



新界婦孺福利會基督教銘恩小學

NTWJWA Christian Remembrance of Grace Primary School

恩訊_036 2023年7月22日

銘恩因訣

上孝
往
父母



各位親愛的銘恩家長及同學：

暑期學習缺失 VS 暑期學習增長

辛勤了大半年，快要迎接悠長的暑假。你安排了你的暑期生活了嗎？你們打算怎樣過？今天，校長想向大家介紹一個現象—暑期學習缺失。

「暑期學習缺失」是指學生經過一個漫長的暑假後，因缺乏學習活動，學習表現低於在暑假開始前，出現學習損失的現象。暑期學習缺失現象，就學科而言，數學比語文嚴重；就年級來看，高年級比低年級嚴重。

那麼我們要怎樣做才可防止進了腦袋的知識在暑假期間慢慢流失？牛津大學 Oxford Learning 指出，其實每周只要保持2-3個小時的學習量，就可以防止整個夏天的學習損失。老師們為各位同學設計了不同的暑期學習任務，只要同學們每天在各科完成五至十分鐘的功課，一星期便可積累2-3小時的學習，防止知識流失。

再者，生活中處處是學習資源。我們可以看喜歡的書、電影，與家長一起討論故事中的情節和角色；如果你喜歡體育活動，也可以透過體能活動，更理解自己的身體和肌肉。

除了學科上的知識，我們也要在暑假期間維持良好的生活習慣。在此，我要介紹「MVPA60」。「MVPA60」是指Moderate（中等強度）、Vigorous（劇烈強度）、Physical（體能）及Activity（活動）。世衛建議5-17歲兒童及青少年每天應累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動。

- 體能活動是指所有會消耗能量的身體活動，包括體育課、運動競賽、體能訓練、交通往來（如步行或踏單車）、家務勞動、各類動態的遊戲和娛樂等。



- 中等強度活動是指做活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦（即仍然可以交談自如），例如急步行走、緩步跑、行樓梯、緩慢地踩單車。





- 劇烈強度是指做這些活動的時候，呼吸急速、心跳好快及大量流汗，覺得辛苦，例如不能夠交談自如或感覺困難。

就讓我們鋪排合適的運動來強健身體吧！

「不積跬步，無以至千里；不積小流，無以成江河。」不一步步積累，就不能到達千里之遠；不匯積細小的水流，就不能形成大江大海。成就大事，必須嚴謹紮實，點滴積累。就讓我們從學習缺失的危機中走出來，一點一滴地積累知識，使知識增長。與此同時，我們也要維持健康良好的體魄，才能走出千里之路。

盼望新學年再見到各位同學的時候，大家的智慧和身量都是有健康的增長！

**校長
姚惠瑜**

感恩事項

- 感謝天父保守，這學年能順利完結。在學年開始時半天上學，到第二學期全日上學，都看到天父奇妙的帶領。
- 全日上課的日子，學校為孩子們安排特別的上課時間表，讓學生能在午膳後進行不同的學習活動，因學校相信這些都是對學生重要的成長經歷。

學與教組

眾志X成做評估

本學期，我們鼓勵學生突破自我。我們會比較學生在第二學期及第三學期的總成績，一科進步可獲一銘恩幣，兩科進步可穿便服一天，三科進步和四科進步分別可玩新興運動一至兩次。這次全校的班別都有至少兩科取得進步，故此全校學生也會安排一天可穿便服。較早前，已有部分班別在試後的時間進行獎勵活動—地壺球。



感恩事項

價值觀教育

我們在五年級進行一系列價值觀培育活動。配合學校的主題一做鹽做光，學生在Explorer課堂學習光的特性，了解自己也能成為世界的一點光，燃亮自己，照耀他人。

除此之外，五年級同學在試後進行了電影欣賞，學習欣賞故事中主角的堅毅、承擔、希望等性格特質。

六月中下旬，我們全體五年級學生更參與了一個三天兩夜的成長營，在成長營中，學生在沒有家長的照顧下，學習獨立，承擔照顧他人的責任，學生均表示此活動後能明白家人平日的辛勞。我們從中亦透過一些步操訓練、水球大戰、燒烤活動等，讓學生體現出堅毅、承擔、勤勞等價值觀。



感恩事項

價值觀教育



感恩事項

價值觀教育



感恩事項

學習歷程展

在學習歷程展中，我們展示了同學們在這年的學習成果。從中文及英文科的寫作課業，可看到同學們遣詞用字的匠心；從視藝的作品，我們可看到同學們的創意；在數學的作品，可看到同學們如何將數學結合生活；從常識的展品，我們可看到平日進行科探活動時的投入與歡樂。此外我們還展示了同學們在explorer課程中的學習成果，explorer課程揉合了探究、認知和體驗活動，讓學生認識非物質文化遺產及傳承，本年度也配合作鹽作光的主題，在作光的層面上，認識光的特性，延伸至價值教育—明白自己也可以作光，燃亮自己，照耀他人。



感恩事項

學習歷程展



感恩事項

英文科

English Fun Day

*"The more you praise and celebrate
your life, the more there is in life
to celebrate."*

-by Oprah Winfrey-

Our annual English Fun Day was held on 28th June. The theme of this year is “Celebration”. Reading activities, handcrafting activities, games and performances were held successfully, thanks for the help of teachers and parent volunteers. Students had a fruitful day with teachers and their classmates, celebrating every joyful moment together!



感恩事項

英文科

English Fun Day



感恩事項

英文科

English Fun Day



感恩事項

數學及常識科

數理日

今年數學和常識科合作，舉行了2天的數理日活動。學生十分投入活動，並製作出不同的作品。

數學

Magic X Math

利用數學也可以變魔術，同學們製作了不同的莫比烏斯環及翻不完的書。



感恩事項

數學及常識科

數理日

數學STEM

二年級：風繼續吹

同學利用紙杯，設計及製作一個可探測風向的儀器，來測量我們身處地方的風向。



三年級：立體投影器

同學們根據梯形的特性，製作立體投影機，從而了解到光的特性及全像投影技術。



感恩事項

數學及常識科
數理日

數學STEM

四年級：低頭族

同學們設計了一個承托平板電腦的裝置，以減輕低頭使用平板電腦而產生的頸椎問題。



五年級：摩天大廈

同學們製作穩而高的鐵塔，從製作柱體和錐體的鐵塔過程中，了解立體圖形的點棱面特性。



感恩事項

數學及常識科

數理日

班際數學比賽

通過團隊合作，同學們在班內玩數學遊戲，獲得技能卡，並運用在操場內的班際數學速算比賽。



感恩事項

數學及常識科

數理日

常識

P2 及 P3 lego Spike Prime Day

學生利用Lego，配合編程的應用下，製作不同的產品，包括電風扇和貨櫃車，並進行比賽。



感恩事項

數學及常識科

數理日

常識

P4 實驗活動

四年級的同學以不同的實驗活動探究科學原理，實驗活動包括雞蛋降落傘、雲宵飛車實驗和氣壓升降台。



感恩事項

數學及常識科

數理日

常識

P5 Robomaster



感恩事項

圖書科

在這個充滿書香的季節，我們很榮幸見證了本年度共28位閱讀狀元的誕生。這些熱愛閱讀的學生們，不僅提升了自己的知識和能力，也為校園營造了良好的閱讀氛圍。在6月29日，這些傑出的閱讀狀元們共同參加了一場「圖書續FUN樂」活動，讓我們一起回顧這充滿歡樂與收穫的一天！



感恩事項

圖書科

「圖書續FUN樂」活動從參觀新雅童書館開始，學生們在專業導覽員的帶領下，深入了解了書店的運作與管理。接著，他們化身為一日店長，親身體驗了書店店員的工作，不僅學會了如何為讀者提供服務，還學會了團隊合作的重要性！



感恩事項

此外，閱讀狀元們還為學校圖書館挑選了新的館藏，他們結合自己的閱讀經歷，認真挑選了各類書籍，為校園增添了更多的書香。在「書香滿溢—擴香石工作坊」中，學生們親手製作了擴香石，將書香的氣息帶回家，分享給家人和朋友，讓閱讀的快樂蔓延至生活的每一個角落。



這次「圖書繪FUN樂」活動不僅讓學生們收穫滿滿，也讓他們更加瞭解圖書館的重要性，激發了他們對閱讀的熱愛。在此，我們誠摯地鼓勵所有學生在新的學年裡繼續積極參與閱讀，挑戰自己。請記住，閱讀不僅可以豐富我們的內心世界，更能助我們成長茁壯。



感恩事項

希望大家能把握每一個機會，積極參加圖書的獎勵計劃和活動，讓書香飄揚在校園的每個角落，共同編織一幅美好的校園生活畫卷！

閱讀狀元名單					
2B(3)	金卓逸	4A(2)	徐綸悠	5D(13)	李遨想
2B(10)	梁可澄	4A(11)	吳欣洛	5E(2)	鄒竣霖
3A(5)	張梓陽	4D(4)	符凱琳	5E(7)	夏凱宥
3A(18)	沈悠	4D(5)	何梓炫	5E(10)	郭尚盈
3B(2)	鄭樂柔	4D(9)	梁愷恆	5E(11)	羅佑嘉
3C(6)	葉芊瑜	4D(11)	梁梓鋒	5E(12)	梁舜
3C(11)	梁蓁	4E(6)	蔡頌恩	5E(16)	吳灝茵
3C(8)	簡貝澄	4E (8)	鍾文傑	5E(17)	伍靈晞
3D(17)	梁渙謙	4E(16)	梁彧	5E(19)	蘇又雋
3D(22)	徐國榮	4E(21)	余宥軒		



另外，7月5日是第二次的戶外學習日，五年級學生參觀了香港大會堂公共圖書館及基本法圖書館。這次活動讓學生們不僅擴展了知識視野，還體驗了圖書館豐富的資源和舒適的閱讀環境。

感恩事項



首先，參觀香港大會堂公共圖書館讓學生們感受到圖書館藏書量的豐富。在導覽員的帶領下，學生們瀏覽了各個閱讀區域的中英文圖書，滿足了他們對不同閱讀區域的好奇心。此外，學生們還接觸到了報紙、期刊、電子資源等多元化資源。他們了解到，圖書館不僅是閱讀圖書的地方，還可以獲得各種最新資訊。

其次，學生們親身體驗了圖書館內不同類型的閱讀空間帶來的閱讀氣氛。他們感受到了基本法圖書館的安靜氛圍，適合閱讀各類型的專業刊物；報紙及期刊閱覽區提供了大量時事資訊；而兒童圖書閱覽區則是專為孩子們設計的，讓他們可以在舒適的環境下閱讀。這些不同類型的閱讀空間讓學生們明白到，圖書館為不同讀者提供了多樣化的需求。

此外，參觀基本法圖書館讓學生們了解到了香港的基本法律制度。通過觀看介紹影片和瀏覽相關書籍，他們初步掌握了基本法的內容和意義。這對於培養學生的法治意識和愛國情懷具有重要意義。



感恩事項

在圖書館的服務範疇方面，學生們親身體驗了借閱服務、參考服務、電腦及互聯網服務，以及自助服務等。他們學會了如何借還書、查詢資料、使用電腦設備等。這些實用技能將對他們未來的學習和生活產生積極的影響。

此次參觀活動讓學生們在愉快的氛圍中學到了許多實用知識，並體驗了香港大會堂公共圖書館及基本法圖書館的各種資源和服務。這次活動對學生們的成長具有重要意義，將激發他們對知識的渴望，並培養他們終身學習的習慣。



感恩事項

體育科

運動會

在眾多的挑戰下，銘恩小學運動會終能順利進行。憑著天父的恩典，一個又一個身影，伴隨著此起彼落的歡呼聲，在禮堂及操場與同伴競賽。



同學剛踏進校園不久，已按捺不住興奮的心情討論賽事。同學對比賽的信心不一，有些同學表現從容，有些則坐立不安。哨子響起，健兒們全力以赴為班級爭光，發揮團隊精神，老師則從旁打氣。



感恩事項



「勝不驕，敗不餒」，能享受過程，
無論成績如何，
相信大家也獲得一個寶貴的經驗。



感恩事項

視藝科

全校一起參與為五周年感恩崇拜出一分力，同學們在試後的視藝活動中運用扭扭條創造不同的花卉，更以不同物料製作小動物，這些製成品出現了在校園裏意想不到的角落。



感恩事項

音樂科

「竹韻小集」音樂會

五月的音樂周會，本校誠邀了專業中樂室內樂團「竹韻小集」到校為同學們演奏多首中樂樂曲。同學們除了能夠欣賞樂韻悠揚的中國音樂，亦能夠透過這次的中樂音樂會，認識不同的中國樂器及了解它們的聲音。



感恩事項

音樂科

音樂之星週-小息音樂會 (12/6-15/6)

本學期有12名來自不同級別的學生出演「音樂之星」，他們分別演奏鋼琴、小提琴、單簧管及表演唱歌。一如以往，音樂之星的表演依然受同學歡迎，更有學生表示因為只顧著欣賞音樂之星的表演而忘記到小食部買食物呢！希望未曾參與的同學們，把握機會，於下年度參加音樂之星，令快樂的音樂洋溢校園。



感恩事項

音樂科

第一屆銘Sing爭霸戰

本校第一屆銘Sing爭霸戰已經圓滿結束。無論是初小的團體賽還是高小的個人戰，參賽者們也十分賣力演出，而一眾觀眾們的吶喊和打氣聲，更是令比賽的氣氛推上高潮。

另外，我們要分別感謝5B班林宥希同學及2A班袁卓希同學分別以精彩的流行鼓及鋼琴表演點綴此次的歌唱比賽。



感恩事項

音樂科

第一屆銘Sing爭霸戰

以下是今次比賽精華相片及比賽結果：

P2-P3初小銘星爭霸戰(團體)

冠軍:3B

亞軍:2B

季軍:3A

P4-P5高小銘星爭霸戰(個人)

冠軍: 4C龍凱晴 4C文家琳

亞軍: 5D李志誠

季軍: 5E翁子程



感恩事項

除此以外，為了讓今次音樂會的氣氛更上一層樓，方駿老師、張駿希老師更為初小的學生獻唱Let it go，學生們看得不亦樂乎。高小的歌唱比賽更有歐陽詠恩主任及曾德怡老師溫情獻聲。身體抱恙的章卓彥老師在多位同學的鼓勵支持下，亦以強勁舞技跳出近期大熱門歌曲flower，high爆全場，成為本次歌唱比賽的另一亮點。

第一屆銘Sing爭霸戰



感恩事項

宗教組

福音日

感謝天父帶領，讓聖經科能為學生舉辦福音日活動。天父為我們預備了多位家長義工、銘恩堂的弟兄姊妹和一眾舊生幫忙，令活動順利舉行。



感恩事項

衷心感謝每一位銘恩堂的弟兄姊妹到學校為學生做攤位活動，又入班協助學生做福音手工，願天父紀念當中各人的勞碌。



感恩事項

學生們當天透過信息分享、詩歌分享、福音手工和攤位遊戲，加深認識天父的愛，並學習為主發光。



感恩事項



感恩事項

正向生命教育日

本年正向生命教育日的主題是人生意義之作鹽作光，旨在讓學生們認識自己並學習發揮自己，服侍他人，讓人受惠，作出貢獻，過合乎神心意的人生，作神有用的器皿，傳揚主愛。活動分為三個部分。

首先，學生們參與了一個關於性格強項的活動，這個遊戲讓學生了解自己的性格特點和強項，並通過互動遊戲和小組討論，學習如何發揮自己的性格優勢和才能，為他人帶來幫助和益處。

接著，學生們收看了袁孟峰醫生的專訪，他分享了自己如何利用自己的性格強項、知識和才能來發揮自己，服侍他人。袁孟峰醫生的故事啟發了學生們對自己的期望和對人生的追求，讓他們更加明確自己的目標和方向。



感恩事項

正向生命教育日

最後，學生們參與了一個關於美德和貢獻的小組討論，每個學生都分享了自己的好行為、好意圖、能發揮的性格強項和作出的貢獻。這個討論讓學生們意識到自己的美德和貢獻是被關注、被肯定、被重視的，也讓他們更加懂得如何建立正向價值觀和性格強項，為自己和他人帶來幸福和益處。

這個正向生命教育日的活動讓學生們深刻體驗到了自己的價值和貢獻，也讓他們更加明確自己的目標和方向。通過這樣的活動，學生們不僅學到了知識和技能，還獲得了對自己和他人的關愛和理解，啟發了自己對人生意義的思考。



感恩事項

家長教師會

戶外日營

「辛苦晒你哋呀！」、「有乜嘢可以幫手呀？」、

「呢個活動都幾平喎！」……

大家的回饋為我們注入很大能量，感謝你們的支持！

西貢日營，雖然在風雨中渡過，但仍可在大家的臉上見到燦爛笑容，真是難得！再次感謝大家接受我們的不完美！



感恩事項



對！有時的確有點點累，幸福的是，我們有著「隊友」之間的互助互諒！我們會繼續盡力地為銘恩大家庭的每一位，帶來更多難忘而充滿笑聲的時刻！

家長們，心動不如行動，期待你們下學年加入家教會，一起同行！



感恩事項

五周年感恩崇拜

五周年校慶感恩崇拜在大家的敬拜歌聲中、牧師的勉勵及祝福中呈獻給天父。

整間學校佈置了太陽花。太陽花喜歡向著陽光生長，我們也是向著那光照我們的耶穌。當天整個禮堂坐滿了嘉賓、五周年活動的得獎者、同學和家長。各人心裏充滿讚美，同頌讚主給銘恩小學過去五年的恩典。天父給我們倚靠祂的信心、我們仰望祂的供應、定睛於祂是那位創始成終的神。



感恩事項

五周年感恩崇拜

銘恩情真—每一位曾經在銘恩停下來的，無論是學生、家長或老師，對銘恩小學付出的都是真心真意的，大家共同建立神喜悅、學生能愉快成長、家長能投入其中的學校。

由開校至今仍然在銘恩小學服侍的有姚惠瑜校長、黎慧儀副校長、曾浩翔主任、蘇佩珊主任、李曉璇主任、謝韻然老師、徐紅霞老師、李德鴻老師、謝諾行老師、陸瑪麗老師、李漢強先生、周雲英女士和黃美雲女士，銘恩小學的五年間之所以能夠作育英才，不少得他們默默的付出。



感恩事項

五周年感恩崇拜



感恩事項

活動成果展

成果展是一場聯課活動年終成果的分享匯演，學生在是次機會中展現了他們在這一年中所學到的知識和技能，讓所有觀眾都感到驚艷和感動。整個活動場面非常熱鬧，觀眾席上坐滿了學生和老師，大家都在期待著看到學生們的表演。

在序幕短片介紹之後，先有學校朗讀節優勝者登場表演，接下來各團隊及興趣班的學員陸續上場，其中舞台劇團和英語話劇團的團員演出了有趣的小品，引得現場觀眾陣陣笑聲。接著，有音樂組的學員。他們用不同樂器，包括弦樂、爵士鼓及古箏，演奏了幾首歌曲，現場觀眾看得十分投入。在匯演中間，還有運動校隊和制服團隊學生分享他們的學習成果，而跆拳道班和花式跳繩隊的現場演出展示了創意，令人留下了深刻印象。隨後，中國舞及兒童舞的隊員在舞台上展現了他們的舞蹈技巧，讓觀眾們看得目不轉睛。整個匯演在歌詠團帶領全體學生大合唱中圓滿結束，觀眾們掌聲雷動。



感恩事項

活動成果展

這場匯演成為了一個展現學生才華和成就的舞台，我們不僅看到了學生的努力和創造力，也感受到了他們的熱情。這場匯演也成為了讓學生收穫和成長的機會，學生在社交方面獲得了更多的經驗，他們不僅與同學們合作，更要在觀眾前表演，讓他們更有自信心，能更勇敢地面對未來的挑戰。



感恩事項

學生成就分享

「香港國際數學競賽初賽 2023 (香港賽區)」

金獎	5E 方心意	5E 梁慧妍		
銅獎	5A 甄柏熙	5D 程逸朗	5D 鍾晞悠	5D 李卓遙
	5D 李家熙	5D 陸嘉宏	5D 馬懿琳	5E 鄒竣霖
	5E 姜倚呈	5E 郭尚盈	5E 羅佑嘉	5E 吳灝茵
	5E 蘇又雋	5E 茹仲一		

「第九屆全港小學數學挑戰賽決賽」

銀獎	5E 鄒竣霖	5E 茹仲一		
銅獎	5D 陸嘉宏			
個人優異獎	5E 方心意	5E 姜倚呈	5E 郭尚盈	5E 文翊朗
	5E 吳灝茵	5E 蘇又雋		

「小學數學挑戰賽：滿貫盃 初賽」

金獎	3D 賴俊希	4E 古名妍	5E 方心意	
銀獎	2C 茹浩仁	4D 杜愷日	5E 鄒竣霖	
銅獎	2B 黃柏然	3C 何家樂	3D 梁渙謙	4D 杜諾彤
	4E 葉煜朗	4E 梁彧	4E 黃承之	4E 余宥軒
	5E 羅佑嘉	5E 梁慧妍		

「全港數學奧林匹克邀請賽 2023 (華南賽區)」

三等獎	4D 杜諾彤	4E 古名妍	4E 梁彧	4E 余宥軒
-----	--------	--------	-------	--------

「2023 亞洲國際數學奧林匹克公開賽晉級賽」

銅獎	3D 張梓濠	5D 李家熙	
----	--------	--------	--

感恩事項

學生成就分享

「第75屆學校音樂節」

第75屆學校音樂節結果正式出爐。本校有23名學生分別獲得銀獎或銅獎，有不少學生只是第一次參加，就能獲得佳果，實在感恩。希望同學們在未來的比賽中能更努力，為學校奪取佳績。

第 75 屆學校音樂節				
銀獎	2A 吳柏禮	2A 王凱晴	3A 陸伊蓓	3B 鄭樂柔
	3B 廖知樂	3B 廖芷緹	3B 梁衍博	3C 林芯妍
	4E 陳宓儀	4E 徐心悅	5B 吳雪瑤	5C 何希桐
	5C 黎貝琳	5E 奧順兒	5E 周樂瀅	5E 吳灝茵
	5E 譚卓欣			
銅獎	3A 沈悠	3B 梁浚恩	4A 吳柏廉	5A 何宛知
	5A 余浩言	5C 袁詠嵐		

感恩事項



感恩事項

學生成就分享

校際花式跳繩錦標賽2023

6月25號星期日，本校18位花式跳繩隊及興趣班隊員到天水圍香島中學參加校際花式跳繩錦標賽2023，平日的努力及建立的默契，終於可以在比賽中展現，大家所取到的成績亦相當不錯，期待來年可以取得更好成績。





感恩事項

學生成就分享

第一屆全港校園小主播

我們很榮幸地宣布，5D班溫芷萱成功晉級了「第一屆全港校園小主播」比賽的決賽！在複賽中，她的出色表現和網絡投票所得分數使她成功脫穎而出。我們為她感到非常自豪，並期待她在決賽中繼續取得優異的成績。

比賽以講故事為主題，參賽者需在2分鐘內用粵語或普通話進行演繹。

最後，我們祝福溫芷萱在決賽中取得佳績，並感謝她代表我們學校參加這個重要的比賽！

好書速遞

『星空下的等待，與你共賞離別的美麗』

陳寶儀老師



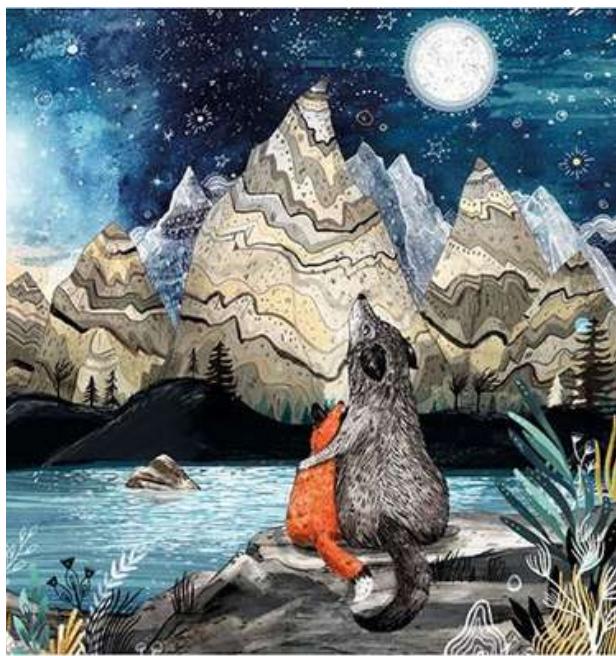
書名：星空下的等待
作者：珊卓拉·迪克曼

當我翻開珊卓拉·迪克曼所著的《星空下的等待》一書，便被裡面的故事深深打動。這本書述說著狐狸與灰狼這對摯友的離別，是一個充滿情感的動人故事。

書中的狐狸與灰狼，相依相伴，他們在明媚陽光下的湖水邊肆意嬉戲。當夜幕降臨，他們相擁在星空下，感受著彼此的溫暖。然而，生命中的離別總是在不經意間來臨，就在狐狸與灰狼共度最後一夜時，他們面臨著必須分離的命運。對於即將離去的灰狼，狐狸無法理解，只知道此刻和灰狼在一起，是多麼美好的時光。

離別，是生命中的必經階段。當一切變得遙不可及，狐狸決定走進山中，尋找夜空中最亮的那顆星星。他淚眼婆娑地觸碰著星空，將心中的思念化成一道道淚水，滋潤著大地。這樣的悲傷，讓狐狸終於明白了灰狼當初的話語。

讀完這本書，我想與你們分享一個道理：離別是生活的一部分，我們不必害怕。因為曾經擁有過美好時光，才會讓離別變得如此撕心裂肺。悲傷的時候，讓我們好好感受這份情感，讓它沖刷心靈的深處，然後將它融入生命，讓自己變得更堅強，勇敢地走向未來。



請記住，離別不是終點，而是讓我們成長的開始。讓我們珍惜每一段相遇，感恩曾經擁有，勇敢地面對生命中的起起伏伏。因為在這個美好的世界裡，我們總有一天，會在另一個星空下再次相遇。

好「師」速遞

「藝術大師」

曾德怡老師



"Where words fail, music speaks." 安徒生的這句名言訴說音樂之美，當我們的言語無法表達時，音樂還能繼續傳遞。

除了表達各種心情，我們以創作和演奏音樂帶出心中所想，比如是圖畫、故事、事物或信息等，音樂可以反映藝術之奧妙。以下曾老師想為大家分享有關音樂表達藝術的小趣事：

「同學，就是今晚，你和德怡一定要來餐廳看我的樂隊演出。聽完之後，這個音樂會將會改變你的一生！我們今晚見！」熱情的拉丁裔爵士鼓老師當時十分雀躍地邀請我們到場支持他的演出，盛情難卻，當時我和同班同學也不敢拒絕他，只好赴約。

本以為外國文化的老師只是誇張說說，我或許不能投入，但是欣賞過老師樂隊演出後，老師與他的夥伴透過演奏互動性的爵士樂，樂句的交替演奏和眼神交流，我感受得到他們對表演的熱情和認真態度，更表達到音樂的美。

我還記得當時在美國短期留學期間，我的老師要求每位同學在堂上即席演奏一首即興曲，當時我一邊上課，一邊想起香港的家，接著，我投放我對家鄉的思念之情於演奏中，完成演奏後，不知道我思鄉的韓國同學竟然跟我說，他聽到我的彈奏令他腦中浮現香港，這事過後，我領悟到音樂能表達自己，彰顯藝術的美。

希望同學也跟我一樣，在演奏音樂或在視藝作品中能表達自我情感，體現藝術的美。



好「師」速遞

「藝術大師」



Miss Shum

I enjoy teaching. Teaching is an art in which a teacher demonstrates creative ways to present the learning materials, so that they are interesting and effective for students to learn. I enjoy drawing as well. I like to draw little beautiful things in nature. Nature is God's artwork. When I concentrate on drawing, I feel relaxed.

I am grateful for being a teacher. Thank you, God!



好「師」速遞

「藝術大師」

李德鴻老師

大家好，我是李Sir。

在當前的視覺藝術教育中，往往過於強調學生的繪畫技巧和手作技巧，這有時會讓人覺得它偏重於天份。深入思考一下，我們的孩子們將來真的都會成為畫家嗎？尤其在香港這樣的社會環境下。那麼，學習這麼多藝術的技巧，未來是否真的能夠得到應用呢？



我認為，藝術更多的是對美的追求，對創新的渴望，這是每個人都可以培養的。我深信，即使是那些看似沒有創作天份的孩子，他們心中也有自己的藝術準則，有他們自己的對美的理解和追求。我們看到，即使是那些認為自己無法繪畫的孩子，當他們看到新款機械人模型時，仍然會充滿熱情地說：「好靚呀！」

因此，我認為視覺藝術教育的目標，不僅僅是讓學生學會繪畫或是手作技巧，更重要的是培養他們內在對美的追求，激發他們的創新思考能力。這是一種對美的追求，對創新的渴望，並將這種追求和渴望融入到他們的日常生活和學習中。

我期待為我們的孩子提供一個鼓勵創新、追求美的學習環境。讓我們一起幫助他們發掘自己的藝術潛力，培養他們的創新思考能力，讓他們不僅在藝術上，更在日常生活中，都能找到美，追求美，創造美。

好「師」速遞

「藝術大師」

Miss Lau

Some people like art but most people love colours. Imagine yourself living in a world with only black and white, wouldn't that be scary? People have spent tons of effort to make movies colourful. Artists try to capture the many variations of red, yellow and blue. Colours are all about that uniqueness that others can't replicate. Some say life is a box of crayons and the famous Picasso even described colours as 'feathers-like' as they follow people's emotions! I have always been a colour lover, mostly because I love nature. It has always been hard for me to name a colour that I like best because there are so many to choose from! When I go on weekend hikes with friends and family, I've always wondered how many shades of green there really are in the world we live in and how amazing it is that colours can change as time and seasons pass by. I was kind of obsessed with Claude Monet's work when I was studying visual arts in school. He was the founder of Impressionism and the colours that he used to paint his garden were simply breathtaking. What is your favourite colour? Do colours affect your mood? How many colours can you name? It's alright if we don't have all the answers, as long as we live our lives in full bloom!

好「師」速遞

「藝術大師」

莎華姑娘



各位銘恩同學，我是莎華姑娘。在10月份的時候，我就與朋友一起參加四堂的陶瓷班。不知道你們是否接觸過陶藝呢？就讓我為你們介紹陶瓷這類藝術吧！陶瓷是中國傳統古老文化與現代藝術結合的藝術形式。「陶瓷藝術」是一門綜合藝術，把泥漿和水再混合燒製出一件件精緻的陶瓷作品。莎華姑娘覺得製作陶瓷可以更認識了解自己，姑娘本身都是一個害怕失敗的人。雖然在製作過程中會不斷經歷失敗，很容易會感到心灰意冷。但是，當專心地用雙手感受陶土的厚薄，到漸漸捏出陶碗形狀，亦會發現其實失敗並沒有想像中害怕，這些「失敗」反而讓我的陶瓷作品變得獨一無二、變得更有性格，不會變成公式化的作品。最後，希望各位同學能接觸陶藝藝術，把自己的想法注入作品之中。

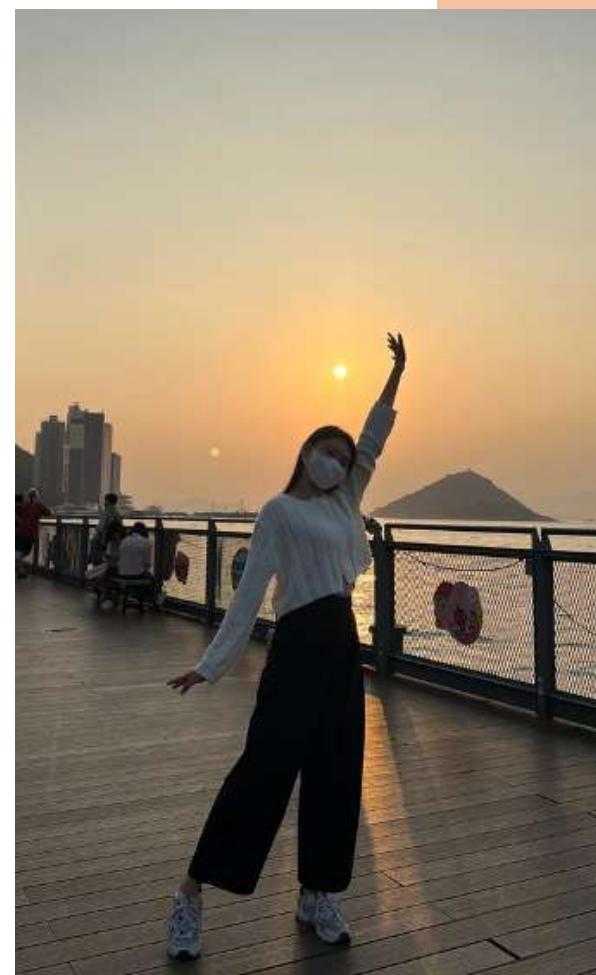
黃豐盈老師

大家好，我是黃老師。每天我都會走進不同課室，看看同學們有沒有乖乖上課。放學後，有的同學會回家做功課，有的會參加各種興趣班。那你們猜猜看我下班後會做甚麼呢？

哈哈哈！下班後的黃老師就會變成一位舞蹈員，一整晚待在舞蹈室排舞、練習基本功和接受體能訓練，為不同表演做準備。跳舞是我從小到大的興趣，四歲便開始學習拉丁舞。當時我覺得身體伴隨音樂節奏擺動，做出各種婀娜多姿的姿態，加上那閃耀奪目的服裝會令人散發出獨特的氣質，於是我也便對跳舞產生興趣。後來我發現，雖然一支舞只維持大約3至5分鐘，但當中舞蹈員的每一個面部表情，肢體動作的每個角度，甚至與拍檔的默契都非常講究。這不但令我大開眼界，更促使我要不斷進步，追求卓越！直到我第一次獲邀演出，台上聚光燈的光芒，加上台下觀眾的歡呼聲和掌聲，讓我充滿成就感。從此，我對跳舞的熱愛有增無減，更陶醉於每一個作品之中。

「學海無涯」——長大後，我發現舞蹈世界很大，所以我不停發掘更多舞種，學習更多舞蹈技巧，也參與不同表演和比賽來增值自我。現在的我，已學過拉丁舞、中國舞、西方舞和爵士舞，不過我還在努力追隨自己的興趣。

各位同學，你的興趣是甚麼？讓我們一起加油，為自己的夢想進發吧！



好「師」速遞

「五星級大廚」



徐紅霞老師

最好的味道是媽媽的味道，她永遠是那個五星級大廚。吃完一頓媽媽精心預備的飯菜，立刻令我口腹滿足，精力充沛且能量滿滿。尤其自從工作以後，經過一天漫長及緊張的工作，回家享受一頓熱氣騰騰的晚飯，是我記憶中永不磨滅的美好時光。

從小我也會在廚房幫忙做一些家務，耳濡目染下，也開始懂得如何做一道道簡單的家常菜。由於愛吃，也喜歡看到吃的人開心愉悅，所以我也很樂意做煮飯做菜的那個人。喜歡做飯的人最後可能都不喜歡洗碗吧，吃完飯後，看到一大堆的碗盤，有時真的有點不知所措。

放假的時候，我也喜歡下廚。在街市精心挑選出新鮮時令的蔬菜和食材，回家洗洗刷刷，煲一個老火湯，用簡單的烹調方法，煮出一頓美味可口的飯菜，一家人圍着吃得開開心心，是我放假喜歡的節目之一。我最愛的媽媽的拿手菜是豉油皇香煎蝦碌，那你呢？

陳燕虹老師

大家好，我是陳燕虹老師。你們看過電影《五星級大鼠》嗎？電影內容講述一隻立志在巴黎當大廚的老鼠，努力不懈地為實現夢寐以求的理想。因為我太喜歡美食了，所以每逢假日，我會和朋友一起做飯，不但可以學習烹調技巧，還可以吃各式各樣的料理，如：日式沙律、日式咖哩漢堡扒飯、部隊鍋……太美味了！我現在應該是「一星級大廚」，仍要努力呢！你們烹調過甚麼美食呢？



好「師」速遞

「五星級大廚」



陸俊謙老師

有人說烹飪是一門學問。我認為烹飪是廚師在一個名為廚房的實驗室，將不同的食材組合起來的一門藝術。我喜愛烹飪，它是陸sir生命中其中一最重要的一部分。

陸sir於讀中學時期已學會煮簡單的家常菜。大概是因為家中有一個設備齊全的廚房吧，煮起來總是很順手，所以慢慢地，我亦開始覺得自己有烹飪的天份。在讀大學時期更開始接觸不同國家的菜式，主要是意大利菜及日本菜。陸sir為此買了一大堆香料及調味料放在家中，亦為廚房添購了一把鋒利無比、精緻鍛造的刀具，便開始鑽研不同的菜式。

我有空的時候就會思考食譜，每逢周末，家中的廚房總會傳出煎香後洋蔥所傳出的絲絲香甜味；混合了多種香料的蕃茄醬所散發出濃郁的香味；又或是由數種曬乾後的乾貨海產所製成的清徹湯頭所散發出來的怡人香氣，不停嘗試及挑戰種種不同的料理，便我慢慢的變成了家中的廚師。過時過節時家人都會要求我「整返幾味」呢！

最近，陸sir報讀了粵菜課程，開始學習起真正餐廳的廚房內運作方式。學會了很多不同的技巧，亦更正了一路以來烹飪時的壞習慣。不知道同學們有沒有烹飪的興趣呢？不妨找我交流一下喔。

陸sir對待烹飪，就如對待銘恩小學的學生，總是會帶著熱情及愛。希望你們都能找到你們喜愛做的事，並全心全意地投入去學習、實踐，用心去享受過程所帶給你們的快樂吧～



好「師」速遞

「五星級大廚」

Miss Sum

Hello everyone, I am Miss Sum. I really enjoy cooking! Cooking is fantastic and I am fulfilled from chopping vegetables to grilling meats, there are countless ways to prepare food and create delicious meals. One of the great things about cooking is that it allows me to express my creativity and experiment with new ingredients, there's always room for innovation in the kitchen!

Of course, cooking for others it's a way for me to show my appreciation for the people in my life, and it can also be a way to connect with others over a shared love of food. Cooking can be a rewarding and fulfilling experience as well.

Cooking is a fulfilling activity that can bring joy to my life, my family and my friends. However, I don't enjoy washing the dishes! Despite washing dishes, the enjoyment of cooking and the satisfaction of bringing people together for a delicious meal is well worth the effort. So if you enjoy cooking too, keep on experimenting and sharing!



好「師」速遞

「五星級大廚」



黃曉荇老師

各位同學，大家好！我是曉荇老師。小時候，我家負責擔當大廚的是外公，他不單能很短的時間預備好一頓豐富的晚餐，而且常能善用不同食材互相配搭，煮出多款美食。我很喜歡走進廚房，從旁看他怎樣處理食材和煮出不同的菜色。

長大以後，雖然我的廚藝跟外公相比還差距甚遠，沒有像外公那樣能煮出千變萬化的佳餚，不過我也能善用簡單食材，以不同的配搭煮出多款「好餸」。

本次想跟大家分享我的快煮食食譜，一起做做小廚師。在煮食方面，我一向以省時、省力、省能源的原則為本。

我最喜歡用的食材有雞蛋、皮蛋、豆腐、「蕃茄」、芫茜、節瓜、小唐菜、白菜苗、菜心、芥蘭、青豆角、牛肉、豬肉、雞肉、「魚蛋」、「魚片頭」、墨魚丸、牛丸、鯪魚肉……

以下我介紹幾個簡單食譜，相信同學們也可在家長陪同下試試。

首先是煮飯，大家只要依電飯煲指示的份量加米加水，基本上已可煮出一煲口感不錯的米飯。如果想讓米飯的味道更香就是不要混入「隔夜飯」。

如果不喜歡只吃白米飯，可以在落米加水後，可在米面放上「蕃茄」、「臘腸」、「雞翼」、「雞脾」，在飯熟後，把飯面的材料去骨或切粒與米飯拌勻便可。

接下來，是分享「滾湯」。以下的湯，基本上都會有一種蔬菜加一種含蛋白質的肉類。如在熄火後馬上在上方打圈加入蛋漿製作蛋花，不單使湯的味道更香濃，還可為湯羹增添色彩。平日我的「滾湯」配搭有：蕃茄加雞蛋，芫茜加魚蛋，小唐菜加牛丸。除了芫茜是在「水滾」後才放之外，其他材料都是清洗後切成所需大小後，直接放到水煲內，然後加水。食材與水的比例是1比1.5或1比2。滾湯材料，基本上全部可在加入室溫水時便一起放入。不過有些食材在沸水中流動會容易分體成小碎塊，例如豆腐。若不想那類食材「滾爛」，那些食材就要特別處理，如在最後階段熄火才放入，甚至是另外蒸熟，上碟時才放在一起。

希望各位喜歡我的分享。大家不妨趁著暑假，試試下廚，為家人煮一頓家常便飯吧！

好「師」速遞

「五星級大廚」

任佩欣老師



三年來的疫情，為我帶來不少鑽研廚藝的機會。雖然我稱不上是廚神，但亦有不少下廚的經驗。不論中式、西式、韓式或日式，我也有興趣研究一番。相比於鹹點，我還是喜愛製作甜品。還記得大學時期，我經常鑽研不同的甜點，例如，布丁、蛋糕、曲奇、雪糕、馬卡龍、疏乎厘等等……要知道甜點成功與否，往往要在試味一刻才能揭曉，過程既驚喜又富有挑戰性。若要製作出最美味的甜點，總要不斷改良食譜和鑽研技巧。過程中我總抱著屢敗屢戰的精神，期望下一次總會成功。失敗往往使人進步。只要你堅持不懈，其實成功一直向你招手。這些相片都是我成功的戰績。

你們有烹飪的經驗嗎？那道是你的拿手菜式？不妨與任老師分享。



報告事項

特殊教育需要學生支援組

- 暑期小組將會接受報名，有關家長請留意通告。
- 稍後班主任或有關老師會聯絡家長閱覽及填寫‘個別學生意終評估表’。
- Lamk評估已完成。

代禱事項

- 願天父祝福孩子們能好好善用暑假時間休息，跟家人共享天倫，與朋友共享歡樂時光，在新學年，健健康康，愉愉快快地回到學校學習。

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。