



慈雲山天主教小學

校址：黃大仙蒲崗村道 172 號
 電話：2327-3332 傳真：2327-6662
 電郵：mail@twscps.edu.hk
 網址：http://www.twscps.edu.hk/



金句：那聽天主的話而遵行的人更是有福的。(路 11：28)

☀️ 4 月份校務 / 活動預告

9/4(四)及 16/4(四)	訓輔活動	「升中特工隊 2.0」計劃-小組 (學校通告 NO.120A/25-26_APP)
10/4(五)至 24/4(五)		「起幼始理—自理成長」小組 (學校通告 NO.373A/25-26_APP) 「我 READY 升中—自我潛能」小組 (學校通告 NO.374A/25-26_APP)
11/4(六)	P.6 家長日	當天為六年級家長日暨升中選校家長講座
13/4(一)至 17/4(五)	英文週活動	詳情另行通告
14/4(二)	四旬期祈禱會	時間：上午 11:40-12:20，其餘時間照常上課。
14/4(二)至 28/4(二)	訓輔活動	「和諧校園網絡—和諧大使」(學校通告 NO.192A/25-26_APP)
15/4(三)至 22/4(三)		P.6「成長的天空計劃(小學)」(學校通告 NO.360A/25-26)
15/4(三)	家長校董選舉投票	詳見家教會通告 006A/25-26
17/4(五)	訓輔活動	「升中特工隊 2.0」計劃-親子營前會(家長)(學校通告 NO.120A/25-26_APP)
18/4(六)	家長日	P.1-5 家長日 (詳見學校通告 NO.384A/25-26_APP)
20/4(一)	生日會 (3-5 月)	當天綜合課時段舉行生日會，為 3 月、4 月及 5 月生日的同學慶祝。同學可於當天帶小食回校，為生日之星慶祝，分享喜悅。
21/4(二)	P.6 拍攝畢業照 P.1-6 拍攝班照	當天一至六年級同學穿着整齊校服上學。
25/4(六)	家教會親子 一大遊	地點：Bunny Wonderland 小白兔農莊(詳見家教會通告 004/25-26。)
	參觀香港 中央圖書館	圖書館領袖生參觀香港中央圖書館。(詳見學校通告 NO.368A/25-26_APP)
	訓輔活動	「升中特工隊 2.0」計劃 - 升中親子日營 (學校通告 NO.120A/25-26_APP (營會詳情另行通告))
29/4(三)	訓輔活動	P.4「成長的天空計劃(小學)」(學校通告 NO.094A/25-26)
30/4(四)	運動會	時間：上午 7:55 至下午 3:30 地點：斧山道運動場 (詳情另行通告)
4 月	蕭校長和你的 「❤️情」約會	為使更多「小慈小天」的聲音能聽到，蕭校長由 2026 年 4 月起將不定期在午息時段在校園會見學生，聽聽他們的小聲音，了解學生們對學習和成長的點點滴滴和聆聽「小腳板、小耳朵、小嘴巴」的感受！

☀️ 5 月份校務 / 活動預告

1/5(五)	假期	勞動節假期
2/5(六)	訓輔活動	P.4「成長的天空計劃(小學)-親子日營」 (學校通告 NO.094A/25-26 (營會詳情另行通告))
4/5(一)	更換夏季校服	全校同學更換夏季校服。
6/5(三)及 20/5(三)	訓輔活動	P.6「成長的天空計劃(小學)」(學校通告 NO.360A/25-26)
7/5(四)	小三 TSA 說話	部分獲抽選的 P.3 同學進行中、英文說話評估。(詳情另行通告)
9/5(六)	訓輔活動	P.6「成長的天空計劃(小學)-戶外活動」 (學校通告 NO.360A/25-26 (營會詳情另行通告))
12/5(二)	聖母月暨 母親節禮儀	時間：上午 11:40-12:20，其餘時間照常上課。 綜合課會補回第四節課堂
13/5(三)至 15/5(五)	小六戶外 教育營	地點：香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營 (詳情另行通告)
16/5(六)	學校推廣活動	歡迎所有幼稚園小朋友及家長參加。(時間：上午 9:30 至下午 12:00)
23/5(六)	家教會 周年大會暨委 員就職典禮	請家長踴躍參加，支持會務發展。 時間：下午 2:30-4:00 地點：四樓禮堂 (詳情另行通告)
25/5(一)	假期	佛誕翌日假期
27/5(三)	訓輔活動	親子盤景工作坊 (詳情另行通告)
30/5(六)		P.6「成長的天空計劃(小學)」- 愛心之旅 (學校通告 NO.360A/25-26 (營會詳情另行通告))

學藝龍虎榜(校內比賽)
閱讀推廣組

比賽項目	獎項	得獎名單 班/學生姓名		
		一年級	二年級	三年級
四格漫畫親子創作比賽	冠軍	1A 關淳之	2C 蘇正皓	3B 張靖妍
	亞軍	1D 黃詩嵐	2C 李卓琳	3B 邱芷瑤
	季軍	1B 梁焯暎	2D 袁浩博	3E 何向晴
	優異獎	1C 何懿宸 1E 譚嘉晴	2C 謝馨語 2D 姚亦珈	3B 區家豪 3E 區家莉

學藝龍虎榜(校外比賽)
電腦科

比賽項目	獎項	得獎名單 班/學生姓名
「香港小學電腦奧林匹克比賽 2025/26」	金獎	6A 吳進彥
	銀獎	6E 何夏晨

學生獎勵計劃
資優教育組(2025-2026 年)

比賽項目	獎項	得獎名單 班/學生姓名
第十五屆「閃耀之星」才華拓展獎學金	獲獎學金	6E 張可晴
柏立基爵士信託基金傑出學生資助 (非學術範疇) 2025-2026	獲批資助	3D 劉昊澄
《我要讚佢》「最值得表揚學生獎勵計劃」	《我要讚佢》大使	5A 倪紫芊 6A 叶垣佑

「自行參加校外比賽」獎勵計劃得獎學生

比賽項目	獎項	主辦單位	得獎名單 班/學生姓名
The 97 th World Children's Art Conference	Excellence Award	KOREA ART EDUCATION ASSOCIATION	1C 張鈺渝
2026 抑揚特出音樂獎大賽	鋼琴獨奏比賽小學組一年級 第三名	抑揚特出音樂獎大賽暨 音樂會	1E 李瑋妍
International Creative Drawing Competition 2025	Champion	ITEDA	2A 李孟庭
2026 港澳數學奧林匹克公開賽 《港澳盃 HKMO Open》暨 2026 亞洲國際數學奧林匹克 公開賽初賽《AIMO OPEN》	小學三年級銀獎	香港數學奧林匹克協會	3E 黃智謙
2025 第九屆中國深圳 體育舞蹈公開賽	L11 歲以下單人晉級 A 組 一等獎	深圳市勝匯舞蹈文化機構	4E 黃珺沛
	L10 歲以下單人晉級 A 組 三等獎		
第十五屆香港數學挑戰賽	五年級組第三名	香港資優數學協會	5A 黃彥睿
International Children's Drawing Competition "I Draw The World"	LAUREATE I PRIX	The Standing European Committee on Culture, Science and Education of the Legislative Assembly of Euro Media Star Group	5A 林秀惠
2025 香港學界數學及奧數 精英賽	小五數學組銅獎	香港兒童數學協會	5A 彭芊語
藝穗校際音樂大賽 2026	鋼琴二重奏 第一名	國際藝穗協會	5D 劉詩榮
第三屆香港國際鋼琴大獎賽 2026	校際音樂節分級組 四級組 金獎	點心音樂	

各位爸爸媽媽，大家好嗎？這句簡單的問候，在香港急速的生活節奏中，或許已是奢侈。我們每天忙於應付工作、家務、孩子的功課和課外活動…很容易忽略了一件十分重要的事—我們和孩子的心靈健康。

最近一項由香港中文大學社會工作學系與香港心理衛生會共同發布的「全港抑鬱指數調查」，結果令人擔憂。數據顯示，港人的抑鬱及焦慮指數雙雙創下歷年新高，估計需要接受專業治療的「中重度或以上抑鬱」群組，比例已上升至 13.1%。更值得我們留意的是，被稱為「Z 世代」的 18 至 24 歲青年，成為了情緒困擾的重災區，超過四成受訪年輕人受「中度至重度抑鬱」情緒影響。

也許家長會認為：「我的孩子還小，跟他們有關係嗎？」其實，精神健康問題並非一朝一夕形成。今天的小學生正是將來的「Z 世代」。調查亦發現，過度使用電子產品與情緒困擾有密切關係—螢幕使用時間越長，抑鬱及焦慮風險越高。這與我們日常生活中，孩子吵著要玩手機、看平板的情景息息相關。

當我們發現，孩子做功課時稍遇困難就發脾氣—或許，就是他面對挫敗時，不知如何處理壓力的表現。孩子放學回家後把自己關在房內，不願多說話—可能是他社交或學業上遇到困難，感到焦慮，選擇逃避。孩子終日沉迷電子產品，對以往喜歡的活動失去興趣—說不定這是在虛擬世界中尋找現實生活得不到的掌控感和滿足感。

這些日常生活的小片段，都是孩子發出的求救訊號。作為家長，我們就是最重要的「守門人」。然而，今時今日作為家長，我們的壓力同樣巨大。工作問題、經濟負擔、對孩子的期望、教養無力感…這些都讓我們喘不過氣。調查亦發現，面對壓力時，超過一半的港人不會或不確定會向專業人士求助，主要原因是「生活忙碌」及「相信自己有能力應付」。然而，我們的情緒狀態，會直接影響孩子。唯有照顧好自己，才能更好地照顧他們。

正因如此，學校近年積極舉辦家長教育活動，希望為家長打打氣，提供一個喘息與交流的空間，讓大家分享育兒心得，也關注自身的精神健康。只有當我們自己的「水杯」有水，才能有餘力去滋潤孩子。

願我們在忙碌中不忘停一停，關心自己，也關心孩子。日後的家長教育活動，期待您們的參與，一同為心靈充電，為親子關係增值。

資料來源：「香港中文大學」網頁



「正面親子溝通及衝突處理」家長講座



「日本結晶之花藝仿玻璃彩繪」家長工作坊



手捏花碟陶藝家長工作坊