



# 慈雲山天主教小學

校址：黃大仙蒲崗村道 172 號  
 電話：2327-3332 傳真：2327-6662  
 電郵：mail@twscps.edu.hk  
 網址：http://www.twscps.edu.hk/



金句：耶穌對門徒說：「看，你的母親！」(若 19：27)

## ☀️ 4 月份校務 / 活動預告

|                     |                |  |
|---------------------|----------------|--|
| 10/4(三)             | 訓輔活動           | 小六「成長的天空計劃(小學)-強化活動」小組(1)<br>(詳見學校通告 NO.307A/23-24)                  |
| 13/4(六)             | 家長日            | P.1-5 家長日、P.6 升中統一派位選校講座及家長日<br>(詳見學校通告 NO. 331A/23-24 及 332A/23-24) |
| 15/4(一)             | 領取夏季校服         | (詳見學校通告 NO.357A/23-24_APP)   |
| 17/4(三)             | 更換夏季校服         |  |
| 17/4(三)             | 訓輔活動           | 小六「成長的天空計劃(小學)-強化活動」小組(2)<br>(詳見學校通告 NO. 307A /23-24)                |
| 17/4(三)至<br>19/4(五) | 多元學習日          | 上學時間：上午 7:55 放學時間：下午 3:15<br>學生穿體育服回校進行活動，詳情另行通告。                    |
| 19/4(五)及<br>22/4(一) | 訓輔活動           | 《升中特工隊》計劃 之「適應升中無難度」活動系列-「家庭面談」<br>(詳見學校通告 NO.344A/23-24_APP)        |
| 23/4(二)             | 香港全民閱讀日        | 帶備一本圖書回校閱讀(中/英文圖書皆可)   |
| 25/4(四)             | 運動會            | 時間：上午 7 時 55 分至下午 3 時 30 分<br>地點：斧山道運動場 (詳見學校通告 NO. 341A-343A/23-24) |
| 26/4(五)             | 假期             | 運動會翌日假期  |
| 29/4(一)             | 生日會<br>(3-5 月) | 當天綜合課時段舉行生日會，為 3 月、4 月及 5 月生日的同學慶祝。同學可於當天帶小食回校，為生日之星慶祝，分享喜悅。         |

## ☀️ 5 月份校務 / 活動預告

|                        |               |   |
|------------------------|---------------|---|
| 1/5(三)                 | 假期            | 勞動節假期   |
| 2/5(四)                 | 教師發展日         | 是日全體同學不用回校上課。   |
| 4/5(六)                 | 家教會           | 召開家教會第十一屆委員會第六次會議 (請各位委員準時出席)<br>時間：上午 10:00-中午 12:00 地點：本校 G/F 會議室                             |
| 6/5(一)                 | 更換夏季校服        | 全校同學更換夏季校服。   |
| 6/5(一)                 | 訓輔活動          | 《升中特工隊》計劃 之「適應升中無難度」活動系列-「師徒有約」<br>(詳見學校通告 NO.344A/23-24_APP)                                   |
| 7/5(二) 及<br>8/5(三)     | 小三 TSA 說話     | 部分獲抽選的 P.3 同學進行中、英文說話評估。<br>(詳情另行通告)  |
| 8/5(三)至<br>10/5(五)     | 小六戶外<br>教育營   | 日期：2024 年 5 月 8 至 10 日(三日兩夜)<br>地點：香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營(西貢大網仔路 DD256 地段)<br>(詳見學校通告 NO. 340A/23-24) |
| 13/5 至<br>27/5<br>逢(一) | 訓輔活動          | 《升中特工隊》計劃 之「適應升中無難度」活動系列-「學習小組」<br>(詳見學校通告 NO.344A/23-24_APP)                                   |
| 14/5(二)                | 聖母月暨<br>母親節禮儀 | 時間：上午 11:00-11:50，其餘時間照常上課<br>綜合課會補回第四節課堂   |
| 15/5(三)                | 假期            | 佛誕假期  |
| 19/5(日)                | PTA 親子旅行      | 旅行地點：沙頭角農莊(詳情另行通告)  |
| 22/5(三)                | 訓輔活動          | 小六「成長的天空計劃(小學)-強化活動」家長工作坊<br>小六「成長的天空計劃(小學)-強化活動」愛心之旅籌備<br>(詳見學校通告 NO. 307A /23-24)             |
| 25/5(六)                | 家教會<br>周年大會   | 請家長踴躍參加，支持會務發展。<br>時間：下午 2:30-3:30 地點：四樓禮堂 (詳情另行通告)   |
| 29/5(三)                | 訓輔活動          | 小六「成長的天空計劃(小學)-強化活動」愛心之旅籌備<br>(詳見學校通告 NO. 307A /23-24)  |

## 學藝龍虎榜(校內比賽) 閱讀推廣組

| 四格漫畫親子創作比賽 (主題：健康生活) |        |        |        |                      |
|----------------------|--------|--------|--------|----------------------|
| 年級 \ 獎項              | 冠軍     | 亞軍     | 季軍     | 優異獎                  |
| 一年級                  | 1B 韓翱  | 1C 趙梓喬 | 1B 譚朗  | 1B 吳卓悠、1B 邱芷瑤、1E 李紉雅 |
| 二年級                  | 2E 林澤佳 | 2C 戴穎嵐 | 2D 岑穎妍 | 2B 李卓朗、2C 黃嘉瑩、2D 談珈沂 |
| 三年級                  | 3C 簡靜嵐 | 3D 林煒軒 | 3B 陳芋好 | 3A 黃詩晴、3B 陳穎好、3E 邱翠盈 |

## 學藝龍虎榜(校外比賽) 電腦科

| 比賽項目                    | 獎項  | 得獎名單<br>班/ 學生姓名 |
|-------------------------|-----|-----------------|
| 香港小學電腦奧林匹克比賽<br>2023/24 | 優異獎 | 4E 何夏晨          |
|                         |     | 5E 廖子銘          |
|                         |     | 6E 伍綽鋒          |

## 視藝科

| 比賽項目                 | 獎項    | 得獎名單<br>班/ 學生姓名 |
|----------------------|-------|-----------------|
| 第三屆「尋寶陶」<br>學生陶藝創作比賽 | 優秀作品獎 | 3D 林煒軒          |
|                      |       | 3E 彭芊語          |
|                      |       | 5A 林思晴          |
|                      |       | 5E 戴凱喬          |
|                      |       | 6A 蔡煒彬          |

## 音樂科

| 比賽項目                      | 獎項  | 得獎名單<br>班/ 學生姓名 |
|---------------------------|-----|-----------------|
| 第 76 屆香港學校音樂節<br>直笛二重奏    | 第二名 | 5A 彭卓滢          |
|                           |     | 5A 林巧怡          |
| 聯校音樂大賽 2024<br>手鈴及手鐘(小學組) | 銀獎  | 4A 曾崇軒          |
|                           |     | 4B 許子蔚          |
|                           |     | 4E 鍾 嫻          |
|                           |     | 4E 關詩思          |
|                           |     | 4E 張恩豪          |
|                           |     | 5A 伍倩凝          |
|                           |     | 5D 勞天恩          |
|                           |     | 6A 陳嫻而          |
|                           |     | 6A 潘芯好          |
|                           |     | 6C 蔡蔚翹          |
|                           |     | 6D 莊羽喬          |
|                           |     | 6D 溫卓翹          |
| 6E 梁紫凝                    |     |                 |

## 「自行參加校外比賽」獎勵計劃得獎學生

| 比賽項目  | 獎項                                | 主辦單位  | 得獎名單<br>班/學生姓名 |
|---|-----------------------------------|---|----------------|
| 「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽 2024 (香港賽區)初賽                          | 小學一年級 – 二等獎                       | 香港數學奧林匹克協會  | 1D 周浩安         |
| 2023 精英鋼琴大獎賽  | 季軍                                | 香港國際鋼琴教學法協會                                       | 2C 陳晞翹         |
| 2024 International Children and Youth Piano Competition | Junior Solo Division – Gold Award | International Children Culture & Arts Development | 4A 鄭雅之         |
| The 2 <sup>nd</sup> Piano Competition                   | Primary P.3-4 – Gold Award        | Hong Kong Children Arts and Academics Association |                |
| 第十一屆香港數學挑戰賽   | 小學四年級 – 一等獎                       | 香港資優數學協會  | 4B 吳進彥         |

駐校社工李 sir

3 月份的一個「親職壓力」家長小組讓我發現作為家長、小孩，每天都需要面對大量的壓力，當我們未能好好處理自身的壓力，令壓力不斷堆積，最終身體會發出信號提醒我們需要關注自身當下。

「身心症」是一種壓力「爆煲」時有機會患上的病症，一般出現的病徵劃分為兩大類。第一類是生理上出現的徵狀，但查找不到器官上的病變，大多呈現在自律神經管轄的生理機能，例如：頭痛、失眠、腹瀉、心悸等。第二類則會出現在器官上的病變，例如：高血壓、冠心病等。所以不想壓力「爆煲」，請別忘記在壓力中好好照顧自己！要「接納」並與壓力共存，而我們也可以先從學習「自我關懷」開始。

Dr. Kristin Neff 是首位研究「自我關懷」的美國心理學家，並將「自我關懷」劃分為三個基本的元素，包括：善待自己、認同普遍的人性觀及活在當下。

### 一) 善待自己

遇到失敗或困難時，有時會傾向先指責自己，使挫敗感及痛苦隨之而增加，壓力也像滾雪球般越滾越大。其實，此時更加需要學習以友善和體諒的態度去對待自己，給自己一個大大的擁抱，對自己說：「我今日已經很努力了」、「今日好難過，就讓自己傷心一會兒再繼續吧！」等，溫柔地與自己的內心對話。

### 二) 普遍的人性觀

這裡是指一種對「人」的認知。我們需要從理性上認知到所有的壓力和傷痛是無可避免，也需要接納「人」是不完美，因而在認知上慢慢認同作為「人」有各種的情緒和限制是人之常情，而我們在面對壓力、挫敗、傷痛的過程中盡了全力便值得為自己的努力而感到高興。

### 三) 活在當下

「靜觀」一詞在近幾年並不陌生，它是一種覺察個人情緒、想法及心靈狀態的練習。透過專注當下，以非批判的態度坦然接納一切情緒的流動和內在的想法，認識自己最真實的內心世界。「壓力」的背後，總藏著我們的感受和想法，當我們容讓它自然浮現並產生接納時，便能從新的角度觀看這些內在情緒和想法，達到自我關懷的果效。