

聖羅撒書院家長教師會

地址:沙田銀城街二十九號

電話: 23371867 / 23373463

網址: <http://home.hksrl.edu.hk/~pta>

2013-2014 第一期會訊

傳真: 23380915

出版日期: 2014年3月

主席的話 - 請踏出你的第一步! 吳家駒 (主席)

新一屆的家教會剛於十月組成，今年的選舉十分激烈，要經過兩輪投票才得出結果。我們樂見家長對家教會工作的支持，因為這是家教會穩步發展的先決條件。家教會每年約舉辦五至六個活動，有旅行、晚會、出版會訊、家長教育工作等等。惟近年家長的參與率沒有多大增長，各委員希望參與的家長數目可以增加，家校合作和溝通更見成效。為此，執委會在檢討過程中曾想過一些改善方法，包括：(1)多用較直接的方法（例如短訊）宣傳活動、(2)豐富週年大會的內容吸引家長出席、(3)構思更創新和貼近家長需要的家長教育工作活動和(4)加強執委與眾家長的聯繫等等。



當然，我們希望以上的工作能夠奏效。但是，相對一千個家長，十數個執委的力量實在有限！最有能力加強家長參與的只有家長自己。讓我們一起想一想以下幾個問題：

1. 請問我是否未曾參加過家教會的活動呢？是太忙，還是猶豫不決，最終不了了之？
2. 是否沒有同伴而沒有參加？有沒有想過邀請和女兒較相熟同學的家長，一同參加呢？
3. 如果家教會的活動未能滿足你的需要，這樣，請聯絡我們，說出你的意見吧！

無論你的答案如何，又或許你有另一些問題在心裡，我誠意邀請你，就在今年，選擇一個你較感興趣的家教會活動參加，踏出你的第一步。我和所有執委都十分期盼在今年的活動中認識你們！謝謝！

新一屆聖羅撒書院家長教師會執委會



左起：陳碧君老師、何孜敏副校長、吳家駒先生、楊傑文校長、伍志強先生、葉群星先生、梁婉珊女士、楊潔茵女士、鄧美欣修女、周瑤慧女士、劉潔明女士、練茂棠副校長、陳淑嫻女士、蔡毓婷老師、鄧國文老師。另有楊國強先生、陳冠強先生及三位增選委員尹家盈女士、蕭鳳貞女士及譚慧筠女士。

聖羅撒書院家長教師會週年會員大會

楊國強 Andrew (副主席)

家教會週年會員大會已於 2013 年 10 月 5 日 (星期六) 下午 3 時在聖羅撒書院舉行，共有 140 多位教師及家長出席。當日除了會務報告外，更要改選 6 位家長執委。感謝家長的熱烈支持，6 位家長執委順利選出，還另外增選了 3 位增選委員，為新一屆的執行委員會增添更多動力。

另外，本會特別頒發長期服務獎狀及紀念品予兩位長期服務的家長，感謝她們的貢獻：

- (左圖)歐倩婷女士為家教會服務七年(由校監鄧美欣修女頒發)
- (右圖)林美玲女士為家長義工五年(由楊傑文校長頒發)



於大會當天，本會邀請「生命熱線」機構為家長講解青少年抑鬱、情緒困擾及自毀行為的辨識，以達致「及早識別、介入及轉介」，預防青少年自傷或自殺行為。在青少年的成長過程中，家庭關係佔一重要地位，尤其有抑鬱情緒或患有抑鬱症的青少年，家人的明白、包容及支持都能有效地陪伴他們過渡艱困的成長歲月。



「生命熱線」的社工與各家長
分享辨識青少年行為的方法



新一屆執委的第一次會議

家教會執委新成員、聖羅撒舊生隨筆

家長亦是朋友

周瑤慧 Janet (學術)

二零零三年大女入讀小一時，當時余校長問我：「鄭太，是你想入聖羅撒，還是女兒想入呢？」我還清楚記得自己的答案：「我們都想入，女兒想入的原因是校服和枱面都是粉紅色，我就希望女兒能在聖羅撒十多年間，結交摯友，寶貴的友誼能使女兒終身受用，而我亦可以結識一些家長朋友。」十年過去了，我真的結識了一些家長好朋友，當中許多是在職媽媽，大家背景和價值觀都差不多，所以特別投契、特別親切。今年我參選聖羅撒書院家教會執委，原因有二：第一，女兒「自動」代我填寫不參選，我就偏偏要去選；第二，我曾服務聖羅撒幼稚園和小學家教會，理應也服務書院。

選舉當天我踏入禮堂時，感覺是冷冰冰的(因太早到達)，心裏有點後悔為何一時意氣去參選，但當看見兩位家長好友楊潔茵 Sabrina 及劉潔明 Helen 不約而同去參選時，真興奮啊！我雖然是聖羅撒舊生，但當年是插班生，只讀了兩年。我對聖羅撒的感情是做家長時培養的。在聖羅撒大家庭裏，不僅學生之間可以建立友誼，家長之間也可以成為良朋好友，豈不快哉！大家要好好珍惜這份恩寵，互相扶持，一同進步。

Sabrina (左) 和 Janet 攝於 2013 年 11 月 23 日家長日。



獎勵

楊潔茵 Sabrina (聯誼)

從校園畢業後，在社會工作了數十年了。雖然工作是充滿挑戰、成敗和樂趣，但多年後心裡還是嚮往學校的讀書生活，我常問「為什麼那麼多人畢業後不時回憶校園生活？」對我來說這可能是其中的一個原因：學校是個充滿獎勵的地方，努力讀書在考試後得到好的成績當然是個獎勵（所以考試是一個挑戰，也同時是一個獲得獎勵的機會）。在校內參與各種運動、音樂、小組比賽可以得到不同的獎勵。升班是完成一年學程的獎勵，與同學一同完成一個滿意的 project 是共同的獎勵。老師在功課上給一個小小的貼紙也是一份獎勵。這些獎勵幫助我們在學習的路程上時刻推動我們向前，增添多一點自信和勇氣，讓我們能積極地向更高一層的目標邁進。試想在六年小學和六年中學的生活中，一個個天真爛漫的小女孩就這樣逐漸成長，年年學習，獲得不同階段的獎勵，努力向前。十年間逐漸成長成青少年，各有抱負。到了工作的世界，這樣直接及頻密的獎勵變得很少，工作上很多事都需要自我鞭策，沒有老師的鼓勵，沒有群組的學習氣氛，也沒有成績表證明我比以前進步了。多年的工作要不停提醒自己，自我學習，以免落後。我懷念校園裡的學習生活，獎勵的確是學生生活的專利，也是我嚮往的學習生活。

校園事務-問與答

如何減輕學生書包之重量？

- 校方准學生留書在課室內，容量只限於一個抽屜。
- 校方亦已於各班房安排儲物櫃供全班學生使用（約三人共用一格），所以學生可將一些不常用的書籍或工具書留於課室內或放於儲物櫃。
- 校方明白學生有需要較大的儲物空間，以減輕書包的重量，所以於本學年下學期為每位學生提供一格儲物櫃。但校方是希望學生每天都帶日常用書回家溫習及做家課。校方不希望學生把全部課本留於學校而致回家沒有課本做家課，溫習及預習，以致影響學業。
- 家長宜鼓勵子女增強自我管理 ability，讓她們能妥善處理書包內的物件，避免攜帶不必要的東西回校，令書包過重。

如何監管小食部承辦商的服務和食品售價？

- 小食部承辦商於經營期間接受校方監管（包括調整價格）。
- 家長教師會設立膳食監察小組協助校方監察小食部承辦商之服務表現。
- 小食部所有價格之調整必須經校方審批，校方亦會諮詢家長教師會才作決定。
- 過往校方曾經否決小食部承辦商之加價申請，但同學需明白小食部之食品售價不可能完全與大型超級市場之售價看齊。（由於小食部承辦商不時推出折扣優惠，但於折扣期完畢後，售價回復正常，而令同學產生對小食部食品售價經常調整之誤會。）

午餐飯盒是否直接由小食部承辦商供應？

- 至於提供午餐飯盒方面，小食部承辦商會以中介人角色聯絡另一持牌飯盒供應商負責。
- 此安排之優點在於校方無需與飯盒供應商再另立長期合約，在有需要時可透過小食部承辦商更換飯盒供應商。

本校現時有多少間校服供應商？

- 本校現有三間特約供應商為同學提供訂購校服、運動制服及羊毛外衣之服務，分別為：金綸服裝有限公司（供應夏季校服、冬季校服及夏季運動制服）、卓麗成衣公司（供應冬季運動制服）和妙奇服裝產品設計及製作有限公司（供應學校羊毛外衣）。
- 三間特約供應商並非專利供應商，同學可於其他零售商選購合乎規格之校服（但由於校褸、冬季運動制服及學校羊毛外衣為特別設計款式，相信一般零售商未能提供）。
- 為避免出現壟斷而令服務質素下降，校方認為由多間供應商為同學提供訂購校服較為適合。家長教師會亦會協助校方監察校服質素和服務。
- 校方會適時以招標形式甄選校服供應商。金綸服裝有限公司為新特約供應商，於本學年開始提供服務。而校方亦計劃甄選新的冬季運動制服供應商，招標程序於二零一四年初進行。家長教師會協助校方甄選有關制服供應商。

是否必須前往供應商的門市部訂購校服？

- 為方便新生及各級同學訂購校服，校方已安排特約供應商到校提供服務（通常於七月中一新生註冊日訂購夏季校服及羊毛外衣，並於十月初訂購冬季校服、冬季運動制服及羊毛外衣，中二或以上之同學亦可使用該服務）。

可否要求加穿外褸？

- 校方准許學生穿寶藍色羊毛襪褲，並相信學生穿上校規所列的全套冬季校服，應可禦寒。倘學生因患病或遇特殊天氣情況，已穿了整套冬季校服（包括學校羊毛外衣及校褸）後仍感不足，則可額外加穿厚長深藍色或黑色之大褸保暖，但須於是日以書面形式知會校方，校方定當酌情處理。

學校的分班制度是怎樣的？

- 為進一步提昇學生之學術水平，本校在中一至中三級實施分班制度。每級成績最佳之學生將被編入甲班，而其他學生則平均編配於其他四班。
- 中二及中三級之分班方法以去年成績總平均計算。中一級分班是基於暑期分班試及學科測驗成績（如適用）而決定。
- 無論就讀於那一班，課程及評估都是統一的，並無分別。若甲班有額外材料或習作，老師都會派發給其他班別的學生參考（或上載於電子學習平台 e-Class）。

家課量是否合適？

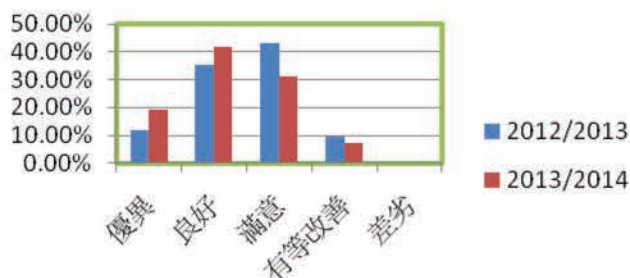
- 校方要求老師安排適量家課，目的為鍛鍊學生在時間分配、應付壓力、了解課題等，其中部份功課不需即日完成。至於個別學生能否應付，則取決於多個因素或條件：
功課太深或太淺（對個別同學而言）／是否放學後即盡快開始做家課／是否明白課堂教學／是否將書籍帶回家做家課／是否不集中精神做家課／是否將家課積壓／是否佯稱做家課，其實是分心做別的事情／是否沈迷其他活動等
- 家長亦應注意家課項目包括備課或預習、習作、剪報、讀書報告、專題計劃或專題探討等。老師已預留較長的時限予學生。若家長認為家課太少，可查核子女是否已完成所有家課項目，或鼓勵子女自行研習或做額外習作。若家長認為家課太多，可查核子女是否只在期限前一天才開始／嘗試完成作業。

食得開心

在心情愉快時會去吃一頓豐富的午餐或晚餐，心情不佳時也會同樣去吃一頓豐富的午餐或晚餐來為自己打氣，所以進食是很重要的。食物的質素及環境亦會影響進食時的心情和進食份量。而作為家長的我們更關心同學們是否吃得足夠，吃得開心。學校的小食部在較早前進行了問卷調查，收集同學對小食部的員工表現、店舖整潔及食物質素(款式、味道及格價)的意見。相比去年，整體的滿意程度有所提升：



員工表現、店舖整潔及食物質素	滿意或以上	不滿意
2012/2013	90.10%	9.90%
2013/2014	92.50%	7.50%



同學最喜愛之小食的首三位為：

1.心太軟; 2.咖哩魚蛋; 3.燒賣

其他分別為：雞翼、湯麵類、日式餃子、炸帶子、牛丸、手卷、墨魚丸、烏冬、麥樂雞、牛肉球及餐蛋治。（原來小食部有這麼多款式的小食！）

食物質素方面只有 7.2% 的同學覺得有待改善及 0.3% 的同學覺得差劣。整體滿意程度的平均分為 3.8 分，相比去年的 3.4 分亦有進步（滿分為 5 分）。家教會的膳食監察小組會繼續監察供應商的食物及服務質素，收集意見向校方反映。

親子一天遊美麗回憶





踏出第一步，參與家教會活動

這些美麗相片已張貼在校園家教會壁報版上，請各位家長、同學及老師日後多參與家教會活動，留下美麗回憶。

壁報版由家長譚慧筠 Barbara(增選委員)設計。

聖羅撒書院家長教師會親子一天遊

楊國強 Andrew (副主席)、葉群星 Conan(總務)



十二月八日是一年一度「聖羅撒書院家長教師會親子一天遊」的日子。天公造美，當天天朗氣清，參加是次郊遊的家長、老師和學生準時在學校集合，大家在九時正從學校乘車前往「粉嶺龍躍頭文物徑」。下車後我們享受個多小時的漫步旅程，首先途經「崇謙堂」，遠眺「石蘆」，在「伯公碑」前拍照，參觀「天后宮」，入「老圍」內感受圍村人的生活。適逢是新界五大族氏十年一次的太平清醮，雖然「松嶺鄧公祠」關閉以便預備慶祝活動及盆菜晚宴，但見到很多傳統特色花牌陳列在「松嶺鄧公祠」外，以及為慶祝清醮而搭建的粵劇大戲棚，也可讓同學們了解到新界地方的風土人情。接着大家來到錦田著名的「錦上路跳蚤市場」，這裏的工藝品、有機農作物、裝飾品和紀念品等，可以滿足我們少許的購物慾。

經過一個忙碌的早上，大家便來到「錦田鄉村俱樂部」，享用美味的燒烤午餐。在充滿涼意的天氣下，品嚐自己親手燒烤、熱氣騰騰的美食，真是令人回味無窮。在大家吃得高興之餘，還有家長教師會安排的大抽獎，獎品豐富，人人有份，大家吃着美食，拿着精美獎品，不亦樂乎。節目的尾聲，還安排了一個「錦田樹屋」的導賞遊，認識錦田圍村人以往的歷史和文化。



快樂的時光總是過去得特別快，大家懷着愉快的心情踏上歸途。「親子一天遊」要等待下年度才可以舉辦，但是「校慶同樂日」和「親子之夜」將會陸續舉行，大家到時要踴躍參加，把握難得的親子遊樂機會。



吾與點也—— 家教會親子旅行後記

陳碧君老師(文書)

有次，孔子學生曾點與孔子談人生志向時，說自己希望能夠在三月春天，風和日麗的時候，與小孩及朋友，三五成群到郊外遊玩，說是人生大理想，孔子笑笑說：「我就是同意你。」

孔子學生三千，入室也七十多人，每人長處不同，但志向總有更宏大的，為何孔子竟然會臉帶笑容，感歎地贊同這個理想呢？其實能放下世務，到郊外遊玩，扶老攜幼，共享天倫，就本該是人生一大美事，要有這樣的環境，政治要澄明，人心要善良，說是人生理想，更是對世界大同的渴望。

十二月八日，秋高氣爽，聖羅撒書院家長教師會舉辦了一年一度的親子旅行，讓教師、家長、學生打成一片。當天，有的家長與子女同來，有的更與祖父母同往，教師們也與家人一同出席。大家有說有笑，除了欣賞文物古徑外，更圍爐燒烤，言談歡愉，氣氛熱鬧。最記得走在栢油路上，大家互相扶持，我推著小兒子的嬰兒車，同行的家長常好心提醒，學生又友善地與孩子耍樂，同事還幫忙照顧，曾點那幅春日郊遊圖突然湧進腦海，令我咀角也勾起笑意。

難怪孔子欣賞曾點，能夠遠離塵囂，共享閒暇，誰不說：「吾與點也」？

😊 親子一天遊創作比賽 😊

一如往年，我們在親子旅行時舉辦了創作比賽，主題是“我們的美好回憶 / Our Happy Memories”，現公佈結果如下：

親子創作攝影比賽冠軍

Eunice Woo Man Ki (中一戊)，陳珊珊(家長)

相片名稱：

偷得浮生半日閒之「松嶺」遊

難得可以一家人抽一天時間到訪香港四大家族之一鄧氏的祠堂，更難得的是原來有一位及唯一的一位公主嫁作「香港婦人」，實在是「香港的驕傲」！



失明人士是走夜路的明眼人

去年，我與七位奧比斯大使致力為奧比斯籌款，幫助失明人士重見光明，並透過不同活動，宣揚護眼的意識。對我而言，這一年是很大的挑戰。我一方面要適應高中的課程，另一方面又要平均每月籌備一個活動，壓力之大可想而知。我曾經感到沮喪，但每當想起活動得到老師和同學的支持，一股無形的力量總推動我繼續向前。



記得我們為籌備曲奇售賣日留校至晚上八時，烘焙六百多塊曲奇雖然很疲累，但我們很享受那製作過程，每一塊曲奇都蘊藏著不少歡笑與回憶，忘不了的，是那陣濃郁的牛油味，瀰漫著整個校園。值得感恩的是曲奇不足十分鐘就售罄，給我們很大的鼓舞。有賴校長、家長教師會、老師和同學的支持，我們奪得了『最佳籌款計劃獎』，再次肯定我們的努力，實在感激大家。「回憶往日，從中得樂，等於活了兩次人生。」這年發生的軼事將為我留下數之不盡的回憶，是我永遠的珍寶。

去年暑假，我還與隊員談千樂同學隨奧比斯一起到越南向眼疾兒童送上關懷，並了解奧比斯的救盲工作。在這五天的旅程，我深深嘗到人生四味——甜、酸、苦、咸，為我的人生畫上一道絢麗的彩虹。

甜，是感受到人間有情。縱使我們和當地兒童言語不通，但一個簡單的身體語言和眼神交流，就能互相表達關心和慰問。看到小孩天真無邪的笑容，見證到他們樂觀的生活態度，無不令我滿心甜蜜。

酸，是目睹世上有很多人命途坎坷。我們曾探訪一位 12 歲的小女孩 Lien，她本患有白內障，慶幸她接受奧比斯的手術後重見光明。我們與她一起畫畫，畫中表達了她理想的生活——只是希望一家人健健康康地一起生活。這願望看似普通，但在當地卻是奢侈的想法。年少的 Lien 和我一樣，將來都希望成為一位老師，但她卻要擔心自己因經濟問題而不能繼續升學。我為這個小女孩揪心，為世上還有無數個 Lien 感到心酸，也為自己有時未有把握學習機會而後悔。

苦，是病人與其家人承受的痛苦和壓力。旅程的第三天，我們看到早產嬰兒視網膜病變的檢查。醫生使用一個箝子把嬰兒脆弱的眼睛強行打開，並插入膠棒，為他們檢查。嬰兒無助的哭聲震撼著我的心，我覺得與他有一種莫名的連繫，感受到他的痛楚。結果我心跳突然加速，喘不過氣來，哭著嘔吐，衝出手術室。我只是看著尚且如此，實在難以想像這個小小的嬰兒是如何抵受那苦楚。

咸，是汗水與淚水。我們在攝氏 35 度的酷熱天氣下走了很多路，汗流浹背。面對生命力頑強的小孩，一個一個感人肺腑的故事，眼淚不禁流下。有時我也分不清流下的是汗水還是淚水。不管了，畢竟流下來的，都是值得銘記的回憶。



經過這次難忘的旅程，我明白到快樂其實很簡單。港孩夢寐以求的禮物離不開智能電話、遊戲機，但越南的小孩只是收到一顆糖果也樂透了。還記得 Lien 的妹妹 Kim Chi 收到小熊玩偶的笑臉，很真誠，很甜美，很滿足。一顆真心，一個笑容，才是最令人動容的。



這趟旅程也令我學會知足，學會感恩。我慶幸自己出生於小康之家，生活安逸。然而，在越南的街道上，隨處可見的是傷殘人士走過來行乞，有小孩在馬路旁磨刀和售賣小飾物，他們每天過著戰戰兢兢、饑餓不繼的生活。無奈的是我們不能為他們做些甚麼，只能為他們祈禱，但願天主垂憐，有人可以伸出援手幫助他們。

短短五天的旅程讓我進一步了解奧比斯的工作是何等偉大，也改變了我的人生觀。失明並不代表絕望，視障人士的世界也不一定是一片黑暗，只要我們同心協力，用愛去關懷他們，定可再次為他們帶來色彩。「不分膚色的界限，不分你我高低」，在我們有能力的時候，幫助有需要的人，「自信可改變未來，問誰又能做到？」— 世界上每一位有愛心的好友，您也是其中的一份子。

請繼續支持奧比斯，讓失明人士重見光明！



李欣容和其他七位同窗於 2012-13 年成為奧比斯大使，在本校舉辦一系列的活動，並獲家教會撥款贊助。

家長教師會獎學金

為鼓勵中六同學，本會特設「家長教師會獎學金」獎勵在中學文憑試成績優異的同學。共設 10 個獎項，頒授予中學文憑試成績最好的五位，及獲獎同學以外每班成績最佳的一位。2013 年度「家長教師會獎學金」得獎名單如下：

Hong Kong Diploma of Secondary Education Examination		
1 st	Vetterly Lau (Form 6E)	Alice Wong
2 nd	Psyche Chan (Form 6E)	Vincie Kong
3 rd	Lavinia Tsui (Form 6A)	Clare Lam
4 th	Sherry Chong (Form 6A)	Hebe Lai
5 th	Jessie Leung (Form 6A)	Lydia Fung

本會主席吳家駒先生於 2013 年 12 月 6 日畢業禮中頒發獎學金，在此本會再次恭喜獲獎同學，期望來年聖羅撒書院在中學文憑試中再創佳績。



Vetterly Lau

Psyche Chan

Lavinia Tsui

Sherry Chong

Jessie Leung

2012-13 年度中六畢業生升學情況

第二屆中學文憑考試成績十分理想。135 位中六畢業同學中，已有 107 人正在修讀學位課程。此外，另有 22 人修讀副學位或高級文憑課程。

