



# 庇理羅士女子中學家長教師會

## Belilios Public School Parents-Teachers' Association



會訊 二零一六年 十一月份

## 主席的話

轉瞬間擔任家長教師會執委會主席已一年了，雖然已經當過本校的家教會執委五個年頭，但是珠玉在前，要繼往開來接任主席一職，確實感到戰戰兢兢。幸好得到委員們的支持和義工們的鼓勵，本人才得以領導家教會團隊順利完成本屆的工作。



延續上半年的活動，本會於下半年繼續為家長舉行手作坊、勵志電影欣賞會、講座和親子興趣班等。在今年三月，本會在學校禮堂舉辦了勵志電影《錯過》的欣賞及分享晚會。我們十分榮幸邀得影片製作人員於當日親臨與各位觀眾分享影片製作心得，交流教育子女理念。當晚參加者眾多，大家都非常投入參與分享。今年四月，我們舉辦了家長保鮮花製作班，家長們不僅可以學習自製保鮮花，還可以與其他家長交流與溝通，繼而實踐所學，製作保鮮花擺設在《敬師頌親花卉義賣》活動中為家教會的教育基金籌款。

本會一向重視推動家長教育，希望透過舉辦家長講座，為家長提供平台，與專業人士學習和分享。女兒是我們的掌上明珠，我們對她們寵愛有加，但是要掌握管與教的技巧，實在不是一件容易的事情。故此，我們特意舉辦家長講座《溺愛世代的管與教》，由資深親子教育工作者羅乃萱女士主講，讓家長更能夠掌握管教女兒的方法。此外，在工作擔子和生活壓力下，能夠有快樂家庭是眾人的願望。在5月21日，本會又舉辦了一場家長講座《正向家庭心理學》，由資深傳媒人及親子教育顧問張笑容女士主講。這次講座讓家長學懂運用正向心理學的概念為家庭增添正能量，提升管教子女的能力和滿足感，促進親子關係以及家庭和諧。

除了舉辦活動，家教會每年都會支持和資助校園建設和學校活動，務求為我們的孩子創造更好的學習條件。本年度家教會資助學校安裝濾水器以解決鉛水問題，又撥款購置24台新電腦，以更新課室的資訊科技設備，提升教學效能。此外，本會亦剛剛通過撥款，在禮堂後台安裝冷氣設備，藉此優化學校舉辦活動的環境。

家長和學校是緊密合作的夥伴，本會希望透過家教會這個平台，讓家長多了解和回應學校的教育理念和方針。使學校、教師、家長和子女都有得益。未來的日子，本會將繼續致力擔當家長與學校的橋樑，加強溝通，集思廣益，讓我們共同為女兒們的成長而並肩努力。

王月光主席  
(4H 何彰容家長)

# 與校長對談



2016年畢業生 陳杏妍

作為一位育有兩名兒子的媽媽和擁有多年教學經驗的教育工作者，吳太深信家校合作對於學生成長十分重要。自上學年來到我校出任校長後，吳太除了致力加強與學生的溝通外，還非常重視與家長的交流。

## 訪問

問：BPS的家長與其他學校的家長有何分別？

答：BPS的家教會除了在財政上積極為學校提供支援外，例如：在學期初的鉛水事件中，贊助學校購置瀘水器、協助學校改善電腦設備，家長義工更親身回校幫忙，例如：life-wide-learning的學生手工藝班、母親節義賣花卉、義工茶聚、講座等，這般的親力親為在其他學校較少見，可見BPS的家長真的很投入這所學校。

問：PTA哪一個活動令你最難忘？

答：家教會周年晚會的時候，委員們都一致地穿起了紅色和黑色的衣服，充分顯示他們的團隊精神。當晚的流程和節目都安排得非常好，家長、教職員和同學們都十分投入，場面熱鬧，儼如一家人般親切。

問：與家長傾談的經驗如何？

答：在多次家長會、講座和義工茶聚中均有機會與家長交流，氣氛都很融洽。家長們都十分樂意幫助學校解決困難，對學校很支持。同學向家長反映問題後，家長會藉著參與家教會活動，向學校提供意見作參考，並協力解決問題，對學校來說是事半功倍。

問：您與兒子們的相處之道是甚麼？

答：首名兒子出生的時候，我不太掌握教養之道，不知怎樣才是對兒子最好，所以會經常插手為他解決問題，但是這樣可能會阻礙了他的發展空間。有了經驗後，我對小兒子的教養方法有點改變，我選擇了盡量放手，讓他跟隨自己的想法去做。所以家長須懂得在適當的時候放手，才能令孩子有更好的發展。

問：對我校學生有甚麼期望？

答：首先，我希望同學可以更主動學習，不要怕丟臉，不要怕出錯，要多提問，增加與師生互動，才能從錯誤中學習，學得更透徹。另外，同學要學懂釋放壓力，對自己多點信心，不要與同學作過份的比較，要有自己的思想，不能只依照別人的話語或榜樣行事。

問：有甚麼話要跟家長和老師說？

答：無論是家長或老師，都要與子女和學生多溝通，給予他們抒發情感和表達想法的機會，讓他們得以釋放壓力，才能發揮得最好。

## 勵志電影 - 《錯過》欣賞及分享會

## 活動剪影



### 是『錯過』抑或『過錯』？

家長教師會於三月十一日在本校禮堂舉行了一場勵志電影 — 《錯過》的欣賞及分享晚會。當晚也邀請了皇仁書院、英華女學校、余振強中學及太古小學等家教會的家長委員及學生出席，該片的製作人員，包括監製庖丁先生及導演譚浩發先生亦專程出席與現場觀眾交流分享。全場觀眾超過三百人。

《錯過》故事描述兩個在不同家庭長大的年輕人，由他們的成長故事，引出家庭教育、『怪獸家長』及兩代關係等議題。電影以《錯過》為名，隱喻子女可能因父母的選擇而錯失其他機遇。當然，電影的表達手法會比較誇張，但現實生活中，我們不知不覺間也可能表現了一些『怪獸行為』。

望子成龍，望女成鳳的心態，人皆有之。子女的成長路，大多是由家長以自身的經驗與知識堆砌而成。從選擇名牌幼兒園、小學、中學；到參加課外體育、音樂、藝術等培訓班，無形中給子女施加了生活壓力。這些『家長的選擇』，大多要等到子女長大成人，才能判斷『是對是錯』。可惜的是，時光不能倒流，子女不會重新長大。錯過了的教育機會，成了一生的過錯與遺憾。

我們的子女目前都是在中學階段，開始有自己意見、思考與判斷能力。家長的『權威』地位日漸降低；對子女的教育方式，也要與時並進，不時修正。

是時候與子女平起平坐，寬心討論。家長有過失，也可以對子女輕輕說聲『對不起』。

鄧志強先生 (4B 鄧伊晴家長)

## 家長講座-溺愛世代的管與教

## 活動剪影

相信不少家長都會感到現今管教子女殊不容易，而家教會亦明白家長的需要，希望能協助家長站穩陣腳去教養及引導自己的子女，因此，特別邀請了家庭基建發展總監羅乃萱女士，為我們主講『溺愛世代的管與教』。羅乃萱女士乃資深親子及婦女教育工作者，並為家庭議會委員，有豐富的家長教育經驗。

她透過自己的童年經歷，作為父母的經驗和她曾經接觸過的個案來為我們分析以下四個議題：

- 為何父母會溺愛孩子？
- 溺愛世代父母的迷思
- 溺愛孩子的後果
- 面對溺愛世代的教養諫言



羅女士亦與家長分享如何因應子女的性向及才能，因材施教，發展他們的潛能。最後，設有問答環節讓各位家長即場請教羅師母。當天啟發人心的演講，令大家都聽得入神，更是獲益良多，我們還得到羅師母的親筆簽名呢！

梁頌盈女士(2B 陳紀遙家長)

## 家長講座-正向家庭心理學

「怎樣教好孩子？不要怪獸港孩，做個智慧家長。」一條簡單的問題，但答案可以很複雜，甚至影響孩子一生。張笑容女士說：「家長缺乏的不是知識和理論，而是時間。」試問如果連翻看一本書的時間都沒有，怎樣教好孩子？

作為家長的首要條件是與子女之間存有「三多、三少」的法則—「多溝通、多聆聽、多欣賞；少教訓、少指責、少嘮叨。」每個小朋友都有自己的時間表，父母急也急不來。親子關係就像二人共舞，對著不同年紀的孩子，要用不同舞步。張笑容說：「育兒大道理人人可以當專家，但點滴影響卻是成功所在。」她就是從生活點滴領悟出大道理，把自己與小朋友的相處經驗娓娓道來，一步一步地感染每一位家長，用時間和耐心影響家庭。

如孩子失控發脾氣、家長與孩子間溝通的智慧，都能鉅細無遺，栩栩如生的詳細演譯。更精彩的是，張女士在講座尾聲時，播放出一真實例子「講述一名賽跑奧運選手，眼見冠軍在望時，卻突然受傷，在悲傷、痛楚與失望的情況下，仍然負傷跑向終點，就在此時父親突然跑到賽道上，參扶著受傷的兒子，並肩作戰跑畢全程，更獲得全場掌聲！」當時在座的每個家長都深深受感動，並且眼泛淚光，當然也包括我！

作為三名孩子的母親，定當緊記與他們相處之道的法則，教好我的孩子！藉此非常感謝學校和家長教師會，為我們安排了寶貴的一課！最後張女士更不忘提醒我們生活要有更多信、望、愛。



關慧芬女士(3P 羅婉瑩家長)

# Life wide learning — 學生立體卡製作班

活動剪影



# Life wide learning — 學生蝶古巴特錢包製作班



# 家長手作坊 — 保鮮花製作班

## 活動剪影



# 家長手作坊 — 花藝班



# 敬師頌親—花卉義賣籌款

# 活動剪影



# 家長也敬師 — 敬師紀念品製作





# 精文育 感想

今年小女善之有幸加入庇理羅士女子中學這大家庭，作為父母，心情相當複雜，喜的是她能夠進入一所頂級優質的中學，驚的是怕她壓力大和對新校難以適應。幸好，家教會很熱心的為家長義工預備了一個提升子女精神健康的講座，幫助家長了解壓力來源，提升家長協助子女處理壓力的能力，還邀請資深輔導員講解。在工作坊裏我學會明白子女的能力、聆聽他們的需要、多講一些正能量的說話、鼓勵他們積極面對生命的重要性。我們作為父母亦需要不斷學習新世代的环境，調整自己的心理，創造和諧的家庭讓子女健康成長。

講座之後，我們還跟校長、副校長及老師們交流和聚餐，了解學校的近況。當中了解校長為學生著想，將會優化成績表，方便同學們海外升學。另外，亦會引入電子化通訊，好讓家長緊密了解學校的資訊，務求做到精益求精。在此衷心感謝校長、副校長及老師們，更要感謝家教會主席和執委的悉心安排。家校合作十分重要，本校確是一所團結正能量的優秀女子中學。

譚淑美女士 (2H 鄧善之家長)



這一年，對我來說多采多姿豐盛的一年，參與家教會的工作讓我有許多不同的體驗。坦白說，從踏進職場的那天起，我的家政能力就沒有再進步，似乎停留在中學階段，跟女兒的程度不相上下。

家長手作坊的活動喚起了我學生時代的記憶，曾經與同學一起完成作品時的雀躍心情，是多麼的美好。在《敬師頌親鮮花義賣》活動中，我學懂如何將玫瑰花除刺，也感受到許多家長義工對學校的支持。在端午包粽活動，我品嚐到人生中第一顆親自包製的粽子，興奮之情並非筆墨能形容。

親子溝通是這世代重要的課題，在這資訊爆炸，網路世界與電子產品興起的時代，我們已無法用上一代的教養方式加諸在新一代身上。多次的講座，讓我能重新反省、檢視與調整教養方法，那曾經難以溝通的小魔怪，已不再是夢魘，感謝家教會給我這樣的機會。

人生是不斷地學習，期許女孩們能勇於接受挑戰，有時也要懂得放下庇理羅士的光環，彎下身謙卑地學習，做個堅強、勇敢與自信的女孩。當妳們的生命發光發熱時，別忘了也為別人點一盞燈。

傅書曼女士 (2S 吳予晨家長)





## 藝文育 感想

大家好，我很喜歡PTA 的嶄新構思：家長先接受培訓，然後在LWL中成為義工導師，教授學生做手工。我當了兩次義工導師，心感榮幸。

三月份學生手工班是製作立體賀卡，我覺得很有趣並把這份心情帶到課室內，我欣賞學生的創意和投入，氣氛很輕鬆和愉快。五月的敬師頌親活動，我先到學校學習插花，再在母親節之前回校製作花卉，以作義賣活動之用。原來插花是急不來的，越急完成，花卉越難看，久違了的耐性，該回來了。每日營營役役，追這個，趕那個，我的生活節奏就這麼急促？在插花的過程中，我重新思索，要做好一件事，是耐力和耐性的比賽。敬師頌親這個活動很有意義，籌款目的是協助學校更換課室的電腦，義賣活動反應理想，謝謝大家！

五月底的LWL活動——紙巾迷你筆袋，首先各家長義工製作一件「戰利品」，然後在課室教授小手工；我看見學生很快捷地移動枱檯，分成小組，開始製作屬於她們獨一無二的迷你筆袋……這情景讓我想起當年初中的我在課室的模樣，很是懷念！這裏的一切是美好的。因為小女參加烹飪比賽，沒有參與今次的LWL工作坊，回到家，我把「戰利品」送了給她，我倆相視而笑，滿足之情，盡在不言中。

最後，衷心感謝PTA執委和義工家長的無私奉獻，營造了一個充滿活力和快樂的校園。特別感謝王主席對服務的熱誠、對本人細心的指導，我深感欣賞和佩服。

蔡寶穎女士 (2B 黃子芯家長)

每年一度義工家長聚餐在6月3日舉行，各位義工家長在這特別日子相聚，互相交流經驗，更可藉此機會與老師在輕鬆的環境下交談，進一步了解女兒在學校的生活。

鑑於數月來香港發生多宗學童自殺個案，令人惋惜之餘使學校及家長心生擔憂，恐怕新生代小孩欠缺抗逆能力，面對壓力時因不懂處理，繼而選擇不歸路。有見及此，家教會特別安排一個有關學童抗逆能力的講座，給當日出席聚餐的家長，在午餐前先進修與孩子溝通的技巧，學習如何幫助孩子舒壓，應付沉重的學習和升學壓力。

講座後，聚餐正式開始，學校體貼地在禮堂安排檯椅，40多位家長義工可在禮堂舒適地邊吃邊談，享用一頓愉快的午餐。餐後，家教會更特別邀請了校長、副校長及幾位老師與家長會面，家長們可以藉此機會暢快地發問。

聚餐完畢後，部份家長到家政室參加由家政學會主辦的包糰活動，並得到家政科老師譚太親自教授。在譚太細心指導下，各家長都逐步掌握到包糰的技巧，最後每位參加者都帶着製成品滿足地回家去。



岑子蔚女士 (3S 蘇樂瑤家長)

# 精文育 感想

在女兒中一註冊日，家長義工為我們介紹學校的家教會、義工團隊和家長手工藝班，見到家長義工們的熱誠和團結，深深被她們吸引，希望也能成為他們的一份子，但因工作關係一直未能參加。



今年終於有機會在母親節花卉義賣活動中幫手插花和賣花，一直擔心不懂插花，如何幫手呢？幸好，在導師和其他家長義工的指導下，也能順利完成。原來插花不是想像中困難，見到同學們開開心心地選購花籃送給媽媽、媽媽、婆婆和老師，心裏感到非常高興。

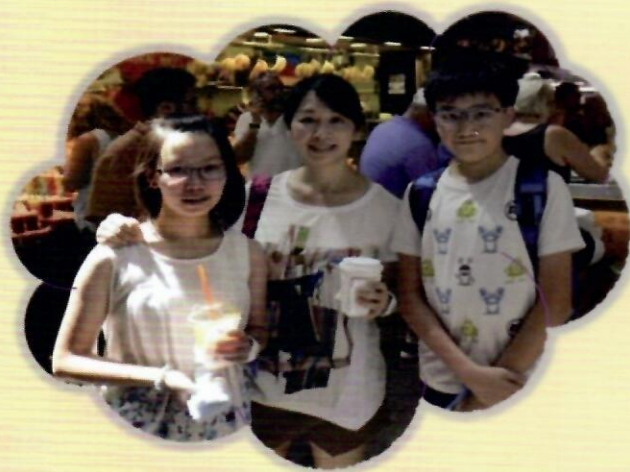
其後我參加製作磁石蛋糕班、家長講座和校長、老師交流會，對學校加深了解。多謝家教會活動的安排，除了使我多了解學校外，還讓我認識不同的家長，互相交流女兒在學業上和人際關係上遇到的問題，讓我可以與女兒一起學習和進步。

張玲儀女士 (3S 蔡皓晴家長)

## 虛懷以待

孩子從學步開始，作為母親，一直大手牽著小手，風雨同路，長長人生路，我的腳步有時領在前頭，有時卻貼在孩子的腳跟後。現在孩子就讀中二了，腳步多是散碎的落在孩子腳旁的左左右右，結伴笑看沿途風景。

由於工作忙碌，加入家教會兩年卻鮮有參與義工活動，從聯繫群組得悉各項活動，一直有心無力，遺憾未能參與，但群組內的點點滴滴，總成為我與孩子的話題，讓她知道媽媽們一直在旁默默關注孩子的成長。



及至最近，家教會準備製作磁石貼在學期末送給老師，以對一眾勞苦功高的老師們表達謝意，我有幸能參與其中。當天神清氣爽的義工媽媽們準時齊集活動室，大家二話不說各自分工，井然有序，合作默契表露無遺。在導師示範製作方法後，眾媽媽便各施各法，一雙巧手，展現照顧孩子以外的創意與才華。三個小時，媽媽們閒話家常，輕聲笑語盈室，七十多個精美的磁石貼就在不知不覺間一一羅列在課室的書桌上。

活動完結時，剛好是下課時間，遠遠看著孩子在長廊飛奔過來，又憶起她蹣跚學步時倒在自己懷內的光景。今天正是青年人翩然翻飛的歲月，父母的胸懷一如避風港，永遠虛懷以待，隨時為孩子加油添暖。

廖靄儀女士 (3P 鄭鈺然家長)

看著BPS的學生帶著一簇簇或一盆盆的花卉回家，我滿心暖意！

母親節賣花籌款活動，可算是家教會一年一度的其中一個重頭戲，每年出動的家長義工不計其數，當中有很多還是在職家長呢！因為要保持花卉新鮮，家長們需要在短短的兩個多小時內插好和包裝好所有花卉，所以我們回校比上班還要早啊！當中所花的心血與汗水真不可言喻。其實花是耗損之物，花期亦不利於存貨，出動如斯人力物力，總覺得不太化算！言而坐井只可觀天、登高才能見博，猶幸這三年的親身參與，終令我這個市儈的俗人有另一番體會！



原來教育從來不是一盤生意，不可以用金錢效益去衡量。所謂：言教不如身教，家長們無私地為學校出力，盡心地為社群服務，正正樹立了一個好榜樣，亦撒下了愛心的種子，相信將來女兒們長大成人，不論是獨當一面的大人物或是俯拾即是的小螺絲，均能為社會發光發熱，出一分力、發一分光，承傳著我為人的精神！

家教會在母親節義賣花卉，除了能為學校籌款之外（今年已成功為各班的電腦更新），有一點更重要的是，透過女兒在母親節送花給母親的行動，既可歌頌親恩，培養盡孝精神，也正好拉近親子關係，希望各位家長大力支持啊！寫到此處，為免大家覺得我在此為家教會宣傳，那些與其他家長分享、了解女兒及學校多一點的點滴就不再詳述了。希望家長們不要像我當初，自己想當然，要親身加入家長義工隊，感受一下，定會有另一番體驗同大家分享啊！

梁靜儀女士（4S 黃玳萱家長）



不經不覺小女淑怡畢業了，我在庇理羅士女子中學家長教師會也服務了六年，能在最後的一年被選為本會副主席，真是十分榮幸。小女入讀本校中一的場面，好像只是前幾天才發生的事，但一轉眼間我們便要離開庇理羅士女子中學及家長教師會的大家庭，不禁令我倆感慨萬分。

回顧這六年，我有幸參與了家教會很多活動，如一年一度的母親節——敬師頌親恩鮮花義賣、開放日、120周年慈善步行籌款、125周年慈善籌款獎券、125周年年宵攤檔、親子旅行、電影欣賞會……透過以上活動，我認識了很多多才多藝和熱心的家長義工，大家都一起學習，一起成長。最初只是單純地希望能為女兒出一分力營造更好的學習環境，豈料到最後原來收穫最豐盛的竟是自己。

很感恩自己和小女這六年都能在庇理羅士女子中學渡過，在這裏感謝曾指點過我倆的家長和老師。祝願大家健康快樂，同學們學業進步，前程錦繡！

家長教師會副主席 郭加慧女士  
(2016畢業生 曾淑怡家長)

活動概覽	
2015年10月20日	家長手作坊 - 義工金魚串珠班
2015年10月23日	Life-Wide Learning 中一及中二學生串珠班
2015年11月 7日	家長教師會周年會員大會暨執行委員會選舉
2015年11月14日	東區中學巡禮
2015年11月18日	Life-Wide Learning 中一學生製作絨絨校服小掛飾
2015年12月 6日	升中家長簡介會
2015年12月11日	參與學校頒獎日
2015年12月15日	家長手作坊 - 聖誕花環製作班
2015年12月中旬	臘腸券售賣活動
2016年 1月20日	家長手作坊 - 切割水仙頭班及義工服務
2016年 1月23日	家長教師會謝師暨周年晚宴
2016年 1月下旬	家長手作坊 - 猴年絨布藝福字掛飾班
2016年 3月 4日	Life-Wide Learning 學生立體卡製作班
2016年 3月11日	勵志電影會 - 《錯過》欣賞及分享會
2016年 4月28日	家長手作坊 - 保鮮花製作班
2016年 4月30日	家長講座 - 「溺愛世代的管與教」 羅乃萱女士主講
2016年 5月4-5日	敬師頌親 - 花卉義賣活動
2016年 5月21日	家長講座 - 「正向家庭心理學」 張笑容女士主講
2016年 5月27日	Life-Wide Learning 學生蠟古巴特錢包製作班
2016年 6月 3日	「提升子女精神健康」工作坊暨校長、老師及家長交流會
2016年 6月17日	家長手作坊 - 敬師紀念品製作班
2016年 7月12日	參與學校中一新生註冊日
2016年10月15日	家長手作坊 - 親子奶油餐包製作班

