



2025十五運會 香港賽區看點速覽

比賽項目及場地一覽

香港作為重要承辦地，負責籌辦八個比賽項目，分別包括籃球（男子22歲以下組）、場地自行車、擊劍、高爾夫球、男子手球、七人制橄欖球、鐵人三項及沙灘排球，上述每一項目，香港運動員都曾在國際舞臺上擁有不俗戰績。更別具一格的是，本屆全運會在香港率先納入保齡球作為群眾賽事，讓「全民保齡球」打破「小眾精英」的桎梏，吸引上萬市民滾動保齡球、爭當幸運黑曜石球王。啟德體育園保齡球中心為此特別加設多條國際標準球道，並於賽事期間全天候開放給市民試玩，打通「體育邊界」，讓競技更貼地、參與更親切。

香港賽區自10月底率先開展沙灘排球賽事，至11月中旬及下旬舉行籃球、擊劍、鐵人三項等大項比賽。如此豐富多元的賽事安排，無論你是籃球迷、擊劍愛好者，還是新手，都能找到心頭好，親身感受高水平競賽的魅力。賽程安排緊湊精彩，同學們別錯過！



跨境新路線：大灣區長卷畫

今年的馬拉松賽道不再限於城市街道，而是突破疆界，首度採用港珠澳大橋作為賽事主幹線。42公里馬拉松選手從香港青衣起步，沿著大橋一路奔向珠海，感受著海風拂面與碧波倒映城市輪廓的衝擊；而120公里公路自行車賽則從維多利亞港畔出發，經港島東部、跨橋至澳門半島，再穿梭廣東沿海公路，彷彿一幅融合粵港澳三地地貌與人文景觀的動態長卷。主辦方透過「三地三通」通關安保協調機制，實現檢疫檢查、安保標準與醫療救援無縫互通，確保賽事既安全又順暢，真正踐行大灣區一體化辦賽新模式。

選手在比賽過程中，不但能感受速度與激情，還能體驗大灣區里程碑式的連接，感受到粵港澳一體化的獨特魅力。不少市民也因此更加期待能投身其中，一展風采。



行政長官李家超八月二日在深圳出席第十五屆全國運動會暨殘特奧會倒計時100天啟動儀式並致辭

為響應「全民健體」理念，康樂及文化事務署攜手各區體育協會推出「百萬公里大挑戰」單車接力賽，開放24處康文署單車站及全港8條單車徑，鼓勵市民每人至少累計10公里騎行距離，最終匯聚成大灣區的「萬人金色車隊」，象徵全運精神的動力源。



香港國際場地盃暨第十五屆全國運動會場地自行車測試賽於本年四月在香港單車館舉行

傳統工藝與現代節拍

香港是中西文化交匯的城市，本屆香港賽區將中華傳統運動與本地特色相結合，開設了多場文化體驗活動。賽事前夕，維多利亞港舉行全運龍舟示範賽，參賽隊伍以廣東龍舟工藝打造的彩繪龍舟劈波斬浪，鼓聲震天；賽場之外，舞龍舞獅團隊與太極拳社區教室進駐康文署轄下30餘所社區中心，定時舉辦「全運嘉年華」，邀請青少年跟隨師傅學習舞獅舞龍、練習太極拳套路，親身感受嶺南武術的靈動與剛柔並濟。為了鼓勵更多年青人參與競技，十五運會特設青少年組別，給予同學們展示實力、磨練技巧的舞台。

此外，「全運主題市集」更匯聚了本地特色小食、文創攤位與街頭音樂表演，讓本土創意在運動與藝術間自由流動，將競技精神延伸至城市文化的每一個角落。

萬眾期待的第十五屆全國運動會（簡稱十五運會）將於11月在粵港澳大灣區隆重舉行啦！作為首次由廣東、香港及澳門三地聯合承辦的大型體育盛事，十五運會不只是全民健身的盛宴，也是展現大灣區融合創新的歷史性時刻呢！作為主賽區之一，香港在體育競技、文化傳承、全民參與及綠色環保幾大方面全面升級，為香港青年送上一場「速度與激情」兼「文化與創新」並存的運動盛宴。下面就讓我們隨著這波活力脈動展開一趟魅力無窮的全運之旅吧！

撰文：莫若彥

大會符號設計搶眼

香港賽區本次的會徽採用以木棉花、紫荊花及蓮花為組合的設計，象徵粵港澳三地攜手共創嶄新未來。而吉祥物則是一對超級可愛的小海豚，名字叫做「喜洋洋」和「樂融融」！牠們是以我們粵港澳大灣區附近海域的「中華白海豚」作為原型——這種海豚被稱為「海上國寶」，又美又稀有，是我們大灣區的寶貝呢！



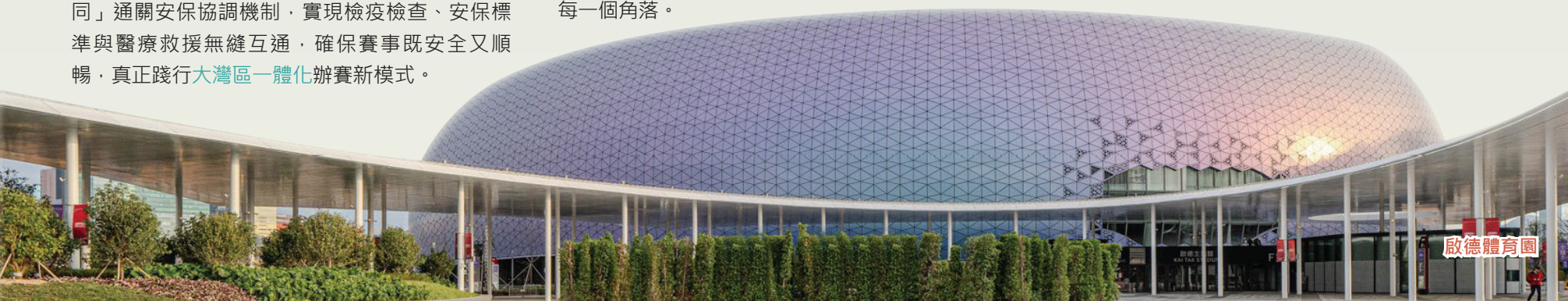
中國香港隊健兒實力派陣

中國香港運動員代表隊由多名實力派選手組成。尤其在擊劍項目中，張家朗、蔡俊彥等國際知名選手備受期待。七人制橄欖球及場地自行車等亦具競爭力。香港青少年將有機會親睹本地精英在全國舞台上拼搏奮戰，激發更多人投身體育，挑戰自我。

環保先行，青春由此啟航

中國香港賽區使用先進科技打造智慧全運村，借助人工智能、大數據及虛擬實境技術，讓觀眾可實時追蹤比賽狀態，感受如臨其境的賽事氛圍。此外，香港主賽區於籌備和運行階段推行多項綠色措施：賽場搭建採用可重用組合結構；交通接駁車隊全面換用電動巴士；場館內部配備智能照明與能耗監測系統……更重要的是，賽後場館資源將無償開放給公眾使用，讓運動設施化身全民健身新據點，實現資源最大化利用。

讓我們隨著十五運會的節奏，一同奔跑、成長，讓青春在大灣區閃耀光芒。小朋友們亦可借此好機會，感受國家級體育賽事的氛圍，激勵自己投身運動，培養堅毅拼搏精神。期待11月在香港體育場館，與您共同見證這場體育盛宴！





林振偉法政牧師的摺紙魔法

你

有沒有想過，一位牧師的雙手，除了翻開聖經、主持崇拜外，在閒餘時間還會做些什麼呢？聖公會聖保羅堂的主任林振偉法政牧師一有閒暇時刻，他的指尖總在紙上流轉：一張平凡的紙，經過幾道摺痕，瞬間化作一隻展翅的紙鶴、一朵含苞的花兒。對他來說，這項愛好不只是放鬆，而是一場與自己、與信仰的對話。如今他已經將摺紙融入牧職與靈修，這條路，他走了很多很多年。 撰文：莫若彥

林法政熱愛摺紙，這份興趣可追溯至童年。小學一年級的「勞作堂」上，老師教他摺了一次千紙鶴，從此就種下了興趣的種子。然而，真正讓他投入其中的，是大學時期的經歷：林法政在香港中文大學崇基學院就讀時，有幸成為沈宣仁教授的學生，沈教授亦是一位著名的摺紙大師。課餘時，林法政常到沈教授家中學習摺紙。沈教授讚賞林法政在摺紙上的天分，並向他傳授創作的關鍵：摺紙要「深“痕”手辣」，即摺線要深、手勢要準，作品才能足夠立體。正是這段經歷，讓林法政從興趣發展成熱愛，從技巧昇華至藝術。

隨着歲月推移，摺紙成為林法政生活中不可或缺的一部分。無論在旅途或閒暇時，他總會帶上幾張紙創作。在材料的選擇上，他不拘泥於華麗的紙材，反而喜歡利用身邊隨手可得的紙張，讓舊物獲得新生。「摺紙的過



色彩繽紛的摺紙展現林法政細緻的創意

程，就是一種靈性的頓悟。」他曾在創作一朵紙花時遇到瓶頸，整整三年間未能完成。直到某個深夜，他終於想通關鍵步驟，突破難關。他形容那種感覺如同武俠小說中的武者經過長期修煉後終於打通任督二脈，滿是豁然開朗的喜悅。

對林法政而言，摺紙不只是藝術，更是一種神學意象的體現。他認為摺紙是一種創造的象徵，讓一張原本平凡的紙重獲新生命，正如《創世記》所說：「神看一切所造的都甚好。」在他眼中，摺紙的過程正反映上帝創造世界的法則：從混亂中建立秩序，從平凡中孕育美好。他也常以此提醒學生與教友，摺紙與牧養同理：每張紙的特質不同，要按着它的性質摺出合適的形態；每個人也有各自的恩賜與方向，若能因材施教、因人引導，就能展現最獨特的光彩。摺紙教會人如何面對困難，不輕易放棄；而在反覆摺疊的過程中，也能學會耐心、觀察與創造。每一張紙都有變得更多的可能，就像每一個生命，只要用心經營，總能找到重新展翅的方向。



幾何與星芒的融合體現了摺紙藝術的結構與美感



林法政展示他摺的兩款立體紙星星



Pet Pet老師——用動物說生命的故事

郭皓晴中心主任
(聖公會聖約瑟堂暨社會服務中心)

生命教育有好多種方式——有人透過繪本，有人以體驗活動為媒介。而本中心身處鄉郊錦田，擁有大自然的懷抱，更有許多可愛的動物朋友，因此我們選擇了以「動物」作為生命教育的好夥伴。感謝華永會的資助，早前我們成功申請「片刻·動融生命教育計劃」。我們深信——要學懂尊重生命，最直接的方法，就是從另一個生命開始感受。

從一隻小昆蟲開始的生命教育

很多小朋友都怕昆蟲，有時候見到地上有螞蟻或小蟲，第一反應就是用手拍走它們。這時我們會問：「如果有一天，有人看你不順眼就打你，這對嗎？」雖然聽上去像笑話一般，但小朋友們會開始思考，明白每個生命都有牠的存在價值。這正是生命教育的起點——學會尊重、學會感受、學會共存。

Choco老師：從被遺棄到分享愛

哈士奇Choco，外表可愛，曾在寵物店裡吸引無數目光。然而當牠長大、活力過盛、在家中弄壞東西時，第一任主人便覺得難以負擔，選擇放棄牠。第二個主人試過領養，但短短兩天後因為與其他狗狗不合，又將牠退回。第三個家庭甚至未見面就已拒絕。

直到遇上Wing，Choco才終於有了一個真正屬於牠的家。如今Choco成為了我們的「Pet Pet老師」，會跟隨Wing到學校探訪並分享自己的經歷。



飼養前學三思
照顧是一輩子的承諾
每個生命都值得被善待

Choco在聖公會聖約瑟小學與同學們互動

飯桶老師：慢活中的堅毅與溫度

另一位老師是長臂龜「飯桶」。顧名思義，牠的食量驚人，每天都要曬太陽吸收能量，否則身體會變弱。早年因為入境限制，很多龜龜被移民的家庭棄留在香港。幸好飯桶後來被好心人收養，家人為牠建了龜池、準備新鮮蔬菜，讓牠在後院自由地曬太陽、生活安穩。



飯桶老師

不要急於而養寵物，
問問自己：是否有能力、
時間與心力去承擔
另一個生命？

阿豬貓——微小生命的大冒險

我們最近召集了一班「Pet Pet老師」，牠們都是有故事的生命夥伴。阿豬貓與牠的兄弟姐妹，出生在一所學校的巴士圖書館旁。某日，學校通知本中心，告知我們有三隻被遺棄了好幾天的小貓，也許因為小貓先天太弱，貓媽媽選擇離開牠們。當我們將三隻小貓接回中心時，發現牠們眼睛還未睜開，小貓們要每兩小時



幼年的阿豬貓

餵一次奶，牠們呼吸微弱，甚至要靠氧氣機才可以安睡。

儘管同事們已經不眠不休地照看牠們，但有兩隻貓仔最終還是不幸離世，以至於照顧者們都非常傷心。

唯獨阿豬貓，奇蹟般地闖過多次生死關。在多次往返動物醫院，加上新主人的細心照顧之下，牠終於健康長大。雖然阿豬貓四個月大時仍然瘦弱，但主人依舊帶他上山下海，探索更廣袤的天地。對一隻曾經被遺棄、隨時可能無法生存的阿豬貓用自己的生命，教誡我們「堅持」以及「活出美好」的意義。

片刻·動融生命教育計劃

感謝華永會的支持，讓我們可以以「動物作為橋樑」，在社區中推廣關愛與尊重生命的價值。另外，我們特別舉辦了「繪本工作坊」，由參與的小朋友以自身與動物相處的經驗出發，創作出一系列充滿童真與愛的生命教育繪本，書目如下：

《首宮的世界》
《小貓咪日常》
《動物有話兒》
《不休息的貓》
《一塊樹葉的旅程》

我們誠邀各學校及服務單位索取一套生命教育繪本，將孩子們對生命的體會與感動延續至社區，共同推廣生命教育的精神。



如學校或團體有興趣索取繪本可填寫QR Code



欣賞電子版書籍可以瀏覽此QR Code

以生命教生命

在錦田的自然環境裡，孩子們不只是認識動物，更學會以同理心去看世界。每一次與Pet Pet老師的相遇，都是一次真實而深刻的生命教育課。我們希望孩子們長大後，不單止懂得愛護動物，更能以柔軟的心，面對每一個生命的相遇與別離。



第十六屆「春雨故事由我創」比賽(教職員組)冠軍作品

潘子俊(聖公會德田李兆強小學)

誠實的勇氣

金秋送爽，楓葉如蝴蝶般翩翩起舞，柔和的晨光輕撫比比熊的臉龐。但他卻無暇欣賞秋日的瑰麗。因為他即將面臨本學期第三次遲到了。比比熊知道今天再遲到的話，多多馬老師必定會在手冊上記下無情的缺點。

「完蛋了。」比比熊在心中吶喊。他一邊用盡全力奔跑，口中咬著奶奶親手製作的蜂蜜方包，於熙來攘往的街道左穿右插，一邊死死盯著手錶上的數字。即使秋風習習，但他的額頭仍沁出細密的汗珠。漸漸地，校門的輪廓逐漸清晰，樹熊校工的身影終於映入眼簾了。

可是，比比熊看到的不是樹熊校工打開校門迎接他的身影，而是緩緩關上校門的畫面。校園內上課的鐘聲驀然響起，宛如一記無情的判決。比比熊拖著沉重的步伐來到遲到登記處，他低著頭想：「難道這次真的逃不過被記缺點的命運嗎？」

「比比熊。」多多馬老師嚴肅的聲音打破了登記處的寂靜。「這已經是你本學期第三次遲到了，請交出你的手冊。」比比熊緩慢地翻找書包，就在這一刻，一個念頭在他的腦海中閃現。

比比熊雙手顫抖地遞上手冊，並故意帶着幾分刻意的哽咽道：「其實今天早上，奶奶在家不小心跌倒了，所以我……我留下來照顧了她一會兒，所以才會遲到的。」出乎意料的是，多多馬老師臉上的嚴肅瞬間變為關心，並問道：「奶奶還好嗎？有沒有家人送她到醫院？」比比熊看着老師的神情，心中的不安漸漸退去，答道：「沒事了，媽媽已經陪奶奶去看醫生了。」

多多馬老師欣慰地說：「你真是個懂事的好孩子。」老師將手冊輕輕遞回並說道：「這次就不作紀錄了。」比比熊心中暗暗偷笑。原來一個小小的

謊言，就可以輕易地化險為夷。這顆邪惡的種子悄悄地在他的心中萌芽了。

「請各位同學交功課。」安安羊



老師溫柔的聲音在課室裏迴盪。比比熊搜索自己的書包，有手冊、筆袋、課本，唯獨裝着功課的文件夾消失得無影無蹤。比比熊心頭一沉，難道今天真的逃不過被寫手冊的命運？鄰座得得貓的手冊上已經被老師蓋上鮮紅的「欠

交功課」四個大字，並正低著頭接受老師的訓戒。此情此景令比比熊心頭一動，邪惡的念頭又再次湧上他的心頭。

「安安羊老師。」比比熊裝出一副歉疚的樣子說：「因為早上我需要照顧受傷的奶奶，出門的時候過於匆忙，功課文件夾可能遺留在家，對不起。」因為有了今早的經驗，這次比比熊表現得更得心應手。

安安羊老師向比比熊投以溫柔且帶着讚賞的目光說道：「你懂得先照顧家人，實在難得，全班都應該以你為榜樣，至於功課明天補交就可以了。」這句話不僅令到比比熊免於受罰，更像一顆糖果，讓他更加確信說謊能為他帶來「甜蜜」。

宗教課時，安安羊老師於黑板寫道：「說謊言的行為為耶和華所憎惡；行事誠實的，為他所喜悅。」比比熊反覆思量這句話，得得貓因為誠實被老師訓斥，而自己因為謊言贏得了讚賞，他更加堅信自己的選擇是正確的。

但命運的齒輪早已悄然轉動。此時的校門外，有一位步履蹣跚的老婆婆正向學校走來，手中

還提着一個功課文件夾……小息的鈴聲響起，一位蒼老的身影出現在課室門口，手中提着比比熊的文件夾。是奶奶！真相的陽光頃刻間照進謊言的迷霧中，安安羊老師與奶奶四目交投，比比熊頓時覺得天旋地轉。

在教員室裏，奶奶失望的眼神比任何言語的責備都教比比熊難受。奶奶帶着顫抖的聲音問道：「小熊，為甚麼你要用奶奶編造謊話呢？」奶奶的聲音帶着心痛。「比比熊，你讓我太失望了。」多多馬老師的語氣平靜，卻字字沉重。「你知道嗎？安安羊老師一直把你視作班上的典範，她跟我說她最難過的不是被欺騙，而是你為了逃避小小的處分，而輕易選擇了利用信任來交換。」多多馬老師停頓片刻再說道：「一個缺點，最多抹去你的手冊上的完美紀錄。但是一個謊言，卻讓愛你的老師及奶奶如此失望。這樣的代價，值得嗎？」比比熊的淚水不斷在眼眶打轉，「對不起，我知道錯了，我願意承擔一切後果。」他終於親手劃破了謊言的黑暗。

接下來的一週，雖然比比熊的手冊上多了兩個缺點，更要在週會上分享自己的經歷，而奶奶亦被多多馬老師邀請出席週會。當他在週會真誠面對錯誤時，不僅贏得了同學們的尊重和欣賞，更看到安安羊老師及奶奶露出了欣慰的笑容。

這段經歷令比比熊明白到，誠實不只是一種選擇，更是一種勇氣的展現。從此以後，他將永遠記得，人生最甜美的不是謊言帶來的安逸，而是誠實帶來的內心平安。



趣談學科



為 視覺藝術之：甚麼是中國畫？

作者：楊楚傑校長

**衷心鳴謝校長爺爺撰寫。

為 加深同學對中華文化的欣賞和認同，促進中華文化的傳承，學校已增加視覺藝術科的課時並加入中國文化元素學習。今天為大家分享一些中國畫基礎知識，增加同學們對中國畫的認識和興趣，鼓勵大家多些欣賞和創作中國藝術。

首先大家一定會問：「甚麼是中國畫？」現今中西藝術交流頻繁和互相融洽，要清楚界定是不容易的，我們嘗試從不同方向去說明：

壹 名稱來源：

- 一、中國畫(簡稱「國畫」)，主要是指中國地域的傳統繪畫。這稱法是因西方繪畫(稱為「西洋畫」)引進中國時而相對以地域來命名區分的。
- 二、中國畫傳統上稱為「丹青」，因為早期繪畫所用顏料主要以紅色(丹)和青綠色(青)為主，所以中國繪畫又稱作「丹青」。
- 三、中國畫也與「水墨畫」相通。「水墨畫」原本是指單純用水和墨(或施以淡彩)繪畫的中國畫，後來大行其道，更成為了中國畫的主流，因此「水墨畫」便逐漸與「國畫」有著等同的意義。

貳 繪畫材料：

- 一、畫筆：毛筆。
- 二、顏料：水、墨、國畫彩色顏料。
- 三、畫紙：主要是宣紙、也有用絹。

參 書印並存

- 一、書法題跋：毛筆可以書寫也可以畫畫，畫家將作品的創作背景、目的、含義或意境，化成文字或詩詞寫在作品前面或上方稱為「題」。畫家也會將創作的日期、地點，以及姓名記錄在作品後方稱為「跋」。

- 二、印章識鑑：畫家會在其作品蓋上印章(稱為「姓名章」)，表明該作品由其繪畫。另外收藏家和鑑賞家也會蓋上印章，標示作品曾被他們鑑證和收藏，於是成為作品流傳歷程的紀錄。

總括來說，中國畫簡稱「國畫」，也稱「丹青」及「水墨畫」。主要是使用毛筆蘸水、墨、彩顏料在宣紙或絹上作畫的中國傳統繪畫形式，並將詩文、書法、繪畫、印章等四種藝術結合起來，充分體現了畫家的綜合藝術技巧和修養。

用毛筆蘸水、墨，輔上淡彩在宣紙上作畫。



書法題跋
印章並存

山村(設色紙本) 張大千 1968年作

阮鄭夢芹小學四十周年音樂呈獻 美妙樂聲頌讚主愛 引領學校邁向未來

蒙神恩眷，聖公會阮鄭夢芹小學已創校四十年了！在紅寶石禧的日子，夢芹以《夢芹流金的歲月》為劇目，將學校從創校所經歷的一切、教職員的付出、家長的支持和學生的勤學堅毅編織成最美妙的音樂劇。在表演中，全校師生凝聚所有的心血和熱情，盡力將夢芹不同階段的發展呈現在來賓的眼前，並以各表演隊伍的學習成果貫穿全劇；同時家長、校友、教師及學生組成聯合合唱團，演唱梁穎慈主任所創作的歌曲，以繞樑的歌聲為整齣音樂劇畫上完美的句號。謝幕時，一眾嘉賓與全場觀眾到台上同唱主題曲《歡呼讚頌賀夢芹》，為這次四十周年校慶音樂劇呈獻推向最高潮！

願聖公會阮鄭夢芹小學繼往開來，在大埔區作光作鹽，作神信實的見證，創出另一個燦爛的新篇章！



教師、校友、家長、學生攜手合唱主題曲，溫馨動人。



聖公宗小學監理委員會主席鄭慕智、學校贊助人阮培恩女士、學校法團校董會及嘉賓鳴炮賀校慶。

奉基千禧小學 遊戲·運動·好精神Fun Fun親子日 遊戲運動樂無窮 身心康泰好精神

聖公會奉基千禧小學家長教師會於5月17日舉辦「遊戲·運動·好精神Fun Fun親子日」，旨在推動全校動起來，讓學生、家長一同體驗遊戲與運動的樂趣，同時加強家庭成員之間互勉互助的和諧關係。

當日天朗氣清，校園氣氛熱烈。球場上舉行了軟式曲棍球邀請賽，我校特別邀請三間友校同場較勁，四校健兒揮灑汗水爭奪殊榮。觀眾席上家長與師生一同打氣助威，令比賽高潮迭起。除比賽外，校方亦安排親子舞蹈工作坊，參與者在音樂節奏推動下盡情舒展筋骨，釋放能量，共享舞蹈的樂趣。學校更設置二十五個家庭主持活動攤位，由遊戲延伸至多種運動，包括射箭、劍擊、古代保齡球、桌上冰壺、氣墊球、躲避球等，更增設新興運動與電子互動體驗，如二葉球、AR節拍、電子地板，內容多姿多彩。整個校舍宛如化身大型遊戲館，人人投入參與，樂也融融，展現體驗學習與家校合作的精神。活動最後由家長教師會送上精美實用禮品包，每個家庭都帶著歡樂與珍貴回憶盡興而歸。



奉基千禧軟式曲棍球邀請賽



校監張樹堂牧師與奉基千禧全體教師大合照

榮貞小學 澳洲珀斯遊學團 英語學習及接觸大自然之旅

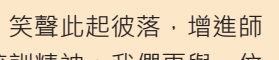
為期九天的澳洲珀斯遊學團在楊露筠校長帶領下，四位老師與三十位同學踏上一段充滿學習與探索的旅程，深入體驗語言、文化與自然風光的交匯。

我們走進凱文森動物園，近距離接觸袋鼠與無尾熊；登上國王公園，將珀斯壯麗天際線盡收眼底；漫步羅特尼斯島的白沙灘，驚嘆尖峰石陣的地質奇觀。師生們還參觀了巧克力、牛軋糖與龍蝦工廠，了解當地產業運作；搭船出海，在曼杜拉觀賞海豚嬉戲；穿梭於博物館與科技中心，領略歷史與創新並存的魅力。除了到不同景點參觀外，我們還與當地聖公會學校的同學一起上課，體驗澳洲課堂的學習生活。

旅程中的每個瞬間皆彌足珍貴：早餐時，一位當地退休副校長因同學們的禮貌舉止連聲讚賞；清晨草地上的護脊操與團體遊戲，笑聲此起彼落，增進師生情誼；在曼杜拉海灘參與淨灘行動，實踐「非以役人，乃役於人」的校訓精神；我們更與一位移居當地多年的校友重聚，重溫校園時光，情誼滿溢。這不僅是一趟遊學旅程，更是一堂生命教育的實踐課。語言的運用、文化的理解、品格的養成與友情的建立，在澳洲珀斯的陽光與海風中悄然發生，為每位參與者留下難以磨滅的美麗回憶。



曼杜拉海灘參與淨灘行動



同學們參觀航空歷史博物館

基恩小學 七十年初心不變 白金禧校慶系列活動溫情滿載

活動由二月份的校慶感恩崇拜暨畢業典禮揭開序幕，香港聖公會教省教長陳謳明大主教主持崇拜及為畢業生授憑，並簡述基恩小學從開校至今70年的歷史，學校始終秉持用愛培育學生，並勉勵師生繼續將把愛傳承下去，邁向未來。典禮結束後，隨即上演音樂劇《生命臉譜》，全劇有200多名學生參與，透過歌曲、舞蹈和音樂，分享如何處理不同情緒，從而勇於面對自己的成功與失敗的故事。基恩小學校友會亦於當晚舉辦了70周年校慶聚餐，邀請了校監、校董、歷任校長及多位資深教師出席，當晚筵開27席，匯聚了不同年代的畢業生。此外，六月份更舉行了「流金歲月回憶之旅2025」，由莫冠文牧師（基恩小學校牧）及校友作領隊，帶領三十多位校友參觀基恩小學舊校舍（鐵崗），介紹舊校舍現況並重溫當年的校園點滴。

我們衷心感謝陳謳明大主教、鄭保羅榮休大主教及林振偉法政牧師；更感謝莫冠文牧師與明華神學院潘耀君牧師的悉心安排，使行程充滿溫馨、驚喜和感動，

活動喚起校友們的珍貴回憶。當天參訪昔日會督府（現主教府）時，此處曾是校友們童年記憶中既神秘又莊嚴的所在。大家漫步於綠茵草地時，紅嘴藍雀翩然飛過，看準牠們可「祝福」的對象，增添盎然生趣；大家非常感動可以有機會進入明華神學院參觀(之前未有)，校友們流連忘返，重現同窗情誼；聖保羅堂的聖詩旋律更喚起信仰種子成長的感動。重遊基恩舊校舍，見證七十載愛的傳承；母校培育的溫暖初心、校友真情流露的延續，以及如飛鳥祝福般擴散的情誼，完美體現校慶「愛傳承，承傳愛」精神。

陳謳明大主教主持崇拜及為畢業生授憑



各嘉賓、師生同慶基恩小學70周年的大日子。

收愛小學 《大偵探福爾摩斯》插畫師 親臨「4.23世界閱讀日」講座

聖公會收愛小學於「4.23世界閱讀日」舉行慶祝活動，當天有幸邀請到廣受同學愛戴的《大偵探福爾摩斯》兒童小說知名插畫師——余遠鐘先生到校，與熱情的同學們分享設計不同角色造型的心得及技巧。

此外，余先生還分享了小時候如何以繪畫卡通方式摘錄自己的專屬筆記，增加自己對學科內容的記憶能力，同學們都受益不淺。而最令在場同學難忘的，



余先生即席揮毫，數分鐘已把同學的外貌化成神形俱備的漫畫角色。



能近距離與偶像接觸，難怪各人都豎起拇指讚好。

就是余先生即席示範漫畫造型創作，同學們一邊讚嘆余先生可以不用起稿即時下筆繪畫生動吸引的畫作，一邊羨慕兩名被選中作模特兒的同學可獲贈親筆畫。若能於活動中提問具質素的問題，更可獲得余先生送贈的親筆簽名小說呢！同學們能與偶像畫家面對面互動，真是一個十分難得的體驗。

聖馬太小學 奮進向前150週年 從暑期飛躍新學年

本年為聖公會聖馬太小學創校150週年，於暑假期間本校及幼稚園籌備各類型的銜接及過渡活動，為小五及小六學生舉辦暑期奮進營，當中設有增潤課程及歷奇日營，旨在支援學生的學業銜接。期間，學生在首三天參與學科增潤課，溫故而知新，為新學年奠定基礎。活動最後一天，師生前往元朗保良局大棠渡假村，以「認識自我、訂立目標」作日營主題，由學校社工帶領高年級生認識各人的性格強項，彼此連結，活動又以一連串歷奇挑戰增強團隊合作，期望於新學年依始奮力進前。此外，本校與聖馬大堂幼稚園於8月25日至29日聯合舉辦「暑假樂繽紛」課程，為K2升K3的幼兒提供雙語學習體驗。課程圍繞家庭、學校及公園等生活化主題，透過雙語歌唱、情境遊戲和故事分享，加深幼兒對中英文詞彙的認識。特別是在戲劇教學中，小學老師帶領幼兒排練及表演，應用所學字詞，激發他們的表現力。活動以頒獎禮作結，表揚積極參與的幼兒，期望培養他們對語言學習的興趣，彰顯學校對雙語學習和創造力的重視。



小五小六暑期奮進營



「暑假樂繽紛」雙語課程

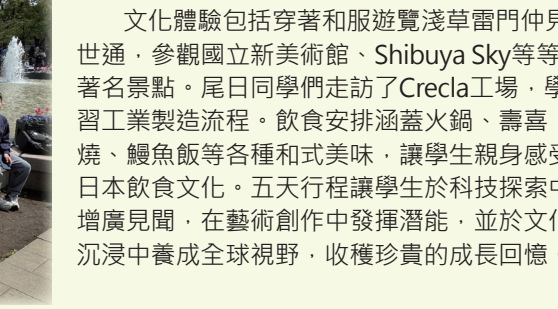
9月1日開學學校舉辦了歡迎儀式，校長、教師及服務生在大門迎接學生，營造熱烈氛圍。校方亦準備了精美的禮物，讓每位學生感受到關懷與祝福，鼓勵他們能「健康」「精神」迎接新學年，繼往開來，展開創校150週年校慶年。

奉基小學 東京STEAM之旅： 五天文化與創意探索

奉基小學於2025年4月10至14日舉辦「日本東京五天STEAM遊學團」，以科技、藝術與文化體驗為核心，帶領學生展開融合學習與探索之旅。行程結合STEAM理念，讓學生在東京現代與傳統交匯中拓闊視野，激發創意並深化跨學科思維。首日，同學們登上晴空塔俯瞰都市，享用日式火鍋。其後參觀三菱港未來技術館、科學未來館，並走進teamLab沉浸式藝術展，體驗科技與數位創意。學生亦於上野恩賜公園進行寫生，結合傳統畫筆與平板創作。



同學們參觀三菱港未來技術館



學生於上野恩賜公園進行寫生活動

文化體驗包括穿著和服遊覽淺草雷門仲見世通，參觀國立新美術館、Shibuya Sky等等著名景點。尾日同學們走訪了Crecla工場，學習工業製造流程。飲食安排涵蓋火鍋、壽喜燒、鰻魚飯等各種和式美味，讓學生親身感受日本飲食文化。五天行程讓學生於科技探索中增廣見聞，在藝術創作中發揮潛能，並於文化沉浸中養成全球視野，收穫珍貴的成長回憶。

聖彼得小學 140周年校慶崇拜 暨音樂劇匯演

聖公會聖彼得小學140周年校慶崇拜已於6月27日上午在磯法樓禮堂舉行，各界嘉賓聚首一堂。崇拜由香港聖公會香港島教區主教謝子和本主教主禮，香港聖公會聖約翰座堂主任牧師陳國強座堂主任牧師講道；陳牧師分享於1884年在世界發生的重大事件，以及聖彼得小學的創校歷史，頌揚上帝對聖彼得小學的帶領，並感恩歷代校長與老師的貢獻。

崇拜之後，隨即舉行「校慶音樂劇及校慶開放日啟動禮」。140周年校慶的主題為「傳承開創，明德流芳」，意思是學校傳承140年優良傳統，在穩固的基礎上革新求變，培育學生具備開創未來的才能，以及高尚的品德情操，讓學校和學生均對社會、國家及世界作出貢獻。音樂劇《我們的中西區》由95位同學傾力演出，排練超過半年，記載中西區的變遷與聖彼得小學的發展及扣連，由昔日的漁村風貌，學校於戰後的艱苦復課，至中環崛起為國際金融中心。故事在《Under the Sea》、《Hard Knock Life》等歌曲中化為動人篇章。音樂劇完畢，由謝子和本主教、鄭慕智法政、前任校監吳夏麗蓮女士、鄭詩敏校監及法團校董會成員舉行校慶開放日啟動禮，將校慶氣氛推上高峰。

謝子和本主教親臨主禮140周年校慶感恩崇拜。



同學演技精湛，演繹出不同時代香港人的生活細節。

聖紀文小學 優化圖書館 閱讀體驗再升級

聖公會聖紀文小學致力推廣閱讀，相信閱讀能培養孩子的思考能力，開拓視野，讓他們探索世界的無限可能。最近學校圖書館完成優化工程，以全新面貌示人，提供更舒適的閱讀環境，營造更濃厚的閱讀氣氛。

館內增設了三個區域，為學生提供更完善的設備。「多感官學習區」配備兩套高效能的虛擬實境（VR）互動體驗套件，讓學生以視覺及觸覺進行互動體驗不同學習場景，通過模擬真實情境來創造沉浸式的環境，促進學生學習。「跨課程閱讀區」讓學生透過閱讀跨課程主題書籍，提升他們自主閱讀的興趣和能力。另外更設置「親子繪本區」鼓勵親子共讀，放學後圖書館會開放，鼓勵家長與子女一同在館內閱讀，共讀的過程不僅有助於孩子的學習，還能促進親子關係。



親子繪本區，鼓勵親子共讀。新添虛擬實境（VR）互動體驗套件，讓學生閱讀體驗再升級。



圖書館走廊外新增舒適閱讀休閒區

除了上述新增區域，圖書館更進行智能升級，同學可以使用全自助借還系統，享受更便捷的閱讀體驗。學校期望透過今次圖書館的優化工程，進一步推動閱讀文化，讓同學在日常生活中培養持續閱讀的習慣。

學生作品 我的超能力

我有一個聽懂沉默的超能力。我可以從同學轉個不停的筆裡，聽出他解不出題，能從媽媽的切菜聲中的停頓裡，嚐到她一閃而過的辛酸。這個能力，讓我在朋友眨著眼圈說「沒關係」時為她遞上一杯熱可可，讓我在外公懷念舊照片時，安靜地陪他坐一會。

它不驚天動地，卻令我的心變得一片柔軟，能輕輕接住旁人的所有，最珍貴不是超能力，而是能輕輕地，走進別人的心中。

奉基小學 6A 何凱恩

如果我有超能力，我想學「複製術」，手一碰就能複製東西。把一本書變一百本，把蛋糕變十個，和大家分享。

但我最想複製的是爸爸媽媽的愛——爸爸陪我玩時的笑容，媽媽講故事溫柔的聲音。這些溫暖的時刻，我要統統保存下來。

就算時間過去，回憶也不會消失。當爸爸媽媽老了，我要拿出充滿愛的回憶和他們重回快樂時光。

阮靜夢芽小學 5A 林希洛

投稿園地

題目：
最想和誰交換一天生活

形式：
文字稿(以150字為限)或圖畫稿。

方法：
作品連同姓名、就讀學校及班別，於12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並註明「投稿園地」，文字稿以WORD檔案提交為佳。

(入選作品可獲禮物一份及刊登於該期雙月刊內。惟篇幅所限，未能刊登之作品將刊載於網頁www.skhspring.com內。)

備註：本刊對來稿有刪節及刊登權



網頁作品欣賞

假如我有一種超能力，我希望能擁有「修復」能力。這可不是修補物品，而是修補關係、遺憾與破碎的心。我想輕輕一抹世界上的所有爭吵及戰爭，讓世界和平、充滿着笑容。

這或許是微不足道的事情，但若我能擁有這種超能力，便能讓世界少一點遺憾，多一點溫暖。

聖安德烈小學 6B 黃靖霖



榮真小學 5D 李梓廷

我的超能力不是飛行，也不是隱形術，而是細心。它讓我看見露珠裏的彩虹，聽見落葉背後的嘆息。當母親低頭揉肩時，我總能第一時間遞上熱茶。細心不是天賦，是在千變萬化的世界裏停下來，凝視著花朵的擺動，傾聽著沉默背後的千言萬語。

原來細心并非超凡的能力，而是你願不願意為這一瞬間停步，讓被遺忘的細節再次呈現出來。

基福小學 6B 徐婉恩

小時候的冬天很冷，但一向愛踢被子的我卻從來沒有被凍醒過，所以我一直覺得我有一種不怕冷的「超能力」。

直到有一天，半睡半醒之間我感覺有一雙溫暖的手在幫我蓋被子，我這才明白，我並沒有所謂的「超能力」，擁有「超能力」的是我媽媽，在她無微不至的照顧下我才能健康成長。媽媽說，這種「超能力」叫愛！

主風小學 4A 唐皓軒

我的超能力，不是飛天遁地，也不是聰明過人。我渴望的是能讓爭吵雙方握手言和、化敵為友的「和解之力」。想想看，世界上烽火連天的戰爭，不都是從小小的意見不合開始嗎？如果我擁有這份力量，能讓對立的人放下成見，真誠對話，大家不是就能化干戈為玉帛，使刀槍入庫，天下太平嗎？

這份能「和解吵架」的超能力，就是我心中最了不起的力量。

聖彼得小學 6D 袁穎均

如果可以，我想得到一種超能力就是「精通世界語言」，我渴望能瞬間學會世界上所有語言，這樣便可以與世界各地的人自由交流，這份能力可以打破語言這個障礙，讓我成為文化交流的小精靈，我會利用這個能力去幫助政府介紹香港文化，又會和不同國家的人民交朋友，聽他們講述家鄉的故事，這份喜悅使我深信：良好溝通能讓世界更加緊密相連。

李兆強小學 5C 李熙蕊

我的超能力是我小小的腦袋可「啃」下很多書籍，吸收許多的營養，然後釋放很強的學習能力。書可以增長見識，打開智慧的寶庫。其實我的超能力，只是朝著心中的標杆前進而已。如果我真的有超能力，我想讓每天可以多二十四小時，這樣我就有更多的時間看書學習！

書是知識的海洋，就讓我們一起在知識的海洋裏遨遊吧！

聖約翰堂肇添小學 4B 陳俊熙

如果問我最想擁有什麼超能力，我會毫不猶豫地選擇飛翔。

我要展翅飛過車水馬龍的城市，將喧囂化作腳下的微風。我要去擁抱那片只屬於高空的寧靜，與流雲作伴，和飛鳥同行。俯瞰大地，婉言的河流像閃亮的絲帶，連綿的山丘也變得溫柔。

飛翔，不是為了更快抵達遠方，而是為了獲得一個不同的視角。當登上廣闊的天空，地面上所有的煩惱都顯得如此渺小。那一刻，我的心也變得和天空一樣寬廣、自由，這就是非常帶給我的最大魔力。

青衣主恩小學 4E 廖采文

多啦A夢有時光機，孫悟空有筋斗雲，哈利波特有隱形斗篷……而閱讀便是我的超能力。

閱讀，打開我的心窗。它是我的精神食糧，每每手不釋卷、廢寢忘餐，與書中人物同喜同悲，便忘記了自己的煩惱。閱讀，擴闊我的眼界。正所謂「秀才不出門，能知天下事」，閱讀增長我的知識，閱歷豐富我的經驗。

閱讀是古今的法寶，讓它都成為你們的超能力吧！

德田李兆強小學 5D 翁愷兒

我的超能力是發現「美」。清晨，我能看到露珠滾動的晶瑩軌跡；小息時，我能聽見同學笑聲中的音符；傍晚，我感受到夕陽為街道披上的薄紗。我開始注意到牆角的小花、媽媽眼角的細紋、黑板上的粉筆灰，彷彿都是世界寫給我的詩。最神奇的魔法，就是讓尋常的日子閃耀着奇蹟。擁有這種能力，讓我永遠熱愛這個平凡而珍貴的世界。

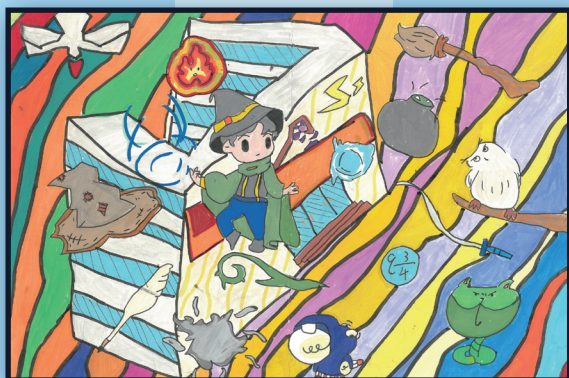
聖馬太小學 5A 黃瀚

通識小論壇 (198期聖經故事)

我的目標與計劃

新學年，我要把對父母的孝順落實在日常細節裡：每天放學回家，先給忙碌的父母倒一杯水，主動講講課堂上有趣的事；周末早起，嘗試跟著視頻學做一道簡單的家常菜，比如番茄炒蛋，給家人一個小驚喜；睡前也會記得提醒父母少看手機，陪他們聊一會兒天，讓溫暖的陪伴成為常態。我的新學年學習目標是：每門功課都能保持進步，尤其是數學，要從「及格線」邁向「優秀檔」。新學年就像一張空白的畫紙，我會帶著對父母的孝順、對學習的熱情和對興趣的堅持，用一步步踏實的行動，在上面描繪出屬於自己的精彩成長畫卷。

基顯小學 6B 葉洛菱



聖紀文小學 5B 鄒嘉濤



德田李兆強小學 2D 姜梓靖

聖經金句故事

圖、文：穎儀





宗教之窗

我的女兒今年三歲多了。每次聽見她說「爸爸，我好鍾意你啊！」的時候，都令我心花怒放，欣喜不已，覺得花在她身上的時間，無論長短，都是值得的。

有一次，當我正為她洗頭的時候，她突然很溫柔地說，「爸爸，我好鍾意你啊！」這話

簡直使我甜到入骨子裡。我也立即回她說，「我都好鍾意你啊！」後來，每當替她洗頭的時候，她都會溫柔地重覆著這句「爸爸，我好鍾意你啊！」的窩心話，而我也會同樣幸福感爆燈地回她說「我都好鍾意你啊！」

就在九月的一次洗澡中，我們的對話有點不同。

「爸爸，我好鍾意你啊！」

「點解嘅？」

「因為鍾意囉。」

「咁你鍾意爸爸啲咩啊？」

「鍾意你陪我囉。」

能夠親自從女兒的口中聽到這樣的窩心話，不但令我心裡暗喜，覺得我有可能是世上最幸福的爸爸（之一），亦令聽到我們的對話的太太欣喜不已（對，是欣喜，不是羨慕，因為她和女兒也有許多窩心甜蜜的時刻，是她倆獨有的）。

又有一次，我和太太帶著期待游水已久的女兒到泳池去嬉水。女兒興奮得不得了！由在家中準備游水用品，至更衣室更衣、穿著助浮衣，直到抵達池邊，她幾乎都在蹦蹦跳跳地喊著「我好興奮啊！」

終於，下到水裡去了。她還是難掩興奮，同時又緊張得像隻樹熊，把我扣得緊緊的。就是這樣，我倆臉貼著臉，在水裡一步一步地浮著、走著。然後，就在我意料不到的時候，她貼著我耳邊說，「爸爸，我好鍾意你啊！」這次，我的太太並沒有聽到，算是我獨享了這個幸福感爆燈的時刻。

每次遇上這些時刻，都使我和太太更加深信，花在孩子身上的時間，無論長短，都是值得的。

余鋒倫牧師（聖公會聖士提反堂助理聖品）

春雨編輯室



來，讓我們一齊投香港一票！

「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上，都做信徒的榜樣。（提摩太前書4:12）」

這是關鍵的時刻，這是重要的抉擇！

各位同學，你們知道今年12月7日香港有什麼重要事情呢？不錯，就是「2025年度立法會換屆選舉」的大日子！

當前我們的香港家園正處於由治及興的關鍵時刻。我們需要選出賢能為香港作出承擔及貢獻。雖然同學未夠年齡參與投票，但大家可以提醒爸爸媽媽及成年親友於2025年12月7日立法會選舉中踴躍投票，以行動選出能夠代表香港全體市民的議員，在未來一屆立法會中同心推動社會的發展。

立法會是香港特別行政區的權力中樞，擁有制定法律、審議財政預算和監察政府的重要權責。這次2025年度立法會換屆選舉，參選者將會為香港未來帶來新氣象，肩負起振興經濟、改善民生、增進社會福祉的歷史使命。而選出的議員將會在房屋問題、教育政策、青年發展等領域上為我們服務。所以他們的工作對我們同學可謂有很大關係。

今次選舉有不少年青候選人參選。所以，今年的立法會選舉是值關鍵時刻，是讓我們香港人為自己 and 下一代透過這次民主選舉去決定未來的機會，每一票對香港也至關重要，這也是關係到每個家庭、每個小朋友未來的大事。到將來你們到法定年齡時，也要緊記參與投票。因為每一票都代表一份責任、一份期許，是我們對香港這個家的愛。至於今年12月7日，為著同學們的未來，大家提醒身邊成年人，以實際行動履行公民責任，為香港選出最合適的人才，一齊創造繁榮、穩定和美好的未來。

大家有聽過可逆詩（reverse poem）嗎？當我們從上往下讀這首詩，會看見一個充滿自我否定與失落的人；若從下往上讀，它便立刻轉化成充滿接納與希望的詩句。這首詩展示了一個心理學事實，也是其最動人的地方：同樣的情境，只要換個視角、轉個念頭，培養心理彈性，就能看到完全不同的世界。



教育心理學家 隨筆

醜陋/美麗（由英文翻譯）

作者：Abdullah Shoailb

（先從上往下讀）

我很醜

所以別試著說服我

我是個非常美麗的人

因為在一天結束時

我厭惡自己的每一個樣子

我不會對自己說謊說

我內在的美才是重要的

所以請放心，我會提醒自己

我是一個毫無價值、可怕的人

而你說的任何話，都無法讓我相信

我依然值得被愛

因為無論如何

我都不夠好，不值得被愛

我沒有資格相信

美麗存在於我之中

因為每當我看著鏡子，我總是想

「我真的像人們說的那麼醜嗎？」

（現在逐句從下往上讀）

在學校裡，我看到許多孩子在遇到挫折時，出現負面而僵化的想法：「我數學好差」、「老師一定不喜歡我」。這些想法若未被覺察，會逐漸內化成固定心態。久而久之，孩子不但害怕挑戰、逃避困難，還容易焦慮和否定自己。相反，能從不同角度看待問題的孩子，在學業與人際上往往更具韌性。他們並非沒有困難，而是懂得將挫折轉化為成長的契機。這些孩子具備的正是心理學家Carol Dweck所說的成長心態，他們能看見不同可能性，也相信自己可以透過學習而進步。

日常生活中，家長可刻意示範思維轉換，培養孩子的心理彈性。當事情不如預期時，可以說：

「雖然結果不是最理想，但我們可以從中學到什麼？」。當孩子陷入自我懷疑時，家長可先接納其情緒，再引導他換個角度看待自己。例如，當孩子說「我畫得很醜」時，可以回應：「你覺得不滿意，代表你開始注意細節，這是進步的開始。」這樣既能同理又引導孩子看到自己的長處和成長潛力。

教育的核心並非讓孩子避開困難，而是教他們在逆境中重新理解經驗、找到新意義、產生新力量。同樣，成人也可練習不被單一想法困住，培養心理彈性。這不僅能減少憂慮，更能建立一個充滿理解與支持的家庭和校園氛圍。也如詩中所傳達的：當我們從另一個方向閱讀生命，原本的「醜陋」也能成為「美麗」的開始。

教育心理學家 陳渭茵姑娘



合資格選民可登入
選舉事務處網站
www.elections.gov.hk
查詢投票地點和時間

投票安排

- 投票日：2025年12月7日
- 投票時間：上午8時30分至晚上10時30分
（設於懲教院所的專用投票站投票時間為上午9時至下午4時）
- 各投票站的預計輪候時間等資料會在投票日於投票站外及此選舉專用網站展示。選民可以選擇在較少人的時間前往投票站投票

