



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

<http://www.valtorta.edu.hk>

2015年12月

主席的話

張桂玉女士

今年的家長教師會已踏入第十三屆，本人感謝過往多年在執行委員會內各委員對本會的貢獻，並且歡迎新加入的家長委員和老師委員，為本會籌辦各項活動，加強家校合作。

香港人生活節奏急促，工作忙碌，事事講求效率，我們的孩子自小便要面對各式的考試或測驗，而家長在職場上也面對繁多的工作表現評核，這些評估的原意是檢討後作出反省，並得到改進，但另一方面卻造成無形的壓力。當中因為感受壓力太大，需要尋求專業人士協助的個案日漸增多。如果能夠學習轉化適當的壓力為動力，明白追求完美只是一種態度，欣然接受人生中許多缺失的部份，忠誠地做回自己，對自己有信心，盡力而為，實在不必介懷他人的評價，因為只要得到家人和朋友的支持及體諒，懂得感恩，人便自然會輕鬆快樂。

教育工作是一種使命，我們應該感激各位老師將知識向學生傾力相授，用自己的人生經驗協助孩子成長，可是現在社會營造了檢討及批評的氣氛，老師也要面對多方的壓力。學生們可以藉着努力學習、待人謙虛有禮，用自己的積極表現為老師們加油打氣！

人與人之間的相處是需要同理心，能設身處地為他人着想，以關愛的態度待人接物，不要只從自己的利益和角度出發，雙方也較容易達成互利互惠的方案。而團隊的合作精神可以比喻為籃球隊比賽，隊員中各人有不同的位置，要主動互相配合補位，不會因為自己不是控球員而置之不顧。初步定下作戰策略，也要臨場決定如何發揮，並且鼓勵一人走多一步，互相包抄，攻守兼備，大家緊密合作，讓過程中得到最大效益，取勝的機會也相對地增加。

第十三屆 2015-2017 年度執行委員會成員：

本會顧問	：葉德明校長
主席	：張桂玉女士
副主席	：陳振哲先生、楊偉基副校長
司庫	：衛懿莊女士、陸佩蘭老師
秘書	：張雪芬女士、姜玉蘭女士
家長執委	：林彩令女士、林彩雲女士 林敏霞女士、馬麗冰女士 張美嬌女士
老師執委	：楊達智老師、黎翠芬老師

校長的話

「星級父親」是這樣煉成的！

曾經聽過家長說：「我再無法與我的子女溝通，因為他們總是認為自己什麼都懂！」進入青春期的青少年這種自以為是的態度，其實是非常正常，正如當年我們年青時，處事單憑一股衝勁，不顧後果一樣。面對正藉青春期的子女，父母應如何教導他們？以下是我送給想成為子女心目中的「星級父親」或是想自己丈夫成為「星級丈夫」的太太的心得。

(一) 建立同理心

在 1986 年，我開始接受「心理輔導」訓練。我發覺整個「輔導訓練」課程期實是一個同理心的訓練，教導老師如何觀察、明白、幫助同學。以下的例子是說明甚麼是同理心訓練——有一個早晨，天氣突然轉冷，有些同學因未能及時轉換冬季校服，上課時身體不停發抖。具備同理心的老師會懂得觀察同學，明白他們為何發抖，然後想辦法幫助他們，老師可能給他送上外衣，或讓同學轉換到遠離窗口的座位。在「心理輔導」訓練中，我最大的得著是——最需要「心理輔導」的人原來是自己！因為當時發現自己的同理心非常差勁，後來經過一段刻苦的鍛練才能勉強提昇。相反女性的學員，她們心思細密，觀察入微，表現明顯較男學員優秀！

今天，我們的男同學，因心理發展，同理心一般較弱。我發現如果你問他們對一件事或經歷的「感受」，他們大都不能回答你的提問。但如果問他們你「認為」這一件事的看法，他們能夠清楚將自己的看法說出來。因為說出自己的「感受」是需要靈敏的觀察和直覺，才能取得資訊與別人分享！而中學時期男孩子的觀察力發展較遲，就像我，因為參加了「心理輔導」訓練，才開始意識到自己的同理心很弱。不過，當你要求男同學說出對事情的「看法」，他們便有能力講出自己的說法，因為與人分享自己的「看法」需要的能力極不同，男孩子有能力決定「如何說出」及「用甚麼次序」將自己想法講給別人聽。各位家長，不要怪你的孩子同理心很弱，他們極需要家長以身作則的教導，才能得到提昇，而鼓勵他們多參加社工或學校群體活動和制服團隊，可協助建立孩子同理心。

(二) 學習謙虛

很多研究指出，父母對子女品格發展影響最大。許多時，子女自以為是，不肯服輸的性格是從父母身上習得。而研究更指出父親對子女品格發展的影響較母親更大。所以父母，特別是父親，處事不應「死撐」或「不肯認輸」，反而要教導子女做錯事時要有「謙虛」的態度。一個謙虛的人，他會承認自己的優點或缺點，並且勇敢地面對自己的缺點並作出改善。一個懂得謙虛的心，倒是一個充滿自信的心 (Self-confidence)。自信與自大 (Arrogant) 是不同，因為自大的人只知道讓別人知道自己的優點，但永遠不會承認自己有缺點。

所以父母要有效建立子女的自信心，就是協助他們學習謙虛。當子女犯錯時，父母可指出他們的錯處，但亦要指出子女那些品格和行為表現令父母覺得光榮。當子女感覺被別人欣賞，待人處事便會表現謙虛，行為舉止充滿自信。要成功建立子女的自信心，父母應讓他們從自己身上學習謙虛的處事態度。

(三) 說話的語氣較內容更具影響力

說話可以摧毀或建立一個人的自尊，不在於所用的字，而是說話時所用的語氣。各位家長，你們可能有我以下所說的相同經歷。我讀中學的時候很頑皮，沒有興趣讀書。在一次犯錯中，班主任沒有責備我，倒反說我有數學天分，因而激發我學習數學科的興趣。因此，說話的威力實在是非常驚人，一句讚賞的說話就可以改變一個人的一生。我很幸運，遇到一個「識得」鼓勵別人的老師。她語氣溫柔的指出我的錯處，沒有用責備的語氣，就輕易改變了我的一生。各位父親，男士天生說話較直接，給別人批評時往往忽略自己說話的語氣，原來是可以影響聽者的感受。教導子女時嘗試用溫柔的語氣，你會發現比向他們大聲疾呼，更為有效。

今日香港社會經濟發展步伐急速，人人都忙著向目標追趕，以免落後別人。教育子女時候，我們也不自覺以為品格的發展可以用「催谷」得來。其實，學習是一個啟發的過程，讓子女學習面對成功或失敗經歷。父母應從旁觀察，當他們遇到困難時，協助他們欣賞和接納自己和別人優點和缺點。做父親的不應「死撐」，要以身作則，建立他們的「同理心」，教導他們用溫柔語氣，給予父母和兄弟姊妹鼓勵。這樣各位父親必定能夠成為子女心目中的「星級父親」，主祐！

「的確子女全是上主的賜予，胎兒也全是祂的報酬」 聖詠集 127：3

“Behold, children are the gifts of the LORD. The fruit of the womb is a reward” Psalm 127：3

社工分享

Ivan sir

最近，我看了「哪一天我們會飛」的電影，讓我不其然想到自己年青時的夢想，再代入時下年青人的角度去想，戲中一句疑問「香港不是一個讓人發夢的地方」，家長們會否認同呢？縱然香港是一個難實現夢想的地方，但大家會否支持子女去實現自己的夢想呢？

作為青春子女的家長，在子女升中後往往面對不少問題，例如情緒反覆、追求時尚、反抗權威，甚至成績每況愈下。家長們每每眼看子女成績下滑，大都歸咎於幾個原因，不外乎沉迷上網、做功課機不離手、無心向學，但有否從年青人角度深思一下，他們活在當下所面對的難處呢？有否容許他們做自己喜愛的事？

無疑地，在青春階段，家長摸不清子女的喜好，而子女對父母的關注亦都不大滿意，多以「關你什麼事」、「別管我」、「我自有分數」、「不要控制我」來回應，你要向右走，他偏要向

左走。雙方的衝突亦此起彼落，親子關係陷於窘局。家長們，要改善此情況，必須先了解青少年與父母相處的特點，明白箇中相處問題的成因，並慢慢學習與青少年子女的相處之道。

青少年與父母相處的特點可歸納於以下幾點：

- 一、爭取自決：中學子女已不是小毛孩，他覺得自己有能力作出抉擇，不要在父母的庇蔭下成長，不希望被別人說是「裙腳仔」。
- 二、對立反叛：青少年不再順服、被動、沒主見，他們愛表現自己，認為自己與舊一代有代溝，長輩的一套是不合時宜，他們拒絕接受和服從。家長愈反對自己的行徑，他偏要與你對抗，希望你不要妨礙他們做感興趣的事情。
- 三、需要私隱：青春期子女需要有個人私人空間，作為家長不要入侵他們的空間，甚至不欲家長對事情尋根究柢。家長們往往犯下不必要的錯誤，如偷看他們的手機內與朋友的對話，這會引致子女更不願意交代行蹤。
- 四、重視朋輩：青少年十分重視朋輩的接納及認同，所以希望花多時間與朋輩建立關係，對同儕亦十分依賴，喜歡與朋友分享感受，亦害怕同儕取笑不夠獨立。

作為青春期子女的家長，最重要的適應及改變如下：

- 一、自我心態轉變：家長要知道青春期子女已不是昔日拖你的手，任何事也願意與你分享的小毛孩。所以，家長們必須意識到自己必須伴隨子女成長，在心態上作出調整，以回應子女的改變，要理解他們有時會跟父母保持距離。但這不是要家長們完全放手，在管教方面要猶如放風箏似的，一放一收，在子女有困難時出手扶他們一把。
- 二、重新定位角色：面對青少年子女，家長過去的「裸姆式」照顧、貼身管教，已經不合時宜，甚至會引起子女反感。子女未必會接受家長強行把自己所謂的信念、人生道理於子女身上。反之，家長應接受雙方關係正經歷許多的改變，檢視自己的角色和行為。家長們經常對子女說，「你郁一郁條尾，我都知你咩事」，如家長真的了解自己子女，嘗試想一想他們行為背後的動機，嘗試以「朋友」的姿態去配合子女在青春期成長的需要。

最後，面對暴風期子女，子女與家長均面臨青春成長階段的衝擊，不要讓子女迫使自己變成「活火山」，多包容不是去縱容，多接納不是盲目去放縱。反之，家長要給予他們選擇的能力、欣賞潛能、接納意見、尊重私隱、用心聆聽。最後寄語各位家長，給予子女空間，讓他們有發夢的時候，有選擇自己夢想的機會。雖然不知道哪一天他們會飛，但作為家長，仍要在成長路上與子女向前行、攜手行，只要與他們青春共奮進，同行共學，要築建和諧家庭不遠矣。



社工 2016 年活動推介——「Y 世代網中尋」家長小組

活動日期：

家長小組：2/4, 9/4, 16/4, 23/4/2016 (六) (4 節) 時間：下午 2:30 – 4:30 及

親子歷奇日營：1/5/2016 (日) 時間：上午 09:00 – 下午 5:00

內容：

1. 透過「性格透視」測試 (Personality Dimensions)，及「VIA」測試，認識個人及子女的性格特質，學習如何調教親子管教模式。
2. 分析時下青少年及子女沉迷網絡世界的文化及情況，學習辨識及處理子女沉迷上網的基本技巧。
3. 分析各家長個人管教風格的優與缺，學習處理子女沉迷上網時避免發生衝突的技巧。

費用：\$30

負責社工：陳敬洛先生 Ivan sir (恩主教書院 學校社工及「性格透視」Level 1 professional facilitator)

備註：

參加者均可獲加拿大專業認可「性格透視」測試資料套裝乙份。如出席率達 80%，可獲出席證書乙張。

如有興趣，可致電 5548 0010/ 2656 0017 與學校社工 Ivan sir 查詢及報名。



活動回望

(1) 中一迎新日 2015.8.22 (星期六)

當日有 127 位中一新生家長出席，眾委員向中一家長派發小冊子、中一家長問卷及紀念品。除講座外，家長可以參觀由同學自行設計的攤位。活動歷時二個半小時，收回家長問卷共 55 份，而家長最感興趣的活動分別是：親子關係、旅遊及甜品製作。當中有 5 位家長表示有興趣加入家教會當幹事及 24 位表示有興趣當義工。

(2) 陸運會「家長、老師 4x100 米接力賽」 2015.10.9 (星期五)

陸運會當日天清氣朗，陽光普照，家長參賽者有 9 人、校長，Ivan sir 及老師有 10 人，合共 19 人，分成 4 隊進行，比賽設冠、亞、季、殿軍獎項。比賽過程激烈，大家盡力爭勝，贏得現場不少掌聲及歡呼聲。本會希望各位家長來年繼續參加，發揮友誼第一，比賽第二的體育精神。

(3) 小食部監察小組委員會 2015.10.16 (星期五)

張雪芬女士匯報出席了本年度首次會議，另一次會議將在下學期舉行。會議期間主要由三名學生代表反映學生們對小食部的服務、食品質素和種類等要求；小食部代表梁先生態度誠懇，對學生們各項的提問均予以詳盡和坦誠解答。

(4) 第十三屆家教會新委員提名及選舉安排

楊偉基副校長匯報新一屆的委員提名及選舉安排已順利進行。今屆家長委員有 10 位，老師委員有 4 位。

(5) 2015-2016 年度家長教師會周年會員大會 2015.10.30 (星期五)

周年大會於晚上 7 時開始，出席的家長共 67 人，校監、校長及老師共 63 人。會上通過 2014-2015 年度會員大會會議紀錄、會務報告及財政報告，頒發感謝狀及獎學金予相關人士，通過委任 2015-2016 年度義務法律顧問及義務核數，確認第十三屆 2015-2017 年度執行委員會教師委員及家長委員。而家長教師交流會於當晚 8 時舉行，會上家長與班主任傾談學生的學習情況，分享意見。交流會後，隨即公佈家長執委選舉結果暨第十三屆執行委員會就職典禮，大會於 9 時圓滿結束。



(6) 校服回收及轉贈 2015.11.09 - 2015.11.13

校服回收期間，多謝各位家長及學生們踴躍支持捐贈舊校服，校服經委員整理後，免費派給有需要的學生。活動別具意義，日後會繼續舉辦，請各位家長繼續支持。

(7) 小六升中家長講座 2015.11.28 (星期六)

當日早上學校舉辦小六升中家長講座，吸引五百多位家長及子女參加，會上校長講解本校辦學宗旨及理念、課程資訊、課外活動種類、支援學生學習措施及收生程序，並解答家長提問。會上更有中一、中二學生及畢業生分享學習經歷，家教會主席亦分享了會務及家長心得。

(8) 自然共融之旅 2015.11.29 (星期日)

今年家教會旅行有 92 位師生和家長參加，當日秋高氣爽，陽光普照，眾人分乘兩輛旅遊巴士由大埔出發到黃石碼頭，乘船往小島塔門觀光及享用午餐，回程遊覽西貢。塔門風景優美，到埗後由社工 Ivan Sir 帶領親子競技遊戲，各人都十分投入，歡笑聲此起彼落。其後由導遊帶領漫步環島海岸線，欣賞呂字疊石景色，眼前山水景色怡人，大家皆拍照留念，與親友享受一個難忘的周日。

(9) 敬師日 2015.12.4 (星期五)

由家教會、校友會及學生會合辦的敬師日，於當天早上周會進行。活動開始分別由本會主席譚太、校友會主席葉建文先生及學生會主席廖若嵐同學致辭，期間學生代表向老師代表送上禮物，最後本會與校友會致送水果及禮物給校方以表敬意。今年敬師的禮物由委員統籌，邀請多位家長義工幫助包裝，大家都十分欣賞放在禮堂前的多個漂亮禮物籃。

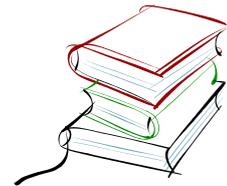
活動預告

- (1) 聯校家長講座及聯校家長工作坊
- (2) 中六畢業祈禱會 2016.1.29 (星期五) ——此活動歡迎各位中六家長參加，請留意日後通知
- (3) 家教會聚餐 2016.2.20 (星期六) 中午 12 -下午 1:45
- (4) 家長日 - 家長加油站 2016.2.27 (星期六)
- (5) 2015-2016 年度畢業典禮 2016.5.21 (星期六)
- (6) 結業禮暨頒獎典禮 2016.7.11 (星期一)
- (7) 舊書轉售及校服轉贈 2016.7.12 (星期二)

外借書籍

借還方法：

- (1) 登上本校網頁選取：
<http://www.valtorta.edu.hk/userfiles/files/libcata.pdf>
- (2) 每位會員每次可借 3 本書，期限為一個月。
- (3) 請先填寫下表，然後著 貴子弟交圖書館職員辦理手續。
- (4) 如有遺失，請自行購回該項目、以作賠償。



家長教師會圖書角借書表

書 號：	_____	書 名：	_____
家長姓名：	_____	學生姓名：	_____
家長簽署：	_____	就讀班別：	_____
聯絡電話：	_____	學 號：	_____
借書日期：	_____	還書日期：	_____