

### 伴你高飛

多元化課外活動可以讓孩子探索自己的興趣及才能，增加知識和生活趣味，幫助他們建立將來的目標。而父母在當中亦扮演著很重要的角色。因為有父母的陪伴、支持和鼓勵，他們才會放膽去嘗試和努力堅持。我們都致力給予貝諭一個多姿多彩的童年。

以下是她過去一年的活動點滴：

- 她週末會學習鋼琴，陶冶性情；暑假會去游泳，鍛鍊身心。



- 閒時，我們亦會在家中制作不同的食物，例如麻薯、生日蛋糕和糰子等，從中學習烹調技巧和促進親子關係。



- 假期時，我們會去農莊和郊野，亦有體驗清理海上垃圾，讓她學會愛護大自然。



- 我們亦會去參與一些公益活動如賣旗和無定向籌款活動，除可幫助弱勢社群外，亦是一個對體能、分析能力和團隊精神滿挑戰性的活動。



協恩中學附屬小學

1B 家長 許嘉音

### 伴你高飛

曉晨還在幼稚園階段，已經展現出充沛活力，於是我們便鼓勵她參加運動訓練班，學習做運動的正確姿勢，鍛鍊體魄。

在炎熱的夏天，爸爸每個週末都陪她到運動場練習，當曉晨和一眾學員上課的同時，爸爸也不閒著，汗流浹背跟著教練一同練習。不擅長運動的爸爸甚至身體力行，下班後跑步回家，藉以鼓勵孩子多做運動。

去年暑假，曉晨開始學游泳，眨眼間快半年了。冬天時，她不畏寒冷堅持每週習泳，且在教練們的指導下日漸進步。在她身上，我們看到運動員那種堅毅不屈的精神，這也是曉晨參加運動訓練以來的最大得着。

今年當曉晨得知自己入選學校的田徑精英班時，她表現得很雀躍呢！我們盼望她能善用時間，把握機會做自己喜歡的事情，發揮所長，健康成長。







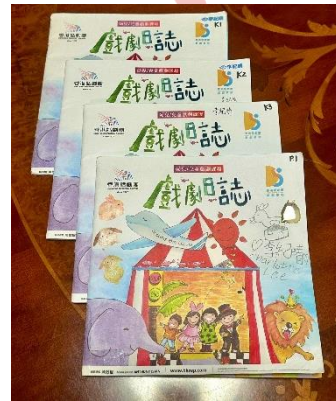
協恩中學附屬小學  
1B 家長 李兆基

## 伴你高飛

約三年多前，我的女兒開始參加戲劇訓練班。作為父親，我決定陪伴她一起學習，鼓勵她積極參與每一堂課，並幫助她建立興趣和目標。每逢周末，我會和她一起前往訓練班，守候她直到下課，聽聽她課後的分享。看著她步出課室，越來越有信心。

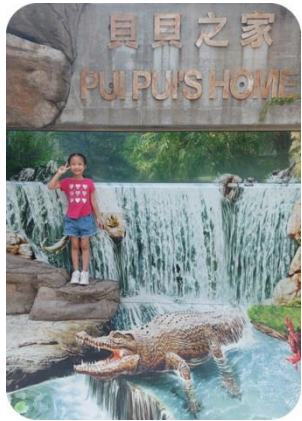
隨著她的進步，我們繼續參加更多的課堂。她的溝通及表達能力逐漸提升，並且在課堂間得到許多讚譽。她學到了很多的技巧，包括如何正確的表達自己的情感、如何用身體語言展現角色的性格等。這些都是她以後表演中必不可少的要素。

經過這段時間的陪伴和鼓勵，我的女兒對戲劇有了更深的熱情，並且獲得一些成就感。這段經歷不僅僅增強了她的信心，還給了我們一個難忘的回憶。我相信，她會繼續努力，實現自己的夢想。



## 伴你高飛

疫情下，持續停課難免影響幼童身心健康發展，而常規課堂學習亦未能滿足女兒的求知慾。因此，我倆在情況許可下積極安排課餘活動以擴闊女兒的視野、教導她關心社會及維持適量的運動。



濕地公園



科學館「八大·尋龍記」



西灣河消防局開放日



小領袖歷奇體驗營

從去年暑假至今，我們帶女兒參觀了濕地公園、科學館、消防局及參與小領袖歷奇體驗營。我們亦參加了「公益金百萬行 - 將軍澳跨灣連接路」活動。在過程中，女兒與友人合力輔助一名殘疾人士上斜路，身體力行關愛他人。



「公益金百萬行-將軍澳跨灣連接路」活動



恆常乒乓球訓



「埋黎體，埋黎玩」活動

除了恆常的乒乓球訓練，我們於去年11月參與了由多間體育總會合辦的「埋黎體，埋黎玩」活動，藉此接觸不同的運動如棍網球、健球及飛盤等。

雖然在疫情下安排活動並不容易，但我們學會珍惜每次外出體驗的機會，期望女兒能透過不同的活動，健康快樂地成長。

協恩中學附屬小學

2A 家長 林詩橋

### 伴你高飛

培育及鼓勵孩子們多元化發展，以發揮潛能，是我們一直引導懷芝在成長上培養自信和發展正向觀念的方向。

懷芝在三歲時參加劍擊興趣班，可是初期不太習慣、感到吃力想過放棄，但休息過後她捲土重來再上劍場，更懂得活用技巧獲勝。她明白到成功需要毅力和練習、無畏挫折，見到她沒有放棄，更一天天進步，實在為她感恩。

懷芝從小一開始參加長笛及鋼琴班，接觸音樂後，她的自信心及專注力明顯提升，在興趣中學會持之以恆，也能陶冶性情。此外，她也跟隨媽媽擔任常務董事的社福機構做義工，到老人院探訪、接觸社會不同層面的人和事，學懂關心別人及公民責任，身體力行回饋社會。

我們一直在身邊陪伴支持，讓她有足夠信心和解難能力，向夢想目標展翅高飛。



協恩中學附屬小學

3A 學生顏婕昕

伴你高飛

爸爸和媽媽一直都鼓勵我作多元發展，除了學術外，我持之以恆地學習樂器、繪畫、芭蕾舞和跆拳道等等……

雖然學習上述的課外活動，需要付出大量時間和精神。但為了讓我平衡學業和課外活動。爸爸媽媽會定期先和我一同訂立目標，再教我管理時間。

特別在芭蕾舞方面，我每星期需要上四至六節舞蹈課，學習不同的技巧以應付不同的演出和比賽。而我上課的地點並非固定，有時在新界、有時在港島區。媽媽和爸爸除了幫我安排時間表外，每次也會親自接送我到上課地點，並細心地紀錄我需要改進的地方，提點我不足之處，課後也和會我一同搜集資料，研究如何提升技巧。

他們教會我遇到困難時不輕易放棄，他們對我的支持，讓我能專注和珍惜於每一個學習的機會。



協恩中學附屬小學

4A 學生 周庭萱

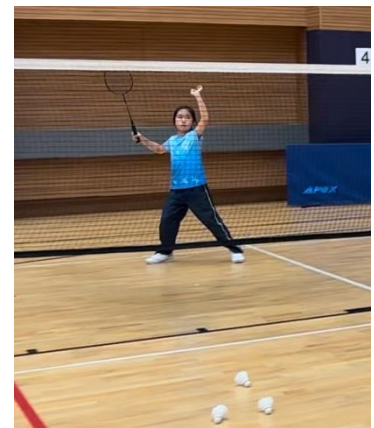
### 伴你高飛

教會義賣活動和羽毛球訓練令我獲益良多，體會很深。

我和家人在教會義賣籌辦了一個攤檔，賣的是手套和頸巾。開始時人不多，爸爸突然說：「不能坐以待斃，要主動出擊。」於是我拿著貨品，主動走到其他攤檔，向擺攤檔的人介紹。到了尾聲，我們還推出買折扣優惠。經三小時的努力，貨品全部賣出！捐款是用在教會，幫助別人，我感到十分高興，做到「助人為快樂之本」。同時，我學會主動和不斷想方法。

羽毛球教練嚴厲地指出我發球的姿勢不正確，並建議我每天揮拍一百次。我曾想過放棄，但媽媽對我說：「只要肯下功夫，鐵棒都能磨成針！半途而廢不是你的性格！」經過每天堅持練習，教練稱讚我進步了，證明我的努力沒有白費！我真為自己自豪！

我很感激父母，全靠他們管接管送，不斷鼓勵和支持我。我感到十分幸福，我一定會好好珍惜。



協恩中學附屬小學

4A 家長吳敏茹

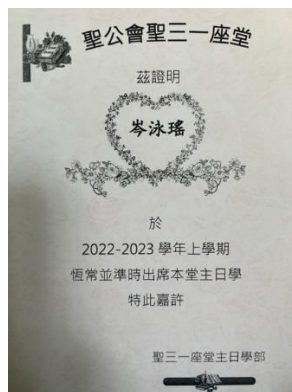
### 伴你高飛

回想起八年前我的女兒——泳瑤，她性格內向和害怕與別人溝通。在她就讀幼兒班時，害怕得連上台領獎也沒有勇氣。

到了三歲時，得到學校邀請到聖三一堂座堂參加兒童主日學。起初，泳瑤也很害羞，不能融入群體活動。

每天我為她祈禱，求主帶領給她智慧和勇氣。就如聖經內的以賽亞書四十一章，十節所說：「你不要害怕，因為我與你同在。」我堅守著神的信念，每星期和她一起參與主日學，一起唱歌，禱告，也鼓勵她參與義工服務，例如：奉獻員、領禱員等等。過程當中，我們感受到神的恩典，由害羞的她變得勇敢，由被動的她變得主動，更對人們變得友善起來。

希望她也能培養出聖靈所種的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。





協恩中學附屬小學  
4B 學生 陳梓淳

### 「伴你高飛」

我最喜歡游泳，因為在水中，感覺像一條小金魚一樣自由自在地游着。

六歲那年，我學會了游泳後，爸爸便帶到游泳會的游泳訓練班，我興奮極了，終於可以跟大姐姐訓練。剛開始，我的游泳技術很差，總是最後一位完成，不懂得轉身，更不懂得跳水。但是經過艱辛的訓練後，我開始慢慢地成長，轉身和跳水也成功做到了。



但我剛升上泳隊後，因疫情關係泳池關閉，所有訓練也要暫停，不知道何時才能恢復訓練。幸好，停課期間爸爸帶我到沙灘游泳，令我可以重拾游泳感覺，不至於完全停下來。



游泳不僅鍛煉了我的身體，增長了我的本領，還磨練了我的意志和膽量，建立自信心。九南學界游泳比賽即將舉行，希望我能為學校取得佳績，也能欣賞到其他泳手的風采，一定能大開眼界。

協恩中學附屬小學

4B 學生 吳苡澄

### 伴你高飛

羽毛球是我最喜愛的運動之一。很幸運地，在我三年級時能夠入選學校的羽毛球預備組受訓。不過，受到疫情的影響，過去一直沒有機會跟教練好好練習，球技也退步了很多。

今年我已經四年級了，在課業上也較初小時繁重。而令我更傷腦筋的是，羽毛球的練習時間與管弦樂團的時間相撞，我擔心得不知如何是好。媽媽見我滿懷心事的樣子，我便把事情的始末向她一一傾訴。媽媽笑我是個傻孩子，她鼓勵我做自己喜愛做的事情，只要已盡力嘗試及正確的，爸爸媽媽定必支持。

於是，爸爸便成為了我家的羽毛球教練，我的球技也進步了不少。漸漸地，打羽毛球便成為我們一家人的週末動活之一。課餘時，我更會相約同學們一起打球，真希望能感染更多人愛上打球的樂趣呢！



協恩中學附屬小學

4C 學生 李愷悅

伴你高飛

媽媽常說：「施比受更為有福」。今年年初，我參加了一個令我畢生難忘的校外義工活動。病人資源中心與智樂合作推出了一個特別為住院病童收看的遊藝互動台。

農曆新年前，我的長笛老師邀請我吹奏兩首新年的歌曲，分別是《財神到》和《恭喜恭喜》在互動台播放，鼓勵醫院的小朋友們。得知這個消息後，我也非常興奮。練習後，老師便幫我錄製短片。之後，老師給了我們影片的連結！我們一起觀看後，媽媽還稱讚我做得好！我心裏甜絲絲的。後來，老師還說醫院的小朋友們觀看了影片後，也十分佩服！

通過這次活動，我體會到現在我能平安地待在家裏天天也可以和家人一起是十分幸福的，也要好好珍惜。我希望日後能夠再參加義工活動，為更多人帶來歡樂！

協恩中學附屬小學





協恩中學附屬小學

5A 家長 蔡潔媚

### 伴你高飛

游泳有益孩子的健康和求生技能，故此，我在女兒四歲時，便讓她跟私人教練學習游泳。起初女兒樂在其中，直至一天下課後，女兒淚眼汪汪對我說再也不要上游泳課，追問下，她說出教練跟她玩跳水遊戲時，手滑沒把她接住，她掉進水裡往下沉，幾經掙扎才返回水面，把她嚇壞了。

停止上課一段時間後，有同學邀請女兒一起上游泳班，但因為心理陰影，女兒不願意，我亦不好勉強她。我再試着尋找教練，幸運地，新教練很會跟女兒溝通，在她循循善誘下，女兒重拾對游泳的信心。可惜後來，教練因為移民要請辭。眼看女兒學習興趣濃厚，我再次努力尋覓教練。感恩女兒跟新教練很合得來，即使疫情期間，只要泳池開放，便爭取時間上課。

今天，女兒已懂得自由式和蛙泳的技術。儘管學習過程一波三折，但看到她無拘無束地享受游泳的樂趣，實在值得。

協恩中學附屬小學  
5A 學生 林澤心

學術知識固然重要，但課外活動也不容忽視。我參加了籃球隊、射箭隊、中文辯論隊及 IT 精英隊。

參加籃球隊讓我學會與隊友溝通及合作的重要性；學習射箭可以使我眼手協調，並全神貫注地做好一件事；加入中文辯論隊可以增加我的思維能力，我亦可以從資料搜集中增廣見聞；加入 IT 精英隊能增加我在科學研究方面的知識，使我更有創造力。

在烈日當空之下，汗流浹背地進行籃球及射箭訓練確實令我精疲力竭；為辯論比賽搜羅無窮無盡的資料，實在令我疲累不堪。可是，每當我想放棄之際，家人鼓勵的話語便會浮現在我腦海。「只要有耐性及恆心去堅持做每一件事，最後的得益者必然是自己。」也許訓練過程一波三折、困難重重，但家人的鼓勵永遠是我的良藥，激勵我繼續為自己的興趣奮鬥。



協恩中學附屬小學

5B 學生 孟樂童

從小，爸爸媽媽就鼓勵我建立興趣。在父母的引導下，我開始喜歡上體育，特別是：橄欖球。

我從 6 歲開始練習橄欖球。我喜歡橄欖球是因為它是一種有著快節奏和強對抗性的運動，適合我勇於冒險的性格。父母都很支持我。

在學習橄欖球時，會遇到挫折，就像幾個月前在一次訓練中，我因摔倒而受傷。當時身上很疼，我很想放棄，但是媽媽鼓勵我繼續努力，勇往直前，我才堅持訓練下去。

為了支持我學橄欖球，爸爸還研究了橄欖球的規則，並跟我解釋得分的技巧、了解我遇到的困難，做到真正與我同行，推動我繼續追尋自己的夢想。

參加橄欖球讓我變得更堅強，除了學會與隊友分工合作和與人相處外，還能提升勇氣和鬥志。另外，我很感謝父母一直以來的支持。



協恩中學附屬小學

5C 學生 洪韻晴

### 伴你高飛

去年暑假，我學習了一種樂器－中提琴。然而，學習樂器並不是簡單的事，而是經過刻苦練習才會領悟箇中的樂趣。

起初，媽媽只認為我是「三分鐘熱度」，並狠心地拒絕我。最終，媽媽受不了我的軟磨硬泡，答應了我的哀求。

學習中提琴的途中，我遇到了不少困難，我經常混淆了音符和指法，導致常拉錯，刺耳的聲音在耳邊縈繞，感覺力不從心，我便漸漸對它失去興趣。

在失意時，媽媽走過來鼓勵我說：「做任何事都總會遇到困難，媽媽會在你身邊支持你的，不要怕，再給自己一次機會，成為一個更勇敢的人。」聽過媽媽的鼓勵，我重新振作。

時光飛逝，反覆的練習，磨練出我更精湛的琴技。感謝您媽媽！您令我學會了堅持，更令我茁壯成長。

## 伴你高飛

期待、落空再期待.....

游泳是我從三歲學習至今的課外活動。我喜歡游泳，它令我學會堅持、刻苦和自律。因疫情停辦了三年的學界比賽，終於在去年十一月復辦。我滿心期待代表學校出賽九龍南區小學校際游泳比賽，在比賽前一天，一位不速之客——颱風「尼格」登錄香港，比賽因此取消。我納悶地凝望着窗外的狂風暴雨，媽媽對我說：「傻孩子，只要堅持信念，終點總會達到。」

往後我不斷反覆練習，除了教練提點外，爸媽亦風雨不改地陪伴我、為我提供接送、打氣和支持。每當我筋疲力盡，心想：不如放棄吧！真很疲累呀！但當我看到爸媽時，腦海總浮現出他們對我的鼓勵，「堅持就是勝利」。

終於，比賽將會在三月十日安排補賽。努力是不會白費的，不論賽果怎樣，遇到多少困難，只要堅持和專心做好每件事，不要放棄，努力向前，就必定會有成果。你今天有努力嗎？



協恩中學附屬小學

6A 學生 莊梓澄

### 伴你高飛

當初，我在學校參加了籃球興趣班，是因為姊姊打籃球，我便跟着。但慢慢發覺越來越喜歡，便積極嘗試參加不同的籃球比賽。過程中發現籃球訓練能磨練我的意志，強身健體，增強自信外，還令我學會團隊精神，人與人之間的溝通相處、互相合作配合和默契。有時我在學業上感到有壓力時，會去打籃球放鬆心情，它會令我身心得到舒暢。比賽是有勝負之分，當比賽勝出時，它讓我擁有成功和滿足感；但當比賽中輸掉時，隊友之間亦會互相鼓勵和扶持，令我堅持下去。另外，父母亦給予我很大的支持，每一場比賽他們都會到場來為我打氣，給予我不少鼓勵。這些都是我喜歡和享受籃球的原因。現在我定下了一個目標，就是希望能在學界南區比賽中奪冠，留下一個美好回憶。





協恩中學附屬小學

6A 家長 余凱玲

### 伴你高飛

在幸兒五歲的那一天，她說：「我最喜歡羽毛球！」從此，她便踏上了漫長的羽毛球之旅……

我們告訴她：「成功之道貴在堅持。」每天放學，她都會到羽毛球場練習。作為父母，總是怕她訓練太辛苦。除了訓練，最大的挑戰便是比賽。每一次的比賽都是一個成長的機會，最大的挑戰的是要在比賽中發揮自如，最大的困難是在落後的情況下保持冷靜，最大的考驗是在落敗後能檢視自己的弱點。父母時刻守在身旁，希望能在她成功的一刻要提點她「勝不驕」，在她失意的時候鼓勵她要迎難而上，在她受傷的一刻要她明白休息是為了走更長的路。

幸兒，勝敗乃兵家常事。希望你一路上學會堅持，為夢想奮鬥，你要知道，在你每次回望，總有家人和師長在你背後為你打氣加油。

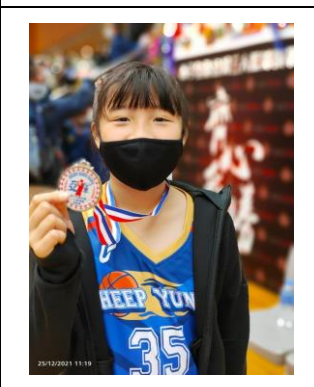
### 伴你高飛

作為優秀學生，除具備卓越學業成績，亦要積極參與課外活動，持續的體育訓練，用藝術去表達自己，更重要是熱愛服務社會。

在義工服務方面，在熱愛環保的媽媽薰陶下，我和她一起到大澳沙灘清理垃圾。我和爸爸也曾參加親子愛心探訪獨居長者活動，關心和慰問他們，為社會出一分力。我亦參與教會街頭佈道，向路人分享信主經歷，從中學會大膽與陌生人溝通。



在體育訓練方面，學習籃球六年的我，從中學會到團隊精神，鍛鍊強健的體魄，增強我的耐力。面對強隊，我會遇強越強;面對弱隊，我不會因勝利而驕傲。父母總會為我打氣，作我最大後盾。我會參與九南學界籃球比賽，目標是勇奪冠軍，為校爭光。



藝術表現方面，我熱衷參加校內及校外藝術比賽，透過創作過程，令我得到滿足感，使我在成長中得到啟發。



協恩中學附屬小學

6B 學生 陳祈諾

### 伴你高飛

看著我在太平山山頂的留影，令我想起在年初九走五十公里。假如沒有媽媽的支持，我不可能完成。

我、媽媽和王教練在石澳大浪灣出發。她說這次活動需時十四小時，要走到晚上十時左右。

我們一起邊走邊聊天。到了下午，我們走到了楊明山莊。媽媽買了麵包，我們邊走邊吃午餐。

傍晚六時，天色轉暗，我的腳也痛了，但我繼續堅持下去。

在最後十公里時，我的腳很痛。我告訴媽媽：「我要再走下去了！」她鼓勵我：「加油，相信自己。如果你現在放棄，之前的努力就白費了。」

我堅持着，多虧媽媽的鼓勵，終於走到了終點——太平山山頂！我們都一起歡呼。

這次活動令我獲益良多。第一，我學會了走山路的技巧。第二，我學會了要有堅持不懈的精神，不要半途而廢。