



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2023 年 7 月

主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人們，大家好！

「教育是一粒種子，需要耐心地灌溉和培養，方能開花結果。」這句話提醒我們，教育是一條漫長的路，需要持之以恆的努力和耐心，才能讓孩子們健康茁壯成長；這個過程需要大家共同努力和支持！我們恩記之家不僅有一群充滿熱情、專業、負責任的老師和教職員，也有一群熱心、積極參與學校活動的家長們；請大家好好配合老師們，耐心地教導孩子，一齊幫助他們建立正確的價值觀，讓孩子們成為有愛心、有信仰及有責任感的人，並為未來社會作出貢獻！

作為一所天主教學校，我們相信聖經是生命中的指南和支持，聖經中有許多教誨及啟示，值得我們細味；有一段經文常常引用，「你教導孩童應行的道路，待他老年時也不會離棄。」（箴言 22:6），這段經文告訴我們，教育不僅是知識的傳承，更是一個引導孩子們走上正確道路的過程。我們需要以主的教導為準則，給予孩子們正確的引導，令孩子們都能在主內健康快樂成長！

今年疫情穩定，我們得到一群熱心家長的支持，加上學校的積極配合，令家長教師會順利舉行各種不同類型的活動，包括陸運會的家長教師接力賽、敬師日、中六畢業祈禱會、中六畢業典禮為畢業生致送紀念品、家長加油站、親子旅行、與聖母聖心小學合辦三場「聯校親子點心製作工作坊」及校內亦舉辦兩場「手工藝工作坊」等；感謝家長們的積極參與，共享歡愉，一齊歡度多姿多彩的恩記大家庭生活！我僅代表家教會向吳校監、賀校長、副校長、各位老師



、家長及同學們致謝，全賴您們的寶貴意見和熱心支持，才能令家教會每項活動得以順利完成，感激您們每一位的付出和愛！

在此，我要鼓勵畢業的中六同學，你們即將經過人生中一個重要轉折點，開始踏上新的旅程，升學路途並不容易，但我相信你們擁有足夠的能力，一定能夠在未來的學習和工作中取得佳績，請勇敢地面對各項挑戰，相信自己，終生學習，不斷進步，勇往直前，實現自己的理想和目標。恩主教書院永遠是你們的家，希望你們能夠繼續保持良好的學習態度和品格，成為社會中的優秀人才；當你們想家的時候，請常回家聚一聚！

恩主教書院是一所充滿愛心和教育使命的團體，我們將繼續努力，為每一位孩子提供最好的學習和成長環境。我深信，在家長、老師、教職員及學生的

共同努力下，未來一定會更加美好和充滿希望。讓我們一起為孩子們的未來加油，為教育事業的發展獻上我們的力量和智慧。在校園內，我聽到孩子們的笑聲和歡呼聲不斷，他們的成長和進步讓我感到無比的感動和自豪；我也深深感受到恩主教書院的使命和責任，教職員們要繼承創辦人的精神，以「知行合一」的教育理念，培養出具備學術和道德素養的領袖人才，並為推動教育事業的發展作出貢獻，我們身為家長更應該要多支持和配合學校開展各項工作！



在未來的日子裡，我期待著和大家繼續攜手前行，共同創造一個更加美好溫馨的家，一個健康快樂的學習環境；讓每個孩子都能夠在這裡茁壯成長，成為未來的領袖和優秀的社會人才。我相信，只要我們一起努力，用愛心和耐心

去灌溉和培養每粒種子，它們定必開花結果，為社會的進步作出貢獻！

最後，請允許我向各位家人們獻上最誠摯的祝福！求主繼續保守帶領恩記的每一位家人！求主賜給家人們健康平安喜樂！感謝讚美主！



關愛孩子身心靈 家長盡顯親子情

各位親愛的家長：

感恩！三年多的疫情總算告一段落，外在環境看似回復常規，但是我們孩子的身心靈是否已完全復常呢？最近聽了一位資深精神科醫生分享家長要關愛孩子身心靈的健康，我將重點歸納為以下四點：“H. E. L. P.”

第一個 “H” 即 Habit 建立良好習慣

所謂「良好生活習慣」分別如下：

1. 充足睡眠
2. 建立運動習慣
3. 建立良好社交網絡
4. 建立健康飲食習慣



我們恩記大家庭著重從小培養同學良好習慣，鼓勵同學參與不同課外活動，通過課外活動，同學可建立良好社交網絡，而進行體能活動更可建立運動的好習慣，所以每年陸運會我們也會全校總動員參與，而家長的參與更是對孩子的一大鼓勵。

第二個 “E” 即 Emotional Control 提高情緒管理

家長宜幫忙孩子管好情緒，特別是激動的情緒。讓孩子學習謙虛，我們未能控制一切，接受變幻為人生常理。笑看成敗是過程，重點是從中學習，努力邁向目標，當家長與孩子爭執時，宜暫時彼此冷靜，待互相情緒平伏才是真誠溝通。學校為了讓家長孩子皆明白求學不是求分數，故每年家長日必設「家長加油站」，讓大家互相打氣支持。



第三個 “L” 即 Love 關愛別人

專家曾做過一個實驗，將一群人分成兩組，一組給予一筆款項讓他們買喜歡的東西，另一組要將款項買東西送給別人。結果兩組初期一樣感到愉悅；然而半年後，第一組的「愉悅感」已消失，而第二組的「愉悅感」仍然存在。這個實驗

證明「施比受更有福」，第二組的同學能長時間細味生命的喜悅。學校為了讓學生擁有這種「愉悅感」，故讓同學參與不同類型的義工服務如籌辦明愛賣物會、賣旗、沙灘清潔及惜食堂(Food Angel)處理食材及製作飯盒義工服務。

第四個 “P” 即 Positive Communication 正向溝通

家長平日與孩子溝通，宜多客觀描述，不宜多加判斷與感情色彩。例如與孩子評論事件，宜對事情不宜針對人，特別是孩子做錯事，宜對事件，非針對他為人。亦不宜經常提及太多他以前的錯誤行為。家長亦宜以正確做法，不宜以責備威脅方法來解決問題。

最後家長與孩子宜多表達感受，而非彼此人身攻擊。當然，平日最好給予適當鼓勵與紀律，如多賞識、肯定、獎勵及正面回應。

各位親愛的家長，我們大家互相勉勵「養兒一百歲，長樂九十九」、「人生不如意事十常八九」，讓我們以積極樂觀目光看那「如意事之一二」，讓我們為孩子樹立積極正面的人生態度，那麼他們就會經常數算恩賜，懂得細味生命喜悅。

願主祝福大家身體健康！ 平安喜樂！

社工分享

祝身心健康！

駐校社工 - 查濟偉先生（偉 SIR）

大家好！轉眼之間，我即將離開恩記這個大家庭，時光匆匆而過，彷彿昨日的風景，已成今日的過往，雖然如此，但在新的一年，兩位駐校社工依然會陪伴大家。

相信大家都聽過龜兔賽跑的故事，但可知道故事的續篇？正當兔子輸了比賽之後，牠萌生了反思，為自己作出檢討，發覺失敗的原因是自己過於自信以及大意。牠重新振作之後，再次挑戰烏龜，烏龜欣然接受。這次，兔子全力以赴，一口氣跑畢全程，贏回了不少掌聲。這下子輪到烏龜苦苦思量，經過不斷的反思，牠知道以一向的比賽方法是無法擊敗兔子的，於是牠制定了新的策略，再次向兔子下戰書。這次，牠要由自己決定路線，兔子接受了挑戰。比賽開始，兔子急速奔跑，直到一條寬敞的河流時，兔子呆坐河邊，只能乾著急，烏龜卻一蹶而下，游到對岸，完成比賽。

每一個經驗，無論是成功還是失敗，都能幫助我們積累知識，調整策略，在比賽中，烏龜和兔子都經歷了很多，牠們都從中學到了很多，兔子知道謙虛和認真，烏龜也不斷努力，逐漸變強，有時還是要說一句：「努力一定會有收穫，這種收穫有時不只是勝利，而是成長和進步。」

朋友們，故事尚未完結，經過三場比賽後，牠們已成為好友，並打算要打破自己的紀錄。這次牠們一起出發，首先由兔子扛著烏龜，直跑河邊，再由烏龜背著兔子過河，到了對岸，兔子再次扛著烏龜，直衝終點！

無論我們採用哪一種方法，同行的支持和協助才能發揮最大的力量，未來即將離去，曾經陪伴過我「們」或我「們」陪伴過成長的人是最不捨得的，感謝各位老師及同學，有緣再見！祝身心健康！



家教會活動後感~親子旅行

家教會副主席兼校友羅錫麟先生隨筆

很開心參加了由家教會舉辦的親子旅行，這是我第一次帶同孩子，一起乘坐新建造的山頂纜車，也是第一次參觀大富翁夢想世界，孩子玩得開心，我也跟校長、老師和家長高興相聚，是在疫情過後一次難得的機會，可以盡情輕鬆一下。

由於我們是乘坐旅遊巴士到達山頂纜車站，於是可以在旅遊巴士上進行抽獎活動，大家踴躍回答老師問題，贏取獎品，輕鬆愉快。在纜車上，大家又飽覽香港島和九龍半島的美景，盡情拍照。到達大富翁夢想世界，孩子們都說到最好玩的活動，就是在銀行箱子裏「執錢」，而且執到的玩具錢幣，還可以兌換成真錢去購買紀念品，十分好玩。

雖然活動是在疫情期間籌備，所以並沒辦法安排大家一起聚餐，但是大家都不約而同在遊玩完大富翁夢想世界後，都在麥當勞餐廳相聚，大家吃吃談談，度過一個愉快的下午。吃過午餐後，我也帶孩子參觀山頂纜車站旁的獅子亭，再一次欣賞香港的美景，然後回程時坐在纜車的車頭，感覺也十分刺激。

相信現在已經渡過了疫情的
陰霾，期待來年的親子旅行。



家教會活動後感~聯校親子點心製作工作坊

2B 班羅皓哲家長

早前我與兒子參加了由學校舉辦的點心製作工作坊，學習如何製作叉燒包和雞仔酥。工作坊的內容很豐富，我們走入廚師的廚房，親身體驗廚師的日常工作，使我們獲益良多，也使我们增進感情。是次工作坊令我體會到廚師的辛勞，在美食的背後，是廚師們的汗水和心血。在製作過程中，我深深體會到每一步都不是容易的。要達至精通，是要付出很多努力的。

大家投入地參與點心製作



聯校親子活動 樂趣無窮



5B 班 陳詩悠家長

參與了這個活動後，我們才知道看似平平無奇的蝦餃，原來是經過很多繁複的步驟才能製作成的。這次活動，不但讓我們學習烹飪知識，親子共同合作，過程中增添了和女兒的溝通和互動，亦產生不少滿足感，同時更明白到珍惜食物的重要性，感謝老師、譚師傅及各位工作人員的協助。

家教會活動後感~手工藝工作坊

2B 班 譚諾瑤家長

我曾經參加過花藝實務並已擁有實務證書，今次參加恩主教學校舉辦的保鮮花擺設，令我知道什麼是保鮮花，又有另一番體會——學到將花放入密封瓶內也有另一種美，我最欣賞導師安排將保鮮花放在每一個密封瓶內，好處令花不易破損，方便我們日後觀賞。

我同時亦參加了檸檬尤加利防蚊膏工作坊，導師會先講解後製作，令我覺得比想像之中容易，回家後可學以致用。

我非常感謝學校給予我們參加這次工作坊，我們十分期待參與來年舉辦的工作坊。



美麗的保鮮花製成品



活動大合照



實用的檸檬尤加利防蚊膏

活動回望

(1) 敬師日 (24/2/2023)

本會聯同校友會及學生會舉辦敬師日，向教職員致送敬師感謝狀、禮物及生果籃，以答謝校長、老師及學校同工辛勞的付出和悉心的教導。



(2) 中六畢業祈禱會 (24/2/2023)

當天為中六同學最後上課日，全級聚首一堂。每班委派代表分享在校六年，一起共同進退、有笑有淚的寶貴時光。並邀請高旭神父，為中六畢業生祈禱及打氣。家教會致送夾予中六畢業生留念。

(3) 親子旅行 — 【山頂纜車 + 大富翁夢想世界】 (15/4/2023)

為促進和諧家庭關係，並加強教師與家長之溝通，本會與學校合辦親子旅行，乘搭山頂纜車往山頂，開展山頂之旅，並參觀香港大富翁夢想世界，配合全息投影和4DX體感技術，將棋盤元素在大富翁市鎮與其神秘大宅中立體呈現，像是銀行、水務局、監獄和機會卡等，讓大家彷彿置身於大富翁的世界中，大家非常投入，樂在其中。

(4) 聯校親子點心製作工作坊 (13/5/2023)

本會一直為同學及家長製作多元化的親子活動，本會聯同天主教聖母聖心小學家長教師會舉辦「聯校親子點心製作工作坊」，家長及同學們一同製作精美、美味的點心，透過是次活動，促進親子之間的默契和互動，大家樂在其中。

(5) 中六畢業典禮 (20/5/2023)

舉行 2022-2023 年度中六畢業典禮，本會訂製 USB 送贈中六畢業生，USB 內儲存了應屆畢業生的珍貴照片，讓同學留下美好回憶。

(6) 手工藝工作坊 (27/5/2023)

為讓家長們既可享受片刻舒壓的時間，又可與製作一些實用擺設和用品，本會邀請到香港婦女中心協會舉辦「手工藝工作坊」，家長及同學們分別一同製作檸檬尤加利防蚊膏及保鮮花擺設，既美觀又實用。



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：_____

