



主席感言

這個平台不簡單

副主席 費聘馳女士

女兒由嘉諾撒聖心小學升上嘉諾撒聖心書院轉眼已兩年了。我也有幸加入學校家長教師會，成為聖心大家庭的一員。承蒙本屆各執委推舉擔任副主席一職，於我，更多的是可以向主席和另一位資深副主席以及各執委們取經，努力配合團隊做好會務工作，令各項活動得以順利開展。

中學階段的孩子們有強烈的自我意識，她們更願意並且相信自己有能力處理學業，社交等各方面的挑戰。但在父母眼裡她們仍是尚未長大的小朋友，仍然需要被好好地保護着。而學校為了培養學生的自主能力，除了課堂學習以外，會放手讓她們成立各種社團，讓她們學習合作和包容，學會在各自的興趣領域裡發揮所長。也因此，常常遇到一些家長會抱怨：「女兒每天忙到不得了，問她也只會不耐煩地回答我，真是很擔心呢！」就是這樣，家教會籌辦各種活動，期望可以成為一個平台，讓家長們通過參加活動互相交流親子心得，增加對學校的瞭解，使家校之間更好地彼此合作和互相支援。

一年多來，在家教會的活動中遇到很多熱心的家長義工，有小學時期合作過的老友；有初相識便已合作無間的新朋友。本人謹此感謝你們的熱心幫忙，也感謝所有熱心參與活動的家長們！願來年有更多的家長參加 PTA 的活動，為了我們的孩子，我們攜手共勉！



校長良言

傳承基督的愛

副校長 郭意明老師

仁愛無限！

感謝 1860 年六位勇敢的修女，無懼驚濤駭浪，由意大利千里迢迢來到亞洲，開創了嘉諾撒仁愛女修會的遠東傳道，實踐了會祖傳揚基督的愛於世界各地的夢想；當然，也在香港創立了嘉諾撒聖心書院。

相信大家對會祖聖瑪大肋納嘉諾撒的故事和當年六位勇敢嘉諾撒修女開辦中國香港及澳門修會的歷史都耳熟能詳，我在這裏也不多加介紹。然而，每當我閱讀有關會祖的資料時，都會驚嘆她在年僅五歲已經初次感受到上主的聖召，希望成為一位修女；成長的過程中雖經歷艱辛卻仍不斷回應上主，服務他人，傳揚基督的愛。聖瑪大肋納的數十載努力，奠定了嘉諾撒仁愛女修會的教育、福傳、教靈、退省等服務。在嘉諾撒聖心書院，我們也邁向第 155 年的全人教育，心靈塑造。

150 多年來，畢業於我家的家長、親戚、朋友們不勝枚舉，相信大家在很多地方、場合都會遇上「聖心同學」。正是分佈於世界各地的數以萬計的「聖心人」，在每一地每一年每一天的傳承着會祖仁愛的心，以畢業於聖心書院的「基督的心」實踐生活，在家庭、工作及社會的各項責任上不斷追尋探索，創新突破自己之餘，也謙遜地服務社會。

同學們，當大家傳承了聖心 155 年的薪火，激勵於基督無限仁愛中，大家可有任何計畫目標，在新的學年追求探索？祈盼各位同學在家長、老師及師姐導師們的陪同下，懷着感恩的心，不斷反思求進，無懼困難，挑戰自我，創造未來。

祝大家有一個愉快、成功的聖心第 155 週年！



講座後的感想

家長與孩子的四不格言

—乙 李璟宜 家長 Ms. Shirley Wan

早前家長教師會的季會邀請了鄧靄霖女士到我校作主講嘉賓，分享她的親子之道。這位鄧女士果然是位星級講師，開場已說出每個父母的希望，就是「望子成龍，望女成鳳」；而我也抱有了這個希望的母親。當天鄧女士風趣幽默的演講，令我這位母親很有共鳴，她不但講出很多家長的育兒方法，還道出了孩子們的內心世界。每當她講述個案時，她不但會站在父母的立場表態，同時也會站在孩子的立場來表態；瞬間令我聯想起女兒令我生氣的畫面，也聯想起上次責罵女兒時，女兒內心是否也有這樣的不滿？鄧女士還提及自己兒子從前是個成績差劣的孩子，為了使兒子成為尖子，她曾經也是一虎媽媽，虎媽媽背後換來的是兒子對自己的憎恨；當得知兒子這樣討厭自己時，她整個人瀕臨崩潰。在痛苦的日子掙扎過後，她決定改變自己與兒子的溝通方法，更用了好幾年時間來修補母子關係。所以鄧女士給自己訂下「四不格言」——「不打、不罵、不恐嚇、不黑面」。聽了鄧女士的經歷和她的「四不格言」後，感慨

現今做父母的都是肩負着艱辛的使命，時常要着重孩子的感受，而孩子們可有為父母親想想，能否有一天給父母訂下「孩子四不格言」「不發脾氣、不駁嘴、不說謊、不懶惰？希望孩子明白父母所做的一切都是出於愛孩子的心。



讓人聽得投入的講座

—己 高美淇 家長 Ms. Ivy Tam

感謝天主！我和女兒向來有着良好的關係。我們的相處就好像是好朋友般，天南地北無所不談。在管教方面，我絕對是很嚴肅的。在我的朋輩中只有很少數有兒女，所以我特別熱衷於參與教導兒女的講座。適逢家長教師會邀請在加拿大讀大學時主修心理學的香港電台資深節目主持人鄧靄霖女士主講「解讀女兒心的專題講座，我當然要洗耳恭聽！

我在這講座中確實是獲益良多！難得的是鄧女士用深入淺出的方法，跟在場的家長分享了很多真實的個案。從大家熱烈掌聲中，就可得知道在場的每位家長，甚至校長和教師們，都聽得投入。

說到我自己，最叫我深刻的是鄧女士虎口婆心地告誡大家以後不要再怒罵女兒，跟她們談話時應常常臉帶笑容；讓她們充滿着被接納和被愛的感覺。女兒們基於回報父母親的愛的心態，自然就會盡力做好。

我期望家長教師會可多舉辦這類講座。謝謝家長教師會！



講座後感想——從愛出發

一丙 陳婉琪 家長 Ms. Sandy Kong



我一直嘗試用不同方法去教導孩子，跌跌碰碰，兜兜轉轉，當我心力有點不支時——感謝主！把我的女兒帶到聖心大家庭，把我帶到鄧藹霖女士的講座中，令我重拾信心，對管教孩子再次充滿希望和憧憬。

鄧女士親切的聲音和笑容，謙厚有禮，演詞豐富幽默，字字珠璣，很有說服力，令我反思自己教孩子時會否偏離了愛，依重了自己是媽媽，要尊嚴，要面子的做法，得來的只會破壞和女兒彼此的關係？

不打！不罵！不恐嚇！不黑面！是鄧女士教導子女的四大原則，不能採取強權鎮壓的手法教導子女。真是情緒智商低一點也做不到，但我會努力，從今天起重新出發！

鄧女士又說每個孩子都有獨特的才能，我們應該從旁協助，讓他們的才能得以發輝，使其發光發亮。十二、三歲開始可視孩子為大人，孩子開始有個人的想法，應多用愛和孩子溝通，了解每件事背後的原因，教曉孩子決定事情前要三思，做好資料搜集，然後好好分析和研究，才作最後決定。

鄧女士所說的每個故事都賺人熱淚，深深烙印在我的腦海中，我會從中好好學習。祝願聖心的每個家庭都充滿愛和歡樂，幸福美滿，家共勉之。



感謝各位家長義工的幫忙



校長霍修女致送紀念品予主講嘉賓鄧藹霖女士



活動花絮

親子義工服務 -
探訪獨居長者
15.3.2014



一丙 陳佩真

最初我和爸爸到滙豐聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心時，真的感到有些陌生，但每位長者都笑容滿面的迎接我們，我的心便開始溫暖起來，使命感也開始燃燒起來了。

我和爸爸被分配到兩位長者的家中探訪，雖然跟他們素未謀面，互不相識，簡簡單單的問候和笑容卻很快地把我們拉近。兩位慈祥的長者很樂意分享他們生活的點滴和歷史大事，家中充滿歡樂的笑聲。

這次探訪長者令我深深體會到幫助別人的同時也是在幫助自己，我們只是送出了一份小小禮物，只能說是一丁點的心意，長者們卻報以感激之情，讓我感到人間有愛，生命的關愛可以溫暖彼此心靈，互相傳送正能量。這次的長者探訪真的很有意義。



長者探訪 - 親子義工服務

一丁 班譚錦盈及其家長

「謝謝你們的到來，跟你們一說，我的心鬆了！老婆婆的一席話，頓時令我驚覺：原來，我們簡單的一次探訪，給有需要的老人帶來的慰藉竟是如此巨大！同時，也令我對這次家教會主辦的「親子探訪老人活動」的意義有了更深的認識。

這次探訪活動，不但令我們有了個親子共樂的機會，還令小女學習到如何關心他人，更令我們這些為人子女者反思應如何關心父母，真是獲益良多啊！（媽媽）

家教會的探訪老人活動雖已過去了，但其中的點點滴滴仍歷歷在目。這是我第一次探訪老人，在過程中我學會了耐心聆聽。通過聆聽，我可以清楚知道他們的需要，再給予幫助。甚至只是耐心聆聽，讓他們傾吐心中的鬱結，對他們已是莫大的幫助了。（女兒）



親子曲奇美點製作班 -
烹飪導師李詠詩老師
17.5.2014



週年旅行 - 曾大屋、
沙頭角、科學園金蛋一日遊
23.3.2014

旅行後的感想——蠻有溫情的一個旅行

—己 高美琪 家長 Ms. Ivy Tam

家教會籌辦旅行當天的天氣特別好；風和日麗，還有清爽的微風，當然心情也格外的好！

其中一個參觀的景點是多年來列為禁區的沙頭角邊境，因為從來沒到訪過，我這地方特別感興趣。

當中一個蠻有趣的景點，就是一口很細小的井。這口小井是以前駐守邊境士兵食水的來源。它的外觀雖是非常簡陋，卻不減大家拍照的熱情！

在步行回程的路上再經過村民的小吃亭，也是大家品嚐小吃的最佳時候。茶果和羅漢果茶是我和女兒的最愛！面對這些美食，我們當然不會放過大快朵頤的機會！

這個旅程當中，每當旅遊車停下來讓大家下車時，主席余女士都會站在車門前看顧大家安全下車；她那充滿陽光的微笑真是好親切。我也想藉這個機會感謝家教會為老師、學生和家長們籌備這項活動，謝謝！



一個里程碑的終結

六己 金穎霖

「人必須活在當下，把每件事都看成最後一次，那麼我們便能更珍惜、更全力以赴。」光陰荏苒，時光飛逝，轉眼間我跟各位畢業生一樣，在這幢校園度過六個寒暑了。過去的點滴歷歷在目，儼如昨天的畫面；然而我們終究走到了街巷的盡頭，縱然有諸多不捨，我們都必須跟彼此說再見。

回想昔日第一次踏足這校園，當時懵懂莽撞的我，對即將展開的中學生活心如鹿撞。一方面為新里程、新嘗試、新挑戰感到雀躍不已；另一方面卻擔心未能適應新環境、新人事、新作風。指顧之際，我們已從年少無知的稚子，蛻變成蝴蝶，準備朝着各自的夢想飛去。無論這個過程是喜是悲，都會成為我雋永的回憶。

還記起中三的那年，為了在下學期成功爭取自己喜愛的科目，我曾試過在教室中揮灑汗水，努力做歷年的測驗卷、考試卷；日以繼夜苦練想要入讀數學延伸課程的美好片段，最後僥倖地得到我一直嚮往的結果。到了中四的學習初段，我卻讀得非常吃力。或許由於我還未能夠適應新高中課程，以及出題模式；我第一次經歷成績一落千丈。我感到失望，更因此對朋友家人愛理不理。

然而，埋怨和放棄從來也不是面對失敗的正確態度。人生中難免經歷失敗，命運也難免有弄人的時候。所謂屢敗屢戰，豈不是繼續堅持意志、拼搏努力才能達致成功嗎？相信自身的能力固然重要，但一定不可忽略邊一直支持過我、提醒過我、扶持過我的老師和同學。我一向明白「人可以被擊敗，但，絕不能被擊倒。」其實失敗並不可怕，可怕是人再也不懂爬起來，繼續踏步向前。當然，在中五及中六的時間，我作了一定的進步，獲得身邊人更多的鼓勵和認同。

吵鬧、歡笑、落淚、憤怒、沮喪、感動、悲傷……的確，這所校園帶給我很多酸甜苦辣而又浪漫的回憶、幻想與憧憬。不僅如此，它更是同學們的避風港，每當我們承受着挫敗而陷入了軟弱時，身邊的老師總會不厭其煩地開導我們，加以指正。我也希望藉此鳴謝校長、各位老師、工友的提攜關愛，多謝你們對學的諄諄教誨，多謝你們無私大愛的犧牲；還有更感謝大家，合力在艱辛險峻的世途裡，圈出一個讓我和同學們可安心學習及歇息的地方。

我曾是學校的田徑隊、游泳隊、英文辯論隊、以及學生領袖（風紀隊成員）。在這六年來，無論在個人成長、品德培養、領導才能、學業成績方面，也作出了顯著的進步。這也就是我參加「最佳進步獎」的原因。老師、同學偶爾的提點，對自己的鞭策……成就了今天的我。大家懷着「不到黃河心不死的決心，有着聖心畢業生的各種特質，蓄勢待發，想要通去嚮往的國度。

記得有人說過：「母校就是你會罵它百遍，卻不許人罵一次的地方。」我現在才深深感受這番話的意思。希望即使我們離開了母校，也不忘記「我是道路、真理、生命這校訓，做個正直謙遜的聖心人，毋負一眾師長對我們的寄予厚望。祝願各位同學前程似錦、友誼永固。



（編者註：金穎霖同學為本學年家長教師會最佳進步獎的得主之一，我們也祝願金同學繼續以這顆勇闖高峰、不懼困難的態度振翅高飛。）



學生篇

中四服務日施比受更有得着

四乙 尹樂希 林佳頤

「你手若有行善的力量，不可推辭，就向那應得人施行。」【箴言3：27】

我們貢獻社會的責任會隨着人的成長不斷增長、日俱增；然而，這不代表重重的壓力或數之不盡的工作，而是以汗水和淚水積累而成的滿足及快樂。我們的責任不只在學業，更包括了服務社會，對社會多出一分力。

學校為了提昇學生對社會的關懷，舉辦了中四級服務日——中四學生分成各個小組，合作組織一次社會服務以幫助社會上有需要的人，相信中四服務日令學生關心社會上擁有不同背景、不同性格、不同訴求的人們，瞭解並培養對服務社會的一份堅持及感情。

我們組以年屆六至十二歲的小朋友為服務對象，我們希望透過是次教導小朋友烘焙紙杯蛋糕的活動，讓他們在製作紙杯蛋糕的過程中學習英文單字，令他們從活動中學習。

經過多次的討論及試驗，我們成功組織了一次充滿歡笑與感動的服務。參與是次活動得小朋友有些活潑好動、精力旺盛，有些沉靜羞澀、不擅言語，但都十分樂於學習，他們對於製作蛋糕有莫大的興趣和喜悅。當他們看著烤箱裡面的蛋糕漸漸膨脹，臉上的期待也漸漸浮現，各個都迫不及待想要一嚐自己的手藝。我們組員都驚訝於小朋友用之不盡的精力和他們對學習製作蛋糕和學習英文的熱誠，而他們的動力及熱情更是令我們感動不已。我們總把一切視為理所當然，不把學習和接觸新事物當作一回事，而這些小朋友因為初嘗製作紙杯蛋糕的樂趣，從中得到了莫大的喜悅，那種純淨的快樂和滿足是社會上缺少又被遺忘的價值。

從這次服務日，我們組員都各自踏出了自我了解的第一步，我們學習到的遠比表面的技巧更多，我們找到的是自信、快樂的感觸和與人相處合作的態度。人與人相處難免會有摩擦或碰撞，逃避和假裝並不能解決任何問題。一段一段的關係都是以淚水、義氣和感動一步一步堆積起來的，朋友亦不例外。小朋友對着我們展現出他們獨有純淨的喜樂，瓦解了我們組員原本對服務日的擔憂、恐懼。

我們同心協力，互相給予支持和幫助；當組員遇到困難或遇上害羞的小朋友，其他組員會義不容辭地伸出援手，使那天的服務日充滿了溫情。

我們感謝學校給予我們中四學生這個機會，去幫助並了解也需要的人，也讓我們體會的快樂並不稀有，只是我們都不小心忽略了，生命中很多事情都取決於你，自己。當我們在埋怨這埋怨那的時候，或許我們可以回想幫助別人時那種純淨的喜樂。「窮則獨善其身，達則兼善天下」，有人說窮達都是身外事，只有道義是生命根本。

「我凡事給你們作榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦，扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話，說：施比受更為有福。」【使徒行傳 20: 35】



嘉諾撒聖心書院家長教師會 (第十五屆) 經常收入/支出表

二零一三年九月一日 至 二零一四年七月二十五日 (未經會計師審核)

	收入：港幣	支出：港幣	淨收入/(支出) 港幣
家教會年費	112,300.00	0	112,300.00
儲物櫃租金	76,580.00	0	76,580.00
銀行利息收入	0.00	0	0.00
教育局家校合作計劃資助經費	4,811.00	0	4,811.00
逾期還書罰款收入	49.00	0	49.00
其他收入	0.00	0	0.00
出版組： 會訊印刷費	0.00	4,400.0	-4,400.00
培育組： 圖書館書籍	0.00	280.00	-280.00
講座	5,000.00	5,000.00	0.00
工作坊	0.00	0.00	0.00
午間茶敘	900.00	0.00	900.00
文康組： 親子歷奇日營	9,560.00	9,560.00	0.00
燒烤樂晚會	26,160.00	39,733.00	-13,573.00
Fun Fair	0.00	794.20	-794.20
週年旅行	13,520.00	20,429.00	-6,909.00
聯校活動	0.00	0.00	0.00
親子義工服務	2,520.00	1,719.60	800.40
賀年糕點製作班	0.00	0.00	0.00
中一迎新日聚餐	0.00	4,500.00	-4,500.00
親子曲奇製作班	660.00	662.60	-2.60
行政： 典禮(花籃/廣告)	0.00	1,600.00	-1,600.00
固網電話費(學生專線)	0.00	1,930.00	-1,930.00
會員大會/工作坊/會議茶點招待	0.00	111.00	-111.00
文儀雜費	0.00	328.80	-328.80
學生飲水機濾芯+座地飲水機	0.00	13,416.00	-13,416.00
致送紀念品	0.00	2,149.00	-2,149.00
SMS(短訊通告)	0.00	0.00	0.00
維修費	0.00	260,770.00	-260,770.00
贊助： 學生活動資助/贊助	0.00	19,978.00	-19,978.00
家長日教職員午膳飯盒	0.00	3,899.00	-3,899.00
學生獎學金	0.00	20,994.00	-20,994.00
總收入/總支出：	252,060.00	412,254.20	
本期間經常性 項目淨收入：			-160,194.20
本期間財盈			-160,194.20

嘉諾撒聖心書院家長教師會 (第十六屆) 資產負債表

截至二零一四年七月二十五日 (未經會計師審核)

	港幣	港幣
流動資產：		
匯豐銀行往來帳	943,052.16	
電費按金	0.00	
預付帳款	0.00	
	<u>943,052.16</u>	
流動負債：		
應付帳款	0.00	
暫存帳款(家校合作計劃)	<u>-7,000.00</u>	
	<u>-7,000.00</u>	
流動資產淨值：		936,052.16
資產淨值：		936,052.16
財盈滾存		
承上年度經常收入/支出之財盈滾存	425,036.36	
2013年9月1日至2014年7月25日期間財盈/(財赤)	<u>-160,194.20</u>	
轉下年度經常收入/支出之財盈滾存		264,842.16
冷氣系統維修基金		
承上年度基金餘額	673,410.00	
冷氣機維修費	<u>-2,200.00</u>	
轉下年度基金餘額		<u>671,210.00</u>
		936,052.16



本會出版組誠邀大家來投稿，內容可圍繞以下主題：

- 與子女相處的點滴
- 家教經驗分享
- 參與各項活動後的感想

有興趣者請電郵予「家長教師會出版組幹事 - 馮笑萍女士」
pta@shcc.edu.hk

編委：
馮笑萍女士
梁凱欣老師