



COGNITIO COLLEGE (HONG KONG)
PARENTS & TEACHERS ASSOCIATION

文理書院（香港）家長教師會

4 SUI MAN ROAD, CHAI WAN, HK.
Email : cognitiohk@cognitiohk.edu.hk

TEL : 2556 7413 FAX : 2897 7177
Website : <http://www.cognitiohk.edu.hk>

2018-2019 年度
第二期會訊

2018-19 年度 家教會家長委員及 增補委員

家長委員

主席：
李鳳玲女士

副主席：
吳玉雲女士

文書：
黃秀貞女士

司庫：
杜小蝶女士

康樂：
梁國基先生

聯絡：
文偉卿女士

增補委員：
何淑玲女士
吳立紅女士
白婉懿女士
陳惠敏女士
郎亞華女士
楊玉維女士
王廣慧女士
鄧鳳嫻女士

教師委員

副主席：
張麗雯校長

教育委員：
余燕珍教學顧問

義務助理文書：
胡世雅老師

義務助理司庫：
許嘉嘉老師

委員：
伍詠如老師
曾敏穎老師

主席的話

傳承的使命

這是最後一次為家教會會訊執筆。這時候，我再次回憶起 18-19 年度於家教會當中的點點滴滴。

本年度下學期的第一項活動是「讓綠色傳開去」。這項活動在家長日舉行，同學與家長一同在平台種植多肉植物，場面溫馨！多謝環境及園藝學會為家長們籌辦是次活動。

每年的四月份我們都會舉辦開心「果」日。今年我們所選的水果是香梨。同時，英文學會為宣傳開心「果」日，同日於學校平台舉辦不同的英語攤位遊戲。同學一邊品嚐水果，一邊學習英語，在此感謝老師和學生工作人員為當天營造一個輕鬆的學習環境。

年終試前的最後一項活動是「家長花藝知識活動」，我們一眾家長委員都盡興而歸！有賴家長委員鄭太（吳立紅女士）及其丈夫為家教會的默默付出。當晚鄭太耐心指導，讓參加者從是次活動豐富了不少花藝知識，有些參加者更第一次嘗試插花這項藝術活動。這活動確實令我們眼界大開！

每年的一連串活動，並不能單靠一人的努力而取得成功，而是有賴每團隊裡每一位成員不問收穫，默默耕耘，故此功勞是屬於大家的。離別在即，一眨眼便為家教會服務了六年時間。期間我亦覺得自己成長了很多！感恩一路上有很多戰友齊心協力推動會務，當中包括各教師委員和家長委員。經過這些年，我們建立了深厚的情誼，這確實是我為家教會效力以來最大的得著！謝謝各位！

家長教師會主席
李鳳玲女士
(6G 鄭皓天同學家長)



獎項榮譽見努力

恭賀本會主席李鳳玲女士獲得香港東區家長教師會聯會主辦「第三屆東區卓越家長教師會選舉」家校凝聚之星，本校余燕珍老師榮獲家校橋樑合作之星，獎項分別表揚她們在推動會務及促進學校與家長教師會會務發展的付出與貢獻，而本校也獲頒「家校合作之星」榮譽（見頁 4）。此外，李主席已經服務本會六年，本期會訊將有她的專訪（見頁 12）。

另一值得欣喜的是本年度 10 位家長參與香港東區家長教師會聯會舉辦的「做個好教練 子女樂成長」培訓課程，獲頒發「一級榮譽證書」（見頁 10 及 11）。家長教師會為鼓勵家長參與，資助課程的費用。日後我們會繼續向各家長推介更多家長教育資訊。

委員才藝共分享

繼委員文偉卿女士於上學年舉辦繪畫裱繞畫工作坊後，委員吳立紅女士於本學年擔任製作玫瑰花禮盒的活動導師，其丈夫鄭心恩先生也從旁協助（見頁 8 及 9），在此衷心感謝她們！

師生表現獲嘉許

上學年，本校數學科老師於香港教育工作者聯會舉辦的 2018 優秀教師選舉中獲獎。在本學年的選舉中，通識科施美涼老師及科學科張澤民老師分別獲得教學研究組及教學管理組個人獎項。老師們在教學上的精益求精和專業精神，值得嘉許。

同學方面，中三級林巧明及王靜滢同學參加教育局「改革開放四十年專題研習獎勵計劃」，在全港超過 70 間參與學校中獨佔鰲頭，獲初中組冠軍。中六級林國彬及陳栢熹同學獲數碼媒體由我創 2019 電腦遊戲（中學組）冠軍。此外，繼去年 7 名同學前往泰國參加「2018 亞洲國際數學奧林匹克公開賽」分別獲銀獎及銅獎後，本年度同學前往內地進行比賽，也獲取佳績：中三級謝家凝、林巧明、殷嘉穎、王靜滢及謝翔羽同學參加 2019 年粵港澳姊妹學校中華經典美文誦讀比賽，與內地姊妹學校深圳第二實驗中學組成聯隊一同合作誦讀蘇軾名作《水調歌頭·明月幾時有》，獲最具感染力獎及三等獎。

革開放四十年專題研習獎勵計劃



林巧明及王靜滢同學獲初中組冠軍



林國彬及陳栢熹同學獲中學組冠軍



誦讀比賽獲最具感染力獎及三等獎

境外考察拓眼界

為拓闊學生視野，本學年上學期超過 100 位同學前往四川、山東等地進行考察交流活動。在年終試後，約 200 多位同學會分別前往台灣、韓國、澳門及山西等地。



香港中學生四川體育、生態學習團

閒暇善用荒於嬉

最近看過一篇《培養子女自制力，預防打機成癮》，很值得與各位家長及同學分享。我整合了一些要點如下：

1. 世界衛生組織在今年五月第 72 屆世界衛生大會上首次把電子遊戲上癮行為列為疾病，提醒社會大眾須採取有效措施，預防沉迷電子遊戲而成癮。
2. 據美國精神醫學學會出版的《精神疾病診斷和統計手冊，第五版》指出，打機成癮是指一個人持續不能控制自己的打機行為，以致損害日常生活。此外，香港大學防止自殺研究中心對年輕人使用互聯網和參與電子遊戲活動的研究調查，顯示逗留在互聯網的時間愈長，精神健康指數便會愈差。
3. 為甚麼年輕人會沉迷電子遊戲？相信是因為香港缺乏生活和活動空間，在沒有其他選擇下，打機成為年輕人普遍的活動。同時，電子遊戲也有其「魔力」，容易使人「沉迷」。
4. 適當地參與電子遊戲，本無不可，但對年輕人最大的問題，罪魁禍首是「沉迷」。因此，父母需要想辦法培養子女的自制能力。電子產品能提供即時的資訊，同時亦削弱了他們的忍耐力，凡事要求立即，否則不能滿足，進而憤怒生氣，更甚者情緒失控。新西蘭的一項追蹤調查，花了 40 年研究小孩的自制能力如何影響他們將來的人生。結果顯示，自制能力高的孩子，在包括身體狀況、藥物濫用、犯罪，以及長大成人後的經濟財政、生活滿足感，以及成為父母後的親職教養等各方面，與自制能力低的孩子相比，表現較佳。

暑假是長假期，同學在閒暇時宜多參加不同的活動，有益身心之餘，也能增進知識。家長方面，有必要時宜為子女設定條件和界線，指導他們做到適可而止。另一方面，在滿足孩子慾望的時候，亦要留意不可縱容即時的要求，有時候，父母可能要嚴格一些，教與管並用而且恩威並施，有助預防子女過度沉迷玩樂而成癮，並且能夠培養他們有平衡和健康的生活。

註：本段內容資料來自香港大學防止自殺研究中心總監葉兆輝及培訓顧問張鳳儀撰文《培養子女自制力，預防打機成癮》

感謝協助 2018-2019 年度活動之家長

活動	家長姓名
中一迎新日 (15/07/2018)	李鳳玲女士、吳玉雲女士、吳立紅女士、白婉懿女士、陳惠敏女士
香港東區家長教師會聯會攤位分享展覽活動 (20/10/2018)	李鳳玲女士、吳玉雲女士
東區升中選校巡禮 (17/11/2018)	李鳳玲女士、陳惠敏女士
家長交流會 (23/11/2018)	李鳳玲女士、吳玉雲女士、文偉卿女士、白婉懿女士
大澳、昂平親子一日遊 (08/12/2018)	李鳳玲女士、吳玉雲女士、杜小蝶女士、何淑玲女士、梁國基先生、黃秀貞女士、吳立紅女士
水仙花種植工作坊 (16/01/2019)	李鳳玲女士、黃秀貞女士、何淑玲女士、白婉懿女士
開心「果」日 (25/04/2019)	吳玉雲女士、黃秀貞女士、杜小蝶女士
家長花藝知識活動 (06/06/2019)	吳立紅女士、李鳳玲女士、黃秀貞女士、文偉卿女士、陳惠敏女士、何淑玲女士、吳玉雲女士

家教會獲獎消息

第三屆東區卓越家長教師會選舉

(29/06/2019)

本會一向致力於推動家校合作，促進家長、教師及學生之間的友誼，共建優質的校園生活。我們在香港東區家長教師會聯會主辦第三屆東區卓越家長教師會選舉中，獲得數個獎項：余燕珍老師在促進學校與家長教師會會務發展方面貢獻良多，獲選「家校橋樑合作之星」；李鳳玲主席致力凝聚家長，推動會務，獲選「家校凝聚之星」。此外，本會團隊能實踐和諧合拍精神，受表揚而獲得「家校合作之星」榮譽。



李鳳玲主席獲選「家校凝聚之星」



余燕珍老師獲選「家校橋樑合作之星」



本會獲「家校合作之星」榮譽

活動概覽(一)

家長日 (03/03/2019)

公益金慈善義賣

在家長日當天，美術學會的幹事與初中學生合力製作玻璃彩繪和匙扣等手工藝品進行慈善義賣。同學們興致勃勃分享精美的創作成品，家長們紛紛慷慨響應。活動共籌得 3000 元善款，並全數捐贈香港公益金。在此向當天抽空協助募捐的同學致謝，有賴大家的積極投入，義賣得以順利進行。



活動概覽(二)

家長日 (03/03/2019)

家校攜手合作活動 「讓綠色傳開去」

除了分享學習成果外，家長日亦是親子共享校園生活的好機會。當日，本會與環境及園藝學會合辦親子園藝活動「多肉植物種植工作坊」，吸引了一眾家長及其子女到來平台花園，共同選擇喜歡的多肉植物、花盆及園藝裝飾，合力製作獨一無二的盆栽。活動中，家長與學生既培育盆栽，推廣綠化意識，又增進了親子關係，共建美好回憶。



開心「果」日 (25/04/2019)

本會一如以往撥款贊助開心「果」日活動，贈送水果。家長委員親自挑選訂購和派發，傳遞健康飲食的訊息。

此外，英文學會於當天舉辦一系列趣味盎然的活動，同學能寓學習於遊戲，一邊品嚐水果，一邊學習相關的英文詞彙，完成各種挑戰，營造出歡愉的學習氛圍。



活動概覽(三)

家長花藝知識活動 (06/06/2019)



家長教師會於 6 月 6 日 (星期四) 舉辦花藝知識活動，家長與子女一起學習設計和製作花藝禮盒，享受當中的樂趣。活動既可增進親子關係，參加者又可把花藝禮盒帶回家中，點綴家居，為生活增添情趣。



花藝禮盒的製法簡單，配搭多變，家長與子女均躍躍欲試。各組之間亦樂於彼此觀摩交流，氣氛愉快熱鬧。感謝本會家長委員吳立紅女士及其丈夫鄭心恩先生清晰的解說及示範，讓參加者能學會不少花藝知識，並成功造出鮮艷奪目的花藝禮盒。



吳立紅女士擔任活動導師



吳立紅女士與丈夫鄭心恩先生攜手合作主持活動





活動概覽(四)

香港東區家長教師會聯會

「做個好教練 子女樂成長」 培訓課程 (03/05-22/06/2019)

這個課程邀請多位知名人士擔任講者，讓家長裝備自己，從不同的角度了解自己的性格和溝通模式，學習成為教練，幫助子女建構快樂人生，並且加添家庭的正能量和快樂元素。

我們多位家長完成課程並獲頒「一級榮譽證書」，包括黃秀貞女士、文偉卿女士、吳玉雲女士、何淑玲女士、楊玉維女士、黃祝寬女士、蔡海霞女士、鄧鳳嫻女士、陳得強先生及方楚宣先生。



4 位委員的課後感



吳玉雲女士

多謝學校給予我學習的機會，參加這個課程使我獲益良多，將來更懂得與小朋友相處，增加互相了解。每位導師都各有方法，非常有用。希望再有機會參加這類型的活動。

文偉卿女士

十分高興能夠參加這個很有意思的課程。我最欣賞的講師是余國健先生，他介紹的 9 型人格教導我們分析不同性格的人和如何與對方相處，他的表達方式也非常有趣。



黃秀貞女士

很高興今次參加這個課程，使我可以更明白怎樣和我兒子相處，每位講師的方法都非常有趣和受用。希望再有機會參與這類活動。最重要是多謝學校推介這課程給家長們參與。謝謝！

何淑玲女士

參加東聯會家長課程，令我獲益不少。每一位講者介紹了不同的方法，教導我們怎樣跟子女相處；在課程的最後一天，我們參觀柴灣專業教育學院，當中有最新科技及不同類型的新知識，令我眼界大開。



主席專訪

許嘉嘉老師

李鳳玲主席由 13 - 14 年度加入文理書院（香港）家長教師會，曾擔任司庫一職。李主席大力推動家校合作，帶領一眾家長委員舉辦不同形式的親子活動。我們都非常欣賞李主席的奉獻精神。不經不覺已經合作六年，今天有幸與李主席進行專訪。



許：是什麼原因令妳在兒子中一那年加入家教會呢？

李：這是我對自己的一個承諾。當兒子在小學階段時，我的工作太忙無法兼顧其他事務，所以沒有參與家教會工作，但我內心一直都有這一個想法。

許：由加入成為家教會委員直至當上主席，妳有什麼感受呢？

李：當時，上任主席因個人原因離任，我獲許老師邀請，走馬上任主席一職。此後，經過與校長及老師們的溝通和協作，我漸漸明白家教會的運作。在此，很感激校方的協助，讓我能順利接任。

許：6 年以來，有哪些活動令妳印象最深刻？

李：我曾經到過數位學生的家庭家訪，感受到不同家庭有不同的需要，而家教會可以做的就是擔任家校橋樑的角色，提供適時的協助。

除了家訪，我有幸參與五年一度的開放日，目睹很多舊生回來母校與一眾師長聚舊，有些舊生更帶同家人前來參觀，感受到大家融洽的師生關係。

許：可以分享一下與委員們合作的難忘經歷嗎？

李：還記得兩年前，我們舉辦了親子一天遊活動，因事前無法與相關旅行社達成協議。於是，我們使用兩星期時間解決問題，與另一間旅行社重新安排行程。經過這次事件，我們深深體會到家教會的團隊精神。

許：妳覺得文理書院的「家校合作」成功嗎？

李：先說家教會，我們有熱心的教師委員和家長委員，雙方通力合作，使我們每一個活動都能圓滿進行，亦增強了家長及校方的交流。另外，各位班主任十分關顧和愛護同學，亦經常與家長保持緊密聯繫，雙方一同陪伴子女健康成長，我覺得這是文理書院其中一項成功之處。

許：有沒有一些「教子心得」願意和我們分享？

李：我個人認為，身為父母，需要給予子女適當的自由度。現時有些家長對子女有過高期望，甚至將自己也達不到的目標加之於子女。這樣只會令父母和子女雙方愈走愈遠，導致親子關係不和諧。所以，我們適當時需要放手讓子女自己發揮。

許：加入家教會後，有沒有為妳的親子關係帶來正面影響？

李：有的。加入家教會後，我投入很多時間在家教會的工作，可能這樣發揮了身教的作用，我眼見兒子亦對學校愈來愈有歸屬感。而且，作為主席，我比之前更關心學校的發展和事務，從而增加了我和兒子的溝通。

許：最後，主席妳快將離任了。有什麼說話想對一眾家長委員說呢？

李：我很感恩各家長委員都擁有無私的心，她們花了很多時間舉辦不同的活動，如家長花藝知識活動、禪繞畫活動和意大利芝士蛋糕製作活動。另外，我們這些年來亦建立了牢不可破的默契，透過多年來的相處，建立了深厚的情誼。今年是最後一年為家教會效力，我希望各委員能薪火相傳，繼續秉承文理書院家長教師會的團結精神。