



# 英華女學校



第**58**期  
2025年7月

編輯小組 | 馮德權先生 方莉婭女士 梁瑞雲女士 李慧清老師

電郵 | [pta@ywgs.edu.hk](mailto:pta@ywgs.edu.hk)

歡迎投稿 | 第59期會訊將於2026年2月出版，稿件請於2025年12月前交編輯小組成員。

網址 | [www.ywgs.edu.hk/pta](http://www.ywgs.edu.hk/pta)

## 校長的話：衷心說再見

校長 關翰章



當我在英華服務踏入最後一年，不禁回首過去這三十六年的旅程，都滿載著感恩、挑戰和數之不盡的祝福。靠著神的恩典，我在服務學校的崗位上越過高山低谷，致力建立一塊沃土給同學成長。

在我任內，其中一個最大的力量來源是家長那始終如一的支持，家長教師會和我所建立的伙伴關係令我深感自豪。當初我加入英華任教時，家長教師會每年只舉辦兩至三項活動；但今天已發展成透過「家長學堂」，推出不同類別和別具意義的課程，這個演變正好印證了一句諺語：「要養育一個孩子，需舉全村之力。」(It truly takes a village to raise a child)，感謝我們家長和老師的付出！

在英華的日子，我有幸能見證許多同學的成長，我看見本來羞怯的小女孩如何蛻變成信心滿滿的女性、勇於面向世界的專業人士或是家庭中滿載母愛的媽媽。她們每一個蛻變都證明了每個孩子都具有其潛力，只要我們提供適當的支持，包括空間、理解和愛，每個同學都能以信心展翅高飛，這一信念推動我們培植一個美好的環境，讓我們的女兒在學業、社交和靈性上不斷成長。

學校慶祝125周年晚宴絕對是我在英華旅程近期的亮點，在這一個難能可貴的聚會，約1500位家長和校友聚首一堂，校友由20多歲至90多歲的都有。這聚會充份展現了英華女學校那份持續結連的精神正影響著每一代的英華女兒。每一位校友都代表了一個獨特的故事——神眼中的一塊瑰寶，綻放出英華教育下的美麗與力量。

置身於這一群傑出的校友當中，再一次讓我明白到必須鼓勵家長以愛心和支持來與女兒同行，當中的過程或許絕不輕鬆，但我敢保證一切都是值得的。英華培育同學的價值觀和教導，必能成為她們面對生命中種種挑戰的導航，所以鼓勵你們的女兒放膽追求自己的理想，並擁抱自身的獨特性，她們每一位都不會被埋沒的。

新任校長祝慧勤女士是英華女學校的校友和前任老師，我對於由她來接棒充滿信心，相信她絕對有能力帶領學校進入美好的將來，並能繼續在基督的恩典下領導英華群體，秉承傳教士辦學精神，為學生締造理想學習環境，帶領學校邁向更光明的前景。

退休後我會稍作休息，並抽空參與教會和學校的義務工作。我在英華的美好時光將永記心中，曾與我接觸的每一位同學、家長和老師都潤澤了我的生命，與你們每一位的相遇交織成我人生豐盛的閱歷，我將永遠珍惜。

「我們一起」——為同學奠定了鞏固的基石，我鼓勵家長和老師繼續攜手在這根基上努力，讓英華成為一個不單是吸收知識的地方，更是一群學習接待他人和發光發亮的群體。

最後，我希望向每一位英華大家庭的成員致以最真摯的感謝，感謝你們讓我參與這段美妙旅程。「一起，我們就是英華！」

# 主席的話：共襄盛舉，感恩同行

主席 陳寶珠

今年是英華女學校125周年校慶的輝煌時刻，學校開展了一系列慶祝活動。其中，最讓我難以忘懷的，莫過於三月份舉行的那場熱鬧非凡的晚宴。當晚125席座無虛席，笑聲和歡呼聲此起彼落，整個會場洋溢著喜慶的氣氛。晚宴成功舉行，充分體現英華女學校強大的凝聚力，展現出大家對學校深深的情意。



我當晚與歷任家教會委員圍坐一桌，細說不同年代的故事——早期學校重建的點滴、疫情期間學校對學生的支援、近年來推動「家長學堂」的精彩活動等。這次相聚，不僅是一次情誼的再續，更是一場關乎教育、成長與奉獻的心靈對話。作為孩子成長道路上的同行者，我們異口同聲表示，通過參與學校的各項活動，我們獲得的往往比付出的更多。感謝學校與校友的精心籌劃，讓英華女學校125周年的慶典熠熠生輝。

時光匆匆，由初聞關校長將榮休，到如今踏入離別倒數階段，心中充滿無限感慨。我謹代表家教會向關校長表

達最深切的敬意和感激。他無懼風雨，引領學校穩健前行，為學生創造了無數寶貴的機會和美好回憶。在此，我們衷心祝願關校長退休生活幸福安康。

加入英華女學校家教會四年，是我作為家長最快樂的時光。每一次深度參與學校活動，都讓我有所領悟和成長。感恩每一份相遇，珍視與其他家長的交流互動。作為本屆家教會主席，我由衷感謝各委員的積極參與，感謝我們義工團隊對家教會舉辦的各項活動給予大力的支持和協助。

最後，願我們在這場溫暖的教育接力賽中，繼續攜手同行，遇見更美好的自己。



# 英華是我家：慶祝125周年晚宴

中三家長 張嘉欣

作為家長與校友的雙重身份，2025年3月29日參與英華女學校125周年晚宴的體驗，注定成為我生命中永恆的印記。那晚的時光猶如一幅以懷舊和希冀交織而成的瑰麗畫卷，每一筆都蘊含着學校的精神血脈。

當我與女兒和妹妹一同走進熱鬧的宴會廳時，立刻感受到一種強烈的歸屬感。廳內的佈置充滿了回憶，熟悉的面孔：校長、老師、校友、同學和家長，讓我們因英華在生活中留下的深刻印記而緊密相連。整個氛圍洋溢着活力，大家共同慶祝這所百年學府跨越重要里程碑的喜悦。

對我而言，當晚最感動的莫過於全體起立合唱校歌和校詩的時刻，當我們的聲音與千餘名老師和校友的聲音匯聚一起時，我望着女兒和妹妹，心中湧起一股強烈的情感——這正是英華姐妹情誼的延續，一種超越時間和世代的紐帶。尤其是看着女兒時，我感到無比感恩，因為她也是這份珍貴傳承的一部分。

令我驚嘆的是老師們的記憶力，就算闊別多年，他們仍能脫口喚出學生的名字，細數當年課堂趣事如數家珍。

跟校友一同回顧過去，讓我重溫了學生時代的許多回憶——與同學分享的歡笑，以及老師的諄諄教誨。這些回憶提醒我，英華在學生中灌輸的勇氣、正直與仁愛的品格，將引導我的女兒和她的同伴在未來挑戰中前行。



125周年晚宴不僅僅是一個活動，更是一種精神，一種「身遠心莫離」的精神，將故交新友凝聚起來，大家心中充滿了感激，而我亦感恩與女兒和妹妹分享這個特別的夜晚，並期待在未來的歲月中繼續為這所母校慶祝。願英華在接下來的125年裡，如同高聳半山永不熄滅的火種，培育更多優秀的校友，薪火相傳。

## 記125周年晚宴溫馨點滴

中一家長 曹立航



今年作為升中家長，在英華女學校內遇到的人和事，對我、太太和女兒來說都是人生中新的篇章，在興奮之餘不免有點忐忑。尤幸學校和家教會安排了不少活動，冀幫助我們這群「新鮮人」能盡快融入這個大家庭，其中最令我們記憶猶新的就是125周年晚宴。

晚宴盛況後續大會應有詳盡介紹，在此不表，不過有些點滴和感受，想和大家分享一下。

當天大會安排了現場可用自己手機拍照分享，照片可即時上載到現場大屏幕。團體合照當然是指定的動作，而軟件中也有些小工具可加入個人創作原素，作為晚宴中的一個的小活動，非常有趣。在這個延開過百席，人數過千的晚宴，尚未包括只能通過網上參與的海外校友，這是一個很好的互動體驗，足證大會安排非常貼心，值得一讚。

關校長雖然不幸帶有腳傷，但仍不減興致和大家交流，及後其個人獻唱環節更令我們耳目一新，在此祝願他早日康復。他的分享中有一點也給我們留下深刻印象，正如校歌其中的一句：「身遠心莫離」，在學校的125周年晚宴，多年來的英華校友們不論是遠在海外，還是近在咫尺；不論已屆花甲，還是仍在豆蔻之年，都不約而同抽空出席，晚宴及一系列活動提供了一個非常好的平台，讓不同年代的英華人重聚，高高興興聚首一堂互訴心聲；回憶校園生活點滴，成為一代一代英華人之間的橋樑。這正正是英華精神的傳承和凝聚力最好的註腳，讓我們非常慶幸能加入這個溫暖的大家庭。希望女兒畢業以後，也能像當晚大師姐們一樣，同她的好姊妹一起積極參與母校活動。

入座時，我們被編到和其他不同班級的家長同席，這也正好給我們一個機會和各人分享交流女兒在校的生活逸事，也是一個加深對學校了解的好機會。時光飛逝，豐盛的晚宴、悅目的校慶原創音樂劇介紹、校長美妙的歌聲以及其他精彩環節，再到大堂前售賣紀念品攤檔和125周年展板前走走看看，加上最後的大合照，晚宴正式落幕。

此次活動的成功有賴學校、晚宴籌委會及校友會的安排，在此說聲謝謝，讓我們有榮幸參與這場盛事。

今年是英華女學校125周年校慶，學校於陸運會決賽日舉行一個有意義的慈善籌款活動，名為「RUN FOR YING WA」。作為家長的我，看見通告後，知道是次活動可與關校長、各師生、校友及其他家長一起跑步，多麼的興奮及期待呢！

2025年3月24日陸運會決賽日，各同學有自己的崗位：工作人員，參賽者，啦啦隊等。入場的家長坐在觀眾席上，便可看到各項精彩比賽，場面激烈。運動員在跑道上全力以赴、在跳高場地上挑戰極限、在接力比賽中展現團隊精神。工作人員的辛勤付出，現場的加油聲、各社啦啦隊吶喊聲與歡呼聲交織成一片，力竭聲嘶，非常落力地為參賽健兒打氣，每社都出盡法寶令場上健兒增添力量。當然，少不了精彩的啦啦隊比賽，各社施展渾身解數，有側手翻、一字馬配合歌曲節奏及口號。精心設計的道具和服裝，彰顯了團隊合作與支持的重要性，既是一項充滿活力與創意的運動，結合了舞蹈、體操、口號及團隊合作，精彩非常，令我大開眼界。

大約10時半，大會召集參與2000米或400米慈善跑參加者，活動由關校長帶領師生、校友及家長，共125人定



於中午12時05分完成創舉。召集後，鳴笛響起，RUN FOR YING WA 開始，由領跑者關校長帶領我們一起出發，大隊一邊跑，觀眾席上的啦啦隊及現場觀眾的歡呼聲不僅是聲音

上的鼓勵，更是一種精神的支持，在賽道上的我和其他跑手感受到來自四面八方的力量，使我們更加奮力跟關校長一起向前跑。每完成一圈，觀眾席上或運動場上的師生都大叫「加油」，彷彿為健兒注入新的能量。每一聲加油，都是對健兒努力的肯定，也是這場比賽最動人心弦的地方之一。關校長充滿活力與熱情地跟我們一起跑呀跑，以他的體魄，真看不出他將要退休了。

慈善跑後，每人手持紀念獎牌，拿起手機跟關校長及各師生互相拍照留念。這個紀念獎牌是英華新校舍的外觀，設計得很精緻，很有記念價值。

學校舉辦這個有意義的慈善籌款活動，背後亦花了心思設計隊服，衫面上印有一位男跑手帶領一隊人一起跑，背面的圖案是一個顯示了12時05分的時鐘及校花「雞蛋花」，喻意關校長帶領英華師生、校友和家長等，上下一心，於英華125周年校慶，完成了這麼有意義的事情。

陸運會落幕，賽場上的吶喊與拼搏漸漸成為回憶。然而，曲終人散之後，留下的不僅是獎牌與成績，更是一段凝聚汗水與情感的時光。



## 慶祝校慶 125 周年祝福語

英姿颯爽育群芳，華彩流光映志章。  
女子書香承百載，學成品立展鴻翔。  
校園桃李春常在，一片丹心育棟樑。  
二月花開迎盛世，五洲同賀唱頌揚。  
周年回首初心記，年華無悔寫輝煌。

中四家長 馮德權

英倫傳道達香江，華生蒙福頌聖恩，  
女兒入讀嘗所願，校慶同歡榮主名。

中三家長 葉仰明

百年老校新校園，煥發活力展新顏；  
培育學子誨不倦，四海皆有桃李念。

中六家長 許翠蓉

# 退休感言：一段學習與成長的珍貴旅程

老師 謝淑珍

回想自己在英華家長教師會的這十多年，心中充滿了感恩與感謝。這段旅程不僅是我在英華工作的一部分，更是一段充滿學習和讓我成長的珍貴經歷。

多年來，我遇到很多很愛護及信任英華的家長，我一直非常欣賞並感激所有家長義工無私奉獻、積極投入學校服務的精神。他們默默付出，協助學校舉辦活動、關懷學生，為學校社群注入了無限的活力，創意和溫暖。記得有一年舉辦的「親子寵物嘉年華」，邀請家長將家中的寵物帶來英華校園，家長悉心的安排和準備，讓大家過了一個快樂也非常難忘的一天。此外，也是有了家長的支持與協助，學校的各項工作才能順利推展，他們不吝付出的心力令人敬佩。

憑著彼此的信賴、溝通和合作，學校和家長一起學習面對不同年代培育青少年的挑戰。在家長教師會服務期間，我們曾經舉辦過不同類型的工作坊和講座，探討過許多切合家庭與孩子成長的課題，例如「怪獸家長」、「港孩」問題、學會放手的重要性、當青春期遇上更年期的親子相處之道，以及親子理財、網絡世界等主題。近年成立的「家長學堂」，更強調家長要注重精神健康，要先照顧好自己，才能更好地支持孩子的成長。這些活

動不僅幫助家長提升教育子女成長的理念，也同時促使我不斷學習和反思，努力成為一位更加用心的教育工作者。

這些年來，我與許多家長建立了寶貴的友誼，大家彼此扶持，共同為學校，為孩子成長而努力。特別是家長祈禱會，是我最珍惜的環節。在這裡，我們一同為孩子、家庭和學校祈禱，這份凝聚的力量讓我深感溫暖，整個大家庭的關係更加堅固。

未來，盼望學校繼續與家長攜手合作，共同為孩子營造一個充滿愛與關懷的學習環境。感謝所有家長的支持與信任，也感謝同事的並肩努力。讓我們一同為孩子們開創更美好的明天！



# 理論與務實兼備的家長講座

中六家長 許翠蓉



本學年學校和家長教師會邀請了從事生命陪伴關懷工作30餘年，台灣台南市家庭情緒智商發展協會創會理事長劉仁州老師來學校進行了三場講座，講座的日期和主題分別是：

2024年11月8日「如何與青少年子女和平相處？」

2024年12月14日「如何培養青少年子女自我管理的能力？」

2025年4月11日「如何與青少年子女探討兩性關係？」

這三次講座，家長的參與度都非常高，因為這幾個主題都是所有家長非常關心，和想得到答案的題目。大家都知道，如今的教育方式和以前完全不同，家長都需要與時俱進才能與子女建立良好的親子關係。雖然市面上有很多親子關係或家庭關係的書籍，但

是，書中的知識無法生搬硬套，因為每個家庭情況和每個家庭成員的性格都不一樣。而劉仁州老師的講座，先以理論的知識給家長基本概念，再以他接觸過的真實案例去逐層分析。然後每次講座之後，都會安排工作坊，與家長面對面剖析，給家長們答疑解惑，內容非常詳盡。

今年我有幸能參加這幾個講座，實在獲益良多。希望學校和家教會能持續舉辦類似的活動，讓家長們多一個途徑去持續學習，使家庭更美滿。



## 怎樣與子女建立良好關係？

中六家長 許文忠

今年家長教育的核心課程，由來自台灣的劉仁州老師擔任主講嘉賓及主持工作坊。本人有幸參與其中，得益匪淺。劉仁州老師推廣生命教育，至今40多年。他31歲那年毅然離開學校，全職從事生命教育工作而沒有正式的收入，要不是因為他有強烈的使命感，相信不可能一步一步走到今天。即使今天他的收入增多了，他卻用來幫助更多的生命，讓不同的生命得以茁壯成長。其實，劉老師在推動生命教育的過程中，同時也塑造了他自己的生命，就如我們在養育子女的過程中，也能成為一個更好的自己。

劉老師指出：「一個不了解自己的父母，又怎能有辦法幫助子女了解自己？」所言甚是，一個看不見自己內在限制的父母，又怎麼有能力看得見子女成長需要呢？就如聖經所說：「瞎子豈能領瞎子，兩個人不是都要掉在坑裡嗎？」

(路加福音6:39)。因此，只有父母先了解自己，才有能力去開導子女，才能為子女開拓一片適合他們成長的天地。因此，作為父母的我們，要先了解自己、發現自己，才能幫助子女更好地成長。

「怎樣與子女建立良好關係？重點在於尊重。」劉老師在講座中不厭其煩地一再強調。他說要與子女建立關係，並不是每天「說教」就能做到的，「說教」只是把我們認為「對」的事情「灌輸」給他們，而不是尊重他們、相信他們，讓他們從自己的角度，看見自己、發現自己，然後自決。這令我反思到教導子女的時候，要尊重他們是一個獨立的個體，要讓他們有思考及選擇的空間。

那麼，如何才能幫助孩子了解自己呢？劉老師在第三次的工作坊中，給我們作了很好的示範。當有家長勇敢地訴說自己的生命故事時，劉老師主要是用心聆聽、偶而透過澄清、提問，幫助她們從自己的故事中了解自己，並引導她們「直面困境」，拿出勇氣從生活的困難中走出來。有些時候，劉老師還會邀請當事人選取其中一個與會者與他們擁抱，讓他們給予溫馨的安慰和支持的力量。劉老師可謂完美地呈現了與子女溝通的有效模式：首要是聆聽，其次是提問，再次是安慰，最後是鼓勵及支持。大家不妨試試，看看效果如何。

生命之所以能影響生命，那是因為具備了生命的素質，從劉老師的身上，我們不難發現。



# 親子劏房探訪服務

中一家長 Phoebe Cheung



我有幸參與了「英華家長」學堂二月份舉辦的親子劏房探訪服務。當日機構職員先講解活動的背景及注意事項，然後4至6人一組，每組由一名土瓜灣劏房戶的居民帶領，一同去了解劏房居民日常生活中採買、社區環境、民生配套，並到訪他們的住處了解劏房居民的居住情況。



用30元能準備多少款餸菜？我想一款都應該可以吧！組長友姐帶我們到區內街市，她可以用30元準備三碟餸，但在有限的預算下，可買的肉類就相對很少，對發育中的孩子來說實在是不足夠。

然後我們一行人到訪友姐的家，她的家是在一幢唐樓最高層的其中一個單位。單位是一開三的其中一間房，房間比我想像中寬敞，有一個小小的客廳，一個小房間，還有一個頗窄的獨立洗手間。這是她一家三口的家，友姐把它打理得井井有條。小客廳沒有窗，窗子在小房間裏，所以夏天會比較悶熱。友姐說：「為了有這較寬敞的空間，

所以選擇唐樓的高層，雖然上上落落會比較辛苦，尤其夏天回到家已滿身大汗，但是租金卻比低層便宜。」由於起居飲食已佔了生活開支的大部份，因此她的娛樂便是到附近公園走走，呼吸一下新鮮的空氣。另外，有時也會跟朋友到「社區客廳」聚會，保持對外的社交圈子。

友姐得到機構義工的幫助，令自己走出社區，不再把自己困在家中。現在她也是一個義工。初時，我以為這個活動是一個派發物資的探訪活動，現在才明白，原來我們才是受惠者，劏房居民帶領我們去學習，增長見識。感謝他們讓我們探訪，親身去了解劏房環境的面貌，帶我們走到社區了解居民的民生配套；也感謝學校社工譚姑娘和民社服務中心的安排，是次活動確實獲益良多。



## 「插花彩繪工作坊」初體驗

中一家長 鍾楚霞

5月4日青年節，我參加了學校舉辦的「家長插花彩繪工作坊」，兩三個小時下來，從選花瓶、選花、插花、畫水彩技法……在畫室老師的指導下，我們對自己完成的作品都驚歎不已！平日我們多是關注孩子，家庭瑣事又多，

難得有放空和專注自己的時間，是藝術的魔力讓我們放下日常焦慮，享受到純粹的快樂和精神的滿足。非常感謝學校給我們提供了一個很好的機會療癒身心！





新年前的一個星期六，1月18日，家長教師會執委團建活動在大埔滘自然護理區遠足兩小時。

當天早上出發時，天氣還陰陰沉沉的。待抵達這次活動的出發點——大埔滘自然教育徑，竟然陽光普照，微風輕拂，非常適合遠足的天氣，就這樣突然出現了。

此次活動一共有13位家長委員和老師委員參加。大家在家長校董許文忠先生的帶領下，由大埔滘自然教育徑的起點開始一路向前行。許先生有豐富的遠足經驗，大家一邊走一邊聽他講解遠足注意事項、沿途風景名勝、附近行山路線、平時遠足趣事……不知不覺間，路程已經行到一半。

好幾位委員發現地上有很多表面光滑的果實，棕褐色

的，大家一時童心大發，有的撿起果實要收集；有的拿出手機搜索是什麼果實；有的找尋工具打算撬開外殼看看裡面有什麼樣的種子……個個都好奇心十足。

到達這條遠足路線的最高點，大家稍作休息，補充水分，吃些小零食，同時還召開了一次家委會的討論會議。

會議結束後繼續行程。路邊出現一條小溪，溪水清澈見底，水中有魚兒追逐。陽光灑在水面，金光燦燦，岸邊綠樹成蔭，不時傳來鳥鳴聲。委員三五成群，邊聊邊走，不知不覺就快到終點。而此時還有一位特別嘉賓正在趕來與我們會合，她就是前校長李石玉如女士。

身材高挑的石校長現身在路旁。她還給大家帶來了她親手種植的黃姜，每人一袋，又不厭其煩地教大家如何食用，講解有什麼功效，非常細心周到。

都說上山容易下山難，但今天的山路卻一點都不難，沒用多長時間就回到市區了。

短短半天的時間，風景優美的行山徑就留下了我們的足跡，也留下了我們的歡聲笑語，我們也帶走了珍貴的回憶，美好的祝願。

## 沿途有你

農曆新年前，家長教師會舉辦了一年一度的郊遊聯誼活動。今年是由大埔滘松仔園步行到大埔墟街市，期間前校長李石玉如女士中途加入了我們的行列。

松仔園原名大埔滘自然護理區，松仔園名字源於政府當年大量種植馬尾松，因此被當地居民稱為松仔園。

在進入松仔園之前，我們在士多前的一個小公園發現了一塊紀念碑——「怒水橋洪流肇禍記」。碑文記載1955年一群小學生到大埔滘旅行，期間暴雨來襲，眾人紛紛在天橋底避雨，但洪水瞬間湧至，眾人走避不及，被沖走到下游，共有28人罹難。正當眾人看着碑記議論紛紛時，有個家長說：「我們平日也要告誡子女：在暴雨後不要遠足；即使遇到暴雨，也不要再在溪澗橋底避雨」。這位家長所言甚是，告誡子女遠離危險的教育，也應該是家庭教育的一部份。



在走入松仔園不久，我們就踏進了自然教育徑。教育徑初段的坡度較陡，其後的路段稍為平緩，景觀也較為開揚，能欣賞到層次分明、色彩多變的枝葉。在中途停下小休的時候，家教會成員聚集在樹林底下，不忘討論會務。眾人你一言我一語地表達意見，彷彿把

大自然變成了他們的會議室。

走着走着，不久我們就到了鉛礦坳與前往大埔墟山徑的交匯處。我們在那裡小休到時間「剛剛好」，才動身向大埔山塘路進發。我們於11時30分左右到達龍城堡門口，從不遠處，我們就見到石校長提着一個沉甸甸的袋子，笑意盈盈地向着我們走來。原來在袋子裡，裝的是一份份她栽種的薑黃，她要送我們每人一份。接過她這份物輕情義重的禮物，我們的心中也彷彿樂開了一朵朵的心花。

一路上，我們就像石校長的「粉絲」一般，珍惜上前與她談話的機會。記得石校長說，當校舍由中西區搬遷到深水埗的時候，她就常常提醒同學：「要正面欣賞德貞校園中每一處的美，深水埗居民每一個的好」。石校長就是一個能夠從細微處，教導學生要照顧別人感受及重視眾生平等的人。我們都敬重石校長，敬重她那一份委身英華的心志。

談着談着，我們在不知不覺中，已走到了大埔墟街市。我們在那裡和石校長一齊品嚐了美味的海鮮，最後帶着滑溜溜的甜品，各自滿載而歸。

育兒道上，慶幸有你們的結伴同行。



# 一次難忘的家長義工服務

中一家長 葉倩儀

大家好，我是中一丙班黃雪怡的媽媽。感恩在今個學年，女兒和我一同加入英華女學校的大家庭。女兒踏入人生的新里程碑，向着多姿多彩的中學生活進發，而我也加入了家長教師會的家長義工團隊，希望自己能為學校出一分力，也藉此更了解女兒的中學生活，給她多一點的支持和鼓勵。

回想起今年3月20日及24日，是晴空萬里的日子，我懷着戰戰兢兢的心情走向學校的卑利士道校舍，任務是參與校服回收整理及送贈活動。雖然過去幾年曾經參與女兒及兒子在校內的各種義工服務，但整理及送贈校服倒是第一次，有點擔心自己能否勝任。家教會義工為我們點名後，大家合力把一袋又一袋回收校服拿出來整理，有冬季和夏季旗袍、運動服及毛衣。資深義工為我們示範摺疊旗袍的步驟，看起來十分專業呢！接着，我們分成二人一組，跟着步驟仔細地量度旗袍的尺碼，把旗袍小心翼翼地摺疊好，最後釘上尺碼標籤。

經過大約一小時，大家已經把超過一百件校服井井有條地整理好，為下星期一的送贈校服活動準備就緒。在整理校服的過程中，關校長出現為我們打氣，彷彿為我注射了一支強心針，令我充滿幹勁地把任務完成。

3月24日是送贈校服的日子。有了前一次的經驗，我信心滿滿地再次踏入卑利士道校舍，準備為學生送上環保校服。我們義工團隊合力把整理好的校服分類放在枱上，期待午飯時間的來臨。送贈時間開始了，我們先為同學度身，再選擇及送上合適的校服。一小時的送贈校服時間轉眼又過去，看着同學們取得合適的校服及有禮的回應，令我內心感到喜悅。

這兩天的義工服務令我獲益良多，深深感受到英華女學校的優良傳承。期待不久的將來能夠參與更多的家長義工服務，一同為學校和女兒創建充滿愛的校園生活。



## 助人與自助的「家長大使」

中二家長 Wing

很榮幸能參與「家長大使」小組。參加這個小組時，我期望自己能夠接受裝備，並且有能力關懷其他家長。小組活動中，周副校長把各位「家長大使」分成四人一組，並邀請大家分享自己最深刻的個人成長經歷。當時我對分享有些保留，也感到有點尷尬。然而，當第一位組員願意率先分享以後，大家便非常坦誠地談及自己最深刻的成長經歷。雖然大家並不認識彼此，但事情真的很巧合，我們小組中的四人分別在不同方面都有一些共同的成長經歷，

例如：海外留學、家中排行，甚至是喜歡將最寶貴的食物留到最後才享用的習慣等。經過兩個小時滔滔不絕，甚至淚流滿面的分享，我感受到許多共鳴，彼此間的關係也在不知不覺中建立起來。本來以為參加「家長大使」小組主要是以服務為主，現在回想起來，自己其實是最先獲益的一個，透過分享，自己的情緒、感受獲得梳理。在這裡，我找到了同路人。常聽說「上帝愛英華」，透過這次經歷，我感受到一雙無形的手正在這個小組中默默運行。

# 「水的奇蹟」—— Eauracle 的創業之旅

中五丁 張智恩

今年，25位來自中四和中五的同學踏上了一段獨特的創業旅程，參與由青年成就香港部主辦的「HSBC x JA 青年創業體驗計劃2024/25」。自去年十月的「360創業工作坊」開始，這群年輕創業家歷經了七個月的探索、挑戰與成長，最終創立了以「水資源可持續發展」為核心的學生公司——Eauracle。

## 從構想到定位：尋找創業初心

創業的第一步，是確立公司的使命與方向。團隊最初希望關注青少年心理健康，但是發現香港已有許多相關機構，因此學生公司難以在短期內突圍。隨後，她們又考慮推廣香港飲食文化、歌曲文化等主題，但經過市場調研後，這些想法皆因競爭激烈或執行難度較高而被擱置。

在義務商界顧問和老師的指導下，團隊進行了深入的市場分析，包括進行線上問卷調查和街頭訪問，最終鎖定以「推廣水資源可持續發展」作為公司的主軸，創立了學生公司 Eauracle。

## Eauracle：創造水的奇蹟

Eauracle 這名稱，由「Eau」及「Miracle」結合而成。「Eau」在法語中是「水」的意思，猶如她們的口號「Every Drop is a Miracle」，Eauracle 希望創造一個水的奇蹟。公司提倡聯合國推出的17個可持續發展目標中的「可持續發展目標6：清潔飲水和衛生設施」，並在這個大目標之下專注提升水資源可持續發展的市民參與度。為此，她們設計了三款產品，分別是桌遊《Sponge City: Future Developer》、防水收納袋（有白、藍兩色）和水滴鑰匙扣。

## 產品設計過程

這三款產品由設計到最終定案，她們也花了不少心思，其中投入最多時間的非桌遊莫屬。設計一個遊戲並不簡單，她們先構思了產品主要想帶出的目標：增加人們對「海綿城市」的了解和介紹不同節水方式，從而提高市民的節水意識，呼籲從個人層面開始節水。為此，她們做了不少資料蒐集，整個過程中團隊也增加了對海綿城市的了解。她們不斷優化遊戲規則，力求寓教於樂，在傳遞知識之餘同時讓玩家享受遊戲過程。公司的科技部門甚至運用3D建模技術，為每個遊戲中包含了海綿城市建設的部分製作3D模型，最終設計出一款兼具美觀性和創新性的桌遊。

在三款產品的設計過程中，從構思到生產，團隊不斷與廠商溝通，堅持使用環保物料與精緻工藝，確保每一件商品都能傳遞公司的核心價值。

## 創意市集：團結的力量

今年3月8至9日，Eauracle 參與了計劃中的創意市集，於啟德零售館設置攤位。團隊成員精心佈置攤位，並推出限時優惠，成功吸引眾多顧客。

兩天的市集不僅是銷售挑戰，更是團隊共同成長的關鍵時刻——成員從起初面對陌生顧客時的緊張表現，逐漸變得自信從容。即使未能到場的隊員，也不斷透過社交媒體為公司作出宣傳和積極拉票，展現出強大的凝聚力。最終，Eauracle 一舉奪得：「環保創業獎」、「數碼創業獎」、「最受歡迎商品獎」、「最佳商品獎——優異獎」。Eauracle 由始至終也是一間團結的公司，所有成員皆懷抱着對公司的熱忱，因此能夠在70多間公司的激烈競爭中，取得如此重大的成功。這些獎項是對團隊努力的最佳肯定。

## 跨界合作與社會責任

Eauracle 不會只局限於市集銷售，更會積極尋求與不同機構的合作。她們與Slash All 合作把桌遊上架，以增加銷售額。她們也成功和桌遊學苑及經商學院合作，與中學師生分享創業歷程和產品，並在《校園經濟雜誌》中介紹公司。

另外，Eauracle 將部分桌遊捐贈予中小學及非牟利機構，以推動水資源可持續發展教育，實踐企業社會責任。

## 榮耀與感恩

Eauracle 最終於準決賽中榮獲「可持續發展獎」。團隊由衷感謝所有支持者：義務商界顧問、學校、老師、家長、同學，甚至特地到市集捧場的校友。正是這些溫暖的支持，讓她們的創業之路充滿動力。她們明白從一開始招股到售賣產品及至到後來的比賽，沒有了任何一方的支持，她們都難以取得這些成就。



作為一名嬌生慣養的都市麗人，初聞中四「五天體驗學習課程」中，要上山下海的外展訓練，可謂即打退堂鼓。試想像，五日四夜沒有智能手機，要自行使用簡陋的廚具預備一日三餐，每夜搭建帳篷，然後在內渡過時冷時熱的晚上，過了一宿又要拆去，然後背著一身重擔萬里長征，你確定要讓一名中四的少女接受這種挑戰嗎？

不得不說，拋掉城市生活的煩囂，好好親近大自然，是畢生難忘的體驗，但外展訓練學校當然不想讓你過得這麼輕鬆！踏出舒適圈，是大家的共同目標。這次旅程當中較為困難的，或許是克服各種恐懼。於我而言，我很害怕陡峭的山路，因為我走起路來經常失平衡，常常幻想自己失足然後滾下山坡；我亦很怕體力不支導致旅程途中昏倒；我更是個有點畏高的人，每每在山上俯覽山下之景便會嚇得雙腿直發抖。然而，經過這五天的歷練，讓我告訴大家，或許你對自己的能力存疑，我也是，但請相信「你比你想像中更堅強」。至於這五天如何將我的心態改變成這個正面的模樣，請細閱我以下的分享。

## 蒙眼行山？

關於遠足，這是外展訓練必不可少的部分，走的路是否崎嶇？只能說，時也命也。（放心吧，大部分都是難行的，說得上是訓練怎能讓你走容易的路呢！）訓練的第一天我們被指派了一個任務，與夥伴二人一組，對方需蒙著眼睛走半段路，而在那短短二十分鐘，她的命脈全然掌握於我手，走到半途再要互換角色。這對雙方而言均是極大的挑戰，引路者自己不能慌，必須要先走好每一步，然後替對方規劃路線，給予清晰的指令，才能成功地一起前進。蒙眼的迷途小羔羊需面對未知帶來的恐懼，但仍要冷靜地跟隨指令，以免失足滾下山坡。幸而與我的夥伴合作尚算順利，她很聰明地跟足指令走好每一步，我亦很安於自己的角色，因為能看見光明便不至於畏懼（至少我是這樣認為的），於是當走到半途被告知要互換角色時，我遲遲未敢戴上眼罩。但在那裡，拒絕接受挑戰是不被允許的，何況真正艱巨的任務還在後頭呢！

當眼睛被蒙上，我看見的是虛無，原來視覺多麼的寶貴，失去它真的就不知所措，只得運用其他感官探知這個世界。幸運地，還有夥伴當我的眼睛，耐心地教我如何前進，一步一步。我知道腳下的路並不好行，但我看不見；因為看不見，忽然覺得路再崎嶇，只要慢慢來，沒有什麼是不能被征服的。這是個很有趣的體驗，用皮膚感受陽光從何處而來，以斷定行走的大概方向；用腳試探前路，左右踩踏為了找一塊能站穩腳的土地。於是我放大感官小心翼翼地跟著走。又過了二十分鐘，我們順利登頂，雖然只攀升了五十多米，但已經值得慶祝。

這個活動讓我懂得恐懼源於自身，亦奠定了稍後幾天「萬里長征」的基礎：去征服海洋！

第二天為水上活動日，大概行程：早上二人一組撐獨木舟到指定小島，吃個午餐、玩玩水，下午撐回外展訓練學校基地，然後就是標誌性的——跳海！

划船出海聽起來是一大壯舉，可以作一輩子的炫耀，真正實行起來也不是那麼困難，只是手臂隔天會有點酸痛。撐二人一組的獨木舟出行亦講求合作，要節奏一致、適度用力，然後就是享受沿途的風光。猶記得當日天氣晴朗，海上有微風吹過，船隻隨浪輕輕搖晃，蔚藍天空下，海水被太陽

照得波光粼粼，可謂美景醉人。

我們到達白沙洲，那是個杳無人煙的地方，尚未被污染的一片人間淨土，白幼的沙（不過遍地都是刺腳的貝殼），島的兩端有綠植環繞，風景怡人。我不禁盡情投入大海的懷抱，有了救生衣的保護，即使不太懂得游泳，仍能享受嬉水的快樂。

不如直接跳到叫人期待的部分：碼頭跳海！

回到基地，我們急忙於日落前向碼頭奔去。以第一身視角分享，踏上跳板，我俯身看看腳下，離海仿似有萬丈高，只得提醒自己「恐懼源於自身」，於是深呼吸，縱身一躍，一秒後，聽見水花濺起的聲音，如同煙火炸開般壯麗。同時，我已深處海中，出於求生本能地揮動雙手游上海面，心中仍在驚奇，我竟辦到了。

第三天，背上所有行裝，花了一整天的時間，徒步約七公里，到達北潭涌營地，展開餘下的旅程。原以為這已達到我體能的極限，怎料好戲仍在後頭。

## 去看雲後的日出

第四天的凌晨四點，為了看日出，我們早早起床，收拾帳篷，預備登上318米的山頂。剛睡醒迷迷糊糊的我根本未意識到事態的嚴重性，教練不斷提醒我們要深呼吸，因為剛醒來腦袋可能還有點暈眩，需要持續供氧以免走到半途突然昏厥。過了十分鐘，路開始難行，呼吸開始急速，抬頭望天，沒有個好天氣，只有雲霧籠罩，心中覺得不太妙，隨即聽到教練從後傳來的打氣聲：『加油！我們已完成十分之一的路了。』氣喘吁吁的我衝口而出一句『我的天！』汗珠已開始從前額冒出，流到下巴，不妙，真的不妙！

提步，向前走，一直向前，呼吸，深呼吸。試圖不停想其他事情，轉移注意力，便不容易感到疲倦。然後眼前開始有大石塊的出現，叫我手腳並用才能跨越它們。那一刻，我感覺我的靈魂已離開了我的肉身，只有僅餘的潛意識不斷推著我向前行。

那段漫長的時間，我快要忘記終點那頭等著我的是什麼，我只知道眼前唯一可以做的，就是咬緊牙關捱過這段路。曾經有人告訴我，人越大便越容易忘記曾經為了達成某件事而立下的苦功，反而只會記得最後那個成功或是失敗的結果，因此感到高興或是後悔，所以可以做的，唯一能做的，就是堅持，再堅持。那段路真的很長，我和某些組員想過無數次要放棄，反正烏雲密佈的，肯定看不見日出。但放棄的代價就是什麼都得不到，還會卡在路的中心，兩頭不靠岸。所以繼續前行，是眼前唯一能做的事。

經過一個半小時不斷的攀升，我們順利登上太墩，大家的眼神散渙，但臉上還是帶點登頂的喜悅。不無意外，沒有日出，什麼都看不見，不過，人盡皆知的道理——過程往往比結果更重要。



## 關關難過關關過

錯了，第四天的重點在這裡呢。經歷早上的瀕臨死亡，靠意志力生存之旅，中午的活動就是攀岩了。首先由營地走一至兩小時的路（有了前面的經歷，這已不算什麼），到達攀岩場地，我仰視那天然、真真切切的石牆，心想：連人造攀岩牆我都沒有成功登頂，這有可能成功嗎？

由戴上裝備，到站在牆下，我不停用言語否定自己的能力，但其他組員貼心地不斷鼓勵。岩石凹凹凸凸，沒有明顯可以用手捉住或用腳踩上的地方，好像是一個完全不可能的任務。整個過程，我就是不斷的停留在同一個位置，手忙腳亂，然後口中多次叫喊「救命」，當然沒有人來救我。在看不到前路之際，唯一的念頭就是放棄，但礙於面子我又不想放棄。自古以來人就是多次創造可能，然後看見希望看見光，那麼在山窮水盡的這刻我又該如何？嘗試一下吧！

教練說，攀岩用的鞋有摩擦力，當沒有位置讓腳站立，就要相信它，看似不實際，但也只能用它緊抓岩石撐上去了。那刻的我就像壁虎一樣貼著牆，用力爬上去，口裡憋著不甘於失敗而歸的一道氣，帶我直爬到頂。到頂，轉過頭來，看見山下的風景，是一片樹林，空氣濕潤，於是眼前蓋上了一層「薄霧」，雙腿開始發抖，但沒關係，畢竟我已完成我的任務，而剩下來的，就是好好享受成功帶來的滋味。在上面的我笑言「回去必定要為今天的成就作一番至徹底的炫耀。」

## 結語

外展訓練帶給我們的不只是身體的鍛鍊，更是個人的成長。這五天各個組別也有各自不同的旅程，因此八十多人就有八十多個不一樣的體會。或許當某日學業讓我深感壓力時，我會回想起那五天的經歷，不論是一起煮食的經驗，還是晚上與組員在營內談天說地的歡暢，都作我的休息站，替我充電，重新出發。

最後，謹此送句話給每一個你，「以目標為方向，再憑堅毅，讓我們步向成功！」



## 學校消息

- 1) 本校排球隊在「中銀香港沙灘排球盃（2024-2025 第二組別）」中表現出色，榮獲女子初級組亞軍。充分展現團隊精神。



- 2) 中三級謝穎淇、楊心研與徐頌恩同學參加「歷史四維遊：香港四『維』」遊創意地圖設計比賽，她們於初賽先設計導賞路線及地圖，入圍後再以此為基礎，參照《清明上河圖》，製作立體地圖卷軸，最終於決賽榮獲初中組亞軍。



- 3) 中文科、中史科及公民與社會發展科於3月17日至21舉行跨科活動——「中華文化周」。活動以不同的工作坊形式進行，學生在課室內體驗富有中華文化特色的手作，如香包、風車、金魚燈籠、鐵藝、彩虹書法、國畫、剪紙及中國結等。午會在禮堂欣賞以北宋名畫《清明上河圖》為背景的歷史文化劇場，藉此了解宋代百姓生活情況及傳統美德。在六樓操場亦展出由非物質文化遺產辦事處提供的「傳統習俗」海報及放置了「中國傳統遊戲」如蹴鞠、投壺、木射及捶丸等玩意，讓同學大顯身手，加深對中華文化的認識。



- 4) 中一級繆焯翹同學於2025年5月3日舉行的香港中華基督教青年會校際乒乓球比賽中，榮獲女子單打亞軍。代表英華參賽的還有中二梁綽茵、中四朱樂滢及李卓盈同學，整個比賽過程中，他們展現了卓越的球技和優良的體育精神。



- 5) 香港青年協會英語朗誦比賽旨在鼓勵青少年提升公開演講和溝通技巧，並培養批判性思維能力。自2004年比賽舉辦以來，已吸引逾31,000名來自400多所學校的學生參加。本校中二蔡韻琳及中三彭熙妍同學成功晉身區域總決賽，而中二鄭綽滢同學在倒數第二輪獲頒「最佳進步獎」，以表彰她在比賽中的重大進步與努力。



- 6) 本校中四旅遊及款待科（THS）同學於2025年4月11日舉行的香港旅遊業界學生峰會中，於「青年旅客（內地組）」項目中脫穎而出，成功晉身決賽並獲得亞軍。此次由香港旅遊發展局聯同教育局合辦的校際專題學習比賽，比賽內容是設計切合不同旅客需求的深度旅遊行程，其間與友校同學交流學習，同學獲益良多。

