

學校和家庭，是學生個人成長的重要園地，對他們影響深遠。家教會給予學校最大的支持，與學校齊創美好的學習環境，讓我們的孩子能茁壯、愉快地成長。

在教育學生的重大任務上，學校和家庭就像是一雙筷子，必須緊密合作，互相支援，才能讓學生得到全面照顧。曾壁山中學家長教師會，正正扮演學校與家長之間的橋樑，透過舉辦各式各樣的活動，促進彼此交流。

共聚壁山——家教會活動

學校不僅是知識承傳的地方，更是充滿愛與關懷之地。

由於疫情關係，停課、不可聚集和限制活動出席人數等等防疫措施相繼出爐，很多家教會活動都被取消了，有些活動轉到網上進行。在2020年12月，家教會與電腦科和圖書館合作，合辦一個網上講座，名為「如何避免子女接觸網上不良資訊」，並誠邀電影、報刊及物品管理辦事處職員主講，內容包括如何善用互聯網，藉以讓家長對如何避免子女接觸網上不良資訊有充分認識。

除此以外，家教會於2021年2月，舉辦了「抹去腦海陰霾，灑上心中陽光」的網上家長講座，我們注意到學生經過社會事件及新冠疫情後，青少年的精神備受困擾，特別邀請了循道衛理優質生命教育中心總幹事陳穗女士，透過「兒童負面創傷經驗ACE」，讓家長通過檢視自己成長經歷，從而建構教養子女的方法，希望家長能了解和關注子女的精神健康問題。

往年，家教會籌委會為DSE同學拍片及煮黑糖湯丸「打氣」，但今年受疫情影響，家教會籌委及中六級家長合力拍了幾段「打氣」片段，為本屆DSE同學加油，同學們都暖在心頭。

家教會一向關注家長壓力問題，於2021年5月舉辦了瑜伽體驗班，讓家長學習在日常繁忙的生活如何放鬆及減壓。本會很榮幸邀請了家長籌委董婉慧女士作為是次活動的導師。董女士是位專業瑜伽導師，她很細心和詳盡的講解，得到家長們一致讚賞，她們期待新學年再次參加瑜伽課程。

相輔相成——家校攜手合作

家教會致力推動學校和家長的聯繫和合作，不但支援學校，亦擔當對外聯繫的角色。譚幼偉先生出任沙田家長教師會聯會事務委員，與沙田區其他學校交流，並積極負責會務，貢獻社區。

家教會能順利完成今年工作，實有賴家長們熱心參與，付出寶貴時間籌備活動。在此感謝家長在過去一年默默付出，希望來年更多家長加入家教會，使學校和家庭這對缺一不可的夥伴，能緊密合作，一同陪伴孩子健康成長。

2021 家長教師會 | 會訊



校長的話

行政長官卓

Award Presentation Ceremony



「承先賢德智，啟學子潛才」——這句話最能描述曾壁山中學的辦學理念。

學校是學生的第二個家，是學生成長極重要的地方；因此，我們在教導學生時，除對他們的學術及品格有要求外，亦多給予他們關愛及正面的鼓勵，老師更要給學生良好的「身教」，令學生能在學校生活中健康、正直地成長。

在學生的成長過程中，家長的理解與配合更是不可或缺的一環。疫情反覆，學校經歷了長時間的停止面授課堂，家長教師會的工作卻從未停歇。感謝家長教師會一直以來對學校的支持與協助，縱使籌備工作千頭萬緒，家長們仍能同舟共濟，全力以赴。在中一Zoom家長晚會上，家長們各抒己見，為學校的發展提供寶貴的建議，同時也給予老師們鼓勵和諒解；在兩個網上講座「避免子女接觸網上不良資訊」及「抹去腦海陰霾，撒上心中陽光」上，家長委員熱心籌備，全校家長積極參與，改善居家期間的親子關係；在「織品柔感膠」拼貼手提袋製作班上，老師、家長和同學們齊齊動手，交流無間，其樂融融；在「瑜伽減壓體驗課」上，我們的家長委員更親自擔任導師，帶領老師、家長和學生建立健康的運動習慣，積極應對疫情。在此，我謹以誠摯的心，感謝所有家長的耕耘與奉獻，感謝一直以來對學校的愛與信任。

2021年9月，我校延續曾壁山居士的教育理念及崇蘭學校的悠久歷史，更名為曾壁山（崇蘭）中學，並於2023年慶祝踏入100週年。「啟學子潛能行千秋大業，承先賢德智育萬世良才。」我校定以傳統中國文化的美德，與家長攜手，為香港未來的發展培育根基棟樑。

各位老師、家長好！轉眼一年又過去了，疫情反反覆覆總是沒有平靜下來令大家的心情都十分忐忑！家教會每年為大家準備很多豐富的活動也不得不暫停，互動雖然變少了，但家教會為學校和師生服務的脚步從來沒有停止，盡量在安全的情況下為大家組織活動，也為不少有需要的家庭和學生提供幫助，希望全校師生和家長都可以互相扶持，共同渡過最困難的時期！也十分期待新學期開始，可以有新的家長加入我們家教會的大家庭，為學校的未來發展出一分力！最後祝學校的全體師生身體健康！



4C 黃勳楠家長



1A 賴智康家長

雖然加入曾壁山中學讀書只有一年時間，但在這短短的日子中，我感受到學校是充滿着愛的。在校園裏有很多同學和我一起玩耍和學習，我很開心，老師也盡心的教導。明年我要升上中二級了，時間真的過得很快，而我最喜歡的是體育課。最後，我十分感謝老師們的關心與教導，謝謝各位老師！

本人是1A班賴智康家長，見到他在新環境中可以快樂成長，十分感恩可以加入曾壁山中學這個大家庭，並成為家教會籌委的一份子，透過參加學校活動及見到孩子開心地上學，讓我更感受到學校充滿愛，老師們無微不至的教導和關懷。

智康在新的環境中，慢慢地適應了中學多姿多彩的校園生活。老師們無私的教導，同學們的一起學習和玩耍，創造美好的回憶。在老師為家長建立的WhatsApp群組中，班主任不厭其煩的解答對於他們為孩子成長的無私付出，十分感謝！

家長寄語



1D 盧栢賢

很开心來到曾壁山中學讀書，由於疫情關係，面授上課也只是半天，很多課外活動也被取消了，這是有點遺憾，原本我可以參加很多校內的課外活動呢！不過，我也很喜歡上學，跟同學相處很开心，我很喜歡參加學校的羽毛球訓練班。另外，當我有學習上的問題時，老師也很耐心地教導我，讓我愉快學習。中一的生活即將完結，盼望疫情快快完結，還我一個豐盛的中學生生活。



1D 盧栢賢家長

大家好，我是1D班盧栢賢家長，時間過得很快，栢賢已經完成中一課程了。起初，我會擔心栢賢的校園生活，加上今年受疫情影響，面授課堂大減，栢賢很喜歡的羽毛球班及課外活動，很多都被取消。雖然在家上網課，但也能感受到老師很有耐心教導學生，感謝何校長與各位老師的悉心栽培及照顧。幸好，在學期試完結後疫情漸趨穩定，恢復一些課外活動，讓學生心情也愉快多了。真希望疫情盡快過去，回復正常校園生活，家校一起努力合作，讓孩子愉快成長。

第二十六屆家教會委員名單

幹事職位	校方	家長	學生
1 主席	--	衛瑩女士	黃勳楠 4C
2 副主席	何沛勝校長	譚幼偉先生	譚珮鎔 2B
秘書	紀嘉惠老師	張淑虹女士	余仁策 3C
3			余鈞霖 4B
4 司庫	羅嘉慧副校長	羅愛晶女士	黃鎮榮 6A
5 康樂	鄒劍豪老師	董婉慧女士	曾賀笙 2C
6 聯絡	梁嘉怡老師	周錦秀女士	林誠禧 4B
7 聯絡	何深兒老師	彭慧怡女士	陳浚軒 2C
8 委員	陳日悅老師	陳如珠女士	方梓信 2D
9 委員		楊燕燕女士	楊銘霖 2A
10 委員		劉嵐女士	蔡泳童 2B
11 協助委員		周平女士	賴智康 1A
12 協助委員		陳玄秀女士	陳馨瑤 1B
13 協助委員		張小容女士	吳駿 1B
14 協助委員		廖驪娜女士	周欣宜 1B

活動剪影

瑜伽體驗班



進行瑜珈運動前，專心聆聽導師的教導!

讓我們張開雙手，展翅高飛!



一同深呼吸，伸展臀部和腿後部的肌肉，減輕下背部和脊柱的壓力。

舉高雙手，拉長脊椎，放鬆脖子和肩膀。透過集中呼吸注意力，亦可以減輕壓力和焦慮。



收緊腹部肌肉、放鬆脖子，將目光轉向肚臍，感受一下寧靜，放鬆心神!

專業導師細心地為家長作出個別指導。



家長們全程投入按着導師要求，一步一步地挑戰難度。

練習瑜伽不僅可以保持身心平靜，還可以促進身心靈的健康!



親子「織品拼貼手提袋」製作班



家長拿着自己製作的製成品，真是十分興奮。

大家在整個製作過程都十分專注、投入和認真。



難得佩鎔爸爸專程請假與囡囡一起做小手袋，二人都做得很开心。



家長遇到問題時，導師親自在旁教授。



完成作品後，大家都很开心來一個大合照留念。