



探訪手記

| 教育佳記者 黎慧怡

運動是一門終身學問

本港疫情漸趨穩定，學界體育比賽陸續重啟，然而因疫情不少項目停賽大半年至一年，校園小將們有沒有懈怠？抑或是堅持在家操fit自己？今期封面故事，筆者訪問了兩間過往在學界比賽中成績彪炳的學校——香港浸會大學附屬王錦輝中小學（簡稱A-School）及民生書院的一眾校隊成員以及體育科主任，了解他們疫下備賽的故事。

令筆者印象深刻的是，A-School

小學劍擊隊一對兄妹每當談起劍擊，臉上就洋溢着快樂的笑容。妹妹今年九歲，四年前開始接觸花劍，小時候常跟隨媽媽看劍擊比賽，漸漸產生興趣，習劍四年的她已拾過不少學界比賽獎項；11歲的哥哥則是兩年前才接觸重劍，談及玩劍緣起，他說：「當初見到妹妹練劍時成日滿面笑容，自己都想嘗試下。」這讓筆者感受到，家庭教育可培養小孩熱愛運動，快樂更能透過運動傳

遞給身邊的人。

兩兄妹亦有各自的偶像，妹妹的第一偶像是張家朗，哥哥的第二偶像則是江旻憓，但他們都有一位共同的偶像，便是他們的教練、前港隊劍擊代表楊翠玲。筆者還訪問了幾位A-School中學部壘球隊、羽毛球隊的小將們，他們均有在各自領域的偶像，疫情期間雖然停課，但他們熱愛運動的心，總能驅使自己不輕易停下運動的腳步。

正如A-School體育科主任姚Sir所言，運動是終身的訓練，這個習慣會伴隨着自己一生，從中獲得的健康亦將是屬於自己的財富。當然，小朋友對運動的熱愛離不開家長的引導和陪伴，還有學校的支持、社會的鼓勵等等，可說是一門終身學問。希望讀者們從校園小將們身上有所得着，跟隨他們快快動起來吧！



家長信箱

| 香橙老師

• 小學訓輔主任

孩子愛發脾氣 如何處理？

問：我的孩子遇到不如意的事，很容易就會發脾氣。就如去公園，到達後發現車龍極長，根本不可能短時間內有泊位，就會在車上大發脾氣，大吵大鬧，我應該如何處理？

事前準備

香橙老師答：出發前預告有可能發生的情況，把孩子的預期調節成合理期望，並跟孩子預早商討不同情境的對策：「如車輛輪候數目多於五輛，我們就改去另一地方。」示範把生活瑣事以因果合理連結，教導孩子理性處事。討論過程中可以邀請孩子多表達想法，一來可以了解他們的思路，適時調節他們的期望；也讓孩子在大腦中把情境預先演練，即所謂的心理準備。

當刻應變

失望時，有情緒反應是正常的。無論扁嘴不語還是大吵大鬧，大原則還是先認同感受：「車龍很長，我們要改到另一地方，明白你很失望。」「不開心的會想哭的。」避免說：「閉嘴！不准哭！」（違反人性）「這麼小事哭什麼！」（不近人情）

「再哭就打！」（威逼恐嚇）「你冷靜！」（你是說我很衝動嗎？）平時要有抒發情感方面的指導，避免讓小孩養成發怒時尖叫、擲物件、傷害自己和別人的習慣。如果現場環境悶熱或嘈雜，建議藉機把小孩帶離現場，減少腎上腺素分泌，有助穩定情緒。

另外，由於小孩子的杏仁核反應敏銳，家長的說話很容易進一步激發孩子的情緒。例如：「活該！早就說人多了！」此外，家長也可以利用回應改變孩子的思想流，化負面成正面：「我們有應變計劃，何時可以出發？」「果然跟我們預期的一樣，看來我們都是有遠見的人。」「車龍真長，公園一定很擠擁，我們快去（另一地方），可能更舒服。」

長遠策略

父母是子女的榜樣，處理突發事情時的精神面貌，會被孩子模仿。此外，以上各項要成為日常的生活習慣，持之以恆之餘，也要接受孩子出現情緒反應是正常的事，是學習過程的必經階段。



布告板

仁濟醫院嚴徐玉珊幼稚園
——校園開放日2021

日期：2021年10月23日（六）

時間：上午10時至下午1時

地點：新界屯門鳴琴路寶田邨寶田商場2樓201室

聯絡電話：24668966

傳真：24662277

電郵地址：ytyskg@biznetvigator.com

學校網址：https://www.ytyskg.edu.hk/

「贏在起跑線？兒童自尊感
與情緒健康」線上講座

主辦單位：衛生署家庭健康服務

日期：2021年10月26日（二）

時間：傍晚6時15分至晚上7時15分

形式：網上研討會

內容：透過與家長一起探討「贏在起跑線」的迷思，讓家長了解在充滿競爭的成長環境中，如何關顧兒童的自尊感及情緒健康。

主講：教育心理學家陳鑑忠先生

報名：名額200人（額滿即止）

https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_0DrIxt0GRnyctaY_ujPwqQr

*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：tkpschools@gmail.com