



親愛的同學及家長夥伴：

中秋已過，秋風送爽，早上起來，記住要加衣啊!

剛踏入10月，多馬教師團隊上了一天不一樣的培訓活動。全體老師在10月5日早上於禮堂先進行靜觀練習。什麼是**靜觀**? 據醫院管理局臨床心理學家盧笑蓮博士分享：

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力。這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度與當下的經驗相處，並作出善巧的選擇和回應。雖然**靜觀**的哲理與技巧源自佛法，但它的本質是關乎生活的智慧，是一種有系統的自我認識及培育生活智慧的過程，適合任何宗教背景的人士修習。

靜觀又可以帶來什麼好處呢?

- 提升專注力、理解能力及記憶力
- 讓人放鬆，練習時血壓、心跳率、呼吸頻率和氧氣消耗量降低
- 更易入睡，改善睡眠質素
- 減輕抑鬱症徵狀，以及痛楚引起的不快情緒
- 對減壓、減低負面及焦慮情緒效果顯著
- 幫助人在不同社交場合表達自己，亦有助加強同理心

靜觀導師帶領全體老師們進行兩次練習分別是身體掃描及一吸一呼心靈練習。這兩個練習令老師們隨著呼吸的流動將注意力有系統地帶進身體的各個部位，並且以好奇和開放的態度去體驗身體各個部分的感覺，讓老師們能多察覺自己的身體及進入放鬆的境界，最終令身心煥發，抖擻精神。



靜觀練習



動態地壺球工作坊

同日下午全體老師在禮堂認識了新興的體育運動：**地壺球**(FloorCurling)。**地壺球**運動始於蘇格蘭，它是由冬季奧運冰壺運動演變而來，而進行方式是兩隊對賽，每隊有3名選手，任何年齡人士，甚至傷健人士也可以一起參與，所以這也被稱為共融運動。每名隊員投擲兩個壺，每隊輪流擲壺，每場6局。完成6局後，6局總和分數最高的一方便獲勝。老師們玩得興高彩烈，有如一群活潑的孩子在投入競技一樣，一面動動身子，舒展筋骨；一面活活腦袋，爭取勝數。當然，隊員之間的交流合作也增進了彼此的情誼。一天不一樣的「課堂」在歡樂的氣氛下結束了。

以上兩項新事物將會在2020年度引進多馬的校園。我們將會在日後(全日上課時段)每天向全體學生推行靜觀練習，讓他們在午飯後先靜下來，放鬆休息一下，抖擻精神，然後才可以專注上課。另外，我們亦會公開邀請家長們參加靜觀練習小組，讓家長們學習學習，先把繁瑣事放下，照顧自己身心，重回在平靜安穩中得力。

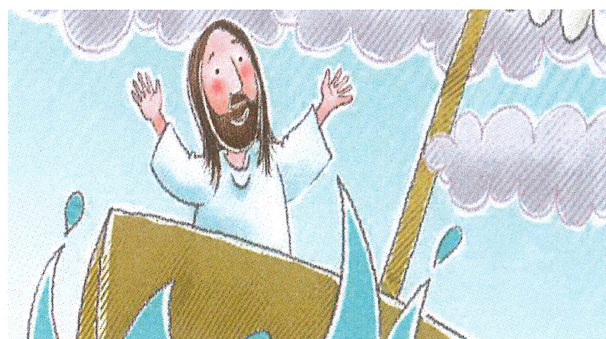
聖經曾經記載耶穌與門徒一同出海，遇上了大風浪。當時門徒心驚膽跳，非常惶恐，耶穌卻在風浪中平靜地安睡，這形成了很大的對比。事情發展，便是耶穌顯現了「平靜風浪」的神蹟。在此，我想大家想一想，每天我們都有機會置身在困難、壓力、煩躁及焦慮等負面的情況，真的很容易動搖和失去信心，惟有讓自己培養出**活在風浪中平靜**的處世態度，因著天父的同在而內心變得平靜安穩，久而久之，習慣了這個角度去處世，生命才會成長，身心靈才可以活過來。

以賽亞書 30 章 15 節：

「你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。」

就讓大家在繁瑣的困局中，停一停，靜一靜，察覺自己的身心，感謝天父同行，回歸平靜中得著安穩吧。

願主耶穌的恩惠、慈愛和平安常與你們同在！



茲將本校近況及十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. 10月6日(二)起，上課時間：上午 8:00 - 下午 12:45。直至日後教育局宣佈，學校才會回復正常的全日制課堂，現仍以半日制模式上課，所以課外活動暫時仍未開始，請家長們注意。
2. 鼓勵學生投入閱讀：
 - 上學年已增設電子閱讀平台，增加了大量網上中文電子書，供學生們進行電子閱讀；本學年，亦獲得多馬慈善基金批款，增購網上英文電子書，鼓勵學生們多讀英文圖書，開闊眼光，提升英語水平。
 - 圖書館裡增設電腦，方便學生瀏覽新知及閱讀，務求令學生能在舒適環境下令閱讀無邊界。
3. 多學習資訊科技的技術
 - 本學年，小五推行 BYOD 計劃，即是小五學生自攜 iPad 回校上課，預計於 10 月底全面實行。小五常識科及資訊科技科(電腦)將會運用電子書學習，一來讓高年級同學增加使用 IT 工具拉闊學習界限；二來可以減輕書包的重量。
 - 此外，各年級及各科都會多用 IT 功能來豐富學與教，如：即時用 Google form、Kahoot、Nearpod 等工具進行即時評估。
 - 資訊科技科發展校本課程，著重介紹現今資訊科技的新技術，如：iPad 使用、介紹學習有關 App、iMovie、MS Word、Excel、PowerPoint、Google Docs、Scratch Junior、Coding、Micro:bit 等等。
 - 參加 IT 小先鋒的同學更可學習 Scratch 及 Micro:bit 這些有趣的課題呢！
4. 進展性評估
由於教育局希望學校多作預備，可能再有疫情第四波的出現時，學校在平日要有足夠的數據可以反映出學生在學習過程中的具體表現，所以**只限本學年**於小一至小六中英數常增設三次進展性評估(下稱進評)，每次進評都約於考試周前舉行。同級同科同時舉行，以保證公平進行。進評的分數都會登記儲存，一旦再因疫情停止回校面授或考試，學生都可以有足夠而客觀的數據去報呈分及升留班之決定。不過，如果能如常進行面授及考試，進評所得的分數不會計入考試總成績之內。另外，小一學生不會進行第一次進評。詳情會在 10 月 10 日學期初家長會作講述，稍後教務組會以通告形式向家長書面介紹。

5. 獲獎情況

本校學生早前參加香港國際數學競賽初賽(香港賽區) 2020 比賽(高級組), 獲獎名單如下:

- 5A 陳宇軒 銀獎
- 5A 趙懿信 銅獎
- 5A 葉浩熙 銅獎
- 5B 郭曜甄 金獎
- 5B 廖永寬 銅獎
- 5C 林穎可 銅獎



十月份備忘

- 1/10 國慶日假期(學生不用上課)
- 2/10 中秋節假期(學生不用上課)
- 5/10 教師發展日(學生不用上課)
- 9/10 言語治療師到校服務
- 10/10 學期初家長會(詳見通告第 38ABC 號)及家長校董選舉(詳見家教會通告第 2 號)
- 10/10 體育校隊、手鐘隊、手鈴隊選拔下午 2:00-5:00(詳見通告第 46 號)
- 14/10 教育心理學家到校服務
- 23/10 言語治療師到校服務
- 26/10 重陽節假期(學生不用上課)
- 28/10 教育心理學家到校服務



校長 鄧依萍 謹啟
(鄧依萍)

二零二零年十月六日