



191期 (《春雨》facebook)

2024年3月號雙月刊 (逢1、3、5、9及11月15日出版)

出版：香港聖公會教育服務有限公司 (港幣 \$5.00)

## 熟悉的陌生 —宗教教育中心

香港聖公會於上世紀六十年代銳意加強發展教育事工，同時準備全面開拓宗教教育工作。1973年，白約翰會督委派楊鳳薇博士為聖公會宗教教育顧問。楊博士致力策畫宗教教育事工及培訓人材，並建議教區聘請專人為宗教教育幹事。兩年後，美國俄亥俄州教區慷慨撥款三萬美元，作為本會宗教教育發展經費，同年陳衍昌法政牧師被委任為教區宗教教育幹事。

宗教教育中心於1978年1月29日正式成立，陳衍昌法政牧師成為首位中心主任。歷任主任還包括鄭賀明牧師、余德信牧師、郭志丕主教、楊國強博士，現任主任為彭培剛法政牧師。

### 出版使命

為支援聖公會學校完成宗教教育的使命，中心多年來出版多個涵蓋幼稚園至高中的宗教教育課程。由最初期出版《聖公會中學詩集》(1980年)、《聖公會中學禱文集》(1981年)及製作影音教材外，並開始編輯《完美的人生》(1988年)。及至九十年代，中心漸具規模，培訓及出版工作亦日趨多元化，位於主教府的原址已不敷應用。中心遂於1992年遷往深水埗現址，同時增設書刊資源服務處，擴闊服務層面，所服事和支持的對象不只是聖公會的不同成員，更遍及其他基督教教會、機構和學校。

這段時間除原有的《完美的人生》小學宗教教育課程外，也分別於1993及94年增加了中學的《同創新天地》和幼稚園的《天父世界》宗教教育課程。這兩套新課程先後獲得香港印藝學會頒發印藝大獎。其後中心更出版一系列成



《成長列車新探索》於2023年3月13日舉行發佈會。

有趣的金句卡、精美的金句海報、生動的週會簡報，每天走在校園的樓梯轉角，上課使用的教材，或圖書課閱讀的繪本，你可能已經和宗教教育中心的服務相遇無數遍。對於這個似乎熟悉，卻又感覺陌生的機構，我們又了解多少？

撰文：魯卓忻同學、湛珮嘉同學(協恩中學)/《春雨》實習編輯



園藝心靈事工。

### 圖書館主任培訓、配套服務

中心同時協助學校圖書館及圖書課的運作，不時與本會屬校圖書館主任核心成員舉行會議，以支援各校圖書館服務，其中包括圖書館主任培訓講座和配套服務，如訂書報價、選書、整理書籍等服務。中心門市為一間開放予公眾及所有學校的書室，不時舉辦體驗活動。各校的圖書館主任不妨多些運用中心資料，帶同學生到書室購買圖書，參加工作坊，或與中心一起構思專屬的圖書館活動。

### 多元活動及工作坊

中心與各校的接觸當然不止於圖書館主任，服務對象更涉及各校教職員、家長和學生。近年，情緒健康已成為社會一大關注問題，中心緊貼時代需要，舉辦多個情緒健康教育講座及工作坊，帶領參加者面對和處理負面情緒，達致健康心靈。中心亦曾與香港啟發協辦ACTS體驗及訓練，旨在以探訪及分享推廣青少年靈性啟發。另外，中心更致力於心靈支援，以園藝心靈事工協助參加者放鬆心情，幫助學生舒緩壓力。這些課程適用於學校、教會和機

構以小組、單課節、雙課節等形式進行，中心亦可以額外提供精要教程，適合學校德育課或班主任節使用。

### 親子閱讀 獎勵計劃

陪伴各位讀者已有十四載的「親子閱讀證書獎勵計劃」，相信同學們就算沒有參加過，亦有聽說過吧！。這個計劃向全港小學及幼稚園推動閱讀文化，多年來超過八萬個家庭參與。中心每年會為幼稚園和小學生(分初、中、高)分別制定一套推薦書籍名單，以低價售出整套書籍連同閱讀記錄冊及親子導讀本，藉此培養閱讀興趣及推動生命成長，進而增加家長對小朋友的了解。後續更設有學生閱讀分享比賽，為同學提供一個分享交流的平台。同學們若是對計劃感興趣，就趕快向學校圖書館主任查詢。



學生閱讀分享比賽的頒獎禮多年來都在會展舉辦的書展內舉行。去年邀請聖保羅堂幼稚園表演音樂劇「星空二重奏」。(更多精彩內容可在中心網站重溫)

中心網站還有許多實用資料供下載，為忙碌的學校宗教科主任、教師、校牧及學校福音幹事提供免費資源，如教會年曆節期、崇拜的禮儀及二十個聖公會學校基督教價值。原來我們的宗教及生命教育都與宗教教育中心息息相關，不知道在未來日子中心又會舉辦甚麼有意義的活動呢？就讓我們一起前往宗教教育中心發掘吧！



中心網站



書刊資源服務處於1992年6月成立。

除了專售宗教教育中心出版的書籍外，還搜羅不同出版社的優質圖書、產品等，以推廣閱讀文化。

當然也不乏富有濃厚基督教色彩的飾物、精品，大家有時間可以來逛逛啊！(地址：深水埗巴域街45號)



# DIY 豬仔錢罌

麥偉林 Norman  
(環保爸爸創辦人/玩具設計師)

過去的農曆新年同學們都會收到親戚朋友的利是，大家有沒有想過如何運用？儲蓄是一個良好的習慣，而說起儲蓄又怎麼少得了豬仔錢罌？大家有沒有想過用空水瓶也可以製作出可愛的豬仔錢罌呢？

## 材料：

- 塑膠質料水瓶一個
- 吸管一支(紙質為佳)
- 環保物料裝飾

## 工具：

- 膠水或膠紙
- 剪刀



QR code 教學

## 製作：

- 先挑選一個尺寸合適、清洗乾淨的空水瓶作為豬仔錢罌的主體，然後量度適合的尺寸，將顏色紙裁剪好貼在瓶身，作為豬仔的身體。
- 以剪刀或其他刀具(請家長代勞或陪同小朋友)在近瓶蓋的瓶側位置小心割開一個小口，作為錢罌放錢的入口。(大家也可以不做這個步驟，直接打開瓶蓋，投入錢幣。)
- 把吸管分割為四等份，作為豬仔的四條腿。要留意吸管的長度要合比例，免得豬仔的腿會過長或過短。
- 吸管其中一邊直向剪四刀，使其像開花狀。然後用膠紙把四段吸管貼在瓶身上，確保吸管可以支撐豬仔站立。
- 最後為豬仔裝飾打扮，將五官或其他裝飾貼在瓶上，便大功告成。



完成圖

## STEM 原理

以吸管支撐豬仔瓶為什麼會這麼牢固呢？如果吸管是四角柱體，空瓶放在吸管上時，吸管的「棱角」便是主要受力的地方。而當柱體承受不住物件重量時，就會從有棱角的地方倒下去。所以棱角愈多愈能分散受力，愈能讓柱體支撐力變高。今次豬仔錢罌選擇吸管作支撐，吸管是圓柱體，由無限棱角組成，數量多到難以用肉眼分辨，因此能讓整個柱體都均勻分擔受力，承受更大的重量，成為柱體中的支撐王。當然吸管的長短對支撐受力也有影響，大家可以試試把廢紙摺成不同立體，測試一下它們的支撐力喔！

更多環保小玩意：stemhomehk (Facebook環保爸爸的設計生活 / IG / YouTube)



# 栽種有時

郭皓晴中心主任  
(聖公會聖約瑟堂暨社會服務中心)

「凡事都有定期，天下每一事務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出有時。」(傳道書3:1-2)農曆新年過後的蝴蝶蘭，要怎樣處理才算合時？

今次於綠色框框分享四個步驟，讓蘭花再次盛放。不過重中之重是要先了解蘭花的生長特性：

## 蘭花非常喜歡通風

不論是莖還是根部都很重視通風這件事，在挑選介質(蘭花所住的地方)時，若要抉擇通風或保水的重要性，通風會優於保水，因為一般來說，蘭花是耐旱的，澆水的原則是寧願少也不要多，少水可能減慢生長速度，水多就容易使根腐爛，所以約十天至半個月澆一次即可。

## 光照的需求

可以透過觀察植株的顏色來判斷他目前對光線的適應性。如果整株葉子的顏色有點偏黃，就是光照太多。反之顏色非常鮮綠，應該是比較缺光喔！趕緊帶它去比較多光照的地方，正常的蘭花葉片應屬於青綠色。合適的溫度大約是22-30度，低於10度時植株有機會凍傷。



綠色的根代表健壯，枯根需要剪掉，但要使用已消毒的剪刀，避免有細菌感染。

用水苔作介質，可保持蘭花的水分，處理好的蘭花會在適合的時間再次綻放。



了解中心服務

所以過年後就算花已凋謝，都不一定要棄掉。處理方法亦十分簡單，可跟着以下步驟去做：

- 首先剪去蝴蝶蘭不要的枯枝，保留綠色的花莖，讓蘭花再長出側芽；再剪去爛掉的根。
- 並於陶盆底部放入混合植料，作去水之用，如陶粒等很容易在超市購買。
- 將蝴蝶蘭放置在花盆中間，四周放置蘭石穩固，再以水苔覆蓋表面來保留濕度，讓蘭花健康生長。
- 最後，在蘭花旁插上放有有機肥料的肥料夾和淋水，但請留意淋水時要避開葉心，然後放在通風地方，避免太陽直接照射。

本中心早前到樂民郭鳳軒綜合服務中心教授長者砌蘭花盆。





## 第十五屆「春雨故事由我創」比賽（中學組）

鄧奕欣（聖保羅男女中學3D）

# 發揮團結的神奇力量

人的一生都離不開群體生活。集體的勝利，是汗水和淚水的結晶；是意志和毅力的交織；是團體精神存在的見證。

回想起小學四年級，我獲得了一次千載難逢的機會。我從小的夢想就是參加集誦隊，學期初老師居然邀請我參加，我一定要收緊掌心，別讓這次機會逃出我的五指山！

訓練的第一天，我看着一張張既熟悉又陌生的臉孔，心頭不禁有一絲緊張。當中有些是我同級的同學，但絕大部分都是低年級的師弟妹。「作為有朗誦經驗的師姐，我怎麼可以在四十多人面前顏面盡失呢？萬一我表現強差人意，被逐出隊又怎麼辦？」我心裏驚慌失措地暗忖着。於是開始絞盡腦汁，想着怎樣才可以鶴立鷄群，獨佔鰲頭。

老師分發誦材後，便讓我們試着練一遍。當刻的場面我也歷歷在目，大家都埋頭苦幹地練習起來，有的震耳欲聾地喊着，有的呢喃細語地念着，夾雜着滔滔不絕的人聲，不過也有部分人是結結巴巴的。在反覆練習後，部分人覺得自己的表現遠低於人，竟主動向老師提出退隊。而我，也覺得眼前境況和想像中團結一致的集誦隊有所出入。此時，老師叫停了我們，說：「各位同學，我們參加集誦隊難道只是為了表現自己嗎？」

整個禮堂立馬變得鴉雀無聲，連一根針掉在地上的聲音也能清楚聽見，只見部分同學不敢正視老師，同時臉頰都紅得像被太陽燙過，我也不例外。「同學們，集誦的原則不在於個人，而是整個團隊；看重的不是『我』，而是『整體』。」聽到老師一針見血的教導，大家都振作起來，原本提

出退隊的同學也一個接一個地回到自己的位置。此時，大家的眼珠裏也彷彿有一團霍霍燃燒着的火焰！

經過數個月的努力排練後，比賽的大日子終於到了。那天，我們整裝待發，在比賽場地外面井然有序地排着隊，互相幫大家檢查衣履鞋襪，同時和隊友說出勉勵的話語，安撫七上八下的心情。不一會，輪到我們上台了。我們鼓起勇氣，深呼吸，開始表演。我們的聲線相互配合，沒有人像第一次練習那樣大喊，也沒有人因膽怯而細聲細語，大家都盡情地享受着比賽。我心中唯一的希望，便是好好跟着大夥兒發揮平日的水準，真正投入演出。表演結束後，一切盡在不言中，大家不約而同地相視而笑。臉上甜美的笑容比任何的話語更能表達出我們內心的激動和興奮。

「今天的冠軍得主是……」主持人的聲音在我腦海中迴盪着，當他朗讀出我們的校名時，看着整

## 冠軍作品

同學都目瞪口呆的表情，獲獎對於我們來說絕對是難以置信。大家浩浩蕩蕩地走上頒獎台，這個在我們心中本是遙不可及的地方，瞬間變得近在眼前。我們簇擁在一起，小心翼翼地接過獎盃，露出最燦爛的笑容拍大合照。隨後我們都拍了拍身旁隊友的肩膀。我們已不僅是一般的隊員和朋友，而是一群並肩作戰的好兄弟。

獎盃，不會留在我的家裏；隊員，也隨着小學生涯的結束而闊別，可是這份回憶卻是衆多勝利之中最難能可貴的。刻苦的訓練過程，讓我確確實實地體會到「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」的道理。因為這次經歷，我深刻體會到不懈奮鬥、攜手前行的意義。「一人難挑千斤擔，眾人能移萬座山」，整隊成員，哪怕少了一個，也不能完成這項比賽，更不用說站在頒獎台上。茫茫人生，我或多或少也有一些成就，卻沒有多少次能從中獲得難以言喻的喜悅。勝利的滋味，原來不在於捧着獎盃的光榮，也不在於成為最閃耀奪目的表演者，而在於當中的經歷和領悟。要是這場比賽我們落敗了，我也不會灰心，因為我贏得了一份又一份重要的友誼和一段值得回味的過程。這些點點滴滴是獎項和虛榮感賺取不來的。



## 趣談學科



# 「廣州話」拾趣 2

**廣**州話其中一個特別地方，就是同樣的字或詞，擺放的位置不同，放在前或放在後，代表的意思可以是完全相反，或是完全沒有相關聯的；不同的組合出現不同的變化，這是多麼奇妙及有趣啊！今天就選取了數組字詞，讓大家從廣州話字、詞位置的不同說法和用法，一起談談「廣州話」的趣味性和獨特性。

### 但是 音：彈事 (daan6 si6)

義：表示轉折的意思，用作連接前後兩分句。  
情景：嘉妍問媽媽可否去公園玩，媽媽回答：

「可以，但是先要做完功課。」嘉妍聽後立刻扁起嘴巴，樣子像一隻扁嘴鴨。



### 是但 音：事彈 (si6 daan6)

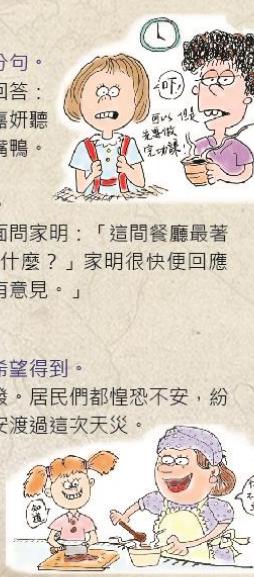
義：隨便地，不認真地，無所謂的意思。  
情景：在餐廳內，信熙一面看餐牌，一面問家明：「這間餐廳最著名的有燒雞和北京填鴨，你想吃什麼？」家明很快便回應說：「是但啦！你話事啦！我沒有意見。」

### 祈求 音：其球 (kei4 kau4)

義：謙卑地或下級對上級請求，懇切地希望得到。  
情景：小鎮近月連場大雨，致引山洪暴發。居民們都惶恐不安，紛紛誠心祈求上天的保佑，能夠平安渡過這次天災。

### 求祈 音：球其 (kau4 kei4)

義：隨便不加選擇，有馬虎的意思。  
情景：巧兒第一次下廚，向媽媽請教，媽媽指教她烹調食材要用心，切勿「求求祈祈」。



作者：雷穎儀校長、余瑩輝校長

\*\*衷心鳴謝校長爺爺提供寶貴意見。

### 台下 音：抬夏 (toi4 haa6)

義：表演舞台的下面，觀眾地區。

情景：運動員要贏得頒獎台上一分鐘的光榮，台下的功夫和毅力絕對不少。



### 下台 音：夏抬 (haa6 toi4)

義：從人生舞台或講台上下來，又指卸去官職、辭職。

情景：吳仁善因為貪污，在職不到一年便要下台去，並且因犯法入獄，真令人惋惜！

### 工人 音：公仁 (gung1 jan4)

義：勞動者、員工。

情景：每天當大家還在睡夢中的時候，清潔工人便拿着掃帚在大街小巷辛勤地打掃。

### 人工 音：仁公 (jan4 gung1)

義：工錢、薪酬。

情景：明偉看到玩具產品的價目牌時，心中就想：「如果加入工，我就會買下所有的玩具給囡囡了。」



### 事幹 音：是桿 (si6 gon3)

義：事情或職業。

情景：「我現在很忙，你找我有什麼事幹？」快些說！」忠勇不耐煩地說。



### 幹事 音：桿是 (gon3 si6)

義：辦事人員或從事某項專門工作的人。

情景：李文安是明華總商會的資深幹事，任職已超過三十年，對於會內的運作及任何事務，他都一定能夠圓滿解決。

溫馨提示各位親愛的同學，說話用詞要用神，聲浪大小要留神，惹人誤會好傷神。

## 牧愛X聖馬太 聯校 ESPORTS DAY 突破界限 電子科技融入運動

聖公會牧愛小學及聖公會聖馬太小學早前舉行了「牧愛X聖馬太聯校Esports Day啟動禮及比賽日」，是兩校首次聯校進行電子運動會。賽事以實時直播形式進行，讓全體學生參與其中，以全新方式進行運動交流和切磋。

兩校校長在啟動禮致辭時均推崇善用資訊科技提昇教育效能，希望藉今次活動讓學生對運動有全新的體驗和感受。隨着兩校校長向電子鑼鼓擲出飛鏢，意味着聯校Esports Day正式揭幕。第一場比賽是電子飛標，由基本分數501開始倒扣，兩校輪流擲鏢，最先擊落的就是勝利者。兩校學生盡顯運動員精神，全程專注認真，最終牧愛小學以局數二比一勝出。兩校期望日後有更多跨越地域界限，連繫師生的比賽及活動，藉網絡世界創造更多拉近人與人距離的可能性。



## 德田李兆強小學 化身「小小博物館」 展示珍貴中華歷史文物

為了令學生更容易接觸到具有歷史意義和藝術價值的文物，收獲豐富的學習體驗，我校藉二十周年校慶，與「昔珍舊舍」機構合作，舉辦「昔珍舊舍在德兆」文物展覽，讓學生在校園裏也能一睹文物風采。

是次文物展以「昔珍、昔、今；看我中華文化」為主題，展示由商代至二次大戰時代的罕有文物，達至推廣中華文化及藝術，保育中國歷史文化之目的。超過三十五件以「家」和「衣食住行」主題相關的家居用品、擺設、器皿及髮飾等展品皆為本地



真是想不到STEM Room都可以變成博物館。

學生在參觀過程中近距離觀賞罕有文物，琳琅滿目，皆表現得興奮雀躍。校方亦安排受過訓練的高年級學生作小小導賞員，向參觀者講解展品背後的意義。參觀後，每級設有不同的跨學科學習延伸活動，讓每位同學能夠從不同角度認識歷史文物。

## 聖彼得小學 Christingle 基督之光家庭崇拜 在孩童心中燃點火光

聖公會聖彼得小學於聖誕假期前舉辦基督之光家庭崇拜(Christingle Service)，希望讓學生明白聖誕節是與人分享愛的日子。當天約60個家庭聚首一堂，一同燃點燭光，紀念主耶穌基督犧牲的愛，為世人帶來光明與盼望。

當天早上教師與家長義工一同為崇拜作準備。崇拜由聖公會聖士提反堂助理聖品余鍾倫牧師主禮，配以本校詩班同學頌唱聖詩，帶出基督降生和上帝愛世人的溫暖信息，崇拜由余牧師燃點將臨第四支聖燭，寓意眾人預備身心迎接聖誕，余牧師、黎校長和一眾老師、家長、學生，一起燃點手中的Christingle燭光，洋溢溫馨的氣氛。

The Christingle (基督之光)是由1747年德國莫拉維弟兄會(Moravian Congregation at Mariebon)在聖誕節為兒童而設的一個崇拜。



## 青衣邨何澤芸小學校園體驗日 青澤動玩博覽<sup>3</sup> Tsing Chak Dynamic Expo Cube

聖公會青衣邨何澤芸小學於一月十三日舉辦了「青澤動玩博覽<sup>3</sup>」Tsing Chak Dynamic Expo Cube，承接上年Tsing Chak Dynamic Expo Plus，寓意學生充滿活力，超越平面，拒絕躺平！

活動由多間幼稚園、本校和校友家長及學生組成多個導賞團，穿梭不同樓層，參觀各科的課程重點和特色。又有不同的主題展示，如VR/AR元宇宙室、方舟水管家、Coolthink Studio及本年度新設的Alumni Café，畢業生與恩師一邊品味咖啡師即場拉花的熱飲，一邊懷憶兒時上學趣事。操場是充滿校本特色的「運動博覽區」：「風之谷」、「彩虹瀑布」、「足球狂熱」等心流遊戲。

當天超過1400多位嘉賓、小朋友、家長、老師、校友和專誠來港到賀的姊妹學校南華小學雲集青澤校園。最後，大家都帶著「的誓言盒」紀念品及意猶未盡之情離開。



## 聖提摩太小學 高小生設計遊戲 助長者預防腦退化症

為培養學生成為具開放思維及解難能力的學習者，聖公會聖提摩太小學本年度增設校本「設計思維課程」，分別為初小及高小學生提供三個探究主題，其中高小生的首個主題為「腦退化症」，學生經過八星期的專題研習，了解大腦的結構，探討腦退化症的成因、影響，再分組設計預防腦退化症的遊戲。學校邀請聖公會樂民郭鳳



軒綜合服務中心的長者於成果展示參與長幼共融體驗活動，學生分組介紹及匯報成果，並帶領長者玩遊戲。

「設計思維課程」結合聯合國可持續發展目標、國家安全重點領域、非物質文化遺產等跨科元素，讓學生關心社會、透過各個探究主題，在培養學生創造力、協作和解決問題能力，並培養正向價值觀。

## 聖公會小學 第二十七屆奧數比賽

聖公會小學第二十七屆數學奧林匹克比賽已於一月六日假聖公會基福小學舉行，共有五十四間聖公會小學，三百多位學生參賽，場面熱鬧。比賽共分兩部份，包括數學競賽及數學遊戲「數獨」。今屆頒獎禮承蒙本會主席陳國強座堂主任牧師蒞臨主禮，並邀得校長會主席陸國森校長及比賽委員會顧問周瑞忠校長出席頒獎。

聖公會嘉福榮真小學奪得本屆隊際賽冠軍，該校已連續三屆獲此殊榮，故可永久保留梁實成博士挑戰盃。比賽委員會亦選出三十多名表現優異的參賽同學，參加奧數精英培訓課程。



數學競賽隊際賽獲獎名單

冠軍	嘉福榮真	優異	聖保羅男女中學附小
亞軍	仁立	青衣公主	李兆強
季軍	拔萃男書院附小	聖紀文	馬鞍山主風
殿軍	聖十架	德田	李兆強

數學競賽個人獲獎名單

冠軍	趙志朗 (嘉福榮真)	優異	張浩恩 (嘉福榮真)
亞軍	陳耀華 (聖紀文)	楊景峰 (德田李兆強)	
季軍	余伯堯 (拔萃男書院附小)	熊曉晴 (嘉福榮真)	
殿軍	許寬哲 (聖十架)	陳飛鴻 (泰基千禧)	
	羅灝霖 (仁立)	尤曉晨 (協恩中學附小)	
	王彥博 (仁立)		

數學遊戲個人獲獎名單

冠軍	呂弘剛 (嘉福榮真)	優異	嚴希然 (仁立)
亞軍	楊其亨 (德田李兆強)	黎子青 (青衣公主)	
季軍			
殿軍			

獲「數學競賽」隊際冠軍隊伍與頒獎嘉賓合照，盼望同學能好好珍惜個人的數學天份，繼續努力學習。

## 基顯小學 五十五周年校慶感恩崇拜 扎根傳承。蛻變Goal飛

聖公會基顯小學於一月六日假拔萃男書院葉傑全音樂廳舉行了五十五周年校慶感恩崇拜暨音樂劇匯演，是次校慶主題為「扎根傳承，蛻變Goal飛」，鼓勵學生敢於超越自己，成就未來。

當天承蒙陳曉明大主教蒞臨主禮及證道，黃家博牧師、張文偉牧師負責司禮和講經。陳大主教講道時透過第四位博士亞達班的故事，帶出做人應要有夢想、敢於創新，而詩班獻唱了感動人心的《I have a dream》，激勵各人要勇於實現自己的夢想。

崇拜後，師生們齊心合力成就了一個「創舉」，就是全校六百人同台表演音樂劇《我要Goal飛》。劇中講述三位「基顯人」追夢及完夢的故事，當中由各級學生唱出多首原創歌曲，並配上舞蹈。此劇在排練及演出時，師生們上下一心、士氣高昂，共同凝聚力量，盡展「基顯人」追隨夢想的決心。

## 聖約翰曾肇添小學「健康生活」嘉年華 提升孩子對健康生活的動機

聖公會聖約翰曾肇添小學較早前以「健康生活」為主題舉辦嘉年華，透過活動以輕鬆玩樂的氛圍，讓孩子與家人一起互動，加強親子關係及提高健康生活的意識。活動更加插了「親子設計比賽」(幼稚園組及初小組)頒獎禮，獲獎作品非常優秀，且能配合健康生活主題。

是次嘉年華的主題分四大範疇，包括運動、飲食、作息及精神健康，貫穿不同學科，以舞台遊戲形式，宣揚健康生活的訊息，體現從遊戲中學習的樂趣。是次活動更邀請家長義工及友好的機構共同合作，提升孩子對健康生活的興趣與動機，有了健康的身體，便能發展和探索其他領域。



活動花絮

# 學生作品 和家人在一起的點點滴滴

喜歡美食的我，總是愛和家人說跟美食有關的話題，空閒時更會拉着媽媽教我烹飪。我們一起選購、配搭及烹調食材。偶有在過程中因意見不合而爭吵，但當嚐到大家親手創作的美食時，心裏總是甜滋滋的，所有的矛盾都迎刃而解。

與家人的相處就像美食給我的感覺一樣——有甜、酸、苦、辣。這全都是我和家人相處的珍貴時刻。

主恩小學 6A 莊茵彤

在我眼中，家人和我的關係是密不可分的，與家人相處的每一分每一秒，我都十分珍惜。

爸爸是個幽默的人，媽媽是個烹調大師，而我是最會惹是生非的小女孩，還有一個調皮好動的弟弟。儘管大家性格不同，但都能在和諧的氣氛下相處。在他們身邊，溫暖總籠罩着我，這就是真正的幸福、快樂。

基愛小學 6A 梁倩瑜

我喜歡和家人聚在一起細緻的品嚐幸福與快樂。

晚飯後，我們一家經常聚在一起看電視，看到有趣的地方，大家會一起開懷大笑；看到感動的地方，大家又會一起流淚。不過，大家偶然都會有自己想看的節目，這時，客廳就會上演一場「搶遙控器大戰」，結果往往是我成了電視操控權的大贏家。以前，總是以爲是自己動作敏捷的緣故。後來才知道是家人故意讓我。家人對我的那份愛，讓我感到無比幸福！

阮鄭夢芹小學 4C 鄭希翹

和家人在一起的每瞬間都是寶貴的記憶。早晨時，媽媽親手為我準備可口的早餐，天亮後全家圍坐在一起，共享美食。晚飯後，我們常常一起散步，欣賞那美麗的夕陽，彼此分享一天的點滴。每年的假期，我們會一起旅行，探索新的地方。在爸爸的陪伴下，我們盡情歡笑，分享快樂。在困難時，家人會互相支持，給予溫暖和鼓勵。無論經歷多少風雨，和家人在一起的每個瞬間，都是我人生中最好的回憶。

青衣主恩小學 4B 丘柏希

每天，我都會期待快點回家和家人一起相聚。我的家人和藹可親，每次回到家時，我會看到可愛的弟弟在用功地溫習課本，而哥哥則一邊做功課，一邊口若懸河地背誦學習內容，令我佩服萬分。媽媽煮的菜，香氣撲鼻，令我們垂涎三尺，胃口大開。我們吃得津津有味呢！

日子雖過得平平淡淡，但一家人聚在一起卻滿有幸福感。

基樂小學 5C 張晉嘉

我家裏有一本神奇相冊，它記錄了我從小到大和家人在一起的點點滴滴。

相冊裏，有我剛出生媽媽抱着我的樣子；有加菲貓、旺財和我一起看卡通片的樣子；有爸爸媽媽和我一起登上雄偉壯觀的萬里長城的樣子；還有我第一天上學的樣子。

這本相冊裏的故事，多姿多彩，未完待續……

青衣邨何澤芸小學  
5A 王子恬

家人和我各有各忙，這讓我更珍惜和家人相處的時光。

每逢假日，我們都會安排不同的活動：參觀博物館、遠足、打羽毛球，甚至在假期外遊，這些成了我快樂成長的生活片段。

不過，對我而言，和哥哥們玩電子遊戲機，和爸爸玩桌上遊戲，和媽媽看書，簡簡單單、平平凡凡，已是我值得收藏在生命冊子的回憶。

嘉福榮真小學 6A 彭諾行

和家人在一起的日子雖是平凡，卻是美好。生活的點點滴滴總能在家人的陪伴下變得更加美好。

和家人一起吃飯是我最喜歡的時刻。桌上飯菜包含着家人的心意，相互間的談笑聲也為每頓晚餐添了些溫馨的氣氛。無論是平凡的日常，還是難忘的時刻，有家人的陪伴，一切都變得更美好。

基福小學 6E 陳康莉

每當我親自下廚卻把飯菜燒焦時，家人都會笑着把它們吃完，毫無怨言。當我在清潔碗筷不小心打碎時，家人也會默默地與我一起打掃。在空暇時，我們會窩在沙發裏一起看電視。遇到有趣的情節時，大家都會哈哈大笑，為寂靜的晚上增添了不少歡笑。

家人給我很多愉快的回憶，也會無限量給予包容和關懷，我一定會珍惜與家人相處的一分一秒。

聖紀文小學 6B 龍靖瑤

我的爸爸，他是家裏的「家庭醫生」。無論是媽媽的風箇「生病」了，還是我的玩具小狗摔破了皮，爸爸總能治好它。我的媽媽，她是位「創意大師」，總能把我與哥哥最討厭的蔬菜製作成精美點心，讓我們不經意地吃進肚子裏。我的哥哥，他是位「時間先生」。他總能準時告訴媽媽，電視時間到了。

只要能夠和家人在一起，我總能感到特別溫暖。

德田李兆強小學 2B 卓凱晴

家人是我生活中最好的朋友，他們在我傷心時安慰我，或於我失敗時拉我一把。在任何時候，他們給予我無限的支持和鼓勵。

每天晚上，我們一家人都會歡聚在一起吃晚飯，傾談心事，分享自己當天的經歷，聊得不亦樂乎。飯後，我們一起下棋，在棋海裏快樂地暢遊。

雖然每天都過着千篇一律的生活，但有家人的陪伴，總讓我在生活中感受到無盡的樂趣。

聖彼得小學 6D 高樂天

我有個幸福的家，我愛我的家人，我會與家人分享學校的點點滴滴，更喜歡和家人度過生活中的每一分、每一秒。

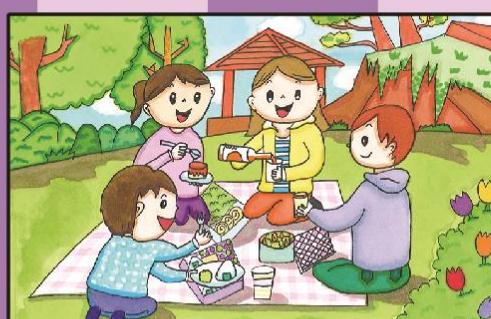
我的爸爸是一個幽默風趣的人，他工作很忙，但他一定會抽時間來陪伴我們。媽媽把家裏的每個人都照顧得很好，還能做一手很美味的菜式。哥哥有些調皮，有時會欺負我，但是他會跟我分享糖果。

這就是我與家人在一起的快樂時光。

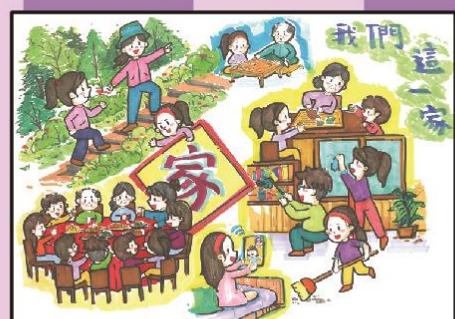
主愛小學(梨木樹) 2A 余倩婷



油塘基顯小學 3A 徐熙妍



德田李兆強小學 5A 梁恩霈



聖紀文小學 3B 馮雅喬

**題目：**  
寫給\_\_\_\_\_的一封信  
**形式：**  
文字稿(少於150字為限)或  
圖畫稿。

**方法：**  
作品連同姓名、就讀學校及班別，於4月  
10日前郵寄香港上亞厘畢道1號2-4室，或電郵  
skhspring@yahoo.com.hk註明“投稿園地”。

(入選者獲禮物一份，作品將刊載在《春雨》雙月  
刊或網誌內www.skhspring.com。本刊對來稿  
有刪節及刊登權)



# 聖經金句故事

圖、文：雨田小妹





**在**不同場合，我也曾分享過八福對基督徒來說有如十誡對以色列民般重要。上帝在西乃山向摩西頒布律法，使以色列成聖，成為上帝子民。主耶穌基督的登山寶訓，特別是八福，也是向過去、今日和未來的門徒顯揚何謂肖似基督的成聖生命。八福是上帝愛子基督人生的寫照。

## 八福人生

虛心虛己是倒空的狀態。倒空自滿的偏見，私慾和野心，人就能開始看見上帝，他人，自己，世界各樣事物真像。從前眼中只有自己，但虛心虛己讓我們看清自己的罪，為自己一向自以為是而哀慟懺悔，更為現在親眼看見受苦的人而哀慟。

對於眼見的不平不義，我們容易立刻坐言起行，看見和實行之間的距離是要調校我們的心境，或許以前因為私慾而自我中心，今日可能因崇高的使命而自以為義，成聖的第三階段溫柔或謙和，就是重新提醒我們要看自己或看自己的遠象和使命，看得合乎中道，不要憤世嫉俗而硬下心腸，反生苦毒。相反要保持柔和謙卑，才能承受地土。

唯有謙和無我，飢渴慕義，才能飽餐上帝話語作為生命的賞賜。這是第四福。當我們上帝話語中裝備好心靈，我們才能付諸實行，以第五福憐恤人作為信仰的實踐。

然而，無論使命多崇高，我們也有Break & Burn的時候，即Break down & Burn out(無力或透支)。耶穌經過一整天辛勞的治病趕鬼後，馬可福音1章35節寫到：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」在實踐上帝給我們人生使命時，過份的忙碌有時會令人忘記初衷，自我迷失。第六福提醒信徒時常清心，較正自己心靈眼睛，聚焦向上主，看見上帝的旨意。

第七福揭示耶穌上帝兒子的身份，當我們效法主耶穌的清心，能見上帝，能愛人如己，我們就能成為上帝的兒女，成為使人和睦，締造和平的復和使者。要完全實踐這使命，耶穌選上為義受迫害的犧牲捨己之途，帶來人承受天國最大的祝福。八福可說是主耶穌捨己救世的生命寫照，也是我們成聖旅程中不斷重覆循環學習的軌跡。

參與主日崇拜，當中有領聖餐儀式，就是要提醒信徒領受基督身體，成為基督在世的肢體，亦即是我們要效法主，活出上帝想我們活出的生命，就是基督以言以行實踐的八福人生。這是人生成聖的旅程，是一生的功課，讓我們常懷感恩的心，求聖靈導引我們，活出滿有感恩、無愧於主的基督徒人生。

范晉豪座堂主任牧師（聖公會諾聖座堂）

## 春雨編輯室



## 飲水思源 - 香港聖公會學校的先賢

**名**位讀者，你們知道小監會屬下第一間小學聖公會聖馬太小學是誰創辦呢？原來它的前身是白思德紀念學校，是為紀念東來傳教士白思德女士而命名。早於2016小監會曾為白女士的墓地進行翻新工程。事隔多年，《春雨》編輯委員會成員於1月3日前往香港墳場，在風和日麗的早上追思這位值得尊敬的傳教士、教育家。

白思德女士在宗教氛圍強烈的家庭背景下成為了一名傳教士，於1860年應施美夫主教夫人的邀請，選擇自費來港，計劃為女子學校日字樓女館服務。然而，當白思德女士抵港後，卻發現學校已聘請他人，她並沒有放棄教育工作，約兩年後自行開設數所學校。除教學外，更為學生提供衣服及膳食，甚至為離世的人士安葬。施主教夫人與她定期探望駐港的軍眷，又為香港及廣州有需要的人施以援助。

白女士的服務對象不分國籍、宗教信仰或社會階層。因此，施美夫主教亦指白女士誠信堅定，忠於基督，是一位傑出及令人敬佩的女士。可惜，當時香港疫症肆虐，白思德女士不幸染上了熱病，於1865年6月離世，享年36歲，下葬於基督教新教墳場(後改稱香港墳場)。白女士離世後二十多年，她的家人依然通過英國遠東女子教育協會繼續支持香港的女子教育，其後輾轉以白思德女士之名命名聖公會第一所小學。

白女士長眠於香港墳場，歷史研究員Patricia Lim曾對香港墳場作出這樣的描述：「葬於此處的並非殖民地政府官員等菁英，而是那些窮盡一生築起香港

**不**少基督徒父母都希望能夠幫助兒童在信仰上成長，建立孩子們的信仰生命。英國兒童宗教教育專家Rachel Turner提出了一些建議。

### 1. 刻意而非隨意

很多家長在栽培兒女成長會費盡心思，如飲食、學業及體藝等的注重。但對於信仰和靈性的學習，卻留待兒女自己去體會。其實兒童對信仰的認識，也需要父母盡心地引領。

### 2. 隨時隨地遇見上帝

上帝是無處不在，所以信仰活動並不可以偶一為之，更不是留待節期才進行。父母應該教導孩子，讓他們重視教會生活，恆常禱告，困難時會向上帝求助，順利時會向上帝感恩。

### 3. 回顧和數算

當我們經歷過上帝的恩典和幫助，要清楚地在兒女面前回顧和數算，讓他們也感受到上帝的真實。

### 4. 邀請參予

可以邀請兒童們一起參予與上帝相處的活動，例如默想、靜思、唱詩歌，為一些特別的事情祈求和感恩，出席宗教活動等。

### 5. 把對上帝的認識和自己的經驗連繫

甚麼時候你感受到上帝的大愛？甚麼事物令你看到上帝的大能？甚麼事情令你嘗到上帝的公義？甚麼時刻你得到上帝的寬恕？請把它們一一與子女們分享。

### 6. 進入《聖經》世界

帶領孩子置身《聖經》故事，代入當中角色，例如若果他是約瑟的哥哥，會否同樣因嫉妒而欺負約瑟？假若他是路過的商人，會做些什麼？如果他是約瑟，打算如何應付？

### 7. 把智慧藏心中

《聖經》裏面充滿了智慧之言，與孩子們一起用心背誦，可隨時隨地隨口應用。例如「耶和華不像人看人；人是看外貌，耶和華是看內心。」(撒母耳記上16章7節)

### 8. 一同發掘答案

與信仰有關的問題無數，與孩子一起發掘答案，從中增添趣味和溝通。

一個基督化的家庭會充滿喜樂和幸福，更要父母願意花心思和時間，去讓孩子們穩固地成長，成為基督的樣式。

彭培剛法政牧師（香港聖公會教省大主教培育顧問）



社會的一般人。那是一份社會歷史，屬於大眾的歷史。」白女士深入大眾的生活，她早已把自己的名字親手刻在真正被銘記的歷史上。

她的石棺正面雕刻了三朵百合花，其下有一段文字：「她已做了所有她力所能及的」(SHE HATH DONE WHAT SHE COULD)，這正是白女士一生的寫照。白女士不僅與同學們就讀的小學甚有淵源，更為社會作出了許多貢獻。希望同學們都能向她學習，努力幫助他人！

(註：若想了解更多傳教士來港興校辦學歷史，可瀏覽《春雨》網頁閱讀154期雙月刊。)

撰文：魯卓忻同學、馮珮嘉同學(協恩中學)/《春雨》實習編輯