



# 家長教師會會訊

地址：柴灣翠灣邨翠灣街

電話：2560-5678

傳真：2886-5730

電郵：skhlfh@school.net.hk

網址：http://skhlfh.school.net.hk/

## 聖公會李福慶中學

2004年8月

## 新的開始與不變的堅持

戴德正校長

經過一年多的時間，學校新翼終於落成，而舊翼的改善工程亦已大功告成。說真的，建築期內的施工對我們日常的學習造成不少滋擾，例如環境的整潔及噪音等。但這一切已成過去，在我們面前的是一座全新的大樓，超過一萬多平方呎的可用面積，我們懷著感恩的心去迎接學校新的開始。

然而最重要的並不是要求地方寬敞和設施齊備，而是讓一群願意學習的同學及一隊堅持教育理想的老師在此一起成長。過去數年，學校藉著課堂研究和其他專業發展計劃去提昇課堂質素，效果甚為顯著。老師不單教學水平有所提昇，更不斷成為學生成長的鼓勵支持者。在學生方面，情意教育讓他們擺脫負面的自我形象而變得更有自信和樂於嘗試。學習常規的訂立使他們主動地承擔學習的責任。這一切都默默無聲地在學校中發生，並已取得一定的認同和成果。今年高級程度會考，本校

取得百分之八十二的整體科目合格率(比全港合格率高)。學期中，本人被教統局選為重點培訓的骨幹校長，國家總督學張民生主任連同國內及香港的專家到校進行為期兩天的重點視學。視學報告對本校過去數年的努力，特別是推動「學與教」及處理學習差異方面都有高度評價。這些鼓勵使我們深信，只要我們繼續堅持理想和今天所作的一切，學校將會繼續成長，學生也會不斷成長。

各位家長們，盼望你們能與學校一起迎接新學年的開始，但更重要的是與學校配合，一起堅持理想，幫助子女健康成長。

### 《家教會講座》

二〇〇四年七月三日(星期六)的下午，中一及中二級的家長與同學一起出席由家教會舉辦的家長講座。

首先由施婉儀副校長與學生及家長真情對話，學生坦率地道出他們選擇朋友的準則，而家長憂慮損友對子女的影響。接著由學生、老師和家長演出三齣短劇，他們的演出生動逼真地活現了時下父母與子女在交友問題上的矛盾和衝突，表現深受家長讚賞。當天特別之處是由學生扮演家長，而老師及家長則演繹子女的角色，並由「家庭基建」發展總監羅乃萱女士作出處境個案回應。最後由羅乃萱女士作出專題講座「交友之道：誘惑與抉擇」，家長及學生均獲益良多。

羅女士是資深青少年工作者及出版人，曾任《突破雜誌》總編輯，近年喜探討親子溝通、家庭德育、城市人的心靈、女性成長等課題。在多份報章及雜誌都有她的專欄，她的著作有《成長智多FUN》、《EQ媽咪》……等等。現任電台節目主持及香港中文大學教育學院「家長教育證書課程」兼任講師。

### 全體委員名單

顧問：戴德正校長

主席：譚鳳玲女士

副主席：余彤怡女士 施婉儀副校長

司庫：陳德燕女士 邱素名老師

文書：翁士堅老師

委員：唐清柳女士 司徒潤堂先生 章豪傑先生 滕柏進先生

許吉隆老師 麥子健老師 麥煥枝老師 張彩珍老師





# 家庭基建 交友之道

## (一) 交友的先決條件：自我價值，自愛自知

健康的自我觀念

- ◆ 自尊
- ◆ 自信
- ◆ 自我控制
- ◆ 了解身體形象

## (二) 友誼的層次：

- ◆ 口對口
- ◆ 腦對腦
- ◆ 心對心
- ◆ 腸對腸

## (三) 人際關係中的非理性想法：

人際關係的偏見

- ◆ 與某甲是好友，就不能和某乙做朋友，否則不忠。
- ◆ 每個人都可以成為知己好友。
- ◆ 每個人都應該得到所有人的喜愛。
- ◆ 一個人必須在各方面都有成就、有才能、才會受人歡迎。
- ◆ 不要和成就、才能不如自己的人交往。
- ◆ 如果讓別人知道你真正的樣子，就不會有人喜歡你了、所以要隱藏自己。
- ◆ 與人相交最有效的方法是忍耐。
- ◆ 和朋友爭執不講話，先向對方開口就是認輸。
- ◆ 既是好朋友，甚麼都應一致。
- ◆ 好朋友不必拘禮，可以隨便對待。

## (四) 交友之道：

- ◆ 活得積極：
- ◆ 對自己的承諾：



## 主席 心底話



新學年開始了，剛踏進新校園的學生，可有感到

不知如何適應新的校園生活？家長可有憂慮子女的學業與德行？對此我亦身同感受，明白為人父母的心情。回想當年女兒踏進這所校舍時，我感到患得患失，因為曾聽人說過學校的一些負面訊息。經過多方面的了解，及認識了戴德正校長的辦學抱負，我充滿信心讓女兒就讀。稍後，我亦毅然加入了「家長教師會」的籌辦工作。並參加了第一屆家教會的選舉，得到家長的支持，成為第一屆的主席，而第二屆亦幸運地連任。

不經不覺，我的女兒升讀中五了，亦將會離開校園，家教會的工作要延續下來，必須得到家長的支持，所以我期望多些家長加入「家教會」，為「家教會」出一分力。

譚鳳玲女士  
第二屆家教會主席

### 扮演爸爸的中一吳細逆同學

演出短劇後，我深深覺得劇中的父母真的很關心女兒在外的安全，做女兒的應要感受一下父母對她的愛！站在父母的立場其實是很為難的，希望子女不要學壞，又不能太過管制子女在外的社交圈子。希望各位子女可以體諒父母的一片苦心！



### 扮演媽媽的中二張凱倫同學

首次當演員是十分困難的事，因為這方面我沒有經驗。雖然這是一個小小的演出，但台詞也很多，亦要在面部表情交足功課，對我來說是一個考驗。扮媽媽不容易，相信做一個真正的媽媽更不容易。



### 扮演媽媽的中二蔡嘉萍

我很榮幸可以扮演這個角色，亦使我明白到父母對我的關心，我以後會準時在晚上七時前回家。

這話劇是我第一次大膽的演出，增加了勇氣。雖然我講錯了一句台詞，但我會去努力改善。我要多謝譚老師的推薦，我希望會有更多的表演機會，增加自己的勇氣和做到最好。

## 親密拍檔

章礎筠 (03-04 年度 4C 班學生)

我是一名中四學生，一向致力參予學校服務及義工活動，父親也是家長教師會之委員。上月份(6月)，校方通知我7月3日將舉行一個有關子女行為的講座，我幸運地被揀選擔任司儀，而拍檔竟然就是……我的父親！緊張及矛盾的心情就從這天開始。

擔任司儀，過往與同學、朋友、老師等合作也來得易，但跟父親合作就是第一次，陌生及無奈的感覺越來越大了！活動舉行前三天，我的「親密拍檔」就和我商討整個司儀程序。他教我起稿要有計劃及組織；又教我有關對答技巧、如何適當停頓、如何控制時間和如何留意觀眾反應……原來擔任司儀也是一門高深學問。由準備至活動當日，我和父親有著無限的溝通和喜樂，歡笑聲時常洋溢於家中，大家為了這次司儀工作的目標而進發。

現在，7月3日的活動已經過去，我認為自己表現只是不過不失。對於台下的老師、家長和同學對我的評價是怎樣，我也不介意。我很開心，我已經得到獎賞，因為我參與了一個最佳的「親子活動」！



## 另類的三角關係

章豪傑（4C 章礎筠家長）

天下父母，誰不喜愛子女心智健康、出人頭地？同樣，子女也希望能得到家庭溫暖，接受良好教育。校方作育英才，悉心在教育的成長路途上提供優質教學。一個三者不可缺少的等邊三角形，任何一方過多或過少，穩固的三角形就變得不倫不類，違規越軌了。

家長教師會今年第一個活動已於二月十五日順利進行，當日各家庭在校內集會並拍下團體照後，就分乘兩部旅遊巴士到半山灣仔峽道「警察博物館」參觀。其後再到山頂行山徑漫步，拍照及參加校方提供的問答比賽。活動在校長及副校長帶領下，上下一心，各人在歡笑聲中完成整個約四小時的行程。早在活動舉行前一星期，本人已到上述兩個地點視察環境，評估路面安全性，行程分配及時間消耗，但求這個第一擊的活動，能令這三角形健康地相互緊扣。活動當日，我亦跟多位學生和家長溝通，了解他們所需，得以日後向校方反映。相信很多中一的家長，亦借助這次活動，對學校加深認識和了解。

最後，我希望各家長、學生和校方，大家拿出自己的「三角形」互相認識及進一步團結，那繁多的三角形狀就能變出各種多采多姿的圖形。

（按：章先生為本年度家教會委員，義務協助籌備此次活動，包括聯絡「警察博物館」及山頂警署，沿途亦擔任導遊工作。在此，家教會對章先生再三表示謝意。）



## 參觀餐盒供應商 「陽光午餐」生產工場

朱光美老師

（本校午膳計劃的負責人、同學的營養大使）

2004年7月11日上午，我校安排了家長、老師和同學一同參觀來年飯盒供應商——陽光午餐有限公司的製造工場，以多了解供應商的運作和工場的環境衛生。

當日行程緊湊，一到達工場，我們便被安排穿上白袍和纖維帽，以減低對場地及食物的污染；跟著便由參觀化驗室開始，到清洗材料、食物烹調、密封包裝及冷凍餐盒等，全程皆由陽光午餐的職員作詳細介紹。最後還設有餐盒試食時間，讓我們在試食期間可隨時發問，是次活動也在愉快的氣氛下結束。





# 好書共享：齊來做個好爸媽

作者：羅乃萱 徐惠儀

書名：「阿Q媽咪」系列

內容介紹：阿Q媽咪相信EQ（情緒商數）、AQ（逆境商數）、CQ（創意商數）及GQ（God Quotient）；她們所追求的不是孩子名成利就，而是活得快樂健康。你們是否和她們一樣，擁有著共同的願望？

「阿Q媽咪」系列包括：

- （一）行為篇：父母如何重拾管教權威，平衡愛與規範；
- （二）教養篇：如何不偏不倚、不縱不嬌培育子女成長；
- （三）生活智能篇：如何與子女活出智慧，忙碌而不紊亂、遇困境而不困惑。

借閱方法：家長資源中心備有上述及更多書籍、錄音帶、親子電影 VCD，有興趣家長可藉同學到圖書館填寫借閱表或聯絡施婉儀副校長。

## 家教會太極班踴躍



許吉隆老師（家教會委員兼太極班負責導師）

很多家長日常工作煩忙，身心疲憊，如能進行一些令身體健康、心情輕鬆、精神煥發而又不需身體碰撞、或大量體能消耗的活動，就非太極莫屬了。

本會自二月開始，舉辦一個「二十四式太極拳訓練班」，以十二堂為一期，現已進入第二期了。太極拳講求體鬆心靜、緩慢柔和、綿綿不絕，做到動作、呼吸和意念相配合，練完後身心康泰、延年益壽。而且，家長們在課後又可以互相認識，交換一下教子的心得，真是一舉多得。

### 學員心聲

對急性子的我來說，以為太極是老人家的玩意。經過十二堂的操練後，使我更明白箇中大有學問。在音樂的襯托下，配合輕柔的動作，又是另一種感覺。妙也！  
吳奉詩 (S.2A班 鄭明謙家長)

參加這項活動後，可以舒緩自己的壓力，從而了解親子的重要。  
黃鳳梅 ((S.2C班 沈嘉欣家長)

太極是一項長期操練，毋須拘泥於一期、兩期便學完。  
鄭少權 (S.2A班 鄭明謙家長)

好開心有機會參加家教會的太極班，因為可以在忙碌的生活中，找到一種對身體和精神都有益的活動。  
林美如 (S.1A班 許家樂家長)

參加這太極班真是有很多得着，不單可做運動，又多了機會和其他家長溝通。在家庭方面，今期我先生和兒子也一同參加，製造了一個共同的興趣，是較難得的。  
吳玉蘭 (4C班 楊家欣家長)

無論甚麼運動都有其好處，而我覺得太極是老少咸宜。當你學會一套太極，耍出來的時候，別人稱讚自己「有型有格」，非「有姿勢無實際」，那種滿足感實是難以形容。  
劉月薇 ((S.1D班 盧柏林家長)

太極是一種極好的運動。我很高興能學懂廿四式，亦可以和一班家長互相學習和談談兒女經。  
伍秀琼 (S.2A班 鄭明謙家長)

學校家教會舉辦的太極班教懂我們一種強身健體的運動。參加太極班之後，不但身體健康，心情也舒暢；希望更多家長學會太極，身心健康。  
陳偉青 ((S.5D班 劉健儀家長)

### 編輯委員會名單

譚鳳玲女士 施婉儀副校長  
司徒潤堂先生 翁士堅老師  
許吉隆老師