



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

會訊
No.27

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

校長的話

成長心態 Growth Mindset

鄭禮林校長

作為教育工作者，我很清楚知道「讚賞」的好處和重要性，有時候，「讚賞」甚至比「懲罰」的成效更高，能給予別人動機及意願去繼續做好！事實上，每個人都喜歡被讚賞，但讚賞也有技巧，並不是所有讚賞都能夠幫助別人，所以也要小心讚賞別人。

你喜歡被讚賞「你很聰明」，還是「你很努力」呢？原來讚賞別人「努力」可以培養「成長心態」，關鍵在讚賞的內容是強調後天的努力，而非與生俱來的天賦。

什麼是「成長心態」？

「成長心態」(Growth Mindset)是由美國心理學家卡蘿·杜維克(Carol Dweck)提出的概念，指一種認為人的能力、智力、才華可以透過「努力、學習和經驗」不斷提升的思維模式。與之相對的是「固定心態」(Fixed Mindset)，即認為能力是天生固定的，難以改變。

「成長心態」vs.「固定心態」

「成長心態」與「固定心態」有很大分別，大致可分為四方面的分別，首先「成長心態」視挑戰為學習機會，願意嘗試，「固定心態」則傾向逃避挑戰，害怕失敗丟臉；其次，「成長心態」相信努力能帶來進步，「固定心態」則認為努力是「不夠聰明」的表現；此外，「成長心態」會從錯誤中學習，調整策略後再嘗試，相反，「固定心態」認為失敗等同能力不足，自我否定及放棄；最後，「成長心態」從他人的成功受啟發，學習他人經驗，「固定心態」則感到威脅，可能會嫉妒他人成功。

史丹福大學的研究

史丹福大學心理學教授Carol Dweck研究「讚賞如何影響學習」，她將參加者分成兩組參與拼圖遊戲，成功會獲得讚賞，但讚賞內容是有分別的。A組會獲得智力的讚賞，例如「你真聰明！」B組則獲得努力的讚賞，例如「你很細心及有耐心！」當拼圖遊戲的難度增加後，A組希望表現良好，害怕失敗，所以避開困難題目；相反，B組視學習為目標，樂意面對挑戰。研究結果顯示B組參加者表現比A組參加者好，因此證明讚賞學生努力可以培養「成長心態」，促進積極學習的精神。

如何培養成長心態？

1. 改變自我對話

將「我做不到」轉為「我暫時未得，但可以學」。「暫時未得」(Not yet)是培養「成長心態」很重要的概念，當自己做不到的時候，不要說：「我錯了，或我有用！」要說：「暫時未達標，透過合適的方法和努力就可以改善！」此外，還可以說：「下次一定做到嘅！」、「試吓不同方法嘅！」、「好似未掌握到重點，下次可以怎樣做呢？」等，這樣鼓勵思考及嘗試其他方法可以有效培養「成長心態」。

2. 設定學習目標

比起「考高分」，更期望我們能設定「掌握內容」為目標。Carol Dweck的「目標理論」(Goal Theory)說明學習者有兩種不同的目標，分別是Performance Goal及Mastery Goal，以「考高分」(Performance Goal)作為最終目標，即只需要達標，並不需要完全理解及掌握學習內容。一個很常見的例子就是學生往往在考試前才努力溫習，死記硬背，只希望考高分，考試完結後便把學習內容忘記得一乾二淨！這樣「不求甚解、只求高分」的態度，是不能持久學習，當遇到困難的時候很容易放棄。相反，若學生以「掌握內容」(Mastery Goal)為目標，將會持續有學習動機，這是一種內化動機(Intrinsic Motivation)的學習，視學習為挑戰和樂趣，務求將學習內容融會貫通，不輕言放棄！

3. 擁抱挑戰

視挑戰為學習機會，不怕失敗，努力學習，當遇到困難的時候，透過不同的策略及反思來應對，並非

只盲目努力，亂衝亂撞地學習，而是懂得使用解決問題的策略和方法來應對挑戰，有需要時亦不妨向別人求助，務求勇敢面對挑戰，不畏困難。此外，願意嘗試踏出「舒適圈」(Comfort Zone)去學習新的事物（如新技能、陌生領域）也是十分重要，不但開闊眼界，還會增加學習經歷，勇於接受新事物的心態對學習甚有裨益。

4. 記錄進步

如學習者能夠持續監察及檢視自己的學習進度，循序漸進，打好基礎再向上挑戰及進步，適當時候要好好獎勵自己，這種學習的回饋(Feedback)將會大大提升學習效能，此外，定期回顧成長軌跡，能有效強化「努力有用」的信念。

推行成長心態的經驗

基元中學早於2020年已經全面推行成長心態的培育，不單在早會、周會、講座中推廣，也在正規課程（生活教育科）中教授學生重要技巧及心態，透過活動、遊戲及親身體驗，讓學生明白成長心態的重要性，身體力行的去應用成長心態於日常生活中。除了培育學生，學校也向其他持份者，包括教師、家長及校友推廣成長心態的概念。推行至今，觀察到學生比以往更正面，遇到困難不容易放棄，學懂「Not yet」的概念（見附圖），問卷調查亦發現學生的成長心態按年進步，感謝一眾老師（特別是Growth Mindset發展小組）用心的製作教材、細心的安排講座內容、與及悉心的栽培每一位學生，讓他們能夠建立更有韌性的生命！

總結

「成長心態」是一種動態的自我認知，幫助人擺脫「我不行」的標籤，專注於持續進步。它並非否定天賦，而是強調「潛能可以透過行動被釋放」。同學們可多欣賞自己的努力，要以「暫時未得」(Not yet)來取代「做不到」的想法，多鼓勵自己嘗試及視挑戰為學習，有系統地記錄及檢視自己的學習進度，凡此種種有助建立「成長心態」。

讚美天父

聖經說：「你們要讚美耶和華！我的心哪，你要讚美耶和華！」（詩篇 146:1）感謝天父教曉我們讚美的重要性，所以我們也不要吝嗇以讚賞來幫助別人成長。



References:

- Dweck, C. (2006). Mindset: The New Psychology of Success. New York: Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2007). The Perils and Promises of Praise. Educational Leadership, 65(2), 34-39.
- Dweck, C. S. (2010). Even geniuses work hard. Educational Leadership, 68(1), 16-20.
- Dweck, C. S. (2016). Praise the effort, not the outcome? Think again. The Times Educational Supplement, 2016-01 (5182)
- Dweck, C. S. (2016). To encourage a growth mindset, pass it on. The Times Educational Supplement; London Iss. 5192, (Apr 8, 2016).
- Dweck, C. S. (2017). From Needs to Goals and Representations: Foundations for a Unified Theory of Motivation, Personality, and Development. Psychological Review, Volume 124 (6), p 689 – 719.

主席的話

時光飛逝，轉眼間我已擔任本校家長教師會主席三年。過去三年，我們攜手面對了許多挑戰與機遇，並為家長及學生舉辦了多項豐富多彩的活動。感謝各位家長、老師和同學的積極參與，讓每項活動都能順利進行。以下是我們共同經歷的美好時光：

1. 水果日——鼓勵同學養成健康飲食習慣，享受新鮮水果帶來的營養與活力。
2. 敬師日——表達對老師的感恩之情，促進師生關係更加融洽。
3. 為學生打氣活動——在考試期間為同學送上鼓勵與支持，舒緩壓力。
4. 復活節攤位遊戲活動——充滿節日氣氛，讓同學在遊戲中學習與成長。
5. 流感疫苗注射活動——關注學生健康，與醫療機構合作提供便利的疫苗接種服務。
6. 中英數學業提升班——協助同學鞏固學科基礎，提升學習成效。
7. 家長教育講座——提供實用的育兒資訊，促進親子溝通與家庭和諧。
8. 家長瑜伽活動——讓家長在忙碌生活中放鬆身心，保持健康。
9. 校服回收及派發活動——推廣環保理念，同時減輕家長的經濟負擔。
10. 舊書買賣活動——促進資源循環再用，培養同學的環保意識。

回顧這三年，我心中充滿喜悅與感激。看到家長、老師和同學們在活動中展現的笑容，令我感到無比欣慰。透過這些活動，我認識了更多家長，擴闊了交友圈，也加深了彼此間的交流與合作。

特別感謝鄭校長及學校教職員的鼎力支持，無論是場地安排還是行政協調，大家的積極參與都讓家教會的活動得以順利舉行。

家教會的宗旨是促進家校合作，共同為孩子的成長創造更好的環境。未來，我們將繼續舉辦更多有意義的活動，期待大家繼續踴躍參與，攜手為孩子們打造更美好的校園生活！

陳笑紅女士（4C 黃梓而）



第18屆家長教師會主席

陳笑紅女士

副主席的話

蔡雅絢女士（5C 陳鉉灝、1A 陳柏熹）

作為一位全職媽媽，我最大的願望就是能陪伴兩位兒子一同成長。從幼兒園、小學到升讀中學，當中所面對的壓力實在不少，我又怎能不與兒子們並肩同行，在他們學習與成長的路上給予支持與鼓勵？

五年前，我與大兒子一同踏入基元中學的那一刻起，我便對自己說：除了學校的教育外，我也要積極參與，配合家庭教育，讓兒子在校內校外都能獲得最好的學習與支援。



為了更了解基元中學，最初兩年我參與了家教會的義工工作，從中認識了學校的教學方針與校風，也與教職員建立了更多互信與聯繫。這讓我深刻體會到，學校與家長攜手合作，對青少年的健康成長是多麼重要。

三年前，我更有幸擔任家教會副主席，讓我有機會付出更多關愛，回饋這所充滿基督的愛的校園。去年，我心中有一個願望——希望小兒子也能入讀這間充滿愛的基元中學。今年，我的願望終於實現了！

我衷心希望兩位兒子，以及所有在基元中學成長的學生，都能成為正直無偽、勇於尋找人生方向、無畏無懼向前邁進的新一代。正如基元中學的辦學理念所說：「成為一個愛己、愛人、愛神的有為青年。」

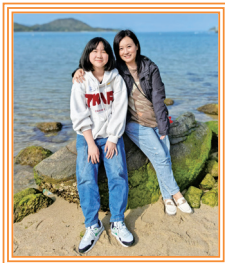
第18屆家長教師會副主席暨家長校董
蔡雅絢女士

委員心聲

王君平女士（2C 王樂欣）

大家好！我是2C 班王樂欣的媽媽，很高興能在這裡與大家分享我的感受。

作為家教會委員，每次參與學校活動，對我而言都是一次溫暖的相遇，一場關於愛與成長的深刻體驗。在參與家校活動的過程中，我深切感受到：教育是一場雙向奔赴。



無論是聖誕聯歡會、新年煮湯圓、寫揮春、敬師日、親子旅行，還是運動會，每一項活動從構思到執行，都凝聚著老師與家長義工們的心血與努力。而在這些活動中與其他家長義工的合作，更讓我獲益良多。大家雖然擁有不同的教育理念，但為了孩子，我們彼此信任、互相支持，在日常的交流中也學習到許多嶄新的教育方式，讓我們成為了志同道合的朋友。

未來，我將繼續積極參與家教會的各項工作，與學校老師攜手同行，為孩子們創造更美好的成長環境。我堅信，只要家校同心，每一朵花儿都能綻放出屬於自己的燦爛未來！

吳鳳儀女士（6C 伍景謙、3A 伍澄湜）

大家好，我是6C 班伍景謙和3A 班伍澄湜的家長。

不知不覺，我已參與家教會三年了。過去兩年能夠與校長、老師及家長委員們合作，推動各項會務，參與各式各樣的義工活動，讓我有機會更深入了解學校的運作與理念。

家教會不僅為家長與學校之間建立了一道溝通的橋樑，更透過多元化的活動，讓家長之間能夠交流育兒心得。感謝學校對家教會的信任與支持，讓我們能夠彼此分享、共同出力，實踐「家校一心」的目標！

在此，我衷心感謝校長、副校長及各位老師的全力協助與配合。

家教會除了支援學校及學生外，也為家長提供各類型的工作坊與活動，讓家長們在繁忙生活中也能放鬆心情，最終實現家校共融的美好願景。



洪嘉琍女士（4A 鄭曉蕎）

大家好，我是Ada，本屆家教會委員之一。

在2024-2025學年，家教會籌辦了多項活動，例如疫苗注射、親子旅行日、開心水果日等。每次活動中，委員、老師、家長義工及同學們都積極參與，並獲得正面回饋與讚賞，這讓我們深感鼓舞。

新學年，我們將繼續探索更多新穎有趣的活動，誠邀家長與同學們一同參與、共同學習。

在此祝願大家身體健康，生活愉快！



孫燕儀女士（2A 羅熊恩）

大家好！我是2A 班羅熊恩的媽媽，非常榮幸今年能成為本校家教會委員之一！

起初加入家教會，是希望能為孩子的學校出一分力。在參與會議與活動籌備的過程中，我深刻感受到校方的專業與老師們的無私奉獻。無論是課程設計還是校園設施，學校始終以學生福祉為優先，讓我們家長倍感安心。

家教會是家校合作的重要橋樑。透過定期交流，我們更能理解學校的教育理念，也讓校方聽見家長的聲音。

我期望未來能吸引更多家長參與，不論是擔任委員或提供寶貴建議。孩子的成長需要家校攜手，每一分關注都是推動進步的力量。

衷心感謝學校的信任，讓我們能攜手為孩子創造更美好的校園生活。



梁嘉伶女士（2A 李蕊妤）

校長、各位老師、家長：

大家好！我是2A 班李蕊妤的媽媽。今年能成為家教會委員，我感到非常感恩。這一年來，我不僅對學校的運作與老師的付出有了更深的認識，也深刻體會到家教會在促進家校合作方面的用心與努力。

家教會舉辦了許多豐富的活動，例如流感疫苗注射、校服回收、溫馨的親子工作坊、熱鬧的節日慶祝等，讓同學們在繁忙的學習之餘也能放鬆身心，享受校園生活的樂趣。每當看到孩子們在活動中開懷大笑，我都覺得一切努力都是值得的。

透過參與家教會，我更加明白家校合作的重要性。家長與學校並非各自為政，而應攜手合作，共同為孩子的學習與成長提供支持與鼓勵。

我誠邀更多家長加入家教會，參與義工工作，讓我們一起為孩子們打造一個充滿愛與關懷的校園環境，讓他們茁壯成長。

謝謝大家！



鍾倩婷女士（4D 黃彥晴）

大家好！我是第十七屆及第十八屆家教會委員Toby。二十多年前，我也是本校的學生。

轉眼間，女兒已升上中四，能選修自己感興趣的科目，雖然學習上有挑戰，但她也學會了如何解決問題，校園生活過得充實而快樂。

我亦積極參與各項家長義工活動，女兒感受到我與她同行，彼此的交流也因此增多。

新學年，我將擔任家長校董，希望藉此機會更深入了解學校的決策過程，並繼續為家長發聲，促進家校合作。



關素娟女士（2B 辛禮言）

時光荏苒，擔任家長委員已有八個多月，我深感榮幸。

當初是出於對孩子的關心及想更了解學校運作的心而加入家教會，這段寶貴的經歷讓我深刻領悟到家校合作的真諦。透過與校方、老師及其他委員的緊密溝通，我不僅更清楚學校的辦學理念與教學挑戰，也學會了如何理性聆聽各方意見，搭建有效的溝通橋樑，在理解與尊重中尋求共識。

每一次會議與活動籌備，都讓我體會到集體智慧的力量。

作為委員，我積極參與各類家長講座與家校活動，期望促進家長間的交流，提升對學校的認同感。每當看到家長們熱情參與、孩子們從中受益，便是我最大的欣慰。

未來，我將繼續秉持初心，與學校、老師及家長們攜手同行，為營造更優質、更和諧的學習環境貢獻綿薄之力。



學校消息

1

★ 恭賀基元同學在2025年香港中學文憑考試中的表現，祝願各位同學擁有璀璨的未來。

★ Congratulations to our students who achieved remarkable results in the Hong Kong Diploma of Secondary Education Examination 2025. We wish all our graduates a brilliant and fruitful future.

2

★ 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。

★ Our school ranks among the top in Hong Kong for Form 1 admissions, public examination results, and university admission performance.

3

★ 根據2025香港中學文憑考試成績，本校高於全港水平。

★ The 2025 Hong Kong Diploma of Secondary Education Examination (HKDSE) results, our school achieved results above the Hong Kong average.

◆ 整體科目合格率为99%

◆ The average passing rate of All subjects was 99%

◆ 四個核心科目平均合格率为99%

◆ The average passing rate of 4 core subjects was 99%

◆ 英國語文及中國語文科的合格率为100%，而數學、公民及社會發展科的合格率分別為98%及99%。

◆ The passing rate of English Language and Chinese Language were 100%. The passing rate of the Mathematics and Citizenship and Social Development were 98% and 99%.

◆ 英國語文科達至3級或以上的百份率为88%，高於全港的54%。

◆ The percentage of our students achieving Level 3 or above in English Language was 88% which was far higher than the Hong Kong average of 54%.

◆ 中國語文科達至3級或以上的百份率为84%，高於全港的64%。

◆ The percentage of our students achieving Level 3 or above in Chinese Language was 84% which was far higher than the Hong Kong average of 64%.

◆ 3科核心科目取得的優良率約為50%。

◆ The rate of Level 4 in 3 Core subjects was around 50%.

4

★ 升讀大學入學率高：

★ High admission rate to universities:

◆ 95% 同學達到升讀學位及副學位課程的資格。

◆ The percentage of students meeting the entrance requirements for admission to degree and sub-degree programmes was 95%.

◆ 75% 同學達到332A升讀大學學位課程的資格，遠高於全港的 38%。

◆ The percentage of students meeting the entrance requirements (332A) for degree programmes was 75% , which was far higher than the Hong Kong average of 38%.

本屆活動花絮

9.10.2024 流感疫苗注射



14.12.2024 與視覺藝術科合辦流沙畫藝術小手巧工作坊



16.1.2025 中六快閃打氣活動



20.12.2024 家長義工聖誕聯歡茶會



22.1.2025 寫揮春、製作及派發湯丸、「蕉蕉有你心」推廣健康飲食活動



15.2.2025 家長教師會
西貢海下灣海岸公園旅行



11.4.2025 開心水果日



28.4.2025 「家長也敬師」運動



9.5 & 14.5.2025
「家長Yoga鬆一鬆」家長工作坊



28.6.2025 「愛的魔法」親子按摩工作坊



12.7.2025 舊書買賣服務



2024-2025 中、英、數學業成績提升計劃



2024-2025 家長教師會出版刊物



2024-2025 家長教育講座

7.12.2024 「如何幫助子女適應中學階段當中的身心變化和需要」
講員：黃智盈小姐



8.3.2025 「如何培養獨立自信、熱愛學習的孩子」
講員：羅乃萱女士



25.2.2025 「了解青少年精神健康的重要」
講員：鮑逸倫博士



家長教師會 常務委員名單2024-2025

顧問：鄭禮林校長 主席：陳笑紅女士
副主席：蔡雅絢女士、朱惠玲副校長 司庫：李煒烈老師
稽核：鍾倩婷女士 秘書：陳錦秋老師、鄧麗榕老師
聯誼：洪嘉琍女士、吳鳳儀女士、孫燕儀女士、
梁嘉伶女士、許如鈺老師
小組委員：王君平女士、關素娟女士、蔡振東老師
增補委員：張雪琴女士、梁素婷女士

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