



# 英華女校



第40期  
2016年7月

編輯小組 | 譚佩珊女士 譚佩雲女士 顏培玲女士 關翰章校長 梁錦華老師

電郵 | pta@ywgs.edu.hk

歡迎投稿 | 第41期會訊將於2017年2月出版，稿件請於2016年12月前交編輯小組成員。

網址 | www.ywgs.edu.hk/~pta

## 「共融」

主席 林舜華



「共融」是近年常聽到的一個名詞，電視亦常播放政府宣傳建構共融社會的宣傳短片。

要達致共融社會，需要從不同生活層面，例如教育、交通、社區活動及設施等入手。而我最早接觸到共融層面，是在小女就讀的小學。還記得當時那位校長常在她的分享中提及共融教育，或共融學習的教育理念。因此，學校取錄了不少不能適應其他學校的學生；而小女因而在小學階段得到認識及體驗共融學習的機會。

很高興小女能在中學延續共融學習的體驗！英華女學校其實由創校至今，一直實踐為不同背景的女孩子提供具質素的教育辦學理念。本著不怕多走幾步，為身體有障礙的女孩提供共融學習的機會。芷君同學的學習成就，相信大家還記憶猶新。在最近的家長教師會執行委員會會議上，關校長提及學校收到一位在校就讀的視障同學的申請，希望學校能考慮批准她與她剛獲編配的導盲犬在新學年九月起一同來校上課。

為著這一個請求，校長搜集了不同的相關資料，亦跟各持分者，包括學生及教職員，探討安排導盲犬一起來「上課」的可行性，並在家長教師會執行委員會會議上，向各委員詳細描述資料及討論內容，讓大家參考及提出意見。雖然有家長委員曾提出安全性及實際安排上的疑慮，



但當聽完校長的解釋後，家長委員都傾向支持學校批准是次申請。有些家長委員更認為，若讓導盲犬陪同那位同學一起在校園活動，除了能提升她行動的信心，同時更是一個讓其他同學發展同理心的好機會。



而在最近的校董會會議上，校長也向各校董詳細說明了這件事。其中一位校友校董第一時間發言贊成。這位校董本身是城市規劃及設計系教授，她說，學校能對共融學習有這樣的承擔是很令人鼓舞的，並指出近年建築界亦很希望能在共融建築設計上多做功夫，提供更多設施，適切不同有需要的人士，讓他們能更融入社區。在充分考慮相關資料及可行安排後，這個提案當然亦得到校董的一致支持。

今期會訊裡，也有專題報導這個申請的細節及包括申請人樂詩同學在內的各持分者的訪問。各位在閱讀過後，相信會更清楚整個申請的考慮過程，期望這安排可獲得同學、家長及教職員的支持，大家一同朝共融這方向再多走一步！



# 感恩回望，懷信前行

編輯小組

Learn  
and  
Grow...  
Together!

在學年快將完結時，編輯小組找來機會，與關校長做了個簡單的訪問，既回顧這一學年，亦前瞻未來學校的發展。

## 請分享第一年擔任校長的感受。

第一個感受就是充滿感恩。在接受這個挑戰時心中甚是戰兢，因為即使校方接受，但仍擔心其他群體，如：校友及家長會否接受由我接任呢？英華是一間百年老校，歷任校長不多，我亦只是第八任，可見當中各任校長的任期比較長，所以自己是帶著戰兢的心接下這一棒。

但這是充滿感恩的一年，有很多人和事都值得我們感恩。我首先要感謝上任的石校長，她帶領學校走上很好的地步，雖然她自己的身體抱恙，但她仍然很努力的付出，又常存樂意交棒，為交棒作了充足的預備，且經常在不同場合中，表示能欣然交棒給一個她信任的人；就從交棒這個角度比喻接任校長一職，其實每一棒都是重要的，而石校長她實在非常出色，甚至是超出她原先需要完成的責任。所以，在我接棒時，很多障礙和困難，特別是在重建一事上，如：向立法會申請撥款、開展重建及籌募重建經費等，石校長已經為學校打下了美好的根基，而事情發展亦很順利。而我接棒後，亦感受到不同持份者對自己的信任，他們一句簡單的問候或點頭微笑，甚至是一些問候信函或小卡片，都表達了他們對自己的信任。

而在學校各項大小活動裡，上帝都賜給我們合宜的天氣，讓我們不單順利舉行活動，眾參加者都能樂在其中。在這些細微但重要的骨節眼上，都能看得到上帝的看顧和保守，真的感謝上帝。此外，校內一眾教職員的支援亦十分強大。而我自己本身對領導這個概念，以及我對自己作為領導的理念，都不是以「超人」或強人作為信念；反之，我認為整個團隊才是更重要，而英華這個團隊，包括教職員、校友及家長，都是一隊很出色團結的團隊。而在校的同學，她們繼續在學業及各項活動中屢創佳績：籃球隊取得全港冠軍，而我們首次參加Drama Fest 2016的英語話劇比賽，演出莎翁劇目，取得EMI組別的傑出表演獎（Outstanding Performance Award），個別同學亦在不同的比賽或學術活動中繼續表現優秀，這一切都令人感到欣慰。這一年確實是充滿喜樂，充滿感恩的一年。

今學年重點籌款活動「春季賣物會」已完滿結束，請分享你的感受。

是次舉行的「春季賣物會」，在我們眾多的籌款活動中是頗為特別的一項活動。過去的籌款活動，例如我曾經主力統籌的大型籌款音樂劇，雖然這些項目都能為重建校園籌集到可觀的經費，但是次賣物會的性質跟過去各項活動完全不同。過去的活動是，我們努力準備節目或表演，然後校友、家長或其他愛護英華的朋友購票入場支持，但賣物會則不一樣，家長或校友既出錢，又出力。例如某一屆畢業生，她們取得其中一個攤檔後，由選取出售貨品，到人手招募等，都是她們親自



「落手落腳」地做，而且不同年紀、不同背景的校友都可以參與，甚至好些年長校友，如關若蘭副校長、李清詞牧師等，他們都粉墨登場。而籌款數字亦打破了我們原先的目標，籌得170多萬。但最令我欣慰的是，整個活動能凝聚了不同年齡、不同背景及不同屆別的校友，而且更促進了校友與家長之間的感情，彼此欣賞的文化油然建立起來。

此外，與過去各項籌款活動另一不同的地方是，過去的活動我們打從籌劃之時，結果已在預期之內。但是次賣物會則很不一樣。我們每一天都在變化之中，每一天都有新的攤檔、新的貨品或新的意念萌生，雖然箇中的行政工作不輕，但眾志成城下，再加上合宜的天氣，令這次賣物會吸引了數千人次入場。



## 重建工程的進展或進度如何？

重建工程方面，「2018，一定要得」仍然是我們的目標，而我們對於這個目標仍抱著審慎樂觀的態度。但當中確實仍有不少困難。例如：地基的水位比我們原先預計的高；挖掘預備落樁時，挖掘至地下30多米深的地方，卻撞擊到一些不知的鐵或金屬，翻查舊日的圖則也找不到，因而需拔出再處理，而這情況是出現在校舍主樓的地盤，因此確實是有一定的困難。但感恩的是我們有解決的方法；雖說這會使整項工程有所延誤，但仍無影響我們於2018年重返羅便臣道的計劃。



## 今學年香港發生了多宗學童輕生的事件，校長有甚麼感想？家長可以怎樣面對？

看到這些事件確實使我心痛。各界都表示關心。我個人以為最主要有兩方面：一方面是同學面對困難或抗逆的能力是可以加強，而家長亦需要學習放手，讓新一代有磨練的機會。另一方面，我們不應責難新一代，事實上他們亦面對很多挑戰。而我個人觀察到，新一代很多時以電子平台作為交朋結友的媒介，表面上有很多群組，彷彿有很多朋友，但真正能分享內心的人卻不多；再加上新一代不習慣也不太懂得表達自己，當他們面對困難時，我擔心他們能有多少朋友可以出手相助呢？他們能否建立一個他們可信賴的群體，或結連到一些可信賴的成年人幫助他們？因為當人遇到困難時，不是單靠己力可以解決的，朋友或長輩的支援是很重要的。

因此，我勉勵自己，也與各位家長互勉，我們聆聽的耳朵要常開，經常與兒女保持對話，當青少年人前來分享他們的困難時，家長不要急於給出解決方案，相反，應該付出更多的關懷和聆聽，讓他們知道父母是關心自己的。

而我在早會或其他場合裡，常對同學分享我個人成長的故事，或是在學時師長對我的勉勵。此外，基於我個人的信仰，我常向同學分享上帝對我們的愛，是無條件的愛。上帝愛我們不是因我們的能力或成就，而是因為上帝本身就是愛。而且因著有一位畢業生提及當年她的班主任是一位男教師，這位班主任向著她們說，因為不知道自己該怎樣鼓勵你們，所以就向她們說：「他日你們若遇上甚麼困難，如果你想不出任何辦法解決的話，請你們記起我，我是關心你的，愛護你的。」這位畢業生就在一次生命低谷時，記起這位男教師的一席話，因而振作起來。我借用這位男同事的方式，向同學發出同樣的說話，假使她們遇上困難而想不到解決辦法時，請她們記起Mr Kwan，記起英華這個群體，我們永遠都是關心和愛護你。

同學有好表現，作為校長當然會感到開心，然而，即使同學表現普通，但只要她們健康、開心和快樂的話，我就感到欣慰。所以，期望同學不要給自己太多的壓力，要達到某一些成就，這些其實都不是必須的。

## 2016年9月起，英華將成為首間有導盲犬輔助視障者的公營學校。可否分享一下整件事情和校方的安排，以及新學年的主題？

我在2016年3月接到視障同學樂詩的申請，可否帶同導盲犬上學，而樂詩早前已自行向香港導盲犬協會申請，以導盲犬作為輔助。香港導盲犬協會替樂詩進行一連串評估和檢測後，確認她符合要求，可以獲分配一隻導盲犬輔助她日常起居，以改善及提升樂詩的生活質素。



校方在接獲同學的申請後，隨即展開不同層面的諮詢和討論。而香港導盲犬協會亦十分幫忙，在4月舉行的全體教職員會議上，協會特別為教職員作講解，更帶同兩隻導盲犬讓教職員作親身體驗；在5月份舉行的家長教師會執行委員會會議上，亦對此課題作出討論，最後決定是支持導盲犬入校；而5月下旬更有導盲犬試入課堂的安排，讓教職員及所有同學更了解和認識導盲犬及其工作。

校方期望藉著是次導盲犬入校，實踐傷建共融教育理念。事實上，過去我們曾有視障同學入讀，由早期的汪明欣，到近年的曾芷君，英華都是以「非以役人，乃役於人」的信念，盡最大的努力，以多走一步的心態來協助有需要的同學。今次可能我們又再多行一步。而我們已安排向不同的持份者講解，及教育同學該如何與導盲犬相處。

而無論是樂詩和導盲犬試行，或是與導盲犬一起入課室上課，情況都良好；當然校方仍然會留心情況，與香港導盲犬協會緊密合作，務求幫助到有需要的同學之餘，亦使整件事情能生發美好的果效。而我個人認為，是次導盲犬入校，其實提供了一個很好的教育機會給每一位同學。我們現處的是一個以自我為中心的世代，一切均以自身利益為考量，很少顧及別人。誠然導盲犬入校確實需要我們作出相應的改變，但我們所作的少少改變，卻能成就別人幸福的話，我相信這是值得付出的；而且，我們亦可從中訓練同學面對挑戰，面對困難的能耐，因此，我們不只是歡迎導盲犬，而是藉此機會，一同學習面對新的事物，大家一同上這難得的一課。

明年2016-2017學年是我們五年計劃（2012-2017）的最後一年，主題的英文是：Learning and Growing Together，仍在構思中文的翻譯。我們強調英華是一個群體，我們有一同學習的空間，也有一同成長的空間，因為不論同學的能力如何，其實我們都總有成長的空間。而2017-2018學年將會準備回歸新校舍，因此主題都會比較清晰具體。期望在新一學年，繼續和同學、家長及校友：Learning and Growing Together！



# 絲網花工作坊

校務處職員 蔡潔瑜



要不是英華重建暫居深水埗，我應該不會接觸到絲網花。還記得當初在西九龍中心閒逛，萬綠叢中一點紅，看到一間滿佈絲網花作品的店舖，一見鍾情，心中冒起非學不可的念頭。自那天起我便踏入絲網花之路。

絲網花源於日本，做法是將七彩的手工絲網裹在鐵線上，再塑造成花。由於全是人手製作，所以每朵花都是獨一無二，是手作者用心製造的藝術品。

絲網花絕對易學難精，

尤其是初學的玫瑰，如要好好掌握作品的形態，做一百朵是必須經歷的。至於要做到現在那麼穩固的基本工，真的不得不佩服自己最初幾月份的練習，由於技巧不純熟，所以常被鐵線磨到指縫流血，但每晚仍堅持做幾小時；真是傻的嗎？當然還要遇到良師——Bebe老師。她不單止教曉我做花，還帶領我將手工藝活用在義工活動上，作不同的嘗試，我真的感謝她。

絲網花的製作成本並不昂貴，但需要地方收藏。因為在練習的過程中，一定會挑戰「大製作」。在此，我很感謝學校給我不同的展示平台，其中當然包括我工作的地方——校務處。此外，學校還給我開辦絲網花工作坊的機會，既與家長教師會家長義工同享愉快的下午，亦為3月19日春季賣物會製作絲網花小盆栽出售，為學校重建籌款出一分綿力。

能把興趣與工作融在一起，感覺很特別和充滿感恩與希望。

# 共樂親子旅行，與眾一起成長

家長 溫蘊珠



今年大女加入英華女學校這個大家庭，「適應升中生活」遂成為我家各成員共同協奏的樂章。丈夫主外，而我在職媽媽兼需晚上進修增值。夫婦每天回家得先為就讀幼稚園的幼女忙著打點。然後，我只好運用餘下的精力，打開學校中一講座上派發的錦囊，留意大女在學習上有沒有陷入「U型」狀況，作息上會否打亂了拍子。自九月開學以來，家庭成員各自忙著，當收到家長教師會與家庭福利會一月份「親子樂悠悠」的通告時，丈夫決定闔府參加。是次親子旅行仿如一個共鳴箱，讓我家成員之間，並與學校彼此間交流生活的旋律。

出發前天氣預告氣溫將跌至攝氏二度，刮大風，並有降冰雨的可能。朋友知道我家大小要到北潭涌西壩、海下灣、獅子會自然教育中心，紛紛表示佩服，亦有善意勸退。縱然前奏有點悲淒，最終我家一致決定「無懼風雨，勇往直前」；這個決定十分正確。因為我們鮮有與家人共同經歷凜冽寒風的機會，藉此，亦可鍛鍊孩子面對逆境的能耐。打從在學校集合的一刻開始，關校長給家長及同學報告學校新消息：學生在體育活動比賽中的驕人成績，而家長教師會執委構思了富有意義和趣味的家庭攝影比賽；以至在獅子會園地，社工及老師積極帶領的集體遊戲等，都是促成家校和諧曲譜的要素。

旅行過後，我和家人同樣感到愉快和溫暖。旅行的幕幕情境喚回了我對初中時一位中文老師的教導：「老吾老

以及人之老，幼吾幼以及人之幼」《孟子》。如果你有參與當天旅行，很可能已猜到為甚麼我會有這個回想。對！就是不少家庭扶老攜幼的片段、家長教師會義工執委顧己及人的熱情、自願帶同年幼家人一起出席的老師美好的榜樣。英華女學校能凝聚眾人，甘願付出自己寶貴的時光與眾共同經歷美好生活，於當今繁忙的世代更是彌足珍貴。期待在「親子樂悠悠」過後，有著更多如斯美好的「愛回家和愛回校」的活動。

執筆雖已是凌晨時分，心中忽然哼起那首民歌〈一點燭光〉：「誰願意步向康莊，誰亦要走走看看。盼共我結伴去，以心中暖流，和風對抗」。明天有空的話，再與女兒分享陪伴我成長的歌詞吧！老實說，我沒有為兩個女兒遮風擋雨的本領，惟有珍惜眼前和她們共處的時光。

藉此衷心感謝各位家長教師會的老師及義工籌辦活動。



# 中六聚餐感言

家長 周鳳儀

今年是我第一年加入英華這個大家庭，很開心能有機會參與籌備中六聚餐這個活動，為即將應考 DSE的中六同學加加油，打打氣。

籌委會共有6位家長，來自中一至中六各級。在謝老師的帶領下，我們在11月中已展開籌備工作：商討活動主題、節目流程、設計邀請卡、制定餐單、選購禮物作大抽獎等各項安排。在這兩個月的籌備過程中，家長義工們合作無間，讓我能深深體會到大家的同心、認真和無私的付出。

中六聚餐於1月14日舉行，當日是中六同學最後上課的前一天。我們邀請了兩位剛畢業的師姐返回母校擔任司儀。很高興那天約有160位中六的同學出席午餐聚會，反應真的非常踴躍！在短短一個小時的聚會，同學和老師一起享用美味的午餐，還有幸運大抽獎、同學分享環節、關校長和兩位副校長精彩的歌唱表演等。

令我印象最深刻的是關校長鼓勵同學的一席話。校長提到很多學校可能只看重成績最優秀的幾位同學，看看他們能考取多少星星、能否進入一流的大學，為學校爭光。然而，在英華女學校，校長和老師關心的卻是每一位同學。每位同學都是獨特和寶貴的，她們的能力會各有不同，但只要自己盡了力便行了。校長鼓勵大家勇往直前，永不放棄，朝著自己的夢想和目標進發。

其實，在之前中六同學分享的環節中，已能感受到她們背負著大小不一的壓力和憂慮。校長的分享正能鼓勵大家，給予各人肯定、關愛和支持。

聚會結束前，家長義工們特別為同學送上一隻可愛的畢業啤啤熊，寓意她們能考取理想成績，順利畢業！看到同學帶着一張張滿足的笑臉離開，也真替她們高興！

感恩，同學有一群愛她們的師長與她們同行；感恩，自己的女兒亦有幸能在這所充滿關愛的校園裡學習和成長。

最後，在此衷心祝願每一位中六同學：前程似錦，夢想成真！



# 感恩 · 綠生活

校友家長 黃麗如

2016年3月19日是個很有意義的日子，校友會為學校重建籌款舉辦春季賣物會。很多謝學校和校友會讓綠色家長義工參與其中，能為學校做一點事，出一點力。

記得去年9月中，學校希望我安排一些綠色盆栽在賣物會作義賣，我欣然答允，並建議添加一個綠色環保攤位，為會場加添綠意。綠色工作正是我的本行，既可為學校籌款又可推廣綠色生活，一舉兩得。並建議攤位取名為「春分·綠生活」。

當校友會接納建議後，綠色家長義工團隊馬上展開工作：我四出邀請贊助人籌集資金，家長義工們動手製造環保果香清潔酵素、天然手工皂和以英華回收得來的舊校服布製作成英華書套，又不斷地開會商討製作其他可作義賣的貨品。最後在我們的精心挑選下：薰衣草香包、普洱茶、英華小猴子、英華化粧袋和有機香堇盆栽脫穎而出。這八款貨品製作歷時五個月，合共數量約九百件，最後為學校籌得款項約三萬元，效果較預期中理想，

我們的汗水得到甘甜的回報。

我非常感恩能與這一班充滿幹勁的綠色家長義工共同進退。她們有的精於會計，能運用限定的贊助金，生產出九百件的貨品。有的做事乾淨俐落，辦事效率超卓。有的溫柔婉約，讓我們在意見紛紜時仍不忘初心，向著共同的目標努力。多謝家長義工Sylvia、Wendy、Peggy和Ines的全心付出，環保酵素家長團隊幫忙製作百多瓶清潔酵素，還有英華家長教師會的前主席林麗君女士和前委員李長蘭女士在活動當日全力支持；而讓我感到欣慰的是，女兒也到場全程協助。

當我不停地邀請贊助人而感到氣餒疲累時，老朋友天成兄輕輕地說一句，「讓我出雙份吧。」那一刻的感動，無言的感激盡藏心中。關校長經常關心我們的情況，他說得最多的一句是「有需要甚麼協助要出聲啊，加油！」種種關愛的話語仍存於心底。有著這麼多的祝福，種種的困難都化成了輕易的挑戰。

關校長曾說過籌款不單是籌務款項，更重要的是建立愛英華的一顆心。女兒已是校友，我已是校友家長，還能为英華做點事，真是一份很大的福氣。非常感謝學校和校友會讓我享受這份幸福。多謝你們！



# 另類「男生」九月「開學」

家長 鄭譚佩雲



英華女學校自從80年代初停止收錄男性預科生後，校園裡再沒有男生的蹤影。然而，在新學年（2016-2017年度）將有一名特別的「男生」加入英華這個大家庭，而且還得到「特許」，可以悠然的在課堂上睡覺！這個「男生」不是甚麼「特權」份子，牠只是一隻平凡不過的導盲犬Bene，協助視障的樂詩同學。

然而，或許有不少家長可能像我一樣，天生怕狗。一想到整天有隻體型不小的狗隻在校內，就心生驚惶。只是，恐懼許多時都是源自誤解！於是，趁著Bene到校與樂詩試行上課的機會，走訪香港導盲犬協會導盲犬導師，亦是協助和指導樂詩，教授她如何駕馭，操縱導盲犬Bene的起居飲食，生活習慣的胡清怡小姐。

香港導盲犬協會成立於2011年，是註冊慈善團體，主要工作是為視障人士、自閉人士及其他傷殘人士，提供免費專業受訓犬隻服務，從而提高他們的獨立能力，並改善他們的生活質素。樂詩一如其他有需要的人士，可自行向協會申請，但須經過協會多方面的評估，實地測試及家訪等，在確認申請人符合所有準則後，始獲分配導盲犬。一般而言，以導盲犬輔助生活的視障者，都是較為獨立、自理能力較高的，因為他們不單要照顧自己，亦要負責照料犬隻。但問題是，既然這些視障者已是高自理能力和獨立的人，以白手杖出入不是已足夠了嗎？據胡小姐及樂詩的親身解說，才讓我更加明白，好些我們健視者看似簡單的事，但對於只以白手杖輔助出入的視障者來說，比我們想象中的困難。

因為白手杖只能探測到比較低及近距離的障礙物，當探測到甚或撞上障礙物後，視障者又要探索附近的路況，才可決定該走的方向。再加上華人的民間禁忌，說給「盲公竹」碰到會行霉運三年，因此，在人多擠迫的香港，手拿白手杖的視障者往往成為不受歡迎人物。然而，導盲犬卻成為視障者的眼睛，而素有訓練的牠們，能夠判斷視障者腰以上的障礙物，所以視障者在導盲犬的輔助下，不會碰到低懸的招牌或物品，以保障視障者所行走的路線是安

全的。而樂詩亦指出，在下雨天，因環境較為嘈雜，在橫過較寬闊的路面時，往往未能以直線而行，容易偏離行人輔助線而發生危險亦不知。但導盲犬因嚴格執行直線行走的方式，能幫助視障者安全過路。



此外，導盲犬因著久經陪同視障者而「學習」及記下某些固定路線，因而能輔助視障者更便捷的走路，並在指令下協助視障者如在擠迫的車廂裡尋找扶手或座位等。這當然較用白手杖在擠迫車廂裡尋找空間更好，而這種便利，不僅只是對視障者，對於同在車廂裡的其他健視者來說，亦未嘗不是互惠互利的。

導盲犬是眾多輔助視障者出入的其中一個選擇，但這個選擇，不單讓視障者能更自信獨立的生活，而且亦能提高視障者獨自出外的機會；畢竟，有導盲犬作伴總比自己孤身一人好。而且，正如樂詩分享，過去以白手杖輔助出入時，許多時給人家撞到，但那次與Bene試行時，卻沒有人撞上來，因為狗隻體型總比白手杖大及明顯。而因為乘客需感應到導盲犬的身體擺動來認知方向，所以，導盲犬的體型亦需要較大。

訪問那天，Bene一直安靜的伏在地上，連平常狗隻常出現的喘氣聲也沒有，那種默默的守候和陪伴，對視障者來說，其實就是一種待命和支持。英華有幸能成為首間引進導盲犬的公營津貼學校，以實際行動，實踐傷健共融這教育理念；盼望各位家長能與學校同心，以「非以役人，乃役於人」的心，向前多走一步，共建和諧友愛的校園。



註：如讀者有興趣了解香港導盲犬協會的工作，可瀏覽協會的官方網址：[www.guidedogs.org.hk](http://www.guidedogs.org.hk)。

## 了解子女手機文化工作坊

家長 鄭嘉麗



本來還以為〈了解子女手機文化工作坊〉主要以講座形式進行，豈料大部分是互動模式，實在令我獲益良多。

講座一開始，就有機會給家長親身體驗手機遊戲，之後有潮語介紹，（如：FF= FINAL FANTASY解作幻想；GG=引申出來解完蛋了，沒救了），更

有YOU TUBER分享。單是這幾項已經令我這位「恐龍」家長眼界大開，也驚覺自己原來脫離青少年世界很遠很遠。

工作坊也安排了很多小組討論，聽聽別人的分享，明白大家都有和青少年溝通和相處的盲點，實在起到互相支持和鼓勵的作用。第二節的工作坊更有青少年網絡大使介紹網路文化，他們更入組和家長分享，家長能體會到原來青少年看事物的角度和家長本身的角度從來就有分野，甚至衝突。這

# 〈玩轉腦朋友之情緒知多少？〉講座後感

家長 陸永輝



〈玩轉腦朋友之情緒知多少？〉講座是「滿FUN家庭系列」眾活動的其中一項，由家長教師會主辦，邀請了資深臨床心理學家何念慈女士蒞臨主講，與家長一同探討情緒管理的課題。

## 籌備工作

在講座舉行前兩個星期的一個晚上，我在家突然收到一個陌生女子的來電。作為兩名女兒的父親，在家中謙卑服事的唯一男人，我馬上就面臨一個情緒管理的課題。「屏住呼吸，保持鎮定，用心聆聽。」我對自己說。那一刻，我把在家中久經歷練的情緒管理技巧都用上了。原來，她是一位家長教師會的義工，聯絡其他家長義工幫忙。那一瞬，讓我感受到在每一個活動背後，都是一系列緊張但有序的工作，一個個無私的服事。

講座在2016年5月7日（星期六）下午2時30分舉行。我在下午2時10分就來到講座的場地——學校禮堂。一進門，我就發現另一位家長義工早已到達：家長教師會副主席關慧芬女士和學校社工李麗盈女士正坐在一旁，密鑼緊鼓地綵排司儀的工作；另一邊廂，謝淑珍老師正再次審視講座的安排，搬桌子、擺放提供給家長的飲品等。這時，關校長也來到，他笑容滿臉地跟在場的工作人員寒暄交談。靜靜地坐在一旁的我，享受著冷氣機吹來的陣陣涼風，看著工作人員默默地為講座添磚加瓦，不期然想起了杜甫的名句「隨風潛入夜，潤物細無聲。」。

## 精彩的講座

講座開始，兩位司儀扼要地介紹了嘉賓講者何念慈女士以及家長教師會籌辦講座的目的。接著，關校長為講座作序。在序言中，關校長提到篤定的他，在面對自己的女兒時，也曾遇到情緒管理的課題。聽到這，作為家長的我，感覺到尊敬的關校長同時也是一位親切的關校長。

嘉賓講者何念慈女士是一位富有經驗的臨床心理學家，並曾任職社會福利署。她提倡「身體健康帶來健康，心理健康帶來快樂，幸福是一種學問，快樂是一種選擇，自愛和大愛相倚。」。

種分享甚為寶貴。

還記得社工在工作坊的尾段，給了家長兩張思考紙，要我們圈出希望給孩子學到最珍貴的價值觀和自己要具備的條件。我希望女兒能有愛人如己、獨立思考等價值觀，而我就要增加聆聽、溝通和信任等，真是一個很難得的反思過程，令我們更加明白自己的限制和重視的價值觀。

其實手機只是青少年成長路上其中一個需面對的挑戰，作為家長，當然不希望他們沉迷手機網絡而忽略學業，主要希望他們懂得時間分配等等。這些道理相信很多人早已說過，女兒們也必定一早就被訓示過；但教訓說了，就是否代表她們會聽從？聽了又是否會吸收？面對那麼好玩的網絡世界，她們又能否把持到，有定力地分配好時間？還未包括她

「在情緒化和反權威的年代，家長的任務是甚麼？家長該如何明瞭和滿足孩子的需要呢？」甫開始，講者便向家長點明了我們所面臨的挑戰，並以兩段短片作例。其中一部講述一位六七歲的孩子，在熙來攘往的商場中大哭大鬧，雄辯滔滔地和他父親爭論，並不時向其父曉以法理人權；而作為父親的也漸漸在圍觀的人群中進退失據，不得不向孩子提議給他回家路費和讓他自決。另一段講述一名少年，不僅不聽從警務人員的勸導，離開危險場所，還憤慨激昂地訴說著諸如「安危他日終須仗，甘苦來時自己嚐」。短片中人物的躁動，在家長的心湖中泛起了陣陣漣漪。

「知識改變命運：孩子往往較家長更快地掌握日新月異的科技和一日千里的訊息；他們不再依賴家長的教導，自主意識不斷增強。因此，教養孩子成為家長不可能的任務。」講者以她與兒子在資訊科技、網絡文化方面的落差，講述現時的孩子較有自信，更早就有自主的渴望。而作為家長的，也要因時制宜，重新檢視「長幼有序」等的傳統觀念和處事方法。

「與孩子建立良好關係：親和與管教並行。家長要以充分的關懷與愛心去滿足孩子在身體、情緒和社交的需要，並要予以適當的保護。同時，家長也要定立和執行合理的規則與限制。」講者以她多年在社會福利署工作的經驗，道出了在孩子成長過程中，家長與他們建立良好關係是至關重要的。因為只有良好關係的基礎，才可以讓家長窺探孩子的內心世界，才可以為孩子建立起一張安全網。即便是那些在反叛年齡和家長分道揚鑣的孩子，都會感念家長的關懷與愛心，最終找到回家的路。

「覺察自己和孩子的情緒，接納並表達關懷；幫助孩子表達他們的需要，和孩子一同分析和尋找解決問題的方法。」講者分享了她在面對情緒管理這課題時所採取的態度和方法。她指出家長往往會因應孩子的成長，在管理情緒這課題上採取更為直接了當的態度和方法，忘卻了寬容和循循善誘的初衷。

「和孩子跳Cha Cha舞。」講者指出，覺察、接納和幫助就像跳Cha Cha舞一樣，要先跳進孩子情緒的圈子裡，表現親和，建立良好的關係；但繼而要跳出孩子情緒的圈子，以智慧和篤定來與孩子一起分析和尋找解決問題的方法。

最後，講者以她豐富的情緒管理知識與經驗，回答家長的連串提問。參加了這個講座，讓作為家長的我，在再次面對情緒管理這個課題時，更有了一份篤定。

們朋輩間的相處平台全都在WHATSAPP，WECHAT上，離開了平台，就好像離開了和朋輩的聯繫？這種種的平衡，實在要求網絡新一代的莫大智慧，才能善用網絡帶來生活的方便，而不會反被網絡所蒙蔽。

學習從來都有一個過程，從了解、明白、吸收、試行、實踐等才能真正明白箇中的道理。成長必定有經過，有經歷，而每次的困難和挑戰都是兒女成長的機會。家長和女兒之間，也可以從手機網絡的挑戰中，增加彼此了解，更多連結，在日後遇到的困難中，家長更懂得如何陪伴女兒成長，從而作出更好的準備。

真的很感謝這個工作坊帶給我這位初中青少年家長的啟示！

# 學校消息：



●初級歌詠團在第68屆香港音樂節教堂音樂組（外文歌曲）勇奪亞軍。



●本學年（2015-2016），一批熱愛足球的學生成立了英華足球隊，以宣揚「打一場漂亮球賽」的精神，並訓練球技，磨練毅力。



●舞蹈隊於第52屆學校舞蹈節、第44屆全港公開舞蹈比賽及全港公開獨舞大賽囊括十多個獎項，更於第32屆中西區舞蹈比賽中國舞（團體賽）中，勇奪冠軍。



●本學年（2015-16）初，本校公民教育委員會與扶輪少年服務團得到聯合國兒童基金香港委員會（UNICEF HK）的協助，在校內成立聯合國兒童基金會學會（UNICEF Club）。



●4月22日，籃球隊在港島區甲一組校際籃球比賽中擊敗勁旅南島中學；丙組隊伍，憑著拚勁，最終取得冠軍，獲得觀眾一致讚賞；而籃球隊整體更榮獲全港冠軍。



●2016年3月6日，排球隊在港九校際中學排球賽（第一組）乙組冠軍爭奪戰中打敗強敵——拔萃女書院，成為本年度學界乙組賽事冠軍。



●五乙班馬燕茹同學參加在日本伊豆舉行的亞洲單車賽，在女子青年組捕捉賽勇奪銀牌；在女子青年組個人計時賽程（11.2公里）以17分26秒22再奪銀牌。馬燕茹跟其他三位香港女子青年單車代表在團體追逐賽亦同樣取得佳績，成功為港隊摘得一面銅牌。

## 學校社工鄭姑娘好消息

社工 鄭鍾惠姑娘



各位家長大家好！我剛做了媽媽，成為「家長」已五個半月啦，發現原來當家長實在不容易，至今仍需要時間適應這個身份。

兒子名叫古格仁，於2016年2月6日出世，重2.98千克。朋友常對兒子的名字感到好奇，「格」字取「格物致知」之意，解作推究事物原理，追求知識；但徒有知識而失去仁心，只會帶來更多弊病，故配以「仁」字為名，盼望孩子可以成為一位情理兼備的人，這亦是我和丈夫作為父母對孩子的祝福！

多謝各位家長一直以來對家長教師會的支持，盼望我們在這家長平台上互相支持！

