



樂道中學 家長教師會

會訊
第三十期
2026年4月

沙田大圍美林邨 2602 1000 2692 7712 <https://www.locktao.edu.hk>

會訊顧問：王志偉校長 陳子明副校長 袁惠梨副校長

編輯委員：張海玲女士 黃習妹女士
麥麗樺老師 莊蔚彤老師

家長教師會 主席

的話



擔任家長教師會主席的這段日子，對我來說，是一段被溫暖包圍、被感動填滿的珍貴旅程。因為一群同樣愛著孩子的人，我們相遇、同行，一起為孩子的成長努力，這份心意，讓我時刻充滿感恩。

在這段時間裡，我時刻感受著老師們的用心與付出。課堂上的耐心教導，生活中的細心關懷，面對每一個孩子都傾注真心與責任，讓我們家長既感動又安心。我也很感謝每一位家長的信任與支持，大家熱心參與、彼此包容，用最真誠的方式，守護著孩子們的校園生活。

我深深相信，孩子的成長從來不是學校或家庭單方面的事，而是家校牽手、用心陪伴的結果。我們因為愛孩子而相聚，因為信任而同行，一句問候、一次幫忙、一份理解，都會成為孩子成長路上最溫柔的力量。

能成為家校之間的橋樑，能和這麼多有愛的老師、家長並肩同行，我滿心感激。未來的日子，我會繼續帶著這份溫暖與初心，盡心盡力做好每一件事，和大家一起守護孩子們快樂學習、健康成長。

願我們一直家校同心、溫暖相伴，用愛與陪伴，陪孩子走過最美好的青春歲月。

家長教師會主席

張海玲女士

(5B 李思欣家長)

校長的話



各位親愛的家長：

在上學年的通訊中，我們共同分享了學校晉升 Band 3A 及申請中一學位數量倍增的喜悅。在全體師生和家長的同心協力下，學校發展及收生情況皆屢創佳績。這份來自社區的肯定與信任，化作了我們持續追求卓越的動力。然而，成績與數字只是教育的其中一個切面，在學校穩步發展的同時，我們更希望與各位家長一同探討，如何在日常生活中深耕孩子的內心，為他們建立一套終身受用的心理質素。

首先，我想與大家分享「成長型思維」(Growth Mindset) 的重要性。在競爭激烈的社會，孩子難免會遇到挫敗，甚至產生「我不行」的念頭。作為家長，我們可以學習調整讚美與回饋的方式，因比起只讚美孩子的「聰明」，這樣我們更可以肯定他們的「努力」與「嘗試」。當我們與孩子一起將失敗視為學習的契機，而非能力的定論時，孩子便能學習正面迎向挑戰的素質，發展出強大的韌性。我們深信，家長的思維高度，決定了孩子面對困難時的態度，讓我們一起成為孩子「成長型思維」的啟蒙者。

此外，本校一直推動「夢想飛翔」(Dream to Fly) 的精神。在陪伴孩子追夢的過程中，家長的腳步至關重要。我們鼓勵大家對孩子抱持合理的期望，這樣並非降低要求，而是去理解並接納孩子獨特的節奏與天賦。唯有在合理的期望下，孩子才能在沒有過度壓力的環境中，敢於訂立目標，勇敢追夢。當孩子感受到父母是支持者而非監控者時，他們「夢想飛翔」的翅膀才會長得更為堅實。

未來，樂道中學將繼續秉持優質基督教教育的初心，用愛心與耐心栽培每一位同學。讓我們家校同心，以成長型思維為翼，為孩子築起「夢想飛翔」的跑道，為他們的生命添上更多燦爛的色彩！

祝願大家主恩常伴，生活愉快，家庭幸福！

王志偉校長謹啟



培養抗逆力思維篇—— 「成長型思維」

以「成長型思維」作為培養抗逆力的切入點，
對學生的成長很有裨益

史丹福大學心理學教授卡蘿·杜維克 (Carol Dweck) 提出的「成長型思維」(Growth Mindset) 與「固定型思維」(Fixed Mindset) 理論，為教育工作者提供了培養學生抗逆力的實用框架。研究發現「成長型思維」是學生精神健康的保護因素，而「固定型思維」則是風險因素。擁有「成長型思維」的學生自我評估的壓力、焦慮和抑鬱程度相對較低。

成長型思維		固定型思維
相信能力可透過努力、策略和學習提升	對能力的看法	認為能力是與生俱來的特質，無法改變
將挑戰視為學習和成長的機會，樂於接受	面對困難及挑戰	傾向迴避挑戰，害怕犯錯會暴露自己的不足
從失敗中學習，並積極尋求改進方案	應對失敗	將失敗歸因能力不足，容易氣餒或放棄
認為努力是達成目標的途徑	對努力的看法	認為努力是天賦不足者才需要的
樂於接受他人意見及建議，並用以自我改進	對評價的態度	傾向忽視或抗拒他人意見

建立強大的「成長型思維」的10句話

- 1 我欣賞你試着自己解決問題，遇到不懂的地方會主動問老師。
- 2 這幅畫的顏色搭配很有心思，你一定花了不少時間構思吧？
- 3 沒關係，錯誤是學習的一部分。我們一起看看從這次經驗中學到甚麼？
- 4 這件事很有挑戰性！你已經很勇敢地踏出了第一步，我們來想想下一步可以怎樣調整？
- 5 你現在感覺有點緊張，對嗎？我們來想想有哪些方法能幫助自己放鬆吧。
- 6 我們一起想三個不同的做法，再選出最合適的一個吧！
- 7 這次經歷讓你學到了甚麼？有甚麼意義？
- 8 下次你會怎麼改良今次的方法或策略呢？
- 9 我尚未做到，但我可以再嘗試！
- 10 我們的大腦就像一塊肌肉，你越是練習、思考難題，它就會變得越強壯、越靈活。

「成長型思維」有助培養抗逆力，提升心理韌性。具備「成長型思維」的學生能積極面對困難，將挫折視為成長的機會，勇於從錯誤中學習，汲取經驗並持續改進，同時願意再接再厲，堅持不懈。腦神經科學的研究亦證明：當學生抱持「成長型思維」並持續練習時，大腦中負責相關技能的神經連接 (neural connections) 會隨之強化，變得越來越精準。

資料來源：<https://mentalhealth.edb.gov.hk/tc/promotion-at-the-universal-level/promotional-resources-for-schools/158.html>



靠主得力 結伴同行

今年的學校主題為「Dream to FLY (夢想飛翔)」，鼓勵同學敢於追夢，敢為自己的夢想而努力奮鬥。或許有些人因為害怕失敗，或因著感到現在的能力不足，不敢將夢想說出來。聖經《以賽亞書》的作者指出在人生的道路上我們難免會遇到迷茫，甚至質疑神的能力。然而，神是創天造地的神，神的智慧無法測度。當人疲乏或軟弱的时候，願意等候神的力量和指引，必然重新得力，如鷹展翅上騰。今年學校的主題經文是：「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。」(以賽亞書 四十 29) 這正好是對年輕人的提醒，儘使人生的道路上有不如意、有乏力、有迷茫的階段，但神必會賜下能力和力量，使人仍能追夢，如鷹般高飛。

中學生在青少年階段中正在發展自我，尋覓人生方向，拓展人際關係。每逢上課日的小息和午膳時段，不少同學會來到宗教活動室 (214 室) 休息、享用食物、玩桌遊等。教會亦定期舉辦不同活動，與同學相聚，分享生命的故事和點滴，以基督教的價值觀和使命啟導學生，培養他們的靈性。同時希望同學能夠學習與人面對面的互動、溝通和相處，讓同學在品格上、人際關係有健康的發展，在愛與信任的氛圍中成長。

學校與教會攜手合作籌辦各種活動，包括宗教活動課、福音茶聚、福音營，同時舉辦節慶活動，如中秋節 (音樂慶中秋)，聖誕節和復活節 (福音週) 等。每月的福音茶聚中會邀請同學在 214 室享用膳食，與老師、牧者相聚，彼此分享和祈禱。福音營則在學期完結後，約 6 至 7 月舉行，營會有不同形式的團體遊戲、生命見證和福音信息等。上年度的福音營以「鹹魚遊戲」促進同學在成長的人生階段中反思生命的意義，從而因著上帝的愛而有勇氣和力量面對人生將來的路向。願主祝福大家！

樂道中學校牧
基督教樂道會沙田堂
周鳳鳴傳道

基督教樂道會沙田堂青少年活動

樂 Teen 地團契

每月第二、四週的星期六 2:00-4:00PM

青少年崇拜

每月第三週的星期日 10:00-11:30AM

福音營



宗教活動課



沙田堂活動



音樂慶中秋

樂Teen地團契 - 母親節手工



214午膳





家教會活動

家教會周年會員大會



家長也敬師嘉許禮暨 優秀家長嘉許禮



參與國慶升旗禮



中一級百日宴



出席畢業典禮





家教會大旅行

親子自助餐



月兔奶黃月餅興趣班



樂道中學與您共迎聖誕



香脆可口雪花酥興趣班



家長講座



家長講座



樂道中學

2025-2026 家長教師會委員名單及職務

主席	張海玲女士 (5B 李思欣家長)	—
副主席	黃習妹女士 (3A 張棹稀家長)	麥麗樺老師
司庫	傅元亮先生 (5C 傅文豪家長)	陳雪梅老師
秘書	RAMASUBRAMANIAN SANKARASUBRAMANIAN (4B 李若瑜家長)	莊蔚彤老師
聯誼	KHAN SHEHZAD MAMOOD 蕭明先生 (5B 蕭生家長)	胡偉華老師
總務	黃遠英女士 (2C 張朝稀家長)	陳梓豐老師
執行委員	KAMRAN SHAZAD (2B SATAR FALISHA 家長)	陳子明副校長 袁惠梨副校長 杜慧珠老師
顧問	王志偉校長	
名譽會員	梁允文女士、謝詠賢女士	

常務委員會工作及活動 2024-2025

日期	工作 / 活動
2024年9月12日	舉辦家教會活動：月兔奶黃月餅興趣班
2024年10月3日	參與國慶升旗禮
2024年10月26日	召開第一次常務委員會議
2024年10月26日	舉辦家長講座 講題：「資訊科技發展與青少年成長」 講者：駐校社工劉栢康先生
2024年10月26日	舉辦家教會周年會員大會暨親子自助餐
2024年12月4日	協辦中一級百日宴
2024年12月13日	舉辦家教會活動：手繪興趣班及家長茶聚
2024年12月13日	參與「樂道中學與您共迎聖誕」
2025年1月23日	協辦中華文化日
2025年3月15日	舉辦家教會活動：家教會大旅行
2025年4月12日	召開第二次常務委員會議
2025年4月12日	出版第 29 期家教會會訊
2025年4月12日	舉辦家長講座 講題：「正向引導 家庭和諧」親子相處之道 講員：羅乃萱女士 (家庭發展基金總幹事)
2025年5月6日	參與午膳供應商試食會
2025年5月10日	參與沙田區家長教師會聯會主辦 「家長也敬師嘉許禮暨優秀家長嘉許禮」
2025年5月23日	出席畢業典禮及舉辦敬師活動
2025年5月28日	舉辦家教會活動：香脆可口雪花酥興趣班
2025年6月19日	舉辦家教會活動：捲紙興趣班
2025年7月10至11日	支援中一新生註冊日
2025年8月23日	支援新生家長會