



# 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)



二零一六年十一月 | 第四十期校訊 | November 2016 | School Bulletin No. 40



## 謝恩主垂顧施愛凡四十 願培賢樹人育蔭逾百年

葉德明校長

踏入2016年9月，恩主教書院便邁向四十周年。四十年前，大埔剛開始由一個墟鎮發展成為一個新市鎮，教區希望在大埔有一套完整的天主教教育系統，因此在聖母聖心小學完全上了軌道後，開始計劃開辦一所天主教中學。就是這樣，恩主教書院於1976年誕生，但剛開校的首個學年，同學是要在鄰近借來的地方上課，現今校址是在1978年才正式啟用。

開拓，需要遠見和勇氣，更需要毅力與堅持。今日恩主教書院能成為大埔區內其中一間提供優良教育的學校，不得不答謝創校校監桑得嵐神父。桑神父是當時大埔天主教堂的主任司鐸，他持著一股勇氣與堅持，全然投身福傳和教育工作，為恩主教書院寫下歷史的第一頁。在大埔聖母無玷之心堂出版的《傳道無間》一書中（203頁），作者夏思義博士這樣描述桑神父：「桑得嵐神父是一位簡樸和謙虛的人，熱心、開朗及深藏不露。他非常善心，即使在某些情況下，仍會脫下自己的衣服送給他人。替桑神父購物及煮食的婦女，經常都獲告知他並沒有金錢去購買任何物品，因為他已把所有一切，都贈與每天來求他幫助的窮人……而我們必須要永遠牢記他，並向他充滿愛心的工作表示崇高的敬意。」桑神父為人慷慨無私，關心福傳的工作之餘，亦不忘社區青少年的教育需要。今日，恩主教書院的畢業生，在社會各行各業作出貢獻，實有賴桑神父、歷任校監、校長、全體教職員的悉心培育，感謝你們！

為慶祝創校四十周年，我們將於11月26日舉行啟動禮暨校慶步行籌款，並於2017年7月7日舉行感恩聖祭。當晚亦舉行校友聯歡宴，讓不同年份的舊生聚首一堂，了解母校的最新動向及未來發展藍圖。本人希望藉著準備、規劃與實施校慶活動凝聚師生與家長對學校的歸屬感，彼此相互瞭解，有助於辦學的推動，提升教學質素，維繫一所學校辦學的核心價值。

校慶代表的是一所學校的誕生，是一個值得慶賀的日子。當我們回顧及表彰前人在過去作出的貢獻時，更重要的是一起反思我們如何繼續發展學校現存的優勢和良好的傳統，繼往開來，為恩主教書院的未來寫下更光輝的一頁。



第四屆中七(1985-86)同學與第一任校監桑得嵐神父（前排右一）及第一任校長陳學文先生（前排左一）



恩主教書院第一屆運動會  
桑得嵐神父頒獎



## 新教職員介紹



梁子豪老師

梁子豪老師於香港科技大學取得經濟及財務學學位及於香港大學取得教育文憑，任教中二級綜合人文科及中四、中五級經濟科以及中五級通識教育科。



牧民助理  
劉煊欣



實驗室技術員  
黃寶儀



教學助理  
劉浩賢



校務處職員  
周運萍

## 第三十七屆學生會競選

大家好，我們是第37屆學生會Infinity。從籌備至順利當選，我們十分感謝校長、各位老師和同學一直以來對我們的支持和幫助。

我們18位內閣成員在這些日子裡經歷了不少風雨和困難，使我們不斷成長，越戰越強！今後，我們必定會竭盡所能，為同學、為學校服務。

我們深知仍然有很大的進步空間，可以做得更好。我們會虛心聆聽大家的意見，努力去改進自己，在未知的未來，為大家締造一個理想的校園。

「士不可以不弘毅，任重而道遠」，我們絕不會因遇到困難而退縮。成為學生會幹事是另一種學習機會，雖說「學如逆水行舟，不進則退」，但我們會遇強越強，不斷進步，務求令同學有更美好的校園生活。

最後，謹代表第37屆學生會Infinity全體成員向各位致上最深的謝意，再次感謝各位一直的支持。能為同學和學校服務，是我們的榮幸。我們會繼續履行對大家的承諾，不會辜負大家對我們的期望。



## 開學禮儀



天主教同學會學生奉獻  
信友禱文

本校於九月一日舉行開學禮儀，邀請張樂天神父主禮。

新學年主題為「生命」。張神父在講道時提及「生命」源於天主，每個人的生命因天主按照自己的肖像造成，變得神聖、尊貴；「生命」是天主主動參與夫婦愛的結合，是天主的恩賜、愛與美善。

神父同時以剛封聖的德蘭修女為生活例子，指出平凡的人本着愛德的精神，也能做偉大的事，藉此鼓勵同學於新學年努力學習，活出生命美善的特質，並尊重與珍惜生命。

之後，五名天主教同學會同學代表及帶領全體師生以信友禱文形式獻上祈禱，在同學、學校、社會的範疇內向天父祈禱，期望獲得天主的祝福。

禮儀完結後，葉德明校長歡迎及介紹新任教職員，並講述暑假期間學校進行的各項優化工程。



張樂天神父主禮

葉德明校長介紹  
新任教職員





# 海體育及文化探索之旅

組男子籃球隊於2016年6月27至30日參與由教育局舉辦「體育及文化探索之旅」，與全港12所學校共132位師生到流活動。

動乃教育局首次以「體育」為主題的交流計劃，報名與之名額，而我校有幸參與其中，親身體驗上海在體方面的發展現況，再就著個別學校所擬定的題目作探報告書及作匯報分享。

天密集而豐富的交流活動，同學除了參觀上海各項的地，了解國家級運動員的培訓過程外，更有機會與各交流及競技，機會難得。此外，同學亦參觀了糅合中西建築，增廣見聞。

## 健

幸前往上海進行體育交流，讓我對上海的風土人情和文化有更深入的了解。這次交流參觀了上海不同階層，小至當地學校的體育館，大至國家級運動員的訓練都令我十分震驚。你一定難以相信一間小學竟有專用，可見內地對體育發展的重視程度與資源之豐厚。在這交流中，也不難看出他們對運動的熱情和享受。

## 之

剛剛的夏天與一眾籃球隊成員代表學校參加上海體育之旅，獲益良多。整個交流團最令我印象深刻的是參體育訓練基地，在那裏訓練雖然很艱辛，但那些運動怨言，可見他們心中只有為國家隊出戰的夢想。這個年要應考文憑試的我有極大的啟發，教我如何為夢想體會「努力不等如會成功，但不努力便沒有成功的機」。

## 樂

去的暑假裏，有幸被選中與一眾籃球隊隊員到上海進文化交流，獲益良多，亦對上海這個繁榮的都市有更深旅程中，我們先後到了八萬人體育館以及上海體育學比賽和訓練場館，看到場館的規模以及運動員的訓練，令我目瞪口呆，同時激勵我在學業和運動上需多加努力。除此之外，我們亦有到外灘與及武術博物館等地





石樂勤同學 (15-16年度6F班) 在文憑試中取得優異成績，以下是他預備公開試的心得：

很多人經常都會有一個疑問：考試能得到高分的秘訣是甚麼？如果你向老師請教這條問題，他們會說「努力」是最重要的。如果你問同學這條問題，他們會說「天賦」是最重要的。但我認為兩者都並不是正確的答案，最重要的，是「了解」。我並不是說努力不重要，努力可以幫助你邁向成功。然而，要跨出這一步的話，就必須要以「了解」作為基石，這樣才能有效地向前進發。

那到底要了解甚麼呢？答案是全部！無論是你的強弱項、目標、考試範圍、抑或是評分參考，你都需要徹底地了解！

所謂「一日之計在於晨」，時間如何分配和運用是十分重要的。了解你的強弱項，你就可以訂立一個有針對性的學習計劃和溫習時間表。以我為例，我數理能力比較強，其他方面則較差。換句話說，數學、物理和經濟科是我的強項；中文、通識及化學則是我的弱項。我知道我不可能在短短數個月就把語文能力練好，因為語文能力需要的是長時間的浸淫，而不是死記硬背。相反，化學科只需要把不同的化學物質和反應背得滾瓜爛熟，就能取得一個較好的成績。因此，我把大量時間分配到化學科，希望能在短時間內把它提升一至兩個等級。

至於目標，了解它的理由也與上述的相差無幾，目的都是為了能夠更有效率地運用時間。由於我當時的目標是科大雙學位，而它計算成績的方法是不包括中文和通識的，所以我就不把注意力放在這兩科上，轉為放至選修科，務求把我的分數放到「適合它的位置」。

有了一個好的時間表後，便要了解各科的考試範圍和評分參考。以物理科為例，課本上有一部份是考試範圍以外的，如果你不清楚考試範圍，把不需要考的都複習一遍，那浪費的不只是時間，還有寶貴的「腦力」。當你把不需要的東西全都放進腦子裏時，還會有位置放有用的知識嗎？

當你把上述所說的東西都做好後，那就剩下最後的一樣：評分參考了。即使你是一個諾貝爾獎得主，但如果你不了解考評局的要求，不知道哪些關鍵字是必須的，就算你把一篇論文寫進去也不會得到任何分數。例如經濟科externality類型的題目，每一題都有固定的答題模式，變化不大，只要你把這個模式記在腦中，分數就手到拿來了。其他科目也大同小異，只要你能了解評分參考，答題時就可以一針見血，把不必要的東西省略，節省考試時間，這就可以有更多時間去思考較難的題目或者覆卷。

最後，我希望你們不要被大大小小的考試和測驗佔據你的人生。能入讀大學固然是一件好事，但即使不能也沒甚麼大不了。縱觀世上，沒有大學學位而成功者不勝枚舉，最重要的是能活出一條自己的路。當你到了三十歲時，就會發現成績只不過是過眼雲煙，最珍貴的是與朋友相處的六年時光！

## 社工活動

### 三分鐘熱度獨木舟 二星章訓練



### 三分鐘熱度登高團



### 心路GPS定向小組 (「生涯規劃」去宿營)



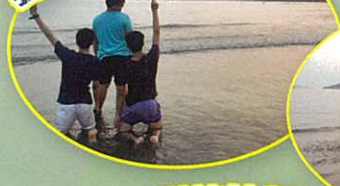
## 社工Juan分享

作為社工的我，也經歷過年青階段、學生時代，別人經常說一代不如一代，但其實即使社會、時代如何轉變，中學生處於青少年階段所面對的困難始終也是大同小異的。在我眼中，沒有什麼輸在起跑線，人生輸贏在於遇到挫敗，是繼續頹廢下去，抑或挺起胸膛，選擇重新出發。成長路途上，我們必須經歷「嘗試、失敗、再嘗試」，旁人可以為你打氣，也可以扶你一把，但最終，都要交由你自己走下去。我眼見今天的年青人，就好像當年的自己，可能會為面對未來感到擔憂，也可能會膽怯。所以，我認為中學時期的年青人應敢於嘗試，正如下暑期活動中的同學，從群體生活中學習反思、整合、檢討，學習一齊去享受人生的跌跌碰碰；最重要的是，學習給予自己一個「Like」，相信自己會可以逐步提升自己。

### 初中模型製作班



### 我與星空去露營



### 歷奇導師訓練計劃 (低結構技術證書)



### 海上泛舟一日遊

