



# 華德學校

## Bishop Walsh Primary School

### 2025-2026 華德訓輔通訊

地址：九龍聯合道 150 號 電話：23372058 傳真：23361664 網址：www.bishopwalsh.edu.hk

勤

謹

## 我們的訓輔團隊

謙

信



黃怡媚老師

李潔芝老師

訓輔核心

譚淑莊主任

董敬偉主任



教育心理學家  
陳琬貽姑娘



駐校社工  
陳楚婷姑娘 洪雪玲姑娘

### 名級級訓導老師



由左至右

陳臻杰老師 劉恩茹老師 陳浩威老師 黃諾恆老師 李靜欣老師 劉家榮老師

# 我的行動承諾



「我的行動承諾」旨在指導學生制訂具體而清晰的目標，並鼓勵他們積極付諸實行，從而培養他們正確的價值觀和正面積極的生活態度，助其在學業和人生中穩步前行，實現理想。

編號	目標	任務描述	任務成功
自律	能在指定時間內完成所有任務。	1. 準時上學 2. 李老師的承諾卡 (指定任務)	李碧珠
責任	在指定日子時向老師幫助的人，表達感謝及支持。	1. 製作一張感謝卡或寫一句祝福語，貼於學校的老師的職員。 2. 送生日卡給老師 (指定任務)	李碧珠

反思部分：  
在第一階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
在第二階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
第一行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
第二行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
請在表格以上畫滿的星星：☆☆☆☆☆

編號	目標	任務描述	任務成功
自律	能在指定時間內完成所有任務。	1. 準時上學 2. 李老師的承諾卡 (指定任務)	李碧珠
責任	在指定日子時向老師幫助的人，表達感謝及支持。	1. 製作一張感謝卡或寫一句祝福語，貼於學校的老師的職員。 2. 送生日卡給老師 (指定任務)	李碧珠

反思部分：  
在第一階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
在第二階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
第一行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
第二行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
請在表格以上畫滿的星星：☆☆☆☆☆

編號	目標	任務描述	任務成功
自律	能在指定時間內完成所有任務。	1. 準時上學 2. 李老師的承諾卡 (指定任務)	林少芬
責任	在指定日子時向老師幫助的人，表達感謝及支持。	1. 製作一張感謝卡或寫一句祝福語，貼於學校的老師的職員。 2. 送生日卡給老師 (指定任務)	林少芬

反思部分：  
在第一階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
在第二階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
第一行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
第二行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
請在表格以上畫滿的星星：☆☆☆☆☆

編號	目標	任務描述	任務成功
自律	能在指定時間內完成所有任務。	1. 準時上學 2. 李老師的承諾卡 (指定任務)	林少芬
責任	在指定日子時向老師幫助的人，表達感謝及支持。	1. 製作一張感謝卡或寫一句祝福語，貼於學校的老師的職員。 2. 送生日卡給老師 (指定任務)	林少芬

反思部分：  
在第一階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
在第二階段中，你認為哪一項任務表現最好，能達成目標？  
第一行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
第二行任務未能達成目標？寫下原因及改善方法？  
請在表格以上畫滿的星星：☆☆☆☆☆

## 秩序比賽

## 清潔比賽



恭喜在秩序比賽中榮獲第一名！同學們展現了高度的自律與團隊精神，為全校樹立了榜樣。



恭喜在清潔比賽中榮獲第一名！同學們用心維護環境，展現了責任感與合作精神，值得大家學習。

# 家長錦囊

隨著《強制舉報虐待兒童條例》預計於 2026 年全面實施，家庭作為保護兒童的第一道防線，其角色變得更為關鍵。這項立法強調了社會對守護兒童安全的集體責任，而家長透過建立正面的家庭環境，能有效預防風險並促進子女的身心健康。以下是一些小錦囊，讓家長能夠透過日常生活中的互動，全方位地保護並提升子女的身心健康：

處境題

子女不想睡覺

設定一致的就寢時間

父母可以說：

「我明白你很想再玩一會，但是我們說好了10時便要睡，明天再玩吧。」

「有時我也不想睡覺，但規律的睡眠習慣很重要，經過充足的睡眠後，我感覺好多了。」

家庭活動：建立健康的睡眠習慣

- 訂立規律的睡眠時間，即使在週末，以幫助保持規律的身體節奏。
- 限制睡前看螢幕的時間：在睡前至少一小時制定「螢幕宵禁」，以幫助子女在不受螢幕干擾的情況下培養睡意。
- 建立放鬆的睡前習慣：鼓勵閱讀、輕微伸展運動或聽平靜的音樂等活動，放鬆身心。

重點

預先訂立家規，而父母又能表明理解子女，這可以讓他們感到更加放鬆和願意合作。

處境題

在比賽時，子女因為結果比預期稍遜，有點氣餒

父母可以反映子女的情緒，鼓勵他深呼吸10下。

父母可以說：

「我知道你因為輸了比賽，所以不開心，有這種感覺是很正常的。」

「我見到你很認真地玩，很專心地找致勝方法，就算輸了比賽，也不重要了，因為每一次你也有進步。」

「你可以告訴自己：我已經盡了力，下次再嘗試。」

家庭活動：在家中設置一個「成長板」

- 全家人在成長板寫下或畫出自己的進步或正在學習/挑戰的事情，例如：學習騎自行車、煮出一個新菜式。

重點

鼓勵成長心態，強調努力和進步，而不僅僅是結果。讚揚子女即使在困難的時候，仍然嘗試新事物並堅持完成任務。

正向家長運動  
Positive Parenting Campaign

更多資訊 ▶



處境題

當子女之間/與同伴爭玩具

父母可以鼓勵他們冷靜，然後協商解決辦法。

父母可以說：

「你們兩個都很想玩這個玩具，怎樣能讓每個人都有玩的机会呢？」

「你們覺得怎樣才能公平地玩這個玩具？我們可以一起想想解決辦法。」

家庭活動：邀請朋友來家作客

- 請子女參與安排活動，為客人預備適合他們的飲品和食物。

重點

鼓勵子女與朋友溝通認識和互動。

處境題

在測考期間，子女表示擔心

每天進行子女喜歡的活動

父母可以說：

「你今天想做什麼事情，令自己開心些？放鬆下！」

家庭活動：戶外放鬆

- 定期全家人去戶外散步或輕鬆健行；到郊外走走，呼吸新鮮空氣。在過程中，家長可以和子女輕鬆閒聊，促進正面的親子互動。

重點

活動不需要太劇烈，只要一起放鬆享受大自然的美景即可，從而達到放鬆的效果。



# 活動照片



## 八鄉少年警訊中心舉行「風紀訓練日營」

從歷奇活動中學習領導才能、溝通技巧及發揮團隊精神。透過各種高空挑戰，訓練膽識，勇於嘗試及發展潛能。



## 單槓懸掛問答挑戰

學生透過單槓懸掛，訓練學生的耐力與毅力，結合防盜資訊問答，提升學生的安全意識與防範能力。讓學生在體能與知識兩方面同時成長。



## 午息快樂傘

班級經營活動，打破隔膜，讓同學體會合作的重要性，並在午息時間釋放壓力。



顧問：

盧淑儀校長

編輯小組：

董敬偉主任 李潔芝老師 譚淑莊主任

陳楚婷姑娘 洪雪玲姑娘

排版設計：

黃敏婷教學助理



華德訓育輔導