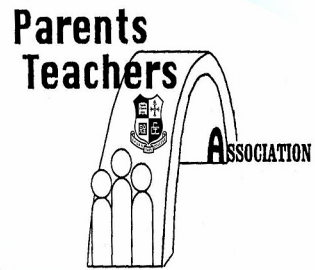




中華基督教會全完中學 家長教師會 家長通訊2016年2月



地址：新界葵涌上角街15號

電話：2420 5050 電子郵箱：cyc@chuenyuen.edu.hk

學校網頁：<http://www.chuenyuen.edu.hk/>

家長教師會網頁：<http://www.chuenyuen.edu.hk/~cyc-pta/>

主席的話

溝通與關懷

冼金燕女士

開學不久便分別有幾名大學生因不同的原因自殺，令人心痛惋惜。可是，在不同的報導中卻發現，他們的家長當失去子女時非常自責，但卻好像不知道子女為什麼會自殺。為什麼有問題不說出來？為什麼不開心不早一點提出？為什麼……為什麼……

如果父母及早發現問題，並陪伴子女解決的話，不幸的事情便不會發生。作為父母，我們又應怎麼做呢？我認為作為父母應多聽取別人教育兒女的心得，多聽講座，多看書，甚至可修讀一些相關課程等等，總之凡事從不同的角度分析。

在幾個月前，我參加了一位家長的畢業禮，她修讀了救世軍舉辦的第十三屆「有您在旁」朋輩家長輔導訓練課程。在典禮中，大會邀請的講者是羅乃萱女士，她當日的講題有兩個重點：第一是四個英文字「LOVE」，第二是「延後評斷」。首先，她提到與家人溝通的「LOVE」方程式，分別是「L」—Learn，多方學習，溝通有道；「O」—Open，打開心門，有講有笑；「V」—Voice，聆聽內心，建立連結；「E」—Enjoy，共享天倫，樂也融融。這四個英文字實在值得我們家長學習。另外，她說的「延後評斷」是什麼呢？她說了一個故事：「有一個小女孩，她手上有兩個蘋果。媽媽跟她說：『你有兩個蘋果，可不可以給媽媽吃一個？』小女孩每果都咬一口。一般父母第一時間都會認為小女孩不想給媽媽吃，所以每個蘋果都咬一口。接著女孩說：『媽媽這個甜一點，你吃這個吧！』」所以羅女士叫我們要延後評斷，不要第一時間就評斷錯的一定是孩子。就好像每當父母回家一看到子女坐在電腦前，便評斷子女只顧玩電腦遊戲不做功課，但父母有沒有想過他們可能是在查閱「E-class」，看看老師有沒有發郵件給他們？有沒有想過他們是在做網上功課？有沒有想過他們是在做專題報告？有沒有想過他們是在網上尋找資料做功課？總之父母應該先了解清楚原因，才責備子女。

另外，幾年前我曾收看一個電視節目，節目訪問了前藝人陳敏兒女士。她有三個兒子，她每天都會花五分鐘分別跟每個兒子單獨傾訴，她跟兒子說這是你跟媽媽的私人時間，爸爸及其他兄弟都不會知道我們在做什麼。雖然只是每天五分鐘的時間，但正就是這一刻讓她更了解每個兒子。每天兒子遇到什麼問題，他們會一起祈禱，讓兒子知道他不是孤單一人，父母永遠也會在背後支持他。我們作為父母，不應給自己太多借口，經常說上班很累，又或是家務很忙等，其實只是短短五分鐘的時間，我相信人人都可以騰出來的，請由今天就開始吧！多點與子女溝通，關懷你的子女。

最後，我認為父母有時候要懂得裝作愚蠢，好像現時WHATSAPP可以同時在電腦及電話使用，父母不妨請教子女其操作方法，又或是在更換電話時，請教子女如何將舊電話的內容複製到新電話等，藉此與子女建立更多共同話題。此外，父母亦應爭取與子女相處的時間，好像當聽到一首新歌時，可以介紹予子女欣賞；當上映一套勵志的新電影時，可以與子女一起觀看，這都有助增加與子女相處的時間。更重要的是，父母要鼓勵子女把不愉快的事與信任的人分享，如家人、老師和朋友。若父母能多點關懷子女，每天抽空與子女溝通相處，及早知道及解決子女所遇到的困難和不快，不幸的事情則能避免。

願子女們亦明白生命可貴，一切不如意的事，只是人生的其中一個過程，必然能安然渡過！



家長日=成績結帳日？

黃偉耀校長

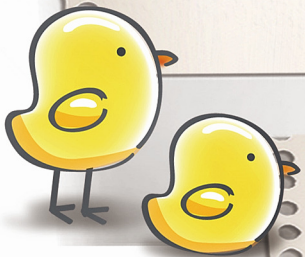
校長的 話

當家長看到這分享的時候，極有可能是正在排隊等候見班主任，領取子女上學期成績表的當下。家長究竟抱著甚麼心情會見老師的呢？

我父母的文化水平不高，卻十分注重孩子們的教育。雖然不懂如何教導孩子，但卻十分信任老師。老師的任何評語，均會直接影響孩子們的賞與罰。記得自己還是小孩子的時候，是挺害怕家長日的，家長日就是算帳的時刻。成績好的時候，曾收到父親送贈的一塊名表；成績差的時候，「藤條炆豬肉」是少不了的。我父母那種管教方式，現今已不管用，但同學面對等候派成績表的時候，心中的煎熬，相信一樣難以名狀。

無論昔日或現今，父母對子女學業的關懷，相信難分軒輊。今天的父母，固然重視子女的成績，可是子女的學習過程，是否盡了努力，是否持續進步，更重於成績表上的分數。子女日常的表現，難逃父母的法眼，但在校的表現，仍需與老師溝通了解。此外，校園生活有否豐富子女的生活體驗，子女能否掌握不同的學習機遇，也是家長殷切想知道的事。因此，家長日已不是學生成績結帳的日子，而是家長與學校交流的契機。

我們常說，學生是學習的主人，家長日是否也可以以學生為主人，而不是向父母或老師作交待？學生面對自己的成績，當然有問責的需要，但更重要的是，怎樣檢討學習效能，怎樣向下一階段進發，更是學習能否前進的核心。作為關心子女成長的父母和老師，怎樣配合和提供支援也很關鍵。所以，我盼望派發成績表的家長日，不是算帳的時候，而是三方交流的良機。學生就實況反思學習成效，就成功與失誤，調節學習方案。父母與老師對方案給予意見，提供支援和監察，幫助同學達至成功（至少是他個人認同的成功）。整個會面是以學生的學習為中心，不是向父母匯報成績，也不是給老師作交待。相信這樣的家校會面，可以減低學生的壓力也能在各持份者努力下，為學生下一階段給予清晰的學習目標和方向。同時，也能體現我們的辦學理念：「並肩培育豐盛生命，攜手共證基督大愛」。



人生態度~生存？生活？生命！

趙秀文女士

人生在世你會以甚麼態度處世？

有些人一生是為生存而生存。生存是什麼？在梁啟超《新中國未來記》裡提及「因為物競天擇的公理，必要順應著那時勢的，才能夠生存」。以此態度處世，人可能為了生存而不擇手段，為了生存排除他人，以利益為主。因此古時的教育學者孔子教導我們仁、禮的重要。

有些人生存則是為了生活。這些人是願意刻苦、勞碌工作，為的是一餐溫飽。在中國歷史中帝皇的政策均著重人民的衣食，因歷史告訴我們：沒溫飽，人們會造反。但聖經告訴我們，「耶穌回答說：『經上記著：人活著不是單靠食物，而是靠神口裡所出的每一句話。』（馬太福音四4）。人活著食物是重要，但人不是只為食物而活。在西方歷史中一位名叫拿破崙的將軍，他一生征服了不少地方，令國家版圖不斷擴大，但傳說他在離世前要求在其棺木兩側開出兩個位置，好讓他能伸出兩手，讓世人知道他縱使爭勝多國，但離世時仍是兩手空空。聖經傳道書一3說：「人一切的勞碌，就是他在日光之下的勞碌，有什麼益處呢？」這說出人即使一生為五斗米而勞碌，最後也是虛空。

此外，也有一些人一生卻是為活出生命而生存。這些人往往具有使命感。西方有一名人叫馬丁路得，他一生為了黑人的自由平等而努力，甚至明知這使命會為他帶來生命危險，但仍然勇往直前。現今的一位政治家昂山素姬，她為了爭取緬甸的自由民主而不惜入獄。諾貝爾和平獎得主馬拉松同樣在不同的威脅下，仍致力為巴基斯坦女童爭取上學的機會。可見歷世歷代或在不同的地方，也有人為了某些使命而作出犧牲。然而，有一位他的犧牲是與眾不同的。聖經羅馬書五8說：「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」

親愛的全完的家長、教職員，我們希望子女以甚麼態度處世？為了生存而生存？生存是為了生活？還是教導他們為活出生命而生存？中華基督教會全完中學是一所基督教學校，因此我們著重學生的知識之餘，更重視同學的生命。因此，校牧室舉辦不同的活動如領袖營、栽培班等，為的是讓我們的下一代能具有使命，使其一生不枉過。願我們一起繼續鼓勵我們的同學參與校牧室及學校的生命成長活動，建立有生命的下一代，回饋社會，並經歷豐盛人生。

校 牧 分 享



第二十二屆家長教師會週年會員大會

第二十二屆家長教師會週年會員大會已於2015年11月7日(星期六)舉行，合共110位家長出席。大會當日除向會員滙報家教會的工作情況及財政報告外，亦向第二十一屆的家長執行委員、教師執行委員及義工頒發獎狀，以感謝他們於過往一年所付出的努力。

第二十二屆家長教師會執委會名單：

職位	家長委員	教師委員
主席	冼金燕女士	
副主席	簡佩儀女士	郭楊寶儀老師
司庫(家長)	高劍峰先生	趙熒熒老師
稽核(教師)		
文娛聯誼	陳純純女士	梁許寶珠副校長
宣傳	鄭偉玲女士	彭凱怡老師
文書	梁嘉茵女士	賴錦儀老師
康樂	林渝瑩女士	陳麗芬老師
總務	廖彩鳳女士	洪蘇美琪老師



義工感想

家長委員及義工

鄭偉玲女士

媽媽：「兒子，我為你校當義工和執位多年，你有甚麼感覺？」
兒子：「媽，感覺很好！這三年來，你經常與我分享校內的動向，令我對學校更有歸屬感，更投入學校的生活！」

媽媽：「兒子，聽到你的回應，令我腦海重現昔日很多大大小小的活動，這些活動都是我們共同參與的！」

上述是我接獲須在今期家長通訊中投稿的通知後，與就讀中四兒子的對話，聽後我感到十分窩心！

我深知已錯過兒子小學時做義工的機會，試問入大學前還有多少次機會呢？於是，在兒子中一開始，我便投身於家教會的活動。我們這班家長起初互不相識，透過不同的活動加深了解，彼此分享教育子女的心得，可真不錯！事實上要面對被喻為在暴風期的青少年，已不能再運用上一代的方法了，現今我們需以不同角色教育兒女。

今年，我獲家教會頒發義工獎狀，感到份外欣慰，除了因為付出被學校和家長認同肯定，最重要的是聽到兒子帶著感恩的心回應，使我更有動力為學校的發展和活動出一分力。

希望透過我們的委身，能感動你一起參與學校的義工活動，敬請留意活動回條的招募，願大家一同分享我們的喜悅！



中一家長分享會

分享會於10月10日舉行，共有42個家庭及12位義工參與。義工當日與中一家長分享子女的校園生活及學習經驗，解答家長所遇到的疑難，並建立聯絡方式，彼此繼續互相支持及分享。



義工感想

家長委員及義工 梁嘉茵女士

光陰似箭，日月如梳。轉眼間加入全完的義工大家庭已有一年時間，還記得上年出席中一新生分享會時戰戰兢兢的心情，有幸當時有幾位熱心的家長義工幫助，才能融入小組，共同分享。

今年有幸亦成為義工一員，看到家長們的心情有如去年的自己一樣，他們大多都擔心子女升中後的適應問題，有些又擔心子女功課學習的壓力，我便與另一位家長義工用過來人身份安撫大家，勉勵大家要在背後支持子女，勿給予過大壓力，多鼓勵，少責罵，多溝通。盼望孩子們都能在全中渡過快樂的青蔥歲月。





家長講座

講座於10月10日舉行，當日邀請了香港課程發展協會曾仕昭先生與家長分享親子相處技巧，講題為「小心逆逆」親子相處之道。曾先生透過互動的方式講解親子基本的溝通技巧和理論，並以真實個案講解不同的說話為親子關係所帶來的影響。

講座重點

與子女相處的常犯錯誤：

- 以權威的指令，要求子女服從。
- 子女間作出比較，造成無意的傷害。
- 沒有遵守彼此間的承諾。
- 缺乏耐心，沒有用心傾聽。

打開子女心靈的方法：

- 給子女「我甚麼時候都願意傾聽」的信息。
- 放下身段，與子女做朋友。
- 建立更多家庭活動，如一起踏單車、燒烤、欣賞電影等。
- 一起吃早餐、晚餐或做功課。
- 注意切入時機，如可於看電視、購物時展開話題，避免單刀直入。

與子女溝通的技巧：

- 提出建議而非權威的命令。
- 鼓勵優於懲罰。
- 讓孩子參與決定，尊重孩子的選擇。
- 專注聆聽，不打斷發言，代入子女角色思考。

注意夫妻間的相處：

- 彼此尊重及接納，如母親不尊重作為父親的丈夫，子女也不會認同父親的權威，反之亦然。
- 避免爭執，以溝通來解決問題。
- 如發生爭執，應避免子女在場。



陸運會親子接力

陸運會於9月30日及10月2日舉行，當日同學在運動場上大顯身手，不少家長更親身到場觀看賽事，為子女打氣，舐犢情深，場面溫馨。當日壓軸活動為親子接力賽，共有九組親子參與。

家長感想

不經不覺又到了一年一度的陸運會，吸取往年的經驗，我今年終於可安全地完成賽事，而且還有幸地取得獎牌。得到獎牌確實是令人鼓舞，但我認為能與兒子在同一賽道上，為著同一目標而一起努力，才是最珍貴的經歷。

陳純純女士





水運會混合接力

水運會於12月10日舉行，當日舉行了混合接力比賽，共有10隊親子及師生組合參與。



交流活動：第二屆滬港青少年體育交流營

本校排球隊成員於2015年7月中參加由中華基督教會香港區會與「祖苗文化青年交流中心」所舉辦的第二屆滬港青少年體育交流營，到上海進行訓練及交流六天。

學生感想

余溫儀5E

我十分高興能參加由中華基督教會香港區會體育學習領域工作小組與祖苗文化青年交流中心合辦的上海體育交流團。在這次交流團中，我們有幸能得到上海女排教練王健先生的教導，提升了我的排球技術，更讓我對排球有更深入的了解。通過是次交流活動，我們同時有機會到上海著名的景點遊覽，如外灘、城皇廟和蘇州河展館等等，從而令我對上海的文代和歷史有更深的認識。



胡曉晴5B

在暑假期間，我校排球隊參加了第二屆滬港青少年體育交流營，到上海進行訓練。在整個訓練中，我們實在吃了不少苦頭。教練非常注重基本功，雖然練習有點沉悶，但卻能提升我的排球技術。在這六天裡，我最難忘的是到上海市一所學校出席友誼賽，雖然內地學生的球技與我們之間有一段距離，但這次比賽確實令我們獲益良多，不但增加我們之間的默契，更為球隊帶來正面的影響。



獲獎消息

2014-2015 年度獎項

青苗學界進步獎 2014-15 進步獎	2A	楊曉樺	5A	麥君賢
	2C	區嘉怡	5B	李智賢
	2C	鄧洪真	5D	譚浩文
	3A	徐文琳	5E	崔巧柔
	3D	陳健燊	6A	曹玉珊
	3D	張芷晴	6B	伍穎彤
	4E	蘇柏楠	6C	丘諾衡
	4C	張港鵬	6D	黃耀陞
	4C	鄧雅靜	6E	林嘉浩

2015-2016 年度獎項

葵青區議會民生事務工作小組 荃葵青優秀學生選舉 2015 初中組 優勝獎	4E	古鈺
--	----	----

科學

澳洲國家化學測試 (香港區) 2015			
卓越表現	5E	李華生	
特別優異	5E	羅善玲	6E 李智國
優異	5E	劉紹斌	6F 杜文瀚
	5E	李文豪	
榮譽	5E	葉穎恩	6E 翁彝健
	6E	張顯騰	6F 王麗清
	6E	何永鏘	6F 余文俊
「化學家在線」自學獎勵計劃			
白金獎	5D	陳淑婷	5E 蘇倩怡
	5E	劉紹斌	6F 吳悅婷
金獎	6E	陳敬華	
銀獎	5D	傅啓龍	
銅獎	6E	何永鏘	6F 鄧紫慧
科學英才盃 2015 優異獎	2A	陳嘉樂	

美術

圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學 健康人生繪畫比賽(第六屆) 優異獎	5B	區嘉琪
---	----	-----

音樂

香港中華文化藝術節 第十屆國際音樂藝術大賽(第五 輪初賽) - 古箏合奏 少年 A 組 金獎	2A	王弈△	3D 陳海琳
	3B	洪洁慧	3D 許黎琳
	3C	李佳蔓	4D 梁泳琪
香港中華文化藝術節 第十屆國際音樂藝術大賽(第五 輪初賽) - 古箏獨奏 少年 A 組 銀獎	3C	李佳蔓	



體育

康樂及文化事務署 東區分齡網球比賽 2015 季軍	2D	李浚堯		
荃灣聖芳濟中學水運會 友校接力邀請賽 季軍	2D	黎嘉禧	5A	楊榮輝
	4C	高俊耀	5C	唐易謙
葵青區校際游泳比賽 (男子組)				
男子丙組 200 米個人四式第一名	2D	黎嘉禧		
男子丙組 4x50 米四式接力第一 名	1C	廖卓彥	2A	沈卓鋒
	1D	薛銘言	2D	黎嘉禧
男子丙組團體第二名	1B	江銘健	2A	沈卓鋒
	1C	廖卓彥	2B	廖文傑
	1D	鄭浚軒	2D	黎嘉禧
	1D	薛銘言	2D	李浚堯
男子丙組 20 米個人四式第二名	2A	沈卓鋒		
男子甲組 50 米自由泳第二名	5B	薛國麟		
男子甲組 200 米自由泳第二名	5B	薛國麟		
男子甲組 100 米自由泳第二名	5C	唐易謙		
男子甲組 4x50 米自由泳接力第 二名	4C	高俊耀	5B	薛國麟
	5A	楊榮輝	5C	唐易謙
男子丙組 100 米蛙泳第三名	1D	薛銘言		
男子丙組 200 米蛙泳第三名	2D	黎嘉禧		
男子甲組團體第三名	3B	陳卓鍵	5A	楊榮輝
	4B	曾從罡	5B	薛國麟
	4C	高俊耀	5C	唐易謙
	4D	蔡嘉禧	6E	戴嘉裕
	4E	黃冠昌		
葵青區校際游泳比賽 (女子組)				
女子甲組 200 米自由泳第一名	5C	劉悅琪		
女子乙組 200 米個人四式第二名	3C	胡嘉茵		
女子乙組 50 米蝶泳第二名	3C	胡嘉茵		
女子乙組 4x50 米自由泳接力第 二名	3C	陳小慧	4B	劉倚婷
	3C	胡嘉茵	4D	盧心宜
女子甲組 100 米背泳第二名	5C	劉悅琪		
女子甲組 50 米背泳第三名	5B	王恩瞳		
女乙團體第四名				
女甲團體第五名				

老師分享

新任家教會教師委員（職位：文書）

賴錦儀老師

大家好，我是賴錦儀老師，任教地理和歷史科。我自小十分認同「讀萬卷書不如行萬里路」，所以希望可以經常旅遊，認識不同地方的文化和習俗，擴闊視野。作為一個老師，我希望能做到韓愈（師說）中的「傳道、受業、解惑」。

不經不覺在全完已經一年多了，十分高興能夠加入全完這個大家庭和成為家長教師會的一分子。回想起一年前初到全完任教時，心裡確實有些忐忑不安。我之前任教的學校是一所官立學校，制度與津貼學校不太相同，所以擔心難以適應新環境。幸好遇上了一群熱心友善的同事和一班可愛的學生，令我渡過了豐盛的一年。我十分興幸，在我認識的學生之中，絕大多數皆是善良和受教的。在他們身上，我看見了活力和青春，我希望全完的學生能一直保持著這顆赤子之心，勿忘初衷，勿輕言放棄。



新任家教會教師委員（職位：宣傳）

藍凱怡老師

今年是我首次擔任家長教師會的委員，與一班熱心家長共同為學校及學生發展作出努力。

在我還是中小學生的年代，父母較少積極與學校溝通。家校溝通可能只僅於每年一度的家長日或學生犯錯的時候。父母大多是從子女口中了解學校的政策及校園生活情況，較難清楚及配合學校的發展方向。家長缺乏日常的家校溝通渠道，又恐怕突然致電學校表達意見被誤為投訴，影響彼此關係，令家校難以合作。

擔任家教會的委員後，看到一班熱心家長於繁重的工作過後，晚上來到學校與教師開會，親身了解學校的政策，並為其他家長表達意見及查詢。在整個會議中，氣氛溫和理性，各方以學生為中心，家長將意見帶給校方，讓校方可因應學生需要作出調整，同時讓校方釐清一些誤解，讓家長更清楚校方所作出的努力及政策目的，共同互相配合，幫助學生成長，並避免了一些分歧及不滿。

在這裡，我期盼更多家長能抽空參與家教會的活動及擔任義工，從中獲得更多了解子女在校情況及學校政策的渠道，並能與其他家長作出交流及分享，並肩培育豐盛生命。



優秀畢業生專訪— 楊家豪同學

楊家豪小檔案

畢業中學：中華基督教會全完中學

畢業年份：2015年

文憑試成績：四科5**、兩科5*、一科5等及一科4等

現就讀學科：香港中文大學醫學院內外全科醫學士

目標：順利完成醫學位課程，能做到理想的職業，並好好照顧父母。



從學習說起……

初中時，我的成績雖然不俗，但並不屬於出類拔萃。升讀高中後，能修讀感興趣的學科，令我有更大的動力學習，甚至主動閱讀課外書籍，令成績更出色。

如何應付沉重的功課及考試壓力？

升讀高中後，功課及考試壓力大增，懂得減壓是十分重要。

首先，在時間分配方面，可提早開始溫習或做功課，好讓自己更能靈活運用時間。另外，師長或同學的支持也很重要。如功課遇到問題，可請教老師又或與同學討論。在各方的幫助下，令我可更容易應付功課壓力。

在考試方面，我們可與同學一起溫習，在彼此的扶持之下，便能減低考試的壓力。

如何有效溫習及應付公開試？

另外，在溫習方面，理科講求理解，不應死記硬背。至於，語文方面，則可從一些較有趣的渠道學習語文（如小說、youtube……等）。

對於快將應付文憑試的同學，在試前應多做歷屆試題，以了解公開試的試題模式。另外，亦可與同學組成學習小組，互相幫助和切磋也是可行的方法。

從家庭說起…

我是家中的獨子。父母給我足夠的空間，讓我自由發展，找到自己想做的事。如在學習方面，父母讓我按自己的興趣選科，讓我為自己的學習需要作決定，例如是否需要補習等。在公開試期間，父母讓我盡可能專心溫習，因而不會作太多的干預。

如何幫助子女學習和成長？

其實，父母最重要的就是能讓子女找到自己真正想做的事或目標，我們才會有動力向目標前行。因此，父母可協助子女探索不同方面的潛能，讓子女找到人生目標，向着標竿直跑。

畢竟，每個人都是獨一無二的，應用何種方法也不能一概而論。如父母能按著子女的需要，再以適當的方法配合子女學習和成長，讓他們找到自己的價值和想走的路，我相信，每位同學都能成為人才。



本校的社工連同輔導組及教育心理學家於11月13日(星期五)晚上為中一家長安排了一個有關「家長如何處理子女的負面情緒」講座。講者為香港基督教服務處駐校社工黃雅文姑娘，冼月圓姑娘以及駐校教育心理學家謝凱能先生，當日大約有十多位家長出席。

新學年至今已有數宗學生自殺及企圖自殺事件，情況令人關注。香港心理衛生會於2015年訪問1,724名中學生，發現一成半學生表示壓力極高。當中69%受訪者表示「父母對自己的期望」及65%「受父母責罵」等都是構成壓力的成因。有見及此，學校社工及教育心理學家特舉辦講座，讓家長認識如何處理子女的負面情緒。

面對子女的負面情緒，家長要先以身作則，平伏自己的情緒，嘗試代入子女的處境，明白子女在某些處境中，產生負面情緒是正常的反應，並發掘該情感的正面意義及價值，譬如「害怕」的感覺是為了避開傷害。負面情緒並不可怕，只要以正面的角度看待，相信負面情緒的出現能為改善親子溝通提供契機。

當然，若果子女的負面情緒惡化為病態，家長的處理方法便不一樣。

根據美國精神科學會《診斷及統計手冊》第四版修訂版(DSM-IV-TR)，如果符合以下各項，便有可能患上常見的情緒病—「抑鬱症」及「焦慮症」。

抑鬱症

曾經**超過兩星期**差不多大部分時間出現下列多於五項的癥狀(必須包括1或2)：

1. 幾乎對所有活動失去興趣。
2. 幾乎每天都感到情緒憂鬱。
3. 食慾或體重驟降或驟升，但非刻意減肥或增肥。
4. 幾乎每天都失眠或嗜睡。
5. 行動或說話比平時遲滯或激動。
6. 幾乎每天都感到疲累或失去動力。
7. 專注力、思考力或決斷力減退。
8. 幾乎每天都覺得自我價值低或有過份的罪疚感。
9. 反覆想到死亡、重覆出現無特別計劃的自殺意念，甚至曾嘗試自殺或已有實行自殺的計劃。

焦慮症

1. 對許多事件或活動有過度的焦慮及擔憂。
2. 至少有6個月期間，擔憂的時間比不擔憂的長。
3. 焦慮及擔憂難以自控。
4. 以下癥狀中出現3個或以上：

- 無法安靜下來	- 易發脾氣	- 容易覺得疲累	- 難以集中精神
- 失眠	- 肌肉繃緊、全身酸痛	- 心悸	- 多汗
- 呼吸困難	- 腸胃不適	- 容易受驚	

無論抑鬱症還是焦慮症，若癥狀使患者一個或以上的生活功能（包括工作、學業、家庭生活及人際關係等）明顯受損，並/或感到困擾，也鼓勵患者向精神科醫生或居住地區附近的精神健康綜合社區中心求助。

對於以上資訊，若有疑問，可透過本校輔導主任或致電學校，聯絡學校社工黃姑娘及冼姑娘。

