荃灣潮州公學 校訊

第52期
2025年1月

Facebook Instagram 校網

校址：荃灣海壩街80號 電話：2490 5410 傳真：2490 4732 電郵：info@twccps.edu.hk 網址：http://www.twccps.edu.hk

校長的話 守護孩子 健康成長

許金珠校長

「守護孩子健康成長」是我們教育界十分堅定的目標，精神健康也是其中重要的一環，除了身體上沒有生病外，我們還希望孩子能應付日常生活壓力、發揮個人潛能和有效率地學習。為促進學生的精神健康，教育局為學校及家長提出「4R」的方式，非常值得家長參考。所謂「4R」，是四個以R字開首的英文：

首先是「休息」(Rest)：良好的睡眠習慣，讓大腦充分發揮功能，有助把學習內容成為長期記憶，促進學業表現。建議家長為子女訂立作息時間表，提供良好的睡眠環境，並在長假期結束前，調節子女的生理時鐘，確保他們有充足的精神來迎接多姿多彩的校園生活。

第二是「放鬆」(Relaxation)：父母與子女一同商議一些既健康又適合他們的餘暇活動或興趣，並嘗試持久地維持該興趣。平日可進行一些呼吸練習，有助提升正向情緒，讓腦袋有足夠的空間處理和整合他們的不同的經歷、情緒和記憶。

第三是「人際關係」(Relationship)：父母在孩子的成長中扮演着重要的角色，良好的親子關係，可為子女帶來正面而長久的影響。積極聆聽孩子的意見及觀點，鼓勵他們表達想法和感受，不加批評，多與子女共同參與餘暇活動，享受優質的親子時光。

第四是「抗逆力」(Resilience)：抗逆力是適應逆境的能力，從困境中「回彈」的能力。抗逆力不是與生俱來的，而是可以學習和發展的能力。當子女遇到失敗或出錯時，建議家長透過建設性評語，協助他們調整方法和策略，令孩子知道自己能繼續進步。父母宜協助子女訂立合理的期望、計劃和施行方法，循循善誘，協助他們提升對自己能力的信心。

在學校的層面，我們亦會透過有趣的課堂及全方位學習活動，配合「4R」的方向，讓學生作息有序、情緒穩定、維持良好人際關係和積極面對逆境，相信在家校合作之下，我們的孩子定能健康成長，發揮潛能，成為更好的自己！

第二屆家長學院

「孝、禮、勤、誠」是本校校訓，「孝」代表孝親，同時亦是教育局其中一項「首要培育學生的價值觀和態度」，所以在本校第二屆家長學院開學禮中，除了由家長立志積極參加課程外，我們更特別舉行感恩敬茶禮，讓他們的子女透過敬茶表達對家長的愛與尊敬，培育學生從小學會凡事感恩，孝順父母長輩，長大後積極為社會、國家貢獻。

隨着開學禮啟動後，每個星期二差不多都有家長學院的活動，為了鼓勵家長培養個人精神健康和建立親密的親子關係，本年課程內容除了專題工作坊，更增設不少互動活動，大家可以從相片中找到自己嗎？

8/10 開學禮

15/10 身心發展科——心靈花園

22/10 親子關係科——環保工藝坊（四至六年級）

29/10-12/11 身心發展科——專題工作坊

19/11 親子關係科——親子歷奇旅程（一至三年級）

周三智趣天地

每逢星期三下午，學校提供多元化的學習經歷，讓學生參與各種類型的活動，培養其共通能力，提升其學習興趣。

互動教育遊戲——密室逃脫

小小運動員選拔

環保工作坊——靜心海洋瓶

「失敗逆轉站」講座

學科攤位

手工DIY

無人機體驗

曲棍球體驗

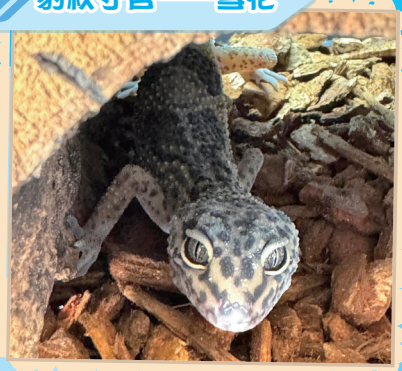
科學小世界

爬蟲角

豹紋守宮——橙皮

藍舌石龍子——珍珠

豹紋守宮——雪花



睫角守宮——皮皮

黃緣龜——布琳

動物保育大使

為了引發同學對不同生物的好奇心，並同時培養同學的責任心，本年度特別新設「爬蟲角」，當中暫時添置了四種不同的爬蟲類動物，包括豹紋守宮、睫角守宮、黃緣龜及藍舌石龍子，全校同學亦共同參與他們的命名活動。一眾動物保育大使亦肩負照顧爬蟲角成員的責任，每天為牠們清潔及進行餵食，看大使的笑容就知道他們多麼投入！

中華文化

文化之美，今人共守。為了弘揚中華文化，讓學生感受傳統節日的氣氛和體會中華文化源遠流長的魅力，本校透過舉辦不同活動，包括：書法、中秋猜燈謎、傳統剪紙等，藉以提升學生對學習中國文化的興趣，學會進一步欣賞並傳承中華民族的文化精粹。

中秋節活動

同學們利用小息時間猜燈謎，看！他們正在認真思考謎底呢！

低年級同學們自製可愛的燈籠，齊慶中秋佳節。

書法

參加「千人揮毫賀國慶——香港中小學書法活動」，化身小小書法家，與各中小學代表以筆寄情，以字傳情。

傳統剪紙

同學學習傳統剪紙的技巧，剪出一張張極具傳統特色的圖案。

荃灣潮州公學家長教師會

第十屆常務委員

家長教師會一直以來得到全體家長會員的鼎力支持，籌辦及參與了多項活動，謹此深深致謝。新一屆的家長委員現已誕生，就讓他們向大家介紹一下自己。

主席 鄭芝敏

大家好，我是1A班學生汪溢信的家長Phoebe。好感恩，今年可以成為家教會主席，為潮公這個大家庭出一分力，期待更多的愛充滿潮公，讓每位家長、學生都感到「家」的溫暖，一起同心同行。

副主席 謝定怡

家長及同學們大家好，我是1A班鄭恩樂的媽媽，在本屆家教會擔任副主席，盼望與學校合作以提升教學質素。

秘書 林薇妮

各位家長、同學們大家好！本人林薇妮是4B班學生林子碩的家長。

本人是一位在職家長，有幸成為今屆學校的家長替代校董及家教會的秘書。希望能在工餘時間為學校出一份綿力，成為學校與學生及家長之間的橋樑。謝謝大家！

司庫 陳俊立

我是陳俊立，1A班陳喜揚的父親，將在新一屆家教會擔任司庫。我從事公共關係，期待與大家一起學習和成長。

學術 韓愛玲

大家好！我是韓愛玲，是5A班俞培羿的家長，在學校家教會擔任學術一職！

首先，我要感謝學校和老師給予我這樣一個機會，讓我能夠成為家教會的一員，為孩子們的成長貢獻一份力量。也希望各位家長和學校保持密切溝通，共同關注孩子們的學習和成長，加強家校合作。

孩子是祖國的未來，也是每個家庭的希望，學生的健康成長是家長與老師共同期待的。祝願各位學生學途坦蕩，學業有成，金榜題名。

康樂 紀信珠

各位家長和同學們好！本人是4B班學生紀榮燁的媽媽，很榮幸擔任家長教師會康樂一職。期望在新的學年，和各位教師委員，家長委員，同心協力，不僅僅要圓滿完成各項活動，還要不斷創新，增加新的元素和創意，讓家校之間的協作更加緊密，為實現家校雙贏而努力！

出版 陳敏儀

Hi, 大家好！我係5A班李燦紅同學的媽媽。今年有幸加入第十屆家長教師會常務委員會，並擔任出版職務。加入家教會，希望自己可以多向別人學習，更好配合家校合作工作。

總務 戴家平

各位家長好，我是3B班黃曉彤媽媽，我很榮幸成為今屆家教會的成員，希望能為學校、同學及家長們出一分力，發揮家校合作的精神，謝謝。

家教會興趣班

今年上學期開設了12項不同的興趣班，發展學生的興趣和潛能。

DIY 個人網頁製作

K-pop舞蹈班

Ukulele 體驗班

Write it Right 英文寫作

中國武術班

魔術變變變

小型網球班

圍棋德育班

英語布偶劇課程

小小科學家

親子賣旗

家長教師會於10月19日（星期六）於荃灣區進行了親子賣旗日，希望透過活動增進親子關係及培養學生的承擔精神和責任感。是次活動共有62個親子組合參加，學生及家長在活動中表現積極投入。

校友會

校友心聲

FB QR Code

大家好，我是2015-2016畢業生周巧玲。時光飛逝，寫這篇心聲分享的時候才忽然意識到小學畢業原來已經是八年多前的事情，但在校園內經歷的點點滴滴仍然歷歷在目。小學使我從如白紙一般的稚童到有自己熱愛與追求的青少年。在這裏，我學會做人處事的道理，與他人溝通和相處更游刃有餘；在這裏，我收穫了至今仍密切聯絡的摯友，結伴走過人生不同的階段。小學這段美好的回憶始終占據我心裏純淨的一隅，時不時把回憶翻看，緬懷從前的時光，也靠著這些美好使我能堅定地向前行。

第四屆校友會秘書　周巧玲

我是2015-16年度的荃灣潮州公學畢業生，目前就讀於嶺南大學。很高興能夠加入荃灣潮州公學校友會的幹事會，成為其中的一員。

在未來兩年中，我將以認真負責的態度處理各項事務，與幹事會的其他成員保持良好的團隊合作。我期待與大家一起協助校友會推廣各類活動，增強校友之間的聯繫，並促進發展。同時，我也鼓勵學弟學妹們要努力學習，把握每一個機會提升自己，拓寬視野，為成長打下堅實的基礎。

第四屆校友會副主席　吳寶興

傑出校友：

梁雯欣

2019年畢業，現就讀荃灣官立中學。

學業成就：

2022-2023 Jade Spring Scholarship for Excellence in Historical Studies

除了學習學科知識外，她還積極參加不同的課外活動：

2024年《香港200》領袖計劃——銅獎

健康校園由你創 2023-2024——「健康生活與情緒健康」高級組冠軍

2023-2024學生會副主席

2023-2024 紅十字會青年團 237——總隊長

2023 香港紅十字會 第七屆青年人道法庭——最佳表現隊伍獎

2020-2024 中文辯論隊隊員

2021-2022 全人發展獎——第一名

顧問：許金珠校長、鄭芝敏主席　校訊編輯小組：冼淑儀老師、林鈺英老師、馮家玲老師

家長教師會會訊出版小組：陳敏儀女士、馮桂萍老師、曾悅紅老師

校友會會訊出版小組：歐嘉程副校長、陳溢朗主席、劉珈汶老師