

連繫快訊



2007 - 2008 第二期

出版日期：13 - 5 - 2008

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>



後排：王潤強老師 駱綺霞執委 梁鳳珍執委 梁玉蓮執委 嚴展明校長 梁敬成前執委
鄧錦明副校長 張錦蓮前執委 文錦芬老師 林志明副校長 陳志偉老師
中排：黃志強執委 羅榮香前執委 巫美莊老師 湯麗冰前執委 蔡錫霞前副主席
梁敬成太太 連雅娟前執委
前排：劉星帆主席 葉潔芬前主席 梁楚君前主席 陳偉珠前主席 溫霽國校長 黃詩麗校長

部分家教會新舊執委成員攝於2008年銀禧聚餐

學校發展近況

2007/08學年已過了一大半，學校銀禧紀念各項活動亦已全部舉辦完畢，謹代表學校感謝各位家長的支持與同學的參與，讓學校留下一個美好的回憶。當我們一方面慶賀過去努力的成果時，亦不能忘記展望將來，特別在社會急速轉變的年代，我們更要家校一心，共建願景，為學生的未來作出充足準備。

我希望藉此機會向各位報告學校的一些轉變及正在構思中的計劃，讓家長更了解學校的發展，並希望家長能給予寶貴的意見。

1.校董的替換

學校自2006年2月1日成立法團校董會以來，已運作了兩年多。根據學校法團校董會的憲章，大多數校董的任期為兩年，故在這數個月期間，各個組別的校董都相繼屆滿，需要重新委任或選出新一任的校董。

辦學團體校董：本校原任校監馬清鏗先生的任期已於2008年3月31日屆滿，由於馬先生已於4月1日榮任東華三院戊子年董事局主席，亦成為所有東華三院學校法團校董會的名譽校監，故不會再出任本校校監。東華三院已委任戊子年董事局第五副主席陳婉珍博士出任本校校監，亦委任了部份辦學團體校董，包括學務主任(中學)劉秀明女士、學務主任(學生輔導) 陳淑明女士、候任學務主任(策劃與發展)及東華三院港九電器商聯會小學下午校長馮育意女士，而學務總主任韓孝述先生則繼續出任替代辦學團體校董。

教師校董：學校已於日前選出王潤強老師為新一任教師校董，而鄧錦明副校長則為替代教師校董。

家長校董：第一任家長校董張瑞梅女士及替代家長校董余家倫先生的任期亦將於本年8月31日屆滿，「家長教師會」已開展了家長校董選舉的程序，希望各家長能鼎力支持家長校董的選舉，並於5月22日踴躍投票。

校友校董：本校校友校董葉智偉先生的任期至本年12月底，校友會將於8-9月期間進行校友校董選舉。

獨立校董：辦學團體正積極地為學校物色獨立校董，相信很快便能委任有關人選。

2. 學校三年發展計劃 (2008/09-2010/11)

在學校發展與問責架構下，學校會因應學校宗旨及現在環境，制定三年發展計劃，規劃出學校未來三年的發展方向及策略，以便訂定政策及作出資源調配。現行的三年發展計劃將於本學年完結，學校正為下一個三年發展計劃(2008/09-2010/11)制定關注事項，初步提議包括(1)落實新高中學制，(2)強化學生學習，為配合不同學習能力的學生，提供更有效的教學策略，及(3)為學生提供擴闊視野及高道德準則的素質教育。如各家長對學校的發展方向有何意見，歡迎向我們提出。

在籌備新高中學制的過程中，我們察覺到學校需要改動一些現有的政策，以營造更多空間，讓學生有更多學習時間及安排更多活動。學校考慮明年（2008-2009學年）開始減少每年測考次數，建議第一學期只設考試，於十二月中進行，佔全年學生表現的35%；下學期則設一次測驗及一次考試，共佔全年學生表現的65%。下學期的測驗於三至四月間進行，佔下學學期學生表現的40%，而考試則於六月中進行，佔下學期學生表現的60%。此外，我們亦計劃在2009-2010學年改變時間表的安排，由六天循環週改回每星期五天的時間表，亦會把每節上課時間由35分鐘改為40分鐘，每天由九個課節減為八個課節。為了落實新高中學制，學校在未來數年間，需要有較多的變動，故我們極需要家長的諒解及支持，更希望家長能透過參與法團校董會、家長教師會或直接向學校提出意見，讓學校能從更多角度思考問題，以便作出更全面的部署，令學生更有效地學習，達到學校「提升學能，立己立人，奉獻真心，服務社群」的目標。

活動花絮

中一家長教師研討會
02-11-07



家長普通話班
06/10/07 - 03/11/06



銀禧校慶攤位
14/12/08 — 16/12/08



銀禧聚餐 15/03/08



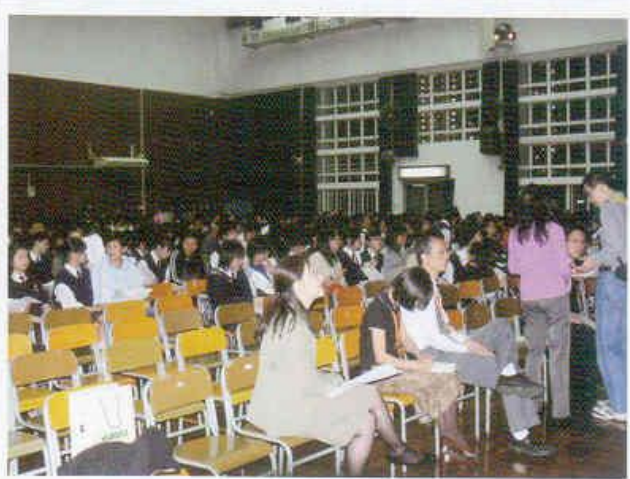
家長電腦班 26/01/08



家長日講座 16/2/08



中三選科講座 14/3/08



「真的不好意思！ 最後一張也賣出了！」

二十五周年紀念是一個重要的日子，我們的“甲寅”亦踏入二十五歲，各師生都為她忙個不停地舉辦了各類型的活動，而家教會當然是百份百支持，我們不論在攤位設計上、遊戲受歡迎程度上及主持攤位那一種熱情和合拍上，都是非常成功。

別以為家長只會『掌管家庭』，學校的活動我們就不在行呀！攤位設計方面，我們的文書執委林善玲女士跟她的兒子就表現了他們的合拍及積極參與的魄力。他們連同多名同學，合力設計了「夾波知寅」的攤位遊戲，吸引了不少人排隊，考考自己拿筷子夾彈珠的功力。此外，我們希望在攤位舉辦一些籌款活動，將收入撥作『緊急援助基金』之用，家教會的總務張瑞梅女士發動她任教摺紙班的家長學員，包括李家蔚家長（鄭賽香女士）、劉樂彤家長（譚燕媚女士）、吳欣樺家長（顧潔儀女士）、李巧延家長（Gina Chan）及呂佩瑩家長（鍾美玲女士），還有已負責攤位設計的林善玲執委，一起製作了大量的「紙花咭」，再連同本會的水晶座，作為銀禧校慶的義賣紀念品。

由於攤位的面積有限，只能容納攤位遊戲及兩位主持，因此，我們便偷偷地利用了一小角去『僭建』我們的義賣攤位。地方雖小，但我們的太太家長卻發揮了她們的想像力，將攤位打扮得花枝招展。寧勿論我們的義賣成功與否，這攤位一定會得到家長、老師及同學刮目相看，『互助』的意義一定深深地進入他們的心。

讓我這個土頭土腦的主席去賣紀念品就一定連製作「紙花咭」的成本也蝕去，於是乎執委張瑞梅、林善玲、駱綺霞、黃志強和副主席羅潤美都一一出席協助，實行並肩作戰。雖然一開始欣賞的人多，購買的人少，但我們深信「紙花咭」是家長用心去製造，只要時間去warm up，一定不愁銷量的。

不消一會，已有家長停在攤檔前了。「我們是家教會的，隨便看看，今次我們趁學校25周年，義賣「紙花咭」的，所得善款都會全數捐入『緊急援助基金』，而『緊急援助基金』是用來幫助一些出現突發事件而有經濟上有問題的家庭的，只是十元一張，每一張都是家長自製的，很專業，而且張張圖案都不同，賣一張就沒有了一張了，考慮下幫一幫有需要的同學啦！」執委張瑞梅很積極的介紹。而我，就站在一個有利位置，凝視著該家長的意欲，手拿著一張「紙花咭」，準備遞向前面，然後加一把咀去游說購買。有更多家長靠近，執委林善玲便在外圍展開她的銷售技倆。「啊……很漂亮呀！看那……那一張更漂亮呢！請問還有沒有其他沒擺出來的？我要挑一張最好的。」「好吧……我要了這三張，請問是否30元呢？」「是的，請放入捐款箱啦，謝謝你！」我們三位的眼睛對望了一下，還來不及慶祝做成第一單『生意』，第二位家長又來了，我們心想，又要忙一番去介紹了，可是不用多說，她已掏出錢包。嘻……又賣出了兩張，一定是我今天的領帶鮮艷，發揮它超強的號召力啊！家長們，老師們，甚至學生們都一一來到，停在攤位前看，有購買「紙花咭」的，有購買水晶座的，也有現金捐款的。「紙花咭」的銷情簡直好比神州六號，直線上升。三天的攤位活動，我們只用了一天半便賣清所有「紙花咭」，連我在攤位未開前『首輪內部認購』的一張亦因為太多人想買而忍痛捐了出來。但是，到了第三天，仍有家長看著「售罄」的字條，詢問是否還有咭賣，「真的不好意思呀！最後一張也賣出了！」我們無奈的回答。

「紙花咭」連同水晶座及捐款，我們為『緊急援助基金』籌得二千三百元。在此，謹代表家教會，多謝各位捐款人士，多謝製作「紙花咭」的家長，多謝協助攤位活動的家長及同學，多謝家教會的執委包括校長、副校長、老師及執委家長，有了你們，家教會這次活動得到圓滿的成果。

回想

時間過得很快，我兒子今年已是「甲寅」的中六學生。回想兒子入讀「甲寅」的第一年，我真的很緊張、很擔心；尤其在「中一迎新日」，聽到校長、老師講解校規、留堂及記過的「方案」，回家後不停叮囑兒子要細心處理功課、不要被罰留堂、不要被老師記名、不要犯校規、不要……



除了不斷的叮囑，為了要認識「甲寅」、為了協助兒子適應這大家庭，我參加了「家長義工」；每逢「家長教師會」開會，我都抽時間出席，回家後便和兒子傾談「家長教師會」快將舉辦的活動詳情，令我和兒子有更多共同話題。第二年，我成功當選為家長執委成員，令我更投入這義工工作及積極參與每項活動；最難得是我和兒子有機會一齊合作、一齊協助活動進行；今年是我做家長執委的第五年了，我兒子已成為「家長教師會」的好助手。

「管」和「教」是同樣重要，所以每年「家長教師會」都為初中家長開辦「工作坊」和「講座」，我除了在旁協助推行活動外，當然不會錯過每個學習的好機會。「工作坊」和「講座」帶給家長很多正面的資訊，教導家長平衡緊張心情，教家長用另一方式看問題及學習管教技巧等；每年均有不少家長參加。

在子女成長過程中確實令不少父母傷腦筋，我也不例外；但我很幸運認識到多位老師，他們在我煩惱、無助時給了我寶貴意見和幫忙。除了要感謝老師，我也要多謝多位家長執委，他們以過來人身份，互相交流心得，更給我不少鼓勵；雖然部份家長執委已離任，但我們仍有聯絡，彼此成了好朋友。

我覺得「家校合作」是很重要，家長能抽出時間參與學校所舉辦的活動、多了解學校、多認識老師、多認識家長，擴闊生活圈子，對整個家庭都有很大的幫助。



爸爸與兒子

由職場上退下來，這數年間大部份時間都放在家庭上，與兩個兒子的接觸時間都比以往多，磨擦固然多了，但父子間的「認識」亦同樣加深。

誠如很多人士說法一樣，世上沒有一條成功父母的方程式；打從太太懷孕開始，我們兩口子已開始接受訓練，孩子呱呱墮地，馬上進入實習階段：如何把他柔軟的身軀抱在懷中、強忍睡意半夜起床餵奶、每天都教他叫「爸爸」「媽媽」，而他卻還未足月、抱怨逛商場都要抱著重甸甸的他時，他竟在運動場上自己站起來走來走去，擔心找不到好小學，他又開開心心完成小學階段、甲寅用英語授課，適應是否有困難？到了中三，剛參加了高中選科講座……，擔心這樣…怕那樣…，這些年來的喜悅、擔憂或不安，加上各種的生活點滴，累積成為自己以「家」為本的親子秘笈。

執筆這天，乘鐵路回家，在進入列車後，發現車廂內有父母子三人在同一排座位上，父母分坐座位兩旁，這個約十歲的男孩，卻好端端的橫躺在座位上，頭枕在雙眼凝視著他的母親的腿上，雙腳則高擱在另一端已睡著的父親的大腿上，雙眼望向對面的電視熒幕，直至有乘客不停交頭接耳，輕聲指責，再加上四周目光的注視，該母親才叫男孩坐起來，然後緊緊的擁抱著雙眼繼續注視著電視熒幕的孩子。我想：這情景若是出現在家中的沙發上，應該也是溫馨吧！但也不禁擔心我們未來的主人翁，或許我們經歷更多社會的磨練後，或多或少因接受現實而妥協，從而對他們有著過份的溺愛及保護，以致縱容或包庇，事事以子女為先，不但事前工夫做足，就連事後的責任也為子女一一承擔，以為這樣他們便可在最溫暖幸福的環境下成長，但其實這樣的栽培，不單令孩子失去感恩的心，還可能養成倚賴的習慣、道德觀念薄弱及缺乏公民責任的小霸王。

大兒子進入了甲寅，開始了他的「成年人」生活，但隨著他的成長，父母的影響力好像日漸下降，其實成年人的管教及以身作則，仍然起關鍵作用，他們踏入中學階段後，大多數都自覺已長大了，不想活在父母的安排下，甚至有想要超越父母的想法及行為，實不為過。現在社會發展日新月異，以至資訊泛濫，新一代的你們在領悟力及適應能力當然比我們更勝一籌，然而站到父母面前的僅是一個軀體長大了、外型初具體態或日漸成熟的你，我們當然仍放心不下，這階段你們的做人態度「嚴以待人，寬以律己」、「意見接受，做法照舊」，甚或在「經濟壓力」下才肯就範；需知由小到大，我們都為你們的成長花盡心思，細心愛護，這種的忽冷忽熱的對待，你們又何嘗可以接受？

社會正急促發展及轉型，我想無論是面對層層考試中的求學子女、辛勤努力工作賺取金錢糊口的雙親、或每天面對枯燥乏味的家頭細務後，仍要利用豬雞牛菜，弄出合乎各人口味，但又不常重覆的菜餚的母親，都很想停下來，歇一歇，再為這個家付出更大努力「堅毅負責，家庭成員也必各有其責任或貢獻，份內事務必須歇力做妥、包容體諒別人的錯失，胸襟廣闊不應限於朋友、坦誠真心，一生一世為你解難分憂的是家人」，享受更愉快的家庭生活。

我喜歡遠足，每次看到的景致不是都美好的，有時還要在烈日下急步前進，又或踏在浮沙碎石上，也許還要穿越叢林小徑，但在休息時，能喝杯熱茶，吃幾塊餅乾，欣賞用傻瓜機在自己「足跡」上拍下的照片，細味自己沿途走過的路；風光、笑聲、回憶，都是要自己親身經歷體驗才可終身回味。

我的兩個兒子，在半歲大小時，我已帶著他們去遠足，開始時抱著他們四處走走，後來用背帶、用背架方式，由短途至長途，以至登上高山，他們也都能一一克服。初小時他們已經加入童軍生活，接受其他人督促及訓練，踏著前人的足跡走向屬於自己未知道路。

無論我們給予你多好的裝備，路也是要自己走出來。

堅忍果斷，通融體諒

我的感謝

學校是一個大家庭，子女約有一半時間是在學校生活，我覺得要找一所好的學校真不易，我用了一年時間去証明我已經找到了一「甲寅」；因為我深深感受到「甲寅」校長和老師的隨和、親切、真誠，他們並很用心去關愛學生，讓作為家長的我對這學校投下百分百的信賴。

今年我女兒已升讀中二了，在過去短短一年的時間，我感覺到「甲寅」為來社會棟樑付出的努力。「甲寅」不單要求學生有好成績，亦重視學生的品行，我覺得學生來到這學校學習是最好的恩賜。在這一年裡，我認識了一位令我印象最深刻的老師。我很想趁這機會對他表揚一下，她就是葉玉蘭老師。她和藹可親，對學生付出愛心、真心、耐心、關心，令我深受感動。

記得當我女兒踏進「甲寅」這大家庭，因未適應中學生活，對學校任何事全不知曉，在學習上遇到不少困難，我又怎會不緊張？在我徬徨無助之際，得到葉玉蘭老師的協助，她在百忙中抽空與我交談、教我管教女兒技巧，教我平衡緊張心情、教我女兒處理學習上的難題。我明白老師每都很忙，她要犧牲自己時間去幫忙我，我覺得很難得。她對教學那份熱誠和付出，令我深深佩服；雖然葉玉蘭老師今年沒有教授我兒任何科目，們她仍很關心我女兒，這更是難得。現在，我很開心看到女兒漸漸進步，令我不能不說一聲：「多謝你，葉老師。」

葉老師，我會努力協助女兒步過成長路，讓女兒快快樂樂度過這中學生活。

葉老師的回應

這位家長實在太客氣了，其實我所做的事不多，而且校長及社工的支援也很大啊！說真的，你的女兒確實成長了，雖然步伐較慢，但假如多鼓勵她，總會有成功的一天。還有，家長的支持是令她成長的最大動力，你的付出實在功不可抹，繼續努力，不要看輕自己啊！



齊來拍電影——

Mr Sanderson專訪記

很榮幸這次可以有機會訪問到我們學校的外籍老師尚義恩老師Mr. Ian Kevin Sanderson。這次的訪問比較特別，我們溝通的語言不是尚老師熟悉的英語，也不是各位同學常用的粵語，而是普通話。在互相問答中，我們對尚老師加深了不少認識！

其實各位同學對於尚老師的認識有多少呢？可能你們只知道尚老師十分喜愛音樂吧！但原來他亦很熱衷於電影製作。那到底是甚麼原因令到尚老師如此的鍾情電影製作呢？讓我們一起來了解吧！

尚老師唸中學的時候就已經開始接觸到電影製作更漸漸的愛上了這項活動。他也曾經參加過一些電影製作班對電影製作有頗深的認識。

尚老師說他自己對電影製作所產生的興趣其實有部份亦是來自各位同學的。他自言在一所學校裡作為其中的一位老師，同學在老師的心目中也有一定的影響。尚老師自己本身對電影製作就有一定的認識，如果有同學對電影製作方面感到有興趣，尚老師會很樂意為同學作出指導。尚老師認為在電影製作的過程中，最大的好處就是可以與同學一起互相交流，不但能夠促進同學的英語，亦能夠讓他可以更快地融入或是了解學校。

問及關於電影製作的難忘經驗，尚老師笑說當他還在南京時，有一次有一隊攝影隊到學校拍攝一輯全球播放的影片，而他自己就上了鏡五秒鐘呢！另外在2004年他亦曾在江蘇上過電視。

談到電影製作要特別注意的技巧，尚老師說一套成功的電影，故事本身十分重要，此外演員不但要在拍攝時表現得有感情，對自己所飾演角色的性格亦要有很好的了解。要是同學想在學校拍攝一輯電影，其實是困難的，因為在大多數的情況下都需要有老師的陪同，倘若老師沒有空閒便可能阻延了工作的進度。

尚老師說如果他有機會自己拍攝一輯電影或是短片的話，他的首選會是音樂短片。他有一輯個人拍攝的音樂短片就曾得過獎項，後來他更把該段短片上載到網上和大家分享呢。如果同學有興趣的話，亦不妨到網上找找看。

最後尚老師說，在未來的日子將會舉辦不同的電影製作活動或是比賽，屆時希望同學可以一起參與電影製作及欣賞同學的製作成果。

下次當同學看見尚老師拿著攝影機到處拍攝短片時，就請各位大方地擺個姿勢，與尚老師一起分享歡樂吧！



我看《總有艷陽天》

亞視最近播放的《總有艷陽天》是一套充滿溫情的電視劇。劇集沒有美男美女、沒有華麗的服飾及佈景、沒有迂迴曲折的劇情，亦沒有複雜的人際關係。故事只是環繞一家七口的生活瑣事，一位年約四十歲的單親媽媽，在喪失配偶與欠下巨債的壓力下，獨力照顧六名由手抱的稚女南熙至剛升初中的長子昌熙。電視劇集由最初播放一個小時至最近一個半小時，廣告時段由最初只有兩三個內地製作的廣告至最近七八個由不同地區製作的廣告，可見該電視劇的受歡迎程度。為什麼香港觀眾會覺得劇集《總有艷陽天》好看？

劇集可貴的地方是它有很強的傳統價值觀，故事環繞著子女對父母的孝道、對長輩的尊重、對朋友的信義，及對兄弟姊妹的照顧。《總有艷陽天》不似其他的劇集，為了討好觀眾，只著重劇情的發展，而忽略了承傳正確價值觀的重要性。

家庭觀念是整套劇集的核心價值。一家七口的生活就只有靠媽媽揹著不足百日的嬰孩南熙，頭頂沈重的糕點往街上走，一路喊著有糕點賣，一路小心翼翼地在了結了冰的地上行。喊了一整天，還未夠餵飽六個發育中的小孩，更遑論替孩子交書簿雜費。在1960年代的南韓，能升讀中學不是容易的事，中學畢業後，孩子的前途就一片光明，想到這點，媽媽用盡所有精力不眠不休地努力工作，為三子俊熙及四子斗熙籌措以後升讀中學的書簿費用。

因為工作太辛苦了，媽媽的背部也稍微彎了，面容也變得愈來愈憔悴。見到媽媽為家庭的付出，懂事的長子昌熙在一個中秋夜由衷地讚美媽媽：「有人話唔望多唔望少，只望中秋月圓無缺時，而阿媽只望兒女豐衣足食在今朝。」昌熙自知要盡長子的責任，放學後便找兼職工作，在街上貼街招至深夜，賺到的錢全數交給媽媽，幫補家計。昌熙回家只睡一兩個小時，其餘時間就讀書溫習，希望他日學業有成，改善家庭生活環境，讓媽媽可以休息。大女淑熙一向學業成績優異，而且很喜歡讀書，但為了讓哥哥及弟妹有書讀，與媽媽分擔家庭的擔子，所以她選擇在小學最後一年輟學，到假髮工廠做女工。淑熙在工廠賺到的錢也是全數交給媽媽保管。

為什麼昌熙及淑熙不留部份金錢給自己作享樂之用，而是全數給媽媽作家庭開支的用途？這是因為他們重視家庭多於個人的享樂，對他們而言，角色賦予的責任比個人要求的權利更重要。他們從何認識這些價值觀？雖然昌熙媽大部分時間需要工作，無暇與子女作深入的溝通，但她與子女關係非常密切。血濃於水，孩子看到媽媽為自己無私的付出，對媽媽自然產生敬畏之心、感恩之情。

昌熙媽雖然讀書不多，但她建立很好的榜樣讓孩子模仿。

劇集其中一集講到媽媽為了讓孩子有飯食，於是將南熙賣給輔生醫院的院長夫婦，院長夫人很喜歡南熙，於是送了一大袋米給昌熙媽，但五兄弟姐妹因為捨不得妹妹南熙，於是從院長夫人處偷走南熙。院長夫人對於南熙被偷走，最初感到非常不滿，但後來知道昌熙媽一家的困苦，決定將米留在他們家，供他們應急之用；另外，亦為了增加昌熙媽的收入，院長夫人請昌熙媽負責洗熨醫院的床單。昌熙媽非常感激院長夫人，因此她常常提醒孩子不要忘記別人對自己的恩情；若自己有機會幫到人時，她教導孩子不要吝嗇自己的能力，因為能夠幫到人是自己的福氣。

後來，院長夫人懷疑昌熙媽勾引自己的老公，於是跑到村中大吵大鬧，侮辱昌熙媽的人格，令昌熙媽感到非常難受。人言可畏，昌熙媽一念之差，企圖自殺，幸得南熙突然大哭，昌熙媽才意識到若自己死了，孩子會很可憐。既然有自殺的勇氣，為什麼沒有生存的勇氣？人言雖然可畏，但最可怕的是自己貶低自己，打敗自己。想到這點，昌熙媽決定勇敢的為孩子生存下去。當孩子知道院長夫人大鬧媽媽的時候，在家中憤慨地議論院長夫人的不是，昌熙媽坐在一邊工作，一邊提醒孩子不要討厭院長夫人，因為她這樣做，也是出於擔心自己的老公會離開她。相比自己與院長夫人，昌熙媽覺得自己很幸福，因為她有六個好孩子。昌熙媽還囑咐昌熙要努力讀書，他日長大，要好好地侍奉院長夫婦，因為他們膝下無兒。

另一集亦看到昌熙媽的高尚情操。窮人最怕的是無錢，俊熙十分希望得到很多錢，於是替妓女做跑腿賺錢，與童黨為伍，昌熙媽看到兒子學壞，感到非常心痛。雖然家中無斗米，寒冬亦無燃料取暖，俊熙賺到的錢其實可以作為家庭應急之用，但昌熙媽卻要求俊熙將錢燒掉，因為兒子比金錢更重要。俊熙不肯將錢燒掉，於是昌熙就替俊熙將錢放進火爐裡，看著錢被燒成灰，整家人百般滋味在心頭。自那次事件後，儘管俊熙還有與童黨為伍，但他清楚的知道自己不能做壞事，不能讓媽媽傷心。

昌熙媽教導孩子的是知足、感恩和寬恕，面對逆境，積極面對。捱苦是生活的一部分，但它的果實是甜蜜的。當我們批評今日的孩子缺乏傳統價值觀的某些原素，我們也要撫心自問，我們自己有沒有做到好的榜樣，讓他們知道德行情操的重要性。

《總有艷陽天》的故事背景與香港50、60年代的社會有不少相似的地方，這或許是劇集受歡迎的另外一個原因，因為劇集容易勾起不少香港人的童年回憶。

1960年代，南北韓戰爭剛結束不久，南韓經濟破產、資源匱乏、百廢待興。軍人專政的南韓政府關心的是捉拿由北韓潛入南韓的間諜，實行「白色恐怖」的統治，對於人民的生活，就採取「放任無為」的態度，任由人民過著「自由發展」、「自生自滅」的生活。這樣的背景與香港50、60年代的情況十分相似，窮苦的華人擠迫地居住在上環一帶，一家六七口睡在同一張床上，家當就只有床鋪、水壺，父母靠著雙手養活全家，遇有困難的時候，鄰里守望相助。

昌熙媽一天為口奔馳，那年幼的孩子由誰人照顧？長子昌熙和長女淑熙就以大人的身份，模仿大人的口吻及處事方法照顧弟妹。四女末順約五六歲，要負責煮飯及有時候與哥哥斗熙照顧南熙。至於鄰舍亦會幫忙看管鄰家的孩子，因此社區形成一個鄰里互助的網絡。

今日的家庭以核心家庭為主，父母外出工作，不少家庭將照顧及教導孩子的責任就交給菲傭。家中孩子數目少，孩子容易成為家中寵幸的對象，大人處處為孩子照顧周到，儘管孩子慢慢長大，父母仍擔心孩子食不飽、壓力大，於是我們這一代的孩子就愈來愈遲熟，面對問題，不知所措，只是等待其他人去處理，而不敢自己面對。

劇集到截稿日還沒有結束，據聞劇集有100集，不知道以後的劇情發展如何，希望昌熙一家可以見到艷陽天。而我亦覺得自己與南熙一起成長，在劇集中我見證著南熙由手抱的嬰兒至懂得自己坐起、站立，及最近行到幾步。

歡樂滿東華— 親子同樂健步行



二零零七年十一月四日，我和家人參加了一個極具意義的活動——「歡樂滿東華—親子同樂健步行」。這是我第一次參與「歡樂滿東華」的步行籌款活動，過往我都是待在家中觀看有關「歡樂滿東華」的活動花絮，今次終於有機會親身參與其中，心情可說是既興奮又緊張。

由於我們須於當天早上八時在馬鞍山烏溪沙青年新村集合，因此大家都在六時半左右起床。從粉嶺出發到馬鞍山烏溪沙青年新村，大約需時三十五分鐘。七時四十五分，我和家人已到達步行的起點。那時，人數不算很多。點過名後，經過服務生的帶領，我們坐在青年新村的觀眾席。基於人的好奇心，我當然會被眼前臨時搭建的表演台吸引。我目不轉睛的望

著那看台，才發現是次活動是由無線電視生活台與東華三院合辦。時間一分一秒的過去，參與的人慢慢地到來集合地。在參與的人當中大多是小學生和他們的家長，中學生的參與程度顯然遠遠不及小學熱烈。

不經不覺已到了上午9時，活動正式開始。兩名無線電視的藝員先上台為這次步行籌款活動揭開序幕，並簡介活動的目的和講述步行的路線，接下來的就是東華三院主席王家龍先生及電視台代表致辭。約九時半，在大會指揮下，場內數百名參加者逐一起步。

我們沿馬鞍山中央公園，經海澄軒、聽濤雅苑、海典灣、錦泰苑，之後沿路折返青年新村作終點站。由出發至回程，沿途設有十個遊戲牌，每個遊戲牌均有三題問題，例如：AC米蘭是哪個國家的球隊？史迪仔的女朋友是什麼顏色？東華三院轄下有多少間中醫研究所？《愛得太遲》是哪位歌手所唱？參加者把答案圈在手上的遊戲紙上，回到終點時交回大會，就可參與抽獎活動。

除了問答遊戲外，在指定位置設有蓋印站，工作人員會在各參加者的銘謝狀上蓋印。走畢全程，銘謝狀上會有四個不同的蓋印，以作留念。一路上除了作答題目和取蓋章外，還可欣賞馬鞍山海旁的景色。

全程所需約兩個小時，但我並不覺累。我和家人一邊行、一邊拍照，一邊玩問答遊戲、一邊欣賞沿途的景色，大家都十分開心。到達終點，我們在青年新村露天茶座吃午餐，之後使用村內的設施。我們在活動室打乒乓球、康樂棋、桌球。下午二時許，我們才乘車回家。

所謂「助人為快樂之本」，這次活動既能讓我們幫助有需要的人，又可借此機會與家人歡度週日，可說是加倍開心呢！



輔導週專題活動介紹

今次輔導週的主題是減壓自選台，目的是令同學知道減壓的方法是自己選擇和經常抱著樂觀和正面的心去面對逆境，而我們就提供了七好減壓法給同學作參考，七好減壓法包括有工作好、運動好、睡得好、愛得好、玩得好、心態好、吃得好。在這個輔導週，我們的活動是圍繞著七好減壓法，希望同學藉此了解七好減壓法，例如Vii Sports 就是運動好的活動，而Cooking Peers 便是吃得好的活動，我們更邀請了區sir、蔣sir、Miss Cheung、Miss Lam 和Miss Cheung等老師在早會時講述自己對七好減壓法的看法。現在我們在重溫減壓法的資料。

方法一)吃得好 抗壓宜吃

1. 脂肪：

腦部負責主管情緒的邊緣系統，要有足夠的脂肪才可以正常地運作。體內各種細胞、荷爾蒙也需要脂肪才可生產。

2. 蛋白質：

人體受到壓力會抑制高質蛋白的合成；而人體內很多重要成份，如細胞、免疫系統中的抗體、大腦內的各種荷爾蒙及神經傳遞介質都是蛋白質。在受壓時，這些蛋白質會被不斷消耗。長期如此，很多身心上的病變便會隨之而生。

3. 複合碳水化合物 (Complex Carbohydrates)：

葡萄糖對於我們的身體及腦部運作非常重要，沒有葡萄糖，我們的生命就不能持續。我們的身體需要的是持久而等量的葡萄糖供應。

4. 天然氨基酸 (Amino Acids)：

氨基酸是組成蛋白質的天然基本單位，其中左旋色胺酸(L-tryptophan) 對改善睡眠、減低攻擊性及改善情緒等十分有效。

5. 維生素B 群及維生素C：

我們的神經系統要正常運作，需要有充裕的維生素B 群。缺乏維生素會引致焦慮、煩躁、不安、怠倦

以至情緒起伏。亦會削弱免疫系統及減慢身體復原速度。而維生素C 及B5 對腎上腺的運作尤其重要。

6. 鈣：

有安靜神經系統的效用。缺乏鈣質會令神經細胞過份活躍或引發焦慮感受。

方法二)運動好

壓力會影響情緒，長期受壓容易令人焦慮及抑鬱。運動時，大腦會釋放大量內啡肽(endorphin)，此激素能令人產生愉快感覺。除此之外，運動亦有助降低抑鬱情緒，因為運動會使身體肌肉消耗較大的氨基酸，令較細小的天然氨基酸，如色胺酸(tryptophan)，更容易透過血液進入腦部。色胺酸的增加對改變抑鬱情緒有很大的幫助，因為色胺酸是血清素前導，而很多抑鬱症患者均有血清素失調的情況。增加腦內色胺酸的濃度能提升血清素的濃度，從而改善抑鬱的情緒。



方法三)睡得好

睡眠是給於身體復元及重整記憶的機會。研究指出，每人每天大約需要七至九小時的睡眠，好讓我們的身體有機會休息，維持新陳代謝及內分泌系統的正常運作，使我們有足夠體力應付日間繁忙的工作。除此之外，睡眠亦有利於我們思考。缺乏足夠的睡眠，不僅使我們難於集中精神，反應亦相應變得緩慢，再加上因睡眠不足而引致情緒不穩，不但工作會受影響，情緒起伏亦會使人際關係變差。

方法四)心態好

原來悲觀、放棄或投降的心態會使人體的壓力荷爾蒙大大提升，對身心健康做成很多負面的影響。逆境當前，可別忘記了我們是有自由選擇用什麼心態去面對。你可悲觀地選擇投降放棄的心態，亦可以豪氣地選擇西方式的「人可以被毀滅，不輕易被打敗」的心態，也可以選擇充滿東方智慧的「盡人事，聽天命，隨遇而安」的心態。

方法五)愛得好

建立及維持良好的人際關係對我們的身心發展皆是重要的。人與人的關係不只能為我們帶來實際且寶貴的抗壓資源，如金錢支援、家務分擔、技巧指導、思想導引等，亦保護我們免受壓力的衝擊。然而要加強人與人之間的關係，是需要付出和努力的。處理人際關係是一門學問，以下只是與大家分享幾個重要的原則。

1. 不要把關係視作理所當然
2. 主動鞏固關係
3. 凡事先向好看
4. 細心聆聽，清晰表達
5. 珍惜共處時間

方法六)工作好

近年香港經濟大不如前，勞工市場往往是「工揀人」而非「人揀工」，負資產更成為轉工的最大絆腳石，要找到一份合意的工作並不容易。在此情況下我們更要好好地為自己減壓，以下提供一些方法，好使大家於重重壓力下能「抖抖氣」！

1. 良好的生活習慣
2. 良好的社交支援
3. 良好的工作心態

方法七)玩得好

我們曾經提及長期受壓會影響身體機能，如記憶力以至身體健康。適量的遊戲或興趣活動不只能讓我們忘卻煩憂、暫離壓力的影響，有益身心的遊戲與興趣更有助我們鍛鍊平日少用的大腦功能，如創作成份較重的活動會加強額葉功能，多用聽覺的活動則會增強顳葉功能。以下提供一些貼士令大家玩得好。

貼士一：適當及適量的遊戲或興趣活動能調節身心，有益健康。

貼士二：拋開一切，全情投入

貼士三：好好享受你的興趣

貼士四：坐言起行，由今天開始



最傑出學生選舉

今年各級最傑出學生名單如下：

中一 1E劉思瑤 中二 2B彭正浩
中三 3E王瑞欣 中四 4D林慧敏
中五 5A簡沛霖 中六 6S高颺祈
中七 7A招逸安

當中6S高颺祈成為各級代表，並與以下學生進入最後遴選：

學生會主席 6S歐艾發
朋輩輔導員總組長 6A鄧綺玲
學生領袖生長 6S梁禮瑩

最後由6A鄧綺玲勝出，成為本年度最傑出學生。

2008 港澳數學奧林匹克 公開賽《港澳盃》

中一、二組個人賽：

金獎——1E李俊言 銀獎——2E李卓謙
銅獎——2A鄧頌雯、2A江自勤、2A胡廣文

中一、二組校際賽：優異獎

中三、四組個人賽：

金獎——4D林慧敏、4D李澄朗、4D李文彥、
4D吳浩昇
銀獎——3B陳偉杰、3E賴家俊
銅獎——3E黃鳳儀、4D李梓成、4D廖浩鈞

第六十屆香港學校音樂節

獲頒一項冠軍、四項亞軍及八項季軍；共取得49張優良獎狀及27張良好獎狀。以下是得獎組別及同學名單：

團體項目：

合唱團獲中學合唱團讚美詩（外文）組十四歲及以下組別季軍；4B梁潔瑩、吳詩蓓獲鋼琴二重奏中級組亞軍

個人項目：

2E梁健樂獲高音木笛獨奏十四歲及以下組別冠軍
3D鄭芷君獲鋼琴獨奏第二級組別亞軍
3A周曼莉獲女聲外語獨唱十五歲及以下組別季軍
4B李翠玲獲琵琶獨奏中級組季軍及小提琴獨奏第三級組別季軍
1E李俊言獲男聲外語獨唱十三歲及以下組別季軍

1B方祉棋獲鋼琴獨奏第八級組別亞軍
2A林傑米獲高音木笛獨奏十四歲及以下組別亞軍
4E佐藤由美獲女聲外語獨唱十五歲及以下組別季軍
3C符士汶獲古箏獨奏初級組季軍
2E張倩熒獲鋼琴獨奏第四級組別季軍

家教會第十八期的【連繫】將於九月出版。在這屬於各家長及老師的園地，大家可以交流經驗，加強溝通，傾訴心聲。為了使【連繫】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潘依諾老師。

電郵地址：poonyeelok@hotmail.com。

來稿請附作者姓名(可用筆名發表)、子女班別及性別及姓名、聯絡電話。

截稿日期：2008年7月14日

徵稿啟示