路德會利東幼兒園
香港路德會社會服務處
Lei Tung Lutheran Day Nursery
Hong Kong Lutheran Social Service, LC-HKS

# 2022-2023 年度
# 暑期特集

## 聖經週

聖經週以「品格果子 Fun Fun Life」為主題，讓小朋友透過聖經故事、遊戲、唱詩歌及圖互等，認識聖靈果子的特質，學習成為一個擁有天父特質的小孩。

我們一起聆聽
聖靈果子的故事！

透過體能挑戰，
我們學會忍耐！

聖靈果子樹完成啦！

「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他們裡面，這人就多結果子。」約 15:1

# 夏日活動 暨 7-8 月生日會

透過多元化活動讓
幼兒感受夏天的樂趣

夏日水果啫喱杯
就嚟整好啦！

等我加多啲水果先！

我撈到好大條魚呀！！

創作冰畫好好玩呀！

透過創作冰畫
探索冰的特性。

# 冰雪大行動

運送物件冰塊到終點！

## 7-8 月生日會開始啦！

# 多元文化週

多元文化週以「食物」為主題，透過繪本故事《歡迎光臨吃飽飽餐廳》認識不同國家的食物、不同餐具的種類、不同國家的飲食文化和學習不同國家的餐桌禮儀。

## Day1- 中國

麵條好好味呀！

就嚟煮好啦！

## Day2- 意大利

Pizza 準備好啦！

## Day3- 日本

## Day4- 墨西哥

墨西哥卷入面有好多材料㗎！

## Day5- 美國

自己整嘅漢堡飽好好味呀！

# 互動遊戲週

透過互動遊戲加強幼兒的社交能力和自我控制能力

## 大腳板過河

一起合作進行遊戲！

## 雪糕運輸帶

小心唔好跌呀！

# 小蜘蛛找食物

我準備好啦！

# 我是大腳板

# 毛毛蟲挑戰

# 結業禮

## 恭喜各位得獎小朋友！

# 一齊欣賞表演啦！

表演好精彩呀！

# 聚餐開始啦！

Yummy!

好好味呀！

# 文章分享

## 提升孩子幸福感

隨着疫情緩和以至防疫措施解除，本學年的學習活動相繼回復正常，學生的笑聲及笑臉再次出現於學校的不同角落。父母及教師為了讓他們能追回錯過了的學習時光，都急於為他們安排滿滿的學習活動。孩子在短時間內要追趕課程進度，但沒有太多機會學習一些技能（如社交技巧、溝通技巧等），或會感到不知所措。

**尋找個人價值提升幸福感**

宏恩基督教學院及晉峰青年商會於 2022 年發布的「香港學童情緒健康問卷調查」指出，逾一成多學童感到抑鬱及焦慮，而這些症狀往往與自我形象、情緒管理及做事的主動度有關，這反映孩子的壓力源自於他們的日常生活，影響着精神健康，導致抗逆力不足。正向心理學之父馬丁．沙利文博士提出以 PERMA model 來建立豐盛人生，從尋找個人的價值來提升幸福感。P-E-R-M-A 分別是指正向情緒（positive emotion）、參與（engagement）、關係（relationship）、意義（meaning）和成就感（accomplishments）5 個幸福元素。筆者認為，協助孩子尋找「參與」（engagement）及「關係及連繫（relationship / connectedness）為提升個人幸福感的關鍵。

**讓孩子參與 建構緊密連繫**

在成年人的世界中，有參與的機會是讓我們感到滿足的其中一個要素，孩子亦然。當孩子有機會參與的時候，他們會感受到被接納成為群體的一員，從中找到在群體中的關係及連繫。所以，家長在作出與孩子有關的決定時，可以邀請他們一起參與討論，即使微小如每月訂飯盒的選擇、參與哪一項課後活動，甚至是購買他們的電子學習工具，他們都能享受到做決定的樂趣，也要為自己的選擇負責。雖然孩子的經驗不及成年人多，亦未必能即時想到一些具體意見，但這些機會都有助建立他們願意參與、主動及尊重地表達意見的習慣。若想提升孩子的主動度，與他們溝通的方式就十分重要。

家長擔心孩子作出錯誤選擇是人之常情，我們都不希望他們走了一條迂迴曲折又沒有結果的道路，所以很多家長在孩子尚未表達意見之先就為他們作出決定，循例地聽聽他們的分享，然後加上自己的意見，希望他們跟隨。然而，溝通是雙向的，聆聽他們的感受，並展現一個接納的態度，能讓他們感到這是一個參與的機會及權利，從而建立雙方正面的關係，並建構緊密及可靠的連繫。如果孩子從小缺乏參與及表達的機會，成長中就缺少了「參與」及「關係及連繫」兩個關鍵元素，較難實踐 PERMA model 中其餘 3 個的幸福元素——正面情緒、意義及成就感，達至一個精彩、豐盛的人生。

因此，鼓勵孩子多表達自己，在彼此分享之時多欣賞、少批評，也可以主動分享，與他們打開話題，讓他們信任我們的同時亦感受到被信任，建立一個與別人互相尊重的正面關係，找到自己的價值，從而提升個人的幸福感。

撰文：林浩瑋（香港教育大學教育政策與領導學系講師）

出版：香港路德會社會服務處 路德會利東幼兒園
總編輯：吳秀麗校長
編輯：卓祉盈老師
出版日期：7/2023
本期刊印：100 份
下期通訊將於 2023 年 9 月出版
電話：2871 3164
電郵：n06@hklss.hk