



# 聖公會李福慶中學 家長教師會會訊

地址：柴灣翠灣邨翠灣街  
電郵：skhlfh@school.net.hk

電話：2560 5678  
網址：http://www.lfh.edu.hk

傳真：2886 5730

2012年2月

## 校長的話

## 感恩豐碩成果

## 再闖更高峰巒

張翠儀校長

各位親愛的家長：

轉眼間，一個愉快而充實的上學期已過去，學生們已完成了一連串的測驗、考試，亦正期待着發放成績表，以檢視自我，並重新為下學期訂定更高的目標。雖然是校長的身份，我也常常走在前線，與同工和學生們一起參加很多活動，同心協力，當中有很多美好而有意義的片段，也希望藉此與大家分享。

上學期，我和老師們、學生們一起參加了很多不同的活動，還記得九月初與中一級同學一起參加親子師生慈善競技賽，我們一起計劃策略，加上一些練習，完成賽事後，我和學生都不約而同地在臉上展現出驕傲的笑容。

我和師生們亦參加了教育局舉辦的「讓學生成為學習設計者計劃」(LED)，當中包括中五級的學生及通識科老師，除了曾獲邀到香港會議展覽中心之「國際教育論壇與博覽」向外界人士分享外，更於十一月份被灣仔區校長聯會邀請到聖保祿學校，作為在該區中學教師專業發展日的其中一位講者，與各校數百位老師分享學習成果，實是難得的寶貴經驗。

我們的綠色教育組代表學校角逐「2011年香港環保卓越計劃」之獎項(2011 HK Awards for Environmental Excellence Sectoral Awards)；我、學生代表和老師代表們一起到生產力促進局

向評審團講解本校的環保理念與政策，我們的減電、減水、減紙政策及在長洲推廣太陽能的可再生能源技術最獲評判團之欣賞。

我們學校榮獲2011「國際啟發潛能教育學校成就大獎」，而葉銘欣老師及5A班譚嘉艷同學亦分別榮獲啟發潛能教育傑出教師及優秀學生獎，印證外界對本校實踐八大核心價值(自尊自重、良善仁慈、滿有盼望、學養、目光遠大、誠實可靠、自發自勉及樂於服務)的認同，此次得獎更能激勵師生邁步向前，合力做好啟發潛能教育。踏進2012年，希望大家更團結一致、讓學生多些與家長、老師和社群互動學習，家校齊心，讓學生們多些接觸社會不同層面，拓闊學習視野，豐富體驗，再創高峰。



葉銘欣老師(左四)及中五級譚嘉艷同學(左五)分別榮獲2011-2012(HK)啟發潛能教育傑出教師及優秀學生獎



兩位老師於2011年10月前往美國肯德基州領取啟發潛能教育學校成就大獎



(2011~2012)陸運會親子師生慈善競技賽



國際教育論壇與博覽



長洲推廣太陽能可再生能源技術

## 家教會第十屆常務委員會

- 主席：莫永佳先生
- 副主席：胡美玉女士 葉樹華副校長
- 司庫：朱穎儀女士 陳建業老師
- 文書：陳卓芳老師
- 委員：陳惠儀女士 陳惠玲女士 吳慧明女士
- 譚建民先生 施婉儀副校長 顏婉瑩助理副校長
- 許吉隆老師 陳婉瑩老師 鄭綺梅老師



一般人面對問題時可有兩種態度：逃避或嘗試解決。

初時，逃避是容易的，而嘗試解決往往是吃力的。但逃避很多時會令問題累積，愈弄愈糟，甚至令問題無法解決。

最近坊間有本名為《解決問題最簡單的方法》的書，才一百頁左右，其主要的內容，總共有三個章節，分別是「讓自己具備解決問題的能力」、「認清問題的癥結，才能對症下藥」以及「設定目標，決定達成的方法」。在每個章節裡，都有提到一些幫助思考的工具，亦提供了一些範例，有助讀者訓練解決問題的技能。

書中所舉的例子，指出人們在面對問題時，可能會有四種模式，分別是滿足藉口、四處批評、橫衝直撞及思考解決：

- (1) 滿足藉口：既不思考也不行動，所以永遠被動，由於不願意嘗試，所以什麼也學不到。
- (2) 四處批評：只會說出問題出在哪、是誰不好、應該怎麼做，自己卻什麼都不做；不願承擔風險或結果。
- (3) 橫衝直撞：完全不顧左右或客觀情況，只是一味向前衝，俗稱「火車頭」！不屈不撓，卻也作很多白費力氣的事，但無法以最短的距離到達終點或達成目標；無法從行動的結果學到經驗，進步遲緩。
- (4) 思考解決：反覆的思考、行動、調整方向，輔以最短距離到達終點或目標；每次都從執行的結果學到經驗，使自己不斷改進。

相信我們每個人都可能曾有過以上四種面對問題時的模式，希望我們能反省及評估每種模式的利與弊，包括金錢的投入、風險、時間等因素。而解決問題的方案或方法，不妨作兩手準備，即多一個後備方案或方法。例如，最近發現很多營業人員有超過一部手提電話，有些計程車司機更有多部手提電話，為甚麼呢？豈不是工作上有需要後備的工具嗎？

此外，在互聯網普及的年代，面對問題可以通過電郵及社交網很經濟地諮詢及獲得很多朋友的意見，集思廣益，但也要提防背後的商業目的、以免墮入陷阱，遭受詐騙。

筆者個人認為聖經的箴言及聖經的教導亦是解決問題的重要參考，「非常智慧」是上帝所賜的能力，讓我們在面對人生各樣問題的時候，可以作出正確的判斷。



Henry Tai Chi



Henry & Tommy at photo exhibition

## 週年大會暨就職典禮

本會於去年10月29日(星期六)舉行第十屆家長教師會週年大會暨就職典禮，是日六時大家先在禮堂安排一些茶點，讓家長們可以趁機輕鬆一下，又可與班主任及其他家長認識、交流一下，更可享受學生親手製作之小點，真是一舉多得。

在會員大會上通過了上屆的會務及財務報告，亦通過新一屆委員名單。欣蒙七位熱心家長參選，加上教師代表，組成今年度的第十屆家長教師委員會，相信定會為會務工作增添更多動力。

是日又幸得「全腦學堂」創辦人翁信固先生蒞臨主禮，頒發委任狀及紀念品予新舊委員，並作專題演講。翁先生是「全腦學習法」的專家，亦是多間大學的客席講師及專欄作家，他的演活潑生動，風趣幽默，更擅於激勵鼓舞，使大會生色不少，聽眾亦獲益良多。

大會程序又交由兩位活潑可愛的中一同學擔任小司儀，看到他們一本正經的介紹各項程序，其中又處處透着天真氣息，令人更加喜愛。大會在一片融洽與喜樂的氣氛下，約於九時結束。



大會

## 專題講座：「提升孩子學習能力」

### 1A李伯岐家長

本人出席今次的家教會週年大會暨就職典禮，最開心的是聽到主講嘉賓翁信固先生所談的如何提升孩子學習能力的方法。

翁先生演講生動有趣，他一開始便挑戰聽眾，要聽眾於很短時間內順次序地記憶他已編定的二十個名詞或動詞。對於學習過記憶法的人，相信難道不高，但原來翁先生想介紹的是一種叫「全腦影像速讀法」。在短片中看到他的學生閱讀速度就像影印機，一頁一頁快速地翻過去，卻又可以明白及記著內容，實在令我感到驚奇。

多年前從報章得知有位六十至九十年代很受歡迎的女影星可以一目十行，已令我羨慕不已，但這種速讀法，講者言每分鐘至少可閱讀二千字，甚至可達五千字以上。現在有很多年青人都不喜歡閱讀，做任何事都要像吃即食麵般快速，也許這速讀法可以提升他們閱讀的興趣，進而提升學業成績，對於有學習障礙的學生，亦應該有幫助。

說到底，無論讀書或做事，有好的「方法」，確實可以節省時間及提升效果，但方法只是一種工具，我們必須先要用心、不斷練習、善用工具，工具才能發揮作用，幫助我們更上一層樓！





臺灣作家龍應台的一篇作品題為「目送」，當中提及隨著兒子長大，作者與他的關係逐漸轉變。這裡節錄其中一些片段：

華安上小學第一天，我和他手牽著手，穿過好幾條街，到維多利亞小學。小小的手，圈在爸爸的、媽媽的手心裡，怯怯的眼神，打量著周遭。鈴聲一響，華安背著一個五顏六色的書包往前走，但是他不斷地回頭；好像穿越一條無邊無際的時空長河，他的視線和我凝望的眼光隔空交會。

十六歲，他到美國作交換生一年。我送他到機場。告別時，照例擁抱，我的頭只能貼到他的胸口，好像抱住了長頸鹿的腳。他很明顯地在勉強忍受母親的深情。他在長長的行列裡，等候護照檢驗；我就站在外面，用眼睛跟著他的背影一寸一寸往前挪。終於輪到他，在海關視窗停留片刻，然後拿回護照，閃入一扇門，倏忽不見。我一直在等候，等候他消失前的回頭一瞥。但是他沒有，一次都沒有。

孩子們固然要長大，總有一天要張開翅膀飛翔，但作為家長，至少可以在他們年少的時候多加呵護，以身作則，教會他們更多的生活技能，更多為人處世的道理，這樣在一次次面對背影的時候才會釋然。

事實上，「家長」是一份終身職業，一旦入行，便無法轉工，而且從來沒有工資，也沒有辭任機制。可是，父母們都永不言悔，甘心樂意地擔起這任重道遠的工作。近年，社會上湧現了大量針對家長的貶詞，甚麼「虎爸」「虎媽」、「怪獸家長」、「直昇機家長」等。隨著時代變化，生活環境越來越複雜，社會對家長的要求日漸提高。作為父母的，究竟應怎樣做才算恰當？從自理能力、學業、交友、理財、溝通、情緒、以至偏差行為，眾多課題，均令家長頭痛不已。

青少年升上中學後，有很多身心方面的轉變，亦出現了很多父母眼中的壞習慣。隨著孩子長大，父母亦體驗到一連串的挫敗，有感管教子女甚有壓力。我們相信，家庭教育對孩子成長影響深遠，與學校教育互相配合，更能使孩子成為有良好品格、奮發自動的人。學校本學年開展家長教育組工作，目的是協助家長享受為人父母的過程，以適當的方式去愛及培育孩子，並在管教孩子的過程中潤澤家庭關係。本校會透過家長講座、工作坊、家長通訊等途徑，加強家長對學校理念的認知、探討家長關注的問題、鼓勵家長參與學校內外活動、加強與家長溝通。學校與家庭是教育路上的好伙伴，期望我們能攜手並肩，一起為孩子的未來努力！

## 「一言興邦，一言喪邦」個案分享

摘自丁寶臣《港爸港媽》

勤仔，中二學生。臨近考試，勤媽十分緊張，不時督促勤仔勤加溫習。某個星期日，勤媽又見勤仔「悠閒」在家，看電視、上facebook、聽音樂，突然氣上心頭！

勤媽終於按捺不住，爆出一句：「做咩仲唔溫書？」

無端被煩，勤仔不悅地道：「你點知我無溫書？」

勤媽：「都唔見你係房溫，成日喺廳對住部電腦！」

勤仔：「頭先你出街買餸嗰陣，我已經溫咗啦！」

勤媽：「係咁意就話溫咗，我去買餸有幾耐咩？而家中二啲嘢好深，唔可以咁求其！」

勤仔：「你出咗去成個鐘啦！我不知幾專心溫習……」

試試轉換方式，說些「好話」：

勤媽：「我出去買餸嗰陣，你溫咗中文定英文？」

勤仔：「中文。」

勤媽：「咁就乖喇！話時話，而家中二嘅中文係咪深啱好多？」

勤仔：「係呀！文言閱讀理解好鬼難！」

勤媽：「我以前讀書都覺得文言文好難！」

勤仔：「咁，你點溫呀？」

勤媽：「都係老方法，睇多啲、做多啲！好啦，休息一陣，再搏命啦！阿媽今晚煲你最鍾意飲嘅番茄薯仔湯，慰勞下你！」

懂得說話的家長，既可以有期望、指示而不破壞與子女的關係。



## 校園花祭



整裝待發——陸運會師生接力大賽



歌唱比賽



慈善賣花



城鄉小老師



教師發展日



自食其果(有機耕種)



長者乒乓球班



齊閱報



長者學苑漫畫班學員留心聽導師講解



邱楊妙儀(1C 邱昉楠家長)

霎眼間，小兒子也上中學了。回想過去十數年的經歷：喜樂、憂慮、煩惱、徬徨……能順順利利的過渡，其實也算是一種福氣。記得兒子放榜那天，心情比當年自己升中還要緊張，孩子們在課室等候結果，而家長則在學校禮堂守候，那短短的四十五分鐘，眼睜睜看時間過，真的很折磨。直到兒子進入禮堂那刻，心裡不停叫自己要保持冷靜，無論結果是什麼也不打緊，千萬不要讓他感受到妳紛亂不安，就算要到學校敲門也都準備好了，隨遇而安吧！結果，他被派到李福慶中學去。

註冊那天，面試老師問兒子為何選擇李福慶中學，他想了一會，然後說因有好朋友和他一起升讀同一所中學，我想幫他解困卻被老師阻止。對！孩子升中學了，已不再是「小學生」。新的一頁，新的開始，應放膽讓他去學習及處理問題。由開學至今，孩子認識到不少新同學，同時間我也認識了幾位新戰友，我們都有共同目標，希望子女更能融入新環境，學習正確的人生觀和應有的讀書態度，以及如何確

立自己的角色。學校裡老師及社工們提供的關懷、支援，還有不時舉辦不同類型的活動，也是為了扶持孩子們認識自己，增強認知及訂立目標，儘管孩子們未必能明白，我們都希望潛移默化他們，令他們有美好的前程，相信這也是每位家長的心聲！

最後，十分感激兩位班主任幾個月來的關愛及照顧，也感謝所有曾協助我及給我不同意見的朋友！



師兄師姐現身說法



家長意見分享

中一級家長座談會後感

吳慧明(1A 劉迪文家長)

家教會在2011年11月26日(星期六)，舉辦了中一級家長座談會，當日我也參與其中。當天，透個兩名高年級同學的分享，讓我了解到學生在校園生活的實際情況，他們的經驗讓我對學校增加了信任，也幫助我能知道有甚麼方法去協助孩子投入及適應，無論在學術上和生活體驗上，我也放心了很多，因此，透過這座談會，真的令我獲益不少，謝謝！

1B 胡芷敏家長

參加了中一家長會後，得到本校高年級的學生講解，及家長會的家長意見，令本人對本校的認識加深了，也放心讓小女繼續在這所學校讀書和成長。

在會中，證實了校長、老師、家長及學生實踐了「家校齊心」的理念，讓學校的形象在柴灣區內得以改善，令本人跟其他學校家長交談時，有理據地介紹學校之優點，給選中一的學弟、學妹有多一個選擇。



家長親身體驗

陸運會親子師生慈善競技賽後感

1A 周樂軒

今年，我和媽媽組隊參加陸運會親子師生慈善競技賽活動。當我知道活動是為長者安居服務協會籌集善款時，在我的腦海中已想著怎樣為籌款而準備，但籌款日子不多，而且不在星期六日，所以較難向親友籌款，於是媽媽跟我一起努力，除了向親戚籌款外，媽媽更用電郵向熟悉的同事籌集款項，很多叔叔、姨姨亦因為認識我，故此非常樂意捐款，以支持我們參加這有意義的活動。

我們最後獲得「籌得最多善款大獎」，其實我和媽媽只是盡一分綿力，完全沒有想過會取得佳績呢！

3B 周君玲

古語有云：「助人為快樂之本」，參加今次的籌款活動令我獲益良多。

剛剛開始進行籌款的時候，我也不太起勁，一心等待整個活動結束就算了。不過當捐款的人數漸漸上升，捐獻者臉上無私愉快的笑容，彷彿為我注入了能量，令我繼續去籌集更多善款，繼續去幫助需要我們幫助的公公婆婆。在這刻，我明白了籌款不是為了名利，不是為了自我心靈上的滿足，而是為了幫助社會上有需要的人。

在此希望所有人都能盡自己的能力，多參加義工活動，體會施比受更有福！



本屆陸運會親子師生慈善競技賽共籌得善款：\$9189.4，已全數捐給長者安居協會，為長者購買平安鐘。

編輯委員會

莫永佳先生 吳慧明女士 許吉隆老師 陳婉瑩老師

2011-12年度第十屆家長教師會

中期財務報告(截至31/1/2012)

事項	收入(HK\$)	支出(HK\$)
10-11 年度結餘	66,313.14	
11-12 會費(\$30x850人)	25,500.00	
親子師生慈善競技賽參加者獎品及紀念品(27/9/11)		369.20
親子師生慈善競技賽善款(捐贈長者安居協會)	9,189.40	9,189.40
總額	101,002.54	9,558.60

流動資產

	結餘(HK\$)
銀行存款	90,226.44
零用現金	1,217.50
總額	91,443.94