



沙田官立中學

家長教師會會訊

第四十四期
(二零二四年七月)

地址：沙田文禮路11-17號

電話：2691 4744

網址：<https://www.stgss.edu.hk>

主席的話

親愛的家長們，大家好！

本人是現任家教會主席林宜玲(Ada)。我的大女兒於2016年入讀沙官，已於2022年畢業了，而小兒子是本年度的中四級學生。我由2016年開始擔任沙官家長義工，於2017年加入家教會成為執委委員，2019年任家教會副主席，及後由2021年開始成為家教會主席，同時我亦於2020年以家長代表的身份加入學校管理委員會。

首先，本人十分慶幸停刊了多年的會訊終於有機會「重出江湖」，期望透過會訊讓家長們更了解本會動向。自2020年初起，在疫情的限制下，本會多項活動無奈地需要暫停；但幸得校方的鼎力支持，本會仍能在疫情稍緩期間，舉辦部份活動；其中，讓我有較深印象的是2022年6月舉辦的「大澳一天遊」親子旅行。縱使當時有多項防疫條例限制，但是次旅行日的出席人數竟然多達96人，活動非常成功，家長、老師及學生們都能在疫情期間有難得的機會舒展身心，大家度過了非常愉快的一天。活動後，本會收到很多家長的正面反饋，再次感謝校方和家長們的熱烈支持。

回顧這幾年，家長教師會得到不同家長的鼎力支持，才能讓活動順利舉行，其中令我最難忘的活動便是去年5月5日舉辦的「50周年校慶開放日」。本會用了多月時間籌備是次活動，當天共有超過30款由義工家長自製的食物和飲品，亦有家長們慷慨捐出不同物品作為乾貨區義賣的貨品，本會把在是次活動中所籌得的款項捐予慈善機構。活動在40多位家長們盡心竭力的協助下完成，當中包括33位在校家長義工、第18屆各執委委員、第15至16屆主席李太、以及諸位子女已畢業的家長們蒞臨支持，盛況空前！當中不少家長特意請假前來幫忙、有些家長放下家庭來支持、更有家長即使身上負傷仍堅持到場參與……當中種種的無私付出、滿滿的熱心支持，都令我非常感動！藉此機會，我要向當天出心出力的老師及家長們，致以衷心感激，我知道如果缺少任何一位的力量，活動也不能如此成功！

最後，我非常感恩在過往日子裏一同並肩同行的每一位老師及家長執委，大家透過溝通協作，各施所長，合力完成了多項活動，令本會大放異彩。

本會會繼續努力擔當家長與學校之間的橋樑，加強家長及學校之間的連繫。希望家長們繼續支持本會活動。

祝願大家健康平安、滿載喜樂！

林宜玲女士

執委簡介



副主席 黃熾菁女士

自2017年起，我開始參與家長義工的活動，並於2019年加入家教會成為委員。在2021年，我更有幸成為了學校管理委員會的一員。為了促進家長與子女之間的溝通和互動，我積極籌辦和參與各種親子和學校活動。同時，這些經歷也豐富了我的見識，並讓我認識了一群熱心無私的家長，與他們成為了好友知己。

每年我最期待的是參與中六畢業禮，為同學們準備畢業袍。六年的時光轉眼間就過去了，看著同學們懷著興奮的心情邁向新的里程碑，這是一個令人感動難忘的場面！我希望能傳承沙官家教會的文化，讓「愛。沙官」的精神流傳下去，並且繼續努力成為學校和家長之間溝通的橋樑。

(2C羅仁杰家長)



副主席 安籃女士

大家好！我是Anna，為本年度家教會副主席，仔仔今年已經升上中六了。

從仔仔中一加入沙官開始，我就一直擔任家教會執委的角色。還記得我最初加入家教會時正遇上疫情爆發，一些計劃中的活動也無奈停辦。在這段時間裏，校方與家教會合作無間，共同協商、積極協助家長解決疑難，讓我深深體會到學校老師們的幹勁，也實實在在地看見「家校合作」的重要性！

疫情過後，校園生活開始回復正常，我們陸續舉辦各種家長活動，並得到了家長們熱烈的支持及參與，使我感受到沙官的共融氣氛。我很榮幸能夠在這六年間以執委身份參與各項活動，並認識到來自不同年級的家長朋友，留下了不少美好回憶。

在沙官這個大家庭，不僅有老師和學生，也有著一班愛子女的家長們投入其中，這是十分難得的。在24-25年度的新學年，期待繼續與大家見面暢聚，共同發展更美好的校園讓學生成長，與大家共勉。

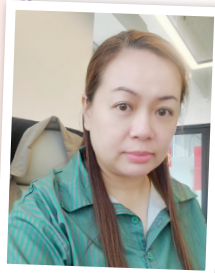
(5A張喬家長)

秘書 楊兆龍先生



今年是我成為沙官家長的第四年，一直以來，我曾多次擔任家長義工。今年，我有幸參加家教會常務委員的工作，這讓我更深入地了解家教會在學校和家長之間溝通和建立關係的重要性。作為一名專業工程師，我擁有多年的專業服務經驗，除了管理項目，我還參與對員工的培訓。我希望以積極的態度和行動，在新學年繼續努力為沙官的大家庭服務，在各種學校和家教會的活動中，協助所有相關人士更了解學生在校園中的生活，並體驗作為沙官家長的樂趣。

(4D楊樂希家長)



秘書 黃曼旋女士

因工作關係，我較少時間與孩子溝通，為多些了解孩子在學校的學習表現與各方面情況，我參與了家教會的工作。我很榮幸能夠成為本屆家長教師會委員，希望藉本會的活動，與家長互相分享教育子女的經驗和心得，協助學校安排活動，促進家長與學校之間的溝通。透過不同的活動，我體會到家長和學校合作的重要性，希望日後能有更多的家長積極參與及支持本會活動，讓子女享有更好的校園生活，健康成長。

(2A林森杰、4A林心悅家長)

康樂 羅錫嬌女士



我曾經是一位資深醫務工作者，擁有豐富的專業知識。作為家長教師會委員，我致力於關注學生的健康和心理發展，促進學校和家庭之間的健康教育，並積極參與學校健康教育活動，關注學生的身心健康問題。我期望能夠通過家校合作，加強學生身心健康的發展，讓孩子在更好的環境氣氛中成長。

(4C陳卓銳家長)

康樂 蔣媛女士

我非常榮幸能夠成為沙官家教會的一員，有機會加深瞭解學校的政策及活動，在為家長同學們服務的同時，也可以陪伴我兒子展開充實的校園生活。通過過去一年的家教會活動，我認識了很多熱心的家長義工和教師，收獲了很多歡聲笑語。期許將來有更多家長能夠支持家教會，共同促進家校共融，為我們的孩子們創造更和諧、優良的學習環境，從沙官展翅飛翔。

(2A覃梓銘家長)



聯絡 張利娟女士

大家好，我是1D班申航的家長，我在2023年加入成為家教會其中一員。我喜歡旅遊，在放假期間，我經常和朋友們四處遊山玩水。

我也喜愛閱讀，泛讀各類型的書籍，尤好哲學和教育的書。我關注教育及農業的發展，做事認真負責，樂於幫助他人，不斷追求進步。

(1D申航家長)



聯絡 曹培霞女士

轉眼間，我加入家教會這個大家庭已經一年。我之前對家教會職務認識不多，但本學年，我參加了各項活動，並從中學習，獲益良多；我還認識了許多位熱心的家長們，互相交流，了解子女的成長情況。希望所有同學們在學校都能健康愉快的成長，家長們踴躍參加家教會活動！

(2D曹洪鳴家長)

本年度活動

2023-09-16	中一親子迎新日營	2023-12-20	聖誕敬師日
2023-10-03	學校水運會	2024-01-17	興趣班：賀年水仙班
2023-10-21	家長教師會周年會員大會暨家長日	2024-02-03	興趣班：新春蘭花班
2023-10	環保校服回收及派發	2024-02-24	家長禪繞畫體驗工作坊
2023-10-23	學校陸運會	2024-03-02	親子旅遊樂
2023-11-13	駐校心理學家「親子溝通技巧」講座	2024-03-20及03-25	「孩子・讓我們一起同行」家長工作坊
2023-11-22	聯誼活動：家長輕鬆聚一聚	2024-04-09	「校友合辦」興趣班：水墨畫體驗班
2023-11-24	Experience Day	2024-05-23	中六畢業典禮
2023-11-25	小學升中講座	2024-06-24	敬師暨家長義工聚餐
2023-12-01	周年頒獎典禮	2024-07	環保校服回收及派發
2023-12-05	聯誼活動：家長秋季行山樂	2024-07-13	「好精神一筆過津貼」活動：親子電影觀賞



2023-24年度 周年會員大會、 執委選舉及家長日

本年度家長教師會周年會員大會暨執委選舉、家長日於2023年10月21日上午順利完成。



回收校服領取

為響應環保及避免浪費，本會鼓勵家長捐出已不適合子女穿著的校服及制服，讓有需要的家庭領取。



2023-24年度中一親子迎新日營



為協助中一學生早日適應中學生活，本會於2023年9月16日在校內舉辦「中一親子迎新日營」。今年由黃熾菁女士及林桂玉女士擔任營長，當天由副主席馬麗珊女士及鄭謙副校長致歡迎辭。其後由駐校社工高姑娘主持「與子女同行」講座，向家長講解如何協助子女適應中學生活，令大家獲益良多。接著，本會榮譽顧問梁夏梅香女士帶領參加者做瑜伽運動，輕鬆一番。此外，班主任和家長義工亦一同分組入班，與家長們傾談交流，並解答家長提出的問題。駐校社工羅穎儀姑娘更帶領學生大使為中一同學及其家長安排「愛心獻唱」環節及「開心校園大巡遊」活動，活動禮品由榮譽顧問何主平先生捐贈，他們都樂在其中。



親子減壓活動——電影欣賞

本會於2024年7月13日包場舉行電影欣賞活動，讓老師、家長及其子女一同觀看動畫電影，藉以歡度假期，亦可放鬆身心、培養親子感情。當日全院滿座，電影亦富有娛樂性和教育意義，令參加者從中獲得啟發。



親子旅遊樂

曾大屋、群雅學校、
沙頭角禁區、
沙頭角農莊一天遊

親子旅遊樂已於2024年3月2日順利完成，參加者透過活動認識曾大屋及沙頭角文化，還有DIY客家茶粿制作及BBQ，讓參加者舒展身心，親子同樂。



家長感言

張豔萍女士 (58) 馮妹麗家長

我和女兒於2024年3月2日參加了由家教會組織的親子旅行。是次活動讓我和女兒在忙碌的工作和學習中一起出遊，增加親子關係，機會非常難得。今年的親子旅行景點為曾大屋和沙頭角中英街禁區，都是一些平時我們很少機會到訪的地方，旅程中我們既見識到舊時的建築風格和大戶人家的房屋佈局，又瞭解到中英街的歷史背景；我們還到了和深圳只有一牆之隔的街道，深圳兩地的人相隔一條街道互打招呼，真是很有意思。我們都很喜歡這種一邊遊玩一邊學習知識的旅遊體驗，希望學校日後再舉辦類近的活動！最後，非常感謝家教會成員不辭辛勞組織此次活動，讓家長和學生都有美滿的收穫。



陸運會

今學年陸運會決賽日於2023年10月11日假馬鞍山運動場舉行，校方誠邀家長執委出席觀賽。當天共有31位家長參與4x50親子接力賽，非常踴躍！本會邀請4位家長代表為家教會出賽4x100接力賽，感謝家長們積極參與，其他參賽隊伍雖然實力強盛，但家長隊亦不遺餘力，盡顯體育精神。



家長感言

大家好，我是5B班李彥欣家長。本人十分榮幸參加一年一度家教會盛事——陸運會的壓軸項目「4x100米接力邀請賽」，我十分期待，也很榮幸第三次（2019、2022年、2023年）被邀請參加這個比賽。

我自覺不是田徑高手，平時也沒有恆常的跑步訓練，面對其他友隊的強勁組合：沙官舊生隊、現屆學生隊等，相較之下，我們家教會接力隊如同螳臂擋車，但我們沒有氣餒，今次參賽的目標是能夠一起參與，一起享受比賽過程，發揮「團結就是力量」的精神！

這次活動最令我印象最難忘是家教會的鼎力支持和鼓勵，每一位家教會的接力隊員都有一位御用的攝影師——各位家教會委員。她們除了在跑道旁全程為我們吶喊助威打氣，更由起跑、接棒區、終點等不同位置，捕捉我們落力比賽的珍貴時刻，為我們留下了美好的回憶。比賽過後，我們更計劃明年訂製隊衣參賽，屢敗屢戰，增加團隊合作精神！

最後，衷心感謝家教會主席Ida 領導有方，讓家長可以有機會參與子女的不同校內活動，亦有渠道向校方反映意見，實踐家校合作的目標。

李林思嫻女士（5B李彥欣家長）

水運會

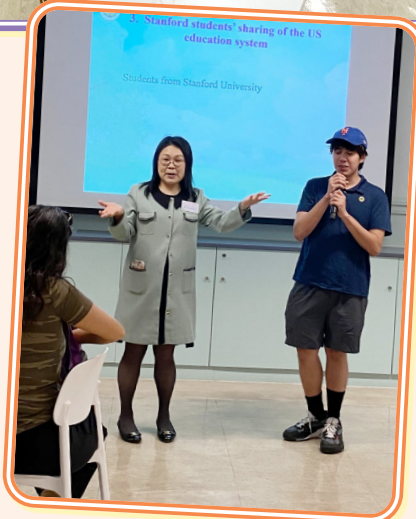
水運會已於2023年10月3日假沙田賽馬會游泳池舉行，本會主席榮幸地獲邀為主禮嘉賓，而執委及家長共接近40人應邀出席觀賞賽事。雖然天氣炎熱，座位亦有限，但家長們投入觀賽，場面熱鬧。





Experience Day

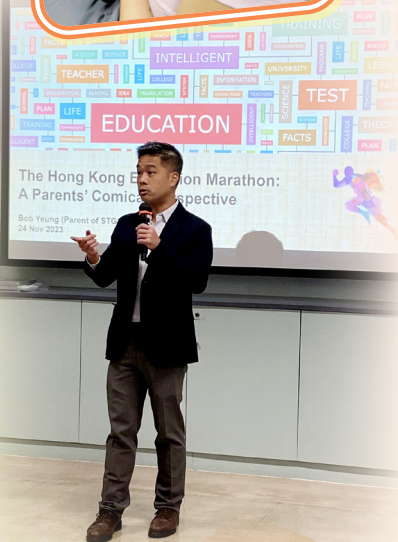
本會獲校方邀請，參與於2023年11月24日舉行的Experience Day。當日本會秘書楊兆龍先生與來賓及史丹佛大學學生作深入交流，令他們更了解本地教育，亦預備了自製紀念品送予來賓作留念，盡顯心思；另外，執委們預備了茶葉蛋、泡茶及繩結手繩招待所有來賓，藉此推廣中華文化。



家長感言

我們非常感謝香港中文大學王淑英教授在本學期初安排了來自史丹佛大學的交換生蒞臨本校進行交流。本校學生熱情地歡迎史丹佛大學的同學，並積極向他們展示本地教育的特色和優勢。在參觀過程中，學校舉辦了一系列文化交流活動，讓他們深入了解香港的傳統文化和風俗習俗，當天的活動種類多元，包括音樂表演、水耕種植導賞、跳繩表演、中國書法體驗等，讓史丹佛大學的交換生親身體驗本地文化的獨特魅力。本人也十分榮幸有機會以「香港教育馬拉松」為主題進行分享，此外執委們也特意準備了中國茶、茶葉蛋及中式糖水等香港美食與來賓們共享。這次交流活動不但豐富了學生對世界的認知和人生閱歷，也可以擴闊兩地學生的視野及眼界。希望日後再有機會與史丹佛大學的同學相聚，繼續深化兩地學生之間的友誼。

楊兆龍先生（40楊樂希家長）



Annual Speech Day 2022-2023

"Success is not the end,
but a continuous journey."



周年 頒獎典禮

本會獲邀於2023年12月1日參加周年頒獎典禮，典禮上主席代表本會頒發獎學金予24位於2023年度文憑試中考獲5*以上的同學，藉以恭賀學生取得優異成績。

中大畢業典禮

2024年6月23日為中大畢業典禮，校方邀請家教會執委頒發畢業證書及出席觀禮，感謝各執委為畢業生整理畢業袍。



中一 入學簡介會

本校中一入學簡介於2023年11月25日順利舉辦，感謝校方邀請參與其中。



賀年水仙班

為慶賀新春及推廣中國傳統文化，本會特於2024年1月17日在雨天操場舉行賀年水仙班，是次活動邀請莫浩基老師教授家長製作賀年水仙花。本會非常感謝莫老師抽空教導家長，課堂內容充實，家長們不但加深對種植水仙花的認識，更可學習切割水仙頭，再帶回家栽種增添節日氣氛。



新春蘭花班

本會於2024年2月3日在雨天操場舉辦新春蘭花班，邀請專業花藝師教授家長製作賀年蘭花擺設，並透過理論與實踐，讓家長既學懂花藝知識，又可享受插花樂趣。



家長感言

我十分榮幸加入家教會作為家長義工之一，透過家教會的平台可以與其他家長互相傾訴和交流，非常感恩！

好開心第一年就可以與眾多家長一同參與家長也敬師活動，在春節前又參加了家教會舉辦的新春蘭花班活動，令我深深感受到沙官的家教會是一個很溫暖的大家庭。接下來的5年，我會繼續積極參與各項家教會義工活動。

最後，祝願大家身體健康！生活美滿！

蘇考珍女士（IC鄭梓泓家長）

水墨畫體驗班

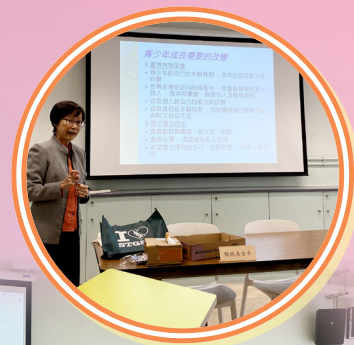
水墨畫體驗班於已2024年4月8日順利完成。本校校友水墨畫家邱月明女士為大家講解水墨畫的技巧和創作方法。家長們於體驗班中學習到如何運用筆墨、掌握水墨的濃淡變化以及表達意境的技巧，深入了解中國文化中的水墨畫藝術。



家長工作坊及講座

「孩子，讓我們一起同行」家長工作坊

為關注學生精神健康發展方面的情況，本會榮幸獲得本校第一屆校友甄婉美女士於2024年3月20日及3月25日為家長開辦免費工作坊。家長於工作坊中學會如何改善及強化親子關係，獲益良多。



SOUL Keeper 自我關顧體驗工作坊

本校輔導組及本會與「童軍知友社：友善社區-SOUL Keeper精神健康守護者計劃」合作，於2024年2月24日為家長籌辦自我關顧體驗工作坊，透過參與「禪繞畫」體驗活動，讓家長舒緩照顧子女的壓力，也能讓家長們對精神健康概念有基本的認識，明白精神健康的重要性。



家長感言

很榮幸能夠成為沙田官立中學家長義工的其中一份子。隨著疫情過去，一切復常，學校舉辦了多項活動讓各家長義工也參與其中，例如中一迎新日、家長工作坊、多個講座等等，這些活動不僅讓家長們對學校的運作有更深入的瞭解，也有助培養孩子們的社交能力，當中體現了家校合作的精神。最後，我要衷心感謝校長、副校長、老師、職員以及家長義工們的努力和無私付出，讓孩子們能夠在豐富多姿的校園中快樂學習，健康成長。

林惠居女士 (28余思欣家長)

家長講座：掌握親子溝通技巧，與子女的情緒同行

本校邀請教育局教育心理學家盧欣延姑娘於2023年11月13日與家長們分享親子溝通技巧，讓家長從多方面瞭解孩子，以提升改善親子關係和幫助孩子愉快地學習。



家長聯誼

家長輕鬆聚一聚

家長輕鬆聚一聚於2023年11月22日舉行。

當天家長們帶來親自烹製的食物，一同分享，種類豐富：有芒果糯米糍、水果撻、青瓜牛展、秘製薑、雞翼、蔥油餅等等；本會提供飲品予家長。

除了食物分享外，家長們也互相分享孩子上學的点滴、教育孩子心得、生活趣事；期間執委們協助解答個別家長疑問，大家開心暢談，歡度了一個愉快的上午。活動令家長們對學校及本會加深了解，彼此建立了珍貴的友誼。



1A 韋卓熙媽媽



1B 吳子恆媽媽



1A 鄭梓泓媽媽



1D 黎筱媛媽媽



2A 袁朗媽媽



2D 曹洪鳴媽媽



2D 黃子希媽媽



3C 梁梓烽媽媽



3E 邱啓濤媽媽



4C 黃譚真媽媽



家長秋季行山樂

本會於2023年12月5日舉辦了秋季行山樂，當天風和日麗，一眾家長一邊欣賞山中美景，一邊輕鬆暢談，大家樂在其中。





聖誕節敬師

聖誕節是一個普天同樂的日子，本會於2023年12月20日小息時段向教師們表達心意。

家長感言

大家好，我是3E邱啓濤家長，我平日空閒喜歡製作小甜點。本年度十分榮幸獲家教會邀請於聖誕佳節製作鮮果撻予老師們作敬師日禮物。活動當天我與家教會成員齊心合力完成甜點禮物，非常開心滿足。鮮果撻最後大獲好評，老師們都表示禮物甜蜜味美，得到讚賞也令我感到十分滿足，我也借此機會感謝老師們對學生的教導與關懷。透過參與家教會活動，能夠讓我認識一群志同道合的家長，大家在不同家教會活動中一同相聚閒聊，共度快樂時光。

陳慧明女士（3E邱啓濤家長）



「敬師日暨義工感謝日」午餐聚會

為感謝教職員對本會活動的支持及日常工作的辛勞付出以及答謝義務導師和家長義工在過去一年來盡心服務，本會於2024年6月24日在禮堂舉行「敬師日暨義工感謝日」午餐聚會。出席的老師、執委們與一眾家長義工交流聯誼，氣氛熱鬧。本會在此再次感謝所有協助推展會務的教師和家長。

家長感言

家長教師會每年都會舉辦敬師及義工聚餐，去年受疫情影響停辦了一年，今年終於有幸可以復辦。透過這次活動，我認識了一班有愛心、開朗的家長義工及家教會委員，他們每一位都獨當一面，身懷絕技，在是次聚餐中盡展自己的廚藝，大家一同品嚐美食，樂在其中。我在這次活動中也大顯身手，製作美食。看到教師及家教會成員吃得開心，自己心裡也樂滋滋的！

鍾佳希女士（校友林揚凱、5C林弋閑家長）

