



## 主席的話

各位家長：

大家好，首先多謝大家的支持，讓我有機會服務本屆家長教師會！

近年受疫情的反覆困擾，家教會大部份活動被迫取消，家校接觸亦減少了，師生學習更受影響。幸好學校採取「視像+實體」教學模式，讓孩子有規律地繼續學習，在此多謝學校的悉心安排。

在這段日子裏，學校提供一系列視像講座，包括「幫助孩子適應中學生活」家長講座、「及早識別及支援子女的精神健康」、「窮途有理、護理成長」等等，以提升家長對新學年及情緒病的認知。學校亦為中二及中三學生舉行選科視像講座，提早解答升學及選科的抉擇。高中方面則提供DSE備考策略，備戰公開考試。另外，在復課前聯同童軍知友社與中文大學舉行一系列抗疫及中醫資訊講座，與大家並肩抗疫。復課後，家教會在六月份邀請著名廣播人麥潤壽先生(麥sir)舉辦了「如何提升子女學習動機及效率」的講座，及與專業資訊保安協會開辦名為「網絡安全」的防騙講座，讓我們身心靈得到支援。現時本港疫情漸見曙光，但亦要提防第六波疫情的來襲，始終個人衛生及社交距離至為重要，希望大家共同努力，一起抗疫！

最後，擔任家教會主席以來，我十分嚮往與大家一同做義工，一起為學校出力，與孩子成長。今年九月有法團校董會及十一月家教會選舉的大日子，我期待及呼籲大家一起參選，及加入家長義工行列，為St Joe仔締造優質的家校橋樑。

林德明  
家教會主席



林德明主席(左一)

## 校長的話

各位家長：

大家好！六月份家長教育發展委員會於校內舉行了兩個講座，當日很高興能有機會在疫情稍緩之下親身跟大家見面。

的確，新冠疫情狠狠地給我們上了難忘的一課。

停課、網課、復課又停課……多次這樣的循環，無疑為我們帶來不少壓力和挑戰。學校至今仍然維持半天上課安排，各科的課程不但需要調適，而且課外活動的安排更要大幅度的刪減。在現階段疫苗注射計劃下，本校師生接種率已達七成，這段期間我們需要學習在逆境之中自強，以及保持樂觀和積極的人生態度，以面對不同的挑戰，並在困難中繼續努力學習。

《聖保祿宗徒致羅馬人書5:1-5》這樣記載：「磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」

雖然網上學習絕非新鮮事兒，但疫情的來襲，也充份發揮網上學習這電子的世界。聖若瑟的教學團隊，在面對如此惡劣的環境依然努力學習，靈活變通，以適應全新的學習模式，為學生提供優質的全方位教育。我們專注為學生提供最優質的校園生活，無論是在課堂內或外，透過多元化課程讓同學在學習過程中充滿動力。無論未來如何，我們都已作好充分準備，迎接隨之而來的挑戰。為了推行新的教學法及教學模式，我們會投放更多資源發展電子教學，使學習更加有效能及更能啟迪學生學習。

最後，學校希望與家長們共同培養學生，即使在逆境下，仍能保持正向思維及良好的品德。希望每一位「St Jo仔」都能在一個安全有序、彼此尊重、互相體諒、和諧包容、師生互信、家校共融的校園環境下，渡過六年的愉快學習生活。

盼望與各位家長攜手為「St Jo仔」建設一個溫暖的學習環境，讓他們按自己的學習發展階段和能力，發展潛能，健康地成長！

潘永強校長



# 中一迎新活動 —

迎新活動多姿彩 你我參與多樂趣

班級	雙班主任制	
1A	盧智剛	黃裕安
1B	李天民	胡燕珊
1C	李仲安	伍健威
1D	周志聰	Mohamad Noman
1E	張潔玉	Holroyd Caroline



## 開學典禮

同學各位 找個位  
這是你的開學禮望前看……



## 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——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。

## 中秋慶團圓 歡聚賀佳節



## 校友林緯遜醫生(感染及傳染病科專科醫生) 中小學健康講座

超過300位家長報名參加親子講座  
題目:「如何應對新冠疫情及注射新冠疫苗注意事項」



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 (答案倒置最後一頁)

1. 添丁進口 (猜一字)
2. 寶島姑娘 (猜一字)
3. 燈籠 (猜一字)
4. 空中霸王 (猜地名)
5. 五句話 (成語一句)

## 中六畢業禮



## 聖誕祈禱



# 家長講座 — 家校合作 與學生並肩同行 面對逆境系列



2021年9月18日



網上視像家長活動  
「幫助孩子適應中學生活家長講座」

2021年11月3日



網上視像家長活動  
「及早識別及支援子女的精神健康」

2021年11月20及27日

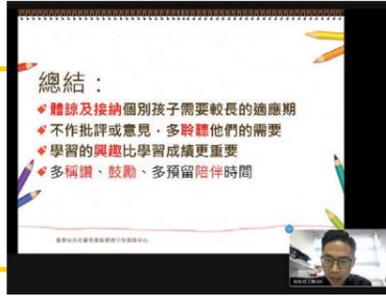


網上視像家長活動  
「童途有你、護你成長」家長講座提昇家長對情緒病的認知

2022年6月4日



舉行了兩個活動



「網絡安全你要知，不墮陷阱話咁易。」



「父母如何幫助孩子提升學習動機及效能」— 麥潤壽先生

## 家長心聲 (退會委員)

時光匆匆，渡過了快樂的六年，非常幸運能夠加入PTA家教會的團隊，認識一班志同道合，活力充沛，充滿熱誠的委員，老師和家長，每次的合作和聚會都令我感到快樂以及獲益良多，可以與一班精英齊心合作，在融洽的氣氛下完成每一個計劃，令我人生留下許多難忘的回憶，特別是見證一班青澀腼腆的小男孩，逐漸長大變成為充滿自信，青春洋溢的風之青少年，我更是倍感驕傲及感動。臨別在即！真是依依不捨，疫症無情，但人間有情！

祝願潘校長、老師、家長、同學們和新一屆家教會繼往開來，再創輝煌！



莊麗茗  
(F6 黃子暉家長)

本人於八年前加入聖若瑟英文中小學家教會，其後當選家長替代校董，與委員一起經歷學校的高低起伏。

學校初期的公開試成績一般，但在潘校長及其團隊的帶領下，在2020年入大學比率已經接近八成，令本人及家長們都十分興奮。然而，香港經歷了超過兩年的新冠肺炎疫情，令全港學校去年的成績均有些倒退，St Jo亦然。

其實，人生有起有跌，學校成績自然亦會有高有低。希望我們能聚眾人之力量，集思廣益，協助學生迎接人生中各種挑戰，往後創造一個又一個的高峰。雖然，小兒已到海外升學，而我亦都退出St Jo家教會，但我仍願意隨時候命，與大家並肩作戰。

在此感謝學校對小兒多年來的栽培及悉心教導。衷心祝願St Jo在DSE的成績蒸蒸日上，為社會培育更多莘莘學子！

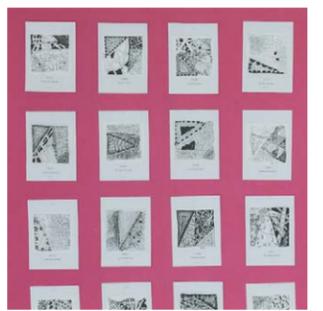


翁洛興  
(F4 翁敬皓家長)

## 學生活動剪影

學生們積極投入校內各項活動

中一學生臉譜禪繞畫作品



學生會選舉 / 學生會答問大會



捐血活動



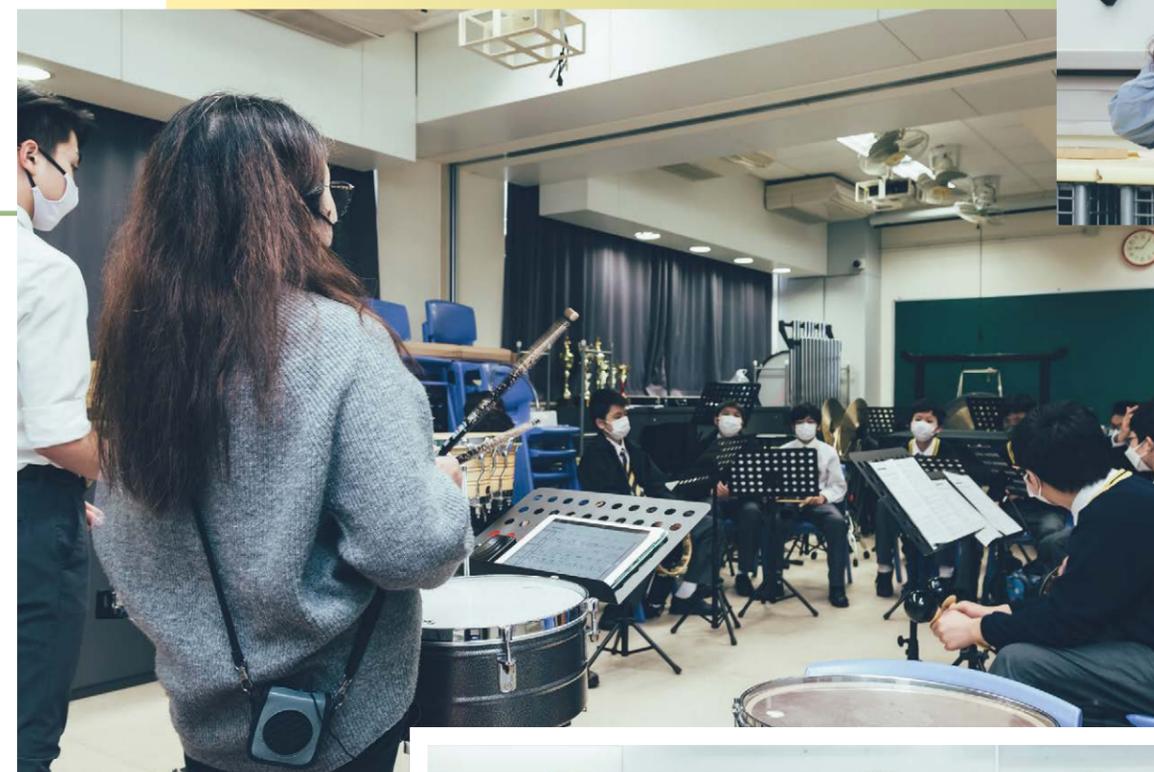
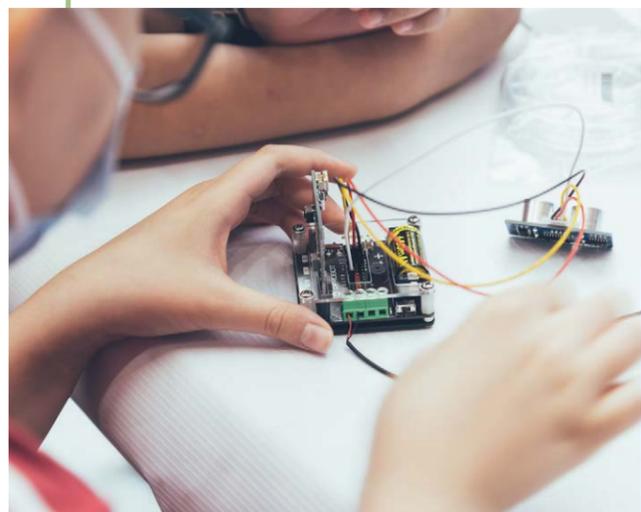
文化活動



小學參觀



STEM活動



藝術體驗



## 與青少年溝通的技巧

孩子年紀小的時候，很多事都會告訴父母，成長中的青少年，變得愈來愈神秘，一問三不知，許多事都不告訴父母，甚至喜歡關上門，享受私隱，把父母摒諸門外。父母見到青少年孩子和朋友談天說地，拿著電話筒隨時可說上幾小時；他們心情起伏變化不定，難以捉摸；他們愈來愈不能接受父母把他們當作小朋友看待。一時之間，父母好像突然不懂得怎樣和自己的孩子溝通！

若你是青少年人的父母，感到迷惘，你不須感到孤單，因為這些都是大部份父母相同的經歷。

### 他是否在聽？

青少年的生活比孩童時代複雜很多，要應付的事也多。例如，他自己也不明白的情緒、與朋友的關係、對異性的好奇、學業的挑戰等等。在一個階段，相對來說，父母與家人比較穩定，他們覺得可以不須刻意下功夫，所以不太留意與父母溝通這件事，而表現得漠不關心。此外，父母也或許會察覺到，孩子正在學習獨立，自己處理自己的事，這也造成子女與父母溝通時沒有熱烈的反應。所以父母在與子女交談時，應先弄清楚子女是否在聽。一些父母自己張開口就說，沒有留意到子女原來在聽其他電子器材，耳朵塞著耳筒，或是迷醉地做電腦的工作或打機，結果父母的說話就只會變成他不在意的背景音樂，再繼續就只會自言自語。所以有效溝通，第一步是確定是否得到孩子的注意力，有效的測試就是：你和他說話時，他是否正在望著你？或至少彼此有目光的接觸？

### 狀態與場合

子女剛剛做功課遇到困難，心情煩躁，那就不是找他傾談的時候。他剛和朋友通電話，吵得面紅耳赤，自然沒有心情。他今天派了測驗卷不合格，也不是教訓他的時候，而是支持鼓勵他的時候。他用電話和朋友嘻哈大笑，正忘形的時候，不是說嚴肅話題的時候。父母自己和配偶剛吵架，明知自己狀態不佳，最好不要和子女說話。還有，大庭廣眾不要數算孩子的不是，親友面前忌提他不太理想的成績，給他留些面子吧！

### 說話精而簡

青少年最怕父母囉唆，這點大部份讀者都會知道。可是雖然知道，很多父母仍是身不由己，嘴巴好像不受控制，繼續說下去。為什麼我們會這樣？一個原因是父母不能確定自己說的話有多少會被子女聽進去，所以說完再說，希望多說幾次，終會被接收。除此以外，更多的情況是，家長不自覺地透過說話來宣洩自己內心的焦慮。我說的「焦慮」，不是「憂慮」。「憂慮」是說得出憂甚麼，「焦慮」卻是籠統模糊，不能清晰分辨。當家長不知道自己擔心甚麼時，內心的緊張便驅使他的咀巴不停長氣地說話。家長愈是囁嚅，子女就愈易關掉他的接收器，把父母的話當作耳邊風。所以我建議家長先弄清楚自己擔心甚麼、想孩子怎樣、自己的底線等，然後簡短清晰地說出，子女才能掌握你的意思。至於傾吐憂慮呢，還是適可而止，找配偶或其他成人為對象好了。

### 調校角色

孩子呱呱落地以來，父母一向習慣了照顧孩子的身體需要、管束他的行為、和教導他很多待人處事的方法。父母和兒童的相處，多數是父母教導孩子聽從的方式。不過當孩子步入青少年階段，則進入主動思考發問，親身實踐與驗證的模式，他們也不再單純地不假思索便服從權威。從父母的角色，有時會覺得他們沒有禮貌，父母也會有被挑戰的感覺。所以父母若要與子女溝通良好，首先要有心理準備，接受孩子不再唯命是從，並會有自己的主見。如果父母願意聆聽他們的見解，會是一個很好的起點，讓父母可以透過分享協助子女澄清和思考他的一些尚未成熟的想法。父母的一個挑戰，是要常常提醒自己，放下以往多年的習慣，最少有些時候放下幫助、提醒、教導、敦促、矯正。其實青少年人大部分都有一個很強的需要，找對象分享想法，如果父母懷著好奇與興趣，去聆聽與探索成長中的子女腦袋裡到底盛載了甚麼，他們究竟怎樣經驗這個世界，父母就可以成為子女很好的傾吐對象和成長伴侶。

### 可向子女說甚麼？

父母除了提醒他們「記得帶雨傘」、「早點睡」、「為什麼不打電話回來」之外，可能也在摸索可向孩子說甚麼。青少年正在尋找自己的過程之中，很容易懷疑自己，很需要多方面的肯定。所以父母小心別不經意地說些貶低他們的話，卻要留意多鼓勵。有少年人因為老師稱讚他寫的文章，引發他寫作的興趣，後來成為出色的作家。也有少年人一直遺憾父親認為他蠢，到三十歲才第一次聽到父親對親友說一句「他其實很聰明！」心裡滿是猶疑的青少年，極需要他們身旁的父母與師長給他信任的信息：「你是個好孩子，我對你有信心。你做得好，你有前途……」這些信息，會給他們動力，和對前路信心，支持他們繼續努力。

### 結語

青少年期是一個面對人生很多轉變的時期，正當青少年在掙扎著成長的時候，父母也同時學習著更新自己。當青少年慢慢成長時，父母也會同時發覺，自己原來也比以前成熟了許多。願各位讀者好好享受與珍惜這與孩子同走人生成長路的機會。

(節錄自<http://lmcounseling.com.hk/>)  
(部分文字曾作修改)



## 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	譚坤宇 1113 2112	唐銳哲 2117 3216	黃峻榮 3113 4224	白浩賢 4118 5117	黎子揚 5118 6118
B	王紹朗 1216 2115	張澤新 2201 3204	鄭栢熙 3205 4107	練嘉穎 4218 5217	麥邦峻 5214 6214
C	吳鈞浩 1316 2213	鍾健朗 2310 3308	李珈賢 3314 4215	周泓希 4305 5305	錢浩亭 5304 6303
D	楊哲睿 1431 2429	陳胤熹 2404 3405	李衍樂 3416 4315	葉松望 4410 5409	邱羽韜 5429 6428
E	劉子源 1512 2517	黃漢軒 2530 3426	黃嘉俊 3530 4426		

## 家長義工 共同抗疫 送暖到各家



## 宗教周活動



## 新一屆法團校董會及家教會選舉

法團校董會及家教會選舉即將換屆，歡迎各位踴躍參與。



聖若瑟英文中小學家長發展委員會 (中學部)

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)