

第十三屆執行委員會名單
2020-2022

家長委員	
職位	家長姓名
主席	許芷筠 (Janice)
副主席	黃淑敏 (Peggy)
秘書	潘詠芝 (Emily)
司庫	胡利常 (Judy)
總務	龍素冰 (Fanny)
總務	蕭穎瑜 (Janice)
聯誼	李雪雯 (Shelby)
聯誼	賴淑萍 (Shirley)
助理委員	魏彩雲
助理委員	李映蓮



家長執委及校長大合照

助理委員 李映蓮女士 (6E班 李麗麗同學家長)

本人十分榮幸成為家教會的一員，在過去的日子裏，我十分欣賞各執委的無私奉獻及積極參與的熱誠，同時在教師的通力合作下令各方面的會務得以順利完成，加入家教會使我獲益良多，也很感謝各位對我的包容和幫助，令我體會到學校與家長合作的重要性，不但促進了家長與學校的溝通，而且能為孩子創造一個優質的學習環境。

唧花曲奇餅興趣班

導師Peggy感想：

因為疫情的關係，終於舉行了第一次家長興趣班，雖然興趣班延期再延期，過程中亦出現突發事故，感恩最後都能順利完成。感謝各位家長參與，整個過程十分快樂，每位家長都在歡笑聲中製作美味的唧花曲奇餅。感謝今次能成為導師教導大家，希望以後的興趣班各位家長都繼續踴躍支持及參與，謝謝！



助教Emily感想：

本年度第一次家長興趣班終於舉行了，實在太興奮。這次亦是我第一次做興趣班助手，有少少手忙腳亂...雖然不是自己落手整唧花曲奇，但在旁邊見到其他家長愉快學習和完成漂亮的製成品，都會好開心！



學員感想：

唧花曲奇
可以跟媽咪可
嘅親友學堂由
青、太興奮開
嘞！
2021.3.28
Shirley

第一次參加家教會
好開心！好有趣！
大家好容易上手，
下次再參加！
2021.3.28
Rachel

謝謝妳們！
玩得好開心！
2021.3.28
Tom

希望可以用多啲家長
去組織，起用！
仲可以上家長講座！
辛苦妳們及陳老師！
2021.3.28
Janice

很有愛的一次活動
唔係俾陳老師係
係俾陳老師，第一次參加
咁好嘅唧花曲奇餅，
好是！家人在團聚！
Love, Chloé 2021.3.28

好開心！
好容易上手！
下次再參加！
2021.3.28
Janice

蘆薈白滑修護皂製作班



作為一所綠色環保校園，利用學校自家種植的植物製作環保用品是構思本活動的重點。在疫症期間舉辦是次活動，家長們除了在抗疫情期間注意健康，也學習如何在疫情中實踐低碳生活，實在是一件美事。

今次家長班的主角是由教師就委陳達人老師悉心栽種的蘆薈。蘆薈是一種具有多種藥用和營養價值的植物。據導師解釋，蘆薈的天然成份對問題皮膚有益，加入手工皂，用後可以增加頭髮和皮膚的軟滑感。這款手工皂的配方設計，是以滋潤的橄欖油為主，特別適合乾燥皮膚。家長們除了專心聽導師介紹不同油脂的特點和製作程序，還踴躍發問處理蘆薈的方法。

家長們雖然初次接觸手工皂製作，但大家在導師指導下，由量度材料、混合，至獨自攪拌至完成，過程中互相提醒，有說有笑，十分順利。各家長除了重用牛奶盒做皂模，也用影印紙包裝紙來鋪桌子，最後更用回收得來的紅酒箱來保持新製成手工皂的溫度。活動後，負責統籌是次活動的陳達人老師也送贈了家事皂給各家長；這些家事皂用回收的過期油製作，也是十分環保的啊！

讓數學爽起來

數力助理校長

家長們，你有沒有聽過孩子這樣的話？「為什麼我要學數學，學來有什麼用？我每次測驗都不及格，上堂也很悶，很不是味兒，很不爽！我對數學投降了！」以上不少同學在學習數學時的困窘經驗和想法。身為一位數學老師，我也會經常問自己：「為什麼我要教這些東西給學生，究竟學習數學對他們有什麼意義？」其實，學習數學最寶貴的價值就是數學能把真實世界裡許多複雜事情背後的道理，用很簡潔的方式表達出來。例如堅尼系數就是一個極佳的例子，它只是用一個數字來形容一個國家中複雜的貧富懸殊問題，數字愈大，情況愈差。(香港在2017年的系數是0.537，貧富懸殊情況自回歸以來最嚴重)。所以數學能訓練我們更敏銳的觀察生活的模式，找出事物的規律，分析背後的關係，進而列出等式和關係式。

近年我嘗試改變我的教學，善用不同的教學法，為學生創造不同層次的探究式學習經驗，讓他們去觀察、理解、分類、比較等，藉此啟發學生對數學的興趣和建立他們學習數學的信心和能力。並且，透過獎勵計劃，肯定學生的努力和進步，而在學期尾期間與優勝者一起進食午餐，享受成果。

以下是我在不同課題中嘗試過的課堂活動例子。



引言

2020至2022年度第十三屆家長教師會執行委員會正式誕生，新一屆家長執委秉承以往家校合作精神，成為學校與家長之間溝通的橋樑，繼續為家長舉辦不同類型的活動，包括多姿多彩的興趣班、家長教育課程等。現在先讓大家多多了解家長執委！

副主席 黃淑敏女士 (1B班 李祉葦同學、5A班 李皓峰同學家長)

大家好，我是Peggy，好感謝第三年在永隆家教會做執委，這幾年在家教會學到好多，最開心是認識一班好愛錫子女的家長義工，成為很好的朋友，一起為學校服務和關心子女在學校情況。感恩我的子女都在一間充滿愛的永隆中學就讀，希望之餘的一年多任期可以舉辦更多活動，令各位家長和同學都感受到在學校的歡樂和愛。

司庫 胡利常女士 (6E班 何爾迪同學、4A班 何芷晴同學家長)

很高興再有機會能成為今屆家教會委員，盼望新的一年，繼續盡己之會委員，盼望同學、家長和學校，與大家一起跨過逆境成長，同心同行。

聯誼 賴淑萍女士 (2B班 關樂晴同學家長)

當選家教會執委後的感受或抱負：今年有幸加入了家教會，雖然因疫情關係，很多活動被迫取消或延期，但是，在這個環境中，仍然感受到一班執委心中那團火，又能感到學校那份愛，很想盡一份綿力，在永隆這個大家庭裡，一起分擔，互相分享，在不能控制的環境中，大家仍能充滿感恩過每天。

主席 許芷筠女士 (4C班 王灝楓同學家長)

大家好！我是本屆家教會主席Janice，不知不覺加入了永隆中學家教會這個大家庭已經踏入第三個年頭，在過往的日子感恩能與執委及家長們一起參與許多精彩的家校活動，每一項活動都是一個享受，享受過程中的團隊精神、友愛、關懷及歡笑聲。

疫情雖未減，人情日漸增.....疫情下不少校大型活動取消了，但我們家長間所建立的關係沒有因為疫情而消滅，學校對學生的關顧亦沒有減少。在家教會的這段日子，我認識了一班於生命中互相扶持的好朋友，彼此分享家庭、生活及教養子女的苦與樂，這些對我來說是最珍貴的！期望這種同行的關係能一屆一屆的承傳下去，於這段限聚、停課時期中，仍然能夠凝聚大家，盼望將來能夠於家教會活動中認識您。

秘書 潘詠芝女士 (2A班 陳文樂同學家長)

是什麼促使自己成為家教會一份子呢？是因為在義工及興趣班當中感受到一份凝聚力，一份關顧，認識一班同行的家長。感恩今年可以加入家教會，希望盡自己的能力，將這個團隊的精神、愛、正能量，繼續延續下去，繼而吸引更多同路人加入家教會。

總務 蕭穎瑜女士 (4C班 黃俊名同學家長)

很高興能成為今屆的家教會執委，中二開始參加家教會興趣班和義工活動，希望藉此機會做個榜樣積極參與學校活動，讓兒子對學校更有歸屬感及多投入校園生活，與他一起學習和成長。這是很美好的回憶！

回顧過去，主席很熱情地帶領著我們一班家長參與活動，很團結，很開心做好執委工作，所以今年加入家委會，希望可以協助執委工作和舉辦的活動，同時也可多了解學校。

聯誼 李雪雯女士 (1D班 陳靖慈同學家長)

大家好，好開心可以加入家教會這個大家庭，在短短三個月當中已深深感受到家教會各執委們的熱情款待，大家相處非常融洽。因疫情關係大家過了一個不一樣的學年！而疫情期間好多活動都要取消，感到十分可惜，希望疫情盡快告一段落，大家早日重返校園。

助理委員 魏彩雲女士 (5B班 劉芷欣同學家長)

有幸成為永隆家教會一份子，能與學校緊密接觸，家長之間互相提點，相互扶持，緊貼學校資訊，支援中一的新手家長，提升家校共融！

總結：盼望我們的學生在學習數學時能享受箇中的樂趣，更爽，更有意義！

新老師專訪

黃耀興老師
任教科目：數學
任教年級：中一及中四

1. 你有甚麼興趣？

我的興趣是旅遊及攝影。而這個念頭是在中學時期開始。我因一個機緣接觸了攝影，在過程中，我發現攝影能夠記錄自己生活的一點一滴，讓我之後能回想以前的往事。及後，由於接觸攝影的時間多了，我發現自己比較喜歡風景攝影，因此我於大學期間比較集中研究風景攝影。以下是我在大學交流期間拍攝的照片。



歐洲交流期間拍攝的照片

2. 你從小的志願是什麼？

我小時候還沒有想到自己想走的道路，直到高中時期，我才想到自己的志願——教育。由於高中期間，有一位同學不懂一些化學問題及找我幫忙，於是我就嘗試用一些方法教導那位同學。在教授的過程中，我發現自己是頗喜歡教導別人。而在教導的過程中，也增加我對學科的熱誠。因此，由那時開始，我就想加入教育行業，希望能把我所學的知識傳授給同學。

3. 任教永隆中學至今，有甚麼感受？

任教永隆中學至今，同事們都熱心幫助我們新入職的同事。假如我們有不懂的地方，同事們都很熱心幫忙教導。從開學準備到現在網上教學，不同同事都很熱心講述他們的體會及方法，讓我們能參考。每當我遇到問題時，都能找到同事幫忙及協助，讓我感受到永隆此家庭的溫暖。

4. 如有機會帶學生們去旅行，你最想帶他們到甚麼地方？

假如有機會帶學生們去旅行，我會想帶他們到我大學交流的地方——芬蘭。當地的教育與香港制度有少許不同，芬蘭教育主張學生主導。我還記得那時我上了一個芬蘭教育的課程，老師上第一堂的時候，已經把我們分成多組及說出每組需要匯報的資料。及後的每一堂，都是由學生教授內容，而我就聆聽其他學生的講解。這種方法，在香港甚少見到。香港主要由老師教導，學生從而理解。相反，芬蘭教育比較着重學生發問、討論，從而自行找出答案。因此，我希望能夠透過芬蘭之旅，讓學生了解另類的學習方法及學習他們的做法。

李莉老師
任教科目：英文
任教年級：中一及中四

1. 你有甚麼興趣？

我喜歡去旅行，不論跟朋友、家人或者獨遊，都能帶給我很多珍貴的回憶及經歷。對我來說，旅行不但可以放鬆身心，亦是一次學習的機會，可以豐富自己的人生閱歷。基本上我都是自己規劃行程的，在做資料搜集的過程中，都會加深對當地文化的認識。不過有時候，即使準備多充足，在旅途中，總會遇上大大小小不受我控制的「狀況」，的確十分考驗我的臨場應變能力。凡此種種，都是旅行的樂趣呢。

2. 你從小的志願是什麼？

記憶中，小時候我並沒有一個很明確的目標或志願，只知道要用功讀書，將來就可以有更多的選擇。直至升上高中後，多了機會擔任「小老師」及「補習老師」，在課餘時間指導低年級的同學。在過程中，我發現這任務有挑戰性又有意義。看到學生用心學習，一點一點地進步，已是最好的回饋，因而萌生了成為老師的念頭。

3. 任教永隆中學至今，有甚麼感受？

我很慶幸能夠加入永隆中學這個大家庭，雖然跟大家的相處時間尚短，但已經能深深感受到同儕之間的支持及大家對學生的關顧。中一及中四的同學亦各有可愛之處，希望在接下來的日子可以跟大家一起成長，享受校園生活，共同建立美好的回憶。

4. 如有機會帶學生們去旅行，你最想帶他們到甚麼地方？

我想在夏天時帶學生們到澳洲的塔斯曼尼亞，除了可以增強英語溝通能力，亦能參與各類型的體驗活動。我們可以看音樂劇，參加夏日美食節品嚐當地美食，在薰衣草田間漫步，以悠閒的腳步探索周邊島嶼，親親野生動物及欣賞大自然的鬼斧神工。

學習自我關懷， 與孩子 同行更有力

陳自強博士
香港樹仁大學 輔導及心理學系副教授
香港樹仁大學 正向心理學研究室總監
正向同行教育小組 創辦人



在2019年，香港青年協會全健思維中心訪問了2,685名中一至中六學生，當中接近四成二受訪學生壓力大，而且超過一半出現抑鬱症狀表徵。當然學習壓力及朋輩關係是影響中學生身心靈健康的主要因素，但不少青少年表示與父母的溝通及關係倍添他們的壓力。事實上，很多家長未能掌握青少年的心態而與孩子缺乏良好溝通；同時，家長未能解開自己心中的枷鎖及釋下生命中的重擔，加深了親子溝通的障礙。

相信不少家長都感受到為人父母實在不易，既要肩負教養子女的重任，又不時為孩子的學業、生活及前途憂心。面對青少年孩子的自我中心、不理不睬及「一言九頂」的態度，更令家長怒髮衝冠。研究指出，不少中學生的家長在教養孩子方面缺乏信心，往往擔心當父母做得不足、不夠好。家長們更要面對工作、夫妻關係、親友關係或照顧有特別身心需要的家人所帶來的壓力，日積月累的擔子，容易令家長感到身心疲乏。近年，不少家長在情緒及精神健康上出現警號，需要接受心理輔導的個案也不斷增加。究竟在急促繁忙的生活裏，家長應如何關懷個人的身心靈，讓自己平靜，重新得力與孩子同行？本人在以下介紹學習及實踐自我關懷 (self-compassion) 的三個要素，盼能幫助家長釋放心中的重擔，積極地面對生活中及教養孩子的挑戰及困難，與孩子一起正向同行。

活在當下 (Mindfulness)

要實踐自我關懷，家長首先需要覺察自己的困苦，嘗試觀察自己的感受及想法，不去壓抑、否認或放大那些感覺；譬如家長因孩子成績不佳而衝口作出批評、因不知如何處理孩子的行為而發脾氣、因不懂如何協助孩子處理學習或社交的困難而感到無助等，不少家長都會感到內疚，自責比不上其他家長，內心批判自己不懂得做人父母。當家長覺察一些心中自我批判的聲音，便要安靜下來，了解自責也無助於改善情況，反需明白及接納自己的不足，在教養孩子上仍有改善的空間。

共同人性 (Common Humanity)

事實上，當家長在教養上遇著挫折時，經常伴隨不理性的情緒及蔓延的隔絕感，似乎自己是唯一受苦或失敗的家長。譬如一些家長會說「我的孩子是最難教的，你們不會了解我的困難。」一些家長因不願承認或者讓別人知道孩子學習或行為的障礙，便把自己教養上的困難收藏，不願與別人分享，久而久之，變得更孤立無助。然而，家長都只是凡人，並不完美。在教養上面對挫敗及困難是很多父母的共同經驗，不是個人獨有的，從而減少自我批評。家長可以想像若自己有一個好朋友面對相同的教養困難，會如何安慰及鼓勵這個朋友，同樣地可用來安慰及鼓勵自己。



善待自己 (Self-kindness)

當家長察覺及接納自己有困苦、挫敗及自責的感覺時，亦體會教養上經歷困難是不少父母的共同經驗，在遭遇困苦時先學習善待及體諒自己，相比只是憤怒自責，更能以積極的態度去接受和面對現實。曾有一位照顧患有自閉症孩子的媽媽，分享自己每當感到氣餒時便會喝罵孩子。即使之後向孩子道歉，仍自責沒有盡母親的職責，甚至因傷害了孩子而感到內疚，但當地學習善待及體諒自己後，明白及同情自閉症孩子照顧者之苦，使令她重新得力，把注意力轉回關愛及照顧孩子。

當然，單憑紙上談兵是不夠實在。因此本人將於本年五月七日及五月十四日於永隆中學進行兩次「學習自我關懷」的家長工作坊(名額十五至二十位家長)。盼望能與家長們一同學習及實踐自我關懷，彼此分享勉勵，將心比己，更能體諒孩子的不足及過失，在信(互相信任)、望(彼此守望)及愛(愛人如己)中與孩子積極同行。

五月七日：「學習自我關懷，放下個人重擔」
五月十四日：「學習自我關懷，改善親子溝通」

學生生涯規劃之企業實習分享

MWYO企業實習計劃參與學生分享

本校升學就業組自去年開始參與MWYO首個企業實習計劃，MWYO是一個以青年為本、獨立運作的民間智庫，工作橫跨研究與調查、倡議與教育、培訓與能力提升，促進香港青年發展。企業實習計劃為一班即將畢業的中六學生安插了為期一星期的職前培訓，一方面裝備同學職場軟技能，另一方面，讓即將畢業的中六學生認清日後升學和就業的方向。而工作實習經驗更能紮實地培養同學正確的工作態度及技能。在計劃的前、中、後期，MWYO亦有進行不同的調查，記錄各參與計劃學生的變化，望能探討他們具備的軟技能及工作表現，以及實習對學生為投入職場作準備的重要性。此計劃令同學獲益良多，以下是2019-2020學年參與此計劃的三位中六同學的分享。

我在去年六月至七月到了

Green Monday作實習生。可能這份實習工作，不是我的理想工作，在實習工作中學會的硬技能，亦未必是日後會用到的。然而，此次實習是讓我體會初入職場的挑戰。有別於學校，換一個新環境，可以訓練我的軟技能(溝通技巧等等)。另外，這份實習生工作，亦有別於一般兼職、實習生工作，因為機構會跟進學員的生涯規劃，相信這有助我去規劃及思考未來的方向。我認為這對職場工作機會不多、生涯規劃未明的學生有幫助。

2019-2020學年 6C劉高熙同學



去年，有幸受到吳慧瑛老師老師邀請參加由MWYO舉辦的企業實習計劃。因而在等待放榜期間有機會踏入職場，在Green Monday從事餐廳樓面的工作，其中的體驗經歷很珍貴，亦有很多得著。

整整兩個月的職場實習，有滿足感的同時，亦有機會犯錯。但無可否認，這一切經歷都使我成長了！還記得當我意識到自己已掌握日常樓面工作的一刻，我內心很滿足，很充實。而且，在工作同時亦結交了幾位同事，成為好友，令我在職場上絕不孤單，日日有趣。但是，畢竟是第一次踏入職場，難免會因經驗不足而犯錯，不過同事們都很友善，只要虛心認錯，他們大多會以提醒的方式來代替狠狠的責罵。因而在整個實習中，新鮮的體驗遠多於失意的經歷。

我亦意識到自己在職場上待人處事的不足，要不斷學習和改善；了解到自己的軟技能及長處，加深自我認識。此外，是次實習計劃另一最大得著就是我能真正找到了一份工作！實習完結後仍能以兼職身份繼續在餐廳上班。

2019-2020學年 6C曾映瞳同學



陳文懿同學(左一)



五十九日的工作實習就此完結，真的好像只過了幾星期時間。每一天也有新的學習，我不斷向同事請教，他們亦十分樂意教導我。經歷在黃金海岸會所的工作實習，我體會到幫助住客去預約娛樂設施只是住客看到會所，職員最表面的工作。其實背後還有很多不同的工作，例如處理退款、處理不同的投訴、舉辦活動等等，當中亦有很多學問及技巧。

而實習另一項挑戰便是訓練我的應變能力、語言能力、表達能力。由於黃金海岸有很多不同國籍的住客，他們會用不同的語言查詢，而我亦要用相同的語言去回應他們。起初也十分不習慣，但慢慢亦開發習慣及進步。

起初未開始返工的時候都覺得會所的工作好像很輕鬆，但完成實習後才發現原來當中有很多學問，亦有機會認識物業管理的操作，以及體會這個工種的苦與樂。

2019-2020學年 6B陳文懿同學