何東中學
家長教師會-會訊

（第二十七期）2022年7月　www.hotungss.edu.hk　出版者：第三十屆家長教師會常務委員會

主席的話

時光飛逝，不經不覺，本校的家長教師會已踏入第30屆。我們薪火相傳，促進家長與學校之間的緊密溝通，為學生建立一個更理想和優質的校園，讓學生在理想的校園中快樂學習及成長。感謝歷屆校長、副校長、各位老師及各位委員的共同努力，願意在百忙之中撥冗籌辦各項活動，使活動得以順利完成。當然不少得一群熱心的家長義工們，有賴他們的積極與支持，為家教會活動錦上添花。更感謝邵校長多年鼎力支持家長教師會，推動「家校共融」的理念，為學校建立良好溝通的橋樑，締造一個健康和諧的校園。

在香港這個多元化及急速轉變的社會，如何教養子女就成了教師和父母一大挑戰。要使學生在學業、品德、價值觀以及人際關係等方面平衡發展，真是談何容易！校園是學生的第二個家，藉著舉辦不同類型的親子活動，如：中一家長迎新會、旅行日、65週年校慶、中三營商活動、學生福利基金、香薰蠟燭製作班……等等，均促進家長和學校彼此認識，從而達致家校合作，讓老師繼續作育英才，讓家長繼續參與學校義務工作，陪伴著孩子一路成長。

十年樹木，百年樹人。本人與萬千家長一樣，皆擁抱著一個夢想，希望子女讀聖賢書，踏人生正途。我希望能陪伴著女兒一路成長，也讓每一位孩子快樂地茁壯成長，創建豐盛人生。感謝得到大家的支持和信任，我曾任過往兩年司庫職位，慶幸今年能擔任家教會主席，可以為大家服務是一件美事，實感榮幸。我在特殊學校工作多年，深深體會到家長學校合作對學生成長的重要，我亦知道老師的困難及學生的需要，在此希望能出一分綿力回饋學校，家校合作，樂也融融！

在此，我祝願每一個家庭健康快樂！生活更愉快！

互勉之！

吳茵茵
第三十屆家長教師會主席

慶祝三十周年 30th

校長的話

家校同心——家長教師會成立30周年

學生的成長道路崎嶇不平，家長與老師都是幫助和支援她們成長的力量，故此家校合作非常重要。家長教師會的成立，正是提供一道橋樑，增強了學校與家長的溝通與聯繫，家長作為學校的持份者，可透過擔任家教會的委員或義工，加強了解學校的措施、工作及發展；家長亦可透過家教會向學校反映意見，增加彼此的了解。家教會每年都會舉辦或參與不同的活動，例如家教會周年大會、中一迎新活動、親子旅行與親子工作坊等，家長藉此可進一步了解女兒的校園生活，並可與老師會面與聯繫，有利彼此的協作。

何東中學家長教師會成立於1992年，歲月悠悠，轉瞬已30載，多年以來得到歷任委員及各位家長的支持，以及老師們的積極參與，令家教會的會務得以順利發展。我在本校服務4年，幸運地遇上一屆又一屆願意無私付出、樂意幫助學校發展的主席與委員，例如本學年舉辦中一資訊日，邀請主席吳茵茵女士擔任分享嘉賓，她義不容辭地答允出席，在當天真誠地分享了作為本校家長的感受，令活動生色不少。

由疫情開始至今，學校面對巨大的挑戰，例如學生在學習上經歷了停課、網課再恢復面授課等，老師要在短時間內調整教學模式與教材，很多活動亦無奈地要延期或取消，對學生的學習、社交與身、心、靈發展都帶來了影響，尤幸各位老師都能謹守崗位，家長亦樂意與學校合作，並予以體諒，令學校可順利運作及向前發展，我在此向各位老師及家長衷心致謝！

展望未來，我相信在家校一同努力下，家教會的會務定會繼續蒸蒸日上，亦期盼在疫情過後，一切都會很快回復正常，屆時定會有更多的機會與家長見面與溝通。學校在下學年將會踏入70周年，家教會將會加入籌辦多項校慶活動，希望各位家長屆時亦會積極參與，體現家校同心的精神！

鄭邵錦嫦校長

委員心聲

聖經裏提到「狐狸有洞，飛鳥有窩，人子（耶穌）卻沒有枕頭的地方」。人總是需要有一個屬於自己的地方。六年中學生涯有甜酸苦辣，在疫情期間沒有實體課的日子，對女兒來說極之難過。因為她有一個習慣是很早回到學校，那裏有她熟悉的地方，也有她記掛著的同學，更有一班為孩子追夢的老師及可敬的校長。記得有一次女兒在街上與我分享，她慶幸自己沒有入讀其他學校。這些年在學校，她可讓自己浸淫在音樂當中，肯定了自己，勇敢地追求自己的夢想。她願意堅持自己的夢想並去實踐，這絕不是一件容易的事。在過程中，必定會有所懷疑和掙扎的，道路阻且長，但她安然的度過了，在此，感謝陪伴她成長的諸位。

作為家長在旁看見的是一群珍惜學生的老師。他們不但向學生說出她們的優點，全心全意去支援她們，不計較金錢，不計較時間。日子一日一日地過去，作為學生必定會感受到她們的關懷與愛護！女兒不時回家提及自己的困難，但總有老師如天使般的出現幫助她。相信老師的那份熱誠，不知不覺地感染了下一代！還有一次的經歷令我的印象非常深刻。我與女兒一起溫習 DSE 中史科，我鼓勵女兒去操練歷屆考題，發現老師一早已安排網上支援，並且半日之內就回覆及修改了女兒作答的內容，並給予建議。作為父母看見學校老師的投入及從旁協助學生，我真的非常感動！老師的付出，並不是個別例子，直到現在，女兒依然有一班同學及老師扶持鼓勵，他們成為女兒夢想種子的養份。

若要為女兒這六年來的生活作總結，我一定會這樣寫來：「感恩女兒遇上何東中學」。多謝每一位曾經相處過、珍惜過、支持過和陪伴過她的同學、老師、副校長及校長，你們對她的愛護和扶持，我將銘記於心！

6B 董敏晴家長　鄧詩韻女士
第三十屆家長教師會副主席

大家好！ 自小女入讀小學我已積極參與家教會的職務，目的是希望能夠為女兒樹立榜樣，令女兒學習待人以禮以及瞭解「施比受更為有福」的道理。女兒升上何東中學後，我加入了家教會，一方面希望加強對學校的認識，另一方面希望能夠增加小女對學校的歸屬感。

疫情令學生上實體課的機會少了，也減少了同學之間的相處。上實體課後欣然看到女兒每日放學後都分享她在校內與同學的共處、學習了甚麼新的知識、她在新科目遇到的困難……看到她積極參與校內各項活動，她與同學之間和睦相處，很快地適應中學新生活，心中欣喜。我知道老師們在這方面設計了不少活動，令同學更快能投入校園生活。 參與家長義工除了讓我加深對學校的了解，也能增加了與女兒的溝通話題，促進彼此關係。在此我希望來年有更加多家長加入家長義工隊，為我們的女兒建設一個更良好的學習環境，讓她們能享受愉快的中學生活！

1D 張雅嵐家長　洪艷芬女士
第三十屆家長教師會幹事

委員心聲

大家好！我是4C 班王奕橋媽媽。

近幾年的生活讓人感疲累！所以我很想傳遞一些正能量給大家！但是無論怎樣，都想不出來有什麼好的題材。因此經思考後，還是想和大家分享一下我的心情和喜悅！

最近小女參加了由香港精算扶輪舉辦的「香港青少年網上懷舊金曲歌唱大賽」，並贏得了冠軍，她再次到電台接受訪問及演唱獲獎歌曲。大會公佈比賽共有二百人參加，經過初賽的淘汰選拔，小女幸運地進入決賽。

五月初，由於疫情有緩和及政府放寬了限聚令，大會通知決賽將會安排在中環大會堂演奏廳作現場演唱比賽，並請來兩位粵劇大師阮兆輝先生和鄧美玲小姐做評審，這個是近三年來難得的一個現場比賽。這次小女碰到一個非常強勁的對手，她竟然不用咪高峰演唱，而且表現淡定、充滿信心地演譯著她的比賽曲。幸好，小女臨危不亂，臨時也決定不用麥克風，要來一個公平競爭，她處變不驚地上台演唱她的比賽歌曲（其實台下的我是被嚇了一跳，從來沒有想過唱粵曲不用麥克風，而且我們也沒有預算這樣做，臨時決定是有一定的風險存在的，反而對手是早有準備，還預備了道具和造手）。然而，我在觀眾席看到小女淡定上台，且表現輕鬆有台型，沒有麥克風也不是傻傻地站著演唱。經過一輪激烈的決戰，我無比緊張地等待賽果，因為對手也很優秀，到底會是冠軍還是亞軍，我心裡真的沒底蘊，只能緊張的等待大會公佈賽果。幸運地，小女比對手高出好幾分，得到了中學粵曲組的冠軍。評審給予的評語分別是：吐字十分清楚、音準拍子都準確和表現投入。這比賽就像是她多年舞台經驗的考試，在舞台上必須心不慌，懂得隨機應變，正所謂「台上一分鐘，台下十年功」。

賽後我聽見有家長讚揚她說：「君子之爭，奕橋妳表現好有風度，情操高尚。」原來是該家長心水清，發現了她臨時決定不用麥克風的舉動。

賽後我和孩子們一起檢討。兄長說：「妹妹臨時的決定，讓大家在物理條件上都是在同一起跑線上；贏了不會被人覺得是麥克風的功勞。反之，輸了也不會被人揶揄，說有麥克風的幫助也會輸。雖說對方是早有準備不用麥克風的，妹妹會比較吃虧，但即使真的贏不了，也贏了體育精神的美譽。」而作為家長的我也有反思，真的佩服小女夠果斷、有自信和勇敢，也證明了她臨時決定不用麥克風是正確的、明智的。粵曲老師也表揚了她的這個舉動，有大將之風。

最後，我想說 -- 其實大會不應該允許任何參賽者不用麥克風演唱，尤其粵曲，因為粵曲鑼鼓聲音大，演唱者如聲音不夠響亮，台下觀眾是會聽不到唱什麼的。幸好當天場地不算大，不用麥克風評審們也聽得到。

還有最最最後，就是她把得到的獎品 Iphone 13送給她媽媽 -- 我了，完全沒有表現出捨不得的樣子；她是上台領完獎後，下來就立即跑到我跟前，把獎品給我的。我開心孩子不為物質容易滿足。願我的孩子們都健康快樂的成長！有美好的人生！

也祝福何東中學的校長以及教職員、校工們、家長們和同學們都生活愉快！明天會更好！

4C 班王奕橋家長　莊珈儀女士
第三十屆家長教師會核數

委員心聲

時間過得真快，轉眼間我的女兒加入何東這大家庭已第三個年頭了。由中一時成績一般的她，到今年無論在學業成績及各方面都有很大的進步，除了她自身的努力外，亦要感謝老師們的耐心教導。

現今社會，每人都承受着不同的壓力及問題，但作為家長，不應只將教育子女的責任全放在學校上，我深信在教育孩子的過程中，家長和學校是緊密的合作夥伴。一直以來，陪伴著他們成長是誰呢？「身教」其實是很重要的，我們的一言一行，對兒女們影響極為深遠。大家應多關心自己的子女，嘗試站在他們的角度去看每一件事，用心好好去跟他們溝通。雖然我兩個孩子都進入了青春反叛期，但感恩一直以來跟他們相處方式，閒時會有講有笑，不會只板著臉，擺出一副嚴厲母親的樣子；盡量給他們決定權，但不會過份縱容；故現在關係都像閨密般，無所不談，另一方面他們對我很尊重，明白在任何時候，媽媽都是她“最強後盾”。在培育子女成長的路上，希望家長一起了解子女的需要，互相支援及扶持，好讓大家在管教的路上加添力氣。

在過往兩年，受到疫情影響，莘莘學子沒太多時間可於學校上課，享受校園生活；但另一方面亦可讓子女們體會到世界上沒有「必然」的，以往上班、上學、上興趣班、家庭或朋友聚會，都是理所當然的，但疫情期間，一切社交活動被迫暫停，希望他們能學懂「珍惜」。幸好，疫情現已緩和下來，同學又有機會回到學校接受「實體」教學模式，相信對學業上有一定的幫助，生活作息變得有規律，亦能有機會與同學共處，確實有助身心發展。

很榮幸，今年是我第二年為家教會服務了，縱然這段時間很多活動因而取消，但亦感謝各委員與義工家長無私的付出，我真心希望各家長及學生們能感受到眾人的心意而心存感恩。在此衷心感謝邵校長及各位老師一直以來對家教會的鼎力支持，願意在百忙之中撥冗籌辦各項活動。

最後，希望我可以為學校和身邊的每一位家長和孩子都帶來正面積極的生活和學習態度，也藉此機會向各位表示我衷心的謝意。希望來年能繼續為大家服務。謝謝大家！

祝願大家身心康泰！生活愉快！

3D 班江欣璐家長　鍾雅儀女士
第三十屆家長教師會副司庫

學生思語

In recent days, many teenagers have their own idols to adore. For instance, teenagers idolize K-pop idols, such as BTS and BLACKPINK. When it comes to admiring idols, parents usually associate it with teens going insane, being obsessive, or being badly influenced. Having said that, I myself am also into idols, and I would like to express my opinions on the matter.

I can guarantee that no, your child isn't going to quit school just to chase after some random celebrities and to watch them sing and dance. These idols might actually encourage teenagers to study and work harder. I can't say the same for all, but I've seen many idols encouraging their fans to do so. In fact, I was motivated to study for my 1st term exam because Vivi, from the K-pop group LOONA, had read my comment and encouraged me to work hard for my exams.

Do you see your child watching content related to their idols on their phones? They are most likely not being obsessive. Instead, they think that those videos give them a serotonin boost and make them happier after a long exhausting day of school. They believe that their idols can make them happier and hence rely on them as a source of emotional support. Idols often say encouraging words instead of criticism, due to the nature of their job, and it doesn't negate the fact that it means some fans have received more encouragement from them than from their own parents. Sometimes, a simple message and interaction with their idols on social media could really make their day. In my case, I became much happier after my favorite idol replied to me online and said something as simple as a thank you.

I have never supported people being obsessed with idols but sometimes, when you feel like you have no one there for you, it is good to think that your idols have got your back.

Although it is true that some individuals are obsessive and have an unhealthy interaction with their idols, this is rather rare and it may be associated with mental health issues. Of course, I am only speaking from experience and observations on social media such as Twitter. But in short, I do not think that teenagers admiring idols is a concerning problem.

F.3D Taylor, YL Kiang

何東中學家長教師會第三十屆周年會員大會

何東中學家長教師會第三十屆周年會員大會已於2021年11月5日順利舉行。會員大會由鄭邵錦嫦校長致歡迎辭後，揭開序幕。首先由第二十九屆家教會主席陳袁亦賢女士作會務報告，司庫吳茵茵女士作財務報告。及後主席陳袁亦賢女士致送感謝狀予家長義工，鄭邵錦嫦校長致送感謝狀予各常務委員，和獎座予離任主席陳袁亦賢女士及副主席鄧慧思女士，感謝她們對學校的全力支持及協助。在宣佈「家教會家長常務委員」及「學校管理委員會家長成員」選舉投票結果後，獲選者隨之上台謝票及自我介紹。大會在播放東華三院心瑜軒社工潘姑娘簡介的「健康校園計劃」錄影片段後，正式圓滿結束。

第二十九屆主席陳袁亦賢女士頒發感謝狀予第二十九屆家長義工

第三十屆家長教師會常務委員名單

主　席：吳茵茵女士
副主席：鄧詩韻女士
司　庫：鍾雅儀女士
核　數：古詩韻女士(於五月離任，由莊珈儀女士代任)
秘　書：關慧芬女士
幹　事：柯惠惠女士、莊珈儀女士，洪艷芬女士
顧　問：鄭邵錦嫦校長
委　員：吳惠霖副校長、曾羅婉芬副校長、鄺子建副校長、鄭燕芳老師、胡麗瑛老師、鄧妙璇老師、林楚珍老師、曾國柱老師、鄧愷怡老師、雷子恩老師

校長頒發獎座予
第二十九屆主席陳袁亦賢女士

校長頒發獎座予
第二十九屆副主席鄧慧思女士

校長頒發感謝狀予
第二十九屆委員鄧詩韻女士

校長頒發感謝狀予
第二十九屆委員關慧芬女士

柯惠惠女士獲選後致謝詞

洪艷芬女士獲選後致謝詞

香薰蠟燭製作班

本年度家長教師會與東華三院心瑜軒合辦「香薰蠟燭」製作班，已於2021年7月3日在分校科學實驗室順利完成。在導師教導下，大家都能按自己的心意調節香薰香味和顏料，溶入蠟燭模中，製作出色彩悅目的冰山香薰蠟燭，家長和女兒在製作過程中，都能享受其中樂趣，一起共享製作的成果。活動主題包括宣傳禁毒的內容，社工講解一些毒品的種類，讓學生懂得分辨和明白它的禍害。另外，社工也讓家長認識一下青少年的成長發展，以便增進家長對女兒成長的了解，促進親子關係。

擴香石工作坊

本年度家長教師會於2022年7月30日與東華三院「健康 SUN 動力」健康校園計劃合辦「擴香石工作坊」。家長與女兒一同親手製作喜歡的擴香石造型，作為裝飾品，亦可添加香薰油或香水以散發香氣，為家長和同學在生活上添加一些樂趣。另外，社工也介紹健康校園計劃及分享毒品資訊，讓家長認識青少年成長時可能會面對的情況，以增進彼此的了解，有助家長為女兒建立正確的價值觀。

榮休老師（2020/2021年度）

梁景輝副校長

教職員長期服務獎（2020/2021年度）

溫炳霖老師、曾炳榮老師、鄧愷怡老師、許琬芳女士

何東中學家長教師會獎學金（2020/2021年度）

班別（20-21）	中文姓名	獎學金
3C	朱欣晴	傑出運動員獎（初中組）
6A	白諾韻	傑出運動員獎（高中組）
3D	梁諾恩	最佳音樂獎（初中組）
5D	翟詠恩	最佳音樂獎（高中組）
3B	孔勸慈	最佳學業獎（初中組）
6C	李曉程	最佳學業獎（高中組）
3B	孔勸嘉	最佳操行獎（初中組）
4D	梁斯雅	最佳操行獎（高中組）

家長教師會最佳進步獎（2020/2021年度）

班別（20-21）	中文姓名
1A	曾麗恩
1B	李卓妍
1C	周子詠
1D	陸奕竹
2A	鄧綺晴
2B	劉美萱
2C	邵穎詩
2D	楊佩嘉
3A	冼穎翹
3B	郭湘愉
3C	沈潔彤
3D	黃寶晴
4A	高淑怡
4B	郭芯僑
4C	關嘉欣
4D	麥兆茵
5A	胡芷瑩
5B	黎鎧甄
5C	郭靖儀
5D	張頌平

家長教師會家長義工（2021/2022年度）

班別	學生姓名	家長姓名
1A	區梓棋	區祥信
1A	陳曦穎	周寶群
1A	李嘉欣	李德利
1A	林逸金	林夏燕
1A	蘇祉瑜	張貴枝
1A	徐熙彤	吳偉紅
1B	陳洛瀅	陳莉敏
1B	陳思希	陸錦英
1B	張婉婷	馬佩妍
1B	張敏盈	陳美玲
1B	何穗淇	李田鋒
1B	孔睿喬	陳嘉儀
1B	高焯珩	蔡惠娟
1B	胡善渝	胡偉民
1B	楊凱穎	鍾雪芬
1B	朱雅詩	蔡玉林
1C	陳佳希	羅諾行
1C	甘芷瀅	何麗薇
1C	關英沁	陳靄儀
1C	連煒琳	李惠貞
1C	邱玟彤	李桂鳳
1D	張雅嵐	洪艷芬
1D	徐梓欣	鄧勵冰
1D	劉家睿	劉健豐
1D	劉煒翹	李敏琪
1D	梁一言	梁境泰
1D	蘇　緹	朱秀蘭
1D	謝旻嬛	陳偉萍
2A	蕭凱棋	李　茵
2A	楊浿霖	馬明恩
2B	陳芷蘊	雷穎儀
2B	崔瑜芳	佘淑瑩
2B	林妍彤	柯惠惠
2B	蘇茵僑	吳詠珊

班別	學生姓名	家長姓名
2B	鄧卓珈	鄧炳賢
2C	鄭鈞賢	鄭錦偉
2C	吳汝倫	李燕琳
2C	蕭蒨瑤	黃佩雯
2C	蔡怡霖	諸葛會
2C	黃韻霖	古詩韻
3A	梁倩淞	張翠瑩
3A	鄧綺晴	吳茵茵
3A	尤諾兒	尤龍華
3B	張堯程	張橋安
3B	莫穎霖	莊婷紅
3B	孫嘉怡	陳巧珠
3C/5D	周穎兒 / 周巧兒	黃楚珍
3C	劉芝盈	盧潔雯
3C	譚羲安	劉麗明
3C	曾紫穎	譚佩儀
3D	陳煒彤	張善英
3D	鍾　晴	孫麗娜
3D	洪梓瑩	陳秀娟
3D	江欣璐	鍾雅儀
3D	潘柏如	高潔虹
3D	楊佩嘉	許　坤
4A	陳家朗	黃健瑩
4A	朱欣晴	鄭敏儀
4B	吳欣霖	盧穎璇
4B	黃棨渝	鍾玉蓮
4C	梁家欣	何麗儀
4C	王奕橋	莊珈儀
4D	鄭淳欣	柯婉茗
5A	KHAN ANOSHA	SABINA RABBI
5C	方靄琳	黎笑儀
5D	吳嘉殷	梁慧冰
6A	蘇盈欣	羅碧玲
6B	黎鎧甄	黃霜茹