

橋

第四十八期 2021 年 3 月



田家炳中學家長教師會

周年主題：篤志自學，修身睦人 (Dare to Learn; Dare to Care)

校園篇

疫症下的親子情

陳雨瀚校長

疫症下，你與家人的關係是更親密？抑或是更疏離？

2020年新冠疫症為各界帶來挑戰，影響了我們的日常生活。我們這一年經常會聽到這個詞彙——「新常態」。疫情下，許多以往不會做的事，現在經常做，並習以為常。生活上的新常態包括：外出會戴口罩、時常洗手、保持社交距離等。而學校的教學也不例外，上網課、網上交功課、網上小組討論、網上測考等都是教與學的新常態。

過去一年，我也經歷著親子關係的「新常態」。我有兩個兒子：大兒子就讀中五、小兒子就讀中三。早前因為疫情不穩，我在家工作的時間多了，兩個兒子亦因停課，要在家學習。你們猜一猜，親子關係的「新常態」是甚麼？

家裡多了兩個「宅男」，終日對著電子產品：上網課、玩電話、「煲」youtube，或者是邊上網課、邊玩電話、邊「煲」youtube。太太和我看得「眼火爆」，屢勸不聽的結果往往是要「嚴肅跟進」及「實施管制」，故在疫症下我家的親子關係時常會呈現緊張狀態。

不過，也有些「親子新常態」是令我窩心的。自去年初疫症爆發，繼而多個月停課，家中兩個兒子整天待在家中，頭髮留得長長的，有點像嬉皮士的模樣，卻又不敢亦不太願意外出光顧理髮店。我於是買了一個電動理髮器，親自操刀替他們剪頭髮。心裡盤算著，如果可以用兩、三次，能節省理髮的費用，已經「回本」了。

起初，兩個「嬉皮士」都不肯就範任我「宰割」，直至有第一個「烈士」肯從容就義——那就是我。啟用新理髮器的髮型師是我的太太和大兒子，而我媽媽則是造型顧問，在旁指點，給予意見。結果任人宰割的是我，我的全新造型是在歡笑中完成的。坦白說，我的新髮型從正面看是不太差的，後面看應該是頗前衛的，我隱隱感受到後腦有一陣陣的涼意。之後，便輪到我兩個兒子，過程也是合眾人之力，在歡笑熱鬧聲中完成。最後，連我父親也來湊個熱鬧，理髮器在稀疏的白髮中往來奔馳後，以「光明頂」告終。在往後的停課期間，理髮器繼續發揮著它的角色，一次又一次服務我家幾位男士。對我而言，絕對是物超所值、「賺到笑」，賺到的是我意料之外的家庭歡樂及濃情。

各位家長、各位同學，在停課期間，與其困獸鬥，親子間互相角力，或各自對著手機、電腦自娛，互不理睬，倒不如花點心思，抽點時間，在有限的空間內一起玩棋類、紙牌遊戲、砌模型；或做做伸展運動，閒話家常。如疫情稍稍緩和，可考慮外出散步，甚至是郊遊。期望縱使在疫情中，仍可促進大家的感情，創造美好的親子回憶。

人到中年，我常被提醒要學懂珍惜。珍惜還有可以孝順父母的機會、珍惜子女尚未離巢仍能相聚的機會、珍愛繼續與自己同行的太太。疫症固然無情，人間卻仍可有愛。盼望我們努力經營及維繫每段關係——夫妻、父母與子女、朋友、師生、同事等等，特別在困難的日子，更顯得可貴。

最後，祝願大家新一年平安健康！



目錄

校園篇

校長的話——疫症下的親子情
疫情下的生活教育
疫情下的音樂類聯課活動
獲獎消息

親職園地

家長來稿
Marco 互動天地

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：王孝和副校長、陳韋丞老師
委員：鄧芷程老師

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

疫情下的價值教育

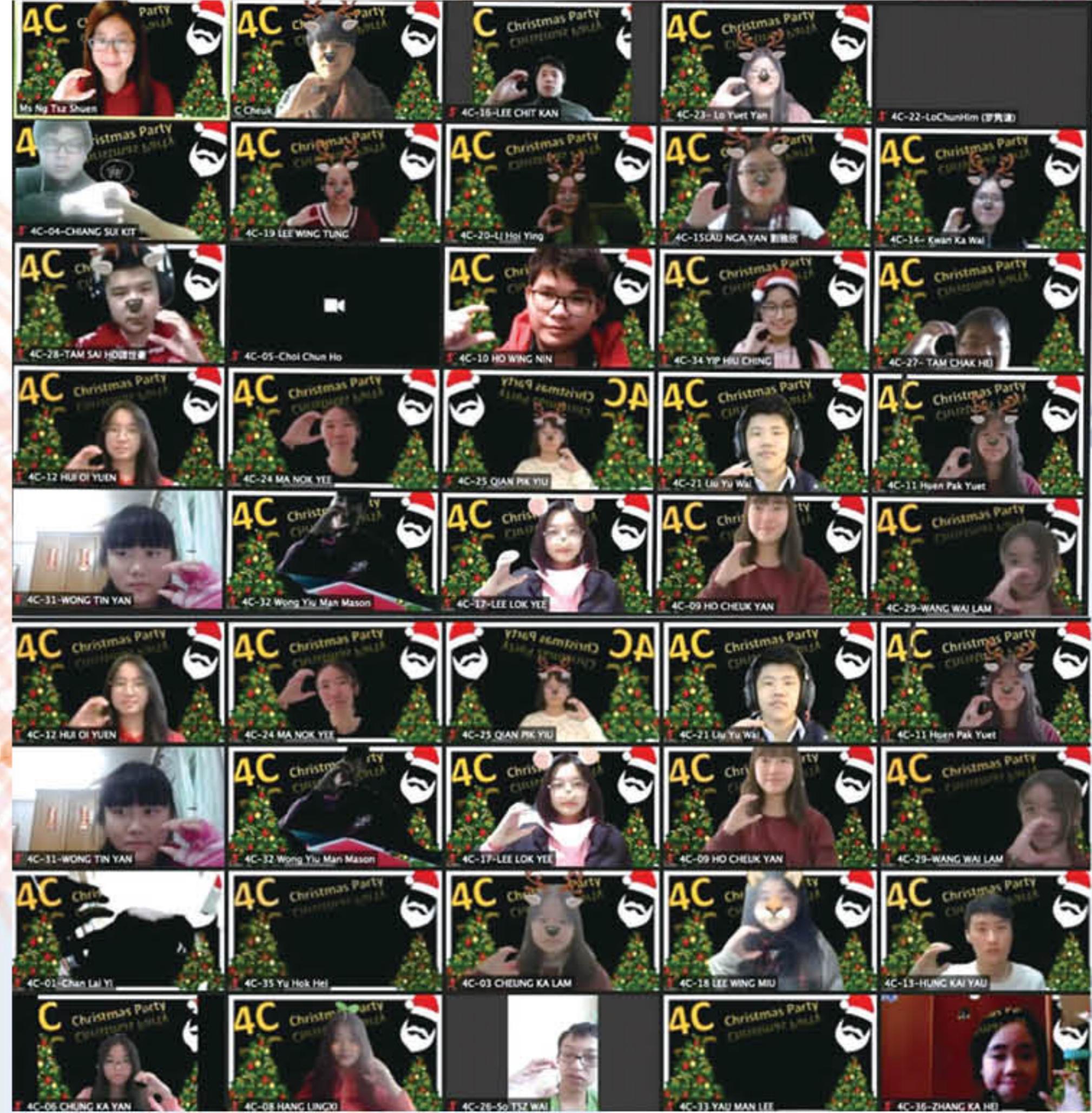
生活教育組鄭東綽老師

德育工作一直是田家炳中學重視的一環。而今年絕對是挑戰最大，也是得著最多的一年。

以往在上課的日子，均會有不少的德育教學活動，當中包括由學校的生活教育組設計教案再由班主任帶領的生活教育課、由生活教育組老師主持的周會及請嘉賓主持的講座。但一切的「日常」在疫情下都變得難以進行。可以想像，如果學生的生活只有網課、功課及測考，日子會有多難過；在沒有課堂活動的情況下，用線上方式直接講述一些德育課題，學生會有多少共鳴；也能想像沒有了在禮堂的專注氣氛，在家中聽講座的學生會有多投入。

所以在疫情下，學校的德育工作也來了一場大變革。由設計教案、課堂規模到師生互動，都和以往有一百八十度轉變。經過多次的討論和思考後，校方最希望的是在疫情下建立與學生的連繫。為了讓每一組的學生數目不要太多，各級的級輔委均加入授課的行列，好讓一些人數較多的班別，維持一組十多名學生。而在教案安排上，線上的教學內容要作適量精簡，令師生在過程中有更多空間分享，讓學生感受到老師的關懷與支持，而非孤軍作戰。

生活教育組的其中一個責任便是令學生投入學校為他們所準備的德育教育。由教學上的前期準備，到課堂中的技術支援，收集同學回饋的小點子，以及課後如何跟進等等，均需仔細安排。我們和每位老師緊密交流，同時給予班主任發揮空間，以不同的方法配合教案重點，為學生量身訂造合適的課程。



工作量雖然增加了，但可幸的是，有危也有機。在小組教學下，班主任有更大空間讓每一位同學分享，在課前收集學生分享，更有助他們在課堂中表達自己，班主任又可將分享內容融入下一次的生活教育課，甚至可以留待日後跟進，和學生進行輔導，關心學生。

時光飛逝，一個學期轉眼就過去了，失去了陸運會、旅行、聖誕歌唱比賽，但我們得到的是更珍惜每一段共處的時光，所以在停止面授課的最後一天(1/12)，老師們踏入課室說的不是「各位同學早晨」，而是「各位同學聖誕快樂」，下課後不是「各位同學再見」，而是「新年快樂」。因為我們都不知道下一次見面會是甚麼時候，故此都把握機會送上祝福。

在最後一節生活教育課(18/12)，不少班主任也主動和學生舉辦線上的聖誕派對，玩一些小遊戲。最後有些班別甚至大夥兒一起設定了屬於自己班的背景圖，在疫情下拍一張難忘的班相，紀錄大家在這個艱難的上學期所建立的師生情誼，希望田中同學感受到學校對大家的重視，不忘這一段「疫情下的回憶」。



奏出美妙的樂章

疫情下



疫情下奏出美妙的樂章

管樂團廖麗明老師

新冠肺炎疫情下大家每天都會從四方八面收到相關的訊息，情緒或多或少可能會受到一些負面的影響。加上子女逗留在家中的時間長了，究竟如何可以令子女善用課餘時間，同時又可以幫助他們舒緩情緒呢？

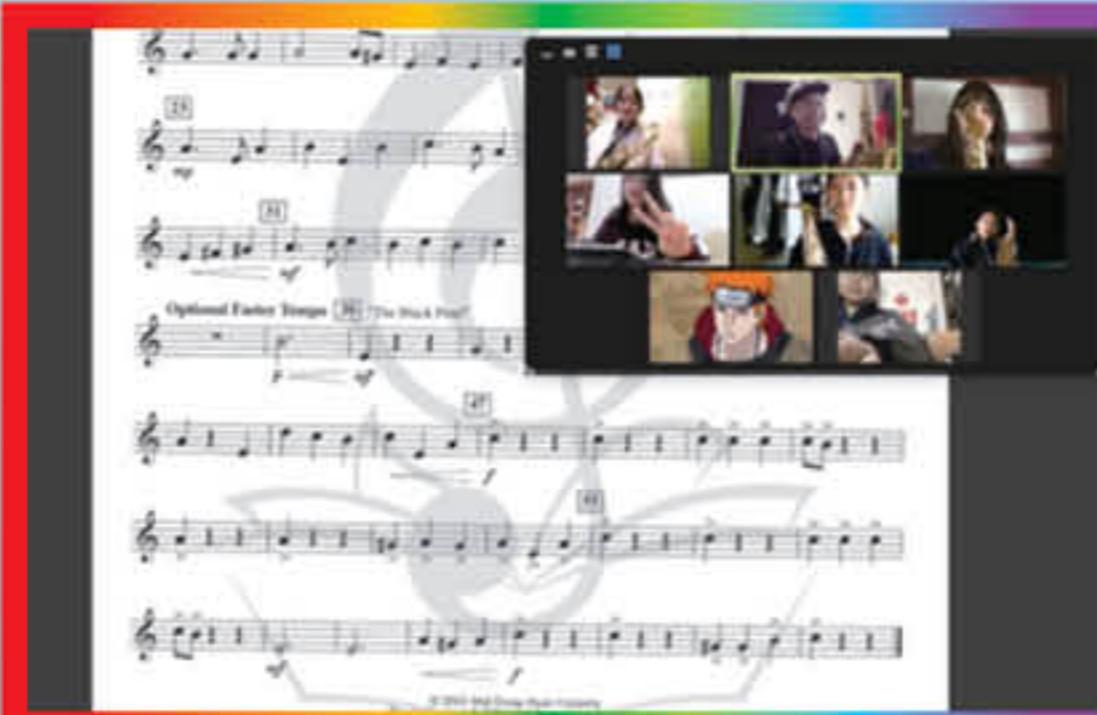
去年田中邀請了香港管樂學院的導師教授管樂團及樂器班，學院早在香港中學以視像形式教學之前，已有教授樂器班及樂團合奏的視像教學經驗。視像課比實體課需要準備的物資為多，行政支援更是重要，所以學院導師需要在視像課之前與學校及導師們之間作多方面的溝通，包括：課堂內容、教材、名單、同學用樂器/配件/樂譜等等。另外，如器材設定或網絡問題，也需要事先設定應變方案，好讓學習過程得以順利進行。除此之外，導師亦會使用一些音樂軟件協助教學，令同學看到導師示範之餘，同時也可即時認識樂譜。有時為了達到更佳的聲音效果，導師更會加上外置麥克風，令同學能聽到導師更清楚的聲音示範。

曾有研究指出，學習樂器能幫助兒童腦部發展，令他們更聰明。因為學習樂器時需左右手並用，增進腦部發展。左腦腦容量擴大後，會增強至少百分之二十的記憶力，如能持續，更有助智力提升。所以，同學在家練習樂器，除了提升吹奏技巧之餘，也可以培養專注力及智力。藉著留在家中的閑餘時間增多，同學可以每天抽更多的時間練習，這實在是建立恆毅力的好機會。

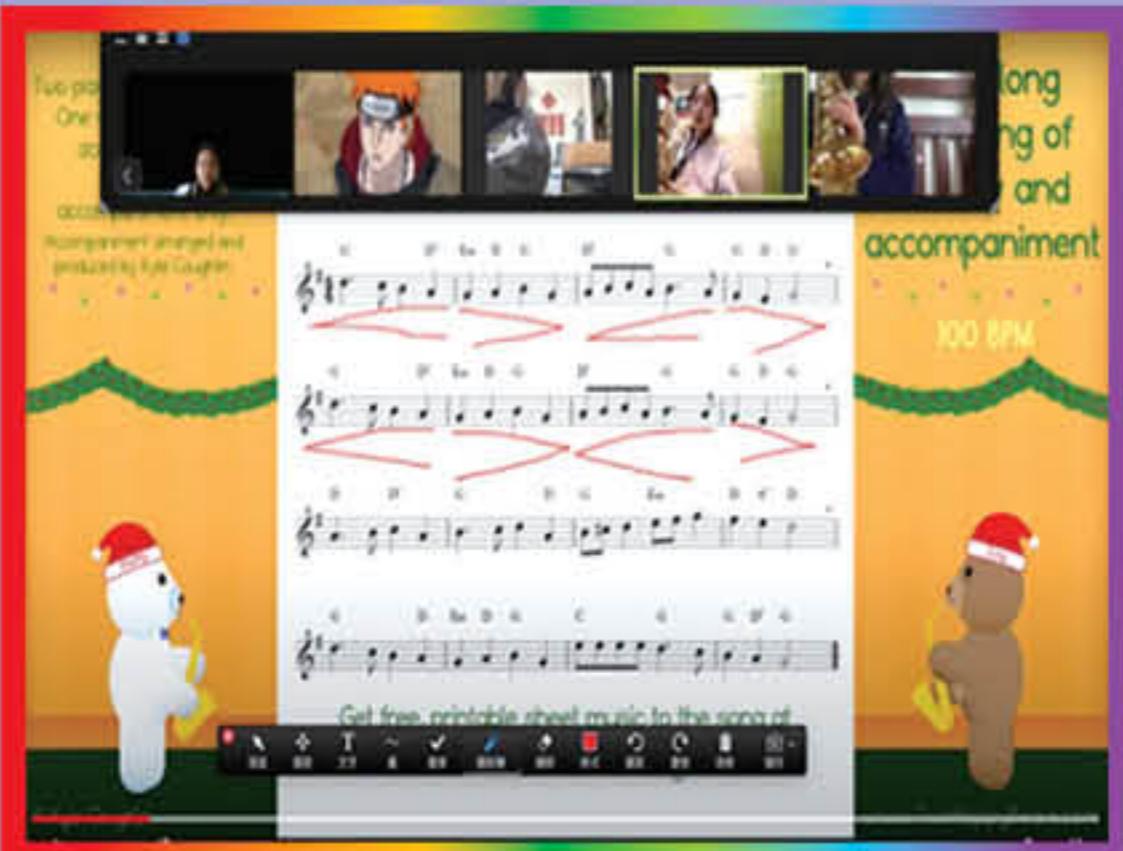
雖然視像課不及實體課，但視像學習也有其優點，例如老師教授管樂吹奏的嘴形時，平時在課室老師與學生之間都有一點距離，而視像教學反而可以近鏡令學生看得更清楚；又如在課堂中導師播放教學片段或樂譜時，視像課在切換及即時分享會比實體課更方便靈活；此外，當老師在實體課作個別教授的時候，難免會受到在場其他同學練習時發出的聲音影響，但在視像課時，老師可以只開啟個別教授中的同學的音訊，而其他同學則可在家中繼續練習，互相不受影響。



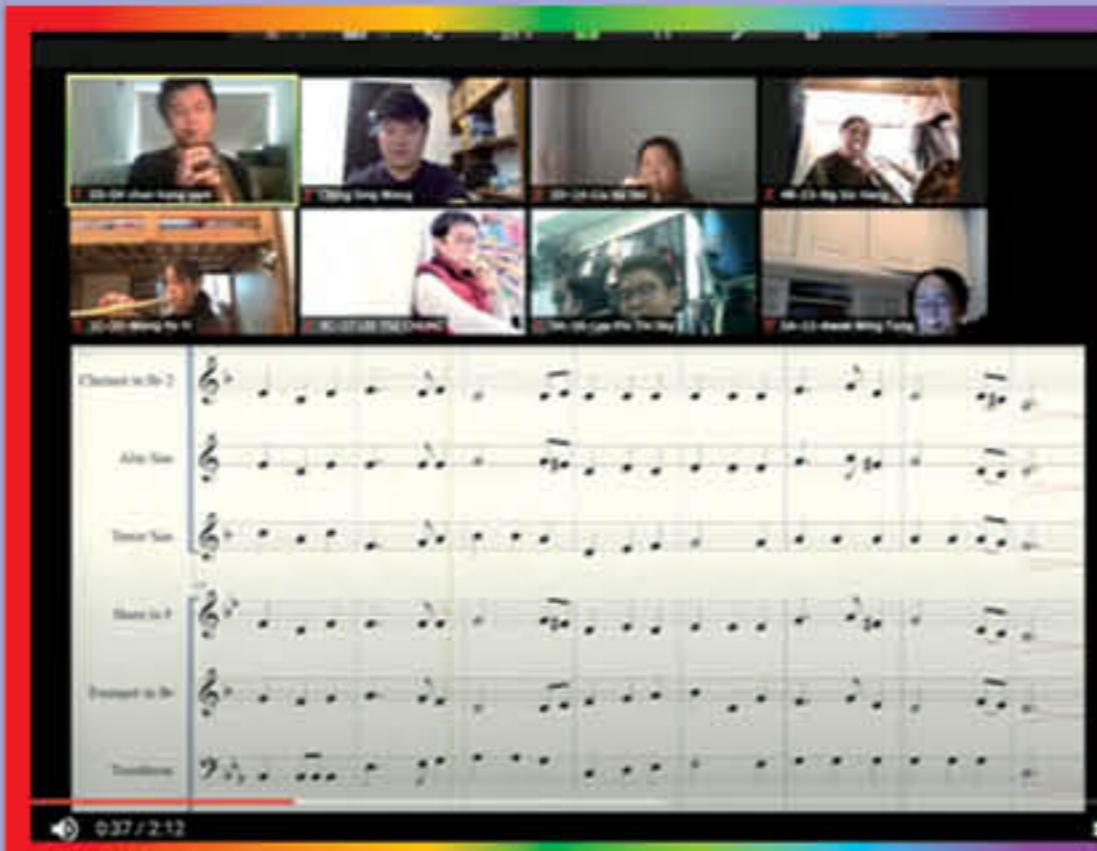
單簧管班導師及同學



色士風班導師及同學



齊齊吹奏聖誕歌



銅管樂同學合奏



2A 吳羨瑜同學

4C 葉曉晴同學

去年在普天同慶的聖誕節裡大家都不能參與聖誕聯歡會，但導師們卻為同學準備了一些聖誕樂曲，讓同學們合奏，感受一下歡樂的氣氛。那刻，同學們能安在家中開開心心玩樂器，既可陶冶性情，又能舒緩長期悶在家的負面情緒，保持積極正向的心態，實在難能可貴。

疫情下同學已失去大部份校園生活及參與實體活動的機會，幸好視像課仍可以有限度地讓同學參與一些社交活動。當然，視像教學不能取代實體課，但在疫情下能讓同學維持學習的興趣及動力，相信這點更重要。疫情雖然充滿挑戰，但期望大家能從困難中學習和成長，保持身體及心靈的健康。

獲獎
消息



中一至中三各級第一至五名：

	1st	2nd	3rd	4th	5th
F.1	1E 吳俞萱	1B 殷學儀	1E 李柳賢	1B 張逸翹	1D 李銘海
F.2	2B 章嘉穎	2C 李康晴	2C 黃榆圓	2A 方煦悅	2A 何曦裕
F.3	3A 陳綽妍	3E 黃汶諾	3D 魏可然	3C 劉瀚林	3E 蔡卓瑋

中一至中三各班第一名：

	A	B	C	D	E
F.1	郭穎彤	殷學儀	朱樂晴	李銘海	吳俞萱
F.2	方煦悅	章嘉穎	李康晴	黃澤禧	馮曉恩
F.3	陳綽妍	李卓彤	劉瀚林	魏可然	黃汶諾



家長來稿

任玉娟女士
(4C葉曉晴
6C葉曉琳 家長)

大家好，我是任玉娟，
兩名女兒分別就讀田家炳中學

的中六及中四，現任家長會副主席。從女兒讀小學期間我就開始參加家長義工服務，當女兒升讀田中後，我亦繼續參加家教會義工活動。我希望可以為學校出一分力，并希望透過參加家教會活動，可以有更多機會了解小女在學校的情況，讓我與她們有更多話題，增進親子之間的感情。

在小女中一的時候，我參加了一個義工活動，那時候有一位家長問我有沒有興趣加入家教會。我當時只覺得自己未必能夠應付，但這位家長仔細解釋委員的工作，說明工作並沒有太大的困難，而且有其他委員會一同協力，讓我無需太擔心。於是就在小女就讀中二時獲邀成為特邀委員，加入了田中家教會。隨後參與家教會會議，亦讓我更加了解學校，亦感受到學校及老師對學生關愛。這種關愛並非一般的師生關係，而似是朋友、兄弟姊妹之情，這關係應該是學校、老師、家長甚至是學生們理想的校園生活。

田中家教會一直都舉辦不同活動，家長們可藉此與其他家長溝通、分享及交流之餘，也有助增進親子關係，所以無論是參加家教會活動或擔任義工都令我有所得着。而其中最令我難忘的便是敬師日及中華文化日。我第一個參加的活動便是中華文化日，看見在家教會委員的帶領之下，各位家長從早上開始準備製作食物及主持書法活動予同學參加，當時只覺得各位老師家長都十分厲害。再到敬師日，有參與過的家長應該都能感受到那種震撼，難以用筆墨形容。那天各位家長由早上忙到下午，互相合作，努力為敬師日作準備，參與的同學都十分期待，希望老師們感受到家長及學生對他們的尊重及敬愛。這兩項大型活動讓我感受到學校、老師、家長和學生的團結合作精神，值得驕傲。

除了感受到學校非常關注學生的學業及成長外，我亦感受到學校非常支持家教會，所以才能夠在過往的日子成功舉辦了這麼多不同的活動，拉近了學校、學生及家長之間的距離。而我也可以從不同的活動中學習，與其他家長互相分享，交流育兒心得。我的女兒能夠在這所學校成長，令我感到十分放心。

我的小女兒性格比較開朗活潑，經常參與學校舉辦的活動。在活動前後我們都會分享當中的點滴，也讓我有機會在學校與她碰面，於是母女之間話題又增加了，從而讓我更了解她們在學校的體驗及感受。所以，家長們多參與學校義工活動能有雙重得著。

正因為上述原因，我現在還可以與兩名女兒保持良好關係。當然我也經歷過最令父母懊惱的問題——反叛期。我個人認為忍耐是必先條件，不要經常以父母或長輩式的態度相處。當與子女發生衝突時，要冷靜，少說話，讓雙方都有緩衝期，之後再慢慢以朋友的態度溝通，應該總比命令式態度好。閑時又可與她們開玩笑，投入她們的世界，了解及間中參與她們喜好的活動，變相多了話題及拉近了關係，當然亦需要適時指導，關心及鼓勵都非常重要，始終她們都是小朋友，以上是我個人的見解。

相信大家去年都度過了非一般的一年，從中各有不同的感受及體會。無論如何，期望大家能積極樂觀面對，引領我們的子女共同度過這困難時刻，美好的一日始終會來臨的。



馬沛銘駐校社工

家長自我關顧有辦法

有照顧者的研究曾指出，家長身心健康與子女身心健康有著不可劃分的關係。

假如家長未能好好關顧個人的身心健康，對發揮家長的效能有著負面影響，繼而墮入家長與子女的「負面旋渦」。當家長的狀態每況愈下，子女管教或家庭問題亦隨之而變得嚴重，從而為家長們帶來更深遠、更沉重的壓力。

大家想一想，疫情已持續一年多，無論家長或子女已經受到前所未有的影響。家長在工作上可能要面對由疫情帶來的挑戰，子女亦要在學習上適應新常態。

在調節的過程中，無論家長或子女難免會感到困惑。這個疫情來得突然，也未知甚麼時候才會完，所以家長更需要關顧自我的身心健康。

在疫情之下，家長在家中可以透過簡單的身心練習動作提升活力，暫緩緊張情緒。

漸進式肌肉放鬆法

研究指出，漸進式肌肉放鬆是經由集中精神，感受身體放鬆而得效果。透過身心關連的影響，一個人可以經由肌肉的鬆弛，達到生理適度調節與情緒的舒緩，並提昇對自我的概念，減輕憂鬱、焦慮及失眠的痛苦。

	收緊時	放鬆時
手掌	握緊拳頭	手指打開，手掌輕鬆地放大腿上
手臂	將手臂屈起來，拳頭盡量貼近肩膀	把整個手臂輕鬆地放在大腿上
肩膀	收緊時縮起肩膀，將肩膀盡量推向耳朵	肩膀完全放鬆垂下來
頸部	頭向下垂，下巴貼向心口，感覺到頸後的肌肉拉長	慢慢地將頭放回原來位置
頸部	頭向後仰，感覺到頸前的肌肉拉長	慢慢地將頭放回原來位置
背部	兩邊肌肉往中間堆，兩邊肩膀盡量向後拗	背部兩邊肌肉張開，回到原來位置
腿部	收緊時把雙腳提起伸直，腳趾指向前，盡量把腳板向下拗	慢慢把雙腳放回地面
腿部	收緊時把雙腳提起伸直，腳趾腳板都盡量拗向自己	慢慢把雙腳放回地面

甩手操

甩手通過牽拉手腕、手掌、足跟、膝部等筋脈，使其受到刺激而做伸縮運動，在氣血快速流通作用下，加快代謝。從現代醫學角度來說，甩手時可使全身肌肉鬆馳，血液就會加速順暢流通全身。

- 身體站直，眼向前望。兩腳微微分開與肩同寬，腳趾用力抓住地面
- 開始運動時，兩膝可以微微向前彎曲

留意把兩膝向前彎曲時不要超越腳指尖的位置，以保護你的膝蓋

- 把兩臂緩緩提起至肩膀的高度，用點力把雙臂向後搖甩
- 然後，讓雙臂以鐘擺的方式回到肩膀高度的位置

擺動兩臂時，保持兩臂伸直，避免屈曲

- 完成後，再次沿地站立，並再次留意自己的呼吸、心跳，胸口或小腹的起伏等明顯隨著呼吸的身體部位，給予充份時間體驗自己的呼吸漸漸緩慢下來，從而加強對自己呼吸及身體的覺察

透過簡單的動作，希望家長在面對疫情時，能夠關顧自己的身心健康。家長們，加油！

家長教師會消息

家長積極參與田中活動

中六統測家長監考 2020年11月7日(星期六) 至 11月14日(星期六)



家教會會員大會

2020年11月20日(星期五)



家教會活動回顧

家長教育講座之『親子衝突處理雙贏法』

2020年10月24日(星期六)



未來動向

中二、三、五統測家長監考	3月22日至4月1日(待定)
家教會親子旅行	因疫情取消
親子美食班	4月下旬(待定)
敬師日	5月中旬
買賣舊書活動	7月中(待定)

財政報告 (截至2020年12月31日)

- 家長教師會銀行戶口結餘：\$111,599.30
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘 \$96,946.30)
本年度總收入：\$16,740.00
(全部是2020至2021年度會費收入)
本年度總支出：\$2,087.00
本年度結餘：\$14,653.00
- 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘：
\$49,453.40 (截至2020年12月31日)

《橋》及《家長教師會通訊》徵稿

家教會刊物《橋》每年出版兩至三期，藉此加強家校的溝通和聯繫。

第四十九期將於2021年10月出版，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，與陳韋丞老師聯絡。