

挑選午膳供應商



朱光美老師

一年一度挑選下學年的供應商於5月起正式展開招標！在6月20日，我校進行了試餐會。當日共有7間供應商參與，試餐會內近80位家長、老師及同學為飯盒提供意見和評分。經統計分數及評估各方面條件後，首輪選出「美思餐飲服務有限公司」。跟着，是作廠房實地考察。家長教師會的家長幹事、家長、老師和學生代表一行十五人前往位於大埔的廠房進行考察，以了解公司生產飯盒的運作過程及廠房衛生情況。最後，各人一致滿意，故向校方推薦「美思餐飲服務有限公司」為我校2013/14的午膳飯盒供應商。在此，感謝各家長對供應商提出的詢問和意見，更希望來年能繼續跟進，為同學們的營養健康多提供寶貴意見！



參觀美思廠房後大合照



校友盃 (2001隊)

校友活動



二零一三年六月三十日，校友會舉辦了「第一屆李福慶校友會籃球比賽」。很多校友好久沒有回母校了，過去在校的日子令人難忘、令人回味。這回在校籃球比賽，能夠與橫跨十多屆的校友們聚首一堂，切磋球技，實在令人鼓舞。當日，雖然烈日當空，但各參賽者毫不吝嗇氣力，努力作賽，亦把良好的體育精神發揮到淋漓盡致。賽後，校友們一起吃些茶點，閒話家常，談天說地。原來，「快樂」，就是那麼簡單。

現任校友會主席 周偉恆 (2002-5S2)



六隊參賽隊伍賽前合照

校園花絮

才藝大會



舊書買賣活動



家長會



畢業禮



結業禮



教職員聚餐



長者學堂

長者音樂會



長者乒乓球班



宗教會獎學金名單2012-13

中、英、數、通識科第一名

第一名	中國語文科	英國語文科	數學科	通識科
中一級	譚嘉鳳1B	孫政1A	盧月琪1A	陳堃杰1B
中二級	林潤琦2B	周樂軒2A	林潤琦2B	林潤琦2B
中三級	張鈺珊3A	陳冠丞3A	黃子釗3A	蔡迪生3A
中四級	梁凱琪4A 朱穎彤4B	李寶得4A	李寶得4A	覃智順4A
中五級	蔡炎婷5A	鄧霽珊5A	蔡炎婷5A	蔡炎婷5A
中六級	馮寧鋒6A	歐顯慧6D	曾詩穎6A	岑旭然6A

中、英、數、通識科進步獎

進步獎	中國語文科	英國語文科	數學科	通識科
中一級	王子晴1D	周美杏1C	伍碧心1A	馮正勤1B
中二級	陳富城2A	馬曉琳2A	余健銘2A	李加恩2A
中三級	何嘉汶3D	戴金鑽3A	劉倩彤3A	蔡家鴻3B
中四級	李建斌4C	梁嘉浩4E	吳偉楠4A	莫榮殷4C
中五級	吳凱珊5C	黃森思5A	劉栢深5B	馮頌恩5D
中六級	邱梓峰6C	邱梓峰6C	吳善霖6A	李綺呈6C

第十一屆家長教師會財務報告

(1/2/2013至14/7/2013)

事項	收入(HK\$)	支出(HK\$)
承31/1/2013結餘	90,733.94	
後補會員費	90.00	
家長教育講座講員費 (7/3/13)		334.20
親子旅行 (17/3/13)	15,660.00	34,040.00
親子旅行攝影比賽獎品		576.00
家長支援小組茶點		432.40
社際鮮花義賣善款(轉送明愛向晴軒)	2,455.00	2,455.00
社際鮮花義賣 (7-8/5/13)		1,374.00
畢業禮致賀學校盆栽 (26/6/13)		400.00
家長教師會獎學金書券 (9/7/13)		9,312.00
總額	108,938.94	48,923.60

流動資產

	結餘(HK\$)
銀行存款	59,263.24
零用現金	752.10
總額	60,015.34

編輯委員會

莫永佳先生、郭秀娥女士、許吉隆老師、趙惠老師



聖公會李福慶中學

家長教師會會訊

地址：柴灣翠灣邨翠灣街
電郵：skhlfh@school.net.hk

電話：2560 5678

傳真：2886 5730

網址：http://www.lfh.edu.hk

2013年8月

校長的話

勇於改變、突破自我

張翠儀校長

我常對學生說：「若要有所突破，必先要有勇氣去改變。」在師生們的共同努力下，我們在2012-2013學年，真的在多方面取得突破：

- 我們成立了第一屆的學生會，讓學生更自主、更積極地去策劃學校活動。
- 我們成立了「海外交流組」，安排同學到過星加坡、台灣及澳洲等地進行探訪、文化交流和體驗大學生活；而台灣聖約翰科技大學亦提供了獎學金及學額給本校學生，讓同學有更多往外地升學的機會。
- 我們重新裝修了學生的溫習室、討論室、英文閣，又加設學生儲物櫃和健身室；更獲優質教育基金資助，開展電子化的校園電視台，處處優化了學生的學習環境。
- 在學術、體育和藝術範疇均有突破的成績：我們中一級男子集誦隊除了贏得港島區亞軍外，更獲邀到西灣河文娛中心演出。學生們在科學比賽、數理比賽、文學創作和繪畫比賽中，亦獲得不少全港性的獎項，突破了過往的成績。再者，本校男子乙組排球隊，亦獲得學界比賽冠軍，打破多年來亞軍的宿命，師生們也十分雀躍。
- 我們的教師團隊十分重視專業發展，多次獲教育局或不同的教育機構邀請，派出代長前往星加坡、上海、西安及台灣等地進行課堂研究，彼此分享及交流。這樣，不但突破了學校的框架，更讓學校與學校、學校與機構，又或是學校與教育局之間可以有更多的接觸面，從而提升了「學與教」的效能。



張校長及師生與由美國到校探訪的「啟發潛能教育」專家合照

有勇氣去改變，才能突破與超越，我們常說「開」、「停」、「保」和「改」是：為未發掘的未來去「開展」；為現有卻是不好的，去「停止」；為已有卻未是最好的，去「改善」。原來，有勇氣去改變，亦要有勇氣不去改變——為已有而很好的，要「保持」下去。

尋求突破，不是甚麼偉大的理論或是遙不可及的事情；只要改變一些自己的壞習慣、改變一些對人對事的負面看法，一小步、一小步地改變，也可以是一個突破。種子發芽生長、蝴蝶破繭而出、甚至對自己一直很少主動去關心的家人，說一聲「對不起」、「感謝您」、「鼓勵您」、「我愛您」都是一個突破呢！

願上帝的恩典與我們同在，讓家長們，師生們一起勇於改變、突破自我，邁向「愛學求進、展現亮點」的新學年！



張校長、李福慶伉儷與合唱團合照

主席的話

很多家長都關心兒女的學習，但又不知道應該做什麼。我想：多關心兒女，多給他們「愛」的感覺，是很重要。

「愛」是關係的基礎，家中沒有「愛」會使人覺得很可怕。

我日常工作很忙，回家時的臉上可能一點笑容也沒有，我想家人、兒子或菲傭也會覺得很難與我說話。少了說話，少了溝通，你想我們的關係會好嗎？

中國人傳統多喜歡提及好事，多不敢隨便說出不如意事出來，久而久之，便可能成了憂鬱症。

根據互聯網資料，憂鬱症最主要的臨床表現是持續性的情緒低落，和對原先有樂趣的事物都失去興趣，而時間至少延續超過兩個星期以上，同時也會伴隨有睡眠和飲食困擾，疲倦虛弱的感覺，思考與行動變得緩慢，以及注意力無法集中，猶豫不決等；有些還會覺得自己活得沒有價值，過度的歉疚感等等，當這些症狀有數種一起出現，且持續兩週以上，最好找醫生接受專業評估。

但「愛」這東西，究竟該如何向兒女表達？是不是在兒女生日的時候送玩具、手機、吃大餐便足夠？

我想，對子女及家人正面的鼓勵、評價、關懷、和適當的讚美話語，每天一起共聚及活動、共同計劃目標及實行細節，都可以表達我們的「愛」。正正是這些「愛」，可以醫治一切的沮喪、憂鬱、消沈和低落。那就請由今天起，多與家人共享你的「愛」。

莫永佳



常務委員會名單

主席：莫永佳先生

副主席：胡美玉女士、施婉儀副校長

司庫：楊妙儀女士、陳建業老師

文書：陳卓芳老師

委員：郭秀娥女士、馮慧嫻女士、陳惠儀女士、陳惠玲女士、葉樹華副校長、羅惠金助理副校長、趙惠老師、麥煥枝老師、許吉隆老師



家長教師會親子旅遊 — 地質生態探索之旅

參加了是次的家教會旅行，讓我可以舊地重遊，當年寂寂無名的荔枝窩和印洲塘現已貴為香港國家地質公園。回想起以往經新娘潭，烏蛟騰步行到這裡要花上幾小時，現在只要乘坐旅遊船，更有導遊講解沿途景觀，真是不愁寂寞。

赤門北岸有四億多年香港最古老的岩石：黃竹角咀左岸是大名鼎鼎的鬼手岩，右側可眺望有「海上丹霞」之稱的赤洲，都是國家地質公園的重要範圍。進入印洲塘是要穿過紅石門的狹窄水道的，嫣紅的海岸岩石是風化後沉積岩中氧化鐵所做成。進入印洲塘，海面豁然開朗，水平如鏡，風光如畫，不愧有「小西湖」和「小桂林」的稱號。

畢竟地面上的改變較海面上的改變來得大。荔枝窩相比起以往，相差不多。廣場大多了，周圍房子更多、更新，熟食檔更具規模。最利風景的白花魚藤及空心樹都圍上鐵網。想當年在白花魚藤間穿梭往來，在空心樹的根部爬進去，再從樹幹中的洞把頭伸出來情景，回味無窮。為了保護植物的生態，這也許是無可奈何的措施。

旅程還參觀了地質教育中心，除了介紹香港地質資源及昔日圍村的風貌外，並提升遊客對地質及地貌保育的意識。而讓我覺得最震撼的，卻是由古澳及鴨洲北望神州，深圳鹽田貨櫃碼頭的現代化建設，給人有壓迫的感覺，香港人真的要急起直追了！

這次旅行給我們愉快難忘的一天。



馮慧嫻女士（1A高芊樺家長）

家教會攝影比賽得獎作品名單

	名稱	作者
冠軍	So cute	1A 高芊樺
亞軍	琉璃	5A 尹邦照
季軍	生命之完	1A 吳旻羲
優異獎	輕舟一葉 老少無猜	1A 蕭潔珊

冠軍



亞軍



季軍



優異獎



家長講座

家長教育組於3月7日家長講座邀請了陳惠良先生作講員。陳先生是腦科學與思維教育學院課程總監及國際心智習慣學院區域總監（中國及香港）。自2003年至今，陳先生為教育局及中、小學及幼稚園舉行超過600次講座及工作坊。是次講座的主題是：認知青春期的腦變化——促進青少年自理自學的技巧。

專題講座的內容主要是讓家長認識12至18歲青少年的腦發育及腦化學物如何影響他們的情緒、行為特質及學習動機，藉此能幫助子女提升思考及學習能力及加強自我管理。陳先生於兩小時的講座中以活潑、互動的形式帶出豐富的內容，不但讓家長、老師輕鬆地學懂了不同的腦物質名稱，重要的是更能明白青少年的行為及需要。

從回應問卷結果反映出家長覺得是次的內容十分有用，能達至他們預期的目標。透過講員的專業知識讓他們作為父母的更了解子女的情緒變化及思考方式，大大幫助他們與子女的溝通。

家長教育組



義賣康乃馨活動

本年4月下旬，家教會支助學生會與五社舉辦母親節康乃馨義賣活動，目的是讓同學能藉母親節向母親表達謝意，是次活動共籌得善款\$2,455，全數捐助“向晴軒”。

我以學生會幹事身份參與本年母親節鮮花義賣活動，我負責包裝的其中一項工序，就是把買回來的花修剪到適當的長度，這工序看似容易，但是要做得好也要花點心思，這技巧是我難以在課堂上學習的，因此令我很難忘。現在我才發現，包裝一支花看似簡單，花的價錢也很便宜，但原來背後是有一班同學努力地替我們服務的成果，我們買花的時候也別忘記向他們致敬啊！

學生會幹事蔡詠琪



今年，我以學生會幹事的身份參與鮮花義賣活動，令我留下深刻印象。學生會幹事與五社代表一同籌備是項活動，更一同把五百支康乃馨包裝成美麗的花束，所有人都做到汗流浹背，但大家都明白這批鮮花是同學用來送給他們的母親，向她們表示感恩之情，所以我們士氣高昂，包花、扎蝴蝶這些輕而易舉的事都變得很有意義了。

學生會幹事施凱茵



能參與母親節鮮花義賣活動，看見朵朵康乃馨在老師和同學們手中包裝成精美的花束，我心裏滿是歡喜。我相信雖然於母親節向母親送上一朵美麗的鮮花，遠遠不能代表我們對母親的所有心意，但我們會在日常生活中好好學習、天天向上、活得開心，這才是母親最想要的鮮花！

忠社社長尹邦照

我是第一次參與鮮花義賣活動，以往，我覺得母親節也只不過是一個普通的星期天，沒有特別需要向母親表示甚麼；日常循規蹈矩，不用父母擔心，不就是孝順父母嗎？

我參與鮮花包裝，只看作是一項任務，希望把任務盡快完成，快快回家休息罷了。

當我埋頭苦幹地包裝花朵時，忽然聽到一位同學輕聲地說：「我媽媽不在了。」這短短的一句，深深地敲打在我的心靈裡。噢！原來幸福不是必然的。《媽媽好》這首歌的歌詞不停地在我腦裏縈繞著。

「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶，投入媽媽的懷抱，幸福享不了。
沒有媽媽最苦惱，沒媽的孩子像根草，離開媽媽的懷抱，幸福哪裏找？
世上只有媽媽好，有媽的孩子不知道，要是他知道，夢裏也會笑。」

我要好好珍惜現在的幸福，更要在母親節向母親送上一支康乃馨，表達我對母親無限的感激。媽媽我愛你！

學生會幹事鄧啟榮

支援小組文章

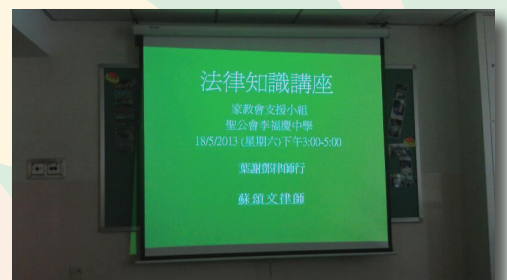
支援小組於2013年5月18日星期六舉辦了一個「法律知識講座」，十分多謝陳惠儀女士邀請到葉謝律師行的蘇頌文律師為我們主講。雖然當天滂沱大雨，蘇律師仍能撥冗出席，真的十分感謝。

是次講座蘇律師為我們講解了觸犯刑事法例的後果，並助家長們較深入解香港刑事法制度——香港的刑事法，刑事責任，刑罰種類等。當中包括負責執行人員：調查員（海關、警察、ICAC以及其他部門）、檢控人員（律政司檢控員）、法官等。如若被判處有罪，法官便會按罪行的嚴重性來量刑處罰。而刑事法庭則分別為裁判法院，區域法院以及高等法院原訟庭等。至於判處刑罰選擇分別有監禁式及非監禁式兩種，而兩種都分別再分七種不同情況。目的是想懲罰、阻嚇、改造或感化罪犯、賠償受害者、維護公眾利益等。當然兒童/少年罪犯的刑罰會有所不同，但目的跟成人一樣。所以蘇律師亦再三提醒家長們要注意及提點子女做任何事及認識朋友都要千萬小心，不要以身試法，即使從旁慫恿亦都算是「幫凶」，也都需要負上刑事責任！相信父母都明白箇中道理。

另外蘇律師也提及互聯網的應用，在互聯網上都有可能因為以下活動而要負上法律責任：

1. 網上發佈淫褻及不雅內容；
2. 以欺騙手段取得財產及服務；
3. 散播電腦病毒或惡意程式碼；
4. 未獲授權下取用電腦等。

最後希望父母們除了為口奔馳，都預留親子時間給孩子們，除了學業成績重要，他們的品格、責任感、處事態度等。多點關心他們的需要，除了物質上的給予，也多關心孩子們心靈上的需要。



楊妙儀 (2D 邱昉楠家長)