

## 澤芸家書

各位親愛的家長：

近日一架預定從香港飛往美國洛杉磯的客機在跑道上滑行及加速至約 150 節(相等於時速 280 公里，當加速至 160 節以上便可起飛)時，機長發現後輪機組發生故障，繼而在短短 10 多秒間作出了專業及正確的情況並不罕見，加上飛機本身有保護機制，當輪胎達到某個溫度時便會自動放氣，避免爆胎，或爆胎造成碎片損毀飛機其他機件的可能性。雖然事件導致多人受傷，但已是不幸中的大幸。假如飛機在起飛後再度降落，機輪着地所產生的重量可達機身重量的四倍，萬一屆時機輪爆胎，令金屬組件在跑道摩擦，有機會導致機身失控，而彈出的機組零件更有機會破壞機身；若零件彈破油缸更有導致飛機爆炸的可能，造成更嚴重的傷亡意外。

另一宗新聞，是有關鐵達尼號觀光潛水器泰坦號(Titan)遭遇「災難性內爆」(catastrophic implosion)的事件。有潛水專家指出，3,000 米海底的龐大水壓僅以 1 毫秒(1/1000 秒)便能將潛水器壓扁和解體，比起大腦傳遞反應的時間還要短，而在 3,000 米深的海底，每 5 平方厘米( $\text{cm}^2$ )所承受的水壓就接近一部 Tesla Model 3 電動車的重量。根據目前的研究理論，當物件在水中每下潛 10 米，所承受的水壓便會增加 1 個大氣壓單位(atmosphere, ATM)，相等於每平方厘米承受多 1.034 公斤的壓力，而泰坦號跟外界失去聯絡時，已經位於深海 3,000 米(高度相等於 6 座環球貿易廣場)的地方，該處水壓已高達 300 ATM，等於每 5 平方厘米須承受多 1,551 公斤的壓力。

其實，在大自然世界裡，壓力是無處不在的，回歸到日常生活，當我們遇上一些外在因素如轉變、困難或挑戰，或內在因素如對自己的自我期望、面對問題的態度、自我放鬆能力等出現變化時，或有可能令我們有受壓的感覺。適量的壓力能推動我們去努力，有助提升做事效率和表現，但當壓力過高或長期受壓時，或會損害我們的身心靈健康。因此，我們需要學習處理壓力的方法，把它維持在適量的水平。在未來日子，家長師生的精神健康將會是校方的首要關顧，並妥善運用資源，為家長師生安排更多適切的活動，以防範於未然。

大家應從第 54 期校訊中得知，聖公會何澤芸小學前身是一所於 1974 年創立、位於葵芳邨的聖公會思晃小學。基於 1987 年葵芳邨重建關係，聖公會思晃小學難逃結校的命運，但學校在當時廣受坊眾家長愛戴，學生成績優異，大家都捨不得如此優秀的學校從此便要消失，經聖公會及一眾家長師生眾志成城，積極爭取新校，終於在 1991 年接獲當時教育署通知，若辦學團體肯翻山涉水至青衣一處荒蕪山坡-寮肚坡，並願意承擔為數不菲的遷校費，聖公會思晃小學便可以遷校。憑藉上帝賜予的信心，加上何澤芸先生哲嗣何耀棣律師慷慨捐資以促其成，經過了七年漫長的籌備過程，聖公會何澤芸小學終於在 1993 年 9 月 1 日敲起了第一響的上課鐘，翻開了聖公會在青衣區辦學的新一頁！學校以何澤芸為名，更是何耀棣律師侍父至孝的心意，以實現其先翁興學育才之宏願。數數手指，若聖公會思晃小學仍然存在的話，2024 年便是金禧紀念的大日子。校方計劃在本年暑假招募五名四至六年級的同學參與「減少打機」計劃，期盼同學能將省下來的時間訪問思晃小學時任校長及撰寫從思晃小學到何澤芸小學的歷史，並彙編成紀念集出版。如同學感興趣，或同學經與家長協商後願意參與，可向班主任報名，截止報名日期為 2023 年 6 月 30 日。

未來可能會是人工智能的世界，但願我們繼續以心相繫，不單 work hard，更要 work with heart，一起發揮「家校同心 其利斷金」的精神，為孩子創造更多無限的可能，家長在過程中的積極參與不可或缺。為此，校方將會為家長安排更多培訓的活動，並將於 2023-2024 年度成立親子義工隊，詳情容後公佈。

「得人魚池」由於需要進行內部裝修，五十多條錦鯉現暫居於臨時魚池內，期盼工程能儘快完成，期間工友叔叔及姨姨們會對錦鯉加倍照顧，各位家長及同學可不用擔心啊！

祝 家庭幸福，主佑平安！