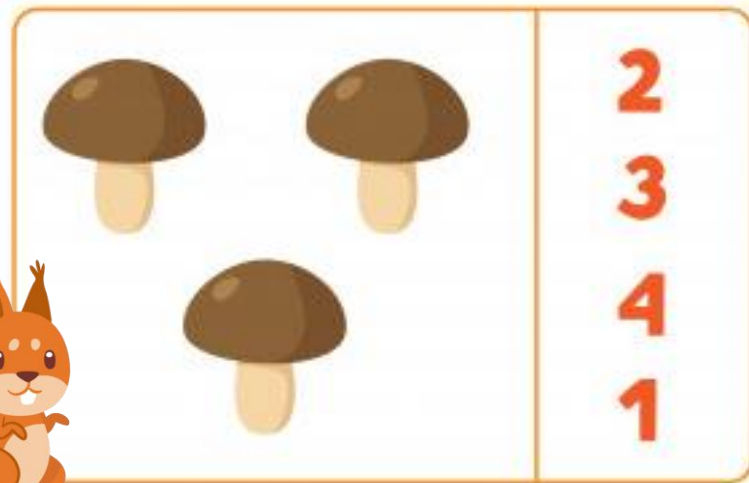
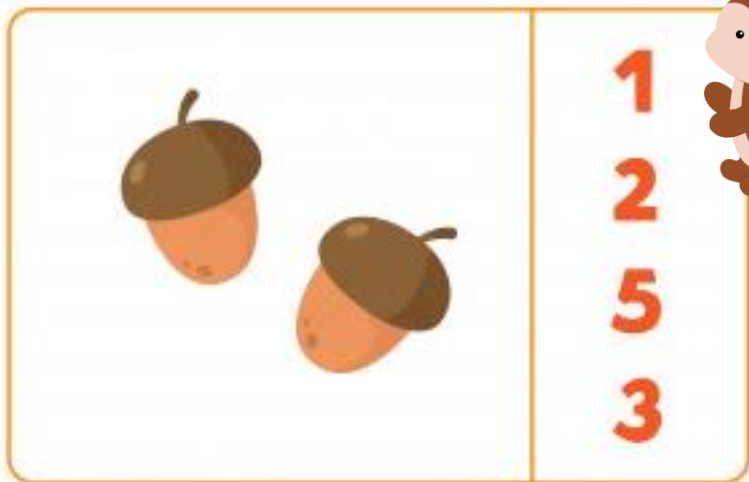


請幼兒幫小松鼠圈出牠的食物數量，完成後可於11月25日(星期一)交回校務處，並獲得紀念品一份。(派完即止，先到先得)



聖文嘉幼稚園

十一月份家長教師會通訊



出版日期：28-11-2019

校址：何文田南常樂街3號冠熹苑地下

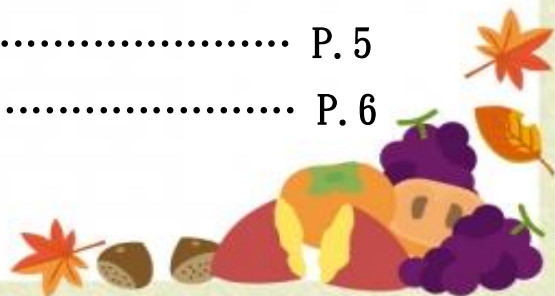
電話：2242 0082

網址：<http://www.stmonica.edu.hk>



目錄

1. 情緒管理技巧…………… P. 1-3
2. 十一月份壽星子女…………… P. 4
3. 活動回顧…………… P. 5
4. 活動預告…………… P. 5
5. 松鼠遊戲…………… P. 6



徵稿啟事

歡迎各家長來稿暢談育兒或家長心得，以作增廣見聞，交流溝通之用；來稿獲刊者，將贈紀念品乙份。如參加遊戲/提供意見/投稿/來信可寄回本校或交到本園大堂家長信箱，亦可放網頁內留言版。

電子郵箱：info@stmonica.com.hk

本期策劃：陳偉珍校長
主 編：卓程老師

活動回顧

1. 本園已於10月26日(星期六)舉行「東華三院」愛·傳·情家校培幼計劃家長工作坊，感謝各位家長踴躍參與活動。
2. 本園已於11月2日及9日舉行「新生會見日」，已順利完成，感謝各位家長介紹親友入讀。
3. 本園已於11月4日至8日舉行「幼兒英文歌唱比賽(初賽)」，反應熱烈，感謝各位學生踴躍參與活動。

活動預告

1. 本園將於11月25日至29日舉行親子聖誕吊飾設計比賽，詳情請留意通告。
2. 本園將於11月29日(星期五)舉行親子旅行日(海洋公園)，詳情請留意通告。
3. 本園將於12月14日舉行幼兒英文歌唱比賽，請家長協助幼兒在家中練習歌曲，盼能獲取佳績。
4. 本園將於12月19日舉行2019聖誕聯歡，敬請留意。
5. 本園將於12月20日舉行2019生日大食會，敬請留意。

十一月份壽星仔女

K1B 梁梓晴

K1C 林梓寧

K1D 張晞晴

K2A 葉海渝

K2B 王子龍

K2C 沈柏賢

林俊宇

楊心穎

K3A 許智森

K3C 彭仲邦

K3D 蔣卓涵

丘皓天

教職員：楊穎欣 老師

黃雅雯 老師

陳一心 老師

P4

十一個不可不知的情緒管理技巧

情緒，常常是破壞我們人生的兇手，所幸情緒管理的技巧是可以學習的，我們可以用一些情緒管理的技巧，來驅趕我們內心負面的情緒，讓自己更積極、讓自己的身心都處在一個更好的狀態。

一、 接受已經無法改變的事實：

人生最浪費時間的莫過於糾結於那些無法改變的事情，包括出生環境、已經發生的事等，當你無法放下無法改變的事實，就容易陷入負面的情緒。創新工場創辦人李開復曾說：「用勇氣改變可以改變的事情，用胸懷接受不能改變的事情，用智慧分辨兩者的不同。」

二、 每天都「活在當下」：

「活在當下」是一項很有威力的情緒管理技巧，當你只把心力放在每天的當下，你就不會去多想其他的事，你只會關注於眼前的事，在這樣的情況下，你的身心會處於一種很好的狀態。每天給自己一些目標與希望，多付出行動、活在當下，很容易就能感到快樂，你的情緒也會變得更好。

三、 每天都要吃早餐：

吃早餐看似一件很平常的事，但卻不容忽略，吃早餐會給人一種滿足感，一天三餐裡面最重要的一餐就是早餐了，古人云：「一日之計在於晨。」就是這個道理。想要一整天都保持愉悅的心情，就一定要吃早餐。

P1

四、 定期的運動：

《跑者瑜伽：讓你不受傷、跑更遠、卻不累的完整解答》的作者蕾克希·威廉森指出：「跑步是一種極佳的心血管運動，能讓體內充滿帶來愉悅感的腦內啡。」(導讀：跑者瑜伽：讓你不受傷、跑更遠、卻不累的完整解答)研究已經證明，運動可以讓人的心情變好，養成每天運動的習慣，就能很好地調適自己的身心，也會比較快樂。

五、 轉移情緒的焦點：

你關注的焦點本身會產生能量，當你把焦點放在「怪罪別人」上，就容易抱怨他人、產生負面情緒；但是當你把焦點放在解決問題上，就能把注意力放在問題本身、而非抱怨上。「轉移情緒的焦點」是情緒管理很有威力的一項技巧，停止負面情緒滋生的方法，就是重新將專注的焦點移轉到可以解決問題的事情與方法上。

六、 養成不抱怨的習慣：

抱怨很可能是一種習性，而且很容易養成習慣。《練習不抱怨：我的21天不抱怨挑戰，選擇幸福的未來》的作者克莉絲汀·勒維齊指出：「停止抱怨，就是不再讓自己的情緒，堆積成無法攀越的高山，不再放大自己的憂慮，停止用抱怨來滋養這些情緒。」只要養成不抱怨的習慣，你就會發現自己糟糕情緒的時刻越來越少，正向情緒的時刻越來越多。

七、 積極行動就能驅逐負面情緒：

積極的行動不只可以驅散內心的恐懼感，還可以驅趕負面情緒，想要創造好的情緒，就要讓自己積極的行動，面對未知所帶來的「焦躁」，只要能以積極的行動來面對，很快就能讓這股負面情緒煙消雲散。

八、 尋求好友的協助：

與好友相約出來聊天，可以幫助自己度過低潮時刻，當你感到無助的時候，不妨就尋求好友的協助，好友與親人會給你不一樣的感覺，每個人都需要朋友，跟朋友多聊聊，很快就能獲得能量。

九、 把注意力放在「解決問題」上：

當你認清楚抱怨無法解決問題時，你就會專注在解決問題上，而非把問題推給別人解決。「認清所有問題都是自己造成」的情緒管理技巧，是一種強大的力量，它讓你把注意力放在改變自我上，而不是企圖改變他人、抱怨環境。當你把注意力放在「解決問題上」，就如同轉移自己的焦點一樣，此時的你不會抱怨，而是會想把事情做好，而這樣的狀態能讓你的身心處於正向的情緒中。

十、 時常把微笑掛在臉上：

研究指出，你的情緒會反應你身體的狀態，即使你原本不開心，但是只要你的臉上帶著微笑，你自身的情緒就會受到影響，進而變得比較開心。時常把微笑掛在臉上，除了可以讓自己心情變好，還能將好的情緒傳染給他人，是一舉兩得的方式。

十一、 每天都懷抱「感恩」的心：

只要常說謝謝，並且懷抱著感恩的心，就能吸引更多的事物進入你的生命裡。當你充滿感恩的心時，你不會到處抱怨，你會感謝你所擁有的。無論你現在的情緒如何，只要對周遭的人、事、物充滿感恩的心，你的內心就會獲得一股「平靜感」。

原文網址：

<https://www.knowledger.info/2015/03/08/11-technics-for-emotion-control-that-you-should-know/>