



## 校監兼舍監

# 林仲偉神父的話

親愛的家長：

我們寄宿部已重開差不多一年了，我們得到了非常正面和鼓舞的成果。讓我們一起感謝上主的眷顧，帶領和祝福。

學年開始的時候，我們為寄宿生訂定了三個目標：

- (一) 學習讀書：可能這是我們香工比較弱的地方。
- (二) 學習做人：如何與人和諧交往，互相幫助。
- (三) 學習耶穌基督永生的路：認識耶穌和他的福音。

就這三個目標，在這一年的培訓中，我們可以告訴大家，宿生們有非常大的進步，十分好的表現。

寄宿部真的是一個極佳的平台，協助學生成長。他們由像脫疆的野馬，不知天高地厚，沒有紀律，不易馴服；現在經過十個月的陪伴和訓練，我們以會祖聖鮑思高的教育法：理智、宗教和仁愛來改正、熏陶和提升學生的品格和情操。現在他們可以靜靜地，專注地溫習，聽從導師的提點和要求；可以大家和洽相處，並開始對耶穌，對聖母有一份敬意。

這一切都是上主的祝福。就以學業成績為例，中一全級首五名，其中四名是寄宿生；中一最佳進步首三名也是寄宿生；另外，中一、二、三各級，我們宿生分佈於六個班級，其中四個班級第一名亦是寄宿生。我們說，學業成績並不代表一切，但肯定是一個很好的指標，顯示他們在自制能力、責任感各方面的進步。他們由「打機一族」變成可以坐下來溫習，真的難能可貴。

下學年我們將會有更多的宿生，預計會用盡 60 個宿位，將會非常熱鬧和富挑戰性。我們

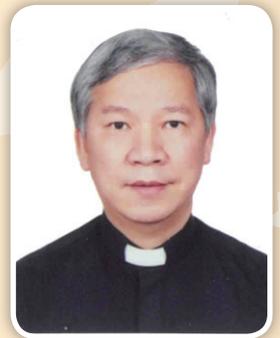
一群充滿熱誠、愛心和經驗的導師，將會全力以赴。我們十分盼望，家長教師會能夠有家長可以協助我們晚間功課督導的工作，我們將感激不盡。詳情可與本人聯絡。

天主交給我們的學生，我們會珍而重之，使他們健康、快樂和充實地成長。

祝各位家長

身心安康、家庭和諧，子女不斷進步。

時常為你們祈禱



校監兼舍監林仲偉神父

# 我的寄宿生活

## 學生篇

過了大考，這個學年亦完結了，而我亦渡過了一個學年的寄宿生活。回想當初寄宿的第一天，看見一班呆頭呆腦的同學，從互不相識，到現在大家彼此成了好朋友。在這段期間，我以往不良的生活習慣，竟因宿舍有規律的生活安排而改變。以前我在活在電子世界裡，往往忽略了身邊的朋友、家人及自己的學業。寄宿生活令我開始重新學習與人相處，如何對父母感恩報恩，更令我與爸媽的關係大大改善；而我亦以我的學業成績，來回報相親，這亦證明父母讓我寄宿是一個明智的決定。我已經不捨得放棄寄宿生活了，更加感謝舍監對我（們）的善誘及付出，我急著暑假早日結束，重投這大愛家庭。

譚俊豪

屈指一算，在宿舍已經寄宿了八個月了，腦海中仍然不時浮現在宿舍的喜樂和傷感。當初宿舍只是我的避難所，一個可以遠離我媽媽的地方，一個可以再聽不到母親嘮嘮叨叨的地方。但害羞沉默的我，在宿舍裡卻又要面對另一個困局，就是我與人相處及溝通的弱點。我不懂得如何與其他宿生打開話題，亦只好擺出一個冷漠的咀臉，省卻了對話的空間。

漸漸我感到納悶，當自由時間，我總是呆在自己的房間中，每當大廳傳來一陣騷動聲響，我不禁探頭外看，巴不得騷動之聲夾雜了我的叫囂。

日子日復日的過了，每天的工作和活動，都在複製中，但我的內心世界卻起了莫名的變化。當我被委任為房長後，我硬著頭皮，厚起面皮，跟我的房友溝通，更大膽地在宿舍與房友追逐嬉戲。這是我嗎？我的害羞被誰偷了？

夜闌人靜時，我開始記掛著家中的每事每物，更不知怎的在耳邊响起母親的聲音，感覺是多麼親切，多麼……啊！怎的我會這樣？我不是覺得這聲音多厭煩多嘮叨嗎？

我的天啊！何時何刻我不自覺地改變了？對！正因為我的「天」，祂改變了我。每天晨課晚禱中，林神父苦口婆心，教導我們要有孝道，要有感恩之心。最大的恩，就正是父母養育之恩。神父又為宿生定下三個學習目標。1、學讀書。2、學做人與人相處。3 認識天主。

就這樣，我這劣根就被潛移默化，被神父的一言一語開始淨化；但我這劣根實在蒂固根深，現在仍有些時候在言語間傷了母親的心，這是我要繼續努力去改善的。

此外，我竟然在宿舍賺到一班朋友，其中有幾個更成為我傾訴心事的知心友。我做夢也想不到，一個害羞小子竟衝破自我，建立了一個朋友網絡。我這少少的成就，亦是在寄宿生活中獲得的。如果問我為什麼要寄宿？我現在的答案是在宿舍除學讀書，學做人，認識天主外，就是要向神父，校長及對宿舍有恩的人及對我有恩的人報恩。

徐翰文

## 家長篇

時光飛逝，不經不覺做了宿生家長差不多一年了。首先，藉此機會讓我衷心感激林神父、余校長、副校長、老師們、宿生導師、離校師兄及各員工，沒有他們的無私奉獻——無論精神、時間和金錢，我深信這班來自五湖四海的「初生之犢」，尤其小兒，不會有今天的良好蛻變。

回想去年，為了小兒的選校問題，真的束手無策！就在這徬徨無助的時候，我祇好時常向在天之慈父及仁慈的聖母求助，不斷禱告，希望小兒能入到一間好的中學。就在去年三月初，偶然在「公教報」的教育版內，看到大字標題寫著「公教學校開設寄宿服務，培育自立能力及健康生活習慣」，細閱後，他的辦學理念竟然與我的不謀而合，這正正就是我所要的。在上主的眷顧下，我終於如願以償，獲派入這間心儀的中學，這簡直是莫大的恩寵！

小兒入讀後，在最初的日子裡，並不喜歡這兒的寄宿生活，因為寄宿的生活太有規律化，飲食作息定

時，不是你要怎樣就怎樣；加上每天祇能有半小時的時間，讓他接觸新的科技——手提電話，這對他來說簡直是……但日子久了，他開始適應了，習慣了，甚至愛上了。

就我觀察所得，行為上，他比以前守規矩，重誠信；品格上，他能辨別好與壞，對或錯；學業上，他是認真了，謹慎了；這些點點滴滴的改變，均令我倆老懷安慰。宿生的生活能改變學生的一切，可以由壞變好，甚或由好變得更好！

最後，再次感謝這群熱愛青年的熱心教育者，祝願他們身體健康，生活愉快，讓鮑聖精神繼續發熱發光！主佑！



宿生家長 Iris Lau

# International Sustainable World Energy Engineering Environment Olympic

## 遇想不到的美國之旅

蔡俊杰, Jackie

去美國？參加國際科技比賽？在我們來說可能是遙不可及的目標，甚至可能是一個幻想。有同學可能心想：「你在說笑嗎？吹牛也別吹太過份，這些機會不屬於我！」

可是，這真是沒有可能的嗎？但正所謂「千里之行，始於足下」，其實做任何事亦不可能一步登天，更不可能不勞而獲。因此，我們要時常裝備好自己，準備好隨時面對挑戰的心態，把握任何機會，事情很多時卻沒有想像中複雜。只要我們能一步一步提升自己，成功自然就在你的前方。機會一到，參與國際科技比賽並不是沒有可能的事，問題就只剩能否堅持下去了！

回想起三月中香港本地賽，我們的目標本是爭取能夠代表香港出席於美國洛杉磯的 Intel 國際賽。後來，卻有意外收穫，我們被獲邀參加於美國休斯頓舉辦的 ISWEEEP (國際可持續發展能源工程環境奧林匹克賽)。香港本地賽究竟是怎麼的一回事？說白了，就是資格賽。30 隊人爭取 Intel 國際賽 (六個名額) 和 ISWEEEP (兩個名額)。當中有六位來自本地大學的教授給於我們評分和評語，令我們了解自己的不足和提升了我們的能力。

很多人幫助了我們，但我們是否能夠完全接收？

我們要在兩個月時間內，不斷提升自己的英語水平和說話技巧；我自知這基本上是不可能的任務。於是乎，黃老師便為我們度身訂造了一份稿，我亦假設裁判會問甚麼類型的問題，然後預先準備答案。準備期間，我們反覆裝卸「閃電快拍」的組件和諳熟台詞，過程辛苦是必然的了，但成功感和滿足感勝於一切。

準備好了一切，究竟實際情況又是如何呢？

坐了接近 17 小時飛機終於到達當地 (休斯頓)，即晚兩位曾於本校任教的老師熱情地招待了我們去吃牛扒。飯後，為了確保電子零件的運作，我們立即把因方便運送而拆卸了的組件重新裝嵌起來。我們沒有被每天只有晚一朝六的休息時間妨礙了工作的進度。

第一，二日是給予我們準備的。

第三日是公眾人士及當地中學生參觀我們的展品。

第四日就是正式評分的日子，總共有十一位評判來檢示我們的作品。

第五日就已經是頒獎典禮了。

問題？困難？不幸都總是不請自來的。我們在香港已經知道組件在運送的途中一定會有碰撞，自然會導致損耗和失靈。所以無論是鏡面，相機，紅外線發射器及閃光燈，我們都準備了後備，以防萬一。但我們萬萬想不到損壞的零件居然是非常堅硬的紅外線接收器。

我們已經立即致電回港尋求黃老師的協助，亦去當地的電子零件店詢問，可惜都是徒勞無功。我突然心血來潮，零件既然已經壞了，不如置諸死地而後生。於是我把零件拆散再逐一連接，發現原來是電線接觸問題。最後比賽亦順利進行，十分榮幸能夠獲得銅獎。

最後能完成比賽，實在有幸運的因素。可是如果我們在事前沒有一點準備，沒有預備好講稿，就算「閃電快拍」可以運作，也不可能在一眾外國人面前介紹我們的作品，又怎可能得到一丁點的成績呢？今次能衝出香港，並能在國際賽事中得到獎項，證明我們是有能力的，亦希望能以此次經驗與各位同學同勉！



# 親子旅行

2013年3月10日

印洲塘、荔枝窩、鴨洲、吉澳風味海鮮宴一天遊

大家好！本人（吳美蘭）是家長理事，會長打電話嚟叫我寫旅行的感想，平時字都唔寫多一個，真係有啲考起我啦！不過對於今次選擇遊船河方式，在海上自由自在往來，真的很舒服。同時亦令我明白舉辦一次活動，實有賴校方、家長、學生共同努力才得以成功。若大家不給予支持，下年度相信再想與大家聚會便有困難囉。希望來年親子旅行同其他活動都可以同大家見面！



荔枝窩特別地區  
Lai Chi Wo Special Area





2013年6月1-2日我參加了由慈幼會舉辦，在長洲慈幼靜修院進行的聯校「生命教育營」活動。除了主題嘉賓林仲偉神父及馮定華神父外，還有黃嘉明副校長（香港鄧鏡波書院）、各校的家長教師會主席、顧問及組員共36人。「生活營」內容包括：電影欣賞、唱歌、分組分享心得等，令各參與者知道要珍惜及重視友誼。當中播放了一段有關於跳舞的影片，我對此部份最有感想。影片講述一位年輕女舞蹈員，因車禍失去一隻手，不能再跳舞，生不如死。有一天，他遇上一個斷腳的男生，大家同樣都是喜歡跳舞的，覺得同病相連。結果因為彼此的影響，他們開始共同生活，互相鼓勵而再次跳舞，還參加多項比賽，奪得優越成績。使我明白，為生活注入動力，能活出美好人生。

莫麥麗珍

# 生命教育營

2013年6月1及2日

我本身沒有宗教信仰，今次是第一次參加有宗教內容的活動，未出發時只抱著想見識多一些的心態，亦希望觀此機會認識多一些友校家長。參與了兩日的宿營活動後，却令我得著良多。記得當中的一個分享環節，以喜、怒、哀、樂分組形式，大家講下各自的有關遭遇，當中除促進了大家的了解外，更明白到要珍惜今天的一切，因為幸福不是必然的。還記得第二日，聽了林神父的分享，令我想起兒子越大，溝通就越難，很多時大家都會有吵鬧；但當林神父說：「我們的子女其實是上主暫託我們照顧的，試想想，您會對別人的子女吵吵鬧鬧嗎？」一聽此話，令我猛然一醒。之後直到現在我與兒子的溝通真的改善，真的很感激能夠加入家教會，令我有機會參與此活動。

林嘉儀



## 舊書買賣

2013年7月16及18日

家教會每年7月都會舉辦初中的舊書買賣活動。每年6月上旬，本會會派發有關舊書買賣活動的通告，同學只要將適用的舊書於指定日期交到圖書館登記便可。本會希望藉此活動能減輕家長們的負擔，同時希望同學及家長們能踴躍支持是項活動，薄盡綿力。



# 舊校服認領

2013年4月10日

本會每年會舉辦兩次舊校服免費認領活動，分別在11月及4月指定日期舉行。學校為支持本會此活動，更將圖書館兼作回收站，同學們可於全年上課日子內，將要捐贈給同學的舊校服送到回收站。本會會加以整理，將一些並不殘舊的校服揀選出來，讓有需要的學生認領。希望同學們能踴躍支持此活動，幫助更多有需要的同學！



# 家長校董選舉

2013年7月18日



# 家長茶聚暨講座

2013年4月27日 親子纖體、運動及營養

十分榮幸可以再次邀請到周碧珠博士到本校演講。周博士以互動形式，提升家長及同學對健康的意識、明白運動及營養與纖體之間的密切關係及如何以健康的方法達致纖體的效果。現在潮流與纖體，因此今次參與的學生和家長都十分踴躍。

原來日常生活中，我們很多時候會攝取過量的卡路里，加上運動不足，真的很容易變成痴肥一族。而周博士透過教導我們看食物標籤去選擇適合的食物及控制攝取卡路里，並指導大家做一些帶氧運動，原來想要有健康又Fit的身體，絕對不是難事！

家教會每年都會舉辦兩次講座，如各位家長有任何提議，包括講者或講題，我們都十分歡迎家長們以電郵通知我們。您的意見，會使大家有更多的得著！



# 義工禾場 - 酸齋

2013年5月18日

義工禾場是一個到黃竹坑東華三院復康院探訪視障老人的親子探訪活動，本校有很多的家長都會抽空參與，有時還會帶同子女一同出席。透過探訪，能令子女了解更多視障老人的生活環境，學懂尊重及照顧有需要人士，而親子之間亦能有更多的溝通話題，促進彼此交流。此活動會於每個月第三個星期六舉行，有興趣參與的家長或同學，可以透過電郵與我們聯絡，我們會有專人回覆及安排。



# 學生投稿

(歡迎各級同學們投稿，可撰寫文章、小說或活動後的心得，字數 500 至 1,000 字，一經刊登，家教會便送出禮品乙份，以示鼓勵。)



編輯委員會

區嘉寧

林嘉儀

吳美蘭

設計及製作

圖文印刷公司

插圖

易耀威

遊戲

林嘉儀

# 數獨考下你

學生姓名：\_\_\_\_\_ 班號：\_\_\_\_\_

	7				2		6	
						8		
3	5				6			4
	4	1	2					
2			7	8	9			5
					1	9	2	
5			4				1	6
		7						
	1		5				6	

## 獎品：

頭獎一名—HK \$ 100 書券一張

二獎二名—HK \$ 60 書券一張

三獎三名—HK \$ 40 書券一張

安慰獎十名—HK \$ 20 書券一張

猜中答案者如超過 16 名，則以抽籤決定獲獎名次，遊戲將於 2013 年 10 月 12 日截止，結果於 10 月尾揭曉。

## 遊戲規則：

- 1) 為免利益衝突，設計遊戲的理事家屬及教職員不得參加。
- 2) 每人每期只限參加一次。
- 3) 填寫答案必須使用會訊附上之參加表格方為有效（影印本無效）。
- 4) 請將參加表格投入本會設於會議室門外的信箱內。

1. 黃志偉老師
2. B M X
3. 岳飛
4. 關門
5. 口裡面
6. 39 天
7. B
8. 波蘿油
9. 藍牙
10. 史泰龍