



# Joy 德訊 Post

## 第10期

2021年6月

校訊組成員名單

顧問：郭超群校長

統籌：郎敏宜主任

小組成員：尹琳琳老師、高敬邦老師、黃伊倫老師、陳爾庭老師

德信學校

九龍柯士甸道103號

2367 3446

2366 1589

www.taksun.edu.hk

## 新任校董及法律顧問分享

吳文堅律師

「就讀我校德信，心境快慰神怡，友朋互相砥礪，責任謹守不渝……」這首中文版本的校歌，至今仍然深深地烙印在我的腦海內。現在我們聽到的是英文版本的校歌，旋律和中文版本一樣，但其實我是會唱英文校歌的。

我在1969年入讀德信幼稚園下午班，唱的是中文版本的校歌，當年德信的辦學團體是來自加拿大的「聖母無原罪傳教女修會」，學校分上、下午班，校長和老師都不同。

1976年小學畢業後離開了德信，但每次經過彌敦道和柯士甸道交界，都不自覺地望向德信，重拾點點童年回憶。

現在我與德信師弟兼好友侯焯汶大律師一起當德信的法律顧問，今年更有幸加入法團校董會，成為校友校董，希望能略盡綿力，回饋曾經哺育自己的母校。

人長大後，對小學的回憶往往會變得模糊，但如果沒有小學老師的啟蒙和教誨，就不會有日後的學問基礎，所以我們應該萬分感激小學時代的老師。

在此祝願各位學弟，秉承我們「勤而樂」的校訓，勤奮快樂地在德信長大，除了書本知識外，還要學會尊師重道，孝敬父母，日後將自己的所知所學，貢獻國家和社會。



## 海外兄弟學校校慶致賀

日本精道學校 40週年

郭超群校長



德信兄弟學校「日本長崎精道三川台學校 40周年校慶」

Seido Mikawadai Elementary School お誕生日おめでとう 40周年

On behalf of Tak Sun School, we would like to send our heartfelt congratulations to Seido Mikawadai Elementary School to mark its 40<sup>th</sup> Anniversary.

The 40<sup>th</sup> Anniversary is a time for reflecting on the past and looking ahead to the future. Over the past four decades, Seido Mikawadai has provided a strong foundation to nurture numerous proficient and dedicated graduates. They have made valuable contribution to Japan in many aspects.

Meanwhile, Seido Mikawadai is a valuable partner to Tak Sun School. We maintain an excellent brotherhood relationship. Each year up to ten Tak Sun boys have the opportunity to visit Seido Mikawadai for five days. This is an invaluable experience for them as Japan is a major economic and cultural influence on a global scale, and proficiency in both the language and culture of Japan is an asset for Hong Kong people.

"I was able to realise my dream and go on the exchange programme to Seido Mikawadai in Nagasaki, Japan for five days. I was able to improve my Japanese language skills, and join many activities that allowed me to experience Japanese culture first hand. I was also able to make a lot of Japanese buddies and we all enjoyed learning about the culture and about each other." One Tak Sun boy shared.

We look forward to continuing our partnership with Seido Mikawadai. On this very special occasion, we would like to wish Seido Mikawadai a fruitful and memorable 40<sup>th</sup> Anniversary celebration, and all the staff continued success in their future endeavors.

Mr. Kwok Chiu Kwan Henry  
Principal of Tak Sun School

# 校園放大鏡

德信華服日

郭超群校長



回校實體課的德信仔及全體老師於二月二十二日華服日當天，一起穿著富有中國色彩的服飾回校共慶新春，一方面能認識更多中國傳統文化，另一方面加強其對國民身份的認同。





# PTA — 我們的家長學院

德信學校「家長學院」計劃 2020-2021

(本年度的協辦機構：Teengineer 正向教育學院)



劉若嫻副校長



## 「家長學院」成立目的

我們學校今年成立了「家長學院」，本年度的目標是把正向親子培育 (Waters, 2016) 的正向心理知識融入親子關係中，鼓勵家長運用積極的方法培育孩子，達至和善溝通及塑造健康家庭的效果，建立更緊密、良好的家庭關係，共同創造家校合作的基礎元素，建立正向、健康的校園風氣。

## 課程內容

包括基礎理論及大量技巧，讓家長能有效地拿捏當中的方法，並運用在日常生活中。



## 課程設計

- A) 導師在課堂上運用體驗式學習，透過活動及分享，讓家長親身經驗覺察、概念、方法、實踐及分享五個部份，鞏固核心的知識和技巧，成為「種子家長」，擔任領袖家長角色。
- B) 透過領袖家長，希望把正向的溝通方法向外推展，透過分享或校內活動，介紹及提供正向能量給全校家長。
- C) 其他支援：家長教師會協助
  - 推動核心種子的成立
  - 聯絡家長社群參與活動
  - 提供正向家長校內服務機會 (因為疫情關係，有待推進發展)
  - 協助舉辦正向親子活動 (因為疫情關係，有待推進展開)
  - 資助正向培育計劃的推行 (本年度撥款 \$20,000)



## 劉副校長感受分享

我們的家長都認同良好家庭教育對孩子的重要性，只有透過悉心的培養、善意的理解和有效的方法，才能夠讓小朋友健康成長，各位家長都希望能夠做稱職的父母，運用合適而正確的教養方法，給孩子健康的成長環境和發展空間。

我們在參與家長學院的課程中，便更加能夠體會到有效、正面的培育孩子方法，家長們都願意回家實踐，之後再分享自己的經驗和結果。大家就像家人一樣聊天、訴苦！每次談及共同的話題或是有趣的境況都會心微笑；感到有相同的問題時，便搖頭歎息……大家甚有感覺，像是同路人一般，明白各自的難題或得着。互相支持和鼓勵，分享氣氛濃厚，非常投入！

家長在我們的學院裏的得着是有目共睹的，透過「家長學院」的課堂，大家都努力向前，糾正自己舊有看法，讓自己變得更積極、更有耐性和運用正向的思考方法去教養孩子。





## PTA — 我們的家長學院

參與「家長學院」計劃的家長感想

我是一位在職媽媽，穿梭職場與家庭，每天全心投入事業和母職，努力在兩個使命之間尋找平衡點。我時刻提醒自己要尊重孩子的成長步伐，在相伴中一起成長，然而知易行難，一路走來，經歷歲月磨練，領悟到任務太多，時間太少，事事爭分奪秒，我的包容和耐性一點點被磨耗，我總是為兒子著急，孩子卻未必受落，我察覺到是時候思變。

感恩不遲不早，學校今年成立「德信學校家長學院」，為家長設計了這個「修煉自己教養孩子內功」以至「齊家」的互動互助平台；更連繫到理念相近的同行夥伴——正向教育學院。

感謝正向教育學院鍾明崇先生及潘的宜小姐，在第一屆初小家長課堂的六節課堂中，帶領我們一眾家長窺探初小孩子的心理發展和內在需要；接收孩子發出的訊息暗語，拆解孩子情緒密碼；觀察孩子行為偏差，量化孩子行為模式，歸納共性，深究背後根源；認識「拖延症」孩子體內慌亂的節奏，介紹提高專注力的日常訓練；處理與孩子的衝突，運用有效溝通心法等。內容簡明扼要，傳授技巧可運用度高。

感激郭校長和三位副校長百忙中仍抽時間親自參與家長分組討論，身體力行地支持家校合作，亦感恩在討論環節中認識各成員。透過真誠的經驗分享和交流，總能激發我一點靈感妙想，也補足我平日忽略了的那些層面：更了解到一些曾經令我抓狂、乏力、束手無策的行為，原來是同樣會出現在同齡孩子身上的普遍狀況，令我對兒子多了一份寬容。

為母則強，上蒼降福我們有當父母親的福份，就必定隨孩子的到來賜予我們能力迎接挑戰。既然我們不謀而合，為兒子選了德信學校，讓他們在這裏一起長大，樂見他們同儕互動協作，作為德信仔的父母，就讓我們在教育孩子的路上同行望遠，砥礪互勉。

2B 唐梓朗媽媽

我是 P1C 陳卓輝的爸爸 Patrick。很幸運能夠和兒子成為德信的一份子，讓我有機會親身接觸到的德信 PTA，以及為公教家庭而設的 CPA，還有今年新成立的德信家長學院。

駕駛學院大家聽得多，但家長也有學院還真的聞所未聞。相信每個成年人就算沒有學過駕駛，憑著天賦本能也可以把車開動。但是如果要做到準確泊位，斜路開車，或在車輪打滑時懂得怎樣自救，相信就一定要認真找高人指點，好好學習和汲取一些有系統的理論和經驗了。

我們作為兒子成長道路上的司機，又豈會比駕車容易呢？每個家長和孩子的性格和能力都不相同，需要因應個別情況作調適以獲取成效，所以我們所學到的並非每位家長都能用到的「萬能」方法。然而，完成了五節家長學院課程，透過一系列系統性的理論、小組活動和經驗分享，讓我能夠有效地認清孩子在思想和行為上的問題及緣由，讓我更了解孩子，從而作出正確的對應行動和解決辦法，這對我來說才是最具有價值的。

簡單分享一個我在課堂上從導師身上學到的技巧，而且頗為成功的例子：

每次收到那疊厚而又感覺無從入手的功課，從前我會和孩子一同徬徨，擔心不能完成，我便理所當然地把所有功課取出，並堆在兒子面前，叫他趕快處理，但原來我這樣做只會增加他的恐懼感，令他產生負面情緒，做得更慢，無補於事；現在，我對孩子的心理了解得更多，學懂教兒子先把一些簡易的功課完成，再逐一擊破。原來此舉有助提升兒子的「能力感」，也有助兒子建立信心以完成下一份功課。

而我最大的得著，莫過於看見兒子對我的付出有所感動。看見爸爸日常工作那麼忙碌，連晚飯也未吃，也要回校上課，下課回家後還要埋頭整理當晚的筆記……兒子雖然年幼，但千萬不要小看他們明白事理的能力。我感到孩子因爸爸為他們的付出而增加了對爸爸的尊重，同時也會模仿爸爸無私奉獻的態度。

駕一手好車，是為了責任；培育孩子成為一個有紳士風度的全人，能夠修和及鞏固父子關係，不單是為了責任，更重要是為了愛。希望日後更多家庭能參與家長學院，傳承我們德信學校這份正向精神。

1C 陳卓輝爸爸

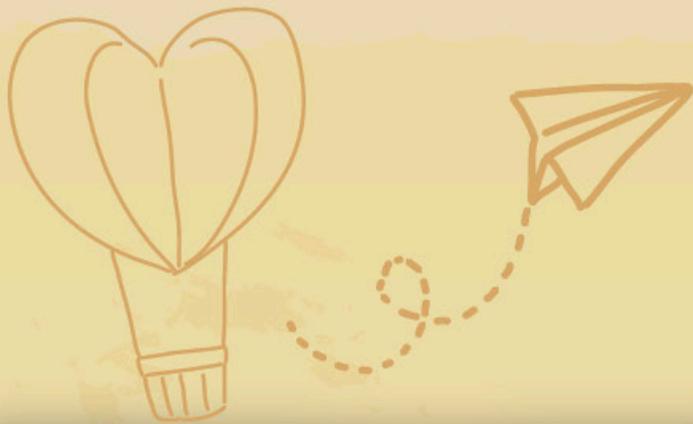
我是被工作坊的內容吸引而參加的。因為工作坊的主題正正是我每日需要處理的問題，感恩學校舉辦工作坊，給家長們一個學習機會。

工作坊令我印象最深刻的一個環節是一個非常刺激的遊戲，家長們一起玩新式「層層疊」，過程中家長們要因應導師要求轉換遊戲方式。透過遊戲和導師的指引，我更認識自己，發現平常中的自己原來缺乏耐性去觀察兒子的行為，亦從來不理會行為背後的原因，只知叫停眼前所發生的問題，所以造成「家嘈屋閉」的局面。

工作坊的其中一節，導師介紹了「如何辨識孩子情緒及行為」的方法：ABC 紀錄表。當我兩個兒子發生爭執時，我會利用這個方式去記錄兩個兒子的行為，包括吵架前後所發生過的所有細節，我都一一記下。透過這列表，我能夠輕鬆地找出問題所在，並作出適當的處理方法。而過程中最開心的是與孩子們建立了更親密的關係，亦減少不必要的爭吵，達致一個和諧的家庭。

1B 馬啟佑媽媽





感謝天主一直以來的眷顧，讓我兩個孩子都能夠入讀一間充滿愛的學校。感謝德信學校成立家長學院，讓我們一班家長可以在一個熟悉的環境下，學習怎樣用有效的方法跟孩子們溝通，從而增進親子關係，共同建立和諧的家。很感謝兩位導師，Carl 和 Teresa 的分享，在這五節課堂裏，我們都獲益良多。

生命影響生命，我們都希望能夠把正向思維承傳給我們的下一代，「欲齊其家者，先修其身」，首先，我們要改變自己。

孩子們年紀小，喜歡賭氣，喜歡挑戰我們的底線。我在五節課堂後的得着是無論小朋友做了甚麼令我們氣憤的事，一個字「忍」！我們要避免立即指責、避免繼續跟孩子們發生衝突，要好好控制自己的情緒。深呼吸、喝一杯水，找孩子們的照片出來看看吧！回想起得知自己懷有雙胞胎時的那份雙重喜悅，到孩子們健康來到這個世界的那一天，生命得來不易！那時我們對孩子們說過甚麼呢？希望孩子們能夠健康、開心快樂地成長就足夠了！

我們要做的，是冷靜下來，細心找出事件發生的原因和經過，反思處理問題的方法做得如何，再想想問題會否重複發生。若感到問題準備再次發生的時候，我們便可以把問題停在「原因」，及時避免事件繼續發生，只要沒有「經過」，就沒有問題要解決了。一個和諧與經常吵鬧的家，你會選擇哪一個呢？一切都取決於有能力解決問題的我們手上！

大人是小朋友的一面鏡子，每天跟孩子們朝夕相對，大家的心情亦會互相影響。我們做的每一件事、每一個習慣、說過的每一句說話等，其實孩子們會不自覺地記在腦海中！要真正成功地跟孩子們溝通，說話的字眼和語調都很重要，先要他們願意聽，聽後願意接受、再心服口服地做，才算成功。今天，我們仍未能做到，孩子往往卡在「接受」這關卡，我們再逼迫，孩子便直接跳到「懷恨在心地敷衍了事」的地步。我們正在跟隨導師的方法慢慢地改變自己，嘗試每晚在睡前用 10 分鐘時間反思。做得好的，給自己一個讚；把要改善的，記在反思日誌上，提醒自己下次要用更好的方法去處理。要相信自己，我們只要願意踏出第一步，很快就會找到跟孩子們溝通的鎖匙。

總括來說，我們要常存感恩的心，做個「正能量」的家長，才能培育出充滿正能量的孩子，家庭亦會因此變得和諧美滿。在此，希望大家都能夠出一分力，把正向思維推到每一個角落，每個家庭都充滿信望愛。

1B 羅珀謙、羅珀鏗媽媽

透過這次的【正向家長學院】課程，令我更加了解如何更正面地與小孩子溝通和有效地去教導。同時，也讓自己先去檢討自己的問題，再加以反省。我是一個游泳教練，過去 20 年，我都是教小朋友游泳，自以為很了解小朋友，但原來面對自己的孩子和伴侶時，情況卻完全不一樣。孩子這個階段對成長原來是非常關鍵的，這個課程讓我與孩子的關係進一步改變，也讓我能各方面，對自己和身邊的人能學以致用，確實是獲益良多。再次多謝學校和導師的安排，真的很感恩！

2C 吳彥朗爸爸

首先，感謝學校給我一個機會報讀正向教育課程。從前，我一直以為自己很了解孩子，知道怎樣和他溝通應對。然而，透過課堂，卻發現原來自己仍有很多不足之處，需要學習怎樣做個好家長。

與其說這課程是去了解孩子、改善孩子的行為，倒不如說這是一個機會，讓家長可以好好了解自己，認識面對孩子時自己所表現的行為情緒的背後原因，從而進行反思及作出改正。感謝 Carl Sir 及 Teresa 深入淺出的講解，讓我學習到不少技巧去調整自己，使自己更有效地成為孩子的一面鏡子，潛移默化孩子的行為表現。

除了課堂上獲得的知識，亦感受到學校對正向教育家長教育的重視。若日後再有機會參加此類課程，各位家長請不要錯過！謝謝！

2C 張俊康家長

完成這個課程之後，發覺這課程確實有別於以往的家長講座。以往曾參與的家長講座中，大多數都是教導家長一些管教孩子的方法。可是因為每個孩子和家庭的情況都不同，這些方法未必可以應用在自己所面對的困境之中。

在這短短幾節課堂，我學習到從另一角度重新掃描孩子，重新認識自己的小朋友。我明白到我並不是要改變本來的他，而是要接納他和找到他的思想模式和行為軌跡，令我們可以相處得更和諧、更舒服。

其中一節課堂，談及怎樣才做到真正的溝通：怎樣令對方接收到自己想表達的真正訊息和意義。這一課讓我學懂怎樣表達，才可以避免令孩子接收錯誤訊息，避免當我很努力地想盡辦法幫孩子的時候，他所接收到的竟然是我在責罵、質疑他。

感謝 Karl、Teresa 和學校，讓我有這個學習的機會，也幫我解開了一些管教和培育孩子上的迷思！

3B 洪溢昇媽媽





## 「語」「文」同樂

《寫作劍譜》及古詩鐘

黎志茵老師、鍾思思老師



中文科的《寫作劍譜》及古詩鐘在疫情下經歷重重波折終於完成了！

二月二十二日，我們為《寫作劍譜》及古詩鐘翻開重要的一頁。我們正式在二年級派發《寫作劍譜》，亦會在每個星期四播放古詩鐘《靜夜詩》。

在此，多謝校長義不容辭用心地為我們設計《寫作劍譜》的封面，畫工精細，畫面生動，看到校長花盡心思的設計，學生的寫作興趣自然會大大提高。此外，周莊老師鼎力支持，將古詩融入流行曲，將詩人生平用饒舌方式演繹，學生琅琅上口，很快已能熟稔。

最後多謝李美鶯副校長、李英超副校長、劉若嫻副校長及雲毅廷主任作為顧問給予寶貴意見，還有徐銘樂老師為我們剪輯精彩影片，以及兩位德信仔馬誠鏗及趙亦喬的動人演繹。

希望大家都會喜歡，而且會好好善用。





## 校園速遞

德信勇士「中文戲團」

鍾思思老師、黃伊倫老師



演員試戲服，扮相維肖維妙

「加油德信仔！你們要團結，全力以赴，相信自己可以在比賽中超越自己！我們的心與你們同在！」在校長、三位副校長、主任們和一眾老師及學生的打氣聲下，德信劇團士氣高昂，踏上了「戰場」，使出渾身解數、全力以赴應賽。

香港學校戲劇節終於在今年開鑼，由傳統在舞台上的現場演出，改為用 Zoom 進行網上視像即場演出，可以說難度幾何級別提昇。（比賽當天，全靠演員自律，遇到突發事情要隨機應變，也靠着團隊中互相合作和互補才成事。）

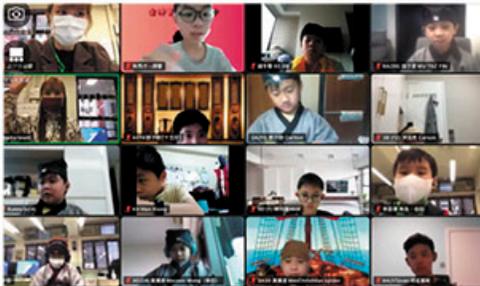
回想上個學年，鑑於疫情持續，香港學校戲劇節為避免因人群聚集而引起病毒傳播風險，宣佈取消。那時候，德信中文戲團已綵排至如箭在弦，戲服、道具、佈景都準備就緒，我和全團演員都非常失望，幾位快將畢業的六年級演員都流下了男兒淚。今年，這幾位已畢業的小演員特意回到母校拍攝一段鼓勵說話，為即將比賽的師弟們打氣，希望師弟能承傳師兄的精神，全力以赴，兄弟情溢於言表。



排除萬難，演員們回校綵排

按大會規定，每間學校只能派一隊同學參加，所以本校給予中文劇團及英文劇團隔年輪流參與比賽。今年，衷心感謝學校明白我們劇團過去的努力，給予中文組再一次機會用上一年已編寫好的劇本參與比賽。

當知道改用 Zoom 比賽，我們全組人便馬不停蹄去熟習及了解這套系統，務求達至完美演出。最後發覺同學各自在家用 Zoom 參與演出效果最好，於是我們便為每位同學添加有用的設備，例如美顏燈和收音咪。他們更把自己戲服及道具帶回家參與綵排！得到學校及家長全力支持，我們幾乎每天放學及復活節假期都加時訓練，連在校小息的時間，也全用來排練，但大家都仍然面掛笑容，無怨無悔，師生共同努力，令人動容。這份努力與堅持，令大家最後突破重重難關，呈現出一齣令人驕傲的作品。



默默耕耘，假期中加時練習

四月二十一日當天，中文劇團踏上 Zoom 這個舞台正式參與比賽。當日，全團演員付出了百分之二百的努力，超越自我，演出超乎水準，把整套劇發揮得淋漓盡致，大家齊心展現出合作精神，在校長、一眾老師及學生的打氣聲下完成比賽，進入評判回饋環節。評判給予了高度和正面的回應，肯定了我們的付出，校長和我們都感動得在現場流下眼淚。你們真的做到了！

我們作為老師，看到一班同學的成長及無懼風浪的付出，十分感動。所有團員都希望下學年繼續參加劇團，因為他們覺得劇團令大家改變了學習態度，更加明白如何成為一個達至校訓「勤而樂」的小君子。在老師心中，你們每一位都有獨特的價值，很高興你們能在這兒找到歸屬感，建立了一份師生情和友誼。最後，祝願各位劇團的小演員，在往後的日子也能帶着在劇團裏學習的精神，迎接人生中的挑戰。



比賽花絮



網課下難得聚首一堂

### 2020/21 年度香港學校戲劇節

德信劇團一班勇士及老師勇奪九項大獎：

獎項

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| 傑出導演獎   | 鍾思思老師              |
| 傑出演員獎   | 熊傑文、劉子皓、趙亦喬、楊光、黃騰晨 |
| 傑出影音效果獎 | 德信學校               |
| 傑出合作獎   | 德信學校               |
| 傑出整體演出獎 | 德信學校               |



德信劇團四月二十一日比賽當天



收到獲獎消息後，合照留念



## 校園速遞



李佩欣老師

### 新年設計校內比賽

中國的傳統習俗除了在新年前大掃除外，還會佈置家居，迎接新的一年。今年視覺藝術科邀請全校學生參與「新年設計校內比賽」，透過運用不同材料從而激發學生創意及傳揚中華傳統文化。

比賽分為三組：初級組（小一至小二）牛年幻彩刮畫、中級組（小三至小四）新春剪紙掛飾及高級組（小五至小六）新年曆。每班設優異獎三名；各組設冠軍、亞軍、季軍、殿軍乙名。

在此感謝陳爾庭老師拍攝教學影片及廖冰老師設計新春證書。

### 高級組 - 新年曆



6D 羅梓澂 (殿軍)、5B 楊運熾 (季軍)、5A 王宇杰 (冠軍)、6C 梁萃熙 (亞軍)

### 初級組 - 牛年幻彩刮畫



1C 黃溢鏞 (亞軍) 2B 蔡祉揚 (冠軍)、2B 薛駿熙 (殿軍) 2D 伍梓樂 (季軍)

### 中級組 - 新春剪紙掛飾



4B 蔡子謙 (冠軍)、3B 劉臻 (季軍) 3D 李柏禧 (殿軍) 4A 黃煒峰 (亞軍)

### 「和諧共融展繽紛」活動



本校早前獲油尖旺區青少年發展協會邀請，參與地區活動「和諧共融展繽紛」設計橫額。

透過此活動，學生能多參與社區視藝創作，亦學會理解、尊重、欣賞，推動種族共融，建設一個具多元文化的和諧社會。

協會邀請了六所學校參與設計，每所學校分別以主題「Love、Harmony、Diversity、愛、共、融」其中一個中文或英文字為骨幹，負責設計橫額的其中一格，設計師將六格完成品合成一幅橫額，而德信學校則負責設計英文字「Diversity」，該橫額將不日展出。

感謝十位德信仔（2A 洪柏誠、2B 梁柏建、2B 黃偉軒、3B 劉臻、4B 黃煒庭、4B 洪景熙、5B 劉柏濂、6C 彭禮謙、6C 彭禮信）及陳爾庭老師參與工作坊及 Zoom 典禮。另外，亦感謝其餘五所合作學校，分別是明我幼稚園（奧運校）、西太平洋幼稚園、油蔴地街坊會學校、聖公會諸聖中學及世界龍岡學校劉皇發中學。





# 校園速遞



雲毅廷主任

## STEM Fun Fun Fun

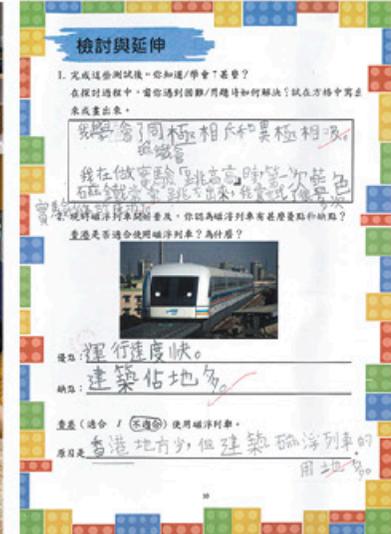
德信學校一直致力推動 STEM 教學，但遇上疫情來襲，缺少面授時的互動，學生實在難以獨自完成有關的教學活動及進行探究。有見及此，教師拍攝 STEM 教學影片，讓學生即使抗疫在家也能夠體驗 STEM 的樂趣，並能跟隨指示在家 DIY，增強學習動機。

### 一年級：搖搖板



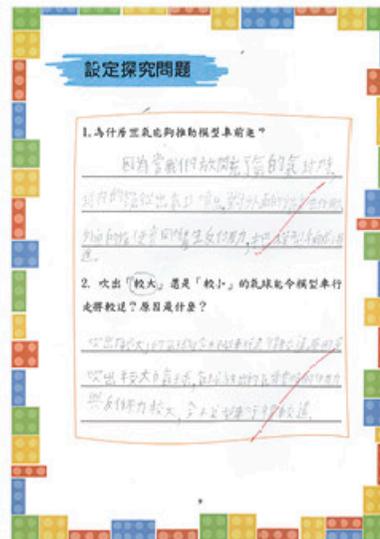
一年級 STEM 冊：搖搖板

### 二年級：強力磁鐵



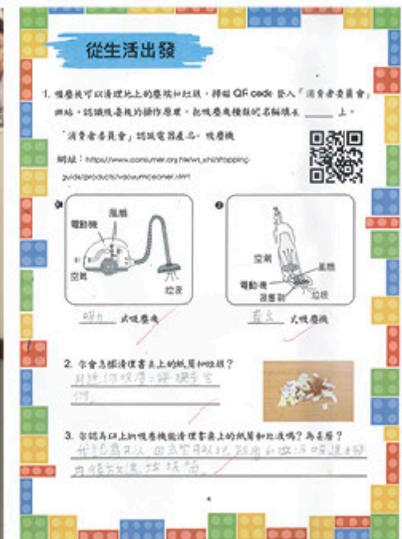
二年級 STEM 冊：強力磁鐵

### 三四年級：環保動力車



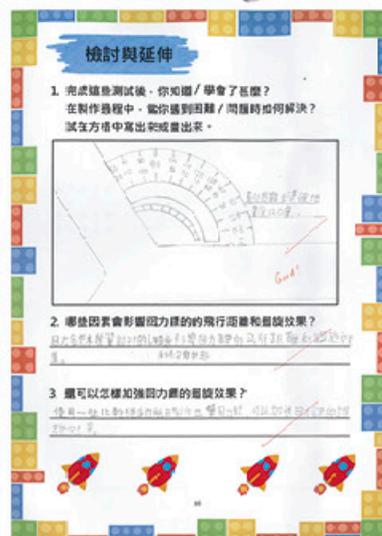
三四年級 STEM 冊：環保動力車

### 五年級：迷你吸塵機



五年級 STEM 冊：迷你吸塵機

### 六年級學生作品：迴力鏢



六年級 STEM 冊：迴力鏢



教師拍攝教學片段



## 校園速遞

精精神神講早晨

李英超副校長

現今在香港這個繁榮多元化的社會，少部份年輕人會認為「禮貌」太過古老，不合時宜。其實這是一個非常錯誤的觀念！「禮貌」是人與人相處中互相尊重的表現。天主讓人類有別於其他動物，更讓人類管理祂創造的世界，所以人是可貴的，是應該被尊重的；我們要尊重自己，也要互相尊重，而「禮貌」就是人與人之間最基本尊重的表現。

作為學生領袖，各位正副社長雖在疫情下，仍以身作則，成為「禮貌大使」，率先站在學校正門，希望在每一個早上，在大家踏進校園後，第一時間跟大家打招呼，帶著溫暖的微笑，說聲早安！

這既是禮貌的表現，更是為各位同學送上的點點關愛。希望同學再次看見他們的時間，都能報以微笑，說聲早晨，也為你們的學生領袖送上暖暖的祝福。



### 譚燕華老師：

子曰：「不學禮，無以立。」意思是不學會禮儀禮貌，就難以有立身之處。各位德信仔，誠意邀請你們一起做一位有禮的小君子！

### 何秀儀老師：

德信仔禮貌攻略：大家只要在校園內跟校長、老師、職員、工友和同學打招呼，便可增加你的禮貌值。讓我們一起創建一個「有禮校園」吧！

### 陸善宇老師：

「君子有禮貌，生活無火爆」意思是作為德信仔、小君子，我們要學會有禮對待每個人和每件事，儘管未必事事順心，亦緊記好好管理自己的言行和情緒。由小事開始，相信每位德信仔都能做到。每個早上講句早晨！精神爽利，笑面迎人！



三位老師對同學講早晨！



南華早報 — 「善意溝通」計劃分享  
2021年2月15日

德信學校引入及積極推廣「善意溝通」文化將近兩年，由核心教師學習小組開始，共同研習及分享使用心得，以促進學生、師生及親子間的溝通及關係。透過環境佈置、成長課的配合，以故事形式分享社交情緒內容，讓學生能夠更容易掌握和理解。透過學習記錄冊及心情追蹤月曆，幫助家長了解孩子經歷課堂後的感受和想法。曾參與的師生家長都欣賞此計劃，成效得到家長、學生及教師的認同，有助提升學生應對因在家學習而產生的情緒壓力。

在新冠疫情影響下，過去數月學生主要留在家中學習，甚少接觸身邊的朋友和同學，較少機會分享自己的感受，老師亦因此較難觀察及掌握學生的情緒狀況，不少同學和家長們表示他們在情緒上或許會累積壓力。

德信學校是其中一所與《Just Feel》「感講」合作的夥伴學校。利用「感受需要卡」，透過使用內含36個情緒詞彙及25個需要字詞，有助學生了解、辨認及說出自己的情緒以及需要。

郭超群校長表示：「長時間在家學習，長遠來說對於學生的情感發展並不太理想。家長或許缺乏適當的技巧與學童溝通，甚或忽略了小朋友缺乏與老師交流之機會。學生們或許因而情緒低落。故此，學生應盡早學習如何表達自己的情緒和需要，而且是需要時間培養。」校長更期望全校學生整體的情感發展及精神健康會因而有所提升。

小三學生家長蔡德志先生表示：「察覺到兒子（3D 蔡旻瀚）更願意分享自己的感受，而自己亦更願意詢問兒子的感受。」校長希望透過感受需要卡，不但能提升老師及家長對孩子的同理心和憐憫之心，更可以促進彼此關係。

EDUCATION  
Emotional training helps pupils cope with pitfalls of learning from home

Feelings are needs, and that can be the starting point for describing what they are going through. King and King were working as teachers a few years ago when they noticed pupils found it hard to express their feelings. They started Just Feel and now work on a full-time. Partnering with other NGOs and funded by various foundations, they raised about 100,000 to support the cause between 2018 and last year. They hope to raise HK\$3.5 million this year to expand their work.

Schoolchildren stuck at home after months of having classes suspended because of the pandemic are learning to open up about their feelings to friends, teachers and parents.

Just Feel, a non-profit organisation started by a group of young educators, has devised games, posters and a teaching plan to encourage children to share how they feel and foster a compassionate school culture.

Founded in 2018 by teachers Matthew Kwok, Fui Lok and Raymond King, the group has since expanded to over 20 schools, as well as Anthony Tsi King, a father in his 30s, the group now has nine members, mostly in their 20s and 30s and with experience in education.

During the pandemic, pupils lacked the chance to meet their classmates, while online lessons also meant teachers had fewer opportunities to observe their students. Pupils might also feel more emotionally stressed, Kwok said.

Just Feel is working with nine primary and secondary schools and hopes to add more.

The group offers a curriculum and materials for teachers to hold online lessons that encourage pupils to share their feelings and interact empathily, even without in-person lessons.

One of the tools provided by Just Feel to schools and parents is a deck of 36 cards featuring various emotions such as "scared", "crazy", "ambitious" and "ashamed". Another 25 cards depict different needs, including "love", "warm" and "trust". They help pupils identify their feelings or needs, and that can be the starting point for describing what they are going through.

King and King were working as teachers a few years ago when they noticed pupils found it hard to express their feelings. They started Just Feel and now work on a full-time. Partnering with other NGOs and funded by various foundations, they raised about 100,000 to support the cause between 2018 and last year. They hope to raise HK\$3.5 million this year to expand their work.

Local students had lessons online for most of last year. Face-to-face classes were suspended again in early December when the fourth wave of Covid-19 infections, with only small groups of pupils allowed to return to campus from last month.

One of the schools Just Feel is working with this year is Tai Sun School in Tseung Koon, a government-aided primary school which runs about a dozen lessons related to students' emotional training. Among other things, boys in lower primary classes will learn about basic emotions such as happiness, sadness, anger and fear, as well as self-awareness, while older pupils will have lessons on empathy, diversity, cooperation and responsible decision-making.

Principal Kwok Chia-tsun said he noticed that the prolonged period of learning from home had left some pupils in a "not too healthy" emotional state.

"Parents might lack the skills to communicate with them, apart from reminding them to study and not be distracted, while they did not get many chances to interact with their teachers," he said, adding that some boys might lose their temper when they look up their feelings. "Pupils should learn to express their emotions and needs beginning from a young age, as these are skills which take time to be cultivated."

He hoped the school, which had about 600 boys, would see overall improvement in pupils' emotional well-being and mental health, although he expected this would be clearer after in-person lessons resumed.

"Hopefully, one changed pupil can influence another, and ultimately bring about a positive change to our entire school culture," he said.

Michael Choi, whose eight-year-old son Colin is in Primary Three at the school, said he noticed the boy was more willing to share his feelings, including negative ones, since he began using Just Feel's deck of cards.

"As a parent, I feel more encouraged to talk to him about his feelings more often," he said.

And Just Feel hopes its efforts will help influence the behaviour of children and parents at home as online lessons continue. Kwok, from the group, said "We hope to empower educators and parents to manage our own generation to embrace empathy, compassion and improve relationships."



陳家喺輔導主任

明報《教得樂》— 疫情下的運動員  
2021年2月23日

334 HAPPY PAMA 教得樂

2021.2.23 逢星期三出版 happy.pama.ninggao.com

學界小健將 應對「疫」境賽

P04-05

P06 名人親子 馬小靈媽媽遇上「情緒以星」

P07 自在講嗎 伴讀家長林蔚琳

P10 家庭有教 疫下少出街 怕生怎麼辦

P11 論語教育 校長，求你唔好叫我教過識

校訊組

封面故事

停賽一年交白卷 健兒升中失預算

疫情肆虐全球，連東京奧運會都要延期，更何況學界賽事。過去一年，幾乎所有運動比賽停擺，除了令學生運動員的體能及技術受影響，也打亂了一班高小學生想借運動獎牌去報考中學的計劃。究竟這班孩子，過去一年有什麼心路歷程？如何突破困境？

（註：本報相片受訪者提供，需要剪口者）

文：沈慧詩

沒有「儀式」，沒有頒獎禮，因為無機會「輸水」，身形「發福」不少，需要一段時間恢復體態。 (新晉教練、受訪者提供)

報考名校，單位學校校區和法例代表的組織，期望自己的運動員能有好的成績。 (新晉教練、受訪者提供)

暫停集訓，這是一場艱苦的，不單是訓練和技術，也涉及心理和生理。疫情對他們是一場「天也難安」。 (新晉教練、受訪者提供)

小三的黃家樂，與同為小三的陳耀輝和黃耀輝，由去年升中前就組成「三人」，曾獲及家安全，多能支持學生觀看影片，而黃家樂可以同校上體育課，又與小隊友組成口單運動隊。加上不單有身體體能訓練，所以練其其只叫他們放鬆，輕鬆跑跑一下。這一年，各項的體能訓練幾乎全部暫停，對小隊友身心發展的影響。

「沒檢水，死了起碼10磅」

受疫情影響，與眾比賽，連平日集訓亦有困難。家樂自言自己的大肚圍，「唉，你睇我「發福」多少，肥了起碼10磅！」他感嘆，疫情前每週「限水」5天，每天限食2小時，但去年年中疫下過水，只限兩小時，且在家庭條件艱難下，「兩者加起來的運動量，也不及以前游泳時的一半，總情況也好不了多少。」

「以前一星期都有不同項目的練習，現在全部取消，我覺得好悶」。但說到打拳最大的，或許是訓練，他千辛萬苦才入選賽委會青少年組，但去年年中疫下過水，只限兩小時，且在家庭條件艱難下，「兩者加起來的運動量，也不及以前游泳時的一半，總情況也好不了多少。」

面對孩子的「投訴」，德信學校體育科主席利國強也大感無奈，繼而與這班英運員

「實得」，連打亂部分學生的升中部署。德信學校是傳統老牌學校，除了重視學生的學業成績，近年亦從志願體育水平，校長黃耀輝上任起見，便先成立校隊訓練，足球、又或是田徑、足球和排球等，都是精力充沛的男生之選。他也不諱言，希望為不同類型的學生建立更多升學途徑，「因為絕大部分中學，都會要求10%至20%學額，取錄具備「特異功能」的學生，當中包括運動、音樂和藝術。」

他談，過往也不時收到中學校長的家電，表明想招錄該校某些在全港賽事有得獎的小六學生。

惟自疫情爆發後，大大小小的學界運動賽事都告吹，學生缺乏表現的機會，中學也少了「拔標」的渠道，「中學學界體育賽事，是採用多賽學校的成績分級制，傳統名校向來

在實力最強的組別中，為首在首位，以往他們都一定是去教練和隊員到全港賽事或區域分賽去觀賽，物色高材生，德信學校參加的足九龍區，由於參加比較多的校隊的小學生，也有些大家耳熟能詳的小學，所以中學代表都喜歡來談，甚至直接出「offer」(錄取通知)給小六學生。

今年較生 或更重視學業成績

正準備升中的耀輝和耀輝也不諱言，他們的 portfolio (學業檔案) 中，運動成績是重要加分點。耀輝報考了聖若瑟書院和九龍華仁書院，曾在列聖書院書院的面試通知，德信到書院參加的足九龍區，由於參加比較多的校隊的小學生，也有些大家耳熟能詳的小學，所以中學代表都喜歡來談，甚至直接出「offer」(錄取通知)給小六學生。

耀輝的爸爸陳先生對孩子可憐，「整個小學生生涯，訓練了這多年，來到六年級，耀輝是個「大隻」，主力的時候，跟隊上場是一件很可憐的事，但沒辦法，幸好我們一向對耀輝訓練，要以學業為重，只是加上運動，看競爭力是否可多少而已，所以不至於被大影響。」



## 校長分享

### 香港電台 CIBS 節目《校長早晨》

第五集 德信學校 郭超群校長

年輕校長於傳統「老學校」升任校長，如何面對各方面壓力？男校的核心宗旨和價值是什麼？設立校長信箱，讓學生以文字寫出心聲給校長，校長必親自回覆以加強校長和學生的關係。

此外，德信名人輩出，林子祥是校友，因尊敬學校，將兒子改名林德信。

已於 2021 年 2 月 3 日 (星期三) 20:00-21:00 播出

電台播放：AM621

主 持：甄賞、Danny

如想重溫節目，請瀏覽學校網頁「最新消息」



## 校長明報專欄分享



### 「君子之道」

文：郭超群（德信學校校長）

求知慾強，徜徉於教育、英國文學、藝術、正向心理學、犯罪心理學、管理學等不同的領域。「你是你所想，而非你想你是」，永遠懷著一顆善良的心持續做對的事，深信僕人領導能吸納一班願意和你乘風破浪的團隊。

### 犯錯背後

早前本人有幸接受香港電台普通話台 AM621 的訪問，成為「校長早晨」節目的其中一集嘉賓。透過電台廣播與聽眾分享有關自己的成長經歷和奮鬥點滴，也瞬間令我回想起昔日由教師崗位轉變為校長的初心和驅動力。還記得電台主持人向我提到「郭爸爸」這個稱呼時，內心除了有一份滿足感和歸屬感外，還有震顫的感動。

「郭 sir，謝謝你的壓力球，如果當年沒有你的一份愛，我今天想必已在牢獄中度過了……」腦中想起一個十多年前小故事，當時我仍是一名主任。一個在所有人眼中都是頑皮透頂的學生，他竟然用硬幣把神父的車剗花，驚動整間學校，最後換來被記大過一次。當大家都議論紛紛時，我單獨見了他多次，明白到他不是故意的，而是無法宣洩自己的情緒。於是我送了一個壓力球給他，並指導他如何善用。

今天他已成家立室，成為兩個孩子的父親，並經營了一間西班牙餐廳。最令我感動的，是那天他回來學校探望我時，竟然在袋裏拿出當年的壓力球，並珍而重之，我心中泛起一股的暖流流過全身。我倆四目交投，盡在不言中。為人師表的，也許此刻未必看到孩子的將來，但要知道，孩子會因你的信任和一份愛而改變。

#### 犯錯是學習好時機

這是一個生命影響生命的故事，也成為我走上校長路的一大動力。成為校長後，我也經常遇到不同的搗蛋學生，我相信他們的本質都是善良的，只是没人能明白他們的內心感受和情緒。我教導教師及家長，懲罰責備不是唯一方法，反之要給他們有機會自我反思，勇敢地面對自己所犯的錯。

美國教育學博士珍·尼爾森 (Jane Nelsen) 提出精闢見解：「孩子在感覺良好時，會做得更好，大人也是如此。」有時候，我們必須先停止處理問題行為，透過情感連結，營造親密與信任，治癒彼此的關係；一旦情感被重新連結，孩子感覺到被理解、被傾聽，他才有可能傾聽我們說的話。

「正向教育」需要的是一種思維模式的轉變，首先必須放下對短期成效的追求，放眼於長遠的目標；我們的責任在於教導孩子成為負責任、尊重別人、具有解決問題能力的社會公民。懲罰或許能短期見效，但長遠來看，會造成孩子的反抗、報復、表面順服，甚至不再相信自己有價值。

在此基礎下，我設立了「R 計劃」，R 代表了 Reborn 重生。當我的學生做錯了事，他們會透過完成一連串的德育功課或增值學習，功過相抵，得以取消缺點紀錄，讓他們有機會重生，這就是嚴中有愛。

心理學家阿德勒 (Alfred Adler) 曾說，「犯錯是學習的好時機」，利用孩子犯錯誤的機會，巧妙地促進孩子自我成長才是王道。因此，我們不用太早去對一個小孩子下判斷，每個孩子往往會因為不同的經歷而有不同的將來。最重要的是，讓這個孩子感受到愛，使他相信，總有一個人盼望着看見他的進步，永遠等他回家，讓愛化為他上進的動力。