



# 恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊 <http://www.valtorta.edu.hk>

2021年12月

## 主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人：

大家好！我是新一屆（第十六屆）家教會主席--Sandy Chan 劉太。我非常感謝歷屆執委們所付出的努力和無私的愛；特別是受疫情的影響下，遇着很多困難及未知的變數，真的非常感激大家齊心一致的努力、付出及堅持；我們會秉承他們的愛心繼續為大家服務，繼續做好家校合作，支持恩記這個大家庭！

在疫情中，我們能為孩子做什麼呢？我們如何可以了解孩子更多呢？如何能堅守自己的信仰呢？這些真的很值得我們反思！

疫情雖然仍未過去，但我深深感受到家、校、堂區的同心合力和愛的力量，正如若望福音第十五章十二節所說的「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」

在家校合作方面，為了讓恩記的孩子們可以順利恢復全日上課，特別感謝在校長、老師和家長們不斷的努力下，所有教職人員和學生接種疫苗率高達七成，讓孩子們在疫情下終於重拾正常和開心愉快的校園生活。

在學校方面，經過校長及老師們的努力，不斷為孩子們爭取越洋飄書，在校內每一個角落都增設閱讀角，方便學生取閱，提升學生的閱讀能力；衷心感謝校監、校長和老師們有著堅毅、創新和求進的精神，不斷改善學校設施、美化校舍，為學生們優化學習環境，包括：STEM房、圖書館及一樓有蓋操場，讓學生們能在舒適的環境中學習，並為校園營造更好的學習氛圍。

在堂區方面，神父和修女們也會與學校時刻保持緊密聯繫及溝通，並會關心師生和家長們的需要，從而作配合，互相支持及代禱，從愛德中彼此聯繫、關愛及尊重！

正如恩主教的校訓「知行合一」一樣，當我們見證孩子們在短時間內成長，我深信大家也想健康地成長，接受優質的教育，讓他們有著知行合一的力量，堅持的努力求進，不斷創新。就讓我們重新出發，走出疫情的陰霾，繼續為我們的孩子們共同努力，主佑大家！

今年也是恩主教書院四十五周年校慶，特別有意義，我藉此祝願校譽日隆，主恩滿溢，繼續在教育界發光發熱，培育莘莘學子！願仁慈的天父，永遠保守及護佑恩記這個充滿愛的大家庭！天主保佑！感謝天主！



# 校長的話

賀妙珍校長

## 承傳恩澤 力臻至善 四十五載恩主微風情常在 培賢樹人知行合一育英才

感謝仁慈天父四十五年來，對恩主教書院的庇護，讓我們的小幼苗茁壯成長，成為今天屹立在培賢里的參天大樹。我們深信天主必然祝福我們無窮的將來，讓我們繼續栽培品學兼優的恩記「領袖學生」。

### 辛勞麵包神父 孕育恩記孩子

創校校監四十五年前實現了他的「二十年成立恩主教書院的夢想」，他由40歲開始靠每晚焗製麵包儲備基金建立恩主教書院，耗盡二十年歲月，六十歲時終夢想成真，在大埔設立了唯一的一所英文男女天主教中學。

### 感恩慶祝活動 文字繫情匯友

感恩我們新舊教師團隊四十五年來為孩子辛勞的付出，不僅教導我們孩子熱愛生命，關愛家庭，努力學習追求真理，更教導他們克盡己責，好讓日後成為具義德的良好公民。

這兩年疫情嚴重，然而在天主的保守下我們已可順利全面復課，讓孩子可重回校園，享受與同儕的快樂中學生活。我們的動態慶祝活動也可順利進行。如：

- ① 2021年7月12日四十五周年啟動禮，在布尊和神父及校監吳慧思律師主持下，為我們的慶典揭幕。



- ② 2021年9月3日在學校禮堂舉行了隆重的四十五周年感恩祭。我們榮幸邀得天主教夏志誠輔理主教，布尊和神父、梁達才神父、高旭神父和周偉文神父共祭，更祝聖了圖書館、STEM房、歷史長廊及明心禮堂。



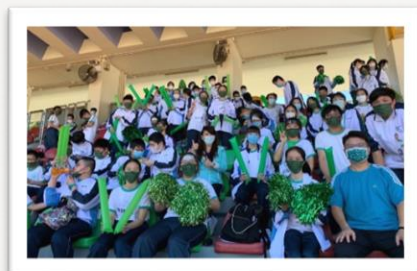
- ③ 四十五周年校友會舉行了「愛回家」。活動於2021年9月18日學校禮堂順利進行，當天出席校友共62人。「開拓前路分享會」及校友相聚日將於2021年12月11日舉行，讓更多校友回母校與我們分享他們的成就。



- ④ 四十五周年恩主教書院助學金籌款於2021年6月23日至6月25日進行，籌得款項\$9667。2021年12月8日至12月11日將進行第二次的籌款。



- ⑤ 四十五周年陸運會順利於2021年11月10日在大埔運動場舉行，因疫情闊別一年的陸運會在一片歡欣聲中舉行，今年我們邀得區內七位小學校長出席，出席校長包括劉敏怡校長、梁志文校長、陳寶玲校長、蔡惠儀校長、李小寶校長、鄧依萍校長和陳家偉校長。



- ⑥ 四十五周年全方位價值教育日更是我們恩記一家人共慶歡樂的一天，全校師生同往迪士尼樂園參與全方位價值教育日。



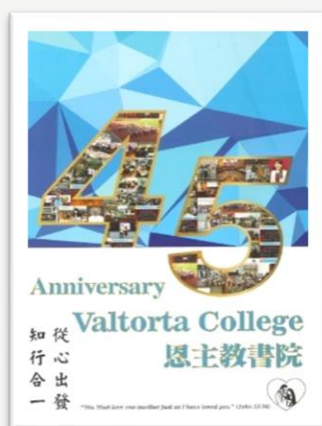
- ⑦ 四十五周年書展暨四十五周年科學及科技習作展於 2021 年 12 月 8 日至 12 月 11 日於學校禮堂進行，今年我們榮幸邀得六位小學校長出席書展開幕禮，出席校長包括陳淑儀校長、楊楚傑校長、劉敏怡校長、高思敏校長、陳家偉博士和蔡惠儀校長。

## 文字繫情匯友

- ① 四十五周年標誌，蘊含五大核心價值。四十五周年標誌設計比賽，選出中四丁班吳佩晴同學作品，作品將天主教五個核心表露無遺。校長代表學校與學生鄧穎琳一起製作粉彩畫，表達師生同行。家長教師會代表家長與校長、老師一起製作粉彩畫，也表達了家校同行，共建恩記美好家園。



- ② 四十五周年特刊，在老師們一起參與下，已於 2021 年 9 月 3 日誕生，把四十五年的發展匯聚其中。



and fell in love with it.  
to rebuild the village as a holiday

③ 四十五周年歷史長廊，正是讓我們感謝歷屆校監、校長及教職員為孩子無私的付出。



④ 流金歲月四十五載及歷屆畢業生照片的記憶棒記載了恩記大家庭的美好回憶。



⑤ 各項慶祝四十五周年的靜態活動，為我們留下了重要的歷史印記。

感謝天主！過去、現在及未來繼續祝福恩記大家庭的學生、家長及教職員。感謝桑得嵐神父辛勞建立的恩記，感謝歷屆校監、校長及所有教職員辛勞的付出。願我們恩記「承傳恩澤，力臻至善」，百尺竿頭，更進一步。



## “ 社工的話 ”

駐校社工-王敏鴻先生(Matthew Sir)

大家好，我是新來的社工 Matthew Sir，有些家長會稱呼我為王 Sir。我閒時喜歡打羽毛球、遠足及不同的戶外活動，如果大家有興趣歡迎在學校假期期間，一齊衝出大埔進行戶外活動呢！我會逢星期一、二、四及五都留在學校，歡迎各位同學在上述時間前來 A102 室找我談談天、玩樂桌遊、分享心事等。

我和各位中一同學一樣，慢慢熟習校園的環境，逐步認識每一級的同學，去適應這個的校園環境及生活。除了中一同學需要適應外，相信開學這幾個月，每位同學都正面對「新的適應」，就是全日上課。學校於十月中已恢復全日上學的安排，對於一眾的學生來說，他們也是重新適應這個「新措施」。因為疫情的關係，所有學生都使用網課學習快將一年來，他們都逐漸習慣透過電腦螢幕去吸收課堂知識。我聽不少學生表示，他們認為網課有礙他們的學習進度以外，還有礙同學們跟朋友建立關係的機會及時間。當十月恢復全日上課後，有不少學生都出現了各種各樣的適應問題，例如：朋輩相處、使用手機/電腦情況而致的家庭衝突、疫情打擊下引致的家庭經濟壓力等等。其實在處理學生的不同情況上，需要學生的配合，家長們的協助、老師的觀察及社工的關心及跟進，有賴多方面合作才能把問題逐步迎刃而解，讓學生可以如常生活及上課。

在處理學生的情況時，有不少的家長都反映不懂得如何有效教導子女，有時也不懂得如何跟青少年談話，令他們在管教子女上束手無策。有見及此，我想推介這一個 YouTube 平台給予各位家長觀看。這個明愛學校社會工作服務的家長網上教育平台，目的是透過不同短片讓一眾的家長了解青少年的心底話，也講解如何「拆解」時下年青人常見遇上的問題。每年也會在不同時間進行家長教育的直播，讓一眾的家長了解及認識時下青少年的情況及處境，並可以在平台中即時留言向嘉賓提問。

的確，青年人的情況及遇到的問題真的是天天不同、各有特色。作為成年人的我們，縱使我們看了多本書籍、多段短片，有時也不知道如何應付學生、孩子的需要及情緒。當我們遇上困惑、懊惱時，就向不同人士尋找協助。我們一起學習聖經所載：快的聽，慢慢的說。一同嘗試先聽聽學生的需要及情緒，才慢慢地回應他們的想法。

家長網上教育 YouTube 頻道

<https://reurl.cc/dVMK2z>



# 應屆家長執委會成員

## 自我介紹及對學校的感謝語錄



2021年夏，小女終於升讀中學一年級，開展新的旅程。而我，亦因對參與學校校務的興趣和老師的推薦，成為本校家長教師會副主席，開展新的工作，協助制定家長教師會的活動和會務。我本人亦是恩記人，適逢今年是恩記45周年的大日子，我祝願母校繼續發揚「知行合一」的校訓，培育更多優秀的人才！

副主席 羅錫麟先生

大家好，我係PTA司庫Kitty。時間過得好快，好榮幸本人能夠第三年為恩記呢個開心嘅大家庭服務，而且今年學校已經踏入45週年，亦陪伴好多家庭一起成長，好感恩可以同大家分享我對學校嘅小小心聲，我相信恩記將來會繼續陪伴更多家庭成長。大家加油呀！

司庫 屈世鳳女士



各位好，我是4D班葉晴雅爸爸，亦是恩記人。適逢恩記45周年有幸成為家教會秘書可以為這個「家」出一分力感到莫名興奮和恩惠。

秘書 葉壽年先生



## 自我介紹及對學校的感謝語錄(續)

從二十多年前的恩記畢業生，到今天加入恩記家教會，恩主教書院踏入四十五周年。不但校舍大了，教室也更臻完美，令學生可以在更美好，設備更齊全的環境中學習，相信我們的子女必定可以更愉快地茁壯成長。感謝校長以及所有教師，工友的努力，你們的付出，我們是可以看得見的，多謝！

秘書 劉見榮先生



在疫情肆虐下，大家的生活或多或少都受到影響。我希望香港能盡快走出疫情，大家可以回復正常生活；學校亦可以舉行一系列嘅活動，讓一眾恩記人可以慶祝。祝願恩主教書院繼續薪火相傳，作育英才。

活動策劃 蘇俊華先生



大家好，我係 3B 柏熹媽咪，大家可以叫我佩儀。好高興有份參與並成為今屆家教會家長執委的其中一員。我期望能夠成為家長與學校的溝通橋樑，為恩記孩子、老師、家長們出一分力，建構一個正面，積極，有愛的校園。順祝恩主教 45 周年生日快樂。

活動策劃 雷佩儀女士





## 自我介紹及對學校的感謝語錄(續)



各位好！很高興成為家長教師會的其中一員。我是就讀 F.2C 姚慶陽的媽媽 Betty- 姚太。我是一位從事舞蹈教育的老師，我喜歡小朋友，喜歡跟他們相處，看著孩子的成長；幫助他們、提拔他們彷彿就是天主賜給我的恩賜，我要好好領受並實行。

憑著自己的工作經驗和在學校天主教本堂的服務，希望在任期間能夠協助學校和家長，提供最好的環境及學習的機會，透過多元化的活動讓學生、家長都得到效益的果實。

願主祝福我們攜手大步同行，讓我們結出豐盛的果實！主佑！

活動策劃 梁惠雯女士

我是中三林熹敏家長，非常感謝學校給予我加入恩記家教會這個大家庭。能為學校和同學們盡一份微薄之力，讓同學們快樂渡過每個成長階段。

總務 何麗華女士



感恩成為恩記大家庭的一份子。恩記已有 45 年歷史，當中所建立的信念和價值永不過時，校內環境以及教學設備更是不斷提升，一切都是以同學的福祉為依歸，可見校長及老師們之用心。希望恩記同學們好好珍惜這一切，好好感受這一份心意。

總務 曾景芬女士



## 家教會卓越成就獎學金——獲獎同學分享

龔家俊同學

不得不說，現在的我確實太惦念以往的中學時光。曾經，回校和同學嘻嘻哈哈地談天，放學後一起四處闖蕩，是我一天的動力泉源，相信往後我都不會有如此悠閒、如此充實的時光。說真的，中學過的每一天都是快樂和寶貴的回憶，尤其是臨近畢業的日子，或許這看起來像是客套說話，我寫的時候也很彆扭，但這正正是現時我心所想的，最真實的話語，大家畢業後也定會有所共鳴。

作為中學生會苦惱的，莫過於人際關係和讀書。前者沒甚麼好分享的，要改善待人接物，只能靠吸取過往經驗，以及多設身處地為人著想。而對於讀書，自問我不是一個乖學生，不時欠交功課，不時上堂和朋友談天說地，放學後也很少會顧及課業，更加不會像優等生一樣，設定時間表，早上八點溫書溫到晚上十點。我讀書的時候有句座右銘，就是不要糟蹋自己，我和大家一樣，放學後會看 YouTube，打機放鬆，不會讓自己遭受太多課業壓力。我想說的不是教大家荒廢學業，而是如何有效率地讀書，以及在繁忙的學習生涯中取得悠閒，我相信，除非你想成為 7 科 5\*\* 的狀元，否則讀書和娛樂是絕對可以並存的。

首先，學生一天上八小時課堂，不可能長時間保持百分百專注。第一種要專注的情況是老師正在講述考試題型和陷阱，這是必須聽的，考試要成功有三成就是看你是否了解題目方向和當中埋下的陷阱；第二種情況是我一頭霧水的時候，不明白黑板上寫的字，聽不懂老師所講的原理時，我就會馬上專注起來，直至我完全明白為止，這樣做能夠使我得到充分休息之餘，又能抓到課堂重點。但要切記，如果想考試如魚得水，那麼落堂後不要留有不明白的定理，若有就向老師或同學詢問。其次，休息時間就算是用來睡覺也尚可接受，但一定要確保你已經明白了課堂內容，而且千萬不要沉迷電玩。

其次，我並不推薦補習，一天上八小時課已經夠累了，放學後我不會讓自己有再多的負擔。我相信，與其放學後補習，倒不如專注上課，然後放學後四處遊玩；假如上課有不明白的地方，與其向補習名師發問，倒不如問我校老師或者同學。老實講，我校老師不可能比補習名師遜色，有關考試的提問和技巧，老師們都清楚知道，並且能一一仔細地向同學解釋，最起碼在我讀書的時候，我提出的所有學術問題，都能得到老師的詳盡解答，而且以一對一的方式進行交流，也能使老師明白我混淆的地方，從而做出準確和即時的回應。不是說補習不好，但他們有著成千上萬的學生，不可能照顧到所有學生的需要，最多能給與大家一些考試技巧和小貼士，但其實絕大部分在日常上課中都能學到。此外，身邊有同學每逢周末就會到港島補習，平日放學後就到九龍補習，一年的費用甚至比大學所需學費還貴，昂貴的價錢帶來的重擔。如果大家真想改善成績，與其投

靠所謂補習名師，倒不如日常上課再加把勁，有不懂的地方就立即發問，如果不願問老師的話，和同學交流也能有所得着。記住，對自己好點，放學後應該讓自己放鬆，和朋友四處玩樂，要促進學業的話上課多專注和發問就可以了。

對於應考文憑試，我認為最重要的是保持心態，大家可能聽膩了，但文憑試的確是場持久戰，誰能在溫習之餘，又不被壓力垮倒，誰就是最後贏家。而我應考時，也會時刻注意，不會給自己太大壓力，例如我從來不會訂立一個固定的溫習時間表，相反我溫習時會時刻想著盡力而為，能多做一條就一條，能多做一份就一份，畢竟我們不是機器人，狀態有著高低起伏，狀態好的時候多做考題，狀態差自然想做少點。不要想著今天我要完成什麼，因為當你做不到時，就會感到沮喪和挫敗，甚至有種無形的壓迫感，知道自己今天盡力了，不愧對自己就行了。另外，適切的娛樂也很重要，老實說，我應考時每晚都會打二至三小時電子遊戲，不時看一下 Youtube 之類，凌晨一兩點睡也是常有的事，但相反我每天都會和朋友到自修室溫 6-10 小時，視乎當天狀態而定，溫書時非常專注，盡量不看電話，務求溫書時有最高效率，之後便會盡情放鬆，我溫習後，我會和朋友踏單車、到海濱公園暢飲暢談、到大美督燒烤、甚至到堤壩觀賞星空。但千萬切記放鬆玩樂必須於盡力溫習之後，否則這就是荒廢學業，而不是取得適當放鬆。

最後，希望大家在繁重的學業之中，能夠找到屬於自己的悠閒時光，有時停下來放鬆一下，反而能令你在未來走得更遠更好。



## 家教會卓越成就獎學金——獲獎同學分享

黃俊程同學

讀了六年中學，我觀察到中學生大概可以分為三種：一，只顧玩樂的人；二，只顧溫習的人；三，嘗試在玩樂及溫習中取得平衡的人。六年中學生活不應只是每天與朋友吃喝玩樂，更不應只是每天埋頭苦幹地溫習，反而應該是在玩樂及溫習中取得平衡。接下來，我將會分開溫習及玩樂兩個大方向，與大家分享我的經驗。

首先，如何溫習？應該獨自一人溫習，還是與朋友一起溫習呢？兩種方法，我在備戰文憑試時都體驗過，對我而言，溫習效率最好的是後者。中五下學期時，剛好疫情爆發，面授課堂變為網上授課。不用實體上學的我便多了很多時間溫習，所以那時候的我每天都在家中獨自溫習。起初我還能堅持溫習的決心，但再炙熱的熱情也終究會冷卻下來，開始變得懶散的我便嘗試與朋友組成溫習小組，互相鞭策。我們會用手機統計每天溫習多少時間，當我看見其他人已經溫了五個小時後，溫習的決心便伴隨朋輩之間的競爭心態而加強。由此可見，與朋友一起溫習能勾起大家的好勝心，促使大家努力溫習，一起進步。然而，大家要注意的是，溫習時必定要自律，因為當幾個好朋友聚在一起時，大家往往會不自覺地聊天，導致溫習效率不升反跌。當然，大家不一定要跟隨我的做法，因為每個人的溫習方法都不同，所以最好還是兩種做法都試試，那麼你就可以知道自己更適合哪類溫習方法了。

其次，每次談到溫習，大家總會問「我應該補習嗎？」，但答案也是因人而異的。我同級的同學中，有不補習的，也有補七科的，而我自己就長期補了英文及經濟科兩科。那位不補習的朋友卻在文憑試中和我考了一樣的分數，相反那位補七科的同學卻考得未如理想。事實證明，補習與成績並沒有一定的關係。於我看來，補習屬於一種輔助工具，它能快速地教導你所需的知識，並提供更多的資源，如中英文科的 5\*\* 範文及經濟科的大量試題等。若你跟不上日校的進度，那麼你可以考慮補習；若你想要更多應試資源，那麼你也可以考慮補習；但若果你只是因為其他人補習，所以自己想補習，那麼請你三思。另外，若你考慮清楚要補習，那麼又應該補多少科呢？這其實是個非常複雜的問題，因為你要考慮很多因素。首先，主修科，即中英數通，應優先考慮，因為你要確保自己達 33222 的大學入學門檻。若你非常肯定自己達 33222，那麼你便可以先看看你心儀的大學科目有沒有對某些科有加成，再考慮補該科目。以我就讀的中大計量金融學為例，其英文、數學有兩倍分數加成，所以我會投放更多資源於這兩科，因此我選擇了補英文。再者，個人認為補兩至四科就足夠，切記不要補太多科，因為你要明白，除了要溫習日校的書本外，還要溫習補習班的筆記，故補習會加重自己的負擔，補太多便會使自己無暇兼顧各科，最後只會得不償失。

第三，有關做練習的量與質。中五、六的同學應該會開始做 DSE 歷年試卷，很多人都以為做得多便有用，但事實又是否如此呢？又舉一個我身邊的例子，我有一位朋友，他考某科前只做了三年 DSE 歷年試卷，另外一位同學不但把歷屆文憑試，即 2012-2020 年的試卷做了超過一次，還做了以前會考年代的試卷。兩者做試卷的數量差天共地，但最後前者獲 5\*，後者卻只有 5，那麼原因為何呢？這有可能是因為他們溫習的方法不同。前者做卷做得少，但他會仔細地重溫自己所錯之處，並將它抄下，確保自己不會再錯。後者做卷做得很多，但他只是改完卷，知道自己多少分之後，便把試卷扔掉，並沒有分析自己的錯處。因此後者會不斷犯同樣的錯，故在文憑試中未能考獲更好的成績。而我也如前者般，將自己所錯之處抄在「錯題簿」中，然後不斷重溫錯題簿，故在文憑試中考到兩科 5\*\* 的成績。由此可見，質比量更為重要。

以上為我對溫習的看法，希望有關分享對大家有用，或能啟發大家。接下來，我便會與大家分享我中學六年中最快樂的時光。

中四那年，我擔任學校學生會的財政一職，同時亦為仁社社幹。還記得我與其他 18 名學生會幹事一起參加 SA Camp，我們協力完成難關，一起圍爐燒烤，一起通宵達旦暢聊心事；還記得我們一起去海洋公園哈囉喂，他們那震耳欲聾的尖叫聲還縈繞在我耳邊；我們亦曾一起去旅行，一起到訪各地，創造屬於我們的回憶……那時的我每逢小息和放學後都會立即跑到 E504 的「SA 房」，把握與朋友相處的每分每秒。我敢肯定，中四參加學生會的回憶是一生一世的，是無可取替的，是刻骨銘心的。雖然擔任學生會幹事要籌備很多活動，的確辛苦，但這種辛苦遠遠不及這一年所帶給我的快樂。如果我能重新選擇要不要參加學生會，我會毫不猶豫地回答你，我願意再享受一次那美好的時光。

中五那年，我很榮幸地獲選成為仁社社長，作為仁社的領袖，壓力也不少。還記得我與多位得力社幹一起準備運動會；還記得我與仁社啦啦隊成員一起練舞；還記得運動會時，仁社社員的吶喊助威……即使那年遇上疫情，很多四社活動被腰斬，但那半年的回憶亦足以讓我回味一生。當然，請大家不要誤會我，並不是只有做社長才有這般美好回憶，簡簡單單做一名社幹，也可創造難忘的時光，關鍵只在於「投入」二字。老實說，我中四做社幹那年的回憶比中五做社長的回憶更深。中四時的我常常放學後與其他社幹一起去吃雞煲，之後再一起到海濱公園散步，對仁社的歸屬感亦油然而生。回想起這般回憶，還真的有點不捨呢。因此，若你想要一個精彩的中學生活，便要多多參加社的活動。同時，除了考慮與好友組成學生會之外，還可以考慮組成班會，與你朝夕相處的同學培養感情，一同享受中學生活。

中學的時光是寶貴的，有的人在這六年裡找到一生的摯友，有的人卻漫無目的地虛度光陰。那麼，你又願意為創造屬於自己的回憶而踏出第一步嗎？

最後，我想對每一級的同學說幾句話。

中一、二的同學：你們剛升上中學，應該對一切事物都很陌生，不過不要怕，嘗試踏出自己的舒適圈，參加各類型的學會，發掘自己的興趣和潛能。盡情玩，不過也要抽時間溫習，切記不要荒廢學業，因為初中的基礎對高中課程有莫大幫助。

中三的同學：選科可謂中學最重要的環節，你們必定要認真選擇，不過我也有兩個建議給你們。第一，興趣為首，能力為後。考文憑試是場持久戰，若你要學習三年你沒有興趣的科目，再多的熱情也終究會磨滅。因此選你感興趣的科目最為重要。第二，查看有興趣的大學科目。你可能會懷疑為何那麼早就要考慮大學的科目，但這是有原因的。例如，若你想成為醫生，那麼你必須要修讀化學科；若你想成為工程師，那麼你必須修讀數學延伸單元二，了解大學入學要求，繼而考慮應該選甚麼科。

中四同學：對你們而言，現階段成績並非最重要，你不必名列前茅，但一定不可名落孫山。還記得我當時各科成績都並非很優秀，也沒有全級前十名（其實我整個中學只在中五下星期和中六才剛剛好升至全級前十名），因此你只要能跟上學習進度即可。

中五同學：你們相距文憑試還有一年多，雖然時間充裕，但千萬不能輕敵。文憑試是「拉 curve」的，簡單來說，若你在別人努力時選擇休息，你們之間的距離便會越來越大，到了中六便會後悔莫及。當然，我不是要求大家每天瘋狂地溫習，但至少每天都要抽時間重溫當天所學的知識，找一些歷屆試題做，那就很足夠了。

中六同學：你們大概剩下四個月的時間，在這衝刺期，時間管理最為重要。每節溫習時間之間最好加插十至十五分鐘的休息時間，讓大腦休息，否則你再努力也無法吸收所學，只會令精神狀況每況愈下。因此，大家千萬不要忽視休息的重要。另外，如果你浪費了剛剛七、八月的寶貴時間，請不要氣餒，現在急起直追還未算遲。切記，時間無多，但永遠足夠。

縱有千言萬語未能盡錄，以上都是我的肺腑之言，希望能對大家有所啟發。祝各位恩主教書院學生前程似錦，好好善用中學六年時光，創造屬於你們獨一無二的美好回憶。要謹記，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。



### 活動回望

#### (1) 家長教師會周年會員大會暨家長教師交流會 (22/10/2021 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2020-2021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，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。

#### (2) 校服轉贈 (11/2021 星期二)

校服轉贈既環保又不浪費資源，讓學生學習善用及珍惜。

### 活動預告

- (1) 敬師日 (22/2/2022 星期二)
- (2) 中六畢業祈禱會 (25/2/2022 星期五)
- (3) 家長日 - 家長加油站 (26/2/2022 星期六)
- (4) 家教會旅行 (4/2022)
- (5) 2021-2022 年度畢業典禮 (28/5/2022 星期六)
- (6) 結業禮暨頒獎禮 (12/7/2022 星期二)

# 外借書籍

借還方法：

(1) 登上本校網頁選取：

[https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTA1ib\(13-12-2019\).pdf](https://www.valtorta.edu.hk/CustomPage/30/PTA1ib(13-12-2019).pdf)

(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：	_____

