



中華基督教會基元中學 家長教師會 CCCKYC Parent-Teacher Association

會訊 No.26

電郵：mail@ccckyc.edu.hk
網址：http://www.ccckyc.edu.hk

校長的話

一種對情緒有幫助的食物

校長鄭禮林博士

情緒健康的重要性

現代人工作忙碌，常常忽視了情緒上的健康，以致影響自己的身體、社交及工作也不自知。若不好好處理情緒，可能會引發更嚴重的精神健康問題，更甚者會產生自毀的傾向，所以我們必須好好照顧自己的情緒，才能承載不同方面來的壓力和打擊。最近一齣電視劇的一句對白說得好：「先處理心情、後處理事情」，道出了心情的重要性。事實上當我們心情不佳的時候，做什麼也沒有動力，勉強自己繼續工作，可能會造成更大的問題，所以處理心情或情緒是非常重要的事情，不可以掉以輕心。

一種對情緒有幫助的食物

情緒健康在教育界越來越重要，本校嘗試在飲食上開始一些試行計劃，希望促進學生身體及情緒上的健康。在眾多食物當中，有一種食物對身體有益之餘，亦能夠幫助穩定情緒，它就是「香蕉」(Kumaretal, 2012)！近年本校透過鼓勵學生吃香蕉，希望能夠提升學生的身體健康及維持情緒穩定。其實本校在三年前已經開始推行不同的計劃，包括「蕉蕉早、精神好」及「蕉蕉有你心」



計劃，在午膳時間派發香蕉給全校學生吃。計劃最初是由校長請老師、職工及學生吃香蕉，香蕉不但價錢便宜，進食時亦方便，所以選擇了香蕉，而請學生吃香蕉不單是一種款待，更希望藉此喚醒學生對身體及情緒健康的重要。意外的是派香蕉活動竟然產生了一些果效，引起了學生及家長的共鳴，有學生見到我便報以微笑，更對我說「蕉蕉早、精神好」，有的說英文“A banana a day, happy everyday”（就是我在早會對他們說的一句口號）；及後更有家長對我說：「子女說你在學校請他們食香蕉，真好！我也會買香蕉給子女吃。」多方合作成就學生的健康。自此之後便發展到與家長教師會及堂會義工合作，透過「水果日」活動，派發香蕉給學生吃，反應非常好。學生不單喜愛吃香蕉，他們亦懂得表示感恩和多謝，派發香蕉的過程，派的開心，收的愉快，吃的心情好，家長和義工們一同感受施比受更為有福的道理。此外，學校亦在早會宣揚情緒健康的重要，鼓勵學生多吃

香蕉。不單止對學生，學校的教育心理學家也在家長講座中鼓勵家長每天給予子女吃一條香蕉，這些措施喚醒了家長和學生對情緒健康的重要性，亦鼓勵了學生多吃水果，在方方面面都能夠幫助學生建立健康的生活方式。教育局最近更新了「七個學習宗旨」(Seven Learning Goals) (見附圖)，希望學校在制定發展計劃 (School Development Plan) 的時候將「七個學習宗旨」滲入關注事項中，讓學生能夠均衡地發展。在云云「七個學習宗旨」中，第7個學習宗旨是希望學生能夠建立「健康的生活方式」(Healthy Life Style)，培養健康的生活態度及習慣，透過在學校推行不同措施，達致身體和情緒上的健康。從科學的角度來看，香蕉對人類情緒的幫助甚多：

1. 營養 (Nutrition) 價值：香蕉含有多種營養物質，包括維生素 B6、鉀、鎂和葉酸。這些營養物

質在身體正常運作和維持情緒穩定方面起着重要作用。例如，維生素B6有助於合成腦中的神經傳遞物質 (Neurotransmission substance)，如血清素 (Serotonin) 和多巴胺 (Dopamine) (Kumar et al, 2012)，這些物質與情緒調節密切相關。

2. 血糖 (Blood Sugar) 穩定：香蕉是一種低糖高纖食物，其中的天然糖分慢慢釋放進入血液中，有助於維持血糖水平的穩定。低血糖可能與焦慮和煩躁情緒有關，因此保持血糖穩定可能對情緒管理有幫助 (Singh, Singh, Kaur, & Singh, 2016)。
3. 鎂 (Magnesium) 的作用：香蕉含有一定量的鎂 (Forsteretal., 2003)，這是一種重要的礦物質，對情緒調節和壓力管理至關重要。鎂有助於放鬆神經系統，減輕焦慮和壓力。
4. 心理 (Psychological) 因素：除了營養價值外，香蕉對人們的情緒可能還存在心理上的幫助。對於某些人來說，食用他們喜歡的食物本身就可以帶來快樂和滿足感，從而對情緒產生積極影響 (Jiang, King, & Prinyawiwatkul, 2014)。

需要注意的是，對於情緒問題，個體之間存在差異，並且情緒的形成和調節是一個複雜的過程，受到多種因素的影響。因此，香蕉對人類情緒的幫助僅僅是一個方面，並不是解決所有情緒問題的唯一策略。個人應該綜合考慮飲食、運動、睡眠、社交和情緒管理等多個方面，以維持良好的情緒健康。

尋求上帝的安慰

除以上的方法之外，讓學生認識我們的神——耶穌基督，凡事倚靠，將重擔交給祂也是一個很好的舒緩情緒方法。聖經說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」

(馬太福音 11:28) 「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」

(腓立比書 4:6) 求主使用他所創造的所有美物，幫助這一代學生，建立正面的思維和平衡的生活方式，健健康康地成長，阿們！

References

1. Forster, M., Rodríguez, E. R., Martín, J. D., & Romero, C. D. (2003). Distribution of nutrients in edible banana pulp. *Food Technology and Biotechnology*, 41, pp 167–172.
2. Jiang, Y., King, J. M., & Prinyawiwatkul, W. (2014). A review of measurement and relationships between food, eating behavior and emotion. *Trends in Food Science and Technology*, Vol. 36, pp 15-28.
3. Kumar, K. S., Bhowmik, D., Duraivel, S., Umadevi, M. (2012). Traditional and Medicinal Uses of Banana. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*, Vol. 1, No. 3, pp 51-63.
4. Singh, B., Singh, J. P., Kaur, A., Singh, N. (2016). Bioactive compounds in banana and their associated health benefits – A review. *Food Chemistry*, Vol. 206, pp 1-11

主席的話

第17屆家長教師會主席 陳笑紅女士（3A 黃梓而）

承蒙各位的信任和支持，好榮幸當選第17屆家教會主席，在此衷心感謝鄭校長一直以來對家長教師會的鼎力支持，使本會會務得以順利發展，同時也感謝各位老師及委員的共同努力，在百忙之中抽空籌辦各項活動，讓活動得以順利完成。當然不少得一群熱心的家長義工們，有賴他們的積極參與和支持，為家教會活動錦上添花。

一路以來，學校十分注重學生的身心健康，作為學校與家庭的橋樑，家長教師會一直致力推動健康生活，透過不同的活動，讓我們的孩子養成健康的生活習慣。

在過去兩年，家長教師會與學校共同舉辦了多項關於健康生活的活動，當中包括：

1. **水果日**——鼓勵學生進食不同種類的水果，培養多吃水果的習慣。
2. **親子競技比賽**——讓家長及小朋友能夠一起做運動，培養多做運動的習慣。
3. **「有營有神」工作坊**——讓家長透過瑜伽放鬆心情及透過認識不同中醫穴位幫助小朋友按摩穴位紓緩壓力，從而增進親子關係。
4. **蕉蕉有心情**——在午膳時間派發香蕉給全校學生，透過鼓勵學生吃香蕉，希望能夠提升學生的身體健康及維持穩定情緒。
5. **流感疫苗注射活動**——鼓勵學生及家長多接種疫苗，預防流感。

這些活動不但讓孩子及家長養成良好的生活習慣，也能夠培養健康的身心。在未來的日子，家長教師會將繼續以家、校溝通作橋樑，透過緊密的聯繫，讓校長、老師、家長及同學攜手建立一個互相關懷、健康和諧的校園。家長教師會將舉辦更多不同形式的活動，讓家長及學生能夠參與。衷心希望大家積極投入家長義工團隊和踴躍參與家長教師會舉辦的活動，一同實踐「家校合作」精神，陪伴我們的孩子快樂地成長！



副主席的話

第17屆家長教師會副主席及家長校董蔡雅絢女士（1A 陳柏熹，4C 陳鉉灝）

記得我們就學時，常常有批評說香港的教育制度是「填鴨式」教育。回想起來，我們當年經歷了升中試和中學會考等公開考試篩選，當中承受的壓力好像也不是很大，頗輕鬆的就渡過了。若與今天的莘莘學子作個比較，說實話，作為一個全職媽媽，陪伴著兩個兒子成長，看見他們從幼兒園至小學到升中，所遇到的壓力真的大很多啊，用我們當年的「填鴨式」教育與之相比，也確實是小巫見大巫呢。

身為家長，在兒子的學習成長階段，我豈能不和他們並肩而行？所以四年前由我和大兒子踏入基元中學的那天起，我已對自己說：除了學校的教育外，我也要積極參與，配合家庭教育，好讓我的兒子能在校、在家也得到最好的學習和支援。為加深對基元中學的了解，頭兩年我參加了家長教師會的義務工作，從中知悉更多有關學校的教學方針，校風等等，也和教職員有更多的相互了解和連繫，這令我更深深體會到學校和家庭的合作，對一個年青人的健康成長是何等重要。兩年前，我更有幸地擔當起家教會副主席的崗位，令我有機會去付出更多的關愛去服務這所「以基督為元首」的學校，讓大家處處感受到基督的愛和香氣。

我心裡有一個願景，就是希望我的兩個兒子和所有在基元成長的學生，能夠在這走向腐朽的末世中，成為俗世清泉，做一個正直無偽的新一代，能夠努力尋找屬於自己的人生，縱有挫折、有受傷，但也能無畏無懼向前走，「成為一個愛己、愛人、愛神的有為青年」。



委員心聲

家長委員葉小燕女士（5C 鄭鎧軒）

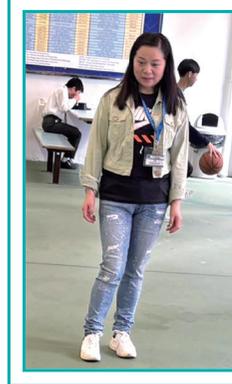
時光飛逝，小兒即將完成中學六年的學習歷程。回望這段成長路，我們經歷了許多波瀾壯闊的時刻。疫情期間，學校停課，我們不得不適應網上教學的新模式。作為家長，我感受到學校和老師們的辛勞，他們不斷探索最佳的教學方式，希望為孩子們創造最佳的學習環境。令我欣喜的是在小兒中四時加入了家長教師會。透過參與其中，我明白到學校是如何照顧學生的需求，以及家校合作的重要性。家教會與學校通力合作，舉辦各種活動，如為學生安排減壓活動，為家長提供工作坊等等，都是本著以學生最大利益為出發點。這些活動不僅幫助學生紓緩壓力、開闊他們眼界，同時也增進了家校之間的溝通與交流。展望未來，我衷心期望新一屆的家教會能夠繼續與學校通力合作，為學生們營造更好的學習環境。透過家校攜手合作，共同見證孩子茁壯成長的美好時光。



家長委員呂翠賢女士（4A 黃治程）

有幸成為基元家長教師會成員，感恩基元中學提供了家長與學校和諧共融的平台，也感謝主席盡心組織的每次活動，我很喜歡參與其中。各位委員都很積極踴躍，一起合作愉快。

願校長、老師、同學們在基元大家庭裡開心快樂！



家長委員吳鳳儀女士（5C 班伍景謙、2A 班伍澄滄）

各位好，我是5C 班伍景謙、2A 班伍澄滄家長，Cherry 吳鳳儀女士。加入家教會後，透過參與家教會事務工作，認識了一班家長義工，共同分享，交流管教子女心得。每次活動，都經過各委員們的悉心策劃和籌備，通過專題講座、工作坊、義賣活動，讓學校與家長們多些接觸，互相交流。我很高興加入家長教師會這個大家庭。



家長委員李其祥女士（5D 鄧鈞豪）

時光荏苒，轉眼間已加入基元大家庭五年了，四年前有幸擔任了家教會委員的工作，並當選替代家長校董。回顧這段時間，我深深地感受到自己的成長和收穫。最初，我只是抱著一份熱忱和好奇心加入這個團隊。作為一名家長，我希望能夠更好地了解學校的運作，為孩子的學習生涯出一份力。但隨著投入的時間和精力越來越多，我的角色也逐漸從一名旁觀者，變成了一名積極的參與者和推動者。在家長教師會的工作中，我親身感受到家校合作的重要性。通過與校長、老師以及其他家長代表的交流，我不僅加深了對學校的認知，也學會了如何以開放、理性的態度協調各方訴求，尋找雙方都能接受的解決方案。這對我的溝通和協作能力的提升可謂功不可沒。除此之外，我還積極組織各類家長活動，旨在增進家校社區的交流合作。看到越來越多家長主動參與其中，我由衷感到欣慰。這不僅增強了家長對學校的歸屬感和認同感，也有助於建立家校社區的緊密聯繫，共同推動學校的持續進步。最後我衷心地希望，未來我能夠繼續為學校的發展貢獻自己的力量，與各方攜手共創一個更加優質的教育環境，造福一代又一代的學子。



家長委員鍾倩婷女士（3C 黃彥晴）

大家好，我是第十七屆家長教師會委員——Toby。廿多年前，我是本校學生。廿多年後，到我的女兒入學。幸得前主席——陳俊慧女士邀請加入家長教師會。其實學校的變化不大，很多老師也是熟悉的面孔。可以在同一個地方任職二十多年，這地方應該很不錯吧！

以家長的身份再返校園，令我可以更了解學校的運作。協助學校舉辦各項活動，令我可以接觸學校的學生，大部份學生都很有禮貌。

女兒下學年就中四了。下一屆我也應該會留任家長教師會的職位，希望可以繼續幫助學校舉辦更多的活動，令同學們努力讀書之餘亦可適當地放鬆。



家長委員洪嘉琍女士（3A 鄭曉蕎）

大家好，我叫Ada，本屆家長教師會委員之一。過去一年家教會籌辦不少活動，委員、老師、家長義工和學生都很支持，積極參加。希望來年，我們各委員繼續發掘更多更新的活動，迎合時下年青人的新思維。祝各位身體健康，生活愉快！



家長委員楊君宜女士（1B 譚焯燴）

我十分感恩能成為PTA的一份子，在基元這個大家庭裡，每一位「成員」努力共建關愛校園，一同進步、成長。

希望將來繼續互相勉勵、學習，祝各位生活愉快！



家長委員孫燕儀（1A 羅熊恩）

大家好！我是1A班羅熊恩媽媽。去年女兒有幸來到基元中學這個大家庭，這間學校比我想像中還要好，對學生關懷和愛護，讓女兒很容易便適應中學生活。每個家長都應關心子女的身心發展健康，我亦一樣，所以我非常積極參與學校義工工作，希望能陪伴女兒度過中學生活！在眾多義工活動中，我特別喜歡水果日，學校除了關心學生的成績和品德外，更照顧到他們的整體健康，為養成學生的良好飲食習慣，會舉辦水果日鼓勵學生每天進食各種水果，以達到飲食均衡。另外，學校亦有多項運動供學生選擇參加，達至身心平衡，從而養成良好的健康生活態度。

家長義工梁嘉伶（1A 李蕊妤）

作為新加入的家長義工，我非常榮幸能參與基元中學的各項活動，這些活動由家長教師會聯合舉辦，增進了我對學校的認識。以下是我參與的一些活動：

- 聖誕手工工作坊：與學生一起製作聖誕裝飾品，增進親子互動。
- 聖誕聯歡會：與校長和老師一起參加遊戲、抽獎活動，並享用豐盛的大食會。
- 生活教育科的貧富宴及社區生活體驗日與中三級學生一起享用簡單午餐，並參加福袋派發活動。
- 大澳親子旅行：參觀蝦膏製作過程。
- 敬師節：親手製作曲奇餅贈送給教職員。
- 陸運會的親子比賽。
- 校政論壇：作為家長代表參與。
- 流體畫班及學業成績提升班。這些活動讓我對基元中學有了更深刻的認識。其中，最令我難忘的是社區活動體驗日。我們向清潔工人派發福袋，當清潔阿姨收到學生的福袋時，詢問學生就讀哪一間中學？同學們一起回答：「基元中學」。當她稱讚我們的學生有禮貌時，我感到非常自豪。基元中學的學生們雖然肚餓與口渴，但仍然完成了工作，這種精神令我非常感動。

最後，我希望未來能參加更多義工活動，更了解女兒的校園生活，並陪伴她一起學習與成長。

家長委員王君平女士（1C 王樂欣）

大家好！我是樂欣媽咪，大家可以叫我Apple。第一次參加家長教師會舉辦的「大澳海鮮風味宴一日遊」親子旅行特別開心！在這裡也想和大家分享一下我們難忘的一天。

家長師生一行約60人到達大澳後便乘搭小艇看大澳知名的水上棚屋，接著便出海觀賞中華白海豚，接下來就是「蝦膏工作坊」，在作坊師傅的指導下，大家都完成了各自的作品，非常激動！小小的蝦膏蘊藏了大澳的民間智慧與歷史！

午膳的大澳風味宴上，家教會還安排了抽獎活動，豐富又實用的獎品人人都有份，大家都很满意！

午膳後我們在導遊的帶領下遊覽了大澳古蹟：「吉慶街」、「石麟閣」和新基橋，期間又品嚐了當地特色美食，如沙翁、炭燒雞蛋仔、大粒魚旦、香滑豆腐花都非常的美味，大夥兒全都盡興而歸。

這次旅行真是收穫太大了，有美景，有美食，還有精美禮物，所有家長及師生都開心的享受了一天充實的旅程。

最後多謝學校的大力支持，多謝家長教師會的細心安排，希望下次還有機會參加這樣的活動！謝謝！

家長義工范南平（2B 劉玟汐）

感謝家教會關愛孩子學業成長，感恩家教會給我機會參與學校義工活動，讓家長透過義工活動傳遞來自家長滿滿的愛與期待，在孩子的成長歷程中，家教會家長義工們是堅實的後盾之一，為孩子們傳遞溫暖與關愛。

本校中一收生、學生公開試及升讀大學表現，於全港排前列位置。

根據2024香港文憑試成績，本校高於全港水平：

The following 2024 HKDSE results of our school were better than the Hong Kong average:

整體科目及格率：
Average passing rate of all subjects

97%

4個核心科目平均及格率：
Average passing rate of 4 core subjects

92%

英國語文平均及格率：
Passing rate of English Language

99%

中國語文平均及格率：
Passing rate of Chinese Language

99%

數學平均及格率：
Passing rate of Mathematics

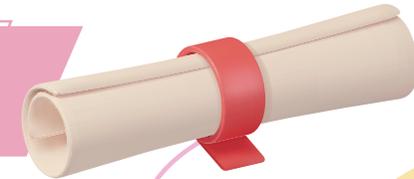
97%

公民與社會發展平均及格率：
Passing rate of Citizenship and Social Development

98%

92%

同學達到升讀學位及副學位課程：
Students who met the entrance requirements for admission to the degree programmes and sub-degree programmes.



科目達到2級或以上
高於全港水平

Subjects with the rate of Level 2 to Level 5** higher than the Hong Kong average

中國語文、英國語文、數學（核心課程）、數學（M1）、數學（M2）、中國文學、化學、中國歷史、經濟、地理、歷史、資訊及通訊科技、物理、視覺藝術、公民與社會發展

Chinese Language, English Language, Mathematics, Mathematics (M1), Mathematics (M2), Chinese Literature, Chemistry, Chinese History, Economics, Geography, History, Information and Communication Technology, Physics, Visual Arts, Citizenship and Social Development

總共：15科

科目達到4級或以上
高於全港水平

Subjects with the rate of Level 4 to Level 5** higher than the Hong Kong average

中國語文、英國語文、數學（核心課程）、數學（M1）、中國文學、中國歷史、化學、經濟、地理、歷史、物理、視覺藝術、企業、會計與財務概論

Chinese Language, English Language, Mathematics, Mathematics (M1), Chinese Literature, Chinese History, Chemistry, Economics, Geography, History, Physics, Visual Arts, Business, Accounting and Financial Studies

總共：13科

本屆活動花絮

4.3.2023 閃石熊藝術工作坊



18.10.2023 流感疫苗注射



16.12.2023 聖誕樹及聖誕掛飾小手工製作工作坊



16.1.2024 蕉蕉有你心



19.3.2024 復活節尋蛋遊戲之尋找就尋見



27.1.2024 家長教師會大澳親子旅行



22.4.2024 水果日



3.6.2024 家長製作美味曲奇給老師



8.7.2024 玻璃小夜燈工作坊



家長教師會常務委員名單 22-24

顧問：鄭禮林校長 主席：陳笑紅女士
 副主席：蔡雅絢女士、梁靜雯副校長 司庫：李焯烈老師
 稽核：鍾倩婷女士 秘書：陳錦秋老師、鄧麗榕老師
 聯誼：洪嘉琺女士、呂翠賢女士、朱惠玲老師、張揚穩老師
 小組委員：吳鳳儀女士、葉小燕女士、李其祥女士、
 楊君宜女士、蔡振東老師

家長義工招募

有興趣參與義工行列的家長可親臨本校
 地下家長資源中心
 家長資源中心開放時間：
 每月第一個星期四 中午 12:00 至下午 2:00
 地址：新界元朗鳳攸東街
 電話：24750331 傳真：24745663