



Sacred Heart Canossian College
Parent-Teacher Association Newsletter

嘉諾撒聖心書院 家長教師會

會訊



2 Chi Fu Close, Pokfulam, Hong Kong. Tel: (852) 2550 6111 Fax: (852) 2875 3242 E-mail: pta@shcc.edu.hk http://www.shcc.edu.hk/~pta/

第三十二期
二零一零年三月

主席感言

溺愛、寵愛、關愛

最近網上流傳一篇關於「溺愛戰爭」的文章，指出一九八零年後出生的孩子擁有有史以來最豐富的物質，受到父母前所未有的關注，然而這班千禧之子中卻有不少人患上「被溺愛兒童症候群」(Pampered Child Syndrome)，徵狀是：驕傲、憤怒、嫉妒、暴食厭食、陷溺和貪婪。

看罷文章，我腦裡擁現不少子女成長的片段，由初生懷抱及至踏入青春期的孩子，丈夫和我都悉心為他們安排，我們盡一切努力要給他們最如意的生活，不願意見到他們受挫敗，害怕他們追不上時代的步伐。到了今日，兒子大學三年級搬出外住，我每星期還是掙扎要不要為他拿走髒衣服，換上乾淨的床單；我還是未有信心讓他獨自承擔生命的挑戰。

作為嬰兒潮後期陸續誕生的父母，我們在物質上比上一代富裕，孩子生得少，我們採用西方較民主的教養方式，父母大都出外工作，管教與家務落在家傭的身上，我們很容易變成溺愛的父母而不自知。我們給孩子的物質往往供過於求；總要給他們最好，吃好的、住好的、玩好的；我們要求孩子的義務是讀好書，洗碗嘛、幫爺爺買報紙嘛，他們都不需要去擔當；我們

為提升他們的競爭力，自小培養他們擁有高度的智慧和藝術情操，為免阻礙他們的多元學習，父母可以代他們做的，都做了，代收拾書桌、代整理筆記……然後我們發覺長大的孩子怎麼還是沒有自理能力的，他們多點苦也吃不下，幹嗎那麼容易受物質控制，對家庭似乎不願意付出。

更令父母擔心的是孩子長大後是否有能力去面對未來的世界。(家長教師會於今年五月及十一月份季會曾探討類似題目，內容可參閱這一期及上一期的會訊。)社會火速的變遷、全球性的競爭、大財團的剝奪、天然資源的匱乏，我們給他們的裝備足以去應付未來壓迫的世界嗎？這班「公主」和「王子」能承受巨大壓力嗎？他們對社會有承擔嗎？他們曉得與不同人種妥協、分享、互動嗎？他們面對困難能獨自解決嗎？

前幾天我在旺角街上看見一個傷殘的青年，他俯伏在地，眼鏡框旁綁著一枝毛筆，倒轉在紙寫上「厚德載道，自強不息」八個字，字體圓潤有力，很難想像這手字是出自沒手的青年，在旁圍觀的路人無不驚歎。他，一個被社會遺棄的青年，依然有面對生命的勇氣，用他自創的方法去解決生存的問題，自強不息。我想起我的孩子，我對他們的溺愛可有抹殺他們生存的本能？令他們把所擁有的一切變得那麼理所當然？



副主席 何梅冰女士

校長良言



150
YEARS OF
LOVE

大哉一百五十年 來的愛

新年幸福！主愛常存！

二零一零年確是個幸福年。我校今年慶祝創校一百五十周年，回想在一八六零年，六位嘉諾撒修女從意大利遠涉重洋，不辭勞苦，在四月抵達香港，立即吸引了當時剛卸任港督包寧爵士的女兒，加入嘉諾撒聖心愛會。同年五月便開創了本會在港的第一所女子學校——嘉諾撒聖心書院，致力使十字架上基督無條件的愛滲透學校每一成員之間。是這六位修女的愛，一百五十年來聖心的畢業生都帶著熱愛上主及生命的特色，正直而又謙虛地為個人、自己的家庭、香港社會以及全球各地，獻出一己所

長，建設社會，成為社會的良心，團體的領袖。

這一百五十年的愛也包含了熱愛學習和學術、美藝發展、正直社會良心的培育、可持續發展的訓練、靈性的增長和全球公民的陶成。這些元素都在一百五十周年心的標誌展示出來，成為一個多姿多彩的神聖心。

從第一任校長開始已有國際元素的聖心書院，到今天仍致力使學生成為全球村的國際公民。我們致力使學生有不同範疇的其他學習經歷，最重要的還是要有一夥關愛的心。所以，學生的社會及志願服務也包括國際性的服務，足跡伸延到發展中國家如東帝汶和尼泊爾等地，祈望我們更可以向非洲推進。在我們的慶典活動中，焦點之一是訓練中四的學生在服務前後的觀察能力及敏銳觸覺。

在這一百五十年的漫長歲月中，校

友、家長和教師的支持，更是無時或缺，也是因為有他們，我校才有今天的成就。老師的悉心，有目共睹，師生之間的親善關係，是學生無時不引以自豪的。家長除了對學校政策信任和支持外，對學校的環境和設備，提供了不少心血。從教室的冷氣機，以至教室外的學生儲物櫃和樓層間的飲水機，處處體現他們無比的關愛和細膩的參與。校友們除了在社會中作出貢獻，更重視母校的現階段和長足發展。她們提供靈性的同行、職業的輔導和海內外的獎助學金，我們也祈望得到她們的幫助完成新的學體藝融合樓。

我們感恩，是因為主愛常在，

人間有愛。

是幸福的一年！

也真是幸福的一百五十年！

校長 羅婉明修女

十一月季會講座——「生命教育」

「知識可以改變命運」這句話，在現今知識型的年代，大家都視其為人生的座右銘。

為人父母者對教育自然流露多幾分着緊和冀盼，常自問究竟教育能為孩子們提供些甚麼？哺之以糟粕，還是灌之以醍醐？將來孩子們離開校門之際，他們將會是一位在街上俯拾皆是的無名小卒，還是一住赫赫有名的社會棟樑？

家長教師會深深地體會到各位家長的疑慮，於二零零九年十一月十四日本會秋季季會之時，特別邀請了「EDIT Workshop Company Limited」創辦人陳志耀先生與我們分享「生命教育」的意義。



整理 秘書張秀芳女士

「甚麼是最重要的教育？」

學校功能是知識傳遞的工具之一，滿足我們基礎的需要，然而氣質的教育才是重要的一環。所謂的氣質教育，即孩子們要有自我個性的特質，以人為中心，對世界的觀念有所認識，人生有其價值和對社會有所貢獻。

提升氣質

父母在孩子成長的過程中則扮演生命的師傅，我們不只是孩子的照顧者，更是他們的同行者、陪伴者、啟導者、伯樂和鼓勵者。

父母若協助孩子們提升氣質的教育，可利用以下十種心法：

- 愛的鼓勵
- 愛的期望
- 愛的關係
- 愛的讚賞
- 愛的放手
- 愛的尊重
- 明白與成長
- 情緒與成長
- 獨立與成長
- 快樂回憶與成長



有關EDIT Workshop Company Limited的網頁：
<http://www.editworkshop.com>

孩子的成長藍圖可分為十二個成長的方向：

系統性的成長

認識我是誰

培養高度的自省能力

為自己作決定和負責

建立自己的支援系統

多向度的學習



了解經濟與社會變化

廣泛閱讀

執行力

積累的力量

品格的重要性

成為別人的祝福



處理與孩子的關係

父母可以讓孩子們相信：他們自己可以與別不同，每一個人都是尊貴的。將來可以有屬於他們自己的夢。

最後，陳志耀先生提到教育是親和力的建立 (Education is the establishment of rapport)，父母可利用以下七種方法來處理與孩子們的關係：

- 界限設定
- 不能動怒
- 小魔怪VS大魔怪
- 父母的意見要一致
- 重視自己形象的建立
- 敬與畏
- 了解子女性格特質



父母的身教當然扮演一舉足輕重的角色，我們可利用生命接觸生命，生命影響生命，生命啟動生命，讓孩子們相信他們自己的天空可以比我們的天空更廣闊。



親子互動歷奇天日營

2009年11月8日親子互動歷奇天日營就這樣匆匆地結束，但仍有滿滿的回顧及期望下次的歷奇天的來臨。

回想起當天乘車到大埔洞梓童軍中心，負責人許sir介紹了中心的服務宗旨後，我們便進入首三個熱身好玩而難忘的親子遊戲。



第一個遊戲是「生日快樂」，組員不能發聲而將組員的月份順序排列，但結果有二個方案，一是由年齡的大小排列，月份細但年齡大，或以月份的數目字大小排列，12月排第一，若題目不清晰，便有陪同的翻譯。第二個遊戲是「互相支持」，看似容易但有點奇妙的感覺，自己和女兒背對背坐在地下，不能用手而要雙雙起立，心中不覺得困難，但我倆出盡九牛二虎之力仍不能站起來；大部分的團員也感困難，待許sir解釋箇中玄機，我們才勉強可站立起來，我和女兒突有一種感覺，遊戲也不易應付。第三個遊戲是「解手結」，先分三組，每組組員交叉手拉手圍圓圈，最快是組員手拉手圍成大圓圈便完成，我組更在最快的時間找出竅門而完成。從以上兩個遊戲女兒得悉遊戲像似考試般——充滿挑戰。第四個遊戲是電波傳送，先分三組，除最後的組員向指揮官外，其他組員均背向指揮官，最快將指揮官舉起的數目字，將一、二或三個數字傳給第一個組員；起初我們覺得不太難，後來才發覺我們傳得太慢，因隊員有的看錯信息，或傳錯信息；大家都緊張地傳下去，可是當全隊傳得對時速度又太慢了。女兒最後也明白



到每一個隊員一定要做好本份，否則只會使全隊失敗，這正是團隊合作的重要。

許sir介紹午餐後的瞎子列隊遊戲。我組在午餐時都很認真地討論，在午餐中，我們要自己拿椅子，祇有四個菜及一個湯，味道一般，因玩了半天，甚麼零食也沒吃，為要填飽肚子才可玩下午的遊戲，只好也吃下去。

瞎子列隊遊戲開始，每組隊員矇著眼睛，不能說話或發聲，每隊隊員有一個編碼，每組要找回自己的隊員，並將每隊員的編碼由小至大排好。做瞎子非常沒有安全感，同時在這漆黑的環境裏，隊員不能出聲，又要找回全隊隊員，談何容易，還要將每隊員的編碼由小至大排好，真是難上加難。但有一隊做得非常不錯，了解其心得後，發現我們雖有策略但不夠精細，有些小節沒有顧及。家長們希望女兒們能明白箇中真理。



繼家長對子女的UFO遊戲後，便是步步為營(地雷陣)，隊員再次矇著眼睛，沿繩子單獨地走百多米，沿路更有很多障礙及要爬上爬下，荊棘滿途，但心中想這中心不會為難我們吧，放心走吧！這次的安全感較大，因為有繩子帶領。但玩完回程時，看見其他隊員很有趣，有些隊員輕輕鬆鬆地走，但有些隊員戰戰兢兢地慢慢走。

最後一個遊戲是獨闖成功路——飛虎奇兵。顧名思義是一個人獨自從山頂的斜坡走到山腳。當然有畏高症的人需要多倍勇氣才能從山頂的斜坡走下去(真的很刺激！可以去參加爬山比賽)。那些第一次戰戰兢兢地慢慢從山頂的斜坡走到山腳的女孩，居然要多玩一次，因為她們的膽量大了。



最後是經驗分享，每個遊戲對我來說都是很有意思，各家庭可通過各種合作活動，加深對各成員彼此之認識及瞭解，並與其他家庭建立友誼，分享心得。又使參加者學習投入群體生活，學習與其他參加者一同投入和分享各種活動，一同經歷一個又一個難忘的體驗；更可在安全的環境下接受各種挑戰，並從活動經歷中成長，建立自立及自信的精神。真是一段寶貴的回憶。

—乙 譚靖昕 家長王麗萍女士

想欣賞更多是次活動的照片，歡迎登入：
http://www.shcc.edu.hk/~pta/PhotoWebPages/Album20091108_1.htm

有關協辦機構——歷奇活學天地的網頁：
<http://www.kell.com.hk/big5/global/home.htm>



難忘的燒烤晚會

當收到家教會將舉辦「校園BBQ活動」的通告，沒想到在校園內也可舉行燒烤活動。

晚會超過二百位師生、家長參加。大家一起拋開平日的忙碌緊張生活，圍着火爐，一起烤肉，校園頓時傳出陣陣香味。各人大快朵頤。飽餐後，同學們有的圍着火爐談天說地；有的開心地追逐嬉戲；家長們也趁機會聚首一堂，互相認識、交流。

快樂時光匆匆便過去，晚上九時便要結束，大家帶着意猶未盡的心情，收拾雜物後便離開。

雖然只是個多小時的晚會，卻能為各位家長提供一個平台，師生、家長們能互相認識，其意義真大。希望往後也能有類似互動活動，到時必定再次踴躍參加。

一丙 學生余慧澄 家長區潔玲女士

BBQ燒烤晚會活動照片連結

www.shcc.edu.hk/~pta/PhotoWebPages/Album20091114NT_1.htm



禁毒講座有感

早前參加了家長教師會舉辦的禁毒講座，雖然是星期五的晚上，參加者的人數不多，氣氛卻很好，不會有拘緊和嚴肅的感覺。

講者是東華三院越峰成長中心的資深社工，工作經驗豐富。他講解毒品的禍害，分析資料和統計數字，其中一部分的資料，得到的結論和數據有點使人憂慮，以我個人感覺而言，數據或許有點兒誇大，無論如何，仍值得參考的。

到了最後的發問時間，有關毒品的問題，家長們很緊張對自己女兒的影響，詢問怎樣分辨毒品？到底有哪些種類？……當懷疑子女有吸毒事件時，可以到那裡尋求協助？

二己班 林文森家長 胡惠貞女士

東華三院越峰成長中心網址——家長天地，當中有一個吸毒危機的測試，只要提交問卷，就會有吸毒危機分析作參考：

<http://crosscentre.tungwahcsd.org/parent01.html>



副主席致送講者紀念品

預防子女的焦慮情緒 工作坊有感

當收到家教會的通告，知道有這麼一個講座名為「預防子女的焦慮情緒工作坊」，便立即參加，因為我覺得講座內容是很實用的，不只是對小朋友，對家長來說也很重要；尤其是我，因為自己做事比較性急，情緒智商也控制得不太好。我想現在的家庭，都是生一、兩個孩子的小家庭，大家都是第一次當父母親，需要時間去學習與適應的，大家的焦慮情緒又該如何處理呢？

十一月的一個下午，我將繁忙的工作放下，向女兒拿了半天假期（一笑），帶著愉快的心情去輕鬆一下……

我的女兒剛剛升上中一，看見她和其他的同學都有很多不適應的轉變：由小學的大姊姊變回中學的小妹妹，功課和學習的進度，由每事父母



從旁協助到現在需要自己親力親為，好朋友到了不同的學校，新同學可能會不投契的大轉變，希望可以變回小學生的笨主意，加上焦慮情緒，青春期的疑問及青少年的反叛性格等不同的問題，我想每位家長或多或少也可能會遇到的！

現今的社會轉變太快，時代不斷地進步，我們身為家長的除了愛護孩子外，也需要與她們一同成長，不斷增值與學習，從而希望可以帶領她



主席與講者合照

們，適應轉變及度過一個開心、充實又愉快的學校生活。

非常感謝家教會舉辦這次的工作坊，因為講座內容很實用，我更認識了幾位家長，互相交流。希望家教會以後多舉辦不同主題的聚會與講座，讓我們多一道與學校聯繫的橋樑。

—甲 鄧曉渝家長 袁渭雯女士

相關資料：撒瑪利亞防止自殺會

http://www.sbhk.org.hk/b5_touch_service.htm



爹娘博客BLOG

27-10-2009 (星期二)

SMS真好

向來都是由身為家長的我縱縱是否同意子女參加學校所舉辦的活動，但這種權利在女兒升中初期就悄悄的被剝奪了，到後來才發現家長參與活動的權利早已移至一眾囡囡的手上，能夠有幸接收到家校活動通告的家長可謂少之又少，箇中原因已不必深究，唯有盡責地多上校方網頁自行查閱便是了。

往後與女兒討論過家教會活動的意義，強調毋需把家長參與活動和「問題學生」的標籤掛勾，也不要因為怕在同學面前交表會好「瘀」，而平白浪費了家教會的一番心血，女兒想通了，情況得以改善。



在家教會的努力下，開始用短訊服務作輔助，提示家長們查閱通告，而家長的回應亦令我等幹事們甚為鼓舞，還望同學能感受我們的心意，對此新安排多一分認同。

05-12-2009 (星期六)

輕輕鬆鬆的午間茶聚

為何忙足一星期還要趕著參與家教會的午間茶聚？試想……從前家中

的乖乖囡在升中後短短三個月突然變得陌生起來，話題少了還不止，對答千篇一律的是「唔」、「哦」、「得喇~」，家長不禁問，到底問題出自那裡？與囡囡的關係愈見緊張，就會變得愈難溝通，情形自然每況愈下，況且家長對囡囡在校的情形亦不甚了解，難免會擔心。

家長們在這短短的聚會當中，未必有高人指點，但就總有既著緊子女又是過來人的家長分享他們如何從容面對上述種種，如何與踏入青春期加反叛期的囡囡相處，又或為家長們打打氣。

教育子女絕對是一門高深學問，很難以「一本通書睇到老」的方式來行事，下一次再辦茶聚，你不妨也來聊聊罷！

四乙 饒苑婷家長 游韻鈺女士

家教會活動花絮

29.8.2009

中一迎新日



25.9.2009

禁毒講座



24.10.2009

預防子女的焦慮情緒工作坊



8.11.2009

親子互動歷奇天日營





14.11.2009

秋季會議



14.11.2009

秋季會議及燒烤晚會



5.12.2009

午間茶敘



我的另類課外活動 ——獨木舟賽艇

獨木舟賽艇在香港不算是一種很普及的運動，當中的運動員大多是男性，因此並沒有引起太多人的注意，也由於它的運動量很大，因此每次訓練也要做大量的體能才能應付。

我第一次接觸獨木舟是在2003年，當時正值「沙士」期間，不少人也會遠離市區進行戶外活動，我和媽媽也因此一起參加了獨木舟訓練班。訓練過程中，我因為「翻艇」測試一項未能達標，所以媽媽考到了三星章，我卻只考到二星章，當時心裏的確有點不是味兒。為了要得到三星章，在我中三的暑假，媽媽又替我報了一個獨木舟賽艇的培訓計畫。當時我們並不知道「獨木舟賽艇」跟「獨木舟」是不同的，剛開始對這項運動其實不感興趣；獨木舟賽艇講求平衡力，稍有差池就會掉下水裏，我當時很害怕掉下水裏的感覺，自己的平衡力又不太好，所以也就常常掉進水裏去，後來也就慢慢克服了這個心理障礙。另外，在學習的過程中，我認識了幾位朋友，他們漸漸成了我練艇的原動力；其中有一個年紀相約的隊友，我們既是對方競爭對手，又是相交知己，所以我們就在良性競爭下一起進步。

在去年的十一月，我首次代表香港到中國江西參與全國青年錦標賽，真的很開心，沒想到我有機會代表香港出賽。在比賽過程中，深感中國運動員的刻苦拼搏的精神，實在值得讓我學習，也使我明白到成功是要付出代價和努力的。

學習獨木舟賽艇，其實不只是學習如何操控的技巧，更能從中明白到做人的道理——半途而廢的人永遠不會成功，只有持之以恆才是理想達到的真諦。

五丙 杜敏濤



有關香港獨木舟總會網頁：
<http://www.hkcucanoe.com.hk/00-Main/00-Box.htm>



150
YEARS OF
LOVE

創校一百五十周年紀念品現已公开发售

今年為本校創辦一百五十周年，校方特地設計了多款紀念品以供大家訂購，產品包括毛衣、圍巾、毛巾、記事貼、文件夾及限量版曲別針等，琳琅滿目。歡迎到此網頁訂購或查詢

<http://www.shcc.edu.hk/info/150/150ppt.ppt>

開襟羊毛衫 (3 色)

- 純白色
- 純深藍色
- 白底有紅藍線

開襟羊毛衫 (有帽)

- 純灰色
- 純深藍色



限量版曲別針



單行紙
及文件夾



感謝

傅李慧梅老師多年來作為家教會的顧問，一直擔任家長與教師之間的重要橋樑。傅太已於二零零九年九月辭去家教會職務，本屆幹事為答謝傅太多年來的服務與支持，於一月十六日為她舉行了答謝宴；當晚大家共享了一個笑聲滿溢的燒烤夜。在此順祝傅太生活美滿、身體健康！



家教會活動預告

- | | |
|-------|-------------|
| 3月6日 | 午間茶敘 |
| 3月20日 | 工作坊--探討援交現象 |
| 3月底 | 春季旅行 |
| 5月15日 | 周年大會 |

SMS 家長教師會電話短訊服務

最新消息

家教會於本學年開始，把將會派發的通告或確定出席活動的資料，透過電話短訊發送至每位家長，讓大家都緊貼會務資訊。如有任何疑問，歡迎與出版組組長游韻鈺女士聯絡。



編委 / 出版組: 游韻鈺女士、梁凱欣老師