



地址：新界荃灣石圍角邨 電話：24169596 傳真：24986981 電郵：www.twpsch.edu.hk

二零一零年二月

健康生活——

從「態度」到「習慣」

校長的話



朱慧敏校長

各位親愛的家長、同學，大家好！轉眼間，半年過去了，很高興又是校訊出版、與大家談天的時候。

近日閱讀了傅浩堅教授的〈全民運動及健康〉一書，他指出：「體育運動，閒暇，和健康，都會影響我們生活的質素，因此，我們必須養成良好的習慣，並徹底了解它們的特性...作為二十一世紀，新時代的人類，我們要做到—敬業樂業，關心環境，熱愛親人/朋友；每天走動一至二小時，飲食均衡，注意營養，保持適當的體重...」。

本年度本校的關注事項之一正是「建設健康校園，培養學生身心的發展」，相信同學對「健康」的定義並不陌生，對以上傅教授所指的健康生活要素，必定已從日常生活中不同媒體的耳濡目染，以及學校課本的內容，認識了不少健康知識，但傅教授提到：「我們必須養成良好的習慣」這一點就似乎並非人人做到，這也正是我們把「健康校園」提升至學校關注事項的目的。

同學每星期五天，每天7-8小時在學校裏生活，我們希望在校園生活中，幫助同學養成「健康」的習慣，我們刻意為同學選取提供健康食物的小食部及午膳供應商，同學透過學校訂購的午膳，必須符合「三低一高」的標準，必須為低脂、低糖、低鹽，和高纖的食物，所以同學會發現小食部找不到薯片、汽水等食物，而午膳的味道也可能感到較清淡。在體育

運動方面，我們引入了早上進行的「護脊操」運動，透過師生一起做早操，加強同學運動的意識。此外，我們也關注同學休息時的活動，本年度增設了午間康樂活動，在操場劃分出下棋區、休閒閱讀區、跳繩區、跳飛機活動等，下半年將計劃引入午間電影欣賞、小組集體遊戲等，希望同學在忙碌的學習生活中，也懂得善用餘暇，進行有益身心的活動。

健康的生活也必須包括心理情緒的健康，近日我們在校園舉辦了「微笑行動」，還將同學

們溫馨可愛的笑臉掛在地下禮堂內，讓我們在充滿笑容的氣氛中生活。此外，幫助同學建立良好的品德，也是健康生活的重要元素，我們今年特設「雙月訓」，重點提醒同學們一些基本的生活態度，正如我們在十月和十一月的「雙月訓」是「禮貌」，這重點似乎是很普通，每一同學都知道的，但我則對同學提出更高的要求，不單是要能做，要從心而做，更重要是養成習慣，正如我多番提醒同學，早上風紀同學替我們檢查手冊後，我們應該說聲「謝謝」，不要將風紀同學為我們的服務看成是理所當然的，這道理也希望同學帶回家去，不要將媽媽每天替你收拾家居、爸爸每天替你檢查家課等事情，看成是理所當然的，請同學要習慣說「多謝爸爸」、「多謝媽媽」等感恩的說話，請同學緊記：

心若改變，態度跟著改變；
態度改變，習慣跟著改變；
習慣改變，性格跟著改變；
性格改變，人生跟著改變。



午間康樂校園



微笑行動

希望家長和同學們都明白我們為同學刻意建設健康校園生活的目的，也希望家長們與學校一同努力，將健康生活的習慣，由學校連繫至家庭，甚至感染親友們，一起建設健康的社區、優質的生活環境。

Our New Teachers 新老師一席話



大家好！好高興能夠成為「何小」的一份子，在這裏執了數個月教鞭後，我深深地感受到學校對培育莘莘學子的熱誠，以及各位老師孜孜不倦的教學態度，這些都令我非常欣賞。而同學們尊師守規、不斷求進的學習態度，更是我工作的原動力。所謂「學然後知不足，教然後知困。知不足，然後能自反也；知困，然後能自強也。故曰：教學相長也。」希望在這濃厚的教與學的氣氛孕育下，我能夠與你們一起並肩成長。

朱淑貞老師

「何小」，你好！同學們，大家好！跟你們相處已有一段日子了，能夠認識你們是一種珍貴的緣份。而你們親切的笑容、開朗的笑聲、積極的學習態度，都給予我一份莫名的親切感和鼓勵，也讓我很快融入「何小」這個大家庭。在新的一年里，我祝願大家有一個好的開始，也希望能和「何小」的同學一起努力耕耘，邁步向前。

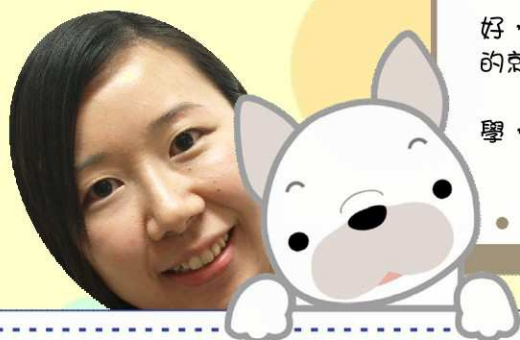
簡惠詩老師



我是鍾老師，最喜歡聽到的就是同學們一聲簡單而親切的問好，最喜歡看到的就是同學們在課堂上積極投入的參與，最高興的就是見到同學們的不斷進步。

只要你們認真做好每一份功課，平等熱心對待每一位同學，樂於參與各項活動，相信可享受到美好的校園生活！

鍾美欣老師



各位同學你們好！我是 10 班的班主任吳穎汶老師，主要任教數學科和音樂科，很高興能加入「何小」這個大家庭。回想起開學那天，我看見同學們精神奕奕的面孔，已感受到你們對學習的熱誠，對學校生活的熱愛。開學至今已差不多四個月了，期望同學們能努力學習，培養良好的品格，成為一位能貢獻社會的公民！在此，亦祝願各位老師身體健康，工作愉快。

吳穎汶老師



English Around the School

We have had a very busy and productive term throughout the school. I am really excited to see so many students trying to improve their English by participating actively in every English lesson and practicing what has been learnt when they see me around the school.

I want to share with you some of the really great things that have been happening in English lessons this term.

P.1 has a weekly 'English Speaking Lesson' in the English room. I really love this time with every class. Every week, we sing songs, read big books and practise our small talk. Each student brings a happy face and a big smile to these lessons and they're always eager to show me how much they know.

P.2 and P.3 have participated in a 'Learning Centre' every week.

It's always a very busy and noisy time but when I look around the room, students are fully engaged in their assigned task for the week, whether it is reading and listening at the listening post, playing a game to strengthen vocabulary or reading together. It really is a positive way to enhance the learning of English.



Finally, I want to share with you a little of what has happened this term in the P.6 'English Uplifting Class'. These students were so shy and reluctant to speak in English, at first. But now, after weeks of practise, they begin each lesson with a confident smile, stand tall, deliver talks and happily participate in a whole range of games and activities.

Well done, everyone. Let's continue this great work.

NET Teacher
ANN-MAREE MCILVRIDE

Our efforts on creating an English -environment in school

To develop our school to be an English primary school is one of our school visions. To cope with this, one of the highlighted emphases of the English Language Development Committee is to create an English-rich environment in our school. This year, we are doing the following works:

English Speaking Day



Every Wednesday is our English Speaking Day. To remind our students to greet and talk in English, everybody wears the badge 'Speak English, please!' During lunch recess, to let them enjoy speaking English, we have fun activities in the English room and the covered playground.



Leadership Training Workshops for English Ambassadors



A team of outstanding students was chosen from Primary four to six to be the English Ambassadors. These students are smart and have good attitude towards learning English. Our NET designs workshops to empower them to lead the English activities in our school.

English-rich School Beautification Scheme



English can be found almost everywhere in our school premise. Places like staircases, classrooms, corridors, lift lobbies and doors are used to display well-designed signs, slogans, proverbs and paintings.

家校及對外聯繫組

各位家長，你們好！本年學校行政架構重組，可能大家也不太清楚家校及對外聯繫組的工作，現在讓我為大家作簡介。

其實，本組致力加強本校與社區的聯繫，讓區內人士認識本校，同時也爭取機會服務社區。另外，本組亦與家教會保持聯繫，使學校的政策更趨完善，並增強學生及家長對學校的歸屬感。



本組在學期初送贈每戶學生家長一本家長手冊，目的是加強學校與家長的溝通，協助家長認識本校概況，並了解我們為學生制定的政策及措施，以便與家長取得共識，攜手培育孩子成長。



本組於二零零九年九月十日舉辦「K3 幼稚園生小學生活體驗親子學堂」活動。當日有約 140 名來自 14 間幼稚園的 K3 家長及學生到本校體驗小學生活，參與活動包括幼聯英文課、視藝課、樂器演奏、「香港 2009 東亞運動會學校火炬接力」，內容相當豐富。學校希望透過不同的學習活動，讓幼稚園學生及家長對小學環境有初步的認識，為升上小學作準備。參加當天活動的學生表示喜歡上英文及視藝課，家長欣賞學校提供機會讓其參觀學校及了解課堂情況，對校長及老師亦加稱許，表示喜歡學校。

另外，本組將於本屆陸運會邀請幼稚園學生、家長及老師參與友校邀請賽，希望讓幼稚園學生感受小學陸運會的氣氛，體驗小學生活。

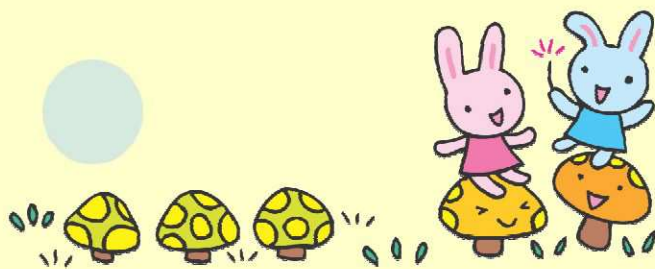




此外，本組老師會定期帶領高年級學生參與區內活動如「綠楊節」或不同主題的嘉年華，設置不同的攤位活動，藉以加強本校與社區的聯繫，並為社區人士服務。



學校由開校至今已 83 年，在本校畢業的學生超過一萬人，本組期望在不久的將來可成立校友會，維繫師生及舊生間的友誼，促進彼此間的聯絡，並增進舊生對母校的歸屬感。因此學校網頁最近也設立了校友會專頁，內容包括以 Facebook 建立的校友會專頁、申請加入校友會專頁及留言版。各位家長，如你們的子女是我們的舊生，請鼓勵他們加入校友會。各位將畢業的同學，將來非常歡迎你們加入校友會，希望在校友會聚會中見面！



日常評估及考試政策

本學年學校有不少改革，其中一項便是有關日常評估及考試政策的革新。從本學年開始，全學年分為三個學期，每個學期同學都要面對一次考試及多次日常評估。在每學期完結時，學校都會向同學派發學業成績表，讓同學充分了解自己在該學期的學習成果。

在十二月中旬的家長日，家長和同學都已從班主任手上接過成績報告表了。相信大家都會發現，成績表上所顯示的資料，不單顯示單一性的考試成績，同時亦顯示出各主要學科的「日常評估」表現，而「日常評估」表現也佔各學科總成績的一定比重。學校作出這個安排是因為我們相信「日常評估」在整個學習系統中佔有重要位置，它是促進學習的重要一環。

在學與教的過程中，「日常評估」除了可以考查同學能否掌握所學的知識外，也能讓學校有效診斷學生在學習層面的強弱，並在課程設計上有所修訂，作出補救工作。

另外，我們相信「日常評估」成績計算在總成績內是對同學平日所付出的努力給予肯定，而且，同學倘若培養出一個恆常的溫習習慣，認真學習，就能保持最佳的學習狀態，達致終身學習的目標，有能力面對急速轉變的世界。

學習及評估組

學校新貌



行政及資源管理組

禮堂圖書角



本校於 09 年暑假期間進行了大裝修，先由地下開始，禮堂的四周壁報板貼上了各科的資訊，增設了一個圖書櫃，供愛閱讀的同學可以隨手拿書看。禮堂外的小空地，設置了檯和椅供學生們小息時在此下棋和玩遊戲咭。

小息、午膳後小息休憩區



沿樓梯上課室樓層，扶手上都張貼了「英文成語」海報，同學們不妨細心欣賞。每個樓層都塗上了不同顏色的漆油，鮮明奪目。一年級的課室除了塗上悅目的顏色外，丟掉了傳統的桌椅，換上了不同顏色的桌子，配上了藍色的椅子；又更換

「英文成語」



了儲物櫃，增添了不少課室空間。同學們可以有較大的活動範圍，學習起來更有衝勁，為學生提供了一個優質的學習環境。

一年級課室



學務組

本年度學務組為小一學生進行了不少銜接活動，首先在八月份的分班試中，了解學生的情況，接著在10月7日開始進行了「大哥哥大姐姐朋輩輔導計劃」，安排三、四十名四、五年級的大哥哥大姐姐在導修課及午膳小息輔導小一學生，一方面輔助小一生填寫家課冊、完成家課；另一方面加強學生對學校的歸屬感，這計劃初見成效，相信這計劃會繼續進行。另外亦在聖誕節前夕進行了「飲水思源」活動，讓小一學生勿忘記幼稚園的老師，他們各人一起合作製作一份小擺設，寄給母校，讓這佳節增添一份溫暖感，此外，更令人高興的，有不少幼稚園的校長更以禮物或信來表示欣賞！



「飲水思源」這活動獲幼稚園的校長大力欣賞，其中「福幼第二」幼稚園更回贈一份大禮物給他們，看，他們都帶著感激的笑容！



這是圖玄幼稚園的部分畢業生。

在「升中銜接」方面，本校在校網建立了「升中派位資料」庫，讓小五、小六的家長可利用當中的信息了解各中學的資料，有助選校。再者亦於11月26日（四）帶領二十名六年級的學生參觀荃灣官立中學，期望學生對中學的生活有多一層的了解，這有助他們適應中學的生活。另外亦於12月19日及21日舉行了兩場升中講座，一場的對象是六年級的家長，介紹「百行分配學位」這階段選校須注意事項，另

一場的對象是五年級的家長，讓家長明白整個派位機制及三次呈分試的重要性。

本組亦關顧學生的個別差異，既提拔尖子，亦協助學習能力稍遜的學生追上學習的進度。本校推薦四名六年級學生於10月19日參加「升中佰樂計劃」，並已進行第一輪測試。另外亦推薦4B黃宇成及陳仲熾同學參加澳洲數學比賽 2009 (Australian Mathematics Competition)，其中兩人分別位列中小組首6%(Distinction)和首25%(Credit)。而兩人更和4B班張展緒一起以小組形式參加「第六屆香港小學數學創意解難比賽」，並獲得初賽的銅獎。同時亦為了擴闊孩子的眼界，46名學生曾於10月9日參加「資深傳媒工作坊」，學習基本新聞寫作及訪問技巧，與資深傳媒工作者對話。

為了照顧學生的學習需要，本年度和「家庭學習協會」合作申請區本計劃，為他們舉辦「記憶力班」、「自信心班」、「英語學習班」及「課後功課輔導班」，期望這些資源能提昇他們的學習能力。

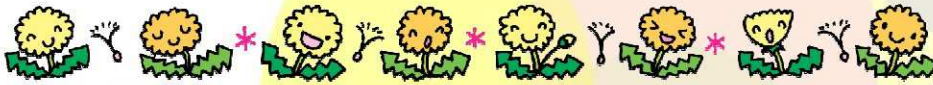


4B班黃宇成、陳仲熾及張展緒參加「第六屆香港小學數學創意解難比賽」後合照。



合作學習之我見

我校獲優質教育基金撥款，在校內推行以資訊科技輔助合作學習。為了培養學生溝通、協作、創造、終身學習及面對困難的能力，同時照顧在課堂中個別學習能力需要的學生，我們引入了合作學習。合作學習是一個良好的平台。同學們因為共同的學習目標，彼此存在增進互動、理解和友誼的需要。教師因此可以採用有結構，有系統的教學方式，引導學生培養高層次多元化的認知能力，提高個人學習效果和團體目標。以下是同學對合作學習的感受：



5B 陳瑩鎰

「合作學習」計劃已經實施了四個多月，我認為這真是一個有意義的體驗。因不習慣這種學習方式，在剛開始我們就出現溝通上的問題。平日不太熟悉的同學們被分派在同一組的時候，連溝通也變得困難了，更何況是在遇到問題時互相幫助！所以我和組員之間總有一層薄薄的隔膜，即將一觸即破，只是沒有人肯去觸碰。不過，經過很多小組討論，小組報告、小組遊戲等的活動教學之後，大家都增進了對彼此之間的了解，願意守望相助，解決了學習上的種種疑難，達到了「合作學習」的目標。而那層隔膜早已溶化在無形之中，留下的只有因互相幫助而變得和諧的氣氛。「合作學習」計劃雖然只進行了數月，但已有顯著的效果，相信學期末的時候，我們合作互愛的情境定會令老師、家長們笑逐顏開。



5A 葉曉琪



開學多個月，學校特為我們五年級生實行一個計劃——「合作學習計劃」。實行此計劃的目的是希望提高同學的合作精神及之間的友誼。在這數個月中，我和組員經歷過不少「風風雨雨」，同時也令我們明白合作的重要性。「合作學習計劃」平日以比賽形式進行，結算以最高分組為勝。這不但能提高同學對學習的興趣，而且還令我們比以前積極回答老師的提問，真是一舉兩得！記得有一次，老師要我們討論一下「積極」這一詞是甚麼意思，其中有一位組員不明白，我便和其他幾名組員一同解釋給他聽，這種自動自覺的精神，就是「合作學習」的威力了！它表面只是一個小型比賽，但其實它在背後暗暗促進我們團結和互助的精神，你說它是否很厲害呢？其實校方安排這個計劃給我們，只是希望我們把自己關愛別人、互助互愛的一面表現出來。只要大家把自己善良的一面發揮出來，生活才會更美好，快樂由我們齊創造！



5A 蕭博禧

我對「合作學習」的看法——這個年度，學校在我們五年級內推行「合作學習」計劃。這計劃是將班內成績優良、中等、稍遜的同學，平均分配成若干的組別，讓組別內的同學在課堂上討論與學習交流。老師還設立一個積分龍虎榜，並每兩個星期對積分前三名的組別進行獎勵，是一種嶄新的學習計劃。對於這個計劃，我認為老師是希望成績好的去帶動成績稍遜的同學，從而讓同學們在學習中發揮互相勉勵、共同進步的效果；還令我們學習相互合作、聆聽對方、接納意見等技能；更讓同學們發揮團隊的精神，從而提升對學習的興趣。再者，我認為團隊間聯繫著良性競爭，同學們更能在課堂上排除膽怯，發揮潛能。這種「合作學習」的方法真是妙絕了呢！



5B 張莉雯



我班的合作學習——在這一年，我班有少的變化，而最特別的變化則是學校推行「合作學習」，大大改變了日常的學習模式。平日，大家都只是在老師強烈要求的情況下，才會回答問題，否則沒有同學會自願舉起手來。但是，當老師正式推行計劃時，大家都會踴躍回答問題，因為老師會因同學們的回答表現，而加分給大家，所以大部份的同學都會為了爭取分數而努力。除了在回答問題方面有改善，互助互愛的精神亦增添了不少！大家都盼望一些成績一般的同學能與大家建立良好的友誼，在課堂上互相幫助，盡快完成老師們的小任務。而我與同學們相處得十分融洽，大家都非常合作，所以我們已達到「合作學習」的目標了！我很喜歡「合作學習」這種學習模式，因為互相合作的精神是十分重要的，而且這新奇有趣的學習模式，令我得益不少！



近年，全球暖化成為世界各地政府及市民其中一個最關注的問題。大部份人開始感受到它的迫切性，甚至認為全球暖化會關乎人類的安危。去年12月，各國領袖雲集丹麥的哥本哈根，參與討論全球暖化的氣候峰會，希望能集合全世界的力量去解決這個問題。

全球暖化的主要原因，是人類在大氣層裏排放了太多的溫室氣體。作為愛護地球村的一份子，我們若想出一分力，就要從自己的生活開始，實踐「低碳生活」來保護地球。以下的準則，請大家在生活中多加實行：

1. 隨手關燈、關水、拔插頭，這是第一步。也是個人修養的表現。
2. 每張紙都雙面使用，相當於保留下半片原本將被砍光的森林。
3. 不坐電梯爬樓梯，省下大家的電，換取自己的健康。
4. 其實利用太陽能最直接的方法，就是盡量把工作放在白天做。
5. 過量食肉至少傷害三個物體：動物、你自己和地球。
6. 開短會也是一種節約——照明、空調、音響等。
7. 洗衣機開強檔比弱檔更省電，還能延長機器壽命。
8. 如果只用電腦聽音樂，顯示器盡量調暗，或者乾脆關掉。
9. 可以把馬桶水箱裏的浮球調低2厘米，一年可以省下4立方水。
10. 買電器看能源標籤，這是最簡單不過的方法。
11. 實驗證明，中火燒水最省氣。
12. 十年前亂丟電池還可能是無知，現在就完全是不負責任。
13. 隨身常備筷子或勺子，已經是環保人士的一種標誌。
14. 冰箱內存放食物的量以佔容積的80%為宜，放得太多或太少都費電。
15. 把一個孩子從嬰兒期養到學齡期，花費確實不少。部份玩具、衣物、書籍用二手的就好了。
16. 沒事多出去走走，「宅」是很費電的。
17. 非必要的話，盡量買本地、當季產品，運輸和包裝常常比生產更耗能。



上列各項，只是「低碳生活」的部份準則，相信大家還可以列出更多和更好的「減碳」方法。就讓我們從今天起，一起把它們實踐吧！

常識科

成長組 身體健康篇

「何小」學生強心臟，濫藥吸煙齊 Say Wrong，注意衛生牙齒壯，對抗流感好健康！



調會：認識吸煙如何破壞肺部功能



「同心結力」抗毒大行動：
齊寫承諾咭



注射流感疫苗保健康

心靈抗逆篇

和諧校園常微笑，領袖才能盡展現，共創成長抗逆強，堅毅精神創佳績！



小四成長的天空



殘奧金牌得主郭海瑩分享會



「創出我天地」領袖訓練計劃



「智型一族」德藝工作坊



調會（低年級）-預防校園欺凌



微笑行動

訓輔組

學校旅行 @ 11月27日



一、二年級同學到訪元朗市鎮公園，同學們都自得其樂，朱校長亦與眾同樂。



三、四年級同學到訪大埔海濱公園，集體遊戲戰況激烈！



三五知己，聚首一堂，好靜的一同畫出自然美景，好動的讓風箏翱翔天際。



五、六年級同學則到訪西貢清水灣郊野公園。

活動組

音樂科

在本學年的 12 月展現了多樣化的表演活動，現在讓大家重溫當中精彩的花絮。



2009香港繽紛冬日節「童聲頌佳音」



大會海報已充滿聖誕節日氣氛



準備出發綵排



看！同學真投入！



到達表演場地等候，心情緊張！



站上台綵排，感覺截然不同！



呀！和 AT 17 同台練習呢！



正式演出



我校學生代表領取紀念品

還有更精彩的相片，請瀏覽學校有關網頁 www.twpsch.edu.hk。

音樂科

全情參與 《香港2009東亞運動會》

「香港2009東亞運動會」已於12月13日圓滿結束。這是香港首次舉辦國際大型綜合性運動會。為響應東亞運，本校亦參加了多項有關活動，使同學分享這份光榮和喜悅。

「香港2009東亞運動會火炬傳送暨荃公運動員宣誓儀式」(10/9/2009)



同學在校長手中接過火炬



運動員代表傳送火炬



運動員在誓詞上簽名

「欖球同樂迎東亞」(21/11/2009)



進行欖球基本技術訓練



同學們全情投入參與比賽



學生在大會代表手中接過紀念旗

「京港視像傳聖火」(25/11/2009/)



郭建增同學代表學校參加視像傳聖火活動



五位代表同學與老師合照



與其他學校的代表一同傳送火炬

「荃灣學界群英競技迎東亞」(28/11/2009)



同學們在會場上與東仔和阿妹合照



手持小火炬進行比賽



同學們聚精會神聽工作人員講解比賽規則

「啦啦隊表演迎東亞」(3/12/2009)



啦啦隊排好隊形準備表演



同學們投入欣賞
啦啦隊認真表演



運動員在旁高唱東亞運主題
曲 We are Ready

郭海瑩分享會(北京殘奧會硬地滾球金牌得主)(3/12/2009)



田徑運動員專心聆聽郭海瑩
講述傷殘運動員訓練的經過



同學與郭海瑩合照



同學們嘗試綁著手臂進行硬
地滾球活動

「荃城躍動迎東亞舞蹈大賽」(10/12/2009)



二至四年級的同学参加比赛



舞蹈員以熟練的舞步跳出《戲
膳籠》——一支活潑的舞蹈



舞蹈員運用道具表達小朋友
用竹筒與寵物玩耍的樂趣

體育科

視覺藝術科

本學期視覺藝術科為全校同學安排了多元化的活動及校外視藝比賽，並成立了「小小藝術家」活動組，以提拔校內視藝精英，希望能豐富同學對藝術的體驗，並享受藝術帶來的喜悅！



同學參與「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽 2009



「全港愛心學校填色比賽」4B 陳倩雯, 5B 陳瑩鎂, 6A 陳鈺琪 (08-09) 於三萬七千名參賽作品中脫穎而出，獲優異獎。



「踏上生命彩虹」漫畫創作比賽，5B 梁雅靖同學及李子燕同學囊括是次比賽冠軍及亞軍。



5A 蕭博禧同學獲「第二屆綠場節」填色比賽「傑出獎」



本校獲「積極參與學校大獎」



6C 班郭建增同學參加「畫出動感荃灣一校際繪畫迎東亞」繪畫比賽，榮獲優異獎。郭建增同學的畫作亦於「2009 東亞運動會」舉行期間於大河道展示，為荃灣區增添「東亞運動會」氣氛。

活動預告

2010 年 1 月 5 日 P.6 同學將會參觀「香港藝術館」。

2010 年 1 月 16 日-2 月 15 日學生視藝科作品將於「葵芳港鐵站社區畫廊」展出。

視覺藝術科

普通話科

十一月份開始，小息結束以後，常常會有一兩個同學出來表演朗誦，他們是將要出賽的同學，他們都是參加了一年一度香港學校朗誦節的同學。

同學們充滿了感情的聲線，在學校的樑柱間跌宕；同學們充滿了喜、怒、哀、樂的表情，深深的印在每個觀眾的腦海裡。

三、四年級同學首次參加普通話詩詞集誦比賽，獲得了良好獎。

4B 班李述欣同學則獲得了詩詞獨誦的季軍，成績令人鼓舞。



普通話科

互聯網是現今不可缺少的工具，內裡有豐富的智識，但同時亦隱藏不少陷阱。

電腦科在今年1月6日及13日為全校學生舉辦了一些有關善用互聯網的講座，內容包括「保護個人私穩」、「預防沉迷上網」、及「認識網絡罪行及法例」。

希望同學善用互聯網，好好使用網上資源之餘，亦要提高警覺，避免墜入網上陷阱。在此亦請同學好好留意下面的電腦「護法」吧！

電腦科



電腦「護法」DOs & DON'Ts



要妥善保存登入帳戶名稱及密碼，不向別人披露。



要定期更換密碼，例如：每三個月換一次。如果曾向別人披露密碼，應盡快更換密碼。



要為電腦安裝可靠的防毒軟件，以及定期執行電腦病毒掃描。



要先以掃描病毒軟件，檢查下載的檔案或電子郵件是否有病毒或有害的程式，然後才開啟使用。



要開啟防火牆，以保護接駁了互聯網的電腦。



要為電腦系統及資料保存備份，並妥為保存。



不要盜取別人的登入帳戶名稱和密碼，也不要發放電腦病毒給別人。



不要隨便放置密碼，尤其是不可放在電腦附近。



不要在可疑的網站披露個人資料，例如：個人地址和電話號碼等。避免墜入意圖套取個人資料的陷阱。



不要向網站提供帳戶名稱或密碼。



不要開啟或轉寄不明的電子郵件和附加檔案。



不要回覆無意義的電子郵件，一經回覆，可能會引來更大批該類的郵件。

以上的電腦「護法」提供最基本的網上安全措施，但暢遊網上世界時仍要時刻小心。如果遇上什麼上網難題，找你的電腦科老師吧！我們一定會盡力為你們解決的！最後誠意推薦一個有益的網上遊戲讓你學習正確的上網態度啊！

「做個智 Net 的」教育網上遊戲 <http://www.be-netwise.hk/game/>

第六十一屆香港學校朗誦節

「第六十一屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦(粵語)」比賽已經圓滿結束，本校榮獲 2 項季軍、8 項優良獎狀及 6 項良好獎狀。

恭喜兩位季軍得主!



李勵盈同學 黃清賢主任 范滙璇同學

組別	學生姓名		獲取獎項	訓練老師
小學六年級 - 男子組	6A	盧汶欽	優良獎狀	黃麗玲老師
	6B	謝永樂		
小學五年級 - 男子組	5B	梁城鑫	優良獎狀	黃麗玲老師
小學三年級 - 男子組	3B	周宇軒	良好獎狀	馬麗芳老師
		林頌堯		
小學一年級 - 男子組	1D	吳永培	良好獎狀	鍾美欣老師
		梁家洛		

小學五年級 - 女子組	5A	范滙璇	優良獎狀—季軍	優良獎狀	黃清賢主任
		葉曉淇			
		黃佩誼			
	5B	何靜彤			朱保治主任
		陳潤鏐			
小學三年級 - 女子組	3A	陳曉綺	優良獎狀	優良獎狀	黃可琪主任
	3B	葉慶嘉			
	3C	盧巧雯	良好獎狀		
小學二年級 - 女子組	2B	李勵盈	優良獎狀—季軍		黃清賢主任

中文科

61st HONG KONG SCHOOLS SPEECH FESTIVAL 第六十一屆香港學校朗誦節

今年，本校英文科組共有五位同學參加英文詩歌獨誦，一組學生參加集誦。所有參賽者都拿到不錯的獎項，成績如下：

Solo Verse Speaking 英文詩歌獨誦：

Class 班別	Name 學生姓名	Teacher-in-charge 負責老師	Prizes 獲得獎項
2C	Chung Kan Ho 鍾金穎	Miss Lau Chung Man 劉仲雯主任	3 rd place 第三名
2A	Lan Chi Fung 林誌峰	Miss Chu Pui Ying 朱佩英主任	Merit 優良
4D	Chan Hiu Yan 陳曉欣	Mr Wong Yu Heng 黃裕恆老師	Merit 優良
4A	Yuen Kit Ying 袁潔瑩	Miss Chan Wai Han 陳惠嫻老師	Merit 優良
6B	Lau In Tung 劉妍彤	Miss Li Kwai Ying 李桂英主任	Merit 優良

Choral Speaking 英文詩歌集誦：

Class 班別	No. of students 學生人數	Teacher-in-charge 負責老師	Prizes 獲得獎項
6A	34	Mr Chan Fong Ching 陳炳清老師	Merit 優良

感謝所有負責老師和同學的努力；亦多謝各位家長背後的支持和鼓勵！



榜上有名



音樂活動及比賽

獎項/獎

3D
李朗然
全校師生

渣打馬拉松 101 打氣大行動—唱作比賽
填詞作品：《做個真強者》(原曲：男兒當自強)

國際合唱日
2009 年 12 月 18 日聖誕大合唱

小學組優異獎

2009 年國際合唱日證書

荃城躍動迎東亞舞蹈大賽—優異獎

低年級組

第四十六屆校際舞蹈節—低小中國舞甲級獎

2A 陳巧欣 2B 黃鈺淇 3A 劉俠彤 3A 黃可欣 3B 林琦
3B 張莎芝 3C 蕭惠方 3D 黃芷茵 3D 黃玉梅 3D 張羨晴

第四十五屆校際舞蹈節— 低小中國舞(獨舞)甲級獎

第四十六屆校際舞蹈節—
高小中國舞(獨舞)甲級獎
4B 李述欣

第四十六屆校際舞蹈節—高小中國舞甲級獎

4A 盧麗盈 4B 李述欣 4B 許綽琦 4B 張翠穎 4C 莊穎嵐 4C 洪詩詩
4D 陳曉欣 4D 馮佩雯 5A 曾麗婷 5B 張碧津 5B 陳潤鏐 5B 梁雅靖 6A 朱星蔚
6A 司徒曉欣 6B 劉妍彤 6B 蕭穎瑤 6C 伍倬嘩 6C 梁靜榆

第十屆文武全才青苗獎學金

6A 盧汶欽 6B 鍾卓楠 2B 李卓芸 3B 盧星宇

香港學生運動員獎

5A 符文釗

體育組個人及團體獎項

校外比賽名稱	學生姓名	獎項
荃灣區校際田徑錦標賽	6B 孫伊樺	廿甲推鉛球季軍
	4A 盧麗盈	廿丙擲壘球亞軍
	4C 關雲標	男丙跳遠殿軍
	4D 周圳東	男丙 60 米冠軍
	4D 周圳東	男丙 100 米冠軍
	5A 符文釗	男乙跳高殿軍、3B
	5A 符文釗	男乙 200 米季軍
第十一屆聯校跆拳道錦標賽	6B 鍾卓楠	男子小學高級帶-套拳賽季軍
	3C 丁聰林	男子小學初級帶-正拳操演賽亞軍
	1B 林駿	男子小學初級帶-正拳操演賽季軍
	1D 方柏耀	男子小學初級帶-正拳操演賽季軍
	1D 方柏耀	男子小學初級帶-速度賽季軍
荃灣區校際田徑錦標賽	4D 周圳東	男丙接力季軍
	4B 謝俊彥	
	4C 關雲標	
	3B 林樂軒	
	4D 周圳東	男丙團體亞軍
	4B 謝俊彥	
	4C 關雲標	
	3B 林樂軒	
	4C 關智聰	
	4C 雷熙堯	
新界南區檳球決賽	檳球隊(男子組)	杯賽第二名
	檳球隊(女子組)	杯賽第二名

009-2010 年度 速算比賽 (一)

全級第 1-3 名

級 別	全級第一名	全級第二名	全級第三名
一年級	1B 何進昌	1A 黃文軒	1A 李俊延
二年級	2D 許綽文	2D 黎子康	2A 陳建熙
三年級	3B 胡博皓	3D 姚建丞	3D 何升宝
四年級	4B 黃宇成	4A 徐昊銘	4A 盧麗盈
五年級	5B 陳潤鎂	5A 范滙璇	5B 徐立進
六年級	6A 趙宏濤	6A 翁傑明	6A 蘇遠翹

各班第 1-3 名

級 別	冠 軍	亞 軍	季 軍
一年級 A 班	黃文軒	李俊延	冼美昕
一年級 B 班	何進昌	周卓琪	歐志恒
一年級 C 班	趙淑儀	李汶昔	張鎮昇
一年級 D 班	梁家洛	方柏耀	羅雪嵐
二年級 A 班	陳建熙	呂煒德	俞倩婷
二年級 B 班	陳嘉浚	張渝萍	徐振穎
二年級 C 班	施嘉怡	楊敏詩	黃紹祖
二年級 D 班	許綽文	黎子康	黃于人
三年級 A 班	董穎融	鄒晉軒	李寧泰
三年級 B 班	胡博皓	林樂軒	劉深銘
三年級 C 班	張梓泰	梁海茵	李柏霖
三年級 D 班	姚建丞	何升宝	李朗然
四年級 A 班	徐昊銘	盧麗盈	伍樂晞
四年級 B 班	黃宇成	陳仲熾	李述欣
四年級 C 班	梁正毅	郭俊彥	關智聰
四年級 D 班	許港生	余天浩	陳志雄
五年級 A 班	范滙璇	蕭博禧	-
		丁穎詩	
		葉曉淇	
五年級 B 班	陳潤鎂	徐立進	張莉雯
			何昀璉
			何穎堯
六年級 A 班	趙宏濤	翁傑明	蘇遠翹
六年級 B 班	劉榮輝	-	鍾曉堃
	王振耀		
六年級 C 班	蔡永輝	馮浩佳	-
		何仕鏘	

編輯委員會

顧問：朱慧敏校長

統籌：張麗琪主任

組員：陳防清老師

簡惠詩老師

