



基督教聖約教會堅樂小學

The Mission Covenant Church Holm Glad Primary School

地址：九龍觀塘秀茂坪秀明道 77 號

電話：2757 4566

電郵：mcchgps@hgps.edu.hk

傳真：2952 3110

網址：http://www.hgps.edu.hk



第二
期

2019 - 2020 年度

聖可愛

小一的寶貝，祝你們每一個
都能夠健康快樂地成長！

小一百日喜

為慶祝小一同學們在堅樂小學踏入第 100 天，本校在十二月十日當天，特別為每位小一同學送上一隻紅雞蛋，寓意他們像小雞從雞蛋裏破殼而出，象徵學習的新開始。盼望他們在主愛裏健康地成長，快樂地享受校園的生活。



100 DAYS

時間過得真快，我們在堅小開開心心地度過了 100 天！

大家接過紅雞蛋，要快高長大啊！

聖有趣

老師最喜愛的 卡通人物



今次請來劉巧兒老師和郭雅雯老師談談她們最喜愛的卡通人物，她們不約而同都是最喜歡麥噉和麥兜。快來看看這兩隻小豬的魅力所在吧！



劉老師珍藏了不少麥兜圖章，在作業簿上為學生打氣。

看見我的課室壁報，相信大家都不難發現，麥噉、麥兜就是我最喜愛的卡通人物了！

至於我對麥噉、麥兜如癡如醉的原因莫過於他們那份「無聊中帶點可愛的幽默，趣味中又帶點真摯、單純、善良的情感。」時至今日，最令我感動和最喜愛的麥噉、麥兜故事，依然是中學時期看過的《豬來了》。麥兜那份堅持、單純和愛人的心，實在深深地感動我！數年前上映的電影——《麥兜·我和我媽媽》亦是一個賺人熱淚、富有意義、感人肺腑的作品，誠意推介給各位細看！盼望麥噉、麥兜的故事都能為你們的生活多加一點歡笑、一點溫暖、一點單純、一點真摯的愛！

郭雅雯老師



喜愛麥噉、麥兜源於中學時代常追看《黃巴士》雜誌，而麥噉、麥兜常常是當中的主人翁，他們和同學之間常常有着很多有趣而感人的故事。

麥兜總是不能把老師所教的牢牢地記好（他會把「umbrella」讀成「umbanana」）。不過，麥兜是一位天真的小朋友，當他知道雞蛋能孵出小雞，他便以為魚丸（魚蛋）也能孵出魚兒來，於是，他每天都細心地照顧那顆浮沉於魚缸內的魚丸。

老師喜歡麥噉、麥兜，不單是因為他們可愛的外表，而是被他們單純、真誠、善良的心所吸引。那麼，老師希望堅樂小學的學生都像麥兜嗎？願你們的品格都學像他，至於學業方面……Er……Um……祝大家新一年學業進步！

劉巧兒老師



我也很喜歡麥噉和麥兜啊！同學們，你們喜歡甚麼卡通人物呢？歡迎你把它寫下或畫出來，並寫上你喜歡它的原因，然後把信件投放到「校長信箱」內，或許你會收到意想不到的小禮物啊！



堅Fit

翁sir 健康小貼士



很方便的運動——上落梯級



肌耐力訓練



肌肉力量訓練



隨時隨地的運動——步行

想有健康的身體，就要有健康的生活模式，在運動、睡眠、飲食、工作上，都要有良好的生活習慣。何為習慣？簡單來說，便是讓一個行為成為你生活的一部分。

簡易運動作入門

要建立運動的習慣，必須選擇一項合適的運動入門。這項入門運動必須是簡單的，容易掌握的，不需佔用太多時間，不需要任何特別的裝置，亦毋須任何專人指導或專項知識亦可進行。基於上述各點，「步行」是一個最佳的選擇。

每天走路兩小時

大約兩年前，我嘗試每天步行兩小時的路程，當中包括步行一個地鐵站的距離才乘車，下車後再步行約 20 分鐘的路程回校工作，並且採用相同的方法回家，每天累積的步行距離約 7-9 公里。放假時，亦會每天堅持多步行。

建立運動的習慣

不知不覺間，我的體重開始下降，身體質素也逐漸提升，這些成果鼓舞我繼續努力保持這個習慣。盼望你們也能建立自己的運動習慣，使身體更加健康，祝你們成功！



翁SIR真的很FIT啊！同學們，我們也要立下心志，從今開始，把運動成為生活一部分吧！

堅好玩

黃少英老師帶你去昆明

看小說、看電視劇集或到外地旅遊，都是我的愛好。一天，弟弟說要帶我去我旅行，那裏正是我喜歡的劇集拍攝場地。竟然一次就滿足了我三個願望，真是興奮極了！

一大清早，我拖着行李箱出發到深圳北乘搭高鐵。不消四小時，我們便到達雲南省昆明。然而劇集的拍攝場地在普者黑，要再乘搭兩個多小時高鐵才到達此地。因此，弟弟先安排我們到昆明的著名景點——石林遊玩。石林處處怪石嶙峋，遊走其中，真的要讚嘆天父奇妙的創造。

石林怪石處處，可見造物者的鬼匠神功。



終於到達外景拍攝場地，大家猜到老師最愛的劇集嗎？

滇池有「高原明珠」的美譽，大家都來合照留影。

從山上看夕陽，美不勝收。



大家圍着火爐取暖，閒話家常。



昆明滇池餵海鷗



普者黑民宿



之後，我們到達普者黑。我們迫不及待地到拍攝的場地遊玩。我們在劇集的拍攝場地內看山、看水、看日落，很豐富，很滿足。

我們所住的民宿很簡樸。寒冷的晚上，大伙兒圍在火爐旁閒話家常，是城市人難得的體驗。普者黑很寒冷，但風景秀麗，怎樣寒冷也值得呢！同學們，你們知道我喜歡哪本小說、哪一齣劇集嗎？答案在相中尋啊！

你們有看過這齣劇集嗎？看過黃老師的介紹，我也想親臨此地，一睹如詩如畫的壯麗景色啊！