趙聿修紀念中學
Chiu Lut Sau Memorial Secondary School



家長教師會會訊
2024 - 2025











大家好！

承蒙校長、老師、委員及各位家長的信任，讓我有機會繼續在這個崗位上服務大家，我深感榮幸，也深知責任重大。

在過去的一個學年，家教會舉辦了多項親子活動以及多元化的講座，並聚焦於同學及家長的精神健康，搭建更貼心的溝通平台， 感激委員們竭誠盡心幫助各級家長排解疑難，拉近家長與學校間的距離，讓家長走進校園，讓教育變得更有温度。

記得不久前參加了一個網上專題講座，認識了「和平教育」，特別想跟家長們分享。「和平教育」的核心是教會孩子用同理心去理解世界，用智慧去解決衝突，用勇氣去維護公正。同學之間的友好相處，是和平；家人之間的互相理解，是和平；對不同文化的尊重及包容，是和平；用温和對話的方式解決矛盾，也是和平。當我們把和平的種子種進孩子心裡，他們未來才能以温柔的眼光看待世界，以包容的心態對待他人，以智慧的方式解決問題，懂得「別人的想法和自己不一樣，卻值得被尊重。」

世界的和平，始於每個孩子的心中；孩子的未來，藏於我們今天的教育， 我和一眾委員將繼續秉持「以孩子為本」的初心 ，與學校同心同行，攜手一起發揮用心守護孩子，引領他們用愛傳遞和平的理念，培養共情與價值觀，教導孩子懂得惜福，帶着尊重與包容，走向更廣闊、更和平的世界。

祝大家身心康泰，家庭幸福！



主席 陳高家賢女士







副主席 謝翁紫迎女士

時光飛逝，今年已經是本人加入家教會的第三年了。回望過去一年參與會務和活動，深深感受到家校合作的力量。

當社會發展日新月異，不只孩子在成長路上遇上不同挑戰，作為家長也面對不少壓力。感激學校、家教會、校長、老師們除了關注學生身心發展外，亦透過工作坊、講座對家長進行情緒支援。活動中讓我認識到不同的家長，大家互相交流、分享和鼓勵，令我獲益良多。

期望未來能繼續為家教會出一分力。與校長、老師、家長並肩同行，讓孩子在關愛中成長。

祝大家身體健康、生活愉快！



離任委員



時光飛逝，轉眼間我在趙聿修紀念中學家長教師會擔任委員已六年，在家教會的服務任期亦已圓滿結束，心中湧現的是無盡的不捨與滿滿的感恩。

這六年來，我有幸能以委員身份見證無數孩子的成長，並參與學校多項活動的策劃。這不單是服務，更是一段難忘的旅程。感謝學校給予我這個機會、感謝校長和老師們的信任，讓我為子女打造了一個安全又愉快的學習環境，讓他們能在愛與關懷中茁壯成長。

每年我們都舉辦很多活動，令我深刻的有「醒晨悅讀」計劃，裡面有個「晨讀」活動，我們家長利用上課前的 25 分鐘，到中一、二的班房，每星期都有 2 次與同學一起看書、做閱讀分享、圖書館導賞等等，因此我與同學都變得熟絡。而在農曆新年前的「賀年掛飾親子工作坊」，我負責教家長利用環保利是封製作一些精美的賀年掛飾，在製作過程中好讓家長與同學建立良好的親子關係。

我很高興在會內認識了一班志同道合的家長。我們從互不相識到建立深厚情誼，在籌備活動中彼此支持、互相分擔、快樂相處。這份珍貴的友誼是我最大的收穫。而每一次會議、每個活動，都成了我最寶貴的回憶。

雖然職務已告一段落，但我對學校的支持與熱愛是永不改變的。感恩您們給我這段豐盛的旅程。祝願趙中的家長教師會繼續發光發亮！祝願學校與孩子們有更美好的將來！

翁游想和女士

新任委員



大家好！我是本年度新加入的中一梁思趣同學的家長。身為一名在職媽媽，在女兒升讀中一這個重要的新階段，我選擇加入家長教師會，希望能更深入地了解女兒的校園生活與學習環境。日常繁忙的工作有時讓我難以時刻緊貼她的成長步伐；我期盼透過這個平台，不僅能成為學校教育的積極支持者，更能成為親子溝通的有效橋樑，與女兒保持同步，理解她的世界。

我深信，家校合作是孩子成長中最堅實的後盾，加入家長教師會正是希望將這份關心轉化為實際的參與。我期待能與學校、各位家長同心協力，互相交流，為我們的孩子營造更優質、更關愛的成長環境。讓我們攜手，陪伴孩子順利度過中學這段珍貴而精彩的旅程。

梁岑慧中女士

元朗區家長教育學習圈

為了落實家長教育的深層目標，本會今年積極參與跨校協作，與新界鄉議局元朗區中學及元朗公立中學家長教師會攜手，善用「家長教育津貼」推動「元朗區家長教育學習圈」計劃。透過三校資源共享，我們為趙中家長提供了一系列以「親子溝通」為核心的專業課程，貫徹「學習、應用、鞏固」的理念，協助家長內化教養技巧，成為子女成長路上最堅實的夥伴。

多元學習：從理論到實踐的成長路

在為期數月的計劃中，本校家長參與了涵蓋心理學與創意實踐的豐富課程：



策略學習（3月）：由新界鄉議局元朗區中學主辦，邀請著名電台主持人麥潤壽先生分享處理親子衝突的具體策略。參與家長表示講座內容極具啟發性，有效轉化了與子女日常的溝通模式。

情感實踐（5月）：參與由元朗公立中學舉辦的親子烘焙班，透過《獅子王》的故事引導，家長們學習在輕鬆的氛圍中「放下權威」，與子女在麵粉與香氣中重新建立深層的情感連結。





深度反思（6月）：本會於 6 月份承擔主辦重任，安排了親子電影欣賞及張笑容女士的影後分享，帶領超過 150 名參與者透過電影《史迪仔》反思家庭的包容性，探索「家」的真正定義。



計劃的壓軸是 7 月 12 日隆重舉行的結業分享會。這不僅是一次學習總結，更是家長們成長的里程碑。當天大會為表現積極、堅持完成各階段課程的家長頒發證書，以肯定他們在自我提升及精進教養方式上的努力。這份證書不僅是一份榮譽，更象徵著家長們與子女共同成長的堅定承諾，也為本年度的學習圈計劃畫下了圓滿且充滿成就感的句號。



周年會員大會暨家長會面

家長教師會周年會員大會於10月10日圓滿結束。當天眾多家長撥冗出席，共同參與會務。

中一級家長親身走進子女的課室與班主任會面，實地了解他們的學習情況；其餘各級家長則齊集禮堂，透過與班主任及科任老師的交談，更能全面掌握子女在學校的學習情況，並在有需要時及早獲得支援，為子女營造更好的成長環境。



隨著校長致辭和主席會務報告結束，大會宣佈方珮珊女士自動當選為2025-2027年度學校管理委員會家長成員代表。方女士期盼成為家長與學校之間的溝通橋樑，傾聽同學與家長的聲音，與學校緊密協作，共同為同學營造更優質及多元化的學習環境。

隨後，主席及校長向離任委員致送紀念品，由衷感謝他們過去的無私奉獻與辛勤付出。







大會當天邀請了張笑容女士主講家長教育講座「家庭抗逆力：家長身心健康」，帶領家長反思教養理念，並剖析現代親子面對的壓力。張女士在講座中強調家長必須先關愛自己、關注自身身心健康，以保持穩定情緒，同時鼓勵家長學習運用同理心與正向鼓勵與子女相處，在家庭中建立正向抗逆因子，有助建立更深厚的互信連結。











家校活動

趙中家長學堂—「與焦慮 say goodbye」

為了支持家長在子女成長過程中發揮正面的影響力，本會特別邀請了【笑容生活教室】創辦人及總監張笑容女士於3月29日蒞臨本校主持「趙中家長學堂」專題工作坊。張女士在家庭教育及正向心理學範疇擁有深厚專業經驗，透過其親切且專業的引導，為家長與子女帶來了一場心靈洗滌之旅。

是次工作坊以「守護父母與子女精神健康：與焦慮 say goodbye」為主題，共分為兩大核心環節：

靜觀與自我覺察：透過練習，讓參加者學習在繁忙的生活中停下腳步，重新連結內心的平靜。

管理負面思想：教導家長與子女如何應對不受控的負面情緒，建立應對壓力的韌性 。

活動鼓勵家長與子女一同參與。參與家庭透過互動與分享，學習如何共同面對焦慮，並在彼此的支持下建立更健康、更具正向能量的親子關係。









為了讓家長更深入了解子女的成長需求，並在繁忙的育兒生活中找到平衡點，本會與學校社工於11月9日舉辦了「趙中家長學堂」。當天活動內容豐富，涵蓋了心理健康、資訊素養以及家校交流三大範疇。



關懷家長心：檢視親職壓力

首場講座的主題為「關懷家長心」，由突破輔導中心的心理輔導員帶領家長一同探討親職壓力的來源，協助大家檢視與子女的關係；家長們透過認識與體驗不同的減壓方法，學習到如何在照顧子女的同時，也學會關懷自己的情緒健康。



資訊素養達人：守護網上安全

緊接其後，由香港大學電子學習發展實驗室的講師為家長們分享如何成為「資訊素養達人」。在數位化時代，家長如何引導子女建立良好的網上行為操守、避開網絡陷阱顯得尤為重要。家長們在講座中獲得了實用的策略，幫助子女安全、負責任地使用互聯網。

週末溫馨聚會：家校深度交流活動

最後的部分是輕鬆的「家長週末聚會」。家長們與胡潔貞校長、教師及家教會委員共聚一堂，交流子女的校園生活點滴，了解學校的最新動向。這種面對面的互動，進一步鞏固了家校之間的信任與夥伴合作關係。



「親子電影欣賞」活動





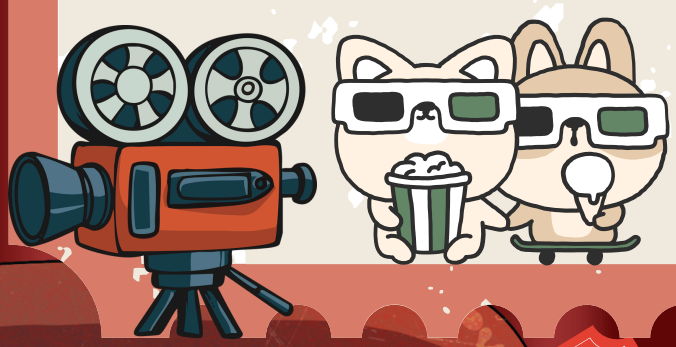
本會於3月14日舉辦了「親子電影欣賞」活動，旨在讓平日忙於學業與工作的家長和同學，能透過大銀幕，共享一段溫馨的午後時光。活動反應熱烈，報名當天迅速額滿，可見家長對親子活動的支持與重視。當天共有153名參加者齊集戲院，現場氣氛非常熱鬧。



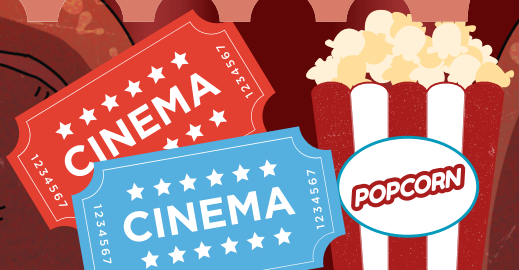
今次電影欣賞會特別選映了話題動畫大作《哪吒之魔童鬧海》。這部電影不僅視覺效果震撼，其蘊含的深刻寓意更是觸動人心。哪吒在片中展現出「我命由我不由天」的頑強意志，鼓勵學生在成長路上即使面對挫折或成見，也要有尋找真我的勇氣。電影細膩地呈現了李靖夫婦對哪吒無條件的愛與信任，這份情感讓在座的家長深受感動，促使家長反思在陪伴子女成長的過程中，如何成為他們最堅實的後盾。電影將傳統神話與現代價值觀結合，為家長與子女創造了一個共同的話題。觀影後，不少家庭在戲院出口分享觀後感，家長與子女在笑聲與感動中拉近了彼此的距離。看著戲院內坐滿了趙中的家校成員，這份凝聚力正是家校合作最美好的見證。













家長教師會親子一天遊

為了促進家校的溝通與聯繫，本會於2月16日舉辦了「親子一天遊」。當天共有112名家長與學生一同出發，展開了歷史與美景文化之旅。



探索海防與城寨

行程的首站是參觀香港抗戰及海防博物館，透過館內珍貴的歷史文物與互動活動，家長與子女一同回顧香港抗戰的艱苦歲月與古今海防沿革的歷史，感受前人的英勇事蹟。午餐後，我們轉往九龍寨城公園，在充滿古色古香的亭台樓閣間穿梭，了解這片土地從戰略要地演變為市中心綠洲的傳奇故事 。



維港饗宴：洋紫荊號觀光體驗

大家登上了別具特色的「洋紫荊號」觀光船。在波光粼粼的維多利亞港美景陪伴下，參加者一邊享用自助午餐，一邊閒話家常，氣氛歡愉融洽。這份難得的休閒時光，不僅讓平日忙碌的家長與子女共享天倫，亦增進了家長之間的交流。





二手課本買賣活動

為了方便家長及同學為新學年作準備，並提倡珍惜資源、減少浪費的環保理念，本會於7月25日順利舉辦了「二手課本買賣活動」。活動於校內一樓課室進行，吸引了不同年級的家長與同學踴躍參與。二手課本買賣不僅能充分利用既有資源，更能實質減輕家長在購買新書時的經濟壓力。透過此平台，同學能將保存良好的課本傳遞給學弟學妹，讓書本發揮更大的作用。



二手校服捐贈活動

為實踐環保理念，本會於7月份舉辦了「二手校服捐贈活動」。我們期望透過此活動，將畢業同學的不合穿校服循環再用，賦予衣物第二次生命，讓關愛精神在趙中校園內不斷傳承。活動期間，家長們積極響應，將整理妥當且清洗乾淨的校服送往學校正門收集點。所有收集到的校服皆由校方妥善保存，轉化為校園內的應急資源，當同學在校期間發生意外污損、遺失衣物或遇上天氣驟變時，這些校服便能即時提供給他們更換，解決燃眉之急。每一件校服代表著一份來自家長與同學的無私奉獻與溫暖支援，感謝每一位參與捐贈的家長與同學，你們的一份心意，不僅減輕了環境負擔，更在校園裡織起了一張溫暖的互助網。







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

2024 - 2025財政報告

（截至2025年8月31日）



	$	$
承上年度結餘		146,345.67
加: 教育局家校合作組撥款	26,044	
會費收入	40,800	
親子一天遊團費收入	12,070	
親子電影欣賞門票收入	4,650	
知識增潤班、功課研習班學費收入	172,015	
銀行利息收入	4,861.82	260,440.82
		406,786.49
減: 親子一天遊團費	22,630	
親子電影欣賞門票	14,225	
知識增潤班導師費	66,240	
功課研習班導師費	112,250	
畢業典禮獎學金	5,400	
畢業典禮服務獎(書券)	5,194	
贊助購買DSE學生考卷	3,836	
購買微波爐	479	
花籃(水運會,畢業禮,陸運會)	1,500	
會訊設計	1,950	
會員大會	3,380	
贈送退休委員紀念品	430	
銀行收費	240	237,754
本年結餘		169,032.49