

周年主題：修己立人、昭志仰賢

## 校園篇

### 開學早會：修己立人、昭志仰賢

阮邦耀校長

在新學年，歡迎各位同學、各位家長、各位教職員同工。

學校的校訓是「思明至善」，《大學》指出「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」，「止於至善」是指我們不但將每件事都做好，並且力求卓越。要達到「至善」需要「知止而後有定、定而後能靜、靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得」，當我們知道明確的方向／目標後，我們可以平靜、安然地計劃，取得最終的收穫。當我們能夠「修身」——就是鍛煉和培養個人的志向後——達到「至善」，便能「齊家、治國、平天下」。

今年學校的周年主題是「修己立人、昭志仰賢」。透過「修己立人」希望同學能先做好自己，再啟導別人；「昭志仰賢」則勉勵同學能彰顯自己的志向、仰望賢人。

冼拿（Ayrton Sena da Silva）是一個值得仰望和非常值得向他學習的人：冼拿是巴西一級方程式賽車（Formula 1）車手，他曾在奪得三年一級方程式賽車世界冠軍，因此被譽為一級方程式賽車歷史上最偉大的賽車手之一。他生於巴西聖保羅市一個富裕的家庭；他的父親米爾頓（Milton）是一名車迷，冼拿受父親的影響，自小便立志成為賽車手，並全力追尋自己的夢想。21 歲的冼拿前往英國參加福特 1600 方程式錦標賽，取得到冠軍頭銜。然而，他的父親卻反對他繼續從事賽車運動。冼拿在沒有足夠的資金支持下暫時放棄賽車，回到父親的公司工作。四個月後，冼拿仍無法忘記賽車，重新回到了賽車場上。他的職業賽車生涯也受傷患困擾；冼拿在 1991 年回到家鄉聖保羅作賽，比賽時觸發他的舊患——雙肩痙攣——他都能克服，更在比賽中全力以赴，取得分站冠軍；在他堅毅不屈、勇於挑戰的精神下創出事業高峰。

在我成長的過程，遇到無數學習對象，大多都是與運動相關的，但其中一個最特別的是我的爸爸。我曾在某一階段觀察自己的行為，發現從生活細節、待人接物、思想模式，以及對待太太和子女的方式，都深深受到我爸爸的感染。西方心理學的社會學習理論（Social Learning Theory）認為人類的行為都經由學習而來，個體自出生就無時無刻、不知不覺中學習他人的行為。隨著年齡的增長，在行動、思想、感覺以及對事物的看法，終於變成一個為家庭及社會所接受的社會人。社會學習理論提出人類在上述社會化的過程中，有三種常見的學習：觀察學習（observational learning）、模仿（modeling）和替代學習（vicarious learning）。心理學家在研究發現，以下三種都是兒童最喜歡模仿的對象：

1. 心目中最重要的人：父母、教師、同儕中的領袖
2. 同性別的人：女兒模仿母親，兒子模仿父親，這是兒童心理發展中性別認同的重要學習經歷。
3. 曾獲榮譽（獲得社會讚揚、比賽冠軍）、出身高層社會以及富有家庭的兒童

不同的賢人有不同的學習點，然而同一位賢人並不是所有他的價值觀和生活態度值得我們學習。因此我們需要有獨立思考，分辨那些值得我們學習的素質。我曾與我的大學同學討論到應否仿效冼拿與他的競爭對手普魯斯在賽道上「若自己未能得勝，蓄意撞毀對手跑車」時，我們出現很大的意見分歧：有部分同學認為這是合理和可接受的做法，另一些同學則表示這是不道德行為，不應向他們學習的。

《朱子治家格言》指出「善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡。」因此我們要有辨別的能力，好讓我們能夠知道何為善惡。我父親是我成長過程其中一個影響至深的人，當我再回顧我的成長歷程，我發現不但學到父親的好行為，他不理性的行為我也無意識地學習到。每個人都需要和責任去篩選和選擇他們該學習的事。

今年學校的英文版周年主題 ‘Sow Virtues, Reap Tin's Spirit’，是指「種瓜得瓜、種豆得豆」，今天我們種什麼明天便到得什麼，因此「種子」的選擇非常重要，願同學能夠小心選擇賢人美德的種子、一同創建田中精神。

（節錄自 2018 年 9 月 3 日早會演講辭）



**校園篇**

- 校長專訪
- English activities
- 獲獎消息

**親職園地**

- 家長追訪
- 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
- 《橋》及《家長教師會通訊》徵稿

**編輯小組**

- 顧問：王孝和副校長、鍾燕萍老師
- 委員：彭穎賢老師、林穗盈老師

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

**目錄**

1

## English Drama

The English Drama Club produced a youthful musical called "13" last year. Members of the club gained valuable performing experiences and made a great success on stage. This year, they have undertaken the further challenge to perform another musical, named "Hairspray". Hairspray is an American musical and its songs include 1960s-style dance music and "downtown" rhythm and blues. In 1962 Baltimore, Maryland, plump teenager Tracy Turnblad's dream is to dance on The Corny Collins Show, a local TV dance program based on the real-life Buddy Deane Show. When Tracy wins a role on the show, she becomes a celebrity overnight, and meets a colorful group of characters, leading to social change as Tracy campaigns for the show's integration.

Though students have faced loads of technical problems whilst producing a musical throughout the year, they have learned a lot as well, like using English in real situation, learning modern dance and applying dramatic skills in the play with classmates, most importantly, demonstrating their commitment as a team in the drama club. We would like to bring a message to the audience that individuality, acceptance and freedom are of importance in our teenage life. It is a musical that can be applied to any social context and time as it highlights ongoing issues such as fat-shaming, racism and discrimination. Again, thanks to the wonderful director and choreographer, Sharon and Jenny, who have offered professional support to our club.





初級合唱團榮獲  
「愛的旋律學校聯演」  
(最受現場觀眾歡迎獎)



初級合唱團榮獲  
「愛的旋律學校聯演」  
(主題演繹獎及優良表演獎)



初級合唱團榮獲香港聯校音樂大賽  
(初中合唱組銀獎)



香江盃音樂大賽獲獎同學



管樂團獲香港聯校音樂大賽  
(管樂組銅獎)



擊鼓樂團獲香港聯校音樂大賽  
(中國鼓小組銅獎)

# 校園篇

## 獲獎消息

田家炳中學



2018環亞太杯國際數學邀請賽初賽  
獲一等獎、二等獎同學

田家炳中學



田家炳中學



加拿大滑鐵盧大學  
數學比賽獲獎同學

保良局香港青少年數學精英選拔賽  
二等榮譽獎3B 傅嘉寶



The HKFYG Standard Chartered Hong Kong English Public Speaking Contest  
2018—Top Ten Contestants  
1C Tang Yat Pong



The 21st Century Cup  
National English Speaking  
Competition—Final Round  
3D Chan Tsz Yau



獲義務工作嘉許狀金獎同學



2017-2018年度  
下學期中期成績優異學生全體合照

## 家長需正視子女精神健康問題

家教會委員陸耀東先生

(2018-2019 2D 19 陸子楓)

### 中學生精神健康響起警號？

在新學年開始前，有社會服務機構發表了一項有關中學生抑鬱狀況調查報告，受訪的中學生中，每兩名學生就有一名呈抑鬱徵狀。作為家長，我們難免替自己的子女擔憂，他 / 她有那些徵狀嗎？他 / 她有情緒困擾嗎？他 / 她有壓力嗎？他 / 她能面對嗎？他 / 她會作出自殘甚至無法挽回的行為嗎？似乎這問題，不得不正視。

### 情緒困擾的迷思

不少家長認為出現情緒困擾以至抑鬱徵狀是學生的個人問題，是源於他 / 她抗逆力不足的緣故；有些家長覺得自己的子女一直都非常樂天，根本就不用擔心；也有家長知道學生的壓力主要來自學業，自己子女的成績一向都不俗，困擾理應與我無關。可是，從上述調查報告所述，我們知道學生的情緒困擾已存在，問題在於我們如何理解和應對。接著衍生的下一個問題是，我們又不是心理學家、社工或醫生等專家，我們如何能理解和協助子女解決情緒困擾的問題？是否只有尋找專家的協助，才能處理子女的困擾？我同意需要時我們是需要尋求適切的支援，但是我們忽略了作為家長的優勢——就是我們與子女已建立的感情基礎、對他 / 她們的認識及對他 / 她們成長的影響。

### 認識情緒困擾的根源

在求學階段，學生最大的壓力是面對學業。然而，學業本身並不完全是情緒困擾的來源，當中相關的因素是既個別又複雜的。簡單而言，學業成就本身只是一個結果，學生和我們家長如何理解這結果才是關鍵。

就學生個人而言，中學時期正值他 / 她們建立身份的階段，也許他 / 她們在小學階段已視學業成績及升中作為個人、父母和師長肯定的指標，因此他 / 她們到了中學階段仍抱著對自己及肩負著別人同樣的期望。這固然構成壓力，因此產生憂慮亦很正常。當現實與期望落差越大，產生的憂慮越大。若然憂慮未能被理解、接納和得以宣洩，困擾自然出現。此外，同學間的互動對子女身份認同非常重要，當同學之間存在著比較和競爭，會影響他 / 她們投入校園生活及友誼建立。

就家長而言，當焦點只放於學業成就，亦會對子女構

成壓力。子女升上中學後，在追求身份建立之餘，亦會因渴望獨立自主，與父母的溝通和關係往往呈現緊張的局面。舉例來說，家長關心和提醒子女完成功課及溫習，子女會覺得不被信任。父母對子女學業的期望和關心，很多時會適得其反，彼此的情緒會被觸動。若果疏解不善，情緒困擾亦隨之而來。

### 我們可以做些什麼？

要真正建立良好應對壓力和情緒困擾的能力，並不單是子女的責任，家長也扮演重要角色。我建議我們至少可從三方面作出努力：

第一是「切忌短視」，中學的學習生涯只是子女人生的一個部份，學業成就也只是其中一個成長指標，培養責任感、道德觀、求知慾等也非常重要，而這些亦非單靠「做功課、溫習」就能做到，過於單一化，甚或只重分數排名，會扼殺他 / 她們全人成長，長遠而言未必是好事。

第二是「對子女的接納和支持」，正如我曾提及到：作為父母，我們對子女的專長、特質以至脾性是有一定認識，我們可多從這些認知去理解子女所面對的處境和所作的行為，並接受子女在成長和轉變中，選取大家都覺得合適的方式進行溝通。當子女遇有困難、壓力和困擾時，他 / 她知道父母是理解、接納和支持他 / 她們的，再加上已建立的感情基礎，自然會有更大的力量面對。

第三是「時間」，雖然是老生常談，但在忙碌的生活模式，加上家長和子女都「手機不離手」，我們真的需要騰空時間，才能發揮支持的效用。專家曾指出，休息、運動及玩耍是維持精神健康的重要因素，相信若果我們能多抽撥時間，才可與子女一起面對學習所帶來的壓力，共同成長。

最後，總的來說，當我們明白子女在成長過程中出現壓力和困擾是必然存在時，只要我們能明白它的根源，在心態和對應策略上作出調整，並在平日的時間和關係上多些付出，才不會令我們的關心和憂慮，變為子女更大的壓力來源。



## 讓孩子找回快樂的童年

嚴祉恩姑娘



香港小童群益會於今年3月調查香港兒童（6至17歲）的快樂指數，發現有9.1%的兒童表示不快樂。令人聯想到近期連續發生的學童自殺悲劇，不禁令人產生疑問：為何香港學生這樣不快樂？有人批評學生心理素質脆弱，不夠「硬淨」，但這是事實嗎？

經常有學生向我哭訴功課壓力太大，放學還要參加補習班，根本沒有時間去做自己喜歡的事，甚至連做一些減壓的活動也沒空間。每天的生活就是上學、測驗、考試、功課、補習，試問這樣的生活怎麼會愉快？

現代社會競爭越來越激烈，隨著孩子長大，父母便不禁憂心忡忡，擔心孩子趕不上社會的競爭，擔心他們將來輸給別人，或進不了一流的大學，或找不到一份好的工作，或缺乏競爭力。就這麼，父母容易把所有的擔心、焦慮和恐懼都投射到孩子身上，好像孩子不溫習，將來必定會當乞丐一樣。

世界各地的報導均指出患抑鬱症的年齡層有逐漸下降的趨勢，而近年青少年自殺的個案也大幅增加了。有時青少年自殺，可能他們已經不快樂了很久，而那些突發事件，只是導火線而已。作為父母，我們應主動去了解孩子的生生活快樂與否，內心有沒有很多負面情緒。不要只在乎孩子的成績如何、能否追上學習進度，也不要只在乎他的鋼琴彈得好不好，更要在乎的是：孩子快不快樂？否則，一個在未來應該很優秀的人，卻可能因為社會施予的壓力和打

擊，而變得心靈不快樂、不健康。

所以，在孩子成長的過程中，我們不要太著急令他失去童年。一個愉快的童年，將會成為孩子一輩子的資產。當他長大後，自然會懂得快樂地、自主地學習。曾有研究比較亞洲和西方兒童的學習差異，結果顯示在高中以前，亞洲兒童比西方兒童優秀，但在大學之後，西方的大學生表現比亞洲的大學生優秀。背後反映的是，西方孩子上了大學後，越來越喜歡唸書，學習變得自發、自主，因為他們童年時沒有那麼大的功課壓力，更能培養對學習的興趣，而亞洲的孩子則因為從很小就被逼著讀書，但一切都是逼不得已的，所以長大後，就算上了大學，也只求考試及格就好，甚至大學畢業、進入社會以後，一旦自由了，便再也不想讀書。

因此，如何培養孩子對學習產生興趣，是一件比學習成績更重要的事情。家長可嘗試灌輸「過程比結果更重要」的心態，就如參加跑步比賽，能跑完全程比獲得第幾名更重要。當我們把這個觀念灌輸給孩子，讓孩子能夠輕鬆地學習，在學習中得到快樂，便就不會那麼容易沉浸在抑鬱的情緒中。

請你今天便問問你的孩子：「你快樂嗎？你現在的生活、學習愉快嗎？」無論他的答案是什麼，也請不要吝嗇，給他一個擁抱、一點鼓勵、一點體諒，試著去了解他的感受，讓孩子更快樂地成長。

# 家長教師會消息

## 家長積極參與田中活動



學術周家教會攤位 3月1至2日(星期四、五)



敬師日  
5月11日(星期五)



中六畢業禮 5月26日(星期六)

買賣舊書活動  
7月14日(星期六)

# 家長教師會消息

## 家教會活動回顧



親子美食班 1月20日(星期六)



家長教育講座之『欣才施教』  
3月4日(星期日)



黃昏燒烤之暢談升學及  
選科最新進展 3月9日(星期五)



### 未來動向

- 家長校董選舉 10月8日(星期一)
- 中六統測家長監考 11月3-10日
- 北區中學聯展攤位 11月24日(星期六)
- 家教會會員大會  
11月30日(星期五晚上)
- 家長教育講座之『情迷上網』  
11月30日(星期五晚上)
- 小學參觀日 12月2日(星期日)
- 家教會親子旅行 12月16日(星期日)

### 財政報告 (截至 2018年8月31日)

1. 家長教師會銀行戶口結餘：\$82,967.50  
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘 \$74,784.10  
本年度總收入：\$46,272.00  
(包括 2017 至 2018 年度會費收入 \$15,760.00)  
本年度總支出：\$38,088.60  
本年度結餘：\$8,183.40
2. 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘：\$25,203.80  
(截至 2018 年 8 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。  
第四十四期將於 2019 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，與鍾燕萍老師聯絡。