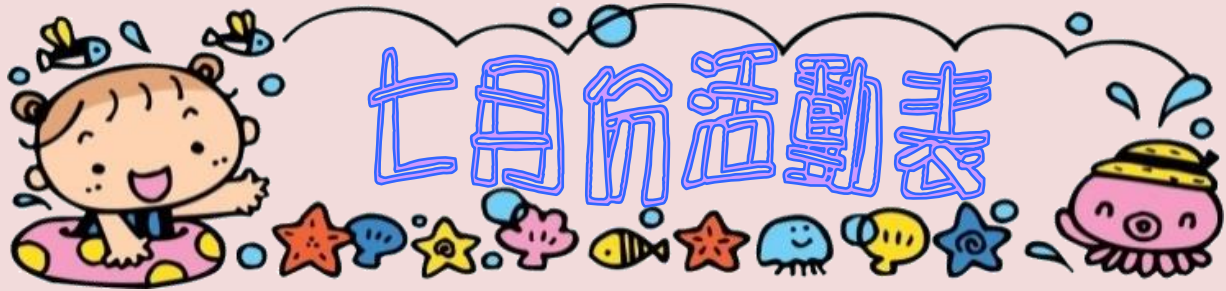




家長通訊

二零二五年七月份

地址：九龍城農圃道十一號帝庭豪園地下
電話：2246 8234
傳真：2246 8136
電郵地址：farmroad@ymcahk.org.hk
網址：<http://www.ymcahk.org.hk/cnsfr/>



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
		特區成立紀念 日假期	<ul style="list-style-type: none"> ◆ K3聯校畢業典禮綵排 ◆ K2參加基道小學「國際文化日」 	K3 聯校畢業典禮	<ul style="list-style-type: none"> ◆ K2,K3派被袋 ◆ 全校派鞋袋 	「育兒好拍檔」家長講座
6	7	8	9	10	11	12
	還圖書			K2球場活動	<ul style="list-style-type: none"> ◆ K3球場活動 ◆ N1,K1派被袋 ◆ 全校派鞋袋 	新生家長會
13	14	15	16	17	18	19
	K3小一模擬開始	K1外出購物活動	K1小食嚐試	K2小食嚐試	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 生日會 ◆ 伴你童行家長小組 ◆ K2,K3派被袋 ◆ 全校派鞋袋 	K2,K3親子和諧粉彩
20	21	22	23	24	25	26
	交手冊			<ul style="list-style-type: none"> ◆ N1小食嚐試 ◆ K2球場活動 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ K3小一模擬結束 ◆ N1,K1派被袋 ◆ 全校派鞋袋 ◆ 派發手冊 	N1親子遊戲
27	28	29	30	31		
	K3參觀港鐵安全體驗天地	<ul style="list-style-type: none"> ◆ N1夏日樂繽紛活動 ◆ K1玩水活動 ◆ K3運動會 	N1小食嚐試	<ul style="list-style-type: none"> ◆ K1小食嚐試 ◆ K2玩水活動 		

7月份通告

1. 請於7月1至5日期間透過GRWTH電子收費平台以轉數快方式繳交七月份學費及膳食費用，各班學費如下：
N1 : \$3,657 (如沒有申請社署\$1,000家長津貼者，學費為\$4,657)
K1-K3 : \$1,305
2. 7月1日（星期二）為特區成立紀念日假期，學生放假一天。
3. 聯校畢業禮典禮謹定於7月5日（星期四）早上於香港基督教青年會舉行。請K3家長及學生家長預留時間出席，有關座席安排請留意稍後派發的通告。當日N1至K2班學生放假一天。
4. K3學生將於7月14日（星期一）開始進行小一模擬，為期兩星期，詳情請留意早前於GRWTH電子平台發出之備忘。
5. 本月份的小食嚐試日期如下：

班級	日期	小食嚐試名稱	食材
N1	24/7（四）	軟綿綿蒸蛋糕	雞蛋、牛奶、油、低筋麵粉、砂糖
	30/7（三）	雪糕香蕉船	雪糕（曲奇、士多啤梨、雲呢拿）、 迷你蛋捲、香蕉、彩虹針、 朱古力卜卜米
K1	16/7（三）	炒蛋、烩蛋、 牛奶燉蛋	鮮牛奶、砂糖、雞蛋、油
	31/7（四）	開心果雪糕	開心果、淡忌廉、開心果醬、 煉奶、甜筒
K2	17/7（四）	芒果牛乳奶凍	牛奶、淡忌廉、砂糖、魚膠片、芒果
K3	9/7（三）	心形布朗尼	巧克力、無鹽奶油、砂糖、低筋麵粉 雞蛋、朱古力筆

6. 歡迎家長向學校了解日常事務、子女在校的情況等，聯絡方法如下：
 - ◆ 一般校務、請假、學校活動、學費等，可於辦公時間內（上午8時30分至下午5時30分）聯絡本校職員。
 - 如了解子女的學習情況、家課、課堂活動等，可於星期一至五下午1時30後聯絡班老師。

7. 每月份生日會將安排特定服飾主題，家長可提早為子女預備，生日會主題如下：



月份	主題
8月	夏日服飾



7月份「大哥哥大姐姐計劃」

日期	K2班協助學生	K3班協助學生
30/6-4/7	陳日朗	黃睿廷
7/7-11/7	陳信宏	古禮賢
14/7-18/7	李浩霖	梁銘琛
21/7-25/7	韓子軒	李恩濤
27/8-1/8	廖承浚	羅奕熙

當值的大哥哥大姐姐請於上午8時15分或之前回校

8. 7月18日(星期五)為七月份生日會，家長可為生日的幼兒預備生日蛋糕與小朋友分享，如家長安排帶蛋糕，請於當天早上10時30分前交回學校。由於雪櫃容量有限及確保食物衛生，三維立體的大型蛋糕及雪糕蛋糕均不適合於校內分享，敬請留意。如有任何疑問，可向校方或班主任查詢。生日學生名單如下：



校園樂嬉新



「與爸爸踢足球」活動



「港青賣旗日」活動





校園樂嬉新



各級游泳活動



校園樂嬉新~N1



校園樂嬉新~K1



校園樂嬉新~K2



校園樂嬉新~K3



校園樂繽紛

升旗禮



香港劍擊學院季度劍擊比賽

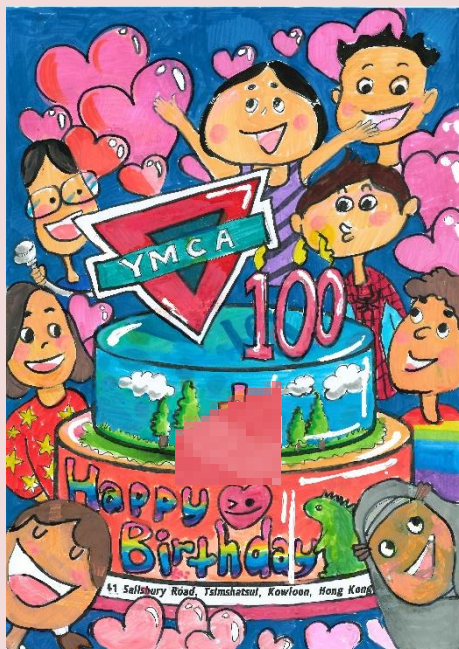


恭喜K3 郭沛嘉取得冠軍！



「港青總部成立百周年」蛋糕設計比賽

最精美蛋糕獎



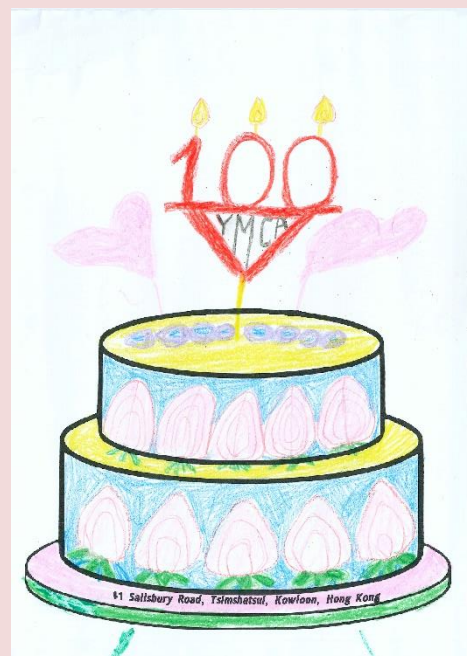
最具創意獎

K1 曹啟逸



K3 黃睿廷

最佳親子合作獎



K3 郭沛嘉

100th BIRTHDAY



撰文：家庭動力兒童遊戲治療師
婚姻及家庭治療師 李慧芝

在我們的成長經驗中，我們都甚少被教育用語言表達自己的情緒。學校和社會均著重培育兒童的認知、分析和解難能力等，所以我們大多習慣討論事情和觀點，很少直接用說話來表達情感。即使家人之間的交流和對話，我們也不習慣分享彼此內心的感受。

有家長會問，我以行動（例如擁抱、親吻孩子）來表達對孩子的關懷，不已經足夠了嗎？父母有必要用言語肯定和回應孩子的感受及需要嗎？

父母以行動表達對孩子的愛當然重要，但父母對子女的同理回應，能夠更具體和切實地讓孩子體會到，父母是明白和接納他們的想法和感受。這不但能強化親子關係，建立孩子的安全感，子女亦能從中學習如何以語言表達情感和需要，有助減少孩子以不良行為表達內心困擾。

事實上，情感的語言的確不是我們日常習慣的語言，很多父母都擔心，假如肯定和同理回應孩子的負面情緒，可能會縱容和加劇孩子的不良行為。例如當孩子因失去心愛物件而感到傷心時，父母都會害怕重提事件，會觸及孩子傷心的感受。父母或許會對孩子說：「不要緊，玩別的便是了！」、「試試看能否買另一個代替吧。」父母都希望透過解決孩子的問題，安撫他們的情緒。

然而，這樣孩子不但無法從父母的回應中，學習如何接觸和了解自己的感受，並有效調節自己負面的情緒，更沒有機會從挫敗中汲取經驗，建立責任感。

假如父母可以設身處地，從孩子的角度了解他們的經驗，並嘗試說出他們的感受，即使簡單一句「我想，你失去了你最心愛的物件，你一定很傷心、難過。」這對於孩子而言，已經給予他們最有力的支持和安慰，使他們更有信心和勇氣地面對生活的挑戰。



撰文：香港家庭教育學院總監 狄志遠博士

社會上不斷有「港爸港媽」和「直升機家長」等出現，反映現代父母十分緊張子女的成長，有些更出現過分保護的情況。香港家庭教育學院進行了一項「現代父母教養趨勢調查」，其中一項調查發現，超過七成受訪家長會因為子女大幅減少與另一半及朋友的約會時間（五成或以上）。六成半受訪家長為子女放棄自己的興趣，兩成半父母更會放棄高薪厚職照顧孩子，近兩成推辭上司的加班或要出外公幹的機會，可見現代父母願意犧牲自己，成就子女。

家長關心與照顧子女是理所當然的事，但同時亦要學習平衡自身的生活，避免把全部時間放在子女身上，而忽略自己及夫婦間的生活。筆者曾接觸不少個案，因為家長把全部時間放在子女身上，而放棄自我興趣，又減少與朋友之間的接觸和相處。除了對子女的要求愈來愈高之外，久而久之更失去自己的生活圈子，為情緒及精神帶來困擾。

每個人都需要有多元化生活，生活是多面性的，包括個人成長、尋求夢想、發展興趣、建立友誼、感情生活及親子關係等等。如果一個人只專注某部分，可能令某事情做得好一點，但生活卻失去平衡，在其他方面就會有很大損失。

例如我們只專注於子女的學習，可能子女功課會有好的表現，但如果因此忽略親子關係，可能得不償失或做得不夠好，這必然影響個人情緒。當情緒受到困擾時，也必然影響親子溝通及彼此關係，而情緒波動也容易影響夫婦關係。

家長關注子女成長，是天公地道的任務，但必須要有一個平衡，家長生活及子女成長都要平衡。今時今日，大部份的家長不是太少關注子女，而是過分關注子女，做成「家長怪獸化」現象，故此家長要懂得放鬆及放下，使大家都有更好空間尋求生活多樣化，使生活更多采多姿。