# 恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊　http://www.valtorta.edu.hk　2025 年 1 月

## 主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人們，大家好！

感謝校方勉勵家長，共同促進孩子們的成長，作為家長代表，我深感榮幸能借此機會向親愛的神父、校監、校長、副校長和老師們表達感謝之情；首先，感謝校方為了讓恩記新生能順利適應中一生活所付出的努力和準備，悉心安排了多項銜接課程，豐富了各種校園生活，提早讓孩子們融入中學生活；特別感恩有黃校長的細心和愛心，她關心每一級每一位學生，甚至逐一進入班房近距離接觸和深入了解每一位中一學生，給孩子們所需，讓他們在新的學習環境中感到關愛，減少了他們對新環境的陌生感和緊張感，令孩子們也有了歸屬感！為此家長們甚表欣喜和感激！

在過去的一年裡，學校和家教會一起組織了多項活動，如七月舉行的中一迎新日，讓家長和新生同學更深入了解學校，在輕鬆愉快的氛圍中互相認識新同學和老師們；接着有舊書轉售和舊校服轉贈活動，教導孩子們支持環保；10 月份學校舉行了陸運會，讓同學們踴躍參加各項運動比賽，促進孩子們身心靈全面發展。運動會的跑道上，也有黃校長、老師和家長們的身影，大家攜手一齊參加家長教師競技賽，氣氛十分融洽且愉快；10 月尾更有一年一度的家教會周年會員大會，活動進行得很順利，同時感謝校方在當晚安排了家長教師交流會，讓家長們向各班主任和科任老師們更了解自己孩子的學習進度和表現，互相溝通，一同分享孩子們的成長片段，分享開心喜悅。也讓我們家長之間有了更好的交流和互動機會，增進了家校之間的合作關係；接着 11 月為學校開放日，深受家長、小學老師和學生們的讚賞，活動進行得非常順利！在此特別感謝黃校長和全體教職員、校工叔叔和姨姨們的努力，辛苦晒大家！還有 12 月份的書展活動，深受家長和學生們的歡迎和支持，吸引大家紛紛到場選購。更驚喜的是我們敬愛的賀校長在百忙之中也抽時間回我們恩記之家探望家人和支持書展活動。賀校長對恩記家人們永遠不變的關愛令我和孩子們深深感動。書展活動既熱鬧又成功，書展中「我們這一家」為學生獎學金籌款活動非常有意義！感謝黃校長、副校長、老師和學生們的共同參與！感激校方的悉心安排！

「十七、八歲的你們，永遠不要怕輸、挫折和失敗，即使成功可能是那麼的遙遠，但請你們永遠都要相信自己，天主會引導你們會達到成功。」借用神父的教誨，為我們即將要參加文憑試的中六同學們打打氣。在此，我特別鼓勵即將畢業的中六同學們，你們將迎來人生中一個重要的轉捩點，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，一定能夠在未來取得更好的成就；請勇敢地面對挑戰，相信自己，努力學習，不斷求進，勇往直前，實現自己的夢想和目標，為考好文憑試加油！預祝你們順利升入心儀的大學！希望你們能夠保持良好的學習態度和品格，成為社會中的優秀人才。你們是我們最珍貴的財富，每一位都有自己獨特的才能和價值，希望每個同學都能找到自己的興趣和熱誠，並積極發揮自己的潛能。無論你們在學業、藝術、運動還是其他領域上有所成就，我們都會支持你們，並為你們的成功而驕傲！

中六同學大合照

親愛的同學們，恩主教書院永遠都是你們的溫馨之家，有最愛你們和你們最愛的校長和老師，當你們想家時，請常回家看看！加油，孩子們！

恩記的發展和進步，我們有目共睹。在此，我代表家長們要特別感謝神父、校監、校長、副校長和老師們的辛勤付出，正是因為您們的無私奉獻和悉心教導，孩子們才能在不同的學習階段中茁壯成長，您們不僅是孩子們的老師，更是他們的朋友和學習的榜樣。您們的關愛和鼓勵，讓孩子們在學習的道路上充滿了信心和勇氣，感恩有您們的陪伴同行，謝謝您們！

同時，我誠邀各位家長朋友們，讓我們一起努力，加強家校合作，共同促進和陪伴孩子成長。教育孩子不僅是學校的責任，更是我們每一位家長的責任，只有家校攜手合作，才能為孩子們創造一個更加美好健康的學習和成長環境，打造一個更加溫馨和諧的恩記之家！

「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」(得前 5:16-18) 親愛的家長朋友們，期待我們在未來的日子裏繼續攜手共進，心懷感恩，共同為孩子們的教育和成長努力奮鬥！謝謝大家的支持和信任！

開放日家教會留影

最後，祝願親愛的恩記家人們平安喜樂！身體健康！工作順利！主祐恩記的寶貝們學業進步！健康成長！身心愉快！感謝讚美主！

# 校長的話

黃菱茵校長

## 承主恩，續恩主情

親愛的家長和老師們：

大家好！兩年多前，我有幸來到恩主教書院進行專業交流。隨後，我轉至另一間學校服務。然而，天主的安排神妙莫測，2024 年祂引領我再次踏足恩主教，並從賀妙珍校長手中接過這份重任，成為恩主教書院的校長。在這段旅程，無不讓我感受到天父的引領與祝福。

在過去的四個月裡，我深深欣賞教師團隊為教育學生所付出的努力。他們以愛心和耐心，悉心培養學生的品德，幫助他們發揮潛能。更令我感動的是我們的「恩記」學生，他們善良有禮，富人情味，懂得感恩。看到他們熱愛學校，無私地為同儕和老師服務，並努力挑戰自我，突破界限，我感到十分驕傲 — 「恩記人」正是愛與希望的標記。

在變幻莫測的世代，我們的年輕人在成長中面對很多挑戰。作為教育工作者，我們需要以愛與智慧來引導他們，幫助他們建立自信，並培養他們獨立思考能力。

每一位學生的生命都是獨特而珍貴的，都是天父所創造的。我們有責任為他們提供一個安全、充滿愛和鼓勵的學習環境，幫助他們在信仰、學業和品格上茁壯成長。這需要家庭與學校的緊密合作。我期待各位家長能積極參與學校的各項活動。不論是義工服務，還是家長日等活動，您的參與將為恩記孩子們的成長提供強大的支援。

2025 年為天主教的禧年，教宗方濟各宣布以「希望的朝聖者」為慶祝主題，呼籲世人重拾對生命的熱情。教宗邀請世人在「時代的徵兆」中認出希望，因此「要看到世上的善，這樣就不會陷入被邪惡和暴力所淹沒的誘惑中。」讓我們攜手並肩，引導學生在複雜的世代中認出希望，引領他們看到世界的善，並繼續鼓勵他們緊記恩記人的素質 — H-E-A-R-T ，在生活中實踐信、望、愛三德。

感謝天父讓我來到這個充滿愛與希望的地方服務。承主恩，續恩主情，我會努力延續天父賜給我的這份恩典，為我「恩記人」創造一個更美好的未來。

祝福您們!

神父、校監、校長開學禮剪影

開放日恩記人大合照

## 痛症與情緒有關？　駐校社工-王敏鴻先生(Matthew Sir)

社工分享

我們經常會聽見學生有不同的痛症問題，不少家長都好奇為何學生年紀這麼輕，經常會出現痛症問題呢？有見及此，今次將會深入淺出地講解一下情緒如何影響身體狀況。情緒問題與身體痛症之間的關聯是心理學和醫學領域內廣泛研究的課題。情緒狀態不僅影響心理健康，還會對身體產生影響。

### 1. 壓力與緊張

情緒壓力是青少年常見的問題，尤其在面對學業、家庭或社交挑戰的時候。當感受到壓力時，身體會啟動「戰鬥或逃跑」反應，釋放壓力荷爾蒙如腎上腺素和皮質醇。這些荷爾蒙會引發以下身體反應：

- 肌肉緊張：持續的緊張會導致肌肉過度收縮，尤其是肩部、頸部和背部的肌肉，最終引發肌肉疼痛或緊繃感。
- 頭痛：緊張性頭痛是因為肌肉緊張造成的，尤其是在長時間處於焦慮狀態下，可能導致頭部血流減少。

### 2. 情緒與消化系統

情緒問題常常直接影響消化系統，尤其是當青少年有焦慮和壓力時，可能會有以下情況：

- 腹痛：情緒壓力可以引發腸道的過度刺激，造成腹痛、腹瀉或便秘等消化問題。這是因為腸道有自己的神經系統，稱為腸神經系統，能夠感知和反應情緒變化。
- 食慾變化：情緒問題可能導致食慾不振或過度進食，這些行為會進一步影響消化系統，導致腹部不適。

### 3. 心理與心血管系統

情緒問題還會影響心臟和血管系統，導致身體的其他痛症：

- 心悸與胸痛：焦慮和恐慌發作常常伴隨心悸、心跳加速和胸部不適，這些症狀常常被誤解為心臟疾病。這是因為情緒緊張會導致心臟在短時間內快速跳動，增加心臟的負擔。
- 高血壓：長期的情緒壓力可引發高血壓，進而增加心臟疾病的風險。

### 4. 免疫系統的影響

情緒問題還會影響免疫系統的功能，進而導致身體的痛症：

- 抵抗力下降：情緒壓力會削弱免疫系統，使青少年更容易感染，導致身體疼痛和不適。

情緒問題對身體的影響是多方面的，從肌肉緊張到消化系統的反應，再到心血管的影響，情緒困擾可以導致多種形式的身體痛症。希望大家了解情緒如何影響身體的情況後，大家也明白到要多加關注個人的情緒健康問題。透過家長及學校教職員的支持及鼓勵下，將壓力帶來的痛症可以踢走，重拾健康無痛生活。

# 家教會卓越成就獎學金 - 獲獎同學分享

**郭旭錡同學**

**考獲兩科 5**、四科 5*，現於香港中文大學修讀醫學**

各位師弟妹好，我是上屆畢業生郭旭錡，很高興受家教會邀請撰寫這篇文章，向各位分享我的學習心路歷程和讀書心得，希望能帶給各位一些啟發。

或許各位看見我在文憑試考獲不俗的成績，會以為我只是個一向成績優異的「天才」，但事實不然。於初中時，我的成績是不太理想的，於全級之中居於末位。即使是在文憑試中我比較擅長的數學科，我於中一的數學測考也只有個位數的成績。

我分享我的「黑歷史」的原因很簡單，便是為了勉勵各位。於學習上一時的失意或迷惘，並不代表在公開試未能考得理想的成績。對比中一和現在的我，天資上並無差別，只是在讀書方法和心態上作出調整，再加上保持良好的心態和堅持不懈的努力，從而發揮出自己的潛力。

我相信每人的學習和溫習的方式都大相逕庭，但我可向大家概略介紹我慣用的一套作參考，從而發掘最適合自己的一套。

1. **應用知識而非背誦知識**

或許大家最常用的溫習方式便是打開課本，逐字逐句地背誦書上的知識，但大家可嘗試在學習新課題時，先速讀一次書本，讓自己對該課題有基本認識後，便直接做相關課題的練習，如功課或參考書。當遇到不熟悉的題型時，才查閱書本。相比起對著課本死記硬背，這種模式更能助你了解不同知識該如何應用於答題之中。且在一次次查閱和回想中，自然便會記得相關的知識，免去枯燥無味的背誦。

2. **做好改正**

我以往常完成功課或練習後，便把它們置諸不理，更不做改正。但後來發現不理會自己犯錯的地方，最後只會令自己停留於未掌握的狀態，就算再多做練習也不會進步，白費了時間和精神，甚為可惜。所以我建議同學們可多審視自己常犯的錯誤，從改正中了解和歸納出自己的弱項，再作出相應的改善。如某知識點未掌握，便多專注複習該知識點的內容和題型變化，這種針對性的溫習必定比死記硬背有效。

找到合適自己的溫習方法後，亦要保持良好的學習心態，才能使自己持之以恆地學習。所謂萬事起頭難，同學們剛剛開始追趕進度時，面對一堆陌生的概念和知識，或許時常會感到無力，但只要各位保持積極上進的態度，挺過一

開始的痛，後續的學習便不會這般痛苦。只要各位專注，堅持，用心，以適合自己的方法學習，各位也是明日之星！

希望我的經驗能給各位找到學習的方向，發揮自己的潛能。亦祝各位，尤其中六的同學，以後的考試順順利利，取得理想的成績。謝謝！

# 家教會卓越成就獎學金 - 獲獎同學分享

**王浩勤同學**

**考獲兩科 5**、四科 5*的佳績，現於香港中文大學修讀醫學**

大家好。我是上屆畢業生王浩勤，很開心可以跟大家分享我的學習心路歷程和讀書心得，希望我的分享能夠幫到大家。

在中六的時候，當我發現公開試離自己越來越近，又憶及中五期末考預測成績未如理想，心中難免產生焦慮。這種壓力促使我在學習上投放更多的精力，希望藉此追趕進度。可是在個多月的學習假期裏，我常以為還有很多的時間，所以初時還以「輕鬆」的心態面對！後來發現時間已不多，才急起直追，非常痛苦。其實這數個月的時間並非如我們所想像般長，希望中六同學能好好把握那段寶貴的時間，不要像我一樣白白浪費了。

在學習的過程中，我們無疑會面對不少壓力和負面情緒，幸好我們有非常關心同學的老師，他們不僅提供學業上的支援，又在精神上給予我們鼓勵，讓我們能夠更有信心地準備公開試。假如同學有任何問題，也可以向老師傾訴，他們定必很樂意幫助你們。

除了在學習上的經歷，我亦想和大家分享我的讀書心得。雖然我的讀書方法不一定適合所有同學，但希望能讓同學作參考之用。

首先，我們一定要專心上課！在課堂上，老師會針對重點，深入淺出地講解，從而幫助我們更容易地理解，也是讓我們打好基礎，這能讓我們日後的溫習事半功倍。

其次，認真完成所有功課也是鞏固知識的一個重要過程。透過做功課，我們不僅能測試自己對知識的理解程度，還能應用知識。功課亦能讓我們知曉自己不清楚的地方，避免重蹈覆轍，在考試中犯錯。

隨著公開試的臨近，中六同學可以開始嘗試做歷屆試卷。這能幫助同學熟悉公開試的模式，還能藉此鞏固知識，加強應試的能力。透過操練試卷，我們能夠發現自己比較不熟悉的課題，從而根據自己的弱點進行有效的練習。

最後，大家必須記得溫習固然重要，但休息也是不可或缺的。假如平日就有溫習的習慣，在學習假期時每天大約溫習五至六小時就足夠，不要強迫自己溫十

多個小時，這樣會適得其反。間中空出一兩天來放鬆也是可以的，不要因為休息而感到有罪惡感，休息是為了走更遠的路。

最後，希望我的學習經歷和讀書心得能為大家帶來些許啟發，祝各位同學能享受愉快的校園生活。願中六同學能於公開試考獲佳績，輕鬆直入 A1(註: A1 為大學聯招中的第一選擇科目)！

# 家教會卓越成就獎學金 - 獲獎同學分享

**蔡駿威同學**

**考獲一科 5**、三科 5*、一科 5 的佳績，現於香港科技大學修讀風險管理及商業智能學**

我是蔡駿威，很高興有機會在此與大家分享我的學習心路歷程及讀書心得。

在中一時，我的成績並不出色，甚至落得有條件升班的結果。當時的我不太在乎成績和名次。最讓我印象深刻的是家長日時，很多同學離開班房時眼眶含淚。我想，這是因為大家在小學時都名列前茅，到了中學遇到落差，感到失落。但其實，每位同學都很出色，只是需要時間適應新環境。成績並非全部，同學也可能在其他範疇如體育、音樂等方面有極高的天賦和成就。對於初中同學，特別是一、二年級，發掘自己在不同領域的潛能和興趣是非常重要的任務。

到了中三，選科是一項大挑戰。選擇科目時，不僅要了解未來大學所需的選修科，還要認識自己的能力。參考最近期的成績表的各科排名可以幫助你估計自己的優勢。同時，興趣也是選科的重要考量。你將與選擇的科目共處三年，若沒有興趣，學習過程會變得痛苦，最終結果也未必理想。我相信學校的生涯規劃組的老師會提供更詳細的資訊及幫助，在此就不多言了。

對於高中的同學，成績將會是十分重要的因素，特別是中學文憑試的成績，因為它是進入理想大學的鑰匙。以下是我的一些建議及心得：

**1. 持續學習 切忌拖延到最後**

持續學習其實沒有大家想像的那麼恐怖。只要專心上課，在需要的時候做筆記，回家後認真完成功課，並對每次的校內測驗和考試認真對待，就已經算是做到持續學習了。中學文憑試涵蓋整個高中的教學內容，但如果將所有分成六大部分處理（每次校內考試對應一個部分），其實並不會感到特別吃力和痛苦。相反，如果不認真對待每份功課，小測會變得吃力；不認真對待小測，統測會變得吃力；不認真對待統測，校內考試會變得吃力；不認真對待校內考試，學習假期備考公開試時會變得極度吃力。持續學習並不代表每天無時無刻學習，只是單純專心上課，回家認真完成功課，認真準備校內測驗和考試，應對公開考試其實並沒有大家想像的那麼辛苦和恐怖。

高中的內容大多有關聯性，以企業、會計及財務概論科（會計選修單元）作爲例子，若同學沒有持續學習，根基沒有打穩，後面的章節將會十分難跟上。

**2. 認識自己 做出適合自己的學習方式**

認真準備校內測驗和考試，代表要將範圍內的概念和知識完全弄清楚。有同學可能認真聽書加做功課已經做得到，但也有同學是需要再額外花時間溫習。大家要根據自己的情況調整適合自己的計劃，切忌人云亦云。舉個例子，社會上的補習風氣，令家長和學生誤以為不補習成績一定會差。但事實上，我自中二起就沒有補習，所以大家需要好好審視自己的需要再做決定，不要人云亦云。有些人認為補習對自己有幫助，那就可以選擇補習。最重要的是找出最適合自己的學習方式。

**3. 善用不同工具/資源協助自己學習**

我一直認爲，教科書其實已經是一個很好的溫書工具，以經濟科爲例，書中有一些“Worked examples”，同學其實可以從中瞭解到考試的要求，更可以從這一頁中自行總結一些答題步驟， 在考試中得心應手。雖然考試技巧十分重要，但切忌不假思索地死記硬背。同學要先理解透徹概念，然後再學習考試技巧，考試技巧只是錦上添花，切忌喧賓奪主。

關於歷屆考試試卷，我建議大家可以分成兩類，一類（早期年份的試卷）供大家平時練習，而另外一類（近期的試卷）就把他當成模擬試卷計時去做。做歷屆試卷最重要的是質而不是量，要仔細地核對每一份的答案，然後徹底理解，這比隨隨便便做十份的得益要大得多。

學校也有開設 Maths Clinic，若同學有數學上的問題，不妨去 Maths Clinic 請教當值的學長或老師，有助達到持續學習的目標。

現今科技發達，網上其實都有不同的資源，我相信大家可能在小學有看過教育電視，其實中學部分科目也有類似的短片，以經濟科為例， 修讀經濟科的同學可以掃描右側的二維碼查看。

希望我的分享對大家有幫助，當然不要忘記花一點時間去放鬆自己！同時祝願中六同學在公開考試得到自己期望的成績，謝謝！

家教會卓越成就獎學金
獲獎同學留影

# 活動回望

1. **中一迎新日家長講座（13/7 及 24/8/2024　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。

2. **陸運會及家長教師會競技賽（3/10/2024 星期四）**

校長邀請了多位小學校長作嘉賓，讓嘉賓親歷及感受恩記大家庭全體成員的活力和拼勁。當天校長、老師和家長齊參與競技賽，比賽設冠、亞、季、殿軍獎項。比賽過程激烈，彼此盡力爭勝，刺激又緊張，掌聲及歡呼聲響過不停。

陸運會家長教師會競技賽頒獎留影

3. **家長教師會周年會員大會暨家長教師交流會（25/10/2024 星期五）**
在周年會員大會當晚，家教會通過 2023-2024 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三位文憑試成績優異生；同時頒發感謝狀予義務法律顧問及義務核數師，感謝他們給予本會一直的支持。隨後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。

班主任會晤家長時段

家教會執委合照

# 活動預告

1. 家長日-家長加油站（22/2/2025）
2. 中六畢業祈禱會（28/2/2025）
3. 家教會旅行（1/3/2025）
4. 敬師日(7/3/2025)
5. 2025 -2027 家長校董選舉(5/2025)
6. 精神健康同樂日（試後活動）

# 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：_____

VALTORTA COLLEGE 恩主教書院 家長教師會 PARENT-TEACHER ASSOCIATION