



瑪利諾神父教會學校（小學部）

家長教師會會訊



■ 地址：九龍深水埗海麗街11號

■ 電話：2778 8235

■ 傳真：2776 1744

二零零九年七月

SUPERVISOR'S MESSAGE FOR PTA NEWSLETTER

**Fr. John Geitner, M.M.**

spirit of cooperation between parents and teachers can now become even stronger as we learn how to make good use of our new campus.

Each year, during the month of May, we honour the Blessed Mother Mary who inspired many Maryknoll pioneers to come to China to spread the message of God's love. Near the entrance of the school, we have set up "Our Lady of Maryknoll Garden" with a pagoda and a statue of Our Lady of Maryknoll, blessed and dedicated on May 22nd by Rev. John Cioppa, M.M., China/HK area superior. The shrine will help everyone linked to our school to receive guidance and inspiration from Maryknoll's patroness, the holy mother of Christ. By honouring Mary, we receive grace and help to continue God's saving work in our school, in our families and in our world.



The opening of our new primary school campus this year was a milestone in the life of Maryknoll Fathers' School. After fifty-one years in a crowded 12-classroom building requiring a half-day schedule for over 800 pupils, we were finally able to achieve our dream of whole-day schooling. I am sure that all our teachers and parents are happy with the new timetable and the new facilities which greatly enhance our work.

We are most thankful to the planners in the Education Bureau, to the architectural and building firms and to the many loyal supporters who have donated time and money to provide us with this excellent educational environment. I especially wish to thank our former Principal, Mrs. Amy Mok, our present Principal, Mr. Ng Wai Man, our loyal teachers and many members of the Parent/Teachers Association for their admirable spirit of dedication, hard work and loyalty. Our students should always be reminded of the familiar Chinese proverb, "When you drink water, remember the source". The fine

新的體驗

新的挑戰



吳偉文校長



過去一年，可說是瑪利諾神父教會學校（小學部）創校五十一年來，經歷最多轉變的一年。學年中，我們從桃源街遷到海麗街的新校舍上課，上下午班同學也由半日制轉為全日制學習。學習環境的改變、學制的改變，對我們的教職員、學生，甚至家長來說，都是新的體驗，新的挑戰。面對轉變，有些人一下子就適應過來，有些人或許需要較長一點時間，始能重新適應。就在這段適應期，我們更需要互相合作、互相體諒、互相支持……

幸好我們得到一群熱心家長的幫忙，他們無論在籌備遷校、遷校、校車安排、午膳安排等大小事務上，都無私地獻出寶貴的時間和精神，與我們並肩作戰，在此我謹代表學校致以深切的謝意。

國際知名變革學者M.Fullan曾這樣說：轉變會帶來壓力，轉變也會帶來機遇。是壓力還是機遇，全憑我們用甚麼態度去面對轉變。家長們，就讓我們一起攜手，引導我們的學生將轉變的壓力化作動力，抓緊轉變帶來的機遇，使他們在新的學習環境中愉快學習，好好享受全日制的校園生活。

家長教師會主席

吳鏡波

光陰似箭，日月如梭，一年又快過去了，今年是瑪小最特別的一年，一個萬分感恩的一年！第一，經過多年來校方、舊生們和家長們的努力，瑪小搬進了新校園，我們要感謝大家的心意、毅力和行動。第二，經過去年舊生會、校方、家長們和朋友們的幫助努力籌款，我們已超標完成，托大家的鴻福，所有善款都能順利在金融海嘯出現前收齊，正所謂「謀事在人，但成事在天！」，我們要感謝上天（主）的照顧及大家的誠意。第三，大家今年「舊屋搬新屋，唔見一籬穀！」在新校舍過新生活，起初有些不習慣，相信大家都有搬屋的經驗，一方面已入住，一方面還在裝修，有點麻煩，但隨著時間的過去，裝修也續步完成，新屋也更美麗，況且新屋的安全設施也更完備，家長也更安心。在這裏要感謝各方面提出寶貴的意見和校方的積極行動，但最重要的是感謝家長們的耐性，可使改善行動順利按部就班地完成。第四，隨著全日制的生活節奏改變，家長們和同學們都要作出重大的適應，同學們應感謝家長們無微不至的照顧。最後本人更要感謝校方各人共同努力營造了一個美好學習環境給同學們學習，有了各位家長教師會的執位和家長義工們的幫忙，家長教師會又無驚無險地度過一個特別值得留念的一年。雖然有金融海嘯和H1N1甲型流感，我們也會平安度過，越戰越勇，因為我們知道明日會更好！祝大家身體健康！同學們學業進步！一年勝一年！



角色

副主席—許素琳

在日常的生活中，我們都會於自覺或不自覺地擔當著不同的角色。以我為例，在家中，我是妻子也是母親；回到公司，我是上司的下屬，也是我下屬的上司；在「瑪小」，我是家長，也是家教會的委員。

我希望每一個角色都能做得稱職，恰如其分，得到每一個旁觀者的認同，雖然我明白自己未必事事能順心的做好，但我深信只要凡事盡力而為便問心無愧。

在家教會，不時要處理很多事項，所以我們會將「緊急或重要的事項」優先處理，並要處理得好。曾有家長說：「家教會的委員應當先將學校的事情盡快處理妥當。」我非常同意這個說法，而這亦是我們家教會所有委員的期望與目標。

「瑪小」今年初從舊校搬到現在的新校，要處理的事項如校車的調配、午餐的改善及家長和學生對新環境的適應等等各大小問題，既需急切解決又要詳細地深入思考、商討，以期做到「快」及「準確」，不能讓家長們出現空着急又或混亂的情況。這是家教會近來面臨的新挑戰，但有挑戰才會令我們更有衝勁、更有信心去「演活」家教會委員的角色。

面對當下與可見的將來，我希望家教會的作用與功能更上一層樓，讓家長們不但感到安心，更以兒女就讀於「瑪小」而感到光榮。家教會歡迎家長們多提出建設性的建議，我們必定盡快與校方商討，找出最妥善的解決方案，讓我們的子女在最完善的環境下，毫無憂慮地繼續學業。

孩子們除了自己的家外，「瑪小」可說是他們成長階段的另一個家，亦是他們的人生「起步點」，我們就合力將這個「家」打理得妥善、安穩，讓孩子們在人生的「起步點」上快樂健康地茁壯成長。

我在新學校上學了！

明明離開了「瑪記」數十個寒暑，怎會今天「回到未來」一樣，重投他的懷抱，但眼前的「瑪記」卻是一所全新的學校。新的校舍，新的校長，新的老師，新的工友，新的同學，新的上課時間，新的午膳安排，新的校車服務，新的環境，新的社區……我對這所新的學校全無認識。一下子，太多新的人和事，我心跳開始加速，呼吸開始氣喘，我覺得有點吃不消了。

還記得以前班裏有一位同學，他上學時是多麼的神氣啊！他的爸爸開車把他送到學校的大門口，一踏步便進了校門，要是太陽太猛或下着大雨的天氣，他的媽媽甚至打着傘把他送到有蓋操場，如果是大導演吳宇森要拍下這一個影像，相信有點像英雄本色MARK哥出場的感覺。怎麼「回到未來」的今天，這景象已不復見，所有同學們都要在門外跟爸媽說再見，一切都變了！

明明記得以前不是這樣的，好像以前一切都是比較好的，好像以前一切都比較親切的，好像以前一切都比較方便的，好像……總之，我就是不習慣這新的一切，我相信其他人的想法應該也是一樣的。

明天變得更美

康樂委員 胡鳳英女士

今年正是一個多變的年頭，變得連自己都覺得有點迷惘。

金融海嘯的突然淹至，令很多人措手不及，金錢上或多或少都有損失，心情也因此受到影響，擔心經濟不知何時才能好轉。話音未落，突然爆發新的人類豬流感病毒，令曾經經歷沙士一役的我們又變成驚弓之鳥，在加強防疫之餘，也憂心忡忡，不知何時社區感染會出現。與此同時，今年瑪小也經歷一次重大的轉變，由舊校搬到新校，由半日制轉到全日制，整體運作上有很多地方都在調整當中，我們也因這轉變而聽到很多不同的聲音。但我覺得轉變正是個不變的道理，關鍵在於事情是否變得更好；而我們是否有決心做得更好；而在轉變過渡期，當然會有不順暢的地方，但如果大家能本着力求進步的一顆心去迎接轉變，縱使有不同的困難及挑戰，相信也能在逆境中發揮我們的小宇宙，發揮最強的力量，令明天變得更美。

學術委員 鄭逸豪

可喜的是，只有我這個「老同學」有這個感覺，所有我的「新同學」，包括我剛升小三的女兒都沒有這個感覺。反之，他們都雀躍萬分，對新的校舍充滿好奇，用他們最快的方法去探索這個新的校園，並用最快的時間去適應新的轉變。一下子，我驚覺自己真的老了，老得有點「食古不化」，我以前是非常喜歡接觸新事物，非常喜歡接受新的挑戰，但此時此刻，我卻恐懼轉變，甚至抗拒，更希望一切回復以前一樣。

還幸我有一班「新同學」，他們就像以前的我一樣，喜歡開拓自己的新天地，他們帶我遊遍整個新校園，走入新的禮堂，奔跑於新的操場上，穿梭於新的課室之間，還有新的視藝室，多用途室，圖書館。跟著他們一起，我開始「返老還童」，再沒有恐懼和抗拒，逐漸愛上這個新環境。

對呀！我就是喜歡「瑪記」這純樸的校風、親切的校園，還有充滿幹勁的校長、和藹可親的老師、盡忠職守的工友，這一切其實都沒有改變，我慶幸可以重投「瑪記」的懷抱，我更慶幸我的女兒和我一起在這校園成長，我相信我會很快適應這些外表的轉變，迎接更美好的將來。

抗疫 Vs 抗逆

司庫曹淑瑩

每天行色匆匆，時間一分一秒飛快地流逝，一年的光景很快就過去了。

這個年頭，在我們周邊發生了很多令人感到沮喪及憂慮的事情：初有全球金融海嘯，繼而地區性的政治動盪，最近更爆發了威脅全世界人類的生命與健康的超級傳染病毒——甲型流感(H1N1)。它來勢洶洶，我也不禁為身邊的至愛親朋而感到擔心呢！

在這嚴峻的環境下，即使你是一個見慣風浪的家長們，你的信心可能因疫情迅速的蔓延而動搖，或許未能在瞬息間找到應變的方法。然而你可曾想到，你的反應很容易便感染到你身邊的人，包括那一群沒有煩惱、天生樂天的孩子們呢！他們在不知覺間產生了不安、恐懼、疑慮、迷惘……。那又怎麼辦呢？

所謂「求人不如求己」，身為家長首先要裝備好自己，然後還要推己及人。我們不防一齊來練習一下「抗逆力」*三大心法：

(一) 效能感: 我能夠……

找出問題解決方法

在適當時候控制自己的情緒及衝動

正面的與人溝通，說出內心的感受

(二) 歸屬感: 我身邊有一些……

可以信任及愛我的人

會以身作則的好榜樣

當我有需要時會扶我一把的人

(三) 樂觀感: 我是一個……

懂得尊重自己、關心及幫助別人的人

願意為自己行為負責的人

相信困難總會有出路的人

這一刻，希望大家在對抗疫情蔓延之餘，也能積極面對，以最大的能力，與你的孩子一同做到「風雨同路，歡樂同度」，一起衝出逆境，更將心中的疑慮一一消除，引領他們走向晴朗大道，燃點生命的正能量。祝大家在來年身心安泰，活得更精采！

*註：「抗逆力」(AQ) 是指一種普遍性之能力令個人/家庭/社區預防或克服逆境帶來的損害；擁有抗逆力的人能轉化逆境，令生命更強。

樂在挑戰中

秘書 朱妙彩

加入家長教師會，我跟着眾委員投入地推行活動，各人散發出活力與朝氣。各義工家長與各委員照顧學生，亦興致勃勃地參與活動，策劃活動辛苦之餘，亦樂在其中。在繁忙的生活中，為平淡的生活注入能量，好像返回校園生活的日子一樣。在籌備活動工作中得到女兒從旁協助及丈夫的支持，一家人的關係與學校生活緊緊扣在一起。

參與校內義工工作，家長與學生一起體驗團隊精神，分享成果，我深深感動。從中了解到「瑪小」不單注重書本上的知識，同樣關注學生增長課外知識，從學校與家教會每年合作舉辦一連串校內校外活動，清晰可見。今年適逢搬新校，活動更多更精彩。半年來，經歷不少新校適應期活動，學生、老師與家長義工都一起齊心面對挑戰。未來一年，大家再努力為學生帶來更多采多姿的校園生活吧！

「瑪小」搬家了！

4A 班家長：黃珮兒

「瑪小」終於要搬家了！

跟許多家長一樣，我們一家為這個「喬遷之喜」而興奮！先是參觀新校舍，繼而幫忙清潔課室，又參與討論各項校園生活的新秩序、新措施等，為的是希望子女在新校舍可以盡快適應過來，展開校園生活新的一頁！

期待已久，相信「瑪小」上下的每一位成員，當然也包括每一位家長，都對新校舍有一定的期望，期望「她」可以令孩子的小學生活更完善、更豐富。打從二月開始，面對孩子們對各方面的感受和評：關於校車、午膳、跟下午校合併後的感覺、新校舍的設施、尚未完工的設備、全新的時間表……許多許多的聲音，有喜悅的、也有失望的，我總是靜心聆聽，盡量不在孩子面前作任何過早而激烈的批評，反而提醒他們應保有一顆包容的心，多給校方和老師時間去觀察和改善，要知道：從一間住了五十多年的老家搬入現在的新居，當真不是一件簡單的事，只要「瑪小」的每一位都懷有一個積極改進的態度，在適當的時候提出有建設性的意見，相信來年以及往後的日子，校園生活定必更豐盛和愉快！

家長的矛盾

家長陳太太

已經五年了，我這個矛盾的母親仍然猶豫著應否繼續替女兒處理功課及學習上的安排。打從小一開始，女兒放學回家，我便替她細心閱讀手冊的內容，以免有錯漏，同時要與時間競賽，趕緊在睡魔找到她前替她完成溫習。

我愛我的孩子，不想她落後於人，所以我希望她能夠在有限的時間內，能抽空參加各類課外學習班和興趣班。

無數次叫自己放手讓她摸索，但卻又害怕不能承受已預知的結果。究竟何時才能放手，各位家長有答案嗎？

閃耀·愛·親子觀星營

6A 許子浚 家長

四月的天氣暖暖的，正適合旅行。

多謝家教會的妥善安排，我和小兒一起參加了學校四月中的旅行，到梅窩兩天一夜。相信大多數的家庭對梅窩已有所認識，然而遊覽漁村、奇山怪石及品嚐特色美食，並非今次的行程。

但在這忙裏偷閒的兩日中，見到同學之間互相嬉戲，彼此關心，實在令家長們覺得不枉此行。守望、互助，很多的道理我們都明白，但藉這次旅行使各同學體驗到真正的情誼則應感恩。



在觀星營

中，我玩過不少遊戲，如黑夜追蹤，觀星和康樂棋。雖然在進入營地前因天雨令到我全身濕透，但不影響我歡欣的心情。在「智勇大比併」中，我的隊友和我團結一致，奪取了不少分數；在觀星時，我們因烏雲而不能觀看星星，只能利用望遠鏡看梅窩碼頭，但也感到樂趣無窮；在黑夜追蹤中、我和組員一起找到不少字母。可是，我因婆婆病情危殆而必須離開，但我也感到十分開心，因為我能與同學進行這麼多活動。我希望能再有機會與同學一起宿營。

6A 羅嘉誠



6C 郭泳文

這次到
觀星營，令我獲益
良多！我學會了
梅窩的
很多！我學會了
觀看星座。當天晚上，
下着很大雨。六年級的
同學都堅持完成遊戲。這令我明白到，即使環境有
多惡劣，只要堅持下去就必定成功。我們還玩了很多
遊戲，雖然有很多爭執，但我們更加體會到分工合
作的重要性！最令我深刻的遊戲是「黑洞」。
大人都絞盡腦汁，希望想出一個最佳的方
法。雖然最後黃組勝出了，但友誼
第一，比賽第二。即使輸了
都不緊要，因為我們從
失敗之中取得經
驗！



其他活動花絮



有趣的小互藝



家教會親子一日遊



燒烤樂無窮



敬師日校園電視台直播



敬師日家教會委員到校表心意



找找小金魚

校友會資訊

校友會自2004年成立至今，轉眼快5年了。過去一年，校友會在小學部新校舍興建期間，曾提供不少寶貴意見，尤其在新校舍拓展及籌募計劃方面，可謂出錢出力，對母校貢獻良多。他們曾先後參與「小學部新校舍籌款百萬行」、「永遠的懷念巴伐洛堤名曲選慈善音樂晚會」、「新校舍籌款音樂劇表演晚會」、「緬懷桃源瑪小校友聚會」等籌款活動，為小學部新校舍籌募經費，改善師弟師妹的學習環境。



校友會新一屆的委員在2008年完成改選，幹事名單如下：

名譽會長	顧國偉
會長	黎棟國
副會長	方濟民、黃淑賢
秘書	韓耀明、何曉輝
公司秘書	方耀榮
司庫及出版	吳梨英
總務	王富權
會員事務	曾志倫、鄭逸豪
活動小組	李偉健、謝延忻、楊詠琪



校友會將於9月下旬與中、小學部家教會合辦校慶52周年暨校友會成立5周年晚宴，10月舉行遠足旅行，11月舉行第五屆周年大會，12月5日參與小學部新校舍開放日等。

中學部活動訊息

感恩就是福——參觀大壩中學後感

Form 4D 孔俊輝



今年聖誕節假期，我隨學校老師到了廣東省梅州縣的五華大壩中學探訪。建築物外的大草地既是操場，又是「禮堂」。沒有裝上電燈的課室，沒有空調，只有搖搖欲墜的電風扇。不少學生穿的是殘舊的便服——因為家庭根本無力支付購買校服的費用。我起初只當他們是一群家境貧窮的學生看待，但當我們要離開時，他們竟然都主動地走過來，臉帶笑容，把一份一份蘊藏著無限心意的小禮物送給我們，還把自己的地址與電話號碼留給我們，希望日後「再見」亦是朋友！他們的生活環境比我們要差很遠，卻仍然讓遠來探訪的我們感到賓至如歸，令我領悟到「感恩就是福」的道理。

瑪記中小一家親——中小協作計劃

Form 3D 李廷生

「中小協作計劃」是一個由深水埗民政事務處與學校合辦的活動項目，對象是小三至小六的學生。計劃旨在透過一連串的活動，啟發小學生的科學探究精神，並訓練他們的創新思維。中學部的巧思學會、遊藝社、科學學會和天文學會分別為小學同學設計了各種不同類型、別具特色的玩意，可說是寓學習於遊戲之中。我們巧思學會設計的活動，是先讓同學們分組，再透過設計組旗、猜成語、字筆計算、拆解智扣等項目，訓練他們的合作性和解難能力。小學生們玩得投入，我們也就愈加落力呢！





認識內地司法制度

Form 3C 溫曉彤

中學部家長教師會在復活節假期中舉行了「深圳法院一日遊」。在短短的一天行程裏，我們參觀了深圳福田區人民檢察院、蓮花派出所和廣東五維律師事務所，才發現原來內地的司法部門設備相當先進。派出所的教導員為我們認真講解，使家長、學生和老師對深圳特區的司法制度及警察的日常工作加深了認識。當天行程充實，就連午餐也十分豐富。能夠在深圳參觀多個司法部門及機構，真是一個十分難得的機會呢！



開闊我們的眼界—童軍團廣州科學生態遊



迪士尼奇妙音樂日

Form 1C 張仲維

學校歌詠團獲邀擔任香港迪士尼樂園奇妙音樂日的表演團隊。我負責彈琴伴奏，而且還要「自彈自唱」，扮聖誕老人的聲線演唱其中兩句，加上缺乏演出經驗，所以心情特別緊張。幸好，同學們互相鼓勵，到正式演出時都能沉着應戰。結果，歌詠團嘹亮動聽的歌聲，贏得了遊客熱烈的掌聲。表演完畢，老師和同學都留在樂園裏玩個痛快，有的玩機動遊戲、有的與卡通人物拍照、有的欣賞動畫電影，各適其適。這次迪士尼之旅，我奉獻了很多第一次：第一次在校外表演、第一次與同學在迪士尼玩樂等，這些經驗都使我十分難忘。



潛水機械人比賽有感

Form 6A 溫柏鏗

在一般人的眼中，文科學生多數只會參加作文比賽、朗誦比賽等活動。這個學年，我有機會參加由城市大學主辦的香港潛水機械人挑戰賽。我們的任務是製作一個潛水機械人，模擬拯救沉沒的潛水艇，同時要製作海報、擬寫有關報告並進行匯報。這個比賽的趣味不只於製作機械人的過程，而是讓我有機會與其他級別的同學合作，互相扶持、互相學習。我們更因此對海底拯救的工作產生濃厚的興趣。今次獲得比賽的第三名，我們要衷心多謝校方的支持和鼓勵，也特別感謝陶婉雯老師的耐心指導。



新校園生活的適應



盧潔嫻姑娘

經過了半年的全日制時間，大家能從興奮的心情中適應了新的校園生活了嗎？

學校為協助同學能適應新校舍、新上課時間表，在學年內進行了不少的籌備工作及活動：如一月份的半天適應上課時間，讓同學習慣早起上學；又有活動如海麗瑪小定向漫遊，讓同學於學園漫遊，感受新的校舍環境；再加上午膳安排及訓練、午間活動等等，均讓同學慢慢適應，享受新的學習環境。

當然少不了家長們的協助，除了家長義工們到校來協助外，相信各位家長也為孩子安排了適當的「新生活」時間表，讓同學在家中能建立新生活的秩序常規。

不過，也有部分同學或許未能完全適應全日制的時間安排，有同學放學回家就累得倒頭大睡，至晚上或半夜才起來做功課溫習，導致很晚才上床休息，第二天又一早起來，沒精打采的上學去，形成一個惡性的循環！

其實要改善此情況並不困難，以下有少許「貼士」可以讓家長和同學們參考：

1) 堅持早睡早起：早起是必然的，因為大家也不想遲到；早睡呢？有部分同學未習慣讓自己早睡，致令在床上

輾轉良久，建議可在上床前洗澡等，讓自己放鬆下來，躺在床上也不要胡思亂想，讓自己盡快入睡。

2) 在平日午餐後的午間活動時間，除了參與校內不同活動外，也可以散步、和同學閒談、伏案小休等等，切忌埋首功課，讓大腦及身體有放鬆的休息時間。

3) 放學回家感到太累，盡量不讓自己午睡，改以閉目靜坐、吃小食、做些輕鬆的運動如拉筋、慢步等休息方法讓自己小休，以免午睡影響晚上的睡眠時間。

4) 在暑假期間維持接近上課的生活秩序，以免假期後重新適應。

在適應期內，大家可能感到很累，因為身體的生理時鐘還未習慣早睡早起，但當大家建立了常規，就可以精神飽滿地在新校園學習！所以大家要趁機在暑期中好好改善，建立一個健康的生活常規啊！



2008至2009家長教師會活動一覽

- 08年11月29日 小一家長座談會
- 08年11月29日 義工家長茶聚
- 08年11月29日 認識兒童心理健康講座
- 09年1月18日 親子一日遊
- 09年2月21日 新年團拜
- 09年4月9日 瑪小嘉年華
- 09年4月18-19日 閃耀愛親子觀星營
- 09年5月8日 敬師活動
- 09年7月3日 小六畢業茶聚
- 09年7月13日起 暑期興趣班
- 09年9月25日 校慶週年晚宴
- 09年10月 第十一屆家長教師會會員大會

第十一屆家長教師會委員

校方執委

主 席	吳鏡波博士
副 主 席	許素琳女士 吳偉文校長
祕 書	朱妙彩女士 李惠梅老師
司 庫	曹淑瑩女士 趙懿蓮老師
學 術	鄭逸豪先生 黃瑞芬主任
康 樂	胡鳳英女士 張慧冰老師
聯 絡	梁雪琼女士 洗尉欣老師
總 務	伍炎麟先生 關家衡副校長
增補委員	文偉傑先生

家長教師會會訊編輯委員會

顧 問：吳偉文校長、吳鏡波博士
編輯組：黃瑞芬主任、鄭逸豪先生

設計及承印：

嘉路印務廣告有限公司

家教會網址：

<http://mfp.hkcampus.net/frame6.htm>

家教會電郵信箱：

mfspta@yahoo.com.hk