



PLK Vicwood K.T. Chong Sixth Form College Parent-Teacher Association
保良局莊啟程預科書院家長教師會

「家國情濃·京港同行」—— 保良局屬下中學生北京交流考察團

保良局莊啟程預科書院 邱萬光校長



在四月這個春風送暖、萬物復甦的美好季節裡，保良局舉辦了一場極具意義的交流考察團——「家國情濃·京港同行」。我校十位中四學生有幸獲選參與其中，並聯同保良局其餘七所屬校，共同踏上這趟尋找歷史與科技交融之旅。

短短五天的時間裡，我們穿梭於北京的大街小巷，感受著這座古都的獨特魅力。首日，我們來到充滿老北京風情的南鑼鼓巷。不管是石板路還是四合院，這裡的一磚一瓦都滲透著歷史的痕跡。學生們紛紛拿出相機，記錄這難得的體驗。我們還漫步於王府井大街和前門大街，師生們都被繁華景象所吸引，不禁感嘆北京文化底蘊深厚，到處都是雄偉壯觀、風光旖旎之象，莫不令人沉醉其中。

除了體驗生活民情，我們還參觀了眾多歷史建築。故宮的紅牆金瓦、圓明園的殘垣斷壁、居庸關長城的巍峨壯觀，這些古老的建築讓我們深刻感受到了中華

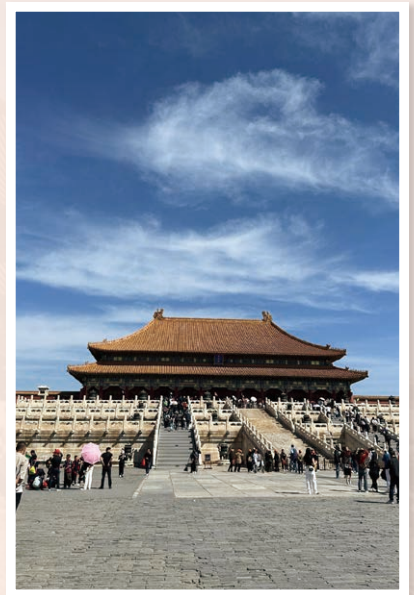
歷史的厚重與深遠。在故宮，我們目睹了帝王們的祿位傳承，感受到古代宮廷文化的獨特魅力；在圓明園，我們感受到清朝盛世的繁華與榮耀，同時也為其覆亡而扼腕嘆息；在居庸關長城，我們沿著古老的磚石拾級而上，感受著古人的智慧與毅力。這些歷史建築不僅是中華人民的智慧結晶，更是中華文明的傳承與延續。

學術交流方面，我們有幸探訪北京著名中學——北京101中學，並與當地學生一同上課、參加課外活動。這次交流讓學生們深刻感受到內地教育的獨特之處，也建立彼此的友誼。此外，我們還參觀了北京大學，參與航天科技專題講座。專家們以生動有趣的語言，向我們介紹中國航天事業的發展歷程，讓我們了解祖國在航天方面歷經磨礪，異彩紛呈，其成就不禁令人驚嘆。

為了解我國科技發展，我們參觀了中國航天博物館、騰訊集團北京總部和聯想集團全球總部。這些高科技企業的先進設備和創新成果蔚為奇觀，深刻感受到我國科技發展的迅速和強大。在中國航天博物館，我們看到了我國航天事業從無到有的艱辛歷程，以及其輝煌成就；在騰訊集團和聯想集團的總部，我們切身感受到我國在互聯網和電子科技產業方面的蓬勃發展，這些都是我國科技實力的有力證明。

當然，這次旅行還少不了藝術欣賞的環節。我們有幸在國家大劇院中欣賞京劇表演。演員們的每一個動作、每一句唱腔都別具一格，展現著深厚的藝術功底，讓我們陶醉其中。此外，我們還參觀了中國工藝美術館（中國非物質文化遺產館），這裡展示了我國各地區的非物質文化遺產和工藝美術精品。這些精美的藝術品不僅讓我們感受到了我國傳統文化的魅力，還讓我們珍惜和傳承這些寶貴的文化遺產。

這次「家國情濃·京港同行」交流考察團之旅收穫甚豐，我們不僅感受到我國源遠流長的歷史和文化底蘊，還體驗到我國科技發展的迅速和強大。此行不僅擴闊了學生們的眼界和知識面，還為他們未來的發展埋下了種子。作為香港的青少年，應該厚植家國情懷、肩負時代使命，為香港和祖國的繁榮昌盛貢獻自己的力量。在未來的道路上，不斷努力、奮勇前行，以可堪大任之才為己任，以成為優良公民而奮鬥終身！





保良局莊啟程預科書院及保良局唐乃勤初中書院

家長教師會主席 楊寶欣女士

情緒表達和控制是一門很高深的學問，就連很多成年人都未能完全掌握得到。有家長問：怎樣幫助子女適當地表達情緒？我認為先要處理好親子關係。當親子關係未如理想時，孩子就不會願意說出心底話。良好的親子關係能令子女敞開心扉，跟父母毫無保留地盡訴心中情。要令子女願意跟父母傾訴，父母便要多陪伴和細心聆聽；當子女跟父母傾訴時，父母切忌加插太多個人的主觀意見，宜專心聆聽，好讓孩子能暢所欲言。

除了等待孩子主動傾訴外，當家長觀察到子女有情緒困擾時，應立即加以關心和慰問，例如：子女是否在學習上遇到困難？考試壓力是不是太大？是否和同學意見不合？知道問題的源頭，家長便可教導子女客觀理性地分析事件，讓他們知道凡事都有正反兩面，也要指導孩子怎樣去取得平衡。

陪伴和傾訴是讓子女表達情緒的最佳方法。若子女真的不願意將心底話說出來，那麼家長也可以陪伴和鼓勵子女做運動、畫畫和聽音樂，讓子女用不同的方式釋放抑壓在心底的情緒，靜待孩子心情好轉，再引導他們說出心中的困擾。



家長教師會副主席

魏利梅女士

簡單的幸福

不經意地望向窗外，驚喜地發現種了兩年的仙人球竟然冒出了好多個花苞，甚至可以預見到花開的模樣了，感覺美滋滋的。

我在之後的每天，都有意無意地對仙人球多看幾眼，隔三差五地澆一次水，換一換花盆，務求每個花苞都能接受到陽光的照射。它亦不負期望，每天都呈現不同的狀態。花苞一天一天長大，顏色也越來越亮麗了，這是充滿期待的幸福！

日子一天一天地流逝，過了一個多月，也就是清明節的早上，花苞終於綻放，開出粉嫩的、重瓣的、淡黃的小花，這實在是太令人驚艷不已，這是知足的幸福。

養孩子就如養花一樣，他們的花期是不一樣的，每一個階段都充滿著期待和驚喜。只要我們給予足夠的耐心、愛心、培育、澆灌及正確的引導，孩子們也一定會擁有屬於自己的幸福人生。



家長教師會司庫

姚莉女士

生活隨筆 · 生機

三月老友來蓉，正是龍泉山看桃花的好時節。我與友人延著「情道」拾級而上欣賞那遠山近旁粉白相間的桃花李子花，心情舒暢、悠然自得！忽然路邊一簇野生鴨兒花吸引了我的視線。對鴨兒花我是有著特別感情的，因兒時住的那條山溝、兩邊陰濕的地方就長滿茂密的鴨兒花，每年三四月間便會開出一道淡紫色的風景。孩童時自是不懂欣賞美的，然不知不覺間這份美好已印上心頭，經年化作溫暖記憶隱於心底。我幾步跨進花叢，挑株最壯實、結滿花苞的鴨兒花用力一扯，再順手抓把泥土包住根部便帶回家，種在天井魚池的假山上。



將鴨兒花帶回家不久我便忘了它，因我染上甲流已無暇顧及其他。在頭痛發熱、全身酸軟躺在床上不能動彈的日子裡，我倍感沮喪，情緒陷入低谷。某天當我強撐起床，艱難挪下樓梯看到那株鴨兒花時，心情忽然開朗。幾片碧綠修長的葉子，七朵八朵清新可人的淺紫花朵，煞是惹人喜愛！隨後的日子鴨兒花便開始一茬又一茬的開，一副永不停息的架勢，於是數一數今日又開出幾朵新花成為我每天最喜歡做的事，也是最開心的時刻。驚嘆於一點點土壤、一點點水、一點點陽光，它竟然活了，還活得這般生機盎然。這份生機盎然感染了我的情緒，掃走了我的沮喪，伴我逐漸走出病痛的陰霾。或者說在這特殊時期，它已是我的精神支柱也不為過。



生活隨筆·尊重孩子成長的節奏

小桂子終於冒新芽了！我今早欣喜地發現，懸著的心也隨之落下，因為冒新芽說明它已適應這個新家。

小桂子是我在太子花墟買的一株桂花苗。那日，把小桂子接回家安頓好之後，我齊著它的頭頂在露台桿上劃了道線，期待它在我的陪伴下竄個頭、開枝散葉，若是再開出幾粒淺黃的花、飄著淡淡清香就太美好了！帶著這份天真的憧憬，第二天一大早我就急不可待地蹲在小桂子身旁細細觀察，可惜沒有任何變化。第二天無動靜、第三天無動靜……快一周了，小桂子仍不動聲色，個頭不增不減、枝葉不多不少，既不生龍活虎，也未萎靡不振。這就反常了！南方的植物長勢極旺，幾乎一天一個樣，小茱小翠剛到那陣就是如此，好似我每喊一聲加油，它就會長一截那般，帶給我極大的滿足感和成就感。我心裡開始犯嘀咕：難道是陽光太猛？水澆的太多或是太少？還是盆栽泥土不足？我越想越著急乾脆直接否定小桂子，認為它原本就是株商家騙錢的長不成的無根苗。這念頭在腦海中一閃，我自己都驚嚇到了。對待家裡的花兒、魚兒和狗狗，我一向採取不批評多表揚的培養方式，喜歡與其親熱說話，每早的問候和鼓勵更是必不可少。總之，將壓抑多年不敢對兒女們表現出來的溺愛，豪不保留的傾注其中。這有什麼關係呢？反正我無需擔心花兒、魚兒們長大後沒出息，養不活自己受苦受難，也不指望任何一個將來孝敬我、供養我，寵溺又何妨？

此刻，面對無動於衷的小桂子時所生的負面情緒令我意識到，原來我對花兒們的溫柔與包容是有條件的---達到我所期待。這不是愛，這是交易。愛是尊重，花有花的生長節奏，樹有樹的生長節奏，孩子有孩子的成長節奏，愛他們就尊重他們的節奏。



2023-24年度家長教師會委員

主席：楊寶欣女士

副主席：魏利梅女士、陳詠雯老師

文書：陳幸兒女士、伍仁英副校長

司庫：姚莉女士、陳綺雲副校長

常務委員：朱仲衡老師



寫揮春活動



皮革工作坊



家長講座



聯校家教會旅行



盆景工作坊



精神健康週 — 雪糕車同樂日



精神健康週 — 師生足球賽



精神健康週 — 師生籃球賽



擴香石花座工作坊



Halloween活動



中國繩結工作坊



陸運會



聖誕聯歡會





全年活動概覽表及工作報告

本年度舉辦／合辦了多項活動，計有：

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 01. 07/10/2023 | 家教會委員參加中四迎新日 |
| 02. 07/10/2023 | 家教會週年會員大會及執委會選舉 |
| 03. 21/10/2023 | 家長講座：大學聯招及E-APP講座 |
| 04. 18/11/2023 | 與唐乃勤初中書院合辦聯校家教會旅行 |
| 05. 01/2024 | 家長校董選舉 |
| 06. 01/2024 | 中四家長與校長共進早餐活動 |
| 07. 18/02/2024 | 家長教師繩結工作坊 |
| 08. 02/03/2024 | 與唐乃勤初中書院合辦聯校盆景家長工作坊 |
| 09. 18-21/03/2024 | 中五及中六家長與校長共進早餐活動 |
| 10. 03-05/2024 | 家長教師會獎學金選舉 |
| 11. 10/04/2024 | 與唐乃勤初中書院合辦聯校皮革工作坊 |
| 12. 10/05/2024 | 香薰花座工作坊 |
| 13. 11/05/2024 | 委員參與唐乃勤初中書院「家長與校長真情對話」活動 |
| 14. 06/2024 | 出版第十一期會訊 |

其他：

- 本年度家教會共開五次執行委員會會議
- 委任家長代表加入「商業活動監管委員會」監察學校買賣物資的情況，以保障學生的利益
- 委任家長代表參予審批學校的大額標書
- 舉辦家長教師會獎學金，以鼓勵學生勤奮學習
- 支援學校為新高中的同學舉辦的活動，如生涯規劃講座，探訪大專院校，及遊學團

聯絡家教會

家長如欲聯絡本會，或反映任何意見，可以：

1. 致函予本校家長教師會主席，或
2. 傳送電子郵件到本會電郵信箱：ptassoc@sfc-plk.edu.hk

家教會執行委員有定期例會，商討會務及跟進活動進展，如家長會員有興趣列席，可隨時致電或電郵給我們查詢會議詳情。