



恩主教書院家長教師會通訊

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

2020 年 7 月

恩家訊

主席的話

張配燕女士

親愛的恩記大家庭各成員：

大家過得安好嗎？

時間飛逝，歲月如梭 — 這個學年溜走得急且快，實在有點兒唏噓空洞。

因肺炎疫情影響，停課不停學數個月，大家都留在家中。同學們從未如此渴求上學，心裏總是惦記老師們上課的神情及同學們的笑聲。原是在校內熱鬧歡樂的上課，卻要留家鬱悶無趣。終於在五月中重返校園，同學們心情異常雀躍興奮，還未充分地樂在其中，學期又將快終結，飽受意猶未盡、患得患失的滋味。

雖然這個學年學習書本上的知識不多，但卻在生活上的經歷和體驗迥然不同。在香港的逆境、疫情中催促你們成長，變得成熟，使你們變得剛強和勇毅。

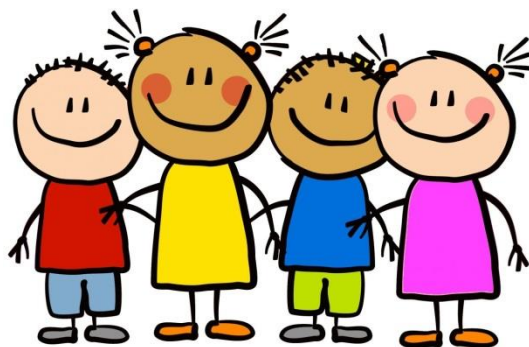
恩記的孩子們，我很渴望你們能安穩地、快樂地、天真地渡過中學生活，臉上總是掛著真誠無憂的笑容，盡情去享受青春和熱誠。

我們作為父母，相信大部份都不會一如既往要求你們學業進步，甚至名列前茅。然而此時此刻的際遇，在父母心中的渴求卻是你們要平安、健康、保持心情平和，好好地保護和愛惜自己，並能淡定地面對變幻無常的境況 — 這就是我們的心願。

我們作為父母，雖然未能給你們住大屋、坐豪車，但期望能給親愛的寶貝一個充滿愛、尊重、體貼和包容的家 — 作你們遮風擋雨的藏身之所。

謹此獻上熱誠真摯的祝福：

祝願各位爸媽與子女以愛相待、逆地而處、齊心合力守護辛苦經營的家園。孩子們期望已久的暑假即將臨近，期盼你們善用悠長的暑假！





人生四美圖

賀妙珍校長

人生是美麗的，美麗時刻是與主相偕，讓上主臨在我們與自己、家人、朋友及學生相聚的時刻，讓我們一起活在當下，珍惜美麗人生。

人生一美圖 — 「與主相偕」 “上主是我的牧者，我
實在一無所缺。” (聖詠 23：1)

自大學一年級領洗成為天主教徒，天主與我相偕。無論在生活中愉快或悲傷的時刻，主亦與我同行。當我遇到喜樂，感謝天主的恩賜；當我遇到哀傷，感謝天主的陪伴。我們應將天主放於生活中央，如磁石般讓如碎磁粉的忙亂生活挪列成序。



人生二美圖 — 「與物共融」 “祂使我卧在青綠的草場，又領我走近
幽靜的水旁。” (聖詠 23：2)



在和煦陽光下，看着無限的大海，聽着澎湃的浪聲，嗅着大海的氣息，吸着清新的空氣，嚐着天主的慈愛，這就是美麗人生的一刻。





人生三美圖 —「天倫之樂」

“你要全心孝敬你的父母。” (德訓篇 7 : 29)

與家人共享天倫是美麗的人生時刻。因父母年邁，共聚歲月漸少，故能與相親共叙是難忘的時刻。十多年前父親病逝，更讓我明白與父母相處之可貴。

現在，每天晚上我和家人共進晚餐，一起祈禱，一起分享生活點滴，就是美麗人生的一刻。

幸福的一家人



人生四美圖 —「教學相長」

“一日為師，終生為師”

在教育生涯中，感謝學生們讓我教學相長。每日與同學面對新一天的精彩生活，讓彼此欣賞每個學生都是獨特、尊貴的，皆是天主的肖像。能與他們相遇、相識，讓我看到新一代的朝氣和理想。

「以基督為本，以學生為先」是我的教育願景，我深信仁慈的天父會賜予我們 “在我一生歲月裏，幸福與慈愛常隨不離，我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日。” (聖詠 23:6)





家長分享

陳榕霞女士
現任家長教師會副主席

2020年在新冠肺炎疫情影響下，整個社會出現了重大的變化；學校需要停課，有些家長也要留在家中工作，以確保大家的健康及安全。

在這期間，老師及學生們為了令學習效能有所提升及能保持交流，彼此共同努力，堅持「停課不停學」，以新模式學習——「網上教學/學習」，透過這種模式，師生們都要重新適應，學習自律，從而提升每個人的律己精神。

疫情再大，也總會有停止的一天；這段停課的日子，家長與子女相處時間多了，不但能與子女們共同學習，亦透過不同的親子活動，例如：踩單車、親親大自然、美味廚房等，彼此分享，增進感情，互相表達愛意；疫情雖然給大家帶來不便，但疫境卻是滋養親情的好土壤，亦為大家帶來美好的回憶，讓一家人有更多時間一起炮製親子樂事，我們都應該滿心感恩。

學生們在疫情中缺乏社交連繫，同時在學習上要適應網上教學，因為老師不在身邊就不能即時提問，在學習中必定要自我處理難題；雖然學生們能從中提升獨立性及應變能力，但也不能忽略個人心靈健康成長的部分，感激現在有很多支援中學生的服務，請大家多留意，多了解自己的身心狀況，照顧好自己，保持最佳狀態更好努力地投入學習。

今次疫情對每個人都是嶄新的學習歷程，包括生活和生命層面；我深信大家一起走過這段日子，對生命會有更深刻的體驗，在失去中學會珍惜，以後若遇上突如其來的逆變，便會有更強更好的應變能力。

我們是天主教家庭，曾記得聖經猶達書 1 章 20-21 節這樣說：「可是你們，親愛的，你們要把自己建築在你們至聖的信德上，在聖神內祈禱；這樣保存你們自己常在天主的愛內，期望賴我們的主耶穌基督的仁慈，入於永生」；因此，我們會堅持祈禱，並相信只要心中有信念和愛，就能很快渡過這個非常時期。

最後，我真心感謝每一位，大家共同努力盡好本份，一起齊心抗疫；並透過經文「願恩寵、仁愛與平安由天主父及天父之子耶穌基督，在真理與愛情內與我們同在。」(若望二書 1 章 3 節)，以予祝福。

大家齊加油，明天會更好！祝大家身體健康！工作順利！學業進步！天主保佑！感謝天主！亞孟！





社工分享

學校社工—江偉鈴姑娘(Ling Miss)

2019-2020 學年對學生、老師、家長都充滿挑戰，好不容易迎來暑假，但孩子放暑假，又是家長費神的日子。如何引導孩子度過一個充實的暑假？這是大家相當關心的問題，不少父母會替年幼子女預先安排各種各樣的暑期課程或活動，但當孩子漸漸長大，青少年對於家長的悉心安排可能會表現抗拒，究竟應該如何處理？以下與大家分享數點，希望藉此讓大家有個充實和諧的暑假。

1. 目標明確、有商有量

如孩子盼望做暑期工，賺取旅費與朋友外遊，家長可表現體諒，並以自身經驗為例，支持孩子以此為目標增廣見聞。此外，選擇工種方面亦應有商有量，鼓勵孩子參照自己的性向挑選工作，暑期工所汲取的工作經驗，更可作為日後生涯規劃作參考。

2. 多提問、少說教

年輕人怕嘮叨，有時家長關心的訓示只會引起孩子反感，透過提問可以多聆聽孩子的想法，不但可以幫助孩子思考，更有助促進兩代之間的了解。

3. 表達欣賞及信任

家長可多欣賞孩子暑假中自律的表現，如能自行安排作息及溫習耍樂時間等等，這份來自家長的肯定對於成長中的青少年是彌足珍貴。

4. 表達合理期望

「善用時間、持續學習」這合理期望亦同時適用於家長自己；所以，當家長們要求子女的時候，也許亦需要作好心理準備，孩子可能會反過來邀請你與她(他)一起去達成目標。

5. 平衡的藝術

身心靈的平衡發展是一門藝術，學習有時、休息亦有時，暑假既是漫長學習生活中的一個休憩時段，就應該讓孩子得到適度的休息，我們不宜繼續將有關時段填得滿滿的，令孩子的假期過得比上學的日子更加忙碌。另一方面，以為放暑假就應該讓孩子完全鬆弛下來，容許孩子生活作息顛倒，整天待在家裡看電視、上網打機，懶散度日亦極不理想，平白浪費了一個可以促進個人成長的時機。

6. 鼓勵閱讀

即使是暑假，閱讀仍然是保持學習專注力的好方法，無論是閱讀報章雜誌、課外讀物或是課本溫習，讓孩子養成無形中閱讀的好習慣，能增進知識及增強理解力，是善用暑假方法的第一首選。



7. 軟技巧的培養

在平常繁重的學習下，家長難免忽略了孩子一些「軟技巧」的培養——抑制衝動、情緒管理、待人處世、解難技巧、抗壓能力等，這些技巧和能力雖然沒法經過評級等制度顯示，但卻對孩子的全人發展有着十分重要的影響。家長不妨仔細觀察孩子於日常中「軟技巧」的表現，趁着暑假空閒的機會，選擇能幫助孩子提升「軟技巧」、培養正面價值觀和保持身體、精神健康的活動。

最後，暑假即是假期，身心的休息是大人和孩子都需要的，「放放空」、「抖一抖」大概也是孩子心中最希冀的事情。因此，編排時間表時，不如就留些空白讓彼此都能好好「充電」，迎接新學期的開始吧！



同學分享(一)

在家抗疫的反思

中一甲班 馮梓渝同學

2020年1月，我們迎來了一個特別的假期。一場沒有硝煙的戰「疫」悄然降臨。平日熱鬧的城市霎時間安靜下來。街道上不再是人來人往，如同一齣默劇。

在這些日子裡，我常常感到煩悶和擔心。例如上網課時，我總會擔心網路連接不好而錯過老師所說的重點，從而跟不上進度；做練習時，我不能像往常一樣遇到難題就可以即時詢問老師；繳交習作時，也會擔心老師能否收到我提交的作業。但是過了不久，我開始習慣這種上課模式，問題也就逐漸消失了。

如今儘管大家的心情越來越焦慮，學生們或多或少都會擔心自己學業問題，但無論抗疫的過程多麼艱辛、長久，只要大家同心協力，這場戰「疫」的勝利終將屬於我們。





同學分享(二)

疫症下的體會

中四乙班 李政

2019年十二月尾，突然間，一種來歷不明的病毒開始侵襲我們的生活，直到一月尾香港確診了第一宗新冠肺炎後，頓時間，我真的感受到這恐怖病毒真真正正影響到我的生活了。第一件影響我日常生活的是教育局宣佈停課，這時的我認為疫症會很快過去，從未想過復課的日子會不斷推遲。而且受疫情影響，導致香港經濟前景不明朗，大量公司需要裁員，我也不禁開始擔心家中的生計是否受到影響，同時自己也因復課無期而感到焦慮。這時，家人不但沒有把生計受到影響的負面情緒加予我，反而不斷開解我，說不需要因跟不上學習進度而感到不安。在疫情間，家人在家工作，與他們相處的時間反而增加不少，他們經常和我閒聊、談心事，令我們的關係變得更密切，互相之間少了很多衝突。

直至3月9日，學校安排了網上課堂，為了要適應新的學習模式，我要調節好日常生活。雖然一開始很不習慣，但過了一星期後，我不禁覺得這新的學習模式反而令我學習得更有效，比起學校的實體課，家裏熟悉的環境能使我更專心上課。我也很感恩不需要為生計而煩惱，只需盡好學生本份就可以。同時，我學會了如何分配時間，例如在空餘時，除了休息，也會安排自己做一些補充習作，鞏固知識，減輕對學業的擔憂。

直到現在，我們終於復課，面對久違了的校園生活，除了有期待的心情外，也同時擔心需要再次適應校園生活，但我認為只要盡好本分，這一切也會慢慢適應下來的。

我十分感激香港有一群優秀的醫護人員，他們站在疫症的最前線，儘管自己要面對生命威脅及犧牲與家人相處的時間，但他們仍盡心盡力，不辭勞苦地照顧患上新冠肺炎的病人，令香港沒有出現大規模的死亡個案。同時我也很感恩香港人都能自律地做好防疫措施，如在街上大部份人都戴上口罩，保持社交距離等。此外，有些充滿善心的人更送口罩予貧困人士應急，香港人那種互助互愛的精神，令我十分感動，希望疫情盡快過去，大家都能同心協力，打贏這場沒有硝煙的戰爭，互相扶持地健康生活下去。





活動回望

因肺炎疫情影響，學校停課，原訂之活動取消或改期，詳情如下：

活動取消

- ☆ 敬師日(12/2/2020 星期三)
- ☆ 中六畢業祈禱會(21/2/2020 星期五)
- ☆ 家長日- 家長加油站(22/2/2020 星期六)
- ☆ 親子旅行(18/4/2020 星期六)
- ☆ 中六畢業典禮(17/7/2020 星期五)
- ☆ 中二至中三舊書轉售及校服轉贈(24/7/2020 星期五)



活動改期

- ☆ 聯校家長工作坊(改期至 11/7/2020 星期六)

活動及預告

- (1) 聯校家長工作坊(11/7/2020 星期六)
- (2) 中一舊書轉售及校服轉贈(14/7/2020 星期二)
-舊書轉售及校服轉贈既環保又不浪費資源，讓學生學習善用及珍惜。
- (3) 中一迎新日(22/8/2020 星期六)
-讓中一新生家長及學生開課前，對本校有更深的認識及瞭解，校長、老師及家教會介紹學校全面的安排及資訊。

外借書籍



借還方法：

- (1) 登上本校網頁選取：
[http://113.52.135.222:82/CustomPage/30/PTALib\(13-12-2019\).pdf](http://113.52.135.222:82/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：	_____