



港島民生書院家長教師會

Munsang College (Hong Kong Island) Parent-Teacher Association

2025-2027 年執行委員會 會訊 第十四期 2026 年

地址：香港西灣河太安街26號 電話：2567 1666 傳真：2567 1338 電郵：info@imsc.edu.hk

主席的話

黃鳳瑛女士 (Bonnie)

大家好！2025-26學年家長教師會活動已圓滿落幕。過去一年，我們舉辦了中一家長晚會、「升中生活適應」分享會、成長型思維講座、親子工作坊等多元活動，感謝各位的踴躍參與。特別鳴謝步行籌款活動的參與者，本次共籌得善款37,105港元，款項將悉數用於支持家長教育、親子活動及獎學金等。本校運動日的第二天天氣不穩，卻無阻家長們的熱情；校方亦應變得宜，家長、師生同心協力、風雨同路，順利完成活動，充分見證了我們家校企合作的凝聚力。感謝各位的支持與付出，期待來年繼續攜手同行！



2025-27 年度執行委員會

主 席	黃鳳瑛女士
副 主 席	趙慧嫦女士
司 庫	古詠儀女士
秘 書	樂敏華主任
當然顧問	羅國潤校長
家長委員	梁婉儀女士
家長委員	張少梅女士
家長委員	林煥儀女士

家長委員	魏明珠女士
教師委員	陳泳妍助理校長
教師委員	徐溯助理校長
教師委員	鄭坤偉主任
教師委員	劉潔瑩主任
增補委員	林翠雪女士
增補委員	劉娟娟女士
增補委員	伍雅詩女士



教養孩童，家校攜手同行

羅國潤校長

教養孩童，並非學校自編自導自演的一齣獨腳戲，而是家庭和學校並肩同行的一個旅程。每一個孩子的成長，都離不開家庭父母的關愛和引導，也需要學校專業的培育與支持。家校合作，正是這兩股力量交織成穩固橋樑的關鍵。

身為前線教育工作者，我們相信，如家長能積極參與孩子的校園和學習生活，多跟老師溝通、多關心孩子在校的情況，孩子便能感受到被重視、被珍愛，在家長、老師和同學共同支持下，不用單打獨鬥，獨力面對成長帶來的種種挑戰。同時，我們亦會持續努力地營塑優良的學習環境，讓每個孩子都能在安全、正向的環境中發揮潛能。

各位家長，讓我們並肩攜手，不論是出席家長會、參與義工活動，還是每天與孩子談談校園點滴，聆聽孩子的心聲，這些小小的行動，都是支持他們成長的重要力量，推動他們面對挑戰的動力。讓我們彼此信任、互補不足，為孩子創造更完整的教育體驗。

家校同心，期待與您一同見證他們茁壯成長。僅此以姚樂絲・諾特的《孩子在生活中學習》，與各位家長共勉：

在寬容中長大的孩子，學會忍耐；
在鼓舞中長大的孩子，學會自信；
在讚美中長大的孩子，學會感激；
在護持中長大的孩子，學會自愛；
在接納中長大的孩子，學會追尋；
在認同中長大的孩子，學會進取；
在分享中長大的孩子，學會慷慨；
在正直中長大的孩子，學會判斷；
在安全中長大的孩子，學會信任；
在友善中長大的孩子，學會關懷；
在沉靜中長大的孩子，學會放心；
我們都是這樣長大的。



副校長及助理校長的話

曾旭昕副校長

時光流轉，本以為在教學生涯中，未必再有機會擔任班主任，衷心感謝前校長的信任與給予的契機，讓我能再次回歸這個崗位，與我中四班的同學結緣，同時亦令我得以用更深邃的視角，去觀察生命成長的美好。

雖然在學術成績上，他們未必是最耀眼的一群，但他們純樸的人格與善良的心地，卻時刻令我感動。特別是在班際足球與籃球比賽場上，我看到了他們對班級的高度投入；在運動會的看台與跑道上，那種為同窗聲嘶力竭的吶喊、全程投入的拼搏精神，都展現了人格素養。他們或許不擅長應對冷冰冰的試卷，但在處理人際溫度、展現毅力與品德操守上，卻交出了最漂亮的成績單。

這份驚喜，我在家長日找到了答案。當我與各位家長深入交談時，我看見了家長們的謙和、包容與對子女無微不至的關懷。這讓我深信：「身教重於言教」，孩子那份溫厚的人格底色，其實就是家庭溫暖的投射。雖然老師在校園中扮演著引導者的角色，但真正塑造孩子靈魂、構築其優良品格的首席功臣，絕對是每一位家長。

在資訊碎片化、充滿誘惑的數字年代，孩子需要的不僅是知識的傳授，更需要情緒的避風港與價值觀的定海神針。誠邀各位家長繼續與學校並肩同行、通力合作。讓我們互為夥伴，為子女提供最堅實的心理素質輔導，引領他們在變幻莫測的未來，依然能憑著良好的品行，走出屬於自己的璀璨人生。



維蘇威火山之旅

梁達榮副校長

公元79年，意大利維蘇威火山爆發，摧毀了位於現今拿坡里的龐貝城。今年復活節，本校31位師生登上這個鮮有本地旅行團到訪的火山。對很多同學而言，這次登山正是整個意大利遊學團中最難忘的亮點。

3月29日下午，我們抵達拿坡里市中心。漫步海濱時，遠處龐大的維蘇威火山如沉睡的巨獸般，學生們不難想像它當年爆發時的震撼與巨大破壞力。

第二天，大家都急不及待踏上登山之旅。為應付一小時徒步上山行程，我們在活動前享用了特別豐富的午餐，包括海鮮意粉、薄餅和意式雪糕，確保體力充沛。

登山不僅是對體能的鍛鍊，更是一節結合歷史、地理與生物知識的戶外課堂。例如，導遊用一個小石堆，生動地重現了兩千多年前火山爆發的情景，又教導同學辨別特別的礦石。同學們在泥沙中興奮地找尋，其中一位幸運地找到一顆連導遊都讚嘆的巨大礦石。此外，同學細心地觀察岩石上獨有的地衣，明白生物如何在熔岩上繁衍起來。

山上涼風飄送，讓習慣了香港濕熱天氣的同學們感到格外舒適。沿途雖然充滿碎沙石坡，有同學感到吃力，甚至滑倒，但同學們發揮團隊精神，在歡樂的氣氛中互相扶持。

克服萬難登上山頂後，壯麗景色盡收眼底：一邊可俯瞰整個拿坡里城市與廣闊的地中海，另一邊則是宏偉的火山口。不少同學初次親眼目睹真實的火山，聞著獨特的硫磺味，並觀察從岩隙冒出的蒸氣。最有趣的是，導遊帶領同學們向對面山齊聲大喊「Pasta」，一些同學更聽到回音呢！

回到校園，眾師生都「意」猶未盡。期待日後能繼續設計獨特的學習體驗，讓學生在汗水與歡笑中突破自我。



陳泳妍助理校長及家教會教師委員

今年很高興有新的家長委員加入家教會，作為學校與家長之間溝通的橋樑。家長們積極籌辦及踴躍參與活動，實在令家教會生色不少，特別是給中六同學的「打氣包」和給老師的敬師禮物，都包含着滿滿的愛和關心。



一如既往，本校家校合作組繼續和家教會合作，為家長及學生提供多元化的活動，有動有靜，「動」的有賀年糕點製作、靜觀瑜伽和攻防箭體驗；「靜」的有講座和中醫食療工作坊，活動豐富，希望能配合各個家庭的喜好和需要。

在未來的日子，家校合作組和家教會將繼續為家長提供更多元化的活動，冀望在未來的日子，家校攜手合作，繼續支持學生的成長。

長路有霧，心自有光——黃山考察有感

徐溯助理校長及家教會教師委員

早前四月復活節長假期間，我校考察團登上黃山，同行的是一群年輕的學生。此行原為觀山閱景，盼在群峰雲海之間，讓學生感受天地之大、自然之奇；而我亦期待與他們一同登高，靜候黃山最動人的晨曦與晚照。只是，真正走入山中，方知此行所得，遠不止於風景。

黃山之美，自古為人稱頌。明代旅行家徐霞客曾說：「登黃山，天下無山。」此行我們特意攀上高峰，靜觀日出日落，然而山中氣象變幻莫測，陰晴從不盡遂人願。縱使我們在晨光未露之際已佇立峰頭，卻未等到紅日衝破雲層；縱使守候至暮色沉沉，亦未見晚霞鋪天、餘暉滿山。有時雲霧翻湧，天地一色；有時寒風獵獵，遠峰盡隱。眼前所缺席的，似乎不只是日出日落，更是心中那份原以為伸手可及的圓滿。

然而，也正是在這未能如願的守候之中，我方才明白，人生可貴的，從來不是每一次都恰好遇見光，而是在雲霧深處，依然相信光終會來臨。我們未見旭日穿雲，並非天邊無曙；未逢晚霞滿野，亦非人間失色。

回望身旁失望的孩子，我更覺教育何嘗不是如此？成長如登山，從來不會一路晴朗。學習的壓力、前途的迷惘，都如山路上的急坡與迷霧，叫人疲憊，也叫人卻步。作為師長與家長，我們不能代孩子行走，卻能與他們同行；不能替他們迎來每一次日出，卻能在曙色未開之際，與他們一同等候天明。

在此，衷心感謝家教會一直以來對學校支持。正因有家教會作為家校之間的橋樑，讓教育孩子的路上多了一份理解、多了一份守望。願我們今後繼續攜手，陪伴孩子在人生路上懷着信念，迎風而行，在長夜未盡之時，與他們靜候破曉。



現屆執委自我介紹

副主席：趙慧嫦女士 (Janet)

大家好！我是Janet，今屆家教會副主席。這是我第二次擔任副主席一職。本屆既有留任的委員，也有新加入的成員，經過一年多的合作與磨合，大家已建立起良好的默契。

回想當初，在周年會員大會(AGM)上站在台前自我介紹，並與其他家長競選委員時，身形細小的我難免感到格外緊張；幸得各位的支持，讓我最終能放下心頭大石，這段經歷亦成為我難忘的回憶。

本屆家教會至今已運作一年，在主席Bonnie的帶領下，並得到羅校長、欒主任、陳助理校長、徐助理校長、鄭主任及劉主任的支持，各項活動得以順利舉行，包括中一家長晚會、升中資訊日、親子旅行及步行籌款等。各位的積極參與，正是對我們最大的肯定。在此，我謹向大家——包括老師、工友、家長及學生等，致以衷心的感謝。未來，期望大家繼續支持我，支持家教會，讓我們攜手合作，與子女一同享受和珍惜每一天！



司庫：古詠儀女士 (Winnie)

大家好！我是Winnie，在家教會擔任司庫，今年已經是第四年服務家教會了。我的大女兒是本校的畢業生，現在就讀大學二年級；而小兒子則就讀中五。好高興他們都能夠成為「港民」的一份子，在這個充滿關愛的校園裡成長。

回顧過去一年，家教會增加許多新加入的委員。在合作的過程中，我深深感受到每一位委員都各有專長，彼此各展所長。最令我感動的是，大家都抱持無私奉獻的精神，用自己的強項去為家教會服務，齊心協力為學校同埋同學出一分力。

未來，家教會將會繼續舉辦更多元化的活動。歡迎各位家長踴躍參加，與我們一起交流，陪伴子女享受與珍惜在學校的每一天，創造更多難忘又美好的回憶！謝謝大家。



家長委員：梁婉儀女士 (Annie)

今年是我首度擔任家長教師會常務委員，有幸結識了多位精明幹練的主席與委員。適逢民生書院百周年校慶，能有機會參與各項慶祝盛事，實在難能可貴，亦令我獲益匪淺。更重要的是，我深刻體會到校長與教師團隊在背後的鼎力支持，這是家教會各項活動得以圓滿舉行的關鍵。

在眾多精彩活動中，最引人注目的莫過於五月份的陸運會。當天我亦親身參與其中，深深感受到老師、學生與家長之間協同共贏的精神。我們贏得的不僅是獎牌，更是家校之間深厚的互信與情誼。而在接力比賽中，今年我們雖然與獎項擦身而過，但參賽的家長們已紛紛約定明年再接再厲，誓要爭取更佳成績！



家長委員：魏明珠女士 (Monique)

大家好，我是Monique，很高興成為家長委員其中一員，與一眾熱心的委員並肩合作，為學校及同學服務，感到十分榮幸。過往我曾以義工身分參與校內活動，親身感受到學校一直致力為學生營造關愛而具啟發性的學習環境，讓學生在學業與品格上均能全面發展。正因如此，我希望進一步參與家教會工作，以行動回應校訓「人人為我，我為人人」，與其他委員一同籌辦活動，服務家長及同學，為學校社群出一分力。

今年家教會舉辦了多項活動，其中最令我印象深刻的是為中六畢業同學準備的畢業心意包。禮包集合了家教會及民生書院同學會港島屬會的祝福與支持，並由多位熱心的家長義工合力製作及包裝，每一份都盛載着對畢業同學及其家長的真摯心意，意義非凡。希望在各位同學與家長的支持下，能繼續籌辦更多促進交流的活動，為同學們建立一個充滿愛與互相支持的校園環境。



家長委員：張少梅女士 (Kathy)

大家好！我是Kathy。非常感謝大家的支持與信任，讓我有機會擔任本屆家教會委員。我的大兒子是本校的畢業生，而小女兒現在正就讀中二。很高興他們兩個都能夠成為「港民」的一份子。當年正因為看到哥哥在學校成長的點滴，所以妹妹在選校時，便一心一意選擇了「港民」。



當選委員後，我主要擔任聯絡一職，與老師、正副主席及各位委員攜手合作，一起籌辦不同的活動。過程中，看見很多家長踴躍參與、同學們積極協助，以及老師們的無私幫忙，真的令我獲益良多。在接下來一年的任期裏，我會繼續發揮「港民」精神——「人人為我，我為人人」，與大家齊心協力，令家教會繼續發光發亮！

家長委員：林換儀女士 (Carol)

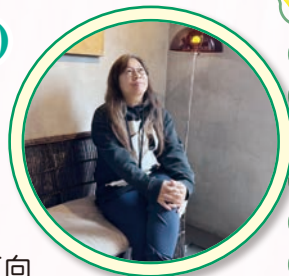


大家好！我是Carol，有兩位女兒分別就讀中一和中四。今年非常榮幸能夠加入家長教師會成為委員之一。首先要衷心感謝學校和各位家長的信任與支持，給我這個服務機會。適逢民生書院百周年，在這恩典滿滿的日子裡，有幸參加連繫兩校的不同活動。無論是慶祝活動、學生表演，還是家校合作攤位，當中有更多機會互相交流、彼此支持、同享喜悅。我深深體會到彼此是「同氣連枝」。

除此以外，這一年對於我亦別具意義。因為大女兒加入了學生會，而我則加入了家教會。我們母女雖在不同崗位——她在前線為同學籌劃活動。我在後方協助家校溝通。我們彷彿在平行時空中並肩同行、各自努力但有著共同目標。當中讓我們有更多的共同話題，也讓這一年變得意義非凡。我深信，家長的參與是孩子成長路上最寶貴的支持。讓我們都能珍惜服務一眾師生的機會，用心做好每一件事。期待來年能與大家並肩合作，為孩子們營造更快樂、更有愛的校園生活。

增補委員：伍雅詩女士 (Gennica Ng)

大家好，我是Gennica，很榮幸能成為港島民生這個大家庭的一份子，今年擔任家長教師會的增補委員。小朋友今年升上中一，對我們一家而言，是一個全新的開始，也是一段重新適應與探索的旅程。雖然是首次參與家教會的工作，但我十分期待能與各位家長、校長、主任及老師們攜手合作，更深入了解學校的運作，並在不同活動中盡一分力。希望透過家校之間更緊密的溝通與協作，讓孩子們在一個充滿支持、關愛與正向能量的環境中成長。



我深信，每位家長的參與，都能為孩子帶來力量與鼓勵。期待在未來的日子裡，與大家一起建立更溫暖、更有凝聚力的校園社群。

增補委員：劉娟娟女士 (Vivian)



大家好！小兒今年有幸插班加入港島民生這個大家庭，我們實在開心極了。我與兒子都深覺民生的學生純樸可愛，老師與校長更是親切、盡責且富有耐心。更令我感到榮幸的是，今年我得以成為家教會的增補委員。透過參與家教會，我不僅更了解學校的運作，也能暢所欲言、表達意見。能夠親身籌辦活動，為自己的孩子、其他同學以及家長服務，實在是既愉快又富意義的體驗。

我曾見證其他學校的活動，發現港民的運動會別具特色——家長可以一同參與，這點實在令人驚喜。而且，學校舉辦的親子活動十分豐富。衷心盼望各位家長踴躍參加，像我一樣，陪伴孩子走過成長的每一步。

期待來年我能做得更多、更好，也盼望在活動中與大家相遇，攜手為孩子打造一個愉悅而優質的學習環境。

增補委員：林翠雪女士 (Tracy)

大家好，我是Tracy，實在感到非常榮幸，今年能夠繼續留任家長教師會增補委員，並與新一屆委員並肩作戰，共同推動會務發展。

家教會致力籌辦多元化的活動。除了學校資訊日(Info Day)、敬師日、親子旅行及中六畢業生心意包，還有一年一度的重點活動，家教會「步行籌款」。今年更舉辦了多項新穎的體驗，包括：親子賀年糕點工作坊、靜觀瑜伽體驗、中醫花茶食療及攻防箭體驗工作坊等等。

去年，我有幸擔任家長教師會周年大會(2025-2026)暨執行委員會(2025-2027)選舉的司儀，能夠站在台上，親身見證並參與新一屆委員的誕生，這份經歷實在珍貴而難忘。

這些點滴不僅豐富了我們的校園生活，更築起了家校企合作的堅實橋樑。展望未來，期待與各位家長和老師繼續攜手，締造更多美好的回憶。希望接下來的活動能繼續得到大家的鼎力支持，讓我們共同傳承並發揚港島民生書院的優良傳統，薪火相傳、繼往開來！



劉潔瑩主任

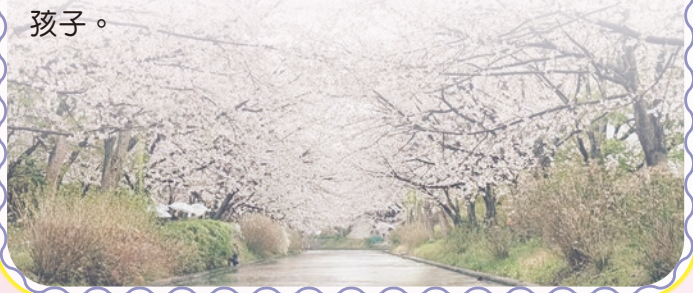
又一年投入家教會，看著家長義工們熱心付出，默契越來越好，心裡滿是感動。謝謝大家的同行，讓我們像朋友一樣，陪著孩子享受這段充滿笑聲的旅程。

孩子的快樂真的很有感染力！走廊上突如其來的擊掌、活動時滿頭大汗的燦爛笑容，那份純真總能療癒心靈，感覺自己也變年輕了！生活不必時刻緊繃，教育也不一定要正經八百。能與這群年輕人一起大笑、一起生活，就是最美好的日常。期待新的一年，我們都能在忙碌中，找到讓自己微笑的瞬間！

花色微光裡

樂敏華主任

春日是最愛的季節，萬物循環更新，色彩隨風綻放，隨之，又歸於靜好。那份繽紛不喧嘩，卻讓人看見溫柔的秩序。這年的早春，我與家人同遊日本京都。滿城粉嫩，明媚的陽光穿透花影，在地面投下斑駁的金箔。像霧，又像詩；被春色盎然的大地簇擁，沐浴於煦陽的瞬間，那些曾經緊攥的執念、難以言說的困惑，在靜靜的花色裡不自覺的鬆開，一顆心漸次變得澄明和軟柔。天上人間，是自然的躍動，讓我彷彿懂得生命的慈悲。這份觸動，是很好的提醒，讓我在教學的歲月裡，溫柔地看待眼前一個個靈動的孩子。



鄭坤偉主任

家長們好，我是鄭sir。在現今瞬息萬變的社會，我深信培養小朋友的「抗逆力」，比單純追求學業成績更為重要。



很多時候，我們出於愛護，會不自覺地為孩子清除面前的所有障礙。然而，真正的成長往往來自於挫折。我建議家長們在安全範圍內，學會適當放手，讓孩子有機會經歷失敗。當他們遇到困難時，我們不要急於提供標準答案，而是多聆聽、多引導，鼓勵他們自己想辦法解決問題。

抗逆力不是天生的，而是在一次次跌倒又站起來的過程中鍛鍊出來的。只要我們給予足夠的信任和情感支持，孩子自然能長出堅韌的翅膀。讓我們家校合作，一起成為孩子最強大的後盾，陪伴他們勇敢迎接未來的每一個挑戰！

家長教師會周年大會暨 執行委員會選舉

日期：2025 年 10 月 11 日

家長教師會周年大會暨執行委員會選舉於十月十一日在本校禮堂順利舉行。2025-27年度執行委員會成員如下：

主 席	黃鳳瑛女士 (全票通過)	家長委員	魏明珠女士
副 主 席	趙慧嫦女士 (全票通過)	教師委員	陳泳妍助理校長
司 庫	古詠儀女士 (全票通過)	教師委員	徐溯助理校長
秘 書	樂敏華主任	教師委員	鄭坤偉主任
當然顧問	羅國潤校長	教師委員	劉潔瑩主任
家長委員	梁婉儀女士	增補委員	林翠雪女士
家長委員	張少梅女士	增補委員	劉娟娟女士
家長委員	林換儀女士	增補委員	伍雅詩女士

(2025—2027)家長教師會 執行委員會選舉 候選人名單

梁婉儀 張少梅 吳秀儀 陳丹菊 林換儀 黃鳳瑛 魏明珠 李秀蕙 古詠儀 趙慧嫦



周年大會過後的專題講座，主題為「善待情緒·好好管教」。本會特意邀請資深電台節目主持杜雯惠女士親臨學校，為家長講解親子相處當中如何妥善照顧彼此的情緒，以達到較為理想的管教成效。杜女士擔任電台節目主持超過二十年，與著名演員陳錦鴻先生育有一兒。夫婦二人多年來在育兒路上經歷不少波折，為特殊教育不遺餘力，亦曾主持親子輔導節目，育兒經驗豐富，杜女士的講解非常生動，配以生活化的例子，使家長們獲益不少。

家教會周年大會



講座



杜雯惠女士

杜雯惠(Ada)為香港電台節目主持、劇、作曲人和作詞人。擔任電台工作曾獲得多個媒體的獎項，並曾拍攝廣告、宣傳正視及協助自閉症兒童成長，在Facebook得到極大迴響，讓更多人關注到適切關注，對特殊教育不遺餘力，曾於電台節目，分享育兒心得，更經常在學校講座主持。



家教會冬日親子旅行暨攝影比賽

家教會年度親子旅行

日期：2025 年 12 月 20 日

家長教師會舉辦冬日親子體驗樂悠遊暨攝影比賽。我們首先來到荃灣的保齡球中心，與家人一起享受了一小時的保齡球樂趣。每球道有六位參加者，讓我們能在輕鬆的氣氛中比賽，增進彼此的情誼。

遊玩結束後，大家乘車前往葵涌的一間著名酒家，品嚐了風味獨特的粵菜宴。各式各樣的菜餚讓我們大快朵頤。

最後，我們來到馬灣，觀賞了1868彩虹牆和海島渡假區的美景。馬灣1868的村屋保育、修復和翻新令人感受到濃厚的文化氛圍，特別是那多元化的文創工作室和藝術零售店，讓我們體驗到藝術與生活的結合。

這次旅遊不但提升家長之間的凝聚力，也讓我們享受到豐富的文化體驗，真是一個難忘的日子！



「馬灣影蹤與中國文化」 攝影比賽得獎名單



莊凱淇 1D (05)

亞軍



謝德熹 1A (28)

季軍



莊凱淇 1D (05)

優異獎



李博熙 1D (30)

優異獎



梁祖瑤 4C (05)

本校資訊日攤位 「玩轉親子樂」

日期：2025 年 11 月 9 日

資訊日當天，家長教師會設計了多個有趣的攤位，名為「玩轉親子樂」，讓家庭成員能夠一起參與。遊戲包括「歡樂掉彩虹」、「個人化匙扣製作」和「和諧粉彩畫」。看到孩子們與家長一同享受這些活動，真是讓人感到欣慰。「歡樂掉彩虹」的遊戲不僅考驗了大家的手眼協調能力，還增進了親子間的互動。而「個人化匙扣製作」則讓每位參加者能發揮創意，製作獨特的掛飾。最後的「和諧粉彩畫」，讓孩子們釋放創造力。整個活動中，家長和孩子們的笑聲不斷，氣氛非常熱烈。



中六畢業生小禮物心意包

日期：2026 年 1 月

家教會與一眾義工家長親手為應屆中六畢業生製作小禮物，向他們送上滿滿的祝福！



「如何運用成長型思維面對失敗」 家長講座

日期：2026年2月4日

在瞬息萬變的社會中，孩子們在成長路上難免遇到挫折和壓力。為協助家長引導子女建立正向心態，本校舉辦了「如何運用成長型思維面對失敗」家長講座，並榮幸邀請了註冊社工郭啟晉先生擔任主講嘉賓。郭先生現任香港城市大學應用社會科學系正向教育研究室名譽顧問，具備豐富的正向心理學實踐經驗，曾為逾百間機構及學校提供專業培訓與督導。

在講座中，郭先生深入淺出地解構「成長思維」，與家長分享應如何引導孩子正確看待失敗，從中汲取經驗，轉化為成長動力。講座期間家長表現投入，並於講座後積極提問及進行交流。

我們相信家長能於講座中有所得益，並能應用於日常生活當中，以耐性及正向思維陪伴孩子在挑戰中成長，為孩子營造一個敢於嘗試並勇於突破的環境。

#此活動由本校家校合作組主辦



「親子賀年糕點工作坊」

日期：2026年2月7日

新春將至，為促進親子溝通並增添節日氣氛，本校舉辦了「親子賀年糕點工作坊」。家長與孩子在導師指導下，齊心協力製作傳統賀年糕點，從揉粉到蒸煮的過程中充滿歡聲笑語，共迎祥瑞豐年。

許多家長表示，這次活動不僅讓孩子體驗到傳統節慶文化，更在共同協作中增進了彼此的默契與情感。我們樂見家長與孩子能將這份溫暖的節日喜悅帶回家中，在未來的日子裡繼續以愛相伴，共同建立和諧美滿的家庭生活。

#此活動由本校家校合作組主辦





日期：2026 年 2 月 28 日

今年的敬師日，家長教師會以「茶」作為心意的載體，特為老師們準備了一盒外觀精緻的茶包。每一份茶包不只是一件禮物，更像是一句無聲的致意：向老師們的付出致敬，也道出由衷的感謝。

當淡淡茶香在校園裡散開，我們也更能理解敬師的意義——教育如同慢慢回甘的茶香，需要時間與溫度去沉澱。家教會用這份貼心而樸實的安排，讓老師們知道他們在日常中默默耕耘的努力，是被看見、被珍惜的。



「性與關係教育 2.0」 家長講座

日期：2026 年 3 月 14 日

青春期的子女正經歷生理與心理的劇變，面對網絡資訊氾濫，家長往往感到難以啟齒談「性」。本校邀請東華三院何玉清教育心理服務中心的臨床心理學家陳姑娘到校，協助家長了解如何跟子女同行。

陳姑娘分享了青少年大腦發育對行為的影響，並介紹「性與關係教育」的核心原則——尊重與安全。透過實用的溝通技巧與情境討論，探討如何引導子女討論有關於性的問題，辨識健康關係、建立身體界線，以及正確應對網絡色情資訊與相關法律風險。家長於講座中亦積極分享不同的獨門秘方，彼此交流如何在日常生活中滲透性教育。

#此活動由本校家校合作組主辦



【愛在呼吸間】「靜觀瑜伽」 親子溫馨時光

日期：2026年3月27日

本校家長教師會於3月27日順利舉辦「靜觀瑜伽」親子工作坊。在專業導師的悉心帶領下，家長與子女放下生活的匆忙，透過規律呼吸與柔和伸展，共同探索身心放鬆的奧秘。

活動期間，親子間在互動中增進默契，更在動靜之間學習保持專注與平衡。這次工作坊不僅讓參加者獲得寶貴的減壓技巧，更讓平日忙碌的家庭成員能並肩沉澱心靈，共享一段溫馨且充滿力量的寧靜時光。



「中醫花茶食療工作坊」

日期：2026年4月10日

在生活節奏急促的香港，家長與學生都承受不同的壓力，常會出現疲憊、睡眠不足與情緒緊繃等狀況，因此更需要學會平衡身心，調整作息。本校特意邀請了卓坤醫療到校進行「中醫花茶食療工作坊」。於活動中，中醫師以淺顯易明方式講解人體常見的體質差異，說明不同體質在日常飲食、作息與保養上的側重點，幫助參加者建立正確的養生觀念。隨後安排品嚐三款花茶，從香氣與口感中體驗身心放鬆的感覺，並了解花茶的搭配方法。最後，中醫師還分享了三款日常湯水與食療建議，讓家長與子女在日常生活中實踐調理之良方。透過親身參與及討論互動，家長與子女不但增進交流，同時也增長相關知識，提升健康管理的意識。

#此活動由本校家校合作組主辦





「新世代家長的挑戰講座」

日期：2026年4月25日

家校合作組舉辦了「新世代家長的挑戰」講座。本校梁達榮副校長深入剖析AI浪潮下，新一代在學習上面對的挑戰；並由駐校社工章萬再先生針對手機成癮的問題，分享如何以同理心打破溝通隔閡。透過講座，家長們可掌握引導孩子健康使用互聯網及人工智能的策略。希望幫助家長在科技變革的年代，與孩子同理同心，共創和諧家庭。

#此活動由本校家校合作組主辦



港島民生師生家長心連心 慈善步行籌款

啦啦隊比賽評判及家長教師接力比賽

日期：2026年5月14日

港島民生書院運動會決賽日當天，家長教師會把「團結一心」化成行動：除了善用活動凝聚家校力量外，亦同步舉行慈善步行籌款，為家教會經費作出支持，讓資源回饋於學生的學習環境優化。

當日由家長教師會主席黃鳳瑛女士先作簡介，隨後羅校長帶領在場老師、家長及同學們沿小西灣運動場步行一圈，步伐一致、目標同心，將彼此的心意在校園裡一路傳遞，為共同的願景出一分力。

同場之中，家教會更投身「家長教師接力賽」，把團結精神推向最熱烈的高點。陽光下，接力的節奏緊密銜接，場內歡呼聲此起彼落；每一次交棒都像是家長與老師互相扶持、同心並進的見證。觀眾席上同學們的吶喊鼓勵，更把士氣推到最高——這不只是比賽，更是一份家校攜手並肩、共同奮鬥的承諾與情誼。

步行籌款



家長教師接力賽



「親子攻防箭體驗工作坊」

日期：2026年5月16日

家教會舉辦的「親子攻防箭體驗工作坊」圓滿結束，活動空前成功！當日家長與同學化身神射手，在刺激的賽場上並肩作戰。

這場考驗體能與策略的攻防戰，不僅讓大家盡情揮灑汗水，更在歡笑聲中大幅增進了親子間的溝通與默契。參與者在拉弓與閃避之間勇於嘗試，充分展現了極佳的團隊合作與成長型思維。感謝各位熱烈參與，共同締造了難忘的親子時光！



1A 謝德瑞家長

大家好，我是1A謝德瑞媽媽，非常榮幸今次可以參加到家教會舉辦的親子旅行活動，兩個活動一靜一動，恰到好處。上午的保齡球活動非常有趣，大家都很有興趣參與，體驗到其中的樂趣，也促進親子感情。下午的攝影比賽選址歷史文化底蘊深厚的馬灣1868，風景如畫，令人心情舒暢，大家隨手一拍都是一幅畫。非常感謝家教會安排今次的活動，各位成員都非常細心，每個細節安排周到妥當，相信學校有你們，定會越來越出色。

1B 鄭銘熙家長

我今年在陸運會中第一次參與啦啦隊評判，感到既新鮮又充滿責任感。過往我一直只是觀眾，專注於觀看比賽，但這次和其他家長一齊參與作為評判，我需要更細心地觀察每一隊的整體表現，包括隊形變化、動作整齊度、創意以及團隊合作精神。而在觀看接力比賽時，我的心情也變得非常緊張。當運動員們在跑道上全速衝刺，接棒的一刻更是緊張萬分，全場的歡呼聲此起彼落，氣氛十分熱烈。

陸運會讓我看到同學們全程投入每一項比賽，背後包含了他們的練習與付出。比賽勝負固然重要，但更珍貴的是過程中的努力與堅持。



1D 李博熙舅父

十分有幸今日能夠和姨甥一齊參加一個非常充實的「攻防箭體驗工作坊」這項運動完美結合了戰略與團隊合作。在限時對決、箭雨紛飛的戰場上，我體會到單打獨鬥是無法獲勝的。我們兩個雖然有年齡差距，但進入賽場後就是地位平等的戰友。我負責在後方拉弓掩護，他負責在前方靈活推進，這種明確的分工、快速的溝通以及對彼此的信任，讓我們成功贏下好幾場對決。這不僅是一場體力戰，更是絕佳的兩代默契考驗。日常生活中，長輩很容易習慣性地去指導後輩；但在攻防箭的壓力環境下，我學會了放手去配合他的節奏、聽取他的觀察。感謝教練的帶領，這場活動讓我收穫滿滿，不僅看到姨甥成熟、果斷的一面，更學會在日常相處中，如何建立這種互信與冷靜思考的溝通模式！



1C 朱俊泓家長

今年舉辦的運動會可為有聲有色，特別是師生家長步行籌款，對於作為初中生家長的我，感觸良多。

在步行籌款中，眼看校長、老師、家長和學生們並肩同行，有說有笑，當中更有幾位來自不同社的同學在運動場上奔跑，互相比拼，瞬間令我回憶起年幼時也曾經參與過運動會的比賽，難以忘懷。大家在運動場上走的每一步，不但拉近了師生和家長的距離，還展現出家校合作的默契，團結和互助互愛的精神，實在別具意義呢！



1D 邱止韻家長

大家好！我是1D班邱止韻家長。今年是我有幸第一年加入港島民生書院參加學校家教會(PTA)義工組大家庭，第一次參與一個為中六畢業生準備的小禮物心意包製作活動，我同時邀請女兒一起陪同參與，十分有意義，深感欣慰與感動。

這次活動不僅讓我們能夠表達對畢業生的祝福，更讓我感受到團隊合作精神的力量。每位家教會義工都積極投入，花了不少心思及精心細心揀選小禮物，從選擇小禮物，到包裝及製作的過程，每一個細節都流露出我們的心意及祝福。製作時，家教會亦考慮到畢業生們收到小禮物後的想法，每個都會有品質控制(QC)程序，務求做到盡善盡美，傳遞出最好的祝福，做事認真態度！希望畢業生們收到每份小禮物，明白這些小禮物背後承載的不僅是物質的祝福，更是我們對他們未來的期許與鼓勵。



這次經歷讓我更加珍惜與家教會成員之間的情誼，開心愉快分享，也明白到在生活中，關心和支持彼此是多麼重要。希望每位畢業生都能懷著感恩的心，勇敢邁向新的旅程！迎接新挑戰！加油！向著目標前進。

1D 彭尚禮家長

第一次參加本校陸運會的啦啦隊比賽評判，感覺非常開心。當天中午時份，去到運動場外面，已聽到運動場內學生的吶喊及喝彩，已感受到運動會內的氣氛。可想而知，運動會內學生們的士氣是多麼的激昂！去到啦啦隊比賽的環節，更加可以感受到他們團隊的合作精神，每個社的學生都施展渾身解數，拿著不同道具，叫著口號，令現場氣氛更加激昂！

感恩有參加這次的運動會，讓我感受到港島民生學生的活力與體育精神！！





2A 鄧淳方家長

家教會舉辦「馬灣親子遊」側記

早上，我們齊聚荃灣保齡球館。家教會的同事帶領著一輪熱身後，團體競技便正式開始。孩子們的歡呼聲，伴隨球瓶清脆的倒地聲此起彼伏，爸爸們專注指導，媽媽們則在一旁輕鬆交流。賽後還舉行了一個簡單而隆重的頒獎儀式呢！用過午餐後，我們前往馬灣。昔日漁港已悄然蛻變，彩色矮房靜臥山邊，窄巷裡飄著咖啡香。幾艘小船泊在碧綠水面上，輕輕搖晃。孩子們在堤岸上追逐，大人則忙於拍照。時間彷彿被海風吹得慢了下來。這一天，從熱鬧競技到漁港午後，像一首輕快的歌。在忙碌生活裡，能與家人共享這份悠閒自在，便是最圓滿的收穫，由衷感謝家教會的悉心籌辦，你們的熱情與笑容，讓所有人彷彿融為一個溫暖的大家庭。

2B 何信謙家長

非常感恩能參加這次家長義工活動，一起製作心意包。為了鼓勵準備應考DSE的中六同學，家教會準備了內有鎖匙扣和精美小禮品並配上鼓勵卡的心意包，為努力準備考試的中六同學送上祝福。希望小小心意能為他們帶來力量與支持，也希望這小小的禮物能鼓勵他們迎接挑戰，順利完成DSE，碩果纍纍！

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

《腓立比書》4:13



2C 林曉晴家長

2026年5月14日，我在港島民生書院舉行的陸運會上參加了步行籌款及家長教師接力比賽。其實在去年的陸運會，我也同樣參加了步行籌款及家長教師接力比賽。但上年的天氣非常給力，陽光明媚，大家一起玩得很開心。與上年截然不同的，今年天氣稍差，一直下着微微細雨，我們到上場前一刻也不知道活動會不會取消。但是感謝主，在我們舉行步行籌款的時候天氣突然好轉，讓家長們、學生們和老師們一起開心參加步行籌款和家長教師接力比賽。透過這兩項活動，家長、老師與校長增進溝通，更認識不同老師的運動天賦！我希望下年主依然保守有好的天氣，而我依然會參加支持這兩項極有意義的活動。

3A 林梓晴家長

11月9日星期日，我參加了港島民生書院的諮詢日攤位義工活動，負責「玩轉親子樂」區域。活動在YYS舉行，現場氣氛熱鬧。我協助來訪的來賓參加匙扣DIY、擲彩虹和和諧粉彩等遊戲。看到小朋友完成作品後滿意的笑容，令我感到非常欣慰，也感受到家教會成員在遊戲選擇上的用心與細緻。當天我還認識了多位家長義工、家教會成員和義工學生，通過交流加深了對學校及學習環境的了解。三年來，義工經歷讓我增廣見聞，也見證了學校的進步。



3D 朱家政家長

大家好，我是3D班朱家政家長。好高興參加由家教會舉辦的「攻防箭體驗工作坊」，一聽到射箭，就覺得要來試玩，因為覺得這個遊戲不但可以練眼力，還要有合拍性，可以訓練家長和子女的默契，非常棒。當日，大家不但展露出靈敏的身手，還充份配合戰略，雙方都投入比賽，施展渾身解數，乘風破浪，一一擊敗對手，玩得不亦樂乎！多謝學校及家教會舉辦是次活動，令大家都有一次難得的體驗，希望有機會再次參加，多謝大家！



3D 吳心蕎家長

11月9日，我有幸參與港島民生書院的Info Day，協助家教會舉辦串珠活動，擔任活動義工。這是我第二年擔任家長義工，由於工作關係，平日我鮮有機會參與義工活動。當我知道家教會在星期日舉行活動，立即報名參加。活動中，我負責指導參觀的家長與學生串製手鏈，從選珠到穿線，一步步教導他們創作獨特的作品。看著大家興致勃勃地完成手工藝，臉上洋溢笑容，我也感受到活動帶給我的滿足感。活動中，我結識到一班熱心的家長義工們，感謝一班家教會委員們在幕後默默為活動付出。期待有更多家長們加入家長義工行列，一起為港島民生書院出一分綿力！





港島民生書院家教會財務記錄 (2025-2026 年度) 截至 2026 年 6 月 2 日止

	港幣 (\$)	港幣 (\$)
2024-2025 年度盈餘		\$343,752.21

收入：

冬日親子遊收費		\$20,360.00
步行籌款捐款		\$37,105.00
教育局家庭與學校合作活動計劃資助 (2025-2026 學年)		\$26,044.00
資訊日學校贊助		\$1,941.37

支出：

捐款予民生書院同學會港島屬會	\$2,000.00	
資訊日物資	\$1,941.37	
冬日親子遊	\$30,752.22	
退還 2024-2025 學年教育局活動津貼資助	\$600.00	
2025-2026 年度家長活動及親子講座 *	\$9,240.30	
中六心意包	\$1458.33	
敬師日活動	\$1,260.47	
贈送民生書院家長教師會周年大會花籃	\$760.00	
2024-2025 學年政府一次性撥款 \$200,000， 餘款撥歸港島民生書院管理	\$172,000.00	
銀行服務費	\$350.00	
本年度盈餘 (2025-2026 學年)		\$208,839.89

*家長講座 講者：杜雯惠、瑜伽活動

編輯小組名單

顧問：羅國潤校長

編輯小組：陳泳妍助理校長、樂敏華主任、古詠儀女士、梁婉儀女士