聖傑靈女子中學 家長教師會

2019 - 2020年度 會訊

九龍觀塘康利道26號 電話：2345 6481 傳真：2790 2381 網址：http://www.scsg.edu.hk/pta 電郵：scsg@scsg.edu.hk

校長的話

轉眼間，此學期已接近尾聲，衷心盼望大家身心靈都健康。今個學年，教育界遇上鉅大衝擊——上學期受反修例運動引起的社會事件影響，下學期則因為爆發疫症而長時間停課，兩者的規模和影響都是史無前例的。無論是老師、學生或家長，都有著不一樣的經歷。

年初至今，新型冠狀病毒肆虐全球各國，執筆之際(四月下旬)，全港學校仍然復課無期。故此，校方在教與學方面作出了適度的調整。而為了達到停課不停學的目標，師生們都努力地適應網上授課和學習，過程中亦感謝家長的積極配合。而家長作為家庭的主要照顧者，相信亦遇上不少困難。子女全天候留在家中，而大多數家長既要工作，同時要按兒女新的生活規律安排他們的日常起居，霎時間要適應各種改變，實在殊不容易。我謹借此良機，向各位家長、老師及同學致敬。你們的努力及辛勤，實在令人讚歎！

縱然疫情為我們帶來種種挑戰，逆境中卻有學習的契機，做到「疫」境自強。疫情中，因為不少公共設施及娛樂場所相繼關閉，平常如外出運動、與親友聚餐和參與宗教聚會等活動都需要轉個模式進行，甚至暫停。對於愛好娛樂及歡聚的香港人來說，這個忍耐各種不便的過程，是鍛練耐性和學習自處的機會。與此同時，不少人也趁這段時間透過網上短片在家中學習下廚、繪畫等手藝，自我增值。另外，我們也領悟到自律的重要性。為了遏止疫症蔓延，人人外出都戴上口罩，盡量減少群聚，而由外地回港的人士都需自我隔離。即使有新實施的法例規範，亦需要人的自律去遵守和配合，才能發揮最大的成效。最重要的，是我們學習到即使在困難中仍要存感恩的心。聽聞一位93歲意大利老人家，出院時知道要負擔使用呼吸機的鉅額開支，於是潸然淚下。而老人家接下來的一番話，更使在場所有醫護人員都落淚了。老人家說：「我不是因為醫療費用而哭，錢我可以應付。不過，在醫院使用一天呼吸機要5000歐羅，而我呼吸了上帝的空氣93年，卻從不付款，你知道我欠上帝多少嗎？我以前並沒有為此感恩。」聖經雅各書4章14節上說「其實明天如何，你們還不知道」。在疫情下，我們更能體會到每天早晨能有生命氣息和健康的體魄不是理所當然的，而是神的恩典。

在這段抗疫日子裡，我們也體會到人性的美善。雖然在疫症之初，口罩短缺，清潔用品價格上漲，甚至出現搶購日常生活用品的現象，但社會上有市民或團體自發捐出物資，甚至自製酒精搓手液等抗疫用品，以送贈需要的人士，讓基層家庭、站在前線的醫護和清潔人員等得到及時的幫助。常言道：「施比受更有福」，在艱難時期人人互助的無私精神是難能可貴的，能使人暖在心頭。而在停課期間，學校也收到來自舊生和志願團體送出的抗疫物資，解決了燃眉之急。雖然疫症影響了我們的日常生活，但我深信，大家在過程中都有所得著，並學會以正面的態度去面對窘境。此外，疫症為我們帶來意想不到的收穫——令一家人相處的時間增多，家長和孩子可以有更多親密互動，使關係更勝從前，可算是苦中一點甜。

今年，我們共同渡過了一個不一樣的復活節，節期再次提醒我們：主是又真又活的復活主，是勝過黑暗和死亡的主。誠然，我們都不知道疫症何時結束。正因如此，我們更需要依靠天父，相信一切在祂的掌管之中。「我們又藉著祂，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望　神的榮耀。不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」（羅馬書5:2–4）盼望我們能藉著從神而來的信心渡過難關！更祝願大家身體健康！福杯滿溢！

主席的話

不經不覺，我參與家教會已經六年了，在此，首先很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歸屬感。

今年因疫情關系，多項學校與家長教師會合辦的活動被迫取消，很多家長及學生均感可惜，因大家可藉著參加有關活動，互相認識、分享與溝通。

而新一屆家長教師會將於2020年10月舉行，希望家長能積極踴躍參加，期盼家長教師會繼續舉辦更多元化的活動，讓家長彼此分享、互勵互勉，甚或與子女共同學習，一起與時並進。

會訊網上版

二零一九年會員大會暨講座

第二十四屆執委名單及職位如下：

主席	楊秀英
副主席	林澤華、胡惠英
司庫	劉麗君
文書	廖美娜老師
康樂	伍文禮、梁振聰老師
總務	蔡芬、何嘉汶老師
聯絡	張春苑、夏愛蘭、楊楊惠儀老師
顧問	香玉梅校長、蘇詠茵副校長、 蔡麗苹姑娘、劉婉媚姑娘
名譽會員	殷嘉樂、吳淑玲、蕭春霞、譚仲儀、 羅賽連、郭桂明、余惠芳
稽核	楊雅雙

第二十四屆家長教師會委員合照

會員大會開始

校長致歡迎辭

家長一致通過會議議程及踴躍投票

大會預備精美茶點給與會者享用

頒發「傑出術科獎」及「飛躍進步獎」予同學

專題講座——「家長如何支援子女的情緒困擾」，大家都細心聆聽。

2019-20全年活動

(由於疫情關係，以致很多活動都取消了，希望來年可再舉行)

2019年 8月	中一家長工作坊
2019年 8月19日	中一迎新
2019年 9日21日	中一親子活動-探索校園
2019年 10月19日	第二十四屆周年大會暨講座
2019年12月	為中六同學打氣——製作紀念品
2019年 12月20日	聖誕聯歡會 (取消)
2020年2日7日	慶元宵送湯丸 (取消)
2020年2月8,15,22,29日	家長教育課程——家長減壓小組 (取消)
2020年2月8日	家長義工開心聯誼BBQ (取消)
2020年3日9日	為中六同學打氣 -致送製作紀念品
2020年3日27日	我和校長有個約會(取消)
2020年 4月25日	家長教育講座 (取消)
2020年 5月16日	見證分享(取消)

探索校園活動 2019年9月21日

今年家教會再接再厲，再次在校園舉辦探索校園活動，讓中一生更容易適應校園生活。義工們一早到校為活動準備，參加者亦精神抖擻前來參與。經過一輪熱身活動後，大家跟著義工學生手繪的地圖在校內遊走，大家為找答案，拍攝最有創意及温馨相片而興奮得大叫起來，歡笑聲傳遍整個校園。在此感謝家長及同學們積極參與，全賴所有工作人員及義工們的幫助，活動得以完滿結束。

大合照

最佳創意相片

大家仔細研究行程

最温馨相片

破冰活動

學生義工

家長、學生都認真參與遊戲

家委義工

送中六同學紀念襟針

依依終須別，為了鼓勵一眾應屆中六同學，家長教師會專誠送上別緻襟針為她們打打氣！！

「學於學校，用於社會，成就更好的你！」
家長教師會致送一份禮物給中六同學，
為你們打氣，加油！
我們為你在聖傑靈女子中學畢業
而感到驕傲！
第廿四屆家長委員
19/3/2020

中一家長工作坊

學生義工短講分享

分組討論

在協助子女適應中學生活及提升子女學習動機兩場工作坊中，透過分享及討論，分別讓家長了解子女升中後遇到的挑戰及他們的學習情況，家長亦可掌握協助子女適應及保持學習動力的好方法！

角色扮演

家長們反應熱烈，積極發言

工作坊順利完成

家長團契歡迎您

家長團契透過每次不同活動，互相分享、祈禱和鼓勵等，幫助我們及女兒的成長，並讓大家經歷基督的愛。

今個學年，一個突如其來的疫情，使我們重新思考平日視為理所當然的生活是否再是一個理所當然？雖然沒有面對面的祈禱、祝福，但我們亦得到傳道人、老師、家委及家長們的分享及鼓勵。希望大家積極面對，迎難而上。

團契分享

傳道人CICY

為家長是一生的功課，而且很多時是摸着石頭過河，邊學邊做，故此總有不盡完美之時。然而，在過程中若常經歷到天父的愛，先得著祂的教導與指引，如此天父的兒女便有能力，因所得的恩寵與感動而愛自己的兒女。家長團契就是天父兒女的加油站。盼望你也能成為我們同行的一份子。

疫情聯想

名譽委員 殷嘉樂

在新冠肺炎疫情底下，市民都要保持適當的社交距離，又要勤洗手，更要用酒精搓手液消毒雙手。

總之，人與人之間盡量不要有接觸，以避免感染疾病，剪斷傳播鏈。

聖經記載：主耶穌曾經親自伸出手，去摸一個長大麻瘋的病人。須知道當時，大麻瘋是一種極高傳染性的惡疾。

而以主耶穌的神性身份，只需要遠遠的對那個長大麻瘋的病人說：「你潔淨了！」豈不更顯示出神蹟來嗎！

但神的心意往往也不是世人能夠理喻的。主耶穌深感病者的孤獨無助，固然給予醫治的同時，更希望也醫好病者的心理，於是乎，就走到病者的身邊，親手給予撫摸醫治。令病者感受到、並且親身體會到「愛和接納」。

神的愛，更加具體地藉著主耶穌雙手上面的釘痕表露了出來。

羅馬書8:32　神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？

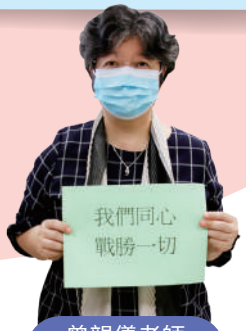
主耶穌的一雙手，跟世人的一雙手，明顯的有著極大的反差，確實奇妙！

盼望疫情過後，我們都能用自己的一雙手，去祝福身邊的朋友，給予愛護、關懷和接納。

廖美娜老師
中文科

謝兆熙老師
英文科

楊楊惠儀老師
生活與科技科



曾韻儀老師
音樂科

名譽委員 JUDY

4MARY駱巧悅家長

「養兒一百歲，長憂九十九」

做父母的，無論孩子幾多歲，都總會擔心他們的健康、學業好壞外，最怕的就是走歪路。

女兒四年前，加入聖傑靈大家庭。作為母親的我，怕她升中後不適應，又不懂怎樣應對青春期、反叛期等問題。 為了了解女兒學校情況，我會按時返學校參與家長團契。透過導師、社工、傳道人、講者及活動，與不同年級學生的父母等分享經歷。我們透過學習分享、領悟，明白到學生需要學習，做父母的也要不斷學習 。家長要學懂放手，才能與孩子一起成長！

最後，我希望疫情快過，大家生活回復正常。一起與孩子加油！

團契家長 JENNY

自女兒小四起，我開始陪著她往教會。在教會裡聽到優美的琴聲，分享自己的喜樂煩憂，還有一眾姐妹關心。慢慢地往教會便變成我們生活的一部份。

上中學後，為了結識更多同學家長，交流彼此對女兒的管教，每月舉行的家長團契，我都盡量抽時間參加。學校團契有不同年級的家長，還有牧師，駐校社工及學校的負責老師的出席。我們可以在這裡互吐心聲，交流育女的心得。在此十分感謝駐校社工蔡姑娘，對我們家庭及女兒的幫助。

希望疫情早些消失，我們一班家長早日見面，囡囡早日返學。

廖曾柔賢老師
地理科

張翠玉老師
地理科、通識科

何嘉汶老師
通識科及視覺藝術科

Anson Poon
IT技術員

LAU TSZ KIT 阿傑
IT技術員

社工的話

大家好，我是本學年新加入的學校社工陳姑娘，很高興能在此與大家分享青年工作中的點滴心聲。

好多時青少年總會帶給父母一種印象，就是「愈叫愈走，愈走愈遠」，當親子關係步向這種狀況時，這正正提示了家長當前首要任務就是重建親密的親子關係。即使親子關係未能像預期般穩定理想，或是有再多無休止的爭拗和不愉快的經歷持續發生，但也別忘懷在孩子的心中，父母由此至終永遠都是無可取替的重要一員。何以親子關係會步向不穩定的狀態呢？相信要從青少年成長發展上開始去理解。青少年正值由兒童期過度進入人生中的暴風期，除了適應生理上的變化外，心理、情緒、社交及價值觀等近乎都在進行翻天覆地式的改變，孩子既要應付非一般的成長挑戰，同時亦需要學習去適應，她們會累積眾多經歷來換取肯定自己與追求實現自我。孩子在跌跌撞撞的成長過程，莫過於最需要父母的包容、理解、肯定、愛護與陪伴。孩子的反叛行為，並不代表她們不需要父母。她們所抗拒的是批評、指責、否定，她們所需要的是父母無條件的關愛和引導，成為孩子成長路上的清晰路標，同時亦是滋養親子關係的重要養份。

作為父母畢竟也曾年輕過，多少也經驗過年少時的困惑和迷茫，假如父母能放下自己的觀點和想法，多用同理心聆聽和了解兒女所面對的掙扎和困難，定能與兒女一起順利走過她們人生的暴風期。

將「最好」給「最好」

大家好，我是本年度加入聖傑靈的學校社工劉姑娘，在此和大家分享我在青少年工作中的一些見聞和體會。相信每位愛孩子的家長，總是想把一切最好的都送給孩子，就像栽種一棵樹苗般，歇力為她們帶來最好的養份和環境。怎樣的方法才能種出壯健的樹，讓青少年茁壯成長、抵擋風雨？關鍵除了是成長的環境外，最重要的是園丁（父母）的心態和做法。

栽種珍貴的樹苗，我們會重視哪些部份呢？樹苗的生長速度？枝葉生長的方向？最重要的是樹苗的根部是否紮實，為孩子提供一個安全穩定、有溫暖陪伴的環境成長，讓她們對家庭和父母有歸屬感，在有困難時願意和父母分享及尋求幫助。

在樹苗紮根成長後，我們便應締造一個讓樹木吸收大自然養份的環境，適時為它們修剪枝葉即可。言下之意，父母的身心質素、教養方法往往對孩子發展具決定性的影響，同時我們也應讓在青春期的孩子在指引和陪伴下自由發展，而不是將樹木修剪成我們想要的模樣，或澆太多／太少的水讓最重要的根部枯萎。

「想將『最好』的送給孩子，家長先要預備『最好』的自己」，期盼各位家長在照顧孩子前，先好好照顧自己的身心靈健康，這樣才是為孩子帶來「最好」的不二法門！

同學的話

3P 李夢晞

好多家長都會發現小朋友步入青春期之後會避免和不願意同大人溝通，很大的一個原因是他們認為沒有人能了解他們的內心和心理，但是這樣更需要溝通！語氣可以更為溫和，不要第一句就詢問學業成績，可由日常生活入手，開始溝通。

最後提醒各位家長小朋友升上中學成績難免會下跌，這種時候更應該體諒，而不是一味責罵加深他們心中的挫敗感，這樣已經是作為家長很大的支持了！

4M 管思穎

初初踏入中學的道路難免會感到害怕和疑惑。對我而言，疑惑比較多。不知道如何適應新的生活，不知道新的同學和老師是怎樣的人，不知道自己是否真的有能力留在這間學校……有太多太多的不知道。父母的毫不在意並不一定會讓子女有一個好的成長。相反，陪伴是極好的。沒有陪伴，孤獨感會隨之而來。在迎來新生活的過程，適當的陪伴是不可免的。

3MA 陳沛欣

於學習上，我們時常遇挫折，這些都會令我們感到挫敗、更甚無助。我亦曾試過，但幸爸媽及時給予安慰，好讓我越過難關。其實此刻當下，我們只望爸媽送上小小的安慰，那怕只是簡單送上一杯暖水已足夠，因為於我們心中爸媽簡單一句，已足以抵上他人無數安慰字句。