



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2019 年 12 月

主席的話

張配燕女士

各位家長：

恩主教書院家長教師會轉眼已是第十五屆，新一屆教師及家長執委將秉承過往的宗旨，齊心合力為學校服務。期盼各位家長繼續支持及幫助，因為您們付出的一點一滴，代表著對恩記孩子們的愛與關懷。

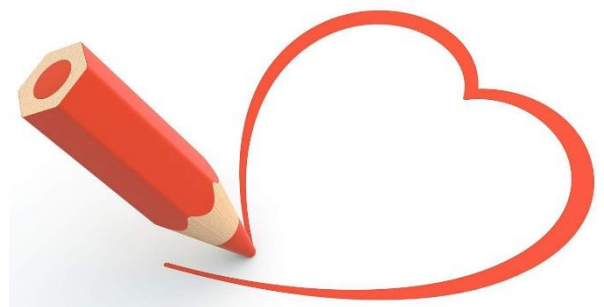
我們恩記大家庭中的每個孩子，都有獨特氣質、優勝之處、可愛之處。在這特別的時刻，我希望能夠擁抱他們每位，跟他們說聲：「孩子，我愛你！」。身為人母，我深信父母定會疼愛孩子，善待、保護及尊重他們。

人一出生，就需要一個家，這個家就是孩子的藏身之所，安心之地。在父母的蔭蔽下健康成長，成為一位擁有思想、及懂得如何待人處事的大孩子。

家中有父母，有兒女，家庭由不同成員組成。隨著兒女成長，意見或會不一、各有想法。但唯一不變的是親情及愛。有了愛，這個家才是一個有靈魂的家，有忍耐能包容、有關懷能尊重，這樣才能成為孩子的容身之地、安居之所。

作為父母，養兒育女絕不是易事；為人父母，善導兒女，不妨退一步海闊天空。世事變化無常、無人能掌控；身為父母、要珍惜那份血濃於水、不可分割的骨肉之情。

藉此獻上真摯誠懇的祝願 — 恩記大家庭裏的每個小家庭，父母及子女都以愛相待、互相關懷、彼此包容扶持。



校長的話

賀妙珍校長

各位家長：

「明達人的心尋求智識。」(箴 15:14)

學校為推廣閱讀，校園每層都設有漂書架，放上不同類型的英文圖書讓同學自由索取閱讀，並為書籍評分，寫下感受。那些英文漂書，名副其實，是由澳洲或美國波士頓的有心人將英文書收集好，再由恩人免費船運過來的，目的是讓更多學生藉著閱讀，提升語文能力，擴闊視野。

一年一度的恩主教書院大型書展是學校的一大盛事。去年，為期三天半的書展總銷售額高達 18 萬元，累計入場人次 1500 人。我們辦書展旨在學生能先「覓書」，然後「閱書」，最後能

「說書」，將書本所學化為其知識。學校於三年前開始籌備週年書展，每一位老師都積極參與介紹好書，三年下來已累積了 39 位老師，一共推介了 62 本圖書，與同學分享閱讀心得。除此之外，我們亦薪火相傳，逐步引入恩記人一同分享好書，當中當然包括我們的家長。在此特別感謝家長執委今年亦為我們推介了一些好書，家校合作地培養同學閱讀興趣。



開幕典禮大合照

本年度的週年大型書展於十二月十一至十四日舉行，主題為「推開探索之門，尋找真理之光」，重點推介推理及科幻小說。書展正式開鑼之前，我們一如既往舉行了多場閱讀講座和作家講座，邀請專家或作者到校向學生推介好書，分享閱讀之路及寫作技巧。本年度學校有幸邀請到香港推理小說作家徐焯賢先生和陳浩基先生，暢談他們的創作歷程；及本港著名推廣閱讀人士范建梅老師和鮑國鴻老師，與同學介紹各類好書，分享閱讀方法。

今年，我們邀請了 12 位小學校長，撥冗出席書展開幕典禮。他們分別為：林村公立黃福鑾紀念學校陳喜泉校長、港九街坊婦女會孫方中小學盧秀枝校長、保良局田家炳小學陳詠賢校長、大埔舊墟公立學校（寶湖道）葉億兆校長、保良局田家炳千禧小學陳寶玲校長、大埔循道衛理小學李綺琮校長、三水同鄉會禰景



賀校長與各小學校長合照

榮學校李小寶校長、新界婦孺福利會梁省德學校韋伊凌校長、大埔崇德黃建常紀念學校陳愛英校長、德萃小學朱子穎校長、新界婦孺福利會基督教銘恩小學何彥輝校長及大埔官立小學鄭玉清校長。此外，我們更邀請了校友鄧俊傑先生出席，特此感謝鄧先生在過去一年贊助學校校訊及相關刊物印刷，身體力行回饋母校。

「恩主賜福傳千里，書香飄溢滿校園」。我們希望藉著週年書展，打開同學閱讀心窗，擴闊視野，與不同作者交流，增廣見聞。



修和與青少年子女的矛盾和衝突

父母與青少年的相處，或多或少會遇到一些困難。青春期的子女正邁向成人階段，他們變得更想獨立，家庭的互動也因而改變，甚至導致親子衝突增加及家庭和諧受損。有人將處於青春期的少年比喻為活火山，那麼父母就如住在火山外圍的居民，需要時時提高警覺，否則家庭氣氛可能隨時被爆發的岩漿弄得充滿灰燼。對父母來說，2019 年相信是挑戰分外沉重的一年。

宣示立場的表達不利溝通

談到如何化解父母與青少年的矛盾與衝突，尤其在溝通中宣示不同立場的處境，我們就得首先理解：不同的經歷，會引申不同的個人立場。然而正因為每個人的經歷都值得尊重，所以當任何人以宣示立場作為溝通時，在他的角度下都是不容質疑的。我分別聽過家長及青少年的分享，他們均形容不同立場的對方是「太偏激」或「唔顧人」，這種指向對方的評價，往往令彼此的隔膜加深。

認清自己的內在情緒

面對子女堅定的立場，父母會容易感到擔心或憤怒，因而急於改變子女。這些憤怒和擔心，指向的往往是子女的前途和他們的立場或行為可能引致的危險。在矛盾出現時指向他人的溝通方式定會令對話停留在對罵或「我迫你走」的模式中。若家長停下來用心感受一下，當子女向自己宣示與你不同的立場，突顯出大家之間的矛盾時，其實家長在個人層面所感受的，更可能是自己對社會現況或與子女相處上的無助感所產生的難過的感受。礙於一般人也難於接受個人層面中比較脆弱的感受，這方面的感覺經常在親子相處的衝突中被忽略。然而，若家長越能真誠接觸自己內心的無助感覺，覺察到內在的情緒，就越能鎮定地面對與子女的矛盾與衝突。

信任與理解

從衝突到啟動復和，必要的條件是相信對方也願意復和。父母若在激烈的衝突中指責子女是「自私」或「不孝」等，都必成為親子關係中關鍵的傷害。父母要相信子女即使在行動上不理會父母的反對，他們的內心也必有掙扎。他們即使身不在家，也肯定會記掛父母。父母若能嘗試理解他們內心可能正處於無路可走的處境，就會明白子女同樣感到無助。

平等的關係

在平等的關係基礎上啟動復和。父母若願意放下身段，將情緒與尊嚴劃分得清晰，肯定自己是問心無愧地愛子女，也信任子女會愛自己，甚至可以在復和時暫時不自辯，首先去承認衝突中曾有說話傷害過子女，相信火山少年的心也會較為軟化。

看顧慮為人生的際遇

請選擇看今日的矛盾與衝突為人生際遇中的一個經歷，而不是終點。子女都在觀察父母如何面對挑戰，作為他們怎樣成為一個更好的人的借鑒。我盼望各位父母願意為愛子女多行一步，走進他們的世界，以您面對現今處境的態度感染他們的生命取向。

家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

吳麗兒同學

我衷心感激家教會頒發 2019 年家教會卓越成績獎學金予我，並給予我一個寶貴的機會，在此分享自己的讀書心得和各方面發展的經驗。

學習最首要的就是調整自己的心態。讀書必不可失的就是求學精神。如果視讀書為負擔或只是僅僅為了滿足其他人的期望，這樣很難可以在學習方面獲得成就，因為當你遇到難題的時候，沒有動力驅使你鑽研答案或了解更多相關的訊息，因而這些人往往遇到難題就會放棄，導致學習的進度原地踏步。倘若我們把學習視為自己的興趣或由衷地追求學問，自然有動力想去發掘更多相關的知識，不但能打好根基，又能增進自身的學問。因此，求學精神在學習中是必不可少的。

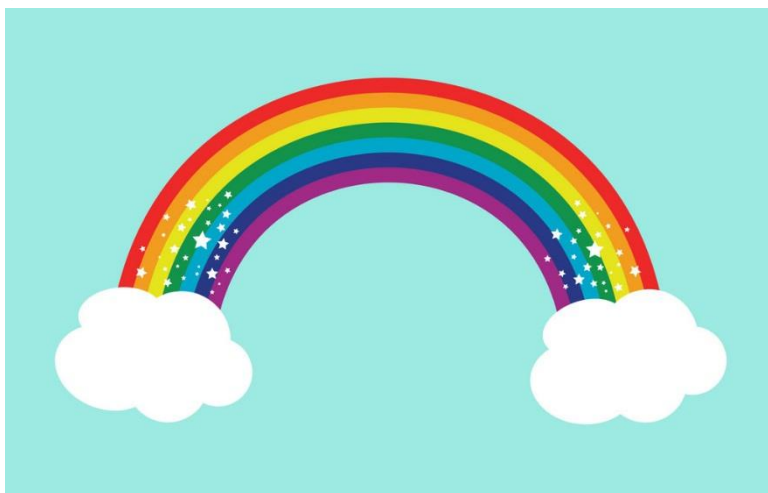
有了認真向學的心態後，我們就要好好計劃自己的學習方向。每個人也有不同的天份和興趣，切記不要因為大眾的選擇而埋沒自己的天份。因而，我們可以先設想有興趣的工種，再考慮相關工作的要求，從而在中三或大學選科時，選擇合適的科目修讀。繼而，為自己的學習定立目標，定立目標的用意是適時檢視自己的學習進度和鼓勵自己學習。而目標就要適度，假如設立的目標過高，就會引起反效果，為自己不能達到目標而沮喪，更加無心向學。假如設立的目標過低，很容易達到後就自滿而懈怠。因此，目標要適度而能夠提供動力予自己學習，自然做事就能事半功倍。

最後學習的關鍵就是持之以恆。古語有云：「不積跬步，無以致千里」，學問不是一朝一夕就能充份掌握的，而是經過歲月累積下來的。因而，考試前臨急抱佛腳是徒勞無功的，一定要定時複習自己所學過的知識，一來培養學習的習慣，二來鞏固已有知識，更甚的是能夠達到「溫故知新」的境界，確保自己對課題有深入的了解和掌握。

以上就是我對學習的分享，而學習不只讀書一種形式，任何知識也能夠學習，最重要的是同學能夠找到自己的方向和目標，一一向前邁進。因而讀書以外，我們大家都有太多方面要繼續學習，所以以下將會分享本人其他學習的經驗。

踏足社會，學歷是其中之一的條件，有比學歷更重要的就是待人處事的態度。而這種態度是不能在書本知識中找到，而是需要大家累積和其他人相處的經驗。

這方面，學校提供了不少的機會讓同學學習。而我有幸在中四和中五的暑假獲得了社工和會計的實習機會，確實



獲益不少。在此，容我向各位分享我的經驗，在現實的公司裡和學校裡有著很大的分別。在學校裡，校長、老師們都會呵護著同學，令同學在一個被動角色下學習，但是在現實中，工作環境裡所遇到的人就不一定會手比手去教導同學，反而同學要擔當一個主動積極的角色去學習，遇到難題也要自己去尋求解決方法。除此之外還有種種的體悟，我才能在兩次的實習中獲益良多。明白到個人是要為自己的言行負責，因為你的言行是會影響到其他人，在現實中是沒有人處處體諒和呵護你，因而做事要小心謹慎。再者，課本所學的知識就是專業的技巧，而這種技巧只是佔工作的少部份，更多的是溝通技巧、解難能力、構思能力.....因而，除了課本的知識以外，我們還要透過不同的活動去學習不同的能力和完善自己。

「讀萬卷書不如行萬里路」，此言不假，希望各位都能明白學習不只於讀書，還有很多知識需要各位學習。祝願大家都能找到自己的目標和方向，並為此努力學習。最後，我想再一次感謝校長、各位老師和家長教師會的成員不辭勞苦地為恩主教書院和同學付出，關愛同學，作育英才。

家教會卓越成就獎學金--獲獎同學分享

李承濤同學

大約中三的時候，我自己定義了「三項中學生生涯必做之事」——讀書、籌備學生會、交到知心好友。讀書一項當然無容置疑，其次如果有一班志同道合並有責任心的伙伴，我亦非常推薦組織學生會。至於最後一項，我總覺得中學普遍是結交知己的好機會了，到了大學，我總是覺得與旁邊的人有些距離。大概是因為中學時期認識的朋友，做甚麼都會在一起，我們一起笑，一起哭，並且一起奮鬥。而過了這時期，我們所結交的朋友，往往是這邊跟你聊聊，那邊跟別人談心，再那邊跟別人去玩，實難以交心。

師弟妹們對「訂立目標」早已耳熟能詳，但學校老師很多時說的訂立目標，是學業上和成績上的。學生最常做的是努力讀書，但它的意義不一定拿高分、拿好名次。努力讀書，對你的意義可以是為了未來生活無憂；可以是追求至高的智慧；也可以是為了報答父母恩師。找到意義，從而決定目標，便算是訂立了真正的目標。而學校除了授業解惑，還可以教你訂立正確的目標，不作反道德法律、損人利己、不擇手段之事。而目標可以有對錯，但意義無分黑白，只要找到便「得道成仙」。學校教得了你訂立正確的目標，卻教不會你訂立真正的目標，因為你的意義只能由你來領悟。

我當了六年中學生，意義是甚麼呢？請容我細細想想：

中一、二的時候，初來乍到，我沒有目標，所以我這兩年空空如也，也可能是年代太久遠，忘了。由中三開始，自從我拿到了全級第一，就開始無法放手。得不到多麼好，當得到，人總是害怕失去擁有的事物，我亦害怕。當時受到大量武俠、玄幻小說的薰陶，其中「天下第一」，「凌天之志」之類對我影響至深，可能有人會想，第一永遠只有一名，立於巔峰的永遠只有一

小撮人，太難了；我當時會想，站在巔峰的人雖少但仍存在，那為何不能是我？考試全班只有一個人合格，那我就要做那一人。這是絕對的自信，這是我當時的信念。平日放學後完成所有可成功課，有默書測驗的話提早幾天溫習，逢假期溫習八小時，早睡早起(朝六晚十)，不打機不IG不FB，日日如是。不及很多真正的讀書人瘋癲，但也足夠支撐我的成績。我自認非天才之類，唯有將勤補拙，而我從不補習，花錢補習倒不如花錢買更多更多的作業練習。

不得不說，這些年的努力幫助了我，但追求卓越的同時，伴隨著是無盡的壓力。極端的害怕出錯、極端的害怕失敗、極端的害怕讓人失望。只是一介凡人怎可能一直是第一，事實證明，這些年中我也時常有失敗，有出錯。每次失敗令我自責、沮喪，並轉化為更大的壓力。這是個無休止的夢魘。後來，我有了新的信念，我稱它為「輪盤理論」。有人說：一分耕耘，一分收穫從來只是童話。亦有人說：努力多少，最後成敗卻取決於運氣。我認同這些說法，也確信運氣一說，所以在經歷失敗後，我在想：我這樣努力到底為了甚麼？我找到了答案。試想像一個俄羅斯輪盤，上面可以有無數小格，雖然不是每一格也有機會中獎，但努力可以增加中獎的機會。假設起始中獎機會只有百分之一，不努力的話，以百分之一的機率當然難成功，但隨著努力，中獎機會可以變成百分之十、二十、三十。即使最後成功與否仍由運氣左右，但努力增加了成功的機會。而且，若我的努力足以把所有格數都變成中獎格呢？於是，我找到新的動力去奮鬥。

所以，六年裏我的心態得以轉變，我認為是得到昇華了，這是中學生涯對我而言最大的意義，不過這只是我總結過去才得出的意義，已經來不及訂立甚麼目標了。希望你們不是從這方法找到意義的，你們需要的是展望而不是回看，你們需要的是找到未來奮鬥下去的意義，愈早找到意義，便能愈早確立真正的目標，向目標邁進的路才愈有樂趣。

當然，沒人說意義只能有一個。我也有我的意義驅使我繼續努力奮鬥，但我不會跟你說，我只能說一開始是沒有的，也是之後漸漸才有的。意義是獨屬於自己的，不需要參考且不能複製，每個人的意義都由際遇、環境、性格構成，獨一無二，全憑自我，前提是你找得到。

祝你們早日找到你們的奮鬥意義。



活動回望

(1) 結業禮暨頒獎典禮 (12/7/2019 星期五)

為表達家教會對學校的支持，家教會代表參加了一年一度的結業禮，並頒發獎狀予得獎同學。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，希望各位同學繼續為理想和目標而努力。

(2) 舊書轉售和校服轉贈 (15/7/2019 星期一)

家教會每年都會舉辦校服轉贈及舊書轉售活動。這兩項活動既環保又能幫助有需要的家庭，多謝家長及同學們踴躍支持。

(3) 中一迎新日家長講座 (24/8/2019 星期六)

我們藉着中一迎新日，向中一新生及家長介紹家教會，並歡迎新生家長及同學加入恩記大家庭，期盼各家長支持學校及家教會，增加新生對學校的親切感和歸屬感。

(4) 家長教師會周年會員大會暨家長教師交流會 (18/10/2019 星期五)

在周年會員大會當晚，家教會進行新一屆家長執委選舉及新任執委會就職典禮，並通過 2018-2019 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、教師及家長執委及家長義工，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。期望家教會繼續成為家長與學校溝通的橋樑。

(5) 陸運會家長老師接力賽 (24/10/2019 星期四)

在一年一度的陸運會，我們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，比賽過程激烈，彼此盡力爭勝，氣氛緊張又熱鬧。

活動預告

- (1) 敬師日 (12/2/2020 星期三)
- (2) 中六畢業祈禱會 (21/2/2020 星期五)
- (3) 家長日 - 家長加油站 (22/2/2020 星期六)
- (4) 家教會旅行 (4/2020)
- (5) 2019-2020 年度畢業典禮 (23/5/2020 星期六)
- (6) 結業禮暨頒獎禮 (13/7/2020 星期一)

外借書籍

借還方法：

- (1) 登上本校網頁選取：

<https://bit.ly/36qPIF2>

(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：_____