二零二四年六月
第62期
香港堅尼地道25號

香港鄧鏡波書院 家長教師會會訊

主席的話 變與不變

Kenneth 家教會主席 / 3C班 黃柏憙家長

大家好！我是新一屆家教會主席，感謝大家對我們團隊的信任。今年是港鄧家教會成立的第三十週年，這是特別的一年，也是我們共同回顧過去、展望未來的一年。

首先，我要感謝歷屆執委們的努力和無私付出。特別是在疫情影響下，我們面對許多困難和變數，不變的是大家齊心一致地堅持付出，始終如一，讓家教會能夠順利運作。

今年我們重新出發，舉辦各項不同的活動，例如一月份「創意揮春書法迎金龍」親子賀年工作坊；農曆新年前協助及支持學生會舉辦年宵攤位；二月份「親子旅行日」參觀屏山文物徑及南豐紗廠，了解香港歷史及保育項目。

家教會一直推廣家校合作，今年恢復舉辦大部分活動，家長和老師們在活動交流見面。在輕鬆的活動環境下容易彼此認識和了解，進而加強家校合作精神。這正是我們團隊希望達到的效果。

展望未來，我們會繼續舉辦不同類型家校活動，希望大家繼續支持和參與。願我們繼續攜手，共同為孩子們打造一個健康、快樂的學習環境。

謝謝大家！

副主席心聲 活出真愛

嘉倩 家教會副主席 / 2A班 邱敬軒家長

感恩軒仔能成為港鄧大家庭的一份子，在這裡感受到校長和老師們對孩子的關愛。特別想衷心感謝高炳江老師、莫紹祥老師、吳祖兒老師和黃卓文老師，多謝您們對孩子的悉心栽培，您們用心的付出，家長們是感受得到的。在育兒過程中，當我遇到困難時，您們會給予我寶貴的意見，亦會協助我解難。就是您們對軒仔的關愛，亦使我用心投入為家教會服務，以表謝意。最後，很感謝天父爸爸賜軒仔予我，讓我學習和效法天父的慈愛。其實每當我看到軒仔嬰孩時燦爛的笑容時，總會觸動心靈深處，驅使我無私地為他付出，甘願當他的樹蔭。同時亦為我的生活注滿正能量，迎接每一個新挑戰，繼而活出天主的真愛。

校長的話

成為今日人類大家庭的酵母

黃嘉明校長

學校對青少年的成長是重要的，中學階段是同學學習和成長的一個重要里程碑，在這裏同學跌倒可再嘗試，也在這裏歡欣流淚：學校是追求知識夢想之地，也是學習面對成敗得失之所。

回顧過去，我們要感謝天主的慈愛和引領，祂帶領我們走過平原幽谷，無論是晴是雨，天主都一直與我們同行，引領我們跨過每一個挑戰。也感激家長和老師們無私的付出，大家都費盡心力，為使同學能茁壯成長，為讓同學他朝能展翅高飛。

學校本年度的牧民主題「成為今日人類大家庭的酵母」，放眼前路，我衷心希望同學們能像那些酵母，在人生路上發酵出令人飽足的鬆軟麵團、使人愉悅的香醇葡萄酒，給自己和別人帶來滿足、希望和幸福。

願我們都像那看不見的酵母般，看似卑微，但卻強大。這就像我們每個人都是獨特的，我們的性格不同，志向不同，個人的天賦和努力都不同，沒有誰人比誰人強，但可以肯定的是大家都可以在自己的崗位上盡心盡力，承擔責任；而在群體中則成為共同承擔者，讓自己的生命得到適當的發酵，以最適合自己的生命向度，展現自己、實踐自己，甚至超越自己。

最後，特別感謝家長教師會在過去一年對學校的支持，不但積極舉辦各項活動，更投入參與其中，凝聚家長，融入學校。這正如酵母般，酵母在麵團中是肉眼看不見的，但當它發生效用，隱含的力量是無法估量的。願家長教師會在未來仍與學校攜手合作，同心協力，共同為同學開拓美好的人生而努力。願以聖言與大家共勉：

你教導孩童應行的道路，
待他老年時也不會離棄。

（箴22：6）

左起：張葵茵副校長、楊慧儀副校長、黃嘉明校長、慈幼會學校中央秘書處高海靜小姐、中華會省省會長梁定國神父

家長教師會第三十屆執行委員會

主席	黃學文先生 Kenneth	3C 黃柏憙
副主席	馮嘉倩女士 Sammi	2A 邱敬軒
司庫	李美華女士 Mayme	3B 劉卓樺
秘書	楊惠敏女士 Suki	1C 郭朗熙
委員	梁金葉女士 Nicole	6C 蔣　進
	張美倫女士 Stella	3A 張惜睿
	區美寶女士 Mable	3C 李泓希
	葉美琪女士 Maggie	2B 陳丞熙
	李嘉慧女士 Anson	2C 蕭亦樂
	陳穗雲女士 Sandy	1A 李銘軒
	梁婉菁女士 Jennifer	1C 何舜堯
	陳麗英女士 Lily	1D 李懿晋
名譽核數師	林燕玲女士 Josephine	4C 盧政傑

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

家長心聲

Mable 家教會委員 / 3C班 李泓希家長

小兒李泓希3C不經不覺已經成為鄧鏡波書院的學生有三年光景，光陰似箭，還記得那天收到鄧鏡波書院錄取的消息，恍似是昨天的事，小兒在學校裏學習了不少知識和做人處事的道理，看着他一步一步邁向更光明的前途，我深感安慰。今年，我有幸參與了PTA委員，這個職位令我獲益良多。PTA每年在校內都舉辦不少活動，非常慶幸自己可以參與其中。在此感謝各位委員悉心指導，希望大家再團結一致，舉辦更加多的活動。因為PTA不但令家長們和學校建立了一道良好的溝通橋樑，還能透過學校不同的團體活動互相交流並反映意見。而我亦藉此和兒子拉近了距離，更加了解他在學校生活每一點一滴，相得益彰。

Stella 家教會委員 / 3A班 張惜睿家長

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，一方面希望加深對學校了解，另一方面亦希望能把自己過往累積的經驗為學校服務，協助家教會籌辦各式各樣活動給學生們。

今年，家教會亦舉辦了各種不同類型的活動，例如：賀年揮春書法工作坊、親子旅行、香薰舒緩減壓工作坊等；值得一提是親子旅行，今年選擇了「遊覽屏山文物徑，南豐紗廠」。旅行當日能在一天內遊歷了舊香港歷史文化(屏山徑)走到新現代文化(南豐紗廠)，加上中午吃了一頓豐富高質的自助午餐，感覺是一次非常圓滿的活動。

籌備活動過程中讓我感受到整個家教會團隊的協調能力及機動性相當強，而且每個委員都抱著「只求付出，不求回報」的態度，讓每一個活動都能順利完成，真是感到十分幸運自己能成為其中的一份子。

希望大家繼續支持及參與家教會所辦的每一個活動，為孩子們創建出豐盛生活體驗，我們一起努力。

Mayme 家教會委員 / 3B班 劉卓樺家長

今年是我第三年加入家教會委員，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，令我有更多Me time，嘻嘻！期待未來日子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。

Jennifer 家教會委員 / 1C班 何舜堯家長

第一次認識香港鄧鏡波書院在2022年12月10日升中資訊日！印象最深刻的是黃校長提及以青年為寶、愛與陪伴、齊心同行 「亦師亦友」，吸引我為兒子選擇港鄧為自行階段首志願。

兒子入了港鄧後，他很快便適應和享受中一校園生活。老師充滿愛心和耐性去照顧學生的需要，兒子尤其喜愛STEM、合唱團和視藝班；讓他能夠發揮所長增加自信心和確定自我的價值。我好感恩他每天都開心愉快地上學！

本人好榮幸成為今屆家長教師會委員之一，讓我有機會認識學校的運作和感受到老師們那份熱誠。2024年2月25日舉行親子旅行，讓我能夠放鬆心情去認識屏山文物徑(鄧氏家族)、享受親子樂和品嘗美食 (鄧氏居民售賣的花生糖和天際萬豪酒店豐富的自助餐)。

最後，感謝兩位班主任杜Sir和Miss Chung對兒子的關顧，讓他初踏入中學生活，就在愛裏成長。

Joyce 1A班 羅焯晞家長

時間過得很快，兒子的中學生活已過了九個月啦！回想他入學的時候，我十分擔心他，怕他不適應，又怕他學習跟不上。幸好，他的班主任和學校的老師們都很好，非常關心他，學校提供了一些講座或活動給家長和兒子，也給了很多鼓勵及建立自信心的活動給他參加，令他能開心地學習和成長。感激老師們對學生的教導和付出，我相信兒子能健康快樂地享受中學生活！

劉彥君女士 3A班 秦漢昇家長

想和大家分享一下，讀 《世界上最快樂人》第五章《感知的相對性》的讀後心得

第五章內容：

1. 我們的生命是由自己的心塑造而成。
2. 當你開始比較仔細地去觀察事物之後，你就會逐漸地體會到要指出絕對的實相有多麼的困難，你就開始明白你之所以會賦予事物恆常性或者獨立存在性，是由於你在那樣的情景中看待他。
3. 如果你能訓練自己，用不同的觀點來看待自己和造就的世界，那麼你的感知也會隨之改變。
4. 當然，改變對物質世界的感知和期望不僅需要努力，也需要時間，因此為了超越這個障礙，真正開始體驗空性的自在，你必須學會以不同的觀點來看待時間。
5. 過去不可查，未來不可查，當下亦不可查。
6. 我們需要更大的耐心，才能學會如何看到這樣的可能性，事實上也只有極大的內心才能讓我們看到。

我的感悟：

書中敘述的正是這本書之所以在全世界如此出名的重要原因，是什麼呢？是去掉「我執」。

這個「我執」是什麼呢？我們可以把它理解為「我執」，也可以把它理解為「執我」，執是「執着」的「執」。去掉「我執」就是我不再去控制周遭的一切，我不再認為所有這一切都是我能掌控的。

我們可以粗淺地把它理解為我不再掌控一切，放下我們的掌控慾，我不再因為有很多事情達不到我的期望，我就懊惱了，我就不開心了。要明白這個世界上的一切是我們所不能控制的。

試想想，當一人永遠在意別人怎麼看我，別人怎麼想我，他能幹成什麼事？他其實什麼都做不成，他做任何的事情都會畏首畏尾，他這輩子永遠是一個失敗的人。

從時間的角度來看，過去的你和現在的你以及將來的你是一直在變化的，這變化是暫時的，也會不斷的變化，所以不用跟自己現在的不開心、焦慮等較勁了。我們要用更積極的狀態來塑造自己的現在，當我們把現在做好了，我們會不斷用新的經驗去覆蓋舊的經驗，那麼，我們的未來也會越過越好！

人生就像一個巨大的遊樂場，大幹一場大笑離去，不要把精力放在別人怎麼看我，大膽去做吧！

Money 6B班 馬浩銘家長

感謝兩屆校長！帶領着「港鄧」一班對教學有熱誠、對學生全情付出的老師。

從小兒口中深深感受到一班老師對他的關懷和包容，給予他的鼓勵說話和不斷提升他的學習動力，使性格內斂的兒子，能夠發展多方面嘗試，不斷進步，充滿正能量。

準備考DSE，多謝各科老師的無私奉獻，付出額外的時間及精神，不斷幫他們補課，作為家長的我們真的無言感激！

最後祝福同學們能夠取得好成績，升上心儀大學！

家長教師會活動花絮

「創意揮春書法迎金龍」工作坊

中國書法是中華民族傳統文化藝術的瑰寶，亦適逢農曆新年前夕，家教會希望能提升家長和學生對中國傳統文化的認識及興趣，同時亦希望增添農曆新年的節日氣氛，故於2024年1月27日誠邀資深書法家鄭大戈老師，為本校的家長和學生講解寫書法的技巧、執毛筆的正確姿勢和分享寫書法的心得。當日大家都非常投入參與活動，他們除了更深入認識中華文化外，亦一起親手創作自家製的揮春，以迎接龍年的來臨。

嘉倩　2A班 邱敬軒家長

人情味

今年慶幸有份參與籌備賀年書法工作坊，過程中，花了不少心思，用心安排和計劃每一個細節，希望老師教得開心，參加者學得開心，亦對家教會的活動留下深刻的印象。活動後，沒想到鄭老師送了三枚書票給我，老師的心意令我真正感受到人間暖暖的溫情。

Mayme　3B班 劉卓樺家長

好開心有機會參加鄭大戈老師的書法揮春工作坊。想一想，執毛筆寫字，已是數十年前的事了，再次執起，學到了一些新的技巧。課堂上，拋開一切生活事，放空腦袋，專心聆聽老師的教導，然後，拿起毛筆，開筆，沾上適量墨汁，回想著老師的教導，保持坐姿端正，身體放鬆，運用手腕的力量去寫毛筆字，腕部隨著運筆的上提下按、輕重疾徐地一筆一筆地書寫。當下心靈舒暢恬靜，忘卻了煩憂及壓力，很療癒呢！

港鄧「型」龍年宵攤位

十二年前的龍年，港鄧開創先河舉辦年宵攤位。之後亦多次參與年宵攤位！經歷數年疫情，學生會今年再次參與年宵市場，成功競投了2024年維園年宵攤位，家教會亦有參與認購股份，以示支持及鼓勵他們營運年宵攤位活動。家長義工們於2月5及6日協助學生會，擔當義工服務，售賣特色賀年產品，當中包括活潑可愛的賀年龍寶寶及學生會自家設計的運動水樽等。當日家長義工們、老師們及學生會的幹事和義工同學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。

Nicole 6C班 蔣進家長

感同身受

停辦了四年的年宵活動，有幸在我兒子今年畢業離校前再舉辦，讓我有機會再以家長身份參與。在我兒中一第一次幫手做義工後，一直至今年中六才再有第二次參與的機會，雖然在促銷時叫到喉嚨聲沙，但成功賣出貨品都很有滿足感。記得在年宵完結前兩天，有一位負責的同學面帶笑容的向我透露至當天攤檔已經回本了，當刻感受到同學的喜悅，就正如當我兒子同我分享一些開心的事情一樣，興奮莫名。大家有時間都要多參與學校的活動，為同學打氣，因為機會難得。

Mable 3C班 李泓希家長

助人為樂

大家好，我是3C班李泓希家長區美寶，今年初次才加入家教會義工團隊。這亦是我首次參加香港鄧鏡波書院年宵攤位義工職位，年宵攤位氣氛熱鬧，我們售賣的龍年產品亦很受歡迎，當天有很多不同人士，包括學生及殘疾人士團體前來到我們攤位參觀和購買，見到每一個人士都懷着快樂心情，面上展露燦爛的笑容，帶着戰利品離開我們的攤位。我的滿足感難以言表。如果下年有機會，我一定會第一個參加，因為我深深體會到「助人為快樂之本」的道理。

嘉倩 2A班 邱敬軒家長

默契十足

學生會籌備是次年宵攤位活動非常出色，由開始得知他們從內地購貨、擬定計劃書、籌備宣傳活動、直到年宵攤位銷售當日，都感受到他們熱切的心及用心努力的付出。回想當日，能與一班港鄧男孩一起合作推售賀年龍寶寶及其自家設計的產品，真的很開心。其實，我從未試過當售貨員推銷產品，因為個人比較文靜亦不擅於表達，但就因為學生們的積極投入態度亦帶動了我積極投入賣貨，雖然害羞，但為了活動亦硬著頭皮地落力叫賣。真的很開心拍著一班朝氣勃勃的港鄧男孩，一起一鼓作氣，齊聲叫賣，這種無形的默契，讓我留下深刻印象。

親子旅行—遊屏山．賞文創

一年一度的親子旅行已於2024年2月25日順利舉行，是次活動的報名人數非常踴躍，衷心感謝家長們的鼎力支持。當日天朗氣清，風和日麗，春暖花開，最適合進行戶外活動。

當日早上我們首先遊覽屏山文物徑，導遊詳細地向大家介紹屏山鄧氏家族的歷史背景，並帶我們遊覽歷代築建的祠堂、廟宇、書室、古塔及介紹其文化特色等，讓大家當了一整天的「小文青」。

中午，我們於天際萬豪酒店享用自助午餐。師生及家長們互相溝通交流互動，不但增進彼此間的友誼，更促進了家校的溝通互動。

下午，我們遊覽全新活化建築荃灣南豐紗廠。南豐紗廠曾見證香港輝煌的工業史，如今已成為南豐集團旗下的地標式保育項目。我們欣賞到一個文創商場，該處匯集多間初創企業、自家烘焙咖啡店、環保小店和時裝店等。既調劑身心，亦欣賞到不少藝術作品，擴闊我們的視野，更培養我們對藝術的興趣。

最後，我們乘坐旅遊巴回程，結束了本年的親子旅行。這次旅行帶給我們許多美好的回憶和寶貴的學習經驗，期待下一次與大家一起再度旅行相聚。

嘉倩　2A班 邱敬軒家長

窩心的家庭樂

感謝天父爸爸賜予我一個美好的親子旅行，讓我能與家人共聚天倫。在我而言，是次活動非常有意義，因為三代同堂，一起享受活動。當日的活動，孩子除了認識歷史文化外，亦能與友伴作樂，而我家的「老友記」就細說當年。當日媽媽一邊欣賞歷史建築物，一邊分享她的童年往事，而我就細心聆聽媽媽的分享，讓她盡情地緬懷昔日的童年片段，感覺很窩心和滿足。

親子教育活動之「香薰舒緩減壓工作坊」

我們身處於繁忙的都市，時常都要應付來自家庭、工作及學業等各種生活壓力，因而容易產生失眠及各種痛症。家教會於2024年5月18日邀請了資深香薰治療師俞子欣導師，為本校的家長和學生分享如何運用香薰為自己舒緩減壓。當天子欣導師為參加者講解香薰治療的好處及各種應用方法，大家亦即場感受不同香薰的氣味，認識如何使用及選擇香薰對應治療和學習利用香薰油來自我按摩等。大家十分投入參與活動，反應非常熱烈。

俞子欣導師

多謝香港鄧鏡波書院的邀請，大約在半年前已經收到家教會副主席嘉倩的詢問及洽談是次香薰講座，中間能感受到副主席的認真及細心準備。

甫入學校就有職員親切招待還殷勤地為我帶路，入到禮堂，看到我的睡眠噴霧已用滿天星包得很漂亮，非常切合今次香薰減壓講座的主題，心裡十分高興。在講座進行時看見家長及學生留心聆聽我講解，和大家試聞香薰，那種全民互動的感覺令我更加雀躍。當教大家按摩及如何親子按摩時，特別令我感受到家長對子女的愛護及親子互動的重要性。希望今次能為大家展開一個快樂學習香薰的旅程，期待下次能教大家更多香薰知識。在此衷心祝願大家身體健康、學業進步！

Windy　6D班　何令勤家長

工作坊的主題很吸引，加上我對香薰很感興趣，平時也有用香薰的習慣，如將香薰設置在家中，讓家居的環境更芳香，感覺很舒服，所以我很想參與今次的活動。我覺得這次工作坊推行得很好，活動增加了我對香薰的認知和功效，能驅使我更有興趣在這方面汲取更多的香薰知識。

2B班　劉咏叡家長

我覺得這次工作坊的推行很合適，因為我對香薰是毫不認識的，對於香薰可以減壓也是半信半疑。這次工作坊，能讓我認識到何謂香薰油及學習到如何利用它來幫自己舒緩減壓。小兒表示失眠，而丈夫的工作壓力大，故可嘗試利用香薰油來幫家人進行按摩，對生活亦是一個幫助。最後，亦建議日後都舉辦同類型的工作坊。

Grace　2D班　岑浚謙家長

我沒試過製作香薰用品，加上想更了解香薰，從而令自己作出適當的選擇，因此，我報名參加了這工作坊。課堂感覺良好，導師用心教導，我也得知不同香薰有不同作用，更親手製作了香薰按摩油及認識一些按摩手法呢！

嘉倩　2A班　邱敬軒家長

很感恩是次工作坊能順利圓滿完成。在籌備過程中，衷心感謝子欣老師不時給予我寶貴的意見，讓我能細心策劃每一個細節。因為我心裡很想參加者能投入參與享受活動，亦希望活動能達到目的「減壓」。回想當日，見到參加者專心聆聽老師的講解及專注投入參與自製香薰按摩油時，心裡有種莫名其妙的喜悅。最後，我覺得今次的工作坊很有意義，因為參加者能學習到如何為自己舒緩減壓。

家長教師會編輯組

顧問：黃嘉明校長　成員：蔡振輝老師、李美華女士、馮嘉倩女士、楊惠敏女士、葉美琪女士、陳穗雲女士、中文科老師 (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)