

# 新春年宵攤位活動

本校於2023年1月12日及13日一連兩日於操場舉辦新春年宵攤位。當日共有八個遊戲攤位，包括：家教會、普通話科、非華語輔導、國家安全教育組等，供同學參與。同學在活動中得到教職員及家長捐贈的禮物作為獎品。是次活動除得到聖雅各福群會家庭喜聚家屬資源中心捐贈物資及協辦其中一個遊戲攤位外，亦得到本校很多家長義工的支持。在此感謝本校家長及機構義工熱心參與及籌備當日活動。



非華語家長義工協助活動



聖雅各福群會家庭喜聚家屬資源中心之遊戲攤位



校長與義工合照

## 家長興趣班 小清新水彩畫及硬筆書法

活動共分兩日進行，是次活動邀請了畢業生家長擔任導師，並在家長義工的協助下教授家長以水彩及硬筆書法作畫的技巧。



家長手持作品合照



家長踴躍參與



精美的完成品

## 家教會親子一日遊

因疫情緩和，本年度家教會復辦親子旅行。是次活動先參觀合味道杯麵工作坊，然後乘坐開篷巴士暢遊尖沙咀；中午時到達荷國餐廳享用午膳，午飯後再遊西九海濱長廊，最後參觀天際一百，行程豐富，參與之家庭均盡興而歸。



參觀合味道杯麵工作坊



遊西九海濱長廊

參觀天際一百



# 道慈佛社楊日霖紀念學校

## 第29屆家長教職員聯會 2022-2023年度家長通訊



地址：新界元朗天水圍天柏路6號 電話：26178738 電郵：mail@yyl.edu.hk 網址：www.yyl.edu.hk

## 家教會主席的話



校長、副校長、各位教職員、家長、同學：  
我很榮幸能夠成為第29屆家教會主席，感謝大家對我的信任及支持。在疫情下家教會要面對不同的挑戰，在此感謝校方的支援。  
本年度家教會籌劃了多項活動，例如：小清新水畫班、硬筆書法班、家長瑜珈班、聖誕掛飾製作班及年宵活動，讓家長共同參與，營造家校合作的良好氛圍。  
在此感謝副主席及家教會幹事的支持及感謝各熱心參與的家長義工。我衷心希望有更多家長積極參與家教會舉辦的活動。  
最後，我謹代表第29屆家教會全體幹事，祝願各位身體健康！祝各位同學學業進步！

郭少珍女士  
(中二班 黃康穎家長)

## 家教會幹事就職禮暨家長學堂開學禮

家教會幹事就職禮於2022年10月11日順利舉行。本屆共選出八名家長幹事連同七名教師幹事合共十五人，一同為學生及其家庭服務，致力成為學校與學生家庭之間的橋樑，就職禮後隨即舉行家長學堂開學禮。



校長及全體家教會幹事合照



家長學堂開學禮

## 新家教會成員心聲

### 付英旭女士

我是小五班付昕洋媽媽，非常感謝校方給予機會讓各幹事能夠走在一起，共同努力辦好康樂活動。雖然我籌備活動的經驗不多，但我會配合學校，把更好的呈現給大家，希望學校組織的康樂活動能在家長和同學的人生中留下美好回憶。

小五班 付昕洋家長 家教會康樂幹事



### 彭紅珠女士

我是朕帆媽媽，今次是我第一次加入家教會擔任總務幹事。即使在疫情期間，我依然樂意積極參與家教會工作！我會放鬆心情，希望能盡綿薄之力做好幹事工作！感謝老師熱心幫助！第一次參與家教會工作，希望大家多多指教！

小三班 吳朕帆家長 家教會總務幹事





## 校長的話

### 甚麼是學習力 (Learning Capacity)



使用多元化的評估工具  
了解學生的學習表現

甚麼是學習力 (Learning Capacity)? 在教育範疇中，主要研究教師在教學中如何建構學習者的學習力以促進有效終身學習。

著名教育專家余建祥已進行了十多年的研究和實踐，逐步形成了較完整、有系統的教育範疇學習力教育理論體系，並定義了學習力「六要素說」。學習力主要包括：1.學習方法、2.學習動力、3.時間管理、4.學習習慣、5.學習心智、6.學習意志。這六個元素互相關聯又相對獨立，任何一個要素都會促進學習能力的提升。根據調查，剛入學的五、六歲兒童，約有82%都能主動學習，而當他們成長至青年時，百分比急降為18%。五分之四的青少年和

成年人在重新面對學習時會有無力感。為甚麼？原因是沒有學會學習！著名教育專家Edgar H.Schein指出「未來的文盲不再是不認識字的人，而是沒有學會怎樣學習的人」。

因此，本校近年的發展策略是加強學生的學習方法及習慣，例如：於學習過程中及完結時進行互評、自評，並多運用資訊科技工具提升學習動機及培養媒體及資訊素養。在提升學生的學習心智及意志方面，我們大力推動以生活為本的學習活動及運用正向教育提升學生投入學習的價值觀念，並輔以全方位及資訊科技的學習環境，以促進學生發展多元智能及提升學習力，讓學生真正學會學習，邁向終身學習及全人發展的願景。

祝大家福慧增長，如意吉祥。



課堂總結自評分享

鄭裔威 校長

### 新生家長心聲



不經不覺峻灝的小一生涯已過了一半，雖然之前每天的上課時間只有半天，但仍能感受到峻灝每天一點一點的進步。峻灝從不太喜歡寫字，到不抗拒書寫，而且在日常生活對答中，不經意透露了在常識堂學習的內容。期待峻灝在全日制的校園生活中能有良好的適應，好好享受校園生活！

小一A班陳峻灝家長

### 畢業生家長心聲



我是中六班梁俊輝媽媽，轉眼間輝輝快要畢業了！輝輝由一位專注力不足及缺乏自信的小朋友，變成充滿自信的青少年，感謝各位老師悉心教導。輝輝從小息跳「小蘋果」跳到在舞台上領獎，感謝學校聘請跳舞導師教學生跳舞，輝輝能專注及自信地跟從導師學習跳好每一個動作。輝輝無論在學校練舞或參加比賽，王燕青副校長都會從旁指導，我在此衷心感謝！

感謝學校讓輝輝學習高爾夫球，現在他能成為正選球員，代表香港到德國柏林參加2023年度特殊奧林匹克夏季世界比賽，在此預祝輝輝獲取佳績。

中六班梁俊輝媽媽

## 與佛有緣



### 「感恩」才能獲得真正的快樂——學會感恩

快樂是需要創造的，懂得「感恩」，才是快樂的泉源。當你懂得感激、對外在事物充滿感恩，你就不容易被困難打倒，這也是人生的一種挑戰與修行。一個人如果想過得快樂、獲得成功，那就需要學會感恩。

過去三年，因新冠大流行給全球各地人們的生活帶來巨大影響，導致很多人感染病毒生病與死亡，但疫情讓大家更懂得珍惜生命中的一切，積極及勇敢地面對生活。只要我們現在還活著，就應當懂得珍惜與感恩。

在生活中，應以慈悲待人，以智慧處事。理解他人，包容對方，誰的生活都容易。不管是甚麼緣來，都要努力把它改變成善緣，懂得化敵為友，才是最有智慧的人。如台灣聖嚴法師說：「感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人」。所以我們無論何時都應當看住自己的心，控制好自己情緒與脾氣，切莫讓情緒與脾氣毀了自己。

學會欣賞別人的優點，懂得感恩，是人本性中不可少的優點，它會令我們一生受益。因為懂得感恩，即是懂得做人與處世，人好人緣就會很好，人脈廣，資源更多。所以，懂得感恩的人方有可能會成功，乃至於獲得更大的成就。

感恩即是知恩報恩，在佛教中也是非常重要的修行，所謂「上報四重恩（父母恩、師長恩、國土恩與眾生恩）」。其中報父母恩者，從狹義的角度來說即是指自己此生的親生父母，從廣義



的角度來說即是指所有人的父母。《大乘本生心地觀經》云：「以互為父母故，一切男子即是慈父，一切女人即是悲母，昔生中有大恩故，猶如現在父母之恩，等無差別」。另外，報眾生恩者即是指應善待一切有情眾生，因為其他眾生可能或多或少在此生或過去生中都有幫助過自己，故應當感恩。《大乘本生心地觀經》云：「報眾生恩者，即無始來，一切眾生輪轉五道，經百千劫，於多生中互為父母」。我們應當以慈悲心、平等心去對待一切眾生。

對於曾經幫助過我們的人，我們一定要好好回饋與感恩，因為在這個世界上沒有任何事情是天經地義或理所當然的。因此，真正的感恩，是付出大於給予。

釋延慧法師

### 畢業生心聲

我是中六班謝樂怡。我在小六時從主流學校轉校過來，還記得上學的第一天剛巧是校運會，老師安排我參加比賽。我對此印象很深刻，因為以往在主流學校時，我是很少機會參加活動的。

入學初期，我不太適應學校生活，很感謝老師悉心教導和對我的包容，讓我慢慢適應校園的生活。我感謝每位由小學到中學教導過我的師長，教導我不同的知識和與人相處的方法。

快將畢業，感謝老師給我機會參加不同的職業探索活動，讓我認識工作是甚麼一回事及體會當中的苦與樂。在最近參加的餐飲服務員課程中，我學會一些烹飪技巧，亦明白工作要堅持和努力嘗試，並從工作中得到滿足感。



中六班謝樂怡



## 新老師介紹



周潔冰老師

我任教數學科和常識科，熱愛旅遊和攝影，喜歡欣賞四周新舊景物及品嚐各種地道美食。歡迎各位同學與我分享你們在日常生活中的趣事。



黃鈞豪老師

我任教體育科，喜歡在課餘時間研究不同運動方式對身體及精神上的改變。我近年愛上運動醫學的範疇，預防及處理身體上的不適感，期待與大家分享運動奧妙之處！



黃淑霞老師

餘暇的時候，我喜歡做運動、玩球類運動和跑步。最近，我更愛上了露營，喜歡探索大自然的環境。我很期待與大家一起於校園探索不同的新事物！



林翠儀老師

闊別一年，感恩能重回本校大家庭繼續服務，在面對新工作挑戰的同時，亦感受到同事間互助包容的精神，在本校工作感覺尤其溫暖，願學校能繼續春風化雨。



黃錦欣老師

種植是我的興趣，我喜歡每天看著植物的成長和變化。雖然我不是每次都能成功，但在種植過程中能讓自己沉澱，讓自己再接再厲，成功種出健康的果子。我希望每天都能看見學生的成長，讓學生成為健康快樂人。



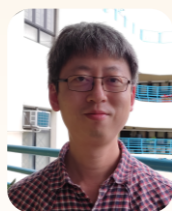
張麗珍老師

「每一張小孩子畫的畫既美麗又珍貴。」你們在這句子中能找到我的名字嗎？對啊！我是任教數學科和視覺藝術科的張麗珍老師，很高興認識你們啊！



林寶樺老師

大家知道這個「+」是甚麼符號嗎？對了，是加號！同學又知道這個「十」是甚麼嗎？哈！猜對了，是大加號（大家好）！我任教數學科、視覺藝術科及科技與生活科。我的興趣是畫畫和打乒乓球，希望日後有機會認識楊日霖的每一位。



張禮斌老師

大家好！我是張禮斌老師，很高興能夠加入楊日霖大家庭。我主要任教英文和數學科。我閒暇時尤其愛閱讀，繪本更是近年至愛。除了閱讀外，我最愛郊遊、園藝和品嚐不同的美食。不知道同學又有甚麼喜好呢？希望有空時，同學能和我多分享啊！

## 新職員介紹



言語治療師謝潤宜姑娘

我是新入職的言語治療師，我很喜歡去旅行，發掘不同地方的文化、景點及美食。現在終於可以收拾行李重新出發，不知有沒有同學與我一樣喜歡旅行呢？歡迎同學與我分享你們的興趣，希望你們多些表達自己，期待認識你們更多！



教務助理鄺寶玲姑娘

我是鄺姑娘，是學校的教務助理，主要協助支援小學組的班務及初小的課堂活動，我感受到學生是充滿熱情與幹勁的好孩子！



非華語教務助理 Shoaib Altaf

我是非華語教務助理，大家可以稱呼我「蘇哥哥」。我協助處理教務工作及支援非華語學生學習，我希望成為學校與非華語家長溝通的橋樑。



工友孫麗珍

大家好！我是工友孫麗珍，大家可以稱呼我珍姐。

## 專題文章

### 正向情緒教育

你感到快樂嗎？你感到幸福嗎？

有人說「快樂是一種選擇」。現實生活中，我們沒有神仙棒，改變事實，但我們可以選擇用什麼「心態」去面對人和事。

#### 甚麼是正向情緒

正向情緒包括愉悅、狂喜、舒適、溫暖、驕傲、滿足和愛等。有研究指出正向情緒會為我們帶來一個良性循環，當人開心時，會同時提升社交、智能、情緒及健康的發展，有助面對生活中的壓力和挑戰，令人繼續尋求這正向情緒及快樂。

#### 擁有正向情緒的好處

正向的情緒是帶有感染力，開心是會傳染的，所以開心的人朋友會較多，人際關係亦會較好，在不如意時，亦會得到多些協助。更有趣的是，很多研究均指出情緒好的人，睡眠質素會比較好，身體會健康些，腦筋也靈活些，學習能力及記憶力自然良好。因此，開心情緒有助身心健康，抑鬱及焦慮的情況也較少，抵逆能力自然高，結果是開心的人會繼續令自己開心和健康，循環不息。

#### 提升正向情緒小錦囊

你想自己和家人擁有「開心和健康」嗎？以下是一些小錦囊，只要願意開始嘗試，快樂是可以很簡單的。

- 1) 尋找生活樂趣：可以偷閒十分鐘，吃件小蛋糕，可以在晚飯後，與家人到公園散步，或聽一首喜歡的歌，令自己可以活在當下，享受一下。
- 2) 接觸大自然：多參與戶外活動，例如：行山、郊遊，欣賞一下大自然，吸收自然界的正能量。有研究指出適當接觸陽光，有助大腦產生「快樂」激素。
- 3) 學習體諒：很多人的「不开心」源自一些執念；例如：對人對自己的一些愧疚、怨恨、遺憾、創傷。這些執念很多是過去的，不能改變，但情緒仍被困於往事，影響至今，建議尋找合適的人傾訴開解，學習諒解自己及別人，從中解脫。

請謹記，快樂可以是一個選擇，一個決定，感染你身邊人，祝願你成為一個「開心快活人」。



陳詩敏社工

## 新社工督導主任介紹

大家好，我是社工督導主任陳詩敏姑娘。近年，我喜歡了瑜伽運動，做出不同動作可以帶來挑戰感。我也喜歡遊山玩水，接觸大自然，因為會令我放鬆。我也喜歡與人說話，聆聽別人故事，所以我很享受加入楊日霖大家庭工作。



陳詩敏社工



# 家長學堂 家校合作、孩子快樂

學校希望透過舉辦不同的家長活動促進家校合作。教育心理學家於本年度的「家長學堂」開學禮舉行了專題家長講座「成為孩子的情緒教練—解難篇」，與家長分享日常生活中如何回應子女的情緒需要，協助子女學習情緒管理技巧。

此外，本年度上學期學校亦為小學組家長舉辦了「管教魔法」家長小組，協助家長深入了解子女情緒行為問題背後的成因及功能。透過講解理論、個案討論、組員分享及技巧演練，教職員與家長一起為其子女制定個別化的正向支援策略，協助子女改善情緒行為問題，從而減輕管教壓力。



「管教魔法」家長小組來張大合照



為加強家校合作，學校舉辦「家長學堂」計劃，得到家長積極參與



家長積極參與討論，表現投入

## 學生工作及實習分享

本校為高中學生提供了參與不同類型的職業探索活動的機會，包括：環保互動劇場暨職涯探索—表演藝術行業分享、洪福綜合職業復康中心工作體驗、九巴Cafe工作體驗、教育局商校合作計劃—陽光洗衣廠工作體驗、迪士尼工作體驗坊、iEAT零售工作實習，及四個「智閃亮」生涯規劃的行業探索及職前培訓課程，包括：軟件測試員、餐飲服務員、數碼設計員和寵物美容助理。

學生從活動或體驗中認識特定行業的工作、增進對職場和工作要求的認識，並了解自己的能力和興趣，為日後升學及就業作準備。



中五A班邱偉駿：「iEAT實習讓我增加對零售業的認識，我亦學習到與人分工合作及面對不同的顧客。」

中五B班黃耀恆：「多謝職員教我很多東西，例如：整理貨架、處理貨物和招待顧客，對我很有幫助！」

中五A班黎家樂：「感謝陽光洗衣廠職員的用心教導，在第一天，我不會扣衣服；在第二天，我終於學會了；在第三天，我還懂得掛衣服。工作體驗能讓我擴闊視野。」



「環保互動劇場暨職涯探索—表演藝術行業分享」活動後與「藝造人才」的講者大合照。



## 感統大挑戰

資源教學科舉行了感統大挑戰活動，競技項目包括：戰戰兢兢走過河、英雄挑戰賽、開心跳彈床、人力自動車、齊來爬隧道等。活動由職業治療師設計，並由職業治療助理協助推行，藉此訓練學生接收各種感覺刺激，包括：視覺、聽覺、觸覺、前庭平衡覺及本體覺等，幫助學生作出適切的反應，如專注、手眼協調、穩定情緒，並培養學生能依從指示進行集體活動。學生對各項活動均感興趣，能積極和投入參與活動，值得讚賞！



平衡板車真好玩！



過河要小心



敏捷爬隧道

## 英語手偶劇場

Learning English Through Puppetry

本校英國語文及職業英語科跟教育局外籍英語教師組合作表演手偶劇「Tin Shui Wai-Deralla」(譯作「天水圍的灰姑娘」)。此劇本由外籍英語教師組撰寫，本校有幸成為全港首間學校使用此劇本，並利用大型的人造手偶進行表演。學生能透過手偶劇欣賞英文改編故事，並學習製作手偶。學生能在英語語境下聆聽及閱讀製作的步驟，發揮創意。活動過程中，學生能積極回答外籍英語教師的提問，自信地使用英語表達及展示其親手製作的紙手偶。



全人手製作的手偶及手偶幕



學生製作的紙手偶



演出成功

## 乘風航活動

本年度共有14位高中生參加乘風航活動，他們與基朗中學學生組成伙伴一起參與海上歷奇活動。學生在船上進行訓練，包括：學習起帆、認識穿着救生衣的技巧和進行船艙尋寶遊戲。水上歷奇訓練包括：彩虹橋、咖啡杯和乘坐快艇，壓軸項目當然是空中飛人，學生輪流「跳海」，大家都能發揮堅毅的意志，鼓起勇氣完成任務。學生互相學習及扶持，整體士氣高漲。學生除了與基朗中學學生建立友誼外，更收穫了勇氣、鼓勵和讚賞，是次活動圓滿結束，獲益良多。



駕駛快艇，乘風破浪

「跳海」無難度

與基朗中學伙伴大合照