# 崇真會美善幼稚園（馬鞍山）

Tsung Tsin Mission Graceful Kindergarten (Ma On Shan)

地址：香港新界馬鞍山錦泰苑錦泰商場1樓　電話：3124 7322
傳真：3124 7312　網址：https://mosgraceful.edu.hk

第三十九期 2023年6月

校刊



# 給孩子成長路上最好的禮物
# 正向的家庭關係

## 引言

家庭在兒童心理發展過程中扮演著舉足輕重的角色，家庭環境、教育方式、父母的關係和親子關係，都會對兒童的心理健康產生影響。有人說：「家庭是孩子的第一所學校，父母是孩子的第一個老師。」父母們千萬不要小看正向家庭關係帶給孩子的力量，這會讓孩子更有勇氣面對人生的任務與挑戰呢！



## 孩子會從家人身上學習與人共處的方式

家庭是孩子對於外在世界最初始的雛型，孩子會從中模仿、學習與人相處及應對。當孩子開始發展同儕、親密關係時，若家人能親自示範如何互相尊重、彼此親愛，建立安心的關係，孩子也會比較容易在其中獲得幸福感，較能敞開心胸並信任他人。



## 正向家庭關係下成長的孩子較有安全感

正向家庭關係與父母關係的品質，是建構孩子內在世界的重要基石，會在孩子的認知、情緒及身體留下深刻的印記。很多文獻及研究都指出，父母與孩子在小時候建立的依附關係會一直跟著孩子成長，在充滿愛與鼓勵的正向家庭氛圍下成長的孩子會產生被愛、被重視的安全感。若與父母間的關係一直保持正向的互動，那麼孩子對他人、世界的理解也會多以正面態度思考（蔡百祥，2022）。



# 建立和諧家庭關係的方法

史提特博士(Dr. Nick Stinnett) 及德夫瑞博士(Dr. JohnDeFrain)於世界各地研究健康家庭的特質，發現這些家庭都擁有六個優勢的元素：（劉國嬌等，2016）



## 1 責任承擔

重視家庭，承擔對家庭的責任，盡力支持家人。學習把家庭放在第一位，家裡的事要共同參與，例如：父母及孩子也應分擔各種家務。

## 2 關懷欣賞

從對方角度瞭解家人需要，用言語、行動向家人表達關愛，並欣賞家人的長處，包容各人的短處。



## 3 溝通分享

願意與家人溝通分享，恰當地表達，並重視彼此看法、意見及感受。對話時多用積極正面的字眼，少用嘲諷的口吻交談，讓對方感覺受尊重。

## 4 歡聚時光

與家人共處，參與家庭活動，享受彼此相聚的歡樂時光。平日家人共聚的時間也許很短，因此高品質的陪伴非常重要，如：每天回家後抽出30分鐘，完全不要看手機，專注的陪家人聊天、陪子女閱讀、玩他們喜歡的遊戲等。



## 5 連繫信念

家庭成員擁有共同的信念、價值觀、人生觀、信仰、家庭觀念、文化傳統等，有助增加家人間的連繫。例如：家中各人都了解家中的習慣和規矩、認同自己是家中的一份子。



## 6 家庭抗逆力

以開放態度接納轉變，願意一起面對逆境所帶來的機遇及挑戰，轉危為機，共同藉著經歷而成長。

你了解自己的兒女嗎？以下是一份小測驗，鼓勵爸爸媽媽一同完成，完成後一起看看大家的答案吧。

1 問題：你的孩子最喜歡的食物是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

2 問題：你的孩子最喜歡的顏色是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

3 問題：你的孩子最喜歡的卡通人物是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

4 問題：你的孩子最喜歡的老師是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

5 問題：你的孩子最喜歡的地方是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

6 問題：你的孩子最喜歡的遊戲／玩具是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

7 問題：你的孩子的好朋友是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

8 問題：你的孩子最擅長的技能／事情是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

9 問題：你的孩子最喜歡的事情是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____

10 問題：你的孩子最害怕的事情是？

爸爸的答案：_____ 媽媽的答案：_____



恭喜你完成小測驗，可以訪問一下你的孩子，看看自己的答案是否與孩子一樣吧！

答對了8-10條。恭喜你，你很了解自己的孩子。

答對了4-7條。你頗了解自己的孩子。

答對了0-3條。你需要多關心自己的孩子了。



## 了解子女的方法



- 父母想了解更多你的子女，先要建立良好的親子溝通基礎，而親子溝通的目的除了傳遞訊息和了解對方外，更重要的是建立健康的家庭關係，以增進彼此之間的感情。
- 缺乏和諧的親子關係只會產生更多問題，所以作為父母，我們應從子女小時候開始以正確及適當的方法與他們溝通。

## 與孩子溝通的秘訣

1. 聆聽：聆聽是建立溝通的基礎，而現今父母因為工作緣故，經常機不離手，建議父母在與子女相處的時候，可先將電子產品放在一邊，花時間聆聽子女的想法和感受，讓他們感受到被尊重和被關注。
2. 表達：與子女傾談時，不妨讓子女多些發揮的空間，父母無須急於回應，避免打斷子女的說話，然後才讓孩子知道你的想法和感受，並且清楚地表達你的期望和要求。
3. 理解：子女的想法必然與父母的想法有所不同，試著從子女的角度看問題，理解子女的想法和感受，這有助於建立信任和理解。
4. 尊重：尊重子女的意見和選擇，父母不應把自己的想法強加子女身上，讓他們感受到被尊重和被理解。
5. 關注：父母可多問問題，關注孩子的生活、成就和挑戰，並且與他們分享你的經歷和感受。
6. 願意學習：願意學習新的溝通技巧和方法，從而更有效地與孩子溝通。



總括而言，要建立良好的溝通和理解，父母需要花費時間和努力，但是這是建立健康家庭關係的重要基礎。當你與孩子建立了良好的溝通和理解，你的孩子將更有可能成為一個健康、快樂和成功的人。

## 家庭使命宣言

請爸爸媽媽一起訂立家庭的共同目標，然後以行動實踐出來。

我們的家庭使命是

_____

_____

_____

_____

（例：你們想要什麼樣的家庭？你們希望彼此有什麼樣的關係？對於你們家而言什麼是最重要？你們首要的目標是什麼？）

# K1活動照



到郵局寄信



參觀港鐵站



冬天齊來吃火鍋



我的花朵



一起來救火



尋蛋遊戲



小型復活節慶祝會




穿著冬天服裝



觀察樹葉




坐巴士



理髮師剪頭髮



參觀聖誕樹

# K2活動照



參觀學校的消防設備




立體作品展覽




探索水的特徵





復活節的祝福活動



視覺藝術——陶泥



觀察火的顏色



欣賞菊花




校長寫揮春



觀察不同款式的樹葉




農曆新年與獅頭合照

# K3活動照



包餃子活動



大掃除活動



參觀無障礙設施




復活節接受牧師祝福





自助餐活動



無障礙設施設計發佈會



認識輪椅



體驗媽媽懷孕活動






茶葉小偵探



容量探索




欣賞中樂團




導盲犬講座

# K3畢業旅行照













































# 家長學堂活動照





打保齡球





製作瑪格麗特曲奇餅







扭氣球

# 親子組運會

















## 親子比賽

# 母親節設計比賽得獎




K2E 吳沅依




K2C 李昕熙




K3A 呂梓晞




得獎作品

# 棋樂無窮



## 遊戲目的及好處

透過桌上遊戲活動，讓家庭中充滿歡樂氣息，親子之間能夠更自在地談天說笑，相處時間與良性互動也會隨之增加。在遊戲過程中，亦能幫助減輕壓力、調整不良情緒。透過與孩子進行桌上遊戲的過程，家長可以趁機觀察並瞭解孩子。桌遊除了可以幫助家庭建立更緊密的關係外，亦能提高幼兒思考能力、增加親子間互動及溝通。親子活動就從一場桌上遊戲開始吧！

## 遊戲玩法



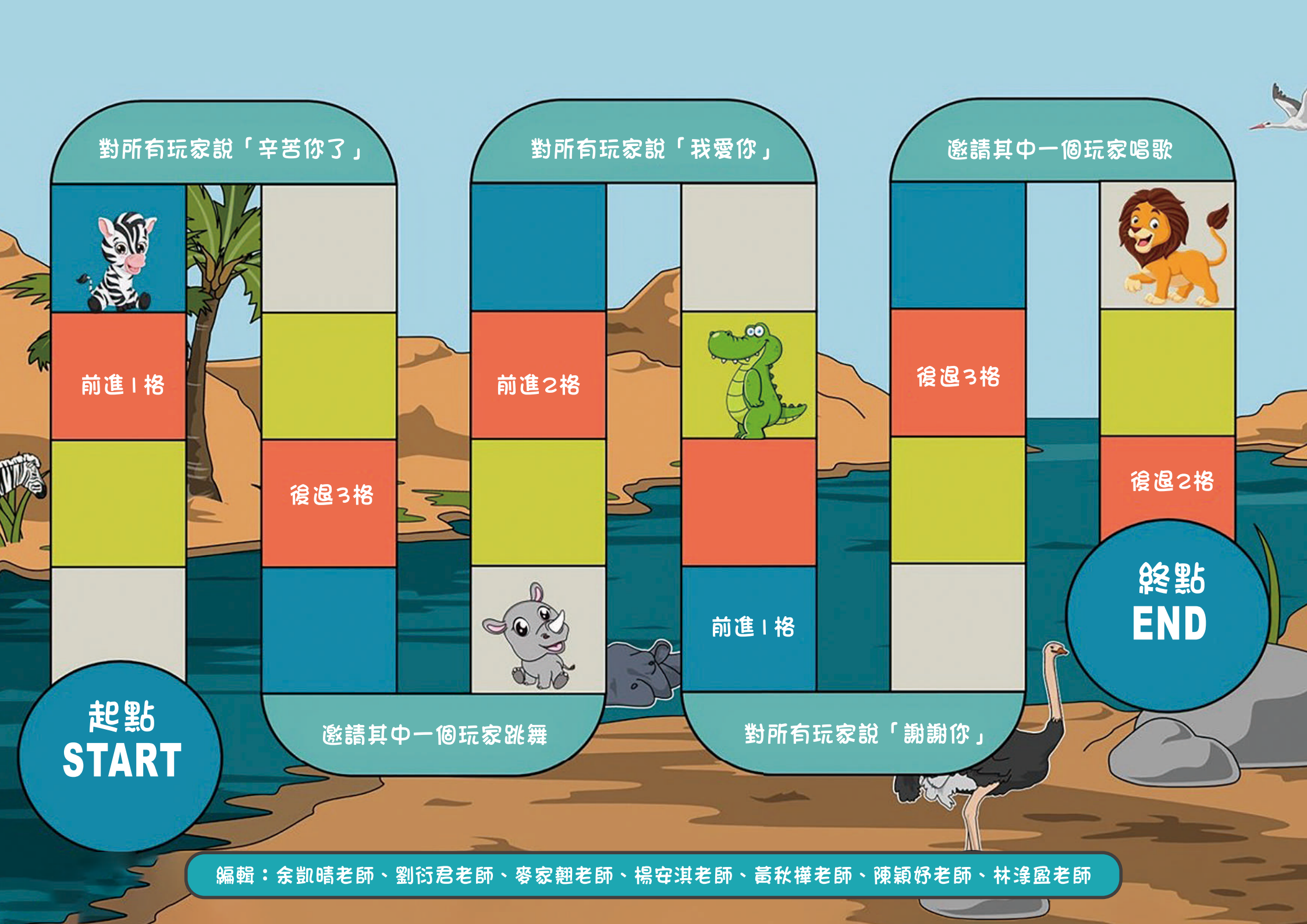
棋盤可供2 - 6人進行。遊戲開始前，各玩家先選定棋子，然後放於起點格上。玩家輪流擲骰子決定前進步數。如格子附有文字，玩家便需要按著指示做，最快到達終點的玩家為止勝出。

## 遊戲工具製作

我們可利用抽紙條代替擲骰子，簡化遊戲製作。可利用廢紙，在紙上分別寫上 6 個數字，放在一個小袋子或直接在桌上抽。至於角色棋子，家長及小朋友可以一同選取一些小物件或玩具代表自己。






對所有玩家說「辛苦你了」
前進1格
後退3格
邀請其中一個玩家跳舞
對所有玩家說「我愛你」
前進2格
前進1格
對所有玩家說「謝謝你」
邀請其中一個玩家唱歌
後退3格
後退2格
起點
START
終點
END
編輯：余凱晴老師、劉衍君老師、麥家翹老師、楊安淇老師、黃秋樺老師、陳穎妤老師、林淨盈老師