



# 佛教孔仙洲紀念中學

## 家長教師會會訊



地址：九龍黃大仙斧山平定道十號 電話：2322 6915 傳真：2351 3614 網址：<http://www.bhscmc.edu.hk>

### 校長的話

#### 【善聽·善話】

中國古代重視家教，父親教導兒子修身立業。《左傳·隱公三年》衛國公子州吁是寵姬所生，很受莊公的喜愛，大夫石碏勸諫莊公說：「臣聞愛子，教之以義方，弗納於邪。」「義方」是做人的道理，後用以代指父親的教訓，泛指「家教」。古代重視家庭教育的詩禮之家會把讀書為人的原則寫成家訓，如《顏氏家訓》、《朱子家訓》等。

時移世易，今天世界複雜多變，為謀生計，雙職父母的「家教」時間甚少，加上網絡資訊爆炸，「家教」甚難。因此學校規劃「家長教育」，鞏固「孩子」、「家長」和「學校」三者密不可分的關係，以助孩子順利健康成長。

近年，「家校合作」提升至「專業培訓」。我們邀請教育心理學家和註冊社工，分別舉辦《精神健康急救（關懷青少年版）證書課程》和《「家Channel」工作坊》（包括《情緒調節篇》、《各思覺察體驗》及《和氣學堂初體驗》）。家長們忙裡偷閒，學習專業知識，了解自己更理解孩子成長的需要。課程豐富充實，家長們於課堂結束時，滿載喜悅。媽媽說：「我知道今晚應該用什麼語氣跟兒子溝通了」。父母子女相處無對錯之分，但添加了語言的藝術、用上了愛的說話，往往就能消弭親子間的誤會於無形。

溝通，重點是聆聽。即佛家講的「聞」。《楞嚴經》卷六的《聞性修習》謂「反聞聞自性，性成無上道」。「聞」——並非指用耳朵、耳根聞聲。「聞」，是超越一切聲音相的。「聞自性」，不是聞外面的聲塵，聽外面的聲音；而是聽心底說話，聽物我相融的感受，聽話語背後的想法和情緒。這便是教育心理學家強調「適切的溝通」的技巧，家長以接納、真誠和同理心溝通，耐心聆聽孩子們的意見和行為背後的想法，「開放聆聽，明白理解青年背後的經驗」、「多肯定，少比較」、「感性的交流多於分析的重要」。

另一方面，《法華經大成》「愛語攝。以善軟心。隨順一切眾生。安慰開喻。一切眾生」，亦對我們多有啟發。就是要多讚慰，善接引，利樂有情。舉個實例「你咁貪玩呀……」改作「你太外向了。」、「你成日坐唔定」可稱「你果然精力充沛。」、「你做事猶豫不決」換做「你處事謹慎」、「你耳仔軟呀，人云亦云」改成「你性格隨和，嘗試勇敢些表達自己意見。」凡事轉換角度，以鼓勵積極扶持孩子，共同成長，家庭和諧溫馨。

就讓我們學習善聽，聞見空性；善話，慰藉心靈。



### 2024-2025家長教師會幹事會

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 主席：   | 陳寶兒女士 |       |       |
| 副主席：  | 陳芬妮女士 | 陳詩韻校長 |       |
| 秘書：   | 蔡育珍女士 | 葉嘉琪老師 |       |
| 司庫：   | 吳碧蓮女士 | 周秀儀老師 |       |
| 康樂：   | 林慧儀女士 | 劉韻雯老師 |       |
| 總務：   | 潘妍均女士 | 黃安娜老師 |       |
| 協作委員： | 王姣姣女士 | 蕭志盈女士 | 鍾燕玲老師 |



## 義工迎新——製作永生花小夜燈



大家一起發揮創意，製造永生花小夜燈！



媽媽和女兒一起製作漂亮小夜燈！



學員拿著自己創作的小夜燈合照。

## 會員大會



陳校長致歡迎詞及介紹大會內容。



駐校社工與大家分享如何面對青少年壓力。



大會過後，家長與班主任會面，了解子女在校情況。



## I-Smart卓越形象工作坊



學生第一次接觸針線縫紉。



學生向家長請教打領呔的技巧。



學生嘗試使用熨斗，把衣服燙平！



學生學有所成，最後與義工家長一起合照留念！



## 素食午膳



家長義工為全校師生準備了豐富的素食。



義工家長幫忙分發素食。



同學一起品嚐素食，大家都吃得津津有味！



## 家長日攤位



由社工帶領的親子減壓攤位，吸引了家長與學生一同參與。

## 大專課程體驗計劃



七名高中家長隨中四學生參觀職業訓練局。



家長學習有關房務的工作。



家長親身體驗手部護理。



家長和學生在國際廚藝學院學習烹調，大家都獲益良多！

## 親子接力賽



家長和學生積極參與，盡情享受運動的樂趣！



比賽後，大家拍照留念，秉承「比賽第二，友誼第一」的精神！



## 學校簡介會



家長委員和義工全力支持學校簡介會。



家長教授粉彩畫，同學都非常投入！



家長義工準備了零食給大家享用。

## 捐血日



家長踴躍參與本校舉行的捐血日！



除了家長捐血外，女兒也一起捐血。

## 手指圍巾工作坊



家長導師有耐性地教導學員使用手指編織圍巾。



家長帶同子女一起學織圍巾。



大家希望編織出屬於自己的圍巾。



## 中六加油站



一班家長準備了「零食福袋」，為中六同學試前加油打氣！



陳校長及家長義工走訪中六各班，送上一點點心。



## 家長也敬師



家教會今年準備了「愛心暖暖圍巾」，向校長、老師及校務團隊致謝。



主席陳寶兒女士代表把圍巾致送學校，由陳校長代收。



同學有父母到校加油打氣，考試時必定會全力以赴！



## 義工迎新——製作永生花小夜燈



大家一起發揮創意，製造永生花小夜燈！



媽媽和女兒一起製作漂亮小夜燈！



學員拿著自己創作的小夜燈合照。

## 會員大會



陳校長致歡迎詞及介紹大會內容。



駐校社工與大家分享如何面對青少年壓力。



大會過後，家長與班主任會面，了解子女在校情況。



了解子女在校情況。

## 素食午膳



家長義工為全校師生準備了豐富的素食。



義工家長幫忙分發素食。



同學一起品嚐素食，大家都吃得津津有味！



## 大專課程體驗計劃



七名高中家長隨中四學生參觀職業訓練局。



家長學習有關房務的工作。



家長親身體驗手部護理。



## 家長日攤位



由社工帶領的親子减压攤位，吸引了家長與學生一同參與。



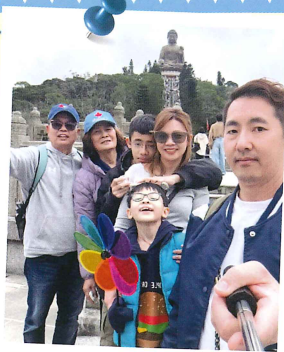
家長和學生在國際廚藝學院學習烹調，大家都獲益良多！

# 「伴你高飛」獎勵計劃2024/25

## 「共建歡樂時光」作品分享

### 1A 黎澤霖家庭

新年期間，我們全家一起去了大嶼山。當我們抵達時，大佛在遠處靜靜矗立。我們拍了許多照片，笑得特別開心。沿途的旅程，大家分享日常趣事，笑聲不斷。最終，我們站在觀景台上，欣賞到大佛的壯麗景色，心中充滿了平靜與喜悅。回程時乘搭纜車，於日落美景下欣賞赤鱗角機場，這次旅程讓我們的感情更加深厚，珍貴的回憶將永遠留在心中。



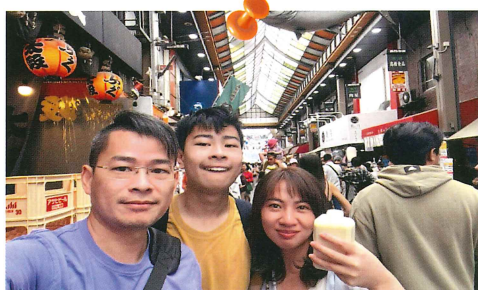
### 2A 王浩帆家庭

作為一名中國人，我們都有一個願望，就是至少一次踏足祖國的首都——北京，並在天安門廣場上留下我們的倩影，這個願望我們終於在2024年的聖誕節實現了。這張照片是我們剛看完升旗後在天安門廣場照的，雖然當時只有-6度，但依然阻擋不了我們看升旗的熱情。當國歌響起，五星紅旗慢慢升起的那一刻，一種“山河猶在，國泰民安”的幸福感油然而生。升旗完畢，我們在天安門廣場上拍下這張照片，記錄了此刻的心情，相信多年以後，再拿這照片出來看的時候，這種幸福祥和的感覺依然存在。



### 3A 魏忠星家庭

這是我們一家三口第一次的家庭旅行，特意挑選了這張在大阪黑門市場的合照。市場的熱鬧氛圍與美食的香氣交織，成為我們一家人共同的美好回憶。當中，我們品嚐了長腳蟹，和牛，豆漿等等，這短暫的時光，不僅是味蕾的享受，更是親情的凝聚，讓平凡的日常變得格外珍貴。



### 4C 蔡智軒家庭

風和日麗的復活節假期，去往台灣墾丁的路上，路過的貓鼻頭公園的巴士海峽，哥哥登高望遠感歎此美景帶來的心曠神怡，隱藏在背後的妹妹，拍下這令人心動的一刻。貌似簡單的構圖，在我心裡卻異常豐富：母子仨被隱藏的愛緊緊環繞著，風大大咧咧地在我們仨中間自由纏繞，美好時光，定格一小秒。



### 5D 何宛澄家庭

『去邊度唔重要、重要係同邊個去』一直是我家的宗旨。每次旅程我都會安排一些小驚喜給家人。例如：到一間爸爸喜歡的餐廳晚餐、到一個很美的地方給他們拍照又或聽一場女兒夢寐以求的演唱會。亦會提醒他們先放下煩惱，盡情的吃、喝、玩樂，享受旅程。珍惜大家一起相處的時光，才是旅程的最大意義。



### 6B 黃宇欣家庭



去年聖誕節假期，適逢宇欣外婆的生日，我們到鄉間蘆薈莊園遊玩。平時很少影相的宇欣在家姐的起鬨下，和外婆、媽媽還有姨姨們一起影相留念。帶宇欣深入大自然，不僅能讓她好好放鬆，還能讓她感受到大家庭的溫暖，懂得孝敬長輩，珍惜和家人相聚的時光。我們很注重家庭聚會，宇欣也享受其中，希望日後為她增添更多美好回憶！

# 2024-25 年度校外嘉許名單

## 學術

|                                     |                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|
| 第十六屆九龍地域傑出學生選舉                      |                                              |
| 優秀學生                                | 4A封晞悠 6A鄭靖男 6B馮健鋒                            |
| 《香港200》領袖計劃                         |                                              |
| 嘉許獎                                 | 5B顏汝婷 5B梁日晉                                  |
| 香港會計師公會及香港商業教育學會——企業、會計與財務概論科獎學金    |                                              |
| 得獎者                                 | 5B黃子豪                                        |
| 國際初中科學奧林匹克2025——香港選拔賽               |                                              |
| 二等獎                                 | 3D談穎澄                                        |
| 三等獎                                 | 3D何禮彬 3D宋栢賢                                  |
| 理大全港中國歷史論文比賽                        |                                              |
| 創見大獎                                | 6B馮健鋒 6B楊興浚 6C張鈺靄 6C招錦城 6D張卓銳                |
| 《潮汕文化交流團》徵文比賽                       |                                              |
| 優異獎                                 | 3C許樂頤                                        |
| 「我愛我的祖國」——金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽（立德樹人篇） |                                              |
| 優異獎                                 | 5B黃文儀 5D徐曼芳                                  |
| 第42屆香港數學競賽（HKMO）                    |                                              |
| 三等榮譽                                | 5A杜德陽                                        |
| 優秀表現                                | 5A許家和                                        |
| 「我的人生MAP青年創業實踐計劃」                   |                                              |
| 最佳財務規劃獎                             | 5B李浩鍵 5B梁日晉 5B黃子豪 5B吳咏珊<br>5C冼家寶 5D陳梓妍 5D徐曼芳 |
| 智能機器狗棋盤——國家安全問答競技賽2025              |                                              |
| 殿軍                                  | 3D郭倩婷 3D林曉演 3D林卓嵐 3D沈翹 3D曾淑樺                 |
| 第三屆敲響小金鐘演講大賽（香港賽區）                  |                                              |
| 銀獎                                  | 3D何嘉茵                                        |

## 體育

|               |                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 香港學界田徑錦標賽     |                                                                               |
| 男甲鐵餅          |                                                                               |
| 冠軍            | 4C黎知恒                                                                         |
| 男甲400米        |                                                                               |
| 亞軍            | 3C羅梓軒                                                                         |
| 男甲110米跨欄      |                                                                               |
| 亞軍            | 3A林毓程                                                                         |
| 男甲4×100米接力    |                                                                               |
| 殿軍            | 3A林毓程 3B黃煒程 3C羅梓軒 4B叶訓權                                                       |
| 男乙鐵餅          |                                                                               |
| 亞軍            | 4B任焯義                                                                         |
| 男乙100米        |                                                                               |
| 亞軍            | 3A莫証凱                                                                         |
| 男乙200米        |                                                                               |
| 冠軍            | 3C鍾俊翔                                                                         |
| 男乙400米        |                                                                               |
| 冠軍            | 3C鍾俊翔                                                                         |
| 男乙4×400米接力    |                                                                               |
| 冠軍            | 3B鄭宇翹 3B馬朗峰 3C鍾俊翔 4C蔡睿哲                                                       |
| 男丙1500米       |                                                                               |
| 季軍            | 2A林梓博                                                                         |
| 男丙4×400米接力    |                                                                               |
| 冠軍            | 1D梁展鵬 2A林梓博 2A黃卓喬 2C李泓晞                                                       |
| 男子甲組團體獎       | 殿軍                                                                            |
| 男子乙組團體獎       | 亞軍                                                                            |
| 男子組團體獎        | 全場總亞軍                                                                         |
| 九龍區男子甲組學界籃球比賽 |                                                                               |
| 殿軍            | 3B楊凱棋 4C曾榮樂 4D黎煒彬 4D曾維霖<br>5B林子靖 5C沈晉曉 5C蔡駿嘉 5C黃柏鉉<br>5D馮業廣 6A黃文希 6D廖嘉林 6D呂仲軒 |

## 藝術

|                                                |       |       |       |       |
|------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 第二十八屆全國中小學生繪畫書法作品（香港賽區）比賽                      |       |       |       |       |
| 繪畫類                                            |       |       |       |       |
| 一等獎                                            | 3B伍芯賢 |       |       |       |
| 設計藝術類                                          |       |       |       |       |
| 二等獎                                            | 3C許樂頤 |       |       |       |
| 攝影類                                            |       |       |       |       |
| 三等獎                                            | 4B鄧穎軒 |       |       |       |
| 無毒「郵」心起2024-2025郵票設計比賽                         |       |       |       |       |
| 優異獎                                            | 5B鄧梓晴 |       |       |       |
| 《潮汕文化交流團》攝影比賽                                  |       |       |       |       |
| 冠軍                                             | 3D林沁瑤 |       |       |       |
| 優異獎                                            | 2D陳芷欣 |       |       |       |
| 慶祝中華人民共和國成立75周年及香港回歸<br>27周年「童聲歡唱賀國慶」兒童及少年音樂比賽 |       |       |       |       |
| 中學獨唱組                                          |       |       |       |       |
| 亞軍                                             | 6B許文煒 |       |       |       |
| 季軍                                             | 1B梁皓程 |       |       |       |
| 中學獨奏組                                          |       |       |       |       |
| 亞軍                                             | 1D林晉言 |       |       |       |
| 第六十一屆學校舞蹈節                                     |       |       |       |       |
| 獨舞                                             |       |       |       |       |
| 甲級獎                                            | 5B阮少婷 |       |       |       |
| 群舞                                             |       |       |       |       |
| 甲級獎                                            | 1A李靜鈺 | 1B陳芷琳 | 1B梁倩琳 | 1B毛欣愉 |
|                                                | 1C陳鳳婷 | 1D陳惠心 | 3D郭倩婷 | 3D林曉演 |
|                                                | 4A廖寶瑤 | 4B陳凱欣 | 4C陳貴藁 | 4C梁芷琪 |
|                                                | 4C葉雙瑜 | 4D陳紀昕 | 4D王蘊迦 | 5B阮少婷 |
|                                                | 5C郭祉昕 | 5C盧天瑩 | 5D蕭安蕎 |       |
| 2025香港學界音樂比賽                                   |       |       |       |       |
| 中學合唱組                                          |       |       |       |       |
| 亞軍                                             | 1A陳浩宇 | 1A陳樂兒 | 1A陳彥延 | 1A鄭賢希 |
|                                                | 1A張保賢 | 1A張沛妍 | 1A馮柏翹 | 1A何思杰 |
|                                                | 1A黃樂謙 | 1A許繕翹 | 1A關子朗 | 1A黎澤霖 |
|                                                | 1A賴鈞濂 | 1A林晞朗 | 1A林諾遙 | 1A林子晴 |
|                                                | 1A李偉洛 | 1A李源東 | 1A李靜鈺 | 1A李耀熙 |
|                                                | 1A林欣琪 | 1A劉正語 | 1A羅洛軒 | 1A文頌僊 |
|                                                | 1A潘炫彤 | 1A蕭亮宏 | 1A蘇毅峰 | 1A尹梓軒 |
|                                                | 1A黃守鉞 | 1A黃若曦 |       |       |

## 國情教育及價值教育

|                        |       |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| 「同心賀國慶」校園推廣比賽          |       |       |       |       |
| 亞軍                     | 3B林蔚斯 | 3C許樂頤 | 3D林曉演 | 3D胡雯綺 |
| 國家安全你要知・認識《基本法》網上問答比賽  |       |       |       |       |
| 優異獎                    | 4A封晞悠 |       |       |       |
| 「我的中國心」香港青少年國情體驗視頻徵集展映 |       |       |       |       |
| 優異獎                    | 5D何宛澄 | 6A何詠恩 | 6B鄧嘉穎 |       |
|                        | 6B黃宇欣 | 6C陳美靜 |       |       |
| 【慶國慶・青年行】線上「長」知識問答比賽   |       |       |       |       |
| 優異獎                    | 4A林泳麟 |       |       |       |
| 第二十四屆《基本法》及一國兩制網上問答比賽  |       |       |       |       |
| 優異獎                    | 5A吳培鑫 | 5B黃文儀 |       |       |
| 「一帶一路與成都」科技文化探索之旅      |       |       |       |       |
| 活動報告<br>優異獎            | 3D何嘉茵 | 3D吳家慧 |       |       |
| 2025年價值觀教育傑出學生獎        |       |       |       |       |
| 傑出<br>學生獎              | 5A許家和 |       |       |       |