



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



二零一七年十一月 | 第四十三期校訊 | November 2017 | School Bulletin No. 43

校長的話



感恩主教，步舞基督



感謝恩理覺主教當年任第一屆主教期間，為香港教區提供中小幼教育，當時建立的學校多達百多所。本人正是其中一位受益人，可入讀天主教幼稚園、小學及中學，接受天主教教育。恩主教任職廿五年以來，建立無數社會和教會事業，計有醫院七座、診所九座、嬰兒院三所、安老院二所、盲女院二所、中小學校計一百五十一所，錄取男女學生二萬五百廿九人，本區教徒四萬八百九十三人，學習教理者一千五百廿八人。可見他是一位克盡己責，努力福傳的主教。

恩主教又邀請不同修會到港辦各種教育、醫院等社會服務。當中聖高隆龐女修會成立的女子中學，正是我的母校。七年的中學生涯，讓我效法修女的愛主愛人精神，領洗成為天主教徒。日後於香港大學文學院畢業後，修讀教育文憑，立志成為老師，努力學習基督的精神。恩主教邀請沙爾德聖保祿女修會興建學校、醫院，本人大學畢業，任教藍田聖保祿中學至副校長，期間為了更明白青少年成長，故修讀輔導文憑。為了提升教學素質，故修讀教育碩士。在天主的感召下，八年前出任屯門天主教中學校長。現今天主安排調任這裡，正是回饋恩典，繼續福傳天主的大能。



從心出發，知行合一

恩主教的孩子，簡稱為「恩記人」。

這名字太有意思，牢記恩典的人。恩記人的素質是從心 (heart) 出發，即 (hardworking) 努力追求真理，(excellent) 擁有優質的生命，(affectionate) 愛主愛人，(responsible) 克盡己責，實踐義德，(thoughtful) 關愛家庭。實踐校訓知行合一，成就每位孩子實踐天主教五個核心價值：「愛德、義德、生命、家庭、真理」。

實踐價值，僕人領袖

恩主教言行一致實踐這五個核心價值。他向世人彰顯豐盛的生命，希望每個人能愛主愛人，特別是有需要的人。他視蒼生為家人，曾為窮人變賣聖爵及胸前的十字架，仗義幫忙他們。他努力追求真理，實踐義德。我深信我們每個「恩記人」也會記念恩主教的典範熱愛生命，努力學習真理，謙虛克盡己責，貢獻社會大家庭。這正是基督那份「非以役人，乃役於人」的僕人領袖精神。

聖經金句：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們。」(若13:34)



賀妙珍校長

★ 40 周年校慶活動 ★

...感恩彌撒...



「基督真理傳薪火 我主慈愛育庠生
桃李芬芳四十載 樹人育蔭頌主恩」

恩主教書院為慶祝創校四十周年，於本學年舉辦了一系列別具意義的活動，透過莊嚴而隆重的慶祝典禮，以及聯繫歷屆校友的聚會，讓全校上下同心攜手，共濟一堂，見證「樹人育蔭，主愛常在」的信息。

二零一七年七月七日，於學校禮堂舉行四十周年校慶感恩聖祭，恭請香港教區主教湯漢樞機蒞臨主禮。出席者除本校全體師生外，更有來自各教區弟兄姊妹學校的校長，本校舊生和各方友好人士，場面盛大，氣氛莊嚴而隆重。湯漢樞機帶領一眾參與者祈禱及詠唱，感謝上主恩典，並同心祈求上主祝福恩主教書院在踏入四十周年之際，能繼續發揚基督真理，實踐校訓「知行合一」的精神，榮耀天主賜予的恩寵。



...晚宴...

「恩主教內結良朋 培賢里上溢師恩
今宵盡歡共對飲 他朝相見互聞問」

二零一七年七月七日晚上，一眾嘉賓、全校教師與歷屆舊生進行校慶晚宴，筵開四十多席，出席者除多位前任校長、校監、校董外，還有數十位曾於本校默默耕耘的教師及工友。一眾「恩記人」借此良機，共聚一堂，翻閱校慶四十周年特刊，重溫舊事，細味當年，惦記恩主教書院大家庭的情誼。在歷屆師生合照後，晚宴約十時圓滿結束，各人臨別依依，互道別情，場面溫馨感人。



開學禮儀

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「愛德」。張神父講道時，提醒我們「愛德」不單只去做自己願意的服務，更應是當覺察別人有需要時，即是心裡不願意，卻因著「愛」，願意犧牲、無私地付出自己。正如初生嬰孩的父母親，每當夜半聽到嬰孩的哭喊聲，縱使父母非常疲倦，也會起床抱起自己的孩子安撫一樣。

「愛」是一份付出，是一份犧牲。張神父勉勵師生在學校環境裡，多察覺身旁人的需要，主動關懷他人，彼此接納包容。接著天主教同學會學生代表帶領全體師生以信友禱文形式獻上祈禱，神父祝福全體師生在新學年裡能按照天主的旨意，以愛照亮他人。

賀妙珍校長致勉辭時，以山谷迴響的故事，鼓勵學生在生活中與家人、朋友相處時，多運用三句說話：「我感謝你(Thank you)」、「對不起(Sorry)」、「懇請你(Please)」，讓對方從說話者身上感受到愛，這份愛同樣會落在當事人身上。

賀校長更準備了小禮物——娃娃擺設及感謝咭——送給全校老師。禮物寄寓每位老師都是學生的代父母，在新學年裡願意悉心教導和關愛學生，栽培他們成為「從心出發、知行合一」的學生。禮物由學生會及社幹事代表致送。

最後，校友馬浩然為準備今屆應試的學弟妹打氣，分享學習心得。我校同學在張樂天神父、校監吳慧思女士、賀校長及所有老師、校友的祝福下，開展新學年。



學生會及社幹事代表校長致送禮物給老師前合照



賀校長分享



張神父主持禮儀

讀書心得分享

本校2016-2017年度中六畢業同學在大學聯招獲派學位的比率近六成，如只計算大學學士課程的話，比率約四成半。現誠邀其中一位入讀中文大學的馬浩然同學為大家分享學習心得。

馬浩然 現就讀中文大學工商管理學院一年級



我是上屆中六畢業生馬浩然，現在修讀中大會計，希望藉本文跟大家分享讀書心得。我的讀書方法不是太複雜，主要有兩點：一是學習心態，一是溫習技巧。

先說第一點，就是態度。俗語有云：「態度決定一切」。你們可能認為我是個天才，用甚麼方法溫書也不成問題；事實是從前我的成績很普通，而過去六年的學習生涯也絕非一帆風順。我曾經歷許多失敗：中一、二數學不合格，中六學期初經濟科成績被老師評估獲取「level 4」；甚至在中六校內模擬試企業、會計及財務概論科不合格。但為何最後我卻可以數學科獲取5*、經濟及企業、會計及財務概論科可以考獲5**呢？這是因為我珍惜並正視每次的失敗。不論是校內考試、模擬考試，甚或操練歷屆試題，我針對的並非分數，而是我犯錯的地方。我會花時間審視自己的失分位，從而反思自己的溫習方法。因此我願意失敗，因為這可以讓我明白自己的不足；反之我不容許的就是「再中同樣的伏」。還記得當我收回學校模擬試企業、會計及財務概論科試卷的時候，全卷80分為滿分，自己卻獲二、三十分。但我並沒有很失落，我立刻調整自己的心情，然後把整份試卷從頭到尾看一次、重做一次，研究自己錯了甚麼。我常和朋友說；「只要我不犯相同的錯誤，今天的我必可打敗昨日的我。」結果，正因這種態度，我考獲5**。我最尊敬的哲學家尼采曾說：「凡至我們不死的力量，都是讓我們成長變強的力量。」

第二點，是學習技巧，而學習技巧的關鍵就是時間分配。這好像很老套，但要學習有效率，時間分配很重要。我認為人的專注力是有限，簡單來說「愈溫愈眼睂」是常態——我們可以全神貫注溫書的時間約3小時。所以我因應自己的特點，在試後期間每天大概每3小時溫習，便給自己1至2小時的休息時間。不過上述方法只為理論，實際上很難做到這麼標準化，很多時候我只會為自己定一個工作目標，例如是「今天要完成經濟科歷屆考題的選擇題」；然後我為了有更多時間休息，便提高自己溫書的集中力，更快完成試卷。總括來說，就是我們的集中力維持時間其實很短，與其低效率地連續溫習數小時，倒不如把溫習時間分開幾節，每節3小時；雖然合計可能只有9小時，但這9小時我們溫習效率卻比連續溫習十幾小時為高。因此，我認為先整體規劃學習的進度，然後每一天為自己設定溫習的目標，加上作息平衡、靈活調整，才可提高溫書的效率。

最後，我想分享我在大學迎新營的經歷。話說我的小組有許多來自名校的學生，例如華仁、男拔、女拔、喇沙；但在芸芸眾生當中卻有一個來自「恩主教」。曾經考試不合格的我做到了，可見各位的潛能絕對不會比其他名校出身的同學差，也可以和他們入讀同一所大學、就讀同一學科。所以大家不要輕視自己，只要有理想，

Student Association Election



Inauguration Ceremony of Space, the 38th Executive Committee of the Student Association.



Promotional Booth of Palette

As SpAce, we feel honoured and privileged to have been voted as the 38th Executive Committee of Valtorta's Student Association. We want to give our sincere thanks to our teacher advisors, Ms. Chan Suk Han, Ms. Chu Kin Yu, and Mr. Alexander Hoggard for giving us their support and advice. We would also like to thank every teacher and every student who supported us during our journey. We promise that we will serve the students of Valtorta to the best of our ability in the coming year. We have many activities planned, so please get ready for a very active and fun filled school year!



Promotional Booth of Space

Moments of Success



A group of F5 ICT students won the Best Performance Award in mBot Competition 2017.



F5 BAES students was adjudged the second runner-up in Finance Wise Financial Planning Competition 2017.



Our Grade B Boys' Badminton Team and Grade C Girls' Badminton Team won the Championship and the third runner-up in the Inter-School Badminton Competition (HKSSF Tai Po & North District).



Grade C Girls' Basketball Team and Grade B Girls' Basketball Team won the Championship and the third runner-up in the Inter-School Basketball Competition (HKSSF Tai Po & North District).