



香海正覺蓮社佛教普光學校

HHCKLA Buddhist Po Kwong School



本校地址：新界粉嶺欣盛里2號

聯絡電話：2669-4411

傳真：2675-0378

電郵地址：info@pokwong.edu.hk

學校網址：http://www.pokwong.edu.hk

校長的話

晴天雨天 快樂同行

張光耘校長

養育孩子是一項具挑戰的任務，但也是一個充滿愛和成長的旅程。家長是孩子最重要的導師和啟蒙者，看著自己的孩子，樣貌、個性都是獨特的，他們擁有自己的才能和價值，有無限的成長潛力，透過家人積極的支持和引導，協助他們獨立自主、展現才能、實現夢想。

家長在教培育孩子時，或許感到苦無良策，或許感到心身疲憊，就讓學校與家長同行，共建一個積極、支持和尊重的家庭環境，促進孩子的成長和發展。本年度學校以「平衡生活，提升身心能量」為家長教育主題，透過一系列放鬆、減壓活動，促進家長身心健康，正向思維。當家長充滿正能量，展現積極的態度和價值觀，在耳濡目染下，孩子更容易將這些價值觀融入自己的生活中。

學校同時舉辦不同的親子活動，讓家長與孩子互動時，學習多注視孩子，放大他們的優點，即使是細微的進步也加以大大的鼓勵和欣賞。透過參與各種活動，家長可發現孩子的熱情所在，加以相應的支持和訓練，這樣做可以增強孩子的自信心和動力。

我們希望透過正向家長教育，促進家長的心理健康和幸福觀，讓孩子感受到無條件的愛和支持，使他們成為自信、積極和有愛心的人。讓我們攜手合作，以正向教育的方式培養我們的孩子。



正向心理學：成長型思維

心理學教授德威克指出，一個人的思維模式會直接影響其動力、努力及表現。而人類的思維模式分為兩種——成長型思維及固定型思維。

擁有固定型思維的人，認為性格和能力都是與生俱來和不可改變。當遇到困難時，他們會出現「我就是天生愚魯」的想法。相反，擁有成長型思維的人相信一個人的性格和能力是可以發展及改善，成功建基於努力和方法。因此，他們會用樂觀積極地面對挑戰，堅毅不屈，視失敗為學習經驗，願意尋求別人幫助，更易獲得成功和進步。

許多人都兼有成長型及固定型思維，在不同領域會有不同的思維模式去引導其表現。家長亦可透過以下錦囊引導孩子培養成長型思維：

家長錦囊——給予能培養成長型思維的回饋

家長的批評和稱讚方式會影響孩子對成功和失敗的看法。如只著眼於孩子的個人因素，例如：「你很厲害」或「你真笨」，便會培養出固定型思維。當他們面對失敗時會認為自己天資不足，再努力也不能進步。結果，面對困難時會選擇逃避或放棄。

當孩子做得好，嘗試具體地稱讚他們的努力、進步和使用的方法，例如：「我很欣賞你努力練習寫字」、「你吃飯時能保持桌面乾淨，進步了很多」。讓他們明白成功取決於自己的努力，並學習欣賞自己的進步。



教育心理學家
陳映荷姑娘

照顧有特殊學習需要的孩子是一件不容易的事，你有遇過以下情況嗎？

1. 單是顧及子女的起居生活已心力交瘁，無暇留意自己，亦忘記子女美好的一面。
2. 甚麼事情都只有自己處理，常常與子女「困獸鬥」，透不過氣來。
3. 偶然有空間與子女外出遊玩時，因為孩子出現很多獨特的行為，而招致街外人奇異眼光看待。自己感到尷尬而選擇留在家中。

以上都是普遍家長面對的困難。但大家都忘記了身邊有很多人「同行者」互相支持，學校正是其中一員。

學校除了老師及不同專責人員與大家同行，共渡照顧子女的難關外，亦會定期舉辦不同家長學院課程，包括支援教育子女講座、舒緩壓力的興趣班及社工小組等。學校於本學年運用教育局提供的撥款「家長教育津貼」，為家長提供不同教育，支援家長照顧子女的需要。

除了學校外，志同道合的家長也是重要的同行者。家長間透過互相傾訴和幫忙，共建互助群組。家長教師會深明這一點，透過不同活動加強家長間的互動，讓大家在互相明白及支持的氣氛下，安心帶同子女一同外出活動。學校亦設有「叫下氣計劃」，為不同有需要的家長作出配對，加強家長間的支援。

最後，在照顧道路上，家長很容易因情緒和壓力，令自己過於集中子女不好的一面。其實子女是生命中重要的同行者，當我們處於困難時，多點回憶與子女的美好時光，一定可以幫我們渡過陰霾。在此，筆者願大家在同行者的陪伴下，能讓生命發光。We Can Shine!



普光新力量

大家好！我們是本年度的新職工和教師。我們很榮幸加入「普光」這大家庭。深信我們的加入，必會為本校增添更多的動力，為學生尋找屬於他們的舞台，活出精彩的人生。

新老師介紹

楊精潤老師、白曉詠老師、霍湘鈴老師、陳永恒老師、方育德老師、廖衍恩老師、劉慧君老師、楊達銘老師、孫梓嫻老師、繆爾晴老師、葉梓軒老師、李寶欣老師、李俊杰老師、林美琪老師

專責同工

社工 章振延先生

職業治療師 周卓榮先生

社工 盧遠全女士



吳嘉欣老師



胡迦藍老師

疫務組



吳生



女姐



文姐



美姐

淺談「第六節課」

不少細心的家長本年省覽時間表時，都會發現到多了「第六節課」，究竟內容是甚麼呢？本校第六節課主要聯課活動、興趣活動、德育課、生命成課以及價值觀教育組成，由於篇幅所限，本文集中講解價值觀教育及生命成長課。

為讓學生能夠在日趨多變的廿一世紀下更好裝備自己，教育局於2022年更新了中小學的七個學習宗旨，以小學為例，內容包括強調培育國家觀念、中華文化、價值觀教育、主動學習、STEAM教育、媒體和資訊素養、健康的生活方式和身心均衡發展的重要性（教育局，2022），由此觀之，現時一般教授的科目或未能完全涵蓋以上範疇，故此本學年開始，本校參考不同專家文獻、教材，再根據校情，按學生需要，滲入校本宗教元素，從而設計出「價值觀教育」以及「生命成長課」。

價值觀教育方面，整個課程以螺旋式設計，由淺入深，透過縱向和橫向的連繫，運用生活事例、小故事、繪本、電影及短片，幫助學生從已有經驗發展至新的體驗，藉此幫助學生建立正面的價值觀和態度，促進全人發展。至於生命成長課方面，則透過四個範疇，包括：佛學、生命與我、中英文閱讀課以及思維訓練，培養正面的生活態度、提升自信心、思維品質及對生命當下的覺知力，增強正能量，給人生增加高度。

確立正確的價值觀以及人生態度並非一朝一夕的事，而是需要家校合作，長年累月透過言傳身教，一點一滴累積而成。就讓我們一起努力，讓學生在正向的氛圍下茁壯成長。

參考資料：

教育局（2002）。〈小學教育的七個學習宗旨〉。取自

<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/7-learning-goals/primary/index.html>

本校價值觀教育及生命成長課課題一覽

	價值觀教育	生命成長課
學段一	自我認識與發展（個人）	佛學（佛性）
學段二	群性發展（家庭及學校）	生命與我（自我完善）
學段三	資訊素養（社會及國家）	中英文閱讀課（心靈成長的維他命）
學段四	國民教育（社會及國家）	思維訓練



教職員專業發展組

我們學校是學習型團隊，教職員專業發展組每年為教師及專責人員提供不同形式的活動及所需的專業培訓、資源和支援，建立互相交流的文化，以共同研習的主題建立普光專業學習社群，幫助老師及專責人員建構新知識，分享良策以提高教學效能。



教職員專業發展組積極營造及建立正向的校園文化，舉辦了相關的講座及活動，如邀請香港教育大學高級講師郭懿德女士到校推行「正向心理學與教師幸福感」的講座及安排教職員運動日，增加普光同事的歸屬感和幸福感。

教師是學生的楷模，其言行、操守和價值觀對學生影響深遠，學校加入兩大範疇「教師專業角色、價值觀及操守」及「本地、國家及國際教育議題」的培訓活動，使教師能夠不斷提升自己的教學能力和專業素養。



教師成果分享

周卓祺老師

本年能參與表揚教師計劃實屬榮幸，因經過三年疫情，本校師生們也正努力走上復常的生活，不論老師們的教學及同學們的學習也遇到不少困難，然而辦法總比困難多。重新出發的學年雖面對重重困難，但透過並肩而行的愛與支持，定必找到新的風景及成果。



葉秀莉老師

很榮幸今年能參與表揚教師計劃。今年是我踏入普光的第六個年頭，經歷過三十周年校慶、戰勝了疫情，迎來今年的三十五周年校慶，很感恩一路上陪同我的教職員、家長及學生們。接下來，讓我們繼續彼此扶持，共同努力攜手合作，從各項挑戰中發掘到屬於自己的閃耀之處。



教職員和學生點滴分享

寶貓有佛緣

我家的寶貓是一隻港短，聰明又有智慧，樣子精靈，身手敏捷。

牠半歲時，觀察着家人按手把開房門，牠便一躍而起，學會了開房門，從此自由出入。

牠一歲時，我在網上修讀佛學，寶貓第一時間伏在電腦旁，與我一同聞法，一聽就是三個小時，甚有慧根。同修們都很欣喜這位道友的加入，打趣的說牠是貓菩薩！

如果您有養寵物，牠的每個日常細節，都會是您生活的樂趣。



梁煥正老師的寶貓

奇妙的緣份

陶老師跟豹豹的緣份很奇妙，原本豹豹是每天回家途中都會遇見的流浪貓，一年多前突然產生了一個念頭、一份決心：醫好豹豹眼疾的決心。這個念頭改變了豹妹妹的一生，從此妹妹成了家中的一份子，過著平凡幸福的生活。

每個人都是一點光，願大家都能以自己的一點光去燃亮別人，把愛分享和延續出去。



陶敏儀老師的豹豹

我家金仔和花花都是港短，雖然一隻天生短尾，一隻自幼眼受傷，但牠們都是十分可愛和令人喜愛的貓咪。從新手養貓到現在，我和牠們一同成長，是仿如家人般的存在。



麥忻恩老師的金仔和花花

大家好！我係Mocha啊！我今年四歲啦！我平時最鍾意散步，到處探索，聞聞植物的香氣。我還是個偏食的孩子，只愛吃零食，同學們不要學我哦！



蔡露霖老師的Mocha

黑色貓咪的名字是「小金」，灰色貓咪的名字是「熊仔」，牠們都是我的寶貝！



劉煒怡同學的貓貓

大家好，貓貓的名字是「細B」（雌性）。「細B」是上年8月才加入我們大家庭的新成員！



談業明同學的貓貓

我家中的三隻虎紋貓已經兩歲多了，每天回家看到牠們精靈活潑的樣子都會覺得很快樂，很慶幸當初我們不只是領養一隻貓咪，而是讓牠們一起結伴成長。



譚嘉穎老師的三隻虎紋貓

學生活動多姿采

普光開學禮

鍾奕莊紀念堂



升國旗



開學禮大合照

國慶活動

愛在中秋團圓



烈士紀念日暨迎國慶



舞炎龍



后羿射日

開心去騎馬

壁畫創作



模擬騎馬

騎馬講座



專心塗上顏料

努力創作

荖灣共融就業市集暨展覽



普光校友來探班



向嘉賓介紹學校產品

多元化興趣活動



水彩畫班

香薰治療



滾軸溜冰班



花式足球

游泳班

全方位合輯

中華文化體驗日



數學全方位

全校大旅行



數碼港海清公園遊



獅子會自然教育中心遊



曹公潭日營體驗



長洲環島遊



山真行山樂



下學期學生活動預告



特殊馬拉松

日期：1月



普光35周年校慶

日期：3月

地點：本校



普光慈善步行暨嘉年華

日期：3月 集合地點：本校 步行路徑：蝴蝶山



教育營

日期：1月 / 4月

地點：西貢戶外康樂中心（中學） / 待定（小學）



畢業班境外交遊

日期：5月 地點：待定



浴佛典禮

日期：5月 地點：本校



暑期活動

日期：7月

社屬學校聯合畢業典禮

日期：6月

