

「精神健康」

靜觀瑜珈體驗工作坊

一眾「爸爸超人」、「媽媽超人」既要工作謀生，又要照顧子女，難免感到身體及精神疲累。近年教育局一直強調「正向教育，關注精神健康」，秀天的家長教師會當然也留意到相關情況，並且貼合瑜珈潮流，為大家帶來「靜觀瑜珈體驗工作坊」。導師會帶領我們一起練習靜觀瑜珈，學習如何通過呼吸和動作來達到身心的平衡和放鬆，找到屬於自己的寧靜。



養生花茶工作坊

中國人素來對「沏茶、泡茶、品茶」非常講究，茶早在唐朝已深受大眾喜愛，香港作為中西文化匯聚的彈丸之地，近年引入了外國的花茶，結合中式的泡茶技藝，更能突出花茶中獨有的天然香氣及味道。在養生花茶工作坊中，導師會為大家介紹不同的花茶種類和製作方法，和大家一起沖泡、品味花茶，花香瀰漫在房間，家長的身心亦隨之得到放鬆。



「藝力對焦」表達藝術抒壓工作坊

中國人素來對「沏茶、泡茶、品茶」非常講究，茶早在唐朝已深受大眾喜愛，香港作為中西文化匯聚的彈丸之地，近年引入了外國的花茶，結合中式的泡茶技藝，更能突出花茶中獨有的天然香氣及味道。在養生花茶工作坊中，導師會為大家介紹不同的花茶種類和製作方法，和大家一起沖泡、品味花茶，花香瀰漫在房間，家長的身心亦隨之得到放鬆。



秀茂坪天主教小學

2023-2024年度家長教師會會訊

地址：九龍觀塘寶達邨 電話：2348 4218 傳真：2349 6359
網址：http://www.smpcps.edu.hk



校長、副校長、各位家長、老師和同學：

首先，我代表全體家教會成員，向各位表示最衷心的感謝和問候！感謝大家一年來的支持和配合，讓我們家教會的工作能順利地開展。

另外，我要特別感謝家教會的每位委員，你們都是默默付出的幕後英雄。無論是聖誕聯歡會的禮物，中國文化日的小禮物，攤位遊戲等等，你們一年來的辛勤付出，為秀天做出了重要的貢獻，亦為小朋友帶來很多的快樂。

每一天都由許多瞬間組成，這些小瞬間累積堆疊，建構起我們共同的回憶，令我們的關係變得更密不可分。

過去一年，家教會舉行了一系列不同的活動，包括每年令人期待的聖誕聯歡會，現場氣氛熱烈，每個同學都滿載而歸。還有衣裳鬢影的中國文化日，今年每位家長也幫小朋友精心裝扮，皇帝出巡、美女如雲，舉手投足盡顯中國文化，而今年家教會的冰糖果攤位，亦十分受小朋友歡迎。除此之外，家教會亦舉行了很多不同種類的親子活動，包括親子瑜珈，流沙畫等等，在我們的共同努力下，秀天小朋友都非常享受校園生活。

來年我希望為學校的發展繼續貢獻自己一份力量，讓我們攜手並肩共同締造一個更加美好的秀天大家庭！

秀茂坪天主教小學第十一屆家教會主席
黎沛祺女士



第十一屆 (2022-2024) 家長教師會常務委員名單

顧問	校監： 馬德良 神父	校長： 葉春燕 校長
職位	家長委員	教師委員
主席	黎沛祺 女士	/
副主席	朱凱玲 女士	秦嘉碧 副校長
秘書	梁秋萍 女士	鍾志揚 老師
司庫	劉永音 先生	鄭紫瑩 主任
康樂	陳文婷 女士	吳荷冰 老師
	陳蔚雅 女士	趙少維 老師
總務	林淑清 女士	高妙芝 老師
聯絡	葉文華 先生	陳浩軒 老師
委員	曾家怡 女士	梁穎珊 副校長
	賴鳳嬌 女士	周嘉汶 老師
	林艷秋 女士	/
增補委員	龔賢賢 女士	/

秀茂坪天主教小學家長教師會2023-2024年度財政報告 由2023年9月1日至2024年 5月31日

項目	收入HK\$	支出HK\$	結餘HK\$
2022年9月1日結餘			69,992.17
家庭與學校合作活動計劃資助(日常營運津貼)	5,855.00		
家教會會費(632個家庭)	17,820.00		
家教會親子旅行	940.00		
銀行利息	101.87		
推行會務		482.10	
聖誕聯歡學生抽獎禮物費用		3,500.00	
新年福袋		6,050.00	
家長保險費用		2,402.40	
家長義工聚會		2,675.10	
謝師宴按金		5,000.00	
2022年9月1日至2023年5月30日收支結餘	24,716.87	20,109.60	74,599.44
2022年6月30日收支結餘			74,599.44

註：(一)本年度的家庭與學校合作活動有以下支出項目：

- (1) 香薰伸展瑜珈體驗工作坊，預計支出\$6,000
- (2) 愛笑瑜珈體驗工作坊，預計支出\$1,800
- (3) 家長不動氣之正向管教技巧講座，預計支出\$2,200
- (4) 親子芬蘭木柱體驗工作坊，預計支出 \$4,500
- (5) 親子慢活流沙木框畫工作坊，預計支出 \$5520

上述項目(1)-(5)預計總支出\$20,020，其中\$20,000由教育局「2022/23學年家庭與學校合作活動計劃」資助，餘下\$3,330由家長教師會津貼。

(二) 預計於6月支付獎勵學生書券費用，預計支出\$5,400

(三) 預計於7月支付 2022-2023年度家長教師會會訊印刷費用，預計支出\$1,980

2023-2024年度家教會活動巡禮

家長教師會積極舉辦各式各樣的活動及課程，主題涵蓋「家長教育」、「親子關係」及「精神健康」三方面，目的是為配合家長不同的興趣和需要，讓家長參與合適的培訓及活動，從以促進親子間的和諧關係。家長課程和活動加強了家長與學校的溝通，增進彼此的關係，並讓家長成為學校的好夥伴，共同為秀天學子們築起護蔭。

週年大會花絮 (14/10/2023)

家教會週年大會在學期初已完滿結束，由家教會主席黎沛祺女士及司庫劉永音先生報告上年度會務及財務報告，並向一眾會員預告本學年的精彩活動。本屆家長教師會將一如既往，成為學校與家長的溝通橋樑及堅實後盾，促進家長合作，共同栽培秀天學生茁壯成長。

除了會務報告外，學校更安排了四項表演節目，分別是動感十足的Hip-Hop舞蹈、拳拳到肉的跆拳道、聲韻悠揚的古箏獨奏及有如天籟的合唱團表演，動靜皆宜，台下的家長和老師都全神貫注地欣賞演出。



「家長教育」



共讀繪本家長工作坊

科技發展一日千里，我們的生活越來越離不開手機、平板電腦等電子產品，不少家長都反映孩子沉迷使用電子產品，既令學習成績倒退，更破壞了親子關係。

今年家長教師會舉辦了「共讀繪本家長工作坊」，導師預備了大量的繪本，教導家長如何運用聲音和表情把故事演得活靈活現。在最後的實習環節，學校更邀請了一群學生到圖書館擔當聽眾，家長繪形繪聲地描述故事內容，精采刺激、環環緊扣的情節令整個圖書館都充滿歡樂和笑聲。親子共讀，樂趣多多，你們也試試吧！

家長教育講座

家長們有沒有遇上過照顧小朋友的難題？別擔心，家教會來拯救您啦！每年家教會都會舉辦不同的教育講座，包括「孩子愛學習講座」、「快樂家長快樂孩子講座」等，專家講師將為您揭開教導孩子的神秘面紗，讓你們掌握與孩子溝通的最佳方式，令家庭氣氛更加和諧融洽，期望於講座上見到大家的身影！



藝術創作工作坊

親愛的藝術家們，準備好釋放您的創意小宇宙了嗎？家教會為家長準備了一連串的藝術創作工作坊，例如陶藝、園藝、插花等，歡迎各位親臨這個舞台，探索自己的藝術天賦，讓靈感自由飛翔，讓生活更加豐富多彩。另外，家長亦可學以致用，回家與孩子一起創作不同形式的藝術品，增進親子關係，一舉兩得。



國家安全教育

國家安全與我們的生活息息相關，自9月起，學校為學生安排了不少與國民教育有關的活動，加深了學生對國民身份認同感和對祖國的認識。本年度共有30位憲法及基本法學生校園大使，職責包括於早會升掛國旗區旗化及推動國民教育，其中4位更獲選到北京交流，親身體驗中國首都的繁榮鼎盛，在下學期，本校30位《憲法》和《基本法》學生校園大使參與國情電影欣賞會。透過觀賞國情電影《點點星光》，讓學生校園大使加深對國情的認識。

秀天的家長亦以行動支持學校推動國安教育，於2024年4月15日到校與學生一同參與「國家安全教育日」的升旗禮儀式並細心聆聽「國旗下的講話」內容，家長表現尊重和投入。

國安教育活動例子

- ◆ 中國人民抗日戰爭勝利紀念日專題展覽
- ◆ 九一八事變紀念日專題展覽
- ◆ 2023「國慶日」網上問答比賽
- ◆ 「認識祖國，認識香港」填色比賽
- ◆ 2024國家安全寫作比賽
- ◆ 國民教育吉祥物命名比賽
- ◆ 2024《憲法》和《基本法》全港校際問答比賽
- ◆ 「基本法宣傳大使」填色比賽
- ◆ 第五屆「蘇韻流芳」青少年國畫比賽
- ◆ 小學中國歷史文化問答比賽
- ◆ 「心繫家國」雲遊中國名勝古蹟-虛擬實景設計比賽
- ◆ 第十六屆「香港盃外交知識競賽」全港校際問答比賽



「親子關係」



親子旅行

親子旅行是秀天一年一度的盛事，每年都有逾百個家庭報名參加。本年度的地點選址在水圍綠田園，這裏有寬廣的草地、清新的空氣和清澈的湖水，暫時讓家長、老師、學生放下繁忙的工作，踏上一段充滿歡笑和探索的奇妙之旅。

當天除了享用燒烤盛宴外，還有水上單車、滑草、水上滾筒、手搖船等刺激的活動，家長和學生在大自然中一起探索和玩耍，讓家校、師生、親子之間的情感更加深厚。

親子慢活流沙木框畫工作坊

香港生活步伐急速，凡事都像競賽項目般追求快、狠、準，神經長期處於緊張狀態，輕則影響日常生活，嚴重時甚至會令親子關係出現裂痕。無論生活如何營營役役，生命中依舊有許多值得我們駐足欣賞的地方，慢活流沙木框畫工作坊帶領一眾家庭拋開繁俗，透過藝術讓我們把雜念拋開，目光放回在眼前的事物上，讓自己能「活在當下」，一方面能讓自己在勞碌奔波的生活中尋回平靜，另一方面能加強親子互動，與孩子享受難得既靜恬時光。

