



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2017年7月

主席的話

張桂玉女士

轉瞬間，我已參與家教會工作六年，非常感謝葉校長、各位老師執委與家長執委的包容及協助，更加多謝一班熱心家長義工的支持，使本會的活動能夠順利推行，讓更多家長認識本校運作，從而幫助子女投入學校生活，共同培育學生成材。

現時家長生活忙碌，往往花上大部份時間在工作及照顧家庭上，能夠花心思為別人送上自製的愛心禮物實屬難得。我們與一班家長義工曾經親手焗製多款曲奇，在敬師日送給全校教職員及工友，讓全校師生感受到這份關愛及支持。過往一年，在寒冷的家長日，各位家長義工積極協助製作多款美食，加上學生們沖製的香濃咖啡，為大家送上窩心的祝福！我也特別感謝黃太分享做茶葉蛋的心得，經過多次練習，很高興能為在校準備文憑試的中六學生送上熱騰騰的茶葉蛋，雖然是小小心意，但這份關懷令他們非常高興，見到大家吃得津津有味的樣子，我也樂透半天。其後也為教職員、工友及其他學生送上茶葉蛋，雖然是自家製的平凡小食，數量不多，而且價錢便宜，但人情味超濃呢！希望大家也多關心身邊的人和事，發揮自己力量，不因善小而不為，只要每人願意出多一份愛心，社會便會增添一份和諧。



五月二十日是本校第三十七屆畢業典禮，今年邀請了校友岑浚傑先生(Alvin)及莊淑怡小姐(Zoe)為嘉賓，他們向畢業生講述自己的奮鬥經歷，非常感動人心。在高考的一年，Alvin要同時照顧患病的母親及應付考試，面對的壓力可想而知。幸好他們能夠互相扶持，憑着堅毅的精神，兩人最終成功考入心儀的學系。Alvin勉勵各位畢業生在人生路上難免會遇到波折，只要與家人和朋友互相支持及體諒，困難是可以克服的。他們更分享放榜前的準備心得及鼓勵大家為理想而努力不懈，並祝福各位畢業生於文憑試取得好成績。現時兩人已在醫護行業工作數年，並將於今年十月註冊結婚，在此祝賀 Alvin 與 Zoe 有情人終成眷屬！

下個學年(2017-2018)將會舉行第十四屆家長教師會執行委員會選舉，歡迎各位家長加入家教會成為執行委員會委員，有興趣的請留意下學年的相關通告。最後，暑假快到了，祝願各位家長與子女有個輕鬆愉快的假期！



校長的話

從「青春期」看生命的奧妙 二

葉德明校長

上一篇文章我曾提及十一至十八歲青少年在成長過程中，是要經歷一段激蕩的轉變期——「青春期」，今期我想繼續談如何協助孩子從這個「叛逆期」過渡到成為一個有自信和抱樂觀態度的成年人。

培養孩子成為一個有自信的人

「青春期」的孩子缺乏自信心是很正常的表現，一般人認為多稱讚孩子，使他們相信自己有能力；當他們長大遇到挫折時，便有信心去克服困難了。這種看法的背後有兩種假設：一是自信可以令人遇到挫折時更恆毅，二是常常稱讚孩子的能力，可以提高孩子的自信心，讓他們相信自己能夠遇挫不折。可是，很多研究發現這兩種假設均有值得商榷的地方。

一般來說，自信心強的人，工作表現會較佳；自信心弱的人，工作表現則較差。我並不懷疑這見解的可信性，但值得商榷的是，到底自信心是良好表現的因還是果呢？越來越多研究發現，自信心並不能激勵人作出良好的表現，而是得到良好表現時，自信心才會因此提高。其次，在遇到困難和挑戰時，自信心與能否恆毅地克服困難沒有多大關係。亦即是說，即使對自己的能力很有信心的人，也未必能遇挫不折。相反地，很多充滿自信的人遇挫失敗時，反而信心崩潰，表現無助。

很多時孩子有成就時，家長便稱讚他們「你好叻仔/女！」或是「你真聰明！可以處理這些難題！」孩子便馬上知道成績好即是「叻」，而「叻」代表能力強。但是研究指出，稱讚孩子的能力，往往比完全不稱讚有更壞的後果。因為當孩子遇上挫折時，他們便告訴自己：如果成績反映能力，那麼自己成績差，便表示自己的能力低了。我們以為多稱讚孩子的能力可以幫助他們建立自信，但是人生不如意事十常八九，遇上失敗經驗必較成功經驗多，稱讚孩子「能力」強，只會令他們遇到挫折時失去自信。因此稱讚孩子在工作上的努力，才會有效地激勵他們遇挫不折，堅毅持恆。



培養孩子成為一個抱樂觀態度的人

「青春期」驟然增加的性荷爾蒙可使孩子的情緒變得不穩定，有時喜歡父母的呵護，有時卻喜歡獨處；成功時會因自信滿溢而興高采烈，失敗時卻對前途悲觀而意志消沉。因此，培養孩子成為負責任、抱樂觀態度面對生活中喜與悲的成年人，是很重要的。

能做到遇傷不悲當然最好，但每個人畢竟都會遇上悲傷失意的事，負面的思維和情緒是正常不過的反應，抱樂觀和悲觀態度的人分別在於要多久才可以從悲傷中復元。傳統的智慧告訴我們，時間可以沖淡一切，不要去想那些失意的事情，心情便會慢慢平伏，但這些說法只說對了一半。研究指出負面的思維是自動化的，悲觀的人每當遇到外界的刺激，負面的思緒便不由自主地出現在腦海中。

由於情緒往往不由自主，所以我們很難游說帶著負面思維的人揮去他的愁緒。最有效驅走負面思維的方法，莫過於以正面的行動產生正面思緒，藉正面的思緒趕走愁緒，人便容易變得開朗了，而笑就是驅走負面思維的最佳正面行動。父母經常以身作則，教導孩子以微笑應對負面思想，能為他們提供正面氛圍，有助孩子建立正向心理。



有這樣一個故事：古希臘哲學家蘇格拉底有一位性格急躁的夫人。一天，蘇格拉底正在院子和一些學者談論學術問題，突然聽到叫罵聲，隨後見到夫人提著一桶水走來，澆在蘇格拉底的頭上。蘇格拉底全身澆濕，處境十分尷尬。這時蘇格拉底對著客人說：「我早就知道，打雷之後，必定下雨。」大家被蘇格拉底的幽默感染，夫人也轉怒為笑。由此可見，以微笑或幽默應對負面情緒，往往有一定效果。

最近人工智能 AphaGo 對決圍棋世界冠軍柯潔的三場賽事，結果以人類完敗告一段落，可見資訊科技為主導的知識型經濟，正不斷改變人與人之間的溝通和關係。要協助孩子從這個「叛逆期」，變成一個有自信、主動和抱樂觀態度的小天使，父母也要提升自己的學習能力。管教子女時，自己應先學會接納，不加批判，保持良好溝通，放手讓他們選擇自己的夢，就是最佳協助子女渡過激盪「青春期」的方法。

我在今年九月退休，願以舊約聖經依撒意亞先知書第三十章十五節與家長互相勉勵：
你們的得救是在於歸依和平靜，你們的力量是在於寧靜和信賴。



社工的話

與子女逆境自強

學校社工 Ivan Sir

各位家長，當困境來敲門的時候，你選擇如何應對？同時希望子女如何面對？我想在此與大家分享一個生活小故事：

有一日，莎莉放學回家。父親看見莎莉悶悶不樂，問：「你怎麼了？」莎莉說：「上學真困難，交朋友對我來說根本不可能，我覺得我連四年級都撐不過去。」

父親笑了，接著拿出三個鍋子裝滿水，用火將水煮沸。當三個鍋子裡的水都煮沸後，他把馬鈴薯放進第一個鍋子裡，雞蛋放進另一個鍋子，咖啡豆放進最後一個鍋子。

莎莉說：「爸，你在做什麼？」

父親回應：「親愛的，你給予少少耐心吧！」



二十分鐘後，他將馬鈴薯從鍋子中拿出來，然後放在盤子上。接著將咖啡倒進杯子裡。

父親問莎莉：「你看到了什麼？」

莎莉回應：「只是馬鈴薯、雞蛋、咖啡。」



父親說：「女兒，再看仔細一點，馬鈴薯一開始是非常堅硬的，但被煮沸後它變得柔軟無比。雞蛋一開始非常脆弱，只有薄薄一層殼來保護裡面的蛋液，但放進熱水後，它變得很堅硬。可是咖啡豆卻非常獨特，在放進煮沸的水後，它變成另一種全新的樣貌。」

父親問女兒：「那麼你是哪一種呢？」

家長們，馬鈴薯、雞蛋、咖啡都面臨相同逆境，都是「煮沸的熱水」，它們用不同方式面對困境。在生活當中我們會遇到很多事，有如意、不如意。重要的不是每日經歷多少，而是取決於你的態度，如何從逆境中自強。詩人 Robert Frost 寫道：「森林中有兩條岔路，而我選擇了比較沒有人走的那條路，這個決定改變了一切。」我愈來愈相信，人生總有一些困厄的時刻、一些面對岔路的選擇。要是我們能堅強以對，就能在生命的旅程中「改變一切」。

作為家長的你們，多加留意子女面對逆境的時刻，可能是踏入初中新環境、學業適應困難、文憑試失手、考不進大學、社交關係轉差等，但只要在子女跌倒時，多加聆聽，不先埋怨、批評，而是學習用耳朵承載子女的負面情緒。家長們，您們要少操心子女跌倒，反而多擔心他們因為不去嘗試而錯失的機會，信任子女走出屬於自己的道路，與他們從逆境中成長。



家長分享

陳振哲先生
現任家長教師會副主席及替代家長校董

近期一個電視廣告的獨白節錄如下：「人生苦短，確實是至理明言，不過要活得精彩，唔一定要吓吓 say yes，有時要學識堅決 say no」。

在青春無限的中學年代，人生是短是長，似乎與我們作為家長的想法不可同日而語！然而，不論人生是長是短，當中卻有著很多地方需要我們選擇。當我們面對選擇的時候，是唯唯諾諾的「吓吓 say yes」，還是義不容辭「堅決 say no」呢？當然，每個需要選擇的情況都不盡相同。我想面對選擇時，選擇順應服從還是堅決拒絕都不重要，重要的是隨之而來的後果，是否如自己所願。

或者，有人會說事情總有對錯，只要釐清箇中因由是非對錯，選擇便十分清晰了！當然，在大是大非之間，選擇確是顯而易見的。但是，世事又何曾是絕對呢！況且，日常生活中，許多時面對的情況並不是非黑即白的簡單二元對立，而是模稜兩可的曖昧。

生活瑣碎如先穿左邊鞋還是右邊鞋、吃飯是用匙羹還是筷子等等。凡此種種，看來如何選擇卻又真是無傷大雅。然而，此等小事又可曾想過為何自己會如此選擇呢？因為無傷大雅又不影響他人便隨便去做？那麼，為何自己每每都是先穿左腳的鞋子呢？因為習慣成自然？那麼，這習慣又從何而來呢？或者，只是漫不經心的行禮如儀，其實想都沒有想過，隨心而發而已。

確實這些瑣事的選擇並沒有仔細思量的餘地，但是，話得說回來，面對大是大非，又是否會見義勇為、仗義執言？就如面對瑣事般隨心而發，是就說是，非就說非呢？還是顧左右而言他呢？

學期即將結束，暑期期間各位將要面對很多學校以外的處境而需要作出選擇，孰是孰非，深思熟慮，必要時要學識堅決 say no。



正向心理 —— 力量 Strength

郭迪舜博士
新當選 2017-19 家長校董及心理學家

現今這一代，意志力很薄弱。甚麼是意志力？意志力定義為一種面對困難時，表現在行為、思想及感受的一種前進的力量。不是學業成績好，或擁有很多成就，便意志力堅強。很多人不論贏了多少，也一樣輸不起。若然一個人沒有什麼東西可以肯定自己時，他/她也很難有這種向前的力量。

學校裡沒有一個學科是培訓力量的，它可以與學科完全沒有關係，但亦可從學習的經驗中，間接地獲得。然而，大部份的人並不意識到自己擁有一定的力量。研究顯示，只有 1/3 的受訪人士覺得自己有力量。主要有兩個原因：第一，大部份人都覺得自己過於平凡，他們一方面並未發掘自己的財寶和天賦，另一方面總是覺得自己不及人。這是人的天性，筆者雖有博士學位，但也常禁不住羨慕別人比自己成功。每個人都需要找到，並建立一個屬於自己的領域，好好的發展下去。你不用理會別人走的路或潮流興走的路，能夠在你自己這個可以發展天賦的領域上走下去，你就絕對不平凡。第二，我們所生存的文化，是一個只強調弱點和錯處的文化，一個人的力量及優點往往受到忽視和貶低。

我相信「天生我才必有用」。從今天起，讓我們每人，不論你是家長、教師、或同學，每天都在心內高聲喊叫：「我絕不平凡。」。然後，在不同的範疇和領域上努力不懈，尋找屬於你的領域。我敢保證，當你找着屬於自己的領域時，你才会有生命力，才會發光發熱。最後，如果你是家長或教師，要記得一個感到自己角色不平凡的人，才能感染另一人覺得自己不平凡。





活動回望



(1) 敬師日 (2017.2.20 星期一，上午 8:30)

敬師日在家教會、校友會及學生會的協辦下順利完成，場面溫馨。是次活動約有十多位家長蒞臨參與，並送出 43 個頸枕、41 個耳筒和多個生果籃，老師和職員都感謝各位家長、校友與同學的心意和禮物。唯敬師日的反應未如理想，本會下次須加緊宣傳力度。

(2) 中六畢業祈禱會 (2017.2.20 星期一，下午 2:30)

校監歐陽輝神父、葉德明校長和張桂玉女士在祈禱會上分別致辭，而中六學生代表均踴躍分享感受，氣氛感人。家教會更向各位畢業生送贈咭夾作為紀念。各位同學都依依不捨，互相祝福，希望各人考試順利。會後大家拍照留念。

(3) 陸運會家長老師接力賽 (2017.2.22 星期三)

陸運會當日天朗氣清，陽光普照，校長、老師和家長一齊參與合共四隊的接力賽，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。適逢 40 週年校慶，各人均獲贈獎牌作為紀念。為了鼓勵參加者和增加紀念價值，日後將送贈獎牌，希望來年更多家長參加，發揮友誼第一，比賽第二的體育精神。

(4) 家長日 - 家長加油站 (2017.2.25 星期六)

當天有 7 位家長協助製造小食，超過 200 人次光顧，而學生現場沖製咖啡超過 106 杯，雖然較預算為多，但是學生的表現大受讚賞。因為要遷就機器和洗濯設備，日後會考慮播放咖啡拉花錄影片段或現場投影直播，讓更多人士可以欣賞同學的沖製技巧。在此，多謝各位家長委員及義工用心製作多款美食招待本校家長及學生，更感謝各位老師出席支持，雖然當日的天氣寒冷，但無減各位的熱情，活動順利舉行，全部小食及飲品都大受歡迎。希望大家於家長日見過老師及了解孩子在校情況，也能輕鬆與其他家長互相交流，期待來年有更多家長參與。

(5) 聯校講座 (2017.3.24 星期五，下午 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，邀請香港明愛資深註冊社工陳綺玲姑娘主講「辨識青少年精神問題的早期徵兆」，講座內容豐富，家長們反應熱烈，完結時仍與講者討論內容。是次活動出席人數約有 30 多人。

(6) 聯校工作坊 (2017.4.22、4.29 及 5.6 逢星期六，下午 2:00 ~ 3:30)

一連三節的工作坊順利舉行完畢，是次工作坊由明愛社工洪嘉欣姑娘主講，主題分別是「孩子與好習慣有約」、「認識及改善網上沉溺壞習慣」及「提升子女生活管理能力」。參加者都很樂意分享自己的經驗，活動在良好氣氛下進行，共有 8 位家長出席全部三節工作坊，本會已頒發證書給各位以作鼓勵。

(7) 2016-17 年度中六畢業典禮 (2017.5.20 星期六)

第三十七屆畢業禮圓滿結束，感謝校友岑浚傑先生及莊淑怡小姐蒞臨擔任主禮嘉賓及授憑頒獎，他們更分享兩人的愛情及奮鬥故事，令人十分感動。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。本會更送贈 40 周年紀念水晶匙扣給畢業生，藉此祝願他們鵬程萬里，向理想進發！

(8) 2017-2019 第三屆家長校董選舉 (2017.5.31 星期三)

第三屆家長校董選舉，兩位後選人分別為 1 號陳振哲先生及 2 號郭迪舜博士。本會於 5 月 24 日發出投票通知書及選票予家長，家長可將選票交予學生於 5 月 31 日交回學校，或於投票日指定時間內 (08:00-16:00) 親臨學校遞交選票。而點票於同日下午 4 時 15 分在 B106 室進行。選舉結果已於 6 月 7 日的通告公佈，郭迪舜博士為家長校董，陳振哲先生為替代家長校董。

(9) 40 周年校慶感恩彌撒 (2017.7.7 星期五)

為感謝上主對本校的恩寵，現定於 7 月 7 日(星期五)下午二時至四時十五分於學校禮堂舉行 40 周年校慶感恩彌撒，很榮幸邀請了天主教香港教區主教湯漢樞機親臨主持彌撒。

(10) 40 周年校慶晚宴 (2017.7.7 星期五)

40 周年晚宴定於 7 月 7 日下午七時，在旺角始創中心煌府舉行，詳細資料已上載學校網頁。除了校友報名參加外，校方更邀請嘉賓、現任老師及職工出席，並聯絡離任校長、離任家教會主席、退休老師和職員參與。



(1) 結業禮暨頒獎典禮 2017.7.13 (星期四)

(2) 舊書轉售及校服轉贈 2017.7.14 (星期五)

(3) 中一迎新日 2017.8.26 (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/1516PTA1ib.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：	_____