



庇理羅士女子中學

家長教師會會訊

二月份通訊

辦學宗旨
Balanced development. 均衡發展
Public spirit. 心懷社會
Scholastic excellence. 學業超卓

校長茶敘暨家長教師會周年會員大會

庇理羅士女子中學家長教師會二零零九年周年會員大會已於十一月七日(星期六)於本校禮堂舉行。當天出席的家長、科主任和老師達三百多人，眾人聚首一堂，場面非常熱鬧。大會一如既往地以分組形式圍坐，讓家長和班主任作近距離交談，從而彼此認識和了解有關女兒在校的情況，達至家校溝通的成效。



是次周年大會讓我感到特別榮幸和高興，因為我被揀選與陳苑芳老師一起負責大會司儀的工作。大會在下午二時三十分正式開始，首先由家教會主席楊龍生先生致歡迎辭，並回顧去年家教會為學生和學校所舉辦的活動，最後感謝深受同學愛戴的何鳳屏校長及前副校長陳子英先生，令同學得到悉心的照顧和教導，成功營造更好的學習環境。楊主席更以自身的經歷來勉勵同學，鼓勵家長支持家教會的活動，讓學校、家長及學生繼續共享其努力帶來的成果。

其後正式進入周年大會議程。首先是通過了2008年的大會會議紀錄及義務核數師報告。接著是家教會執行委員會委員選舉，由九名候選人角逐六個委員席位，各候選人均傾力介紹自己的參選理念。最後經大會點票後分別由鍾淑莊女士(202票)、呂麗樺女士(181票)、周堅夫先生(166票)、范海珊女士(136票)、梁志偉先生(133票)和李付婷女士(91票)勝出。大會同時通過委聘陳與陳會計師事務所為家教會義務核數師，而陳一理先生為義務法律顧問。隨後家長會員更再次投票選出一名家長代表出任校本管理委員會委員，並由李彤女士勝出。

家教會活動的成功有賴家長義工的鼎力支持和協助。因此大會特別頒發嘉許狀給三十位家長義工，藉此表揚她們對家教會的支持和貢獻。

此外，大會所安排的茶點也非常美味。眾家長均抓緊機會與老師傾談，大家一邊吃，一邊說，一邊笑，氣氛相當輕鬆愉快。

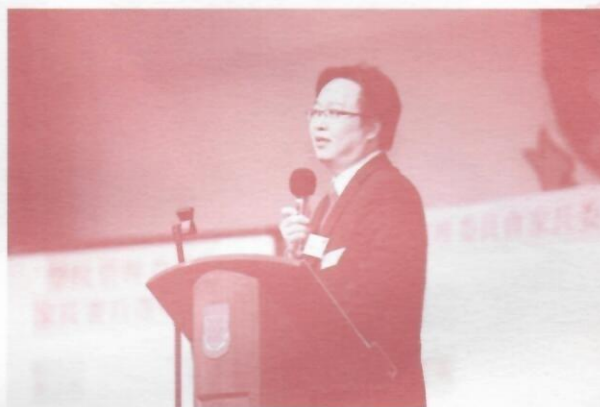
是次周年活動的安排非常成功。適逢本校於二零一零年為一百二十周年校慶，希望家長和同學均能發揮互助互愛的精神，團結一致，讓別人知道「庇記出品，必屬佳品」！

家長委員
陳慧麗女士(3S 江嘉愉家長)

A Few Words from the Chairperson

Dear Parents,

I have spent four years on the PTA Committee and have very much experienced the warm positive and co-operative working culture of the Association. Though there were gradual changes in the very important personnel of the School in recent years, the heart of the committee has remained loyal and enthusiastic to the welfare of BPS students.



The AGM held on 7 November 2009 and attended by more than 300 parents and teachers reflected the strong bridge or bond established between the School and parents. Various ideas and routines concerning the School and students were closely discussed and shared which undoubtedly enhanced the mutual understandings amongst teachers and parents. I was particularly impressed by the many parents who came to tell me about how and what they felt about the School and how their daughters were adapting to and studying in the environment. I am also grateful to the Principal Wendy Ho and her staff who have been very kind and diligent in serving the educational and growth interests of the students and the School.

Congratulations and thanks to Mr. Chow Kin Fu, Mr. Leung Chi Wai, Ms. Lui Lai Wah, Ms. Lee Lai Ting, Ms. Fan Hoi Shan and Ms. Chung Suk Chong who have volunteered to join us and devote their efforts and strengths to the committee for the betterment of the students and the School. I should also congratulate Ms. Vivian Li who was re-elected to serve the School Management Committee as a parent member for the coming 2 years.

Apart from coping with and surviving our fast-changing educational system and policies, students today have to learn to face the cruel and grey side of the community such as drugs, internet flooding, and teenage modeling and sex problems etc. They need proper and competent advice and assistance from their seniors not only on scholastic development, but also on growth and the develop merit of morality. Parents and teachers bear and have to discharge such serious burdens with care and love.

There are ups and downs in our lives. However, there is no second heart for our beloved children. The unique loving and sheltering heart of parents to children shall always remain unchanged during their lives. I have been lucky enough to work with parents and teachers who share their committed devotion to the students/children. I have no hesitation in saying that the committee shall continue to serve the School and students with their loyalty and utmost energy.

I am very happy to call for all possible and offerable support from all the parents of BPS students, whether past or present, in whatever forms that maybe, whether huge or small for serving the best interests and welfare of BPS' s students so that the prosperity and competitive strengths of BPS can always be maintained.

The School has been taking steps to celebrate the coming memorable 120th Anniversary, both the School and the Committee need your dear and warm support.

PTA Chairman
Mr. Sam L. Yeung (Dad of Frederica Yeung of F.5B)

愛花者感言

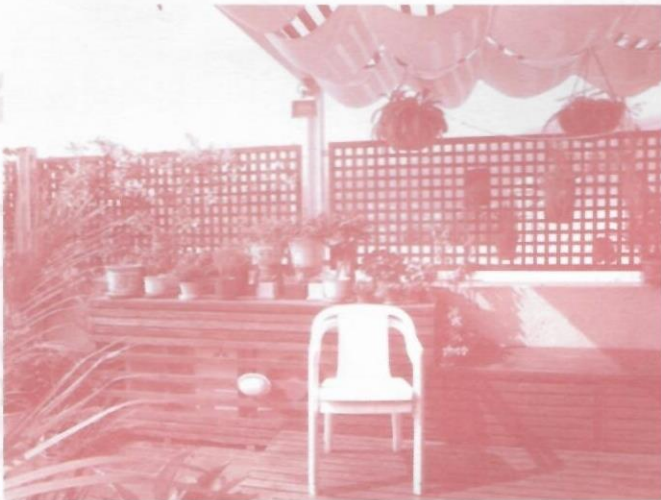
家長教師會旅行當天，最令我感到興奮的項目便是到「紅磚屋」購物。像許多女士一樣，購物是我最佳的減壓方法，尤其是逛家居用品店，更是我的至愛。那天我花了九十元買了兩大袋色彩繽紛的聖誕掛飾，剛好補上那些已褪色或損壞了的，足可把聖誕樹裝飾得璀璨悅目。你們看，那不是挺漂亮嗎？



接着，我又以五百元買了兩個裝花盆用的鐵製小人，一個是小男孩，另一個是小女孩，兩個小人兒都帶着陽光的笑容，任誰都會被他們融化，巴不得立即把他們帶回家。



小人兒的新家便是我家的天台，他們站在繁花和卵石間，懷中擁着三色堇和報春花，在冬日和煦的陽光中笑意迎人，忠心地守護着我那心靈的庇護所——我的天台小花園。



也許是年紀漸大的緣故，又或是這兩年經歷的太多，內心承受不了工作的各種壓力，戚戚終日，令我失去一向對人的信任和尊重。因此傍晚在天台打理花草就成為我整天最愉快的時光，我不再需要面對那些令人沮喪的人和事，也不需要扭曲自己的信念而去迎合某些人無理的要求。在大自然，氣節的更替都自有它的秩序，不同種類的植物自會按着時令開花落葉，但那位創造神即使是最肅殺的季節也不忘給大地灑遍彩色繽紛的花兒，叫我明白到，即使在最陰暗齷齪的角落，生命總有它的美好。

天台那片景緻怡人的小天地的確是我心靈的庇護所。當白天的世界在沒完沒了、無理取鬧、是非不分之中變得混沌迷糊，人在夾縫之間更顯得軟弱無助。鈴…鈴…電話又響了，今次又會是怎麼樣的一場永遠打不勝的仗？好一段日子，總發着同樣的夢：慘白的燈泡把囚室照得像停屍間，口裏長着獠牙的劊子手向我步步進迫，血紅的雙眼滿佈着仇恨和詛咒，轉眼便要把我吞噬。我想跑，但卻全身乏力，在極度的驚恐中大叫，然後在睡夢中驚醒，摸摸枕頭已濕了一大片。

於是我問自己：生活需要那麼苦嗎？

自小便是一個快樂而敏銳的孩子，對生命充滿期盼和熱忱，爽朗豁達的性格給我帶來無數的朋友，他們愛護和照顧我，也對我無條件地接納，生活是那麼豐盛和怡然自得，活着真好！

當了幾年校長，然後世界徹底改變了，所接觸的人和事總叫人感到氣餒。只有在天台的小天地裏，我可以舔乾我的傷口和重拾自己的尊嚴。是的，人可以很醜惡，但是大自然卻永遠良善和美好。因為我的澆水、除草和施肥，花草都出落得豐盛而美麗，它們不會說話，但都以不同的方式給我帶來無限的撫慰和欣喜。姹紫嫣紅的棘杜鵑在陽光下爭妍鬥麗；加多利亞蘭、蝴蝶蘭、蕙蘭、香英蘭、鶴頂蘭、堇花蘭和國蘭在木欄柵下各自展示自己的風采；藍色、紫色和黃色的三色堇露出它可愛的猴子臉，在微風中輕輕點頭，好像在取笑我活得不夠瀟灑。

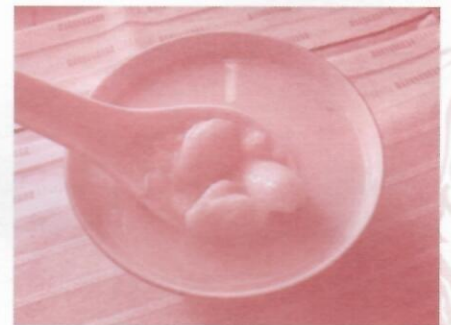
感謝全能的造物主，祂透過大自然的啓示讓我重新得力。經過連夜的春雨，一株不知名的植物在護土牆的隙縫中漫不經意地竄出來，黃色的小花在風中搖曳，它頑強的生命力讓我想起Lord Tennyson 的“Flower in the crannied wall”，也給我帶來新的訊息和力量：如果祂尚且不嫌棄野花的卑微和渺小，讓它在如斯惡劣的環境中仍能頑強地茁長，我豈不比花兒更寶貴嗎？那我還懼怕些甚？

於是我悠然地喝一口茶，在繁花的擁簇中又重新上路。

何鳳屏校長

抗流感糖水篇

流感高鋒期將至，近期的人類豬流感病毒更弄至全世界恐慌，可謂滿城風雨！根據中醫理論，流感乃瘟熱所致。平日喝多些清熱湯水或糖水，能有效預防染病。



今次介紹的腐皮白菓雞蛋糖水在坊間非常普遍；製作也非常簡單。如一家三口，可參照下列份量：

腐皮白菓雞蛋糖水(三人份量)

材料：腐皮一片、白菓約十五粒、黃冰糖二顆，每顆約一元銀幣般大即可。

做法：將約三飯碗水煲滾；然後將腐皮、白菓和黃冰糖一併放下煮約二十五分鐘，收火即成。

附註：1. 白菓份量不宜太多，三至五粒便可。食用過量是會中毒的。據資料顯示，適當服用白菓可幫助老人癡呆症。
2. 如想有更好口感，可轉用腐竹或加入薏米。
3. 環保小貼士：可縮短大火時間，讓糖水放在熱鍋中，餘熱已可把腐皮和黃冰糖煮溶。

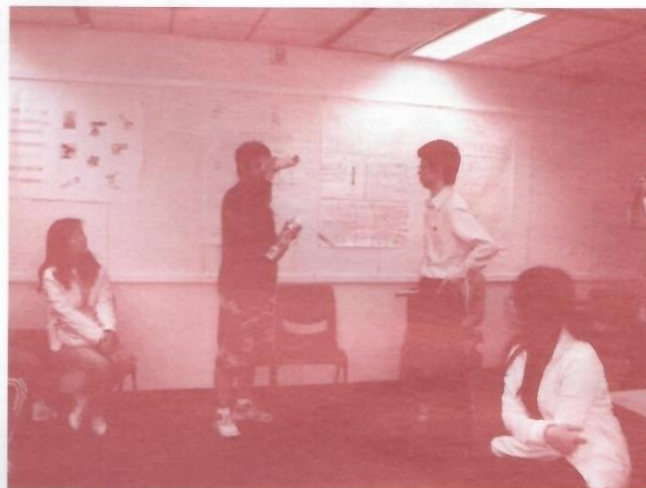
家長委員
呂麗樺女士(2P 廖曼全家長)

助女兒登高見博

拙文《女兒報讀科大數理增益課程》刊於本會訊二零零九年二月號後，不少家長朋友問及有關幫孩子尋找大學等機構的增益課程資料。故在此與大家分享下這兩年來與女兒在這方面的經歷。

自二零零八年暑假起，女兒就經常出入科大和中大的校園，因參加了數理及資優等課程。不能不提她第一次參加的增益課程—「組合數學」，由科大數學系教授教乘法規則、排列組合和鴿巢原理等。

女兒下課回來後，說這課程很有趣，有時她驚訝於沒有公式的原理，竟能解答出很多有趣的問題，有時她覺得頗難，但都盡力去思考和解答。接著女兒再於二零零八年十一月至十二月參加科大辦的「進階組合數學」，從前她不明白的知識，明顯了解多了。由於丈夫和我早有共識，一旦女兒在學習上遇到困難，隨時放下手頭忙的，馬上坐到孩子身邊幫她。因此晚上女兒在家與父親一起埋頭解題成了少不了的風景。



二零零八年十二月初，女兒參加了中大的中三科學英才精進計劃評估測試，幸運地從五百多名考生中成為第一階段三百名培訓學員之一，於二零零九年二月至三月參加了數學、統計、物理、生物和生物化學共五個工作坊。因為大部份內容與學校進度相近，女兒略感輕鬆，尤其對小組討論和生化實驗部份興致盎然。經過考核，女兒再次幸運地名列第二階段培訓的一百個名單內，主修生物科學範疇，於二零零九年十月至十一月參加中大生化系教授和博士教的六節導修課和兩節專題工作坊，內容深及高中和大學教的。每次女兒總是興致勃勃地去上課，然後是帶著問題和困惑回來。故丈夫便肩負起講解生物知識的重擔，盡量深入淺出地為女兒解開一個個的疑難。

二零零九年暑假，女兒經過中大資優計劃的筆試評估和評委員甄選，被錄取修讀暑期資優課程的「天體力學與幾何」一科。完成五節課後，女兒不僅很佩服授課的中大物理系博士，而且說這是她參加各機構所辦的增益課程以來覺得最有趣、最喜歡的一個課程，她實在很享受與同班資優同學交流的那種挑戰性學習環境。四月時忙著準備報名資料、經常瀏覽該計劃網頁和打電話詢問是我唯一能幫上忙的。

有見女兒只愛參加數理的增益課程，便覺人文和社會科學的鍛鍊也不可或缺，就鼓勵她參加明報校園記者計劃，以開拓視野和接受相關培訓。

我們作為家長所能做的，是結合孩子的興趣和特長，多方打聽適合的課外增益課程，認真準備報名資料，與學校老師積極配合，並聽取其專業建議，旨在努力為女兒創造機會和施展才能的平台，助她「登高見博」。

家長委員
范海珊女士 (4P班周琦瑋家長)

為什麼你勤勞卻不富有？ 一是時候停下來好好反省一下自己的人生了

近日，偶得一本好書，堪稱是擺脫「窮忙」的實用寶典。書中把閃耀著智慧之光的融入筆下，濃縮成我受益一生的良方，它幫助我重新認識自己的生活。現在寫下讀後感與大家分享一下，希望令大家產生共鳴，並對人生有所感悟。

相信，大多數人和我一樣，心中都有一個夢想，那就是擺脫貧困，成為富裕並有閑的人。回首往昔，自己總是不停地工作，累的要死，但卻依舊不富有，為什麼呢？而且似乎陷入了「越窮越忙，越忙越窮」的惡性循環中呢！

書中以充滿哲理的語言，聚焦在一個問題上：你以為一個年薪是你十倍的人，工作時間會比你多十倍嗎？顯然不會！所以，如果一個人賺得比你多十倍，而在工作上花的時間又不比你多，那麼他一定是擁有你完全不知道的秘密。是什麼秘密呢？

書中闡述了一些告別「窮忙族」的技巧和方法，值得大家借鏡。那就是：世界上任何事情的成功，不管大事還是小事，都要經歷三個階段：首先，確定成功的目標；制定實現目標的方案；然後採取大量的行動來實現目標。

這就是做任何事情必定成功的方程式：目標--計劃--大量行動。

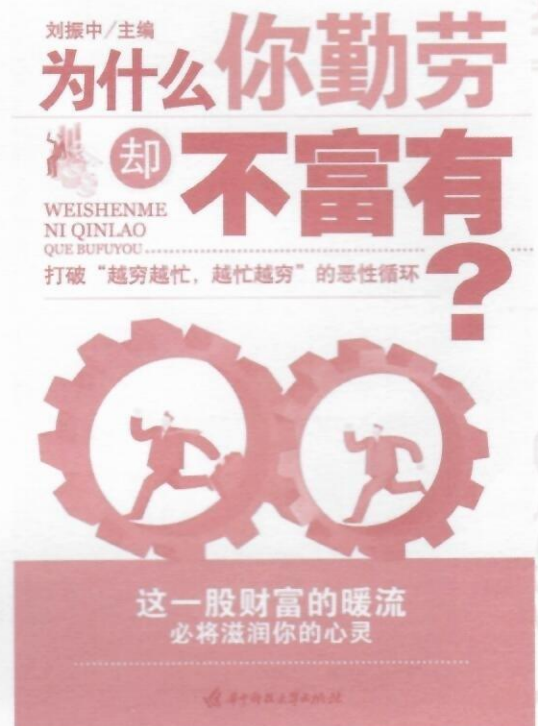
人要快速擺脫窮忙也是一樣，也要經歷這三個階段。如果我們在做每一件事情時都按照這個方程式的規則確定目標，制定計劃並採取行動，它可以幫助我們節省幾年甚至幾十年的時間去實現致富的目標。

對於莘莘學子，是否也有「為什麼我勤奮卻讀不好」的困惑？如果你想學有所成，建議你記住上述方程式，立即行動，多加練習，養成習慣並把它印在腦子裏，當然要在實際的生活中持之以恆，同時要修煉自己的忍耐性，吃苦精神，遇到困難也頂住的思想。那麼，燦爛富有的未來就是屬於你的！



我相信，如果你有所感悟，改變就已經開始了啊！

家長委員
李付婷女士(3H 林奕君家長)



新丁心聲

幾年前，小女從國際學校小三轉讀中文小學，之前她只讀過一些簡淺的普通話而已，且從沒有參加過任何考試。當她第一次接觸考試，她的壓力大得很。這幾年來每次考試，我和她也是戰戰兢兢地面對。

到了今年暑假收到升中派位的結果，想不到竟是一直心儀的學校 --- 「庇理羅士女子中學」。幾年來積壓的無奈、憂慮、緊張等情緒全都在那一剎放低了，很久沒有這樣的輕鬆過了。

開學到現在快半個學期了，很開心小女很快已融入新環境，每天早上她都很開心地上學，對學校及班會的事務亦很熱心並積極參與，有一天她更對我說真的很喜歡上學啊！對於女兒的表現，我相信這是學校的功勞，且不是一朝一夕的，是從第一天入學開始就對她們循循善誘，潛移默化；令她感受到關愛所致，希望我的女兒好好珍惜吧！

家長義工
侯麗媚女士(1K 蕭雙雙家長)

家長教師會週年大會後感

「如果我今日有幸能夠當選，我一定會以我一貫的辦事作風一全力以赴，做好我呢份工！多謝大家！」這是在參選家長教師會執委時自我介紹的部份內容。想不到今次參選能夠順利過關，多謝當日投我信任一票的家長和老師，相信這是因為你們對BPS有信心所致，認為「庇理羅士出品，必屬佳品」，所以給了我這個舊生一票。



先感謝上一屆家長教師會在週年大會舉行前，安排家長與的老師相聚，這無疑能提供一個很好的機會予家長多了解女兒在校的情況，亦讓我們與其他家長互相認識，彼此互訴女兒在校的喜與樂。無巧不成話，坐在我身邊的太太正是坐在我女兒鄰座同學的媽媽，故大家暢談甚歡，我還收到不少教導女兒的錦囊呢！

在週年大會後我們新一屆委員已進行了本年度第一次會議，在輕鬆的氣氛下，大家各抒己見，在一個多小時內便能把多項議程有效地商議好。更改飯盒供應商正是議程之一，由於很多家長在不同場合均反映本學年的飯盒差強人意，故一致議決盡快更改飯盒供應商，希望十二月時能見到飯盒的質素得到大大的提升！

其實家長教師會是屬於大家的，希望家長多參與活動，多提意見，一同為我們的女兒締造一個舒適安全的學習環境，讓她們能健康愉快地成長。

家長委員
鍾淑莊女士(2P 陳芷萱家長)

成長路



成長的路程很艱苦。看着女兒成長，實在不禁回首自己的成長路。

從小，我就喜歡玩樂，對讀書一點興趣也沒有。可能是童年家住在離島，環境開闊，故養成不喜侷促或受束縛的性格，假若要我困在一個麻黃柔暖的房間，只會迫我走向寒氣交迫的郊野。

小學的興趣不外乎踢足球，踏單車等。不用上學的日子更會從早玩到晚，精力可謂源源不絕。

我不喜歡讀書，幸靠着一點小聰明進了一間頗有名氣的中學，但我從不珍惜，只顧玩樂，荒廢學業。後來成績一落千丈，更因此要轉到一間成績及校風較差的中學去。

轉校後，我不單沒有反省和改過，更經常戲弄風紀。因此會考也考不到甚麼好成績。看着成績單不禁有點沮喪。幸好，當時香港經濟不俗，找工作也蠻輕鬆，我申請的首份工作就已聘用我了，而且是我感興趣的工作。工作以外，閒時我更可去去旅行，到世界各地攝影和觀察不同的風土民情。隨着年齡增長，工作上的經驗和技術相對地增加。自己亦從一個初出茅廬的新人，變成一個帶領同事的舊人，回顧成長的歷程好像很輕鬆似的，但也花了不少功夫，才熬出頭來的，現在已學會不能像昔日般只顧玩樂，人踏實了許多。反觀，現在找尋工作是一件困難的事，要找到有興趣的差事更難，所以看着女兒們上了中學，自己雖感興奮，但也很緊張和擔心，因現今的社會不同了，科技一日千里，所要面對的挑戰及困難也多了，怕女兒的際遇不一定如自己般順心，故又想他們慢點長大，好使自己能好好庇護她。這種矛盾的心情，相信大家也有同感吧！

最後，希望女兒們都能夠有一個開心快樂及平坦的成長路。

家長委員

梁志偉先生(5H 梁皓怡家長)

母校、點滴、情懷

一晃眼，二十多年的光陰便悄悄地、公平地及無情地溜走了！

昨天是我在二十多年後再一次踏上母校—庇理羅士女子中學禮堂的講臺上；心情是踏實的、愉悅的。今次我是為競選家教會執委會委員一職才重踏上母校的講台，訴說我的競選抱負。

決心要成為家教會的一份子，已說明投了母校信心的一票，並將我的女兒託付給她了！

回想昔日讀書的日子，印象已日漸模糊，猶記得以前家住九龍，故需要從觀塘乘車到紅磡碼頭，再乘船往北角碼頭，然後徒步經康福臺回校。現在康福臺附近已聳立了不少高樓大廈，而女兒也只需乘地鐵，已可直達天后站，然後步行回校；香港的交通網絡的確進步了不少啊。

司儀悅耳的聲音把我從回憶中帶回現實，見到禮堂擠滿了慈愛、熱心的家長，我熱切希望家教會真的能夠為家長、為學校分憂；為我們庇理羅士的女兒盡一分力！

家長委員

呂麗樺女士(2P 廖曼全家長)

(會訊園地公開，歡迎家長惠賜鴻文，分享心得，來稿請交陳苑芳老師。)