



### 校園生活花絮

#### 相片編號及說明：

- 01 2013 年度畢業生
- 02-03 導盲犬認知講座
- 04 辯論比賽
- 05-06 中三級數學比賽
- 07 中國文化比賽

#### 相片編號及說明：

- 08 陸運會 (社冠軍)
- 09 陸運會
- 10 陸運會家長、老師、學生接力賽
- 11-12 學界籃球冠軍
- 13-14 當代舞班
- 15-16 午間舞蹈表演
- 17-18 水運會



## 我要真誠， 莫負人家信任深

校長 李石玉如

「我要真誠，莫負人家信任深，我要潔淨，因為有人關心……」（青年向上歌）

小學一年級時已學懂了這首詩歌，學生時代常常唱吟，以勉勵自己行事為人，時刻求真向上，潔淨堅強。畢業後，服務青少年，亦常與他們分享這首詩歌，以作激勵。相比起現代流行的福音詩歌，這首寫於1907年的詩歌，它的旋律較為工整平板，看似沒有甚麼特別之處。

二零零六年底，校友會成立慈善信託基金，為要支持校祖本基督精神辦學，服務社會大眾的教育理念。所得的善款，超過我們預定的目標。叫人感動的不是籌款的數字，乃是那份信任。從那一次的經歷，我深深體會到「信託」(Trust)的真義。很多捐款者，不問細節，十分樂意捐助，他們相信學校，也相信我與老師的服務心志與努力，這使我們深感激勵。隨後為學校重建工程籌款，也有同樣美好的經歷。被人信任，是何等寶貴。亦因如此，我們定會真誠行事，剛正可靠，才不辜負別人的信任。

二零一二年九月，甫剛開學，德育及國民教育的事件鬧得沸沸揚揚，爭論由社會層面移入校園。時值暫遷深水埗，故以師生能順利過渡及適應為首要考慮，至於德育及國民教育的討論，則於安頓後再作深入討論。在此期間，學校繼續持守恆之有效的渠道，推行校本德育、公民教育、通識教育及宗教教育等課程及活動。學校就此特別與家長交流溝通，所收回的意見中，在在反映出家長對學校的充份信任及肯定，沒有半點懷疑與憂慮。這份信任，相比於當時猜忌、抗爭的社會氣氛，實在叫人暖透心窩。

過去幾個月，我們真誠地向家長展示了推動教育改革各項目的工作，其中所涉及的額外資源，以及一個我們掙扎了很久的提高非標準收費的建議。雖然建議的數目合理，但對於一些家庭而言，卻仍是十分吃力。故此我們十分謹慎考慮，並與家長坦誠溝通，訂立豁免機制，以協助有需要的家庭。在前後兩次收回的書面意見及4月13日舉行的交流會中，我深深感受到家長對學校的支持與信任。好些家長在尚未知道調整的金額前，便表明「完全支持及信任學校」，甚或有些認為收費可以再調高，以免入不敷支。家長關心女兒、關心學生、關心學校的心，溢於言表，這是何等的令人感動。

我深深相信，這種信任不是盲目的，而是家長真的看到前線老師的努力，認同學校辦學的理念，並且不單看重其女兒的教育素質，更為推動香港公營教育發展盡一分力。能夠與這麼有素養的家長同行，實在是我們的福氣。

#### 編輯小組

譚佩雲女士  
羅耀榮先生

#### 歡迎投稿

第35期會訊將於2014年2月出版，  
稿件請於2013年12月前交編輯小組成員。

#### 網址

www.ywgs.edu.hk/~pta

#### 電郵地址

pta@ywgs.edu.hk

## 隨筆



家長 麥松炎

讀者（即是作為家長的你）想從會訊中得到甚麼資訊？是多些圖片？還是多些文字？還是活動的過程和分享？

當上本年度家長教師會宣傳這個職位後，知道要負擔會訊這個工作，上述的問題便不斷湧現腦海；因為每學年只出版兩期會訊，而會訊更是家長教師會與家長溝通的其中一個橋樑；但遺憾的是，很多盡責的家長因為為口奔馳，無暇回校，因此他們未能直接從學校的壁報板上得知因因或學校的資訊，這使我感到會訊更形重要性。

幸好，本學年與我並肩擔任宣傳的是資深委員、前主席羅耀榮先生。在他的帶領和安排下，我們在上半年與家長作了一些交流，其中有家長反映希望會訊能有多些相片，讓他們與因因之間能多些話題、亦能更認識因因的同學和師長等；所以今學年的會訊增加了相片的版面，但篇幅有限，只能刊出部分相片，還請各家長見諒。

作為其中一位編委，我的工作量不算繁重，所謂挑戰，都只是提醒各位家長及老師準時交稿；但他們都堪稱是我們女兒的楷模，都能在限期前交稿。個人而言，對負責「爬格子」的家長與老師萬分敬佩，因為他們除了沉重的工作外，還願意肩負寫稿來服務家長，真的不勝感激！

## 舒緩壓力

老師 林偉諾

當公開考試班的班主任，其實不易。一方面每天要向同學施壓，威逼利誘她們溫書，不時提醒還有多久考試便正式來臨，亦要不停重複考試成績不好會導致甚麼後果等；但另一方面，又要提醒同學多休息，不要給自己太大壓力，鼓勵說話總是掛在口邊。當學生測驗成績未如理想，或對某課題印象不深時，心裡很替她們著急，真想對她們痛罵一頓，但卻又不忍心。明知她們已很盡力，若再痛罵，不就是抹殺她們的付出嗎？說白點，我這個老師也變得精神分裂。

其實再想想，當學生真的很幸福，自己還在學時，我的老師也不曾給予太大壓力，估計他們也很害怕還是學生的我會壓力爆煲吧。現在自己已為人師，很希望準備面對公開試的同學都能感受到老師善意並適時和適度的提點。以過來人身分說句話，其實考試真的沒甚麼大不了；如果已盡了力的話，就不要太著眼結果，那麼壓力自然會減少，而結果可能不會是太差唷！



# 中學文憑考試

# 對考生及家長的影響

家長 羅耀榮



香港中學文憑考試舉行前，相信考生已經感受到考試的壓力，身體各處亦向自己發出不同「緊張和焦慮」的訊號。然而，從心理學角度來看，焦慮情緒與個人表現具有密切且微妙的關係；因此，考生有可能經歷整夜難眠、無法集中、食慾不振等症狀。作為考生的家長，在新學制和文憑試的轉變下，壓力一點也不輕。負責任的父母，認為教養子女是當盡的本分，與子女分擔壓力、共同面對挑戰，本來是沒有甚麼可埋怨的，而在面對子女出現上述種種情況時，一般父母都會從旁支持和分擔。

不少家長都會因望子成龍而過度心切，忽略了孩子的心理因素而造成惡性壓力，或者把孩子跟別人的孩子成績作比較，結果在考試期間，孩子有壓力，父母本身也承受巨大壓力，甚至有些家長在兒女考試期間患上焦慮症，需看心理醫生。

父母在兒女考試期間，整天花錢買高級補品，甘當「後勤部長」，製造緊張氣氛，加重孩子應試的心理負擔，感到自己不能失敗，因為會令父母「丟臉」，造成了「只許成功，不許失敗」的緊張心態。

要幫助青年人面對壓力，家長便要先處理自己的焦慮和壓力，並且需要取得一個平衡：一方面要令子女有信心和勇氣面對新挑戰，不致灰心氣餒；另一方面不能完全取代年青人自己應盡的責任，要讓他也有成長和學習，和克服困難的機會，要達至這平衡並不容易。

子女考試期間，家庭生活應盡量維持正常，但父母為了提供較佳的溫習環境，可能要考慮放棄某些娛樂（如觀看電視節目），並且和子女建立早睡早起的作息習慣。此外，亦可透過運動來減壓。父母在言語上的鼓勵，加上行動上的支持，對子女來說已產生情緒上的穩定作用。但要留意自己的期望和焦慮，是否在有意無意間表露出來，因為子女對父母的心態是相當敏感的；我們可從旁引導他們選科的優先次序，但避免要子女實現父母自己的理想。假若父母本身有一套能令兒女更豁達、看得更高更遠的人生觀或宗教觀，亦可作為子女「心靈」上的導師。

最後，祝願各位將面對文憑試的考生能得心應手，在考試前能保持最佳狀態，以從容的心情面對。考試無論多艱辛，始終都會過去，亦只是漫長學習和成長的一部分，所以，父母要引導子女好好利用考試後的「長假期」，安排有意義的活動或人生體驗，為往後的學習和成長作更好的預備。

二零一二年十二月

# 輕盈的午餐

# 無盡的祝福

# 上天下海一日遊

家長 周偉誠

經過五天辛勞的工作，難得到了週末，很想睡它個日上三竿，更何況是冬日清晨，真的很不願意離開那暖暖的被窩。但今天是英華女校家長教師會舉辦的大旅行，女兒一早便在翻箱倒櫃，故意製造聲響，唯恐我睡得太香甜。沒有辦法，惟有爬起床；只是天仍陰暗，看看時鐘，只是清晨六時，比平日上班還早呢！但看見女兒興奮的樣子，也只好速速的吃過早餐，整裝待發。

家長 黃麗如

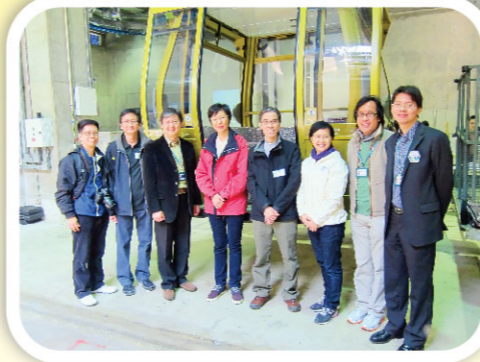
今年中六同學需面對第二屆「中學會考文憑考試」，她們面對這個沉重的挑戰時，心中難免充斥著不安和擔憂，家長教師會可以怎樣為她們打打氣，加加油，送上一點鼓勵和支持呢？那就是送給她們一份「輕盈的午餐」。

去年家長教師會為中六及中七同學舉辦「輕鬆午餐」活動，同學反應十分理想。今年我們秉承傳著這個傳統，舉辦「中六輕鬆午餐」，希望為她們帶來一些積極、正面的力量。

籌備小組在去年底不斷開會討論，由六位家長義工組成的隊伍，結合去年經驗，去蕪存菁，重新設計，希望今年讓同學玩得更投入，活動更豐富。整個活動有四個環節，但要在短短一小時的午飯時間內完成，義工家長必須嚴格控制時間，事前的預備必須充足，務求令活動順暢完成。由於大家盡心盡力，過程中相當忙碌卻又滿有默契，合作非常愉快。

一月十七日那天氣氛相當熱鬧，令人喜出望外的是，共有一百四十位同學參加。同學們歡天喜地走進會場，雖是飢腸轆轆，仍然有秩序地拿取食物，享用一份簡單的午餐。接著是令同學們興奮緊張的大抽獎，得獎的四十位同學為全場同學送上充滿力量的鼓勵話語，她們精彩、有趣的說話，贏得同學熱情的回應，激烈的掌聲，全場士氣高揚，洋溢著正能量。最後環節由每位同學給自己寫信，交由家長教師會代為保存，於放榜前寄出。這是她們送給自己的鼓勵和祝福，我們衷心祝福她們昂首闊步，邁出人生一大步。

綜觀整個活動，家長義工們相互尊重和信任，為共同目標努力而全情投入，各自精彩，這團隊的力量最讓我感動、感激。最後，亦要感謝中六同學踴躍的參與，讓大家共度難忘時光，在生命裡留下這美好的回憶。



趕到東涌鐵路站出口，乍見黑壓壓的一大群人，圍著英華家長教師會的橫幅，想不到旅行竟然會有這麼多人參與。因為人多，拍大合照也要仔細部署，大費周章，但那氣勢，也為清晨的鐵路廣場平添了熱鬧。

第一站行程是參觀昂坪纜車廠。我這個連360纜車也未坐過的人，今天竟可到纜車廠內參觀，且接受元首級的接待，由纜車公司主席及總經理為我講解這條單索纜車道的獨特之處，以及艱辛的建造過程，不單覺得自己蒙受榮寵，也明白到這纜車實在是香港人的驕傲。拉著女兒這兒拍，那裡攝，就如尋找寶藏般留下足跡。

坐上了360，跨山越海，騰雲駕霧，享受著三百六十度的環迴景色，俯視飛機升降，遠眺崇山汪洋，東涌新市鎮消失在煙霧中，身邊幾隻蒼鷹展翅飛翔，難怪這麼多人老遠走來乘搭這纜車，要不是今天當上搭客，也體會不到這種寫意。忽然回復了童真，嘻嘻哈哈的與女兒這邊指，那邊望，彷彿消弭了彼此的代溝。

參觀過集高科技與清幽於一身的、全港唯一的三級污水處理廠後，行程一轉，下到了位處海邊的大澳漁港。看過了棚屋和紅樹林，欣賞了東方威尼斯，嗅過了濃烈的海產氣味之餘，令我們父女倆最感雀躍的，卻是美味的街頭小食。帶著香濃燒烤味的炭燒雞蛋仔、軟滑香甜的糯米糍、加上豆腐花、串燒、配幾口紫背天葵，無一不是極品。原來美食是女兒和我的共同興趣，吃上幾口，便可以無所不談。

午飯後，社工帶領我們玩了一些集體親子遊戲，多虧她們花了這麼多的心思，讓不同的家庭融為一個大家庭。英華本來就是一個大家庭，家長和校長老師都同心合意，為教養這群小女孩而付上心血，今天看到家長陪伴女兒遊玩的歡暢，便知他們對教育女兒的關注和對學校的支持。

遊戲後，我和女兒穿過了昂坪市集，在鳳凰山頭留連，邁步於心經簡林，又是另有一番景色。只可惜又是回程之時，惟有告訴自己，他朝必然再返。



## 「未來社會需要的人才素質」後記

家長 李秀蘭

時光飛逝，瞬間，2012/13 學年已接近尾聲。二零一三年五月十一日的下午，家長坐滿學校禮堂，靜心聆聽校友曾潔雯博士分享對未來社會需要的人才的看法和心得。



### 人才素質如何跟未來社會的需要接軌？

二零零零年《時代週刊》指出一些將被淘汰的事項，唯有優良的人才素質如責任感、誠信、人際相處之道等才是永恆不變。素質不一和知識、專業技能掛勾。正確的為人態度，方能在任何環境皆能適用。曾博士認為，未來社會的人才需要有三：

- 1. 人際關係
- 2. 團隊精神
- 3. 合作關係

人和物的配合，也倚賴科技的支援。在這入際關係上，信、望和愛發揮積極的作用。我們在培養子女的課題上，要從身體、心理、社交和靈性各方面著手。我們希望女兒在飲食、睡眠、學習或工作、娛樂或嬉戲和掙扎或捱苦的路途上，都能打一場漂亮的仗。

了解人才素質的要求後，如何去培育女兒呢？

曾博士提出了認知行為法。

- 之以情：賞識、肯定、鼓勵和安慰
- 之以理：人理、天理、方向和目標
- 之以術：深入啟發及示範
- 之以法：作適量限制

此外，曾博士引用哲學家史邁爾的論說：

- 種下思想，收成行動
- 種下行動，收成習慣
- 種下習慣，收成品格
- 種下品格，收成命運

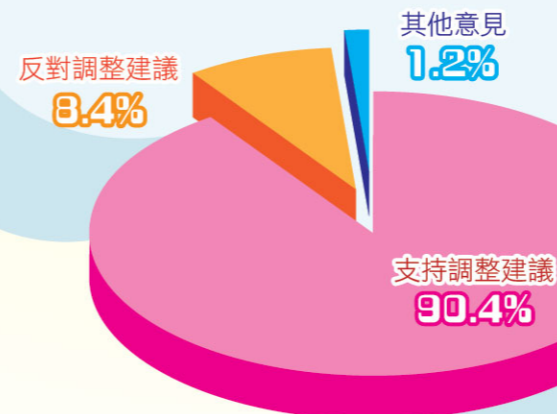
除了以上哲賢理論，曾博士更向家長推介一些實用教養「小貼士」：

- 讓孩子在聖經和中國文化內成長
- 從小孩子身上學習做人的道理
- 與年輕人保持良好的互信關係
- 多細心聆聽孩子的憂慮和關注，少評論
- 與時並進，保持年輕心境和思想
- 制定時間表，作息有系統及定時
- 如有需要，找個人教練或輔助員協助
- 利用學校或社會資源

「教養孩重，使他走當行的道，就是到老他也不偏離」。教育是何等任重道遠的使命，讓我們家長共同努力，為我們的下一代互相學習，彼此勉勵！

## 調整非標準項目收費

本校於四月十三日舉行「調整非標準項目收費」家長諮詢會，超過三百位家長出席，其後於四月廿九日發出通告，邀請各家長表達意見。經統計後，結果如下：



法團校董會於六月五日所舉行的會議上亦正式通過有關建議。感謝各家長對學校的愛顧與支持。教育事業，任重道遠，有知心同行者，確叫人振奮，更添新力。



絕大部分出席諮詢會的家長舉手同意增加非標準項目收費的建議。

## 重建計劃進度

本校重建計劃自二零一二年六月於立法會取得撥款後，多項工作隨即展開。按原定計劃，羅便臣道校舍於二零一三年二至三月間進行拆卸工程。但因暫遷過程需時，故本校決定於暑期暫遷，以利師生適應暫遷校舍之教學環境及校園生活。在籌劃過程中，顧問公司建議分兩期為工程招標，分別：

- 第一期：圍街板、拆樓、平整地盤及打樁工程。
- 第二期：建築大樓上蓋及內部各項目。

第一期標書於二零一二年十二月發出。經分析比較後，合資格的最低標價遠超於政府所批准的撥款額，究其原因，有下列兩點：

1. 因政府各項基建工程紛紛展開，所有工程及工料費用飛漲
2. 本校地盤位處山坡，工程公司預計難度大，故估價偏高

本校經與教育局及建築署多番商討後，決定將第一及第二期工程合併，並已於本年四月發出標書。各公司回標後，如工程造價仍超出政府撥款額，本校會向政府申請追加撥款。如得教育局支持，申請追加撥款仍需立法會審批及通過，因此工程進度將比原先預計稍為延遲，詳細情況預計於本年十月後才可知悉。

重建計劃雖有延宕，亦有政府審批程序的不確定性，但教育局及建築署官員一直以來多方協助；顧問公司團隊亦日以繼夜處理各項文件及工作，本校建築小組及法團校董會全真深受感動，叫我們親身體會到困難雖大，但神的恩典卻更多。

計劃進度的延宕，情非得已，深信各家長及同學定能體諒及明白。神讓我們遇上困難，有其美意，讓我們反思，心意更新而變化。正如聖經箴言的教訓：「房屋因智慧建造，又因聰明立穩；其中因知識充滿各樣美好寶貴的財物」(24:3-4)。謹盼我們攜手向前，排除萬難，擁抱生命中的機遇與挑戰，從而孕育堅毅不屈的精神，經歷神豐富及奇妙的恩典。

### 以下是部分同學對重建工程延宕的回應：

