



二零零六年二月 第三十一期

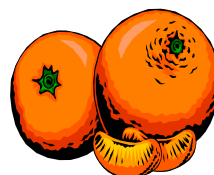
本校於下學期開首的第一週便舉行了兩個大型的全校活動。一是二月六日的新春遊藝會，該日有本校的獅藝組舞龍舞獅助慶，各級同學更要各出奇謀，向全校師生員工拜年，爭取「創意賀年 show」大獎。另設有各科攤位遊戲，動靜俱備，讓學生能寓娛樂於學習。另一大型活動是於二月九日舉行的校運會，今年新增了「啦啦隊大匯演」，博得不少讚嘆之聲。綜觀學生表現，頗具體育精神，均能全情投入各項賽事。大型活動中總少不了一大群家長義工的竭誠協助，令我們的活動生色和圓滿，再次言謝。

其實除了上述的大型活動外，我校的行政小組（如活動組和訓輔組）及學科小組（如普通話、英文組、數學組、音樂組、體育組）均定期舉辦多元化活動，上列小組於內頁簡介各科組活動概況，信手翻閱，能知荃公大事。

曾校長於校運會當日透露了我校於來年度改名的消息。我校創辦至今已超過八十年歷史，何故有更名的念頭？那就不可錯過後頁「校長手記」一文，曾校長會循循解說當中因由。

再回顧校運會中學生的表現：堪稱的是學生的體育精神，不少同學眼看「包尾」收場，也都竭盡所能，完成賽事，的確做到校運會口號的第二句——比賽第二。然而綜合各個項目的體能表現，同學們要著眼校運會口號的第一句——鍛煉第一，要恆常的鍛煉自己的體能，每天做運動。**因為健康生活與學童健康成長、有效學習和社交發展有密切的關係，而健康生活是指健康的飲食習慣和適量運動。**又根據中文大學自 2003 年起聯同澳門、廣州及台北進行的一項健康調查顯示：**學童的飲食行為（包括蔬果進食量、飲用汽水及含糖飲品的情況等）及運動習慣與他們顯現不同程度抑鬱徵狀存在一定的關係。**換言之：能堅持鍛煉第一，對身心成長有莫大裨益。

原來大部分學童對健康飲食方面的知識認識不少，亦知道恆常運動的好處，但他們太容易接觸到含高糖、高脂肪的食物及飲品，加上靜態的活動如電腦遊戲及電視節目等誘使學童減少體育活動。有見及此，我校於下年度推出一個名為「大踏步健行」的計劃，鼓勵學生多吃蔬果、多飲開水和每天運動，計劃詳情稍後於校內公布，請向貴子弟查詢計劃內容，給予鼓勵和支持。順便推介香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心的網址：<http://www.cuhk.edu.hk/med/hep/hpsconnect/index.html>，網上定期發布不同的健康主題教育和推廣。另於第十六頁輯錄了該中心建議的五彩蔬果進食小貼士，引領你我建立健康生活的第一步。



編輯室

校長手記——更改校名的緣由

爲甚麼要更改校名呢？爲甚麼要改爲「荃灣公立何傳耀紀念小學」呢？

要談因由，就要從學校發展的歷史說起。「荃灣公立學校」是由先賢陳永安先生和何傳耀先生等在 1920 年代創辦的，早期的校舍設於南園書舍和天后廟旁。至 1939 年，前校監何傳耀先生發起籌建新校舍於芙蓉山麓，經克服重重波折，終於在 1959 年建成兩層高的新小學校舍，並預留位置，準備加建中學。後來，在小學遷入新校舍的 18 年後，終於在 1977 年再動工加建兩層校舍，設立中學部，當時主要的捐獻人是何傳耀先生家族。是以，「荃灣公立學校」的樓上便出現了「荃灣公立何傳耀紀念中學」。自 1978 年起，中、小學便在同一校址上課。可是，兩年後，又出現了新的變化。由於地下鐵路發展至荃灣，政府須徵用校舍的土地，學校又要搬遷了。至 1980 年，我們遷到石圍角邨，而中、小學亦分開了，各佔一座當時的標準屋邨校舍。

早期辦學只需要有五位人士在教育司署註冊成爲校董就可以了，但隨著社會體制的發展，政府規定辦學人士必須籌組成立「有限公司」去辦學，校董會便擴大成立了「荃灣公立學校(有限公司)」作爲兩所學校的辦學團體，惟由於教育團體成立的公司又可以豁免「有限公司」的名稱，於是便做成了「荃灣公立學校」的辦學團體就是「荃灣公立學校」這樣有趣的情況。

近年，政府又立法規定每所學校均要成立獨立的「法團校董會」，明確區分辦學團體和校董會的權責，「法團校董會」並須加入家長、教師、校友和獨立人士等校董，以增加透明度和問責性。

校董會有見及此，於是順水推舟，在 2005 年 11 月 8 日舉行的會議上，決定自 2006 年 9 月 1 日起將小學名稱更改爲「荃灣公立何傳耀紀念小學」(Tsuen Wan Public Ho Chuen Yiu Memorial Primary School)，以消除現時小學名稱與辦學團體名稱同爲「荃灣公立學校」所引起的一些混淆情況。校董會並決定在 2006-07 年度組織成立「法團校董會」。

此外，小學部亦可獲得一些資助，何傳耀先生(何大偉校監)家族將會作出一些捐獻，以支付更改校名帶來之支出，以及協助小學發展。

「荃灣公立何傳耀紀念中學」及「荃灣公立學校」本屬同一個辦學團體，以及同一個校址，統一兩校的名稱將使外界對兩校的緊密關係更爲清晰，小學名稱更改爲「荃灣公立何傳耀紀念小學」之後，相信亦有助提高形象，增加吸引力。加上現時小一學校網第 62 與 63 網經已合併，使到在市區和荃灣西一帶的家長可以在小一「統一派位」階段選擇入讀我校，展望將來，我校一定可以有新的發展。



校舍的今昔

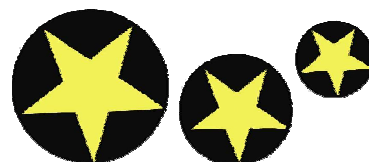


訓輔組通訊

你們好！我們是學校訓導主任曾卓龍老師及駐校社工林錦雲姑娘，由今年九月份開始，我們會接替學生訓導何主任及李姑娘的工作，負責本校的學生訓導及輔導服務。本校採用訓輔合一政策；訓導主任及社工已取得共識和默契，在處理學生問題上情理兼備。訓輔工作包括個別的學生輔導、小組輔導及推行校本輔導活動，同時，亦透過週會、德育課或其他活動，使學生養成良好的生活習慣及正確的學習態度。

上半年度，在學生訓輔服務方向主要分為兩大目標，根據學生的需要而設計訓輔活動，以協助學生面對成長的需要。

目標一：透過校本輔導主題「成功非僥倖」活動，培養學生的意志力、堅毅力、提升其奮鬥精神和抗逆能力。



活動內容如下：

活動內容	推行階段
「勵志歌曲歌唱活動」	2005 年 10 月 17 日至 11 月 25 日(已推行)
「奮鬥一族」展板及問答	2005 年 11 月 7 日至 11 月 11 日(已推行)
「好孩子」填色比賽	2005 年 11 月 14 日至 11 月 25 日(已推行)
「急口令」比賽	2005 年 11 月 27 日至 12 月 9 日(已推行)
「勵志句子」設計比賽	2006 年 4 月 3 日至 4 月 24 日(下學年推行)
「真人真事」分享會	2006 年 6 月(試後活動舉行)

目標二：透過領袖培訓計劃「智叻領袖培訓」計劃；讓本校領袖生透過一連串活動；包括工作坊、個案分享、訓練營及領袖小信箱等活動，讓領袖生不但認識團隊合作的重要性，提升獨立解決問題的能力、信心外，亦希望領袖生之間可以互相支持，共同解決問題及於學校營造一團結關懷的氣氛。

為檢定訓輔服務的成效，本校將會定期汲取各方意見及回饋，包括：活動參加者自我評估表、活動檢討問卷、老師、家長及學生意見，以滿足學生的期望和需要。

活動花絮相片登於後頁。



第一次的校內工作坊



分組活動—同學多投入啊！



西貢二天露營（領袖訓練）



蒙古包—76 位同學都能進入包內



同學一起扎營情況



看！四位壯男多快完成扎營



今晚食乜餸—同學自行準備晚餐



露營的最後一個活動—皇帝椅

訓輔組成員：曾卓龍主任、林錦雲姑娘

2005年度中學學位分配：自行支配中一學位

整個中學學位分配制度主要分為兩部分，首先是「自行支配中一學位」，然後是「中央統一派位」，前者佔全港中一學位的 20%，後者佔 80%。

每年十二月至翌年二月各中學會展開「自行支配中一學位」報名程序，公開讓六年級學生申請。學位的申請**不受地區規限**，學生可向本港**任何一所「中央派位」**的官立、資助、按額津貼或直資中學索取和提交申請表。如向**多於一所「中央派位」**中學申請，**將喪失申請資格**。此外，學生亦可**另行向賽馬會體藝中學或不參加「中央派位」的 18 所直資中學申請學位**。

本校與荃灣公立何傳耀紀念中學為內部聯繫學校，校方會透過此制度**保薦名列全級首 20 名品學兼優的學生直升何傳耀中學**就讀。本校將會另行致函符合申請資格的學生，請獲得保薦的學生珍惜機會。

學術組召集人：楊國銘主任



總務工作滙報

今年本人轉任總務工作，可以說是一項挑戰，其工作並不是一般人所想像中容易，祇是派派書簿和處理「學生書簿及車船津貼」申請等事宜。其實，其工作性質，可謂既繁複且瑣碎，尤以每學期初，真是弄得頭昏腦脹。

幸好派書簿日有高年級同學的幫忙以及各位同事通力合作，才得以順利完成。但是每位同學都要留意，當你們收到書本、作業時，一定要不厭其煩，細心地逐頁去檢查，要不然，寫好姓名後才發覺書本或作業有缺漏時，便不能更換了。

上學期，真的有好幾位同學在檢查書本時發覺有欠完整，於是立即前來更換。每逢派發書簿時，本人希望各位同學能夠確切、認真地檢查書本和作業。

總務組召集人：劉仲雯主任

編輯委員會

總編輯：鄧煥兒主任

行政小組召集人：（訓導、活動、校訊、總務、學術、教師發展）

學科召集人：（中文、英文、數學、常識、普通話、電腦、視覺藝術、音樂、體育、課程發展）

曾式慶校長、 陳防清老師、鄧佩雲老師、陳穎詩老師 校務處

2005 至 2006 年度上學期舉辦的課外活動概況

本年度新加入的成員為活動主任張麗琪老師，她做事負責，又有條理，把課外活動推行得十分順利，學生的秩序比前有所改進。

本年度因各科負責老師銳意發展該科的課外活動，又得到校方支持，大力投放資源，所以課外活動能順利開展。此外，校方亦重視學生在學術方面的發展，故在放學後開辦中、英文輔導班，希望藉以提高學生的學術水平，故本年度的課外活動能夠多元化。茲將本年度舉辦的課外活動列舉如下：

活動類別	活動名稱	負責老師
學術	學習能力增強班、創意寫作、中文輔導班	黃可琪
	英文閱讀及寫作工作坊	李桂英
	劍橋小院士英語班、英語躍進班	朱佩英
	英文輔導班	李儀秀
	六年級英數拔尖班、數學強化班	高寶蓮
	普通話優才培訓班	葉秀芬
藝術	合唱團	梅金燕、黃麗玲
	非洲鼓樂、敲擊樂	梅金燕
	管樂團	盧小芬
	廣告彩畫班	陳惠嫻
體育	羽毛球隊	黃光權
	乒乓球隊、跆拳道、田徑	謝倩文
	籃球班、劍擊	楊天順
興趣	我係科學家	何世君
	獅藝	潘群成
	舞蹈班	謝倩文
社會服務	公益少年團	黃靖華
	少年警訊	張麗琪

活動組召集人：黃靖華主任

藍牙！藍芽！！(BLUETOOTH)



究竟甚麼是藍芽呢？是藍色的牙還是藍色的芽？

現時許多資訊科技產品都具有藍芽的功能，例如手提電腦及手提電話等。

其實藍芽是一種可應用在電腦、行動電話及其他家電用品上的無線傳輸技術。它是一種低成本、短距離的無線網路傳輸技術，由Nokia、Ericsson、IBM、Intel、Toshiba共同訂定，屬於小範圍的無線通訊網路標準規範，主要應用在個人的通訊網路，可取代紅外線，使PDA、筆記型電腦、印表機、數位相機、手機等各項電子產品之間，易於傳送訊息。

藍芽技術可說是一個廣播收發器，在展頻技術（Spread-spectrum）模式下運作。每個藍芽技術連接裝置都具有根據IEEE 802 標準所制定的 48-bit地址；可以一對一或一對多來連接，傳輸範圍最遠在 10 公尺。藍芽技術不但傳輸量大，每秒鐘可達 1MB，同時可以設定加密保護，每分鐘變換頻率一千六百次，因而很難截收，也不受電磁波干擾。

電腦組召集人：潘群成老師

參考資料：國家圖書館-參考諮詢服務

http://reffaq.ncl.edu.tw/hypage.cgi?HYPAGE=faq_detail.htm&idx=1757



【閱讀越有趣】網上閱讀計劃簡介



本校為進一步鼓勵學生閱讀，提高學生的中、英文閱讀能力和興趣，由 12 月 1 日開始，參加由 Greenland Education Centre 舉辦的「閱讀越有趣」網上閱讀計劃。學生每日憑各自的編號及密碼登入網頁，用 10-15 分鐘進行中英文閱讀理解練習，網站會自動統計學生的成績，並顯示學生的閱讀表現。

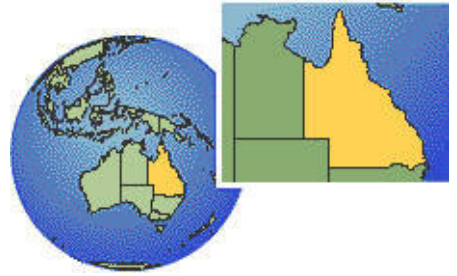
【閱讀越有趣】的內容豐富，包括每日短文、每日一詞、每日知多點、Article of the Day、Word of the Day 和我的寵物等。學生可透過每天閱讀的文章，完成當中練習來換取點券，從而換領一隻電子寵物來飼養，藉此培養同學們對寵物的愛心及對閱讀的產生樂趣。此外，學生亦可隨時在成績記錄表中查閱自己的成績，以了解本身的進度，家長亦可根據學生成績作出相應的輔導。

閱讀是教改的關鍵項目之一，本校將於下學期繼續推出各種網上閱讀計劃讓同學參加，使他們能全面投入閱讀活動，真正體會閱讀的樂趣。



中央圖書館主任:潘群成老師

Hello everyone. My name is Ann-Maree McIlvride and I am the new NET teacher at Tsuen Wan Public School. I am very happy to be here. Everyone has made me feel so welcome. I come from Queensland, Australia. I have one son who is 19 years old . He has remained in Australia because he attends university there. I hope that he will visit me in Hong Kong very soon.



I have been a primary school teacher for 26 years. In Australia, I taught in many different schools but for the last 16 years I have taught at Caloundra Primary School on the Sunshine Coast about 100 kilometres north of Brisbane. I taught mainly primary 1 children, however, I am finding the change to primary 3 and 6 very rewarding.

I came to Hong Kong in August. Since then I've been very busy settling in to my new home and making new friends. Many of them are also NET teachers but some are local friends from Hong Kong. They have all been so helpful, showing me the sights of Hong Kong and teaching me about many Chinese customs.



I am really enjoying my classes at school. Many students have excellent English. I also take a Fun Lunch time class. Everyone will have a turn in this class. We play speaking games, sing songs and later on some classes will also read a big book with me.

On Fridays there is also a workshop for the P6 students. We have had a Disneyland focus this term. We spent a few weeks learning about Hong Kong Disneyland. Now we are focusing on the classic Disney story of Peter Pan. Soon we'll have a wall story in the English room.

The English room is also undergoing some changes. Soon it will have space for many movement activities and also a reading corner with exciting stories and magazines .

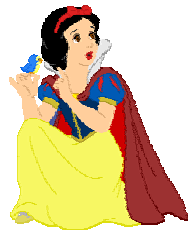
I am looking forward to meeting many parents at workshops and around the school grounds. Please introduce yourself to me.

Finally I'd like to wish everyone a Merry Christmas and a Happy New Year.

Net Teacher: Ms Ann-Maree McIlvridet

童話

最近，光良的《童話》一曲極為流行。我也湊湊熱鬧，報讀了一個由教育統籌局舉辦的「兒童文學創作：童話」的課程，榮幸地得到著名的童話作家冰波先生及林世仁先生為我們分享其創作的心得。



記得小時候的我也喜歡看童話，例如：《白雪公主》、《灰姑娘》、《三隻小豬》……相

信你也曾看過吧！但我沒想到自己也可以創作童話呢！以下是一篇由我和幾位老師在上課時利用「機器人」、「口吃」、「火車」、「清晨」這四個詞組所創作的童話故事(只用了五分鐘)，在這裏和你們分享吧。

《賣手機的男孩》

一天清晨，一個小男孩拿着十多部的「二手手機」到火車上售賣。
他向其中一名乘客講解手機的功能，說：「這部……手……機……」
啊！原來他是口吃的。怎麼辦呢？相信沒有人願意聽到這麼「長」篇大論的介紹吧。
這時，男孩看到一個機器人也和他一樣在售賣手機。
男孩看到機器人的生意滔滔不絕，心裏難過起來。
機器人看到男孩一宗生意也做不成，便對他說：「小弟弟，我來幫你吧，好嗎？」男孩當然贊成呢！
到了晚上，機器人說：「我……我……沒……」
噢！為甚麼機器人也變得口吃？
原來它沒有電了，男孩便用賺到的錢幫機器人購買新的電池。
自此以後，機器人每天幫男孩賣手機；而男孩就每天幫機器人更換電池。
日子一天一天的過去，男孩終於克服了口吃，能夠說流利的廣東話了；機器人的零件卻因年紀漸長而日漸衰殘。
直到有一天，機器人終於完全失去了生命。可是男孩沒有把它丟掉，反而用它來造了一部外形是機器人的手機。每當男孩和別人通電話時，就好像向機器人傾訴心事呢。

這篇童話當然不夠水準呢！然而，坊間有不少優秀的童話故事可以成為閱讀的教材，藉此利用優美規範的語言為學習楷模，提高學生的語文能力；而當中更不乏情味洋溢的情節，能啟發學生的同情心，潛移默化，成就品德教育。讓我們也一同進入「童話世界」吧！

中文科召集人：黃麗玲老師



對普通話大使的期望



今年，學校多了一支由學生組成的隊伍，叫「普通話大使」。這一支隊伍是由一些對普通話有興趣的五、六年級學生組成，他們的工作是協助老師，在學校裏推行普通話的活動。

在普通話「粵普對照擂台陣」這活動中，他們替代了老師擔當了評審的工作。在活動舉辦以前，他們先要把資料熟讀，好等在活動進行時，能立刻判斷同學說得對還是不對。在活動舉辦當日，他們的表現很出色，自信地作出判斷，老師只須在旁維持秩序。

在未來的日子裏，還有更多更具挑戰性的工作等著他們，希望他們不斷努力，增強自己普通話的能力，更把學習普通話的風氣，帶給全學校的同學。

普通話科召集人：葉秀芬老師

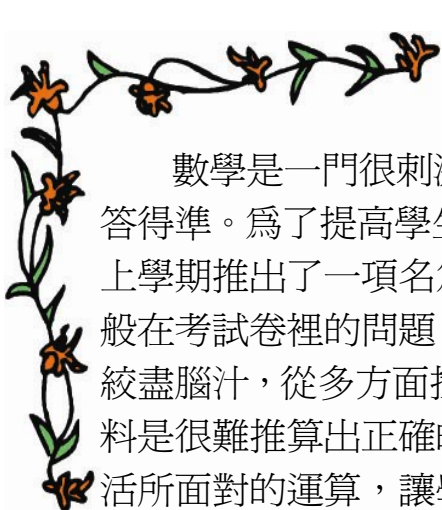
「看！就是他們了！他們在五分鐘內串寫出六十多個英文字彙，真是厲害！」「我們 D 班第二組的成績也不錯，只是你不夠努力，記得不夠多字……」「不是我！是你串的字串錯了……」這是兩個五年級學生的對話。他們正談論英文科的全年活動——主題串字大賽（Thematic Words Championship）。這個比賽是這樣的：每個回合每一級都有一個主題，班中各組學生在指定時間之內鬥多鬥快默寫這個主題的英文字彙，藉此找出各級的串字冠軍組。再經過全年五個回合的比拼，到了學期尾就可找出真正的「荃公串字王」了。為了爭取最佳成績，同組的同學必須互相合作、並且運用不同的策略去查找和背誦字彙。至於本學年期考後的終期學科活動，預算亦是一連串的玩字遊戲，讓學生重溫五個回合的主題字。

除了這個大賽，全年推行的英文活動還有英文輔導班、閱讀寫作坊、劍橋小院士班等，令孩子的學習更多元化。

本校外籍教師 Ann 是另一個學習英文的資源。她不單在每日飯後主持輕鬆的英語學習時間（Fun Lunch Time），每逢週五放學後又舉行英語學習坊（After-school workshops），日常更和三、六年級的老師協作備課和教學，為荃公英文科的教與學加添姿采。

英文科召集人：李儀秀老師





動腦筋樂趣多

數學是一門很刺激的科目。學生在應付數學題時，除了答得快，還要答得準。爲了提高學生在這兩方面的能力和對數學的興趣，本校在本年度上學期推出了一項名爲【動腦筋樂趣多】的活動。【動】的題目並不是一般在考試卷裡的問題，而是要訓練學生的推理和變通的能力。他們往往要絞盡腦汁，從多方面找出解答問題的方法，因爲單單從表面的資料是很難推算出正確的答案。【動】的題目內容全部來自日常生活所面對的運算，讓學生們從中明白數學是一門活學活用的科目。



在【動腦筋樂趣多】中，學生們表現了他們認真學習的精神。在他們找出破解問題的方法時，他們總會難掩內心的喜悅，滔滔不絕的與同學分享。從學生們充滿期待的眼神中，就可以看到他們對數學的興趣亦漸漸培養起來。



總測驗後，每級都已完成了「速算比賽」，家長亦可上網觀看成績；顧名思義，學生除了計算準確外，在良性的壓力環境下體會要快、要準的感覺，不失爲一種強化思考能力，保持優良心態的訓練。



數學科召集人：高寶蓮老師

環保生活

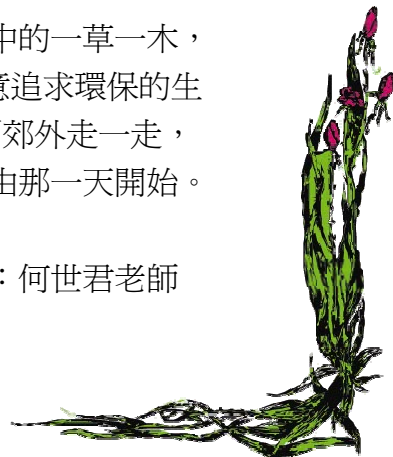
最近，觀看一個以環保爲題的電視節目，內容大致是講述北歐國家芬蘭，如何實踐環保生活。節目中提及的一家人，他們每星期都會到郊野遊樂，享受大自然的樂趣。他們相信，要孩子在日常的生活中實踐環保，首先，就要令他們喜愛大自然。因爲喜愛大自然，就不會去做有損大自然的事，就會樂意在日常生活中保護環境。



筆者很認同這個觀點。當大家都喜愛大自然，就會愛護其中的一草一木，不希望牠們在我們的眼前消失，大家就會積極地保護環境，樂意追求環保的生活。下一次假日，不如一家人到郊外走一走，或許，你們家庭的環保生活，就由那一天開始。



常識科召集人：何世君老師



本校的音樂科每年都積極參與校內及校外的演出。除了非洲鼓樂團多次在不同的社區表演外，合唱團及管樂團亦在本年度於荃灣地鐵站綠楊坊攜手演出。現在讓大家重溫他們表演的花絮。（音樂科召集人：梅金燕老師）



23-10-05 非洲鼓樂團 A 班的演出



23-10-05 非洲鼓樂團 D 班的演出



24-12-05 合唱團及管樂團在平安日的精彩演出，很有節日的氣氛呢！





廣告彩畫班記趣



本校和畫畫畫藝術創作室合辦的廣告彩畫班已上了第一節課。這節課的主題是「太陽花」，導師先以梵高的「十二朵向日葵」引起同學的學習動機，然後便正式示範畫法。大家正以為老師用畫筆蘸些顏料在紙上畫花，誰知導師卻用手指蘸顏色，然後在畫紙上掃掃，畫紙上便呈現出數朵向日葵的花蕾了，簡直栩栩如生。同學們知道要用手指蘸顏色繪畫，都覺得既新奇，又興奮，大家都躍躍欲試。經過一小時的努力，他們都畫出一瓶瓶不同風格的向日葵來。左側是其中一幅作品，你們覺得如何？

視藝科召集人：陳惠嫻老師



活動新動向



體育組為能使同學有更多機會參與不同的體育活動，鍛鍊身體，本年度增加了不少活動。除了有以往的乒乓球、羽毛球、籃球、跆拳道、田徑及舞蹈外，還新加入劍擊組，同學都表現積極。有見及此，下學期體育組將開辦運動攀登、野外定向、足毬及排球等活動，而且各級同學都有機會參加。體育組亦開放小息跳繩專區，不但提供一個安全環境給同學輕鬆地玩樂，而且讓同學有機會一展身手。未來的日子，體育組希望能開設更多元化的專區，供同學們享用，請各位同學留意校方的公佈。

體育組召集人：楊天順老師



劍擊組上課情況



跳繩專區情況



2005-2006 年度上學期在期考中考得全級第一至三名的同學獲頒發綠色優異生襟章；而考得全級第四至十名的同學則獲頒發校徽襟章，得獎名單如下(依全級名次排列)：

一年級			二年級		
1	1B	張莉雯	1	2A	司徒曉欣
2	1A	陳卓盈	2	2A	陸綺華
3	1A	葉曉淇	3	2A	趙宏濤
4	1B	何靜彤	4	2C	蘇遠翹
5	1B	蕭博禧	5	2B	黃頌珊
6	1A	范匯璇	6	2A	蔡康盈
7	1B	馮詩洛	7	2C	陳家樂
8	1A	葉鈞浩	8	2C	盧汶欽
9	1B	陳嘉鳴	9	2A	黃愷妍
10	1A	何思慧	* 9	2C	李梓灝
三年級			四年級		
1	3A	韓婧雯	1	4A	葉泯君
2	3A	盧麗思	2	4A	葉泯言
3	3B	廖唯里	3	4B	何諾彤
4	3A	張耀文	4	4A	張恩霖
5	3A	羅在君	5	4B	蔡德安
6	3A	陳卓瑩	6	4A	吳潔兒
7	3A	區浩然	7	4B	方思穎
8	3A	蔡佳洋	8	4B	譚文雅
9	3A	吳嘉倩	9	4B	鄧芷晴
10	3B	林澤英	10	4B	蕭文婷
五年級			六年級		
1	5A	伍穎妍	1	6B	古婉婷
2	5B	謝瑞軒	2	6A	何美娟
3	5A	高靖煒	3	6A	梁惠敏
4	5A	張思敏	4	6B	蔡秀儀
5	5B	尹蔚珊	5	6B	王凱盈
6	5A	翁樂秀	6	6A	田子峰
7	5B	何嘉穎	7	6B	胡樂瑩
8	5A	彭嘉欣	8	6B	梁倩婷
9	5A	許嘉昊	9	6A	唐杰樑
10	5A	廖兆添	10	6B	薛攀穎

* 兩人並列相同名次

2005-06 年度英文硬筆書法比賽獲獎名單：

年級 名次	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
冠軍	葉曉淇 1A	黃穎姿 2B	盧麗思 3A	余錦鵬 4A	陳俊偉 5B	陳偉國 6B
亞軍	葉鈞浩 1A	司徒曉欣 2A	黃譽雯 3B	葉泯君 4A	鍾澤蘭 5B	梁倩婷 6B
季軍	馮詩洛 1B	潘 雯 2C	羅在君 3A	蔡德安 4B	翁樂秀 5A	方小明 6A

2005-06 年度中文硬筆書法比賽獲獎名單：

年級 名次	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
冠軍	馮詩洛 1B	孫綺明 2A	廖唯里 3B	金善兒 4B	鍾澤蘭 5B	陳偉國 6B
亞軍	吳穎淇 1A	陳家樂 2C	黃譽雯 3B	蔡德安 4B	黃東慧 5B	張曉亮 6B
季軍	陳嘉鳴 1B	劉學爾 2C	吳嘉倩 3A	余錦鵬 4D	曾詠雪 5A	方小明 6A

2005-06 年度視覺藝術科校內比賽成績

	第一名	第二名	第三名
一年級 (幾何圖形拼貼畫)	1A 葉鈞浩	1B 張玉君	1A 丁穎詩
二年級 (通草貼畫)	2B 黃頌嫻	2B 楊琳	2C 何盈盈
三年級 (海底世界)	3A 陳卓瑩	3A 盧麗詩	3C 梁寶欣
四年級 (瓦通紙相架)	4A 邵燕童	4B 譚文雅	4C 林煒瑩
五年級 (臉譜)	5A 麥芯程	5B 陳俊瑋	5B 梁彩欣
六年級 (浮雕畫捏塑)	6B 馮嘉華	6A 方小明	6B 陳綺雯

2005-2006 年度上學期速算比賽成績：

冠 軍		亞 軍		季 軍	
1A 徐立進	1B 蕭博禧	1A 黃佩誼	1B 林詠欣	1A 何睿峰	1B 何佳紹
2A 趙宏濤	2B 黃頌珊	2A 黎鎔森	2B 翁傑明	2A 蔡康盈	2B 陳逸
2C 盧汶欽	3A 余凱恩	2C 歐雋	3A 張耀文	2C 馮浩佳	3A 盧麗恩
3B 廖唯里	3C 劉漢賢	3B 葉子晴	3C 陳家輝	3B 陳紫鈞	3C 陳紗玲
3D 張浩然	4A 葉泯君	3D 黃偉豪	4A 周美君	3D 楊凱欣	4A 劉富强
4B 方恩穎	4C 何君榮	4B 譚文雅	4C 鄧麗茱	4B 何俊彥	4C 郭慧君
4D 張文俊	5A 伍穎妍	4D 吳嘉穎	5A 廖皓賢	4D 陳維真	5B 黃祉翔
5B 胡裕霆	5C 莫浚賢	5A 高靖煒	5A 黃琛壑	5C 李嘉緯	5D 侯立賢
5D 李道恒	6A 田子峰	5B 謝瑞軒	5C 陳浩榮	6A 何美欣	6A 葉詠彤
6B 吳培任	6C 林澤宇	5D 張百欣	6A 梁惠敏	6B 古婉婷	6C 黃樂謙
6D 張秉剛		6B 彭兆東	6C 王詠璇	6D 楊毅仁	
		6D 歐旺			

五彩蔬果進食小貼士：

※ 我們每天應最少吃**兩份**生果及**三份**蔬菜

※ 多吃不同類型和顏色的蔬果，每種顏色的蔬果都含有不同的營養素及有益的植物化合物。

小貼士一：一份水果等於半個大型水果（如水晶梨、西柚）；一個中型水果（如奇異果、柑）；或半杯小型水果（如藍莓）。一份蔬菜等於半碗煮熟的瓜菜或一碗未煮熟的新鮮蔬菜。

小貼士二：想更健康地進食瓜菜一定要留意烹調的方法。多用白灼、上湯浸熟等少油的煮食方法，可減少脂肪的攝取量。

小貼士三：絕大部分生果都是健康的選擇。但留意不要經常吃牛油果、榴槤、椰子及其製品，這些食品含有很高的脂肪量及熱量。

小貼士四：想多進食蔬菜可嘗試從小處著手。例如在吃西餐時多點一道蔬菜沙律；吃中式粉麵時多要一碟少油的菜；家中的肉類餸菜可以選配不同類型的蔬菜。

小貼士五：想多食生果可嘗試以生果作小食，代替平日常吃的零食；另外，如外出用膳可選擇果盤代替糖水；以生果作配料做餸菜或糕點亦是不錯的選擇。

荃灣區校際運動比賽成績:

個人獎項			
班別	學生姓名	校外比賽名稱	獎項
6A	梁惠敏	荃灣區校際乒乓球錦標賽	女子乒乓球單打亞軍
6B	吳穎倫	荃灣區校際田徑錦標賽	男子甲組 200 米季軍
5B	孫維誠	荃灣區校際田徑錦標賽	男子乙組疊球季軍
5C	吳樺芯	荃灣區校際田徑錦標賽	女子乙組 200 米亞軍、100 米季軍
5D	曾慶諾	荃灣區校際田徑錦標賽	男子乙組 200 米冠軍、60 米冠軍
5D	曾慶諾	荃灣區校際田徑錦標賽	男子乙組傑出運動員
5D	崔嘉欣	荃灣區校際田徑錦標賽	女子乙組 200 米殿軍、跳高季軍
4A	邵謙童	荃灣區校際田徑錦標賽	女子丙組 100 米殿軍
4D	胡祝菁	荃灣區校際田徑錦標賽	女子丙組壘球季軍
4D	葉德康	荃灣區校際田徑錦標賽	男子丙組壘球冠軍
團體獎項			
班別	學生姓名	校外比賽名稱	獎項
5C 5D 5B 5D	吳樺芯 崔嘉欣 梁彩恩 葉麗菁	荃灣區校際田徑錦標賽	女子乙組接力冠軍 (破大會紀錄)
荃灣區校際田徑錦標賽			女子乙組團體亞軍



荃灣公立學校

2005-2006 年度第八屆陸運會團體成績

名次 班別 組別		冠 軍	亞 軍	季 軍	殿 軍
男 子 組	三年級	3D (54)	3B (50)	3A (23)	3C (6)
	四年級	4A (64)	4B (54)	4D (31)	4C (22)
	五年級	5C (68)	5D (61)	5B (48)	5A (41)
	六年級	6B (87)	6A (64)	6C (43)	6D (29)
女 子 組	三年級	3B (53)	3D (47)	3A (41)	3C (7)
	四年級	4A (53)	4B (51)	4C (40)	4D (26)
	五年級	5D (72)	5A (45)	5B (44)	5C (36)
	六年級	6A (102)	6B (67)	6D (40)	6C (25)
一年級		1B	1A		
二年級		2C	2B	2A	

荃灣公立學校

2005-2006 年度第八屆陸運會個人成績

六年級男子組			
100 公尺	1.彭兆東(6B)14.54	2.吳穎倫(6B)	3.方毓澤(6B)
200 公尺	1.吳穎倫(6B)30.38	2.彭兆東(6B)	3.陳英揚(6C)
400 公尺	1.林天地(6B)1:11.70	2.黃嘉朗(6A)	3.李順華(6A)
跳遠	1.李旂瀚(6A)3.10	2.陳偉國(6B)	3.溫耀勤(6C)
跳高	1.林天地(6B)1.25	2.梁諾軒(6A)	3.李偉健(6D)
推鉛球	1.梁君易(6C)6.31	2.梁心正(6A)	3.方毓澤(6B)
4x100 公尺接力	1.(6B)1:00.34	2.(6A)	3.(6D)

六年級女子組			
60 公尺	1.梁惠敏(6A)10.25	2.葉仲然(6B)	3.姚名芳(6D)
100 公尺	1.黃樂欣(6A)16.16	2.梁曉均(6A)	3.何珮妍(6B)
200 公尺	1.黃樂欣(6A)33.59	2.伍樂怡(6B)	3.何蔚澄(6D)
跳遠	1.杜沅欣(6A)2.79	2.葉仲然(6B)	3.伍樂怡(6B)
跳高	1.張沛玲(6B)1.07	2.楊嘉美(6A)	3.吳穎然(6C)
擲壘球	1.梁惠敏(6A)21.25	2.陳珮雯(6C)	3.林嘉琦(6A)
4x100 公尺接力	1.(6A)1:06.82	2.(6B)	3.(6D)

五年級男子組			
60 公尺	1.許嘉昊(5A)9.23	2.孫維誠(5B)	3.蘇澤森(5D)
100 公尺	1.曾慶諾(5D)15.12	2.孫維誠(5B)	3.蘇澤森(5D)
200 公尺	1.曾慶諾(5D)36.00	2.蕭強達(5C)	3.陳順昌(5A)
跳遠	1.傅均略(5A)2.91	2.陳文俊(5C)	3.李信謙(5C)
跳高	1.許嘉昊(5A)1.10	2.吳卓麟(5B)	3.黃康泰(5D)
推鉛球	1.歐陽豪(5C)5.96	2.張百欣(5D)	3.葉偉軒(5B)
4x100 公尺接力	1.(5D)1:09.71	2.(5A)	3.(5B)

五年級女子組			
60 公尺	1.梁彩恩(5B)10.15	2.崔嘉欣(5D)	3.郭穎(5D)
100 公尺	1.葉麗青(5D)17.13	2.崔嘉欣(5D)	3.俞溫彩(5D)
200 公尺	1.吳樺芯(5C)35.63	2.溫綺雯(5C)	3.朱家譽(5A)
跳遠	1.吳樺芯(5C)2.92	2.彭嘉欣(5A)	3.朱家譽(5A)
跳高	1.盧淑欣(5B)1.06	2.梁彩恩(5B)	3.李佩儀(5D)
擲壘球	1.葉麗青(5D)20.08	2.郭穎(5D)	3.尹蔚珊(5B)
4x100 公尺接力	1.(5D)1:11.80	2.(5C)	3.(5B)

四年級男子組			
60 公尺	1.蔡啓華(4C)10.20	2.關林豐(4B)	3.劉富強(4A)
100 公尺	1.吳偉凡(4B)17.09	2.葉德豪(4A)	3.蔡啓華(4C)
跳遠	1.葉德豪(4A)3.24	2.盧雲國(4A)	3.陳子康(4B)
擲壘球	1.葉德康(4D)23.42	2.吳偉凡(4B)	3.張家鑫(4D)
4x100 公尺接力	1.(4A)1:13.38	2.(4B)	3.(4D)

四年級女子組			
60 公尺	1.曾軻儀(4C)10.66	2.梁嘉欣(4D)	3.羅凱珊(4B)
100 公尺	1.邵謙童(4A)17.97	2.曾軻儀(4C)	3.陳思穎(4A)
跳遠	1.邵謙童(4A)2.65	2.李鄧莉(4B)	3.李惠瑩(4C)
擲壘球	1.張淑儀(4B)14.58	2.何金愉(4D)	3.吳曉鳳(4C)
4x100 公尺接力	1.(4A)1:16.49	2.(4B)	3.(4C)

三年級男子組			
60 公尺	1.李柏桁(3B)10.54	2.賴文俊(3D)	3.葉柏深(3B)
100 公尺	1.賴文俊(3D)18.56	2.梁奕朗(3B)	3.徐振軒(3A)
跳遠	1.劉繼亮(3D)2.31	2.李朗星(3D)	3.洪國鋒(3A)
擲壘球	1.陳大宏(3D)14.66	2.李柏桁(3B)	3.葉柏深(3B)

三年級女子組			
60 公尺	1.陳卓瑩(3A)11.10	2.楊凱欣(3D)	3.陳子蕎(3B)
100 公尺	1.陳卓瑩(3A)18.65	2.楊凱欣(3D)	3.徐麗程(3B)
跳遠	1.陳子蕎(3B)2.66	2.陳佩珊(3B)	3.劉曉妍(3D)
擲壘球	1.黃美儀(3A)12.01	2.劉佩儀(3D)	3.吳穎雪(3B)

家長/教師/學生男子組			
男家長 100 公尺	1.謝德明 (14.13) (3B 謝慧妍家長)	2.翁基倫 (4A 翁慧君家長)	3.植雪松 (6A 黃樂欣家長)
男家長教師學生 4x100 公尺接力	1.六年級冠軍隊 6B 方毓澤 6B 林天地 6B 彭少東 6B 吳穎倫 (58.92)	2.教師隊 楊天順老師 朱保治老師 黃江亮先生 莊偉明先生	3.家長隊 黃禮光 (1B 黃心妍家長) 謝德明 (3B 謝慧妍家長) 翁基倫 (4A 翁慧君家長) 尹滿海 (5B 尹蔚珊家長)



家長/教師/學生女子組			
女家長 60 公尺	1.戴婉玲(10.72) (3A 胡綺庭家長)	2.林桂蓮 (3A 黃美儀家長)	3.吳家善 (1B 文可晴家長)
女家長教師學生 4x100 公尺接力	1. 六年級冠軍隊 6A 黃樂欣 6A 梁曉均 6A 梁惠敏 6A 方小明 (1:07.99)	2. 教師隊 謝倩文老師 高寶蓮老師 林錦雲姑娘 林美寶老師	3. 五年級冠軍隊 5D 葉麗菁 5D 俞溫彩 5D 郭穎 5D 崔嘉欣

教師組			
女教師 400 公尺	1.鄧煥兒老師 (1:31.80)	2.高寶蓮老師	3.林錦雲姑娘
男教師 400 公尺	1.朱保治老師 (1:12.20)	2. 楊天順老師	3. 莊偉明先生

教師遊戲比賽		
冠 軍 教師 B 組 韋榮光 黃江亮 鄧煥兒 陳防清 潘群成 楊國銘 葉秀芬 張麗琪	亞 軍 教師 C 組 李儀秀 黃光權 Ms Ann-Maree McIlvrde 張華雲 陳碧珍 王倩儀 馬麗芳 鄧佩雲	季 軍 家長組 封菊珍 黃瑞芳 龍春芳 林桂蓮 溫敏英 張美玉 董淑琳 熊小華

