



德蘭中學 家長教師會會訊

九龍何文田常盛街二十一號
E-mail: stss@stteresa.edu.hk

電話: 2711 5202 傳真: 2715 4509
Website: <https://www.stteresa.edu.hk>

二〇二五年十一月 第三十期

主席的話

家長教師會主席 陳燕嬌

時光飛逝，轉眼間又是一個學年的結束。我深感榮幸能連續兩屆擔任家長教師會主席，心中充滿感激。過去一年，家教會舉辦了多項深受家長與同學喜愛的活動。在親子植物療愈工作坊中，家長與孩子不僅放慢了腳步，還激發了創意，親手製作屬於自己的苔蘚微景觀，享受了珍貴的親子時光；在親子瑜珈班中，家長與孩子共同伸展，互相鼓勵，加深了親子之間的情感，現場洋溢着溫馨與笑聲。這些美好瞬間，正是家教會希望帶給家庭與校園的溫暖。

在學習的旅程中，同學難免會面對各種挑戰與壓力，家教會將持續與學校緊密合作，為同學提供關懷與支持，讓她們感受到愛、勇氣與力量。

展望未來，我們期待繼續成為家校之間的橋樑，舉辦更多元化且富有意義的活動，營造健康、快樂、和諧的學習環境，讓每位同學都能在愛與支持中茁壯成長。



第三十一屆家長教師會週年大會

第三十一屆「家長教師會」週年大會暨家長晚會已於 2024 年 11 月 29 日下午 6 時在學校禮堂舉行。週年大會後，各級家長及同學面見班主任，並領取第一學期統測成績表。



職位	家長委員	教師委員
主席	陳燕嬌女士	
副主席	丘玉珍女士	葉妙顏校長
司庫	許嘉敏女士	蔡煒傑主任
文書	謝寶珊女士	黃翠芬老師
聯誼	趙榮光先生	陳雅琮老師
	勞潔靈女士	廖盈盈老師
執行委員	胡麗珠女士	
	陳曉輝先生	陳思敏副校長
候補幹事	周基業先生	麥婉霞老師
	楊偉妮女士	
	溫鳳儀女士	
	趙會蓉女士	

本會成立宗旨

- (一) 加強家長與學校間之聯繫及合作，使家庭教育及學校教育相輔相成，以收教育之宏效。
- (二) 促進家長參與教育過程，支援學校、改善及提高學生之福祉。

你們無論作甚麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉着他感謝天主聖父。(哥 3:17)

校 長 的 信

親愛的家長：

大家好！隨著新學年的開始，我們感到無比的期待與激動。今年，我們學校的主題是「真理」。這個主題不僅涉及學術追求，更是生活中應堅持的信念。以下我想與大家分享一些培養孩子追尋真理的方法，以及如何在家庭中營造這種氛圍。

一、真理的意義

真理是對事實的認識與理解，指引我們在面對挑戰時做出正確選擇。在教育中，真理不僅是課本知識，還體現了道德和價值觀。作為家長，您是孩子的第一任老師，您傳遞的價值觀將深深影響她們的成長。

二、關愛與溝通

在這個快速變化的社會中，孩子面臨各種挑戰，您的關愛與支持尤為重要。良好的親子溝通能讓孩子感受到理解與支持。

1. 定期對話：建議您每天抽出時間，與孩子進行深入的對話，可以是餐桌上的聊天或睡前的故事時間，這不僅增進了解，也能讓孩子感受到您的關心。

2. 主動傾聽：在溝通中，請給予孩子充分的發言空間，認真傾聽她們的想法與感受。當孩子感受到自己的意見被重視時，會更願意向您傾訴心底的困惑與挑戰。

3. 鼓勵提問：培養孩子的好奇心和求知慾，鼓勵她們提出問題並尋求答案，這不僅幫助她們理解世界，也能培養她們尋求真理的能力。

三、共同探索真理

作為家長，與孩子一起探索真理的旅程不僅能增進親子關係，還能培養批判性思維。

1. 閱讀與討論：選擇適合孩子年齡的書籍，一起閱讀後進行討論，探討主題、角色及其價值觀，激發孩子思考，幫助她們理解真理的多面性。

2. 參加活動：鼓勵孩子參加各種課外活動，如科學展覽或社區服務，讓她們在實踐中學習，這能幫助她們更好地理解真理的應用。

3. 反思與分享：鼓勵孩子對自己的經歷進行反思，並與您分享收穫與感悟，這不僅加深她們對真理的理解，還能增強自信心。

四、建立良好的家庭氛圍

積極的家庭氛圍對孩子成長至關重要，請您努力創造一個支持性、包容性和開放性的環境，讓孩子感受到安全與關愛。

1. 以身作則：作為家長，您的言行會影響孩子，請以身作則，展現誠實與正直的價值觀，讓孩子明白追尋真理的重要性。

2. 慶祝成就：無論是學業上的進步還是生活中的小成功，請與孩子一起慶祝，這會鼓勵她們繼續努力追尋真理。

3. 保持耐心：在孩子成長過程中難免遇到挫折，請您保持耐心，給予支持與鼓勵，幫助她們在困難中學會堅持，最終找到真理。

親愛的家長，真理是我們共同追求的目標。在這條道路上，您的關愛與支持是孩子最堅實的後盾。讓我們攜手努力，創建一個充滿真理與愛的學習環境，幫助孩子成長為有思想、有責任感的社會公民。

最後，感謝您對學校工作的支持與信任，期待與您共同培養孩子的未來。

祝福大家平安、健康、喜樂！



葉校長

2025年10月6日



~小小心意 滿滿祝福~

開學小禮物

本會在開學初照常準備了小禮物送給全校同學，希望為同學打打氣，加加油。主席陳燕嬌女士特地到校參與早會，勉勵同學在新學年好好學習，無論遇到甚麼困難，家長和學校永遠都會支持同學的，並祝願同學有充實美滿的校園生活！



敬師日水果

本會家長委員於9月10日（敬師日）到校，為各位教職員送上甜蜜蜜的黃金梨、金奇異果及零食包，感謝校長及老師對同學的循循善誘及悉心栽培，同時也感謝職員和工友對同學的照顧和支援。



親子旅行團

本會於2025年2月9日舉辦「親子旅行團」，報名參加的會員反應熱烈。儘管當天天氣寒冷，校長、老師、家長和同學仍準時在學校集合，乘坐旅遊巴士前往新界東北的流水響水塘。那裏空氣清新，令人心曠神怡，湖水清澈，享有「天空之鏡」的美譽，大家都無懼寒冷，忙着拍照留念。

中午時分，大家來到上水古洞有機農莊，親手製作客家茶粿，品嚐地道的客家風味宴。活動中還舉行了刺激的遊戲與抽獎，並可自由採摘和購買新鮮蔬果，大家都收穫滿滿。下午，前往元朗新田大夫第參觀，大家可以自由活動，欣賞豐富的彩繪、壁畫、木刻及人物陶塑，進一步了解傳統華南士紳階級府第的建築特色。

當天出席活動的家長、同學及老師都留下了美好的回憶，增進了彼此的認識與感情，並促進了親子關係，充分體現了家校合作的精神。





【孝親心意暖繽紛】藝術作品展

本會與視覺藝術科再度合辦【孝親心意暖繽紛】藝術作品展，從所有初中及高中視藝組同學近四百份參賽作品中，選出五十四份優異作品，於家長教師會會員大會當天展出。

中一級同學創作主題「團圓」，團扇寓意對每個家庭團圓美滿的祝願；中二級主題為「盛載愛」，以蝶古巴特藝術把對家庭的感受和愛洋溢在設計的布袋上；而中三級同學以捲紙藝術創作「紙有孝愛」心意咭給家人；高中組則以繪畫表達「伴我同行」的意念。

初中各級和高中組設多個獎項，包括最具美感獎、最具創意獎、最溫馨感人獎及多個優異獎，所有得獎同學皆獲得本會資助的豐富禮物，以鼓勵同學對家人的孝愛及感恩之心。

	最具美感獎	最具創意獎	最溫馨感人獎	優異獎
中一	1A 羅清柔	1A 湯卓妮	1D 王妍歡	1A 陳欣桐 1A 何欣澄 1A 左卓思 1A 廖紫晴 1A 王貝妍 1B 葉紫晴 1C 陳鈺琳 1D 陳咏瞳 1D 何可愛 1D 尹樂瑩
中二	2A 曾銘潼	2D 狄懿政	2A 廖康盈	2A 翟緯翹 2A 陳僖嬌 2A 周靖嵐 2A 張珈晴 2A 范 晴 2A 王卓欣 2B 黎卓思 2B 梁詠晴 2B MUSFIRAH 2C 陳皓琳 2C 張芯翎 2C 林滢玥 2D 陳梓悠 2D 郭梓淇 2D 林蒼庭 2D 譚因潼
中三	3D 邵念慈	3D 謝宛滌	3A 葉聖雷	3A 張清雅 3A 張穎翹 3A 林蕊希 3A 吳祉瑩 3A 楊雪瑤 3B 馮熙媛 3B 鄧文忻 3C 顏子淇 3C 彭梓睿 3D 顧曉玥 3D 冼美瑤
高中	5A 周佳兒	4B 范嘉嘉	6B 曾凱喬	5A 陳卓穎 5B 冼美妍 5D 馮心怡 6B 梁馨元 6C 楊芷澄



午間茶敘暨家長講座

為了建立關愛校園並促進家校溝通，學校於 10 月份舉辦了校長與家長茶敘，讓家長可以互相分享女兒在德蘭的成長和喜悅。茶敘當天，我們邀請了蕭煒忻助理副校長、張盈盈助理副校長、教務主任郭鎧璋老師、培育組主任郭兆雯老師一起參與，大家在葉校長的引領下閒話家常，細說學校的情況。我們相信透過這樣的活動，學校和家長之間的溝通將更加順暢，共同為培育下一代的成長而努力。



植物療癒工作坊

本會於 2024 年 11 月 23 日（星期六）舉辦「植物療癒工作坊」。當天共有 26 個家庭和 9 位老師參加，大家透過植物來認識自然、了解自己，並進行自我療癒，輕鬆地融入自然以減壓。

在這次活動中，家長與子女在輕鬆愉快的環境下，共同打造獨一無二的苔蘚微景觀。在充滿愛與滿足感的氛圍中，大家度過一個愉快的下午。





親子電影欣賞活動

本會一年一度的親子電影欣賞活動於 2025 年 7 月 5 日（星期六）圓滿結束。活動在九龍塘又一城的 Festival Grand Cinema 舉行，吸引了三十位老師及一百一十三名家長與同學共同欣賞緊張刺激的影片《侏羅紀世界：重生》，大家都看得十分投入。

當天，每個家庭均獲贈免費的爆谷和飲品以及印有校名的迷你電風扇作為紀念品。活動讓家庭成員共度了美好時光，還成功促進了親子之間的互動與交流。



2024-2025 年度親子創意閱讀報告比賽

為推廣閱讀文化及落實天主教教育使命，本會與圖書館在復活節假期間合辦「親子創意閱讀報告比賽」，藉此推動同學與家長共同閱讀、討論交流心得、共同創作報告表達感想，並加強親子的關係和溝通。今年以「愛德」為主題，共有 28 組家庭參加，作品形式多樣，有四格漫畫、封面設計、插圖設計和短文簡介。除了圖書館小組成員之外，更特別邀請了陳思敏副校長及黃翠芬老師擔任評判選出優秀作品。



冠軍

2A 莫子晴
2C 游婉飴
3D 謝宛滌



優異獎

2A 張珈晴
5A 伍妙恩



親子購書團

為提升同學閱讀興趣及促進親子交流，本會與學校圖書館於 2025 年 5 月 16 日合辦「親子購書團」活動。當天老師和二十多名同學及家長到尖沙咀商務印書館選購書籍，館內有職員接待並提供導賞服務。是次活動除了可為學校圖書館選書外，同學也買了自己喜愛的圖書，而家長和女兒分享閱讀經驗之餘，也能了解女兒的閱讀喜好，增進親子關係。活動氣氛熱烈，大家都滿載而歸。



家長委員分享

二愛班廖紫晴家長趙會蓉女士

時間過得特別快，轉眼間我的女兒已升讀中二。在這一年中，她在德蘭學習了不少知識，而我也因加入家教會而獲益良多。家教會在校內舉辦了多項活動，我非常慶幸能夠參與其中。在此，我衷心感謝各位委員和義工的悉心指導，讓我們在每次活動中能夠交流不同的知識。

家教會不僅為家長和學校之間建立了良好的溝通橋樑，還透過各種活動促進了彼此的交流。我期待未來能夠繼續參加家教會的其他活動，融入這個大家庭，與德蘭女兒共同成長。

三愛班莫子晴家長許嘉敏女士

時光飛逝，如今我的女兒已在德蘭升讀中三，而我也已加入家教會兩年。隨着年度結束，新一屆即將展開。回想兩年前我決定加入家教會的那一刻，至今仍記憶猶新。當時，我和大多數家長一樣，帶着緊張的心情走進陌生的校園為女兒辦理註冊手續。為了陪伴女兒迎接人生的新篇章，我毅然決定成為家教會的委員，希望能與學校建立更緊密的連結，深入了解女兒的學習環境。這一嘗試讓我在這兩年中受益良多。在各個會議和參與的活動中，我發現我所建立的連結不僅僅是校方，還包括各位委員、家長和同學。

在親子活動中，我有機會接觸到不同的家長和同學，大家互相分享與交流；在校園活動中，我也體會到了德蘭女兒的校園生活。其中，最難忘的是考試前舉辦的「能量加油站」活動。我們派發小食為師生打氣，看到同學結伴領取小食和水果，臉上洋溢着笑容，讓我感到十分溫暖。攤位設置的留言板最初讓我有些擔心，因為我以為女孩子可能較為內斂，不願意留言。然而，許多同學主動為友伴送上鼓勵和祝福，邊寫邊笑，氣氛非常融洽愉快。我由衷感恩，因為學校成功建立了充滿愛的學習環境，讓同學能夠安心表達對友伴的關懷，這讓我十分感動。

展望未來，家教會將繼續收集大家的意見，籌辦各項活動，也誠邀熱心的家長加入我們這個大家庭，與學校溝通合作，攜手造福我們的女兒。

校園能量加油站



本會於2025年5月9日舉辦「能量加油站」活動，為準備學年期末考試的同學加加油打打氣。當天家長委員派發一些小食及減壓小雞給同學及教職員，讓大家放鬆一下緊張的心情，也送上我們的關懷和祝福，為她們注入正能量，並祝願同學能取得滿意的成績。



親子探訪長者活動

2025年3月8日學校社工與東華三院黃祖榮長者地區中心合辦了一次探訪長者的活動。為善最樂，當天共有十個家庭及老師參加。活動內容包括了解區內長者設施及中心服務、分組前往區內探訪獨居長者家庭、分享經驗及活動回饋等。家長委員會成員協助準備此次探訪活動的禮物，款項則由政府「好心情」基金一次性支出。



活動花絮

今年本會舉辦不少活動，家長亦積極參與學校不同種類的活動及擔任家長義工，如午膳鬆一鬆 DIY 髮夾製作、聖誕掛飾及頭飾工作坊、畢業生燒烤晚會（贊助甜品）、親子瑜珈班、朝朝有營早餐推廣計劃、樂繫校園比賽拍攝和新生註冊日家教會攤位，充份體現家校合作的精神。

午膳鬆一鬆 DIY 髮夾製作



樂繫校園比賽拍攝



朝朝有營早餐推廣計劃



聖誕掛飾及頭飾工作坊



畢業生燒烤晚會（贊助甜品）



親子瑜珈班



新生註冊日

家教會攤位



第三十期家長教師會會訊編輯委員會

出版：德蘭中學家長教師會

編輯委員會：葉妙顏校長 主席陳燕嬌女士 黃翠芬老師 麥婉霞老師 陳雅琮老師

鳴謝

第三十期家長教師會會訊得以順利出版，全賴各執行委員會家長委員及教師委員的共同努力；希望各位家長閱畢後能給予我們寶貴的意見，讓未來的會訊內容可以更充實和豐富。

耶穌說：我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。（若 14:6）