

# 【拓思】第 103 期「愛的樹洞」

## 讀者回應

### 中學

#### 對本期《拓思》意見

- 為正向教育及營造幸福加添信心！內容感性又能提供點子，營養豐富，潤澤心靈！梁少珍<台山商會中學副校長>
- 文章內容正面，能鼓勵師生積極面對人生。劉陸美玲<滙基書院（東九龍）圖書館主任>
- 內容真實，有熱度，有共鳴。謝道鴻<中華聖潔會靈風中學副校長>
- 很適合輔導組。鍾慧欣<新界喇沙中學德育公民及國民教育組統籌>
- 能以「樹洞」形式回應心聲，甚佳！吳維鑫<香港紅卍字會大埔卍慈中學教師>
- 內容豐富，但欠互動小遊戲。張鳳珊<迦密聖道中學德育、公民及國民教育主任>

### 小學

#### 對本期《拓思》意見

- 欣賞本期「愛的樹洞」，每人表達愛的方式或減壓方式也不同，印象最深刻的「我很好，不打擾你了」，很多時為了怕麻煩別人，隱去自己真實的想法和感受。這篇文章讓我重新正視問題及正向處理，很有啟發性。余詠莉<李陞小學校長>
- 《拓思》給予正向價值的相關文章，當中不乏理論、經驗分享、方法或建議。此等資訊不但能幫孩子建立正向思維，也能紓解老師的情緒問題，有助教育工作者有效陪伴兒童及青少年活出快樂人生。黃小然<聖保羅男女中學附屬小學圖書館主任>
- 很有意思的分享文章，也為學校工作帶來不少靈感。葉焯婷<仁濟醫院何式南小學校長>
- 題材緊貼社會需要，探討師生的心靈、情緒，閱後有被滋潤、療癒的感覺。老師有健康的心靈、身體，才有力生命影響生命。梁藹文<中華基督教青年會小學教師>
- 能配合現況給予策略及分享的主題。關倩芬<僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校校長>
- 內容很有意思，值得向不同持份者推介。袁慧詩<香港九龍塘基督教中華宣道會台山陳元喜小學校長>
- 多元，豐富。梁司司<官立嘉道理爵士小學校長>
- 欣賞不同行業（插畫）專才探討精神健康。潘敬梅<黃埔宣道小學教師>

- 內容非常貼近學生的實際需求，語言簡單易懂，「教室密語」部份尤其吸引。**列淑嫻**<香海正覺蓮社佛教黃藻森學校教師>
- 內容豐富，有不同持份者的文章（校長、教師、學生），很有啟發性。**郭鴻儀**<聖公會呂明才紀念小學訓育主任>
- 能帶出正向教育和精神健康訊息。**黃慧敏**<中西區聖安多尼學校德公國科主任>
- 貼合現時社會情況。**黃慈欣**<鴨脷洲街坊學校社工>
- 「愛」不是理論般簡單，是要「行」出來。時下青少年有很多心結，有人關注、疏導，怎樣都比沒有好！**劉寶珊**<博愛醫院陳國威小學圖書館主任>
- 內容多元化而能引人反思。**呂紹俊**<香港四邑商工總會陳南昌紀念學校副校長>
- 深刻於呼吸練習，現時工作精神壓力巨大，適切教導如何放鬆。**王滇禧**<東華三院包玉星學校老師>
- 我們認為今期《拓思》的內容十分值得參考，在面對壓力時，無論是學生，還是老師或家長都需要學會如何舒緩。**楊嘉怡、張彩燕**<寶血會培靈學校教師>

## 幼稚園

### 對本期《拓思》意見

- 「精神健康」是最近應該關注的議程，《拓思》今期以「愛的樹洞」為題，內文有很多為對精神健康、正向情緒的建議及分享，值得反思及嘗試，欣賞「給自己一封信」，可讓小六同學有機會把歡喜與擔憂記錄下來，提供了一個抒發的渠道，中一生的回信能給他們一些力量和勉勵。**呂晞琳**<聖母幼稚園教師>
- 欣賞這期「愛的樹洞」主題，讓老師在繁重的工作，知道如何減壓的方法，也聆聽別人的心事，從而釋出負面情緒，達至相互穩定的情緒，甚至愉快心情。**黃綺雯**<保良局鄧碧雲紀念幼稚園教師>
- 對「等待一件快樂的事」文章特別有感，在繁忙和充滿挑戰的日子中，需要樂觀及積極，才能帶給團隊一種期待的心態，靜待美好的事。**徐詠琪**<東華三院香港鑪峯獅子會幼兒園校長>
- 尤其欣賞「兒子的一個擁抱」一文，作為幼師，經常擁抱學生，卻可能顧不上自己的孩子。此文章能體貼老師，提醒老師成為學生和家長的「樹洞」時，也要為自己尋找「樹洞」。**葉靄明**<東華三院徐展堂幼稚園教學助理>
- 欣賞《拓思》本期以「愛的樹洞」為題，讓教師們可以在繁重的教學工作中有一個停下來反思的機會，亦提醒大家要多關注自己的需要和情感狀態。**曹文慧**<香港基督教服務處觀塘幼兒學校教師>
- 今期的內容非常好能說出現今香港的社會人民的精神狀況，所以作為教育工作者的精神健康是非常重要的，才能建構正向愉快的校園。**張洪顏** <長洲聖心幼稚園副主任>

- 欣賞《拓思》在學年初鼓勵和提醒老師注意自身和學生的精神健康，文章裡亦有提供不同的方法。**鍾映翹**<6 1 1 生命樹幼稚園主任>
- 今期以正向教育和情感表達的重要性，能讓學生勇於面對情感並表達感受。**張容容**<聖安當幼稚園主任>
- 讀者能有共鳴，讓讀者明白到不同人士面對逆境時也應保持正向情緒，亦可與人傾訴及學習包容自己。**鍾玉婷**<香港道教聯合會圓玄幼稚園（東頭邨）教師>
- 今期的主題十分貼合最近的學生自殺風氣，「愛的樹洞」提醒正向教育和精神健康的關鍵性，也很多分享及幫助個人的反思！**朱婉珊**校長<天主教大埔幼稚園>
- 十分贊同「正向教育」主題的結語，教師是以生命影響生命的工作，對下一代有很深遠的影響，同時亦擔上無比的壓力，所有希望當局可以給老師提供支援。**羅美斯**<崇真會美善幼稚園（馬鞍山）主任>
- 每個人都會有不開心的時候，面對壓力時，我們如何尋找「快樂方程式」？「愛的樹洞」鼓勵我們誠實地面對自己的不同情緒，讓自己能夠「改變自己的心情」，懂得舒緩壓力，從而達到精神健康！**黎小姐**<仁濟醫院明德幼稚園書記>
- 在給自己的一封信中，通過自我對話，明白生命不是要超越別人，而是超越自己。勇於踏出第一步，了解自己成長的轉變，才能化為向上的力量。**溫志倫**<香港西區婦女福利會幼稚園校長>
- 就正向教育和精神健康找來不同界別的專業人士作自身經驗的分享，相信能覆蓋不同教育工作者的需要。**伍子羚**<基督堂幼稚園教師>
- 正向教育及正向溝通在現今的教育、人際關係中是重要的概念，其不僅能提升個人的學習及生活，也能促進社會的和諧發展。**李麗麗**<香港保護兒童會中銀幼兒學校教師>
- 有意義。**陳俊威**<香港中文大學校友會聯會順龍仁澤幼稚園主任>
- 加強教師關注學生初開學的情緒。很好！**陳惠妮**<博愛醫院朱國京夫人紀念幼稚園主任>
- 欣賞會關注老師的心靈，老師心靈健康都很重要。**黃老師**<香港聖公會聖西門西貢幼兒學校>
- 要創造一個健康和良好的校園，除了著重教授知識外，也需要關注兒童和老師的心理健康，讓他們在一個愉快氣氛中互相學習。**李泳希**<元岡幼稚園主任>
- 內容正面，具鼓勵性。插圖精美、吸引。**黎靜宜**<九龍靈糧堂幼稚園主任>
- 今期《拓思》分享了不同的情緒，令人對所謂正向教育產生反思。可以插錄四格漫畫，令內容更有趣。**張慧媚**<香港仔浸信會白光幼稚園教

師>

- 很有意義 ( P.10-P.15 )。可給予專欄分享學校的老師/校長心聲。黃小燕 <香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園校長>
- 內容豐富。Ms Kong Shuk Wah <Senior Teacher, Pristine Kindergarten(天純幼稚園)>
- 本人認為多「心」連繫的文章令人反思到「同理心」的重要性，亦可應用於日常生活當中。何嘉寶<慈正邨菩提幼稚園主任>
- 我十分認同筆者所提出的老師先要自身懂得愛惜及善待自己，才能教會學生愛惜自己。張雅麗<基督教宣道會頌安幼稚園教師>
- 貼近時事，關注精神健康的資訊及方法對老師有幫助及提醒。胡先生/女士<鑽石山浸信會美欣幼稚園文員>
- 現今社會孩子均受父母寵愛，面對逆境挫折往往難以接受。正向教育對於學生、父母、老師甚為重要。趙敏芝<神召會禮拜堂天澤幼兒園教師>
- 欣賞每一篇文章內容都有不同的正向表達方法。劉美珍<仁濟醫院嚴徐玉珊幼稚園主任>
- 教師於閱讀後學會釋放不同的情緒。楊頌賢<保良局郭羅桂珍幼稚園主任>
- 很豐富。盧靜怡<漢師幼稚園(龍總)助理主任>

## 對《拓思》主題的建議

### 中學

#### 主題/內容建議

- 情緒智力及人際關係的建立
- 情緒管理
- 孝親
- 關愛、正向價值、禮貌
- 可加入一些廉潔、守法內容
- 資訊素養、如何慎思使用 AI

### 小學

#### 主題/內容建議

- 4R 精神健康
- 到學校探訪，分享實例
- 給小學生的閱讀建議（正向價值）
- 逆境自強
- 價值觀教育教材
- 生命的意義
- 建議可以電子版形式發放，以方便安排學校內不同持份者傳閱
- 探討年青人文化，喜歡流行音樂、文化，從而讓大人更了解及方便溝通
- 多些個案分析
- 正向親子活動，遊戲建議
- 朋輩關係、平衡學業與生活（減壓）
- 健康習慣的培養
- 網騙、投資與投機、金錢觀、享樂人生
- 科技、AI 應用
- 各校建立關愛校園的活動分享

### 幼稚園及其他

#### 主題/內容建議

- 樂觀、積極的正面人生
- 有關親子陪伴的主題
- 靜觀/冥想
- 身心靈療癒/給自己一點留白
- 培育正向的價值觀
- 可以以「關懷弱勢社群」或「愛護環境」作主題
- 日後主題建議如：幫助我們的人，透過活動讓學生懂得珍惜和感恩
- 感恩/分享

- 情緒、運動
- 我們的家、綠色教育
- 正向教育和精神健康是一個大課題，相信仍有可以涵蓋的部份
- 多元文化的交流
- 家庭參與對學生學習的影響
- 有關國民教育的主題
- 守行為
- 與非華語學童的教育和溝通
- 與特殊學校相關的主題
- 「如何面對不同的挑戰」
- 有關 SEN 學童的支援（家長/老師方面）
- 特殊教育
- 解壓的方法
- 環保教育
- 特殊教育，對待有特殊需要幼兒的處理小貼士