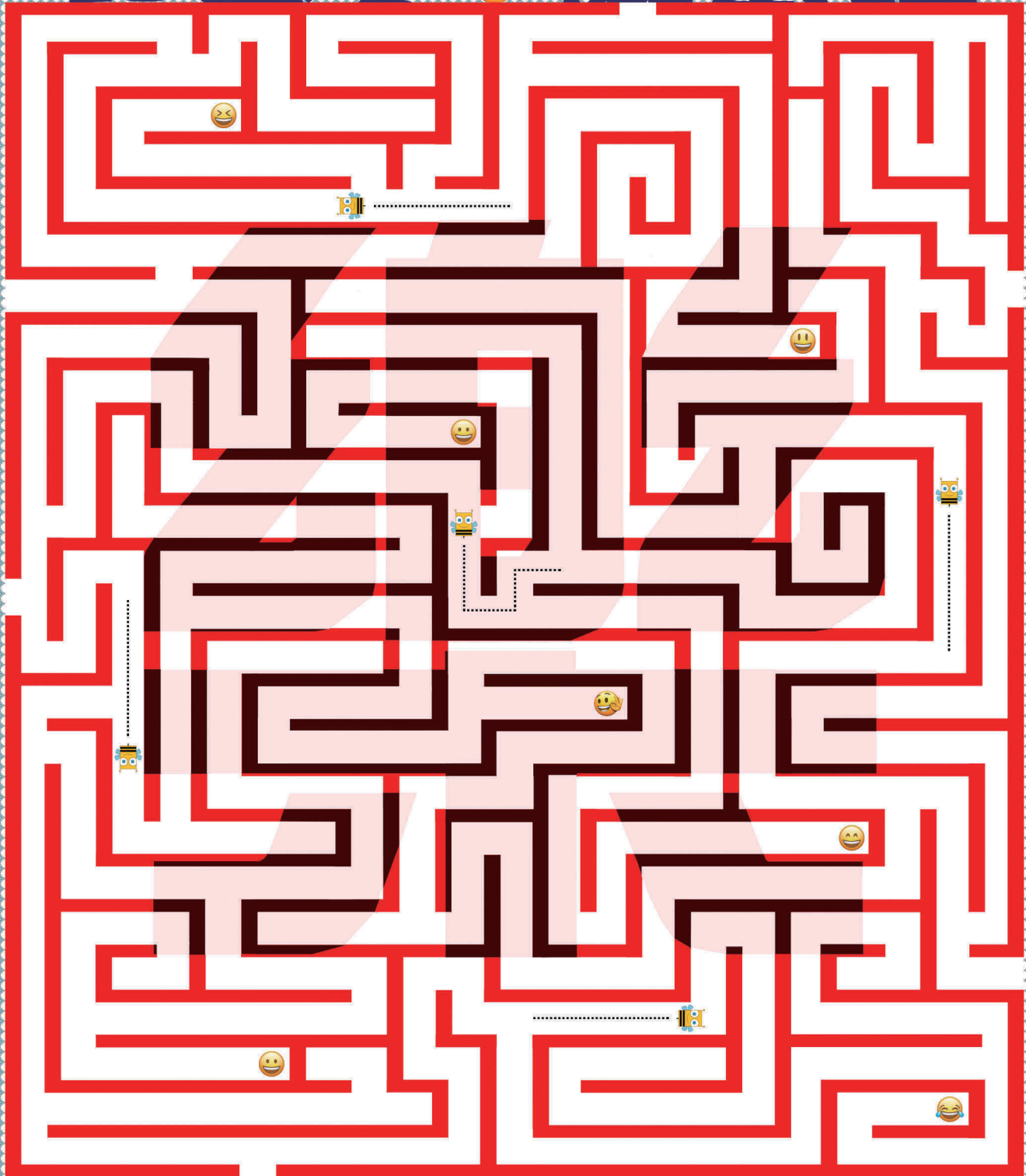


寶「季」園地

窈窕人 聯者通



貝子人 米里竹





主題：寶季人·樂童行

本年度的主題是「寶季人·樂童行」，意思是我們希望每一位寶季人都能擁有正向人生，保持童真，並從親自體驗獲得學習經歷，體會當中的樂趣，培養出對學習的成就感。

在訓輔方面，本年度的主題是「正向溝通 成就自我」，為了讓學生學習抒發情緒，其中進行了「情緒大地圖」活動，並將與德公組合作「忘憂樹」及「開心蘋果樹」活動，以及在考試前與生命教育組安排「小息祈禱會」。

另外，訓輔組設計了成就卡，讓同學訂立短期及長期目標，希望同學為目標而努力。

而「沿途有你計劃」是讓六年級同學照顧一年級同學。除了讓六年級同學學習照顧、關愛他人外，亦讓一年級同學儘快適應校園生活。一、六年級同學會在本學年，一同服務學校、拍照、玩耍等。



大家看看今天的情緒如何？



考試前，老師會和同學一起與天主禱告。



同學們在學期初訂下目標，一起向著目標出發。



「沿途有你」計劃，學兄、學姐、學弟和學妹一同在伍季明成長，真是充滿「愛」啊！



中秋提燈會

另外，為了讓同學愉快學習，並認識中秋節，本校於9月21日舉行了「中秋提燈會」。同學透過短片欣賞、小遊戲、猜燈謎等，加深對中秋節日由來和習俗的認識。當天，同學們攜帶了自己的花燈回校，並設計了一個別出心裁的花燈。讓我們看看當天的花絮吧！

禮堂活動



自攜花燈



設計花燈



祝大家中秋節快樂!





校運會



因疫情關係而停辦兩年的運動會，本年度在校內復辦。當天早上，由校長及三位副校長完成傳遞聖火儀式後，四至六年級的同學們便開始分組進行跑步、擲豆袋及跳遠比賽。各級健兒在比賽中都出盡全力，希望爭取佳績，得到全場總冠軍。三項田徑比賽結束後，最後就是啦啦隊比賽。各班為了在啦啦隊比賽中獲勝，在道具、隊形及口號上都花了不少心思。

由同學設計的宣傳海報

GO! GO! GO! 齊來傳聖火!



一同做熱身運動

運動場上顯威風!



看看努力的成果!



活力十足的啦啦隊!

寶季全運會

為一至三年級學生舉辦的寶季全運會於11月19日順利進行，當天天氣清涼、陽光普照，各項賽事順利進行，感謝天主賜給我們好天氣!

看看渾身解數的啦啦隊!



健兒們，在運動場上盡顯活力!



校園

Happy Time



小一普教中暑假適應課程

本校於8月16至18日舉辦了小一普教中暑假適應課程，學生通過有趣的活動學習普通話。

你好



大家一起來學韻母
i、u、ü



跟老師，學聲母
b、p、m、f



你找聲母，我找韻母，
看誰找得快？



同學們，快來跟着
老師做聲調手勢吧！

「感激有你」英語日

THANK YOU

今年10月15日的英語日以「感恩」為主題。活動當天，一至三年級的學生透過遊戲和生活小故事進行反思，向身邊的人說「謝謝」，藉此機會製作感謝卡送給別人。



領袖生宣誓



9月10日為本年度領袖生宣誓的日子。當天在校監、校長以及全校師生的見證下，150名領袖生進行莊嚴的宣誓儀式，並承諾本著基督愛人的精神為學校服務。



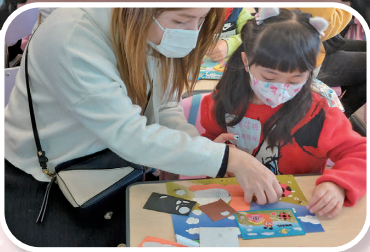
開心校園體驗日

為了讓幼稚園的小朋友能夠順利過渡小學的學習生活，迎接新階段的來臨，我們於12月31日舉辦「開心校園體驗日」。多謝各位老師和服務生的協助，使家長和小朋友度過了一個非常愉快的上午。

工作前大家先拍一張大合照! 1 2 3笑!



看! 海豚組小朋友造的感謝卡多麼漂亮!



小朋友在 <Making my own animals> 的活動中和媽媽合力完成可愛的動物畫!



大家一同聚精會神地在STEAM室做Lego小工匠，好勁呀!



所有參加「開心校園體驗日」的小朋友都可以得到一份小禮物和一張活動證書。



一同愛護瀕危動物，小朋友在<動物抱抱>中抱抱動物。

聖誕聯歡會

為慶祝聖誕節的來臨，本校在12月17日舉辦了聖誕聯歡會，節目包括聖誕祈禱會、魔術表演、大抽獎以及課室遊戲，同學們度過了一個開心愉快的早上，看看當日的開心情況。



學校活動日

12月16日舉行了活動日，讓學生有機會外出參觀、體驗和考察，藉此拓寬課堂以外的學習，調劑身心和體驗群體生活。其中五至六年級在校參與歷奇活動，同學們都享受其中，愉快學習。



五、六年級歷奇活動真好玩!



齊來做個小農夫。



同學們都留心聽老師的講解。



看!紅鶴的顏色真是很美啊!

小一開筆禮

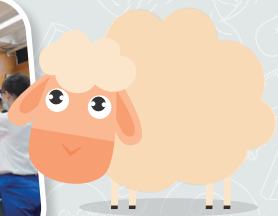
為迎接小一同學們加入我們伍季明大家庭，本校於8月31日為小一同學們舉行開筆禮，讓同學們了解更多學校的事情及儘快適應校園生活。當天校方更為每位同學預備了一份文具套裝。你看，同學們多麼喜悅啊!

關愛
剪影



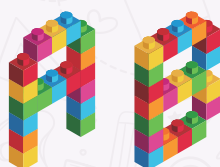
「寶季小羊棧」開學祈禱會

本校於9月17日舉行了開學祈禱會，由張樂天神父主持，主題為「我要動全『生』」，連結天主教五大核心價值「生命」。祈禱會中，張神父以若望福音第十章「耶穌是善牧」為題，勉勵學生在生活中努力尋找和聆聽耶穌的聲音，成為跟隨主的羊。同時，基督小先鋒以歌聲和舞蹈詠唱《我要用全身》禮儀舞，承諾在新學年中多善用生命的不同感官，成為一個擁有豐富生命的人。



小一成長適應活動

為了協助小一學生投入校園生活，本校於9月24日及10月5日舉行「小一成長適應活動－六色積木工作坊」。透過體驗式遊戲學習，讓伍季明的新成員多認識學校及同班同學，增強同學的社交溝通及執行能力，從不同的活動中獲取愉快的學習經歷。



校園新面貌

為了讓同學有一個更舒適、美觀和安全的學習環境，本校在暑假期間進行了一些裝修工程，由學校大門以至不同的特別室，同學有沒有留意呢？看！多麼美麗的校園啊！



學校大門



接待處



校園電視台



校務處



STEAM視藝室



電腦室



地下活動室



講媽 講爸 時間

家長教師會家長委員選舉暨法團校董會家長校董選舉

家長教師會家長委員選舉暨法團校董會家長校董選舉於2021年9月18日在本校禮堂順利舉行。因疫情關係，這次家長教師會家長委員選舉暨法團校董會家長校董選舉點票程序改在網上進行直播。

當天由張莉莉主任擔任選舉主任，家長胡麗花女士、杜靜霞女士及陳景主任擔任大會司儀。



大會司儀：
家長胡麗花女士、
杜靜霞女士



謝校長致歡迎詞



全體教師在禮堂
參與當天活動



宗教會主席 邱佩芬女士
作週年會務報告



司庫 周啟昌先生
作週年財務報告



校長及家長委員候選人



法團校董會家長校董
選舉點票，由校長和副主席
林莉女士打開票箱



進行現場點票和監票



經點算後，由胡麗花女士當選法團校董會家長校董，
邱佩芬女士為替代家長校董。



家長教師會第十二屆
執行委員會合照



新一屆主席湯善美女士
帶領家長委員宣誓

宗教會第十二屆執行委員名單

	家長委員	教師委員
主席	湯善美 女士	／
副主席	劉偉明 先生	謝國貞 校長
秘書	張肇文 先生	丁寧 老師
司庫	呂琇瑩 女士	李凱玲 老師
執行委員	華美揚 女士	李嘉雄 副校長
執行委員	馮建業 先生	鄭祖昌 副校長
執行委員	黃樂怡 女士	鍾詠嫻 副校長
執行委員	王成苗 女士	張莉莉 主任
執行委員	陳綺薇 女士	勞祖耀 主任
執行委員	鄭嘉欣 女士	陳景 主任
執行委員	何似海 女士	曾寶玲 主任
執行委員	／	謝碧珊 老師

2021至2022年度 法團校董會家長校董代表

家長校董	胡麗花 女士
替代家長校董	邱佩芬 女士

小六升中講座

本校分別於2021年12月6日邀請了寶安商會王少清中學陳志維校長，12月9日邀請了荃灣公立何傳耀紀念中學劉瑞儀校長親臨本校，為六年級的學生及家長主講升中講座，增加他們對中學生活和中學學位分配辦法的認識。



寶安商會王少清中學
陳志維校長



學生及家長全神貫注
聆聽陳校長的分享



荃灣公立
何傳耀紀念中學
劉瑞儀校長



學生嘗試以粵語及英語回答由劉校長提問的
「模擬面試」題目，表現淡定！





鍾姑娘時間：分享管教的點滴

當上媽媽後，發現以往和宗長分享有關於管教子女的策略「知易行難」。
以下是我其中兩個「NG」的片段：

理論	NG
1. 不要只集中看孩子未做到的地方，多欣賞孩子已做到的事情	「佢係做到…(一樣)，不過就唔專心，唔合作，坐唔定，唔跟規矩，一個字，曳！」
2. 面對孩子的大吵大鬧，宗長要保持冷靜，協助子女用合適的方法表達想法	(咆哮)「你再係咁，媽媽唔錫架啦，收聲先！」

痛定思痛後，我想和宗長分享：

首先，要好好實行管教策略，我們真的要有一顆**平靜的心**！

近日我接觸到「心靈樽」——透過觀察心靈樽內閃粉的慢慢向下流動及沉澱，讓自己混亂的思緒也可隨之逐漸平靜下來。在閒時的反覆練習，讓我有機會清空內在積存的負面情緒，體驗內心平靜的時刻。當我內在的空間開闊了，下一次面對因孩子發難而出現的負面情緒，我發現自己有更多的餘力去消化，以至於我能用更冷靜的語調，陪伴孩子渡過每一場負面情緒的巨浪。因此，我建議宗長也可以在日常生活中想想有什麼合用的方法，可以讓自己的內心騰出更多的空間，以容納親子互動上隨時出現的各種震撼情緒。

另外，就是一顆**接納自己的心**。

面對自己不斷NG的親子管教經驗，會出現很多挫敗及沮喪的情緒，甚至會質疑自己是否合適當父母。但是這些負面情緒不但不能提升我們與子女相處的質素，反而會消磨了我們應有的耐性及內心的平靜，換來是更容易被子女的行為惹怒，出現一次又一次從難性的失控場面。因此我們首先要將「我是一個稱職的父母嗎？」這自我質疑，改為「我是孩子的父母，我為此而努力」。我們每個孩子也是獨特的，他們的成長速度、喜惡、氣質、脾性都是獨一無二。沒有任何一條金科玉律，可以完全應用於每一個孩子身上。所有管教策略都必須因事制宜地為孩子度身訂造。育兒書或「專家」所提出的只是建議，而並非標準答案。真正有效應對的方法永遠是從我們每一次未成功的管教經驗上演變出來的。因此我們只需要做一個懂反省、且有改變的行動力的父母便可以了。

最後，我們需要夥伴。我們必須要與伴侶或平時負責照顧子女的其他宗人連成一線，一方面當彼此迷失時，可以互相提醒；另一方面也能讓孩子知道身邊的大人對自己的要求是一致的。這種穩定性既能讓他們明白生活的準則，同時也給予了他們安全感，為他們日後學習及發展不同的能力，提供了一個很重要的基礎。

我想「做人父母甚艱難」，當中的「難」，並非在於我們要認識多少管教的法寶，而是如何能經常保持健康的情緒狀態，並可以儘快在每一次未成功的親子互動經驗中，找到下一次有機會合用的新方向。

在親職路上，鍾姑娘和大家一同跌倒、一同掙扎、一同站起來！
共勉！





校友天地

校友會週年大會暨校董選舉

11月27日校友會舉辦一年一度的週年大會暨校董選舉。大會完畢後，校友會更舉行皮革工作坊，參加的校友可以自製一個精美的八達通皮套。



老師



絕密基地

教師工作坊-危機處理

本校於9月3日邀請了香港青年協會青苗計劃單位主任梁慧敏姑娘到校為全體老師舉辦了一節「危機處理」教師工作坊，讓老師掌握應對校園危機的處理原則，強化介入策略及技巧。



老師投入參與個案討論！

積極分享個人的看法及交流經驗！



教師工作坊-心靈樽

在9月30日那天，老師們聚集在禮堂進行了一個心靈樽製作工作坊，相信老師們完成工作坊後，除了製作了一個美麗的心靈樽外，還享受了一段心情放鬆的時光。



教師生日會



在11月5日那天，學校舉行了一個小型生日會，校長和老師們一起歡度了一個愉快的下午。

荃灣區教師發展日

11月8日本校全體教師參加了荃灣區教師發展日，主題為「新常態，新思維」看看當天的情況。



英文圖書主題書展

為配合四年級的英文教學主題及推廣閱讀英文圖書，四年級同學於圖書課節中與英文老師一同到圖書館閱讀不同作家的英文圖書，看看當天的情況。



中華文化圖書好介紹

你懂得回答以下的問題嗎？

中國最長的河流在哪兒？中國的稀有動物生活在哪兒？中國有哪些非物質文化遺產？如果同學們也想知道答案，不妨借閱這本圖書：《孩子的圖解中國地理》。書內充滿童趣的插畫，而且描述生動有趣，讓你輕輕鬆鬆便能遊遍中國的大江南北，認識中華文化、地理和風土人情。



書名：孩子的圖解中國地理
作者：洋洋兔
出版社：新雅文化

喜事重重



校務處書記胡可欣小姐誕下兩位小寶寶，真是精靈可愛啊！

我哋似唔似樣呀！

本年度有兩位新老師加入我們的寶季大家庭，她們是誰？看看她們的介紹吧！



On 1 September 2021, I started my new teaching journey at a school that literally stands out in Luk Yeung Sun Chuen. Who am I? I am Ms Liu, a new teacher of Kwai Ming Wu Memorial School of the Precious Blood.

The warm welcome from the passionate principal and teachers as well as courteous students makes me feel at home. I couldn't be more thankful for the pouring love from all of you. At the same time, I feel amazed at God's perfect plan for me personally. The time with my colleagues and students is full of love and wonders.

全校師生及職工參與國家憲法日升旗禮。透過是次活動，學生可認識國家憲法及基本法。



編輯委員會：謝國貞校長（顧問）

梁敏怡老師、李嘉雄副校長、程麗珍老師、梁悅玲老師、黃志濂老師、曹少櫻老師、梁諾瑤老師、練劍英老師、周裕恩老師

