



第二十六期（2024年10月）

鄧鏡波學校 家長教師會會訊



校長的話

家長的精神健康

家長教師會的成立目的是建立家校溝通的橋樑，連成夥伴關係，透過家校合作，促進子女在學業和身心各方面健康成長。多年來家長教師會策劃及舉辦各類活動，發展家長潛能，加強親子關係。隨時代的進步，家長教師會更透過不同的課程進行家長教育，讓家長更明白子女的需要。

家長的精神健康對於家庭的整體福祉以及子女的成長發展至關重要。以下是幾個促進家長精神健康的分享：

首先是自我照顧，家長需要抽出時間照顧自己的身心健康，包括規律的運動、健康飲食和充足的睡眠。家長也要學習識別和管理自己的情緒，這不僅有助於自身的心理健康，還能为孩子樹立良好的榜樣。

如果遇到困擾需要尋求合適的支持，與伴侶、朋友或家人分享自己的感受，必要時尋求專業心理諮詢的幫助。同時，家長也要建立界限，學會說「不」，合理地劃分家庭事務與個人時間，避免過度壓力。因此，家長應該保持良好的社交網絡，多主動參加社區活動或家長小組，以獲得情感上的支持和共鳴。

家長學習與子女溝通是一輩子的功課，建立良好的親子溝通，增進相互理解，這能減少家庭內的緊張情緒。在可行的空間下，家長定期自我反思，定期評估自己的情緒狀態和壓力來源，及時調整應對策略。家長也應該培養愛好，抽出時間從事自己喜愛的活動，以舒壓和增強個人幸福感。

這些措施及建議不僅能幫助家長維持良好的精神健康，還能對孩子的成長起到積極的促進作用，祝願2024-2025學年各位家長身心靈強健！

葉兆港校長

第二十五屆家長教師會會務報告

2023年10月14日	九龍城區中學親子資訊博覽（於聖公會聖十架小學舉行）
2023年10月21日	第二十五屆家長教師會周年大會
2023年10月21日	2022-2024年度鄧鏡波學校法團校董會替代家長校董補選
2023年11月11日	高小活動日（本校舉辦）——家長小聚
2023年12月2及3日	70周年校慶開放日
2023年12月16日	聖誕燒烤聯歡
2024年1月14日	家長日義賣
2024年1月14日	升就組與家教會合辦「職人交流——咖啡拉花」家長工作坊
2024年1月20日	輔導組、駐校社工及家長教師會擬為家長舉辦有關遊戲課金的工作坊
2024年1月31日	感恩節：贈送70周年紀念風樓給老師、神長、職員及工友們
2024年2月24日	中一新生面試日——家長小聚
2024年2月29日	2024-2026年度鄧鏡波學校法團校董會家長校董選舉
2024年4月14日	周年旅行-沙頭角禁區之旅
2024年5月1日	2024年度九龍城聯會「家校合作顯關愛」嘉年華
2024年5月25日	家長講座： 講者：香港資深傳媒人車淑梅女士 主題：「與孩子一齊成長」
2024年7月16日	第二十二屆九龍城區學校優秀家長嘉許禮
2024年7月	初中舊書代賣及二手校服義賣
2023-2024全年	共舉行4次執行委員會會議
2023-2024全年	出版學校雙月簡訊

2024-2026年度鄧鏡波學校 法團校董會家長校董選舉結果



家長校董：
賴維揚律師



替代家長校董：
姜錫娟女士

活動相片



九龍城資訊日



周年大會相片



70周年校慶開放日



PTA燒烤聯歡



家長日義賣



職人交流 咖啡拉花



遊戲課金工作坊





家教會代表向老師送贈感恩節禮物



家教會代表向老師送贈感恩節禮物

感恩節



中英街花園



周年旅行





2023-2024年度

家教會獎學金：勵學獎（每班第一名）

	A	B	C	D	E
S.1	曾樂行	嚴皓	陳俊熹	吳俊樂	彭梓博
S.2	梁灝輝	陳偉碩	許繼華	羅琮舜	葉靖港
S.3	林嘉樂	潘浩延	楊學霖	劉溢希	陳之傑
S.4	吳朗軒	張鎔靜	吳炯榮	鍾文東	朱王梁
S.5	吳威龍	謝子晞	高梓謙	雷子揚	張生儒
S.6	蔡德朗	衛宇軒	叶智基	鄧峻僑	李駿曜

家教會最佳進步獎

	A	B	C	D	E
S.1	鄺衍熙	李泳浠	黃曉亮	李俊杰	王海政
S.2	黃冰霖	馮禧文	鍾樂天	譚梓鋒	陳梓浩
S.3	黃穎濤	繆均同	楊學霖	劉謙衡	謝號軍
S.4	蔡鈞樂	林志浩	曾覓城	李鍵臻	陳滿熙
S.5	鄺智軒	陳瑋珀	趙子謙	黃晏澂	許煌彬

財政報告

第二十五屆（2023-2024年度）執行委員會財政報告

上年度第24屆（2022-2023年度）結餘	\$132,035.22
本年度第25屆（2023-2024年度）收支	\$4,693.72
截至2024年9月19日（第25屆）家教會財政累積結餘	\$136,728.94
截至2024年9月19日（第25屆）資助清貧學生基金結餘	\$17,480.30
連同資助清貧學生基金，第25屆財政總結餘	\$154,209.24

第二十五屆（2023-2024年度）家長教師會收支表

收入	支出
會費收入 \$39,450.00	雜項支出 \$3,969.60
利息收入 \$451.72	印刷品及宣傳類別 \$7,100.00
政府撥款 \$5,978.00	家長教師會 學金／贈品 \$21,186.00
家教會義賣 \$22,326.10	資助及贊助類別 \$25,851.00
家長教師會活動費用 \$37,960.00	家教會義賣支出 \$7,176.10
家教會聖誕燒烤 \$51,050.00	家教會週年大會 \$1,061.00
第24屆二手買賣舊書 \$43,872.00	家長教師會活動費用 \$38,285.40
	家教會聖誕燒烤 \$47,893.00
	第24屆二手買賣舊書 \$40,290.00
	舊書收益捐清貧基金 \$3,582.00
總收入 \$201,087.82	總支出 \$196,394.10
	年度結餘 \$4,693.72
截至2024年9月19日（第25屆）家教會財政累積結餘	\$136,728.94

第二十五屆（2023-2024年度）資助清貧學生基金收支表

第24屆累積結餘 \$14,598.30	
收入	支出
家教會舊書收益 \$3,582.00	支付同學A在校午膳費用 \$700.00
總收入 \$18,180.30	總支出 \$700.00
	年度結餘 \$2,882.00
截至2024年9月19日（第25屆）資助清貧學生基金結餘	\$17,480.30

主席的話

親愛的鄧鏡波學校江校監、葉校長、各位老師和家長們：

在這個值得慶祝的時刻，我們共同回顧鄧鏡波學校創校70周年暨家長教師會成立25周年的精彩旅程。作為第25屆家長教師會主席及現屆鄧鏡波學校家長校董（2024-2026），我深感榮幸能夠參與這一歷史性時刻，並與大家一起見證「波記仔」的成長和學校的發展。對我而言，這不僅是榮譽，更是責任。

在過去的一年中，我們舉辦了多場意義非凡的活動，其中最為盛大的當屬2024年7月5日在尖沙咀The One廣場煌府舉行的70周年校慶聚餐。這場聚會吸引了眾多家長、教師及校友的參加，現場氣氛熱烈，大家共同回顧學校的輝煌歷程，分享彼此的故事，並展望未來的發展。這不僅是一次盛會，更是一個凝聚力量、加深情感的良機。

此外，我們還舉辦了車淑梅女士於2024年5月25日的家長講座，主題為「與孩子一齊成長」。這場講座讓許多家長獲得了寶貴的育兒和溝通技巧和經驗，幫助我們更好地支持孩子們的成長。

另外，值得一提，2023年12月2日和3日的鄧鏡波學校70周年慶典開放日，我們家長教師會設置了兩個義賣攤位，積極參與活動，讓我們的同學和家庭更緊密地聯繫在一起。隨後的12月16日聖誕節燒烤聯歡會，讓師生及家長之間的友誼更加深厚。以上這兩個活動的收益，全數捐給鄧鏡波學校，其中一部分更用於購買120件鄧鏡波學校70周年紀念黑色外套，作為教職員和校工們的感恩節禮物，表彰他們過去一年對學校的付出與貢獻，寓意深遠。

轉眼間我在家長教師會服務了三個年頭了！作為這屆家長教師會主席，我對於大家對家教會的支持與參與深表感謝。這段旅程讓我體會到家長和教師之間的緊密合作是多麼重要。我期待在未來的日子裡，繼續與大家攜手同心，共同為「波記仔」創造更加美好的學習環境！

最後，我想藉此機會，感謝每位義工和家委們過往的無私付出，你們的努力讓這一切得以實現。祝福大家身體健康，家庭幸福！

賴維揚律師
家長教師會主席
鄧鏡波學校



鄧鏡波學校家長教師會 第二十五屆執行委員會委員名單

職位	家長委員	家長委員
主席	賴維揚律師	---
副主席	姜錫娟女士	黃佩儀老師
司庫	戴淑茵女士	黃福生老師
文書	馮佩琪女士	尹潔賢老師
聯絡	梁配鏹女士、王利華女士	袁榮輝老師
康樂	張曉燕女士、何笑萍女士	李漢鋒老師
學術	黎靄慈女士、李偉雄先生	鄭美寶老師、許丹琪老師
總務	余美寶女士、王美玲女士	張文軒老師



第二十五屆執行委員會委員
The 25th Committee members of TKP PTA