

周年主題：築我夢誠毅精一 正我思兼明允中

## 校園篇

# 行與止：側寫嘉豪

阮邦耀校長

「行」是踏步向前，有前進之意。我們在成長的過程中，學習了很多「前進」的思維和行動，包括勤奮、堅毅、刻苦、進取等，這都是「行」或「進」的學問，付諸行動有助我們不斷成長和進步。

「止」是不進，有停下之意。我們常說「適可而止」，但怎樣才是「適」端視不同人的闡釋和選擇。此外，我們對於「止」的思考和運用更甚少討論和研究。文中子的《止學》有很多值得我們思考的地方。

在中學階段，若同學的目標平凡而單一，例如只在獲取好成績進入大學、或只在發展個人的體育興趣等，「行」的學問便十分適用，我們只須勤加練習、抱持堅毅的精神奮勇直前，成功便離我們不遠。但對於不少田中的同學來說，由於他們都具備多元才華，他們的夢想既高且遠，亦常常不甘於追求單一的夢想。他們很想在六年中學生涯中，既獲取優異的公開考試成績以入讀心儀的大學和學系，又能實現學業以外高遠的夢想。在這高難度的挑戰下，「行」與「止」的相互配合便顯得十分重要。

俗語有云：「追兩兔不如一兔在手」。它反映了部份家長和學生的心態：寧願追求平凡單一的目標而有所得，不願同時追求多個目標而承擔一無所有的風險。但對於很多不甘平凡的田中學生來說，他們不單擁有高遠的目標，更希望能得嚐「追兩兔，兩兔在手」、甚或更多「兔兒」的滋味。他們明白這樣做須付出更多心力和血汗，去克服重重的學科難關、時間的緊絀、身心的軟弱時刻、測考和比賽的心理壓力、未知的成長衝擊等。他們都想歷練於苦樂交纏之中，以迸發自己的潛能。這更須要「行」、「止」配合得宜方可成功。

就以今年即將畢業的至逸社同學來說，黎咏媛、歐穎婷和林敬恩都是既具潛質又有志於「追兩兔」的同學。咏媛和穎婷在中五時參與了為期半年的培訓和競賽，成功獲取了香港十大傑出學生領袖的榮譽；敬恩則積極參與社會服務，於上年度已獲得本校最高榮譽的田家炳博士獎學金。三位女同學在校內都能保持優異的學業成績，預計在文憑試中都能取得理想成績，順利選讀自己心儀的大學和學系。

男同學方面，令我印象較深刻的是今年即將大學畢業的蔡楚航、張浚琛和李嘉豪校友。三位是同班同學，對田中的感情和歸屬感又特別深厚。楚航是第一屆香港十大傑出學生領袖的得主，領導能力人人稱頌；浚琛自小喜愛踢足球，在中二時已是本校足球隊的隊長；嘉豪是籃球校隊隊員的偶像，當年曾與籃球隊一起創造田中的「世紀之戰」，勇奪大埔與北區學界籃球賽的冠軍。

他們三位踏進大學後好像沒有離開過田中似的。特別是嘉豪，這幾年都不斷回校協助籃球隊訓練，又由於教練汪太的身體欠佳，嘉豪正考慮逐步接手教練的職務。也因為這緣故，我在這段期間與嘉豪碰面的機會多了，觸發了我對他成長經歷的一些回憶和思考，嘗試從旁觀者的角度探討一下他在「追兩兔」過程中的行與止。

## 目錄

### 校園篇

校長感言  
English Campus  
生涯規劃

### 親職園地

嚴姑娘互動天地  
家長來稿

### 家長教師會消息

活動回顧  
未來動向  
財政報告  
《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：列潤霞老師

校址：新界粉嶺維翰路一號  
電話：26731778  
電郵：tkpss@web.tkpss.edu.hk  
圖文傳真：26737730





嘉豪是舊制的學生，須在中學會考(中五)和高級程度會考(中七)都「過關」才可踏進香港的公營大學。他在初中時成績並不太理想，但對打籃球的熱愛卻超乎常人。在教練汪太和隊員的共同努力下，嘉豪升讀高中時球隊已有很好的表現，除了嘉豪外，隊中还有不少出色的球員，彼此的感情亦十分好。



踏進中四、五，課程開始變得廣濶和具一定深度。

嘉豪開始同時專注於籃球練習和應付中學會考。對於中學會考，我感到他為自己所訂的目標只是平凡地過關：升讀中六。

學業目標不高、挑戰不大，令嘉豪有相對較多的時間練習籃球。雖然如此，這「追兩兔」的過程亦佔用了他大部份的課餘時間。由於嘉豪潛質優厚、性格爽朗、又樂意付出，在學業和球隊練習上都能貫徹學習計劃。換句話說，他能有效發揮「行」的學問，故能兼顧兩方面的發展，最終順利升讀中六。可是，在學界籃球比賽中，成為冠軍的心願總是擦身而過。嘉豪和其他球員雖然在輸了比賽後都很傷心，但經與汪太檢討得失後都沒有怨言，團結一致，繼續奮鬥。《止學·心》卷九有云：「事之未濟，志之非達，心無怨而憂患弗加矣。」因此，對嘉豪來說，升讀中六固然欣悅，但更重要的是多了兩年的時間和機會，去實現學界籃球冠軍的夢想。

升上中六，嘉豪沿用同一種「行」的方式去繼續其「追兩兔」的夢想旅程，但卻沒料到高級程度會考課程和考核的要求相對於會考有大幅度的提升，一套曾經合用的學習策略已不再適用。數月間，嘉豪在學業上已開始脫軌，情況更有日益嚴重的趨勢。換句話說，在面對艱深的課程和評考時，單憑努力、刻苦、堅毅等「行」的學問並不足以「追兩兔、兩兔兼得」。要成功必須掌握適用的學習方法和技巧，那便先要懂得「知止」的七證功夫(見序：知止)。

班主任嘉倫老師和多位老師都勸導嘉豪要減少籃球練習的時間和投入，將時間轉投，以適應高級程度會考的課程和調整學習方法，否則縱使取得學界籃球冠軍，卻無緣晉身大學，這肯定是一項遺憾。據老師表示，在他們介入後嘉豪投放在籃球的時間沒有大幅改變，但有嘗試更認真地學習和改變學習方式。由於嘉豪需要一段時間和一番努力才可改變學習方式，成績雖有反覆但亦算穩定下來，而整體結果卻未見明顯改善。這情況屬於應止不止，單獨強化「行的學問」並不足以解決問題或扭轉劣勢。

這情況一直拖拉至中六期終考試結束。嘉豪的成績未有明顯改善，老師們都感到既擔心又可惜，嘉倫老師特意安排嘉豪與我面談，讓我也加入勸導嘉豪的行列。我和嘉豪討論的焦點是：「當老師們都認為嘉豪有潛質取得大學學位，但按他當時的成績，學校應否強制他在中七級時不可參與學界籃球比賽。」最終我被嘉豪對籃球的熱誠打動，同意他繼續參賽，而嘉豪則主動承諾會將練習時間減至最低，只參與學校的指定訓練，與及在最後一場比賽結束後會暫停練習籃球，直至公開考試結束為止。結果在老師和汪太的鼓勵下，嘉豪在練習時全情投入，不浪費一分一秒，練習過後則全情投入學科學習。暑假過後，嘉倫老師告訴我嘉豪的學習情況已有明顯改善，大家都為此感到欣悅無比。

我認為嘉豪的轉捩點在於迅速減少籃球練習時間，此所謂「知止而行止」。《止學·蹇》卷七有云：「人困及正，命順乃奇。以正化奇，止為樞也。」意思是說：人處困厄是正常的，命運順利是出人意料的。把逆境轉化為順境，有所不為是關鍵。當這關鍵的「止」已然建立和啟動，嘉豪就可以繼續轉投更多的時間去改變學習方法，以及持續刻苦學習，繼續發揮「行的學問」。這「止」與「行」的相互配合，確實是成功的關鍵。結果，嘉豪成功入讀大學。

大約兩個月前，嘉豪返校協助籃球隊練習，他表示正思考大學畢業後的出路，但無論是繼續升學或就業，他都很想接替汪太的教練崗位。此外，嘉豪談及自己的一些改變：以前只要自己認為應該做的事，會不加思索，想做就去做；但現在做決定之前都會思前想後，不希望做錯決定，變得十分猶豫。

我素知嘉豪對汪太和籃球隊的感情非淺，對他的想法並不感到奇怪，亦十分希望他真的可以回來協助球隊發展。另一方面，我很喜歡看見嘉豪的改變。這改變是成熟的表現：對於重要的決定，能多加思索，希望不會作出偏差的決定。這就是「知止」，「知止」才能有所得(見序：知止)。《道德經·立戒》云：「知足不辱，知止不殆，可以長久。」《止學·智》卷一亦有云：「大智知止，小智惟謀，智有窮而道無盡哉。」

嘉豪在「追兩兔」的「行」與「止」對不少田中的同學都具參考價值，盼望同學在閱讀後能多加反思，努力在學業及成長上自我提升。



# English activities in the second term

ECPU Ms Lau Wai Man

## English Day Activities



Lunchtime performance



Book sharing corner at lunchtime



Morning Assembly

## F.1 Drama Competition



## F.3 Cosplay competition



## Inter-cultural Day



Chatting with exchange student

## English Society booth in Academic Week



Academic Week



Learning Spanish



# 生涯規劃 精彩未來

鄧健東老師



本年度，學校為了幫助更多中五及中六的同學能及早為自己升學及就業作出規劃，特意聘請了一位老師及一位來自「青協」的社工，希望透過個人或小組的升學及就業輔導，與同學一同探索不同升學及就業路的可能性。計劃除了幫助同學發掘專長，亦希望讓他們掌握更多大學學科及職場資訊，除了解答同學對聯招選科的疑問外，亦會啟發他們更深地思考未來的方向，並提供意見，讓他們善用時間為未來作好準備，活出一個更精彩的未來。

於2014-15年度，有超過130位中五及中六的同學參與升學及就業輔導計劃，同學對計劃的評價相當正面，亦認為計劃能有效幫助他們更好地規劃未來的升學/就業方向。

或許不少的同學覺得自己讀書不知為了什麼、或對未來感到迷茫、或覺得自己一無是處，我們歡迎你們參與計劃，為自己爭取一個機會，重新出發，反思人生，發掘內裡的「偉大」，向精彩人生說「YES」。

「明日公民領袖」啊！你還沉睡到什麼時候呢？不要小看自己年輕，及早規劃你的人生，端正態度，活出精彩未來人生！



參觀周大福珠寶金行有限公司



參觀海關訓練學校



參觀美麗藝術化妝髮型美容學府



參觀國泰城



參觀迪士尼工作坊



# 《暑假給家長的反思》

嚴社恩姑娘

臨近暑假，各大媒體上也出現很多關於暑期班或暑期活動的新聞。就如早前報章曾報道，逾700名家長通宵排隊，為子女報名參加沙田一所補習社的中小學生暑期補習班，場面非常壯觀。就算不參加暑期補習班，不少家長也會為子女安排不同的暑期活動，希望子女能善用時間，過一個充實又有意義的暑假。更有家長指暑假太長，須花額外的時間和心力照顧子女或為他們安排暑期活動，寧願子女多些上學，在網上建議「取消暑假」，掀起社會的廣泛討論，也讓我們反思暑假的真正意義。

資深教育工作者兼喇沙書院前副校長趙榮德提醒「暑假」就是指假期，應該讓學生休息、放鬆，而非再為他們加添學習壓力。若學生放暑假時也要補習，甚至進行地獄式操練，或會適得其反，令孩子失去學習興趣。

無奈大多數香港家長的心態就是怕「執輸」，看到子女的同學參加了不同的活動、興趣班，學了些新技能，要是自己子女的暑假時間表空空如也，什麼也沒有學到，便會引起比較，怕被別人搶先一步。為了不想孩子輸在起跑線上，便模仿其他家長的行為，但往往忽略了這些暑期班是否適合自己的子女，或未能顧及子女的喜好和感受。

當然，父母千辛萬苦地為子女通宵排隊報名參加補習班，或費心周詳地安排暑期活動，可見父母的用心良苦。但既然是為了子女的幸福、益處，甚至未來著想，計劃暑期活動的時候何不讓子女一同參與？家長可多問問子女是否喜歡，這些活動對他們來說是否適時、適切，讓子女多一分參與感，感到這是屬於他們的計劃(sense of owning)，從而讓他們明白這是自己的學習，是個人的機會，是一項挑戰。這會令子女更珍惜這些學習機會，學習果效亦會事半功倍。

父母安排暑期活動時，應適可而止，貴精不貴多。一個有實力、有內涵的活動，勝過多樣不同款式的課程。同時間學習多種技能，較難消化和吸收。就像吃自助餐一樣，食品太多，只會減低味覺和食慾，引致腸胃不適。所以，家長千萬不要被「人有所有」的心態所迷惑，以免導致反效果。

至於有家長希望「取消暑假」，寧願子女多些上學，這個想法亦是不健康的。事實上，現在中小學生花在學校的時間越來越長，這對他們的身心發展會構成負面的影響。因為學生在校的時間越長，對學校以外的東西經驗便越少。這是一種反比關係。就如通識科能加強中學生的公民意識，但若他們沒有走出校園，具體感受參與社會議題，他們與社會的關係只會停留在書本上，為考試服務而已。

其實，任何課程、活動也不能取代父母與子女的親子時間。子女需要父母親，甚於知識、學問和技能。即使朋友、社交、娛樂也永遠不能填補子女對親情的渴求。家長可趁這個悠長假期，與子女做一些平日較少機會做的事，例如多去飲茶，一同去郊外感受大自然，或在有空時帶孩子到你童年時住過的社區，走你曾經走過的孩童路，讓他認識你的過去。這些經歷，比社區中心舉辦的暑期親子活動更能增進親子關係。

## 參考資料：

《嫌湊仔煩 港媽提「取消暑假」捱轟》，《晴報》，2015年6月9日。

《暑期活動》，余在思，2015年6月13日。

《700家長爭報暑期補習班》，《蘋果日報》，2015年5月18日。



廖紫英女士(3B 黎晴家長)

美其名寫‘橋’稿一篇，實際是想借來一個角落說說在田中家教會差不多兩年的感想。是的，兩年了，時間過得很快很快。

回味著每次大大小小的活動，眼看各委員和義工們由準備功夫、做預算、做結算、聯絡義工、安排分工，東奔西跑等等無數瑣事，人人皆盡心盡力，無分彼此。大家為的就是「不為什麼，只是想為這個大家庭做一丁點什麼吧」，就是這麼簡簡單單的不為什麼及一丁點，已經足夠令人感動不已。在這裡，我看到了團結的力量，看到了無私的奉獻，感受到無比的溫馨！

## 家校同心

吳惠珊女士 (2B馮穎妍家長)



大家好！不知不覺，我成為家教會一份子已差不多兩年了，這次，能夠以家教會執委的身份撰文，深感榮幸。

當初，我抱著多認識田中的心態而踏出第一步——參與家教會活動「義工感謝日」。當時大家都笑容滿面、態度熱誠，就已經令我有一種很親切的感覺。後來參與義工服務後，更發現參加家教會活動真的令我獲益良多。及後在一次機緣巧合之下，我成為家教會執委一份子，從此便常跟家教會走在一起了……

由於成為家教會的一員，我了解田中多了，與老師見面的機會也多了，使我更了解校長老師們的辛勞，尤其家教會中的老師委員，眼看著他們除了應付繁忙的校務工作，更不惜犧牲自己休息時間為家教會服務，在此我十分感激校長、每一位老師們對所有家長的大力支持和付出。

從家長的角度來看，除了希望了解多一些田中及囡囡在校的生活情況外，也希望能夠為學校多做一點點事情，但最意想不到的，讓我看到許多不一樣的事情……從家教會各項活動中，如義工感謝日、親子美食班、家教會旅行、黃昏燒烤、盆菜宴、大型而隆重的敬師日、舊書賣買等等，都令我眼界大開——為何會有如此用心地為家長及同學們服務的義工團隊呢？老師們和各委員，真令我佩服不已。眼看他們很專業地安排和策劃，真是比營運一間公司還要熟練。每個活動都是從家長出發，因此，我除了每天多了跟囡囡溝通的話題外，家教會也提供平台，增加家長們之間的聯繫，讓大家在輕鬆愉快的環境下分享教導子女心得。而我更特別欣賞家長排排舞班呢！它既給我一個做運動的機會，也讓我有幸地學習及協助活動中小小的後勤工作，真令我全程投入。這一切都為家長們提供了多元化的活動平台。在此非常感謝田中能對家長信任的態度，令家長對田中加深了認識，也增添了不少親切感。

未來的日子，我希望有更多家長、義工能加入我們的大家庭，一同感受、一同凝聚大家的力量，把我們的愛心之光繼續燃點下去，使「家校同心」的精神發揚光大。

## 終生學習

英淑敏女士 (4B 吳嘉熙 2D 吳嘉晴家長)

正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，今次我非常慶幸爭取到難得的機會，到美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 修讀一個護理學的短期課程，不但增進了知識，也對我日後的工作有所裨益。



在短短的一星期內，我與一班來自美國不同州份的資深護士一起上理論課和實習。課堂後彼此也就大家所屬地區的醫療制度、福利及種種對病人護理的知識和技巧交流經驗，確實令我眼界大開及獲益良多。

主講課堂的幾位教授雖然已年屆六十以上，但仍充滿魄力，每天耐心地向我們講解和分享他們的經驗。另外，課程中也有幾位已過退休年齡的美國護士，她們仍孜孜不倦地與我們一起朝八晚五上課，除了希望能增進自己相關的知識及提升技能外，也期望能在自己現職工作崗位上進一步為病人提供優質的服務。她們好學不倦的精神令我感到非常敬佩。

其實除了香港人提倡「終身學習」的精神外，外國人也同樣積極實踐這道理，如很多知名的大學教授、科學家等，他們不斷地累積自己的經驗，再加上他們好學不倦的精神，不斷尋求創新，成就了很多學問和道理。

雖然我們沒有他們般偉大，但「終身學習」能令我們學習更多有用的知識，更加了解這個世界的人和事，從而不斷提升自己，配合現今社會的需要。這次出外進修的經驗確實帶給我很多不同方面的領悟，對「讀萬卷書不如行萬里路」有更深的體會。我希望自己的兒女也秉持這精神，除了在求學階段努力學習外，他日長大投身社會後也能不斷提升自己，貢獻社會。



# 家長教師會消息

## 家長積極參與田中活動

- \* 中五周六測驗監考
- \* 中華文化攤位 3月5日 (星期四)
- \* 適應田中生活講座 4月25日 (星期六)
- \* 敬師日 5月15日 (星期五)
- \* 買賣舊書活動 7月11日 (星期六)

## 適應田中校園生活講座



## 中華文化攤位



## 敬師日

◀ 敬師日義工合照





## 家長講座及活動

- \* 家長教育講座《解決子女學業問題良方》3月8日（星期日）
- \* 黃昏燒烤之暢談升學及選科最新進展 3月13日（星期五黃昏）
- \* 排排舞班（星期六早上）

## 家長講座



## 黃昏燒烤



## 未來動向

- 新中一家長分享會7月14日(星期二)
- 義工感謝日12/9（星期六）
- 第十七屆家長教師會執行委員會選舉 10月



## 財政報告 (截至2015年 5月30日)

1. 家長教師會銀行戶口結餘：\$59,727.10  
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘 \$59,880.40)
  - 本年度總收入：\$39,457.50 (包括2014至2015年度會員費收入 \$17,060.00)
  - 本年度總支出：\$39,610.80
  - 本年度結餘：-\$153.30
2. 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘：\$26,184.50 (截至2015年5月30日)

## 《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。第三十六期將於2015年10月出版。

此外，第十七期《家長教師會通訊》將於2015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。