



可道中學

(嗇色園主辦)

家長日 *11/2/2018*

歡迎蒞臨



家長面談地點



班	課室	組別	課室										
1A	207	2A	407	3A	404	4A	506	5A	606	6A	504	社工	社工室 (303)
1B	208	2B	408	3B	405	4B	507	5B	607	6B	505	輔導組	312
1C	211	2C	410	3C	406	4C	508	5C	608	6C	604		314
						4D	510	5D	610	6D	605	訓導組	訓導室
													G17
												生涯規劃組	生涯規劃室 (位於校門入附近)
												教務	三樓 圖書館

家長等候室

家長除了在課室外的走廊等候外，也可前往以下地點等候。

樓層	等候室	樓層	等候室
二樓	音樂室	五樓	515 室
四樓	415 室	六樓	615 室

「樂悠園」



各位家長離開學校前，歡迎前往位於學校正門附近的「樂悠園」參觀。「樂悠園」為本校一處體驗及實行環保教育的地方，設有「魚菜共生系統」、學生園圃及小型中藥園等設施。

家長如何幫助子女學習

子女成材，出人頭地是許多家長的願望。然而學業成績只是衡量子女成就的其中一個指標，因為完整的教育包括德、智、體、群、美五育。若要正確地引導子女學習，家長應該首先作出自我反思，再從多角度欣賞子女的表現和能力，啟發他們的學習興趣，幫助他們建立良好的學習態度和提高學習成效。

家長自我檢閱

(一) 學習目的

父母要反思自己送子女上學的目的，不要讓子女覺得學習只是為了爭取好成績或為了滿足父母的自豪感。反而應讓子女明白學習是為了追求知識，充實自己，不與社會脫節。

(二) 適當的期望

子女感到讀書是苦事，心理壓力大，有時候是因為父母過分緊張，要求過高。若果期望遠超子女能力範圍的話，他們會因無法達成家長的要求而感到沮喪及失去自信，所以家長對子女的期望要配合子女的能力和循序漸進，讓他們感覺到自己是有能力邁向可行的目標。

(三) 欣賞子女的長處和努力

家長不必過分重視子女的學業成績，同時要欣賞他們的長處，例如：在溫習過程中表現的耐性，看他們的整體表現而加以讚賞。家長若留意子女已盡了力，便要接受其考獲的成績，不要擺出一副失望的臉孔。家長更應在這時候讚賞他們的努力，並鼓勵他們努力向上。

(四) 接納子女的短處

若要成功地教導子女，便須接納他們的短處，例如孩子分析力差，父母不能透過打罵或嘲諷去改變他的能力，反之，父母可以耐心地誘導他對身旁的事物多加思考，一切由淺入深，亦可利用智力或推理遊戲等素材，助他改善。

(五) 避免比較

避免在子女面前將他們與別人比較，如：「你真係無用啦，讀書唔成，表哥就叻啦，年年考第一。」這些負面評價會傷害孩子的心靈，使他們受到挫折和感到自卑，引致他們更缺乏進取心和無心向學。

如何幫助子女學習

(一) 培養學習興趣

培養內在興趣是推動子女學習的長遠之計，家長可以幫助子女尋找新知見聞，並以趣味、活潑的形式引起他們的學習興趣及喚醒其求知慾，促使他們主動地為追求知識及新鮮的事物而學習。家長亦可準備有趣的課外讀物、報紙等，並多帶子女到圖書館、書店，以培養他們的閱讀興趣。

(二) 高質素的相處時間

父母最好每天能安排親子活動時間，真正放下私人的工作和活動，專心地陪伴子女，例如聆聽他們的心聲，與他們一起閱讀圖書或報紙，共同分析有啟發性的電視節目，引發他們對周圍世界的興趣，灌輸正確的觀念。當子女探索和查問時，家長要樂於回答和提供指引及支持。

(三) 關心子女的需要

「工欲善其事，必先利其器」，父母需要為子女安排一個屬於他們的溫習空間，那空間毋須很大，即使只是客廳一隅的飯桌。當溫習時，要保持環境寧靜，避免外界騷擾，例如電視、麻雀等聲浪，有助他們集中精神。

(四) 時間表，齊編訂

訂定時間表，間接是一種推動力，激勵子女要依進度完成目標及增強他們的專注力。父母亦要以商議的態度，讓子女參與訂定計劃，這樣他們會更樂意遵從及完成有份參與的決定。此外，時間表要安排適當的休息和活動時間，讓子女可以再度集中精神，提高學習效率。

(五) 先取易，後取難

協助子女安排溫習、做功課的次序時，可以建議他們先做自己喜歡或較容易的科目，這樣他們便會得心應手，增加信心和成功感。趁著子女滿懷信心和衝勁時再去做他們較弱的科目，會較容易解決難題。

(六) 培養自律能力

子女初入學時，家長可以引導他們做功課的事宜，但切勿令他們依賴父母，待他們學習上了軌道，家長便應退居幕後，使子女明白讀書是他們的責任，讓他們培養自主、自律和自學的能力及能夠耐心、專注和自信地學習。

(七) 悉心培育

每一個人都有個人的專長及潛能，但不一定每個子女都是讀書的天才，家長可與老師多溝通，因材施教，協助子女解決學習上之困難。家長亦可鼓勵子女參與不同的課外活動、研習班或興趣小組，讓他們發展潛能，從而增強學習的興趣和信心。

結語

子女的學習能力，固然受先天因素限制，但父母及老師的培育和輔導，亦具有決定性的影響力。家長首先要培養子女對學習的興趣，還要提供有利於學習的環境，訂立可行的目標，欣賞子女的努力，給予真誠的接納，並鼓勵他們運用良好的學習方法，讓其盡展所能。

[節錄自香港衛生署學生健康服務網站]

品德校園情滿載 承擔責任傳關愛

我們著重學生的品格、價值觀及身心靈的發展。本年度繼續推動生命教育和健康教育，以「責任感」及「關愛」為主題，培養同學良好品格，建立積極健康的快樂人生。

核心價值	部份具體行為的例子
責任感	我每天準時上學，為自己的學業負責。
	我會依時出席已報名的活動，並認真完成。
	我遇到困難和挫折時不畏縮，負責到底。
	我對自己所做的事負責，不找藉口或怪罪別人
關愛	我會體諒別人的感受，為他人著想。
	我會留意別人的心情，適時地表達關心。
	別人有困難時，我會主動協助。

培育青少年的責任意識

廿一世紀科技發展一日千里，媒體和資訊發達使青少年面對更複雜的生活經驗，很容易成為高危一族。高危族群乃指一些青少年在發展為成熟負責的成人過程中有所障礙，一般的問題包括校園暴力、婚前性行為、吸毒、妄顧公德等，這些問題歸根究底都和青少年的責任感薄弱有關。

在日常生活細節上，孩子們也有不負責任的表現。舉些例子，在孩子眼中，忘記帶課本，是媽媽沒有替自己收拾好書包。上堂不留心，是教師教得不好。這些都不是自己的問題，自己的事應份由別人替自己做。

從發展理論看責任感的培育

什麼是責任感呢？人是群體動物，在群體中，每位成員都有著不同的角色，及這角色所承載著的職責和義務。例如：在社會裡，公民有守法和監察政府的責任；在工作的機構中，員工有完成工作的責任；在家裡，家庭成員有促進家庭和諧幸福的責任；在學校裡，教師和學生有提升學習的責任。責任感是一個人能夠知悉自己的責任，並有付諸實踐的動力和決心。概括來說：責任感可從知、情、意、行四個層面作剖析。知，是指認知，包括對「責任」這觀念的感知、理解及掌握。情，是泛指道德情緒，例如：完成責任後的滿足感，或逃避責任後的內疚感。意，是指人的意志，個人會積極調節自己的活動，努力實踐自己的責任。行，是指由認知轉化為行為，並能有實踐的技巧。

家庭教育的重要

青少年透過在家庭中所扮演的角色，意識到作為子女的應在家庭內所須承擔的責任，香港中華基督教青年會與廣州市穗港澳青少年研究所於 2003 年合辦了一項研究，以瞭解青少年在家庭中所扮演的角色，權利與責任。問卷中有涉及青少年家務的環節。受訪的青少年透露他們間中會做家務，當中大部分會做一些「整理自己的床舖」和「整理自己的用品物件」等較為簡單的家務，雖然不少青少年也意識到自己應該做些家務，但實際去做的比例卻較少。

總括來說，現時的青少年在家庭中是處於一個中心的地位，大部分青少年也獲得父母的尊重和愛護，在他們身上缺少的不是親情而是責任和義務，青少年家庭責任感的缺乏主要是由父母不恰當的教養方式所引致。

有心理學家把父母培育子女的模式歸納為四個類型，而管教方式與青少年能否建立責任感有很大的關係。

權威教養型	父母以民主的方式與孩子協商，孩子能感受到父母的關心和尊重，也有較多的機會參加家庭的決策，以能發展出高度的自我接納和自律的精神。
獨斷教養型	父母傾向以控制方式約束子女的行為，例如：體罰、威脅等，而忽視子女自主的心理需求。在這環境長大下的孩子容易養成依賴、逃避、陽奉陰違的性格，但也有可能變得叛逆和不負責任。
寬容溺愛型	父母過度溺愛子女，在子女心智未成熟時給予過份自由，導致兒童不能學到自制自律。同時，父母也可能過於保護子女，凡事都代為操勞，子女都是「飯來張口」，不覺得自己要承擔什麼。
寬容冷漠型	父母未能盡責任，有些更漠視子女的心理需求，對他們的行為缺乏管教，有時則嚴加苛責。在這類家庭成長的兒童容易形成自卑和自我拒絕，對家庭也缺乏歸屬感，於是較難承擔責任。

(節錄自拓思第 44 期)

期望我們繼續透過家校合作，共同培育青少年的責任感。

生涯規劃組 - 文章分享

給大學生的忠告：把興趣當工作，不會帶給你快樂

近年來的主流雜誌都非常喜歡宣導一個概念，「人應該要做自己有興趣的事情才會成功」。當然，我們的確看到許多成功者都是從年輕時就不斷做自己有興趣的事情，例如過世三年影響力絲毫不減的賈伯斯，更是促使許多人積極實踐自我意識的經典勵志故事。然而，包含賈伯斯在內的成功夢想家們，事實上是一種生存者偏差 (survivorship bias)；我們只看得見成功的人，卻忽略了失敗的人也可能有完全一樣的特質或者行為傾向。

基本上，多數為了追求興趣而轉換跑道者，最後都慘遭失敗。我們常遇到身邊有 25 到 30 歲左右的年輕人，突然辭職去做跟自己過去學歷以及當下工作完全無關的事情，然後說「那是我的興趣，我想去試試看」。然而「嘗試興趣」應該是大學時期就該做的事，萬一真的在出社會之後才遇到心頭好，那應該也得逐步增加自己投注在這件事情上的時間，而不是立刻辭職。說穿了，如果連把生活中多餘的時間放在這件事情上面都做不到，那麼辭職之後真的能持續保持「興趣」嗎？太多追尋的本質都是逃避，嘴裡說著夢想，下意識卻只是想著如何躲開當下的壓力。這也就是我們很容易看到很多人總在不同的「興趣」之間轉換游移，三、四年過去卻仍一事無成。

我們鼓勵把熱情當工作，不鼓勵把興趣當工作。興趣跟熱情一開始的樣子很像，但隨著時間經過，興趣會逐漸消散，熱情卻讓人樂此不疲。這是因為，興趣追求的是短暫的放鬆與快樂，但熱情卻混雜了高強度的好奇心、成就感、自信、自尊或者社會認同等更多長期行為動機，這些因子在交互作用下甚至還會互相強化。重點是，越強的熱情會帶來越多努力。

因此「嘗試興趣」應該是一種強度測試。停留「興趣」階段自然愉悅放鬆，但當頻率增加、強度增加、自我要求提升之後，任何事情都會開始變得「不有趣」。例如開咖啡廳是上班族創業目標排行第一位的選項，但多數人真的是想提供更好的餐點以及更好的服務嗎？其實，多數人只是喜歡「在自己喜歡的咖啡廳悠悠閒閒坐著還可以順便賺錢」這件事情——這就是標準只停留在興趣，而沒有提升到熱情的境界。真正的咖啡店主，是能在日復一日單調的備料、作帳、管理中都能不改其志的人。換言之，如果一個人只是因為還沒真正達到高強度的要求而覺得「我對某件事情似乎有點興趣」，那麼也就永遠可能只是「興趣」。

反過來看，既然現在有興趣的事情可能因為現實的考驗而變得沒興趣，那麼現在沒興趣的事情以後也可能變得有趣。雖然這個說法聽起來很違反直覺，但我們不妨思考一下，當一個人開始能從「完成事物」得到成就感時，就進入了現實回饋與精神動機都越來越強的正向循環——而這當然是「有趣」的事情。別忘了，許多能把吃苦當作吃補、對於一件事情充滿熱情的人口中說的「興趣」，其實根本不只是興趣，而是日復一日的努力。這又回到了「一萬個小時定律」的結論：戲棚下站久了就是你的。

<http://www.businessweekly.com.tw/article.aspx?id=5559&type=Blog>



(三) 期考全級各科第一名

班別	姓名	科目	班別	姓名	科目
1A	田雅淇	中國歷史、普通話	4D	陳敏熙	中國歷史、歷史
1A	邱溢詠	家政	4D	何佩芝	視覺藝術、體育課
1B	甘鎧霖	中國語文	4D	李偉樂	歷史
1B	翁惟晉	體育課	4D	張稀童	通識教育科
1C	張詠茵	普通話	4D	馮浩怡	資訊及通訊科技
1C	梁寶兒	科學			
1C	陳彥諾	英國語文	5B	鄧浚傑	體育課
1C	謝凱恩	視覺藝術	5C	吳詠怡	歷史、旅遊與款待
1C	李嘉琪	音樂	5C	羅紫薇	化學
1C	陳淑貞	數學、地理、初中通識	5C	房承熹	數學(必修部分)、物理
			5C	林煒峰	視覺藝術
2C	楊詠佟	中國歷史、地理、音樂、 普通話、視覺藝術	5C	劉泰佑	資訊及通訊科技
2C	楊咏妮	中國語文、初中通識	5D	鄭耀城	中國歷史
2C	李靄琳	英國語文、初中通識、 普通話、體育課	5D	黃君霖	歷史
2C	鍾汶琳	數學、科學	5D	黃美儀	企業、會計與財務概論
2C	陳茵彤	普通電腦科、家政	5D	林芷琦	旅遊與款待
2C	黃寶儀	設計與科技	5D	薛嘉如	地理
2C	黃心儀	設計與科技	5D	譚維欣	中國語文、英國語文、 生物、經濟、通識教育科
			6B	郭家浩	企業、會計與財務概論
3B	黃姝祺	普通話	6D	鄭成	中國語文、數學(必修部分) 通識教育科、生物、化學
3C	詹子賢	中國語文			
3C	吳子茵	英國語文、數學、科學、 初中通識	6D	詹文茵	英國語文、旅遊與款待、 視覺藝術
3C	楊凱婷	歷史、普通電腦科	6D	趙鈺滢	中國歷史
3C	杜卓嵐	中國歷史、視覺藝術	6D	王嘉恩	經濟
3C	何祖怡	中國歷史、歷史、音樂	6D	周穎彤	視覺藝術、體育課
3C	何詠儀	地理	6D	倪灝楷	歷史
3C	陳益昇	體育課	6D	馮敬龍	地理、資訊及通訊科技
			6D	馮皓然	物理
4C	陳栢滔	經濟	6D	邱志豪	物理
4C	王藝霖	生物化學			
4C	盧嘉樂	中國語文、企業、會計與財 務概論			
4D	湯曉翹	英國語文、旅遊與款待			
4D	王毅翔	數學(必修部分)、物理			
4D	鄧思思	地理			

學生成就

比賽項目	得獎同學	獎項
第六十九屆學校朗誦節	4D 何佩芝	普通話散文獨誦 - 冠軍
	5D 黃敏嘉	普通話散文獨誦 - 亞軍
		英文詩詞獨誦 - 亞軍
	3C 杜卓嵐	粵語詩詞獨誦 - 季軍
	3C 曾子晴	英文詩詞獨誦 - 季軍
	4A 張孝賢	粵語詩詞獨誦 - 季軍
5C 房承熹	粵語詩詞獨誦 - 季軍	
元朗區校際游泳賽	1A 黃樂兒	女子甲組 100 米蛙泳季軍、 200 米蛙泳季軍
	3A 王嘉雪	女子甲組 50 米蛙泳冠軍、 100 米蛙泳亞軍
	5C 龔韋寧	女子甲組 100 米自由泳季軍
	6A 詹廣祺	男子甲組 50 米自由泳亞軍、 50 米蛙泳季軍
	1A 黃樂兒、2A 劉芷麟、3A 王嘉雪 3C 黎寶恩、5C 龔韋寧、5D 張焯盈	女子甲組 團體優異獎
	5A 黎栢軒、5A 朱樂灤、5B 謝文耀 6A 詹廣祺	男子甲組 團體優異獎
元朗區校際田徑賽	2B 王晉杰	男子丙組 100 米及 200 米亞軍
	6C 陳囍暉	男子甲組 標槍季軍
屯門區分齡田徑賽	1C 陳展暉	男子 E 組 壘球冠軍
	3B 葉倩怡	女子 C 組 跳遠季軍、 100 米欄季軍及 200 米季軍
	5B 羅肇汶	男子 C 組 鉛球亞軍
	6C 陳囍暉	男子 C 組 標槍季軍
伯特利中學陸運會 友校接力邀請賽	2B 王晉杰、4C 李子歷、5B 林君豪 5C 陳頌明	男子組亞軍
創意無限 FUN 產品設計比賽	3A 黃峻仁	優異獎
	3C 謝心恒	優異獎
2017 全港校際 STEM 教育一發 揮創意潛能大賽	2C 張楚瑩、黃沛妮、劉家銘、 駱子風	初中組優異獎
	3C 何祖怡、楊泳玲、謝心恒	
	4C 潘俊傑、鄧龍輝 4D 許越丞、黃正業	高中組優異獎

學生成就

比賽項目	得獎同學	獎項
香港步操樂團公開賽 2017	1A 田雅淇、1B 劉秀霞、1B 謝思敏 1B 陳泓翰、1B 黃 鈞、1B 甘鎧霖 1C 張詠茵、1C 張玉珊、1C 陳彥諾 2A 蔡依彤、2B 葉芷媛、2B 鄧灝正 2C 陳茵彤、2C 湯翹蔚、2C 曹敏榆 2C 黃寶儀、2C 黃沛妮、2C 黃心儀 3A 陳卓軒、4A 周栢穎、4A 黃淑珍 4B 陳俊彥、4C 陳芯羽、4D 羅蒞晴 4D 文苑梅、5B 羅肇汶、5C 葉倩敏 5D 林文欣、5D 周藝雋、5D 冼承亨 6D 黃雪兒	金獎
第 12 屆粵港澳台兩岸四地 毬球錦標賽	5D 黃韻清	「台式毬球」項目第四名 「國際毬球」項目第二名
2017 年「吳飛杯」第二屆亞 洲青少年毬球賽	5D 黃韻清	「甲組女子雙人賽」第四名 「甲組女子(B 組)三人賽」第 二名
多元智能躍進計劃 - 入境 事務學院五日四夜挑戰營	2B 王晉杰	最佳進步學員
	3A 徐鎮鴻	最佳學員
	3B 梁希彤、3B 葉倩怡、4A 岑凱瑤、 5C 方雙仟	女子組季軍
元朗區五人足球賽	2A 祝正臻、2A 鄧梓朗、2B 梁子傑、 2C 駱子風、4A 簡天齊、4B 鄧梓軒	男子青年組季軍
JPC 足球暑期全接觸	2A 鄧梓朗、2B 梁子傑、2C 駱子風	冠軍

地址：新界元朗洪水橋洪順路 11 號
 電話：2479 9885 傳真：2474 7324
 網址：<http://www.hodao.edu.hk>
 電郵：mail@hodao.edu.hk

