



# 元朗公立中學校校友會小學

校刊·第十二期  
2006年5月

撰文:李家輝老師

## 「香港健康學校獎勵計劃」簡介

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於二零零一年開始推行「香港健康學校獎勵計劃」，以促進學童生理、心理及社交健康之全面發展，並推動有關之校本管理為目標，從而改善學童的學習及成長環境。此計劃更是本港首個獲得世界衛生組織西太平洋區認可及達到世界衛生組織標準的健康促進學校計劃。此計劃發展至今，共有57所小學、35所中學及11所特殊學校參與。過去兩屆共有27所參與學校獲得銀獎及銅獎。本年共有26所學校獲頒獎項，包括3個金獎、9個銀獎及14個銅獎。此計劃由健康教育及促進健康中心主辦，頒發獎項的機構是教育統籌局及香港中文大學。

## 本校推行「香港健康學校獎勵計劃」的進展

香港今年首次有學校達到世界衛生組織所訂之健康促進學校標準範疇均達到優異水平。此外，獲頒金獎並推動該夥伴學校於該六個標準範疇

準，獲頒金獎殊榮。獲頒金獎學校必須於六個獎學校更要協助另一所學校健康促進的發展，展開工作。聖公會白約翰會督中學便是其中



間獲頒金獎的學校。本校有鑑於此計劃對學童身心健康有正面作用，特邀聖公會白約翰會督中學協助，成為其影子學校。「香港健康學校獎勵計劃」包括學校健康政策、健康服務、個人健康生活技能、校風與人際關係、社區關係及學校環境等六個標準範疇。本校於本年度首先推行其中兩個範疇，分別為健康服務及校風與人際關係。

## 本校根據「香港健康學校獎勵計劃」所推行的活動

在健康服務範疇中，本校配合衛生署為學生提供一般的疫苗注射及牙科保健，每學期為學生進行度高磅重，並將有關資料記錄在學生手冊內；又開設健康講座、衛生講座、安排流感疫苗注射，及為三至六年級學生進行體適能測試。本校設有駐校社工，關顧校內成員的生理健康，並幫助受心理困擾的學生。作為預防性工作，輔導組每年進行校本輔導計劃，例如舉辦促進身心發展訓練小組（包括自尊感小組、社交技巧小組、情緒處理小組、學習動機小組、大哥哥大姐姐計劃、護苗教育、愛心大使），輔導組也為學生家長及教職員提供輔導服務（例如成長的天空計劃）。同時，學校在校內推廣健康檢查，設有醫療室及放置急救箱。此外，各班主任及體育課老師亦會為學生設立及保存健康狀況調查表，對有需要的學生作出跟進。希望藉此為學生提供更良好的學習環境。在校風與人際關係範疇中，本校致力於營造和諧關愛的校風、注重學生全人的成長、培養學生體藝興趣、發展多元潛能。因此，學校提供多元化的興趣班、小組訓練及課外活動。學校同時進行發展性和預防性的教育。為了宣揚關愛互助、敬師愛生的精神，學校設計各種校本輔導活動，如級德育課、每週週訓、大哥哥大姐姐計劃、關懷卡、愛心小天使、清潔糾察、敬師活動等。透過這些活動，學生能夠健康地成長，也會關愛別人。各種校本輔導活動中，領袖生之培訓有助發揮高年級學生的領袖和管理能力；學校為拔尖補底而設的加強輔導班則協助學生發展。



# Sports day

二零零六年二月二  
蕩地出發，步入元朗大  
各項比賽，有十人接力、  
和老師都落力打氣，不  
烈地鼓掌恭賀得獎者。





十三及二十四日是我校的運動日。大清早，同學們先在雨天操場整齊地排隊集合，然後由學校浩浩蕩蕩到達運動場後，鄧兆康主任帶領我們隨著充滿動感和悅耳的音樂做熱身運動。接著運動員參加豆袋競技、跑步、推鉛球、跳遠、擲壘球和親子接力賽等，賽事十分精彩和激烈。在看台上，同學們不斷地支持參賽者，場面非常熱鬧。所有賽事完畢後，嘉賓及校長頒獎給勝出的家長和同學，大家都熱汗淋漓，我們懷著興奮的心情及疲倦的身軀離開運動場，回到學校解散。

陳慧盈老師



在十二月初，我報名參加了一個學校舉辦的活動—祖國風采赤子情。十一月二十二日，即是學習交流的第一天，我們乘校巴前往落馬洲，然後分組乘黃巴士往黃崗過海關，最後乘旅遊巴士前往廣州。首先，我們到黃花崗公園七十二烈士墓園參觀。然後，我們與方圓實驗學校的師生進行聯誼活動。我們一起玩遊戲和交換禮物，我和一個叫劉穎的女孩子交換了禮物。她送了一個十分漂亮的瓶子和一張聖誕卡給我，我也送了三枝七色筆給她。接着，她帶我去學校四處參觀。晚上，導師介紹了中國風箏的種類和起源，令我加深了對風箏的認識。

## 祖國風采赤子情

6A 馮偉豪

第二天，我們吃完早餐後，就展開製作風箏的過程。經過半小時的艱辛製作，一隻手工精巧的風箏就誕生了。我們急不及待把自己的風箏放上天。到了操场，一隻隻風箏已在天空上飛來飛去。我和黃倬彥也不甘後人，趁一陣大風吹來就把風箏飛上天了，可是它不一刻就掉了下來。我抬頭看看天空，看著一隻隻大大小小的風箏，十分寫意。放完風箏後，我們就到越秀公園遊覽。那裏的空氣清新，四周都是花草樹木。到了那裏，可以脫遠離城市的煩囂。我們在廣州最有代表性的塑像——五羊塑像前拍了一幅大合照。五羊塑像生動地描繪了五隻羊。接着，我們便步行到廣州博物館五層樓參觀。那裏展出的展品十分豐富，資料也十分詳盡。從博物館的最高處看下來，景色怡人。然後，我們就到了中山紀念堂。中山紀念堂是一座富麗堂皇的八角形建築，外形莊嚴宏偉。堂前的孫中山先生銅像也栩栩如生，使整座建築物發出勃勃生機，是遊客喜愛的地方。到了晚上，我們就坐船夜遊珠江。我走到船頭看珠江的景色。雖然那天是平安夜，可是四周都沒有慶祝聖誕的燈飾。

## 廣州學習交流之旅

6A 黃倬彥 (33)

第三天，也是最後一日，收拾行李後，便離開學校，到孫中山先生的故居翠亨村和孫中山紀念館參觀參觀後，得知孫中山故居是座南向東，與一般的房屋有很大的分別。下午，到東莞參觀威遠炮台和虎海戰博物館，了解到當時戰爭爆發，中國用的武器和部署。今次的旅程，除了好玩外，還了解我們的國父孫中山先生的歷史背景和鴉片戰爭，更了解當時的中國因武器落後而戰敗給英國。



# 祖國風采

## 赤子情

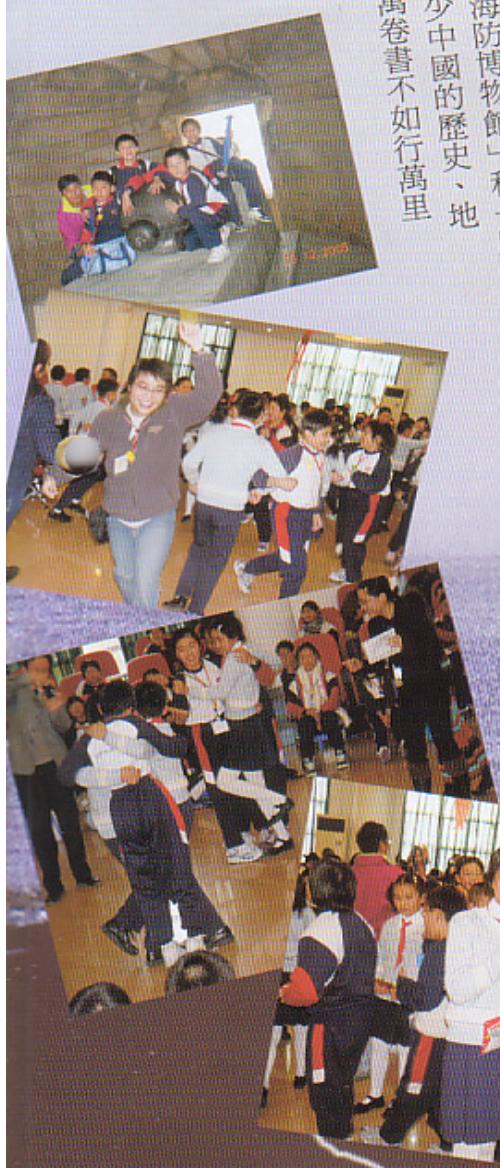
祖國風采赤子情

潘迪恩老師



在十二月寒冷的天氣之下，我校七十名學生懷着暖暖的赤子之心，到廣州方圓實驗小學作交流。今次，我校的學生都會住宿在該校的宿舍內，體驗一下當地學生的生活。在到達的第一天，兩地的師生已經作第一步的接觸。方圓實驗小學的學生為我們表演了不同的樂器演奏。及後，我校的學生也獻唱了一首「Yellow Bird」。兩地學生一起跳「鴨仔舞」掀起了交流的高張氣氛。第二天，我校學生更在該小學導師的指導下，親手製作風箏。他們在放風箏時，顯得特別興奮，臉上洋溢着欣喜的童真。方圓實驗小學更送贈了不少甚具特色的風箏給我們作紀念，令我們盡興而歸。晚上的「珠江夜遊」不單能觀賞到珠江沿岸的美麗燈火，更能欣賞到老師及校長的歌喉，著實機會難得。最後一天可說是歷史遊蹤之旅，學生們分別參觀了「孫中山故居孫中山博物館」、「海防博物館」和「廣州炮台」。是次交流，我校學生不單能與內地學生作交流，更從參觀之中，學會了不少中國的歷史、地理及偉人的事蹟，擴闊了他們的視野。有說「讀萬卷書不如行萬里路」，經過今次，學生們一定都能深深地體會。

江沿岸的美麗燈火，更能欣賞到老師及校長的歌喉，著實機會難得。最後一天可說是歷史遊蹤之旅，學生們分別參觀了「孫中山故居孫中山博物館」、「海防博物館」和「廣州炮台」。是次交流，我校學生不單能與內地學生作交流，更從參觀之中，學會了不少中國的歷史、地理及偉人的事蹟，擴闊了他們的視野。有說「讀萬卷書不如行萬里路」，經過今次，學生們一定都能深深地體會。



# 好書推介



書名：我還有一隻腳  
出版社名稱：新亞洲

作者：周大觀  
《我還有一隻腳》是一本詩文集，一共收錄了四十一首詩和十篇散文。書中的詩文全把作者在患病期間各種的感受寫出來，當中包括作者渴望康復歸家的心情，以及誓不向病魔屈服的決心。本書的主人翁周大觀，於十歲那年，證實患上惡性橫紋肌癌。他接受過無數次的化療，甚至在他病情惡化的時候，右腿也被切除，但他並沒有氣餒，反而仍然對生命充滿希望，勇敢和樂觀地對抗癌魔。想不到他年紀小小，就有這樣不屈不撓的精神，真令人敬佩。讀完這本書後，讓我體會到：逆境可使人跌倒，也可使人變得更堅強，那就要看乎我們怎樣面對。世上並沒有不能解決的事情，失敗了，爬起來吧！終有一天會成功的。



書名：幸福的六年 6D 黃思穎

出版社名稱：台灣東販股份有限公司和香港萬里機構萬里書店

作者：加藤浩美

我這次介紹的書籍是《幸福的六年》，作者是加藤浩美。這本書是說一位母親描寫自己與孩子相處的故事。孩子是一位唐氏綜合症兒童，出生後發現有嚴重的心臟病，因此醫生預測他不開刀就只有一年壽命，醫生問過他父母是否進行手術。可是，他的父母不想他冒險，所以沒有做手術。奇蹟地他竟然能夠活到六歲。在這六年期間他們遇到過很多困難、挫折，但他們都能一一解決，真值得我們敬佩啊！看完這本書後，我覺得現在健康的小朋友十分幸福。因此，我們要珍惜生命，不應常常怨天尤人。



書名：趣味學成語

出版社名稱：世界出版社

編著：陳秀珍  
這套趣味學成語，是我在元朗廣場舉行書展時買的，共分為三冊。每冊有五十多個成語故事。成語是我國文學智慧結晶，每一個成語背後都有一個故事，具有教育意義，含義極深。而這本書並附有明確的解釋、同義詞、例句和想一想等各部分。解釋、同義詞、例句可以幫助我們進一步了解該成語的含義，加以融會貫通，用來美化文句；而想一想方面，可以練習我們多用腦筋，激發我們從多角度思考，引發我們對學習的興趣。自從看過這一套書後，我發覺自己對成語有進一步的了解，懂得如何運用成語來美化文句，

擺脫沉悶的記敘述，更學習到古人的美德。我希望各位讀過這本書後，在掌握作文技巧方面，有顯著的進步。



書名：我為鼠狂 6A 黃寶儀

作者：謝利連·史提頓 (Geronimo Stilton)

出版社：新雅文化事業有限公司

故事講述一個經營日報的老鼠總裁——謝利連史提頓在一個咖啡店，巧合地遇到一位在他心目中極之完美的女士。他因此而神魂顛倒。之後，他還發現了世界八大奇跡：究竟結果會怎樣呢？是出人意表的，還是與愛人一起過著幸運快樂的生活？這本書的字體十分有趣，例如：「弄濕」旁邊會有一些小水點，而且插圖精美。主角的說話、表情風趣幽默：內容惹笑又驚險，老少咸宜。

希望大家會喜歡這一本書——我為鼠狂。



書名：艱苦歲月

出版社名稱：智茂文化事業有限公司

6A 楊倩語

作者：查理·狄更斯

「艱苦歲月」是一本很有意義的書。現今社會物質豐富，小朋友不需要面對貧窮的問題，不懂面對挫折、失敗。本書作者查理·狄更斯自幼家貧，沒有受過正規教育，但他憑着百折不撓的精神自修苦讀，最終成為一個深受大眾喜愛的文學家。一位十七歲的年青人，查理因父親早逝，迫不得已請伯父幫忙找工作，希望憑自己的能力養活母親及妹妹。他的伯父是一位心地不好的人，他只是盼望早日得到妻子家傳的遺產，不是存心幫忙，只敷衍着查理，安排他在一間學院任助教。他因看不過這所學院虐待學生，便帶同一位被虐的青年逃走，對他不離不棄。原來這位青年便是他的堂弟，可惜到堂弟死後，真相才被揭發。最終這筆遺產落在心地善良的查理手上，他的

不但未能獲得遺產，更失去了唯一的兒子，落得悲慘收場。我很希望其他同學也能感受到書中真摯的友誼和感人的愛，所以在此推介給其他同學。

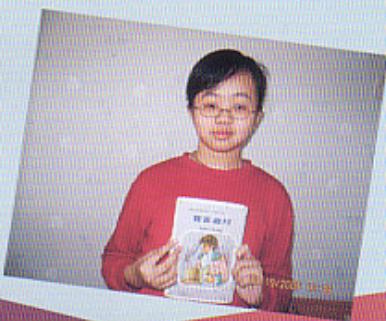


Miss Keung Wing YI

CLIVE STAPLES LEWIS, known as Jack to his friends, was born

in 1898. C.S. Lewis's fascination by fairy tales, myths and ancient legends nation coupled with inspiration drawn from his childhood, led him to write THE LION, THE WITCH AND THE WARDROBE, one of the best-loved books of all time. Six further books followed to become the immensely popular Chronicles of Narnia. The final title in the series, THE LAST BATTLE, was awarded the Carnegie Medal, one of the highest marks of excellence in children's literature. He once wrote that the idea for the Narnia books came to him from images: "a faun carrying an umbrella, a queen in a sledge, a magnificent lion." From these mental pictures he created the Land of Narnia, a land populated with a rich diversity of beings. Here are the seven books which I want to introduce to you:

- 1 Prince Caspian
- 2 The Last Battle
- 3 The Silver Chair
- 4 The Voyage of the Dawn Treader
- 5 The Magician's Nephew
- 6 The Lion, the Witch and the Wardrobe
- 7 The Horse and His Boy



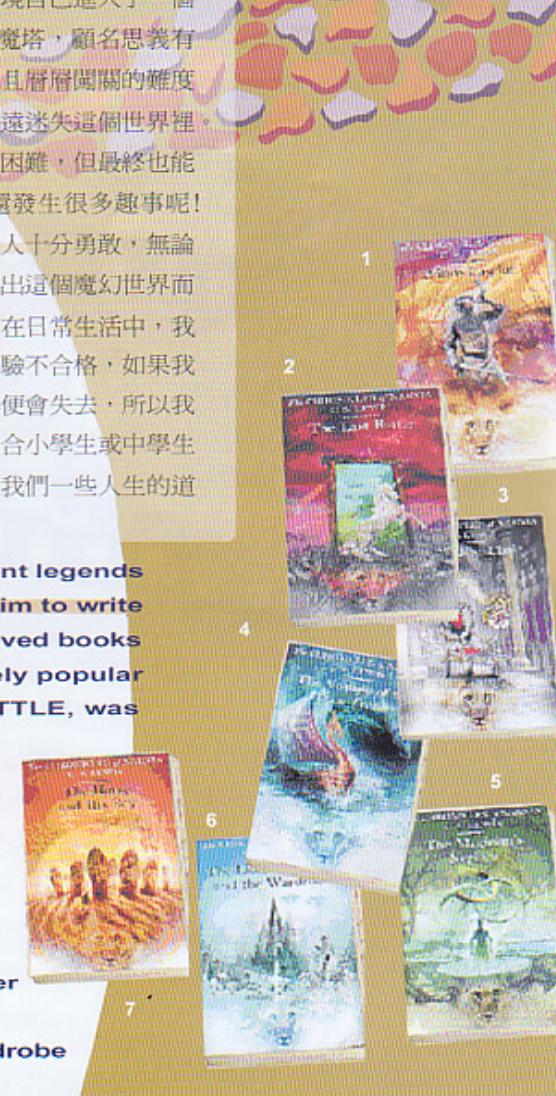
書名：七層魔塔

作者：畢華流

出版社：突破出版社

這本書記敘一個年青人在夢中發現自己進入了一個魔幻世界—「七層魔塔」。七層魔塔，顧名思義有七層，每一層都有一個天王，而且層層闖關的難度增加。如果闖關者死了，就會永遠迷失這個世界裡。這個年青人在闖關的過程中遇到困難，但最終也能去到最頂層將天王打敗，當中還發生很多趣事呢！看完這本書後，我覺得那個年青人十分勇敢，無論遇到什麼困難也不害怕，為了逃出這個魔幻世界而戰，積極、努力地奮鬥。其實，在日常生活中，我們不時會遇到一些困難。就像測驗不合格，如果我們用消極的心態去面對？自信心便會失去，所以我們應抱著積極的態度。這本書適合小學生或中學生看，情節豐富，而且當中還給予我們一些人生的道理呢！

6A 張思敏



## 校友會消息

中文祕書 陳鎮鑾



本會週年聚餐於二月廿五日舉行，筵開五十席，場面較往年熱鬧。席間，元中校董會、家長教師會及校友會聯合致送紀念品給母校倫賴小琴校長及梁樹華老師，祝賀他們今年榮休。歡樂的場面又增添了一番溫馨的氣氛。校友會教育部剛於二月廿四日舉行會議，通過2006/07年度繼續舉行「聯校教師發展日」。檢討過上一次的經驗，今次舉行的形式，將由四校教師決定，由吳汝欽校長召開教師專責小組設計全部程序及工作。今年是元中創校六十週歲之年，校友會已聯絡得母校校董會、家長教師會、學校管理委員會及母校師生，組成「元朗公立中學六十週年校慶籌備委員會」，由本會名譽會長鄧兆棠帶領，安排多項活動，全年依次舉行。活動項目計有：2月24及25日舉行的「校史展覽」、4月1日舉行的「校慶開幕禮」及「校友日」、5月7日舉行的「荃元古道懷舊行」、12月23日舉行的「聯校大匯演」及「聯歡大聚餐」。此外，更有「校慶運動會」、「校友講座」。最後，是出版一本校慶特刊，記錄元中六十年來的發展及校慶盛事。本人特此呼籲：請為這本特刊投稿，最好描寫當日在元中就讀時的生活片段，以供不同屆別的校友回味。校友會為辦好這個六十週年校慶，動員大量人力物力，甚至海外校友，呼籲他們來港參與。作為元中一份子，我們有回饋母校的責任和熱誠，也希望母校和本會屬校——鄧兆棠中學、校友會小學、英業小學及劉良驥幼稚園，團結合作，共同進取。

請瀏覽校友會網頁 [www.tstss.edu.hk/ylpmsaa/](http://www.tstss.edu.hk/ylpmsaa/)，以瞭解校友會的近況；並且歡迎電郵至 chanchunlau@i-cable.com 或致電98113249向本會中文祕書陳鎮鑾提出意見；包括投稿特刊的方法。

### 新活動介紹

隨著網球運動普及化和年輕化，我校於2005年9月，特別為五至十歲之小朋友設立「小型網球」興趣組，藉此建立他們對網球運動的興趣。小型網球除了可以強身健體，對發展兒童心智更有顯著的效果。網球運動著重臨場表現，有效培養兒童應變能力和心智之發展。透過平日訓練，提升小孩的紀律、團隊合作、四肢的協調、頭腦的靈活性……小型網球裝備輕巧，採用小而輕的球拍及彈跳較慢的海綿球，以減低受傷機會。這項趣味性的活動，更帶出網球的基本技術，協助小朋友掌握初步的網球技巧，令小朋友更輕鬆、有趣地踏進網球運動的大門。

李世民老師

隨著網球運動普及化和年輕化，我校於2005年9月，特別為五至十歲之小朋友設立「小型網球」興趣組，藉此建立他們對網球運動的興趣。小型網球除了可以強身健體，對發展兒童心智更有顯著的效果。網球運動著重臨場表現，有效培養兒童應變能力和心智之發展。透過平日訓練，提升小孩的紀律、團隊合作、四肢的協調、頭腦的靈活性……小型網球裝備輕巧，採用小而輕的球拍及彈跳較慢的海綿球，以減低受傷機會。這項趣味性的活動，更帶出網球的基本技術，協助小朋友掌握初步的網球技巧，令小朋友更輕鬆、有趣地踏進網球運動的大門。

