



保祿六世書院

家長教師會會訊



二零一五至二零一六年度（第二期會訊）

主席的話

李惠芬家長（中四）

不知不覺已到第二期家教會會訊出版的時間了，讓我在此跟大家分享過去幾個月本會所舉辦活動吧！在21/12/2015，家長義工舉辦了聖誕聯歡會，約有25位家長及同學一起迎接歡樂的聖誕。在16/1/2016，「家校同心齊送暖」共有137位家長及同學參加，共探訪了160位長者。而在19/1/2016，我們籌辦了「新年糕點送關懷」，由11位義工制作65個年糕及蘿蔔糕，送贈有需要家庭。還有，在24/1/2016的家長日時，本會舉辦了名為「青春期的飲食調理與壓力舒緩」的講座。雖然當日氣溫只得3度，但仍有70位家長出席，溫暖充滿音樂室。

在此本人衷心多謝各位委員、家長義工、老師們，有賴大家的積極參加、同心合力，加上校方的全力配合，這些活動得以順利完成，更多謝家長及學生們積極參加。

冀望往後本會所舉辦的活動，都能得到大家支持及參與。最後，祝大家身體健康、生活愉快！



李惠芬主席



第十六屆家教會執行委員

新年糕點製作

19/1/2016，已是我第四年參與製作糕點送贈有需要家庭的活動。今年共有11位家長義工幫忙，用約6小時製作了65個蘿蔔糕及年糕。在過程中，大家都非常配合、談笑風生。同時，家長們亦能趁此機會，互相交流心得。除煮食問題外，也分享女兒們的校園生活及學習情況，可說是無所不談。希望下年大家繼續踴躍參加。謝謝。

李惠芬家長（中四）



齊心就事成



樂也融融

保祿六世書院 家校同心齊送暖

♥ 家校同心齊送暖

譚月明家長（中二）

本校家教會於1月16日舉辦了「家校同心齊送暖」的活動，目的是探訪石籬邨的獨居長者，讓他們在寒冷中感到溫暖；並讓學生體會服務他人的喜悅，從而實踐「仁愛與服務」的精神。



當日的天色昏暗密雲，間中還下著微微細雨，氣溫只有十二、三度，但一班義工隊卻無懼風雨，參與這次探訪。當天我帶著四位中二年級的學生，拿著載有揮春、麥片、餅乾和藥品等的禮物包，浩浩蕩蕩地出發，向長者們拜早年。

當天令我最難忘是探訪兩位婆婆。兩戶不同姓氏的獨居婆婆，被房屋署安排住在同一個單位。一位80多歲，另一位90多歲。一位耳朵不靈光，而另一位則眼睛不靈光。兩位互不相識的獨居婆婆可以住在同一屋簷下，並且互相幫助，真是值得我們學習。例如耳朵不靈光的婆婆之前聽不到我們義工打給她的電話，而另一位婆婆則替她接聽，她們在生活上互相協助，解決困難。當我們登門探訪時，她們喜上眉梢，還高興地說：「同我傾下偈！我好開心！」因為她們雙腳不良於行，甚少外出。所以，我們送上的禮物，不單是物質上的饋贈，更是各同學和義工家長關懷和溫暖。

是次活動得以順利進行，有賴同學和義工家長所付出的勞力和無私的貢獻，謹此衷心多謝各位。



探訪獨居伯伯 學習關愛老人



整裝待發





老幼和悅 樂也融融

♥ 家校同心齊送暖 蔡璇玲家長（中三）

This is the second year when I was given a chance to participate in the yearly elderly visit. I consider it as an honor for me to participate in such meaningful event. The event is usually organized before the Lunar New Year. It is a time when everybody wanted to conclude our "old" year whether bad or good and welcome our new year. We wanted our new year be blessed with good health and new progress. It is the same for the elderly, too. They welcome our girls because you symbolize energy, love and new hope.

We are given about 90 minutes to visit 4 households. In the other words we cannot merely distribute our "Fortunate Bag" and then go away. We are required to talk with the elders for sometimes and pay our concerns for them. It is not an easy task.

To talk with somebody you not known is a bite difficult especially for some shy ones. And on the contrary we should not be too talkative or else it is too lousy. It is the task for us as parents to regulate the atmosphere.

I remember in the first year of my visit we have to talk with a blind middle-aged to old man. I still miss him. I wish I can visit him every year. He is such an honest person. The girls are surprised because they do not have a close encounter with the blind before. They became nervous in this situation. His blindness was not inborn, it begins in his Teens. It happened when he was fighting happily with his own elder brother. Although tragedy happens he did not blame his elder brother for long. Besides he also told us his love story with his primary school classmate. Although the girl offered to live with him, he refused out of unselfishness. When we leave, he did not forget to bless our girls to have good progress in school works.

In the second year, we visit a couple who are over 85. They are just like our grandma and grandpa. With their background we can draw the "contour" of Hong Kong. The good old man only returned back to Hong Kong in the last 5 years. He was born in Hong Kong during the 20s last century. His mother died when he was two. Therefore, he was took care by the relative in the mainland. Meanwhile his own father was still working in Hong Kong as a tailor. When he grown up during the 40s he worked in a big factory ran by the Song's family in Shamsuipo. He took the night shift job because he was single in Hong Kong leaving his wife and children in the mainland. This is very common in those days because they could not afford such a "big" family in Hong Kong. The living standard in the mainland is lower just like the situation today. In his youth, he did not took care of his family who stayed in the Canton provinces. He drinks a lot. His wife had to support the family by her own in the mainland. She was once at the edge of blindness. He became awakened when he was 40. He later became a responsible man. After retirement he stayed more than 10 years in the mainland. He came back to Hong Kong with his wife who was then the first time coming to Hong Kong. Their story let me understand how hard it was to have a family stay together in the same place. We have to treasure our family union.



家有一老 如有一寶

江山代有才人出

學術



「2015北京、西安航天科技考察團」2015應用可再生能源設計暨競技大賽
「研習成果彙報比賽」季軍
6B黎滋晴



2015應用可再生能源設計暨競技大賽
冠軍 5A刁子頓、5A劉美言



校際手機應用程式設計比賽
季軍
4B植詠琦、4B甘凱欣、4B趙蓉娟



羅氏慈善基金
高中應用學習獎學金
6C 劉銘潔

音樂



第六十八屆香港校際音樂節
高音直笛獨奏(14歲或以下) 季軍
2C湯詠斯



第六十八屆香港校際音樂節
高音直笛獨奏(14歲或以下) 季軍
3A 陳詠琪



第六十八屆香港校際音樂節
高音直笛獨奏(14歲或以下) 季軍
3D方嘉盈



第六十八屆香港校際音樂節
長笛獨奏(初級組) 亞軍
5A陳文瑜

辯論



星島第31屆全港校際辯論比賽
第二回合初賽最佳辯論員
4B趙蓉娟



星島第31屆全港校際辯論比賽
第三回合初賽最佳辯論員
4B王思彤



第六十八屆香港校際音樂節
箏獨奏(中級組) 亞軍
2B陳彥彬



第六十八屆香港校際音樂節
分級鋼琴獨奏(五級) 季軍
2A郭喬

朗誦



第六十七屆香港學校朗誦節
粵語散文獨誦 季軍
1B葉可晴



第六十七屆香港學校朗誦節
粵語二人朗誦 季軍
5B郭靖兒、5C司徒燕兒



第六十七屆香港學校朗誦節 英詩集誦 亞軍 2A



第六十七屆香港學校朗誦節
英詩集誦 英文詩詞獨誦 亞軍
3A陳天穎



第六十七屆香港學校朗誦節
英詩集誦 英文詩詞獨誦 季軍
3A周倩盈



第六十七屆香港學校朗誦節 英詩集誦 季軍 1A

體育



中西區分齡羽毛球比賽2015 冠軍
勝利青少年羽毛球分齡賽2015 冠軍
4B何思穎



荃灣區分齡田徑比賽2015-16
校際田徑比賽(葵青區中學分會)
跳高(甲組) 冠軍 5A張芷婷



荃葵青區中學校長會
優秀傑出學生
5A刁子頓

美術



香港少年兒童繪畫比賽 季軍
4D彭逸藍



校際田徑比賽(葵青區中學分)
標槍(甲組) 冠軍
5A刁子頓



葵青區校際乒乓球比賽
2015/16(甲組) 季軍
6B黎芷晴、5A蔡靖怡、5A周卓筠



2015-16葵青區校際
籃球比賽(女子甲組)
季軍 籃球隊

義工



2015葵青區傑出義工
4A區曉晴、4A梁詩琪

家長專題講座

「青春期的飲食調理與壓力紓緩」講座

專題講座感想

陳穎賢家長（中五）

孩子面對沉重的考試和功課壓力，每當遇上週期不適，看到她那面青唇白的樣子，真的十分心痛。

感謝家教會的貼心安排，在家長日舉辦了名為「青春期的飲食調理與壓力紓緩」講座，使我和女兒學會了許多簡便而有效的保健方法。講座共分兩部份，首先是註冊中醫師謝佩兒博士的講解，她提出了青春期的常見問題，並介紹一些食療和簡單的穴位按壓，以紓緩週期性的不適。接着，是註冊營養師吳耀芬女士，她糾正了我對攝取澱粉質會致肥的誤解：原來每餐大半碗米飯對發育中的孩子是很重要的！

這次講座內容都非常實用，中西互補。女兒回家後，除了提醒我要讓她吃飽外，還對兩位講者的專業甚感興趣，也算是意外收穫呢！



家校代表與謝佩兒中醫師合照



家長踴躍發問



致贈感謝卡予吳耀芬營養師



紛紛以電話拍下有用資訊



專題講座感想

黃凱珊家長（中三）

今年學校舉辦的「青春期飲食調理與壓力紓緩」的講座，講座話題十分吸引。兩位講者的講解內容既豐富又生趣，教授了一些有助促進青少年健康的穴位按摩、飲食宜忌及湯水等。雖然當天氣溫只得2度，卻無阻家長們的投入，全場氣氛高漲，家長們不時舉機拍照及舉手發問。至於我，也明白到只要有正常的飲食，就能攝取足夠的營養，無需額外補給鈣片，以免傷及腎臟。這次講座內容真的十分精彩，令我獲益良多。



2015 家長義工聖誕聯歡



抽獎時間



民以食為天



家長的水準之作



校園資訊



- 運動用品
家教會敬贈(2014-2015)



- 有蓋操場(禮堂下) 冷熱水機
家教會敬贈(2015-2016)



保祿六世書院

法團校董會



保祿六世書院法團校董會成立至今已兩年多，新一屆的校董亦已透過選舉或委任產生，除辦學團體校董及校長外，其他校董的任期由二零一五年九月一日至二零一七年八月三十一日。

我們期盼新一屆的校董，憑著各人的經驗及專長，同心協力，領導學校持續發展，為學生提供全人教育；並持守聖母無原罪傳教女修會的辦學理念，致力建設福音校園，讓師生體現到天主教教育的核心價值，在生活中實踐仁愛服務的校訓精神。



後排（由左至右）：

曹啟賢先生、劉穎賢女士、
鄒炳華先生、譚月明女士、
林慧貞女士、黃義天先生、
馮惠蓮女士

前排（由左至右）：

楊美玲修女、丁禮順修女、
林翠雲女士、梅樂真修女、
范恩玲修女、白德蘭修女、
高詠怡修女

校董會成員名單：

校監及辦學團體校董： 梅樂真修女
辦學團體校董： 丁禮順修女
辦學團體校董： 白德蘭修女
辦學團體校董： 范恩玲修女
辦學團體校董： 楊美玲修女
辦學團體校董： 高詠怡修女
辦學團體校董： 黃義天先生
替辦學團體校董： 馮惠蓮女士

當然校董(校長)： 林翠雲女士
教師校董： 鄒炳華先生
替代教師校董： 曹啟賢先生
家長校董： 林慧貞女士
替代家長校董： 譚月明女士
校友校董： 陳蓮女士
獨立校董： 劉穎賢女士

學生感言

《停一停，等一等》 五乙 黃嘉淇

悲秋總有微風相伴，夜空偶然亦有星光點綴。

然而，石籬區仍有許多長者孑然立地生活，一個人抵禦寒風和寂寞……所以，這個冬天，我再一次報名參與送暖活動，希望能為這群長者送上一點溫暖的祝福。

這群老婆婆的青絲早成霜鬢，滿臉皺紋深陷，但有的手腳依然很靈光、口齒很伶俐，和我們滔滔不絕地分享她年輕時的青蔥歲月。其中有位婆婆令我留下深刻的印象：她總迷惘地凝望前方，重複告訴我們自己的病眼已看不清了，看不見我們。我感覺到她很渴望能找到我們的蹤跡，卻無能為力；想多和我們聊天，又害怕我們隨時會離去……那份害怕孤寂的無助就這樣蕩漾在空洞的眼神裏。然而，真的是因為眼疾令她的世界變成一片孤寂嗎？她的丈夫去世了，兒女也各自有了自己的家庭，為生活勞碌奔波。就算她痊癒了，又能見到多少人一直陪在身旁？

有時候，我們都太忙了，忙學業、忙玩樂、忙戀愛，甚至忙得連自己都說不清，忙得連一點陪伴父母的時間都快被吞噬得無影無蹤！難道這是我們的藉口嗎？

也許，我們都應提醒自已多抽時間陪伴家人，關懷父母。因為和時間競賽，我們都會輸，我們都會變老，甚至有一天會離開這個世界！

人越大，步伐就越沉重，直到有一天重得只得杵著拐杖蹣跚地走……那時，最需要有人陪伴和扶持。所以，停一停、等一等！放慢自己急促的腳步，多看看父母的容顏、聽聽他們的心聲，關懷他們吧！

莫待樹欲靜時才責怪風不息！



《珍惜》 五乙 郭靖兒

今年的「家校同心齊送暖」是我最後的一次。每一年的參與，對我來說，具有不同的意義。而這一次，我體驗的「珍惜」這個課題。

與老人家交談間，看到他們雀躍的神色，我亦不禁笑逐顏開。對話的內容至今仍歷歷在目，但令我印象深刻的話語，是他們稱讚我們的時候：「孩子們真乖，會來關心公公婆婆，看到你們，我真是很高興呢！」這一句話彷彿觸動了我的神經。

香港人平日生活忙於工作，對於社會上的老人家以及身邊的人不聞不問，只顧自己的生活，然而最需要關注的正正就是被我們忽視的人！假如沒有是次探訪的機會，我又從何而知這些老人家的情況？沒有是次探訪的機會，又怎能令我想到自己平日的脾氣，沒有顧好家中的兩老？

我回想起在禮堂觀看的短片，頓時熱淚盈眶——現在我擁有美好的事物，卻忘記了「珍惜、愛」，把一切看為理為當然，甚至破壞它！

走在回家的天橋上，我看到天空出現一線曙光，彷彿在回應我的心思——這一次的探訪結束不是終結，而是我關心和珍惜身邊的人的開始。



Melody Tam (5A)

Visiting the Elderly — as Easy as ABC

Having a chance to visit the elderly is a precious moment to many people. Yet the nature of this voluntary work differs from person to person: to some it is a step closer to achieving their outstanding service awards whereas to others they can care about the people in need and know more about our society.

On 16th January, 2016, over 60 of our schoolmates joined 「家校同心齊送暖 2016」, which is held by HKSKH Lady Macle hose Centre every year. It is my pleasure to join it again as I have partook it for five years. At first glance, the senior citizens don't seem very friendly and nice; however, a close look will tell us that they are exceedingly enthusiastic and not as stubborn as we imagine.

On that day, we visited three senior citizens who are over 70 years old in Shek Lei Estate 2. We chatted about everything under the sun in two hours. They told us many things about themselves. For instance, what they do when they feel bored at home. I could feel that how plain and dull their lives are. Other than this, without a doubt, I can say they all lack love, warmth and care from their daughters and son. Due to this perplexing problem, their lives are so hard, and their tired flesh deters them from having healthy lifestyles. Adding to the severity of the problem is that they do not take good care of themselves, which results in many diseases such as heart attack, stroke, etc..

I was over the moon after visiting the elderly as I joined a meaningful activity. I realize that we should dedicate some of our time caring about the ones we love, thereby building a harmonious family with abundant love and warmth. We should also join this kind of charity events to arouse the social awareness of everyone.



Tiffany Cheung (5A)

It is freezing and chilly in these days. However, we all have our parents who always care about us, so we don't even feel cold because of their love. But what about the elderly who are living alone? In Shek Lei Estate, plenty of the elderly are living alone. They may feel cold and lonely sometimes, so they need our care and love, too. We should never hesitate to help them.

This is a grateful and memorable experience. I was overwhelmed with the warmth when visiting the elderly. Love was spreading and joy was shining. The living condition of the elderly is miserable. They are neglected by the society and I feel so sad about it. During the visit, we gave them the “Chinese New Year Kit” which contained food like biscuits, noodles, cereals, and some other daily necessities. At first, I thought that they are happy just because of our presents, however I finally found that their “real need” is love. When we were talking with them, their faces showed that they

《惜》 五乙 梁詠然

惜，這個筆劃簡單易明的字，卻常被我們遺忙在腦後。然而，這次的送暖活動令我再次深深體會到這個意義極深的字。

我們總覺得現時的生活有所不足。小孩覺得不夠玩具；學生認為讀書生活苦悶；大人則為賺不盡的金錢每天拼命工作。小孩想擁有無盡的玩具；學生希望生活不受讀書束縛；大人欲生活無憂。如此種種，都是因為我們不懂知足，不懂惜福吧！

反觀那天我所探望的婆婆，她們歷盡人生百態，從微小的事情中就可見她們的知足而常樂。她們生活樸素卻悠然自得，每天清茶淡飯卻毫不在意，經常病痛纏身卻沒有怨天尤人。反之，好珍惜一切所擁有的，明白自己已經比不少正經歷危難的人幸福。她們只求有三餐溫飽，平安渡過餘生。這正是我們現今所欠缺的心態——感恩和珍惜的心。

除了珍惜，我想我們也要學會愛惜身邊的人。我們有時會認為長者是社會的負擔、人們的重擔。可是我們有否想過這些白髮蒼蒼的公公婆婆為社會所付出過的血汗？我們又有沒有欣賞他們建構社會的努力和他們那不求回報的心呢？我們不但沒有愛惜他們，更嫌棄他們。這，是我們應有的心嗎？顯然不是。其實只是一點的關懷和陪伴，這些值得我們敬愛和學習的長者便會感到無比的溫暖。連如此簡單的一步我們也不願意踏出，難道他們真的不值得我們這樣做嗎？

我們應當好好思考如何珍惜並愛惜四周的人和事了……



《人間有情》 五丁 胥彥行

今年我再一次有幸能被選上參加送暖行動，我感到十分開心。

送暖的那天十分寒冷，是一個大風的日子，我們仍然無懼風雨去送一些心意給老人家，過渡一個寒冷的新年。我與同組的人到訪四位老人的家中，最深刻的印象是我們探訪的第二位婆婆，她十分開朗熱情。她的先生因中風而離去，育有一子一女，兒子與媳婦在外居住，女兒則嫁澳洲。她跟我們聊天時，說現在科技十分發達，她參加了一些興趣班，有空就去照顧孫子，再不然用電話與自己的家人互說生活近況。即使獨居，她仍有一個十分精采的生活。

至於她的一對孝順子女，兒子一下班就會打電話與母親聊天，女兒雖然遠嫁澳洲，但也會經常透過互聯網關心自己的母親。這位母親十分開明，縱使不捨自己的女兒，但也要放手讓她追求自己幸福。另外，婆婆十分懂得如何處理婆媳關係，亦不會經常去煩擾自己兒子，或者將來我也可以仿效她。

我明顯感覺到她對於我們的來訪是十分開心、溫暖的，同時我們知道老人家很需要家人的陪伴。他們為我們打拼了一個富裕的時代，當他們老去，我們應該要負上責任去照顧他們，不單是物質上的照顧，更應關心他們的感受。老人家其實希望享受兒孫滿堂的熱鬧。若然大家家中有老人家的話，希望大家可以多抽一些時間去陪伴他們，讓他們安享晚年。

