



麗澤中學 家長教師會

2019-2020年度
會訊
2020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@lms.edu.hk 網址：https://www.laichack.edu.hk

校長的話

李潔明校長



春夏之際，正是百花綻放的好時機，我們在冬季已在學校大門的花圃預備種下的太陽花、鞭炮花、牽牛花、紫藤花，都已經開滿了花，有些花雖然花期甚短，最艷的只有三、四天時間，但卻為校園帶來了豐富的色彩，展現著生機。花開花謝，同學也許無緣看到校園內盛放的花兒，但是「桃李無言，下自成蹊」，希望同學回校之後仍能感受到春意無限，有著

四季變換的感悟和人文情愫。

春節前後，2019冠狀病毒病的疫情來勢洶洶，教育局宣布延遲復課，為時差不多三個多月，全球疫情蔓延，我們也許會因為疫情感到恐懼，也許會因為欠缺防疫物、日常用品而有手足無措的感覺，但現在再回望，印在我腦海中仍是神的話語：「應該一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓立比書4:6-7）而我們教導同學要「勤學」、「堅毅」和「謙和」，要以「自強不息」的校訓面對人生。俗語「車到山頭必有路，船到橋頭自然直」，「只要思想不滑坡，辦法總比困難多。」我相信疫情總有一天會過去，我必定有陽光燦爛的一天。

學校在延遲復課期間，家長、老師和同學的溝通從不間斷，仍然

透過不同的途徑保持緊密的聯繫，資訊的發放甚至比往常的更多、更快。而學校也安排不同的網上學習模式，例如發放學習材料、網上互動評估、語音導航、在線錄像等，都讓同學保持「勤學」的態度，同學按著老師的指示，能在這段時間掌握不同的知識。學校為照顧不同需要的家庭，向慈善機構申請手提電腦、防疫物資等。學校也為公開試試場及復課作好準備，經常清潔校園、搜羅防疫物資、預備防疫包等，都讓我們感受到「齊心事成」的果效。感謝家長們在家中努力照顧孩子，供應他們生活所需，讓他們作息有序，生活健康。縱然孩子在家中有懶惰懈怠的時候，但孩子仍然如花一樣繼續成長，復課後長高了，長大了不少。也許經歷的不同，學習得更多。

詩歌《神未曾應許》「神未曾應許，天色常藍，人生的路途，花香常漫，神未曾應許，常晴無雨，常樂無痛苦，常安無虞。」但「神卻曾應許生活有力，行路有光亮，工作得息，試煉得勉勵，危難有賴，無限的體諒，不死的愛。」家人、班主任、老師和校長都相伴在旁，互相勉勵，彼此支持，縱使是簡單的一個點頭，一句簡單的問候，已經感受到當中的暖意。花開花落，本來是自然之理，只要現在努力播種、除蟲、施肥……，總是期盼著「明年花更好」。



主席的話

黎曉梅女士



回想剛過去的半年，深信對每個人來講，都是非常深刻的！因為一個突如其來的新型冠狀病毒肺炎，讓人感到非常惶恐，同時又感到非常無奈。各地各人都不敢走到街上，人與人之間的隔膜在口罩及疫情的影響之下，增加了不少。學校要停課，學生要在家中進行網上學習，有幸是老師可利用網上的平台與同學進行互動學習，學校雖然未能開放，但學習卻沒有停止，師生仍可於大氣中互相問候交流，作為家長的，也感到學校對我們的關心吧！

很感恩，當初選擇了麗澤中學給女兒就讀，因為在這嚴峻的境況下，麗澤中學的校長，與全體老師及校務員等，都竭盡所能，齊心協力地抗疫，為一眾學子做了非常多的準備工作。記憶最深刻的是校方記掛同學於停課期間的需要，為基層學生提供學校的電腦及上網卡，善用坊間不同機構的資源，讓這群學生在嚴峻的疫情下，也能如常在家中上網看視頻上課。當校方知道來勢洶洶的冠狀病毒疫情未見緩和，便當機立斷地取消學校所有三、四月份的境外遊學交流團，讓家長們免卻面對徬徨及金錢上的損失。在此，我非常感謝校方在這嚴峻的疫情下，讓我們一眾家長與學子感到希望及溫暖。

我更衷心感謝校方及各家長，讓我可以家長教師會服務，有機會向校長與各位老師、各位家長學習，同時對學校有更深的瞭解，親身感受到校長及各位老師都竭盡所能、不畏勞苦、默默耕耘地為學生付出。

在此，我鼓勵大家要更多與老師交流，多了解子女在學校的情況，因為不管是幼兒、小童或青少年都需要家長的陪伴，應盡量多抽時間與子女溝通，多聆聽，多包容，讓子女們對家庭有歸屬感，讓他們多體會家庭觀，社會觀，也讓他們學會珍惜與家人一起的時間。

我會繼續持著謙卑的心向校長、老師及眾家長們學習，盡力做好家長教師會的工作，鞏固學校與家長之間的溝通及保持聯繫這一座橋樑，歡迎各位家長更多參與本會的活動，並提出寶貴意見及建議給家長教師會，讓家校合作得到更大的發揮，好讓我們的孩子都成為社會的棟樑！

2019-2020年度 第廿一屆 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	范娟女士	吳振遠老師
財政	袁趙利女士	許曉君老師
聯絡	劉海新先生	楊美萍老師
文書	勞海霞女士	姚潤琳老師



家教會活動

會員大會暨傑出家長 頒獎禮

主席 黎曉梅女士
副主席 劉顯女士



中一新生晚會



親子一天遊



家長鬆一ZONE



家長茶聚



親子活動



社工的話

逆境同行

過去一年我們所接觸的家長及學生，或多或少都因著這一個不一樣的學年而呈現出不同程度的情緒困擾，不知道大家的狀態又是如何？

由於對事態發展的不確定性而感到懼怕、擔憂、無力和想逃避是可以理解的，我們亦有機會出現其他在突發危急事件發生後常見的反應，例如心情低落、失眠、憤怒等等。在短時間內，這些情緒其實有助我們應對未知之數。然而當這些感覺變得十分強烈或持續很久，我們的應對能力會受影響而降低。所以要面對這未知會持續多久的狀況，我們更需要懂得調節自己的情緒，維持身體和心靈的健康。

壓力反應

不同的人面對突發危急事件，可以有很不同的反應：有些人會顯得較平靜，並可以自行處理自己的壓力及情緒；有些人則會產生很多壓力反應（見下表），甚至採用平常處理情緒的方法及解決問題技巧都不足應付。

行為	難以放鬆或入睡、常哭泣、飲食習慣改變、有偏差行為、容易受驚、煩躁不安、變得難以溝通或聆聽別人、不想向人求助或幫助別人、變得退縮或孤立自己、變得敵對或咄咄逼人、對事物失去興趣等
生理	神經亢奮、神經過敏、肌肉緊繃、胃部不適、心跳加速、暈眩、缺乏活力、疲倦、磨牙、食慾改變、頭痛、睡眠失調、不明的痛楚等
情緒	恐懼、無法感覺安全、悲哀、憂傷沮喪、有罪疚感、憤怒、焦燥、麻木、沒有感覺、無法享受任何事情、失去信任、失去自尊、與別人保持情感上的距離、激烈或極端的感受、長期感覺空虛、反抗權威、感到不足和無助等
思想	欠缺注意力或記憶困難、感到難以專注及清晰思考、難以做決定、難以控制擔憂的想法出現、對周圍環境高度警覺、想獨處、想逃避、對自己、別人和世界的想法改變、對很多事情不在乎或麻木、腦海中闖入影像、夢魘等

學校社工姓名：潘欣婷姑娘（逢星期一至四）

梁漢森先生（逢星期二、四）

黃可琰姑娘（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）

緩解壓力反應

一) 提高覺察

- 留意自己的早期壓力症狀，並了解自己的極限
- 察覺過去的經歷如何影響著自己，包括對事情的看法、感受和應對行為
- 明白到在面對突發危急事件時感到有壓力、失落、內疚、憤怒是常見的

二) 保持健康

- 吃有營養的食物、多喝水
- 保持充足的睡眠和休息
- 做適量的運動
- 避免喝過量的咖啡或酒精飲品，不要吸煙或濫用藥物

三) 鬆弛身心

- 做自己喜歡的事來放鬆，例如：吃一頓豐富的晚餐、閱讀、聽音樂、浸浴等
- 若發現自己有過多的擔憂想法或重複行為，可透過深呼吸、洗臉、飲杯水等的行動來暫停自己，清空一下腦袋
- 到戶外走走，觀察其他人和事
- 安排時間進行鬆弛練習，如拉筋、打坐、靜觀等的
- 提醒自己生活中美好和重要的事情
- 幫助有需要的人來重整心靈

四) 建立支援網絡

- 與你的家人和朋友分享感受，盡情享受閒談的時光
- 如日常生活過於受壓力的影響，便要尋求專業人士，如醫生、心理學家或社工的協助

家長要留意的是：年輕人他們表現壓力反應的方式或與成年人有所不同，所以我們應容讓子女有不同的表現方式，只要不傷己傷人，勿糾纏於他們的表現。如你察覺到子女有壓力反應，即使子女沒有主動向你求助，你也可以表達你的關懷。向子女說明他/她的感受是正常的，藉此消除他們的疑慮。耐心聆聽子女描述經歷和感受，鼓勵他/她把心底話傾訴出來，不要急於給予意見。協助他們時需要聆聽及理解他們的感受，並提醒他們遇到困擾時應尋求協助。

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。



袁趙利女士

因為疫情的緣故，大家都要留在家中，減少社交接觸。我與女兒記掛著社會上有需要的人士可能未有足夠的防疫用品，我們

一起參加了「愛心義工團隊」，多次到訪獨居長者的家，逐家逐戶派口罩給他們，走遍黃埔、紅磡、土瓜灣等地，希望將愛與希望與人分享。

另外，非常感謝老師們的預備讓同學可以停課不停學，在家中進行網上課堂。知道各位同學於停課期間都很想念回學校上學的日子，復課的日子終於來臨，各位老師、同學，大家要好好鍛鍊身體，積極面對未知的疫情，繼續努力學習！



委員的話

勞海霞女士

因為疫情的緣故，小孩子都經歷了一個不一樣的長假期，四個多月一直在家中，極少出門，六月八日終於可以回學校學習了！可以再與老師、同學一起在學校交流溝通，實在太好了！希望大家都有健康的身、心靈，去面對未來未知的各種挑戰。

鄧詩琪老師

遊戲中學習

2020年2月開始，因2019冠狀病毒病疫情影響，大家留在家中的時間增加了不少，家長與子女相處的時間也都增加了，大家是各有各的生活？還是關係更上一層樓呢？大家有否在家中與子女一起進行親子活動呢？大家有否與子女一同玩桌上遊戲呢？

最多家庭有的桌上遊戲可能是最傳統的撲克牌，甚至是UNO等紙牌遊戲，有些家庭可能有大富翁、MASTERMIND等等。孩子在遊戲互動玩樂中可以學習到情緒社交的技巧，由「玩」中自然地「學」。家長與孩子一起玩，不但可以增進感情，啟發引導，而且也可以從遊戲規則中學習遵循守規，面對成敗得失等，真是玩樂相長！

