



連繫

(第31期)

東華三院甲寅年總理中學家長教師會
(2021年6月30日)



地址：新界上水彩園邨
電話：26727395
傳真：26790330
電郵：ptakyd@gmail.com
學校網址：<http://www.twghkys.edu.hk>



主席的話

陳明星女士

疫情當下，熱情不變。我們甲寅年總理中學家長教師會在5月12日迎來了一個陽光明媚的好日子——舉行敬師日和水果日。在此十分感謝當天為此活動付出的所有家長義工們，沒有你們的參與、協助，活動未必能如此順利舉行。

活動當天的家政室裡，家長們各就各位，忙忙碌碌。從給水果拆箱、揀選水果，清洗水果，到用鹽和生粉把水果浸泡半小時，最後用流水線的形式把美味水果打包成一杯杯顏色鮮艷又健康的水果杯，整個過程足足用了三個半小時。各位家長義工默默付出，即使炎熱仍用心的準備水果。

最後，家長義工們親自到教員室把水果杯派發給我們的老師，感謝他們對學生的無私付出和奉獻。在放學的時候，家長義工們在學校門口井然有序地為學生送上水果杯。看着學生們臉上洋溢着開心的笑容，我們都默默地祝福學生，希望他們能多吃水果，擁有健康的身體，迎接更美好的時光，面對更多的挑戰。

不論邱校長和各位老師對學生的關愛、付出，還是家長們為學校積極、無怨無悔的服務和奉獻，都十分令人感動。希望家教會這份團結一致的力量和精神、這份不變的熱情，能繼續在甲寅一直傳承下去。

最後，暑假將臨，謹代表家教會一眾執委祝大家身心健康，也希望各位能善用暑假，享受親子時光！



家長義工在主席（前排左六）帶領下一同為老師及學生準備水果

給疫情下的家長和同學們的一封信



蔣副校長和張天蔚（署理）副校長代表學校接受廖晉輝總理捐贈的空氣清新機

各位親愛的家長及同學：

疫情下，2020-2021 學年快將完結。這些日子的課堂生活及日常生活都出現很大的變化，無論對家長、學生及老師來說，都是一種未曾經歷過的挑戰。以往看似理所當然的事情，如今突然變得不再簡單。同學每日回校上課，上課時一同學習歡笑，課堂課後參與不同活動，全都變得陌生，縱使家長老師想提供協助有時也感到難以入手。然而，困境也可以使人變得更加堅強，學懂珍惜所有，我相信只要大家常存愛心和盼望，最後定能夠走出困境。

家長們，疫情期間你們既要為口奔馳，為家人防疫，又要為子女的學習勞心，多謝你們的勞苦。同學們，你們面對不熟悉的學習方式，比以往困難的學習環境，但仍努力克服，積極學習，多謝你們的拼勁。老師們在過去努力嘗試不同的教學方式，線上線下關顧同學，作出學習和身心支援，多謝你們的努力。在疫情下，家長、同學、老師都各有困難和限制，願大家都能共同協力配合，互相了解體諒，一同讓我們的同學健康成長。

而同學正面對急速發展的世界，成長路上不再單單只講求知識的增長，良好的心理質素、堅毅的抗逆力、善用溝通能力、不怕挑戰的解難能力和突破框架的創新能力，都是成長的重要元素，亦是學校努力培育學生的目標。學校近年積極推動「正向教育」，希望同學在增進知識外，能得到心理質素的培養，強化個人內在能力，讓學生學習以正面樂觀的態度去面對生活中的負面情緒和經歷，縱使身處逆境仍能積極面對。

疫情之下電子學習成為重要的上課模式。學校今年透過申請關愛基金及不同機構的送贈或資助計劃，幫助有需要的同學添置流動電腦裝置、手提電腦、數據卡及 Wi-Fi 流動熱點裝置等，藉以進行網上學習。學校將來仍然會探索電子學習的方法，讓同學的學習效能得以提升。

在此，我期盼家長們更踴躍參與家長教師會舉辦的活動，也期望日後有更多家長參與成為家長教師會的執行委員或義工。有你們，「家校合作」將能發揮更大的作用。

最後，祝願各位身心健康，有美好的家庭生活！

蔣健森副校長



蔣副校長擔任初中班際長跑頒獎嘉賓



校長及副校長積極參與家教會活動



藍艾雄副校長與家教會執委合照

離別心聲

三十年前的九月二日，一個剛從大學畢業的年青人懷著戰戰兢兢的心情加入甲寅這個大家庭，開展他的教學生涯。回顧過去，這位年青人經歷了人生的高低起伏，學會了積極地面對挑戰。說實在的，他在甲寅學到的比付出的多。從家長、同學及同事身上，他看到人的潛能和與人之間的關懷。相信學生進入甲寅讀書，也會有上述的體會。在六年的青蔥歲月中，學生們一起努力讀書、追尋夢想、面對困難和分享喜樂悲傷。在這年青人看來，這是人生最值得回味的時光。

面對時代的轉變，不同年代的人或有不一樣的想法。兩代之間亦未必能接受對方的意見。在資訊氾濫的年代，每個人都難找到方向，年青人尤甚。古希臘科學家阿基米得曾：「給我一個支點，我就能撐起世界。」在真假是非難辨的世代，我們心中實在需要一把尺來研判世情。然而，每個人的尺度都不盡相同，但父母對子女的愛是一樣的：接納、包容與鼓勵，讓孩子有一個快樂及精彩的年少歲月，是所有父母的期盼。

我有幸能在過去三十年陪伴甲寅學生一起成長。在今年九月，這位不再年青的老師要退下來，迎接退休生活的挑戰。在此，我要感謝家長教師會及家長們多年來對學校的支持與鼓勵，希望你們的子女在六年的中學生涯裡快樂地成長。祝各位家長、老師及同學身體健康、生活愉快。

藍艾雄副校長
二零二一年六月



出席「校長茶座」



家教會燒烤晚會



藍副校長任教甲寅三十年來，桃李滿門。

家教會下學期活動簡報

儘管疫情下學生仍然繼續維持上午實體課，下午網課的狀態，但本會仍然為各位家長舉辦不同線上講座或活動，令家長和學校可保持密切聯繫，掌握最新資訊。

家長講座系列(三)：「少年不識愁滋味?!」家長講座(1月21日)

家長有時留意到子女在家表現得悶悶不樂，希望上前了解但他們又經常「十問九唔應」，令家長大為擔心。因此本會邀請駐校社工趙潔欣姑娘，透過是次線上講座教導家長如何面對及協助提升子女的心理健康，加深家長對青少年情緒的認識。

家長講座系列(四)：「『家』添正能量」家長講座(2月27日)

為了讓家長認識正能量如何促進親子關係，以提升與子女的溝通技巧，本會邀請正向家長學院創院院長胡君孟先生（院長 Rex）舉辦「『家』添正能量」家長講座，剖析負面現象對家庭關係及孩子成長的重大影響和保持家中正能量的要訣。

家長興趣班：星空夜燈製作(3月12日)

為了讓家長在疫情下也能參與消閒活動，並以美麗的星空夜燈療癒身心，本會舉辦星空夜燈製作家長興趣班供家長參加。活動當天雖然以線上形式進行，但是各位家長可以透過熒幕，逐步按導師指示，製作色彩豐富多變的星空夜燈，家長反應滿意。

高中升學線上講座(5月7日)

中五同學即將升讀中六，並應考中學文憑試。不論學生或家長，均希望掌握更多升學資料，例如申請聯招的注意事項、如何在眾多的出路作出選擇等。有見及此，本會為本校中五學生及家長舉辦「高中升學講座」。講座中，藍艾雄副校長、蔣健森副校長、升學及擇業輔導組楊寶玉老師、黃秀文老師及司徒茵茵老師為各位參加者介紹大學聯招簡介及策略，以及台灣、內地及其他升學途徑等資訊，讓中五同學及早部署，順利升學。

中三家長晚會(5月21日)

由於教育局早前公佈了有關高中核心科目的優化措施，為讓中三級家長及學生了解本校高中課程及轉變，以及選修科的安排，本會於當天晚上舉辦中三線上家長晚會。同學及家長均表示可以及時掌握最新資訊，為選科做好準備。

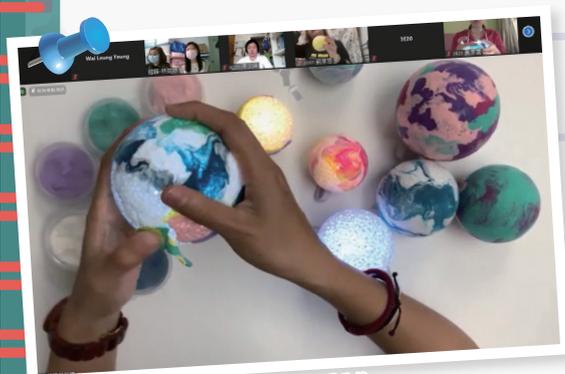
家長興趣班：親子玻璃盆景製作(6月24日)

本會趁下學期考試結束，舉辦親子玻璃盆景製作，讓家長和子女共同製作玻璃盆景時增加溝通機會，促進關係，也可令家長及子女放鬆身心。

本會在此感謝各位家長對本會活動的支持。本學期雖行將結束，但本會在接下來會有更多不同活動供各位參加，敬請各位家長投入參與！



「少年不識愁滋味?!」家長講座



星空夜燈製作

優化高中四個核心科目

■英國語文科

	內容	比重
公開考試	卷一 閱讀能力 (1小時30分鐘)	20%
	卷二 寫作能力 (2小時) (不與選修課題連結)	25%
	卷三 聆聽及綜合能力 (2小時)	30%
	卷四 口語溝通 (20分鐘)	10%
校本評核	兩至四次閱讀或電影欣賞 取消選修課題相關要求	15%

中三家長晚會

以正向管教協助子女 面對學習困難及挫折

趙潔欣姑娘

過去一年多受疫情影響，學校大部分時間改以網上授課，令學習果效大打折扣。臨近考試，眼見不少同學面容變得憔悴緊張，部分同學更擔心成績未達升班要求而十分焦慮。當子女面對學習困難和挫折時，家長可以如何提供協助呢？以下有3個要點想與大家分享：

1. 先理解子女的處境

曾聽過不少家長抱怨子女在疫情期間，只顧上網打機，導致無心向學，成績不斷下滑。面對此情此景，家長多感到既焦急又無奈，只好不斷催促或責備，令親子關係愈趨緊張。

然而，大部分同學亦認為長期對著電腦上課不但令他們難於集中；網課較單向的學習模式亦影響了在堂上的吸收；遇到不明白的地方更難於向網絡上的同學及老師求教，到他們想解決問題時亦不知從何入手，而網絡世界正好成為了他們逃避問題的地方。

故此家長在協助子女處理學習的問題前，建議先聆聽及了解子女正面對的困難及需要，方能更有效地對症下藥。



2. 以同理心面對子女的情緒

當家長找到時機與子女探討其學習困難時，子女看似明白問題所在，並同意作出改善。但當家長進一步提供協助，子女卻又提不起勁。此時，父母往往會誤解子女為「死性不改」，最終問題仍然停滯不前。然而，許多家長習慣以理性去分析及解決問題，而忽略了子女的感受。

心理學家馬歇爾博士提倡「教育之前先連線」，即是在教育子女之前先要看到子女的情緒需要，帶着同理心了解他們的感受，一旦子女的感受被看見和接納，情緒就能很快被安撫，此時他們的理性就能開始正常運作。

過去一年同學經歷了前所未有的轉變確實會感到焦慮不安，因此要協助子女走出問題的困局，必先要理解他們的感受，讓他們的負面情緒得到抒發。

3. 避免使用批判和牽引情緒的說話方式

大部分家長亦十分緊張子女的成績，面對子女的學業問題，習慣以評論和指責的方式說話，結果雙方也不高興，最後難以有效溝通。家長在教育子女時，可以嘗試客觀描述自己觀察到子女的行為和感受，例如：「我看到你拿著手機玩了三個小時遊戲了，我真是有點擔心你的眼睛。可不可以先放下手機，出去走一走？或者坐下來我們一起聊一聊？」這樣子女能感受到父母的尊重和善意，親子溝通亦會有不一樣的效果。



最後，子女在疫情期間遭遇重重困難及挫折，家長又何嘗不是呢？因此，家長關心子女之同時也要照顧好自己的身心需要，可每日抽時間安靜下來，覺察及接納自己的情緒，好讓自己有足夠的空間承載子女的成長挫折。

習慣

2C 張晴

「習慣不加以抑制，不久它就會變你生活上的必需品了。」奧古斯丁曾說。每個人都有一些好習慣和壞習慣。有些人因為好習慣而一步步邁向成功，有些人因為壞習慣而一次次陷入苦惱。而您的陪伴，卻成為了我苦惱的習慣。

從小我是被奶奶帶大的，如同很多幸福的孫子，我是在奶奶的溺愛長大的小公主：每天早上被叫醒，被套上藍色水手領紅領巾的校服、被餵吃早餐，然後被抱着上學……一切事由奶奶安排好、一手完成，而我只要伸開手，衣服和食物就會像被注入魔法飛過來，給我穿上衣服和送入我的口中。幼兒園時期的我從沒有離開奶奶的視線範圍玩耍，她把我視為掌上明珠，人人都說她把我「捧在手裡怕摔了，含在嘴裡怕化了。」



不知不覺，這種陪伴和寵愛成了我的習慣。習慣了，早上七時奶奶會準時叫我起床；習慣了，放學後奶奶會捧着一瓶酸奶在大門等我；習慣了，每天睡覺前奶奶會給我講故事和晚安吻……這就像人們習慣了春天是漫山遍野的花草在綿綿雨下回生的美景，而秋天是落葉滿地的楓林中，螞蟻搬家、蝴蝶紛飛的美景。

這些美景的帶來的是世界獨一無二的好風光，而奶奶過度寵愛的習慣帶來的是令我極頭痛的苦惱和悲愴。奶奶去世了。九歲的我被接到了南方的大城市——香港和父母一起生活，不肯接受現實的我痛哭了一整個晚上。

早上起床時已經八時了。「奶奶，為什麼不叫我起床？快幫我換校……」我習慣性地往廚房大喊，卻發現廚房空蕩蕩的，只剩下飯桌上的一百塊錢港幣。原來你做的事，已經成了我的習慣。

上課後十分鐘，我這位轉學生衣服不整，背着大書包，狼狽不已地出現在課室，更在課室門口前摔了一跤，口中說道：「對不起老師，我遲到了。」在眾人注視之下，我面紅耳赤地走向自己的座位。原本校服穿不好，再加上遲到已經很羞恥，中文課還沒有帶課本，幸好熱心的同桌願意和我一起看。以前都是奶奶幫我收拾書包和穿校服，這刻發生的事情在以前是不可能出現的。原來您常常什麼都為我做好，已經成為了習慣。

那天放學後的學校大門沒有您的蹤影，我走向大門旁的位置，等我的只是冷風颼颼的街道。手上捧着便利店裡二十多塊錢買的酸奶喝下去又酸又怪，一看標籤，是過期的。想起奶奶在王伯的店裡買的酸奶，雖然只賣七元，味道卻是最美味的，從不過期。腦海中和奶奶的回憶一股腦兒湧上來，一直不肯接受現實的我此刻明白了：「奶奶真的離開我了！」我不爭氣的眼淚又一次充滿眼眶。耳邊盡是人群的吵鬧，我狼狽地擦去眼淚，生怕給人看到。

這幾年中，我深深明白這種「習慣」有多可怕。我盡力改正，學習自己起床、自己安排時間、自己洗校服、自己做飯……即使已經成為老師口中的「自律學習」的好學生，但也難免經常「媽媽不叫你做，你便不做」，大到上補習班，小到喝水和洗頭。我清楚知道後果，但有時真的無法避免。我體會到想要養成好習慣容易，想要改掉壞習慣難的道理。我正在努力改正這個可怕的習慣，但我卻有時寧願這個習慣可以把我奶奶永遠綁在一起！

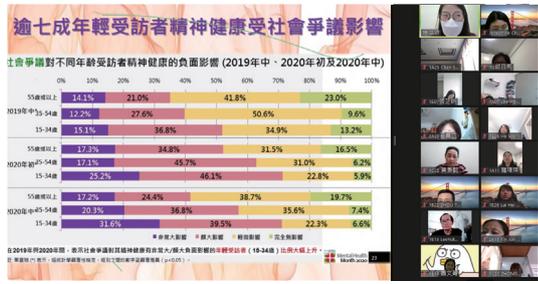
家長義工為中六同學預備 DSE 打氣包

2021年1月11日



「少年不識愁滋味？」家長講座

2021年1月21日



第四步：發展興趣

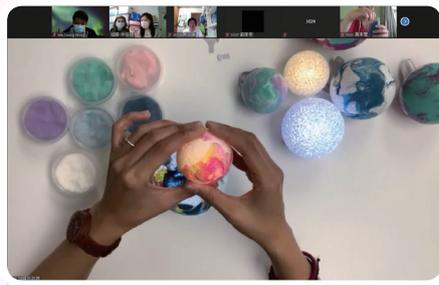


不同情緒的非語言表達

子女表達	子女表達	子女表達	子女表達
怒目而視、緊握拳頭、無理取鬧、大力甩東西或破門	子女表達：煩躁不想做事、埋首玩手機	子女表達：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關	子女表達：逃避參與、逃避麻煩
負面情緒：鬧脾氣、憤怒	負面情緒：害怕、恐懼	負面情緒：羞怯、恐懼	負面情緒：沮喪、憂傷
目的/作用：負面：要對抗、要掌權、正面：自我肯定、自衛	目的/作用：負面：想放鬆、想逃避	目的/作用：負面：自我保護	目的/作用：負面：操控別人、逃避責任、博同情
內心狀態：感覺不滿、不被信任、受委屈、被錯怪、父母不可信等	內心狀態：網上謔評、怕失敗、怕天譴父母期望、怕遭人嚴厲批評等	內心狀態：網上謔評、怕失敗、怕天譴父母期望、怕遭人嚴厲批評等	內心狀態：遇上挫折、不能達成自己理想、不滿意與、被同儕嘲笑及取悅等
子女表達：無謂誇誇、侮辱數落、埋頭玩手機、無法專注	子女表達：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關	子女表達：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關	子女表達：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關
負面情緒：厭倦、敷衍	負面情緒：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關	負面情緒：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關	負面情緒：一驚一乍、面紅耳赤、埋頭玩手機、咬緊牙關
目的/作用：負面：逃避參與、逃避麻煩	目的/作用：負面：自我保護	目的/作用：負面：自我保護	目的/作用：負面：自我保護
正面：服輸	正面：尋求支持	正面：尋求支持	正面：尋求支持
內心狀態：覺得事情無聊、疲倦、沒成就感、得不到別人認同等	內心狀態：遇上挫折、不能達成自己理想、不滿意與、被同儕嘲笑及取悅等	內心狀態：遇上挫折、不能達成自己理想、不滿意與、被同儕嘲笑及取悅等	內心狀態：遇上挫折、不能達成自己理想、不滿意與、被同儕嘲笑及取悅等

家長興趣班：星空夜燈製作

2021年3月12日



敬師日及水果日

2021年5月12日



教師發展日：學生輔導工作坊

2021年1月6日



中六同學打氣活動

2021年1月13日



本校同學獲頒「希望工程」基金會楊自然獎學金

2021年2月27日



中六模擬放榜活動

2021年3月9日



甲寅優秀學生選舉

2021年3月10日



甲寅文學獎頒獎典禮

2021年3月16日



英語周

2021年3月16至19日



楊國佳總理捐贈 STEM 教學器材儀式

2021年3月17日



中三級中華文化烹飪比賽

2021年3月19日至4月22日



東華三院獎學金頒獎典禮

2021年3月20日



領袖生訓練活動：監獄任務

2021年4月1日



校內書展及老師好書分享活動

2021年4月14至23日



德育組舉辦同學向母親表心意活動

2021年5月7日



輔導周活動

2021年5月5至7日



數學周攤位活動

2021年5月10至12日



甲寅歌唱比賽

2021年5月17日



賽馬會「戲說文言」品德教育計劃——中三戲劇欣賞

2021年5月20日



下學期課室秩序比賽頒獎

2021年5月24日



甲寅獲獎通訊

數學比賽獎項

- 「泰國國際數學邀請賽（初賽）2020-2021」
中三組金獎一名、銅獎兩名；高中組銀獎一名、銅獎兩名。
- 「香港國際數學競賽初賽 2021」（香港賽區）
中一組銀獎一名；中三組銀獎兩名、銅獎兩名；高中組銀獎兩名、銅獎兩名
- 「粵港澳大灣區數學競賽選拔賽 2021」（香港賽區）
中二級一等獎一名；中二級二等獎三名、三等獎一名；高中組二等獎三名、三等獎兩名。

語文及閱讀比賽獎項

- 東華三院「好人好事：英文故事寫作比賽 2019」
10 位同學獲優異獎
- 英國文化協會主辦中學英語演講比賽
5D 賴卓同獲高中組冠軍
- 第 72 屆香港學校朗誦節
中英文共獲冠軍 2 名、亞軍 1 名及季軍 4 名
- 北區中學校際普通話講故事及演講比賽
2A 周紫童獲初中組講故事比賽冠軍
5B 楊家怡獲高中組演講比賽季軍
- 第四十七屆「青年文學獎」
6B 李焯昕獲散文初級組亞軍
- 第六屆「紫荊盃」兩岸暨港澳青少年書畫大賽
2C 劉潤楷獲毛筆書法組中學組金獎
- 第十一屆大學文學獎 2020-2021
3D 龐宇昕獲少年作家獎
- 「北區閱讀節」
2A 林佳霖獲閱讀之星獎
- 哈佛大學校友會主辦「哈佛圖書獎」
5C 陳昀穎、5C 魏俊軒及 5D 梁芷蕎

音樂、舞蹈及才藝獎項

- 第 73 屆香港學校音樂節
獲一項季軍；共取得 3 張銀獎獎狀，1 張銅獎獎狀

社會服務、領袖培訓及其他獎項

- 「感創敢為——青年社會創新服務獎」
6A 彭姿婷及 6B 楊雅蔚獲銀獎
- 新界區傑出學生選舉 2020
3A 徐藝瑞獲選初中組十大傑出學生
- 北區優秀學生選舉 (2019-2020)
3B 陳巧蓉同學及 2A 徐藝瑞同學分別獲得初中組亞軍及季軍，本校另外獲得初中組優異獎 2 名、高中組優異獎 2 名。
- 香港傑出少年選舉 2021
1C 黃灝懿同學獲選「香港傑出少年」
- 傑出青年協會「明日領袖選舉 2020」
1C 黃灝懿同學獲「明日領袖卓越獎」
- 「第十八屆香港綠色學校獎」
中學組綠色學校銅獎
- 「可再生能源產品聯校設計比賽」
創意設計獎
- 尤德爵士紀念獎學金
6C 李嫣然及 6D 李夢瑤





大家好！我從2020年初開始，就一直躲在媽媽的肚皮裏，沒想到出來以後，世界還是那個樣子。可那也沒關係啊，沒有不會止息的風風雨雨，在冷得哆嗦的時候，和煦的陽光遲早會迎面而來。「山頭斜照卻相迎。」我叫伍照迎，伍尚俊老師是我的爸爸，期待着和大家見面、握手和擁抱。

徵稿啟事

家教會《連繫快訊》將於2022年2月出版。在這屬於各家長及老師的園地，大家可交流經驗，加強溝通，傾訴心聲。為使《連繫快訊》更形充實，希望各家長及老師踴躍投稿，對會報全力支持。

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暨燊樺老師

電郵地址：ptakyd@gmail.com

來稿請附作者姓名（可用筆名發表）、子女姓名及班別、聯絡電話。

截稿日期：2021年11月30日

《連繫》編輯小組(2020-2021)

家長執委（出版）：羅研明女士
老師執委（出版）：暨燊樺老師
學生組長：5C 陳綺穎
組員：5A 崔嘉怡