



風采家訊

2021年8月
總第二十三期



學習新氣象



每天上課下課，我們習以為常，也覺理所當然，然而一場世紀疫症，完全顛覆了我們的慣性，對個人、家庭、學校、社會以至世界，都帶來前所未有的挑戰。

就學校而言，過去一年多以來，我們的學習在線上線下來回游走穿梭，體驗過線上考試及異地同考，大部分聯課活動改以線上進行。在疫情之下，同學的群體生活無奈減少，然而在匆忙中，學校、老師逐步建構平台、空間，延續教學及活動。在疫情漸放緩之時，有序推行班際、級際、社際活動等，在突破思維下，旅行日轉化為級際的全方位學習日，陸運會轉為社際競技日，活動模式改變了，但每一項活動，同學都投入其中，同樣從活動中建立了友誼，加深了認識，校園又重現久違的歡聲笑語，讓人快慰。

疫情年餘，不無啟悟。其一，我們習慣「有常」，安於穩定。疫情衝擊，讓我們明白，原來每一個日常都極其寶貴，「日常」不是必然，當好好珍惜。有常之外，更有「無常」，面對「無常」，不必無奈氣餒，當盡人事，作最好預備，也要預想最壞情況作部署籌謀，方能臨危應變，處變不驚。當然，如能認識到「無常是常」又是另一境界。



其二，我們習慣了群居，但在疫情之下，我們却多了獨處的機會。獨處是對自律的考驗，亦是最佳的自省時間，與自己對話，直面天地，觀照自我。人的生活，既重群居，也重獨處，儒家指出「君子慎其獨」——「慎獨」，是良知良心的呈現，是真正自我的顯現。沒有他人在旁，却仍能堅持價值，不自欺，也不欺人，才是真正的君子。

時光匆匆，一年又過去，在疫情之中，你又有甚麼啟示？這些啟示，又如何讓你變得更成熟及優秀呢？但願各位同學，都學習獨處，自省求進；有常無常，一一珍惜。面對未來，環境順逆，都能莊敬自強，繼續追尋理想。

主席的話

家長教師主席 冼擎峯先生

大家好，我是家教會主席冼擎峯。首先在此問候各位家長身體健康。鑑於近日疫情緩和，學校亦逐步回復面對面授課。疫情得以緩和實在有賴各位家長師生共同抗疫，我亦在此希望疫情能夠早日結束，好讓各位家長，老師和同學能夠在學校聚首一堂。家長通訊及風采家訊一直是校方，家長和家教會溝通的重要橋樑，實在有賴各位家長協助，子女的學習才能得以順利，在此亦感謝各位家長配合校方各項措施。家教會亦會全力為各位家長提供各式各樣的資訊以及支援。最後，我在此祝福風采全體師生職員以及家長身體健康，各位同學學業進步。謝謝！



每天大家看到的周會場地，原來鏡頭後是有很多器材的

過去兩年每周各級的周會、課堂活動、課堂調動都需要做好線上的配合，往往要測試到晚上

疫情下的資訊科技組

如何正確面對使用 IT 設備

Jasmine：家教會代表 Happy：家教會代表 李嘉華老師：資訊及通訊科技科主任

自從疫情以來，IT 設備更加成為我們生活及學習中必不可少的一種工具，但因長期使用 IT 設備，不少人都會關心有關身心健康的議題。今次家教會非常榮幸就這個議題，請教 IT 方面專業的 MR.Li 來給我們解答，以此來遣除我們心中的疑惑。

如何避免對身體造成的傷害

Jasmine: 首先，對我們身體的影響，比如說：無論工作還是學習，長期使用 IT 設備，會因為視覺疲勞而導致視力模糊或者近視加劇，另外由於長期使用 IT 設備保持固定姿勢，而導致頸椎、脊椎的變形等，對此我們應該如何來避免呢？

李嘉華老師: 以我自己為例，因為經常使用電腦，所以都會有一套適合自己的環境安排。很多時候，大家都會覺得環境幽暗適合自己學習辦公，實際上這對眼睛的傷害極大。因為環境暗，眼睛接收強光的能力就會增強，所以需要調整。

第一，要有適當的光線，即便白天在室內有太陽光，但都建議打開室內的燈，周圍環境有足夠的光，才會保護到我們的眼睛；

第二，長期固定一個姿勢，包括看電影，玩電競等，且不論專門為電競設計的電競凳有沒有誤導成分，當我們長時間保持一個姿勢後，都要站起來休息一下，眺望一下遠方，稍微舒展活動一下關節，又或者喝點水等；

第三，傢私方面，我們要選擇舒適的凳子。何為舒適的椅凳呢？先不說符合人體科學，因為一般說到適合人體功能，是可以調節的，價格都很貴。在家裡，我們只需要根據自己的需求，選擇坐上去，能保持正確的坐姿，比如腳可以著地，背可靠著椅背即可。當然家裡可以選擇有手柄的凳子。學校之所以選擇沒有手柄的凳子，這主要是從消防安全的因素來考慮；而學校選擇亦選擇可以調節的凳子，是為了滿足適合不同高度的學生。

第四，電腦設備最好選擇黑色的背景，這主要是為了避免接觸過多的光線。雖然現在社會上推崇防藍光的顯示鏡，但到底可以防多少呢，始終還是會有藍光，所以學校亦都選擇黑色的背景，減緩對視覺的傷害。

以上從環境、傢私（桌椅）、設備本身，盡可能調節成減少對身體的傷害，另外屏幕不要正對著窗戶，因為屏幕的反光亦對眼睛有很大的傷害。如果從以上幾個方面做了調整，將會對身體的傷害大大減少。不過，整個使用的時間因人而異要做調整。比如：覺得眼睛很乾很累，這時就要停一停，需要適當的休息。有些人娛樂可以長時間使用，也不覺得累，比如煲劇、打機，根本停不下來，這時就需要自我節制。我覺得有一個很好的節制方法：不要插著電來使用，一方面這樣設備不容易壞，一方面也讓自己停一停。

如何更有智慧地建議

Happy: 網課中間小息，其實也可以讓小朋友得到休息及舒緩，但是小朋友未必能認識到這一點，因此我們還是應該多點灌輸給他們，讓他們意識到這一點，但可能他們會覺得玩遊戲就是放鬆。

李嘉華老師: 他們覺得玩遊戲好愉快，但絕對不是放鬆，遊戲會令到腦及眼睛感到疲累。對於現在中一至中三這個年齡段，他們始終無法制止自己的衝動，所以不要責怪他們，要適當地提醒一下他們，可以提議他們出去吃點東西，喝點飲品等，從而讓他們停一停，休息一下。

電磁輻射到底可不可怕

Jasmine: 說到這裡，非常欣賞及讚同 MR.Li 的這種方法，生活確實需要這樣一種智慧。另一方面，我又有一個疑問，就是電磁的輻射，我們穿上防輻射的衣服，是否就可以避免電磁輻射呢？

李嘉華老師: 其實電磁輻射處處都有，可以穿過整個宇宙、地球，這些所謂的防輻射的衣物是無法避免讓我們接觸到電磁波的，所以我們只需要知道這些電磁波對我們身體的影響是什麼？其實大部分的電磁波，身體都不會吸收，主要是看每個人所接收能量的多少。包括世衛也說，這些電磁波穿過身體無有影響。但即便如此，因這是因人而異的，所以都還是要預防，因為現在每個家庭都會用到 WIFI。

從健康考慮，學校兩年前換過一次 WIFI，改善的重點不是速度，僅僅是為了提高健康因素，改用 AC-WAVE2 的 WIFI 裝置。這種裝置的功能，主要是利用將電磁波的干擾特性，把電磁波經過身體的位置時，能量盡量減少，這樣身體所接收的能量也非常低。這兩年市面上的 WIFI 裝置已經是達到這個要求的。

除了 WIFI 的電磁輻射外，屏幕的光線也是有輻射的，市面上雖然有防藍光的眼鏡，但是效果到底有多大呢？因為即便防藍光，但其他光線就會多，吸收其它光線的能量也就會增多，所以我個人對防藍光還是有保留的，索性將屏幕像前面所說調成黑色，這樣從源頭上將光線減少，減少來自光線的輻射。



戶內、戶外，每處只要有活動，都少不了 IT 組的支援



每一次活動，不同材料、現場出鏡、現場收音，都有人密切監察



全校一同參與的鏡頭安排，每個鏡頭都連接一套後台控制，所以其實是6個相同的活動同時進行



為了控制畫面輸出不同材料，都要事前測試及現場控制



6樓電腦室，就是最重要的後台控制室

Happy: 非常認同。我現在有兩個疑問，一是為了增強信號，自己改裝譬如增加一些金屬裝置，讓訊號向指定方向發射，是否有效；二是信號增強的同時，是否輻射也增強了呢？

李嘉華老師：其實是無效的，增加一些金屬，只會干擾原有訊號，不會增強。其實這個是個非常技術性的問題，不同的天線所覆蓋的空間是不同的。一般家居選用的都是球形的天線，如果想要某個房間或者方向的信號特別好，這種有導向的天線市面上是有賣的。總之，可以根據家居的結構來選擇購買符合自己家居需求的天線。

每一個家庭面臨的課題

Happy: 最近和朋友聊天，有說到現在的小朋友很難安靜地坐下來，對除了遊戲外的其它事情都覺得沒有興趣，而且電子設備對小朋友的專注力也很有影響，很多都有多動症的傾向，這是為什麼呢？

李嘉華老師：對此，以我自己為例，我也有兩個小朋友，最初不會給他們接觸太多電子設備。因為我發現，如果希望他們學懂使用有關設備，他們只需短時間就可以學懂，但使用時間一旦增加，他們也很快就沉迷進去，這時就需要適當地制止，但不是禁止。為什麼呢？因為現在的社會發展，是需要他們能夠認識並使用這種電子設備，這種設備已經成為現今社會求生的一種技能。但因為娛樂的東西太容易上癮，加上小朋友沒有寄託，很容易沉迷。因此，作為家長，對他們規範的同時引導他們做其它的事。不要禁止他們做什麼，而應該引導他們可以做什麼，作為家長，我們需要好好想想，可以給他們一些什麼選擇？比如：看書或自己將一些非玩具的東西創造成玩具，其實創意就是這樣來的。

Happy: Mr.Li 說得很對，但是小朋友在小的時候比較容易規範，到了初中階段，剛好又是青春叛逆期。加上電子發展迅速，不要說小朋友，很多家長也沉迷其中。有些家庭也因為這些電子設備，家長與孩子之間也會產生衝突。有些家長聽完週末講座，認為非常好，但是一到自己家庭，又不知道該如何去做了。

正確面對是每一個家長應有的態度

李嘉華老師：電子設備已經陪伴小朋友很久，所以很難戒。所以，作為家長需要更加細心地觀察，觀察他們的興趣點，尋找一些他感興趣的事，讓這些事可以分擔電子設備陪伴孩子的工作，從而讓他對電子設備不要那麼依賴，不過這需要長期的“戰鬥”，以年做單位，要有這個長期的心理準備，慢慢地幫助他們。其實，他們是願意轉變的，我自己作為多年初中的班主任，所以知道他們到高中就會好很多，最難的就是中一至中三。不過，不管怎樣，都要給他一個信息，有一個不可逾越的界限，一個客觀的規範，也就是說到某一個時間點必須要停。例如：充電，就要停一停；吃飯，必須放下手機。也可以定個時間，關一下WIFI，除了人要休息外，讓機器也休息一下，心平氣和地好好溝通。現今，由於溝通習慣的改變，人與人之間直接溝通時間逐步減少，要有意識地增加溝通時間，其實疫情期間，是培養家庭習慣的最佳時機。如何建立良好的親子關係呢？作為家長，先控制好自己，多用輕鬆的語言，適當的運用語言技巧，可把一句原本會產生衝突的說話，變成一句孩子更容易接收的訊息。當他們決定去做一件事時，給予他們尊重（空間），只要不是錯得很離譜，讓他們去嘗試，可以提議但不要反對。同時要記得他（她）所說的，當然這個過程，家長們也要學習也要提升，用愛與包容來平衡，要讓他們知道IT設備不可缺少，但不是生活的全部，除了看和聽外，還可以思考。

線上課堂與實體課堂都有「場地」大小的限制，為了要讓不同級別的學生可一同參與，原來後台是有多套設備同時運作的

溫馨提示：小心網絡詐騙

最後我想提醒一下大家的是：現在是大數據時代，網絡會顯示與自己價值觀相同的信息，屏蔽自己不喜歡的信息，使大家的眼光受限。另外網上詐騙層出不窮，所以要注意保護自己的私隱，不要將自己的資料或者生活信息隨意擺放在社交平台，網上身份與自己現實身份也應減少掛鉤。總之，正面及適當的使用，而不是完全禁止，因為這是現今世界的大趨勢。

其實，直播控制，真的一眼關七

你們周會看見的畫面分享，通常都是由另一個人處理的



大家還記得，本學年的第一個周會嗎？



線上监考，你當時是否專心做卷呢？



除了幕前的人，原來還有不少人在旁準備的



為了讓鏡頭穩定安放，又能操作控制，都花了不少心血測試

Set SAIL – The Journey of Learning awaits

Made possible by utilising the Quality Education Fund (QEF), the all-new Self-activated Interdisciplinary Learning (SAIL) Zone has become the perfect venue for effectively facilitating various forms of on-campus and remote-learning activities.



Definitely the most comfortable and accommodating venue for cooperative learning!



Even Shakespeare himself would love to see what fun 16th century literature could bring when paired with 21st century technology!



Perfect view, perfect atmosphere, and perfect rapport.

Filled with flexible, adaptive furniture and equipment, the SAIL Zone easily accommodates multiple groups differ in size and goal. Since another one of its core functions is to promote cross-curricular learning, a number of activities and seminars related to STEM Education, global and environmental issues, societal matters and other fitting up-to-date episodes will continue to be held here. It is also ideal for showcasing students' work in forms of interactive open-sharing, presentations for peer learning, recognition and development.

Last but not least, this area doubles as a spacious, comfortable self-study area that has been proven to quickly engage many students who wish to spend extra study time with each other and their teachers in their free time.



A fully engaging interactive STEM exhibition-seminar inclusive learning activity allows in-depth cross-learning for students and teachers.



A welcoming setting for teachers go heart-to-heart with students on and off-campus.



Made possible with the latest communication equipment, the first-ever live Student Union Election Q&A session was a huge success!



Of course the all-purpose SAIL Zone is fit for hosting important ceremonies!



家教會活動

「辛丑牛年」賀年活動

家長義工線上聚會



線上、線下 參與賀年活動



敬親卡



家長義工支援半天遊活動



「逆風 TEEN 使」 線上家長講座



「網絡大挑戰」線上家長講座



五月八日「網絡大挑戰」線上家長講座，主講嘉賓竺永洪博士

賀年活動感想

本人有幸參與今次的賀年活動，所有活動都安排得非常精彩。在活動籌備期間，本沒預想到即使活動是線上進行，仍有機會欣賞到多位同學和校友的優秀表現，以及能同時進行不同的遊戲。由於有幸在現場參與，所以本人見到各籌備人士包括司儀、家教會和校友會都為活動順利進行付出了很大努力。最後本人希望能向各位為活動出力的人士，為全校提供歡樂的下午。

陳麗珠

今天的線上線下同步春茗好特別，簡單得來又有新意，時間控制得好，參與感強，是和家長一個很好的連結和交流。如能加入有獎問答或遊戲更佳。

黎劍新

今天的線上線下春茗非常成功，大家玩得好開心，網上家長們的反應都非常好，大家更期待下一次都能親自來到學校參加。

尹群

我覺得今次線上活動能夠拉近家校之間的關係，在遊戲過程中大家都很投入，氣氛非常歡樂，令我們生活中增加了不少樂趣，我很高興能夠參與這次的活動。

張覺心