



保祿六世書院 家長教師會會訊



二零一四至二零一五年度 (第二期)

○ 主席的話

時間過得很快，又與大家在會訊見面，希望大家別來無恙。

過去幾個月，家教會的委員密鑼緊鼓地籌備及推行了數個活動。

今年家教會的委員及家長義工們比以往較忙，因為我們有幸參與一項好有意義的活動——學校45周年校慶開放日。

在45周年學校開放日，本會為學生增設體育設施的美食居籌到的款項有\$3,024，我們已將全數購買了手球、籃球、排球、羽毛球拍、羽毛球及繩子等體育用品，贈與學生。我很高興看到學生們在小息借用這些體育用品，玩得很開心，回想我們籌備及出售時的辛勞也是十分值得啊！另外，家教會負責的家政學會之四個興趣班也已經順利舉辦：

1) 羽毛球鎖匙扣、2) 朱古力曲奇、3) 紅棗糕及 4) 鮮奶燉蛋白。

還有為社區服務的親子活動一家校齊心同送暖及蒸糕活動也在溫馨的氣氛下完成。我要在此感謝各位委員及家長義工們的幫忙，使以下活動能順利進行。

最後，我分享一下家長講座嘉賓陳兆焯校長在「捉緊少年心」裡的精彩話語：

- ▣ 獨立思想 + 有喜好 + 情緒 = 麻煩
- ▣ 混亂 + 沮喪 + 誤解 = 成長
- ▣ 反叛 = 想做大人
- ▣ 做咗功課未？快D食飯！= 咒語（不要常講）
- ▣ 講咒語時，要打游擊戰，不要正面開火。
- ▣ 孩子有情緒時，我們要閃避，讓她靜一靜。

家長要做的事情：

- ▣ 紿孩子儲蓄愉快的經驗
- ▣ 教育 = 明道 + 授業 + 解惑
- ▣ 愛的教育才是最好的教育，幫助她們尋找她們的方向、目標、要走的路。
- ▣ 幫學校營做一個善良的環境。
- ▣ 孩子是上天送來的禮物，要好好珍惜，不要放棄。
- ▣ 正能量 = 活在當下、照顧好自己的身體、多看書、多運動、多溝通（多聽，少說話）
- ▣ 下學期，我們還有很多活動：親子旅行、水果雙周、烹飪比賽、預備父母親節禮物、家長義工聯誼活動。

以上活動能夠順利進行，全賴我們有一班非常熱心的家長義工及家教會的委員，本人在此衷心感謝大家。另外，我們將會在5月23日假學校有蓋操場舉辦BBQ家長義工聯誼活動、除了家長義工外，我們也十分歡迎其他家長攜同因一同參加。

祝大家身體健康、生活愉快！



主席
林慧貞家長



45周年校慶開放日

家長美食居

黃凱珊家長

適逢今年是學校四十五週年校慶紀念，家教會在11月29日開放日當天，舉辦了「PTA美食居」的攤位。回想當日看見各家長委員及義工們，幫忙售賣及提供小食、飲品，包括爆谷、燒賣、曲奇等，感覺就像一個大家庭似的。大家出心出力的目的，就是籌款為學生們添置新的體育用品。這份愛很難憑著筆墨去形容，一切都在心中。此外，家教會亦協助製作了一幅別出心裁的「百家布」贈予學校。同學們在小絨布上繡上對學校的祝賀，再由家長委員作後期加工，縫製成色彩繽紛的「百家布」。開放日當天，不少人為之讚歎，在百家布前留下倩影。



● 美食居深受同學歡迎



● 家長義工們為籌款忙個不停



● 一眾家長感覺就像一個大家庭

● 家教會主席、副主席與
「百家布」合照



校慶有感

珍而重之的「再見」 5A 呂恩儀

我校十一月下旬開放日的光景，瞬間已成為腦海裏影影綽綽的回憶，刻下最深刻的影像，也為我留下在保祿最新穎、最精彩的憶記。

今年適逢建校四十五年，開放日別有一番景象。在校園走着走着，剛踏進有蓋操場，一陣陣爆米花、燒賣、魚丸的香氣隨即向我撲來。家長義工為到訪嘉賓、家長、校友等即場烹飪，對我來說是件新鮮的事，畢竟五年來都未曾在校嘗試過爆米花，未曾見過一大夥校友一邊吃着小食，一邊閒聊。這是窩心的一幕：一眾以往同窗多年的同學眾首一堂，興高采烈的討論以前一起看過的那齣電影、那本書、一起熬過的公開考試，還有數之不盡的趣事……這是件多麼難得的事。這正是「再見」的意義 - 期盼着、渴望着下一次的見面，哪怕是在若干年後，對那個所珍視的你仍然充滿熱情和愛意。看見如此場境，我的眼眶不禁濕潤起來，但願未來回到母校的我也必如此，仍能與我的同學們暢談現在這個傻乎乎的我們。

今年開放日不只給予我如此深刻的體會，五花八門的科目活動都在我心中刻下與別不同的烙印。不論是科學科的實驗活動，還是經濟科的理財活動，都包含了同學和老師不少的心血，體現了師生的團結精神。看見各課室外人流如鯽的情況，我不禁微笑起來：希望所有嘉賓、家長都能見證師生們一直以來付出的成果，好好享受所有的展覽和活動！

今年四十五週年的開放日，我的體驗尤其深刻。我可以在這熟悉的校園裏探索出新穎的一端，感受我校裏校友間、師生間的友共情，更為我來年的告別抹上一層淡淡的哀傷，說一句珍而重之的「再見」。

完美的句號 5A 關婉儀

歡樂聲中迎來保祿六世的45周校慶。隨著歡鬧聲踏進熟悉校園，平時靜謐的校園於當天變得格外熱鬧。「接下來有請各社啦啦隊同學為大家表演。」嘉賓與同學們紛紛聚集於操場觀賞各社成員賣力表演，四社各出其謀、傾力演出為校慶揭開獨一無二序幕。其後，來賓們穿梭在校園各層參觀五花百門的攤位，如經濟、中西史、生物、化學等不同攤位。攤位內的遊戲及場地佈置都是同學與老師攜手用心打造，為求讓來賓有難忘經歷。另一邊廂，科學實驗室中傳來爽朗的笑聲，同學們正在進行實驗，如一些物理小遊戲、化學魔術及製作屬於自己的小書簽等。大家都被科學小實驗深深吸引，並全心投入於在實驗中樂而忘返。天色漸暗，耳邊傳來美妙悅耳的歌聲，我校的「仁愛與服務」樂隊正在用心譜出一首首活潑生動的樂章，為45周校慶畫下完美的句號。

「百家布」的製成品

江山代有才人出



朗誦



第六十六屆香港學校朗誦節
普通話詩詞獨誦 亞軍 1A傅紫怡



第六十六屆香港學校朗誦節
中文詩詞獨誦 季軍 4C司徒燕兒



第六十六屆香港學校朗誦節
中文散文獨誦 季軍 4B梁婷婷



第六十六屆香港學校朗誦節
英文詩詞獨誦 亞軍 1A盧嘉晴



第六十六屆香港學校朗誦節
英文詩詞獨誦 季軍 2A林卓妍



第六十六屆香港學校朗誦節
英文詩詞獨誦 季軍 1A劉綽彤



第六十六屆香港學校朗誦節
英詩集誦 冠軍 3D



第六十六屆香港學校朗誦節
英詩集誦 季軍 1A



第六十六屆香港學校朗誦節
英詩集誦 季軍 2A

服務



葵青區青少年社區服務計劃暨比賽
勝出隊伍 4B陳鳳儀、4A朱晴朗、
林詩韻、麥煒柔、鍾綽嵐

學術



2014 應用可再生能源設計暨競技大賽之
風車發電設計大賽
冠軍 4A陳詠翹、刁子穎、黃婉怡

音樂



第六十七屆香港校際音樂節
分級鋼琴獨奏(五級)亞軍 4B盧錦淇



第六十七屆香港校際音樂節
中音木笛獨奏(13歲或以下)季軍 2D方嘉盈



第六十七屆香港校際音樂節
箏獨奏(中級組)亞軍 1C陳彥彬

辯論



十四屆《基本法》多面體全港中學生辯論賽
新界西區冠軍及全港季軍 辭論隊



分區初賽 最佳辯論員
3C謝文渙



第一回複賽 最佳辯論員
3A譚琬琛



第二回複賽、分區冠軍賽、全港準決賽
最佳辯論員 3B王思彤



分區準決賽 最佳辯論員
3B張景琳

美術



「工作展才能，機會亮人生」
全港海報設計及標語創作比賽
(主流中學組) 亞軍 6D何書維



行路上廣州2015之
「齊為山區兒童創未來」繪畫比賽
冠軍 6E梁文茵



徐悲鴻盃國際
青少年兒童美術比賽
一等獎 4A麥煥柔

體育



校際羽毛球比賽（葵青區中學分會）
乙組亞軍 羽毛球隊



長者希望日2015福袋繪畫比賽
中學組冠軍及全場總冠軍 5D陳衍希



職業安全健康局商界關愛職業健康心意卡設計比賽
冠軍 6A蔡玉茵



校際游泳比賽（葵青區中學分會）
乙組50米背泳亞軍及200米四式亞軍
4B羅芷芮



校際田徑比賽（葵青區中學分會）
甲組跳高冠軍及100米跨欄亞軍
4A張芷婷



校際田徑比賽（葵青區中學分會）
乙組100米冠軍及標槍季軍
4A刁子穎



屈臣氏集團香港學生運動員獎
3A何思頤



校際田徑比賽（葵青區中學分會）
乙組4x100米接力亞軍 田徑隊



校際乒乓球比賽（葵青區中學分會）
甲組冠軍 乒乓球隊



校際乒乓球比賽（葵青區中學分會）
甲組最有價值運動員 4B周卓筠



保祿六世書院座落葵涌石籬山頂，這是一個老人聚居的社區，獨居長者的情況尤其普遍。

學校的家長教師會在近15年來，一直因應石籬社區的需要，每年籌辦名為「家校同心送暖」的活動，讓同學在家長義工的陪同下，親自來到獨居長者的家中，致以關懷慰問，躬身實踐校訓仁愛與服務的精神。

今年參與「送暖」活動的同學與往年同樣踴躍，不過，尤其特別的是不少同學在參與活動後把感受記錄下來，當中的反思雖然是老生常談，卻仍見深情與摯誠，值得分享。

能擁抱就別牽手 林曉彤 中四

我擁有這世上不能用金錢去衡量的兩種財富：一是健康，二是親情。

所謂親情，並不僅是擁有且血緣的親人，而是需要雙方的付出去維繫的一種親密關係。付出並不是單指物質上，親人付出自己的光陰去養育，栽培我們成人，成長後，則是我們用最純粹的陪伴或關懷去回報他們。

「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養。不敬，何以別乎？」僅只有物質上的付出其實意義不大，我相信父母在孩子投放的心血，資源都遠遠超越這些「家用」。

在學校的探訪老人活動中，其中一位婆婆提起自己的女兒偶爾會來探望自己時臉上洋溢著笑意，另外一位伯伯亦說到只要有人陪伴聊聊天就很滿足了。試想，我們有沒有因為學業或踏入社會後而逐漸遺忘了維繫這段親情呢？那一群老人，也有過年輕的時候，照顧著入世未深的孩子們。也許我們的親人還未步入人生良秋，人壽非金石，生老病死總難以避免。

在心靈仍然有遺憾之際，我們不妨放下手中的手機，暫停屏幕正播放的影片，退出正在遊玩的電腦遊戲，抽出空閒來給你的親人一個擁抱，以及寒暄幾句，表達感激以及愛吧！



陪伴 胡彥行 中四

今年是我第一次能參與學校的送暖活動，我認為這是一次十分難得的機會。對於我來說家人是十分重要的！世界上什麼事情我也能放棄，可是只有家人是我放不下的，家人在我生命中擁有著濃濃一筆的色彩，他們是我的避風塘，他們永遠能在背後給予我無限支持。有時候我雖然很忙，可是我會放下手中的工作陪伴家人，因為家人是最重要的！

可是在這次探訪中，我看見獨居老人的生活狀況：臨近新年，當四周的人都回家與家人團聚時，也許這些老人家只能一人在家面對四壁獨自吃飯。新年明明是一家團聚的好日子，他們卻只能形影隻單。我感覺到老人家看見我們去探望他們時，雖然沒有清楚表示出來，但卻非常開心我們能探望他們，並且一起聊天，其實這些老人家平時沒有人能跟他們說上幾句話，他們很寂寞，所以當我們去探訪他們時，他們總是十分開心。

我們與獨居的老人既沒有血緣關係，但我們仍願意去探訪他們，為何不抽多點時間去陪伴我們的家人呢？其實不單是獨居的老人，我們的家人亦需要我們的陪伴，只要我們肯放下手中的手機、放下遊戲的時間、放下工作、多陪伴家人，不需要太多，只要抽少少的時間，他們就很滿足了。如此簡單的事，但卻沒有很多人能做到。「君不見黃河天上來，奔流到海不復回。」人的一生很短暫，陪伴家人的日子只有數十載，很快就過去，我們要珍惜能夠陪伴家人的日子。



愛需及時 文穎鈺 中五

不知不覺已經參與「家校同心送暖」五年，起初參與這個活動是為了獲得更多義工時數，但隨年紀的增長，發覺每一次的探訪老人活動都讓我留下深刻印象，現在我不再認為老人說話嘮叨，其實他們所說的話是肺腑之言。

今年，我探望的老人是我五年中見過最蒼老的伯伯—陳伯伯給我一種莫名其妙的傷感，他臉上雖然是一張笑臉，但卻給人皮笑肉不笑。與伯伯的對話中得知他太太去世一年多，他的子女亦很少會探望他，因此無論是平日或大節日，都是一個人渡過。聽到這件事我內心一面感到酸溜溜，一面感到十分氣憤，便直斥子女的不是，伯伯不但沒有附和我，還為他的兒女解話。

人一生追求是所謂的理想，然而錯失了身邊許好多美景，其實珍惜所愛又會多花幾多秒呢？成年人！你們在拼命地工作時，有否嘗試停下來回想你現在所擁有的成就，除了自己努力外，還有其他因素嗎？家中的老人要的不多，他們需要的是愛，是你們的關心，是你們的愛護，是你們的陪伴。還記得小時候，父母總為我們付出一切，無論是時間或金錢都會毫不保留為我們付出嗎？父母年輕時亦曾有自己的夢想，但他們為了子女放棄理想，他們的付出總比我們想像中多。

人的一生並不長，今世能成為一家人是一種緣份，就讓我們學會珍惜這份親情。



今年送贈予長者的福袋



家政學會活動

家政學會今年繼續由一眾多才多藝的家長義工，指導同學制作精緻的小手工和美味的小食。參與的同學樂在其中，獲益良多。

踏入高中生涯已有半個年頭，亦是第二年參與學內的家政學會，更有幸擔當學會幹事一職。在數次的學會聚會中，我們和一眾同學在葉老師和家長義工們的帶領下進行了各色各樣的家政活動，令我們獲益良多。

猶記得本年度的首次學會聚會，循循善誘的家長教導我們製作鳥結糖，其製作程序簡單有趣，只需將燒烤用的綿花糖放入微波爐數分鐘，再進行數個簡單的步驟便大功告成。家長及老師的教導皆容易明白，製作技巧不高，因此很適合各級同學參加。

除此之外，我們亦學會如何製作迷你羽毛球鑰匙扣。同學們在家長的耐心指導下，一手一腳以五顏六色的絨毛鐵絲編織出精美的鑰匙扣。對我們而言，這些親手編織的鑰匙扣皆是「有血有汗」的，可謂彌足珍貴。那天，我們回家後便小心翼翼地放在抽屜一隅珍藏，以作紀念。

總括而言，這年參與家政學會，讓我們再次有機會接觸與家政科目相關的事情，不但增進了我們的家政知識，更於我們忙碌的高中生校園生活中埋下了一顆快樂的種子，成為我們校園共同成長的印記，成為我們腦海記憶真實可靠的封存，成為我們的中學點滴及供將來回味的時光。

4A 傅鎧敏 張茵婷



製作迷你羽毛球鑰匙扣



製作糯米紅棗糕

參與家政學會已有一個學期，我覺得很有趣和獲益良多，每次都有熱心的家長姨姨到來教我們煮食物，令我最印象深刻的應該是弄糯米紅棗糕那次，因為我們組嘗試額外加入奶油，同學試吃後都十分讚賞，這些經驗讓我明白跟別人分享是樂趣，我亦在學會中明白了互相分享和合作的重要性。在這學會中最重要的是學懂烹飪，從我最初什麼都不懂做，連清潔衛生也要學習，到現在，已經算是媽媽下廚時的助手呢！

除了煮食物之外，家長姨姨還教導我們手工藝，可以自己親手做一個漂亮的羽毛球鑰匙扣，真是無比滿足，雖然過程有點困難，但在家長姨姨耐心的指導下，最後還是完成了！還寫了幸福快樂以表祝福。最後，我真的很喜歡上家政學會，每一次都萬分期待，緊張興奮，希望下一年我也能夠繼續參加這有益身心的學會。

2D 陳澄琳



製作曲奇餅



2D 張錦彤

製作日式蒸蛋

時間一點一點地流失，想當初九月時剛剛參加家政學會，現在快要結束了。

在家政學會裏，我和同學們學會了一些新奇的菜色和一些有趣的手工。我學會了製作一些甜品，例如：鳥結糖、曲奇餅、日式蒸蛋以及一樣有趣的甜品—在紅棗裏面加入糯米，教我們的家長姨姨說那是一種浙江地區的小吃。在製作甜品時，我們經歷了成功和失敗，我和同學一起製作鳥結糖，讓我對製作甜品產生了興趣；不過，做曲奇餅那一次卻沒有那麼順利。當我們自己要混合粉然後去焗，我在課室的另一端也能嗅到那刺鼻的味道，看來曲奇的味道好像不太理想啊！

我們還學會了手工，在羽毛球上繞上絨毛，不斷重複繞圈後用竹簽把它弄一個洞，這個步驟令我學會了堅持，因為這個步驟十分費力。

家政學會令我學會了製作一些美味的甜品和漂亮的手工，此外，還讓我認識了一班熱心和樂於助人的同學。在家政學會讓我學到的點點滴滴，我一定會銘刻心中。

家長專題講座—— 「讓子女充滿正能量」

陳新生家長

二零一五年三月二十七日晚上在校內舉辦了一個名為「讓子女充滿正能量」的家長講座。此類的講座一年只舉辦一次，所以我從不會錯過。今次的主講嘉賓是正生書院陳兆焯校長。

未聽講座之前，往往認為自己是很懂得跟子女溝通，很了解他們的需要。又有時覺得他們不聽話，是因為他們青春期，反叛，處處跟自己作對。從來沒有從他們的角度去看、去想，也沒有真真正正的了解他們的需要。

兩小時內，陳校長用了很多生動活潑的例子道出時下的青年人的想法和行為，提醒了我們作為家長再用我們一般慣常的態度來跟他們溝通，已經是不合時宜。有時，可能還得出反效果。他提醒今日世界已經改變，跟我們的年代完全不一樣了，不要牢固在昔日我們上一代的教育方法。

以我所知，很多家長是慕名而來，陳校長成立正生書院，致力服務戒毒後的更生青年，1999年入選傑青。他很了解時下青年人的心理和想法，他有獨到的眼光，也很樂意把豐富的經驗跟別人分享。從這次講座中，令我們獲益良多。當晚座無虛席，家長也聽得很投入，發問時間也十分精彩。講座後，家長們遲遲都未願意離開，還留下發問，希望從中能得到高人指點。最受歡迎就莫過於陳校長即場為家長們在他的新書簽名，以作留念。

我很享受當晚活潑生動的演講，希望來年再有這麼精彩的講座。



陳兆焯校長(中)與林翠雲校長、老師們合照

新年糕點製作

李惠芬家長

今年是第三年參與制作年糕，跟同以往兩年不同、今年統籌，更由兩位新家長做督導員，教導家長整年糕。雖然今年參與家長較以往少一半，但過程相當順利及開心，亦能成功完成共120個年糕及蘿蔔糕贈予有需要家庭，全賴11位家長們合作，在此衷心多謝。冀望來年家長們能繼續支持參與。



用料十足！



看我們合作無間，樂也融融



大功告成！

