

20-21 家長教師會舉辦之活動

- 體藝訓練課程**
 - 乒乓球班
 - 跆拳道班
 - 足球班
 - 羽毛球班
- 優質家長進修學院**
 - 家長小組——「小一適應」「和諧情緒精彩」「學習能力解碼—記憶力的秘笈」「溝通的藝術」「學習與記憶」「專注力及過度活躍實戰篇」「如何運用「正向教育方法」協助有特殊學習需要學童」「增強學習及溫習效能的記憶技巧」「讀寫障礙實戰篇」「家添正能量」
 - 家長講座——「學習與記憶」「專注力及過度活躍實戰篇」「如何運用「正向教育方法」協助有特殊學習需要學童」「增強學習及溫習效能的記憶技巧」「讀寫障礙實戰篇」「家添正能量」
 - 「啟程一家」家長義工訓練
- 會員大會暨第十三屆常務委員就職典禮**
- 第九屆法團校董會家長校董選舉**
- 暑期體藝多姿采**
 - 乒乓球班
 - 跆拳道班
 - 奧數班
 - 繪畫班
 - 手工藝班



第九屆法團校董會家長校董選舉



校董心聲 邱嘉賢女士 (家長校董)

本人是應屆校董張太，亦是前兩屆委員之一，有兩名小孩在校就讀，一位小五、一位小六。感恩這次有幸被邀請寫一篇感言，在此獻上我的衷心感激。

過往任職家委會參加了義工服務，如午膳姨姨、義工聚餐、故事姨姨、不同形式的講座、親子樂悠遊等多個不同的活動。這些義工服務使我不斷成長、不斷學習，獲益匪淺，更從中了解到學校的方針及理念，我亦在當中認識了很多志同道合的家長，互相勉勵、互相支持。故此，我在義工服務上用心付出及參與，希望能回饋學校及學生。

在我的觀念裏，小學教育是一生中最為重要的一環。作為家長的我，實在打從心底感謝老師們對孩子們成長所付出的辛勞與汗水；無法用言語來表達，惟有銘記於心。

在此亦祝願未來有幸參與家委會工作的家長能在這個大家庭發揮所長，做個好榜樣，感染身邊的孩子們回饋學校，將來回饋社會！



啟程溫馨檔

恭喜曾超家老師於 20 年 8 月再添千金

認真學習

用心思考

快樂共處

愛己愛人

義工小聚包書服務



家長日送贈敬師果



1B 馮艾文家長

3月8日是莊啟程小學全學生可以返學的好日子。返學前一天，看到家裏兩個小朋友興奮開心的樣子，我也感染到他們的喜悅。

說句真心話，小朋友在學校上課和在家中上網課完全不一樣。上實體課，孩子會準備好所有課堂用品；但在家中，要等老師要求才開始尋找物件，浪費很多時間。同時，上實體課可見同歡的同學和老師，跟老師互動，容易吸收知識。衷心感謝全校老師付出的努力，見到你們在學校做好一切的防疫工作，家長們也放心把孩子交給你們教育。

2A 盧睿庭 6B 盧逸韻家長

疫情突然來襲，停課的日子，我們的孩子經歷了一個出乎意料的長假期。最初我也很擔心孩子的學習進度，幸好學校很快便製定了網課的詳情，實行「停課不停學」網上學習計劃。

網上學習期間，孩子和老師們都要從適應新的教學模式，家長也要面對小朋友整天在家學習的挑戰和壓力。哥哥要呈分，弟弟二年級，作為媽媽的我，日日期待能夠快些復課，讓一切重回正軌。

3月8號是莊小復課的大日子。衷心感激校長及所有教職員齊心協力令全小朋友可回校學習。校方迅速的行動，令我及家人大受感動。

2B 鄧韻芮家長

新型冠狀病毒疫情爆發後引致停課，本以為復課遙遙無期，準備好一直「在家學習」這個新的學習模式。有幸經過全校教職員的努力，莘莘學子終於可以回到學校上課，見到同學和老師，大家也很開心。讓我們一起努力加油，闖過這個難關，迎接一片新的天空；撥雲見日，未來可期。

4B 胡樂融家長

「我們四年班也可以回校上課了！」得知學校從3月8日起恢復全校園復課的消息，我們大人小孩都非常激動！莊小全體教職員共70多人，等同一間大公司，在非強制性情況下能齊心協力，辦成全校恢復復課的大事，實屬不易！

開弓沒有回頭箭，學校一旦恢復全面授課，所有教職員都願意每14天進行核酸檢測，並付諸行動。原來校長和老師們在背後一直默默地付出和準備，遠比我們想像和見到的更多！

作為家長，惟有盡力配合，方不辜負校長和老師們的大愛。我們也教導孩子要珍惜在疫情中回校上課的每一天！

20-21 家長教師會義工服務

- 義工小聚包書服務
- 校服轉贈
- 注射流感疫苗
- 家長日送贈敬師果
- 壁報設計
- 課前及課後防疫工作
- 家教會送贈全校學生聖誕禮物
- 家教會送贈畢業生畢業熊及花
- 家教會製作「家委與你遊啟程」短片



課前及課後防疫工作



家長復課心聲

3月8日是莊啟程小學全學生可以返學的好日子。返學前一天，看到家裏兩個小朋友興奮開心的樣子，我也感染到他們的喜悅。

說句真心話，小朋友在學校上課和在家中上網課完全不一樣。上實體課，孩子會準備好所有課堂用品；但在家中，要等老師要求才開始尋找物件，浪費很多時間。同時，上實體課可見同歡的同學和老師，跟老師互動，容易吸收知識。衷心感謝全校老師付出的努力，見到你們在學校做好一切的防疫工作，家長們也放心把孩子交給你們教育。

2B 鄧韻芮家長

新型冠狀病毒疫情爆發後引致停課，本以為復課遙遙無期，準備好一直「在家學習」這個新的學習模式。有幸經過全校教職員的努力，莘莘學子終於可以回到學校上課，見到同學和老師，大家也很開心。讓我們一起努力加油，闖過這個難關，迎接一片新的天空；撥雲見日，未來可期。

4B 胡樂融家長

「我們四年班也可以回校上課了！」得知學校從3月8日起恢復全校園復課的消息，我們大人小孩都非常激動！莊小全體教職員共70多人，等同一間大公司，在非強制性情況下能齊心協力，辦成全校恢復復課的大事，實屬不易！

開弓沒有回頭箭，學校一旦恢復全面授課，所有教職員都願意每14天進行核酸檢測，並付諸行動。原來校長和老師們在背後一直默默地付出和準備，遠比我們想像和見到的更多！

作為家長，惟有盡力配合，方不辜負校長和老師們的大愛。我們也教導孩子要珍惜在疫情中回校上課的每一天！

校服轉贈



家教會送贈畢業生畢業熊及花



家教會製作「家委與你遊啟程」短片



3B 周雅慧家長

女兒大叫：「Yeah! Yeah! Yeah! 媽媽，我下星期可以返學喇。」多謝學校上下一心，完成這個艱鉅任務。復課對所有人都是個好消息，打從心底感到無限歡喜、放鬆，生活從而回復正常。小朋友每天開心地上學，分享學校點滴，簡直是樂事，也為沉悶的疫情加點趣味。

4B 丁羽晴家長

三月八日，女兒心情特別興奮，經過了幾個月的網上授課，終於可以再次一清早踏上熟悉的道路上學去，迎來學校第一日全校恢復復課。看到女兒往日上網課的無精打采，與今日興奮地上學，真是天壤之別！始終學生在學校互動那種學習氛圍，是網授對着冰涼螢幕上課無法比擬。

非常感謝校長及全體老師的努力，令本校成為全港第一間宣佈全校恢復復課的資助小學！

4C 徐凱琳家長

光陰荏苒，日月如梭，女兒已經四年級。這世紀疫情令正常的小學生生活在停課復課中搖擺。網上學習使師生的距離拉遠了，屏幕影響了「傳道、授業、解惑」及師生的情感交流，作為在職家長，要休業當伴讀「書僮」，筋疲力盡，心力交瘁。

由於全校教職員定期每14天做檢測，我成為全港第一間宣佈恢復全校園授課的資助小學，當中艱辛相信非三言兩語能盡述。感謝學校萬眾一心，排除萬難，一心一意以學生最大利益為依歸！無言感激！

壁報設計



家教會送贈畢業生畢業熊及花



家教會製作「家委與你遊啟程」短片



3B 騰騰毅家長

疫情停課以來，家長和孩子們每天都在盼望疫情好轉，盼望能早日復課……在焦慮中盼來了莊小復課的消息，感激之情溢於言表！

停課期間學校實行網上視像教學，我目睹老師們孜孜不倦、盡職盡責。老師們教好學科知識的同時，還會正向引導學生勇敢面對學習和生活中遇到的難題。3月8日復課的背後是校長和老師們無數次的加班研討、巨細無遺地準備、默默的付出……復課後，孩子們上學時的笑臉比前燦爛；他們跟老師和同學們說「早晨」、「再見」時都比前勤聽。

在得知我們莊小是全港第一間恢復全校園授課的資助小學後，感謝之餘更感激校長和老師們的魄力是多麼的強大！也為自家孩子是莊小一份子感到驕傲！鼓勵孩子將這來之不易的驕傲化作努力學習的動力，懷著感恩的心學好每一節課。

4C 徐凱琳家長

光陰荏苒，日月如梭，女兒已經四年級。這世紀疫情令正常的小學生生活在停課復課中搖擺。網上學習使師生的距離拉遠了，屏幕影響了「傳道、授業、解惑」及師生的情感交流，作為在職家長，要休業當伴讀「書僮」，筋疲力盡，心力交瘁。

由於全校教職員定期每14天做檢測，我成為全港第一間宣佈恢復全校園授課的資助小學，當中艱辛相信非三言兩語能盡述。感謝學校萬眾一心，排除萬難，一心一意以學生最大利益為依歸！無言感激！



保良局莊啟程小學

沙田馬鞍山耀安邨 Yiu On Estate, Ma On Shan, Sha Tin, N.T.
 電話: 2641 0221 傳真: 2641 4724
 電郵: mail@plkcktps.edu.hk 網址: www.plkcktps.edu.hk

校訊 2021年8月

校長的話

王資音校長

今年，莊啟程小學大豐收，除了獲得「保良局傑出學校獎」外，有超過90%的學生派到第一志願的中學，作為校長，我感到十分欣慰，滿心歡喜。知識會豐富一個人的生活，豐富一個人的內涵，令到我們的人生更加幸福和舒適。

近日，串流平台有一套大受歡迎、評價很高的電影，叫《一家人大戰機械人》，由香港藝人古天樂作執行監製，內容是講述一個平凡家庭如何合力應付想侵佔世界的機械人軍團，拯救了世界的故事。

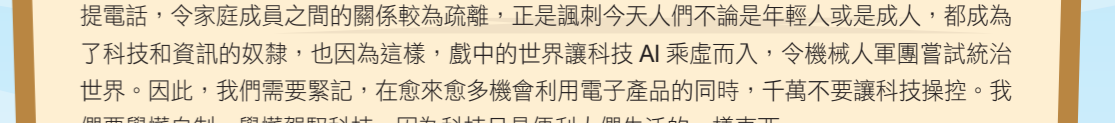
首先，電影集中講了人類科技的依賴帶來的影響。戲中，米契一家各成員經常只對著手提電話，令家庭成員之間的關係較為疏離，正是諷刺今天人們不論是年輕人或是成人，都成為了科技和資訊的奴隸，也因為這樣，戲中的世界讓科技AI乘虛而入，令機械人軍團統治世界。因此，我們需要緊記，在愈來愈多機會利用電子產品的同時，千萬不要讓科技操控。我們要學懂自制，學懂駕馭科技，因為科技只是便利人們生活的一樣東西。

另外，戲中的米契一家是一個平凡的家庭，他們都面對着很多家庭都會面對的問題，就是父母一代同孩子一代的溝通問題。雙方起初沒有嘗試理解對方的立場和想法，爸爸和女兒爭吵後，不約而同地想：「對方為甚麼變成這樣？」他們心底都是愛對方的，但問題是日積月累下來的結果。我們總覺得問題出於對方，何曾想過問題可能出於自己？最後，他們開放自己，互相了解，更加反省自己，不但合作解決困局，更大大改善了大家的關係。電影強調，沒有人是完美的，但互相配合，各展所長，才能發揮最大的能力。

盼望莊小的成員在新的學年，用功學習之餘，也珍惜和家人相處的時間；要常記著父母養育之恩，多一點向他們表達謝意。

2020至2021學年小六升中派位

本校超過90%學生派往第1志願學校



- 本校超過50%學生獲派以下學校:
- | | |
|-----------|----------|
| 東華三院黃笏南中學 | 賽馬會體藝中學 |
| 聖公會林森道中學 | 聖公會曾榮添中學 |
| 沙田崇真中學 | 五旬節洪光中學 |
| 浸信會呂明才中學 | 沙田蘇浙公學 |
| 天主教鄧得勝中學 | 沙田培英中學 |
| 沙田循道衛理中學 | 聖母無玷聖心書院 |
| 沙田官立中學 | 保良局胡志中學 |
| 香港神託會培基書院 | |

編輯委員會
 顧問: 王資音校長 編輯: 黎潔貞老師
 委員: 施雅瑋主任 區淑詠老師 陳麗萍老師 劉迪茵老師

賽馬會「幸福校園」實踐計劃

「正向教育」是現今教育界最為熱議的話題之一，莊啟程小學早在 2018 年已把有關的內容列為關注事項。到了今年，學校成功獲得香港賽馬會慈善信託基金的資助，參與「賽馬會幸福校園實踐計劃」，全面開展「突破自己·人生無極限」的校本正向教育課程。

「突破自己·人生無極限」課程，共分為「正向健康」、「正向情緒」及「正向成就」三個構成部份。「正向健康」以生活、家庭及服務三份約章，培養學生自理、健康、人際交往等多方面的良好生活習慣，協助學生培養正面的價值觀及身心靈素質；「正向情緒」以香港大學林瑞芳教授的靜觀 Paws b 課程為基礎，引導學生認識情緒，駕馭負面情緒，成為情緒的主人翁；「正向成就」透過多元活動及挑戰，讓學生從設定目標、測試、反思、改良、再嘗試的循環中，培養出勇於接受挑戰的「成長型思維」。

「突破自己·人生無極限」課程包含「正面情緒」、「成就感」、「身心健康」、「意義人生」、「全情投入」、「良好關係」六項正向教育元素。我們期待學生在六年小學生活後，均能成為正面、積極、相信自己、勇於接收挑戰的新一代青年人。

正向校園

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動

靜觀課在莊小

「吸氣，呼氣，感受空氣在身體裏流動……」這是四、五年級同學靜觀課堂的開始。

隨著老師的帶領，同學進行呼吸練習，學習平靜心情，加強觀察和專注。

在這資訊爆炸的年代，人的耐性和集中力下降，容易分心，靜觀練習可以提升覺察力和專注力。越來越多研究顯示靜觀對記憶、學習和執行能力有幫助，對於有特殊學習需要的同學果效更明顯。

Paws b 課程是一套很有系統的國際性靜觀課程，透過各種練習，改善一些與情緒相關的腦功能活動，從而提升覺察力及情緒管理，令人處事更冷靜；並培養樂觀正面的態度，遇見風浪時也不懼怕，能以善巧和慈愛的方法處理。



同學領讀大家做「五指呼吸法」

4C 何曉彤
我做完靜觀後，覺得十分輕鬆。做完呼吸練習，可以令我覺得更放鬆。

5A 卓洋
做完靜觀之後，全班都靜了下來，我覺得很精神，之後上課都不會走神。

5B 翁熙
做了靜觀後，我覺得靜觀是一個可以讓人舒展身心和讓人把煩惱的畫面忘記。總之，靜觀是一個非常值得參加的活動。

4D 謝敬晴
我覺得靜觀對我的幫助很大，當我生氣的時候，靜觀可以幫我平復心情，因此，我每天都做靜觀練習。

靜觀回營
在 3 月 31 日，全體教職員到挪亞方舟參加靜觀日營，提升身心靈健康。

6A 蔡申怡
今年的露營課令我深刻的是點火環節，我一開始對火有些抗拒，但後來也克服了這個困難。這更令我明白到只要善用渺小的火點，就能成為強大的力量。

6A 唐鈺如
在露營課中，我印象最深刻的是和同學分工合作，齊心合力地起帳幕。從中，我學會了只要團結合作，就能成功。

6A 黃雅玟
露營課令我印象最深刻的是搭帳篷環節，因為我們需要先打好地基，才能按部就班地搭好帳篷，就像我們學習時應該先打好基礎，再鞏固所學，才可以吸收新的知識。

6A 劉俊皓
參加了露營課後，我獲益良多，由學習打火、搭帳幕、使用爐具到學打繩結，教會我在野外求生的技能，十分有用。

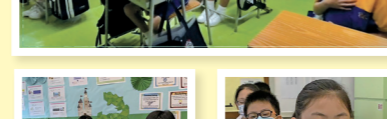
同學領讀大家做「五指呼吸法」
晨早靜心練習
課堂分享及反思



老師：「一呼一吸，自然地感受空氣流入身體」



全校參與由主校長帶領的「一同啟動千萬步」



同學接受訪問



終於恢復面授課！同學可以一齊上足球課了！



即使受疫情影響，同學仍可透過 ZOOM 享受運動的樂趣



老師也會喜動，齊做毛巾操！

師、生談靜觀

陳池老師
靜觀是個很好的工具：令我可專注生活，活在當下；令大家可以舒緩緊張的生活；令學生可平靜自己，專心上課。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

陳池老師
靜觀是個很好的工具：令我可專注生活，活在當下；令大家可以舒緩緊張的生活；令學生可平靜自己，專心上課。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

郭鳳翔主任
靜觀可以令學生心境平和，上課較專注。察覺到有些小朋友有壓力時，懂得用靜觀幫助自己。家長和小朋友一起練習，能改善親子關係。我自己亦覺得靜觀的呼吸法，對我的身心靈都有幫助。

露營課

小四至小六學生在多元學習時段上露營課，培養勇於接受挑戰的「成長型思維」，建立團隊精神。



學習總結



戶外煮食生活練習



計劃搭建帳篷



完成喇！



學生看露營課

6A 黃雅玟
露營課令我印象最深刻的是搭帳篷環節，因為我們需要先打好地基，才能按部就班地搭好帳篷，就像我們學習時應該先打好基礎，再鞏固所學，才可以吸收新的知識。

6A 蔡申怡
今年的露營課令我深刻的是點火環節，我一開始對火有些抗拒，但後來也克服了這個困難。這更令我明白到只要善用渺小的火點，就能成為強大的力量。

6A 劉俊皓
參加了露營課後，我獲益良多，由學習打火、搭帳幕、使用爐具到學打繩結，教會我在野外求生的技能，十分有用。

6A 唐鈺如
在露營課中，我印象最深刻的是和同學分工合作，齊心合力地起帳幕。從中，我學會了只要團結合作，就能成功。

6A 黃雅玟
露營課令我印象最深刻的是搭帳篷環節，因為我們需要先打好地基，才能按部就班地搭好帳篷，就像我們學習時應該先打好基礎，再鞏固所學，才可以吸收新的知識。

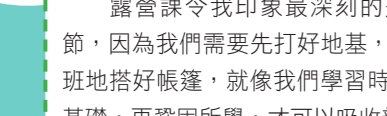
學習起點



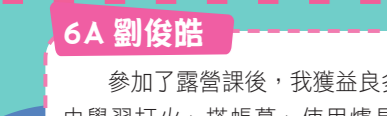
同學領讀大家做「五指呼吸法」



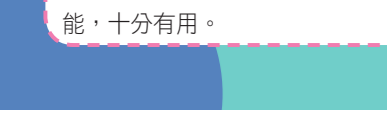
晨早靜心練習



課堂分享及反思



終於恢復面授課！同學可以一齊上足球課了！



即使受疫情影響，同學仍可透過 ZOOM 享受運動的樂趣

老師也會喜動，齊做毛巾操！

認真學習

用心思考

快樂共處

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

開心學習

正向校園

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

賽馬會家童喜動

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

Online English Learning Experience

保良局莊啟程小學

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

家長教師會通訊

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話

主席的話