



趙聿修紀念中學

Chiu Lut Sau Memorial Secondary School

家長教師會

2023
-
2024



會訊

主席



陳高家賢女士



加入家教會已經踏入第七個年頭，再次當選為家教會主席，對我來說，是一項使命，更是一個責任。首先，我要對本會委員們對我的支持和信任表示誠摯的謝意。

趙中是一所充滿活力和生命力的學校，加入家教會這六個年頭，見證了不少害羞、內向、不善言詞的同學轉變成開朗健談、具組織能力的潛力領袖。當然，過程中他們都會遇到困難、挫折，難免會感到壓力和困擾，但也可以藉此機會去瞭解自己及學習與人相處、控制情緒和解決問題。我們要相信，發生在子女身上的每一個風暴，都充滿着危機，亦是子女成長的一個重要契機，他們能否得到適當引導很關鍵，因為他們絕對需要家長和師長們明白、耐心的聆聽，啟發性地引導，才能順利過渡。

六個年頭過去，大女兒畢業了，學校就好像同學的人生舞台，完成中學階段，就好像要來一場華麗轉身，好好把握每次粉墨登場的機會，下一個舞台的精彩之處，就由他們去發掘和探索了。

最後我謹代表本會感謝校管會、校長、老師們和家長們的支持和信任，本會定必一如既往，發揮好家校合作的精神，共建更美好「趙中大家庭」。

祝福大家！

大家好！我是謝太。去年，女兒成為「趙中」的一份子，我亦非常榮幸能加入家教會的大家庭，成為委員之一。透過參與會務工作和不同的活動，更了解學校的教育方針、學生的學習環境和校園生活。同時，亦感受到校長、老師們對學生的關愛。

今年，我有機會參與小賣部會議，對小賣部營運上遇到的問題更加了解，將家長和學生的意見向承辦商反映，彼此互相協商為學生的飲食健康共同努力。

新一年，我將盡力為家教會服務，繼續擔當橋樑的角色。我深信家校同心，我們定可為孩子建立一個關愛滿溢，歡欣滿載的「家」。

最後，祝各位身體健康，學生學業進步！

副主席



謝翁紫迎女士

新任委員

自我兩位女兒幼稚園到中學，只要有家長參與的學校活動，我都會抽空出席，我認為透過參與她們學校的活動，除了可以增加與因因日常溝通的話題外，更能從相處的過程中，彼此留下珍貴的回憶。

今年有幸成為家長教師會委員的我，不但讓我可以親身了解到女兒的校園生活，還可讓我以身作則，令她們學習積極參與和貢獻。希望能藉此機會成為學校和家長的溝通橋樑，與學校攜手合作，讓我們子女的學業及身心均能茁壯成長。



周岑穎中女士

新任委員



陳蔡佩儀女士

大家好，我是1D班陳靖騫媽媽，很榮幸能成為家教會的一員。作為一位家長，我認識到學生踏入校園的每一步都是重要的，而我們家長的角色也很重要。我期待能與各位家長緊密合作，建立一座橋樑，促進家校之間的聯繫。

我亦希望能為學校提供一些建議，協助學校和學生的發展。我相信，當家長和老師之間有良好的溝通與合作時，學生才能夠在一個充滿支持和鼓勵的環境下健康快樂成長。

最後，我期待未來一年大家繼續支持家教會活動，一起攜手合作，為孩子們創造一個更加美好的成長環境！

離任委員

從子女升中到畢業，從希望你快高長大到現在高過媽咪，匆匆六年，經歷過的實在太多了。

大家好，我是林太，擔任家教會副主席。當大家看到會訊時，我已經任期屆滿了。先要感恩小兒可以在趙聿修這個大家庭渡過人生中中學這段美好光陰。當中經歷的順暢或逆境，開心與不開心，都是成長中的一部份。

父母的一字一句，足以影響孩子的一生。一句讚美，令小朋友回復自信。一句責罵，令小朋友不願與你談話。你選那樣？

引用當年政府的一句說話：「子女好與壞在乎溝通與關懷。」我們多些鼓勵，多些溝通，多些給予肯定，多找出他的優點，不要只有怪責。告訴他「他是一個有價值的人」，他便是一個有價值的人。現在一點一點的種下這些種子，將來子女面對不同的風雨時，他們都會帶着正能量去面對。

最後祝願各位同學前程似錦。多謝校長，老師們，多年的辛勞，循循善誘。感激我遇見。



林戴潔斯女士



何林淑嫻女士

時間去出席會議、參加工義工及一些學校活動，但我亦更進一步了解學校和家長各自的角色，為我帶來了一段美好的回憶。

希望家長教師會未來可以成為家長和學校更緊密的溝通橋樑，大家互相配合，為同學共同建立一個互諒互讓、融洽、和諧學習環境。

趙蔡順仙女士

大家好，我是趙太。白駒過隙，轉眼間我女兒今年中六畢業了，而我亦在不知不覺間參與家教會工作六年了。回想過去的點點滴滴，實在有點依依不捨。

這幾年參與家教會會議和活動對學校各方面有了更多認識和了解，並且令我更了解到學校對學生的關懷，體會到老師們的無私奉獻。好開心在這幾年還認識了一群願意分享，互相鼓勵，無私奉獻的家長。

一直以來，趙中致力建立充滿和諧與關愛的校園，讓同學在互相幫助、包容、體諒的環境一起學習和成長。相信趙中在校長、老師、家長和同學的攜手努力下仍會繼續往開來，薪火相傳，照耀璀璨未來。

離別依依，在此祝願各位生活愉快，身體健康！



親子賀年 掛飾製作工作坊

為迎接農曆新年的喜慶時刻，家長教師會於2024年1月24日舉辦了「親子賀年掛飾製作工作坊」。是次活動邀請本會委員翁游想和女士擔任導師，指導家長與學生一同動手製作充滿節日氣氛、寓意吉祥的賀年掛飾。

活動當日，校長、副校長及多位老師亦親身參與，與家長及學生一同投入創作，場面溫馨熱鬧。在翁太的細心指導下，參加者學習了多種製作技巧，用心設計，製作每一件獨一無二的掛飾。

在製作過程中，家長與子女分工合作，不僅享受創作的樂趣，也在互動中加深了彼此的情感連結。師生與家長之間亦互相交流，氣氛融洽和溫暖。

活動尾聲，大家開心地展示作品，互道祝福，並拍照留念，為這場充滿喜悅與創意的節慶活動劃上圓滿句號，也為新一年留下了難忘的美好回憶。



趙中家長學堂



「家長成為子女的情緒輔導員」講座

由家長教師會聯同本校社工合辦的「家長成為子女的情緒輔導員」講座於2023年11月11日在學校演講室舉行。是次講座邀請了具豐富前線經驗的專業輔導員擔任主講嘉賓，與家長深入探討青少年常見的壓力來源與情緒需要，並分享如何透過同理心與有效溝通，協助子女健康地面對成長中的情緒挑戰。講者指出，隨着子女進入青春期的，面對學業、人際關係與自我認同等多方面的壓力，情緒反應可能較為強烈且多變。家長如能掌握基本的情緒輔導技巧，如積極聆聽、理解感受及適當回應，便能成為子女在成長路上最堅實的情緒支援者。現場設有互動環節，家長們踴躍參與，分享經驗。活動結束後，學校特別安排了家長交流時段，讓與會家長與校長、副校長及家長教師會委員進行交流，分享子女在校生活點滴，並了解學校在學生支援方面的最新發展。透過是次講座與交流，家長不僅提升了情緒教育的知識與技巧，更促進了家校之間的合作與互信，為學生的健康成長建立穩固基礎。



「當子女說你好煩 — 機不離手」講座

家長教師會與本校社工合辦的家長講座以「當子女說你好煩 — 機不離手」為題，於2024年4月27日在學校演講室舉行。講座聚焦於青少年對手機及電子產品依賴的現象，並探討家長在面對子女沉迷手機時，如何以理解與理性的方式處理，既維持親子關係，又有效引導子女建立健康的使用習慣。講者以專業的角度分析青少年過度使用手機的成因，包括社交壓力、逃避現實、資訊刺激等心理背景，並指出單以禁止或責罵未必能解決問題。講座強調家長應以關懷與同理心出發，學習設定清晰而合理的界線，並透過開放式溝通與子女建立互信，從而引導他們作出更自律的選擇。現場家長反應熱烈，積極提問及分享，講者亦提供實用的應對策略與溝通技巧，協助家長於日常生活中應用。是次講座不僅讓家長加深對青少年數碼行為的理解，更促進了家校之間的互動與合作，共同為學生建立健康、均衡的成長環境。





中國傳統表演藝術

國粹變臉及傳統雜技表演

家長教師會於2024年7月4日舉辦了「中國傳統表演藝術」活動。活動安排了兩項表演，分別是「變臉」和傳統雜技。這兩個表演展現了中國獨有的傳統藝術，技藝高超的演出令觀眾拍案叫絕。

此次活動的一大亮點是表演者與同學和家長的互動環節，同學和家長獲邀上台一同參與表演，氣氛熱鬧。

同學和家長對這次活動的評價非常正面，不僅讓同學和家長共同欣賞中國傳統表演藝術，還加深了同學們對中國文化遺產的理解和欣賞。



親子一天遊

同遊大嶼 愉快滿載

2024年4月20日(星期六)，家長教師會舉辦了「親子一天遊」，師生與家長攜手出遊，歡度美好春日時光。是次活動以大嶼山為目的地，行程豐富，寓教於樂，讓大家在輕鬆愉快的氛圍中享受親子時光，亦加強了學校與家庭之間的聯繫。

旅程首站參觀莊嚴肅穆的天壇大佛，隨後漫步於心經簡林，靜聽林風佛語，體會心靈的洗滌。接著大家來到昂坪市集，欣賞手工藝品與文化展品，沉浸於悠閒的市集風情中。

中午時分，一行人前往大澳漁村享用豐富的海鮮午餐，席間歡聲笑語，溫馨洋溢。午餐後，大家乘坐小艇穿梭水道，感受水鄉風貌；在街頭巷尾品嚐地道小吃，探索傳統漁村的魅力。

是次一天遊不僅讓家長與子女共享天倫之樂，也讓教師與家長之間建立更緊密的聯繫。大家滿載而歸，留下了珍貴又難忘的回憶，為校園生活增添一抹溫暖亮麗的色彩。



二手課本 買賣活動



為協助學生及家長為新學年作好準備，鼓勵資源循環再用，並減輕家庭經濟壓力，家長教師會於2024年7月26日舉辦了「二手課本買賣活動」。是次活動獲得學校大力支持，提供場地讓學生與家長直接進行課本買賣，攜手實踐環保理念，推動可持續發展。活動涵蓋中一至中六級的二手課本，讓學生可按個人需要選購所需書籍，既可節省開支，又可延續書本的使用價值，充分體現資源共享的精神。

家長教師會鼓勵買賣雙方本着誠信及互信的原則，自行議價，仔細檢查書籍狀況，並提醒買家務必參考學校公布的最新書單，確保課本版本正確且內容完整後才進行交易。活動當日反應熱烈，不少家長陪同子女參與，協助挑選課本，過程中親子互動融洽，氣氛溫馨愉快。是次活動不僅促進校內資源的有效流動，也提升了學生和家長對環保和可持續生活方式的關注與實踐，同時進一步加強了家校之間的聯繫與合作。家長教師會期望未來能持續舉辦類似活動，讓校園成為一個更關愛、更具環保意識與協作精神的學習社群。

功課研習班



功課研習班在週六上午舉行，旨在幫助學生提升學業成績，中一至中六級學生們可以根據自己的需要自由報名參加。功課研習班由香港中學文憑試成績優異、品學兼優、升讀大學的校友擔任導師，根據學生的需要和程度，提供適當的指導，幫助他們克服困難，提高學習效能。

知識增潤班



知識增潤班亦在週六上午舉行，協助中國語文科、英國語文科或數學科成績尚有改善空間的中一及中二級學生打好學問根基，鞏固基礎知識，掌握有效學習方法。知識增潤班由香港中學文憑試成績優異、品學兼優、升讀大學的校友擔任導師，透過練習及測驗，定期評估學生的學習能力、態度、進度及成績，有助學生提升學業成績。



趙聿修紀念中學 家長教師會

2023-2024

財務報告

(截至31-08-2024)

承上年度結餘		112,117.67
加: 教育局家校合作組撥款	25,978	
會費收入	39,600	
親子一天遊團費收入	8,593	
知識增潤班、功課研習班學費收入	123,300	197,471
		309,588.67
減: 支出		
親子一天遊團費	19,140	
中國傳統表演藝術活動	10,000	
知識增潤班、功課研習班導師費	113,530	
畢業典禮獎學金	5,400	
畢業典禮服務獎(書券)	5,194	
花籃(畢業禮, 陸運會, 視覺藝術展, 開放日)	2,000	
維修蒸爐	680	
購買微波爐	580	
贊助購買DSE考卷	5,249	
贈送退休委員紀念品	1,230	
銀行收費	240	(163,243)
本年結餘		146,345.67