



聖公會林護紀念中學 家長教師會通訊

2014年11月

網址: <http://www.lamwoopta.edu.hk>

地址: 葵涌葵盛圍397號

電話: 2420 8893

傳真: 2420 5850

主席
的話



吳錦輝先生

近年，社會兩極化日趨嚴重，引致紛擾不斷，同學們確被社會事件弄得頭昏腦脹。在這混亂的時刻，同學們更要集中精神，努力裝備自己，積極學習，使自己成為一個懂得判別是非、具分析力，並且能理智地表達意向的人。

我們滿懷感恩，感謝學校和各位家長對我們的支持，讓我們透過家校協作，相輔相成，完善學校的學習環境，促進學生學習。在漫長的學習歲月中，我們感謝老師的付出，他們無私地陪伴著同學積極面對新高中課程，並關顧同學的身心發展，與同學同行，讓同學帶著安穩和信心，面對挑戰，而同學在文憑考試的表現，見證著師生努力的成果。作為家長的代表，本人謹代表所有家長向老師表達敬意。我們也感謝陳校長對學生的關懷愛護，以學生的福祉為依歸，不斷為學生爭取校外資源，擴闊他們的視野，讓林護同學面對世界。期盼學校在眾人齊心下，表現更上層樓。

林護家長教師會是一個良好平台，籌辦不同類型的活動、講座及服務，為學校及家長添加活力，提供多元化的發展，包括有多個義工服務，協助學校推展活動及舒減學校的工作，如恒常的圖書館義工、協助監考服務、帶隊(本港及境外)服務等；組織「家添茶座」及為在職家長而設的「周六家添講座」，提供各種各類的聯誼、交流及學習機會，讓家長對教養子女有更多體會；而學年初舉行的「中一家長晚會」，我們邀請家長義工分享子女就讀中一的經歷，讓中一家長能更有效地與子女溝通，建立良好關係；多次義賣籌款關懷四川學生，傳揚愛心；舉辦燒烤晚會，彼此聯絡；設立家長團契，讓家長在靈命上有更多體驗，彼此支援，共同

建立；而藉「家長也敬師」活動，向校長、教師們表達謝意。

我要感謝一群熱心的家長委員和家長義工，他們在繁忙的生活中抽出寶貴的時間，努力推動會務及擔任義務服務，成為子女處世的學習榜樣。本人與幾位多年來擔任家教會執委的代表，因子女畢業會離開家教會，我們都衷心多謝學校和家長對我們的支持和鼓勵，期望林護家長教師會在新的委執領導下，會務更創高峰。

為使各家長能更了解本會概況及更達致家校交流的效果，我們歡迎家長列席參與家長教師會執委會會議，讓我們彼此同心，為學校付出，並建立子女熱心服務、感恩回饋的心志。

最後，家長如欲聯絡本會，或反映任何意見，可以：

1. 致電本校聯絡麥卓生副校長
2. 致函家長教師會主席
3. 傳送電子郵件到本會電郵信箱：

lamwoopta@gmail.com

讓我們在充份溝通中，為子女的成長共同努力。



主席頒發義工感謝狀



周年大會講員錢文紅女士



第十五屆執委合照

第十六屆家長教師會

(2014/2015)

執委會

第十六屆執委合照



家長委員

教師委員

委員姓名	
主席	冼世傑先生
副主席	張徐詩詩女士
司庫	黃順來先生
文書	張李妙媛女士
學術	韋寶華先生
聯誼	鄧郭少芳女士
聯誼	趙陳美蘭女士
聯誼	黃林德戀女士
總務	陳宋衛紅女士
總務	陳林慧賢女士
增選委員	周雷玉潔女士
副主席	麥卓生副校長
司庫	黃永添老師
文書	古桂萍老師
聯誼	陳志偉老師
學術	歐惠珍老師
總務	楊淑敏老師
學校社工	黃慧欣姑娘
顧問	陳加恩校長

製作及贈送星星曲奇餅予中六同學



教育局家校合作計劃財政報告

收入	\$
教育局家校合作計劃撥款	14 811
支出	
家長教師會會訊 / 護訊紙張	13 186
相片、郵資	175.4
旅遊車租賃	1 650
什項	132
總支出	<u>15 143.4</u>
年度總赤字	<u>(332.4)</u>
會計:	審計:
吳文煌小姐	黃永添老師

2013-2014年度家教會財政報告

收入	\$	本屆赤字	11,226.3
會費	36,900	上屆結餘	116,283.43
籌款	33,866.5	2013-14 年度總結餘	<u>105,057.13</u>
暑假英文班盈餘	7,704		
利息	13.5	會計:	審計:
總收入	<u>78,484</u>		
支出		黃永添	郭黃健儀
資助領袖訓練活動	9,200		
資助學生活動	10,000		
家長敬師活動	3,623.3		
資助家教會燒烤	305.9		
資助音樂活動	51,500		
前任執委會家長委員紀念品	288		
周年大會講座	1,000		
中六加油站	2917.2		
中文精研班	10,000		
雜項開支	540		
執委會開會茶點	335.9		
總支出	<u>89,710.3</u>		

第十五屆 (二〇一三—一四) 工作報告

執委會會議	13/9/13	
	24/10/13	
	5/12/13	
	21/2/14	
	16/5/14	
周年大會	30/11/13 (講座:「父母、子女壓力兩面睇」 講者:香港大學社會工作及社會行政學系錢文紅女士)	
	中一家長聯繫小組	15/11/13
「家」添茶座	10/11/13	家添環保站之「田園挑戰」生活日營
	14/11/13	家添營養站之如何煮得有營健康?
	5/12/13	家添手藝站之談談情·穿穿珠
	9/1/14	家添關愛站之送星大行動
	13/3/14	家添好動站之羽毛球大戰
	27/3/14	家添健康站之潤唇膏製作及婦女情緒健康
	10/4/14	家添手藝站之皮革電話套工作坊
	8/11/13	追求潮流的少年
家長團契	22/11/13	她們給我空間成長
	29/11/13	誰改變了我 - 學會謙卑與服侍
	21/2/14	青春期四大禮物
	21/3/14	荊冕堂 - 郭志芊牧師分享
	4/4/14	成功父母十大貼士
	2/5/14	當子女發生「網上情」
	茶座團契	11/10/13
17/10/13		林護大家庭
13/2/14		新春團拜
28/2/14		見證分享
27/9/13		校服義賣
籌款活動	30/11/13	校服義賣
	14/12/13	麥理浩夫人中心義賣
	13-14/2/14	一人一利是
	8/3/14	麥理浩夫人中心義賣
	30/11/13	出版通訊
其他	29/3/14	BBQ 同樂日
	18/6/14	家長也敬師午宴

講座:「父母、子女壓力兩面睇」

家長、子女壓力兩面睇

錢文紅
香港大學社會工作及
社會行政學系講師



家長:

- 疼愛女兒、安排最好「機會」
- 非常緊張、焦慮、關心孩子的前途
- 過份投入、完美主義
- 沒有了解女兒需要什麼
- 他要行我安排給他的路
- 這是對他最好的
- 害怕他們犯錯

女兒:

- 覺得辛苦,不能享受學習的過程
- 怕自己不能滿足父母期望
- 覺得父母不關心自己
- 選擇逃避(離家出走、作弊)
- 自殘、自傷

香港媽媽的壓力來源

壓力來源 百分比

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 子女學業 31.2% | 2. 子女健康 23.9% |
| 3. 生活經濟 15.4% | 4. 個人健康 13.9% |
| 5. 個人事業 12.6% | 6. 子女情緒 11.3% |
| 7. 子女事業 9.6% | 8. 子女社交 8.1% |
| 9. 住屋問題 7.0% | 10. 丈夫健康 6.8% |

中學生的壓力來源

- **個人壓力:**前途不明朗、情緒不穩定、健康欠佳、儀表不出眾、自卑、失落等。
- **家庭壓力:**父母期望過高、責罵、囉唆、與父母缺乏溝通、與兄弟姊妹不和睦等。
- **學校壓力:**功課繁多、艱深、考試頻繁、成績不理想、同學關係不好、被學校處分等
- **朋輩壓力:**缺乏知己朋友、被朋友玩弄、與朋友發生糾紛、被朋友排斥、朋友成績比自己好。

香港媽媽紓緩壓力

- | | |
|----------------|------------|
| 向親友傾訴 35.5% | 吃喝 23.7% |
| 購物 18.8% | 做運動 18.1% |
| 獨處 15.0% | 看書 8.1% |
| 打罵子女 6.8% | 玩電子遊戲 6.4% |
| 向專業人士尋求援助 4.9% | |
| 向丈夫發洩 4.7% | |

你期望子女長大後是怎樣一個人?

- 獨立、有能力照顧自己及家人
- 了解自己的需要
- 開心、健康
- 有自信、有解難能力
- 貢獻社會、幫助有需要的人
- 有自己喜愛的生活(工作、理想)

今天可以做什麼?

- 溝通
- 了解子女的需要、理想、協助訂立自己的目標、方向
- 尋找role model, reference figure
- 提供機會、適合的學習環境
- 給予指引、鼓勵、支持
- 給予自由、空間,但也給予底線

家長智慧點滴

- Motivation (作為家長的動力)
四大要素:
- Dictation (幼兒期)
- Direction (少年期)
- Suggestion (青年期)
- Cushion (成年期)

家長智慧點滴

- 潘啟迪(領匯企業傳訊總監):
- 無為而治,更多驚喜
 - 讓子女有自己的選擇
 - 建互信
 - 忘嘍叨,因勢利導:給予機會發掘他們的優點、建自信
 - 給予無限的支持

子女認為『最hurt』的說話

1. 生舊乜燒好過生你!
2. 都唔知我點解生你出嚟! 都唔知我係咪前做錯左嘢事!
3. 你唔係我個女!
4. 你真係乞人憎!
5. 你唔笨,咁無用架!
6. 你連小學生都不如!
7. 你唔好返屋企啦!
8. 向我講粗口

子女認為『最霖』的說話

1. 我知道你有壓力,但亦明白你現在唔想講! 唔緊要,到你講時,隨時話俾我知啦!
2. 你永遠是我乖的孩子。
3. 我愛你!
4. 我會支持你!
5. 你真係做得好嘅!
6. 我俾自由你,因我信得過你可以控制自己!
7. 我知你最近溫書溫到好攞,但記住要休息呀!



「家長也敬師」午宴



活動



家添茶座與家長團契



籌款活動

二零一四家長教師會品德飛躍獎得獎同學



F1
馬紫娟
康心怡
關心怡
鄭海晴



F2
盧思尹
歐啟聰
張卓珩
黃梓欣



F3
戴啓軒
何漪文
葉韋然
陳瑩

