

橋

第五十三期 2023年11月



田家炳中學家長教師會

周年主題：自勵自強 樂群立人 (*To cultivate, to empower, to cherish*)

校園篇



陳雨瀚校長



目錄

校園篇

校長專訪
傑出運動員及最受歡迎運動員專訪
校園活動

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、
彭勁老師
委員：魏盈瑩老師

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

你是否喜歡寧靜的環境？如果是的話，你一定會喜歡美國明尼蘇達州的一個房間。這個聞名於世的「無回音密室」由奧菲爾德實驗室（Orfield Laboratories）所打造，被稱為「世上最安靜的房間」，能吸收高達99.99%的聲音！而體驗這個無聲空間的人必須坐下來，以免因寂靜無聲而迷失方向。設計師還作出警告——千萬不要待在這間密室裏超過45分鐘，以免出現幻覺。

其實，我們不需要到「世上最安靜的房間」才能獲得寧靜。只要你願意暫時放下工作和手機，遠眺起伏的山巒，抑或閉上雙眼冥想，用心傾聽大自然的聲音，你也可以享受片刻的寧靜。然而，我們已然習慣用眼睛和耳朵去接收大量的資訊，一刻也無法抑止大腦的運作，又怎能擁抱靜謐、享受生活呢？



香港人的生活節奏之急湊和工作效率之高，是全世界所公認的。

我們不論步行還是用餐都非常迅速。這種追求速度的文化影響著我們所有人，也包括莘莘學子。無論是工作還是學習，我們都在追求高效率，以應對無數的「死線」(deadlines)。我們盡可能在最短的時間內完成最多的事情，諸如「不要急，最重要的是快」等口頭禪成為了我們的生活標語。



誠然，不論是經濟還是學業成績方面，高效率都可以帶來高增長。然而，香港人長期承受着巨大的精神壓力，影響身心健康。我們常常感到像是被壓得透不過氣來，精神常處於緊張狀態，但很多時候卻無暇注意自己的健康問題及情緒變化。久而久之，缺乏休息可能導致集中力和思考能力下降，不僅影響日常生活，亦影響工作表現，甚至還會讓人煩躁不安、情緒失控。

請大家千萬不要誤會，我不是在倡導一切都要慢條斯理，也不是在倡導一種「躺平」的生活態度，更不要以為我不重視效率；相反，我也是一個典型的香港人，每天已然習慣「衝、衝、衝」的生活節奏。我只是希望提醒大家，我們需要每天預留一段時間，讓自己可以停一停、靜一靜。我們不需要到「世上最安靜的房間」才能獲得寧靜，只要望向遠處，或閉上眼睛，聆聽大自然的聲音，便可享受片刻的寧靜時光，檢視並調整自己的生活方向，讓自己從繃緊的狀態中放鬆下來。如此，你也可以找到自己的「無回音密室」。而我自勵自強的秘訣，就是在每天這段安靜的時間祈禱和閱讀聖經。

在這個忙碌的世界，我們常常因追求速度和效率而倍感壓力。然而，我們也需要意識到，給自己騰出一些寧靜的時刻是非常重要的。這些時刻可以幫助我們緩解焦慮，重新關注自己的內在世界。當我們停下腳步，細聽大自然的聲音，或者沉浸在靜謐的祈禱和經文中，我們便可以感受到內心的平靜。

在這個充滿喧囂和忙碌的世界中，每刻寧靜都是一份寶貴的禮物。在這新學年，新的開始，讓我們彼此勉勵，珍惜這些寶貴的時刻，讓身心得到真正的休息。在寧靜中，我們可以重新找到內心的平衡，發現生活中更深層的意義和美好，然後繼續努力、邁步前行！盼諸君謹記，只有學會照顧自己，我們才能更好地照顧他人，更好地服務社會。

祝大家在新的學年裏身心健康，學業有成！



張愷妍(中五甲班)



在運動員專訪中，我們邀請到榮獲傑出運動員的張愷妍同學受訪。縱使先前一直默默付出努力，但能夠獲得這項對校內運動員而言最高榮譽的獎項，仍讓愷妍出乎意料。愷妍難掩激動，回顧過去四年的運動生涯，歷經的所有辛酸、苦與樂，在上台領獎的一刻瞬間湧上心頭，不禁熱淚盈眶。

第一次踏入偌大的田中校園，愷妍留意到玉瑚樓牆壁張貼了歷屆傑出運動員的相片，自那時起便暗暗下定決心——一定要在六年中學生涯中得到這個獎項！然而，要從眾多優秀的運動員中脫穎而出不是一件輕易的事，愷妍對待每次訓練和比賽認真的態度讓她在中四達成了當初的目標。另外，愷妍也想衷心感謝校內的老師和同學，還有游泳隊教練，幸好有他們的支持才能成就今天的自己。

談到投身游泳這項運動的初衷，愷妍開玩笑地說「欺山莫欺水」，一開始純粹是為了保障生命安全，而且運動可以強身健體，一石二鳥，何樂而不為？但長時間的接觸與嘗試讓她慢慢愛上在水中的感覺，在泳池中以不同泳姿暢泳，她形容這種體驗尤其微妙，更笑言：「來回泳池五百里，不辭長作游泳人」。



也許是由於小學前已開始接觸游泳，愷妍坦承以前曾對訓練不以為然、掉以輕心，認為只要準時出席恆常訓練，完成所有基本項目和訓練程序後便可離開。後來她發現，假若長期以這種得過且過的心態面對訓練，只會白白浪費自己的時間，對自我成長與進步亦毫無益處可言。事實上，重視每一次的訓練回饋對運動員來說是至關緊要的，將每次訓練當做最後一次比賽，反覆重看自己的表現，不斷作出微調，方能累積經驗，從而實現自我超越，在比賽中發揮最佳狀態。

還記得在一次比賽中，愷妍在賽前對取得冠軍信心滿滿，躊躇滿志地在岸邊踱步，到了跳水那刻也是保持輕鬆愉悅的心態。但在觸壁那一刻，愷妍明白到一個道理——雖然人們常說「心態決定境界」，但過度自信便是自大，最終個人成績排名第二。愷妍略帶惋惜地說道：「假若我能夠在賽前及時調整心態，應該會取得更好的成績。」這次教訓提醒了她在往後的比賽中萬萬不可輕敵。

剛剛升上高中的時候，學業加上泳隊的目標皆有所轉變，她冀望能往更高的目的地進發。迷茫、彷徨、一度想要放棄是運動員的必經階段，平衡學習與訓練更是需要爭分奪秒，她將平日的零碎時間（例如坐車、吃飯等等）充分利用來溫習。雖然起初會覺得十分疲累，後來隨著時間推移便慢慢養成習慣，由此可見堅持的重要性。

採訪的最後，愷妍再次重申堅持是運動員成功的必要條件，世間任何事情皆沒有捷徑。每一場比賽的結果不一定盡如人意，偶有失手再正常不過，但相比起賽果好壞，更重要的是搏盡無悔，才不會令人生有任何遺憾。



最受歡迎運動員專訪——陳政彤(畢業生)

奇俐、奇伶：第十五屆傑出運動員選舉已於五月底順利結束，恭喜妳獲得最高票數139票，成為「最受歡迎運動員」！對於這項殊榮，請問妳最大的感受是甚麼？有沒有特別想感謝的人？

政彤：得知獲獎的第一反應是相當驚訝。我特別想感謝支持我、為我投票的同學們。我原本以為同級中六同學沒有投票權，所以認為自己得獎的機會十分渺茫；然而我忽略了自己平日裏積極參與學校豐富多采的課外活動，有幸結識校內師弟妹，為我默默累積了一定的人氣。

奇俐、奇伶：請問妳是在什麼契機下接觸並選擇了田徑及花式跳繩這兩項運動項目？

政彤：是在我就讀小學時。起初為了強身健體及發展興趣，於是選擇參與一些與體育相關的課外活動。當時的老師發掘到我在運動方面的天分，便邀請我參加田徑和花式跳繩兩項運動。

奇俐、奇伶：可否簡單分享一下你在訓練中的得著？

政彤：在花式跳繩訓練過程中，我意識到團隊合作的重要性，例如跳大繩時，哪怕個人能力再突出，最後仍然需要依靠眾人之力合作完成。在遭遇困難的時候，更是需要整個團隊共同尋找解決方法，例如回看錄像以分析和總結問題，而非埋怨或指責隊友。同時，作為高中的師姐，我也要協助教練傳授師弟妹花式跳繩的技巧，不能因為我技巧的爐火純青，而獨自包攬所有困難任務，將簡單的部分交給師弟妹，這樣無助他們進步和成長。

奇俐、奇伶：在比賽中，你有遇到什麼特別讓你印象深刻的事件嗎？

政彤：對我來說，印象最深刻的事情是一次田徑跳高比賽，按照自己原有的實力，本應取得更好的成績；然而因為心態不穩，比賽時過於緊張，導致最終比賽成績未如理想。經過這件事情後，我在往後的訓練中會提前模擬比賽情況，讓自己更加適應比

撰稿：李奇俐、李奇伶同學

賽的模式，待到正式比賽中方能保持良好的心態，發揮出本應有的水平。

奇俐、奇伶：作為一名中六學生，你如何平衡練習和學習的時間？

政彤：很多時候，訓練過後都會感到十分疲憊，導致放學後沒有精力和動力完成功課及溫習，甚至隔天回到學校也因疲勞而難以打起精神，這時候就是對自律和抗壓程度的嚴峻考驗。最重要的是要留意時間分配，不要在訓練結束回到家後就完全放鬆，稍作休息後便應該重新打起精神投入學習，切勿把運動當做藉口打亂自己的學業計劃。我相信只要有足夠的恆心，做好時間管理，在運動和學業上一定能夠達到平衡的狀態，兩者皆不會耽誤。

奇俐、奇伶：你通常會用什麼方法幫助自己進入學習狀態？

政彤：一開始的時候，因為高強度、高密度訓練，我的學業成績一度有所下滑。但越是看到自己成績的退步，就會越有驅動力去督促自己努力學習。在數小時的訓練結束後，對身體造成頗大的負擔，我便會選擇先在家中進行拉筋等放鬆肌肉的活動，接下來利用吃飯和沐浴的時間讓大腦充分休息，給自己適當的過渡時間恢復學習狀態，之後再開始做功課及溫習課業，精神狀態自然較佳。

奇俐、奇伶：你有什麼鼓勵的話語想送給同樣熱衷於體育運動的師弟師妹嗎？

政彤：運動員這條職業道路在香港始終得不到大多數人的認可，真正深入了解的人也寥寥無幾，許多家長或師長、朋友都會認為學習更為重要，體育運動缺乏出路。事實上，近年來香港運動員在國際賽事上頻頻取得優異成績，只要能夠在學業與訓練中取得平衡，便可在這一方面繼續發展，也希望大家不要因為旁人的話語而摒棄了自己運動的天賦及興趣。

校園篇

校園活動



「我和校監有個約會」座談會
2023年3月2日(星期四)



STEM DAY

2023年6月27日(星期三)



校園建設日

2023年4月4日(星期三)



多媒體製作匯演

2023年7月4日(星期三)



聯課活動匯演

2023年7月10日(星期一)

田家炳中學

田家炳中學

田家炳中學

與子女相處經驗分享

曾達麗女士（畢業生段子筠家長）



身為父母，一定會對子女抱有許多美好的期望；然而父母看似無心的說話，卻會對子女的情緒造成影響。因此在日常生活中，如何與子女相處及溝通是一門重大的學問。

我有三個孩子，各自擁有三種不同的性格，要有針對性地以三種不同的方法「對付」：大女兒比較獨立，什麼事情都能自己解決，我只需在其選大學時給予她一些建議；兒子則正值青春期，性格比較叛逆，在管教方面需要格外留意，既要作出管教、指正問題，同時也要避免傷害孩子的自尊心，以免影響親子關係；至於家中最小的女兒，我對她的付出相比起哥哥姐姐更多——俗話說得好：「燙仔拉心肝，燙女拉五臟」——她因此變得有一些嬌生慣養，甚麼事情都要過問父母，但這是好是壞也要因人而異。或許我算是比較幸運的，也有可能是因為我性格比較大大咧咧，和三個孩子的相處還是比較輕鬆自在的。

關於教育觀，我有一些心得想與大家分享。首先，要培養孩子獨立自主，盡量用簡潔的言辭交代，而非事事都鉅細無遺地說明。縱使孩子犯錯也不要大發雷霆，吼叫只會加劇孩子恐懼與自卑的心理。其次，彼此之間互相尊重，和孩子建立像朋友一樣的友善關係，多一點溝通和交流，多些聆聽及尊重孩子內心的想法。舉個經典的例子，有關孩子中三及大學選科，我們可以適當給予一些意見和經驗之談，最好不要直接抹殺孩子們的意願，而是和他們探討其中牽涉的利害關係，這樣不但可以拉近親子關係，還可以達到理想的教育效果。此外，畢竟他們已經不再是小孩子，有時還是要多站在對方的角度思考問題，相互理解、包容，多一些鼓勵和讚賞，勝過千言萬語的說教。

我相信每個孩子都是與眾不同的，而只有父母是最清楚、最懂他們的。同時孩子們也應該理解父母的不容易，既要辛勤工作、養家糊口，還要想盡辦法引導孩子前往正確的方向，苦心盼望孩子將來有所成就、人生一帆風順。最後，只要父母與子女互相尊重、互相體諒，相信便能減少日常相處的矛盾與磨擦，共同建立和諧的親子關係。

與子女共同經歷中學生活

子女由小學升中後，除了需要適應新環境、新同學及新科目等的挑戰外，其身份認同亦有很大轉變。子女從小在父母的照顧下茁壯成長，自主性較為薄弱，但升讀中學，步入「小成人」的階段，子女也要開始學習自己做決定。當然，不少父母對教育青春期的子女時常感到困惑：若然管教過於鬆懈，凡事任由子女決定，父母會擔心變成縱容子女，甚至擔心子女做錯決定，後悔終生；若果父母管教太嚴，子女需要對父母言聽計從，父母又會憂慮親子關係變差，雙方的情緒亦因而受到影響。我們明白管教子女從來都不是一件容易的事，特別是在青少年的階段。我們可以嘗試從同理、同步及同行三個方向著手，與子女共同經歷中學生活。



同理，「理」代表理解、接受對方所表達的，這不等同於需要同意對方，但可以適時表現出你有在聆聽對方的意見。就算你不懂子女的內心想法，又或是不認同他們的意見，也要讓子女嘗試表達他們自己的感受和觀點，才能建立真正平等的對話模式。事實上，父母的回應並沒有標準答案，子女生活中的每一刻都在經歷不同的事情，亦會產生不同的情緒變化，父母運用同理心回應子女的感受和需要。這樣做的目的並不是要改變他們的行為，而是要讓他們感到父母是可以信賴的，自己並不孤單，同時建立正向的自我價值觀。同理心並不是一種工具，而是父母願意置後自己的感受，去建造理解子女的橋樑。相同地，它會給予子女安全感，培養他們的同理心，讓他們具備更好的社會適應能力與交際能力，以應對未來每一個挑戰。

同步，即父母要和子女保持步伐一致。父母需要抱着好奇的心態，不斷重新了解和認識青春期的子女，關注孩子的內在需求，與之共同成長，同時培養子女獨立自律的性格。人們常言道：「養兒一百歲，長憂九十九」，雖然這句老生常談的話略帶調侃意味，但父母對年幼子女的「憂」可以算是一種提醒，幫助引導子女為未來作計劃和準備。然而，對需要建立自信和獨立性的子女而言，「長憂」卻可能是一把雙刃劍，因為它有機會遮蔽我們對子女的信心和鼓勵，所以父母對子女的愛護和關注其實是需要穩中求變的。時代的改變是現代父母需要正視的一項因素：現代社會變遷的速度已快至無法想像，當父母以自身的角度去看待子女的問題時，有可能無法讓子女明白到父母想要表達的內容，反而拉開了與子女的距離。

同行，一同行走在經歷青春期的道路上。人在最軟弱的時候，總需要關心、問候，需要陪伴同行，為生命打打氣。在子女感到軟弱時、面對困難和挫折時，待在子女身旁，成為他們的依靠，成為他們生命中最大的後盾。香港樹仁大學公共政策學者李樹甘在2020年底發布一項關於青少年的父母親職研究，發現父母在子女的青少年階段所發揮的影響力依然不小，打破了「青年人想擺脫父母影響」的迷思。他從35間中學裏，以問卷收集了2581個中四、五學生的數據。研究結果發現，這些受訪青少年對人生是否感到滿意，仍然深受家庭和父母的影響。因此，與其說父母要放手，不如說「青春期子女仍需要父母與他同行」。父母要繼續讓家庭成為他們的避風港，陪伴孩子面對社交生活上所遭遇到的種種挑戰和困難。

父母需要知道自己的角色，在子女青春期的成長歷程中，父母於其中扮演著重要的角色，如果父母能夠對子女同理、同步及同行，便能讓自己成為子女的學習對象，同時協助子女建立自我形象及安全感。當然，在過程中父母可能要坦然面對及接受想法被子女所否定，而事實上，很多時候子女和父母雙方都有各自的道理，只是角度和立場有所不一，溝通與聆聽在此時尤為重要。

家長教師會消息



學術周中華文化家教會攤位
2023年2月16日(星期四)至17日(星期五)

為什麼香港青少年壓力大？

家長會話...	學生會話...
• 社交媒體	• 學業 / 學校
• 朋輩壓力	• 家庭關係
• 家庭問題	• 未來規劃
• 學業壓力	• 朋輩關係
• 社交壓力	• 各方期望

《青少年精神健康工作坊》
家長網上講座
2023年2月25日(星期六)



親子活動一有「營」
食譜設計比賽午會頒獎
2023年3月10日(星期五)



《善待情緒好好管教》家長講座
2023年5月27日(星期六)



敬師日
2023年5月10日
(星期三)



舊校服送贈活動
2023年7月4日
(星期二)



買賣舊書活動
2023年7月15日
(星期六)



中六統測監考
2023年8月21日(星期一)
至25日(星期五)

未來動向

家教會會員大會	2023年11月24日(星期五)
北區中學聯展	2023年11月25日(星期六)
開放日 (中華文化攤位)	2023年12月1-2日 (星期五、六)
升中資訊日	2023年12月2日(星期六)
親子活動日	2023年12月16日(星期六)

財政報告 (截至2023年9月30日)

- 家長教師會銀行戶口結餘：\$132,694.09
(包括上屆家長教師會銀行戶口結餘：\$116,448.87)
本年度總收入：\$69,864.70
(包括2022至2023年度會費收入：\$18,440.00
及敬師日家長贊助款項：\$51,424.70)
本年度總支出：\$53,619.48
本年度結餘：\$16,245.22
- 家庭與學校合作事宜委員會資助結餘：\$44,849.79

《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。

第五十四期將於2024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，與廖麗明老師聯絡。