

關愛

澳門大學附屬應用學校
家長教師會

2019年
6月



第 20 期

感恩是.....

有一個故事說：有一天，有人問一位老先生：“太陽和月亮哪個比較重要？”那位老先生想了半天，回答道：“是月亮，月亮比較重要。”“為什麼？”“因為月亮是在夜晚發光，那是我們最需要光亮的時候，而白天已經夠亮了，太陽卻在那時候照耀，而且有時還熱得讓人難受。”你或許會笑這位老先生糊塗，但你不覺得很多人也是這樣嗎？

當太陽一直都在，人就忘了它給的光亮和溫暖；恰似生活上每天照顧你的人，你從不覺得有什麼，若是陌生人偶爾幫助你，你就認為他超級好人；那一直為你付出的人，你總覺得理所當然，甚至有時候還生厭和嫌煩；一旦外人為你做出了類似行為，你就會分外感激銘記。試想想：一個被照顧得無微不至的人反而不會去感恩，因為他認為，白天已經夠亮了，太陽是多餘。這不是跟“感激月亮，否定太陽”一樣糊塗嗎？

作為父母的大多以孩子為中心，愛得太過濃密，為孩子付出了太多，習慣包辦孩子的大小瑣事，甚至因而滋生了孩子高人一等的優越感，卻錯過了讓孩子學習感恩的機會，更忘記了孩子也有學習愛與給予的權利。時間長了，孩子覺得父母的付出是應該的，卻感受不到成人世界的不容易。

為什麼付出越多的父母，往往養不出感恩的孩子？其實答案很簡單：許多父母往往只知道關心孩子吃飽穿暖，只關心孩子的成績，卻忘了教孩子感恩。在現實生活中，人們往往忽視了自己已有的，認為都是理所當然，對於自己沒有的，又會抱怨命運的不公，認為這個世界欠他們很多。一個不知道感恩的孩子，父母為他付出的再多，在他眼裡都是常態，一旦他眼裡的常態被打破，會感覺失望和不滿，甚至心生怨恨，這是作為父母最大的悲哀。



有位哲學家說過，世界上最大的悲劇或不幸，就是一個人大言不慚地說，沒有人給我任何東西。近年美國加州大學大衛斯分校的一項調查顯示，懂得感恩的人罹患抑鬱和焦慮的概率更低。自幼就讓孩子學會感恩，讓他心存感激地面對這個世界，學會愛他人，這不是父母的自私，而是對孩子未來生活的遠見。

感恩是什麼？

- 感恩是生活中的大智慧，是一個人維護自己內心的安寧感和提高幸福感必不可少的能力；
- 感恩是一種處世的哲學，是一條人生基本的準則，是一種人生質量的體現，是一切生命美好的基礎；
- 感恩是一種生活的態度，是一種積極向上的思考和謙卑的態度，是一種充滿愛意的行動，是一種人生質量的體現，是一切生命美好的基礎；
- 感恩是一種優秀的品格，是一個人與生俱來的本性，是一種道德的情操，也是現代社會成功人士高尚品格的表現；
- 感恩是一種良知的反饋，是一個人不可磨滅的良知，是一種對恩，他們會比常人更加願意犧牲自己一點利益而做對社會或別人有益的事情；
- 感恩是一種生存的動力，是一種外在行為，是一種責任，是一種積極生活態度，也是一種生活方式，來自對生活的愛與希望，且擁有更高的幸福感及較低水準的壓力與壓抑。

我們的一生，無論成敗，都會得到很多人的幫助，處處享受著來自各方面的“恩賜”。父母的養育、師長的教侮、手足的關愛、朋友的幫助、困境的磨練、對手的砥礪、大自然的恩賜、時代的賦予等等。我們成長的每一步，都有人指點；我們生活的每一天，都有人幫助。正因為這樣，我們才度過一個個難關，一步步走向成功，創造並享受著舒適的生活，我們應該用一生來報答。

心存感恩，知足惜福，人與人、人與自然、人與社會才會變得如此的和諧可親。心存感恩，就是把自己的生命與另外一個值得回報的人或事物聯繫在一起了，漫長的人生路上，我們才不會孤獨！

「感恩」的重要性遠遠超乎我們的想像，如果你想過得快樂、獲得成功，那麼就得試着學會感恩：

1. 感恩每一天你還活著；
2. 感謝已經擁有的，想要卻還沒擁有的，只能努力爭取；
3. 給予越多，得到越多；
4. 生活就是接受改變，並要懂得活在當下；
5. 懂得感恩，才能學會放下；
6. 感恩，就是懂得回饋；
7. 感恩，就不會將一切視為理所當然。

一個懂得感恩並知恩圖報的人，才是天底下最富足的人！

夥伴們：在我們的心中樹立一座感恩牆吧！永遠感恩上天賜予的和這在個世界所遇見的！感恩你的關注！

會長 盧蘭馨校長謹識

2018-09-03 中小新生及幼稚園第二次新生家晚會



2018-09-10 教師節



關愛 澳門大學附屬應用學校 家長教師會 第四頁

親子同樂健步行

時序步入季秋，涼爽的天氣正適合到戶外進行活動。澳門大學附屬應用學校遵循傳統，於日前分別舉辦了兩場大型的「親子健步行」活動，讓家長陪伴子女共同遊樂，別具意義。

活動在澳門大學（橫琴校區）進行，分為幼稚園和小學兩場。以澳門大學伍宜孫圖書館為起點，在小學部徐梅英副校長和幼稚園學部黃翠群副校長的號令聲中，超過二千多位家長與同學浩浩蕩蕩分批緩步出發，隊伍沿休憩徑環繞澳門大學校園步行兩圈，途中設有多個親子遊戲環節，讓家長與同學一同玩樂，樂也融融。同學完成活動後，到達終點的禮品換領處換取別具意義的精美紀念品，留下親子相處的美好回憶。最後，本年度的「親子健步行」活動，在一眾歡欣聲中，順利完滿結束。

對於這次大型的親子活動，家長與同學的反應都十分正面。六年級受訪的劉千悅同學表示，平日最想和父母一起旅行，因為過程中能共同感受許多人和事，而這次學校舉辦的健步行活動，對她來說，就如一次「小旅行」，讓自己和父母有更多經歷，作為將來一次美好的回憶。也有參與的家長表示，平日自己工作忙碌，沒有太多時間陪伴子女，這次健步行活動正好提供一個平台，和子女一起做運動之餘，也可以增長親子關係，可謂一舉兩得。

策劃統籌這次活動的盧蘭馨校長表示，學校每年都舉辦很多大型的親子活動，如：幼稚園的美藝週、新春慶祝活動、小學部的故事媽媽、以及各學部的家長觀課週等等。目的是希望提供一個平台，讓家長能有更多機會參與學生的學校活動，加深父母對子女在校的情況的了解，從而促進親子關係。她也指出良好的家校合作，有利於解決學生在成長路上所面對的種種問題，因為部分學生不願與父母傾訴問題，學校的角色就像是他們關係中的一座橋樑，以專業的角度與家長分享合適的教學方法，讓每位學生都能愉快、健康地成長。

尹康宸(小五)、趙柏翹(小五)、李子安(小六)
澳門大學附屬應用學校



2018-11-17 小學舉行親子健步行



2018-10-13 幼稚園舉行親子運動日-健步行





澳門日報新聞稿

澳大附校獲授予國際創新名校榮譽

由中國智慧工程研究會（教育部主管）及北京鍾南山創新公益基金會主辦的“第十四屆全國創新名校大會”於去年十一月三十日至十二月二日在北京舉行。“全國創新名校大會”是國內一年一度的教育盛會和具有國際影響力的學術會議，旨在指導學校創新規劃發展、領導課程教學創新、引領教師持續成長、提升學校實施素質教育能力和增強教育創新能力。大會上亦對全國在開展科技創新教育工作有特出表現的學校、校長、教師及學科帶頭人等進行嘉許。

澳門大學附屬應用學校一向重視學生的能力培養，強調開發學生潛能，重視創新與實踐能力的培養，近年在科普教育方面成效顯著。學生在本年代表澳門學界參與全國的兩大科技創新競賽均獲得優異成績，在“第三十三屆全國青少年科技創新大賽”中，取得科技創新成果全國最高榮譽的一等獎，並同時獲頒予科學技術專項獎及DF創意之星專項獎。另外，在科技實踐活動、科技創意設計及科幻畫中共取得兩個二等獎、十個三等獎及五個優秀創意獎。而在“第十四屆宋慶齡少年兒童發明獎”中，取得發明作品一個金獎及兩個銅獎，在科幻畫類別取得優秀科幻畫，以及取得一個優秀科技輔導員獎項。澳大附校在上述兩個科技大賽獲得的獎項在數量及質量上均在全國前列。此外，在“第十八屆明天小小科學家”獎勵活動中，澳大附校同學亦取得三等獎的榮譽。還有本年在國際科普比賽中亦獲佳績，如在土耳其舉行的科學與工程大獎賽中獲銀獎。

澳大附校的科普教育成績突出，獲第十四屆全國創新名校大會組委會授予“國際創新名校”榮譽；盧蘭馨校長獲授予“國際創新名校長”、“十佳卓越創新校長”及“十佳最具影響力校長”稱號；譚偉基助理校長獲授予“國際創新名師”稱號；林炎龍老師獲授予“全國十佳創新名師”稱號。澳大附校本次獲得的榮譽，充份體現了全校師生近年在科普教育上的努力成果。



2018-11-30 全國創新名校大會



2018-12-7,14 「聆聽孩子心聲後的有效回應」講座



2019-01-05 中小幼第一段親師生懇談會



感恩之心是幸運符

文：孔奇

愛人者，人恒愛之。敬人者，人恒敬之。

今天和大家分享一個因懷感恩之心而改變個人境遇的小故事。20多年前，美國華盛頓州的史蒂文斯先生，是一名程序員，人到中年突然失業。他看到一家公司急招一名電腦工程師，於是拿著履歷前去報名。沒想到應聘的人數超乎想像，競爭異常激烈。即便他對自己過去的履歷頗為自信，依然名落孫山。最主要的原因是考官在和他探討關於軟件業未來的發展方向時，他竟一無所知。可即便如此，當時的考官還是不厭其煩地向他介紹了軟件行業的很多全新領域。雖然應聘失敗，但是史蒂文斯卻受益良多，於是提筆寫下了一封誠意滿滿的感謝信：“貴公司花費人力、物力，為我提供了筆試、面試的機會。雖然落敗，但通過這次應聘使我大長見識，獲益匪淺。感謝你們為之付出的勞動，謝謝！”落聘的人不僅毫無怨言，竟然還給公司寄去感謝信，真是前所未聞。最後這封信被層層上遞，直到總裁的辦公室。總裁看了信後，一言不發，鄭重地將其鎖進抽屜。3個月後，新年來臨，史蒂文斯收到一張精美的新年賀卡。上面寫著：“尊敬的史蒂文斯先生，如果您願意，請和我們共度新年。”賀卡是他上次應聘失敗的那家公司寄來的，原來公司有崗位出現空缺，他們第一個想到的就是史蒂文斯。這家公司就是聲名赫赫的微軟公司。十幾年後，史蒂文斯始終懷揣著一顆感恩之心，兢兢業業，一直做到了副總裁。

這個溫暖美好的小故事傳遞給人們的道理是：“品格能決定人生，它有時比天資更重要。”生命是一種回聲，你把美好給予別人，就會從別人那裡收穫美好，當我們學會了感恩和欣賞，就擁有了幸運和快樂。

2018-10-26 中、小學部第二次家長晚會



關愛 澳門大學附屬應用學校 家長教師會 第一頁

2019-01-03 表揚日(中學)



2月18日校園建設日

幼稚園慶祝建校21週年活動，幼兒透過參與有關認識學校的遊戲，加深了解和認識常規校園生活，藉此帶動幼兒感受校慶氣氛，加強幼兒對校園的歸屬感。

小學部為慶祝校園建設日，於當天下午舉行“校園建設步步高”的活動，由於新校舍現正興建中，藉由活動讓學生回顧已拆除的舊校舍，並期待新校舍的建成，透過使用報紙、豆奶盒、利是封等物料動手製作高塔，發揮不同年齡階段的創意思維，展現學生的才華。

中學部於當天下午進行校園建設日壁報設計比賽，主題是尊重、關愛慶校園建設日，各班透過全體師生合作，設計不同的創意壁報，表達對建校21週年的祝賀。

家教會-校園建設日2018/2019學年(幼稚園)



家教會-校園建設日2018/2019學年 (小學)



家教會-校園建設日1819 (中學)

