

校園篇

《我與足球》

阮邦耀校長

各位老師、各位同學：

早晨！在剛過去的星期二早會上，我們送別本學年的海外交流生Andy。當天3B的同學和足球隊的隊員給Andy的祝福，我聽著覺得很感動，因我也踢了很長時間的足球，故想分享自己踢足球的體驗。

我踢了四十多年足球了，如今我的足球生涯亦已經畫上了句號。我最後踢的那一場比賽，在去年春天的一個晚上，於大埔白石人造草場舉行。我方是新界東校長隊，跟教育局的同工作賽，當中還有吳克儉局長。那一場比賽，我當後衛，到下半場中段的時候，為了救球，我用左腳大力一踢，弄傷了舊患——右腳的膝蓋。疼得不能走動，結果離開了場區。當時心想：「待腳康復後，有機會再踢。」怎料那一場竟是我的告別賽。



家人其實很多年前就不贊成我踢球了，因為大約五年前，我其中一位隊友在踢球時心臟病發逝世了。那一場比賽我沒有出席，因那天我須留在學校開會。中午的時候，接到電話，知道隊友心臟病發，不久又接到電話，說他已經走了。他離世時年紀和我現在差不多。之後，我停賽大約兩年。

目錄

校園篇

校長感言

老師早會分享

English Campus Promotion Unit
北京之旅

親職園地

家長來稿

嚴姑娘互動天地

家長教師會消息

活動回顧

未來動向

財政報告

人事變動

《橋》及《家長教師會通訊》徵稿

編輯小組

顧問：葉深銘副校長、鍾燕萍老師

委員：陳啟德先生、列潤霞老師

校址：新界粉嶺維翰路一號

電話：26731 778

電郵：tkpss@web.tkpss.edu.hk

當初為什麼我會踢足球呢？那是因升上初中後，我家就搬到石崗軍營對面的一所村屋。當時，較我年長的堂哥和一群朋友常常到軍營，和駐守的尼泊爾軍人對賽。我們「踢大場」，一隊要十一個人，為了湊足十一人，堂哥就拉那時只有十二、三歲的我下場，顧不得我能否應付了。那時，我大多擔任後衛，為什麼呢？因隊友們都爭著要做前鋒，聽着「我要打前面」、「打右翼」、「打左翼」之聲此起彼落，我就想：「為什麼要爭著當前鋒呢？」後來固然知道：因為人人都想入球，入球那一剎那，十分興奮，要是比賽贏了，更成為「功臣」。我呢？我既不想爭，也爭不到，因我差不多是年紀最小的一個。我想：做後衛也不錯啊！我不讓對手入球，你們也高興啊！我索性就擔任後衛，一直到退役。

中學時，我是校隊成員，當中收穫很大。當時，在學界比賽中沒得出什麼成績，但因郭家明和我們學校有聯繫的緣故，他常常帶著青年軍和我們一起踢足球。大家可能沒聽過郭家明這個名字，但在那個年代，他差不多是香港最紅的球星。在青年軍當中，有一位是我的師弟曾偉忠，畢業後他曾是甲組足球員，並擔任甲組球隊和香港足球代表隊的教練。中學時，我就有不少機會和他們比賽，另外，一些甲組、乙組的球員也會參與。在這些比賽中，雖然對手很強，但我發覺要攔截他們也不是太困難，雖然我方常敗，但看到自己與對手並非距差太遠，反添了幾分自信。

進入大學後，我仍是足球隊的隊員，賽事頗多。當時我在中大，要參加「兩大」和「大專」的比賽，亦有三個書院(新亞、崇基和聯合)的對賽。在校隊的訓練中，作為後衛的我要常常練習「大腳踢」，以便有足夠「力度」把球踢到前半場，一則解困，二則為球隊創造突襲機會。這練習令我右膝受傷，但教練並沒有著我休息，反而調動我往左邊，繼續練習。一段時間後，我左腳練習好了，加上頭槌的技術也可以，教練就將我放在中堅的位置，負責整個後衛的佈防。

初為人師，很多志同道合的同事都踢足球，技術也很好。我們就組了一支足球隊，在外面參加公開比賽。那個時候，我們常常到維多利亞公園練習和比賽。雖然在公開賽沒有什麼成績，但大家的友誼增長得很快。後來，因自己在工作之餘要兼讀教育文憑、碩士和博士學位，就很長時間沒再踢球。

到了擔任校長的時候，我被邀參加了新界東校長足球隊，每年參與全港區域中、小學校長足球賽。球隊實力頗強和平均，因此，在過去我參與的十四屆賽事中，我們最少十次取得冠軍，其他大部份都是亞軍，這可算是我足球生涯的光輝歲月。在其中一年，主辦單位特設每隊的「神射手」和「最有價值球員」選舉，球隊在獲取冠軍的同時，我更被隊友選為最有價值的球員，我實在感到十分榮幸和開心。

足球不單帶給我健康和友誼，亦塑造了我的個性和工作方式。當了後衛四十多年，我習慣了觀察形勢，我深諳見球追球、人跑我跑的胡亂拼搏方式收效甚低。一開賽，就要了解那個前鋒較強、他們怎麼進攻、主攻那一方。我們要判斷對手的意圖，準確估算對手的進攻路線，然後自己先走位準備攔截，或者叫隊員補上缺口。這些習慣對我擔當校長的管理職務很有幫助。

我是很享受在球場內的那種拼搏、那種挑戰的。球場上，我會很專注。在自己的崗位上，力求做到最好。落敗會隨時發生，要有心理準備。不論勝負如何，能參與一場自己滿意的比賽，已是自己最大的樂趣和心願。

上述的經歷讓我有幾點想和大家分享。第一，我是在無心插柳的情況下參與踢球的，它帶給我很多歡樂，讓我有自信，獲得很多的友誼，我很享受每一場的比賽，它讓我在很高的工作壓力下得到舒展。我特別喜歡在球場的那一種無法預計的變化，它給我帶來無盡的挑戰和學習機會。我鼓勵大家積極參與一項運動，讓它終身追隨，並從中學習。

第二，在球場上，不同的崗位有不同的收穫，做後衛能讓我們懂得如何在人生中防守；做前鋒能懂得把握時機和變化之道；做龍門又懂得緊守崗位，在有限的機會下發揮自己。每個人都要親身體驗才能領略當中的樂趣和經驗。無論那一個崗位，我們都應學會如何和隊員配合，將整支球隊發揮至最好。這便是在管理上最想做到的一項工作。

第三，運動很有多學習機會，讀書亦如是，兩者都可以讓我們「愉快學習」。「愉快學習」常被曲解為「我讀得很開心」，或者「我隨便讀，以致我一邊讀，我一邊享受其他東西」，甚至是「我有一點成績的時候，會得到一些獎勵」。其實，「愉快學習」是指我們的知情意行都投入在學習裏，並以堅毅不屈的精神克服不同的難題，從而品嚐到學習的樂趣和滿足。「愉快學習」的前提是你必須認真、投入和全神貫注，你才能感到愉快。

下星期就開始大考了，近來已有很多同學在放學的時候留校溫習，我盼望每一位田中的同學都懂得「愉快學習」，並享受學習的樂趣和滿足。預祝大家都有良好的學年考試成績。多謝大家！

(節錄自2016年6月3日校長早會演講

**特此鳴謝4D吳麗欣同學協助整理文稿)



《變聰明的方法》

姚慧雅老師



校長、各位老師、各位同學：

早安!我今天早上想和大家分享兩個可以讓同學變聰明的方法。

在我講述這些方法前，我想先和各位講述一個故事。

18世紀美國有一位很著名的科學家叫本杰明·富蘭克林，他經常參加美國各地的智商測試，每次都可以得到160分以上，但他遇到以下的難題：

有一位既聾又啞的人，想買幾根釘子，來到五金商店，對售貨員做了這樣一個手勢：左手兩個指頭立在櫃檯上，右手握拳做出敲擊狀的樣子。售貨員見狀，先給他拿來一把錘子；聾啞人搖搖頭，指了指立著的那兩根指頭。於是售貨員就明白了，聾啞人想買的是釘子。聾啞人買了釘子，剛走出商店，接著進來一位盲人。

這位盲人想買一把剪刀，請問各位同學知道他會怎樣做嗎？

當時富蘭克林二話不說做了一個手勢。但事實上他只需要直接說：要一把剪刀便可了。

實際上，我們很多時候會陷入思維定式。當人學習的知識、經驗多了，自然造成了很多既定的思考模式。這並不是指學習知識多了，會令人變笨，只是我們在懶於思考的時候，有可能會在腦裏面形成較多思維定式。

心理學家指出這種情況是人們在一定的環境中工作和生活，久而久之就會形成一種固定的思維模式，它使人們習慣從固定的角度觀察、思考事物，以固定的方式接受事物。

美國心理學家曾經做過這樣一個實驗：從天花板上懸下兩根繩子，兩根繩子之間的距離超過人的兩臂長，如果你用一隻手抓住一根繩子，那麼另一隻手無論如何也抓不到另外一根。在這種情況下，他要求一個人把兩根繩子繫在一起。他在離繩子不遠的地方放了一個滑輪，意思是想給予繫繩的人幫助。然而，儘管繫繩的人早就看到了這個滑輪，卻沒有想到它的用處，沒有想到滑輪會與繫繩活動有關，結果沒有完成任務和解決問題。

這個問題其實並不困難。如果繫繩的人將滑輪繫到一根繩子的末端，用力使它蕩起來，然後抓住另一根繩子的末端，待滑輪蕩到他面前時抓住它，就能把兩根繩子繫在一起，問題就解決了。然而，人們被思維定式所困，如此簡單的問題就無法解決。

其實，現實生活中能夠把人限制的，只有人自己。人的思維空間是無限的，至少有億萬種可能的變化。也許我們正被困在一個看似走投無路的境地，也許我們正處於一種兩難的選擇之間，但無論什麼時候遇到怎樣的情況，我們一定要明白，這種境遇只是由我們固執的定式思維所致，只要勇於重新考慮，開拓思維，就一定能夠找到至少一條跳出困境的出路。

所以第一個讓自己變聰明的方法就是不要讓自己的眼光限制自己創造的可能。

第二個令自己變聰明的方法是相信自己。有一句話是「強者不一定是勝利者，但勝利遲早都屬於有信心的人。」

足球比賽我想很多人都有看過，但不知道大家觀看足球比賽的時候，認為足球比賽勝負的關鍵是甚麼呢？

很多人都會認為，全在於球員發揮得好不好，技術夠不夠高超。但其實球員的心理素質才是左右比賽結果的最重要因素。在一次重大的足球比賽中，兩支球隊打平，需要靠罰球決勝。一個一流的足球名將竟然把球高高踢飛。因為這關鍵的一球，球隊輸了給對手。比賽後，教練問那位把球踢飛的足球名將為什麼會失敗，他說他滿腦子想的就是千萬別把球踢出球門。如果他當時自信能射中球門，那就會是另外一種結果。由此可見，一個人的心理狀態，可以直接影響到他的實際行動。在怎樣的心理狀態下就會產生怎樣的結果。一個人心理素質的高低在關鍵時刻起著非常重要的作用。

為了驗證人的心態對行為到底會產生怎樣的影響，一位心理學家做了這樣的一個實驗。首先，他讓七個人穿過一間黑暗的房子，在他的引導下，這七個人都成功地穿了過去。

然後，心理學家打開房內的一盞燈。在昏黃的燈光下，這些人看清了房子內的一切，都非常驚訝。原來，這間房子的地面是一個大水池，水池裡有幾條大鱷魚，水池上方搭著一座窄窄的小木橋，剛才他們就是從小木橋上走過來的。

之後心理學家問他們，有誰願意再次走木橋通過這間屋呢？然後有三個人願意嘗試。第一個小心翼翼地走過橋，但速度比起第一次摸黑走，慢了許多。另一個很顫抖地踏上了木橋之後，走到一半時，竟趴在小橋上爬了過去。第三個剛走幾步就一下子趴下了，沒有繼續前行。

最後心理學家又打開房內的另外九盞燈，燈光把房裡照得清清楚楚。這個時候大家才發現原來在橋底下有一張安全網，只是網的顏色極淺，在一盞燈的情況下，大家沒有發現它。心理學家之後再問這七位有誰願意再走這道橋時，這次七個人當中有五位站了出來。心理學家問另外兩個人為何不願意再走一次？他們竟然問：「安全網是否牢固？」

我們現在可以回顧一下這個實驗。在黑暗當中，七個人都可以順利地在心理學家的引導下穿過房子。其實當時七個人也不知道屋裡有水池和鱷魚的時候，他們七個人全都可以順利地通過屋子，而且是在黑暗中。因為那時候的他們不存在信心不足的問題。黑暗和危險都不是他們成功的障礙。當他們在燈光下看到真相時，在光明中都無法順利地通過木橋，這可見純屬是心理問題。通過心理學家的這個實驗我們可以得出這樣的結論，一個人失敗的原因很多時候不在於其能力低下，而是其信心不足，還沒有上場，精神上首先敗陣。

一個人的心理狀態不但能主導成敗，甚至可以影響人的外貌。有一個女孩長相很醜，因此，對自己缺乏自信心，不愛打扮自己，整天邋邋遢遢的，做事也不求上進。心理學家為了改變她的心理狀態，讓大家每天都對醜女孩說：「你真漂亮」、「你真能幹」、「今天表現不錯」等讚美的話語。一段時間以後，人們驚奇地發現，女孩真的變漂亮了。

其實，她的長相並沒有變，而是精神狀態發生了變化。她不再邋遢了，變得愛打扮、做事積極、愛表現自己。發生這麼大變化的原因正在於自信心。因為她對自己有了自信，所以大家覺得她比以前漂亮了許多。

或許有人會說我做任何事都沒有信心，怎樣才能獲得信心呢？其實從成功的回憶中建立成功的自我形象，可以令你獲得自信。當你對自己的能力有所懷疑，並為自卑感所困擾的時候，你不妨從過去的成功經歷中吸取養分，來滋潤你的信心。

只有自己輕視自己，別人才會輕視你。生命的價值，在不同的環境裡有不同的意義，只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意義和價值。如果你只接受最好的，你最後得到的往往也是最好的，只要你有信心。

相信自己，乃是獲得成功不可缺少的前提。當然其他因素也非常重要，但最基本的條件，是積極態度，激勵自己達到所希望的目標。

成功是有公式的：成功=想法+信心!

自信--就是從點滴的進步開始

自信--就是要正視自己的缺點並勇於更正

自信--就是要為自已鼓掌加油

自信--就是勇敢面對失敗，百折不撓

(節錄自2015-16年度姚慧雅老師早會演講
**特此鳴謝4D陳巧思同學協助整理文稿)

English Campus Promotion Unit

Ms Lau Wai Man

Buddy Reading Programme with SKH Wing Chun Primary School



F.1 Drama Competition



F.1 Spelling competition champion



F.4 Story-telling competition champion



Interclass Scrabble Competition



Junior form assembly



Farewell to our exchange student Andreas



Intercultural Day



北京之旅

5B 吳玉婷 陳曉芳

2015年11月我們中五與中四16位同學有幸參加了由北京市教育委員會主辦的《體驗北京——2015香港學生北京訪學計劃》。在這次行程中，我們與其他中學的同學一同到北京進行一連串的探訪。



這是聞名中外的萬里長城，參觀當日北京的氣溫只有幾度，萬里長城上的氣溫更低，真是寸步難行啊！



我們4點多便起床，到天安門廣場觀看升旗禮，那天人頭湧湧，十分擁擠。雖然在還未天亮前便到達天安門廣場，可是，已有不少人在那兒等候。



這是發生‘七七事變’的蘆溝橋，在橋上細心觀察，依稀還能看到子彈的痕跡。那兒的石獅子每一隻都有不同的造型。



到了北京，怎能不遊覽著名的四合院呢？我們坐上人力車，頂著撲面而來的寒風遊覽北京的四合院，不斷抖震，真是別有一番風味！



這是「鳥巢」，雖然我們不能進場，只能在外面觀賞，但可以在這個曾舉行2008年北京奧運的地方留下足跡，我們都十分興奮。



我們在什剎海體藝學校，參觀了不同體藝運動的練習。我們亦有幸得到中國拳術學員的指導，即場學習了一套南拳。雖然學起來很困難，但感覺十分新鮮。



我們與北京市第五十中學的學生進行交流，令我們更加了解北京學生那種努力的態度。看見他們如此動力上進，不禁令我們慚愧！



我們這次有幸能親身了解博大精深的京劇，在《白蛇傳說》開場前，我們早早便進場等候了。



北京大學是中國首屈一指的大學，我們除了了解它收生要求及特色之外，更參觀了它的校園，印象特別深刻的是一塔湖圖。



故宮由明代開始便是皇帝居住的地方，很多的宮殿建築都十分宏偉。

參與活動的喜悅

馮蒨盈女士 (4C 葉卓泓家長)

時間過得真快啊！回想起兒子剛入讀田中已是四年前的事了，當年我參與了家教會監考義工的工作。其實最初參與學校義工的目的，只是想藉此多了解學校運作及教學方針，沒想過自己會漸漸投入了家教會義工工作；後來，因為很認同校方舉辦多些親子活動，加上學校有很多不同的大型活動，例如：黃昏燒烤、親子美食班等，使我的參與日多。在這些活動中，家長、學生、老師都可以一同參與，藉著活動互相認識、溝通和了解，是非常有意義的事情，而作為家長，可幫助老師、學生面對教學考試的各種壓力，也很值得高興。

今年度我能參選、成為家教會委員，並有機會在親子美食班擔任導師，將自己的興趣與家長、老師和同學分享，令我覺得很榮幸。雖然舉辦這活動不是一件容易的事情，而且在活動前的籌備工作，如編排時間、分配人手、搜羅物料等工作都花上不少時間，但慶幸有家教會主席及副主席的精心安排，一切順利進行。當活動完結時，看到每位參加者帶著自己親手做的製成品開開心心地離開時，我內心亦感到喜悅。



敬師日義工有感

曾素香女士 (6B 王子維、4A 王韻晴家長)

大家好！

在田中跟子女一起經歷成長已有六年的時間，這些年來，家教會舉辦的活動，如我的工作許可，我都會盡量參加，而每年的敬師日，我和先生都必定會出席。我們一班家長如此樂意參與敬師日，是因為感受到校長、老師用愛心教導學生，用很多私人時間關心他們，所以我們都希望能安排一份有心思的午餐給全校的老師們享用。

今年的敬師日如往年一樣，早在一個月前已開始籌備。當中細節，如食物份量，用具是否足夠，義工的分配等等，真的每一部分都很重要。幸得一班熱心的家長義工幫忙，我們順利預備了一頓供大約二百人享用的午餐，說起來真的不容易啊！家長製作的特色食物，都美味、吸引，單是甜品，已款式眾多，水準極高了！

希望來年有更多的家長參與，和我們一起感受在田中做義工的喜樂，分享子女成長點滴。

祝大家生活愉快！



如何培養子女的 正向思維

嚴姑娘互動天地

嚴祉恩姑娘

2016年初，香港接二連三發生學童自殺的悲劇，引發社會廣泛關注。多位學生因種種壓力不勝負荷，選擇輕生，實在令人感到傷感及惋惜，更讓人反思究竟是什麼原因、怎樣的社會環境和風氣把一眾年輕生命逼上絕路。

香港近年的社會環境，確實使學生承受不少壓力，尤其是當學業成績被視為學生成功的單一指標時，學生的思維和情緒都變得越來越負面，因而產生許多偏差行為。

作為父母，我們除了要向子女表達無條件的包容、接納和關心外，還要教導他們以正面、樂觀的思維和態度來面對人生中可能遇到的各種困難和壓力，協助子女建立正面的自我形象和抗逆力。

在心理學上，正向思維包括兩大方面，一是樂觀感，二是希望感。樂觀感即是不同人可以樂觀或悲觀的角度去看同一件事情。就如一個耳熟能詳的電視廣告，一位男孩投訴說：「打波先嚟落雨。」另一位則回應：「我哋聽日再打過啦……希望在明天吖嘛！」又如最經典的半杯水的故事。同樣是半杯水，悲觀的人看見「只剩下」半杯水，但樂觀的人則會感恩「還有」半杯水。這兩個例子也說明了快樂是一個轉念，同一件事情，換個樂觀角度來看，選擇看好的一面，會令心情更輕快。換句話說，快樂就是我們以一種樂觀的取態來看事物。

至於希望感，心理學家Charles R. Snyder指出，希望感即一個人會否為自己訂下目標、有否足夠的毅力來達成該目標，為目標而努力。他更提出一條公式：希望感＝意志力＋達到目標的尋解動力。希望感越高的人，想法通常較積極正面，相信問題總有方法解決，困境總有出路，會將達成目標過程中所遭遇的挫折視之為對自我的挑戰。希望感越低的人，則較消極悲觀，對於完成目標過程中所受到的種種阻礙，會怨天尤人，較容易陷入負面、低沉的情緒，對人生自然就不抱有任何期待了。

當父母發現子女在學業、社交或日常生活中遇到困難，或出現各種行為問題時，可嘗試與子女以樂觀、正面的角度來分析和理解自己所處的逆境，培養他們的樂觀感和希望感。

例如，子女的考試成績不理想，不要讓他覺得自己一無是處，是人生的失敗者，反之父母可以引導他將衝擊局限在某一方面（學業成績），指出他有其他才能或其他方面（如社交）不受影響。

又如子女在人際關係上遇到困難，父母可與他分析責任誰屬，觀察子女在歸因的過程中，會否把問題全歸於自己身上，能否考慮到其他外在因素及他人的責任。

父母還可留意子女怎樣看自己身處的逆境，認為逆境會持續多久。悲觀的人認為困境很難解決，自己可能還會被困一段很長的時間。但樂觀的人看困境卻是短暫的，很快便會過去，於是等候的動力和耐性便會較大。應用在子女的成長問題上，父母也應該有這樣的正向思維和等候能力，陪伴和支持子女渡過難關。

漫長的人生中，總是充滿挑戰和考驗，若我們都能帶著樂觀和希望去面對，便能看到美好的一面，不懼怕跌倒，從而快樂地迎接每一個難關，自然會更懂得珍惜生命和享受人生旅程。



家長積極參與田中活動

學術周中華文化攤位 2月25至26日(星期四至五)
中五周六測驗監考 (3月19日至4月23日)
買賣舊書活動 7月9日(星期六)

未來動向

新中一家長分享會7月12日(星期二)
義工感謝日7月12日(星期二)
第六屆家長校董選舉2016年10月11日(星期二)

家教會活動回顧

黃昏燒烤之暢談升學及選科最新進展3月4日(星期五黃昏)
《認識青少年的困難、挑戰及強項》家長講座4月9日(星期六)
敬師日5月13日(星期五)
排排舞班(1月至4月、5月至7月)
家長試飯6月10日(星期五)



黃昏燒烤



中華文化攤位家長義工隊



中華文化日之中國畫學習



中華文化攤位熱鬧情況



中華文化攤位之寫揮春



敬師日早會致送果籃



敬師日家長義工



敬師日聚餐



家長、老師及學生試飯情況

財政報告 (截至2016年5月15日)

- 家長教師會銀行戶口結餘: \$70,784.90
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘\$58,617.00)
 - 本年度總收入: \$41,746.60 (包括2015至2016年度會員費收入\$16,020.00)
 - 本年度總支出: \$29,574.20
 - 本年度結餘: \$12,172.40
- 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘: \$27,274.50 (截至2016年5月15日)



《認識青少年的困難、挑戰及強項》家長講座

《橋》及《家長教師會通訊》徵稿

家教會刊物《橋》每年出版三期，藉此加強家校的溝通和聯繫。
第三十九期將於2016年10月出版。

此外，第十八期《家長教師會通訊》將於2016年11月出版，內容以報道本會活動及會務為主。

現誠邀各執委會成員及家長投稿，分享參與活動的感受或教育子女的經驗和心得。如有查詢，歡迎致電26731778，與鍾燕萍老師聯絡。

人事變動

房銀慧女士辭去家教會副主席一職，3月18日第十七屆執行委員會第四次常務會議上，委員一致通過由曾素香女士擔任副主席。