



佛教志蓮中學 家長教師會會訊

CHI LIN BUDDHIST SECONDARY SCHOOL
PARENT TEACHER ASSOCIATION

2020-2021年度
第二期會訊

校址：九龍鑽石山志蓮道9號

電話：2321 8511

傳真：2321 2776

網址：<http://www.clbss.edu.hk>

家校齊心育青苗

疫境同渡意志強

副主席的話

曾淑玲女士
(1C吳璟熹家長)

踏上中學之路

在兒子的人生路上，作為母親不單養育兒子，更希望陪伴他成長，一起經歷生活中的點滴。今年兒子璟熹進入中學階段，踏入志蓮中學校園，我很榮幸以新丁的身分加入家長教師會，可以跟大家學習、互相支持。

還記得開學初期，學校為中一同學和家長舉辦的新生家長會及中一適應班，各老師及社工們為我們準備的各種通告及不同類型資訊講解，都能幫助我與璟熹了解學校，讓我們很快就適應校園生活。

璟熹在這大半年的中學生活真的改變了不少！例如：主動做家務、學習小食會製作給我們品嚐、自律地完成功課和每天執好書包及預備校服第二天上學去。而且，他很喜愛這個校園，常常也嚷着說要到學校上課。

每個孩子也有其潛能，學校特別按每位學生的獨特性度身訂造課程，為他們開啟快樂學習之門，啟導他們探索學習，建立自信、自重、自律、自立。教職員所作的都深深感動我，促使我不得不以行動來回應他們。我深信沒有學不懂的知識，只要選對的學習方式，每個學生都能體現志蓮的信念：盡展潛能，積極面對人生。

祝大家平安快樂！

麥鳳英女士
(1B鍾仲軒家長)

大家好，本人是本屆的其中一位副主席麥鳳英女士，兒子就讀中一B班。本人非常高興和榮幸得到各位的支持，一人一票投選出來。本人以往曾在小兒的小學擔任家教會委員，憑著以往相關的經驗，希望可以在未來的日子在佛教志蓮中學運用出來，以身體力行，以家校合作為目標。

最後，我希望疫情盡快過去，好讓學生們可以更快回復正常多姿多彩的學校生活，回復正常的社交活動。



吳璟熹家長與子女合照

家長教師會飛躍進步獎

第一屆家長教師會飛躍進步獎於 2021 年 5 月 28 日在本校禮堂舉行頒獎典禮。當天由校長及家長教師會主席吳太擔任頒獎嘉賓。是次飛躍進步獎的主題為「關愛」，獲獎的同學能夠關心同學、老師、教職員或關愛校園一花一草；而且獲獎同學也能關心家庭成員。獲獎名單如下：

中一級	1A 陳靜鈺、湯楷樑；1B 陳晞彤、趙碩謙；1C 湯浩綸、蘇琪嫻
中二級	2A 王嘉鈴、林閱樂；2B 何曼筠、余鑠林；2C 莊誼靜、周奕朗
中三級	3A 劉煒承、劉順琳；3B 陳詠恩、麥俊詠；3C 張炳林、盧杰聰
中四級	4A 顏凱喬、吳悅儀；4B 嚴樂興、張堅富；4C 陳炫臻、蘇德望
中五級	5A 陳浩賢、鄭曉昕；5B 蘇兆倫、武肇揚；5C 陳 煬、黃梓烽
中六級	6A 朱智仁、陳俊樺；6B 鍾 杰、黃博謙；6C 何作強、黃綽綸



校長與中六級獲獎同學合照



校長與中五級獲獎同學合照



校長與中四級獲獎同學合照



家長教師會主席與中三級獲獎同學合照



家長教師會主席與中二級獲獎同學合照



家長教師會主席與中一級獲獎同學合照

家長組聚

本年度第二次家長組聚已於5月6-7日舉行。當天的活動名為「拼貼手挽袋製作班」。本校社工與家長在輕鬆的環境下，學習如何透過餐巾及拼貼的方法，將圖案移到手挽袋。參加聚會的家長也藉此機會互相分享生活點滴。



大家展示既美觀又實用的手挽袋



社工向參加者講解製作流程



風筒是製作手挽袋重要的工具



各位家長專注製作手挽袋

家長也敬師

本年度的家長也敬師活動分為兩部份：第一部份是由各級家長寫出感謝老師的心意卡；第二部份是家長教師會送果籃給學校，感謝學校教職員辛勤工作，用心照顧每位學生。家長教師會主席在5月28日的飛躍進步獎頒獎典禮後向學校送上果籃，由校長代表學校教職員接受家長教師會的心意。



1A 許穎林家長

親愛的班主任（何Sir及陳老師）：

感謝您們在抗疫期間仍然以不同形式教授課程，令同學們能持續學習。對SEN的同學們提供適切的支援，充分感受到老師對他們的包容及愛，並且能循循善誘地陪伴成長。

1B 陳唏彤家長

親愛的陳雲心、麥樂賢老師：

感謝您們每天都為孩子們的未來打好深厚的根基，因為有您們用心的教導，時時刻刻的陪伴引導，孩子才能發揮所長，勇敢面對困難與挑戰，成為更好的自己，祝福所有老師幸福快樂。

1C 許文聰家長

親愛的佛教志蓮中學全體老師和社工：

感謝您們一直以來對小孩的教育和幫助，特別對其的寬容和啟發，多謝！

2A 林閱樂家長

親愛的何老師、黃老師：

感謝您們的辛勞，是我兒子的動力，是我兒子成長過程中不可缺失的良師。感謝您們對我兒子的培育和關懷！

2B 陳玲俞家長

親愛的賴淑珍老師：

感謝您的教導，讓陳玲俞更專注在課業上，一路有您的鼓勵，讓她對自己更有自信。老師！謝謝您！

2C 莊誼靜家長

親愛的蔡小燕老師：

感謝您對學生無微不至的關心，您對我們的愛，我有目共睹，不知下年的班主任是否你，但希望您繼續將您的愛發揚光大，傳遍整個中學。

3B 張凱儀家長

親愛的方韶老師：

感謝您在我家遇到困難需要學校幫助時，您都在百忙之中熱情緊張地伸手援助，萬分感激！辛苦您啦！

祝您

身體健康！工作順利！

3A 李泳儀家長

親愛的李明慧、朱永倡老師：

感謝您對小女泳儀的悉心照顧，您們辛苦了。

祝

教安

3C MUNG HO TING JACKY

Dear Miss Ho,

Thank you for the interesting lessons. It's really nice because you teach us well. I like it very much. Thank you very much, Miss Ho.

4A 羅正朗家長

親愛的方巧婷老師：

對敝子弟悉心教導，在學生犯錯的時候加以提點，在 4 年內出心出力幫助學生，繼續加油，努力。

4B 葉子由家長

親愛的王健欣老師：

感謝您上年和今年都做我兒子的班主任，多謝您。今年您只是教子由閱讀課，但是他喜歡上您的課。您是一個好老師。Thank you!

4B 張堅富家長

親愛的何潔雯老師：

感謝您對富仔的包容和體諒，以及關心和教導，令他可以快樂地享受校園的生活，我衷心地感謝您，祝願您工作順利、身體健康！

4C 陳炫臻家長

親愛的梁老師、郭老師：

感謝您耐心教導炫臻，讓他在一個非常關愛的環境學習。謝謝！

5A 鄭曉昕家長

親愛的關老師：

感謝您這五年對鄭曉昕的悉心教導、關懷，令曉昕有着健康的成長，衷心謝謝！

5B 陳嘉俊家長

親愛的廖姑娘：

感謝您一直教導嘉俊，耐心地開導他。謝謝您大小事都願意為嘉俊開解，引導他正確的路。

5B 林子喬家長

親愛的羅瑞平老師、黎錦和老師：

感謝您們克盡職守、耐心教導，以愛心對待每位學生。最近天天家中網課，作為家長，更加親身體會。

5C 陳煬家長

親愛的冼華妹老師、吳近老師：

感謝您，感謝老師對我孩子的關愛和照顧，孩子的成長需要您們的關懷與輔助，對您們感激，無法用語言來表達，但卻記在心中。孩子的明天會因為有您們的教育感到驕傲！

6A 韋浚家長

親愛的李瑞蘭、陳裕皇老師：

感謝您們對韋浚的體諒，因他很少與同學交往，但現在他已有改變。

6B 黃晉禧家長

親愛的李明慧、吳婉儀（膳食服務科）及徐俊明（資訊科技科）老師：

感謝您們經常鼓勵晉禧，稱讚他很盡力，讓他慢慢學習，今日他對煮食的信心增加了很多。而徐老師，感謝您用心的教導，晉禧常與我分享課堂所學，最近還把自己拍的影片上載 YouTube 呢！在此特別多謝幾位老師多年的教導，謝謝！

祝
生活愉快！

6C 黃焯綸家長

親愛的張雪儀老師、梁文儀老師：

感謝您對焯綸多年來的悉心教導，在您們關愛養份栽培下，他將進入另一新階段！我謹在此向您們致敬。

老師分享

高翠鳳副校長



大家好，我是高翠鳳副校長。不經不覺，我加入佛教志蓮中學快一個學年了。我在學校主要負責管理學與教事務，以及任教數學科。

過去一年多以來，全世界都因疫症影響，面臨著前所未有的大挑戰。無論是老師還是同學們，都經歷了新常態下的學與教模式。同學勇於嘗試及樂於學習，盡力完成各項網上和實體的功課，實在令我感到非常高興，而我深信家長背後的大力支援與體諒也是功不可沒的。

作為一個在職媽媽，我切身感受到各位家長因學校暫停面授課所產生的各種憂慮：子女的學習會否因網課而有所影響？他們長期留在家中學習，缺少了與老師和同學的互動會否因此影響到他們學習待人處事？

實不相瞞，疫症初期，我也同樣有這些擔憂，不過，既然疫症不會一夜間消失，我們唯有盡力接受這種教學新常態。漸漸地，我發現到在家學習的好處，例如能讓我有更多時間了解女兒的學習模式，彼此也因此多了時間溝通。當大家完成功課及公務後，我們會一起焗些糕點，然後趁此勞作的時間，互相聊聊當天上課的趣事，增進親子關係。

談到親子心得，我相信各位家長都會認同：就是離不開「溝通」這兩個字。那麼，我們可以如何與子女作有效的溝通呢？最重要是我們要採取接納和開放的態度。當子女和我們的想法不一致時，我們不要過於心急地將我們的想法強加諸在子女身上。我們應先引導他們說出心中的想法，然後再和他們一起分析利弊，給予支持和鼓勵。例如：因應疫情，學校只可安排半天課節，子女會因此多了空閒時間，或會提出完成功課後，想上網玩遊戲的要求。作為家長，我們千萬不要一下子就說「不」。反之，我們應讓子女明白：我們了解他們因疫情少了課外活動，有時會覺得沉悶，因而想藉著上網玩遊戲來消磨時間。然後，我們應引導子女要注意遊戲時限，以及選擇一些較有益身心的網上遊戲來玩，甚至乎陪他們一起玩，做個開明的家長之餘，亦可乘機多請教子女「打機攻略」，加添親子話題。

雖然現時疫情持續，世界各地的旅遊限制仍未解除，我們暫時未能親身和家人到各地旅行，甚是惋惜。但是，我們可以透過互聯網或新科技產品，繼續讓我們的眼睛去旅行，探索世界，間中放飛自娛一下。各位家長、同學，如果你也和我一樣，喜歡去旅行及下廚，歡迎你常來找我交換旅遊趣聞、小煮意，甚或親子心得喔！

培養孩子責任感，由時間管理做起

陳子俊老師

在疫情下，孩子經常在家上網課，在缺少約束下，難免令他們更難自動自覺學習。對孩子來說，做好時間管理是培養責任感的重要方法。第一步，可以使用時間表輔助做功課，例如：在孩子每天放學回家後，家長可以檢查手冊的功課，然後幫他或讓他自擬時間表，確立幾點到幾點做什麼功課。同時可以給他一個計時器，讓他知道每份功課大概要花多少時間完成，感受時間的流逝，培養時間感。

假如孩子的專注力較差，容易分心，就必須更精細分拆做功課的時間。例如：中文功課 10 分鐘，英文功課 20 分鐘，中間甚至可以有小休時間，讓他知道自己有能力在限時內達成目標，而不是一次過給予 30 分鐘時間做功課，最終可能什麼都沒做到。

當孩子有時間管理的概念後，便可以讓他們了解「先盡責任、後享權利」。讓他們清楚知道每個人都有自己的責任義務，大人以身作則，父母認真上班，然後才去做自己想做的事；小孩也有應盡的責任，完成學習的責任，才享有自由的時間。假如孩子因為專注力不足，做功課時拖拖拉拉，原本預定一小時做完，結果兩小時還做不完，就可以減少他的自由時間，讓他承擔後果。

我們同時要諒解孩子沒做完功課或者拖拖拉拉，他們內心也很痛苦，因為不想做，又缺乏自制力去做功課。教孩子時間管理，就是希望幫助他們克服內心的掙扎。當他把該做的事情做完，不僅心情變得安定，而且還可以享受運用自由時間的快樂和權利。

如果孩子很快把當天的功課做完，亦不必硬性要求他們溫習，反而可以尊重他們的選擇，讓他知道只要完成學習責任，就可以盡情自由運用時間，這段自由時間有助於他們探索自我，找到自己的興趣、專長及天賦。久而久之，孩子會更有效率地完成學習責任，以使用更多的時間發展自己的興趣。



你猜猜哪一位是陳子俊老師？



陳老師與畢業同學合照



與子女談談「情」

情緒人皆有之

很多家長面對子女情緒不穩時，都會感到很無助，甚至自己的情緒亦會受到影響。處理子女情緒不穩的過程中，家長要明白情緒與行為是兩件事。家長需要允許子女有自己的情緒，並讓他學習任何負面情緒都需要適當的表達或疏導，而不是壓抑、否定或任意放縱地發洩。因此家長管教子女的不當行為之前，要讓他明白自己的情緒是允許的。當子女的情緒被明白時，家長亦可表達子女不當行為對自己的影響，讓子女體會到自己的情緒表達如何影響到他人亦是非常重要的學習。



社工廖美梅姑娘

協助子女表達情緒

當家長發現子女有情緒時，應先協助子女去察覺自己的情緒，並引導子女去表達自己的情緒。協助子女表達情緒是一個長時間的學習，亦需要一點一滴的累積。最佳方法就是每日與子女一起聊天，家長先將自己的事情及心情與子女分享，讓子女明白分享心事是一件平常事，而且亦可以認識情緒。長期的經驗及體會累積下，子女就會有機會學習認識自己的情緒，並學習適當的方式表達情緒。

先照顧好自己的情緒

當家長太累、太忙，太擔心或是太恐懼時，很難有足夠的耐性去處理子女的問題。很多家長都會用錯方法，之後會自責、後悔，結果淪入一個惡性循環。因此，家長先要學習照顧好自己的情緒。當太累時先放鬆一下，當心煩意亂還要面對孩子時就深呼吸一下，盡量讓自己的身心在比較穩定的情況下，再處理孩子的事情。

家長不用強迫自己接受子女的狀況，但一定要學習轉移自己的注意力。家長多做些讓自己開心、輕鬆的事情，不要把所有的注意力和重心都放在子女身上。如每天抽少少時間，專心做一些可以令自己放鬆的事情。我每天下班回家前，都會堅持做半小時運動，將自己當日的負面情緒透過汗水流出，然後重拾正面的情緒回家面對家中的挑戰。

家長亦需要培養自己喜歡的興趣及愛好，如：行山種花、手工藝、廚藝等。當我們照顧好自己的情緒時，才能好好地陪伴及協助子女處理生活的難題。

廖美梅姑娘