



十八鄉鄉事委員會公益社中學 家長教師會會訊

2025年
1月



十八鄉鄉事委員會公益社中學家長教師會 「周年大會」(2024-2025年度)

十八鄉鄉事委員會公益社中學家長教師會周年大會於二零二四年十一月八日晚上假本校禮堂舉行。多得家長、教師及員工們的參與，典禮已圓滿結束。是次活動程序如下：

1. 廖校長致歡迎辭；
2. 第22屆家教會主席李慧蘭女士報告常務委員會(2023-2024年度)會務報告及財務報告，並通過常務委員會(2023-2024年度)會務及財務報告；
3. 選出一位會員負責第23屆常務委員會之義務核數工作；
4. 確認第23屆常務委員會委員；
5. 頒發感謝狀及委任狀；
6. 第23屆家長教師會主席舒平女士致辭，表達對來年工作的期望，並感謝各位老師及家長對家教會的支持。

第二十三屆家長教師會常務委員會委員名單

職位	家長姓名	教師姓名
主席	舒平女士	---
副主席	林家寶女士	黎志恒副校長
司庫	陳運媚女士	盧靜妍老師
文書	羅碧珍女士	蕭鍵邦助理校長
	莊瑞容女士	何穎怡老師
聯絡	黃彩琮女士	徐增強副校長
	朱潔雯女士	潘可峰老師
宣傳	陳思惠女士	黎佩兒老師
活動	陳雅蓉女士	何廣榮老師
		林小丹老師
總務	周小鈺女士	陸慶儀老師

第二十三屆家長委員心聲

主席 舒平女士

我希望透過參加家教會，多了解子女的校園生活，同時為學校出一分力。本年度，我很榮幸能當選成為主席，本人深感責任重大，使命光榮。我會盡力發揚團結協作精神，積極參與學校活動，共同營造一個和諧的教育環境。

副主席 林家寶女士

大家好，很榮幸能再次成為家長教師會一員。回想過去兩年，感謝學校能給予我機會，出席家教會會議及家長義工活動。協助學校籌辦家長活動，令我深深體會到家校合作的重要性。本年度我會繼續為學校盡一點微薄之力，培育學生成長。

司庫 陳運媚女士

大家好，很榮幸能夠成為家教會其中一員，可以與各位委員一起同心協力發揮家校合作精神，共建美好校園。

文書 羅碧珍女士

本人很榮幸能成為家教會的一分子，希望在未來的日子能夠利用自己的社會經驗貢獻學校，成為家校合作的橋樑，發揮家校共融精神，陪伴學生茁壯成長！

文書 莊瑞容女士

很感恩能有機會成為家教會成員，並有機會向老師及家教會委員學習。我非常重視孩子的教育，亦熱心各種公益活動。希望藉此機會成為學校及孩子們溝通的橋樑，為學子們出一份綿力。

聯絡 黃彩琮女士

我非常榮幸可以加入家教會，期望透過家教會可以加深對學校的認識，並協助家教會籌辦不同範疇的活動，一起發揮「家校合作」的精神，共同為孩子們創造更美好的校園生活。

中六學生收到 家長教師會送贈 的畢業紀念品



活動 陳雅蓉女士

大家好！今年是我第一年擔任家教會委員，願我能於在任期間和其他委員一起培育孩子成長，盡綿薄之力努力扶助他們健康成長。

聯絡 朱潔雯女士

大家好，很高興能夠加入家教會這個大家庭，擔任委員一職。我會盡力為家教會出一分力，與學校攜手合作，讓孩子們在愉快環境中學習。

宣傳 陳思惠女士

很高興本人可以在本年度擔任家教會委員。家教會就是家長和學校溝通的橋樑，我希望能與學校密切合作，共同陪伴孩子成長和協助孩子發展不同的興趣，讓他們能在學校愉快學習！

總務 周小鈺女士

本人深感榮幸能於本年度擔任家教會總務一職。在未來的日子裏，我期望與學校緊密合作，為學生身心全面發展保駕護航。



第二十二屆家長教師會活動一覽

一般會務工作

- 常務委員會會議
- 出版家長教師會周年會訊
- 「新生註冊日」推廣及宣傳
- 定期開放家長資源中心「同心軒」，供會員聚會之用



中一新生註冊



試食學生午餐飯盒

觀察學生注射疫苗



家校合作方面的工作

- 「親子正向溝通」家長專題講座
- 「談談如何靠近看青少年的心靈」家長專題講座
- 星期六英語增潤班
- 數學增潤班
- 暑期英語增潤班
- 元宵燈謎會
- 送贈紀念品予中六級畢業生
- 參與甄選午膳飯盒、課本、校簿及校服承辦商，並跟進各項有關學生福利的工作及服務質素
- 設有不同獎學金以獎勵學生，例如：「劍橋初級英語獎學金」、「才藝獎獎學金」、「傑出學生獎學金」及「升讀大學獎學金」等。



元宵燈謎會



「親子正向溝通」家長專題講座

十八鄉鄉事委員會公益社中學家長教師會 第二十二屆周年財務報告 (2023-2024年度) (截至二零二四年九月二十日)

	支出 \$	收入 \$
2022-2023年度家長教師會盈餘		177,112.94
2023-2024年度會費收入 (690人)		27,600.00
家庭與學校合作活動計劃資助經常津貼		5,978.00
總收入		210,690.94
(A) 資助課程/獎學金/講座		
(1) 星期六英文增潤班(津貼)	3,680.00	
(2) 數學增潤班(津貼)	907.89	
(3) 暑期英語增潤班(津貼)	5,690.00	
(4) 家教會獎學金	8,970.00	
(B) 推廣活動		
(1) 元宵燈謎會	5,194.80	
(2) 家長教師會周年會訊	2,180.00	
(C) 其他支出		
(1) 畢業生禮物	2,960.00	
(2) 畢業禮花籃	380.00	
(3) 打印機用碳粉	500.00	
(4) 影印費	256.60	
總支出	30,719.29	
現有盈餘		179,971.65

家長教師會獎學金得獎名單 (2023-2024)

1. 升讀大學獎學金 (2022-2023)

6A鄭浚豪 6A謝俊煒 6A朱家淇 6A霍梓俊 6C簡愷延

2. 傑出學生(2023-2024)

1B趙怡嘉 2B趙若希 3C吳天穎 4B林沛怡
全校傑出學生：5A余詩淇

3. 才藝獎(2023-2024)

2A王昊程(運動) 4B林沛怡(舞蹈) 4B徐緣(音樂) 5A文鈺瑩(視覺藝術)

4. 國際英語課程及考試(2023- 2024)

1B高宸熹 1B高海茗 1B鄭任竣 1B蘇奕同 1B曾寶如
1B李萬城 1C曾月遙 1C鍾曉峰
2B趙若希 2B梅嘉熒 2B李嘉寅 2B蘇欣希 2C許詩雅

促進家長身心健康之道



在現代社會中，家長面臨著各種挑戰，包括工作壓力、家庭責任以及子女的教育需求，這些都可能導致親職壓力的增長。作為輔導心理學家，我們認識到促進家長的身心健康不僅對於他們自身有正面影響，更對整個家庭的幸福感與功能性至關重要。

認識親職壓力

親職壓力是指家長在撫養和教育子女過程中所感受到的各種心理和情緒上的壓力。這種壓力可能來自於經濟負擔、時間管理的困難、以及對於子女發展的擔憂等。研究顯示，長期的親職壓力可能會對家長的心理健康造成負面影響，增加焦慮和抑鬱的風險。因此，家長首先需要認識到這種壓力的存在，並理解其可能對自己及家庭產生的影響。了解親職壓力的來源和表現，能幫助家長更好地應對挑戰，並尋求有效的支持和資源。

健康家庭的壓力管理

有效的壓力管理是建立健康家庭的重要一環。家長可以採取多種策略來減輕壓力，包括：

1. **時間管理**：制定合理的日程安排，確保有時間進行自我照顧和休息。
2. **尋求支持**：與伴侶、朋友或其他家長分享經驗，尋求情感支持和實際幫助。
3. **建立健康習慣**：保持規律的運動、健康的飲食和充足的睡眠，這些都有助於提升身心健康。
4. **靜心練習**：如冥想、呼吸、瑜伽等，這些活動可以幫助家長放鬆身心，減少焦慮。

透過這些策略，家長不僅能夠降低自己的壓力，也能為家庭創造一個和諧的氛圍。

培養反思式育兒

反思式育兒是指家長在育兒過程中，能夠不斷反思自身的行為、情感和價值觀，並根據這些反思來調整育兒的方式。這種方式不僅能促進家長的個人成長，也能增進與子女的情感連結。

家長可以通過以下方式來培養反思式育兒：

1. **日記寫作**：記錄育兒過程中的挑戰和成功，這能幫助家長更清晰地認識自己的成長。
2. **參加工作坊或課程**：這些活動能提供新的視角和工具，幫助家長更有效地應對育兒挑戰。
3. **與其他家長交流**：分享彼此的經驗和反思，可以幫助家長獲得新的見解和支持。

透過反思，家長能更好地理解自己的需求與情感，進而改善與子女的互動，促進家庭關係的健康發展。

透過有效的溝通與青少年子女培養牢固的聯繫

隨著子女的成長，特別是進入青少年階段，有效的溝通變得尤為重要。家長需要主動與子女建立良好的溝通管道，這樣不僅能增強親子之間的信任關係，還能幫助青少年更好地面對他們所面臨的挑戰。

有效的溝通包括：

1. **主動傾聽**：給予子女充分的空間表達自己的想法和感受，並展現出真正的關心。
2. **開放的對話**：創造一個可以討論任何話題的環境，讓子女感到安全和被尊重。
3. **情感支持**：在子女面對困難時，提供情感上的支持，讓他們知道無論發生什麼，家長都會在他們身邊。

這樣的溝通方式不僅能促進親子關係的穩定，還能幫助青少年培養自尊和自信，對未來的挑戰有更好的應對能力。

在促進家長身心健康的過程中，有幾個重要的關注課題：

1. **心理健康教育**：為家長提供心理健康的知識和技能，幫助他們識別和管理壓力。
2. **社會支持網絡**：建立社區支持系統，讓家長能夠互相支持和交流，為家長提供更多的育兒資源和靈活的工作安排。

這些課題的解決不僅有助於家長的身心健康，也能為家庭的整體幸福感和社會的穩定做出貢獻。促進家長的身心健康是一個多方面的過程，涉及認識親職壓力、有效管理壓力、培養反思式育兒、建立良好的親子關係，以及關注相關的社會議題。透過這些努力，我們可以共同打造一個更健康、更幸福的家庭環境。

淺談疫情後的青少年發展

根據艾瑞克森的社會心理發展理論，12歲至18歲的青少年正處於身分認同與角色混淆階段，他們需要塑造自己的個人身份。在這個階段，青少年期望不再尋求照顧者的鼓勵和讚美，而是展開探索個人獨立之旅。他們自己的價值觀、信念和自我意識最終是透過生活中不同角色的人際互動而發展起來。

香港大學賽馬會防止自殺研究中心發佈了2023年香港自殺統計數字：青少年（15歲以下）自殺人數創10年來新高，共有24人，其中女性16人，與去年相比急增7.4倍。社會關係和學業壓力被認為是導致自殺人數增加的關鍵因素之一。另外，香港家庭福利會在2023年進行的一項研究顯示，超過一半（54.4%）的青少年認為自己的精神健康不理想。他們認為學業（95.1%）、家庭期望（93.7%）和家庭關係（92.2%）是他們的主要壓力源。

新冠疫後使人際關係進一步複雜化。封鎖期使學生與父母留在家裡，增加雙方摩擦和衝突的機會。長時間佩戴口罩和隔離，影響學生在外表和社交方面的自信心。另外不少學生因在網上學習，增加學習上的困難。家長和照顧者可參考以下為學生提供適切支援的建議：

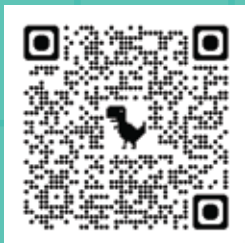
家長/照顧者的支援

- 根據子女的能力和進度，調整對子女學業表現
- 調整及管理與子女的個人空間，讓他們探索個人身份和增加自我了解
- 維持教養方式的一致性，有助於子女理解界線、減少焦慮
- 保持思想開放、不帶偏見的傾聽者，成為子女的「朋友」及管教者
- 平衡學習與生活，讓子女享受社交、培養嗜好和興趣
- 促進子女的自主性，培養獨立、批判思考能力和自我效能
- 鼓勵子女養成健康的作息習慣，包括睡眠、運動、營養膳食以及合理的看螢幕時間
- 積極與學校分享子女的特別學習及心理需要，以便學校提供適切的支援
- 成為子女的好榜樣，教導子女積極的行為

年度成長是一個漸進的過程。雖然我們都經歷青少年階段；但每一次成長經歷都是獨一無二的。現時青少年面對的挑戰也不一樣。因此，「同理心」更為重要。我們從情感上理解青少年的感受，從他們的角度看問題。換句話說，我們須專注傾聽他們的聲音，從他們的角度理解困難，最終引導他們找到自己的解決方案。透過經過歷練的成長過程，他們才發現當中的決定，對個人帶來深層的意義。在這學習過程中有助加強父母與子女之間的連結。因此，培養個人的聆聽技巧和同理心至為重要。正如艾瑞克森所強調的，能夠建立人際關係是青少年尋求自我意識的關鍵要素。而家庭關係就是其中不可或缺的元素。



「專家文章」反饋問卷



從「阿焦」接納和擁抱情緒

駐校社工 陳紫燕姑娘

相信大家看過迪士尼彼思的動畫電影《玩轉腦朋友2》，這部電影，主角韋莉跟我們的小朋友都同樣進入青春期。開始變得獨立的個體需要面對生活上種種轉變，以至挑戰。譬如生理上的轉變，他們開始注意個人形象，擔心人際關係。還有處理學業上的問題，包括選科、應付校內外考試等等。因應這些轉變，我們需要更多不同的「情緒專員」，包括阿焦（Anxiety）。

阿焦，主要是焦慮情緒。為了保護主角韋莉，開啓防護機制，協助她計劃未來和預想可能發生的狀況，以減低將來的風險。在生活中，我們有很多想嘗試的新事物和挑戰。開始前總是會帶著焦慮和恐懼，設想所有可能會發生的壞事。

然而，焦慮也是把雙刃刀。阿焦的記憶球讓信念之樹培育出「我不夠優秀」的信念，過度焦慮導致恐慌，重複播送並蓋過了所有想法，讓主角韋莉的大腦處於焦慮風暴中。同時，強烈焦慮的情緒也讓主角韋莉開始呼吸急促，無法冷靜判斷，失神發呆。而我們在現實生活中也有機會發生同樣事情。當面對難以負荷的壓力時，產生超越了普遍程度的擔憂和緊張，是有機會發展成焦慮症。嚴重時可能有突發的恐慌發作。這些徵狀會深深地影響我們的心理狀態和身心發展。

在成長的過程中，最重要的是接納自己能有不太快樂的經歷，接納自己可以有各種想法，包括正面或者負面的。接納自己可以有不同的情緒，除了快樂之外，我們也會有焦慮、嫉妒、憂傷等多種情緒。任何情緒都有它存在的意義和理由。逃避情緒只會讓問題更嚴重。因為被壓抑的情緒不會自動消失。接納它們是第一步，然後再理解各自的特點，從而調節及管理情緒。即使發現自己原來有情緒病，也不必恐懼。情緒病近年越來越常見，是都市人很常見的疾病，只是我們的情緒出了毛病，不能如常運作。情緒病是可以通過藥物治癒的。

倘若家長和小朋友們都抱著家醜不外揚或逃避的心態，只會耽誤治療的時間，加重病情的嚴重性，甚至到了自殺不遂才知道自己患上情緒病。如果發現子女有情緒困擾，應好好陪伴，協助他們接納自己情緒，積極考慮尋求老師或社工的幫助。在成長路上，每個人難免遇上高低起伏，最重要的是允許自己體驗各種情緒和具備控制這些情緒的能力。



《玩轉腦朋友2》電影圖片

同心軒

同心軒是家教會委員及義工處理會務的地方。歡迎會員於開放時間致電本會或親身到同心軒與委員及義工聯絡。

開放時間：每月第一個星期三
早上10:00 – 中午12:00

電話：2446 6769

學校假期及考試日不開放

家長可事前致電回校(2447 8123)了解同心軒開放詳情

地址：新界元朗天水圍天城路20號 FAX：2447 8242 E-mail：sphkyspta@yahoo.com.hk