



主席的話

光陰似箭，轉眼間我參與家教會工作已有一段時間。最近中六同學剛剛考完DSE，恭喜大家終於完成了DSE這個重大考驗！這段日子以來的緊張、溫習的壓力，終於可以放下。無論成績如何，這段拼搏的歲月已經證明了你們的價值。正如老師常說：『考試只是一個過程，人生現在才正式開始。』帶著這份在逆境中堅持的韌性，去創造自己想做的事，勇敢擁抱未來。

一個結束又會是另外一個新的開始，有同學可能會在本地或海外升學，也可能投身社會工作。面對未來的路，最重要的是「認清方向、踏實起步、靈活應變」。沒有絕對正確的單一選擇，如果前路未明，可以作多方面嘗試，也可以聽一下家長，老師或身邊好朋友的意見。

在人生路上，大家會見到和聽到很多不同的新事物，我們學懂分析什麼是正確，什麼是不正確，每天不斷學習，慢慢就會踏上成功的路。

家長教師會主席
葉兆恒先生
(5G 葉向晴家長)



2025-26年度 家教會家長委員及教師委員

家長委員

主席	葉兆恒先生
副主席	彭家俊先生
文書	羅愛珍女士
司庫	嚴家明先生
康樂	謝麗雅女士
聯絡	黃幼儀女士
增補委員	朱美寶女士、邱鉅雯女士、鄧淇心女士、 趙慧心女士、廖寶珍女士、鍾林芳女士、 譚紅坤女士

教師委員

副主席	歐陽昇良校長
教育委員	梁定安副校長
義務助理文書	李善雯老師
義務助理司庫	許嘉嘉老師
委員	陸綺珊老師、 陳嘉誠老師

校長的話

歐陽昇良校長

各位親愛的家長：

大家好！轉眼間，本學年已步入尾聲，在此我謹代表學校，衷心感謝各位家長對學校的支持。回顧這一年，家教會籌劃了豐富多元的活動，涵蓋家長教育講座、親子工作坊、社區服務、中華文化體驗，以及生涯規劃等，每一個環節都凝聚着家校合作的用心。我們深知各位家長日常工作繁忙，要抽空參與活動實屬不易，但令人鼓舞的是，近年來家長參與學校活動的人數持續平穩上升，而家長對有關活動均有非常正面的評價。這不僅展現了大家對學校辦學方針的認同，更以實際行動為子女樹立了積極參與、貢獻社會的良好榜樣。

學校一直重視同學的學術發展，本年度更配合關注事項「照顧學生多樣性」及「提升學生的兩文三語能力」，透過加強課程規劃、課堂教學及多元活動，全面提升學生的學習效能與語文能力。我們因應不同學生的學習需要，調適教學策略及教材，讓每位同學都能按自己的步伐穩步成長；同時增設各類的增潤課程、閱讀計劃等，營造豐富的語境，提升學生的中英文及普通話能力。教育局提供的學校增值表現數據顯示，本校持續多年均能夠獲取得良好的學術增值成績，充分反映教學策略的成效。這份成績是師生與家長共同努力的成果，也印證了我們在學術追求上的堅持與付出。

與此同時，學校秉持多元發展的信念，深信每一位學生都擁有獨特的亮點。我們致力安排有意義的學習經歷——從課堂內外的探究活動，到服務學習與文化交流，務求豐富同學的校園生活，讓他們在學術以外，也能發掘興趣、建立自信。

令人振奮的是，本年度同學們於多個範疇屢獲佳績，在校外比賽中奪得多個獎項，涵蓋國民教育、體藝創作、科創競賽及社會服務等領域，展現了卓越的才能與潛力。有關詳情，請參閱本期會訊第17至20頁的獲獎報告。

此外，根據教育局每年向全港學生進行的問卷調查，本校學生在身心健康、品格、滿足感、對學校歸屬感及國民教育等範疇，位列全港學校的前列位置。這些成果，既是一份鼓勵，更是一份鞭策——提醒我們繼續攜手，為孩子締造更優質的成長環境。

隨着暑假將至，我請各位同學善用這個悠長假期。請謹記均衡分配時間，既要放鬆身心，也要維持規律的作息；多閱讀課外書籍，拓闊視野之餘，更能鞏固過去一年所學的基礎，為新學年做好準備。家長們亦不妨與子女共同規劃假期日程，在休息與學習之間取得平衡，讓暑假成為孩子成長的加油站。

最後，我想再次感謝各位家長，你們的積極參與和信任，是學校最寶貴的后盾。未來，我們會繼續優化家校合作，聆聽大家的意見，讓教育之路走得更穩、更遠。願我們同心同行，見證孩子們綻放屬於他們的光彩。

祝願各位家庭和樂，孩子健康成長！



家長教育同行 成就孩子成長



家長教師會負責老師
許嘉嘉老師

以家長教育為核心，本會持續推動家校合作，建立更有效的陪伴與溝通方式，讓每一位家長在照顧孩子成長的同時，也能擁有適切的知能與情緒支持。我們相信，孩子的學習表現固然與校園的教學環境密切相關，但更重要的是，孩子在成長路上需要一個能理解他們情緒、尊重他們節奏、並能提供正向引導的家庭作支撐。基於這份信念，本會透過貼近生活、貼近需要的活動設計，讓家長獲得實用的教育方法與溝通技巧；同時亦促進家長之間的交流，凝聚社群力量，讓家長在互相扶持中彼此成長。本年度活動以「家長教育」作為持續發展的方向，從「學習」、「關懷」、「情緒支持」、「親子共學」、「社區參與」等不同面向切入，務求讓家長能在日常家庭情境中運用所學，建立更健康、更穩定的親子互動。無論是孩子面對新學期的適應，還是升學路上的迷惘與壓力，家長都能透過活動獲得更清晰的支持方向，並以更有方法、更有溫度的方式陪伴孩子前行。



一、新春開始：照顧與反思，培育正向家庭習慣

本年度以「新春家長水仙種植工作坊」作為開端。工作坊不只是一次節日手作活動，更透過「照料」這個具體行動，讓家長在日常中練習耐性與恆常關懷。種植水仙需要時間、需要觀察，也需要在適當時候給予呵護；因此，家長在種植過程中能重新體會到：孩子成長同樣需要時間，而不是要求即時成果。

在活動中，家長不僅了解水仙種植的步驟，更被鼓勵把過程延伸到家庭日常，例如與子女共同觀察生長狀況、設定簡單的照料節奏、並在等待的日子裡建立正向互動。透過與子女一起記錄每次澆灌與觀察，家長能更有效引導孩子理解「成長需要步驟」、「付出需要時間」、「關心是一種陪伴」等價值。這種溫和但持續的陪伴方式，也讓親子關係在新春伊始更容易建立信任與連結。

其後，本會舉辦「家長國民教育學堂——中華文化家長學習團」，安排家長參觀香港故宮博物館及九龍城寨。透過實地參觀與導賞，家長從文化脈絡中深化對價值觀的理解，並把所學整理成可在家庭中運用的親子對話素材。文化學習不只是增加知識，更能成為家長與孩子建立共同話題的橋樑：例如在談論歷史人物、傳統工藝或社區發展時，引導孩子思考「尊重」、「責任」、「承傳」等核心價值。當家長能用孩子聽得懂、說得出的語言去分享價值，親子溝通便更容易從「管教」走向「理解」，從「命令」走向「同行」。



二、把愛帶到社區：讓家長與子女實踐同理與責任

在關懷社群方面，本會安排「護老院探訪」活動，以送贈水仙花及新年慶祝為主題。此活動讓家長與子女一起走出家庭，透過實際參與體驗「同理心」的意義。對於孩子而言，探訪不只是觀看或拍照，更是一種學習：學習理解長者的需要、學習以尊重的方式與人互動、學習用簡單但真誠的行動表達關懷。

家長在陪伴子女準備禮物與參與活動時，也能重新檢視家庭教育的核心目標：愛不是口號，而是具體行動。當孩子與家長共同完成送贈、祝福與交流，孩子更容易理解「幫助他人」並不需要複雜的方法，只要願意付出時間與心意，就能帶來溫暖與回應。同時，探訪活動也為家長提供了一個對話契機，讓親子之間能進一步談論感受、學習與反思，把外出的經驗轉化成家庭中的正向學習資源。

除護老院探訪外，本會亦策劃「開心『果』日」（約30名家長義工派發水果）及「陸運會家庭接力賽」等活動。透過日常型、可參與度高的社區活動，家長得以在輕鬆氛圍中建立互動與協作。派發水果讓家長和孩子體驗「分享」與「關心」的快樂；家庭接力賽則強調合作、鼓勵與分工，讓孩子在體能活動中學習尊重規則、學會等待與配合、並能在團隊中感受被支持與被需要。

值得一提的是，這些活動亦回應了家長教育的另一重任：建立支持系統。當家長能與其他家庭一起參與、互相欣賞與鼓勵，家長便不會因照顧壓力而感到孤單；相反，他們能在社群中找到力量，並把正向互動帶回家庭，形成「校園—家庭—社區」的正向循環。

三、家長智能增值：生涯規劃、講座分享與心靈支持並行

孩子成長的路並非只有學業成就，更多時候也包括方向探索與自我認同。隨著升學階段逐步臨近，家長容易同時面對期待、焦慮與壓力。因此，本年度「生涯規劃家長工作坊」配合家長日舉行兩場，讓家長能更了解升學與多元出路的思維。工作坊重點不只是提供資訊，而是幫助家長建立支持孩子探索的方式：例如如何協助孩子辨識興趣、如何與孩子討論能力與目標、如何在不同選擇之間保持理性與平衡。

當家長能以更開放的角度理解孩子的特質，親子溝通便更容易從「比較與要求」走向「理解與共同決定」。孩子在這樣的支持下，也更能建立自信，並對未來建立可行的步伐。除工作坊外，本會亦舉辦「資訊日家長講座」及「教師發展日暨家長講座」，聚焦實務與心理支持。家長透過講座了解如何提升溝通效能，例如怎樣更有效地表達關心、怎樣聆聽孩子的想法、怎樣處理衝突與情緒，並把握「先理解、再引導」的溝通順序。講座同時讓家長知道：親子關係並非永遠順暢，遇到難題時，家長需要的不只是責備的能力，更需要的是面對壓力時仍能保持冷靜的策略。本年度也特別安排「母親節、父親節正向工作坊——心靈藝術」（製作永生花玻璃瓶和擴香石）。這類活動看似輕巧，卻能回應家長最需要的「自我照顧」。當家長能在安定而溫柔的空間中進行自我覺察，便更容易理解自己的情緒來源，學習管理壓力，並在日常陪伴中以更穩定的姿態回應孩子。家長教育不只關乎孩子，更關乎家長的狀態；當家長能先照顧好自己，孩子才更有機會在家庭中感受到安全感與連結。

四、親子共同學習與資源拓展：讓陪伴更有趣味

為了讓家長教育不止於「聽講與理解」，本會亦重視親子共同學習的體驗設計。「親子烘焙工作坊——老婆餅製作」以合作與完成步驟為核心，讓家長與子女透過實作共同建立成就感。烘焙過程需要等待、需要配合、也需要分工；因此，親子在共同製作時能自然地練習溝通方式，例如如何提出建議、如何在失誤時互相鼓勵、如何把焦點放在「一起完成」而不是「一次成功」。當孩子在過程中感到自己被看見、被需要，親子互信便更容易建立。家長亦能透過活動學習如何以更正向的方式引導孩子，例如以具體步驟協助、以鼓勵替代責備、以分享進程代替催促成果。這些方法同樣可延伸到日常生活：無論是功課整理、家務分工、或是情緒調節，親子都能用類似的「一起完成」思維建立共同節奏。

此外，將舉行的「參觀香港科技大學及香港知專設計學院」則擴闊家長對學習與發展路徑的視野。對於孩子而言，了解不同學習途徑能減少迷惘，並讓他們相信自己的能力可以透過適切方向得到發展。對於家長而言，參觀也是一次重新認識：教育不是單一模式，而是多元成就的可能性。當家長能把參觀經驗整理成家庭對話，便可引導孩子以更開放的角度探索自己，建立更真實、更可持續的目標。

五、延伸至未來：正向價值觀銜接下一學年

最後，本會亦安排「中一正向價值觀活動」，為來年中一同學及家長作出銜接與準備，讓新階段的開始更有信心、更有方向。中一是一個容易產生壓力與不安的時期：課業難度提升、人際關係轉變、生活節奏改變，孩子需要更多支持與引導。透過正向價值觀活動，家長與孩子能共同理解如何面對轉變、如何建立目標、如何在困難時尋找支持。更重要的是，家長能掌握用什麼方法陪伴孩子適應新環境，例如用肯定建立自信、用陪伴減少恐懼、用對話替代批判。

回顧本年度，本會以「家長教育」為主軸，從學習、關懷、情緒支持到親子共學，並延伸至社區實踐與價值銜接。我們希望家長在不同情境中都能掌握正向陪伴的方法，並把孩子的成長當作共同旅程。當家長願意理解、願意支持、願意以更健康的方式溝通，孩子便能在學習與品格成長中走得更穩、更踏實。

展望未來，本會將繼續深化家長教育的理念，整合更貼近家庭需要的資源與活動形式，與家長攜手並進，共同成就孩子成長，讓每個孩子都能在愛與支持中發展所長，並成為更有自信、更有責任、更懂得關懷的人。



家教會活動概覽

樂怡護理中心義工探訪及送贈水仙花 (2026-02-12)

家長義工：彭家俊先生、羅愛珍女士、嚴家明先生



「親子生涯密碼工作坊」家長講座 (2026-03-08)

家長義工：葉兆恒先生、彭家俊先生、嚴家明先生



「培養子女的上進心及面對逆境的能力」家長講座 (2026-03-21)

講者：兒童發展顧問麥何小娟女士

家長義工：彭家俊先生、嚴家明先生、鍾林芳女士



家長教師會「開心『果』日」 (2026-04-17)

家長義工：彭家俊先生、謝麗雅女士、
羅愛珍女士、鍾林芳女士、朱美寶女士、
麻亞麗女士、吳珊宏女士、鍾彩儀女士、
黃明理女士、李清蘭女士、曾美橋女士、
何美嫻女士、陳結梅女士、蘇健云女士、
羅佩盈女士、彭麗娜女士、陸韻蕾女士、
劉曉紅女士、陳進文先生、梁鳳珊女士、
丘素芬女士、鄭碧芳女士、陳中玲女士、
黃秀雲女士、鄭映旋女士、陳琮英女士、
Ms. Lam King Fei、
Ms. Yerlinda A. Deguzman



第六十三屆陸運會家庭接力賽 (2026-05-08)



母親節、父親節正向工作坊——心靈藝術 (2026-05-15)

家長義工：謝麗雅女士、羅愛珍女士、廖寶珍女士、鍾林芳女士



「與子女溝通有法及反叛期的探究」家長講座 (2026-06-03)

講者：兒童發展顧問麥何小娟女士

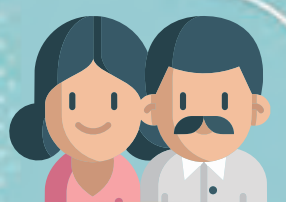
家長義工：謝麗雅女士



親子烘焙工作坊 (2026-06-25)

家長義工：謝麗雅女士、嚴家明先生、鍾林芳女士





母親節、父親節
正向工作坊

心靈藝術

家長分享1 活動感想

1H 蔡棋威、3G 蔡棋旋家長 謝麗雅女士

和兩個兒子參加完這次「心靈藝術」工作坊，我整體感覺很放鬆，也更願意停下來聽聽兒子的內心。活動中透過創作與分享，我發現原來我們表達壓力的方式不同，但都是真正在乎彼此。這個節目對我來說特別有意義，因為它不只談孝親，更讓我學會先照顧自己的情緒，再用更溫和的方式和孩子相處。對孩子而言，能在輕鬆氛圍裡說出感受，也讓我們親子互動更有深度、不是只有日常的指令與規範。

家長分享2 活動感想

2G 梁鈞濠家長 鍾林芳女士

活動後，我覺得自己更理解兒子，也更能理解自己。以前我容易因為生活節奏快而變得急躁，但這次活動讓我練習先看見自己的情緒，再決定要怎麼回應兒子。這個工作坊不只是慶祝節日，更提醒我們要把關係經營在日常的細節裡。對我來說它很有意義，因為我學到用「感受」取代「評判」，讓親子關係更穩定。兒子也因為能用作品表達，而更願意開口。整體而言，這是一個有效的親子溝通方式，讓我們的對話更有溫度、更接近彼此。



家長分享3 活動感想

2H 曾憲聰家長 廖寶珍女士

我跟兒子一同參加後覺得心靈得到充電，情緒也更平衡。以前我以為親子溝通要靠談很多，但這次我發現，透過藝術與引導，我們可以用更少的語言，說出更深的感受。它對我和兒子的意義在於：我們學到辨識壓力來源，知道不舒服不等於失控，而是可以被陪伴、被整理。活動結束後兒子願意跟我分享他的擔心，對我來說就是最大的收穫。我也認為這是一種很適合家長與子女一起參與的溝通方式，因為孩子容易理解、家長也能更自在回應。



家長分享 活動感想⁴

3K潘樂晴家長

羅愛珍女士

這次心靈藝術工作坊結束後，我覺得我和女兒的親子關係更靠近了，心情也更柔和。平常我們可能都在忙，忽略了彼此的感受；但活動讓我們在同一段時間裡彼此理解分享彼此的壓力與感受。它對我來說很有意義，因為我學到要先照顧自己的內在，才能用更成熟的方式面對家庭中的挑戰。女兒也在過程中更懂得感謝與體諒，並且更會表達「我需要什麼」。我確信這是一個促進親子溝通的好方法，因為它把情緒對話變得更簡單、更自然。

老師分享 活動感想

家長教師會負責老師 許嘉嘉老師

作為家長教師會部門主管，我深切感謝所有參與「母親節、父親節正向工作坊——心靈藝術」的家長與同學。這次活動的設計核心在於：讓親子在輕鬆、可感受的創作氛圍中，學習表達壓力與情緒，並提升家長的自我關顧意識，進而建立更理解彼此的互動方式。透過心靈藝術的引導，孩子能更安全地說出內在感受，家長也能用更有同理心的方式回應，讓孝親不只是節日口號，而是落實在日常關係的溫柔與理解之中。

從活動成效來看，本次工作坊不僅成功創造了親子共同參與的溝通情境，也有效協助家長與孩子把「情緒」轉化為「可被看見、可被整理、可被分享」的內容。多數參與者反映，工作坊讓親子能夠透過作品、分享與回饋，促進彼此的理解與連結。孩子在過程中表達意願提升，家長的聆聽也更有耐心，整體互動氛圍溫暖而正向。

綜合整體參與感受與現場反應，我們認為這次活動是相當成功的：它兼顧了情感教育與實作體驗，使家長與孩子都能在輕鬆節奏中完成自我覺察，並帶著更具體的方式回到日常相處。未來家長教師會也將持續規劃類似的正向親職活動，讓家庭在關懷彼此的同時，也能更好地照顧自己的身心。





香港資優教育學苑總監 (學校及學生服務部) 鄧沅馥女士

作為兩個孩子的媽媽，我經常被問到育兒的秘訣。說實話，育兒沒有完美的方程式，但我與女兒最近的一段經歷，或許能帶給各位家長一些啓示。

我的女兒正在外地讀書，今年將面臨中學畢業及公開試，我知道她承受的壓力比作為父母的我們大。我也深知公開試對她未來的重要性，但更明白過度施壓只會適得其反。

上月，女兒假期結束前，我們在機場擁抱道別。我對她說：「回去後，溫習時切記要努力……」

「知道了媽媽，我一定會努力的！」她立刻回應，似乎已習慣這種叮囑。

「你先聽我說完……」我笑著說，「你一定要努力放鬆。就是說，在準備考試溫習的時候，一定要努力尋找可以放鬆的空間，在學習和生活中取得平衡。」

聽到這裡，女兒先是一愣，然後噗嗤笑了出來，緊緊抱著我。那一刻，我知道她懂了。

大多時候，我們誤以為支持孩子就是要督促他們努力、催促他們進步，卻忘了真正的支持，應是讓他們知道不管結果如何，我們都會無條件地站在他們背後。

送別女兒後不久是我的生日，收到了女兒從海外寄來的生日卡。她寫道：「媽媽，謝謝你做我最好的媽媽！雖然我在英國讀書，但我真的很感受到你給我的支持。每次你跟我說『別擔心，事情最後都會好起來的』，即使遇到不好的事，你總會說『凡事的發生都是好的！』這些話真的給了我很大的力量，我『超級』感謝你！」讀著這些文字，我忍不住眼眶濕潤，打從心底笑了出來。原來我的「努力放鬆」不僅被聽進去了，更成為了她面對壓力的力量泉源。

這次經歷讓我更加確信：作為父母，我們的責任不是要求孩子做得多好，而是成為他們最堅強的後盾。當孩子知道無論成功或失敗，家長永遠是他們安全的避風港，他們才能無所畏懼地追尋夢想、發揮潛能，也才願意與我們分享生命中的每一個時刻。

總結這個小小經歷，以下提供一些實用的親子相處原則和建議，希望能幫助家長們更好地支持孩子：

1. 鼓勵放鬆與平衡

教導孩子在學習和生活中尋找平衡，讓他們明白適當的休息和放鬆同樣重要。

2. 建立互信關係

讓孩子知道家長是他們最堅強的支持者，這樣他們會更願意與我們分享自己的感受和困難。

3. 正面鼓勵

著眼於孩子在過程中付出的努力，而不是僅僅注重成績或結果。發掘孩子值得欣賞的地方，加以表揚鼓勵，讓他們感受到支持。

4. 尊重孩子的感受

確認並尊重孩子的感受，教導他們如何健康地表達和處理自己的情緒。

5. 以身作則

家長的行為是孩子最好的榜樣，展示如何處理壓力和挑戰，孩子會從中學習。

育兒之路漫長而曲折，但如果能夠學會放手的同時，而不放棄支持，我們與孩子的關係將會超越血緣，成為彼此生命中最珍貴的連結。

文章來自家長智NET網頁



香港資優教育學苑課程經理 (研究) 劉嘉慶先生

香港資優教育學苑（下稱「學苑」）深明家長在資優教育中的重要角色，因此學苑不僅為資優學生提供校外課程、為教師舉辦專業發展活動，更為家長舉辦各類講座及訓練課程，與他們探討各類資優教育的課題，傳授實用的育兒技巧。

資優學生的家長訓練課程：與父母同行 全方位支援

資優學生在學習及成長中所面對的挑戰，往往較一般學童獨特。因此，家長需要具備教養資優學生相關的知識及技巧，才能有效地引導和支援資優子女。具體而言，家長如能及早辨識孩子的資優潛能、與他們保持良好的溝通，主動為孩子尋找合適的教育機會、適時提供情緒支援，均有助資優子女有效地發展其潛能。

學苑開辦的家長教育課程及講座（「家長學堂」）正是為裝備資優學生的家長而設。修畢課程的家長，能夠更了解資優子女的特質和需要，並且掌握有效的管教方法和溝通技巧，促進子女在身、心、靈的健康成長。

學習「正向管教」技巧 鼓勵孩子自主

其中的課程會剖析「權威型」、「恩威並施型」、「溺愛型」、「放縱型」等管教子女方式，讓家長們體會怎樣的管教模式才能夠幫助孩子健康成長，發揮潛能。透過介紹「正向管教方法」（Positive Parenting），讓家長領悟鼓勵孩子自主學習的竅門。課程導師亦會傳授各類實用技巧，包括如何傾聽、說話、交流、安慰、讚美、激勵等，並會邀請學苑校友及資優學生家長分享經驗和心得，強調訂立規則、管理期望、支持探索和建立正面家庭體驗的重要性，讓參加課程的家長深入掌握知識與技巧，及早在家庭打好資優教育的根基。有完成課程的資優學生家長分享，應用相關育兒技巧後，孩子的生活幸福感大大提升了，並且更願意與父母溝通，令家庭生活更融洽。

要培養子女成才及發揮他們的潛能需要多方的配合，但要為資優孩子提供一個溫暖的家，透過「正向管教」為子女營造一個可以健康成長的氛圍，卻是每位家長皆可透過學習而做到的事，願與各位資優學生的家長共勉。

文章來自家長智NET網頁

學校活動概覽

全方位學習



中五級英語話劇欣賞



中一級STEAM EVERYDAY
「勢能動力車挑戰賽」



中一級STEAM EVERYDAY
「爬行動物介紹」



班際數學問答比賽



中五級公民科參觀選舉資訊中心



中六級歷史科及公民科
跨科協作—香港歷史
探索之旅

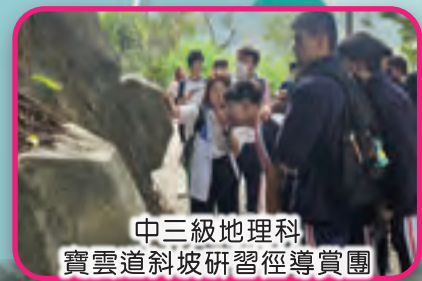
群英團、英國語文科、少年警訊聯合活動：
迪士尼樂園社會探索之旅



中一級英文科及科學科
跨課程閱讀專題研習



中二級英文閱讀問答比賽



中三級地理科
寶雲道斜坡研習徑導賞團



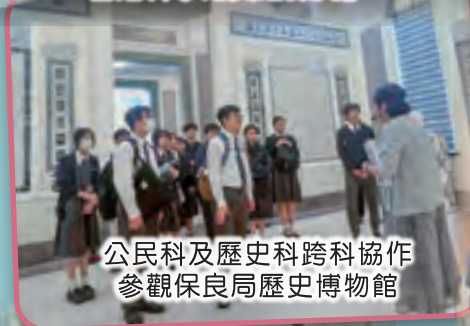
中一級科學科及地理科跨學科活動
「香港科學館實地探究」



中二級STEAM EVERYDAY
越野拉力賽



閱讀無界限分享會暨
中小學聯校共讀半小時



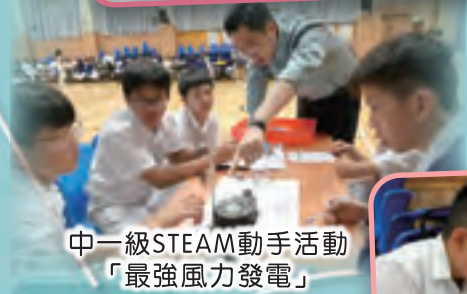
公民科及歷史科跨科協作
參觀保良局歷史博物館



化學科講座「電腦化學」
(與香港城市大學合作)



高中經濟科及公民科中文大學
參觀經濟專題展覽(經濟安全)



中一級STEAM動手活動
「最強風力發電」



中一級STEAM EVERYDAY
「最強風力發電機挑戰賽」



中二級STEAM EVERYDAY
「衝天水火箭飛行賽」



中一級周會
「閱讀講座」

課外活動



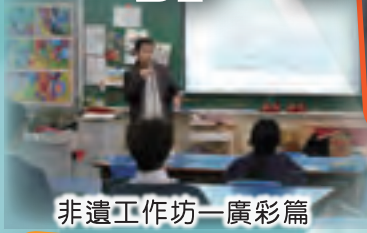
「幻化如生」音樂會
與箏器展覽導賞



學生幹事訓練活動



鼓藝團「新翠商場新春表演」



非遺工作坊—廣彩篇



捐血日



中四級閱讀講座



中國象棋比賽



班際籃球比賽



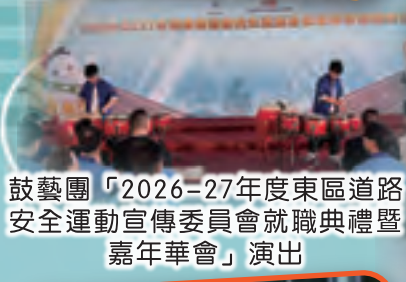
突破貴旗日



升學及擇業輔導組及群英團合辦
長者養生茶工作坊



香港海洋公園保育基金主辦
中學生學術海報設計比賽



鼓藝團「2026-27年度東區道路
安全運動宣傳委員會就職典禮暨
嘉年華會」演出



社區外展服務探訪
柴灣長者鄰舍中心



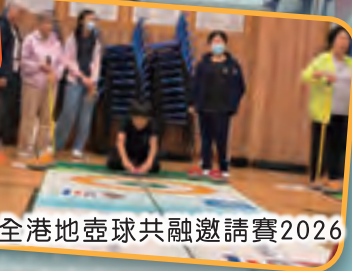
中四活動日尖沙咀文化考察與
傳統文化工作坊



中三級活動日
「保良局賽馬會大棠渡假村」



躍動文理—活力星期五



全港地壺球共融邀請賽2026



賽馬會「傳·創」非遺教育計劃
廣彩製作技藝



香港中樂團
國際中國鼓樂評級試



第十一屆英才盃初賽



中二級活動日
「保良局賽馬會北潭涌度假營」



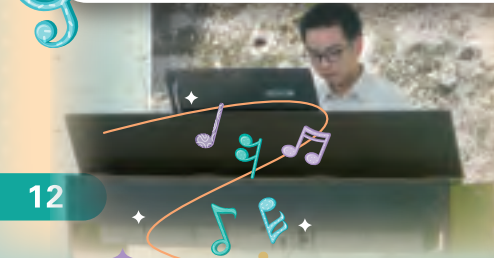
山西省太原市第十三中學
姊妹學校五天交流團



福建省廈門第二中學
領導及老師到訪



RHYTHMIC LIFE表演



生涯規劃



香港專業教育學院
體驗工作坊
「淺談家居：冷、熱、能
(小型冰箱製作工作坊)」



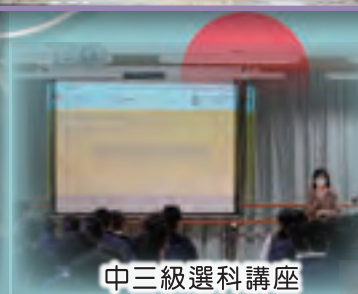
參觀柴灣消防局



中六級面試工作坊



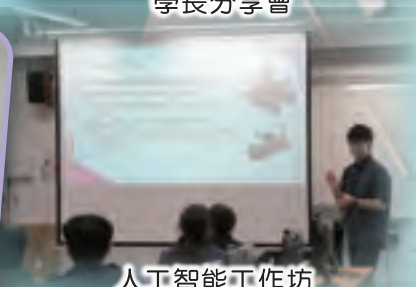
中三升中四選科講座暨
學長分享會



中三級選科講座



商業及公關工作坊



人工智能工作坊



教育及職業博覽2026



VTC職學專才日



中四中五級周會 - 升學講座

文理書院校友會及文理書院（香港）合辦 「職業博覽2026」



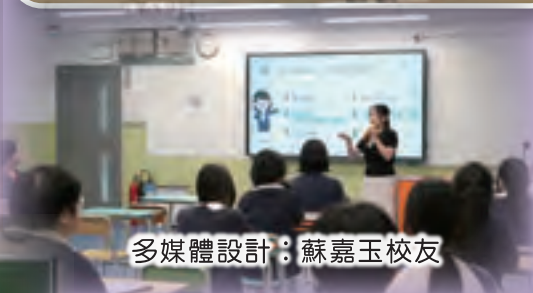
主題講座「在工程界前行」
何嘉樂校友



會計：莫浩森校友



科學及研發：譚澤峰校友



多媒體設計：蘇嘉玉校友



放射治療：麥志恒校友



皮革製作：張家健校友



護理：張賽萍校友



健身及健美：梁栢德校友

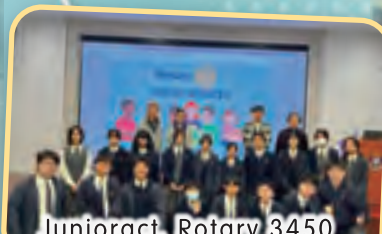
群育及德育



ICAC話劇欣賞



公益少年團「環保為公益」慈善遠足活動



Junioract, Rotary 3450 雋雅服務團「模擬法庭」工作坊



中一及中二級衛生署「網絡欺凌齊制止」講座



非物質文化遺產體驗活動「花牌製作」



早會升旗禮及國旗下的講話



飲食體驗活動



教育局公益少年團東區2025/26周年頒獎典禮



中四級共融教育(視角膜協會)



高中歷史科及公民科參觀廉政公署(政治安全)



國際文化及國際時事延展活動

資訊及體驗日暨東區小學邀請賽



電競單車



緣繩下降



飛索



第4屆東區小學乒乓球邀請賽



第3屆東區小學三人籃邀請賽



第4屆東區小學STEAM挑戰賽「力爭上游」



低結構歷奇活動



文理Cafe



化學實驗



手工DIY



生物實驗



爬蟲俱樂部



攀石



鐳射切割機



音樂表演

第63屆頒獎典禮暨 中六畢業典禮



主禮嘉賓
香港大學臨床醫學學院
病理學系講座教授
吳呂愛蓮教授

中華文化周



中文科「線上閱讀問答比賽」



中文科「揮春製作工作坊」



中文學會及地理學會
「猜燈謎」活動



中文學會「醒獅」表演



中國歷史科「茶韻悠揚」活動



體育科「衣食住行」
攤位活動



棋藝學會「中國象棋比賽」



「衣食住行：中華生活百態」
攤位遊戲



音樂科「學生中樂表演」



衛生署家庭健康服務臨牀心理學家

「我也知道不用這麼兇！不應說……！」

「但是我就是控制不了！我也不想的！我已提醒他多少遍……總是再犯……」

「罵了他，我自己也不開心！……打了他，我自己也心痛！」

不少家長在管教孩子時，也可能經驗過類似的想法！理性上明白到應該要冷靜一點，溫和一點地以正面的方法教養孩子，但當孩子做不到時，不單很自然地會怪責孩子教

而不善，亦會自責自己沒有好好控制情緒去有效處理孩子的行為！

卡巴金博士和他的太太(Jon & Myla Kabat-Zinns)，在他倆寫的書裏，分享了如何運用靜觀 (Mindfulness) 於教養孩子上。或許他們的分享可以給父母一點啟示。

要了解靜觀教養，必先了解靜觀或正念是什麼。靜觀是指有意識地 (Purposefully) 以一個不加批評 (Non-judgmental) 的心，把注意力 (Attention) 帶回到此時當下 (Present Moment) 的自己，覺察自身 (Self-awareness) 的思想、情緒和身體反應，以一顆潛在的慈心如實地接納自己「當下」的所有反應。

將靜觀運用於教養，父母處理孩子的行為時，不是將注意力放在孩子身上和急於處理問題，而是靜下來，以一顆慈心如實地覺察及接納自己的狀態和理解孩子的行為。「如實地覺察」的意思是：我注意到自己這些想法、情緒和這樣的身體反應的出現，而嘗試對這些反應不加批判。靜觀教養不是要評論父母的思想、身體和情緒反應的對錯，也不是要教導父母應如何做，而是提醒父母可以選擇把注意力帶回到自己的當下。當這察覺力加強後，心靈便有多點的空間去「觀看」孩子的行為，明白接納孩子行為的「實相」，以一顆慈心「看到和感受到」孩子的需要。當心眼較為清晰時，父母原本擁有的智慧，便能在教導上發揮，父母便會擁有更多的能量和愛與孩子相處。

當孩子呱呱落地時，看着小生命，大部分父母都享受着那種自然的連繫，甜蜜和滿足的感覺，即使孩子哭，父母大都不會批判孩子是刻意的哭來挑戰父母，反而會如實地理解孩子的哭是因為他可能有生理上的需要，如肚子餓、尿片濕了、生病了等等。但當孩子一天一天的長大，父母對孩子行為的要求和期望也起了變化。這些要求和期望亦受着父母不同的個人背景、成長經歷和價值觀所影響。

因此，當父母看到五歲的孩子，仍像小嬰兒般大哭大鬧時，父母可能會出現一些想法，如為什麼他總長不大？他要這樣哭鬧到什麼時候呢？是否我不懂得教孩子？為什麼我總是控制不了自己？而這些想法又牽引出複雜的情緒如憤怒、悔咎和無助等，身體上的反應如急促的呼吸又自然的湧現。若父母被這些思想、情緒和身體反應所困，父母很可能在教養上更覺吃力。反之，當靜觀教養被慢慢培養出來時，父母會自然地不急於判斷對錯和處理問題，那種擔憂孩子將來會繼續哭鬧和質疑自己不懂得教孩子的情緒自然會減少。當心靈空間寬闊了，父母會較能夠感同身受地去理解孩子哭鬧背後的需要和困難，然後運用較大的能量去跟孩子一起解決問題，以正面的方法教養孩子。

學習靜觀教養，不能紙上談兵，父母需要實際嘗試，而且不是一朝半天便能掌握，也不是魔法，它需要透過靜觀練習一點一滴慢慢培養而來的。

靜觀可從日常生活微小的環節中練習，我們可以先由注意自己的呼吸開始：

任何一刻我們也在呼吸，我們可以將注意力帶到每一個呼吸，只需注意着每一呼和每一吸。不論我們在哪裡，早上起牀、帶孩子上學、在家中清潔地板、到街市買菜、在超級市場輪候付款、離家往工作的路途上、等待交通燈轉訊號時等等，我們也可以把注意帶回呼吸上。這些練習不需要額外的時間，只需要提醒自

己記起(remember)!

除了在日常生活中注意呼吸外,我們也可以刻意安排每天練習靜觀。三分鐘呼吸空間是其中一個可參考的練習。

靜觀練習需要一顆不批判的慈心,接納自己於練習過程中的不夠堅持、不夠集中和其他一切的不夠,只需要溫柔地重新把注意帶回每一呼每一吸!

這樣的練習讓我們慢慢建立與此時當刻的連繫和察覺,有助喚出我們的內在資源和智慧。靜觀除了可以選擇先由注意呼吸開始,也可透過其他日常的活動練習,例如進食、步行等。靜觀除了提升對身體反應的察覺,也可以練習察覺自己的思想和情緒的反應,以一顆不批判的慈心,更清晰地「看見」自己不同的情緒和慣性的思維等。靜觀是需要持久的練習,像肌肉需要鍛煉一樣。父母可以透過靜觀鍛煉,使在教養孩子上更有力量。

文章來自家長智NET網頁

獲獎消息

均衡發展



2025 香港島傑出學生選舉

分區優秀學生

初中組 鄧雅文(3C)

高中組 吳曉玲(4C)

尤德爵士紀念基金

高中學生獎

林俊毅(6C)、梁衍旻(6C)

東區青藤計劃2025-26

畢業學生 廖家熙(5C)

無煙Teens精英計劃 2025-2026

無煙Teens團隊金獎

阮君寶(2C)、溫君恒(2C)、

余昱德(2C)、余昱葶(2C)、

朱子揚(2C)、湯悅彤(2C)

東區學校聯絡委員會

東區學校進步生獎

應勤浩(5C)、李俊杰(5H)、

葉凱琳(3H)、鄧健華(2G)

東區學校聯絡委員會

東區學校模範生獎

陳晞彤(4C)、陳燦(2C)、

朱曉萱(3C)、吳琪琪(5C)





教育局課程發展處

海洋公園「悅讀越讀」戶外閱讀挑戰日 **悅讀卓越獎**

陳熾(2C)、趙健豪(2C)、許焯雄(2C)、
羅湘婷(2C)、莫宇濤(2C)、楊家霽(2C)



海洋教育協會主辦

「環境及自然保育基金資助：

一海一世界—海洋素養及海岸教育計劃 資訊圖表設計比賽」

冠軍

譚愷儀(4C)、施穎恩(4C)、
潘葆琛(4C)、譚泳婷(4C)



「藍天綠地在香港」全港學界環保設計比賽

2025全港學界再生能源STEAM設計比賽

中學組冠軍

主題《海上綠色能源平台》
王祉恩(5C)、鄒卓霖(5C)、隋賀揚(5C)、
張樂鈺(5C)、廖家熙(5C)、李晞汶(5C)

中學組亞軍

主題《綠色城市》
張永深(3C)、盛相涵(3C)、周睿傑(3C)、
嚴子晴(3C)、曾梓軒(3C)、雷耀鳴(3C)



2026 趣味科學比賽《格格可數》

初級組標準組三等獎

陳熾(2C)、朱子揚(2C)、
朱曉萱(3C)、鄭凱藍(3C)



第四屆科夢盃科學創意海報大賽

中學組冠軍

作品名稱《視伴飛行》
蔡錦鑫(2C)、劉明鋒(2C)、
余昱德(2C)、阮君寶(2C)

中學組亞軍

作品名稱《天眼仔》
周睿傑(3C)、張永深(3C)

最具創新性獎

作品名稱《LOOK真D》
吳祉慧(2C)、湯悅彤(2C)、
王姿婷(2C)、余緯欣(2C)



第11屆英才盃STEAM教育挑戰賽

優異獎

阮君寶(2C)、劉明鋒(2C)、黃澄南(2C)



香港聯校調解競賽2025

最佳團隊合作獎及最佳提問技巧獎

黃紫峻(3H)、關楚穎(4C)、
余宗尚(5C)、吳穎嵐(5C)

第五屆香港大中小學中英文硬筆書法比賽

優異獎

余緯欣(2C)

入圍獎

姚宇詩(3H)、譚泳婷(4C)、歐婉婷(4C)

香港兒童數學協會

2025香港學界數學及奧數精英賽

中六數學組季軍

賴璟韜(6C)

中五數學組銅獎

廖家熙(5C)、隋賀揚(5C)、
王祉恩(5C)、黃柏森(5G)

AI智能機械車香港交通安全挑戰賽

中學組冠軍

吳嘉健(4G)、吳琪琪(5C)

第77屆香港學校朗誦節(中文)

道教詩文作品朗誦冠軍

黃紫峻(3H)

詩詞獨誦季軍

盛相涵(3C)、黃紫峻(3H)、蔡佳琳(4G)

散文獨誦及詩詞獨誦優良

共19人

詩詞獨誦良好

共6人

詩詞集誦優良

2C班

第77屆香港學校朗誦節(英文)

莎士比亞獨白冠軍

潘葆琛(4C)

詩詞獨誦冠軍

朱曉萱(3C)、梁樹榮(5C)

詩詞獨誦季軍

謝明強(5C)

莎士比亞獨白及詩詞獨誦優良

共24人

詩詞獨誦良好

1人

第77屆香港學校朗誦節(普通話)

散文獨誦及詩詞獨誦優良

共14人

詩詞獨誦良好

共2人

2025亞太區兒童及青少年朗誦大賽

莎士比亞獨白金獎

方建朗(4G)

第十屆全港中英文徵文比賽

金獎

鄭晉諾(1C)、陳燦健(1C)、吳子鋒(1C)、
楊家浩(1C)、何仲軒(1G)、陳曉(2C)、
羅湘婷(2C)、阮君寶(2C)、李添麟(3C)、
蔡穎昕(3C)、莊茵淇(5C)、吳琪琪(5C)

銀獎

Mariano Ezekiel Ritz Abegonia(1G)、
黎瑞埕(1C)、蘇永康(1C)、劉明鋒(2C)、
吳祉慧(2C)、王姿婷(2C)、余緯欣(2C)、
余昱德(2C)、余昱葦(2C)、李文濤(3C)、
湯程量(3C)、曾梓軒(3C)、嚴子晴(3C)、
劉婧雅(3C)、關楚穎(4C)、謝佩宜(4C)、
翁文琪(4C)、傅日威(4G)、陳梓洛(5C)、
麥泳彤(5C)、文慧妍(5C)、余宗尚(5C)

銅獎

湯悅彤(2C)、盧心瑜(3C)、
陳晞彤(4C)、吳曉玲(4C)、
潘葆琛(4C)、洪子淇(4C)、
方建朗(4G)、林躍穎(4G)、
林卓琦(5C)、梁樹榮(5C)

優異獎

5位同學





高峰對決沈雲山 2026

青少年越野跑錦標賽

女子組團體季軍

周希彤(1K)、李梓琳(2C)、
林家漫(2H)、鄧雅文(3C)、
吳曉玲(4C)、蘇雨晴(4C)、
鄧雅之(4C)、劉咏恩(6G)、
譚紫杜(6G)、楊錦霖(6G)

女子乙組個人季軍 吳曉玲(4C)



第 45 屆新春發財跑

女子組15-17歲組別

冠軍 蘇雨晴(4C)

亞軍 鄧雅之(4C)

季軍 譚曉琳(3C)

男子組15-17歲組別亞軍

陳柏宇(6G)

男子組11-14歲組別亞軍

曾憲聰(2H)



中學校際越野賽

女子團體總殿軍

女乙團體亞軍

女丙團體亞軍

陳靖好(1K)、周希彤(1K)、
李梓琳(2C)、施卓雯(2G)、
林家漫(2H)、馬怡琳(2H)、
譚曉琳(3C)、鄧雅文(3C)、
葉凱琳(3H)、吳曉玲(4C)、
歐婉婷(4C)、蘇雨晴(4C)、
鄧雅之(4C)、莊茵淇(5C)、
易嘉雯(5G)、譚紫杜(6G)、
楊錦霖(6G)、邵柔(6K)

男子團體總殿軍

男甲團體亞軍

男丙團體殿軍

廖智軒(1G)、張鴻儒(1G)、
趙健豪(2C)、朱子揚(2C)、
莫宇濤(2C)、王兆洋(2C)、
甘德東(2H)、曾憲聰(2H)、
謝奕延(3G)、盧冠宇(3G)、
林鏢穎(4G)、楊富喬(4H)、
林鋒(4K)、洪權翰(5G)、
李俊杰(5H)、魏宏濤(5H)、
李長彥(5K)、陳柏宇(6G)



第十一屆香港青少年及兒童跳舞大賽

團體合舞組中學S.1-S.3組金獎

伍思慧(2G)、黎綸裕(2G)、
廖子寒(2G)、葉凱祈(2G)、
黃銘綺(2K)、楊梓晴(2K)、
文芍喬(3H)、羅凱柔(3K)

中學校際籃球比賽

女子乙組季軍

羅倩瑩(3G)、李雲熙(3H)、
文芍喬(3H)、葉凱琳(3H)、
吳曉玲(4C)、蘇雨晴(4C)、
鄧雅之(4C)、吳穎詩(4G)、
陳森怡(4H)

男子丙組季軍

鍾偉超(1H)、楊瑞祺(1H)、
魏奕誠(1K)、趙健豪(2C)、
許焯雄(2C)、王兆洋(2C)、
鄧健華(2G)、蔡子傑(2G)、
曾憲聰(2H)

中學校際乒乓球比賽

男子甲組殿軍

鍾逸朗(3K)、余嘉俊(5G)、
曾子航(5K)、蔡嘉豪(6C)、
劉浚賢(6G)

女子甲組殿軍

張春蕙(5C)、陳芷霖(5H)、
邵柔(6H)、劉咏恩(6G)

女子乙組亞軍

朱曉萱(3C)、洪子淇(4C)、
蔡滢霓(4G)、徐若琳(4G)、
陳芷瑤(4K)

國際生命創藝文化2026

粵港澳學生舞蹈比賽

中學組現代舞群舞冠軍

陳煒鈴(1H)、葉凱祈(2G)、
黎綸裕(2G)、廖子寒(2G)、
伍思慧(2G)、黃銘綺(2K)、
楊梓晴(2K)、文芍喬(3H)、
羅凱柔(3K)

香港國藝社第二屆

香港學校國藝及音樂節

各類舞蹈組別銀獎

陳煒鈴(1H)、葉凱祈(2G)、
黎綸裕(2G)、廖子寒(2G)、
伍思慧(2G)、黃銘綺(2K)、
楊梓晴(2K)、文芍喬(3H)、
羅凱柔(3K)

2025-26年度賽馬會五人足球盃

足球挑戰日(學校組)

U15 中學女子組碟賽殿軍

文詩敏(1G)、林思淇(1H)、
陳靖好(1K)、周希彤(1K)、
李梓琳(2C)、吳祉慧(2C)、
楊家霽(2C)、馬怡琳(2H)、
林家漫(2H)、鄧雅文(3C)



藝術



**2026 畢加索國際青少年繪畫大賽初賽
少兒組金獎** 甄樂怡(1C)

**第五屆2026年威尼斯
國際青少年美術大賽
金獎**

林紫悠(3G)、莊茵晴(3C)、黃凱寧(3G)

**「繪暖人間」國際視覺藝術慈善比賽
初中組季軍** 吳安琪(1H)



黑白繪畫大賽

電繪組及繪畫組銀獎 郭鵬飛(5G)

心繫家國STEAM中華彩燈設計比賽

最佳STEAM應用獎銅獎

張春蕙(5C)、林曉雪(5G)、
郭鵬飛(5G)、劉嘉希(5H)



東區減罪委員會

「一齊企硬 唔Take嘢！」

海報設計比賽2025

中學組亞軍 林紫悠(3G)

中學組優異獎

李添麟(3C)、陳芷悠(3C)、
洪紫瑤(4H)、洪詩彤(4H)

**東區警區勿墮「太空油毒品陷阱」
AI短片創作比賽2025**

亞軍

王祉恩(5C)、余宗尚(5C)、
陳晞彤(4C)、潘葆琛(4C)

第78屆香港學校音樂節

小提琴獨奏二級 羅皓怡(1K)

分級鋼琴獨奏四級 羅皓怡(1K)

結他獨奏中級組 楊家浩(1C)

箏獨奏高級組 余昱葶(2C)



其他



東區文藝協進會有公司主辦

環保創意盆栽花藝比賽2026

中學組冠軍 翁文琪(4C)

中學組亞軍 楊嘉瑩(4C)

中學組季軍 何梓翹(4C)

中學組優異獎

粘凱霖(4C)、劉巧晴(4C)、
劉興強(4C)、莊梓誠(4C)

**2025/26「環保為公益」慈善清潔/遠足/
「你想」環保籌款** **亞軍**

2026東區國安教育推廣活動數碼攝影比賽

高中組優異獎

梁樹榮(5C)、莊茵淇(5C)、
施俊樑(5G)

高中組最踴躍參與學校獎

**「國家憲法日聯校升旗禮暨
2025立法會換屆選舉行動日」
聯校升旗禮** **積極參與獎**

2026香港花卉展覽

中學組盆栽種植/培植比賽

仙人掌類植物亞軍

蕨類植物(芒)亞軍

吊籃植物亞軍

賞花類植物亞軍

賞果植物亞軍

非洲紫羅蘭季軍

