



校長良言

內心一片靜土，每天一點自省

「願上主祝福你，保護你；
願上主的慈顏光照你，仁慈待你；
願上主轉面垂顧你，賜你平安。」

戶 6:24 • 26

一年之計在於春，猶記得求學時，在一年之始，老師往往以「我的願望」為題，讓同學談談他們的新年大計。去年，我們懷着歡欣的心情慶祝學校一百五十周年校慶，在為學校過往百多年的成就及所培育的同學感恩之時，也正是我們為學校未來的發展籌劃的時刻。面對廿一世紀經濟和科技的發展，面對新時代的衝擊和挑戰，學校如何以全人教育為宗旨，本着基督精神及心靈陶育為理念，繼續為社會培育正直及博學多聞的下一代？

為配合新高中的發展，在修會的支持下，並得到校友和家長們的協助，學校的一百五十周年發展計劃及其籌款活動現正密鑼緊鼓地進行。透過此發展計劃，學校希望能提供更理想的學習環境和場地，讓同學在美藝、話劇等方面的才能和其他學習經歷，有更大的發展。同時，藉着資訊

科技的協助，提昇同學自學的能力，最終成為一個自主學習，勇於探究及樂於求知的人。

然而，身處瞬息萬變、資訊泛濫的時代，同學如何自處及取捨呢？

優化學習環境，提供理想的平台，讓同學有廣濶的視野，作多方面的發展固然十分重要，但不可忽略的是同學的心靈培育和內涵修為，更是他們作明智抉擇的一盞明燈。校監羅婉明修女曾和參加嘉諾撒國際青年會議的青年分享廿一世紀嘉諾撒青年領袖應具備的素質——善於反思，智巧而又富創意，虛懷若谷和仁愛至善，作為青少年成長時期重要同行者的老師和家長，我們又如何幫助同學培養這些素質呢？

在繁忙的生活裏，內心的一片靜土，是至為重要的。我們為同學準備多姿多采的學習生活時，有沒有提醒他們預留一片空間給自己呢？在那裏他們可以接觸自己的內心，了解自己的價值觀，自己的強弱項，深化生活中每一個的經驗和學習歷程，讓自己在每一個生活片段中成長，我

們能否鼓勵同學每天養成最少十五分鐘自省的時間呢？

當我們能欣賞自己的優點，在不斷發展自己潛能，又能接納自己的不足的同時，我們便可以滿懷信心面對未來，運用自己的才能，以富於創意的方法應付挑戰和困難；同時更能以謙虛的心，聆聽別人的意見，如基督一樣，明白自己擁有的一切，都是上主的禮物，從而樂於與人分享自己的生命和愛。

植根於愛和善，能讓同學在一個價值混淆和充滿矛盾的世代中，得享一道清流，在面對抉擇時，能夠作出明智的決定。那麼，怎麼才能植根於愛和至善呢？耶穌聖心的大愛為同學是靈感的泉源，生活中愛的體驗和周遭人對正確價值觀的持守，同樣都是不可或缺的，生命影響生命，我們的言行、我們對生命的態度和看法，都可能對同學有莫大的影響。

在新的一年內，祝願學校和家庭繼續攜手合作，為同學提供一個充滿慈愛、欣賞、接納和正能量的環境，鼓勵同學創造自己的個人空間，反思自己的生命經驗，培養和持守正確的價值觀，擁抱挑戰，成為一位充滿自信和勇氣的自主學習者。

校長 霍慧敏修女

主席感言

當父母的角色，是一輩子的事

光陰似箭，本屆家長教師會已過泰半，除如常舉辦每年兩次大型講座、工作坊、午間茶敘、親子互動日營、周年大旅行及校園燒烤晚會外，去年初更將積存已久的冷氣機及儲物櫃按金退還家長，在此特別銘謝司庫不嫌麻煩，處理以千計支票退款；亦順度再次多謝各家長捐款，捐款總數約港幣十四萬元，將全數撥入冷氣機維修基金。另外，去年的會員大會中，順利通過多項會章條例修定，令會章更完善及切合時宜。再過兩、三個月，現屆家長教師會眾幹事即將卸任，在此預先感謝他們無私的付出。又到新一屆幹事競逐上任，冀盼在引入新幹事同時，能注入更多新思維、新創建，更緊密地與校方合作，務使我們的女兒能在完善的校園環境下一展所長。

提到校園環境，大家定必關注正在籌辦的「一百五十周年校園擴建計劃」，如要查詢工程計劃進度及捐款數字，請參閱

www.shcc.edu.hk之「Design of the 150th Anniversary Project」；此網頁資料每月更新，在此不贅。為配合及支持此項擴建活動，本會特定在三月二十日舉辦慈善步行籌款，敬請各家長踴躍參加。

參與校內會務，已是第六個年頭，在處理會務期間亦接過不少資料查詢甚或投訴，如對校巴、飯盒供應商的服務素質及收費、老師教學態度、功課繁多或校規條例等問題，整體上出自家長們關切女兒校內生活情況，實屬正常；同時也反映現今家長較從前對子女的關切及其在校內情況大大提升，實屬可喜。然而，換轉另一個角度，相信大家也同意學校也是一個社會縮影，同學間有如



同事，老師好比上司。同學每天要交功課，如同我們上班要交公差一樣。遇有難題，是否可先讓她們自行處理，只從旁聆聽，不必每事由(上司)大人出面。即使她們受了怨氣或懲罰，亦刻意忍口，讓她們承受小小挫折後自我成長，日後更見堅強。有否聽聞，家長陪同大學畢業生往公司進行求職面試嗎？家長或多或少經歷貧窮或在逆境中長大，不經意地希望下一代不用捱苦，能健康愉快地成長。在物質充裕的環境中，更不想她們捱窮或在人前丟臉。但孩子如長期在溫室中長大，又能否面對現今社會的種種挑戰、誘惑、經得起風浪之侵襲而又安然渡過呢？在如何教導女兒方面，我不時反思，從前父母是如何看待我們，雖然時代不同，但發覺大同小異，都是本著「愛」。本著學習精神，我總會參考有關書籍，如何做到「聆聽及諒解，尊重與包容」。當「父母」角色是一份長期差事，是沒有做完的一天呢！

主席 張志方先生

參觀環保圖書館有感

你希望在一處遍地開花、空氣清新的地方，坐在木椅上，靜靜地看書嗎？你還希望在一處能忘掉煩惱、遠離煩囂的地方看書嗎？我想大部分人都會嚮往這種生活，可是這世上真的有這種地方嗎？有的，有這種地方。北投圖書館就是其中一個例子。

位於臺北市郊的北投圖書館是全臺灣首座綠色圖書館，座落於林木茂盛、鳥語花香的北投公園。它是在2006年底正式啟用，整體建築多採用木材與簡單的鋼架所搭設而成，使這整棟建築物可以融入公園林木而不顯得突兀。它利用太陽能發電、木造外形及雨水回收系統，是一座環保圖書館。北投圖書館還曾經獲得「綠建築標章」。

去年暑假我有幸參加了學校舉辦臺北、宜蘭生態之旅，有機會一睹北投圖書館的特別。記得進去參觀的時候，我看到很多學生靜靜地看書，甚至有一些人因坐位不夠而坐在地上看書。我走的時候也頓時感到戰戰兢兢，深怕會發出聲音影響他們。那裡充滿着書卷味，簡直是愛書人的天堂；更有戶外閱讀區，讓我們可以在大自然的陪伴下看書，是另一種享受。而且，那種寧靜又濃厚的讀書氛圍，和香港的不太一樣，令我們一生難忘。

當我看到北投圖書館時，有眼前一亮的感覺。北投圖書館的外形就像

一間樹屋，它和周圍的大樹、小溪等景色配合得天衣無縫，令人感覺靜謐又和諧。一踏進書香木夾雜的圖書館裡，你更會忘記自己是身處在社區中。在這樣怡人的環境裡，我們可以吸着新鮮的空氣，靜靜地看書及休息。如果累了，還可以欣賞面前優美的大自然，讓眼睛得以休息。這種愜意，在香港是很少享受得到的。

因為還有時間，所以我和朋友在圖書館外逛逛。在逛逛的時候，突然看見一隻可愛的小松鼠。因為香港少機會見到，所以我們就一窩蜂走去拍照。雖然圖書館周圍都有人在，可是只有我們反應這麼大。那是因為台灣是主張人和動物並存，所以臺灣人已經習以為常。可是香港卻是主張以人為主，以動物為次，所以接觸少，不習慣。人是有生命，動物也有生命啊！不能因為牠們不懂得說話就要分等級。這個世界是屬於所有活着的人和動物，我們應該學習臺灣那樣去尊重牠們。

我認為香港可以仿效臺灣興建一座環保圖書館，最好是一座和北投圖書館的建築風格相似。這樣香港人就能享受到這種愜意，也可以提高香港人的環保意識。而且，我們香港人應該學習臺灣人，尊重動物，尊重大自然。我們要記住：這個世界不是只屬於我們的，是屬於所有活着的人和動物，還有大自然呢！

五己 楊雅煜



從小玩意悟大道理

親子歷奇活動是甚麼？對於我這個「初哥」來說，是玩玩集體遊戲、捐窿捐罅吧！11月7日的早上，天氣還有點涼，我們一批家長和同學，浩浩蕩蕩前往位於大埔洞梓的童軍中心，參加家長教師會舉辦的親子歷奇日營。

到達童軍中心，接待我們的導師簡介了活動後，先來個熱身。遊戲規則是這樣的：大家在按着同學的指示，在白紙上畫上不同的圖形，在第一輪不准問問題的環節中，大家畫出的圖形可真是天馬行空。到第二輪大家可以隨便發問，結果大家的答案準確性大增。導師隨即道出這個小玩意的大道理：溝通不是單向的，雙向的溝通才能準確傳遞訊息。

緊接而來的活動，有親子背對背從地撐起身、有集體以「一陽指」舉起躺在地上的隊友，總的來說，就是體力、智力和合作性的考驗。

最令大家興奮的，要數攀石活動。戴上頭盔的小女孩們抓住凹凸不平的石牆，在同伴指示下一步一步的攀爬。連爹哋、媽咪們也不甘因因之後，在石牆上大顯身手，最後大家更嘗試蒙着眼睛攀石，和在石牆上玩「剪刀、石頭、布」遊戲。原來只要有決心踏出第一步，克服困難並非難事。

壓軸好戲之一，就是大家蒙著眼睛，一個一個的沿着繩索摸索而行，其間更要「爬上爬落」。這可真是非一般的考驗，有人信心十足，迅速到

達終點，也有人被困樹前不斷打圈，不懂繞樹而過，也有人……。幸好大家都都能完成旅程，順利過關。

下午四時許，經過一整天汗水與智力交融的挑戰，我們終於踏上歸途。縱使我們衣服上添了不少汗水，雖然我們都有點筋疲力盡，但透過這天的親子歷奇日營，令我們對親子溝通有更深的體會，學懂了一往直前地把問題解決。

歷奇訓練源於第二次世界大戰後歐美國家，1970年引進香港，是一種從外展訓練理念中演化出來的輔導技巧，揉合歷奇、體驗式學習，及小組和個人輔導，令參加者從中學習和成長。歷奇訓練近年已被應用到青少年輔導工作以至企業培訓等不同範疇上。家教會這項一年一度的活動，明年你們還會錯過嗎？

—乙徐子欣家長 李旭綉女士

爹娘博客BLOG

疲倦又開心的一天... Fun Fair

22-1-2010 (星期六)

今年與女兒一起負責遊戲攤位，本擔心她會不住投訴辛苦、疲倦，結果是出人意料的落力，值得一讚！

早上人流未算太多，開幕儀式過後，校長牽頭一試極具荔園風味的家教會攤位遊戲：「跟你做個FRIEND」和「一擊即中」，平日一臉嚴肅的校長也跟老師、校工、家長和中學生一樣盡情地玩。整個校園熱鬧非常，除了攤位遊戲之外，也有舞蹈、辯論和歌唱表演，真是目不暇給。



中午開始人潮湧現，許多小學部的同學與家長魚貫進場，我們的兩個攤位遊戲最受年青人和小朋友歡迎。小學生很可愛，偶然擲中要扣分的階磚時，又會嘟咀皺眉，似要投訴為何偏要把「吸毒」和「遲到」放在中間。所以，我整天講得最多的鼓勵說話也就是「加油呀！努力！再試一次！」，蓋印時當然還要稱讚一下。

小朋友擲得興奮時，家長也看得開心。一些年幼新手往往會急不及待的，把一到手的籌碼狠狠地擲出來，也懶理要交怎樣的好友，一個個彷如暗器的籌碼就飛到我身上來，就如電影中葉問師傅說：中、中、中，我不禁慶幸擲的不是「一擊即中」攤位中的大型豆袋。

還有一班忠實小粉絲不時在攤位前排隊與我交談，感覺既親切又好玩，每當搖鈴聲響起時就更令人興奮，畢竟要5分全取絕非易事，PTA當然要送上糖果作獎勵，看着小朋友笑盈盈地吃着糖果，我也樂透了。看着一張張笑臉，漸漸忘卻疲倦，也不覺時間流逝。

後記：Fun Fair 已籌辦第3年了，真的很高興可以參與其中，PTA亦感謝一班義工家長、老師、同學們的鼎力支持，令家教會奪得最受歡迎攤位之冠。期待在3月20日的慈善步行籌款活動中再有您的參予，讓我們再一次感受那份熱鬧、那份喜悅和感動！

想分享我們的喜悅，Click入家教會網頁相簿看看
<http://www.shcc.edu.hk/~pta/Photo.htm>

出版組 游韻鈺女士



為何青少年最容易上網成癮？

原因包括：

- 家庭狀況：困擾爭持，忽略指導
- 人際關係：孤獨疏離，朋背影響
- 學校學業：欠歸屬感，缺成就感

沉迷害處有：

- 虛耗時間，無心向學
- 長期亢奮，健康受損
- 生命狹窄，孤獨疏離
- 情緒不穩，放縱衝動
- 毒害資訊，造成沉溺

『與e世代打交道』講座簡報

幹事 張惠卿女士 整理

打機上網電玩已是年青人日常潮玩的通訊玩意，因網上資訊新奇無限，年青人容易沉溺於網上世界。然而新一代父母為口奔馳及對電腦認知有限而未能同步認識網中世界，且沒有充裕時間與他們溝通，容易產生「數碼鴻溝」。

本會特於十一月十三日誠邀雅歌家庭輔導及訓練協會總監屈偉豪博士擔任大會講座嘉賓，主題為『與e世代打交道』，讓家長們多了解及怎樣面對孩子上網問題。屈博士以幽默風趣的語調，列舉個人生活體驗及如何實踐家長和子女應該學習的態度。這次講座內容充實，令大家得益不少，這樣一個既生動又踏實的講座又怎能少你們一份兒啊，在此節錄部分內容和大家分享：

認知孩子沉溺網上世界，首先要有敏銳的觸覺去注意他們平時的生活行為：

- 會否因上網而出現人際關係、工作、學業和前途等等問題呢？
- 曾對家人、老師、社工或其他人隱瞞上網情況呢？
- 用上網作為逃避或發洩情緒的途徑？
- 沒有上網時，是否顯得情緒波動及焦慮不安呢？

以上種種可能性都需多加留意，以免日後愈陷愈深而不能控制呢！事實沉溺網絡電玩對孩子及青少年做成很多困擾。



然後要找出真正因由：
外顯沉溺行為，內在困擾焦慮

家庭困擾：

- 生活惡習
- 家庭失衡
- 親子疏離

父母預備：

- 重視教導責任
- 要有敏銳與警覺性
- 掌握上網知識





校長霍慧敏修女致送紀念品與屈偉豪博士

以上幾個論點及方法正正回應了家長燃眉之急....

此外，若果能與子女有效地溝通，減少父母和子女之間的磨擦和隔膜，與孩子一起鑽研及探討電腦知識世界，藉此拉近彼此間的距離。

雅歌家庭輔導及訓練協會
<http://www.watwaiho.com/>

筆者後話：

這講座給了我一個重要的啟示，就是自己也必須鍛煉毅力和決心，與孩子鬥智鬥力，需不斷努力嘗試，把自己升「呢」，從而慢慢地改變子女對電玩沉溺態度！這篇簡報希望能與大家分享對 e 世代的關注及在過程中分享樂趣。

除此之外，家長要注意：
三忌、四必須：

三忌：

- 以電腦託管子女
- 以電腦滿足他們
- 藉電腦代替關懷



重要資源：

- 安裝過濾軟件(政府影視及娛樂管理處)
- 有網能量(基督教服務處)
- <http://www.hkcs.org/archives/letswalk3/lw3.html>
- 做個智net (青年協會)等資源協助下，減少風險呢

家長避免犯以下錯誤：

切記勿軟弱無力，恐懼而讓步他們

- 不可同流合污，造成沉溺
- 不要即時解決，高壓責罵
- 也不要只重壓制，而忽略教育

給予輔助方向應有態度：

治療：

- 及早糾正頑劣的沉溺行為
- 管制行為
- 改善生活習慣



多聆聽及了解：

- 為他們尋找背後推力
- 避免爭辯是與非、黑與白，要表達關懷，探討掙扎



四必須：

- 擴闊興趣經驗
- 建立家庭溫情，培養興趣自尊
- 立約限制上網，管制工具





家教會活動花絮



中一迎新日
28.8.2010



「性」在有你
家長性教育工作坊
11.12.2010



挑選飯盒供應商
13.11.2010



燒烤晚會 13.11.2010



周年大會 (專題講座：與e世代打交道)

13.11.2010



Bon Voyage, Fun Fair 22.1.2011



嘉諾撒聖心書院家長教師會(第十四屆)

經常收入/支出表

二零一零年九月一日 至 二零一零年十二月三十一日
(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	122,700.00		122,700.00
儲物櫃租金	80,010.00		80,010.00
逾期還書罰款收入	148.00		148.00
出版組: 會訊印刷費	0.00	6,000.00	(6,000.00)
培育組: 講座-「與e世代打交道」	0.00	5,217.00	(5,217.00)
「性在有你」工作坊	980.00	0.00	980.00
「入門電腦應用」工作坊	0.00	30.00	(30.00)
午間茶敘	630.00	349.00	281.00
文康組: 親子歷奇日營	2,520.00	7,500.00	(4,980.00)
燒烤樂晚會	21,680.00	21,292.70	387.30
行政: 固網電話費(學生專線)	0.00	612.00	(612.00)
會員大會/工作坊/會議茶點招待	0.00	4,500.00	(4,500.00)
文儀雜費	0.00	150.00	(150.00)
學生飲水機濾芯+座地飲水機	0.00	6,948.00	(6,948.00)
SMS	0.00	2,000.00	(2,000.00)
贊助: 學生活動資助	0.00	2,000.00	(2,000.00)
健身室設備	0.00	8,389.00	(8,389.00)
總收入/總支出:	228,668.00	64,987.70	
本期間經常性項目淨收入:			163,680.30
本期間財盈			163,680.30

資產負債表

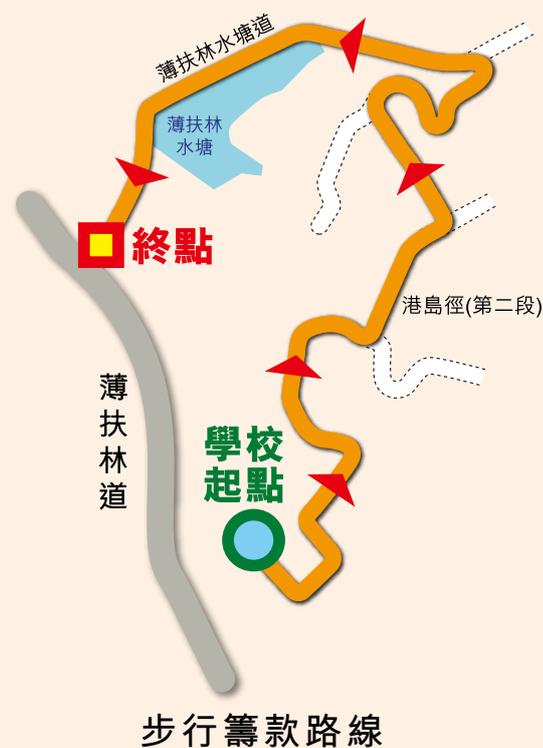
截至二零一零年十二月三十一日
(未經會計師審核)

	港幣	港幣
流動資產:		
匯豐銀行往來帳	923,258.96	
電費按金	51,000.00	
	974,258.96	
流動負債:		
冷氣機及儲物櫃按金	(432,900.00)	
	(432,900.00)	
流動資產淨值:		541,358.96
資產淨值:		541,358.96
	港幣	港幣
財盈滾存		
承上年度經常收入/支出之財盈滾存	173,268.66	
2010年9月1日至2010年12月31日期間財盈	163,680.30	
轉下年度經常收入/支出之財盈滾存		336,948.96
冷氣系統維修基金		
承上年度基金餘額	204,410.00	
轉下年度基金餘額		204,410.00
		541,358.96

為學校擴建工程出一分力

家長教師會步行籌款

怎能沒有你的參與? 請大家踴躍支持, 詳情另見通告或留意本會網頁。



步行籌款路線

編委: 游韻鈺女士 梁凱欣老師