

# 港同中心

newsletter

MARCH-2019

## 主席的話

港大同學會小學家長教師會

在港大同學會小學已經第七個年頭，過去六年都是擔任班母角色，籌辦班活動及與老師及家教會聯繫。直至兩年前決定加入家教會，希望自己的付出能從班中擴大到全校，進一步實踐家校合作。

今年很榮幸當上了第八屆家教會主席，很多謝學校及委員們對我的信任及支持。家教會今年已經踏入第十五年了，衷心感謝歷屆的主席、委員及學校攜手建立了今天運作成熟的家教會。當然，更重要的是家長義工們無私的付出，尤其是恆常回校幫忙的午膳爸媽及圖書館義工，你們的支持，大大幫助了家教會及學校的日常運作。

這兩年我亦參與了學校擴建新翼的籌款活動及籌款小組會議。在過程中看見學校為了讓學生有更美好的學習環境而努力，深受感動。家教會去年和學校合辦了「步行籌款」，很感恩得到很多家長的支持，大家帶著一顆團結的心，在山頂享受了一個愉快的早上。今年的大型活動將會是五月的「陽光校園」嘉年華會，相信家長們一定會繼續支持，為學校擴建及為港小學生的將來出一分力。

最後，感謝第八屆的家教會委員和我並肩作戰。家教會的成功，除了我們的努力，家長的支持才是最重要。衷心希望大家積極參與家長義工及家教會籌辦的活動，一同實踐「家校合作」，陪伴著我們的孩子在港小成長。

謝謝大家!



Jennifer Lai

4B 李柏希 及 1B 李泳廷 家長  
2019年3月



# 全方位認識正向教育

相信很多港小的家長都知道，學校推行「正向教育」已有一段日子，有見不少低年級學生的家長未必深入了解學校的理念，家教會特意訪問黃桂玲校長，由校長親自講解「正向教育」的由來。



## 專訪黃校長

Q ~ 家教會 A ~ 黃校長



### Q1 請問學校何時開始推行正向教育？

A：學校是在16/17學年開始推行正向教育，這是一個為期三年的計劃，即今個學年是推行這計劃的最後一年。

### Q2 當初為何有這個構思？

A：我們在15/16年開始接觸正向教育，當時外間有一些相關的訓練營，我校有好幾位老師參加了，發覺正向教育背後的理念及內容，十分適切新生代的需要，亦很配合學校過去的工作，例如我們一直積極推動生命教育。老師受訓後，嘗試將正向教育的元素滲入教師之間的分享會，讓學校其他同工有更多認識；到16年初，我和八位老師再參加同一個訓練營，得到更加深刻的體會。大約16年3月，我們再邀請一位正向教育的導師來校，與全體教師及校監開了一天的會議，同意正向教育是未來三年的關注事項及發展重點。為了回應這發展，學校於16/17學年成立「正向教育發展委員會」，負責協助發展正向教育，委員都是由自願參與的老師組成，他們就好像大腦般，為學校構思如何有序地推行正向教育。

### Q3 如何掌握正向教育的資訊？

A：相比海外，正向教育在香港的發展在過去幾年推廣多了，港同算是香港較早的一批學校接觸正向教育，因此很多時都要參考海外教材，其中被譽為「正向心理學之父」的Martin Seligman，早在十年前為澳洲的Geelong Grammar School 發展正向教育，成效十分顯著。在17年，我們派了多位老師遠赴澳洲專程參考Geelong Grammar School的教育模式，建立自己的校本課程特色。

### Q4 如何將正向教育滲入日常教學？

A：我們都是摸著石頭過河，不會一式一樣地將澳洲的模式搬過來，而是加入自己的特色，例如由班級經營活動，以及早會及星期五周會開始，由老師講自己的經故事，透過活生生的例子讓學生知道什麼是積極正面的想法，相信同學們會更加明白箇中道理。我們學校已在一、二年級的個人成長課中灌輸正向教育的理念，令學生明白甚麼是性格強項等等。此外，已逐漸在中文及常識等主科滲入正向教育，讓學生慢慢吸收。由於效果理想，未來會伸延至全校六級推行。

### Q5 在發展過程中有甚麼困難？

A：正向教育不是一些硬知識，是一種心態，是要建立學校的文化。老師有不同背景，要他們一時三刻改變並非容易事情，但這不代表老師不認同，有可能是不認識；因此校方抱著循序漸進的態度，一方面給予空間讓一組「發燒友」老師嘗試；一方面提供多渠道的培訓。在過程中老師們互相學習、感染和幫助，然後再揣摩。幸運地，一眾老師陸續掌握正向教育的要點，愈來愈得心應手。

### Q6 我們是一條龍的學校，如何有效地將正向教育延伸至書院，令學生可長期在這正向氛圍中持續成長呢？

A：校方亦注視到這情況，因此早前已跟書院交流，他們也非常認同正向教育，並已經在18/19學年開始推行。今年5月Geelong Grammar School的導師將會來港，向多間本地學校傳授正向教育的知識。我們很高興跟Geelong Grammar School商討，成功邀請他們提早幾天來到，專為港小及書院舉辦為期三天的工作坊，讓尚未接受培訓的老師們能全面學習。

### Q7 在家長層面如何推動正向教育？

A：我們辦學理念有「四大基石」，當中「學校與家庭結合」是其中之一，因此在17/18及18/19年度，亦即剛才提到的三年計劃之內，在這方面做了不少功夫，例如跟城大合作，舉辦多場家長學堂、正向教育家長工作坊等等，結果反應非常好，不少家長跟我反映抽不到入場券。我們會考慮「添食」，在未來幾個月或下學年再安排類似活動，讓更多家長認識正向教育，在家裡身體力行，令自己及子女擁有更積極正面的人生觀。此外，在19/20年度，我們會在校內增設「家長資源角」，為家長提供更多有關正向教育的資訊。

### Q8 學校投放很多資源於正向教育，會否影響學校在其他範疇的資源？

A：港同很幸運得到一位社會人士支持，認為我們推行正向教育很有意義，所以向學校捐贈了一筆金額，專款用作發展正向教育。我們非常感謝這位社會賢達，我也會每年定期向他匯報推行成果。

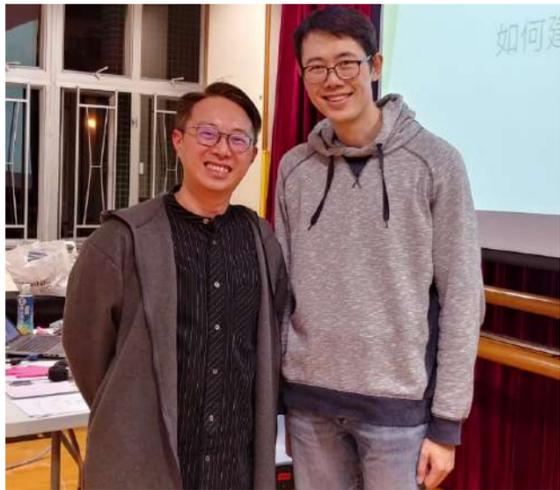
### Q9 請問校方未來有關正向教育的目標是甚麼？

A：當然是制定正向教育下一個三年目標。讓我先透露其中一個目標，就是向外推動正向教育。早前我就在觀塘區的校長會上，與四十多位校長分享了我們學校推行正向教育的經驗。此外，在一月初我校與另外三間學校舉辦學生領袖培訓活動，讓四間來自不同背景學校的學生，在營地進行歷奇課程，鼓勵他們互相合作互相幫忙，建立正向關係網。

# 「正向教育」 家長學堂坦白講

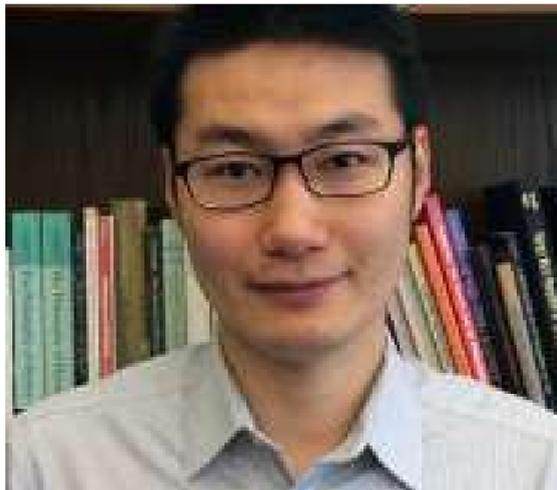


為進一步學習如何培養孩子們身心健康成長，港大同學會小學近年積極推行正向教育，並於2019年一月舉辦題為：「著眼優點 活出真我」的家長工作坊。由城市大學正向教育研究室服務督導郭啟晉先生為我們初小及高小的家長主持了共四場工作坊及一場分享會，講解及加強我們對孩子們性格強項的認識及應用，令家長們獲益良多。報名家長非常踴躍，家教會有幸找來多位曾出席的家長撰寫短文分享工作坊的點滴和感想，希望大家從中能有所體會。



「正向教育有一段講及感恩，提到：『感恩像儲錢到錢罌，每日儲的都很零碎，但每日去儲，當有大事發生時，就沒有事物可搬走你的幸福感。』、『希望孩子可從小培養感恩的心，懂得珍惜，學懂欣賞經歷當中的人和事。』我嘗試讓小兒學習感恩，練習用課堂學到的感恩手掌(讓孩子數出5樣覺得感恩的事)。開始時小兒一樣感恩事情也數不出，我發現孩子覺得父母及其他人的幫忙是理所當然的，從來不認為需要感恩。於是我叫他嘗試想像如果沒有某些人的幫忙，他將會如何是好？例如沒有人給他煮飯；例如父母沒有買衣服給他。當我舉例後，孩子明白到他人為自己的付出，所以對待他人的態度變好了，開始懂得感恩。多謝學校舉辦正向教育家長學堂，使我有機會學習如何教導孩子，讓孩子感到幸福快樂。」

Vincent Chun (1D秦朗堯家長)



「與很多同齡的朋友類似，回首過去十年，太太和我的世界中最大的改變發生在孩子誕生那一刻。為人父母者，不知醫，謂不慈。孩子的舉手投足、一顰一笑皆在心裏良久回蕩。自孩子開始接受教育，愈加誠惶誠恐，生怕力有不逮，陷入自己的性格缺陷，或因遺忘了自己童年的感觸而未能給孩子恰當的回饋和激勵。為人父母，不自省，謂不善。「著眼優點活出真我」的正向教育家長工作坊出現得及時、恰當。童年，該是累積內心陽光、信任、自信和力量的時光。希望我們與孩子一起了解彼此、共同成長，用心發現孩子性格強項、發掘孩子潛能，不吝於具體、芬芳的讚美和永恆的愛，用正面、積極、穩定的自己去回饋孩子毫無保留的愛和信任。」

張坤 (1A張梓哈家長)



「無論大人和小朋友也需要不斷學習，不斷進步。感恩學校推行正向教育，令我們一班好學的家長和學生有機會從不同的角度學習做人和教養兒童的方法，得益不少。從課堂中，看到校長和老師也有上課和朝着同一個方向去教導孩子，我們既感激又感動。我很慶幸可以參加一系列的正向教育家長學堂，生動的導師用有趣真實例子和卡通動畫，讓我們了解大人和小朋友的性格強項，認識真正的快樂。工作坊裏令我印象尤其深刻的兩個分享是：

1. 愛不是用好行為贏回來的；
2. 無條件的接納，是愛的基石。

教養孩子令家長認識自己，也增進知識，衷心感謝學校給我們一班家長進步的機會。讓我們重新學習，重新出發。」

Catherine Leung  
(2C孫樂然及4C孫坤鈴家長)



參加這次家長學堂之前，「正向教育」這課題已經常常引起我們一家的興趣。學校的操場在當眼處曾見到相關的海報，孩子回家後也有提起。今年便有幸和太太一同參加是次家長學堂。

講者不但教授正向教育的知識，也分享了他教學時的點滴及日常生活體驗，還有介紹及利用很多網上資源，包括問卷、影片、插畫和漫畫等，令家長們對24個性格強項有更深入了解，並學習怎樣培養對日常事物感恩，讓我們知悉以上種種如何切實執行。最後一節的分享課，家長們通過小組討論，分享應用正向心理學時的經驗和困難，集思廣益，讓我們在最短時間，累積最多寶貴的實戰經驗。

課堂後，當然會向孩子實踐所學。在最後一堂講者提供材料，讓我們給孩子設計獎盃，我畫了一個確認他付出過努力的獎盃。當天晚上，我把獎盃送給孩子的時候，他眼睛從心底流露着的喜悅，令我深受感動。那獎盃現在還掛在家中的當眼處呢！

此外，我覺得此課堂也是我們做家長的一個自我發現過程，重新認識自己。記得當中有一個遊戲是傳氣球炸彈，緊張刺激，能令我們從中體驗害怕和恐懼，從而更了解自己及孩子們在壓力下的感受。

希望學校能再辦這個有意思的課堂，讓更多家長有機會參加。此外，亦希望能舉辦進階課程，讓已參與過的家長進一步學習。」

Danny Lo (3C盧俊彥家長)



「在正向教育家長學堂中，除了從「性格強項」裡能重新認識和欣賞自己外，有一句話更令我留下深刻印象—「困難，只是一件複雜的事情」。

孩子與父母同樣會遇到困難，我們如何一起面對呢？講者Remus當中的一句「困難只是挑戰」，分享如何與孩子一起面對逆境，教懂我們「感恩」困難，從「欣賞」逆境來面對挑戰，從而得到正向人生。非常期待下一個「正向教育」家長學堂。」

Agatha Ip (5C黎憲寧家長)



「在正向教育工作坊中，我和丈夫最大收穫是認識到性格強項的教育理念和實踐方法。因為家長能夠透過發掘孩子的性格強項，從往常的批判目光轉化為正面的角度，讓我們方寸的心田可以騰出更廣闊的空間欣賞孩子的另一面。當然在實踐的過程中我們會遇到不少困難，但當發現成功將理念運用在日常生活中，就會發現它的強大威力。

丈夫在完成第一課堂後，嘗試將性格強項的概念套用在員工的年度考核中，與各部門主管討論同事的性格強項，由另一個角度和層次瞭解他們的特質，共同尋找更理想的提升方案。我們更憑著這個有趣的經驗，在家中與兩個孩子討論彼此的性格強項，讓孩子從另一個新的角度出發，提升他們彼此的包容和接納能力，我們喜見兩姊弟的進步。

最後，我們衷心感謝校方為家長舉辦是次工作坊，讓我們獲益良多！各家長們，請不要猶豫，全力響應正向教育的理念，協助孩子創建另一番天地吧！」

周美芝 (3A李善同家長)



閱畢以上六位家長的分享，可以肯定他們都能從這次家長學堂獲得正向教育的知識及得到啟發。希望大家亦可一起繼續學習，為培育孩子努力！「港同心」在此感謝他們抽空撰文分享經驗及感想！

## 24種性格強項

智慧與知識	仁愛	公義	節制	靈性及超越	勇氣
創造力	愛心	團隊精神	寬恕	感恩	勇敢
判斷力	仁慈	公平	謙遜	希望	堅毅
好學	社交智慧	領導才能	審慎	幽默	真誠
洞察力			自我控制	靈修性	熱情與幹勁
好奇心				欣賞美麗和卓越	

# 家教會活動巡禮 (18/19年度)



去年12月初，新一屆家教會邀請各班的班父班母以及他們的小朋友回校參與一年一度的「班父班母燒烤夜」，大家聚首一堂，互相認識，渡過了一個愉快的晚上。在未來的學期，家教會希望透過良好的溝通，讓學校、班父班母和家長間能繼續緊密合作，為我們的子女提供更合適的校園生活及學習環境。

## 01 班父班母 燒烤夜



## 02 校服回收 捐贈



去年12月中，學校舉行第一學期「學習成果展示會談」，家教會保持一貫優良傳統，在當日舉行校服捐贈活動。今年得到家長們的鼎力支持，事先收集了大量二手校服，更首次將校服分門別類，讓家長更容易找到所需，在此非常感謝義工家長們幫忙妥善整理校服。



## 夏威夷小結他工作坊



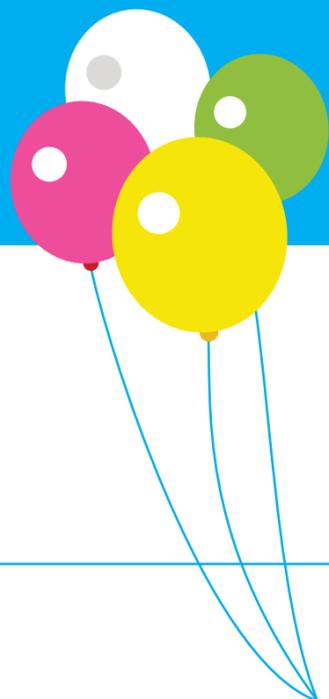
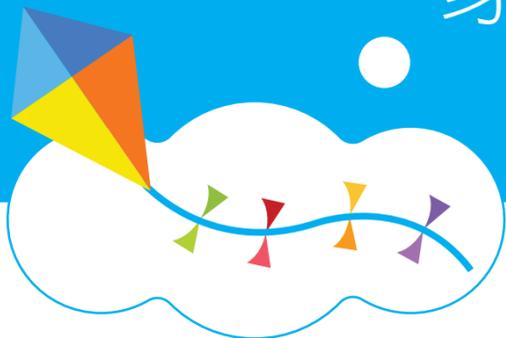
## 03



Daddy's Club本學年首次舉辦「夏威夷小結他工作坊」，讓家長們學習基本樂理、結他彈奏技巧及樂曲演奏等，期望藉此機會讓家長在課餘時可與孩子合奏及演唱一些簡單歌曲，加強親子關係。是次報名反應十分熱烈，證明了本校的家長是活潑好動和喜愛學習新事物！Daddy's Club 日後將會繼續舉辦各項不同類型的興趣小組，希望各家長踴躍參加。



# 家教會活動巡禮 (18/19年度)



## 04

### 扭氣球好優悠 興趣小組

由3月底開始，Daddy's Club將舉辦「扭氣球好優悠興趣小組」，邀請熱心家長導師教導家長們認識不同的扭氣球技巧，創作多款精美可愛的氣球造型，以及學習不同形狀氣球與場景的配合。藉着扭氣球的過程增進親子關係，發揮大人及小朋友的無限創意。



## 05 親子樂悠遊

家教會將於3月24日舉辦親子同樂旅行，前往東平洲及塔門，參觀四大奇觀東平洲國家地質公園(東北沉積岩園區)，午餐後遊覽迷人小島塔門，享受漁村風情。希望大家在優美的郊外，與子女共渡愉快的一天，同時可與老師和其他家長加深認識，輕鬆交流。



生命教育劇場2019是每年家教會與學校合辦的一個大型舞台劇。各家長義工及老師發揮無限創意，一手包辦劇本編寫、道具製作及音樂創作，和學生小演員共同創造一齣以正向為主題的舞台劇！生命教育劇場2019將於本年四月下旬及五月上旬分兩場演出（高年級及低年級各一場演出），大家拭目以待。



## 07



家教會將與學校合作於本年5月4日及5日舉行「陽光校園」嘉年華會，在與眾同樂的同時，亦協助學校推動擴建新翼籌款。「陽光校園」嘉年華會的攤位遊戲，將由一班熱心家長策劃。除此之外，還設有義賣攤位，感謝家長們捐出物品作義賣之用。早前更有一群熱心家長，發起手製精美髮夾，準備在嘉年華會義賣。當然不少得在Daddy's Club學成的扭氣球手藝，也會為嘉年華會貢獻呢！





# 港大同學會小學家長教師會

## 第八屆常務委員會



### 名譽顧問

黃桂玲校長

### 教師委員 (2018-2019學年)

吳嘉恩	副校長
黃衛宗	副校長
何乃舜主任	司庫
宋寶華老師	委員
吳雨澄老師	委員
曹乃仁老師	委員
林之傑老師	委員

### 編輯組

Alpha Choy	蔡靜家長	3C
Song Ng	伍俊謙家長	2B
Bonn Yuen	袁子淇家長	2D
Joe Wong	艾嘉嘉/艾里斯家長	5C/3B
Fiona Pang	張子悠家長	2B
Carol Brown	白雅琳家長	3C
張坤	張梓晗家長	1A

### 美術設計及排版

Paul Moo	毛予心家長	3B
----------	-------	----

### 家長校董 (2018-2019學年)

家長校董	學生姓名	班別
葉慧敏女士	黎憲寧	5C
方英秀女士	黎彥廷	6D

### 家長委員 (2018-2020學年)

家長委員	學生姓名	班別
黎嘉茵女士	李泳希/李柏希	1B/4B
馮裕基先生	馮國熹	2B
魯偉樑先生	魯梓曜/魯芷溼	2B/4D
梁起鳳女士	孫樂然/孫坤鈴	2C/4C
羅孟珠女士	盧思瞳	1C
伍兆倫先生	伍俊謙	2B
蔡洵超先生	蔡靜	3C
廖翠碧女士	賴宇亨	1D
羅詠森女士	柯智鈞	2D

### 義務顧問

義務顧問	學生姓名	班別
周秀英女士	吳梓綸	1D
陳振聲先生	陳襄襄	4C

