



真光女書院

家長教師會會訊

2026年7月

第二十九期

會長的話

會長：岑美怡

女兒：何樂妍5A (6)

感恩今天以家教會會長的身份與大家見面。隨著女兒踏入中五這個重要的學習階段，我也迎來參與家教會的第五個年頭。回望這段歷程，我從一位單純希望陪伴女兒成長的家長開始，直到今天，看到她逐漸擁有建立自己方向的能力，實在是一份恩典。



仍然記得，當年第一次以家委身份參與協助的活動，是學校50周年校慶。一連兩天的開放日中，家教會有幸在課室內設置義賣攤位、拼圖遊戲及 Parents' Corner 等活動，充分展現了家長們的投入與實力。若當日大家曾到場參與，相信一定會感受到那份熱鬧與用心。

此外，每年約於二月舉行的中六惜別會亦別具意義。記得疫情復常後的第一次活動，我們特別準備了「祝福環節」，為中六同學送上鼓勵，祝願她們在公開考試中取得理想成績。這個環節至今已延續至第三年，希望未來亦能繼續為每一屆中六同學打氣，送上家長的一點心意與支持。

我亦很想與各位家長分享，家教會的意義不僅在於會議或活動籌辦，更是一個讓家長走近學校、走進女兒世界的寶貴機會。透過參與不同活動，我們不但能更了解學校的教學理念，亦更容易與女兒打開話題，拉近彼此距離。中學階段是孩子成長的重要時期，她們正經歷各種轉變，未必會主動分享，但只要我們多一點了解、多一點耐心，便能成為她們最穩固的支持。

誠意邀請各位家長抽空參與家教會活動，不一定需要投入很多時間，只要踏出第一步，便會發現當中的收穫遠比想像中豐富。期望未來能與大家攜手同行，一同陪伴孩子走過這段重要的成長旅程。

最後，我要衷心感謝我的團隊。家教會從來不是個人的舞台，而是有賴各位家長的支持與付出，才能一次又一次成功舉辦各項活動。誠摯期待更多家長加入，成為真光家教會的一員！



校長的話

梅麗玉博士

在真光女書院這個充滿溫度的大家庭裡，家長與教師同心同行，秉持「共同成長」的理念，推動學校不斷邁進。回顧過去一年，我們一同見證了校園的蛻變與真光女兒的成長；更深深感謝各位家長一直以來的信任、支持與參與。

家長教師會今年精心策劃了一系列活動：喜愛運動的家庭參與了親子飛鏢同樂日；喜歡靜態的家長與女兒則在電影欣賞會中共享時光；而在「黑暗中對話」活動中，除了培養女兒的同理心，家長與女兒也能透過深刻的體驗建立彼此的信任。

除了參與活動，家長們亦積極投入校園：在陸運會為同學加油打氣、在中六同學最後一天送上真摯的鼓勵、在水果日推廣均衡而健康的飲食觀念。這些看似平常卻充滿關懷的舉動，串起女兒日常中的支持，也在她們的成長旅程中留下深刻印記。

透過家長學堂的多元活動，如「父母與女兒溝通」、「網絡安全」、「青少年理財」與「升學前路」，以及專為家長而設的品茶、拉筋伸展、自我認識工作坊；還有中秋團圓夜、星空瓶、花藝、流體熊等創意活動，家長與女兒得以一同相處，探索新知，在互動中加深彼此的理解。

展望未來，我們將繼續推出更多元化、更具創意的活動，營造更美好的成長環境，讓真光女兒在愛與支持中茁壯成長；並在主的恩典與引領下，學會彼此相愛、互相扶持，以基督的光照耀前路，堅守真理。



家長委員心聲

家教會-副會長 梁詩雅 女兒：林素然 3A (12) 林素穎 6D (10)

今年是參加家教會的第三年，在舉辦不同活動中，和各家委、老師、家長義工們分享了美好的時光。深感家教會不只是學校與家庭之間的橋樑，更是一個讓家長彼此認識、交流和成長的平台。每一次活動，都是一次與女兒更靠近的機會。期盼大家可以抽出一點時間參與（做委員、家長義工、參加活動），就能看見女兒在不同環境中的表現，也能結識志同道合的家長，一起分享在真光讀書的經驗。很多時候，一句交流、一個笑容，就能讓我們在陪伴女兒成長路上走得更輕鬆、更有力量。



家教會-秘書 陳韻詩 女兒：梁海瑤 2D (15)

大家好。我是S2D 梁海瑤媽媽Fiona。感謝大家對我的信任令我有幸出任秘書一職。我很榮幸在第二年繼續擔任委員。回顧過去一年的參與，我更加深刻地感受到，這是一個充滿愛與支持的大家庭。在家長們同心投入的背後，我看見大家為孩子成長所付出的努力，也體會到彼此之間的團結與協作精神。

我們將更積極地為孩子們打造一個健康、快樂、能夠安心學習的環境，並持續推動他們在品格、學習與人際互動上的全面發展。透過多元家校活動與更多交流，我希望進一步增強父母與學校之間的連結，分享經驗與心得，共同面對教育過程中的挑戰。

感謝每位家長的積極參與與支持，讓我們攜手合作，為孩子們的未來創造更美好的明天！



家教會-學術 馮綺婷 女兒：梁嘉茵 2C (15)

今年已是我第二年加入家教會，有幸繼續擔任委員一職。在此，我衷心感謝學校一直以來對家教會的全力支持，讓我們能夠舉辦更多元化的講座與活動，惠及學生與家長。

校長與各位老師對學生和家長的關愛與鼓勵，一直是我積極投入會務的最大動力，令我更用心協助籌劃每一項活動，讓大家都能從中獲益。每次活動中，看到校長、老師、學生和家長們積極參與、全情投入，那份齊心協力的氛圍，都是活動圓滿成功的關鍵。

展望未來，我期望家教會能繼續舉辦更多精彩的活動，為我們女兒的中學歲月添上更多美好回憶，也讓我們能在陪伴中，見證她健康、快樂地成長。期待我們繼續攜手，為孩子們創造更豐盛的校園生活！



家教會-康樂 黃媚媚 女兒：駱羽可 5B (18)

一路走來，感謝天父，感恩學校用心育人、悉心澆灌，感恩各位家長的信任和支持，讓我繼續成為家教會的一員。看著女兒在校園裡一點點進步、一點點成長，我內心滿是感動與欣慰。教育是一場溫暖的遇見，更是一場長久的堅守。我始終懷揣初心與熱愛，樂於奉獻，全力配合學校各項安排，積極參與家校服務，願以微薄之力，匯聚家校暖流，陪伴真光女兒們成長。



家教會-總務 梁佩珠 女兒：陳傳愛 4C (3)

大家好！很榮幸今年能以校友的身分，當選母校新一屆家長教師會委員。

轉眼之間，這已經是我在家教會服務的第四年。過去這段時間，我深刻感受到家校合作對孩子的成長十分重要。新的一年，我會繼續秉持「非爾役人，乃役於人」的精神，以聖經真理為根基，善用上帝所賜的恩賜，擔當家校之間的橋樑。我十分感恩，能夠陪伴女兒和各位學妹一同成長，盡力成為她們的朋友與守護者。

在此，感謝梅麗玉博士校長與全體老師的用心帶領，也謝謝家教會各位委員以及所有家長的一路相伴、齊心合作。感謝天父與各位真光女兒，讓我度過開心、精彩又難忘的一年。願我們彼此以愛心服事，一同落實「爾乃世之光」的校訓，用心培育蒙神喜悅的下一代！





家教會-聯絡 廖家誠 女兒：廖子晴 3B (17)

經過一年的學習，很榮幸今年能繼續參與真光女書院家長教師會，感謝校方，現任和前任家委等的幫助和指導。這一年在家長教師會籌辦的各項活動中，有了上年的經驗，加上和其他家委經過一年的磨合，在各個活動上都有所提升，無論在時間掌握和活動編排等，參加家長教師會不但可以和學校保持定期的聯繫，更能了解學校的情況，還可以透過參加各類型活動，增進和女兒的感情，而在大小活動中跟各位家長合作和溝通時，亦可以分享大家的教育方式，令我獲益良多，也讓我明白到家校合作的重要性，歡迎各位家長加入家長教師會和參加義工團隊，各位也不要錯過學校和家長教師會舉行的大小活動，因為每個活動都是陪伴女兒成長的好機會，再次多謝各位家長的參與和支持，期待來年繼續與學校並肩教導我們的女兒們，陪伴她們的成長。

家教會-財政 劉翠薇 女兒：黃禮萱 5B (25)

參加家長教師會多年，剛加入時深深感受到家委之間的互信與熱誠，大家彼此合作、共同分擔，讓每一項家教會活動都能順利完成，同時亦能擔當好家長與學校之間的橋樑。隨著時間過去，原本的家委因女兒畢業而陸續離開。今年我的工作重點就是傳承，讓新加入的家委有更多機會參與籌備活動，並更深入了解家長教師會的運作，繼續把服務與熱誠延續下去。

參加家長教師會，最主要的目的是希望能陪伴女兒們成長，所以最初幾年，我也出席了所有家教會會議及活動，包括陸運會、中六惜別會、水果日、電影欣賞日、戶外親子漫遊、化粧班、中六畢業禮、舊書買賣、中一迎新日等，女兒與我能在校園相遇，早已成為一種習慣，也是一份溫暖的陪伴。

多年來，我更有幸參與了一些特別的校園盛事。包括真光150周年慶祝晚會、前任校長榮休晚宴、本校50周年開放日，以及50周年校友晚宴和50周年慶典。很幸運地，女兒們都分別在慶典中參與了重要表演項目：粵劇、無伴奏演唱及合唱團。她們在舞台上的新嘗試，對我們一家來說都十分難得，而我也陪伴她們由台上綵排至正式演出，這段經歷成為我們重要的回憶。

除了家委身份外，我亦是校友。曾有一天在學校遇到移民多年的師姐，她之前兩次回港都未能入校重遊。當天我便充當導遊，帶她遊覽學校新翼，參觀歷史廊，在社徽下拍照，並重遊課室及禮堂，細說中學生活的點滴。我深深感受到，學校不單是校園，更是一份連繫與歸屬，而能把這份連繫延續下去，亦正是家長教師會服務的意義所在。



家教會-康樂 盧惠芬 女兒：袁曉澄 2A (32)

轉眼又一年，感恩仍在！

家長教師會已踏入第二年，回想過去，由往年的了解，到今年親眼目睹家校合作的進步，學校聆聽家長心聲、求變、學校與時並進、積極態度……令本人有深深的體會。

而今年家長教師會的活動比往年更精彩和豐富，本人亦參與了其中的中六惜別會和生果日，及中一迎新日，兩個活動都是很有意義的活動，每次開會商討時，總希望能帶給真光女兒們一些回憶。在此，感謝其他家委及學校願意接納新安排，令活動添上更多色彩。

藉此機會，誠盼未來有更多家長同行，您的每一份參與、每一句鼓勵，都是我們策劃精彩活動的動力。教育路上，讓我們繼續攜手種下驚喜與溫暖。



家教會-學術 鍾天慧 女兒：溫芊穎 2A (29)

轉眼間，女兒已經升上二年級。承蒙恩典，今年有幸繼續成為家教會委員一分子。秉承家校合一精神，委員們及老師們都非常努力無私地籌備各種活動，希望能夠為真光女兒們及家長們在繁忙的學業及生活中，提供各種溫暖的支持及鼓勵。衷心感謝各位的參與及支持，歡迎提供各種意見，好讓各方面都可以持續進步。



活動剪影

敬師日

2025年9月10日

家教會於當天贈送全體老師按摩器及維多C作為「敬師日」禮物，以表達對老師的敬意，禮物亦別具心思。



家教會周年大會暨家長講座

2025年10月4日

本年度家教會周年大會於2025年10月4日圓滿結束，當天有幸邀請傑出青年女企業徐詠琳女士作專題演講嘉賓，與家長分享跟子女相處之道，如何發掘子女潛能。徐女士分享生動，和台下家長互動遊戲。根據家長問卷調查，超過90%家長滿意場地安排及講座內容。

此外，當天通過了去年家教會會務報告及財政結算，亦通過來年候任家教會委員的信任動議，感謝新一屆各家長委員能委身參與家教會會務。學校亦頒發嘉許狀給一班義工家長及家長委員，多謝他們過去一年盡心盡力推行家教會各項大小不同的活動。



陸運會

2025年10月14日及12月2日

陸運會第二日賽事於2/12/2025舉行，全體家長委員出席，家教會送贈全體中二級啦啦隊隊員及四社幹事飲品每人一瓶，以示支持。

特別多謝家委負責攝影，拍攝運動健兒最酷的時刻。



飛鏢親子同樂日

2026年1月31日

活動地點定於學校禮堂進行，導師為飛鏢工房有限公司及其教育中心飛鏢學堂創辦人及行政總裁——徐詠琳女士。活動內容包括飛鏢簡介、基本投擲技巧、試玩及練習、小型比賽，是次活動對象為親子二人組合（一位真光學生+父或母親一位），活動報名上限為20個家庭名額（40人），家教會另會於活動提供簡單小食予參加者享用。



中六惜別會兼水果日

2026年2月25日

今年中六惜別會氣氛融洽，為畢業班同學打氣，預祝她們公開試成功，整個活動流程順暢。

家教會更準備了拍照紙板供畢業生在惜別會及畢業禮當天拍照使用，務求令畢業生留下難忘的回憶。

同日舉辦水果日，向全體學生派發水果，今年邀請家長義工與家委一同進入兩班初中班別（S.1A和S.2A）派發水果。



親子電影欣賞活動

2026年4月11日

為培養學生正面價值觀及增進親子感情，家教會舉辦了「親子電影欣賞」，該場電影為《逆轉上半場》，於圓方商場百老匯戲院包場放映。

當日共有82位家長及學生前來觀看。出席的學生更獲派家教會送出的餐券。當天邀請黃柏基導演作分享，並設觀眾提問環節，現場氣氛良好。



徵文比賽作品：家長心聲 關亦藍 1C (14)

親子電影欣賞會——《逆轉上半場》

欣賞完《逆轉上半場》，我們一家最深刻的體會是：每一個人都可以找到屬於自己的位置。當遇到挫折，我們應該逃避，抑或重新出發？我們認為應該選擇後者——重新出發，並尋找新的、屬於自己的位置。

人生其實充滿機會，視乎我們有沒有準備好去迎接。曾經落後，甚至失敗的時候，我們應該敢於承認、亦敢於面對。失敗並非終點；只要我們保持專注，並相信自己可以調整，機會就會由「無形」逐漸變成「有形」。

《逆轉上半場》故事內容雖然簡單，但蘊含豐富意義，特別適合親子一同觀看，有助促進彼此體諒與互相明白；無論順境或逆境，大家亦能並肩同行。

午膳供應商試食會

2026年4月22日

家長都很關心女兒在學校留膳的質素問題，學校因此安排了試食會，聆聽家長的需求。



校慶感恩崇拜暨 中一開社典禮

~~~~~

2026年4月30日

在中一開社的大日子，禮堂的舞台上，呈現形形色色的精彩表演。中一家長紛紛前來學校，既與寶貝女兒一同分享這個重要時刻，欣賞女兒在舞台上精彩絕倫的表演，同時亦見證女兒在真光多才多藝的發展。

Form One Form Association  
Book Cover Design Competition

Champion 1B Chen Yexin  
1st runner-up 1A Tai Tin Yau Ziva  
2nd runner-up 1C Chan Yu Yi Ada



# 中六畢業禮

~~~~~

2026年6月26日

家教會贈送每位畢業生、中六級班主任「真光妹」畢業公仔一個，為這個珍貴的時刻加上更多色彩。

另外在當天加設兩個由家教會負責的打卡影相位（設於飯堂及小禮堂），為畢業生製造美好而又難忘的回憶。

升學面試化妝儀容班

~~~~~

2026年5月9日

為讓高中同學掌握基本化妝技巧，於日後升學面試過程更有自信地展現自己最佳狀態，家長教會舉辦「升學面試化妝儀容班」，並由現職影視化妝師到校示範及面授，讓學生掌握化妝技巧。



Speech by S6 Representative  
Ho Hui Yan (6D)  
Congregation sits



6A



6B



6C



6D





真光女書院家長教師會  
2025 - 2026年度中期財政報告(01/09/2025 - 30/04/2026)

|                            |           |           |
|----------------------------|-----------|-----------|
| 收入:                        | HK\$      | HK\$      |
| 1. 教育局撥款 - 經常費用            | 6,044.00  |           |
| 2. 中一級會費 (2025-2026年度)     | 7,320.00  |           |
| 3. *講座 - 「生涯規劃-家長篇」(教育局資助) | 10,000.00 |           |
| 4. *活動 - 親子電影欣賞 (教育局資助)    | 10,000.00 |           |
| 5. *活動 - 親子電影欣賞 (榮譽委員)     | 60.00     |           |
| 6. 定期存款利息                  | 56.14     | 33,480.14 |
|                            |           |           |
| 支出:                        |           |           |
| 1. *講座 - 「生涯規劃-家長篇」(教育局資助) | 10,009.70 |           |
| 2. *活動 - 親子電影欣賞 (教育局資助)    | 8,580.00  |           |
| 3. 飛鏢親子同樂日                 | 3,822.80  |           |
| 4. 中六惜別會                   | 1,383.16  |           |
| 5. 敬師日                     | 4,169.87  |           |
| 6. 陸運會                     | 1,046.00  |           |
| 7. 銀行費用                    | 440.00    | 29,451.53 |
| 盈餘                         |           | 4,028.61  |

\*講座/活動費用由教育局資助，不敷之數由本會支付。

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 在二零二六年四月三十日之銀行結存:       | HK\$       |
| 1. 往來戶口#193-279536-001  | 229,217.65 |
| 2. 定期戶口#193-279536-0001 | 57,234.14  |

**第二十七屆 (2025-2026年度)  
執行委員會委員名單**

| 職位    | 校方委員        |
|-------|-------------|
| 名譽會長  | 梅麗玉校長       |
| 副會長   | 黎鈺琨副校長      |
| 秘書及聯絡 | 李俊康老師       |
| 財政    | 方紫燕老師       |
| 學術    | 吳書虹老師       |
| 康樂    | 歐麗欣老師       |
| 總務    | 鄭綺韻老師       |
| 職位    | 家長委員        |
| 會長    | 岑美怡女士       |
| 副會長   | 梁詩雅女士       |
| 秘書    | 陳韻詩女士       |
| 財政    | 劉翠薇女士       |
| 學術    | 馮綺婷女士、鍾天慧女士 |
| 康樂    | 黃媚媚女士、盧惠芬女士 |
| 聯絡    | 廖家誠先生       |
| 總務    | 梁佩珠女士       |

**歷任名譽會長及名譽委員名單**

|      |       |
|------|-------|
| 名譽會長 | 岑建榮先生 |
|      | 蒲貴英女士 |
|      | 陳嫦妍女士 |
|      | 薛美芬女士 |
|      | 譚劍虹校長 |
| 名譽委員 | 蕭婉媚女士 |
|      | 葉沛華先生 |
|      | 蘇振強先生 |
|      | 詹麗嫦女士 |
|      | 陳超文先生 |
|      | 徐嘉儀女士 |
|      | 蔡學俊先生 |
|      | 李寶鳳女士 |
|      | 梁淑明女士 |
|      | 于楠女士  |
|      | 何影霞女士 |
|      | 謝翠薇老師 |

**《家長教師會通訊》徵稿**

出版家教會刊物，旨在加強家校、家長間、親子的溝通及聯繫。現誠意邀請各委員和家長投稿，分享教育子女的心得。陪伴孩子成長，充滿了挑戰，歡迎大家給予更多寶貴的意見，如有查詢，請電郵至mail@tlgc.edu.hk。

**會訊編輯**

**顧問：**岑美怡女士、梅麗玉校長    **主編：**吳書虹老師、方紫燕老師  
**撰稿：**陳韻詩、鍾天慧、馮綺婷、梁詩雅、梁佩珠、廖家誠、盧惠芬、黃媚媚、劉翠薇（排名不分先後）  
**校對：**岑美怡女士、梅麗玉校長、李俊康老師、方紫燕老師、吳書虹老師