



培英中學

家長教師會會訊 「二十周年特刊」

二零一七年至二零一八年度



地址：香港薄扶林華富道55號

電話：2550 3632

網址：www.puiying.edu.hk

主席的話

本人參與家長教師會義務工作已有多多年，這次有幸能成為本校第二十屆家長教師會主席，多謝各位家長支持。要承擔此項重要的工作，對我來說，是個極具挑戰的任務。在2017年11月18日週年大會選舉後，第二天隨即就是南區中學巡禮，接著是聖誕聯歡會和敬師週等連串活動，忙個不了！然而適逢培英中學八十一週年，又是我們家教會成立二十週年，能遇上這兩個大日子，對我來說也是重大意義。

加入這個大家庭後，我最開心的是認識到一班滿腔熱誠，具有愛心，而又無私精神的家長們，令我非常感動。同時也要感謝各位老師及委員在這一年的會務工作。更要多謝兩位顧問，周保華先生和侯嘉倩女士一直以來支持本會的活動和協助策劃會務等。最後多謝各位家長義工，在百忙之中也奉獻寶貴的時間和精神參加家教會的各項活動。我們的動力，全賴你們的參與。

今屆即將過去，作為家長與學校溝通橋樑的家教會，我深深體會到家校合作的重要性，為加強和延續家教會的使命，我們望能凝聚更多家長義工共同參與家教會的工作，也希望透過家教會活動，大家有更多溝通和接觸機會，共同建立孩子學習與成長的良好環境。



展望未來家教會的發展，實在需要各位家長的支持，你們的積極參與就是我們繼續努力的動力，希望大家可以一同攜手努力做好家教會的工作，共同關心我們兒女，關心我們的學校，真正做到家校合作，攜手建設美好的校園。

最後，本人藉此呼籲各位家長：家校合作至為重要，為了我們的兒女，請繼續積極參與和支持家長教師會的工作和活動，好使我們的兒女能健康、快樂地成長。

祝各位
身心健康快樂!

培英中學家長教師會主席
譚金好女士

校長的話

最近在不同場合、不同閑聊的話題中，我竟反覆談及個人在育兒及教學上的愚見。我深信「被迫成習慣，習慣成自然」。

「孟母三遷」的故事誰不知曉？孟母就是要給孩子選擇一個學習模範，讓孟子養成好習慣。

馬戲團裡表演的大象，都是從小就接受訓練的。小象很調皮，力量也小，被訓練員用繩子拴在木樁上，經過多次掙扎都無法逃出來，時間一久也就放棄了。長大以後，大象粗壯有力的長鼻子，可以輕而易舉地把一噸多重的物品抬起。但馬戲團的馴獸師只要用一根小木樁，就可以將牠們安然綁住。大象以為永遠無法掙脫束縛，卻不瞭解自己的體力已有很大改變，也不再願意嘗試。這就是「習慣成自然」的引證。

在眾多習慣中，首選品德最重要，而品德正是由習慣養成的。《禮記·曲禮上》：「傲不可長，欲不可縱，志不可滿，樂不可極。」如能修煉到如此品德境界，定必社會太平，人人安居樂業。

熟悉培英的家長們一定曾在校園內目睹「生命唯多施」、「讓愛循環」等等橫幅，清楚知道本校強調品德教育。作為一所基督教學校，靈育的栽培是重要一環，每天早禱不但宣講聖經道理，更通過生命教育科具體實踐，藉此潛移默化學生的品格，要當上帝的好兒女。而輔導組、德育公民教育組更適時安排講座、活動或工作坊等，旨為學生陶造良好的品格。在全校教師的推動下，

本學年又修訂了補考制度，並將重行「Easy homework」措施，為的正是鼓勵學生努力學習，培養良好的學習習慣。

所謂「萬事起頭難」，要摒除習以為常的行為確實是困難的，必須先建立新的價值觀，繼而要付出無比堅毅的決心，否則，一段時間後，舊習慣又會故態復萌，前功盡廢了！大家都聽過「聞雞起舞」，正因為堅持不懈，劉琨和祖逖都成為晉朝的名將，報效國家，立下赫赫戰功；愛迪生刻苦自學，勇於嘗試，百折不撓，才能成為舉世聞名的「發明大王」。

親愛的家長，你願意為孩子培養良好的習慣嗎？《論語·憲問》：「愛之，能毋勞乎？忠焉，能毋誨乎？」如果你真心疼愛子女，就應讓他多勞動，犯錯就應規勸改善，千萬別遺忘了「勞」與「誨」的真諦。

”If you wish to succeed, you should use persistence as your good friend, experience as your reference, prudence as your brother and hope as your sentry.” 謹以愛迪生名言與大家共勉。

林淑芬校長



相信沒有人想失去自由，相信沒有人想成為奴僕，那麼，自由是什麼？怎樣才是享有自由呢？

當大家準備思考上述問題之前，請先看看以下一則描述十四世紀比利時公爵瑞納德三世的故事，閱後，希望你對「自由」有新的體會。

瑞納德因過度肥胖被人們諺稱為「肥仔」。在一次激烈鬥爭後，瑞納德的胞弟愛德華奪取了爵位，並擒住了瑞納德。愛德華在紐可喀城堡內特別為瑞納德建了一個房間，並且告訴瑞納德，只要他能成功離開這房間，就可以重新享有他的地位與財富。這個要求對一般人來說並不困難，因為這個房間有正常大小的門、窗，而且沒有圍欄，也沒有上鎖。但對於「肥仔」瑞納德來說，這是個天大的難題。如果他想要得到自由，重享他的地位和財富，就必須減肥。可是愛德華很瞭解瑞納德，每天為他送上許多美食。瑞納德在這房間一待就是十年，直到愛德華戰死沙場，他才重獲自由，但那時他的健康已極度惡化，不到一年就死了。

瑞納德成為自己口慾的囚犯，他本可以節食減肥離開牢房，重獲自由及取回屬他的一切，可



是他被口腹之慾操控了，他全失去自制力，甘心困在牢房內，白白虛度了十年寶貴光陰。

有許多人就像瑞納德一樣，甘願被自己慾望操控，甘願失去自由。我認為真正的自由，並不是任憑己意去做自己歡喜的事，真正的自由是我們經過判斷，權衡利害得失而作出智慧的決定。面對不同的境況都能作出適時的判斷並付諸行動，這樣我們的思想和行為才會有真正的自由。當我們失去了這種取捨能力，也就是失去自由。

親愛的，若你是故事中的主角瑞納德，你會選擇減肥離開牢房，重享自由和取回自己的地位嗎？

培英中學家長教師會副主席
梁佩華女士



自從兩個寶貝哇哇落地，我就多了一個身分——「母親」。心情既興奮也感恩！然而又擔憂母親的角色與老師的角色會有衝突嗎？還是能互相配合呢？

兩個兒子今年已經七歲，回顧他們的成長，由嬰兒的照顧、陪伴，至幼稚園、小一的學習和成長，母親對孩子來說是不可缺少的，她是孩子的靈魂嚮導和避難所。至於老師的身分，在育兒方面又如何呢？經驗中覺得孩子生活的紀律，情緒的輔導，知識的探索和學習等是有幫助的。

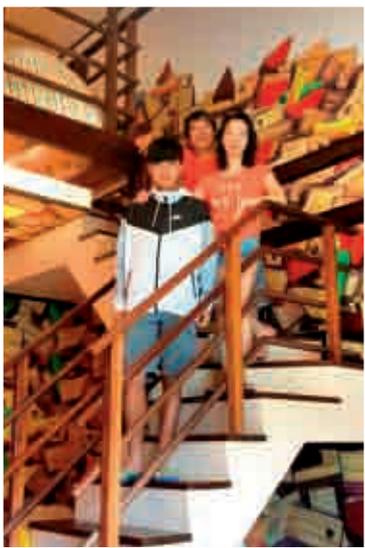
總觀來說，對著兒子的時間，都是工作以外，工作以外我就是一位媽媽，我與一般的母親一樣希望兒子健康快樂地成長，自律愛人和喜歡

學習等，同時也很想了解他們的學校生活和學習情況。因此我非常喜歡參與兒子們學校舉辦的家長活動，只要時間安排得到，我都會參加，例如兒子們幼稚園的定期家長教育講座，當中我不但了解到現代父母應如何幫助不同學習階段的兒童成長；另一方面，對於我從事教育工作上獲益良多，因為與時並進，了解時下兒童成長的背景，例如環境科技的影響，父母角色的轉變等都直接影響了教與學方式的改變，以及如何更有效地與學生溝通。

還有一次在兒子們小學開放日時，參與家長義工賣爆谷，感覺很好，可以與其他家長多溝通，更珍貴的是兒子們見到媽媽的出現，表現十分雀躍興奮，而且還與我一起賣爆谷，親子關係又進一步了！

當了家長，令我更體會到各位家長對子女關懷的心，對學校活動的珍惜。

培英中學家長教師會副主席
黃思婷老師



非常高興，小兒能成為培英這個大家庭一份子，並建立了他在排球方面的興趣，令他了解到團隊精神，也發揮了他多方面的發展。培英老師，盡心盡力培育學生，亦與家長保持溝通，以協助學生成長發展，令家校合作

無間。我們家長也要保持與子女之間溝通，當小朋友遇到任何困難，可以向老師或家長尋求協助，我們從旁可指引正確人生觀念和協助他們解決困難！

培英中學家長教師會委員
張惠芳女士



時間飛快，眨眼間兒子興錫在培英中學就讀已經有一年了。

在這一年內，感謝校長多方面的支持和幫助，興錫克服了重重困難，終於學識管理自己的情緒，懂得遵紀守法，對學習充滿自信。

感謝各社工和舍監的關懷和照顧，興錫給您們添了不少麻煩！更加要感謝各位恩師的諄諄教導！

全靠各位專業的引導，興錫才会有今日——神奇的蛻變。感謝耶穌基督，阿們！

培英中學家長教師會義工
中一家長 潘靜女士

由於家庭崗位的需要，我曾經是一位典型的工作狂。雖然這樣，但我從未放棄過任何親子的機會。因為我相信給予孩子一個溫馨快樂的童年，心靈上的滿足遠比一切來得持久重要！然而當孩子踏入青春期，加上男女住宿的生活，很自然就有情緒的困擾。再加上親友們的頑疾與離世，孩子與我實在迷茫不已！



幸好得到培英家教會各位顧問、前委員和義工們，以及正副主席等人用心帶領各項活動之下，我們感受到培英人的團隊精神，培育成長；我亦十分感謝校監、校長、副校長、老師、舍監、校友和同學們的關愛，令小兒可以在培英安全、輕鬆、自在的環境下學習知識，尊重別人、實踐責任與權利等公民意識。

我的未來目標：把握時間、活在當下、珍惜所有、努力以赴、開創未來！

祝願大家
工作順利！生活愉快！

培英中學家長教師會委員
馮瑋妍女士



大家好！我是陳宥余老師，今年既是我第一年加入培英這個大家庭，又是第一次在家教會內工作。當初得知林校長安排我加入家教會時，我真是既驚且喜，一方面擔心自己未能勝任；另一方面為能夠在新的領域嘗試而感到興奮。



經過一年的時間，我發覺之前是過慮了。在不同的活動和工作上，各委員都體諒我這個家教會「新手」，對我多多包涵。同時，透過家教會一連串的活動，我認識了不同年代的家教會委員和家長義工，我發覺無論他們是甚麼年代的家長，他們都有一個共通點，就是體現到「白綠一家」的精神！

培英中學家長教師會委員
陳宥余老師



我、太太和女兒一家三口參加了家教會的一天遊活動，剛巧在春天，我們趁機會一起親親大自然之餘，也希望能藉此認識到各位老師、同學和家長。大家遊遊郊外，呼吸新鮮空氣，閒談溝通，愉快寫意。見到同學和家長每張的笑臉，心裏感到——「獨樂樂不如眾樂樂」。一個家庭出遊之樂，不如眾多家庭同遊的樂趣，更可使喜樂倍增。

此外，我也很欣賞家長教師會各籌委，本來要應付日常工作已經不簡單，放工後仍積極參與家教會的會議，計劃和籌備各項活動等，大家投入認真的態度，確是難能可貴。

培英中學家長教師會委員
羅健文老師





中一新生註冊日 及迎新日 「關愛教育」

本會響應環保，於每年中一註冊日，把學生捐贈的校服送給新生（當中有冷衫、西褲、校裙等），希望中一新生感受到學兄、學姐對同學們的關愛！



家長義工晚會

新學年甫開始，本會舉行家長義工歡聚晚會，讓中一級家長認識其他家長義工，以及瞭解本會運作。新舊義工及委員們聚首一堂，各人投入活動，還有家長帶同甜品及糕點前來呢！大家分享做義工的經驗及育兒心得。





培英中學校友日

一年一度的校友日是一眾白綠兒女歸寧聚舊的好日子。今年有懷舊小食攤位，球類比賽、口琴表演、互動遊戲、節目豐富！感謝梁少娥女士、陳純玲女士，張惠芳夫婦出席，積極參與當日活動及晚宴，各人均感受白綠一家的情誼。



第五十九屆陸運會

家教會委員及家長義工共12人應校方的邀請出席陸運會開幕及起步禮、擔任賽事頒獎嘉賓及閉幕禮，以示對各健兒的支持，各人均感受到陸運會的熱鬧氣氛。今年有幸邀請到世界女子重劍排名第五的「劍擊女神」江旻憓小姐(Vivian)作嘉賓，與大家深情分享「如何在劍擊演習與學業間取得平衡？」當中確實能夠令學生得到正面鼓勵！





家長教師會 會員大會 暨第二十二屆 執行委員會選舉

承傳校訓「信、望、愛」，培英中學家長教師會希望藉著組織不同的活動增強親子關係，同時讓家長更加瞭解學校的日常運作，幫助家長建立對學校和老師的信任，增潤學生的學習成果和效能。為加強家校合作，以幫助學生成長，本年度的家長教師會會員大會邀請了香港知名心理輔導專家余德淳博士主講，主題為「讓孩子飛得起」。當中超過九成出席家長認為獲益良多！及後舉行第二十二屆執行委員會選舉，感謝老師與義工們熱心協助，大會順利進行。另外，當天家長亦與班主任或科任老師會晤，了解子女在校情況，以幫助學生成長。



第二十二屆執行委員名單

本會顧問	林淑芬校長、侯嘉倩女士、周保華先生
主席	譚金好女士
副主席	梁佩華女士、黃思婷老師
秘書	馮瑋妍女士、陳宥余老師
司庫	郭桃鳳女士、劉秀容老師
康樂	張惠芳女士、何聰琪老師
宣傳	林小妙女士、羅健文老師
總務	陳純玲女士、曾金榮老師



南區中學巡禮

南區中學巡禮2017已於2017年11月19日(星期日)舉行。本會家長義工及本校紅十字會服務生整齊列隊歡迎數百位南區小學生及家長來臨參觀，中樂團以熱烈的鼓聲拉開序幕，再加上跳繩隊的精彩表演，讓每一位進入培英中學的來賓都感受到培英人的熱情。

當天的節目可謂多姿多采，來賓認識到培英Maker科技發展、美藝創作、語文薰陶等等不同範疇。感謝培英家教會委員及家長義工協助，帶領各準中一生及家長參觀本校設施。我校的恆溫冷暖水游泳池、室內體育館和健身室更是我校的亮點啊！最後本校管樂團奏出多首樂曲作臨別祝福語，家長委員及義工夾道歡送來賓！



敬師周

三位本屆新家長委員林小妙女士、馮瑋妍女士和張惠芳女士於敬師周早會時段代表本會向老師表達衷心感謝。此外，亦有四名委員到校支持！本會更訂購水果致送學校每一位員工，以表示家長對全校教師職員的敬愛。



校友會聖誕聚餐

家教會應校友會邀請出席校友會聖誕聚餐。當晚共10位委員、義工、顧問出席，並抽到多份由校友會送出的禮品，大家十分興奮，也能感受到校友們愛校之情！



培英中學家長教師會 20周年會慶暨聖誕聯歡晚會

適逢今年是家教會成立20周年，本會藉著聯歡活動、抽獎、自助餐、才藝表演，與家長、同學、老師一同慶祝。當晚除了邀請校監、校董、南區聯會副主席及顧問和本會顧問之外，還邀請到本會第二屆主席甄健榮先生和數名前家長委員撥冗蒞臨，場面溫馨熱鬧。感謝各委員、義工落力籌備晚會！



宿生家庭慶團年

為了特別與宿生家庭會員溝通，本會協助校方籌備「宿生家庭慶團年」。當晚有17個家庭出席，還有林校長，黃思婷老師和何聰琪老師、駐校社工、宿舍舍監、家長委員及義工一同參與，場面熱鬧！透過今次的聚會，家長可以更加瞭解子女在校生活情況，交流親子妙法，藉此紓緩管教子女的壓力，互相支持！



校友會春茗聯歡宴

家教會主席譚金好女士、委員林小妙女士、陳純玲女士、馮瑋妍女士應邀出席校友會春茗聯歡宴。當日節目精彩，氣氛融洽！馮瑋妍女士在最後環節抽中現金獎，喜上眉梢！





家長日暨義賣籌款日

家教會每年都於家長日進行義賣籌款活動，當日老師、同學和家長均十分支持，義賣籌款順利完成。感謝各界捐贈禮品，當中郭桃鳳女士的甜酸蘿蔔最受歡迎，而前家長義工梁少娥女士的斑蘭椰汁糕亦被超額認購，需要落訂加單呢！



家校早餐會議

十分感謝林校長百忙之中撥冗與眾家長在家校早餐會會晤，會上家長們積極提問，校長誠懇回應及講解學校政策方向和跟進反映意見。此外，校長亦於當日通知家長，停辦兩年的「溫哥華遊學團」將於本年度重啟，歡迎家長鼓勵子女參加。



香港南區家長教師會聯會新春盆菜宴

本校家長委員和義工、老師及前家長委員和顧問共11人出席由香港南區家長教師會聯會舉辦的新春盆菜宴。當日節目精彩，盆菜美味，熱鬧非常。



親子一日遊

為促進家長及子女的親子關係，本會於2018年3月11日舉行「雷公田生態園、綠田園親子樂逍遙」。我們一行人首先到達雷公田觀賞生態園及後各自品嚐無防腐劑的「農場鮮奶」、鮮奶咖啡、自家製的薑汁撞奶、乳酪雪糕等等，然後到流浮山享用「鮑魚海鮮餐」。最後在擁有多樣遊樂設施的綠田園盡情玩樂！包括水上單車、撈金

魚、卡通電動車及水上大滾筒等等。期間家教會在旅遊巴及宴席中安排了有趣的問答遊戲及大抽獎，部份獎品由校董和校友送出。

當日校友、家長、同學和老師都投入非常，感覺溫馨，亦感謝各委員及義工的籌備工作和旅途中的跟進！



百花齊放 - 中華基督教會創會百周年中學聯校視覺藝術展覽

展覽當日大會邀請到教育局局長楊潤雄太平紳士擔任主禮嘉賓，還有香港藝術界和教育界的代表，以及區會總幹事蘇成溢牧師、教育事工部主席及學務總監等人一同剪綵。除了校長、老師和同學參與之外，還有家長委員：副主席梁佩華女士、委員林小妙女士、陳純玲女士應邀出席，支持是次藝術展覽開幕典禮。家教會亦致送花籃，祝賀展覽成功！





廣州培英中學創校139周年暨培英中學建校81周年慶典



本會主席譚金好女士、郭桃鳳女士出席校祖日早上鳴鐘及升旗禮活動。是晚本會全體委員、家長義工和舊生家長獲董事會邀請出席校慶晚宴，場面感人。

校慶其他慶祝活動於4月27日舉行，同學擔綱演出話劇、歌唱及演奏活動，非常熱鬧！



家長接受「品德教育傑出教學獎」評審訪問

本會三位家長委員，譚金好女士、梁佩華女士和陳純玲女士，於本年3月5日接受由教育局舉辦的「品德教育傑出教學獎」評審會見。會後家長們留校參與「讓愛循環」午間活動。



教師家長明報旅行團

本校家長曹雪梅女士，於本年五月參加由教育局「商校合作計劃」2017/18舉辦的「教師及家長明報旅行團」活動，主要是參觀明報印刷的各個程序和運作，以深入了解報業界的工作。



六年制中學第七屆畢業典禮

主席譚金好女士應邀擔任六年制中學第七屆畢業典禮嘉賓之一，並獲校友會邀請出席當晚於禮堂舉行之校友會迎新晚宴，校方及校友會重視家長可見一斑。



培英中學家長教師會二十周年回顧

回想起當年成為培英中學家長教師會委員之後，第一個由我負責的活動是廚藝比賽「培英大長今」。那時七個小組，在學校的烹飪室製作不同的菜式，有些是家常小菜，有些是甜品……製作過程大家都很認真，比賽完畢，大家互相分享美食，交流廚藝心得，十分和諧愉快！



那時家教會成立八周年，全賴各前委員努力艱辛的創立，會務趨於穩健成熟，於是，我建議成立家長義工團隊，以凝聚家長的歸屬感。自此，每年我們都能累積一定的家長義工人數，而且大家都十分投入，參與不同的活動，例如聖誕聯歡晚會、親子旅行、茶藝文化分享會、防癌講座等，每一項活動，義工出席率都達至80%。義工們又透過開設興趣班，如樹脂黏土班、集體舞班，教授才藝之餘，並常聚會溝通，遇有家長需要幫忙，大家樂意彼此幫助和鼓勵。此外，義工隊更跳出校園，參與校外義工服務，例如探訪南區的獨居長者、賣旗籌款活動、探訪弱能人士宿舍等等，讓我們的培英關愛精神由校園走遍社區去！

今年是家教會成立二十周年了！在此謹祝家教會的會務發展暢順，以配合學校，攜手合作，讓學生能在愉快健康的校園成長！

20回顧 校慶典禮



培英中學家長教師會顧問
侯嘉倩女士



20回顧 周年大會



20回顧 親子活動



招募家長義工和委員參選人計劃

新一年又將來臨，家長們，若你想與兒女就讀的學校多溝通，又想多了解兒女們在學校學習和成長的情況，歡迎你們加入本會家長義工隊，或者參加新一屆家長委員選舉，以協助家長教師會會務，推動親子活動，提升家長與學校溝通的機會，甚至協助家長之間互相學習和交流，從而改善與兒女溝通的方法。

你們的參與和支持，是我們的榮幸和動力！也是延續本會的鹽和光。若你有一份感動的心，或者對家長和年青人有使命感，請填妥附上的家長義工或委員參選登記表，或致電學校：2550 3632，與家長教師會副主席黃思婷老師聯絡。



編者的話

準備這份會訊時，感覺到它好像一部智能相機，留下我們家教會每一個環節，也照出各委員的心聲。編者很希望透過這部相機，讓大家全面認識培英中學家長教師會的各個精彩片段。適逢今年是本會20周年，本會訊加插了20周年回顧片段，包括與本會有深厚情緣，對會務有資深經驗的侯嘉倩顧問為我們撰文；也輯錄了由2004年至今部分珍貴相片，讓大家更深入認識本會的歷史和使命。在此我要衷心感謝一班創會的前輩，還有每一屆熱心服務的委員。

最後，編者特別多謝每一位同心合力參與製作這份會訊的委員，有你們的參與，我們才能製作出這本「20周年特刊」的會訊。在此，我希望每一位讀者在閱覽這本會訊時，都能夠感到與我們一樣的喜悅，也珍惜每一頁的片段。