

紅 棉

第54期

同理心



二零二二年八月

匡智翠林農尚學校家長教職員會

目錄

學與教點滴	3
我們畢業了	9
畢業生分享	10
家長心聲	11
教職員心聲	14
專業人語	18
IT Corner	23
學生成就、喜悅分享	26
家長教職員聯會分享	45
學校活動花絮	50
家長活動	51
美食坊	52

為了提升學生對不同學科的學習興趣，及加強他們對其中知識與生活的聯繫，學校在5月23日至27日舉辦了一連五日的學科週活動。以下是部份的學習花絮，讓我們一起來欣賞學生的努力和作品，分享他們的成果吧！

5月23日 STEM活動日



小小金屬探測器



槓桿滑輪升旗禮



古代投石大炮台



偏心寵物開派

5月24日 藝術日



POP UP
3D立體環保紙藝花束



環保平行小鳥



環保多功能筆座



環保爬升機械人

5月25日 圖書日



繪本手工閱讀樂



繪本律動閱讀樂



5月26日 皮影戲體驗日



5月27日 節奏繽紛樂



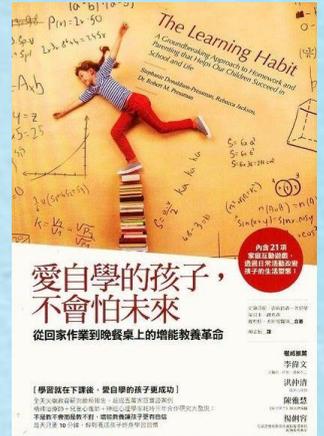
5月27日 童樂及故事編程



推廣學習習慣

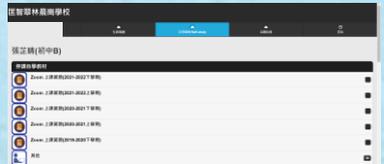
甚麼是學習習慣？

學校課程組近年致力發展學生的學習習慣，此理念來自《愛自學的孩子，不會怕未來》一書，根據台灣臨床心理師洪仲清所說：「學習習慣會決定孩子的表現，要審慎構思家庭常規、獎勵及期望方式，好讓提升孩子的自尊心與組織力，讓他們願意接受新挑戰，並且有毅力堅持到底。」當中的學習習慣共有八個，包括：一、數位媒體管理；二、家庭作業；三、時間管理；四、目標設定；五、有效溝通；六、為決定負責；七、集中注意力；八、獨立自主及堅毅。



學生綜合平台

如何幫助學生培養學習習慣？



學校為提升學生學習效能，把推動學習習慣加入學校關注事項。近年，學校積極發展學生自學平台，把不同範疇的教學簡報、自學教材、影片等上載至自學平台，鼓勵學生在餘暇時間自學，以培養數位媒體管理及獨立自主的學習習慣，讓學生能夠善用多媒體自主學習。

匡智翠林晨崗學校



學習習慣手冊

姓名：_____

班別：_____

另外，學校亦有製作及派發學習習慣手冊，鼓勵家長與學生在日常生活中規劃每天流程，例如：作息、娛樂、運動、家務等，以培養家庭作業、時間管理、目標設定等學習習慣，讓學生透過訂定家庭常規時間表，學習如何分配及善用時間，這有助學生提升自我管理能力。

家長及學生的話



學習習慣手冊讓健鏗建立了一些良好的習慣，他每天完成功課後會溫習，我們每天一起做30分鐘運動，既能鍛鍊身體，也讓我們增加了親子活動的時間！對健鏗最大的幫助是推動他做運動，以前他有時會抗拒，但現在每日都能堅持做到！

初小A 黃健鏗媽媽

「多鼓勵、多讚賞、多欣賞」

家長需與子女同步，先示範如何做家務，讓她有概念，建議每天重複工序，令她不會抗拒。家務過程宜簡單易記，不要讓她有壓力，就算她的做法和自己不同也要欣賞，讓她嘗試，也許她會領悟到其他方法，這時家長才在適當時候放手。

另外，我亦主張表揚，稱讚她良好的行為習慣，能使她感到自豪，內心充滿幸福感。讚賞可以用口頭或評語表示，也可以用點頭或微笑，如對她說：「正確」、「好好」、「慢慢嚟」、「就係咁」、「完美」、「你做得好好」、「點解你會知道嘅」等等。過程中也配合讚許的目光、親熱地拍拍肩膀、點頭、微笑、擁抱、心心手勢表示等。當面表揚其良好行為也是必須的，可以在家人或親朋好友面前表揚，通過第三者傳到孩子耳朵裏。

總括來說，可以使姿情明確認識和肯定自己行為中的優點和長處，以增強她繼續發展這些好行為習慣的動力，鞏固她的信心。

初小A 黃姿情媽媽



我會幫婆婆做家務，如拖地、晾衫、掉垃圾等；亦懂得編排時間，早上梳洗、吃早餐後，會做「開合跳」；放學回家吃完午餐後，會先完成功課才玩遊戲和看電視，我已建立每天早睡早起的良好習慣。

高小C 黃嘉儀

家長及學生的話



學習習慣手冊可以幫助樂熹建立生活習慣，在家中會主動完成功課和做家務，表現積極。

高中A 洪樂熹媽媽



嘉倩在匡智翠林晨崗學校上小學二年班到今天初中三年班，在學校有老師和同學的督促，在家裏有爸爸、媽媽的幫助，所以她才能養成這麼多良好的習慣，學校和父母教會嘉倩如何將學習和生活中的每一件小事做好，讓她變得更加細心，更加懂事，更加優秀，相信她養成良好習慣將會終身受益。

初中D 鄺嘉倩爸爸



學習習慣手冊對傑晉起了「動力」作用，讓傑晉能自動自覺完成家務，如：掃地、摺衫及抹地。學習習慣亦能讓每一項習慣均衡地發展，完成家課之餘，傑晉亦懂得培養興趣，定時練習鋼片琴，培養自主和獨立能力。

高中D 鄭傑晉媽媽

最後，鼓勵家長繼續善用學校資源深化學生各方面的學習習慣：家長可上載學生在生活中的日常表現和學習片段，例如：做家務、做運動等，讓老師了解學生在日常生活中的狀況。

我們畢業了



小學部



中學部



畢業生分享

親愛的校長、老師們：

2021年至今，疫情已急速發展到第5波，這2年間相信大家無論生活還是飲食都因疫情而改變了不少。

作為畢業生的我非常感恩12年的學校生活，這12年真是特別愉快享受！畢業後剛過了一年半的社會生活，這時疫情便發生了。當時很多醫護及香港人都在無助地摸索，思考著該如何應付這突如其來，入侵香港的冠狀病毒疫情呢？

日子轉眼間已過一年，2021年每日都經歷著疫情的千變萬化，當中有人因緊守崗位受感染而失去生命，亦有市民因感染病毒及其他原因而不幸離世。一年之後的現在已是2022年啦，疫情並沒有消失，一直與我們的生活共存。疫情曾經有所緩和，但我們仍然不敢鬆懈，仍然保持警惕做好防疫的工作。剛才提及到有人離世，其實每日都有人不幸離世，但每日亦會有新生命來臨，可能因為人類實在是太微小，我們一日只有二十四小時，並不能夠在每一刻都去心痛或難過周邊人離世的事情，但我好相信經歷了種種的難關後，人總會學懂甚麼叫珍惜，人與人之間一定會互相守望，團結一心吧。

深信這段日子很多人都過得不容易，感受到求學中學生的種種困難，而老師們的負擔亦肯定更大，相信你們都有不少的擔心，知道在疫情期間，在zoom課堂前的準備也要投放很多心思，身為老師經常都要分身兩邊，一邊需考慮如何令學生明白課堂知識，另一邊則要思考自己如何能有效率地處理手上工作等等。在此想向老師們說句辛苦了！

親愛的學生們，疫情下仍要努力學習、努力讀書，因為有書讀並不是必然，要感恩父母努力賺錢為你們供書教學。努力為自己學習，努力讀書就是報答父母最好的功課。

最後：願疫情早日消退，盼望終有日能與大家相聚，再見大家的笑容。

2016-17年度
畢業生
楊昕彤



課外活動：手工班

我和學禮一起參與了親子手工班課外活動，一共上了四堂。

在課堂上會有些剪剪貼貼，搓搓畫畫。我們有兩雙小巧手😊滿以為已經很足夠，不知為何總是忙忙碌碌。

眼看導師輕輕易易的搓出小水滴，我們奈何卻搓出大圓點來。雖然有點手忙腳亂，但心情是輕輕鬆鬆的。

我們十分享受創作的過程。我將學禮和作品拍攝下來，除了可以作一個記錄也可以記下我們這段愉快的親子時光。

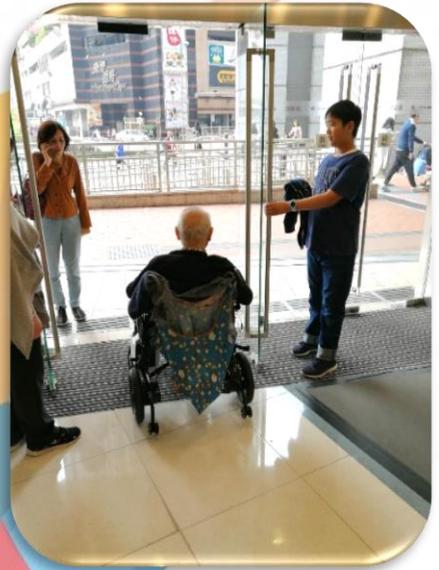


從兒子身上看到自己

時間過得很快，小兒已十五歲。慢慢發現，其實他生活上很多細節都會模仿親人，對此，我認為家長的身教是相當重要的。

以往外出，遇到有輪椅人仕需要出入商場，我都會主動幫他們開門，但現在我在兒子身上也看到自己的影子了，希望這好習慣可以承傳下去。

有時，在你希望別人幫助你的同時，也請仔細想想，你是否能先行幫助別人呢？



坐港鐵是他喜歡的活動，但他對於路軌的聲音，往往是極之害怕的。

始終他心願是可以坐港鐵出行，我也曾和老師一起想辦法幫助他解決問題。不過隨著兒子的成長，慢慢樂見他也能靠自己克服困難。

願你在學校享受校園生活的同時，也能繼續努力學習裝備未來。



同理心

同理心，對裕博來說，彷彿是遙不可及！

要做到有同理心，就要運用理解力和想像力，再將自身置於他人的處境，這從來都不是一件容易的事。心理學上有一個叫「同理心差距」的理論，就是指出人確實是很難站在他人的角度去思考。我如是，裕博就難上加難。

最近某天，我和裕博正在港鐵站內等候升降機，準備到月台乘車。那時，一位坐輪椅的人士到來，排在我們的後面，當升降機門打開時，裕博忽然對我說：「讓坐輪椅的人先進入升降機內，他一定要利用升降機才可到達月台呀！」我當時目瞪口呆，更喜出望外。一件只會發生在做常識科功課時的情景，竟然會發生在日常生活之中？

平日與裕博閒談，很喜歡他談及同學，因為有情的人才懂得記掛同學，因為有情的人才懂得同理之心。有見及此，我和裕博創作了一首以同學為主題的歌，歌名叫《同學怎麼樣》，歌曲是改編自校歌，歌詞加入了同學的名字。藉此機會，將拙作與大家分享。

同理心，對裕博來說，彷彿是遙不可及，但在潛移默化之下，或許已經近在咫尺。



《同學怎麼樣》

5 3 4 5 i	7 6 5 - 4 2 3 4 6	5 4 3 -
翠琳 晨崗	辛芷淇， 斐鏞 晞彤	李文淇，
3 3 4 5 3	2 1 6 - i 7 6 5 3	3 2 1 -
仲有個鬼馬	余丞湙， 子珊 伽伽	多嬌美！
5 5 5 5 6 6	5 i i - i i i i i i	7 6 5 -
思正俊豪美澄	陳康洋， 家宇徽俊暉棉	樂分享，
3 3 3 4 4 4	3 6 6 - i i 7 6 7	i 7 i -
博博芷晴詠思	互欣賞， 今天 大家	怎麼樣？

告別翠林

在匡智翠林晨崗學校工作二十多年，每年夏天歡送畢業生和離職同事是慣常的事。今年八月自己便告別翠林，要離開這個熟悉的地方，心情難以形容。感恩在翠林找到能有共同信念、能互相支持的同事，還有從善良真誠的學生身上，令我對教育的真義明白更多。這都會一一成為我日後的美好回憶！

過去翠林經歷種種起跌和變遷，不變的是堅守的教育目標和追求進步的心志。當前的教育環境充滿挑戰，祝願留下來的人，在紛亂中仍能謹守良知，幫助學生有追夢和面對失敗的勇氣；在翠林的土壤中茁壯成長，成為最喜歡的自己。





吳昌健老師榮休





恭賀吳昌健老師榮
休，我們在此祝願
他身體健康、生活
愉快！

社交溝通要思考？

明仔怒氣沖沖地走過來說：「我好嬲，我同家人就快有新一輪風波。」嘉強又垂頭喪氣說：「每一日都叫我沖涼沖快啲，我都係想休息吓啫。」欣欣又表示：「好唔開心呀！佢無端端BLOCK咗我，話同我絕交！」心想，高中學生的心事何其多！這些學生平日對答如流，但為何與人溝通總是出現問題，原因在哪裡呢？大家不妨留意一下，他們說話中多從「我」、「自己」出發，他們有沒有理解對方的感受和想法呢？這裡所說的就是「同理心」。

學生從小接受的言語訓練，多著重聆聽和表達的能力。於高中階段，學生需準備將來出路及工作，不單止學習工作技能，更需學習待人接物，學懂跟家人、上司、同事、朋友相處，社交溝通不再流於表面，講求思考層面。因此，中五中六學生的言語訓練著重「社交思考」。

「吓，點解社交溝通都要思考呀？」阿熙問。瑩瑩聽到立刻回應說：「即係諗嘢要經大腦，多啲諗吓人哋感受，就唔會咁易得罪人啦！」



瑩瑩講得無錯，很多時候，學生會被人誤會無禮貌，從而失去學習或工作機會。因此，於社交思考的課堂上，透過不斷重覆金句，希望學生能更易掌握相關概念。在此，讓我分享數個例子。

金句一：「好印象、壞印象」-- 多注意自己的行為，顧及自己予人的印象。

金句二：「諗吓自己，諗吓人哋」-- 按別人的說話、語氣、面部表情、身體語言等，推測別人的感受及想法，建立同理心。

金句三：「婉轉啲，唔好咁直接」-- 從他人角度出發，調節自己的說話。

金句四、五：「大問題大反應，小問題小反應」、「唔好咁快火山爆發呀！」：學懂分析問題輕重，控制自己的情緒行為，不要小事化大。

其實「社交思考」並不是甚麼艱難的學問。同學們都可以嘗試運用以上金句提醒自己，多從他人角度出發，與人相處就會容易得多，衝突亦會隨之減少。大家加油喎！



Me Time

一個屬於自己的時間

有沒有一些事情你好想做，但又好像找不到時間去做？

在面對繁忙的工作、照顧家人及孩子的重任，就算有空閒獨處的時間，很多時我們都會忽略了自己，心裡也會記掛著工作或者家人的需要。而且在多變的疫情下，除了感到擔心、無奈，大家多數時間也留在家中，有沒有覺得很容易感到忡忡、煩燥？

要找一個和自己好好相處的時間，看似不容易，但也並非不可以。這個Me Time時間不會隨時出現，但我們可以自己經營，每天抽10-15分鐘的短暫時間，好好享受和自己相處的時光，感受自己的需要。Me Time在網上劍橋英語詞典中的解釋是一個可以做自己喜歡的事情的時間。每個人放鬆的方式也不同，最重要我們能夠安排這個Me Time時間在我們的日常生活當中。

在疫情下，我們既要注重身體健康，也要時刻關注心靈健康。心理學家指出「自我關懷」是一種對自己的善意，同時「自我關懷」與幸福感之間是存著在一段正向、互相影響的關係。所以我們記住要善待自己，先照顧好自己，我們才有力量去分享愛及關懷予身邊的人，好好迎接每一日。

以下是一些放鬆方法的選擇及連結，只是參考，大家不妨按自己的喜好去享受你的Me Time。



音樂可以讓身體放鬆，
舒緩壓力。



掃描或點擊QR Code可連結至
放鬆音樂參考(資料來源：互聯網)



美味的食物令人快樂，
吃一口甜點、喝一杯你
喜愛的咖啡或花茶吧!



掃描或點擊QR Code可連結至12種令
人快樂的食物參考(資料來源：互聯網)



靜觀練習可幫助你透過安靜
的時間，留意自己的呼吸、
伸展、身體狀況等，從而達
致身心放鬆的狀態。



掃描或點擊QR Code可連結至靜觀
練習參考(資料來源：newlife330.hk)

蘋果是我的

最近，聽了一個故事叫做《蘋果是我的》，頗有意思。

有一天在森林裏，動物們的肚子都很餓。在這時候，猴子檢到了一個從樹上掉下來的蘋果，其他動物看到後，都開始追猴子，想要搶奪蘋果。

最後，猴子逃到懸崖邊，大家追上去，才發現猴子媽媽抱着兩隻小猴子，原來蘋果是要給寶寶吃的！動物們就不再搶蘋果，全都回家去了。

有人說，同理心就像擔任對內心世界的旁白，幫他說出心中的情緒和原因。當人被理解，情緒可宣洩，才可整理思緒、解決問題，繼而面對現實。要表達同理心，只要真誠，讓對方知道你懂他的難處，就可以了。我還要多多學習呢！



同理心

心智解讀 (Theory of Mind) 是其中一個關於自閉症的理論。它是指推測別人的想法，如思想、信念、感受、意圖、願望和動機等的能力。由於自閉症兒童多數較缺乏這種能力，所以有時候會做出一些好像「沒有理會別人」的行為，讓人感到他很欠缺了同理心。這令他們在社交上常常遇到障礙，難以與別人溝通和認識朋友，最後便「活在自己的世界」，形成一個惡性循環。

所以，作為師長，我們應常有同理心，多以理解、體諒和包容的態度和小孩子相處，也有責任教育小孩子去改善其社交能力。角色扮演和日常生活的情境分析就是最好的訓練方法，讓小孩子多思考別人的情緒和不同情景的解決方法，從而提升他們的心智解讀能力。從今天起，就讓我們一起以身作則，用同理心感染小孩子，讓他們也能成為一個有同理心的人吧！

「翠智卡」與「e-翠林」電子平台

回首過去二十五年，資訊科技急速發展，大家還記得以往乘搭交通工具的情景嘛？在地鐵車站大堂手執通用儲值車票，在入閘機前將車票插入閘機，等待兩至三秒後取回退出的儲值車票才可入閘；或是在巴士站等候巴士，迎來巴士後，便慌忙上車找尋輔幣投入錢箱。這些回憶大概已沉沒在大家日常習慣使用的八達通底下。除此之外，大家又能否回想起最初接觸互聯網，透過瀏覽網站接收資訊、以至進行網上購物的那種莫名興奮的心情？互聯網的興起帶動了電子商貿的發展，企業透過零售系統管理銷售、存貨，運用大數據分析顧客的購物習慣等。凡此種種，正正是大家近二十多年來面對資訊科技洪流對我們生活習慣的沖擊。

「教育即是生活」，學校就是要成爲一個小型的社會、一個雛形的社會。在我們戰戰兢兢的面對資訊科技為我們所帶來轉變的同時，我們就是要將學校打造成一個小社會，讓學生可以從中學習如何去適應這些轉變。



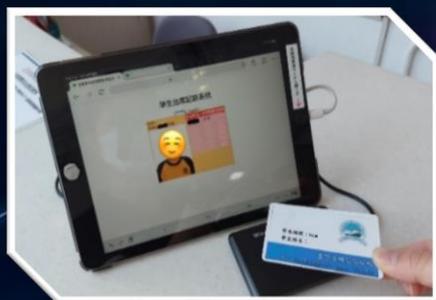
今年五月，學校開始試行「翠林智能卡」計劃，簡稱「翠智卡」，分階段讓學生透過運用免觸式智能卡記錄每日考勤時間。在緊接著的六月，學校又發展「e-翠林」電子零售平台，在疫情下為學生提供校內實習機會，讓學生製作簡單食品之餘，同時可透過資訊科技學習操作零售平台，與校內教職員分享學習成果。

學習不是獨立無依的。學校推行「翠智卡」計劃，一方面讓學生學習運用免觸式智能卡，將「翠智卡」靠近讀卡裝置，成功聽到「啣」一聲的聲響，螢幕畫面看到學生自己的相片、名字、返校時間等。另一方面，學生透過觀察每日考勤時間的記錄數據，老師可加以分析解說，與學生共同檢討每日早上返學時間及行程，不至過早或過遲；而學校亦能調撥相應的人手加以照顧返校的人流。

學校早年已為著高中學生提供實習機會，以適應畢業後的需要。如何按需求以製作合適份量的食品？如何分析每個實習日的銷量，從而為下一個實習日的食品製作作更好的準備？又如何面對坊間零售系統的操作及早適應？「e-翠林」電子零售平台的開發，就是為了讓學生在學習製作食品技巧的同時，可透過資訊科技學習簡單操作零售系統，有助學生將學習所得類化及遷移。

學習是全人的發展。如何為學生創造機會，讓他們從實際體驗中學習？近年政府推出消費券計劃，讓合資格市民以電子消費券帶動經濟。學生面對突如其來的巨額消費券的誘惑，千金不難盡散。學校正密鑼緊鼓的籌備在校內推行虛擬貨幣——「翠林Coin」，配合「e-翠林」電子零售平台，結合實行多年的整校獎勵計劃和翠田園計劃，學生將可從日常學業、品德、體育、藝術、服務、工作等六大範疇，積極參與各項活動取得「翠林Coin」。學生可透過「翠智卡」在讀卡裝置上拍卡查閱「翠林Coin」數量，以「分數換獎」模式換取獎品。另一邊廂，將翠田園引入「e-翠林」電子零售平台後，負責營運翠田園的學生可憑收成協助管理網店，其他學生亦可利用「翠林Coin」換取翠田園的收成回家，興高采烈地對爸媽說：「這棵菜是我賺取「翠林Coin」換來的！」

在可見的將來，學校將持續深化「翠智卡」與「e-翠林」電子平台的應用，並透過資訊科技教育，教導學生如何正確面對資訊科技對日常生活的影響。



綠色和平 「北極熊的生存環境」繪畫比賽

高中B文詩詠在聆聽綠色和平主辦，有關北極熊的生存環境的講座後，完成兩幅畫作，分別獲得第二名及第三名。



中港獅子會 「我愛香港」環保袋設計比賽

是次以「我愛香港」為主題，透過環保袋的設計製作，鼓勵同學們發揮創意，以七彩繽紛的顏料，繪畫出香港美麗的特色和景色。詩詠在老師的引導下，想出多個具香港特色的景物及事情，包括山頂凌霄閣、香港太空館、青馬大橋、舞獅、舞火龍等。



聖誕口罩設計比賽

初小C李殷熹在匡智會及會德豐主辦的聖誕口罩設計比賽中獲得優異獎。



高中視藝聯課

本年度的高中視藝聯課已順利完成，本校聯同匡智獅子會晨崗學校的高中選修視藝的同學，一同參加了以環保藝術創作為主題的工作坊，過程中製作了不同的環保藝術品，如：環保杯墊、環保燈飾、環保散子包等等。

兩校學生的作品刊登於獅子會晨崗學校的作品集中，詳情及照片節錄於作品集，學生表示很高興能透過工作坊認識不同環保藝術創作技巧。



友校作品



學校: 匡智翠林晨崗學校
學生姓名: 林欣
作品媒介: 環保物料



學校: 匡智翠林晨崗學校
學生姓名: 周以衡
作品媒介: 環保物料

本年度的聯課主題為環保藝術，學生在六節的課堂中，與匡智獅子會晨崗學校學習製作不同環保藝術品，包括：散子包，聖誕環，立體燈，環保杯墊。學生完成課程後，也表達他們日後會多留意身邊的可循環再造的物品，用作環保藝術創作。學生也總結對聯課課堂感受，他們表示很高興能與友校同學一起學習，並互相交流創作靈感及心得。



友校作品



學校：匡智翠林晨崗學校
 學生姓名：譚雲峯
 作品媒介：環保物料



學校：匡智翠林晨崗學校
 學生姓名：文詩詠、林欣、
 陳彥祖、譚雲峯
 作品媒介：環保物料



友校作品



學校：匡智翠林晨崗學校

學生姓名：陳彥祖

作品媒介：環保物料



學校：匡智翠林晨崗學校

學生姓名：林欣，陳彥祖，文詩詠，黃泳桐

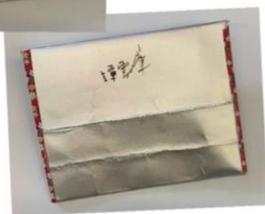
作品媒介：環保物料



P.78



友校作品



學校：匡智翠林晨崗學校
 學生姓名：譚雲峯
 作品媒介：環保物料



學校：匡智翠林晨崗學校
 學生姓名：林欣
 作品媒介：環保物料



P.79

友校作品



學校：匡智翠林晨崗學校
學生姓名：文詩詠
作品媒介：環保物料



學校：匡智翠林晨崗學校
學生姓名：周以衡
作品媒介：環保物料



「向老師致敬2021」 填色創作比賽

D3.3 訓輔組
視覺藝術科

「向老師致敬2021」活動本年度主題是「春風化雨育棟樑
教澤誨人頌師德」。學生踴躍參加，而家長也努力協助完成創作，表達對老師的敬愛之情，藉以感激老師的關愛和教誨。

優異

初小C 關子昕



初小D 吳境燁



初小D 李俊賢



初小A 張進賢



高小B 陳盈希



初中E 李家榮



獲獎作品

初小組

初小D 謝韶峰

初小A 黃姿情



初小C 羅浩賢

初小C
Sung Shelton Takkin



高小組



高小C 高珮楠



高小C 陳盈希



高小C 劉家城



獲獎作品

初中組



初中C 鄭祉榆



初中E 陳冠頤



初中A 施宇晴



高中組



高中B 陳珊珊



高中D 余建榮



高中D 劉駿熙



長假期功課表揚名單

針對學生不同需要，促進學生全人發展，本年度開始推行長期假功課改革，除紙本習作外，期望以任務形式，鼓勵學生多閱讀，多做家務，多運動，培養良好習慣，發展不同技能。其中，全校共有81人能完成3次長假期任務冊，值得表揚，名單如下：

初小A： 鄭晉軒 張進賢 周嘉樂 呂芷澄 倪子軒 TAHIR ANAYAH
黃姿情 黃健鏗 黃昇陽

初小B： 陳駿熙 陳紫盈

初小C： 何峻湑 關子昕 羅浩賢 李殷熹 SUNG SHELTON TAKKIN

初小D： 梁學謙 謝韶峰 嚴廷軒

高小A： 陳卓伽 陳志城 陳天禮 卓芷裴 霍頌軒 郭徽駿 郭曉琳
劉鎧鋒 戴凱欣 王政昊 黃翰淇
黃文杰 黃子珊

高小B： 蔡斐錡 徐振軒 辛芷淇 曾暉棉 尹嘉誠
黃裕博 吳健達 余丞湑

高小C： 高思淇 何詠思 黃嘉儀 強志雪 高珮楠
黎子培 李旻晉 唐俊皓 蔡浚希

初中A： 龔榆心

初中B： 吳殷霖 吳卓文

初中C： 周鈞鴻 周偉峰 劉梓駿 鄭縉謙

初中D： 蔡祉融 韓宗甫 黃俊熙 郭恩齊 羅雋瑋 王嘉欣 黃俊熙
DAHELAY JASLEEN KAUR 黃灝栢 鄔嘉倩 楊采欣

初中E： 賴學禮 李家榮

高中A： 何國維 譚雲峯

高中B： 陳晉暉 林偉諾

高中D： 林欣

高中E： 朱嘉駿 黃中信 楊芳瑩 余建榮

以下為初小、高小、初中及高中各組學生的長假期任務冊優異作品，請大家細心欣賞。

初小優異作品

把製作過程/製成品的照片貼在下列空白位置

食譜 小廚師大任務

抄寫/貼上食譜
聖誕帽水果串

- 5至6粒士多啤梨
- 1隻香蕉
- 300粒木糠花糖

做法:

- 將士多啤梨洗淨, 香蕉切片
- 順序穿入糖花糖, 士多啤梨及香蕉片



初小C SUNG SHELTON TAKKIN

小廚師大任務 食譜

抄寫/貼上食譜

聖誕節雪人

牛油果石, 椰花糖, 餅干條, 椰安, 軟糖, 椰子油雙邊, 加入椰花糖再雙邊, 再加入碎粉, 攪攪, 泡發, 然後蒸燻白未動, 再攪, 攪好, 攪碎肉椰花糖粒上自來力, 捏成圓形, 用軟糖做雪人眼, 嘴等, 用餅干條做雪人的手。

聖誕樹

廣餅, 小番茄, 花生醬, 粟米粒, 餅干條, 鴨薄餅切成三角形, 將第一層薄餅抹少許花生醬, 放上餅干條, 再塗一層薄餅, 然後擠上花生醬, 放上小番茄碎, 用粟米粒作裝飾。



初小C 李殷熹

高小優異作品

任務二：做個小廚師(2)

把製作過程/製成品的照片貼上來。

料理名稱：腸仔芝士Pizza

這道料理是

我自己 / 與 媽媽 一同完成。

我覺得好 滿意。

(開心 / 滿意 / 興奮 / 失望)

P095 能預備簡單食物




高小B 陳康洋

高小C 陳沛鈴



請規劃聖誕節假期你想到的地方。

地點：迪士尼

時間：上午

日期：12月23日

天氣：晴



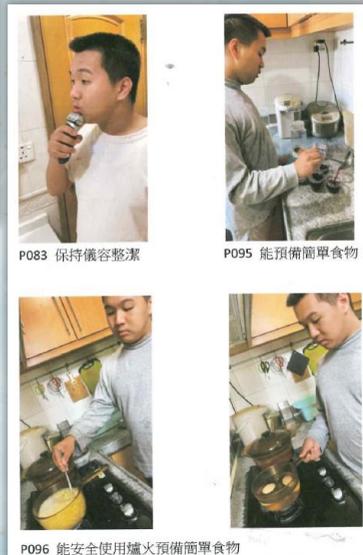
顏色鮮艷, 景色美, 好開心!

初中優異作品



初中D 鄭縉謙

初中E 賴學禮



高中優異作品

任務一：做家务

1. 所選任務

LH : 10

高中A 何國維

高中A 譚雲峯

任務一：做家务

1. 所選任務

LH : HS10

傑出學生專訪：黃鼎皓

為甚麼當初選擇修讀數學？

當初選擇修讀數學是因為興趣，我從小對數字很敏感，亦覺得數字很有趣。老師發現我對數學具潛質，便讓我參加不同的比賽。我從小一開始參加不同的賽事，並獲得獎項，如希望盃國際數學競賽金獎、南方杯國際數學競賽金獎；升上中學，我分別到香港中文大學修畢代數方程解法課程及香港科技大學修畢了雙修課程。



在學習過程中有遇上任何困難嗎？你最終如何面對？

在修讀大學課程時，授課語言雖是粵語的，但題目是以英文為主的，我會嘗試到網上尋找答案，例如：利用google作英語翻譯。我有時會不知道題目如何做，我會主動詢問學校老師，解開疑難。將來畢業後，或許我會遇到不同的問題，未能即時找人協助。不過，現今網絡資料各式各樣，十分豐富，若我加以分析，相信有助我學習解決問題。

在過程中，你學會了甚麼？

在中學階段，我修畢了中大及科大的課程，不但能夠增進數學知識，我亦學會分配時間及交代事情。有一次，我要在大學參加連續數天的短期課程，我會先向學校申請，讓老師知道我請假的原因。

週末時，父母安排我到社區中心參加不同的興趣班，但近年有不少的數學課程亦於週末進行，我唯有放棄參加興趣班。雖然我或會錯過與同學和朋友相處的機會，不過，我仍覺得非常值得。學懂排列優次，能夠參與內容豐富的數學課程，讓我感到非常滿足。

從小學開始，我都會參與不同的數學比賽。過程中，我學懂以平常心面對賽果。無論輸贏，我都會做好自己，盡100%的努力。若然落敗，我會作出檢討，為下一次比賽作準備。

在過程中最想感謝誰?有甚麼說話想跟他們說?

我想說聲：「多謝！」特別是學校林惠儀老師，她由我小一起教導我數學，更會在我小息及課餘時解答我的疑問。另外我也感謝我的父母，記得在我小學階段參加全港性賽事時，縱使每次比賽的場地不同，爸媽都會親自帶我出席。

你對未來有甚麼展望?

我知道我將會畢業離開學校，到社會工作。我希望將來仍能兼顧工作及我對數學的興趣。



請與同學分享一下勉勵的說話。

我希望和大家分享兩句歌詞：

“NEVER GONNA GIVE YOU UP” [永遠不會放棄你(數學)]

“NEVER GONNA LET YOU DOWN” [永遠不會讓你(別人)失望]

對自己熱愛的事情，永遠不要放棄！





黃鼎皓個人成就

21/22 完成香港中文大學代數方程解法課程

20/21 「明日之星-上游獎學金」

19/20 「葛量洪特殊學校學童獎」

19/20 南方杯國際數學競賽（總決賽）銅獎

19/20 希望杯國際數學競賽 金獎

18/19 完成香港科技大學雙修課程

傑出學生專訪：陳睿琳

為甚麼當初選擇成為游泳運動員？

當然首先要感謝媽媽，自幼家人已提供了許多機會給我接觸不同活動。當初因為哥哥姐姐參加游泳班，媽媽都鼓勵我一起參與游泳，慢慢開始愈游愈好，而學校裏的游泳興趣小組亦給了我機會去發揮所長，及後推薦我加入HKSAM，自此就開啟了我的游泳生涯。



自小我的個性都喜歡與人競爭，長兄長姊游泳都不錯，從而激發了我的好勝心，促使我努力練習，希望可以與哥哥姐姐一拼。而後來見到鄧韋樂師兄在2016年里約殘奧會中奪金，更令我訂下目標，希望能像他一樣在世界賽事奪獎。

在過程中，有遇上任何困難嗎？你最終如何面對？

在訓練過程中其實都曾面臨低潮期，畢竟經歷長時間訓練，有時未必可以一次就完成教練的指令/訓練動作，過程常會令人灰心，加上比賽成績不合乎自己預期，面臨樽頸位，曾經一度想放棄游泳。後來開始嘗試與不同對象傾訴，包括：教練、隊友、家人等，改變自己的心態，亦在網上不斷自學，向其他前輩學習，最終都能成功跨過困境，克服心理障礙。

在過程中，你學會了甚麼？

其實在過程中學習到的游泳技巧或成就等等都只是其次，我在當中最大得著是學會待人處事的技巧，例如：訓練千萬不能遲到、下定決心亦不能找藉口逃避、主動積極與人溝通等等這些都是成功的關鍵。這些技巧對於我將來不論工作或是比賽都能夠受益。

在過程中最想感謝誰?有甚麼說話想跟他們說?

「如果要我自己一個人面對咁辛苦嘅訓練，我未必會做到。」

實在有太多人想感謝。首先當然想多謝媽媽，當初給我機會接觸游泳，亦都不辭勞苦地帶我到各區不同地點接受訓練。無論我的決定如何，家人都會在背後用行動默默支持我。其次想多謝教練，不論我比賽成績的好壞，教練都會和我傾談，不斷想辦法去提升我的表現，幫助我進步。另外亦想多謝我的一眾隊友們，始終游泳都是比較「孤單」的運動，但一眾隊友都會互相支持、鼓勵，給予我不同意見。有隊友們一起面對艱苦的訓練，我才能堅持到今時今日。最後都想多謝學校給予很多空間和機會我去參與游泳訓練。雖然我未能經常回校上課，但學校都很支持我繼續發展自己長處。

你對未來有甚麼展望?

短期內都希望能夠突破自己。透過這次奧運過程，汲取經驗，日後會針對自己弱項去提升，期望日後能在大型賽事取得獎項。另外更重要的是調整好自己的心態，享受比賽的每一刻。

請與同學分享一下勉勵的說話。

「如果你唔試，你永遠都唔知你鍾唔鍾意。」

鼓勵各位同學積極嘗試不同活動，發掘自己的興趣和長處。一旦搵自己長處就堅持下去，享受過程，不要輕易放棄。我亦想藉這次機會鼓勵各位家長尊重子女的意向和想法，培養子女的興趣。子女有興趣，自然願意去花時間練習。家長亦不用太在意成果，子女享受過程才是最重要。

陳睿琳個人成就

21/22 代表香港出戰殘疾人奧運會(東京)

21/22 亞洲青少年殘疾人運動會(巴林) 四金一銀

19/20 世界殘疾人游泳錦標賽(倫敦) 一銅

18/19 亞洲殘疾人運動會(雅加達) 一金一銀一銅

善德基金會傑出青少年運動員選舉2021



2021亞洲青少年殘疾人運動會（巴林）



- 女子S14級100米背泳（16-18歲）金牌
- 女子S14級100米蝶泳（16-18歲）金牌
- 女子S14級200米自由泳（16-18歲）金牌
- 女子SM14級200米個人四式（16-18歲）金牌
- 女子SB14級100米蛙泳（16-18歲）銀牌

見習清潔大使手冊



為培養學生個人、食物及環境衛生三方面的知識、技能及品德，活動組於2-5月期間派發由食物及環境衛生署舉辦的「見習清潔大使活動計劃」手冊給小學生參加，為鼓勵同學積極參與，交回小冊子的同學更獲校方送贈小禮物一份，以作獎勵。

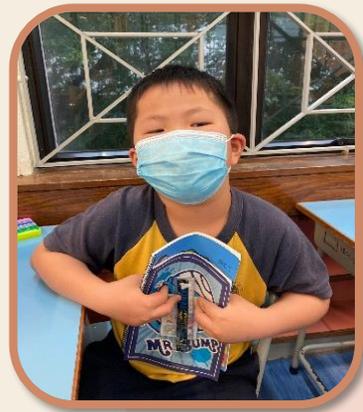


感知視聽觸比賽

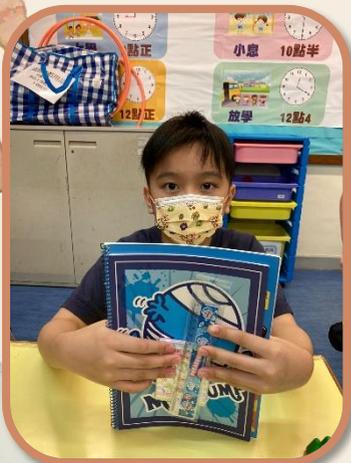
活動組與感知科在4月25日至5月6日合辦「感知視聽觸比賽」，活動以網上形式進行。期間家長及學生須完成問題上載符合要求的相片參與活動，透過比賽鞏固所學。



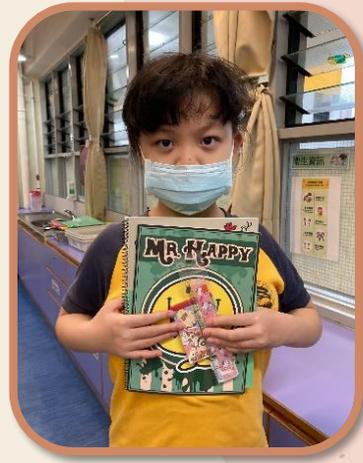
冠軍 初小D 林煒竣



亞軍 初小C 范皓銘



亞軍 初小D 謝雨晟



亞軍 初小D 張可欣



親子早餐設計比賽

根據衛生署學生健康服務指出，早餐對身體健康十分重要。一份健康的早餐，可以：

1. 協助提供每日所需的營養，供給我們能量來應付一天的活動
2. 使我們集中精神及頭腦靈活，因而增加學習能力
3. 幫助身體健康生長

健康發展組於聖誕假期舉行親子健康早餐食譜設計大賽，共收回31份作品。老師根據學生和家長提供的食譜及相片評選。

評審標準	
營養要求	參考飲食金字塔，營養均衡
創意	菜式設計的創意
烹調技巧	健康的烹飪方法及技巧，並能實際用於日常製作

得獎作品及名單如下：



初小C 李殷熹
蒸餃



高小C 強志雪
香莓奶芝茄蛋三文治



初小C 黃子軒
豆苗肥牛勝瓜
墨魚滑湯烏冬



初中D 羅雋瑋
藍莓牛奶
芝士茄蛋治



初中B 吳殷霖
高纖營養餐

家校種植計劃

機緣巧合之下，即興參與了家校種植計劃。當中多位家長是耕種高手，經驗豐富。在指導下由零開始：除野草、鋤頭翻土、灑水潤土、挖坑、插白菜苗及蘿蔔苗、培土及灑水。跟住持續地每星期約灑水三次。期間家長們興高采烈地分享過往耕種的點滴，箇中樂趣，非常回味，足見種植的魅力所在。而眼見親身種植的白菜及蘿蔔一日一日長大，拙壯成長，非常有成功感及滿足感。疫情影響，未能親手收割，唯有勞老師們的相助。

題外話，全無藝術細胞的我，還記得小學美術堂掃描大白菜，竟獲老師認同及取得有史以來最高分，高興之餘更滿足感爆棚，自始白菜就成為我的標誌，後期更融入我工作層面的簽名。今天能親手種植白菜，做自己喜歡的事，實在充滿喜悅。真期待下次的種植計劃。



和諧粉彩 家長體驗工作坊

D3.1 專業支援組
視覺藝術科

「和諧粉彩」源自日本，畫者能在簡單的繪畫過程中，得到平靜心靈及抒減壓力的作用。



本校D3.1組聯乘視覺藝術科於2022年6月23日舉辦了和諧粉彩家長體驗工作坊，是次活動是於第5波疫情後首次安排家長到校出席活動，家長的報名及出席率均十分理想。

家長在育兒的路上充滿挑戰，日常耗費了絕大部心神在照顧子女和家庭上，鮮有機會關顧自己。因此，這次活動以「關顧自己」為主題，在導師的指導下製作出屬於自己的作品，以創作感謝自己在育兒路上的付出，為自己打一打氣。



肉醬意粉

材料：

意大利粉	100克
免治牛肉/豬肉	100克
急凍雜菜	20克
洋蔥	¼個
鮮蘑菇	3粒
車厘茄	150克
意粉醬	150毫升

調味料：

糖	1茶匙
生抽	1湯匙
油	1茶匙
粟粉	1湯匙



做法

1. 用煮食鍋煮滾1公升水，水中加入1湯匙油和1茶匙鹽，先將意大利粉煮至半軟身，約8分鐘，然後倒出，再用已煮沸的冷水沖洗，盛起備用。
2. 將調味料加入免治肉碎中，醃15分鐘。
3. 洋蔥、蘑菇洗淨，雜菜解凍及沖水，全部瀝乾水分。
4. 洋蔥去皮，然後切碎，蘑菇切薄片，車厘茄切半。
5. 用煮食鍋燒熱油1湯匙，把洋蔥及蘑菇加入免治肉碎略為炒熟，拌入雜菜、車厘茄炒香，加入意粉醬煮滾，盛起。
6. 將意粉加入少許油回鑊煮熟，加入胡椒粉調味，把肉醬汁淋上意粉上，即成。

編輯委員會

顧問：霍俊榮校長

總編輯：黎玥老師

編輯委員：關家歡女士(高中E洪溢謙家長)、羅國華先生(初中D羅雋瑋家長)、
溫巧玲女士(高小A陳志城家長)、郭美萍女士(初小D林煒竣家長)、
賴海霞女士(初小D李俊賢家長)

校對：關家歡女士(高中E班洪溢謙家長)、羅國華先生(初中D羅雋瑋家長)

封面：謝潔玲老師

美術設計及排版：黎玥老師