聖若瑟書院家長教師會
SJC Parent-Teacher Association

會員通訊 Newsleter 39
出版日期：01/2022

主席的話

今年能夠再一次以家長教師會主席的身份撰寫此文，實屬我的榮幸。我希望藉著這個機會，感謝整個執行委員的團隊，包括家長、老師、同學，以及我們的顧問一整年來付出的熱誠與支持。新一任的家長教師會執行委員將再一次盡最大的努力服務大家。

因為又一波的新冠肺炎爆發，2021年我們有一個非常艱辛的開始。一年一度的家長教師會秋季旅行連續第二年取消，開放日也變為網上。儘管如此，隨着復活節前後恢復更多的面授課堂，我們的活動也同時開始回到正軌。雖然仍需要維持社交距離，我們依然大力地推廣於四月份中一、二的咖啡閣和五月份的家長講座。兩場〈職業及商業道德講座〉（與瑪利曼中學以及華仁書院協辦）分別在瑪利曼中學以及聖若瑟書院非常成功地舉辦，每場都有大約100名學生參與。在八月，我們有一場期待已久的程校長退休晚宴，在西港城的大舞臺渡過了一個難忘的晚上。

「Vision 22計劃」取得卓越的進展，我亦希望向聖若瑟書院學校管理層致敬。這個創新且有遠見的計劃，容讓更多若瑟夫把夢想化為現實。作為聖若瑟的家長，我們能有幸見證這些動人的時刻：〈芬校長籌款〉(Principal Fun/Fund Raising)、令人難以忘懷的破紀錄壯觀場面：〈若瑟環島游〉(SJC G&W Swimathon 2021)。我們的校歌中指若瑟之子皆勇敢而真誠 ('Sons of Saint Joseph's valiant and true')，若瑟夫的熱誠、團結和凝聚力，確是非同凡響的。

我們預期將有一個能回歸日常，更「正常」的2022年。一系列的活動已經計劃好，敬請關注。我非常期待能在未來的活動中與大家見面，謝謝。

Message from Chairperson

It is a great honour for me to write this message to you again this year as the Chairperson of SJC PTA. I would like to take this opportunity to thank the whole team of executive committee members - parents, teachers and students as well as our consultants for their support and devotion throughout the entire year. Once again, the new PTA committee will try our best to serve you all.

Our territory had a tough kick off in 2021 with another wave of COVID-19 outbreak. The annual PTA outing was cancelled for the second consecutive year and Open Day went virtual. Nevertheless, with the more regular resumption of face-to-face lessons around Easter, our activities also returned. Despite still under social distancing, we had an encouraging participation for both the S1-S2 coffee corner in April and parenting seminar in May. Two sessions of joint school professional and business ethics seminar (co-organized with Marymount Secondary School (MSS) and Wan Yan College Hong Kong) were successfully held in MSS and SJC respectively in June, with around a hundred attendants in each session. In August, we had a memorable evening with the long-awaited farewell dinner "Happy Retirement to Principal Ching" at The Grand Stage in Western Market.

I would also like to salute the SJC school management for the remarkable progress of "Vision 22". This innovative and visionary project will allow more and more generations of young Josephians to actualize dreams. As SJC parents, we were so privileged to witness the touching moments of "Principal Fun/Fund Raising" and the unforgettable spectacular scenes of the record-breaking "Green and White Swimathon 2021", which embraced the "Sons of Saint Joseph's valiant and true" ethos. The passion, unity and cohesiveness among Josephians are simply exceptional.

We are expecting a more "usual" 2022 with all our routines back. A series of events has been planned, so please always stay tuned. I am looking forward to meeting you all in the upcoming activities.

校長、家長專訪：若瑟環島游

SJC G&W Swimathon 2021

為聖若瑟書院重建計劃及發展籌款，本校舉辦了一系列活動，各家長教師會成員亦在其中略盡綿力。先後在由聖若瑟書院家長教師會主辦的《程景坡校長情繫St. Joe 四十週年晚宴》、由黃婉芬校長親自下池游泳的《Principal 芬 Raising》、聖若瑟書院舊生會策劃及舉辦的《若瑟環島游》籌款、進行各方協助及打氣。

聖若瑟書院黃婉芬校長、舊生兼退休校長程景坡先生、既是舊生亦是前家長的Mr. Lai Tony，家長Ms. Chen Wing, Ms. Lui Suke, Mr. Lum Eddie，以小組閒談的形式分享，讓我們了解家長在學校發展、孩子成長上擔當的重要角色：

1.計劃源起：

Tony:〈環島游〉是我們學校本年度重點籌款項目之一。游泳是我校重點體育發展項目，我們的學生在游泳的校際賽事向來是處於領先位置；更有甚者，可以在如奧運等大型體育賽事中出席。以往每年家教會都會舉辦周年聚餐，但過去兩年都因疫情而無法順利舉辦。適時又在構想祝賀程校長的榮休活動晚宴，得益於疫情好轉，家教會朱美玲老師在8月舉辦了程校長的榮休晚宴，並讓程校長向家長及舊生等嘉賓說明Vision22計劃。

程校長：2020年9月我們的舊生Eugene Wong連同幾位律師游泳橫渡英倫海峽，又有方力申的點滴是生命環島游，讓我們有了本年度的〈芬Raising〉和〈環島游〉兩個以游泳為主題的籌款活動。

黃校長：Eugene回來與我和程校長分享，大家都興致勃勃地想為學校做點事，於是一起構思出這想法。環島游是創新運動，且在香港鮮見。我們亦邀請了方力申一起研究，最終以每隊6人，共10隊的接力形式環繞香港島游泳一周。整個活動動員百多人，更熱烈得有超過60位泳手報名參與，結果需辦預賽讓部分轉為後備。我們現任老師Mr. Heskey Tsang和前老師Ms. Esther Chia也有參與。曾還有兩位老師想游，但人着實太多了故換了崗位。籌辦過程歷盡艱辛，但為了學校籌款大家都全力付出，正呈現聖若瑟擁有強大的凝聚力，團結一致。

◆ Swimathon 若瑟環島游

◆ Swimathon
若瑟環島游

2. 舉辦上述活動，大家各有角色，請問大家在過程中分別如何參與，有何感受呢？

黃校長：校長的角色是全力支持。〈環島游〉活動發起人是Eugene Wong，他的伙伴是Raymond Lee，總隊長是方力申。另外幫忙了不少的是John Wong及團隊Chris Yu、Jason Lam、Kenneth Lee 等。我和Eugene Wong 對外的承攬處理較多，但背後團隊着實功不可沒。過程中很感謝家長、舊生和學生的支持，聖若瑟小學的何校長也帶領了學生參與。籌款固然是目的，但這上下一心宏觀的畫面，凝聚了聖若瑟大家庭的氣氛，我覺得真是非常美好。

Suke：對於可以參加Vision22的籌款，我感到非常開心和榮幸。我本對〈芬Raising〉活動詳情毫不知情，但收到邀請便立刻參與。我非常敬佩黃校長的堅持，不少舊生在過程非常擔心黃校長體力是否足夠，但黃校長一直不停的游，竟真的游了五十圈。看到黃校長如此努力，我也被她感染了，同游時竟不感疲累，完成後我感到十分興奮。這也讓我明白到，原來這種堅持不懈的努力是真的可以感染到身邊的人。

Wing：我向來十分關心學校發展，也有游水活動經驗，因此收到Tony的邀請就立即答應與黃校長下水同游，希望身體力行支持學校發展。透過參與〈芬Raising〉，可以感受到聖若瑟真的是一團火，陪伴校長游泳時，聽到觀眾席上的打氣聲可感受到若瑟夫的團結。黃校長下水已感疲累，但還是堅持了下去。學校體育老師Mr. David Chu叫我們從旁全程陪伴，一直支持她。能夠與黃校長同游，我感到非常慶幸。

程校長：沒錯，我覺得這跟父母的角色也非常相似。父母在孩子成長的過程中應以身作則並陪伴，而不是指揮。這次海中的〈環島游〉，也有很多老師全程參與，活動長達10小時，有些前老師甚至已達60歲高齡，但依然全程支撐，付出非常多。希望這個傳統可以繼續傳承下去，讓年輕人都一同付出。

Eddie：對，家教會也可以增加同學的歸屬感。學生自小參與家教會的活動可增加學生對學校歸屬感，亦可培育其熱誠、動力。希望更多家長可以參加PTA，讓學生和家屬連成一線，也讓新加入的同學更投入學校的各種活動。感染力強是家教會特色，希望可以讓更多的家長參加。

Tony：聖若瑟有強大的凝聚力，這是我們身為百年老校的傳統。新加入的家長可以透過家教會了解學校發展。例如家教會WhatsApp群組，從前程校長和現任黃校長會經常發放學校的消息，讓家長瞭解學校最近的發展。家長多參與學校事務，可達到一呼百應的效果。希望兩性的家長都參加PTA，如黃校長的〈芬Raising〉活動，必須要有女性家長才可以進入更衣室協助和照顧黃校長，我們非常感謝當天Suke以及Wing的協助。希望家長認同學校的辦學理念，互相幫助，更有助學生的發展。

◆ Principal芬Raising

3. 大家認為家長在

Suke：我認爲家長只要給予支持就足夠了，不需要太囉嗦。希望家長可與他們的孩子一同參加家教會，讓家長也可以成爲學校的一份子。家長也可以感染其他人，一同為學校發展出一分力。

Wing：家長的角色是陪同小朋友成長。當初我沒有考慮就加入了家教會，因爲我不想缺席小朋友的成長。此外家教會亦是讓家長和學校聯繫的渠道，讓同學和家長都可出力回饋學校。家庭是教育的第一所學校，兩者要相輔相成才會有1+1大於2的效果。有些家長，特別是中一學生的家長對學生在學校的生活感到焦慮，主要因爲他們不清楚學生在學校的生活。參與家教會，便可更多的了解小朋友的學校生活。

Eddie：良好的溝通可以塑造良好的聯繫。中一家長應該就要參加家教會和學校溝通。不單是學生，我曾見到不少家長因孩子中一新入學，連家長都感到彷徨，覺得難以適應。故從中一開始，我們就呼籲家長參與。在作爲建立若瑟夫的歸屬感方面，我覺得聖若瑟真的做得很好。

程校長：做過幾年校長，又曾經是老師代表，我可以感覺到家教會的家長都很好。透過課外活動等，可以感受到家長對學校有各種期望。如咖啡閣 (Coffee Corner) 等，

◆ Principal Ching Retirement Fundraising Dinner

學校發展上可擔當什麼角色？

家長提出意見，讓學校可以改善。家長和學校應該勇於溝通，因為大部分困難都來自缺乏溝通。就像如一位老師教得非常好，要是學生不肯聽也沒用，可見溝通和理解是很重要。最後，有些人問老師是否若瑟夫，我會說，聖若瑟的老師和家長都是聖若瑟的一份子。

Tony：家長的參與對於學校發展十分重要，不同的家長，參與的程度自然不同，不用強求說一定要全心全意只去參與家教會所舉辦之活動。透過幾年的共事，可以感覺到家教會的幹事委員都對家教會事務十分投入，經常聯絡其他家長，與學校進行良好的溝通。

黃校長：家長在整個過程中都很熱切參與，如辦籌款晚會、Principal芬Raising與我同下水。至於環島游，我們有一位1984年既是舊生亦是家長的泳手Samuel Mak在其中。我認為家長各有所長，輕巧一點也可。只要越多人參與學校活動，學校發展自然越全面。我很感謝家教會一直以來的推動和協助促成的團結，我也同步想邀請家教會外，尤其中一級家長更多參與家教會和學校各項活動，了解學校和給予意見。有家長說曾在網課看見我們的老師如何教學後感到很放心，這也是一種回饋和支持呢！多給予意見，學校發展更完善呢！

(採訪同學：王俊儒、馬柏然)

家長專訪：
親子關係成功之道
培養孩子經驗分享

陳穎女士（朱俊瑋同學的母親）

擔任家長教師會委員經驗分享

1) 請問您擔任了家教會委員多久？期間曾擔任哪些職位？

我於2015年12月加入家教會。於2016年9月競選家教會委員，當時成爲 Co-opt Member。於2017年9月正式成爲家教會Exco，直至現今。

2) 請問您選擇成為家教會委員的原因是什麼？

簡單來說：陪伴孩子一起成長。

每一個父母都是第一次做爸爸媽媽，不需要資格證，不需要考牌，也不需要試用期。所以我們必須一起學習、共同成長。

3) 您曾參與什麼活動？哪一項印象最深刻？

家教會所有的活動我都會參加。例如 Open Day, Joyful Fruit Week, Coffee Corner, Parenting Seminar 等等。最印象深刻應該是 Open Day。Open Day是家教會活動中規模最大的一項，要發動所有人員共參與，無論是老師、家長、學生都使出渾身解數，出錢出力，充分體現SJC的團結力量精神！

4) 請問您參加家教會後有什麼得著？

男孩子到了中三、四以後，慢慢會喜歡獨立思考，與父母的溝通會越來越少。通過加入家教會，我能讓自己多了解學校，多了解兒子的學習和學校生活。

孩子教育心得分享

5) 請問您有沒有培養兒子成材秘訣？

我首先感謝學校給予William(補充：受訪者的兒子)機會，因為一個外校生要被錄取不是一件容易的事。我們十分感恩William有幸進入聖若瑟書院，成為若瑟夫。中學的六年，正好是暗潮洶湧的青春期，能夠進入一間校風好的學校比什麼教育秘訣都重要。作為父母，我從小就培養孩子的獨立能力和學習習慣。一旦養成良好的習慣，孩子對於學習就如開啟了「自動波」，無需操心。

6) 你認為與兒子最佳的相處之道是怎樣的？

給予信任，逐步放權。

信任是緩和青春期親子矛盾的一劑良藥，也是孩子最終走向獨立的必要條件。這個時期的孩子無比渴望得到信任，而大人卻總是對他們的「不自覺」深懷戒備。比較實用的方法是一步一步放權。每一步都和孩子達成協議，及時檢驗效果，沒有問題再進入下一步。只要孩子達標，就給予對應的信任；如果不達標，就收回這部分的信任。這個過程可以讓孩子充分學習如何對自己的承諾負責，建立信用。而家長需要學習的是言出必行，以及沉得住氣。青春期「放得下權」的家長，才是將來 「放得下心」的家長。

7) 你認為家庭和學校應如何合作才能最有效地教育孩子？

不斷擴展、拓展新活動。

採訪同學：古峰

同學專訪：
親子關係成功之道
聽聽兒子的心聲

朱俊瑋 William Zhu

學業上

1) 請問您曾獲得哪些殊榮（如獎項、學校職務之類）？

於校內，我曾擔任Interact Club的主席，當中如嘗試舉辦校內Walkathon，Christmas ball等等，都讓我受益匪淺。其次，我也是學生會及家長教師會的委員，以幫忙設計為主。其中曾設計學生會到校外比賽助威的紋身、家教會的海報等，我很榮幸能透過這些設計為校付出。至於校外比賽，我曾參與由香港科技園舉辦的比賽（為初創企業實際商業計劃、設計等），成功獲取了冠軍；也有參加BAFS比賽，並成功成為全港的 Top 5% 。除此之外，我也很喜歡吹奏口琴，曾到電視台和City Hall表演。

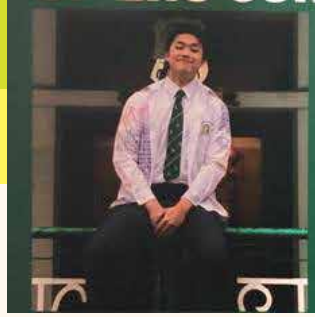
2) 您認為是哪些因素令你獲得如此成就？

我認為最重要的是堅定自己的心態，並對他人的建議保持開放態度。作為一名若瑟夫，相信大家也是有才幹的人。學校向我們提供了許多機會展現自己的能力，因此我們更應該把握好每個機會，才能從多方面綻放自己的光芒。

3) 請問您有哪些學習秘訣能分享給大家，或有哪些竅門在學業和課餘活動取得平衡？

聖若瑟的文化中並沒有很多嚴苛的要求，比如沒有堆積如山的功課、通宵達旦的ECA活動。因此，許多時候是由於我們常以藉口推搪，例如總認為自己很忙、很忙，結果較容易導致狀況惡化。我認為我們應該放平自己的心態，好好制訂一個時間表。記得當時我要參加美國SAT的考試，我需要在數個月之內重新自修物理科，更要同時處理Interact Club的事務。那時我便是透過一個良好的時間規劃，從中規管自己，該努力時努力，該休息時休息，有條不紊地完成每天的目標，最終便能積少成多地達至成果。

6F ZHU JUNWEI



5**	English Economics
5*	Mathematics Mathematics (M2) BAFS (Accounting)
5	Chinese Liberal Studies
offer	The University of Chicago, Economics

We discussed parenting styles in Chinese History lessons; we challenged traditional morality in Chinese Language classes; and, seemingly unrelated, we talked about the meaning of being in a relationship during Math lectures. In St. Joseph's, education is more than a simple diploma, more than a mere question of how many stars are printed on your result notice. Instead, I have been invited to many intellectual dialogues that pursue every question on the horizon. They have taught me to be more than a student; they have taught me to be a thinker. Looking back on my journey through these years, those exchanges, along with many other seemingly random discussions, are of crucial importance that have shaped who I am, and I am so glad to have been a part of those moments.

家人關係上

4) 請問您的家長是以什麼方式培養您，而您對於這套方法的感受如何呢？

小時候比較嚴格，長大後就比較「放養式」。我認爲這套方法很好，可以培養自己的習慣，而不是成為家長手下的機器。

5) 青少年時期總是較有個人的想法，您和家長有哪些相處之道來維繫一個融洽的家庭氛圍呢？

首先是忍讓。比如說當他們想我做一些自己認為不太合理，但又是無傷大雅的事情，我都會選擇配合，而不是反抗。

其次是避免。不是每一件我不喜歡的事情也要說出來。我會選擇性地與他們交流和溝通。

採訪同學：秦凱曦

朱俊瑋同學考上了著名大學The University of Chicago讀Economics，對大學校園生活樂在其中，亦打開了一扇通往夢想的大門。

2021-2022 Careers Guidance Team and Career & Life Planning Team

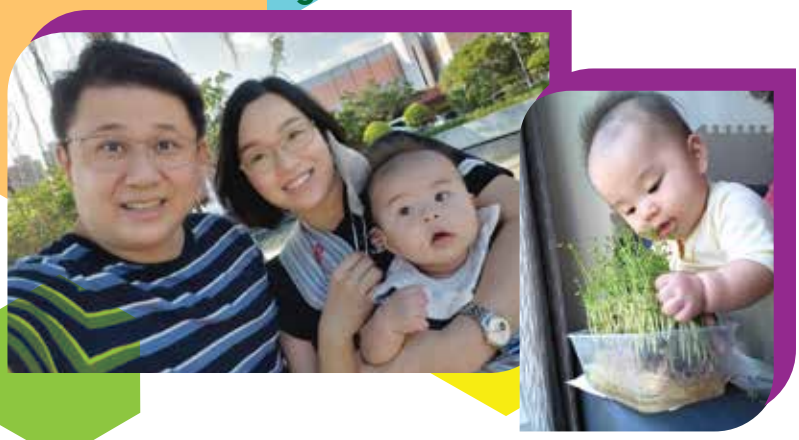
各級升學講座

Date	Events
28/8	Science Park visit – S6
Sept	Placement of students
Sept	S5 University Visit + Life Planning
Oct-Dec	S6 Career Counseling Programme
4/10	S1 CLP Talk (exploring own potentials)
8/10	S6 JUPAS Talk I (8th & 9th period)
9/10	S5 Science Park visit
22/10	S6 JUPAS Talk II
5/11	S6 JUPAS Talk III (8th & 9th period)
6/11	S3 NSS Streaming Talk
10/11	S5 PolyU Department of Civil and Environmental Engineering visit
20/11, 27/11, 23/12	S6 JUPAS Talk IV (interview workshops)
14/1	S6 JUPAS Talk V (8th & 9th period)
19/1	S5 Profiling + Essay workshop (1.5 hours)
26/1	S5 essay workshop (3 groups x 2.5 hours)
26/2	S3 Soci-Game
Mar-May	S5 Career Counseling Programme
7/3	S3 CLP workshop
25/3	S5 JUPAS Talk I (HKU)
19/2	Overseas talk
29/4	S5 JUPAS Talk II (HKUST)
May	School Principal's Nominations Scheme
May	S5 SJCOBA Mentorship Program Briefing and Application
June	S6 JUPAS Talk VI
July	Giving advice on S6 JUPAS choices after the release of HKDSE
July-Aug	S5 SJCOBA Mentorship Program

共享快樂

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！

Mr. Berton Chung



Mr. Marc Wong

Ms. Christina Chan

Ms. Jasmine Fok

Ms. Shirley Ho

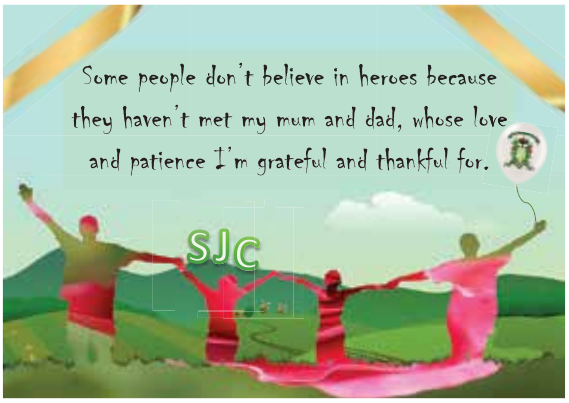
恭喜老師共諧連理

建立家庭！

Ms. Sylvia Chen

我的心意咭得獎者及佳句摘錄

Gratitude to parents



First Prize - 3E Ho Cheuk Him

Second Prize - 3B Tam Ho Chak Moses

Third Prize - 5F Ng Hadrien

Congratulations to all the winners

1. You have taken care of me all my life and sacrificed so much for me. My never-ending gratitude can never be fully shown but I love you so much.

2. Thank you for taking care of me the whole time, encouraging me when I'm suffering and teaching me a lot of life principles. Thank you so much!

3. Thank you for leading me in my life. Throughout my school years, you are the one who help me revise notes. You are always by my side when I am upset. Love is what you give me, thank you! ❤️

4. I wish to dedicate this card to you as a token of my personal gratitude-a thank you for many years of domestic stability, your ceaseless support and the invaluable assistance you have provided for me.

5. You two are really open parents who let me try anything that deems possible. You never scold me and always cheer me up even when I fail to attain the best results. I will do better!

The winners of the Appreciation Card Competition (2021)

6

Thank you for tolerating me these days! I will definitely work harder and harder to strive for my goals and get better academic results in exams. Thanks for everything that both of you have given me! Stay healthy and live happily ☺

7

Thank you for your care over the years. I have learnt to be a better person. You have encouraged me and lightened my life. Thank you for everything! Thank you, Mom and Dad! :D

8

Although you are mad at me for being arrogant and idiotic at times, you always educate me with your knowledge and never give up on me. Thank you!

9

感謝您們一直以來對我的悉心照料和栽培。願未來我們能更親密，關係有所進展。謝謝您們用自己可貴的青春換來了我。爹哋對孩兒的幫助和愛真是寸草春暉。

10

我應承你我一定會再俾心機啲練水，游返上嚟，攞返第一俾你。LOVE YOU！就算練水幾累都好，我都會頂住！LOVE YOU！

Gratitude to teachers

First Prize - 3a Santos Raphael Mattenson Durano

Second Prize - 2A Yip Chin Kwan

Third Prize - 1E Li Yat Hin

吃出腦健康 / 防疫好湯水

一日之計在於晨
早餐篇 (家長-Ms. Salina Poon)

「一日之計在於晨」。進食過後，同學們身體中的細胞便會被喚起。

1. 煙三文魚沙律
煙三文魚是omega-3脂肪酸的豐富來源，每3.5盎司（100克）提供0.5克二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）。這些脂肪被認為是必不可少的。這是由於我們的身體無法製造這些脂肪，因此必須從飲食中獲取。EPA和DHA對大腦功能，心臟健康和減緩衰老方面都很重要。

2. 海帶豆腐湯
味噌蘊藏豐富的蛋白質、鋅、各類礦物質及維他命，蛋白質及鋅有助增強人體的免疫系統健康。

3. 綠茶
綠茶中的多酚及兒茶素有助減少大腦中的如多巴胺（dopamine）與腎上腺素的降解，能使人快速回復精神。再者，綠茶中的茶胺酸能刺激大腦活動，令大腦處於極佳狀態，例如提高專注力。

清潤湯
(2E石家豪家長-Ms. Sandy Lai)

豬展 500克	雪梨乾 100克	沙參 10克	杏仁 30克
蘋果 1個	雪耳、蜜棗 各1個	百合 50克	玉竹 30克

做法：
1. 豬展汆水備用。
2. 蘋果刮去皮上的蠟，洗淨，去芯切件。
3. 玉竹、百合、沙參、杏仁、雪耳、蜜棗、雪梨乾浸洗淨。
4. 雪耳浸透，然後剪去硬蒂。
5. 鍋注入水(3公升)，加入所有材料，大火滾10分鐘，轉小火煲2小時完成。最後可加入少少鹽調味。

功效：
本湯具有潤肺止咳，健脾益氣之功。雪梨、蘋果清肺潤燥百合南北杏潤肺止咳；豬展補脾胃。

美味魚香小棠菜湯
一位中四家長

燒紅鑊，猛火下油下薑，爆香大魚骨（喜歡吃魚頭的下大魚頭亦可），下鹽。煎香至兩面金黃。慢慢加入大滾的水。一定要慢慢地逐少加入大滾水，才能撞到奶白色的湯。大火滾至半小時至45分鐘左右。怕骨的可用篩隔開魚骨。把煮好的篩去魚骨的湯移至砂煲內，放布袋豆腐、草菰再煲約5分鐘。另起鑊把魚卜出水。再用薑蔥爆香已用半茶匙醃好的魚卜，最後下一湯匙紹酒。然後把爆香的魚卜放入湯內，在加小棠菜略滾至三分鐘。最後加少許胡椒即成。

金菇百合炒肥牛
一位中四家長

先爆香蒜片及薑絲，爆炒金菇及百合，最後下以3湯匙韓國醃的肥牛肉片略炒至剛熟。喜歡略帶酸味的話，還可加一茶匙日本黑醋，最後灑上黑胡椒。

西洋菜陳腎豬踭湯
家長 Mr. Eddie Lum

材料（4-6人份量）：
蜜棗6-8粒，陳皮一大塊，南北杏2兩，陳腎(醃製鴨腎)4-6個，紅蘿蔔2條，豬踭/豬尾骨1- 1/2斤，西洋菜 1-1/2 斤

做法：
1.豬踭/豬尾骨汆水，去除肥膏及血水，撈起備用
2.紅蘿蔔洗淨去皮切件
3.西洋菜先用鹽水浸半小時，再清洗乾淨
4.陳腎，蜜棗，南北杏，果皮，沖洗乾淨後備用
5.煲內放3公升水，冷水先放陳皮，水滾後放南北杏，陳腎，蜜棗，紅蘿蔔，豬踭/豬尾骨，煲1-1/4小時，再放西洋菜煲45分鐘，加少許鹽調味，便可飲用

功效：
止咳去痰，清燥潤肺，通腸結，利便秘

龍眼肉蓮子雪耳糖水
3D林詣臻家長-Ms.Maggie Li

材料（4-6人份量）：
蓮子 2 兩、雪耳2兩、杞子1 兩、紅棗 20粒、龍眼肉 2 兩、適量冰糖

做法：
1. 將蓮子、杞子、紅棗、龍眼肉沖洗，雪耳浸軟洗淨
2. 煲1.5公升水，水沸後放入蓮子、紅棗，煲45分鐘
3. 再放杞子、龍眼肉，煲15分鐘
4. 再放雪耳，煲10分鐘
5. 放適量冰糖便可食用

功效：
龍眼杞子：養血安神，滋補肝腎，益精明目
蓮子：補益脾胃

家長投稿

Savings (revisit)

Mr. Philip Poon (Former PTA Exco and Parent of Joshua Poon S2A)

We learn from school many of the essential skills and knowledge for us to be successful in our endeavours after school. However, as today's world changes in lightning pace, there is one aspect that our beloved boys and girls should be taught to better equip them to be competent in their adulthood.

Financial literacy is not emphasised, if not missing at all, in elementary and secondary education for most developed and developing countries. With the prevalent reality of the modern financial markets, where governments adopt a loose monetary policy, the convention idea that we were taught since we were a child to saving money (whether it is gift money in red pockets received in Chinese New Year, or extra petty money from our parents) is no longer a sound advice.

This is not to suggest that we should not save. Saving is still a good virtue, but we should teach our children not to merely put money in the bank (which provides near zero interest). Instead, we should save value, value that will grow over time substantially which allows for wealth accumulation as we grow up. Buying (or collecting) assets is a way to achieve this purpose, with the intrinsic value not diminished but preserved (and hopefully grows over time). It is of course premature to ask our boys and girls to buy flats, bullion, company shares or bitcoins, but they can start from little things, such as putting away old coins and money notes, collecting limited edition stamps of sentimental value, items that are of small values but serve as good examples for them to understand the concept, and at the same time, developing interesting childhood habits.

Educating our children with adequate financial knowledge is of important priority. It will help them in the future to cope with the challenge of the global economy that is being transformed into new normal that even some of us, as parents, are also finding it difficult to catch-up.
[P.S.: The potential risk associated with saving value (or investing) is also important and should not be ignored. But this will be a topic for another time.]

伴你啓航

一位中四級家長

世上最難擔當的工作莫過於父母之職。所有兒女都是獨特的，從來沒有一門學問教家長如何成為自己兒女的父母。我們只能透過不斷的觀察、瞭解、代入兒女的角色，或從碰壁中不斷學習。父母也可以透過與其他家長的交流，或自己父母的經驗學習。但那絕對不是一本天書，因為你們的兒女是獨一無二的。

兒子踏入青春期就更加難管教了。他自覺已像成人，有自己的思想。他希望得到父母的尊重、理解與信任，不希望再像小孩般按父母的本子辦事。他希望父母能給他多點空間與自由，讓他自己決定每天如何分配時間，如何計劃自己的將來。兒子常掛嘴邊的說話是:「你們愈理我，我就愈難做得好。你們愈勸我用功讀書，我就愈難把書讀好。你們應當認識與相信自己的兒子，我做事會有分寸，不用你們操心。總之，你們給我的壓力愈少，我就有信心不讓你們失望。」

兒子的話語啟示了我:父母要徹底瞭解自己的兒子，也要助他們瞭解自己。好讓他們及早建立人生目標，找到一生的興趣，瞭解自己的專長。接着，父母就要捨得放手，讓他們自信地、勇敢地放膽振翅高飛，好讓他們找到人生的樂趣與意義，渡過幸福快樂的一生。當然，父母在放手讓子女高飛之前，須把正確的價值觀植根於孩子的心中，好讓他們如何高飛也不致偏離正軌。要做到這點，言教不如身教。春春期的子女最怕聽到父母喋喋不休地囉囉唆唆。你愈囉唆，他們就愈與你背道而行。放心！只要父母讓子女感受到你們無比的深愛，他們定會努力成為你們的驕傲。

與各位家長共勉之。

參考材料

書籍：李怡《感悟人生100篇》
網絡文章：
1.陳美齡出自傳談人生 中學時代突破自卑改變人生
2.因年輕喪父而改變！陳美齡如何把三個孩子送入史丹福？

投稿文章觀點為家長意見，不代表本家教會立場。

活動報導

17 Apr 2021 Coffee Corner S1, S2

家教會舉辦了提供給中一、二家長的咖啡閣，目的是讓家長們可以在一個輕鬆的環境下跟老師談及學生的情況，並詢問一些中學生活的問題，大家都十分積極參與。

8 May 2021 Parenting Seminar

是次舉辦的家長講座由港大同學會書院陳永昌副校長主講，主題為〈預防子女上網成癮及墮入網絡陷阱〉，旨在目的是讓家長了解網絡成癮的問題，亦讓大家注意到網絡上的一些需避免的陷阱。我們都獲益良多呢!

19, 26 June 2021
Professional and Business Ethics Seminar

聖若瑟書院家教會與瑪利曼中學協辦了兩場〈邁向專業〉講座，主題為職業道德和商業道德，供高中的學生和家長參與。有多位星級嘉賓作專業分享，大家都十分投入，得著不少呢！

Day 1 MSS

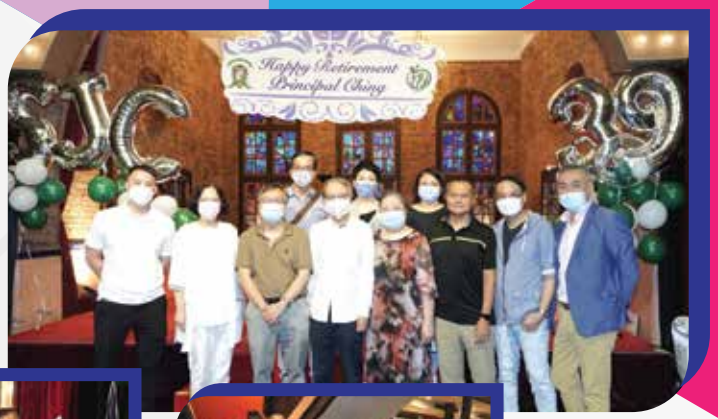
Day2 SJC

5 July 2021
Used Book Recycling Event

家教會每年均籌辦舊書回收和派發活動，既環保，又可以節省同學的買書成本，一舉兩得。本年度除了在上學日募捐外，額外在畢業典禮當天增設回收箱，讓中六的同學能更方便把書籍捐出，更有中六家長特意集合多位畢業同學書籍駕車送往學校。同學非常踴躍地參與取書，活動地點門外有長而有秩序的選書人龍，大家都能取得所需呢。

13 Aug 2021
Principal Ching Retirement Dinner

程景坡校長服務本校多年，現在他退休了。家教會為他舉辦了一個聚餐活動，祝福他能過快樂的退休生活。眾老師、學生、家長都來參與這場活動，氣氛顯得十分熱鬧。我們也同時為學校的Vision 22擴建項目籌款呢！



30 Aug 2021
Teachers Appreciation Drive

原訂於2021年5月舉辦的 “2021 Annual Dinner and Appreciation Drive” 因疫情而取消，但為感謝兩位校長、各位老師、各位工友對同學們的栽培和付出，家長教師會也一如以往送上了小小心意！雖隔着口罩，仍可透過眼睛看見老師們燦爛的笑容啊！學校也同步致送禮物予任教多年的各位老師呢！

AGM

6 Nov 2021 Annual General Meeting & S1 Sharing Session

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。我們還有特意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。

S1 Sharing Session

6 Nov 2021
Parent Manager Election Day

2021至2022年度聖若瑟書院校董會家長代表由冼啟智先生、梁家駒先生、麥偉猷先生、蔡德志先生競逐。經各家長踴躍投票後，恭喜麥偉猷先生成為2021至2022年度的家長代表。

因疫情未能舉辦的活動

新冠疫情導致部分活動未能舉辦，以下是上年度取消的家教會活動：

2020-2021 Activities
146th Anniversay Open Day
Parent-Child Outing
Annual Dinner

未來活動展望

以下為暫擬安排，由於疫情關係，確實日期或有變動，請留意學校的通知：

Date	Activities
16 Jan 2022	Parents' Day
23 Jan 2022	147th Anniversary Open Day PTA Stall
19 Feb 2022	Overseas Study Talk
19 Mar 2022	Coffee Corner for S1 and S2
26 Mar 2022	HKU Visit
2 Apr 2022	PTA Fun Day
9 Apr 2022	Chinese Language Seminar
Apr 2022	Joyful Fruit Week
21 May 2022	Annual Dinner and Appreciation Drive
25 June 2022	Parent-Child Outing
June-July 2022	Used Book Recycling Event

委員介紹(教師、家長)

Parent-teacher Association Executive Committee Members (2021-2022)

Post	Name	
Supervisor	Brother Chan Jeffrey	陳國強修士
Principal	Ms Wong YF	黃婉芬小姐
Vice Principals	Mr Sin KM	冼家銘先生
	Mr Kwok TM	郭迪民先生
	Mr Szeto Godwin	司徒仲弘先生

PTA Executive Committee 2021-2022

Post	Name	
Chairperson	Mr Mak Daniel	麥偉猷先生
Vice Chairperson	Ms Yeung Rebecca	楊綺華小姐
Vice Chairperson	Ms Chu May	朱美玲小姐
Auditor	Mr Zou George	鄒平先生
Treasurer	Ms Chan Christina	陳健驊小姐
Vice Treasurer	Ms Li Maybelline	李寶蓮小姐
Secretary	Mr Yeung Robert	楊根海先生
Secretary	Mr Poon Philip	潘志佳先生
Secretary	Mr Chan Derek	陳海潮先生

Post	Name	
Secretary	Ms Pang Windsor	彭婉珊小姐
Secretary	Ms Yam PY	任佩怡小姐
Parents Coordinator	Ms Li Maggie	李慧儀小姐
Parents Coordinator	Ms Lu Suke	呂秀迎小姐
Parents Coordinator	Mr Sin Anthony	冼啟智先生
Parents Coordinator	Ms Yam Christine	任嘉敏小姐
Programmes Development Coordinator	Ms Leung Elaine	梁美玲小姐
Programmes Development Coordinator	Mr Leung Carl	梁家駒先生
Programmes Development Coordinator	Mr Chow SK	周少傑先生
Programmes Development Coordinator	Mr Chan Leo	陳智仁先生
I.T. Coordinator	Mr Hung Steve	洪家偉先生
Co-opt Member	Ms Cheung Karen	張綺婷小姐
Co-opt Member	Mr Choi Michael	蔡德志先生
Co-opt Member	Mr Chan YC	陳延展先生
Co-opt Member	Ms Mak Janice	麥愷盈小姐
Co-opt Member	Ms Wong Wendy	黃明恩小姐

學生委員介紹

The PTA Student Council

Pta Student Committee (2122)	Name	Class
Chairperson	Wong Chun Yu Harry	5A
Vice Chairperson	Authur Hung	5F
Vice Chairperson	Kelvin Ma Pak Yin	4D
Internal Secretary	Austin Chang Sui Ki	4D
Marketing Secretary	Hugo Cheung Cheuk Him	4E
Financial Secretary	Yeung Pak Him	4F
Student Councillor	Etto Chan	2E
Student Councillor	Aska Fu Pak Hei	2E
Student Councillor	Alvin Lam Pak Ho	3B
Student Councillor	Elliott Lam Ngan Chun	3D
Student Councillor	Leung Yung Hang	5A
Student Councillor	Ng Long Hin Hinson	5F

特此鳴謝這幾位同學用心努力地協助完成各訪問，整理文字及照片：
古峰、秦凱曦、王俊儒、馬柏然、陳弈圖、符致朗 (排名不分先後)