



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/



月訊
 2023 年
 11 月

金句：忍受試探的人是有福的，因為他既經得起考驗，必能得到主向愛他的人，所預許的生命之冠。(雅 1：12)

11 月份校務 / 活動預告

1/11(三)	訓輔活動	小五「成長的天空計劃(小學)-強化活動」-小組(2) (詳情請參閱學校通告 NO.039A/23-24_APP)
2/11(四)至 23/11(四)	快樂大使 培訓活動	詳見學校通告 NO.150A/23-24_APP
3/11(五)	閱讀日	P.1-6 進行主題為「偵探頭腦 勇毅求真 魔法奧秘 創意滿 FUN」閱讀日，學生當天可穿著一套與「偵探及魔法」主題有關的造型服飾及攜帶相關圖書回校，或穿著輕便服飾，參與「活出書中人物角色」活動。當天按特別時間表上課。上課時間：上午 7:55 放學時間：下午 3:15 校車照常服務。(詳見學校通告 NO.162/23-24_APP)
4/11(六)	訓輔活動	小五「成長的天空計劃(小學)-強化活動」- 戶外活動 (詳情請參閱學校通告 NO.161A/23-24_APP)
7/11(二)	領取冬季校服	詳見學校通告 NO.169A/23-24_APP
8/11(三)	訓輔活動	小五「成長的天空計劃(小學)-強化活動」-小組(3) (詳情請參閱學校通告 NO.039A/23-24_APP)
9/11(四)	朗誦預演	英語集誦、普通話集誦及代表學校參加朗誦比賽的同學將獲邀於綜合課時段進行預演。(詳情另行通知)
15/11(三)	訓輔活動	「家校齊家教計劃」家長講座 - 如何用執行功能提升孩子做功課溫習、自理能力及生活規律 (詳情另行通告)
16/11(四)至 21/11(二)	P.1-5 評估 P.6 報分試	P.1 學生進行模擬評估。 放學時間：下午 12:20
20/11(一)	公佈小一自行分配學位取錄結果	小一自行分配學位取錄名單將上載學校網頁及張貼學校 B 門壁報板上，家長可自行查閱。如透過「小一入學電子平台」申請的家長，可於電子平台查閱申請結果。至於統一派位申請手續，請參閱教育局資訊及本校網站。
22/11(三) 至 23/11(四)	辦理 2024-2025 年度 小一註冊	成功獲派「自行分配學位」的家長帶備相關文件於註冊日到學校辦理註冊手續。(詳情請參閱網址： http://www.twscps.edu.hk/) 時間：上午 9 時至 12 時，下午 2 時至 4 時
22/11(三)	訓輔活動	小四「成長的天空計劃(小學)-輔助課程」- 小組(3) (詳情請參閱學校通告 NO.040A/23-24)
23/11(四)		「開開心心做功課」家長小組(4) (詳情請參閱學校通告 NO.074/23-24APP)
25/11(六)		「珍愛生命嘉年華 - 照顧者 x 精神健康」義工服務 (詳情請參閱學校通告 NO.150A/23-24_APP)
26/11(日)	普通話 水平測試	部分 P.5 學生參加「香港理工大學小學普通話水平考試」。 地點：香港理工大學 (詳見學校通告 NO.013A/23-24_APP)
29/11(三)	九北運動會	詳情另行通知
29/11(三)	訓輔活動	小四「成長的天空計劃(小學)-輔助課程」- 家長小組(1) (詳情請參閱學校通告 NO.040A/23-24)
29/11(三)		小四「成長的天空計劃(小學)-輔助課程」-小組(4) (詳情請參閱學校通告 NO.040A/23-24)
30/11(四)		「開開心心做功課」家長小組(5) (詳情請參閱學校通告 NO.074/23-24APP)

學藝龍虎榜(校內比賽) 中文科

2023-2024 年度 中文硬筆書法比賽

班別 獎項	1A	1B	1C	1D	1E	2A	2B	2C	2D	2E	2AB
冠軍	劉昊澄	邱芷瑤	朱樂恒	黃詩雅	伍鴻碩	歐鎧澄	李卓妍	黃嘉瑩	陳胤好	林澤佳	戴衍略
亞軍	黃柏勸	吳卓悠	趙梓喬	潘潤明	李紉雅	劉梓潼	徐卉嵐	馬惟斯	陳芷晴	李裔淇	洪以鏗
季軍	郭芷熿	余俊凱	梁子謙	張思博	林蔣一	林詩倪	劉曉瞳	丁悅	黃珺沛	馬家軒	劉芷悠
班別 獎項	3A	3B	3C	3D	3E	4A	4B	4C	4D	4E	
冠軍	馬子琪	莫鎧凌	徐煉	何嘉怡	劉曉丹	曾崇軒	余曉雲	文琛玥	洪舒雯	陳保任	
亞軍	陳倩茜	陳穎好	陳信頤	黃依晴	邱翠盈	何鏌殷	朱若琳	孫凱淇	劉珮琳	歐苡澄	
季軍	關逸朗	金詩淇	袁懿璇	何沛芝	雷洛庭	張可晴	李嘉晉	李允希	黃栩詩	關詩思	
班別 獎項	5A	5B	5C	5D	5E	6A	6B	6C	6D	6E	
冠軍	黃嘉軒	黃紫榕	安子柔	孔維帷	黃晞鈿	梁富淇	翁婧栩	陳彥延	朱笑含	楊以澄	
亞軍	彭卓滢	陳嘉晞	叶錦源	勞天恩	陳詩嫻	曾海晴	馬志文	叶煒源	翁雨莊	蘇樂煊	
季軍	林思晴	李竣熙	譚梓彬	洪光耀	袁樂彤	陳一心	梁凱盈	王梓悠	黃敏楨	伍綽鋒	
組別 獎項	初級組(P.1-2)				中級組(P.3-4)			高級組(P.5-6)			
冠軍	2D 陳胤好				3E 劉曉丹			6D 朱笑含			
亞軍	2E 林澤佳				4D 洪舒雯			6A 梁富淇			
季軍	1E 伍鴻碩				4B 余曉雲			5D 孔維帷			

學藝龍虎榜(校外比賽)

比賽項目	獎項	得獎名單 班/學生姓名		
「精叻公民」國家安全 常識問答比賽	季軍	5A 鄭展煒	5E 廖子銘	5E 阮偉晉
		5E 朱元安	6A 陳一心	6A 梁富淇
		6A 許妍妍	6A 阮楚鈞	

「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
傑士聯區水運會 2023	男子 8 歲 25 米自由泳 - 季軍	傑士體育會	4A 丘芍陶
第十屆香港數學挑戰賽	小學三年級組 - 二等獎	香港資優數學協會	4B 吳進彥
第十屆香港數學挑戰賽	小學四年級組 - 卓越獎	香港資優數學協會	5A 李昊燃

轉眼間已經來到十一月，相信家長們與孩子都面對了不少的挑戰，在照顧孩子之中，可能因緊張子女而牽動情緒，時而憂心忡忡，時而怒不可言，最終可能因一時激動情緒而影響到雙方的關係。

憤怒是一種正常的情緒表現，每個人都會有憤怒的時候，但如果當我們順著憤怒反應走，往往都會作出一些較為不理想的行為，例如：大聲責罵、怪責他人、甚至破壞物件。情緒失控的情況頻密出現會影響親子關係，亦可能同時會令孩子情緒失控。在情緒過後，我們又可能變得低落、因感到內疚或後悔。要避免被憤怒帶來的反效果，我們可以學習一下動怒處理，改善大家相處的方式。

第一步：覺察憤怒反應

憤怒所產生的身體變化是自然的反應，我們首先要認識自己憤怒時的身體狀況。你可以嘗試覺察自己的身體變化，例如：你會感到面紅耳赤、聲線提高嗎？呼吸是否急速？心跳是否加快？有否手心出汗？

第二步：利用「情緒紅綠燈」控制情緒及處理事情

紅燈「停一停」	要學習避免在情緒激動時處理事情，我們要先讓怒氣平息。 <ul style="list-style-type: none">● 我們可以選擇先離開現場，減少受環境帶來的情緒刺激；有需要時把孩子暫時交託另外一位照顧者。● 分散注意力，例如去喝水、洗臉、聽柔和的音樂● 慢慢地深呼吸
黃燈「想一想」	當情緒穩定下來後，可以以嘗試用理性、客觀角度去思考解決問題的方法，找出自己不合理的思想。 <ul style="list-style-type: none">● 說出問題所在及自己的感受和想法● 想出多種解決方案及思考每項方案的後果● 最後作出一個負責任的決定
綠燈「做一做」	反思過後，我們可以平復的心情再去處理事件，嘗試以新的方式處理。 <ul style="list-style-type: none">● 再跟孩子討論、商討那事件的解決方法，再一同嘗試● 嘗試過情未必一次便得到成果，一同檢討再嘗試

第三步：重新出發

若我們對孩子爆發了，我們要尊重孩子，先為自己發怒的行為向孩子道歉，例如說「對不起，剛才我因___事件而感到十分生氣，但我也不能大聲罵你的」向彼此說出自己的感受和想法，期望孩子不會因為這件事而對你失去信任。