



北角官立小學

家長教師會通訊

第57期
2024年7月

校址：北角英皇道888號

電話：2561 7130

傳真：2562 8814

網址：www.npgps.edu.hk

電郵：pta.npgps@gmail.com

顧問：葉韻婷校長

編輯：黎月英副校長、黃藝婷老師、郭驊先生

副校長的話

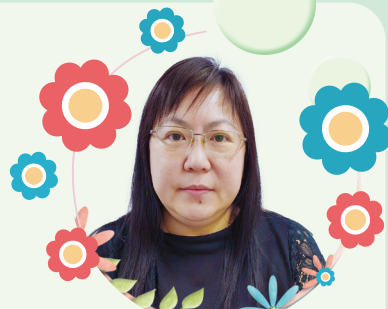
這數年間的人生經驗讓我十分明白，一個人從出生到工作，待閱歷漸長，一步一步走過來，全靠家人和身邊人的悉心呵護和鼓勵，無一例外。我們應該懂得感恩，珍惜身邊的每個人。

孩子們，我們要感謝家人的愛，家人總是對我們無私地付出，為我們犧牲和奉獻，只為看到我們健康快樂地生活。現代作家林徽因說：「父母的愛是最溫暖的，是最博大的。」這句話表達了對父母無盡的感激之情。父母對我們恩重如山，正因如此，我們應回報父母的養育之恩。我們要多表達對家人的感激之情，用行動和言語來表達內心的感受。

此外，我們也要學會感恩校長和老師。他們盡力付出，把知識傳授給我們，以身作則，教導我們做人的道理，幫助我們成長、進步。正如歌德所說：「一個偉大的老師能點燃學生內心的火焰，而不是把知識強加在學生身上。」我們要懂得珍惜老師的教導，主動表達感謝之意。

我們亦要感謝為在學校我們付出的各位，包括：為我們清潔校園的工友叔叔嬸嬸，為我們舉辦各種活動的家長教師會和校友會。我們還要感謝每天協助我們的家長義工。在學校，我們不僅能增進師生之間的交流，也能感受到大家的熱情與支持。這些都是我們應該感恩的對象。

能夠感恩的人，必定擁有一顆善良的心。讓我們一起珍惜身邊的每個人，用感恩的心去感受生活的美好。



黎月英副校長

副主席的話

感恩是一件美好的事情，嘗試將感恩融入日常生活，提升幸福感和生活滿足感。

美國心理學家Robert Emmons指出，感恩可以使我們更有效地面對壓力的困境，亦可以減少比較，從而減少負面情緒的出現，以提升整體幸福感。感恩亦可以使我們在檢視其他人的生活時，不會再將自己的處境與人比較，反而會更重視、欣賞他人曾經對我們的幫助，我們亦會因為別人生活中的美好而感到高興。

另外，有研究指出，時常感恩竟然可以改變大腦，包括激活腦部的內側前額葉皮質，這部分負責決策及獎勵，顯示感恩可以為腦部帶來正面的影響。而心懷感激的人體內血脂水平較低，心臟健康狀況更好。Robert Emmons也認為感恩可以降低血壓，改善免疫功能。

但感恩的心並不是只靠說就可以，想要培養感恩的習慣，可以用以下簡單的方法：**1. 每周發送一封感謝信；2. 寫感恩日記；3. 設定感恩時間；4. 放一個感恩罐；5. 使用社交媒體分享值得感恩的事情**

養成感恩的習慣後，你會發現，值得我們感恩的人及事比我們想像的多。研究更發現，實踐感恩可以為我們帶來很多好處，例如：改善生理和心理健康，使我們更加快樂，改善人際關係，減低壓力及降低抑鬱感。

綜合以上各點，感恩並不只是對別人所給予的幫助表示感激，或遇到一些好的事情而心存感激，更多的是對自身帶來的好處，無論在身體或精神上，都帶來無比的益處。



林月秋女士
(6C 何臻熙家長)

家長義工合照



家長義工心聲

2C 何凱晴 1D 何凱昕 家長

時間過得很快，這個學年就快完結了！在這一年裏，很高興能參與學校的家長義工隊。從不同活動，令我更了解學校的教育理念及小孩的校園生活，而且能夠從中學習如何教導孩子、了解孩子、與人合作的技巧，真的很感恩，希望新的學年仍可以繼續參與家長義工隊。



2C 葉俊霆 家長

我已做了兩年家長義工，曾協助學生拍考勤記錄進入校園，以及陪伴小一學生閱讀圖書。在伴讀的過程中，見到學生積極投入，提升他們閱讀的興趣，從而感到這項工作十分有意義。另外，我的小朋友也感到十分高興，因為我能夠積極參與義工服務。這樣我亦可作為小朋友的榜樣，以身作則，教導他盡能力幫助別人。



5E 段連鵬 家長

非常榮幸能加入北角官立小學的義工團隊，能為孩子們做些力所能及的事情讓我感到很快樂。家長義工活動讓我深刻體會到，教育不僅是學校和老師的責任，也需要家庭和社會的共同參與。今後我會更加積極參與學校的義工服務，做好這件有意義的事情。



4B 周芷蔚 家長

時間過得好快，女兒暑假後便會升讀小五。回想起這幾年的家長義工生活，真的多姿多彩。今年，我的義工時間表比較豐富。星期二，我飾演小一學生的「伴讀姨姨」，陪伴他們閱讀故事。看着他們一天天的進步，會感到莫名其妙的興奮。星期三至五早上，我在停車場入口協助高年班的學生拍卡上學。看着他們一個跟一個不間斷地回到學校，主動跟我打招呼，還有學生微笑跟我說：「姨姨，早晨。今天又看見你了！」看到他們每天開心上學，我也雀躍起來。感謝學校給予我們家長這個寶貴的經驗，令我們可以近距離接觸學生，跟他們有一個互動的溝通。



我會繼續為學校出一分力！各位老師、家長、同學，我們一起加油吧！

聖誕聯歡會



家長義工心聲

4C 周駿軒 家長

聖誕聯歡會是同學們喜歡的其中一個活動。聖誕聯歡會那天，我跟小一其中一班同學一起參與活動，他們升小學短短三個月，已經完全融入校園生活。他們既活潑又開朗，最興奮的環節是看飄雪，十多個同學圍在一起看飄雪，玩個不亦樂乎。我感覺自己像老師一樣，放學時有點依依不捨的感覺！期待明年再一同歡度聖誕。



2B 謝誠豐 家長

很榮幸可以在學校的聖誕聯歡會中擔任家長義工，真是一件非常有意義的事情，因為家長義工是學校和家長之間的橋樑。

家教會當天安排的飄雪活動，儀式感滿滿的。學生在老師和家長義工的帶領之下，有序地排隊出來觀賞雪花，感受下雪的氛圍，一齊拍照、拍視頻留影，真是難忘的快樂回憶！

家教會贊助的聖誕小禮物，由家長義工幫忙分配好，班主任則在教室和學生唱歌、玩遊戲，完畢後再派發禮物，大家互相配合，分工合作。看到同學們全都很開心，很有禮貌地互道「聖誕快樂」，我感到非常滿足。

通過這次活動，我體會到老師工作的辛勞，非常感恩學校和老師，還有家教會的用心付出。希望同學們可以健康快樂地成長，以後也更加努力學習，學業有成。



中華文化迎新春



小六升中模擬面試班



運動會家長義工



家長義工心聲

5B 阮傲軒 家長

每年的運動會我都會參與義工服務，因為既能協助賽事的進行，亦能親身感受運動會上熱烈的氣氛。

適逢今年學校七十周年校慶，增設「家庭健步樂」，以親子形式一同在跑道上健步一圈，既可增進親子關係，也能一同享受運動日的樂趣，增添不少歡樂氣氛呢！



5A 林若文 家長

每年都很期待參與北官運動會的家長義工服務，每次聽到看台上熱烈的打氣聲，看到賽場上激烈的比賽，親身感受到同學們在頒獎台上的喜悅，都是我參與義工最大的樂趣，希望日後能參與更多學校的義工活動。



6D 洪梓芊 2E 洪梓斐 家長

今年是我第四次參加學校運動會的義工服務，我感到很榮幸。運動會是學校一年一度的盛事，能夠在當天為學校出一分力，看到所有運動項目及賽事順利舉行，實在感到無比欣慰！

孩子們亦感受到家長對學校活動的支持，更加珍惜學校為他們安排的一切！



親子旅行



「水晶球製作」親子工作坊



水墨畫班



太極班



家長學員心聲

3B 羅曼榛 3E 羅曼微 家長

感謝學校及家教會重視及支持家長太極班。我今年初學，已深深體驗到太極對「身心」調養的好處。在學習過程中，更有和女兒在校同步學習的感覺。今年適逢北官七十周年校慶，要特別感謝課堂中兩位大師級老師（朱少蓮老師及蔡賽香老師）的細心及專業的指導。無論是在職或全職照顧子女的家長們，愈忙愈需要太極這項保健運動，每天花一點時間學習，絕對有意想不到的效果！



3E 黃和翔 家長

非常感謝教國畫的韋老師，教太極的蔡老師和朱老師對我的悉心教導。我是家長國畫班和太極班的新生。我大兒子讀三年級，對鋼琴、音樂和繪畫都很有興趣，基本上聽完一首歌，就能用鋼琴彈奏出來，所以我覺得他在藝術上特別有天賦。因此，身為媽媽，我特意學習國畫，希望能與孩子拉近溝通的距離。武術方面也是一樣，他學跆拳道，我學太極。學國畫確實可以修心養性。以前我學過油畫，但這次是我第一次嘗試學中國國畫。非常感謝校長和家教會給我們這個機會，讓我們作為家長去學習國畫。



書展



和橙

每日一水果，醫生遠離我

人人都想擁有健康的身體。家教會亦非常注重孩子的健康，感謝家教會義務核數馬康怡女士的介紹，得悉某公司推廣他們的鮮橙，可為每位同學申請一個免費的橙。家教會成功申請，並於一月派發，藉此鼓勵同學建立多吃水果的習慣，令身體更健康。



編者的話

今期的主題和前一期一樣，都是「感恩」，那次「編者的話」說到感恩的真義是慎終追遠，我們應當珍惜並捍衛前人為後世建立的種種，效法其無私的精神，反思自身又有何應盡之義，推進人文社會。適逢校慶七十周年，今期筆者想分享感恩的另一個面向：記念。有些前人種樹的事，或是別人對自己的恩惠並不一定會即時察覺或意識到的，筆者想藉此機會分享一件個人經歷：

筆者本身是個典型的「理科人」，對文科可謂一竅不通，既不懂文章的賞析，也沒有興趣研究，連做閱讀理解都是一知半解。然而筆者小學的中文老師兼班主任是位對中文十分有熱誠的老師，她寫得一手好字，也常鞭策我們練習寫毛筆字，我尚記得她的名字叫王淑玲老師，我們都叫她王老師，老師對寫作尤其重視，即使我們的文章是如何稚嫩粗淺，她還是會咬文嚼字的去批改，雖然這樣使我對寫作有相當程度的恐懼，但卻同時教我要嚴謹、慎言。

她會用各種方式循循善誘，教導我們關於中文的課外知識，例如透過猜謎語教導我們認字、辨別錯別字、認識成語、歇後語。我還記得高小時已經聽老師說過粵語的六調九聲和入聲；她又會糾正我們的懶音問題，例如提醒我們「我」字、「牛」字要用鼻音發音，「你」、「里」是兩個不同的發音等；學查字典時又講到到各式各樣的編碼系統，就連四角號碼都介紹。各種印刷品或招牌上林林總總因不同字型衍生的異體字，例如「者」字為何在某些書報會有多一點，「雞」字為何有時從「隹」字旁，有時是「鳥」字旁等有趣的知識。

當年互聯網在香港還未普及，看電視和聽中文流行歌曲還是大多數人日常的娛樂，王老師鼓勵我們收看和中文有關的電視節目，當年有林佐翰先生的《每日一字》系列以及較後期才有的《成語動畫廊》系列，也會在課堂重溫那些較為實用和常見的節目內容，以提高我們對這些節目的興趣。

她還會用到王司馬先生的《牛仔》漫畫給我們出看圖作文的題目，又鼓勵我們看蔡志忠先生的漫畫系列（就是漫畫老子、莊子、孔子等），雖然對於小學生的我來說，那些內容都是「好像很有道理的故事」，但其實都是半懂不懂的，直到讀大學時「碰巧」選了中國古代哲學



郭驊先生
(6A 郭若天、3C 郭翀 家長)

作為其中一科選修科，驀然回首方發覺，選擇這科其實就是因為小學時埋下的種子，讓我能有幸選到那科，進深明白中華文化多一點點。

有時電視節目或廣告會有些「潮語」對白，或是有些家喻戶曉的歌曲偶有膾炙人口的語句時，老師又會點評是否文雅或合乎文法，我尚記得她和我們分享過經典電影《Sound of Music》的香港譯名《仙樂飄飄處處聞》其實是改自白居易《長恨歌》的其中一句「仙樂風飄處處聞」；某化妝品品牌的中文譯名就是出自同詩的另外一句：「春風拂檻露華濃」；又說到蔣志光先生的《相逢何必曾相識》的歌詞：「同是天涯淪落人，相逢何必曾相識」，其實也是出自白居易的另一首長篇敘事詩《琵琶行》。然而，那時筆者年紀尚小，既沒有明白詩歌的意境，也不會代入到歌詞的內容，我們的眼中只是當時是一首琅琅上口的流行歌曲，並不會意識到唐詩入詞譜成流行曲有何奇妙之處。唐詩是中華文化的瑰寶之一，王老師自然也大力鼓勵我們多多背誦，包括以上提及的長詩，大抵那時我們全班到畢業那天都沒有一個人能做到罷了。

王老師以前教過我們的中文知識真是不勝枚舉，鏡頭一轉，筆者想分享近期的一個小片段：

《月黑高飛》是筆者十分喜歡的電影，第54期的會訊也有因應那一期的主題「希望」提及過這部電影，筆者在不同的平台碰到都會重看，翻來覆去看過不下五十遍，又會選不同的字幕來重溫，數月前在某網上串流平台翻看時，看到電影中其中一句「Some things are best left unsaid」的對白在這個版本的中文字幕翻譯是「此時無聲勝有聲」，筆者不知何故總是覺得這句翻譯得有些不尋常，如果直譯應該大概是「有些話最好還是不說」吧，卻又好像有些似曾相悉，但說不出所以然，直至在互聯網一搜尋之下就發現，原來這句又是出自《琵琶行》，而且如果比較電影情節的處境和詩歌中描述的情境，其實是十分貼切的！這個翻譯簡直就是神來之筆！

這讓筆者感到十分震撼，作為一個「理科人」，自小學以後都沒有再研讀甚麼唐詩了，也委實沒有嘗試過背誦《琵琶行》，明顯這就是王老師當年點點滴滴的教誨，否則今天的我根本完全不會察覺得到這句中譯對白有何精妙之處！雖然已經跟老師失去聯絡，但筆者很感恩有幸受王老師的教導。相信同學們他朝也會同樣有這樣的心情——不忘老師的教導並且回想學校的栽培。願大家都感恩互勉，繼續薪火相傳！