



主席的話

各位家長：

大家好！光陰似箭，不經不覺我在聖若瑟家教會的大家庭已渡過了第8個年頭，孩子一直在聖若瑟大家庭裏成長，自小學部升至中學部，今年已經是中二學生了。見證著他的茁壯成長，我感覺自己好像早已成為聖若瑟大家庭的其中一份子。

今年是很前所未有的、特別的一年，在疫情嚴峻的環境下，在沉重的氣氛之中，我想大家都不免會感到焦慮、不安和無奈。這段停課期，一而再，再而三地延遲，作為家長必定非常擔憂，幸好聖若瑟不斷推出一系列的支援給學生，好像製作網上教學短片、進行實時課堂、設立陽光慰問電話等等，以關顧不同年級的學生需要。至於在備戰狀態的中六級學生，學校則為他們進行網上模擬考試、網上解卷一連串的補課活動及打氣課堂等，為DSE備戰。此一系列的措施，都是為了讓我們的孩子能在抗疫之中不忘學習，在停課之中不荒廢學業。因此，作為家教會的主席，本人為此寫了一封感謝信，以讚揚及感謝學校的老師和職工們緊守崗位，無私奉獻。本人相信疫情只是考驗的一種，考驗我們每一位，本人更相信學校在校長領導下，加上我們家長們的同心協力，聖若瑟一定能做得更好，香港一定能戰勝疫情，再次啓航，走得更遠，飛得更高！

今屆任期即將完結，在此本人衷心感謝每一位委員的付出，家校的合作能讓我們開拓孩子學習的新天地。新一屆家教會即將誕生，希望大家除了能踴躍參加下一屆大選外，還希望新一屆委員可以薪火相傳，以愛關懷St. Joe仔，與家教會共建溝通的橋樑，為St. Joe仔營造良好的學習環境！

第二十五屆家教會主席
林德明

校長寄語

各位親愛的家長：

2019新型冠狀病毒肆虐全球，為了減低疫情的爆發，全港學校由年初開始停課，直至5月27日分階段復課。終於，「St. Joe仔」可以重投校園生活，繼續學習。

在這段停課期間，相信對各位家長而言是一項挑戰。大家可能會擔心兒子外出受感染，又或因無法購買防疫用品而徬徨，更可能要為兒子的學習及作息而費神。大家在工作之餘，既要記掛兒子的學習情況，又要跟進網上功課，實在不容易。充滿活力的兒子要待在家中，不能外出學習、交友和運動，以致他們的作息時間日夜顛倒，磨擦可能因此而生，親子關係亦可能因此變差。學校現在已逐步復課，大家可能又要面對新的挑戰，好像要替兒子調整上學心態、教導如何在外保持個人衛生等等，時時刻刻都要為照顧兒子而廢寢忘餐。

疫情對我們的生活影響的確是前所未見，但我們更需要以「正面」、「積極」及「樂觀」的態度面對，彼此間要包容和關愛，發揮互愛精神，營造和睦之家。

疫症期間，學校透過不同的電子學習平台以達致「停課不停學」的目標，各科組亦安排了不同的學習材料，進行網上教學、溫習和實時功課輔導節等，為不同年級的學生提供適切的學習需要。班主任、社工、輔導老師，以致本人亦透過「陽光電話」去了解同學的近況，關心他們。而宣佈學校分階段復課後，學校亦作出一系列措施以作配合，包括復課前利用「視像班主任課節」公布復課安排及處理班務、全面清潔校舍並消毒，加強衛生防疫措施，確保在復課後，學生能在安全而衛生的環境下，逐漸回復正常的校園學習生活。

家長的關懷與支持對子女的成長是十分重要的，而家長的參與對家長教師會的發展亦是十分重要的，期望大家都願意與子女並肩同行，並踴躍參加新一屆家教會委員的選舉。家長教師會是學校及家長之間的橋樑，透過家校緊密的合作，以溝通和協作，我們同心合力，讓他們在學業和身心各方面都能健康地成長。

「讓小孩子到我跟前來！」（《馬爾谷10:14》）讓我們彼此抱持樂觀正面的心態，並且積極參與學校各項活動，為我們的「St. Joe仔」締造一個愉快而健康的學習環境！

潘永強校長



迎新活動多元化 友愛共融你我他



班級	班主任	
1A	盧智剛	黃裕安
1B	方美萍	胡燕珊
1C	陳景源	朱建明
1D	周志聰	杜偉迪
1E	張潔玉	Holroyd C
2A	周彩紅	梁淑眉
2B	陳杰治	劉麗芝
2C	鍾蘭絲	李仲安
2D	鄭萬鴻	卓漢程
2E	馬仲琳	鄧文偉
3A	梁威林	伍慧敏
3B	盧敏強	曾啟賢
3C	洪美思	梁慧儀
3D	馮穎豪	羅嘉信
3E	李招洋	阮元健
4A	朱佩瑩	
4B	黃志賢	
4C	廖偉麟	
4D	繆秀慧	
5A	曾世豪	
5B	任建卿	
5C	陳彥達	
5D	麥翠瑩	
6A	曹詠嫻	
6B	湯逸嫻	
6C	吳偉倫	
6D	陳少波	



1B 方美萍 胡燕珊
1C 陳景源 朱建明
1D 周志聰 杜偉迪
1E 張潔玉 Holroyd Caroline

開學後一個月的感受

陳凱暉 (1103)

開學後一個月了，我覺得十分快樂。
學校裡的老師非常友善，而且校內有許多不同種類的課外活動，例如有健身學會、機械人學會、中國茶學會、童軍、交通安全隊和紅十字會等。班裡的同學都非常友善，在我有不懂做的功課時，他們會教導我。在我需要幫助的時候，他們也會幫助我，而我結交了很多好朋友，令我很快就融入了聖若瑟這個大家庭。在他們需要幫助的時候，我也會幫助他，關係非常友好。

而我最喜歡的地方是小食部，因為.....

連卓霆 (1115)

終於到了開學後一個月了，近日我學到了不同的知識，例如科學、綜合人文學科等等，不過，中文科和數學科的課程內容就較小學深了許多，我要專心上學才能明白老師們在教甚麼。

學校裡的小食部售賣不同種類的食物，例如有我最喜歡的串燒.....

我覺得學校最有趣的地方是生態角，因為那裡有烏龜、蛇、小鳥和其他不同的小動物，所以我加入生態角作義工，去照顧這些小動物，做一些有意義的事。

歐頌謙 (1101)

我升讀中學已一個月了，這所學校有很多設施，和我的小學很不一樣。這所學校有很多不同的特別室，例如實驗室、音樂室、電腦室、視藝室等。令我最難忘的是生態角，因為那裡有龜和其他不同種類的生物，令我大開眼界。小息時，我們可以去生態角探望牠們。

小食部有很多美食，所以每次小息時，我都會馬上跑到小食部購買食物，那裡的食物有很多不同的種類，而且非常美味！

學校令我大開眼界，和我的小學不一樣。

張浩宇 (1121)

開學後一個月了，在聖若瑟英文中學的生活裡，我認識了很多新朋友。這裡有新的教室，新的同學，新的朋友，新的老師，還有新的環境。

老師和同學對我很好，我很快便適應了中一的新環境、新的同學和老師。學校有很多課外活動供我們參加，例如籃球、足球、羽毛球、排球和乒乓球。

學校裡還有生態角，裡面有很多可愛的小動物，例如蛇，老鼠和烏龜。

我很高興能在聖若瑟英文中學開始我的中學生活，期望在中學裡學到更多新知識。

程柏嵐 (1106)

開學後一個月了，我愈來愈適應這學校。在學校裡，我覺得我愈來愈容易結交朋友。學校校園很寬敞，如果和我的小學比較，中學的校園真的很大啊！

學校的老師、同學、校工、社工和書記們都很關心我們。而我最佩服的不是同學，不是老師，而是潘校長，因為他每天早上都會站在門口等待我們回校，又會跟我們打招呼。聽師兄說，校長即使不舒服，早上也會如常站在校門口等待我們。

我希望可以在這所中學開開心心地過六年的中學生活。

家校合一 團結同行 力爭上游 最大進步

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	何浩謙	1106	2206	鍾順東	2106	3104	蔡浚堯	3105	4109	蔡成佳	4108	5108	胡樂南	5125	6125
B	廖子龍	1207	2315	黃凱俊	2221	3219	卓逸	3208	4106	陳家輝	4204	5204	袁伽樸	5225	6224
C	夏展樂	1305	2307	許焯喬	2303	3305	黃子暉	3323	4227	李卓軒	4308	5309	馬澤棋	5322	6321
D	戴俊彥	1421	2425	周智軒	2404	3405	傅啓陽	3406	4325	姜曉維	4424	5422	陳朗軒	5418	6417
E	李俊孝	1520	2517	余文灑	2530	3530	高譽軒	3506	4425						

中秋佳節慶團圓 中小學家校合作永無休

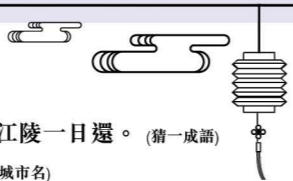
中秋，最早出現於《周禮》。明清時期，中秋節已經成為中國的一大傳統節日。中秋節也是農作物收穫的時節，有民俗學家認為中秋祭月是源於慶祝秋季豐收，同時也會祭拜土地神，是一個感謝神恩的節日，因此屬於豐收節。此外，關於中秋節由來的傳說還有月兔傳說、嫦娥奔月等等。

中秋節的習俗有很多，例如中秋猜燈謎、放天燈、走月亮、吃月餅等等，最好玩的一項要屬猜燈謎，考驗你智慧的時候到了。



謎面 (答案倒置最後一頁)

- 【一】來時不見了三人 (猜一字)
- 【二】總有一天出頭日 (猜一字)
- 【三】鑿壁偷光 (猜人名)
- 【四】朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還。(猜一成語)
- 【五】十五的月亮 (猜一成語)
- 【六】中秋佳節結良緣 (猜一我國城市名)
- 【七】十五月亮照海灘 (猜一成語)



中小學教師交流日



家長講座及家長學堂

上學期舉辦了升中適應及親子溝通紅VAN書法班，場面熱鬧，是一次親子活動良機呢！



水、陸運會

陸上健兒快如飛，水中魚游勇往前！



明愛賣物 積德行善

共籌得款項\$23,619.80，全數捐給香港明愛。



一年一度親子旅行 — 新田STEM VR體驗日



疫情下的聖若瑟

家校並肩，攜手抗疫！



潘校長：

您好，本人是今屆家委會主席兼家長校董林德明，新冠肺炎疫情發至今，由本港封關、實施隔離居家令，以至全球鎖國，各國為減低疫情的傳播性，都紛紛實施「停課政策」，以確保師生的健康。

聖若瑟為了學生們的學習需要，停學不停課。在疫情期間，老師們精心製作網上教學短片，進行實時課堂，解答學生的疑難，並記錄、跟進欠交和缺席的學生，更設立「陽光電話」，由班主任及社工等致電家長，支援和關顧學生的需要。

站在老師崗位上，他們需要協助中六考生進行網上模擬考試、派發成績表、網上解卷等，為應屆中六同學備戰，爭取優異成績。此外，老師們又要回校當值、監考文憑試、跟進各項活動（如比賽及交流團……），並經常開會作出適時停課安排等事宜。為支援初中的學生，學校更安排老師們與家長、學生進行網上講座及選科諮詢會等。

永遠站在教學最前綫的老師們，一方面既要確保專業的教學質素，另一方面又要承受家長及學生的期望，相信增添了不少的壓力。

近月來，家委會陸續收到許多讚揚學校的訊息：我們衷心感謝學校為學生們所做的每項措施，我們感謝各位老師辛勞的付出和努力不懈、我們感謝校內的職工們為確保學校的安全和衛生而堅守崗位。

疫症無情，但人間有情。本人相信聖若瑟大家庭在潘校長的群策群力下，必定能克服重重難關，為復課作最好的安排。

最後，我衷心祝 貴校校務蒸蒸日上，老師們和職員們身體健康，同學們百尺竿頭，更進一步，學習愉快及學有所成。

祝 教安

家委會主席兼家長校董
林德明
二零二零年五月十八日

抗疫小知識 你我都識

問：什麼是2019冠狀病毒病？

答：湖北省武漢市2019年12月起出現病毒性肺炎病例群組個案。根據內地衛生部門的調查，病原體為一種新型冠狀病毒。根據內地衛生部門提供的資料，個案的病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難。其中部分患者病情嚴重。年齡較大或有慢性疾病患者，有較大機會出現嚴重情況。經呼吸道飛沫傳播是主要的傳播途徑，亦可通過接觸傳播。現時對潛伏期的估計大多是1到14天，最常見的是5天左右。現時沒有預防這傳染病的疫苗。市民必須時刻注意個人衛生，保持雙手清潔。外遊時，不要接觸動物；不要吃野味；以及避免到濕貨市場、活家禽市場或農場。如果回港後發燒或者有其他病徵，應戴上外科口罩，並馬上求醫，告訴醫生最近曾到訪的地方。

問：怎樣做才好？

答：你可以依照衛生防護中心的健康指引做。

第一，減少外出及社交活動，並盡量與他人保持適當的社交距離。避免所有非必要的外遊計劃。如果不可避免前往香港以外國家/地區，應戴上外科口罩，回港後亦應繼續佩戴14天。前往出現2019冠狀病毒病病毒活躍社區傳播的國家/地區，應避免與發燒或有呼吸道病徵的人士有密切接觸。如果不可避免與他們接觸，應戴上外科口罩，並繼續佩戴直至回港後14天。如果從外地回港後，若出現發燒或其他病徵，應立即求診，主動告訴醫生最近曾到訪的地方及有否接觸動物；並佩戴外科口罩，以防傳染他人。

第二，避免接觸動物（包括野味）、禽鳥或其糞便。避免到濕貨街市、活家禽市場或農場。切勿進食野味及光顧有提供野味的食肆。

第三，保持良好的個人衛生。病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要。在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴外科口罩。正確佩戴外科口罩十分重要，包括在佩戴口罩前及脫下口罩後保持手部衛生。避免觸摸眼睛、口和鼻。經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；進食前；如廁後；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙弄乾。雙手洗乾淨後，不要再直接觸摸水龍頭（例如先用抹手紙包裹著水龍頭，才把水龍頭關上）。如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。如廁時亦要注重衛生，先將廁板蓋上才沖廁水，以免散播病菌。

第四，當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，並盡早向醫生求診。一般而言，一般市民並不建議於社區中使用N95呼吸器，因為正確佩戴或卸除N95呼吸器需接受特別訓練，若使用不當，反而會因為保護不足和污染而增加感染風險。如身體不適，避免前往人多擠逼、空氣流通情況欠佳的公眾地方。

第五，保持良好的環境衛生，確保室內空氣流通。最少每星期徹底清潔家居一次，可使用1比99稀釋家用漂白水（以10毫升5.25%次氯酸鈉家用漂白水混和於990毫升清水內）清洗非金屬表面，待15至30分鐘後，再用清水清洗。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。當物品表面或地面被呼吸道分泌物、嘔吐物或排泄物污染時，應先用吸力強的即棄抹巾清除可見的污垢，然後再用適當的消毒劑清潔消毒受污染及其附近地方，非金屬表面可使用1比49稀釋家用漂白水（以10毫升含5.25%次氯酸鈉漂白水混和於490毫升清水內）作清潔消毒，待15至30分鐘後，用水清洗並抹乾。金屬表面則可用70%火酒清潔消毒。妥善保養排水渠管和定期（約每星期一次）把約半公升的清水注入每一排水口（U型隔氣口），以確保環境衛生。所有地台排水口在不使用時應蓋好。

最後，一定要保持健康生活模式，增強身體抵抗力及實踐健康生活，包括均衡飲食、恆常運動及充足休息。不要吸煙及避免飲酒。

如果想知更多詳情請參閱衛生防護中心網站：

<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>



家長如何與孩子溝通技巧

溝通沒有秘訣，父母必須根據自己孩子的特點，創造自己的溝通方式。比如，一位母親的兒子個性內向，沉默寡言，一般的方法難以獲得有效的溝通。於是，這位母親根據兒子喜歡聽音樂、寫作和閱讀的特點，經常與兒子一起到書店去，在那裡聽兒子向她講述故事和書里的人物，以此了解他的想法和感受；她還和兒子一起聽音樂、做兒子作品的第一個讀者，不斷進行鼓勵。她的兒子最終慢慢地活躍開朗了起來。可見，成功的親子溝通沒有什麼秘訣，只要你是有心人，就能找到適合自己孩子的溝通方式。

與孩子溝通需要談自己的意見，但更需要耐心地傾聽孩子的想法。傾聽意味著避免打斷孩子的話、集中精力於交流的過程。為了便於做到這一點，溝通最好在安靜的地方進行，排除可能使人分心的干擾。如果你正忙於做晚飯或看喜歡的電視節目，要做到認真傾聽是困難的。做一個耐心的傾聽者能使你了解孩子的問題和觀點，有助於澄清事實，避免對孩子的誤解。經常傾聽孩子的聲音，你會發現，儘管你沒有對孩子提出許多要求和建議，你的孩子卻更多地向你提出問題。這是因為，善於傾聽的父母才有可能成為孩子的知心朋友。

與孩子溝通需要有恰當的機會。青少年不喜歡預約的談話。你想談的時候，他們可能沒有興趣；只有他們想談的時候，溝通才有可能順利進行。有些父母可能喜歡在晚飯桌上或睡前時間與孩子談話，有些父母則常常利用一起散步或郊遊的時間與孩子交流。不管選擇什麼時間，我們都要知道，最佳的溝通常常是在共同的活動中進行的。切忌不要總是試圖在臨時想起的、不固定的時間與孩子進行溝通，那樣做的結果只能是失敗。

父母與孩子之間往往在觀念和意見上存在差異。比如，父母認為孩子應該在晚上9點以前回家，而進入青春期的孩子則認為自己已經長大了，可以晚一點回來。如果不能有效地處理這種差異，溝通就難免失敗。父母應當認識到，這些差異實際上為我們提供了重要的機會，以便重新思考原有的教養方式和限制措施，與孩子一起商議和制定新的制度，從而幫助孩子發展有用的社會技能。由於青少年對事物的認識辨別能力以及考慮各種可能性或觀點的能力不斷增強，這種商議是可能的、也是有益的。如果相互間的差異比較大，一時難以協調，父母也不必著急上火，最好平靜而堅定地告訴孩子你對他的關心和期望，耐心地進行解釋，從而使差異限定在一定範圍內，而不至於演變成一場衝突。

對孩子言行的反應過於激烈往往導致爭吵，使交談無法繼續。為了使交談保持友好的氣氛，父母絕對不要帶著焦慮和情緒與孩子交談；同時，為了體現尊重，避免引起反感，父母在提問題時，最好以商量的、平和的語氣進行，如「你這樣做是怎麼想的？」、「讓我們談談好嗎？」

父母要努力成為孩子願意傾吐秘密的對象，成為對孩子的事情感興趣的人。只有這樣，孩子才樂意向他們敞開心靈。比如，你的孩子告訴你，晚上他和夥伴們一起去抓蜜蜂了，如果你表現的很吃驚且激動，或對事情的結果根本不感興趣，孩子以後就不會再對你說什麼了。父母要認識到，孩子最希望得到父母的肯定、鼓勵和獎賞。如果孩子和父母談話時受到批評，他會感到自己的坦率得到的不是獎勵而是懲罰，這將傷害他繼續與父母直接交流的積極性。

原文網址：<https://kknews.cc/baby/4vzqkqkq.html> 2017/12/03

新一屆家長校董及家教會選舉

☑ 2020年10月份第五屆法團校董會家長校董選舉

☑ 2020年11月份第二十六屆家長教師會執委會改選大會

各位有興趣參加的家長請填妥以下資料，並

- ▶ 電郵contact@sjacs.edu.hk 或
- ▶ 傳真2325 2358

至中學部 (任建卿主任)

本人欲參加

第五屆法團校董會家長校董選舉

第二十六屆家長教師會執委會改選大會

個人資料：(家長姓名、就讀本校學生姓名及學號)

家長姓名

就讀本校學生姓名及學號

聯絡電話：

家長教師會第二十五屆執行委員

主席：林德明先生 (中學家長)

副主席：辛志恆先生 (小學家長)

秘書：翁洛興先生 (中學家長)

財務：陳凱輝先生 (小學家長)

稽核：黃君義先生 (小學家長)

聯誼：余忠評先生 (小學家長)

福利：唐頌儀女士 (中學家長)

總務：陳智偉先生 (小學家長)

家長委員：謝易珈女士 (中學家長)、莊麗茗女士 (中學家長)、
吳佩珊女士 (小學家長)

老師委員：(中學部) 林君謙副校長、余藹盈副校長、
任建卿主任、梁慧儀老師、朱佩瑩老師
(小學部) 吳錦庭副校長、陳志坤主任、譚正君主任、
吳詠妍主任、葉慧玲主任

顧問：儲富有校監、潘永強校長 (中學部)、
郭芸校長 (小學部)

家長發展委員會(中學部)

任建卿主任(主席) 鍾蘭絲主任
黃裕安老師 林德明先生(家教會家長委員)

地址：九龍新清水灣道46號
電話：3752 4500 傳真：2325 2358
電郵：contact@sjacs.edu.hk