



嶺南中學 家長教師會會訊

17/18

第二十五期 (二零一八年七月出版)

地址：香港杏花邨盛康里6號

電話：2891 6966

傳真：2574 7597

網址：<http://www.lingnan.edu.hk>

電郵：pta@lingnan.edu.hk

主席的話 孫穎儀女士

轉眼間，這學年快將完結。這是充滿感恩和奇妙的一年，孩子來到一所充滿愛與關懷的學校，並在這裡接受教育，茁壯成長。我由參選家教會委員開始，到獲選為主席，短短一年光陰，藉參與各項會務，讓我對學校的教學方針和孩子在校的學習情況有更深入的了解。

這學年，承蒙校長、老師及各家長委員的提點和協助，讓初生之犢的我，順利有序的處理各項會務。在籌辦如「親子旅行日」、「試前補習班」、「家校聚餐」等活動時，讓我真切感受到各家教會委員們的熱情投入參與，各項活動才可在有聲有色的氛圍下完成。另外，也要深切感謝付出汗水的家長義工們，作為繁忙的香港人，能在疲勞的工作後，抽空支持家教會的活動，更顯得難能可貴。而老師們對學生的關懷和熱誠，師生氣氛之和諧，也讓我增添對學校的歸屬感。

家教會的發展有賴各位家長們的積極投入和支持，我期待著你們的加入，與我們一起共建「嶺南」這個大家庭。



校長的話 李鳳蘭校長

近年來，當我們談及這一代的孩子時，一致認同大部分抗逆力低，不懂面對和排解壓力，但我們又可曾想過這現象與我們孩子所處的生活環境有莫大關係呢？

學校辦學，除傳授知識，我們更注重學生品德教育和身心健康的發展。今學年，學校一如既往關注學生的成長，如在中一積極推行自主學習，透過小組合作，提升學生協作和解難的能力，以增強自信和成功感。但孩子的生活除學校環境外，家庭的角色又如何呢？根據「香港電台」和「小童群益會」就學童快樂和壓力指數的調查所得，孩子的快樂伙伴首位是父母，其次才是朋友或同學，由此可見，父母是給予孩童快樂生活的重要因子。因此，如何與孩子愉快地相處，自然成為所有父母共同關心的課題。



「正向心理學」(Positive Psychology)和「靜觀」(Mindfulness)教養是近年興起用來處理親子關係的實用理論，兩者同樣強調正面行為。「正向心理學」(Positive Psychology)鼓勵父母以正面的態度去面對孩子生活的順與逆，與孩子共建優質的時間，平時主動與孩子閒聊，聆聽各自的生活點滴，與子女培養共同的話題和興趣，並多從口中讚賞和欣賞孩子，如：「你做得很好！」、「你好叻！」等，從而建立樂觀的情緒，當孩子面對逆境時，正面的情緒便能有助他們從容面對。

日常生活當中，兩代人少不免常因觀念不同而易有芥蒂，產生矛盾，最後雙方只會訴諸情緒宣洩，讓親子間陷入衝突當中。「靜觀」(Mindfulness)教養著重正念，當父母在處理孩子的行為時，不急於處理問題本身，而是安靜下來，靜觀和審視自己當下的情緒，願意抱持著開放的態度去了解周遭的狀態，不帶著批判，反之以一顆包容的心去理解和接受孩子的行為，感受孩子的需要，不讓情緒成為我們的絆腳石，從而共同構建亦長亦友的親子關係。

為著我們的下一代能在逆境中成長，就讓我們家校共同努力，以更多的能量及愛與我們的孩子相處，以正面、包容的態度悉心栽培我們的孩子，讓他們建立樂觀的情緒、和諧的人際關係。

第十八屆家長教師會常務委員名單



第十八屆會員大會暨常務委員會委員選舉在2017年10月13日（星期五）晚舉行，經出席會員投票後，選出8位家長委員。

職務	家長委員	教師委員
主席	孫穎儀女士	
副主席		盧錦耀副校長
聯絡	麥寶蘭女士	陳飛龍專責主任
財政	邵家蓮女士	鍾采怡老師
秘書	黃雅儀女士、黃明平女士	張澤鴻老師
康樂	鄧大寶女士、文加醒先生	陳淑鈴老師
總務	王少娟女士	王惠成老師

家長教育講座

家長委員 王少娟女士

常言道「養兒一百歲，長憂九十九」，孩子在父母的照顧下茁壯成長是每位父母的願望。當步入中學階段，孩子開始面對不同的困難，作為父母的，定必有所擔憂。而家長教師會與輔導組在學期初合辦的家長教育講座，主題為「正向家長教育講座」，內容圍繞著如何培養孩子的抗逆力，正好回應家長們這方面的擔憂。講者運用生活化的例子，生動的演講，藉此讓我們了解到如果培養孩子的抗逆力，讓他們能夠獨立去面對困難，參與是次講座，著實令我獲益不少。



新任家長委員介紹



黃明平女士

我是中一望班兩位子女的家長，深感榮幸今年被選為家教會委員，並擔任秘書一職。今個學年，我參與了家教會各項活動，例如：親子旅行日、家校聚餐、監察膳食質素小組等，藉此與其他家長建立了深厚的感情，也讓我更加深入了解子女在校的學習情況。期望在往後的日子裡，有更多的家長義工踴躍參與本會活動，逐步壯大家教會的力量，讓家校合作更為緊密。

麥寶蘭女士

感謝天父！讓兒子進入這所學校成為「嶺南」人。在此也感謝各位家長及老師的支持，讓我有幸當選本年度家長委員，並擔任聯絡一職。我這個「新丁」，希望能多認識學校，多認識各位家長，以致大家一起攜手共建孩子都喜愛的「第二個家」，陪伴孩子在這裏愉快學習和健康成長。「我們曉得萬事都互相效力」（聖經·羅馬書8:28），願天父繼續使用這間學校的教職員、學生和家長，彼此配搭，恩上加恩，力上加力！



文加醒先生

本人為一信班文應深的家長。光陰似箭，一年就過去了，這段時間，我很榮幸能夠參與家教會的工作，並藉參與校內活動，讓我彷彿回到離開已久的校園生活，也感受到學生們對嶺南的喜愛。

想起一句老話：「世上沒有不愛自己子女的父母」，加入家教會，除了讓我有更多的機會了解兒子在校的學習情況，也可藉此與各位家長們溝通交流，一起關愛自己的孩子。在此，再一次衷心感謝校長、老師和家長們在會員大會上對我投下信任一票。



鄧大寶女士

很榮幸能夠擔任家教會委員，在短短一年的時間裡，藉此認識了不少志同道合的家長，大家都建立了深厚的友誼。另外，藉參與家教會的會務，在開會、商討籌辦活動的過程當中，讓我對學校的辦學理念認識更深，也進一步了解孩子在校的生活。此外，透過家教會，家長也可將心聲傳達予校方，家校合作更為緊密。來年，希望有更多的家長加入我們這個「嶺南」大家庭，共同為子女的成長出一分力。

家教會活動花絮



親親海下一日遊和親子攝影比賽

陳萍萍女士 (一愛班陳子銘家長)

很開心在今年五月十二日(星期六)和小兒一起參加了家教會舉辦的「親親海下一日遊」。那天天氣雖然炎熱，但我們一家人依然樂而忘返。我們去到西貢著名的海鮮街品嚐午餐，飯菜豐富又美味，接著我們也購買了特色小食——「茶粿」，還去到海下欣賞優美的風景。小兒拍了很多相片，我也藉此認識了不少熱心的家長，大家相處融洽愉快。這是我們在孩子升上中學後的第一次親子旅行，別具意義，希望明年再有機會參加這活動。



冠軍作品
二愛班 王皓生家長



亞軍作品
一望班 朱焯琛家長



亞軍作品
一愛班 布紫盈家長

陸運會親子競賽

五信班 陳瀚霖同學

今年是我與父親第二年參加陸運會「二人三足」的親子競技比賽。記得在練習之時，我們父子常因未能掌握當中的技巧和竅門，而不斷跌倒。但在不斷的嘗試後，我們終於明白，只有互相溝通，不斷提點，才是成功的關鍵。最終，憑著我們的努力不懈，獲得了冠軍，父子感情藉此也增進了不少。



新春家校盆菜宴

林偉心女士(一愛班尹子廷家長)

大家好，很榮幸我的孩子能夠入讀嶺南。受家教會委員的邀請，在今年的盆菜宴中協助製作甜品和佈置場地，讓活動增添不少氣氛。當天，看到家長義工、師生籌備充足，既有學生才藝表演，也有抽獎環節，各位嶺南人聚首一堂，場面熱鬧溫馨。希望來年有更加多的機會，協助家教會的工作，讓家校合作更為緊密。



監察及選擇膳食供應商

徐玉翡女士(一信班鄧梓希家長)

小兒今年剛升上中一，記得在小學時，我每天也為他準備愛心飯盒，但升上中學後，同學們甚少自備午膳，所以我的孩子也開始不願帶飯，有見及此，我參加了學校的飯盒試食活動，以了解孩子在校的膳食情況。

飯商受到教育局的嚴格規定和監管，飯盒必需以多菜少肉為原則，作為媽媽的我十分欣賞和贊成這種做法。試食日，我們試了四款午餐，其飯鏵能分開放置，味道也適中，而飯商提供的膳食是低鹽飲食也合我心意，讓我放心孩子可在校用膳。最後，希望來年繼續有定期的試食活動，大家一同監察膳食質素。



家教會活動花絮



家長茶座

二月二日是家長們共同關心的日子——「家長日」，家長將收到校方派發的成績表，以檢視子女的學習表現。當天，在小食部，不但校方籌辦了多項攤位活動，如書展、寫揮春、親子攝影活動等，我們家教會也在此設立家長茶座，由家長委員和老師，於此宣傳本會活動，及招募家長義工，家長們都踴躍支持。當日天氣雖寒冷，但老師和同學們都悉心準備了窩心的熱飲，讓參與的家長都倍感暖意。

家長委員 邵家蓮女士

親子購書樂活動

親子購書樂已經踏入第四屆，目的是提升初中學生的閱讀興趣，增進親子間和洽的關係。是次計劃共有二十五位中一、中二學生參加，參與的學生踴躍，計劃由家長與子女一起前往書店選購圖書，並藉此互相交流閱讀心得，以擴闊視野，閱讀後，各位同學都撰寫閱讀報告一份，內容大多講述讀後心得、購書過程、親子共讀的點滴等，讓親子關係更為緊密。歡迎家長登入家教會的網址，瀏覽得獎同學之閱讀報告。

教師委員 張澤鴻老師

閱讀報告優秀得主



一信班 陳景琦同學
書名：《西線無戰事》
作者：Erich Maria Remarque



一望班 王芷瑩同學
書名：《媽，親一下》
作者：九把刀



二信班 黃榆真同學
書名：《你的溫柔要有底線：
丟開愧疚感，愛自己的練習》
作者：加藤諦三

二望班 黃榆芝同學
書名：《別讓情緒做你的主人》
作者：李德誠

統測及試前補習班

一信班 陳景琦同學

試前補習班讓我對數學和英文兩科的理解更清晰，鞏固知識的同時，也使我在溫習時更加有效率，讓我在考試中取得佳績。



一望班 陳嘉寶同學

考試除了平時用功外，這活動也鞏固了我的學科知識，讓我有充足的準備應付考試。藉此，我的英文成績比以前更有進步。



舊書買賣活動

教師委員 王惠成老師

舊書買賣活動意義甚大，這活動不單可讓舊書「重生」，還可以讓家長以優惠的價錢購買課本，減輕不少家庭的負擔。每年，透過舊書買賣活動，可以使同學愛惜自己的書本，明白到舊書仍有其價值，可以讓下一位同學受惠。



2017-2018年度家長教師會全年活動紀錄

舉辦日期	活動名稱
13/10/2017	第十八屆會員大會暨 常務委員會選舉
13/10/2017	正向家長教育講座
10/2017、12/2017、 3/2018及5/2018	統測前及試前補習班
15/12/2017	陸運會親子競技活動
2/2/2018	家長茶座（家長日接待安排）
2/3/2018	新春鮑魚盆菜宴
12/5/2018	親親海下一日遊
5/2018	親子購書樂活動
7/2018	出版第二十五期會訊
5/7/2018	家長也敬師活動
12/7/2018	中一新生註冊日(家長接待安排)
12/7/2018	舉辦舊書買賣活動
7/2018	中一家長招待會
全年	監察及選擇膳食供應商

2017-2018年度家長教師會財務報告（截至4月30日）

財政收支表一：本會收支

項目	收入	支出
1. 上年度結餘	59,896.60	
2. 會費（於2016/17年度收取）	11,880.00	
3. 會費（於本年度收取）	5,700.00	
4. 親子旅行日（相關支出於五月處理）	5,000.00	
5. 補習班（上下學期統測及考試前，共三次。）		2,740.00
6. 家校聯誼聚餐：盆菜宴		8,180.00
合計	82,476.60	10,920.00
2018年4月30日結餘		71,556.60
	82,476.60	82,476.60

財政收支表二：教育局資助家教會收支

項目	收入	支出
家教會經常津貼	5,372.00	
1. 香港東區家長教師會聯會 - 會費		300.00
2. 家校合作活動津貼（一）： 親子教育活動	5,000.00	
3. 家校合作活動津貼（二）： 印製會訊	5,000.00	
合計	15,372.00	300.00
2018年4月30日結餘		15,072.00
	15,372.00	15,372.00