

2015年7月
會訊



家長教師會

PARENT-TEACHER ASSOCIATION



華英中學

地址：九龍何文田常和街8號

電話：2760 7772 傳真：2714 2944

電郵：pta@waying.edu.hk

第十四屆家長教師會執行委員

主席	蔡永祥先生
副主席	林美儀校長
書記	麥玉娥女士
副書記	李佩芬老師
司庫	王紅茵女士
副司庫	龍楚奇老師
委員	黎馮美玲老師
	潘嘉雯老師
	李佩芬老師
	蔡原銀老師
	梁嘉樂先生
	沈麗梅女士
	鍾麗娥女士
	李淑嘉女士
	鄭元嫻女士
	葉美施女士
義工團團長	陳如鳳女士
家長校董	蔡永祥先生
	王俊邦先生
社工	麥松聲先生
	梁嘉敏小姐
家長顧問	李可兒女士
	區雪麗女士
	曾德銀女士
	黃美利女士
	周玉玲女士
	洪珮鏞女士
	曾啟文先生



全體教師及家長委員合照



家長教師會義工團職員與校長合照

目錄

第十四屆家長教師會委員名單	P1	「小食義賣」茶聚分享會	P9
校長心聲	P2-3	家教會旅行 - 優閒一天遊	P10
主席的話	P4-5	學校講座 - 從子女學習通識科的過程，探討	
義工團團長心聲	P6	家長擔當的角色	P11
家長教師會全年活動	P7	社工講座 - 正向溝通五常法	P11
家長服務 - 鄰舍團年盆菜宴	P8	敬師日	P12
中一面試日	P8		

會訊編輯會員：李佩芬老師 李淑嘉女士 鍾麗娥女士 梁嘉樂先生 區雪麗女士

校長心聲 – 林美儀校長

還記得去年六月六日，第一次正式與同事會面，恰巧當天是「敬師日」，更能參與由家教會委員舉辦的「敬師茶聚」，猶如昨天發生的事情，現在一幅一幅溫馨感人的場面，仍然歷歷在目。



當初，答允擔任華英中學校長一職時，自己抱著戰戰兢兢的心情。為甚麼？由原來一間任教了十九年的女子中學，轉到一間自己認識不多的男女中學。無論在傳統、文化、同事、學生及家長，我都需要一段時間去了解。基本上，可以說，是由「零」開始。離開一個與自己相熟的同事及同學的「安舒區」，轉到另外一個陌生的環境工作，真是一個不容易的決定。但透過禱告，讓「神」持守及帶領著我，讓我

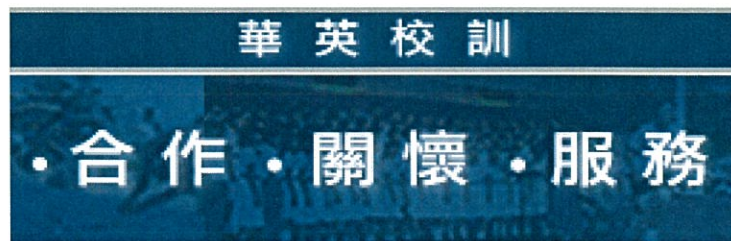
有著智慧及力量，肩負起祂的使命，並與其他同事一起並肩作戰，讓華英秉承基督的大愛，繼續發展全人教育。

轉眼間在華英工作已有一年了，當中不少難忘的片段。還記得上任前，已與校友會執委及家教會委員一起開會，為新一年的工作做好準備，他們不辭勞苦，放工後仍為華英服務，他們的熱誠真教人窩心。再者，同事們對工作的承擔及投入，亦令我敬佩，他們投放不少心力及時間，為學生的身、心、靈健康成長努力不懈。同學們對我亦十分友善，他們的班會燒烤或打邊爐聚會、聖誕節派對、音樂會表演等，也會邀請我一起參與，分享他們的喜悅；同學們亦願意與我一起交談，真令我感到安慰。

最令我感動的事情莫過於在十一月初時，突然間眼部不適，自己不知怎樣做，因為有很多會議及準備工作要做，所以十分焦急。在自己方寸大亂之時，幸得同事介紹眼科醫生（亦是華英校友）為我診症，眼睛亦漸好轉；同事亦體恤我的康復情況，替我分擔工作，真的令我感動。



最後，真的要感謝校董會、副校長、老師、寫字樓職員、工友、校友會、家長教師會、同學及家人的關懷備至，自己亦漸漸地適應華英的工作環境。大家都秉承了我校校訓 - 「合作、關懷、服務」，為華英努力，實踐「一日華英人，一生華英人」。祝願華英在神的眷顧下，我們團結一致地教好我們的下一代。

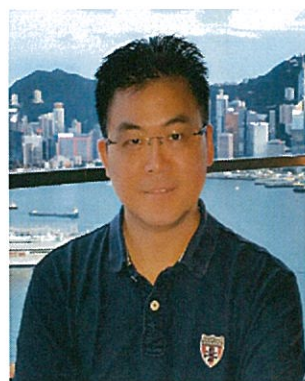


主席的話

正面的阿「Q」精神

家教會主席 蔡永祥先生

我非常榮幸及「感激」，可以再一次在華英家教會會訊和家長、老師和同學分享。還記得我第一次分享的題目是「動力源，原動力」；第二次是「有心唔怕遲……」，兩次都是以宣揚正能量及勉勵同學為主題。轉瞬間，今期已經是第三次了，也是我以家教會主席名義的最終一期分享。這期，我會繼續推崇正能量——正面的阿「Q」精神。我所說的，並不是魯迅書中的阿Q，而是「多元商數」的「Q」——Quotient。



我們在書籍上得知的多元商數，大多是與個人發展領域有關。例如：知識方面，有「智力商數」(Intelligence Quotient)、「創造力商數」(Creativity Quotient)及「科技商數」(Technology Quotient)；情感、意志及品格方面，有「情緒商數」(Emotion Quotient)、「逆境商數」(Adversity Quotient)及「道德商數」(Moral Quotient)；藝術方面，有「藝術商數」(Art Quotient)；身體方面，有「健康商數」(Health Quotient)。這就是我們經常可聽說的多元商數——「8Q」。

但是，今次想跟大家分享的是另一個特別的多元商數：它是關於個人精神方面的，它發展及鍛煉我們的正能量。它就是第 9 個「Q」——Gratitude Quotient (GQ)，我把它翻譯為「感激商數」，亦是我提到的正面阿「Q」精神。

我認為在個人生活上，如果常存「感激」的心，生活才會精彩，因為他們會享受自己能夠擁有的，更懂得去珍惜得來不易的成果。正所謂：「人生在世，不如意事十常八九。」當事情進行得未如人意，或遇上危機的時候，唯有常會感激的人或是 GQ 較高的人，才會相對地較其他人清醒一點。又所謂：「危機危機，有危就有機。」往往，危機和生機是並存的。不要單單只看危機的局面，可能生機就在危機的左右。嘗試懷着多一分感激的心，保持頭腦清醒，危機便會化解，生機亦會重臨。

因此，如果你想多一些正能量，一定要好好去提升你的 GQ。「感激」要常常存於心、宣諸口，正如肌肉要常常鍛鍊。肌肉愈鍛煉愈紮實，「感激」愈多正能量愈大。以下我會分享兩項鍛煉 GQ 的方法：

(1) 定期及定時記存你的正能量

你可以在每晚臨睡前鍛鍊「感激」商數。你可使用你的筆記簿、平板電腦或智能電話，記錄當天令你產生正面情緒或正能量的事情，無論事情是發生在自己、朋友、或者是周圍的事物上，都要記下來。例如，你當天有做過令自己或別人開心的事情嗎？你有解決過一個難題嗎？你有幫助別人嗎？把這些開心的事情或值得你感激的事情都記錄下來。

若你每天這樣用心地訓練大腦去回顧及紀錄令你產生正面情緒或正能量的事情，你就會間接將不愉快的事情漸漸地忘記。這樣，你睡前一定會是愉快的、輕鬆的。睡眠質素及質量自然就會好而足，你翌日清晨起來，定會多一分正能量。

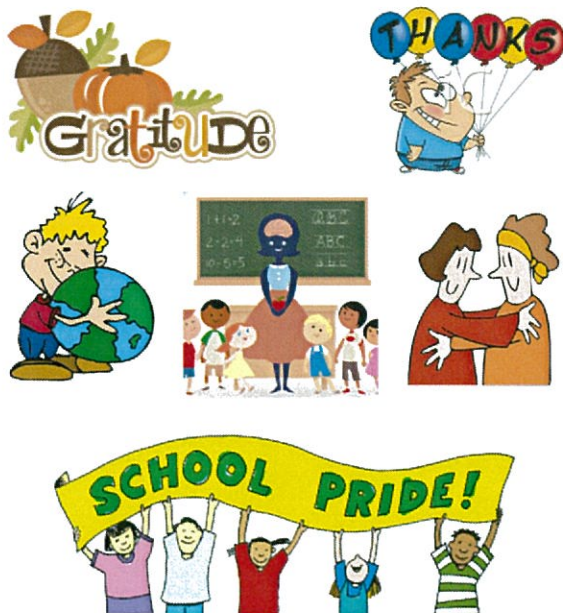
(2) 程式化你的大腦

當你的訓練日子有功，腦細胞自然會多釋放正能量。即使很「糟糕一天」真的來臨，正能量定會冒出來，替你出頭。即使失敗，你會少嘗一分苦澀；若是成功，你更會多嘗一分甜味。

若不斷用以上的方法訓練，久而久之，你的感激商數便會愈高，正能量便會愈大。「成功」常常就會造訪，「失敗」漸漸便成稀客。

希望以上的分享對各位家長及同學都有參考價值，可以幫助大家增強正能量，提升正面的阿「Q」精神，繼續積極面對在人生路途上的挑戰！大家不妨閱讀本文後，試試以上的方法，看看是否奏效。

祝願各位家長、同學，生活愉快、學業進步！



義工團團長心聲

第十二屆義工團團長陳如鳳女士

感恩大兒子在 2006 年神帶領下入讀華英中學，我順理成章成為華英家長，也成為這個家的一份子，有幸可以成為「一生華英人」。

感恩賴松偉老師，及創團團長馬錦華先生在十二年前建立一個與學校直接溝通的平台 - 「義工團」，讓家長們有機會參與學校服務；又讓我們有機會走出校園，關懷社區；更讓我們有機會與子女一起服侍；這真是寶貴又難得的人生經歷。



感恩校方對義工團的信任和欣賞：校方給予很多機會，讓家長們參與學校服務；同時也給予很多支援及很大的支持，肯定了義工團的工作。

第十二屆家教會義工團職員名單

(2014-2015 年度)

顧問老師：賴松偉老師

社工顧問：麥松聲先生、梁嘉敏姑娘

家校合作主席：李佩兒老師

家長顧問：嚴少芬女士、李玉群女士、

沈麗梅女士、曾德銀女士

團長：陳如鳳女士

副團長：鄭元嫻女士、潘嘉雯老師

文書：廖瑞雙女士、李新蘭女士

司庫：韋萌霞女士

資訊聯絡(攝影)：李國銓先生、陳傑安先生、

陳天道先生、梁振偉先生

總聯絡：吳縣華女士、李淑嘉女士、梁智瑩女士、

劉淡芬女士、鍾麗娥女士、周淑兒女士

聯絡：陳秀馨女士、馮志鴻先生、譚惠恆女士、

劉沈軍女士、吳國藝女士、賴建玲女士、

陳冬梅女士、劉燕萍女士、陳紅陽女士、

王麗華女士、洪麗娥女士、黃秋霞女士、

黃美利女士、張建煌先生、何娜麗女士、

何奇志女士、陳晶女士、麥玉娥女士、

黃春艷女士、劉秀錦女士、蔡萬心女士、

鄭少卿女士、林惠霞女士、林運倫女士、

黃素君女士、趙慧儀女士、王紅茵女士、

梁健銘女士、黃麗琴女士

感恩我們有一群強大的義工隊，義工團職員達 50 人、義工 130 位。他們都是很有幹勁、充滿熱誠、願意為學校無私付出的家長。在此向每位義工團家長表示衷心的感謝！更要多謝副團長鄭元嫻女士和潘嘉雯老師全力的支持及協助，他們默默地分擔義工團很多工作，實在感激！

感恩透過各種不同服務，自己在過去九年生命被建立和成長！回想初初在義工團的參與，正正被一群無私的家長所吸引和感染，生命影響生命；表面看來付出很多，但從沒想過，做義工給我帶來豐厚的回報：生活充實了，眼界擴闊了，還認識了很多朋友，實在獲益良多！

感恩透過和孩子一同參與社區服務如「社區探訪」和「鄰舍團年盆菜宴」，家長不但可提升親子關係，而且也能培養孩子良好品格。

感恩義工團雖來自不同背景的家長，但大家儼如一家人，分工合作，各展所長；彼此關懷分享、鼓勵支持、分憂解困；遇有不同意見，大家會彼此接納、包容和體諒，關係融洽，實在是難得的團隊。

最後盼望家長們一同為華英努力，並以成為「華英人」為傲！

家長教師會全年活動 (2014-2015)

2014 年

- 1) 09 月 27 日
第十二屆義工團周年大會
- 2) 10 月 11 日
第十四屆家長教師周年大會
- 3) 10 月 31 日
中一家長迎新交流會
- 4) 11 月 20 日
全方位學習日 - 中三級民族文化村之旅
中四、五級廣州寶墨園、林則徐館之旅
- 5) 11 月 27 日
小食義賣
- 6) 11 月 28 日
家長講座 - 和「孩」共處
- 7) 12 月 05 日
步行籌款
- 8) 12 月 12 日
中一家長講座
- 9) 12 月 19 日
便服日籌款



2015 年

- 10) 01 月 24 日
水仙花工作坊
- 11) 02 月 07 日
鄰舍團年盆菜宴
- 12) 03 月 21 日
「小食義賣」茶聚分享會
- 13) 03 月 28 日
中一面試日
- 14) 04 月 18 日
家教會旅行 - 優閒一天遊
- 15) 04 月 24 日
通識講座 - 從子女學習通識
科的過程，探討家長擔當的角色
- 16) 05 月 29 日
敬師日
- 17) 06 月 05 日
社工講座 - 正向溝通五常法
- 18) 07 月 09 日
中一註冊日



家長服務 - 鄰舍團年盆菜宴 07.02.2015



中一面試日 28.03.2015



「小食義賣」茶聚分享會 21.03.2015



在3月21日，義工團為曾經參與小食義賣的家長預備了一個「小食義賣感恩茶聚分享會」。通過遊戲節目，我們可以更加認識學校的情況。例如：華英中學有多少老師？學生有多少節課堂？學生的校徽由甚麼顏色組成？華英中學有多少年歷史等等。要答對全部問題，林校長和各位老師的「溫馨提示」真是功不可沒。

「小食義賣」的很多食物都令我回味無窮，包括鮮美的士多啤梨，幼滑的豆腐花和各樣賣相吸引的精美餅食。這些美食又再一次破壞了我要努力減肥的決心了！

林校長在分享會中重申，「小食義賣」籌得的款項是用來幫助一些有需要的學生，因此，這個活動是很有意義的。希望在未來的「小食義賣」中，我們可以籌到更多款項，讓這個有意義的活動發揮更大的效果。

3C 何思雋家長 黃美利女士



家教會旅行 - 優閒一天遊 18.04.2015



今次是我家首次參加華英家教會舉辦的戶外活動，難得在輕鬆的環境下能接觸一些老師、家長及同學。

透過這次活動，令我多些了解小兒與同學之間的相處態度，老師與學生之間的師生關係，縱然小兒只是位中一同學，但老師們對他的認識，卻不陌生，這確令我非常欣賞他們的教學態度。

同樣藉此活動，讓我有機會認識更多家長，互相交談，分享生活及教育的心得，雖然時間短暫，但能享受過程中的相聚，卻更珍惜。

最後，感謝華英家教會的悉心安排，讓我們渡過一天愉快的旅程。

1C 黎兆謙家長 梁淑娟女士



在四月中參加了由家長教師會主辦的「優閒一天遊」，百多位同學、家長及老師，載滿了兩部旅遊巴，準時出發！

約一小時的車程我們已到達第一站有機資源再生中心。中心職員簡略地介紹幾種處理廚餘的方法及製成品，如何利用廚餘繁殖幼蟲，幼蟲便成了魚糧。廚餘又可以製成花肥用作種花、種菜；中心內亦有水耕種植，還可以即場購買新鮮蔬菜，我對這項活動最感興趣！

我們在流浮山享用午餐後於尖鼻咀散步、觀鳥，不知鳥兒們是否午睡或是與家長談得太投入，我好像沒聽到鳥兒的歌聲啊！來到最後一站，下白泥觀賞紅樹林，大家都享受從大自然中探索，尋找招潮蟹、彈塗魚、鮑魚螺的踪影！當日天氣非常好，行程又舒適，多謝家長教師會的悉心安排！

1B 陳以獻家長 譚慧玲女士



學校講座 -

從子女學習通識科的過程，探討家長擔當的角色 24.04.2015

主講嘉賓：陳翠賢女士 (明報教育出版社教育發展經理)

學校老師：楊秀鳳副校長，賴礎賢老師



社工講座 - 正向溝通五常法 05.06.2015

主講：駐校社工 - 麥松聲先生，梁嘉敏姑娘



敬師日 29.05.2015

早會及下午茶聚



我是一個中一及中三學生之家長，因工作時間關係未能參加過往的「敬師茶聚」，好高興今次可以參加！其實透過是次茶聚，家長同老師可以建立互信同溝通的好機會，了解孩子在校園學習情況，得以輔導。平時在家裡照顧兩個孩子，我都覺得有點兒乏力，老師要每天照顧全體的學生，教導他們知識，顧及同學各方面的發展，令到老師需要付出更多時間同精力去準備課程，我可以感受到老師無私奉獻的精神！所以一班熱心家長用他們的時間同技能焗製了愛心曲奇和水果袋，為老師及工友們送上小小謝意。

1D 李鈞澤家長 何娜麗女士

