



# 英華女學校



第56期  
2024年7月

編輯小組 | 馮德權先生 方莉婭女士 梁瑞雲女士 李慧清老師 周明欣老師

電郵 | pta@ywgs.edu.hk

歡迎投稿 | 第57期會訊將於2025年2月出版，稿件請於2024年12月前交編輯小組成員。

網址 | www.ywgs.edu.hk/pta

## 校長專訪：世界很大 博採眾長 兼容並蓄

家長 方莉婭 廖少儀



歷史的車輪正加速向前，時代的發展也越來越快。在時代浪潮衝擊之下，各行各業都面臨著新的挑戰與機遇，教育也不例外。本期校長訪談，關翰章校長與我們分享他近期到訪姊妹學校交流的見聞與心得，以及他對英華女學校發展的反思與期望。

關校長在訪談中表示，此行去姊妹學校，發現這些學校不管是硬件還是軟件，或是國際化的程度，都完全打破了他對內地學校的固有印象。例如各種室內、室外運動場館、八條跑道的操場、能夠容納20座鋼琴的音樂室、電子樂譜等設備令人讚嘆。同時，關校長認為一間學校無論硬件多麼優越，最關鍵的依然是軟件部分，即學校裡的人和文化的。本次訪談，關校長從老師和同學兩個方面分享了他對學校「軟件」的感受和看法。

### 關於老師：

**1.熱情：**關校長指此行對北京大學附屬中學的一課中文堂印象深刻。授課的老師文學根底深厚，而且非常有熱誠。這位老師能夠抓住學生的情緒，以自己的經歷與體會，用說故事的方法引導同學沉浸於課堂，並與同學互動，令課堂非常生動。另一位讓關校長印象深刻的老師，是上海華東師範大學附屬中學的美術老師。不管是衣著還是與人交流的方式，這位老師都讓人覺得他是一位非常有活力、有熱情且出色的藝術家。他對藝術的看法，以及對這門學科的熱愛，讓每一位見過他的人都深受感染。關校長認為，老師除了需要鑽研自己的專業，提升自己的內涵，更重要的是要利用自己對教育事業的熱情去感染與影響學生，讓學生能夠喜歡甚至享受該學科。

**2.資歷：**關校長說，內地的老師有職稱和級別的區分，與香港有很大的區別。內地的老師除了需要教學好，在授課之外還需要做研究、寫論文，以教學和研究領域取得的成果來評定職稱，這一點值得香港借鏡。但是香港的老師工作量太大，幾乎沒有時間去做其他事情。如果香港的老師能在教學之餘，有空間在自己的專業和教學領域多做一些研究，相信不管對老師，還是對學生，都會大有裨益。

**3.接觸：**關校長認為老師在學校除了對教書這份事業有熱情，還應有更多承擔。當學生在學業或者心靈上遇到困難，有需要時，他們能第一時間找到信任的老師尋求幫助，老師在學校也應該容易讓學生接觸。在英華，這樣的老師也不少，當同學遇到困難，他們會及時伸出援手，不離不棄，幫助同學走出困境。

**4.安全：**安全穩定的校園環境以及社會環境對老師和同學來說都非常重要。學生的成長和老師的工作都離不開安全穩定的環境，學校的發展計劃更加離不開穩定的師資團隊，穩定的環境能給師

生帶來安全感。香港有不少學校的教師流動較大，但感恩的是，英華女學校的師資隊伍一向都很穩定，很少有老師因為在學校工作不開心而離職，大家對學校都有很強的歸屬感。

**5.團隊精神：**英華的文化特色之一便是團隊精神。不論是校長、教師還是學生，都需要有團隊精神。一個人的能力再強，也需要懂得與人合作。就算在合作過程中遇到各種困難，解決困難的過程也是成長與收穫。不管在國內或者國外，也有「超人」文化，但英華不推崇「超人」，因為一個人也許可以走得很快，但一群人才可以走得更遠。

### 關於學生：

**1.國際視野：**全球化是社會發展的必然趨勢。關校長表示，現在內地的學校逐漸趨向國際化，不僅設有與海外課程接軌的國際部，也有世界各國的學生來學習交流。英華的同學更需要有國際化的視野，有機會可以多走出香港，多去看看外面的世界。甚至考大學時也可以將目標範圍擴大，從專業來說，除了大家趨之若鶩的醫科，其實還有很多其他好的學科選擇。讀大學的地方，也不必局限於本地，也可以考慮內地或海外的大學。今年，英華不僅有同學去內地中學交流，也有同學將會去南極考察，還有同學將到深圳企業實習，這些都是非常好的機會，希望以後能有更多同學參與，開拓視野。

**2.成長：**關校長認為，成長比成功更重要。英華不能僅僅是一間成功的學校，而應該是一間不斷成長的學校。英華近年開設的課外活動範疇越來越廣，老師亦會帶同學外出體驗不同學科課程，提名同學參加各類型比賽，幫助同學發現自己的專長，發掘自己的潛能。每個孩子天賦不同，有的可能是音樂，有的可能是繪畫……同學不要為自己設限，也不必與人比較，因為每種專長都值得重視。孩子的成長，除了需要自己努力，也需要家長、老師、學校共同協助，最重要的是大家需要有打破固有框架的想法和勇氣，不斷嘗試，不斷成長。如此一來，成功將是水到渠成的事。

**3.感恩：**飲水思源，一個人的成功，背後是一群人的助力。擁有一顆感恩的心，勝過取得世俗意義上的成功。感恩是一份心意，是人與人之間情感的聯繫。如校友對學校感恩的情誼，不是著眼校友捐款的金額，也不是比較誰的成就大，而是他們對學校「身遠心莫離」的掛念。又如校史館，沒有羅列各位校長的豐功偉績，也沒有陳列同學獲得的獎杯，反而展出了一些特別珍貴的小物件：像校祖親手編織的嬰兒襪、前校長親手寫的工作日記，或是一張定格了歷史的珍貴相片。校史館陳列的是歷史，但承傳的是每一位英華人對英華女學校那份濃厚的情誼，這份情便是感恩。

世界很大，未知的領域也很多，我們需要打開視野，拓寬思路，除了學習別人的長處，也要反思自己獨特的文化、價值與優勢，博採眾長，兼容並蓄，讓英華女學校繼續健康地傳承與發展。

隨著校史館（1926 Heritage）於3月16日隆重開幕，揭開了約七千位校友熱情參與的校園重聚日（Homecoming Day），大家一起見證校園歷史的變遷和歷代師生共同秉持的英華精神！

這是歡欣鼓舞的時刻，疫情緩解，校園生活重拾往日的活力。然而，面對後疫情時代，我們不能掉以輕心，更需要鍛煉自身的「抗逆力」（Resilience）。

## 抗逆力——適應逆境和從困境中反彈的能力

在這瞬息萬變的世界，挑戰隨時到來。疫情是近期較大的考驗，同時也是培養「抗逆力」的機會。

甚麼是「抗逆力」？它是適應逆境、從困境中反彈（Bouncing back）的能力，重要元素包括保持積極樂觀、靈活應變和快速恢復。有了這些特質，我們就能在逆境中化險為夷。

「抗逆力」的關鍵在於自我調節，譬如管理情緒、在困境中保持冷靜、建立團結互助的支持網絡等，讓我們從逆境中找到力量，不致被擊倒，反而因此得以成長。

## 以樂觀感增抗逆力

首先，我們可學習從三個方面理解逆境，藉此提升「樂觀感」（Optimism）。

### 1. 暫時性（Temporariness）

- 所有困難和挑戰都會過去，不會永遠存在。
- 保持樂觀態度，相信眼前的問題或挫折終將過去，未來有更好的機會。
- 保持自信的心態，相信自己有能力克服眼前困難。

### 2. 個別性（Specificity）

- 問題或挫折都是在特定境況下發生的，並非源於自己的能力或品質。
- 避免過度自責，將失敗全部歸咎於自己，須審視外部環境或情況。
- 避免將暫時的挫折放大，過度推展至整个人生。

### 3. 外在性（Externality）

- 以外在視角看待逆境，避免將它簡單歸咎於自己的內在錯誤。
- 試著找出外部因素或環境條件對事情產生的影響，避免自我否定或過份內疚和自責。
- 充分認識外部因素的影響，有助我們以更客觀理性的態度面對問題。

我們可以用以下的具體方法培養樂觀感：

### 1. 調整自我對話心態，採納更多正面語句

多留意日常內心的自我對話，當出現負面想法、自我否定的話語時，學習立即以自我激勵和正面暗示取代。例如，把「我永遠都不能做好」調整成「我會繼續努力，相信自己可以做得更好」。如果保持這種積極的自我對話，會發現自己遇到狀況時的反應模式也隨之改變，慢慢形成良好的心智習慣，增強整個人的樂觀力量。

### 2. 設立可實現的短期目標，提升解決問題的動力

我們可以制定一些可控的小目標，或細化一些中長期的行動計劃，努力逐步推進，最後達成目標，提升樂觀感。這些目標可以是學習新技能、完成某個工作任務或維持良好的作息時間表等。關鍵在於設定一些合理且可以實現的目標，避免有過於宏大、不切實際的期望。當我們一步步完成小目標時，成就感油然而生，自我價值感也隨之提升，變得更加樂觀積極。這種正向反饋循環能夠持續增強我們的樂觀心態。

### 3. 培養感恩之心、多欣賞生活中的小確幸

我在上期會訊分享過每天可以預留一些屬於自己的寧靜時間（Me Time），更好地照顧自己。我們可以藉著獨處時刻，每天花幾分鐘反思，專注列出當天值得感恩的三件事情。這些事情，可以是生活中的小事，也可以是較大的成就，這習慣能有效培養樂觀感。定期回顧自己的感恩紀錄，提醒自己生活中一直存在、許多值得感恩的美好人、事和物，從而提升整體的樂觀和積極情緒。

## 結語

我即將卸任家長教師會主席，在此衷心感謝各位家長、老師和校長一直以來的支持，感恩我們攜手共建了一個團結而充滿關愛的校園。我們推動了家長學堂，連繫並強化了與校友會和學生會的連結，為傳承英華文化、栽培孩子而共同創造更佳學習環境。

最後，衷心感謝所有付出過智慧與辛勞的家長義工，祝願大家身心健康、主恩滿載！作為英華大家庭的一分子，我們繼續為我們的女兒打氣：「英華英華，既輝耀於山丘，爾諸生其作光而無休！」



# 英華人物專訪： 以人為本，實而不華——曹港生副校長榮休感言

家長 梁瑞雲

「英華最重視的是人，很多時候工作不單是純工作，而是希望幫到人。」「學校最重要的不是硬件『校舍』，而是軟件，提供甚麼教育，甚麼老師和甚麼辦學信念才是最重要。」——以人為本，實而不華，正正是曹港生副校長在英華服務多年的金科玉律。他與學校一起走過三十五年的歲月，將於今年八月畫上完美的句號。

曹副校於1989年加入英華女學校擔任化學科和物理科老師，以男教師的身分在女校任教，初期也曾遇到一些讓他驚訝的事。一次在課堂開始前，一名女生穿著運動服進入班房，他沒有太在意便轉身在黑板上書寫，怎料當他再轉過身來卻發現該女生已換上長衫。他笑言：「快速易服可能是英華世代相傳的技能。」不過，作為「女校男生」，他會特別注意與學生分清界線，避免誤會。

加入英華前，曹副校曾在他校任教三年，他坦言：「在英華任教是幸福的，因只需花心思在教學上，不用耗精神在紀律、管教方面。」教學經驗豐富的他曾是化學科主任，亦曾參與教育局課程發展處課程的制定，協助學生應付公開試自然手到拿來。不過，他工作上最大的滿足並非學生的成績，乃是與他們同行的關係。「我曾擔任高年級的班主任，因以兩年為一屆，故有較長時間與同學相處。有時看到她們面對的處境，會回想自己年青時也曾有類似經歷，樂於在課堂內、外多點交流和協助。她們的進步和成長才是我工作最大的滿足！」

2007年，時任科主任的曹副校獲邀擔任副校長，專責收生、課程安排和評核等工作，但這亦意味著他無緣再做班主任。為此，他曾一度婉拒，及後幾經思量，最終也以「大局為重」而答應下來。這份「委身」、「非以役人，乃役於人」的服侍精神在英華並不罕見。在2015年，前校長李石玉如女士於退休後的第二天向全體教職員發電郵，交代自己已抗癌了好一段日子。曹副校坦言當刻十分震撼，因在過往日子與對方緊密合作，卻絲毫不察對方有異樣，深深被她對學校的委身精神感動，「她抗癌的日子正值學校搬到深水埗的艱難時期，若沒有她在，我和當時的關翰章副校長也不知如何是好。」



深水埗校舍的經歷確令曹副校記憶猶新。自小讀書、工作和居住地點也在港島區的他，笑言到深水埗令他開了眼界，也體會到其實「貼地」也不錯。「在人煙稠密的地方，生活所需近在咫尺；學生活動空間雖較小，校園關係卻更見緊密；家長擔心周圍環境品流複雜，但學生的適應能力卻增強了。」有時危機反而成為轉機，當年許多人也擔心遷校會影響收生，但剛遷到深水埗的一屆畢業生文憑試成績非常亮麗，不但有考獲七科5\*\*的女狀元；唇讀女生曾芷君考獲三科5\*\*佳績，更成為城中熱話，為學校和家長注入了強心針。曹副校認為，「許多人說英華幫了曾芷君，其實某程度來說是她幫了我們。」

在英華女學校走過三十多載的歲月，曹副校滿懷感恩，慶幸能有機會教導一班乖巧上進的學生。他認為以往社會的風氣都是「唯有讀書高」，但隨著科技發達、互聯網普及和課餘活動增加，現今的學生見識廣博，出路也較多元。因此，他建議家長不宜給予子女太大壓力，在合適的環境栽培他們成長更重要。另一方面，曹副校鼓勵同學要好好珍惜學習的時光，「將來她們投身社會後，可能會發現人生裡很快樂的日子、最重要的朋友，都是源於這裡。」

對於退休生活，曹副校坦言暫時沒有太多計劃，或許是多陪家人、行行山或延續多年的攝影愛好，但相信心繫英華的他，或偶爾仍會被那淡淡馨香之氣牽引，閒來再遊走於熟悉的雞蛋花路上。



# 願你出走半生 歸來仍是少年

家長 鄒勝玲

2024年3月16日，是英華女學校的校園重聚日（Homecoming Day）。這是一個銘刻在所有參與者心中的日子。約七千多位熱情的校友和英華之友齊聚一堂，參與學校各項多采多姿的活動，如文藝表演、音樂會、運動會、攤位遊戲等，還有令人興奮的校史館開幕儀式，朝氣蓬勃的校園裡充滿歡歌笑語。

沸騰的人群中，最激動和感慨的應該是那些來自各地的校友了。他們雙鬢雖已斑白，但內心依舊朝氣蓬勃、保持初心與理想，在這個喜慶的日子裡歡聚一堂，相互問候，眉目中流露著重逢的喜悅。當他們步履蹣跚地踏進當年那扇鑲嵌著「非以役人，乃役於人」字樣的紅磚牆校門，仰視禮堂正中央懸掛著的「英華女校 寸陰是惜」校徽，撫摸著那靜靜放在圖書館的木桌椅、木書架和借書卡木櫃，參觀保育為校史館的幼稚園小屋……猶如時光穿梭，思緒萬千，曾經在英華女學校度過的春夏秋冬歷歷在目。這讓我想到一句歌詞：「我還是從前那個少年，沒有一絲絲改變；時間只不過是考驗，種在心中信念絲毫未減……」



英華女學校建校一百多年裡孕育菁英無數，桃李滿園，經歷多次校舍變遷，依舊保留了那些承載著不同年代校友集體回憶的物件。因為，每一個春天都是天地間永恆的約會，英華女學校的校門永遠敞開，待春暖花開，歡迎從前那個年少的你歸來！

## 英華家長學堂有感

家長 謝思華

英華女學校——在女兒小學時已從不少家長口中得悉，這是一所歷史悠久的中學，師資優良，學術、運動均有卓越成就，實在不敢高攀。當女兒升中選校時，我和太太曾猶豫，是否該讓她直升原校中學呢？那裡有她熟悉的面孔和環境，心理上應該比較容易融入及適應。但最後我們還是決心讓女兒投考英華女學校。

中一最初的日子，不論女兒或我們都好像有點失落感，需要一段適應期。因此，太太決定加入英華家長學堂，希望可以有多些機會了解學校文化，感受學生在英華的生活。我們參加了學校舉辦的不同講座、校園重聚日（Homecoming Day）等各種活動；太太積極參與服務，擔任家長義工。我們均見教職員耐心解答家長關於學校的提問，令家長更了解學校方針。我認為除了讀書，學生更需要在學習以外，清楚自己面對的各種壓力，知道如何有效紓緩壓力。因此，家長與學校的配合更是必須。通過每場講座，家長可以不斷反思生活上可能遇到的問題，了解如何與子女互動，如何關懷彼此的情緒等。

很感恩能成為英華家長學堂學員，感謝學校的安排，讓我們更了解子女的成長需要，成為身心靈更健康的父母，當中亦感受到女兒對學校的歸屬感，能更有效地增進彼此的關係。



# 亞洲家庭治療學院講座聽後感

家長 奉美紅

參加亞洲家庭治療學院的三個講座，令我感觸很深，感受到學院對學生身心發展以及教育了解之廣，鑽研之深。

講座通過真實個案，探討青少年牽掛家人的情懷與他們情緒問題的關係，並且讓社會和家長反思青少年成長、獨立的困難與出路，以及幫助家庭復和，治癒家庭關係。

我是一個感情豐富的人，每次都會被講座內容感動得流淚。比如講座說到青年人成長到某一階段終會獨立、離家，在外建立自己的世界，然而一些青年人心裡卻難以放下家人，不但無法獨立，更出現很多情緒問題。聽到這裡我已經眼眶濕潤。

三個講座中，令我印象最深刻的是第一次講座「家庭生病了」。那是一個關於女孩不願上學的案例，在亞洲家庭治療學院的專家幫助開導下，她終於打開了心結，緩和了家庭氣氛。心理學家說女孩以後可以開心地成長，有自己的愛好。這時女孩說了一句令我非常感觸的話，她說：「原來成長是一件很難的事。」然後痛哭起來。我深深感受到女孩積壓在心裡很久的煩惱和痛苦，亦能代入女孩的角色，明白她長期面對家庭問題的無助和絕望。



這個講座不止是聽「講」，還讓家長代入角色，感受人物的心理過程，令我深刻體會到問題的複雜和繁瑣。更讓我明白，面對家庭問題，不但要有耐心、信心和細心，還要有責任感和智慧。

## 家長講座及工作坊有感

家長 鄧勝玲

近期，英華家長學堂邀請亞洲家庭治療學院來學校舉辦講座。這些講座與之前不同的是，學院導師請家長扮演案例中不同的角色，切身感受，朗讀案例對白，用參與的形式進行了生動、深刻的學習和交流。

講座讓家長得知，孩子對父母的關注早於嬰兒時期已開始。他們不僅關注母親或照顧者，同時留意父母彼此之間的



互動、身體健康、工作困擾等，甚至父母心中隱藏的不安和秘密，孩子都會感同身受。即使口中沒有說出來，他們的身體也會代為表達。孩子像海綿一樣，會吸收家庭氣氛帶來的情緒，如果是負面的，往往引發孩子的不安全感。這感覺會隨著孩子成長，成為他們內在情緒的一部分。所以，學業壓力、朋輩影響和家庭氛圍等，均是孩子成長過程中不可忽視的重要因素。

作為父母，如何在日常生活中維繫良好的家庭氛圍，成為了一個重要課題。既不打壓自己的情緒，又不讓自己的情緒氾濫，還要學會提升自我修復能力，提高修養和陶冶情操。講座後，學院導師引領家長進行小組討論：家長如何與孩子共同成長，與孩子保持良好的溝通和支援；怎樣照顧好自己，才能幫助家人；保持自我的獨立空間，如社交圈、興趣愛好等，才能欣然面對孩子成長後的獨立和漸離……家長真誠地分享各自於現實生活中的經歷，以及在講座中的觸動、領會和收穫。

這些講座讓家長感受和明白到如何更好地讓生命影響生命，在孩子成長的過程中，成就更好的自己！

# 親子一日遊

家長 黃依娜

2024年3月2日是英華女學校家長教師會於疫後復辦的親子旅行。今年特別興奮，因為這是小女升上中學後的第一個親子旅行！當日早上師生和家長百多人同行，浩浩蕩蕩從校舍出發。

第一站是九龍仔公園，在利物浦足球學院教練帶領下，我們參與了親子足球活動。雖然天氣嚴寒，細雨紛飛，但無損家長與學生的熱情及興致。最後的小型足球比賽，關校長更披甲上陣呢！我們冒著濛濛細雨球來球往，充分體現「親子第一，比賽第二」的精神。

下一個目的地是香港海防博物館。這裡由舊鯉魚門炮台改建而成，是香港唯一的軍事博物館，展示了香港的海防和軍事變遷。博物館還設有一條以軍事為主題的史蹟徑，我們徐徐步行，一邊拍照，一邊感受鯉魚門海峽的軍事氛圍與自然景致，十分愜意。

終於到了最期待的環節，就是於洋紫荊遊覽船上享用自

助午餐，飢腸轆轆的我們大快朵頤，在煙雨淒迷下遊覽維多利亞港，別有一番韻致。遊覽船上，家長教師會委員還為我們準備了一些親子遊戲，將氣氛推上另一高潮，學生反應熱烈，歡呼聲不斷！親子旅行也在歡聲笑語中結束，大家盡興而歸。

在此衷心感謝家長教師會為我們精心籌備的親子旅行，節目既豐富又難忘，既讓學生在疫情的陰霾後重拾社交生活，也讓家長在疲憊的生活中與子女增進感情，真希望明年家長教師會再舉辦同類型活動！



## 家長教師會聯誼活動

家長 方莉婭

2024年1月13日，一個普通但又值得寫入記事簿的日子。這天是學校一年一度家長教師會聯誼活動的日子。由學校教師代表和家長執行委員組成的「旅行團」在「導遊」許文忠先生和主席楊振發先生的帶領下，由黃泥涌水塘公園出發，前往大潭水塘，享受今次的綠色山水之旅。

當日天公造美，天朗氣清，大家時而信步林蔭小道，時而拾級而上，邊走邊聊，邊聊邊拍照。從育兒方法聊到選科技巧，從家長的興趣愛好聊到孩子的潛能特長，每一張定格了盈盈笑臉的相片，無不記錄著每一個讓大家覺得舒心開懷的瞬間。

許先生既像一名導遊，又像一位歷史老師，沿途細心地為大家講解每個「打卡點」的故事。途經二戰時期香港保衛戰中高射炮爭奪戰遺址時，一邊聽許先生介紹，一邊想像在戰火紛飛的年代，香港曾經歷的痛楚，不禁心生感慨：生活在和平年代的我們，每一個當下都多麼值得珍惜。



當來到大潭水

塘，眼前時而呈現「風波不動影沉沉，翠色全微碧色深」的畫面，時而又呈現「帶天澄迥碧，映日動浮光」的美景，讓人心曠神怡。還有超過百年歷史的水壩、橋墩，雖然它們沉默不語，但只要矗立着，似乎就在告訴我們這裏曾經發生過的故事。

欣賞水塘的美景後，我們一行人來到筲箕灣東大街的熱門食肆「打卡」。當大家看到琳琅滿目的美味小食時，都忍不住食指大動，減肥、忌口、養生這些時常掛嘴邊的字眼全部拋諸腦後，一人一杯雪糕，再來一句：「Cheers！」這大概就是「人間煙火氣，最撫凡人心」吧。

感恩有幸參與這次旅程，既放鬆身心，又能有機會與大家深入交流，互相學習，像一次充電之旅，獲益良多。相信在今後的工作中，大家會更加有默契，為家校合作繼續發光、發熱。



## 校服捐贈

家長教師會環保小組會定期舉辦環保校服送贈活動。各位家長和同學可隨時將洗濯後，不合身但仍然新淨的校服和運動服交到校務處，環保之餘，也可惠澤有需要的同學。



# 南極探索之旅

家長 鄒勝玲

「南極？那個冰雪覆蓋的世界，有企鵝，有極光……」這僅僅是我對南極的概念。在學校安排下，我懷著好奇和期待的心情訪問了四位有機會參加校外南極交流團的同學，她們分別是中三的黃凱盈、劉心弦、蕭凱昕和陳蕙。

首先，在輕鬆愉快的氣氛下，四位同學興致勃勃、暢所欲言地介紹各自的興趣愛好，有的喜歡地理科，關注自然環境和氣候的變化；有的喜歡生物科，對研究生態環境有興趣，特別憧憬冰天雪地的魔幻世界，亦曾經與家人體驗野外露營；有的喜歡攝影和製作影片，喜歡拍攝大自然和動物，特別是蝴蝶；還有的喜歡旅遊，觀察各國的風土人情和文化差異。

接著，她們分享了針對這次南極探索選拔的各種準備，例如：參加交流團的講座和選拔面試；花費大量時間查閱有關南極的歷史、生物、地質、氣候和環境等資料；在家人陪同下進行各式各樣的體格訓練，如游泳、風帆、獨木舟和行山等。關於團費，同學為了減少家裡負擔，她們提取自己多年積攢的壓歲錢作為部分團費，還計劃通過學校攤位活動和校網進行籌款。學業方面，因南極遊學而缺席的課堂，她們須擠出課餘時間，請老師安排補課、補考等。四位同學在校內遴選中脫穎而出，獲推薦報名參加南極遊學交流團，哪怕同學早知道未必能同赴南極，她們依然願意嘗試，一同準備，互相砥礪。總而言之，不管付出甚麼代價，她們都願

意，因為那雙好奇的眼睛已經被擦亮。獨特、寧靜、亙古如一的南極令人神往，壯闊的冰山、可愛的企鵝和熱情的鯨魚等待著她們去探索。

最後，英華女學校的師生祝福她們能在參與的過程中獲得寶貴的經歷，滿載而歸，期待她們與我們分享那奇特又難忘的旅程！

報名探索南極僅僅是開始，願英華女學校的學生讀萬卷書，行萬里路，乘風破浪，追逐遠方，追逐光，在人生不同階段開啟各自奇妙非凡的探索之旅！



# 全球教育課程

一個城市裡有許多人只是與我們萍水相逢，我們從來不問他們的國籍、經歷，但這次的「全球教育課程」（Global Leadership Programme）把我們聯繫在一起，開展一段城市情緣。



我的第一位受訪者是學校的校工——民叔。我每天上學都能見到他坐在接待室裡，但從不知他的名字，更不知他是個對學習抱有熱忱的人。他說：「少壯不努力，老大徒傷悲」。儘管英文不好，沒有機會從事他所喜愛的金融行業，但他沒有停止學習。在閒暇時，他會到圖書館借書，經濟、文史、政治，甚麼都看。

在和他聊天的過程中，我發現民叔對時事都有自己的見解，相比之下，我顯得孤陋寡聞。民叔在經歷那麼多挫折以後，仍然保持著一顆熱愛學習的心，在寸尺見方的接待室裡研習天下大事；而我生活順利，坐在偌大的課室裡，卻厭倦了學習，更是兩耳不聞窗外事。民叔讓我知道，學習是終身的事，只要有志向學，甚麼時候都不晚。

我的第二位受訪者是德國籍的足球教練——James。James分別在迦納、德國和香港生活了十年。他幼時自學足

球，機緣巧合下，成為了足球教練。他致力於發掘每個足球少年的潛力，希望把他們帶到更大的舞台。對於James和他的學生來說，他們亦師亦友，會一起去旅行和開派對。我想，這樣的教學才能夠真正啟發學生，不是計鐘點上課，而是師生之間深入了解，因材施教。



最後，是重慶大廈裡的每個人。相信很多人對重慶大廈的第一印象是亂、治安差。然而，這裡有「不收佣金」的找換店，有真誠的人。我們的導遊「重慶大佬」說：「只要你遇到危險，你就呼叫，這裡的人都會跑出來幫你。」我印象最深的是珍珠皇宮印度餐廳。一開始，我們嚐了那裡的芒果奶昔。老闆說：「如果你不滿意，我們不收錢。」他在疫情期間為檢疫中心提供膳食，每個人都對食物讚不絕口，隔離結束後還念念不忘，再到這裡來吃。除此之外，重慶大廈裡還有很多非政府組織，幫助來港外籍人士取得身分，融入社會。在這裡，不僅能感受到濃厚的商業氣氛，還有它特有的溫情。

感謝「全球教育課程」讓我認識不同人和事，令我感受到這個城市的小人物精神，給了我真正的啟發。

這個家喻戶曉的故事，是講述從前一個農夫養了一隻神奇的鵝，牠每天會下一隻金蛋，但是農夫逐漸覺得，每天下一隻金蛋太慢了，於是就想把牠宰掉，一次過得到更多金蛋。最後，鵝的肚裡當然是沒有金蛋的。

我曾經在一所補習社工作。有一位學生在校讀精英班，每天很多功課要做，天天做功課至差不多凌晨。她的媽媽每天總是訴說女兒做功課慢，但又要求補習社額外提供練習，不讓女兒在補習社完成學校的功課。而我心想，如果有那麼多功課，為何不讓女兒在補習社完成呢？我見到這位小朋友每天疲倦不堪，終日愁眉深鎖，從未見她展露笑容。哪怕我逗她，她都只是苦笑一下。她只是個小學生啊！

我還認識一對孖生兄弟，因為哥哥比弟弟聰明，所以父母把資源集中在哥哥身上，為他聘請學歷高的補習老師，參加很多興趣班，希望他學有所成。後來，哥哥上了一間很好的中學，而弟弟就進入了一間較次級的中學。但是，完成中學後，哥哥不堪一直以來的重壓，情緒超過臨界點，不但考不上大學，還得了情緒病，反而弟弟能順利晉升大學。

其實每一個小朋友都如那隻神奇的鵝一樣，會在適時生下金蛋，這就是他們的智慧。而智慧增長是需要時間的，不能揠苗助長，更不能殺雞取卵。很多時候父母見子女天資聰慧，總希望他們學得比人多，學得比人快，於是天天都要他們補習，參加無數的興趣班，結果「周身刀，無張利」，甚至壓力超標，離家出走，最後走上不歸路，那時才醒覺是否太遲？

## 學校消息

- 1) 6D吳源芳和6E鄭詩濤獲「2023-2024年度尤德爵士紀念基金高中學生獎」，以表彰她們優秀的學業及課外活動表現。



- 2) 5E譚凱欣獲「2024普林斯頓大學香港校友會圖書獎」，以表彰她學習成績優異、熱心社會服務及傑出的領導才能。



- 3) 本校棍網球隊於「2023-2024全港中學校際棍網球比賽」中表現出色，獲亞軍。



- 4) 3A楊悅昕獲「2024年調解徵文比賽」優異獎。比賽由律政司、教育局、亞洲排解爭端學院有限公司和國際扶輪3450地區合辦，以「調解：促進校園-家庭-社區合作」為題。



- 5) 本校排球隊於「港島及九龍地域中學校際排球比賽」中表現出色，獲2023-2024年度丙組亞軍。



- 6) 本校籃球隊於「中學校際籃球比賽（香港區）」中表現卓越，獲2023-2024年度甲組亞軍、乙組冠軍和丙組冠軍，膺全場總冠軍。



- 7) 2024年5月1日，本校首次接待國內師生到訪。超過80位來自上海市楊浦高級中學、上海理工大學附屬中學、上海市鞍山實驗中學和上海市昆明學校的師生在本校校園導賞大使帶領下參觀校園，認識本校歷史，並作文化交流。



- 8) 本校5位中三至中五學生參加了「可持續發展教育學程計劃」，獲「作品現場展示優秀獎」。計劃由香港聯合國教科文組織協會主辦，學生有機會參觀香港中文大學賽馬會氣候變化博物館及珊瑚學院，就濕地保育撰寫研究報告及匯報，提升推廣關注環境及可持續發展的意識。

