

會訊

迦密柏雨中學 家長教師會



大埔大元邨迦密柏雨中學 電話：2665 0078 傳真：2662 1785

2018年7月 | 第20期



只要剛強
大大壯膽

謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法

不可偏離左右 使你無論往那裡去 都可以順利 (約書亞記 1:7)

教育局去年更新中學的教育課程指引，強調七個學習宗旨。除關注語文能力及資訊科技能力外，也有生涯規劃及健康生活等範疇。擁有健康的生活，當然是大家的心願，但如何在繁忙的學習中達成這目標呢？文憑試帶來大量的功課、測驗，同學們放學後更要去補習。不單是高中的同學，初中的同學也不能幸免。

最近有機會與教育同工交流此課題，我們都認為比較有效的方法是藉學校的課外活動，「迫」學生放下課本，以舒緩繁忙的學習壓力。迦密柏雨中學強調基督教全人教育，課外活動當然是不可少的。除恆常的課外活動及校隊訓練比賽外，我們也有全校的大型活動，包括運動會、音樂節、社際話劇比賽、班際籃球比賽等。這些活動已成為我們的傳統，同學皆十分投入。正如我們的運動會，氣氛十分澎湃，曾參觀我們運動會的家長，一定被同學積極投入的氣氛吸引，甚至會走到運動場上參加我們的齊齊跑。

不過，我們發現同學往往要去補習，或要參加家長指定的校外活動，以致放學後及週末都十分忙碌，令他們沒有空間可以輕鬆地投入迦密柏雨多采多姿的活動。雖然補習或可令成績進步，但真是要控制得合宜，以免同學過於疲憊。新學年我們會慶祝迦密柏雨中學四十週年，並計劃於11月尾舉行開放日。我們期望全體同學皆參與其中，同心籌備開放日的活動，學習與別人合作，也學習付出。

校園本是快樂的地方，但學生面對壓力，令他們產生負面情緒，否定了自己正享受的幸福生活。故此，同學要學習面對逆境，不單在理論層面，更在與老師、同學的相處中，潛移默化地學習。同時，我們要承認自己是有限的，故真是要認識耶穌基督，投靠祂。每天的早會，我們分享聖經、詩歌及見證，教導同學倚靠主勇敢地生活，正如詩篇第121篇所言「我要向山舉目，我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」我也十分盼望家長也一同仰望主耶穌，堅毅勇敢地面對你們的難處。



父母如何有智慧地參與 子女的生活圈

屈偉豪 Ph.D.
California Licensed Marriage & Family Therapist
A.A.M.F.T. Clinical Fellow
A.A.M.F.T. Approved Supervisor
C.P.S.P. Diplomate
H.K.P.C.A. Certified Counselor
H.K.P.C.A. Approved Supervisor
H.K.P.C.A. Fellow

第二十一屆週年會員大會暨家長教師晚會

迦密柏雨中學

家教會會員大會

本屆會員大會於2017年11月17日順利舉行，當晚出席的家長及師生約有一百八十人。於本校禮堂舉行週年會員大會，並選舉第二十一屆常務委員，週年大會後舉行家長教師研討晚會。由招雋寧先生主講「子女對父與母參與的觀感及自尊感的關係——迦密柏雨學生調查結果」和屈偉豪博士「父母如何有智慧地參與子女的生活圈」。

本年度家教會常務會經家長和教師委員互選後，各崗位負責人如下：

顧問：譚明輝校長

主席：鄺瓊先生

副主席：趙家碩先生

文書：蔡家傑先生

財政：葉寶言先生

總務：王徐麗琼女士

聯誼：洗黎貞秀女士

康樂：鄭鄭美翠女士

鄭振康副校長

蕭劉翠萍老師

余維康老師

吳耀華老師

伍梁印君老師

梁頌兒老師

主席的話

鄺瓊
(5A鄺芹永家長)

Hello，大家好！

時間過得真快，不經不覺在CPU家教會服務已是第四年了。而今年更被推選為主席，真有點受寵若驚。

回想起過往幾年家教會舉辦的活動，可謂是多姿多采——如接觸大自然的親子旅行、調理身心的中醫講座、由老師和家長一起親自教授的親子包粽樂、有關舒緩情緒和壓力的專題講座與工作坊等等。

今年的合家歡工作坊更是煥然一新，邀請了師承日籍老師的韓籍導師親自教授和示範如何製作壽司；而在參觀國泰城時，更獲得了有關方面的特許，讓我們師生參觀波音777ER的模擬駕駛艙和綜合運作控制中心。唯一遺憾的是由於安全理由，不能讓所有報名的同學們參加。希望下一次再有機會時，可以讓有興趣的同學體驗一番。

在現今的生活中，誘惑處處，若稍有不慎，就很容易誤入歧途。我們的同學，既要抵抗誘惑，又要面對沉重的學業，真是一點也不容易啊！而我們的老師，不但要面對繁重的教學工作，還要肩負引導同學不要脫離正軌的使命，真是身心疲倦。所以，家長的合作和支持，一定能令事情事半功倍！

一分耕耘，一分收穫。今天的奮鬥和付出，一定不會白費。正如CPU本年度主題「堅毅勇敢」，面對困難不退縮，他朝成就必定卓越非凡！





家長教師會於2017年9月30日舉辦了「世界地質公園親子體驗之旅」，乘船遊覽西貢海，觀賞著名的世界地質公園火山岩園區之六角形岩柱群、破邊洲之海蝕地貌及鹽田梓之風光景色。共有154人參加。家長、教師及學生一同享受了一個愉快的旅程。

1A石幸宜家長

在九月三十日當天的早上，我和兩個女兒整理行裝後便出發到學校集合，然後出發去西貢碼頭坐船出海遊覽香港地質公園。這次看似簡單的行程，令我欣賞到香港地質公園火山岩園區中萬宜水庫及破邊洲的景色。

經過這次的旅程，不但使我和女兒增進感情，更令我能夠在空餘時間，到戶外吸收新鮮空氣，此外亦使我認識很多家長。我很高興能夠參加這次活動，希望下次有機會能夠再次參加家教會的親子旅行。

家長小組

由健康校園計劃所舉辦的「愛・同行」中一家長小組及「家・力量」家長工作坊，分別於上下學期進行，共有24名初中家長參加。今年邀請資深家庭服務社工霍王劭女士作為嘉賓講者，分享以生命自覺及沙維雅家庭治療為基礎的管教子女方式，從認識自己、管理自己，到連繫兒女、引導兒女，讓家長明白到自身成長的背景及情緒與管理子女有密切關係。



家長心聲

3D鍾觀徽家長

一共5次的家長小組讓我受益匪淺，感謝何Sir的精心組織，感謝Esther帶給我們的精彩課堂。這幾次的課堂，讓我初步瞭解情緒與身體的關係。當我的情緒不穩時，我會停下來深呼吸，察覺身體的感受，接納這種感受，再選擇要怎麼表達及行動。其實，接納自己也是愛自己，愛自己才有能力愛別人，真實的呈現自己，才能讓身邊的人更瞭解你，從而知道如何去跟你相處，這是我最大的收穫。另一個觸動我的內容是「冰山的比喻」，之前我看到的只是孩子的行為，只針對行為去解決問題，幾乎沒有成功過。現在我能慢慢地去看看孩子這種行為背後的感受、觀點、渴求是什麼，試著去瞭解孩子的內心世界，給予他們更多的理解和愛。現在我們之間的關係親近了許多，孩子會向我說更多自己發生的事情和感受，矛盾爭吵也減少了，我非常感謝何Sir和Esther帶給我們這有意義的課程，期待下次再有機會參加。



2C黃韻琦家長

我和太太Connie參加了家長工作坊。我們一直期望學到一些東西去改變我們的小朋友，但結果我們反而學到了「停一停，想一想」，認識自己的情緒，瞭解自己的感受。

只是直觀孩子的行為不達到自己的期望而責備和謾罵，我們只會和孩子拉開距離，關係更難修補。即使我們不完美、可能會犯錯、可能做不到Esther專家和何Sir所建議的好方法，但至少我們都會盡力去做瞭解自己，不想「明明是關心愛護孩子，卻只開口責罵！」非常感謝何Sir和Esther導師的輔導和各位參加者的分享。

家長教師研討晚會

本會於2018年3月16日舉辦家長教師研討晚會。此次研討晚會專題講座為「管理逆境、贏在終點線上」，由張笑容女士擔任講員，向家長分享父母如何幫助孩子逆境自強。出席家長共二百四十九人。專題講座後進行分級座談會，讓家長了解同學在學校情況及成長上的需要。



親子壽司班

本會於2018年5月5日舉辦親子壽司班，讓父母與子女一起學習製作壽司。是次活動之韓籍導師師承日藉老師，活動當天導師親身教授和示範如何製作日本家常壽司，家長和同學跟著合作製作壽司，此活動讓參與家長及同學更深入認識壽司這款美食。



參觀國泰城

本會於2018年4月21日舉辦參觀國泰城活動。國泰城是國泰航空公司的總部，位於大嶼山赤立角之東南部，面積約四公頃，其中包括：辦公室大樓、酒店、員工康樂大樓及飛行訓練中心，訓練中心足以安裝十四台模擬飛行器，供飛行人員訓練之用。透過這次參觀，讓同學對航空業有所認識。



透過這次參觀，使我了解國泰航空公司的運作，也明白到一架飛機起飛前的準備動作很繁多。從收拾乘客遺下的物品、食物的處理、飛機出發前的維修及檢查等，我發現工作人員進行每個步驟都一絲不苟，非常嚴謹，這給我一個很深刻的印象。

我們也參觀了模擬的駕駛艙，監控系統排列得密密麻麻，亦有一些衛星圖顯示天空上其他飛機的位置等，這些儀器的配置可大大減低飛機發生碰撞的風險。此外，我們參觀了一個很特別的地方——綜合運作控制中心，在那裏工作的人員要監察飛機飛行的路線和狀況，確保飛機能安全升降。最後，我們參觀了專門給空中服務員起飛前必到的房間，他們要先在電腦登記到達時間，然後進入這房間聽取該班飛機的行程路線、工作的流程、要注意的事情等，結束匯報後便和飛機師一起去辦理出境手續。

參觀完國泰城後，我發現原來一架飛機由起飛到降落目的地，要這麼多人的共同協作，有些是做前線工作，有些是做後勤工作，各人要專心一致做好本份，才能使旅客享受到愉快的旅程。



梁添全老師兒子頌果

徐向忠老師兒子天博

新婚之喜



• 蘇慧茵老師與
丈夫張樂民先生

• 陳慧珊老師與
丈夫曹祥偉先生

1A洗頌輝家長

由於我兒子最喜歡吃日本料理，所以我報名參加家教會舉辦的「親子壽司班」，希望他從中學習處理食材，為家人做出更多的美食。學校請來的導師是韓國人，她說日本壽司和韓國壽司大致一樣，只是調味上有少少差別。聽完導師講解做壽司的步驟後，學生們急不及待就開始了，兒子煎雞蛋、切青瓜，手腳顯得麻利了很多，跟以前小學時期的動作截然不同，比以前成熟了不少，還一邊做，一邊詢問有關食物的問題。

當他看到其他組別的壽司外型、色澤都不及我們的成果時，他高興地對我說「媽媽，你的廚藝真是一流。」我心情很激動，孩子懂得欣賞自己呢！這次活動真是既好玩又有意義，我倆關係藉此得以拉近，這實在是培養親子關係的好機會。

4D蕭丰德家長

因為平日忙碌，沒有時間多陪伴子女，這次「親子壽司班」可說是難得的親子活動時間。兒女們在出發前十分高興，對學習製作壽司一事充滿期待，我感到十分欣慰。在活動過程中，兒女們興致滿滿，看到成果後我們都十分開心滿足。

5D劉恩喬

這次國泰城之旅，讓我發掘到不少航空業的有趣事，原來坐飛機也是一門學問。參觀當天，我們參觀了模擬駕駛艙、模擬機艙等，原來機師和空中服務員的訓練實在一點也不簡單。每次能舒適地坐飛機，我們都應該感謝他們提供的專業服務。而讓我最深刻的是參觀綜合運作控制中心，看到職員隨時候命，指揮不同飛機的航道，確保飛行安全，我深感敬佩。