

家長八達通

親子 資訊 育兒 升學 活動 書籍 網絡

# 英華女學校新招賀110周年校慶 師生組隊挑戰十公里賽 實踐零的突破

最近不少名校正值校慶，好像Elsie早前便講過位於港島的庇利羅士女子中學為慶祝一百二十周年校慶，登報徵文物出特刊。最近同位於港島的英華女學校亦積極籌辦一百一十周年慶祝活動，更即將派出一百多名師生、校友、家長聯同校長「出征」渣打馬拉松，部分參加者雖接觸長跑不足四個月，仍望響應校慶主題，作出「一」生人「一」次的突破。

### 鍛煉意志克服困難

Elsie過往甚少見學校以參加馬拉松來慶祝校慶，所以特意聯絡發起活動的三位老師周小鳳、吳永和



圖為學生在練跑前的熱身情況。

及馮穎賢了解詳情。聽周小鳳老師講，三位老師當初因為興趣或減壓，各自初嘗長跑，其後漸漸愛上以意志戰勝長途的快感，三人進展成為「跑友」，時常相約公餘時間到山徑練跑。自言因為長跑而走出情緒陰霾的她表示，希望藉長跑鍛煉心靈靈敏的學生，「長跑就如人生一樣，一路上風景未必處處精彩，但只要一直堅持，腳下每步都可自己把握，身邊的隊友也會一直予以支持，成功以後，便會發現看似沒可能的都變得有可能。」

本着長跑背後的理念，三位老師與校方商量後，決定把校慶數字一百一十周年拆解成爲「一」、



學生與好友一起練跑，互相成爲對方的推動力。

「一」、「零」，並化爲主題「一」生人「一」次「零」的突破，藉着校慶，鼓勵學生踏出第一步，挑戰長跑。爲令一班學生不抗拒參與馬拉松，三位老師花了不少心機，規劃校慶長跑的藍圖，包括自〇八年起舉辦馬拉松分享講座，並於同年九月組織長跑隊，於校內營造長跑氣氛。

### 校長一同參與比賽

經過一年多努力，今年校方宣布爲校慶參加渣打馬拉松十公里賽事時，成功吸引五十九名學生、三十七名校友、四十七名家長、三十名教職及行政人員響應。即將代表學校參與渣打馬拉松的英華女學校校長石玉如更自言，雖然從未參與過長跑運動，但因學校上下一心而非非常期待，所以希望以行動支持，盡力抽空出席練習。

負責訓練選手的馮穎賢老師同Elsie講，今次很多參加者與校長一樣，事前從未接觸過長跑，所以對他而言，最大的挑戰是要鍛煉同學的耐力。他說，「我們進行訓練時，不難發現時下青少年意志薄

弱。他們每跑三、四分鐘便放緩速度，有時甚至與同學漫步聊天，害怕克服喘氣感等身體適應狀況。」馮老師爲鼓勵學生堅持到底，除向她們傳授一些長跑技巧，更訂下循序漸進的跑步計畫。馮老師說，「我們由去年十月開始，與學生到跑馬地運動場進行特訓，起初只要求她們跑兩個圈，即二千八百米，其間鼓勵一些能力較強的同學多跑一圈，其他同學眼見身邊的人比自己跑得多，便會因爲好勝心或陪好朋友跑步的心態，互相推動超越目標。直至聖誕前夕，學生已能完成五個圈。」同一時間，三位老師換上運動服，以身作則，陪同學練跑。吳永和老師一樣，以前與學生話題不多，又不想談論明星，現在長跑令彼此增添健康的話題，拉近師生關係，使他十分高興。



英華女學校爲慶祝一百一十周年校慶，將派出逾百多名師生出戰渣打馬拉松比賽。

### 互相支持突破紀錄

早前Elsie隨一班學生於放學後到寶雲道參與特訓，學生須於一小時內完成七公里路程。只見大部分學生經過多月訓練後，大多能應付自如，按時完成。其中兩位中三學生吳昊垣及蘇天愉更同步衝線，成爲首批完成路程的同學。

蘇天愉同Elsie坦言，好友吳昊垣一向熱愛運動，自己起初只因爲陪伴友好，才作出「一」生人「一」次「零」的突破，參與馬拉松。想不到漸漸兩人成爲彼此的推動力，「跟朋友一起跑步令我克服體力困難，爲了可以跟她一起跑，

我也漸漸跑得愈來愈快，當兩人感到疲累或抽筋時，便互相支持鼓勵，現在會較從前多了一點意志。」現時蘇天愉選成爲家中的長跑大使，令爸爸開始重拾長跑習慣。

距離英華女學校長跑隊出戰渣打馬拉松的日子尚有一個月，Elsie知道學生現已積極備戰，她們更將於二月十三日聯同家長及老師加緊訓練，期望在二月二十八日的渣打馬拉松十公里賽事中能爲學校突破自己，創造佳績。

若有任何家長關心的話，歡迎報料。傳真：2798 2688。

## 女兒開始成熟的煩惱



護苗信箱

我的女兒一向只穿背心和短褲作睡衣，但女兒漸漸發育，身材愈來愈豐滿，本人感到女兒的衣着太過暴露，擔心對家中男士（丈夫及兒子）造成誘惑，我是否過分憂慮？

黃大

答：孩子要學習如何保護自己，但成年人更要負責任，爲了維持家庭和諧，家庭教育是成年人與兒童共同參與的「節目」。爲了尊重自己及他人，不論大人或孩子，都要約法三章：

1. 衣着適宜：在家中可以穿睡衣，但要整齊清潔，鈕扣要齊全，若睡衣單薄或會暴露身體，只適合在房間穿着，在廳中則要穿上便服或蓋以晨褸。若家中並無間隔，舊的便服作睡衣也是辦法。背心和短褲本無問題，切記要提醒自己和家人，留意衣着要合乎禮貌，不可露體。
2. 學習尊重：衣着是給別人看的，當女孩子胸部開始發育，母親便應帶孩子購買胸圍，背心下有胸圍的保護，除了幫助胸部的形狀發展外，更不會令人有非份之想。孩子要明白尊重私人範圍的重要性。
3. 保護自己：每個人都要明白爲何要有「身體界線」，當孩子知道甚麼是性別之分時，便應該開始爲自己的身體作出保護，除了保護天氣突變時身體會着涼受細菌感染外，還要保護自己免受性侵犯。雖然家人是可信的，也要知道不可對任何人作出性挑釁的行動，每個人都擁有私人空間，便不會發生亂倫的行程；不論年紀，只要覺得別人過了界時，便要立即阻擋和說「不」。

這些家庭教育是父母的責任，切實執行後孩子便自然懂得自律。

「護苗基金」執行委員會委員 美國侯斯頓大學社工教授 張錦芳博士解答

歡迎讀者就有關性侵犯的問題，致電由護苗基金設立的「護苗線」：2889 9933；或來信詢問有關性侵犯的問題，信件註明年齡及性別，並傳真至：2889 9923。

## 香港道教聯合會青松中學銀禧校慶 開放日師生同樂 文藝巡演展成果

爲紀念銀禧校慶，香港道教聯合會青松中學早前舉行開放日，展示建校二十五年的教學成果，讓區內的中、小學生、家長及街坊更了解學校。校長吳友強稱，銀禧校慶是學校的大日子，見證學校的發展，而學校憑着「適時達變，啓後承先」的辦學宗旨，創造出學校特色，培育人才。

開放日當天吸引逾五百名學生、家長、舊生及公眾人士參觀，旗幟飄揚，氣氛熱烈。校方亦邀請區內十多所中、小學的學生到校參觀。吳校長表示，是次校慶共有二百多名師生演出，五百六十名工作人員，顯示學校上下一心，攜手辦好校慶。校慶文藝巡演統籌教師廖月明指，師生於去年暑假展開校慶籌備工作，分批負責文藝巡演、攤位遊戲、展覽、紀念品及場刊等。廖老師亦與另一名教師爲校慶創作主題曲《青松每一天》，紀念建校二十五年。



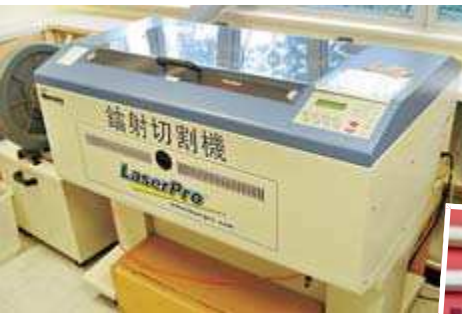
校慶開放日上，操場上設置多個攤位，包括小食閣、遊戲閣等，氣氛熱鬧，猶如年宵市場。

表演甫開始，由創藝坊同學負責的巡遊匯演已帶動全場氣氛，觀眾情緒高漲，猶如置身嘉年華派對。廖老師稱，創藝坊是學校的重點課外活動，學生曾在去年八月獲邀參與香港迪士尼樂園巡遊演出，〇八年憑「創藝舞台」更奪得香港藝術發展獎之藝術教育獎銅獎。

### 環保教育平台開幕

文藝巡演期間，學生更邀請吳校長一同表演花式跳繩，觀眾隨即報以熱烈掌聲。此外，三名教師帶領逾五十名學生表演太極功夫扇，師生同樂。有份參與演出的教師李慧群表示，第一次與學生表演，亦感到師生同心，爲校慶落力演出，非常享受。她認爲，校慶活動多姿多采，全賴師生盡心思設計，凸顯學校特色，展現教學成果。

適逢二十五周年校慶，該校的環保教育平台亦正式開幕。學校向政府申請四十萬元資助，於禮堂頂層打造「綠色天台」，種植可隔熱植物，以降低禮堂室溫，節約能源。「綠色天台」亦引入太陽能及風力發電儀器，設立氣象監察站，爲天文台提供秀茂坪的氣象資料，同時成爲



青松中學於〇五年利用十二萬元資助，購入「鐳射切割機」，供設計與科技科教學之用，校方亦利用機器製作紀念品，於開放日派發予參觀者。

綜合科學、地理、電腦及通識教育科的教材。中六理科生李苑婷稱，通過參觀「綠色天台」，了解風力發電儀器運作，有助學習物理科的能源轉換課題。

學校又於操場及課室設置不同學科及學會的攤位，供參觀者玩遊戲贏取紀念品、購買小食及飲品。當中由中四級同學負責的小食攤位，其實是商業科的課外活動，學生須自行撰寫計畫書，策劃攤位的籌備及零售工作，於開放日進行比賽，扣除成本賺得最多的攤位爲之勝出。廖老師表示，通過活動學生可以學習營商之道，又計畫日後帶領學生競投年宵攤位，讓他們一嘗當「老闆」的滋味。

此外，視覺藝術科的學生向參觀者展示沙畫表演，中四生陳婉怡表示，學習沙畫需要一定的技巧，運用雙手畫出不同圖案，亦須不斷重複練習。設計與科技科則展示耗資十二萬元購入的鐳射切割機，利用機器製作紀念品派發予參觀者。教師鄭金倫表示，機器方便學生製作習作，減低危險性，亦有別過往修讀木工科男多女少的現象，男女學生比例較爲平均。

### 家長了解學校環境

到該校參觀的賴太表示，兒子於該校讀中四，藉着參與學校開放日，更了解兒子的學習環境及活動。舊生魏小姐稱，曾參與二十周年校



學校在校慶開放日於操場上舉行文藝巡演，逾五十名師生表演太極功夫扇，氣勢磅礴。



開放日節目豐富，學生在禮堂表演中國舞。

學校供相慶，相隔五年，對母校的情意結末有減退，故再次重返校園參觀。她認爲學校增加不少設施，如「綠色天台」等，而且有感學校不斷進步，師生同心籌備校慶，體現團體精神。中四生謝志鵬表示，開放日吸引不少街坊到校參觀，通過一傳十、十傳百，使公眾更了解學校環境及學習風氣。吳校長表示，儘管學校屬於「屋邨中學」，只要賦予學校生命力，創造其特色，使在屋邨長大、基層出身的學生有機會接觸不同的新事物，建立信心，面對社會挑戰。他期望通過校慶開放日，讓外界更爲認識學校的辦學宗旨及成果。

記者 陳家俊

# 智優學習坊 Smart Learning

查詢電話：2798 2386

**上門補習：費用全免**

小學每小時45元起，中學80元起

政府註冊：信心保證牌照號碼：14651

- ★中小學現職老師
- ★大學生、大專生、剛學士生
- ★預科生、專業人士
- ★外籍教師、普通話老師
- ★中西樂器導師、電腦導師

☎ 21435901 名校教師會補習網

www.teacher-tutoragent.com.hk

嘉惠琴行 KK MUSIC CO.

**Asahi**

Setting the new standard for World-class pianos

Asahi 新世代 日本高級品牌

Japan Top Grade Engineering Handcrafted Piano

クリアに響く音色、楽器を味わった一品。

Promotional Sale

DX-IS	DX-1M	Asahi Piano
\$49,500	\$45,000	朝日鋼琴株式會社

總代理：嘉惠琴行 免息分期24個月

www.kkmusic.com.hk

九龍尖沙咀新世界中心B2、B218號舖 Tel: 2388 6522 Fax: 2388 3090

九龍青山道505號海運工業大廈10字樓A室 Tel: 2307 5187

荃灣愉景新城3樓15A號 Tel: 2388 9110

香港灣仔皇后大道東213號恒太大廈2F高層1號 Tel: 2891 6522

06510301109

針對考試重點，著重答題技巧！

以最短時間，提升學生成績！

政府註冊 信心保證

**上門補習**

溫故知新，打好基礎

導師資歷

- 現職教師、大學畢業生、師範生
- 十年以上補習經驗

補習科目

- 幼稚園、小一至中七
- 文理商、普通話、英語、電腦

教學特點

- 免費提供模擬試題、補充練習
- 了解學生需要，改善考試成績

家長熱線：8103 8678

導師熱線：8102 8678

www.hktag.com

數理中普英

智優學習坊

Smart Learning

查詢熱線：27982386

**如有任何查詢 請電 27982386**