



主席的話



Mr. John Chan

擔任聖若瑟書院家長教師會的主

席已有一年，我很高興能夠繼續在

2019/20 學年擔任主席，為學校服務。

在上個學年，家長教師會在老師、家長義工和學生的幫助下，舉辦了一系列的活動，並取得良好的回應。除了一些恆常的活動，例如家長講座、咖啡閣家長研討會、家教會郊遊日、144開放日家教會食物攤位、籃球日、水果日、週年晚宴和舊書回收活動，還有兩項經驗帶來了不少啟發：在三月，位於澳門的粵華中學到訪我校交流心得，彼此學習。在七月，我們舉辦了大灣區交流團，了解大灣區的發展和潛在的機遇。

這學年，我們以家教會週年大會為起始，在大會上我們舉行了2019/20的家教會委員和家長董事的選舉。同日，我們也舉辦了中一級的分享會。

新的委員會已計劃了未來數月的一系列活動，其中一項是慶祝聖若瑟書院家教會的銀禧周年。我們希望，在不穩定的社會狀況下，仍能夠按照計劃成功地舉辦每一項活動。

2019年，對於香港人來說，是非常特別的一年。社會的動盪給學校、家長和學生們帶來了前所未有的艱鉅挑戰。家教會，作為三方的連結，在支持我們男孩成長上比以往任何時候更為重要。除了分享歡樂外，家教會的活動也將提供一些機會讓我們能共聚一堂，分享彼此的感受和經驗。請保持關注我們的活動日曆，並給予我們最大的支持。請隨時向我們分享任何意見和提供建議，我們亦是無任歡迎的。

願上帝灌溉祝福在我們這個美麗的城市上，給予我們指引，並好好照顧我們年輕的若瑟夫。

A year has gone by since I took up the chairmanship of SJC PTA, and I am honoured to continue serving as Chairman for the 2019/20 school term.

In the last school term, with the help of the teachers, volunteer parent helpers and students, the PTA had organized a series of activities that were well received. Apart from some customary activities like Parenting Seminars, Coffee corner, PTA Outing, the 144th Anniversary PTA Food Stall, Basketball Fun Day, Fruit Day, Annual Appreciation Dinner and Book Recycling Scheme, there were two activities which provided us with extraordinarily inspiring experiences. In March, Wah Yuet College from Macau came for a learning exchange visit. In July, a Greater Bay Area Tour was organized for students, teachers and parents to understand the development of the Greater Bay Area and the opportunities that may lie ahead in the future.

We started this school term with our PTA AGM, in which we elected the members of the 2019/20 PTA committee, and the Parent Manager. On the same day, we organized the S1 sharing session.

The new committee has already planned for a series of activities in the coming months, one of which is to celebrate the Silver Anniversary of SJC PTA. We hope all the activities can be successfully carried out despite any unforeseeable social situations.

2019 was a very special year for Hong Kong people. The social unrest brought about tough challenges to the school that teachers, students and parents had never experienced before. PTA, as the link of the three parties will be more important than

ever in supporting the growth of our boys. Apart from sharing some fun, the PTA events will also provide occasions that allow us to get together to share our thoughts and experiences. Stay tuned to our upcoming events calendar and give us your utmost support. We also welcome any comments and suggestions, so feel free to share them with us.

May GOD pour blessings on this beautiful city of ours, give us guidance and take good care of our young Josephians.



家教會銀禧紀念專頁

主席們的祝賀與寄語



四份之一個世紀……一段不短的日子，但回首望過去，二十五年前應邀參加聖若瑟書院家長教師會的成立委員會，彷彿就像是昨天的事！抱着興奮、緊張和一份戰戰兢兢的心情，經過多次和家長委員、教師委員的會議，PTA總算順利成立，為學校、家長和學生提供了一個積極的溝通平台。藉今年的銀禧紀念，感謝多年來每位家教會委員的努力，把這正面的價值傳承下去。

Mr. Sai Kwong Koo
(1995-1997年度家教會主席)

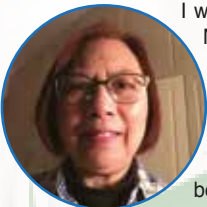
St. Joseph's College 145th Anniversary
Parent-Teacher Association (PTA) 25th Anniversary

Parent-Teacher Association (PTA) provides a solid platform for communication and collaboration between parents and teachers. All the positive efforts are reflected in the improvement of students' performance.

It is my honour to be associated with the PTA since its inception. I am delighted to see it flourishing over the past 25 years. Carry on the good work.



William WEI
Emeritus Professor
Department of Surgery, The University of Hong Kong
Director, Li Shu Pui ENT Head & Neck Surgery Centre
Hong Kong Sanatorium & Hospital
(1997-1999年度家教會主席)



I was closer to my son's school through joining the PTA. My son said St. Joe gave a lot of opportunities for him to develop confidence and gumption. The boys were really encouraged at a young age to go out there and make things happen, e.g. go on hiking expeditions, compete in debates and organise all sorts of activities like the Green & White Ball or the walkathon or the book exhibition.

Happy 25th Anniversary to the PTA!!
Mrs. Lily May Ng
(1999-2000年度家教會主席)



Warmest congratulations to SJC PTA on its 25th anniversary.

Dr. Cho Yiu Yung
(2000-2006年度家教會主席)



Congratulations to the 25th Anniversary of the Parent-Teacher Association of St. Joseph's College. I would like to take this opportunity to once again give a big thank you to all teachers and parents, for your enthusiasm, patience and professionalism all along in which all of you play a critical role to lead our children to continue to strive for excellence in both academic and sport aspect. Thank you very much.

Mrs. Maggie M. K. Yu
(2006-2007年度家教會主席)



Congratulations to PTA on its Silver Anniversary! Over the years, teachers, parents and students are increasingly involved in activities of PTA and this is a recognition of the importance of cooperation between school and family in nurturing our young Josephians. Looking forward to the Golden Anniversary and many more years to come.

Mr. Samuel S. Y. Tong
(2007-2010年度家教會主席)



Warmest congratulations to SJC PTA on its 25th anniversary.

I would like to take this opportunity to congratulate the achievements of the Parent-Teacher Association of St. Joseph's College (SJCPTA) since its inception in September 1995.

As one of Hong Kong's Top boys' schools, SJCPTA has organized a lot of different events for our parents and students, we have a group of dedicated teachers and devoted parents to foster the home-school co-operation. Best wishes on future success of SJCPTA.

Peter C. W. Choy
Past Chairperson of SJCPTA
Past President of SJCOBA
(2010-2012年度家教會主席)

Congratulations on the 25th Anniversary of the founding of SJC Parents-Teachers Association (SJCPTA).



St. Joseph's College (SJC), as one of Hong Kong's oldest Catholic boys' schools, has dedicated professional teachers. Parents' views are much more diverse over the quarter of a century. SJCPTA continues with growing effectiveness to foster the home-school co-operation. The enthusiastic co-operation contributes to our students' progress and social adaptation.

Best wishes on the future success that SJCPTA will bring to students and our community.

Mr. Peter K. W. Yip
SJCPTA Former Chairperson
(2012-2015年度家教會主席)



誠摯祝賀聖若瑟中學家長教師會成立二十五週年！感恩家長與老師以家教會為橋樑暢通地真誠溝通，增潤同學成長和學習的校園大地。

前家教會主席 李唐麗萍 Mrs. Elizabeth Lee
(2015-2017年度家教會主席)



It gives me great pleasure to congratulate parents, teachers and students of our alma mater for all the achievements of the Parent-Teacher Association of St. Joseph's College (SJCPTA) since its inception in September, 1995.

On this very special occasion, I would like to wish the auspicious 25th anniversary celebration of SJCPTA a very fruitful and memorable event, and the members of the SJC community continued success in their future endeavours.

Tony Lai (Former Chairperson of SJCPTA)
(2017至2018年度家教會主席)

Congratulations to the 25th Anniversary of SJC PTA. It is with great honor that my chairmanship falls upon this very special year. Needless to say, our dedicated committee members have contributed greatly towards reaching this milestone. With the support of the school, the teachers, and all Josephians' parents, I am sure SJCPTA will continue to develop a strong partnership for the holistic development of our young Josephians. May God continue to provide guidance to SJCPTA in the future years to come in achieving the mission.



Mr. John C. Y. Chan
(2018至今，現任家教會主席)

昔日風采

Mr. Samuel Tong 與已退休的陳校長、陳副校長及胡副校長



Mr. Peter Choy
Mr. Peter Yip



Prof. William I. Wei
和已退休的陳副校長



家教會銀禧紀念專頁

我們的美好時光

昔日旅行日記趣

米袋代替我的腳，跳呀跳！



看！爸爸是最強的后盾！



踩高蹺比賽，真緊張啊！



第一屆家教會周年大會



第五屆家教會委員



快樂依舊旅行日



衝出香港大灣區交流團



繼往開來
多角度發展

協助籌辦國際棋藝大賽



澳門粵華中學家教會交流





程景坡校長 退休專訪

1. K26自去年啟用後，學校增添了多間活動室，並有效地推行小班教學。請問校方有否計劃為學生增添運動設施，或為近年各校皆重視的STEM發展作支援？

答：有，在足球場一層的William Doo 房及E、F教員室均會改建成健身室，而籃球場觀眾席會成為STEM課室。而其他教員室則會集中在New building 的一、二樓。

2.1 有家長關注到這年學校的DSE成績較其他傳統名校遜色，校方認為此箇中問題是什麼？未來會否在學術方面進一步加強投入，培養傑出學生？

答：近年來我們確實沒有一些狀元。但我希望澄清一下，在大家都認為我們有4位取得10A的同學是最佳的時候，拿以往的成績聽起來的確是非常厲害，感覺上是好一些。然而學校的成績，無論是HKDSE甚至對比以前的HKCEE，整體來說並沒有差了。

我們還未有一些所謂的狀元能夠「生產」出來，我校一直嘗試一些辦法。辦法主要是針對性的，例如我們在不同的科目中有特別班給予同學。我們亦希望可以籌更多的錢推行小班教學，我們現在中四至中六均成功分為六班。再分為七班十位學生當然是更好，但這是資源上的問題，會涉及到金錢。我們都希望高級班別的策略是變成小班教學。當然我們在有更多金錢的時候，亦都希望可以像現在的經濟科一樣，由兩個選修科的班變成三個。類似這些的狀況我們都會作進一步考慮，但坦言，聘請更多老師所需要的金錢是相當昂貴，同時考慮到我們有沒有這麼多課室。

程校長對教育的一些看法

我認為師生比例越低的好處是除了在課堂上學生能吸收的知識更多外，學生遇到困難時亦能容易找老師解決，課上亦可有更多的照顧。但我們並不會為了「生產」七科5**，找一些個別同學特意幫助他們。我認為學校的每一位老師都希望整體學生能在學業上做到最好。我亦認為每一位老師像我一樣，在每一年宣佈成績的時候都希望見到自己所教的班有一定的水準。擁有這顆「心」是很重要的，我們學校不論教高班還是低班的每一位老師都有這顆「心」：希望能夠回到學校看看，知道幾年來的成果，無論是開心或是失望。在學生考得好而為他感到愉快，我認為這是作為好老師其中一個最基本的條件。當然，不單是希望有好的成績，同樣重要的是能夠全能發展，有好的品格，這都是我們關注到的。我希望同學們能夠了解我們的老師都是關懷學生的，而同學們亦應擁有良好的品格。

學校會有一定的方針，比如說小班教學甚或嘗試再聘請更多老師，藉此減輕老師的負擔。因學校中最重要的是老師對學生的關懷。我是非常崇尚每一位老師用自己的方法教導自己班的學生，因為每一位學生都各有不同。我自己向來都不太喜歡所有事的做法是一樣，因為學生的能力、要求和學習習慣等都各有不同，所以每一位學生都應給予不同的學習方法。我希望每一位老師都能以自己的心去教好自己的學生，我認為這是非常重要的。我不太喜歡每個人規定自己用某一種方式去教導，這樣所謂的公平，我覺得這樣不是最好。

3. 中學生正處於青春期的，容易因個人思想的建立和轉變跟父母產生磨擦。既為校長，亦是家長，請問您有何與子女和諧相處的心得可以與家長分享？

答：時間和溝通是與子女和諧相處的關鍵。香港家長大部份要上班，沒有時間照顧子女，但無論家長有多忙碌，也要抽時間和子女聊天。因為我們需要時間進行溝通，才能達致和子女和諧相處的效果。以我為例，我每天都與女兒在吃飯時討論社會的議題，才能明白她的想法並與她和諧相處。



4.1 近年社會事件時有發生，學生對事件或會有不同意見及想法，亦可能因而釀成爭執，您有何看法及如何處理？我認為作為一個中學生，大家都應從不同的角度看待每一件事。我們應接受這個世界上同一件事，大家以不同的角度看便可能有不同的看法。我經常會勸喻同學，大家可以為某一件事情而爭執，但大家就不應該過分有深層次的誤會。我認為最重要的是溝通，所謂的對與錯都不是自己認為是對的就等於事情真的是正確。其實大家都應該有溝通，我希望大家都能夠明白更多的道理，並將自己的道理告知他人。我認為這是很重要的，不能夠認為自己的想法就是正確，自己應能說出為何自己有這樣的觀點。



我經常說教育是很重要的。對我來說，每一個人都應該有自己的想法。就以我為例，我是讀數學的。讀數學的人就不應該相信這個世界上是有權威的。數學的對與錯是在於邏輯，是對就是對，違反邏輯便是錯。無論你是一個大學教授或者是一個中學生，只要後者的論證比前者更多，後者便是對的。大學教授認為你是錯的亦無不可，因他的論證比你強。但如果你能夠指出教授在那裏錯了，你便比他厲害。你發現到世上並不能有一個有權威的人控制着事情的真理。數學是很公平的，不會因一位校長以他的方法計算一道數學題，便認為你所用的其他方法是錯的。世上並沒有這樣的事，你計算得到答案便已正確。

程校長以計數學題的比喻， 分享對學習及建立個人想法的方向

在計數學題時，當你計算的題目是要**prove**，假設題目中提供的**Proof**都是正確的，若自己能寫出**Proof**而認為是對的時候，有些人會詢問老師為何不給自己滿分。在你做一個**Proof**的時候，所謂「正確」，是你能夠通過解釋成功說服他人，才是一個好的**Proof**，而不是你寫出「正確」(It's true. Hence proved)便是好的。

因此，當你與他人談論時事甚或其他事時，你要有一個有道理的想法。我希望每一位學生都要有個人想法，個人想法不會永遠是對的，但比只聽別人說好。他們應慢慢學習，想成為一個出色、有用的人，甚至一個偉人，最重要是要有個人想法。

個人想法不是永遠是對的，必須聆聽別人的想法。但你不需要理會那是誰，他不應是憑藉著權威站出來的。只是我會認為那人很厲害，而不愧是有權威。這個說法是對的，但並不是在於這說法出自他的口中，因而正確。每一個人都應有**critical thinking**。

這就像別人寫一個**Proof**出來，學生學習數學要**prove**時，認為不會考核，沒有心機聆聽。第一，他們並沒有真正理解**Proof**，為什麼就自然覺得是正確的？為何當初不仔細聆聽那一個**Proof**呢？這是學生的責任。第二，說到有沒有用處，很多做**Proof**的想法都能夠幫助同學計算另一道數學題目。為什麼世上有些人表現較佳，有些人較遜色？天分是其中一個因素，但最重要的是你有沒有認真看一個**Proof**，以及你對**Proof**的要求是怎樣的。我對**Proof**的要求相當高，我不能容許它未能使我理解。我會嘗試用各種辦法看看能不能夠**prove**出來，我永遠不會一眼看見他人寫出來的事情，不加分辨便認為屬實。

如果每一個學生都有這個錯的想法：經常說某人是正確的，那麼代表我們一直所想的就是錯誤的。一個人不能夠自大、不能夠認為自己優勝也罷了，但每一個人都應有自己的想法。要說服到自己，不是靠那人的名聲、那人的權威，而是道理。就如數學一樣，單單告訴我為什麼某事是正確的，我覺得這樣便是錯的了。

我甚少責備學生，最近在學校卻有一次。我只是就着一些內容問他一道問題：「知道還是不知道？」這是非常簡單的問題，但他卻回答：「我不記得」。這是我第一次問他的，他以前未曾聽過的，他卻不分辨甚麼是「不知道」和「不記得」。這個世界上並不是每一件事情要去記起來。有事情「不知道」，怎麼會說「不記得」。即是以前曾想過而不記得當時怎樣想嗎？或許有一些同學將學習和背誦視為等號。但如果你想學得好，千萬不要有這樣的想法。學習不能只是背誦，而是要去理解。當我問那位同學，他不知道便應回答「不知道」，亦可以說「我想不到」或者「我不會想這些」。因沒有人說過每一件事情都要去想，但他回答他「不記得」，你明白他的意思嗎？他從未聽過那道問題，如何能「不記得」？我只想強調在學習中，希望自己將來能成為一位領袖、一位有影響力的人，自己必須想清楚怎樣才能成為這樣的人，這是十分重要的。

5. 眾所周知，您也是若瑟夫，並在學校就讀、任教甚至成為校長。在學校學習及工作多年的您，認為若瑟夫有什麼改變？

答：過往一代和現在的若瑟夫最大的改變是個人投放焦點不同了。在我的年代，我們都把所有時間放在體育方面，所以當時的學界體育成績比現在優秀。現今，學生都把精力投放在學業當中，所以體育的成績會較遜色。兩代若瑟夫主要是思想上和時間分配的改變。



6. 作為我們的校長，您將於本學年結束後退休。您對若瑟夫有什麼期望？

答：我對若瑟夫的期望首先是常懷有感恩的心，學會對別人有敬意及尊重他人。再者是樂於助人，對社會的弱勢社群施予幫助，並關懷身邊的人。其次，是學業方面，學生努力讀書，勤取佳績。

7. 在這年代，60歲後仍有很好的工作能力。退休後，請問您有什麼計劃？

答：首先我都想休息一會兒。不過我認為退休後最多只能夠教導一些特別的數學班，在課室內教書應不會有太大的機會。如有一些數學興趣班，或者與教育有關的我都會有興趣的，我想也會回來幫忙。

分 享 喜 悅



各剛建立家庭和剛添小朋友的老師，
樂意與大家共享快樂呢！

恭喜老師新添寶寶，好可愛啊！



恭喜老師共諧連理，
建立家庭！



Ms. Ho Shirley



Ms. Chan Christina



Mr. Chu Lap Yin



Ms. Chan Chloe



家長投稿

「學習」如何「學習」

孔子在2500年前已教導人們有關為學之道：

(一) 要好學，要立志為學；(二) 學與習並

重，持之以恆；(三) 為學要謙虛、謹慎、好問；(四) 學習與思考結合。學習的態度和恆心固然不可缺少，然而根據美國歐克莉教授Professor Barbara Oakley 之研究，「學習」如何「學習」也十分重要。在中學時期就是學懂怎樣把握這個技巧的黃金期：

1. 自己的一套：學生要利用最適合自己的方式學習，了解最有效的時間分配、學習環境、紓緩壓力的方式等；
2. 專注：不但將注意力集中在材料上，而「擴散」則發展成鞏固性的基礎，從而加強接受新知識的潛能；
3. 實踐「塊圖」：擁有一個訓練有素的腦部「塊圖」將已學過的程序和邏輯「塊圖」靈活建立作基礎，掌握處理複雜的新資訊，不斷擴張「塊圖」的範圍；
4. 定期休息一下腦袋。

Ms. Elaine Chong

課外活動影響學業嗎？ 你曾否擔心兒子因太投入課外活動而影響學業嗎？現今學生生活非常繁忙，過量的課外活動，的確會令同學身心疲勞。但一天有二十四小時，同學總不會除了上學、睡覺、吃飯外，所有時間都拿來溫習吧！有適量的學外活動，除了甚麼甚麼學習團體精神，訓練左腦右腦，提高自我形象，甚之增加升學機會之如此類老生常談外，我覺得最重要就是要讓孩子學懂分配時間。明白自己花了時間在各類訓練，餘下的時間就要比別人努力。做事時認真、集中，追求快而準，家長有需要時給予支援、鼓勵，學業自然有所進步。

David Lee (Father of 5E Justin Lee)

吃出腦健康

每位家長都希望兒子身體健康和精神飽滿地應付學業。
以下家長分享了早餐、餸菜、湯水、甜品的食譜，
全是醒腦、明目、提升精神的呢！

三文魚蕃茄炒蛋

(5E林俊垣及1B林詣臻家長 Ms.Maggie Li)

材料(4人份量)：

- 三文魚(去皮拆肉約200克)
- 雞蛋 5隻 放少許鹽和鷹粟粉
- 洋蔥 1/2 個切粒
- 番茄 1/2 切粒(隔汁)
- 鹽 酌量
- 白胡椒 少量
- 黑胡椒 少量

功效：

三文魚含有 Omega3，增加記憶力；
蕃茄有茄紅素和維他命C，防癌功效；
洋蔥營養價值高，可降低血脂和血壓的功效

做法：

1. 把少許白胡椒和鹽灑在三文魚上，以醃製三文魚
2. 燒熱油鑊放三文魚炒熟，因為三文魚會出油，魚肉和魚油分開盛起備用
3. 燒熱油鑊爆香洋蔥，放蕃茄炒勻，再放三文魚炒勻，盛起備用
4. 用原鑊，加三文魚油(如不夠可加添少量食油)放蛋炒至六成熟，再放洋蔥、蕃茄，三文魚用中大火，炒至熟及微黃色，可上碟後放少許黑胡椒在蛋上



小貼士：

由於蕃茄會出水，所以在雞蛋放少量鷹粟粉打勻可減少水份



超「營」早餐 (Ms. Elaine Chong)

香港人喜歡中西合璧，我介紹以下的早餐也不例外。這簡單的食譜融會了健脾養胃的淮山小米白米粥，加上充滿力量的奇亞籽(Chai Seeds)，如果再加上一杯菊花杞子茶，早餐就給同學一份超「營」早餐，增強體力、清熱解毒，足夠應付忙忙碌碌的一天。

材料(4人份量)：小米：半碗；白米：半碗；淮山粉：一湯匙；
有機奇亞籽：半湯匙

做法：小米和白米清洗乾淨(避免洗多於三次，否則營養會流失)。小米和白米要浸泡至少4小時。將浸好的小米和白米加水煮成粥。進食前加上淮山粉和奇亞籽、少許鹽作調味，攪勻。

功效：健脾養胃、提供力量和飽足感、幫助消化、清熱解毒、明目



豆豉蜜糖豆甜椒炒帶子

(1B Jasper Cheng家長-Ms. Joan Ip)



吃出腦健康

材料：

蜜糖豆 (200克)

甜椒 (100克)

急凍帶子 (12粒)

豆豉 (大半茶匙)

蒜頭 (2粒 - 磨蓉)

薑片 (2塊)

醃料

海鹽 (少量)，

胡椒粉 (少量)

調味料

蠔油 (1湯匙)、

糖 (適量)、海鹽 (少量)

紹興酒 (1茶匙 - 贊酒用)



做法：

- 1) 帶子解凍，清洗乾淨，汆水，盛起隔乾水份，用醃料醃約 20 分鐘，備用
- 2) 蜜糖豆撕去頭尾老筋，甜椒切角，清洗乾淨，汆水，盛起放入冰水中過冷河，然後盛起隔水，備用
- 3) 開火下油，下薑片，蒜蓉及豆豉爆香，加入帶子炒，然後下蜜糖豆甜椒，再下調味料，就可盛起食用

注意：如對海產貝殼類敏感者，可以改用其他肉類代替



功效：

蜜糖豆營養豐富，有助提高免疫力，正所謂：「每日吃豆三錢，何需服藥連年！」

甜椒賣相討好，顏色鮮艷，讓人胃口大開，還是維生素A、C的良好來源，帶子高蛋白、低脂肪，又容易消化，絕對是老少咸宜

小貼士：

落鑊時要快手兜炒然後上碟，可保持帶子肉質嫩滑

南瓜粟米栗子核桃湯 (Ms. Michelle Chan)



材料：小南瓜1個、粟米連鬚2根、栗子半磅、核桃3兩、洋薏米3兩、無花果6粒

做法：

- 1) 小南瓜去皮去籽切大塊、粟米連鬚去衣切斷，其餘材料洗淨備用
- 2) 鍋中置入大約2500毫升水，加入所有材料，大火煮至水滾，轉小火煲1小時，加適量鹽即可飲用。

功效：

補腎健腦。當中南瓜含豐富的胡蘿蔔素、維他命 B1、B2、C 以及食物纖維，能強化黏膜、抗氧化及阻止會破壞大腦細胞健康生長的自由基的形成。而核桃含的微量元素鋅和錳是腦垂體的重要成分，可為大腦補充營養。

注意：身體偏熱不宜喝太多



衝線一點甜 – 幻彩玻璃 (Ms. Tanny Tam)



材料：

四式啫喱粉：各1盒

魚膠粉：14g

煉奶：1

熱開水：4杯 + 1¼ 杯

冷開水：¼ 杯



做法：

1. 先將4包啫喱粉分別放於4個容器
2. 各款啫喱加入一杯熱水(250ml)，不停攪拌，直至所有啫喱粉溶解
3. 啫喱溶液放至室溫，再放入雪櫃8小時以上或過夜
4. 8小時後可以預備1¼ 杯熱水 (875ml)
5. 把魚膠粉用熱水大(200ml)溶解，最好不停攪動至全溶解，再加入餘下熱水
6. 把煉奶加入魚膠溶液內。加入冷開水¼ 杯，攪拌1-2分鐘
7. 預備一個長方形容器，剪裁將一張牛油紙如長方形容器底部及四邊預留高度，以便脫模
8. 當煉奶混合液凍後，將啫喱切粒，大小約1.5至2cm，不要太細小
9. 將啫喱均勻不同顏色放進容器內，再倒進煉奶混合液，用棒輕輕攪拌。放入雪櫃8至10小時以上
10. 可以用牛油刀沿容器四邊劃開，之後平放一個碟子在上面，倒轉，再把它切成一件件，便製成了

青少年情緒處理及支援備忘

近日因有關『逃犯條例』修訂所引發的一連串社會事件，我們的青年人無論是身在其中，還是透過網路或媒體傳來的畫面及資訊，都會為他們帶來不少衝擊，情緒上或多或少會受到困擾。建議老師、家長們，與青少年談及事件時，參考以下重點：

請 (Do's)

初見階段 (Encounter Phase):

1. 給予空間及資源，讓青少年感受及調節其身體狀態，能感到安全、安定下來。
2. 肯定及接納其情緒；情緒沒有對與錯之分，應以增強青少年的心理安全感為重。
3. 處理當前青少年需要和掛慮的事項。

穩定交談階段 (Stabilizing Phase):

4. 情緒教育 (Psycho-education)，讓青少年了解可能出現之情緒反應及協助他們尋找適合的舒緩方法
5. 了解青少年的支援網絡 (如朋輩或其他具信任的人際網絡)，確保他們得到/能得到適當的支援

6. 提供相關資料給他參考 (可參考小童群益會的備忘p.3-7)
7. 獲得資訊後要小心求證，以保護自己及身邊人的安全為首要。
8. 讓青少年明白社會上不同背景、不同經歷的朋友，會有不同的意見；嘗試尊重、明白彼此不同的立場及參與角度。

再思與再感階段 (Thought & Feeling Phase):

9. 鼓勵青少年分享其腦海中的重要畫面及相關感受。
10. 細心聆聽，並對青少年的情緒反應表示理解。
11. 留意青少年的身心狀況，有需要時作出轉介。

青少年的反應、情緒

同工 / 老師 / 家長的回應

不相信、困惑、混亂

- 「真係估唔到會出事！」
- 「我到呢一刻，都接受唔到，唔信！」
- 「我都唔識講，唔知自己諗乜！」

- 認同事情的確難以置信，需要時間去接受事實。
- 指出同學會有複雜的感受，覺得混亂甚至不知所措都是正常的反應。
- 極度困擾的同學應向老師求助

害怕

- 難以集中精神，或會失眠、發噩夢。
- 怕類似的事情會發生自己身上

- 怕類似的事情會發生自己身上
- 指出害怕、驚慌都是正常的反應。
- 如這些情緒嚴重影響日常生活，則須求助。
- 與學生一同想出舒緩的方法

內疚

- 「早知我……」
- 「點解我唔……？」
- 「如果我會咁，我就……」
- 「我真係唔應該咁決定……」

- 指出無人懂得面對這類突發事件，覺得自己做得不足或不好，是常見、也是正常的情緒反應。
- 欣賞他們對香港社會/身邊人的關懷
- 指出突發就是掌握以外的事，不要為未能掌握以外的事勉強或自責。

悲傷

- 哭泣
- 覺得不被重視、不被明白
- 部份學生可能不想討論

- 嘗試了解那份感情的對象(是自己/是身邊人/香港)
- 指出傷心是正常的感覺
- 容許表達悲傷，無需阻止學生哭泣。
- 觀察學生有否過度悲傷，需要進一步的支援及輔導。

憤怒

- 埋怨如不被重視、被放棄、不被珍惜

- 認同憤怒、不忿及無奈的感覺
- 與學生一同想出舒緩的方法

無特別反應

- 理解部份學生可能暫時未能對突如其來的事件有所反應
- 不要讓學生誤會自己無動於衷或欠缺同情心
- 告訴學生有些反應可能會稍後出現，需要時可向老師或社工求助。

避免 (Don'ts)

1. 與對方辯論或爭論政治立場
2. 牽涉任何人身攻擊
3. 與對方的日常表現掛鉤作評論 (e.g. 學習欠佳 = 不明白、無主見)
4. 與對方年紀掛鉤作評論 (e.g. 年紀還小，有很多事情自然也不會明白)
5. 表達個人政治立場
6. 批評對方的看法
7. 否定對方的情緒

上述小貼士轉載自香港小童群益會網站，特此鳴謝。現轉載部分內容供家長參考，詳細版本可到香港小童群益會網站「修訂《逃犯條例》事件情緒處理及支援備忘」參閱。

升學資料 2019-2020 Careers Team and Career & Life Planning Team

Date	Events	Date	Events
19/9	S6 Luncheon – work in a Publishing Company	21/12	S6 JUPAS Talk IV (interview workshop)
24/9	S6 Luncheon – work in a Engineering Company	17/1	S6 JUPAS Talk V (8th& 9thperiod)
Oct to Dec	Career Counseling Program for S6 students	22/1	S5 Profiling workshop
4/10	S6 JUPAS Talk I (8th& 9thperiod)	22/1	S3 Soci-Game
16/10	S6 Luncheon – work in a Creative media Company	10/2	S3 CLP workshop
30/10	S6 Luncheon – work in Chiropractic field	12/2	S5 University Essay workshop
25/10	S6 JUPAS Talk II	14/2	S5 CLP Talk & OLE Talk
28/10	S1 CLP Talk (Life skills & Interest, shared by sports team captains and student leaders)	27/3	S5 JUPAS Talk I (HKU)
2/11	S3 NSS Streaming Talk	29/5	S5 JUPAS Talk II (HKUST)
8/11	S4 ARCH Edu Career Talk	April & May	S5 Luncheon x 4
8/11	S6 JUPAS Talk III (8th& 9thperiod)	May	S5 SJCOBA Mentorship Program
20/11	S6 UK Oxford & Cambridge (interview workshop)	27/6	S6 JUPAS Talk VI
		July	Giving advice on S6 JUPAS choices after the release of HKDSE

紀念品

SJC Lego with school uniform ▽



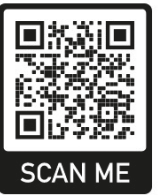
慶學校145周年及家教會25周年紀念品，十分精美、實用和具有紀念價值，欲購從速！

Toiletry Case 和 **Notebook Set** 已有預售啦！

數量有限，歡迎通過以下連結購買：

Order method:

1. PTA web page
<https://www.sjcpta.org/souvenirs>
2. Fill in an order form
<https://forms.gle/55DzJeb4EpYoBqs47>
OR Scan QR Code



Josephians' Notebook Set ▽



Josephians' Notebook Set ▽



SJC 145th Anniversary Toiletry Case ▽



SJC 145th Anniversary Toiletry Case ▲

Congratulations to all the winners
The winners of the Appreciation Card Competition (2019)

我的心意卡

Category (1): gratitude to parents



1

First Prize- Ma Tsun Yin (2A28)



2

Second Prize- Sajahan Rayn (3E27)



3

Third Prize- Kan Hsuan-Hao (2A15)



Merit- Chong Hei Chit (1B8)



Merit- Chan Ethan Jefferic (1C2)



Merit- Yip Jayson (5B15)

Category (1): gratitude to teachers



1

First Prize- Tam Ho Chak (1D27)



2

Second Prize- Yue Ming Fung Bernard (2E35)



3

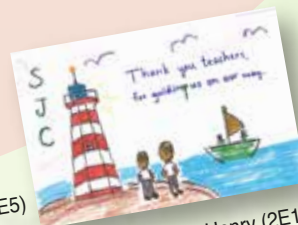
Third Prize- Lin Lok Him, Angus (2B26)



Merit- Lee Adrian Ka Long (1E15)



Merit- Dela Cruz Rhen Tyler C. (2E5)



Merit- Lee Chi Him Henry (2E14)

學生給家長的感謝及 心聲佳句摘錄

1 Thank you for your unconditional care over the past 14 years. Even when I felt angry, sad or exhausted, you cared and loved me all the same. I know I don't express my appreciation well, but I hope you know that I cherish and thoroughly appreciate your love.

2 Thank you for taking care of me since I was born. You are my inspiration to life. Hope that we can still maintain a sweet and warm family and share our happiness every day. 😊

3 Thank you for the love and support, the food and shelter you have provided me with. "A parent's love is whole no matter how many times divided. ~Robert Brault"

4 Thank you for caring, supporting and taking good care of me over the past 14 years. I will always appreciate the love and effort you have given to me. And I'll love you as always.

5 Thank you for raising me throughout the years. You have helped me grow up and tackle difficulties I never faced before. Without you, I would not be so positive.

6 對唔住平時對你哋成日無禮貌，我之後會改架啦 😞 呀仲有呢，做SU同camper搞到平時無點同你地share嘢，因為真係好叻好辛苦，camper有陣時meeting做到三更半夜都唔返屋企唔瞓，我會自己加油，唔駛擔心我 ❤️ 😊

27 Jan 2019 Open Day

開放日讓校外朋友更深入地瞭解我校。當中活動如校長炒飯、家教會家長烹飪食物、老師表演、同學負責籌辦攤位遊戲等，彼此合作無間，亦向校外朋友展示了我們的若瑟精神，讓大家都度過了快樂而難忘的一天。



23 Feb 2019 Coffee Corner for S1, S2 & S3

家教會於學校舉辦了中一至中三的咖啡角，讓家長有一平台交流心得和更了解中學同學的需要。那天家教會陳主席及一眾委員與家長們交流及互動，討論關於現時學制、公開考試及同學生涯規劃的問題。



2 Mar 2019 School visit by Yuet Wah College (from Macau)

本年三月，很榮幸澳門粵華中學的家長教師會到訪我校，我們互相交流心得，彼此學習，深感獲益良多。



23 Mar 2019 PTA Fun Day (Basketball)

本會在校舉辦了籃球同樂日，家長、老師、學生們打打籃球，活動身心，互相切磋球術，共度了一個愉快的下午。同樂日既能為大家提供了一個放鬆的機會，暫時擺脫城市磨人的快速節奏，又能讓我們乘機拉近距離，建立融洽愉快的關係。



4 Apr 2019 Joyful Fruit Day

同學們學業繁忙，很多時候都忘記顧及身體的健康。故在活動當天，老師和家長為同學預備了各式各樣由水果製成的蛋糕，甜品等，既有益身心，又能宣揚健康的重要性，一舉兩得。



6 Apr 2019 Parenting Seminar 2

在下學期，家教會舉行第二次的家長講座，我們邀請了專業的演講嘉賓為家長們演講。家長們亦通過這次活動分享自己對教育兒女的看法和心得，進行交流。



18 May 2019 Annual Dinner and Appreciation Drive

家教會其中一個隆重的活動，便是於五月份舉辦的謝師宴了。是次晚宴中，老師、家長、同學齊聚一堂，除有美食外，家教會也設置了各項豐富有趣的活動，如表演、遊戲抽獎等，為大家留下一個輕鬆、美好和難忘的夜晚！



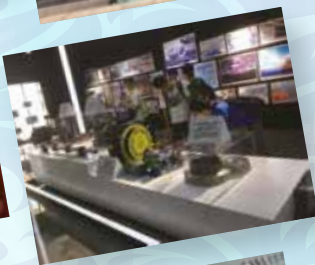
2 Jul 2019 Used Book Recycling Event

家教會舉辦了舊書回收活動，目的希望讓同學把不再使用的書本捐贈出來給予有需要的同學，達至循環再用的效果，同時喚醒同學的環保意識，避免浪費。同學踴躍參與，展示了對環保的熱誠，亦可讓其他同學受惠，實乃美德。



1-3 Jul 2019 Greater Bay Area Trip

家教會舉辦了2019粵港澳大灣區三日兩夜遊學團，了解大灣區的發展和潛在的機遇。其中參觀了不少創新科技設施和廠房，亦與全國現代教育技術實驗學校桂城中學交流，共享教學成果。



12 Oct 2019 Annual General Meeting

本年度的家教會週年大會，讓家長更熟悉聖若瑟書院這個大家庭的運作，共建美好校園。活動中提供了精緻的紀念品及茶點，並特為中一家長設置的班主任座談會，讓家長們度過了快樂而有建設性的一天。



12 Oct 2019 Parent Manager Election Day

2019-2020年度聖若瑟書院校董會家長代表由陳志仁先生、潘樂鳴先生、蔡嘉麗小姐、譚紫筠小姐競逐。經各家長熱投票後，恭喜潘樂鳴先生成為2019至2020年度的家長代表。



9 Nov 2019 Coffee Corner for S3, S4, S5 & S6

家長教師會一向重視家校合作，本年度於上學期舉辦了中四至中六的咖啡閣，以促進校方和家長的溝通和交流。各參加者在舒適環境下享用茶點，互相分享教育心得。高中家長除對同學的升學、未來發展方向有更深入的了解和啟發，家校聯繫亦得以增強。



Date

Activities

4 Jan	Parent-Child Outing
16 Feb	145th Anniversary Open Day PTA Stall
14 Mar	Coffee Corner for S1, S2
28 Mar	PTA Fun Day
25 Apr	Parenting Seminar
16 May	PTA 25th Anniversary Dinner and Appreciation Drive
June 2020	Used Book Recycling Event

未來活動展望

委員介紹



Post	Name
Supervisor	Brother Chan Jeffrey 陳國強修士
Principal	Mr Ching KB 程景坡先生
Vice Principals	Mr Sin KM 冼家銘先生 Ms Wong YF 黃婉芬小姐

PTA Executive Committee 2018-2019

Post	Name	Post	Name
Chairperson	Mr Chan Chi Yan John 陳志仁先生	Parents Coordinators	Ms Chen Ying Wing 陳穎小姐 Ms Li Maggie 李慧儀小姐 Ms Lu Suke 呂秀迎小姐 Ms Yam Christine 任嘉敏小姐
Vice Chairpersons	Ms Chu ML May 朱美玲小姐 Mr Leung Carl 梁家駒先生	Programmes Development Coordinators	Mr Sin Kai Chi Anthony 冼啟智先生 Mr Poon Lok Ming Louis 潘樂鳴先生 Ms Pang Windsor 彭婉珊小姐 Mr Szeto Godwin 司徒仲弘先生
Auditor	Ms Choi Ka Lai Shirley 蔡嘉麗小姐	Co-opt Members	Mr Zou Ping George 鄒平先生 Ms Mak Janice 麥愷盈小姐 Mr Chan Chi Yan Leo 陳智仁先生
Secretaries	Mr Mak Wai Yau Daniel 麥偉猷先生 Ms Yeung Rebecca 楊綺華小姐 Mr Yeung Robert 楊根海先生 Mr Chow SK 周少傑先生 Ms Yam Pui Yi 任佩怡小姐		
Treasurer	Ms Chan Christina 陳健驊小姐		
Vice Treasurer	Ms Tam Tsz Kwan Tanny 譚紫筠小姐		
I.T. Coordinator	Mr Hung Steve 洪家偉先生		

PTA student Committee (19-20)

Post	Name	Class
President	LAU IAN 劉子山	4E
Vice Presidents	LAI LONG SAN 黎朗燊	4F
	WONG CHUN YU 王俊儒	3C
Financial Secretary	KOO FUNG 古峰	4E
Internal Secretary	LI CHITT JERRY 李喆	5E
Marketing Secretary	CHUN HOI HEI 秦凱曦	4B
Exco Members	LEUNG YIK SUM 梁亦琛	5D
	WONG JACK RONALD 黃兆麟	5F
	ZHU JUNWEI 朱俊瑋	5F
	HUNG PATRICK ARTHUR 熊柏晴	3E
	CHUNG MAN YUI 鍾旻翹	3D
	LEUNG KWAN MING 梁鈞銘	4F



特此鳴謝這六位同學用心努力地協助完成訪問，整理文字及照片：
古峰、李喆、秦凱曦、梁鈞銘、劉子山、黎朗燊(排名不分先後)