

天主教聖華學校

THE LITTLE FLOWER'S CATHOLIC PRIMARY SCHOOL

作子女的，應該事事聽從父母，因為這是主所喜悅的。(哥羅森書 3:20)

Children, obey your parents in everything, because that pleases the Lord. (Colossians 3:20)

校務 / 活動

日期	事項
1/9(五)	上學期開學日
4-7/9(一至四)	適應週
8/9(五)	全日上課，學生開始校內午膳
12/9(二)	第一期課後功輔班收費
18/9(一)	課後輔導、第一期課後功輔班、 課前及課後長期集訓開始
19/9(二)	上學期興趣班繳費日
20/9(三)	拍攝學生照片
21/9(四)	校服商到校量度冬季校服
22/9(五)	敬師日，星期五全方位活動開始， 中秋迎月親子聯歡晚會
25-29/9(一至五)	本週上學期星期三、五、六興趣班開始、 小一遞交入學申請表
24/9(四)	教育主日
26/9(二)	售賣課外讀物日
29/9(五)	主保瞻禮，D.1-6 家長會
2/10(一)	國慶日翌日
5/10(四)	中秋節翌日
8/10(日)	聖本篤堂綜藝匯演
12/10(四)	公益金便服日
17/10(二)	沙田區聯校教師發展日(一)
28/10(六)	重陽節
30/10-3/11(一至五)	課後輔導、課前及長期集訓暫停
30/10-17/11(一至五)	換冬季校服適應期
31/10-3/11(二至五)	D.6 期中考, D.1-5 測驗(課後功輔班暫停)

校址：新界沙田禾輦邨禾輦街 11 號

電話：26924526、26924593 傳真：26057950

電郵：001@littleflowerschool.edu.hk

網址：<http://www.littleflowerschool.edu.hk>

校長的話

常懷感恩 喜樂人生

各位親愛的同學及家長：

新學期開始了，同學們又再回到學校迎接未來一年的學習，相信大家暑假期間渡過不少快樂的親子時光。雖然校長未有外遊，但十分享受在港與家人及朋友相聚的時間，既快樂又**感恩**。

「學會感恩」不是件容易的事，有時甚至認為是理所當然。日常生活裏總有大大小小事情值得我們感恩，天父為我們安排的都是好的，聖經說：「應常喜樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」(得撒洛尼前書 5:16~18)



新學年校長希望能與大家分享幾則值得感恩的事：

1. 今年暑假，聖華共有 4 位五年級學生代表學校參加由天主教教區聯校舉辦的新西蘭學習之旅(New Zealand Joint Study Tour of Catholic Diocesan Primary Schools)，他們遠赴地球的另一方，享受 15 天在外獨自學習的旅程，同學寄住在當地的家庭，他們每天回校上課，與當地學生一同學習，課後回到寄住家庭生活，周末更與他們出外活動觀光，欣賞當地景色以及了解他們的文化，真是一次難得的學習機會，十分期待同學們稍後的分享，亦希望他們能懂得**感謝**父母、師長為他們的付出及安排。
2. 每年 7 至 8 月是香港的颱風季節，今年好像特別嚴重，而颱風帶來的災禍更是我們預料不到，先在 7 月有「洛克」，接著是 8 月的「天鴿」與「帕卡」，9 月開學亦有「瑪娃」接近香港，每次風暴都引致傷亡或財物損失，尤其颱風「天鴿」，令澳門廣泛地區大停電，全城滿目瘡痕。相反地，香港很快在颱風翌日便能回復正常，大部分倒塌的樹木都已盡快清理。我們要**感恩**生活在香港，因為基建各方面發展完善，所以面對危機時，都能有效迅速地處理。
3. 「聖華」一直蒙受天主的眷顧，與時並進，持續發展，本年度班數已達 24 班，學生人數由 558 人，增加至 662 人，老師人數亦遞增至 46 人，**感謝**天父給我們優秀的團隊，包括校監李志源神父、各持分者校董們、老師們以及全體教職員，大家齊心按照天主聖言，教導莘莘學子，栽培更多人材。

你能看出来这是哪四个字吗？



本年度學校的學習主題是「以愛建家 積極樂群」，配合教區今年家庭年的意義，衷心希望同學們能在聖華這個家，積極進取，快樂學習，凡事**感恩**。

吳潔蘭校長

二零一七年九月

《好心情迎新學年》小貼士



享受完一個悠長的暑假後，學生背起書包，踏進校門，迎接新學年。面對新學年，有學生會感到很期待、很興奮，也有學生可能會因為新學年的一些未知之數，而感到有壓力。事實上，感受到壓力是正常的，而壓力並非來自事物和處境本身。事物和處境會否對個人構成壓力，視乎我們如何看待和處理這些問題和處境。

面對壓力，有人會選擇退縮或者迴避，這些做法短期內可能有紓緩作用，但稍後壓力會再次浮現。與其整天受壓力困擾，同學們何不積極面對？

學生方面

- 同學應對自己有合理期望，不要對自己抱有過分要求。同學亦要接納自己也會犯錯，更重要的是多欣賞自己的長處和接納自己的短處。
- 當遇有學習或適應困難時，同學可以找朋友、家人、老師、學校社工或其他適當對象傾訴。這樣既能疏導情緒，也能協助自己整理思路，更仔細地分析情況，早日解決問題。
- 同學可以嘗試從多角度思考問題，避免「非黑則白」的極端思想。同學亦不妨回想以往成功的事例，告訴自己：「我也可以做到！」或「情況會好轉！」
- 我們應培養良好的飲食習慣，經常做適量的運動（例如緩步跑、游泳、踏單車）。當同學受壓力困擾時，可以嘗試有節奏地慢慢呼吸、舒展筋骨、放鬆肌肉、默想或暫時拋開煩惱等，這些方法都有助調節心境，紓緩壓力和抗衡情緒低落。

另外，教師和家長的關心、支持和鼓勵對學生處理壓力尤其重要。學校和家長可考慮用以下方法，協助同學盡快適應校園新生活。

家長方面

家長可主動關心子女的感受，每天多抽時間與他們傾談，討論學校生活，了解他們在學習和與人相處的情況，並給予適時與適切的安慰和支持。

家長要經常鼓勵孩子，建立他們的自信，並教導他們與人相處之道，幫助孩子面對壓力、學習有效管理情緒，分析及運用解難的方法，並在有需要時主動尋求協助。

家長要了解子女的實際能力和需要，透過與子女一起討論，共同訂立具體可行的學習目標。

參考資料：教育局 局中人語 《面對挑戰 化壓力為動力》

<http://www.edb.gov.hk/tc/about-edb/press/insiderperspective/insiderperspective20150913.html>

新老師介紹

梁穎欣老師

大家好！我是梁穎欣老師，很開心能夠加入天主教聖華學校這個大家庭，我是 1B 班副班主任，本年度將任教數學科、音樂科、電腦科及視覺藝術科。希望與同學一起度過愉快的小學生活。



香志嵐老師

大家好！我是香志嵐老師，很開心加入了天主教聖華學校這個大家庭。在本年度，我會任教英文科、常識科及電腦科。希望在未來的日子裏，能夠讓學生愉快地學習，培養他們成為善良及有貢獻的人。



黃煥琳老師

各位家長同學大家好，我是黃老師，感謝天主帶我加入聖華學校！我是任教英文科、常識科、數學科及電腦科的。我相信所有孩子都有長處，期望同學可以努力在學校透過學習，認識自己，發揮所長，並建立守禮守規，尊重他人的生活態度！我很喜歡大自然，所以餘暇時會到郊外看風景！祝願大家身體健康，學業進步！



周益彰老師

大家好，我是周 SIR。我感到萬分榮幸加入聖華大家庭，與同學一起共同成長。除了擔任圖書館主任一職推動閱讀文化外，亦任教英文科、宗教科和視覺藝術科。希望同學在品德、學業方面都力求上進，秉承校訓「謙誠愛主」的精神，作天父的好孩子。



蘇健鵬老師

大家好，我是蘇健鵬老師，今年很高興可以加入天主教聖華學校這個大家庭。我今年是 3E 班班主任，負責任教電腦科、數學科和常識科。我喜歡在餘暇看小說、砌樂高模型和攝影。我住在學校附近，如果在假期的時候，若碰見我，不妨跟我打招呼。通常人們對我的印象也會較深刻，因為我很高，但不用害怕，我也很友善，歡迎同學在課餘時間，除了課業的問題，也可以找我聊天，分享你的生活和興趣。



袁詩敏老師

大家好！我是 4A 班班主任袁詩敏老師，很高興能加入聖華這個大家庭。我會在本年度任教英文和常識科。我喜歡旅行，認識不同的文化，期待與各位同學分享我的所見所聞。可能大部分同學在學習英文上會遇到很多困難，甚至認為英文課很沉悶。我希望今年能和各位同學一起進步，克服學習英文上的困難。

林曉麗老師

大家好，我是林曉麗老師。我出生於中國福建省，在中國大陸生活了近二十年，是一個地地道道的普通話人。本年度，我很高興能加入聖華這個大家庭，並任教中文及普通話。我希望同學們能多跟我講普通話，我亦希望能在你們身上學好廣東話，大家一起勉力向上！



謝詩敏老師

大家好！我是謝詩敏老師，很高興能加入天主教聖華學校這個大家庭！我會任教英文、常識和視藝，亦是 1C 班其中一位班主任。平日教學經常要說很多話，期望下課後能多用耳朵少用嘴巴，聆聽多一點同學的故事，多一點認識不同的同學，亦期望與同學們有不同的經歷，一同度過充實而有意義的一年！



蔡順華老師

各位同學好，我是今年新加入天主教聖華學校的蔡順華老師，主要教授數學、常識及電腦。我的興趣是旅行和吃美味的東西，也喜歡瀏覽互聯網及認識新的資訊科技發展。歡迎同學於空閒時與我分享及討論，期望同學也可以透過資訊科技及互聯網汲取更多的知識，充實自己，拓寬眼界！



鄧卓芬老師

大家好！我是鄧卓芬老師，很高興今年能加入天主教聖華學校。本年度我是 4B 班的班主任，我任教的科目包括英文科及常識科。我希望透過與學生建立互信關係，幫助學生學習外，更讓他們愉快成長。



殷姑娘

我是本學年的新社工一般姑娘！以往十多年，我在其他小學當學校社工，今年很高興可以加入聖華這個大家庭！聖華學校給我的感覺是校長、老師十分友善和專業，而同學也十分有禮貌、有秩序，校風純樸，敬師友愛的氣氛十分濃厚！而我也很喜歡和同學一起聊天和玩耍，歡迎同學在小息時來輔導室的小小遊戲閣，一起進行桌上遊戲，讓我們可以彼此認識！