



# 九龍灣聖若翰天主教小學 家長教師會

2008年2月  
第八期

## 會訊

校址: 九龍九龍灣啟業道23號 電話: 23432311 傳真: 23433011 網址: <http://www.kbsjb.edu.hk/> e-mail: [sch@kbsjb.edu.hk](mailto:sch@kbsjb.edu.hk)

### 第四屆家長教師會執行委員會委員的心聲

- **3B 班謝濬謙家長 (黃嘉儀)**: 今年已是第二屆及第三年參加家教會執委, 很開心能和一班很有愛心的校長、老師和家長一起工作, 他們的熱誠、關愛及無條件的付出, 使我很感動。還有我校強大的家長愛心隊, 每日風雨不改回校協助學生用膳、學校旅行、外出保健、教學活動等, 默默耕耘, 盡心盡力, 每一位隊員都是如此偉大, 令人驕傲。我相信, 孩子能在一所充滿互相幫助的學校成長, 將來亦會學懂幫助他人。
- **3C 班余君致家長 (陳玉貞)**: 自決定當全職媽媽開始, 我便下定目標, 為家庭及孩子而努力。起初以為只能在幼稚園階段實踐, 想不到那麼順利便找到一間與自己信念 (愉快學習) 相同的小學。學校不只照顧學生的感受, 而且非常樂意聽取家長們的意見。承蒙主恩, 本人至今已是第二次成為家長教師會委員, 一直與學校合作愉快, 真是本人和孩子的榮幸! 希望在餘下的任期裏能繼續為各方面多出一分力。
- **4E 班黃學煒家長 (林綺萍)**: 不經不覺參加了家長愛心隊已有四年。很感謝校長給予家長們這麼多機會, 能參與學校各種義工活動, 希望日後也可延續下去。這裡真是一所實至名歸的家校合作學校!
- **4E 班黎泳儀家長 (李翠華)**: 本人參與家委的工作已踏入第三年, 在前兩年的工作中, 深深感受到校長、各老師的努力, 對教育作出的貢獻, 也可以感受到他們那股熱誠及衝勁。多元化的嘗試, 啟發潛能的教育, 令每一位學生都發揮內在的潛能, 更能積極學習。祝願校務蒸蒸日上, 同學們學業進步!

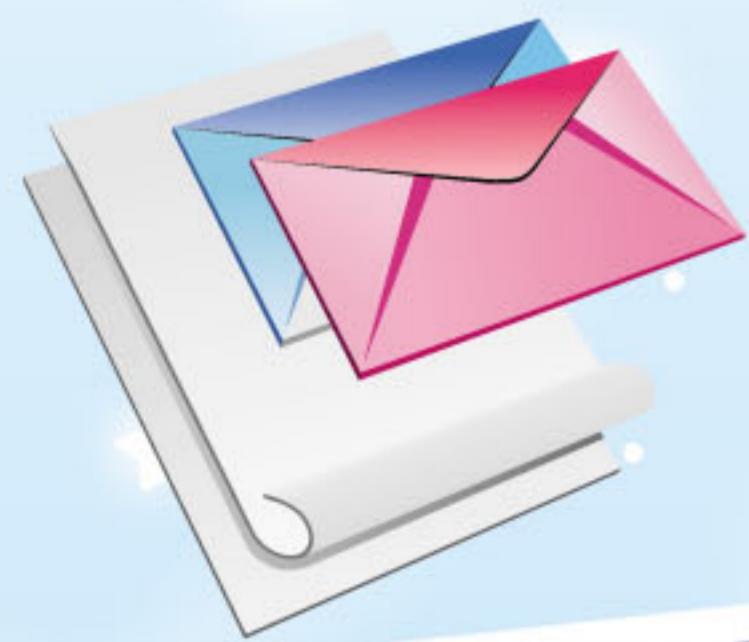
### 會務報告

日期	活動內容
2007年7月	出版第七期會訊
2007年8月28日	家長參觀日 — 為小一新生家長介紹家長教師會, 以及分享家校合作經驗。
2007年9月	招募2007-2008年度家教會會員, 共有781家庭加入。
2007年10月	招募2007-2008年度愛心隊, 約有110人參加。
2007年11月3日	第十次執行委員會會議
2007年11月17日	第三屆家教會會員大會暨講座 主題為九型人格之親子管教
2006年1月27日	親子旅行

### 家長教師會執行委員會委員分配表

職位	家長會員	當然會員
主席	黃嘉儀女士	-----
副主席	陳玉貞女士	文淑卿副校長
秘書	黃美贊女士	陳建威老師
總務	張惠蓮女士	易錦倫主任
司庫	蔡桂珠女士	黃炳波主任
聯誼	林綺萍女士	黃惠紅主任
宣傳	李翠華女士	梁馨心主任
家長愛心隊	余惠奇女士	邱嘉文姑娘

\*顧問: 校監李志源神父及蘇蘊珩校長





# 2007-08 年度健康計劃 — 「小足印」 聖誕派對小食食譜設計比賽



協辦：

K F B G  
Kadoorie Farm & Botanic Garden  
嘉道理農場暨植物園

目的：鼓勵家長及學生實踐和分享「小足印」飲食心得，進一步宣揚健康環保的飲食文化。

- 評審準則：
- (1) 符合小學生營養所需
  - (2) 符合小足印食材選擇原則
  - (3) 符合小足印食物烹調原則
  - (4) 富創意、外觀吸引及符合兒童口味
  - (5) 符合經濟原則，食材及制作費用最好不高於 \$30

舉行日期：2007 年 11 月 14 - 30 日

頒獎日期：2007 年 12 月 30 日

頒獎地點：中環天星碼頭

得獎組別	得獎作品
1A 凌海熒及家長	低糖砵仔糕
1B 何愷傑及家長	南瓜紅棗大菜糕
1C 王永聰及家長	草莓蛋白蛋糕
3B 盧蔚兒及家長	動物果醬包
3B 謝濬謙及家長	粟米薯仔球
6A 黃慧鳴及家長	冰糖雪梨
6A 黎逸康及家長	紅米肉鬆壽司
6D 伍浩然及家長	豆腐粟米餅



大家拿起一盆盆有機蔬菜，不禁展露出滿意的笑容！



「嘸嘸愛地球嘉年華」提醒大家怎樣過綠色的生活。



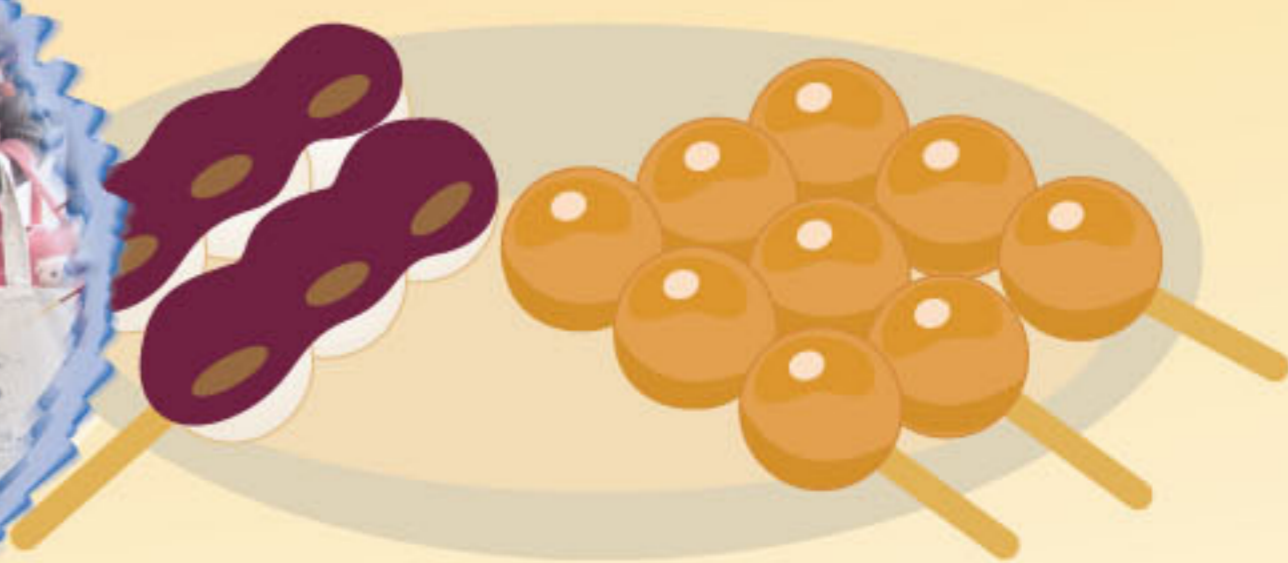
嘉道理農場暨植物園代表 Stella 姐姐為大家講解環保與生活的關係。



齊來支持本地有機農夫！



得獎家庭不單可以得到獎品及證書，還一起參加支持保護地球的遊戲。





# 「九型人格之親子管教」講座



家長們對顏耀松先生所講的九型人格十分感興趣！



大家感謝顏先生抽空為家長主持講座。

## 親子旅行



雖然天氣寒冷，大家仍然十分享受燒烤的樂趣！



抽獎永遠是最受歡迎的環節。



「爸爸！使勁地踏啊！」



金魚是小孩子都喜歡的寵物。



大棠荔枝山莊空氣清新，環境優美，大家都樂而忘返！



我們的男孩子勇闖繩網陣！



坐牛車的經驗真難忘啊！



Yeah！我們勝利了！



# 我們的駐校社工 — 邱嘉文姑娘

大家好！我是邱姑娘，今年開始在本校擔任駐校社工。對大家而言，可能陌生一點，因為以往學校未曾有“社工”出現，今年是一個新嘗試。我初來報到，當然要介紹一下自己。我曾於兩間小學和一間青少年綜合服務中心工作，數年來都專注於兒童工作，因為我相信如果小朋友成長上有任何需要，及早介入可以令問題減輕，也能提高成效。

如果大家想與我分享孩子成長中的困難或需要尋找意見的話，歡迎大家到地下社工室找我或者致電給我。



## 我發覺本校的學生較容易有焦慮的情緒，以下給大家一些小貼士，希望合用：

### 一．何謂焦慮？

這是一種與生俱來的正常情緒，人生中所遇到的困難或在受威脅的情況下，都可令人有這種感覺，從而引些某些心理、生理反應。

### 二．這些心理反應包括：緊張、不安、焦急、憂慮、擔心、恐懼等。

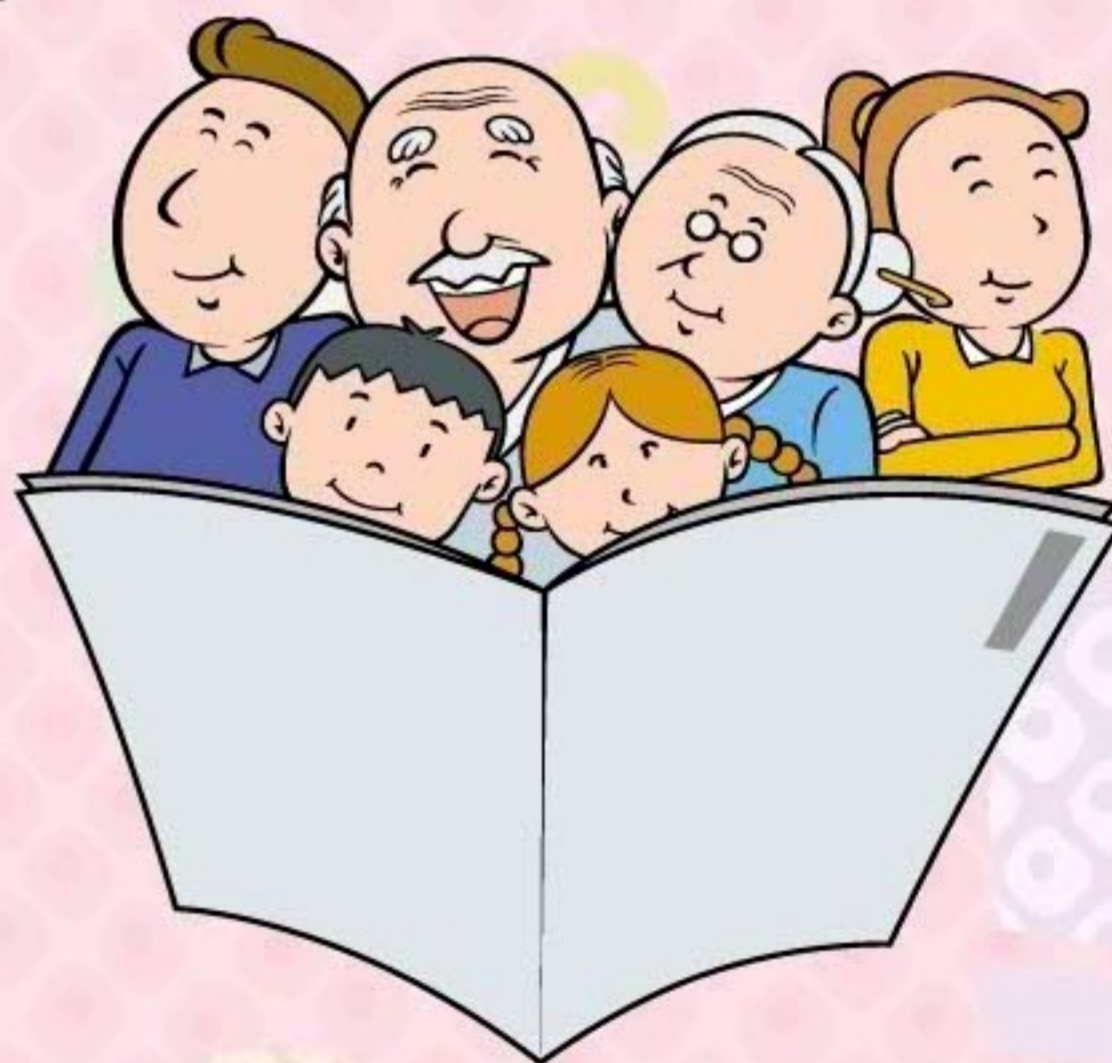
### 三．生理反應包括：心跳加快、頭暈、呼吸困難、出汗、身體顫抖、胃部不適或腹瀉。

### 四．當有以下情況，這焦慮可能過分了，就要尋求社工或其他專業人員協助了：

1. 與年齡比較並不合適—例如明明是六年級學生，但焦慮的事情卻似是初小學生。
2. 困擾程度—對子女而言，這情緒是否影響很大呢？子女會常常想著嗎？可以請他作一評分。例如 1-10 分，1 是不困擾，10 是非常困擾。
3. 嚴重性、出現的次數、維持的時間等。
4. 影響日常生活的程度。會缺課嗎？影響社交生活嗎？

### 五．如何處理呢？

1. 表達關心和鼓勵；
2. 不要勉強他們去解釋焦慮的原因；
3. 認同他們的感受，協助表達；
4. 加強自控感，使他們明白問題是可以解決的；
5. 信任他們的能力；
6. 與他們一起探討對抗焦慮的方法；
7. 給予獎勵／鼓勵
8. 仔細聆聽
9. 接受克服焦慮需時，表現會偶爾反覆
10. 將進度具體化，使他們知道自己的進度，增強自信心；
11. 一些心理徵狀，如心跳、頭暈等，可由情緒或其他身體問題引致，要小心分辨；
12. 如情況嚴重或持續轉壞，可向合適的專業人士尋求協助。



### 六．結論：

焦慮並非一無是處，它可以幫助我們在預計危險出現時，使我們集中精神，提高警覺，進入「戰鬥或逃跑」的準備狀態；它更能推使我們去居安思危，想想如何去應付問題，或躲避一些危險的情況。