

高主教書院 心靈教育親子社區服務活動

為關顧師生及家長的全人發展及推動靈性培育，本校聯同人文及心靈學社，運用優質教育基金的資助進行學校心靈教育計劃。在十一月十三日，本校舉行了親子社區服務活動，多名家長、師生參加。

是次活動，聯同聖母無原罪主教座堂舉行，今日的社區服務以年長者作為我們連結的眾生對象，我們製作了超過100份福袋送給受助者，福袋中包括有日常用品，如：牙膏、牙刷及一些零食等。此外，我們亦親手製作了一些小禮品，並附上祝福的聖經金句。希望受助者接受禮物時，亦得到天主的祝福。

參與是次活動的家長表示今次的服務能幫助有需要的人，作為義工當想到受助者收到他們親手製作的小禮物，他們都感到快樂及滿足。



高主教書院「公教老師靈修聚會」

本校的公教老師會定期舉行靈修聚會，在聚會中除了得到聖言的滋潤，也會分享生活點滴及信仰生活。讓初信的教師明白我們的信仰路途上並不孤單；而資深的公教老師亦明白上主與他們同在，在他們的生活中指引著他們。

今次的靈修聚會讓公教老師們藉著活動，學習把生活中煩瑣的事交托給天主。活動設計是先把自己在工作上、生活上、家庭上遇到的困難、壓力或焦慮不安的事告訴耶穌。將這一切用文字或圖畫記下，完成後向著十架上的耶穌祈禱，並將手上象徵著自己重擔的石頭放到十架前，把他們的一切憂慮交托給天主。接著，他們把手上寫滿了生活中遇到困難的紙張放到碎紙機中碎掉，象徵他們不用再牽掛。最後，他們會取一粒糖和一句聖言，糖的表面是酸的，但若繼續食，便會由酸慢慢嚐到甜，代表著在生活中遇到一切的困難，只要我們跟隨天主的旨意，堅持下去，就會明白天主安排的一切都是美好的。因此，最後他們得到這粒糖和聖言，是希望老師們能請品嚐天主預備給他們生活中的安排，及細味天主給他們的說話。

是次活動，教師們都能分享自己生活中的點滴，並感受當中天主對他們的祝福與帶領。



高主教書院 學生信仰培育活動 「平日彌撒」 及 「天主教同學會幹事派遣禮」

高主教書院對學生，尤其是公教學生的信仰培育一向非常重視，並把信仰的培育視為教育整體的一部分；在教育的過程上，培育學生對上主的信德、對將來盼望的望德及對人的愛德是必要的。我們期望學生在生活中作出信仰的實踐，因而在多方面提供以信德回應天主的機會。

在十一月中的煉靈月中，我們安排了一次平日彌撒，希望公教同學在彌撒當中奉獻自己，為煉靈祈禱，實踐信仰的福音的精神。當天，我們邀請了陳志明神父作為主禮，讓學生喜獲一個充滿上主恩寵的一天。

此外，我們亦舉行了「天主教同學會幹事派遣禮」，由盧真元神父為我們主禮，讓新一屆的天主教同學會幹事們獲得上的恩寵與祝福，讓他們緊守以耶穌為中心，學習去肖似上主愛人的精神，服務他人。在學校中協助推行各校內的宗教活動，帶動高主教書院所有師生認識天主教信仰，並傳揚上主的慈愛。

平日彌撒



天主教同學會幹事派遣禮



高主教書院 —— 聯校學生心靈大使培訓

為培訓學生成為心靈大使，掌握及利用已學的心靈教育知識和理論擔任小導師，協助學校帶領心靈教育的活動，本校聯同人文心靈學社，積極培訓約15位學生心靈大使。是次參與活動的學校包括：高主教書院、天主教新民書院、天主教伍華中學及聖安當女書院，活動希望學生能透過聯校的活動彼此認識，互相交流。

此外，學生亦能透過兩天的日營活動，掌握靜觀呼吸、靜觀進食、覺察靜行、靜默獨處等要素，建立一個正向價值的人生觀。

兩天日營分別在沙田的突破青年中心及聖神修院舉行。除了重溫靜觀的技巧，加強學生靜觀的體驗外，更讓學生擔任小導師，讓他們實踐帶領心靈活動的機會。他們在營中需要準備一系列的活動，讓他們把所學回饋學校，並在接下來的日子中，在學校擔當重要的心靈大使角色。

活動中，學生積極投入活動，並期待能在接下來的日子中服務學校。

