

連繫快訊

東華三院甲寅年總理中學家長教師會
電話：26727395 傳真：26790330
網址：<http://www.twghkyds.edu.hk/~pta>

2005-2006 第一期
出版日期：30 - 11 - 2005



家長教師會第九屆會員大會暨執行委員會選舉
家長執委及老師執委合照

家長教師會第九屆會員大會暨執行委員會選舉於10月14日晚假學校禮堂舉行。是晚邀請東華三院李嘉誠中學家長教師會主席蘇佩慧女士主禮並監票。在新的一年裡，家長執委及老師執委將繼續並肩努力，籌辦多元化的活動，以期增加家長和老師之間的認識及加強彼此間的聯繫和合作。

第九屆家長教師會(05/06)執行委員會名單：

主席：	劉星帆先生
第一副主席兼司庫：	關潔英女士
第二副主席：	巫美莊老師
文書：	林善玲女士、孫麗茵老師
出版：	余家倫先生、藍艾雄老師
聯絡：	張瑞梅女士、陳志偉老師
康樂：	張覺文女士、林 嵐老師
總務：	梁敬成先生



活動計劃 (05/06)

年份	月份	項目
2005-06	全年	執委會會議
2005	十月	a) 第九屆會員大會暨執委選舉 14/10 b) 家長普通話班 15/10
	十一月	a) 午膳義工隊 b) 攜手邁向初中路(二) 15/11- 20/12 c) 校服轉贈(與輔導組合辦) d) 中一家長教師研討會 18/11 e) 出版《連繫快訊》 f) 家長電腦班 26/11-17/12
	十二月	a) 聖誕聯歡會 16/12 b) 陸運會啦啦隊評判 20/12
2006	一月	捐血日(公益少年團主辦)
	二月	a) 家長講座/工作坊 11/2 b) 出版《連繫快訊》 11/2
	三月	中三選科講座 17/3
	四月	家長講座/工作坊
	五月	a) 親子旅行 5/5 b) 親子興趣小組
	六月	出版《連繫快訊》
	七月	a) 中五放榜準備(升學及就業輔導組主辦) b) 校服轉贈(與輔導組合辦) c) 舊書售賣(與課外活動組合辦)
	八月	中一迎新日(輔導組主辦)
	九月	a) 招募新一屆工作人員 b) 工作小組茶聚 c) 家長小組
	十月	出版《連繫》第十六期

財政預算 (05/06)

	收入	支出
上屆結存	\$41,811.60	
本屆會費	\$32,400.00	
第九屆會員大會暨執行委員會選舉		\$6,000.00
家長電腦班	\$2,000.00	\$2,000.00
中一家長教師研討會		\$500.00
校服轉贈計劃		\$1,000.00
陸運會啦啦隊禮物		\$1,000.00
聖誕聯歡		\$5,000.00
家長講座/工作坊*		\$1,200.00
中三選科講座		\$2,500.00
親子旅行		\$6,000.00
家長講座/工作坊		\$1,200.00
出版《連繫》及連繫快訊		\$15,000.00
雜項		\$5,000.00
總計：	\$76,211.60	\$46,400.00
結餘：	\$29,811.60	

* 得到政府資助



主席的分享

劉星帆

各位家長你們好，多謝你們的選票，令我有幸成爲甲寅家教會主席，希望各位家長繼續支持我們的學校，鼓勵我們各執委與及參與義務工作的家長，令學校與家庭的教育質素不斷提升。

剛剛看到教育統籌局常任秘書長羅范椒芬的一輯教改專訪“談英語”：http://www.hkedcity.net/article/reform_interview/fannylaw/

內容有談到香港和新加坡的英語水平相差很遠，主要是新加坡 70% 家庭已用英語作爲他們的第一語言，收看英文電視，說英語，但香港人如要說英語已經是我們的第二語言，我覺得有些勉強，因爲（包括自己在內）香港人的英語水平普遍仍未達標，未能使用準確文法，亦詞不達意。爲甚麼我們由小到大都有英文教育而英文水平仍然是這般差呢？很多人認爲入了一間英文中學，英文水平便「自動波」地提升，其實用英語教學，學生的英語便會進步並非完全正確，因爲教學時所用的英語實在很有限，所以學好英語，必須要日常多接觸英語，要由淺入深，最重要的是選擇一些自己對其內容有興趣的讀物，這樣才產生好奇，願意閱讀，對英語不抗拒，認同英語的文化，英語便漸漸的進步。

不如就借這個機會和大家分享一下我怎樣令我的兒子「自動波」學英文的一點心得。很多家長對電腦遊戲恨之入骨，因爲它令很多年青人過份沉迷，茶飯不思，以至學業退步，事實上大部份的電腦遊戲都是一關又一關的「打打殺殺」，完全沒有教育內容，但是，總有一些是有益的，而且還可以利用它作爲兒童英語教學的一個工具。我在兒子小三時就爲他選擇了他的第一個名爲「Twinsen's Odyssey」的電腦遊戲，內容主要是講述 Twinsen 這個主角的歷險故事，非常吸引他，但是，歷險過程總要過很多難關及搜尋寶藏，於是我便在一些外國人的網站，下載一

些由外國人寫他自己在這遊戲中每一步的歷險過程，然後印出及釘裝好給兒子，這些破關自傳內容都用簡單易明的文字寫成，句子及用詞正是生活常常用到的，動作、感情、時態上都有廣泛而且不同的表達用語及方式，由於這是「秘笈」，所以兒子便「愛不惜手」，一有空便拿出來看，而且每句每字都重覆又重覆的看，務求不放過一些重要的「暗示」而「走寶」，不明白的便（一定）問，問不到便查字典，否則便會 **gameover**，當時我覺得這方法比要他看英文故事來得更有效，因爲英文故事很多時用上一些不常用字及難明的句子，令兒童厭倦。每一集這類的「秘笈」普遍都有 300 多張滿 A4 紙的文字，而且，即使遊戲完了他還津津有味的「重溫」，「重溫」完又開始「發掘」另一遊戲，所以在閱讀量方面，是很足夠的。如是者數年間兒子便「自動波」學上了很多的英文用詞及表達技巧，我也不用「費神」爲他的英文科煩惱了！他，今年是甲寅中五了，有幸，他一直是英文科都獲得很好成績，在過去兩年的中三及中四還獲得全級第一名，兒子一定付出很大的努力，做爸爸的我，亦覺得當年這個大膽的嘗試，果然收效！



本年度學校關注項目

黃詩麗校長

各位家長：

你們好！新學年已開展了差不多三個月，希望在這裡向各位報告一下學校的情況。本年度學校的關注項目包括：（一）發展初中校本課程，加強培育學生的自我管理能力及學習能力；（二）加強英語學習環境，令學生更有效地利用英語學習；（三）提升學生表現，讓他們盡展所能；（四）策劃新高中課程。學校為實踐這些關注項目，訂定了不同的策略，希望家長們能了解各策略背後的理念，作出相應的配合。

（一）發展初中校本課程，加強培育學生的自我管理能力及學習能力

隨著社會急速的轉變，學生必須有良好的自我管理 ability，才能妥善安排時間，學會處理自己的情緒，面對挑戰。他們亦須懂得如何靈活學習，不斷裝備自己，迎接課程改革下的要求及新的考試和評核方法。學校開始在中一發展初中校本課程，透過學務組、德育組及輔導組的統籌，結合各科組的工作，再引入衛生署教育組的「成長新動力」課程，利用班主任課有系統地教導學生如何掌握各有關能力。

（二）加強英語學習環境

作為一所以英語為學習語言的學校，學生不但要學好英文，更加要掌握運用英語作為學習的工具，才能更有效地學習其他科目。我們的學生除了在課堂及在做功課的時間外，甚少會接觸或運用英語，很多時候，他們都靠勤奮的背誦課文以爭取較佳成績。現今課程及評估形式的改革，要求學生作出更多的自由表述，學生能否流暢地運用學習語言，對學習成果有一定的影響。有見及此，學校覺得須要增加學生於日常生活運用英語的機會，決定逐步實行以下措施：以英文發佈通告、安排更多英語活動、要求學生多以英語交談等。在發佈通告方面，我們明白到

這樣會對家長做成一些不便之處，但我們希望家長在接獲通告後，能要求學生作出翻譯，如學生未能明白通告的全部內容，亦請鼓勵他們翻查字典。我們懇請各家長能協助提供學習英語的機會給學生，例如鼓勵他們收聽英文歌曲及電台廣播、觀看英語電視節目及閱讀英文報刊等。

（三）提升學生表現，讓他們盡展所能

學校為不同學習能力的學生編排輔導或增潤課程，提升他們的學習表現，亦會安排更多機會讓學生接觸不同事物，擴闊他們的視野。我們安排了香港管樂團的團員到校表演、為學生領袖組織外展訓練營及為不同級別的學生編排不同的出外參觀機會(如科學館、博物館)等。

（四）策劃新高中課程

新高中學制將於 2009 年實行，明年入學的中一學生將會是新高中課程的第一批學生，學校現已積極策劃。我們將會設計問卷，收取學生及家長的意見。

希望各家長閱讀本文後能更了解學校的政策及措施，如有問題及建議，歡迎各位向學校提出。



我的人生第一次

余家倫

輾轉的來回，人生就好像一幕幕的電視肥皂劇。一九九四年的春天，我因工作的關係，有需要把全家人移民往新加坡定居。轉眼十一年頭過去，十一年後的九月天，我因工作的需要，又再移回來香港。

大兒子正在新加坡國立大學上課，沒有跟我們移回香港。小兒子今年剛上中三，年初時已先帶他回港一次找學校。因他在彼邦的中文水平比香港學生低，而英文還可以；故此，總希望為他找一間以英文授課的中學。但在北區，以英文授課的中學不多，所以為他找學校，可算是一個不大不小的問題。每間學校的答覆如出一轍，就是要我們先回家等候，待他們七月份的升班試後才可以定出收生的數量。

年中七月，在那艷陽高掛的日子，我又再帶他回港一次。經過多日的來回奔走，總算皇天不負有心人，最後得到甲寅年黃校長的接見。她坦言當時雖然中三空位尚在未知之數，但為免我們星港兩地再奔波，還是先給小兒子安排一個入學試。就在我們決定要先回新加坡的前兩天，主任鄧老師便來電通知，說中三班有一個餘額，他們會接受小兒子插班。

甲寅年能夠接收小兒子，令全家人都有心頭上的大石被放下來的欣慰。而更令人欣慰的是鄧老師還希望我們在回新加坡前，先來學校一次，他會安排兩位教數學與中文的老師跟小兒子見面，先了解他的實際學業狀況。同時又給他一些暑期作業，希望他能在八月份內把中文的課程給追上來。凡此種種的關愛，使我感到現時香港教育界的水平，跟我們年青時代已大大的不同，而甲寅年老師的團隊精神與專業態度更令人尊敬。但是，因為要趕着在八月份內把一切移民裝箱工作辦妥，所以再沒有時間跟他致謝，到今天還是心感歉意。

九月份開課後幾天，小兒子交我一份有關甲寅年家教會的新一屆委員會招募家長參加義務工作的通告。在這件事上，我覺得是事不容遲，當仁不讓的。因為有因才有果，我們一定要先參與委員會，才能了解學校；我們了解學校，才能了解自己的孩子在學校內的生活情況。這個道理是既簡單而明確的。

家教會在我們上學的年代還沒有出現，所以對我來說是一件新鮮事物，但我希望通過是次參與委員會的機會，能多學習、多了解。增一事長一智，在以後人生的履歷表內，亦可增添一片雲彩。



共同目標

張瑞梅

在剛結束的家長教師會選舉中，本人僥倖入選委員，在此向各位家長說聲「多謝支持」。

本人參與家長會的工作，除了向其他家長學習外，還想認識更多家長，看到他們願意付出時間去籌備活動，成立工作小組，有效地分配工作，真令我敬佩，尤其是有一班熱心的老師與家長委員共同奮鬥了多年，這都是大家用功用心成果。

最近，我們還看管留校午膳學生，雖然短短三十多分鐘，但經過交談，已經領會到他們升上中一後的心情和感受。「家校合作」推動會務，加強與校方溝通，家教會的角色都很重要的，就讓我們一同努力、加油，使每一項活動都能順利完成吧！

秋去冬來之初總是令人防不勝防，工作總是出奇不意的擱在案前。甲校的家長教師會的候選迎新座談會又是在這時刻的晚上舉行，…………。

疲累牽着身軀，焦急帶着情緒。由火車站走到甲校的路上，竟沒有路人相伴，孤身淒涼走過昏黃的婆娑小路。不知多久，轉過大彎走到甲校的大門前，沒帶半點遲疑，吸着一口大氣，沿着樓梯飛奔直跑活動室報到了。

多年藏着一點一點的疑問 -- 甲校的教學模式，活動安排和設施的利害，總是令人不快。年復的自我反問，最終都屈結於心窩底下，未曾有半點表現。至愛的催促，惟有當起家教新丁，以求睹全貌，盡釋心中疑。

黃校長莊誠的歡迎和語重深長的開場論白後，遇上小組討論的林副校長。一串積壓的問號連橫向副校長放送，不消一刻，副校長已圈出答案的眉毛。文彬的林副校長竟有武俠小說般的高人絕藝，笑談手足間已解去重重的招式。多年的疑問瓦解於直接的溝通，坦誠相對終於煙沒了困難。惟有再下定決心，報名家教新丁去了。

街燈竟顯得和煦，途人亦喧鬧得趕着回家。耀眼的大白燈掛在車前飛馳，又是一刻鐘便完成一個旅程。

忙碌的晚飯在至愛及女兒喋喋不休的追問聲中嚥下，滋味盡在點頭橫額中略過。

轉變總是來得突然，突然的轉變惟有安於接受。歲月時光，總有一刻當新丁的日子。最終都當上甲校的家教新丁了。



最新科學研究發現，壓力會令血液裏的壓力激素急劇增加，降低身體免疫力，使人更容易患上傷風和流行性感冒等傳染病。其他疾病例如胃灼熱、哮喘、癌症等，都與精神壓力過高有關。到你年紀大了，壓力還會加速記憶衰退。不過，請勿緊張。有些方法，讓你毋須改變日常生活習慣，也可以化解壓力。下列七種方法可幫助你排解緊張的心情。未來一星期，你可以每天嘗試一種技巧，找出效果最好的方法，應付壓力。

放下工作

每天至少一次，每次花五至十分鐘靜坐，放下手頭工作。集中注意力聆聽四周聲音，細察自己的情緒以及脖子、肩膀、手臂和胸口等容易緊張部位的感覺。對許多人來說，要他們什麼也不做，可能難若登天，人們集慣以工作論成敗，你或許要經過一番爭扎才能閒着不做事。不過，單單靜坐就可降低心跳和血壓，紓解了壓力的兩大症狀。靜坐還可以改變對事物的看法，增加做事的把握。

高聲大笑

把能令你大笑的東西放在身邊，譬如喜愛的漫畫書，或朋友寄來的有趣語音郵件等。你甚至可抽空重溫喜愛的電視連續劇，每天不時大笑一場。開懷大笑可以減少壓力激素皮質醇和腎上腺素，增強免疫力，而且效果可持續二十四小時。

收聽音樂

手頭工作令你喪氣？不妨播放輕鬆柔和的古典音樂、民歌或輕音樂。工作開始後，把音樂光碟放到電腦或光碟機裏準備隨時收聽。在澳洲某大學一項研究中，學生分成兩組預備做口述報告：一組人靜默準

備，另一組在和諧音樂之下中工作。壓力使靜默的學生血壓升高，心跳加速，但聽音樂的學生卻保持鎮定，所受壓力要低得多。

默想樂事

用十五秒至五分鐘，專心默想你愛的人或事，或想像自己在度假。唸些令你心境平和的諺語，也有減壓作用。我們承受的壓力，多數源於嫉妒、忿怒、傷痛等不健康的情緒。一想起惹自己生氣的某個人，會令壓力激素湧現，傷害身體。想想自己喜歡的人和事卻有相反效果。

出外走走

離開工作檯；無論你身在何處，出外散步十分鐘。2002年，史丹福大學醫學院的研究員，觀察一群痴呆症患者親屬，他們負責照料患者，所受壓力有多大。科學家發現，患者親屬如果每週散步四次，不但沒以往那麼緊張、勞累，也睡得更好；承受壓力時，血壓也較穩定。你連半個小時也抽不出來散步？不用擔心。當你一感到精神緊張，就步行五至十分鐘，同樣可減壓。

均勻呼吸

在五分鐘內，放慢呼吸到每分鐘深呼吸六次左右，也就是呼氣和吸氣大約各五秒。我們緊張時，呼吸往往快而淺。深呼吸幾次可使你伸展肩膀、放鬆肌肉。研究人員發現：人在練瑜伽或禱告時，呼吸會減慢到每五秒吸一次氣、每五秒呼一次氣，與血壓十秒波動一次的節奏相吻合。如果呼吸與心跳同步，人就會感覺鎮定，心血管系統也就更健康。

漸進鬆弛

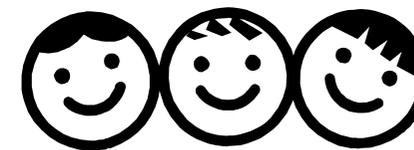
臨睡前、早上鬧鐘響了以後，花五分鐘以『漸進鬆弛法』放鬆全身。先是繃緊腳趾，然後自覺的放鬆。接著，足部肌肉、小腿、大腿、臀部，逐步向上直至臉部肌肉，也逐一繃緊、放鬆。你如果一早起來感到緊張，那麼，一整天都可能感到緊張。如果睡覺時心事重重，那就可能睡不好，精神會更緊張。2002年，南密西西比大學的研究顯示，四十六名志願者學了漸進鬆弛法以後，心率、所感覺的壓力和腎上腺素都明顯下降。

摘錄自『讀者文摘』



笑話一則

兩名學生在課堂上爭吵，甲說：『你真是最蠢的豬！』。乙說：『你才是世界上最蠢的豬！』。這時，老師聽到他們吵鬧，走到他們面前，說：『你們忘了還有我在嗎？』



甲寅喜訊：

林嵐老師於九月七日誕下麟兒景行，恭喜恭喜！



【連繫快訊】徵稿啓事

家教會第二期的【連繫快訊】將於明年二月出版。在這屬於各家長及老師的園地裏，大家可交流經驗，加強溝通，傾訴心聲。爲了使【連繫快訊】更形充實，希望各家長及老師踴躍投稿，對會報作出全力支持。

字數： 短約數十字，長約一千字均可，請用原稿紙書寫、電腦列印或用電腦檔案提交。

內容： 會員近況，生活點滴、教子心得、創作小品等。

投稿方法： 可用網上電郵、郵寄或經貴子弟交給藍艾雄老師。

電郵地址：nhlam@twghkyds.edu.hk。

來稿請附作者姓名(可用筆名發表)、子女班別及姓名、聯絡電話。

截稿日期： 2006年1月5日

本刊得以順利出版，有賴黃詩麗校長及以下家長踴躍投稿：

劉星帆先生、張瑞梅女士、梁敬成先生、余家倫先生及陳堅衛先生

鳴謝
香港印刷資源中心 協助印刷