

2025-2026



保良局唐乃勤初中書院 家長教師會

會訊 2

休息，也是一種學習

Rest: A Different Kind of Learning

The Smart Secret to Better Grades -Mastering the Art of Rest



Principal's
Message

The school spends a great deal of time thinking about how we can best support our students in their learning journey. Here at school, we focus on excellent teaching, a strong curriculum, and providing students with the support they need. However, there is one crucial element of success that often takes place outside of our classrooms, and it is something where your guidance at home makes all the difference: the art of rest.

We all know that being a student today is demanding. Between classes, homework, extracurricular activities, and social pressures, it is easy for young people to fall into the trap of believing that the only way to get ahead is to be constantly "on"—studying every spare minute and sacrificing sleep. I am writing to share the message that this approach is not only unsustainable; it is actually counterproductive, and we need to work together to help our children understand this.

Think of a young mind as an athlete's body. An athlete does not become stronger by training endlessly without pause. They improve by combining intense practice with strategic periods of rest, recovery, and proper nutrition. The same is true for our children. Their brains need time to process, consolidate, and recharge. When rest is neglected, we are essentially asking an exhausted, under-fueled student to perform at their best. Teaching our children that making good use of rest time is not about being lazy, but about being smart, is a vital life lesson and a true investment in their overall wellbeing and academic performance.

The most critical foundation for this is prioritizing sleep. A child's brain uses sleep to file away everything learned during the day, moving information from short-term to long-term memory. By encouraging our children to aim for eight hours of quality sleep, and by supporting habits like putting devices away an hour before bed, we help ensure they arrive at school with brains that are ready to learn faster, remember more, and solve problems more creatively. A well-rested mind is simply a more capable mind.

Beyond nightly sleep, we can empower our children by helping them be intentional with their waking hours. Just as they schedule time for study, we can encourage them to schedule genuine downtime. This means blocking out periods for activities that truly recharge them, whether that is playing a sport, listening to music, reading for pleasure, or simply spending unstructured time with family and friends without the pressure of schoolwork. We can also guide them towards taking real breaks during study sessions. The simple practice of working intently for a period of time and then stepping away from the desk to stretch, hydrate, or rest their eyes can dramatically improve focus and retention. Furthermore, in a world of constant connectivity, helping our children unplug is essential. The endless ping of notifications keeps their brains in a state of low-level alertness. By supporting tech-free periods, especially in the evening, we give their minds the space to be still, and they will be amazed at how much more refreshed and focused they feel as a result.

Ultimately, the goal is not for our children to merely survive their schooling years, but to thrive in them and build healthy habits for life. They cannot pour from an empty cup. By respecting their need for rest, they are not taking time away from their studies; they are giving their studies their very best selves. Together, as a partnership between home and school, we can teach them the powerful skill of time management in a way that fuels their success, not their exhaustion. Let us work together to make this a year where we value energy and spirit as much as we value effort and grades.

Parent -teacher association chairperson, Ms.Stephanie Wong



Rest is not a pause from learning, but an essential part of it. When students take time to rest, their minds process knowledge more deeply, strengthen memory, and create space for creativity. Balanced rhythms of study and rest help nurture resilience, curiosity, and joy, allowing growth to flourish without exhaustion. True education is measured not only by effort, but also by the wisdom of pacing ourselves. By embracing rest as a partner in learning, we encourage healthier habits, deeper understanding, and a lifelong love of discovery. In this way, rest becomes a quiet but powerful teacher, guiding students toward sustainable success.



家長教師會副主席
蘇文定女士

「休息也是一種學習。」真正的成長，不僅在埋頭苦讀時，更在悠然的留白裡。每當假期到來，我都鼓勵並陪伴孩子多到外面走走。這不僅能增進親子關係，留下美好回憶，更重要的是讓孩子得到真正的身心放鬆，讓他們更健康地成長。

例如，陪伴孩子運動流汗，是讓他大腦重啟的短暫停機；參觀博物館與旅行，則是將知識無縫融入生活的體驗式學習。這些看似「虛度」的時光，實則在幫助孩子整合記憶、激發創意與修復能量。

讓孩子懂得停下來沉澱，才能儲備迎戰未來的韌性。



家長教師會康樂
鄭丁珊女士

我本身從事平面設計，在設計排版時，我們最講究「留白」。一張塞滿圖文的海報，只會讓人覺得透不過氣；有了適當的留白，重點才能突顯出來。其實，小朋友的學習也是一樣。身為在職媽媽，我也常擔心孩子會落後，想把他們的時間表排滿。但學習就像進食，吃飽了也需要時間消化。給孩子留一點空檔，不是浪費時間，而是讓他們的大腦有空間去整理吸收過的知識，之後的學習才會更入腦。

不過，很多家長都會頭痛：「給他休息，他還不是去打機？豈不是本末倒置？」這的確是我們的共同煩惱。其實打機不但傷神，那些刺激的畫面更會讓大腦一直處於興奮狀態，打完機往往比之前更累，根本達不到放鬆的效果。真正的休息，應該是讓腦袋慢下來的活動，例如去公園走走、做做運動，甚至只是坐在沙發上發呆。這些看似「無聊」的時刻，反而能讓疲倦的身心真正充電。

所以，我們除了給孩子時間，更要教他們怎樣「真正地休息」。在忙碌的學習期裡，各位爸爸媽媽不妨試試，在孩子密集的行程表上，像設計海報一樣勇敢地「留白」。引導他們放下電子屏幕，找回生活的節奏。學習是一場長跑，而不是短跑；懂得適時停下腳步喘息的孩子，才有足夠的韌力走得更遠。讓我們一起陪伴孩子，學習這門名為「休息」的必修課。



家長教師會聯絡
鄺善祈女士

糾結了很久要寫什麼，因為說真的，其實我也很久沒有真正「休息」了。休息對我來說，是多麼奢侈的一件事。身為一名雙職媽媽，每天就是上班、下班、買菜、煮飯，吃完飯後洗碗，然後檢查小朋友的功課和溫習等等。等他們睡了，再處理一大堆家頭細務。工作每天不停輪迴，營營役役，為了子女、為了生活而奔波，壓力大，心很累。難道這就是所謂的生活嗎？

上星期我刷了一個短視頻，20歲美籍華裔花滑少女劉美賢在2026米蘭冬奧一口氣拿了兩面金牌。全程比賽只見她心情輕鬆，咧嘴大笑，她彷彿一名表演者而非參賽者，如美仙子般盡情享受在冰上翩翩起舞。殊不知，她16歲時曾因訓練壓力而選擇退役。這次回來，不為獎牌，不為目標，只為開心，好好享受。看來這四年的「休息」令她領悟了很多，學會了用什麼方法面對壓力和調整心態。

就這樣，我申請了幾天假期，與子女們一起「休息」，去了深圳吃喝玩樂。我們一起做了個頭療，按摩一下繃緊的頭皮，好好學習怎樣放鬆心情，學習把煩惱拋諸腦後，什麼事也別想，享受與子女一起快樂的時光。子女長大了，學習放手，讓他們成為更獨立自主的人。我想，這就是我在休息時候的感悟了——原來休息也是一種學習呢！

在繁忙的香港，大家都想用盡一天中的每分每秒。休息彷彿變成一種奢侈品，甚至被誤認為沒有好好善用時間。

不管是家長自己還是孩子，每天的時間表都被擠滿：學這個、學那個，做這個、做那個，卻忘記了最重要的「休息」！有些人或許會說：「白天睡不著。」其實休息並不一定是睡眠；既可以是冥想放空，也可以是坐下來看一本有趣的書。只要能讓自己放鬆下來，用什麼形式都不是重點。

我們的腦袋和身體就像一部機器，長時間運作必然帶來不同程度的耗損。除了有機會導致精神和體力透支，更嚴重的是引爆埋藏在心裡的壓力炸彈！

相信大家也聽過「休息是為了走更遠的路」。人生道路漫長，無論是為了孩子，還是為了自己的身心靈健康，我們都應該認真學習「休息」這個課題，這樣才能事半功倍！



家長教師會出版
許威霞女士



家長教師會財政
郭偉健先生

在孩子的成長旅程中，學習不僅僅是課本上的知識，更包含生活中的智慧。休息，正是其中重要的一環。當孩子在繁忙的課業與活動後能夠適時停下腳步，他們不僅是放鬆，更是在學習如何照顧自己、調整心態。休息讓思緒沉澱，讓專注力得以重整，也讓孩子在遊戲、閱讀或靜靜發呆中，培養自我覺察與平衡的能力。家長若能以身作則，示範如何在忙碌中安排喘息，孩子便能理解：休息不是浪費，而是為了走得更遠。學習與休息相輔相成，讓孩子的成長更完整、更健康。

很多同學以為「晚睡一點，多溫習一會兒書，就會進步一些」。但其實，休息也是學習的一部分。睡眠不足不僅影響專注力、記憶力和學習效率，還會使情緒更容易煩躁、焦慮。

根據小童群益會《兒童快樂調查2025：睡眠與快樂》，只有約13%的15至17歲青少年睡眠時間達到建議的8至10小時；香港遊樂場協會的睡眠質素調查（2023）亦指出，25%的初中生面臨睡眠質素欠佳的問題。

關老師常常問同學：「你們最近睡得怎麼樣？」不少同學都會回答：「睡不著呀！」再追問下去，同學們大多給出的方法是：「早點上床」、「聽歌睡覺」。但他們都表示未必有效。原來，睡眠也需要學習。

以下關社工分享四個助眠小方法：第一，建議睡前一小時開始放下手機或平板電腦，避免藍光影響大腦分泌褪黑激素，讓身體更容易進入睡眠狀態。第二，有研究及醫生指出，奇異果、香蕉、櫻桃等水果含有部分有助於放鬆身體及睡眠的營養素。第三，讓床只用來睡覺，避免在床上玩遊戲、追劇、做功課，讓大腦建立「上床等於休息」的信號。最後，家長也可以多了解子女的睡眠質素，一起建立健康的睡眠習慣。希望大家從今晚開始，早點睡，睡好一點，為明天的自己充滿能量。

Social worker Angel Hau

Rest is essential throughout our lives. It helps us listen to our body, understand our needs, and respond to fatigue. Taking a rest doesn't only mean sleeping. More importantly, it means doing something that recharges us so we feel motivated to continue. Rest can take different forms depending on our circumstances or stage of life.

Different people have different ways to cope with stress. We need to reflect on what works best for us. It could be exercising, napping, drawing, gardening, or watching a movie. Whatever the way, being aware of our feelings and taking action to care for ourselves is what matters.

People are often so busy that they seldom take care of their physical or mental health. How often do you notice your body and care about your feelings? Don't wait until it's too late to reflect on self-care. Life is full of challenges and adventures. We need energy to write our own stories. Rest is necessary — it enhances our health and drives us forward. Learn from today, allow rest to happen, and explore your own way of resting!

1A班 梁昕穎同學

在我的印象裡，學習就等於埋頭苦讀、做功課；但父母從小教導我，休息才是「最重要的事」。我漸漸發現：休息不是停下努力，而是重新調整，讓下一次努力變得更有效。

記得初中有一段時間，我把目標排得很滿：早上溫背默、下午做數學、晚上再溫習課本。起初很有動力，覺得多做一點就能進步。可是沒過多久，我開始出現疲態：背了很久的文言文句子，過一陣又忘得差不多；面對困難的事，我感到很挫折。我以為自己很努力，卻看不到成果，心情越來越差，最後狠狠地撕掉背默的溫習紙，失落流淚。媽媽嚇了一跳，連忙叫我放下溫習，先深呼吸、喝水，還建議一起下樓走走、吃下午茶。我知道媽媽只想讓我放鬆，可我越聽越憤怒，什麼也聽不進去。後來媽媽給了我一個溫暖的擁抱，請我回房冷靜十分鐘，想想憤怒失落帶來什麼好處與壞處。那個擁抱彷彿「叮」一聲敲醒了我。我緩緩走進房間，細想媽媽的話，慢慢冷靜下來。接着，我決定跟媽媽外出走走。媽媽對我說：「你已經學會了重整情緒的第一步。只有在休息中重新充電，努力才會跑得更遠。稍後回家再溫習，你一定會發現更多。」

吃過下午茶後，心情輕鬆多了。回家後我再次背誦句子，並把它們畫成圖畫，發現比之前容易記住，於是成功背默出來，信心也回來了。我頓時明白：努力的方式出了問題——休息太少，腦子跟不上。當我願意好好休息，也就學會了更聰明地學習。

原來，休息有它的作用。它不是什麼都不做，而是讓身體恢復、思緒沉澱。散步或聽音樂時，注意力會回到自己身上，壓力也會慢慢下降。媽媽說：「人的記憶不只靠『記』，也靠『留』。如果一直用力，卻不給自己停下來的空間，就像不停敲打卻不去整理工具，只會越用越亂。」

1C班 張博熙同學

Many students think studying hard means spending long hours at their desks. However, knowing how to rest is also an important part of learning. My mother always tells me to go to bed before 9:30, even during exams. She says without enough sleep, I can't focus or do well. I didn't believe it at first, but in primary school, I sometimes studied until 11 p.m. The next day, I felt so tired that my mind went blank during exams. That's when I realised staying up late doesn't help. Now, I start revision early and take short breaks so I don't get too tired. For our generation, learning to rest is another kind of learning. We rush through work and then spend too much time on our phones, forgetting to really rest. It was hard to get used to sleeping early at first, but once I did, I felt more energetic and focused every day. If you haven't been getting enough rest, start with small changes — sleep a bit earlier or take short breaks. You will soon see how much better you feel!

1C班 關羽同學

Many people think learning is always just reading and doing homework. But adequate rest is also important. Only when we take breaks can we learn better and succeed. Rest gives our body and mind more energy than no rest at all. After a break, we can focus more. Rest also helps our brain organize knowledge, just as food needs time to digest. Sometimes, good ideas come when we are relaxing well. Rest keeps us happy and joyful, too. If we study all the time, we may feel tired and very stressed. Doing sports, listening to music, or talking with friends helps us enjoy life and study more effectively. In conclusion, rest is not a waste of time. It is part of learning. With both study and rest, we can grow, improve, and become the best versions of ourselves.

1F班 張許顯萍同學

香港人生活節奏快，是公認的。我們如何在這種快節奏的腳步中停一停、休息一下呢？這可是一門值得我們深入學習的學科。你是不是覺得學習就是埋頭讀書、不停刷題？不，適當的休息，其實也是一種重要的學習。

休息不是偷懶，而是給我們的身體「充電」。長時間專注學習或工作，會讓我們的身體疲憊，體能下降，大腦遲鈍，效率也會隨之大打折扣。如果在這時候能放下書本，聽聽音樂、看看窗外，或閉目養神，讓緊繃的神經放鬆下來，讓身體和大腦得到充分的休息後再重新開始，思路會變得更清晰，記憶力也更強，事半功倍。就像手機沒電要充電、車子沒油要加油的道理一樣，身體和大腦也同樣需要休息才能更好地運轉。

休息不但能讓大腦「充電」，還能幫助我們調節情緒、享受生活。讓我們在平時的生活中放慢腳步，好好欣賞一下路邊的花花草草，感受大自然的魅力，增進親子關係，讓生活更美好、更有愛。真正懂得休息的人，不僅會學習，效率也更高。所以休息不是學習的中斷，而是學習的一部分。只有張弛有度，才能走得更穩、更遠。

2B班 吳靜雯同學

在快節奏的生活裏，我們常把「學習」與埋頭苦讀劃上等號，彷彿唯有永不停歇的努力，才是真正的成長。其實，休息從來不是學習的對立面，而是另一種形式的學習，是成長路上不可或缺的必修課。

真正的學習，是張弛有度的修行。就像拉滿的弓弦，若始終緊繃，終會失去彈性；唯有適時放鬆，才能在關鍵時刻射出有力的箭。長時間專注只會讓大腦疲憊、思維遲鈍，硬撐不過是低效的自我感動。而適當休息是給大腦充電，讓身心恢復狀態，讓知識更好地吸收內化，這何嘗不是高效的學習？

休息，更是感悟生活、學會自律的修行。課本知識是冰冷的文字，而生活中的體悟才是鮮活的智慧。與家人散步、讀課外書、親近自然，這些放鬆時刻藏着豐富學問，教會我們共情與成長。懂得休息的人，更明白勞逸結合，能合理規劃時間，這種自我把控的能力，是一生受用的智慧。

古人云：「文武之道，一張一弛。」學習是一場馬拉松，而非短暫的衝刺。休息不是偷懶，而是為了更好地出發。在忙碌中留一份從容，在張弛有度中收穫成長，讓學習更高效，讓生活更豐盈。

2B班 何煒浩同學

學習固然很重要，但你們有沒有想過，休息也同樣重要？當你還在一味地思考、練習，有沒有想過其實學習不一定需要投入那麼多時間？

其實在我們日常的假日中，與其花這麼多時間在玩樂上，不如趁着休息的時候多學一門技藝，多觀察一下周邊的事物。

休息也是一個很好的學習機會。與其星期六日在家中焦頭爛額地溫書做練習，或無所事事地打遊戲消耗時間，不如親身到博物館參觀或到郊野公園多走走。增廣見聞同樣有益身心。休息不僅僅是這樣，我們也可以利用休息多反思及改進自己的潛在問題。它可以是學習自我調節及培養觀察能力的修羅場，更是自身情緒與經驗的整合。

休息從來不是學習給你的偷懶時間，而是一節貨真價實、教你如何放鬆、如何審視自身問題所在以及拓展你認知的課！

2F班 楊宸皓同學

《學記》有言：「君子之於學也，藏焉，修焉，息焉，游焉。」世人多以「藏修」為學之徑，卻鮮悟，息游亦為學之途。在汲汲於功的浪潮中，我們常將「休息視為學習的對立面，以「生無所息」為圭臬，卻不知真正的學習，從來不是一味奔忙，而是在動靜張馳間，讓心靈與知識同頻共振。

古人論學，早已深諳休息的要義。學習如弓，張而不弛則弦斷，弛而不張則矢廢，唯有張弛有度，方能百步穿楊。人亦若水，若終日被學業填滿而不疏導，使會渾濁失序，唯有適時休息，讓心湖平靜，才能映照出知識的本真。

休息不是對學習的放棄，而是沉澱與昇華。當我們暫時放下書本，大腦並未停止遠轉，反在無聲沉思、復盤。那些囫圇吞棗的知識點，會在休息時慢慢發酵，如同窖藏的美酒，愈發醇厚。宋代大儒朱熹在《四時讀書樂》中寫道：讀書之樂樂何如，綠滿窗前草不除。於他而言，除草、賞花皆為學習的延伸。春日草色，讓他頓悟生生不息；夏夜蟬鳴，助他思考「格物致知」。閒靜時光，終成思想養分，成就其理學大成的地位。

反觀當下，許多人將學習等同於熬夜刷題，以為時間越長收穫越大。殊不知這種「透支式」學習，效率低下且損身。而懂休息的人，往往事半功倍，恰如農民「春耕夏耘，秋收冬藏」，學習亦需循自然規律，適時停下積蓄力量。休息不是懦弱懈怠，而是一種智慧境界。它讓我們在學習路上走得更遠、更穩。願我們以「藏修息游」的態度，在動靜間追尋知識的真諦，涵養心靈寧靜。正如古人云：安身則福，靜以明道，此乃學之大道。故我認為：「休息也是一種學習」。



聯校瑜珈體驗活動

2026年
1月12日、
1月14日



• 導師細心調整家長的動作，
幫助掌握正確姿勢



• 瑜珈活動完結後，黃校長與家長留照



家教會家長講座：「愛的語言」



• 講者與家長分享溝通密碼，
一起學習「愛的語言」



• 講座順利完成，感謝家教會委員與學生義工的默默付出

2026年
1月17日



聯校家教會親子旅行



• 師爸及家長共享燒烤樂趣



• 燒烤活動後，師生於大欖燒烤場歡樂留影

2026年
2月28日



聯校馬卡龍甜點製作工作坊



• 導師教授學員製作馬卡龍的技巧



• 參與聯校馬卡龍甜點工作坊的家長與成品留影

2026年
4月11日



聯校微縮中式點心桌工作坊



• 導師教授學員製作中式點心桌的技巧



• 參與聯校微縮中式點心桌工作坊的家長與成品留影

2026年
5月22日

家長與校長真情對話(2026年4月25日)

家長：
如何協助子女（包括非華語生）提升中文能力？



家長：
非華語學生能否以英語學中史？



黃曉彤副校長：

家長可先觀察具體困難再對症下藥。若認字困難便逐字讀解，略懂但不熟則多讀多寫，聽懂卻看不懂則鼓勵多看中文新聞與字幕，訓練聽讀同步。日常生活中可從「多聽、多看、多讀、多說、多寫」入手，例如早上一起聽新聞廣播並請子女複述內容，減少家中只依賴英文資訊，平衡中英文輸入。針對非華語學生，可鼓勵善用學校圖書館的「伴讀計劃」（午間專人陪讀書籍）。及早行動，才能追上進度。

楊永成協理校長：

根據教育局課程指引，中史科須以中文授課，不設英語教學。但學校為非華語學生提供校本精簡中史課程，平衡語言能力與歷史認識。同時，用中文學中史也是增加非華語生接觸中文的機會，有助融入本地學習。

25/26年度執行委員會

職位	主席
家長委員	黃家欣女士
老師委員	/

副主席	財政
蘇文定女士	郭偉健先生
鄭旭老師	陳鉅源老師

文書	康樂
梁寶華女士	鄭丁珊女士
朱兆昌老師	黃凱宏老師

聯絡	出版
鄭善祈女士	許威霞女士
吳嘉蕙老師	潘斯斯老師

家長教師會25/26年度收支表

		家庭與學校合作活動資助			匯豐銀行	餘額
		活動 (1)	活動 (2)	經常津貼		
		\$10,000.00	\$10,000.00	\$37,749.20		
				\$6,044.00		
01-Sep-25	2425學年結餘					\$66,627.14
04-Sep-25	郵寄結單費用(9月)				(\$20.00)	\$66,607.14
16-Sep-25	中三惜別會物資				(\$4,999.00)	\$61,608.14
16-Sep-25	插班生家教會會費				\$330.00	\$61,938.14
03-Oct-25	25/26家教會會費				\$16,980.00	\$78,918.14
06-Oct-25	郵寄結單費用(10月)				(\$20.00)	\$78,898.14
04-Dec-25	郵寄結單費用(12月)				(\$20.00)	\$78,878.14
22-Dec-25	24/25惜別會物資				(\$92.00)	\$78,786.14
06-Jan-26	郵寄結單費用(1月)				(\$20.00)	\$78,766.14
17-Jan-26	第一學期家長講座	(\$4,980.00)				\$78,766.14
17-Jan-26	家教會第一期會訊			(\$4,800.00)		\$78,766.14
04-Feb-26	家教會瑜珈班		(\$1,500.00)			\$78,766.14
05-Feb-26	郵寄結單費用(2月)				(\$20.00)	\$78,746.14
06-Feb-26	銀行服務收費				(\$250.00)	\$78,496.14
10-Feb-26	聯校家教會旅行禮物				(\$975.00)	\$77,521.14
05-Mar-26	郵寄結單費用(3月)				(\$20.00)	\$77,501.14
30-Mar-26	家教會學生投稿書卷				(\$800.00)	\$76,701.14
13-Apr-26	聯校家教會親子旅行收入(唐初)				\$10,530.00	\$87,231.14
13-Apr-26	聯校馬卡龍製造工作坊		(\$4,990.00)			\$87,231.14
14-Apr-26	聯校家教會親子旅行				(\$37,200.00)	\$50,031.14
06-May-26	郵寄結單費用(5月)				(\$40.00)	\$49,991.14
		\$5,020.00	\$3,510.00	\$38,993.20		
		home-school funding			\$47,523.20	HSBC
						\$49,991.14

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德
造福社群的奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依。
貧寒孤困殘疾者皆有所望

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，培德育才，
揚康樂聚，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統 與時並進
以人為本 關愛感恩
優良管治 務實創新
廉潔奉公 安不忘危
善用資源 注重本益
專業團隊 愛心服務

The Kuk's Spirit

Mutual Respect
United Effort
Benevolence
Charitable
Gratefulness and Recognition

Dedication to Serving
the Community

Vision

Children are nurtured, Youngsters are educated
Adults are supported to contribute
Elderly are cared for
The less fortunate are lightened with hope.

Mission

To be the most prominent and committed charitable organisation.
In the Kuk's Spirit to do good deeds with benevolence.
Dedicated in protecting the young and the underprivileged,
caring for the elderly and healing the sick,
aiding the poor and nurturing their morality,
educating the young, caring for the environment,
providing recreation to the public, caring for the cultural inheritance and
passing on the cultural inheritance and
bringing goodness to the community

Values

Fine traditions, Accommodate the current needs
People-oriented, Care and appreciation
Sound governance, Pragmatism and innovative
Integrity, Vigilance
Optimal use of resources, Cost-effectiveness
Professional team, Service with heart

編輯成員名單：

潘斯斯老師・家長教師會出版許威霞女士

鳴謝：

黃仲奇校長

家長教師會主席黃家欣女士

家長教師會副主席蘇文定女士・家長教師會財政郭偉健先生・家長教師會康樂鄭丁珊女士・家長教師會聯絡鄭善祈女士・家長教師會出版許威霞女士

●關啟璋社工●Social worker Angel Hau●1A班 梁昕穎同學●1C Chong Bo Xi Martin ●1C Gandhi Nico Bellic●1F班 張許顧萍同學●2B班 吳靜雯同學

●2B班 何煒浩同學●2F班 楊宸皓同學●



地址：九龍深水埗美孚新邨美荔道11號



電話：2194 5707



<http://www.plktnkjsc.edu.hk>