



# 聖保羅書院家長教師會

St. Paul's College Parent Teacher Association



St. Paul's College  
Parent-Teacher Association

會訊

二〇二四年七月  
第三十二期

香港般咸道 69 號

PTA Webpage: [www.spc.edu.hk/pta/](http://www.spc.edu.hk/pta/)

## 聖保羅書院家長教師會委員會（2023-2024）



行一 黃煒鋆助理副校長／梁以恆老師／鄭華安先生／楊文達主席／源迪恩校長／吳嘉欣助理副校長／馮慧珠老師／何靜女士／羅佩君女士  
行二 文字偉先生／關育健先生／陳家俊助理副校長／陳敏儀女士／潘維凱老師／歐陽國佐老師／李倩好女士／容慧敏女士

委員會職位	委員姓名	
主席	楊文達先生	
副主席	關育健先生	源迪恩校長
書記（正／副）	容慧敏女士	馮慧珠老師
司庫（正／副）	鄭華安先生	歐陽國佐老師
常務委員	李倩好女士	吳嘉欣助理副校長
	文字偉先生	陳家俊助理副校長
	何靜女士	黃煒鋆助理副校長
	陳敏儀女士	潘維凱老師
附加委員	吳凱燕女士、林希玲女士	梁以恆老師
	杜佩珊女士	
義務核數師	羅佩君女士	
義務顧問	譚夏琪女士、林楚潤先生	

本年度家長教師會周年會員大會於 2023 年 10 月 14 日順利舉行，全有賴各位家長及教師會員的支持。在此特別鳴謝校方，各常務委員及附加委員。他們的努力和付出令家教會工作取得圓滿的成果。會員大會上除了通過多項動議外，亦選出新一屆常務委員，及通過邀請羅佩君女士為我們的義務核數師。周年會員大會結束後，隨即舉行了第三十屆家長教師會第一次常務委員會會議。

## 第三十屆會員週年大會 第一次常務委員會會議 (2023 年 10 月 14 日)



## Chairman Message 2023-2024

### Chairman's Message for St. Paul's College PTA 30<sup>th</sup> Anniversary

Dear Parents, Teachers, Students and Friends of St. Paul's College,

As we celebrate the 30<sup>th</sup> Anniversary of our Parent-Teacher Association (PTA), I am filled with immense pride and gratitude. Three decades ago, a group of dedicated parents and educators came together to form this vibrant community, and today, we stand stronger than ever.

**Reflecting on Our Journey:** The establishment of the PTA marked a transformative moment in our school's history. It was a time when parents recognised the importance of active involvement in their children's education. Over the years, we have worked tirelessly to foster a sense of unity, collaboration, and support, all for the betterment of our children. Our shared commitment to nurturing well-rounded individuals has been unwavering, inspiring us to continue our life journey.

**Memorable Events and Activities:** This past year has been particularly memorable. From workshops on parenting and student well-being to educational studies and recreational events, our calendar has been brimming with different activities. Our PTA members have volunteered countless hours, organising different Workshops, Parents Talks, and Outdoor Tournaments. We have celebrated achievements, both big and small, and witnessed the positive impact of our collective efforts.

**The 30<sup>th</sup> Anniversary Dinner:** Undoubtedly, the highlight of our anniversary celebrations was the grand 30<sup>th</sup> Anniversary Dinner. The event was held in the College Hall. It was a magical evening filled with camaraderie, laughter, and heartfelt speeches. Parents, Students, the Principal and Teaching Staff, Honourable Guests, Ex-PTA Chairpersons gathered to reminisce about their time at St. Paul's College, sharing stories that spanned generations. As I looked around the Hall, I felt a deep sense of belonging—a testament to the enduring spirit of our PTA.

**Looking Ahead:** As we embark on the next chapter, let us continue to foster connection between our Homes and the School. Let us champion educational initiatives, advocate for our children, and create an environment where every student can flourish. Our legacy is not just in the events we organise but in the relationships we nurture—the bonds that extend beyond the classroom walls. We hope to see your continuous support and involvement in our future endeavours.

**In Conclusion:** To all PTA members, past and present, I want to express my heartfelt gratitude to your dedication, passion, and unwavering support. Together, we have shaped the lives of countless students, leaving an indelible mark on their journey. Here is to the next 30 years—a future filled with Promise, Purpose, and Possibility.

Warm regards,

Philip Yeung

Chairman

St. Paul's College Parent-Teacher Association 2023-2024





# 家教會 30 週年紀念利是封及皮帶



## 二手校服回收行動

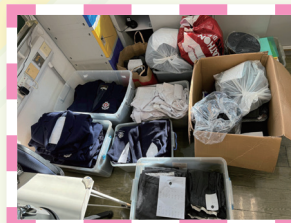
### 1D 梁日熹家長 林子敬女士

每年十月，聖保羅書院家教會都會讓同學們捐贈二手校服，在惜物減廢實踐環保的同時，更能讓同學發揮互助互愛的精神，讓校服能再次延續它們的使命，使有需要的家庭得到幫助。

作為義工家長，當日我和其他義工家長們一起把校服分類時，看到堆積如山的二手校服，除了感受到家長們慷慨支持和同學們踴躍參加，另外一個感覺就是我們的孩子都長高了，喜見這些校服都是新簇簇的，證明孩子們都長得快。

還記得去年8月入學前，和兒子一起去買夏季校服，當時衣服很稱身的，但到了今年4月換季後再穿上這套校服，原來已經不合身了！明年的二手校服活動，該輪到我們捐贈了。

身為一個中一生的家長，短短一年間，已時時刻刻感受到聖保羅書院不同活動中帶來各種的訊息，在此感謝家教會安排了這個有意義的二手校服回收轉贈活動，讓大家可以對保護環境多做一點點。





# 葉柏強醫生精神健康講座

原來健康生活就是這麼簡單！

## 1C 陳翊家長 李倩好女士

在 2023 年 11 月 24 日，PTA 很榮幸邀請到香港大學臨床醫學學院兒童及青少年科學系臨床教授及瑪麗醫院名譽顧問醫生葉柏強教授來到本校禮堂，擔任講者。那天，源校長撥冗蒞臨，中學部和小學部的家長和學生濟濟一堂，一起聚精會神地聆聽葉教授的講座。中小學部的家長和學生一起在中學部禮堂聆聽講座真是一項創舉：講座結束前，家長們踴躍地向葉教授提出一些關於健康的問題，小學部的學生們也不甘後人，向葉教授積極提問。講座結束後，小學生們歡天喜地跟源校長和嘉賓拍照留念，令人十分難忘。

這次講座使我們獲益良多。增加戶外運動的時間、提升睡眠的質素、均衡飲食、控制體重和保持良好的生活習慣是促進身心健康的好方法，健康原來就是這麼簡單。不過，葉教授提醒我們面對後疫情的挑戰，父母要以身作則，成為孩子的好榜樣。復常之路雖然不容易，但是家校合作能促進學生的健康成長。



# 「中醫淺談及對痛症的防治」講座及工作坊

## 3B 鄭梓樂家長 鄭華安先生

2023 年 12 月份，家長教師會舉辦了一場名為「中醫淺談及對痛症的防治」的講座。講座邀請了香港浸會大學中醫藥學院教學科研部的客座教授余堅文博士作為主講嘉賓。余博士分享了實用的中醫知識，介紹了痛症的成因和影響因素，並提出了非藥物的治療方法，如針灸、按摩和中藥療法等。講座吸引了超過 100 位家長及老師的參與。

在講座中，與會者與余博士進行了交流和提問。許多家長和老師分享了他們在應對痛症方面的經驗和困惑，並從余博士那裡得到了寶貴的建議和指導。講座的氛圍融洽而活躍，大家對中醫藥的興趣和關注度明顯提高。

這場講座讓家長和教師們更深入地了解了中醫藥對於痛症的防治方法。家長們不僅增加了對中醫藥的認識，也獲得了實用的知識和技巧，將有助他們更好地應對痛症問題。此外，講座提醒了參與者們要重視自己的身體健康。工作壓力、睡眠不足和缺乏運動等因素都可能導致痛症的出現，因此需要採取積極的措施來預防和處理這些問題。

總括而言，家長教師會「中醫淺談及對痛症的防治」講座是一個富有啟發性和實用性的活動。希望將來能有更多這樣的活動舉辦，讓家長們繼續受益於中醫藥的智慧和知識。





# A Graceful and Grateful Gospel Week Carnival — Revival at Christmas Time of 2023

## Piers Kuan, Father of 2E Jeston Kuan

This is a groundbreaking activity in the Gospel Week this academic year 2023-24 which encompasses the highest degree of involvement of parent volunteers to co-organize with the Christian Union a wide spectrum of game and food stalls like “Adventure in the Forest”, “Pop-corns of a Prosperous Future”, “Super Food Fun at Christmas”, “Cooking of Beef Pancakes”, and “Make Your Own Advent Wreath”. Students of various forms came to the hall to taste the food, play the games, and get themselves immersed into the air of collective enjoyment and celebrative festival.

This academic year, the theme of the Gospel Week, “Revival” brings home the message of “Rebirth” that every single student participant through this activity stays positive, vibrant and upward in the faith, study, family and all other crucial areas of the youth growth. Alongside this enlightening theme, engaging parent volunteers, enthusiastic student participants, and supportive teachers join hands to add colours to this festival event commemorating the birth of Jesus Christ and the revival of the followers’ spirit to go firmer, steadier and stronger in the rest of the Christian life.

To share an entertaining anecdote of this event, because of the unexpected popularity of the “Beef Pancakes” stall, the culinary ingredient, “Handmade Blended Beef Mix” was sold out in the middle of the activity, leaving plenty of queuing customers upset and disappointed. Parent volunteers of that stall and PTA committee members were off the top of our head that we gave up the use of beef but used oil and spring onion with the wrappings to make new “Scallion Pancakes” (Cong You Bing) which were equally mouthwatering to attract the flock to satisfy their taste buds. There are still hordes of graceful collaborations and grateful memories for remembrance and recollection.

“Therefore, since we are surrounded by such a great cloud of WITNESSES, let us throw off everything that hinders and the sin that so easily entangles. And let us run with PERSEVERANCE the race marked out for us.” (Hebrews 12:1). We strive, we thrive and we REVIVE! May the glory go to our mighty God! Emmanuel!







## 家教會三十週年春季大旅行分享

### 2A 梁子和家長 何靜女士

2024 年 2 月 25 日，期待已久的家教會三十週年春季大旅行順利舉行，來自不同年級同學和家長一起遊覽了沙頭角、屏山和錦田，欣賞了自然風景、歷史古蹟和生態，還品嚐了各種美食。這次旅行不僅讓大家暫別煩瑣的都市，放鬆身心，更令我們增強了親子互動，增進了友情，留下一次難忘的體驗和回憶。

作為組織者，我們要感謝大家的支持和配合，令這次旅行充滿歡聲笑語，更要感謝家教會全體執委的策劃和參與，以及特別嘉賓源迪恩校長的親自探訪，讓我們不僅有機會走出校園去欣賞更廣闊的風景，也有時間去展開心與心的交流。

這次旅行不只是玩樂，更是學習。我們從大自然中學習生命奧秘，從歷史文化中學習民族特色，從美食佳餚中學習文化傳承，從團隊合作中學習溝通技巧……讓我們一起努力、一起成長、一起追求更美好的未來。謝謝大家！



## 英語學會福爾摩斯日

### 2B 徐逸朗家長 陳敏儀女士

福爾摩斯是家傳戶曉的偵探小說人物，在 3 月 5 日家教會得到了英文學會的邀請參與在學校舉行的「福爾摩斯日」活動中當義工，我亦邀請了三位家長義工一起幫忙。

活動當天，家教會負責售賣食物的攤位，食物是活動前一天老師及同學一起準備的，我們的工作是把貝果在焗爐裏烘熱後，再售賣給同學們。另外，攤位也售賣事先準備好的水果忌廉蛋糕、雜果賓治及檸檬水。活動中還有由同學負責的攤位如魔術呢！

在過程中，同學間的互動令我覺得很有趣。他們的投入以及活動的氣氛亦令我深深被感染。我很喜歡和同學們談話，問問他們喜歡什麼，中午時會吃些什麼等等。在這個過程中我彷彿更加了解自己的孩子，亦在這個活動中認識了不少兒子的朋友，這都令我感覺滿足。在和老師們討論及準備活動時，亦體會到老師們花了不少心思去準備是次活動。

我在今個學年參與了不少學校的活動，其中最喜歡的就是能在活動日回校幫忙，並與學生們互動。他們熱情、活潑，亦十分可愛，希望將來也可以繼續參加更多學校的活動。





## 家教會三十週年晚宴

5B 賴舜銘／賴舜暉家長 杜佩珊女士

2024年3月23日是家教會非常隆重的三十週年慶典。雖然不是第一次在禮堂宴請各位家長及學校嘉賓吃盆菜，但我們所有委員都十分隆重其事，一絲不苟，在晚宴前開了無數次會議，讓每一個細節都盡善盡美。

這個晚宴不得不感激我們的主席楊文達先生，親自邀請了各界的嘉賓，包括歷屆家教委員會主席及委員、小學家教會代表，還有校長及老師委員、英皇書院的家教會主席等等。再加上家長們的熱烈支持，為晚會增添筆墨難以形容的歡樂氣氛！

本人慶幸成為當晚其中一位司儀，與老師合力營造氣氛。整晚活動的安排，亦有賴各位委員的悉心安排。

而高潮所在，莫過於抽獎時間。當天有很多家長捐贈了禮品給大會進行抽獎，約晚宴的氣氛推至最高峰。而晚會另一高潮，必定是我們全場舉起手機燈光，合唱了經典名曲「朋友」，為當晚畫上完美的句號。在大家盡興而歸前的大合照，更為我們所有人共聚一堂的緣分，添加了難能可貴的人情味。



## 家長「盡訴心中情」交流會

You are definitely not alone!

2C 陳 諾家長 Monica Chen 女士

青春期的孩子，自我意識強烈，不斷考驗父母的耐心與底線。而我作為一兒一女的家長，在教養的路上，可謂一路跌跌撞撞。雖有些心得，可惜的是教養女兒的實戰經驗，無法如法炮製應用在兒子身上，不只因為每個孩子都是個獨立個體，也因為「男女大不同」。這也就是為什麼我再次參加家教會所舉辦的「盡訴心中情」交流會，希望藉由駐校社工的分享及一班境遇相似的家長寶貴經驗中，得到啟發與指引。

透過社工余姑娘的分享，我們對這一班男孩在學校和家庭裡遇到的問題有更深入的了解。原來他們會被一些看似微不足道或我們認為理所當然、習以為常的小事所困擾。在小組分享環節，家長們坦誠地講述了自己對「家有中學生」的擔憂、挫折和困惑，話題圍繞著學業、打機、親子溝通等問題，讓我感同身受。雖然每個男孩性格不同，原來還是有一些共同的模式可循——他們時而自卑，時而自大；時而沉靜，時而喧嘩；他們期望家長的認可與讚美，卻也希望我們能適時放手，給予足夠的信任。

每個青春期的孩子都有他們自己尋找自我和定位的方式，需要我們更多的理解和支持。參與交流會對我最大的得著，是明白到：做為一個家長，不必囉唆，無須嘮叨，有時靜靜地陪伴就已足夠！





## 中一／中二家長及同學分享會

### 1F 文子傑家長 文字偉先生

這次分享會對我來說意義非凡。作為家長，看著孩子從區外小學轉入聖保羅中學，心情複雜而又期待。大多數學生都是來自一條龍小學，而我的兒子是從外校轉來的。開學時，我擔心他會有困難融入新的環境，與其他學生相處等等的問題。

在這個活動中，我有機會和其他聖保羅中學的家長、學校社工以及同學一起分享彼此的心得和感受。聽到其他家長分享他們的困惑和挑戰，我感到不再孤單，因為我們都在同一條船上，面對著孩子成長過程中的種種問題。更讓我感動的是，聽到中一和中二的同學分享他們的成長和學習經歷。坦誠地分享自己的困難和挑戰，以及如何努力克服這些困難的過程。這讓我深深地感受到，孩子們的成長旅程是如此的不容易，也讓我更加珍惜他們每一步的成長。

總結來說，這次「中一、中二家長及同學分享會」不僅讓我獲得了寶貴的資訊和建議，更讓我感受到了彼此之間的支持和理解。這樣的活動不僅讓我更瞭解孩子的成長需要，也讓我更加堅定了與孩子一同成長的信心和決心。



## 中三／中四家長及同學分享會

### 4D 徐家進家長 容慧敏女士

2024年4月27日，學校職業及生涯規劃組舉辦了中三／中四家長及同學分享會。除了幾位中五同學外，校方也邀請了家長教師會參與。我有幸與中三家長鄭華安先生，在分享會與在座家長和同學們分享兒子的學習和選科經歷。

幾位分別選修 IAL 及 DSE 的中五同學，在分享會輪流闡述自己在中三時如何決定選擇學制和科目：興趣、成績、本地或外地升學、職業志向等都是同學考慮學制學制的重要因素。談到自己預備考試的日常，同學們也無私地分享自己怎樣有效學習，以及如何在繁忙的學習中實現學習、課外活動和生活的適當平衡。

在家長分享的環節，鄭先生和我以家長的角度訴說兒子為選科和學習的想法和安排。作為準高中生和高中生的家長，我們都需要適時放手，讓兒子明白要為自己選科和前途作重要決定。然而，在選科選制的關鍵時刻，還是要給予他們支持和建議，持開放態度與兒子溝通，多參觀大學開放日及升學展覽，了解心儀大學和學系的資訊，引導兒子為自己做生涯規劃，以及確立他們的人生目標。

了解自己的專長和才能，選準人生的職業方向；練好自己的專長，才能成就自己的事業。祝願各位聖保羅書院的準高中生和高中生都能夠在初中階段了解自己的長處和強項，作出正確的選擇；在高中階段練好自己的專長，開創未來！





# Message from our Principal

I am pleased to present this edition of the newsletter which is so beautifully and painstakingly produced by the Parent-Teacher Association (PTA). The partnership between the College and our students' parents has never been more important in this rapidly changing world where education is not just about imparting knowledge, but also the cultivation of skill sets and the inculcation of values. Educating our young people requires a synchronized approach that leverages on the unique strengths of both the school environment and the home. This synergy is vital in shaping the character, values and overall well-being of our students.

I am deeply grateful to all the members of the PTA Executive Committee and the Chairman, Mr. Philip Yeung, for their tireless work and dedication in organizing a wide array of activities that help to bring our College community closer together. These events have served to strengthen the bond between parents and teachers, ultimately benefiting the moral, intellectual, physical, social and aesthetic development of our students. It is only through this mutual trust developed between the College and the parents that we can truly unlock the full potential of each child.

I encourage you to read through the many interesting reports of the PTA's activities featured in this newsletter. They are a testament to the power of home-school cooperation.

Together, let us continue to work hand-in-hand, ensuring that our children are equipped with the knowledge, skills, and moral compass to navigate the challenges and opportunities of the 21<sup>st</sup> Century.

*Mr. Dennis Yuen*

Mr. Dennis Yuen



## 其他家教會活動相簿

### 校長和家長聚餐 (24NOV2023)



### Eva Lau Voice Up Workshop (01JUN2024)



### PTA@Parents' Day Souvenir Sales (03FEB2024)



### PTA@Sports Day Finals (05DEC2023)



### PTA@ 香港綠色日 2024 啟動禮頒獎禮 @ 圍方 (05JUN2024)



### 朱古力條及芒果糯米糍製作班 (25MAY2024)



#### 編輯組成員

(家長) 楊文達先生、何靜女士、杜佩珊女士、容慧敏女士、文宇偉先生、關育健先生、鄭華安先生、林子敬女士、李倩好女士、陳敏儀女士、Miss Monica Chen  
(顧問老師) 謝承屹老師、袁詠欣老師、馮慧珠老師