

## 編者的話

新冠疫情的到來，給我們的生活帶來了太多的變化，我們比以往任何時候都更加重視身心健康，已踏入六十一期的《百分百家長》為此嚴選“擁抱情緒”作為主題，與讀者分享社會關注的熱話。

仁伯爵綜合醫院精神科主任何志榮醫生的《實踐情緒管理，家長，與你有關》告訴我們，“怒火遮眼”是有科學基礎的，文章將指引家長如何“停一停、想一想、不衝動”；北京師範大學珠海園區教育學院副院長張軍的《為甚麼我與孩子的溝通總是“雞同鴨講”》提醒家長，良好的親子溝通需要父母具有共情的能力，而不是企圖堵住孩子的情緒出口；《學會面對》分享有特殊教育需要子女家庭的故事，“說實在，也不是那麼容易的”，不過我們可以“接受子女的狀況”，“父母雙方應一同面對子女的問題”，“因為有了共同的方向”，“父母雙方能與壓力及擔憂共處”。

除此之外，建議多多留意教青局的最新工作，包括《學生家課和評核指引》、《惡劣天氣及早知 停課留家莫遲疑》、《教局智慧校園促網上學與教》等，共同做好子女成長的守門員。最後，記得要閱讀“打卡熱點”欄目，與子女一起享受假期。

中心話題



01

為甚麼我與孩子的  
溝通總是“雞同鴨講”

中心話題



05

實踐情緒管理，家長，  
與你有關

健康廚房



桂花銀耳桃膠羹

46

打卡熱點



青少年愛國愛澳教育基地

49