



主席感言

新展望

主席 余玉明女士

轉瞬間加入嘉諾撒聖心書院這個大家庭已度過六個年頭，兩名女兒從幼稚園、小學至中學均在聖心的懷抱裡成長及學習，自己也自然地對聖心產生一種歸屬感。從幼稚園開始，工作就算有多忙碌也會參與家教會的會務，因我相信教育子女是學校教育與家庭教育互相配合的；而透過家教會的工作，對學校各方面有更多瞭解和認識，透過溝通及互相支援，在教育子女過程中定能獲得莫大的裨益。

承蒙新一屆執委推舉擔任主席之位，並獲多位前屆主席及執委的幫助而順利接任會務工作。本屆家長教師會共有六位新的家長委員加入，大部分曾任小學家長教師會的職務。希望能藉此集思廣益，繼續保持家長與學校攜手合作的優良傳統，共同促進家教會各方面的會務發展。

透過這些年裡來與不同的家長交流，縱是才高八斗的專業人士或是日理萬機的領袖才俊，有時也會對教育子女感到束手無策！本會希望透過活動建立各位家長分享意見的平台，互相交流培育心得，學習各種與子女的相處方法。冀與各位家長及老師互勉之，讓我們的子女將來能夠憑自己的力量活出精彩人生！

同時祈望各位能積極參與及支持家教會舉辦的各項活動，並不吝賜教。

謹祝 各位主恩溢隆！

親愛的家長：

你們好嗎？很久沒有給您們說故事了！讓我先與大家分享一個「動之以情」的故事。

從前，爺爺帶著孫子在鄉間小路散步，孩子看到一隻烏龜，頑皮地把牠撿起來，粗暴地用一根樹枝，硬塞進殼裏，想迫讓烏龜的頭伸出來。老爺爺看見了，跟他說：「你這樣做怎麼行呢？我告訴你該怎麼辦。」他們回到家，爺爺把烏龜慢慢地放在壁爐旁邊，不一會兒，烏龜就自動地伸出頭來，開始爬動。爺爺說：「只要用一點仁慈去溫暖牠，牠就會有反應了。」

原來「強暴」結果只有互相對抗，無法解決問題，甚或把問題弄得更糟！相反「情能引情」，加上爺爺的坦然，運用冷靜的頭腦，溫柔的行動，小烏龜就主動地把頭伸出來了。這不是奇蹟，這是一種技巧，巧妙地調較適量的「溫暖」感覺……不能太多，不然會把小烏龜燙死；不能太少，否則會令小龜龜感應不到！這適量的「愛」和「仁慈」，運用得要恰到好處，看似簡單，但實際是一種用「心」不停鍛煉的高深「神功」！要成功學會收放自如，就必須要加入「恒心」和「耐性」，還有在過程中，要不斷反覆思量，檢討份量，才能真正掌握箇中奧秘，於適當時候發放適當能量！

爹媽們，你們有興趣潛修這門「神功」嗎？

投身教育工作三十年，能與學生們分享生命，已成為我生命中一個不可或缺的部分。聖心的孩子，就像是我的女兒，每個囡囡的成長之路，都各有許多不同的經歷！作為老師媽媽，當然開心看到一些囡囡成績超卓，但心底裏更滿足的，倒是能看到囡囡們由失敗和挫折中，積累勇敢和自信。在生命路途上重新振作，再次為追求目標而努力，邁向更遠大的方向！經驗告訴我，人生是一次長跑，囡囡們要裝備的，是一份永不放棄的毅力和一個正面的人生觀！難得少年「窮」，小小「苦楚」等於激勵，只學會唸書，實在未夠裝備讓囡囡們去挑戰人生。

有個老漁夫，他賣的魚都是上好的海味，因此遠近馳名，很多顧客從老遠的地方來買他的魚。同行都想不透自己哪裡不對，他們費盡心機地研究原因，可是一點收穫也沒有。同行也去捕和他相同的魚，連捕魚的地點也一樣，同行在貯魚的桶裡也灌入和他同樣的水。可是，他們不得不承認，老漁夫所賣的魚，就是比他們的新鮮味美。

過了一段日子，老漁夫過世了。同行決定徹底研究一下他的魚桶。結果他們很訝異地發現，桶裏是空的，只有一條大鯉魚，在裏面生猛地游動著。這個線索終於解開了他們的疑團。原來他們發現，那條大鯉魚不給其他的魚一點安靜的時刻，牠老是繞著桶子追逐別的魚，一直讓牠們保持運動的狀態。這個不住的運動就使魚肉保持最佳的狀況，使牠們的肉質鮮嫩可口。

「聖心是『木人巷』，每個在聖心長大的孩子，都知道要努力、要花心血去做好每一件事。我們不單只會唸書，我們還懂得創作、繪畫、跳舞、唱歌和運動。生活的忙碌，不是做功課，就是參與活動，有空不如多睡一會，那來精力「搞」破壞！我們就是這樣長大的。所以在大學，不難認出聖心人，有要求、肯捱肯搏、不易言敗的，就是我們了！哈、哈、哈！」這是昨天回來探望我這「老媽」的幾位已畢業的聖心人有感而發的話。她們之中，有昔日活潑好動，在社際活動流連忘返的學生；也有喜愛塗鴉創作，停不了繪畫的囡囡；更有以往頑皮搗蛋不能安坐書桌學習的小鬼。她們你一言，我一句的，好不熱鬧！聽到這裏，不禁令我想起故事裏的小魚和大魚：沒有「桶子」裏的追逐，哪來肉質的鮮美？

親愛的爹媽們，下次當你的囡囡在你面前訴說辛苦，或是你見到她們因忙碌而心痛時，不妨再讀一遍這個故事，並細味故事後的這三句箴言：「生命必須艱苦，如果太容易了，就永遠不能成長。（『再生』）」

切記「經歷」是要孩子自己「品嚐」，我們只可以像爺爺般，跟孩子結伴同行。在適當時候給予「溫暖」神功，能幫助囡囡們由幼稚到成熟，由無知到了解，由失敗到成功，從「非」到「是」……是我們的福氣。當中的互動，難免會擦出大大小小不同的火花，但這正是我們與囡囡難得和珍貴的回憶！多少年後，也許會成為我們之間永遠說不完的動人故事……與天下「愛不完」的爹媽共勉



慈顏笑矣，她也是聖心人，我的親朋

校長良言

與各位爸媽共勉

老媽
郭潔玲老師
記於一個炎夏的晚上

第十六屆家長教師會 2013/2015 幹事會

新一屆執行幹事家長委員選舉提名通告發出後，共有11位家長參加競選。根據會章幹事會家長委員選舉程序，下屆候選人的數目等同幹事家長委員名額，所有候選人即自動當選，並於2013年5月11日之週年大會通過及獲正式委任，幹事會已於6月1日開始運作。



校長 / 會長
霍慧敏修女 (Sr Veronica Fok)



副校長
郭意明老師
(Miss Florence Kwok)

副主席
劉佩嫻
(June Lau)



總顧問 /
司庫顧問
李詠詩老師
(Ms Wendy Lee)

司庫
洪維香女士
(Tracy Hung)



秘書
陳耀龍先生
(Alain Chan)



培育顧問
陳逸靈老師
(Ms Elaine Chan)

培育組組長
利玉萍
(June Lee)



教學支援組
顧問 /
文康顧問
盤念祺老師
(Ms Nikki Pun)

教學支援組組長
黃麗葵女士
(Margaret Wong)

自我介紹



Let me introduce myself: my name is Amina. I am the old exco member of PTA and also the old girl of SHCC. I am really happy to serve SHCC again for this coming year. Thank you.

From Amina
(福利組組長 石咪娜女士)

我是負責今屆文康組事務的莊佩琮，將會努力為大家籌辦旅行，燒烤等康樂活動，請各位多多賜教。

文康組組長
莊佩琮女士 (Eliza)

我是中一丙班謝中瑜同學的家長，大家叫我謝太或 Diana。女兒小學時，我也曾經參加家教會的工作，現在女兒升上中學，而我有幸又加入中學家教會，在“聖心”這個大家庭裡，和各位一起陪伴、支持我們的女兒健康快樂地走向她們人生的另一個階段。

中學階段對於我們的女兒，是從少年步向青少年，再到青年的階段。無論從學業、心理或生理，對她們都是極具挑戰的階段，而對於我們做父母的，又何嘗不是充滿期盼和挑戰！那麼，就讓我們借助“家長教師會”這個平台，通過各種活動，與學校增進彼此的了解和溝通，從而協助我們的女兒達致長足的進步！謝謝！

副主席 謝費驄馳 (Diana)

大家好！我是中四級一學生的家長，也是家教會一名新丁，過往只替家教會做了幾次義工，也享受了幾次舉辦的活動，感受到家教會的委員花了不少心力，也很熱誠的付出，想想自己一向以來只是一個消費者，是時候出一點力，希望能為家長學校作出點點的貢獻。

司庫 洪維香女士 (Tracy)





主席
余玉明女士 (Winnie Yu)



副主席
費驄馳女士
(Diana Fei)

助理校長
郭潔玲老師
(Ms Priscilla Kwok)



文康組組長
莊佩琮女士
(Eliza Chong)

教學支援組
顧問 /
文康顧問
盤念祺老師
(Ms Nikki Pun)



福利組組長
石咪娜女士
(Amina Sheik)



出版組顧問
馮笑萍女士
(Connie Fung)

出版組組長
梁凱欣老師
(Ms Leung Hoi Yan)

學校社工
秦恬宜小姐
(Ms Candy Chun)

Glad to be a New EC Member

I joined the Sacred Heart Canossian College No. 16 Parent-Teacher Association Executive Committee (PTA-EC) in May this year. To my surprise, all 11 candidates of the new Executive Committee (EC) were automatically elected in the AGM held on 11 May 2013. No EC election was actually held as the total number of candidates just equaled to the 11 specified numbers of the EC. I felt great for being a new EC member not just because I had joined the PTA-EC without difficulty. The shortened election process also meant that all AGM participants had saved much time for attending the meeting that day!

Though skipping the time-consuming EC election, the AGM organizers still brought another important agenda – resolution of Constitution Amendment. Even I was not one of the working-team members; I should express my tribute to all members of the No.15 PTA-EC for the effort they had made. It is absolutely a difficult task for having a resolution agenda of ‘Constitution Amendment’ ready. Besides, with a good and comprehensive PTA constitution, it is expected our future work will be easier than in the past. I believe the gift of amended constitution will assist us a lot to avoid unnecessary difficulty in the future.

Apart from passing the Constitution Amendment, the AGM held in May was indeed a great success in which it had brought also: (1) a new EC formed and (2) an excellent thematic talk conducted. As judging from the limited numbers of early leavers, it meant the talk and the AGM meeting had succeeded to attract participants to stay until end of the meeting. The talk on “How to handle our teenage children in love matters” conducted by an experienced social worker was no doubt practical and excellent.

On 6 June 2013, all EC members including the teacher representatives of the No. 16 PTA attended the first EC meeting. The new chairlady Winnie showed brilliant leadership in chairing the meeting. As observed, all members participated the first meeting intensively and attentively. Atmosphere of discussions was positive and peaceful and outcomes were all constructive and positive. The meeting was efficiently run and completed with numbers of decisions reached.

As guided by the experienced old EC members, I am confident that we, the new PTA-EC will continue the past fruitful experience for yielding more contributions to the College and our children again.

Yet, your support still is the best fuel for the running engines we are operating!

Alain, CHAN yiu-lung (Secretary)



午間茶聚

10.11.2012

莊佩琮女士

一年一度的茶敘是我們與學校溝通的好機會。在席上我聽到不少家長的提問、查詢和建議，聽下去似是以前相識的句子，原來這都是我們中二家長往年的提問、查詢和建議，都是我們經歷過的擔心。讓我以過來人的身份，請大家放開懷抱、包容子女們的錯失、過失，好讓他們能在錯誤中學習。就如今年的中二生，即往年的中一生，經過了學校一年的學習洗禮，他們明顯的長大了，進步了，能主動地提出建議，獨立去解決問題，小女需要我的協助亦隨日子遞減。

父母是孩子們成長過程的伴侶，不是操控者。子女們都大了，不再是言聽計從，貼貼服服的小羔羊，他們都有自己一套的見解。所以，父母的角色應是在分叉路口時給予他們的意見，提點、分析好惡、結果，好讓他們自己選擇。當問題出現時，協助他們反思，避免同樣問題再發生。正如，席上建議筆記上網一事：若大部分同學都抄到筆記而自己的小朋友抄不到時，家長們感到不安，希望學校能將筆記上載上網。但我想應讓他們自行找同學抄回筆記或學習上課只抄下重點而後詳之，比筆記上網來得好。大家都明白公司是不會將老闆吩咐上載的，老闆說吧，便是了，記不上抄不來，便是你們責任。其實，大家都知道若然連老闆的話都記不來的人是不會有人聘用的。那麼學習抄筆記豈不是子女們為自己的將來作準備的一項學習課嗎？換句話說若然要筆記上網，豈不是刪剪了這個學習過程？

家長們，我們回想自己少時候是否能做到事事無錯，面面俱圓呢？還是在跌跌碰碰中學習，令我們今天能有系統去解決問題，有能耐去面對困難呢？今天的父母對子女呵護備至，為了讓他們過得舒適，除了物質上的滿足外，亦努力安排他們減少面對挫敗的痛苦，這是恰當嗎？

一個由小到大都活在風調雨順環境下的人就如溫室中的花，哪裏受得住寒風冷雨，哪裏經得起來自四方仍生活壓力，現今一些青少年遇到困惑時會選擇做出不合常理的行為，甚至自殺，我們不可不承認這群人缺乏了生活的磨練，欠缺解決問題的毅力，所以，為了豐富我們子女的磨練，增強他們解決問題的能力，讓他們將來能從挫敗中站起來面對挑戰，我們還是「放放手」吧！



五月專題講座「戀愛」程翠雲女士

12.5.2013

子女拍拖了，家長怎麼辦？

「阿女拍拖了，點算好呢？」一群家長開始面對這樣迫切的子女成長問題。為協助家長處理這些問題，家長教師會於五月十一日舉辦是次講座活動，邀請觸動輔導中心的導師程翠雲女士為大家分享如何處理子女拍拖的問題。

為使講座變得生動有趣，程女士帶領我們由回憶開始。回想自己年青時期，初嘗戀愛的心情，並帶出兩代矛盾——「青年期」撞上「更年期」的衝突；並帶出「子女拍拖了，家長怎麼辦？」的主題，從而道出對應處理策略和辦法。

她指出透過溝通、鼓勵、減低磨擦等等方法，達致提昇兩代之間關係，讓她們明白拍拖只是一段人生必需及感到開心的經歷，妥善處理則可建立兩代良好關係，避免不愉快事情發生。掌握有效和正面處理子女拍拖的方法，有效「影響」子女的想法，並不是強迫他們；家長更可以有效運用「觀察」、「聆聽」、「分享」、「關懷」及「支持」這五大步驟，只要能贏取「信任」，成功地善用兩代「情感關係」，便可以有效處理子女拍拖的問題。

這是一個既輕鬆又實用的講座，好像是為母親節而安排的慶祝活動！願天下父母能更了解子女，與她們並肩同行。

培育組組長 利玉萍女士



子女拍拖了，家長怎麼辦？

家長 Anthea

家長們，還記得你們少年十五二十時，拍拖的感覺是多麼甜蜜，多麼開心嗎？但若遇到家人反對時，感覺又是多麼難受和無奈。

其實，拍拖是正常事，我們都是出自關心子女，擔心他們因拍拖而影響學業，或做出不恰當行為。但請謹記父母和子女間是一種感情關係，應用感情的話語去表達，不應只講道理。就算是動機對，也要用正確的方法去溝通。

作為今天的父母，要學會接納，多了解子女感受。父母也應化擔心為力量，多觀察，多聆聽，也可適當地分享自己的經歷，要子女們知道不論發生甚麼事情，你也會從旁協助。

親愛的父母們，在處理子女拍拖問題上，成敗的關鍵在乎——愛，是你對子女們那份無條件包容的愛！



程女士為觸動輔導中心性治療及家庭治療總監，該中心的宗旨是為有需要人士及家庭提供個別或小組輔導、推動家庭教育和生命教育，以及推動社會關懷。

大家如想更瞭解該中心的有關服務，歡迎瀏覽以下網頁：

<http://www.touchhk.hk/>



克己與知己、支持與砥礪—— 如何積極面對文憑試的一篇分享

應屆畢業生 陳致殷

「來也匆匆，去也匆匆」用來形容文憑試最貼切不過。它可以一瞬間就殺到身旁，經過一場看似漫長，實則短暫的埋身肉搏戰之後，它又轉眼成為過去。挑起混亂又抽身離去的文憑試啊，你到底給我留下了甚麼？

留下的是文學修養。很多人都視中文科如洪水猛獸，我亦然。我的中文底子不算好。閱理、寫作的表現極不穩，有時很高分，有時卻不及格，偏偏兩份卷的佔分很重，稍有失手便拉低整體表現。有見及此，我做了不少坊間練習和會考試卷，改善審題和答題技巧。然而，中文不是單靠練習就能做好，肚子裏還必須有幾滴墨水在考試時才能擠出來。默書讓我熟背不少古今中外的名言、人生哲理，在寫作和說話時顯得更有說服力。另外，中文科老師經常為我們安排課後小組討論，使我們有更多機會練習不同的題型；她又會針對我們各人的強項、弱項作建議，不斷鼓勵我們。在老師的耐心指導和多次訓練下，我在文憑試也取得了很滿意的等級。

留下的是反省能力。我的成績向來飄忽，分數像過山車般時而慢慢上升，時而急速下墜。我能做的只有不斷反省我的學習方法，找到最適合自己的。我知道自己不擅長「臨急抱佛腳」。有同學徹夜不眠溫習，第二日仍可精神奕奕考試，我不行。我是那種愈緊張做得愈差，愈輕鬆做得愈好的人。所以每次考試我都盡量把書溫習得滾瓜爛熟，讓自己信心滿滿的進入試場，至少氣勢上先贏一仗嘛！

留下的是良好習慣。以往我是「夜貓一族」，經師姐提點後明白必須調理作息時間，讓早上成為自己最精神、最醒目的時間，好帶着清醒的頭腦去應試。由中六開始，我不允許自己熬夜，堅持十一時睡覺，七時起床。很快我發覺自己上課專心了，溫書時更易入腦。我不時猜想，要是我早些改變習慣，或許我的校內成績還可以更上一層樓？

其實文憑試留給我的遠遠不及父母對我的付出。

父母是我的「頭號粉絲」，沒有給我甚麼壓力，也很支持我的決定。我想讀理科，可以；我參加外展訓練，可以；我要買參考書，可以；我去自修室溫習，可以；我要減少課外活動，可以；我要放鬆逛逛上街不溫書，也可以。我很感激父母給我很大的自由去做我喜歡的事，他們不干涉我的選擇，也甚少督促我溫習。在這種環境下我覺得自己像一個獨立的人，學會為自己的決定負責。父母較為緊張的只有我的中文和退步的科目。他們會特別提醒我多花一些時間去溫這些科目。

備試的時候我在家中複習，媽媽例必準備美味的三餐給我打打氣，家人都少開電視，放輕腳步，保持安靜。文憑試「殺到」，我以平常心看待，以最輕鬆的態度進入試場，想着每天出門前，媽媽必會跟我說的一聲「GOOD LUCK」。放榜前，我對自己成績信心不大，父母說：「無論你讀甚麼科目，爸爸媽媽都支持你。入不了大學，讀副學士，一樣可以。不用怕！」

放榜後，成績比預期好，一家人到蓮香飲茶去，所有煩惱一掃而空。

我能勇敢地向前衝，全因知道有父母在背後的不斷支持。

文憑試不是考試的最終幕，而是人生路上眾多考驗的序幕。很多年後，我可能已經把文憑試苦操的數學定律、物理公式忘光光。但是父母這路上的陪伴和支持卻是銘在心頭，刻在骨裏，一輩子。

（註：致殷在第二屆中學文憑試取得32分佳績並入讀香港大學牙科學系）

（中學文憑試計分方法為：5**等級為7分，5*等級為6分，5等級為5分，4等級為4分，如此類推。）



親子義工日 2.3.2013

活動

花
絮



週年旅行 24.3.2013 海下灣自然



Fun Fair 2.2.2013



保護區塔門呂字疊石美景一日遊



嘉諾撒聖心書院家長教師會（第十五屆）

經常收入/支出表

二零一二年九月一日 至 二零一三年七月十二日（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	115,500.00	0	115,500.00
儲物櫃租金	78,050.00	0	78,050.00
銀行利息收入	0.00	0	0.00
教育局家校合作計劃資助經費	4,626.00	0	4,626.00
逾期還書罰款收入	53.00	0	53.00
其他收入	0.00	0	0.00
出版組：			
會訊印刷費	0	4,500.00	-4,500.00
培育組：			
圖書館書籍	0.00	0.00	0.00
講座	3,000.00	3,000.00	0.00
工作坊	0.00	0.00	0.00
午間茶敘	1,580.00	633.30	946.70
文康組：			
親子歷奇日營	10,320.00	10,360.00	-40.00
燒烤樂晚會	24,720.00	25,339.80	-619.80
Fun Fair	0.00	620.60	-620.60
週年旅行	22,500.00	25,591.10	-3,091.10
聯校活動	0.00	0.00	0.00
親子義工服務	1,167.20	1,161.10	6.10
賀年糕點製作班	3,400.00	3,630.00	-230.00
行政：			
典禮（花籃/廣告）	0.00	1,400.00	-1,400.00
固網電話費（學生專線）	0.00	1,806.00	-1,806.00
會員大會/工作坊/會議茶點招待	0.00	5,548.00	-5,548.00
文儀雜費	0.00	0.00	0.00
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	3,902.00	-3,902.00
SMS（短訊通告）	0.00	2,000.00	-2,000.00
維修費	0.00	0.00	0.00
贊助：			
學生活動資助/贊助	0.00	19,100.00	-19,100.00
家長日教職員午膳飯盒	0.00	3,350.00	-3,350.00
學生獎學金	0.00	13,374.00	-13,374.00
總收入/總支出：	264,916.20	138,731.90	
本期間經常性 項目淨收入：			126,184.30
本期間財盈			126,184.30

嘉諾撒聖心書院家長教師會（第十五屆）

資產負債表

截至二零一三年七月十二日（未經會計師審核）

	港幣	港幣
流動資產：		
匯豐銀行往來帳	1,065,167.36	
電費按金	51,000.00	
預付帳款	0.00	
	<u>1,116,167.36</u>	
流動負債：		
應付帳款	0.00	
暫存帳款（家校合作計劃）	12,000.00	
	<u>12,000.00</u>	
流動資產淨值：		1,104,167.36
資產淨值：		1,104,167.36
財盈滾存		
承上年度經常收入/支出之財盈滾存	304,573.06	
2012年9月1日至2013年7月12日期間財盈	126,184.30	
轉下年度經常收入/支出之財盈滾存		430,757.36
冷氣系統維修基金		
承上年度基金餘額	676,260.00	
冷氣機維修費	2,850.00	
轉下年度基金餘額		673,410.00
		1,104,167.36

2012-2013 年度贊助學生活動

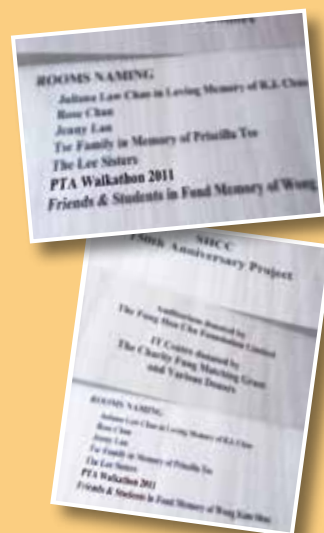
日期	活動名稱	HKD	HKD
1 15/12/2012	External Learning 攝影比賽	600.00	
2 24/2/2013	Book Exhibition 2013	1,500.00	
3 2/2/2013	2013 Fun Fair	15,000.00	
4 26/4/2013	Joyful Fruit 2013	2,000.00	
			19,100.00

2012-2013 年度學生獎學金

日期			
1	2012-2013 年最佳進步獎	11,074.00	
2	2012-2013 年度 學業成就獎及最佳學科獎	2,000.00	
			13,074.00



大家可曾記得家教會於2011年舉辦過步行籌款？當天所籌得的善款已用作贊助「學校150週年工程」(SHCC 150th Anniversary Project)的一部分；而以此而命名的名牌則已刻印於學校三樓的綜藝劇院門外。



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-馮美萍女士」
pta@shcc.edu.hk

編委：

馮美萍女士
梁凱欣老師