

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



二零一五年十一月 | 第三十七期校訊 | November 2015 | School Bulletin No. 37

愛、包容、健康家庭

葉德明校長

學校本學年主題是家庭，因為天主教的信仰很重視家庭關係。《聖經》第一卷書創世紀便指出婚姻和家庭是天主為人設立，是一件神聖和美好的事。

家庭亦是一個培養良好人格和人際關係的地方，十誡中的第五條，就是叫人孝敬父母。因此，家庭成員之間應彼此相愛、鼓勵和肯定對方的價值，讓各家庭成員健康成長，互相學習。

在我認識的家長中，甚少疏於管教或不關心子女。若有家庭問題，起因大多是父母與子女溝通和支援不足，例如，子女覺得父母不了解他們，認為父母對自己期望不符自己的興趣，又有些子女覺得家庭中缺乏學業上的模範，或是一個可以談心事的人。

最近有跨國大機構進行了調查分析，得出的結果指出香港位居全球工作最累的城市榜首，打工仔一年工作2,606小時。父母工時過長，很自然和子女溝通時間亦減少，子女長大後，親子關係亦較疏遠。若果父母能讓子女明白他們只是忙於找尋生計，才導致早出晚歸，雙方的關係才會穩固和諧地發展。

所謂「少年十五二十時」，這句話許多時是用來形容正值青春期的青少年，他們待人處事缺乏自信心，為了得到友儕的肯定、注意和讚美，他們或會作出反叛的言行。因此，作為父母亦應包容這時期子女所犯的錯，保持心境平和，少責罵、多鼓勵，讓子女拋下敵我心態。不然，只會令雙方愈走愈遠。

如果我問大家，你居住的房子穩固嗎？相信大部分人會回答穩固。但如果我問大家，你和你的家人關係穩固嗎？大家可能很難回答，畢竟每一位家庭成員，每日要面對的生活壓力不同，有些來自經濟、工作、健康或學業。正是家家有本難唸的經，父母需要多留意子女的身心發展，從旁監督，以身作則，與學校和子女保持良好溝通，讓他們健康地成長。



新教職員介紹

經濟及通識教育科 - 林洛廷老師

林洛廷老師於香港樹仁大學取得經濟學學位，香港中文大學社會學碩士學位以及香港浸會大學教育文憑，任教中一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。

(左起) 林洛廷老師、
白麗湏老師、教學助理黃若嵐

化學科 - 白麗湏老師

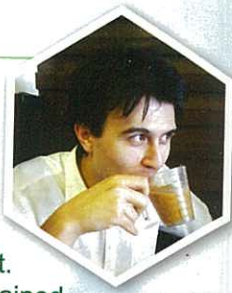
白麗湏老師於香港科技大學取得理學士(化學)榮譽學位及香港大學教育文憑，本年度任教中一、二級綜合科學科及中三、中四級化學科，並擔任童軍的負責老師。



實驗室技術員 麥凱戈

Alexander Hoggard

Mr. Alexander Hoggard was admitted to the Degree of Master of Arts with Honours of the First Class in Management from the University of St. Andrews, UK. He later obtained a Post Graduate Diploma of Education (PGDE) in Teaching English to Speakers of Other Languages (TESOL) from the University of Hong Kong. He also holds a Certificate in TESOL from Trinity College London and is currently studying for a Master's Degree in Literary Studies at Chinese University. Mr. Hoggard mainly teaches Oral and Language Arts.



第三十六屆學生會競選

我們LEGO有幸能成為恩主教書院第36屆學生會，全賴得到校長、老師和同學的幫助及支持。在此，我謹代表LEGO全體成員再次向各位表示最衷心的感謝！

我們20位內閣成員必定會竭盡所能，努力把工作做得盡善盡美。我們明白付出並不一定跟成果成正比，但我們絕不會因難關、失誤而氣餒，因為那顆為同學服務的初心及熱誠一直在提醒我們、支持我們，使我們繼續虛心地接受所有意見，努力改善不足，令我們能夠履行承諾，盡我們所能去為同學帶來美好的校園生活。

最後，我謹代表LEGO再次感激各位在這段日子的支持和幫助！謝謝！

學生會主席
5C 廖若嵐



6E 區凱甯

訓練營的其中一個活動是要在中環這個忙碌地帶，向路人籌款幫助拾荒老人。有很多人無暇理會我們，所以我們對捐款的期望也不大。

幸運地遇到一位外國老翁，他二話不說給了我們捐款，又留下一張鼓勵紙條。紙條上是這樣寫的：「I'm getting old too and will need help」，這令我體會到AIESEC的幹事常說的一句話：「If you don't try, you'll never fly!如果不嘗試，永遠不會成功，不可能把愛傳給他人。」期望透過這次活動，我們真的能夠把愛由一個人傳給其他人。

領袖訓練營 Cata-Pillar Leadership Camp

6B 卓恩蓋

這個宿營活動讓我獲益良多，因為當中的活動或訓練是我從未嘗試，例如：與來自不同國家的人談天，向陌生人講解機構的內容等等。在這些活動當中，我學會不同的溝通技巧，而且加強了用英語溝通的信心，我相信對我未來的發展會有莫大幫助。除此之外，當中的講座活動也啟發了我思考將來及人生，雖然是短短一個鐘的演講，但內容豐富、有趣，而且在演講中能讓我思考的空間，從而領略出人生的不同道理，例如：如何實踐夢想。雖然這些道理也是老生常談，但經過演講者的不同演繹，使我更明白道理的運用及精粹。總括而言，這次是個難忘的體驗，也使我有一番領會。

6E Chau Hoi Tong

It's a great opportunity for me to join a 3-day camping activity hosted by foreign facilitators. Besides learning English and improving my leadership skills, this program inspired me a lot. Different people have different leadership roles and no one can tell which one is the best, but believing in ourselves and taking actions must be the ways to success!



6C Lau Cheuk Yue

This camp was a great experience to me. I met different people in this camp, people with different personalities. The international team came in different nationalities, and this camp definitely enlarged my horizons. I think it's not an easy thing to stay with people with different personalities. However, I did it. Since English was the medium of communication in this camp, my English communication skills have improved with no doubt, and I gained an experience of talking with foreigners, and it was amazing. As I met my teammates, who have great leadership skills, I learnt a lot from them through this camp. My leadership skills definitely have improved through my teammates.



教師發展日

不少老師能說出涉及教學工作的香港法例名稱，但能掌握其精髓的則是寥寥可數。這就是在八月二十八日教師發展日舉行「法律講座個案研究」的緣由。

講者鍾浩怡先生是一位事務律師，亦是兩所天主教中學的校董。

講座涉及眾多項目，以下的尤其重要：體罰學生、學生舉辦活動、免責條款、風險評估、學校舉辦商業活動、紀律處分、誹謗、性騷擾、反歧視條例、防止賄賂條例、個人私隱條例及版權條例。

老師是法律門外漢，能聽得懂艱深難明的法例嗎？鍾律師不但精通法律，亦擅於講授解惑，他採取先易後難的方法，即先從真實個案入手，着眼於重點與爭議，繼而引發議論與互動，最後點出個案的關鍵與相關法例的精要所在。

經過三小時的訓練後，老師對上列的法例有了更深入的認識，但當然談不上應用裕如。有見及此，鍾律師在臨別之際慨贈老師兩條金律——「慎重行事」及「請教律師」。

讀書心得分享

本校廖展渭同學及吳鎮星同學在文憑試中取得優異成績，以下是他們預備公開試的心得：

溫習就是要鞏固已認識過的知識，或是檢驗自身對知識的誤解。故此，溫習的第一步就是要對知識有所掌握。知識並不能在朝夕間建立，而是要經過長年累月逐步累積而成。所以要掌握知識，就需要上好每一堂課，做好每一份功課。

有了學科概念的基礎以後，則可談論溫習的方式。溫習的方式主要有兩種——複習書本和操練習題。複習書本主要有助於把握學科概念，而操練習題則有助於內化知識和培養出答題技巧。兩種方式其實缺一不可，但關鍵在於因應自身的進度而調整兩者的比重，方可有效率地溫習。例如成績欠佳的同學就應偏重於複習書本，釐清基本概念，而不應虛耗時間操練習題。

溫習固然可以幫助我們把握概念和熟習考試的模式，然而重中之重卻在於了解自身所犯的錯誤。人不可能不犯錯，而在操練習題後細閱試卷的評分準則，則有助於檢視自身對概念的誤解或答題的不周之處。當然，老師或同學的意見也是不可多得，一旦發現對概念的理解有所疑惑，定必不恥下問。

最後，溫習雖然沉悶但卻必要，為了自身的目標就努力奮鬥吧！

Being nurtured with knowledge and cultivated in a well-established learning environment during my secondary school life in Valtorta College, I feel really honored and am willing to share some learning tips with my junior schoolmates.

First and foremost, I would like to point out the very fact that there is actually no shortcut to success. Only through prolonged hard work can you achieve various academic goals as knowledge and exam skills are never intrinsic to any of us. Therefore, my advice, though commonly heard, is that you should work hard on your studies in order to perform satisfactorily.

Nevertheless, there are indeed some rules you can follow for learning more efficiently.

Firstly, create your own mode of revision based on your personality, abilities and interest. A diversity of revision methods like drawing mind-maps, writing notes and using E-learning resources are available. Give them a try, then evaluate and recombine them to form the one that suit yourself. For example, I rely vastly on writing notes with my own drawing of diagrams while Youtube videos are employed occasionally as well.

Secondly, well-organized study plans and goals are the prerequisites for brilliant academic performance. They should be strict and demanding even though the targets may not be met sometimes. Just try your best to follow them and the beneficial effect will be prominent in long term. For instance, my daily learning plan includes not only to ensure my understanding of the lessons that day but also to prepare for the upcoming studies.

Thirdly, place equal emphasis on memorizing and understanding. It is not advisable to hold a rejective attitude towards memorizing, or reciting in short. After all, it is the fundamental step of studying that we cannot deny. Memorizing is nothing wrong but to facilitate your understanding. For example, when you are trying to study some seem-to-be complicated biosynthetic pathways like the TCA cycle, in which many chemicals and specific terms are involved, memorizing the whole process in the first place can make it easier for you to recall the essential components in thinking, and hence to form a logistic relationship to accomplish your concept.

Eventually, be happy with what you learn. Entering the MBBS programme, I have come to an agreement with my classmates that DSE is no more than a ticket to a deeper self-improvement in the university and more importantly, the life beyond. Though often difficult, try to look for fun in your study. It will be useful to sustain your learning process throughout your life.

Sincerely hope that the above suggestions can be helpful.

吳鎮星



Liu Chin Wai

全球倫理活動-

海下灣海岸公園考察感想

2C 曾容玲

二零一五年七月九日，我們參加了宗教組舉辦的「全球倫理」活動，到海下灣海洋中心實地考察。

我們在海洋生物中心裡透過影片，認識了不少海洋生態，其中最令我印象深刻的是海洋被破壞的嚴重程度。當教育主任說：「如果繼續破壞海洋和過度捕魚，在2048年人們將會面臨無魚可吃的窘境」時，我們感到十分驚訝，同時，也明白到保護海洋的重要性。因此，我立志為海洋保育出一分力，例如：不要亂拋垃圾、不要拿走沙灘上的貝殼等。

這次考察活動讓我們獲益良多，希望日後能再有認識海洋生態的機會。



在海洋生物中心前留影

宗教組活動

寮屋生活體驗感想

5B 梁志美

二零一五年七月十六日至十七日，我參加了由路德會社會服務處舉辦的兩日一夜「寮屋生活體驗計劃」，藉著認識寮屋居民的生活，了解城市發展對於環境和居民的影響。

「路德會石湖社區發展計劃」辦事處負責人胡先生對這兩日的行程作詳細的講解後，便帶我們「行區」：由市中心出發經芬園、靈山村至石湖新村，了解寮屋居民的生活狀況。當我們入村時，居民友善地歡迎我們，特別是長者，他們都興高采烈地向我們這群陌生人揮手，讓我十分窩心。

夕陽西下，我們到農田收割打邊爐所用的蔬菜，但是因為我們來得太晚，農田已經關閉了。幸好已經有人為我們準備好蔬菜，我們才不至於喝白開水來果腹。吃飽後，我們便與寮屋居民作較深入的交談。

凌晨時份，我們由居住地步行約半小時至菜市場參觀。可惜天公不做美，突然的一場傾盆大雨把行程打亂了。我們只能圍繞着菜市場走了一周，約四時半便去吃早餐。雖然我們沒有很深入地參觀菜市場，但我亦能明白到運菜人員是十分辛苦的。即使下着傾盆大雨，他們亦不辭勞苦，迅速地把蔬菜送到菜市場，務求市民能買到新鮮蔬菜。

終於到了行程的最後一站——探訪村內長者。我們探訪的是一位老婆婆，她是一位農民，每天的生活都圍繞着農田，生活得既簡單又忙碌，可是她十分快樂。其實快樂可以十分簡單，不需要豪華的住所，不需要名貴的跑車，不需要美麗的衣裳，只要心靈上滿足就夠了。

這兩天的體驗讓我獲益良多，真是一次難忘的經驗。



在寮屋中打邊爐

滂沱大雨下的菜市場

社工活動回顧

關愛社區



過去一年，恩記同學參與了不同的成長活動，從中汲取經驗，透過反思，將經驗轉化至日常生活中。沒有人會在成長路上一帆風順，人生掌舵人是同學自己，家與校園就是承載著他們的船隻，而中學階段是要裝備學生在社會揚帆起航之前，需要經歷從挫敗中重新振作的經驗，提昇他們的抗逆能力。年青人的潛能無限，但機會有限，新一年我會繼續與學生同行共學，盡力發揮他們的所長。

朋輩支援



挑戰極限、歷奇培訓



Ivan Sir