

校長的話

「尋找快樂的良方」

陳雨瀚校長



「香港人，
你快樂嗎？」



根據聯合國 2023 年發布的《世界幸福報告》，在 137 個國家和地區中，香港的幸福指數驚人地排在第 82 位¹。這遠遠落後於鄰近地區或國家，如新加坡（第 25 位）、台灣（第 27 位）和中國內地（第 64 位）。即使是那些收入較低的地區或國家，其幸福指數也超越香港。難道香港人真的生活在不幸福之中？

另一份調查報告《2023 年香港開心指數》² 也得出了類似的結論——四分之一的香港人感到不快樂。為什麼會這樣呢？

繁忙的都市生活，再加上過去三年多的時間裏，香港人經歷了染疫、隔離、喪親、失業和結業等種種令人沮喪的困境。我們的壓力指數一直處於極高的水平，抑鬱和焦慮等精神疾病也變得普遍起來，連學生們也無法倖免。在這樣的困境中，我們該從哪裏找尋快樂的秘訣呢？

網上有一篇文章廣為流傳——「哈佛大學推薦：20 個帶給人快樂的習慣」，閱讀這些提示或許可以給我們帶來一點啟迪：

哈佛大學推薦：20 種快樂的方法

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 常懷感恩之心 | 11. 建立深厚的人際關係 |
| 2. 明智地選擇自己的朋友 | 12. 信守承諾 |
| 3. 培養同理心 | 13. 冥想 |
| 4. 不斷學習 | 14. 專注於你在做的事情 |
| 5. 學會解決問題 | 15. 樂觀看待事物 |
| 6. 做你想做的事情 | 16. 無條件的愛 |
| 7. 活在當下 | 17. 不輕易放棄 |
| 8. 經常開懷大笑 | 18. 盡力而為，然後放手 |
| 9. 學會寬恕 | 19. 好好照顧自己 |
| 10. 經常表達感激 | 20. 感恩圖報 |

這二十個溫馨提示能否為你帶來尋找快樂的靈感呢？然而，執行這些建議不能只是「三天打魚，兩天曬網」，而是要持之以恆地內化為生活習慣的一部分，養成好的習慣對我們的人生有莫大裨益。

我有一位學生時代就認識的老朋友——Keith。他天性樂觀，經常面帶笑容，似乎毫無壓力的樣子。最近的一次朋友聚會，我忍不住好奇問他：「你到底有沒有壓力呢？」Keith 佯裝認真地回答道：「當然有，我經常承受著很大的壓力——每次潛水的時候，水壓都會讓我耳朵劇痛無比。」他是一名潛水愛好者，這種幽默的回答讓在座的人啞然失笑。

這個小故事告訴我們，快樂與否並不僅僅取決於外部環境的影響，而更多是源於我們內心想法和慣常思維使然。即使生活中遇到困難和壓力，我們仍然可以輕鬆面對、笑看人生。事實上，無論在生活、工作、學習、社交方面，每個人均會承受不同程度的壓力。我的老友 Keith 也不例外，他也經歷過人生的高低起伏，但他選擇了令人生更輕鬆的態度來面對——感恩、培養同情心、持續學習、積極解決問題、做自己喜歡的事情、活在當下等等，讓自己以樂觀積極的心態面對生活中每一道難關。

當然，每個人的情況和處境都不盡相同，對於快樂的定義也有所不一。故此，尋找幸福的方式也可能因人而異。

以下有一些具體方法，也許可以幫助你活得快樂：

1. 興趣培養：花些時間思考你真正感興趣的事情，並努力將其納入你的日常生活中。
2. 關注身心健康：適度的運動、均衡的飲食、充足的睡眠和放鬆的活動，皆有助於提升幸福感。
3. 保持積極的社交關係：與家人、朋友和社區保持聯繫，建立支持和連結。
4. 尋找生活中的小確幸：留意並感激生活中的「小確幸」，像是美麗的風景、一杯咖啡的香氣或一個微笑。
5. 樂於助人：無私地幫助他人和參與義工服務，可以帶來成就感和愉快的心情。
6. 提升抗壓性：學會從困難中學習和成長，培養堅韌的品性。

請緊記，樂觀心態的養成並不是一蹴而就的，而是在長期的自我修煉中漸漸培養。面對人生的各種挑戰與障礙，我們可以嘗試保持心境平靜，常懷一顆感恩的心。讓我們從現在開始，將上文提到的良好習慣融入日常生活，並以積極的態度面對生活中的磨難。

¹ World Happiness Report 2023. <https://worldhappiness.report/ed/2023/>

² 《明報》2023.09.29, A13, 「香港開心指數 6 年低 1/4 人唔開心」



編輯小組：王孝和副校長（顧問）
廖麗明老師、彭勁老師、魏盈瑩老師

地址：香港新界粉嶺維翰路一號

電話：2673 1778

圖文傳真：2673 7730

網址：<http://web.tkpss.edu.hk>

2022-2023年度工作回顧與展望

一、回顧過去

第二十屆家長教師會執行委員會曦恩閣已成立兩個學年，委員隨著新一屆家長教師會執行委員會的誕生而正式卸任。前年，在疫情的衝擊下，家教會的各項工作可謂是波折重重。上年度終於迎來好消息，隨著疫情消停及解封，學校全面復辦實體課，各位委員、家長及教師鼎力合作，家教會大部分活動得以復辦，留下令人難忘的時光。22-23 學年的工作要點如下：

家校同心 綻放異彩 家長校董選舉

本會家長校董選舉工作小組於2022年10月12日完成點票工作，黃勝輝先生以182票當選第九屆家長校董，曾達麗女士則以138票（第二高票數）當選第九屆替代家長校董，為管理學校注入新動力。

凝聚家長 齊心支援 減輕老師負擔

有賴家長們的支持，歷經多年的發展，家長義工團隊已具規模。義務擔任高中統測的監考員及支援學校宣介等工作，減輕老師負擔，讓老師有更多的時間專注教學工作，彰顯家校合作的精神。今年疫情緩和，有勞各家長義工積極協助復辦學術周攤位活動，介紹中國傳統美食及中國書法、書畫等等，豐富學生的校園生活。家教會於上年度年終頒發了優秀義工獎狀及義工獎狀予積極參與校內活動的家長義工們，感謝他們一直以來對學校的支持。

敬師愛師活動

敬師日是家教會全年的重點活動，旨在團結學生、校友及家長向各位老師表達衷心的謝意，亦期望藉活動向學生們傳揚敬師的精神。感謝一眾家長及學生義工們積極參與籌備工作，舉辦別具特色的敬師活動，當中包括影片製作、午會分享、心意卡填寫、致送敬師禮物和果籃，藉此向全體田中教職員獻上心意。各同學於敬師影片中向老師們表達感謝，令人感動。另外，家長們亦為教職員們親手準備絲襪奶茶及製作三文治小食，場面洋溢溫馨及歡樂的氣氛。

家校聯繫促進感情 家長活動及講座

上年度家教會為家長合共舉辦了三場教育講座，以期在親子支援、親子關係和親子教育等多方面支援家長。首兩場舉辦《青年精神健康工作坊》家長講座，提供尋求協助的渠道，促進家長對子女精神健康方面的了解。第三場為《善待情緒好好管教》家長講座，有幸邀得香港電台節目主持杜雯惠女士，以親身經驗向家長分享管

教與情緒的關係，協助家長疏導在管教子女時產生的負面情緒，以提升管教質素。

多樣化的家校合作活動

家教會致力籌辦各項活動，以促進家校溝通及親子感情。隨著疫情消停及解封，家教會於今年復辦了一系列的活動，包括於九月舉辦「照顧中一午膳義工活動」，邀請家長義工在午膳時段照顧中一新生，減輕老師工作之餘，亦提供機會讓家長們親身了解子女的校園生活；又於十二月舉辦「青少年健康飲食講座」，提升家長和同學對健康飲食的關注；及後更舉辦「有『營』食譜設計比賽」，鼓勵家長和同學一同創作和製作有「營」菜式，增進親子關係。

出版刊物

本會定期出版的刊物《橋》、《家長教師會通訊》及經常更新不同資料的家教會網頁，提供家教會的最新消息、會議紀錄，並透過相片分享家教會全年活動的精彩片段。

家校攜手 關懷學生

關注學生福利及升學需要

家教會每年都會籌辦「舊書買賣服務」，以教育學生珍惜資源及培養學生的溝通技巧。去年新舉辦之「舊校服送贈服務」受到學生及家長歡迎，本年亦繼續舉辦此活動，轉贈校服予有需要之家庭，推動環保之餘，亦減輕家長的負擔。家教會亦會密切監察本校小賣部、午膳飯盒及校服商的質素，期望為學生爭取更優質的服務。

家教會獎學金計劃

家教會設立獎學金，以獎勵在學業、品行、服務及體藝等方面表現出眾的學生，鼓勵他們繼續努力，追求卓越。

二、展望將來

來年本會將繼續與家長緊密合作，積極籌備多樣化的家校合作活動，加強家長和學生的感情及對學校的歸屬感。本會亦將繼續關注學生福利及需要，鼓勵家長一同學習，以及發揮家長的專長，配合學校需要，減輕老師非教學工作的負擔，彰顯家校合作的效能。家教會盼望各位家長能繼續支持和參與家教會的活動，並不時給予寶貴的意見，使家教會可以精益求精。

最後，祝願田中和家教會順利凝聚各位家長的力量，各展所長，互相合作，為學生塑造一個和諧友愛的校園，讓他們愉快成長。

田家炳中學家長教師會

2022至2023年度財政報告(截至2023年9月30日)

家庭與學校合作事宜委員會資助

	港幣(元)	港幣(元)
2020至2021年度家庭與學校合作事宜委員會資助剩餘		38,496.10
3/2022政府收回19-20年度餘款\$10,000元	-10,000.00	
		28,496.10

2021至2022年度家庭與學校合作事宜委員會資助剩餘		13,864.93
9/2022政府收回20-21年度餘款\$9916.93元	-9,916.93	
		3,948.00

2022至2023年度家庭與學校合作事宜委員會常費及活動費資助
(常費:\$5,855+親子活動:\$10,000+講座:\$10,000)

親子活動:	10,000.00	
扣除: 親子活動: 營養師講座	-2,000.00	
活動紀念品(筷子)	-89.70	
活動獎品(超市禮券)	-1,100.00	
營養師活動二(評審)	-500.00	
講座:	10,000.00	
家長講座	-6,500.00	
常費:	5,855.00	
敬師卡、信封及label	-843.81	
家長日_家長參考書	-960.80	
家長義工飲用水	-42.00	
獎學金	-1,400.00	

2022至2023年度資助盈餘		12,418.69
結餘		44,862.79

(須退回\$9,810.3政府資助(22-23))

家長教師會銀行戶口

收入

2022至2023年度會費收入	18,440.00
敬師日家長贊助款項	51,424.70

支出

1 中一家長午膳義工手套	78.00
2 校外比賽交通津貼	10.00
3 校外比賽交通津貼(電腦科)	30.00
4 申請電子查閱戶口儀器掛號費	25.00
5 申請電子查閱戶口儀器	100.00
6 重發去年過期未對現支票: cheque 339980(12/9/22)及339976(12/9/22)	130.00
7 學術周小食攤位(扣除\$3000學校資助後餘額)	675.51
8 敬師日送贈老師禮物	43,351.74
9 敬師日送贈老師生果	8,050.00
10 義工禮物	1,169.23

總支出		53,619.48
		16,245.22
加: 上屆家長教師會銀行戶口結餘(30.9.2022)		116,448.87
結餘		132,694.09

家庭與學校合作事宜委員會資助結餘	44,862.79
家長教師會銀行戶口結餘	132,694.09
總結餘	177,556.88

鳴謝張珮茹小姐擔任義務核數師



家長校董感言分享

第九屆家長校董會主席

黃勝輝先生

(3D班 黃詠恩家長)

今年我有幸能以家長校董的身份加入法團校董會，同時亦可以為本屆家長教師會出力，了解和參與更多校內事務，對此我感到萬分高興和感恩。提筆良久，不知從何寫起，最後決定和大家分享一些工作體會。

短短一年，我曾與陳校長及十多位來自不同界別、有豐富經驗的校董開了兩次校董會，一起為校政議事，受益匪淺。此外，我參與了由教育評議會和九龍五旬節會主辦的校董專題講座及工作坊，學習有關履行校董職責的知識，席間也認識了很多來自不同學校的校董，彼此交流心得與經驗。其次，我參與了校內標書審批工作，包括學校中央宣布系統、學生手機存放櫃、30周年校舍佈置及音樂會、中一生活紀律訓練營等項目；並出席多場典禮——田家炳基金會四十周年誌慶教育論壇及慶祝晚宴、恩社畢業典禮、敬師日敬師心聲錄播、結業禮及聚餐、30周年校慶啟動禮和校董會舉辦的周年晚宴——真可謂馬不停蹄。



擔任家長校董一職期間，我聆聽了不少家長對學校的心聲和期望，並通過不同渠道向學校反映。在這個過程中，我意識到家教會作為促進家校合作的平台，能讓家長更好地向學校反映意見，所以本學年我決定參選家教會執行委員會。參選過程中，印象最深刻的工作是為內閣取名，我參考了往年內閣的名稱和資料，初時感到有些無從入手；後來猛然想起學校曾贈送了很多關於校史的刊物和書籍，細心翻閱下對學校有了新的認識，對學校的辦學宗旨也有更深入的了解。感謝其他內閣成員支持我的提議，取名為盛珍閣。今年適逢田中創校三十載，迎來珍珠禧年。三十年來，有賴田中這個大家庭中的成員努力付出的心血，當中有苦有甜，為我們留下珍貴的寶藏，就如田老先生親自為校歌填的詞，使人銘記於心，時刻提醒我們貫徹田中的辦學理念。正正因為前輩們留下了諸多珍貴的禮物，田中才得以在各方面都取得豐碩的成果，為同學帶來豐盛的校園生活，可謂「前人種樹，後人乘涼」。取名為盛珍閣，喻意家長教師會將盛載着這些珍貴的瑰寶，薪火相傳，邁向下一個三十年。

以我多年來推動青少年培訓及發展的經驗，我深知陪伴是對子女最好的支持。我希望藉家教會這個家校合作的橋樑，在陪伴子女成長的同時，服務學校、家長和同學，相得益彰。行文至此，我想藉此機會鼓勵各位同行者，多花時間陪伴子女，並和他們共同學習與成長。



家教會主席感言分享

第二十屆家長教師會執行委員會主席

任玉娟主席

(畢業生葉曉晴家長)



光陰荏苒、日月如梭，轉眼之間兩個女兒都從中學畢業了，而自己亦即將卸任家教會主席一職。

在家教會的八年中，我以學生家長的身份參與及籌辦家教會活動。箇中經歷讓我彷彿回到學生時代，與教師、家長和一眾同學共度難忘的時光，場面熱鬧而溫馨。過程中偶遇困難，但很高興可以認識到不同年級的家長，大家互助互勉，共同解決問題。彼此之間分享教育子女的心得及見解，友情也隨之建立起來了。

我很榮幸可以為田中作出貢獻。不論是老師、教職員或是學生，每每見面，大家都會互相關心問候一番。我深深感受到這個大家庭的溫暖，所以特別珍惜回校的機會。

小女兒可以在田中度過最讓父母操心的中學階段，全賴學校所有教職員及工友的幫持，請允許我再次衷心感謝他們的付出及努力。最後，祝願各位生活愉快，身體健康。

THANK YOU

2022-2023年度第二十屆家長教師會執行委員會名單

	家長委員	教師委員
會長：	—	陳雨瀚校長
主席：	任玉娟女士	—
副主席：	陸耀東先生	廖麗明老師
司庫：	陳春柳女士	姚慧雅老師
秘書：	高希妍女士	彭穎賢老師
聯絡及總務：	黃朝燕女士、許評評女士	鄺紹雯老師
康樂：	李文輝先生、游玉珍女士	張傲昕老師
編輯：	劉麗紅女士、王柱樑先生	彭勁老師
委員：	吳慧琳女士、李倩儀女士、曾達麗女士	羅百浚老師、關綉盈老師

2022-2023 年度家長教師會活動回顧

(一) 家長教育：會員大會與家長講座

為什麼香港青少年壓力大？

家長會話...	學生會話...
• 社交媒體	• 學業 / 學校
• 朋輩壓力	• 家庭關係
• 家庭問題	• 未來規劃
• 學業壓力	• 朋輩關係

《青年精神健康工作坊》
家長網上講座

2022年10月及2023年2月



家教會會員大會 2022年11月

有「營」青少年



青少年健康飲食講座及
有「營」食譜設計比賽 2022年12月



《善待情緒好好管教》
家長講座 2023年5月

(二) 家校合作：同心協力，共創優質全人教育 家長積極參與田中活動



陸運會 2022年11月



小學參觀日 2022年12月



敬師日 2023年5月



學校活動家長義工



學術周中華文化家教會攤位 2023年2月



中六統測家長監考
2022年11月



買賣舊書活動
2023年7月

照顧中一級同學午膳
義工活動 2022年9月



中五統測家長監考
2023年3月



舊校服送贈活動 2023年7月



中五升中六統測家長監考
2023年8月

2022-2023年度家長義工名錄

照顧中一同學 午膳活動

許嘉茵女士
黃詠詩女士
方立慧女士
郭艷群女士
榮明真女士
林麗麗女士
梁麗莉女士
戴菊園女士
施小妹女士
高希妍女士
宋敏蕘女士
謝小麗女士
郭穎芯女士
李倩儀女士
曾達麗女士
周玉連女士
游玉珍女士
陳春柳女士
汪慶清女士

敬師日

任玉娟女士
李倩儀女士
陳春柳女士
曾達麗女士
游玉珍女士
李文輝先生
王柱樑先生
* 劉傳國先生

舊校服 送贈活動

陳毓秀女士
汪慶清女士
程彩霞女士
王雪麗女士
梁笑頤女士
張桂芳女士
余錦蓮女士

學術周攤位

陳如菁女士
李倩儀女士
羅麗萍女士
羅小燕女士
李小微女士
吳麗芬女士
陳滿英女士
林玉婷女士
王曉萍女士
馮婷婷女士
黃玉萍女士
梁麗莉女士
馬碧環女士
程彩霞女士
黃健靈女士
梁笑頤女士
陳春柳女士
何慧儀女士
林雅茵女士
舒向宇女士
梁 娟女士
彭思慧女士
周佩蓉女士
任玉娟女士
黃勝輝先生
游玉珍女士
陽中平女士
袁多慧女士
張桂芳女士
張錦愛女士
李嘉雯女士
趙嘉盈女士
李文輝先生
黎振坤先生
余錦蓮女士
馮婷婷女士
趙嘉盈女士
徐 嘉女士
牟麗娟女士
郭麗寶女士
游甜田女士
梁笑頤女士
段銀華女士
程彩霞女士
曾美兒女士
袁多慧女士
黃素玲女士
黃朝燕女士
* 劉傳國先生

舊書買賣活動

郭艷群女士
榮明真女士
張麗明女士
劉 焱女士

統測監考

汪慶清女士
榮明真女士
陳鳳儀女士
唐桂蓮女士
羅秀梅女士
龔雙雙女士
關惠靜女士
張壁藍女士
周麗琴女士
陳海英女士
陳藹珊女士
戴菊園女士
李永宗先生
張桂芳女士
孫淑雲女士
郭艷群女士
曾麗春女士
梁 娟女士
李逸虹女士
吳麗芬女士
舒向宇女士
黃建嫻女士
張佩琳女士
張堯慧女士
蔡建霞女士
劉蘭容女士
何培誼女士
王曉萍女士
高希妍女士
周珮珊女士
黃勝輝先生
黃玉萍女士
劉碧琪女士
謝小麗女士
余錦蓮女士
馮婷婷女士
趙嘉盈女士
徐 嘉女士
牟麗娟女士
郭麗寶女士
游甜田女士
梁笑頤女士
段銀華女士
程彩霞女士
曾美兒女士
袁多慧女士
黃素玲女士
黃朝燕女士

統測監考

蔡岱暉女士
羅小燕女士
李倩儀女士

優秀義工獎

任玉娟女士
李倩儀女士
高希妍女士
陳春柳女士
曾達麗女士
游玉珍女士
李文輝先生
陸耀東先生
王柱樑先生
劉麗紅女士
許評評女士
榮明真女士
羅小燕女士
梁麗莉女士
吳麗芬女士
黃玉萍女士
王曉萍女士
張桂芳女士
汪慶清女士
戴菊園女士

義工獎

梁 娟女士
舒向宇女士
黃勝輝女士
黃健靈女士
何慧儀女士
李小微女士
林玉婷女士
林雅茵女士
林麗麗女士
馬碧環女士
梁笑頤女士
郭艷群女士
陳如菁女士
陳滿英女士
程彩霞女士
馮婷婷女士
羅秀梅女士

義工獎

羅麗萍女士
謝小麗女士
李逸虹女士
周麗琴女士
孫淑雲女士
張佩琳女士
張堯慧女士
張壁藍女士
郭艷群女士
陳海英女士
陳藹珊女士
曾麗春女士
黃建嫻女士
蔡建霞女士
李嘉雯女士
方立慧女士
何培誼女士
宋敏蕘女士
李永宗先生
周佩蓉女士
周珮珊女士
施小妹女士
唐桂蓮女士
袁多慧女士
張錦愛女士
陳鳳儀女士
彭思慧女士
陽中平女士
黃玉雲女士
黃詠詩女士
趙嘉盈女士
劉蘭容女士
鄧依丹女士
黎振坤先生
錢 澄女士
關惠靜女士
龔雙雙女士
周玉連女士
許嘉茵女士
郭穎芯女士

小六參觀日

高希妍女士
陳春柳女士
李倩儀女士
任玉娟女士

* 特別鳴謝 畢業生家長 劉傳國先生

特此鳴謝 各位家長擔任上述活動義工，如有遺漏，懇請見諒！