

# S. K. H. St Thomas' 校長家書[1-2月]

親愛的**多馬家長**和**同學**：

2024年1月至2月都是滿有**感恩及喜樂**的月份，除了是度過熱鬧歡欣的農曆新年，更重要的是全校師生、家長、校友們齊心開展**100周年校慶**的各項活動。此外，多馬大小朋友不忘實踐校訓：非以役人 乃役於人，走到社區給各人送上暖暖的祝福。過去一年，世界是充滿挑戰，各人都經歷順逆悲喜，感謝主的保守和看顧，使我們平安地度過。龍年開始，校長**祝願聖多馬小學的家長、同學和教職員，龍年蒙福；主賜平安**。在2024年的每一天時刻都被主的慈愛圍繞著，充滿正能量，擁抱幸福的人生。家長可查閱夾附的《快樂方程式：H = S + C + V》資訊。

## 百年慶典 光·譜未來

聖公會聖多馬小學於1月6日舉行百周年校慶嘉年華，全校師生、家長、校友、區內居民齊賀校慶。嘉年華當天節目精彩豐富，以「**感恩、傳承、卓越、創新**」四大校慶作主題，更以舞龍舞獅揭幕，隨即以花車巡遊展示同學的潛能，當天亦有不同的集體藝術創作成果展、STEAM及中華文化攤位遊戲、學生才藝表演等。



本年度中國文化日於2月2日舉行，除攤位遊戲外，更設中華藝術DIY、運動文化表演、學生頌唱古詩、傳統服飾及人物故事介紹、春節節慶習俗介紹等，推廣源遠流長的中國文化。當天十分感謝家長們預備具特色的中國小吃及協助攤位遊戲。



## 中國文化日 承傳中華傳統文化和美德



主祢是我力量

踏入**龍年**，校長送給各位《主祢是我力量》這首歌，祝願各位家長和師生們能以**喜樂的心**，把**正能量、溫暖和幸福傳遞給身邊的人**。願主保守和祝福多馬每一位學生、家長、校友、教學團隊及其**家庭**，在主內充滿喜樂和平安。

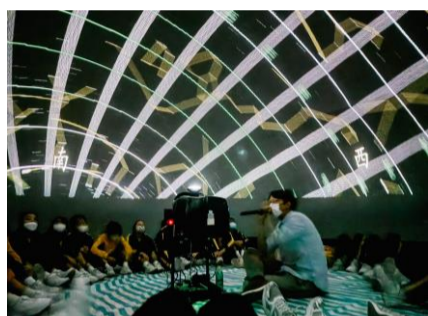
教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。（箴言 22:6）



## 推動 STEAM 教育 激發學生的創意思維

學校於 1 月 22 日透過科學、科技、數學及藝術教育積極推動 STEAM 教育(即科學 (Science)、科技(Technology)、工程(Engineering)、藝術(ARTS)及 數學 (Mathematics))，除校本 STEAM x IT 課程外，本學年更配合中國科技及歷史元素，提升學生生活解難、資訊科技及運算思維能力。

年級	配合中華文化主題	STEAM 學習內容
一	中國傳統玩具	製作走馬燈
二	人民英雄	WEDO 2.0 製作拯救直升機
三	百善孝為先	LEARN TO LEARN LEGO 智能家居設計
四	中國四大名著—西遊記	製作降落傘
五	中國航天科技	發射水火箭
六	中國機長	無人機課程



同學透過「多馬星象廳」了解天文知識！

## 多馬·專業教師團隊

多馬教學團隊致力追求進步，為培育多馬學生成為未來社會人才及棟樑。在忙碌的教學及輔導工作，不忘自我增值及進行全校性的教師專業培訓，更回饋學界，與學生一同擁抱挑戰，追求卓越及創新，實踐幸福人生！



教師團隊  
活動



參觀愛國教育支援中心

學與教博覽  
2023 分享校本 STEAM 教



skhstthomas.edu.hk



@skhstthomas



@skhstthomas\_edu

徐麗賢校長 謹啟

二零二四年二月二十二日

## 多馬校園閃耀角

本校學生早前參與以下比賽，獲獎情況如下：（截至 04/2/2024）

主辦機構	比賽名稱	班別	學生	獲獎項目
康樂及文化 事務處 音樂事務處	2023 香港青年 音樂匯演	3A	陳芊穎	初級組銅獎
		3A	陳彥斌	
		3A	郭梓敏	
		3A	李洵	
		3A	廖雅兒	
		3A	謝天	
		3A	黃天藍	
		3A	徐語晴	
		3A	易深銘	
		3B	蔡樂之	
		3B	林芎好	
		3B	譚曉芊	
		3C	鄧可楠	
		4A	黃雅穎	
		4A	戴雋希	
		4A	姚綽蔚	
		4A	張凱晴	
		4B	蔡泳媛	
		4B	陳詩晴	
		4B	鄧銘熙	
		4C	梁芷瑜	
		4C	樂思瑤	
		4C	葉浩賢	
		5A	關樂衡	
		5A	鄧可約	
		5B	陳家楠	
		5C	譚俊彥	
		5C	譚皓麟	
		6A	陳卓朗	
		6A	黎碧盈	
6A	黃晞潼			
6B	陳耀楊			
6B	蔡樂也			
6B	劉思言			



		6B	李泳柔	
		6B	王紫瑜	
		6B	黃甘暢	
		6B	王子仁	
		6C	周樂霖	
		6C	鍾宛廷	
		6C	潘世謙	
		6C	黃晞瑜	
新界區 體育總會	第一屆新界 區際跳繩 錦標賽 暨公開賽	1B	陳以翹	女子 7 歲 30 秒雙腳跳 殿軍 女子 7 歲 30 秒交叉開跳 殿軍 女子 7 歲 30 秒開合跳 亞軍 女子 7 歲個人公開賽總成績 季軍
		3A	李熙	男子 8 歲 30 秒單車步 殿軍
		3B	蔡樂之	女子 8 歲 30 秒單車步 殿軍 女子 8 歲 30 秒交叉開跳 冠軍 女子 8 歲 30 秒二重跳 亞軍 女子 8 歲 個人公開賽總成績 亞軍
		3B	林汶希	女子 8 歲 30 秒單車步 季軍
		4C	陳以琪	女子 9 歲 30 秒單車步 殿軍 女子 9 歲 30 秒交叉開跳 季軍 女子 9 歲 30 秒二重跳 殿軍 女子 9 歲 個人公開賽總成績 季軍
		5A	楊詩琪	女子 10 歲 30 秒交叉開跳 亞軍 女子 10 歲 30 秒二重跳 殿軍 女子 10 歲 個人公開賽總成績 季軍
		6A	周詠棋	女子 11 歲 30 秒二重跳 季軍 女子 11 歲 30 秒交叉跳 殿軍 女子 11 歲 個人公開賽總成績 殿軍
		6B	陳以俐	女子 11 歲 30 秒單車步 季軍 女子 11 歲 30 秒交叉開跳 冠軍 女子 11 歲 30 秒二重跳 亞軍 女子 11 歲 個人公開賽總成績 冠軍
		6B	李浩綸	男子 11 歲 30 秒交叉開跳 冠軍 男子 11 歲 30 秒二重跳 季軍 男子 11 歲 個人公開賽總成績 亞軍
惠僑英文中 學	中文硬筆書法 比賽	5B	余家俊	本地學生高小組 季軍
		2B	陳莉琳	本地學生初小組 優異
香港兒童數 學協會	2023 香港學界 數學 及奧數精英賽	1C	吳梓銘	小一奧數組 銅獎
		1C	陳佳怡	小一數學組 銅獎
		1B	陳希兒	小一數學組 銀獎
		1C	江臻穎	小一數學組 金獎
		1B	羅芷茵	小一數學組 銅獎
		1B	吳詠嵐	小一數學組 銀獎
		1B	陳以翹	小一數學組 小一奧數組 銀獎 銀獎
		2A	蕭海晴	小二奧數組 銀獎
		2A	蔡嘉莉	小二數學組 銅獎

		2B	朱樂天	小二數學組	銀獎
		2B	黃港文	小二數學組	銅獎
		2B	彭韋程	小二數學組	銀獎
		2A	黃翊寧	小二數學組	銅獎
		2C	余子濠	小二數學組	銅獎
		2C	藍卓兒	小二數學組 小二奧數組	銅獎 銅獎
		2C	王爾翰	小二數學組 小二奧數組	銀獎 銀獎
		3B	鄭焄然	小三數學組	銅獎
		3C	鄧凱桐	小三數學組	銅獎
		3C	何文曦	小三數學組	銅獎
		3B	林芎妤	小三數學組	銅獎
		3B	梁雋銘	小三數學組	銅獎
		3B	呂家軒	小三數學組	銀獎
		3A	黃天藍	小三數學組	銀獎
		3C	黃滔賢	小三數學組	銅獎
		3C	陳經榮	小三奧數組	銅獎
		3B	周樂信	小三數學組	銀獎
		3A	李熙	小三數學組	銀獎
		4C	何洛希	小四奧數組	銅獎
		4B	吳旻泰	小四奧數組	銅獎
		4A	姚綽蔚	小四奧數組	銅獎
		4B	蔡泳媛	小四數學組	銅獎
		4C	梁芷瑜	小四數學組	銅獎
		4A	李保瑩	小四數學組	銅獎
		4A	黃雅穎	小四數學組 小四奧數組	銅獎 銅獎
		5B	陳家楠	小五數學組	銅獎
		6A	崔曉蔚	小六奧數組	銀獎
		6A	陳錦熙	小六數學組	銅獎
		6C	李子桐	小六數學組	銅獎
		6C	施凱涵	小六數學組	銀獎
		6B	陶駿浚	小六數學組	銅獎
		6B	易恩沛	小六數學組	金獎
		6A	陳卓朗	小六數學組 小六奧數組	金獎 銅獎
		6A	陳榮熹	小六數學組 小六奧數組	銅獎 銀獎
		6A	許綽烽	小六數學組 小六奧數組	銀獎 銅獎
		6A	黎碧盈	小六數學組 小六奧數組	銀獎 銅獎
		6B	李梓鋒	小六數學組 小六奧數組	銅獎 銀獎
		6A	黃晞潼	小六數學組 小六奧數組	銅獎 銅獎
		6C	黃晞瑜	小六數學組 小六奧數組	銅獎 金獎
中聖書院	第四屆中聖盃 小學魔力橋邀 請賽	4A	黃雅穎	個人賽	優異獎
		6A	張曼熙	個人賽	優異獎
		6A	莫桐	個人賽	優異獎
深晴基金會	青苗計劃-元旦 機甲大師花車 巡遊比賽	4C	林彩橋	小學組	冠軍

## 1. 快樂是甚麼？

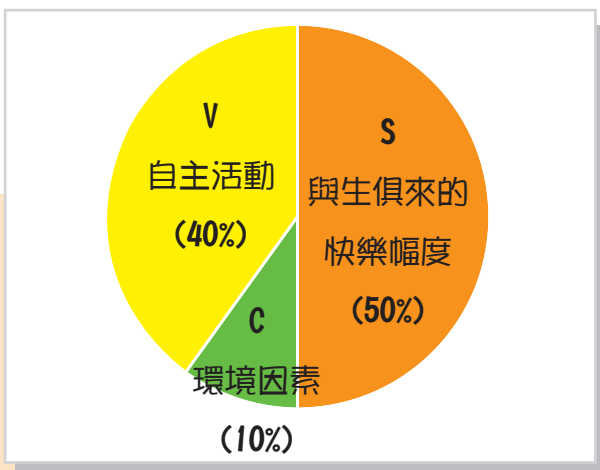
我們每個人都渴望擁有快樂，在生日或節慶時，更經常祝福別人「生日快樂」、「聖誕快樂」等。快樂雖然如此重要，但被問到快樂是甚麼時，各人的演繹卻不盡相同。

在你而言，甚麼是快樂？甚麼東西才能帶給你快樂呢？是財富、朋友、名利、健康，還是享樂呢？

## 2. 快樂是一種選擇

在2016年聯合國的世界快樂報告中，香港人的快樂指數排行第75位，與2013年比較下跌了11位，與新加坡相比更相差53位。香港生活物質豐盛，經濟蓬勃，為甚麼我們會愈來愈不快樂呢？是擠迫的生活環境難以讓人快樂？是自己天生的想法較悲觀，所以感到快樂很難？究竟我們的快樂是受著甚麼因素影響的呢？

正向心理學家馬丁·沙利文博士(Martin Seligman)經過多年研究，提出了一條「快樂方程式」。原來，快樂很大程度都是取決於我們的選擇。



### 快樂方程式：H = S + C + V

**H = Happiness**

快樂指數

**S = Set Range**

與生俱來的快樂幅度，即你的個性

**C = Circumstances**

生活環境及個人際遇

**V = Voluntary Control**

自主活動，即你的態度、想法及行動

沙利文博士指出每個人對自己的快樂程度都有40%的自主權，你會怎樣選擇呢？你會選擇活得快樂嗎？

## 3. 真正快樂何處尋？

沙利文博士在《真實的快樂》一書中，還提出了幫助人們獲得真正快樂的三種元素。

### 真實的快樂



如我們期望得到真正的快樂，我們的生活便不應只停留在感官刺激的層次上，我們還應尋找生活的滿足感和意義，令我們的快樂更持久。

## 感官的快樂 為你帶來愉悅感

感官的刺激是最簡單帶給人愉快的方法。例如：飽嚐美食能給你味覺的享受，你當下便會感到快樂。

不過這種快樂是短暫的，假如你希望一直擁有這種快感，便需要不斷尋求更多、更強烈的感官刺激才能達到目的。

例如：你會搜尋不同的餐廳，去吃更美味的食物，追求更高的味覺享受。

## 投入生活 為你帶來滿足感

透過發揮你的強項，全情投入在目標或工作上，能為你帶來一種滿足感。

例如：你喜歡長跑，並訂下目標於每星期抽空練習，當你全情投入完成目標時，雖然你會筋疲力竭，但你會從中獲得強烈的滿足感。

當你在過程中全程投入，並付出努力，這種滿足感相比於感官的快樂來得持久，也更能滿足你內心的需求。例如：滿足自己的期望，成功跑完半馬。

## 價值為本的快樂 令你活得有意義

從事一些你認為有價值及有意義的事情，讓你體會活著是充滿意義的。

例如：在週末參與義工活動，身體力行地服侍有需要的長者，你除了感到快樂和滿足外，還會體會到生命的意義及價值。

這種快樂是來自個人精神和心靈上的滿足，通常較「愉快感」和「滿足感」更加持久，而且會推動人們繼續堅持，渴望透過相似的經驗，讓自己的生命更富意義。

## 4. 活得快樂，就能幸福？

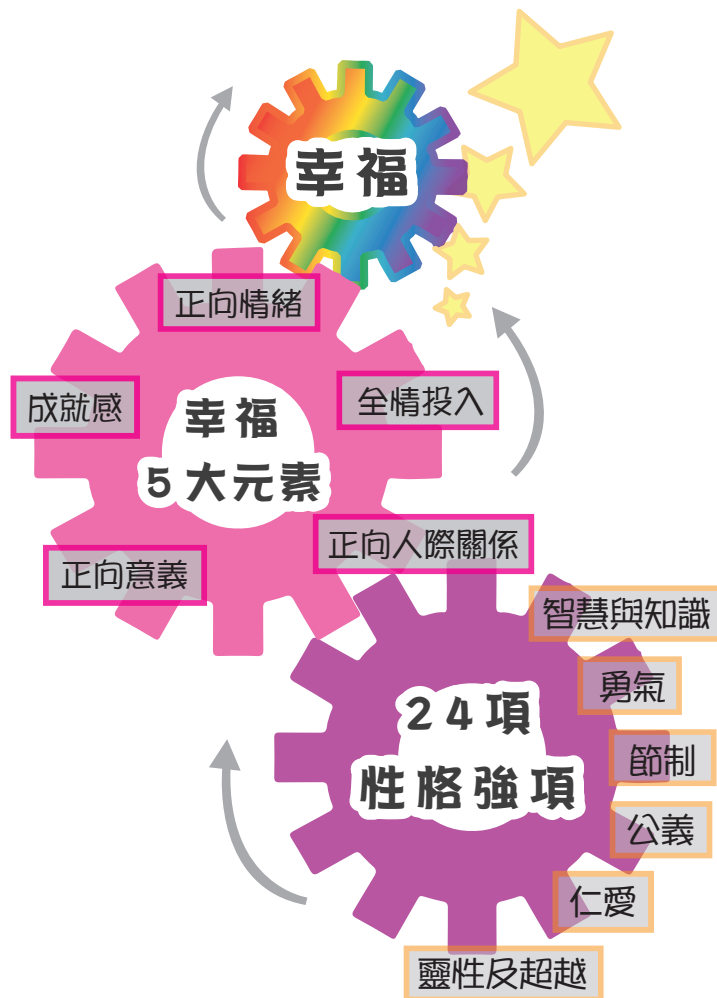
「祝你幸福快樂」這句話對我們來說一點也不陌生。幸福和快樂雖然好像難以劃分，但現實生活中活得快樂，是否就等於得到幸福？幸福和快樂，兩者有分別嗎？

沙利文博士在研究「真實的快樂」理論後發現，人類所做的每件事或每個決定並非只為了追求快樂。我們是否感到幸福美滿，或對生活滿意與否，除了快樂以外還包含其他因素。

於是沙利文博士在「正向情緒」、「全情投入」及「正向意義」之外，加入了「正向人際關係」和「成就感」兩大元素，發展出一套完整的幸福理論，涵蓋人生中所追求各種元素。要活得幸福，我們的人生就好像機器的齒輪一樣，被不同大小的齒輪所驅動。我們可以發揮自己的性格強項，從正向意義、正向情緒、全情投入、成就感和正向人際關係等各方面，建立幸福的人生。

### 幸福理論五大元素(稱為PERMA理論)

- P** 正向情緒 (Positive Emotions)
- E** 全情投入 (Positive Engagement)
- R** 正向人際關係 (Positive Relationships)
- M** 正向意義 (Positive Meaning)
- A** 成就感 (Positive Accomplishment)



# 活得幸福

# 活得快樂

## Happiness & Flourishing

制作及設計：

2016 © 初版 · 2017 © 第二版



Department of Applied Social Sciences  
應用社會科學系



版權所有，未經許可，不得翻印作商業用途。

[www.positiveeducation.org.hk](http://www.positiveeducation.org.hk)

正向小冊子 2/36

