

因著智慧，家庭得以興建；
因著明智，家庭得以穩定。
(箴24:3)

主席的話

常存感恩

今年我很榮幸能連任為廿三屆家教會主席一職，在此衷心感謝各位家長和各位老師的支持與信任。我和副主席、一眾委員及各助理委員都本著一起學習、勇於承擔的態度服務大家，希望以「家校同心，友伴同行」的精神，協助學生在成長路上得以全人發展，不斷追求卓越，再創高峰！

學校這幾年都推動「正向教育」，教導我們學會「感恩」。我也深深明白到「感恩」的重要性，我的孩子們能夠有這份福氣，在荔天這個大家庭接受教育，確實「感恩」。在過去十年，我很開心能夠參與家教會的工作，與家教會委員、助理委員和家長義工一起籌辦各項有意義的活動。給我機會共同推動家校合作，凝聚家長的力量，協助學校發展，為學生提供優質的學習環境，這也叫我「感恩」。

回顧過往，我見證了學校的變化。在校長和老師不斷努力之下，校園設施不斷更新，與時並進；而支援學生的需要也不斷提升，學生在課堂之外，能夠參與不同範疇的活動，擴闊視野。學校發展的策略多元化，追求卓越。

這幾年上課的模式受到各方面的影響，但荔天仍堅持「停課不停學」的原則，利用 Zoom 作網上教學，讓學生能繼續學習，不至落後於人。此外，家教會的工作都遇到各種困難，學校停課數個月，大部分家教會活動都取消或延期。然而，我仍非常「感恩」，在學校的支援與各位前主席的帶領與及各委員、助理委員和義工群策群力下，家教會仍能成功舉行多項活動和講座。

光陰似箭，幼女也在荔天畢業升讀大學，期望各位畢業生及同學繼續為自己的學業而努力，為自己的理想而進發，學懂感謝學校及家長的心。

本人離任在即，雖然未能一一言謝，但也藉此多謝羅校監細聆聽家長們的心聲；還有劉校長、黃副校、賴副校、楊副校及副主席楊際澎老師，在他們的帶領下使家教會事務得以順利推行，令各位家長能在輕鬆的氣氛之下參與家教會和學校各項活動；當然也少不了一班無私而充滿熱誠的委員及助理委員的幫忙令荔天家教會會務順暢。

希望家長繼續支持和參與家教會的工作，繼續秉承薪火相傳的精神，使家教會更上一層樓！多謝各位！

祝願各位身心康健，家庭美滿幸福。

主席 王玉琼上



校長的話



疫情不經覺已近三年，一切最初遇到的困難也漸漸解決或習慣了。實體及網課的交替、善用網絡進行課程內外的學習，形成了新的學與教常態，我們不但沒有被疫情打倒，反而排除了萬難，繼續前進。因禍往往得福，對抗疫情培養出來的堅忍態度，正好給我們的孩子上了寶貴一課。

這段日子也辛苦了各位家長，工作以外仍要協助子女處理各種問題，殊不容易；深幸荔天的家長積極配合學校的各項措施，令我們的工作能在艱難的環境中順利推展，我們的學生也不致受疫情影響太多，這份家校同心的力量，成就了我們的學生近年在公開試、STEM等範疇持續進步，容我代表全體的師生，跟你們說聲：「有你真好！」

學校籌劃校務發展，以三年為一周期，新一個三年計劃即將開展。教育局近年對各項課程指引有所修訂，強調加強發展學生的共通能力，荔天也將以此為目標，透過各種課程規劃，善用「課時」與「學時」，促進學生知識與技能的同步發展。與此同時，荔天秉承天主教教育核心價值，未來我們也會透過推動價值觀教育及天主教學校之核心價值，培育學生的正面價值觀、態度和行為，祈使荔天每一個學生在天主的沐愛下，茁壯成長。

來年荔天將踏入四十五周年，在同賀校慶之餘，也希望透過各項活動，凝聚學生、家長、校友和全體職工，感受這個家的溫暖。願我們繼續同行，在荔天新一個里程碑共譜新章！

主佑！

劉廣業校長



嘉景天主教中學 家長教師會

第 22 屆周年大會 暨

第 23 屆執行委員會選舉



第二十三屆家長教師會幹事成員名單

職位	家長/老師姓名	子女班別
當然顧問	校監羅啟勝先生	/
	劉廣業校長	/
主席	王玉琮女士	6B
副主席	楊際澎老師	/
	李剛平先生	4A
司庫	呂燕婷老師	/
稽核	鄧秉賢先生	3B
秘書	楊國智副校長	/
	黃海琪女士	5C
	林美儀女士	2A
聯絡組	賴子軒副校長	/
	譚淑霞女士	6C
	林麗惠女士	5A/4A
聯絡組	賴子軒副校長	/
	譚淑霞女士	6C
	林麗惠女士	5A/4A
康樂組	顧嘉儀老師	/
	伍國華先生	4A
	吳瑩女士	4D
福利組	余均慧老師	/
	郭淑嫻女士	5C
	陳佩儀女士	6C
宣傳組	蘇智霖老師	/
	葉育基先生	3C
	劉慧君女士	3D
幹事委員發展組	黃國宗副校長	/

職位	家長/老師姓名	子女班別
助理委員	黃海燕女士	5B
	林明玉女士	4A
	李潤煥女士	4A
	梁麗勤女士	4B
	徐永梅女士	3D
	鄧燕玲女士	3D
	韓愛珠女士	2A
	廖秀娟女士	2A
	官淑佩女士	2A
	黃佩娜女士	2A
	陳沛榮先生	2C
	阮鳳慈女士	2D
	丁艷玲女士	2D
	符麗婷女士	2D
	孫仲琪女士	1A
	陳立邦先生	1A
	周可欣女士	1B
	黃詠兒女士	1B
	劉小慧女士	1B
	梁嘉慧女士	1B
	黃彩淋女士	1C
	陸妍位女士	1C
	李連娣女士	1D
	何艷華女士	1D
	謝智美女士	1D
	馮菱女士	1D
	陳碧嫦女士	1D
廖偉濃女士	1D	
名譽會員	張麗珠女士	陳惠蘭女士
	朱坤成先生	馮妙玲女士
	周敏麗女士	譚江嬌女士
	何少雄先生	賴遠媚女士

推廣正向教育



家長義工的協助，令今年的正向教育攤位活動非常成功。

本年度也製作文件夾及筆記簿推廣正向教育的重要性。

今年有幸能當正向教育快樂感恩攤位活動的家長義工，看到同學們玩得投入，玩得開心，身為家長的我也感受到他們的快樂，十分享受今次活動！今次的正向教育活動設有5個遊戲攤位：「至夾合照」、「2人同步射擊」、「打擲台」（速疊杯）、「派牌龍虎榜」和「世界紀錄片大跳」，引導同學們作不同方向的正向思考。

「打擲台」及「派牌龍虎榜」需要同學們透過思考，眼手配合來完成任務，氣氛緊張！「2人同步射擊」及「世界紀錄片大跳」（跳大繩）則需要同學們與隊友溝通，互相合作來完成遊戲。別小看「至夾合照」這環節，同學們找自己的朋友一起合照，於拍照過程中，他們一起研究怎樣排位，擺出什麼姿態，單單拍一照已很有樂趣呢！

本人負責協助「2人同步射擊」攤位，遊戲玩法是2位同學各持一枝射槍，每人有三枚子彈，合作射擊膠盒，各自最少射到一個膠盒才獲印章。他們認真地瞄準目標才發射，眼看隊友尚未射到膠盒時，用心地教導對方射擊方法，合力完成任務，相信這就是合作精神吧！

雖然大家戴著口罩，看不到臉上的笑容，但整個新翼有蓋操場依然充滿著歡笑，快樂指數爆燈。這活動十分有意義，讓同學們明白人生總有朋友相伴，常懷感恩之心，快樂其實可以很簡單。

劉慧君

很榮幸參加本校這次家長義工活動，看見同學參加完活動後更加活潑開朗，我也替他們開心。讓我更開心的是活動背後帶給我的正向感恩的意義。很多謝各位老師為這次活動默默付出的努力，讓同學寓學習於遊戲中。人生每天要面對很多事，如果我用玩遊戲的心態去面對，向着目標用心投入，也許很多困難及不如意的事，都會迎刃而解。最後，我更希望每一位同學經過活動後，都對正向人生觀有更深的體驗。

李連娣



認識正向心理學中的「PERMA」

正向心理學的主題是「幸福」，它是一個貌似簡單但又極其複雜的概念，也是人類從古至今就不斷努力地擁有和追求的目標。幸福有五個可以測量的元素（PERMA），當中包括正向情緒、全情投入、人際關係、意義和成就感。不過，這些元素沒有哪一個可以單獨界定幸福，但是它們都對建立幸福有莫大的貢獻。

正向情緒：正向情緒是幸福理論的基石，它就是指可以讓我們產生愉悅、高興、溫暖、舒服等主觀的感覺，能夠成功引導到這種元素的生活，稱之為愉悅的生活（Pleasant Life）。

全情投入：當人集中在做一些他真正享受和重視的事情，就會全心投入在此時此刻。在正向心理學中，這種投入的狀態，稱為「神馳」（FLOW）。

正向關係：正向關係包括定期接觸溝通及進行活動、互相關心及幫助，和互相欣賞及表達謝意。這些正向關係使個人得到聆聽、安慰、鼓勵和提醒，令自己有足夠的能力面對困難和逆境。

意義：意義是個人的歸屬感，這個東西給個人帶來超越它本身的價值。若果人要感到幸福快樂，就必須感到生活有意義和有價值。

成就感：成就感是一個人完成一件事情或者做一件事情時，為自己所做的事情感到愉快或成功的感覺。



（資料來源：香港城市大學）

開放日

2021年12月5日是荔天的大日子，學校安排了學生表演和攤位遊戲，又開放了圖書館和特別室，讓區內的小六學生和家長認識荔天，也讓我們一盡地主之誼，介紹多姿多彩的校園生活。作為中一學生的母親，我特別珍惜這次活動，因為去年為兒子選校時疫情嚴重，很多活動都只能改為網上進行，無法親身參與。我和一眾家長義工負責看守家教會的釣魚攤位，讓參觀人士認識荔天的校訓和辦校宗旨，既齊心又愉快。

小兒帶着我四處參觀——我們走進「五星級」的圖書館，設備先進，又寬敞舒適；老師鼓勵同學日後多到圖書館借書和溫習；接着我們又去參觀生物室和物理室，高年級師兄師姐細心講解科學知識，讓我們聽得津津有味。最後，小兒遇到一個探訪學校的家庭，他充當導遊帶着這個家庭四處參觀，順道講解學校設施和中一的適應情況。

期盼疫情好轉，讓荔天師生享受更精彩校園生活！

馮菱

開放日當日有賴各位家長不辭勞苦為家教會服務，活動十分成功。荔天家教會人強馬壯，大家合作無間，家長義工和小學生們一同參觀和玩遊戲，樂也融融。相信訪校小學生們能帶着我們的小禮物以及看到荔天多姿多采的校園生活，滿載而歸！

葉育基



家長義工積極指導到訪小學生參與攤位遊戲。

家長義工介紹學校，令到訪家長更有親切感。

全方位學習日



學校今年邀請家長一同參與全方位學習日。



是次競投的物品有賴家長義工們悉心挑選。



當日參與拍賣會的家長都熱烈競投，為明愛賣物會出一分力。



不少家長全情投入參與瑜珈練習。

感謝校長、老師及家長教師會舉辦瑜珈活動，讓我有機會與一眾師生及家長一同參加這場有益身心的活動，渡過愉快而有意義的週末。平日的我真真是「零運動」，雖然知道運動對身心大有益處，但每當要實行時，往往找大堆藉口來掩飾自己的惰性，透過是次活動，讓我體驗到原來實行起來比想像中輕鬆得多，看似困難的事，只要願意踏出第一步嘗試，收獲往往比想像的還要多。現在簡單的拉筋已成為每天睡前的習慣，腰背勞損也減輕了不少呢！

期待家長教師會繼續舉辦相關活動，必定踴躍參與及支持！

黃彩淋

11月17日是荔天的明愛拍賣會和義賣會日子，當天同學和家長們都十分興奮，慷慨解囊，燃亮愛心競投心頭好。所有精美的競投品都是由老師們和部份委員精心挑選，競投過程中同學們和家長都非常興奮，叫價此起彼落，整個有蓋操場洋溢一片歡樂氣氛。

鄧秉賢

今年是我第一年參加荔天家教會，眼見疫情下學校仍努力為學生舉辦不同的活動，實為感動，我有幸參加全方位學習日的瑜珈活動，老師、學生和家長們的積極參與，使我覺得大家都愛荔天這學校，當大家跟着導師做一些動作時，不分彼此，感覺好溫馨，真是好像一家人。

黃詠兒

會務處理

大家好，我是中四同學的在職媽媽家長，平時很少出席參加義工作，今次很感恩能夠參與會務和開放日的壁報製作。楊際澎老師用心幫我們預備充裕的資料和用品，我和數位家長則分工合作，細心剪裁和創作壁佈。我欣賞他們手藝精湛和很有創意，大家在短短的時間內迅速把幾個壁報板完成。我很欣賞製成品的製作效果精美。我更深深體會到家長們的專業，齊心和熱心，我感受到他們那種無私貢獻和用心付出，從過程中我獲益良多。

林明玉



家長們合力處理會務，協助整理會議用文件及製作壁報板。

水果日



自從疫情發生後，相信大家更加注重日常健康，有健康的身體，同學們才能繼續愉快地學習。有見及此，學校和家教會合辦「開心果日」，共同訂購了一批新鮮的水果，然後分發給每位同學。當日我們一班家教會義工回到學校，幫手包裝這些水果，然後派發給每位同學，同學們收到水果之後，都非常開心，他們還可以把水果帶回家，與家人一起分享，這項活動真是非常有意義！

郭淑嫻



學生把生果帶回家與家長分享並拍照向本會投稿分享喜悅。



中六家長感言

兒子畢業了！回想峻榮這六年的改變和成長，我們只能說：感謝！六年了，這世代過得實在不容易，社會不安穩、疫症擾常規，慶幸他們還有浩瀚書海裏面的沁香，還有關心學生、為學生禱告的校長、老師們，這些都陪伴著學生走過生活中的苦與樂。

很記得小六那年和兒子參觀了學校開放日，他便嚷着要考上這所中學。當時擔心他從直資小學升讀，且沒有同學一起入讀，會較難適應，但很快他便融入了學校的節奏。我加入了學校的家長教師會，鼓勵兒子一起參加家教會舉辦的各類活動，天天早上伴着他一起行返學校，把握那十多分鐘時間在他耳邊唸着分享生活、學習、家庭、甚至工作上的點滴，幾年下來，現在與他一起，變成他在我耳邊唸着他的學校生活、師生相處；這樣的溝通模式、這麼親密的親子關係，是學校教育、家庭教育的成果。

眨眼間他便中學畢業了，感恩老師為同學所付出的、他們想同學所學習到的、他們期望同學能得到的，實在比學生甚至家長都更為着緊！雖然中學的生活很快就要渡過，但學校裏每一位老師、校工姨姨、每一位同學，請不要輕看大家所付出的每一點滴，都會在大家腦海刻印留下的場景--老師循循善誘的一席話、校長溫柔關愛的笑容、校工職員的慈愛細語、同學間純樸互助的情誼！每一個人、每一件事所帶來的，不單是回憶和愛、還有快樂和友誼！

畢業不是一個結束，而是一個新的開始！在這六年的中學生涯中，同學品味過許多苦與樂，帶給同學們許多的激動。期望你們帶著這份激動，找到自己的目標理想，攀上新的章程！

陳佩儀



女兒今年中學畢業了。在這六年裏，我都會盡量出席家教會義工的活動。在活動中，我體會到學校真的很用心設計各式範疇的活動，有歌唱比賽、時裝比賽、運動會和拍賣會等，看到同學們在書本以外，有機會發揮無限創意，一展所長，他們也樂在其中；亦看到是老師們努力無私付出的成果。促使我願意六年連續加入家教會，盡綿力參加家教會義工服務，希望同學們留有開心美好及多姿多彩的學校生活回憶。

譚淑霞

第十屆「傑出教職員、熱心家長及飛躍進步學生」嘉許禮

訓導主任李慧敏老師、本會主席王玉琮女士、2B宋玫萱同學於第十屆「傑出教職員、熱心家長及飛躍進步學生」嘉許禮中獲頒發獎項，以表揚他們在不同範疇中的出色表現，謹此誌賀。



王玉琮主席默默為家教會服務超過十年，實在勞苦功高。



李慧敏老師、王玉琮女士及宋玫萱同學一同出席頒獎禮。

家長講座



次活動邀了表達藝術治療師陳曉穎姑娘及徐霆佳先生，與家長分享如何透過表達藝術治療抒發情緒。

家長們也在活動中，認識到關顧自情緒的重要性。

大家聚精會神，記下有用資料。

家長講座對我們這些孩子剛升上中學的家長特別有用。因為孩子開始進入反叛期，家長和孩子很容易出現意見上的分歧，甚至出現磨擦。從家長教育講座當中我學會怎樣和孩子溝通，學會放手及尊重孩子的意願。我十分多謝學校挑選這些實用的家長講座，令我們更關心自己的心靈健康。可惜今年疫情令到講座的數目減少。希望來年舉辦更多適合家長及學生的講座和活動。

謝智美

很感恩學校可以在疫情下成功舉辦了多項活動讓大家參加！在「情緒和自我關顧」家長體驗講座裏，我可以透過顏色和文字認識更多情緒表達，從而提升親子間的良好溝通，增強親子間的良好關係，希望大家都能夠做到「多讚賞、多擁抱」，從欣賞的角度出發與孩子相處。

周可欣

探訪長者日

2022年6月11日星期六，我和女兒一起參加學校舉辦的探訪長者活動，主題為「疫情、有情、天傳情」。當天早上10時，我們一眾參加者帶着愉快的心情，燦爛的笑容，齊集到學校禮堂為出發探訪長者作出準備。活動開始，先由校長和各協辦單位致辭，從嘉賓口中得知香港原來有25%長者超過65歲，他們為香港作出很重要的貢獻，建設了美好的生活環境給我們，真的欣賞和尊敬他們。

在嘉賓致辭後，學校社工為我們講解探訪長者時要注意的事項，特別是在疫情之下，如何安全地做好義工服務。跟著我們便帶著物資包，一同登上旅遊巴士，前往探訪的社區一祖堯邨。我們四人一組根據資料很快便找到第一位探訪長者的單位。當長者開門迎接我們時，大家都感覺到很期待今次見面的機會。在短短的十數分鐘的交談，我們知道長者生活安好，真的感恩。長者見到同學到訪都稱讚他們親切有禮，願意付出時間關心區內的長者，送上溫暖的問候，感覺很有人情味。在探訪結束時，大家都依依不捨地送上微笑和祝福作別。

匆匆的一小時，我們走訪了五個長者家庭。在活動結束之前，我們在學校一同製作心意卡，寄給探訪的長者作紀念。今次順利完成義工服務，我感到非常開心，希望日後可以繼續參加這些有意義的活動。

副主席 李剛平



家教會於探訪長者日中贊助旅遊巴接送師生到達不同的探訪地點

中國古代家庭教育

梁漱溟曾說：「在中國人的社會生活中，『家』的地位大重特重，為任何地方所沒有，尤與西洋人相反。」家庭教育對社會教化乃至民族性格產生了極大的影響。那麼，中國古代的家庭教育方式有哪些呢？

1 環境熏陶

不僅是生存環境，古人認為，人際環境同樣對子女起着重要作用。孟母三遷的典故想必大家都聽過。「孟子少時，居近墓，乃好為墓間之事」，孟母於是一遷其地，而後「又好為貿易之事」，再遷其地，直至孟子「乃設俎豆，搢擯進退」，孟母才定居下來。這個故事其實就是在談論古人眼中關乎家庭教育的環境因素，強調人際環境的重要性。



2 言傳身教

中國古代有「曾子殺豬」的故事。曾曾子的妻子要外出，但孩子卻不停哭鬧，為了擺脫孩子的糾纏，曾子的妻子就向孩子許諾，等回來後為他殺豬做豬肉吃。等到妻子回來，曾子果然遵守諾言，為孩子殺豬。他認為如果欺騙孩子，那麼孩子日後也會言而無信。顏之推將這種家長的榜樣作用稱為風化。古人非常重視對子女的循循善誘，以及作為長輩，時刻注意自己對後輩所帶來的影響，這顯然是一種道德示範，有著自然而直接的熏陶作用。

中國古代的家庭教育方式其實有其值得借鑒之處，我們不妨「取其精華去其糟粕」，相信能夠為現今的家庭教育帶來一定的啟示。

(排版關係，資料曾作增刪，原文<https://www.getit01.com/p201807274129106>)

家教會獎學金

本屆家教會除了設立「最佳成績獎」及「最佳進步獎」兩個獎項外。今年更增設「家教會獎學金」鼓勵積極參與校內、校外不同比賽及於校內各項服務有出色表現的同學。本年度共派發超過\$20000元獎學金，獲取獎學金的學生人數超過200人。



家長校董選舉

第五屆「法團校董會家長校董選舉」已順利完成，李剛平先生為家長校董、鄧秉賢先生為替代家長校董。



第五屆「法團校董會家長校董選舉」已順利完成，李剛平先生為家長校董、鄧秉賢先生為替代家長校董。

會務快訊

1. 本會家長積極參與義工服務，其中十多位家長全年總計服務時數超過50小時，家長獲頒發「香港青年協會義工加許狀」以茲表揚。
2. 本會將於11月上旬舉行第23屆家教會周年大會暨第24屆執行委員會選舉，歡迎各位家長熱烈參與，發揮家校合作精神。
3. 由教育局、家庭與學校合作事宜委員會、星島日報及香港教育城主辦的「第二十八屆家長也敬師運動」中，本校得最多家長致送敬師卡的老師為楊際澎老師、曾立基老師及吳芷恩老師，謹此誌賀。
4. 為表達家長對學生閱讀活動的支持，本會今年撥款\$5000予學校「閱讀推廣及圖書館管理委員會」，推行「購書券獎勵計劃」，鼓勵學生於學校書展中購書閱讀，成效卓著。
5. 本校將於11月舉辦「健康·Level Up」活動及於2023年3月舉行「我的行動承諾」加強版家長講座活動，敬請各家長踴躍參與。

6. 疫情期間，本會的會務也受到一定影響，今年本會部份會議採用了Zoom的網上會議系統進行，感謝各位幹事成員參與會議，也辛苦了主席與副主席回校主持會議。



林國鑫老師受洗感言

原本對聖經一無所知，慶幸有機會能在學校中更多地認識天父。過去一年的慕道班加深了我對天主教的認識，讓我更真確地感受到天主的愛。神父過去對我們的教導，包括如何成為一位善盡本份的天主教徒，我都銘記在心。相信過去在慕道班所學到的道理能讓我在生命的道路上走得更輕鬆。