

活動相片集

Healthy Cooking Contest 24.6.2019



中一家長迎新日 16.7.2019



中一午膳飯盒試食活動 20.9.2019



第二十八屆家長教師會周年大會暨健康校園講座及家長教師座談會 11.10.2019



九龍工業學校

Kowloon Technical School

地址:九龍長沙灣道 332-334 號 電話: 2386 0737

網址: <https://www.kts.edu.hk> 電郵: mail@kts.edu.hk



家長教師會

第 40 期會訊

2019 年 11 月

如何令子女自立自理

從生命教育談學生自理

學校這三年的首要關注事項之一是「深化生命教育」。「深化生命教育」有三個目標：（一）培育**自強不息**；（二）肯定**自身價值**及（三）加強**自我管理**能力。我記得曾在早會中提過，在未來社會，能善於「自我管理」者，勝，相信學生只要在中學階段認真看待這些提點，定能學有所成。

本期主題談「自理」，如何提升子女的自理能力呢？有哪些具體方法呢？家長如何協助子女呢？現今的生活環境相比我們在學時要複雜得多，千變萬化的互聯網遊戲世界、功能多多的智能電話、真假資訊紛陳、疑幻似真的社交平台等等，每每令子女於學習上分心，要談自理，談何容易。

六年中學階段是一生中的學習黃金期，要教導子女在學習上自理，我認為首先要與子女多溝通，要多了解子女的意向和學習上的困難，從而協助子女建立一個清晰的目標。目標可以是長期的，不妨和子女談談中學畢業後想學習什麼專業或投身什麼職業，例如工程界；目標也可以是短期的，例如英文期考要合格。若是前者，要儘早提醒子女提升數學及設計繪圖能力為首要，平時數學功課要做好，遇有不明白的地方要主動請教同學或老師，還要主動多做額外數學練習，要做到計算快而

準。提醒子女中四要選修相關科目，如希望投身工程界，物理幾乎是必修科，微積分也有助於工程學習上更上一層樓。有了目標，在家長督促下，子女也懂得如何自理，如何為自己的人生路架設階梯。至於短期目標，如子女希望英文期考要達合格水平，要叮囑子女課堂專心為首要，老師講授時要筆錄，手冊要善用，妥善記錄功課，功課要學曉儘可能當日完成，每晚要設定溫習時間等。如子女自我管理得好，即予以肯定和稱讚。捫心自問，我們不也都喜歡別人稱讚嗎？

沒有學習目標的子女，為學可能得過且過，成績難有突破，甚或惡性循環致成績每下愈況。家長們，要教導子女自理，應由協助子女建立學習目標開始，長期的、短期的也可以，要建立目標，就由與子女多加溝通開始吧！

黃國輝校長

校長分享

第二十八屆 九龍工業學校家長教師會執行委員會委員

職位	家長委員	學校委員
主席	馮群施女士	黃國輝校長
副主席	黃海燕女士	楊麗萍副校長
秘書	龍桂燕女士	鄧慧敏副校長
財政	梁煥英女士	鍾麗萍老師
編輯	林宏基先生 周翠儀女士	陳笑卿老師
福利	林漢輝先生 劉菲女士	張嘉怡老師
午膳	賴偉珍女士 陳惠平女士	傅子傑老師
康樂	曾靈鳳女士 林靜女士	梁志偉老師



學校管理委員會家長代表

黃海燕女士	(2019 - 2021)
林靜女士	(2019 - 2021)

主席的話



教育子女是父母須用一生學習的科目，而讓子女學會「自立自理」就是其中一個課題。

要子女懂得自立自理，其實並不難，我們只要懂得「放手」就可以了！就如小孩學步一樣，我們懂得放手，孩子就會慢慢開步向前行。小學階段，我們好像書僮般陪伴孩子溫習，到了中學，我們就應讓孩子自學。

「放手」並不是翹起雙手，不聞不問，而是用關心、溝通、聆聽、互信教育子女，讓他們漸漸學會自立自理。

從小五的下學期開始，我便讓兒子放學後自行回家，我只要求他回家後致電給我報平安。起初，他是有點不習慣，也有點膽戰心驚，但不到一個月，他已經習慣了！到了中學，若放學後有事要遲點回家，我也只是要求他發信息通知我，自此他每天都會發信息告訴我回家的時間。

另外，家長與子女的互信也是培養孩子自立自理的基礎。兒子升中後有自己的朋友圈，假期時會相約同學出外玩耍，因為信任他，我從來不會管束他與朋友外出，兒子信任我，所以他會主動告訴我他去哪裏，回家前也會發信息告訴我。

總括而言，家長要關心、溝通、聆聽、互信、放手，才能讓孩子學懂「自立自理」。

馮群施女士

家委的話



如何培養孩子自立自理的能力，是所有父母常討論的一個重要議題了！

父母應將子女視作獨立的個體，給予他們足夠的空間，創造讓孩子們獨自處理事情的機會，並適時道謝及讚許，隨著時間的推移，孩子就會在潛移默化中認識到自立自理的重要。

自立是鍛鍊和提高生活技能的過程，於過程中增強孩子的自尊與自信，逐步學會與人相處、尊重、理解、判斷是非對錯，孩子只有做到自立自理，才能克服依賴的心理，以適應社會、融入社會、回饋社會。

「古今中外，凡成就事業、有所作為的人，無一不是腳踏實地，艱苦登攀的結果」，所以為人父母應時刻告訴孩子，路要靠自己走，才能越走越寬、越走越遠、越走越穩.....

林靜女士



孩子在成長的過程中，學會自立自理是十分重要，但現今很多父母卻沒有給他們鍛鍊的機會，以致孩子們的自理自立能力較差。

作為家長，我們可以按孩子的能力學會放手，給他們機會，如從學業、家務開始，讓他們明白「自己的事情自己做」的道理，訓練其責任感和吃苦的能力，從而培養孩子自立自理的能力。

陳惠平女士

副主席的話



大家好！新學期又開始了，今次和大家分享母親傳授給我的「本領」。

小一的时候，我已是自己上、下課。小二時，因母親要上班，所以放學回家後，我總是自己吃飯，直至母親久病在家休息，才有人伴我吃飯。

母親終日臥床，嘔吐不停，父親看我擔心的模樣，告訴當時只有八歲的我說：「醫生說媽媽沒事的，可是妳要當姐姐了。」之後，母親每天都會教我如何買菜、打掃、清潔家居、照料家人等，轉眼間，弟弟出生了。

母親的教導，我都牢牢記住，而我這個姐姐終於要「出關」了，為減輕父母的負擔，每當放學回家後，我便會照料弟弟，讓母親可以多休息，而我亦學會分配時間，處理不同事務。

回頭一看三十六年過去了，感謝父母對我的教導，讓我學會自立自理。現在我有四名小孩，我會將我所學傳授給他們，希望他們能學有所成。

黃海燕女士

自立是不依賴別人、依靠自己的努力做事，子女有了自立能力，生活、學習、工作上的許多事情，也能自理，讓父母少操心。父母如何培養子女自立自理的能力呢？

首先，父母要學會放手、捨得放手；讓子女從小做起、從小事做起、從日常生活習慣做起，習慣是長期逐漸改變的過程，子女不能自立都是父母嬌慣的結果。現的小孩沒有經歷過艱苦的磨練，大小事情都是父母或祖輩處理，導致小孩不能自立。

其實，家長應放手讓小孩處理事情，就算失敗了也不重要，重要的是經歷過就有經驗，每次經歷都是對孩子的一個成長，才能讓子女成熟、自立自理。我的女兒 Yvonne 在 10 歲時就懂做飯，我忙時就教她怎麼做，並放心讓她去做，因此增強了她的自信。

所以，父母們請放手吧，放心讓小孩去做些力所能及的事情，讓子女成為自立自理之人！

劉菲女士

光陰似箭，於兒子中一時加入家長教師會，目的是與兒子同坐一條船，增加彼此了解，易於溝通。之後更加入學校管理委員會，深入了解到校方的「別有用心」—— 愛心、耐心和恆心，對於兒子成長的地方更有信心。

現今的孩子不懂自理，可能是受家長所影響，因此家長們先要學習放手，多聽孩子的想法，從旁適當地給予意見，建立他們的自信心，培養其自立處事的能力，更應多陪伴子女，建立良好的溝通橋樑。

梁煥英女士

家委的話



正所謂「養兒一百歲，長憂九十九」，許多家長都因擔心孩子的成長和發展，而對孩子過分寵愛。我曾聽朋友分享，她說女兒在小二前一直認為橙是沒有皮的，因為女兒每次吃橙時，家人會先為她剝去果皮，女兒看見及吃到的就只有果肉，因此她完全沒有吃橙需要去皮的概念！認真細想，究竟是青少年缺乏自理能力，還是作為家長的我們過分寵愛，不斷剝奪他們「自立自理」的能力呢？

相信大家也認同這是父母過分寵愛孩子的結果，要培養具自立自理能力的孩子，父母就必須學習如何有步驟地放手。

很多父母都不需要子女幫忙做家務，但其實做家務是最能訓練他們自立自理的能力，當然做家務要循序漸進，並從旁指導他們。面對疑難時，父母應鼓勵子女思考不同的方法作處理，以培養其解難能力。父母亦應讓子女在一些小事上作決定，這樣子女才能夠慢慢學會自立自理。

相信，大家都不希望自己的子女養成依賴的習慣，因此請儘快反思自己的教育方法、教導子女種種的生活技能，培養其「自立自理」的能力。

林漢輝先生

家長教師會獎學金 2018 / 19 獲獎學生名單			
2018/ 19	Names in English	學生姓名	2019/ 20
1C	CHEN XINTING	陳欣婷	2E
1D	DENG ZIJIAN	鄧梓健	2E
2E	WANG SHUMIN	王淑敏	3E
2E	LEUNG YIN LEE	梁燕莉	3E
3E	HONG RUOYAN	洪若嫣	4D
3E	LIANG RUICONG	梁銳聰	4D

社會福利署義工嘉許狀



馮群施女士(銅狀)



很高興和大家分享照顧小孩的心路歷程，我有兩名兒子，長子今年剛在本校畢業，二子則是本校的中二生，他們看似是很自立的小男孩，但其實他們與我曾有一段「拉鋸戰」的日子.....

小時候，他們遇上問題不能自行處理，我就會馬上替他們解決，好讓他們安心的上學，但漸漸問題來了，我發覺他們與同學相處和處事出現問題，同學們遇上功課困難時會積極尋找解決方法，不會令父母擔心。相反，我的兒子就一直依賴我，有什麼事情都找我來處理。

這時，我意識到雖然我很愛他們，有我來保護他們，但我總要放手，讓他們學會自立自理，放手不是一件容易的事，但一定要下決心，不然，我會變成溺愛他們，影響他們成長。

從那天開始，我讓他們處理每件事，學會處事有條有理，培養其責任感及自立自理的能力，這才是他們成長的旅程。

曾靈鳳女士

家長教師會林嘉玲獎學金	
學生姓名	班別
李映惠	3E
范麗雅	2E



黃海燕女士(銅狀)