



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8月

攜手同行

張翠儀校長

小時候，我們會牽着父母親溫暖的手，或是在街上的人群中穿插、或是過馬路、或是上學去。

小時候，我們也會拖着小學同學的手排着隊，安靜而有秩序地、一級一級地上樓梯到課室上課。

初中時，女生們仍像小孩子般手拖着手到小食部買小吃，男生已笑着說幼稚了。

今天，我們年長了，我們的孩子也長大了。

攜手同行，已不只是真的手牽着手逛逛街了。我們作為老師的、作為家長的，對成為青少年人的中學生來說，與他們攜手同行，是在他們的學習路上和成長路上，一起參與和一起面對。

與學生同行不單是分享老師「那些年」娓娓動聽的成長經歷，而與他們談談讀書方法、學習心得、校園內的建設、社會時事、人生理想，彼此與時並進、邁向將來，卻是另一番同行的體會。

我喜歡儘量出席一些學生的活動，多看看、多聽聽，多了解。早前與同工老師們和學生們參加聖公會聖約翰座堂的步行籌款，一行數十人沿山路而上，忽然遇上大雨，大家卻沒有怨言地冒着風雨完成路程，互相扶持的同行精神，令我對學生十分欣賞。

在與同工老師和學生參加的「全港生化學術比賽」中，一起進入香港科技大學的校園，決賽十分激烈，過程中各隊積分此起彼落、一題一題、一分一分都不容錯過、本校最後勇奪季軍；學生們喜悅的笑聲，充滿自信的眼神，令我十分欣慰。

在與同工老師和學生出席「讓學生成為學習經歷設計者計劃」分享會時，同工們、學生們在大學的演講台上，有條不紊地將投影片、進程及反思內容，向着友校的師生講解，當時大家的應對和答問，閃亮着智慧和團隊精神，令我感到十分自豪。

在過往半年的日子中，我和數位資優教育組的老師在聖公會校長會的支持及GamePlan公司的贊助下，與其他多所聖公會中學的老師代表，一起策劃、一起出席多次會議，又一起討論比賽細則，舉辦了「聖公會中學聯校數學棋盤比賽」，眼見十一所聖公會中學的同學彼此切磋和進行比賽、眼見多所中學的師生們眾志成城，印證了「同行」的力量和成果，令我十分感動。

同行，不單只是肩並肩，手拖手；

同行，是有願景，朝着方向而行；

同行，是縱然前面有阻礙與難關，仍會你扶我拉地踏過去；

同行是力量、是信心、是鼓舞。

一天，我們的孩子那雙溫暖而自信的手，又會牽着我們前行。



聯校數學棋盤比賽中與本校參加者及工作人員合照



BIOCHEMISTRY ACADEMIC CONTEST 2012 全港生化學術比賽



聖公會聖約翰座堂步行籌款



應教育局邀請參加分享會

宗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：譚建民先生 吳慧明女士
- 陳惠儀女士 陳惠玲女士
- 施婉儀副校長
- 顏婉瑩助理副校長
- 陳婉瑩老師 鄺綺梅老師
- 許吉隆老師

主席的話



數碼化學習

莫永佳先生



當前香港教育界考慮多用電子書，而外國學校最近亦開始推動一種教學方式，讓學生攜帶自己的手機、i-Pad（平板電腦）、手提電腦等設備回學校作為學習的工具，稱為BYOD或BYOT（即英文Bring Your Own Device或Bring Your Own Technology之簡稱）。

舉例而言，小學生也可在課堂上拿出自己的工具，通過發電郵給同學，在課堂上學習英文生字、串字、以至造句，增加其溝通和表達能力。學生亦可通過用自己的手機或平板電腦在課堂搜集資料。

此外，外國學校更在校園中加上Wifi及投影機等設備，讓學生可把文章、短訊等投射出來，與同學們及老師分享。但學校要制定指引及政策，要求BYOD或BYOT之合法性及安全性，譬如沒有侵犯版權或連接不安全之網頁。數碼教育，對香港學生必有一定的吸引力，但同學們是否在心態上準備好能通過電子媒體學習多於娛樂消遣？數碼教育似乎來得愈來愈快，敬希各位同學，老師及家長注意如何面對世界的急劇轉變，並能善用於「教與學」的範疇上。

嘉道理農場、屏山文物徑之旅

胡美玉女士 (3A 蔡穎淇家長)

2012年2月19日(星期日)，是聖公會李福慶中學家長教師會之旅行日，遊覽地點包括大埔林村嘉道理農場、元朗流浮山、士多啤梨園及鄧氏宗祠等。

首站是嘉道理農場，那裏空氣很好，內容亦十分豐富，但時間上較倉卒，在嘉道理農場入口，大伙兒先來一個百人大合照，跟著大隊便自由活動，由於此次旅行有攝影比賽，很多同學及家人皆愉快地取景，最受歡迎景物包括有十多隻紅鶴、盛放的花朵、大肚子能貼在地上的肥豬，亦有同學及家人購買農場出產的鮮菜。雖然園內有多達50個景點，包括蛇鵝之家、兩棲及爬行動物屋、淡水生物屋、植物保育實驗室、昆蟲館等，但因時間只有一小時，所以很多人抱怨時間不足，只能走馬看花了。

參觀了嘉道理農場後，大家便往流浮山小桃園酒家午膳，小桃園酒家的海鮮及食物很有水準，飽餐一頓後，大隊到了元朗一個士多啤梨園。士多啤梨生產季節約為每年12月初至翌年4月尾，因此十分合時，大家在田裏採摘新鮮的士多啤梨，以重量計價，小朋友及家人一起動手採摘「飯後果」，即摘即洗即吃，特別開心。

之後大家又到屏山文物徑參觀，包括有七百多年歷史的鄧氏宗祠及聚星樓。鄧氏宗祠是三進兩院式的宏偉建築，為香港同類古建築的表表者。建築物大廳上的樑架雕刻精美，刻有各種動植物和吉祥圖案，屋脊飾物也有石灣鯨魚和麒麟，現仍用作屏山鄧族祭祖、慶祝節日、舉行各種儀式及父老子孫聚會等用途，2月19日當日便有百人盤菜宴。鄧氏宗祠外亦有很多美食，如豆腐花，手造花生糖等，又有售賣紀念品之小攤檔，皆受大眾歡迎。鄧氏宗祠附近亦有一口城市人難得一見的古井，很多人都在井外觀賞及拍照。

大伙兒最後步行至聚星樓，聚星樓為屏山鄧族第七世祖所建，也有超過六百年歷史，為香港現存最古老的塔，具有珍貴的歷史價值。



「花、鳥、人、情」攝影比賽

冠

6D 李沛熹



紅·雙喜

亞

1A 吳穎堯家長



鞋比花嬌

季

3B 梁藹瑩



青蛙臉蘿蔔

優異

3B 梁藹瑩



愛不釋手

優異

7C 陳曉欣



生機

優異

1A 吳穎堯家長



小橋流水母女情

駐校社工在「家長互助小組」的參與

周敏璇姑娘

與家長教師會屬下的家長互助小組已認識了好一陣子，尤記得三年前，該小組的負責義工與本人聯絡，表示家長們希望有駐校社工的參與，當下本人亦自覺責無旁貸，於是，我倆的緣份便由此開始。

在小組初期，本人約兩個月出席一次家長互助小組的聚會，當中分享本校學生之特性及家長們相應須關注的事宜。及後，家長們希望有較有系統的研習內容，故此，便衍生出本學年貫穿整年度的「親子溝通平行小組」模式。該小組模式是以香港大學社會工作及社會行政學系楊家正博士於一九九九年出版的「親子溝通平行小組－訓練手冊」作為藍本，分別由兩位社工負責帶領家長組及子女組。

根據課程要求，參加者需要把家中與家人溝通的片段用錄音機記錄下來，並在開組時作為分享及教材之用。起初，有部份組員感到不太習慣此分享方式；但經過帶領社工們的引導後，也深明在實景下那些錄音片段的重要性及必要性。在整個活動過程中，有兩次「跨組交流」的安排：其中的特色是將家長與自己的子女分別編入不同的小組內，令參加者能在無壓力的環境下去進行模擬親子溝通。

承蒙錯愛，出席的小組成員皆表示該次活動能帶給他們新的角度去體驗親子溝通，不單檢視到自己平常在表達時的內容及態度對親子溝通的影響，更加明白到需要關注對方在接收時的心情及理解情況。本人亦慶幸可目睹這數對親子在彼此溝通關係上的成長！

學會溝通之道 增進親子感情



潘秀芳女士 (2B 李梓彥家長)

自小兒入讀李福慶中學，為了解孩子在校園的生活和需要，我參加了家教會舉辦的家長互助小組。在這小組，家長們既可以互相分享教育孩子的心得，又可以分享家長在生活上的點滴，使我獲益良多。特別是參加了這次由家教會和社工周姑娘一起舉辦的「親子溝通平行小組」課程，使我能更了解孩子在這個階段的需要和情緒方面的問題，從而學會了更多與青少年相處、溝通和幫助他們解決問題的方法和竅門，從而也增加了我們母子之間的感情。周姑娘用私人時間幫助我們，在此，我非常感謝周姑娘的無私奉獻。

小兒入讀本校後，我同時感受到這所學校的校長和老師都很有愛心。很多時，老師都會用私人時間幫助功課上有問題的學生去完成功課，在此我十分感激他們的付出和關愛。今後，我願孩子們在這個溫暖的大家庭，健康、快樂地成長，努力學習，不斷進步。

陳惠玲女士 (1C 吳家祺家長)

不經不覺間，學年又近尾聲，今年加入了學校的家教會，得到老師們及家長們的引導，令我上了寶貴的一課。其中因為參與了互助小組的「親子溝通技巧班」，令我知道自己與仔仔溝通上出現的問題，雖然不可能立刻改變，但也獲益良多。在課程中我們需要將和子女的對話進行錄音，在課堂上大家分析內容中錯誤的言辭及情緒表達，讚賞做得好的地方，指出可以改善的方法；也有用問卷等形式填寫我們之間的衝突，從中學習和改進……更讓我學會稱讚、欣賞、包容、體諒等。在課程中還有小組分享，家長及子女能坦誠道出對對方的期望及不滿之處。在此我想藉這個機會感謝社工周姑娘及家教會司庫梁太(朱穎儀女士)為我們安排一切，萬分感激兩位在這課程中的付出。

參與家長支援小組的感受和心聲

為了支援家長，家長教師會通過不同活動加強家長之間的聯繫，家長祈禱小組就是其中之一個渠道。感謝施副校長和家教會委員的邀請，我有機會加入這個定期舉行的家長祈禱小組，與其他家長分擔重負和分享為人父母的喜悅；透過活動和傾談，坦誠分享心中的難處，認識自己、減壓鬆弛；亦促進家長間互相支持。

培育孩子是艱苦的工作，作為三個孩子的母親，我深深明白一個年輕人的成長道路上家長的挑戰和困難。很高興每月我們有一個週六的上午在521室與小組成員相聚，「孩子的自我價值觀如何影響親子的關係」、「在家庭體驗的衝突和關愛」等都是我們分享的話題。大家分享在各自家庭中適用於教養和解決衝突的辦法。那些原本比較安靜的成員，總能逐漸積極加入談論，熱衷發言交流，我們不僅增添了對我們孩子年輕的一代行為的理解，也提高對自己表現的認識。之後，我們一同為父母和孩子禱告，透過聖經的教導及見證，互相支持、鼓勵，彼此祈禱代求。每次見面我們總覺得時間過得那麼快，有時我們會一起吃午飯，繼續分享，延展我們的談話。

在此要多謝家教會主席以及所有委員一直以來的支持，家長的投入參與，主禮堂牧師在繁忙的工作日程中抽空出席，他無私的奉獻，具體向我們表明神的祝福和帶領。下學年即將到臨，歡迎家長加入我們家長祈禱小組的行列。孩子的成长需要啟發，也要管教，希望我們一起分享心聲，正確地認識子女的能力，並以適當的態度和方法教育子女，將孩子帶到一條正路；我們有盼望和信心，與學校互相配合，共同為學生締造更理想的成長環境。

無論你是否基督徒，希望來年有你的參與，和我們一起為孩子的成长禱告。



湯麗嫦老師



一點分享

陳潔玲女士 (1A 周樂賢家長)

放手、鼓勵、禱告

有時候，我們要在適當時候放手，讓孩子們知道讀書的責任是他們自己的，也是一個機會讓他們學會自律，後果由他們自己承擔。若他們需要我們的協助或指引，家長隨時樂意多些鼓勵，總比批評的效果好得多。加上信主的我，更會將孩子交在主的手中，為孩子禱告。

「生命農夫·衝出愛」家長講座後記

顏婉瑩助理副校長



繼初中同學在4月底參加了由香港青年協會社工蘇姑娘主講的「生命農夫·衝出愛」學生早會後，5月25日晚上，家長教育組再次邀請了蘇姑娘到校主持「生命農夫·衝出愛」家長講座。當晚共有四十多位家長出席。講座開始，蘇姑娘首先請家長以雙手顯示與子女的距離，並分享親子溝通的困難和起衝突的原因；又分析各種親子溝通類型的優劣及處理親子衝突的有效方法，讓各位家長可以了解自己與子女的溝通情況，並作反思。最後，蘇姑娘又向各位家長介紹香港青年協會的調解服務，不少家長對該服務深感興趣，講座後主動向講者詳加了解。

講座中最令老師及家長印象深刻的，是講者分享的「鬚怒三則」和「鬚怒十誡」。講者表示，在家長感到鬚怒時，必須注意以下各點：

鬚得合時：

不要在眾人前
不要在對方同時「鬚爆爆」時



鬚得合理：

不要舊事重提，只講現在
不要重複錯處，講完又講
不要人身攻擊



鬚得合法：

不要「趕佢出街」
不要「叫佢去死」
不要出手打佢
不要叫佢打你
不要斷絕關係



倘若家長認為需要尋求調解服務，應及早求助，切勿等待關係已到達不可修補的階段才處理。其實，「愛與關懷」、「責任與尊重」、「溝通與和諧」是健康家庭的三大重要元素，只要父母與子女掌握溝通之道，家長又能平衡關愛與管教，「家」便能茁壯成長。

挑選新學年 (2012-13)



午膳供應商

朱光美老師

每年六月下旬，也是我校挑選下學年午膳供應商的重要時段。今年，我校在6月22日舉行了飯盒試食會，共收集了近70位家長、老師及學生對飯盒的意見，初步選出帆船美膳有限公司；繼而安排家長及師生一行16人於7月9日下午前往供應商的廠房參觀，以瞭解其運作流程及衛生情況，各家長及師生均滿意供應商的廠房流程及衛生，最後推薦帆船美膳有限公司為我校新學年午膳供應商。

試食會的評分項目，包括

營養價值	✓
食物溫度	✓
味道	✓
份量	✓
外觀	✓



家教會獎學金名單

中、英、數、通識科第一名

第一名	中國語文科	英國語文科	數學科	通識科
中一級	1A 翁筱悠	1A 孫子豪	1A 張展榮	1B 譚隴程
中二級	2A 張鈺珊	2A 陳冠丞	2A 陳冠丞	2A 陳冠丞
中三級	3A 覃智順	3A 陳煥珠	3A 覃智順	3A 覃智順
中四級	4A 尹邦照	4A 鄧霽珊	4A 蔡炎婷	4A 尹邦照
中五級	5A 譚嘉艷	5A 朱嘉文	5C 余家豪	5A 施俐萍
中六級	6C 李兆傑	6A 袁家燕	6A 王明德	6A 袁桂恩

通識科進步獎

進步獎	中國語文科	英國語文科	數學科	通識科
中一級	1A 鄭景樂	1D 孔言	1C 林穎芝	1B 劉昕銘
中二級	2C 馮蕙琳	2C 莊盈盈	2B 余宇翔	2A 蔡迪生
中三級	3C 梁俊瑜	3A 張玉婷	3D 甘光耀	3C 梁俊瑜
中四級	4D 陳敏略	4A 張伯光	4E 盧綺雯	4C 盧念瞳
中五級	5C 唐偉健	5C 邱梓峰	5C 黃美淇	5C 鄧惠波
中六級	6A 譚智健	6B 羅凱迪	6A 陳美希	6B 陳靜詠

編輯委員會名單

莫永佳先生、吳慧明女士、陳婉瑩老師、許吉隆老師

每逢佳節倍思親 送贈曲奇表心意

五社社長

本年度，學校舉行了不少社際活動，「曲奇義賣」既是最後、又是最多同學參與的活動。這個活動所有的工作都由五社合力籌辦，包括設計海報、購買曲奇、製作心意卡……等，過程中，社長們更要親力親為，商討銷售價格、亦多次與社幹事開會商議細節。作為社長，亦曾經想過這是最後一個活動了，為何仍要那麼落力去舉辦呢？但整個籌備過程完結後，看到各位同學踴躍購買曲奇，那一刻卻覺得很有成就感。

「義賣曲奇」所籌得的善款\$1,835.00全數捐贈明愛向晴軒，所以這個活動相當有意義，況且今次活動的主題是「父母親節曲奇義賣」，同學們可藉此孝敬父母，送上小小的心意，在五社成員互相合作下，同學們都熱烈參與，為各家長挑選價廉物美的節日禮物，使今次的「曲奇義賣」進行順暢，而我購買曲奇回家後，看到家人開心的樣子，令我覺得之前所付出的努力、時間都沒有白費！



第十屆家長教師會財務報告

(1/2/2012至14/7/2012)

事項	收入(HK\$)	支出(HK\$)
承 31/1/2012 結餘	91,443.94	
後補會員費	180.00	
親子旅行 (19/2/12)	9,985.00	20,600.00
香港東區家教會聯會會員學校年費 (2011-13)		600.00
社際曲奇義賣善款 (轉送明愛向晴軒)	1,835.00	1,835.00
社際曲奇義賣 (28-31/5/12)		1,920.00
畢業禮致賀學校盆栽 (27/6/12)		380.00
家長教師會獎學金書券 (10/7/12)		9,312.00
總額	103,443.94	34,647.00

流動資產

	結餘 (HK\$)
銀行存款	67,579.44
零用現金	1,217.50
總額	68,796.94