聖公會林裘謀中學家長教師會

家長通訊

編輯委員會
李啟剛先生
何慧玲校長
江志豪老師

地址：沙田第一城得寶街10號　網址：http://www.skhlkmss.edu.hk/pta/　電話：2648 8222

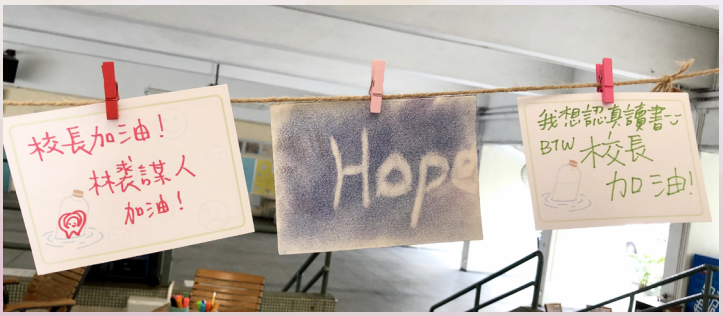
主席的話

李啟剛先生

不經不覺，我加入聖公會林裘謀中學家長教師會，已第五個年頭，參與家校合作活動亦已十多年。良好的學習環境，並不單單來自校方的努力，家長的投入參與、協助與體諒，都為學校添加力量。過去十多年，我都積極參與家教會，希望協助學校，為我們的孩子營造更理想的學習環境。

各位家長，千萬不要看輕家教會每年的精選活動，當中充滿了深意：希望讓大家與孩子，提供更多溝通機會，亦為大家與孩子在中學階段建立更多校園裡的共同回憶。能夠親身參與孩子的成長經歷，就是重視孩子學習與成長的最佳體現。

除了擔任家長教師會主席，今年度，我還兼任家長校董一職。參與校董工作，並非純粹付出的義工活動，我還能參與為校董提供的學術培訓，使我更理解教育制度的運作，令我明白，要讓自己的孩子在成長過程中發揮，不應只期待學校為孩子帶來的奇蹟，而是要與學校配合，共同學習與成長。期望各位家長多投入參與我們舉辦的活動，與孩子一起成長。



校長的話

何慧玲校長

給謀記孩子的家書

在謀記工作了這麼多年，看着一群一群孩子走進校園參加 Bridge Programme，轉眼又看到他們像紳士淑女般出席謝師宴，再轉眼，他們已帶着自己的孩子來參加Bridge Programme，歲月匆匆，感覺很美妙！很多時，我已混淆自己的角色，我究竟是他們的老師、校長，還是朋友？畢竟，在跟謀記孩子相處時，無論他們是否仍然在校，總有是家人的感覺。

這一次，我想以「家書」為名，寫信給謀記的孩子。

親愛的謀記孩子：

今年，大家都過了一個不一樣的暑假，看到一個不一樣的香港，很多沒法想像的事都發生了，那種震撼、徬徨、驚恐的感覺，就是我這個「年過半百」，「見過世面」的人，都感到無力。因此，我非常明白同學們可能有不安、鬱結，甚至憤怒等情緒。這種負面的情緒需要及時安撫及梳理，在謀記這個家庭，我相信每位成員都可以互相支持、互相尊重、互相添力。在雨天操場附近的「歇腳亭」，也可讓大家抒發自己的心聲，「自愈」一下，大家不妨一試。

八月中，當我知道部份學生以罷課的方式去表達自己的政治訴求時，心裏實在忐忑。在接見了學生代表後，我心裏多了份平安，少了一份擔心。謀記的孩子是理性的，懂得為人著想，對社會、對香港、對國家都有愛，只要能多給一點指引，就能走當行的道。

這三個多月來，作為校長，我雖然有前所未有的重擔，卻非常感恩，有信任我的校監、齊心出謀獻策的老師團隊、通情達理的家長和懂得關心校長的孩子們。孩子們所寫的心意咭，實在令我感動！我會加油，做好校長的角色，各位謀記的孩子，你們也要好好努力，做個出色的謀記人！

祝

健康快樂

你們的何校長

2019年秋

2019中學文憑試成績

在剛過去的2019年香港中學文憑試中，本校學生獲得優良的成績，各科平均達5級或以上為23.9%。而四科必修科之合格率分別為：中文及英文為100%、數學及通識為99.2%。全級共115人（88.7%）獲大學聯合招生課程取錄，其中80.9%中六同學獲派學位課程。學校全體師生謹此恭賀考獲優良成績的同學，部份表現優異同學成績如下：#

		5**	5*	5	4	3
沈鎧瑩	6C	2	1	2	4	
杜朗婷	6C	1	4	2		
劉迦倩	6C	1	4	1	4	
張力泓	6D	1	3	2	2	
王鏮齊	6D	1	3	2	2	
黃曦雯	6D	1	1	2	4	
黎汝峰	6B	1	1	2	2	1
高曉嵐	6B	1	1		3	2
李芷瑤	6D	1		4	3	
楊麒達	6D	1		3	3	
李沅澄	6D	1		1	5	3
蔡宛芯	6D	1			4	3

因篇幅所限，尚有不少取得優良成績的同學未能錄於上表，謹此致歉。

成績包括M1/M2

劉迦倩同學、沈鎧瑩同學
尤德爵士紀念基金高中學生獎

莊樂文同學
2018-2019年來葛量洪傑出學生獎

鄭皓文同學
領展第一代大學生獎學金

羅曦陽同學
青苗學界十大進步學生獎

和而不同 - 周年音樂會

家長委員　劉劍方先生

MUSIC GALA是學校的音樂晚會，表演者包括我校和數間友校的音樂表演團隊，他們透過不同的管樂器、絃樂器、敲擊樂器、甚或口技、鞋聲、拍掌、再加上手指燈光的視覺效果，演繹不同的樂章，使一首首樂章從身體的不同感官，與心靈共鳴。晚會的高潮，是各間學校全體來一次大匯演。過程中，各樂器按其獨有的聲音，表達出樂章的情感，或獨奏，或伴奏，或輕，或重，或快，或慢.....各合唱團技巧運用得宜，互相配合，和而不同，彰顯出樂章的種種動人情感，置身其中，不得不讚嘆樂團的默契。

無論是家中的親人、香港的同舟人、地球村裡未認識的人，我們都彼此合奏著愛的樂章。只要我們好像奏樂者及歌唱者，各盡其職，互相配合，放下成見，相信我們便能好好享受那首「和而不同」的「愛的樂章」了。

閱讀講座

家長委員　李啟剛先生

每年，我們都希望在家長教師會周年大會上，邀請有份量的嘉賓，為家長與學生們加油打氣。今年，我們有幸邀請到范建梅女士為我們推廣閱讀，介紹新書。范女士介紹書籍的手法相當有趣，就像電影預告片，快捷又精彩，卻能讓你對介紹的書籍印象深刻。

閱讀講座以後，我還特意找到范女士介紹的其中一本書籍《柏拉圖和鴨嘴獸一起去酒吧》。這是一本以哲學笑話為中心，以介紹哲學概念的一本書，當中的小故事有趣而饒富深意。

家長教師會周年大會每年的講座都很精彩，也很具啟發性，希望大家都能撥冗出席，不要錯過。

馬鞍山歷史文化生態遊

家長委員　林麗珊女士

四月六日，春暖花開，為加強家校溝通，家教會舉辦了「馬鞍山歷史文化生態遊」活動。

當天天朗氣清，更可貴的是，家長和學生都踴躍參與。中午時分，我們在馬鞍山中心集合後，便往目的地出發。下車後，我們跟隨導遊上山。我們先到基督教香港信義會恩青營，即「鞍山探索館」。那裡是信義會恩光堂及信義學校舊址，現時已活化成可供入住的營地。此處遠離城市，若能在這裡住上一晚，頭上繁星閃爍，定叫人感到興奮！在館內，我們分為四組，由四位導遊帶領，到處參觀。我組先到礦場遺址——240ML礦洞口。我們認識了昔日礦場發展歷程及採礦流程，更能親身尋找鐵礦石，仿佛見證了五六十年代馬鞍山礦場的輝煌歷史——這個礦村生活圈，全盛時期有接近一萬人聚居！

在認識馬鞍山礦場的歷史之餘，我們亦順道遊覽了馬鞍山的景色，認識到馬鞍山的郊外生態。最後，大家回到信義會恩光堂集合，品嚐礦村小食——腐乳饅頭，別有一番風味！

臨別依依，我們都獲贈一份礦工紀念品——崗位名牌，這是一份充滿歷史感的紀念品。握著它，我仿佛能感受到昔日馬鞍山礦工的血與淚。

小夏威夷布袋澳西貢遊

家長委員　林麗珊女士

今年我們一家人參加了家教會舉辦的秋季旅行。天氣很好，是次旅行行程豐富，很多家長和同學參加，家教會安排了兩部旅遊巴士出發。首先乘坐旅遊巴士到將軍澳，下車後成團人先來個大合照，再一起行上有夏威夷之稱的小夏威夷夏威夷徑，沿途風景優美，那裡還有一個很美的景點 - 瀑布，各人也拿着相機及手機拍照，風景真美！一路行就到達西貢。在西貢各團友自由活動，買點少吃買點手信，就乘車到富有特色的布袋澳午餐，午餐安排了豐富海鮮餐，各人也捧着肚子離開。跟著就前往獅子會自然教育中心，那裡介紹了很多香港野生動物、植物及海洋生物的生態，還有一個貝殼館，展示了很多珍貴的貝殼。那裡有一個售賣有機種植的蔬菜地方，可供購買，我們也買了新鮮蔬菜回家。多謝家教會各成員的安排，帶給我們一家人一個愉快的週日！

2D　陳咚孝

去年11月，我參加了家教會舉辦的旅行活動。

第一個景點是小夏威夷徑。我們浩浩蕩蕩地從將軍澳開始登山， 那裏鳥語花香，空氣清新，是遠足的好地方，令人心曠神怡。我們經過一個小瀑布，那裏水聲潺潺，風景秀麗。 到了山上，我們可以俯瞰將軍澳一帶的小村落和市區。這裡真像一個世外桃源。

第二個景點是布袋澳。那兒是一條小漁村，放眼望去，水面平靜，波光粼粼，山青水秀。我們看到了很多漁民在曬鹹魚的情況，生活簡樸，充滿漁村風情。

之後，我們到了獅子會自然教育中心，我們在那裏學習到很多課本上學不到的自然知識，而那裡又是一片大自然，本身就已是一個學習的好環境。

原來，香港有很多郊外的地方，讓我們遠離煩囂，實在值得參觀！我們應該多多出去走走，充實自己，感受大自然，讓自己心情開朗！

家長委員　劉劍方先生

今年的家教會旅行讓我大開眼界，原來在西貢井欄樹附近，有一個名叫「小夏威夷」的地方，那裡地方不大，卻有多條小瀑布，流水淙淙，詩意盎然，是香港難得的美景。離開小夏威夷後，我們便到了另一個很少有機會觀光的地方——「布袋澳」，我們仿如走進一條如詩如畫的漁村，背山面海，清風送爽。簡單的石屋，熱情的居民，樸素寧靜，讓我有如置身於世外桃源。

回程的時候，我特意在谷歌地圖尋找香港美景，估不到香港還有很多可值得尋幽探秘的景點，是我未曾踏遍的。或許，我們也還有很多未曾認識的地方，你我不妨多花點時間，跟隨家教會，來在香港尋寶吧！

2B　姚嘉俐

上年十一月，我參加了由家教會舉辦的旅行活動。在旅行中，我們最深刻的就是到小夏威夷徑。我們沿着小徑上山，小徑旁的樹木郁郁葱葱、綠樹成蔭，讓人感受到親切可人的大自然氣息。小徑那裏有一條瀑布，水從高處急速地流下來，再繼續流到山下，十分壯麗。到了山上，我們俯視山下的風景，賞心悅目，讓人印象深刻，即使到了今天，那些景色仍然歷歷在目。閑時想起，每每就讓我單調的生活，添上一抹色彩。

2C　李欣錡

我跟隨家人參加了家教會的旅行活動。在通往小夏威夷的路上，我看到了很多平常在市區難得一見的事物。小夏威夷的瀑布非常美麗， 一條條瀑布猶如銀絲般從高處奔流而下，十分壯觀。沿途，我們看見很多小昆蟲，親身近距離接觸大自然，拍下不少美麗的照片，真的不枉此行！

才俊美化視藝室活動

家長委員　林麗珊女士

今年是我第四年參加才俊學校「繪畫壁畫活動」。我們邀請了美術學會的同學構思初稿，然後提前幾天，到才俊學校起草稿。過去三年的壁畫主要放在校內單車徑，今年改為用以裝飾視藝室外牆，主題是「樂在視藝，繽紛視藝」。

三月十八日早上，20位師生、家長，浩浩蕩蕩，從我校出發，到達才俊學校視藝室，與才俊同學集合一起。同學們看見桌上已起好草稿的膠板，已經十分雀躍，待校長致辭完畢，大家已準備就緒，全情投入於膠板上色之中。大家都是當天才認識的，卻能在共同創作中互相連繫，整個視藝室都瀰漫著愛！轉眼間，壁畫已順利完成，馬上進入第二部份：「白布鞋創意設計活動」。活動要求兩位同學一組，大家在商量好主題、用色後，馬上動手，完成作品。縱然時間不多，每份作品卻都色彩繽紛，美輪美奐。

我每年參加繪畫壁畫活動，都看見同學們非常認真、投入，真的很感動，也希望大家為參與者鼓掌之餘，也出一分力，積極參與家教會的活動！

家長委員　劉碧珊女士

我和傲齊已是第三次參加家教會的美化才俊校園活動，今年還增設繪畫波鞋比賽，我們和幾位才俊學校的學生一起合作完成作品。除了幫忙繪畫，我們的家長義工也來幫忙更換水盆、畫具等，大家有說有笑，樂也融融。能夠與傲齊參與才俊活動，更能認識學生及家長義工，實在是參與活動的意外收穫。

為中六學生打打氣

家長義工　陳媛女士

中學文憑試在3月尾展開，中六學生須作最後衝刺，作為家長，我們都明白他們的壓力一定很沉重，因此，學校和家教會為中六學生籌備打打氣活動，希望讓他們感受到支持和關懷。

3月1日是他們的最後上課日，家教會聯絡了十幾位家長義工，一大清早，便回校製作「愛心咖哩蘿蔔魚蛋餐」。小息了，中六生都來領餐，看到他們反應熱烈，聽到他們的讚美和歡笑，家長義工都很欣慰。但願我們的綿力能讓中六生感受到大家的支持，能更有力面對文憑試。我更祝願他們前程錦繡，實踐人生目標。

6C　劉穎禧

很感謝一班家長義工舉辦了「為中六打打氣」活動，為中六生準備各式各樣的小食，藉此給予我們支持。

我們知道，一班家長義工忙了一整個早上，不但需要一大清早到學校處理食材，還要花長時間去餚製咖哩。雖然預備過程繁複，但他們卻不介意辛苦，只希望我們能吃得高興。

小碗裡盛載著熱騰騰的咖哩魚蛋、蘿蔔，也滿載着家長義工給予我們的祝福，讓我們這群準考生感到非常感動。我們為了準備文憑試而緊張不已，感激家教會籌辦這活動，為我們打打氣、充充電——原來身邊有很多人一直鼓勵、支持我們，陪伴我們一起度過這段難熬的日子。

期盼「為中六打打氣」這別具意義的活動能一直承傳下去，讓往後每一屆的考生都能感受到當中的溫暖，從中得到力量，努力為文憑試拼搏。

家長義工

家長義工小組的成立，讓家長多了渠道參與校內各種活動，除了解學校，亦能增加彼此溝通機會，促進家校合作。家長義工的服務包括協助中一入學註冊、流感針注射服務、為聖誕壁報設計比賽擔任評判、農地收割及協助監考等等。

積極服務家長義工名單

胡小玲女士(林澤楓家長)	賴翠娥女士(王子悠家長)	胡嘉敏女士(蔣紀誼家長)
陳艷琼女士(黃靖雅家長)	陳曉盈女士(周嘉聰家長)	陳潔虹女士(范欣頎家長)
阮美施女士(韓芷晴家長)	張超強先生(張瑀仁家長)	蕭小媚女士(林洛妏家長)
馮廣蜀女士(謝卓希家長)	葉惠鑾女士(鄭嘉浩家長)	余叢秀女士(黃浚軒家長)
黃　健女士(屈沛希家長)	方　潔女士(趙恩浩家長)	曾淑顏女士(何文卓家長)
李韻弦女士(利騏亨家長)	郭麗儀女士(黎健熙家長)	張柳春女士(蘇浩銘家長)
李秀麗女士(張晉樺家長)	廖麗蘭女士(廖梓峰家長)	陳　媛女士(劉穎禧家長)
黎燕蘭女士(莫婧瑤家長)	伍惠清女士(李穎錤家長)	

生活新煮意

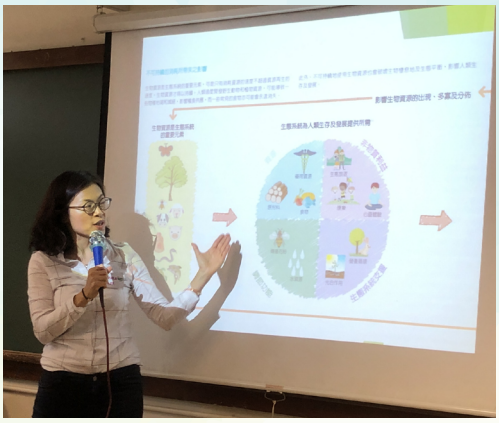
家長委員　林麗珊女士

家教會今年邀請了營養師李正雅女士，舉辦「生活新煮意」活動，讓家長認識如何實踐「低碳煮食」。

我們分為四組，首先在課室聽導師講解活動理念，認識過度開採，令環境被破壞的種種問題。我們的任務是：在專業烹飪導師指導下，烹調出四道菜式，分別為芝麻萵筍涼拌、三杯雞、蕃茄鮮菇飯及蒟蒻蔬果。

經過導師一番細心講解，我們都對環保煮食有一定概念，然後便各自到附近街市及超市購買食材。買過食材，我們回到學校家政室開始煮食，一展身手！

經過一番用心製作，各組的製成品相繼完成，家政室內瀰漫著各式各樣的食物香味，令人食指大動。我們看到各人的製成品，都十分雀躍，也明白在往後的生活中，如何實踐理性的綠色消費，為環境保護出一分力。



家長教師會獎項

聯課活動 - 最積極參與獎

1D 蕭逸菲　2A 王靖　3D 黃小燕

聯課活動 - 最佳表現獎

1A 陳漢雄　1C 趙芷瑩　1D 黎梓皓

3A 葉子銳　3D 梁凱柔

聯課活動 - 傑出領袖獎

5C 陳思穎　5B 江佩思　5C 胡家慧

學業成績優異獎

6C 劉迦倩　6C 杜朗婷

2019-2020年活動推介

出版家長通訊

秋日郊遊之旅——塔門、荔枝莊

親子日營

其他工作

監察小食部所售賣食物種類

聽取及跟進家長對校服的意見

贊助陸運會獎杯及獎牌

舉辦中一家長學堂

設立家長教師會獎學金及獎項

二零一八至二零一九年度第十五屆家長教師會執行委員會

家長委員		校方委員	
主席	李啟剛先生	副主席	何慧玲校長
副主席	黃德慧女士	秘書	江志豪老師
秘書	劉碧珊女士	司庫	葉張淑美老師
司庫	劉劍方先生	委員	吳泳琛老師
聯絡	馬瑞紅女士	委員	陸蕙儀老師
康樂	林麗珊女士	委員	陳秀蓮老師
總務	陳芷瑩女士		
增選委員	盧慧斯女士		