



NEWSLETTER 會訊

ST. MARY'S CANOSSIAN COLLEGE PARENT TEACHER ASSOCIATION

嘉諾撒聖瑪利書院家長教師會

<http://www.smccpta.org>

[email:pta@smcc-canossian.org](mailto:pta@smcc-canossian.org)

第三十二期 / 二〇〇九年二月

32 ISSUE / Feb 2009

主席的話 從一個細胞開始

孫頌強

歡迎中一家長們加入聖瑪利的大家庭，感謝家長們一直以來的支持，積極參與義工團隊，令過去一年家長教師會的工作暢順。

去年四月舉行的「開心果日4.17」活動在大家慷慨捐助下非常成功，福利組的義工家長準備了豐富鮮果供師生們在午餐後享用，由於反應十分熱烈，我們決定每月都舉行一次「生果日」，以培養女兒養成健康飲食習慣。此外，義工家長們亦積極參與學校多類活動，如上期會訊所載，家長們投入「十八般」服務，樣樣皆能。在本學年初，家教會為配合學校發展而成立了「學校改善計劃基金」，獲得大家鼎力支持，以改善學校「硬件」的裝置。

今年學校的主題是「博思勵學，自強不息」(Diversified Thinking and Learning in a Self-motivating Community)。學校發展計劃的關注項目之一是發展學生「自我管理」能力與技巧。在這電腦化及瞬息萬變的時代，這些技能是十分重要，亦是家教會舉辦的「睦親獎」所提倡的，希望大家積極參與，讓女兒在家校共創的環境下掌握「自我管理」的技能。

談到瞬息萬變，令我想起去年開始在網上YouTube 流傳的一段名為「你知道嗎？」(Did you know?)的短片。其內容概述了近年資訊科技的急速發展帶給世界的巨大變化——在2006年間，每月約有27億次網上搜尋的記錄，在美國約有七成的四歲兒童已開始接觸電腦，估計兩年內科技知識將增加一倍……。在這衝擊下，我們更須培養女兒的「自我管理」技能，幫助她們主動遠離「長期流連網上世界，淪為隱蔽青年」的行列。

近年334新學制亦是一個重大變革，

需要學校、學生和家長共同面對。除新高中課程改變外，當中的「其他學習經歷」亦需要學校投放不少資源。早在數年前，學校管理層已作出部署，制訂適切的方案，教師們亦努力配合，不斷積極進修，為新高中課程作好準備。此外，由聖瑪

利舊生成立的「利心社」在「其他學習經歷」及「社會服務」方面亦作出配合。近兩年，她們都悉心安排聖瑪利初中生定期到大圍當義工，輔導貧困學生功課。這正是聖瑪利家庭不同成員互相合作的良好例證。

今年的中三學生將是334新學制的第一批高中學生，她們要從新高中課程中選擇科目。因這次選科與入讀大學有直接關係，令現屆的中三學生和家長傷透腦筋，加上大學尚未確定新學制下的入學要求細節，更令選科工作異常困難，此刻老師的誘導及家長們相互支持更見重要。

新學制在語言學習方面的衝擊亦不容忽視，孫明揚局長在推行「微調中學教學語言」政策時借鑒芬蘭在學習英語的良好經驗——看電視學英語：輸入英語節目，配上本地語言字幕。在此「英語語境」下，子女可輕鬆地邊看電視，邊學英文！縱使334新學制的挑戰艱巨，只要學校、家長和學生們共同努力，本著「一心一道」的校訓向前邁進，定可達到既定目標。正如2000年諾貝爾生理學獎得主艾力簡度(Eric Kandel)述說，他研究繁複的思考記憶歷程亦是從一個細胞做起(one cell at a time)。我們亦可從簡單方法如看電視做起，扶助女兒踏上豐富學習的人生路。



主席	孫頌強先生	Mr. Daniel SUEN
副主席	張志洪先生	Mr. Alan C. H. CHEUNG
秘書	蔡少文女士	Ms. Rosanna TSOI
司庫	簡錦昭先生	Mr. Wilson KAN

福利組召集人	李賽月女士	Ms. Donna LI
出版及傳訊組召集人	蘇秀琴女士	Ms. Serrina SO
文康組召集人	黃美儀女士	Ms. Mayee WONG
培育組召集人	趙潔文女士	Ms. Emily CHIU
班代表及學校服務組召集人	陳翠薇女士	Ms. Rebecca CHAN

校長	王少玉女士	Ms. Catherine WONG
助理校長	杜嬋玲老師	Miss Candy TO
家校合作聯絡主任	楊佩珊老師	Miss Tammy YEUNG
培育	鄭小英老師	Miss Carmen CHENG
出版	雷偉信老師	Mr. Wilson LUI
	姚蘭貞老師	Ms. Sara YIU

2008-2009年度 家長教師會委員



校長的話

懷

孕的母親都不奢求新生孩子特別聰明或漂亮，只要他健康正常，十個指頭完整無缺便心滿意足。但是，大家聽過神奇力克(Nick Vujicic)的故事嗎？他自出娘胎便沒有四肢！

力克的父親是一位牧師，夫婦倆一看到初生嬰兒，不禁要問上主：「為甚麼苦難要臨到我們的兒子？」他們心靈上的打擊、無助、惶恐是別人無法理解的。可想而知，力克的成長荆棘滿途，飽受欺凌和辛酸。「主啊，請賜我手和腳！」多少個晚上，他哭著向上主祈求，希望第二天醒來可以擁有雙手雙腳。後來力克明白到上主沒有計劃在現世讓他的手腳重生，他便聽取母親的忠告，運用一己所有，發展所長。我們在YouTube見到他不但行動自如，更能照顧自己：走路、刷牙、刮鬍子、梳頭，以至使用電腦、游泳、駕船、打高爾夫球等，他充分利用身上每一吋肌肉辦到心中所想。他努力取得會計及財務雙學位後，便周遊列國，以自己的故事，傳揚天主的福音，給其他人帶來希望，勸人信從耶穌。

王少玉校長



人的身體、精神、經歷和物質生活，從來不會完美無瑕。因此，力克不會向身體上的缺陷屈服，他珍惜生命，專心學習，發展所長，以成就天父在他身上實踐的計劃，充分表現出“bad things turn out good in God”。力克的座右銘是attitude is altitude（意譯：成就取決於態度）。如果力克只是自怨自艾，自暴自棄，他一定一事無成。由此可見，天主有祂的安排，總能成就大事。只要全心信靠上主，加上努力不懈，那怕是四肢不全，也能突破障礙。讓我們向力克學習，以正面的態度，憑藉天主，完成天主給我們的大計。

2008-2009年度

財務報告

(截至2008年12月31日止)

收入：

(一) 會費	\$64,500.00
(二) 活動收入	31,420.00
(三) 捐款收入	29,080.00
總收入：	\$125,000.00

支出：

(一) 活動支出	\$4,538.40
(二) 會議支出	3,661.10
(三) 獎學金	3,000.00
(四) 電話費	383.00
(五) 講者費用	2,400.00
(六) 獎品及紀念品	300.00
(七) 捐款	7,548.00
(八) 網頁年費	3,000.00
(九) 銀行費用	300.00
(十) 雜項支出	219.00

總支出： \$25,349.50

結存：

累積儲備 (接上年)	\$118,229.90
加本期盈餘	99,650.50
盈餘轉下期	217,880.40

2007-2008 年度 家長教師會 最佳進步生獎學金得獎者

2E 黃曉恩

Jeannette WONG

4E 張寶怡

Ann CHEUNG



3D 黎詠恩

Juliana LAI



參觀午膳飯盒供應商廠房

2008年11月28日

家長與同學參觀飯盒
供應商「九至五飲食」
後留影



開心果日

2008年9月25日、
10月30日及11月25日

開心果日有賴家長積極參與



各式各樣的水果
深受同學喜愛



家長教師會周年會員大會及健康講座

2008年9月27日

家長與老師踴躍出席周年大會



李家健醫生講解青少年脊柱側彎問題



陳道文醫生講解
肩膀和膝蓋痛症



高級職業治療師馬慧玲女士
主講筋「健」知識

家長義工迎新會

2008年10月17日



家長義工
分享服務心得

家長學習使用互聯網

2008年12月8-9日

基本電腦入門工作坊

許鞍華導演講座

2008年11月3日

同學向許鞍華導演提問



許鞍華導演與文康組召集人黃美儀(左二)、校長和老師合照

陸運會親子障礙賽

2008年12月10日

參賽者合照



比賽體現親子合作精神



家長與同學齊賀聖誕

得獎者與校長及嘉賓合照

聖誕聯歡

2008年12月19日

Merry Christmas



同學對抽獎活動甚為雀躍



聯歡會洋溢節日歡樂

中一級學生心聲

李寶賢 中一甲 (23)

升讀聖瑪利書院已三個月了，時間過得真快！我對這所學校由陌生變成有起碼的認識，真的很快樂！這三個月裡，我參加了很多活動，每一次都很開心！可是讀書的時候一定要很專心、很認真！因為這是一所很好的中學，所以同學間一定會有競爭。如果不想成績差，便要努力讀書。學校的校規也很嚴，雖然有時會犯規，但是只要用你的自制能力，你便會知道這些校規是對訓練紀律非常有幫助！最後，我希望能在這裡渡過愉快的六年！

馮慕義 中一丙 (7)

在這短短的三個月裡，我終於渡過了升中後的第一個學期，感覺時間好像箭一般飛逝。在這新學期裡，我認識了很多新同學，他們待我就像好朋友一樣，令我十分高興。我很期待下一個學期的來臨！

侯瑩瑩 中一戊 (12)

升上中學已經有三個月了，起初我對新事物毫無認識，經過一段時間，我現在已能適應中學的生活。我也認識了很多新朋友，我會更用功，希望學到更多新知識，成績會有進步。

Rochelle Li IB (22)

I am a student from F.I.B. I think after we promoted to the secondary school, we have more assignments and presentations, but I am really happy that I can handle all the work. Although sometimes I will sleep late in order to do all the homework which needs to be handed in the next day, or to study for a dictation or test.

Lydia Tung IB (35)

I think my new F.I life is quite interesting. Because the activities are fun, like the Cheering Team, the uniform clubs... But I think the Cheering team is the most fun. I cried for our house, although it is tiring, we understood. We tried our best to win the CHAMPIONSHIP!

But I think the homework is too much. I do it until nine o'clock. The subject that has the most homework is MATHS, I don't know why!! Yes, so much homework! But I still love F.I life. I love the activities, it's Great!

Rachel Li IC (19)

I have been a secondary student for 3 months already. I think being a Form I student is a tough challenge for me because we need to cope with the new environment. Although our homework schedule is very busy, we still do our best and teach the others who have questions on homework patiently.

Michelle Tong IC (31)

Time flies, I've gone to school for three months already. I have learnt many things in these few months. Compared with primary school, the things that we need to learn and the homework that we need to do are much more. Although it's hard for me, I still have happy times learning with my friends and teachers. Before, I was really afraid that the teachers would be too strict, but then I realized that they would tell jokes when we were good. Therefore, I love going to school and I hope I will enjoy the lessons in the second term!

中一級家長晚會

2008年11月21日

家長與班主任老師在教室內進行交流

中二級家長晚會

2008年11月14日

家長與老師齊集禮堂參加會議

中一級迎新日

2008年8月30日

眾多家長與師生出席迎新日講座



校長向暑期班表現傑出的同學頒發獎狀

家長互相分享教育子女心得

學生午膳及健康習慣 問卷調查結果

方黃麗娟

為幫助本校家長瞭解同學們午膳和其他飲食、消費模式及生活習慣，出版及傳訊組於2008年12月向中二至中七級同學作了一次抽樣問卷調查，希望能認識同學們的喜好、態度及習慣，從而了解他們的需要，引導子女們「識飲識食識選擇，建立生活好習慣」。

甲. 調查結果

1. 飲食習慣

大部份初中及高年級的同學都有用早餐的習慣。中二或以上的同學大多每天外出午膳。每日用於午膳時間約為45分鐘。

她們喜愛的午膳選擇依次為茶樓點心/粥粉麵、茶餐廳及快餐店食物、日/韓式料理、三文治/薄餅/意粉及小食；喜愛的飲料為汽水、果汁、奶茶及檸檬茶/水。

同學們每週外出晚飯的次數大多為1-2次，大部份同學都沒有用夜宵的習慣。

2. 消費模式

同學每日用於午膳的平均消費為16-30元，每週約用50元購買零食，其他消費每週平均50-100元，多用作購買精品、文具、書刊雜誌、小飾物、禮物、玩具、扭蛋、CD/VCD/DVD、看電影、娛樂等。

3. 生活習慣—作息規律及運動安排

同學每天平均睡眠時間為5-6小時，小部份初中及部份高中同學每天平均只睡3-4小時。大部份初中及高中同學每週運動2-3小時，有些同學每週運動時間少於1小時。

根據調查結果，本校同學對於健康的飲食及生活態度有一定的認識，但作息規律及運動安排卻嫌不足……到底怎樣才可更有效地達到理想的生活模式呢？

乙. 資料分析

1. 你的體重適中嗎？

由於不同種族人士的體格有異，根據世界衛生組織對亞太區人士發出的指引，體重指標少於18.5公斤屬於過輕，體重指標介乎18.5-22公斤屬於標準，而23公斤或以上就是過重或肥胖。

體重指標：(Body Mass Index, BMI) = 體重(kg) / 身高²(m²)

例：一位身高1.6米及體重60公斤的女士 = $60\text{kg} / (1.60)^2 = 23.4\text{kgm}^{-2}$

2. 促進健康及保持身材適中之重要元素：

均衡飲食 + 恆常之運動習慣 + 充足睡眠

A. 均衡飲食

① 每天要吃多少才不會過多或過少呢？

一個人每天所需熱量按其性別、體重、身高、年齡、活動量和其他身體狀況而有所不同。一般情況每天所需熱量為：

$$\text{男性} = (13.88 \times \text{體重(kg)} + 4.16 \times \text{身高(cm)} - 3.43 \times \text{年齡} + 54.34) \times 1.4$$

$$\text{女性} = (13.88 \times \text{體重(kg)} + 4.16 \times \text{身高(cm)} - 3.43 \times \text{年齡} + 58.60) \times 1.4$$

② 你每天需要多少份量呢？12歲以上及一般成年人適用

種類	每天	食物種類
五穀/碳水化合物	3至6碗	粥、米粉、通粉、意粉、飯
水果	2至3個	蘋果、橙、梨、奇異果
蔬菜	2至3碗	西芹、青/紅椒、茄子及各類蔬菜
肉類及蛋白質	4至7份/兩	每1份 = 1兩瘦豬、牛、雞肉(6-7片)、1/4杯雞、鴨、鵝肉絲、1隻雞蛋
奶類	1至2杯	脫脂/低脂奶、無糖豆漿
油、脂肪及糖		已含於食品及飯菜內，不需特別攝取

③ 健康餐單(每天需1600卡路里/kcal作例)：

早餐：1杯脫脂奶、1份吞拿魚麥包三文治

午餐：1碗飯、2件香煎豬扒、1碗蒜蓉西蘭花、1個蘋果

晚餐：1碗紅米飯、3件北菇雲耳蒸雞、2碗白灼娃娃菜、1個奇異果

B. 恆常之運動習慣

大部份同學每週運動約2-3小時，有些同學每週運動少於1小時；要有效地控制體重，這是不夠的！進食適量的食物及保持恆常運動習慣是不可或缺的；若要減輕體重，更需提升活動量以增加熱量消耗。不論體重是否超標，每星期三、每次進行30-45分鐘運動，如原地踏步、跳繩、快步行等都是些有益身心的好習慣。

不同的運動強度可帶來不同的效果：

運動期間的最高心跳速率 = 220 - 年齡 = 每分鐘__下
心跳速率可按目標調整至最高心跳速率的

60-70% → 燃燒脂肪

70-80% → 燃燒脂肪 + 鍛鍊心肺功能

80-90% → 鍛鍊心肺功能

C. 作息規律

同學每天的平均睡眠時間只有5-6小時，小部份同學更少至3-4小時，是極為不足的。

不少同學會「開夜車」，估計原因是應付考試或讀書、做功課，寧願晚睡以享受夜間寧靜的生活、收看電視節目、上網或玩MSN等。

睡眠不足的影響：

黑眼圈、大眼袋便是睡眠不足的警號！睡眠不足令同學容易疲倦、上課精神不集中、記憶力欠佳、精神不振等；嚴重者更會引起緊張及焦慮的情緒，令壓力加劇，引致失眠。

讓我們多留意作息規律，每晚午夜12時前就寢，爭取7-10小時睡眠時間。

丙. 總結

不論做任何事，成功的基本條件都是一樣：恆心和紀律。一些研究指出，要養成一種習慣，約需21日。如果你仍未養成良好習慣——均衡飲食 + 恆常運動 + 充足睡眠，現在便開始循序漸進地建立這些好習慣吧！

丁. 參考資料

1. 《健美達人冇營煮意》史曼媚博士
2. 《健體運動指南》香港中文大學公共衛生學院
3. 衛生署網頁—家庭健康服務健康資訊（包括常見食物的熱量含量表）
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/woman/woman_ayamw.html - psycho
4. 健康飲食在校園 www.eatsmart.gov.hk
5. 香港青年協會 <http://www.hkfyg.org.hk/yrp/chinese/yr-p89-c.html>

同學分組參加「機會人生之旅」遊戲



參加者要在右面四項作出抉擇



心形色紙滿載同學對貧困者的感受

利心社

暑期活動專訪

姜志華

電視特輯〈一百萬人的故事〉引起社會大眾對貧窮的關注，帶出一陣子的城中熱話：關心我們所在的「家」——香港。

本校利心社為讓同學思考貧窮人士的處境，以及認識他們缺乏選擇的機會，與香港小童群益會、賽馬會大圍青少年綜合服務中心合辦一個暑期活動（Summer Project），透過社區觀察行動（探訪嘉咸街街市商販）、專業人士工作坊（與香港建築之友主席作分享）、服務活動（校內籌組活動），給9位中六同學在參與一系列活動過程中，認識社會上不同群組人士的生活狀況，了解香港社會發展中於公平公義層面上需要關注的地方。

筆者走訪校內的兩次活動，探討她們當中的得著：

（一）為響應10月17日國際消滅貧窮日，利心社在2008年10月14日至15日午膳時間，鼓勵同學將她們對貧窮的意見寫在心形色紙上，再張貼在一幅16呎乘8呎的彩虹圖案橫額上，並於10月17日懸掛在校內。當天不少同學踴躍伏案疾書，熱心地寫下她們的感受，有鼓勵、有建議、有激情……用溫情併湊出一幅美麗的圖像。

（二）10月16日，利心社在學校禮堂舉辦「機會人生之旅」遊戲，參加者要代入貧窮家庭在面對不同處境時，作出就道德、快樂、健康、財富上的兩難抉擇；帶出貧窮不但是指金錢物質上的缺乏，更加帶來生活上選擇的缺乏。筆者在嘗試遊戲後與主持人交流，她們認為同學們對貧窮感受不深，於選擇時猶豫不決，與筆者的決斷表現不同。（她們可會了解到不同的成長年代，孕育不同的人生經歷呢？）

在交談時，同學們都覺得在活動後增加了認知，有喜有愁，更學習到籌備、資源重配、溝通和主持技巧等，有助增強她們日後對人和事的信心。

筆者按：「關心」不止於「知道」，更要多加「了解」與「行動」去為社會盡一點綿力，真正關心我們的「家」。讓我們珍惜今天，知足常樂，心中富有。

St. Mary's Canossian College 2007-2008 F.5 & F.7 Graduate Movements Report

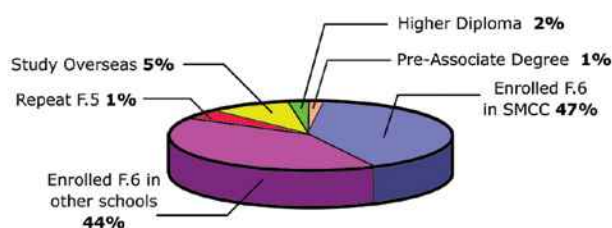
2007-2008 F.5 Graduate Movements Report

No. of students sat HKCEE	209
Enrolled F.6 in SMCC	96 (45.93%)
Enrolled F.6 in other schools	91 (43.54%)
Repeated F.5	3 (1.44%)
Study overseas	11 (5.26%)
Higher diploma	5 (2.39%)
Pre-Associate Degree	3 (1.44%)

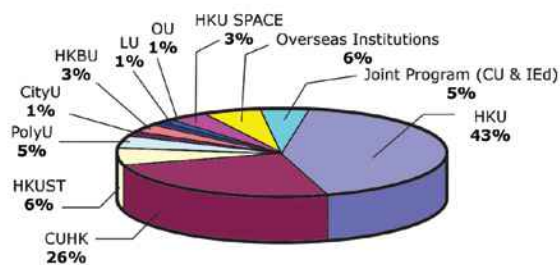
2007-2008 F.7 Graduate Movements Report

No. of students sat HKALE	87
Enrolled in local degree programmes	78 (89.7%)
Enrolled in overseas degree programmes	4 (4.6%)
Enrolled in Local Diploma/Associate Degree Programme	3 (3.4%)
Enrolled in Local Higher Diploma	2 (2.3%)
Admission Rate to Degree Programmes	94.3%

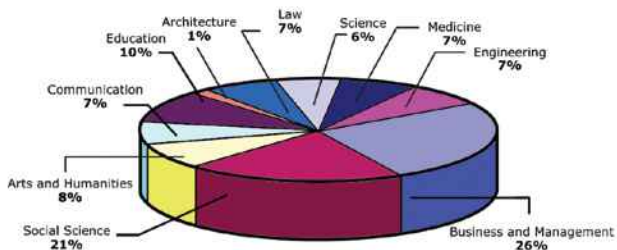
2007-2008 F.5 Graduate Movements



2007-2008 F.7 Graduate Movements by Institution



2007-2008 F.7 Graduate Movements by Faculty



編輯委員會

周黃靄民女士 Mrs. Amy CHOW
(名譽顧問)

黃何慧儀女士 Mrs. Angie WONG
(名譽顧問)

羅莫惠珍女士 Mrs. Theresa Law
(名譽顧問)

蘇秀琴女士 Ms. Serrina SO
(出版及傳訊組召集人)

陳黃愛儀女士 Mrs. Louisa CHAN

周敏儀女士 Ms. Candy CHAU

鄭婉瑜女士 Ms. Monica CHENG

方黃麗娟女士 Mrs. Rosa FONG

姜志華先生 Mr. Chi Wah KEUNG

林瑞珊女士 Ms. Agnes LAM

李紅珍女士 Ms. Janny LI

盧玉豐先生 Mr. Bruce LO

吳炳怡先生 Mr. Stephen NG

鄧柏釗先生 Mr. P. C. TANG

陶俊慧女士 Ms. Moira TO

董惠珍女士 Ms. Wai Chun TUNG

雷偉信老師 Mr. Wilson LUI

姚蘭貞老師 Ms. Sara YIU