

《家長自由談》		
2C	陳子貝 家長	每次考試後都必會帶孩子到她喜歡的樂園遊玩，放鬆一下。因為考試的壓力不論大人小朋友都不少，絕對要放鬆下，先暫把成績名次放下，好好的享受下親子時間。
	📖學校回應：	學習有時，娛樂有時。適當的放鬆能讓家長和孩子從繁忙的生活中充充電，釋放自身的壓力，恢復精神和能量，做好準備迎接將來的各種挑戰。
2A	王榆婷 家長	每到考試期間，或多或少我和她都有點壓力，盡可能都會讓她有休息的時間，知道如果長時間溫習都會令她專注不到，所以，一定要收放自如。
	📖學校回應：	當孩子長時間專注於課本溫習，會讓大腦處於疲憊的狀態，容易變得心散，孩子的學習效率亦會因而降低。所以建議家長可將孩子的學習時間分成小段，例如每溫習三十分鐘，便小休五分鐘，讓孩子可以稍作休息，保持專注力。
1E	謝樂悠 家長	為人父母，總是希望孩子成績優異，特長突出，誠然這些美好的希冀，都可以成為我們培養教育的方向，但始終不該忽視心理健康，它才是教育的第一使命。
	📖學校回應：	家長對孩子抱有期望是人之常情的，但有時候我們卻容易把重心只放在孩子的學習上，忽略孩子其他面向，所以不妨藉此機會反思一下，各位家長對孩子有甚麼期望呢？孩子又是否有能力達成這些期望呢？
6B	李宛澄 家長	過大的壓力會為孩子帶來負面的影響。平日，我會多點與孩子溝通，多觀察她的精神健康，從而尋找孩子壓力的源頭，再對症下藥。作為家長的我也自我反思，降低對女兒的要求，多點正面思想，講多些正面說話，希望她也感染「正能量」！
	📖學校回應：	在孩子的成長路上，少不免會遇上壓力，所以我們亦需要裝備孩子去面對和處理壓力，例如思考造成壓力的原因、面對壓力的心態、紓緩壓力的方法等等。當然，家長的支持和鼓勵也是孩子最大的後盾呢！
6A	陳卓琪 家長	適逢呈分試，小朋友難免感到壓力。家長應教導他們如何分配好學習和休息時間。而且關心他們在學習上遇到的難題，盡早解決，切記「臨急抱佛腳」，陪伴他們渡過難關。
	📖學校回應：	認同家長的看法，有時候孩子在考試前夕，需要短時間內要溫習大量資料，會倍感吃力，以致壓力增加。所以，孩子需要去計劃自己的學習時間表，讓自己有充足時間準備考試。
1E	孫嘉好 家長	陪伴孩子做功課和溫習，建立親子互信，增強鼓勵她信心，每天抽時間與孩子傾談，幫助和解決她心理成長與困難問題，引導她正向做人 and 學習態度及啟發她夢想與潛能。

	🌿學校回應：	家長的同行在孩子的成長中是十分重要的。從小與孩子建立固定的溝通模式，鼓勵孩子多表達自己心中的想法和感受，能讓家長更理解和明白孩子。
1D	余欣橋 家長	有時候調整父母自己對於子女學習的期望是更有助子女紓緩學習壓力。視每一次默書、測驗是做一份功課、練習，學習面對錯誤，令孩子可以走得更遠。
	🌿學校回應：	求學不是求分數，默書和測驗的分數，固然是顯示孩子學習進度的一個指標，但孩子不應被這些分數而定型，最重要的是孩子學到的知識有多少。我們可鼓勵孩子反思自己的學習計劃和態度，並給予空間和時間作出調整和改善，讓孩子慢慢進步。
5B	鄧祉盈 家長	陳姑娘在今次家書中所分享的處理壓力方法，對家長很有效用。校園經歷疫情後，一切回復正常，孩子亦需要面對不同的學習任務，他們必定有壓力和情緒問題。所以我覺得學校和家長應該一起給予孩子多些關愛和鼓勵。
	🌿學校回應：	當校園生活復常後，孩子需要時間適應步伐，面對生活中接踵而來的挑戰。我們可以多聆聽孩子的說話，了解他們的想法，從而讓孩子知道自己並不是孤軍作戰的，身邊亦有很多願意支持他們、幫助他們的人。
6C	韓穎瑤 家長	多謝陳姑娘分享。其實無人會知道自己承受壓力的臨界點是幾多，每人承受壓力的情況也不同。唯有每天多與子女溝通，多了解他們，才能幫助他們及時解決問題，享受生活每一天。
	🌿學校回應：	沒錯，不同的人感受壓力及受影響的程度各有不同，所以我們不能以自己心中的尺去量度孩子。多與孩子溝通，陪伴孩子紓減壓力，保持心理健康。
6B	黃芷嵐 家長	首先非常感謝陳姑娘分享怎樣處理壓力的方法。個人覺得合理安排休息、學習、飲食尤為重要。在生活中，多點發掘孩子身上的閃光點，給予鼓勵，給予讚賞。相信每個孩子都有其不同的個性。作為父母，灌輸子女正面的態度也是很關鍵的。
	🌿學校回應：	十隻手指有長短，每個孩子也有自己的長處和短處，有時候我們希望孩子能改善和進步，所以很容易只放大孩子的不足。學習欣賞孩子好的地方，也是十分重要的呢！
5E	鄭樂謙 家長	和小朋友相處要像朋友一樣，凡事有商有量，加上小朋友開始踏入青春期，有自己的主見，加上發生太多學童輕生的事件，家長必定要站在小朋友的角度去想。
	🌿學校回應：	當家長與孩子溝通時，可以多聆聽孩子的想法，了解他們心裡所想的。同時家長需避免太快開始說教，以免令孩子感到壓力而卻步。家長亦可嘗試與孩子一同討論解決問題的方法，並商討其可行性，讓孩子學習思考和處理問題，承擔自身的責任。
4D	曾宇樂 家長	我想小孩的壓力大部份也來自家長本人，家長要多加時間去理解小孩，不能說要工作沒有時間，盡量和孩子相處，了解他的問題和聆聽他們的心聲。

	🌿學校回應：	對於在職家長而言，如何平衡工作與生活確實是一大難關。然而，我們也需要明白家長的角色在孩子成長中是不可取代的。優質的親子時間，從來也是重質不重量，最重要的是我們如何把握有限的時間，讓孩子感受到家長的愛和關懷。
3A	林逸家長	陳靜妍姑娘您好！我衷心感謝您的分享和教導，更重要是關注孩子的需要及負面情感呢！成長中的陪伴支持、鼓勵、讚賞都是同樣重要的啊！可是，不幸的事件真令人感到唏噓和無奈吧！可愛的孩子們勇敢面對人生路途上的小考驗，積極解決困難和壓力吧！努力加油！勇往直前！天主保佑！
	🌿學校回應：	孩子在成長的過程中總會遇到不同的挑戰和考驗，近年我們常常說的「抗逆力」，是指孩子面對危機或逆境時的適應，如何調節自己的內在想法，並從外在環境建立歸屬感。
2E	伍夢淇家長	可按照自己小朋友喜歡做的事情紓緩壓力，最近考試成績出來了，相信家長也會有壓力和各方面的擔憂，家長也要學會紓緩自己的壓力，避免給予孩子過份緊張的氛圍。爭取進步！
	🌿學校回應：	家長在照顧孩子的同時，也需要定期檢視一下自己的壓力指數。在適當的時間學習放鬆，做些自己享受的事，愛護和關心自己呢！
1C	甄巧晴家長	在第一學段一年級以評估代替考試，而現在才開始有計分的默書，這對家長和學生來說都是好事。而且可以令她明白考試、默書是怎麼一回事，現在要和她溫習亦有方向，我相信這會是好的開始。
	🌿學校回應：	當孩子從幼稚園升上小學，除了要適應外在環境，亦需要適應學習模式。同時，家長的心態也需要慢慢調整，接納孩子的步伐，陪伴孩子的成長。
6A	何俊傑家長	這兩年因呈分試來臨，相對壓力也大了，不僅是小朋友，我們做家長的也忙於參加不同學校的升中講座，選擇適合他們的學校，也要督促子女溫習。大人及子女也需要減壓，我會選擇自己喜歡的事去放鬆心情，也要抱著「盡力做好」的心態，才不致令大家壓力過大。
	🌿學校回應：	欣賞家長能作出反思，覺察自己和孩子的情緒健康。家長固然想孩子做到最好、得到最好，但同時我們也需要明白，我們不能控制所有事情的結果，所以認同家長所說的「盡力做好」，問心無愧就可以了。
4B	陳世勳家長	考試完結，雖然小朋友成績未如理想，但希望能藉此機會能夠讓他了解自己不足之處，下次能夠可以好好裝備自己，做得更好。亦可以教導他如何好好分配時間，如何做到學習、休息、娛樂並存。
	🌿學校回應：	成績只是反映孩子當前的學習進度，家長可引導孩子反思學習模式和方式，讓孩子學習面對失敗，加以改進。
4A	江在原家長	每逢週末和假日，可以帶孩子到郊外或海邊看看風景、聽聽鳥語和呼吸新鮮空氣，幫助我們放下煩惱，為身體和心靈充電。
	🌿學校回應：	這些親子活動除了能減輕家長和孩子的壓力外，也可以促進親子溝通，建立緊密親子關係，確實一舉兩得呢！

2A	陳菲霏 家長	最近的社會環境提醒我們要特別注意孩子的精神健康。平常應多陪伴多聆聽孩子的心聲，多鼓勵支持，多尊重孩子的想法。童年只有一次，愉快的童年影響長大後的性格。希望所有孩子都有愛錫他們的家人。
	🌿學校回應：	孩子的成長會受身邊的人、事、環境而影響，家長的陪伴和鼓勵可以讓孩子感到安全和支持，有助建立正面精神健康。
1D	梁天欣 家長	作為家長，總希望小朋友能在學習和身心靈方面取得平衡。每天課餘後能抽空下棋和做些小手工，假日到郊外農莊走走呼吸新鮮空氣，放鬆心情，紓緩精神壓力。
	🌿學校回應：	謝謝家長提供這些減壓活動以作參考。適當的放鬆能讓孩子減輕學習壓力，重視自身情緒健康，積極面對各種困難。
4A	封衍柔 家長	分享在書中看到的話：父母不要當「木匠」，試圖將孩子打造成擁有既定特質的成年人，而是應該像「園丁」，創造營養充足的空間幫助孩子茁壯成長，同時也要接受我們控制最終結果的能力有限。
	🌿學校回應：	每個孩子也是獨一無二的，有自己不同的性格和潛能。家長在用心栽培孩子的同時，也需要明白和接納孩子的限制，給予空間孩子發揮和成長。
3C	李騰文 家長	保持樂觀態度、表現出積極的態度，鼓勵孩子從挫折中學習，學會如何將負面情緒轉化為積極的行動。
	🌿學校回應：	其實失敗並不可怕，最重要的是我們要教導孩子如何面對挫折，從錯誤中學習和成長，積極裝備自己成為一個更好的人。
3C	陳睿正 家長	我會時常提醒自己，每個小朋友都有自身的學習步伐，只要孩子努力過、付出過，成績或分數只是一個記錄，學會學習才是終生受用。
	🌿學校回應：	十分認同家長的看法。我們需要關注的不是分數的數值，而是留意分數的背後意義。當學生身處求學階段，除了學習書本上的知識外，亦需要訓練自己的思維。學生需要領悟如何學習，才能讓自己掌握學習的意義。
2D	陳柏德 家長	我們家減壓的另一方法是親子烹調美食，或出外由小孩決定一家餐廳用膳，一來可增加親子樂趣，二來可給予小孩溝通及自主權。
	🌿學校回應：	其實透過一些簡單的親子活動，就已經能讓孩子在減壓之餘，又能從中有所得著和成長呢！