

東天晴



親愛的同學，你們好！

相信大家聽到「疫情」，腦海自會浮現一些畫面：排隊檢測的人龍、冷清的公園、門戶緊閉的店舖等等。這些正反映「疫情」打亂了我們的正常生活，使大家無所適從，引致情緒起伏不定，或會發脾氣、或會無精打采的。這些都是近來普遍的現象，我們能如何幫忙自己改變這些狀況，繼而穩定情緒，再次燃起希望呢？

首先，我們要知道「疫情」是出於外在的環境，是無法立即改變的事實。不過，我們卻可以改變自己的看法。只要轉換看法，換換思考的模式，我們的心境就能轉變，就能找到希望。

同學有否聽過「半杯水」的比喻呢？簡單用生活例子說明，當你做完運動，正想喝水，發現水瓶內有半瓶水（如圖），你會怎樣想？

「噢，慘了，我只剩下半樽水！」抑或是「呀，真好，我還有半樽水呢！」

同樣是半瓶水（外在的事），我們的看法不同：看到「沒有的」——半空的水瓶，還是看到「仍有的」——半滿的水瓶。這取決於我們的看法，只看「失去的」，還是看「擁有的」。如果能換角度改變看，心境就不一樣了，這樣也會產生不同的情緒，繼而影響我們的行為。

以「半杯水」的道理來看疫情的影響，試試用「仍然擁有的」角度看，你會發現，原來我仍然擁有很多，例如：與和家人一起相處的時間；擁有健康的身體；擁有靈活的頭腦，擁有能幫助自己轉換心境的能力，更仍然擁有家人對你的愛，天主對你的愛呢！

如果你仍然覺得消沉，試試利用圖中的「半瓶水」，轉換思考角度，重燃生活中的希望！



半瓶水

東涌天主教學校大聖若瑟年感恩祭暨聖若瑟聖像與多媒體藝術室和資訊及創新科技創客中心祝福禮

2021年天主教普世教會以耶穌的養父大聖若瑟為題，東涌天主教學校在大聖若瑟年完結之際，在校園豎立了一尊聖若瑟像，並於二零二一年十一月二十二日舉行了「大聖若瑟年感恩祭暨聖若瑟聖像與多媒體藝術室和資訊及創新科技創客中心祝福禮」。當天禮儀邀得夏志誠副主教、創校麥景鴻神父、東涌聖母訪親堂萬榮生神父、榮笑傑神父及伍永鴻執事為聖像及學校新設之多媒體藝術室和資訊及創新科技創客中心舉行感恩祭與祝福禮。感恩祭主題為「聖若瑟——我們的守護者」，除祈求大聖若瑟如守護小耶穌和瑪利亞般守護東天，更藉此喚起師生效法大聖若瑟的種種芳表。



主教祝福聖像

夏主教講道時強調，若瑟在生活中遇到困難，天主讓他在夢中得到啟示。

若瑟「從睡夢中醒來……」後的回應，就是依天主旨意去做，盡力守護「耶穌」這份禮物。他鼓勵師生，人人都要有夢，且天主已賜下恩寵給我們，我們該如何做？那就是我們自己的決定。

此外，楊美熙校監在致辭中解釋，學校特意在20周年校慶期間完成七項建設，以聖化校園環境、充實校園生活，來貫徹本校在「宗教及價值」和「STEM」範疇的「一條龍」培育。



跟夏主教大合照



聖若瑟像

東涌天主教學校

校址：東涌逸東邨逸東街8號

電話：21094962

電郵：tocs_pri@tocs.edu.hk

網址：<http://www.tocs.edu.hk>

傳真：21210166

微信：+852 68426279

微博：東天_tocs

QQ：3038147842

顧問：陳珮珊校長

編輯及出版小組：周巧茵副校長、朱雅怡主任、徐春春老師、陳知諾老師



我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命之光（若8:12）

年曆卡設計比賽

張曉桐老師

本年舉辦年曆卡設計比賽，全校學生踴躍參加，作品設計各具特色，色彩豐富，創意十足，能加入天主教特色和Top kids元素，獲獎作品表現優秀。



小三愛班林鉅軒獲得「初小親子組」冠軍



小五望班許梓雯獲得「高小組」冠軍

教學同樂



English Day

Miss Chan Ching Ching
Miss Leung Wing Sze
Miss Wong Wing Yin

Due to the pandemic, students experienced different activities in their classrooms. The activities included story-telling, craft-making related to the stories, doing reading tasks, watching videos about P.6's catwalk show, a short topic-based video and a drama performance.



Putting the correct animals in the tummy of the old lady, it was so much fun!



Students were delighted to show their masterpieces made during the activity.



After reading the story The Lion and the Mouse, students were eager to play with their puppet lions.

子曰：「學而時習之，不亦說乎？有朋自遠方來，不亦樂乎？人不知而不愠，不亦君子乎？」
《論語》學而第一

Reading Scheme

Miss Chan Ching Ching
Miss Leung Wing Sze
Miss Wong Wing Yin

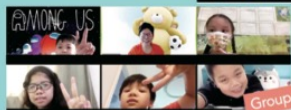
24 primary four students participated actively in a reading programme provided by Books and Beyond Reading Club. Reading skills and social-emotional skills were reinforced in the programme.

CONGRATULATIONS!

TCCS CLASS OF
2020/21



Group Fantastic



Group Sunshine



Group Passionate



Final Zoom lesson

Group Energetic

中文科活動

曾勵賢老師 陳嘉敏老師 陳麗明老師

為了培養同學對中國語文科的興趣，以及加強對中國文化的認識，中文科於中秋節期間進行了猜燈謎及課室遊蹤活動。另外，為了加強小一銜接，本科在課堂上進行了繪本教學，讓學生不但能從繪本中學習語文知識，而且能學習故事中仁愛的精神，可謂一舉兩得。



動手製作燈籠



高小學生一起玩遊蹤



小一繪本教學

東天大哥哥及大姐姐

歐智芳姑娘 麥穎雅姑娘



小一新生迎新日要開始了



大哥哥帶小一參觀校園



我們協助小一同學跟上進度



我們向小一介紹自己



子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」《論語》為政第二

Topkids校本獎勵計劃

2020-2021 最高分同學的名單

2020至2021年度由德公組、活動組、愛德組舉辦的東天Topkids 校本獎勵計劃，本計劃透過多元化的活動，讓學生有機會發揮天主所賜予的塔冷通，持續成長，建立積極的人生觀。本計劃以天主教五個核心價值為基礎，讓學生在校內生活出真理、愛德、生命、義德和家庭的價值。

2020至2021年度全年最高分的72位同學可依次得到門徒、聖人、天使、先知、賢士、及牧羊人榮譽，以表揚積極參與和表現出色的學生。

全年分數最高的1-12位同學得到「門徒」榮譽榜：

4E黎庭璋、4F廖楚霖、3A何祈佑、3E陳晞妍、4F葉梓琳、2C李若恩、4E郭可瑩、4E黎洛之、2E江泳希、5E陳晞諾、4B吳依霖、4B鄧霖澤

全年分數最高的13-24名學生得到「聖人」榮譽榜：

5E梁子豪、2E林興宇、2A袁梓軒、2A周嘉允、5B吳依桐、2B符智軒、3B杜文萱、2A賴嘉仁、2E盧俊浩、4A方醴穎、2E鄭智宸

全年分數最高的25-36名學生得到「天使」榮譽榜：

3B郭俊謙、2A何志勇、5A周子越、4C蔣芷涵、6C沈浩天、4D陳澤鋒、4B王康宇、3D林振宇、5F林博超、3B陳賀文

全年分數最高的37-48名學生得到「先知」榮譽榜：

2B黃嘉宇、4F李煦臻、2E李兆熾、5C李樂瑤、2B梁子健、4D林恩澤、6A黃詒雋、6D蘇沛謠、5B李栢豪、3E梁浚林、6D茹詩逸

全年分數最高的49-60名學生得到「賢士」榮譽榜：

4G溫子樂、2A林詩棋、4B郭幸宜、4C殷俊熙、4B陳梓萱、4F劉子晴、3A黃思錡、3A葉蔚心、2A何欣諭、3A劉梓楓、4E李穎彤、2E許彤欣

全年分數最高的61-72名學生得到「牧羊人」榮譽榜：

3C林鉅軒、5C陳振宇、4A黃凱晴、3A謝天曦、4E方琬棋、3A符芷晴、4D胡詠珊、6C岳瑞茗、5C黃智琛、3D楊千慧

中電「愛跳舞」活動

關綺雯老師 曾卓軒老師

東天啦啦隊參加了由中華電力有限公司主辦的「愛跳舞」活動，是次活動既可以推廣節能環保，又可以幫助有需要人士。活動旨在鼓勵市民跳舞做運動，為香港注入正能量，一起走過疫情陰霾。中華電力有限公司會計算活動中參加者的跳舞次數，透過中電「全心傳電」計劃，為有需要人士提供電費資助。

東天啦啦隊隊員參加了兩次合共3小時的舞蹈訓練。隊員每完成一次舞蹈訓練，中電就會資助約五度電予有需要人士。透過參與兩次「愛跳舞」活動，同學們已經捐助了700度電給有需要人士，成績卓越。



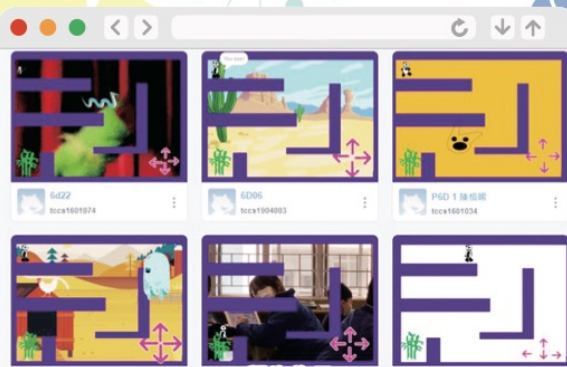
子曰：「默而識之，學而不厭，誨人不倦，何有於我哉？」《論語》述而第七

2021 至 2022 年度小學電腦科課程

曾淑儀老師、陳綺薇老師

CoolThink 課程

本校電腦科參加了香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，香港教育大學、美國麻省理工學院及香港城市大學共同策動的「賽馬會運算思維教育計劃CoolThink@JC」計劃，成為第四期網絡學校，於本年度開展CoolThink課程，教授小四至小六學生第一階段（Scratch）課程，學習基本的運算思維概念。在教學過程中，學生學習如電腦科學家般思考，運用邏輯、解難思維把問題分解，從而找出解決方法，希望通過這種動手動腦的愉快學習經驗，啟發莘莘學子的數碼創意，讓他們成為未來數碼世界的先鋒和創造者。



學生作品

家長工作坊

跟東天機械人 Say Hello!

吳浩銘老師、蘇德賢老師

Dash & Dots

各位好，我們是Dash 和Dot 機械人，好像一粒藍色球體的是Dot，由幾粒藍色球體組成的是Dash。透過不同的平板電腦應用程式（app），可以控制Dash 向不同方向行動，也可以透過編寫程式教我們做出不同動作，發出燈光和聲效，更可以安裝不同部件增加不同能力，Dash 還可以彈出你想聽的歌曲呢！我們很期待和低年級同學一起上電腦課學編寫簡單程式啊！



你好，我是禮賓機械人。我的頭部有一個溫度視像鏡頭，我會於校門口迎接各位同學及家長外，也會自動為各位量度體溫。有需要的嘉賓，也可以於我頭部的螢光幕掃描安心出行碼（QR code）。同學們經過的時候可以留意我身體上的螢光幕，看看有沒關於學校的新消息或新影片啊！



GFAI (Guardforce AI)

視藝週

張曉桐老師、陳嘉敏老師

視藝週期間，本校舉辦了大型展覽展示各級學生的優秀作品，讓學生一展所長，互相交流，豐富他們的審美和藝術經驗。為了增加學生的視藝體驗，我們亦邀請校外導師教導各級學生課堂外的藝術媒介，例如學習和諧粉彩、利用樹葉、石頭進行創作，趣味十足，拓闊學生的眼界。



和諧粉彩體驗



彩窗的光芒



學生與自己的作品開心合照



學生與自己的作品合照

子曰：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之；其不善者而改之。」《論語》述而第七

領袖生長的話

領袖生總隊長 王靜怡

大家好！我是小六愛班的王靜怡，我在東涌天主教學校擔任領袖生已兩年多，本學期有幸被老師選為領袖生總隊長，確實使我有了一份很大的喜悅感。回想自己兩年多的領袖生生活，我由最初的一個小隊員到現在成為責任重大的領袖生總隊長，工作中的一點一滴，都使我畢生難忘。

勸諫同學是領袖生的其中一項工作。有一次，我在小息時提醒一位女同學改用一些樸素的飾物。當時，那名女同學問了一句「為什麼」，我回答：「印象予人不太好。」那名女同學聽了後便欣然接受我的意見，不再配戴那些飾物。這讓我知道，當你真心對人好的時候，那人會牢牢地記住的。經過那次經歷之後，只要是善意的批評，我都一一說出，也正因此如此，每一個學弟學妹看到我的時候，都覺得我很嚴厲，而他們總是擠出微笑向我打招呼，我就覺得很好笑，心想：我有這麼嚴厲嗎？哈哈……



王靜怡

吳立浩

周錠欣

領袖生總隊長 吳立浩

大家好，我是小六愛班的吳立浩，在東涌天主教學校就讀三年了。今年，我感到萬分榮幸能夠在學校擔任領袖生總隊長這一重職，這對我來不僅是一個挑戰，更是一個重大的責任。在過去這半年的領袖生生涯中，服務同學及老師的過程讓我樂在其中，還提升了我的勇氣，讓我更主動、更踴躍地去面對不同的挑戰，大大增加了我的自信心，讓我獲益良多。在未來半年，我更願意以身作則，繼續努力，成為同學們的榜樣。

領袖生總隊長 周錠欣

大家好，我是小六望班周錠欣。本學期有幸被老師選為領袖生總隊長，確實使我有了一份很大的喜悅感和責任感。

身為領袖生，我覺得成績好不好不太重要，重要的是要品德好，因為同學們會以我為榜樣，如果我經常做出一些不適當的事情，同學可能會仿效。所以，我會時刻提醒自己堅守學校的校規，堅守自己的責任。

在這個學期的領袖生工作中，能得到老師和同學的鼓勵，對我有莫大的鼓舞。往後，我的目標就是可以帶領其他同學和我一起進步。

齊來鬆一鬆

歐智芳姑娘 麥穎雅姑娘

各位同學，近來疫情嚴峻，現時各國也有變種個案，同學要記緊繼續遵行防疫措施，保持衛生。然而，同時需兼顧防疫及追趕學習進度，相信同學面對不少壓力，現在就由駐校社工歐姑娘及麥姑娘分享一些減壓的心得及方法，讓同學在繁忙的校園生活中輕鬆一下吧！

充足的睡眠及休息

同學每個上課天的日程安排已很緊湊，加上放學後的課外活動、做功課及溫習，需要付出的精力也不少。睡眠不足的狀態會使白天的效率降低，可能會發現學習起來更加困難。不要忽略你的睡眠時間表，每晚至少休息 8 小時，才有精神上課呢！

定期運動

運動對於減壓也有顯著的成效，同學可以在體育堂中進行帶氧運動，除此之外，現時社區內的運動場及公園已重新開放，建議每天都有至少半小時的運動，例如球類運動或跑步，可以盡情「放電」，有效促進多巴胺的分泌及吸收，更能改善情緒及提升專注力！

平靜呼吸及放鬆練習

當面對壓力或感到緊張時，進行呼吸練習能有助頓時緩和情緒。當考試或測驗進行期間，一旦感到緊張、甚至腦裏一片空白時，呼吸練習能有效在幾分鐘內讓身心放鬆，長時間練習亦能有助減輕焦慮。

正向心理

美國著名心理學家馬丁·沙利文博士提出正向心理學：一個人快樂與否，有 60% 是由外在環境造成，而 40% 是我們自己掌控的。因此，沙利文博士強調運用個人專長和性格優點，建立正面情緒和品格。相信每位同學也有獨特所長及潛能，鼓勵同學加以發揮，學會建立樂觀、希望和具意義的人生方向，即使遇上逆境和挑戰時，也能以正面和勇敢的態度面對。



那愛天主的，也該愛自己的兄弟。（若4:21）

新老師介紹

Miss LIU, Ching Man

Hello, everyone. I am Miss Liu. I am glad to see all of you at my alma mater. This is my first year at Tung Chung Catholic School as a teacher. I teach English and General Studies this year. I am also the class teacher of Class 1A.

I like watching movies and playing table tennis. If you see me around at school, feel free to come and chat with me. Perhaps we can play table tennis in the future. I am super excited and I look forward to seeing every one of you! Stay healthy, happy and blessed on every day of the year.



曾致豪老師

大家好，我是曾致豪老師，今年是一望班的班主任，任教數學、常識和電腦科。我在空閒時喜歡看電影，特別是科幻類的。若果同學在小休時遇上我，可以和我分享你喜愛的電影。



謝臻澄老師

大家好，我是謝臻澄老師，相信很多高年級的同學應該認得我吧。我很高興今年能夠以另一個身份加入「東天」這個大家庭，繼續陪伴你們學習和成長。

本學年，我是小一愛班的班主任，並任教數學及音樂科。在空餘時間，我會彈鋼琴來放鬆一下。希望各位同學忙於學習之餘，也好好善用空閒時間放鬆一下心情！



呂民進老師

大家好，我是呂民進老師，很高興能加入東涌天主教學校這個大家庭。

本年度，我任教中文和視藝科，我熱愛這兩個範疇。中文方面，我喜歡閱讀情節引人入勝、人物深刻細膩的故事。從這些故事的情節、人物經歷，總是帶給我很多思考和借鏡。視藝方面，我小時候最愛畫畫，高中時因學校選科限制未能修讀視藝科。大學畢業後，我工餘進修相關課程，至今已有多個年頭。能在課堂上跟同學們分享這些心得，是一件有趣的事。

「東天」的同學們樸實可愛，成長階段偶爾會有困惑之處，我會跟同學們結伴同行、互相砥礪，度過充實的一年。



團隊獎項

離島區舞蹈比賽少年組——金獎

離島區舞蹈比賽少年組——銀獎

2021-2022 年度大嶼山區小學校際田徑比賽男子甲組團體——亞軍

2021-2022 年度大嶼山區小學校際田徑比賽男子乙組團體——季軍

2021-2022 年度大嶼山區小學校際田徑比賽女子甲組團體——季軍

2021-2022 年度大嶼山區小學校際田徑比賽女子乙組團體——季軍



個人獎項

恭喜以下同學在「2021-2022 年度大嶼山區小學校際田徑比賽」榮獲冠軍！

男子甲組 100 米	6A	利子健
男子乙組跳遠	5D	洪龐彬
女子甲組 200 米	6A	張雨晴
女子甲組跳高	6C	劉芷伶



恭喜以下同學在「全能跳繩挑戰賽 2021」中榮獲冠軍！

小學女子乙組交叉開	4A	方體穎
-----------	----	-----



黃曉澄老師

大家好，我是博行小朋友，是一個好動的小男孩，我最開心是爸爸媽媽回家和我談天、唱歌、跳舞的時間，感謝天父讓我來到這個充滿歡笑聲的家庭！我每天都很努力探索這個奇妙的世界，希望疫情快些過去，我可以到公園玩，讓我探索更多不同的事物。



黃曉澄老師兒子照片

陳靜文老師

大家好！我是芊滄小朋友，是一個女孩子。雖然現在的我只是九個月大的寶寶，可是我很努力學習各種技能，為精彩的人生旅程作好準備。我最喜愛和爸爸媽媽一起玩耍、唱歌和吃東西，也喜歡看看新奇的事物。希望疫情快快過去，我能夠多外出遊玩，盡情探索這個充滿色彩的世界。



陳靜文老師女兒照片



我給你們一條新命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。
(若 13:34)