



中華基督教會全完中學 CCC CHUEN YUEN COLLEGE



地址：新界葵涌上角街15號

電話：2420 5050

電子郵箱：office@chuenyuen.edu.hk

學校網頁：http://www.chuenyuen.edu.hk

家長教師會
家長通訊2022-2023年度

主席
的話

★ 反叛、反伴

我的兩位女兒今年就讀中四，看著她們成長、改變，心裡百感交集。面對選科之後的適應，復常後朋輩之間的相處，每天都有百般感受。坊間常說中學生會經歷青春期、衝突期、甚至暴風期，因此我和太太選擇理解兩位女兒生理和心理上的轉變及需要，建立和善而堅定(Kind and Firm)的溝通平台來陪伴她們成長。我們相信孩子需要愛，而父母無條件的愛至為重要。理解、尊重、包容、信任、鼓勵等元素都必不可少！



很開心可以和女兒們參加家教會舉辦的親子旅行，不但對沙頭角這神秘的地方增加了解，也在我和孩子的回憶錄中貼上一張美麗的相片！

從杜雯惠女士的家長講座分享中，我也得到很多提醒：幫助孩子找到自我價值、相處當中的情緒管理、「先處理心情，後處理事情」、「軟弱就是強」……每個孩子都有自己的成長步伐，我們父母願意接納嗎？願意與他們相伴同行嗎？

各位家長，我們都是同行者，希望可以在不同活動中認識大家，互相打氣，我們並不孤單，祝福各位父母！

吳德偉主席



大家好！很榮幸能擔任今屆家教會副主席。多謝大家的支持和信任！我必定會繼續努力，與各委員攜手為家教會服務。

副主席
的話

家教會是一個很好的平台，透過舉辦不同的活動，例如親子旅行、家長講座及定期的會議等，不但促進家長與學校的溝通，亦能加深了解孩子在校的情況。不論過去或將來，我非常感激一班委員、老師及家長義工們無私的付出，他們花上很多的時間和心力籌辦不同類型活動，使家長們有更多機會接觸學校和老師，拉近家校的距離。家長們亦可藉此互相認識，彼此交流。無論是家務事、育兒事……在這裏大家都會遇到同路人。

希望各位家長繼續多多支持家教會，積極參與各項活動。大家一起攜手為我們的孩子營造一個更理想的成長環境。

鄭嘉雯副主席

執委名單

第二十九屆全完中學家長教師會執行委員會 (2022-2023)

顧問	葉天祐校長、楊寶儀老師		職位	家長	老師
職位	家長	老師	文書	譚雪儀	吳峙鋒
主席	吳德偉	-	文娛	鄭蕭	鄧樹仁
副主席	鄭嘉雯	郭智峰	宣傳	王曉燕	周子臻
司庫(家長)、 稽核(老師)	馮潔文	陳蕙瑜	康樂	李汝燁	陳卓賢
			總務	戴雅君	梁家燕



財政報告

中華基督教會全完中學家長教師會 2022-2023 第三次財政報告

收支表2022年11月6日至2023年5月5日

	收入(港元)	支出(港元)
行政 (#1)	22,395.00	
會議開支 (#2)		713.50
親子旅行 (#3)		18,553.60
茶敘 (#4)		1,002.00
	<u>22,395.00</u>	<u>20,269.10</u>
本期盈餘(虧損)：		<u>2,125.90</u>

資產負債表截至2023年5月5日

	港元
流動資產：	
零用現金	972.70
銀行存款 - 支票戶	99,293.57
	<u>100,266.27</u>
資金：	
上年度結餘	98,140.37
本期盈餘(虧損)：	2,125.90
	<u>100,266.27</u>

行政(#1)	收入(\$)	支出(\$)
水晶座(支票戶)		1,400.00
會費收入(支票戶)	17,940.00	
政府資助(支票戶)	5,855.00	
結餘：		<u>22,395.00</u>

會議開支(#2)	收入(\$)	支出(\$)
小食及飲品(支票戶)		673.50
小食及飲品(零用現金)		40.00
結餘：		<u>(713.50)</u>

親子旅行(#3)	收入(\$)	支出(\$)
團費(支票戶)		24,244.00
收費(零用現金)	120.00	
抽獎禮物(支票戶)		969.60
收費(支票戶)	6,540.00	
結餘：		<u>(18,553.60)</u>

茶敘(#4)	收入(\$)	支出(\$)
茶點及飲品(支票戶)		1,002.00
結餘：		<u>(1,002.00)</u>

家教會週年大會



第二十八屆
家長教師會週年大會暨
第二十九屆執行委員會選舉已
於2022年11月5日(六)順利完成，
出席家長及老師合共約270人。本年度
共有8位家長參與家長委員選舉，委身為
家教會服務。

大會完結後，新任家長執委、副主席
郭智峰老師及顧問楊寶儀老師隨即
在校史室舉行會議，在葉天祐
校長見證下順利完成職
務安排。

李汝燁家長 (Cat)

各位家長，大家好！

我是中一丁班張家僑
和中三乙班張家銘的媽
媽，好榮幸今年能夠加入
全完中學家教會大家庭
的一份子為大家服務。

回想最初參與家教
會的目的，是希望有更
多機會了解兒子的校園
生活，而我可以與兒子
參與各類活動，通過種
種活動，讓我有更多機
會認識不同的家長和老師。



作為父母，明白家長面對子女的轉變會感到
不安和孤獨，覺得子女好像離自己越來越遠。在這些
情緒影響下，往往會壓迫和控制子女，因而破壞
大家的親子關係。

在此本人想分享少少自己跟兩個兒子的相處
之道給大家，希望能給予大家一些幫助。首先作為
父母的我們要學懂放手，亦要改變大家交談的語氣
態度和相處的方式，要令子女感到大家是朋友多過
是親子關係，要知道子女現在正值青春期和反叛
期，朋輩影響力一定大於父母之管束，能夠成為朋
友，自然更能接觸子女的交友圈子，亦更能代入孩
子的想法，從而令家庭生活更和諧。我們亦要從旁
觀察，多加留意子女的情緒，多聆聽，多溝通，多
陪伴，給予關懷和鼓勵，不要一面倒指責。

最後祝大家家庭和睦，開心快樂！共勉之！

譚雪儀家長 (Apple)

新任家長執委 分享

大家好，我是1A班
陳文希的家長譚雪儀女士。
感恩能加入全完家
教會成為執行委員
會的成員！

今天更有幸分
享一些感受，與大
家互相交流。

文希剛升中一，
我們的心情同樣複
雜、同樣緊張。除了
擔心學業成績外，更
擔心孩子與同輩的相
處。話雖如此，我們
亦十分期待，能在一
間充滿關愛的學校中成長。因為這是他人生另一個
新的旅程！

很多人問我，為甚麼會加入家教會？因為我期
望可以服務學校和參與家教會活動，藉此了解學校
的情況和促進親子間的關係。

作為母親，我更關心孩子的感受。當他感到壓
力或遇上困難時，我會陪他傾訴，讓他不孤單，成
為他最好的聆聽及傾訴對象。一直以來，我們都是
以朋友方式相處，互相學習及包容，我相信這樣媽
媽就能成為他最好及最信任的朋友。



疫情後終可離開香港，
繼續放眼世界。

王曉燕家長 (Amy)

大家好，我是2D班葉皓朗媽媽，很高興今年能加入家長教師會成為委員之一。當兒子中一入學時，適逢疫情期間，我未能真正接觸學校，但從兒子口中感受到學校老師的愛心及關懷。兒子很喜歡學校，這樣已經令家長很放心。

家教會是一個很好的平台，能讓家長和學校聯繫在一起，大家一同商量活動、講座、遊戲、旅行、工作坊等，讓家長能從中了解學校，也能和其他家長熟絡，彼此分享！

希望大家多多支持家教會，多參與活動，大家彼此鼓勵，讓孩子的中學階段能夠有開心的回憶！



新任家長執委
分享

戴雅君家長 (Katy)

大家好，我是本屆家教會總務Katy，亦是1B班嚴銘浚的媽媽，好高興可以在全完這個大家庭為大家服務。上年九月，小兒剛入讀中一，為了更了解學校文化，所以決定加入家教會。

由小學的大哥哥，搖身一變，變成校內最低年級的中一生，家長及孩子難免會有壓力！一切也要重新適應，幸好學校有一系列迎新的活動，例如：新生適應班、中一歷奇訓練日、中一家長晚會、午餐搵食團……，這些迎新活動令大家很快適應學校的新生活。希望未來六年的學校生活大家都可以愉快學習，開心enjoy在校園的每一刻！

鄭蕭家長 (Joyce)

Q1. 能分享子女剛升讀中學的心情嗎？

作為媽媽，看見孩子轉眼踏入中學生生活，實在有點不捨。他將會變得更獨立，更自主，走向自己的未來世界。不過，孩子是需要成長的，除了不捨之外，我亦為他感到歡喜快樂，希望他能夠懷着感恩的心，好好享受中學生活，努力學習，建立自己，建立別人。



Q2. 和子女相處的方式會否隨着子女成長而有變化？

孩子漸漸長大，我必須要適應及了解他們的需要，調節自己的心態，學習與他們相處的方法。青年人需要被愛、被尊重、被接納、被欣賞，加上適當的指引，才能好好成長。我經常與孩子談天說地，甚至安排「私人時間」和他一起逛街、吃飯、看電影……聆聽他生活上的大小事情，讓他感受到被關心和被重視；更重要的是讓他感覺到媽媽是他的「同行者」。我比較少直接指責孩子，或者規範他的行為。我會花更多的時間去引導他自己思考生活的方向，時間的分配和管理，讓他自己去計劃自己的人生。坦白而言，這個管教方式需要付出很多的時間，以及承擔較大的「短期」風險，沒有傳統管教那麼實在，成果會來得比較慢。但我深信，被愛和被關懷的孩子更有能力和勇氣面對成長中的挑戰，更加懂得關愛身邊的人，以及有更多空間和機會發展自己。

Q3. 子女感到壓力或不快時，你會如何支持他？

孩子感到有壓力或不快時，我會聽他發牢騷，讓他將最真實的感受表達出來。很多時候，他發完牢騷，就會自己調節自己的情緒，找到方法處理。有時，我會給他一些指引，邀請他嘗試從不同的角度去分析事情，擴闊自己的思考範圍，然後輕輕地給他一些建議，讓他自己去選擇。最重要的是要讓他知道無論發生什麼事，媽媽永遠都會在他身旁。

馮潔文家長 (Kitty)

希望可以成為學校與家長之間的橋樑，想更了解學校更多政策。疫情漸退，祝願學校一切活動順利復常。

由小學升上中學，由小孩長大成為少年郎，不但兒子要適應，作為母親的我也要轉變，以往我會很囉唆，現時很多的「囉唆」都改變為提點，大家的相處變得更舒服，結果也不錯。

各位家長也可嘗試適時放手，改為在旁扶持，可能會收到意想不到的效果。



家教會 活動花絮

中一家長分享會

為瞭解子女於升上中一之後的學校生活和適應狀況，當晚有55位中一家長參加分享會。社工在晚會上分享了如何與處於青春期的子女相處，鼓勵家長多採取正向教育。

晚會的第二節是中一家長分組討論，由本會家長執委及家長義工帶領，各位家長都踴躍分享交流，藉此更瞭解子女中學生活的適應和成長。



一，二，三，笑！



家長執委及義工帶領家長踴躍分享交流

親子旅行

隨著疫情緩和，家教會終於能復辦親子旅行！今年有約120名家長及師生參與，遊覽沙頭角歷史足跡，並到訪農莊親近大自然。行程首站為群雅學校，探索鄉村學校面貌。沿著山咀村小徑前往昔日戰壕地段，一眾家長及師生從機槍堡及水井設計中了解抗戰歷史。

隨後，抵達農莊體驗客家茶粿製作，並共享傳統客家盤菜。大家亦在農莊觀賞動物及參觀紅樹林，享受親子時光。同時，家長義工及籌委亦不遺餘力舉辦大抽獎及跳大繩比賽，令當日活動生色不少。



參觀機槍堡



拜託這茶棵要好吃喔！



跳大繩



紅樹林景致優美，打卡一流！

家長講座

家教會於3月11日舉辦家長講座，本會邀請到香港電台節目主持杜雯惠女士作講座嘉賓，主題是「善待情緒・好好管教」。是次講座約有60名家長及老師參加。講座目的為加強家長對培育子女成長的認知，促進家長間的交流。杜女士以親身經驗與家長分享管教與情緒的關係，家長們都獲益良多。



校園點滴

全方位學習體驗日



本年度全方位學習體驗活動有保齡球、射箭、劍擊和主題樂園參觀，讓同學們在繁忙學業中舒展手腳，同時帶來全新體驗。

領袖歷奇訓練營

在兩日一夜的訓練營中，透過體驗在高空繩網中攀爬和分組合作，完成任務。同學需要積極挑戰自我，儘管遇上困難或失敗仍不放棄，藉此學習堅毅和團結互助的精神。



陸運會



睽違三年的陸運會得以復辦，四社的同學聚集一起，展開激動人心的競賽。當運動員為比賽做熱身時，氣氛充滿活力和期待。比賽非常激烈，運動員發揮自己極限以取得最佳成績，希望為各社贏得積分。同時，觀眾席上的同學們為自己社的運動員歡呼，展現各社的團結和凝聚力。在親子接力賽中可以看見同學和家長之間的默契，儘管比賽結果不被列入社際成績，但觀眾仍給予大量鼓勵和支持，氣氛熱烈。

課室及校園設備更新



音樂室翻新，比以前更富活力時尚的色彩。



引入環保科技，在天台上安裝太陽能板。



開設校史室



重鬆操場地面

獲獎學生分享

4D 劉鈺君

葵青區校際女甲乒乓球比賽團體亞軍

今次獲得學界亞軍，我非常驚喜。回想起上年學界比賽，仍記憶猶新，止步八強的賽果讓我陷入自我懷疑的循環。感恩有教練和隊友互相鼓勵，我在他們的陪伴中克服困難，給了我面對挫折的勇氣。獲得這個獎項不單是對我們的肯定，更多的是鞭策。在接下來的日子，我們定會全力以赴，勇往直前，無所畏懼。



4C Lam Chin Fan

Champion of Hong Kong Secondary School Debating Competition



English Debate Team Representatives,
4A Koon Long, 4D Ko Ho Wan Vincent,
4C Lam Chin Fan (From left to right)

Participating in the debate team has always been a passion of mine since I was in school. Winning the debate is always an amazing feeling and it is something I will never forget. Although this is not my first time winning the debate, I still feel incredibly satisfied to be rewarded for my hard work. I remember feeling a rush of excitement and a sense of accomplishment as I heard the adjudicator announce that our side had won. It was a truly humbling experience to be recognized for the hard work and dedication I put into researching and preparing my arguments, rebuttals, and speech. Winning the debate further motivated me to continue participating in debates and strive for higher levels of success. It was a great feeling to realize that all the time and effort I invested in the debate was worth it.

1C 吳田禧

北區射箭公開比賽冠軍

大家好，我是中一丙班的吳田禧，入學後我很快便加入了射箭隊，其實在半年前我已經在校外的射箭會開始學習射箭。我選擇射箭的原因是我希望能挑戰新事物。

在訓練期間，教練和老師需要同時兼顧多名隊員，所以我需要自律地練習。同時我也會在旁邊觀察師兄的射箭技術，並從中找出自己不足之處並加以改善。對於我們這些新加入射箭隊的成員，黃老師和楊老師更特別鼓勵我們，給予我們信心。

去年十一月，我第一次參加北區射箭公開比賽，看見高手雲集，能與他們互相切磋，我感到刺激又興奮，最後我僥倖獲得冠軍，我十分感謝黃老師、楊老師與教練的督促和指導。

現在我努力為學界比賽備戰，我期望能超越自己的紀錄並獲取獎牌，為校爭光。



1C 吳田禧 (頒獎台正中)

獲獎學生分享

4D 劉鈺君

葵青區校際女甲乒乓球比賽團體亞軍

今次獲得學界亞軍，我非常驚喜。回想起上年學界比賽，仍記憶猶新，止步八強的賽果讓我陷入自我懷疑的循環。感恩有教練和隊友互相鼓勵，我在他們的陪伴中克服困難，給了我面對挫折的勇氣。獲得這個獎項不單是對我們的肯定，更多的是鞭策。在接下來的日子，我們定會全力以赴，勇往直前，無所畏懼。



4C Lam Chin Fan

Champion of Hong Kong Secondary School Debating Competition



English Debate Team Representatives,
4A Koon Long, 4D Ko Ho Wan Vincent,
4C Lam Chin Fan (From left to right)

Participating in the debate team has always been a passion of mine since I was in school. Winning the debate is always an amazing feeling and it is something I will never forget. Although this is not my first time winning the debate, I still feel incredibly satisfied to be rewarded for my hard work. I remember feeling a rush of excitement and a sense of accomplishment as I heard the adjudicator announce that our side had won. It was a truly humbling experience to be recognized for the hard work and dedication I put into researching and preparing my arguments, rebuttals, and speech. Winning the debate further motivated me to continue participating in debates and strive for higher levels of success. It was a great feeling to realize that all the time and effort I invested in the debate was worth it.

1C 吳田禧

北區射箭公開比賽冠軍

大家好，我是中一丙班的吳田禧，入學後我很快便加入了射箭隊，其實在半年前我已經在校外的射箭會開始學習射箭。我選擇射箭的原因是我希望能挑戰新事物。

在訓練期間，教練和老師需要同時兼顧多名隊員，所以我需要自律地練習。同時我也會在旁邊觀察師兄的射箭技術，並從中找出自己不足之處並加以改善。對於我們這些新加入射箭隊的成員，黃老師和楊老師更特別鼓勵我們，給予我們信心。

去年十一月，我第一次參加北區射箭公開比賽，看見高手雲集，能與他們互相切磋，我感到刺激又興奮，最後我僥倖獲得冠軍，我十分感謝黃老師、楊老師與教練的督促和指導。

現在我努力為學界比賽備戰，我期望能超越自己的紀錄並獲取獎牌，為校爭光。



1C 吳田禧 (頒獎台正中)