



PTA
家訊

—↓—/年—月版

伴我同行 之 最想和子女做的事情

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學家長教師會

網址: <http://www.cch.edu/hk/pta>

沙田馬鞍山西沙路632號

電郵: pta@cch.edu.hk

電話: 6980 1960



主席的話

2017新學年，感謝校方及家長支持，很榮幸擔任第十屆家長教師會主席，大家可以叫我Forever，大家好呀！

第九屆和第十屆亦順利交接，在此多謝第九屆委員的付出及留給新一屆所有寶貴資源，我會繼續帶領現屆委員萬步向前，承傳家教會精神，令本會發光及亮。踏入2018新一年，謹代表全體委員祝各位新年快樂！身體健康！



齊齊整整四口子

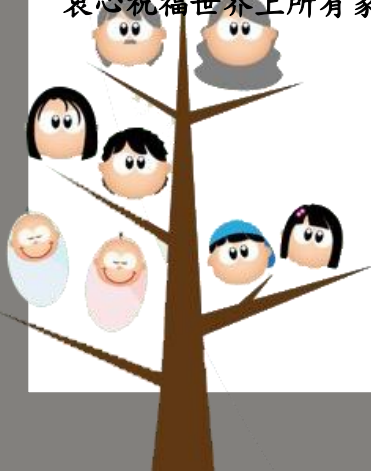
伴我同行之最想和子女做的事情！在過去三年我們這一家發生了一些事情，亦經歷很不開心的時間，現在這一刻我和兩個女兒只想做的就是找回我們的快樂！我們幸福的這一家！我會每天為自己和兩個女兒打打氣，加加油！

希望永遠都會見到兩個女兒和丈夫的笑容，只要齊齊整整四口子，就是最想和兩個女兒做的事情，見到三父女每天開開心心，快快樂樂，健健康康，就是我們這一家簡單的幸福…

衷心祝福世界上所有家庭幸福美滿！



吳嘉碧 女士
五智班 鍾愷彤家長



和爸爸去哪兒?

校監篇

作為一對子女的家長，在他們小時候我最想和他們做的事情就是參考「爸爸去哪兒」這個節目，帶子女單獨去旅行，經歷一個不一樣的旅程。可是，當子女長大後，他們不一定願意跟着父母，他們已經獨立，有自己的想法。在這個時候，作為父母，最想跟他們一起做的，往往就是最平凡的事，早上一起到酒樓飲早茶，又或者一同到高爾夫球場運動一下。



對於我來說，只要他們在身邊，我便感到很滿足。如果想有些新意，不如玩一次影子遊戲吧！影子遊戲這個活動是我想出來的，如果情況許可的話，我會讓我的子女陪伴我工作一至三天，做我的影子，體驗一下我工作的感受，另一方面讓我成為他們的影子，陪他們渡過一至三天的學習生活，親身感受一下他們的學習與活動。當然最重要的是要過自己正常的生活，打球的打球，上課便上課，和同學聊天便聊天，不要因為有我在場便更改平常的習慣，我也一樣，繼續處理我工作上的事務，就當他們不在場一樣。我相信這個影子遊戲會讓我和子女更加了解對方，這是考驗雙方互信，同時亦是坦誠溝通的一個黃金機會。可以考慮開始時設立一個簡介會，各自猜猜所見所聞，以及想想自己的期望，遊戲完結後又辦一個分享會，回顧一下自己的所見所聞及期望是否跟開始時的想法一致。我相信這個遊戲一定十分有趣。其實我的大女兒現在只是八歲，我還是在暑假安排一趟「爸爸去哪兒」吧！

林曉鋒博士·工程師
2015香港十大傑出青年



難忘的旅程

校長篇



今天跟大家分享一張在西藏拍攝的照片，當時是2011年夏天，我們一家四口經過差不多一年的準備，最終在暑假期間，到了西藏作自由行。不少朋友知道後，都會好奇地問，為什麼到西藏呢？西藏安全嗎？（因為當時大孩子唸中三，弟弟唸中一）

我們到西藏旅遊的緣由，主要是來自一次家庭閒談，我問太太和孩子，如果明年暑假，我們來一次難忘的旅行，大家會選哪裏呢？當時大家七咀八舌，提出不同的建議，談得十分高興。最後，兩個孩子問：「是不是哪裏都可以呢？」我和太太便問他們：「你們想去那裏呢？」「西藏！」一聽這答案，我心裏其實很有保留，首先高山症會影響健康，況且當時西藏的政治情況也不大理想。但既然是自己提出一家人去一個難忘的旅行，所以便耐心聽他們去西藏的原因。他們說，小時候看過「丁丁歷險記」的「丁丁」在西藏，所以對西藏充滿好奇。再加上我和太太經常告訴他們要多認識祖國的山河大地，西藏雖然是中國一個省份，但風土人情卻跟我們很不同，所以他們很想到那裏看看。還有一點，是弟弟很喜歡坐火車，廣州到西藏的火車行車時間超過五十小時，是全國最長的火車路線，他很希望可以坐火車到西藏，完成一次家庭創舉。經過幾次家庭會議，基本上解決了交通和住宿安排後，我們便決定在2011年夏天到西藏旅行。因為是自由行的緣故，所以我們便分工合作，兩個孩子負責買火車票和找景點，我和太太負責住宿和各項瑣碎工作。因為事前工作做得很順利，所以我們如期出發，坐上由廣州開至拉薩的火車，展開了兩星期的西藏之旅。沿途上西藏的人文和景色，令我們讚嘆不已，但民族隔膜之大，也令人憂心。在旅途中，有不少趣事，其中一件是我們吃完當地著名的火鍋，便拍照留念。拍完照後，發覺大家的口唇都轉成紫藍色，我們起初不以為意，互相取笑對方沒有抹咀，哈哈大笑後，我感到有點無力疲憊，細心一想，應該是高山缺氧反應，因為西藏海拔很高，不少地方也在4000米以上，空氣含氧量已經低。我們在這裏吃火鍋，等同燒炭，想到這裏，四人立即走到戶外吸氧。這次特別經歷，我們經常掛在咀邊，笑說我們曾經一起「燒炭」。



這次旅行，我自己有很多得著，首先是多謝孩子們提出到西藏旅遊，因為沒有他們的激勵，相信我和太太也不會到西藏。其次是坐了五十多小時火車，真的很不容易，談不上享受，但一家人在途中共處，無所不談，互相照顧，樂在其中。況且現在這路線也取消了，所以我們真的是有機會坐上「尾班車」，很有紀念價值。

各位家長，我們有時會覺得年青人不容易溝通，可能是他們有自己的想法和夢想，就好像去旅行，大家也有想去的地方，家長們要細心聆聽他們的理由和想法，他們也要聆聽我們的關注，最後將大家的看法拉近，達成共識。這樣的話，每次旅行或者活動，無論目的地遠近或者內容令人欣喜與否，都不是重要，因為這是大家一起選擇的，大家也會重視它，所以每個旅行和活動都是難忘的。

教養和栽培年青人，就是一次不平凡和難忘的旅程，讓我們在現在開始，跟子女牽手開始這次旅程！

周厚鋒校長





與孩子共事

家教會顧問篇

養兒一百長憂九十九每日早早晚晚出入打點身心疲累白髮蒼蒼正所謂油盡燈枯。但如何辛苦也要努力照顧不竟是我們如珠如寶的孩子。另一方面孩子到中學階段要多給他們機會學習獨立訓練自主換句話說即是要放手，不有一個兩全其美的方法又可以令自身回復青春又可以貼身地給孩子獨立自主。

這就是成為孩子的朋友把自己回復到中學時代輕鬆自在但絕不要老套的掛着口邊「我以前是這樣我以前是那樣」。我們從新學起跟貼時代。先學用社交媒體再學年青人的術語得閒FF下。「FF即是發下夢幻想一下」。發白日夢是年青人的專利成年人太現實太需要現實手停口停但偶爾抽離一點點現實偶爾FF下令自己鬆一鬆。

回復青春就從發白日夢開始，發白日夢不會是一無事處年青人有的是力量有的是時間無限活力人生充滿希望充滿機會夢想是要先肯放膽夢後才逐步想辦法實踐。我們常試放下現實走入年青人群的世界中若沒有甚麼是大錯特錯的話放縱一下其實從「放縱」中我們又可以多一重身份盡家長的本分從旁輔導及協助子女追夢扶植他們。

哲豪自小已有寫作的興趣。現在面對DSE壓力非常大每天坐在自修室自覺肉體不可走出溫習狀態心靈更不可被外在環境吸引他選擇了忠於自己的興趣在溫習得頭昏腦脹時抽出一疊稿紙開始寫小說從寫作中他得到舒緩心靈亦覺得平靜。我作為媽媽亦是朋友的身份每次他寫完手稿我會替他輸入成電腦文字版邊看他的文章感受文章中他的世界偶爾我也把我的戀愛經歷跟他分享文章中有些橋段都是從我而來的。

很高興我能夠成為兒子的朋友一同分享經歷協助他追夢。現在距離考DSE時間不遠小說亦寫到尾聲我們還有很多難關要過印刷、出版、宣傳、銷售等……希望一直可以在兒子身邊作伴一同經歷成為他的左右手亦令我可享受多一次中學階段。

何泳嫦 顧問
六智班 吳哲豪家長



讀萬卷書，不如行萬里路

家長篇

前天收到家教會吳主席的邀請，為家訊讚寫文章，確真感到有些汗顏！因為已放下筆子多年，墨水亦快涸乾了，但有感主席深情厚誼不便推辭，只好答允。

我是一位單親的媽媽，獨自養育兒子長大，陪着兒子成長，共同經歷了很多的第一次，若問我想與兒子做的事，確實真的有很多，但在此刻最想做的事情就是帶着兒子到外國遊歷。古語云：「讀萬卷書，不如行萬里路。」，我很認同這個說法。在書本上，教導了我們知識和道理，但如何深入體會或運用，則需要親身去體驗。到不同的地方去遊歷，不但可以增廣見聞，還可以了解當地的生活文化，從而明白其歷史背境的演變，就好像上了一堂歷史學課，多麼好！其次，亦可以讓兒子在陌生的環境裏，若遇到困難時，要如何面對？如何解救？真的不是書本上可以學懂！我很想能以自身的經驗引導，讓他學習成長。或許距離這一天還是很遠，但我深信只要我們一同努力，一定會做到的！



梁園鑫 女士三勇班
高陞燐家長

一起去旅行

我是一忠班黃芷晴的媽媽，我叫Phoebe Yu!我女兒剛剛升讀中一，已有三個月了，她已經漸漸習慣中學的生活，結識了很多新朋友，見到她很開心，與同學相處融洽!我有一對子女，小兒現讚小學六年級。

其實最想與子女一齊去很多很多不同的國家旅行見識一下，想他們感受不同國家的生活方式和不同的文化!這個就是我最想和他們做我事情!只要他們開開心心地成長，我已經很滿足!



余施玲 女士一忠班 黃芷晴家長

只要在一起

老師篇

感恩天父賜給我們家庭一對小兒女，時間過得真快，女兒快六歲了，兒子都四歲了，想起他們剛出生時的模樣，細小和柔軟得像個麵粉公仔，連抱也有點害怕，想起他們每個成長的階段：從飲奶到吃粥到吃飯、從哭聲到笑聲、從發出嘍嘍咕咕的聲音到說出單字到懂得說話、從臥到坐到爬行到站立到走路；想起很多的第一次：第一次餵他們飲奶、第一次跟他們洗澡、第一次聽到他們能說出「媽」字，很感動、第一次帶他們返教會、第一次和他們下水禮，很開心、第一次替他們穿上校服和背上大大的書包上學去，看上去真是很得意，還有.....



回想過去，有時真不捨得時間的溜走，不捨得兒女長大得這麼快，所以我想，最想和子女做的事情，就是每天陪伴著他們成長，和他們一同經歷人生的每一個階段，一同認識愛我們的主耶穌和天父創造的美麗世界，只要在一起，做什麼也就是最想做的事情了！

蔣敏華老師

我前行-你高飛

前一段時間，看到一則新聞頗觸動心靈。

澳洲一名參議員沃特斯 (Larissa Waters) 在會議舉行期間在議事廳公開餵哺母乳。這一影片和相關圖片被上傳到網上之後，引起熱烈的討論。沃特斯其後在Twitter發文稱她是一名議員，也是一名母親，即使生兒育女後也能夠可以做好自己的工作，為自己的夢想奮鬥，為國家貢獻。看罷這則新聞後，很有啟發性。成為母親的角色後，就要放棄自己的夢想嗎？



根據生涯規劃大師Donald E. Super的人生彩虹圖理論，我們一生人有不同的階段和角色，彼此間可以有輕重，但並不存在矛盾，千萬不要用照顧孩子為名而放棄自己的夢想，因為你的子女希望擁有的是一個有夢想，可以與時並進的媽媽，而不是一個只會掃地做飯沒有夢想的媽媽。因為媽媽不是保姆，是子女的是榜樣。試想想，媽媽為夢想努力，和子女一同成長，給他們言傳身教，不是很有意義？不是很充實嗎？從前看過不少電影或電視劇集，劇中的父母親把自己的夢想寄托在子女的身上。看似無私，其實是最自私的。沒有人願意背負著別人的夢想前行，只有自己，才願意為自己的夢想展翅高飛。各位媽媽們，你們有自己的夢想嗎？又或者你那夢想的種子，是否已深深地埋在心中，被時間和俗世掩埋？我相信生活中有了目標和方向，可以做更好的自己。我們時常教導自己的子女要努力，就有無限的可能，那麼，自己為何不坐言起行，為我們的子女做個活生生的好榜樣？

張美美助理校長



陪着你走

副校長篇

人生順逆，乃屬常理。一帆風順，是否一定是甜？面對逆境，又是否一定是苦？要擁有豐盛人生，不在乎你經歷甚麼，最重要是身邊有誰伴你走過這段經歷。

卓倫，是我的兒子。一個兩歲的小朋友，每天過着有規律而帶點「刺激」的生活，但他總期待着父母在旁相伴。

每天與他相處的時間不多，但我仍堅持每晚必須趕及在他睡前十分鐘跟他「夜話」。每到這個時段，他總會抱着喜愛的毯子、圖書、玩具……走進我們的「小天地」，瞪着眼睛等待我的出現。每次我總會圍繞每天他「可能會發生」的生活問一遍，他的回應總是點頭、搖頭、微笑，偶然遇上「難題」，眼球不期然的便會轉了一圈，一下子，被窩充斥着笑聲。日子就是這樣的過——陪着你走過平淡而甜美的時光。

有一次，我準備替他洗澡，突然，他嚎啕大哭，淚串從臉頰兩旁落下，只見他像「有口難言」般，咀裏在說着一堆不明所以的「牙牙語」，我又讀不清他的心意，他的哭喊更見淒然。最後，他緊緊的擁着我，抽泣聲很快便停了。到現在，我仍摸不懂他的心意，但總記着他用小手緊抱着我的那一刻——那一份安穩。大概，這就是我想和他經歷的事。



余逸賚副校長



陳中喜事

恭賀蔡子湘老師
新婚快樂
百年好合
永結同心



活動花絮

第九屆家長教師會會員大會暨
第十屆家長教師會就職典禮



2017陸運會



午膳監察



活動花絮

第十屆家長教師會第二次會議



舊校服派發



與校長茶聚--初中篇





活動花絮

小扁擔助學義
賣籌款



義工會員大會暨
開心【SHARE】
聖誕聯歡會





活動花絮

中六送暖行動



家長工作坊
如何正面管教子女



家長工作坊
年花製作班





家訊

— 1 — / 年 — 月 版

香港中文大學校友會聯會陳震夏中學
家長教師會

網址: <http://www.cch.edu/hk/pta>

沙田馬鞍山西沙路632號

電郵: pta@cch.edu.hk

電話: 6980 1960

