



第二十七期（2025年10月）

鄧鏡波學校 家長教師會會訊



校長的話

學懂放手，珍惜關係

家長與孩子的互動，是塑造孩子人格、價值觀、情緒能力和未來人際關係的基石。這種互動從孩子一出生就開始，並隨著他們的成長而不斷變化。

家長與孩子的互動方式有很多種，比較理想的模式是「權威民主型」，它像一個溫暖而堅定的容器，既給了孩子安全感，又給了他們自由探索的空間。家長可以設定清晰的規則與界線，重視溝通與解釋原因，同時接納孩子的情緒，並給予支持，鼓勵孩子獨立思考。孩子在這互動模式下成長，比較容易建立高自尊和自信，擁有責任感又能表現自律，更有較好的情緒管理與社交能力。

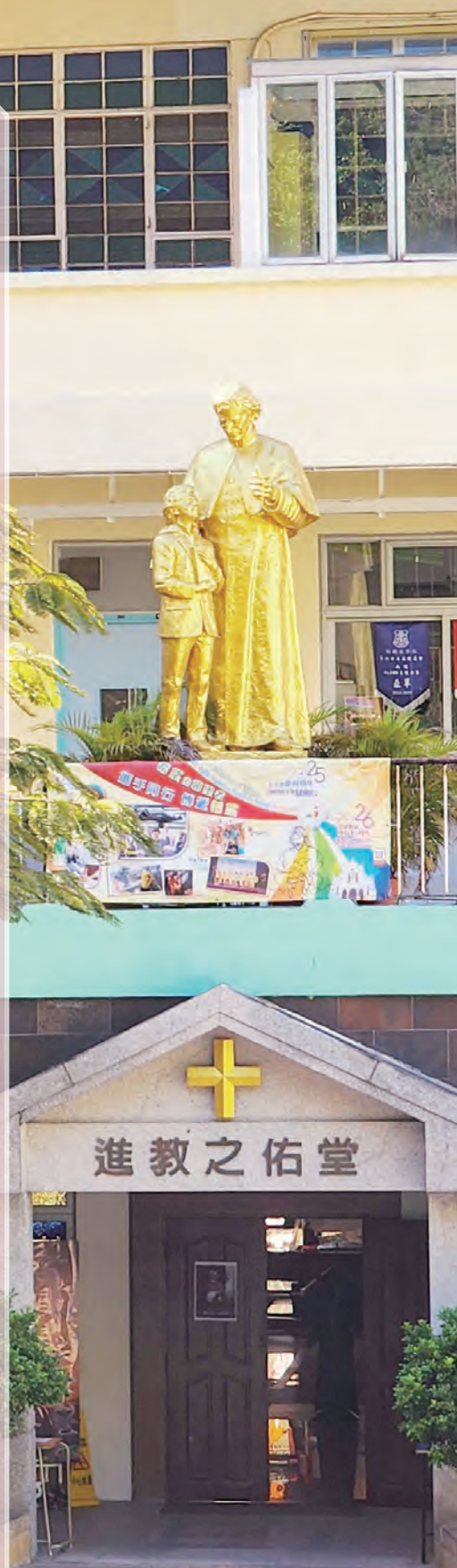
中學階段是親子關係最需要調整的階段。父母需要學懂放手，從「管理者」逐漸轉變為「顧問」或「教練」。父母需要尊重他們的私隱和意見，多使用「我」訊息溝通（例如「我有些擔心你……」），而非指責的「你」訊息（例如「你總是……」）。在重大問題上給予指導，但在小事上放手，讓他們從錯誤中學習和成長。

父母也要用心經營「高質量」的關係，首先，父母要學習專注地聆聽孩子的說話，放下手機，看著孩子的眼睛，真正聽懂他們話語背後的情緒和需求。其次，父母要幫助孩子說出他們的情緒，例如：「你看起來很失望，因為今天遇到困難？」這能讓孩子感到被理解，並學會管理情緒。如孩子做得好，父母應給予具體的讚美，與其說「你好叻！」或「勁呀！」，不如說「我欣賞你努力嘗試完成每天的功課，沒有輕易放棄，為你感到自豪！」這能強化孩子的好行為和成長心態。

家長要使用正向語言，與其說「不要做！」，可以說「我們嘗試用另一個方法去解決問題。」，家長要告訴孩子你「要」什麼，而不是「不要」什麼。家長偶然也有「難唸的經」，所以家長也要控制自己的情緒，家長是孩子的情緒模仿者。當父母感到憤怒時，請先暫停片刻，深呼吸幾次，冷靜後再與孩子溝通。

孩子的成長轉眼就過，父母多抽時間一起共度親子時光，起碼每週固定一段「特別時間」，由孩子主導做什麼，父母全心陪伴已經很足夠。父母要學懂「關係重於輸贏」，大家的目標不是要控制孩子，而是要連結、引導他們，讓他們成長為獨立、自信、有韌性且懂得愛的人。陪伴孩子的成長是一段需要不斷學習和調整的旅程，沒有完美的家長，只有願意為了孩子而努力變得更好的家長。

葉兆港校長
2025年10月



第二十六屆家長教師會會務報告

2024年10月19日	第26屆家長教師會周年大會
2024年11月2日	升中資訊日1——家長分享
2024年11月9日	九龍城區中學親子資訊博覽
2024年12月14日	升中資訊日2——家長分享
2024年12月14日	聖誕燒烤聯歡
2025年1月4日	【家長學生·好精神一筆過津貼】園藝治療體驗工作坊
2025年1月18日	九龍城區家長教師會周年會員大會暨九龍城區傑出家長教師會頒獎典禮
2025年1月23日	感恩節：贈送茶葉給老師、神長、職員及工友們
2025年2月8日	【家長學生·好精神一筆過津貼】 余德淳博士電影[打機王]分享會
2025年3月22日	輔導組、駐校社工及家長教師會合舉辦【與孩同行 自我照顧】 家長工作坊
2025年3月30日	周年旅行——大澳
2025年4月17日	《國家安全多角度》短片——家長篇
2025年5月3日	九龍城區家教會聯會2025年度「家校合作顯關愛」嘉年華
2025年5月24日	家長講座：【做個快樂父母】 講者：陳敏兒女士
2025年7月6日	第23屆九龍城區學校優秀家長嘉許禮
2025年7月份	初中舊書代賣及二手校服義賣
2024-2025全年	共舉行5次執行委員會會議
2024-2025全年	出版學校雙月簡訊

鄧鏡波學校家長教師會 第二十六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	陳璧君老師
聯 絡	王美玲女士 黎靄慈女士	袁榮輝老師
康 樂	余美寶女士 黃寶珊女士	李漢鋒老師
學 術	何笑萍女士 甄安穎女士	尹潔賢老師 李穎欣老師
總 務	王利華女士 蔡學俊先生	李穎康老師



第二十六屆執行委員會委員
The 26th Committee members of TKP PTA

活動相片



第26屆家教會執行委員會



九龍城區中學親子資訊博覽



余德淳博士電影分享會



《打機王》 正向家庭教學

余德淳博士

余德淳博士是資深教育及社會工作者，曾任職於多間學校及社會服務機構，現為香港中文大學教育學院教授，並擔任多項社會及教育職務。

余博士曾獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」，並多次獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」。

余博士現為香港中文大學教育學院教授，並擔任多項社會及教育職務。

余博士曾獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」，並多次獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」。

余博士現為香港中文大學教育學院教授，並擔任多項社會及教育職務。

余博士曾獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」，並多次獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」。

余博士現為香港中文大學教育學院教授，並擔任多項社會及教育職務。

余博士曾獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」，並多次獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」。

余博士現為香港中文大學教育學院教授，並擔任多項社會及教育職務。

余博士曾獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」，並多次獲頒「傑出教育成就獎」及「傑出社會服務獎」。

余博士現為香港中文大學教育學院教授，並擔任多項社會及教育職務。





聖誕節燒烤聯歡



升中資訊日



家長講座陳敏兒女士



2025年度「家校合作顯關愛」嘉年華



「與孩同行 自我照顧」家長工作坊



第23屆九龍城區學校優秀家長嘉許禮



園藝治療體驗工作坊



九龍城區家長教師會周年會員大會暨九龍城區傑出家長教師會頒獎典禮



周年旅行



家長教師會獎學金 (2024-2025)

勵學獎 (每班第一名)

	A	B	C	D	E
S.1	蔡培恩	李俊毅	吳樂鋒	田夢覺	謝峻熙
S.2	陳俊熹	嚴皓	左家昊	顏煒倫	黃茗峻
S.3	陳楚權	陳偉碩	王國陞	羅琮舜	劉澤延
S.4	陳廷豪	馮祺	王安亮	褚嘉宏	潘浩延
S.5	吳朗軒	張鎔靜	吳炯榮	丁紫朗	劉朗逸
S.6	余昊天	關宇亮	高梓謙	雷子揚	謝奕晟

最佳進步獎

	A	B	C	D	E
S.1	萬隆輝	曾慶然	王浩軒	莊栢鳴	陳元政
S.2	任伯曦	彭鴻燾	彭偉棉	何晉靈	梁浚賢
S.3	蔡振熙	陳雨森	苗銘醇	盧冠宏	蔡鎧鴻
S.4	馮家泓	張信謙	李俊熙	洪天朗	周梓洋
S.5	邱凱翔	梁肇和	蕭杰	李鍵臻	張翹雋

財政報告

第二十六屆（2024-2025年度）執行委員會財政報告

上年度第25屆(2023-2024)結餘	\$136,728.94
本年度第26屆（2024-2025年度）收支	\$15,116.22
截至2025年9月17日（第26屆）家教會財政累積結餘	\$151,845.16
截至2025年9月17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26屆財政總結餘	\$169,325.46

第二十六屆（2024-2025年度）家長教師會收支表

收入	支出
會費收入 \$40,400.00	雜項支出 \$1,462.20
利息收入 \$209.22	印刷品及宣傳類別 \$6,203.00
政府撥款 \$6,044.00	家長教師會獎學金／贈品 \$15,213.80
家長教師會活動費用 \$32,768.00	資助及贊助類別 \$13,176.70
家教會燒烤總收入 \$44,045.00	家教會週年大會 \$490.40
第25屆二手舊書買賣總收入 \$68,016.00	家長教師會活動費用 \$32,793.50
	家教會燒烤總支出 \$42,927.40
	第25屆二手舊書買賣總支出 \$64,099.00
總收入 \$191,482.22	總支出 \$176,366.00
	年度結餘 \$15,116.22
截至2025年9月12日（第26屆）家教會財政累積結餘	\$151,845.16

第二十六屆（2024-2025年度）資助清貧學生基金收支表

第24屆累積結餘 \$17,480.30	
收入	支出
總收入 \$17,480.30	總支出 \$0.00
	年度結餘 \$0.00
截至2025年9月12日（第26屆）資助清貧學生基金結餘	\$17,480.30

主席的話

尊敬的校監江神父、葉校長、各位老師、家長和同學：

攜手同心，共築未來

大家好！時光匆匆，轉瞬間我擔任家教會主席一職已步入第二個任期。這份職責於我而言，是大家的莫大信任，也是一項充滿挑戰的使命。值着新學年伊始，我謹代表第26屆家長教師會，向過去一年給予我們鼎力支持的每一位成員，致以最誠摯的謝意！

回顧2024-2025學年，我們始終秉持「促進家校合作」的核心宗旨，成功舉辦了一系列多元化的活動，致力構建一個和諧、互助的校園社群。

一、鞏固家校橋樑，凝聚社群力量

本年度，我們成功召開了「第26屆家長教師會周年大會」（10月19日），並積極參與了「九龍城區家長教師會周年會員大會暨傑出家長教師會頒獎典禮」（1月18日），這不僅有效凝聚家長力量，表彰傑出貢獻者，更讓我們在交流溝通中彙聚智慧，共同為學校的發展出謀劃策。

二、聚焦學生成長，規劃升學之路

為協助家長與同學應付升學階段，我們於十一月及十二月參與學校舉辦的兩場「升中資訊日」的家長分享環節，並組織參加了九龍城區中學親子資訊博覽，旨在為大家提供全面的資訊與策略，為迎接學習生涯的新篇章做足準備。

三、關注身心健康，促進親子和諧

家教會深信身心健康是成長的基石。十二月舉辦的聖誕燒烤聯歡會，正好為大家提供一個愉快的交流平臺，亦可增進親子感情。同時，為回應教育局的「家長學生 好精神」計畫，我們在一月和二月分別舉辦了園藝治療體驗工作坊及余德淳博士《打機王》電影分享會，引導大家關注心理健康，深入探討青少年成長議題。

四、傳遞關懷心意，共建支援網路

感恩節期間，家教會向全體教職員贈送茶葉，以表謝意。三月，我們聯同輔導組及駐校社工舉辦「孩同行自我照顧」家長工作坊，推動正面教育。此外，通過國家安全教育短片播放、「家校合作顯關愛」嘉年華以及陳敏兒女士的「做個快樂父母」講座，我們持續營造著關愛與正向的氛圍。

五、鞏固會務基礎，服務校園社群

本學年，家教會通過五次執行委員會會議高效推進會務，並借由定期出版的雙月刊通訊搭建資訊橋樑。而舊書代賣與二手校服義賣活動，則實踐了資源分享、互助減負的精神。七月，我們亦參與第23屆九龍城區優秀家長嘉許禮，共同頌揚無私奉獻的寶貴價值。

過去一年家教會的點滴成就，離不開每一位會員的積極參與。在此，我要特別感謝黃佩儀老師多年來的鼎力支持與無私奉獻，她的專業與熱忱是我們工作順利推進的重要力量。同時，也要衷心感謝全體家教會委員，正是大家辛勤的付出和緊密的合作，讓我們能夠同心協力，為學生們創造更好的成長環境。

正如《聖經》所言：「我賴加強我力量的那位，能應付一切。」（斐理伯書4:13）
“I can do all things through Christ who strengthens me.” —Philippians 4:13

這份信念激勵我們，無論面對何種挑戰，只要心懷信念，便能攜手克服。

新學年是嶄新的起點。讓我們懷著共同的期待，繼續勇敢前行。我們將持續深化家校合作，關注學生全人發展，積極開創更多交流與互助的平臺。

最後，再次感謝全體家長、老師與同學的熱情參與！讓我們攜手並肩，共同為鄧鏡波學校描繪更加燦爛的明天！

祝願大家身心健康，家庭幸福！

賴維揚律師
家長教師會主席
鄧鏡波學校