



恩家訊

恩主教書院家長教師會通訊

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

2022年7月

主席的話

陳榕霞女士

親愛的恩記家人：

「新竹高於舊竹枝，全憑老幹為扶持。下年再有新生者，十丈龍孫繞鳳池。」 見證著恩主教全人對學生的不辭勞苦，悉心教導，孕育每一位寶貝，茁壯成長，不單是每一位恩記人的驕傲，更是對每一位恩主教學生的祝福；傳承恩主教書院「知行合一」之訓誨，並體現「恩記人」的精神。

我很感恩，我的孩子們能夠有這份福氣，在恩主教這個大家庭接受教育；作為家庭的一份子，我一直積極參與學校的活動，很開心能夠參與家教會的工作，與吳校監、賀校長、副校長、老師們、各位教職員和家教會委員們一起籌辦各項有意義的活動，例如：敬師日活動、烘焙工作坊及手工藝工作坊等；雖然在疫情影響之下，家教會的工作遇到各種不同的困難及挑戰，但我非常感恩，在學校及堂區的支援及帶領下，仍能舉辦不同類型的活動及講座，亦讓我體會到賀校長、副校長、老師、教職員、各委員及家長們集思廣益的力量，讓我更有信心繼續積極為大家服務。

家校同心的基石是溝通，讓學校、堂區與我們分享恩主教的教育理念和遠景，共同商議，建立互信，為學生得到最大的得益而努力，從中讓我獲益良多！在各項會議中，讓我感受到吳校監、賀校長、各位副校長、各位老師和教職員們對學生有著承擔與深切的關愛；學校很重視和家長有緊密的聯繫和雙向的溝通，期望同心培育學生成為未來的領導人才及領袖。

在疫情之下，我相信每一位家長，難免會遇到很多衝擊及困難，家教會希望與大家能成為同行者，一起在新常態中以正面、積極、樂觀的態度面對挑戰，透過天主的愛，常存的信望愛三德中，培育出堅毅、高雅卓越的未來領袖。

「現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。」（格前書 13:13）

我很感恩遇到一班很愛孩子、很愛學校的恩記人，無論遇著任何風浪，只要恩主教有需要，大家一定會一呼百應，齊心合力，為學校、家長及學生作出無私的奉獻，我非常深信孩子們定能感受到這份愛，盼這份愛的執著，能潤澤孩子們的心扉及心志。

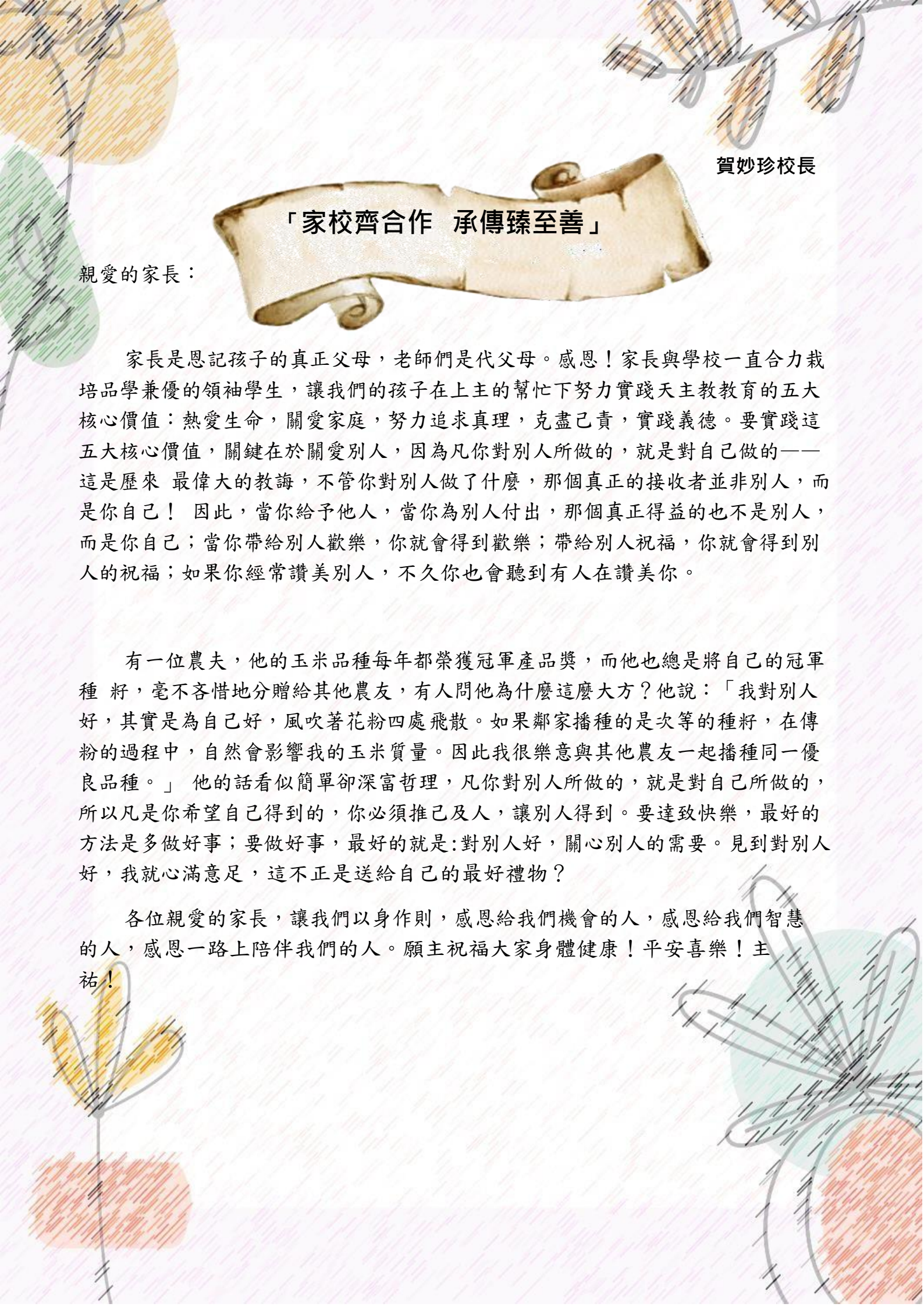


恩主教是我們共同的家，基督是我家之主，就讓我們一同手牽手，肩並肩，為這個家竭盡所力，以基督的精神培育學生，讓這個家不僅成為孩子們學習成長的地方，也為他們留下快樂的足跡，讓孩子們都有更多美好的回憶。

中六畢業班同學們，人生就似一本屬於自己的日記本，DSE 考試只是其中一頁，可能是一版彩色的篇章，也可能是黑色的篇章；失望時，淚水會將你們淹沒，但誰沒哭過？哭過後，重新執起筆桿，翻開新一頁日記重新編寫；日記本就等著你們用精彩的人生畫出滿滿的顏色，將來待你們用充滿皺紋的雙手打開日記時，曾經寫過的一字一句，一言一行，點點滴滴回憶都會令大家份外珍惜；撫摸著黃黃皺皺的日記本，定會為自己的經歷會心微笑。在此我祝中六畢業生能突破自我，擁抱及實踐理想，踏踏實實邁向未來，邁向成功，向世界出發。

本人盼望在新的一年里，家長教師會能與吳校監、賀校長、副校長、老師及教職員、各位家長和同學們，繼續攜手合作，共同努力邁向更成功更有意義的一年。願天主保佑大家身體健康！工作順利！萬事如意！平安喜樂！感謝讚美主！





賀妙珍校長



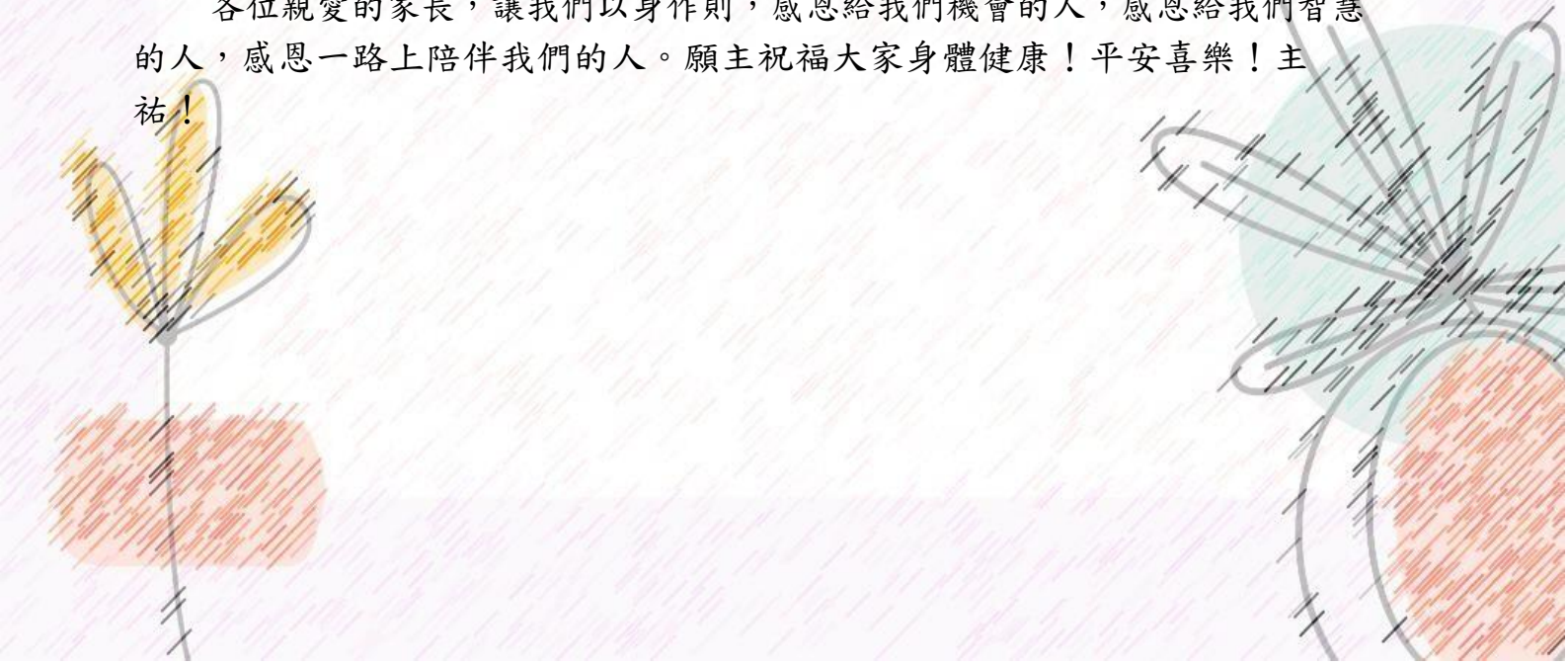
「家校齊合作 承傳臻至善」

親愛的家長：

家長是恩記孩子的真正父母，老師們是代父母。感恩！家長與學校一直合力栽培品學兼優的領袖學生，讓我們的孩子在上主的幫忙下努力實踐天主教教育的五大核心價值：熱愛生命，關愛家庭，努力追求真理，克盡己責，實踐義德。要實踐這五大核心價值，關鍵在於關愛別人，因為凡你對別人所做的，就是對自己做的——這是歷來最偉大的教誨，不管你對別人做了什麼，那個真正的接收者並非別人，而是你自己！因此，當你給予他人，當你為別人付出，那個真正得益的也不是別人，而是你自己；當你帶給別人歡樂，你就會得到歡樂；帶給別人祝福，你就會得到別人的祝福；如果你經常讚美別人，不久你也會聽到有人在讚美你。

有一位農夫，他的玉米品種每年都榮獲冠軍產品獎，而他也總是將自己的冠軍種籽，毫不吝惜地分贈給其他農友，有人問他為什麼這麼大方？他說：「我對別人好，其實是為自己好，風吹著花粉四處飛散。如果鄰家播種的是次等的種籽，在傳粉的過程中，自然會影響我的玉米質量。因此我很樂意與其他農友一起播種同一優良品種。」他的話看似簡單卻深富哲理，凡你對別人所做的，就是對自己所做的，所以凡是希望你自己得到的，你必須推己及人，讓別人得到。要達致快樂，最好的方法是多做好事；要做好事，最好的就是：對別人好，關心別人的需要。見到對別人好，我就心滿意足，這不正是送給自己的最好禮物？

各位親愛的家長，讓我們以身作則，感恩給我們機會的人，感恩給我們智慧的人，感恩一路上陪伴我們的人。願主祝福大家身體健康！平安喜樂！主祐！



-明愛駐校社工 彭秀麗姑娘 (Jamie Miss)

經歷了數年疫情時好時壞，時而放特別學校假期或在家工作，不得不剎停自己，憂心地等待疫情放緩；時而要突然起跑往前衝，短時間內追趕學習、工作進度，好讓我們補償那段停滯了的時間。無論學生或家長，這個大時代下，我們都只拼命適應著這些變化，承受著這種巨大的適應壓力，而無法靜下來好好的照顧自己的身心靈健康。

有沒有發現自己或子女容易脾氣暴躁？又或相反，做甚麼事也提不起勁，沒有動力？曾幾何時，我們可以靜靜地觀看自己的情緒，而現在，我們卻靜不下來？

我們慣常關注外在的人與事，情緒可能因而常常被牽動。

當我們在思緒混亂的時候，可以透過三種不同「靜·看」的方法，幫助我們關顧自己、平定心情。

1) 身「定」：運用你的五種感官或物件來幫助你獲得安定。

聆聽環境中的 5 種聲音，

觀察眼前的 4 件物件的色彩，

觸摸身旁的 3 件物件，感受它們的觸感，

嗅嗅空氣中的 2 種氣味，

留意口腔中的一種味道。

2) 心「定」：運用你的想像力或經歷，來安慰自己，幫助你安定下來。

嘗試回想一個自己喜歡的地方，可以是草地、沙灘，或自己的床，想像自己在這個地方舒服地躺下來、休息、放鬆。

3) 思「定」：運用你的思考能力，從不安的情緒中回到當下，平定心煩意亂。選一首歌，將文字輕輕讀出來，把文字記住，細味當中的意義；或整理一下書枱、衣櫃，斷捨離一下，也讓自己的心整理下來。

當我們每天也察覺自己的情緒，並用以上的方法關顧這些情緒，慢慢地我們便能明白自己的心靈，重獲滋養的力量。

<<資料來源：靜·看體驗-香港明愛家庭服務>>



家教會活動後感~「自」癒手工藝工作坊

今次有幸被抽中參與由香港青年協會舉辦的「自」癒手工藝工作坊 — 分別製作大理石紋擴香石和浮游花燈。

在導師悉心講解下，我們設計出獨一無二的製成品！製作過程並不複雜，但講求心靜手慢。因擴香石在脫模過程中容易弄碎，要細心處理。而浮油花燈要固定乾花在油中飄浮位置，亦有點難度，但最後我們都能挑戰成功。

看著自己的製成品，真能紓緩不少壓力呢！



浮游花燈作品



製作擴香石過程

4B 鄧凱琳、2C 鄧凱鏞家長

疫情之下，有機會參加家教會舉辦的手工藝工作坊，感覺特別新鮮。現在家中放置的是美麗精緻的手工藝品，而不是手套、漂白水等防疫用品，感覺頓然優雅起來。

聽導師詳細講解，按著每一個步驟，轉眼間製成品已出現眼前。平時在網上平台見到的手工藝班及作品，總是覺得製作困難，能擁有是遙不可及，但今天我全都擁有了。過程中，更是輕鬆自在，忘卻不少煩惱。



親子手工藝工作坊作品

家教會活動後感~聯校親子烘焙工作坊

1C班 袁晞妍家長

大家好，今次很感恩能參與學校舉辦親子蛋糕班，促進我和女兒之間的默契和互動。過程十分開心，又可以和其它家長彼此認識交流一下，見到蛋糕製成品亦很滿足。多謝家教會很用心安排是次活動。希望下次可以再次參與，樂在其中。



副校長、家教會主席與家長、同學合照



家長與同學一起製作美味蛋糕

4D 班 劉信呈家長

在疫情限制下，學校舉辦的親子活動並不多，多謝學校給我們參與這個聯校親子烘焙工作坊的機會，我們選了一個難度較高 — 融化甜筒彩虹蛋糕來做，製成品很美，包裝精美，非常獨一無二，味道也不錯。同學們在製作過程中十分開心及投入，還有充滿滿足感和成就感。但是，身為家長的我就有另外的感受，因聯校親子活動包括中、小學組，小學親子活動多數由家長做主導和協助下才能完成作品；中學則不同，年青人有她們的做法，有些會按跟著指示一步一步完成，有些會加上自己的創意改良，偶爾需要協助和提點，家長們比較放心，別有一番體驗。



家長與同學齊心製作蛋糕

活動回望

(1) 敬師日 (22/2/2022)

本會聯同校友會及學生會舉辦敬師日，向教職員致送敬師感謝狀、禮物及生果籃，以答謝校長、老師及學校同工辛勞的付出和悉心的教導。



(2) 中六畢業祈禱會 (25/2/2022)

當天為中六同學最後上課日，全級聚首一堂。每班委派代表分享在校六年，一起共同進退、有笑有淚的寶貴時光。並邀請蔡俊源神父，為中六畢業生祈禱及打氣。家教會致送咭夾予中六畢業生留念。

(3) 聯校親子烘焙工作坊及試後親子烘焙工作坊

(2/6/2022, 11/6/2022 及 30/7/2022)

本會一直為同學及家長製作多元化的親子活動，本會聯同天主教聖母聖心小學家長教師會舉辦「聯校親子烘焙工作坊」，家長及同學們一同製作精美、美味的蛋糕，透過是次活動，促進親子之間的默契和互動，大家樂在其中。

(4) 中六畢業典禮 (28/5/2022)

舉行 2021-2022 年度中六畢業典禮，本會訂製 USB 送贈中六畢業生，USB 內儲存了應屆畢業生的珍貴照片，讓同學留下美好回憶。

(5) 「自」癒手工藝工作坊 (18/6/2022)

本會聯同香港青年協會舉辦的「自」癒手工藝工作坊 — 分別製作大理石紋擴香石和浮游花燈。在導師悉心講解下，家長們設計獨一無二的手工藝品，既可佈置家居，又可療癒心靈，十分有意思。

(6) 舊書轉售及校服轉贈 (10/8/2022)

舊書轉售及校服轉贈既環保又不浪費資源，讓學生學習善用及珍惜。

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： _____

