

YING WA GIRLS' SCHOOL ALUMNAE ASSOCIATION NEWSLETTER

英華女學校校友會通訊

76 Robinson Road, Hong Kong Tel: (852) 2546 3151 Fax: (852) 2858 8669 E-mail: alumnae@ywgs.edu.hk www.ywgsaa.org.hk

步行籌款 薪火相傳

徐慧珊('90)、保慧思('91)、胡凱盈(5E)

自1969年起，英華女兒常存感恩的心，步行籌款*這優良傳統薪火相傳；今個學年在疫情之中，亦無間斷，但改為在校舍內進行。另一不同之處是，同學戴着口罩穿梭在樓梯之間，而且保持社交距離，在大概十分鐘內便完成了整個路線。

改變形式 別出心裁

在校舍內舉辦步行籌款看似容易，實際上各單位投放了更多時間和心思作準備，例如設計步行路線，除了信心天階外，同學們差不多行遍了校園中的樓梯，甚至開放了只供走火用，可由地下通往六樓的「室外梯」；和由二樓直接通往六樓的走火鐵梯，旨在讓同學能探索新校舍中每個角落。除此之外，在各段樓梯之間都設計有一小段平路，讓同學能有喘息的空間，更加輕鬆。

學生會更準備了兩條短片，向同學介紹感恩節的由來、邀請不同屆別的校友講述步

行籌款的意義、甚至沿着半山路線走上山頂，讓同學感覺親歷其境，可見用心。根據傳統，善款的用途由學生會（不是校方）決定。今年學生會特意選擇了四個主要受惠機構，本地有Bring Me A Book及中華基督教會，海外有New Sight Congo及UN Crisis Relief，希望能通過籌得的28萬元為這些機構帶來幫助，同時也希望同學能關心時事，向有需要的人伸出援手。

常存感恩 共渡時艱

也許步行籌款舉辦形式有所轉變，社會、時局也是瞬息萬變，但感恩二字一直深深地烙印在英華女兒的心中，遇到再凶險的浪濤，我們亦能攜手共渡，長存感恩！

*編者按：比香港公益金百萬行的歷史更悠久，歡迎到 <http://www.ywgsaa.org.hk/sites/default/files/first%20sponsored%20walk.pdf> 看南華早報1969年10月19日的報導。



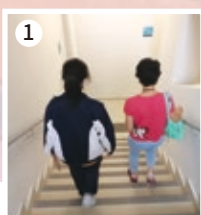
▲筆者(前排)和負責是次步行籌款的老師(後排)攝於信心天階



▲本年度感恩節感謝咭及籌款表格



▲學生會設計的指示



▲校內梯間



▲由地下通往六樓的「室外梯」



▲Heritage Garden (中文名稱待定)



▲最後一站回到六樓正門 Mission Square



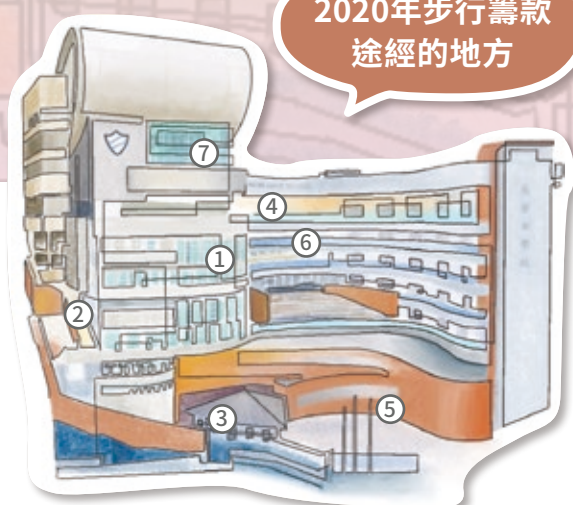
▲新校舍奠基石



▲平常很少開放，可由二樓直接通往六樓的走火鐵梯



▲蕭覺真禮堂



2020年步行籌款途經的地方

新校舍運動設施 「大變身」

陳玲玲 ('94)

新校舍的宏偉外觀，大家可能見過，那麼內部如何呢？運動設施方面，羅便臣道舊校舍設有兩個籃球場、一個有蓋排球場和一個健身室。新校舍增設一個籃球場、一個健身中心及一幅攀石牆。學生除了可繼續進行不同的球類活動、訓練和比賽（包括我們喜愛的壘球）外，還有嶄新的項目。今期通訊讓大家「先睹為快」，由體育科老師介紹新運動設施。稍後我們會再介紹新校舍其他方面的特色。

自我突破訓練

「攀登運動除鍛鍊同學身體協調外，也可提升同學自信心，從而突破自我。透過不同攀爬目標，同學間可建立互信，發揮團隊合作精神。」黃惠芳老師說。她解釋籌劃新校舍設施時，正值攀石運動在學界興起，學校便在設計時引入概念，促成今日的攀石牆。

鍛鍊個人肌肉力量

梁學修老師說：「今個學年學校透過香港運動員就業及教育計劃，聘請前港隊三項鐵人運動員黃俊堯先生為學校體育推廣主任，負責教導同學使用健身中心設備，並為校隊設計合適的體能訓練方案。」

設施的改善，令體育課內容更多樣化，而校隊隊員亦可提升體能，尤其是肌肉力量。希望師妹們善用各項設施，保持身心健康。



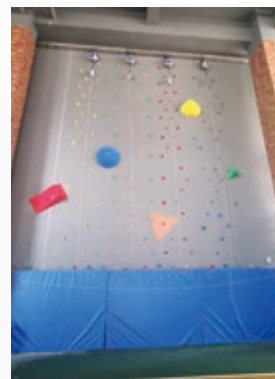
▲ 愛好攀石運動的王彥婷 ('09) (左二) 及其朋友溫先生 (左一) 與關校長 (右一) 及黃惠芳老師 (右二) 交流攀石運動心得。



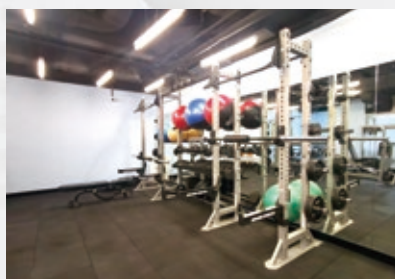
▲ 位於有蓋操場的攀石牆，不受天氣影響，同學們可隨時進行攀石運動。圖為關校長試玩攀石運動。



▲ 同學們均對健身中心設備完善感到十分滿意，黃老師透露有些同學甚至會主動提出在課餘時間使用健身中心做運動，惟必須有合資格人士在場及遵守健身中心使用守則。



▲ 早前攀石牆施工時，進行拉力測試。增設的自動保護系統，可讓同學們更安全地進行攀石運動。



▲ 健身中心面積約68平方米，體育課時會安排高中同學使用健身中心，教導她們如何使用適當器材作重量訓練、平衡練習等。



EDITORIAL BOARD

CHAN Ling Ling, Clare / CHAN Tsz Yin, Melody /
CHENG Yee Chun, Sabrina / CHEUNG Ming Yee, Joyce /
CHOW Siu Fung / CHUI Wai Shan, Anita /
HO Chung Sang, Penny / HO Ka Ying, Alison /
KWAN Hon Cheung, Francis / LAI Yuk Fai, Rosa /
LAU Siu Ki, Clive / LEE Wing Ki, Winki /
LI Tin Nok, Tina / LIU Chung Yee, Amanda /
MAK Wing Hin, Christy / MO Mun Yu, Donna /
NG Ka Lam, Karen / PO Wai Sze, Alice /
SHEK Yuk Yu, Ruth / Wong Cheuk Lam, Charmaine /
WONG Choi Fong, Fanny / YAN Miu Kam, Vivian /
CHUA Chit Yin, Sophie (5C) / FUNG Tsoi Yan, Serica (4B) /
MAK Hoi Kiu, Jamie (4C) / POON Ming Yan, Janis (4A) /
WU Hoi Ying, Angie (5E)

「你好嗎？」：正視精神健康

陳芷嫣('03)、鄭以津('14)

你真的精神不錯嗎？

根據世界銀行研究，全球約有一成人口為精神病患者。社會開始出現應正面談論和治療精神病的聲音，但整體的精神健康意識仍有待提升。研究顯示，抑鬱與其他精神病，多是由於荷爾蒙失調，導致不同的腦內物質失衡，並具遺傳性，故發病率受大腦、基因和環境因素影響。

香港約一成人口有精神健康問題，但當中只有低於三成人士尋求醫生協助。母校觀察到同學近年來面對不少壓力：大學學位普及化使社會對學生升學有更高期望；英華同學一向對自己學業成績有一定要求；隨著新高中學制改革，中學文憑試變成「一試定生死」；大至社會局勢，小至家庭因素，亦是壓力來源。



▲與精神病復康者交流的「真人圖書館」



▲聚精會神參與「和諧粉彩」活動



▲ Wellness Week的活動吸引不少同學參與



▲ 同學參與攤位的減壓遊戲

不要害怕說「我不好」

有見及此，學校輔導組在本學年強化對同學精神健康的支援和教育，將以往分佈在不同時段的活動，聚焦成為一星期的 Wellness Week，務求透過集中活動，帶出精神健康的重要和提高同學對此的意識。Wellness Week 有幸在去年 11 月實體上學時舉辦，同學能親身參與攤位小遊戲和「和諧粉彩」等減壓活動，也能參加「真人圖書館」，與精神病復康者真誠對話。輔導組亦設計了提醒同學“5 Well”的小卡，同學可完成卡上的健康習慣並換取禮品。同學反應熱烈，「和諧粉彩」和「真人圖書館」均告額滿，嘉賓的真實故事也引起同學的共鳴和反思。

因應疫情和社會情勢，學校更是多管齊下。除了兩位社工加長駐校時間外，學校也增加針對不同特殊教育需要和情緒管理的教師培訓，加深教師對此方面的認知和應對方法。輔導組暫定於下學期舉辦另一系列的攤位遊戲，並邀請初中同學設計有關精神健康的紀念品。

展望將來，學校希望能將精神病或情緒問題去標籤化，令它不再是忌諱，使同學明白精神健康是整體健康重要的一環，而相關問題與一般健康問題無異，經過適當的治療，加上家人朋友的支持，是可以康復的。學校亦會繼續與不同機構跨界別合作，推動精神健康教育。

精神健康冷知識

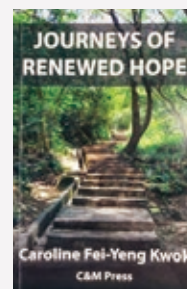
以下是兩個小知識，各位校友也可以培養健康的習慣。

運動有助記憶力：

近年研究發現運動能幫助神經元增生。相比沒有運動的人，有做適量運動的人的腦部容量呈輕微增厚，在記憶及認知測試上有更好表現。

冥想有助集中力：

研究顯示，冥想令大腦皮層負責控制記憶、學習及情緒的部份增厚。當研究參加者看見一些令人不安的圖片時，有冥想習慣的人腦部反應較少，說明冥想可以增加集中力，並有效控制情緒。



編者按：郭飛瑩('68)是一位精神病康復者，多年來在加拿大積極推動精神健康議題。感謝她為今期校友會通訊海外版 (http://www.ywgsaa.org.hk/OAN_2102) 撰文分享她的經驗，小圖為她的新作“Journeys of Renewed Hope”。



中一新生家長支援小組

疫情下，學校預見新學年可能未能面見中一家長及中一學生，為進一步與家長溝通，以協助學生盡快適應初中生活，便在去年八月與家長教師會聯絡，攜手創立「中一新生家長支援小組」，現有96位中一家長及20位義工參與。中一有五班，每班由四位義工負責，因應每班家長參與人數分為二至三個小組。開學後，義工先致電歡迎中一家長，並邀請他們加入WhatsApp通訊群組。之後各新生家長便可以隨時在群組裡發問問題(多環繞學校資訊、學校生活、服飾要求等)，大家互相分享心得。

中一家長分享 - 陳志敏

大家好!我是1A班馮祉霖媽媽，感恩今年女兒能加入英華這個大家庭。從小學踏入中學階段，女兒去到一個陌生環境重新適應，心中難免感到憂慮與不安。開學至今，女兒得到大姐姐的幫忙，猜想不到連家長也受到義工家長的支援，從中得到不少寶貴意見和支持，實在感激。最後，很感謝學校為家長及學生們提供了一個如此好的平台!



義工分享 - 中三家長衛素珊

因為疫情的關係，新生家長可以多了解英華的機會不多，很感恩英華是一間關愛學生、也照顧家長的學校，所以成立了中一新生家長支援小組。我有幸成為其中的義工，跟新生家長分享經驗。在這平台上，能解開家長的疑問，也可跟大家交流教養的經驗，感到很高興!



大師姐 小老師

麥穎軒('08)、黃卓琳('17)、潘銘恩(4A)、馮采殷(4B)

起動班的由來

在過去一年，大家都嘗試在口罩下尋找自己生活的節奏，為不同的目標努力，英華的師妹也不例外。但對著冷冰冰的屏幕學習絕非易事，在過程中難免需要扶持，這就是「學習起動班」成立的目的。

起動班是指在課堂以外，為有需要的百餘位低年級生舉辦的補習班，老師由十多位來自不同學系的大學生校友擔任。經介紹下，我們認識了三位充滿熱誠的「師姐」老師。

薪火相傳 教學相長

英華的同學向來給人溫婉的印象，但這形象背後卻藏著不少自信不足的時刻。起動班以小班教學(一位老師對三至五位學生)，正是個訓練自信的平台。雖然教學多在網上進行，但師妹亦慢慢與師姐熟落起來，並請教學習上遇到的問題。師姐們入讀大學後，對學習有著新的體會，配合英華獨有的背景，以過來人的身分與師妹一一分享心得。從訪問中感受到彼此都非常珍惜這機會，無論是師姐自發準備的學習素材，或是師妹認真的課前自習，都是薪火相傳的最佳証據。

從師姐口中得知，起動班對於即將成為社會新鮮人的她們來說，也是個挑戰。不論在知識的傳授，溝通演講技巧和人際關係的處理上，以教學相長來形容，貼切不過。

在這個知識泛濫的年代，人與人的關係變得疏離。起動班除了促進知識傳遞外，還傳承屬於英華的一份情。



▲ 李可喬('19)
香港浸會大學英文系二年級生



▲ 張巧賢('20)
香港大學社會科學系一年級生



▲ 蔡文璞('20)
香港中文大學新聞及傳播系一年級生



▲ 李可喬('19)與學生們

懷念黃雪儀女士

黎育輝 ('72)

雪儀 (Cher) 於1989年入職，擔任英華實驗室技術員三十多載。她辦事細心，性格開朗，與同事的關係很融洽。Cher也是在校紅十字會第11青年團的導師，多年來推廣救急扶危的精神，並訓練團員協助照顧身體不適或受傷的學生。她充滿正能量，除常鼓勵同學用心學習，在患病期間亦堅強面對病痛的煎熬。她於2020年11月3日安息主懷。



▲ 黃雪儀女士 (右二)

告示

鑑於疫情反覆，為保障參加者的健康，校友會執委會經審慎考慮後，決定將原定於本年3月27日舉行的「校友重聚日」(Homecoming Day) 延後，確實日期容後公布。不便之處，敬請原諒。

120周年校慶感恩崇拜

劉紹基 ('79 S7)

感恩崇拜於去年10月17日在蕭覺真堂舉行。整個程序讓我們感受到120年來英華蒙受的恩典，李清詞牧師的信息提醒我們，雖然世界依然紛亂，罪惡好像得勝，但天父卻仍掌管，因為天父說：「看哪，我將一切都更新了。」在感恩奉獻禮中，不同年代的英華人合作掛上聖靈的果子，願它們繼續成為英華兒女的生命特質。面對人間疾苦，關翰章校長勉勵我們仰望賜恩典與能力的上帝。同學生命的質素、犧牲與服務的精神，比亮麗的學科成績更為重要。

因應疫情，學校安排崇拜在網上直播，令到更多校友能在不同的時間和空間一同參與，這也是神出乎意外的恩典。

歡迎大家到 <https://www.ywgs.edu.hk/news/120th-anniversary-thanksgiving-service-album-1>，重溫相片及錄影。



英華女兒各散東西 身遠心未離 逾六十載同窗友誼 身遠心不離

1960年中五畢業同學

The Class of 1960 celebrated our 60th anniversary of graduation by creating a class album. Classmates who had been with us during the 13+ years we spent in Ying Wa were invited to participate by answering a simple questionnaire which included their years in Ying Wa, their fondest memories of Ying Wa and updates of their lives after graduation. There were 36 participants, and the project was completed in three months.

There were some shared "outstanding memories", such as "morning prayer" time. Classmates felt it had helped build their faith and personality. Another common memory was the basketball tournaments, whether one was a player or spectator, with a lot of fond remembrances of our coaches, "Miss Bow" and "Miss Lee".

The class album is more valuable than a physical reunion in Hong Kong because we can never hope to have all 36 of us in Hong Kong at the same time, and we may not have time to share the thoughts like those in the album. We still look forward to visiting the new school campus and walking through memory lane in person. We are all thankful that we have spent part of our growing up years in Ying Wa. Here is a link to the abridged version of our album where personal pages have been removed for privacy reasons - <http://www.ywgsaa.org.hk/news/class-album-1960>.



Editor's note: This is an abridged version. Please see the original version in our overseas alumnae newsletter at http://www.ywgsaa.org.hk/OAN_2102.



◀ Graduation picture of the Class of 1960

黃婉華老師與

馮穎賢老師

—— 退休與承傳

伍家琳('18)、何嘉盈('18)、
李詠祈('19)、蔡哲妍(5C)、
蔡哲妍(5C)



▲全體老師送別黃婉華老師（前排右一）和馮穎賢老師（前排右二）



▲英文科老師合照（前排右四為黃老師）



◀（由左至右）
梁艷梅老師、黃婉華老師、車梁靜儀老師、黃杏餘老師



▲升學及就業輔導組成員，後排右一、右三為黃婉華老師及葉雅詩老師



▲（由左至右）謝淑珍老師、馮穎賢老師、梁學修老師



▲馮穎賢老師遠足風景照



▲馮穎賢老師在家下廚

小檔案

黃婉華老師任教歷史、英文及語文藝術科
擔任升學及就業輔導組主任

馮穎賢老師任教中文、宗教教育及數學科
擔任宗教委員會主席、校舍維修組主席，以及學校
重建委員會建築小組組員
亦曾擔任宗教教育科科主任及法團校董會教師校董

去年退休的黃婉華老師和馮穎賢老師分享近況，並與接棒者回顧任教英華的點滴。

舞動人生 隨心而活

現在黃老師（1989年至2020年在英華任教）多做了運動，如跳健康舞、上拉筋班、行山等。雖未有具體計劃，她希望將來與好友組織一個小型NGO（非政府組織）。她說：「退休生活無需規劃太多，多和人聚聚自然就會發掘到新事物，發展新方向。」

與同學規劃前程 與英華見證變遷

「生涯規劃不是指要計劃好整個人生，而是自省和探索不同的機會。」作為升學及就業輔導組主任，黃老師見證過不少同學的升學歷程，她認為只要認識自己，同時了解外間的資源，「知彼知己」，就有所得。繼任人葉雅詩老師（2007年起在英華任教）回憶初入該組時，驚訝黃老師辦事有條理，文件記錄詳細。與她合作多年，獲益良多。她會接續黃老師在這方面工作的努力，希望校友能繼續積極支持，透過參與師友計劃及相關活動，開啓同學探索的領域和眼界。

黃老師認為英華最大的變化在校舍，而始終如一的是人文精神，因為英華是一個重視人的地方，學校很關心同學的成長，同事間有很好的友誼。她很欣賞英華同學的純樸，但亦希望同學能更勇敢，主動發掘知識，這樣學習就會更有得著。

鑽研廚藝 認真慢活

馮老師（1983年至2020年在英華任教）開始學習烹飪。每天做好午餐後，先送飯給仍在工作的太太，才回家吃飯。不過他對縫紉更感興趣，正安排報讀車縫基礎班。「有時會思考這樣『慢活』有沒有意義，因為做家務只服務兩個人。但想到太太已經替自己煮了二十多年飯，還是覺得值得。起初送飯時，太太感動得幾乎要哭。」他亦很著重健康，天天游泳或跑步。退休三個月，體重已減了六磅。

任教三十七載 慶幸人情不變

馮老師擔任校舍維修組主席多年，在重建校舍的工作上也肩擔很重要的角色。最大的挑戰是要在有限時間內從青山道回歸羅便臣道。幸得全校上下和校友幫忙搬遷和清潔，才能準時復課。

校舍變化更新，他說不變的是老師和諧共處，慶幸能與勤奮且對學生有愛心的同事共事。接棒領導校舍維修組的梁學修老師（1996年起在英華任教）很欣賞馮老師的魄力和遠見，未來會繼續跟進重建後的工程紕漏。在宗教委員會多年，謝淑珍老師（1988年起在英華任教）感恩一直能向博學的馮老師學習，現重新執教宗教科，除在課堂，也盼望以不同的宗教活動，繼續撒下福音種子，與同學一起思考人生，承傳英華精神。

馮老師寄語校友和同學，趁疫情帶來的空間沉澱、思考人生的規劃，並多行善事。