



新界婦孺福利會基督教銘恩小學

NTWJWA Christian Remembrance of Grace Primary School

恩訊_033 2023年4月4日

銘恩因訊

各位親愛的銘恩家長及同學：

近日我有機會到不同的班別觀課，看看老師的教學及學生的學習情況。我觀察到有個別學生上課打瞌睡，難以集中精神上課。我又留意到學生的身高普遍偏矮小，即使是我們的運動校隊成員，身高也較比友校的矮小，我就想起許多人說睡眠不足影響發育。為此我查閱了一些關於睡眠對孩子成長影響的文章及資料，並希望透過今期恩訊與大家分享一下。

有研究發現，小朋友的身高70%取決於父母的基因，30%取決於後天。後天的影響因素當中，原來睡眠時間對身高的影響排第一位，超過運動和飲食的影響。美國國家睡眠基金會曾公布6至13歲的學齡兒童應該睡9至11個小時。睡眠時生長激素分泌最多的兩個時段，分別是晚上9點至凌晨1點，以及早上的5點至7點，這兩個時段對於長高來說是十分重要的！首先，晚上9點至第二日的凌晨1點，生長激素的分泌量達到最高，是日間的5至7倍。另外，早上的5點至7點的2個小時，也是另一個生長激素的小高峰。如果要長高，就要好好掌握這兩個睡眠時段。分泌生長激素會在深度睡眠的時候才會發生，就是在小朋友熟睡70分鐘後才會分泌。然而睡得越遲，分泌生長激素則會愈來愈少，對孩子的身高愈不利。

另外，倫敦大學教授阿曼達·薩克爾曾經對一萬多名7歲的兒童進行研究，發現經常超過9點才睡覺的小朋友，在閱讀和計算方面的成績相對比較差。在研究中更指出，晚睡會影響小朋友的反應能力和空間認知能力，連智力發展都有所影響。

除此以外，根據台灣國民健康署「兒童青少年視力監測調查」顯示，睡眠時間不足9小時，比睡眠時間達9小時的學童，近視風險增加9.04倍，而睡眠時間不足9小時患上近視的學童佔76.5%；睡眠時間達9小時的學童近視率則僅有23.5%。

有些其他研究更指出若因長期晚睡而導致睡眠不足，便有可能出現以下4種問題：



容易在白天想睡覺



無法集中注意力



容易感到煩躁、易怒
及喜怒無常



罹患注意力不足過動症
(ADHD)

既然知道了睡眠對孩子們的影響，那如何讓孩子不晚睡，有足夠睡眠？我歸納了不同專家的建議如下：

1. 安靜、昏暗及涼爽都是助眠的良好環境條件。
2. 睡前30分鐘遠離手機、電視等產品，以防其投射出的藍光延後褪黑激素分泌，導致難以入睡或睡眠質素受影響。
3. 睡前6小時建議盡量避免飲用茶、咖啡、可樂、提神飲料等含有咖啡因的飲料，因攝取咖啡因會刺激中樞神經，讓人情緒異常亢奮。
4. 晚餐最好在睡前3-4小時用餐完畢，且不要吃得太飽，以防增加腸胃消化時間，影響睡眠質素。
5. 在白天進行適量的運動和活動，增加疲勞感，晚上易入睡。

最重要還是決心！家長們，由今天開始，幫助孩子養成早睡的習慣，讓他們可以快高長大，精力充沛地面對每天的學習。同學們，就在今天開始立定決心早睡，讓自己每天都有足夠的睡眠，身體有活力及專注力，身心健康地度過每天的生活。願上帝賜你們每晚都睡得好。

「你躺下，必不懼怕；
你躺臥，睡得香甜。」

箴言 3:24

校長
姚惠瑜

感恩事項

- 感恩第二學期的總評順利完成，整體同學認真參與評估。
- 學校在3月舉行了不同的活動，讓同學們更明白復活節的真正意義。

校風及學生支援組

銘恩戰記 — 「班際活動 一團和氣（團結）」活動



全日制上課後，學生每逢星期一下午會有班級經營活動。農曆新年剛過去，大家回校後濟濟一堂，一起用心學習。為此，這個月銘恩戰記在各級舉辦主題「一團和氣」的班際活動。

- 同學們同心協力，要將大型足球送進對方龍門內以取得分數。活動戰況十分激烈，在場上的同學聚精會神作戰；在觀眾席的同學落力打氣。頓時間，校園內生氣勃勃。不論輸贏，全班團結一致，上下一心，向着目標努力邁進，相信師生都十分難忘呢！

感恩事項

數學科

於農曆新年假期期間，數學科舉辦了「數學新春影片創作比賽」。同學們都用上自己的創意，將在課堂上的數學知識結合新春的意境，在影片中展示出來。而每位參賽的同學都能拍出具水準的影片，經全體數學科任老師的評審後，比賽結果如下：

初級組成績：

冠軍: 2B 杜泳賢

亞軍: 3A 黃豐

季軍: 2C 黃灼楠

優異獎: 2C 張悅妍 2A 邱慧婷 3C 葉芊瑜

參與獎:

2A 陳浚民 2A 李目悉 2A 呂心瑜

2A 邱慧婷 2B 梁可澄 2B 杜泳賢

2C 張悅妍 2C 黃灼楠 2C 胡凱淳

3A 黃豐 3B 梁衍博 3C 葉芊瑜

3C 丘以諾

感恩事項

高級組成績:

冠軍: 4E 杜泳沂

亞軍: 4E 徐心悅

季軍: 5D 李志誠

優異獎: 5D 李遨想 4E 葉煜朗 4A 龐希晴

參與獎:

4A 龐希晴 4D 郭宇 4D 梁梓鋒

4E 葉煜朗 4E 杜泳沂 4E 徐心悅

5A 陳宜諾 5B 梁展坤 5D 鄭珮禔

5D 李志誠 5D 李遨想



感恩事項

視藝科

3月24日，本校24位小藝術家參加由UBS贊助的Art Basel巴塞爾藝術展香港展會，體驗一場特別的藝術旅程，創作獨一無二的環保藝術品。



感恩事項

音樂科

音樂之星計劃

小息音樂會

時間：

2023年3月28日第一個小息
2023年3月29日第二個小息

地點：

地下有蓋操場(彩虹琴旁邊)



音樂之星計劃

3月份邀請了5A班倫子淇同學，於小息時段演奏古箏著名樂曲：《山丹丹開花紅豔豔》。



同學十分享受及投入音樂欣賞，音樂會舉辦得十分成功。

感恩事項

宗教組

復活節感恩崇拜

感謝天父保守，3月31日團契遊樂園福音事工到校為我們舉辦了復活節崇拜，帶領同學們以詩歌敬拜頌讚天父上帝，同時也在此聚會宣講耶穌基督十架捨身的愛。



感恩事項

圖書組

圖書組在2023年3月11日（星期六）舉辦了閱讀獎勵計劃 — 「尋覓自然活動」，邀請了圖書館管理員和在「金榜題名閱讀獎勵計劃」中獲得閱讀探花的同學參與。感謝香港恒生管理大學學生事務處的協辦，令這次活動得以成功舉辦。



「尋覓自然活動」讓學生們深入了解大自然的美妙與神奇。在活動中，學生們學習了攝影技巧，掌握了如何將周遭的動植物捕捉到鏡頭裡，並學會了如何運用不同的角度、光線和構圖來創作出精美的照片。

感恩事項



此外，學生們還利用植物作植物拓印，透過這種簡單的技巧，發現了植物的細節之美，並體驗到了大自然的奧妙。整個活動過程中，學生們感到無比喜悅，也深入地認識了校園周圍的自然生態。



這次活動不僅讓學生們學習了攝影技巧和觀察力，更重要的是啟發了他們對自然的熱愛和保護意識。希望學生們能繼續關注和探索大自然，用心感受每一個自然生物的美好，並為保護地球環境出一份力。

感恩事項



下次的獎勵活動將於第三學期總評結束後舉行，達到閱讀狀元級別的同學會獲邀出席，各位同學要繼續努力完成「金榜題名閱讀獎勵計劃」！

感恩事項

五週年校慶

校慶紀念手錶

每一個精美的禮物盒內藏著沒有時限的手錶，豈不是告訴我們，學生的全人發展，不會因學校的時限而停下來。



每一隻手錶都是獨一無二，就好像我們在神眼中既寶貴又獨特。

每一隻手錶都有一個產品編號，你知道這個編號是怎樣組成的嗎？

誰是CRG2023005的主人？
誰人的手錶編號內包含最多5字？



感恩事項

五週年賀壽短片比賽

早前邀請各位同學拍攝銘恩小學創校五週年賀壽短片比賽，結果已經出爐了！恭喜獲得「至尊大獎」的同學！



2A 邱慧婷

3A 黃豐



4E 徐心悦



感恩事項

五週年福袋

同學們積極參與福袋後期工作，當他們把禮物放到福袋裏時，面上流露出喜悅。顏色美麗的福袋，盛載了天父的美意同大家心意。



在三月三十日及三十一日，我們分別送了245個、130個和110個福袋給迦密柏雨中學、銘恩堂的長者及救世軍大元幼兒學校，及後會繼續將福袋送到更多長者及小朋友手上。



感恩事項

五週年徵文比賽

中文徵文

初級組

冠軍：3A何溢澄
亞軍：3B梁浚恩
季軍：3B鄭樂柔
優異：2A李目悉
3A沈 悠

高級組

冠軍：5D馬懿琳
亞軍：5E譚卓穎
季軍：5B易千瞳
優異：5E梁慧妍
5E顏 適
5A李霆軒

英文徵文

初級組

冠軍：2A奧雪兒
亞軍：2C謝敏言
季軍：2B蕭若晞
優異：2A文栩晴
3C陳思齊

高級組

冠軍：5D李遨想
亞軍：5E奧順兒
季軍：5E文翊朗
優異：4D杜愷日
4E禰諾勤
5B江思語



感恩事項

「無限亮計劃」

本校參與由香港藝術節與香港賽馬會慈善信託基金聯合主辦「無限亮計劃」：

1.《路易的鞋子》網上學習平台：學生可欣賞活潑生動的動畫，更可以參與互動遊戲，從中認識如何理解不同能力的朋輩，設身處地為他人着想。

2.天堂鳥劇團《超級特演》：天堂鳥劇團以一貫的幽默、用心與坦誠，為「2021年愛丁堡國際兒童節」委約創作，探討跨世代不同能力人士對自我身份的見解。



感恩事項

教師發展日

銘恩的老師們平常除了進修教學知識，還不斷學習新事物呢！在3月1日的教師發展日，前副救護總長到校與老師們分享學校安全，老師們獲益良多。



另外，老師們還體驗了紮染，當中不難發現，原來不少老師們都是視藝「高手」呢！

感恩事項

教師發展日



老師們一起進行地壺球比賽，氣氛熱烈，不時討論戰術，十分投入！

可能在不久的將來，同學們便可以在學校裡嘗試到這些活動呢！

感恩事項

基督少年軍

本學年基督少年軍的立願禮，於3月24日假基督教銘恩堂大埔堂舉行，當天的嘉賓包括：陳集仁牧師、沈嘉儀姑娘、何雪晴姑娘和本校的姚惠瑜校長及黎慧儀副校長，而隊員的家長亦到場支持及鼓勵各隊員。當天，隊員們都精神抖擻，透過宣讀基督少年軍的宗旨、格言及獻唱，向各嘉賓表明自己愛神愛人的心志。



我們一起立願：
表明我們都願意以愛
神愛人的心作生活的
目標



感恩事項

家長教師會

親子閃避球

三年了，燦爛真摯的笑臉在疫情期間彷彿已消失！感謝出席親子閃避球的每一位，你們的笑臉和笑聲，再次為銘小大家庭帶來了快樂時光！希望大家無忘初心，一起讓小朋友在快樂中成長！



感恩事項

尋蛋活動

感謝主和所有家長義工的幫忙，我們可以用自由行時段舉辦尋復活蛋活動，並能和同學們分享主耶穌的救恩，能見證同學們實踐愛人的小任務實在是極美之事！



感恩事項

學生成就分享

「2022環亞太杯國際數學邀請賽初賽」

「2022環亞太杯國際數學邀請賽初賽」	
二等獎	3D賴俊希 5E 鄒竣霖
三等獎	2B蘇羽騫 2C陸嘉晟 2C姚凱楠 3C何家樂 3C葉芊瑜 3D張梓濠 3D梁渙謙 4D杜愷日 4D杜諾彤 4E陳芷妍 4E古名妍 4E余宥軒 4E梁或 5D馬懿琳 5E方心意 5E郭尚盈 5E梁慧妍 5E徐浩輝
優異獎	2B禰艾矜 2B梁可澄 2B杜泳賢 2B黃柏然 2C茹浩仁 3B翟天忻 3B何梓安 3C陳思齊 3C杜政純 3C丘以諾 4E葉煜朗 4E杜泳沂 4E黃承之 5D李卓遙 5E文翊朗 5E吳灝茵 5E茹仲一



感恩事項

學生成就分享

「2023粵港澳大灣區數學競賽 大灣盃 預選賽（香港賽區）」

「2023粵港澳大灣區數學競賽 大灣盃 預選賽（香港賽區）」

一等獎	5E 方心意
二等獎	5D馬懿琳 5D鍾晞悠 5E梁慧妍 5E茹仲一
三等獎	5D 李卓遙 5D李家熙 5D陸嘉宏 5E 鄒竣霖 5E姜倚呈 5E郭尚盈 5E羅佑嘉 5E蘇又雋 5E徐浩輝



感恩事項

學生成就分享

校際朗誦節

第74屆朗誦節已經圓滿結束。經過老師的指導與學生們的努力，不少同學取得優異成績。以下的同學更加勇奪前三名。

粵語	
冠軍	5D 黃梓晴 4E 梁彧
亞軍	5D 張鋤允 5E 姜倚呈
季軍	5E 鄒竣霖

英語	
冠軍	4B Jeffs Alexis Olivia 5E Abigail Mei O'Rourke
季軍	4E Tsui Naomi Mia

希望同學來年
再接再厲，再創佳績！



感恩事項

學生成就分享

《學校舞蹈節》

本校的兒童舞隊及中國舞隊於2月參與了由香港學界舞蹈協會舉辦的《學校舞蹈節》，兒童舞隊和中國舞隊分別以全新作品《瑤童夢》及《瑤山鼓趣》榮獲兒童舞組及中國舞高年級組優等獎，作品編排及學生表現獲得評判的高度評價，令人鼓舞。八位經驗資深的專業評判給予評語如下：

《瑤童夢》

全舞執行得宜，舞蹈編排自然流暢，

地方風格展現良好恰當，

切合主題之演繹，富有特色。

孩子投入，充滿活力，

動作及走位整齊，

舞蹈技巧高，基礎良好，

訓練有素，合作熟練，

令舞台效果有一定水平，

加上服裝漂亮，

笑容可愛，整個舞蹈具有童真童趣，

是成熟完美之作。



感恩事項

學生成就分享

《學校舞蹈節》

《瑤山鼓趣》

舞蹈編排有層次，圖形變化清晰美麗，

編舞順暢，段落層次分明，

調度豐富，道具運用得宜，

主題鮮明，舞出瑤山節日歡樂。

服裝設計多彩，形象及風格佳。

學生投入表演，動作統一整齊乾淨、

走位流暢，距離準確，

節奏感佳，非常熟練，

表現力不錯，整體水準平均。

老師訓練專業嚴謹，

令孩子在台上有好的展演，作品成功。





感恩事項

學生成就分享

《學校舞蹈節》

由於受到疫情影響，隊員先後染疫，排練並不順利。另外，因為接種疫苗與否限制了隊員的出賽資格，加上比賽當天有隊員因確診而未能參賽等等……舞蹈編排經歷了多次的改動，為的是保證作品的質素、培養學生正面看待逆境的態度和迎接挑戰的能力。改動過程雖然困難，但我們終能共同努力，完成這次歷程。學生和老師所付出的一切及在過程中所表現的應變能力及團隊精神實在值得表揚，同時感謝及欣賞各位家長的配合和對子女及學校的支持。

感恩天父帶領學生成長，願榮耀歸主！舞蹈隊將再接再厲，請大家繼續支持及鼓勵舞蹈隊隊員。

感恩事項

緬甸短宣分享——豪儀姑娘

耶穌吩咐信神的人要去傳福音（馬太福音28:18-20）。在2月26日至3月4日期間，我和3個傳道人去了緬甸短宣，把耶穌的愛帶給他們。

有人擔心緬甸內戰有危險，有人擔心我們被詐騙集團捉去K K 園區……感恩我們平安回來，並看見在艱難的日子中神美好的工作及供應。

在四天裏，我們主要教導12至19歲將來想成為傳道的青少年。他們從自己居住的地方到這個中心寄宿，學習中文和聖經。



課室裏只有一個白板和一支白板筆，當我們在白板上寫教學內容時，學生便會把板上的文字記下來，學習態度非常認真。

他們都喜歡唱詩歌敬拜天父和讀聖經。不論學習，還是敬拜，他們面上總是流露滿足的笑容。



感恩事項

緬甸短宣分享——豪儀姑娘



其中一個學生寫道：
「雖然我只是一個小人物，但希望成為一個天父喜悅的人。」

旅程過後，我反省在物質豐富的世界裡，不懂珍惜所擁有的幸福。

他們的笑容讓我感受到溫暖與真誠，也讓我學習那份單純尊敬天父的心。

記念這些學生在真理上成長。



好書速遞

Title: Matilda

Author: Roald Dahl

Illustrator: Quentin Blake

Publisher: Penguin Group

Matilda, written by Roald Dahl, is about a brilliant, magical little girl. By age 4, the title character has read all the books in the children's section of her local library, and moved on to Dickens, Austen, and Hemingway. She can also do advanced math in her head and has a sophisticated understanding of the world. Unfortunately, her father and mother don't appreciate her at all. She is also oppressed at school by her mean headmistress, Miss Trunchbull. However, Matilda uses her own cleverness and strength to overcome obstacles. She encourages and supports a classmate who is being bullied by their headmistress, and helps her loving, kind teacher, Miss Honey, who values her pupil to find strength too.

Roald Dahl helps children learn that, even though the world can be very dark and scary, there can be light by looking to strength inside. I think this book provides a fun and cool way to teach children about how to find power and strength within themselves. Roald Dahl knows how smart and clever children are.

I like reading and I think reading helps us develop our critical thinking. I'm here to invite you to read the book and think about the following questions:

1. Is it right for Matilda to play tricks on her parents and Miss Trunchbull?
2. Do you think any real person can do magical tricks like Matilda does?
3. If you had Matilda's powers to move things with your mind, how would you use them?

Hope you enjoy reading Roald Dahl's Matilda!

Miss So

好「師」速遞

「愛書之人」



龐立剛老師

我喜歡閱讀，因為閱讀不同的圖書能為我帶來不同的生活體驗。我喜歡閱讀小說及漫畫，因為透過閱讀小說，能讓我進入作者為我們所建構的幻想世界裡面，這個世界是在我們真實生活中沒法嘗試及參與的。而當中有意思的小說或漫畫，作者更會在小說內表達其對人和事的觀感及看法，透過讀者對真實的世界產生影響。就如其中一套我很喜愛的小說《天龍八部》，所帶出的一不要以文化、種族去區分人的好壞；而另一套我喜歡的漫畫《男兒當入樽》，作者帶出了：未到結束，都不可放棄的生活態度。對看完書後多年的我，仍深受影響。

而其他講述知識的書本，更是由作者生活的經驗及智慧的累積而成的。讀者們可透過書中作者的分享及見解，從而在作者身上傳承其身上的經驗與智慧，這些經驗與智慧未必一定是很嚴肅及高深的，很多更是有趣及生活化的。例如：學習下棋、繪畫漫畫，煮食等，大家可揀選自己想學習的知識，從而選擇不同的老師--書本。期望大家都能在書中找到自己所喜愛的。

好「師」速遞

「愛書之人」

陳寶儀老師



大家好，我是陳寶儀老師。

我的閱讀之旅始於小學六年級，當我在一次偶然的機會下，閱讀了君比的作品後，我對文學的興趣才真正的啟發。我還記得當時我閱讀的是《叛逆歲月》，裏面所記述的三個獨立文字故事，竟然可以在我的腦海中栩栩如生地呈現，彷如親身經歷一樣。

這大概是我第一次感受到閱讀的震撼力。

從此，我對文學有著濃厚的興趣，尤其是對自然、浪漫的文學作品更是熱愛不已。

升上中學後，在中文老師的推介下，我開始閱讀長篇小說。其中我最喜愛的作者是三毛，她的作品生活化，內容深刻而富有哲理。特別是《撒哈拉的故事》，讓我認識了不一樣的世界，原來在世界的另一邊，會有如此與別不同的文化和體驗，更理解到世界真的是無奇不有。

當我考進了大學以後，修讀中國語文教育，需要廣泛閱讀不同的現代文學和古代文學，令我在閱讀上也產生了截然不同的變化 — 我愛上了閱讀「詞」，特別是李清照的詞。當時我更跑進大學圖書館，把一本不薄於字典的李清照詞集借回家細閱。令我感到奇妙的是，把她生平所寫的詞由始至終地閱讀，像是見證了她的一生。寫到這裏，不知大家有否發覺，我喜愛的作家或詞人全都是女性呢？其實這也是我其中一個閱讀習慣，我從小到大也偏愛看女性作家的作品。☺最後，歡迎大家多來和我分享您喜歡的圖書或文學作品呢！

好「師」速遞

「愛書之人」

陸瑪麗老師

我家有兩座「圖書館」，左邊的收藏了有關不同有趣的故事繪本、不同大小的科學圖鑑、不同類型的遊戲書……右邊的有視覺藝術的書籍、小說及圖文書。無論左邊或右邊的書籍，它們的共通點是——比同類型的書籍「少字」。在小時候，每當我在看書，媽媽都會問：「你究竟在看字還是看圖？」現在的我會回答：「我在看書本的排版喔！」相同類型主題的書，文字和內容都差不多，它們的不同是哪個能令讀者比較容易明白，就例如常識科的高階思維圖、或者不同電器的使用說明書及流程圖。除此以外，「好玩」的繪本，懂得用少許文字帶領讀者在插畫中發掘更多內容，或者相反用美妙的插圖，讓讀者在文字中有更豐富的想像力！



潘寶君老師

當沒有機會去旅行時，閱讀遊記是帶領我衝出香港的最好方法。我記得小時候我第一本看的遊記是《小華遊上海》，之後一口氣把整個系列都讀完，就好像環遊了中國一次。從此以後，我就愛上看遊記，愛上旅行，每到一個地方旅行之前，就會把關於那個地方的書看一遍，漸漸地，家裏已經收藏了超過50本遊記。還有一些還未踏足的地方，暫時就只能靠讀遊記來望梅止渴。推薦同學可以閱讀《八十日環遊世界》開闊眼界，也可以看看《我香港，我街道》認識我們的社區。



代禱事項

- 復活節將至，願天父保守同學們藉學校的復活節活動，更認識基督降世捨身的愛，明白自己在天父心中是何等寶貴。
- 求天父讓孩子們在復活節假期(3/4 - 13/4)中，共享與家人相處的溫馨時光。
- 21/4是校運會，求天父賜下美好天氣，讓孩子、家長和老師們一起共度美好時光。
- 願天父保守學校的教職員、家長和孩子們身體健康。

恩訊團隊

審閱：黎慧儀副校長

編輯：王海祺老師

設計及排版：呂紫盈老師

如家長有任何查詢，請致電學校（2668 6112）聯絡黎慧儀副校長。