

家長教師會刊

恭祝：



本屆家長教師會可說是人才濟濟，首先家教會家長執行委員的代表性很強，初中高中也有家長代表，這能夠全面反映各級家長的意見，供學校參考。再者，是屆執行委員會有三名男家長當選，足見家長對學校十分支持，希望家校合作精神，可以在本屆更進一步推廣。不可不提的是，本屆家教會的家長執委，很有組織家長活動的經驗，相信對發展，有極大幫助。最後，本人深信家教會在溝通家長和學校、促進學生學習和身心發展、推廣家長教育及提升學生福利等工作上，會更上層樓，讓學生得到更優質的學校教育。

周厚峰校長

香港中文大學校友會
聯會陳震夏中學
「家長教師會」
各位會員

家肥屋潤
長幼安康

第五屆「家長教師會」
常務委員會
溫少棠主席暨
全體委員致意
二零零八年二月

幸福齊來
恭喜發財
祝：

震夏學人

家長
心想事成

老師
身體健康

我們
考試實A



Students Parents
震夏鐵三角
Teachers





副主席 周佩欣老師



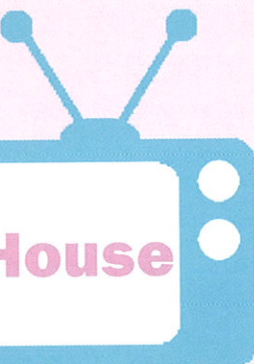
校長 周厚峰



主席 溫少棠



副主席 曾漢中



財政 許玉麟



財政 郭少鵬老師



文書 李少燕



文書 黃小蕙老師



聯絡 鍾玉平



宣傳 張秀慧



增選 巫鳳儀



增選 何顏良



總務 梁金蓮



福利 何儀貞



增選 陳麗聰



增選 梁志寶

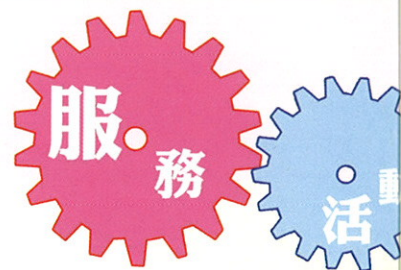


增選 陳淑卿



康樂 陳繼耀

凝聚力量 各展所長



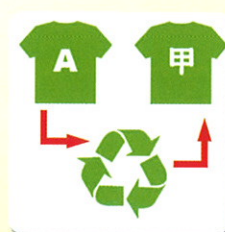
家教會通訊，滙報會務及動向，藉此提高“家長”“教師”及“學生”之間的了解。



親子活動是要藉此加深與子女的連繫，本年度將於三月二日舉行聯歡活動，名為『艘輪、電影、燒烤樂』。



家教會網頁，零八年全新版本已於一月份完成，日後會定期更新，以電子化發放最新會務。



校服環保再用，於十二月至三月，本會將進行收集同學捐出的校服，並免費派發給有興趣之同學使用。



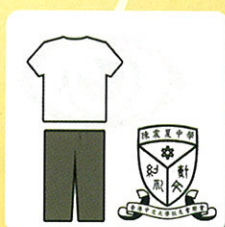
籌辦選舉活動，包括選舉家長教師會委員及家長校董，本年度家教會已於去年九月份選出，家長校董亦於一月份選出。



學生午膳監察是要確保學生得到高質食物，會方透過檢查及監察供應商之午膳，並提出意見和協助校方跟進。



本年十二月十五日已舉行的講座為『與子女一起共創成長路』，另將舉辦『身體健康及心靈健康』講座。



校服質量監察是要確保學生得到高質的校服，會方透過檢查及監察供應商之校服，並提出意見和協助校方跟進。



興趣班是讓家長共聚的學習活動，包括「聚一聚、鬆一鬆」聚會，界水仙頭，新年簡易插花活動及簡易手力急救聽講證書班等。



小食部監察是要確保學生得到高質的小食，會方透過檢查及監察供應商之食物，並提出意見和協助校方跟進。

習
學

康
樂

Gather our strength Stretch it at full length



家教會展板是另一個用來發放本會訊息的途徑，現已擺放於操場。另付有家長義工參加表格及意見箱。



陸運會家長義工，是透過家長以義工身份，協助學校於十一月舉行的運動會，使學校得到額外人力資源，家長得到參與機會。



會方每年撥出一定之金額作為獎學金/津貼給傑出表現之學生，本年預算為7,000元。



長跑日將於二月十九日舉行，家長可籍義工身份協助工作，還可參予長跑比賽，為自己子女的班級拿取雙倍點票。



會方每年與店舖協商向本會會員提供優惠，今年更設計了新的優惠証並派發給新入學的學生家長，而舊証則可繼續使用。



家長義工隊，每年本會從不同的渠道招募家長義工，幫助推動會務，現已有三十多位家長義工，歡迎有興趣家長共同參與。



借用香港教育專業人員協會(簡稱教協)發出之優惠咭，本會共擁有五張教協卡，可供各家長會員借用。



本會有安排家長作監考義工，在星期一的評估節擔任監考員。



每年舉辦家長也敬師活動，藉此感謝老師的貢獻，本年度的活動將於五月份舉行。



於十二月的朗誦節，本會安排多名家長義工協助忙帶隊外出比賽。

學生園地

首稿--學生看家教會：

坦白說,由中一到中六對家教會的認識不多,只知道知道家教會是一個聯合家長與教師的組織,它們定期會舉辦一些興趣班,講座給家長和會在每年的某日子舉辦親子旅行,還有很多給學生父母的紅色通告。

於個人而言家教會只是一個給家長和老師去溝通的平台,跟我們這群學生拉不上任何關係,但仔細再去想想;假如沒有學生就不會有家長,到了這個情況試問如何產生家教會呢?所以我認為學生更是成立家教會其中重要元素。相信如果家教會能增加與學生之溝通,不但可以令同學們對家教會的認識有所增加,亦可提升同學們了解家教會的工作和運作。

A稿--學生喜歡的親子活動：

以親子活動而言,我相信只舉辦一年一度的親子旅行並不能夠讓同學增加對家教會的認識和興趣。其實可以舉辦一些吸引同學參與較多的活動,如:

1. 賣物會比賽：

分家長組和學生組比賽賣物。一來可讓同學學習營商,二來可透過比賽增加父母&子女的感情。而且當中的盈餘更可用來贊助學校中一些團體以作為為同學舉辦活動的經費。



2. 講笑話大賽：

可讓老師,同學,家長甚至校長參加。得到最多掌聲的為冠軍。目的是讓所有人可透過活動舒緩壓力,另外更可讓年長一輩和年青的一代互相了解對方的文化。

甲稿--家長要知的潮語：

請注意,以下潮語並非潮州語,而是潮流用語。

1. 「Hea」：漫無目的地打發時間(動),態度不認真(形)。
2. 「爛gag」：很難令人發笑的笑話。
3. 「攞gag」：用任何手段引人發笑。
4. 「O嘴」：目瞪口呆、不懂給反應之意。
5. 「O晒嘴」：「O嘴」= 形容愕然時嘴部形狀程O形 = 愕然的意思。
6. 「kai」：一個人(尤指男生)核核突突,行為、語言古怪,令人側目
[kai字是國語中的「凱」字,凱子就是指人呆板不用腦]
用法：「kai kai地」「好kai」「kai子」。
7. 「屈機」：可以在你覺得無得反駁,而且好無奈果時使用。除此之外,通常「屈機」這詞,可用來填補句子與句子之間的隙,或是掩飾自己比他人弱,比他人遜,那是最好不過的。
8. 十卜：support,即「支持」的意思。
9. 令：即「靚」或「漂亮」,因為「靚」比較難輸入,所以用了近音字來取代。
10. 返火星：畀走了。
11. orz：「失意體前屈」,失意時跪在地上再俯身以手支撐上身... 只要你將你的頭順時針九十度來看90度。
12. XD：表面符號的一種。



註：

“首稿”
是(首屈一指)的稿、
“A稿”
是(A級)的稿、
“甲稿”
是(甲組)的稿。

此等稿件來自震夏學生會的委員。



+

gag

讀者們如果不明白甚麼是(令)和(攞gag)請先看背頁，家長要知的潮語。

開

園地



如何

••

更加



請看中大給我們的 - 7 well

1. 吃得其法 (Eat well)

脂肪、蛋白質及碳水化合物是人體不可缺少的成份，而抗壓忌喝含咖啡因飲料及吸煙，以免容易焦慮，難以入睡。此外，高鹽、含防腐劑或含精製糖食物，都會增加身體的壓力負荷，宜少吃。

2. 睡得其道 (Sleep well)

睡眠除了讓人充分休息，也有助腦袋重整記憶，維持內分泌系統運作正常。定時作息、日間有適量運動、睡前不吃過飽等，都能夠幫助入睡。

3. 運動抗壓 (Exercise well)

運動能夠促進新陳代謝，令身體更快排出過多的壓力荷爾蒙，又可刺激腦部晚間分泌褪黑激素，以助入眠。此外，運動令大腦釋放「內啡肽」，使人有愉悅的感覺，有助改善情緒。

4. 人間有情 (Love well)

有良好社交支援的人，免疫系統較佳，血壓也更低。



5. 玩物壯志 (Play well)

無論甚麼活動只要能夠樂在其中，便能令人忘卻煩憂，暫離壓力。腦中同樣分泌「內啡肽」，提升正面情緒。

6. 人職相配 (Work well)

所選的工作與個人能力相配，自然更有信心應付，更有滿足感。工作上，需把個人價值與工作成敗分開：工作失敗，不等於自身毫無價值。

7. 由「心」開始 (Mentality well)

面對相同的環境，不同的心態往往會帶來不同的結局。悲觀或放棄的心態，會提升體內的壓力荷爾蒙，影響身心。抱著樂觀還是悲觀的心態，完全由你掌握。

(資料來源：中大心理學系教授梁耀堅)

中英

•• 對照的家教會 “攞

gag

“I Am My Father” “是我爸爸”



One day little Lisa didn't want to go to school and telephoned the teacher pretending to be her father and said, "Hello. Is that the teacher speaking? My little Lisa caught cold today and she can't go to school. She asked me to ask you for a day's leave."

The teacher at the other end of the telephone asked, "Who is that speaking?"

"It's my father, sir," answered Lisa.

一天，麗莎不想去上學，就裝成爸爸的聲調打電話給老師。她說：“喂，你好，您是老師嗎？我的小麗莎感冒了，不能去上學，她叫我向您請一天假。”老師問道：“您是誰？”麗莎回答道：“是我爸爸，先生。”