



佛教志蓮中學 家長教師會會訊

CHI LIN BUDDHIST SECONDARY SCHOOL
PARENTS-TEACHER ASSOCIATION

2021-2022年度
第一期會訊

校址：九龍鑽石山志蓮道9號 電話：2321 8511 傳真：2321 2776 網址：http://www.clbss.edu.hk
編輯成員：伍日明校長（顧問）、李瑞蘭老師、黃淑芬老師

家校齊心育青苗 疫境同渡意志強

主席的話

中學生活的點滴……

「這校園 這班房 這走廊 這禮堂……」歌曲耳熟能詳，帶給很多人無限的回憶，當中怎會缺少你和我。它勾起中學時代一幕又一幕的美好回憶，容許我在這裡感謝中學時代陪伴我成長的同學及師長，共同創造多麼珍貴的時刻，即使是當時覺得瑣碎無聊的事情，甚或是一句說話，它都成為我今天甘甜的回憶……

因為兒子璟熹的關係，我再次以媽媽的身份「重返中學校園」，更有幸成為第二十屆家長教師會常務委員會主席。我希望能與各委員共同努力，將學校教職員與家長聯繫在一起，達致家校合作。

在過往的一年，我們在疫情困擾下仍籌辦了家長組聚活動，讓家長學習製作小手工，而且能與社工分享管教子女的壓力。我們又舉辦家長教師會飛躍進步獎，藉此鼓勵孩子將愛傳遞，關心身邊的人與事。當然，我們更代表各位家長送上心意，向一群不辭勞苦工作的校長、主任、老師及職員表達謝意。

本會在新一年將繼續秉持家校合作的精神，共同以愛培育我們的孩子。

祝
身體健康，平安快樂！

曾淑玲女士（2C吳璟熹家長）

21-22年第二十屆 家長教師會常務委員會

	姓名	職位	負責老師
1	曾淑玲女士（2C吳璟熹家長）	主席	/
2	董佩儀女士（5B吳祐翹家長）	副主席	高翠鳳副校長
3	麥鳳英女士（2B鍾仲軒家長）	司庫	李瑞蘭老師
4	黃明珠女士（2B麥晉烽家長）	文書	黃淑芬老師
5	劉利偉女士（2B郭晨熹家長）	康樂	洗華妹老師
6	陳詠詩女士（3C梁國禎家長）	康樂	
7	陳銀芬女士（2C梁德健家長）	聯絡	
8	賴淑萍女士（2C馮栢熙家長）	聯絡	蘇轉好老師
9	高家輝先生（1A高子曜家長）	聯絡	

左至右：高家輝先生、劉利偉女士、麥鳳英女士、曾淑玲女士、董佩儀女士、陳銀芬女士、賴淑萍女士

活動報導



校監頒發感謝狀

校監於9月1日開學典禮頒發感謝狀予第十九屆家長教師會常務委員，感謝各位委員過去一年的貢獻。



校監頒發感謝狀予各位委員。

特別會員大會及家長工作坊

本會於10月2日舉行特別會員大會，完成修改家長教師會會章工作。當天也邀請童軍知友社社工舉行「性格透視」工作坊，讓家長透過性格透視令家長認識自己的性格及了解與別人的溝通方法，從而由明白自己及子女的性格開始，加強親子溝通技巧。

特別會員大會
修改家長教師會會章



特別會員大會的情況。



家長十分投入性格透視工作坊。



家長分享個人看法。

中一新生家長日

學校於8月21日下午舉行新生家長日，本會也藉此機會安排「家長教師會」環節，讓中一家長了解本會的運作。由時任主席董佩儀女士介紹家教會的目標、網頁、義工招募、家長群組與常委選舉等事宜。當天有中三同學方紫珊、丘家宜分享當年中一的校園生活，也有畢業生楊雪瑩的工作經驗分享。



第十九屆家委會主席介紹本會的運作。



畢業生楊雪瑩分享在中學後的發展。



(左邊)方紫珊同學、丘家宜同學
分享在校生活的點滴。

中一新生家長資訊分享會

中一新生家長資訊分享會於8月25日上午在本校活動中心舉行。由時任主席董佩儀女士介紹家教會的活動、通訊渠道與資源分享等。當天，本校社工郭小琮姑娘主持「陪伴子女迎接中學生活」講座，讓家長明白如何適應子女的升學轉變。



主席介紹本會的情況。



郭姑娘主持講座。



參加的家長進行分組討論。

親子電影欣賞

本會於8月26日舉辦親子電影欣賞活動，讓家長和子女能欣賞一齣有意義的電影《媽媽的神奇小子》。是次活動獲得志蓮淨苑善信贊助。當天有44個家庭參加，共104位家長和學生。校董、校長和部份教職員也一起欣賞這套有非凡感染力及具反思性的電影。



我們在九龍灣星影匯戲院欣賞電影前來個大合照!

活動報導



會員大會

本會於10月30日在學校的活動中心舉行會員大會。會上由去屆主席董佩儀女士報告第二十屆家委會的投票結果。校長隨即頒發第二十屆家長教師會常務委員會委員委任狀。當天也安排家長講座，題目為「正向抗疫教室」，由心鈴輔導及生涯發展中心張燕鈴小姐主持。家長透過講座明白如何處理因疫情而觸發的親子衝突，並學習適應和調節疫情的新生活常態。



校長與第二十屆家委會委員合照。



家長專注地聆聽講者張燕鈴小姐的分享。



家長組聚

本年度第一次家長組聚已於11月26日舉行。當天的活動名為「和諧粉彩家長工作坊及社工聊天室」。家長透過乾粉彩和簡單工具，運用手指繪畫的方法，抒發情緒，讓心靈帶來和諧，暫時放下纏累。活動完結後，社工和出席的家長閒聊，分享管教的壓力。



各位家長專注繪畫。



日本和諧粉彩JPHAA正指導師講解繪畫用具和繪畫方法。



導師張貼各位家長精美的畫作。

家長教師會飛躍進步獎

第二屆家長教師會飛躍進步獎於2021年12月13日

在本校禮堂舉行頒獎典禮。當天由校長、家長教師會主席曾淑玲女士和副主席董佩儀女士擔任頒獎嘉賓。是次飛躍進步獎的主題為「自理能力」，上學期的目標是「整潔儀容」。獲獎的同學能夠自律地注重個人儀容整潔，得到班主任和同學認同在此方面有明顯的進步。獲獎名單如下：

中一級	1A高子曜、1B鍾可莹、1C曾業城
中二級	2A廖海琳、2B梅柏顏、2C徐嘉朗
中三級	3A陳珈詠、3B黃柏霖、3C李丞滄
中四級	4A梁曉琳、4B蔡宇詩、4C李文哲
中五級	5A羅美妍、5B江 昊、5C蘇德望
中六級	6A 陳浩賢、6B 陳嘉俊、6C龔子諾



校長與中六級獲獎同學合照



校長與中五級獲獎同學合照



家長教師會主席與中四級獲獎同學合照



家長教師會主席與中三級獲獎同學合照



家長教師會副主席與中二級獲獎同學合照



家長教師會副主席與中一級獲獎同學合照

老師分享

寧願讓小孩「嘈喧巴閉」

黎錦和老師

有時候，孩子「嘈喧巴閉」並不是壞事。孩子把自己的想法說出來，其實是一種學習策略和方法。

孩子在成長的過程中，總會把各種所見所聞說出來。試想想，其實孩子是希望有人回應他的。這時候，正是絕佳的機會幫助孩子發展語言能力。很多語言習得的研究亦指出，父母與孩子談話的質量與孩子將來語言能力的高低，有很大的關係。尤其是父母的回應，影響力是非常大的。父母可以把握機會，盡量詳細地講出自己的想法。所有孩子都會因為父母的回應，學習和修正自己的說話內容。父母若能避開用「是嗎？」、「知道了」、「不要說了，快去做功課」等回應是最理想的。孩子會因為被三言兩語打發了，漸漸減少說話，這便會影響學習語言和發展理解能力，更遑論影響到彼此關係。



有時候，我鼓勵學生看書、看課文時細聲讀出來，也可以自說自話。例如以下段落：

中國的牛，沒有成群奔跑的習慣，永遠沉沉實實的。牠們不像印度的牛，負著神聖之名，搖著尾巴在大街上閒蕩。

學生一邊看，可以一邊自說自話：中國的牛是怎樣的？甚麼樣子的？哪裏有？我沒有見過。和其他地方的牛不同的嗎？成群是甚麼意思？這個字怎樣讀？為甚麼牛要跑？牛跑得快嗎？牛不是吃草的嗎？沉沉實實是甚麼意思？哪裏是印度？印度的牛是怎樣的？甚麼是神聖？上星期媽媽煲過牛尾湯。閒蕩是甚麼？

這種方法叫「放聲思考（Thinking Aloud Protocol）」，讓孩子聽到自己在理解文字時所用的內在語言。父母可以鼓勵孩子說出他的思考，直至他已熟練，才教孩子慢慢不出聲，只要說在內心就好了。這種策略可以讓老師或父母知道孩子有甚麼不懂。相對而言，有時候學生不會解題目、不會找出答案，我在教學的過程中總是把找出答案的思考過程仔細地講出來，可能有些學生已經找答案，但他們也可以藉以了解其他人是怎樣找到相同的答案，並模仿學習。

如果訓練得當，孩子們「嘈喧巴閉」是很有效的學習策略。

如何可以 0 熱量品嚐可可？

關穎文老師

最近一個市集裡無意中喝到可可茶，令人精神為之一振。想不到可可茶的香氣比平常的可可香得多！暖暖的可可茶，喝入口跟平常的熱可可截然不同。熱可可一入口，可可脂或加入的鮮奶油脂給人順滑濃郁的口感，而且許多時候帶著很高的甜味；可可茶則清新、簡單，帶有一種回甘的清香，給人一種高貴的感覺。

這次體驗令我想更深入了解可可茶。



可可茶來自可可豆衣和豆仁。但每10kg的可可豆，只會有1kg的豆殼，而有近9成的可可豆都拿去作成巧克力、可可脂、可可粉等等，所以總產量來說，可可茶更為珍貴了。

香氣濃郁又清爽的可可茶還伴隨許多好處。

- 近乎沒有熱量，不會致肥。
- 可可茶帶有類黃酮素，這種強效的抗氧化劑，可幫助人體對抗病毒、致癌物、各種毒素與過敏物質。
- 低咖啡因，不會對人體造成刺激。
- 好的可可茶無糖、無任何添加，糖尿病患和心血管疾病皆可飲用。

不論放鬆還是忙碌，不時來一杯無糖且充滿可可香氣的可可茶，是種無負擔的健康享受。



The importance of exercise for young people

Mr. Stuart GUNN

As my background is in sports and working with SEN children, I would like to share with you some interesting research in regards to the positive effects of exercise on young people. During the pandemic, countries all over the world have identified an increase in mental health issues, particularly in young people. This is an area where physical activity can really help to ensure a healthy and happy family unit.



In 2018, one study concluded that moderate to vigorous physical activity at ages 6 and 8 is linked to fewer symptoms of depression two years later. Another study concluded that 'cybercycling' improves classroom functioning for children with behavioural disorders. 'Cybercycling' involves riding a stationary bike while looking at virtual reality scenery.

Students diagnosed with autism, attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), anxiety, or mood disorders were assigned to use the bikes twice a week during 30- to 40-minute physical education classes. "Overall, children in the intervention group, who ranged in ages 7 to 16, displayed up to 51 percent less disruptive behaviours than during the control period, with the effect particularly strong on the days they participated in the cybercycling class," the study reports.



Researchers believe that aerobic exercise acts in different ways that can help improve mood and behaviour. First, it seems to change where the brain directs its' resources, from areas of the brain that are involved in worrying, for example, to areas that are more involved in coordination and focus. Secondly, aerobic exercise can change brain chemistry, which can help improve an individual's self-regulation. When mood and self-regulation (the ability to control behavior) are improved, then children can function better at home and in the classroom.