

元朗公立中學校友會小學



校刊 · 第十期 · 2005 年 5 月

地址：新界元朗水牛嶺公園北路 2 號 電話：2475 0328 傳真：2474 7289 電郵：ys2003@hkcdcity.net 網頁：www.ylaps.edu.hk

健 康 快 活 人 率 舊

2005 年 2 月 4 日 香港經濟日報



曾品琛主任

「甚麼是“心靈雞湯”？」「活力大賽」是怎樣進行的？」一如往年，同學們對綜合學習週的趣怪課題都感到十分有興趣，也反映他們對「健康快活人」的期望。回想起三年前，我們第一個主題－「放眼世界」，是希望同學能認識世界的事物，去年的「華萃週」則將重點放在認識祖國上，今年我們將主題放在個人身上，教同學在認識四週環境後，如何注意健康，建立對做人的正確價值觀，做一個健康快活人。

與往年不同的是我們今年創作了一些健康金句，同學們大都能琅琅上口，也使他們能輕易明白一些做人的道理和健康之道。在初級組的家長心聲欄內，一些家長覺得他們的子女開始認識到幫助別人的好處，在家裏要做家務，飲食要注重健康等，可見我們的努力沒有白費。今年令我們感到驕傲的地方是很多大課內學生秩序井然，尤其是高級組欣賞音樂統籌處表演時，大家都能靜心欣賞，答問題的環節中同學都能熱烈參與，他們的表現實在令人讚賞，難怪姜老師也說他們的表現超越一百分呢！此外，中級組同學們在「美食 DIY」中，各組別都施展渾身解數，製作健康食物，試食環節中大家都吃得津津有味，宣佈結果時同學們都屏息以待，勝利的歡呼聲，失望的長嘆聲，長長的三堂課節轉眼間又過去了。在初級組方面，看見同學們在「健康好寶寶」中的落力演出、在「跳跳唱唱」中與我們的爺爺嫲嫲(老師扮演)愉快地載歌載舞，感覺真的好像一個大家庭。

活動過後，各組別都分別製作了一份健康約章，當天在校長的帶領下，同學們共同宣誓。希望同學們都能堅守約章，做一個真正的「健康快活人」。

各組約章內容：

| 組別 | 約章內容 |
|-----|--|
| 高級組 | <ol style="list-style-type: none"> 健康快活每一天，友情親情盡顯現，待人處事天天練，每日一笑更美善。(6B 周啟光) 做個健康快樂人，開心樂意幫助人，互助互愛為社群，發揮助人的精神。(5A 馮梓軒) 飲食均衡最重要，心境開朗常歡笑。(5B 何善榆) 均衡飲食要遵行，常做運動保精神，齊做健康快樂人。(5A 許樂媛) 早睡早起精神好，健康快樂好寶寶。(6A 許鎧儀) 飲食要均衡，每天慢步行，齊來做個健康快活人。(5B 張凱婷) 注意食物要新鮮，共創健康每一天。(6A 鄧軒略) 遵從食物金字塔，人人都有好體魄。(6A 梁慧奇) |
| 中級組 | <ol style="list-style-type: none"> 早睡早起身體好，上學精神自然高。(4A 梁靜) 健康一生，活力更真。(4D 朱家澄) 健康飲食營養，常做運動自然好。(4D 黃珮名) 遵從食物金字塔，你我都有好體格。(3B 賀卓妍) 每日一運動，精神氣力足。(3B 賀卓妍) 均衡飲食，為健康增值。(3B 孫康晴) 常常開心笑，疾病自然少。(3B 陳芷詠) 每日八杯水，健康勁一倍。(3E 賴曉琳) 睡前要刷牙，否則會蛀牙。(4C 羅巧楠) 水果種類多籮籮，記得每天吃多多。(3B 黎嘉浩) |
| 初級組 | <ol style="list-style-type: none"> 早睡早起。 勤做運動。 每天洗澡，保持清潔。 對別人有禮貌，尊敬師長。 在家中，我會幫忙做家務。 我會多吃蔬菜和有益的食物，不會偏食，做個健康快活人。 |

家長心聲 / 意見

本年的「健康快活人」活動能順利完成，實在多得家教會的大力支持，派出大批義工協助各活動的進行，可見家長在這活動的重要性。以下是家長心聲 / 意見的節錄，多謝你們的寶貴意見。



茶藝館外大合照

開始對人有禮、關心同學、讚賞同學、幫家人做事、幫媽媽做家務和收拾書包，我覺得是次活動令到我的子女開始成長。



加油！加油！



努力尋找喜愛的植物



我們製作的食物真好味！

懂得甚麼才是健康，甚麼是良好的習慣。在這一週學了很多健康的知識。在家裡不會亂吃零食。這一週對他們的健康很有幫助。

認識到健康快活人的大綱和重要性，嘗試日行一善去幫助他人，這都是我們十分欣賞的表現。



賣相一流



努力製作健康食物



努力！努力！



我們得獎了！



必勝！

綜合學習週能改在期考試後進行值得一讚。



不要爭！大家一起看！



看看我們誰最健康



你覺得你製作的食物健康嗎？

活動推行的理念非常好，惟欠缺以小組形式去實行，致年紀尚小的低年級生未能全面獲益。



走快點！走快點！

我們學校的合唱團

大家好！我們是一群熱愛歌唱，熱愛音樂的老師和同學。每個星期四放學後，我們風雨不改，一起聚集在學校一樓的禮堂練習差不多兩個小時。有些同學會問：「逢星期四放學後都要練習，你們不累嗎？」我們會異口同聲地回答：「累，但是值得！」經過一個學期多的訓練，我們不但對音樂有較多的認識，我們合唱的技巧也進步了不少。而最重要的是我們之間已經建立了深厚的感情，每次練習都能夠帶給我們滿足和喜樂！“it's the gift to be simple, it's the gift to be free...”我們會繼續發揮我們歌唱的恩賜，讓歌聲充滿校園！

(高級組合唱團負責老師：姜穎怡、葉雪妍)

註：高級組合唱團在第57屆校際音樂節的英文聖詩中級組及高級組均獲得冠軍。

常常都說「音樂」能改變我們的人生。自小開始，「音樂」便與我結下了不解的緣，這種「音樂緣」也令我成為音樂老師。相信每個音樂老師都會有同一種感受，就是我們除了教授音樂外，與小朋友多了一份『交流』，尤其在合唱團的訓練當中，我最能感受到。新學期開始，幾十名一至三年級喜歡唱歌的小朋友被老師挑選出來走在一起，由起初他們互不相識，然後透過合唱訓練，大家(同學及老師)都建立了高度的合作性及對音樂的熱誠。經過這次音樂比賽，我們幸運地得了冠軍及亞軍，對合唱團的小朋友來說，實在是一種鼓舞，我相信他們也得到最寶貴的東西，就是音樂帶給他們各種不同的體驗及滿足感。(初級合唱團負責老師：梁宇薇、李倩)

註：初級合唱團在第57屆校際音樂節中文聖詩組獲冠軍(Sister Isabel Trophy)及中文歌曲組獲亞軍。

可愛的初級合唱團：請繼續努力，加油！聽老師的話，用心學習。讓你們悅耳的歌聲、甜美的笑容，祝福世界上那些不幸的人；祝福那些有緣或無緣聽到你們清脆歌聲的人，希望他們都幸福快樂！

Eva 姨姨

我們在本次合唱團得到了冠軍，我很開心。雖然，我們有時要加時練習，但是，我們最後得到了好成績，所以，我很喜歡參加合唱團。

2A 張家榕

合唱團練習時聽到梁宇薇老師和李倩老師的歌聲，真是好聽！自此，我就更加喜歡合唱團了。這麼多人在一起唱歌，快樂極了！團中每個人在一起都是這麼重要，令我深深體會到『團結就是力量』這句話的意思。

2A 劉凱喬



初級組



高級組



高級組

6A 杜永禧

自從學會了奧數後，我數學的成績就進步了。開始的時候雖然有點困難，但我仍然能夠克服，之後愈來愈有趣，愈來愈有挑戰性，於是就有興趣去研究，現在我還代表學校比賽呢！我覺得奧數不但是一種學問，而且是一種能啟發思維的活動呢！



6B 潘冠霖

我參加了奧數班已經差不多兩年了。參加奧數班前，我不是很喜歡數學。但參加了奧數班後，我覺得數學是一門有趣的學問，便愛上了數學。雖然我在最近一次奧數比賽中落敗了，但我是不會放棄的。我還要多謝教我們奧數的邱老師，他教懂我很多知識，真的很多謝他啊！

6A 鄧軒略

自從參加了奧林匹克數學培訓班後，我在解題的能力和速度方面都有顯著的進步，亦使我對數學產生了濃厚的興趣。可是，你們應該想不到，我初時並不太喜歡學習奧數，而且表現也不算理想。因為奧數的題目千變萬化，錯綜複雜，在家裏又沒有人能教導我，害得我的奧數成績總是不合格。那時，我才驚覺自己還未學習到數學的皮毛呢！

轉眼間學習奧數已經一年多了，經過邱老師的悉心教導，和自己努力不懈地練習下，我的成績愈來愈進步，做功課時更加得心應手。偶然我也會遇上一些特別棘手的問題，得花上大半天的功夫來計算，但我沒有因此而氣餒，因為我深信練習得多，對我的成績大有幫助。同時，我亦於今年參加了第十二屆香港小學數學奧林匹克比賽，並出乎意料地獲得銀獎！我當然感到非常高興，因為這證明了我的努力並沒有浪費。

奧數那奇幻的魅力深深地把我吸引着了！



全港奧林匹克數學比賽：

銀獎—6A 鄧軒略(右) 銅獎—6A 蘇鈴澧(左)

元朗區小學校際數學競賽：

全場大獎殿軍—杜永禧、潘冠霖、趙敬熙和鄧軒略

5A：黃焯彥

書名：中華五千年
作者：姜義華



我很喜歡閱讀，漫畫書、自然、科學和歷史的書籍等等，尤其喜歡歷史的書籍，所以特別介紹這本書中華五千年。

這本書中華五千年是介紹中國的歷史，由遠古的夏、商、周的「春秋戰國時代」，秦、魏、韓、趙、楚、燕、齊等「戰國七雄」，隋、唐、五代十國，元、明、清，演變至今的中華人民共和國成立（一九四九年）的歷史上最有名的事件和人物，寫出歷代的皇帝怎樣治理國家，要懂得怎樣用一些有才幹和領導才能的人才，才能令國家興旺；例如：唐朝唐太宗，虛心接納意見和漢代漢武帝親選賢能，不問出生，但是，用錯了人才，只聽小人說話，不辨別是非，例如明朝朱元璋妬忌心重、多疑，不信任別人，所以國家便容易衰落。

這本書給我們智慧，勇敢，毅力，成功的經驗，失敗的教訓，只是聽別人說話而不去實踐，就會令我們做事模糊，還可以認識到歷史的人物，例如：鄭成功、孫中山、乾隆等等，以前的地方名，現在的說法，例如：武昌即現今的武漢市的一部份。它還可以使我們知道歷史發生過的事件，例如：一九三七年「中日戰爭」、一九一年孫中山發動「辛亥革命」和一九四九年中華人民共和國成立等等……的大事。

因為歷史是一座寶庫，令我們可以藉着這個歷史事件作為借鑒，所以特別推介這本書。



5A：黃健榕

書名：天天都是聖誕節
作者：許鐘榮



現在，我要說一個全新的關於聖誕老人的故事。你知道嗎？其實聖誕老人不只一個，所有的聖誕老人都住在聖誕村裡，這個村子蓋在一朵像睡帽一樣的雲上面。這些聖誕老人全都編了號碼，由第一號聖誕老人管理的。那裡的村長也就是第一號聖誕老人。

在聖誕村裡，有不同長相的聖誕老人，個兒有高有矮，身材有胖有瘦。聖誕老人的鬍子代表著地位的高低，有的鬍子短得像牙刷一樣，有的鬍子卻比馬尾還長。你知道誰的鬍子最長嗎？當然非村長莫屬囉！

然而，他們之中有一位第八百八十八號聖誕老人特別與眾不同。大家都叫他「瘋子」。這位聖誕老人總有一些怪點子，就是發明一些奇奇怪怪的東西。例如：他發明的噴射式雪橇差點把村子炸光；還有，他怕馴鹿著涼，將電毯披在馴鹿身上，結果把牠們的毛燒個精光。但今年，他出的點子卻比以往更加古怪，做出一些更意想不到的事情。

我覺得這本書不但耐人尋味，而且情節扣人心弦，很適合六至十二歲的小童閱讀。這本富有趣味及益智的故事書，試問大家又怎能錯過呢？

5B：黎承恩

書名：巫婆大戰機器人
作者：安娜－瑪麗－阿比塔



這一本書是述說巫婆阿代拉怎樣結識朋友：每逢星期六，阿代拉都會到她專營的剪髮店做一個驚人的髮髻。阿代拉擁有自己的商店，賣的是咒語、魔術藥水等等。有一天，阿代拉看到一則新聞說：機器人阿德希快要搬到這裏和開一間賣機器的商店。阿代拉看後十分擔心，因為她害怕自己的商店會沒有生意，她便想哪些事情只有她懂，而機器人阿德希是不懂的。於是，她便化成園丁，對著機器人說：「你好，我是園丁，地上的樹葉令我感到十分煩惱，你可否幫我一把？」機器人便說：「這是一部會吸收樹葉的機器，拿回去用吧！」阿代拉聽後，十分生氣，心想：為什麼它會這麼厲害，於是，便再化成別的工作人員，阿德希也一再為她解決難題，當阿代拉感到心灰的時候，阿德希來找她，原來她的機器壞了，阿代拉知道後十分開心，明白自己也有自己的用處，從此他們便成了好朋友。

看完了個故事，我感到十分開心，從這個故事，我學會交朋友不必看誰厲害，只要互相幫助，也能成為好朋友。

SB：伍家昌

書名：我的名字叫希望

作者：周姚萍

這是一本報導性的小說，記述台灣地震的經過。一九九九年九月二十一日，一家人享用完媽媽做的愛心牛排晚餐，然後姊姊給弟弟講故事，突然整間屋猛烈地搖晃，兩姊弟已被困在斷垣殘壁中。十一歲的姊姊立刻發揮了冷靜和勇敢的精神保護着弟弟，既安慰他，又因為要拿水給弟弟喝，而給石塊壓着小腿。只有五歲的小弟弟看見了便努力的嘗試把那塊比他還重的石塊搬開，兩姊弟終於在互相互愛，互相鼓勵及支持下，憑着堅毅的意志力，在地震後的第四天，被救援人員救離險境，再次依偎在爸媽身旁了。

另一方面，書中描寫地面上爸媽不斷焦急地拜託救難人員要救出子女，但當知道生命探測器探測的結果是已經沒有生命跡象時，爸爸和媽媽臉上變得一面茫然、傷心，當知道要用挖土機、鑽孔機大規模開挖，十分激動反對，恐怕做成倒塌，傷害到困在下面的人，這段描寫爸媽既矛盾又擔心的心情，令我十分感動。

最後，書中提到一家人回到已被夷為平地的家園，爸爸用嚴肅的聲音說：『你們兩個人經過這件事，學會了不管遇到什麼事情，都要勇敢，都不可以放棄希望。』這番話深深鼓舞了我！

想起在去年十二月二十五日發生的印尼大地震、海嘯等天災，使我對這本書的印象更深刻。本來一家人開心地生活着，但因為這次天災而離散或永別，真叫人難過！我看過這本書後，我體驗到人間的溫暖，那些人放下了自己重要的工作，帶着沈重的心情，擔任協助運輸物品，為災民尋找親人及煮飯等各種義務工作，真是令人尊敬及欽佩！

SA：楊倩語

書名：蜜蜂

作者：VINCENT ALBOUY

這本書介紹蜜蜂的生活習性和種類。蜜蜂分為蜂后、雄蜂和工蜂三類。在一個蜂羣中，只有一隻蜂后，她一生不停地產卵，繁殖下一代，所以在哺育過程中，她會得到特別的照顧。雄蜂為數幾百隻，他們的任務是給蜂后受精。工蜂的數量是最多的，原來她們都是雌性的小蜜蜂，負責蜂巢所有的工作。

一隻老蜂后會帶領她的隊伍，到他處建造一個新蜂巢，稱為「分蜂」。工蜂會用腹部分泌出來的蜂臘來築新蜂室，給幼蟲居住。人類常常搶掉牠們辛苦得來的蜂蜜，因此也會捕捉一些蜜蜂來飼養。蜜蜂是一種很聰明的昆蟲，牠會通過八字舞，通知同伴發現食物的地方，在昆蟲而言，這是一套完整的密碼。這本書用了精美的插圖和分點敘述每項重點，使我們看來不覺沉悶。

同時，我覺得蜜蜂十分可憐，因為牠們四周採花蜜，都是為了養育幼兒，但人類就強搶牠們的蜂蜜。人類沒有得到他人的同意，而取去別人的東西，所以我覺得人類是大自然的盜賊。

SB：莫凱宸

書名：摘金背後

作者：李穎詩、俞越

我覺得《摘金背後》是一本好書，那本書可以在學校或公共圖書館裏借閱得到。

作者寫了十位運動員的成長故事，包括田亮、郭晶晶、羅雪娟、黃金寶等。但十個成長故事中，最令我感動的，是桑蘭的故事。她原本是一個活潑好動的女孩子，但是，在一九九八年七月，在美國紐約舉行被視為奧運熱身賽的第四屆「友好運動會」的一次賽前訓練中，桑蘭不幸跌傷——第五至第七節頸椎粉性骨折，中樞神經受到嚴重損傷，雙手和胸部以下軀體失去知覺，變成終生殘廢。但她不但沒有自暴自棄，反而覺得自己很幸福，她不斷接受艱苦的治療，孜孜不倦地學習新事物，她憑着永不言敗的鬥志，終於在二零零二年跨進了北京大學的門檻，實現了自己的讀書夢想。

我現在才知道運動員的生活是如此艱辛，除了要經過多年的「非人式」訓練外，還要忍受身體上多重的損傷，其中不知流過多少血和淚，他們的成功原來付出了那麼多。



「方圓小學」交流之旅



方圓學校的老師授課多精彩！我校的校長和老師及方圓的學生都目光一致地專心聽講。

潘迪恩老師

這是我第一次，也是首次以正式老師的身份到外地作交流，感覺是新鮮之中多了一份責任。我不能再如以往一樣，只本着學習的心態，而是需與內地的老師作學術及教育技巧方面的交流。起初，當我聽到「方圓小學」這個名字時，第一個感覺是十分有趣，又「方」又「圓」的，好像數學繪圖一樣。想不到，這個感覺正是廣東省「方圓小學」的辦學宗旨。

在我踏進「方圓小學」後，便覺得這是一間理想中的學校。她不僅是「大」，而是「大而有當」。學校的建築設計是依據着創校人的心意而成，是由「地方遷就人」，不像香港學校一般，需由「人去遷就地方」。因此，上至學校的行政運作及課程，下至學生的住宿飲食及課餘活動，都有着妥善且順心的安排。無可否認，這真的令各人十分羨慕。該校的老師對教學充滿熱誠，創新有效的教學技巧，令我大開眼界，獲益不少。他們都穿着統一的制服，似在訴說着他們對學校、對學生的那種共同的目標。

「方方正正做人，圓圓通通立業。」

這句說話裱掛在「方圓小學」會客室的牆壁上，作為該校的勉詞。經過今次，它也裱掛在我的心上，作為往後教授學生的箴言。正因為我們沒有內地小學在地方上的優勢，所以我們更要以「心」來取勝。地方是死，人是活；教育的熱心比空有地大來得重要。好老師本身已具有懾人的魅力，就算再擠逼的地方，再簡陋的教學設備，也掩蓋不了他們春風化雨的心，也遮蔽不了學生的動容。

這次交流是自我一個反思的良機，是我的教學生涯中寶貴且新鮮的一課。



甫一下車，我們的交流隊伍即受到方圓小學的歡迎大使熱烈接待。

陳慧盈老師

身為教育界新丁的我，是第一次以老師的身份去內地的學校作交流活動。在這次廣州教育交流活動中，有一句題詞使我留下深刻的印象。這句題詞就是「方方正正做人，圓圓通通立業。」這是中國教育學會全國中小學整體改革專業委員會主任吳秉寅先生為方圓實驗學校所題的詞。這正好道出作為教育界的一分子，我們應怎樣做人和做事。記得姜校長在交流當日，也借這句話來勉勵一班同事，希望大家都朝著這方向去做。

方圓實驗學校的學生的服從性和團隊精神是我十分佩服的。在上課時，每一個年紀小小的一年級生都坐得端正，非常專心地聽著老師的講解。無論是舉手答問題或做活動時，都表現積極和投入。在跳健康操的表演環節，每個學生都充滿朝氣和活力，每個動作都十分整齊，大家都留心地聽著老師的指示，有如一隊小軍隊在步操一樣。他們這方面的表現是很值得我校的學生學習的，希望我校的學生也有機會和這班學生交流，互相學習和觀摩。

方圓實驗學校的辦學理念是源於「生本教育」，在交流活動前，我翻閱過一些有關「生本教育」的資料，當中提到學生是「不默書、不考試、少功課和少抄寫」。我希望多了解該校實行「生本教育」時的成果、執行時遇到的困難和家長的看法。雖然這些問題我未能提問，不過觀課後對「生本教育」的教學模式也有初步的認識。我希望以後能多參與這些交流的活動，從中學習其他地區的教學模式，吸收別人的長處，以求自我完善。

編輯小組：

顧問：鄧伙壽校監
召集人：陳志雄副校長
統籌：曾瑞心老師
委員：陳學驥主任
潘迪恩老師

姜渭榮校長
陳慧盈老師
謝琬琳老師