



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2024年7月

主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人們，大家好！

「道路段段美好，總是血與汗營造，感激心中主宰每段道路為我鋪。」這段詩歌是對我們恩主教過去數個年頭最貼切的描述；今年承蒙學校、吳校監、賀校長、各位副校長、各位老師、家長和恩記家人們的支持和信任，很榮幸能夠連任家長教師會主席，繼續為這個大家庭服務；希望能夠繼續為學校盡一點綿力；親愛的吳校監和賀校長彼此親密無間的合作和無私的愛是我學習的榜樣，她們使恩記之家變得更令人有歸屬感。恩記是我們的第二個家，我們永遠都愛恩記之家！

回顧這一年在家教會的日子，實在精彩和充實；期間，我感受到學校的不斷求變，充滿活力和鬥志；我們親愛的吳校監、賀校長、家教會老師、家長委員熱心積極，同心合力，發揮所長，盡心盡力協助學校舉辦各式各樣的活動，例如會員大會、家長加油站、敬師日、中六畢業祈禱會、家長教師競技賽、親子旅行、家長身心靈工作坊、中六畢業典禮等；我們還突破傳統為家教會新增聯校親子保齡球活動，另外還有校服轉贈、舊書買賣以及贊助「我們這一家」恩主教書院教育基金籌款活動等，以幫助本校有經濟困難的同學。

本人謹代表家教會，多謝吳校監、賀校長、各位老師和家長們在百忙中奉獻寶貴時間籌備活動，令多項活動得以順利進行，衷心感謝您們為孩子們創造一個良好的學習環境，悉心培養每一位優秀的學生；您們對工作認真細心、一絲不苟、埋頭苦幹、團結互助、互相支持的精神和幹勁，值得我們敬佩。這個團體就像一支身經百戰的軍隊，發揮了「召之即來，來之能戰、戰爭能勝」的作風，讓我感激萬分；請讓我們繼續攜手合作，為每一位學生的未來作出更大的貢獻！本人亦會繼續秉承這重任，繼續與家委們團結合作，期望將家教會工作做得更完善，讓家校合作的精神繼續發光發熱；希望日後各位能繼續支持本會，未來一年，本人當竭盡所能，團結全體委員，繼續努力協助推動學校發展。

在此，我想借幾句《聖經》金句表達對中六同學的期望：「朋友平時時常相愛，惟在難中見兄弟。」(箴 17:17)「朋友互相砥礪，有如以鐵銼鐵。」(箴 27:17)「可愛的諸位，我們應該彼此相愛，因為愛是出予天主；凡有愛的，都

是生於天主，也認識天主。」(若一 4:7)「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」(若 15:13)

希望你們都能順利升入各自理想學院，未來在各個不同的領域發揮各自最大的潛能！請好好珍惜同學之間的友情；不忘師恩，牢記恩師教誨，永記師生情誼；請同學們記住恩記的大門永遠都為你們開放，歡迎你們常常回校看看最愛你們的代父母們！同學們加油喔！

「願上主祝福你，保護你；願上主的慈顏光照你，仁慈待你。願上主轉面垂顧你，賜你平安。」(戶 6:24- 26)「光陰似箭」我在此刻再一次體會這個耳熟能詳的詞語之含義，彷彿昨天才聽着賀校長的開學集會致辭，如今賀校長將為恩記大家庭作個總結，作為家長代表，我藉此機會對即將榮休的賀校長表達最真摯的敬意及深深的不捨，並且送上最誠摯的祝福！賀校長默默為學校效勞付出、不辭勞苦服務多年；賀校長用心愛老師、家長和孩子們；為老師們改良工作環境，加添電子白板，方便老師們教學，不斷提升教學質素；為家長們盡心盡力教育好每一個孩子；為孩子們不斷改善校園環境，增添學習設施，更換全新枱檯，添加圖書館、STEM室，爭取漂書，增加明心禮堂冷氣設備等；賀校長非常細心，關心每一個孩子的需求，考試日的送溫暖行動，一孩一份愛心飲品鼓勵孩子們加油，此情此景我歷歷在目，深深刻入我心，真令大家感到窩心又感動，您教識了我更要做好家長的本份，更加要好好愛孩子們；我真心喜歡陪著您一齊為孩子們打氣；感謝您不斷為孩子們打造一個快樂溫馨的恩記校園；賀校長為人謙和有禮、雍容大度，處事圓融且具決斷力；在公開場合，她是一位氣質不凡、德高望重的好校長；生活中，她談笑風生、平易近人，關心著身邊的每一位師生和家長；感激賀校長教識我堅持大愛，初心不變；感恩賀校長給家長們亦師也亦友的親切感；賀校長與恩記人分享的五大核心價值，寄予同學們成為才德兼備的仁者，她的一字一句洋溢著期許與祝福，讓我們感動不已；賀校長永遠秉持「發揮教育愛，不放棄任何一個孩子，用敏察的眼、柔軟的心，關注每一位孩子的點點滴滴；賀校長視學生如寶，告訴我們每一個學生都是獨特且珍貴的；現在恩主教已不只是一棟建築物而已，賀校長在此記印了恩記孩子的中學歲月，一花一草都是回憶，一磚一瓦都是感情。「敬主愛人，克盡己責」是賀校長的左右銘；賀校長謹遵「知行合一，從心出發」之校訓，感恩校長您不僅僅做得到而且做得非常之好；「養兒一百歲，長樂九十九」這是賀校長常常給我們的溫馨提示，賀校長告訴我們「原文是長憂九十九，但天主要我們喜樂，故長樂九十九」養兒不憂是喜樂，我清晰記得，特別深受感動；感謝您令我明白箇中道理，這包含著您對孩子們的真愛和期望；我們深深地感激您，您辛苦了，謝謝賀校長！祝願您在榮休後生活愉快！身體健康！家庭幸福！永遠快樂！主恩滿溢！

「你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉着他感



謝天主聖父。(哥 3:17)」與大家共勉，期盼師生們共同努力，期待校董會、校友會、家長們鼎力支持，齊心協力一齊將恩記的教育事業發展得更上一層樓；我相信這一定也是我們敬愛的賀校長對恩記的寄望！期待我們團結一致，繼續為恩記的孩子們打造一個溫馨愉快有愛的恩記之家；以此報答賀校長這麼多年對恩記的用心良苦和無私奉獻，不辜負她的期望；再一次感謝和真心祝福賀校長永遠平安喜樂！開心健康快樂每一日！恩記永遠都是您的家，歡迎賀校長常常回家看看！我們等著您！

有幸成為家教會主席，我只希望在任期間竭盡所能，做得妥善！大家的支持和鼓勵是我最大的動力！謝謝大家！最後我藉此祝願恩記校譽日隆！主恩滿溢！繼續在教育界發光發熱，培育莘莘學子！讓我們共同展望將來，真心熱烈歡迎來任的黃校長，期待親愛的吳校監、黃校長與各位一起攜手繼續守護好恩記這個充滿溫暖喜樂的大家庭；承傳恩主教書院的使命——「傳道授業，修己明理，耕學子心田；榮神益人，靈堅志壯，事天下蒼生。」期盼大家心連心手拖手，一齊努力把我們恩記發展得更加美好！大家加油！

願仁慈的天父，永遠保守及護佑恩記這個充滿愛的大家庭！祝恩記家人們平安喜樂！主佑！感謝讚美主！一切榮耀歸屬主！亞孟！



送暖活動



中六畢業祈禱會



陸運會



親子旅行

校長分享

各位親愛的家長：

感謝天主！過去七年讓我在恩記大家庭與大家一起成長。

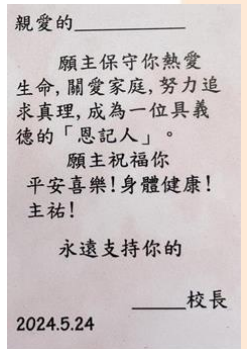
記得第一天中一迎新日，我向大家介紹老師是我們的「代父母」，恩記是學生的第二個家。我希望真正的「父母」親人與我們的「代父母」老師能一起攜手栽培我們恩記孩子，成為品學兼優的領袖學生。

時光荏苒，還記得三十八年前香港大學畢業後，我一心尋找教席，成為人師，因在我成長階段中，老師一直是我的引路明燈；而大學一年級領洗成為天主教徒後，天主更成為我人生的力量及後盾。

十五年的校長生涯，讓我更明白天主的偉大。在一切如磁石粉般繁瑣零碎的生活中，只要將有如大磁石的天主放在中間，一切才會變得有條理。下面的書籤正傳達這個意思：在忙碌的生活中，應將天主放在中間，我們自會得到內心平安，順利完成一切任務。

為了慶祝我們的主保瞻禮~聖母瑪利亞，我們為同學預備了一份禮物，那是上述一張書籤及「感恩珍惜」扭計骰。

這個「感恩珍惜」扭計骰意味我們的人生經常面對不同挑戰、困乏或艱辛。但只要我們在人生扭計骰的一面先找到那「十」字記號——天主，便會自然有序地把各個部分歸位，完成使命。由此看來，十字架並不是痛苦的標記，十字架上有主基督，故我們即使遇到生活中任何挑戰、困惑、無奈、艱辛、痛苦，我們「不用怕，只管信」，因天主與我們相偕，為我們背起十字架。



這個「感恩珍惜」扭計骰的白色底部寫上我校的使命——「從心出發」，這個心就是天主教五個核心價值：生命、關愛、家庭、真理及義德。一直扭到終極一層黃色那面，就會看見我們的校訓——「知行合一」。

人人道賀我今年「榮休」，是的，這份光榮要歸於天主及教職員團隊，沒有他們不能順利完成我的教育使命；我深信這個恩記大家庭的關愛會在新校長-黃菱茵校長、教職員團隊、學生、家長及校友的努力下，繼續薪火相傳。



最後，想與大家分享一位校友在參與了今年五月中六畢業典禮後，親自投稿〈公教報〉的文章的部份章節，內容就是 - 我希望恩記大家庭每個成員都會感受到天主及代父母(教職員)的關愛。



謹此節錄如下：

上星期，我回到母校恩主教書院出席中六同學的畢業禮，看著師弟、師妹一個個步上頒獎台，領受畢業證書；自那刻起，他們便正式各散東西，走自己的人生路。這道路絕不會平坦，但我深信只要憑著堅持與忍耐，崎嶇將會被磨平，依著上主，十字架都會化為對生命的祝福。

人生許多時候，少不免都會打幾回逆境波，我記得當初我在恩記畢業後，在大學裡找不到人生的方向；也記得在工作上曾感惘然，不知如何發展是好時，身邊總會出現良師益友，指引我渡過每一個難關。而在逆境之中，我不放棄，亦不畏懼，這份信心，我很記得是因為恩記給了我人生一份很珍貴的禮物，是讓我有機會認識天主，向耶穌基督學習。


在中六的畢業禮上，賀校長提醒我們，外面的世界總充滿不少困難，我們每人都需要背著自己的十字架，縱然有匱乏感，但不要怕，因為十字架是幫助我們跨越危機，成長的媒介，最重要的，是因為我們背後有天主。

賀校長致辭時彰顯出她對我們恩記 Community 的接納與關懷，當恩記人有需要時，我知道，賀校長、一眾老師以及恩記的大門，都會隨時為我們打開，成為心神安舒的避風港。

驪歌高奏，感謝主讓我能順利完成三十八年的教育生涯，我會在祈禱中繼續繫念恩記大家庭。

願仁慈的天父繼續祝福大家
身體健康！平安喜樂！

永遠深愛及支持你們的
賀妙珍校長



社工分享

駐校社工 - 張浩鈺姑娘 (Chole Miss)

「未害怕 每天筋疲力疲 無盡期
若大器 晚一些至煉成 才爭氣
也望沿路有些 餅乾碎 鼓勵我
而不必 一直空肚 強行前進


求黑馬 變傳奇
夢想堅持格外地難
不過 我有所盼
至夠力 頑強的撐

就是有眼的天 已盲
也已經盡力並無偷懶
不可喪失笑顏
要確信我未來很璀璨 帶倦期盼」

節錄自歌曲「難道我還未夠難」

這個學年，也許整個社會也一直帶著沉重的心情，希望為提升學童精神健康而盡力。的確，這幾個年頭，家長、老師、社工及學生們經歷新冠疫情後，都忙於「災後重建」，為年青人滯後的學習、社交、自主自律能力而追趕，還有各樣外在因素，如經濟、家庭困難等，見到這首名為「難道我還未夠難」的歌詞，不禁仍然很想向大人作一份真誠的邀請——請細察及陪伴我們的孩子。這一代的青年人在頻繁的工作節奏裡，能得到多少滋養與指導？因為或多或少，大人們都自顧不暇，當安頓好自身的事情、梳理自己每天的情緒後，才有這份承擔，敢於思考如何學習去愛我們的孩子，使他們「不必一直空肚強行前進」。

曾聽過一句說話「幸福講求生活的細緻，對人生才有所期盼」，在這裡分享一個的故事，如有雷同，實屬巧合吧！一位學生在母親節當天吃了一頓「慘不忍睹」的晚餐，事緣學生和一眾親友吃飯，其他的表兄弟姐妹都很有心思為自己的媽媽預備了禮物，學生當時只顧低頭玩手機，到大家切蛋糕時，他甚至到餐廳外面聊電話，於是他媽媽感到異常難受，場面也十分尷尬！媽媽事後表達自己的憤怒，不明白自己做了什麼而教出這個不懂體面的孩子，孩子當時也回應，媽媽你這樣高的要求，我實在達不到！二人度過了很痛苦的一夜，媽媽雖然難以接受孩子對慶祝不聞不問，反倒過來還抱怨期望過高，自問也算是稱職的媽媽，深感委屈。孩子也在我面前哭得很厲害，表示自己為追趕課業、與朋友相處而苦惱，根本沒有心思可言，有時忙得連自己洗澡、吃飯的動力也沒有，所以當時腦海想著用手機去逃避飯局，又擔心飯後要應付的工作，他表示



一點也不討厭媽媽，甚至很想自己有一些進步，去討媽媽喜悅，可惜就連一個飯局也處理不好，所以直接控訴「媽媽對自己期望過高」，其實他只是各方面也兼顧得很吃力，也感覺自己何等的「廢」，新一代欠缺的是學習基礎、表達內心需要的句語、也無法向大人表達自己不足及勇氣，那麼現時的青少年應如何面對生活上的種種挫折？

時勢教懂我們各人要快速判斷事情的起因，找出解決問題的方法，然後事情便完結。但任何親密關係，包括親子關係邁向幸福可能真的關乎一份細緻、耐心。面對子女「不尋常的表現」，父母不宜立即批評，應先用關心的態度了解其背後的原因，即使子女沒什麼回應，但一份被關心，不帶批判的接納，絕對能給予年青人至少肯抬頭直視自己感受和「爛攤子」的可能性，多於只顧埋首逃避。

「就是有眼的天已盲，也已經盡力並無偷懶，不可喪失笑顏，要確信我未來很璀璨」最後，這幾句也值得我們大人們深思，坊間普遍推廣「做好時間管理，戒除拖拉症」、「積極樂觀，珍惜生命」，會否輕易化成口號式的要求，錯過青年人想表達自己迷失、無助的感受？若伸手求助、溝通卻換成一次次被否定自己的「頑撐」，滿心傷痕，沒有半點甜美，不難想像他們都更會封閉自己於困境當中。

願我們不被世俗同化，腳步能從我們的孩子方向放慢，從他們的角度出發，與其不斷為他們擔憂，不妨花心思建立一個雙向溝通的關係，也歡迎家長們與社工、老師們一同向孩子學習吧！在我眼中恩主教書院的學生都是願意學習成長的人，請對這些幼苗保持盼望！也借此機會感謝學生、老師及家長們在這些日子的信任和每次向我和 Matthew Sir 表達的謝意！



活動導師分享~家長如何在家放鬆身心靈



著名瑜珈導師蔡浣晴(Canes Choi)

Canes Choi 正念瑜珈導師

- 資格:
- * 印度瑜珈大學 (Yoga Vidya Gurukul) 200 小時印度傳統瑜珈導師課程
 - * 頌鉢治療師
 - * Yoga Alliance 100 小時呼吸及冥想導師培訓課程
 - * 正念帶領人課程

「身」指身體，「心」指心理和情緒，「靈」指靈性；「身心靈」將人視為完整而互動的整全個體 totality，強調三個層面的互動和統一。身心靈是指自己與自己(身體)、自己與別人(心連心)、自己與宇宙的關係，與中國古人說的「修身齊家治國平天下」，一脈相通。我們愈來愈重視健康，並且意識到身體健康其實源自情緒、關係及自我價值。唯獨身心靈合一，才有真正健康。

作為家長，常常忙於照顧孩子、以及處理家務，身心勞累不已。透過以下的文章，渴望讓家長學會如何放鬆身心靈，以維持健康的生活作息。

選擇一個你每天都必定會做的日常活動，每次進行此活動時，留意整個過程，並把整個過程看成關顧自己的一個練習。譬如以洗澡為我們的日常小練習，洗澡時，把覺知放在身體的姿勢上，留意水灑在身上的感覺，同時可以練習覺察自然的呼吸，我們不是要調整或改變，只是將這活動變成一個助你於日常生活中培養覺知的機會，自然的去做，只要留意你如何做即可！

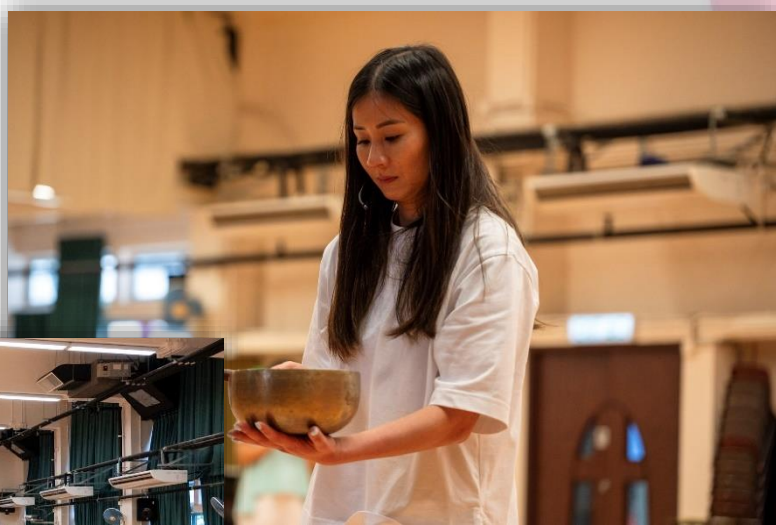
養成每日小休息的習慣，放慢節奏，縱使只有十至十五分鐘，也務必安排一段時間，讓自己完全放鬆身心。放鬆身心的時候，可以選擇閉上眼睛，做一些簡單的呼吸練習或是聆聽一些輕柔的音樂。這些簡單的小休息，都能讓身心的放鬆，幫助我們緩解壓力，重新出發。

做喜歡的事，花時間培養一些個人興趣愛好，例如：閱讀、繪畫、園藝或烹飪，只要是能讓自己沉浸其中的活動，都是不錯的選擇。在忙碌的家庭生活中，投入一些時間去做自己喜歡的事情，不僅能轉移注意力，也能讓我們重拾自我，找回生活的樂趣。

我們也可以善用各種網上資源，來調節身心。例如：手機程式所提供的冥想功能、呼吸練習等，都是很好的選擇。利用空餘時間，透過不同的工具來放鬆自己。

找回自己的一天，讓自己以正念的方式去滋養及關顧你的身與心。我們往往會把時間奉獻給工作、家人、子女及朋友，自己卻被遺忘，把自己弄得很累。現在，我邀請你每月找一天，把它視為『我的一天』，這天只做讓你開心的事情，在你的能力範圍內給自己最大的快樂。到臨睡前，回想一下當天如何獎勵自己，做了什麼，感謝自己這樣陪自己度過了美好的一天。

記住了，放下對練習結果的期望，時時刻刻回到呼吸上，留意身體的形態和感受。在呼氣時，放鬆身體，無論排隊、搭車、上電梯或等候過馬路時都可以練習。渴望以上的建議，能給各位家長一些啟發和參考。讓我們一起在家中找到屬於自己的放鬆時光，重拾生活中平靜與樂趣。希望大家好好照顧自己，我們的存在亦能變成身邊人一份最好的禮物。



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

很高興參加了由家教會於2024年4月13日舉辦的親子旅行活動，今次主要有兩個旅遊景點，第一是位於元朗屏山鄉的屏山文物徑，第二是適合一家大細遊玩的菠蘿園。我們一家已是第二次到訪屏山文物徑，但是這一次有經驗豐富的導遊作介紹，更能了解每個建築物的歷史淵源和文物價值，十分適合中學生到訪。在這個景點，大家還可以在鄧氏宗祠旁邊的士多，品嚐一下懷舊小食，例如麥芽糖梳打餅，這些都是我們兒時吃過的小食，對現在的孩子來說，都算是新鮮有趣，別有一番風味。

參觀完屏山文物徑後，我們全隊人一起到酒店享用自助午餐，食品雖然並不名貴，但是美味而且選擇多，而且孩子們都十分喜歡不同款式的甜品。餐後亦有萬眾期待的抽獎環節，大家都抽到自己喜歡的禮物！

午餐過後，我們再出發到錦田菠蘿園，雖然菠蘿園的菠蘿樹並不是太多，但他們飼養了幾隻可愛的羊駝，大家還可以買一些零食餵飼牠們，牠們比孩子們都高大，所以餵飼牠們的過程十分有趣。羊駝性格溫馴，友善親人，這個環節為大家帶來很多歡樂。在炎熱天氣之下，大家都會到菠蘿園裏的士多小店，品嚐店內冰菠蘿、菠蘿美食……，大家邊吃着冰菠蘿，邊跟校長和老師們閒聊，清甜消暑，稍微為我們降一下溫。

總括整個行程，包含對中國歷史文化的認識，又可以享受家庭樂，景點的選擇十分好，希望下次舉辦的親子旅行，我也有幸參與。



活動回望

(1) 中六畢業祈禱會 (24/2/2024)

當天為中六同學最後上課日，榮幸能邀請甘寶維副主教，為中六畢業生祈禱及打氣。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。家教會亦致送咭夾予中六畢業生留念。

(2) 敬師日 (27/2/2024)

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。



(3) 親子旅行 — 【屏山文物徑+天水圍嘉湖海逸酒店自助餐+錦田菠蘿園 (草泥馬樂園)】 (13/4/2024)

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，前往屏山文物徑，參觀傳統中式建築如祠堂、廟宇、書室及古塔等；領略新界的傳統風貌及習俗。並享用豐富自助餐。午餐後到錦田菠蘿園遊覽，親親大自然，兼接觸羊駝，品嚐特色菠蘿美食。大家玩得開心，非常投入，樂在其中。

(4) 家長身心靈工作坊 (18/5/2024)

為讓家長們既可享受片刻舒壓的時間，本會邀請到著名瑜珈導師蔡浣晴 (Canes Choi) 舉辦「家長身心靈工作坊」，透過冥想、頌鉢、簡單瑜珈動作來放鬆身心。透過是次活動，幫助家長們減減壓，舒緩平常緊張的心情。

(5) 中六畢業典禮 (24/5/2024)

舉行 2023-2024 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) 聯校親子保齡球活動 (22/6/2024)

為了讓同學及家長參加多元化的親子活動，於考試過後本會聯同天主教聖母聖心小學家長教師會舉辦「聯校親子保齡球活動」。保齡球是一項集娛樂和鍛鍊為一體的運動。透過是次活動，促進了親子之間的默契和互動，大家樂在其中。



外借書籍

借還方法：

(1) 登上本校網頁選取：

https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTA%E6%9B%B8%E7%9B%AE_3Feb_2223.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：_____

