



http://www.ccm.edu.hk

明愛柴灣馬登基金中學 家長教師會會訊

校址：香港柴灣新廈街330號 電話：2558 4133 傳真：2898 4423

二零一二年三月 第三十三期



第十七屆家長教師會委員

- 顧問：洪詠慈校長、盧永超副校長、許文琪社工
- 主席：源國明先生
- 副主席：鄺潔卿女士、羅清華副校長
- 秘書：簡穎芝老師、袁詠恩老師
- 司庫：劉偉德先生、梁佩珊老師
- 康樂：何美嬌女士、黃穎欣老師
- 聯絡：陳碧芳女士、吳麗珍女士、謝仲軒老師
- 執行委員：李曼莉女士、李有珍女士、黃彥瑞女士、
梁偉雄老師、朱劍聲老師



NEW

三十三周年校慶嘉年華暨開放日

日期：二零一二年五月十九日(星期六)

10:00a.m.

校慶典禮 環保時裝展
(歡迎家長蒞臨)

11:30a.m.-4:00p.m.

嘉年華會及校園開放

親子講座

與子女溝通八達通

羅志華博士於14-10-2011到本校跟家長分享「與子女溝通」之道，當晚的講題是〈與子女溝通八達通〉。

羅博士提醒為人父母要子女做得好，則要緊記以下四點：

1. 不要只作批評
2. 不要做危難「救生員」
3. 言出必行
4. 多愛心、多獎勵

羅博士還簡介了「情緒是甚麼？」，原來情緒是生理活躍的情況，包括面部表情、姿勢、主觀感覺的變化等特徵的整體狀態。而情緒或情感不但能夠加深人際關係，也豐富了人生意義。

普拉切克情緒模型

有8種基本情緒：

- 恐懼
- 驚訝
- 悲傷
- 厭惡
- 憤怒
- 快樂
- 期待
- 接受

每一種情緒根據強度變化而細分，也可以與相鄰或更遠的情緒混合產生複合情緒。

情緒成分

適應行為：為適應環境而有的反應
 生理變化：交感神經(亢奮)、副交感神經(抑壓)
 表情：人的情緒感覺外部特徵
 情感：內在的情感體驗

認識濫藥與情緒的關係

二零一二年三月九日(星期五)，家長教師會邀得救世軍柴灣青少年綜合服務社工胡穎怡姑娘蒞臨本校主持「認識濫藥與情緒的關係」講座，是次活動共有55位師生及家長出席。講座中，胡姑娘除了概說現今香港青少年吸食毒品的情況外，也重點講述了數種毒品的相關知識和對青少年情緒的不同影響；更難得的是胡姑娘還邀請了兩位嘉賓作真情對話，他們分別道出了青少年吸食毒品和戒毒的心路歷程及家長如何面對兒女反叛行為的心得。最後，胡姑娘還提供了一系列的溝通小錦囊給在座的聽眾，並以指出「溝通」、「檢視自己的管教模式」、「讓孩子在愛中成長」是建立良好親子關係、教育子女的「不二法門」作結。是次講座內容豐富，在座的聽眾均表示有獲益良多之感。



家長教師會活動花絮



BBQ同樂日



陸運會



聖誕聯歡會

家長好介紹

春季養生及養生食療

目的：升發陽氣：保護脾土
 重點：生活作息：晚睡早起，
 日常生活：輕鬆舒緩，
 禁忌事項：禁止殺生，爭奪。

明目養生茶(1人份)

黃耆5g 枸杞子15g 菊花15g 紅棗3-9g
 冰糖15g 水1000cc

步驟：

1. 將黃耆、枸杞子、菊花、紅棗洗淨備用。
2. 將黃耆、枸杞子、菊花、紅棗加水，大火煮開後，轉小火煮約40分鐘，再將菊花放入煮約五至十分鐘。
3. 將所有材料撈起丟棄，放入冰糖(適量)，當茶飲之。

足浴養生(全年佳宜)

足浴 — 俗稱泡腳
 熱水泡腳是中國古代已有的養生之道。在熱水的浸泡下，可以舒經活絡，加速血液循環。睡前泡腳，既解冷，又有助於睡眠。
 水不可太熱，可慢慢地加熱水去中和冷卻之足浴水。水的深度約浸過踝關節，足浴時間約：15-20分鐘。足浴後要用柔軟的毛巾輕輕地抹乾，甚至腳趾縫也要抹得乾淨。

飯後忌足浴：

飯後壹小時後才可足浴。因飯後，體內血液流向消化道，以消化食物、吸收營養；若於此時足浴，血液轉流向雙足，會影響消化系統之運作。

資料由：家長教師會副主席 鄺潔卿女士提供
 (鄺女士擁有國家認可之《養生學指導》證書，希望與大家分享心得)

校園花絮



CYC 石澳堆沙比賽



義工服務活動



明愛賣物會



聖誕聯歡會



四川交流團



陸運會



武漢交流團



明愛柴灣馬登基金中學家長教師會 2011-2012年度財政報告

(由1-9-2011至16-3-2012)

	支出\$	收入\$
上年度結餘		29288.98
收入：		
1. 家教會會費		9,700.00
2. 親子燒烤同樂日收費		1,040.00
3. 銀行利息		0.12
4. 「家庭與學校合作活動計劃」資助		<u>4418.00</u>
		44,447.10
支出：		
1. 家教會會費退款	880.00	
2. 週年大選	6,154.40	
3. 會議茶點	276.10	
4. 家教會文具	102.20	
5. 親子燒烤同樂日- 食物及抽獎禮物	6,039.70	
6. 聖誕聯歡會禮物	828.80	
7. 銀行服務費\$50x4	200.00	
8. 家教會親子講座(茶點)	333.30	
9. 製作葡萄匙扣材料	<u>96.60</u>	
		14,911.10
結存：		<u>29,536.00</u>

師生籃球比賽



歡迎投稿，分享親子心得

歡迎家長投稿，分享親子心得(恕不設稿酬及退還稿件)。為方便聯絡，來函請附上姓名、地址及電話(連同就讀學生姓名)。個人資料將會保密，本刊編輯保留刪減及刊登稿件之權利。來稿請寄「香港柴灣新廈街330號明愛柴灣馬登基金中學 家長教師會編輯委員會收」。