



天主教聖華學校

The Little Flower's Catholic Primary School

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

學校通訊

2014年11-12月

你們應在愛中生活。 若二 6
 Is that you must all live in love. 2 Jn 6



校務 / 活動

日期	事項
4/11(二)~7/11(五)	一至五年級上學期測驗/六年級上學期期中考試
16/11(日)	沙田區明愛賣物會
25/11(二)	學校旅行
26/11(三)	第一次教師專業發展日
29/11(日)	愛心大使探訪
5/12(五)	全校靈育講座
7/12(日)	家教會親子旅行日
8/12(一)	家教會旅行翌日假期
12/12(五)	小五及小六中一自行分配家長會 上學期小提琴班及拉丁舞最後一課
13/12(六)	上學期星期六興趣班最後一課
17/12(三)	上學期粵劇興趣班上最後一課
18/12(四)	上學期長期集訓、課後輔導最後一天
19/12(五)	聖誕聯歡會
22/12(一)	第二次教師發展日
23/12(二)-2/1(五)	聖誕節及元旦日假期共 11 天



香港閱讀城主辦「暑期閱讀約章 2014」優秀作品名單

2A 蔡佩雯	2C 黃熙程	3A 何沛穎	3B 黃倩心	4A 賴兆禎	4B 林思鈴
5A 蔡佩華	5A 叶碧琳	6A 林業縉	6A 馮港秋	6A 馮湛秋	6A 楊妙琳

第 22 屆 IDTA 杯(兒童及青少年組)

Solo ChaCha	冠軍	2B 趙彩瑩
Solo Rumba	亞軍	
Solo Paso Doble	季異	5A 薛鋤桐
Solo ChaCha	季軍	

德藝體育舞蹈學會 兒童及青少年舞蹈比賽
◆ 八歲以下組別

Solo ChaCha	冠軍	2B 趙彩瑩
Solo Rumba		

◆ 十二歲以下組別

Solo ChaCha	冠軍	5A 薛鋤桐
Solo Rumba		
Solo Paso Doble		
Solo ChaCha	季軍	3A 陶如憶
Solo Rumba		
Solo Paso Doble		

東華三院小學聯校運動會友校 4x100 米接力邀請賽
優勝獎

4A 陳敏莉	4B 張斐然	4B 張竣皓	5A 周明亮
--------	--------	--------	--------

資訊科技挑戰獎勵計劃
銀獎

6A 黎澤禧	6A 馮湛秋	6A 胡國鋒
--------	--------	--------

第十九屆全港中小學中英文硬筆書法比賽 (校內比賽成績)
◆ 中文硬筆書法比賽

	冠	亞	季
初級	2A 陳新儒	2A 張瑋善	2C 余書琪
中級	3B 郭瑩慧	3A 謝伍靜	4A 趙栩彤
高級	5A 叶碧琳	6A 楊妙琳	6A 馮港秋

◆ 英文硬筆書法比賽

	冠	亞	季
初級	1D 鍾穎欣	2C 梁嘉鈺	1B 葉珮斯
中級	4B 王東楠	3A 謝伍靜	3B 林瑪慧
高級	5A 于茵	6A 馮港秋	6A 楊妙琳



如果以 100 分為滿分計算，你的快樂指數是多少？根據嶺南大學 2013 年香港快樂指數調查結果顯示，香港人的快樂指數為 70.5 分（以 0 至 100 分計算），分數不算高，更有每況愈下的趨勢。讓我們來細閱以下的文章，尋找讓自己更快樂的方法吧！

『快樂』其實好簡單

普羅大眾對快樂有一些誤解，認為物質享受和享樂，可以帶來快樂，根據有關快樂的研究結果顯示，物質滿足或者享受只會為人帶來短暫的快感。研究發現身體健康、投入宗教信仰活動、適當消閒、美滿婚姻關係、友情、有適合自己能力的工作、樂觀外向的性格等因素，都帶給人長遠及穩定的滿足感。

★第一式～【感謝與讚美】★

感謝是一種特別有效的方法為自己帶來快樂，研究顯示當我們感謝人時會帶來生理反應，大大減低人的緊張和恐懼感。研究指出每日花時間寫下生活中欣慰或感恩的事情，好像身體健康、其他人的關懷等，都會令我們好有滿足感。



★第二式～【健康樂悠悠】★

簡單的運動可以令人精神煥發，活得快樂和有信心。每天找出一些讓自己更有動力的活動，融入自己的生活，例如：行路、多走樓梯少乘電梯、穿過公園，甚至熱誠地跟人說話，並且揮手擊打招呼，都可以燃燒熱量。



★第三式～【為善最樂】★

在我們日常生活裡很多時都有幫助別人的機會，例如：向問路的人給予指示、幫助鄰居暫時看顧小朋友、到醫院探望親戚朋友……正所謂『助人為快樂之本』，每次當我們為人付出的時候，其實在心裡上充實了自己、欣賞自己，令我們更加快樂。



★第四式～【常懷寬厚】★

心中常懷怨恨，容易影響身體健康。寬恕是放棄報復的一種態度，寬恕讓我們從仇恨中得到釋放，不受報復的思想所束縛。寬恕的精神強調：雖然我們不能控制他人如何對待自己，但我們可以選擇對別人所做的事和所講的說話作出什麼反應。



★第五式～【天倫情話】★

在繁忙的工作以外，多些爭取共享天倫，與配偶及子女享受共聚的時間，多些聊天，分享生活的體驗；互相欣賞，多點說『唔該』、『多謝』、『我很掛念你』等說話，家庭氣氛自然會和諧。研究顯示，如果想透過家庭生活，提昇個人快樂感覺，可以主動向親朋分享家庭活動的美麗片段，或者搜集家庭活動的照片或紀念品，並在休息時間回味這些活動片段。

節錄自<<根基·兒童品格培育>>第 8 期



好人好事分享

天主教聖華學校除了是同學們學習的好地方，也是我們的大家庭。在這個大家庭裏，有很多「好人好事」值得與大家分享，讓我們看看同學們的心聲吧！



3B 郭莹慧

我想在「好人好事分享」中稱讚我的同班同學劉奕婷，她是一位樂於助人的好同學。有一次上音樂課時，老師要我們做練習，但我忘了帶鉛筆，感到很徬徨，劉奕婷便立刻把鉛筆借給我，我十分感謝她。

我的同班同學林雅雯是一位樂於助人的同學。有一次小息，我忘了帶食物到操場，感到肚子餓，她立即將她的食物盒遞給我，跟我分享美味的餅乾。又有一次，我忘記了帶筆袋回校，她二話不說地把鉛筆和橡皮借給我。所以，我想藉此機會和大家分享她的「好人好事」。



4A 莫呂婷

黃韻詩老師是 4B 班的中文科老師，她很有耐性，會循循善誘地教導我們知識。記得有一次，我在課餘時寫了一篇文章，但遇到不太明白的地方，便請教黃老師，她不但教導我如何令文章寫得更好，還不厭其煩地講解寫作技巧，直到我完全明白。所以，我覺得黃老師是一位熱心教學的好老師。



4B 庄安琪

陳秀珍老師是 5A 班的常識科老師，是今年加入天主教聖華學校的新老師。剛開學時，我對她感到很陌生，但後來發現，她是一位很好的老師。她常常要我們默寫生字，有一次，我們的默寫成績很差，她並沒有責罰我們，還指導我們把錯字寫好。雖然她有時候對我們很嚴厲，但我知道她是為我們好的。所以，我想藉此機會跟她說聲「謝謝」！



5A 叶碧琳

在我認識的人當中，有一位熱心助人的同學，他常常主動幫助有需要的同學。有一次，一位同班同學生病了，請了病假，他便主動替那位同學寫家課冊，並整理好當天要做的功課。沒錯！這位熱心助人的同學就是 6A 班的林業縉。



6A 馮湛秋

6A 班的馮港秋同學成績優異，而且樂於教導同學做功課。有一次，我不懂得計算一道數學難題，他很有耐性地教導我，還與我分享他的算術心得。我心裏非常感激他，所以，我便在「好人好事分享」中讚揚他。



6A 林業縉