



家長通訊

2011年1月

葵涌邨上角街15號 電話：24205050 電子郵箱：cyc@chuenyuen.edu.hk

學校網頁：http://www.chuenyuen.edu.hk/ 家教會網頁：http://www.chuenyuen.edu.hk/~cyc-pta/

主席心聲

大兒子剛於全完畢業，小兒子也於今年進來全完。時間過得很快，一眨眼五年過去，由當初做義工、家長執委，至今天擔任家長教師會主席，實在感慨萬千，同時亦獲益良多。

當選家長教師會主席，當初真的有些害怕，擔心自己應付不來，幸好得到很多老師和家長的鼓勵與支持，實在非常感動，謝謝你們！想起每次家教會舉辦活動，家長執委和老師執委都很積極及熱情地投入事前的籌備工作，義工家長亦踴躍參與和付出。大家同心協力，令每一次活動都進行得很順利，很成功。我有信心和大家一起繼續努力。

希望家長教師會可以越做越好，幫助到更多家長，讓我們的孩子在全完學好知識，健康快樂地成長！

主席 賀用平女士

第十七屆家長教師會執行委員名單

職位	家長委員	教師委員
主席	賀用平 (1A 杜文瀚)	
副主席	徐清蘭 (3A 葉曉誠)	郭楊寶儀
司庫(家長)/ 稽核(教師)	冼雪瑛 (5C 劉詠斯)	鄭嘉敏
文娛聯誼	陳達人 (3B 陳雪盈)	梁許寶珠
宣傳	鄭婉芳 (5A 李芷瑜)	李鴻基
文書	翁美娟 (4B 元永漢)	何麗君
康樂	朱惠梅 (3A 尹漢強、2B 尹佩欣)	陳麗芬
總務	蕭寶琪 (2B 黃銘仁)	蘇美琪

義工團

團長：黃燕華

團副團長：冼雪瑛

組長：

陳寶珍 (紫組)

林德戀 (綠組)

李潔冰 (藍組)

冼雪瑛 (黃組)

負責老師：蘇美琪老師

義工顧問：陳寶珍



後排：李鴻基 鄭嘉敏 陳麗芬 郭楊寶儀 梁許寶珠 蘇美琪 何麗君
前排：陳達人 朱惠梅 賀用平 鄭婉芳 黃偉耀校長 徐清蘭 翁美娟 冼雪瑛 蕭寶琪

第十七屆家長教師會週年會員大會暨執行委員會選舉

今年很榮幸能夠成為家教會委員，希望在這兩年時間裏，多些參與學校舉辦的活動，能夠多些了解老師和同學在學習的需要並給予協助，更希望能夠作為家長與學校溝通的橋樑。

參加了全完家教會，不經不覺已有四年光景，深深感受到校長、老師及家長義工為同學及學校的付出，希望各家長也能繼續踴躍參與學校的活動。我作為全完一份子，我願意抽出我的時間去為學校盡點力，發揮互助精神，使全完更完善。

身為三個小孩的在職母親，父親因工作關係經常在大陸，因此在日常工作之餘，不但要照顧家庭，更需負責教育子女，所以希望透過家教會更了解子女在學校的情況，增進與子女的溝通。

希望各家長不吝賜教。

冼雪瑛 女士
(5C 劉詠斯 家長)



第十六屆家長教師會主席致詞



校長頒發感謝狀予主席朱倩雯女士



校長頒發感謝狀予黃組義工家長



在2010年11月6日，我參加了中華基督教會全完中學家長教師會的第十七屆會員大會，由於今屆我參加了執行委員會的選舉，所以心情特別緊張。

其實在會員大會中，我最享受的，就是茶點時間，因為能和老師自由交談。我認為多認識學校，就更能了解自己子女在學校的生活，而家校合作，則有助學生成長。為人父母的，還有甚麼比自己的子女更重要呢？希望家長教師會能協助學校，伴著我們的子女，一起成長。

陳達人 先生
(3B 陳雪盈 家長)



校長頒發感謝狀予卸任的家長執委



校長頒發感謝狀予紫組義工家長



校長頒發感謝狀予綠組義工家長



校長頒發感謝狀予藍組義工家長

中一家長分享會暨義工培訓

當晚到達禮堂已發現有不少家長跟據他們所屬的組別坐好，期待著聚會的開始。家長們大部份的問題都是圍繞著學生的功課進度；是否適應學校的生活；學校是否會為不同程度的同學進行適當的協助……

由此可見，現在的家長雖然工作很忙碌，但他們亦非常關心子女的學習，他們在初中階段的適應，以至日後的高中，再上大學。每個家長定必希望他們成材，將來為社會發熱發光。

但請各位不要忘記，子女大都會以父母作為榜樣，子女的行為就是你們的影子。如果要有什麼成果，就要為這株幼苗灌溉，施肥，才会有美好的果實。

祝大家各人都五穀豐收 !!



中一家長分享會暨義工培訓日
當天有50多位家長參與

朱倩雯女士
(7A 黃婉晴 家長)



義工家長教授聯絡技巧



義工家長們分享心得

義工團活動預告

1. 「新春團拜」
19-2-2011 (正月十七) 星期六
2:30-4:00 p.m.
2. 「賀年剪紙班」- 年年有「魚」，「花」開富貴
19-2-2011 (正月十七) 星期六
4:00-5:00 p.m.
3. 「糯米糍製作班」
2-4-2011 星期六
2:30-4:30 p.m.
4. 「親子串珠班 - 鮮花」
7-5-2011 星期六
2:00-4:30 p.m.



希望大家 踴躍參與！

全完中學家長教師會冬日遊行

2010年12月19日是全完中學家長教師會一年一度的冬日親子旅行日。

那天天氣晴朗，是旅行的好日子。全體師生家長準時地回到學校操場，拍攝了「全家福」，便興高采烈地出發前往粉嶺鶴藪水塘。在乘車期間，我們玩了有獎問答遊戲，反應熱烈，家長和學生都有拿到獎品。在水塘附近的停車處下車後，我們全體師生家長便步行前往鶴藪水塘。一路上，山明水秀，看到一片青綠色的山林，迎面吹來清新的風，真令人心曠神怡。很快我們便到達了目的地，還拍攝了不少美麗的照片。是次行山活動，令家長和子女有了更深刻的行山體驗，明白到行山可以強壯身體之餘，同時亦是一種樂趣。

離開鶴藪水塘後，我們再次乘車到有機桑果農場參觀。農場的工作人員很熱情地招待我們，給我們每個人一杯香濃的桑葉茶。透過桑果保健講座，我們了解到桑樹不同部分對身體的好處，全體師生家長均獲益良多。桑果農場的小賣部亦令大家滿載而歸，買到了自己喜歡的禮物。

鶴藪水塘之旅



向鶴藪水塘進發！



風景優美的水塘邊

離開桑果園後，我們前往期待已久的地方 - 香草休閒農莊。每個燒烤爐都有來自不同班別的學生及其家長，在興奮之餘，我們亦相處得十分融洽。有些學生幫家長串雞翼，有些家長幫學生燒食物，有些家長分享了燒烤的心得，場面溫馨。

田園工作坊亦是農莊裏的另一亮點。親子們均認真地跟導師學習織草蓁，有些家長更親自上場，很用心地教導自己的小朋友織草蓁的技巧。最終，每個人都織出屬於自己的作品。除此之外，其他親子們亦成功地做好了幾個熱呼呼香噴噴的薄餅，讓大家都機會品嚐薄餅的味道。我們發現親手做的薄餅是特別好味的。旅行結束時，我們都帶着依依不捨的心情離開了香草農莊。

參觀有機桑果農場



品嚐香濃的桑葉茶



大家滿載而歸



學習桑樹各部分對人體的好處

我認為這次冬日親子旅行能令我體驗到親子關係的重要。很多事情也需要親子一起合作才能完成，讓我們的感情更加深厚，家長亦能透過活動更了解自己的子女。希望來年家長教師會能繼續舉辦親子旅行，讓更多家長及學生體驗當中的樂趣。

朱惠梅女士
(3A 尹漢強、2B 尹佩欣 家長)

香草休閒農莊



到達香草休閒農莊！



親子、老師們大吃大喝！



每人一只手織草蝻



大家一起享用美味的薄餅

校長分享

「學有所成」？

家長教師會舉辦親子旅行，少不得的是親子活動。

●年的親子旅行日，有兩個親子活動可供選擇：織草蝻或焗意式薄餅。兩種活動均饒有趣味，所以不少家長都樂於參加。

如何為子女作選擇，也甚有教育意味。一位家長告訴我，她觀看了導師的教導方法，發覺焗意式薄餅的導師，把材料預備好，也為學員調較用水份量，保證學員可以造出像樣的薄餅。而織草蝻的導師，祇把剪刀和劍草放在枱上，然後一步一步向學員示範。靈巧的輕易學到，織出維肖維妙的草蝻，但拙手笨腳的，可能織出四不像來。那位母親選擇了和孩子織草蝻。

做薄餅有成品保證，但過程的關鍵知識和技巧，全然掌握在導師手裏，學員基本上沒有學到薄餅的成份和品質控制技巧。回家後也保證不能再覆製出薄餅來。織草蝻的技巧雖然較難學，但一步一步的學，基本技巧學了，第一次雖未必成功，但反覆練習，自可掌握技術，學到如何織好一隻草蝻。基本技巧掌握了，加以變化，製作其他織品也是有可能的，且有無限的發展空間。

那位家長雖沒有學過教育理論，但卻展示了可供參考的教學法。

老師授課，有些時候，因為學生懶、不預習，不做筆記，便為學生們預備了討論材料，派發講義，影印標準參考答案。課堂效率提高了，但學生自學技巧的培養卻被犧牲了。勤力的老師，有時也會「好心做壞事」，不可不察。讓學生學習，不能貪快，不能祇看眼前成效，更要長遠的視野。知識好，自學更有無限空間把知識領域引向無限。這也是老子所講：「授人以魚，不如授人以漁」。

這是那一位母親的身教。

不再「迷」網

香港基督教服服處學校社會工作服務
社工張敏婷姑娘及周卓華先生

你的子女回家第一件事會做什麼？相信不少家長會回答：「開電腦！」上網已成為年青人生活中不可缺少的一部分。上網為青年人提供即時和直接的娛樂。透過網上活動，青年人可輕易地與人溝通，也可認識不同資訊，擴闊世界觀，近年更流行網上消費購物，我們可足不出戶享受購物的樂趣，為生活帶來方便。

是「娛樂」還是「沈迷」？

雖然網絡世界為人帶來方便及樂趣，然而不少學生沈迷上網，既影響日常生活，又帶來了親子衝突。一般以言，沈迷上網的孩子有以下特徵：

1. 當孩子被勸導停止上網時反應激烈
2. 孩子想自控卻又做不到，並帶來焦慮及情緒波動
3. 對別人隱瞞自己的投入程度
4. 上網習慣嚴重影響日常生活

如果你的孩子已開始有以上特徵，或已持續了一段時間，表示同學可能已開始沈迷上網。就算你的孩子只是視上網為娛樂，家長也可做足預防措施，防止孩子沈迷上網。

不再「迷」網之家長妙法

以下是一些小貼士，可供家長參考：

第一招：管理自己情緒

- ◆ 明白上網是一個習慣，並不能即時改變。
- ◆ 家長須保持冷靜，因為如家長情緒激動，子女也不會願意討論上網問題，更會破壞親子關係。
- ◆ 切忌以激進方法阻止，例如：拔掉上網線、電線，這只會使子女更不願意正視其上網問題。

第二招：認識網絡世界

- ◆ 明白子女是在網絡文化的一群，接納子女有上網的需要。
- ◆ 認識網絡世界，了解子女進行的網上活動，了解其趣味和利弊，也可增加親子間的話題。

第三招：約法三章

- ◆ 子女已長大，開始學會對自己的事負責任，家長可減少命令子女關機，與子女協議上網時限及條件，例如完成功課後便可上網兩小時，讓子女感到被尊重及學會自律。
- ◆ 家長在執行協議應剛柔並重，既強調時間的重要性，也給予適當寬限時間

第四招：良好溝通及鼓勵

- ◆ 多與子女溝通，多關心他們，建立良好關係。青年人重視關係，當他與你的關係良好，他會更願意聽你的勸告

第五招：發展子女多元智能

- ◆ 鼓勵子女參與其他有益身心的活動，例如運動、樂器等，使他們可把時間放在有意義的事上，不用把所有時間都放在網絡上。

如家長對子女上網問題有任何疑問，可聯絡學校社工。



學生最新獲獎消息

比賽項目	優勝者
第13屆明報校園記者計劃 - 全年最佳寫作大獎優異獎	7A 黃婉晴
第十屆「星星河」全國少年兒童美術書法攝影大賽 - 美術壹等獎	5B 董善婷
第七屆全港中學「兩文三語」菁英大比拼 - 優異	4E 李皓賢
徐悲鴻盃國際青少年兒童美術比賽 - 第三屆徐悲鴻盃香港賽區初中組優異獎	3E 文嘉瑜
澳洲數學公開比賽	
High Distinction Certificate	2A 陳燕 2C 郭俊延 5D 吳文浩 5E 鍾奕俊 7S 張健威 7S 周漢鏞 7S 司徒穎豪
香港中小學生創意作品比賽2010 - 初中組銅獎	4A 周彥宗 4C 唐子軒 4D 黃康汶 4E 張景喻
吃水果至in至「潮」短片製作比賽 - 學組優異獎	4B 譚達鈞 5A 林浩瑩 5A 唐俊儉 5C 梁殷玲 5C 黃昇 5D 鄧威俊
「歧視不存在 - 精神病在香港」專題演講比賽 - 季軍	3A 卓麗盈
香港基督教青年會京士柏百年紀念網球賽 2ND Runner up of men's double	4E 林裕瀚
葵青區校際游泳錦標賽2010-11	
男子甲組 - 團體第七名	4B 王啟俞 4C 黃啟豐 6S 何保源 7S 孫梓聰 7A 鄧俊衍
男子丙組 - 團體亞軍	1B 劉健邦 1C 陳冠聞 1E 嚴國文 2A 蔡樂諾 2B 李嘉濠 2B 黃銘仁 2C 何紹亨 2C 勞浚霖 2C 薛國麟
女子甲組 - 團體亞軍	3B 黃皓兒 3C 林敏怡 3D 文正林 3E 耿翠如 4C 林詠然 4E 潘海鈴 5A 李芷瑜 5C 李宛陶
男子丙組 - 50米胸泳亞軍	1C 陳冠聞
男子丙組 - 4x50米四式接力冠軍(破紀錄)	

比賽項目	優勝者
男子丙組 - 50米自由泳冠軍(破紀錄)	2A 蔡樂諾
男子丙組 - 100米自由泳冠軍(破紀錄)	
男子丙組 - 4x50米四式接力冠軍(破紀錄)	
男子丙組 - 50米自由泳亞軍(破紀錄)	2B 黃銘仁
男子丙組 - 100米自由泳亞軍(破紀錄)	
男子丙組 - 4x50米四式接力冠軍(破紀錄)	
男子丙組 - 男子100米背泳冠軍(破紀錄)	2C 薛國麟
男子丙組 - 200米個人四式紀錄(破紀錄)	
男子丙組 - 50米背泳(破紀錄)	
男子丙組 - 4x50米四式接力冠軍(破紀錄)	
男子甲組 - 50米胸泳季軍	7S 孫梓聰
女子甲組 - 4x50米自由接力季軍	3E 耿翠如
女子甲組 - 200米個人四式季軍	4C 林詠然
女子甲組 - 50米胸泳冠軍(破紀錄)	5A 李芷瑜
女子甲組 - 100米胸泳冠軍	
女子甲組 - 4x50米自由接力季軍	
女子甲組 - 女子200米自由泳冠軍	5C 李宛陶
女子甲組 - 女子100米背泳亞軍	
女子甲組 - 4x50米自由接力季軍	
香港學界體育聯會 葵青區校際排球錦標賽2010-11	
第二組 - 第三名	4A 林嘉微 4E 曾育冰 5A 周卓穎 5B 陳樂瑤 5D 周紫穎 5C 郭敏霞 5C 藍瑞妍 5D 呂其穎 5D 吳苑藍 7A 黃婉晴
2010香港公開冬泳錦標賽 2010-11	
男子學生組 - 團體季軍	1C 程朗賢 1E 嚴國文 2A 蔡樂諾 2A 莫文風 2B 莊懷愷 2B 李嘉濠 2B 黃銘仁 2C 勞浚霖 2C 薛國麟 3A 尹漢強 3B 何偉源 3B 樊振鍾 3C 董浩霖 3D 劉振業 3D 余享峰 7A 鄧俊衍 7S 孫梓聰
女子學生組 - 團體亞軍	2C 連凱彤 3E 耿翠如 4C 林詠然 5A 李芷瑜
男子中學生組 - 第九名	2A 蔡樂諾
男子中學生組 - 季軍	2C 薛國麟
女子中學生組 - 季軍	5A 李芷瑜



薛國麟同學在葵青區校際比賽中共打破了四項紀錄



黃校長與泳隊大合照



李芷瑜同學在香港冬泳比賽中奪得季軍，並帶回女子隊奪得團體亞軍



本校女子甲組排球隊奪得葵青區校際排球比賽團體季軍



本校泳隊隊員跟楊老師及一眾家長合照



本校男子隊奪得團體季軍，另薛國麟同學及蔡樂諾同學分別奪個人季軍及第九名

大家好！我是鄭嘉敏老師。我在校負責圖書館管理，兼教數學科，亦是中一級班主任。很高興可以有機會參與家教會的工作，使我對學校工作有新的體驗。

我的工作是稽核，與家長司庫合作，希望今年工作能順利，合作愉快。



稽核：鄭嘉敏老師

本學年初次參與家長教師會的工作，充分感受到家長們對全完中學的愛護及支持。學校與家長的合作無疑是協助孩子成長的重要元素之一。

希望在未來兩年的任期內，能妥善地完成宣傳的職務，讓家長教師會的活動能夠順利推行。



宣傳：李鴻基老師