

2022-2023

保良局唐乃勤初中書院



家長教師會

會訊

第一期

「自律自強」

To becoming successful, one of the key attributes is self-discipline. Self-discipline helps you stay focused on reaching your goals, gives you the acumen to stick with difficult tasks, and allows you to overcome obstacles and discomfort as you push yourself to new heights. Someone who is self-disciplined has the ability to control themselves and behave in a particular way without needing anyone else to tell them what to do. Studies have shown that students with a high degree of self-discipline retain more knowledge than those without.

Additionally, researchers discovered that students with strong self-discipline are more careful in conducting their tasks and they can attain better results.

How can we cultivate or develop our self-discipline? The "GOOD" approach is what I would like to recommend to you.

The first letter G stands for Goal Setting. If you refer to an activity or situation as a discipline, you need to behave in a strictly controlled way and obey rules or standards. The success principle within this line explains how anyone can achieve anything they want if they are willing to put in a small amount but consistent effort. As your self-discipline gets stronger, you can extend it to other areas of your study.

The second letter O stands for Optimism. It strengthens us to try again instead of giving up. It allows us to keep our goals and dreams in play so that we can build on the motivation to keep working toward them. Because of this, optimistic people feel more in control of their situations and have higher self-esteem which will lead to a higher chance of success.

The third letter O stands for Overcoming Temptation. There are lots of temptations in life that can make us lose our self-discipline. You must stand firm to resist them. According to the Stanford Marshmallow experiment conducted in 1972, children who were able to wait longer for the preferred rewards tended to have better life outcomes and achievements in the future. Therefore, the ability of overcoming temptation is one of the key attributes of self-discipline.

The fourth letter D stands for Determination. Strong determination refers to a person's ability to make choices and manage their own life when facing difficulties and obstacles and come up appropriate strategies to overcome them. Determination is the most important element in developing self-discipline.

I hope that all of you can follow my "GOOD" approach to develop self-determination, pursue excellence, exercise your self-management skills, and manage your time effectively and efficiently. In a nutshell, continuing to uplift self-discipline and build up self-control can enhance your resistance to temptation, concentration on your work and confidence to deal with any challenges in the years to come.



Principal's Message

現今的孩子活在物質富裕、科技進步的年代，再加上凡事都有父母護航，其實當中潛在不少問題。

首先，很多孩子回家後只懂吃玩睡，卻忘卻了「自律」的重要性。其實在這個社會，人人也擔崗著不同的角色，當學生的理應管理好時間，完成功課後便努力溫習。請各位同學緊記你們現在努力讀書是為了自己的前途，而並非為了他人，你們更不應把時間白白浪費在虛擬世界中。

其次，當兒女的也應孝順父母，需要幫忙做家務，因為「家」是屬於家裡所有人的，理應每個人都要出一分力，共建一個溫馨又舒適的家。

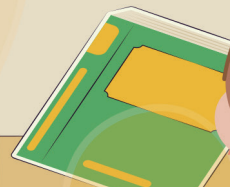
除了自律外，我們也應學會自強，正所謂：「人的一生不如意事十常八九，關關難過關關過。」正如母親每天煮很多美味的餸菜，難道是天生就會懂嗎？不可能吧！她們都曾經歷學習和失敗，古語有云：「失敗乃成功之母。」失敗並不可怕，只要再努力學習，努力嘗試，成功之門就在前方等著我們去開啟。人的一生總會經歷不同的考驗和挫敗，只要我們永不放棄、永不言敗，總會把成功那扇門打開的。孩子們請一起努力奮鬥吧！父母、老師和所有愛你們的人，都在背後默默地支持，期待看到你們發光發亮的一天。

家長教師會主席楊寶欣女士(2E班朱子晴家長)



陳訓強先生 (1A班 陳鈺賢家長)

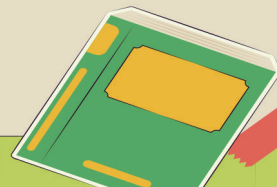
人的一生不會永遠一帆風順，每個成功者背後都有偉大的「人生智慧」——就是要先付出充足的準備功夫及時間，試問沒有這些基礎，哪會得到纍纍的碩果呢？天下沒有免費的午餐，所以做任何事情前都必須要有完美的準備，例如：我們當學生的應該時刻增進知識，知識是需要一點一滴慢慢累積的，別無他法，除此以外，我們還要給自己訂定學習的時間表，有規有矩地完成每日的學習任務，每日堅持自己複習半小時，你會驚覺不出半年，你的知識就會增進了不少！因此，作為學生更應每天花時間溫習每天學習得來的知識，你會發現考試的時候得到意想不到的收穫。



關翠雯女士 (IB班 陳琬恩家長)

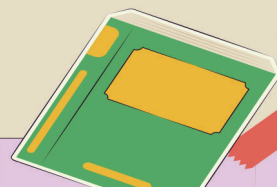
我家孩子性格較為粗心大意，是典型的「大頭蝦」，所以在小學期間難免樣樣事情都要提醒和幫忙。

剛剛升上初中時情況也如小學時期無異，但漸漸得到老師、社工的耐心教導及包容，她開始明白到自己要進步。我發覺女兒慢慢成長了，現在會主動把功課完成。雖然這只是一小步，但的相信在學校推動自律自強的理念下會得到更大的進步。



IB Chan Yuen Yan Rose

I have bad self-discipline. I know I must fix it. If I do not change, I must rely on my parents' support. I must get on my feet to do everything. Also, time management is important and follow the timetable tightly. I must read more books with wider variety instead of just reading books of fantasy for young girls.

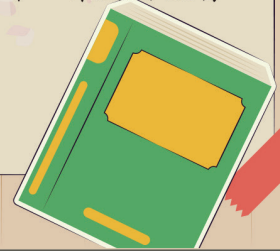


2B班 唐雅南同學

自律是什麼呢？自律是一種控制人的情緒並克服其弱點的能力。自律對學習來說是非常重要的，要是想成功，學習如何建立自律性就很重要。

我曾經是個終日無所事事、遊手好閒的學生，老師的說教我經常都轉過頭就忘記了，因此迎接我的自然是一張不太好看的成績單。我常常都會問自己：我究竟是不是一個自律的人呢？但我發現，我不是。我便下定決心要改變，不過事與願違，我在學習時經常遇到想偷懶的時候，到底要如何變得自律？這對當時的我來實在是個天大的難題。我決定先訂立一個目標，藉着想達成目標的強烈慾望才付諸行動。其次，我還要學會延遲享樂，無視短暫的快樂，這樣才能更專注地學習。最後，當然要有適當的休息和娛樂才能走得更遠。就這樣，我的成績有了顯而易見的進步。這種靠着自己的努力得來的結果，讓我有種前所未有的成就感和滿足感。「決定今天的不是今天的行為，而是今天對人生的態度。」自律地學習沒有多困難，困難在於如何從懶惰變得自律。

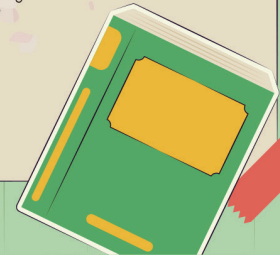
有時候，只要我們放下遊戲機，睡少一個懶覺，用這些時間靜下心來好好溫習，或許就能擺脫以往怠惰的自己。



2E班 朱子晴同學

作為學生的我們，只要懂得自律，既想兼顧娛樂又令家庭和諧絕對不是夢。每天安排好時間，自動自覺地完成功課和溫習，基本上已經算是成功的一半；另一半是要幫忙做家務，例如：每天於飯前幫忙準備、飯後幫忙清理，有空餘時間幫忙洗碗碟，只要自律地做好應做的事，盡了應盡的本份，就算每天花一點時間娛樂，父母也不會囉嗦。但當然，我們也不能長時間沉迷玩樂，要適可而止，家人才會信任你，放心讓你玩樂。

於我來說，人生就如不同類型的遊戲，例如電子遊戲中要進行各種不同的任務，有不同等級的挑戰交予玩家，讓玩家完成。我們在這虛擬世界都會為了完成任務使盡渾身解數，認真去思考、積極尋求指導、反覆去試練等等，失敗了又會願意再嘗試，為的只求完成任務得到獎勵，人生也是一樣，我們由出生開始，上天已準備好不同的挑戰和考驗給我們，既然我們可以花那麼多心思在遊戲上，也該用同一態度面對人生，戰勝不同的考驗。



3B班 卓紀澄同學

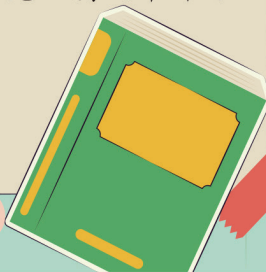
大家好，今日我很榮幸可以在此與大家分享我對自律自強的看法。

自律自強是我們生活中不可缺少的，亦是萬千望子成龍，望女成鳳的父母希望子女所擁有的品格。自律是指嚴以律己，嚴格約束自己，絕不懈怠。自強是指不斷努力學習，裝備及提升自己。想要兩者兼得必先持之以恆。

自律從來不是「口動」，而是要「身動」為目標而付出努力的。譬如想取得好成績，不是口頭說要努力讀書，而是有要實際行動。首先，為自己定立一個時間表，嚴格安排自己時間，並且要一一實行，不要蹉跎光陰；其次，每天溫習鞏固知識，如有問題可以尋求老師或補習社幫助；再者，到市面上購買補充練習進行複習，不用任何人催促或責罵才去做，這樣便是自律的表現。

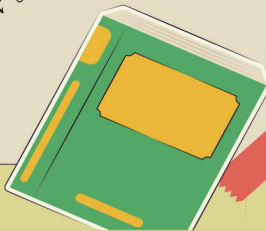
自強不息才能脫穎而出。香港競爭激烈，除了成績好外，還會考量你的才能。俗語說「技多不壓身」只有技能越多，能力越大，這樣才會有機會出頭。自強從來都不是保持，而是在基礎上再發展。在香港這急速發展的社會，隨時有人會超越你，所以居安思危，在被人超越前提升自己能力，這樣才是自強。

成功的要素很多，但是自律和自強必不可少。祝願各位同學看見此篇文章都可以有所啟發，成就自我。



3A班 馬承熙同學

時光匆匆，很快就中三了，從中一開始的懵懂無知，到現在的知識豐累，少不了家人的支持和協助，但更多的，是靠自己的自律，才能自發圖強。但要做到自律，其實不是一件易事。縱觀世界，靠著自律而成功的人多不勝數。在此讓我舉個例子，相信大家都聽說過何思蓓吧，她靠著自己的自律，努力練習游泳，即使曾經因傷退出比賽，仍會堅持練習，爭取復出參賽的資格，才造就了如今得到奧運銀牌的她。其實每個人都能跟何思蓓一樣，給自己訂下一個目標，但關鍵在於怎麼做才能達到目標，對於這個問題，其實可以給自己設計一個時間表，然後嚴格跟著時間表的流程做，同時，也可以在做一件事的時候，盡可能把會影響到自己的東西，例如手機、平板電腦，放到視角以外的地方，使自己專注做該做的事，久而久之，自律就會被培養起來，而自強也不會成為問題了。自律，是自強的前提，不自律，就會落後於他人，希望大家能自律，為自己而戰。



第十九屆週年會員大會(6-11-2022)



黃校長致辭



候選幹事進行自我介紹



黃校長與第十九屆家長教師會執行委員大合照



由黃校長及梁助校
監督點票程序

22/23年度執行委員會

職位	主席	副主席	財政	文書	康樂	聯絡	出版
家長委員	楊寶欣女士	陳訓強先生	關翠雯女士	李鳳珍女士	黃震鴻先生	余寶儀女士	余潔華女士
老師委員	/	馬啟星老師	鄭旭老師	廖倩儀老師	黃凱宏老師	石麗玲老師	潘斯斯老師

聯校家教會親子旅行(19-11-2022)



家長及師生於香港歷史博物館前留影



家長及師生於香港文化中心前留影



黃校長頒獎給問答及抽獎環節的得獎學生



趙副校及梁副校頒獎給問答及抽獎環節的得獎者

編輯成員名單：

潘斯斯老師

余潔華女士 (2A 吳昊天家長)

鳴謝：

黃仲奇校長

家教會主席楊寶欣女士 (2E 朱子晴家長)

家教會副主席陳訓強先生 (1A 陳鈺賢家長)

關翠雲女士 (1B 陳琬恩家長)

1B Chan Yuen Yan Rose

2B 唐雅南

2E 朱子晴

3A 馬承熙

3B 卓紀澄

陸玉勾老師

石麗玲老師

施積奇老師

Ms Janie

家庭與學校合作活動資助				家教會戶口	
	活動 (1)：講座	活動 (2)：工作坊	經常津貼	HSBC	餘額
	\$0.00	\$0.00	\$44,618.00		
22/23 年度撥款	\$10,000.00	\$10,000.00	\$5,855.00		
01-9-22 21/22 學年結餘					\$48,918.44
05-9-22 郵寄結單費用 (9 月)				(\$20.00)	\$48,898.44
07-10-22 郵寄結單費用 (10 月)				(\$40.00)	\$48,858.44
31-10-22 聯校家教會親子活動收入				\$2,108.00	\$50,966.44
04-1-23 22/23 家教會會費收入				\$13,290.00	\$64,256.44
餘額	\$10,000.00	\$10,000.00	\$50,473.00		\$64,256.44

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德

造福社群的奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依，貧病孤獨殘廢者皆有所望

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，發揮保良精神，以善心建善業，致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，培德育才，描康樂眾，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統 與時並進
以人為本 關愛感恩
優良管治 務實創新
廉潔奉公 安不忘危
善用資源 注重本益
專業團隊 愛心服務

The Kuk's Spirit

Mutual Respect
United Effort
Benevolence
Charitable
Gratefulness and Recognition
Dedication to Serving the Community

Vision

Children are nurtured, Youngsters are educated
Adults are supported to contribute
Elderly are cared for
The less fortunate are lightened with hope.

Mission

To be the most prominent and committed charitable organisation.
In the Kuk's Spirit to do good deeds with benevolence.
Dedicated in protecting the young and the innocent, caring for the elderly and the underprivileged, aiding the poor and healing the sick, educating the young and nurturing their morality, providing recreation to the public, caring for the environment, passing on the cultural inheritance and bringing goodness to the community

Values

Fine traditions, Accommodate the current needs
People-oriented, Care and appreciation
Sound governance, Pragmatism and innovative
Integrity, Vigilance
Optimal use of resources, Cost-effectiveness
Professional team, Service with heart