

校長的話

教育不只是傳授知識，學生個性和品格的陶冶亦很重要，本校一直以來致力推行價值觀教育，培養學生的正向思維，健康的自我形象和積極的人生觀，成為勇於展示潛能，迎難而上的「信義人」。感恩家教會及各位家長們的同心、同行，與學校一起推動健康校園文化，例如身體力行陪伴子女多做運動、為子女烹調健康美味的膳食等。同學們才能擁有健康的身心靈去擁抱夢想，通過對學術的追求及多元化活動的體驗，在不同的舞台上展示自己的才能，發光發亮，實踐使命。例如在信義會聯校傑出學生選舉中榮獲最傑出學生的殊榮、在香港青少年航天創新大賽榮獲一等獎、在學界籃球比賽囊括多個組別的冠軍寶座等。蒙主恩典，今年是我校創立65周年，同學們在各範疇的成就碩果纍纍。呼應本年年題「實踐使命」，使徒行傳1:8曾提及：「聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。」願「信義人」

健康快樂地成長，盡展所長，積極實踐耶穌基督傳揚福音和服務人群的精神，榮耀主恩，閃耀人生。



第二十七屆家教會教師委員

2023-24 家教會教師委員		
副主席	梁冠芬校長	
秘書	陳群梅副校長	司徒靜怡老師/鄭敏之老師
財政	陳素麗主任	黃鳳芝主任
活動	鄭志成主任	曾慧芳主任
總務	丘鎮城主任	吳宏業副校長
編輯	藍素琴主任	何婉姿主任
聯誼	吳玉珊主任	姚炳華主任

第二十七屆家教會家長委員

級代表	家長姓名	職位
中一級	胡艷女士	秘書
中二級	馬鈺池女士	編輯
中三級	鄧萍女士	活動
中四級	黃艷玲女士	主席
中五級	陳美玲女士	司庫
中六級	陳瑞琛女士	總務
顧問：胡羅秀萍女士、林梁莉莉女士、李芷汶女士、李婉儀女士、文珊女士		

會訊 家長教師會 2024年8月號

家教會主席的話

相信家長都渴望孩子健康快樂地成長。今年家長教師會會訊的專題是「推動校園精神健康 家校攜手培育快樂孩子」。家庭和學校是孩子成長具影響力的地方。家長除擔當照顧者的角色，亦是學校的重要夥伴。良好的家校合作關係，對學生、家長及學校均有裨益。家長尊重老師的專業教學，彼此朝著同一目標，同心共建理想的環境，讓孩子正面愉快地學習成才。

今年家教會舉辦多項家校合作和家長教育活動，包括「家長工作坊」、「親子燒烤晚會」、「家長也敬師活動」、「家教會周年大會」、「午膳監察」及「優質家長進修學院」等。輕鬆的活動氣氛，讓家長與老師間增加交流與接觸，從而了解孩子在校園的生活情況及成長需要。23-24學年，家教會得到香港賽馬會慈善信託基金的策劃及捐助，舉辦了「賽馬會鼓掌·創你程計劃——生涯發展家長教育」。活動內容配合家長關注的主題及教育政策，為家長提供培育子女的知識和技巧，讓家長了解子女的成長需要，從而促進親子溝通和親子關係。今年學校舉辦的英語音樂劇、中華文物展及多項雙向交流活動，家教會也邀請家長親身參與其中，讓家長感受子女在活動中的轉變與進步。此外，多款美食的製作，更讓同學感受到家長對其關心與重視。

以上活動得以圓滿舉行，實在感謝梁校長、陳副校、吳副校及各位老師的大力支持，還有家教會各位顧問的寶貴意見，以及委員和家長義工們的協助。當然，還有各位家長願意付出寶貴的時間，積極參與。

最後，期望信義家教會繼續傳承精神，與學校和家長同行，攜手合作，共同培育學生正確的態度、價值觀、人生觀及全人發展，並促進學生的身心靈健康，讓他們在信義中學健康快樂地茁壯成長。



家長專題

推動校園精神健康 家校攜手培育快樂孩子

認識精神健康

一般人以為「沒有精神問題就等於精神健康」，這只是流於字面上的意思去理解。據世界衛生組織對精神健康的定義：「一個人的精神狀態，能滿足他的日常生活需要，讓他覺得生活上有一個意義；同時亦具備處理生活壓力的能力，在面對工作、人際及日常生活上各個方面時，都能夠正常駕馭。」

精神健康警號

孩子遇事未必懂得向父母傾訴，家長可能會問：「該如何評估子女的精神健康狀態？」倘若家長留意到孩子出現晚間失眠、食慾不振、與同學的聯絡減少、成績明顯退步等情況，就表示孩子的精神健康已經亮起警號，此時需要多加留意他們的變化，如情況持續，家長應聯繫學校老師、社工一起溝通了解，再作跟進。

家校合作推動精神健康

學校層面

教育局非常重視學生的精神健康，一直協助學校從「普及性」、「選擇性」及「針對性」層面照顧學生精神健康的需要，鼓勵學校提升學生、教師及家長的心理健康意識，加強他們對精神健康的認知，增強他們的抗逆能力，同時締造一個能支援和鼓勵學生發展適應能力的環境，協助他們達致全人發展。因此，本校積極推動「信義全校園健康計劃」，包括：

4Rs精神健康約章

本校在課堂或活動中刻意加入休息(Rest)、人際關係(Relationship)、放鬆(Relaxation)或抗逆力(Resilience)的概念，達致促進學生精神健康的目標，協助學生建立健康的生活習慣，為學生提供更多放鬆減壓的機會，幫助學生建立正面的人際關係，加強學生的幸福感及抗逆力，從而提升學校整體的健康文化。

健康大使領袖培訓計劃

本校安排學生參與健康大使領袖培訓計劃，認識到領袖應有的特質，並在過程中建立解難能力、溝通能力和團隊合作的精神。另外，在義工培訓方面，可讓學生了解做義工的意義和應有的態度，學生接受培訓後到善導會服務精神復元人士，透過籌備遊戲和活動，了解精神復元人士的需要，以及他們在復康的程面對的生活困難，從而關注精神健康和建立關懷的態度。



義工培訓活動

領袖培訓活動



治療犬舒緩陪伴活動



開心水果日



親水同樂日

新興運動體驗

本校舉辦不同運動體驗活動，讓學生嘗試一些較少接觸的運動，大夥兒一同運動更能提升做運動的樂趣。期間透過體驗活動建立恆常運動的習慣，提升他們關注個人生理健康的意識。



保齡球



攻防戰

我校全校園健康計劃漸見成效，學生對參與運動的興趣大增、對飲食均衡有更多的關注、人際關係和抗逆力亦有所提升。我校將繼續優化和完善計劃，持續推動校園精神健康。

家長層面

壓力可以是動力，亦可以是阻力，是一把雙刃劍，會影響人的精神健康。要將孩子的壓力變成動力而非阻力，必須透過學校、家長及學生三方面的關顧和同行。家長既是孩子的照顧者，亦是「守門人」。以下有四個促進子女的精神健康，以及協助他們面對壓力或情緒問題的小錦囊，希望能提升家長對精神健康的關注和認識，做好「守門人」的角色，助子女面對成長路上的挑戰。

錦囊一：有關睡眠

擁有充足而優質的睡眠是良好精神健康的重要因素，如發現子女晚上睡眠不足，家長需留意子女的作息時間，避免讓他們在睡覺前做功課及溫習，因為如在大腦仍處於活躍狀態時睡覺，容易影響睡眠質素。

錦囊二：有關運動

醫學界及運動界普遍認同適量的運動可舒緩壓力、促進心理健康，原因是運動能消耗掉身體內讓人感到壓力的物質(如腎上腺素和皮質醇)，同時能幫助身體分泌能產生快樂與興奮感覺的多巴胺。另外，運動亦能轉移注意力，讓運動者在運動當下暫時放開原有的挫折與壓力，清空思緒；故在運動後，更能集中精神，記憶力亦會提升，特別在考試期間，家長宜鼓勵子女保持適量運動，有助提升溫習效能。

錦囊三：有關人際關係

當與人分享感受及維持良好的人際關係時，身體亦會產生多巴胺，有助舒緩情緒。中小學生的人際關係網，主要來自家庭及朋輩，家長適當的關懷，如以手機短訊或字條等形式表達關心，有助舒緩子女的壓力。而良好的人際關係對精神健康十分重要，缺少朋友會使我們感到沉悶和孤獨。發展良好的人際關係，需要適當的社交技巧，重點是用心聆聽別人的說話。將心比心，讓對方感覺到你能了解他的感受及需要，並適當地用言語及非言語的方式去表達自己的意見、立場或感受，同時保持適當的語調和眼神接觸，再配合其他身體語言。說話時要實話實說，不要掩飾，不要害羞，理智地表達憤怒、不安或恐懼的情緒。

錦囊四：有關娛樂

適量的娛樂有助促進正向的情緒發展，達到舒緩壓力的效果。家長提供娛樂之時，切忌太有目標地安排，只需謹記輕鬆好玩就可以，如果目的要有好表現又或是要勝出比賽，那麼就會失去減壓的意義了。

資料來源：綜合衛生署學生健康服務資訊

家長經驗分享



中四 劉嘉皓 家長

為人父母，除了盼望子女有美好的人生，身心健康也是不容忽視的。我們每逢周末都會與子女一起打羽毛球，鍛鍊體魄。間中還會聯同友人一起到郊外遊玩，呼吸新鮮空氣，共享天倫，洗滌心靈。



中四 陳映潼 家長

女兒平時忙於應付學業和港隊訓練，我們會盡量抽空與她一起參與親子活動，如早前與她一起參加了旺角警署特別行動組的動物守護計劃體驗活動，過程中開心、好玩又有意義，看見女兒對動物充滿愛心，我也很高心呢！



中五 盧凱欣 家長

作為家長，我喜歡陪伴孩子，與她一起做她喜歡的事，彼此享受過程中的樂趣。例如我的女兒很喜歡麻雀，小小的麻雀很可愛，一看到牠們，就喜歡給牠們拍照。我們會特意去公園搭帳篷，為的就是找麻雀！我女兒也很喜歡扭蛋、夾公仔，我也會陪她去，真的夾中了她喜歡的公仔，我好像比她還高興！我相信家長的陪伴成長，是孩子最好的心靈雞湯。

中六 林樂晴 家長

校園不僅是一個學習地方，老師與家長們用愛心和關懷打造了一個充滿正能量的健康校園。感恩家校合作，激發起孩子們內在的快樂與潛能，讓他們快樂地茁壯成長！



家教會活動花絮

中秋家長分享會



非物質文化遺產-布老虎工作坊



同賀新春工作坊



65周年校慶



參觀午膳飯商廠房



午膳監察活動



家長也敬師活動



親子燒烤晚會



家教會優秀表現獎學金獲獎學生感言

家教會優秀表現獎學金（音樂）

3C 梁頌德

邀請我踏上音樂之路的是鋼琴家郎朗演奏李斯特的《鐘》。還記得樂曲響起，十指疾躍，那華麗的旋律，厚實的和弦，高超的技術，讓我讚嘆不已。誰不想在琴鍵上飛舞？可是當我真正學習音樂時，卻發現這絕不是一件容易的事情。要從基礎的樂理開始，又要練習大量的手指練習曲，實在花費了大量的時間和精力，我曾一度想放棄學習。幸好，我的樂器老師、我的父母都勸導我不要半途而廢，我才得以繼續堅持學習。我很感謝父母，他們在我對音樂感興趣時，義無反顧的支持我，我才得以學習美妙的音樂，令學習以外的生活更加多彩。我相信是緣份帶領我到信義中學認識音樂科吳冰沁老師。一開始，她挑選我成為「司琴」。當時不知道「司琴」負責什麼，後來才知道要在眾人面前替別人伴奏。因為我沒有相關的經驗，起初我很緊張，甚至彈錯音符。我非常感謝吳老師悉心栽培，讓我有自信地在大眾面前演奏。她除了教導我如何成為一個出色司琴，如何表達樂曲的感情，更與我分享如何在出場前保持平靜的心境。

今年，我十分榮幸獲得了家教會優秀表現獎學金(音樂)，並希望以此激勵自己，在音樂道路上發光發亮，成為一個藝術文化的愛好者。



家教會優秀表現獎學金（資訊科技）

3C 顧益博

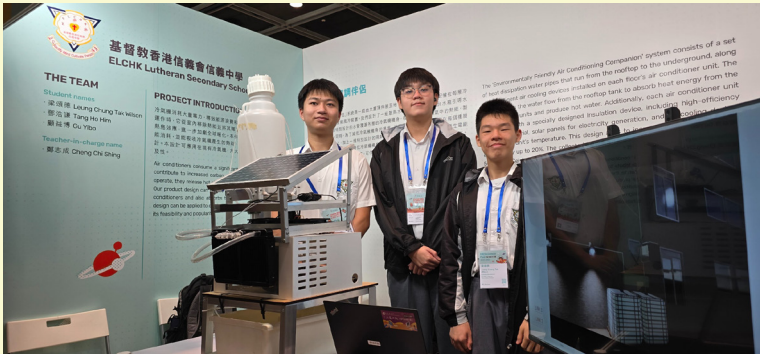
感謝鄭志成老師的提名，我才有幸獲邀參加2023-2024香港創科展比賽，讓我打開科技知識的大門，探索最新的創科領域。

由報名開始，已迎來一次又一次的考驗。例如設計方案既要符合大賽的理念，主題亦要有吸引評審的亮點，才可以全港330份的作品中脫穎而出，所以在設定題目上絞盡腦汁。通過地理科梁潔婷老師在課堂的分享，我了解有關冷氣機的問題，於是嘗試從環保的角度，思考有關冷氣機的使用方法。最終在大家一致決定下，設計方案以「環保空調伴侶」為名，報名參加創科比賽。

經過一個月的焦灼等待，終於收到入圍通知！在興奮的同時，我立刻投入模型製作和視頻拍攝的工作。在過程中，感謝攝影師熹哥的悉心指導，同時也令我學會團隊合作的重要性，因為各人有不同的長處，必須分工合作處理不同的項目，這樣才能有效解決難題。

當成功入圍決賽時，我更不能掉以輕心。決賽在灣仔會議展覽中心進行，我需即席向評審講解設計理念，同時亦需向一般參觀者介紹產品。因為是第一次在大型比賽中向公眾講解，我起初略感不太自然，講解亦稍生硬，但是經過多次的嘗試，我已完全投入其中，忘卻是參與比賽，反之更想向大眾推廣設計理念。非常感恩，設計最終獲得評審的支持。

最後，雖然這次創科展比賽只榮獲銅獎，但這次經歷為我開啟了科技創新的大門，讓我一探嶄新的科技領域，掌握不同的創科技能和知識，這些都是我的獎勵。我希望從今天起努力鑽研科技科學知識，日後在創科路上有所貢獻。



家教會優秀表現獎學金（語文）

4A 曾卓嵐

Unwittingly, it has already been the end of another year of schooling, and another goodbye to my limited time as a student. Receiving this award just served as the icing on the cake for all the effort that we students and teachers have put in this year.

To be granted this award is a true honor, as well as an acknowledgement of my dedication, skills, and improvements. It served as an encouragement for me to keep pushing my limits and transcend to higher grounds. I am thankful to all those around me, who have inspired me to keep striving for my love for the language arts. Without them, I am certain that I would not be where I am today, and certainly would not have earned this achievement. Their complements and encouragement have reassured me of my talent for the language arts, and of my dedication to them. They allowed me to keep my head held high.

Nevertheless, I should not forget to mention the school's never-ending support as well. It has allowed me to broaden my horizons by creating a multitude of opportunities for me to pursue my passion for the language arts. For instance, being the host of the ASF intercultural fair, competing as a representative for our prestigious school in the highly competitive speech festival, and doing promotion for English learning exploits, such as our notable English week, and English-speaking days. These opportunities have allowed me to grow as a person by letting me get a better understanding of teamwork in the form of collaboration, and to acquire the skill of being able to express my ideas in a foreign language in a finer way.

Yet, no matter how much I have accomplished this year, as time flies by, this period of time in my life has come to an end. And I would like to make an emphasis on the fact that, no matter how much talent one has, without the passion and dedication to keep outdoing ourselves, nothing notable would have been accomplished. So keep striving for the greatness that I know all of us are capable of.



家教會優秀表現獎學金（表演藝術及領袖才能）

4E 蔡李悠樂

從小到大，我擔任過大大小小的崗位，例如科長、班長，學生會副主席等，肩負過不同的重任。有人認為「責任」二字很沉重，但我卻享受其中，體會不同的經歷。

身為班長的我，既要管理課室秩序，亦要聆聽同學的心聲，成為同學與班主任溝通的橋樑。我從中明白溝通、諒解和耐性是人際關係中不可或缺的元素。擔任班長一職所得的經驗，更為我日後成為學生會副主席作好準備。因為學生會副主席所肩負的責任更大，關顧的同學更多，面對的挑戰更複雜。在籌備大型活動的過程中，我有深刻的體會，明白協調各部門的重要性，需細心思考每一個步驟，務求各項工作都能順利完成。不僅如此，我更學會如何有條不紊地規劃時間，避免耽誤籌備進度和打亂自己的學習節奏。

除了專注於學習和籌備活動，忙碌過後，我亦會放鬆心情，輕鬆一下。我對音樂有濃厚興趣，具百分百的熱情，學校的合唱團和歌唱比賽一定會見到我的身影。唱歌能帶給我愉悅和放鬆的感覺，讓我忘卻所有的煩惱，把情緒釋放出來，所以我十分喜愛唱歌。



家教會優秀表現獎學金名單

班別	學號	姓名	項目
2A	16	李珈妤	家教會優秀表現獎學金（語文）
3A	22	曾筱程	家教會優秀表現獎學金（語文）
3A	4	陳俊彬	家教會優秀表現獎學金（音樂）
3C	19	梁頌德	家教會優秀表現獎學金（音樂）
1B	3	陳諾熙	家教會優秀表現獎學金（體育）
2E	3	陳永媛	家教會優秀表現獎學金（體育）
2B	21	黃文滄	家教會優秀表現獎學金（視覺藝術）
2E	3	陳永媛	家教會優秀表現獎學金（視覺藝術）
2B	21	黃文滄	家教會優秀表現獎學金（表演藝術及領袖才能）
2B	8	夏美思	家教會優秀表現獎學金（表演藝術及領袖才能）
3A	1	陳曦桐	家教會優秀表現獎學金（資訊科技）
3C	12	顧益博	家教會優秀表現獎學金（資訊科技）
4A	24	曾卓嵐	家教會優秀表現獎學金（語文）
5D	27	葉嘉茵	家教會優秀表現獎學金（語文）
4E	20	蔡李悠樂	家教會優秀表現獎學金（音樂）
5D	14	劉伊藝	家教會優秀表現獎學金（音樂）
5B	4	陳盈	家教會優秀表現獎學金（體育）
5C	19	潘城志	家教會優秀表現獎學金（體育）
5A	25	黃紫鈴	家教會優秀表現獎學金（視覺藝術）
5D	26	邱子悅	家教會優秀表現獎學金（視覺藝術）
4A	21	吳祖兒	家教會優秀表現獎學金（表演藝術及領袖才能）
4E	20	蔡李悠樂	家教會優秀表現獎學金（表演藝術及領袖才能）
4A	5	陳佳蓉	家教會優秀表現獎學金（資訊科技）
5C	16	望月謙	家教會優秀表現獎學金（資訊科技）

優質家長進修學院計劃

『優質家長進修學院計劃』乃本校每年的重點家長工作，至今已籌辦第24年。計劃的目的旨在提昇家長管教子女的效能和創造家校合作的雙贏局面。



單元	日期/時間	題目	出席/回應
一	28/9/2023 (四) 晚上7:30-9:30	九型人格全接觸	41位家長100%同意及十分同意是次講座讓他們 1. 探討性格是天生還是後天形成 2. 了解九型人格孩子之親職管教及要點
二	16/11/2023 (四) 晚上7:30-9:30	愛笑瑜珈笑出健康	28位家長100%同意及十分同意是次講座讓他們 1. 認識壓力如何影響身體狀況 2. 認識如何用「笑」結合瑜珈的呼吸方法，達致減壓、愉快的心境
三	21/12/2023 (四) 晚上7:30-9:30	原生家庭與管教	25位家長100%同意及十分同意是次講座讓他們 1. 認識原生家庭的概念 2. 探討如何建立有利孩子健康成長的管教模式
四	21/3/2024 (四) 晚上7:30-9:30	溝通不抓狂	23位家長100%同意及十分同意是次講座讓他們 1. 認識親子溝通的迷思 2. 認識親子間如何建立親密而有效的溝通模式
五	18/4/2024 (四) 晚上7:30-9:30	情緒解碼	31位家長100%同意及十分同意是次講座讓他們 1. 認識青少年階段的特性及需要 2. 探討家長如何支援子女的情緒需要



優質家長進修學院每年均舉辦親子旅行日，今年參與的家長和學生去了錦田「一對手農舍」體驗農舍生活，認識不同農作物及耕種方法，更親子合力將收割得來的農作物製作午餐。



此外，本年度更舉辦生涯發展家長教育證書課程，家長有機會參觀香港教育大學、香港浸會大學國際學院、香港伍倫貢學院等，透過校園導賞和體驗課，大大增強家長對最新生涯發展多元出路的理解、促進子女的升學及就業探索，並了解自己在支援子女生涯發展方面所要擔任的角色。



顧問：梁冠芬校長、吳宏業副校長 總編輯：藍素琴主任 編輯及校對：何婉姿主任
資料搜集：司徒靜怡老師、鄭敏之老師 設計及排版：黃炎偉老師