



# 慈雲山天主教小學

校址：黃大仙蒲崗村道 172 號  
 電話：2327-3332 傳真：2327-6662  
 電郵：mail@twscps.edu.hk  
 網址：http://www.twscps.edu.hk/



月訊  
 2021 年 12 月  
 及  
 2022 年 1 月

**金句：天主受享光榮於高天，主愛的人在世享平安。(路2:14)**

## 12 月份校務 / 活動預告

3、10、17/12 (五)	綜合課	時間：下午 2：30 - 3：15(逢星期五) 學生需於課堂開始前 10 分鐘登入 3/12、17/12 綜合課以 Google meet 進行，10/12 則以 ZOOM 形式進行。
6/12(一)	換冬季校服	全校學生更換冬季校服。
10/12(五)	九北運動會	部分同學代表學校參加九北運動會。(詳情另行通告)
11/12(六)	家長日	一至五年級家長日(詳見學校通告 No.114A/21-22) 六年級家長日(詳見學校通告 No.115A/21-22)
13/12(一)	運動日	P.1、3、5 學生穿體育服回校參加運動日活動 (詳情另行通告) 上學時間：7:55 放學時間：12:15 ☆校車服務照常 當天下午網課只有「英語說話訓練(A 組)(B 組)，其餘網課暫停
14/12(二)		P.2、4、6 學生穿體育服回校參加運動日活動，詳情另行通告。 上學時間：7:55 放學時間：12:15 ☆校車服務照常 當天下午網課暫停
16/12(四)	P.1 及 P.6 接種免疫疫苗	同學當天需穿運動服。(詳見學校通告 No.098A/21-22)
17/12(五)	學生支援組 家長講座	「理想家庭共建成」網上家長講座，時間：下午 3:00-4:00。 (詳情另行通告)
20/12(一)	假期	立法會選舉翌日假期，是日同學不用上課。
21/12(二)	聖誕禮儀及 聯歡會	同學可穿着整齊運動服或便服回校參加聯歡會。 上學時間：上午 7:55 放學時間：下午 12:15，校車照常服務。 是日下午所有網課暫停。
22/12(三)至 1/1(六)	假期	聖誕及元旦假期



# 1 月份校務 / 活動預告

3/1(一)	假期後復課	假期後第一天上課，是日為 Day3，同學按時間表正常上課。
7、21/1(二)	綜合課	時間：下午 2:30-3:15(逢星期五) 學生需於課堂開始前 10 分鐘登入。 7/1 綜合課以 ZOOM 進行，21/1 則以 Google meet 形式進行。
14/1(五)	家長講座 (ZOOM)	「培養正向孩子：喜愛學習的心」(詳情另行通告)
19/1(三)	售賣下學期課本	詳情另行通告。
21/1(五)	P.1-6 流感疫苗注射	如同學需接種第二劑「季節性流感」疫苗，請穿運動服。
24/1(一)	下學期開始	是日為 Day2，同學按時間表上課。
26/1(三)至 27/1(四)	P.6 模擬面試	詳情另行通告。
28/1(五)	教師發展日	是日同學不用回校上課。

## 學藝龍虎榜(校外比賽) 中文科

### 中文硬筆書法比賽

組別 獎項	初級組(P.1-2)	中級組(P.3-4)	高級組(P.5-6)
冠軍	2D 陳信宏	4D 鄭梓諾	5A 吳羽飛
亞軍	1D 陳穎妤	3A 譚彥承	6E 黎嘉爵
季軍	2C 何鎂殷	3E 彭卓澄	6D 鄧博允

## 閱讀推廣組

比賽項目	獎項	得獎名單 班/ 學生姓名
教育城閱讀挑戰計劃	傑出表現學生獎	6E 何紫瑤

## 「自行參加校外比賽」獎勵計劃

目的	鼓勵學生自行報名參加校外比賽，增加不同的學習經歷。
獎勵準則	學生自行報名參加校外比賽(必須為區際或全港性比賽)，若獲得第一名至第四名，可向學校申報。成功獲學校認可的成績會被記錄在月訊上。
申報程序	1.學生把獲獎成績(獎狀、獎牌.....)交班主任核實。 2.獲學校認可的成績會刊登在月訊上。

有機構進行調查以了解青少年的抑鬱情緒狀況，超過一半受訪中學生曾出現抑鬱情緒表徵，學童情緒問題令人關注！預防遠勝一切，關注孩子的情緒，有助孩子的身心健康發展，家長可透過以下重點訊息，識別孩子的情緒需要，適時提供支援。

### 1. 與孩子分享壓力管理的方法

- 認識常見的壓力警號：
  - ✓ 身體方面 - 如心跳加速、疲倦、失眠、肚痛、無胃口、頭痛等
  - ✓ 情緒方面 - 如鬱悶、焦慮、暴躁、不安、恐懼等
  - ✓ 行為方面 - 如難以集中精神學習、記憶力下降、易哭、發脾氣等
- 認識常見的負面思想：
  - ✓ 非黑即白 - 如「我一定要拿 100 分，別人才會喜歡我。」
  - ✓ 將事情災難化 - 如「今次考試成績差，將來就會無成就。」
  - ✓ 以偏概全 - 如「我成績差，我是失敗者。」
- 認識扭轉負面思想的方法：
  - ✓ 反問證據 - 如「是否有證據支持這想法？有相反的看法嗎？」
  - ✓ 反問其他可能性 - 如「有其他可能的原因嗎？」
  - ✓ 反問其他角度 - 如「其他朋友遇上這樣的事情，會跟自己有同樣的想法嗎？」
- 介紹正面應對壓力的方法：
  - ✓ 進行令自己放鬆或愉快的活動，分散注意力
  - ✓ 調節期望，接納和肯定自我
  - ✓ 向信任的人傾訴，分享感受 - 如家人、班主任、學校輔導人員、朋友等



### 2. 鼓勵孩子在遇到困難時以積極的態度面對

- 選擇用冷靜方法疏導情緒：
  - ✓ 明白感到壓力和困擾時，情緒波動是正常反應
  - ✓ 「停一停，先冷靜」 - 必須先讓自己冷靜下來，察覺自己的情緒
  - ✓ 提醒處理情緒的四大原則 - 不傷人、不傷己、不破壞、環境許可
- 運用自我提醒語句鼓勵自己：
  - ✓ 「想辦法，做選擇」 - 不要依賴慣常想法，嘗試思考不同辦法解決困難
  - ✓ 「試方法，解困難」 - 鼓勵自己勇敢嘗試不同方法和檢討成功／失敗的原因；也可以思考一下當中遇到的困難，和曾經使用的解決方法
  - ✓ 「放心，其實沒有大不了！」 - 不要將困難誇大
- 相信挫折與失敗只是學習經歷

- 欣賞過程中的嘗試和付出
- 相信努力和嘗試能改變結果
  
- 3. 鼓勵孩子於有需要時求助或在別人有需要時伸出援手
  - 提醒自己身邊有不同人願意協助和關心自己
  - 認識校內求助途徑：
    - ✓ 朋輩支援 – 如好朋友、師兄／師姐、風紀、愛心大使等
    - ✓ 專業支援 – 如班主任、信任的老師、輔導人員、校本教育心理學家等
    - ✓ 明白求助不是羞恥，反而是勇敢的表現
    - ✓ 鼓勵向信任的成人傾訴 – 如家人、老師、輔導人員、朋友等
  
- 4. 鼓勵孩子以安全及平和的方式處理分歧和衝突
  - 辨識憤怒和負面情緒的生理和心理反應：
    - ✓ 生理反應 – 如肌肉拉緊、心跳及呼吸急速、血壓急升、出汗等
    - ✓ 心理反應 – 如情緒漸漸失控、不知所措、思想混亂，難以清晰地評估實況，以致對人與事的偏激看法或誤解加劇，或因覺得受到傷害而不自覺地作出攻擊性的行為等
  - 家長向孩子介紹平復憤怒和負面情緒的方法：
    - ✓ 先停一停，找一個可令自己冷靜的地方或暫時離開現場，嘗試深呼吸令自己放鬆，緩和負面情緒
    - ✓ 調整思緒，找出動怒的原因，坦誠地面對自己的「死穴」
    - ✓ 嘗試用說話表達不滿，跟對方坦白感受，讓對方知道自己覺得受到傷害
  - 避免使用不恰當的回應態度 – 如暴力、批評、鄙視、防衛等
  - 認識平和地表達不同想法或需要的原則：
    - ✓ 預早商量衝突時可行的溝通方法
    - ✓ 表達訴求時要為自己的情緒和行為承擔責任
    - ✓ 以尊重和同理心了解對方的想法及需要
    - ✓ 嘗試合作，滿足彼此的需要並達成協議
    - ✓ 無論能否達成一致意見，都以維繫關係為重



家長如有需要，可聯絡班主任或學生輔導教師張姑娘/輔導員劉SIR。讓我們大手牽小手，陪著孩子愉快向前走，共輔孩子健康成長。

《有關精神健康的參考資源》

### 1. 「識別求助訊號成為生命守門人」專頁

內容包括為由教育局教育心理學家主講的「及早識別 自殺行為」短片、為家長而設的「守護子女精神健康 小錦囊」、為學生而設的「守望·相助小貼士」等實用資訊。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/early-identification-of-at-risk-students/gatekeeper.html>

### 2. 社區資源及求助熱線

如發現學生有精神健康問題，可協助他們尋求社區專業支援服務。

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>

### 3. 精神健康推廣 – 電子海報及小錦囊

為鼓勵家長及學生善用正向的技巧和心態面對各種挑戰，教育局製作了一系列的電子海報，供家長及學生參考。

- 「自我關懷」電子海報
- 「以正面態度面對考試結果」電子海報
- 「疫情考試 善用法寶 積極面對」電子海報
- 「守望關愛 專業協助」電子海報
- 「提升生命韌力」小錦囊

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/index.html>

### 4. 教育局 – 家長智 Net

「家長智 Net」是為家長而設的教育資訊網頁，方便幼稚園及中、小學的家長取得支援學童身心發展的資訊，其中包括親子關係、管教子女、兒童精神健康等。

<https://www.parent.edu.hk/>

### 5. 陪我講 (Shall We Talk) 計劃

「陪我講」是精神健康諮詢委員會推行的精神健康推廣和公眾教育計劃，當中包括專為學生、教師及家長而設的精神健康資訊，內容涵蓋心理健康、精神困擾等。

<https://shallwetalk.hk/zh/>

資料來源：教育局