



▲左起：香港言語治療師協會顧問伍可怡、江柏軒、主席方思行及保良局董玉娣中學教師李志恆

逾三成教師聲線有問題

【本報訊】實習記者汪澄澄報導：香港言語治療師協會的一項調查發現，超過三成受訪教師被界定為患有聲線問題，據反映是課室學生數目、教學時數過高，教師的聲線便隨之引發更多毛病。

言語治療師協會在二〇〇八年發起「全港教師護聲行動」，並分兩階段調查中學教師聲線問題，兩階段共收回一千二百份問卷。調查發現，近四成受訪者認為自己有聲線問題；當中，三成半人的聲線問題對其情緒造成影響，屬嚴重類別。

在屯門保良局董玉娣中學任教的李志恆，已有八年教學經驗，每天平均上五節課，每節課四十分鐘，即每周有十七小時在授課。「若假日補課，雖然中途有休息時間，但亦需要連續講課六小時。」他說，聲音沙啞、喉嚨疼痛是家常便飯。「看醫生只會開消炎藥緩解症狀，無法解決根本問題，因此要訓練特別的發聲技巧、聲線檢測及護理法來自我治療。

協會榮譽顧問伍可怡表示，有效的護聲行動包括聲線護理工作坊、教師聲線檢測及教師聲線護理展覽。她說，該行動幫助教師了解及學習放鬆頸部肌肉、丹田呼吸法、共鳴發聲、音調控制等方法，超過九成體驗服務的教師表示能學習及適應相關發聲技巧。

協會主席方思行昨日即場講解「兩分鐘聲線護理法」（見表），「將手指公和食指分別放在喉核兩側，輕輕發力將喉嚨緩緩下拉，維持兩至三秒，整套動作重複五次，將有助於舒緩聲帶疲累。」他提醒教師或其他經常說話的人士要定期自我檢查，當發現病徵前兆，如需要大量喝水，覺得喉嚨緊繃、喉嚨痛，聲線沙啞，需提高聲線或聲調才能說話清晰等徵狀時，及早治療。

自我檢查聲線法	
若出現下列徵狀，請尋求專業人士援助	
1	需要大量喝水
2	覺得喉嚨緊繃
3	喉嚨感到十分疲累甚至痛楚
4	聲線變得沙啞
5	要提高聲線或聲調才能說話清晰
兩分鐘護理聲線法	
1	將手指公及食指分別放在喉核兩邊
2	輕力將喉嚨緩緩向下拉，並維持兩至三秒
3	重複以上動作五次

資料來源：香港言語治療師協會

港少年為大運會起舞

【本報記者薛鈞文深圳十四日電】由十六名香港青少年和四十六位深圳孩子共同組成的拉丁舞團體作為深圳大運唯一一支少兒演出團體，成為全場奪目的亮點而備受稱讚。「出場次數最多、平均年齡最小、表演時間最長」，孩子們將近乎完美的舞蹈呈獻給全球的觀眾。十六名香港少兒的參與展示了深圳的國際化氣質和深港同城化理念。

據了解，六十二名拉丁舞少兒來自港人創辦的深圳市國都舞蹈培訓中心，年齡最大的十七歲，最小的八歲。從七月十五日受邀演出到八月十二日大運「春蘭」現場演出，僅有短短二十天。「孩子辛苦了！」這是記者在微博上看見深圳市民對這個團體發出的最直接的感嘆，不少觀眾在網上上傳了拉丁舞少兒的炫舞照片。

按照大運會導演組最初安排，拉丁舞表演熱場、正場總時間為七十分鐘，後因需要延長至一百分鐘。拉丁舞專業人士稱，拉丁舞注重激情和速度，需要全身動作協調連貫，一百分鐘的時長已經到了少兒體能極限。即便如此，當運動員入場時，孩子們跳得異常投入，等到下場時不少都癱在了地上。港人敬業拚搏的精神在孩子們身上得到了很好體現。

天氣

最高 33℃
最低 28℃

天晴、天氣酷熱

預測	最低	最高	預測	最低	最高
澳門	27	33	馬尼拉	23	30
廣州	26	35	曼谷	26	34
北京	21	27	新加坡	25	32
天津	24	28	悉尼	9	19
濟南	25	33	墨爾本	8	17
南京	25	35	洛杉磯	18	28
上海	27	35	三藩市	12	21
杭州	26	35	紐約	21	26
福州	27	36	溫哥華	14	20
海口	26	34	多倫多	17	27
台北	26	35	倫敦	16	21
首爾	24	30	巴黎	18	21
東京	27	34	法蘭克福	17	25

中國西部主要城市天氣預測

預測	最低	最高	預測	最低	最高
重慶	30	40	蘭州	23	30
成都	25	33	西寧	13	20
西安	27	36	烏魯木齊	18	29
昆明	17	24	銀川	19	23
拉薩	10	22	呼和浩特	18	23
貴陽	22	31	南寧	25	35

通識科無把握 學校暑期補課增壓力 新高中學生未考試先恐慌

【本報訊】新高中學生壓力「爆煲」！首屆文憑試明年三月開考，全港近八萬名考生中，部分人密謀「跳車」到海外升學。有青年服務機構今年共收到近一百三十宗情緒或壓力問題求助，其中，香港青年協會決定於本月二十日，率先舉行模擬公開試，讓學生稍為減壓定驚。

本報記者 李盛芝

部分人打算「跳車」逃避

距離公開試開考不足七個月，被社會稱為「白老鼠」的首批新高中學生，在今年暑假受校內補課重重夾擊下，不少準考生的壓力早已超標，尤其對四大主科之一的通識教育科無把握。部分人除打算「跳車」在新學年到海外升學外，更受到「未開學先恐慌」氣氛籠罩。

青協在今年一月至今，已收到約三十宗新高中學生求助電話，單位主任吳錦娟接受本報記者專訪時稱，求助人數未算嚴重，不過，個別學生表示不習慣新的評核方法、分組討論的報告程度太深、未能掌握通識科等的問題。「所有學校均在暑假舉辦校內補課，導致他們的壓力持續上升，一般都會抱着「消底」（臨陣退縮）的心態，不排除因此有人選擇退學」。

同為學生提供升學輔導服務的學友社，今年收到一百宗有關新高中學生對擔心前景、應付壓力過重等的求助個案。社工郭文芳透露，據非正式統計，有三成求助個案主要是對文憑試感到無助及困擾、擔心畢業後的出路。「曾有一名就讀新高中的女學生表示，通識科評分標準虛無縹緲，未開考已對文憑試失去信心，打算轉讀IB（國際預科文憑課程）」。

青協率先舉辦模擬試

新高中學生的壓力愈演愈烈，為讓他們及早了解公開試的題型、熟悉應試環境，青協與樂思教育出版社合作，率先在本周六（二十日）免費為首屆新高中學生，舉辦中文科聆聽及閱讀模擬試，並邀請香港教育學院中文系副系主任李貴生擔任顧問。

「原本接受二百名學生報名，但要求參加模擬試的人數太多，於是加開多一倍名額。」吳錦娟表示，視乎學生的表現、能力，再決定會否開設其他科目的模擬試，而今天的中文科成績會在十月底完成評核。另外，學友社還打算在今年十一月舉辦模擬文憑試，讓學生體會與數百名考生一同應試的感受。



▲首屆文憑試明年三月開考，首批新高中學生對前路一片迷茫，部分人更密謀「跳車」到海外升學

紓緩壓力小錦囊

- 應多做運動或培養興趣，放鬆緊張心情
 - 遇壓力時，嘗試深呼吸，找一個清靜的地方聽音樂
 - 定期跟家人／朋友／教師分擔壓力
 - 若感到壓力「爆煲」，出現失眠、不明痛症（胃痛、頭痛等），應立即尋找專業人士／社工幫助
- 資料來源：青協

暑假補習「補到怕」

【本報訊】畢竟是首屆中學文憑試，難免出現中學暑假補習潮，不過，天天補習讓學生抵不住巨大的應試壓力，引發學生紛紛以病假、家長信等逃避回校補課。學友社學生輔導中心總幹事劉豪章任教的靈糧堂劉梅軒中學，就發現有一成多學生以上述理由，拒絕參與個別科目補課。

劉豪章以該校為例，以前的會考生在暑假只需回校補課數天，如今的新高中學生卻至少補課三十天。他坦言「學生的確補到嘔吐」。他說，收到個別升中六的學生致電表示補習辛苦，而近日請病假或交家長信的人數

倍增。「雖然不能反映他們是故意逃避補課，但觀察所見，不得不承認學生正面對沉重的壓力。」

在荃灣區就讀屬第一組別中中的陳同學，是家中的獨子，父母均寄予厚望他能升讀大學。「整個暑假有二十天要「貢獻」予學校補習，若以十分為頂點，壓力指數就高達八分。」他坦言，報考七科最驚的是通識，「校內考試會問及，應否推行德育及國民教育科，個人覺得已列出適當的理據，老師卻認為不足，最後只獲六成的分數。」他說，通識科的成績受不同閱卷員影響，校內考試已令他無所適從，更別說應考公開試了。

誰是暴力下的受害者

何漢權

教育茶餐廳

從青少年行為發展角度看，周兩宗新聞很值得關注，由此而引發媒體的「主流」評述，更令教育工作者萬分憂心。

先說本港的，年僅十四歲的青少年，通宵達旦玩電腦遊戲是習以為常，要「打爆機」創紀錄的聲浪是擾人萬分，作為少年的母親忍無可忍、勸無可勸的無奈境況下，將電腦關掉，但「機痴」少年先是指罵母親，意猶未盡，再揮拳將母親毆至臉腫瘀青，結果要由鄰居報警處理！但事後看報章的直接評論，或是引用「專家」的分析，說的是家長與子女應心平氣和，互諒互讓解決問題，雙方要協議定下子女們的上網守則，如此會勝過過制的手段云云。至於最關鍵——特別要譴責的暴力傷人的行為，卻是一字不提！

再說發生在英國的，據聞倫敦警方擊斃二十九歲青年，被擊斃的懷疑是黑社會的頭目，消息傳出，以倫敦為中心，再輻射至其他各大城市，都發生以青少年為主的大、小暴亂，殺氣沖沖，火光熊熊，陪葬的是大、小

商店的被焚、被搶，無辜受害者的財物損失、血本無歸、欲哭無淚。幾棟已有近百年歷史的建築物、好端端公共巴士、眼巴巴被燒至通頂，各受害城市的遍體鱗傷，恍似剛經歷殘酷的世界大戰！

看電子媒體的評論，說的是英國青少年為何如此暴戾？主要原因是受害的城市都有大量青年失業，加上長期以來，警方又歧視當地的居民，雙方關係早已惡劣，又指責警方裝備落後，特別是通訊設備陳舊，警力不足，高官又遲遲不肯卸假返英主持大局，如此這般，才會令是次城市暴力愈演愈烈云云。至於最關鍵——特別要譴責的暴力傷人的行為，同樣是絕口不提。說實在，在千里以外的香港，當電子畫面傳來的鏡頭顯示，一些青少年或目露兇光、或嬉皮笑臉，正進行打、砸、搶的犯罪行為，究竟這是被迫作惡，抑或是趁火打劫、觀眾們心裡有數！

教育茶餐廳必須發問，誰在行使暴力？誰才是暴力下的真正受害者？以青少年為對象的學校教育工作，敢於主動問津的，為何又愈來愈少呢？

父母零親子運動 子女易變「小學雞」

【本報訊】實習記者陳熙報導：「超級無禮貌小學雞」事件引來社會各界熱議。有商場調查發現，缺乏親子活動，導致孩童以「發脾氣」方式引起家長注意，缺乏冷靜處理情緒的能力，進而日漸變成所謂的「小學雞」。

調查共訪問六百一十七位六至十二歲學童。近七成半學童表示父母每日花少於半小時與他們溝通，不了解他們心中想法；有九成四的學童反映，父母都以物質及金錢的方式作為穩定兒女情緒的方法；然而，有超過一半的學童表示最希望與父母一起做運動、聊天、逛街。

明光社助理總幹事傅丹梅說：「不少香港的父母缺乏時間陪伴子女及與他們溝通，從而了解子女內心的真正需求。為了彌補，父母有時會盲目縱容子女，甚至滿足他們過分的物質要求。」她提醒家長，僅從物質層面出發，無法給予孩童真正的關懷，過度溺愛會導致孩童缺乏控制自我情緒的能力。

傅丹梅建議家長：「多抽出時間陪伴孩童，通過聊天、親子運動、一起看書等，建立良好關係，比任何物質都更有助孩子紓緩壓力及穩定情緒。」她說，社會各界不要輕易給孩童貼上「小學雞」的負面標籤，應多給予積極鼓勵，避免對孩童身心造成無形的傷害。

後現代社會 更需德育公民教育

實習記者 陳熙

特稿

香港於二〇〇一年開始推行德育及公民教育。十年來，德育及公民教育已被不少學校列入工作範圍內。然而，長久以來，人們關注的焦點都在成績10A、9A的學生身上，高校也以成績作為錄取的標準，甚少有人關注德育方面的成就。風采中學的黃綺雯老師用她的經歷，講述基層教育工作者不畏現時阻力，積極推行德育及公民教育的故事。



▲黃綺雯老師分享推行德育及公民教育科活動心得

執教剛滿四年的黃老師說：「學校推行德育及公民教育最初困難重重，由於自己精力有限，以及學生沉重的課業負擔，導致雙方溝通很少，教育成果不大。」她認為，特區政府雖已意識到德育及國民教育的重要性，將其列為課程改革的四個關鍵項目之一，並有清晰的學習目標，卻沒有一套相應的考核機制來評估學生的表現，對最終能否順利升學似乎作用不大。

縱使10A 缺德又有何用？

然而，德育及公民教育對學生的成長確實起到非比尋常的作用，大到國民身份認同，小到學業成績及生活各方面。在全球化的今天，一個缺乏國民及公民意識的個體，縱使成績優異，科科取A，也不大可能多從社會、大眾利益出發吧？

在校長曹啓樂的支持下，黃老師與校內不同學科的同事組成團隊，將德育及公民教育融入日常生活，包括在學校走廊掛道德教育宣傳畫、推行無鐘聲集會、組織義賣，在不增加學生課業負擔之餘，通過體驗式教學，最大程度地感染學生。她甚至犧牲了不少休息時間，親手畫宣傳畫、海報。

公民教育起判斷是非作用

黃老師認為，後現代社會，價值觀多元化，資訊信息發達，學生很難憑藉舊有的知識判斷是非，德育及公民教育在此起到很大的作用。她說：「品德對學業的幫助巨大，學校推行德育及公民教育以來，學生整體學業成績上升不少。」她以班上一位學生為例，原本很負面，上課睡覺不理人，通過體驗山區兒童的生活，讓他了

解到世界其他角落有很多同龄人沒書讀，沒好的文具，甚至沒足夠的食物，他開始反省，學會珍惜，人變積極了，成績也從倒數之列躍升至中等。

今年七月，黃老師憑德育及公民教育範疇的成就獲得行政官卓越教學計劃嘉許狀。她感嘆：「此次得獎是特區政府對我們團隊多年辛勤工作的肯定，更是政府及各界對德育及公民教育地位的肯定。」

另外，同樣畢業於香港教育學院的莊珊珊老師，將數學枯燥的數字、單調的圖形融入學生熟悉的卡通人物，通過動畫的方式激發學生主動學習的熱情，榮獲二〇一〇/二〇一一行政官卓越教學獎（「數學學習領域」）。



▲風采中學德育及公民教育插畫