



# 恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2025年7月

## 主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人們，大家好！

「凡事仰望主恩，腳步堅定向前行，感恩祂引領每一段旅程。」這句話如同一盞溫暖的明燈，照亮了恩記過去的點滴歲月。感謝親愛的神父們、吳校監、黃校長、何副校長、袁副校長、老師和家長們的支持和信任，我可以再次當選家長教師會主席，能夠繼續在這個充滿愛與溫情的大家庭中奉獻心力，內心充滿感恩與感激！親愛的吳校監和黃校長無私的付出，彼此間默契的合作，以及她們對每位恩記人的深切關愛，如同春風化雨，滋潤著我們的心田。她們是我學習的好榜樣，時刻激勵著我，讓我更加珍惜這個心靈的港灣——恩記，一個讓我們有歸屬感與安心的第二個溫馨之家，這份恩記情懷，我們將永遠銘記於心！

回顧過去一年在家教會的點滴時光，猶如翻開一本色彩斑斕的畫卷，充滿了色彩且有意義。學校在黃校長的帶領下不斷求新求變，充滿活力、希望與感動。大家同心合力，積極參與策劃並舉辦了多姿多彩的活動：從每年一次的會員大會、人來人往的書展、熱鬧的家長日、溫馨感人的敬師日、莊嚴而溫暖的中六祈禱會、充滿笑聲和吶喊加油聲的親子運動會，還有輕鬆且愉快的長洲親子旅行，今年更安排了聯校親子烘焙工作坊和皮革用品製作工作坊，都深受家長朋友們的支持和喜愛；之後還有感動且溫馨的中六畢業典禮，感恩孩子們有關愛的陪伴。特別感謝親愛的賀校長在畢業典禮當晚驚喜出現，她帶著滿滿的愛和深深的祝福為中六孩子們打氣，給予他們莫大的鼓勵和支持，氣氛感人且難忘，當晚活動非常之順利！



在此，我謹代表家教會，向親愛的神父們、吳校監、黃校長、何副校長、袁副校長、老師和委員們致以最真摯的謝意，感謝您們在百忙之中抽時間籌辦各項活動，使每項活動得以順利完成；當然不少得一班熱心的家長義工們，有賴大家的積極參與和支持，為家教會活動錦上添花；感謝校方多年鼎力支持家長教師會，推動「家校合作」的理念，為學校建立良好的溝通橋樑，為孩子們締造一個健康和諧的校園；感恩有您們每一位恩記人的無私奉獻，才能夠讓我們的孩子們愛中茁壯成長！

「朋友平時常相愛，惟在難中見兄弟。」(箴言 17:17) 我特別對中六的同學們說幾句心底話：你們正站在人生的新起點上，願你們帶著恩記的祝福，順利升讀理想的大學或院校，在未來的歲月中繼續努力學習，為學校、為自己書寫輝煌的篇章！在校長、副校長和老師們的悉心栽培教導下，你們已成長為品德高尚、學識淵博的青少年，願你們將來能心懷感恩，回饋社會，成為社會未來的棟樑；請同學們珍惜這份珍貴的同窗情誼，不忘恩師的諄諄教誨，銘記這段溫暖的師生之情；恩記的大門永遠為你們敞開，像一位慈愛的母親，隨時歡迎你們常「回家」看看，與深愛著你們的神父們、校監、校長、副校長、老師、教職員和校工叔叔姨姨們重溫歡樂的舊時光。親愛的中六同學們，勇敢向前吧！前路或許會有風雨，但請記住，恩記永遠都是你們堅實的後盾與溫暖的依靠，中六同學們，加油！

「願上主祝福你，保護你；願上主的慈顏光照你，仁慈待你。」(戶 6:24-26) 時光如流水，轉眼又到了一個學期的尾聲。「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) 我以此與大家共勉之，願我們都能以愛與信仰為指引，攜手前行、展望未來，我滿心期待校董會、校友會和家長教師會能繼續同心協力，將恩記的教育事業推向更加輝煌的高峰。正如古語所說：「單絲不成線，獨木不成林。」家教會的每一項工作，都需要您們每一位的支持和參與。對於神父們、吳校監、黃校長、何副校長、袁副校長、老師、家長執委和義工們在繁忙的生活中奉獻時間與心力，我心存無限感激；而各位家長、學生和老師們在活動中綻放的笑臉與熱情參與，更是我們繼續努力的最大動力！感謝您們的陪伴和支持，期待在未來的家教會活動中有更多的家長朋友們參與，讓我們齊心一起為孩子們編織更多溫暖而難忘的美好回憶！

讓我們手牽手、心連心，秉持「知行合一，從心出發」的校訓和「敬主愛人，克盡己責」的精神，為恩記的未來繼續努力！新學期即將來臨，家教會將推出更多元化、更有深度的活動，為家校合作增添光彩，更好地陪伴孩子們成長！恩記的明天一定會因您我同心協力而變得更美好和諧！

作為家教會主席，我將竭盡全力，與大家共同描繪更美好的明天，您們的支持和鼓勵是我無窮的動力，謝謝大家！

最後，願天父的恩典永遠護祐恩記這個充滿愛的大家庭！祝每一位恩記家人平安喜樂！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！一切榮耀歸於主！亞孟！



# 校長的話

黃菱茵校長

親愛的家長、老師和同學們：

轉眼間，我擔任恩主教書院校長已滿一年。回顧這段時光，心中充滿感恩。這一年來，我深深體會到恩記大家庭的溫暖與力量，也見證了師生們攜手成長的點滴。

首先，我要衷心感謝老師們的無私付出。無論是在課堂上的悉心教導，還是課餘時間的關懷陪伴，老師總以耐心與智慧引導學生，在同學們感到迷惘時作他們的明燈；在感到挫敗難過時作他們最強的后盾，給予安慰與鼓勵。在同學患病、受傷時，總見到老師們的身影陪伴在側。在畢業典禮中，見到老師親手製作極具心意的花束，贈送畢業的中六同學，這些片段引證了老師對學生的愛護，這正是「恩記」教育最珍貴的基石。

家長們的支持同樣令我動容。無論是學校活動的積極參與，還是對家校合作的重視，您的信任與配合，讓孩子們能在愛與鼓勵中茁壯成長。我和老師們曾收到家長寫的感謝卡及親自製作的糕點，這些點滴讓我們暖在心頭。我更衷心感謝家長義工在百忙之中協助學校的大型活動；在烈日下協助運動會，並全程投入參加家長、教師接力跑，這些片段讓我明白：教育從來不是單打獨鬥，而是家校同心、共育英才的旅程。

最讓我感到驕傲的，是同學們這一年來的勇敢嘗試，挑戰自我。幾位文靜的中四男同學去到美國勞倫斯理工大學，參與機械人終極挑戰賽。他們不但勇奪殊榮，更與我分享自己如何擴闊社交圈子，認識了來自世界各地的學生。參與校際英文集誦比賽的中四及中五的同學，以及我們的手鈴隊、中樂團和合唱團向恩記人展示了追求卓越，精益求精的態度。我們的童軍，以及運動場上的同學們亦向我們展示團隊精神和堅毅不屈的勇氣，提醒我們要在逆境中自強。我亦為學生領袖感到自豪。為了讓同學享受各項大型活動，留下一個美好的校園生活回憶，他們費盡心思，默默付出。他們的創意、熱忱，以及對學校、同儕的愛令我深深感動。

這些彌足珍貴的經歷是我們恩記師生共同創造的，它們亦遠比成績單上的數字更重要——因為它們教導我們如何面對未知、如何在挫折中堅持。正如前教宗方濟各提醒我們，要成為「希望的朝聖者」，對未知的將來懷着希望，發掘更多可能性。

面對未來，學校會迎來不少挑戰，當中包括政府削減學校營運經費，這對學校行政帶來財政壓力，而對教學及學生輔導工作的影響也在所難免。不過，我們深信家長是恩記的好夥伴，你們的體諒與支持是我們最大的動力。即使政府削減經費，學校也會積極尋找不同的合作團體，為學生帶來更多擴闊視野、豐富學習經歷的機會。

我們期盼學校與家長繼續通力合作，互相扶持，為年青人的成長努力。即使面對挑戰，只要懷著希望與勇氣，必能繼續書寫屬於恩記的故事。讓我們繼續以信、望、愛為燈，照亮恩記孩子成長的路。



中六畢業禮主禮嘉賓、校監、  
校長剪影



校長與參與機械人終極挑戰賽  
獲獎同學合照

# 社工分享

駐校社工 - 張浩鈺姑娘 (Chole Miss)

一個學年即將結束，當我們願意稍稍定神，你會用怎樣一個形容詞去形容這一年？「輕鬆」、「難捱」、「感恩」、「有愛」、「驚喜」、「趕忙」，還是「都是一如以往」什麼感覺也沒有？其實全也是可以值得被存在的感受，我們只是如實地讓這些感受出現，好好盛載，沒有一種情緒會永遠不變，當自己和子女的感受、想法被看見，就會慢慢懂得開始自我調節，回歸到平穩的狀態。道理就如安慰傷心的人，如果遇上「你唔好唔開心啦，唔好咁敏感，想太多了」的話語，或者正焦慮萬分的人要求他努力改變自己的心態學習放輕鬆，在當下的那刻真的聽得渾身不自在，無形增加了自責和挫敗感。如果我們願意接納自己和別人的內心世界，不難想像學生都曾經鼓勵勸導自己千百回，不過只想遇到身邊人不是過度為自己憂心，教訓自己；也不是抱著「食花生」、「試探」的態度，去勇敢、耐心聽聽自己的需要。

可能部分家長、老師都有聽過沙維雅家庭治療模式，當中學者都很重視每個人的內在資源，不過在這社會動盪、媒體資訊爆破的世代，青年人很容易自信心動搖，學會了壓抑自我的能力和感受，背後也可能由於過度關顧別人的感受或社會的期望，而不能自主自決，甚至遺忘了某些基本需要和自處應對的能力。

以下和大家一同認識沙維雅女士提倡的【自尊錦囊 Self-esteem Maintenance Kit】，她發現人當能覺察自己遇到困難、挑戰，善用內在資源，往往有尋到自癒的方向。如果陪伴學生的成年人也積極發掘到青少年人解決困難的亮點，加以肯定、認同，可能也減輕了普遍青少年容易自我否定、自責、無力感重的現象。當中不同的法寶，我特別想分享幾個給大家：偵探帽、意願盾牌、勇氣權杖、垃圾袋和一顆真心。

**偵探帽：**遇上每次未知的結局，一份好奇心，為你開啟凡事有不同可能性，先開放地了解，以代替對自己/別人/事情就急於批判性的假定。

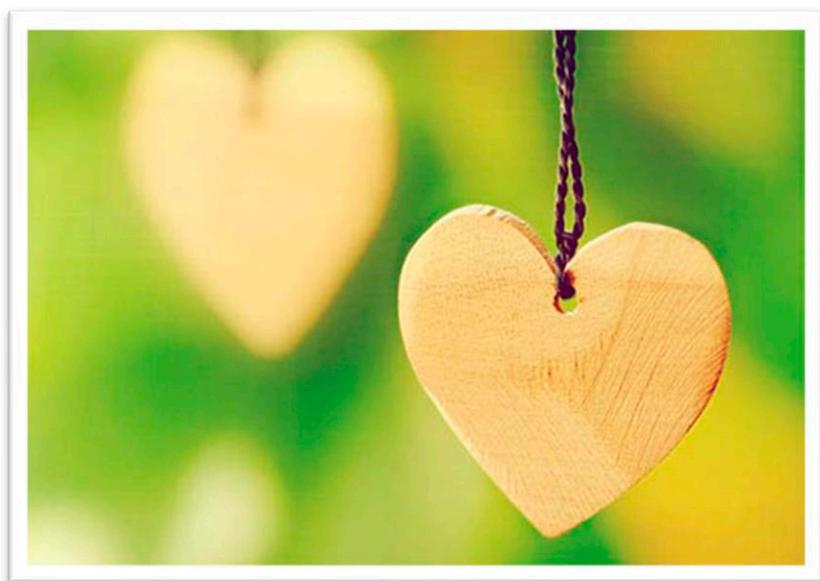
**意願盾牌：**讓你接觸到自己心底的意願，維護自己的權益和作出選擇的能力，表達真正的「可以」和真正的「不可以」、「好」和「不好」、「能」和「不能」。培養絕對服從的孩子固然是「很好處理」，但遇上問題，自動不理情由或自己的感受想法，當長期的心口不一致，只會畏縮或強行討好，也可能令青少年對人和事也傾向「無感麻木」，降低了他們的參與度。

**勇氣權杖：**當你感受到需要作出改變，但卻步步為營時，讓你接觸到深藏在自己內在的勇氣，敢於冒險，作出最適合自己和當下情境的決定。過度計劃及期望凡事必須在預設及掌控之中，生命的確無趣。若固有的應對方法已行不通或出現問題，我們容許自己即使有未知的憂慮也放手一試嗎？

**垃圾袋：放手** —— 資源助你棄置不再適合自己，有形或無形的東西，輕鬆前行。

**真心：**真摯的心提醒我們接觸自己的感受，確認我們有關懷和體恤自己及他人的能力；它讓我們發揮愛、關懷和體恤的本能。在全球的網絡平台裡都很容易充斥埋怨仇恨(haters)、矮化他人的付出、胡亂解讀弱勢人士的真實面貌(包括年輕父母、特別學習需要者、被欺凌者、遭受性侵犯的男女、精神病患者等等)，一句輕率的負評，為我們年青一代，正值需要透過別人意見、肯定去模造自我身份認同的成長階段，一句「唔好理人講咩，唔好上心」真的這麼容易沉澱惡言惡語嗎？似乎「口下留情」更是我們在真實社交中該努力做好，以抗衡勢不可擋的虛擬社交容易產生的某些不良文化。

在這打罵不得、濫用自由溺愛不得的新時代，適切青年的教育都變得很不容易的課題，希望這些「小法寶」也啟發大家去發現青少年的生命韌力和內在資源。感恩這一年來教師、家長積極表達他們對學生成長的關注和需要，也重視社工角色和工作，學生也是珍惜我們的用心，以愛還愛，當大家都有共同方向以學生的身心健康、個人成長、學習為核心基礎，大家會更敢於表達自己的意見去應對學業及生活上不同的挑戰。



## 家教會活動後感~長洲親子遊記：文化探索與家庭樂

家教會副主席兼校友羅錫麟先生隨筆

很高興能參與家教會於 2025 年 3 月 1 日舉辦的長洲親子旅行。時隔十多年再次踏足這個小島，孩子們則是初次到訪，所以全家人都對這次離島之旅充滿期待。

長洲的熱鬧程度超乎想像——碼頭人潮絡繹不絕，街巷洋溢著活力。在導遊的帶領下，我們不僅認識了長洲的歷史文化，還參觀了「長洲戲院多元文化園區」。與記憶中的長洲相比，這裡多了許多保育與活化的新景點，令人耳目一新。最難忘的是親手製作「平安包」的體驗：跟著教學影片和導師的指導，全家分工合作，揉麵、包餡，每一步都充滿樂趣。更驚喜的是，園區貼心地替我們蒸熟成品，讓我們能帶回這份獨特的紀念回家。

午餐前的行程同樣精彩，導遊帶我們遊覽香火鼎盛的北帝廟，細說廟宇與島民的淵源；隨後的海鮮宴上，抽獎活動更讓大人小孩都興奮不已，席間笑聲不斷。自由活動時間，我們穿梭小巷，品嚐了酥脆的炸薯片、軟糯的長洲芒果糯米糍等地道小吃，舌尖上的滿足為旅程畫上完美句點。

這次旅行不僅讓我們探索了長洲的文化底蘊，更難得的是共享親子間的溫馨時光。感謝家教會精心安排的行程，期待未來能再次參與如此寓教於樂的活動！



親子旅行樂融融



大家一起認識長洲的歷史文化

## 家教會活動後感~聯校親子烘焙工作坊

### 4B 班譚諾瑤家長

透過恩主教書院聯同天主教聖母聖心小學家長教師會舉辦之「聯校親子烘焙工作坊」，令我們體驗到原來自己能親手製作一個蛋糕，比起自己買的更有意義。

當天我們一早到達，位置非常容易找到。到達後，感到地方寬敞、色彩繽紛的環境，烘焙工作坊簡直包羅萬有，首先在導師指導下提取材料及每家庭分發一台平板電腦，我們跟隨影片製作蛋糕，導師們的悉心指導下，大家動手完成蛋糕製作。

場地兩邊靠牆的地方滿滿都是烘焙工具，數量非常多而且標示也非常清晰，製作的時候完全不會有缺東西或找不到的困擾。店內更提供飲水機、咖啡機、茶包，讓烘焙時間感覺更悠閒、放鬆自在，感覺很好。

適逢母親節，將蛋糕送給摯愛的媽媽表達心意，這次活動十分有意義，令我們很難忘！



大家投入地參與蛋糕製作，  
分享成果。



### 2B 馬筠悠家長

抱着期待的心情參加女兒學校舉辦的親子烘焙工作坊，週六早上到達了指定地點，場內已經熱鬧非常，這裏地方寬敞清潔，東西擺放整齊。到了開始自行去搜尋材料，這裏的材料指示清晰，大家都秩序井然去量度及取得需要的份量。我感覺周邊的氣氛都十分融合，每對親子都努力分工合作去完成蛋糕。作為已經是中二學生家長的我，能重拾和女兒從前的親密感覺，老師也十分熱誠的幫忙拍照，感激學校提供這個機會，非常享受這個親子時光。

## 家教會活動後感~皮革用品製作工作坊

1C班 曾天愉

我和媽媽今天早上返回學校，與往時不一樣，因為我們是參加親子製作皮革掛頸咭套。在短短兩小時活動過程中，我和媽媽分工合作，有商有量，說說笑笑，製作出一個十分滿意的製成品。



親子活動樂融融

### 1D班 朱駿朗家長

通過這次活動讓我們的親子關係更加融洽，彼此互相合作。讓我們有機會認識到更多的家長和老師，同時也讓我更加了解每天孩子在學校裏的學習和生活環境。學校舉辦類似活動，也充分體現了家校合作的精神！



大家積極專心地製作皮革用品



既實用又美觀的皮革掛頸咭套

## 活動回望

### (1) 中六畢業祈禱會 (28/2/2025)

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。並邀請蔡俊源神父，為中六畢業生祈禱及打氣。家教會致送咭夾及予中六畢業生留念。

### (2) 親子旅行 — 【長洲 + 平安包製作一天遊】 (1/3/2025)

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。當日參加者探索長洲大街小巷，遊覽特色小店，並參觀【長洲戲院多元文化園區】。長洲戲院是本地保存最古老的戰前戲院之一，現已被列作三級歷史建築物。參加者透過各式活動深入了解長洲的傳統文化，如在下午進行平安包工作坊，製作了兩個寓意吉祥的平安包，並親手搓包及蓋上「平安」印，把祝福帶回家。大家非常投入，樂在其中。



旅行大合照



大家動手製作平安包

### (3) 敬師日 (7/3/2025)

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、老師及學校同工們辛勞的付出和悉心的教導。



#### (4) 聯校親子烘焙工作坊 (10/5/2025)

本會一直為同學及家長製作多元化的親子活動，今年聯同天主教聖母聖心小學家長教師會舉辦「聯校親子烘焙工作坊」，讓家長及同學們一同製作精美、美味的蛋糕，今年還增設比賽以鼓勵家長及同學積極參與。透過是次活動，親子之間的默契和互動得以促進，大家都樂在其中。



親子烘焙工作坊比賽冠軍得主



親子烘焙工作坊比賽獲獎蛋糕

#### (5) 皮革用品製作工作坊 (17/5/2025)

為了讓家長可以紓緩工作或管教子女的壓力，同時又可與子女一起發揮創意，製作美觀又實用的日常用品，本會邀請到 Motto & Carpe Diem Limited 舉辦「皮革用品製作工作坊」，家長及同學們一同製作掛頸卡套及散紙包，既美觀又實用。



師生、家長一同製作掛頸卡套



#### (6) 中六畢業典禮 (23/5/2025)

2024-2025 年度的中六畢業典禮，本會訂製 USB 送贈中六畢業生，當中儲存了應屆畢業生的珍貴照片，讓同學留下美好回憶。

# 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：\_\_\_\_\_

