二零二五年六月
第63期
香港堅尼地道25號

香港鄧鏡波書院
家長教師會會訊

愛的足印

主席的話

嘉倩 家教會主席 / 3A班 邱敬軒家長

在家教會服務差不多已接近三年，我感恩遇到一班熱心、忠誠為港鄧服務的家委及家長義工們，大家都能上下一心，發揮團隊精神。即使遇到困難挫折，在天主的保守帶領下，我們都懷著同一「愛」的信念，圓滿地完成每個活動。

另外，感恩軒仔能在天主的引領下成為港鄧大家庭的一份子，在天主教教育的五大核心價值下，在這個充滿關愛的文化中學習成長。這裡的校長和老師們都在不同的學習領域上悉心栽培和承托孩子們，讓他們充分發揮天賦才能，茁壯成長。我特別很想衷心感謝高炳江老師、莫紹祥老師、吳祖兒老師、陳梓謙老師和黃卓文老師，感謝您們對學生們無私的用心教導和付出。每次訪校，都看到校長和老師們與港鄧男孩親切交流互動、師生關係相處融洽，猶如一個窩心的大家庭。

最後，很想跟大家分享小時候作的新詩，希望藉此勉勵師生勇敢迎接在學習路上的所有挑戰。

知識那麼多，教我如何尋？
唯有好良師，領我創新路！
好友如何結？上天自安排，
緣份繫我倆，珍惜這緣份！
學海生涯多波折，
縱使崎嶇我不怕，
良師好友伴我行，
一起挽手創未來！

主佑大家！

副主席心聲

Suki 家教會副主席 / 2A班 郭朗熙家長

時光飛逝，加入港鄧不經不覺已兩年時間，仔仔由一個懵懵懂懂的小學生成為一名中學生。

新的環境也帶給他不少的挑戰，包括學業、家庭期望及社交問題，更別說電子產品的引誘，但是在老師們言傳身教之下，仔仔感受到被鼓勵、理解和肯定，很快的融入了港鄧這個大家庭中，期待着他在港鄧的茁壯成長。

校長的話

恩澤傳承，成就轉化的力量

黃嘉明校長

面對生命中的順境逆境，我們會埋怨還是順服？會怯懦退縮，還是奮勇跨越？在這個瞬息萬變的年代，我們凡事都應當心存感恩，因為天父為我們安排的每個經歷，都必定會帶來成長和得著。時常感恩的人，心中常存真、善、美，在各種境況際遇當中，都能受益進步。

感恩，不僅是一種表面的禮貌，更是一種生活的智慧。它讓我們懂得珍惜擁有的一切，讓心靈變得豐盈溫暖。本年度我校感恩節的主題是「恩澤傳承，成就轉化的力量」。的確，感恩的人，既有內心的順服，又能有奉獻的言行。當我們數算天主賜予的恩典，過往走過的每一步，都會成為我們的借鏡和階梯，成就我們未來的成功。

在每一位同學的成長過程中，家人、師長、學校職員和同學，都扮演著不可或缺的角色。無論是父母的辛勤工作，還是兄弟姐妹的鼓勵支持，始終是同學們最堅強的後盾；老師們的春風化雨，潤物無聲，不僅傳授知識，更教會他們如何思考和解決問題；學校的職員在校園的默默付出，處理校務，確保了大家擁有安全和舒適的學習環境；至於同學們多年的相伴相知，同甘共苦，更是每一位學子永世難忘的回憶，滋養著生命的成長。當你心懷感恩，驀然觀照，我們會發現，原來校園和家庭生活中，處處有著別人的提攜和幫助。

聲聲感恩，不僅是對過去的回應，更是對未來的祝福。香港鄧鏡波書院即將迎來六十周年，我們共同經歷過不少風霜跌宕，在天主的引領下，憑著神長的叮嚀、家長的支持、師生的付出，一同走過了令人心悸的疫情。我們以汗水、耐心和努力，走過荊棘滿途、克服崎嶇未知，每一步走來，都並不容易，但每一步，都留下了天主恩典的記號。各位家長、各位老師、各位同學，讓我們一起珍惜所受的恩澤，積極傳遞愛與希望，成就自我，也成就他人，共同創造一個更加美好的未來！我們將秉承鮑聖關愛青年人的精神，繼續依照天主的旨意前行，培育愛人捨己的菁英，迎向充滿綿綿恩澤、無盡感激的六十周年鑽禧校慶！

弟兄們，我們常該為你們感謝天主，這真是相稱的，因為你們的信德大有進步，你們眾人之間彼此的愛德更為增進。

（得撒洛尼後書1：3）

家長教師會第三十一屆執行委員會

教師委員名單

黃嘉明校長	楊慧儀副校長
蔡振輝老師	簡振聲老師
莫紹祥老師	李玉瑩老師
梁洛榮老師	倫婥頤老師

主席	馮嘉倩女士	Sammi	3A 邱敬軒
副主席	楊惠敏女士	Suki	2A 郭朗熙
司庫	李美華女士	Mayme	4D 劉卓樺
秘書	葉美琪女士	Maggie	3B 陳丞熙
委員	黃學文先生	Kenneth	4B 黃柏憙
	區美寶女士	Mable	4D 李泓希
	歐陽綺雯女士	Moko	3D 林振暐
	程綺文女士	Mandy	2A 張嘉朗
	梁婉菁女士	Jennifer	2C 何舜堯
	臧學娜女士	Tina	2C 阿哈默德
	羅櫻煒女士	Angel	1C 吳梓浩
	張美倫女士	Stella	4A 張惜睿
			1B 張惜毅
義務核數員	林燕玲女士	Josephine	5C 盧政傑

家長心聲

Mable 家教會委員 / 4D班 李泓希家長

轉眼間，今年是我第二年參加家教會委員工作。非常感恩去年能夠踏出第一步加入家教會這個大家庭，而且有機會可以寫出自己的心聲。這個委員會裏面的每位家長都是非常熱心學校事務，他們毫不吝嗇自己的時間，默默地為學校付出。這份辛苦工作的成果，讓師生及家長們的關係增進不少。在未來的日子，盼望家教會繼續發揮家校合作精神，為同學創建更美好的校園生活，我們才可以順利舉辦不同的活動，家長義工燒烤聯誼活動、親子賀年利是封掛飾工作坊、親子旅行等等。

藉此我想多謝每一位老師，你們每一位的付出我都銘記於心，感謝萬分。感恩讓我有機會認識了香港鄧鏡波書院這個大家庭，我愛你們。希望每一位學生都要好好珍惜這塊瑰寶，愛護你們的師長，他們是你們的明燈，引導你們走光明的道路。

Stella 家教會委員 / 4A班 張惜睿 及 1B班 張惜毅家長

大家好，今年是我第三年參加家教會委員工作。很榮幸能為學生、家長及學校出一分力，有機會協助家教會籌辦各式各樣不同活動，包括有賀年利是封掛飾工作坊、親子旅行、家長義工燒烤聯誼、培育講座及舊書轉售等活動。

今年賀年利是封掛飾工作坊邀請了本屆家教會副主席親身教授。當天也有不少囝囝陪同家長出席做手工，沒想到本校的男生真的有很多"暖男"。值得一提，當天最令大家喜出望外的是有一位「貴賓」駕臨學校，順道到我們工作坊探班。「他」就是電視處境劇《愛回家》中角色「潮生」——袁文傑。不說不知，原來袁文傑和他的弟弟都是本校舊生。「他」的出現令到當天的工作坊生色不少。

而2月份的親子旅行選擇了大澳，那裡是一處我本人起碼有20多年沒有再踏足的地方。還記得20多年前去過大澳，我也有坐船出海看白海豚，但始終沒有機會看到，失望而回！沒想到在20多年後跟學校再來大澳坐船，在香港海水污染及多了大型基建發展影響下，我竟然還能有機會多次清楚見到白海豚出沒，還在水面上跳躍。今次我還帶着下一代來參與及見證，真的十分難得！

我非常感恩兩個孩子能入讀這所充滿「愛和關心」的學校。加入家教會這個大家庭，感受到大家為一致目標齊心協力去構思、商量、籌備，不分彼此。在此感謝黃校長、三位副校長、各位老師及教職員對學生的愛和關心。期望大家往後踴躍參與家教會的各項活動，與學校攜手為孩子們創造美好豐盛人生。

主佑！

Mayme 家教會委員 / 4D班 劉卓樺家長

今年是我第四年加入家教會委員，很高興可以繼續與各委員一起面對種種挑戰及難題，大家互相合作、包容及信賴，令各活動順利完成。感恩我能成為家教會委員，亦感謝校長及各老師悉心的照顧、教導及付出，令小兒更獨立及成熟！雖然小兒還有兩年多才畢業，但我現在已感到依依不捨了。在未來的日子，我會全力以赴，希望家教會能夠舉辦更多不同類型的親子活動及工作坊，期待見到大家的支持及參與，為自己、為大家，留下更多的美好回憶。

Moko 家教會委員 / 3D班 林振暐家長

感恩今年可以加入香港鄧鏡波書院這個大家庭！

非常感謝校長和三位副校長，令我和兒子由面試到入學也感受到你們的親切和這間學校的愛，令到兒子很快就能適應到新的學校生活！作為媽媽，見到兒子每天也開開心心就是最大的心願，雖然只是剛轉校過來，但也能感受到老師們對兒子熱切的信任，學校給了許多不同機會讓兒子發揮他所長，使他在不同方面也有不同的發揮！

感恩選擇了一間充滿愛的好學校，感謝校長、副校長、老師們對學生們的愛護和支持，辛苦你們了！

Mandy 家教會委員 / 2A班 張嘉朗家長

今年是我首次參與香港鄧鏡波書院家教會的委員工作，這段時間的經歷令我深受感動。我目睹了家長和老師們的無私投入，為學生的福祉不遺餘力。每次會議中，大家的分享都讓我感受到，他們不僅關心孩子的學業成長，更注重他們的身心發展。

在這個大家庭中，我們共同努力，創造了一個充滿愛與支持的環境。學校的教師們用心教導，關心每一位學生的需要；而家長們則積極參與各項活動，支持學校的各種計劃。正是這樣的合作，使我們的學生能夠在良好的氛圍中茁壯成長。

我們舉辦了一系列活動，包括家長講座、親子工作坊及親子旅行，促進家庭間的交流與合作。在最近的大澳親子旅行中，我們有幸第一次看到中華白海豚，真是十分興奮及難忘！

期待在未來的活動中，與大家一起分享更多的喜悅和成就！

Grace 3D班 岑浚謙家長

星期六，一個風和日麗的早上，維多利亞公園裡面早已人山人海。今年香港花卉展覽2025由3月14日起至23日在維多利亞公園舉行，以秋英為主題花，並以「綻放英姿」為主題。

我帶著相機隨處拍照和欣賞四周鮮花，例如有大波斯菊、鬱金香及薰衣草花海等，身邊的人都瘋狂打卡，因為現場設置了很多主題打卡位，讓大家在賞花之餘，還能在美食攤位打卡「醫肚」和購買花卉及園藝產品等。

劉彥君 4D班 秦漢昇家長

《飛簷下的踮腳尖》

披雲樓三層飛簷壓著晚霞，弟弟攥緊橙色氣球站在城牆邊，左顧右盼一臉羞澀。我舉著手機假裝拍風景，鏡頭卻偷瞄他對著古磚牆練習舞步——右腳尖剛踮起就撞見旅行團大媽舉起自拍杆。

「細路跳得幾得意喲！」

「冇、冇啊...」弟弟瞬間石化成灰色城磚，氣球繩卻纏住飛簷垂落的燈籠穗。哥哥突然從箭窗探頭：「喂！你跳得好好笑啊！哈哈哈！」

暮色吞掉最後一聲哄笑時，弟弟突然笑着說：「不管了啦！」橙色氣球撞碎七百年的暮色，他似模似樣地跳了整首歌，哥哥憋紅臉憋住笑，鏡頭穩穩框住城樓上新掛的電子許願牌——某個匿名留言正閃著：「希望細佬永遠敢在古蹟前跳舞」。

家長教師會活動花絮

家教會家長義工BBQ聯誼活動

為感謝家長義工為家教會用心投入服務，家教會於2024年12月13日舉辦了家長義工BBQ聯誼活動。當晚校長、老師、家長及學生開心地互相交流溝通，大家共聚了一個窩心的晚上。期待下一次聯誼活動見到你！

家長義工 Grace

適逢再次舉辦家長義工BBQ聯誼活動，首先要多謝家長義工的邀請，我才有機會出席這項活動。既難得又開心的晚上，回到仔仔所讀的學校裡面，能夠與校長、副校、老師、義工和同學一起去BBQ。當中大家互相傾談，從而了解更多仔仔在學校裡面的情況及家長們分享一些心得。雖然跟家長相聚時間很短暫，但我們過了一個開心愉快的晚上。若此後再有類似的活動，我必定繼續參與及支持。

家長義工 Tammy

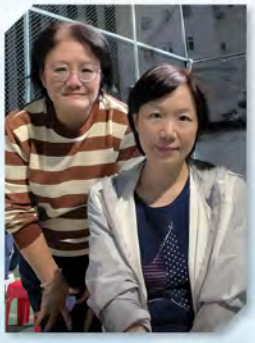
好開心有幸參加這次聚會，非常多謝嘉倩的邀請，令我可以透過這次聚會認識各位家長。當中大家分享生活點滴、育兒心得，孩子們亦有機會認識不同年級的師兄，一起打球、燒烤、嬉戲，增加日後這份兄弟情。

這次聚會除了校長、家長、學生，老師都有一起參與，更令我體會到師生關係是十分之融洽，十分有愛。亦明白我的孩子當初對學校一見鍾情的原因，他是多麼的有眼光哦！日後若果學校活動有需要用得著在下的話，在下非常樂意出一分力。

家長義工 Josephine

我想讚揚家教會籌備今次家長義工BBQ聯誼活動，真的非常出色。在皓月當空下，讓師生和家長們能夠聚首一堂，互相交流，增進彼此間的感情。回想當晚，我也積極投入參與活動，期間與老師和家長們聊天交流，我覺得很開心。

這次活動的成功，不僅在於家委籌備過程中的努力，也在於所有參與者的積極參與，就是這共同的努力，才能營造這溫馨的氣氛，讓大家度過了一個難忘的晚上。



家長義工 Nicole

因疫情而停辦多年的義工燒烤活動，在本學年12月復辦了，目的是為了感謝過去參與家校活動的家長義工，當天有校長、老師、家長義工和同學參與，大家一邊燒烤享受美食，一邊傾談互相認識，在愉快的氣氛中度過了一夜。希望每年都能繼續舉辦這個有意義的活動，使家校之間能多一個機會深入了解，也讓父母有更多的親子活動。

親子賀年工作坊－「賀年利是封掛飾」

本會於2025年1月18日舉行賀年工作坊，由家教會副主席Suki教授指導親子賀年利是封掛飾。港鄧男孩手工精巧且極具創意，充分展現校方的悉心培育。當日，電視劇《愛．回家》中飾演「潮生」的袁文傑先生蒞臨學校，特地探班並與我們合影留念，他親切有禮，風度翩翩。我們驚喜得知，他和他的弟弟皆為本校舊生呢！

1D班 何明全家長

小兒今年一年級，由於我想更熟悉學校、熟悉家教會，所以參加工作坊。我平日很少做手工，大家很熱情教我幫我，教學內容非常之好，我很開心。

徐蘭 1D班 柯佑駿家長

其實我很少做手工，這次是我第一次做手工，覺得很有意義。家長們一邊做手工，大家一邊互相交流溝通，感覺很開心。透過今次的活動，我能對學校和家教會都有所了解。最後，我覺得家委們很細心和很有耐性，謝謝您們輪流教導我。

Suki 1A班 黃鈞灝家長

小兒入讀中一後，我第一次與他一起參與親子工作坊，感覺十分有意義。由於我未曾參加過製作利是封掛飾的工作坊，因此決定報名參與。在活動過程中，我們互相幫助，氣氛非常熱鬧。這次工作坊提供了許多不同款式的利是封讓我們挑選。此外，小兒能與我一起製作利是封掛飾，而不必時常接觸電子產品，這對他的成長有很大的幫助。

「港鄧蛇王」 年宵攤位

學生會今年再次參與年宵市場，成功競投了2025年維園年宵攤位。家長義工們於1月23及24日協助學生會的同學當義工服務，售賣特色賀年產品，深受大人、小朋友歡迎。當日家長義工們、老師們及學生會的同學們都很積極投入推銷貨品。在學生們的積極推動下，增強了我們各人的凝聚力，亦提升了大家對港鄧的歸屬感，更展現了家校合作的精神。

嘉倩 3A班 邱敬軒家長

家校合作．一齊愉快合作

學生會精心籌備「港鄧蛇王」年宵攤位，極具創意且表現出色。老師和家長們都默默支持。學生會的攤位最大的亮點是學生、老師和家長們共同合作推銷賀年貨品，充分展現了家校合作的精神。回想當日，大家都開開心心推銷賀年貨品，笑聲不斷。機智的學生們更即興「搞爛gag劇場」，吸引途人選購賀年貨品。我亦感受到他們的熱情和感染力，投入推銷賀年貨品，希望為學生會盡一分力！但願這窩心的幹勁活力和精神能連綿不斷承傳下去！

Tammy 1D班 葉柏賢家長

一年一度的年宵攤位熱鬧登場！今年，我不僅是採購年貨的市民，更成為港鄧蛇王97號攤位的家長義工。短短幾小時的體驗，見證同學們的用心經營，雖然天氣驟降，但我們仍熱情推介產品、靈活提供優惠、與客人互動，待客態度殷勤有禮，絲毫不怯場，令寒冷的天氣添上溫暖，可見師生們事前準備充足，展現卓越的團隊精神與努力！

親子旅行

家教會於2025年2月16日舉辦了親子旅行－「暢遊大澳之旅」，活動反應熱烈，感謝家長們支持。出發前，校長帶領祈禱，隨後乘旅遊巴往目的地。抵達後，拍攝大合照並參加茶粿工作坊，大家自由配搭材料，創作自家製茶粿。茶粿蒸熟後，導遊協助送往酒樓給大家品嚐。午宴提供豐富海鮮粵菜，師生家長互動交流，增進彼此友誼及家校溝通。午膳後，導遊帶領遊覽大澳，參觀景點、品嚐美食、購買精品及手信。最後，我們乘坐旅遊巴回程，結束了本年度的親子旅行，期待下次再相聚。

Jennifer　2C班　何舜堯家長

感謝天父賜給我們陽光普照的天氣去參加家長教師會親子旅行!

大澳環境寧靜，居民生活樸素。沿途我們品嘗了芒果糯米糍、紅豆砵仔糕和Tai Ohhh 珍珠奶茶，每樣美食都美味可口。午飯後我們去參觀大澳鄉事委員會歷史文化室，行遠些便見到建於水上的高腳棚屋，家家戶戶是相連的，鄰里關係是多麼和睦啊！行到最後發現有間貝殼創意DIY工作室，囝囝用自己的零用錢買了一個招財貓附有天空之城的音樂盒給婆婆作為手信。歡樂時光特別快過！大家帶著愉快的笑容和疲倦的身軀登上旅遊巴士「大覺睡」。

最後，感謝家長教師會主席和副主席的協助，讓我能夠順利籌辦這次活動。

Ada　1B班　沈君朗家長

我們一家參加了家教會的親子旅行。這是君朗和妹妹第一次到大澳遊玩。這次活動令他們見識到香港不同但有趣的一面，同時認識了不少傳統的文化和特色。他們最感興趣的是美食，特別是沙翁和菠蘿冰，他們都讚不絕口。

最後感謝家教會悉心安排這次活動，令各位家長和同學們度過愉快及難忘的一天。

劉太　3B班　劉咏叡家長

今次家教會親子旅行是遊大澳。由於我很久未曾遊覽該地，所以一看到該行程便立刻與囝囝一起參加。整個行程在領隊的帶領下進行得非常順利，服務也很好。領隊向我們介紹了大澳的文化，內容充實，讓我們感到非常愉快。此外，我們也認識到，雖然香港現在看起來繁華，但仍然有很多傳統文化的歷史，可以在這裡找到。

Ivy 3D班　邱子睿家長

本年度親子旅行在充滿恩典下已圓滿結束。感謝籌委們的付出，帶來了一次精彩而完美的旅程。亦感謝校長和老師無私的付出，特別是能享受到校長請客的芒果糯米糍。同學們一路上歡聲笑語，融洽地打成一片，而家長們的積極投入熱心參與，大家互相交流和購物。真是一個充實而精彩的一天。我已經開始期待明年的親子旅行。

家長培育講座 - 「讓孩子輸得起」

挫折是每個人成長必定會遇到的，從挫折中汲取經驗是成長中很重要的一課。每一個人的特質都不同，要走的路也不同，所以其實不必比較輸贏。家教會在2025年5月24日邀請了張崇德博士和太太劉美娟女士分享他們的成長經歷和教育心得，當天本校禮堂更設有他們作品的售書攤位。博士分享到讓孩子好好享受學習過程而非著重於學術成績，而父母的角色應是孩子的「朋友」，一段好的親子關係會令孩子更容易從失敗中再接再厲。張崇德博士及劉美娟女士的真實經歷分享，令在場的所有家長產生非常大的共鳴感，講座完結後也紛紛走到他們的售書攤位購買他們的作品和請教他們育兒的心得，反應非常熱烈。

Maria 4D班 劉希南家長

今日的講座非常精彩！我覺得內容不僅對家長有幫助，學生和小朋友聽了也能學到很多。我覺得這樣很好，先讓家長消化一下，看看可以怎樣傳授給孩子，而且內容非常貼切，我也非常贊同兩位講者的正面教養方法。

Mandy 2A班 張嘉朗家長

感謝學校於2025年5月24日舉辦了家長培育講座 「讓孩子學會輸得起」，讓我們能夠深入了解如何更好地支持孩子的成長與發展。此次講座特別邀請了張崇德博士及劉美娟女士擔任講者，因為這兩位都是演藝人士（我小時候曾看過他們的演出），這讓我更有動力參加講座，除了聽取他們的心得分享，還能見到他們的真實面貌。

講座中，我印象最深刻的是「不要把孩子跟其他人比較」。我非常認同這一點，因為在我小時候，父母經常拿我和鄰居或其他同學作比較，當時我就想：為什麼要跟別人比較呢？做好自己就好了！因此，成為媽媽後，我常常提醒自己，不要拿自己的孩子與他人比較，若要比較，應該是自己與以往的自己相比，希望能減少孩子無形的壓力。

其次，講者提到「聽話是否很重要？」我認為家長在分享一些做人的基本態度（如有禮貌、尊敬長輩、尊重他人等）時，孩子是應該聽從的。因為他們就像一張白紙，可能尚未懂得分辨是非黑白，因此仍需師長的指導。但當他們長大後，應該培養獨立思考的能力，而不是隨波逐流。正如張博士最後所分享的，孩子應該培養不同的特質（CDEFGAB）。

最後，講座後我買了一本書《讓孩子學會輸得起》，希望自己能從中有所收穫!

再次感謝校方的努力，期待未來能有更多這類的活動！

家長教師會編輯組

顧問：黃嘉明校長　成員：蔡振輝老師、各家教會委員 (排名不分先後)

鳴謝：各家長踴躍投稿及校外協調統籌組 (文書及聯絡工作)