

## 勤有功 • 戲無益?

各位親愛的家長、老師和同學：

主內平安! 時間過得很快, 即將迎來十一月。每年踏入十一月, 可能是家長和師生們苦惱的月份, 為什麼? 因為十一月是學校二至六年級同學進行第一次總結性評估的日子, 加上是六年級同學進行的第二次呈分試, 因此特別緊張。師生們均忙於為學與教上進行不同的準備; 家長更要忙工作, 又要兼顧為子女溫習, 真的也有苦惱的時刻。

本年度, 學校的發展口號是「**勤健並重** • **卓越展才**」。猶記得在今年的開學禮上, 我跟全體同學分享了對「勤有功 • 戲無益」此話語的看法。「勤勞」是本年度同學務必學習及實踐的價值觀, 我十分同意「勤有功」, 但我也認為只要安排恰當, 「戲, 也可以有益」, 當中如何做到「安排恰當」就是關鍵。大家試想想, 如果我們每分每秒也只是在工作、學習而沒有休息和娛樂, 我們過的會是怎樣的生活? 相反, 每天只顧吃喝玩樂而不思進取, 這樣的人生又有意義嗎?

因此, 在苦惱的十一月, 我希望各位同學能緊記校長曾跟大家分享的「勤健展才方程式」。先定下自己在上評一有把握完成的目標(例如: 自己的目標是在中文和英文科平均分取得 80 分或以上? 評估週前一星期, 每天最少能主動溫習兩小時?.....), 再由親子共同建構一個溫習及休息時間表。如能堅持實踐, 相信每位同學一定能以這條方程式, 締造勤健展才的完美答案。



各位老師和家長, 我們作為孩子的同行者, 擔子也真的不輕。雖然不容易, 但希望老師和家長們也有與孩子同樣的作息時間表。當老師們為提升同學的學習效能而廢寢忘餐; 當家長因為支援孩子溫習或做功課而氣急敗壞時, 務請盡量叫自己放鬆並作適量休息。有時候, 停一停、想一想、喝一口清茶、吃一口糕點, 之後再進行工作或照顧子女, 效果會更理想。



為幫助家長掌握適切的育兒知識、促進同學和家長的身心健康，以及加強家校合作與溝通，學校誠意邀請家長積極參加本學年由學校舉辦的各類家長教育課程或活動，有關課程或活動簡表詳見附件，各類活動邀請將容後通告。

最後，希望同學們緊記，須善用時間溫習和休息。面對評估，要為自己設定的目標而奮鬥。此刻，全體老師及家長也為同學的學習而勞心勞力，希望同學們能以行動答謝家長和老師的辛勞。

願上帝的愛常與你們同在！



A handwritten signature in black ink, which appears to be '吳麗霞' (Ng Lai Nga).

你們的校長:

(吳麗霞)

二零二四年十月三十一日

註：校長家書〈六十七〉已上載學校網頁→校長園地；家長教育計劃及活動簡表將上載學校網頁→家長快訊專遞，歡迎瀏覽。

家長教育工作計劃(簡表)

計劃活動名稱	學習內容	參與者	推行日期
「一起。遇見自己」家長工作坊(教育心理學家主講)	透過靜觀體驗活動，讓家長學習應用在管教上，提升親子的精神健康。	P. 1-6 家長	31/10/2024(四)
ST 講座	(待定)	P. 1-6 家長	待定
溫習技巧及減壓活動	讓家長了解有效的學習技巧，指導孩子溫習及建立學習動機	P.1 家長	14/1/2025
親子桌遊工作坊/體驗日	以桌遊讓家庭可以一起體驗當中的樂趣；更可從中提升互相的了解、信任，進一步加強親子關係	P. 1-6 家長	11/2024(試後)
ICC-APP 世代家長管教小組	透過學習 ICC 親子管教方程式，協助家長培養子女正面使用智能產品的習慣和態度。家長能了解如何以同理心交流，與子女建立良好溝通，同時也能學習適當地與子女協商及處理因上網而產生的親子衝突。	P. 1-6 家長	1/2025-2/2025
「沈迷上網」講座	了解現時的網上遊戲活動，指導家長與子女協商方式及處理衝突的技巧。	P. 1-6 家長	12/2024
提升中英文學習技巧小組	為經小一及早識別計劃評估為顯著 / 輕微學習困難之學童及其家長進行學習技巧訓練，藉着活動教授認字技巧及識字策略，幫助學生提高學習效能，增強學習興趣。	P.1 指定學生及家長	下學期(4 節)
親子觸感治療工作坊暨茶聚	指導參加者如何隔著衣物互相進行頭、頸、膊頭、手及背部按摩，藉此促進親子關係，舒緩肌肉繃緊及日常壓力。	P.1-2 SEN 學生及家長 (12-15 對親子)	29/3/2025(六)
LET'S GOAL! 親子同樂小組	透過遊玩積木方塊及同理情景劇場，促進親子間的了解，建立有效的親子溝通，提升家庭關係。	P.4-6 家長及學生 (4-6 對親子)	下學期
黑暗中體驗館愛家樂旅程	以「黑暗」、「無聲」為主題的體驗，結合教育元素，讓家長及學生體驗多元共融文化。	P.6 親子	7/6/2025(日)
家長鬆一鬆工作坊(共 4 個)(如：手工製作/和諧粉彩/咖啡拉花/花茶製作等)	提升家長正面情緒，例如幸福、鎮定、放鬆和平靜	P. 1-6 家長	20/12/2024(第一次)另外三次日期待定，與家教會合辦。
家長體驗式講座暨茶聚	待定	全校 SEN 家長	待定
家長義工訓練	透過招募家長義工，提升家長義工的溝通技巧，以協助學校推行活動，培養家長對學校的歸屬感。	P.1-6 家長	待定
親子歷奇同樂日	透過不同的親子遊戲，提升親子關係。	P.1-6 SEN 學生及家長 (25 對親子)	8/2/2025(六)
同行成長 TEAMS 群組	透過定期的資訊分享，讓家長認識學生的需要，及提供社區資源及培訓資訊。	全校 SEN 家長	全年
爸媽加油站	1. 培育孩子學習自驅力必殺技(講座)	P. 1-6 家長	23/10/2024(三) (待定主題：27/11, 22/1, 12/3, 9/4)
提供由學校及辦學團體設計及製作的校本家長教育資源套	幫助家長掌握培育子女的知識和技巧	P. 1-6 家長	提供日期待定