



# 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](mailto:valtorta@valtorta.edu.hk)



二零一六年二月 | 第三十八期校訊 | February 2016 | School Bulletin No. 38

校長的話

誰是你家的主人？



# 主人？

葉德明校長

去年十二月，一名在紐西蘭註冊結婚的男高級入境事務主任，不滿公務員事務局和稅務局拒絕承認他的婚姻，令他和伴侶不能享有公務員的福利和稅務優惠，入稟高等法院，申請司法覆核，指兩局的做法違憲及歧視，他要求高院下令兩局要平等對待異性婚姻和同性婚姻。

除了同性婚姻的問題外，離婚的數字正持續上升，2013年香港的離婚率更差不多是1991年的三倍。上述數字正反映現今夫妻關係是何等的脆弱！更甚的是，數字反映了聖經對傳統婚姻所下的定義：一男一女、一夫一妻、一生一世，現今正受到前所未有的衝擊！

聖經對家庭成員的關係有著很清楚的描述：「作妻子的應該服從丈夫，如在主內所當行的。作丈夫的應該愛妻子，不要苦待她們。作子女的，應該事事聽從父母，因為這是主所喜悅的。作父母的，不要激怒你們的子女，免得他們灰心喪志。」（森：3章18至21節）經文中宗徒保祿教導哥羅森教會的信友時指出，作丈夫的應要愛自己的妻子、甘願為她的得著而犧牲；而作妻子的，應順服丈夫，如同順從天主。如再參照保祿在宗徒大事錄5章29節所說：「……聽天主的命應勝過聽人的命。」經文的完整意思是指夫妻二人必定要以天主為家庭的主人，對天主存敬畏的心，彼此順服天主、作天主喜悅的事。

有關宗徒保祿對父母與子女關係的描述中，相信作子女的一定不認同「要事事」聽從父母。各位同學，假若在一場球賽中各球員只顧自己，不聽從教練的提示，不難想像整隊球隊的表現只可用一個「亂」字來形容。

那麼作為父母的，「不要激怒你的子女」又是甚麼意思？

數年前，香港青年協會調查正在就讀小四至中三的年青人「眼中父母的十大最LIKE的說話及十大最HURT的說話」，結果列出他們認為最HURT的父母說話首三位是：1. 「睇人地幾叻，你學吓人啦」；2. 「死蠢／無腦」；3. 「讀書又唔見你咁叻」。調查結果反映年青人不喜歡父母挑剔自己，以及將自己與別人作比較。因此我們對子女要小心說話，對於有關對子女人格判斷的話，不要輕易說出口，因為這樣會損害他們的自尊心，激怒他們。

相信各位家長對上述宗徒保祿的教導必定有另一番體會。其實，只要以天主為我們家庭的主人，照著天主的教訓和警誡養育子女便可。畢竟，夫妻或父母與子女相處之道，實在是一份畢生也做不完的功課。



# 天主教同學會 - 家庭價值

感恩天主的帶領，Katso在過去半年能在學校為天主工作。這一年Katso的活動也環繞著學校的主題「家庭」而計劃。

家庭的維繫在於了解、體諒與溝通。記得一次活動中，我們要寫一封信給家人。幹事說起初動筆時好像既奇怪又難於啟齒，但開始寫了，卻像有千言萬語想告訴爸媽。不知道各位參加者的家人是否已經收到這份心意及溫暖？

我們還有祈禱和聚會。玫瑰經祈禱會適逢測驗周，雖然參與人數不多，但幹事與數位參加的同學都感到投入與平安，或許是「因為那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我（耶穌）就在他（我）們中間（見瑪十八20）」吧！

雖然遊戲依然是Katso活動中最吸引的，但這一年我們選擇了在宣傳及活動當中，堅持以主題及意義為重。我們有信心了解天主的喜樂比遊戲的愉快更持久更有意思，也相信同學也能感受到這份心意。我們期待這個小團體在各位會員及同學的支持及團結下繼續茁壯成長。

下半年有更豐富的活動——福傳周、貧富宴、慈悲禧年朝聖、燒烤、日營、聯校義工服務等等，敬請各同學踴躍參與，為我們求恩。



團體中的喜樂

## Shatin Caritas Bazaar

5E Chui Wing Sze

The Caritas Bazaar is a very meaningful event. Not only can it help the people in need, we can also benefit a lot from it. Before the event, our members were divided into two groups. One group was responsible for preparation of the goods; the other was responsible for the stall game. From designing to producing, we put a lot of efforts in the game. It was overjoyed that our game won the 2<sup>nd</sup>-runner up in the Shatin Caritas Bazaar.

During the Shatin Bazaar, we did our best to sell the products and promoted our game. The customers bargained with us and we needed to reply to them immediately. It was quite challenging to all of us but we all tried hard. Unluckily, it rained heavily in the morning during the Bazaar. Many of the goods got wet and everyone was shocked. Luckily, we managed very well and protected the goods in order to reduce the loss. Participating in the Caritas Bazaar was really a valuable experience for all of us. We learnt lots of things such as how to deal with different types of customers that we cannot learn from the books. Also, Caritas works together with Catholic schools and parishes to uphold family spirit. It is very meaningful. If you also want to participate in the Caritas Bazaar and make contribution to society, join Social Service Group next year!



Making preparation for the Bazaar



Students work very hard in the Bazaar



We won the 2nd runner-up



A group photo

## 賽車

4B 羅焌傑（入選2016年度亞洲天才盃）

我的爸爸以前是賽車手，在他的引導下，我在2012年展開我的電單車賽車生涯，至今已有三年。

我喜歡賽電單車的原因是這項運動給我很大的成功感，而且具有挑戰性。為了要令自己更快，必須挑戰自己的能力極限，不斷提升賽車的技術。在比賽中，除了要突破自己，還要思考如何超越前面的對手。假若因緊張而犯錯，就可能會從車上摔下來，被迫退出比賽。每當達到自己定下的目標或取得獎項，都有非凡的成功感。賽車改變了我，令我在危急關頭能冷靜分析及解決問題，令我比以前更有自信，令我變得更堅強。很感謝父母和學校給予我機會和支持，把一個沒目標的「廢青」變成一個向夢想前進的青少年。

希望大家都能找到自己的興趣，並加以實踐，過著有目標、有意義的生活。



羅焌傑同學 (右二)

## 跆拳道學會

6A 馮孝津

過去六年，我們參加了大大小小的比賽，除了獎項，我們還得到人生的鍛煉。跆拳道的練習雖然辛苦，每次都有不同的挑戰，教練亦十分嚴格，但是我們都能堅持下去。勝出比賽的滿足感超乎想像，不管付出多少努力和汗水都是有價值的。還記得第一次參賽，我們十分緊張，腦袋一片空白，但在教練的指導和隊友的鼓勵下，也盡力完成比賽。雖然結果不理想，但也令我們印象深刻，是一次難忘的經歷。





# A pleasantly surprising VC Fashion Show

The VC Fashion Show was successfully held on 30th October 2015. The designers were mainly F.5 and F.6 visual arts students, while the production team members were mainly F.4 visual arts students. The show was divided into three parts: Mysterious, Joyful and Elegance. Totally 14 designs were presented. At the end of the show, students voted for their most favorite design and Patricia Lam Hau Yan(6C) was elected the Most Popular Fashion Designer.



Backstage shoot!



On stage professionally!



The Most Popular Fashion Designer,  
Patricia Lam and her model Jessica Law.

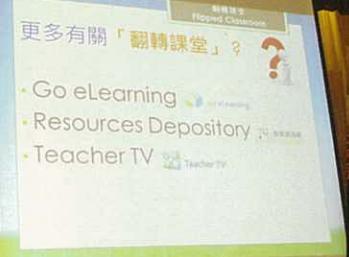
Students participated in a 24-hour fashion design workshop last summer. They went through a learning journey from learning fashion knowledge to designing and making their own fashion outfit. The workshop was organized by the Visual Arts Department and Inno Fashion Centre.



The smart production team.

教師發展日

教育局課程發展主任



教育城嘉賓



通識科主任黃家樑老師

在教與學的過程中，老師與學生之間存在何種關係呢？傳統的觀點是，老師為主，學生從之。時移勢易，這種觀點已被「學生為中心」的方針取代了。這就是本學年第二次教師發展日（一六年一月四日）的背景。

當天的主題是「學生自主學習」。校方邀請了兩位教育局課程發展主任親臨指導，他們先後為老師闡述「學生自主學習」所涉及的核心理論，當中以定義一項最為重要。「學生自主學習」有異於放任學習，它指的是學生在老師因應他們的需要而設定的框架下，自發地及有序地建構知識與開拓視野。

理論環節後，通識科主任黃家樑老師獲邀為同工介紹他十多年來如何實踐「學生自主學習」。黃sir為通識翹楚，他對課前準備、課堂施教、課後檢討三大阶段都具精闢見解，對於如何拿捏原則、策略和調整三項要素更見獨到之處。黃Sir雖謙稱他所介紹的內容只局限於通識科，但其應用性之強、執行性之高及有效性之大是顯而易見的。

最後，來自「教育城」的兩位嘉賓介紹教育城網站內可供學生進行「自主學習」的工具。對於大家耳熟能詳的，例如「翻轉課堂」，他們略為介紹；對於大家較為陌生的，例如「悅讀」，他們則詳加講解。「教育城」這個由政府全資建立的網站確實令師生獲益良多。

在恩主教書院實踐「學生自主學習」的老師不在少數，是次教師發展日給予同工一個溫故知新的機會。

# 社工活動回顧

本學年我們發展室內射擊訓練計劃，計劃的宗旨在於協助學生提昇專注力及個人紀律。透過體適能訓練、學界公開比賽，讓學生訂立目標，以射擊運動轉化為人生的目標，持之以恆，並將射擊所學的態度、紀律、專注力，及價值觀應用於個人學習和成長方面。



## Rifle Shooting室內競技射擊四大目標

### 1 訓練團體紀律及個人責任感



活動完結後，學生們合力執拾BB彈。

### 2 訓練高度專注力



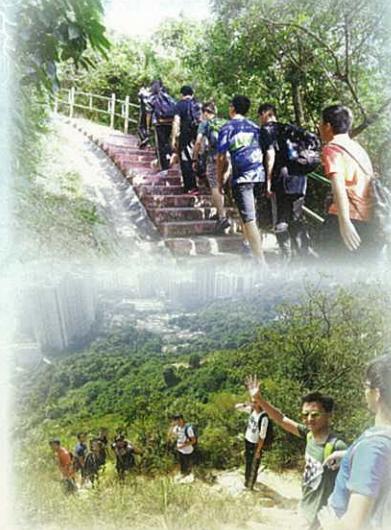
同學需要高度集中才能瞄準目標物。

### 3 提昇即時反應及解難能力



室內射擊需要射擊者的精密策略，在最短時間擊中最多目標物，亦需要團體形式共同協作解難。

### 4 鍛煉個人體適能



為了應付比賽時龐大的運動量，參加者需進行山藝訓練，藉以鍛煉個人體力。

## 學生參加學界室內競技射擊比賽後的分享

### 3A 何建樂

還記得參加課程之前，我跟朋友只是到不同的war game場地，拿著槍械進行槍戰。但上了室內射擊課程後，我才知道原來槍械不是拿上手就可以，還要學習怎麼瞄準及每一步的姿勢。

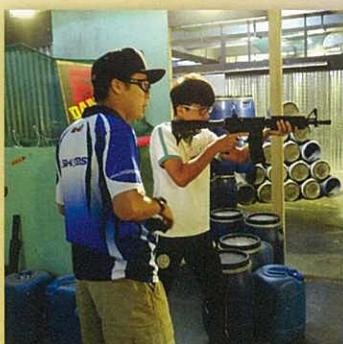


除了這些知識外，參加這活動令我有不少得著，我明白到紀律的重要性，因為我手上拿著的，不是小朋友的玩具，而是具一定殺傷力的長槍，若果不遵從導師的指示，就有機會發生意外。

完成課程後，我有機會參加學界比賽。這比賽分為六個關卡，在首兩個的關卡中，雖然分數不是太低，但我給了自己很大的壓力，一直將自己跟別人比較，令自己非常沮喪。但Ivan Sir在比賽過程中不斷開解我、鼓勵我，讓我明白到凡事都不能一步登天，比賽是為了拿取經驗，分數只是其次，只求自己盡過力，態度才是最重要。經過參與訓練、比賽這些經歷後，我可以肯定說出，我沒有後悔接觸這項目，因為我本來是一個不懂堅持的人，在學習過程中，我體會到堅持的重要，令我明白到「永不放棄」才是真正的人生哲理！

### 3C 馬卓賢（奪得男子初中組單人賽第二名）

一連串的射擊訓練課程，讓我大開眼界，獲益良多，特別是紀律及態度方面都有很多得著。首先，在首四次基本訓練，我意識到紀律的重要，因為即使我們使用的只是氣槍，但都是十分危險，不幸擊中眼睛就會導致失明，所以教練在第一節的訓練便嚴謹地告誡我們把氣槍以真槍看待，必須絕對服從教練，不得鬆懈。



除了紀律，我也學到很多關於槍械的知識，最重要的是明白何謂團隊合作。

至於比賽方面，由於全隊隊員都只是第一次參加，所以我認為在這次比賽中取得的經驗才是最重要，並不需要追求名次。比賽過後宣佈賽果時，我很意外地獲得第二名，Ivan Sir及隊友都為我鼓掌，使我很有滿足感。但更重要的是，我明白了射擊這項運動並非一朝一夕就能成功，要講求恆久的訓練和正確的態度，並不要因為小小的成就而驕傲，更不要因一些小小的挫折而放棄。

