



大埔浸信會幼稚園



「天天晴朗」



家長自癒自樂錦囊 – 「天天晴朗」

「DayDay愛自己」 專欄



「沒有人天生就學會愛，
可是我們可以學習如何去愛」



「爸爸媽媽，我愛你！」、「I love you!」，不知道各位家長聽到後會有甚麼感受？您們會為到子女的愛意而感到窩心嗎？還是已經「聽」慣不怪，習慣了這些話語？各位爸媽有否思考過，其實子女會說這些表達愛意的說話並不是必然的。這些話語背後，承載著您們無微不至的照顧、日日夜夜的陪伴、對子女永不止息的愛。沒有一人從出生起就學會關愛他人，可是我們能夠從初生起開始感受和接收他人的愛。對於幼兒來說，每一位的您就是幼兒們「愛」的啓蒙者，讓他們「感受愛」，教導他們「傳揚愛」！一起嘗試使用以下「五種愛的語言」吧！

「五種愛的語言」

1. 肯定的話語 - 用欣賞、鼓勵和關愛的語言表達對他人的愛
2. 精心的時刻 - 願意花時間做大家共同喜愛的事、用心聆聽對方
3. 送贈禮物 - 禮物的重要不在於其價值，而是送贈者的心意
4. 服務的行動 - 透過具體服務來表達對別人的愛
5. 身體的接觸 - 如輕拍肩頭或是一個擁抱，直接表達愛意

「細心想想，原來人人皆可愛！」

「生活樂趣UP」

在正向心理學(Positive Psychology)當中，其中一種性格強項是仁愛。你可能會感到詫異，仁愛竟然也是一種強項？

「去愛與被愛的能力」(Love)

- 願意接受他人的關愛，同時也會關懷身邊有需要的人士 -

擁有「愛」的人會更重視與別人的親密關係，特別是那些能夠互相分享與關懷的對象，如：伴侶、子女、父母、朋友等。擁有「愛」的人會更樂意與別人親近，懂得去主動關心和了解別人，並且會採取行動給予他人適切的幫助。根據正向心理學研究指出，「愛」不但是建構幸福和諧家庭與人際關係的基礎，更是幫助消除個人負面情緒一個不可或缺的重要元素。懂得愛人固然重要，可是先愛護自己更為重要！「愛自己」從態度開始：

「與其...」



質疑/貶低自己的能力
放大自己的瑕疵與不足
要求自己達致完美無瑕

「倒不如...」



欣賞我們一路走來的經歷
數算自己的強項和付出
緊記我們都不是鐵人
需要好好呵護自己

「關懷和照顧別人前，
我們必須先好好愛護自己。」

「家添趣味」

我們每人均會有珍重的寶物，也許是充滿回憶的照片、心愛的玩具、紀念日的禮物等。可是除了你自己以外，其他家人知道嗎？這次邀請各位家長與子女一同體驗以下的遊戲，與生命中珍貴的家人，彼此分享生命中的寶物！

猜猜我的寶物是什麼？

1. 先邀請各位家庭成員拿出自己的寶物，並用布蓋住
2. 準備抽籤用的字張，並透過抽籤選出需要分享寶物的成員
3. 其他家庭成員需要以發問5條問題的方式，猜出該寶物是甚麼
4. 擁有該寶物的成員只能回答「是/否」
5. 回合結束的時候，成員可以公布自己的寶物以及分享其來源和故事

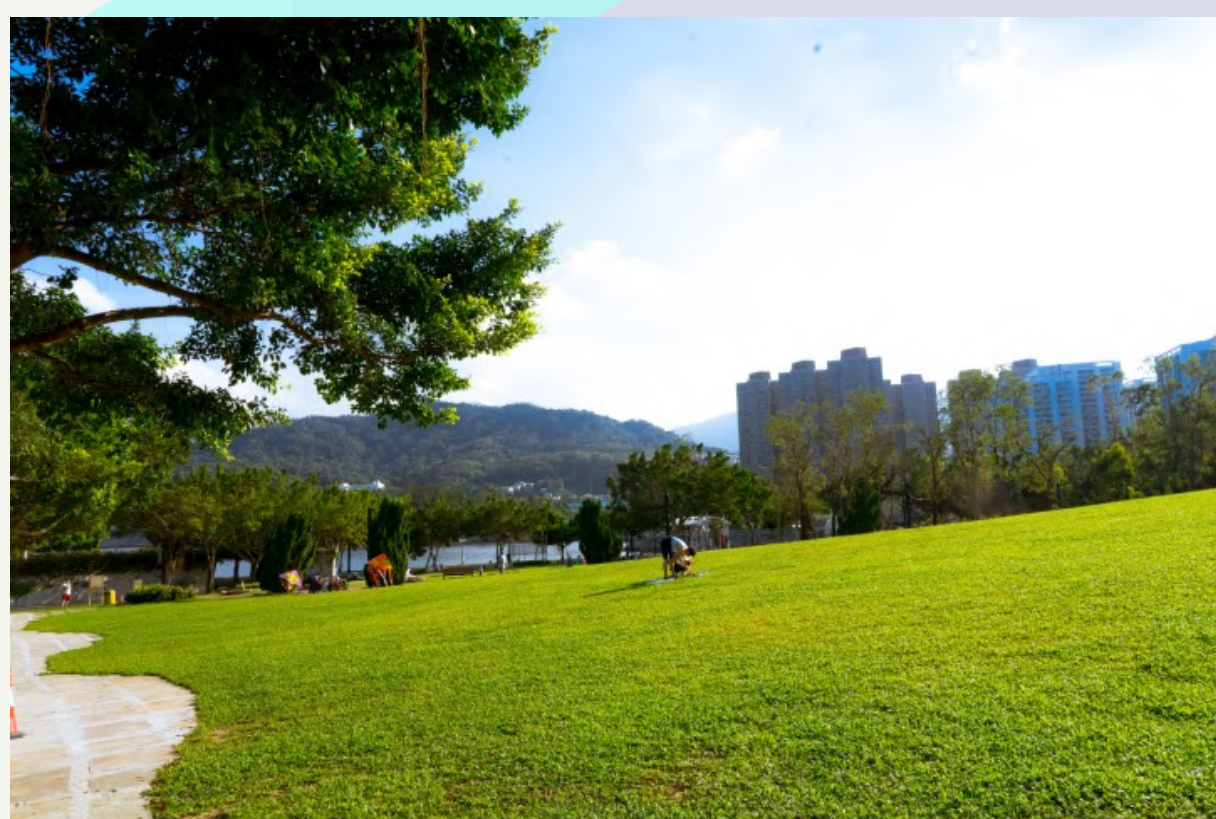


家長自癒自樂錦囊 – 「天天晴朗」

「假日家遊團」

雖然在疫情下，我們無法如以往外出旅遊，甚至也變得戰戰兢兢的。可是，適當的戶外活動卻是不可或缺，不論對孩子還是我們自身都有莫大的益處，有助身心靈的健康。以下為大家介紹一些本地好去處，鼓勵各位家長可以在假日帶同子女到訪這些地方，進行親子悠遊樂！

大埔海濱公園



公園開放時間：全日24小時

公園地址：香港新界大埔大發街

公園特色：大埔海濱公園是康文署轄下最大的公園，公園內有風箏放飛區、昆蟲屋、花園、兒童遊樂場等設施，適合家庭一同進行野餐，放風箏和踩單車等活動，於假日共享天倫之樂！

查詢熱線：2667-5489



嘉道理農場及植物園

公園開放時間：上午9:30至下午4:00

公園地址：香港新界大埔林錦公路

公園特色：這裏是一所保育及教育中心，各位家長和小朋友可以在此參觀不同動植物的保育場所，不但能夠讓孩子大開眼界，也是一個讓一家人享受郊遊樂的好去處！

注意：現時維持訪客一組不得多於4人

查詢熱線：2483-7200



家長自癒自樂錦囊 – 「天天晴朗」



禾田喜山種植場



場所開放時間: 上午10:30 - 下午4:30

場所地址: 香港新界沙頭角公路石涌凹段

場所特色: 想遠離繁囂? 不妨一起親親大自然! 佔地超過二十萬方呎的禾田喜山種植園, 園內設置原野大草原、花嶺魚塘、不同種植區, 應有盡有。享受大自然的同時, 這裏更提供多款遊樂設施, 適合一家大小「放電」!

查詢熱線: 2868-6779

小白兔農莊

農莊開放時間:

星期二至五(11:00-18:00)

星期六, 日及公眾假期(10:30-18:00)

農莊地址: 香港元朗八鄉橫台山芝麻嶺1號

農莊特色: 透過農莊內不同活動設施讓孩子挑戰自我, 學習自立! 同時, 家庭在農莊內進行親子活動, 能夠增進彼此之間的溝通和互動, 讓家長也能夠得以放鬆, 放下生活緊張的節奏, 享受與子女遊歷的時刻!

查詢熱線: 2488-2978



「陪伴孩子成長,
就是把握生命最初的快樂時光!」

家長自癒自樂錦囊 — 「天天晴朗」

「繪本分享區」

「不論是對身邊的人還是不同事物，
我們也需要有顆主動關懷的心」

「關愛」主題繪本分享



《北極熊的某一天》

出版社：奧林文化事業有限公司

作者：高惠珍

譯者：簡郁璇

北極熊奇奇一家人趴在石頭上，熱得動也不想動。他們趕緊跳進水中降溫，游過繽紛的珊瑚礁和魚兒，和朋友抬起雙手、水中倒立，跳起水上芭蕾舞。

這時，玩捉迷藏的北極熊奇奇被某樣東西吸引了過去，他游到玻璃窗邊，外面有個小女孩盯著自己看……



《市場街最後一站》

出版社：小天下出版社

作者：馬特·德拉佩尼亞

譯者：宋珮

每個星期天，小杰都和奶奶一起搭公車到市場街的最後一站。但是今天，小杰不斷抱怨著，為什麼等公車的時候要下雨、為什麼他們家不像其他人有車，為什麼每個星期天都要去那裡。

奶奶每一次都以充滿智慧的話語回應他的問題，引導小杰打開他的視界、用心感受人與人之間的溫暖，並且體會圍繞在生活周遭的美好。

家長自癒自樂錦囊 – 「天天晴朗」

「關愛種子」 收集處

「愛是永不止息。」

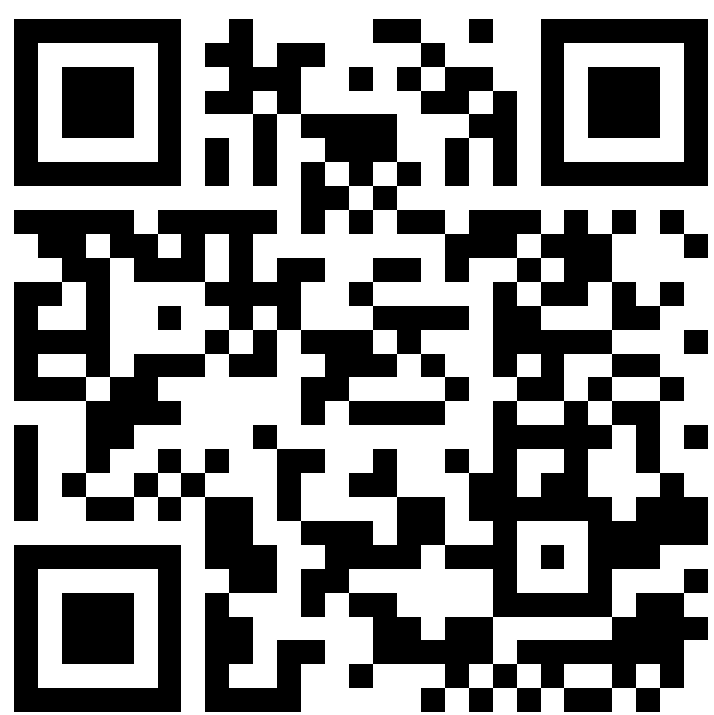
邀請各位家長不妨回顧生活裏「可愛」的事物，可以是關於自己的、子女及家庭的、日常生活的所見所聞，也可以透過進入下面的網址填寫內容或是上載照片，將這些獨一無二的「可愛之處」，在此刊物與大家分享！讓我們彼此一同感受您的喜樂，也為眾人加添正能量，一同學習和培養仁愛的可貴美德！

就著大家的分享，將會以隨機的方式，把各位的分享刊登在下期刊物中，感謝你們願意彼此分享的心意！

如有需要，也可以致電學校電話聯絡本人，分享喜與憂！

網址：

<https://forms.gle/QTyr61a6qyBkCx2s8>



家長也可以掃描
左面的圖
進入網址！

編者：駐校社工 潘雪姑娘