



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2014年12月

主席的話

張桂玉女士

首先歡迎今年加入恩主教書院的新生家長們，希望與大家一同努力，繼續推動家校合作及培育學生成長。在此，本人感謝執行委員會內各委員對本會的貢獻，及今年新加入的家長委員和教師委員，積極為本會籌辦各項活動，加強家長溝通。

過去兩個多月社會上的政治事件，確令很多家庭、朋友或同事之間產生不同程度的矛盾，期望事件能和平解決，大家從理性角度討論，尋求雙方接受的方案，讓社會回復和諧。在群體生活中，能妥善處理人際關係，學懂用放大鏡去放大別人的優點，用顯微鏡去看別人的缺點，互相尊重及包容，磨擦自然減少。待人處事，僅是一句好話也可以溫暖他人，若總是盯着別人的缺點，雙方的關係亦會受損，對事情也沒有幫助。

作為父母，我們定會盡自己所能，給予孩子成長中所需的一切，辛勤照料；當孩子因困頓失望而跌倒的時候，總在他左右扶持。然而過份的寵愛，反而令他不知努力奮鬥，如何掌握箇中平衡也是一項挑戰。常言我們應好好感恩，報答父母這等說話，現在似乎已是過時，甚至老套了。我們能體會父母親無私無怨的愛，是自己當上父母後才會明白的。可是在忙碌的生活中，我們有否及時盡孝，珍惜目前呢？當我們有了成就和地位的時候，父母已雙鬢斑白、行動遲緩、說話嘮叨...此刻，我們還會陪着父母做喜歡的事嗎？

冀望在未來的日子裏，讓我們共建關愛校園，培養學生正向思維，學懂感恩，樂於助人，為社會加注正能量！

第十二屆 2014-2015 年度執行委員會成員：

本會顧問	：葉德明校長
主席	：張桂玉女士
副主席	：郭迪舜博士、楊偉基主任
司庫	：衛懿莊女士、陸佩蘭老師
秘書	：溫雅明女士、張慧然女士
家長執委	：林彩雲女士、林敏霞女士 陳振哲先生、張雪芬女士 張美嬌女士、狄微女士
老師執委	：楊達智老師、謝麗鈞老師



與青少年溝通的要訣：把指令變成問題

郭迪舜博士(心理學家)

每個父母都會覺得自己有成千上萬的東西想教導子女。無疑，這是基於做父母的責任，也有因為父母總覺得自己的子女不能稱心如意。

然而，與青少年溝通不能單靠嘮叨地給予指令，因為他們不會樂意接受。青少年接受指令的緩衝很小，他們很容易對指令反感。然而，在此其間，青少年渴求一個可供其闖蕩的內心空間，他們催迫著自己要靠自己認識這世界，去給自己定位。雖然在父母的眼中看來，他們的思想行為還很幼嫩不堪，然而這是他們成長的必經階段。父母可以做什麼呢？父母自己也需要一個徹底的改變，父母需要由一個指導者的角色轉換成引導者的角色。

指導者是透過指令，而引導者是透過問題。指導者是透過規範，引導者卻是陪伴。青少年就是需要你的陪伴，但不需要你的指令。父母可以做的，就是學習以恰當的問題取代指令，表達你的關心。

以下的問題是循序漸進的，由淺入深，可適用於當青少年子女遇到問題或挫折時，父母把握時機，給予適當的引導。

『到底發生什麼事情了呢？』 - 很多時父母在引導時所問的問題，是明知故問。不是你不知道有什麼問題發生，也不是他們自己不知道，而是當他們以問題問自己時，可以幫助自己後退一步，冷靜自己，靜靜的再檢視眼前所發生的一切。當他們要去回答這個問題時，他們透過說話重整事件的經過。如果當事人有情緒，以說話慢慢道出問題的所在，也有洗滌心靈的作用。

『你的感覺是甚麼？』 - 這個問題幫助他們注視自己在事情背後的感受，多於注視別人、事件、誰對誰錯；因為事件之所以最困擾人，就是每人內心都會產生一些沉重的感受。很多時候，撇開這些感受，人可以重拾力量面對問題。要處理感受，不是避開便可以，你愈能面對感受，感受對你的影響愈少。

『那你覺得有什麼辦法可以解決呢？』 - 青少年子女可能仍習慣闖了禍，別人幫他們，或代他們解決問題。但是，在成長的過程中，他們必須學習解決自己的問題，為自己的問題負責。雖然在家長眼中，他們解決問題的方式還未臻完善，但這是他們學習的必經階段。

『這些方法會有怎樣的後果？』 - 這是一個對解決問題的預測。青少年子女透過預測結果，學懂「凡事不能說說便算。」，他必須認真面對，也透過預測結果調教自己的方法能否針對性解決問題。

『那你決定怎麼做？』 - 這看似一個很簡單的問題，但卻蘊含深遠的意義。一來，青少年子女在眾多方法羅列之後，必須學習如何做決定，也為自己的決定負責。二來，透過自己為自己決定，他們對自我有一份重新掌控和駕馭的感覺。不要看輕這種正面的感覺，這是他們成長的燃料；藉此，他們會肯定自己，經歷成長的喜悅。

『結果怎樣？事情是不是想你想的那樣呢？』『下次碰見相似的情形，你會怎麼不同？』- 前者幫助青少年子女要作最壞打算，靈活變通地解決問題。後者可以幫助青少年子女總結經驗，經一事，長一智。所謂『不同』，不一定是外在行為的改變，也可以是心態上的改變。例如：當事人下次再遇見時，學懂多些包容和忍耐，也學懂不執著和快些把情緒放下。

以上的問題因為是幫助子女內省的關係，重點不在乎子女要即時回答。反而在一個和睦的氣氛下，青少年子女才容易聽進問題，以此自問自答。

2013-2014年度家教會獎學金得獎同學分享



Self-directed learning beyond the classroom

Leung Pok Man

In senior secondary, the skills to foster self-directed and lifelong learning capability beyond the classroom can have a tremendous impact on our academic achievements and personal fulfilment in the future. With this in mind, I have aspired to extend my learning capacities with a range of self-initiated tactics since I was in F.4. Here in this article, I would like to share with you some of my learning tools, strategies and experiences which I hope can provide a boost to your study.

Nurturing a stronger interest in knowledge is vital and this can do wonders to your study. To advance your learning, it is particularly important to develop a zeal for knowledge so that you will find your study intriguing and stimulating. The reason is simple – a joyful heart and a hungry mind help switch on your brain to embrace new ideas and supply your mind with a right dose of caffeine so as to actively learn and respond.

Take my learning experience of Liberal Studies (LS) as an example. At the very beginning, I found the LS writing assignments and textbook revision very tedious and mind-numbing. I did not even bother to convince myself to do regular revision. As a result, my score in LS dropped dramatically and so did my confidence. It was not until I started listening to **Free as the Wind** (講東講西), an RTHK radio programme, that this situation made a sharp turn.

As I listened to “Free as the Wind” coincidentally for the sake of pressure relief, I found it very interesting and thought-provoking. This radio programme not only offered an in-depth discussion about the trend of cultural scenes and the development of current affairs, local and international, but it also covered mind-opening perspectives on an issue, which I found particularly beneficial to my LS study. Ever since then I have developed a habit of listening to a range of radio programmes such as 千禧年代 as my morning alarm clock and 自由風自由 PHONE in leisure when attempting science multiple-choice questions and 講東講西 at night as my lullaby.

This learning tactic proved very successful. It was indeed an effortless way to hone the skills and synthesise the knowledge deemed crucial in LS. As a result, when I was coping with the DSE exam, plenty of diverse examples learnt from these programmes popped up in my mind, which

allowed me to elaborate on the answers more easily and effectively. Eventually, I received a satisfactory result in LS. If I had employed this tactic earlier, I could have achieved even higher scores. Therefore, devising an appropriate and interesting way to enhance your learning effectiveness is crucial to your success in study.

Another strategy I have employed for effective learning is widen my horizons and deepen my understanding of a subject beyond the requirements stipulated in the DSE syllabus. For instance, I have been a regular user of the school library and benefitted enormously when reading the latest science magazines the school has subscribed to, including **Scientific American**, **New Scientist** and **Newton**. On one hand, by reading the scientific journals, I was in awe of the science innovation and have soon become more interested in learning science. On the other, they have provided me with a spectrum of the latest scientific knowledge, equipping me with a boarder understanding of the science domain and a stronger grasp of scientific thinking skills.

Apart from reading magazines, I participated actively in extra-curricular activities such as attending some fascinating excursions, workshops and talks offered by the Science Museum, CUHK, HKU Junior Science Institute and so on. With a broader and more advanced understanding of the subject matter, the DSE syllabus is much easier to master. Thus, it is rewarding to go beyond the scope of examination syllabus should you wish to develop a better understanding of a subject.

Above all, learning is about pursuing a personal goal or a dream. My lifelong dream is in charge of a grand scientific research. In order to engage myself in the research field within a short period of time and overcome the hurdles for being a researcher, I have to strive for excellent academic results. And this vision has driven me to study hard, even in the subjects I am less in favour of (like the language disciplines). Though DSE is now over, I am still motivated by the ambition. Therefore, if you wish to stay determined in your study, do find yourself a dream. Think big. The more important the dream means to you, the more willing you are to spend time and effort on your study.

I hope you find the above sharing inspiring and a boost to your study. Wish you health, happiness and continual success in pursuit of your goals, my fellow Valtortans.

Leung Pok Man

F.6 Graduate (2013-2014)

Recommended extra-curricular activities for students in the Science stream:

HKU Junior Science Institute

CUHK Public Lecture Series for secondary school students

Public talks by the Science Museum

Online courses by Coursera

Search for Nature Stories

中學生天文訓練計劃 by CUHK and the Space Museum

HKAGE courses for non-member students

活動回望

(1) 中一迎新日 2014.8.23

活動當日，眾委員及家長義工向中一家長派發「壓力拜拜之快樂人生」、「教子可 Take Two」小冊子、中一家長問卷及紀念品。收回家長問卷共 101 份，其中家長最感興趣的活動首三位分別是：親子關係、旅遊及甜品製作。此外，有 9 位家長表示有興趣加入家教會當幹事及 28 位表示有興趣當義工。

(2) 校服回收及轉贈 2014.9.19 ~ 2014.9.23

校服回收期間，多謝家長及學生們踴躍支持捐贈舊校服，校服經委員整理後，由家長義工協助免費派給有需要的學生。活動別具意義，日後會繼續舉辦，請各位家長繼續支持。

(3) 中一家長講座「怎樣協助子女迎接升中後的新挑戰」2014.9.26

為讓中一家長認識子女入讀中學後面對學習和成長過程中的挑戰，協助子女建立正面的學習態度，學校安排家長講座，當晚內容包括：路德會青欣中心社工簡介「大埔區健康校園測檢計劃 2014-2015」、葉德明校長主講「校長說故事：鄧艾的母親」及明愛學校社會工作服務駐校社工主講「與子女同行、學習成為子女的情緒教練」。出席人數共 47 人。

(4) 陸運會「家長、老師 4x100 米接力賽」 2014.10.21

陸運會當日天朗氣清，陽光普照，家長參賽者有 7 人、校長及老師有 12 人，合共 19 人，分成 4 隊進行，比賽設冠、亞、季、殿軍獎項。比賽過程激烈，大家盡力爭勝，贏得現場不少掌聲及歡呼聲。本會希望各位家長來年繼續參加，發揮友誼第一，比賽第二的體育精神。

(5) 第十二屆 2014-2015 周年會員大會暨家長教師交流會 2014.10.24

當日有 57 位老師和 90 位家長出席，合共 147 人。會上通過會務報告、財政報告、頒發獎項及感謝狀，並確認 2014-2015 年度候補教師執委及家長執委。會後，各家長及班主任於禮堂或課室交流意見，了解學生適應校園生活概況。

(6) 聯校家長講座 - 『嘮叨的技巧』 2014.11.21

是次講座由郭迪舜博士主講，本校出席人數 30 人，天主教聖母聖心小學 17 人。收回問卷共 34 份，其中 94% 家長認為內容實用，91% 認為講解清晰，71% 認為內容生動有趣。講座中郭博士更分享個人經歷，並以生活實例作參考，使家長認識嘮叨技巧，改善親子關係。

(7) 小六升中家長講座 2014.11.29

當日早上學校舉辦小六升中家長講座，吸引四百多位家長及子女參加，會上校長講解本校辦學宗旨及理念、課程資訊、課外活動種類、支援學生學習措施及收生程序，並解答家長提問。會上更有中二學生及畢業生分享學習經歷，家教會主席分享會務及家長心得。

(8) 敬師日 2014.12.5

由家教會、校友會及學生會合辦的敬師日，於當天早上周會進行。活動開始由本會主席張桂玉女士、校友會主席葉建文先生及學生會會長林君蔓同學分別致辭，然後學生全體合唱《良師頌》，期間學生代表向老師送上禮物，最後本會與校友會致送水果及禮物以表敬意。今年敬師的禮物由委員統籌，邀請多位家長義工幫助焗製曲奇餅，並齊心合力包裝，大家都十分欣賞放在禮堂前的多個漂亮禮物籃。



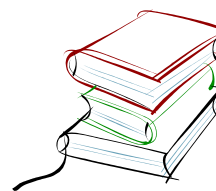
活動預告

- (1) 聯校家長工作坊 - 「夫婦協作好，孩子無煩惱」
2015.1.17 (星期六) 下午 2:00~4:30
2015.1.31 (星期六) 下午 2:00~4:30
2015.2.7 (星期六) 下午 2:00~5:00
- (2) 家教會聚餐 2015.2.7 (星期六) 中午 12:00~下午 1:45
- (3) 中六畢業祈禱會 2015.2.13 (星期五)
- (4) 家長日 - 家長加油站 2015.2.14 (星期六)
- (5) 親子旅行 2015.3.29 (星期日)
- (6) 2014-2015 年度畢業典禮 2015.5.23 (星期六)
- (7) 結業禮暨頒獎典禮 2015.7.13 (星期一)

外借書籍

借還方法：

- (1) 登上本校網頁選取：
<http://www.valtorta.edu.hk/userfiles/files/libcata.pdf>
- (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：	_____