保良局唐乃勤初中書院家長教師會

地址：九龍深水埗美孚新邨美荔道11號　　電話：2194 5707
網址：http://www.plktnkjsc.edu.hk

2016 - 2017第二期會訊

「如何幫助情緒受困的子女／同學」

Principal's Message

Nowadays, most families have only one or two children. Parents may devote all their love on their kids resulting in over protection. The values of the kids are greatly affected by their parents. As for the kids, their living styles, choices in education and leisure activities, or even career choices are mainly controlled by their parents. To provide safety for their kids, parents will take up all the responsibilities and will help their kids to fight for the top benefits so that their kids will not need to face any difficulties or challenges. All these acts with the best intensions to be for the good of their child actually makes the youngster lack of perseverance and resilience. Eventually, students don't know how to overcome life's adversities because of their overprotective parents. Finally, students will not be equipped to face challenges and difficulties in life.

Parents need to learn how to let go of their kids at the right time. Letting them go helps children grow and enables them to become independent individuals who can be responsible for their lives. Parents can give encouragement and support to their children when they face difficulties. However, parents should let them try to solve problems and difficulties by themselves, despite the chance that the kids may face pain or failure. Parents should be open-minded to give their children a platform to share their tears and laughter with them after facing and tackling problems so as to strengthen their endurance to pain and failure. Students will then have the perseverance and resilience to face any challenges ahead, at the same time, have the ability to control and manage their emotions. Let's do it together to give our next generation some positive encouragements.

現今，大多數家庭只有一兩個孩子，父母往往將自己的愛全部獻給他們，導致過度的保護。孩子的價值觀受父母的影響很大，他們的生活方式、教育、休閒活動，甚至是職業的選擇主要都是由父母控制。為了給孩子提供安全的環境，父母承擔所有的責任，並幫助孩子爭取最多的福利，孩子不需要面對任何困難或挑戰。所有這些為孩子利益著想的行為，實際上使得年輕人缺乏毅力和韌性。因為父母的過度保護，最終，使孩子不能面對生活中的挑戰和困難，也不知道如何面對逆境。

父母需要學習在適當的時候放開孩子，以幫助他們成長、獨立，使他們成為能夠為自己生活負責的人。孩子面對困難時，父母可以鼓勵和支持他們。儘管他們可能會面臨痛苦或失敗，父母也應該讓孩子盡量自己解決問題。父母應該開放思想，給孩子一個平台，並在面對和解決問題後，與他們分享眼淚和笑聲，加強他們承受痛苦和失敗的耐力。這樣，孩子才能以堅毅不屈的態度面對任何挑戰，並且有能力控制和管理他們的情緒。我們期望家長與校方共同努力，給下一代一些積極的鼓勵，提供嘗試的平台，讓他們有機會挑戰自己，邁向成功。

主席的話
劉綺君女士

近年情緒受困的學生愈來愈多，新聞報導有關學生輕生的情況也日漸嚴重。那是因為當他們不能再承受某種壓力時，既不知道應如何解決，又不會主動求助，因此便可能會選擇輕生。作為家長的您，應如何辨識和幫助情緒受困的子女呢？

在辨識和幫助情緒受困的子女之前，我認為我們要與子女建立良好關係，以及維持良好溝通，建立有愛的家。要讓子女喜歡回家，因家是一個心靈安歇的地方，在家有愛等着自己，家有支持、鼓勵、理解、陪伴、接納、安慰……當走到筋疲力盡時，家可以讓我們重獲力量；當有懷疑時，家可以讓我們重拾自信。家的溫暖與關懷，讓子女在成長的過程中獲得有安全感。

首先，讓子女知道每一個人都有情緒，情緒是自然存在的，因此感受沒有對與錯，但情緒反應便有分恰當與否。情緒調節的方式其實需要後天的培養和學習，個人若能妥善管理情緒，自我效能、學習成就都會提升，人際關係也會順利。因此，父母可以協助子女妥善管理情緒。

其次，父母要願意付出時間與子女溝通，對子女的分享要有興趣聆聽，在過程中要投入，並且要有良性互動，應多說肯定的讚賞及多作充滿關愛的提問，以引導子女思考及建立解難能力，從而增加子女的自信；亦能舒適地和子女建立良好關係，促進家庭和睦，在子女感到困擾時，就可以成為他們的助力。

只要父母讓子女期待回家，喜愛回家，並在一個安全及親密有愛的關係中生活，子女自然會健康成長。而父母也容易辨識和幫助情緒受困的子女。

如何辨識及幫助情緒受困擾的子女

巢瑞媛女士（1C林榮昌家長）

當你發現你的子女情緒和平常不同，情緒低落、鬱鬱寡歡，將自己收起來不願上街，與人零交流，坐立不安……這時候，你要馬上尋求社工或專業人士幫助。當你的子女被確定患上情緒病時，那一刻你的心情一定很震驚和傷心難過，在這時候，家長一定要勇敢面對和因應子女的病情，有對策地去幫助他們。子女最需要的是家長的關心和陪伴，要細心聆聽子女的心事，令他感到這條路不是他自己一個人走的。另一方面，家長也需要人支持的，可找相關機構人員幫忙，或者找有相同經歷的家長互相分享經驗，多參與有關情緒病的講座。記住時常多給與孩子鼓勵、關懷及陪伴，永不放棄，定能走出困局。

吳瑞珠女士（2A金妍婧家長）

現時，香港很多孩子都有情緒困擾的問題，他們主要的壓力來自父母及學業。部分學童因壓力過大而自殘或自殺。其實，我們感到壓力過大，不能承擔時，應該尋求老師或是社工的幫助。以下也有一些方法可以紓緩情緒，大家可以參考。

首先，我認為心情不好時，可以聽節奏較慢的音樂，讓腦部可以漸漸放鬆；也可以聽節奏強勁的音樂，讓自己快樂。研究發現，音樂確實會影響大腦。聽音樂從而舒緩疼痛的效果較好。不僅如此，當心情感到緊張與焦慮，安詳的音樂節拍與旋律，也可以幫助大腦放鬆。

再者，運動可以增強免疫系統活化的作用，也可以紓解情緒壓力。適當的運動可以增加抵抗力，但過度的運動則有反效果。適度的選擇適合自己的運動加上足夠的休息，都可紓解情緒壓力、提升調節免疫系統的效能。

最後，我認為常接近大自然，感受鳥語花香，觀賞美景也可以釋放負面情緒。

希望以上的方法可以幫助情緒受困的同學。

彭斐英女士（2P袁嘉瑜家長）

現今校園裡，有許多受情緒困擾的學生。他們有人會不斷地哭泣，有人極度的沮喪，有人忽然想自殺，有人經常不自主的說髒話，有人一直想睡，有人什麼事都不想做，有人怒罵身邊的人等。情緒困擾很常見，背後包含諸多原因。情緒處理是我們在成長過程中必須學習的。許多失去和諧的家庭、友誼的破裂、親情的疏離、自我放棄等，都是來自情緒困擾。我們如何幫助情緒困擾的孩子呢？

第一步：接受。家長或老師應該接受受情緒困擾的孩子。

第二步：分享。家長可鼓勵孩子說出自己的感受，並用語言描述孩子的感受，取得他的認同，並使他信任。

第三步：處理事情，商量對策。當受情緒困擾的孩子遇到問題，往往會選擇逃避或者發脾氣，家長老師可以在這個時候選擇協助他們解決問題，令他們提升自信心。

第五屆法團校董會家長校董選舉結果

本校第五屆家長校董選舉已於二月十九日完成點票工作，選舉結果如下：

1. 共收集選票：621
2. 廢　　票：11
3. 白　　票：85

候選家長校董姓名	得票
1. 劉綺君女士	336
2. 何靜雯女士	189

根據上述投票結果及家長校董選舉指引，1號候選人劉綺君女士獲提名為本校家長校董，而2號候選人何靜雯女士，提名為替代家長校董。兩人的任期由二零一七年四月一日起至二零一八年三月三十一日止。

家教會活動花絮

乾花杯墊工作坊 （22-3-2017）

家長們在家長教師會室舉辦了家長工作坊，製作乾花杯墊。

家長們經過一番努力後的製成品。

家長們完成工作坊後留影。

陸運會親子接力賽 （11-4-2017青衣運動場）

家長踴躍參與親子接力。

家長為親子接力比賽做足熱身運動。

家教會主席頒發獎項予在運動會女子項目中得到佳績的同學。

家教會副主席頒發獎項予在運動會男子項目中得到佳績的同學。

家教會主席接受錦旗。

家教會副主席接受錦旗。

聯校家教會親子旅行

（4-3-2017灣仔動漫基地、灣仔利景酒店、香港海防博物館）

齊來拍一張家庭大合照！

黃燕玲老師與家長同學合照。

機會難得，笑一笑。

美食當前，yummy！

淺嚐美食。

一起食自助餐，暢快！

愉快的Family time！

兩校校長與老師們合照。

齊來大合照！

愉快的一天。

2016-2017家教會飛躍進步獎得獎同學

1E 余梓俊	1A 岑軒翔	1B 高沛聰	1C 鄧淑婷	1D 歐陽芬
1E 陳天佑	2P 張敏玲	2A 黎力文	2B 葉彥邦	2C 陳子杰
2D 吳　旨	2E 許宇強	3A 趙崇亨	3B 林潔穎	3C 石文迪
3D 盧彥霏	3E 蕭啟悅	3F 韓浩曦		

恭喜以上得獎同學！

家長與校長真情對話

出席：黃仲奇校長、李盤勝校長（莊預）、蕭佩賢副校長、劉碧珊副校長、伍仁英副校長（莊預）、陳綺雲副校長（莊預）、陳貴輝助理校長、梁佩芬助理校長
日期：6/5/2017

黃校長

- 學校自身優勢再結合莊啟程預科書院兩校力量去裝備學生，好讓他們不但在學術上有成就，在其他興趣上也能發揮所長。
- 學校近8至10年間集中資源，希望提供一個廣闊平台予學生有不同發展機會，在不同層面給予學生擔當重要的領導角色。
- 在統籌活動方面，期望學生多參與管理，他們可以自行組織內閣、進行會議、構思、推行活動，及管理財務。
- 學生學術水平表現大幅進步，在不同比賽平台取得獎項，今年度有兩隊同學首次參加香港機械人大賽，取得亞軍及季軍，順利晉身國際總決賽，並於5月下旬到6月初前往美國參加總決賽。
- 本校各方面的表現均獲保良局認同，本年更榮獲傑出學校獎。
- 在STEM方面，學校將會投放更多資源於生物科技發展，給學生有機會學習及接觸生物科技。
- 下年度本校踏入20週年，將舉行20週年慶祝活動，恆常活動也會優化，舉行更多不同活動讓同學參加，其中一項是賣物會暨家長FUN FUN DAY，希望唐初家長有機會一同參與。

家長 學校如何提升學生德育方面的表現？

蕭副校

- 本校老師非常關愛學生，今年本校更連續第十二年榮獲教育局及香港輔導教師協會頒發關愛校園榮譽獎項，正正體現出老師對學生的關愛。
- 老師除應付教學工作外，亦擔任其他職務，從各方面關顧學生，例如預防性措施方面，有不同的當值崗位，有樓層、小食部、小食部外籃球場等，同時也有領袖生當值，確保同學於校園有良好的行為表現。
- 本校逢星期三早上，會特地安排班主任與同學一起在課室分享愛自己、愛家人、愛香港、愛國家等主題，讓同學有良好及正面的德育學習。
- 本校學生普遍受教，但有時也會較自我中心，忽略身邊的人的感受。就此，本校也有不同計劃去拓闊同學視野，協助他們成長，例如社工活動、成長活動及個人分享等。
- 如家長發現學生有任何德育方面的問題，可與校方保持聯繫，校方會跟進處理，家校攜手協助學生健康成長。

參與人數眾多。

黃校長致歡迎辭。

家長 學校現時有否為學生提供理財課程？

陳助校

- 認同學生應從小開始認識理財的重要。
- 本校於中三設經濟科，學生可於當中學習到財富的概念。
- 中三級同學必須要看一本名為 *MAKING SENSE OF MONEY*《理財有道》的書籍，閱讀後需完成課業，規劃將來如何理財，更設有閱讀小測，加深學生對本內容的理解。

黃校長解答家長的提問。

家長 為何初中要推行生涯規劃教育？

黃校長

- 現時學制改變，學生高中所選科目會影響將來大學之路，因此，學校及學生需要預早觀察學生性格傾向，通過生涯規劃活動讓他們去了解個人興趣及特質，從而為自己及早計劃人生。
- 學校亦希望可以及早發掘出學生的興趣，提早讓學生於相關學科花工夫，選到合適的高中科目，之後能順利銜接大學或者其他學院。
- 學校希望透過生涯規劃活動，及早認識及了解每一位學生的興趣及需要，並給予意見。
- 學生的成長有賴家校合作，最重要是家長對學校賦予信心，家校攜手協助學生計劃更美好的前程。

家教會主席劉女士作分享。

劉副校回應家長的提問。

李校長回答家長的發問。

家長教師會16-17年度財政收支表

截至29/05/2017

		家庭與學校合作活動資助	HSBC	HSBC Balance
		$25,927.00		
1-9-2016	15/16 學年結餘			$15,129.40
4-11-2016	會員大會聚餐收入		$2,400.00	$17,529.40
11-11-2016	會員大會食品及飲品		($6,821.80)	$10,707.60
16-12-2016	15/16年度中三惜別會(黃榮生先生)贊助餘額		$1,811.70	$12,519.30
4-1-2017	會費收入(2016-2017)		$16,080.00	$28,599.30
23-2-2017	聯校家教會親子旅行收入		$4,820.00	$33,419.30
4-2-2017	銀行服務費(10-12月,1-2月)		($375.00)	$33,044.30
10-2-2017	上學期家教會會訊	($1,700.00)		$33,044.30
2-3-2017	上學期家長講座及茶聚(飲品及茶點)		($346.30)	$32,698.00
2-3-2017	家長工作坊(製作壓力球)		($206.00)	$32,492.00
2-3-2017	上學期投稿書券		($400.00)	$32,092.00
7-3-2017	銀行手續費(轉換支票簽署人)		($100.00)	$31,992.00
9-3-2017	聯校家教會親子旅行收入		$775.00	$32,767.00
14-3-2017	家長工作坊(製作敬師節禮物-乾花杯墊)		($637.50)	$32,129.50
16-3-2017	聯校家教會親子旅行支出		($9,450.00)	$22,679.50
29-3-2017	上學期家長講座費用	($1,000.00)		$22,679.50
6-4-2017	郵寄結單費用(9-10月,12月,1月,3-4月)		($140.00)	$22,539.50
5-5-2017	聯校家教會親子旅行收入(SFC家校合作事宜聯校活動費用)		$8,000.00	$30,539.50
9-5-2017	與校長真情對話(飲品及電池)		($356.00)	$30,183.50
25-5-2017	開心果日支出		($2,000.00)	$28,183.50
29-5-2017	深水埗家教會聯會續會會費(2016/2017)		($100.00)	$28,083.50
29-5-2017	傑出家教會及義工嘉許禮2017報名費		($200.00)	$27,883.50
結餘		$23,227.00		$27,883.50

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德

造福社群的奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依，
貧寡孤困殘病者皆有所望

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，培德育才，
擾康樂眾，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統　與時並進
以人為本　關愛感恩
優良管治　務實創新
廉潔奉公　安不忘危
善用資源　注重本益
專業團隊　愛心服務

The Kuk's Spirit

Mutual Respect
United Effort
Benevolence
Charitable
Gratefulness and Recognition

Dedication to Serving
the Community

Vision

Children are nurtured, Youngsters are educated
Adults are supported to contribute
Elderly are cared for
The less fortunate are lightened with hope.

Mission

To be the most prominent and committed charitable organisation.
In the Kuk's Spirit to do good deeds with benevolance.
Dedicated in protecting the young and the innocent,
caring for the elderly and the underprivileged,
aiding the poor and healing the sick,
educating the young and nurturing their morality,
providing recreation to the public, caring for the environment,
passing on the cultural inheritance and
bringing goodness to the community

Values

Fine traditions, Accommodate the current needs
People-oriented, Care and appreciation
Sound governance, Pragmatism and innovative
Integrity, Vigilance
Optimal use of resources, Cost-effectiveness
Professional team, Service with heart

編輯成員名單：
王麗珊老師　黃麗敏女士（1E李浩沂家長）
鳴謝：
黃仲奇校長
家教會主席劉綺君女士（2B趙珈穎家長）
黃曉彤老師　Ms. Hodson Rachel Ellen
巢瑞媛女士（1C林榮昌家長）
吳瑞珠女士（2A金妍婧家長）
彭斐英女士（2P袁嘉瑜家長）