

2024-2025



保良局唐乃勤初中書院

家長教師會

會訊

第二期

手握解壓妙方， 笑對學習時光

Adopting Effective Stress – Relief Strategies, Confronting Academic Challenges with Ease

On the journey of pursuing knowledge, students carry not only textbooks but also expectations for the future, personal demands, and the inevitable pressures that accompany growth. The key to making this learning journey more relaxed and fulfilling lies in emotional intelligence. It is not only the key to unlocking the shackles of stress but also the guiding light that illuminates effective learning.

The essence of emotional intelligence is found in "self-awareness" and "understanding others." When we can keenly perceive our emotional fluctuations—such as pre-exam anxiety or frustration during interpersonal conflicts—we are not led by our emotions; instead, we can transform stress into an opportunity for action. Just as athletes interpret their racing hearts before a competition as a signal to focus, we can take a deep breath when stress hits, pause for a moment, and ask ourselves: "What is this emotion reminding me right now?" Is it time to adjust my goals, seek help, or take a moment to relax? This ability to "dialogue with ourselves" allows us to shift from passively enduring stress to actively managing it.

Cultivating emotional intelligence successfully requires the joint effort of both teachers and parents. Teachers are not only transmitters of knowledge but also navigators of emotions. Through observation and care, each teacher can become a supporter for their students, helping them find emotional security and a sense of belonging. Parents, your listening and companionship are essential. When children express their frustrations, there's no need to rush to provide answers; instead, start with, "Thank you for sharing with me." This emotional connection can help children believe that, regardless of their academic ups and downs, they are always loved and accepted.

Dear students, learning has never been just a competition for scores; it is also a practice of "reconciling with oneself." Having high emotional intelligence does not mean that there will be no stress; rather, it means understanding how to hold an umbrella for oneself in the rain and light a lamp for a companion in confusion. On the road ahead, may you grasp the three keys to relieving stress: "self-awareness," "actively seeking help," and "kindness to one another," ensuring that your learning time is not drowned in pressure but instead blooms with a confident and serene smile.

Let us together become masters of our emotions and sail freely in the ocean of knowledge!



Principal's
Message

家長教師會主席關翠雯女士

香港學習競爭激烈，小測、考試接連不斷，中學文憑考試更關乎升學。學業壓力像雙面鏡，映出考試緊張，也照出外界期待，不少青少年因此焦慮厭學。

其實解壓方法就在身邊。壓力大時，不妨試試「呼吸暫停術」：找安靜角落坐下，閉眼深呼吸，感受氣息進出，思緒跑遠就拉回呼吸上，能快速平靜身心。

運動也是好幫手。游泳、慢跑、打球這些有氧運動，能刺激大腦分泌多巴胺，讓人心情變好，還能改善睡眠、增強體質，學習時更有精神。

家長的支持同樣重要。多和孩子聊校園趣事，少問考試成績，遇到挫折時一句鼓勵，比說教更能給孩子力量。希望這些方法能幫大家輕鬆學習，快樂成長。

1A 班 何煒浩同學

面對學習壓力，我們應勇於向老師或家人傾訴。學習固然需要努力，但也要留意身體狀況。在專注學業的同時，不妨多參與運動、手工等課外活動，藉此培養個人興趣。

學習切忌拖延，遇到問題應盡快解決。例如及早完成功課，避免任務累積而增加壓力。當面臨壓力時，保持冷靜的情緒至關重要，唯有如此，方能有效應對。

為預防壓力，我們需確保充足睡眠、均衡飲食，並養成經常運動的習慣，同時保持心情開朗。唯有從多方面著手，才能真正遠離壓力困擾。



1A 班 張哲銘同學

我最常用的解壓方式是運動。每天晨間堅持50分鐘慢跑，既能舒展身心，又能喚醒活力，以更好的狀態迎接新一天。

閱讀也是我的「解壓良藥」。閒暇時讀小說、經典文學或詩歌，不僅豐富思維，還能讓我在文字中釋放負面情緒，找回內心寧靜。

與朋友傾訴更是不可或缺。聊聊校園趣事、分享煩惱，彼此陪伴鼓勵，在交流中獲得溫暖和力量，共同直面學習挑戰。

掌握這些方法，讓我能更從容地應對壓力，以更積極心態擁抱學習生活。



1A 班 郭梓軒同學

《玩轉腦朋友》這部電影讓我明白，學會接納和理解各種情緒至關重要。就像壓力雖然常帶來不安，但其實也是一種提醒，促使我們做好準備、避免失誤——原來壓力也能成為前進的助力。

面對考試，我摸索出一套有效的減壓方法。首先，我會提前制定分段複習計劃，並運用番茄鐘學習法：每專注學習 25 分鐘就休息一次。休息時，我喜歡和父母分享生活趣事，這讓我倍感溫暖。當壓力過大時，我也會及時調整狀態，比如吃一支美味的雪糕、聽幾首喜歡的音樂，或是觀看有趣的短片，讓大腦得到充分放鬆。

值得一提的是，我的父母就像我生活中的「啦啦隊」和「開心總司令」。他們總是用幽默的方式幫我緩解緊張情緒，用溫暖的陪伴化解我的焦慮。學習的道路上，不只有壓力，更有無數的歡聲笑語。



1F 班 嚴子悠同學

從小我便開始學習中國舞，直至今日，跳舞依舊是我重要的解壓方式。即便平日校務繁忙，每到練舞時，我都能卸下一身疲憊。每次見到舞伴們，內心就充滿力量——我們從小相識，多年來一同經歷無數考試、外出表演，既有開心難忘的時光，也度過了許多挑戰。對我而言，跳舞不僅是摯愛的活動，更讓我能以積極的心態面對學習生活。



1F 班 張進顯同學



每逢考試前夕，密集的每周統測與繁重功課，常讓我倍感壓力。當學習壓力襲來，我習慣起身活動。哪怕只是簡單的伸展動作，也能促使身體釋放安多酚，緩解緊張情緒；有時我會約朋友打羽毛球，或是沉浸在喜歡的音樂中。

運動不僅能讓身體徹底放鬆、酣暢淋漓地出汗，更能讓思緒變得清晰。而音樂則能讓我沉浸其中，忘卻煩憂。調整狀態後再回到書桌前，學習動力倍增，效率也會大大提升。

20 班 陳樂軒同學



常有人嘆「活得真累」，這份累，來自精神與心理的重壓。學生的壓力多源於學業、家庭與社會，解壓方式除了父母的關懷，還有唱歌、運動、閱讀等。被媽媽責備時，我常難過自責，此時讀一本名人故事書，看到他們成名前的挫折，便會釋懷，不再和媽媽愾氣。

每次考試前，我都焦慮難安，越想複習越無法集中。媽媽總會建議我跑步或陪我打羽毛球。運動後再溫習，不僅精神飽滿，記憶也更高效。其實我明白，真正讓我擺脫壓力的，從來不是運動本身，而是媽媽無微不至的陪伴與關愛。

2F 班 姚子皓同學

現代社會節奏緊湊，人們被繁重的功課與工作包圍，壓力如影隨形。過度的緊張與焦慮，不僅降低效率，更會影響健康。因此，許多人選擇在假日出遊、與家人戶外活動或運動，藉此放鬆身心。

對我而言，打籃球是最佳解壓方式。從前體弱多病的我，因籃球變得強壯、長高，更從中獲得無限樂趣。閒暇時，我總會到球場揮灑汗水，累了就放慢節奏，邊打球邊與朋友暢聊，愉悅心情油然而生。

除了運動，我也透過聽音樂、閱讀滋養心靈。音樂讓我平靜，助我專注完成任務；書籍則豐富內心，帶來精神上的滿足。身心健康猶如雙胞胎，相互依存、缺一不可。唯有兼顧二者，才能擁有美好人生。



3A 班 譚筱耀同學

應對繁重課業，主動掌握解壓方法才是關鍵。

充足睡眠是基礎，每天7到8小時能讓大腦保持清醒。合理規劃時間，每學習 45 分鐘起身活動 5 分鐘，簡單伸展即可放鬆身心。

健康飲食也很重要，適量食用堅果、水果等零食能緩解壓力。課間和同學交流心得，既能解決問題，又能緩解情緒。

保持平靜心態最關鍵，遇難題先易後難，考前充分準備。學習是長期積累，用好這些解壓法，就能輕鬆面對學習挑戰。



1E Aadvik Pootharla

Hey! I'm Aadvik, a Form 1 student. Juggling sports and studies, I've found two great ways to beat school stress.

When homework piles up, I play games with friends. Kicking a football, even badly, clears my head. Joking around is the best stress relief. On quiet days, I read or day-dream—it's surprisingly relaxing.

My yoga - teacher mom says, "Follow your passion, not your grades." My scores aren't top - notch, but I shine outside school. Teachers value effort, not perfection. I'm eager to explore my dreams. Do your work, have fun, and breathe. School's tough, but we can handle it!



2A Jake Lo

Secondary school is far more stressful than primary school. Constant tests and exams keep me tense, making me sleep less and worry more, which affects my focus.

To deal with this, I now take 15 - minute breaks during study sessions. A short walk or listening to music helps me relax. Talking to teachers, classmates, and friends about my concerns also makes a difference.

My mom's words, "Everything is going to be fine!" give me the confidence to face any challenge.



3C Chan Yuen Yan Rose

I personally dislike too much silence whenever I study, as the silence makes me feel uneasy. That's why I enjoy listening to music! It has helped me study a lot more. Studies have shown that faster music can make you more alert and improve your concentration. Upbeat music can make you feel more optimistic and positive about life. A slower tempo can quiet your mind and relax your muscles, allowing you to feel soothed while releasing the day's stress.

Besides music, taking occasional breaks during studying is also important. Too much work can make you more stressed, so I usually take 15 - 30 - minute breaks between my study sessions.



(18-1-2025)

「信任的力量」家長講座



講者與家長作互動

(15-3-2025)

家教會聯校親子旅行



兩校校長與抽獎得獎家庭合影



師生燒烤留影



親子旅行全體大合照

(19-2-2025)

聯校星球蛋糕工作坊



導師教授家長製作星球蛋糕的技巧



家長與星球蛋糕成品開心留影



導師與參與家長合照

(16-5-2025)

聯校擴香石香薰花座工作坊



家長專注製作擴香石花座的過程



校長與參與家長合照

家長與校長真情對話 (10-5-2025)

家長：學校如何營造學習氣氛，提升學生的學習動力？

黃曉彤副校長：

學校強化學習支援，推行每週至少一次的學習小組計劃，提供功課輔導、學習方法指導等，全員參與，尤其關注基礎薄弱學生；從初中抓起基礎能力，要求帶齊文具、訓練筆記習慣等。家校需緊密合作，家長應營造良好學習氛圍，以身作則少用電子設備，主動與孩子討論未來目標，有特殊需求及時告知學校。



家長：交流團能否增加名額，讓更多學生參與以拓展視野，因目前感覺似乎僅成績優異的同學獲選機會較多。

楊永成協理校長：

學校交流團分全員參與型（如中二內地研習團）和專題遴選型（如澳洲生態團），前者保障每生至少一次機會但受規模限制次數有限，後者通過面試選拔，重視溝通能力（如普通話）和誠意（準備紀念品等），遴選不單以成績為標準且避免重複參加，家長需及時報名並指導孩子準備面試，學校旨在以分層設計平衡普及性與教育深度，鼓勵學生主動爭取。

24/25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	關翠雯女士	陳映桂女士	巫嘉怡女士	陳訓強先生	林素儀女士	蘇文定女士	郭偉健先生
老師委員	/	鄭旭老師	楊宗慶老師	歐陽嘉恩老師	黃凱宏老師	方卓凡老師	潘斯斯老師

家長教師會24/25年度收支表

截至 19/6/2025

		家庭與學校合作活動資助			HSBC	Balance
		活動 (1)	活動 (2)	經常津貼		
		\$0.00	\$0.00	\$41,305.20		
		\$10,000.00	\$10,000.00	\$6,044.00		
01-Sep-24	23/24學年結餘					\$59,487.14
05-Sep-24	郵寄結單費用(9月)				(\$20.00)	\$59,467.14
05-Oct-24	郵寄結單費用(10月)				(\$20.00)	\$59,447.14
24-Oct-24	24/25家教會會費				\$15,480.00	\$74,927.14
27-Nov-24	家教會潤唇膏工作坊支出		(\$2,500.00)			\$72,427.14
05-Dec-24	郵寄結單費用(11-12月)				(\$40.00)	\$72,387.14
18-Jan-25	PTA Newsletter			(\$4,800.00)		\$77,587.14
20-Jan-25	家長日講座	(\$3,500.00)				\$74,087.14
01-Feb-25	郵寄結單費用(1月)				(\$20.00)	\$74,067.14
06-Feb-25	支票存入				\$210.00	\$75,077.14
06-Feb-25	支票存入				\$270.00	\$75,347.14
19-Feb-25	星球蛋糕班工作坊支出		(\$4,930.00)			\$70,417.14
25-Feb-25	聯校家教會親子活動收入 (唐初)				\$12,388.00	\$82,805.14
05-Mar-25	郵寄結單費用(2月)				(\$20.00)	\$82,785.14
19-Mar-25	聯校家教會親子活動收入 (莊預)				\$20,000.00	\$102,785.14
03-Apr-25	聯校家教會親子活動禮物支出				(\$964.00)	\$101,821.14
05-Apr-25	郵寄結單費用(3月)				(\$20.00)	\$101,801.14
07-Apr-25	銀行服務收費				(\$250.00)	\$101,551.14
03-Apr-25	聯校家教會親子活動旅行社支出				(\$30,284.00)	\$71,267.14
15-Apr-25	PTA Newsletter 投稿書券				(\$700.00)	\$70,567.14
07-May-25	郵寄結單費用(5月)				(\$40.00)	\$70,527.14
12-May-25	水果週水果費				(\$2,500.00)	\$68,027.14
23-May-25	香薰花座工作坊支出及水		(\$2,570.00)			\$65,457.14
26-May-25	深水埗區家展教師會聯會活動報名收費				(\$250.00)	\$65,207.14
26-May-25	保良局戶外賣旗捐款				(\$2,000.00)	\$63,207.14
29-May-25	聯校家教會親子活動收入 (莊預)				\$2,080.00	\$65,287.14
		\$6,500.00	\$0.00	\$42,549.20		
		home-school funding			\$49,049.20	\$72,787.14
					HSBC	\$72,787.14

編輯成員名單：

潘斯斯老師
家長教師會出版郭偉健先生

鳴謝：

黃仲奇校長・家教會主席關翠雯女士

1A班 何煒浩同學 ● 1A班 張哲銘同學
1A班 郭梓軒同學 ● 1E Aadvik Pootharla
1F班 嚴子悠同學 ● 1F班 張進灝同學
2A Jake Lo ● 2D班 陳樂軒同學
2F班 姚子皓同學 ● 3A班 譚筱耀同學
3C Chan Yuen Yan Rose

