



主席的話



校長、老師、家長和同學

大家好！

本人承蒙各位支持和信任，很榮幸能連任當選第二十六屆家長教師會主席，先感謝上屆學校、家教會委員及家長義工的無私奉獻，鼎力支持使家教會活動能順利運作，達到「家校合一」的橋樑。

2020年是充滿挑戰的一年，因COVID-19在全球肆虐擴散，大家生活都改變了不少。家教會大部份活動無奈要取消，因此往年的聖誕聯歡會，新春團拜，水運會，陸運會都沒有舉行，幸好我們中學有以網上進行家長工作坊，在專業社工安排下，對在疫情下的家長及學生們進行情緒輔導。此外，中三班分享會及一些家長工作坊等都讓家長們獲益良多。

在學習方面，因學校活動大都以Zoom形式進行，老師和同學都要適應學習這個模式，幸好學校亦不時諮詢家教會，學生在學習上有否遇到困難，並作出即時反映及跟進！

在防疫措施上，家教會亦不時提出意見，為校方提供抗疫資訊，支援有需要的同學，希望學生能適應學校生活，繼續學業。

最後祝願家教會每位委員義工能共同努力，推動家校合作，建設優質美好「聖若瑟大家庭」！並祝大家生活愉快，身體健康，疫情早日消退！

主佑各位！

第二十六屆家長教師會主席

林德明

校長的話



各位親愛的家長：

過去兩年是極具挑戰及難忘的，全球經歷一場世紀疫症。在疫情下的這一年，全港學校為了讓學生「停課不停學」，只能以視像方式進行課堂，全日上課或面授課堂都因而受到影響，大部分學生須留家學習，又或是只能半天上課。

學校自去年開始為家長及學生提供多方面的支援，包括：

1. 推展校本訓輔課程計劃，與學生共渡疫情，透過電話或視像形式等為同學發放關懷及愛心，如陽光電話、各級視像情緒輔導支援及中六級視像打氣環節。疫情下發展優質的網上學習課程，早上在家建立常規的學習生活；下午則會為有需要的學生提供增潤及支援課程，全方位照顧學生的學習需要，並協助家長及學生減輕學習壓力。
2. 透過網上學習支援，促進學生於家中學習。今年中一級全面推行自攜裝置(BYOD)計劃，為全校學生申請關愛基金自攜電腦全費及半費資助計劃、申請平板電腦借用安排等。家長亦透過到校及電話查詢，獲得全面的技術支援。
3. 學校及家長教師會配合學校六年一貫的「關愛」主題，通過聯繫社區各個不同機構，獲得防疫物資，派發予有需要的學生外，亦積極參與學校防疫設施試驗計劃，在課室設置防疫系統，加強校園環境的清潔。

在疫情影響下，相信大家都上了寶貴的一課，我們要知道，凡事都不是理所當然，學生們要懂得感恩和珍惜，日後要好好珍惜學習和享受校園的生活，而學校亦在今年推展不同的改善項目，例如透過優化禮堂設施及課室設備（例如：安裝電子白板及更新電腦）等，發展優質的課程，並優化校園環境。

各位親愛的家長及學生們，我們不要過份憂慮，疫情總會過去，總有一天會恢復正常的學習生活！在新的一年，讓我們都懷著感恩的心，共同為St. Jo，建立一個充滿愛的學習環境及健康校園！

「你們甚麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種思想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。」

(斐理伯書4:6-7)

潘永強校長

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。

天主教核心價值



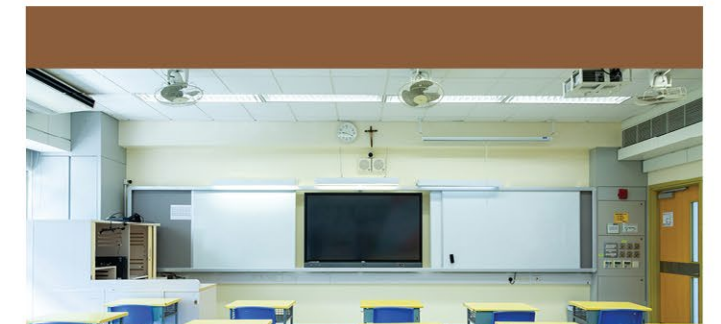
透過網上會議進行迎新活動

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



學校工程

為進一步加強電子學習，一月份開始於課室裝置電子顯示屏，同時禮堂亦進行翻新工程，以讓學生有更舒適學習環境。



教育局局長訪校參觀



校慶日及中六惜別會



中六學生惜別會



今年的校慶日活動為網上直播

聖若瑟英文中學
65周年校慶
暨
主保瞻禮祈禱禮儀



小學部訪校參觀及學校推廣活動



中六畢業禮

由於疫情關係，2020年中六的畢業禮延至九月份才進行，但也無損各人的熱情及掩不了住喜悅的心情。



中秋佳節慶團圓 中小學家校合作歡聚共賀佳節



燈謎起源於春秋戰國時期。根據《武林舊事·燈品》記載，它是一種富有譏諷、規戒、詼諧、笑謔的文藝遊戲。

而謎語掛在燈下，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。我們來一起猜猜：

謎面(答案倒置最後一頁)

- 公而忘私(猜一字)
- 太陽王(猜一字)
- 二人同日去看花，百友相逢共一家，禾火二人相對坐，夕陽橋下一對瓜。(猜四字)
- 泰山騰空(宋朝人名)
- 松竹梅都不要(猜地名)



家校合一 最大進步 團結同行 力爭上游

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	陳凱暉 1103 2103	羅子現 2108 3110	馮志威 3106 4108	黎子揚 4119 5118	張朝鏗 5106 6106
B	張藝駿 1202 2105	李子洪 2212 3213	胡灝晉 3221 4328	陳逸然 4206 5206	洪智浩 5216 6217
C	戴景朗 1320 2523	廖子龍 2315 3316	鄧榮基 3325 4232	林諾賢 4326 5310	張家祿 5321 6302
D	呂柏滔 1419 2419	戴俊彥 2425 3423	金俊熙 3409 4306	彭嘉濤 4414 5421	林東翰 5424 6410
E	熊倬楓 1507 2509	張家餘 2502 3502	盧子諾 3514 4312		



家校合作共同抗疫行動

得中三級學生蔡爾晉家長的協助，參與Rainbow 83環保機捐贈計劃，獲機構送贈吸塵機。



上學期在疫情下舉辦了網上視像家長活動：

家長講座

「幫助孩子適應中學生活家長講座」

「疫中有序」家長工作坊

聖若瑟英文中學
童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心

幫助孩子適應中學生活

陳定邦先生 BON SIR
駐校社工

聖若瑟英文中學
童軍知友社

疫中有序： 如何面對子女的「非常」生活

駐校社工：廖志文先生

家長錦囊

給予同理心
「看來你身體出現了毛病，我擔心你個情況持續下去，對你唔好。」
「我見到你之前身體好的時候可以參加不同活動，現在你需要時間休息，未必可參與各種活動，可能會好悶。」
「同時，請假有機會令到學校擔心你學習進度跟不上，有機會要補做功課及留堂。」
邀請兒子一齊思考
解決方法
「不如我同你繼續方法改善下身體狀況或是聯絡功課進度，冇需要擔心。」

溝通的冰山

行為
應對方式/姿態
感受
對感受的感受
期望
溝通

你對孩子有什麼期望？
你對自己的感受有什麼感受？
你對這事有什麼感受？
你對這事有什麼感受？
你對這事有什麼感受？

「學生心聲」— 疫情下的聖若瑟

鄭智朗 (1503)

因疫情關係，在開學後，我們一直需要上網課。疫情開始慢慢變好，我們終於能回校上課。

在學校門口，看著陌生的地方和面孔，我感到有點緊張。踏進了門口，校長正站在體溫檢查器身旁，熱烈地歡迎同學，校長的親切，令我沒有那麼緊張。進了班房，老師還未到，我找到自己的坐位，坐了下來，我看著同學們，一張張陌生的臉孔，有些人在聊天、有些人在看書……每個人都在做各自的事，而我則靜靜地坐在自己的坐位，我開始感到孤單。

到了小息，坐我旁邊的同學竟找我聊天，在開頭，我因為不熟悉對方，在和他聊天時，說話很小聲。但之後，我發現原來我們有很多共同話題，我開始沒那麼害羞，之後也有很多同學在一起。

在這一天，我們終於不是在螢幕上看到對方，我在這間學校也慢慢地結交新朋友，每天上學，校長就會歡迎我們。同學老師也很友善，我會珍惜著回校上課的日子，珍惜著這美好的時光。



呂健希 (1517)

在疫情下，所有學校都不得使用網課繼續教學，而今天，我們透過學校通告告知我們終於可以以面授課教學，聽到這個消息後，我感到很興奮。

回校後，同學們仍然喋喋不休，實在是太久沒有「面對面」聊天了，我們一見面就聊個不停。

同學們的外表也有不同，有的長高了，有些感覺變成熟了，但這些並沒有影響到我們的友誼。

我希望香港能盡快恢復原狀，能夠像平常一樣，網課時，我真的很擔心，但我相信，疫情必能結束。

吳宇博 (1519)

在這來勢洶洶的疫情下，聖若瑟被迫停課。所有學生都需要上網上課堂。

在疫情的打擊下，聖若瑟變得格外冷清，從原本十分熱鬧的學校變成空無一人的地方。我時常回想著過去的校園的各種開心往事，小息時，和朋友一起玩樂，談天，想也想不到現在居然會變得如此冷清，這時我的淚水不爭氣地流了出來，儘管現在可以斷斷續續地上課，但也已經不及往時那麼開心。希望這疫情可以盡快結束，還學生們一個健康快樂的校園生活，也還社會一個安寧，不必過著與病毒一起的生活。



丁泓俊 (1522)

今天是復課的第一天，即使確診人數急增，亦無阻教育局這個冒險的決定。

在校門外，整個校園也顯得死氣沉沉，同學和老師面有難色，加上天氣不似預期，雷雨交加，更為這次復課蒙上了一層陰影。

聖若瑟的校長和老師早就在校內迎接我們，校長那和藹可親的笑容，為校園增添不少生氣。

不過校方的防疫措施做得非常良好，校方亦提供了許多消毒產品給學生使用，使我們可以得到最好的保護，但是，有同學卻無視社交距離，一邊食一邊聊天，幸好有同學提醒他們，才沒有釀成大禍。

經過一天的復課，我也感受到了我對學校的歸屬感，我亦希望疫情儘快過去。



陳紀程 (4301)

在人們期待二零二零年來臨的喜悅之時，卻也迎來了一個來源於野生動物的惡魔—新型冠狀病毒。

這個惡魔闖入人們的生活，打亂了人們的生活節奏，它讓走親訪友的步伐停了；它讓海外旅行的步伐停了；它讓熙熙攘攘的人群散開了；它亦帶走了歡聲笑語，帶走了熱熱鬧鬧；並為我們帶來了恐懼。它使人們戴上了口罩。待在家裡，它使大街上幾乎空無一人。因為它，各大中小學都一而再，再而三的延遲開學。

但是疫情的出現並不能阻止我們學習的腳步，停學不停課，學校開始轉用網上授課的方式教學，於是老師們變成了主播，我們變成了粉絲，授課的講台變成了電腦鏡頭，坐在教室裡變成了坐在電腦螢幕前。

幸好，在六月我們逐步恢復了面授課堂，但不知道是不是每個人都需要佩戴口罩呢？本來充滿生機的聖若瑟，在疫情下變成了死氣沉沉的聖若瑟。平時熱熱鬧鬧的課室亦變成了冷冷清清的，整間學校好像變得毫不生氣的。自己的心情亦因此變得低落。

最後希望疫情盡快結束，使人們回復正常的生活節奏，不再受疫情影響。再次為學校帶來歡聲笑語、熱熱鬧鬧的氣氛，使聖若瑟這個大家庭再次充滿生機。

鄧卓熙 (4322)

今天是假期後的第一個返校日，也是經歷完多次令人發慌的網課後第一個返校日。從暑假開始時開始算，我們已經有差不多四個多月沒回校了。在疫情的影響下很多學校都被迫網上授課。在持續了一段長時間的網課後，教育局終於宣佈可以局部回校上課。在到達學校時，眼前的景象跟疫情前的景象截然不同。

進入學校後，首先映入眼簾的是空無一人的籃球場。在疫情前，籃球場是全校最熱鬧的地方，每天的小息、放學後，都有一大群的學生在這裡玩樂，發洩著上課時的苦悶。可是現在因疫情的關係，籃球場被學校封閉了，以往人聲鼎沸的球場變得冷冷清清、空無一人。而平常集會的操場也是相似的景況，不單是周邊連石柱上也長滿了雜草藤蔓，跟荒廢了似的。很難想像以前這是集會的地方。四週都充斥著蕭條的氛圍。

小息過後，看到有不少同學因疲累而倒下了，其他有的忙著完成近乎沒動過的暑期功課，有的在說著猥瑣的黃色笑話，有的在溫習著網課時要求我們影印的筆記。各人都忙著，跟疫情前不同是眼神裡多了一份惆悵，疲累。

走到樓下，看到一批學弟還沒下課，正在專心致致地聽著老師授課，了解更多在網課時不清楚的東西，看著他們眼神中的衝勁和本子上密密麻麻的筆記，讓我回憶起在疫情前的我們也如此般努力，現在只有少部份同學能堅持著那種奮勇向上的學習精神了。

當聽到放學鐘聲後，同學們不如以往一窩蜂地衝出課室，而是跟隨著防疫指引，井然有序地離開，直至走出校園後。才會稍稍親近一些。看著聖若瑟在疫情下的改變，我感嘆在疫情下很多事都不如疫情前了，不論是冷清的環境還是同學們的求學精神。

黃嘉希 (4325)

隨著最近疫情的確診人數逐漸緩和，教育局宣佈恢復面授課堂，意味著我終於可以回學校上課，變回一個正常回學校上課的學生。

我期待了這天很久，因為在網上課堂實在是太沉悶，看老師和同學的樣子都是隔著一個屏幕，使我更加懷念上學的日子。

面授課堂的日子終於來了，我最期待的日子終於來臨了。但當我回到學校時，我發現所有同學的笑臉都被口罩掩蓋，我更加掛念疫情前上學的日子，大家每天在學校有說有笑，放學後又一起去吃下午飯。可是，現在有「限聚令」的束縛，使我們放學後就要各散東西。

突然，第四波疫情又來勢洶洶，教育局亦宣佈重回網上課堂，令我與我懷念的上學生活又遠一大步了。

最後，我衷心希望疫情早日結束。



黃珏僖 (4327)

在疫境下的聖若瑟，發生了許多變化，比疫情之前的樣貌更加不一樣，以下我會從兩方面描述聖若瑟在疫境下的境況。

在疫情剛在香港爆發時，眾人都人心惶惶，教育局也宣佈全港停課，但當時聖若瑟的防疫政策還沒完善。

在學習方面，當時的老師並不熟悉使用在網上直播的形式，為學生進行課堂，只好以影片的形式進行教學，因而學生的成績逐漸下滑，幸好當時學校有位老師懂得使用網上直播程式，讓學生在安全的情況下上網課。

而在學校的樣貌方面，當時學校有很多遊樂設施被封蔽，其中在疫情之前最熱鬧的足球機亦被校工收起來，讓初中生失去與其他同學一起遊玩足球機的機會，而且同學對學校的歸屬感亦受影響。

由以上的描述可見，疫境下的聖若瑟比疫情前的安靜許多，對同學和老師的影響深遠，我希望聖若瑟能順利跨過疫境，回復疫情前的樣貌。

余國維 (4331)

面對疫情肆虐，各行各業都受到影響，而我們的「家」—聖若瑟也產生了很大的變化。

復課後第一次踏進學校正門的一刻，彷彿有一陣陣寒風打在我的臉上，我被當前的景象嚇了一跳。回校後，首先要把體溫紀錄表從書包裡拿出來，然後讓老師過目；然後，從當值老師手上接過酒精搓手液消毒雙手，再量度身體溫度方可進入校園。

面對疫境下，同學們上課的心情比以前帶點鬆散，在小息時還會跟三五成群圍在一起談天，說說自己的近況，有時更因為過於投入而忘記要上堂，鐘聲響過後才回到座位上，場面一片狼藉。或許同學們已有整整一年沒見面，大家可能會有點不習慣現在學習的模式，又或許同學們依然嚮往停課的生活，因此導致成績一落千丈。

無論如何，在疫情下，「聖若瑟」的同學都必需共渡難關，盡快適應新的學習模式，從而跟上進度。



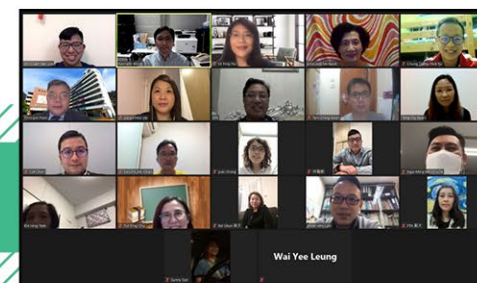
法團校董會選舉

聖若瑟英文中學法團校董會「第五屆家長校董選舉」結果

2020-2022第五屆法團校董會家長校董代表

家長校董：林德明先生

替代校董：翁洛興先生



新一屆家教會選舉

多謝各位家長參與及支持第二十六屆家長教師會執行委員選舉，現公布獲選結果如下。

在第一次會議商議後，各人分工如下：

家長教師會第二十六屆執行委員

- 主席：林德明先生 (中學家長)
- 副主席：陳凱輝先生 (小學家長)
- 秘書：翁洛興先生 (中學家長)
- 財務：余忠諍先生 (中學家長)
- 稽核：黃君義先生 (小學家長)
- 聯誼：唐頌儀女士 (中學家長)
- 福利：岑詠雯女士 (小學家長)
- 總務：辛志恆先生 (中學家長)
- 家長委員：林雲麒先生 (小學家長)
倪銘健先生 (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、吳錦庭副校長、陳志坤主任、譚正君主任、鄧曉筠主任、葉慧玲主任

		得票
小學組		
P1	林雲麒先生	350
P4	倪銘健先生	296
P6	黃君義先生	243
P8	余忠諍先生	281
P9	Ms Shun Wing Man Roi	312
P10	陳凱輝先生	229
中學組		
S2	辛志恆先生	289
S4	翁洛興先生	294
S5	唐頌儀女士	228
S6	林德明先生	402
S8	莊麗茗女士	230

親子溝通的技巧 (節錄自明報)

父母與孩子的親子關係是否良好，首重在親子溝通的技巧，良好的親子溝通可以讓家庭和諧、提升生活品質，也會使父母在教養子女上變得輕鬆許多，尤其近年來，許多親子衝突的結果，造成了許多遺憾，更證明了親子溝通的重要性。

下列八大項親子溝通的技巧以供參考：

- 1. 覺知：**父母親必須要隨時注意孩子的面目表情、行為舉止，這樣才能瞭解孩子的生理與心理狀態，進而能主動的與子女交談，產生溝通的動機，也才能適時的給予輔導與協助。
- 2. 傾聽：**當孩子想要表達自己的看法，或吐露自己的感受時，父母應該要讓孩子覺得父母是很「全神貫注」地在注意聽你的想法與感覺，就算身邊有事情也應該放下，眼神的接觸是溝通不可或缺的要件之一，適時的給予回應或支持，會讓彼此的關係更為接近。
- 3. 關注：**縱使父母親本身太忙，關心的話語與眼神還是不可或缺的，如：「小明這次的考的很好，爸爸很高興」；或是偶而身體動作的接納（如擁抱、摸摸頭），以縮短彼此之間的距離。
- 4. 同理心：**父母親不要一味地用自己的角度來思考孩子的問題，有時候站在孩子的立場來思考，會讓彼此的感覺更為接近，也才能進入孩子的內心世界，體會孩子的喜怒哀樂，「將心比心」是最好的形容詞。
- 5. 主動的鼓勵與開口：**不要因為孩子做錯事才開口罵他，更應該做的是，主動發現孩子的優點，多給孩子鼓勵，根據研究顯示，獎勵比懲罰來的有效，而且可以使親子關係更為融洽，就算孩子做錯事，也應該讚賞孩子做事的努力，再就事論事，這樣比較像是在給孩子意見或建議。
- 6. 注意語氣與聲調：不要老是用責備的口吻說：**「不要這樣……」、「你是怎麼做的」、「怎麼會……」，多使用和善、建議的語氣說「你能說說看……?」、「你的想法是……?」，這樣有助於溝通的氣氛，也讓溝通變得更能令人接受。
- 7. 「我訊」的應用：**「我訊」包含三個因素，行為 — 當你……、感受 — 我覺得……、後果 — 因為……，如：「當你很晚回家的時候，我真的很擔心，因為怕你在外面出事」，這樣可以讓孩子瞭解他的行為，會造成什麼傷害或後果，儘量表達自己的情緒，切忌責罵或處罰。
- 8. 衝突的解決：**親子難免會發生衝突，這時候不要拿出父母的權威，要求孩子要聽自己的，讓孩子說出自己的理由，並且用與孩子商量解決事情的態度，針對問題，與孩子一起思考一個兩全其美的辦法，這樣不僅可以和平的解決問題，更可以培養親子間的良好關係。

聖若瑟英文中小學家長發展委員會 (中學部)

任建卿主任(主席)、鍾蘭絲主任、
黃裕安老師、唐頌儀女士(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：ptasjacs@gmail.com

