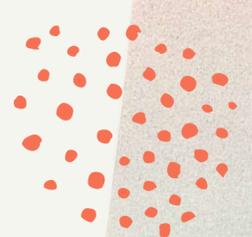




大埔浸信會幼稚園



「天天晴朗」



## 「編者的話」

### 正向的心情

在疫情之下，我們怎樣面對有關日子，以往希望多時間陪伴自己的小朋友，與自己的子女建立良好的關係，但是現時有了時間，才發覺是很困難、願意積極及樂觀面對生活中的挑戰、把握機會學習新事物，事實真是很多困擾，每天忙於小朋友上網學習，時常看自己孩子不能集中..等問題，始終是覺得別人孩子好過自己的孩子，請家長不要這樣比較，其實孩子好像一棵小種子，只是要好好栽培、每天澆灌惜心栽培，看看小子種一天一天的長大未知道他將來是怎樣？但是成長過程中你曾每天陪伴著，大家盼望他們能開花，當種子開花時都有不同情況出現，有些開得很燦爛的花朵、有些結出美味果實、但是有些未能開花結果，但是家長有沒有想過，雖然有些種子未能開花結果，也可以成為大樹，可以提供好地方休息及其他動物居所，亦是很大的貢獻。所以我們要有正向的態度面對，作為家長的你當遇到困擾應該怎舒緩自己的情緒，讓有時間靜觀注意自己當下的思想和感受狀態，這會為事情帶來新的感受，正向關係重視對己反思、自省，對人重視每次接觸。如果我們能用這樣心情，對待每一件事相信大家當面對什麼困難都時一一可以處理到，抱著感恩心情，面對每天的事情。學會凡事感恩，不同環境及困難用正向心接納，要給時間愛錫自己及找一件事情欣賞自己，並在你的日記記錄，有機會與家人及朋友分享。

黎淑儀 校長

感恩「天天晴朗」家長刊物終於面世了！在此十分感激黎校長的協助，一同構思了這本為家長度身訂造而設的刊物，亦為首期刊物題詞，分享對家校合作溝通的寶貴看法。期望能夠透過「天天晴朗」每期的刊物中，分享不同有關正向生活與教育的主題，同時也藉著活動分享以及家長們的分享故事，讓各位照顧者都能夠得到鼓舞，加添多點正能量！衷心感謝閱覽此刊物的家長，祝願各位在疫情下，身心靈都是健壯的！

潘雪 姑娘

家長自癒自樂錦囊 - 「天天晴朗」

# 「DayDay愛自己」 專欄

「今天忙了整日，心身都很疲倦，  
卻不知道自己得到了什麼...」

試問各位家長會經常出現這樣的想法嗎？

要怎樣才能夠獲取快樂，生活才能夠得到滿足呢？吃一頓美味的大餐、購買了最新款的產品、和好友相聚聊天...的確能夠為我們帶來感官上的享受和快慰，然而卻是短暫的，滿足感很快就會消失。只有長年累月於內在建立更穩固的心理基礎，我們才能夠得到更持久的滿足感，而「懂得感恩」則是其中一個重要的渠道。學會感恩，練習感恩，融會感恩，會為我們帶來源源不絕的快樂泉源。

要把感恩融入自己的生活，讓自己更能感受到幸福和滿足感，確實需要花些功夫！就讓我邀請各位家長先從以下小小的行動開始：

「為自己準備一本合適的書冊作為日記，在睡前默想是日三件值得感恩的事情，並記錄在日記上。」

1. 我感恩每天都有休息的時間，善待自己
2. 我感恩子女今天有進步，見證他們的成長
3. 我感恩在疫情下仍然平安健康

日積月累，你會發現原來自己生活中充斥著許多美好的事情，自然心境和情緒也會變得更正面了！快樂就在轉彎處。

# 家長自癒自樂錦囊 - 「天天晴朗」

## 「生活樂趣UP」

容我向大家分享正向心理學(Positive Psychology)當中的「快樂方程式」：

快樂方程式： $H = S + C + V$

H是當下的快樂指數；

S是天生的快樂範圍；C是生活環境；V代表個人自願改變的因素

按照快樂方程式的計算公式，我們未能控制天生是「快樂人」還是「悲觀人」，可是我們能夠透過改變自身的想法以及營造良好的生活環境，讓我們得到更多的快樂。因此，除了學習感恩外，我們也可以從生活習慣及環境入手作出改變，在相輔相成下提升快樂與滿足感。邀請各位家長從運動開始，不但在疫情下強健體魄，更能夠透過運動清空負面思緒，騰空空間讓更多正能量進入體內，讓身心靈都「又足電」！



### 「睡前6招伸展鬆一鬆」

家長們，建議你們在做睡前伸展的時候，配合緩慢的呼吸：

「一吸」=幻想空氣進入身體不適的部分

「一呼」=將疲勞連同身體的不適一次釋放出來

完成後可以再做感恩日記的活動！

家長自癒自樂錦囊 - 「天天晴朗」

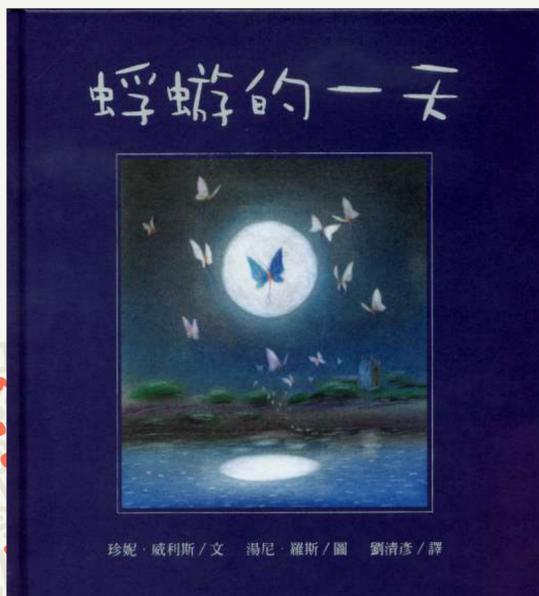
# 「感恩樂園地」

「分享快樂，加倍快樂」

讓我們一同從彼此的故事中感受正能量！

每逢駐校的日子，在學校大門前迎接前來上課的學童，不難會看到一些戰戰兢兢的寶寶們。初次踏入充滿未知的校園，我明白新入學的學童緊張的心情，畢竟他們都是一張張純白的白紙，需要時間去紀錄上幼稚園的模樣。在這短短的三個月內，我能夠觀察到孩子們漸漸適應上學、投入在老師精心預備的教學中、即使在口罩及面罩的阻隔下仍與身旁的同學愉快相處。衷心的感謝我能夠參與在孩子的成長中，即使在無法控制的疫情下，仍然能夠陪伴他們一同分享成長的喜與憂。看見他們一個個純潔可愛的面孔，讓我不自禁地會心一笑。我感恩能夠成為這校園的駐校社工，讓我認識到一群純真的小天使，帶給我許多窩心和快樂的回憶。因著這份的感恩，成為了我作為這所學校的駐校社工寶貴的動力，期待著接下來在校園內會遇上怎樣有趣的故事。

## 「感恩」主題繪本分享



《蜉蝣的一天》  
出版社：道聲出版社  
作者：珍妮·威利斯 (Jeanne Willis)  
譯者：劉清彥

蜉蝣雖然只能活一天，但是她很享受活著的每個時刻。她飛上清晨的天空，沐浴在金色的陽光裡，也隨著世界的音樂翩翩起舞。

家長自癒自樂錦囊 - 「天天晴朗」

# 「恩典種子」 收集處

「我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。」

邀請各位家長不妨回顧生活裏「滿有恩典」的片段，可以是關於自己的、子女及家庭的、日常生活的所見所聞、甚至是一則聽過能夠讓你開懷大笑的事情，透過進入下面的網址填寫內容，將這些寶貴的點滴，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，在面對未知的挑戰時，我們也有充足的力量勝過困難！

我會就著大家的分享，隨機將各位的分享刊登在「感恩樂園地」，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/QTyr61a69yBkCx2s8>



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