

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學

致：各家長

日期：12-09-2025

由：校長孫莉華博士

通告編號：12/2025-2026

事：新學年新挑戰家長錦囊

---

本星期已開展全日上課模式，新學年開始，面對不同的轉變和挑戰，學生和家長都可能感受到緊張和壓力。教育局更新了「新學年・好精神」專頁，為家長提供具體建議，包括「新學年新挑戰・家長錦囊」及「4Rs 開學家長錦囊」。

此外，教育局製作了兩段短片，介紹面對壓力時可能出現的反應。當子女出現情緒困擾，家長可以專注聆聽、耐心陪伴，理解並接納子女的情緒。同時，家長亦可引導子女學習適當且有效的壓力處理方法，並在有需要時尋求專業支援服務。

「新學年新挑戰・  
家長錦囊」



短片：與孩子同行・  
走過情緒低谷（一）



短片：與孩子同行・  
走過情緒低谷（二）



4Rs 開學家長錦囊



如有任何查詢，歡迎致電 2640 4968 與關玉萍副校長或 2630 6633 輔導主任蔡詠珊老師聯絡。

---

回 條

香港中國婦女會馮堯敬紀念中學校長：

有關 貴校通告編號 12/2025-2026 【新學年新挑戰家長錦囊】，本人已知悉。

學生姓名：\_\_\_\_\_

班別與學號：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_