



親愛的沙呂家長：

這學年是十分特別的一年，不論對家長、學生和老師們都充滿了前所未有的挑戰。學校在停課期間所做的對應工作和復課前的各種預備，真是多不勝數，在上一封家書已一一分享，亦謝過了社會賢達的幫助、家長們的付出和意見，這裏就不多冗贅了。這次疫情來得突然，改變了整個社會的生態，亦對每個家庭帶來壓力。家長們要面對工作環境的轉變，同時兼顧子女的學習，殊不簡單。學生的學習規律不免被打亂了，尤其是有長期訓練的孩子們，日常的練習中止了，預備多時的比賽取消了，這也著實令人失望。幸好能順利復課，孩子們都能重返校園。

# 家書

17.7.2020

回想我在六月復課的啟動禮上，曾跟學生們介紹了「三心一意」，希望孩子們盡快適應學習生活，願在此處也分享給親愛的家長們：

- (一) 感恩的心：感恩大家能重返校園，享受與同儕一起學習的樂趣。感恩的心能使孩子數算恩典，常存喜樂；
- (二) 專心：由二月停課至六月復課，學習的日子少了，同學要加把勁，把握光陰，以專注的心去提升上課學習的質量，重拾學習的最佳狀態，好讓智慧和身量一起增長；
- (三) 關心：孩子在學校，除了求學問，也要學習與人相處，體察身邊人的所需，學懂關愛互助的精神，實踐「愛與被愛」。

最後，亦是最重要的是「一意」。《聖經》馬可福音 12:30-31 提及「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的神。其次就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」在疫情之下，我們知道人的力量是何等渺小和不足，我們只有信靠主，讓祂為我們開路。我們盡最大的努力去預備，最謙卑的心去學習，以愛為動力，在逆境中不失盼望，迎接神給世人共同學習的一課。

此外，暑假在即，如能善用這一個多月的時間，實是不可多得的人生財富，希望家長和子女一起籌劃預備，以下有一些建議：

## 建立有規律的生活

《朱子家訓》有言「黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔；既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點。」意思是建立早睡早起，作息定時的生活習慣。可是，現今社會孩子面對的引誘甚多，電子遊戲、網上娛樂視頻，通訊軟件等，無不影響着他們每分每秒的時間分配。因此，單靠工具不足以節制小孩的作息生活。學校已為孩子準備暑期學習任務，請家長與子女共訂時間表，由孩子合理地分配作息時間，何時閱讀、何時做遊戲、何時鍛煉一下身子，預早計畫，善用時間，適時檢討，提升時間管理的能力。



## 把握時機多閱讀

閱讀不但讓人學習文字的優雅，亦可掌握世界新知。暑假正是閱讀的良辰，讓孩子一口氣閱讀篇幅較長的好書，不論是阿濃、何紫的抒情小品，或是金庸、古龍的武俠小說，只要能喚起其閱讀興趣，便讓子女讀上一讀。

## 每天運動

小孩大多好動，雖然現時仍要注意社交距離，但每天基本的運動卻不可荒廢，例如在家中觀看體育科的短片，做點簡易的伸展運動。若情況許可，外出踏單車、在陽光下暢泳，使身心愉快，鍛煉體魄，加強抵抗力，常言道：「預防勝於治療，多做運動，便不怕疾病來犯了。」

## 實踐自主學習目標

暑假亦是孩子自我完善、實踐目標的好時機。昔日未能建立的習慣可以在暑假期間逐步培養；在上學年未掌握的知識能力，也趁暑期好好重溫。為自己作好準備，迎接新學年的學習。此外，老師會帶領每位孩子訂定個人的自主學習目標，請家長給孩子多點支持與鼓勵，為他們注入動力！

以上不過是我給家長們和子女過暑假的一點建議，希望假期回來後，可以迎接健康、愉快的每一位啊！

在此祝願各位家庭幸福！主愛常伴！

溫衍超署理校長

## 復課啟動禮

25.5.2020

在復課第一天的早上，學校透過校園電視台，進行了簡單而隆重的復課啟動禮，期望學生能懷著輕鬆的心情迎接復課。當中的內容包括詩歌分享，署理校長信息分享，學生小活動等。最後，學校領導小組與同學們同呼抗疫口號，為老師及同學們打氣！



## 防疫措施

學校是一個人群聚集的地方，為提供學生一個安全舒適的學習環境，在復課前，學校已全面清潔校舍並進行消毒，準備各項防疫工作和安排，為復課作充足準備。



聘用專業清潔公司以「納米光觸媒噴霧」在全校所有室內地方消滅細菌。



學校已全面大清洗所有課室、特別室、禮堂和走廊。每天使用漂白水清潔消毒校園所有的課室和禮堂，確保環境清潔衛生。



圖書館增設「紫外線圖書消毒機」加強圖書清潔和消毒。



進入校門，學生均需消毒雙手。而校園四處設置感應式酒精消毒液機，以便學生有需要時消毒雙手。



學校玻璃門大堂設「體溫監測站」，安裝「紅外線體溫探測儀」量度學生、教職員、小休後，老師協同學消毒桌面。家長和訪客的體溫。



學校地下 G08 室改作防疫醫療室，設有獨立休息區和保護屏風，照顧發燒或懷疑有 2019 冠狀病毒症狀(如乏力、乾咳及呼吸困難等)的同學。



小休時，學生需豎立桌上飛沫屏風桌上飛沫屏風，或戴上學校所贈的防疫帽以阻隔飛沫。



學生沖廁前需蓋上廁板，學校已為廁板加裝手把，並於洗手門對出空地貼上標貼，以供學生輪候時保持社交距離。

## 小六畢業半日營

6.7.2020

畢業成長營是每年畢業生的重要活動，可惜今年因為疫情關係，大型群組和接觸式的活動都不能進行。在各種限制下，本校老師仍希望為學生締造美好的畢業回憶，故特別為本屆畢業生舉辦「小六畢業半日營」，讓小六畢業生在離別母校前，增進師生及同學間的感情。

當天邀請了沙田浸信會馮家強牧師為小六同學分享天父的寶貴訊息，亦為學生升中放榜送上祝福。

除此以外，同學們也參與各項福音及挑戰性活動，大家共度精彩愉快的時光。

盼主帶領同學的升中前路，為他們預備一所合適的中學。



## 伴我啟航之升中預備 (網上) 家長晚會

15.5.2020

教育局宣布小五同學需要於復課後進行呈分試，而學校原定 8/5(五)舉行的「小五升中預備家長會」亦因停課未能舉行，學校明白家長和同學的需要，迅即安排 15/5(五)以網上形式舉辦「升中預備(網上)家長晚會」，與小五家長和同學一同開展升中的旅程。

感謝家長和同學積極參加，當晚約 95%小五家長和同學安坐家中參加晚會。溫署理校長詳細介紹本年度呈分試安排和支援工作，包括校內呈分機制、中學學位分配及派位機制、伴我啟航計劃和升中準備工作，全力支援小五同學踏上升中旅程。

學校亦於當天派發呈分試範圍，讓家長和同學及早準備，考核範圍亦由各小五科任老師調節，減輕負擔。



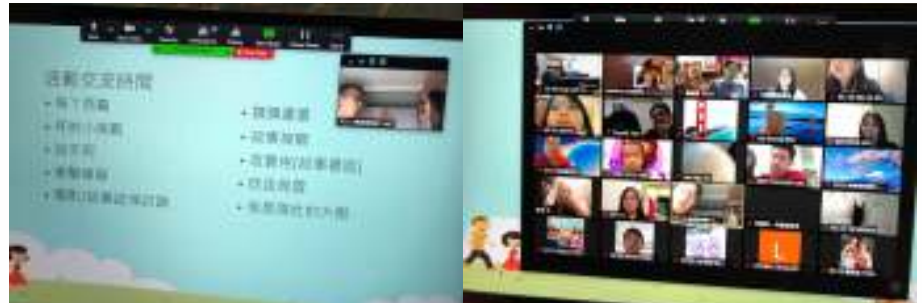


## 爸爸媽媽加油站 1

24.4.2020

於疫情期間，沙呂小進行了兩次「停課不停學~家長一齊學」之「爸爸媽媽加油站」。

第一次於 24/4 網上舉行，當晚嘉賓講員郭啟晉先生為大家分享的主題是「疫情停課下的親子關係」，內容相當豐富！分享會中，大家的互動和交流是最寶貴的！



## 爸爸媽媽加油站 2

8.5.2020

第二次於 8/5 網上舉行，同樣由郭啟晉先生為大家分享！當晚的講題是「如何建立正面情緒」，內容十分豐富，又很有趣！謝謝郭生的悉心安排！分享會確實建立了大家的互信關係，令人感動！



## 家長證書課程第三講：心靈打氣包-疲憊爸媽的自我修復

22.5.2020

此外，於 22/5 晚舉行網上「家長證書課程第三講：心靈打氣包-疲憊爸媽的自我修復」。欣賞家長們積極報名參加！當晚的講座內容和活動也相當豐富！晚會中，家長和孩子一起動手製作「心靈打氣包」，互相支持和鼓勵！真令人感動！



## 代禱事項

- ✦ 求天父保守香港，保守世界各地，止息病毒蔓延，醫治受感染的病人。
- ✦ 為同學禱告，求天父加力給同學，縱使面對不少未知數，仍能正向積極，自主學習。

