



中華基督教會全完中學 家長教師會

地址：葵涌邨上角街15號
電話：24205050 電子郵箱：cyc@chuenyuen.edu.hk
學校網頁：http://www.chuenyuen.edu.hk/
家教會網頁：http://www.chuenyuen.edu.hk/~cyc-pta/



主席的話

教養分享篇

主席 徐清蘭女士

大家好，想想陪伴孩子這十多年裡，我覺得身為父母最困難的挑戰，就是必須不斷地調整與孩子的互動模式。一、兩年對大人來說，真是一轉眼的事。可是對於不斷成長的孩子而言，卻有了非常大的變化。有時候，以前有用的方法，也許很快就沒有用了，甚至還會有反效果。

有時我們做父母經常會忘記，這個社會不斷在改變，我們年輕的時候學得的經驗，對於現代的孩子早已失效，因此父母不但要隨著孩子的成長調整自己的步伐，還必須不斷地從時代變遷中謙虛地學習。更麻煩的是，教養沒有標準答案。別人有用的方法，用在自己孩子的身上可能完全沒有效果。教養孩子似乎困難重重，即使如此，我們還是必須找到並且選擇與孩子共同成長的方式，而且清楚每個選擇的結果。

看著孩子一天一天成長，從一隻手可以抱住他，另一隻手拿奶瓶餵奶，到今天他已長得比我還高，在甜蜜的幸福背後，卻時時刻刻都有美好時光即將消失的惆悵。

我知道和孩子相處的每刻都是獨一無二，永不再現的，我知道孩子很快就會長大，獨立，開展他自己的人生，不能膩在我們身邊。因此，我們要好好把握這非常有限的親子共處時刻，除了讓他留下快樂溫暖的回憶之外，還能給他一輩子受用無窮的禮物——包括好的習慣、足夠的能力、以及廣闊的胸襟和樂於助人的心——

兒子今年讀中五，未來的時光，相信兒子可以快快樂樂，對生活充滿熱情，對人生充滿希望，同時也能夠有紀律且主動地學習，擁有各種技能。兒子長大了，成熟了。在此我非常感謝全完中學，感謝校董會及校長和各位老師背後所付出的辛勞和汗水。

父母是子女的一面鏡子，父母的一言一行是子女學習的模範。

最後，誠意邀請各位家長也能抽點時間參與家長教師會的會務工作及活動，一齊見證兒女的成長，留下快樂溫馨的回憶。多謝大家。



第十九屆家長教師會執行委員名單

職位	家長委員	教師委員
主席	徐清蘭 (5E葉曉誠)	
副主席	賀用平 (3A杜文瀚)	郭楊寶儀
司庫(家長)/ 稽核(教師)	冼金燕 (1B陳芷澄)	鄭嘉敏
文娛聯誼	鄭偉玲 (1D林柱泓)	梁許寶珠
宣傳	朱惠梅 (5E尹漢強/4D尹佩欣)	陳凱兒
文書	陳純純 (1D施晉諾)	何麗君
康樂	蕭寶琪 (4C黃銘仁)	陳麗芬
總務	莫英權 (4E莫文風)	洪蘇美琪



義工團

團長	徐清蘭
副團長	簡佩儀
組長	簡佩儀(紫)
	冼金燕(綠)
	林玉枝(藍)
	廖彩鳳(黃)
負責老師	洪蘇美琪老師



家教會照片花絮



本會執委與學生會會晤



家長委員巡查小食部



家長們輪流介紹自己參選的目的



家長們熱烈地參與會員大會



義工團接受獎狀

家長心聲

中一級家長分享晚會分享

十月五日那天家長教師會舉行第一次中一級家長分享晚會，我們一班中一家長在安排下分班坐在一起，我們逐一說出自己心中的感受，討論一些子女學習情況，例如「每天有多少功課？」、「是不是第二天就要交功課？」、「是不是一定要參加課外活動？」等等。又有一些家長說自己女兒相當適應中一生活，與同學相處融洽等等……你一句我一句，氣氛相當熱烈，幸好家長教師會安排了一些有經驗的高年級家長解答我們心中的疑問。經過這一次的分享，我們這一班初級家長對學校有了進一步的了解，希望未來會有機會再與其他家長再聚首一堂，好好溝通。

1B陳芷澄 家長冼金燕女士

美好的開始

我兒升中後首次的家長會令我喜出望外，當天正副班主任留下的印象至今仍感安慰，各家長除知悉第一次兒女的測驗成績外，我更留意到開學只短短兩個月，他們已觀察到大部份學生的長短處，還安慰及鼓勵我們這班手足無措的家長，提醒我們除關注成績外，還要留意他們的自信心，主動性及人際技巧。在現今家長們都設法催促孩子贏在起跑線上，這些提醒是何等重要啊！相信這美好的開始乃出自歷年校長和各老師用心持守地愛學生的緣故。

1D班家長

全完中學家長教師會親子冬日旅行

2012年12月16日，家長教師會舉辦了親子冬日旅行，前往位於屯門的新生互動農場參觀。當中活動包括不同的農場生態導賞活動及親子時間。以下是一些美好的回憶片段：

有機香草曲奇……自家製！美味！



看看我們的半製成品！



陽光下的農作物



有機農場面觀——導賞員沿途介紹及講解
有機種植及環保知識



齊享受健康午餐



‘決戰一分鐘’親子版



再來玩玩親子遊戲！



家長委員與老師們合照



帶著歡笑和豐富禮物回家



家長的語言藝術

在地下鐵見到的兩位母親教小朋友：

「點解大人會講粗口？」

「因為他們沒文化，粗魯。」

「他們年少時沒有機會讀書，所以不懂得用正確語言表達自己的情感，你比較幸福，可以上學，你應該能夠用合宜的說話，讓人聽來……」

前者是批判論斷式的回答，而後者教導了子女體諒別人，也學會了合宜的說話態度。

我們常常說要給子女鼓勵，要讚，但也不一定對。

見過小朋友在火車上搶到座位，讓座給媽媽。

「叻仔！叻女！」

「謝謝你為我找到座位，不如我們先看看有沒有比我們更需要這座位的人。」

前者的欣賞，可能弄巧反拙，不及後者能培養子女對人的關懷，禮讓。

這篇分享派到家長手中的時候，應該是派成績表的日子。家長如何跟子女說合宜的話，鼓勵他們，督責他們，都是大家關心的。

「我有督促我的子女做功課，就是叫到聲嘶力竭，他還是愛理不理，繼續打機！」

我們作家長的，常常把做功課的責任，擔在自己的肩頭上，吃力不討好。

「愛做就做，不愛做就不要勉強他，由他自己決定吧。」

這位家長放棄了管教子女的責任，若子女不能成材，怪不得人。

「做完功課之後，可唔可以陪我去……你可以……」

這位家長把功課的責任交回子女，有要求，也有尊重。

當孩子成績不佳，受挫而灰心洩氣時，告訴他：

「死蠢！」或是

「一次失敗，並不等於你的才能、信心、自尊也輸掉——除非你自己扔去。」

家長的態度，決定了子女日後的成長。你的嘲弄，把孩子送進畏縮和失敗。你的體諒和鼓勵，卻能成就孩子勇於嘗試的信心和尊嚴。

我們有小心對子女的說話嗎？

聖經上告誡我們要勒住舌頭，舌頭雖小，善用則如金蘋果落在銀網子，反之，則傷害甚大。作為家長的我們，在派成績表的時候，與子女商談學業和人生時，不能不留意。

家長分享

重整步伐 (給同學們)

莫英權先生 (4E 莫文風 家長)

緣於第十九屆家長教師會的接任，及本年度第一次家長日的舉行，本人有機會與校內高年級的同學作了一些生活的分享。欣喜的是有很多同學對自己的時間管理及學習能力配合得很好，所以學業成績有不錯的表現。其它同學也毋須妄自菲薄，首先調整一下自己的學習節奏，最重要的是，每一天都可以作從頭再來的起點。

中學課程所有科目的知識，均是生活所需，如經濟使我們瞭解物價與供求的關係、經濟循環的成因。例如地理幫助我們瞭解更遠、更高、更寬的地域，更能了解不同的山水、地形對人文風貌或地區經濟的影響。數學訓練邏輯思維，雖然日常生活只須要加、減、乘、除，但接著的知識，有助我們對複雜的問題，譜出曲線來分析。走在時代尖端的「分子料理」也稱作「分子廚藝」——利用食物材料的生物、化學、物理特性並配合非傳統烹調工具做出來的菜餚，其成品賣相也跟傳統的不同，甚至形態都可改變。(可參考《認識分子廚藝》：Hervé This 著；梁曼嫻、蒲欣珍譯。)

也聽過很多同學只喜歡數學，或只喜歡英文，或只喜歡中文等等的打從心底的困惑。也聽過在外國求學的朋友提起，他們報考專上院校 (college) 的入學評核試時，因輔導員 (counsellor) 知悉他曾經在香港完成中學教育而特准免除數學科的評核試。這些例子確是有助他入學，但附帶的條件是他必須在完成其整個文憑課程前補修英文科的學分。語文為什麼這麼重要？因為「白紙黑字」陷阱處處，有危當然也有機，就有如2012年12月7日立法會通過「長者生活津貼法案」。

有老師說：「中學階段的考試甚至公開試，只須要個人的全情投入，及努力地複習再複習課程內容及歷屆試題，便可達到應試的中等成績或以上的標準。」我極之同意這個說法！

所以若然同學發現自己有某些科目未及理想或很差，那麼可先求教班中好友或成績比較好的班中同學，反正古語有云：「三人行必有我師」，亦可以向老師全面地檢討一下自己的長短之處並調節學習的方式。

有志向大學及高等院校進發的同學，也務必盡早參加各院校的開放日 (本科入學資訊日 Orientation Day)。各院校的資訊日大概於每年的十月至十一月間舉行，而期間校內也有貼上有關的宣傳海報。從這些院校的資訊日，我們不但可以知道各科各系的收生底線，更加可以了解各科各系的職業導向及其研究的課題。奉勸各位不要向講解員提出「這一科難讀嗎？」這類問題。個人覺得這是一個很不尊重投身該科的導賞員的表現，因他們都是修讀該科的學生 (甚至是該科的教授)。難道有志者會為了面對艱辛而退縮嗎？

各位同學、學生家長、老師、社工、校長、所有各職級人員均屬全完的一分子。上述皆是老生常談，但編織一個高效能的校園則有賴您、我的互動。

學生得獎消息

比賽項目	優勝者
荃灣鄉事委員會獎學金	
首名	6D 黃康汶
第二名	6E 李皓賢
第三名	6E 王淑真
荃葵青優秀學生選舉 2012 - 高中組優異獎	6E 李皓賢
高中應用學習獎學金(2011-12) 酒店服務營運	6A 賴佩珊
青苗學界進步獎	2A 郭乘安 2A 郭惠青 2A 李寶儀 2B 陳敏芝 3A 邱文德 3E 陳震鳴 3E 戴俊男 3E 王己玄 4B 譚佩珊 4B 張奔旻 4C 郭文棟 4D 林楹星 5C 陳偉杰 5D 胡文昌 5E 林儒俊 6A 陳雅鈴 6B 彭鎮欽 6C 羅綺婷 6D 吳綺淇 6E 馮禮賢
澳洲數學公開比賽	
Certificate of High Distinction 特優獎	4D 何兆鋒 6E 林韋
Certificate of Distinction 優異獎	4D 莫榮仲 4E 顏昆樂 6E 李皓賢 6E 倪智軒 6E 曾子強
Certificate of Credit 優良獎	2A 邱卓鵬 4D 卓恩恩 4E 陳燕 4E 莫文風 4E 黃子謙 5E 翟銳全 5E 范家泳 5E 何欣蔚 5E 劉潤恒 5E 徐建東 5E 黃培鈞 6C 蔡子軒 6D 麥詠祜 6D 吳綺淇 6D 任淑華 6D 黃康汶 6D 楊棉惠 6D 楊婷之 6E 姚嘉俊 6E 蔡麗明
Certificate of Proficiency 良好獎	4D 梅康妮 4D 吳梓健 4D 唐裕辰 4E 徐崧熙 5D 傅啟文 5E 陳炯添 5E 張毅恩 6D 張潔盈 6D 周華盛 6D 黎雪雅 6D 戴惠珊 6D 曾玉翠 6D 王文慧 6E 余晉鏗
香港理工大學高中數理比賽 2012	
Certificate of High Distinction 特優獎(數學)	6E 林韋
Certificate of Distinction 優異獎(數學)	6E 余晉鏗
Certificate of Credit 優良獎(數學)	6E 姚嘉俊
Certificate of High Distinction 特優獎(化學)	6E 李皓賢
Certificate of Distinction 優異獎(化學)	6E 馮禮賢 6E 王淑真
Certificate of High Distinction 特優獎(物理)	6E 李皓賢
Certificate of Distinction 優異獎(生物)	6E 李皓賢
香港中文大學暑期課程 CUSA1014 Geometric Perspectives of Complex Numbers - Distinction	6E 倪智軒
弘揚孝德樂慶回歸攝影比賽 - 學生組冠軍	4C 郭文棟
「Teen 聲」2012 兒童權利領袖培育及社區 推廣計劃 - 「童聲·同色」關注兒童權利年曆 設計比賽季軍	6D 吳綺淇
2012「彩繪人生」繪畫比賽 - 少年組優異獎	4A 羅焯琳
第十二屆校際郵集設計比賽 2012 優異獎	6D 李睿伶 6D 戴秋紅 6D 戴惠珊 6D 葉雅麟
2012 年全港中學生中國象棋個人賽	
女子組亞軍	5D 潘婉芬
女子組季軍	5D 譚佩芝
第八屆國慶盃中國象棋賽 - 女子組個人冠軍	5D 潘婉芬

比賽項目	優勝者
校際籃球比賽男子甲組第一組 殿軍	5A 童淵 5C 黃振東 5C 歐諾文 5D 梁栢朗 5E 黃培鈞 6A 廖卓賢 6C 余國樑 6D 周華盛 6D 江子軒 6D 雷健林 6D 陳子平 6D 黃諾文
灣仔區分齡網球賽 - 雙打 - 冠軍	6E 林裕瀚
油尖旺分齡網球賽 - 單打 - 冠軍	6E 林裕瀚
葵青分齡網球賽 - 單打 - 冠軍	6E 林裕瀚
南區分齡網球賽 - 雙打 - 冠軍	6E 林裕瀚
葵青區校際乒乓球比賽 - 女子甲組殿軍	3B 陳嘉怡 4A 鄧紀柔 4B 譚佩珊 4E 陳映餘 5B 吳嘉欣
葵青區校際游泳比賽	
團體獎項	男子甲組團體第六名 男子乙組團體第一名 男子丙組團體第七名 女子甲組團體第四名
個人獎項	
女子丙組 100 米背泳第二名	2B 楊衍柔
女子丙組 50 米背泳第三名	2B 楊衍柔
男子乙組 50 米蛙泳第二名	3C 陳冠聞
男子乙組 4X50 米四式接力第一名 (破大會紀錄)	3C 陳冠聞
男子乙組 50 米(破大會紀錄)	4B 薛國麟
男子乙組 100 米背泳第一名(破大會紀錄)	4B 薛國麟
男子乙組 200 米個人四式第一名 (破大會紀錄)	4B 薛國麟
男子乙組 4X50 米四式接力第一名 (破大會紀錄)	4B 薛國麟
男子乙組 200 米自由泳第一名 (破大會紀錄)	4C 蔡樂諾
男子乙組 200 米蛙泳第一名(破大會紀錄)	4C 蔡樂諾
男子乙組 4X50 米四式接力第一名 (破大會紀錄)	4C 蔡樂諾
男子乙組 50 米自由泳第二名	4C 黃銘仁
男子乙組 4X50 米四式接力第一名 (破大會紀錄)	4C 黃銘仁
男子甲組 200 米蛙泳第三名	5C 董浩霖
女子甲組 100 米背泳第二名	6C 林詠然
女子甲組 50 米背泳第二名	6C 林詠然
2012 香港公開冬泳錦標賽	
男子中學生組季軍	4B 薛國麟
男子中學生組團體總季軍	2D 黃文傑 3B 楊榮輝 3D 嚴國文 3D 戴嘉裕 4A 李嘉濠 4A 樊振鍾 4B 薛國麟 4C 董浩霖 4E 莫文風 5B 何子軒 5B 何偉源 5D 余享峰 5E 尹漢強
葵青區校際排球錦標賽	
第二組冠軍	2B 郭嘉好 3A 黎蒨瑩 3B 鄭鶴媛 3B 葉惠琳 3D 謝東 3D 黃詠琳 3E 郁珮琪 4A 何紀樺 4A 李穎棋 4C 羅海欣 4C 連凱彤 4D 盧錕淇
屈臣氏集團香港學生運動員獎 2012-13 - 香港學生運動員	6D 黃綺樂

活動及得獎花絮

得獎篇

臺灣鄉事委員會獎學金得獎者：黃康汶(左一)、李皓賢(右一)及王淑真(中間)



高申應用學習獎學金(2011-12)酒店服務營運得獎者黃佩珊



比賽篇

女排奪冠大合照



隊員全情投入地應戰

2012冬泳錦標賽



乒乓球隊女子甲組獲校際比賽殿軍



葵青校際游泳比賽獲佳績



陸運會篇



陸運會親子接力賽

陸運會啦啦隊全力為社員打氣



水運會篇

男子甲組個人冠軍樊振鍾 (中間)



男子乙組個人冠軍蔡樂諾 (右二) 及薛國麟 (左二)



第廿二屆水運會



女低組個人冠軍王恩瞳 (前排左二) 及楊衍柔 (前排右二)



女子高組個人冠軍林詠然 (左三) 及文正琳 (左二)



男子丙組個人冠軍唐易謙 (左二) 及高俊耀 (右二)



新加坡四日三夜交流團

日期：10-13/7/2012

參加者：4E 鄧栩邦
5D 麥詠祜 王文慧 黃綺樂 任淑華
5E 陳燕雲 張景喻 林裕瀚
6B 蘇海玲
6E 謝天恩



交流同學感想

"It is better to travel far than to read voluminously."
I realized the true meaning of this Chinese saying through the 4-day study tour to Singapore. Not only did I absorb knowledge from books but I also experienced the real Singapore through the school visits. Also, my communication skills and collaboration skills were enhanced.

The most remarkable event of this trip was the visits to two famous schools. I had a precious opportunity to communicate with local students. They told me that because of the emphasis of academic results in Singapore, they went to school at 7am and studied till midnight. They must study hard so as to enter universities.

Singapore and Hong Kong are keen competitors in all aspects. Seeing those Singapore students working so hard and had a very clear mindset for their future motivated me to work harder so as to strive for success.

6D Yam Shuk Wa

Four days in Singapore quickly passed but those beautiful landmarks still lingered in my mind. The study tour was really an unforgettable and fruitful learning experience. I have learnt to communicate with others. I met people of different nationality and I learnt to respect others.

In these few days, we had exchange programmes in Nan Hua High School and Ngee Ann Polytechnic. We exchanged with three students who study in Media. From their sharing, I felt their passion in learning. Facing great competitions in the media world, they are willing to take up the challenges and determine to hold on to their dream. During school visit in the polytechnics, we could see that there were many students busy in preparing for their lessons. Some students were working in the studio to record a song while some were busy in designing the trailer.

6E Cheung King Yu

我十分佩服新加坡政府居安思危的態度。原來新加坡早年是依賴馬來西亞進口食水，為免過份依賴馬來西亞，前總理李光耀於是提出建造水壩。這不但解決新加坡食水短缺問題，水壩更能防洪，解決河流氾濫問題。正正是這種危機感，新加坡政府能制定許多適時政策，讓新加坡人民能安居樂業。

有一天，我們安排到著名的南華中學觀課。甫入課室時，老師就告訴我們今天只安排了數學考試，不會授課。然而，老師沒有派卷，因為考的竟是口試！班中一位同學解釋，考口試就是要同時考驗同學的數理以及英語表達能力，沒想到新加坡學校對學生的要求竟是如此高。不僅如此，同學還告訴我們，那位數學老師很少教授課本的內容，同學須先自修做好備課才上堂。同學展示了他們的化學課本，那些都是香港中四年級的教材。「教育乃興國之本」，同學接受如此高質素的培育，這說明新加坡近年的競爭力急速上升的原因。

6D 王文慧

In these few days, I appreciated the lives of the local people. I had the chance to observe and to interact with them. It was an unforgettable experience when we visited the local schools and watched them having an oral test in Mathematics. It was really an eye-opening experience!

Singapore has more green areas than Hong Kong. The pollution problem in Singapore is also much less serious.

The tour guide gave us a lot of information about Singapore and I really learnt much from him.

"Learning from seeing the world benefits more than from books." I thoroughly agree to it.

6D Wong Yee Lok



2012-2013 廈門關愛遊學團

日期：二零一二年十二月十三日（星期四）
至十六日（星期日）

主題：認識祖國、關愛社群

主辦單位：德育及公民教育組

地點：廈門



在參加這次交流團之前，我對廈門毫不認識，只是當它是中國的其中一個城市，沒有甚麼特別，但經過這次之後，我開始對中國慢慢改觀了。

當中我最喜愛的景點是鼓浪嶼，它曾被中國國家地理雜誌評為「中國最美的城區」，也有海上花園、鋼琴之島及萬國建築博覽會等美稱。島上的都是具有濃厚的歐陸風格的建築物，亦有很多特色小食，讓我樂而忘返。

我們還去到廈門的護老院探訪，了解到廈門的護老院與香港的護老院，並沒有很大的分別，長者都很熱情、很健談，亦對我們的探訪表現得很高興。但有一點我覺得很奇怪，一般來說，都是私營的比政府資助的好，但廈門的情況是剛好相反。廈門政府資助的護老院的環境和服務，都比私營的護老院好，這令我有点訝異。我了解廈門護老院的情況，明白即使自己生活艱難，也不會送父母去護老院的，這是我對自己的承諾。

經過這次交流團，我認識到廈門的文化，亦親身經歷到當地人民的生活情況，欣賞到許多特色建築物。這是一次很難忘的經歷，希望下次有機會再次參加其他的交流團，體驗更多難忘的經歷。

尹佩欣 (4D-27)

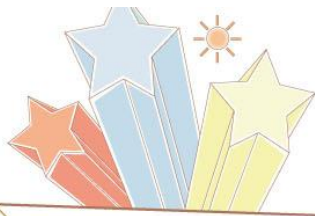
我覺得這次交流團很特別而且有意義。它跟以往的很不同，不只是參觀博物館、遊覽地方名勝。這次交流團有一個主題——關愛，因此我們在交流的第二天便來到兩間安老院參觀、為長者表演和跟他們聊天。我們首先到的是政府的安老院，我們一班人分成三組表演。我們這一組就為長者獻唱了三首他們耳熟能詳的歌，哄得老友記非常開心。在表演結束後，我們跟老友記聊天和送一些生活用品給他們。大家相處得非常融洽，像一家人一樣。

之後，我們來到私營的護老院。那時正是老友記吃飯的時間，所以我們餵老友記吃午餐。有些老友記全身不能動，要在床上一邊躺著一邊吃飯。我負責餵食的老友記只能躺在床上，又不能說話。但是從她的反應來看，我覺得她對這家護老院的照顧有些不滿。那些護老院的看護似乎訓練不足，他們沒有理會到老友記的要求和認真照顧他們。餵食的時候，那些看護比較粗心，沒有留意老友記是否已吃完就餵另一口，這樣很容易造成意外，老友記會好危險的。

希望內地政府多為老友記著想，增加安老的措施，建設護老院。讓更多的老友記可以得到照顧，有一個舒適的地方安享晚年。另外，政府應該規管私營護老院，讓有專業的看護照顧老友記，確保老友記除了可以得到好的照顧之外，還可以受到重視和尊重。

黃婉晴 (4A-36)

外籍老師分享



Hello! My name is Nicki Layman. I am the Native English Teacher at Chuen Yuen College and it's been an honour and privilege for me to become a part of the academic team here.

Before teaching in Hong Kong, I worked as a language instructor at EF in Shenzhen with my husband who is also a language enthusiast. And prior to that, I was an IELTS specialist in Taipei, Taiwan. I have been teaching English as a second or foreign language since I was 19 at university where I majored in English Education and French. Since then, I have taught students aged 3 to 60+ from countries in North and South America, Europe, Africa, and Asia. Some of my students have gone to international schools; some have retired. Some have gone to top universities in the world, while others have chosen to stay in their native country. Regardless of students' preferences and paths in life, I feel blessed to be a part of their learning process and to be able to encourage them to believe in themselves and their potentials.



My interest in learning and teaching languages began at a very young age. I remember learning 5 different languages at one stage when I was growing up in South Africa (where there are 11 official languages). It wasn't easy, but I have always loved how when you learn a language, you're not only learning about the culture of the people, but also the history and customs of the land. And when you focus on that, the challenges of language learning don't seem that bad.

I like helping students improve their skills in English because it is the most acquired language in the world. If you can use it well, you can communicate with the world, and that's an exciting thought. On top of that, since it is the official language of many international organizations like the United Nations and the European Union, much of the world's news and information is published in English first before being translated into other languages. If you know English, then you don't need to wait to learn about the latest developments whether in technology, science, or medicine, you can learn about it yourself first-hand.



As a teacher, English is fun because it is one of the most flexible languages in the world with words borrowed from so many different languages. You get 'sushi' from Japanese, 'souvenir' from French, 'psyche' from Greek, 'soar' from Latin, and 'sifu' from Cantonese. This phenomenon explains the variations in pronunciation for words of the same spelling combination (as in 'church', 'chef', and 'charisma') and why English is truly a world language.

I hope that I can share my enthusiasm and love for language learning with the students here at CYC and that we can learn and grow together.

子女迷「網」，家長迷茫

現今網絡世界非常吸引，青少年透過上網能夠得到很多娛樂及資訊，例如聽歌、網上遊戲、搜集資料、結識及聯絡朋友等等。「沉迷上網」也隨之成為近年社會熱門的話題，青少年容易因上網而經常精神不足，減低學習動機，減少參與課外活動與及朋友的接觸，嚴重的更有可能變成隱蔽青少年。



有見及此，本校駐校社工特意總結經驗，幫助家長培養子女健康的上網習慣。

I. 一般家長如何看待子女「上網」

- i. 不太認識電腦及網絡世界
- ii. 分辨不清子女上網是為「完成功課」還是為「玩樂」
- iii. 傾向相信上網並非好事，要儘量控制子女上網時間

II. 如何知道子女「沉迷上網」

美國 Kimberly Young 的青少年迷『網』計算標準：

【請依照子女的近況，由1（代表從來沒有）到5（代表經常），回答以下問題，計算總分。】

1. 每次上網均會超出預期的時間？
2. 因上網而忽視日常生活？（如：洗澡、食飯……）
3. 寧願上網也不願與家人一起？
4. 透過網上結識新朋友？
5. 因為花太多時間上網而受到父母干預？
6. 因為上網而欠交功課？
7. 經常守候電腦，目的在取得最新通訊？
8. 因為上網而放棄其他活動？
9. 拒絕或逃避回答父母有關上網的活動？（隱瞞瀏覽內容和時間）
10. 偷偷地上網而不想父母知道？
11. 經常獨自在房內上網？
12. 收到網友打來的電話？
13. 如上網時受干擾，會表現得很憤怒？
14. 上網後感到十分疲倦？
15. 即使沒有上網，話題也總離不開網上的活動？
16. 每當被父母指責上網時間太長，便會大發脾氣？

17. 對以往的嗜好不再感到興趣？
18. 每當被父母限制上網時間，便會發怒甚或爭吵？
19. 寧願在家上網也不願和朋友外出？
20. 如未能上網，情緒會變得低落或不安？

一般來說，20-26分屬於理智型、27-54分屬於自制型、55分或以上屬於迷『網』型。

III. 家長處理子女上網錦囊

1. 管理自己情緒

- i. 了解子女沉迷上網只是表徵問題，當中會有其他核心問題（如未如理想的學業表現/人際關係）引發沉迷上網的表現
- ii. 無論家長用甚麼方法，大部份子女都只會改善一段時間，之後進展反覆，故家長在處理子女沉迷上網時需要耐性
- iii. 激烈行動例如收起電腦、拔WIFI電掣或拒絕給零用錢並非上策，甚至有很大可能破壞親子關係，切記「維持良好的親子關係」比「禁止上網」更為重要

2. 知己知彼

- i. 自己多了解網絡世界，採用開放的態度看待子女上網的習慣
- ii. 肯定上網活動對時下年青人的重要性，例如結識朋友，分享資訊等等

3. 約法三章

- i. 要事前已傾好
- ii. 得到雙方同意
- iii. 態度溫柔而堅定
- iv. 陳明遵守合約的獎勵，以及違反合約的後果
- v. 堅定執行

4. 良好溝通及鼓勵

- i. 家長以身作則，有規律的作息時間

5. 發展多元興趣

- i. 發展子女多方面的興趣，如在子女同意下，提供各類型課外活動的資訊

如果家長留意到子女上網習慣影響到他們的日常生活時，可以致電學校聯絡老師 或 學校社工（2485 4583），以協助子女處理有關問題。