

沙崇家書

各位同學：

由復課至十二月頭，每逢我到中一某班上地理課時，同學就會竊竊私語，內容大概是「你猜老師今天下課時，會否對全班說：HAVE A NICE DAY！」多年來，我都聽到同學說這樣的對話，但是，今年這一班同學卻十分期待，我會說：「I am not sure」。不過，在下課時，通常我又會按捺不住，說：「Have a nice day！」，在那一刻，同學就會發出咯咯的笑聲。我常常在課後說出相同的話，其中一個原因是中一級地理科每循環周只有兩節，短短一小時的相聚，有時也未能深入了解每一位同學，我可以做的，就是留下一點點的祝福，希望同學快樂地過每一天。其實正面情緒是十分重要的，因為它使我們感到幸福。你擁有正面情緒嗎？

然而，生活充滿艱難與挑戰，我們難以每天都過著風平浪靜的日子，在停課期間，我要面對一些挑戰，當時有點懊惱。第一個挑戰是在停課初期拍攝教學短片上載學校網頁，當時不懂怎樣拍攝電腦影片，加上器材所限，唯有參考同工分享的攝錄方式和網上短片，並在家中電腦實習，大概試用了三、四種方式後，終於在種種限制中，找到一個尚算合適自己的攝錄方式，在整個過程中，失敗了又再嘗試。當時主要的工作，是對著電腦教學，自問自答，不知道同學是否明白課文內容，加上有些同學沒有交齊功課，所以心裡也有些疑惑。之後，學校開始實時教學，而另一個挑戰，就是學習使用網上收發功課的平台(即 GOOGLE CLASSROOM)及實時網課(即 ZOOM)，對我來說，之前曾使用過 GOOGLE CLASSROOM 來展示教材，但就未有收發及批改功課的經驗，所以花了不少時間去學習使用它，在錯誤中了解它更多，當然也有不少氣餒和急躁的時候，特別是面對不同電腦格式的功課，例如十張 JPEG/PDF 以及一些模糊不清和字體舞動的功課圖片。在實時教學方面，首次進行網課，班主任要陪同自己班別去試用網上教學平台，可是在開始時，我才發現桌上電腦的聲效卡故障，那一刻我又不知道可以同時用手提電話式 IPAD 進入此平台，唯有另約時間跟同學進行簡介，十分無奈。到真正上網課時，一方面要看著同學姓名和每一張臉，另一方面就去看看同學的答案/留言，同時又去播放簡報，好似一隻生猛的八爪魚一樣，非常忙碌。面對今年的電子教學生涯，有時真的令我茫無頭緒。

不過，每次遇到困難及引發的負面情緒，我都覺得可以解決得到的。雖然有時不知如何解決，通常我會求助，在工作上，同工的支援對我來說是很重要的。各位同學，當我們遇到困難和負面情緒時，我們的想法其實會影響我們的行動，如果我們相信問題是可以解決的，就會去努力嘗試，負面情緒也會有所改善。如果我們覺得問題是無法解決的，情緒也會變得非常低落。其實，當我們面對困難時，我們可以尋求師長的意見，嘗試思考解決問題的不同角度和方法，從中選擇適合自己的方法，負面情緒也得以調適。期望來年我們以正面的態度去面對困難，多一些肯定自己的努力。正向情緒包括**愉悅、感恩、平和、感興趣、希望、自豪、有趣、有靈感、敬畏和愛**，希望各位在未來的歲月裡，多些觀察自己的情緒，了解自己的狀態，在需要時尋求協助。

地理科、通識科
鄭嘉鳳老師