



第十五屆家教會周年大會

職位名稱	家長委員姓名	教師委員姓名
主席	陳珮珊女士	/
副主席	霍紀華女士	溫潔華老師
秘書	李婉琪女士	夏敏儀副校長
司庫	陳卓華先生	梁子傑老師
幹事	王子華女士	江揮文副校長
	崔麗新女士	王舅老師
	李云岭女士	李玉清老師
	葉春好女士	彭婉華老師



10月23日舉行了第十五屆家教會周年大會



家教會主席向司儀頒發感謝狀



嘉賓在台上問訊



恭喜陳珮珊女士連任第十五屆家教會主席

4C 陳鑒怡和 5D 葉文熙是當天的大會司儀



社工們分享「家點愛」

第十四屆家教會司庫梁子傑老師作財務報告



第十五屆家教會委員大合照



第十五屆委員互相投票



第十四屆家教會主席陳珮珊女士作會務報告

抗壓小貼士分享

通常我會找自己有興趣的活動來舒緩壓力。我喜歡烹飪，閒時會自製美食給別人，受到別人的誇讚時，我的壓力就會自然消失。



李婉琪女士
家教會家長秘書



家長不能輕視照顧自己的重要性。我們要定時減減壓、充充電，才有力量繼續工作，照顧家人。我喜歡靜觀，靜觀能讓我們在繁鎖的生活中得到舒緩，無論坐著、站著或步行時都能放鬆一下。只要懷著一顆平常心持續進行，心靈健康便能慢慢地提升，也能覺察更多日常生活中的不同事情。

陳珮珊女士
家教會教師主席



我們在工作和生活上難免會遇到壓力，適當的時候我們需要抽離一下，跟朋友和家人聊聊天、吃頓飯也是不錯的選擇。當我們的心情變得更佳時再去面對這些壓力，我們會發現一切也會變得豁然開朗！

溫潔華老師
家教會教師副主席



壓力對任何人都不陌生，面對生活轉變，例如家庭、朋友、工作等，壓力就會出現。舒緩壓力有不同的方式，我的減壓方式是保持運動，運動不止可以增進身體健康，運動時思想無暇糾纏於煩惱中；同時運動後身體疲累，晚上亦較易入睡。另外，我亦會培養一些消閒興趣，例如書法和縫紉，只要能投入興趣，壓力自然也會較易被淡化。



霍紀華女士
家教會家長副主席

在生活上，我們很容易遇上「壓力」這位朋友。有時候我們會忽視它，有時會想壓制它，令壓力不知不覺間，影響我們的身體及心靈健康，我們如何與這位朋友和諧共存？

- SMILE 口訣 (微笑)
- Sleep (睡得好)：養成良好休息，避免熬夜。
- Mobile (常運動)：多嘗試動、靜態運動有助減壓。如：靜觀打坐、唱歌、打球。
- Interact (多交流)：與其收埋收埋，不如嘗試找人傾吐，解開鬱悶，亦能聆聽多方建議。
- Love/Laugh (關愛/微笑)：以正向的態度與信念，主動關心及關愛別人。
- Eat (吃)：民以食為天，吃得健康，吃得開心。

若有需要，可尋求 24 小時情緒支援「情緒通」18111 熱線。



李晏蔚姑娘
學校社工

壓力源於我們的生活、工作、學業……但當我們用另外一個角度看，它會是一個動力擊。我們常言，有壓力才有動力，因為想把事情都做好，所以才會產生壓力，但一旦目標完成，獲得別人的認同，就是最有效消除壓力的最佳方法。而我則喜歡冥想來處理壓力，每星期我都會使用三十分鐘來打坐(冥想)，整理一下自己的思緒，然後明天再出發！我亦喜歡與人分享及接納他人意見，這就是我最有效減壓的方法。我不執著，但我也要有要求，態度樂觀，一切隨緣而安。



陳卓華先生
家教會家長司庫



胡養蓮老師
學習支援組

一行禪師說：「如果我們用心去經營此時此刻，全心全意地對待眼前的人和事，試想想生命會發生什麼變化。」如何去「活在當下」，也許沒有標準答案，我覺得大概是減少一些評價和要求，多去感恩所擁有，感受呼吸。

平時考試或者讀書壓力大概時候，我哋可以搵自己鍾意嘅方式去舒緩自己嘅壓力：可以選擇瞓覺，放空腦袋，令成個人精神返。亦都可以聽音樂，或者做運動，放鬆神經。搵一個自己鍾意嘅方式去舒緩！

4C 陳鑒怡同學



和老師、朋友或家人聊天，不要獨自背負所有壓力，其實家人朋友老師都願意傾聽你，願意幫助你。不要擔心他們會厭煩你。和他們談談最近發生的事情和心底的小情緒，他們以一個旁觀者或過來人的角度，幫助你打開解決問題的新思路。

6B 熊寶琳同學



都市人面對的是缺乏時間、缺乏空間。當每天成千上萬的工作和照顧小朋友的責任都充斥著每一刻，換來的是身體的崩緊、疲勞轟炸。我們最需要的其實是照顧自己、認真對待自己身體和心靈的空間。或者每日一片刻，留給自己，可能聽聽歌、或許做做伸展運動、又也許是沖杯茶……最緊要還是自己。多分一點愛給自己，才有力去愛孩子！

詹佩瑤姑娘
學校社工



新委員介紹

尊敬的校長、老師、同學們、家長們，大家好！我是中1C班王雯峯的媽媽，很榮幸成為家教會的一員。雯峯初入中學很多事物處在懵懂狀態，非常感謝家教會成員給予我們新生家長諸多的幫助。在我的意念中，家教會是學校與家庭之間的重要橋樑，起到良好的溝通與合作的關鍵作用，希望在這一年多與老師、家長溝通，讓雯峯在學校好好地成長。

葉春好女士
家教會家長委員



大家好，我是2C班李萬祺媽媽李云嶺。我們一家2022年來香港，擁有應用佛學文學碩士和心理學學士。在港職業是視力療愈師及保險從業員。參與過家教會幾次活動，感受到學校對家長孩子的尊重和關心，了解到香港學校常規，多角度學習香港社會文化。感恩相遇！

李云嶺女士
家教會家長委員



我是一位中文老師。我認為天生我才必有用。有些學生的長處未必能在測考顯現，要多給他們空間和時間發揮所長。

彭婉華老師
家教會老師委員



各位，大家好，我是李玉清老師。好高興今年參與家教會的工作。一直以來都覺得家教會能加強家長對學校的歸屬感和投入感，同時亦使家長與教師之間有更強的凝聚力。期待與各位會員攜手合作，為同學創造更好的學習和成長空間。謝謝！

李玉清老師
家教會老師委員



新老師會員介紹

馮詠婷老師

生涯規劃的工作很有意思，透過講座及模擬遊戲，能啟發學生了解自己的強項和弱項，探索升學、就業和成功之路。



劉舒老師

我在2020年取得了內地大學的教育學和文學的雙學位，2022年獲得了香港教育大學兒童與家庭教育專業的文學碩士學位。在教學方面，我曾在美國俄勒岡州 Mc Cornack Elementary School 任教半年，並於 Harvest Hope 機構教授 phonics。2023年8月起在本校擔任 SEN 教學助理，今年則擔任英文科副教師，負責教授中一英文課程。在校任職期間，我十分欣賞本校的學生，他們總是充滿活力，積極主動。Respect the different development speeds of children and accompany each student to learn happily with gentle teaching. 是我的人生格言。



李子傑老師

大家好！我是李子傑老師，主要任教數學科。在教學外，我喜愛參與各種運動，能減壓之外也能強身健體。我期望透過自己的耐心教學，能使學生有所成長，更可以發掘學生的潛能。



布冠語老師

各位好！我是2023年新入職的老師，你們可以稱呼我為布老師！我喜歡游泳和跑步。希望各位有一個健康人生！



許統承老師

大家好！我是本年度新任中史科老師許統承。我希望師生能在互相尊重、彼此包容互勉下共處，好讓大家在品格及學科知識上均有得著。



鄧偉傑老師

大家好，我是鄧偉傑老師，於本學年任教中文及普通話。我閒暇時喜歡做運動和閱讀。中國文化以仁為本，講求仁愛精神。作為「中文人」，我希望引領學生閱讀不同文章及剖析當中的思想內涵，讓他們有所感受，最終在「求學」和「做人」齊頭並進，止於至善。



陳嘉榮老師

大家好，我是陳嘉榮老師，新加入本校的物理科老師，之前在別的學校主要都是任教數理科目。期望有機會再跟你們詳細談和認識你們。



符偉樂老師

本人曾帶領學生參與校外訓練，該次經歷令我印象深刻。訓練期中，學生態度積極，凡有疑問會主動請教導師和本人，毫不懈怠。訓練結束，學生自主向導師表示感謝。在事後，我還收到來自舉辦方導師對學生的讚揚和欣賞。這次的體驗讓我看到了學生們積極好學，具有良好的品德修養。



Mr. E

Hello everyone,
My name is Mr. E, I come from Los Angeles (LA) California, USA and I went to UCLA.
My favorite sports are hockey, basketball, and baseball. My favorite teams are the Anaheim Ducks, the Los Angeles Lakers, and the Anaheim Angels.
My favorite movie is Raiders of the Lost Ark and my favorite TV show is King of the Hill.
This is a picture of me standing next to Lego Mark Twain at the Mark Twain House in ConneKcut. He is one of my favorite authors!



宗教事務組 x 家長教師會 親子素食烹飪 製作素泡菜

12月9日宗教事務組與家長教師會合辦親子素泡菜製作活動，學習把佛教慈悲精神應用到日常生活之中，並從製作素泡菜加強親子溝通。是次活動家長和學生也十分踴躍參與，家政室坐無虛席。



泡菜製作

食材

大白菜 1 顆 紅蘿蔔 (中型) 1 條 鹽 50 克

醬料

蘋果 1 顆 水梨 1 顆 薑 1 小塊 辣椒醬適量
韓式辣椒片 100 克 砂糖 100-120 克 醬油 10 克

步驟

1. 大白菜去掉頭部，一葉一葉拔下來洗乾淨，水瀝乾。
2. 白菜切小段，紅蘿蔔切絲，灑鹽巴下去醃軟，放 1 個小時，半小時去翻一下。
3. 蘋果、水梨去皮切小塊，跟薑一起打成泥，然後拌入辣椒片、糖、辣醬、醬油全部拌勻。
4. 白菜試一下鹹度，太鹹的話用開水沖一下，然後擠壓掉鹽水。
5. 辣醬倒入白菜裡
6. 用密封罐或玻璃罐裝起來，不要裝太滿，熟成發酵時會膨脹，瓶口封上保鮮膜蓋緊，室溫放 2 天，試一下酸度，不夠酸再繼續放，熟成後放冰箱儲存。

