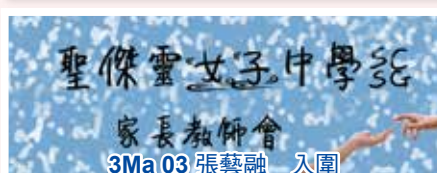


家長教師會親子 T 恤及橫額設計比賽

橫額設計



T 恤設計



「GoSmart.Net 深化計劃」

家長篇——拍攝花絮主題：

「青春不迷惘：家長和學生都要知道的真相」



學生篇——拍攝花絮

與婦產科譚永雄醫生及吳嘉詠醫生合照

譚醫生講解有關月經多少和就診的問題

熱身問題：有關飲食和月經不適的關係

大合照

社工的話

成為孩子的安全堡壘

曾聽到不少家長訴說孩子在青春期的變化，「佢小學時同我哋好close，發生咩事都想同我分享，但係而家淨係匿埋喺房／同朋友講。」，過程中不難感受到家長話中的失落和不解，為何孩子在踏入青春期後就變得不再與父母親近了？關鍵可能在於：孩子是否視父母為他們的安全堡壘，讓她們可以持續及安心訴說自己的喜與悲。

的確，青少年已不像兒童期時只依附父母，她們會轉向與同輩建立關係，在共同經歷和互動中建立自我。然而，這並不代表她們真的拒絕與父母溝通、不再需要父母的支持。相反，如父母能成為青少年的安全堡壘，提供真實的明白、同理她們的需要和支援她們解決困難，這份安全感仍然會是她們最需要的成長養份，讓她們既勇於在外面的世界冒險，也讓她們遇到困難及壓力時，願意及懂得向父母求助，感受被明白和保護，渡過青春期的步步難關。

每個人都想被看見和被接納，您和您的孩子都不會例外。當覺察到孩子不願溝通時，請先靜下心來，細看相處中的點滴，尋找及重建與孩子情感連結的方法，陪伴永遠都是當中的不二法門！



劉婉媚

大家好，我是新加入聖傑靈的學校社工鍾姑娘，很高興能在會訊中與大家分享一些與青少年相處的經驗和體會。

在過去的一年，受著疫情和社會環境的轉變，青少年經歷了不少的改變和挑戰，難免有不安和無力感。在動盪不安的境況下，家人的支持和體諒是支撐他們走下去的動力。我嘗試「CARE」歸納一些親子相處的要素，希望能協助家長了解青少年的需要和感受，陪伴他們一起健康成長！

C-Care 關懷體諒

每個人都需要被明白和體諒，特別是青少年受青春期荷爾蒙的影響，情緒容易受波動。否定和壓抑情緒只會適得其反，接納和耐心聆聽其感受，讓他們從中學習表達和管理情緒，加強其心理韌性和抗逆力。

A- Autonomy 尊重自主

接納子女的獨特性，尊重其興趣、私穩和想法。即使子女的行為和想法與家長不同，先聆聽和了解，後給予意見和指導，讓子女自行衡量利弊，學習為自己的決定負上責任。

R- Relationship 建立關係

良好的親子關係需要時間建立，別只詢問學業成績，嘗試了解他們的日常生活和興趣。除了面對面的交談外，可運用不同的媒介（如即時通訊、紙條等）與子女溝通和交流，建立適合彼此的相處模式。

E- Encouragement 欣賞鼓勵

一句「加油」、「不要緊，盡力就可以」能為子女帶來動力和安慰。當子女遇到挫折時，如只聚焦於其不足和錯處，只會增加他們的挫敗感和無力感。反之，鼓勵和體諒更能讓子女勇於面對挫敗，激發他們的上進心。



鍾佩琳



聖傑靈女子中學



學校地址：九龍觀塘康利道 26 號 電話：23456481 傳真：27902381

網址：www.scsgeu.hk/pta 電郵：scsg@scsgedu.hk

會訊

2020-2021 年度

校長的話

時光如白駒過隙，轉眼間家教會已成立25年了！感謝天父，讓聖傑靈擁有愛子女、愛學校的家長。尤其感恩的是，我們有一群肯付出心力、精神、時間及愛心的家長，樂意擔任家教會執委或義工，多年來無私地為學生及學校的福祉而努力。學校不同的大型活動都一定見到他們的身影及笑容，例如：樂意日、新春園遊會、畢業禮、新生註冊日及中一迎新會等等，家教會執委及義工都全情投入，參與其中；而這些活動得以成功，他們實在功不可沒。家委們，多謝您！

我曾目睹一些學校的家教會選舉，家長為奪得執委或主席一職，不惜一切，明爭暗鬥，醜態百出。反觀我們的家教會成員，大家彼此扶持，互相鼓勵，和睦共處，無私奉獻；實在教人欣賞及敬佩。我們的家教會執委都非常愛護學校，即使女兒畢業離校，甚至跨鳳乘龍，他們仍積極參與家教會的活動，與現任家長分享教養心得及人生經驗。這股愛的力量，教人深深感動，同時感激萬分。家委們，多謝您！

這兩年因為社會問題及世紀疫情而不時停課，時間被悄悄地偷走了。許多學校活動被迫取消或改以網上進行，大家失去不少經歷美好校園生活的機會；尤其中一及中二學生，更因此對學校的歸屬感略為消減，實在感到無奈及惋惜。

惟願疫情早日退卻，大家回復正常生活；並祝願家教會未來25年及將來無數的25年都團結一致，與學校攜手創造更美好的明天，為下一代的健康成長一同邁步向前。家委們，多謝您！

最後以箴言22章6節「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」互勉之。



主席的話

家校合作廿五載
長長歲月相關愛
教導栽培欲成材
師生互動笑顏開
會聚點滴量如海
來吧參與你我在

2021年10月又是新一屆家教會的委員選舉，希望有意為家・校服務的家長，積極參與本會事務。



第4-25屆家長教師會主席或副主席感言

慶家長教師會成立 25週年

第4-7屆主席及第8至11屆副主席 吳淑玲女士感言

恭喜！恭喜！

聖傑靈家長教師會銀禧週年，一代接一代，家校合作加力添愛！

作為初代家教會執委及主席，我們一班家長教師出盡腦力，努力去開拓建基，優化架構，吸引家長們關注加入，參加活動講座等。感恩一步一步走來，得到家長和教師的信任，特別是得到當時校長申太、副校長葉太、陳校牧的鼓勵和引導，家教會會務日見成熟有效！今天辛苦一班現任執委，知道守業不是易事，大家加油加油啊！

我兩個囡囡都是在聖傑靈畢業，已有八年無間斷在家教會服務，其實不單是服事人，更重要是我認識一班志同道合的家長，成為好朋友，今天仍然一齊吃喝玩樂呢！還記得，年輕人有「暴風」，我的女兒也不例外，當年不是味兒的困擾和傷心，幸好我有一班家長朋友，她們借個膊頭讓我哭，借隻耳朵聽我講，一齊為我祈禱，就是這樣，暴風雨過去，彩虹陽光出來了！

在此感謝天父，感恩有祢有你同行，鼓勵家長參與家教會的活動，互相交流，互相鼓勵！

我雖然不是聖傑靈學生，但我也視聖傑靈為娘家，有機會我都會回來聚聚，很親切，充滿愛的回憶呢！



前排右一：大女敏萱。

後排左二三四分別是：二女頌萱，三女穎萱，甥女藹欣。

四位女兒都是聖傑靈的畢業生。

而相片中的BB，就是我的孫仔。

攝於本年母親節。

筆者殷嘉樂是第12、15、16屆主席，和第10、11、13、14、17屆家委

第12、15及16屆主席 殷嘉樂先生感言

跟聖傑靈家長教師會結下了一個緣，是從2004年7月，至今已有17個寒暑了。

初時以為自己能將時間、力量用於服侍家教會，感到很光榮，但後來卻發現，原來是家教會給予自己一個平台，去好好學習與孩子相處，對我管教三個女兒幫助不少，也改善了我和大女兒之間的關係。

在我三個女兒和甥女全部畢業後，我仍選擇留在家教會服務，是感謝學校對孩子們的教導和栽培。為此亦獻上感謝給上帝！哈利路亞！

家教會作為學生與校方之間的一道橋樑，此際正是家教會銀禧，祝願事工暢順，校方桃李滿天下，學生們能作個不朽的棟樑，建立社會。阿們。

第13及14屆主席 黃順榮先生感言

各位家長：

您好！時光飛逝，聖傑靈女子中學家長教師會轉瞬已步入第二十五屆，在此冀望家教會委員們繼續攜手同心，群策群力，致力推廣家校合作，讓學生們在關愛中成長。

回想當年，第十三和十四屆家教會藉著多元化家校活動，表現大家對學生，老師與學校的愛護，例如：「中一週末英文補習班」，讓新生輕鬆適應新學習環境；「家長也敬師運動」，讓家長向老師表達深厚敬意。本人非常感謝那些與我並肩同行的熱心委員和義工家長，你們無私的奉獻築起這段美麗回憶。

第19屆主席及14-18屆家委 羅賽連女士感言

衷心感激老師們用心教學、愛護同學，還有家長們眾志成城、群策群力，才讓各項活動得以順利完成。

舊生家長委員亦不時向新加入的家長委員分享以往的寶貴經驗，帮助大家更快適應及融入。有賴對學校的深厚感情，新舊交替下各屆委員仍能保持緊密交流實屬難得。

再次感謝聖傑靈家教會帶給我的美好回憶。恭賀家教會25周年紀念，家校合作不停！

第21至24屆主席 楊秀英女士感言

不經不覺，我已參與家教會六年了(2014-2020)，首先祝賀PTA成立25週年，亦感謝歷屆委員及家長義工一直以來付出的努力，對學校作出不少貢獻，我們一直深信家校合作是很重要的一環，家長教師會是一個促進家校溝通的良好平台，可拉近家長教師及學校的距離，增添家長及學生們對學校的歸屬感。

祝願家長教師會會務蒸蒸日上，家校合作和家長教育有更好的發展。

第25屆主席 林澤華女士感言

主席感言慶25載：

家校合作 25 載 健康教育添異采
編織送暖顯關愛 樂意留影情永在
團契繫情深似海 成功經驗繼開來

2020 會員大會暨講座

班佐時堂



第廿五屆顧問、家長委員、老師委員、名譽會員及社工合照

感謝顧問：香校長及蘇副校長和
社工劉婉媚姑娘



學生工作人員



感謝老師委員



校長致詞



大會司儀：殷嘉樂先生及吳淑玲女士



致送家委紀念品



家長參與其中



通過「支援學生發展計劃」



楊秀英主席報告全年活動



感謝吳淑玲名譽會員



感謝殷嘉樂名譽會員



感謝譚仲儀名譽會員



感謝羅賽連名譽會員



感謝林澤華家委



感謝楊秀英主席



感謝蔡芬家委



感謝楊雅雙稽核

全年活動

2020年8月19日	中一迎新
2020年9月26日	中一家長工作坊
2020年9月21日	中一親子活動——探索校園（取消）
2020年9月25日至10月8日	家長校董選舉工作
2020年10月19日	第二十五屆周年大會暨講座
2020年10月19日	推出「支援學生發展計劃」
2020年12月18日	聖誕聯歡會（取消）
2021年2月2日	慶元宵送湯丸（取消）
2021年3月10日	表達敬師致送教職員燉檸檬
2021年4月	家長教育課程——家長減壓小組（取消）
2021年3月24日	為中六同學打氣——致送製作紀念品
2021年4月	我和校長有個約會（取消）
2021年5-6月	家長教育 / 講座——家長瑜伽班（取消）
2021年4-7月	製作及印刷會訊

抗疫小禮包



家長也敬師——

致送教職員燉檸檬



家教會致送冰糖燉檸檬予教職員



楊楊惠儀及廖美娜老師代表接受及衷心感謝！

更換家長資源中心設備及電話



家長資源中心更換了捲簾、木檯和椅



增添了圓檯



PTA新掛牆電話



木檯可加長增加使用面積

協助子女適應中一生活



主席製作美味的曲奇送給中一家長及學生義工



名譽會員分享



主席分享

為中六同學打氣



PTA設計及致送襟針為中六打氣



大合照



工作坊後，即影即有位家長留下倩影。

