

大埔循道衛理小學

Tai Po Methodist School

二零一八／一九學年 第二期

校訊
第51期

擁抱挑戰

挑戰，
是困難？或是機會？
使你卻步？還是走前？
嘗試給挑戰一個擁抱，
她一定會帶你跨越困難，
引領你到另一境界，
給你意想不到的感受。

InnoCarnival「創意·學無限」嘉年華



「童夢」才藝晚會



賽馬會諸子百家教育劇場發展計劃



我們是這樣學習的

一對手農舍

——原野求生者歷奇活動

鄧美娟老師

一個風和日麗的星期六早上，部份五、六年級的同學一同到元朗錦田大江埔村的「一對手農舍」體驗原野生活。同學透過野外求生及歷奇活動，體驗農村生活及學習野外求生技巧。活動中，學生體驗到食物不是「一叫即有」，而是自己想辦法去尋找材料及製作方法，並由自己動手製作。學生面對不同任務，需要發揮所長，然而大家都樂在其中。

學生感言：

5D劉俊誠

在製作竹筷子時，我以為是一項很簡單的任務，但當我動手做時卻是非常困難。最終我都完成了，我感到很有成就感。另外，在原野體驗活動中，有的負責採菜，有的負責捉魚，有的負責做飯，大家都分工合作。終於可以「開飯了！」，大家都感到非常滿足。

5A謝柏睿

三月十六日那天，我和同學參加了「一對手農舍」體驗活動。在活動中，我最感興趣是採摘蔬菜及製作筷子。採摘蔬菜的時候，我們要與負責做飯的同學商量要採甚麼菜，份量要多少。在製作筷子的過程中，我們需要用刀把竹切開一半。這兩個任務都很富挑戰性，而整個體驗活動，也讓我學到團隊精神。

6A鄧成凱

我們先製作竹筷子，過程真不容易。之後，我們去捉魚，捉到了一條大魚！然後，我們親嘗自己所做的飯，十分美味呢！最後，我們模擬拯救隊員，合力製作了一個擔架，並成功將傷者運送至目的地。經過這一天的活動，我學會了基本原野求生技能，讓我增廣見聞。

6D李卓達

起初，我感到十分緊張，因為我被分配到生火組。我很擔心小小的火苗會漸漸熄滅，幸好在各隊員努力之下，我們都可以成功生火，並成功地煮出一頓美味的飯！除了領略到野外求生的技能外，這次活動更令我懂得如何正面面對及克服困難。

5C關德堂

這次野外求生活動中，令我最深刻的是野外急救。過程中，我們齊心合力製作急救擔架。透過這次活動，讓我體會到一個團隊除了要有合作精神外，大家也要互相信任，才能成功。



北京藝術文化交流之旅

繆璧鈞老師、鄺慧妍老師

今年的復活節假期很特別，24位同學到了北京進行藝術文化交流。同學們到了兩所當地學校參觀，與小伙伴互相交流及交換心意。他們亦參觀了不同的地方，了解不同的藝術文化。

6C陳俊孝 6C張宜靈 5C劉卓靈

今次北京音樂藝術交流，不但令我們加深對北京音樂文化的認識，還了解兩地藝術文化的不同，更令我們認識了很多朋友。

最難忘記的是到北京首都師範大學附屬小學參觀。這學校設備完善，面積比我校大十倍！我們互相進行藝術交流，我們和小伙伴互相交流了學習音樂時的苦與樂，也欣賞了大家的音樂及舞蹈表演。他們的表演非常出色，真是令我們看得目瞪口呆。他們的專業技巧和認真態度，都令我們找到不同的點子向他們好好學習。



5A何詩睿 4B鍾晴

在這次的音樂交流中，還以為音樂只是歌唱和一些樂器表演而已。但當我們在《老舍茶館》看到很多不同的表演，如：唱歌、舞蹈、雜耍、變臉……真是令我們眼界大開！

那裏的表演出色又有趣，在欣賞表演期間，還有服務員為客人送上茶點，讓我們體會到以前北京人看戲的情形和文化，亦讓我們融入北京的藝術文化當中。

6E梁庭甄 4B范芯柔

這次交流中，令我們印象最深刻的便是有機會到故宮和萬里長城一遊。而更難得的是，我們能在這麼宏偉、壯觀的建築中「快閃」演唱。起初膽戰心驚，怕唱得不好。但漸漸地，我們的歌聲吸引了不少遊客停下欣賞，令我們愈唱愈有信心！我們都感到很滿足！原來，我們隨時隨地都可以享受音樂。期望下一次再來北京認識更多地方。



OUR NATIVE ENGLISH TEACHERS

Overcoming Challenges

Mr. Edwards

I had graduated near the top of my class and I never imagined feeling so underprepared for college. I felt like I didn't have anything smart to say.
I also struggled with homesickness, too. It was far away from my home and I didn't know anyone, and even on campus, I felt disconnected. I felt very depressed, confused, and burnt out, too.
However, college taught me how to think critically. It forced me to question things I didn't before. I was able to develop a more global consciousness and my life has never been the same. My education gave me confidence in myself and my intelligence. I came out stronger, smarter, and more empowered.

Ms Kate

Often when we are faced with challenges, we feel worried or even scared. But that is okay, as long as we do not let being afraid stop us from trying to do whatever the challenging thing is.
When I went to university, I realized I didn't know what subject I wanted to study and what I wanted to do for my future job. After I completed my general classes, I took a term off to work. I was worried about if I was doing the right thing. While I was taking a break from school, my friend invited me to go to her psychology class with her. Psychology is about people, how they feel and how they act (and why). I found the class so interesting! Then I decided to try out one class myself and I really liked it. I then decided to study it in full time. This knowledge really helps me as a teacher now!
I learned that sometimes it takes time to fix problems and to overcome challenges, and it helps me to be patient.

Ms Joanna

I've always loved the ocean, so one day I decided to learn how to scuba dive. However, I had no idea how difficult this activity was.
Firstly, the equipment was very heavy and complicated. I had to spend many hours to learn the names of all the small parts and how to put them together. I found it difficult and boring.
Secondly, breathing slowly and deeply in the water was extremely hard. Swimming makes you tired, so you always want to breathe fast.
Another difficulty were the panic attacks. I got them in very deep, dark water. I couldn't think clearly and wanted to get out. It was so frustrating.
Because of all these problems I started to hate diving and stopped doing it for many months.
But one day, while travelling in Malaysia I met a group of HK divers. They told me about some amazing coral reef that they had just explored. When I saw their photos, I got envious but excited.
The next day, I booked a few lessons with a private instructor. I discussed my problems with him. He said they were normal and that I had to work hard to overcome them. So we practiced the whole day in the water and by the evening I was ready to explore the amazing reef.
Since I didn't give up and worked hard to overcome the difficulties, I was able to see that amazing coral reef in Malaysia. Now, I am an advanced diver and cannot imagine my holidays without exploring the ocean.

敢於挑戰的任務



敢於挑戰的任務校友：李麗華

自問自己一直都不懂得如何去關心別人，所以當我被委派為團契的副組長時，對我來說是一大挑戰。
感謝主帶領我先去嘗試關心那些初加入小組的組員，最終幫助他們建立了穩定的教會生活。
這兩年，回顧我這項關顧挑戰，我所建立的都是不是出於自己。到此刻，我仍覺得自己有不足的地方。若不是上帝給我的恩典，甚麼事也不能成。願上帝繼續引領我路！

督印資料

督印人：校監何景亮先生 編輯顧問：李綺瑛校長
編輯委員會：謝嘉莉老師、吳冰菱老師、鍾婉華老師、張永儀老師、Mr. Matthew Li

大埔堂天地



校長的話 擁抱挑戰

李綺瑛校長

學校推行了正向教育已三年了，相信同學們對六種美德、二十四個性格強項都非常熟悉。不知大家可曾嘗試發掘一下自己的特質^{註1}，善用自己的性格強項呢？然而，大家都留意到，學校梯間掛起了一些很特別的佈置，上面有你最尊敬老師的照片，並他們的「性格強項」。有的老師富有「社交智慧」，有的老師富有「公平」的性格強項，而我的性格強項，是「勇敢與勇氣」。

我是家中的大姐，下有一弟一妹。小時候父母雙職，因此，我就肩負起照顧弟妹的責任。我要負責大部分的家務，並要預備好午餐和晚餐，給家人享用。那段時期通訊只靠電話，要到「士多」才可「打電話」向父母求助，而「打電話」到他們工作的地方，也是要經過無數「部門」才聯絡得上。因此，我們三姐弟盡量「自行處理」家中大小事務，從不向父母「告狀」，好好解決我們遇上大大小小的困難，更相信「大事才好找爸媽」，因為「遠水不能救近火」。

就這樣的成長環境下，我們要把事情的緩急先後弄清，把能做的先做，把無能力處理的，也極力嘗試運用我僅有的資源，嘗試克服我所未能預期的挑戰與限制，而不希望「勞煩」工作艱苦的雙親。也正因如此，我們仨都願意試不同方法去解決問題，我作為大姐，做錯了決定，也必是事件的「負責人」；不敢作聲，靜靜地受父母的責備訓斥。

我猜這些「鍛鍊」成就了我今天的「勇敢與勇氣」。每當遇到問題與困難，我都運用從小所學的一套「思維模式」，找找我能做的，動用我能用的資源，從小步子出發，為解難踏出第一步；我也深信：有了第一步，就一定有下一步；有了下一步，就一定有解決問題的方法。再者，在擁抱挑戰的過程中，耐性也是必須的。如果心浮氣躁，沒有堅毅持守應該做的，很快就放棄了的話，相信解決問題的方法一定不會出現，因為你根本「等不到」它出現。挑戰過後，我也往往回顧我走過的每一步，沈澱經驗與歷練，為下一次面對新挑戰時，奠下基礎，去蕪存菁，整理日後可再用的方法與技巧，以迎接下一個更大更難的挑戰。

最後，我不得不提的我擁有「勇敢與勇氣」的秘訣。我從小學就信主，高中時期受洗，因我確信：上帝必與我同在，我出我入，都必看顧保守我。我更相信，我的好處，從不在上帝以外，祂要我經歷的一切，在世人眼中不論是福是禍，都有上帝的美意，成就祂要成就的「大事」。因此，我從不擔心貧窮、困苦、疲累，因上帝一定不會把我不會擁抱的挑戰給我。

願意我們面對難處時，都舉目仰望，我們的上帝是預備的神，祂必在我們身上成就各項奇妙的事，以祝福我們身邊未聽聞祂的人。

詩篇121篇1-8節

我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！保護以色列的，也不打盹也不睡覺。保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

註1：如果你想知道你的性格強項，你也可在網上測試一下：<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

五年級學生參與乘風航活動，接受一連串的海上任務，挑選自己的力量與膽量，相信一定令他們畢生難忘！



掃讀二維碼，看看他們如何擁抱挑戰！

生命教育專區 團結就是力量

朱蘭芳主任、吳家盈姑娘

「一枝竹仔會易折彎，幾枝竹一扎斷折難……」發揮團隊精神是生命教育組下學年的重要主題，我們為了讓學生體驗團結的力量，特別為各級舉辦級組活動。老師按不同級別的能力，設計不同的團隊活動，同學們需要彼此合作、忍耐、支持和鼓勵，才能完成任務。活動過和中，同學們都投入參與，打氣聲此起彼落，場面非常熱鬧。活動後，班主任帶領同學們反思活動的意義，藉著分析成功和失敗的原因，由同學們指出團結合作能帶來成功和順利，並鼓勵他們在日常生活中實踐團隊精神。



6C黃銘森

在團隊中，我們要聆聽別人的意見，然後分析意見是否合用，也要勇於嘗試。

6C黃紫儀

在團隊中，我們不要固執，要多接納別人的意見，更要減少紛爭，這樣才能發揮團隊精神，完成共同的目標。

4D蔡淳希、縱家怡

我們認為團結的力量很大，團結可以令我們成功和解決任何困難的事。在團隊中，只要我們要有不放棄的心，就能獲得勝利。除了體育競賽外，平時的小組學習，也是我們實踐團隊精神的好機會。

3D蔡卓瑜、陳憫悅、蔡翠桐

我們學習到很多事情都需要講求團體精神，所以要和同學合作，才能做好事情。



5E梁堃、梁文匡

團隊精神很重要，在活動中，我們領悟到要彼此合作，才能順利完成任務。其實，在平時的課堂小組活動中，我們都要互相合作和鼓勵，發揮團隊精神。

4A陳文陶、胡皓淳、溫國皓

級組遊戲令我們之間建立了信任，大家都相信大家的能力，也學會欣賞大家的優點。

2C鍾謙信

在活動中，我落力為同學打氣，因我認為打氣可以令隊友更加努力地完成任務。在團隊中，我們要互相提醒、互相幫助，不要吵架。

2C丘子睿

團隊精神很重要，如果要做好一件事，大家合作能令事情更暢快，更美好。有很多人合作時，我會專心聽講解，不爭執，還要很謙虛。

1E李承俊、林以朗

我們覺得團隊活動很好玩，因為可以發揮我們的團隊精神，又可以一起合作做事情，真的很開心。我們明白要聽老師的指示，然後和組員合作，任務才會很快地完成。



1C彭鈺恩



1C彭鈺恩家長 羅燕君女士

女兒每年也會參加芭蕾舞考試，今年考試內容的難度加深了不少，使得女兒常常擔心跳得不好，所以上課前她都會緊張得哭起來。我和爸爸想了不同的方法鼓勵她，例如：買一些她喜歡的零食獎勵她；在家陪她一起練習。讓她知道無論遇到甚麼困難，我們也會在她身邊陪伴她，支持她。考試當天我們看到她充滿信心和滿面笑容的走進考室，我們也感到很开心。

1D鄺雪怡

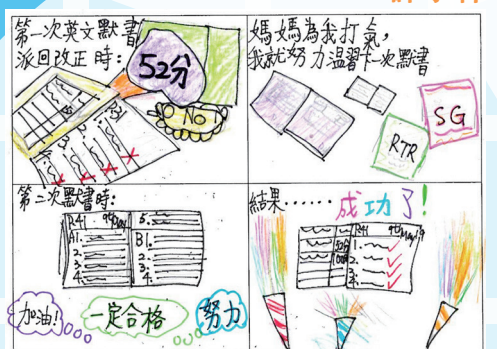


1D鄺雪怡家長 Haybe

回想起剛升上小一，雪怡面對很多新的挑戰，不熟悉的環境和同學，難免感到害怕，功課亦存在很大的差別。我們不能放棄！每天放學，雪怡都會跟媽媽分享每日的開心與擔心事，我們亦向老師請教方法解決難題。雪怡還得到朋友和同學的支持，現在非常享受小學生活了！「面對困難不放棄，堅持就是勝利！」



2E譚宇軒



2E譚宇軒家長 鄺穎恩女士

孩子每天在學習上都會遇到大大小小的困難！宇軒最近英文默書不及格，他感到有點錯愕（反而爸媽收到成績感到不开心）。失落過後，我們檢討下次可以怎樣做好些：在溫習時熟讀幾遍；宇軒提議當老師讀默時，再留心點。結果下次英文默取得好成績，他也感到滿意。這次只是小失敗，但我欣賞孩子積極面對困難的態度。反而爸媽要克服自己失望不安的情緒，指罵不會令孩子進步；換個角度，適度的困難是孩子學習的好機會。爸媽也要學習把握這些失敗的機會，轉化為正面的經驗，與孩子共同擁抱挑戰。



4B謝東瀚

在生活中，我遇見過一些困難，其中令我印象最深刻的是游泳。我學會游泳後卻無法持續游太遠。爸爸建議我每天跑步半小時來增加強體能。經過一段時間的鍛鍊，我終於成功挑戰了更長距離的游泳。通過這件事，我明白了只要堅持去做，困難總是可以克服的。

4B謝東瀚家長 謝志強先生

孩子在學會游泳後，總是游不遠，他自己也覺得遇到困難。為了提高體能和耐力，我和孩子商量每天抽些時間去跑步。過了一段時間，他一天比一天游得更長距離。通過這次經歷，孩子明白了困難並不可怕，只要逐步努力，慢慢克服困難，距離心中的目標也不遠了。



埔循之聲 親子篇

4D鄧皓文

每個人都會面對不同的困難和挑戰，我亦不例外。記得三年前，我看見好朋友神氣地騎着單車，十分羨慕。我便請爸爸教我，爸爸爽快地答應了。過了幾天，爸爸帶我到附近的公園學騎單車。爸爸耐心地教我，但試了好幾次，仍然學不會。我心裏十分焦急，覺得騎單車實在太難了，那時我只想放棄。但是，爸爸不但沒有生氣，反而不斷地鼓勵我，說：「沒有事情是做不來的！」於是，在爸爸的鼓勵下，我鼓起勇氣，繼續努力嘗試。經過多次的失敗、跌倒、受傷，一星期後，我終於學懂騎單車了！那一刻，我深深體會到：面對挑戰，堅持和毅力是最重要的。爸爸，謝謝您！

4D鄧皓文家長 鄧永東先生

小孩子在成長過程中都會遇到不同的困難和挑戰。一直以來，我總以「向着標桿直跑」來勉勵我的孩子。記得皓文在三年前主動請求我教他騎單車。那一刻，看見他的眼睛充滿期待和熱情，於是我毫不猶豫地答應他。過了幾天，我帶他到公園，開始這個挑戰。最初，他是滿腔熱誠、自信滿滿地試着學騎單車。但跌倒過幾次之後，他開始有點灰心，並且跟我說：「騎單車實在太難了，我學不來！」知道他想放棄，我便耐心地跟他說：「只要我們不放棄，總有一天會成功的！」於是我和他一起探討，找出哪裏做得不夠好，以致未能成功騎單車。經過多番嘗試，皓文發現平衡身體的重要性。於是，他盡力控制自己的平衡，不斷嘗試。看着他堅定的眼神，我深感安慰。經過一星期的努力，他終於學懂了騎單車。那一刻看到他滿足的表情，我知道他已成功挑戰自己。是他的堅持，讓他嚐到成功的滋味。

我相信這次的挑戰，讓他明白擁抱挑戰、面對挑戰，才是踏上成功的不二法門。



5A林天怡

我記得每次打乒乓球比賽都會遇上同一位對手，我每次總是輸給她。後來，我不斷反思和加強練習，我終於能夠贏她，還取得大埔區代表資格。這次經歷，令我明白到：要克服困難，就要有永不放棄的精神，輸了不要氣餒；贏了也不要驕傲。比賽總是有輸有贏的，就像人生有高有低，只要堅持，便能克服困難，擁抱挑戰。

5A林天怡家長 劉慧欣女士

如果比賽中遇上較強的對手，你會放棄嗎？面對這些抉擇都是困難的。要克服就是不要逃避。面對強手，哪怕是輸多贏少，堅持到底，跌倒再爬起，相信自己會在經歷中有所成長。所謂的「成功」，有時也可以有捷徑可走，但這些成功都不會長久。面對困難，不要氣餒，要冷靜面對。如果努力過後還是失敗，可以向身邊有經驗的人尋求幫助和改進。面對困難，是需要時間和耐力去磨練的。

6D鄭天樂家長 鄭忠偉先生

天樂五歲初學游泳時，一不小心，池水吸入氣管，令他辛苦非常。自此以後，他懼怕了游泳，不敢上游泳課。為了鼓勵他，每逢上課，我便請假在泳池邊陪伴，直至他恢復游泳的膽量，很快也學懂了。原來每人在人生階段都必會經歷困難或畏懼。只要有別人的鼓勵及堅持到底，就必能克服及成功的。這真是難能可貴的體會。

