



聖公會基樂小學

S.K.H. Kei Lok Primary School



聖公會基樂小學

第十三期

家長教師會通訊



主席：吳雪霏女士
(5A楊卓穎家長)

本人承蒙家長教師會各執行委員會的錯愛，榮幸地當上了第十六屆家教會主席。在此我衷心感謝校長、老師們和各位家長的支持，使我順利完成過去一年的會務。透過參與家教會會務，讓我更了解學校的運作和知道家校合作的重要性。我更想在此感謝校長和各位老師。他們聽取了家長意見的同時，也為了讓孩子有更好的學習成效，從而作出了一些適當的調配。例如：在暑假前派發新學年課本、將早會時間安排至小息後進行等。

家教會仍需要各家長不斷的參與、支持和給予寶貴的意見，使我們會務更趨完善。祈望來屆家教會能秉承歷屆的傳統精神，擔當學校和家長們的溝通橋樑。家長們的支持，能使我們的孩子在家校合作中茁壯成長。



副主席：周智華女士
(5B方良睿家長)

感恩得到各位家長的信任，能再次成為家教會執委。雖然在過去的一年裡，我所做的非常有限，但也衷心希望以後能有機會繼續成為學校與家長之間溝通的橋樑。



文書：李明華女士
(5B梁琦瑋家長)

本人再次感謝聖公會基樂小學各家長的厚愛，多次當選為本校家教會委員，實在感到很榮幸。家教會獲得家長們的配合和支持才能運作得如此暢順，希望家長們繼續支持家教會委員們，使我們的孩子在家校合作中茁壯成長。



聯絡：劉佩雯女士
(1B吳希汶家長)

能參與家教會工作令我感到非常榮幸，從中能更加深入了解學校對學生的關懷和施教方針。在此衷心感謝校長、主任及老師們對學生無私的付出！

作為家校溝通橋樑，我會盡我所能發揮所長，家校合作，創造愉快的學習環境，讓孩子身心健康地成長！



司庫：鍾靜女士
(4A李澤浩家長)

任職家教會已四個年頭，能夠參與家教會的各項事務，陪伴孩子們快樂的成長，很感恩！在此也非常感謝學校及各家長對家教會工作的支持！



總務：原綺雯女士
(4A 曾文靖家長)

本人十分感恩和榮幸，能夠被各家長推選為本年度之家教會執委，使我有機會了解到各教職員對各家長和學生的關懷和付出是何其之多，更使我了解到家教會是如何積極地推動家校合作，為家長和學校建立橋樑而努力。



康樂：馮桂芬女士
(5A江欣儀家長)

時間飛逝，轉眼間已服務家教會五年，這五年裏，讓我結識了熱心服務的家長、加深對學校運作的認識和對校務的了解，非常感恩。最後，感謝學校給予我學習的機會。祝校長、老師和工友生活及工作愉快！

第十六屆家長教師會執行委員會名單



- 主席：**吳雪霏女士
副主席：周智華女士、李慕琮副校長
文書：李明華女士、何忻明主任
司庫：鍾靜女士、蕭敏玲主任
康樂及教育：馮桂芬女士、張綺茵姑娘
聯絡及宣傳：劉佩雯女士、譚綺華主任
總務：原綺雯女士、連雪瑩主任、徐佩儀主任

二零一四至二零一五年度 聖公會基樂小學家長教師會 全年活動簡介

日期	活動名稱
10/10/2014 (五)	家教會會員大會
1/11/2014 (六)	聖公宗小學「生命、心靈及價值教育」計劃教育人員及家長講座
21/11/2014 (五)	家教會執行委員會就職典禮
13/12/2014 (六)	嘉年華會
17/12/2014 (三) 20/12/2014 (六)	基樂親子義工訓練及探訪
31/1/2015 (六)	家長管教系列之「學海無涯」講座
7/2/2015 (六)	親子責旗
28/2/2015 (六)	說話遊戲工作坊
4-25/3/2015 (三)	「躍動生命」家長工作坊
22/3/2015 (日)	親子大旅行
23/3/2015 (一)	家長管教系列之「讚得有理」講座
28/4/2015 (二)	家長管教系列之「使孩子聽你的話」講座
16/5/2015 (六)	家長管教系列之「專注力不足及過度活躍症」講座
23/5/2015 (六)	聖公宗小學「生命、心靈及價值教育」計劃頒獎禮暨家庭祝福禮
6/6/2015 (六)	家長管教系列之「正向心理：從個人到家庭」講座
13/6/2015 (六)	親子日營(小一至小三學生及其家長)
7/2015	出版家教會通訊

2015年度美利飲食有限公司 午膳問卷調查報告



美利飲食有限公司(以下簡稱美利)在本次問卷調查共收回638份問卷。以下為根據有訂購午膳之同學問卷作出統計，並附上報告結果，敬請參閱：

	非常滿意	滿意	頗滿意	不滿意	非常不滿意
飯的份量	48.43%	27.59%	17.55%	3.76%	2.51%
菜的份量	43.73%	28.21%	17.08%	5.96%	4.86%
餸的份量	46.08%	28.53%	14.89%	5.49%	4.70%
粉麵的份量	47.49%	24.76%	16.77%	6.27%	3.29%
飯、菜、肉比例(3:2:1)	46.39%	23.82%	17.08%	5.64%	6.58%
味道及汁料的濃淡	46.24%	22.57%	17.08%	6.43%	7.37%
整體飯餸的熱度	57.68%	23.98%	12.38%	2.82%	2.66%
衛生	49.84%	23.82%	18.18%	4.23%	3.13%
免費添加飯、餸菜服務(494人) (有使用添加飯餸服務者適用)	50.31%	15.05%	8.46%	1.25%	2.35%
員工服務態度	63.64%	22.41%	8.46%	2.19%	2.51%
整體滿意度	53.61%	26.02%	14.26%	2.51%	2.82%

在收回的問卷當中，「非常滿意」、「滿意」或「頗滿意」的正面意見佔收回問卷86.20%以上，其中「飯的份量」、「粉麵的份量」、「整體飯餸的熱度」、「衛生」、「員工服務態度」及「整體滿意度」選擇非常滿意、滿意或頗滿意更達到90.44%以上。美利再次感謝同學積極的回應，讓美利的服務能夠精益求精。

在收回的問卷當中，部份同學希望可以新增：雞翼、炸魚柳、漢堡包、薯條、雪糕、甜品、果汁、薄餅及壽司等餐款，由於現時的餐款需按照衛生署《學生午膳營養指引》(最新修訂版)設計，以上食品在製作餐盒時會列為紅色及黃色食品，而按照衛生署的要求，紅色食物被列為強烈不鼓勵供應的食物，所有午膳款式不應提供此類食品，而黃色食品不可在一星期出多於兩次。因此，美利將盡力在不抵觸指引下，希望能盡量滿足同學的要求。

(午膳食品分類網址：http://school.eatsmart.gov.hk/files/pdf/lunch_Classification_tc.pdf)

依報告數據顯示，在「味道」方面略為要改善。基於我們提供的午膳按「健康飲食在校園」的《學生午膳營養指引》設計，需要多菜少肉及三低一高(低鹽、低糖、低脂及高纖維)，故我司的註冊營養師及經驗豐富的行政總廚在編制餐單時會更為用心，務求在不抵觸衛生署的指引下，以取得指引及同學對健康與味道的平衡點，希望師生吃得健康之餘亦樂意享用美利提供的午膳。



根據衛生署提倡的本地健康飲食金字塔建議，健康午膳應提供五穀類(如飯、麵、麵包)、蔬菜、肉類(及其替代品)，其原則以穀物類為主糧，餸菜以蔬菜為主，肉為副。如把一個餐盒的容量平均分為六格，穀物類應佔三格，蔬菜類佔兩格，而肉類則佔一格。簡單來說，穀物類(例如：飯、麵)、蔬菜類和肉類、蛋類及替代品佔飯盒容量的比例應為「3:2:1」。適當的食物分量比例既能提供足夠的營養素，又能避免攝取過多的熱量。

五穀蔬果：如飯、麵等，含豐富碳水化合物、維他命及纖維素，應該吃最多，有助身體補充熱能。

蔬菜水果：含有豐富的纖維素、維他命及礦物質，新鮮的蔬果大多數是低熱量低脂肪，應該多吃，每天應吃5份或以上的蔬果。

肉類：脂肪量比米飯(炒飯、炒粉麵除外)高，多吃容易致肥，應適量進食。

資料來源：衛生署「健康飲食在校園」《學生午膳營養指引》

陳煒治
董事經理
美利飲食有限公司

親子義工



為了積極培育學生服侍他人的愛心，提升他們對社會的關愛及個人的自信心，本年度家教會與錫安社會服務處及保良局劉陳小寶耆暉中心合辦，於二零一四年十二月十七日舉行「基樂親子義工」訓練及於二零一四年十二月二十日舉行探訪長者活動。當天參與活動的家長及學生與老人家們一起度過愉快的時光。



本年度親子大旅行於二零一五年三月二十二日(星期日)舉行。當天，我們分別參觀了沙頭角六村及錦田鄉村俱樂部。當天有三百名家長和學生參加。透過親子旅行，除可加強學校與家長間的聯繫外，還可促進家長與子女間的感情。



嘉年華會

「基樂活力動感嘉年華」已於2014年12月13日完滿結束。當天，本會共有6位家長義工負責美食攤位，售賣多款滋味小食，包括魚蛋、燒賣、粟米、脆皮腸和啫喱糖，大受來賓和同學們的歡迎！



親子賣旗

本校於2015年2月7日(星期六)參與由香港遊樂場協會舉辦之親子賣旗活動。是次賣旗活動所籌得的善款，該機構將用於開拓新服務計劃及該會現時之日常運營開支。

是次活動除培育了學生關愛他人及服務社區之精神，亦提供了一個親子活動的機會，讓參與的家長和子女能享受優質的親子時間。



親子大旅行



講座內容簡介

「學海無涯」家長講座

- 日期：**2015年1月31日（六）
協辦機構：香港青年協會
內容：
1. 了解子女的學習困難
 2. 調教父母對子女之學習期望
 3. 讚賞子女的方法
 4. 指導子女學習的技巧



說話遊戲工作坊

- 日期：**2015年2月28日（六）
協辦機構：一言言語治療中心
內容：
1. 讓家長認識言語治療
 2. 教授家長有關親子言語訓練技巧
 3. 示範及經驗分



「讚得有理」家長講座

- 日期：**2015年3月23日（一）
協辦機構：循道衛理觀塘社會服務處
內容：
1. 了解子女的成长需
 2. 認識讚賞的重要性
 3. 學習適宜地運用讚賞的具體方法及示範

「躍動生命」家長工作坊

- 日期：**2015年3月4、11、18及25日（三）
協辦機構：香港聖公會小學輔導服務處
內容：
1. 認識過度活躍或專注力不足的特徵
 2. 教導家長教導子女的技巧
 3. 個案分享
 4. 小組討論及互相交流



「使孩子聽你的話」講座

- 日期：**2015年4月28日（二）
協辦機構：香港兒童評估及跟進協會
內容：
1. 兒童的行為及成長需要
 2. 分享有效之管教方法及說話技巧
 3. 親子互動關係

「專注力不足及過度活躍症」講座

- 日期：**2015年5月16日（六）
協辦機構：聖雅各福群會樂寧兒童發展中心
內容：
1. 認識專注力不足及過度活躍症的成因和特徵
 2. 改善子女專注力的方法
 3. 有效管教技巧

「正向心理：從個人到家庭」講座

- 日期：**2015年6月6日（六）
協辦機構：聯合情緒健康教育中心
內容：
1. 簡介正向心理學的來源
 2. 講解正向心理的內容
 3. 於實際生活中之實踐及應用



鳴謝各位家長義工

(排名不分先後)

本校非常感謝各家長義工，過往一年到校協助推行不同的活動，加強家校合作，讓學生能在融洽及快樂的環境中成長。

「基樂親子義工探訪」家長義工

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1A 林芍瑜家長 | 1C 梁譽加家長 | 2A 黃祉欣家長 | 3A 黃國銘家長 | 4A 李澤浩家長 |
| 1B 胡凱竣家長 | 1D 江裕彤家長 | 2C 黃芯淇家長 | 3D 謝嘉聰家長 | 4D 江寶欣家長 |
| 1C 陳進杰家長 | 1D 黃文焯家長 | 2D 梁乘上家長 | 3D 曾煒廷家長 | 4D 趙國祥家長 |

運動會家長義工

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|------------|
| 1A 曹峻瑋家長 | 2C 梁楚林家長 | 3D 黃曉晴家長 | 4D 陳慶城家長 | 5D 蘇健培家長 |
| 1A 馮如堃家長 | 2D 梁乘上家長 | 3D 鍾慶盈家長 | 4D 譚綽琳家長 | 6C 郭皓朗家長 |
| 1A 黃敏婷家長 | 2D 鍾楚橋家長 | 4A 曾文靖家長 | 5A 江欣儀家長 | 6C 藍心言家長 |
| 1B 吳希汶家長 | 2D 高啟謙家長 | 4B 夏欣琳家長 | 5A 楊卓穎家長 | 6D 陳可瑩家長 |
| 1B 胡凱竣家長 | 3B 陳慶源家長 | 4B 李雪瑜家長 | 5B 方良睿家長 | 6D 陳施維家長 |
| 2B 洪鈺婷家長 | 3B 鄧沃樺家長 | 4C 劉德淇家長 | 5B 鄧啟康家長 | 6D 王賢慧家長 |
| 2C 劉嘉杰家長 | 3B 黃家聰家長 | 4C 黎立弘家長 | 5D 麥榮城家長 | (畢業生)余子筠家長 |

親子賣旗家長義工

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1A 許迪軒家長 | 2A 雷灝峰家長 | 3B 黃允兒家長 | 4C 楊洛詩家長 | 5C 歐陽威家長 |
| 1A 趙靄欣家長 | 2A 麥芷欣家長 | 3B 黃瑋琦家長 | 4D 韋梓銘家長 | 5C 胡美欣家長 |
| 1A 翟芯瑩家長 | 2A 石珈銘家長 | 3B 黃霖家長 | 4D 蔡佳欣家長 | 5C 曾紀欣家長 |
| 1B 曾學謙家長 | 2B 張喬揮家長 | 3B 陳庆源家長 | 4D 林俊宇家長 | 5C 郭桂彰家長 |
| 1B 鍾潤泉家長 | 2B 關樂渝家長 | 3C 尹凱琳家長 | 4D 林欣怡家長 | 5D 麥榮城家長 |
| 1B 謝文傑家長 | 2B 林儷晴家長 | 3C 吳卓沛家長 | 4D 何智永家長 | 5D 曾穎欣家長 |
| 1B 吳希汶家長 | 2B 劉美淇家長 | 3D 鍾慶盈家長 | 4D 趙國祥家長 | 5D 羅悅真家長 |
| 1B 溫泓澤家長 | 2B 李瑩晞家長 | 3D 黃盛亮家長 | 4D 張雅悠家長 | 5D 李澤彬家長 |
| 1B 傅詩然家長 | 2B 王詠琳家長 | 3D 黃志恆家長 | 4D 陳庆城家長 | 6B 謝家宜家長 |
| 1C 陳進杰家長 | 2C 楊天樂家長 | 3D 劉珈葵家長 | 5A 陳鴻峰家長 | 6B 李筱箬家長 |
| 1C 鄭紫愿家長 | 2C 徐思朗家長 | 4A 王子靖家長 | 5A 張育培家長 | 6B 林誼家長 |
| 1C 梁譽加家長 | 2C 黃芯淇家長 | 4A 萬成家長 | 5A 江欣儀家長 | 6C 陳子豪家長 |
| 1C 周曉智家長 | 2C 洪金城家長 | 4B 李雪瑜家長 | 5B 蔡佳林家長 | 6C 陳翊珩家長 |
| 1D 江裕彤家長 | 2D 梁乘上家長 | 4B 何卓希家長 | 5B 朱玥穎家長 | 6C 楊文聰家長 |
| 1D 胡嘉熙家長 | 2D 朱海源家長 | 4C 陳俊禧家長 | 5B 周志瑩家長 | 6D 馮梓皓家長 |
| 1D 文善玲家長 | 2D 張櫻棋家長 | 4C 何梓峰家長 | 5B 林曉妍家長 | 6D 王賢慧家長 |
| 1D 卓遠詩家長 | 2D 鍾楚橋家長 | 4C 李夢晞家長 | 5B 方良睿家長 | |

嘉年華會

- | | |
|----------|----------|
| 5A 楊卓穎家長 | 1B 吳希汶家長 |
| 5B 方良睿家長 | 5A 江欣儀家長 |
| 5B 梁琦瑋家長 | 4A 曾文靖家長 |
| 4A 李澤浩家長 | |

九東遊戲比賽家長義工

- | | |
|----------|----------|
| 3A 林樂童家長 | 6D 陳施維家長 |
|----------|----------|

圖書館家長義工

- | |
|----------|
| 5A 楊卓穎家長 |
|----------|

「家長關心的事情及支援狀況」問卷調查報告

引言

香港聖公會小學輔導服務處於2002年成立，為聖公會小學提供「全方位學生輔導服務」，致力為孩子塑造健康心理。服務處為進一步推動社會人士對兒童成長的關注，於上年度開展「兒童成長」調查系列的工作，並安排由臨床心理學家、督導主任及學生輔導主任組成的調查小組跟進有關工作，邀請不同聖公會學校參與有關兒童成長的問卷調查。

問卷調查資料

1. 調查目的：
了解家長關心子女的事項，面對有關事項時的情緒表現及家長在有關事項上的支援網絡。
2. 調查進行日期：
2014年11月至2015年1月。
3. 調查對象：
一至六年級學生家長（學生年齡介乎6-12歲）。
4. 調查性質：
以量性調查方法進行，派發問卷形式搜集資料。學生的父母各自進行問卷調查，而每位受訪者只會接受一次問卷調查。
5. 回收問卷數目及參與學校數目：
收回來自5間位於不同地區小學共4,104份的問卷。

調查對象資料

1. 調查對象(父母)分佈

父/母	百分比
父親	47.1%
母親	52.9%

2. 調查對象子女年齡

子女年齡	百分比
6歲	14.7%
7歲	17%
8歲	16.2%
9歲	16.2%
10歲	14.8%
11歲	16.5%
12歲或以上	4.2%

調查結果

1. 家長首要最關心子女的事項

調查家長最關心子女的事項，發現逾六成家長以子女的身體健康為首要最關心子女的事項（63.8%），另外分別有約一成的家長以學業成績（13.3%）及品格（13%）為他們首要最關心事項。而父親及母親對首要最關心子女的事項的優先一致。

最關心子女的事項	父親	母親	整體
身體健康	62.5%	64.2%	63.8%
學業	14%	12.6%	13.3%
品格	13%	12%	13%
子女的情緒	4.1%	6%	5.2%
和家人的關係	2.7%	2.4%	2.5%
起居飲食	0.9%	0.9%	0.7%
社交	0.6%	0.5%	0.5%
理財	0.6%	0.4%	0.4%
餘暇活動	0.3%	0.4%	0.3%

2. 子女在家長關心的事項上表現不理想，家長會出現的情況

超過六成家長表示感到憂慮（61.2%），另有過半數會易發脾氣（50.4%），接近三成會精神緊張（27.1%）。而只有約一成的家長表示沒有出現任何情況（12.3%）。此外，調查結果顯示母親較容易受子女表現影響個人情緒，包括感到憂慮（65%），易發脾氣（58.1%），精神緊張（33.5%），難以入睡/失眠（24.5%）；有17.1%受訪父親表示並未有因子女表現不理想而出現個人情緒、身體不適及工作效能下降的情況。

最關心子女的事項	父親	母親	整體
感到憂慮	56.9%	65%	61.2%
易發脾氣	41.8%	58.1%	50.4%
精神緊張	20.3%	33.5%	27.1%
難以入睡/失眠	13%	24.5%	19.2%
工作效能下降	7.8%	7.2%	7.5%
身體不適	5.3%	9.1%	7.4%
食量大增/減少	2.7%	4.3%	3.6%
全部沒有	17.1%	8.1%	12.3%

總結

近年興起「怪獸家長」、「虎媽虎爸」這些名詞，形容一群對子女的學業有極高要求，且不惜花一切精力、時間、金錢去催子女成為學術尖子的家長。這些形容詞的興起，實在反映出近年社會過份關注學業成績，而忽略孩子平衡發展的現象。在這種風氣下，家長要為孩子在學習與成長發展上取得平衡，真的不容易，難怪家長會出現「怪獸」行為，或表現得兇如猛虎。

服務處調查小組於本年初進行了「家長關心的事情及支援狀況」問卷調查。調查顯示，大部分的家長以子女的身體健康為首要最關心的事項（63.8%），而分別以子女學業（13.3%）及品格（13%）為首要最關心事項的則只各佔一成多，數字令人感到意外，與現今我們觀察到孩子長時間留宿書室或補習社的情況有所不同。有超過六成的家長最關注子女的身體健康，這結果是十分正面的。然而，需知道身體健康所包含的除了吃得健康均衡、穿得足夠、作息定時，還需有足夠的運動/自由活動時間及心靈健康。相信前三者飲食、穿衣及休息的範疇，香港的家長經已十分注重，然而後者有關運動/自由活動的安排，觀乎現今家長實在較難平衡；其實，適當的運動除有助建立強健體魄，更有效調節情緒，舒緩壓力，有助孩子身心健康。

此外，上文已經指出身體健康包括健康的心靈，調查發現，子女表現對父母有著極大的影響：當子女在家長關心的事項上表現未如理想時，超過六成的家長會感到憂慮（61.2%），而一半以上的家長會易發脾氣（50.4%）；亦有接近三成的家長會出現精神緊張的情況（27.1%），甚至難以入睡/失眠（19.2%），更怎的，調查顯示母親較父親出現更多以上所提及的負面情況，令人關注現今家長的情緒及壓力狀況。另一方面，家長自身情緒狀況對其與孩子互動及管教有著重大影響，倘若家長經常處於擔心、憂慮的狀態，而負面的情緒又來自於關注子女的事項，一方面家長難於支援孩子身心靈的健康成長，更可能因處理不當而影響親子關係，形成惡性循環。因此，家長的情緒支援實在不容忽視。

最後，是次調查關注家長個人的支援網絡。調查發現超過八成半家長（87.3%）在過去

3. 於過去一個月，家長與子女分享他們關心的事項的機會
接近九成的家長（88.2%）曾與子女分享自己關心子女的事項；而沒有的則約佔一成（11.9%）。

有沒有機會	父親	母親	整體
有	83.7%	92.1%	88.2%
沒有	16.3%	7.8%	11.9%

4. 影響家長沒有機會與子女分享他們關心的事項的原因
約七成的家長表示受工作時間的因素影響（70.7%）；其次的原因為個人情緒，佔約兩成（20.3%）；而家庭關係則佔14.4%。

原因	父親	母親	整體
工作時間	76.9%	63.6%	70.7%
個人情緒	18.8%	23.5%	20.3%
家庭關係	12.4%	17.9%	14.4%
居住環境	9.9%	10.5%	10%
親子關係	9.2%	10.5%	9.6%
個人健康	5.4%	7.4%	6.1%

5. 於過去一個月，家長與不同人士分享他們關心子女的事項的機會
接近九成的家長（87.3%）曾與配偶分享；另會與其他家人/親戚（71.6%）及朋友（72.3%）分享的家長分別各佔約七成。

不同人士	父親		母親		整體	
	有	沒有	有	沒有	有	沒有
配偶	88.4%	11.6%	86.3%	13.7%	87.3%	12.7%
其他家人/親戚	64.1%	35.9%	78%	21.9%	71.6%	28.3%
朋友	59.6%	40.4%	82.3%	17.7%	72.3%	27.7%

6. 於過去一個月，家長與不同人士分享他們關心子女的事項的意欲
接近九成的家長（89.7%）想和配偶分享；另想與其他家人/親戚（76.1%）及朋友（72.2%）分享的家長分別各佔約七成五及七成。

不同人士	父親		母親		整體	
	想	不想	想	不想	想	不想
配偶	90.8%	9.2%	88.8%	11.2%	89.7%	10.2%
其他家人/親戚	68.6%	31.4%	82.5%	17.5%	76.1%	23.9%
朋友	58.7%	41.3%	82.9%	17%	72.2%	27.8%

7. 於過去一個月，家長認為不同人士在他們關心子女的事項上的支援
接近九成的家長認為配偶能提供支援（85.5%）；而認為其他家人/親戚能提供支援的有接近七成（68.1%）；而認為朋友能提供支援的有接近六成（56.9%）。

不同人士	父親		母親		整體	
	能	不能	能	不能	能	不能
配偶	89.2%	10.8%	81.9%	18%	85.5%	14.5%
其他家人/親戚	65.6%	34.4%	70.3%	29.7%	68.1%	31.9%
朋友	44.5%	55.5%	66.7%	33.1%	56.9%	43%

8. 家長在關心子女的事項上有需要時會找誰支援

家長最常尋求配偶的支援，佔約四成（41%），其次為朋友（13.5%）、專業人士（11.8%）及老師（9.2%）。而有逾一成的家長則沒有找人支援（11.1%）。

支援的人士	父親	母親	整體
配偶	46.8%	35.1%	41%
其他家人/親戚	5.8%	7%	6.4%
朋友	12.2%	14.8%	13.5%
子女的老師	7.4%	11.2%	9.2%
專業人士 (如：社工、醫生、心理學家等)	10.6%	12.9%	11.8%
其他：_____	6.1%	7.6%	6.9%
沒有找人支援	10.9%	11.4%	11.1%

一個月，有機會與配偶分享對子女的關心。八成半家長（85.5%）亦認為配偶能在關心子女的事項上給予支援，反映大部分家長的支援及求助動機高，適時尋求支援能有助及早解決問題，數據令人欣喜；而同時，調查小組從數據中關注到，家長若在關心子女的事項上有需要時，只有四成（41%）會尋求配偶的幫助，而當中母親會尋求配偶支援的更少於四成（35.1%），顯示很多父母都認為配偶是能夠支援他們照顧子女，但當有實際需要時，他們卻未有尋求配偶的支援，當中的原因值得進一步探討。

綜合上述的數據及分析，調查小組作出以下建議：

從不同方面關注孩子的身體健康：除了為孩子安排美味均衡的膳食、足夠的衣物、及定時作息外，建議家長給予孩子每天不少於一小時的自由活動/運動時間，這有助孩子的成長發展，達至身心健康。家長也可趁機與子女一起運動，為自己建立良好的身心狀態。

自我檢視：家長關心孩子是理所當然的事，然而亦需留意自身及家人的身心平衡，避免長期單一專注子女表現，一方面會容易給予子女過多的壓力，亦會令自己陷於過度緊張的狀態，為雙方的情緒及精神帶來困擾。家長宜為自己安排一些休閒或社交活動，讓身心得以放鬆，因為身心健康的家長才有足夠能力支援子女的成長。此外，家長宜多加留意自己的身體、行為和情緒反應，特別是一些突然的改變如睡眠質素下降、食慾不振等，這些訊號顯示情緒可能已到達了自身未能承受的界線，家長宜做一些能讓自己放鬆的事情，如情況沒有改善，就應及早向專業人士尋求協助。

與配偶/伴侶建立親密關係：健康的家庭是孩子成長的基石，而健康的家庭應包含能互相溝通及支持的夫妻關係。有時候，面對孩子成長，家長也承受沉重的壓力，伴侶的支持就是家庭中重要的資源。按聖經所言，配偶是指「幫助」。面對人生不同階段、工作及家庭關係的關口，配偶是神為人預備的幫助，讓人有同伴一起面對困難，共享甘苦。因此，讓我們學習珍惜這寶貴的禮物，嘗試與配偶建立親密夥伴關係，維繫彼此的感情及加強溝通，建立快樂家庭，此舉對孩子的成長有很大的幫助。