



逢周一、周四刊出

給家長的一封信：開學的適應 適應新學年 先調整作息

家長新思維

台灣頗流行班主任不時寫信給家長，以促進「親師」關係。開學第二星期，我也來寫「給家長的一封信」，和大家分享一下開學可以注意的事項。

撰文：聖嘉勒女書院副校長 陳倩君

各位親愛的家長您好！
開學兩個禮拜了，無論您的子女就讀哪個班級，相信他正努力適應新的班級、老師、同學和規則。以下列出要點，您對子女的關心，會讓孩子在求學過程中走得更穩。
開學第一周，生活作息的調整可能令大多數家長感到頭疼。少數學生會早上起不了床而遲到，更多的是父母早上叫子女起床如「開戰」，孩子因暑假習慣晚睡而賴床。很多老師也知道，不少學生在九月上課總打呵欠。當然，家長最好是開學前一周已模擬開學後的作息時間，讓孩子及早進入回校狀態。若真的沒做好調整，切忌在開學後周末時還讓孩子一次過補眠，要堅持貼近上課的時間起床，並採漸進方式，讓他一次提早半小時起床或就寢，下次再提早半小時，如此慢慢鼓勵他調整作息。
對希望掌握自己生活作息時間的中學生，用軟功比硬的更有效。青少年晚睡，十居其九是上網，家長可以和子女來個君子協議，要求他們早上自己獨立起床，加上一些圖文並茂的「溫馨提示」，改變上網習慣、調整作息。

引導正確思考 建立自信

家長在開學頭一個月要主動關注子女的情緒波動。近年有「開學症候群」或「開學焦慮症」的研究與討論。去年8月香港青年協會以問卷調查方式訪問了1383位中學生，結果發現有近30%中學生在面對開學時壓力指數偏高，達到7至10（最高指數

為10）。學生首推開學三大憂慮事件為「課程太深，未能應付」（72%）、「將要面對公開考試」（42%）以及「不習慣新的校園生活／環境」（36%）；三分之一的學生為此對開學感到緊張、恐懼。

對中學生來說，他們多會先向朋友傾訴或投入喜愛的活動以分散注意力或緩解壓力，如家長和子女的關係好，他們也會表達憂慮。但面對青少年，家長宜以行動表達關心和鼓勵，忌嘮叨或過分介入子女的生活，否則增添子女在應對困難時的壓力，令他們感到不被關心，也令他們失去了學習獨立處理問題的機會。

對小學生來說，家長要比較留意他們的情緒表現。主動與孩子溝通談心，幫助孩子適應新學期。有少數孩子心理敏感，緊張情緒又不易發泄出來，過度緊張會引發身體不適，導致頭疼或是腸胃疾病。如孩子看醫生沒效果，病徵又持續出現，就要向學校求助。找方法慢慢為他們建立正確的思考方式、日常應對及解決方法，為



▲開學當天不少家長在校門目送子女，也別忘記開學後要時刻關注他們的情緒

本報攝

他們建立自信。

若能從家庭教育加強，貴子弟一定會有更好的表現！如果已經做得很好的家長，希望您分享經驗，繼續努力！請緊記：保持溝通，學會聆聽。祝福所有認真努力以赴的孩子們和家長們！

陳老師謹上

美德你得

上進心

如果有人問誰影響整個歐洲？或法國最傑出的領袖是誰？我相信不少人的答案是法國的拿破崙，雖然他最後還是在滑鐵盧戰役中敗給英國的威靈頓，但在此役前幾乎戰無不勝，接近整個歐洲都屬於他的版圖。時至今日，許多法國人都以他為傲，所以有著名的白蘭地酒和蛋糕也以他命名。

可是為什麼拿破崙能在法國崛起取得領導地位，又可以帶領法國在歐洲諸國當中稱雄稱霸呢？答案是他有強烈的上進心。拿破崙剛好矮小而著名，他身高只有五尺許，在衆多法國男士當中他矮了一截，他不是天生高大威猛的領袖。其次，他出身寒微、沒有父蔭，一切靠自己打拚，他的成功可說是「時勢造英雄」。首先，當時歐洲和法國都比較動盪，軍人出身的他比較有機會獲得權力，所謂槍桿子下出政權。他加入軍隊，由小兵做起，因為頭腦靈活、有軍事才能又有自信和勇氣，年少領兵的拿破崙一開始就贏了場仗，人氣急升、機會不絕。

他有不少豪言壯語，其中著名的是「我的字典裡沒有難這個字」；他是一個充滿自信的人，歷史證明他不是口出狂言，而是付諸行動，並在多方面獲得成功。他還有一句名言是「不希望做將軍的

士兵不會是個好士兵」，雖然不是所有人都同意他這種說法，但也有一定的道理；中國人也說「人望高處」，都希望自己不斷進步、出人頭地，這也和後來西方心理學家馬斯洛所提出的自我實現（self-actualization）一致，人是要不斷地提升的。

新學年，我校增加一個協助成績稍遜的同學提升他們的自信心、責任心和學習動機，從而提升他們的學習能力和成績的行政組，名為學進組（Effective Learning Group）。我們也在中、英、數三科加添了「努力小組」，讓老師更能因材施教、針對個別小朋友的學習問題加以指導和勤勉鼓勵。另外，學校亦加設了一個「好學室」（Enhancement Room），讓同學自動自覺地來做功課和學習，每天持續的努力會漸漸增強他們學習的「體質」和各科「根基」的「肌力」，相信在每天的改進下，每個小朋友的學習都會有顯著的進步。

有人不喜歡拿破崙的獨裁和好戰，但我欣賞他的自信心、不怕難、肯努力的生活態度。「種瓜得瓜，種豆得豆」，努力會有回報，一分耕耘一分收穫是硬道理，不須懷疑。

天才教育協會會長 陳家偉

心同此理

人於天地間

今年暑假，筆者和家人到台灣旅遊。出發當日遇上颱風蘇拉，幸好我們的航班是停飛前到台中的最後一班飛機，雖然仍能成行，但大家的心情難免被即將遇到的惡劣天氣影響而不安。下機處在無遮掩的停機坪上，地勤人員搬來幾百把雨傘，頂着怒雨狂風護送狼狽又害怕的旅客到入境大樓。

第一站是海拔1748公尺位於南投縣的清境農場，我們的包車司機很熱情，邊開車邊講解當地名勝和行程心得。車子愈爬愈高，山野峻嶺的氣息也愈來愈重，吸引了鮮於接觸大自然的孩子們，連最小的一個也擱下電子遊戲機，出神地看着沿途經過的日月潭美麗景色。

全台灣為蘇拉休息了兩天，風雨過後的清晨，空氣爽朗，從我們下榻的民宿陽台遠眺對面的合歡山，飄着片片如絲的白雲，美得仿如置身仙境。原是個夜貓的筆者，也捨棄了高床軟枕，享受着此刻的閒靜，頭腦變得清醒。

平時疏於走動的小孩們出奇地熱衷於往外走，在附近設施之一的小瑞士花園內，他們為能親手餵鴿子、鴨子和魚兒顯得非常興奮。大人們忙於拍照看風景、找土產美食；難得一嘗的高冷蔬菜、水蜜桃、羊奶等是他們的獵物。

再往上走是以綿羊秀聞名的青

青草原，置身其間猶如進入了畫家筆下的童話世界，孩子追着不同品種的綿羊嘩啦大叫，餵一口草糧又摸一下羊頭，開心印記從此永留。

下一站墾丁是個海產豐富、非常受歡迎的旅遊天堂。日間我們自駕沿最南部的鵝鑾鼻公園到風吹沙、港口和佳樂水，給孩子實景觀看太平洋的浩瀚。

當看到水蝕風沙形成各種千奇百怪的岩石形狀時，大家都嘖嘖稱奇。特別的活動是在滿州鄉環保場玩吉普車飄沙飄水（上山下海），在後碧湖坐半浮潛艇觀看珊瑚礁和熱帶魚。夜間走到恆春鎮的出火，探究天然氣如何由地底泥岩裂隙逸出的奇景。香港幾乎絕跡的螢火蟲，在恆春生態農場內漆黑樹林間可以找到成千上萬隻在閃爍飛舞，看看動容。

小甥甥高興地帶了一堆有刺的海螺殼回港，說要給同學看看寄居蟹的「豪宅」。升高二的侄女在回程的機上忙於整理好相片影片，寫下旅遊記趣。

是次台灣之旅，加深了筆者對環境保育重要性的肯定。地球資源並不是人類可獨享的，只有世代傳承環保和愛護大自然訊息，人才得以安康地存活於天地間。

集仁琛

psyche9191.reader@gmail.com

闖闖新天地

停了的時鐘

鐘聲慈善社胡陳金枝中學 張晉

雨水冲刷着沉悶的世界，自然界迎着雨水的洗滌。時間，讓一切不再復返，猶如隔世。

「滴答，滴答，滴答，滴……」聲音頓時失去了它的活力，「滴答」的「答」突然消失在無聲的世界裡。像是被抽走了靈魂似的，留下了萬無一用的軀殼，呆如木雞的停在那裡，成了擺設品。「時鐘」很是無奈，輕輕嘆息着，整個世界似乎都聽到這悲傷入骨的哀嘆聲。

停了的時鐘，讓你想到了什麼？讓我想到了時光不復返、光陰不可逆轉、歲月不可挽救，生命源泉依然如流水般逝去，讓人心寒、催人淚流。

猶記得悶熱充斥着這大地，漂流在空氣裡供人攝取，卻依然逃不掉被咒罵的歹運，多少讓人內心一寒，卻也無法排除那乾燥的氣息。父親帶着笑容如往常一樣，朝着家的位置一步一步向我的方向前進、前進。時間定格在11點45分，這是第幾次了呢？似乎不止2000多次吧？我已記不清楚了，隨着身影越來越清晰的出現在我的瞳孔裡，我感覺是溫暖的。然而我卻笑不出聲來，父親的頭髮似乎染上了不少白色的灰塵，顯得有些蒼老。「父親，是否時鐘已悄然帶走了你的生命，還不動聲色地在我的眼皮底下溜走，不復返？」我眼裡莫名有了些東西，如水晶般剔透，如海水般鹹鹹的味道，散發在空氣裡，這已不知是第幾次在心裡這樣詢問着自己了。只想在心裡再對你說句「父親，你辛苦了！」

雨水冲刷着沉悶的世界，自然界迎接着雨水的洗滌，停了的時鐘也無法逆方向轉動，唯有那些回憶、那些感動，隱藏在那「停了的時鐘」裡慢慢醞釀，醞釀成最珍貴的寶物！

文康資訊

中樂演奏會

演出：香港愛樂民樂團
日期：9月15日（星期六）
時間：下午5時半至6時半
地點：香港文化中心露天廣場C區
查詢：25911340

進學篇

克服惰性 主動練琴

現今香港兒童十分忙碌，個個都要十項全能：游泳、跳舞、朗誦、話劇、合唱團、棋藝、畫畫、英文班、普通話班……連學習樂器也至少學兩項才肯罷休；「練琴」就成為學生、家長、老師一大「難題」。身為老師，經常聽見學生沒有練琴的主因是忙於溫習、參加太多興趣班。當你提點他們時，稍有愧疚之學生仍可得知；但大義凜然說出沒有練琴的一類，真是令人頭痛。

對我而言，學生以無數理由推卸練琴背後必有原因，故此我會盡量了解問題所在，對症下藥、改善他們的練琴習慣。有學生令我印象深刻：教他至今已有兩年多，起初進度不錯，其後他由於升學忙於功課、疏於練琴，幾星期後參與校際音樂比賽時彈得一塌糊塗。事後，家長帶着兒子前來，於家長前狠狠責備他，從中得知家長忙於工作，沒能顧及兒子練琴，還道出兒子「自視過高」、疏於練琴致失敗之主因。

另一位學生較為特別，習琴已有五年多，從家長口中得知他從不會練琴，覺得練琴枯燥乏味。每逢比賽考試前最令我們不安，但以「臨急抱佛腳」之態度面對的他，每次仍安然無恙，還獲得不少音樂獎項。對於這類「特別學生」只可採取「特別方法」應付。由於家中極少練琴致不太可能交齊功課，故此只能把練琴一環融合於堂上；另一方面，我會把所教授內容以遊戲方法偷偷地灌輸給他，使他不自觉地吸收。

其實，缺乏練琴之元兇是「惰性」及「時間」。老師可嘗試了解學生一周行程，與家長一同為學生規劃練琴時間表，將練琴變成生活習慣一部分；其次，學生一般通病為喜歡練習流暢之樂曲部分，往往逃避某些難處，為了省卻時間，有效的練習應該着重練該曲之困難部分，這方法不單針對問題且省時，可謂一石二鳥。其三，很多學生一遇到篇幅較長之樂章就顯得不安，其實這只是心理問題，我們可以把樂章影印分頁練習，對付年幼學生，可以把影印樂譜剪成初圖（一頁分四部分），每次練習幾小節，以練琴上的錯覺消除他們的心理恐懼。

最後，對於特別頑固之學生就需用以表演、考試或比賽令他們有迫在眉睫，非練不可之壓力。所謂「知恥近乎勇」，知道自己水平不夠而勤加練習，這可是另一收穫呢！

香港藝術音樂協會

徵稿啟事

《活力校園》誠向各學校及學生徵稿：
• 「學校動向」講述學校歷史及活動情況
• 「布告板」助學校推廣活動（內容點列式刊登）
• 「闖闖新天地」刊載學生佳作
• 「真我風采」刊出學生攝影、畫作等美術作品（需附作品簡介）
投稿者請於稿件內附上資料（學校、聯絡人、電話、電郵），寄往香港北角健康東街39號科達大廈2期3樓大公報「活力校園」，或電郵至ed@takungpao.com.hk
另外，逢周三的《讀書樂》歡迎學生寫下閱讀隨筆，參加「學生讀書隨筆比賽」，請將投稿連同個人資料電郵至tkp.reading@gmail.com；稿例詳見《讀書樂》版面。

創意出狀元

各位同學、老師和家長，大家好！很高興可以在新學年繼續與各位分享科學和創意學習的心得和方法。相信大家的暑假一定非常充實和有意義；科創中心也參與和舉辦了不少具有意義活動，讓青年科學家過了一個豐盛的假期。

7月12至20日，我帶領6位由科創中心主辦、「良師啟導計劃」中的學員遠赴紐約曼哈頓科學與數學中心（Manhattan Center for Science and Mathematics）參與「2012國際師生學習交流計劃」。在為期一周的課程中，他們分別前往哥倫比亞大學（New York Columbia University）對樹木土壤進行樣本分析和結構研究、到哈德遜河（Hudson River）中進行水污染的研究，又在紐約城市學院（New York City University）實驗室開展研究活動，包括進行生物及化學研究等。這次的交流計劃，正如其中一位學員所說：「能與一群資深的導師及頂尖的學生做實驗和交流，實在是一個千載難逢的好機會和一次畢生難忘的科學之旅！」

此外，我們組織了15組同學前往中國寧夏自治區的銀川市，參加第27屆「全國青少年科技創新大賽」並獲得58個獎項，分別為9個一等獎、24個二等獎、15個三等獎、5個專項獎和5間中小學獲得優秀組織獎，來自中華基金中學的潘俊生和崔雍建

中華基金兩學生奪英特爾獎

更獲得英特爾英才獎。

暑假期間又舉辦了多場親子工作坊，包括有水火箭製作工作坊、光電原理學習課程、人手製太陽能燒烤爐製作坊等，都是簡單和有趣的科學小發明，又能在生活上應用；孩子們學到科學知識外，更增加了親子感情。

燃點好奇心 花費不須多

家長和老師常會問，怎樣激發小朋友的學習精神和變得更有創意？我想大部分的孩子都有自己的天賦，不論科學發明、繪畫還是文字創作，我們都應支持和鼓勵。日常生活中，其實不需要花費很多金錢和時間都可以辦到的，例如多帶小朋友到不同的博物館，館內的設施包含很多有趣的元素，只要細心觀察亦能有新靈感；又或到圖書館去，豐富的藏書其實正是知識的來源，加上有很多精彩的講座，不少講題也可以激發小朋友思考。有時間也可以帶小朋友到郊外，在大自然中也可以學習到不少地理和動植物科學的知識。

接下來，我會和來自科學創意學會的老師一起



▲父母在親子工作坊內和子女一同動手創作，培養感情

和大家分享在學校和生活中可以找到的創意小技巧，或者改善和解決日常遇到的困難，讓大家都活出創意！

香港新一代文化協會科學創意中心總監 黃金耀