



救世軍卜維廉中學

The Salvation Army
William Booth Secondary School

家長教師會會訊 2019-2020 The Parent and Teacher Association Express

家長教師會主席的話

大家好！我叫張紅，我加入救世軍卜維廉中學家教會已有數年了。我非常欣賞學校的教職員團隊在洪校長的帶領下，真正做到因材施教，全面關顧的專業教學精神。除此之外，學校著重培養學生品德教育，提倡學生間共融關顧的精神。我相信卜中老師的教學能力，因此，我選擇了讓我女兒入讀卜中。為了更深入了解學校，我加入了本校家長教師會，進一步擔任黃大仙區家長教師會聯會任職司庫。自此，我便踏上了一條助人自助的義工之路。

從參與不同的家教會活動中，豐富了我的生活，擴闊了我的視野，提升了我的自信和滿足感。最深刻的是這些閱歷教懂我適時放下身段說：「謝謝，對不起！」

身為兩位小朋友的家長，我不斷學習如何做好家長與朋友角色，如何愛護孩子們！我也努力做好家長與學校的溝通橋樑，無論遇到任何困難也阻擋不了我做好這一份工作，兌現我對大家作出的承諾。我服務家教會的決心是有增無減的！

最後，有賴各位家長對我的信任和支持，讓我能擔任家長教師會主席及家長校董！本人衷心感謝大家！感恩有大家！

在此我衷心祝願：

**救世軍卜維廉中學
年年桃李，歲歲芬芳**



家長教師會主席張紅女士

張紅女士

有您在旁

各位卜維廉中學的家長、教師和同學：

執筆之時，香港正值面對新型冠狀病毒肺炎的威脅。由於疫情肆虐，全港學校未能復課，導致同學們只能在家透過網上學習。社會各界均建議學童盡量留在家中，以減低受到感染的風險。同時，不少工作機構均響應政府的呼籲，讓員工「在家工作」。從正面看，家人在這段艱難的時刻，反而有較多的時間或機會在一起。當然，仍有不少家長，因工作性質的關係，不能在家陪伴子女；在忙碌的工作以外，還需掛心家人的健康、搶購防疫用品和解決子女在家「無所事事」的情況；壓力之大，不言而喻。



事有湊巧，本期家長教師會會訊的主題是「陪伴」。可以說：是巧合，亦可以說：事非偶然，是不錯的安排。眾所周知，家長能陪伴子女的時間，隨著子女年紀漸長，變得越來越少。年青人一方面要兼顧學業；另一方面，在社交圈子的擴闊和電子遊戲的普及下，令他們與家人相處之時間更見「緊張」。資訊科技的發達，亦令成年人被隨手(機)而來的資訊而致公私兩忙。即使在家「陪伴」家人時，也可能「人在心不在」，有陪伴之名，卻無陪伴之實。

因此，筆者一直強調「有質素的時間」(Quality time)。何謂「有質素」呢？不論是上課、學習或工作，要有成效，基本的時間和付出，故然重要。但「專注、專心和尊重」更加重要。三「專」，各有分別，卻又互為關係。

專注是一種腦部動作，能讓我們將自己的行動導向某個目標或某個有興趣的焦點。專心是讓我們暫時把所有和完成目標無關的多餘分心事物，隔絕在外。而尊重是對人或群體表達正面感覺的情緒，是雙向的。因此，我們在學習上和生活上，若能做到三「專」，則能達事半功倍之效。同樣地，家長如能在陪伴子女時(親子時間)，做到把子女的事情成為焦點(即專注)，暫時把其他分心的事情放下(即專心)，在彼此尊重下，打開溝通之門，則你的「陪伴」就變得更有質素、有意義和有果效。

最後，祝願各位即使在面對艱難困境之時，仍能有質素地陪伴你的親人。順祝身體健康，主恩常在！

洪楚英校長

家長心聲 感恩見證

3D 許曉桐家長

大家好，我是3D班許曉桐的家長，也是家教會幹事委員會成員之一，是負責文書工作的。當我女兒就讀本校中一時，我便決心要當幹事，肩負起家校橋樑這一重任，這樣不但可以近距離了解女兒的學習情況，更能陪伴她成長，最值得的是我能為學校盡一分綿力。

在這三年來，我發現我的女兒在學校的熏陶下進步甚大，由一個害羞的小學生變成一個懂事、乖巧和活躍的中學生，她不斷地參與學校的一些活動，例如連續兩年成為學校的圖書管理員，近年更嘗試參與舞蹈組和為展銷會製作小商品，性格變得積極進取。這全賴老師的悉心引導。

我相信在老師眼中，每個學生都是可塑之才。老師因材施教來配合每個學生不同的潛質，只要靜待花開之時，他們將會對社會帶來重大的貢獻，他們才是主宰我們的未來主人翁。作為父母最開心的，是看見孩子健康成長。期盼子女畢業，裝備著在卜中學到的知識和做人的理念，無私地回饋社會。

我在卜維廉中學擔任家教會幹事已經有三個年頭了，收穫非常豐富。之前，總是覺得自己在服務學校和孩子，現在才發覺其實是學校和孩子成就了我，讓我學會了如何調節心態，放低自我和執著，以謙卑的心學習如何跟孩子相處，使我融入他們的學習與生活當中。我不僅是他們的母親，更擔當著朋友的角色，積累了經驗增長了智慧，感謝學校的全體教職工們，辛苦您們了。

2A 付文萱家長

時間飛逝，歲月如梭。文萱從適應班至今，轉眼間與卜中的緣份已近兩年。女兒每天放學回家總能興奮地向我們分享在校的點點滴滴……例如班主任會號召全班參與運動會，為願意多練習的同學準備額外的工作紙，在大考前跨學科無私的輔導；副校長及老師親民高效盡責，看到他們早上親自在門口迎接學生上學，中午和領袖生一起解決午膳問題。

卜中給學生每一份的溫情及心思簡直是不勝枚舉，校園關愛文化均有賴法團校董會多年以來對辦學風格的堅守。

「適合學習」才是最重要的。文萱有幸加入卜中，無疑是最幸運的。我曾在歐美跨國企業內負責公關管理工作，我非常欣賞卜中以品格培養學生成才，重視關愛互助的校園文化，守護孩子身心康健。卜中的確是最適合孩子成長的良土。

文萱和同學們共渡過去寶貴的歲月，的確成長了不少。求學生涯的經歷和師生情誼，都將牢固於文萱美好的回憶中。

祝福卜中！

1C 林子悅家長

我的女兒是本學年中一新生。我在學期前最擔心的是她能否適應校園生活，學習方面是否能適應新的學習模式及環境。經過了中一的上學年，她的表現的確令我感到欣慰。

子悅很快適應學校的生活。她每天總是愉快地上學。最欣慰的是她主動參加學校的活動，學習方面也進步了很多。看着她越來越有自信，心境也越來越開朗，作為父親，除了感恩之外，當然也要多謝學校老師們對子悅的鼓勵及幫助，使女兒能夠快樂地學習。

校友狄志遠博士 專訪

學生記者：3D 謝卓妍、5C 鄧皓軒



現時香港社會競爭氣氛濃厚，頻繁的工作使家長減少與子女溝通的機會，影響家庭關係。為人父母的我們，又如何修繕這寶貴而獨特的關係呢？為此，本刊學生記者有幸邀請香港家庭教育學院總監，亦是本校校友狄志遠博士就家庭教育問題分享他的看法。

與兒女一起成長，做好人！

記：眾所周知，你是我校第一屆畢業生，我們想知道你在中學時期，你與父母關係是如何呢？

狄：我小時候是成長於一個傳統雙職家庭。我自小家中面積小，所以父母子女之間距離較為親近，有更多機會去溝通，造就更親切的家庭關係。現今父母要注意控制自我情緒，切勿將工作壓力發洩在無辜的子女身上。父母要學會轉移焦點，與孩子玩遊戲亦不失為宣洩工作壓力的另一良方。

為何我們靜不下心？

記：家庭教育學院曾進行了一項調查，發現有超過三成受訪家長每周工作超過46小時或以上。當中有七成受訪家長，表示感到有家庭壓力，而沒有工作的家長，比嚴重超時工作的家長壓力更大。這個現象你有何看法？

狄：年輕父母工作上壓力大，而且對自身要求高，長時間加班追求業績。工作模式令自身情緒不穩，間接影響家庭關係。父母應該在工作上學會拒絕多餘的超時工作。學懂與情緒 say no。切勿將工作上的情緒帶回家中。

選擇生活，不被生活選擇

記：正如你所說，香港父母工作時數越來越長，家長如何在工時長的情況下，能夠了解及陪伴子女呢？

狄：很多家長回家便急著追孩子功課。學校教育應當交託學校，信任學校。子女回到家時，則可享受家庭生

活。聊天、親子閱讀、畫畫甚至乎一起看電視輕鬆一下，好好利用週末假期。很多父母平時工作太辛苦，一到假期便「唉唔好搞我啦，睡覺呀。」，卻是浪費了建立親子關係的假期。

香港有一半土地是郊野公園，其中不乏一些適合親子郊遊，甚至乎世界級的自然風光。然而一般家長願意與子女郊遊卻不多。所以要選擇生活，而非被生活選擇。工作還工作，娛樂還娛樂，家庭還家庭。工作時便做好工作，回家時便做好父母親。

關於反叛期：忍字當頭

記：步入青春期的青年人，會出現不少反叛的問題，作為家長，應該用怎樣的心態去面對這個問題？

狄：很多家長最煩惱一定是孩子不聽話。講他們一句便被頂回九句，真是「一言九頂」。世界上每個人都經歷過反叛期，如同一年四季，是恆古不變的定律，人們不應倒行逆施。反叛期是孩子們必經的階段，家長們也不必過於擔心甚至干預。干預反而可能過猶不及。





狄博士訪問後與學生交流日常生活

究竟如何面對孩子的反叛期呢？孩子要忍，父母更要忍。反叛期是青少年們尋找自我、自主、自尊、自立，證明自己不再是小孩。孩子知識或智慧各方面未成熟，此時的干預便會被孩子視作妨礙。正因如此，父母此時應當發揮耐性，引導子女。孩子也要忍，懂得體諒父母為生活日夜勞碌。如此耐心等待孩子反叛期過了後便能破繭成蝶。

面面俱到，處處出招，掌握多元溝通技巧

記：其實我們身為子女，都希望和父母改善關係，但很多父母都過份干預子女的成长，出現所謂「怪獸父母」，造成子女面對龐大壓力，你覺得父母與子女溝通技巧應該是怎樣呢？

狄：我們都認為溝通是通往心靈的橋樑，那麼多元化溝通則能提供更多通往心靈渠道。每個人都有很多身份和地位。孩子在父母眼前向來是受命者，要他往東便不能去西，要他朝北便不能向南。這便是所謂的權威式家教。當孩子覺醒自我意識，便可能對這種模式感到反感。但如果我們把孩子當成朋友，當平輩，甚至當大人，家長做孩子，這便是初步構建了多向溝通的基底。當平輩能給孩子一個暢所欲言的平台，這才叫溝通。當大人，家長請問孩子一些諸如諮詢科技一面的問題，給孩子一個大施拳腳的舞台，這也叫溝通。偶爾把主動權交給孩子，偶爾讓兒子手握主動權，方能雙贏。

記：社會資訊更新迭代越來越迅速，父母都應該與時並進，你認為父母應該如何才可以拉近與子女之間的距離呢？

狄：遙想當年學習知識全靠讀書，偶有疑問只能詢問長輩，如今科技卻能做到讓人學習不用書，疑問找谷歌。資訊科技已是一座大山，繞過去費時費力，父母應對資訊科技有基本瞭解。起碼知道孩子查資料還是看社交網頁，真學習還是真打機。作為家長，知道自己能影響孩子的時候不可濫用威嚴，黑白不分的同時更應為孩子的成长護航，引導孩子正確使用電子產品，因為科技再如何發展依然是人工，不可也不應將

情緒與精力完全傾瀉進電子產品中。此時家長便要將孩子引回正道，讓孩子學會平衡生活，用親子活動擊敗電子產品。甚至使孩子比起電子遊戲，更加選擇與家人耍玩或聊天。

做一個好人

記：最後，我們知道狄博士上年才榮升外公，你對未來一代的年輕人，有甚麼寄望呢？

狄：我曾對妻子說，這個世界每時俱變，下一代的未來是猜不到的。但重要的是，無論社會、科技、甚至環境再如何變化莫測，人都要保持本心。做一個好人，對自己負責任，對家庭負責任，對社會負責任。因為我們掌握不了世界，但身為家長的我們，卻能夠掌握，或者說影響孩子的一生，讓孩子懂得做人的本質便是做一個好人，對自己負責任，對家庭負責任，對社會負責任。

記：多謝狄博士接受訪問，相信讀者了解狄博士的親子技巧後一定獲益良多。再一次多謝你！



狄博士以校友身份見證中六生畢業的興奮時刻

親子小貼士：

1. 控制情緒，平衡生活。
2. 懂得取捨，學會拒絕。
3. 面對反叛，忍字當頭。
4. 跟上時代，與時俱進。
5. 做個好人，盡力盡責。

家長教師會選舉與就職

新一屆家長教師會成立 締造家校溝通橋樑

新一屆家長教師幹事委員會於9月15日正式成立。張紅女士當選為本屆家長教師會主席。各位幹事將會在新一年為家長教師會籌辦不同的活動，凝聚家長們的力量。

家長教師會肩負家長與學校間的溝通橋樑。而家長亦可以選出代表加入法團校董會，共商校政。經過嚴謹的選舉程序，張紅女士及謝啟彖女士分別成為新一任的家長校董和替代家長校董。

在12月17日家長教師會舉行就職典禮。由校監鄭啟員博士及傑出校友狄志遠博士頒發委任狀給各位幹事。期望新一屆家長教師會幹事正式上任後，與學校共同為學生營造更佳的學習氣氛和環境。



傑出校友狄志遠博士及黃大仙區家長教師會聯會主席黃妙送先生
參與家教會就職典禮



校監鄭啟員博士頒發委任狀給法團
家長校董張紅女士及替代家長校董謝啟彖女士



洪楚英校長與新一屆家長教師會幹事合照

救世軍卜維廉中學家長教師會 2019-2020年度家教會委員

職務	家長委員
主席	張紅女士
副主席	洪楚英校長
委員	楊劍虹副校長
文書	馬嘉琪女士 胡志紅女士
司庫	殷佩貞主任 林喜先生
康樂	許衛霞女士 魏芳女士
總務	鄭晨瑩女士 謝啟彖女士
聯絡	陳悅娜女士 段亞梅女士
名譽委員	潘啟就女士 何麗芳女士 李玉娟女士 黃鴻新女士

家教會活動 你我齊參與

每位家長都視孩子為瑰寶，願意付出最大的心力培育孩子成長，關顧他們成長所需。

家教會鼓勵家長在工餘時能參與學校事務，共同關顧學生。本會透過籌辦不同的活動，加強與家長溝通，達致家校合作。

為了配合活動需要，本會需要大量家長加入我們家長義工行列。我們期盼各位家長團結一致，為子女的成長付出寶貴的時間。

敬師週

為了答謝老師們對學生費盡心力和無微不至的關顧，家教會在敬師週，為老師準備西餅，為老師們加油打氣。



家長們為老師送上一點心意

晨讀活動

陪伴子女閱讀是培養閱讀習慣最有效方法之一。每學年逢星期三，學校都會安排晨讀時段，目的是鼓勵學生養成閱讀習慣。在晨讀日，家教會安排兩位家長到校，一起參與晨讀活動，並為晨讀投入獎作評分工作。



家長為晨讀評分，選出最投入閱讀的班別。

聖誕聯歡晚會

家教會其中一個重點活動是一年一度的聖誕聯歡晚會。經過家教會幹事數星期的籌備，當晚節目豐富，除了美食吸引外，更有步操樂團、學生鋼琴表演、學生拉丁舞表演及家長們大合唱。壓軸的抽獎環節更為當晚氣氛推至高峰。



步操樂團為聯歡晚會表演助慶，揭開序幕。



李慧珊同學表演拉丁舞，婀娜多姿。



付文萱同學演奏鋼琴，扣人心弦。



聖誕聯歡晚會邀請校監鄭啟員博士與校友狄志遠博士與眾同歡



食物豐富，回味無窮。

親子旅行

親子旅行真是一個難得的機會。今年家教會舉辦大嶼山親子樂悠遊。參加人數眾多，感謝各方對是次活動的支持和參與。



家長之間聯誼感情



迪欣湖環境清幽



幹事落力籌辦是次親子樂悠遊

參與陸運會比賽

家長在陸運會中為子女打氣之餘，更組織隊伍參加跳大繩比賽。



家長們獲獎以茲鼓勵



救世軍卜維廉中學家長教師會會務報告

(二零一八年九月至二零一九年八月)

何麗芳女士

- | | |
|--------------|--|
| 13/09/18 | 舉行會員大會，選出第二十三屆幹事會幹事，何麗芳女士當選為主席 |
| 12/10/18 | 第二十三屆幹事會就職典禮暨家長晚會，張紅女士當選為2018-2019年度之家長校董，段亞梅女士為替代家長校董 |
| 19- 21/11/18 | 聖誕親子自助餐晚會售票 |
| 04/12/18 | 於敬師週致送生果給卜中教職員 |
| 07/12/18 | 本會舉辦「聖誕親子自助餐晚會」，內容包括自助餐、抽獎及遊戲，160人參加 |
| 08-10/04/19 | 大自然親子樂悠遊售票 |
| 01/05/19 | 參加救世軍克己步行籌款 |
| 19/05/19 | 舉辦大自然親子樂悠遊，有120人參加 |
| 29/05/19 | 本會於母親節及父親節期間，致送禮物給家長及教職員 |
| 01/06/19 | 學校畢業典禮 |
| 08/07/19 | 學校結業禮，何麗芳女士頒發「學業進步獎」予十位同學 |