



麗澤中學 家長教師會

2018-2019年度
會訊

2019年7月

九龍尖沙咀廣東道180號(近港鐵柯士甸站) 電話: 27213086 傳真: 27215946 電郵: info@lcs.edu.hk 網址: http://www.laichack.edu.hk

校長的話

高效的家長



很多家長面對著同樣的困境：子女升上中學之後，在管教上有些束手無策。主要原因是子女再不能受家長絕對操控，再加上青春期的叛逆，或多或少都與父母作出對抗的行為。家長在子女成長當中可以是同行者的角色，多讚賞，多鼓勵是非常重要的。孩子遇到挫敗，不要以「早知如此，何必當初」的口吻，大概這些「早知」都是成年人經歷了很多跌跌碰碰才得到的教訓，我們為何還要以「幸災樂禍」的心態去打擊孩子的信心呢？

史蒂芬·柯維《高效人士的七個習慣》(The Seven Habits of Highly Effective People)：「要改變現狀，就要改善自己；要改善自己，先得改善我們對待外界的觀點。」我們必須承認我們的觀念或多或少受到外界的影響，例如要孩子追求好成績，跟別家孩子比較，又或者是「望子成龍」，要考上甚麼大學，或者當一份怎樣的職業等。「養兒一百歲，長憂九十九」是傳統的智慧嗎？難怪中國人從來都不是快樂的民族，快樂指標調查，只有9%的中國人認為自己是個快樂人。在這裡不是要否定傳統的觀念，因為傳統的觀念也是生存之道。我在此時此刻只是想到當我們能夠為著下一代，讓他們懂得面對一個充滿變化的世代。社會發展迅速，數碼年代瞬息萬變，我們不知道未來十年或二十年會不會出現人工智能的機械人取代「人」的工作，那麼我們為甚麼仍要把愛孩子的心設定界限？為何要將顧及面子，而強加不同

的尺度度他們？我們可多欣賞孩子與別不同，非同凡響的表現，要順其自然，發揮他們的潛能。

家長的心態在一念之間，而孩子的成就就要出於自動、自發，學會「自我管理」。不少專家告訴我們要讓孩子學會設定目標、學會管理目標、管理情緒、做好時間管理等，更重要的卻是培養孩子的品德，正面而樂觀地面對世界。我校關注培養學生的「人文素養」，促進學生全人發展，簡單來說是人與人、人與社會、人與自然、人與歷史、文化等的配合。

從文、史、哲當中較易掌握「人文素養」，我們看見超越古今、超越現實、超越領域的思考。看過魯迅《祝福》，我們看到祥林嫂在封建社會的悲慘遭遇和現實無情，對勞動婦女的經濟枷鎖和精神摧殘。看過陳之藩《釣勝於魚》，我們明白人生在世，不可斤斤計較利益或報酬。「究天人之際，通古今之變」，借鑒歷史，我們擁抱前人的經驗，可以創造人類更加美好的未來。

期望家長能夠在濃霧中看到燈塔，調節觀念，指引孩子們發展個人潛能，面向公平、正直、誠實、尊重他人和貢獻社會各方面進發。

李潔明校長

主席的話

這幾年來我一直參與家長教師會的活動及家長教師會的工作，對學校的運作及辦學宗旨都有所了解。

非常感恩，在過去一年，有幸擔任家長教師會主席一職，當中明白到家長教師會的使命就是加強學校、家長及學生之間溝通的橋樑。家長要與學校、老師保持緊密聯繫，和適當配合，給予同學們鼓勵與支持，並提供美好的學習環境，讓學生的學習更均衡、更全面。同時家長也可在家中支援子女的學習，適切地履行學校實行的自主學習活動。

在此要多謝家長教師會各位家長委員的積極參加及協助，使家教會能有效促進家校合作精神，衷心多謝各位委員的努力與付出。今後，更希望各位家長能踴躍參與家長教師會的各項活動，並加入家教會執行委員會，提出你們寶貴的建議與學校共同促進教與學的質素，培養我們的孩子做到麗澤人——勤學、謙和、堅毅的精神。

最後，要特別多謝校長，及家教會負責老師對本會的支持及幫助，更多多謝各位老師，為孩子的無私奉獻及耐心教導，默默耕耘，讓家長非常放心，祝願麗澤中學桃李滿天下。



2018-2019年度 (第廿屆) 執行委員會名單

職位	家長委員	教師委員
主席	黎曉梅女士	-
副主席	劉顯坤女士	鄧詩琪老師
康樂	嚴紅桃女士	楊美萍老師
財政	陳貴營女士	許曉君老師
聯絡	何麗珍女士	吳振遠老師
文書	溫潔晶女士	姚潤琳老師

第廿屆 (2018-2019年度) 會務報告 (截至2019年7月)

日期	項目	簡介
2018年10月5日	會員大會	選出家教會委員並頒發傑出家長獎項
2018年10月5日	中一親子晚會	與中一家長、同學及老師一同進行親子活動
2018年10月9日	校運會	頒發最積極參與班別獎
2018年11月23日	家長鬆一ZONE (一) 家長減壓活動	家長與社工一同分享並製作玻璃彩繪小盆栽
2019年1月26日	家教會禮物	便條貼 (MEMO PAD)
2019年3月8日	家長鬆一ZONE (二) 升學及出路分享	了解及協助子女計劃出路
2019年3月24日	親子一天遊	遊覽錦田壁畫村文化藝術之旅、錦田鄉村俱樂部、恆香製餅廠、任食燒烤

日期	項目	簡介
2019年4月10日	全城關懷學生行動日	為同學及老師送上小禮物，製作不倒翁，發放正面思維
2019年5月10日	家長鬆一ZONE (三) 親子朱古力製作班	家長、學生及老師一同製作朱古力，與家長分享青少年的潮流文化，同學製作紙花束送給父母表心意
2019年5月18日	迪士尼一天遊	獎勵積極參與家教會活動的家庭一同到迪士尼進行親子活動及遊玩
2019年5月24日	午餐供應商試食會	出席及提供意見
2019年5月25日	畢業典禮	致送花籃並出席作頒獎嘉賓
2019年6月28日	歌唱比賽	任評審及頒發最佳台風獎
2019年7月	出版會訊	介紹家教會的運作
2019年7月13日	中一新生家長會	宣傳家教會的運作

本年度活動

2018年10月5日
中一親子晚會



2018年10月5日
會員大會



2018年10月9日
校運會



2018年11月23日
家長鬆一ZONE(一)
製作玻璃彩繪盆栽



2019年3月8日
家長鬆一ZONE(二)
學生升學及出路分享



2019年3月24日
親子一天遊

2019年4月10日
全城關懷學生行動日



2019年5月10日
家長鬆一ZONE(三)
親子朱古力製作班

2019年5月18日
迪士尼一天遊



2019年5月25日
畢業典禮

麗澤中學畢業典禮2019



社工的話

各位家長：

大家好！今次想和大家分享與情緒健康有關的資訊，先分享一個情緒病的個案。

有次與家長傾談，她說：「呀仔成日發脾氣，又成日匿埋係屋企，唔肯出街」。我問起她學生的睡眠質素、胃口、情緒等狀況時，她告訴我學生經常失眠，胃口變差，有時還會偷偷地哭起來。及後，我相約了該名學生見面，發現他有抑鬱的症狀，並建議他看精神科醫生。醫生診斷他患有抑鬱症，他服用了醫生處方的藥物後慢慢好起來。

情緒病是都市人很常見的疾病，世界衛生組織更指出大約十個人當中便有一個人患有情緒病。那麼，什麼是情緒病？情緒病又有什麼病徵？

簡單而言，情緒病即情緒系統出了毛病，不能如常運作。常見的情緒病包括：抑鬱症、躁狂抑鬱症、焦慮症、驚恐症及社交焦慮症。今次就先讓我們了解一下抑鬱症的病徵吧！

抑鬱症的病徵：

- 1) 持續感到悲哀、空虛
- 2) 失去興趣參與任何活動，連喜歡參與的事情也提不起勁
- 3) 感到坐立不安和心煩氣躁
- 4) 體重明顯減輕，胃口突減或大增
- 5) 失眠或嗜睡

- 6) 很易疲倦，失去動力和朝氣
- 7) 自覺毫無價值、充滿罪咎感
- 8) 難以集中精神和作出決定
- 9) 感到無助、絕望、自殺等念頭

(上述其中五項徵狀持續兩周出現，很有可能患上抑鬱症)

情緒病近年越來越常見，是眾多疾病分類的其中一種，是可以通過藥物治癒的。倘若抱著諱疾忌醫、家醜不外揚的心態，只會拖延了治療的過程。家長如發現子女有情緒困擾，應積極考慮尋求老師或社工的幫助。

資料參考：聯合情緒教育中心http://www.ucep.org.hk/cognition/depression_symptom.htm及世界衛生組織

在成長路上，子女難免遇上高低起伏，如果各位家長觀察到子女在成長上有任何需要，歡迎你們隨時與我們聯絡。

學校社工姓名：黃可琰姑娘(Sam)
(逢星期二、四)
李文諾姑娘(Panda)
(逢星期三、五)

服務時間：上午9時至下午5時45分
聯絡電話：23894242(香港基督教服務處)/
27213086(麗澤中學)



老師委員的話

欣賞孩子的優點！

家教會副主席 鄧詩琪老師

家長們，有沒有對孩子說過這些話？有否經常期望孩子有優異表現？

「你怎麼做事這樣慢吞吞的？」

「你的成績為何總是不合格？」

家長的出發點與期待對孩子是好的，但不自覺地放大孩子的缺點，而忽略優點，時常用催促、比較和指責等負向言語對待孩子，不但易使孩子感到氣餒，覺得自己很糟糕、失去自信心，也容易造成親子關係變得疏離、緊張或衝突。若家長能轉換想法，發掘孩子的優點、欣賞孩子、肯定孩子，孩子也能欣賞自己、肯定自己。

家長不妨從生活中細心觀察，在日常生活中發掘孩子的優點，再透過具體的讚美與鼓勵來加強孩子的自信心，就能一點一滴幫助孩子建立信心、肯定自我。

透過具體的讚美和鼓勵，也可增強孩子不怕挫折、願意接受挑戰的態度，將孩子的優點擦亮，從小在學習的過程中累積信心、自我肯定，無懼未來不同階段的挑戰，走出自己的道路。



家長的話

一甲班 馬豪家長 Mandy Ma

孩子需要鼓勵，要有時間聽他們心聲，要信任他們的決定。

一丙班 李一鋒家長 陳晶

非常感謝麗澤老師對孩子的耐心教育與付出，引導孩子正確的人生觀以及保持一顆仁愛的心。希望今後能夠多多家校聯繫，及時瞭解孩子在校情況，我們定會積極配合老師一起攜手共進，共助成長，謝謝！

四丁班 李嘉耀家長 李育宏

麗澤的校風正在一步步的改變，相信會愈來愈好！

多謝校長及各位老師的悉心教導！