

2021-2022年度第二期《校訊》

校長的話

踏入六月後，差不多每天都下雨，有時更會雷電交加，橫風橫雨，黃紅黑色的暴雨警告屢屢出現。這個情況令我想起一個電視廣告，廣告內的主人翁抱怨說：「打波先嚟落雨，唔通個天都唔鍾意我呀?!」有時天要下雨，打斷很多人的雅興；大家都明白下雨是自然現象。沒有雨水，大地的動植物又如何得到滋潤成長，只不過因個人的心境而有抱怨的不滿。從這事上，親愛的同學，我們要明白：惟有改變自己的心境/情緒，才可以積極去面對前面的挑戰。曾經我上過靜觀訓練班，學習了兩個靜觀訓練的技巧，包括「身體掃描」及「一吸一呼心靈」練習。這兩個練習令我隨著呼吸的流動，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，讓我能多察覺自己身體的需要及進入放鬆的境界，最終令身心煥發，精神抖擻，再次面對前景。究竟什麼是靜觀？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

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，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。

聖經以賽亞書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！

今年有幾位「新同學」加入了銀禧大家庭，他們性格各有特別，齊來了解他們吧！

綠豆眼：

性格膽小，害怕嘗試，經常將「搞唔掂」掛在嘴邊。不過，銀禧同學都很友善，願意和綠豆眼做朋友，齊齊愉快學習。

吳在符：

性格隨和友善，不過她覺得事事不重要，通通無所謂，經常「是是但但」。

吳仲耀：

覺得凡事總會船到橋頭自然直，遇到問題也不會感到很憂心。

百分百：

是認真用功的好學生，總是追求完美，每次測驗考試都想考一百分。可是，她不但對自己要求高，對其他同學也很挑剔，言辭有時比較銳利。

成日林：

是一個「好奇寶寶」，對身邊事物充滿疑問，經常想得太入神，同學叫她都聽不到。同學想和她聊天的時候，似乎她總會說想去洗手間？

牛大哥：

愛照顧人，對自己能力相當有自信。不僅如此，他富正義感，懷著勤強扶弱的心。分組活動時，總會「擔大旗」指揮組員，就此忽略同學的意見。

聖公會阮鄭夢芹銀禧小學 2021-2022年度《第二期校訊》

顧問：鄧依萍校長、鄭坤施副校長、王忠紅副校長

組長：黃佩恩老師

組員：鄭子峯主任、梁慧茵主任、陳芷晴老師、蕭美欣老師、葉艷陽老師、胡潔珊老師、鍾卓琳老師、李紫晴老師

疫情下你做了甚麼？ 學校篇

感恩銀禧的學生終於可以在四月下旬開始回校上課，大家可以面對面學習。學校在停課期間加強了防疫措施，以迎接學生正常回校上學，讓我們看看特別假期裏，學校如何準備吧。



清潔全校所有風扇



定時清洗地下



圖書館安裝擋板



安排工程承辦商清洗外牆



聯絡食環署安排清理蜂巢



圖書館新添置圖書消毒機



各樓層添置清潔車



更新學校的抽風系統



全校清洗冷氣隔塵網

疫情下你做了甚麼？ 老師篇

王恩紅副校長

這個特別假期裏，我多了時間在家中用膳。為了擺脫「地獄廚神」這個封號，於是我便藉著此機會鑽研烹飪的技巧，這些「海鮮意粉」、「蘿蔔炆雞」和「梅子蒸排骨」都是我的得意傑作呀！你有興趣嚐一嚐嗎？



鄭子峯主任

在這個特別的假期，我和家人主要都是留在家中看電影或下棋。直到4月下旬，我們終於可以到戲院看了一齣緊張刺激的電影，而且還可以完成那盒LEGO呢！



陳可欣老師

因為疫情緣故，所以我和家人都無法外出。動一動腦筋，就不會阻礙到我們！哈哈，我就是在家中天台露營和煮食，總算是用非常方法走進大自然！



麥浩楠老師

在這個漫長的「假期」裏，我和朋友到郊外呼吸一下新鮮空氣，成功攀上「大金鐘」。我們乘坐渡海小輪，觀賞日落及遠眺大橋亮起點點燈光時，立即勾起一幅油畫似的景觀。我肯定就是全世界最美麗的海港。



倪浩穎老師

在漫長假期中，我和家人每天都會陪伴家中的小貓Maru。牠在四月份剛滿一歲，我們更親手製作了一個十分特別的生日蛋糕送給牠呢！



疫情下你做了甚麼？ 學生篇

在三月至四月疫情嚴峻，學生們迎來一個特別的假期。你會否趁此在日常繁忙的學習階段中稍作休息？或是以不同的方式來渡過呢？無論是室外還是室內的活動，最重要的是珍惜和家人相處的時間！

4C梁鈞琳

和家人一起外出，享受陽光與草地，呼吸新鮮的空氣！



1B廖逸寧、 4C廖逸賢兄妹

無論是室內或是室外的活動，我們都很喜歡呢！



2C陳若天

即使留在家中，
節目也可以很
豐富呢！
烹飪便是其中
一個！



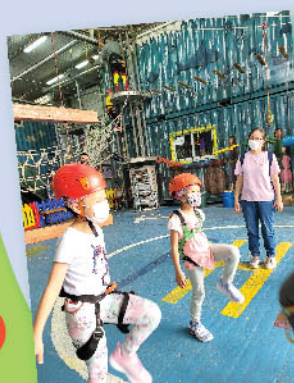
2C李凱澄

我們的活動比較靜態，和家人一起畫和諧粉彩及玩益智遊戲，也是很有趣呀！另外，趁着和暖的天氣，其中一項最好的活動就是賞花！



1C司徒雪晴、 3C司徒雪瑩

我們最難忘的是參加了歷奇活動，
既緊張又刺激！



2D謝鎮添

在疫情期間，最重要的是保持身體健康，所以
做運動便是不二之選！



和校長有個約會

「和校長有個約會」是本校的校本獎勵計劃之一。獎勵在不同方面表現出色的同學。獲選的同學可在特定的日子到校長室和鄧校長見見面、聊聊天。在實時網課期間，雖然同學們不能夠親自到訪校長室，但他們仍然能透過Zoom和鄧校長渡過愉快的時光！



1C 蘇思晴

當我知道自己入選時已感到十分興奮。很開心可以和鄧校長見面，因為網課的關係我已經很久沒有見過鄧校長了！

我很喜歡鄧校長的分享！



3D 張舜喬

「和校長有個約會」的活動很好玩，我覺得和鄧校長聊天很舒服，我也很喜歡她分享的故事，因為我從故事中學會樂於助人！



4C 梁殷堤

我很開心獲選參加「和校長有個約會」的活動，一方面是因為我的表現受到老師的肯定，另一方面是我能從鄧校長的分享中學習到很多。她分享了德蘭修女的一生，也有在深水埗免費派飯給有需要人士的明哥，啟發我會日後主動幫助同學！



5C 孫令妤

在活動中，鄧校長除了和我們分享故事外，也有分享各人的

學習方法！最使我刻骨銘心的是從鄧校長和其他同學的分享中學習到「要堅持，不放棄」的道理！



6C 溫可豐

我透過Zoom參加了「和校長有個約會」的活動，鄧校長在網上和我們分享了一些幫助別人的故事及她的個人經歷。我從她的分享中獲益良多，亦得到不少啟發！我希望我也能像故事中的主人翁一樣，幫助社會上更多有需要的人。



學校設計新春祝賀及 防疫兩款 WhatsApp Stickers

今年一月，本校設計了兩款WhatsApp貼圖，包括阮鄭銀禧·新年篇及阮鄭銀禧·抗疫篇，為恭賀新春及為抗疫打氣。貼圖以本校特色作設計靈感，款式趣致可愛。歡迎大家掃描QR code下載貼圖，與家人和同學分享！

阮鄭銀禧·抗疫篇貼圖款式

說明：使用這系列的貼圖，提醒身邊的人
要保持警覺，注意防疫！



阮鄭銀禧·新年篇貼圖款式

你能認出貼圖中的人物嗎？他們是鄧校長、吳仲耀、百份百和銀禧同學！



立即下載
阮鄭銀禧·抗疫篇
貼圖



立即下載
阮鄭銀禧·新年篇
貼圖





復活節暨校慶感恩崇拜



本校於2022年4月29日舉行復活節校慶感恩崇拜，由校監歐陽兆基牧師主禮。不同年級的同學到禮堂或在課室以Zoom直播形式參與崇拜，透過獻唱聖詩、誦讀禱文、互相祝福，同頌主恩。



校監歐陽兆基牧師為同學講道。



鄧校長領同學誦讀啟應禱文。



同學誠心祈禱。



黃慧美老師及6C梁顯揚同學誦讀經文。



2022至2024年度午餐招標試食會

為選出未來兩年的午膳供應商，我們於2022年4月30日舉辦試食會，邀請家長、教師及學生代表出席，為各公司的餐盒評分。來年的午餐將會由哪間供應商提供呢？請各位密切留意！



家長和同學認真了解每個午膳供應商。



食物的賣相也是評選標準之一。



同學們細細品嚐飯盒，味道好像不錯呢！



逆境新常態 · 校園顯關愛

感謝主！本校榮獲2021年度「關愛校園獎勵計劃」之「關愛校園榮譽學校獎」。在疫情下，師生間、同學間的實體相處時間雖然少了，但沒有減退彼此間的關愛與支持。

And now these three remain: faith, hope and love.
But the greatest of these is LOVE. (1 Corinthians 13:13)



疫境無情，校園有愛



關愛校園榮譽學校獎



六年級拍攝畢業照花絮

我們畢業啦！六年級的學生們快將畢業，讓彼此留下最美、最動人的一刻。



我們這一班



姊妹們，一定要「靚靚」呀！



So exciting



我和Jubi畢業啦！



親愛的，望鏡頭，笑！



下一站……中學



大家準備好了嗎？



各位同學，你們畢業啦，下一站便是人生成長的另一新階段啦！

課桌留下了回憶，水筆寫下了詩意，膠板記錄了情誼，每一次回眸，不是擦肩而過，而是彼此珍惜。銀禧的畢業生，加油！

2021-2022年度聯合畢業典禮

本校的聯校畢業典禮已於21/6/2022在沙田大會堂順利舉行了。當天，我們很榮幸邀請到香港聖公會教省主教長陳謳明大主教蒞臨作主禮嘉賓，並為全體畢業生授憑及致訓。畢業生藉著詩歌表達他們對學校及父母感激之情，場面溫馨感人。隨着畢業禮的結束，象徵同學即將展開人生新一頁。在此，祝福各人前程似錦、主恩滿溢！

各班剪影

6A



6B



6C



6D



感謝大主教蒞臨畢業典禮



活讀聖經，以上帝的話祝福各人



我們認真地唱校歌



期待的一刻



為畢業同學禱告



上台領憑前，心情興奮。



親愛的班主任，謝謝您！

姊妹學校交流短片介紹



兩地傳愛為醫護



聖公會阮鄭夢芹銀禧小學 廣州市華僑外語學校

為感謝在疫情期間一直不辭勞苦地服務我們的醫護人員，本校與國內姊妹學校—廣州市華僑外語學校，合作製作一段「兩地傳愛為醫護」短片，一起為醫護人員打氣加油。短片中加入了兩地學生繪畫的作品及鼓勵說話。現在，我們一起欣賞影片中部分的作品吧！

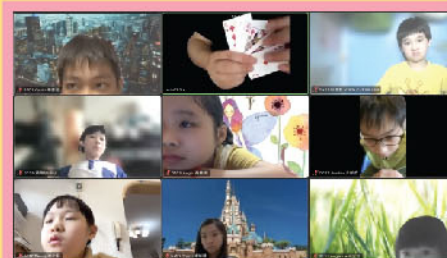
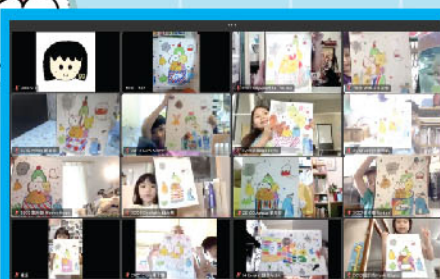
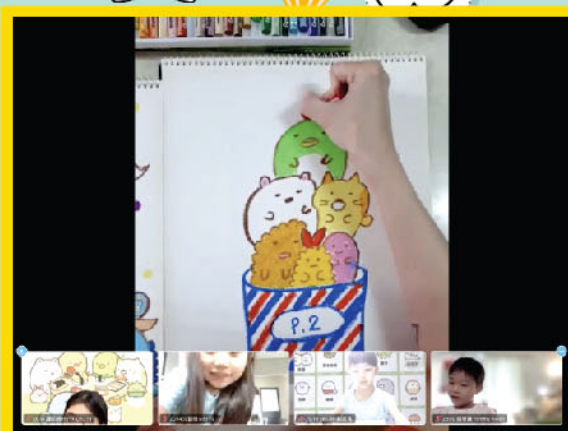


部分本校學生的作品。



特別假期(暑假)活動班學習花絮

受到疫情的影響，我們提前在3、4月放取了原定的暑假，不知道大家有沒有好好善用這個「特別假期」去進行一些學習活動呢？本校於這個假期期間安排了「多元智能SuperKids視像課程」，課程內容包括繪畫、輕黏土及魔術表演，讓學生能豐富其學習經歷及擴闊視野。





★銀禧猛人龍虎榜★

主辦機構及比賽	項目	成績	班別	學生姓名
教育局公益少年團大埔區委員會 2021/22年度主題活動 — 記事本封面設計比賽		金獎	4C	林旻釵
		銀獎	5C	曾名希
		優異獎	6D	劉昊然
第73屆香港學校朗誦節	詩詞獨誦粵語小學二年級女子組	冠軍	2C	洪珮蕎
		季軍	2C	劉恩攸
	詩詞獨誦粵語小學三年級女子組	亞軍	3C	蘇依嵐
		季軍	3C	劉恩晴
	詩詞獨誦粵語小學四年級女子組	季軍	4D	陳卓儒
	詩詞獨誦粵語小學五年級女子組	季軍	5C	張殷瑜
	Solo Verse Speaking - Non-Open - Primary 3- Girls	冠軍	3C	張曉柔
	Solo Verse Speaking - Non-Open - Primary 1 and 2- Girls	亞軍	2C	吳熙桐
		季軍	2C	馮沛雯
	Solo Verse Speaking - Non-Open - Primary 1 and 2- Boys	亞軍	1D	謝朗謙
			2C	劉逸琛
	散文獨誦普通話小學三年級女子組	亞軍	3C	蘇依嵐
第八屆全港小學數學挑戰賽決賽	小五組個人賽	銀獎	5C	劉逸賢
				李以翹
				虞文軒
	小六組個人賽	銅獎	5C	薛展霖
			6C	陳樂熙
				朱彥霖
	解難智多星	季軍	6C	陳樂熙
				朱彥霖
			6D	李柏希
全港小學數學比賽2021-2022	解難智多星	季軍	6C	陳樂熙
				朱彥霖
			6D	李柏希
	NOW TV STEM 獎勵計劃	銅獎	4C	梁殷堤
		銀獎	4C	陳在熙
		銅獎	5A	阮卓軒
Certificate of Award 2022 WMI Preliminary Round Global Junior Math Aptitude Test 2021-22	解難智多星	季軍	5C	王心祈
			5C	郭逸澄
			6A	鄒卓橋
	解難智多星	銅獎	4C	周雋樂
			4C	周雋樂





4C林晏韻：金獎



5C曾名希：銀獎

教育局公益少年團大埔區委員會 2021/22年度主題活動 — 記事本封面設計比賽

本年度教育局公益少年團，以「公民責任共承擔，團結同行建未來」為主題，舉行「記事本封面設計比賽」。本校團員本著「認識、關懷、服務」的宗旨，踴躍參加，發揮無限創意，手繪活動的主題訊息，推廣學生實踐公益、樂助他人的文化，並取得佳績。



6D劉昊然：優異獎



主辦機構及比賽	項目	成績	班別	學生姓名
2022環亞太杯國際數學邀請賽初賽		二等獎	4C	周雋樂
			6D	翁正彥
		三等獎	5C	虞文軒
		一等獎	5C	薛展霖
			6C	陳樂熙
		二等獎	4C	周雋樂
2022華夏盃晉級賽			5C	李以熙 虞文軒
			6D	李柏希 翁正彥
			5C	肖芷凡 王芷蕎
		三等獎		羅諾勤
			5D	周梓熙
第74屆香港學校音樂節	一級鋼琴獨奏	銀獎	1A	黃樂瞳
			1C	吳青嵐
			2C	陳若天
			3C	司徒雪瑩 馬祉樞
		銅獎	1C	司徒雪晴
			2C	劉恩收 王恩祈
	二級鋼琴獨奏	銀獎	1C	莊程晴
			2C	徐縱燦
			5D	胡焯軒
		銅獎	2D	李貝兒
			3C	陳可祈
	三級鋼琴獨奏	銀獎	2D	陳曉媛 鄧睿翹
			3D	陳昊賢
			4C	林曼韻 周雋樂
			5C	劉善茹
			6C	葉穎喬
	四級鋼琴獨奏	季軍	4C	冼思潼
	五級鋼琴獨奏	銀獎	5B	鍾卓誠
		銅獎	5C	王心祈
	小提琴獨奏 — 四級	銀獎	6C	溫可豐
	結他獨奏 — 中級組	銀獎	6D	招朗祈
	古箏獨奏 - 中級組	銀獎	5C	郭逸澄
2022第二十八屆聖經朗誦節	小六組獨誦廣東話	冠軍	6D	蘇敏芝
	小三組獨誦廣東話	冠軍	3C	馬祉樞
	小一組獨誦普通話	季軍	1C	肖子信
第一屆香港中小學中英文硬筆書法比賽	小三至小四組	卓越獎	4D	廖心穎