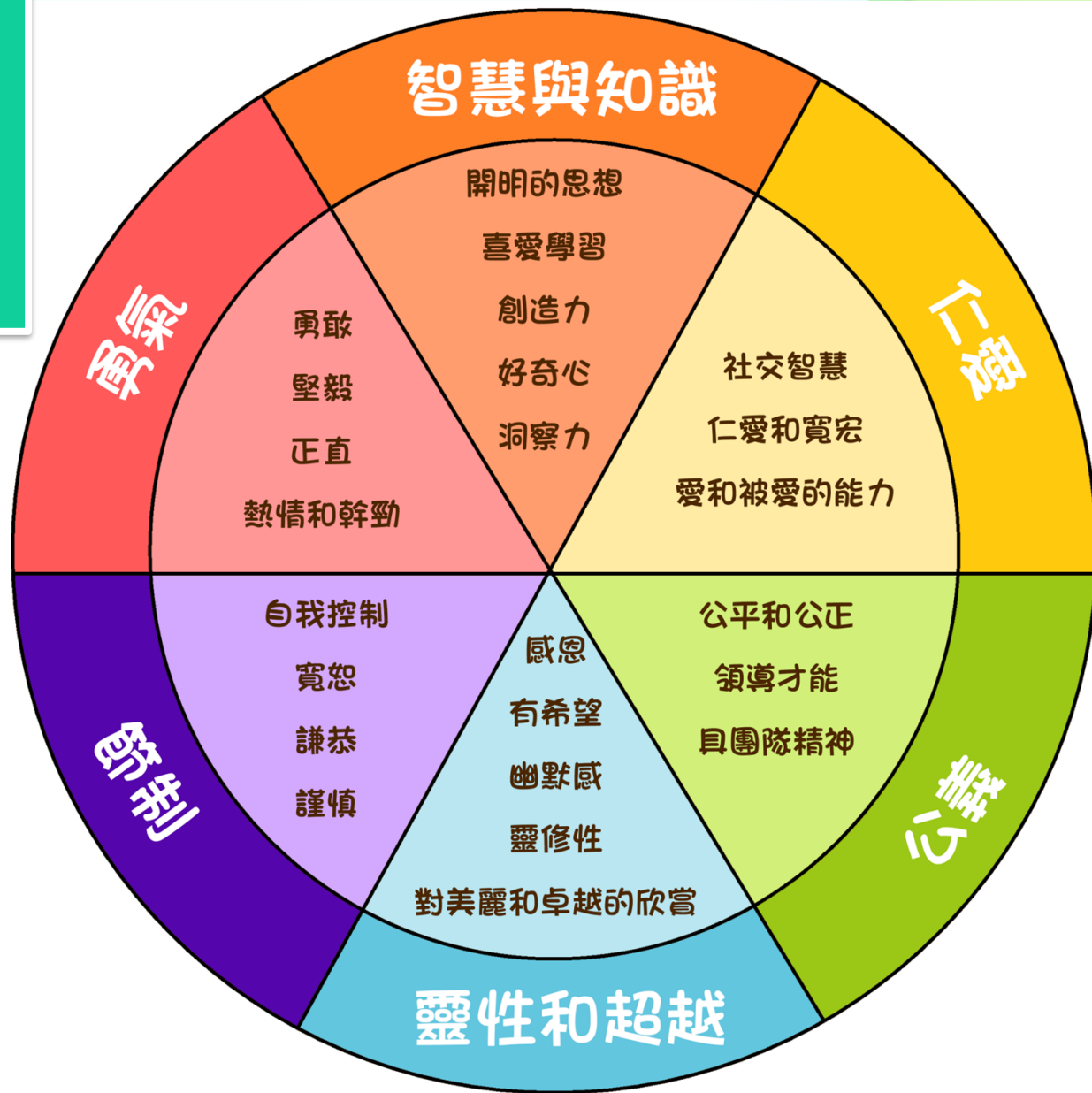
正向心理學之父Martin Seligman

促進幸福感元素(PERMA+H)，營造正向校園文化。



品格長處

Character Strengths



二十四性格強項 24 Character Strengths

透過認識24性格強項提升生活的滿意度，
減低生活壓力及增加個人活力、
自信及正面情緒。

勇氣 Courage



遇到困難和挑戰時不會退縮。



有始有終地完成困難任務，
絕不放棄。



用真誠的方式向別人說誠實話。



對生命充滿活力和熱情，
全心全意地投入生活。

節制 Temperance



適當地控制自己的情緒和行為。



不誇耀自己的成就，
讓成就替自己說話。



能原諒別人的過錯，不懷仇恨。



小心作出選擇，
三思而後行。

智慧與知識 Wisdom & Knowledge



多運用創新及有效的方式
思考及做事。



喜愛學習新事物。



對周遭的事物充滿興趣，
並加以了解。



對事情下結論前經過
認真的思考和多方面的考慮。



為他人提出獨特及有意義的見解。

公義 Justice



以公平原則對人對事。



盡自己所能，
以正途為團隊作出正面貢獻，
並與隊員建立良好的合作關係。



支持隊員發揮所長以達成共同目標。

仁愛 Humanity



珍惜與人的密切關係。



願意幫助別人，常常為他人著想，
付出和照顧別人。



願了解自己和別人的感受，
然後作出適當的回應。

靈性及超越 Transcendence



從生活體驗中，留意和欣賞
生活中的美麗和富技能之處。



對人生存有目標和意義，
懷著堅定的信念，並加以實踐。



對生活中的人和事存有欣賞和感激。



著眼於事情輕鬆的一面，
並把歡樂帶給自己和別人。



保持樂觀心態，
懷著信心實現更美好的未來。

讓性格成為成功助力

◆ 看懂並支持孩子的性格特質

- 先接納才有讚賞
- 快快讚 慢慢教
- 讚過程而非結果



◆ 依不同性格採取適性學習對策

LEA 強項為本正向語言

- ◆ Labelling：標籤孩子的強項
- ◆ Explaining：具體描述孩子的表現
- ◆ Appreciating：表示欣賞及鼓勵



輕鬆做功課

- ◆合理的要求
- ◆適當的陪伴
- ◆作息有時
- ◆注意情緒



<https://www.youtube.com/watch?v=2GAsP1zpmAl>

培養平穩的情緒

◆ 4-7-8呼吸法

吸2-3-4 HOLD2-3-4-5-6-7 呼2-3-4-5-6-7-8

<https://www.bing.com/videos/search?q=4-7-8%E5%91%BC%E5%90%B8%E6%B3%95&&view=detail&mid=6CB7926E37259FDFA01F6CB7926E37259FDFA01F&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3D4-7-8%25E5%2591%25BC%25E5%2590%25B8%25E6%25B3%2595%26FORM%3DVDVXX>

◆ 以音樂平靜情緒

例: https://www.youtube.com/watch?v=kY1F_Y0GniQ

◆ 3分鐘靜觀

重視孩子均衡的發展



健康和有活力的校園

- ◆ 營造愉快、關愛、自律合群的班風及積極學習氣氛
- ◆ 為學生創造機會，讓學生發展所長
- ◆ 摘星獎勵計劃
- ◆ 老師贈言卡作獎勵
- ◆ 醒晨童喜動

「賽馬會家校童喜動計劃」

◆ 鼓勵同學、家長和老師實踐活躍健康的生活



賽馬會幸福校園實踐計劃

Jockey Club Project Well-being

- ◆ 培養學生的社交及情感技能、積極心態和堅毅;
- ◆ 培養促進學生正向發展的學校文化;
- ◆ 透過專業發展、環境營造，推動以學校為本的方案，促進學生的正向發展。













東華三院←
冼次雲小學←
2021-2022年度
家長手冊←

電話: 26949272 傳真: 26027661←

電郵: scwps@tungwah.org.hk←

網址: <http://www.scwps.edu.hk>←

參考網頁



Newlife330
3分鐘靜觀呼吸練習



Newlife330 網頁



popa channel
孩子能力,先天決定?



輕鬆做功課

家校齊心 共育幼苗



讓學生學習愛，愛學習，
同心共建正向校園。





2021年11月5日
家長教師會會員大會暨就職典禮