

Success!

親愛的同學及家長夥伴：

### 你的態度決定你的……

曾經拜讀一本好書，起初全被它的書名所吸引，《你的態度，決定你的高度》。自懂事以來，就明白身高多少全因先天的遺傳，及每日均衡飲食、恆常運動、良好作息習慣等等後天的經營方法。翻開書中的序及目錄，便讓我知道你的態度決定你一切的決定，引發到人的成和敗、喜與憂，全因個人的心態及自己的取向；惟有放棄老我、執著，才可以邁向積極樂觀的人生。

《你的態度，決定你的高度》的作者是蔣慧瑜，她是一位資深的註冊社工，亦是大學的講師。書中透過不同的小故事，讓讀者不斷反思，尋找自我認知，並及早找出方法，把壓力及不快樂的情緒消除，從而建立健康的心靈。其中有一個小故事好值得同學思考：

小學老師請同學們把討厭的同學的名字寫在小石頭。一時間，每位同學快速地在各夥石頭上寫名字，然後老師提醒同學們每天都要把這些石頭帶回校檢查。結果書包因此而重了許多，成爲了上課回校的重擔。如事者，日子漸漸過，終於有學生問：爲何要我們背上這個沉甸甸的負擔（石頭）呢？這一刻老師問他們：記仇是否很痛苦？惟有把仇恨放下，人的心情才可以釋放；所以大家要學習放下，寬恕別人，這不單是大方的表現，更是放過自己的最佳方法。當內心沒有怨恨，便可以坦蕩蕩，開懷歡暢！身心就會自然健康。同學們，你願意放下心中的石頭嗎？

我很同意書中提及你的態度，決定一切；很多同學無論在學習上或做人處事上都太消極，認定自己無能力改變目前的困境，任由問題發酵，結果一事無成。不過在過去三年，聖多馬小學推行正向教育，它給予我們兩個新角度：Growth mindset（成長型思維）及 Not yet（未達成），讓我們明白到思維/態度需要不斷更新改變，不可以釘死某一種想法或永遠鎖定某一個結果，例：你做事不能成功，自己認定全因不夠運氣，這種想法便是 Fixed mindset（定型心態），心中只認爲不可逆轉性的改變；但如果要孩子變得積極樂觀，就要引導他們：你現在不成功，因「成功未到啫！」，只要你在階段裡吸取經驗，改變方法，調節目標，堅持努力，遇難而上，成功一定來臨。這令我想起香港金像獎最佳男主角張家輝先生所言：「你依家無，但將來會有」。所謂世上無難事，只怕有心人，人人都可以成功。若果同學積極面對前景，很多問題都可以解決呢！而且可以令自己成爲開心快樂人，病痛自然都可以減少呢！

最後送給大家兩節《聖經》的金句：

箴言 17 章 22 節：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」

羅馬書 12 章 2 節：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」

祝願大家身心靈健康，天天喜樂！



茲將本校近況及四月份通告事項臚列如下，以增各位家長對學校運作的了解，希為垂注：

學校近況：

1. 自 4 月 5 日教育局放寬復活節假期後回校面授的人數，校方可以安排全校學生人數不多於三分之二的學生回校上課。預計 4 月份須回校上課的年級安排如下：

回校面授日期	回校年級	回校時間	放學時間	網上學習年級
9/4	小一、小二	早上 8:00	下午 12:20	小一至小四
12/4-16/4	小三至小六	早上 8:00	下午 1:00	小一及小二(網上課堂)*
19/4-23/4	小二及小四至小六			小一及小三(網上課堂)*
26/4-30/4	小一及小四至小六			小二及小三(網上課堂)*

\* 12/4-30/4 小一、小二、小三如果進行網上課堂，教師會在該周的周五上載「一周學習要點重溫表」，以便學生進行自學循環溫習。如果個別學生在某一天因事請假未能出席網上課堂，家長可以致電回校與科任老師或班主任聯絡，了解該天的學習內容，教師們會提供支援及跟進。

2. 4 月 13 日(二) 下午 5:30 至 7:30 為本年度六年級升中選校家長會。由於疫情關係，避免人流聚集，所以每個家庭只限一位家長及小六學生參與。如果貴子弟已於 3 月 31 日獲中學通知已獲派中學學位，當晚家長及貴子弟無須回校出席。
3. 4 月 22 日(四)為本年度下學期家長會見日。由於疫情仍未穩定，所以家長請依照班主任約定時間前 5 分鐘到校，以減少校園內人群聚集。
4. 本學年第三次考試將會延至 2021 年 6 月 7 日(一)至 6 月 10 日(四)舉行。
5. 多馬報喜訊：優質教育基金批准本校發展 STEM 課程，更撥出 140 多萬改建常識室為 STEM CENTER，銳意讓學生在生活中學習科學科技的知識及技能，從而培育他們探究、解難、創新的能力及態度，並且可以改善現今的生活，為自己、為他人造福。STEM 課程以跨學科進行，但以常識科及資訊科技科為主力，亦會透過運用閱讀、語文、運算及藝術等知識及技巧，把成果表現出來。盼望 STEM CENTER 及 STEM 課程在 2021 年度啓用，帶多馬的孩子走進嶄新的學習領域。

4. 閃耀角 - 本學年第五期陳展項目：二年級的同學在暑假期間均作出不同範疇的嘗試，大家有空的話，也可以到閃耀角欣賞她們的分享。

暑期任務佳作- 2A 陳俊匡(我的計劃—每天選一本圖書，與媽媽一起閱讀)

暑期任務佳作- 2B 趙懿晴(我的計劃：學做科學小手工及學習焗製腸仔包)

暑期任務佳作- 2C 黃倩儀(我的計劃：學習整理書櫃，建立良好的學習環境)



2A 陳俊匡



2B 趙懿晴



2C 黃倩儀

四月份備忘

- 9/4 小一、小二學生回校面授(詳見通告第 205 號)  
言語治療師到校服務  
EQ FUN 小組(詳見通告第 178 號)  
理大 STEM 工作坊(詳見通告第 189 號)
- 10/4 周六收費活動  
希慎支援學童抗疫計劃(詳見通告第 113A 號)
- 12-16/4 小三至小六學生回校面授(詳見通告第 211A 及 211B 號)
- 13/4 成長小勇士(A 組)(詳見通告第 123 號)  
六年級升中選校家長會(詳見通告第 191 號)
- 14/4 教育心理學家到校服務  
一年級中文加油站(詳見通告第 152 號)
- 15/4 成長小勇士(B 組)(詳見通告第 149 號)  
賽馬會喜伴同行計劃(詳見通告第 143 號)
- 16/4 六年級學生拍攝畢業照片(詳見通告第 200 號)  
自信心提升課程-家長工作坊(詳見通告第 188 號)  
理大 STEM 工作坊(詳見通告第 189 號)
- 17/4 周六收費活動  
希慎支援學童抗疫計劃(詳見通告第 113A 號)
- 19-23/4 小二、小四、小五及小六學生回校面授(詳見通告第 205 號)
- 20/4 教育心理學家到校服務  
深水埗區聖公會正向教育先導計劃-家長工作坊(一)(詳見通告第 212 號)  
成長小勇士(A 組)(詳見通告第 123 號)
- 21/4 一年級中文加油站(詳見通告第 152 號)
- 22/4 家長會見日(詳見通告第 198 號)  
賽馬會喜伴同行計劃(詳見通告第 143 號)
- 23/4 言語治療師到校服務
- 24/4 周六收費活動
- 26-30/4 小一、小四、小五、小六學生回校面授  
(詳見通告第 205 號)
- 27/4 成長小勇士(A 組)(詳見通告第 123 號)
- 28/4 一年級中文加油站(詳見通告第 152 號)
- 29/4 成長小勇士(B 組)(詳見通告第 149 號)  
賽馬會喜伴同行計劃(詳見通告第 143 號)



校長

鄧依萍

謹啟

( 鄧依萍 )

二零二一年四月十二日