




各位家長：

### 4 月份家教會活動

為了加深家長間的認識和聯繫，同時讓家長積極與子女共建歡樂時光、協助子女建立正面的思維及增強抗逆力，本會將舉辦以下一系列活動（活動一至四），歡迎各位家長踴躍報名。活動詳情如下：


#### 活動一：春困艾葉祛濕工作坊

日期：	2025 年 4 月 1 日（星期二）
時間：	上午 9:30-11:30
地點：	四樓活動室
費用：	全免
名額：	20 名
主題：	由註冊中醫師講解九型體質再為每個人分辨自己體質（九型體質）以體質應用中藥材。講解肩頸穴位指導以艾灸紓緩肩頸不適。春困濕氣緩解，調配艾葉泡腳草藥包，調和身體驅除春暈引起的疲倦。
內容：	1. DIY 艾茶 2. 艾灸體驗 3. 自製艾柱進行隔薑灸體驗 4. 艾葉祛濕泡腳包
備註：	1. 本會將為會員為是次活動申請「家長學生好精神一筆過津貼」，每位參加者將獲全數\$100 資助； 2. 如經確認報名而未能出席，缺席者需補付課程費用 \$100。
報名方法：	<a href="https://forms.gle/ps4ntRJqr2GbCRK36">https://forms.gle/ps4ntRJqr2GbCRK36</a> 
截止報名時間：	2025 年 3 月 25 日（星期二）

#### 24-25/PTA/S1-6/07

主席：李綺珊女士  
副主席：伍海瑤女士  
陳耀明校長  
司庫：劉佩茜女士  
何鍵鋒老師  
聯絡：梁麗娟女士  
李美寶老師  
陳嘉愉老師  
康樂：陶瑞玲女士  
陳桂珍女士  
尹婉華老師  
秘書：甘嘉儀女士  
何慧真女士  
執行委員：陳靜茵副校長  
陳煒楷副校長  
劉宗達副校長  
非執行委員：  
康樂：余欣錡老師  
秘書：李安安老師


## 活動二：「伴你高飛」獎勵計劃

作品形式：	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>家長</b>以文字（建議300字內）或短片形式（不多於2分鐘）記錄其如何陪伴及支持子女面對挑戰和克服困難、積極協助學校籌辦或鼓勵子女參與義工活動、歷奇訓練及有關生命教育或正向心理學的課程等。</li> <li><b>學生</b>以文字（建議300字內）或短片形式（不多於2分鐘）記錄積極應對生活中的壓力和克服困難、踴躍參加義工活動、歷奇訓練及有關生命教育或正向心理學的課程等。</li> </ol> <p>*家長或學生可獨立參加或一同參加計劃。</p>
報名方法：	<a href="https://forms.gle/QUbprqiCPvqcNpGa9">https://forms.gle/QUbprqiCPvqcNpGa9</a> 
截止報名日期：	2025年4月28日（星期一）
甄選方法及獎項：	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 由校方及家教會委員進行評選</li> <li>● 設優異獎12名</li> <li>● 每名得獎者可獲嘉許證書一張及香港迪士尼樂園免費門票2張</li> </ul>

## 活動三：「關愛心靈，陪伴成長」家長教育講座

日期：	2025年4月至5月
主辦機構：	香港青少年服務處
形式：	面授及網上混合模式
授課語言：	粵語
費用：	全免
名額：	面授：60名 網上：不限
主題：	<ol style="list-style-type: none"> <li>「絡」在無窮—開啟網上親子互動契機 2025年4月12日(六)上午10:00-12:00(大圍)</li> <li>以「靜」制「動」—青春期的動盪處理 2025年5月2日(五)晚上7:00-9:00(大圍)</li> <li>「同理·友情Teen」支援子女建立健康朋輩關係 2025年5月3日(六)上午10:00-12:00(大圍)</li> <li>辨識及支援子女精神健康需要 2025年5月16日(五)晚上7:00-9:00(大圍)</li> <li>培養青少年的心理韌性 2025年5月24日(六)上午10:00-12:00(紅磡)</li> </ol>
報名方法：	 <a href="https://cys.org.hk/parentstalks/">https://cys.org.hk/parentstalks/</a>
備註：	報名將以先到先得方式處理，成功取錄者將獲電郵通知。如有任何查詢，歡迎致電 26067644 或 WhatsApp 97054258 與 香港青少年服務處 蔡小姐聯絡。
截止報名時間：	講座前七天

活動四：「同你·同理·同行」中學家長教育課程

主辦機構：	教育局
講者：	香港中文大學香港教育研究所導師
目的：	幫助家長認識青少年發展的特點及不同階段的成長任務，透過不同的個案探討、角色扮演、體驗活動，着重理論與實踐，讓家長學會以「同理心」關顧子女，掌握和子女溝通及相處的有效方法，與子女、學校「同行」，攜手支援青少年多方面的成長需要，促進他們健康、愉快及均衡的發展。
日期：	首輪課程：2025年4月3日至5月24日 第二輪課程：2025年9月5日至10月11日 (兩輪課程內容相同，家長可選擇參與其中一輪)
實體課程地點：	首輪課程：香港中文大學； 第二輪課程：博愛醫院八十週年鄧英喜中學
形式：	面授及網上混合模式
授課語言：	粵語
費用：	全免
主題：	<ol style="list-style-type: none"> <li>智慧溝通 首輪：2025年4月3日(四)下午7:00-9:00 第二輪：2025年9月5日(五)7:00-9:00</li> <li>堅韌成長 首輪：2025年4月14日(一)下午7:00-9:00 第二輪：2025年9月11日(二)7:00-9:00</li> <li>成長視角 首輪：2025年4月29日(二)下午7:00-9:00 第二輪：2025年9月17日(五)7:00-9:00</li> <li>渡己育人 首輪：2025年5月14日(三)下午7:00-9:00 第二輪：2025年9月23日(二)7:00-9:00</li> <li>家校共力 首輪：2025年5月24日(六)上午9:30-11:30 第二輪：2025年10月11日(六)上午9:30-11:30</li> </ol>
課程詳情：	<a href="https://qsip.cuhk.edu.hk/project/parent-ed-course/">https://qsip.cuhk.edu.hk/project/parent-ed-course/</a>
報名方法：	<a href="https://cuhk.qualtrics.com/jfe/form/SV_d112CPnoExwvS1e">https://cuhk.qualtrics.com/jfe/form/SV_d112CPnoExwvS1e</a> 
截止報名時間：	首輪課程：2025年3月28日(五) 第二輪課程：2025年8月29日(五)
備註：	<ol style="list-style-type: none"> <li>實體工作坊名額有限，以先到先得方式分配，如實體工作坊名額額滿，參加者將會安排以網上形式參與。</li> <li>出席率達全個課程80%或以上的參加者(包括實體或</li> </ol>

	<p>網上參與)，將可在課程完結後獲得電子證書。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 如選擇以網上形式參與，參加者將透過 Zoom 於網上參與。大會將約於該課節進行前一星期向參加者透過電郵發放 Zoom 連結。</li><li>4. 工作坊課程內容的版權屬教育局所擁有，參加者（包括實體及網上參與）請勿拍照、錄影、錄音或轉載。</li></ol>
--	--

誠邀各位家長參與上述活動，如有任何查詢，請致電 2404 5506 與李美寶老師聯絡。

南屯門官立中學家長教師會主席  
李綺珊

二零二五年三月十八日