



顧問：王玉慈校監、黃秀蓮校長、曾嘉恩助理校長

編委：田秀茵老師、蔡少燕老師、梁雅怡老師、姚雅慧小姐

# 欣賞尊重顯愛心 和諧共融表關心

黃秀蓮校長 劉潔美助理校長

我們身處在香港這個大都會，常常被人覺得人與人之間關係疏離、冰冷，有種「各家自掃門前雪，不理他人瓦上霜」的感覺。加上傳統中國式家庭教育對我們有「嚴於律己」的要求，事情做得妥當是理所當然的，不需刻意獲取別人讚賞，所以團體中較少出現互相欣賞的文化，反而互相批評、找不足處的多。

在這種氛圍下生活，人們都像穿上了保護衣，或是像長滿了刺的刺蝟，人與人關係變得表面及疏離，你喜歡這樣的生活嗎？你願意生活在這樣的一個城市嗎？人類是群居生物，不能單靠物質延續生命，也需要靠精神健康來維持生命素質，如果人與人之間缺乏愛，相信生活會變得苦澀無味。

回想過去，你曾經被別人欣賞過嗎？當時你感覺如何呢？你心裏會覺得溫暖、甜絲絲嗎？當人被欣賞時，確能加添個人生活的動力。你千萬不要輕視這份力量產生的影響力，因一句欣賞的說話可以成為一個人的生命轉捩點，可以激勵他人去改變處事的態度、人生的價值觀，甚至生命的方向。

聖經中也記載了上帝如何欣賞祂的僕人。祂欣賞挪亞，稱讚他是眾多邪惡人中的義人，完全正直，與主同行。祂也欣賞所羅門王，稱讚他不自私求財富，卻求為治國所需的智慧。聖經也教導我們要存心謙卑，各人看別人比自己強《腓立比書2：3》，意思不是要我們看自己比別人差，焦點是要以謙卑的態度去欣賞別人的長處。

願大家靠着那加給我們力量的上帝，活出更喜樂的生命；並帶着仁愛和平的心，以欣賞的角度、尊重的態度看待別人，共同建構一個和諧共融的社會。最後，以經文祝福大家：「弟兄們，願你們喜樂。要追求完全；要接受鼓勵；要同心合意；要彼此和睦。如此，慈愛和平的神必與你們同在。」《哥林多後書13:11》





# 終生學習，豈只是同學呢？

## ——「教師專業發展委員會」簡介

李知行老師

常言道，「言教不如身教」。一所學校要成功地推動同學不斷學習，以應付社會所需，教師團隊也需要是終生學習，追求持續專業發展，以滿足社會對教育專業的期望。本校教師專業發展委員會持續籌辦本校及聯校教師培訓活動，讓教師通過不斷學習，彼此分享專業知識、教學法，以及身心發展，從多方面提升教師專業能力，使學與教更有效能。



本校在今學年成為由香港中文大學香港教育研究所「優質學校改進計劃」(QSIP)的夥伴學校，計劃團隊為教師舉行了兩次工作坊，主題為「提升評估素養」，讓教師更能緊扣學習評估、教學及學生學習三方面的關係。

或許一些天循同學有以下疑問：「為什麼我們上課的時候，除了看見科任老師外，其他老師也在課室進行觀察，難道我們較頑皮嗎？」原來仍有同學不知道天循老師間寶貴的觀課文化！本校已經進行「教研循環」多年，以推動科任老師間的專業交流。四大科於各級均善用共同備課節擬定不同的課題，並就學生學習難點及學校的關注項目設計課程，共同研發新課題或優化現有教材，然後老師參與觀課及評課。高中選修科目則以開放課室模式讓其他老師觀課及評課，以提升老師教學交流的機會。



教師專業發展委員會亦會舉行營會及不同活動，協助教師發展平衡的教學生活，適時舒展筋骨，以保持身心靈健康。我們深信，充滿正能量的教師團隊，定能為同學成長帶來積極的幫助。



教師齊拉筋，身心皆健康



這一站：錦田。教師也齊齊考察，學習香港本土歷史文化承傳





# 急救班

## 張秀雲老師

目標：本著全人發展教育的方針，學校不只重於學術層面的教育，更想建立學生多方面的能力。因此於2019-2020年度起，為中四全級學生提供急救課程。校方全數資助課程費用以學習機會均等為前提，為學生提供多元且專業的培訓。課程教授基本急救知識和技術，使他們於有需要時為傷病者進行急救，以致日可為家庭及社會作出貢獻。除此而外，亦為學生建立多一種能力及認可，為他在職場上建立優勢。今年，中五、中六學生若對課程有興趣，亦可報名參與。



急救課程一連三日在學校進行，120位學生一同參與，完成15小時的課堂並進行考試。



去到考試環節，多位考生一同進行，除左技術知識外，注專力也是急救過程中重要一環。



考試時，學生更加認真，有如真實救助過程，不容有失。

## 4B 林寶茵

多謝學校給中四同學機會參與紅十字急救課程，雖然只有短短兩天的實習課，但我獲益良多。我們學了心肺復蘇法、外出血急救處理以及骨折急救處理。兩種急救處理都有很多種包紮方法，所以在上課時都要加倍留心，聽導師講解。我覺得這個課程對我日後會有很大幫助，因為日後有人遇意外，可以進行急救，或者日後工作亦可能有幫助。雖然急救不是每個人的興趣，而且考試時的氣氛的確非常嚴肅，但也是個相當深刻的經驗。



真正的知識是透過考驗展示出來，從舉手表示完成考試，可見同學自信心增加不少。



第二個部份的實習課程是包紮，由頭到腳，學生也要自己一手包辦。



## 4D 黃籽舜

非常感謝學校今年提供資助，可以讓所有中四學生有機會學習急救。急救的目的意義重大，正所謂「救人一命勝造七級浮屠」，看到他人生命有危急時，可以作出適當的援助，讓傷者可以在救護員到場前，減低傷勢惡化的機會。當中我最為深刻的是學習心肺復甦法，因為我認為這是在整個課程中最重要，當生命遇到危險時，可以減低傷者死亡機率。感謝學校今年讓我們可以有學習急救課程的機會。

## 5D 徐梓珊

這個急救課程對我來說真的是獲益良多，課堂上老師用心地教導我們的。雖然只有短短約十多個小時的實習課程，但我可以學到急救應有的態度，更可以真的去扮演一個急救員去幫助別人。這是一個非常難得的經驗，在我們日常生活中是不能做到的。對我來說，參加這個急救班是充滿樂趣，既可以充實自己的生活，又可以有一技之長去幫助別人，真是一舉多得。



實習起來，無論胸部按壓還是人工呼吸，同學們都做得有板有眼。





# 校隊快訊

## 女子田徑隊連續11年封后冠

本校田徑隊於元朗區學界田徑賽再次獲取佳績，男子組獲得「男子團體總殿軍」，且女子隊更連續第十一年獲得「女子團體總冠軍」，為天循田徑隊延續傳奇。



女子田徑隊獲得學界「女子團體總冠軍11年霸」

## 學界停擺 佳績不絕

雖然本學年下學期的學界體育比賽因疫情而取消，但天循運動員在上學期已完成的學界比賽中仍表現優異，佳績不絕。

### 香港學界體育聯會 元朗區中學分會學界比賽成績 2019-2020

男子甲組田徑隊	季軍	女子甲組田徑隊	冠軍 (連續第三年)
男子丙組田徑隊	殿軍	女子乙組田徑隊	亞軍
		女子丙組田徑隊	季軍
男子田徑隊 團體總殿軍 女子田徑隊 團體總冠軍 (連續第十一年)			
男子甲組越野隊	優異獎 (第五名)	女子甲組越野隊	殿軍
男子丙組越野隊	優異獎 (第七名)	女子丙組越野隊	冠軍
男子甲組游泳隊	優異獎 (第五名)	女子甲組游泳隊	優異獎 (第六名)
男子甲組羽毛球隊	優異獎 (第五名)	女子甲組籃球隊	季軍
男子甲組手球隊	殿軍	女子甲組手球隊	季軍



游泳隊主將：6D蔡文軒  
(雙金得主)及5A陳嘉誌



男女子游泳隊



女子甲組田徑隊連續3年獲得團體冠軍!!!



女甲手球隊



男子乒乓球隊



女甲籃球隊



男甲手球隊



女甲排球隊



女甲羽毛球隊



男甲羽毛球隊





## 田徑新秀出戰大灣區

本校田徑隊，聯區本港學界田徑勁旅拔萃男書院及聖保祿學校，獲邀參加在東莞市舉行的「2019鄒振先盃粵港澳大灣區青少年友好運動會」的田徑賽事，衝出香港與粵、港、澳三地健兒比拼，獲得驕人成績。



## 2019 Greater Bay Area 粵港澳大灣區青少年友好運動會 Youth Friendly Sports Competition



### 「2019鄒振先盃粵港澳大灣區青少年友好運動會」田徑比賽成績

組別	班別	姓名	項目	名次
男子初中組	2C	朱浩然	跳高	殿軍
	2C	鍾焯熹	100米	第五名
	3A	黃利汶	跳高	第七名
女子初中組	3C	杜文靖	100米	第六名
	3D	劉晞怡	跳遠	第七名
	4C	羅心妍	4X100米	亞軍
	3A	姚美如		
	3C	杜文靖		
男女子初中混合組	3D	劉晞怡	男女混合接力 4x100米	第五名
	4C	羅心妍		
	3C	杜文靖		
	2C	鍾焯熹		
男女子初中組團體獎				優異獎 (第五名)



## 獨木舟、龍舟隊揚威四海

水上運動代表獨木舟隊及龍舟隊同學亦為天循爭光，在本港的獨木舟、龍舟比賽中，亦揚威四海，奪獎而回。

比賽名稱	組別	成績
百仁基金香港龍舟錦標賽 2019	中學混合小龍200米錦標賽	冠軍
第十七屆夏日活力小龍賽 2019	學界/青少年組 金盃賽	季軍
第四十六屆吐露港獨木舟大賽 2019	單人無舵艇男子公開組	亞軍
	單人無舵艇男子少年組	季軍
	單人無舵艇男子少年組	殿軍
全港獨木舟馬拉松半環島賽 2019	男子青年組雙人艇	冠軍



## 香港學生運動員獎2019-2020

6A蘇嘉欣 憑著在學界運動比賽的優異成績，獲得屈臣氏集團「香港學生運動員獎2019-2020」，並獲得獎狀及港幣\$500獎學金。



# 「校友和你食Buffet」

葉以琳老師

本年度校友日「校友和你食Buffet」已於2019年11月9日順利完成。由於社會運動的影響，本年度校友日改在下午舉行，約有70位師生參與，氣氛溫馨。當天還通過2019-2021年度的校友會理事名單。能夠在畢業後再次與老師、同學在母校相聚，互相關心，實在非常難得。期望日後的校友會有更多老師、校友參與。



## 2019-2021年度天循校友會理事名單8

1.	陳巧如	2012畢業
2.	陳偉燕	2012畢業
3.	鄭祖如	2012畢業
4.	張潔儀	2012畢業
5.	蔡韋麟	2012畢業
6.	林祉彤	2012畢業
7.	李詠怡	2012畢業
8.	吳嘉琦	2013畢業
9.	敖焯珩	2014畢業
10.	鍾世鈺	2018畢業
11.	徐奕強	2013畢業



## 天循2018-2019度畢業生分享

### 徐煒立

人人的學習模式也不一樣，但對我而言，最有效的讀書方法便是不停「操卷」。只有「操卷」我才知道自己錯了些什麼，然後記住那些錯處，提醒自己下次不要再犯同樣的錯，這個方法能有效減低自己再答錯的機會。

除了技巧，讀書的心態也十分重要。我認為讀書不需太在意最後的成績，這樣反而會為自己添加更多不必要的壓力。文憑試只是人生其中一個的里程碑，我們日後還會遇上比文憑試更加重要的人生關口，所以只管用平常心去面對便可以。各位師弟妹，祝願大家能達成自己的目標及夢想，走出一條堅強前進的道路。

### 溫依琪

曾經埋怨過功課堆積如山，因而被責罵而感到忿忿不平，轉瞬間，仍帶著稚氣的我，去年已步入大學一年級。大學生活的確很「自由」，即使欠交功課，不上課也沒有教授責備你，亦沒有教授會花時間了解你的學習進程。不過學習步伐大概要比中學快至少十倍，經歷過大學生活，才知文憑試所謂的辛酸不過是過眼煙雲。

中學，確實是不可比擬的時光，多姿多彩的生活，悠悠六年，轉眼即逝。願你們揮灑青春汗水的同時，亦不忘學習，永不言棄，確信知識能改變命運。願你們珍惜現在擁有的一切，努力以赴。





# 停課

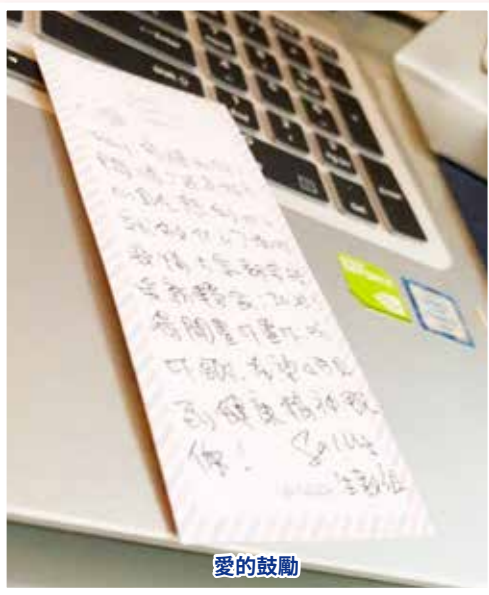
# 停不了的生命教育

自農曆新年後，老師及同學皆面對一段前所未有的長時間停課安排。面對不能在學校教學、談天說地的日子，我們學校的生命教育組團隊也在思考如何「停課不停生命教育的工作」。

## 傳統但不過時的生命教育方法

在疫情下，我們面對很多無常和失去，其中最多的失去就是人與人的面對面接觸。同學不能回校上課、不能與同儕友好在課餘下傾談嬉戲、不能參與興趣班。在減少日常社交、長困在家中及只對著螢幕的日子下，同學很容易迷失方向。於是，我們用傳統的方法聯繫同學。

我校的班主任在二月中旬，用「Warm Call」聯絡每一位學生的家長，了解學生的身心靈需要和學生的作息情況，班主任亦親自向家長和學生預告三月開始的即時網上教學安排。同時，生命教育支援組的成員為每一位學生寄上本校自家設計的心意卡（圖一），並親筆寫上鼓勵和慰問的說話。這些方法雖是傳統，但卻永不過時。



愛的鼓勵



給每一位同學的「情」信



本校自家製「神是我們隨時的幫助」心意卡

## 與時並進的生命教育方法

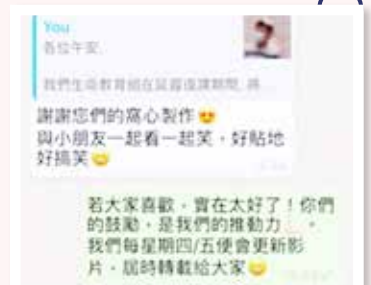
生命教育往往要與時並進。我們生命教育支援組的成員在停課期間建立了「青年抗疫日常」影片頻道及「生命教育組與你共渡疫境」Google Classroom平台。透過網上的平台，逢星期五推出由生命教育組自編自導自演的短片，觸碰同學的心靈。同時，亦鼓勵同學創作短片參與「青年抗疫日常」短片創作比賽，讓同學可以在停課期間有一個另類的課外活動。最令我們鼓舞的是我們所做的也得到家長的認同及讚賞。



第一集《中學停課五件事》



第二集《抗疫前後之日常》



家長對本校生命教育的回饋

## 疫境馬拉松 攜手實踐生命教育

過往，我校每年都會舉行一年一度的環校跑，希望學生藉着長跑的比賽中學會堅持不放棄的精神，今年這一場長跑改戰為「疫境馬拉松」，這的確是好不容易的長跑！然而，我們很感恩在跑道上有一眾師生和家長們，我們既是選手，又是啦啦隊隊員。在疫境馬拉松中，攜手實踐生命教育。

🔍 (短片連結：[shorturl.at/ivMV7](https://shorturl.at/ivMV7))



# 就職典禮

# 活動花絮



家教會就職典禮



領袖生就職



學生大使就職

# 和你打打氣



# To someone special



# 陸運會

