

橋

第四十九期 2021年10月



田家炳中學家長教師會

周年主題：學貴自得，和衷共濟 (Effective Learners, Supportive Cheerers)

校園篇

自主學習

(摘自2021年開學禮校長致辭)

各位老師、各位同學：

大家早晨！歡迎大家重回校園！亦特別歡迎今年加入田中的新老師、中一的新同學。

暑假剛完結，今天是九月一日，新學年正式展開。請回想早幾天，當大家看著日曆倒數，面對即將開始的新學年，你們的反應是怎樣的？



陳雨瀚校長

(A) 😊: 「好嘢，就快可以返學啦！」

(B) 😞: 「唉~~，就快又要返學啦！」

(C) 🤬: 「死啦，就嚟又要返學啦！」

田中的學生，出名乖巧，我估計大部分人應該會是(A)的反應，很雀躍並熱切期待新學年的開始。選擇(B)的同學應該是因為生理時鐘尚未調節好，等上課兩三天適應後，問題應該不大的。至於選擇(C)的同學應該是對暑期功課的質素很有要求，覺得仍可再做得更好，以免在新的班主任心底留下壞的印象。

無論是選擇哪一個答案，你可能都會問一個問題，一個你從小都想問的問題，特別是當暑假即將完結時，你會問：「點解我要返學？」或者問：「到底係邊個發明『返學』呢樣嘢？」甚至乎在座的老師，也可能一直在問這個問題。這是一個好的現象，證明大家經常自省、反思，而不是盲目地「人返我返」，年復一年地上學。

自問喜歡上學的同學，你為什麼喜歡上學？是為求知識、為前途、學做人、認識朋友？不喜歡上學的同學，你為什麼不喜歡上學？是課程沉悶、自己怕辛苦、家裡太舒適、覺得課堂沒意思？如果是這些原因，請再問問自己有甚麼想追尋的夢想，而擁有豐富的學識，是否更能讓你達成夢想？

目錄

校園篇

校長的話——自主學習
疫情下的資訊科技支援工作
職學輔導組介紹
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、廖麗明老師
委員：彭勁老師
校址：新界粉嶺維翰路一號
電話：26731778
電郵：tkpss@web.tkpss.edu.hk

自主學習的重要性

過去兩年，學校的周年主題都與「**自主學習**」有關。去年是「**篤志自學，修身睦人 (Dare to Learn, Dare to Care)**」。今年的周年主題是：「**學貴自得，和衷共濟 (Effective Learners, Supportive Cheerers)**」。今天想與大家分享我對自主學習的看法。

提起「**自主學習**」，會讓我聯想起“**automatic**”這一個英文詞彙。日常生活有甚麼東西是**automatic**？手機會自動更新apps、相機會自動對焦、商場的門會自動開關、汽車會自動轉波，甚至學校洗手間的水龍頭也會自動出水。「**學習**」是否可以**automatic**地發生？即是說**學習的動力**不是因為父母或老師要你去學習而產生，而是因為內在自我對學習的渴求(**想學**)，自然而然地驅使自己學習，過程中掌握適合自己的學習方法(**懂學**)，適時改變及優化學習策略(**察學**)，並且努力不懈地學習(**堅持學**)。

請不要認為這是mission impossible。「**自主學習**」不單是可能的，並且是必須的。試想想，今時今日(廿一世紀)，是資訊爆炸的年代，舊有的知識很快被新的取代。如果學生的學習只靠老師在課堂上的講授，他一定會被淘汰。互聯網上有海量的資訊，我們要懂得篩選、整理和分類對自己有用的及正確的資訊。「**自主學習**」正是這時代不可或缺的能力，即使同學將來畢業離開校園，仍可隨時隨地吸收新知識，學到新的技能。

為什麼有些學生學習動機很強，有些則很弱？

教書這麼多年，心中常有一個疑問，為什麼有些學生的學習動機很強烈，有些則一般？幾年前，看過一套紀錄片，節目名稱是《翻山涉水上學去》(The most dangerous ways to schools)。我們都上過學，通常我們在上學路上都是平平安安的；但原來世界上有的學生上學要翻山涉水，面對無數艱難。這套紀錄片記錄了來自世界上最邊緣地區的學生們，製作人從他們的生活環境開始拍攝，之後展示他們的上學路，最後到達他們的學校。這些學生冒著生命危險上學，有些要徒步穿越大草原，行走十幾公里去上學；有些要跨越一條六十米寬的湍急河流；有些要在零下五十度的環境下上學。路途上有可能遇到猛獸的襲擊、被水沖走或被凍死，這些都是我們難以想像的。他們關心的不是：「點解(Why)我要返學？」而是「點樣(How)可以更安全、更快捷返學？」

同學們，你今天回校危險嗎？有否歷盡千辛萬苦？最大的困難，可能就是你要與睡魔搏鬥一番才能成功起床回校。你曾否期望能夠改善自己的懶散？是否羨慕某些同學對學習的主動性？是否不希望到學期末派發成績表時，才悔不當初？

自主學習秘笈

既然明白「自主學習」的重要性，我將介紹以下三個步驟，幫助大家有效地進行自主學習：

(1) 定立目標 (Goal-setting)

「我的弱項是哪一科？」
「我的短期及長期目標是甚麼？」

(2) 制定計劃 (Planning)

計劃要有規律，不能即興。建議定立你的做功課和溫習時段，例如：每天回家後的兩小時、每星期六的早上等，讓此成為你的習慣！

(3) 坐言起行 (Action)

所謂「千里之行，始於足下」。學習時，請挪開讓你分心的東西，如手機，營造一個有利於學習的環境。

今學年，學校設立了一個新的學習空間——103室（自主學習室 SDL room），並將會陸續增添自學材料；老師們亦會將自學教材，如筆記、歷屆校內試題庫等，上載到網絡。請同學善加利用，培養自學習慣。

但要達至成功的自主學習，其實最重要的是：**你的決心有多大？！** 盼望新學年裡，大家在自主學習之路上，不斷長進，滿有成果！

疫情下的資訊科技支援工作

突如其來的疫情導致停課，同工們都在努力思考如何讓學生能夠在停課期間繼續學習，運用資訊科技器材進行遙距教學支援，基本上已成為了疫情下教學的唯一選擇。

郭子豐老師

作為學校負責資訊科技的老師以及電腦科主任，支援學校同工及同學在這個突變的環境中進行學與教活動，便成為了我的首要工作。在剛開始的時候，大家都是「摸著石頭過河」，幸得幾位熟悉IT的同工幫忙，我們各自在課堂中測試不同的網課工具，之後匯集出相對較為理想的方案，再向全體同工和同學介紹。



在網課剛開始時，幾乎每天都會有不同大小的問題發生，非常感恩有一班全情投入的IT同工，一起並肩作戰，讓網課工作總算能夠順利開展。以下總結一些在疫情下資訊科技支援的重點工作：

1. 網上Zoom實時課堂支援
2. 網上學習系統 Google Classroom / Microsoft Teams
3. 教學影片製作支援
4. 學校電腦網絡頻寬優化
5. 課室電腦器材升級
6. 借用及轉贈電腦設備給有需要的學生
7. 協助改善學生家中上網問題
8. 支援跨境學生
9. 開展教師工作坊
10. 製作示範片段，講解使用電子平台的方法
11. 提供即時通訊工具供老師、學生、家長進行查詢
12. 開展eClass流動應用程式
13. 協助學校發送即時緊急訊息
14. 通告電子化
15. 電子化成績數據處理
16. 支援網上行政工作

上述各項工作能夠順利開展，除了資訊科技的同工外，實在要感謝學校不同科組和同工的互相合作，才能夠讓網課得以順利運作。



職學輔導組介紹

A. 何謂生涯規劃教育？

自2004年起，政府正式在香港推展生涯規劃工作，但何謂生涯規劃教育？根據教育局的指引：「生涯規劃教育在培養學生認識自我、個人規劃、設立目標和反思的能力，以及認識銜接各升學就業途徑方面，扮演一個重要角色。生涯規劃教育的目標不能單透過在學生需要作出升學/就業選擇時提供的輔導或諮詢服務而達致，有效的生涯規劃教育及升學就業輔導應與學校的課程聯繫，透過生涯規劃教育，讓學生獲得所需知識、技能及態度，以配合自己的興趣、能力、方向作出明智的升學/就業選擇，並將事業/學業抱負與全人發展及終身學習連結。」



迪士尼工作坊

B. 職學輔導組如何回應生涯規劃教育？

職學輔導組是學校學生事務聯席委員會的其中一個組別，主力推動生涯規劃教育，主要工作如下：

1. 生活教育課

在中一至中六階段，職學組都會為學生安排合適的生活教育課或周會，由班主任或專責同工帶領，旨在讓同學能掌握不同階段需掌握的資訊，各級目標大致如下：

年級	目標
中一	營造追求卓越氣氛及建立目標，與成功有約
中二	了解個人性格特徵，初探選科資訊
中三	探索不同因素，深入思考選科
中四	激發探求，探索職業及大專課程
中五	認清實力，定立升學規劃與實踐個人目標
中六	定位人生，向標竿直跑

我們期望藉著多元的生活教育課，讓同學能在老師的帶領下掌握不同的資訊，並思考自身未來升學及就業的方向，適時定立個人目標及實踐計劃，以致他們能循序漸進地規劃升學，配合未來的就業。

2. 中五、六升學輔導計劃

在過去數年，本校不斷加強及優化中五、六的升學及就業輔導計劃，希望藉著有效的生涯規劃介入，幫助同學處理一些較為複雜的生涯及心理問題，亦希望能協助同學完成中六大專選科及思考不同的出路。

於中五階段，所有同學最少會參與兩次的面見，屆時全體同學將被分為兩部分，其中35位同學將面見職學社工(外聘校外機構的社工)，其餘的同學將面見本校職學組的老師或班主任。於中六階段，同學亦會由職學組及班主任老師面見至少一次。因此，本校同學在中五六階段一共會有3次職學相關的面見，面見目標如下：

年級	目標
中五 (10-12月)	了解同學的理想工作，初探中六選科
中五 (4-6 月)	建立及為JUPAS 首10志願排序、初探其他出路
中六 (9-12月)	確立JUPAS 20志願及定立後備方案(自資學位、副學位、大中華/海外升學)

為了讓輔導更到位，本校亦會為同學在中五及中六階段進行成績預測。該預測除了參考過往考生的成績外，亦會交由科任老師來修定，目的在於讓同學能更有效掌握自己在DSE考試的水平及分數，從而作出調整。而根據過往分析，我們所準備的成績預測表參考性高，有效協助同學選科。

3. 多元的職學活動及講座

職學組亦積極籌辦多元的職學活動，當中包括與COCOON合作的一系列與工作相關的工作坊及工作實習、與非牟利機構合作的師友計劃、職場參觀、參觀教育展、中三四Working Reality校內創業比賽、中二三五六的家長升學講座、中四的海外升學講座及中五的大中華升學講座、迪士尼工作坊、面試工作坊等，亦會邀請不同的校友進行升學及職場的分享，期望為同學及家長提供升學及市場資訊，讓同學能更全面掌握及運用資訊，作出明智抉擇。

C. 結語

職學輔導組致力在多個層面支援同學面對升學及就業的疑難，期望同學能妥善規劃未來，活出理想。同時我們亦希望能夠加強家校之間的溝通及合作，我們呼籲各位家長積極參與學校的職學活動，更期盼你們能協助我們，透過分享、職場探索、師友計劃等活動，豐富同學對職場的認識，幫助他們作出更明確的規劃。



2020-2021年度

獲獎消息



第七十二屆香港校際朗誦節英文朗誦

Merit in Solo Verse Speaking 1B CHEUNG YAT KIU
Second Place in Solo Verse Speaking 2D WONG CHAK HEI

MI Young Writers Award



Top 50 Finalists (Senior)
4B CHENG CHEUK LOK



Top 50 Finalists (Senior)
4C YIP HIU CHING

第七十二屆香港校際朗誦節中文朗誦

詩詞獨誦（普通話）亞軍 2C 鄭君行
散文獨誦（普通話）季軍 3A 周家儀
散文獨誦（普通話）優良 2B 章嘉穎

後起之秀社交媒体短片創作比賽

中學組亞軍 5B 方美善 5B 黃浩然 5B 劉芷柔

全港青年書法比賽

中學毛筆組冠軍 6C 鄭晉晟

北區優秀學生選舉

高中級別冠軍 5C 莫嘉穎
高中級別優異獎 4C 葉曉晴

幸福田園學生文藝作品比賽

初中組一等獎 3A 李奇伶
初中組三等獎 3B 賴欣妍

堅定信念，不忘初心， 迎難而上，必露曙光！

4A張文鳳家長
游玉珍女士分享



仍記得女兒小六階段經自行派位選校的情景，我和女兒當時都有共識，就是要找一所女兒自己喜歡的學校。人生最難莫過於要作出選擇和決定，女兒的成績不俗，選擇較多，故我們到處向師姐們打聽她們所讀中學的情況，希望女兒可以入讀理想的中學。經過一番討論，最後拍板定案，第一志願就選田中。接下來我們便報名參加了田中的學校開放日，當我們聽完前任校長阮邦耀博士的演講之後，報選田中的信心更加堅定了。最後，女兒亦很幸運地順利入讀田中！我也第一時間參加了學校的義工活動，希望能為學校略盡綿力。

女兒在中一的校園生活過得非常愉快！對同學和老師讚不絕口，特別是對班主任廖麗明老師。我在此說聲：「感謝廖老師對學生無微不至的照顧及教導！」當時我的女兒和班上幾位同學的數學稍遜，廖老師親自在課後抽出時間來幫他們補習。女兒為此感激不盡，每次提起廖老師她都會露出甜絲絲的笑容。更令我和女兒感動的是有一次，女兒在考音樂試前失聲，無法練歌。廖老師私人買了一瓶包裝精美的蜂蜜送給她，並叮囑她每天早上沖水喝。那天女兒從學校回來，笑容很是燦爛，還站在門口，已經迫不及待地把那瓶蜂蜜展示給我看。當然我每天負責沖好給女兒喝完才讓她回校，那個瓶子現在仍然在家中保存！

到了中二下學期，為了好好報答老師們教育之恩，女兒非常自覺地制定了溫習時間表。功夫不負有心人，考試成績總算是進了一大步！可惜一個突如其來的新冠疫情導致是次成績不被計入中四分班成績！當時女兒真是欲哭無淚，心情久久不能平復。經過這次的挫折，女兒更加堅決要取得好成績。在中三第一次考試的時候，她堅持要通宵溫習，我好言相勸，亦無法阻止她。結果她在考試期間發燒！當時正處於疫情高峰期，大家都非常緊張。醫生要求她第一時間做核酸檢測，剩下的三科考試當然不能再參加了。聽到這個消息後，她整個人像洩了氣的皮球，無精打采。

幸好檢測的結果是陰性，然而女兒的高燒仍未退。再帶她去看醫生，換了藥來吃，卻仍是38度！加上女兒因考試的事情悶悶不樂，一整天躺在床上，不願走動，病情更是難以好轉。這時全家人都緊張起來了，做媽媽的先沉不住氣了，走到女兒的牀邊把她痛罵一頓，希望她振作起來。容我補充一下，平時我是極少罵她的，這次實屬下下策。哈！哈！女兒也忍受不了我「聲大夾惡」的嘮叨！終於肯起來吃粥了。想不到女兒吃完粥之後，竟然整個人精神爽利起來（當然身體還是虛弱的）。她坐下來與我閒聊，再吃過退燒藥，大概一個小時後，燒便退了，她也展露出笑容，整家人也鬆了一口氣。

事後我和女兒作出檢討，認為合理安排作息時間非常重要，才是取得好成績的最佳方法。然而經過上兩次的意外後，女兒的信心受挫，很是擔心未能選到理想的科目。女兒本來很想讀生物、物理這些科目，然而理科對英文能力的要求較高，女兒擔心自己的英文能力未必能應付這些科目。我便乘著見班主任的機會，把這個問題向她當時的班主任兼英文科的張可恩老師反映。張老師是一位非常熱心的老師，亦是其中一位女兒很喜歡的老師。張老師即時叫女兒來到我身邊坐下一齊傾談。她讚揚的女兒的英文能力其實不俗，亦非常欣賞她的英文作文，讚賞她的作文內容充實，接近生活，文筆流暢，並鼓勵她學習英語要放膽大聲地多讀、多講，同時多用。她亦鼓勵文鳳不要放棄英語，要加油！並認為她一定能突破自己，取得好成績。受到張老師的鼓勵，文鳳在考試前自行安排到圖書館溫習，英語成績也有了很大的進步！看來無論是家校的合作，還是老師的鼓勵對學生的成長都是相當重要的！感恩遇上張可恩老師！

另外，一定要感謝她去年的班主任兼中文科的蔡慧貞老師！第一，蔡老師經常都給予她的中文作文正面評價，這也是她在寫作方面有無限動力的源泉，更是她一定要選擇文學的主要原因。每次派回作文，她都會第一時間從書包里拿出來遞給我看，並千叮萬囑我一定要從頭到尾看完。第二便是重中之重的選科決定。在選科前，蔡老師跟同學分享她也是選修中史科的。故女兒跟我分享此事時，非常肯定地跟我說：「原來讀中史也能考上大學，也能成為一位出色的班主任！那麼我也可以選修中史、歷史這兩科來配合我的中國文學！這樣我便可以修讀三科了！」嗯！看到她對選科已經有了明確的目標及決心，我也放下了心頭大石。很慶幸她能如願以償入讀自己喜歡的科目，我也感到欣慰。

光陰似箭，初中三年，轉眼已過。女兒能夠在中學生涯起步階段，得到田中老師的悉心教導，令她能在學校裏愉快成長，實是女兒的福氣。感激不盡！亦是我們閒聊中，經常說的一句話：「我們沒有選錯學校，幸好當時我們都有這個明智的決定！」感恩給我們遇上——田中！

好好聆聽 好好感受

Marco互動天地



家長每天不是外出工作，便是在家為子女打點一切，這些親職責任由子女出世便開始，包括滿足孩子的基本生存需要，如子女溫飽及安全的居住環境；滿足孩子的心理需要，如關心及情緒需要。除此以外，也要培育他們良好的心理質素，引導他們發揮潛能，也希望孩子在長大後有能力負起親職責任，建立自己的家庭。

當家長肩負起這些親職責任時，持續的壓力必然出現。縱然我們相信關愛子女是父母的天性，但父母卻因緊張子女的表現，不時會牽動個人情緒，感到擔心、憤怒，甚至會感到不知所措。有研究指出家長累積的壓力會影響家長的判斷，令他們在管教的路上欠缺方向及紀律，對著年紀較小的子女或會出現疏忽照顧的情況，對著中學階段、青少年階段的子女則會影響他們對父母的態度和觀感，最終令親子關係變差。

在面對壓力的情況下，父母又可以如何處理呢？相信不少家長都聽過「靜觀」，用一個例子作說明，當子女不願聽從父母的指示時，例如手機不離手，不難想像父母與子女會因此發生衝突，隨之產生負面情緒，繼而出現一些打罵的行為。靜觀練習注重**提升覺察力**，讓自己可以更容易覺察自己的情緒及思想，同樣面對手機不離手的情況，家長可以選擇較理性的言語及行為與子女溝通。其中，「靜觀親職」（Mindful Parenting）課程是由荷蘭教授Professor Susan Bögels創辦，家長可以學習更有意識地、不加批判地留意和子女相處的「此時此刻」，對於自己和子女的身心狀態和需要更為敏銳，並在親子相處時培養出寬容的心去面對彼此。將「靜觀」應用於「教養子女」中是一個持續的過程，我們先要以自我覺察作為基礎，包括全心全意的聆聽、不加批判的接納、保持敏銳情感覺察及自我調整。

全心全意地聆聽

今時今日，當子女花時間與父母分享自己的事情時，父母需要**專心聆聽**。因為子女的內容、聲調、表情和身體語言，往往不只有表面的意思，子女除了表達**當下的需要外，說話背後亦有所想傳遞的信息**。父母可以嘗試以他們的角度去了解他們，令子女也因此有更多機會、亦更願意去表達自己的意願，久而久之，子女與父母就能建立彼此溝通的平台。

不加批判的接納

每個人都渴望被別人接納，**不加批判的接納**是指我們不加批判地接納自己和子女的性格、特質、行為，**並有意識地嘗試理解、接納此時此刻**所發生的事情。接納不代表我們認同子女犯錯的行為，而是傳遞對他們基本的接納。用一個例子作說明，子女在過往的網課期間可能出現未能集中上課的情況。接納是指父母明白和理解子女未能集中上課的原因，但與此同時父母仍然可以不認同他們的行為，並向子女**清楚表達合乎社會文化的期望**，從而幫助子女去面對及解決未能集中上課的問題。

保持敏銳情感覺察

父母可以通過一連串的練習，如**專注呼吸、靜觀步行、伸展等**，學習覺察自己情緒及身體狀態，藉著反覆的練習，及早意識受壓情況，繼而及早處理及舒緩壓力。網上亦有不少靜觀練習可以參考。我們相信，當父母有穩定的情緒時，自然有更多心靈空間處理子女的問題，**身教總比言教有效**，若子女能觀察父母怎樣接納他們並控制自己的情緒，適當地處理衝突或問題，有助他們學會與朋友或將來的子女相處時，以有效和合適的方法去處理問題。

自我調整

靜觀訓練能加強掌管執行功能的腦前額葉和掌管本能反應邊緣系統的連繫，對緩和壓力帶來的反應有所幫助，從而減低父母作出過激言行的機會。當有衝突出現時，**自我調整並非代表父母不能有感受或是需要壓抑負面情緒的表達**，而是在談話、互動中多給予自己一些停頓的空間。透過這些空間，讓自己安靜下來，觀察和接納自己的情緒和想法。這樣，也能使父母更有空間聆聽子女的意見和想法，並作出合乎教養價值觀及目標的回應。

靜觀是一種修練，父母可以從自己出發，透過認識自己情緒，從而選擇更好的處理方法，建立彼此溝通的平台。這樣不單可以幫助父母處理在親子歷程中所承受的壓力，在與子女相處時亦能有更適切的回應。

參考資料

- Larissa G. Duncan, J. Douglas Coatsworth, Mark T. Greenberg, A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research (2009)
<https://health.hkej.com/health/article?uid=2130948&subjectline=%E5%9C%A8%E5%9B%BD%EF%BC%86%EF%BC%89>
<https://health.mingpao.com/%E7%97%85-%E9%9A%8C%EF%BC%86%EF%BC%89-%E4%BB%A3%EF%BC%86%EF%BC%89/>
<http://www.cfsc.org.hk/rehab/mvps/zh/news-detail.php?id=155>

家長教師會消息

家教會活動回顧

家長教育講座之『網絡資訊素養』2021年5月8日(星期六)

敬師日2021年5月12日(星期三) 及13日(星期四)



買賣舊書活動2021年7月17日(星期六)



升中六統測家長監考2021年8月23日(星期一) 至27日(星期五)

未來動向

執行委員會選舉	2021年10月11日 (星期一)
家長教育講座之「學海無『涯』」	2021年10月30日 (星期六)
中六統測家長監考	2021年11月6日 (星期六) 至 13日 (星期三)
家教會會員大會/茶會	2021年11月19日 (星期五晚上)
小學參觀日	2021年12月5日 (星期日)
親子美食班	2022年1月22日 (星期六)
學術周家教會攤位	2022年2月24-25日 (星期四、五)
家教會親子旅行	待定

財政報告 (截至2021年8月26日)

- 家長教師會銀行戶口結餘：
\$109,532.50
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘
\$96,946.30)
本年度總收入：\$56,216.00
(包括2020至2021年度會費收入
\$16,740.00)
本年度總支出：\$43,629.80
本年度結餘：\$12,586.20
- 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘：
\$39,796.10 (截至2021年8月26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。

第五十期將於2022年2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。