

共情 Empathy 理解 信任 Trust 接納 Acceptance

欣賞 Appreciation

尊重

Respect Benevolence

仁愛

仁慈

Kindness

共同成長

Emotional Support

情感支持

安慰 Comfort

家校合作 Home-school co-operation

同理心 Empathy

Nurture 培育 Support 支持 Mutual Growth

關愛 Love & Care



愛讓世界更美



中華基督教會銘基書院
家長教師會會訊

會訊第 30 期

主席的話.....關愛

陳婉珊女士（家教會主席、4B楊納川家長）



大家好！本年度的家教會活動可謂多姿多彩，舉辦多元化且饒有趣味的活動給家長和學生，實乃我們一眾家教會委員的共同目標與使命。舉例而言，通過聖誕聯歡茶敘和春季旅行，學生、家長和老師，可藉此難得的機會，共聚一堂。而我印象最深刻的活動，則是製作母親節蛋糕的興趣班，除了參加者反應熱烈

外，當晚更因為父母與子女們要忙着共同製作蛋糕的關係，各自都放下手機；當看見每個家庭拿着自己所完成的蛋糕回家之時，場面十分溫馨動人，教人難以忘懷！

此外，學校一向重視學生對社會上有需要人士的關懷，今年家教會特別舉辦了社區關愛探訪活動，讓家長和學生一起踏進社區，並為受訪者送上自己所預備的禮物。活動後不少參加者皆表示獲益良多，尤其深刻體會幸福非必然的道理，且學會更珍惜現在所擁有的人和物，同時也願意在日後繼續關心及幫助社會上有需要的人士，身體力行地貫徹「施比受更為有福」的校訓！

今年學校亦為家長、學生和老師舉辦了多項關懷身心健康的活動。在繁忙生活下，家長常常以子女的福祉作最優先的考慮，因而忘卻自身的需要。今年的會訊正是以「關懷」為主題，這不僅提醒我們要去關顧他人，也啟發我們要學會停下腳步，好好照顧自己身心靈的健康。

今後家教會將持續為家長、學生和老師們，創造更多溝通和交流的機會。當大家同心協力營造一個充滿愛與支持的校園環境，每一位學生自然能在這裡健康快樂地成長。最後，我衷心感謝每一位家長、老師以及同學，對家教會活動的鼎力支持，因為有你們的參與，才讓每一個活動顯得有價值及別具意義！



《家校手相牽 子女創明天》

吳佳子女士
(5A吳錦堂、
2C吳錦豪家長)



時光荏苒，我在家教會已經有四年了。在此過程中，我深深體會到家庭和學校是孩子成長經歷中最重要的兩個場所，健康的家校關係不僅能夠加強家庭和學校之間的溝通和合作，更能夠為孩子提供一個全面發展的成長環境。

感恩我們的孩子，在一個充滿愛的環境中，從稚嫩走向成熟，從懵懂蛻變得睿智。感謝家教會用愛搭建起學校與家長的溝通橋樑，讓我們一眾父母可從社區關愛活動、聖誕茶會、家長講座、親子烘焙……更加貼近學校，並藉此促進與子女的親子關係。而家長義工的參與，更是家校合作中一道最亮麗的風景線，家長們不計回報的付出，不但減輕了學校的負擔，更為孩子們樹立了無私奉獻的榜樣。

讓我們繼續攜手把這份溫暖延續，當家庭與學校有了溫度，子女的成长自會綻放光芒！

《關愛育苗 桃李芬芳》

鄧潔兒女士(6A 湯梓晴家長)



光陰似箭，不經不覺，本人已經在家長教師會6年了，這亦代表著一小女畢業了。這段期間經歷了疫情及網課的考驗，家長、學生以至老師，共同面對著極大的挑戰，備嘗艱苦！

在這裡首先要感謝學校提供了一個愉快的學習環境

給我女兒，同時亦感激每一位老師悉心的教導。在師長們的循循善誘下，她逐漸成長，且變得更有自信和具備責任感。而且，自她參加香港紅十字會青年團後，更代表學校獲得不同的獎項，充分發揮出她的領導才能。

我亦要感謝家長教師會的委員，你們的支持和信任，使我在與大家共同合作的這段時間深感欣慰。最後，也要向學校的職員和工友表達謝意，沒有你們，家長教師會所舉辦的各項活動不會如斯順利進行！

《放手才可陪伴子女踏上青春路途》 Connie Bau (1D 陳念恩家長)



相信許多父母也曾常問子女：「點解咁夜仲未瞓？」

換來的或許是對你翻了個白眼，又或許是回你一個冷漠的側臉，然後把耳機塞進更深處。你給他們一句關心的問候，可他們聽了後卻感到滿是壓力，父母亦因此不禁懷疑，為何這個世代的小孩這麼難相處？

其實，這段青春路途是天父給予每個孩子最寶貴的經歷，祂早已預備這場蛻變，因而賦予他們成長的荷爾蒙和躁動的情緒，讓他們在成長道路上經歷各種不同歷練。父母們，你們不是也曾走過這段路嗎？

「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」(箴言22：6) 這節經文提醒我們要為孩子鋪好這「當行的道」，好讓他們在跌跌撞撞的人生路上，依然相信天父總會與他們同行。而父母在這段路上的角色，不在於掌控孩子的選擇，而是在他們選擇錯誤時，仍然給予愛、盼望和支持，默默守候他們。天父創造出每個孩子的獨特個性，是希望我們可以去欣賞這「傑作」，而不是把孩子「改裝」成我們想要的樣子。

父母們，孩子就好比「風箏」，如要讓它飛得更高更遠，我們需要學會在捏緊綫圈的同時，也要適時的放手，否則又如何使它隨風(天父的指引)高飛呢？願我們學會對子女的關愛，並不是支配，而是陪伴和聆聽；不只是指引，而是在他們迷路時，仍然不離不棄。

《基督大愛 無處不在》 郭榮光先生(2B郭政軒家長)



何謂關愛？而愛又有大小之分嗎？社會上，有時連應否在交通工具上設立關愛座，已爭論不休。

從前有一個管家，他每天都會背著水桶，到兩公里外打水回家。日子久了，水桶變舊並出現了小裂縫，每次他回到家也發現所打的水只剩下一半，所以要多走兩回才能挑夠水回家。有一天，水桶竟可開口對管家說：「不好意思，每次水都會在我身上漏了一半，連累你要走兩回，這樣主人可能會罵你！」管家不禁莞爾，然後拿出美麗的花給它觀賞。水桶雖不解其故，但看到管家那快樂滿足的面容，便沒有再追問究竟。

第二天，水桶又不斷因漏水而嘆息，管家聽了就停下來說：「你看沿途的花兒長得多美，那是因為我在這裡撒下了種子後，全靠你幫它們澆水才可使其生長，甚至是燦爛盛放。我亦會把這些美麗的花兒佈置主人的房間，令到牠很快樂。」

其實，我們就是那漏水的水桶，而管家就是基督，基督會在我們身旁撒下很多種子，用我們的愛心去灌溉身邊的人，令他們開出美麗的花去佈置上帝的房間。

小小的事上只要添上愛，必定使世界變得更美。勿以善小而不為，勿以惡小而為之。我們應以大愛去做小事，弘揚基督精神！

《身在福中要惜福 — 探訪基層家庭有感》(女兒篇)

1C 陳梓悠



這是我第一次參加關愛活動，而探訪對象則是一個單親家庭，由一位單親媽媽獨力照顧一名就讀小學五年級的女兒。她們居住在大角咀的劏房單位，空間十分擠迫和狹窄，衛生情況亦欠佳，大廈更出現鼠患問題。

在探訪期間，女戶主表示十分擔心女兒的升學問題，希望她將來也能升讀我們的銘基書院。面對生活的百般窘困，且身邊朋友不多，有需要時也難以向他人求援，是以在訪談過程，也可觀察到女戶主的精神壓力十分巨大。所幸她生活態度樂觀正面，且堅信凡事總有轉機，我也在此祝願她今後與女兒的生活一切安好順遂！

經過這次探訪，我學會珍惜的重要性，深深明白幸福並非必然，同時體會到人在逆境之下，更需要自強不息，這樣才可踏破人生的種種坎坷與崎嶇。願能藉此與我的同學們共勉之！

《以愛燃亮他人 — 探訪基層家庭有感》(父親篇)

1C 陳梓悠家長

我是中一學生陳梓悠的爸爸，這是首次與梓悠一起參與關愛活動；而我亦是一名銘基舊生，所以以下分享內容，也是我畢業後的首份「課業」。

今次我們探訪的對象是一個單親家庭，由一名姓陳的單親媽媽獨自照顧一位就讀小五的女兒。他們居住在區內的狹小劏房，雖然陳女士透露房間及大廈有鼠患問題，但於我所見，房間尚算整齊潔淨，可見陳女士在持家務上下了不少苦工。從我們彼此的對話中，我感到陳女士對女兒的升學問題甚是擔憂，而她亦認為自己沒有朋友或其他社交活動，只是日復一日地困在自己那多舛的命運中。但經過深入交流後，發現陳女士身邊其實也有一些友人，可能是她平日缺乏他人關懷，特別是當她需要獨自面對生活上的困難時，便容易觸發負面情緒。

從這次社區探訪中，我希望女兒能夠了解，其實在我們周遭遍佈著不少須面對生活窘困的人。這些人可能是她的朋友或同學，而他們的沉默或封閉，亦可能是因為種種難以啟齒的緣故。我更期望女兒學懂以謙遜和寬厚的態度處事及待人，並在日後盡力為身邊的人及社會，獻出愛心與關懷！

家教會活動照片



2024-2025家教會年度周年大會
主席工作報告



陸運會 -- 家長接力



家教會春季旅行
(愉景灣、沙田麗豪酒店
自助午餐及
南豐紗廠舊址一天遊)



「有傾有講」



專題講座 -- 「與子女情緒做朋友」



母親節親子蛋糕班





力隊



家長日家教會攤位



「構」分享會



黃昏家長見面會(中一及中二級)

家長日專題講座



親子義工服務



聖誕聯歡下午茶會



促進家長身心健康活動系列
(瑜珈班及跳舞班)



社工的話 — 關注情緒健康 同建美好人生

各位家長好！

在進入精神健康的主题前，想向大家介紹學校社會工作服務部門所製作的 whatsapp sticker。相關部門透過駐校社工在過去三年間，跟不同中學的學生進行訪談，在整合同學的意見後，設計了兩款樣式：一款是讓家長在日常生活中為子女們打氣之用；另一款則提醒大家關心精神健康及壓力、好好照顧自己。有興趣的家長，可以在下方查看stickers的設計及掃描QR code下載。

在我們過往的工作中，經常聽到家長表示子女很容易發脾氣，情緒起伏很大；或整天留在房間，不願溝通……許多時候，我們會以為青春期的年青人正在適應各項成長中的轉變，並認為感到壓力、不安及情緒起伏不定，是再正常不過的事情。然而，須注意的是，如果他們的情緒持續波動，甚至進一步影響到睡眠質素、胃口、日常社交等，則要考慮子女是否有機會患有情緒病。

根據政府在2020的統計數字，估計香港約每30人便有一人出現情緒病病徵，此乃都市人常見的疾病。那麼，什麼是情緒病？簡單而言，即情緒出了毛病，不能如常運作，很多時是與抗壓能力有關。常見的情緒病包括：抑鬱症、躁狂抑鬱症、焦慮症、驚恐症及社交焦慮症。(相關資料可參考香港心理衛生會有機心理健康資訊的網址<https://www.mhahk.org.hk/index.php/health/>)

對事情發展的不確定性感到懼怕、擔憂、無力和想逃避，都是可以理解的，我們亦有機會在其他危急或突發事件發生後，出現如心情低落、失眠、憤怒等反應。在短時間內，這些情緒其實有助我們適當回應生活中的各種未知之數；然而當這些感覺或反應變得十分強烈，並持續很久，我們的身體機能或有機會因此而大受影響。所以，我們需要學會了解及調節情緒，使個人維持身體和心靈的健康。

當人面對生活中的各種困擾時，出現不同的反應實屬正常，比如有些人會顯得較平靜，並可以自行處理壓力及情緒；有些人則會產生很多壓力反應（見下表），甚至平常所採用的處理情緒方法及解決技巧，皆不能派上用場。

行為

難以放鬆或入睡、常哭泣、飲食習慣改變、有偏差行為、容易受驚、煩躁不安、變得難以溝通、不想向人求助或幫助別人、變得退縮或孤立自己、變得敵對或咄咄逼人、對事物失去興趣等。

生理

神經亢奮、神經過敏、肌肉緊繃、胃部不適、心跳加速、暈眩、缺乏活力、疲倦、磨牙、食慾改變、頭痛、睡眠失調、出現不明的痛楚等。

情緒

恐懼、缺乏安全感、悲哀、憂傷沮喪、有罪疚感、憤怒、焦躁、麻木、沒有感覺、無法享受任何事情、失去信任、失去自尊、與別人保持情感上的距離、出現極端的想法、長期感覺空虛、反抗權威、生活感到匱乏和無助等。

思想

欠缺注意力或記憶困難、感到難以專注及清晰思考、難以做決定、難以控制擔憂的想法出現、對周圍環境高度警覺、想獨處、想逃避、對自己、別人和世界的想法改變、對很多事情不在乎或麻木、腦海中闖入影像、夢魘等。

家長要留意的是：年輕人表現壓力反應的方式與成年人有所不同，所以我們應容讓子女有不同的釋放方法，只要不傷己傷人，我們切勿糾纏於他們的表達形式。如你察覺到子女有壓力反應，即使子女沒有主動向你求助，你也可以表達你的關懷，向子女說明他/她的感受是正常的，藉此消除他們的疑慮。你更可耐心聆聽子女所描述的經歷和感受，鼓勵他/她把心底話傾訴出來，但也不要急於給予意見。協助他們時，需要聆聽及理解他們的感受，並提醒他們遇到困擾時應尋求專業的協助。

STICKER 分享

親子溝通

下載連結：



以下是一些緩解壓力反應的建議，可供大家參考：

一) 提高覺察

- ★留意是否出現早期壓力症狀，並了解個人極限；
- ★了解過去的經歷如何影響著自己，包括對事情的看法、感受和應對行為；
- ★明白面對突發或危急事件時感到有壓力、失落、內疚、憤怒是常見的反應。

二) 保持健康

- ★吃有營養的食物、多喝水；
- ★保持充足的睡眠和休息；
- ★做適量的運動；
- ★避免喝過量的咖啡或酒精飲品，不要吸煙或濫用藥物。

三) 鬆弛身心

- ★做自己喜歡的事，例如：吃一頓豐富的晚餐、閱讀、聽音樂、浸浴等；
- ★若發現自己有過多擔憂的想法時，可透過深呼吸、洗面、喝水等行動來舒緩情緒及放鬆心情；
- ★多到戶外走走，觀察其他人和事；
- ★安排時間進行鬆弛練習，如拉筋、打坐、靜觀等的活動；
- ★提醒自己生活中充滿著各種美好和重要的事情；
- ★透過幫助有需要的人來重整心靈。

四) 建立支援網絡

- ★與家人和朋友分享感受，盡情享受閒談的時光。

如日常生活持續受壓力影響，我們需要尋求專業人士，如醫生、心理學家或社工的協助。

在成長路上，子女難免遇上情緒的高低起伏，如各位家長觀察到子女在成長上有任何需要協助的地方，歡迎隨時與我們聯絡！

學校社工姓名：黃可琰姑娘 (逢星期一至四)

霍佩霜姑娘 (逢星期二、四)

黃超豪先生 (逢星期三、五)

服務時間：上午9時至下午5時45分

聯絡電話：2389 4242

(香港基督教服務處 學校社會工作服務)

2392 3963

(中華基督教會銘基書院)



療癒時光

下載連結：



銘基書院家長教師會

2024-2025 年度

執行委員名單

顧問：校長張佩珊博士

主席：陳婉珊女士

副主席：鄧潔兒女士、李佩恩老師

司庫：黃嘉紅女士

秘書：吳佳子女士、吳家雯老師

稽核：胡燕萍老師

常務委員：關國誠先生、胡尊鵬先生、
盧雁然副校長、蔡子軒老師、
朱曉峯老師、葉國芳老師



銘基書院家長教師會獎學金

2024年至2025年度家教會獎學金已於本學年結業禮時頒發，獎項包括：

1. 家長教師會學業獎 (中一至中三全級第一名)
2. 家長教師會傑出服務獎 (中四至中六每班一名)
3. 家長教師會學業進步獎 (中一至中三每班三名、中四及中五每班一名)

本會另設「家長教師會獎學金」，該獎學金是頒給每年文憑試成績最佳的學生。

2024年得主為：6C 施正豪、6D 陳式茹、6E 張嘉霖。



左起: 6C 施正豪、陳婉珊女士、6E 張嘉霖、6D 陳式茹
獎學金已於2024年10月由家長教師會主席陳婉珊女士頒發。

銘基書院家長教師會

2024-2025 年度執行委員財政報告

收入		港幣(\$)	支出		港幣(\$)
2023-2024年度現金結存		\$90,544.90	津貼聖誕親子茶聚		\$8,025.42
2024-2025年度會員費收入		\$56,000.00	家長教師研討會/講座/工作坊		\$6,610.00
教育局資助:			親子旅行		\$10,442.00
A. 家教會經常津貼	\$ 6,044.00		贊助學生課外活動:		
B. 家校合作活動津貼一	\$10,000.00		A. 中二國內交流團費用		\$10,032.00
C. 家校合作活動津貼二	\$10,000.00		B. 境外交流團費用		\$50,016.00
		\$26,044.00	其他家教會活動		\$ 1,930.00
總收入		\$172,588.90	家長日:中國文化活動		\$ 1,020.00
			總支出		\$88,075.42
			盈餘		\$84,513.48
		\$172,588.90			\$172,588.90