

The Little Flower's Catholic Primary School

主耶穌說：「讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因為天主的國正屬於這樣的人。」（谷 10:14）

Jesus said, "Let the children come to me; do not prevent them, for the kingdom of God belongs to such as these." (Mark 10:14)

校務 / 活動

日期	事項
3/9(一)	上學期開學日
3/9(一)至 7/9(五)	適應週（半日上課）
10/9(一)	全日上課，學生開始於校內午膳
12/9(三)	派個別興趣班繳款通告
15/9(六)	小學選校簡報會暨小一體驗課
18/9(二)	上學期興趣班繳費日
19/9(三)	綜合課(P.1 及 P.6 開筆禮)
21/9(五)	敬師日，第 9、10 節主保瞻禮綵排(基先、歌詠組)，中秋迎月親子聯歡晚會
24/9(一)至 28/9(五)	本週上學期星期三興趣班開始
24/9(一)	靈修日(教師發展日一)
25/9(二)	中秋節翌日
26/9(三)	主保瞻禮練唱(下午)
27/9(四)	售賣課外讀物日，P.1-6 家長會
28/9(五)	主保瞻禮(半日上課)
1/10(一)-6/10(六)	本週上學期星期五、六興趣班開始
1/10(一)	國慶日
2/10(二)	課後輔導及課前課後長期集訓開始
5/10(五)	全方位活動開始
7/10(日)	聖本篤堂綜藝匯演
11/10(四)	公益金便服日
16/10(二)	6A、6B 參觀立法會綜合大樓
17/10(三)	重陽節
29/10(一)至 2/11(五)	本週課前課後長期集訓、星期三、五興趣班暫停
29/10(一)至 16/11(五)	換冬季校服適應期
30(二)-31(三)/10， 1(四)-2/11(五)	P.6 期中考，P.1-5 測驗 (半日上課)

校長的話

感恩 惜福

各位親愛的同學及家長：

經過悠長的暑假，同學們又活力充沛地回到學校，迎接新的學年。

好的開始是成功的一半，期望各位同學能好好把握每個學習的機會，努力追求學問。不但要掌握基礎知識，更要透過資訊科技進行學習，學會靈活創新的思維方式，擴闊學習的領域。學校秉承天主教「愛主愛人」的精神，積極培養學生尊重別人，待人以禮及有正向的健康人生觀。因此，同學無論在品德及學業上也要加倍努力。

今年校長過了一個既快樂又感恩的假期，這就是與 8 位五年級學生及謝詩敏老師參加了聯校新西蘭學習之旅(New Zealand Joint School Study Tour 2018)，享受 13 天「特別」的學習旅程。同學們寄住在當地的家庭，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，真是一次非常難得的學習機會。

旅程中，同學們感受到自由的學習生活，他們由害羞蛻變成能勇敢地用英語表達自己，更積極投入不同的活動，經歷從來沒有的體驗，這些都能讓他們成長。除了增廣見聞外，他們更學會如何面對困難，以及與別人相處，從而結識了不少朋友，建立珍貴的友誼。此外，校長與老師經常提醒同學們要「感恩」，希望他們能懂得感謝父母、師長為他們的付出及安排，才能有這次畢生難忘的經驗。

「學會感恩」不是口號，而是要實行的。日常生活裏必有事情值得我們感恩，天父為我們安排的都是好的，藉著以下生活 4 小步，希望大家能將「學會感恩」實踐起來：

1. 寫日記

✚ 同學可每天簡單記錄一天或一週的感恩事情，問問自己：

✧ 今天/週有甚麼事令你開心？

✧ 有哪些人參與這件事才可順利進行？

2. 用說話表達

✚ 鼓勵同學與家長在晚飯時或睡覺前，互相分享感恩小事。

3. 行動

✚ 同學可以用說話、擁抱、做家務等，向家人表達感恩。

✚ 可透過電話、探訪、製作小禮物或心意卡，向家人、同學、老師表達謝意。

4. 轉換角度

✚ 同學可嘗試「換框思考法 - Reframing」，思考逆境帶來的經驗，從壞事中發掘好處。

希望新的學年，大家都能「凡事感恩，處處惜福」，為自己增加正面情緒，建立積極人生。



吳潔蘭校長
二零一八年九月

正向教育知多 D

天主教聖華學校將於未來三年堆展正向教育,現在就讓我們了解

甚麼是正向教育。

理論架構

何謂正向教育 (Positive Education) ? 它源於正向心理學, 是美國心理學會前會長 Dr. Martin E.P.Seligman 與其他心理學家及學者, 於 1998 年起所作的社會科學研究後提倡的。正向教育着眼於個人的身心健康和幸福豐盛的人生, 希望每個人重視探討個人的性格強項、健康及幸福, 並且建立積極情緒, 提升抗逆力, 以及發展良好的人際關係, 從而邁向有意義、豐盛圓滿的人生。總而言之, 以個人的幸福感和高效的生活為成功目標。

正向教育六大範疇

正向教育有六大範疇, 包括:

- 身心健康 (Positive Health)
- 正面情緒 (Positive Emotions)
- 全心投入 (Positive Engagement)
- 良好關係 (Positive Relationships)
- 意義人生 (Positive Meaning)
- 滿有成就 (Positive Accomplishment)

六大類美德及 24 個可測量的優點

在正向心理學中, 透過研究美德 (virtue) 和性格優點 (strength), 並且了解與正面情緒的關係, 有助促進正面的發展。Peterson & Seligman (2004) 認為人們有六大類美德, 共有 24 個可測量的優點, 善用這些優點, 進行有意義的活動, 人們便會產生愉快的情緒, 因此在日常生活中認識自己的優點, 對人生建立正面的態度和快樂的生活很有幫助。

▶ **智慧與知識** : 創意, 好奇, 開明
愛學習, 智慧

▶ **勇氣** : 英勇, 堅毅, 誠實, 活力

▶ **人性** : 愛, 善良, 人際交往能力

▶ **正義** : 公民性, 公平, 領導能力

▶ **節制** : 寬恕和憐憫, 謙虛, 謹慎,
自我控制

▶ **超越** : 審美和優秀, 感恩, 希望,
幽默, 靈性

新老師介紹

大家好！我是文淑嫻老師，很高興加入天主教聖華學校的大家庭。我任教宗教、中文、常識和視藝藝術科，期望同學在這新學年裏，在主的帶領下積極學習、面對挑戰，共建愉快的校園生活，實踐福音精神。



我是葉翠媚老師，我本年度會任教三、五年級英文科及五、六年級視藝科，也會將我喜歡的大自然、種植、手工、畫畫、西洋書法、煮食、歌唱、閱讀等，融入教學之中！大家會漸漸認識我是個細心和溫柔的老師，而我也期待慢慢認識你們，並從大家身上看見天主點滴的作為！



大家好！我是何凱儀老師，很高興能加入天主教聖華學校這個大家庭。本年度我是 1C 班副班主任，我任教的科目包括中文、普通話、常識和電腦科。希望在未來的日子，陪伴學生愉快成長，培養他們成為積極樂觀的人。



大家好，我是 1A 班的副班主任周鴻雁老師。我任教英文、常識和電腦科。希望同學們能夠與我一同愛上學習，愉快學習。小息的時候，歡迎找我聊天！



我是 2D 班的班主任林蔚儀老師，任教英文、常識及電腦，很高興能加入聖華的大家庭。在天主教新老師工作坊中，我深切領略到天主教學校的團結、包容及關愛的文化，而聖華學校校監、校長及名老師也懷著關愛的心照顧及教育學生。在空閒的時間，我很喜歡閱讀，希望將來有多些機會跟聖華學生分享有趣及益智的圖書，也希望學生們能感受到閱讀的趣味。



我是何敏琪老師，很高興能夠加入聖華學校這個大家庭！本年度我是 4D 班班主任，並會任教中文、音樂及常識科。我喜歡音樂，希望能夠把音樂元素帶進課室，與學生一起感受音樂的樂趣。



大家好！我是 2B 班主任——許清嫻老師。我任教英文、常識和電腦科。很感恩能加入聖華這個充滿愛的大家庭。課餘時，我會籌辦及參與不同的義工活動。我深信同學有無限的可能，就像一張白紙，讓我們用互愛互重的心，為彼此添上色彩吧！



大家好！我是林苑英老師，很高興今年能加入天主教聖華學校。本年度我是 4B 班班主任，我任教的科目是英文科和常識科。我希望能提升學生對學習英語的興趣，不害怕英文，持續堅持學習、永不放棄的精神！



大家好！我是鄭晉樂老師，今年新加入天主教聖華學校這個大家庭，請多多指教！我今年任教英文、常識和音樂科，也是 4A 班班主任。我是一個好動的人，閒時愛遊山玩水，因此，也希望同學多出外走走，增廣見聞，放眼世界！



大家好！我是張佩婷老師，很高興能夠加入聖華這個大家庭。我會任教英文、宗教和電腦科，希望能與同學一起，在天主的愛內愉快學習和成長！



大家好！我是新加入的彭唏晴老師，很高興能加入天主教聖華學校這個大家庭。我是今年 3D 班主任，任教英文、電腦和常識科。希望可以與同學們一起學習和進步！



大家好！我是蕭雅翠老師，是 5D 班班主任，今年度任教數學、常識和電腦科。很感恩我可以成為聖華這個大家庭的一分子。同學們可愛的臉龐，歡樂的笑聲都是我每天教學的原動力。希望各位同學能盡情享受課堂，每天都健康快樂地成長。



大家好！我是 1B 班的副班主任雷曉然老師。本年度將任教數學及音樂科。希望在未來的日子裏可帶領同學們愉快學習及健康成長！



大家好！我是 5A 班主任龍穎彤老師，很高興能加入天主教聖華學校這個大家庭，與同學們一起學習，一起成長。成功不是一朝一夕的事，是靠著每天一點一滴去累積。希望各位同學都能享受每一步，一步一步向著目標進發。

