

橋

第十二期

2007年6月



田家炳中學家長教師會

周年主題：砥礪英語樂閱讀 莊敬自強創高峰

校園篇

目錄

校園篇

- ◇ 校園建設日花絮
- ◇ English Campus
- ◇ 校園閱讀推廣活動
- ◇ 中六雲南交流活動
- ◇ 課外延伸學習提升活動
- ◇ 校園生活剪影

親職園地

- ◇ 蔡姑娘互動天地
- ◇ 好書推介
- ◇ 良好溝通技巧
- ◇ 認識壓力

家長教師會活動及動向

- ◇ 家長教師會活動回顧
- ◇ 家長教師會動向

編輯小組

葉深銘副校長、鄧麗珠老師、
陳麗紅老師、張詠怡老師
校址：新界粉嶺維翰路一號
電話：2673 1778
電郵：tkpss@netvigator.com
圖文傳真：2673 7730

校園建設日花絮

本年度的校園建設日於4月27日舉行，校園建設日獻禮邀請了不同的持份者參與，除了為新落成設施及壁畫舉行剪綵禮外，「愛我校園獻我心」的儀式更象徵過去各人對學校的貢獻，並展望未來，攜手共創明天。今年的主題活動名為「英語校園同心建」，其餘活動包括英詩朗誦表演及班際跳大繩比賽等等。



As mentioned in the previous PTA issue, many new practices have been introduced into our school with a view to working towards the accreditation for TKPSS as an EMI school. To encourage students to use English in a fun, enjoyable way, they have had chance to take part in various kinds of activities organized by the English Campus Promotion Unit and the English Department. The followings are the details of the arrangements.

School Dedication Day

With a view to celebrating the 13th anniversary of TKPSS, students worked in groups and used their imagination and creativity to do performances based on the theme “Create and Celebrate” during the learning activity session on the School Dedication Day. At first, students did not realize the importance and of their performances. But later on most of them found the activity very interesting and meaningful. Through their creativity and performances, students realized that they are the members of TKPSS, a big family.

English Speaking Week Activities

Throughout the second term, lower form students have taken part in English Speaking Week activities. They have had chance to share with teachers about their favourites and use their imagination and creativity to think of their designs and ideas of various topics such as school uniforms and the things representing Hong Kong. Not only have they enjoyed sharing their ideas with their teachers, but they have also found it fruitful to have chance to communicate with teachers outside the classroom.

English Restaurant

Apart from the above activities and arrangements, the ‘English Restaurant’ was set up in late May to encourage lower form students to use English in their daily lives. In the activity, not only did students learn how to order food in English, but they also had chance to be waiters and waitresses and learn how to serve customers. Students actively participated in the activity and enjoyed it very much.



校園閱讀推廣活動

學校閱讀推廣組於2007年2月12日至2月14日期間舉行「閱讀嘉年華」，通過書展、名人閱讀分享會及攤位遊戲等不同活動鼓勵同學「樂閱讀」。活動得到各科組配合，同學表現投入。



我們最喜愛的書本金句選舉



各科合辦閱讀攤位遊戲



書書聲 好好聽



名人閱讀分享會
分享嘉賓——黃毓民先生



書展



中文科書籍推介展覽

除「閱讀嘉年華」外，學校還透過校園佈置、閱讀分享會及周會推廣閱讀風氣。本年度舉辦了八次閱讀分享會，主題多元化，緊密配合社會潮流。此外，各班更設閱讀大使，協助演閱時段的工作開展，推廣閱讀。閱讀大使亦有定期聚會，彼此交流經驗，檢討工作。



演閱時段



高中閱讀周會
主講嘉賓——陳偉光先生



初中閱讀周會
主講嘉賓——朱少璋博士



閱讀大使聚會



閱讀分享會



圖書館外牆佈置



中六雲南交流活動



2007年4月8日至13日，本校數學老師及中六師生在葉深銘副校長帶領下，前往中國雲南省，進行一年一度的國內文化考察之旅。是次文化考察除了與曲靖田家炳民族中學進行交流活動、到石林圭山鄉中學義教、探訪麗江孤兒院外，還參觀了大理、麗江等地的名勝古蹟，師生們均獲益良多。

6A 張燕婷

錢鍾書說：「人於山水，如好美色，山水於人，如驚知己。」可見山水的魅力和意蘊，在精神上能昇華為一種境界。到雲南那一刻，時空彷彿與天界接為一體，蒼山、洱海、玉龍雪山、高聳佛塔、呼嘯山風，一件件近在眼前，而又飄忽在天地之間，裏挾着自己的靈魂和體魄蹣跚地步入天人合一的境界中，不管你是來朝山、拜佛，還是觀景，皆然！

6A 李葦梓

旅程中到訪山區的中學和孤兒院的經驗最發人深省，面對貧困不堪的環境，山區的孩子仍願意長途跋涉地上學，自小無父無母的也堅持努力生活，一眾孤兒樂觀積極的人生活態度使我最為感動，反觀自己生於繁華的都市，卻在混混噩噩，實在諷刺得很。

6A 林嘉儀

在大理參觀嚴家花園，品嘗著名的三道茶 — 苦茶、甜茶和回味茶。雖然只是簡單的三道茶，卻蘊藏著人生的方向。在喝三道茶的時候，我彷彿經歷了一次人生，由逆境至順境，最後笑看人生。我忽然明白了，為何古人愛以茶論人生。

6S 溫國偉

在這次旅程當中，令我印象最深刻的是跟當地的學生一起上課，他們學習態度認真，積極求取知識。我拿出上課用的教科書讓他們翻閱，當他們看到一些陌生的數式及理論時，竟然立刻抄下來。我想起自己平日的學習態度，頓時覺得十分慚愧。

6S 鍾倩婷

這次的雲南之旅讓我留下了深刻的印象，當地學生的學習態度認真，又熱情好客，而且，當地的食物十分吸引。這次的旅程不單只增進了兩地學生之間的友誼，更讓我體會到當地的文化與風土人情，是一次畢生難忘的經驗。





課外延伸學習提升活動



為了配合學校的教育理念，因應學生不同潛能，提升同學的學習，學校於本學年舉辦了不同的課外延伸學習提升活動，包括：中一英語提升課程、中一及中二級「數學競賽培訓課程」、中三及中四說話能力訓練課程、散文創作工作坊、創意寫作工作坊、新詩創作工作坊、初中思維技巧工作坊、中一及二試前導修等不同活動。



試前導讀



初中思維技巧工作坊



創意寫作工作坊



散文創作工作坊



新詩創作工作坊



中國歷史講座



Writing Scripters



中一英語提升課程

校園生活剪影



321齊熄燈



數理周



與梁家傑先生對話



外評隊訪校



女童軍宣誓



「第六屆培正數學邀請賽」頒獎



領袖生訓練日營



流行樂隊練習



義賣日



學生支援計劃 — 照耀心田



校際英文辯論比賽



高中周會 - 無國界醫生



學生活動日



校友主講早會



「地鐵競步賽2007」頒獎



「校際英文朗誦節」頒獎



親職園地

蔡姑娘互動天地

學校社工蔡慧嫻姑娘

各位家長：

你們好嗎？轉眼間，我在田家炳中學工作已經踏入第四個月了。今期「蔡姑娘互動天地」的文章主題是「衝突」，相信大家對這兩個字都有一定認識，我希望從這兩個簡單的字出發，引發各位家長認識「衝突」背後的意義，與及處理「衝突」的技巧及方法，從而讓家長更了解子女成長的需要。

每一個人均是一個獨立的個體，有着個人的思想、價值觀、對事物的期望等。因此，人與人的互動過程中，難免因着彼此的差異，而產生意見分歧，甚至「衝突」。試想想你最近一次與子女發生衝突是為了甚麼事？答案可能是：要求子女用心讀書、子女花太多時間在上網打機的活動上、子女經常借故外出、子女對您不瞅不睬……很多時大家都希望與子女展開話題，表示關心，但當子女沒有回應，甚至沒有實際行動時，「衝突」亦由此而生。

衝突背後的意義：

1. 未能滿足的需要
2. 未能實現的期望
3. 有待改善的溝通方式
4. 情緒與要求同時出現，容易引起激動情緒

處理技巧：

1. 父母需先冷靜個人情緒。
2. 積極聆聽，明白子女感受，並表示同感的回應。
3. 以角色互換的立場思考，了解子女行為背後的動機。
4. 澄清雙方引發衝突事件的目標，彼此協商解決問題的方法。
5. 協助子女實踐具體計劃，並從旁鼓勵支持。



在現實的生活中，一個健康的家庭，不會完全沒有衝突、對抗或爭吵的現象出現。家庭成員之間面對衝突時，應澄清彼此對目標的差異，針對事件，積極尋找解決方案，不應只針對人發洩情緒，或對他人作人身攻擊。最後，我們應學習接納、包容彼此的差異，讓彼此有可協議磋商的空間，這樣家庭生活就會更美好。

好書推介 ——《長今與哈佛女孩的母親》 作者：謝慶生 出版社：匯美傳意

內容簡介：

書中借用了「大長今」和「哈佛女孩」的成長故事，提倡真正的教育就是「以母親生命，影響孩子生命」，並提醒我們培養孩子六個關鍵能力：堅持、責任心、創造力、樂觀、學習和工作能力。



(資料來源：香港教育城網址：http://www.hkedcity.net/article/pc_read/050520-001/index.phtml?print=1)



改善親子溝通的態度，可以打開孩子的心窗，讓家長瞭解其思想和感受，從而建立良好的關係。

(一) 鼓勵孩子主動傾談

時間和地點

孩子疲倦或情緒激動時，都不是溝通的適當時間，家長可以利用吃飯時間與孩子溝通，因為邊吃邊說較嚴肅地坐在一起來得自然和輕鬆，當然，透過吃小食或參與活動，也可達到類似的效果。至於溝通地點，可考慮孩子的私人活動空間，如他的睡床、房間等，讓他們在輕鬆和安全的環境下放心傾吐心事。

因應孩子的界限而拓闊話題

溝通有不同的層次，由一般交流至推心至腹。其中包括問候、報告、評論、感受、心中的秘密，以及不想讓人知道的弱點等。若關係尚未十分穩固，愈想深入溝通，孩子的防衛亦愈大，特別是年長的孩子，防衛會更大。家長可因應孩子的情況選擇分享內容。當孩子保持沉默時，家長不要堅持分享。相反，應尊重孩子所定的界限，耐心等候和聆聽，當孩子對家長的信任逐漸增加，感覺自己受尊重及得到認同時，便會吐露心聲。

以簡單字詞和身體語言鼓勵

用簡單的字詞例如：「真的」、「嗯哼」、「很有意思」、「我願意聆聽」，並配合手勢鼓勵孩子表達，甚至用微笑，保持目光接觸、點頭、輕撫孩子，以鼓勵孩子放膽說話。

鼓勵的語句

家長可以用說話表示有興趣聆聽孩子的心聲，例如：「我很想聽聽你的意見。」、「你的想法很有趣，多說一點嘛！」

運用引導式句子

家長可用引導句來協助孩子表達，例如：「當這事發生後，你感到……」、「你的意思是……」

多用開放式的發問

如家長問「是不是」、「對不對」，孩子多以「是」、「對」、「哦」等回應。不妨多問些「甚麼」、「如何」、「怎樣」等問題，例如：「你是怎樣知道的？」

避免問為甚麼

問「為甚麼」表示要孩子解釋行為背後的意思，這樣會令他產生抗拒。家長可考慮轉換另一方式提問：「甚麼原因令你……」或「你最擔心的是……」

(二) 積極聆聽

積極聆聽是一種嘗試瞭解對方感受的技巧。家長若能充分瞭解孩子的感受和想法，孩子便覺得家長明白他們。

開放的姿態

聆聽者的身體姿態，會告知對方他是否用心聆聽。嘗試放下手頭的工作，用關懷的眼神望向孩子，多用「唔」點頭等回應以表示興趣。

細心觀察

瞭解孩子最關注及受困擾的地方。留意孩子說話時的語調、內容和情緒，並仔細觀察孩子的面部表情、神態和身體姿態的變化，從而揣摩他的內心感受。

透過發問更深入了解孩子的感受和敘述

若想更清楚掌握孩子的感受，可試問：「你是否覺得……？」或「你可不可以舉些例子，讓我更深入明白？」

設身處地

家長應設身處地從孩子的角度思考，例如：「若我是這孩子，我會有甚麼反應和感受？」從孩子的角度看事物，不要把自己的喜惡強加在孩子身上。當家長明白孩子的情緒，便能作出合適的反應。

簡單地回應感受

家長可嘗試用簡單的說話表達孩子的感受。例如：「同學為你改花名，你感到很難堪！」孩子聽到家長的回應，會感到家長瞭解他，從而更願意分享內心感受。

(三) 善用「我」的訊息

少用以「你」為主體的說話

當孩子有欠理想的行為時，家長容易憤怒和激動，說話或會有指責、批評甚至威嚇的語句。例如：「你可否聽話些？你令我很氣憤！」、「你這麼嘈吵，令人很煩躁！」、「你很蠢！」。

以上的回應多以「你」為開首，家長運用「你」的訊息便自然會帶出指責的語調。有些孩子聽到後，會感到愧咎和傷心，甚至退縮；有些則會產生反感，認為全部責任都要孩子來承擔，因而作出防衛。由於彼此未能清楚瞭解，以致無法有效溝通。

「我」的訊息可減低防衛

若家長能平心靜氣，以「我覺得……」為開始，強調「自己」的感受，例如：害怕，擔心、迷惘和焦急，取代憤怒和煩厭等字眼。善用「我」的訊息可減低孩子的防衛，讓孩子更清楚明白自己的行為如何影響他人，使能更有效地接納家長的感受和看法。例如：「我覺得很焦急，因為我沒有你的消息，我擔心有甚麼意外。」、「我覺得不好意思，聲浪太大了，我聽不清楚別人的說話！」運用時須向孩子陳明他的行為令你有甚麼感受。

(四) 結語：良好溝通的果效

溝通不單為解決問題，更重要是傳情達愛。親情的滋潤能令一個人勇於面對生活和困難。遇到困擾時，孩子也需要傾訴的對象，讓煩惱得到紓解。再者，孩子會因感到尊重而樂於吐露心聲。改善與孩子的溝通，彼此瞭解更多，關係自然更親切和甜蜜。

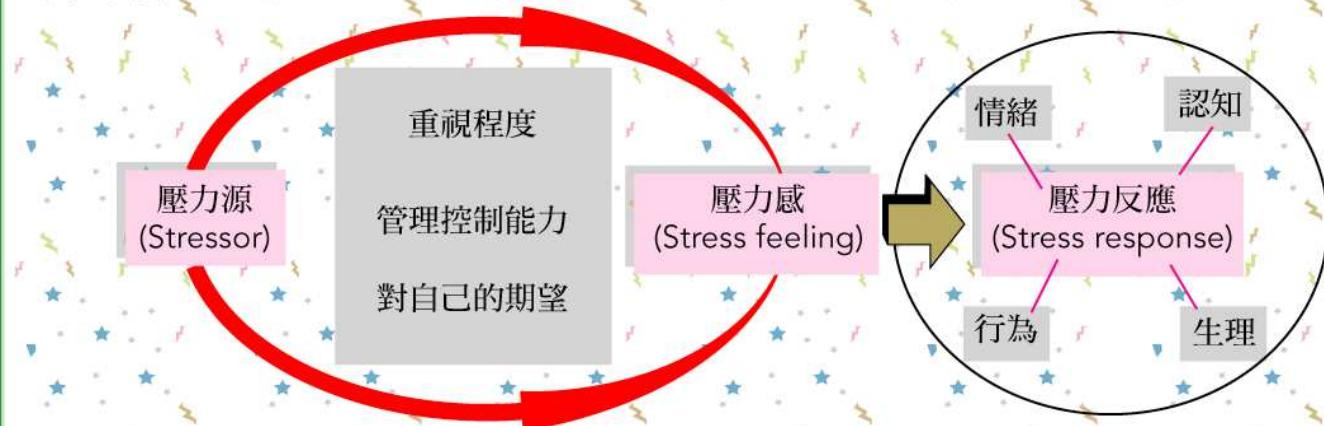
(內容曾作刪減)

(資料來源：香港教育城/家長易學站 網址：http://www.hkedcity.net/article/parent_tip_child/060207-001/)



壓力包括三部分

- 1) 壓力源：令我們產生壓力的事物和處境；
- 2) 壓力感：壓力感的大小取決於個人對壓力源的重視程度，對有關事物和處境的管理控制能力，以及對自己的期望；
- 3) 壓力反應：不同程度的壓力感，會引致不同的壓力反應，並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來。



例如：家長要應付一大堆家務，本已忙得不可開支，但又見到孩子不專心做功課。兩個壓力源同時出現，家長可能會覺得兩件事都很重要，希望立即解決，但時間有限，不曉得怎樣妥善處理，於是壓力感逐漸增加。壓力反應可以是心跳加速和手心冒汗（生理）；認為孩子不合作、製造問題（認知）；覺得困擾和沮喪（情緒）；於是一時衝動以責打孩子來宣泄情緒（行為）。

有壓力感時的反應及警號

家長的壓力感不斷增加時，可能出現心跳加速、手心冒汗及肌肉緊張等生理反應；而腦海又會不其然湧現了很多複雜的感覺，例如覺得自己缺乏能力，孩子不可教，其他人漠不關心等。

壓力情緒隨之而來，包括：緊張、憤怒、焦慮、敏感、疲倦、絕望、抑鬱、挫敗等，行為亦變得暴躁、激動，甚至大吵大鬧和失去自控。

這些壓力感會影響到親職角色，使家長失去忍耐力和集中力，脾氣開始變得急躁，身心感到疲倦，減少對孩子的關注、欣賞和鼓勵。在壓力下，家長可能覺得孩子的行為大多欠理想，親子關係轉壞，家長亦難以有效地管教孩子。

家長壓力愈大，便愈難妥善地處理事情，若壓力感長期無法紓解，壓力警號便會響起。家長要留意這些警號，以便及早處理，警號愈多就愈需要專業人士的協助和輔導。這些警號包括：

1. 身體出現的表徵：頭痛、敏感、失眠、疲倦、腸胃不適或腹瀉、月經周期紊亂、肌肉疼痛。
2. 精神欠佳：精神散漫、注意力不集中、不耐煩、心神不定、坐立不安、經常嘆氣。
3. 出現不自覺的小動作：咬手指、把玩頭髮等。





4. 消極的想法和生活態度：對身邊的事物不再感興趣和經常表現推卸的態度。例如：「這不是我的問題！」、「誰會理會？」
5. 自我評價下降：覺得自己無能和無價值。

處理壓力基本法

如想減輕壓力，使自己更積極和更有動力地面對生活挑戰，便需要妥善處理壓力源和壓力感。以下各點有助家長建立合理的想法：

1. **調節期望，不要太理想化**：家長須重新調節過多和過高的期望，例如：時刻保持家居整潔、孩子永不反叛並聽聽話話，對人有求必應等信念均會增加不必要的壓力。
2. **接納自己也會犯錯**：世界上沒有人不曾犯錯，家長須明白有些事情是不能控制的，接受不如意的結果，例如「偶然做得不好，不足為怪！」
3. **嘗試降低自我的要求，更要欣賞自己**：接受世事多難盡如人意，只須要求自己做好一點便可。對自己有適當的要求，同時不要忘記欣賞自己，例如：「有不少事情，我也做得妥妥當當。」可令自己發揮得更好。
4. **嘗試調低對別人的要求**：瞭解孩子的能力，從而作出合理的要求，孩子在不同年齡有不同的學習需要，表現間中未能符合家長的期望，亦不足為怪。例如：「其實孩子這樣做是因為他未懂事」、「孩子也是人，當然也有脾氣」。這並不代表要放棄原則，只因改善子女的行為表現，必須循序漸進，不宜操之過急，家長可以不斷發掘自己和孩子的長處。肯定自己努力的成果，增強對孩子的接納和信心，這樣便能減少不必要的緊張和壓力。
5. **自我勉勵的精簡短句**：遇到壓力時，用自我勉勵的說話即時撇去沒有幫助的思想，並以正面的想法取代，例如：「不要這樣想」、「發脾氣也沒有用」、「我有方法解決」、「沒有事情解決不了」等。
6. **重訂優先次序，懂得說「不」**：家長日常扮演不同的角色和肩負多種不同的責任，要學習平衡來自子女、配偶、朋友、工作各方面的要求。先看看哪些較為重要，然後粗略訂下各項工作的優先次序，使自己有更充足的心理準備。有時，禮貌地謝絕不必要的要求，坦白表示工作量過多，可避免多個壓力源同時或頻密地出現，以致壓力感上升。
7. **學習不同的技巧**：不同的壓力源有不同的處理方法，例如要解決孩子的行為問題，家長便需要學習管教和溝通技巧，掌握更多教導子女方面的知識和技巧，以加強自己的信心和能力，煩惱和壓力自然會減少。
8. **尋求他人意見和其他資源，照顧和愛惜自己**：家長不妨向家人或好朋友訴說自己的困難，他們可能會有精闢獨到的見解和方法。家長亦可互相交流經驗，從對方身上學習不同的管教方法，亦可運用外間的資源，解決當前的問題。有些壓力源可借助其他人解決，例如間中安排其他人照顧子女或協助家務，爭取休息和「充電」的機會，以保持心境輕鬆開朗，體魄健康。





9. **提升自信：**每天至少做一件自己喜歡的事，會有意想不到的效果，例如每天早上對着鏡子說句欣賞自己的正面說話。
10. **壓力需要宣泄：**即使未能即時解決壓力源，家長亦須處理壓力的感覺。宣泄壓力，一方面可令自己更冷靜地面對困難，另一方面不會因長期積累壓力感，致令身心承受不來。
11. **肌肉鬆弛法：**留意肌肉是否處於緊張狀態，特別是肩、頸、頸、背、手臂等部位，出現肌肉緊張的訊號時，應按摩肌肉或進行鬆弛運動，以減低壓力，多做深呼吸的練習，亦很有效用的。
12. **給自己空間和時間：**每天為自己安排一小段休息時間，例如放下手頭的工作，坐下來喝杯飲品，讓自己完全放鬆。這樣，精神狀態便容易恢復過來。
13. **主動分享感受：**向配偶或摯友傾訴管教子女的困難。彼此同心，互相支持，有助減輕管教所帶來的壓力。若無人傾訴，可以找紙筆寫下內心的感受。
14. **尋求舒緩壓力的方法：**壓力感是需要適當的渠道宣泄，才不會傷害身心。做掌上壓、跑步或跳繩等運動，泡一個浴、唱卡拉OK 或聽一首心愛的歌曲，都是適當的宣泄方法。如壓力感很大，甚至可拍打枕頭來宣泄。千萬不要發泄在家人身上，他們絕不是你發泄的對象。



結語

認清面對的壓力源，檢視壓力感，及早找出可能出現的張力，有助冷靜地處理親子關係和生活上的其他問題。當壓力警號出現時，家長謹記要盡早處理，有需要時，不妨尋求專業人士的協助和輔導。

(內容曾作刪減)

(資料來源：香港教育城/家長易學站 網址：http://www.hkedcity.net/parent/academy/course_list.phtml?cat_id=3)





家教會活動及動向

「如何提升學生英語能力」家長茶座 — 2007年3月10日

為了讓家長進一步了解學校如何提升學生的英語能力，本會於2007年3月10日與學校合辦家長茶座，邀請本校葉深銘副校長及英文科科主席劉慧雯老師，就學校政策、課程及活動各方面分享學校如何提升學生的英語能力，讓家長作出配合，促進家校合作。



親子健康飲食學習班 — 2007年3月至4月

為了提倡健康飲食，本會與學校於2007年3月至4月期間合辦「親子健康飲食學習班」，提高家長與同學的健康飲食意識，培養良好的飲食習慣。學習班除介紹健康飲食常識外，更包括均衡膳食餐單建議及製作，讓家長在學習之餘，彼此分享教導子女的心得，促進親子及家長間的溝通與聯繫。



果汁製作



糙米壽司



薑汁蜜糖梳乎厘

健康食譜分享 — 南瓜燴雞

南瓜的食療功效：

南瓜含有豐富的鉻和鎳，有助人體內胰島素發揮作用，有防治糖尿病的功能。南瓜另含有蛋白質、胡蘿蔔素、多種維他命、胺基酸及礦物質，但碳水化合物卻很少，因此健康有益。

材料〔2-3人用〕：

- 南瓜 250 克（切塊）
- 雞肉 200 克（切塊）
- 紅辣椒 1/2 隻（切塊）
- 葱 1 棵（切段）

醃料：

- 蠔油 1 湯匙
- 芝麻油 1 茶匙
- 粟粉 1 茶匙

芡汁：

- 蠔油 2 湯匙
- 水 1/2 杯 (125 毫升)
- 粟粉 半茶匙
- 芝麻油 1 茶匙



作法：

- (1) 雞肉與醃料拌勻。
- (2) 用2湯匙油爆香紅辣椒及葱，加入雞肉炒至金黃，下南瓜及芡汁，加蓋慢火煮約5分鐘至汁濃。

參考資料：《李錦記食譜》

家長太極班 — 2007年3月至5月

為了提倡健康生活，本會與學校於2007年3月至5月期間合辦「家長太極班」，邀請北區楊式太極拳學會創會會長林周龍師傅教授楊式太極拳35式，藉此培養家長對太極拳的興趣。



北區中學巡禮 — 2007年4月21日

為了協助北區小六學生升中選校，北區家長教師會聯會於2007年4月21日為區內小六學生及家長安排了一個名為「北區中學巡禮」的活動。當天，本會委員亦有參與是項活動，接待區內小六學生及家長，讓他們對學校情況有進一步了解。



中三家長晚會 — 2007年5月4日

為了讓家長進一步了解中四選科的詳情與及未來升學、就業的遠景，本校職學輔導組及家長教師會於2007年5月4日舉行了「中三級家長晚會」。當晚節目分兩部分進行，於禮堂進行的部分除安排專題講座「文、理、商科升學、就業的遠景」外，還邀請了中四同學分享選科經驗，第二部分為分班面見各班班主任，討論同學選科事宜。



「如何協助子女面對考試壓力」家長講座 — 2007年6月9日

為了讓家長更了解如何協助子女面對考試的壓力，本會與學校閱讀推廣組於2007年6月9日合辦家長講座。當日承蒙2006年「十大傑出青年」呂宇俊先生惠允光臨，擔任主講嘉賓，就「如何協助子女面對考試壓力」作專題講座，分享個人經驗。



家教會動向



財政報告

財政結餘：港幣47,272元
(截至2007年5月31日)

初中家長網絡

為了讓家長更了解子女在學校的情況，對家長教師會的活動及會務有更進一步的了解，本會於初中推行「同班家長幾分親」計劃，邀請本會家長委員擔任聯絡員，與各班家長聯絡，各位家長亦可以通過聯絡員向本會委員反映意見。各級聯絡員如下：

中一級：陳淑卿女士

中二級：邱詠殷女士、陳婉金女士

中三級：周惠萍女士

我們希望同班家長能夠組成一個網絡，彼此支持、勉勵，教導我們的子女成長！

家教會活動預告

* 家長太極班(續辦)

日期：2007年6月9日至8月11日(共10節)
時間：逢星期六上午9時至10時

* 家長資訊科技講座

主題：如何避免子女沉迷上網
日期：2007年7月7日
時間：下午2時至4時

* 舊書買賣

收集舊書日期：2007年7月9日
寄賣舊書日期：2007年7月16日

* 中一新生家長分享日

日期：2007年7月17日

《橋》及《家長教師會通訊》徵稿

家教會刊物《橋》每學年出版三期，藉此加強家校、家長間、親子的溝通及聯繫。第十三期將於2007年9月出版。另外，第九期《家長教師會通訊》將於2007年11月出版，內容以報導及總結本會活動及會務為主。

誠意邀請各執委會委員及家長投稿，分享參與活動的感受或教養子女的經驗與心得，如有任何查詢，歡迎致電 2673 1778，聯絡鄧麗珠老師。