



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2018 年 12 月

主席的話

張配燕女士

我由衷感激在過往及現在一直給予家教會支持及關顧的您，感恩有您們每一位的同在與扶持！

一個人快樂與否，不在於他是否年輕貌美，也不在於他是否高官富有，而在於他是否擁有一種健康的精神狀態、在於是是否擁有一顆懂得感恩的心。

有些人習慣了抱怨，在抱怨中，對自己的幸福視而不見，只知放大缺憾，於是內心充滿怨恨、冷漠、自私和懷疑。這些負面的思想，會蒙蔽人的雙眼，讓他們只看見荊棘，而看不見身邊盛開的玫瑰；會蒙蔽人的雙耳，讓他們聽不見夜鶯的歌唱；會蒙蔽人的心靈，讓他們感受不到生活饋贈的幸福。

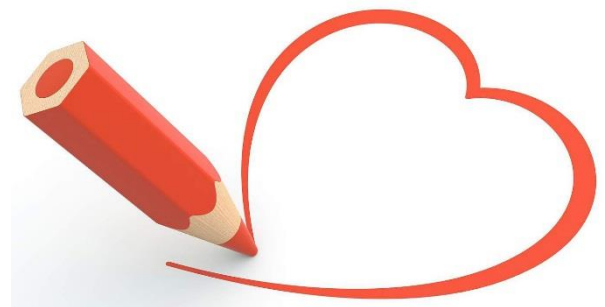
當生活賜給你災難時，請將它當做襯托玫瑰的荊棘，正因為有了它們，當幸福降臨時，才讓我們更懂得珍惜。面對生活中的荊棘，我們仍然要感恩，因為活著就已經是一種幸福了。

「不經歷風雨，怎麼見彩虹？」，人生如果沒有經歷各種挫折與不幸，又怎能「動心忍性，增益其所不能」？

所以，不論生活帶給我們的是荊棘，還是鮮花，不論生活賜予我們怎樣的處境，我們絕不抱怨，絕不嘆息，並存接受與感謝之心。

衷心祝福校長、老師們、家長們、同學們

身心康泰、幸福快樂！



校長的話

賀妙珍校長

各位家長：

首先讓我以一個「堅強大樹」的故事與大家分享身為家長、教師在孩子成長中所擔任的角色，故事的內容如下：

「李先生門前有一塊小地，他種上了數棵橡樹。每天為它們澆水，噴殺蟲劑及施肥。相反，鄰居陳醫生從不澆灌新種的橡樹，且每早用一張捲起的報紙拍打它們。過了十年，一個颱風的晚上，李先生的橡樹弱不禁風，東歪西倒。陳醫生的橡樹卻像石頭般堅實，能承受颱風的拍打，枝葉茂盛，生氣勃勃。李先生向陳醫生尋找原因。醫生說澆水會毀了這些樹，如果澆水，每一棵樹的後代會變得越來越嬌弱。因為用水澆灌的樹的根是如何的淺，而那些沒有澆水的樹的根必須鑽入深深的泥土獲得水分，根深才能葉茂。每種逆境中都孕育著力量，讓種子有更大的裨益。」

我們先要成為「領袖家長」，小孩自會成為「領袖學生」。我們今天能為孩子種下「仁愛、生命、家庭、真理、義德」的核心種子，教懂孩子關愛別人，嚴於律己，寬於待人，多欣賞別人，以公平正面態度待人，以積極務實態度面對人生挑戰，懂得尊重自己及別人，不斷努力提升自己的多元智能，做個「從心出發，知行合一」的恩記人。

身為人母的賀校長，願與各位家長以下面之「種瓜得瓜，種豆得豆」文章與大家共勉之，好能讓我們今後皆能當上「領袖家長」。

種瓜得瓜，種豆得豆

在問責中成長的孩子	學會卸責
在挑剔中成長的孩子	學會責難
在敵視中成長的孩子	喜歡爭鬥
在譏笑中成長的孩子	學會羞怯
在恥辱中成長的孩子	變得侷促
在寬容中成長的孩子	能夠忍讓
在鼓勵中成長的孩子	常懷自信
在讚美中成長的孩子	懂得欣賞
在公平中成長的孩子	常存正義
在安全中成長的孩子	充滿信心
在贊同中成長的孩子	懂得自愛

在接納和友誼中成長的孩子 學會慷慨的愛

願仁慈的天父，祝願各位家長，身體健康！平安喜樂！



社工分享

明愛駐校社工-彭秀麗姑娘(Jamie Miss)

築起心中的橋樑

聽到不少家長的故事，對子女關懷備至，為著子女的健康學業前途，總會早一步為他們安排預備一切，亦萬般叮囑教導，期望子女能循著好的方向成長發展。這般勞心勞力，但往往不得要領，想找個機會好好說話，子女總會快快關上溝通之門，拒諸門外。

反觀中學生的心聲，他們或許有自己計劃與想法，但當問及會否告訴家長時，最多聽到的答案總是「他們不會明白，說了也沒用」，或「他們會反對，不如不說」。有時聽著也覺得可惜，雙方都有著愛與好意，但卻沒法好好傳情達意，弄得誤解加深，關係僵持。

俗語有云「退一步，海闊天空」。或許我們需要靜下來思考一下：

- 1) 每天我們與子女說得最多的說話是甚麼呢？
- 2) 我們會否不經意只傳達了自己的焦慮或憤怒？
- 3) 我們是否充分了解他們為何有這樣的狀態？
- 4) 我們有靜下來聆聽對方的感受嗎？
- 5) 用怎樣的方式、語氣，才能讓性格不同的子女接收到我們的好意呢？

不通則變，既然用同一種方式一百次，都難以改變，倒不如放鬆一下心情，先聆聽一下子女想表達的。他們或許想得不夠全面，甚至錯漏百出，但不必立刻批判。成長需要空間，待一個適當的時機去引導他們，更能看到他們學習反思。



給予家長的小建議：

- 1) 不要在雙方情緒激動時做管教，這時候大家往往會錯重點，亦只會看到對方的不是。
- 2) 家長每天工作勞累，會否將自己的負面情緒不小心發洩在子女身上？先關顧好自己的心靈，釋放壓力，才與子女相處，會有不一樣的效果。
- 3) 親密的關係由美好的回憶堆砌而成，平常與子女多做一些快樂事，談天說地，說說笑話，多作鼓勵，都為你們的關係加分。當需要管教時，才不致於透支所有感情，子女亦會較願意接受教導。
- 4) 清晰設定合理的規矩與界線，例如歸家的時間、家規、對學業的要求等，有方向而不致偏離正軌。其他的事情可有商有量，或給予空間選擇，子女才能發展出獨立而自律性。
- 5) 子女開始有自己的獨立思考能力，教導時要讓他們明白背後的道理，才會真心的學懂，成為自己的價值觀。

從孩提時代至今，回想子女於不同的成長階段，家長一直不斷共同學習和成長。於中學階段的子女，除了生活起居照顧外，更需要父母為他們築起連繫雙方心中的橋樑，才能共同面對長大成人的種種困惑與挑戰，成為子女心靈最後的避風港。

家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

蔡麗婉同學

中學六年寒窗轉眼就過，經過了「一試定生死」的文憑試後，覺得自己彷彿完成了一項人生壯舉。然而，若同學出生於並不富裕的家庭，在文憑試前後數年，經濟問題亦可以帶來不少於學業的壓力。以下分享少許紓緩經濟壓力的方法，望能幫助家境拮据的同學們，讓同學不會為此耽誤學業。

中學時代的經濟壓力主要來自一年逾千元的書簿費，以及大大小小的雜費，如參加活動、堂費、校服、文具的支出等。而在兩年半高中生涯結束後，則要繳交二千至三千餘元的文憑試考試費。有需要的同學可向政府申請書簿津貼及賽馬會全方位學習基金，兩者分別資助同學書簿及參與活動的費用。中六同學則可視乎需要向校方申請考試費半免或全免（可向班主任或校務處查詢）。

即使成功爭取了大學學位，亦會有各種支出。JUPAS 放榜後，同學需繳交五千元留位費，若不在限期前繳交，便會視作放棄學位。暑假或開學後，則要繳交上半年學費。而入學時，迎新營（即「O-Camp」）的費用數百元、學生會會費、購買手提電腦、交通及三餐的支出，亦不易解決。

除了繼續申請政府資助（如學生資助及車船津貼），同學亦可考慮申請各種獎學金。不同的獎學金會資助同學不同範疇的支出，如留位費、學費、生活費等。值得一提的是，獎學金並不是成績優異的同學「專屬」，獎學金負責人亦會考慮同學的家庭狀況、社會服務參與度、其他才能（如音樂、體育等）。大部分獎學金都設有面試，讓負責人充份了解同學的能力及需要，而非以成績決定一切。同學可留意校方宣傳，我亦非常鼓勵同學主動向校方提出需要，社會上有比同學想像中多的有心人士給予同學們幫助。

在此亦感謝家教會給予我寶貴的機會獲取 18-19 年度家教會獎學金，以及在中學生涯中，幫助我渡過難關的老師們。最後，希望同學順利入讀心儀的科目，前途錦繡。

家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

鍾哲翟同學

在去年的 DSE 文憑試中，我有幸考獲令人滿意的成績，成功獲香港中文大學物理系錄取，考入心儀科目---- 為期四年的理論物理精研課程。

就讀中學，最明顯的目標當然是為將來鋪路，簡單點說就是入大學。我在中三選科當年，目標已經是相當明確：我對科學有著濃厚的興趣，故此選擇物理、化學及生物學為我的選修科目。此外，我亦考慮到自己喜歡數學，所以亦選擇了數學科延伸部分的單元二，簡稱 M2。

我認為，中學生涯之中的學習，最緊要是要有自己的目標：不論是要入讀哪一所學院、在哪一科要取得佳績也好。這些目標並不是老師、家長或朋友為你而定的，而是學生自己要實行的。在高中的三年，我碰見過很多迷途的同學：他們並不知道自己將來的去向，到了最後一年，只知道自己要考好 DSE，待 DSE 成績出爐後才以自己的成績為自己的將來作決定。我不反對這種做法，只是若果同學一早已定清楚自己的目標，執行起來會方便得多。不少大學的科目有自己的一套計分方法。例如理學多數著重數學、物理、化學及生物學等科目，而商學院的課程多數著重經濟等科目。同學宜以心儀科目的收生準則，為自己訂立 DSE 考試目標。

若然同學們已經有了自己的目標，又該如何實現它呢？我相信任何的考試也需要同學付出努力，才能獲得理想的成績。不是說努力就一定會有佳績，但不努力就一定不會有佳績。故此，讀書的方法是十分重要的一環。以理科為例，課本之中的內容只需要理解，便能輕易地獲得高分。這些內容最忌死背。

我在完成學習 DSE 範疇內的内容後，便開始做練習及過往的試卷。當然，做試卷時最好模仿考試時的狀況，盡量計時及避免翻書本。說實話，做每一份試卷也是與時間競賽的機會，我亦十分享受當中的刺激。同學們亦可以報名參加模擬考試，嘗試接觸不同的環境及試題。

總括來說，考試並沒有一套必然成功的方法，很多時候是需要靠學生自己摸索一款最適合自己的學習方法，再將學得的知識應用於考試當中，才能取得成功。希望各位同學找到自己的目標，享受學習和考試的過程，亦祝同學考試馬到功成，考獲佳績，最後能夠入讀理想的學院及科目。



活動回望

(1) 結業禮暨頒獎典禮 (12/7/2018 星期四)

一個學年的終結，一分耕耘一分收穫，藉此嘉許獲獎的同學們，於過去一年在不同範疇所付出的努力和堅持，今天獲得大家的肯定和讚賞，為理想和目標繼續努力。

(2) 舊書轉售和校服轉贈 (13/7/2018 星期五)

教科書轉售售價不可超過原價三成，價格劃一避免混亂；校服若不稱身，過短或過窄，可轉贈其他合穿的同學。這兩項活動均可節省資源及環保，一舉兩得，多謝家長們及同學們踴躍支持。

(3) 中一迎新日 (1/9/2018 星期六)

透過迎新日，讓中一新生家長認識學校、家教會、學校安排及學生事宜等；歡迎新生家長加入恩記大家庭，期盼對這個家有親切感和歸屬感。

(4) 陸運會家長老師接力賽 (28/9/2018 星期五)

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。校長、老師和家長齊參予接力賽，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。

(5) 家長講座 (5/10/2018 星期五)

邀請資深及經驗豐富的講者與家長分享，是次主題為<機不可失>。講座內容豐富又實用，使家長們獲益良多，從中了解如何讓子女善用時間及資訊科技，以取得生活上的平衡。

(6) 2017-2019 年度家長教師會周年會員大會 (29/10/2018 星期五)

周年會員大會一致通過 2017-2018 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兩位文憑試成績優異生，同時頒發感謝狀予義務法律顧問、義務核數師及家長義工，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，大會也成為家長與學校溝通的橋樑。



活動預告

- (1) 敬師日 (15/2/2019)
- (2) 中六畢業祈禱會 (22/2/2019 星期五)
- (3) 家長日 - 家長加油站 (2/3/2019 星期六)
- (4) 家教會旅行 (4/2019)
- (5) 2018-2019 年度畢業典禮 (25/5/2019 星期六)
- (6) 結業禮暨頒獎禮 (12/7/2019 星期五)

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：_____