



# 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)



二零一六年七月 | 第三十九期校訊 | July 2016 | School Bulletin No. 39

校長的話

真的可以贏在

## 「沒有起跑線」嗎？ 葉德明校長

最近電視播出一個真人Show節目《沒有起跑線？》，節目第一集講述一位懷孕五個月的媽媽，已為未出世的孩子報讀幼稚園做準備，希望孩子出世後能快人一步，成功入讀心儀學校。節目亦講述其他父母，每到週末便忙著帶孩子參加各類興趣小組，沒時間讓他們休息和運動，讓觀眾感受到孩子的一生只是一場競賽。今日，若父母讓子女自小接受刻苦鍛煉常被形容為「虎媽」，不值得大家借鏡學習。其實要求孩子進行各式鍛煉，與傳統中國重視多種才能的均衡發展教育很相似。正如中國最偉大的教育家孔子授徒時，極重視學生對禮、樂、射、御、書、數這六種能力的發展。在今天，為甚麼培育子女成為一個具備多方面才能的人，反而不值得大家效發？

望子成龍，給子女最好的，是為人父母的期望。但如果孩子受到父母過分保護，或是學習的目的只是要勝過人而忽略孩子的興趣和培育，今日能完勝別人，難保二十年後還事事順境！孩子踏足社會後，一旦遇上挫折，可能很快便將失敗歸咎於自己能力低或父母培育不力。荀子有一句話：「千里跬步不至、不足謂善御。」這句話意思是追求一個目標時，不管已邁出了多少步，出了多少力，和目標有多接近，只要未達到目標便放棄了，也不算成功。讓孩子多參加課外活動或運動比賽，讓他們面對無數次挫折，教導他們相信只要再下心機，堅毅持恆，它日夢想必能實現的態度，總勝過把孩子養成只懂讀書依賴父母和補習導師。

要孩子學業表現理想，生活健康，事業有成，那又有甚麼法門？大家可參考香港理工大學陳瑞端教授於2015年11月28日發表的一項研究結果。陳瑞端教授把小四至中三學生在全球學生閱讀能力進展抽樣研究計劃／Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS) 及學生基礎能力國際研究計劃／Program for International Student Assessment (PIRLS) 的優秀結果，結合各種圍繞僱主及教育工作者對香港年青人語言能力、思辨能力、獨立處事能力不足的評價，指出學校應培養學生成為一位具備自我調適學習和自我監控能力的人。並且應及早協助他們建立良好的學習習慣及態度，並培養一定的自信和建立良好的學習動機。最後他建議應教導同學訂定學習目標、掌握學習策略、規劃學習進程、熟悉學習技巧、審視學習效能。

另外，教導孩子面對挫折時仍抱著積極態度亦很重要。前哈佛大學「正向心理學」講師阿克爾 (Shawn Achor) 發現，想獲致更成功的關鍵是「態度」。他指出喜樂帶來成功，而非成功導致喜樂。只有時常心感喜樂的人才能夠獲致更成功的人生。我們現正打造學校未來三年發展計劃，培育學生自我調適學習和監控能力，建立處事抱著正向的態度，都是未來三年發展計劃中關注事項。

能否堅毅持恆，視乎如何處理遇挫時的思緒。如果大家心中不再執迷要有一條起跑線，多些關心同學的體能和情緒發展，孩子長大後真的可以贏在「沒有起跑線」！因為決定一件事將會成功或失敗，決定因素往往只是在於一念之差。





## 聖經集誦比賽

## 中一級學生共享誦讀聖言的喜樂

為提高學生對誦讀聖經的興趣，透過天主的聖言了解「家庭」此核心價值，倫理與宗教科於2月24日舉行了「中一級聖經集誦比賽」。是次比賽選取了聖經章節「耶穌誕生在白冷」（路2：1-14）作為比賽的誦材。在當日的比賽中，中一級各班分別輪流上台演出，以不同的演繹手法朗誦「耶穌誕生在白冷」的故事。他們的演繹形式包括男女聲分部朗誦，也有以不同動作配合故事內容演出，吸引同學觀賞，獲得全場師生的熱烈掌聲。

是次比賽設有兩個大獎，分別是由老師評判團選出的冠軍，及由全體中二級觀眾投票選出的「我最喜愛的演繹」獎。最後，兩項大獎均由1D班奪得。



## 福傳周

## 福傳周分享

會長利可晴

本學年福傳周的主題是家庭，其中一個活動是和同學分享糖水。由於這個活動從未在學校舉辦，所以吸引了很多同學在放學後到小食部參與。同學從老師手中接過熱騰騰的蕃薯糖水或豆腐花，然後一邊品嚐美味的糖水，一邊跟老師和不同年級的同學聊天，在場的人都打成一片，場面十分熱鬧，笑聲亦傳遍學校每個角落。還記得當時的天氣不但寒冷，而且下著毛毛雨，但手捧著糖水的同學和老師卻能感受到一份溫暖。



恩記靚糖水食完再排隊  
福傳豆腐花主愛每一家



## 福傳周點滴

蔡家昌老師

俗語有云，民以食為天。若有人問我，何時最能感受到爸爸媽媽的愛，首選必定是晚餐的時刻。看着媽媽把熱騰騰的幾道菜端上，我們幾姐弟妹忙著盛飯排筷子，飯後的老火湯水，都融入了一份心意。

耶穌說，天國好比一場宴會，我們都有福被邀赴宴（參考瑪22:1-14）。不知道席中的菜式是否合自己口味？3月14至19日舉行的福傳周相信就是個「試食會」。

第一天，同學邊在電影分享會吃著零食，邊了解到家庭中「一個不能少」的道理；星期三的貧富宴中，幹事以白麵包和意大利薄餅的反差激起我們對社會制度的再思；除了舌頭嚐味，福傳電台和音樂會也有機會讓大家大快「朵」頤。星期六的朝聖中，參加者以慢食體會受造的恩典。我想，只要願意開放自己一試，就知天主的宴會是龍是鳳。

其中，我們一班公教老師也在福傳周獻上了第一次——派發自家糖水和豆腐花。為了完成這個「壯舉」，我們前一天開始為材料籌謀，流著汗把十斤蕃薯帶回教員室。當日預備期間，有同事弄傷流血，幸好無大礙。想起來，這些糖水的背後真的「有血有汗」。聯想起基督在十架上流的水和血，或許我們就是該有這份犧牲精神！

在主的愛內，天國筵席的菜式或許千種百樣，但都充滿愛，只要我們肯拿出有限的五餅二魚，天主也能夠將其分予無數的對象。福傳周星期三，放學鐘聲響起，天下著毛毛雨，同學們卻排滿了小食部。我們都感到很溫暖。這「福傳豆腐花」和「恩記靚糖水」讓恩主教書院又多了一份家的感覺。



# 慈悲特殊禧年朝聖之旅——聖母神樂院

二零一六年三月十九日，本校天主教同學會同學參加了香港天主教教區中學宗教教育委員會舉辦的「慈悲特殊禧年的朝聖之旅」，朝聖地點是位於大嶼山的聖母神樂院。當天一行四十人由愉景灣碼頭出發，向聖母神樂院碼頭方向前行，經過大約一小時的步行後，到達神樂院碼頭，之後由碼頭開始向山上步行，進行拜苦路，各學校師生輪流手持十字架及蠟燭，沿途默想基督的苦難與犧牲，反思基督如何進入自己的生命。

到達神樂院後，進行了一次慢吃的操練，體驗食物的珍貴，有參加者表示第一次發現豬仔包的味道是那麼甜。慢食過後，一眾師生輪流穿過聖門，進入聖堂，並一同誦念「慈悲禧年禱文」，隨後與李達修神父交談，了解隱修的生活。最後，以泰澤祈禱的方式，一同讚美上主。



由碼頭步行上山，默想基督的苦難



葉校長與同學手持十字架與蠟燭進行拜苦路

## 社會服務團

同學辛勞後的「成果」



同學一邊清理垃圾，一邊做記錄。



## 沙灘清潔感想

4E 陳樂遙

本校社會服務團於4月16日舉行了「沙灘清潔活動」，地點為大埔龍尾灘。我原以為龍尾灘是一個面積不大的沙灘，垃圾量應不會多，但原來不是。當天早上，我們一眾服務團的師生站在龍尾灘上，看到清澈的海水、廣闊的海洋、不同的海洋生物到處走，但旁邊卻有一堆堆垃圾破壞那美好的環境，感到可惜及難過。

雖然我們用了一個早上就把垃圾清理乾淨，但是要保持沙灘清潔其實很難，希望大家也能意識到這問題，一同清理堆積於各地海岸的垃圾，守護香港珍貴的海洋生態，並以行動表達對海洋保育的關注。

## 貧富宴後感

5C 梁志美

2016年3月16日，本校天主教同學會及社會服務團舉辦了一年一度的「貧富宴」活動，主題為「在職貧窮」。活動當天，以家庭形式進行分組；透過分組遊戲，選出吃富餐的「家庭」。是次活動目的旨在讓學生親身體驗飢餓和貧窮，從而反思自身的生活習慣和態度，學會珍惜食物及了解在職貧窮家庭的狀況。假如你們從沒參加過貧富宴，在此希望你們來年參加，一同體驗貧窮。願我們學會時常感恩和分享，活在當下。



同學於餐前祈禱

同學在享用富餐



# 學生會活動回顧

## 1. 師生籃球賽 (20/11)



大合照為師生籃球賽留下了美麗的倩影，亦為畢業班的同學創造了珍貴的回憶。



在師生籃球賽中，老師及學生都全心全意地投入球賽中，務求打出一場讓觀眾看得津津樂道的比賽。

## 3. Talent Show (1/4)



我們邀請了Dance Club作為表演嘉賓，他們為整個表演增添了不少氣氛！



這個活動除了讓同學一展所長外，也可以促進班中的團結精神。

## 4. Running Man嘉年華 (22/4)

是次活動連日理萬機的老師也抽空出席，可見其吸引力。



棉花糖機成功吸引了同學的目光，圖中學生會的同學可是忙得不可開交呢！

## 2. 四社聯唱比賽 (22/12)



本屆與過去兩屆學生會內閣聚首一堂，一同參與四社歌唱比賽，氣氛熱烈。



我們有幸邀請到舊生——羅啟聰（第一行右三）為我們表演。除了精湛的演出外，他更對同學勉勵一番，使同學獲益良多。

## 5. LEGO'S Escape Plan (12/5)



活動難度甚高，縱使同學攜手協力，也無法改變失敗這個命運，但卻不減半分刺激的感覺，讓人一試難忘。

## 6. 第三十六屆畢業典禮 (26/5)



為了讓畢業生、嘉賓和老師能在這個盛大的日子留下美好的回憶，我們特意在禮堂底佈置了一個拍照專區，以及為他們提供拍照道具。

## 福利檢討

我們的任期即將結束，而在這一年的努力和不斷跟校方溝通下，我們成功為同學爭取到以下的福利，希望能為同學帶來更舒適的學習環境和校園生活。

1. 校方已經更換了飲水機濾芯和增加廁紙供應，以確保同學的健康。
2. 已獲校方批准加設熱水機，以供同學使用。
3. 校方將會把校內所有洗手間一半或以上的水龍頭省水器由80%省水量改為50%省水量，以解決水龍頭出水量不足的問題。
4. 為確保同學的安全，校方將會更換小食部及禮堂底風扇。
5. 為改善男廁衛生情況，我們將試行在部分男廁的尿兜中放置潔廁果凍。

最後，感謝各位老師和同學在  
這一年來對學生會的支持和幫助！





本校和郭得勝中學組成的合唱團

本校的運動健兒

香港天主教教區中學第二十二屆聯校陸運會於二零一六年二月三日（星期三）及二月四日（星期四）假將軍澳運動場舉行。教區聯運會比賽目的為增進教區中學間的友誼，培養同學的體育精神及鼓勵同學積極參與田徑運動。本屆賽事由恩主教書院及天主教郭得勝中學聯合主辦。

第二十二屆聯校陸運會開幕禮由香港男子田徑隊運動員、一百米及四乘一百米香港紀錄保持者、二零一四年仁川亞運四乘一百米接力銅牌得主徐志豪先生、香港教育局高級課程發展主任簡偉富先生、香港天主教教區總務處總務長陳國輝神父、香港天主教教區學校聯會主席龔廣培校長、香港天主教教區學校聯會（中學組）主席賀妙珍校長主禮。閉幕禮由香港教育局副局長楊潤雄太平紳士、天主教聖安德肋堂主任司鐸林祖明神父、天主教香港教區教育事務主教代表黃若嫻修女、天主教香港教區教育事務主教代表助理儲富有先生主禮。

徐志豪先生在開幕致辭中，以自身經驗勉勵同學，即使面對強敵，也不要妄自菲薄，輕言放棄，只要努力練習，一定能夠取得佳績。閉幕禮上，楊潤雄副局長以香港傑出保齡球運動員胡兆康為例，由他比賽失利、患病康復，繼而勇奪世界冠軍，帶出堅毅精神的重要，希望同學們能學到勝不驕，敗不餒。

今年聯校陸運會的主題是「信靠恩主 生命得勝」，超過三千名來自二十六間教區中學的學生，齊集將軍澳運動場，見證逾二千二百多名運動員，競逐男女子組共八十多項賽事的獎項及團體獎盃，參賽健兒，鼓足幹勁，於各項比賽一展所長，突破自我，力求進步。看台上，各校同學更無懼寒冷天氣，不斷為運動員歡呼喝采，無分你我，上下一心，運動場上洋溢著熱烈的氣氛，展現出可貴的體育精神。

經過兩天的賽事，各獎項成績終於順利產生。兩日比賽共刷新了二十項大會紀錄。長沙灣天主教英文中學和石籬天主教中學分別奪得男女子組全場團體總冠軍，全場上下也為得獎的同學送上熱烈的掌聲和祝福。



一年一度的體育周已於5月3至6日順利舉行，體育科與體育學會為各同學籌備了一連串的體育活動，藉以推動校內的運動氣氛，讓更多同學受到體育的價值感染。

當中，最受注目的活動，定必是傳鬥士(MEDIATORS)來訪，也是這支由體育記者為伍的球隊首次到學校交流。熟悉之面孔與聲線大家絕不陌生，除與我校籃球隊作友賽外，亦希望與各同學分享體育對他們的意義，不單是伴隨著工作的夥伴，亦是驅使生活中堅持奮鬥不可或缺的价值。“NEVER TOO LATE”——相信同學都能從是次交流中有所體會。

體育雖難以數字量化，但透過運動競技的體會，所經歷與學習的價值與態度，亦非課本知識所能意會，希望同學能齊頭並進，融通合一。

學生和「傳鬥士」合照





## 德育及公民教育組

本組舉辦了「澳門世界文化遺產——歷史城區考察之旅」和「南京歷史文化考察之旅」，分別安排了低年級及高年級同學參加。



### 考察活動

班際課室整潔比賽於4月15日至5月23日舉行，各級勝出的班別在校園享用美味的軟雪糕。



## EXCEPTIONAL ART JAMMING

In the 2<sup>nd</sup> term, senior form visual arts students gained precious experiences making art pieces with instructions from Kin Sang Art Group and Hong Kong Academy for Performance Arts. They performed a shadow puppet play “煮酒論英雄” with their own hand-made shadow puppets. Students also learnt the basic singing and acting skills of the Chinese Opera. Joining the Props Making Workshop organized by HKAPA, students had great fun making delicious ‘FOOD’ with foam and latex!



Having fun with foam and latex!



Everyone enjoys performing the show.



Practice makes perfect.



Making our own shadow puppets.



Feast on the table!



# 恩主教書院 家長教師會會訊 2015-2016



## 主席的話

張桂玉

畢業禮

回顧本學年，很高興中一學生的家長們積極參與家教會的各項活動，從而認識學校及本會的運作，為家校合作提供優良的基礎。本會亦協助學校推動家長教育，讓家長們給予學生適切的支援，對學生適應學習上的轉變有莫大幫助，希望大家繼續支持參與本會活動，共建和諧校園。

今年我兒子是中六畢業生，本人衷心感謝校長及各位老師的栽培，讓他愉快學習，並勉勵他努力向着目標前進。在此，祝福各位應屆畢業生能發揮所長，實現理想！

## 活動照片



敬師日

聯校家長講座



家教會義工聚餐







2015-2016 會員大會



聯校家長工作坊



家長日—家長加油站



家教會旅行—塔門

家長教師會4×100接力賽

