A3 School Bulletin 52_Final OP.pdf 1 14/4/2021 上午11:53

恩主教書院
VALTORTA COLLEGE

地址：香港新界大埔培賢里 Pui Yin Lane, Tai Po, New Territories, Hong Kong
電話：2656 0017　傳真：2654 6224　網址：http://www.valtorta.edu.hk　電郵：valtorta@valtorta.edu.hk

歡迎到本校網頁
瀏覽更多學校資訊

二零二一年四月 | 第五十二期校訊 | April 2021 | School Bulletin No. 52

校長的話

賀妙珍校長

《懷仁明道，勤學修身》

「懷仁明道，勤學修身」是我們今年的主題，我們希望同學能懷著仁愛，包容別人，學習真理，知行合一。今年我們因應疫情採取不同模式上課，時而網課，時而面授，時而混合模式。幸好在我們出色的教學團隊努力下，同學可如常上課學習，更可如常進行第一學期測驗及考試。

《儒林綠洲，自主學習》

為了實踐三年發展計劃中「讓學生成為自主學習者」這一項，學校申請了優質教育基金，獲得撥款二百萬元，除了增設STEM教室，也進行了圖書館改善工程，使圖書館成為恩主教書院的「儒林綠洲」，同學得以實行自主學習，發展潛能。

學校近年更耗資二百多萬元改善全校資訊科技軟件及硬件，又為每位老師提供蘋果平板電腦，幫助他們進行網上教學及批改電子習作，並提升同學上網課的學習效能。此外，學校更用了十二萬元為同學購買各種語文電子平台，例如「Hyread電子書」、「看漢中文網」、「English Builder」、「Bug Club」，加上數學網上學習平台，好讓同學「足不出戶，而知天下事。」

《逆流而上，追求夢想》

孟子謂：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。」孟子認為成大事者必先經過一番磨練，方能砥礪身心，突破自己的界限。突如其來的疫情，讓孩子學習如何在逆境中自強，提升他們的應變能力。今年我們全校開展「學習旅程」的班主任課，讓每位孩子及早進行生涯規劃，訂立人生目標，努力學習，實現自己的夢想。

我深信我們恩主教書院的孩子非凡的特質是實踐校訓：一切「從心出發，知行合一」，熱愛生命，關愛家庭，追求真理，克盡己責，力爭上游，達成夢想。

校外得獎名單

2020大埔區傑出學生

十大傑出學生

6C陳凱澄、6C李詩曼

傑出學生

高中：6D游嘉晴、6D蘇芷悠、6C饒倩宇
初中：2C葉焯敏、3C施恩欣、3C連洛瑤

元朗區青年節2020 - 競技疊杯錦標賽

4C呂穎瑤	亞軍 - 個人333	季軍 - 個人循環
4C陳曉翹	優異獎 - 個人363	優異獎 - 個人循環
4C霍詩雅	優異獎 - 個人363 優異獎 - 個人循環	優異獎 - 個人333
4D鄧凱恩	優異獎 - 個人363	優異獎 - 個人循環
4C呂穎瑤、4D鄧凱恩		冠軍 - 雙人
4C呂穎瑤、4C陳曉翹 4C霍詩雅、4D鄧凱恩		團體特等獎

澳門格蘭披治大賽2020 Elise GT盃

冠軍 校友 莫梓諾先生
亞軍 校友 莫梓宏先生

校園新貌

本校於上學期進行了多項改善工程，為同學提供更理想的學習環境。

禮堂底

STEM Room

圖書館

A3 School Bulletin 52_Final OP.pdf 2 14/4/2021 上午11:54

恩記人專訪 —— 梁穎儀同學

日期：2020年11月5日

訪問嘉賓：梁穎儀校友——2018年亞運單車公路賽銅牌得主

袁老師： 感謝梁穎儀同學今日接受我們的訪問，有請你跟我們分享一下你喜歡踏單車的原因。

梁穎儀： 記得2003年因沙士肆虐，全港學校停課近三個月，那時就讀小學的我每天完成功課後，就在住所附近（大美督）踏單車。從此，我就愛上這項運動。

沃老師： 我們恭喜梁穎儀同學於2018年亞運為香港勇奪銅牌。相信成功背後一定有很多犧牲，可以跟我們談談你的訓練情況嗎？

梁穎儀： 我每天進行的訓練非常相似。每天都是七時起床，八時半至九時展開五小時的不停訓練，然後就需要休息。我們講求的是真正的休息，不可以玩手機，要睡覺，之後我們會接受物理治療和按摩，令肌肉放鬆。

袁老師： 在內地的訓練看來非常困難和艱苦，既要每天進行高強度的訓練，又見不到家人，連飲食也未必習慣。另外，你在比賽裏有經歷過失敗、難過的時刻嗎？可以跟我們分享嗎？

梁穎儀： 我覺得2019年全年的比賽都是失敗的。尤其是去年中的亞洲錦標賽，獲得頭兩名就可以參選奧運，自問準備得不錯，但最後只取得一個第4名和一個第7名。雖然也能得到一些績分，之後繼續努力還是有機會參加奧運，但當刻實在非常氣餒，很失落。記得當天比賽衝過終點時，看到爸爸，我就即時抱著他大哭。不過第二日就覺得輸了也沒有甚麼大不了，我之後會更加努力，爭取參賽奧運的資格。

沃老師： 剛才你談到自己亞錦賽表現不好，我發覺你一邊說一邊眼泛淚光，那麼有甚麼因素令你堅持而不放棄呢？

梁穎儀： 我覺得主要有兩個原因。第一是對單車的熱愛，我真的非常喜歡單車這項運動；第二就是對成功的渴求，我非常渴望可以站在頒獎台的最高一級。我明白成功背後有很多失敗，而每一次失敗後就要找出原因，反省自己為甚麼失敗，做錯了甚麼、了解自己有何不足之後就要改善，以新的方法再作嘗試，累積一次又一次經驗之後就會離成功更近了。

沃老師： 我們找到這張相，是你取得亞運銅牌後，父母到機場迎接你的情況。

梁穎儀： 對，當爸媽知道我獲獎之後非常開心，日日夜夜追問我何時回港。當我在接機大堂見到他們，我就立即把獎牌送給他們，因為如果沒有他們我就不可能得獎，他們的支持真是非常重要啊！

袁老師： 我知道除了你之外，你姊姊都是香港單車代表隊成員，可否談談她呢？

梁穎儀： 姊姊跟我同樣是單車隊成員，但我們主攻不同的項目，所以不會經常一起比賽。不過當一起比賽的話，我們就會非常有默契：她需要我的時候我會出現，而我需要的時候她也會在我身邊出現。

沃老師： 結束這個訪問之前，想問問你有沒有甚麼說話想勉勵師弟師妹。

梁穎儀： **我有三件事想提醒大家：**
第一、千萬不要害怕失敗；
第二、要勇於嘗試；
第三、要謹記家人和朋友永遠都是你最強大的後盾。

沃老師： 再一次多謝梁穎儀同學接受我們的訪問。

Student Association Inauguration Ceremony

We are the 41st Executive Committee of Valtorta College's Student Association - Nexus. First of all, we are hugely indebted to our Principal, Ms. Ho Miu Chun, Michelle, and our advisers, Mr. Lam Ka Chun, Ms. Chu Kin Yu, Ms. Poon Hoi Man and Mr. Alexander Hoggard for giving guidance and suggestions to us. We would also like to extend our sincere gratitude and appreciation to the other teachers and our fellow students. Please rest assured that we will make every endeavour to serve everyone.

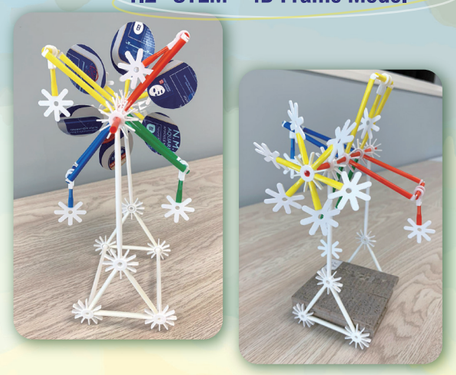
Self-directed Learning

Life-wide Experiential Learning Day in October 2020 was cancelled due to Covid-19. In view of this, students were presented with another opportunity for self-directed learning after the First Examination 2020-2021. A diverse range of self-directed learning activities were organized for junior form students in the areas of STEM, arts, language and reading so that they could explore their own learning interests and take ownership of their own learning journeys. This initiative helped students set goals based on their needs and abilities, spicing up their post-exam learning experience.

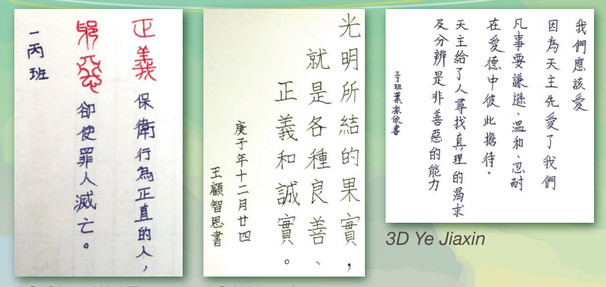
The School actively encourages students to take charge of how they learn, thereby shifting the responsibility for learning from teachers to students. During the self-directed learning periods, students record their activities and plans. They mark down the resources and strategies available to assist in achieving their pursuits. They also mark down what will be produced as evidence of what they hope to learn. This enquiry-based learning allows students to regulate their learning habits. In the end, this enables them to develop as lifelong learners and become captains of their individual learning voyage.

F.1 "VC夢想號列車"

F.2 "STEM - 4D Frame Model"



Chinese Penmanship Competition - Overall Champion



1C Chan Wai Tung　　2C Wong Ann　　3D Ye Jiaxin

F.2 4D Frame model Award List

	1st	2nd	3rd
2A	Shum Long Yat	Chan Ngai Hin	Cheung Tsz Shun
2B	Wong Pui Ching	Chan Lok Yung	Cheung Ming Hon
2C	Sin Yan Tung	Wong Ann	Mok Ka Hei
2D	Lee Lok Him	Wen Sum Yee	Cheng Chun Hei
Most creative design	2A Shum Long Yat		