



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊 <http://www.valorta.edu.hk>

2024年1月

主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人們，大家好！

我希望這封信能夠帶給大家溫暖和關懷，並以溫柔的口吻來表達我對教育和孩子們成長的關注，就如同一朵鮮花需要耐心的灌溉和培養才能綻放一樣，教育是一個需要持之以恆努力的過程，我們共同努力，一齊教導我們的孩子們！恩記這大家庭一直以來都是一個充滿愛心和富教育使命的地方，感恩我們有一群充滿熱情、專業和負責任的教職員，同時也有一群熱心且積極參與學校活動的家長們，希望我們以家校合作，耐心地教導孩子們，幫助他們建立正確的價值觀和人生觀，讓他們成為有愛心、持守信仰和富責任感的人，並為未來的社會作出貢獻！我們還要繼續一起共同努力，爭取為孩子們提供更好的學習和成長環境；我深信在大家共同努力下，我們的家定會更美好和充滿希望！

作為一所天主教學校，我們相信聖經是我們生命的指南和支持，其中有許多關於教育的啟示和教誨，伯多祿前書 2:2 中的經文提醒我們：「就要像剛生的嬰孩，切慕屬靈的純奶，叫你們因此漸長，以致得救。」這段經文表明，我們應該像剛出生的嬰孩一樣，渴望屬靈的知識和教導，從而在信仰中成長並獲得救恩；作為家長，這段經文的啟示告訴我們，教育不僅是知識的傳授，更是培養孩子們屬靈成長的過程，我們需要以「主的教導」為準則，給予孩子們正確的引導，讓他們在信仰中建立堅固的基礎，並不斷成長！願我們的孩子們如同新生的嬰孩一樣，切慕屬靈的純奶，藉此在主內健康快樂地成長！

回顧過去一年，雖然受疫情的影響，但是我們獲得一群熱心的家長支持，再加上學校的積極配合，家長教師會順利舉行了許多不同類型的活動；例如陸運會的家長教師競技賽、周年會員大會及家長教師交流會、敬師日、中六畢業祈禱會、家長加油站、家教會親子活動、中六畢業典禮、與聖母聖心小學聯校舉辦的三場「聯校親子點心製作工作坊」，以及本校內舉辦的兩場「手工藝工作坊」、舊書轉售及校服轉贈等；衷心感謝老師們的安排和家長們的積極參與，這些活動讓我們共享歡愉，一同體驗恩記大家庭多姿多彩的生活！我代表家教會向吳校監、賀校長、副校長、各位老師、家長和同學們致以衷心的感謝！正因有您們寶貴的意見和熱心的支持，家教會的各项活動才能順利完成；感激您們每一位的付出和愛！



恩記一直以來都致力於提供優質的教育環境和學習機會；老師們繼續努力優化教學方法及課程設計，以確保孩子們能夠獲得全面的發展，培養他們的潛能。此外，我們也非常重視合作和家校溝通；家長是孩子們最重要的教育夥伴，您們的參與和支持對孩子們的成長何其重要；我們鼓勵家長們積極參與學校活動、家長教師會活動和工作坊等，與學校建立良好的溝通和合作關係。



在此，我特別想鼓勵即將畢業的中六同學們，你們將迎來人生中的一個重要轉折點，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更好的成績和成就；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，為你們考好 DSE 打氣！預祝你們順利升

入心儀的大學，加油！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；恩主教書院永遠都是你們的溫馨之家，當你們想家時，歡迎回家看看！

親愛的同學們，我也想向所有的學生們說一句話：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，希望每個學生都能找到自己的興趣和熱忱，並積極發揮自己的潛力；無論你們在學業、藝術、運動還是其他領域上有所成就，我們都會支持和鼓勵你們，並為你們的成功而驕傲！

願我們在未來的日子裡攜手共進，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！

最後，祝福親愛的恩記家人們身體健康！幸福快樂！工作順利！主佑孩子們學業進步！身心愉快！感謝讚美主！



校長的話

賀妙珍校長

化壓力為動力

各位親愛的家長及孩子們：

今天有些家長及孩子會感到工作及學習會帶來一些煩惱焦慮及無形的壓力。可是這些壓力只要處理得當，可能是動力，讓我們邁向成功。正如太空人在毫無壓力下是寸步難行，我們生活在地球的地心吸力下卻能穩步邁向目的地。

鄭石岩教授在多年的諮詢經驗中發現，有三個方法可助人解決現代人的焦慮及壓力。

1. 認識壓力公式

壓力=負載/自我能力

負載等於是生活卡車上所載的東西，我們要檢視有否將不必要的負面情緒也上載到卡車，如孩子抱怨功課太多，是否他花費了一些時間在不必要的活動上，如打機、煲劇、上網等。或是未能做好時間管理，拖延到最後一刻。於是趕不及完成功課，就將負面情緒加到學習上。



2. 多做運動，心情變好。因為運動可以刺激腦下垂體分泌腦內啡，使心情變好。

3. 經常微笑，改變心境。因為微笑可以產生內臟按摩，而且笑的時候通常都會深呼吸，也會刺激身體產生令人舒服愉快的安多酚。



各位親愛的家長及孩子，讓我們為每一個當下感恩及喜悅，因為上主與我們同在。在這個聖誕佳節，祝福我們生活上的大小事情，讓我們緊記：「天主在天受光榮，主愛的人在世享平安。」(路加福音 2:14)我們在世應好好享受每刻生命的平安喜樂。

祝大家

新年進步！平安喜樂！



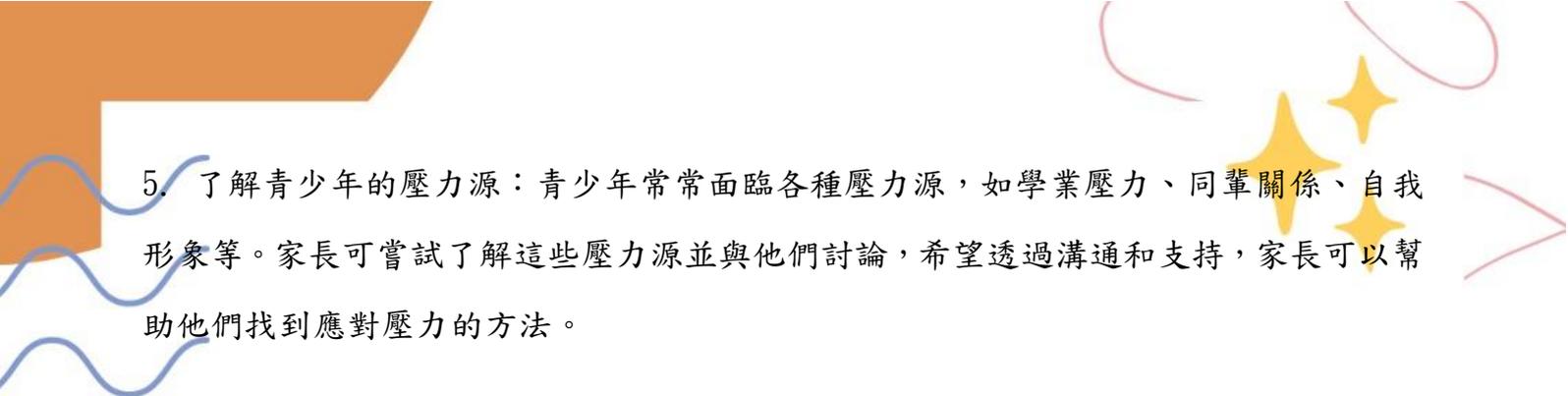
社工分享

駐校社工-王敏鴻先生(Matthew Sir)

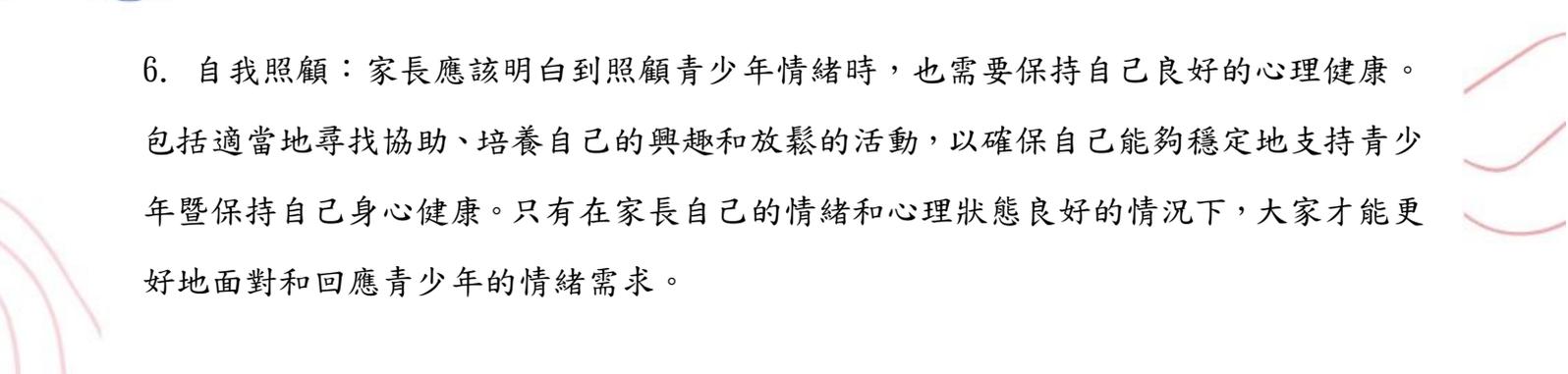
了解年輕人情緒的方法

近日新聞都報導不少有關學童自殺的消息，若在他們自殺前我們能多加留心一點，或許會找到幫助他們想輕生的蛛絲馬跡。青少年時期是個情緒波動劇烈的階段，對於家長來說，辨認和理解他們的情緒是非常重要的。今次想跟大家分享一下了解年輕人情緒的方法。

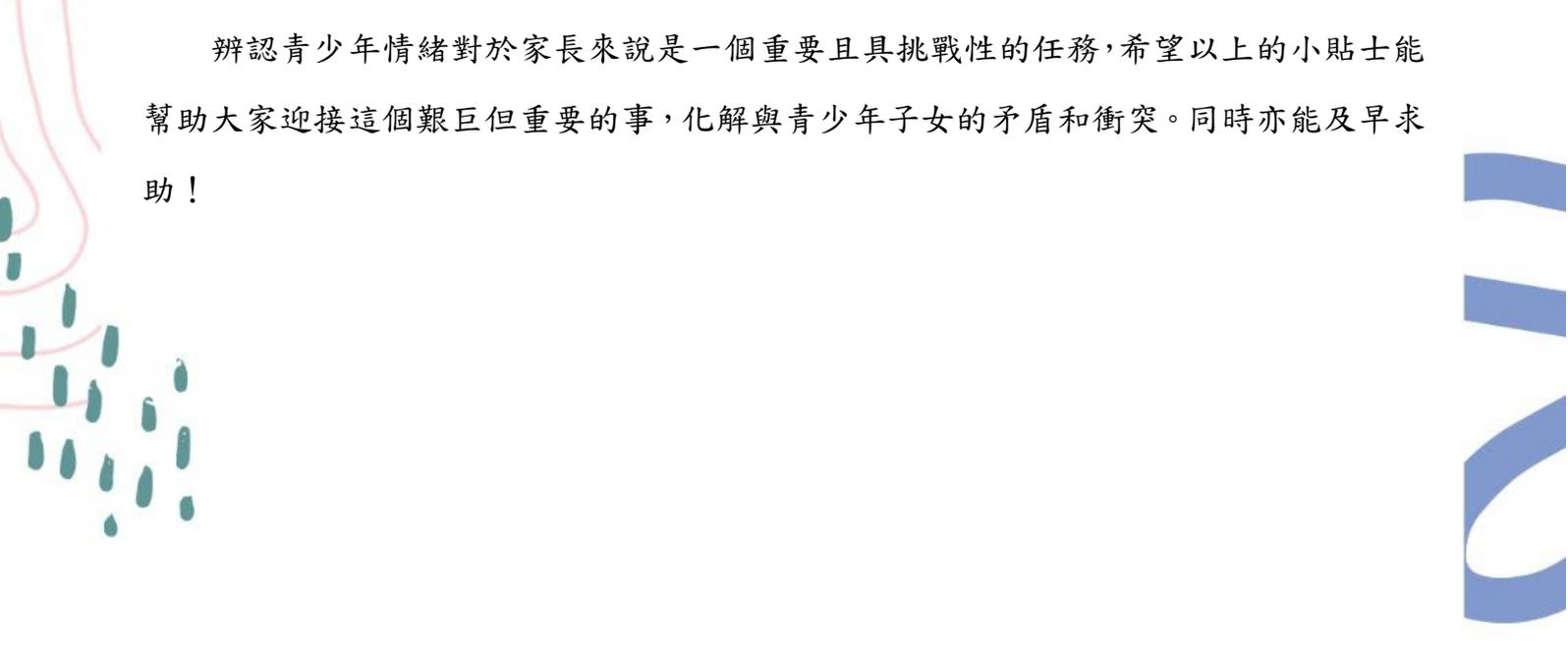
1. 傾聽及觀察：家長可主動傾聽和觀察青少年的言語和行為。他們可能會表達出不同的情緒，如憤怒、悲傷、焦慮或壓力。注意他們的言語選擇、聲調和身體語言，這些都可以提供有關他們情緒狀態的線索。
2. 給予支持和尊重：家長應該給予青少年情感上的支持和尊重，讓他們感到安全和被理解。不要試圖貶低或無視他們的情緒，而是鼓勵他們表達自己的感受，並傾聽他們的想法和意見。
3. 保持開放的對話：建立開放和信任的溝通環境是非常重要的。家長可以定期與青少年進行對話，了解他們的感受和情緒狀態。提供一個舒適的空間，讓他們可以坦率地分享他們的想法和煩惱。
4. 觀察變化：當家長注意到青少年的情緒出現變化時，應該加以留心。這些變化可能包括情緒波動、社交退縮、學習困難或身體長期不明的痛症等。如果這些變化持續存在且影響到他們的日常生活，家長應該考慮尋求學校老師/社工的協助。



5. 了解青少年的壓力源：青少年常常面臨各種壓力源，如學業壓力、同輩關係、自我形象等。家長可嘗試了解這些壓力源並與他們討論，希望透過溝通和支持，家長可以幫助他們找到應對壓力的方法。



6. 自我照顧：家長應該明白到照顧青少年情緒時，也需要保持自己良好的心理健康。包括適當地尋找協助、培養自己的興趣和放鬆的活動，以確保自己能夠穩定地支持青少年暨保持自己身心健康。只有在家長自己的情緒和心理狀態良好的情況下，大家才能更好地面對和回應青少年的情緒需求。



辨認青少年情緒對於家長來說是一個重要且具挑戰性的任務，希望以上的小貼士能幫助大家迎接這個艱巨但重要的事，化解與青少年子女的矛盾和衝突。同時亦能及早求助！

應屆家長執委會成員

自我介紹及對學校的感謝語錄

副主席 羅錫麟先生



轉眼間，已經加入恩記的家長教師會三年了，期間家教會舉辦了很多不同的活動，也深受各位家長和同學們的喜愛。在未來的日子，希望各位家長和同學們繼續支持我們，享受不同活動的樂趣。

在這些日子中，女兒也不經不覺從一位初中生變成一位中三的學生，需要面對選科的抉擇。學校的老師們提供了寶貴的意見，也讓學生們了解不同學科對未來工作的影響，令他們能作出正確的決定，向著自己的前路不斷邁進。在此，希望各位中三學生們，能對於他們的選科作出合適的選擇，向著自己的目標進發。也希望其他級別的同学們，不斷努力學習，發揮他們的所長，但也不要忘記對於自身品行的培養，發揮學校「知行合一」的精神。



司庫 屈世鳳女士

本人是家教會司庫，不經不覺在家教會已任職第五年了，好榮幸可以為學校服務，還有一年多就離任，其實真的捨不得學校，但我相信學校將來一定會更好、更好！大家要加油呀！



秘書 葉壽年先生

各位好，我是6D班葉晴雅爸爸。自從6年前再踏足母校，內心已經有一股莫名興奮及喜悅，而可以再次當選家長執委，為母校出一分力，更是本人之榮幸。



秘書 蘇俊華先生

大家好，我很高興能夠第三次擔任家長教師會執行委員。作為恩記人，對於能為家校合作出一分力感到開心不已。每次回到學校，見到曾經教導過我的老師們，感覺就像是和久違的好朋友重逢一樣，有一種難以形容的喜悅。過去幾年的疫情給我們的生活帶來了很大的影響，但在校長和各位老師的努力下，學校的校舍增添了許多新設施。此外，看到師弟師妹在中學文憑試中取得佳績，更是令我感到十分鼓舞。我相信透過所有人的共同努力，學校將繼續取得更多進步和成就。



活動策劃 雷佩儀女士

好感恩再次成為恩記家教會委員之一，孩子已經中五了，能夠與他一起在恩記成長，真的十分開心。期望在我參與最後一屆家教會任期內，竭盡所能，為家教會服務，致力攜手，家校合作。



活動策劃 梁惠雯女士

很高興連任家長教師會的其中一員。我是一位從事舞蹈教育的老師，我喜歡小朋友，喜歡跟他們相處，看著孩子的成長，幫助他們，提拔他們彷彿就是天主賜給我的恩賜，我要好好領受並實行。

憑著自己的工作經驗和在天主教堂區的服務，希望在任期內能夠協助大家，提供最好的環境及學習的機會，透過多元化的活動，讓學生、家長都得到效益的果實。

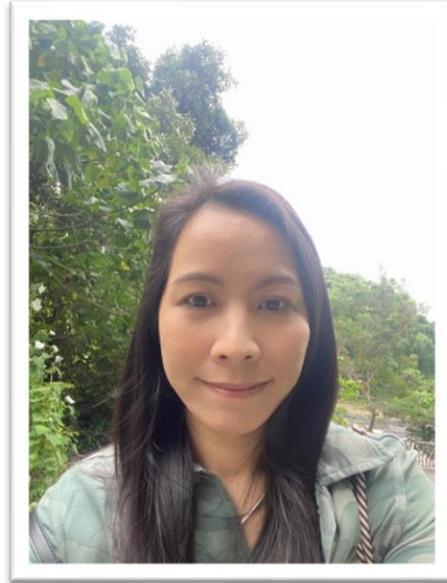
願主祝福我們攜手大步同行，讓孩子結出豐盛的果實！主佑平安喜樂！





活動策劃 朱子恩女士

大家好👋我係朱子恩，好榮幸成爲「恩記」家教會委員，當選委員帶着榮幸而緊張心情，但認識校長、老師和各委員後，他們都很親切及和藹可親，讓我更加希望能協助學校和各位委員共同合作打造美好的校園，多謝大家！



活動策劃 蔣偉芳女士

親愛的家長朋友們，您們好！非常榮幸當選了家長教師會委員，感謝您們的信任和認可，給我一個寶貴的機會，我也努力做一個合格的家長，與孩子共同成長，家校共育，攜手同行！感恩！



家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

王曼晨同學

考獲三科 5**、兩科 5*、一科 5，現就讀於中文大學醫學系

各位師弟妹好，我是第四十四屆畢業生王曼晨。

四年前我轉校到恩主教書院，第一場中文與數學小測均沒有合格，在老師和同學的幫助下，四年後我進入了中文大學醫學院。

我的學習方法可能並不成熟，但是也希望能夠給各位師弟妹一點啟發。

我認為學習最重要的是時間安排、讀書方法以及心態。

在讀書方法方面，最重要的是了解自己需要什麼。我記憶力很差，早上是我最能牢記課本內容的時間，因此我會每天五點之前起床，然後花一個多小時來背誦筆記。不同科目都有不同的溫習方式，理科操卷一定是最好的方法，例如生物，我會在學習新課時做會考的按主題分類的題目，學完後再做文憑試的題目，中六再重新做以往試題以及坊間題目。做過的題目足夠多，不斷回看和背誦自己曾經錯過的題和答案，就會掌握答題模式了。

在時間安排方面，我個人認為碎片時間十分有用，例如回校途中在車上可以背英文生詞，在第一節課前可以做一份數學 A1，午飯後的時間可以做一份生物選擇題。利用碎片時間後，我能自己掌控的時間多了很多。而制定溫書計劃也很重要，臨考試前我會規定好自己每個星期溫完哪一課的內容，如果學校小測內容和計劃不同，我也會先完成自己的計劃，再去溫習測驗內容。

在心態方面，永遠不要否定自己，偶爾在學校的測驗「考砸」就當自己提前用完「考砸券」，未來的考試就會順順利利。而勞逸結合一樣重要，臨考試前我每天會溫習十二小時左右，考文憑試前一個星期，我發現自己開始緊張和不斷出現錯誤。於是之後的幾天，我每天的學習時間都不超過七小時，另外安排一些時間來放鬆自己。考文憑試時，我已經將自己調整到最好的心態與狀態去面對。

文憑試不是一個人的旅程，是很多人一起並肩作戰的，朋友們絕不是對手。我和他們會將自己的筆記、收集到的資源全部共用，溫習時遇到問題也會立刻問對方。老師也幫助我們很多，我習慣在課後問老師不懂的題目，他們總會耐心的解答及一起分析問題。我相信各位師弟妹在老師的幫助、同學的陪伴下，這場旅程都不會孤單，也祝各位師弟妹都能享受愉快而難忘的中學時光，以及取得理想的成績。謝謝！

家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

朱智聰同學

考獲一科5**、四科5*，現就讀於香港大學言語及語言病理系

相信大家在學習路上都會遇到一些挫折。

作為過來人，希望可以通過這篇簡單的文章，提供一些心得和方法給大家，讓大家都能够在學習的路上走得更順暢。當然，在這篇文章中很難把所有學習心得都與大家分享，所以只會就試卷操練方面進行討論。

在公開試過程中，試卷操練是一個十分重要的元素，但在這篇文章中不會著重於試卷操練的重要性，相反我想提及在試卷操練中一些注意事項。首先，有同學可能會執著於要把所有課題熟習才開始做試卷，但這種方式其實不太可行，因為要真正把所有課題熟習是十分費時，尤其是在十一月底至十二月時才把所有課程學完。若執著於把所有課題熟悉後再做卷，恐怕到時為時已晚。所以倒不如先做試卷，從中找出自己哪些課題不熟悉，再對症下藥，在那些課題上加以操練。

其次，在做完試卷的後續也十分重要。有同學可能改完自己的試卷後便置之不理，認為自己的錯誤不重要，或者看到分數就已經滿足。但不去認真檢視所犯的錯誤，則等於白做試卷，因為檢視和分析錯誤，能夠讓自己認知有什麼不足的地方，以及未來不會再犯同一錯誤。檢視和分析自己的錯誤可以有不同的方法，例如把自己做錯的題目摘錄在筆記內，當然也要寫明自己要注意的地方，方便日後翻查溫習。或者可以利用便利貼抄寫自己錯的題目，再貼在課本上，方便自己在重溫課本知識時，順便留意自己曾犯下的一些錯誤。

以上分享了一些讀書心得，希望能夠讓大家日後能更有效率地學習。當然，不同老師、同學也會有其他的觀點，以上也只是給大家一些參考，最重要的是找到自己最舒適的一套學習方法。



家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

陳正月同學

考獲兩科 5**、四科 5*、兩科 5，現就讀於理工大學醫療化驗科學及放射學系

時間不知不覺流逝，各位同學也將要面對考試，中六同學更要密鑼緊鼓，操練歷屆試題，備戰快要開考的文憑試，壓力倍增。

作為過來人，我想分享一些讀書心得，帮助大家更有效率地學習和應付考試，改善學業表現。首先，在上課時，我們要專注，才可記住講授的知識。遇到不明白的地方，要盡快找老師解答疑難，釐清概念，不要讓問題日積月累，令自己不能打好根基，對學科知識一知半解。

下課後，當然要溫習，才不會把知識遺忘。我們要訂立具體可行的目標，制定時間表，平日放學後抽時間溫習，不要臨急抱佛腳，要養成良好溫習習慣，讓學習事半功倍。

有正確的溫習方法也非常重要，與其被動地看教科書和筆記，不如透過字卡、測驗、練習、歷屆試題等主動回想所學，加深記憶。不同科目也有不同的溫習方法，例如數理科目需要經常操練題目，讓自己熟練不同題型和解題步驟，快速計算出正確答案，而語文科目需恒常閱讀和寫作，培養語文能力，所以要採取適當策略溫習。

在溫習時，我們也要專心一致，才可牢記知識。可是我們會因各種原因無法專注，令溫習事倍功半。例如我們看見手機，便會忍不住滑，結果浪費大量寶貴的溫習時間，為了避免分心，我會在溫習時關掉手機，把手機放在視線範圍外，讓自己可以專注溫習，不受手機引誘。

最後，我們在讀書的同時也要兼顧身心健康，讓自己身心維持最佳狀態，尤其要有充足睡眠，可以鞏固和加深記憶，有利學習，第二天也能更有精神和集中力。不要通宵達旦溫習，和給自己太大壓力，否則只會適得其反。

以上是我的讀書心得，最後祝願各位同學考試順利，獲取佳績，更希望中六同學成功入讀自己心儀的大學學科，實現人生目標和夢想！



活動回望

(1) 家長教師會周年會員大會暨家長教師交流會 (20/10/2023 星期五)

在周年會員大會當晚，家教會進行第一七屆家長執委選舉及新任執委會就職典禮，並通過 2022-2023 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、義務核數師、教師及家長執委，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。



(2) 陸運會家長教師會競技賽 (30/11/2023 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、老師和家長齊參與接力賽，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。

活動預告

- (1) 中六畢業祈禱會 (23/2/2024 星期五)
- (2) 家長日 - 家長加油站 (24/2/2024 星期六)
- (3) 敬師日 (27/2/2024 星期二)
- (4) 家教會旅行 (13/4/2024 星期六)
- (5) 家長講座/工作坊 (4-6/2024)
- (6) 2023-2024 年度畢業典禮 (24/5/2024 星期五)
- (7) 結業禮暨頒獎禮 (11/7/2024 星期四)

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：_____

