



長洲聖心幼稚園

2012-2013年度

聖心心載

七月

地址:長洲東灣

電話:29810506

傳真:29869274

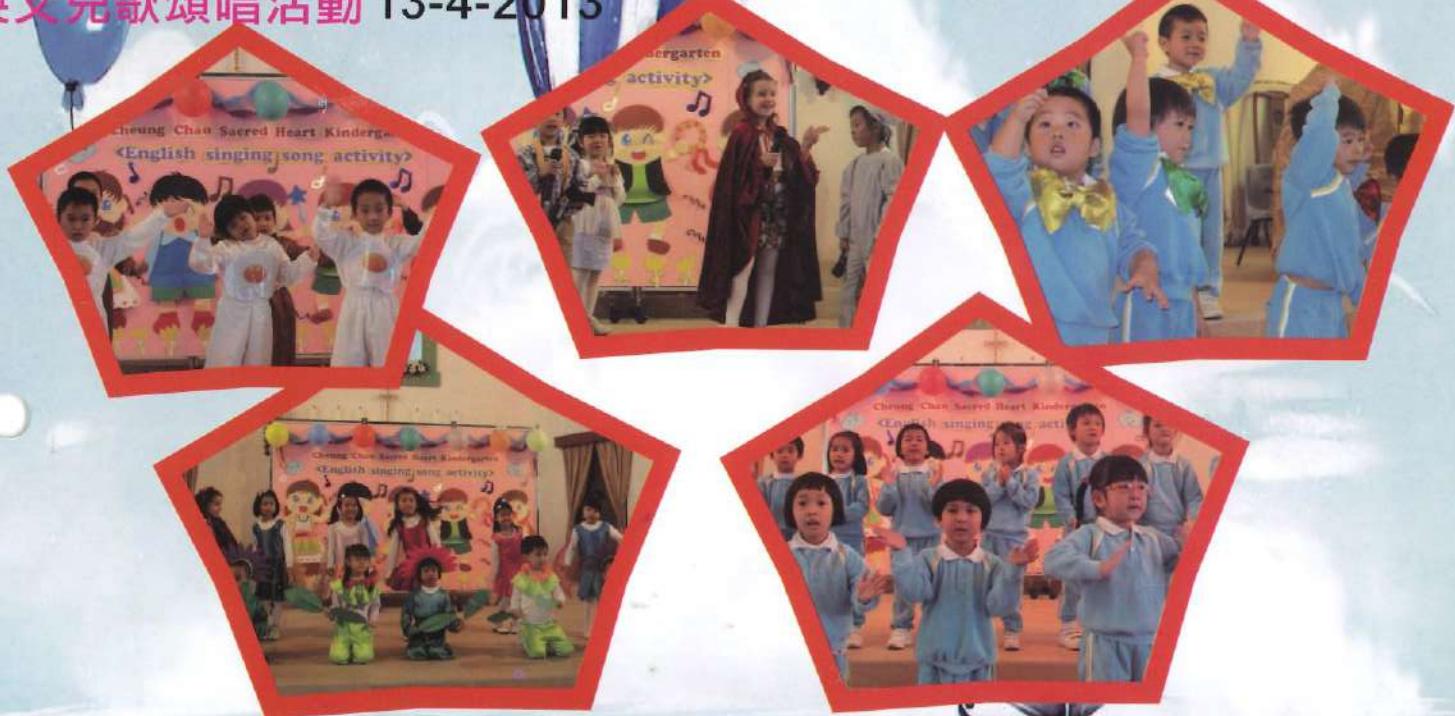
網址: www.ccsckg.edu.hk

學校活動花絮

親子歷奇工作坊 16-3-2013



英文兒歌頌唱活動 13-4-2013



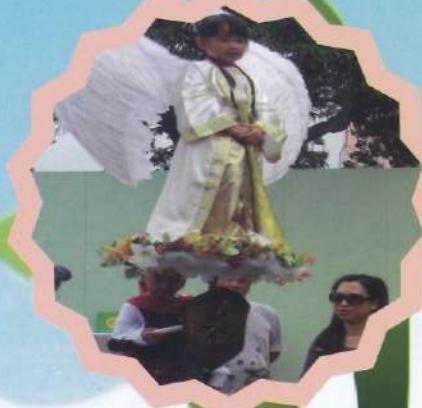
高班參觀香港國際機場 18-4-2013



家長工作坊---毛巾操 27-4-2013



花地瑪聖母巡遊 5-5-2013



家長教師會親子競技日 11-5-2013



科學fun fun fun 24-5-2013



宗教活動<溫柔小天使> 5月份



六十週年校慶感恩典禮 7-6-2013



據研究顯示，每天進行半小時或以上的運動，可減少疾病和保持身心舒暢，對健康有莫大的裨益。試想只用你每天百分之二的時間來做運動，便可換取無價的健康，這是多麼的化算！除了每天連續進行半小時運動外，也可試試累積運動時間，只要每次不少於10分鐘，於一天內運動半小時，或每星期累積做3.5小時的目標是很容易達到的。

日常生活中如何提高運動的機會

- 早晨做柔軟體操，培養早起的習慣。
- 在日常生活中，應多走路及上落樓梯。
- 做些簡單的家務，如收拾自己的被舖或膳後協助清理飯桌及洗碗。
- 當溫習到疲倦時，可作一些伸展運動，舒展筋骨。
- 每天讓孩子到附近公園或平台嬉戲，如打鞦韆、捉迷藏、跳飛機等。
- 課餘多選擇動態的消閒活動，如跳繩、跳舞、踢球等，切忌沉迷枯坐的活動，如玩電子遊戲機、上網等。
- 週末或假期，可參與一些動態的戶外活動，如遠足、郊外旅行、踏單車、游泳



愛子在教 延遲滿足 文文

摘自公教報 2013年5月12日<教子有方>

為預防子女染上「港、澳童症候群」，最好的方法是作潛艇父母，以延遲滿足的方法，來作預防是最上之策。

我曾在「珍貴的潛艇父母」一文中強調，好的父母是以「忍」來教育子女的，就是要潛著靜觀其變，不隨意插手，讓孩子自己面對生活的各個環節，這當然要配合孩子的成長，即讓他去做他能力所及的事情，即使做得沒有那麼快、那麼好，也要給他機會去做，這是十分珍貴的學習機會，千萬不可剝奪。

而延遲滿足是心理學家(Scott Peck)提出的輔助孩子成長的必要法門，他在心靈路標中強調，孩子在成長時期，有很多需要，我們都該給予他們，但給予的方式就是掌握在我們手中，這是十分重要的機會，去教他們忍耐和等待，奶水太熱不能即時喝：「寶貝等一下就給你喝！」以溫柔之聲，他會收到的；不是時候要等待。如此類推：凡他要求不能立刻給予，馬上得到滿足，總是要稍等的。這一來，他們就從實際環境中學到等待。他稍長上幼稚園了，他們會耐心等待放學，因為他們知道爸媽愛他們，不會放下他們在學校不管的。這就是忍耐生信任。再成長至小學，已有等待的能力，就會自然而然的讓盼望隨來，老師講書不太明白，他會自己思考，再想不通就會找老師問清楚。因為平時有這方面的操練，他們在家中也不能只求答案，因為家長和補習老師都要求他用心思考，更好的是他們會因為有了耐性，肯思考，會對自己有所要求，就不會隨便給別人添麻煩了。

倘若我們的子女是這樣成長的話，他們生命的成熟就像樹上的果子，只等時候必定來到，到時機成熟的時候，延遲滿足已是自少養成的習慣，可以成為自我的內在的能力，對抗世界的不良文化，如：即食文化、先滿足而不負責任的碌信用卡文化，更不會先使未來錢。

因為他們已養成一個固定的思考模式：要等待，不能使性，要顧後果，因為他們深信：一切都會收到自作自受的效果。這是延遲滿足的教育之效，

最適合於實施在家庭教育中。一次，我在一個大商場中，被一陣刺耳的孩子哭鬧聲所驚嚇，就跑上前看究竟。一個小男孩指著櫥窗的一個機械模型，哭著說：「媽咪，我要買這個……」在旁邊母親很不高興地說：「屋企很多模型喇！」

「不准再買！」他又發難大叫大哭，母親拿他沒辦法就買給他，立時止住他的哭叫聲。我心中一陣不快，這孩子已掌控著母親，只要他想要的，就用哭鬧得到。可憐天下父母心，要滿足孩子的一切慾望何其困難啊！這樣，我們教養出來的子女，就成了消費社會的奴隸，何其可悲！

