



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)

第四十九期 / 二〇一七年七月

49 ISSUE / JULY 2017



開心水果日

親子旅行

嘉諾撒聖瑪利書院
家長教師會



本校駐校教育心理學家馬雅倫女士主持講座，教導家長培養子女的自律能力



家長日講座



話劇



家長義工日



2016-2017 學校改善計劃基金

收入：(\$250 x 1,130)

\$282,500.00

支出：

\$176,404.00

- ▶ 和記1000 GIGABIT 光纖互聯網連接費
(2016年9月至 2017年5月\$2,500 x 9) \$22,500.00
- ▶ 保養H3C10GLS-7506E交換器及其附屬器材
(金裝計劃) 年費 (2017年3月5日至2018年3月4日)
(PCCW為服務供應商) \$20,000.00
- ▶ 雲端電子學習平台域名註冊年費(smeenet.hk) \$250.00
- ▶ 電郵過濾服務 (2017年4月1日至2019年3月31日) \$12,096.00
- ▶ 雲端電子學習平台年費(eClass)
(2016年12月15日至2017年12月14日) \$18,000.00
- ▶ 英文科網上學習平台『學校使用權』牌照費 \$49,950.00
- ▶ 域名遷移費用 \$250.00
- ▶ 學生人身意外保險年費 \$10,458.00
- ▶ 看漢中文網+普普城三年年費
(2017年4月1日至2020年3月31日) \$42,900.00



運動會





中一學生心聲



吳詠婷

中一乙

在第一年的中學生活，我的收穫很豐碩。

從一個新的地方開始，帶著忐忑的心情出發，我在這一年嘗試了許多我從沒接觸過的事情，學到了很多難忘的知識，也接納了自己不少的缺點。

令我印象最深刻的片段，是我第一次在話劇週到後台當「幫手」的經歷。

那時候，後台的空氣彷彿是結了霜一樣：老師們急著做最後檢查；其他同學不是在爭取時間做最後練習，就是在很小聲地碎碎念，準備上場。霎時間，氣氛很緊張，緊張得令我有點徬徨。我開始膽怯，懼怕當我走出去拿麥克風時會「咄」的一聲摔倒，如果還來個完美的三百六十度大空翻，毀了整個表演，那可就不好了。

直到同學們一個又一個的聚集在會堂裡，我也是戰戰兢兢的，深怕自己會弄出什麼狀況來。

終於，是時候輪到我出去擺麥克風了。當我從布簾探出頭來時，那一瞬間，我感覺到一對對熾熱的目光對焦在我身上，台下密密麻麻的同學都盯著舞台。我開始想像，想像如果我要在那麼多人面前表演的話，那會有多大壓力。我的壓力和他們比較，可真是微不足道。最後，表演圓滿結束。我的任務也執行得頗為順利。

我認為這次經歷是我這一年最大的嘗試，因為我踏出了安全平台，面對群眾壓力。我無法做到其他人般從容不迫，我遠遠不夠她們一半的勇氣。可是，我會更加努力磨煉自己。同時，我也衷心佩服老師和同學們所下的苦功，更感謝他們所做的充足準備，為我們校園生活錦上添花。

盧盼穎

中一己

升上中一已有大半年了，在這個「新校園」也經歷了不少。而最令我印象深刻的，就是為白社歡呼，成為白社啦啦隊的一分子！

啦啦隊訓練時，白社隊長、隊員和我們一起在學校裡熱烈地大喊自己社的口號，真是十分興奮！這能把我們所有隱藏在心裡的不快全都發洩出來。

白社隊長和隊員給我的感覺十分溫暖。記得一次我們練習喊口號時，她們看見我們喊得聲嘶力竭，特意沖了蜜糖水給我們滋潤喉嚨，當時我又驚又喜，沒想到她們那麼貼心！

卓鑑文

中一乙

燈光亮了，湛藍的絲帶也隨之閃耀著。

從一開始單調的旋律，漸漸更多樂器加入合奏。衝勁、熱情、決心洋溢在會場裡——所有人的心都沸騰了。

剛剛上中學，我意外地通過了選拔，糊裡糊塗地進了中樂團。甫入樂團的情景，我還記得一清二楚。當時的我戰戰兢兢地坐在陌生的師姐旁，看著她們如流水般彈奏整首樂曲。還有旁邊的二胡、笙、笛子什麼的，都令我目瞪口呆。經過一天又一天的練習，我也慢慢地跟揚琴部的人混熟了。自此以後，每個星期一也變得特別令人期待，因為我知道，上課後便能去中樂團參加練習。

不少的日子，隨著時鐘的「滴答滴答」聲悄悄溜走了。

想到我要跟她們去比賽的那一天。比賽前幾天，我們已不停練習，午飯也顧不上吃。比賽前，我真的好緊張好緊張。我緊張得快要哭起來，淚水卻死忍在眼眶裡。有位師姐緊緊的擁著我，輕輕的叫我不用緊張。可是那時我的淚水終究忍不住湧了出來。

然後我們上台了。燈光十分刺眼，依稀瞥到評判和觀眾的臉。我那時緊張得手在顫抖，一顆心砰砰直跳。一開始彈的時候，我還是有點突兀，可是到了後來，我真的很享受在舞台上的感覺，那麼溫暖而舒服，特別是和一群夥伴們一起拼盡全力。

無悔了。

不知道是從哪一刻開始，我愛上了中樂團。也許這個地方實在太溫暖。記得有次我心情低落地去中樂團練習，那一小時裡一直在音樂裡浸淫，出來時心情舒暢了許多。作為一個中一新生，進入中樂團實在是我的幸運。這是一個令我感到自豪的身分，我為嘉諾撒聖瑪利書院中樂團團員這個身分而自豪。這也是我上中學以來，最無悔的一個選擇，最幸福的一件事。

那刻的音樂還在我心裡蕩漾著——我突然懷戀起從前我們一起趕赴練習的身影。可否，再重來一回？

童年的回憶 歲月的痕跡

聖瑪利音色 青春夢編織



這天秋風送爽，我們順利地完成了家教會會訊的專訪任務。環顧校園的大樓、操場、石級……，都分別有些三五成群的戴上四方帽子，穿著各自學系畢業袍的大學生紛紛回到母校留倩影！

欣賞她們之餘，屈指一算才醒覺她們正是 2012 年的中學畢業生，即是首屆香港中學文憑試的師姐。時光飛逝，轉眼間她們已是大學畢業生了！藉這個機緣巧合，找了其中一位師姐 Renee 做了一次極速的訪問。她表示當年面對首屆文憑試的心情，真有點戰戰兢兢！她寄語各師妹們只要盡了自己能力，文憑試的結果並不是最重要，也不是人生的一切；人生有很多出路，即使入讀了大學某個學系，將來投身社會的工作也不一定與選修的有關係，可能是意料之外的！她建議備戰文憑試的師妹依循正常的作息時間，才能以健康的體魄及平常心去應考，發揮最佳的臨場表現！

我們這天的意外收穫豈只這麼簡單！從聖米高大樓那邊傳來陣陣歡樂聲，在好奇心的驅使下往前走，發現一群二十多位笑容滿面的女士也忙著拍照呢！我們主動替她們拍合照，其中一位和藹可親的譚美寶女士還自我介紹。原來她們也是聖瑪利的師姐，屬於 1966 至 1967 年中文部第二及第三屆的畢業生，回來拍照是她們慶祝畢業五十周年的最後一項聚會活動啊！

我們真的感到妙不可言，竟然畢業五十年後還可有這麼多同學能繼續保持聯絡，組織活動聚會！譚女士繼續細說她們的群組約有三十多人，畢業後雖然各有各忙，有入讀大學的，有當護士、律師、校長等專業人士，也有大家熟悉的關小梅修女、羅愛霞修女和黃靜儀修女，更有已移居澳洲和加拿大等海外的也聯繫得上。她們每兩至三個月個別小組聯絡人會辦些茶敘飯局，在畢業二十周年及二十五周年都有舉辦慶祝活動，還邀請老師們參與呢！

2016 年是她們畢業五十周年，中堅份子共有 9 人，包括專責攝影的劉雁兒女士及為畢業金禧設計紀念杯、活動橫額等物品的卓麗珠女士……當下她們展示這些紀念品給我們欣賞，還包括珍貴的當年畢業照片！她們提前一年已籌備慶祝活動：

11月2日~ 畢業金禧周年晚宴

11月4日~ 長洲遊

11月6日至10日~ 台灣5天團

11月12日~ 母校拍照及午餐

一連串不同慶祝活動亦可讓海外朋友回港共同參與，真是多采多姿，設想周到！

大家不約而同回到母校的不同年代畢業生，我們把握這個機會邀請她們合照，譚女士還打趣稱必須出示代表她們畢業年份的名牌，免得別人誤認她們是大學畢業生的家長啊！

相信你們那份對嘉諾撒聖瑪利那份情誼會感染每位聖瑪利人，心存感恩，情深延年！



向畢業生致敬！





交流團 南京團反思

謝芷悠 中五丁

這次的五天四夜南京交流團，我過得非常的充實有趣。從每天早晨開始到傍晚結束，旅途上和朋友創造了大大小小的美好記憶。

孟子曾說：「盡信書，則不如無書」，亦有另一句話叫「讀萬卷書不如行萬里路」。意思為與其盡信書本上的知識，不如自己去理解、親身體驗，體會才會更深。這次的經歷就像走遍了古人的回憶一樣，體會到何謂「六朝古都」。從哪得知呢？答案就在南京總統府。它於明朝建成，為德侯府和漢王府，後在清朝作江寧織造署、江南總督署、兩江總督署，甚至為康熙、乾隆時代的江南「行宮」，然後再成太平天國的天王府。在之後就是臨時政府、國民政府的所在地，也是現在的模樣。它經歷中國人的風風雨雨和起起落落，一直陪伴著我們走到現在，是我們中華民族歷史的紀錄者，敬業地承載了南京市的文化及回憶，寫下了各代人的風光偉業。

但是最令我印象深刻的卻不是它，而是「天下第一甕城」的中華門。它是南唐國都江寧府和南宋陪都建康府城的南門的綜合體，當時有聚寶門的美稱。它佈局嚴整、構造獨特，內存研究中國古代軍事設施的重要實物資料，設有三道甕城、四道券門，而主體建築內甕城由中華門主樓城門和二至四道輔助城門構成，各城門原有雙扇木門和可上下啟動的千斤閘，整個共有二十七個藏兵洞，竟可藏兵三千餘。我們去的時候正好陰風怒號，



把中華門襯托得更有威嚴，亦使我聯想出一群兵馬君臨城下的畫面，就像三國演義一樣，熱血沸騰，引起我對明清歷史的興趣。

而令我眼前一亮的則是夫子廟，從另一角度看南京的風情。它是東晉王、謝宅院之所在地，也是「六朝煙月之區，金粉薈萃之所」，可見當時南京的繁華。但是它最使我欣賞的是，它還能抱有濃厚的中華色彩，沒有給外國的快餐文化蠶食掉，沒有過多的歐美品牌，雖稱不上是原汁原味，但確是另有風味。當中的科舉博物館更是使人印象難忘，以多媒體短片，生動展示古代讀書人從幼學啟蒙到金榜題名的生活畫卷，帶出「村童鬧學」、「貢院赴考」、「號捨百態」、「魚躍龍門」主題，令史料更被充分運用，整個畫面非常活靈活現，乃是展館的畫龍點睛之作。

總括而言，這個經歷實在難以一言說清。但是它確是大大地拓展了我的眼光，亦大大的擴展了我的知識面和喚起了我對中國歷史的熱情。





南京

南京團反思

胡詠心 中五丁



在2017年3月29日至4月2日，我有幸跟隨學校老師及同學參加了教育局舉辦的交流團，得以到南京五天。在這五天行程裡，我們到訪了很多在歷史上都有著特殊意義的景點，例如見證了中國外交史興衰的靜海寺、孫中山先生的中山陵等。

南京大屠殺遇難同胞紀念館是我在這次南京之旅所參觀過的景點中，印象最深刻的一個。和很多同學一樣，在我未參觀前，已知道南京大屠殺這段歷史的存在，也許我比其他同學知道多一點點當時日軍軍國主義的惡行，但未有很深刻的感覺。不過在參觀過程中，我被紀念館中肅穆的氣氛感染，尤其去到其中一個列滿死難者名單的展區時，心裡不禁一陣悲慟。此外，紀念館中用了很多文字記敘當時的國民如何抗敵，每次看到軍人或百姓，為了戰爭的結束和日後的和平，犧牲自己年輕的生命，奮勇抗敵，都令我對他們的努力感到敬佩，更珍惜今日我們所享有的和平，因為這一切都是前人用他們的血肉換回來的。

我認為行程中最特別的當屬參觀南京大學及南大附中無疑。在南京大學聽了有關抗日戰爭及其成因後果的講座，可說是從另一個角度認識了這一段歷史。歷史從不同角度，都有不同的面貌，雖說歷史應要客觀地留存後世，但在過程中不免會受到政治、感情等因素的影響，例如日本就沒有在歷史書上承認二戰時的侵略行為，因此能在中國權威的大學聽當地教授講課，可令我瞭解到中國內地對抗日戰爭的看法。此外，在和當地學生交流時，可知道更多國情，例如我組就向南大附中的學生談及共青團的問題等。

總括而言，這次南京交流團令我可以有機會真真切切地站在這片平常只能在歷史書上看見名字的土地，親身感受在時間洪流中遺留下來的歷史，對此我感到獲益良多。



2016-2017年度

財務報告

(截至2017年5月31日止)

收入：

(一) 會費	\$47,700.00
(二) 活動收入	49,610.00
(三) 捐款收入	96,830.00
(四) 利息收入	777.08
(五) 改善教與學費用收入	282,500.00

總收入： \$477,417.08

支出：

(一) 活動支出	\$69,124.00
(二) 會議支出	3,500.00
(三) 獎學金	3,000.00
(四) 電話費	971.00
(五) 講者費用	2500.00
(六) 會訊印刷及文具	7739.20
(七) 獎品及紀念品	3,962.10
(八) 廣告贊助	2000.00
(九) 維修費用	0.00
(十) 銀行手續費支出	100.00
(十一) 捐款支出	28,839.00
(十二) 退票暫記	0.00
(十三) 核數費用支出	4,000.00
(十四) 改善教與學費用支出	176,404.00

總支出： \$302,139.30

結存：

累積儲備 (接上年)	\$266,059.67
加本期盈餘	69,181.78
改善教與學費用盈餘 (接上年)	205,983.37
加改善教與學費用本期盈餘	106,096.00
總盈餘轉下期	\$647,320.82



初中廣州西式建築交流團反思

黃樂瑤 中一甲

在這次廣州交流團中，我到了很多地方，包括沙面建築群、石室聖心大教堂、廣州近代歷史博物館等等。其中我最喜歡的是石室聖心大教堂。

石室聖心大教堂是完全由花崗岩建成的，外表十分美麗。它有兩個尖頂，很有西方氣息。石室聖心大教堂的裡面十分莊嚴，跟普通的教堂沒有太大的分別。在兩面的牆壁上，有很多圖畫，都是把耶穌所行過的奇蹟和祂所做過重要的事，都差不多全部記載下來了。這個石室大教堂最特別的地方是：它是由一個中國人建成的。這個中國人還是一個從來沒有去過外國，對外國文化一竅不通的人。他只是靠設計師給他的圖則去建造，就能建出這麼美麗的教堂，實在太厲害了，他一定是得到天主莫大的眷顧！

傅凱琳 中一甲

通過參加這次「同根同心」的廣州西式建築交流團，令我對廣州的西式建築加深認識，其中令我最感興趣的考察項目是沙面建築群。

在一個有二千多年歷史的中國城市中，竟然在一個小島上有一處充滿歐洲風格的建築群，其中包括新巴羅克式、仿哥德式、新古典式及中西合璧風格建築，是廣州最具異國風情的西式建築群。

雖然建築群已經經歷了一段很長的日子，但看上去仍然非常穩固，可見廣州市政府在保育歷史建築群方面確實做得不錯。你可以看到一座開設在古蹟內的星巴克咖啡店，真是一個成功的活化古蹟的例子。

相反，香港雖然經歷了一百多年的殖民統治，只保留少數具有歷史價值的建築物。在今天的香港，想找到一片像廣州沙面般具有代表性的歐洲建築群，根本沒有可能。

到底是廣州發展太慢，還是香港發展得太快呢？





高中廣州團反思



趙藝 中五丁

通過參觀廣州的古蹟，我彷彿親身經歷了一次中國近代歷史的進程，使我對課本上生硬的知識有了更深刻的體會，溫習的時候更容易記憶各項史實的關係，對學習近代史有更大的興趣。

參觀黃花崗七十二烈士陵園，讓我意識到戰爭的殘酷，也為在起義中犧牲烈士的愛國精神而感動。當年廣州之役中戰士英勇就義的身姿如今化成石碑上的一個個名字，使人感慨萬分。然而，當我看到不少廣州市民在黃花崗公園內跳舞、耍太極，我感受到正是烈士們的付出，人民如今才能過著安穩的生活。這正好應驗了「你看不到黑暗，是因為有人在你面前擋住了黑暗」這句話。我十分敬佩所有為中華民族的奮起而參與革命的英雄。

參觀沙面舊租界，使我對列強在華掠奪利益的歷史產生了濃厚的興趣。當我們在沙面色彩斑斕的建築物前拍照時，我不禁想：看到這些漂亮的租界建築，誰還記得它背後是中國被列強侵略，幾乎淪為半殖民地的恥辱呢？大概這就是我們學習中國歷史的意義吧！

廣州大元帥府也令我印象深刻。從裡面的各種陳設看來，我明白革命運動不但需要戰士不怕艱苦的精神，還需要各個部門通力合作，每個人都貢獻出自己的力量，才能達到成功。

這次考察團實在使我感觸良多，希望下次的交流團讓我學到更多中史知識。

李佩妍 中五丁

這次廣州交流團令我印象最深刻的是參觀黃埔軍校。黃埔軍校是孫中山先生在蘇聯幫助下成立的軍校，以「親愛精誠」為校訓，培養革命人才。俗語說：「無規矩，不成方圓。」當我一踏進軍校大門，便深深感受到威嚴的氣氛。黃埔軍校挑選學生時非常嚴格，不僅要有良好的體格，還要有強烈的愛國心。當我們經過宿舍和飯堂時，看到清潔的床舖和擺設整齊的飯桌。導賞員告訴我們軍校學生每天的吃飯時間很短，而且每天都要很早起床，只有五分鐘時間梳洗，之後就要進行多個小時的訓練。他們作息極有紀律，令我感受到當時艱苦的學習氣氛。

參觀完畢後，我覺得以前的軍人很厲害，他們進軍校不是為了陞官發財，而是為了一份對國家的使命感和責任感。也許他們知道入了軍校，訓練會非常艱苦，但亦咬緊牙關撐下去。他們的堅持，令我佩服。

最後，我很高興可以參加是次交流團，雖然行程只有短短兩日一夜，已令我獲益匪淺，令我對廣州和近代歷史有更深一層的認識。



陸軍軍官學校





韓國科技環保及考察之旅反思

伍泳藍 中二乙

韓國是其中一個港人最熱門的遊覽地方，我也在過去一年到訪過兩次。今次從科技環保及考察為本的角度來訪，即使重遊舊地，也是滿心期待。但萬萬想不到令我感受良多的，卻是在行程中最不期待的一個景點——「DMZ地帶之旅」，當中包括「都羅山火車站」、「統一展望台」、「第三秘密地道」及「臨津閣」。

印象中北韓是神秘的，但在展望台遠眺北韓邊境，景色卻比想像中美麗，利用望遠鏡觀察，更能看到北韓國旗在風中飛揚，景象跟平日在新聞中看到的北韓不太相同。行程中我們看了一段關於韓戰的紀錄片，當中除了講述了戰爭的可怕，也表現了韓國人希望南北統一的願望。而在整個DMZ地帶中最震撼的一幕，就是看到一個紀念碑，碑上紀錄了為國捐軀的南韓士兵的名字，上面刻下的名字字體細小，卻密密麻麻地填滿整塊紀念碑，令人深深體會到戰爭的傷亡慘重。

DMZ中文意思為「非軍事區」，當中的38度線及三道厚厚的圍牆，帶給人民安全感。但我個人卻感受到不止是一道保護圍牆，更是一道分隔感情的圍牆。戰爭帶來了傷亡，但後續的南北分隔，人民只能在展望台和臨津閣懷念數十年未見的家鄉和親人，當中的無奈與期盼，才是戰爭最大的傷害。這次景點考察令我深深明白南北韓統一的實在性，也更瞭解我們必須要珍惜我們現有的自由和幸福。



趙海琳 中四丙

這次參加的韓國五天交流團去了首爾的各個景點，在參觀的同時，我們也瞭解到韓國的歷史古蹟、環保工作，以及科技發展。雖然是次交流團的每個行程都非常吸引，但說得上最深印象的考察項目莫過於蘭芝島考察。蘭芝島考察包括了到訪蘭芝島生態公園及展覽館和新生水再生中心，主要是考察韓國現時處理垃圾及污水的環保工作，真是獲益良多呢！

首先，蘭芝島生態公園是由垃圾堆填區改建而成的，我們參觀時看見一座座的「垃圾山」在密封的空間裡，令人十分驚訝的是，垃圾的數量確實龐大。但是再往前走，我們就發現了有一部巨大的垃圾處理器正擺放在另一個空間，垃圾處理工作顯得非常順利並且有效。將香港與韓國相比，香港也正面臨著垃圾堆填區不勝負荷的危機，可是香港尚未把設立焚化爐等處理垃圾的方案完全實行，或是計劃未完善。可是在參觀蘭芝島生態公園後，我認為韓國能夠妥善地處理垃圾，而其方案亦令市民容易接受，這一點香港政府真的應該向南韓政府借鑒。

此外，我們還參觀了新生水再生中心。在旁邊看著每個處理污水的程序，由一些看著像泥濘的污水，在多次過濾後竟然成為了清澈無比的水，感覺很神奇。我也學會了原來乾淨的水需要通過繁複的過濾程序才能成為我們所使用的清水，讓我明白清澈的水得來不易，以後要更加珍惜食水，不能浪費如此珍貴的食水。

總括而言，我在這次的交流團除了體會到韓國的文化外，所得益的不只是擴闊眼界，還有的是，韓國不論是科技和環保工作都非常值得我們學習，希望有一天香港終能以韓國為參考對象，改善現有的問題。



家教會出版及傳訊組成員

- | | |
|-------|-------|
| 楊美珊女士 | 陳瑞良先生 |
| 馬光雄先生 | 梁蔓茵女士 |
| 張靜嫻女士 | 周兆康先生 |
| 葉淑儀女士 | 李敏聰先生 |
| 張翠玉女士 | 呂奎鳳女士 |
| 梁欣妮女士 | 鄭麗瑤女士 |
| 鍾家榮先生 | 呂慧芝老師 |
| 梁浩斌先生 | 姚蘭貞老師 |

