

# 天水圍循道衛理中學

## 家長教師會會訊 第十一期



# 愛已愛人



▲ 家校同心 其利斷金

2017-18年度

### 家教會活動概覽

十月	陸運會家校接力	會員大會	迎新
十二月	眾人皆領袖熟食攤位		
二月	賀年糕點班	敬師日	
三月	春茗	親子旅行	
五月	母親節禮物設計比賽	校董選舉	感恩壁報板
七月	送舊	家教會舊書送贈活動	出版家教會會訊
八月	新生家長晚會		

\*其他恆常活動：會員會議、美德短片、家長學生藝術人才培訓、家長義工服務、壁報及網頁更新、家長工作坊、試食飯商評分

地址：天水圍天富苑 / 電話：31562500 / 出版日期：2018年8月  
 主編：丘筱盈老師 / 校對：陳凡老師 / 排版設計：潘偉榮老師

在新約聖經中，耶穌被問到最大的誡命是甚麼時，他說：「第一要緊的就是：你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的神。其次就是：要愛人如己。」（可12:29-31）在天循校訓中，「愛己愛人」放於「遵循主道」之後，正是回應聖經的教導。

愛人如己的意思就是我們要愛別人就像愛自己一樣。愛自己是理所當然的，不懂得愛自己又怎會明白別人的需要呢？如果凡事「將心比己」便可產生同理心，行事為人自然能易地而處，多替人著想，當看到別人有需要時，便會給予幫助。我從心底裏期盼天循的每一位學生都能遵從上帝的旨意，善待自己也善待別人，活出鹽和光的生命。

黃秀蓮校長



校訓「遵循主道·愛己愛人·積極盡心·各展潛能」期望同學都能得著永恒生命、愛惜自己、肯定自我、愛人如己的「循道衛理人」，這也是學校生命教育的核心方向。

「循道衛理人」校本生命教育課程是按各級不同的主題作編排，中一級以「愛己」為主題，藉著兩日一夜的中一生命培育計劃營(CCC營)、興趣成長小組(Living Groups)及全方位主題活動，讓同學提升個人的自信心及能力感。同時，生命教育專責小組與宗教委員會及堂會合作，定期舉行啟發課程，邀請一班基督徒的大哥哥大姐姐來關心中一同學和認識信仰，讓他們感受到被愛及上帝的愛。中二級的主題是「愛人」，藉「寓學習於服務」計劃及「生命結連」義工服務計劃，讓同學學習與人相處技巧和培養同理心，效法主耶穌基督，實踐關愛及學習愛人如己。

耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音10:10），這正是我們天循中培育學生的理念。學校一向強調家校合作的重要性，天循中所栽培的同學雖然不一定是什麼專業人士，但願老師和家長們一同培育的天循中學生都是願意發揮自己生命、關愛社群及勇於承擔的「循道衛理人」。

郭世民副校長



# 活動花絮

## 陸運會家校接力

- 每隊伍參與人數不限，
- 中小學親子陣容所組成
- 中小學一條龍接力



▲天循運動健將衝線啦!



▲校董校長家教會主席我們萬眾一心



▲小學接力隊



▲家校接力隊奪標



## 賀年糕點班

- 製作桂花糕及蘿蔔糕
- 於2018年2月7日舉辦



▲年糕班大合照



▲老師和家長同聚一刻



▲校長家長學生齊做年糕

我人生的座右銘一向就是以人為本，每做一件事我都會想了別人才到自己，可能在別人眼中會覺得我很愚蠢，但這是我心中所想。我有時甚至會想：若要離開這個世界時，我希望我丈夫先我而去，因為我覺得他在生時我可以照顧他，但如果我先離開他會覺得難過，起居飲食也沒有人照顧了！可能到時我自己都未必接受到，但我以愛己愛人想法都是希望事實會這樣的



委員 李玉娟

我的女兒是長期病患者，情緒起伏很大，令我感到很大壓力。但我從不介意將女兒的經歷和別人分享。我也很喜歡帶他們做義工，透過分享，一方面令別人明白到我們感受，另一方面令兒女知道我們不是最不幸的人，學懂同理心。近年終於學懂放手，給自己和她的空間。自己多休息，閒時與丈夫去短線旅行，放鬆一下。

這兩年我參加學校舉辦藝術人才培訓，能與同學和其他家長一起學習。其中二至三堂由我教她們手工藝。透過這活動了解老師辛苦，也了解同學們學習心態。而不經不覺，在循中當了五年義工，我學懂更愛惜自己、人與人之間如何相處、如何用生命影響生命。



委員 林碧鳳

從小到大的成長中，都教導我們不要自私，要分享，但有時也會忘記自己的感受。接觸這課題時，令我從新思考應該如何愛自己……

當靜靜地思考時，想想平日生活中，有否照顧自己的身體及心靈的需要？身為母親，要工作和照顧家庭，時常會忘記自己的感受。但當寂靜時，我會慰問一下自己，擁抱自己，因為只有自己才了解自己的需要。每當做完運動或完成一天辛勞的工作，擁抱下自己的身體，聽聽身體的需要；悠閒時，相約朋友登山遠足，聚傾談近況，甚至參加興趣班，放鬆心靈，為自己的生活增加色彩。

最重要是了解自己和需要，愛自己，為自己製造人生加油站。這樣才能有力量愛身邊的家人和朋友，共同建立美好的人生，為生活添加無窮的色彩。



委員 布健兒

凝望著母親，內心湧起深深的內疚。


她無私無的付出，讓我學會怎樣去愛，怎樣用自己的生命去孕育下一代。

想起母親，腦子裏總有一個畫面：「媽！多吃點吧！你還沒有吃東西呢！」媽媽低下頭喃喃地說：「我出門前才吃飽！我吃了些餅乾充飢了。你們吃吧！你們吃吧！」等到名貴的菜式、精緻的美點都給吃光了，媽媽卻獨個兒把剩菜通通吃完。當兒女的我們，看在眼裡；痛在心裏。

爲了把最好的東西留給丈夫、兒女，媽媽總是默默地犧牲自己。捨己愛人是媽媽給我們的身教，但這是最完整的愛嗎？

媽媽！你知道嗎？當兒女的我們，看著你這樣虧待自己，看著你把所有好的東西留給我們，我們真的會感到心安理得嗎？我們真的會快樂嗎？

思索良久，我固然感謝媽媽給我捨己愛人的示範，我——卻從中領悟了愛的真諦：也許「愛己愛人」才是最完整的愛的體現。



副主席 丘筱盈老師


每一個人在世上都有不同的身份，以我自己爲例：我是我學生的老師、我爸媽的女兒、孩子的母親。不同的身份，對待別人時有不同的態度和感情。

當我是女兒的時候，對於父母的關心、擔心，我也像現在的中學生一樣，覺得他們很煩很囉嗦，凡事都要問要管，所以大家關係並不好。

成爲老師後，我卻像我爸媽那樣，經常關心學生不同的事情，與他們像朋友那樣聊天，建立了很好的關係。

成爲母親後，我也像我爸媽一樣經常問我女兒，問問她在學校如何，與同學相處情況等等，就像他們以前那樣，多些關心她，了解她，建立很親密的關係。於是，我終於明白了爸媽的苦心，也能體會他們的用心。

所以，校訓『愛己愛人』是非常重要的，我們總不能都等自己長大了，才懂得愛己、愛人吧？因此，從小培養不同的素質，大家才能融洽相處。而且，我們對不同的人應該有一份感恩的心，感父母的養育之恩，感老師的教育之恩，感同學的幫忙之恩等等，常存感恩的心，這是『愛己愛人』的重點。



委員 李文玲老師

# 活動花絮



## 家教會感恩活動

- 目的：
1. 強化學生的品德教育
  2. 提升學生對師長感恩、對父母孝順的美德
  3. 強化學生的家庭關係

### 活動形式：

1. 家長教導學生製作蜜桃奶凍以孝敬父母親
2. 學生撰寫一人一What's App給父母親以表孝心
3. 敬師日(糖水及小禮物敬送、早會分享)
4. 敬師日於2018年2月8、9日，分初高中進行
5. 敬師卡活動

## 母親節感恩What's App



### ▲ 感恩What's App



▲ 家長負責篩選感恩信息

## 母親節禮物設計



▲ 學生一同製作蜜桃奶凍孝敬家長

## 復活節感恩義賣



▲ 熟食攤位準備功夫可不少呢！

## 敬師日活動



▲ 家長親自泡製糖水慰勞老師



▲ 敬師日水果籃贈送

眾人皆領我賣



▲家長主理的魚蛋燒賣熟食攤位



▲家長協助公關組招待小學生



▲舊書及舊校服送贈活動

由家教會委員謝艷玲及李玉娟主理家長義工團體負責人，負責橫大家長義工團體，並籌組以下活動：  
 迎新及周年大會事務、服務學習義工訓練、義務工作概念及擔任義工態度、校園裝飾佈置、圖書館包書服務、賀年糕點班服務、敬師日準備、旅行服務、感恩美食共享、母親節禮物設計……

## 家長義工服務



▲家長義工同心協力裝飾校園



## 藝術人才培訓及家長興趣班

-逢B4下午4:15-6:00  
 -全年共十次聚會  
 -讓家長與同學一起進行藝術創作，家長負責教授手工藝如十字繡、鑽石貼等；老師負責教授藝術創作，讓家長與同學各展所長。



「我們愛，因為神先愛我們。」——約翰一書4:19

記起兩年前有一天在崇拜後，因為小兒不是循小學生，所以有一對當中學校長和小學老師的夫婦教友，他們在前後不同時間都問小兒派了哪所中學，我說是循中，他們都說叫我多回校做義工，還說做義工就是將愛帶給同學和協助一些家教會的事務。



委員 袁敬茹

就這樣，我加入了家教會裡做義工，曾經參與協助中二班同學課堂學習、復活節義買、敬師日送糖水等.....；在當中見到家長們付出自己的寶貴時間來對學校的幫助和對同學的愛，又見到老師用很多的時間和愛心教導學生，這樣的愛就是比山還高、比海更深，就是從心裡發出來。

在此，祝願天循中學校長、副校各位老師、校工、家長同學們健康，主恩滿載。

德蘭修女曾說：「我們無法做大事，但我們能以大愛做小事」。兩年前，機緣巧合下加入了家長教師會，委任我去商戶為學校爭取優惠。從而知道原來此工作看似簡單，但亦需付出時間、體力、耐心和愛心，終於明白歷屆委員盡心盡力的愛。

因此為了報答學校，同時亦為自己孩子的福利著想，便逐家逐戶去爭取優惠，成功帶來很大的滿足感，但失敗後我也不會氣餒，會再接再厲去挑戰，因為我深信皇天不負有心人。

回想中學時，每天上落樓梯時，必會看到牆上一張掛字畫，上面寫著「己所不欲，勿施於人」，灌輸我愛人要如愛己般的道理。成為媽媽後，我亦以身為教，教導孩子做事要附有一顆關懷體貼的心，愛人如愛己，敞開胸懷付出愛心，奉獻耐心，世界將因您的用心，處處充滿美好與溫馨。



委員 李光鳳

先愛己，還是先愛人？

成為母親已經17年了，這些年來總是以女兒為先；芮琳愛吃甜品，便學做甜品；芮淅愛水果，總買得滿滿的水果讓她品嚐。只要幻想她們進食時滿足的樣子，心裏便甜絲絲；若食物原封不動，便感到傷心！每日的喜怒哀樂，由她倆賜予，卻漸漸發覺，彼此的快樂感有減無增！

於是我參加了戲劇表演，開始踏上舞台，為自己加加油！這樣除了增加自信心外，也能用自己第一身經歷與人分享，能坦誠交流比一切更美！而桌上遊戲不但能找到新體驗，更能與眾同樂，不論輸贏。一輪大笑過後，方知快樂最緊要。



委員 謝艷玲

我愛自己，更愛身邊每一位親人朋友！愛己、愛人、同樣重要！

常聽到人們說：「人要先要學懂愛自己，才能懂得怎樣去愛別人。」但亦有人說：「先愛自己是自私的行為吧，應該先去愛人才對啊！」

在我心裏，我會選擇先愛自己吧！為什麼我會這樣選？從前我只顧著照顧孩子和家庭，沒有給自己休息的時間，完全不顧自己的健康，只想著要衝、衝、衝，每天都弄得身心俱疲。幾年後終於是撐不住了，身體和心靈都出現了問題，除了照顧不了家人，還要家人擔心我，照顧我，在那刻我終於醒覺，自己要有健康的的身體，才能照顧好他們，繼續去愛他們啊！所以我決定要給自己充分的休息，亦找時間去放鬆自己，令自己有個健康的身心靈！



委員 吳楚娟

現在，我的身體好多了，除了可以繼續去照顧和愛家人外，還發現我可以去愛更多的人。所以，要愛人首先要愛己。



每次開家教會會議，快樂的歡笑聲總是充滿著溫暖的藍屋。縱然家長委員忙了一整天叫人疲累的工作，但仍積極盡心的參與會議，表達意見。當談論分工的時候，也毫不猶豫將自己寶貴的時間貢獻出來。她們總帶著微笑，將自己很多的需要放下，為的就是希望做得更好，為的就是希望能為天循中這個家付出更多，為的就是希望為天循中注入更多愛的能量，為每個循中同學的成長盡一點力。

家教會每年舉辦各式各樣別具意義的活動，不論是家長工作坊、親子旅行，還是家長義工、父母親節感恩活動，都能體現到愛己愛人的精神。

衷心希望在往後的日子裏，有更多家長加入我們家教會委會的團隊，共建更美好的校園，讓同學在充滿愛的土壤上中健康快樂地成長。



委員 麥永誌老師

王菲在《給自己的情書》這樣寫道：「自己都不愛，怎麼相愛？怎麼可給愛人好處？」每每聽到這句歌詞，總不禁去想，到底愛己？還是愛人重要？有的人認為愛己是自私的行為，愛人才無私。

然而，在討論「己」或「人」之前，我們是否應該回到根本：到底甚麼是愛？是如歌詞般的「慰藉」、「愛護」、「自強」？不同的身份都將會有不同的觀點，我在這裡提出並不是想要得到答案，因為愛只有來的時候合不合適，但本質上根本就無分對與錯吧？既然本質上沒有對與錯的話，那麼愛己或愛人應該也不應分先後對錯。愛己一定自私？愛人一定偉大？

不論是哪一種，前提是在於有沒有「愛」吧？我們愛，因神先愛我們。願同學都能像聖經教導一樣，將「愛」延續到更多的人身上。



委員 陳凡老師

自愛可說是愛別人的起點，因為有了愛自己的情感體驗，才會懂得愛別人。漢代楊雄在《法言·君子》中說：「人必其自愛也，而後人愛諸；人必其自敬也，而後人敬諸。自愛，仁之至也；自敬，禮之至也。未有不白愛敬而人愛敬之者也。」這句話強調了人要自尊自愛，關愛他人。因為一個自暴自棄的人，不會對他人產生友好行為，而且會喪失了自信心和責任感，也常常對別人採取損害的行為，甚或是傷害自己。

2017年經傳媒報道的24歲以下自殺身亡的個案約有37宗，19歲或以下自殺身亡個案約有29宗，年紀最小的僅10歲。作為投身教育界不久的老師，看到此數字實在感到傷心，盼望所有天循學生能夠做到愛己，即使世事未能盡如人意，但那刻的灰心並不代表永遠，真正做到愛己、愛人。



委員 余映姿老師

愛己愛人，知易行難。沉醉泡影，娛人娛己甚易；逆境自強，困厄之中推己及人，卻非人人可行。我想跟大家分享一位朋友的故事，一位用生命體現愛己愛人的朋友的故事。

我倆識於少年時。他積極活潑，笑起來時黝黑的臉龐上總泛一點梨窩。他愛調侃別人，很易便跟人打開話匣子。畢業後，一群舊同學常敘舊，他卻總藉詞推托。相逼之下，他方道出真相——他幻了一種罕見的骨癌，下肢癱瘓。當年，他二十二歲。

自此我常到醫院看他。而他，從來沒有露出過一點氣餒：他還是大啖吃，大聲笑。哪怕受了一次又一次化療的煎熬，但他從沒在我面前抱怨一句。

終於，癌細胞被全數清除——他康復了。然他雙腿還是動不了。不過，枯乾的兩肢並沒停下他的腳步：他還是每天抱著盼望——自己的、家人的、朋友的盼望，尋訪不同中西醫。他甚至考了車牌、買了車，成為了家庭裡載著大家到處遊玩的司機。

一年後，一天我在下班離開學校的車程中收到電話。他姐姐跟我說，他應該快不行了。我立即趕往看他，而我一輩子也忘不了這畫面：腦積水的他已經懵懵懂懂，說不出話，可當他看見我，還是展開了那依舊動人的梨窩。很快，他又昏迷了，醫生說他當晚會離開，但他又在昏睡中撐了快一個禮拜。



委員 潘偉榮老師

可惜，年輕的他還是離開了。喪禮上，他的家人臨時請我分享；而我也想跟大家分享吾友給我，這個沉痛的啟示：他用生命告訴我們，天不能常藍，花不能常漫。他在高峰上和我們展翅飛騰，但在低谷裡卻沒有一蹶不振。反之，他用他最脆弱的身軀，撐起了他愛的人，他們的心、他們的痛、他們的盼望。他從來沒放棄，因為他知道愛護自己，才是愛人的泉源。

共勉之。



## 2017年：南丫島中西文化兩岸遊

- 2017年3月19日舉辦
- 暢遊榕樹灣市集並品嚐馳名「阿婆豆腐花」
- 到全港首個風力發電站
- 參觀南丫島索罟灣海味街
- 暢遊南丫島漁民文化村
- 參觀海產廟內之罕見珍貴海產
- 親身到餵魚區觀看大魚進食百態
- 參觀古魚船，體驗漁民升帆感覺，深入了解漁船上生活習慣
- 進行漁試玩無勾釣魚遊戲

# 親子旅行



## 2018年：親子大旅行

- 2018年3月25日舉辦
- 參觀香港歷史博物館
- 保齡球比賽
- 至灣迪高保齡球場親子同樂
- 韓式任食自助燒烤午膳



## 2016-2017親子溝通工作坊



- 三次共六小時的親子溝通講座
- 促進學生的精神健康及自學能力
- 由著名精神科醫生陳嘉璐醫生及曾繁光醫生主講
- 腦基礎講座由國際認可腦基礎學會陳惠良先生演講

# 家長教育

1. 如何培育正面積極敢夢敢想的陽光少年:2016年10月28日
2. 如何營造和諧融合親密友愛的家庭關係:2016年11月18日
3. 提升學生自主學習的能力，腦基礎家庭講座:2016年12月2日



## 2017-2018親子溝通工作坊

- 舉辦三次共六小時的親子溝通工作坊
- 促進學生的精神健康及自學能力
- 由資深輔導員黃秀麗主講

- 1.聆與聽：2017年10月27日
- 2.溝與通：2017年11月17日
- 3.接與納：2018年1月26日



家長用心傾聽講者努力演繹



▲家教會講座優惠卡



### ▲講座工作人員合照

### 《清心》工作坊

目的：

- 1) 透過初探沙維雅模式，讓參加者學習一些基本方法，接觸和認識自己的內在，並體驗與自己相遇的滋味，提升他們對自己的覺察，認識到自己在關係之中是如何地影響著對方及彼此的互動。
- 2) 透過不同的方式，如體驗活動、藝術、雕塑、形體動作、音樂、靜心、默想、分享和講解等，讓參加者在一天的心忙過後，身心得以喘息片刻，輕鬆地進入身心靈的學習。

日期：2019年2月中至4月尾

時間：隔週五晚

人數：12-18人

次數：共6次

地點：天水圍循道衛理中學

導師：Wallace Tang (資深社工；曾任大學督導，

督導應用社會服務課程之學生；香港沙維雅人文發展中心的義務輔導員；專注及著重個人修習)

## 來年 節目預告



## 會議

- 執行七次家長教師會的會議決案以維持家校合作，並舉行周年大會
- 根據家教會會章及家長校董選舉附則，以合法方式選出家長教師會委員及家長校董



▲家教會主席在中一新生晚會分享



▲家教會第一次會議暨會員就職典禮



▲家教會會議暨迎新活動

## 會員聯誼活動



- 大部分委員均有出席
- 家長委員透過開會、交流互相認識、建立關係
- 於2月2日假天水圍粵珍酒家舉行家長團年活動及會議並為家教會主席區愛珠女士舉行歡送會



▲校長向家教會主席致送紀念品

## 周年大會

- 根據家教會會章，以合法方式選出家長教師會委員
- 補選家教會委員
- 成功完成會務及財務報告
- 成功完成就職典禮
- 家長出席周年大會前的升學講座及班主任面談



副校長 郭世民 總務 謝麗玲 副主席 李玉娟 總務 吳楚娟 秘書 布健兒 主席(離任) 區愛珠 司庫 林碧鳳 聯絡 李詠欣 聯絡 袁敬茹 康樂 李光鳳 副主席 丘俊盛 司庫 麥永誌 秘書 陳凡 總務 李文玲 聯絡 潘偉榮 康樂 余映姿