

# 26年1月號 康苗通訊



地址: 旺角海泓道海富苑海欣閣地下及1樓部份  
電話: 2786 2990 傳真: 2784 1194 電郵: hkc@heephong.org



本期內容豐富多元，涵蓋了管教技巧、育兒資訊及親子活動推介，助您在育兒路上更得心應手。

特別提醒各位家長，《強制舉報虐待兒童條例》（第650章）已於2026年1月20日正式生效，這是一項旨在保護兒童權益的重要法律，請務必了解相關細節。

此外，我們繼續為家長介紹 SQS 服務質素標準第9至16項，讓您更清楚服務的質量要求，為孩子提供更好的支持和照顧。

感謝 K2 和 K3 班家長的經驗分享，這些真摯的故事不僅啟發了其他家長，也讓我們更深刻認識到家庭教育的價值。

最後，我們特別準備了親子遊戲及簡單的小食製作食譜，讓您與孩子在輕鬆愉快的互動中增進感情，共創美好回憶！

希望每位家長都能在這段旅程中找到屬於自己的育兒樂趣！



## 【專題探討】

# 如何在孩子面前示範「健康的情緒管理」

情緒管理對於孩子的成長至關重要，影響他們的心理健康、人際關係及學習能力。由於前額葉皮質要到25至30歲才會完全發展成熟，當孩子情緒失控時，父母的角色是引導而非單純糾正。幫助孩子認識情緒、接納情緒及學習調控情緒，能讓他們更好地面對未來的挑戰。作為父母，我們可以在日常生活中以身作則，示範如何健康地處理自己的情緒，這不僅有助於孩子學習，也能增強親子關係。記住，耐心和關愛是關鍵，與孩子一起探索情緒的世界，讓他們感受到被理解和支持，這樣才能真正幫助他們成長為心理健康、情感穩定的人。

以下是五個步驟，幫助父母在孩子面前示範健康的情緒管理。

# 1

### 覺察

首先，父母需要覺察自己的情緒。這意味著觀察自身的身心狀態，辨識與標名情緒。當能夠「覺察」時，父母就能選擇不受情緒的自動化反應所控制。學會辨識情緒的名稱，能幫助父母更好地理解自己，並向孩子表達情感。

# 2

### 接納

在覺察情緒後，負面情緒需要被接納。這意味著允許自己的負面情緒存在，而不是抗拒或批判。負面情緒是認識自我的入口，通常隱含著未滿足的需求或心理創傷。當父母能夠接納自己的情緒時，孩子也會學會如何接納自己的感受。



# 3

## 接觸

接納後，父母需「接觸」這些情緒，感受它們對身心的影響。例如，注意到呼吸急促或背部緊繃的感覺。這種接觸就像對待受傷的孩子一樣，給予情緒陪伴與關懷。讓孩子看到父母如何面對負面情緒，會幫助他們在未來更好地處理自己的感受。

# 4

## 抒發表達

抒發情緒的最有效方式就是表達出來。無論是哭泣、寫作還是運動，這些都是幫助釋放情緒的方法。在情緒尚未平靜之前，父母可以先自我對話或尋求他人協助，讓情緒自然流露。重要的是要以健康的方式表達感受，而不是批評或責怪他人。這樣，孩子能學會如何正確地表達自己的需求與情感。

# 5

## 轉化

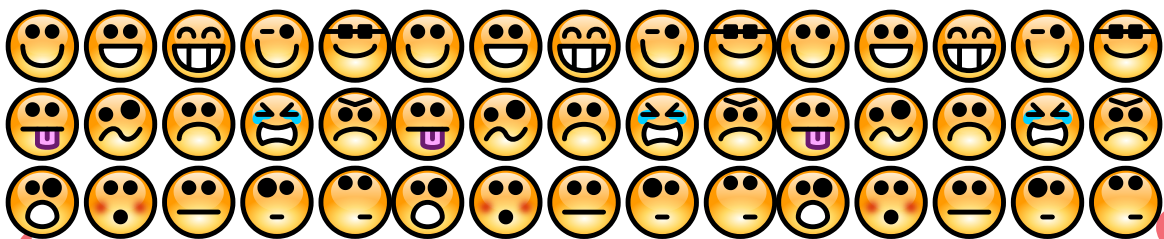
最後，是探索情緒背後可能存在的「不健康思想」並進行轉化。這包括改變思維模式，滿足未被滿足的需求。在這種自我轉化的過程，父母可以成為情緒和行為反應的主人，不但提升自身的心理健康，也給孩子一個學習解決問題的榜樣。



## 結論

在孩子面前示範健康的情緒管理是父母的重要責任，這對孩子的未來成長至關重要。

透過這五個步驟，父母不但能增進自身的情緒素養，也能教會孩子一生受用的情緒管理能力，讓他們在面對生活中的挑戰時，更有信心與力量。



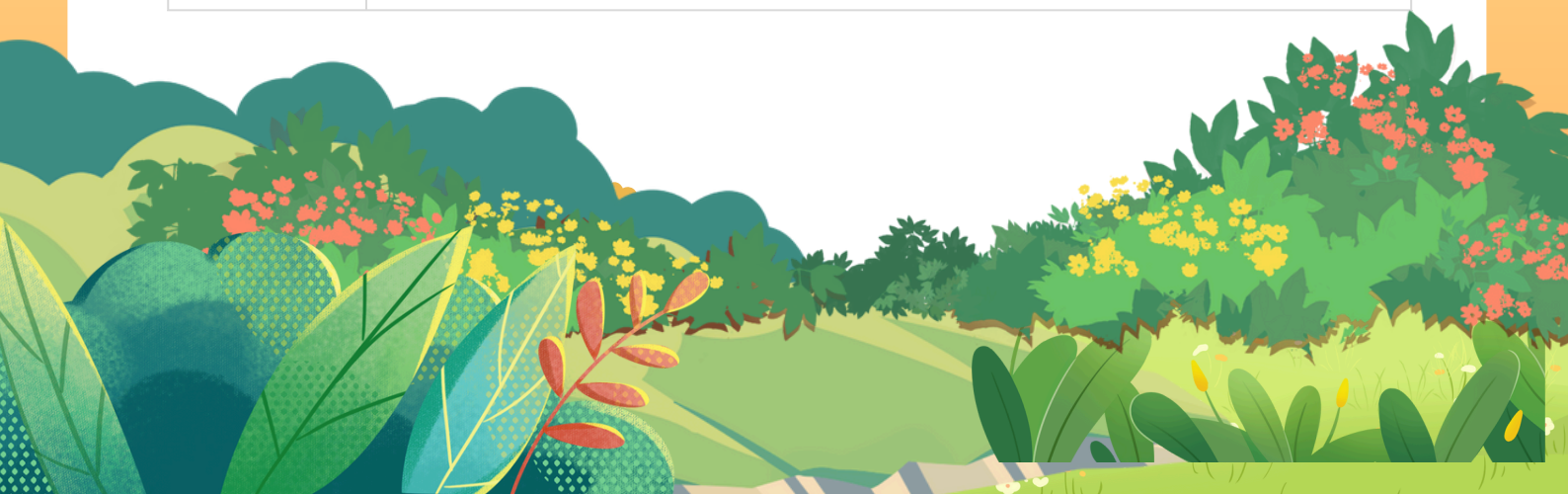
# SQS 服務質素標準

## SQS 簡介：

目前共有十六項「服務質素標準」，每項標準均包含一套「準則」及「評估指標」，以提供基本的要求框架。這些準則及指標旨在確保服務質素的一致性與可靠性，並為不同服務類別或單位提供靈活應用的空間。服務營辦機構可根據自身需求，採取適當的方式將這些要求融入其運作中，以達成所有「服務質素標準」的目標。透過這些標準的實施，各單位能更有效地提升服務效率與滿足使用者需求，同時確保服務的透明度及公平性。

現向各位家長介紹SQS標準 9至標準 16。

標準 9	服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。
標準 10	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準 11	服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。
標準 12	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準 13	服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。
標準 14	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準 15	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。
標準 16	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



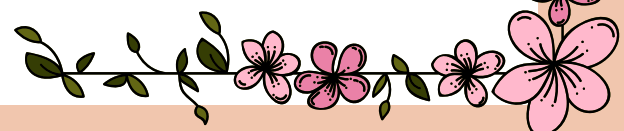
# 家長心聲



K2 陳家芯 家長

時間過得好快，不知不覺家芯已經來到康苗幼兒園8個月了，在這8個月裡我們深刻感受到康苗幼兒園的教育對孩子成長的深遠影響。在這段充滿探索與成長的旅程中，我由衷感謝老師們的專業與愛心，是你們用耐心引導孩子養成良好習慣，用創意活動激發學習興趣，讓孩子們在溫馨的環境中學會合作與分享，家芯從一開始的一個"小透明"(她太安靜了)到現在一放學就嘰嘰喳喳跟我分享學校裡發生的各種趣事:今天哪個小朋友沒有返學，跟我分享沒有返學的原因，哪個小朋友打翻了南瓜湯，老師安慰他說沒關係，她和哪個小朋友一起畫畫，踩單車了.....

我們特別開心看到孩子在認知和語言方面的巨大進步，她從羞澀表達到自信展示。這些進步離不開幼兒園的教學設計，比如通過故事、遊戲培養語言能力，家芯走在路上會跟我分享各種鳥類，會提問我什麼鳥吃什麼食物，看到銀行會跟我說可以去銀行儲錢，看到高樓大廈會跟我說建築工人，經過街市會跟我介紹各種食物，會告訴我哪些食物是健康的.....每周的周記，她很認真的記錄，家芯告訴我她想要和鍾老師分享，看到她每天開心積極的跑向學校，真的好感恩感謝我們遇到了有愛的康苗幼兒園，遇到了康苗幼兒園裡的每一位老師同校工姨姨！多謝你們！🙏作為家長，我會繼續與幼稚園一起通過親子共讀、家庭實踐等方式延伸教育成果。



# 家長心聲



K3 姚希琳 家長

大家好，我係K3班 姚希琳 媽媽。

當初選擇康苗幼兒園，是我為孩子成長所做的最安心決定。我最看重的是幼兒園“以孩子為中心”的關愛氛圍和寓教於樂的教學理念，這裏不僅環境安全、整潔更擁有充滿愛與專業的教師團隊。

在這裏，希琳不僅學會了自理和社交，更在豐富的主題活動中展現出前所未有的好奇和自信。我特別欣賞幼兒園注重“寓教於樂”和“親子共融”的實踐。無論是節慶活動、戶外探索、還是平時的家校溝通，都能感受到園方的用心與專業。老師們既有愛心又有方法，總是耐心引導孩子嘗試與表達，讓我安心又感動。

感謝康苗幼兒園為孩子們營造了一個充滿尊重、愛與探索的成長天地。

# 親子遊戲

## 遊戲一：【吹球進籃】

這款訓練孩子的耐力，增強肺活量，增添家庭的歡樂氣氛肌肉能力、專注力，大家一起試玩吧！

- 適合年齡：3 歲以上
- 需要用具：乒乓球數個、籃子
- 玩法：桌沿下放一個籃子，桌上放數個乒乓球。爸爸、媽媽和孩子輪流吹球進籃子裡，看誰進球最多！

建議：家長可以指導孩子吹球時，要掌握方向和力度。



## 遊戲二：【捉尾巴】

「捉尾巴」遊戲能夠促進孩子的身體活動，幫助提升反應能力和協調性。遊戲過程中需要集中注意力，對孩子的專注力和觀察力亦有幫助。

- 適合年齡：2.5 歲以上
- 需要用具：紙條或布條、2-3 人以上
- 玩法：家長及孩子將紙條或布條的一端放進自己褲子後方口袋或腰部位置當作尾巴，家長及孩童自己奔跑去把別人定尾巴扯下，扯下就獲勝。

建議：家長須隨時注意孩童的狀況，避免跑步速度過快、不宜運動量過高，影響健康。

資料來源：

時光正好網站：<https://www.dayandlifetw.com/blog/posts/top-10-family-games>

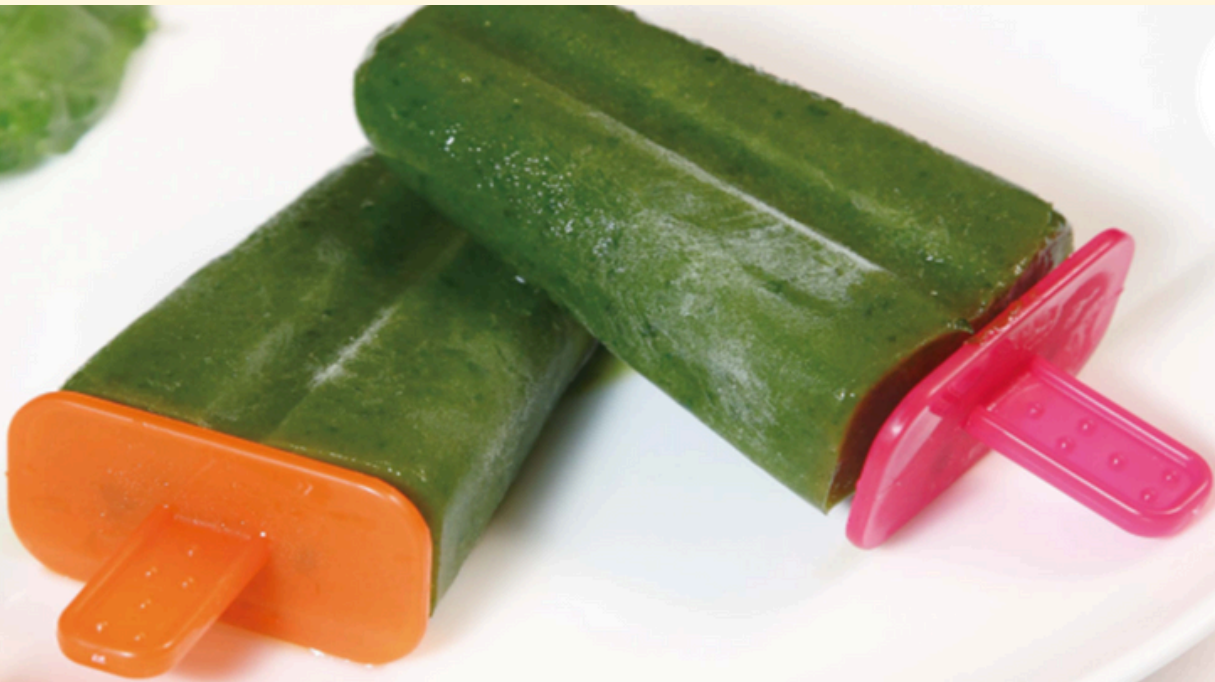
MJ Creation網站：50個暑期親子遊戲



# 親子小食製作



Serves  
**4**  
人分量



## 自製健康小食的貼士

Tips for home-made healthy snacks

1. 將菠菜混入雪條中，有助孩子多嘗試不同蔬菜。
  2. 水果含天然果糖，不需添加糖分，美味又健康。
  3. 宜選熟透的香蕉和芒果，以增添香氣和味道。
1. Adding spinach into ice lolly could attract children to try out different vegetables.
  2. Fruit naturally contains fructose, so no sugar is needed. It is delicious and healthy.
  3. Choose completely ripen banana and mango so as to enhance the aromas and flavours.



### 食材 Ingredients

香蕉	1隻	Banana	1 piece
菠菜	2碗	Spinach	2 bowls
芒果	1個	Mango	1 piece
椰子水	120毫升	Coconut juice	120 ml

(註：1 碗= 250-300毫升) (Remark: 1 bowl = 250-300 ml)

### 烹調步驟 Cooking Method

1. 將所有食材放入攪拌器打至幼滑。
2. 之後把混合物倒進雪條模，放入冰箱3小時或至凝固即成。

1. Mix all the ingredients in a mixer until the mixture becomes creamy.
2. Pour the mixture into an ice lolly mould. Freeze it in a refrigerator for 3 hours or until hardened.

資料來源：幼警起動校園網站 [https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/cooksmart\\_recipe\\_green\\_frog\\_popsicle.pdf](https://www.startsmart.gov.hk/files/pdf/cooksmart_recipe_green_frog_popsicle.pdf)

康苗通訊製作小組名單  
朱嘉麗校長 譚子菁主任 黃樂欣老師