



主席的話

各位家長：

大家好，本人很榮幸再次得到中小學家長和老師的支持，再一次連任家教會主席一職，感激之情永藏心底！

今次執筆撰寫「主席的話」的時候，本人心裡特別高興，因為今年欣逢我校「St Jo」昂然踏進65周年校慶，加上社會剛剛解除了一系列的防疫措施，使我們可藉着此慶典再次「家校共聚」！

在校方的策劃及家長師生們的支持下，開放日分別於18/3及2/4日舉行。本會訂製了一系列紀念品作學校義賣籌款，包括：(長或短)雨傘、襟章、扭計骰及大小環保袋等等，是次的籌款反應非常熱烈，短短兩天內所有紀念品已經售罄。開放日家教會所辦的遊戲攤位，亦受到來賓們的歡迎，在此真的感謝大家的支持！

今年度家教會有六位新成員加入，使我們的大家庭充滿了朝氣和活力，人脈網絡較前更為龐大。每當家教會有任何需要幫忙時，大家都眾志成城，當仁不讓，為家校合作貢獻一分力！看到大家盡心盡力服務學校，作為主席的我真的感動不已。

最後，我相信憑著每位喜愛「St Jo大家庭」而加入家教會的家長委員們，在校方的鼎力支持下，在各位委員們的互相幫助下，未來一定可以排除困阻，為「St Jo仔」締造優質的學校環境！請大家繼續支持「SJPTA」！謝謝！

家教會主席
林德明



校長的話

今年適逢「St Jo」踏入65周年，有天主和各位的陪伴下共渡，我們感到非常感恩。

學校是一處不斷為學生創造學習機會和成長的地方，藉著舉辦各項多元化的活動，期望每一位學生均能在不同崗位上發揮所長，展現才能。

「St Jo」創校至今，經歷過的所有，全都讓我們更深刻地一起經歷主的恩典，期望每位老師、家長及學生，都常存感恩的心，日後若是遇到任何試煉，我們得要抱著「不要怕，只要信」的心境面對，為生命尋找活著的盼望及意義！

過去的年年月月，我們一直抱著關愛文化及照顧學習多樣性並行的教育理念，感激一路上與學校並肩的老師們堅守崗位，努力付出，讓我們凝聚氛圍，共同建立「St Jo大家庭」的校園文化。

課堂內，老師們致力優化課堂教學，藉著實踐「電子教學」提升學科教學質素，並開展創科與宗教Stream課程，與時並進。我們致力為每位學生提供一個智能舒適的學習天地「Smart Space」，以改善課程及教學設施。至於刺激而精彩的創科體驗，就非校慶日「5G實境虛擬賽車」莫屬，當日精彩的畫面至今仍歷歷在目。

課室外，老師們對學生友愛，師生關係密切。學校重視生命教育，教師團隊致力設計具校本特色的活動及課程，為學生締造一個包容、接納及開放共融的環境，令每位來到St Jo的學生都感到被關愛，且有發揮潛能的機會。

我們期望與家長們一起教養學生，為「St Jo仔」提供六年一貫的培育計劃，讓他們在愛中成長。

「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」(哥林多前書 13:4-8) 我們靠著主基督的愛繼續前行，在教育路上以祂為榜樣，無私奉獻，讓St Jo成為一所持續優化及配合社會需要，與時並進的學校。

潘永強校長



2022-2023年
家長教師發展委員會
全年活動一覽表

2022

- 9月 召募會員
- 10月 親子及升中適應講座
- 11月 最大進步獎
陸運會及水運會
法團校董會及執委改選
- 12月 聖誕聯歡及彌撒

2023

- 1月 家長選科晚會
新春親子旅行
- 2月 多元學習周義工活動
- 3月 校慶活動
- 5-6月 親子溝通講座

中一迎新及中一銜接適應課程

迎新活動多羅羅 齊齊參與樂趣多



中秋慶團圓 歡聚賀佳節

燈謎最早起源於春秋戰國時期。謎語掛在燈下，開始於南宋。猜燈謎是傳統的娛樂，常用一個詞句、一首詩來製成謎語，既能達到娛樂的目的，又可使人增長知識。

謎面 (答案在最後一頁)

- 一斗米 (猜一字)
- 岳父大人 (猜一字)
- 天降財神 (猜一港鐵站)
- 鑿壁偷光 (猜一古人名字)
- 朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還。(猜一成語)



開學典禮



班級	雙班主任制	
1A	Lo CK	Wong YH
1B	Tsang NY	Wong YO
1C	Lee FY	Ting MC
1D	Ma CL	Tang MW
1E	Chim HC	Holroyd C



同學各位找個位這是你的開學禮...

家教會最大進步獎

家長教師會最大進步獎的設立是為鼓勵學生在品行及學業上力爭上游，故以該年度內大考跟半年試相比較，得獎學生在品行及成績上均有最顯著的進步，名單如下：



班級	中一		中二		中三		中四		中五						
A	葉梓朗	1107	2306	譚坤宇	2112	3113	陳浩天	3101	4102	陳鴻津	4102	5101	林浩	5111	6111
B	杜俊軒	1212	2113	吳鈞浩	2213	3111	朱建燁	3205	4108	李子洪	4212	5212	林洺鋒	5210	6210
C	老俊賢	1312	2312	張滿濠	2303	3302	周柏浩	3307	4209	鄧旻肇	4321	5320	Usman Ahmad	5323	6321
D	陳煒豪	1404	2403	都晉希	2419	3524	胡傳勇	3427	4430	許恩祈	4409	5409	彭志謙	5419	6418
E	陳思朗	1503	2503	吳宇博	2525	3521	陳朝濤	3501	4401						

家校同行 讓孩子活出精彩系列

講題一

「如何提升子女的上進心及面對逆境的能力」

講者：麥少娟女士



講題二

「家長守門人—如何促進子女精神健康」

講者：陳錦燊先生 (駐校社工)



水運會及陸運會



師生籃球賽



明愛校內校外賣物會籌款



新春親子旅行日



聖誕彌撒及慶祝活動



西九故宮及M+博物館



多元學習周活動



校園集古村文化



中二及中三選科家長晚會



消防學院訓練營



移動非遺舞麒麟



65周年校慶開幕禮及感恩祭



主禮嘉賓
教育局常務秘書
李美嫦女士, JP



校友座談會 追夢闖未來
陳家強教授GBS, JP
馬興文院士



主禮嘉賓
天主教香港教區
周守仁主教



65周年校慶標語比賽家長組得獎標語

冠軍 林志宇 (1D林俊孝家長)

創科領航蒙主愛 校園生活多姿彩
六十五載育英才 校友名聲響四海

亞軍 鄭佩珊 (3B陸俊錡家長)

感恩主寵聖若瑟 至善仁愛滿素質
齊賀六五展新章 創科體藝邁世一

季軍 楊志君 (1E楊晉浩家長)

銘感聖恩於五內 不分地域臻善愛
創科拉近你跟我 校內師生同頌賀

優異

卓美玉 (1B張天朗家長)

六十五載主同行
仁愛精神伴我行
明天創科一起行

黃詠璇 (1C黎駿家長)

聖若瑟情六五載 薪火相傳創未來
銘感主恩臻至善 力行仁愛育英才

李蓮艷 (1D林顯揚家長)

「聖」言於心育孩子
「若」水至善六十五
「瑟」奏主恩頌仁愛



中六畢業禮

往前看 想象戴着四方帽時多美麗



主禮嘉賓

入境處處長兼校友
區嘉宏先生



認識天主教學校的願景與使命



願景

天主教學校矢志延續天主教會對教育的貢獻，故須維護下列核心價值，以及將有關價值傳授給青少年，為他們日後立身處世作準備，並以此作為學校的願景與使命：

真理：這是人的理智所追求的對象。

- 人的理智具有尋求真理的能力；這能力是我們必須維護的。我們也應鼓勵和激發人對真理，尤其對有關天主和生命意義的真理，一的渴慕。
- 我們必須特別重視那使人明辨是非善惡的智慧，勝過其他方面的知識。
- 誠實的美德要求我們講真話，並付諸實行，即使要為此付出重大的犧牲代價亦在所不辭。

義德(公義)：這是一種倫理上的德行，要求我們時常毫無保留地讓天主和我們的近人得到各自所應得的。

- 對天主的義德稱之為持守宗教信仰的德行；相對鄰人的公義，則促使人尊重他人的權益和建立和諧的人際關係，以促進人與人之間公平相待和公益共享。
- 只有當人權受到尊重，而每個人都承擔彼此之間的責任，以及承擔對家庭和社會的責任時，人性的尊嚴才會得到保障和提升，而社會才能享有幸福。

愛德：這是諸之冠。

- 天主是生命與美善的泉源，祂基於愛創造了萬物，並召叫整個人類成為祂的兒女。作天主大家庭的成員，我們的人生目標就是分沾天主的福樂，愛天主在萬有之上，以及如兄弟姊妹般愛自己的近人。
- 耶穌基督，「天主子、人類救主」，是無私大愛和謙卑服務他人的楷模。
- 為使人的生命和所有層面的人際關係能在完美的和諧中彼此連繫，所有德行的實踐須由愛德啟發和推動。
- 愛德超越公義的嚴格尺度，並促使我們關懷貧苦大眾和需要幫助的人，並以優先地扶助社會上的弱勢社群和邊緣人士為己任。

生命：這是天主賦予人的無價之寶；生命在本質上就是神聖的。

- 每個人都是按照天主的肖像而受造，並且自受孕至去世為止，都享有生存的權利。
- 我們應秉承福音所傳授的真福八端精神，懷著平和的心境和望德，面對人生的種種困難逆境。
- 每個人都有權利享有足以令其過合乎人性尊嚴的生活的一切條件。
- 唯獨真正尊重人類生命的社會，才能為大眾帶來幸福。

家庭：這是組成社會的基本單位。

- 唯獨夫婦之間那份毫無保留、彼此無私託付而純潔的愛，才能令人真正欣慰滿足。要促成幸福美滿的婚姻，我們必須以實踐貞潔的美德作婚前準備，並以忠誠和不可解除的終身承諾來維繫婚姻生活。
- 性愛是夫婦生活的構成部分，且具有其尊嚴。職是之故，均衡完整的性教育，必須採取兼顧全人發展和具深度的方式，並強調自律自制和男女互相尊重的德行。
- 婚姻是家庭的基礎；整全而團結和睦的家庭給予夫婦之間及父母與子女之間恆久穩固的支持，讓他們各自達成人生目標。整全而團結和睦的家庭，同時是養育子女的最有利環境，以及造就人類社會福祉的必要條件。

親子溝通技巧(一) *節錄自教育署家長教育推行小組《甜蜜而有效的親子溝通》

甚麼是溝通

- 溝通是人與人之間，透過語言、文字和身體語言等媒介，互相傳遞及接收訊息的過程。
- 親子溝通的目的，除了傳遞訊息和瞭解對方外，更重要的是建立一種和諧的關係，以增進彼此之間的感情。
- 為了與子女有效地溝通，父母必須以積極的態度，建立良好的親子溝通基礎，耐心聆聽子女的心聲，並以子女接受的表達方法交談，令子女樂意與父母分享和討論。

建立良好親子溝通的基礎

改善親子溝通的態度和技巧，可以打開子女的心窗，讓父母瞭解其思想和感受，從而建立良好的關係。

1) 良好溝通的態度

- 彼此信任：孩子與你互相信任，才可以真誠溝通。父母無需巧詞雋語，妙言連珠，亦可與孩子暢所欲言，無所不談。
- 愛和關心先於解決問題：如問題不用即時解決，可先關心孩子面對問題的感受和想法。如此，你將會更瞭解子女的內心世界，知道甚麼才是他們真正的需要和渴望得到的支持。
- 主動傾談：父母可以主動與子女傾談，多談感受，鞏固與子女溝通的基礎。多瞭解對方的想法，可避免發生不必要的誤會。有效的溝通，亦有助解決問題。
- 多讓孩子表達：與孩子傾談時，不妨讓孩子多些發揮，父母無須急於回應，避免打斷孩子的說話。即使你覺得孩子說話不合理，也可讓他發揮，然後才提意見，使孩子感到受尊重和重視。否則，孩子會覺得你未能瞭解他，久而久之便不會與你分享。
- 開放接納：孩子的想法未必與父母相同，父母不要把自己的想法強加在孩子身上。此外，應不斷更新對孩子的印象，避免讓孩子過往的負面行為影響你與孩子的溝通。
- 平等和坦誠：父母要求子女學習說「對不起」和「謝謝」時，自己同樣要學習對子女說「對不起」和「謝謝」。有時，放下威嚴，讓孩子覺得父母可親可敬，雙方才能更坦誠溝通。

2) 良好溝通技巧

鼓勵孩子主動傾談

- 時間和地點：孩子疲倦或情緒激動時，都不是溝通的適當時間。父母可以利用吃飯時間與子女溝通，因為邊吃邊說較嚴肅地坐在一起來得自然和輕鬆。當然，透過吃小食或參與活動，也可達到類似的效果。至於溝通地點，可考慮孩子的私人活動空間，如他的睡床，房間等，讓他們在輕鬆和安全的環境下放心傾吐心事。
- 因應孩子的界限而拓闊話題：溝通有不同的層次，由一般交流至推心至腹，其中包括問候、報告、評論、感受、心中的秘密以及不想讓人知道的弱點等。若關係尚未十分穩固，愈想深入溝通，孩子的防衛亦愈大，特別是年長的孩子，防衛會更大。父母可因應孩子的情況選擇分享內容。當子女保持沉默時，父母不要堅持分享。相反，應尊重子女所定的界限，耐心等待和聆聽。當子女對父母的信任逐漸增加，感覺自己受尊重和得到認同時，便會吐露心聲。
- 以簡單字詞和身體語言鼓勵：用簡單的字詞例如「真的」、「嗯哼」、「很有意思」、「我願意聆聽」，並配合手勢鼓勵孩子表達，甚至用微笑、保持目光接觸、點頭、輕撫孩子，以鼓勵孩子放膽說話。
- 鼓勵的語句：父母可以用說話表示有興趣聆聽孩子的心聲，例如：「我很想聽聽你的意見。」「你的想法很有趣，多說一點嘛！」
- 運用引導式句子：父母可用引導句來協助孩子表達，例如「當這事發生後，你感到…」、「你的意思是…」
- 多用開放式的發問：如父母問「是不是」、「對不對」，子女多以「是」、「對」、「哦」等回應。不妨多問些「甚麼」、「如何」、「怎樣」等問題，例如「你是怎樣知道的？」
- 避免問「為甚麼」：問「為什麼」表示要孩子解釋行為背後的意思，這樣會令他產生抗拒。父母可考慮轉換另一方式提問：「甚麼原因令你…」或「你最擔心的是…」

積極聆聽

- 甚麼是積極聆聽：積極聆聽是一種嘗試瞭解對方感受的技巧。父母若能充分瞭解子女的感受和想法，孩子便覺得父母明白他們。
- 開放的姿態：聆聽者的身體姿態，會告知對方他是否用心聆聽。嘗試放下手頭的工作，用關懷的眼神望向子女；多用「唔」，點頭等回應以表示興趣。
- 細心觀察：瞭解孩子最關注及受困擾的地方。留意子女說話時的語調、內容和情緒，並仔細觀察孩子的面部表情、神態和身體姿態的變化，從而揣摩他的內心感受。
- 透過發問更深入瞭解孩子的感受和敘述：若想更清楚掌握孩子的感受，可試問：「你是否覺得…？」或「你可以舉些例子，讓我更深入明白？」
- 設身處地：父母應設身處地從孩子的角度思考，例如「若我是這孩子，我會有甚麼反應和感受？」從子女的角度看事物，不要把自己的喜惡強加在子女身上。當父母明白孩子的情緒，便能作出合適的反應。
- 簡單地回應感受：父母可嘗試用簡單的說話表達孩子的感受。例如：「同學為你改花名，你感到很難堪！」孩子聽到父母的回應，會感到父母瞭解他，從而更願意分享內心感受。

「我」的訊息

- 少用以「你」為主體的說話：當孩子有欠理想的行為時，父母容易憤怒和激動，說話或會有指責、批評甚至威嚇的語句。例如：「你可否聽話些？！你令我很氣憤！」、「你這麼嘈吵，令人很煩躁！」、「你真蠢！」以上的回應多以「你」為開首，父母運用「你」的訊息便自然會帶出指責的語調。有些孩子聽到後，會感到愧疚和傷心，甚至退縮；有些則會產生反感，認為全部責任都要孩子來承擔，因而作出防衛。由於彼此未能清楚瞭解，以致無法有效溝通。
- 「我」的訊息可以減低防衛：若父母能平心靜氣，以「我覺得…」為開始，強調「自己」的感受，例如害怕、擔心、迷惘和焦急，取代憤怒和煩厭等字眼。善用「我」的訊息可減低孩子的防衛，讓孩子更清楚明白自己的行為如何影響他人，使能更有效地接納父母的感受和看法。例如：「我覺得很焦急，因為沒有你的消息，我擔心有甚麼意外。」、「我覺得不好意思，聲浪太大了，我聽不清楚別人的說話！」運用時須向孩子陳明他的行為令你有甚麼感受。
- 我讓孩子明白別人的感受：除了處理衝突外，「我」的訊息亦可運用在子女的理想行為，讓孩子明白別人對他的行為有甚麼感覺。例如：「我很開心，因為你指導弟弟溫習，減輕了我的負擔。」、「我很高興，你今次自動自覺把玩具收拾好。」

如何避免溝通失效

父母教導子女是希望子女學好。不過，表達愛心的形式和語氣，不一定會達到預期效果，有時甚至會適得其反。那麼，如何避免溝通失效呢？

a) 留意以下的表達方式

- 先思考，再表達：父母急於表達自己的意思，又急於要孩子聽從，因而忽略了良好關係才是溝通的大前提。未經細心思考便表達的意見，如何能令子女接納？
- 避免以命令、批評、責備、恐嚇、嘲笑、貶損等方式教導和溝通：例如說「不管別人怎樣說，我有我處事的方式！你只管聽著做！…不准扁嘴！」、「你真蠢，這樣也不懂得做。」等都會令孩子抗拒父母的意見。
- 先瞭解子女的觀點：父母語重心長的教誨，雖然本意是好，但若只懂教訓而忽略從子女的觀點考慮，便會錯失寶貴的溝通機會。父母不妨直接用提問方式來瞭解子女的觀點，例如用：「你這樣做有甚麼原因？」來代替「你不可以這樣做，因為人是萬物之靈，要互相尊重。」
- 勿妄下定論：父母分析孩子的心理和動機，是要幫助孩子更清楚明白自己，而不是盡快解決問題例如：「你認為老師對你不好，我想是因為你未做好你的功課或是沒有禮貌吧！把這兩樣做好，與老師關係自然會有所改善！」可見，有時太早下定論，未必符合孩子的需要，而且可能判斷錯誤，令子女覺得你根本不瞭解他。
- 勿忽略孩子的學習機會：父母期望能提供方法幫助子女解決問題，於是不斷提出建議，例如：「你先向老師投訴明仔打你，再向明仔的母親投訴。下次他再欺負你時，便說：『你再欺負我，我就投訴。』」但這樣卻減少了讓子女思考解決困難的機會。不妨先讓孩子表達他的感受，然後讓他思考解決方法。
- 正視問題，積極面對：有時父母不知如何回應，便將問題引開：「算了吧，不如談點輕鬆的事！昨天比賽的成績如何？」孩子會覺得你對他的問題不感興趣。

b) 避免選擇性地表達意見和接收訊息

在未能建立默契前，若雙方懷著「盡在不言中」的信念，會產生很多誤會。因此把完整的意思表達清楚，有助雙方瞭解對方的想法。另一方面，對事物的印象和主觀感覺，會阻礙接收完整的訊息，又或遺漏不少有價值的訊息。不妨在靜下來的時候，重溫與子女的對話，以便日後能完全聽到孩子的心底話。

結語 — 良好溝通的效果

溝通不單為解決問題，更重要是傳情達愛。親情的滋潤能令一個人勇於面對生活和困難。遇到困擾時，孩子也需要傾訴的對象，讓煩惱得到舒解。再者，孩子會感到受尊重而樂於吐露心聲。改善與孩子的溝通，彼此瞭解更多，關係自然更親切和甜蜜。

第六屆法團校董會及執委選舉結果

家長校董：陳凱輝先生 (F.2 陳柏臣)

家長替代校董：譚莉英女士 (F.1 李 愷)

第27屆聖若瑟英文中小學家長教師會委員名單

主席	林德明先生	中學部家長
副主席	黃君義先生	小學部家長
稽核	陳凱輝先生	中學部家長
總務	吳宇婷女士	中學部家長
聯誼	葉詠茵女士	小學部家長
秘書	林子宏先生	中學部家長

財務	黃雲峰先生	小學部家長
福利	李蓮艷女士	中學部家長
委員	冼翠琪女士	小學部家長
委員	陳思敏女士	小學部家長
委員	唐藹兒女士	小學部家長



▲頒發感謝狀予上一屆家長委員

聖若瑟英文中學



聖若瑟英文中學家長發展委員會
任建卿主任 (統籌) | 鍾蘭絲主任
黃裕安老師 | 吳宇婷女士 (家長委員)