



德雅中學

家長心聲

2024-2025

賽馬會樂天心澄靜觀 校園文化行動電影欣賞 ——《你在嗎》

一個家庭有大人和小朋友，不同年齡有不同的角色和責任，大家都在終生學習如何與家人溝通。

這部電影讓我們有機會思考、回憶、反思及完善自己。我們應放慢腳步，照顧自己的情緒和珍惜與親人的關係。一些與電影內容相似的經歷引起我的共鳴，例如工作不順時向家人發脾氣、很想與家人多溝通等等。

感謝學校的安排，讓家長和女兒一起在學校欣賞電影。電影分享後，更收到「情緒唔使爆谷親子小錦囊」，時刻提醒我這重要的親子訊息：「想照顧好孩子，先照顧好情緒。」

胡嘉雯女士



家長教育課程及中六同學加油打氣包

教育孩子，除了學校教育外，家長的積極支援和參與也十分重要。家長們不時收到學校的資訊，邀請參與講座、工作坊。本年度，我參加了「《你在嗎》微電影欣賞會」及「親子靜觀工作坊」，還有香港中文大學的網上「同你·同理·同行中學家長教育證書課程」。當中，我認識了青少年自我概念的發展，掌握了培育子女的應對技巧以及如何與青少年溝通等資訊，使我獲益良多。希望家長多參與家長教育課程，成為智慧型父母，陪同子女健康成長。

面對公開考試，中六學生的學習壓力很大，因此家長義工們親手製作「打打氣零食包」和心意卡，為各位中六考生打打氣。希望透過家長的大力支持，她們能夠在緊張的考試中得到窩心的鼓勵和陪伴。

祝各位中六同學成績滿滿！前程錦繡！

郭秀興女士



家委培訓證書課程

作為中一新生家長，能成為家長教師會委員，我倍感榮幸。今年參與了由教育局主辦、學校組織的家委培訓，學習了「財務事宜」和「團隊建立與家校合作」兩堂課，讓我收穫滿滿。在「財務事宜」課程中，專家詳細講解了家教會資金的收支規範與透明化管理流程，讓我明白嚴謹的財務制度是家校信任的基石。而「團隊建立與家校合作」課堂上，通過情景模擬與案例分析，我掌握了高效溝通的技巧，深刻認識到家校攜手合作的重要意義。

培訓期間，與其他家長的交流也令我受益匪淺。大家毫無保留地分享育兒困難與成功經驗，思維的碰撞讓我對家庭教育有了新的思考。

當接過培訓證書時，自豪之餘，更感受到沉甸甸的責任。親愛的孩子，中學是充滿挑戰與機遇的新征程，願你以勇氣為帆，不懼風雨；以堅持為槳，乘風破浪。未來，我會將所學運用到實踐中，與學校緊密配合，為你營造更好的成長環境，陪你勇敢追夢，見證你綻放屬於自己的精彩！

梁寶雲女士

今年是我第二年加入家教會。除了參加學校會議和籌辦活動外，我們還參與由教育局提供的家教會課程，掌握家教會的功能運作、活動籌辦的資源與風險管理，以及採購和財務管理中的防貪事項等資訊。這些課程不僅豐富了我的知識，也加深了我服務學校的決心，讓我更有信心與家長們共同促進家校合作。

楊明慧女士

家長義工服務

參加學校午膳義工讓我收穫滿滿，我深刻感受到家校合作的重要，也希望女兒明白做義工是一件很有意義的事，除了幫助別人，還會令自己快樂。

透過義工服務，我體會到關心和照顧同學的重要性。能夠為同學提供午餐和遊戲租借服務，我覺得很滿足、很有成就感。看到她們享受美食，心裡特別高興。此外，更有機會認識來自不同年級和背景的家長和同學，與她們建立友誼，擴展了我的社交圈子。

家長義工服務不僅能為學校提供後勤支援，也能讓家長更了解孩子的校園生活，增進彼此的溝通與信任。最後希望每一位孩子都能在優質的學習環境下健康快樂成長！

趙明皓女士

李家莉女士



不經不覺加入德雅家長義工已經八年（大女兒善文也是德雅學生，已經畢業）。在這八年家長義工活動中，我主要幫忙安排午膳家長招募工作及編制時間表，付出少許，但獲益良多！最開心是透過做義工，能更好地支持自己的女兒，也能夠與修女們、校長、老師、同學們交流，從而感受到師生的友好關係。看到校長和修女們對學生的愛護，每次都很感動。非常感恩，我的兩個女兒能夠在一個充滿愛的校園裏學習及生活！感謝天主！

水果日

一年一度的「水果日」活動，於午膳時間為同學提供美味水果，培養學生健康的飲食習慣，促進身心健康。感謝學校為家教會安排活動場地，亦感謝各位家長義工幫忙清洗和分發水果。當日活動深受歡迎，同學們有秩序、有禮貌地踴躍參與，活出健康生活態度。

羅婉鈞女士

衛生署每年都舉辦「開心『果』月」，旨在培養學生每天吃水果的習慣。今年以全新的活動口號「水果TWO-A-DAY，健康你有Say」，推廣「每天吃兩份水果，有益身體健康」的訊息。為響應衛生署的呼籲，家教會在2025年2月26日舉行了水果日。

家教會提前訂購了時令新鮮水果。當日，數名委員和家長義工們早上便到達學校清洗及分裝各款水果。今年訂購的水果非常豐富，有車厘子、波子提子、藍莓、馥香梨、車厘茄、砂糖桔、香蕉等等。分裝完畢後，大家把一箱一箱水果順序排列好，放在禮堂的長枱上，最後，當然要來個大合照留念。

校園鐘聲響起，午飯的時間到了！同學們陸陸續續來到禮堂，都被眼前又香又甜的水果吸引，紛紛挑選喜愛的水果，禮堂頓時變得熱鬧起來。委員和家長義工們便馬不停蹄地介紹各款水果。同學們挑選了喜歡的水果，吃得津津有味！

感謝各位家長義工的幫忙，水果日得以順利完成！最後，希望水果日能夠繼續傳承下去。人人都是開心「果」，日日都愛吃「水果」。

梁嘉欣女士



陸運會及特效造型班

今年我參加了德雅中學的運動會，看到孩子們在4x100接力賽中的表現，讓我感到無比驕傲。這不僅僅是一場比賽，更是一個展示團隊合作和努力精神的舞台。孩子們在賽道上奮力奔跑，手中緊握接力棒，彼此之間充滿默契和信任。這次運動會令我明白，無論是在體育還是藝術領域，孩子們的努力和成長都值得我們去讚揚和支持。我期待未來能看到她們在更多舞台上發光發熱，並且在德雅中學的學習旅程中繼續茁壯成長。

另外，我有幸連續兩年教授「特技造型班」，讓我對孩子的變化有更深的體會。過程中，她們不僅學習了技能，還增加了勇氣和自信。每次在舞台上展示自己的成果，都是她們努力的最好回報。

潘愷瑤女士



貴族松聖誕樹DIY工作坊

在2024年12月，我有幸再次擔任「貴族松聖誕樹DIY工作坊」導師。活動開始時，首先向家長和學生們分配聖誕樹的材料和用具。接著，我分享了材料的使用和裝飾技巧，然後大家就開始製作。

看到家長和孩子們專注地創作，互相交流，充滿了歡笑聲，這讓我感到非常欣慰。大家都展現出獨特的創意，從顏色搭配到裝飾擺設，各種風格都應有盡有。當大家完成作品後，我們一起展示和分享，氣氛熱鬧而愉快。

這次活動不僅增加了親子間的互動，也促進了家庭間的聯繫。這樣的經歷十分珍貴，期待未來有更多的機會，與大家再創造美好的回憶！

黃麗華女士



親子旅行

得悉學校舉辦家教會旅行時，我們欣然參加。平日夫妻倆工作繁忙，這次活動成為了珍貴的親子回憶。

當天早上，我們先到學校集合，觀看了一部感人的微電影。這部電影讓我反思自己與家人相處，因而更珍惜這段親子時光。隨後，我們參觀了兩個景點，探索不同的文化與自然環境，享受難得的親子互動。

午餐過後，我們來到期待已久的景點——「上水大水管」。這是一個特別的景點，孩子們都感到格外新奇。我們沿著河邊漫步，欣賞附近的景色，並在鐵路附近拍照，孩子們對於能近距離觀察行駛中的火車感到興奮不已。

旅程的最後，當然少不了品嚐美味的豆腐花！上水這家知名的豆腐花店，提供滑嫩香濃的豆腐花，豆香濃郁。孩子們品嚐傳統美食的同時，也學習了香港的飲食文化特色。

這次旅行結合了親子互動、自然探索、文化體驗與美食享受，不僅讓我們度過了珍貴的親子時光，也讓孩子在遊玩中學習，留下難忘的回憶。這場旅程提醒我們，即使工作再忙，也應該抽時間陪伴孩子，享受美好的家庭時光。

郭秀慧女士

