



保良局唐乃勤初中書院 家長教師會

2021-2022 第一期

好心情

會訊



Principal's Message

Mental health is an integral and essential component of health. It is a state of well-being and effective functioning of an individual in which he or she realizes his or her own abilities to cope with the normal stresses of life. Hence, it is important to maintain a balance in all aspects of life: social, physical, spiritual and mental.

Adolescence is a crucial period for maintaining positive social and emotional habits which are important for the mental health balance. These habits include adopting regular rest and sleeping patterns; engaging in regular exercises; developing coping, problem-solving, interpersonal, and social skills; and learning to how to manage emotions. Supports from family, school and the community are essential for the development of positive mental health of our children. Our school has taken an active role in nurturing our students to obtain a positive attitude towards their lives. Unfortunately, the recent covid pandemic has disrupted the direct interactions between the school and our students. Due to the pandemic situation, students were deprived of outdoor exercises. As a result, a majority of them have been addicted to surfing the internet hours on end without proper rest and sleep. Likewise, their chances of developing good interpersonal and social skills through direct interaction with their peers have been ceased because of face-to-face classes suspension.

We are delighted to see that the pandemic situation has mitigated recently. On top of that, the awareness of pandemic containment by vaccination among our stakeholders has facilitated an early-stage whole school face-to-face classes resumption. The school is glad to see all our students resume a normal school life and a normal and positive interaction among students and teachers can be seen. Smiling faces and enchanted voices of our students can be seen and heard everywhere. I hope that this situation can be sustained, and the virus can be contained in the coming future.

大家好！今天，我很高興在此跟大家分享一些我對成長時遇到困難的看法。

家長們，記得自己在青蔥歲月的點點滴滴嗎？那時，快樂跟誰分享？煩惱向誰傾訴？遇到困難，向誰求助？在幼稚園和小學時，我第一時間想起的人是爸爸媽媽；升上中學後，主動找父母幫手的次數便少了。

隨着年紀的增長，我多了一重身分——家長。為人母親後，看着自己的孩子經歷著自己曾經經歷的階段，接受每個階段的挑戰。我既欣慰，又擔憂。欣慰的是我家的小王子、小公主由牙牙學語，蹣跚學步的幼兒，轉瞬間就已成為朝氣蓬勃的中學生；擔憂的是他們能否適應新的校園生活：新的老師、新的教學模式、新的同學、新的相處方式、新的學科、新的學習範疇，還有排山倒海的功課，停不了的默書和測考……

這些經歷對我和各位家長來說已是過去式，但對我的兒子、女兒和各位同學們來說，卻是現在進行式。

主席的話 楊寶欣女士

同學們，以上種種是我們每個人必經的階段，我和你們的父母、老師也曾面對過同樣的問題。要克服問題其實並不困難。首先，大家要作息定時，有充足的睡眠才有精神、氣力面對挑戰。其次，若感到困難有如泰山壓頂，令你喘不過氣，你可以主動告訴老師或父母，我們非常樂意給你們提供意見、支援你們的。

家長們，我們為人父母千萬不要在家裏坐着，等小王子、小公主來求助，我們必定要多觀察他們的情緒及行為，多聆聽他們的心聲，多跟他們聊天，多發放正能量，多支持，多鼓勵，才能令他們身心健康、快樂。

最後，衷心祝願家長們身體健康，工作順利，同學們學習愉快！





潘惠儀女士(2D班 朱栩榮家長)

新學年眨眼過了三個月，最开心的事莫過於看著家中的熊孩子迎著燦爛的陽光，晨早背著書包奔向學校，開展緊張而又快樂的一天。

疫情緩和，家校合作，個別班級恢復全日面授課堂……收到通告的一刻，我的心情啊，像吃了蜜一樣甜。憶起網上授課時，各種擔憂，我彷彿一下子老了十年。期間，我患了「長氣症」，他患了「敷衍症」。每天我總是不厭其煩地提醒他認真上堂，準時交功課，而他每天總是桀驁不馴地回覆我：好，好，好，知道了！他符合升班的過程像踩鋼線，讓我心驚膽顫。驚魂未定之際，又迎來了叛逆期，在家除了打機就是打機，顯然大家也不想溝通，各玩各的電話。

回復全日面授課堂後，多元化的校園生活讓他的校園生活變得十分充實，他變得開朗了，開始願意主動與我分享校園點滴。15分鐘的小息時間變了30分鐘，迎來了「好心情」，他像脫韁的野馬，在球場上盡情揮灑青春的汗水。他每天一回家放下書包就黏著我，急不及待開展情景還原模式，而且滿面春風。從他的語言上可感知他與同學相處融洽；白色變灰色的校服上填滿了快樂的痕跡；黑色皮鞋上增添的花紋彷彿述說著他是連蹦帶跳回家的。值得一提的是戶外研習日，活化歷史教學，古人的智慧與思維如同大浪襲來，讓學生真切感受過去的人和事，引導學生深入思考，從而加深對歷史的了解和認識。當日同學們都遵守紀律，得到在場工作人員和老師的肯定，意外賺了5個積點的操行分讓他心裡樂開了花，我當然也為他默默點讚。

在通往知識頂峰的路上長滿了荊棘，老師和家長一樣，為成長中的熊孩子全面發展操碎了心。想不到，為他帶來好心情的是全面復課、是正常的上課及活動模式！願他能天天擁有「好心情」，不畏艱險、勇往直前！

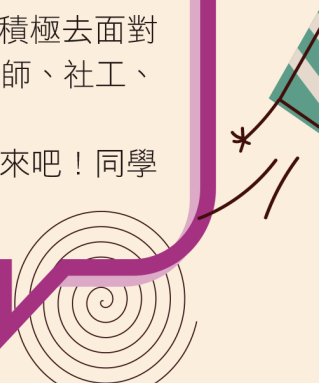


1A 朱子晴同學

人的一生就像一張白紙，要怎樣令這張白紙變成一幅栩栩如生的圖畫，就要看我們付出多少努力、時間和心思去繪畫。沒有人一出生便懂得怎去畫好這幅畫，大家都是要不斷學習。當中或許會遇到很多困難、迷惘、不順意的時候，那時，我們就停一停，先好好休息一下，待心情平伏後，再去請教老師、才繼續畫畫。只要我們不放棄，憑著我們的努力、虛心學習、永不放棄的精神，我們最終都會完成及創作出美麗的圖畫。

人生也是一樣，每個人在人生不同的階段都會遇到大大小小的挑戰，例如我們升中了，都要面對新環境新老師、新同學新學科、排山倒海的功課、停不了的默書和測考等等。當遇到不同的困難和阻礙時，我們就會覺得煩惱，情緒低落，不知所措。那時，我們可以找老師或社工傾訴，請他們指導我們怎去面對和解決問題。當然，我們亦可主動跟父母傾訴，請他們提供意見。在老師、社工、父母的引領下，我們一步一步地跨過面前的難關。此外，我們也可跟同學或朋友傾訴，在大家互相扶持和鼓勵下，積極去面對困難，攜手邁步，勇往直前。當然，我們也必定有開心快樂的時候，可以跟老師、社工、父母、同學和朋友一起分享。

一幅栩栩如生的圖畫、一個充實的人生，當中充滿喜怒哀樂和挑戰。來吧！同學們，大家一起並肩作戰，保持好心情，為我們的人生努力奮鬥吧！





黃麗茹女士 (2A班 盧樂恩家長)

不用懷疑，大人及小朋友都知道好心情使人舒暢，因此大家都想每天保持好心情。

道理是如此說的，但另一方面，我們又聽說「人生不如意事十常八九」。生活中確實有許多問題需要溝通、處理、解決。如果當下的生活大部份都聚焦在事情的困難上，就會容易產生焦慮和抱怨的心情，令自己不快樂。那麼，怎樣才能擁有好心情呢？在那一刻，你可以告訴自己：生活本應很美好，我們可以多感受生活的快樂和滿足。不論你覺得現時的生活好不好，它永遠可以變得更美好，而改變和改善這心情的力量則全在你手中。深吸一口氣，好好放輕鬆，你就會感受到你比前一刻輕鬆！

還有很多令你保持好心情的方法，例如：聽歌、做運動、遊玩等。在此，我特別建議你們多看書，因為書本中有很多提供持續好心情的實踐體驗。好好讀一本書，就是尋找到快樂的方法；常懷感恩學習的心，你會更加受益。希望大家的生活變得愈來愈美好！

魏利梅女士 (3E班 周健睿家長)

清晨，一縷陽光透過玻璃照射在水養植物上，暖暖的，精神抖擻，充滿活力……

先生和兒子吃完早餐，互道加油便相繼出門上班上學了，而我的一天也開始了。洗完碗筷、晾曬衣服，再給植物噴噴水……喝著剛沖好的咖啡，配上麵包，就這樣靜靜地環顧家裏的每一個角落，空間雖小，五臟俱全，好心情！

午餐只有我一個人吃，那就簡單地煮兩包米粉吧，加上昨晚剩下的幾條青菜，三塊午餐肉，再來一個荷包蛋，又是豐盛的一餐，滿足！

下午要上班，趕緊回公司做完每天的報表等等，處理好份內事，再看看時間，已經快到五點了。我趕緊加快輸入速度，給資料備份歸檔，終於趕在6點前完成當天的工作，可以打卡下班買菜去。今晚做豉汁蒸魚、燒汁肥牛金針菇卷、灼菜心，光想像都好像已經嚐到了美味！

吃完晚飯，我們各自挑選自己喜歡的甜品。兒子首選雪糕，先生喝茶，而我最愛是臍橙。我們邊吃邊聊著各自的感受和收穫……

日子每天都在重複，每個平凡人的生活都在喜憂參半的過程中向前推進。我選擇放大開心，縮小沮喪；感受著每一天都比昨天好！只要我們調整好心態，懷揣著希望去努力、去生活，好心情也會一直跟隨著我們！加油！



第十八屆週年會員大會 (5-11-2021)



黃校長與第十八屆家長教師會執行委員大合照。



家長教師會第十八屆週年會員大會於學校禮堂舉行。



黃校長頒發傑出家長義工獎項予上屆家長義工。



黃校長致辭。

21/22年度執行委員會

職位	主席	副主席	財政	文書	康樂	聯絡	出版
家長委員	楊寶欣女士	魏利梅女士	麥志華先生	李鳳珍女士	余寶儀女士	張玉林女士	余潔華女士
老師委員	/	黃安妮老師	沈頌恩老師	王麗珊老師	陳淑文老師	馬啓星老師	陸玉勻老師

家長教師會21/22年度收支表

截至31/12/2021

		支出	收入
	20/21 學年結餘		\$44,682.50
21年09月	21/22 家教會會費		\$14,040.00
21年10月	郵寄結單費用	(\$60.00)	
	2021年12月結存		\$58,662.50

編輯成員名單：
陸玉勻老師
余潔華女士 (1A吳昊天家長)

鳴謝：
黃仲奇校長

家教會主席楊寶欣女士
(1A班 朱子晴家長)

潘惠儀女士
(2D班 朱翔樂家長)

黃麗茹女士
(2A班 盧樂思家長)

魏利梅女士
(3E班 周健睿家長)

1A朱子晴同學

黃曉彤老師

鄭守真老師

施積奇老師

Ms Janie

