



# 恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2016年7月

## 主席的話

張桂玉女士

早前本會舉辦了聯校講座「規劃人生——從家庭開始」及「同心同行」家長工作坊，分別由香港明愛的註冊社工陳珊珊姑娘及高月芬姑娘主講，我和出席的家長均獲益良多，希望在此與無暇參與的家長分享點滴。在子女的生涯規劃上，陳姑娘指出家長應認識自己的期望，了解子女的興趣及能力，好好掌握社會資訊，用欣賞及鼓勵態度建立子女的自信心，引導他們自己訂下目標及行動計劃，按部就班來實踐，時刻檢視及反思，並作適當的調整。家長亦應以身教灌輸正確信念，定下規範，從而培養子女良好品格。

在陪伴子女成長過程中，建立良好的親子關係是重要的，高姑娘提醒家長要用正面的態度，留意子女情緒反應，容許子女有獨立自主的空間。如子女犯錯時要耐心教導及指正錯誤，而非當着別人面前指罵令子女難堪。當子女有情緒不滿時，要用同理心回應對方感受，再將正確的訊息傳給子女，這時他們會較易接受父母的教導。

然而，有效的溝通需要在適當的時機進行，如果家長未能控制自己情緒，雙方是無法對話的，因此工作坊介紹了一個「腳踏實地」的練習，透過數分鐘的放鬆練習，幫助家長回復平靜穩定狀態，更有效去處理問題。因此，家長適當地改善自己的態度，多聆聽少嘮叨，多欣賞少責備，讓子女承擔自己的責任，看似老生常談，但只要經常提醒自己小心處理，孩子定能感受到父母的關愛。

現在時代進步迅速，時刻講求創意思維，年輕人勇於嘗試，創意十足，若能多留意身邊的事物，好的意念或會在不知不覺間出現，所以我常鼓勵兩個兒子保持對知識的好奇心，以順應和適應新時代發展的要求。

暑假將至，在這輕鬆的時刻，家長宜鼓勵子女把握機會增廣見聞，多增進課外知識。

祝願大家有個愉快和有意義的假期！





## 校長的話

打造「星級」父母

葉德明校長

每朝早晨，我都站在學校大門口，向同學說聲「早晨！」來迎接他們，同學很多時亦以微笑或一句「校長，早晨！」來回應我。正因這份溫暖的感覺，縱使工作再忙，我也盡量抽時間與同學打招呼，讓我再一次肯定教育工作不單是一份職業，而是天主交給我的一份使命！

有時，我在走廊遇上一些同學，他們不回應或者避開我的視線，我想或許同學滿懷心事，看不見別人向他們打招呼。但心理學家很多時認為青少年故意避開與別人的眼神接觸，反映這位同學缺乏自信，自尊感低，害怕做錯事被別人責罰，才会有這種表現。而建立子女的自信，讓他們成為具備獨立處事能力的青少年，父母的角色和影響是不容忽視。以下是本人的一些建議：

### (一) 多讚賞子女

要建立子女的自信心、提昇他們的自尊感，父母應多讚賞子女，讓他們意識到自己的付出和努力是會得到其他人認同，感覺到自我存在的重要性，有助提升其自我勝任感，這些經驗對於青少年人建立正面自我形象及自信心有莫大的裨益。而家庭成員之間彼此的讚賞，既可以讓家中良好行為得到鼓勵，亦能夠建立更融洽的家庭氣氛，創造有利親子溝通的條件，進一步拉近親子關係。

### (二) 多留時間陪子女

相信你們的子女年幼時，放學回家後都曾提及一些同學的名字，你現在還記得嗎？升上中學後，你有時間聆聽他們與新同學的相處情況？如果還有，請你務必保持這個良好的溝通機會，讓子女相信父母是他們的交友顧問，放心分享他們的交友經驗。現今的社會，爸爸在職場上全力打拼，回家時已身心疲累，習慣地把教養子女的責任加諸媽媽的身上，以致父親在孩子成長過程中的作用逐漸被弱化。在教養子女的過程中，父親與母親同樣重要。因為父親在孩子眼裡代表着強大的依靠，父親角色的弱化，或多或少會給孩子帶來心理上的不安全感。如果父親淡出對子女成長的關心和指導，對孩子的成長是十分不利的，所以父親工作再忙碌，也應撥出時間陪孩子，關懷了解孩子身心的成長。

### (三) 教導子女說「對不起」和「多謝」

各位家長，你能分辨以下兩種說「對不起」的態度嗎？第一種是「對不起囉！」，第二種是「對不起！」，說話時用堅定眼神看著對方。前者沒有表示悔意，只是希望快快打發人走，後者表現出有勇氣承擔做錯事的後果，讓聽者願意原諒他。除此之外，父母也要教導子女向別人說「多謝」，讓對方知道自己得到別人給予的幫助，內心感到非常滿足。試想任何人聽到滿有活力的青年人說出一句真誠的祝福或認錯，哪會不接受？父母要培養子女說「對不起」和「多謝」，自己平時遇到相同的情況也要以正確態度說出，這樣才有言傳身教的效果，有助孩子學會處理自己的「人際圈」，對孩子的成長更有幫助！

最後，希望家長一起努力，共同建立一個和諧溫馨的家庭，讓子女健康成長。



## 社工分享

你的態度與你的高度

學校社工 Ivan sir

大部分人都想望子成龍，望女成鳳，家長們有否想過自己子女成為怎樣的人呢？醫生、律師、護士、老師……事實上人有不同潛能，十隻手指有長短，如何協助子女的成功？希望大家可以從以下的生活小故事找到答案。

有一間大學做了一個實驗，對象是三組學生與三組老鼠，學生的責任是在六個星期之內，訓練老鼠通過迷宮，找到芝士。

負責實驗的導師，靜靜地對第一組學生說：「你們是三組學生中最幸福的，因為你們負責訓練的是一群天才老鼠，以我的估計，這群聰明的老鼠會很快學懂如何通過迷宮，找到芝士，你們的老鼠應該可以勝過其他兩組的。」

然後，導師又悄悄地告訴第二組學生：「你們的老鼠是一群資質普通的老鼠，別期望太高，這群平庸的老鼠，六個星期後應該可以通過迷宮，找到芝士，但牠們的速度應該不會太快。」

之後，導師又暗暗對第三組學生說：「很不幸，你們負責訓練的是一群笨老鼠，你們要有心理準備，這群笨老鼠可能經過六個星期的訓練也不能通過迷宮，找到芝士。」

六個星期之後，三組老鼠接受走迷宮的測試。

「天才老鼠」組的老鼠很快便通過迷宮，找到芝士。

「資質普通老鼠」組的老鼠也以緩慢的速度到達終點，找到芝士。

至於「笨老鼠」組的老鼠，只有一隻能夠通過迷宮，找到芝士。

負責實驗的導師這時才表示，根本沒有甚麼天才老鼠與笨老鼠，全部都是同一窩的普通老鼠。

真正影響老鼠表現，令老鼠變成「天才老鼠」或「笨老鼠」，其實是學生對老鼠的態度。當學生認為他們正在訓練一群「天才老鼠」，他們對老鼠會有正面的態度，就算老鼠間中失敗了，他們也會繼續訓練那群「天才老鼠」，因為他們相信「天才老鼠」一定可以迅速學懂如何走出迷宮。

至於負責「笨老鼠」的學生，他們對老鼠有負面的態度，認為老鼠間中失誤是因為牠們太愚蠢，無論怎樣努力，牠們也不能通過迷宮，找到芝士。

由此可見，學生的態度決定了老鼠成就的高低。同樣地，家長們就是那群學生，子女的能力就是那群老鼠，你認為子女永遠也是笨笨的，無論怎樣努力，也不能成功，那麼，你的態度便決定了他們的成就。

面對壞事的態度，決定了心情的高度；做人的態度，決定了名聲的高度；做事的態度，決定了成就的高度；對上帝的態度，決定了生命的高度。人生亦如是，不要用自己的一把尺量度他人的高度，我們對生命所抱持的態度，往往決定了我們一生成就的高度。

如果家長們對子女抱持正面的態度，相信他們，認為他們總會成功。那麼，你們的態度便成為子女最好的啦啦隊，不斷為他們打氣。所以，子女成功的首要條件，就是家長們對子女的信念，並認定他們的獨特才能，不與他人比較，家長須學習用正面的態度去陪伴子女成長，用鼓勵的說話去推動他們，並用欣賞的眼光期待他們茁壯成長。終有一天，他們定必振翅翱翔。

## 家長感言

陳振哲先生

今年3月，學生報《培賢里》以「少女時代」為題，訪問了三位老師，分享了老師們少女時代的生活點滴。當年，偶像的著迷，或者具體一點明星的著迷確實陪伴了當代的成長。雖然學生報的篇幅有限，短短的文字卻又透露了時代的不一樣。

文中有關老師的擇「偶」理由，如「實力派」、「唱功相當」和「形象健康」等。這除了是該擇偶的理由，相信多少亦反映了自身的善美追求。希望她已成為學生面前「實力派」、「教功相當」及「形象健康」的老師了。

同學們現在又如何擇偶呢？會否都有一些理由去支持？而這些理由又是否反映著你對自我成長的要求呢？

那個年代，街頭的店鋪多播放收音機的電台廣播，電視台的選擇可說欠奉，這樣造就了不少一代巨星。歡喜他們的可能如一位老師所言，沒有特定的理由，只是那份熟悉，自自然然的成為生命中伴隨成長的一環。

當時可於電台電視出現的機會比現在少，想做自己喜歡的事較難。現今要成為明星，網紅等「偶像」讓人喜歡，建立粉絲團已不像以往路徑。這亦體現了時代的改變與多元，以今天的目光看待往昔的成功豈能同日而語！這代少年人想做自己喜歡的事，活自己喜歡的生活，我看機會總比困難多罷。

當年，家中兄弟姊妹都齊的家庭比比皆是，現在很難找到。獨子獨女或有兄無弟，有姊無妹，一家三或四口的小家庭成為主流。沒有了眾多的家人，朋友之間的相處，友誼的建立更為重要。

我想現代人最艱難之事，莫過於孤掌難鳴。這年代的同學們與老師年代的家庭支援是無法相比的，從前遇有困難，家姐、阿哥一齊出手，事情自然會迎刃而解，就連組隊打排球亦可像老師般一家六姊妹完成，不假外求。所以請好好珍惜今日與你一起的同學，這樣的相處，這份的友誼，日後難以復求！

註：學生報《培賢里》可見於恩主教書院網站。

## 活動回望



### (1) 中六畢業祈禱會 (2016.1.29, 下午 2:30- 4:00)

祈禱會由張神父主持及致辭，並邀請校長演講，當日有 4 位家長出席。今年邀請中六學生家長張桂玉女士代表致辭，並由學生帶領唱歌及伴奏，氣氛感人。各位中六同學都依依不捨，互相祝福，希望各人考試順利。本會亦送贈紀念品給各位中六學生，會後各人拍照留念。

### (2) 家教會聚餐 (2016.2.20, 下午 12:00-1:45)

為促進聯誼及多謝各位義工協助，本會邀請家長們出席聚餐，出席人數共 23 位，包括校監、校長、老師委員、家長委員，及 8 位家長義工等，席間各人互相分享意見，氣氛融洽，大家對美食讚不絕口。

### (3) 家長日 — 家長加油站 (2016.2.27, 上午 8:30-中午 12:00)

該日招待超過 150 名本校家長、學生及老師，小食及飲品都大受歡迎，活動順利舉行，在此多謝各位家長委員及義工精心製作的多款美食。希望大家於家長日與老師會面及了解孩子在校情況後，也能輕鬆與其他家長互相交流，期待來年有更多家長參與。

### (4) 聯校家長講座 (2016.3.11, 晚上 7:00-8:30)

天主教聖母聖心小學家長教師會及本會合辦聯校家長講座，邀請香港明愛的註冊社工陳珊珊姑娘主講的「規劃人生——從家庭開始」，內容豐富，加上有紀念品作互動，家長們的反應非常熱烈，完結時仍與講者討論內容。是次活動的出席人數合共 33 人，本校家長 27 人，小學家長為 6 人。

### (5) 聯校家長工作坊 (2016.4.23、2016.4.30、2016.5.7, 下午 2:00-3:30)

一連三節於星期六舉行的「同心同行」工作坊已順利完成，由香港明愛的註冊社工高月芬姑娘主持。工作坊內容豐富，包括體驗遊戲及角色扮演等等，參加者都很樂意分享自己的經驗，活動在良好氣氛下進行，家長們的反應熱烈。出席人數方面，第一節有中學家長 25 人、小學家長 11 人；第二節有中學家長 18 人、小學家長 7 人；第三節有中學家長 20 人、小學家長 6 人。其中 13 位中學家長及 6 位小學家長出席全部三節工作坊，本會已頒發證書以作嘉許。

### (6) 中六畢業典禮 (2016.5.21, 下午 2:30)

第三十六屆畢業禮圓滿結束，感謝校友陳曉暉先生及夫人蒞臨擔任主禮嘉賓及授憑頒獎，陳先生更頒發畢業證書給中六同學。本會亦邀請視藝學會中四乙班邵映彤同學設計一對穿著本校冬季校服，代表男女學生的小熊毛公仔，並聯絡生產商製成紀念品，161 位中六畢業同學於當天獲贈一款小熊毛公仔。典禮完畢，各位畢業生與家長、老師及校長拍照留念，大家都珍惜在校相聚的時刻。藉此，祝願各位畢業生鵬程萬里，向理想進發！

## 活動預告

- (1) 結業禮暨頒獎典禮 2016.7.11 (星期一)
- (2) 舊書轉售及校服轉贈 2016.7.12 (星期二)
- (3) 中一迎新日 2016.8.27 (星期六)

## 外借書籍



### 借還方法：

- (1) 登上本校網頁選取：  
<http://www.valtorta.edu.hk/userfiles/files/1516PTAlib.pdf>  
(或www.valtorta.edu.hk(學校網頁) → Parent Teacher Association → Resources → 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： \_\_\_\_\_