

校園篇

逆境自強

陳雨瀚校長

在新的一年，你有甚麼新年願望？我相信大部分人都希望新冠疫症的肆虐盡快止息，生活回復到往昔的面貌。疫症肆虐，要避免感染，除了保持環境衛生、勤洗手和戴口罩外，相信最有效的防疫方法便是接種疫苗。現時，市民已經可以接種「第三針」，以增強身體的免疫力，對抗新冠病毒。

請不要小看防疫注射的效用，疫苗是人類醫學史上一項偉大的發明，透過接種帶有類似病原體的疫苗，人體的免疫系統將會對該病原體進行辨認，進而刺激特定的白血球細胞製造抗體，獲得對此傳染病的抵抗力。藉著注射疫苗而戰勝或控制的疾病多不勝數，如：天花、水痘、麻疹、白喉、破傷風、小兒麻痺症等等。

醫學進步的確能增強我們的「免疫力」，但我們的「抗逆力」是否也能被提升呢？面對逆境，有人積極面對，遇強愈強；有人卻一蹶不振。關鍵在哪裡？到底我們該怎樣做，才可迎難而上？有沒有針對逆境的「疫苗」呢？

多年前，我在早會分享過一個「打不死」的故事，就是電影《洛奇》中Rocky的故事。這是一齣70年代的電影，史泰龍飾演的拳手Rocky是一個古惑仔，亦是一名業餘拳手。機緣巧合之下，Rocky被當時的拳王阿波羅選中成為拳賽的對手。開賽之前，外界一致認為他撐不過三個回合，Rocky亦知道要戰勝拳王機會渺茫，但他的目標不是要贏，而是要堅持打完拳賽的十五個回合。他在賽前進行了一連串的特訓，務求以最佳狀態來迎戰。

Rocky在賽事中一直處於下風，被拳王擊倒了一次又一次。但每次被擊倒，他都掙扎著爬起來；再被擊倒，又再次爬起來。最後他甚至能把握機會，在拳王疲倦無力時反擊，打斷了拳王的肋骨，差點將他擊倒。十五個回合之後，拳賽結束。賽果如何？誰勝誰負？

最終Rocky以點數分落敗，但他堅持到底的精神得到全場觀眾的喝彩。這齣電影深深吸引我的地方是：縱使Rocky不斷被擊倒，他亦沒有放棄過。

我相信「抗逆力」是可以學習和培養的，並且應該是**從小培養的**。

我的大兒子年幼時，有一次跌倒在地。麻麻第一時間飛奔而至將他扶起，一番呵護安慰，並且拍打地面：「一日都係你個衰地下，整跌我個乖孫。乖孫唔好喊，我幫你打咗個衰地下。」其實，不難理解老人家心痛孫兒跌倒受傷，為了讓小孩好過一點，便懲罰「弄傷小孩」的地面。乍聽起來很可笑，但想深一層，我的兒子或失去了一個從跌倒中重新爬起來的機會，他總不能一生都活在麻麻的呵護中吧！這種教養方式如不及早被糾正，他或會將成長路上遇到的所有挫敗都歸咎於環境，而不反思自己的錯誤或責任所在。

溫室中的花朵，是經不起風吹雨打的。一個在無菌環境中長大的人，免疫系統未經鍛鍊，最普通的病菌也能把他打跨。一個在成長中受過度保護的人，面對最輕微的挫折，也會不堪一擊。

很多時候，人生中美好的事物，都是從困難和逆境中得來的。麥子必須被磨碎，才能做成麵包。咖啡豆必須經過烘焙，才能發出濃郁的香氣。泥土必須被挖鬆，才適合播下種子。精金、良玉和美鑽何嘗不是經過千錘百鍊及精雕細琢才能被製成？過程中，被錘鍊及琢磨的滋味總不會是好受的。

我當然愛護我的孩子，但我更期望他能遇挫而不敗，期望「抗逆疫苗」能打進他的心靈裡，使他日後毋懼狂風巨浪。那次他跌倒時，我告訴他的是：「其實唔關地下事，係你自己橫衝直撞。自己企返起身，以後小心啲。」

2021年已成為過去，新的一年剛開始。回顧過去一年，無論是在學業上、人際關係上，或者是在家庭生活，你遇到過甚麼挫折或困難嗎？這種種困難，你是否能以積極樂觀的心態來面對，是否懂得尋求不同的方法去解決問題呢？新一年，環境可能仍不會改善，但是你願意在逆境中自強，學習Rocky那份「打不死」、「屢敗屢戰」的精神，來迎接面前的挑戰嗎？

「不經一番寒徹骨，
怎得梅花撲鼻香？」

祝願大家新一年抗逆成功！

校園篇

校長的話——逆境自強
田中新老師
疫情下的體育課
獲獎消息
勸導啟事

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
《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

目錄



何宇鵬老師

我是數學科的何宇鵬老師，闊別田中一年後再次回到這個大家庭，我雖不是舊生，但田中作為我踏入職場的首個容身之地，我對田中有著特別的情意結。有幸再遇舊同事和學生，亦得悉部分人已離開，五味雜陳，感觸良多。面對湧來的新挑戰——社會的變遷、教學模式的轉變，甚或是未來的種種未知，期待與田中的你們攜手迎接每一個波浪。請再次多多指教！



蔡燕玲老師

大家好！我是蔡燕玲老師，剛畢業於浸會大學體育系，很高興可以加入田中這個大家庭，成為本學年新的體育老師。踏入人生新的階段，我的心情難免有些不安，也許是被田中親切和諧的氣氛感染，迷惘的感覺很快便一掃而空，得以全身投入工作。田中的學生熱情可愛，令我更享受教學過程，在教導他們的同時，自己也不斷成長，希望能在往後的日子帶領更多學生享受體育課的樂趣。



黃馨黎老師



大家好，我是黃馨黎老師(右一)，有幸今年成為田中的老師。其實我早已在田中留下滿滿回憶，在最近的旅行日和聖誕聯歡活動，我便回想起與高中同學玩樂的時光。如今在田中的角色雖有不同，但不變的是我們都在努力，逐漸活出令自己更滿意的模樣。期待之後在不同的活動中認識各位同學！

鄭榛怡老師

各位好，我是鄭榛怡老師，於本年度任教初中英文科，很高興加入田中這個大家庭！我在大學時主修語言學，要知道，求學階段是學習語言的黃金時期，希望同學們能好好把握。我亦會在課堂分享學習英語的秘訣，讓你們感受語言的魅力。



關嘉盈老師

大家好！我是關嘉盈老師，能夠以老師的身份回到母校，我的心情既緊張又興奮！還記得第一天回校上班，走在熟悉的路上，看著穿著整齊校服的田中學生，自己也彷彿回到了學生時期。那種親切的感覺油然而生！我在本年度任教中一級英文科兼做班主任，希望能與同學們亦師亦友，共同進步。



周芷嫻老師

大家好！我是周芷嫻老師，很高興能夠成為田中的一份子。田中給我的感覺是整體校園氣氛純樸溫馨，同學們守規有禮，師生關係亦十分融洽！我主要任教電腦科及資訊科技增潤班，期望我的課堂能令同學感受到學習電腦知識的趣味！我的其中一個教學目標是希望能透過課堂培養同學們的future skills，因為我深信解難、運算思維及創意思維等技能可以讓同學在成長中具備適應能力，令他們能夠靈活應對未來多變的挑戰，讓每位同學Be #FutureReady！



林蔚殷老師

大家好！我是林蔚殷老師。作為田中的畢業生，回母校當老師就如回到了另一個家。這是因為田中給了我很多美好的回憶，亦提供了一個舞台讓我好好發揮。我曾在學生時期參與「Aladdin, Animal Farm, King and I」及「High School Musical」的英語話劇表演，盡情享受唱歌、跳舞和演戲，亦曾擔任陸運會及畢業禮的司儀，這些活動都讓我有發揮口才的機會。所以，現在作為老師的我也希望田中的學生能好好享受校園生活，找到能讓他們發光發亮的舞台！



梁文輝老師

大家好！我是田中的畢業生，也是今年的新老師——梁文輝老師。我今年任教數學，兼教中三的世界歷史，同時我亦是田中校園團契的負責老師。



一名數學老師兼教歷史？不用驚訝，其實我既是一名理學士，也是一名文學士（大學主修歷史，第二主修數學）。如果你問小學時期的我最喜歡的科目為何，我一定會回答是數學。但是如果你問中學時期的我，我的回答則是歷史科。打從入讀田中的第一年起，因著老師生動的教學，我便愛上了歷史科，自此以後，研讀歷史便成為了我畢生的興趣。田中的環境使我可以兩科兼修，到了大學很自然就以歷史和數學作為主修了。

除了學習以外，我在田中尚有很多美好的回憶，包括在多媒體製作組渡過的時光，校園的團契生活，在籃球隊與隊友一同奮鬥的經歷，與文商科3X班的同學一同渡過的高中歲月。我的盼望，是能將這些回憶中的真善美傳承下去，與田中的同學們一同創造更多能使我們一再回味的故事。

來年請大家多多指教！

李力祺老師

大家好，我是新入職的李力祺老師，今年任教歷史科及中史科，很高興加入田中這個大家庭！如果有人說：「歷史，很沉悶呢！」那麼我今年將會帶領你們見識歷史的有趣之處。



錢麗安老師



從前有個又黑又胖又傻氣的箍牙妹，她的夢想在這片土地上萌芽，當時的她以為夢想會飄向遙遠的他方，誰又曾料到她的夢想就在這裡——在這個孕育了她六年多的家裡。

「當我以為自己走遠了，才發現從來沒離開過。大家好！我是錢麗安老師，『Made in TKPSS』，是一個被視覺藝術科養大的孩子，也是故事裡的主人翁，而這個故事將會在田中視藝室延續……」

黃堯朗老師

大家好！我是黃堯朗老師，畢業於香港中文大學，主修經濟，副修德國語文。感恩有幸加入田中這個大家庭，我在田中主要任教的科目是企業、會計與財務概論科。從前的我也像大家一樣，在繁忙的學習裏追求興趣，在跌跌碰碰中成長，希望揉合自身的經歷，與同學們一起走過無悔的校園歲月。



張傲昕老師

大家好，我是張傲昕老師，任教英文科。我曾在英國留學，充分體會到一個良好的英語環境對學生學習英語的重要性，我希望能帶領學生接觸英語文化，自在地使用英語溝通。期盼能在今年與各位多多交流，享受在田中的時光。



疫情持續至今約兩年，我亦與同學共同渡過了時而網課時而面授課的兩年。對於各學科而言，疫情下的課堂著實令人「苦惱」，老師苦惱於教學成效，學生苦惱於跟不上進度，家長也苦惱於子女的學習表現。而疫情下的體育課堂亦變得相當「拘謹」。

體育的宗旨是「透過身體活動進行教育」，疫情期間改上網課，老師不能從旁指導，顧慮到學生的安全問題，故體育科網課只會進行有限的身體活動。課堂內容改以理論教學為主，沒有了令學生哀號的體能測試，沒有了圍在一起「打數」的熱身環節，沒有了烈日下的熱血訓練，也沒有了充滿歡笑的自由活動。絕大部份的時間，我和學生都安坐在螢光幕前，默默地觀看影片和完成小測。這些沒有正面交流也沒有活動的體育科，對我而言，格外拘謹。

隨著疫情的緩和，我們陸續恢復面授課堂。能夠回到面授課堂，和學生們一同享受運動的歡樂，我自然是非常高興的，但是在課堂安排上我卻不得不小心翼翼。根據最初的防疫指引，學生要在課堂中盡可能配戴口罩。學生大半年沒有上體育課，佩戴口罩做運動，他們的身體狀況未必能夠負荷。因此在恢復面授課初期，我盡量挑選一些強度較低的運動，例如簡單的伸展、身體協調訓練或是輕量的舞蹈。而在課堂上，我不得不繃緊神經，全神貫注，唯恐運動強度太高，學生身體負荷不來。學生每一下急促的呼吸聲，都能牽動我那繃緊的神經；同學稍有疲態或異樣，都會招致我的「過度反應」：「這位同學是不是身體不舒服？」大多被問及的同學都瞪大眼睛，一臉疑惑地望著我。學生未必能理解我背後那份擔憂，他們渴望在闊別半年的操場上一展身手。離下課尚餘五至十分鐘的休整時間，總會有一些學生語帶期盼地問我：「尚有五分鐘，我們可否到球場打球？」面對我無奈的拒絕，他們是帶著失望的心情下課的。

踏入新學年，體育課的防疫指引放寬，學生可以在室外且有足夠社交距離的情況下，除下口罩進行運動。限制減少，課堂中能夠進行的運動項目隨之增多，加上恢復全日課的安排，除了一些高強度且有身體接觸的球類依舊被禁止外，體育課的課堂內容幾乎回復到了疫情前。但作為老師，我卻比疫情前更為囉唆了：「有沒有人身體不舒服？」「太累要到一旁休息！」「不要太多人擠在一起！」「快些去洗手！」每堂課我都叮囑個不停。對於學生，他們無論身和心都需要一段適應期，既要增強體適能，也要熟習課堂的流程和規則。不過，當我還在憂慮著學生難以適應的時候，他們卻已經重新投入了課堂，體能測試時仍然哀號連連，訓練時仍然會竭盡所能，自由活動時仍然玩得盡情。陽光灑在熟悉的操場上，歡聲笑語再度充溢在這裡，眼前是一張張的笑臉，我仿佛回到了曩昔……他們常常會跟我說體育課是他們最放鬆的時間。原來，即使有口罩和社交距離的約束，也束不住學生們那份真摯、堅毅和傻氣。

中六的草地滾球、技巧體操和保齡球課

正當體育科在策劃下學期陸運會、班際跳大繩練習等活動時，變種病毒再次肆虐香港，防疫指引再度收緊，學校再次面臨停課的可能，我亦做好再次網絡授課的心理準備。在疫情的陰霾下，儘管有所限制，但我仍抱有寄望。寄望疫情盡快過去，我能夠看到同學們在運動場上的笑臉。





上學期初中中期成績優異同學



4D蔡詠芝同學獲多個音樂獎項

The 13th Asia Pacific Outstanding Youth Piano Competition 2021 (Piano Grade 6 Class-Second)
 HKYPAF第九屆香港國際青少年表演藝術節2021 香港區初賽(聲樂青年組 - 亞軍)
 HKYPAF第九屆香港國際青少年表演藝術節2021 香港區(鋼琴六級 - 銀獎)



田徑隊於學界田徑比賽榮獲

4金、3銀、3銅



泳隊於學界游泳比賽榮獲

1金、10銀、4銅

中文硬筆書法比賽 中學組初級

卓越獎 1C莊鎮銘
 優異獎 3D莫子晴

新界西北區毛筆書法比賽 中學高級組

優異獎 6C姚詩琪

勘誤啟事

本刊2021年10月號第4頁〈2020-2021年度獲獎消息〉內容因校正作業疏漏有誤，特此更正。

相片中同學獲第七十二屆香港校際朗誦節英文朗誦獎項，所得獎項及同學姓名如下：

Third Place in Solo Verse Speaking 2B CHEN YAT HEI

Second Place in Solo Verse Speaking 2D WONG CHAK HEI

另外，「全港青年書法比賽」中學毛筆組冠軍更正為 6C曾梓茵。

以上為勘誤內容，造成困惑與不便，敬請見諒。



家長委員分享感言

李倩儀女士

不經不覺小女已升上中二，承蒙田中厚愛，本人今年有幸成為家教會的委員，參與家教會的工作，為學校出一分力，數月下來，獲益良多。

這段期間，留在田中的時間長了，對各方面都有所觀察，故對田中的認識亦加深了。陳校長是一位比想像中親切的人，他每天留意學生狀況，多角度地為學生著想，完全沒有校長的架子！田中的老師亦不用多說，凡事親力親為，盡最大努力照顧學生的學習及成長。這讓我更加肯定心中的信念：當初選擇田中，絕對正確！早在女兒小五、小六時，我便開始為她的「升中派位」作準備，完全不敢怠慢。當時，小女和我心儀的中學只有一間，就是田家炳中學。非常幸運，小女在第一輪已獲派田中，當天全家人都非常開心及感恩。田中一直以來給我的印象都非常正面，校長、老師、工友等等都非常友善。如今身在其中，田中對學生的關懷，更是讓我深有體會。



這兩年間，疫情來勢洶洶，殺全球一個措手不及，學生的校園生活大受影響，所有活動、學習都改為網上進行。學生不適應網上學習，學習進度難免大打折扣。家長們亦不好過，除了要小心防疫外，亦要照顧在家的子女，與孩子有較長的相處時間，磨擦亦有可能增加，難免吃力。家教會在這兩年期間，舉辦了不少家長教育講座，以期解決家長與子女間因網課而產生的種種磨擦。通過參加講座，與其他家長交流經驗，我在教養子女方面累積了不少心得，這亦令我與女兒的相處更融洽。

我相信，家長必須要放下身段，多站在孩子的角度思考他們的需要，才能拉近與孩子的關係。當孩子犯了錯，家長要耐心教育，不應一味責罰，因為孩子尚處於學習的階段，一味責罰只會令孩子的內心更加封閉！當然，我會讓孩子知道父母也有底線，觸犯到就要認真處理及教導。此外，我亦會與孩子多聊天，分享自身的經歷，在孩子受到挫折時多作鼓勵。我常跟女兒分享我求學時的困難、如何面對等，她也很樂意跟我分享在校時的事情或跟朋友之間的樂事，彼此相處就像朋友般，甚少有隔閡。每個孩子都是父母的寶貝，與子女關係良好，生活才會完整。所謂「時間不等人」，父母請記住一點，每個孩子都期待著在成長過程中跟父母一起經歷、分享，因此不要錯過了孩子寶貴的成長歷程，因為沒有從頭來過的機會！

時常聽到家校合作，學校提供孩子的學習需要，家庭就提供孩子生活需要！兩者都是孩子成長的支援，缺一不可，若缺其一都可能造成孩子成長上的缺陷，所以家校的合作是非常重要的。而家教會的功能正正是作為學校與家庭之間的橋樑，促進家校的合作，關注子女的成長。將來，本人希望能夠繼續參與家教會的工作，為學校、為學生、為家長服務，這是一種榮幸。在此希望家長們多關注孩子的成長，參與他們寶貴成長歷程的每一分每一秒。



學校社工 嚴姑娘

子女出現情緒困擾， 家長可以如何回應？

近年經常收到家長求助，談及子女放學回家後便躲在房間，拒絕與家人溝通，以致家人難以了解他們的想法。縱使父母觀察到子女的精神變差，食慾不振，亦不知該從何入手去幫助他們。父母關心子女，嘗試探問，往往換來子女的敷衍回應，有些子女更會對父母的關心表示反感，令父母不知所措。亦有家長就安撫子女情緒方面求助。他們表示，當子女抱怨功課、測考繁忙，以及不夠時間溫習時，或覺得自己比不上其他同學，認為自己沒用，甚至害怕上學時，作為父母，很想幫助他們。他們嘗試勸子女不要這樣想，叫子女不要與別人比較，只須盡力便可。但無論說甚麼也好像無濟於事，子女仍是心情低落，終日愁眉苦臉。

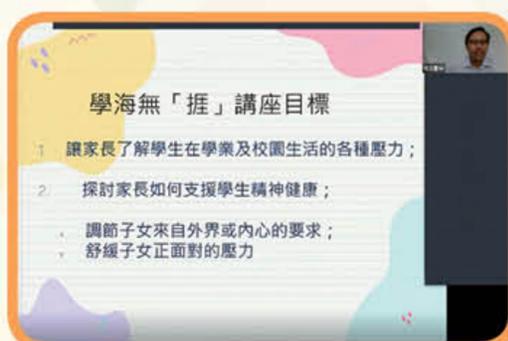
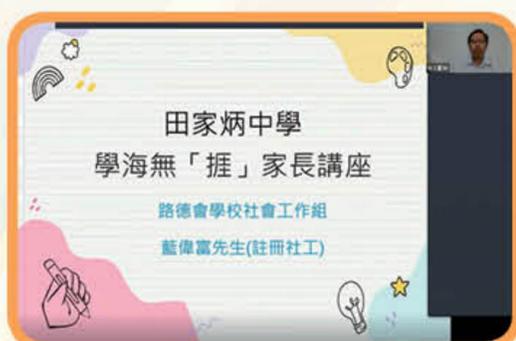
青春期的孩子，情緒比較波動，有時很微小的事都會令他們悶悶不樂。身為家長的你可能覺得他們過份敏感，小事化大，希望他們拋開負面情緒和悲觀想法。可是你會發現，無論你怎樣和他們講道理，就事論事，情況也沒法改善，甚至會令彼此關係惡化。其實，父母首要的工作並不是替子女解決問題，而是給予他們充分的聆聽及接納。

父母可以先與子女以閒聊來打開話題，慢慢引導他們說出困擾的事情，然後從子女的情緒出發，問問和聆聽子女當時的感受，不用著急解決表面的行為問題。一些較悲觀的孩子遇到壓力時，容易把事情和後果「災難化」，以致失去應對的信心及動力。對於子女的負面想法及感受，父母不應理性地否定他們，批評他們「過份」擔心，亦不應急於「激勵」他們，或急於提供行動建議，例如說：「諗咁多做乜，打少啲機，溫多啲書好過啦！」父母亦要避免把他們與別人比較，例如說其他同學表現堅強，不會為小事而憂心，或表示父母的壓力更大，也不會像他們那樣消極。因為這樣做只會令他們更畏縮、抗拒與你分享自己的想法和擔憂。父母需要明白，每個人對壓力的承受能力不一樣，人與人之間難以作出比較。而且即使子女擔憂的事情不一定會發生，但他們擔憂的感覺卻是千真萬確的。父母可以不認同他們的困惑，但宜認同他們的感受，這樣才能舒緩他們內心的焦慮，慢慢建立對父母的信任。

同時，父母也要做好心理準備，當子女願意向你坦誠分享自己真實的想法時，縱使有些想法可能是你不同意的或令你不悅的，例如他們可能會認為父母給他們的壓力太大，或對家人間的相處方式感到不滿，父母也不用急著反駁、批評或解釋。這些時候，父母應該先調節自己的情緒，重新檢視自己對子女的期望和表達方式，再作出相應的調節。無論是子女誤解了自己的期望，抑或是自己的期望真的過高，最重要的是誠懇地向子女表達，父母的愛是無條件的，並不需要以個人成就或成績來換取，無論他們表現如何，父母也同樣愛他們。只有感到被父母無條件地接納時，子女才能夠安心地把內心的想法說出來，把壓力渲洩出來，找回自己的價值，提升自信心和安全感。

所以，當子女出現情緒困擾時，家長切勿急於協助他們解決問題或對他們說教，反而要慢下來，聆聽他們的困擾，認同他們的感受，並給予無條件的接納和包容。這樣便能化解子女內心的鬱結，令其負面情緒得以宣洩，繼而得到力量，繼續勇敢地面對成長中的各項挑戰。

家長教育講座之「學海無『捱』」 2021年10月21日(星期六)



中六統測家長監考 2021年11月6日(星期六) 至13日(星期六)

家教會會員大會2021年11月19日(星期五晚上)



未來動向

家長教育講座二	2022年3月12日 (星期六)
敬師日	2022年6月8日 (星期三)
買賣舊書活動	2022年7月中 (待定)
家教會親子旅行	因疫情取消

財政報告 (截至2022年1月21日)

- 家長教師會銀行戶口結餘：
\$126,532.50
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘 \$109,532.50)
本年度總收入：\$17,000.00
(全部皆為2021至2022年度會費收入)
本年度總支出：\$3,576.00
本年度結餘：\$13,424.00
- 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘：
\$57,338.10
(備註：結餘當中20-21年度親子旅行一萬元及印刷費餘款十三元，政府將於21-22年收回帳目)

《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。

第五十一期將於2022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。