



佐敦谷聖若瑟天主教小學

家長教師會會訊 第九期

地址：九龍彩霞道80號 電話：2305 0061
網址：www.jvsj.edu.hk

主席的話

四年任期快將結束，實在不捨！四年間完成一個接一個的任務，相當有滿足感。我每天只花一點點時間，但看到的、學到的收穫甚豐，遠超我所付出的，感恩！

衷心感謝麥校長、林校長、各位老師及各位職員信任我，給予我機會。衷心感謝多年來合作過的每一位義工，有的是家庭主婦，有的是在職人士，但都非常熱心參與義工。JVSJ家長義工盡是精英，採購、搬運、包裝、保安、化妝、髮型、裁縫、心理輔導、保母、清潔、維修，甚至場地佈置也樣樣皆能。家校多年合作無間，讓家教會積極地發揮家校合作精神。每位教職員、家長義工和同學我都會好好記住，因為您們為我留下美好的回憶，豐富了我的人生！

「義」=「義氣」、「公義」、「義務」和「義不容辭」，全不涉及金錢利益，義工沒有上司下屬之分，所有義工都是平等的。純粹地付出時間和愛心，輔助學校有更好的發展，培育出類拔萃的學生。輔助別人子女獨立自強，愛己愛人，提升家長和學生對學校更有歸屬感，絕對是三贏局面。

家長們，請加入家長義工行列，多參與學校活動，能充分了解到校長和老師們辛勤地工作，感受到老師對教育工作的承擔和對學生關愛，父母不易為，老師亦不易為，只有互相明白及支持，互相了解和諒解，才能達到家校合作的意義！

JVSJ的學生是幸福，由蔡楷俊校監帶領下有STEM教育學習，奇妙教室，VR虛擬實境視藝學習，大型視藝展覽，女子足球，甚至來年度的水運會。屢創先河，屢創佳績！我相信定必有更多突破，更多創新，成為全港小學的翹楚！

在此祝福全體師生身體健康！敏而好學！家庭幸福！



佐敦谷聖若瑟天主教小學 第四屆（15-17）家長教師會常務委員會名單

（16-17）各級代表



主 席：	李少薇女士
副 主 席：	李 慧女士 陳珮珊副校長
文 書：	沈淑微女士 何雅文老師
司 庫：	張秀云女士 鄭婉雯主任
康 樂：	陳潤梅女士 王守禮主任 吳慧瑜姑娘
聯 絡：	梁志芬女士 馬俊義老師
當然委員：	林漢堅校長

P.1	韋少薇女士 (1A 區朗澄家長)
P.2	黃進潔女士 (2D 溫揚銘家長)
P.3	余錦雲女士 (3C 湯鈺瑩家長)
P.4	屈萬喜女士 (4D 區芷菁家長)
P.5	羅芷寧女士 (5C 羅灝康家長)
P.6	陳潤梅女士 (6C 勞彥祖家長)

編輯委員

顧問：林漢堅校長

統籌：李泳儀主任

委員：洪 雲主任、黎聖慧老師、
鄧棋駿老師、張肇丰老師

活動剪影



日期	項目及內容摘要
24/8/16	小一及插班生迎新日：主席出席座談會，簡介家教會
7/9/16	義賣校服、回收書包
14/9/16	家長義工茶聚（一）
17/9/16	家教會委員會議（一）
28/10/16	眼科講座及檢查計劃
4/11/16	家教會委員會議（二）
17/11/16	家長瓷磚畫工作坊
25/11/16	親子旅行（上水展能運動村）及親子遊戲
3/12/16	第四屆家長教師會（16-17）周年大會
10/2/17	家教會委員會議（三）
19/2/17	家教會及校友會旅行（假日農莊）
22/3/17	家教會特別會議
24/4/17	母親節獻禮
28/4/17	閱讀月親子摺紙工作坊
12/5/17	家教會委員會議（四）
25/5/17	父親節獻禮



2016-2017 年度家長教師會財政報告（1-9-2016 至 20-6-2017）

摘要	收入	支出
上年度餘額	\$117,172.39	
銀行郵寄月結單費用		\$230
畢業禮花籃		\$500
惜別會家校合唱團晚宴		\$4,480
敬師日水果		\$1,440
校友、校友家長及舊老師出席惜別會費用（撥回校友會戶口）		\$6,000
家教會送贈橫額賀本校成為資訊科技教育卓越中心		\$622
家長視藝工作坊材料費		\$1,000
家庭與合作事宜津貼	\$15,067	
家教會周年大會茶會		\$4,903.50
家教會旅行	\$58,515	\$58,226
家教會周年大會家長講座		\$5,000
家長工作坊		\$6,600
聖誕禮物包	\$15,820	\$14,207
聖誕聯歡會飲品		\$197
家教會周年大會橫額		\$382
文具及校服義賣	\$8,333	\$1,703
傑出生書券		\$2,200
境外遊（日本大阪京都遊學團）	\$303,100	\$300,598
2016-2017 年度收支總額	\$518,007.39	\$408,288.50
2016-2017 年度結餘（截至 20-6-2017）為 \$109,718.89		

家長教育

智能產品及互聯網已成了生活，甚至學習的必需品，因此有家長擔心子女機不離手，慢慢地墮入沉迷網絡的陷阱。以下的資料可以讓家長更加了解子女的情況。

你是否經常出現以下情況呢？	是	否
1. 我發現自己的上網時間通常比預計的長		
2. 我上網時通常都能全神貫注，停止後仍會想著網上的內容		
3. 我要花更多時間在網絡上才感到滿足		
4. 我多次想控制或停止使用網絡，但總是失敗		
5. 我上網是為了逃避問題和舒緩低落的情緒		
6. 當我減少或停止上網時，我會覺得不安及暴躁		
7. 我常向別人隱瞞自己的上網程度		
8. 為了上網，我寧願冒著失去重要人際關係、工作或教育機會的危險		

根據 Dr. Kimberly Young(1996)，結果參考如下：

0-2 題答「是」：健康使用網絡者
恭喜你！你是一位健康使用電腦網絡者，繼續保持警覺，加油！

3-4 題答「是」：潛在沉迷網絡者
雖然你未達到沉迷網絡的程度，但記得要小心，稍一不慎便會成為沉迷網絡者！

5-6 題答「是」：沉迷網絡者
初步估計，你已經面對不同情況的負面影響，不要以為是小事，勇敢面對吧！

7-8 題答「是」：網絡成癮者
你已經面對不同情況的嚴重負面影響，如果需要別人幫助，歡迎致電聯絡我們（電話：2561-0363）！

備註：以上問題乃初步評估，並非診斷，還需要評估網絡使用者的生理、心理、家庭、學業、工作及社交等各方面情況及需要。

若家長欲尋求社工意見，可致電：

1. 基督教服務處 網開新一面 - 網絡沉溺輔導中心
2. 香港青年協會 青年全健中心
3. 東華三院 不再迷網

電話：2561 0363
電話：2465 2828
電話：2884 4335

家長錦囊 -- 協助沉迷上網的子女



親情優先

不要為了阻止子女上網而犧牲親子關係。你可嘗試冷靜地向子女分享你對他上網行為的感受，讓他明白你關心他。

求變動力

能否成功減少上網要視乎當事人是否願意為改變而努力，故強迫子女改變並非有效的方法。若能啟動子女內在的求變動力，協助子女找出支持個人改變的原因，才是邁向轉變的第一步。

從旁協助

父母可以從旁協助子女改善上網行為，但要徹底改善行為，最重要是青少年為自己的行為改變付出努力，你可以嘗試跟子女一起討論如何改善上網的習慣。

找出矛盾

青少年沉迷上網的行為模式，可能與他的個人價值觀或目標有著矛盾和衝突，例如他一方面花大量時間上網，另一方面卻希望成績好，這些內心的矛盾及個人目標，可能成為他求變的動力。

建立自信

給予子女適當的鼓勵，讓子女相信自己有能力作出改變，父母可嘗試指出子女過往的一些成功經驗。

尋求協助

沉迷上網背後的原因十分複雜，父母可陪同子女一起尋求專業協助。

資料來源：東華三院 / 香港青年協會 / 基督教服務處

本會於二月十九日與校友會聯合主辦「上水假日農場親子一天遊」，當天參加的學生、家長、老師及校友約三百多人。大家忙裏偷閒，親親大自然，共度快樂時光。

旅行 心聲



張淑敏 (1B)

我在農場裏看見牛、山羊，還有大肥豬，第一次坐人力車，第一次挑擔挑。這次真是一次特別的旅行。

鄺焯然 (1B) 家長

今次的親子旅行，除了學生玩得開心外，身為家長的我們也有不少得著。在享受親子樂的同時，也能藉這個機會認識孩子們的家長，交流一些教導孩子的心得和趣事。希望日後能有更多的機會！

呂瑩瑩 (3D)

今次是我第一次參加家教會的旅行，雖然這個農場不算很大，但卻有很多新奇的遊戲，我感到非常開心。回程時，還是帶著依依不捨的心情。希望媽媽下年度也會繼續參加家教會的旅行。



王鈺沂 (1A)、王曉瑩 (3A) 家長

這次旅行很開心，大小朋友都玩得樂而忘返！農場裏有很多設施，小孩子還能夠體驗農耕生活。最刺激的玩意莫過於「阿拉飛氈」。當飛氈衝下來的時候，心曠神怡快活出來，我和女兒緊緊抱著，又一次增進親子感情！

丘小蕊 (2D) 家長

旅行那天，在農莊內發現了各種的趣味，耕地上各種的瓜菜，園內各種動物，均讓小孩子增加不少課外知識；此外，農場裏的遊戲，有別於現時的電子遊戲，令小孩子們渡過愉快的一天。

張家敏 (3A)

這次的旅行令我放下學習的煩惱，開開心心去感受大自然美好之處。

陳敬諾 (4A)

我覺得今次的旅行實在太有趣，既可以燒烤，又可以玩平日很難玩到的遊戲，其中的小吊籃、震盪高搖板、阿拉飛氈，實在太刺激了，令我樂透了一整天。

張堤嘉 (4D) 家長

見慣繁囂的都市，來到這綠樹成蔭的農場，呼吸清新的空氣，感覺心曠神怡。大自然的清新寧靜，與小朋友的歡樂聲交織成一片。祝願所有同學都能健康成長。