



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2020 年 12 月

主席的話

張配燕女士

親愛的恩記家人：

2020 年上課日就這樣終結了。腦子彷彿空白混沌，學生上課日子斷斷續續，加上疫情，留家度日，心情不禁鬱悶不歡。回想起這一年似習以為常，但不覺稀奇驚訝，甚至已有足夠的心理準備去接受和應對種種挑戰。

生活就如天氣一樣，有晴天、陰天、雨天、甚至颱風，令我們不知所措。然而這一切都是活生生的、真實的，不可推卸，更無可逃脫。只有接受和面對，才有勇氣和膽量去衝破及跨越難關。

趁著擁有青春的年華，同學們好好為自己努力發奮，時間和機會都不會靜待你，且會悄悄地溜走，沒有一點人情味，留下的卻是悔意，所以我們要好好珍惜，活在當下。

人生總是充滿困難和波折，不要害怕，只管面對；正如風與浪都會平靜下來，雨過天晴。只要心不死、希望不滅，隨著智慧的增長，事在人為，明天必然會更好。一切美好的，都必須經過苦難去磨鍊而成，世上沒有不勞而獲，坐享其成，所以同學們，一起加油吧！

2020 年聖誕節將蒞臨，讓我們恩記一家人藉此歡天喜慶的節日，彼此送上最真摯熱誠的祝福——祝家庭幸福、上下齊心、健康快樂、心靈安康！

願仁慈的天父、保守及護佑恩記大家庭！



校長的話

賀妙珍校長

「懷仁明道・勤學修身」

親愛的家長：

懷仁明道

首先感謝各位親愛的家長過去一年與學校齊心抗疫，讓我們師生也能零感染，「恩記」大家庭各人身體健康！更感謝大家過去歲月對學校各項政策之體諒，讓我們的孩子可在疫情下仍能得到全方位學習。

勤學修身

疫情來得突然，實令教育界初期措手不及，幸而學校早在三年前已全校鋪設光纖，增強無線上網，更換老師電腦，為學生增添百多部 **ipad**，加上我們老師努力不懈學習網上教學，讓同學早在今年三月已可在線上繼續學習。

感恩，疫情停課期間，我們努力完成三項工程，好能讓同學復課後享用各項新建設，以發展他們的潛能。分別為優質教育基金撥款五十萬興建的 **STEM** 房，目的讓學生發展科技創意潛能。



此外本校獲得優質教育基金撥款一百五十萬重建圖書館，我們將它名為「恩記綠洲」，目的是讓孩子可在繁囂市區找到這片綠洲，細味書香。圖書館設有獨立溫習桌，讓學生寧靜溫習，亦有休閒閱讀區。



我們也獲得教育局一次性改善校舍工程，為我們的有蓋操場裝置玻璃屏幕，好讓孩子在冬暖夏涼的舒適環境下學習。



「懷仁明道，勤學修身」是我們今年的主題，願我們的孩子能以慈悲為懷，關愛家庭，追求真理。努力學習，克盡己責，日後能在社會上實踐義德。

聖誕將至，願上主祝福大家身體健康！喜樂平安！

聖誕快樂！

主祐！





同一「Teams」空下

駐校社工- 彭秀麗姑娘 江偉鈴姑娘

2020-2021 學年一開始，我們一同經歷了不一樣的開學禮—「開學不上學」，九月中好不容易全體復課，十二月三日卻又重回新常態，老師、學生和家長要適應實不容易。在網課期間，希望與家長們分享一些建議：

1. 與學校保持良好溝通，網課有任何疑難，宜盡快通知校方及老師。
2. 確保子女在安全和寧靜的環境中進行學習，切忌出現吵鬧場面。
3. 尊重其他同學的私隱，請不要以相片或錄影形式記錄課堂。
4. 應與其他家庭成員，包括家中長輩，解釋網課時間、環境和特色，盡量為子女提供協助，同時避免誤會或衝突。
5. 注意子女情緒及身心健康，以正向思維及態度與子女同行共處，如發現子女情緒有異或有其他需要，可聯繫學校社工及校內輔導人員。
6. 與子女共同制訂良好的作息時間，並尊重他們合理的玩樂需求；特別是長時間網課，眼睛容易疲倦，宜鼓勵他們進行其他非使用電子產品的休閒活動。
7. 建議主動詢問子女學習情況之餘，宜鼓勵他們自行嘗試解難，並在適當時候主動尋求協助。

在這新常態下，不只學生在學習，老師、家長也同步學習，「路漫漫而修遠兮，吾將上下而求索」《離騷》，願正在一起求索的我們，互勉之。

家教會卓越成績獎學金--獲獎同學分享

張劍恒同學

衷心感激家教會頒發 2020 年家教會卓越成績獎學金予我，並給予一個寶貴的機會，在此分享自己的讀書心得和各方面發展的經驗。

要成為一個出色的籃球員，必須從一而終地熱愛籃球；要成為一個著名的作曲家，必須全心全意地喜歡音樂；所以要成為一個優秀的學生，首先須要對學習新知識有好奇心和興趣，這是變得更優秀的先決條件。然而，由於種種原因，例如玩樂主義、教學模式及對讀書的刻板印象等，導致學生對學習失去動力和興趣，不專注上課、不自主學習、不主動提問，試問這樣的話，怎算是真的在學習呢？因此提升同學對學習的動力，必須發展對其興趣，從而以學習取代更多玩樂的時間是重要的。

有見及此，我有兩個從個人學習經驗得來的改善方向，以提升對學習的興趣。第一是從學校角度，在初中時期，鼓勵同學多自學，不再局限於課本當中，讓同學自己發掘感興趣的課題，但同時不讓同學帶來過多的工作量，否則適得其反。就像中二的專題研習，正合乎鼓勵自學的目的，除發問卷、做簡報，然後滙報，也可把學習主題和成果製作成短片、相集及話劇表演等，這樣便能把個人興趣融入學習，配合比賽形式和給予獎勵，定能大大提升同學對學習的興趣。而除了專題研習外，也能舉辦更多的問答比賽，因為問答比賽能讓同學接觸課本以外的主題，例如法律、音樂、心理學及科技等，過程中不論是負責規劃的同學還是參賽者，都能獲益良多。

第二，從個人角度而言，同學須主動提問和學習。還記得在高中時，我既會主動答問題，又會不斷思考哪裡沒弄清楚，然後厚著臉皮地向老師提問，有時會發現是自己想錯方向了，有時是自己的粗心大意，有時卻能拓展出更深層次的內容。在高中數學課時，我就坐在老師桌前，一有不懂就問，也會跟老師聊天和開玩笑，這個氣氛加上我個人對數學的熱愛，令我每天都期待上數學課呢！就算現在剛上大學，我已經問過教授不少問題，有時是確保自己明白，有時則是希望得到額外知識。我想說的是，學習其實跟吃東西一樣：如果你上課時不思考，其實就像你吃東西時不加以咀嚼直接嚥下一樣；相反當你嘗試多在聆聽時思考，會發現內心其實充滿問號，就像吃出食物的風味，然後你會好奇地想知道如何煮出如此美食。所以，能否提升學習的動力和興趣，十分依賴同學是否願意主動思考和提問。我明白很多同學偏向內斂、自卑及欠缺信心，令「主動」一詞跟自己絕緣。在初中時，我也是一個缺乏自信、內向的男生，但這絕對是可以改變的。而我變得主動外向的原因，離不開中學時參加了很多義工服務，最初我只是一位普通的參加者，但漸漸地認識了一些朋友後，我開始負責籌備活動，與人交流的機會更多。過程中我需要發表意見和提問，解決難題，學習與人合作，令我變成一個主動、有自信的人。因此我認為在中學時期能參加義工活動，對個人發展甚有益處。只要你真心投入，將會給予你很大的改變。因此我想鼓勵同學主動參與義工活動。我也在此感謝那位把我拉出 **comfort zone** 的社工，沒有您，我今天也不會變得那麼優秀，謝謝您！

除了參與義工服務外，我也曾參加營商體驗活動，一嘗做生意的滋味，並把我在企業會計及財務概論科學到的知識活學活用，令我對商科更為深刻，也提昇我對從商的興趣，推使我選讀了科技大學的理學士(經濟及金融學)。這其實只是冰山一角的例子，五花八門的活動各有其獨特之處，必能成為人生中的一塊拼圖，助同學找到個人理想。

我現在分享一下自己的學習心得。在溫習時，我習慣把內容大聲朗讀，因為透過朗讀，多個感官受刺激反應後，會對內容較為深刻，最少會比光看著或心裡默念來得深刻。另外我也認識一些朋友很喜歡製作筆記，能製作獨特的筆記，可讓學習更有成效，亦令人滿足。我亦有一個心得是關於數學的。現在中學生習慣依賴使用計算機，忽略了心算的重要性，就連一些簡單的加減乘除也靠它。因此同學需要培養心算的習慣，不要忽略訓練基礎的重要性。那為何要多用心算呢？心算的時候，你會發現一道數學題其實有多於一種計算方法，再者為了心算更快，你會找尋計算最快的方法。因此心算能訓練同學的思考能力，而數學能力的優劣往往在於學生能否靈活思考。另一方面，依賴計算機會令你忽略計算過程，尤其有些臨急抱佛腳的同學在考試前輸入了大量公式在計算機裡，但卻不懂如何靈活運用它們，最後本來自己能想出計算方法，卻被計算機綑綁了自己的大腦，計不出什麼來。而考試事實上重視過程多於答案，因此減少依賴計算機會成為同學數學進步的契機。

最後，我在此再次衷心感謝家長教師會、校長及老師們，感謝你們一直以來的培育和關懷，也希望一眾師弟師妹們努力向上，活出美好人生！



家教會卓越成績獎學金--獲獎同學分享

譚浩軒同學

我是第四十屆畢業生譚浩軒，好榮幸可以成為 20-21 年度家教會卓越成績獎學金得主。亦在此分享一些讀書心得及各方面發展的經驗。

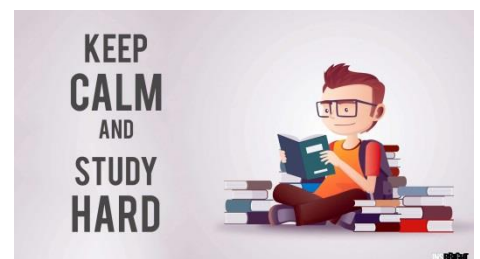
我在高中時期修讀全理科，即是物理，化學，生物，數學延伸部份(單元二)。在此分享修讀理科時需要注意的事項。理科比起文科少了些背誦卻多了些理解。我們需要先把知識理解再去背誦，若沒有先理解知識而只是死背書本，不但不能運用出來，更會浪費時間。文憑試所覆蓋的範圍很大，僅靠上課並不能完全理解所有題型，所以我們需要去自動自覺地上網查資料。閱讀課外知識尤其重要，這不但幫助學生鞏固基礎知識，對一些程度艱深的題目也易於掌握。假若你的目標是在文憑試考獲 5 星以上，閱讀多些額外知識，可讓你更易掌握這些題目。我認為理科考的實際上不是書本的知識而是你的思維方式，透過理解這些額外知識，實際上在訓練你的思維方式。當然若你只是想及格，多操練書本的題目也是必須的。而且，若在課堂上遇到問題，也應勇於向老師發問。相信每位老師都樂於解答自己學生的提問。

以下是我在溫書時運用的小技巧。相信中六生很快會面對學習休假(study leave)，同學可能認為要每天花大量時間溫習。但事實上，在這期間，很難一直保持高度專注的狀態。因為在家溫習會有很多誘惑，例如：玩手機、用電腦上網等。所以疫情許可，我會推介學生們到自修室溫書。當然若自修室不開放，就如今年的情況一樣，我會推介同學下載一些手機程式，例如：「forest」，來管理自己溫書的時間。你可在此程式上設定你的溫書時間，在溫書期間，你會禁止使用其他手機應用程式，因為本人是嚴重手機成癮的人，這個應用程式對我幫助良多。

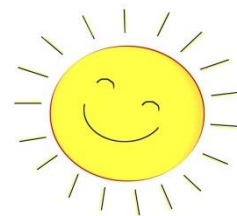
而且，我亦希望各位同學在學習過程中不要給自己太大壓力，適時休息也是必須的。適時休息實際上能讓你更易投入溫習。假若只是由朝到晚不斷地溫習，你實際上也難以吸收知識。再者，我也推介各位同學組成讀書群組，與朋友一起溫習，可以互相督促、一起進步。

中學生涯中，除了讀書外，我也鼓勵同學參與不同的課外活動，我曾經參與港傑和救世軍的長期義工服務。在這些活動中，我們可以學到的並非只是書本上的知識，更是與人溝通的技巧。事實上我是個較為被動的學生，但透過這些活動，也開始懂得與人溝通，去認識更多人與事。這些技能對你們將來成為大學生，在社會上工作更為重要。

最後感謝學校給我這次機會在此分享一些讀書心得及各方面發展的經驗，也希望這些經驗也能幫助一眾師弟師妹們，我在此預祝大家考試成功，獲取佳績！



活動回望



(1) 聯校家長工作坊(11/7/2020 星期六)

在疫情下，同學們需長時間使用電腦，減少出外活動，家長對子女的健康難免感到擔心。本校聯同天主教聖母聖心小學，邀請註冊物理治療師楊嘉熙先生到校舉辦健體工作坊。是次工作坊讓大家了解及如何預防常見痛症。

(2) 中一舊書轉售及校服轉贈(14/7/2020 星期二) (取消)

(3) 中一迎新日(22/8/2020 星期六)

我們藉着中一迎新日，向中一新生及家長介紹家教會，並歡迎新生家長及同學加入恩記大家庭，期盼各家長支持學校及家教會，增加新生對學校的親切感和歸屬感。

外借書籍

借還方法：

(1) 登上本校網頁選取：

[https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTALib\(13-12-2019\).pdf](https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTALib(13-12-2019).pdf)

(或www.valtorta.edu.hk(學校網頁) → PTA → 資源 →
家教會圖書角書目)

(2) 每位會員每次可借 3 本書，期限為一個月。

(3) 請先填寫下表，然後著 貴子弟交圖書館職員辦理手續。

(4) 如有遺失，請自行購回該項目，以作賠償。



家長教師會圖書角借書表

書 號：	_____	書 名：	_____
家長姓名：	_____	學生姓名：	_____
家長簽署：	_____	就讀班別：	_____
聯絡電話：	_____	學 號：	_____
借書日期：	_____	還書日期：	_____