



2019年12月

第十四期

黃耀民牧師

佳音

校牧分享

「那天使對他們說：『不要懼怕，我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的；因今天在大衛的城裡，為你們生了救主，就是主基督。』」（聖經一路加福音2章11節）

大家可會留意，每逢節慶，我們彼此道賀，總愛在節日名稱後面加上「快樂」一詞，新年快樂、母親節快樂、中秋節快樂、生日快樂、聖誕快樂。是取其簡單方便，或是無意之間流露出我們心底共同的渴想追求？

戰亂成長的一代，經歷過缺乏，為兒女帶來安穩的生活，就是父母最大的心願。知識帶來財富，財富帶來生活條件的改善；我們送子女上學，我們彼此祝賀「恭喜發財」。但越來越多父母明白，財富及不上身體健康、一家安好！慢慢的，我們都改口，彼此祝賀「身體健康」。近年，越來越多父母明白，「喜樂的心乃是良藥」（聖經一箴言7章22節），喜樂的心比財富、健康來得更重要。財富、健康並不必然為我們帶來喜樂；財富、健康及不上一家人融洽共處，彼此親愛。父母都明白，快樂學習、跟帶著苦臉學習，有兩碼子絕然不同的效果。年輕的時候，沒有怎的快樂指數。但近十年，多了這樣的調查，因為快樂不再是理所當然的事情。有調查顯示現代人每日平均只笑六分鐘。

靈性裡面的喜樂，這一份無論外在物質條件如何，我們的健康狀況怎樣，都仍然能夠保持積極努力、平靜安穩，感恩知足，同家人彼此親愛，常常喜樂，其實來得更加重要。

現代文明進步，卻未有為人類帶來更大的喜樂平安，反之是充滿愁心掛慮。醫學進步了，但各種的病患仍然叫人痛苦恐懼；手提電話方便了聯繫，但破損了的親情關係仍然叫我們孤單困苦。明白多了IQ、EQ、AQ，但各樣的重擔壓力仍然叫我們無法擔當承受。

福音，大喜的信息，是關乎萬民的，切合我們每一個人需要的，惟有那掌管萬有，全然明白世人困苦的主耶穌基督能滿足我們的需要，惟有主耶穌基督能解決我們人性許許多多的需要。我們或不曾親口承認，但我們比誰都清楚知道自己心底裡面確實的需要，我們需要愛、我們需要被瞭解、我們需要接納、我們需要鼓勵。更甚的，是深藏在人類裡面的罪性和各樣的沉溺，令我們無法抽身自拔；我們都需要重頭來過的恩典。聖誕快樂，不是閒話一句，乃是神向世人宣示的莫大恩典。神的兒子主耶穌基督來到我們當中，充充滿滿的有恩典有真理。這不是廣告宣傳，乃是萬古常新，歷世歷代的基督徒共同的經驗和見證。

聖誕節來臨，我盼望大家都到教會參加聚會，認識耶穌基督，得著救恩，得著真正的平安和喜樂。

聖誕快樂



校長的話

你的孩子懂得管理情緒嗎？

盧佩妍校長

家長們在養育孩子的過程中，會否出現束手無策的時候？你的孩子會否動不動就愛哭，愛吵鬧及發脾氣？不知家長有否遇過孩子當找不到自己想要的玩具、玩遊戲輸了、爸媽沒有及時滿足他提出的要求、不想吃面前的食物、碰到困難不知道怎樣解決等等，就大聲哭鬧呢？那父母應該怎樣做？又可以怎樣培養孩子管理情緒呢？

1. 讓孩子經歷不同的情緒

每個孩子都會有各種的情緒，例如；開心、恐懼、悲傷等，孩子的成長中不可能永遠處於快樂、正面的情緒裏，故父母不但要引導孩子學會管理好自己的情緒，同時也要讓孩子知道如何合理宣洩不良的情緒，只有這樣，孩子才能做自己情緒的主人。

2. 引導孩子學會識別自己及別人的情緒

當孩子情緒冷靜以後，我們便可抓緊機會傾談，因為當孩子情緒高漲或正值盛怒時，旁人講什麼都聽不入耳，說教作用不大，之後父母便可讓孩子察覺自己的情緒，知道自己的感受是什麼。這個時候，父母可以傾聽和理解孩子的感受，而不是告訴孩子我們自己的想法，或者一味地指責孩子的不是。我們積極幫助孩子，用語言說出自己的感受，找到一些恰當的與情緒對應的詞語來識別自己的情緒，方法如下：

a. 幫助孩子累積表達情緒的詞語

父母是孩子的情感導師，可以抓住日常生活中的機會教導孩子一些表達感受的語詞，例如：「開心」、「生氣」、「悲傷」、「害怕」等，例如：今天媽媽給孩子買了他愛吃的食物，孩子吃了很開心，那「開心」這個語就是孩子當下的感受，父母特別指出表達出來，慢慢地孩子在父母的引導下，孩子便逐漸學會識別各種的情緒。

b. 告訴孩子一些關於感受身體或表情的反應，以洞察他人的情緒

父母可利用遊戲來引導孩子理解他人的情緒和想法，從而理解別人的情緒，例如當人們害羞時，會垂下頭；當人們高興時，會張開笑容等。此外，家長可使用「情緒臉譜」這個遊戲，讓孩子先說出代表的情緒，再和他討論這種情緒是在什麼情況下，跟什麼人、在什麼地方、發生什麼事或者做了什麼事才出現的情緒反應等，從而讓孩子察覺到他人的情緒反應，並領悟到積極情緒能讓自己及對方快樂，負面情緒會讓自己及對方不快。

c. 利用機會讓孩子描述自己的感受

當孩子認識了各種的情緒後，便引導孩子表達當下的感受，那怕他表達得磕磕巴巴、發音不準，都讓他在生活中學會用語言表達及應用出來，例如：有一天，孩子因弟弟弄髒了他的故事書，他大哭及發脾氣，家長可問：「你比弟弟弄髒了故事書，你有什麼感受？你生氣了嗎？」孩子可表達：「我很生氣，因為弟弟髒了我的故事書。」等，一方面引導孩子表達自己的情緒及發現產生情緒的原因，提高孩子的情緒敏感度，另一方面告訴孩子發脾氣哭鬧並不能產生任何作用和效果，而好好說話、合理談判、講出自己的想法和理由卻能得到更多的回應與幫助。

3. 引導孩子用正確的方式處理情緒

有些時候，孩子會用不恰當的方式表達和處理情緒，父母不要急於去否認、壓制、貶低、懷疑，這正正是孩子學習成長的一個機會。父母可引導孩子學習和遵守情緒規則，表達規則，學習在不同情境下應該表達哪些情緒或者不應當表達哪些情緒，例如：「媽媽知道你很生氣，但是你不能夠打人，你生氣時可告訴對方你很生氣，或者可找一個地方大喊幾聲。」父母同時可教導孩子換個角度看問題，引導孩子發現原來事情沒有這麼糟，建議孩子深呼吸放鬆心情，或把情緒感受寫下或畫出來，以調節情緒，長遠亦有助孩子更好適應社會。

4. 讓孩子體驗父母如何管理情緒

言傳身教是訓練孩子管理情緒的一個重要方式，家長是孩子最初的學習對象，若果家裏環境溫馨平和，凡是都有商有量，孩子便會學懂平和解決問題，在情緒上不會大起大落。若家長常常吵鬧，那麼孩子也會耳濡目染，認為情緒的發泄是一種常態。同樣大當孩子犯錯，惹大人生氣的時候，家長請先管理好自己的情緒。有調查研究顯示，家長的性格與脾氣，會直接影響孩子的心理，父母性格溫和，孩子性情自然也平和；如果性格暴躁，孩子遇事也難免心浮氣躁。當家長察覺自己生氣時，深呼吸，離開現場，從正面尋找解決辦法。正如有句說話「你今天在孩子播下種的，明天就會從孩子身上看到。」

有見及此，本校為了增加兒童認識不同的情緒及處理方法，從而提升情緒表達的能力，促進社交發展。我們特設「情緒教育課」，老師以情緒故事及生活情境去讓小孩子討論感受、角色扮演等，把抽象的情感概念具體的表達給兒童認識，兒童不單只學習標示情緒的詞彙，更重要的是他們可以描述自己的感受，從而找出適當的方法紓緩情緒。

各位親愛的家長，情緒管理對我們每個人一生有著非常重要的作用，正如美國心理學家，情商之父丹尼爾·戈爾曼在《情商》一書中指出：「如果你不能控制自己的情緒，如果你沒有自我認識，如果你不能管理自己的負面情緒，如果你不能推己及人並擁有良好的人際關係，無論你多麼聰明，都不可能走得遠。」讓我們一起重視孩子的情感需求，又正確有效引導孩子的情緒，幫助孩子認識、了解及管理好自己的情緒，進而建立良好的身心健康與促進人際關係的發展。



本校為了培養兒童獨立自主的能力，讓孩子懂得「自己的事自己做」，從小培養他們成為一位負責任的孩子。故在「生活技能課」中讓孩子按他們的發展及能力學習不同的技能，包括「進食技能」、「穿衣技能」、「梳洗技能」、「家居技能」及「煮食技能」。



兒童嘗試摺疊毛巾。



「我把毛巾摺好了！」



兒童把鈕扣一粒一粒的扣上。



「你看！我能自行穿上外套啊！」



兒童自行扭乾毛巾。



兒童專注地學習用紙板剪指甲。

我們 的 學 校 生 活

新生
適應週

期待已久的幼稚園生活終於開展了!讓我們分享兒童新生適應週及日常學校的生活,看看他們多高興呢!

幼
班



兒童利用工具進行各種圖工活動。



「茶點真好吃!」



老師與我們一起砌積木和玩火車!



兒童一起閱讀圖書,享受閱讀的樂趣。



兒童一邊聽音樂,一邊玩彩虹傘。



外籍老師與兒童一邊唱歌,一邊學習英語。

在主題「身體動一動」中，兒童認識身體上的洞洞，而且透過不同的活動，知道洞洞的名稱及功用，例如：耳朵的洞洞用作聽聲音；鼻子的洞洞用作呼吸及聞氣味；嘴巴洞洞用作進食…



「啊！我的嘴巴裏有牙齒和舌頭。」



兒童專注地利用耳朵分辨不同的聲音。



「聞一聞這是什麼氣味？」



兒童找出身體上的洞洞。



「向上刷、向下刷」，兒童透過活動體驗保護牙齒的重要性。



兒童利用模型學習刷牙的步驟。

我們的學校生活

在「健康的我」的主題中，兒童由認識便便開始，知道進食不同的食物會改變便便的型態及影響我們的健康。此外，兒童亦藉著各種的遊戲認識人體的消化系統，知道食物從口腔進入身體，經食道進入胃部，當食物消化後便由小腸把養份吸收，再經大腸排出廢物。

低班



兒童認識不同動物便便的型態。



兒童透過有趣的活動，認識食物由小腸輸送到大腸的過程。



兒童指出「胃」在人體的位置。



兒童模仿食物從口腔進入胃部及腸道。



兒童利用泥膠搓出動物便便的型態。





兒童透過設計活動「香蕉」，一起探索香蕉的外形特徵，也一起研究香蕉的各種吃法，例如：製作香蕉乾、榨香蕉汁和香蕉奶等。



幼兒把自己切的香蕉片放入焗爐。



幼兒嘗試把香蕉汁加入牛奶裡以製作香蕉奶。



兒童觀察香蕉的外形。



幼兒嘗試運用不同的工具把香蕉榨汁。



在設計活動「米」主題中，兒童探索白米及紅米變成飯的過程，他們學習洗米的步驟，探索不同份量的水會影響飯的軟硬程度。最後，他們更一起品嚐自己烹煮的白米。



「自己烹煮的白米真好吃呀！」



兒童探索米的質感。



兒童量度米的份量。



我

們

的

學

校

生

活



高班兒童在主題「建築小專家」中認識何謂「建築」，他們除了認識建築的基本原理外，也會在不同的探索活動中發現建築的外觀、高度、建構方式與其穩固性的關係。藉着不同的活動體驗，激發兒童的好奇心及對學習的興趣，並建立自主探索的精神。

高班



兒童透過疊高不同的積木以探索疊高方式與穩定性的關係。



兒童利用積木來探索建築穩固房子的方法。



註冊建築師帶領兒童在工作坊中探索「柱」和「樑」的基本建築原理。



兒童以小竹籤及泥膠製作自己的小屋。



兒童運用不同的建築概念來創作自己理想的社區。



「看看！我們設計了自己的小屋！」

為了配合高班主題「好玩的線」，兒童透過活動知道生活中有著各式各樣的線，他們不但觀察環境中不同的線，還發現蜘蛛會吐線編網來捕食和作居所。此外，兒童再探索不同的筆所畫出的線條，並學習創作畫筆。最後，他們一起參觀南豐紗廠，以了解紗線的製造過程。



「我發現了課室中的線。」



兒童利用不同的物料來創作「我的畫筆」。



兒童在紡織工作坊中嘗試操弄工具以轉出一條又一條的棉線。



校長、主任和老師帶領同學一起到「南豐紗廠」參觀。



兒童專注地聆聽校長的講解。



用眼觀察，用心欣賞。



兒童一起探索紡織機的操作。



兒童欣賞藝術作品中，又扮演畫作中的其中一個角色。



我們一起以線條設計蜘蛛網。



兒童一起合作編織蜘蛛網。

教師培訓



8月19日
「與不同類型家長的溝通技巧」



感謝慈慧幼苗資深註冊社工吳彩輝姑娘到校為教師作培訓，讓老師認識與不同類型的家長之溝通技巧。



8月21日
「建立團隊教師培訓」



本校駐校社工-范雪妍姑娘以不同的活動帶領教師認識團隊溝通的重要性及技巧。



11月14日
認識探究式的教學



盧校長及李副校長與教師認識探究式的教學。



11月14日
「情常在-有關兒童情緒課程編排與實踐」



感謝陽光孩子到校支援服務社工沈曼樺姑娘及高級特殊工作人員林詩敏姑娘到校作培訓，以認識兒童情緒課程的編排及實踐。

親 親 小 組



感謝薛展洛家長到校教導家長製作洗手液。「Yeah!我們成功了！」

主題：「齊齊鬆一鬆：
製作洗手液」
日期：10月17日
嘉賓：薛展洛家長



感謝鄧樂婷小姐到校，讓家長學習製作美食。

主題：「齊齊鬆一鬆：製作及品嚐牛
油果及蕃茄沙醬配墨西哥粟
米脆片美食」
日期：10月17日
嘉賓：烹飪師鄧樂婷小姐

主題：「護理健康錦囊」
日期：10月31日
嘉賓：資深註冊護士
張玉英姊妹



謝謝張玉英姊妹分享護理的資訊。



家長們分享照顧幼兒的心得。



主題：籌備學生聖誕
崇拜中之活動：
「話劇表演」
日期：12月5日



家長們落力地為表演進行綵排。

特

別

活

動

8月24日

「新生家長會」



盧校長、李副校長向家長講解學校理念及幼班入學準備。



黃耀民牧師向新生家長作分享。



家長們專注地聆聽有關入學準備的事宜。



食物及衛生署局長陳肇始教授到本校了解注射疫苗情況。



齊來大合照。

11月7日
「季節性流感
疫苗學校外
展活動」

為了讓家長認識不同的小學，本校特意邀請了17間小學的校長、副校長、主任、老師、同學在百忙中親臨本校，以介紹每間學校的課程特色及辦學理念，並再次感謝每位嘉賓的出席支持。

9月7日 「小學簡介會」



大埔浸信會公立學校吳滿堂副校長



五旬節于良發小學薛詠詩校長



曾梅千禧學校及李志達紀念學校周鳳筠副校長



基督教粉嶺神召會小學李碧雯校長



上水宣道小學尹素嫻校長



仁濟醫院蔡衍濤小學陳淑兒校長



聖公會嘉福榮真小學盧美欣校長



浸信會呂明才小學劉基賢副校長



東華三院港九電器商聯會小學吳羨君校長



聖公會阮鄭夢芹銀禧小學李偉銘老師



上水惠州公立學校鄭風校長



大埔循道衛理小學徐淑貞副校長



大埔舊墟公立學校張麗珠校長及關倩芬副校長



五旬節新茂生小學馬慶輝校長及馮國蓮副校長



聖公會榮真小學林淑莊主任



東華三院馬錦燦紀念小學馮育意校長

12月7日
「40周年校慶開放日」



感謝神的恩典! 今年是本校創校40周年, 本校為此舉辦「40周年校慶開放日」。當天眾多嘉賓、校友、教會弟兄姊妹、本校學生及家長均前來參與, 場面熱鬧。現在就讓我們一起重溫當天的盛況。



粉嶺浸信會各聚會時間表

主日崇拜		助道會 (團契)	
早堂	主日上午七時四十五分	幼年助道會	
中堂	主日上午九時十五分	便雅憫團 (幼稚園低班至高班)	禮拜六下午三時三十分
午堂	主日上午十一時正	約瑟團 (小一至小三)	禮拜六下午三時三十分
兒童崇拜 (低班至小六)	主日上午十一時正	大衛團 (小四至小六)	禮拜六下午三時三十分
中學生崇拜 (中一至中六)	主日上午九時十五分	少年助道會	
		雅各團 (中一至中三)	禮拜六下午三時三十分
		馬提亞團 (中四至中六)	禮拜六下午三時三十分
主日學		青年助道會	
幼兒級	主日上午九時十五分	青年助道會	
小學級	主日上午九時十五分	但以理團 (大學或大專)	每月第一、第三個禮拜五晚上七時四十五分
中學及大專級	主日上午十一時正	以斯拉團 (職青)	每月第二、第四個禮拜日下午一時四十五分
早堂成年級	主日上午七時四十五分	撒母耳團 (職青)	禮拜六下午三時三十分
中堂成年級	主日上午九時十五分	以西結團 (職青)	禮拜六晚上七時正
午堂成年級	主日上午十一時正	成年助道會	
		約書亞團 (伉儷)	每月第二、第四個禮拜六下午三時三十分
		約西亞團 (伉儷)	每月第一個禮拜五晚上七時三十分
詩班		約拿單團 (伉儷)	每月第一、第三個禮拜六下午三時三十分
兒童詩班 (低班)	禮拜六下午二時三十分 (第五週除外)	約沙法團 (伉儷)	每月第二個禮拜六晚上七時正
兒童詩班 (高班)	禮拜六下午二時三十分 (第五週除外)	約亞拿團 (伉儷)	每月第一、第三個禮拜六下午三時三十分
青少年詩班	禮拜六下午五時十五分 (第五週除外)	約阿施團 (伉儷)	每月第三個主日下午二時正
早堂詩班	禮拜六下午五時十五分	約以謝團 (伉儷)	每月第二、第四個禮拜六晚上七時正
中堂詩班	禮拜六下午五時十五分	保羅團 (弟兄會)	每月第三個主日下午二時正
午堂詩班	主日下午一時正	亞居拉團 (弟兄會)	每月第三個主日下午二時正
小組詩班	每月第三個主日及單月第二個主日下午一時十五分	以巴弗團 (弟兄會)	每月第三個禮拜五晚上七時三十分
成年詩班	每月第二、三及五個主日下午十二時三十分	迦勒團	禮拜五上午九時正
		教會祈禱會	
		女傳道會	
	每月第四個禮拜五晚上七時三十分	以斯帖團	禮拜三上午九時正
		百基拉團	禮拜三上午九時正
		利百加團	禮拜三上午九時正
		哈拿團	禮拜五上午九時正
		非比團	每月第三個主日下午二時正
		路得團	每月第三個主日下午二時正
		多加團	每月第一、第三個主日下午二時正
		友妮基團	每月第一、第三個禮拜六下午三時三十分
		呂底亞團	每月第三個禮拜五晚上七時四十五分



粉嶺浸信會

地址：新界粉嶺沙頭角道三號 電話：2676 1925 傳真：2669 8676 網址：www.fbchk.org 電郵：info@fbchk.org

你當預備迎見你的神