



# 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)



二零一七年二月 | 第四十一期校訊 | February 2017 | School Bulletin No. 41

校長的話

## 遇傷不悲、遇挫不折

葉德明校長

相信大家收到本期校訊時，定必也接過上學期考試成績表了。同學，你滿意你的考試成績嗎？如果考獲的成績不如理想又可以怎樣做呢？感謝天主給我機會接觸那麼多同學，讓我能瞭解同學的困難，以下我將與大家分享一些有關讀書和考試的領悟。

應試文化在亞洲盛行已久。在韓國，緊張的母親們會在考試前夕，為子女能在大學入學考試中取得優異成績而虔誠祈禱。在日本，則是在神社周邊的許願區掛上心願木牌，希望能夠得到神祇的庇佑。在學業考試中取得好成績真的很困難嗎？

數月前，我曾問中六的同學，準備文憑考試困難嗎？他們首先想到的困難並不是不明白艱深的內容，而是不夠時間「消化」內容，亦有同學表示不夠時間「操卷」，擔心臨場表現失準，選錯了題，問非所答。我不是說沒有同學因不明白學科內容而答不來，但是一個要求考生在特定時間內完成答題的考試，真的需要一些運氣。常常聽到很多有實力的同學說考試不夠時間答卷，或是交了答卷後才想到正確答案，這些臨場失準的表現，大多是與考試壓力太大有關。

考試中要考得好成績，不用死記硬背，綜合能力的培養如專注力、觀察力、抗拒誘惑能力、務實能力、抗逆能力都很重要。在各綜合能力中，我認為抗逆能力的培養最為重要。孟子說：「生於憂患死於安樂。」【《孟子·告子下》】。文中告訴我們一個人要成就大事，一定要經歷許多艱難困苦之磨煉，從失敗中學習，才能成就大事業。安逸享樂，並不能養成克服困難的能力，當遇上挫折時便埋怨別人，只會讓人放棄了學習的機會。

2011年美國心理學會（American Psychological Association）心理科學傑出貢獻獎得主Carol S Dweck 早於1988年已指出一個人的學習動機與他對智能所抱的信念有關。她指出如果一個人相信能力是天賦的，一個智力平庸的人，即使多努力，也不能提升自己的能力，遇挫時這些人便很容易放棄。相反，如果一個人相信人的智能是可以靠後天的努力逐步提升，他便會將失敗歸因自己還未掌握到成功所需的能力。相信只要自己肯努力，最終還是可以掌握到所需的能力，達致成功的。因此，一個人是否堅毅樂觀面對挫折，所差就在一念之間。

上年八月，大學聯招放榜時，報章報導視障人士陳靜穎不因身體有缺陷而放棄讀書求學的機會，她用自身經歷告訴在聯招失意的同學，這些挫折不算什麼，她雙目失明，曾受盡歧視，但最終通過努力獲得珠海學院錄取，畢業後更找到工作。最近，她重返學園，獲浸會大學取錄入讀心理輔導學碩士課程。

其實，考試中奪取高分，入讀知名大學，或終日沉迷電子遊戲，都不是人生的最終目標。天主在第六天按照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了一男一女。天主祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，管理海中的魚、天空的飛鳥、各種地上爬行的生物！」（創1：27-28）。好好運用知識，管理好天地萬物，是天主交給人類的任務。盼望在新的一年里，同學們繼續努力追尋感興趣的知識，積極參與聯課活動，培養創意、多角度思考和解難能力。遇上生活、人際和學習困難時，主動請教老師，一起找出克服困難的方法。





## 恩樂堂「最美麗的風景」戶外聚會暨燒烤活動

恩樂堂於十二月二十三日在大美督舉行戶外聚會暨燒烤活動，主題為「最美麗的風景」。

中午抵達大美督燒烤場後，恩樂堂先為十二月生日的成員慶祝，然後以燒烤作為午餐。小休後，成員便分成兩小組進行三項競賽活動，當中最特別的是「#自然標籤」的活動。

在「#自然標籤」活動中，兩組成員分別獲發十多張「#自然標籤」。他們需按標籤內容，拍攝場內外最符合標籤內容的人、事、物及景象，再向導師解說照片如何表達標籤內容，藉此提升他們對天主創造萬物的觸覺。

「#自然標籤」的內容不一定單單指向大自然，成員也可以發揮想像，找出在天主創造的環境中，有甚麼是因人的參與而讓它變得美好，有甚麼是令人厭惡的。

從他們拍攝的照片中，顯示出他們認真與投入的一面，而且別具創意。有部分成員更會主動邀請他人拍攝最能表達活動題目的相片，確是勇氣可嘉。同時，這些照片也提醒我們，每人都可為天主創造的自然環境增添美感，但人過多的消耗與物質化的生活，只會使美麗的風景逐漸消逝。



燒烤前，與十二月份出生的成員慶祝生日



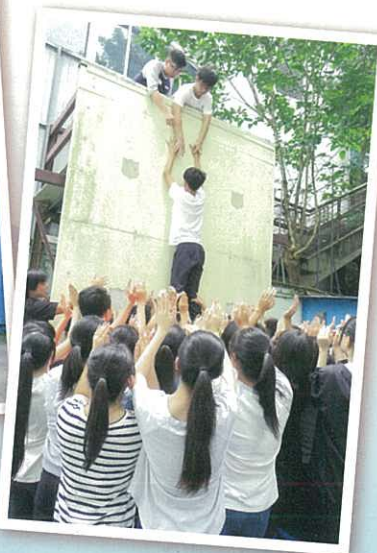
聚會後於大美督碼頭合照留念



在「#自然標籤」活動中，同學所拍攝的相片

## 體驗學習日

本校一向秉承天主教教區辦學精神，以「全人教育」培育學生。為擴闊學生視野和提供多元化學習經歷，本年度增設「體驗學習日」，分別於30/9/2016及2/5/2017舉行。30/9當天安排各級學生參加不同活動，包括非華語族裔展覽及攤位、正向健康生活展覽及攤位、抗毒音樂劇、香港歷史文化遊、歷奇訓練活動、生死探索體驗、生命領袖日營、科學趣味日營及模擬放榜工作坊，內容多姿多采，學生投入參與，獲益良多。





藍染體驗



參觀國立臺灣大學



體驗造紙的樂趣

為了擴闊學生的視野，培養學生的世界公民意識，本校德育及公民教育組與升學及就業輔導組合辦「台北藝術文化及升學輔導之旅」，日期由二零一六年九月二十一日至二十五日，前往台北考察交流。行程主要參觀朱銘美術館、樹火紀念紙博物館、三峽染工房、華山1914文化创意產業園區、野柳地質公園，並與國立臺灣大學及淡江大學進行交流。



海蝕地形的最佳戶外教室——野柳地質公園

## 恩主教書院慶祝創校四十周年

# 「謝恩主垂顧施愛凡四十 願培賢樹人育蔭逾百年」

培賢里盡頭的老榕樹屹立大埔逾百年，見證著培賢里上的恩主教書院由創校初期的青澀，茁壯成長，到今天回饋社會，作育英才數十年的歷史。

十一月二十六日，恩主教書院迎來四十周年校慶暨步行籌款日。是次活動將為恩主教書院四十周年校慶慶祝活動揭開序幕，並為改善校園網絡設施籌款。

上午十時，主禮嘉賓、校友、家長及全校師生聚集在禮堂進行開步禮。首先由葉德明校長致辭，講述學校歷史及校慶感言。其後，主禮嘉賓尹雅白神父與校友會主席葉建文先生、家教會副主席陳振哲先生、校監歐陽輝神父等一眾嘉賓拉響禮炮，象徵步行籌款正式開始。步行隊伍浩浩蕩蕩地出發，圍繞恩主教書院走了一個圈，途中經過數個與恩主教書院及大埔甚有淵源的地點，包括創校初期曾借用校舍的聖公會莫壽增會督中學及舊大埔警署等。

當天，校園內佈置了汽球、彩旗和四十周年大型慶祝海報供來賓拍照，更設有小食攤檔提供棉花糖、爆谷及三文治等小食，使整個校園充滿嘉年華會的歡樂氣氛。

當天的天氣雖然不佳，但並沒有減低嘉賓、校友、家長及全校師生的興致。大家在風雨中走畢全程，正如人生旅途中難免遇上挫折，但恩主教書院的學生定能秉持校訓「知行合一」的精神，把難關一一克服，成為人生的贏家。





## **AIIESEC by PolyU - Cata-pillar Leadership Camp 2016** 25-27/6/2016

This is a leadership camp customised for Form 4 and Form 5 students, aiming to help youths to unleash their leadership potential. Students will have opportunities to meet and interact with their experienced foreign facilitators and build connections with students from different schools in Hong Kong.

### **6A Lo Yuen Ching**

Learning does not necessarily take place in the classroom, but also through special experiences such as AIESCE Cata-pillar Leadership Camp. This camp definitely enhanced my self-confidence. Meanwhile, having foreign facilitators as student leaders also improved my English speaking skills a lot. It was really a great opportunity to equip myself with the ability to communicate with different people actively in future.

### **6B Wong Chin Wah**

In order to step out of my comfort zone, I joined the Cata-pillar Leadership Camp. We had to speak in English throughout the whole camp. This has helped me to improve my English and become confident in using it. Besides, I have broadened my horizons since there were eight foreigners from different countries. All of them told us about the culture and social issues in their countries. I have known more about the world. This has also encouraged me to find out more about what is happening in it.

### **6C Liu Yeuk Laam**

After participating in the Cata-pillar Leadership camp, I have become more confident in speaking English since only English was allowed throughout the camp. Confidence makes a better leader! Also, I have learnt to step out of my comfort zone as challenges always bring improvement!

### **6D Wong Hoi Ching**

To effectively learn a language, speaking practices are the most effective way. In the AIESEC Cata-pillar Leadership Camp, we used English as our common language and cooperated with our teammates in different activities. Throughout the program, I gained a lot of confidence in speaking English with foreigners and also the way to communicate with a team. This was really a valuable chance that has led me to become a better leader.



## **AIIESEC by PolyU - World Discovery Workshop 2016** 7/7/2016

The theme of the workshop is "World Discovery Tour". They promote cultural diversity and global awareness. Through different interactive activities, simulations and sharing sessions with foreigners, students will be able to gain international exposure and equip themselves with a global mindset, to reflect on their own development and be more open to other cultures.

