



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2023年1月

主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人們，大家好！

感謝賀校長的邀請，非常榮幸能夠與家人們分享。在疫情下充滿挑戰的一年中，感謝大家一齊努力共求進步。參與家教會多年，各方面都獲益良多，這些年來老師和孩子們一直都是我的良伴，也是我的老師，我們一起學習、成長、進步，共享風雨中的陽光，感恩有您們一起同行！

家庭和學校合作的關係是非常密切，就像一雙筷子一樣共同進退，缺一不可。家校合作就是為了建立一個與學校良好溝通的橋樑，讓孩子們成長得更好，感謝吳校監、賀校長、副校長和各位老師們的悉心教導和關愛！

在過往的家校活動中，我們得到一群熱心家長支持，加上學校的配合，令家長教師會能順利舉行各種不同類型的活動：於周年會員大會中頒發家教會獎學金、於書展中家教會執委們積極協助參與校方為學生籌款的義賣活動；以及校服回收及轉贈等多項有意義的活動；還有很多源源不絕的精彩活動將會舉

行，例如：敬師日、家長加油站，中六級同學加油站、畢業祈禱會、周年運動會、親子旅行，賀校長為孩子們爭取的過洋飄書活動等。期待更多家人們的踴躍參與，



共享歡愉及多姿多彩的大家庭生活。在此，我謹代表家教會向吳校監、賀校長、副校長、各位老師、家長義工和同學們致謝，全賴您們的寶貴意見和熱心支持，才能使家教會的每項活動得以順利完成，感激您們每一位的付出和愛！

各位願意無私奉獻時間與校方建立緊密的伙伴關係，為的不是個人或學校的榮譽，而是為讓恩記每一位寶貝孩子們都可以在一個愉快健康的學習環境中茁壯成長，使學校、家長及孩子有一個緊密的聯繫，共同為我們未來的主人翁鋪橋築路，為使他們快樂幸福，充實自信地踏上成功的道路，我們一起加油吧！

在天主教的學校裡，我們要多為孩子們祈禱，求主保守學校的辦學理念及遠景貫徹始終——「知行合一」，讓每位孩子的獨特之處，都能加以發揮，榮主益人。在此亦特別為準備應考文憑試的中六同學們打氣，有賴從上主而來的力量及智慧，克服困難，迎接文憑試，希望同學們都能發揮最好的水平，輕鬆應考，順利考入心儀的大學，求主讓孩子們在有愛的恩主教大家庭中愉快地學習和健康地成長！

最後，藉此我致以最誠摯的謝意，再一次感謝吳校監、賀校長、副校長、老師、家長及同學們給家教會的全力支持，希望未來的日子裡各項活動都可以繼續順利推展。在未來的日子裡，希望大家能繼續努力，為孩子們締造和煦春風的環境，讓他們快樂平安地成長，發揮自己所長，開拓美好的前程；更祝願恩記孩子們在學業成績上更上一層樓，在各項比賽中再創佳績！感恩我們風雨同路，攜手同行，共同進步，心懷感恩，謝謝大家！

祝親愛的恩記家人們健康平安！生活常樂！工作順利！天主保佑！感謝天主！



改變自己 從心出發

二零二三 知行合一

改變自己

從前有個國王，他統治著一個非常富庶的國家。一天，他到國內偏遠的幾個地方旅行。回宮以後，他抱怨說他的腳很痛，因為這是他第一次走這樣遠的路，而且他所經過的路崎嶇不平，到處是石頭，於是，他命令僕人用牛皮覆蓋這個國家所有的路。毫無疑問，這得用成千上萬張牛皮，而且還要花一大筆錢。

這時，他的一位聰明的臣子斗膽向國王進言：「為什麼不割一小塊皮革來包上您的腳呢？」國王開始很吃驚，但後來還是接受了建議，給自己做了一雙「鞋」。

這個故事對我們的生活有深刻的教育意義，要使這個世界成為快樂的生活環境，你最好先改變你自己 — 你的心，而不是整個世界。

從心出發

感謝天主，我們恩記大家庭的教育使命是「從心出發」。這個心是指天主教五大核心價值。以下就是我們以這五個核心價值，陶成我們恩記人的特質

HEART。

- | | |
|------------------------|---------------------|
| H ardworking | 努力學習為追求真理 (Truth) |
| E xcellent | 邁向卓越為優質生命(Life) |
| A ffectionate | 實踐慈悲為彰顯愛德(Love) |
| R esponsibility | 克勤盡責為履行義德 (Justice) |
| T houghtful | 體諒溫情為滿全家庭(Family) |

二零二三 知行合一

有了「從心出發」的人生使命，新的一年就要在生活中實踐我們的校訓「知行合一」。欣賞故事中大臣的智慧，明白真理是要國王明白只要改變自己的想法，自可不傷害眾生的福祉，又可免卻自己的皮肉之苦，希望我們也能「努力學習為追求真理」，才能明辨是非，成己達人。

「邁向卓越為優質生命」，那位臣子讓國王的生命變得優質，既關顧百姓的生計，更關顧無辜牛隻的生命。有些人為了個人享樂，漠視了身邊人的痛苦，如打機至深夜，令身邊親人也不能安睡，擔心其身心之健康。

「克勤盡責為履行義德」，那位臣子實可一言不發，免遭殺身之禍，但他的職責就是進諫助政，守護國民福祉。我們為了幫忙孩子盡好做功課的本份，恩記大家庭用上很多人力資源幫忙同學在功課輔導班完成功課，目的就是幫忙孩子克盡己責，日後才能在社會上實踐義德。

「體諒溫情為滿全家庭」，所謂「修身齊家治國平天下」，臣子明白國王須愛民如子，故應關愛百姓生活所需的牛隻，牛皮更是人民生活的必需品。我們在這個恩記大家庭相處，彼此更須體諒，包容，以溫情待人，更應常懷感恩之心，成為真正懂得「記恩」的「恩記人」。



社工分享

-明愛駐校社工 張浩鈺姑娘 (Chloe Miss)

大家好，我是新加入恩主教大家庭的社工 Chloe Miss — 張姑娘。逢星期一、二、四及五在校工作，學生平日都會到社工室找我、Matthew Sir 和偉 Sir 分享心事、玩樂桌遊和進行小組活動等，社工們甚至會走出校園與學生擴闊個人成長及學習與人共處的體驗，如：獨木舟、明愛聯校義工聯盟、中一迎新活動、學長計劃、山藝訓練等，我們都藉此機會感謝家長、學校和學生們給予的信任，全賴大家對子女成長的盼望和持開放的態度，共同協作，讓社工服務順利開展。

疫情延至今天，學生已錯過了許多真實地與人相處溝通的機會，這些年青人的權利變得不再理所當然，反而慢慢麻木地處於疏離封閉的人際關係中，學生對掌握安全感、能力感、尊重友愛的力量倍感無力，但在駐校工作中，不論與跨境和實體學生相遇，也發現家庭親密和諧的氣氛、師長的關愛，仍然對學生身心健康和學習動力，有著重大密切的影響。

在父母發現子女在某方面表現，如：學業成績、情緒管理、自主自律等力有不逮時，內心難免焦急不安，立即想要尋求方法解決問題。這時候，家長同時要整理自身工作、照顧家庭等壓力，又要耐心觀察、理解子女問題背後的內心需要，談何容易？整個社會在這幾年間面對各種缺失和傷痛，無形間各人都感覺外界對自己滿有訴求，正會令人灰心難受，感覺不被理解，父母或照顧者願意共同奮力填補這缺口嗎？懂得去愛身邊人和盛載被愛的信心正是年青人轉化的力量，邀請家長和學生不妨一同接納自己在「疫境」中的限制，我們不難發現一個寬容、樂觀的家庭基礎，的確能更有效地陪伴子女更有勇氣和韌力去適應急促的變化和挑戰。

香港明愛的學校社會工作服務一直為家長設有網上教育講座，談論家長們關心的教養議題，如：手機用度、課金、網課、性教育、自傷行為等，家長如有興趣，不妨密切留意電子通告及加入我們的 Youtube channel 重溫內容 <https://youtube.com/playlist?list=PLbI2-rG7vgKxcsJrPRY9B2qe4j0xPwjZC>，同時亦歡迎家長與學校社工一同討論教養子女的心得，提出各種感興趣的課題，彼此增潤，促進家校合作的關係。

最後，我深信各人的心靈都備有「自癒」的能力，每個家庭都有獨特的連結智慧、除了開放自己學習各種親子教養的價值和技巧，邀請父母在每天繁忙的生活中，在睡前試試閉上眼睛放空三分鐘（雖然秒睡也是常態吧，哈哈），反思一下欣賞自己對子女做得理想的地方及一個由自己出發令彼此關係進步的地方，持之以恆，你慢慢會發現當中有著拉近親子關係的奇妙效果。年青人在邁向成年的一趟旅程，高山低谷，他們看似有很多令人苦惱的外顯行為，但其實正在發送訊息，渴望沿途伴隨父母、師長、朋友等夥伴正面的參與，為他們築起安全網，好讓他們放心大膽的分享喜與哀，而總不覺孤單。



明愛學校社會工作服務家長網上教育



家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

蔡詠翹同學

剛上大學的不適應，讓我明白中學時期，學校對學生的呵護備至。中學時，所有活動都有實體通告通知；大學卻只會以電子形式發送，學生從被動變成主動的角色；中學時，老師會對學生表現出無比的關心；大學的師生關係卻讓人感到一點冷漠；中學時，學生只需接收知識，大學則要求學生探索知識。我當然明白大學的文化源自其自由和提升學生質素的理念，但不得不讓我懷念中學生活點滴。回想以前，恩主教就像一個家，有每天都能待在一起的同學、老師，彷彿一家人，所以希望同學好好珍惜中學的時光。

當然，我並非指中學讀書輕鬆，中學生的苦我當然知道，對我而言，最痛苦的莫過於上課時間長，一日8小時，大部份的堂更要「動彈不得」地坐在椅子上，就算老師的教學模式再多元化，也逃不過沉悶的課題，而我推薦的解決方法便是抄筆記，中學的時候未曾意識到抄筆記有助專注，但上到大學，看著只得圖片的簡報，聽著語速極快的英語，如非靠抄筆記，實在難以清醒地上課。因此如果上課難於專心，我建議你可以嘗試抄筆記，不是單純地「抄」，而是把書本、簡報和老師的教導結合，經過大腦，用自己的語言寫出來，寫出來的筆記不用完整句子，更建議多用各種數學符號、箭咀表達點與點間的關係。抄筆記的好處很多，不但能加深記憶，更能方便溫習，節省溫習時間，特別適用於要求學生要多背誦的科目，如初中的人文學科及高中的中文科。

第二大困難莫過於引誘大，作為學生，同樣感受到電子產品的誘惑。上完一天課後，想看一看 YouTube、玩一下 IG 也是人之常情。我亦有想「偷懶」的時候，但問題是能否平衡娛樂和工作，此關乎兩個能力：一是時間管理，記得文憑試期間，我每星期也會花時間，安排好每一天的溫習時段，以兩個半小時為一節（剛好是一份卷最長的時間），每段溫習中間一定最少有 30 分鐘休息，慰勞自己，讓自己在忙碌中偷得一點閒。二是自律，就是跟時間表工作，大家可能會認為我正在敷衍，但其實自律的確是源自你對達到目標的渴求，因為當你無所事事了一整天，這份渴求會令你產生罪疚感，繼而令你自律，所以我無法教大家如何自律，但我有三種方案解決休息時間結束仍不想溫習這問題：1) 休息多 15 分鐘，但這是極限，不能一拖再拖（這也要靠自律）；2) 改做一些輕鬆點的工作，減低對溫習的抗拒，亦能安慰自己很快能再休息；3) 遠離引誘自己的事與物，把它收起來或到另一地方溫習，讓自己遠離誘惑。

第三個困難是不理解課程內容。我不是天才，當然有感到內容深奧的時間，當你已經重複細閱內容多次，但始終不理解，唯一的方法就是問。不得不說，我不明白部份同學不好問的原因，《師說》教我們下問不足為恥，更何況，我們向長輩及同輩請教呢？

以上就是我對學習的心得，正如校長所說的「Work hard, Play hard」，同學謹記在讀書同時亦要多參與各種活動啊！

希望我的建議為師弟妹們帶來一點幫助，祝大家前程錦繡，亦在此感謝家教會頒發此獎學金以作鼓勵。

Greetings!

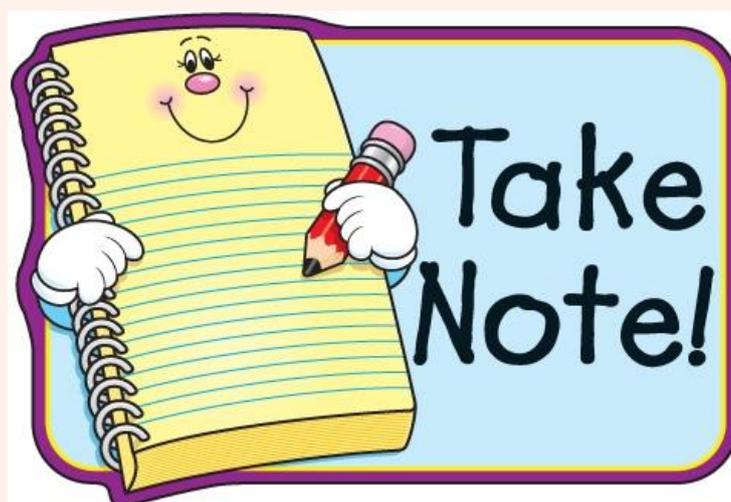
First and foremost, I would like to thank the Parent Teacher Association for offering me this opportunity to share my study skills. I hope that my sharing may give you some inspirations.

As people say, ‘台上一分鐘，台下十年功’，preparation plays an important role in my studies. Just like those who play music. They create and memorise patterns and phrases before they go on stage. They need to practice persistently in order to have satisfactory performances. It works exactly like sitting for writing exams. Even though the questions are unpredictable, we should prepare ourselves well by grasping key concepts and acquiring vocabulary items of some hot issues which could be the highlight in our writing.

Learning is a process and we have to find the best way to learn. For me, I have learnt from the most successful motorsport team, the Mercedes Petronas F1 team. The members of the team keep learning from both failures and successes. While other teams may take their victory for granted, the Mercedes team goes back to their motor station to analyse and probe what leads to the victory. This explains why they can keep their long- lasting dominance. From this story, my dear schoolmates, what we could do is to reflect on our mistakes and more importantly, explore how we can answer the questions correctly. This can help us to excel in the future.

Last but not least, developing a good reading habit is also the key to getting excellent academic performance. For junior form schoolmates, you can read as widely as you can. You will eventually find which genre interests you most. For those who are in senior forms, there are a lot more things you can do while reading an article. You can time yourselves when you read. You can also make counter arguments. These can speed up your reading pace as well as develop your writing skills for argumentative essays.

I hope the above strategies are useful for you. Wish you all the best! Thank you!



活動回望

(1) 中一迎新日家長講座 (20/8/2022 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。



中一迎新日家長講座

(2) 家長教師會周年會員大會暨家長教師交流會 (21/10/2022 星期五)

在周年會員大會當晚，家教會通過 2021-2022 年度會員大會會議紀錄、會務報告及財政報告；頒發家教會獎學金予兩位文憑試成績優異生；同時頒發感謝狀予義務法律顧問、義務核數師，感謝他們給予本會一直的支持。大會設有班主任會晤家長時段，讓家長了解子女在校的學習情況及表現。期望家教會繼續成為家長與學校溝通的橋樑。



班主任會晤家長時段

(3) 綠色校園 —— 「校服回收及轉贈」 (10/8/2022 星期三)

校服轉贈既環保又不浪費資源，讓學生學習善用及珍惜。

活動預告

- (1) 陸運會家長老師接力賽 (22/2/2023)
- (2) 敬師日(24/2/2023)
- (3) 中六畢業祈禱會 (24/2/2023)
- (4) 家長日-家長加油站 (25/2/2023)
- (5) 家教會旅行 (15/4/2023)
- (6) 家長校董選舉(2023-2025)



外借書籍

借還方法：

(1) 登上本校網頁選取：

[https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTA1ib\(13-12-2019\).pdf](https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTA1ib(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：_____

