



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2013年12月

主席的話

譚張桂玉女士

光陰似箭，在家長教師會擔任義務工作已踏入第三年，本人很榮幸成為今屆主席，並與新一屆委員繼續推動家校合作，用務實及包容的態度發展會務，與學校攜手培育下一代。在此，感謝上屆主席余國健先生及各卸任執行委員對本會的貢獻及努力，包括：吳家紅女士、梁淑娟女士、鄭小芳女士、湯榮新女士、何華年女士及梁淑燕女士。特別多謝葉校長及老師們的支持，使會務順利推行。另外，本會能夠妥善籌辦多項活動，亦有賴一班熱心家長義工的盡力協助，謹此致謝！最後要多謝家人的支持及鼓勵，在未來的日子裏，希望與大家一同努力，建設關愛校園，使兒女愉快學習。

第十二屆執行委員會成員：

本會顧問：葉德明校長

主席：張桂玉女士

副主席：郭迪舜博士、游淑群副校長

司庫：衛懿莊女士、陸佩蘭老師

秘書：溫雅明女士、張慧然女士

家長執委：林彩雲女士、林敏霞女士及陳振哲先生

老師執委：楊達智老師、陳志鴻老師

活動回望

(1) 中一迎新日 2013.8.24

活動當日，眾委員向中一家長派發「NET 仔 NET 女叻父母」小冊子、中一家長問卷及紀念品。收回家長問卷共 71 份，其中家長最感興趣的活動首三位分別是：親子關係、甜品製作及旅遊。此外，有 7 位家長表示有興趣加入家教會當幹事及 31 位表示有興趣當義工。

(2) 第十二屆 2013-2014 周年會員大會暨家長教師交流會 2013.10.18

當日有 60 位老師和 89 位家長出席，合共 149 人。經過會務報告、財政報告、通過修改會章、頒發獎項及感謝狀後，第十二屆執行委員會得到會員的確認而順利產生，隨後各委員互選職位。與此同時，各家長及班主任於禮堂或課室交流意見。

(3) 陸運會「家長、老師 4x100 米接力賽」 2013.10.24

陸運會當日天朗氣清，家長參賽者有 11 人、校長及老師有 14 人，合共 25 人，分成 4 隊進行，比賽設冠、亞、季、殿軍獎項。比賽過程激烈，大家盡力去跑，贏得現場不少掌聲及歡呼聲。另外，黃陳靜靜女士還於當日早上參加個人 3000 米長跑，眼見黃太太健步如飛，同場運動員更不敢怠慢，各人皆拼力加速，在掌聲如雷的鼓勵下完成賽事。本會希望黃太太及其他家長來年繼續參加，發揮友誼第一，比賽第二的體育精神。

(4) 聯校家長講座 - 不再迷「網」 2013.11.8

是次講座由屈偉豪博士主講，本校出席人數 36 人，天主教聖母聖心小學 5 人。收回問卷共 34 份，其中 94% 家長認為內容實用、講解清晰；88% 認為內容生動有趣。講座中屈博士更分享個人經歷，並以生活實例作參考，使家長清楚分辨子女是否沉溺上網，並協助子女預防及改善沉溺的困擾。

(5) 校服回收及轉贈 2013.11.11 ~ 2013.11.19

鑑於 7 月 3 日的校服回收及轉贈活動，家長踴躍支持，故本會於 11 月 11 日至 11 月 19 日再次舉辦校服轉贈活動。校服經委員整理後，由家長義工協助免費派給有需要的學生。活動別具意義，日後會繼續舉辦，請各位家長來年繼續支持。

(6) 小六升中家長講座 2013.11.30

當日早上，學校舉辦小六升中家長講座，吸引過百家長及子女參加，會上校長講解本校辦學宗旨及理念、課程資訊、學生學業成績、課外活動種類、支援學生學習措施及收生程序，並解答家長提問。眾人隨後在學生大使引領下參觀校園各項設施。

(7) 校長專題研討會：中一家長研討會 2013.11.30

為協助中一家長了解子女在校情況，葉校長、社工及老師們在當日下午分別講解各項有效的學習方法，以幫助中一學生適應初中新生活，會後家長與班主任見面交流子女學習表現。出席人數共 105 人。

(8) 敬師日 2013.12.6

由家教會、校友會及學生會合辦的敬師日，於當天早上周會進行。活動開始由本會主席譚太、校友會主席葉建文先生及學生會會長蔡美雪同學分別致辭，然後全體合唱《良師頌》，期間學生代表向老師送上巧克力，最後本會與校友會致送水果及禮物以表敬意。今年敬師的禮物由委員統籌，並邀請多位家長義工幫助，齊心合力製作，大家都十分欣賞放在禮堂前的多個漂亮禮物籃。



家長感言

不捨之情

前家教會主席余國健先生

轉眼間，兩年的任期過去了，雖然有點捨不得，但仍選擇退下來。捨不得是認識了一群共事的家長及老師，他們都有心有力，毫不計較地為師生服務。退下來是讓自己更多時間了解青春期的孩子，及照顧自己的工作。

其實，這是我第一次參與家教會的工作。還記起三年前，當出席中一迎新日時，校長及老師們給我的印象很好，我覺得他們都很友善，而且對學生的差異兼容有加。那時，我已希望有機會為學校出一分力。一年後，到了家教會執委選舉提名期間，我得到前主席蔡榮基先生的鼓勵及推薦，便一口答應參選了。

孩子上了中學後，家長們頓時缺少了與學校聯繫的機會，因為一方面青少年都想有自己的世界，不欲家長太過熱心於學校的事務；另一方面，學校亦不需要家長到校協助學校運作。藉著參與家教會，我卻得到更多機會接觸學校的員工及師生。透過出席大大小小的活動，我深深體會到校長對教育工作的承擔，老師對培育學生的熱誠，師生間的真摯情懷.....這些都在我的腦海印記之中。猶記得在畢業祈禱會中，各畢業班代表的分享，更令我充分感受到學生對學校及師長的感恩之情，不其然令我聯想將來自己的孩子也會上演的這一幕。

最後，我希望新一屆的執委會成員能在協助學校推行活動之餘，也能分沾到恩主教書院的恩澤與美善。

感謝培育

林彩雲女士

六年了，女兒也準備踏入另一階段的學習生涯了，回想女兒中一至今的點滴，真是回味。從一個無知的小女孩，每一件大小事情都要問准爸媽意見及決定，現在已像成人，事事會向我報告她的一切，在學習及社交都能安排得妥當，人際關係也能處理得非常好，在校內也是活躍份子，我作為她的母親，真的感到安慰及光榮。

回想這幾年間，我也從學校中得益不少，就是參加學校所有的講座及活動；例如：如何與子女溝通及相處、了解不同及個人的九型人格等。就是這樣，我學會怎樣與兒子溝通，兒子也慢慢地改變及明白，而我就得到更大的能量。另外，我認識到一班來自不同階層的家長，大家互相分享及鼓勵下，與子女一起在學校生活中成長。

一直以來，學校都給我信心、讓我依賴，而子女能在鼓勵、支持下成長，都是有賴一班熱心教學的老師、社工及工作人員。尤其葉校長的用心、關心及改革，令學生和家長們都獲益良多。我衷心的感謝恩主教書院，希望恩主教書院繼續邁向更高的榮譽！

運動 — 不只強身，也強心

郭迪舜博士

時下很多家長，甚至教育工作者，都視體育科為輔助性學科，既不用考試，又與學生的升學沒有直接的關係。很多家長視運動為興趣或課外活動之一，與習琴、舞蹈、視藝等興趣班等同，殊不知運動對一個孩子的全面發展，有著不可缺少的關係。每個孩子，無論他（她）對運動有沒有天份，他（她）都應該定期參與運動，培養對運動的興趣。

運動除了強身健體，富娛樂性，作為身心鬆弛的潤滑劑外，還有什麼好處呢？以下分析了運動如何對一個人（特別是發展中的青少年）不為人知的重要性。

1. 運動可促使 Endorphin（內啡肽）的分泌，一種被譽為快樂的賀爾蒙。進行運動時可容易短暫忘記你遇到的困難，變得較鎮定和樂觀，容易看清問題的所在。
2. 運動作賽的輸贏乃兵家常事。久玩運動自然培養出體育精神，孩子會「輸得起」。
3. 運動的操練涉及長期艱苦的訓練，可以鍛鍊孩子的意志力、忍耐力、和持久力。玩運動的人較整天坐在冷氣間的人吃得苦。
4. 運動可使人確切體會到『一分耕耘，一分收穫。』的道理。在運動作賽中，訓練與成績所帶出的因果關係尤其顯著。因此，孩子體會到成功必須經過艱苦的訓練，而不會心存僥倖。再者，艱苦過後的勝不易驕，敗不易餒。
5. 年青人擁有無窮的精力，他們需要運動助其發洩出來。當一個人動與靜取得平衡時，他（她）靜下來時就能真的靜下來，會顯得更專注。
6. 運動非常重視基本功的訓練。久習運動的孩子不會忽視基本功，也較能忍受苦悶，學習因而不會急功近利。
7. 運動作為媒介，協助孩子建立健康的社交生活，與朋輩既是競爭，又同時是合作和互相學習的關係。
8. 人的成長需要不斷的滿足感來激發。運動與玩遊戲機都可以提供滿足感，但兩者有所不同。玩遊戲機提供的是即時和快捷的滿足感，像吃了興奮劑一樣，來得快，走得快。然而，玩運動很多時都是延遲的滿足感，來得慢，走得慢，亦會較為健康，也不易上癮。
9. 大部份的運動都與時間競賽，跑步、游泳如是；打球打得好也需要掌握時間的準繩度。所以，運動員對時間的管理會較好。
10. 運動需要身體的協調。當你玩運動時，你會感到自己有一種支配身體的感覺；身體本身亦會給你一種反射的感覺，叫作『本體覺』。這些感覺讓人感到自己的存在，容易活在當下，亦會更專注。

家長們最怕孩子因好愛運動而荒廢學業，而事實剛好相反，很多醉心運動的運動員都知道知識的重要性，他們會覺得如果他們沒有知識和腦袋，他們運動的成績不會好到那裡去。





臨別感言——要嘗試失敗！

李欣淇同學

新學制下的文憑試考生，從未接受過公開試的洗禮，聽倒「一試定生死」等字句，難免感到壓力與擔憂，因此大部份同學會選擇側重於學業，甚少參與課外活動，而我卻選擇了在學業與課外活動之間取平衡。

在求學階段，嘗試是十分重要的。在中一至中六期間，我不斷嘗試各類型課外活動，包括舞蹈學會、羽毛球學會、義工服務等，亦會嘗試不同職務，如學長、班會主席等，在各個團體中，跟不同人溝通與合作，接觸不同活動和挑戰，期間會無意中發掘到自己的長處及興趣，亦會遇到志趣相投的朋友，甚至能重新認識自己。很多同學會怕出糗、怕被取笑，不敢作出嘗試，這愚笨的想法曾令我錯失了很多機會，而感到後悔及遺憾，所以我極力鼓勵同學，特別是初中同學，要勇於接觸新事物，挑戰自己，嘗試過後即使失敗亦對自己無損，嘗試愈多，接觸事物愈多，自信便會大大提升。

此外，參與課外活動使我學會面對失敗，以平常心面對一切。考生成績未如理想，很可能是因為心理質素差，過份在意結果；考試壓力甚大，從前的我也是這樣，令臨場表現大失水準。但當我多參與不同比賽後，漸漸發覺「落敗」其實沒甚麼大不了，過份緊張反而對自己表現有負面影響，久而久之，我學會了以平常心面對所有挑戰和難關，包括香港中學文憑試。由此證明，埋頭苦幹地讀書只會令你過份重視考試結果，心理壓力百上加斤，容易出現反效果。反之，當你接受過大大小小的挫敗後，你會更懂得管理自己的情緒和壓力，盡量減低它們對自己臨場表現的影響，這正正是參與課外活動後，令我比別人優勝的地方。

至於學業方面，我的學習方法很簡單，一是專心上課，二是鞭策自己。很多同學都忽視課堂的重要，寧願放學後補習來趕上進度，我並不認同這學習方式，因上課時老師會強調普遍同學較弱或容易忽略的細節，若有問題亦能立刻發問，所以專心上課是明白課題重點最快捷的方法，而下課後我亦會與同學討論，把概念弄清楚，做功課時自己再多加思考和研究，這樣對課題的理解會更深刻，學習效能比補習高得多。

另外，對自己學業有要求是十分重要的。我是個不容許自己退步的人，因此每次考試成績都會與上次比較，若發現部份科目退步，我會反思自己的溫習方法，在該科目上多花時間，希望在短時間內追上原來進度，雖然這樣會增添自己幾分壓力，但這能確保自己不會繼續退步，盡早針對自己的弱點來改善，再者當你看到自己進步時，成功感會特別大，亦會成為你繼續努力的最大動力。

最後，希望各位師弟妹們能積極主動嘗試新事物，擴闊視野，學習上亦多鞭策自己，好讓能在課外活動和學業都有出色表現。祝各位學業進步、生活愉快！



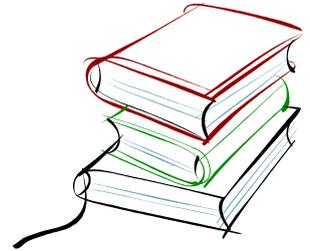
活動預告

- (1) 聯校家長工作坊 - 「知己知子女，百戰百勝」 2014.1.4 ~ 2014.1.25 (六) 下午 2:00~4:00
第一節主題：「性格透視[®] - 你我他」- 黃照成先生主講 2014.1.4
第二節主題：「不同性格的磨合」- 黃照成先生主講 2014.1.11
第三節主題：「你不再是父母，你是教練」- 李慧蘭女士主講 2014.1.18
第四節主題：「迎難而上- 溝通解難篇」- 郭迪舜博士主講 2014.1.25
- (2) 家長日 2014.2.15 (六)
- (3) 中六畢業祈禱會 2014.2.25 (二)
- (4) 親子旅行 2014.3.30 (日)
- (5) 2013-2014 年度畢業典禮 2014.5.24 (六)

外借書籍

借還方法：

- (1) 登上本校網頁選取：
<http://www.valtorta.edu.hk/userfiles/files/libcata.pdf>
- (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：_____