



東涌天主教學校 小學部

心靈花園小冊子



東涌天主教學校 (小學部)
Tung Chung Catholic School (Primary Section)

📍 新界大嶼山東涌逸東邨 📞 2109 4962 📠 2121 0166
✉️ tccs_pri@tccs.edu.hk 🌐 itschool.tccs.edu.hk

感言

陳珮珊校長：

「作為區內唯一一所天主教學校，我特別希望讓宗教元素滲入校園不同角落。在心靈花園裏，學生能夠從中感受天主創造大自然的奧妙，感謝天主造物的一切；在走廊，學生能夠從聖像畫了解救恩史，認識天主對世人的憐憫。學生能夠靜下心神漫步到校園各處，透過靜觀反思自己與天主的關係，從天主懷內獲得力量支持他們成長。」



殷倩敏老師：

「我校特別邀請了專精科普特聖像畫的畫師為學校的牆上繪製聖像畫，老師特別挑選教授過的聖家人物作串聯，讓學生更感親切。另外亦邀請學生一起參與製畫過程，一邊默禱『我愛天主』，一邊繪畫，將自己的心意獻給天主。」



心靈教育路線圖

學校設有心靈花園和明陣，學生能放慢腳步，專注和覺察自我。學校於宗教課堂加入心靈教育和「明陣」課程，教導學生安靜心靈、思考人生方向，與天主相遇。

走進心靈花園及明陣建議路線次序如下：



巫家傑副校長：

「一次考試後的活動，因時間較長，不少學生都感到勞累。我便提議學生嘗試靜默，將注意力完全專注在自己的每一個呼吸上，大約兩分鐘後，學生們均精神起來。學校為了提升靜默的效果，特別建立心靈花園，希望學生在靜默的同時，能夠感受神創造的大自然。」



心靈花園



心靈花園規劃分成三大區：創世區、感恩區、反思區。在花園內可以看到不同的聖經故事和圖像，透過這些聖經故事和圖像讓學生感受天主的偉大的創造，進而感受到天主給予我們的恩賜，最後期盼學生從自省中反思天主對自己的召叫並作出回應。



創世區 (創世牆、默想步道、人生方向棒)

透過慢步，觀看牆上天主創世的故事，讓學生感受到天主是天地萬物的根源！幫助學生明白到生命是天主賜予的，我們所擁有的一切都是因天主的慈愛而來的。



感恩區 (人生方向棒、心靈菓子、感恩路)

因著愛天主給予我們不同的能力，在生活中活出心靈菓子，這些菓子包括「仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」(迦5:22)。天主時刻都以不同方式與我們同行，我們要常懷著感恩的心，以行動實踐謝恩、知恩、報恩。



反思區 (心靈露天花園、祈禱牆)

天主是一切的根源，生命來自天主，露天花園讓師生家長能稍作休息，細看大自然，從而明白天主對我們的關顧，反思天主過去如何降臨在自己的生命中。而在祈禱牆寫上對上主的感恩之情，也求祂引導我們在人生中走上正確的路途。

明陣



「明陣」(Labyrinth) 的存在已經有五、六千年之久，而自公元後七、八世紀起開始在基督宗教的歷史中出現。當時歐洲有不少教堂都設有明陣，是教堂建築的一部份。明陣有別於迷宮 (Maze)，明陣看似迂迴曲折，但實則有一條清楚的路，入口同時也是出口。「闖陣」的人只須沿着羊腸小徑緩步而行，自自然然就會由入口走到中心點，再由中心點原路折返，走到出口。當學生掌握了使用明陣的竅門，便可於課餘自由「闖陣」，從中獲得裨益。



進入明陣的時候，我們需懷着與主相遇的心，安靜地以舒適的步履行走，調節呼吸。在過程中不時留意當下內心的感覺和狀況，或把自己交予天主，與主共行領悟基督的感召。我們也可以藉着慢步明陣來安靜心靈，思考人生及向天主祈禱。

聖像壁畫 救恩的許諾



我們的堂區聖母訪親堂與學校關係非常密切，每逢週末和週日小學部四樓禮堂搖身變成聖堂。學校希望師生及公眾除了在宗教課堂及禮儀認識聖言外，也能透過指向上主的聖像畫，對天主的救恩有更深體會和靜默祈禱。製作這些指向上主聖言的傳統聖像畫，必須符合高度寫畫和靈修規格，因此學校邀請到聖像畫員 Marina Carmel Cindy，寫聖像壁畫及帶領加爾默羅默觀式靈修。學校師生、家長及信徒，已開始習慣不時駐足凝視，靜默祈禱。

聖像壁畫「救恩的許諾」聖言內容簡介如下：



創世紀與亞巴郎接待天使



梅瑟與上主的臨在及埃及若瑟

許梓雯

參與聖像畫的過程令我感到很榮幸，讓我學會欣賞自己。



達味王彈着豎琴和
少年達味打敗巨人哥肋亞



基督約旦河受洗與洗者若翰、
基督召叫門徒



掃祿皈依及保祿傳教



楊梓竣

擔任靜默大使後，我學會了從靜默中尋找內心的平靜，從而放鬆身體。

聖像畫員 Marina Carmel Cindy 暨準國際豎琴音樂療癒師，在完成聖像壁畫後，以特製的達味豎琴，在祈禱中奏出傳統聖樂和療癒音頻，營造有助身心靈入靜氛圍，帶領師生默觀聖言，靜默靈修。

命名活動

這些公仔經常在校內出現，但是，他們卻未有合適的名字。同學們可否為他們各自起一個有意義又好聽的名字，讓他們更融入我們的校園生活之中呢？ ^_^

1 龜 (好學)



2 猴 (天真)



3 鳥 (開朗)



4 小天使 (樂助)



5 蟲 (充滿愛心)



6 大天使 (良師)



7 鴨 (將勤補拙)



8 鯊 (積極樂觀)



9 蛙 (寬容)



10 牛 (緊張但踏實)



李奕衡

幫助同學學習靜默使我有很大的滿足感，並且建立友誼。

陳嘉敏

靜默可以平靜思緒，將傷心的事情交托，感受天主對我的愛。