



北角官立小學

家長教師會通訊

第55期
2023年7月

校址：北角英皇道888號
電郵：pta.npgps@gmail.com

電話：2561 7130
顧問：張燕媚校長

傳真：2562 8814
網址：www.npgps.edu.hk
編輯：黎月英副校長、黃藝婷老師、郭驊先生

副校長的話

究竟甚麼是感恩？感恩是指留意、感激並珍惜自己擁有的一切。Wood, A. M.在研究中顯示：愈懂得感恩的人，感到的正面情緒和生活滿意度愈高，與朋友和家人的關係亦愈好，這正是學校培養學生正向人生觀的最終目標。

那麼我們要如何培養孩子懂得感恩呢？可從三方面着手。首先，我們要讓孩子先懂得了解自己，讓自己感恩自己的付出與努力。一個能感謝自己的人才懂得真誠地感恩別人為自己的付出。例如：當孩子得了朗誦比賽的冠軍時，能回顧自己為了這次比賽付出了多少努力和汗水，而感謝自己的同時，他也能感同身受，明白身邊的人為他付出的辛勞，繼而真心實意地感謝為他付出的所有人。

其次，我們要讓孩子懂得珍惜別人對你付出的種種。別人對自己好不是必然的，不要以為別人對自己的幫忙是理所應當的，我們要珍惜今天自己所擁有的一切，也要感恩別人對自己的付出。其實，一個懂得

感恩的人面對困難時，定能以正向樂觀的心態面對困難，也更容易面對逆境。大家還記得「半杯水」的道理嗎？在沙漠中，一個懂得感恩的人會感謝自己手上還有半杯水，並因此而感到自己的幸運，努力繼續尋找水源。相反，一個不懂感恩的人卻會埋怨自己手上只剩下半杯水，會擔心自己很快就沒水喝而不願冒險尋找水源。當你懂得感恩，你就會更願意面對困境，接受挑戰。

「滴水之恩，當以湧泉相報」，當孩子懷着一顆感恩的心，我們更要教導孩子懂得向那些曾經在其成長路上為他付出的人表達衷心的謝意。

當孩子懂得感恩，就能體會別人為自己的付出，以及會珍惜自己所擁有的一切，這便是培養孩子正面人生觀的不二法門。



黎月英副校長

副主席的話

感恩是指對別人所給予的幫助表示感激，是對他人幫助的回報。在生活中，值得感恩的事無處不在，無時不在，要感恩的人與事可謂不勝枚舉。

感恩父母賦予我們生命，讓我們有一個精彩的人生。感恩父母辛勤工作，讓我們可以在一個舒適的環境中學習。

感恩老師不辭勞苦的備課，在疫情期間，讓同學能安心在家上網課。其實上網課，老師的工作量絕對比上實體課多，但老師不怕艱辛，仍然每天諄諄教導，不求回報，無私地付出。

林月秋女士 (5C何臻熙家長)



感恩學校貫徹「有教無類」的精神，以「全人教育」為目標，提供均衡教育，培養學生「德、智、體、群、美」的良好品德，致力培育優秀的下一代。

感恩疫情期間，家教會還能略盡綿力，為學生及家長舉辦各項活動，如：PTA新生家長小聚、聖誕聯歡會、中華文化迎新春活動日、家長講座、「北官家教會與你頌親恩」母親節、父親節卡設計比賽、「製作太陽能摩天輪」親子工作坊及惜別會等等。

疫情期間經歷了長時間的停課，感恩我們的小孩終於可以重返校園，享受校園生活。學校裏再次聽見同學的歡笑聲、吵鬧聲、腳步聲……承接第53期會訊的主題「勇敢」，正正因為我們勇敢面對種種的困難及艱辛，才能迎來勝利，迎來回復正常生活的喜悅。

感恩是一種美德，它可以讓我們的思考更正向，能夠為生活帶來更多幸福及快樂。讓我們學會感恩，用一顆感恩的心真誠對待別人，回饋社會。

家長義工合照



家長心聲

6B 陳焯然 4D 陳焯熙 家長

時光飛逝，轉眼間已來到本學年的尾聲。回想起六年前，我首次帶著女兒踏進北官這個大家庭，實在戰戰兢兢。當年我抱著服務師生，以及更多接觸學校的心態，參與過不少義工服務。令我印象最深刻的是連續三年參與小一家長義務助教，讓我可以更深入地了解孩子們在學校的生活和學習情況。如今，我的女兒即將升上中學，兒子也即將升讀五年級，在此，我要衷心感謝校長、副校長、各位教職員以及家教會，讓我有機會為學校服務，為孩子們能夠快樂地學習，健康地成長出一分力。

4B 林若文 家長

疫情過後，學校舉辦各式各樣的活動，今年我亦有幸繼續成為家長義工。在眾多活動當中，令我印象最深刻的是「運動日」，看見同學們滿頭大汗、傾盡全力比賽的樣子，還有站上頒獎台的笑臉，使我樂在其中。參加家長義工團隊除了令我增加對學校的認識外，亦令我和女兒有更多共同的話題，感情增進不少。希望日後能繼續為學校服務。

3E 丘倩嫻 家長

很榮幸能夠成為學校家長義工隊的一員。透過家長義工的活動，我不但更了解學校的運作，而且能近距離地了解學生在校的生活和學習情況。在做午膳姨姨的過程中，我觀察到低年級的學生從一開始的手忙腳亂，需要我的協助，到後來不久就可以很好的獨立處理和完成所有的事情，讓我感到十分欣慰和開心。感謝學校提供這個可以擔任家長義工的機會，願來年家校合作更加緊密，共創美好校園。



聖誕聯歡操場飄雪



課室聯歡



中華文化迎新春活動日



特殊送餐服務

午膳是同學在全日制學校活動中的重要環節，均衡營養及良好的飲食習慣，亦是我們所重視的。因此，在日常午膳供應上，家教會及學校會安排已報名擔任午膳監察的家長到校試食，並對當日的午膳作出評價，以監察午膳的食物質素，如有任何問題，會向學校反映，學校再與午膳供應商進行溝通，以確保午膳的質素，從而讓同學吃得放心，吃得健康。

今年的2月20日及2月21日，午膳供應商暫停供應午餐給所服務的學校，本校也是其一。因此，學校即時安排會議商量應對安排。過程中，曾討論代購午餐，另覓臨時供應商等等的安排，考慮到代購可能會有款式、價錢、安全、衛生、人手及輪候時間等問題，因而不被考慮。而另覓午膳供應商亦涉及供應商是否符合衛生署及教育局的要求，加上當時有不少學校受影響，也未必能及時找到適合的，因此只能建議家長自行準備午膳或自行送午餐到學校。在過程當中，非常明白這會對家長造成不便，但權衡利弊後，相信這樣的安排是恰當的。

學校有幾百位同學，在未知家長是讓同學自備午餐或送午餐到校的情況下，家教會與學校便即時邀請二十多位家長義工在受影響的兩天，到校協助送午餐到各個課室，確保午餐送到學校後，能盡快送到課室，讓同學用膳。當日的情景歷歷在目，幾百個各式各樣的飯盒送到禮堂時的場景是如何的墟冚，幸得熱心家長的協助，才得以順利完成，我在此代表家教會向他們表達衷心的謝意。

經過兩天的體驗，明白到午膳供應商的穩定何其重要，否則每天讓家長送午餐到校，相信會造成更大的不便。因此，家教會及學校會繼續做好監察的角色，讓同學有均衡的飲食及安全的午膳，以確保他們的健康。

主席 陳文達先生



運動日剪影



家長義工在工作前來一張大合照



運動日義工家長心聲

3C 梁展靈 家長

經過三年的疫情，今年的運動日終於復辦。第一次以家長義工的身份協助學校的大型活動，這次我與先生協助不同的崗位，一個負責計時，一個負責帶領各同學前往報到處。雖然只是簡單的工作，但令我倆可以與同學及老師們之間增添不少話題，一起分享喜樂，並給予他們鼓勵，實在難忘。



6B 阮可晴 4B 阮傲軒 家長

由於疫情的關係，學校已有兩年沒有舉辦運動會了。今年再次舉辦，兩姊弟都感到特別興奮，並充滿期待。



今年我也參與了家長義工活動，雖然只是負責看台上的秩序，但也能感受到同學及家長們在競賽場上那份熱烈的氣氛。令我印象特別深刻的可說是各班級的啦啦隊比賽，他們的吶喊聲令全場氣氛進一步高漲。

爸爸事前則被兩姊弟「選中」參與親子拋拋樂比賽。當天他全力以赴，更分別與兩姊弟合力贏得獎牌，總算為姐姐即將完結的小學生涯留下一個美好回憶。而更難得的是，我們一家也享受了一天美好的親子日呢！

3B 許鈞濠 1D 許鈞洋 家長

作為兩孩之母，我很開心能夠成為運動會家長義工的一份子。義工活動不但有助減輕學校老師的負擔，亦能令家長更了解學校。身為一名家長義工，我非常榮幸能夠為孩子們提供一點幫助，同時也能享受陪伴孩子成長的過程，這種感受是無法用言語形容的。最後，我要感謝校長、副校長、各位老師、職員以及家長義工們的努力和無私付出，讓孩子們能夠快樂地學習及健康成長。



學校午膳供應商試食會



今年三月至六月，學校就2023-2026學年師生的午膳供應進行了招標，並於5月18日邀請了在第一輪評審獲得最高分數的三間午膳供應商參加校方舉辦的試食會。

為確保試食會投票的客觀性，試食採用雙重保密投票形式進行（即午膳供應商商號會以編號A、B、C代替），參與試食的家長、教師、學生及其他在場的家長義工均不知編號誰屬。

當天中午，參與試食的家長、教師、學生齊集禮堂，而九位家長義工則充當午膳姨姨，負責分份。每位試食人士都要根據各午膳供應商所提供午膳的「外觀」、「創意」和「味道」三方面，分別給予整體主觀評分。大家每次完成一間公司食物的評分後，都不約而同地多喝幾口水，務求將殘留在口腔裏的食物沖洗乾淨，然後才品嚐另一間公司的食物，評審態度非常認真！

九位家長義工依照主持人——黃藝婷老師的指示，分批分份，確保每位試食人士都能品嚐到三間公司提供的食物。試食會結束後，家長義工們則餓着肚子，回家午膳，表現專業！

學校能順利舉辦試食會，實在有賴各持份者的認真參與。萬分感謝！

馮銳主任

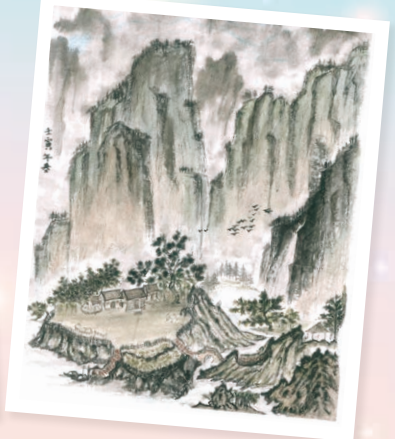


家長水墨畫班

本會歷年來開辦多元化的家長課程，一方面讓家長充實餘暇，亦藉此與家長聯誼。水墨畫班是其一，開辦至今，深受家長歡迎，在名師韋勁敏先生的悉心指導下，學員均盡展所能，屢創佳作。



學員作品



太極班



家長心聲

2A 溫政鋒 家長

很高興能夠參與家教會舉辦的太極班，通過朱老師的悉心教導，細心講解每個招式的組成，真的令我學懂如何放鬆身心靈，減輕壓力。希望家教會能再舉辦這個活動，讓更多家長認識太極拳是種身心俱練、神形雙修的保健運動。



2D 鄭駿旭 家長

感謝家教會舉辦太極班，讓我能首次接觸到太極這博大精深的中國武術。

太極看起來很舒緩，動作很慢，但每一個動作的配合、大腦的運作、呼吸的技巧，每個微細的動作，都令平日急躁的我慢下來，使身體得以放鬆之餘，也令身體更強壯。

多謝朱教練耐心教導，希望下次再有機會參加太極班，持之以恆。



編者的話

再次承接上一期會訊的主題（希望），今期的主題是「感恩」。我們都希望培育懂得感恩的下一代。兩者雖然都是美好的品格，但卻也是容易使人誤解的特質——「希望」容易被曲解為自欺欺人的假希望，同樣地，「感恩」也常常被濫用和扭曲，甚至成為情緒勒索的包裝。例如忽視面對着困境的人的感受，對他們說目前境況已經「不是最差」，不應該抱怨現狀，現在已經比以前「好好多」，應該要「學會感恩」。又例如以「為了你好」之名做出一些傷害了對方的感受的事，為了制止對方表達不滿，於是指對方是「不知感恩」的人；更甚者，刻意放大虧欠或製造愧疚感，要求對方應該「感恩戴德」，否則就是「不忠不義」，這就是以「感恩」之名情緒勒索，意圖支配對方。

那麼我們應如何認清感恩的真義，免得被別人濫用甚至情緒勒索呢？首先，真正的感恩不應是單單建基於關係之上，也不應源自因為被期望應該要「報恩」而產生的虧欠感或愧疚感，否則就會使感恩變質。一句出自西方某經典但又似乎和感恩毫不相干的話也許可以給我們一些啟示：**「使你與人不同的是誰呢？你有甚麼不是領受的呢？若是領受的，為何自誇，彷彿不是領受的呢？」**

真正的感恩其實源自自我反省，由於意識到今天自己所有的一切，除了是個人的努力外，還從其他人白白領受了許多東西才能成就，因此無可自誇，從而明白自己和四周環境有着密不可分的關係，達到一種謙虛的心境，完全不需帶有半點虧欠或愧疚。

此外，真正的感恩是能夠具體地數算得出白白領受了甚麼，能夠清楚知道有哪些事物是前人種樹，後人乘涼的結果。例如今天享受到各項先進科技帶來的

便利，都是前人智慧累積經驗和研究所得，並且不斷改良；又例如，香港女士有投票權都是近一世紀內的事，普及教育在本地也是近半世紀左右才推行，在此之前，接受教育都是限於家境富裕的人家才能夠獨享的。我們今天或許會以為以上種種都是理所當然，然而稍為考究一下，就不難發現這些都是前人建立，我們只是坐享其成。

中華文化博大精深，當然也有感恩的觀念，就如《論語·學而》篇裏面，曾子講的「慎終追遠，民德歸厚矣。」

慎終追遠指的是慎重處理先祖喪事，並且誠心追思他們所作和所建立的。同樣地，這裏所講的感恩觀念都是不涉及報恩、虧欠或愧疚的，而是着眼於珍惜和思念前人貢獻，並效法其無私的精神，如此民眾的品德就會提升。另一句出自西方某經典的語句則揭示了我們既然知道自己白白領受之後的義務：**「……你們白白的得來、也要白白的捨去。」**

故此，我們都應當珍惜並為此感恩，加以捍衛並且效法前人那樣付出，繼續推進人文社會進步，造福下一代。

懷着正確的感恩觀的小孩深明今天所得，許多都不是必然的，而是前人努力，自己白白領受，故此會成為慷慨無私，樂於助人的人；相反，在扭曲的感恩觀念影響下成長的小孩，久而久之，會變成一個充滿機心、視助人為投資、計較回報的人。

願我們都懷着感恩的心，慎終追遠，反思自己從何而來，往哪裏去，好好思考自己在歷史長河裏的今天有何應盡之義。



郭驊先生（2E 郭翀、5A 郭若天 家長）