

### 第二十四期 二零一五年度

地址：沙田穗禾苑 42A 地段 電話：2604 1966 傳真：2606 2304

網址：www.plkshs.edu.hk 電郵：info@plkshs.edu.hk

# 學在穗禾 樂滿沙田

## 跨學科花絮

「學在穗禾。樂滿沙田」就是本年度跨學科活動日的主題。今年的主題和同學、家長及老師的生活相當貼近。因為無論是否在沙田居住，大家和這個地方都有一定的聯繫。受著這地緣的影響，所有參與者在這日都十分投入，他們可藉此機會更了解這個「家」的過去、現在及將來。

是次活動日的節目十分豐富，除了有五、六年級同學精心設計的攤位遊戲，還有其他機構的活動。四周擠滿著笑盈盈的參與者，大家盡情地享受這時空。



### 攤位遊戲



### 舞藝薈萃



### 揮毫獻瑞





# 舞動全城

## 舞動全城

笑可以令全世界的  
人與你一同歡笑，笑  
能令所有不如意的事情變  
成能量。在跨科學活動日的尾  
聲，就是壓軸節目「舞動全城」。這  
活動將是日的氣氛推至最高。所有學  
生、家長及老師都帶著笑臉，跟著導  
師，手舞足蹈，跳著快樂的舞。運動  
能令人身心舒暢，笑能令腦部分泌  
快樂的物質。大家記住要笑口常  
開，因為笑能排除萬難，將所  
有不如意的事化解。展  
開笑顏吧！



## 紀律營

一年一度五年級紀律營於  
十月十五日至十七日舉行，同  
學們需接受為期三日兩夜的訓  
練裝備，希望同學們能珍惜這  
些寶貴的經驗及師長的教誨。





# 家教會活動

## 周年會員大會暨 綠田園親子燒烤



親子燒烤



園內活動 — 製作茶果



家教會主席  
成學翔先生報告會務



園內活動 — 手工艇



園內活動 — 踏單車



現屆委員合照

## 我的育兒方程式 家教會主席 — 成學翔先生

一對兒女還未到十歲就跟大家分享「育兒方程式」，我想定會貽笑大方！但又按捺不住想分享自己養兒育女的方針，希望引起大家的思考及討論，並給我指正賜教。

不論什麼時代，我認為一個人應有良好的體魄、飽滿的精神才能應付學習及生活的需要，生活中見過太多人捨本逐末，不顧身體，不理健康，結果是贏了全世界，卻輸掉了自己！所以我對兒女的體能發展是十分重視。從小我便培養小兒喜愛跑步及踏單車，小女也樂於嬉水和戶外活動，為父的也欣然樂見。

另一個着力希望兒子擁有的能力便是批判思考。現今世道滄桑，社會變化萬千，大多數事物都是白中有黑，暗角處見到曙光。若不善思考，不善批判，莫說「格物致知」的

崇高教育理念只是空談，我想連日常生活上的判別也有很大的問題。

最後的一個理念是語言溝通能力。常說二十一世紀是個「網絡」年代，我想「網絡」首先是指電腦世界的互聯網(Internet)。不可否認的是電子世代的發展令人溝通能力下降，所以有好的溝通能力已能鶴立雞群，脫穎而出。「網絡」也可指人與人間的關係網(Network)，要編織一個好的人脈網絡，語言溝通也是不可或缺。

總括而言，我的育兒方程式便是培養「強健的體魄」，訓練獨立「批判思考」以及發展優良的「語言溝通能力」，共勉之！



## 保良局蕭漢森小學法團校董會 家長校董 — 駱小平先生

首先再次多謝校方邀請我在「森聲」分享，同時亦要再次衷心感謝各家長支持，令本人順利連任家長校董一職。

時光瞬間飛逝，轉眼間已經是第三個年頭了，〈蕭小〉帶給多姿多采的回憶，在此本人想分享其中3次經歷：陸運會、家長教師會大旅行及舊生義工團團拜聚會。

今年校方亦邀請我參加陸運會，而令我印象最深刻的其中2件事：第一，各健兒努力爭勝的決心；第二，就是各友校同學為健兒打氣的心思創意，我發現各友校同學多才多藝，各啦啦隊口號繪影繪聲，還能歌善舞，表演精彩絕倫。

今年我亦參加家長教師會大旅行，與各位家長渡過了一個愉快又難忘的週末，多謝家長教師會各委員及義工的細心安排。在此表達我們一群家長向你們萬分謝意。

舊生義工團亦邀請我參加團拜聚會，令我欣賞到各畢業舊生落力演出及他們為長者無私的奉獻，節目一幕比一幕精彩，而令我最讚嘆的，是詠春拳，他們的合作性及表演多樣性令我拍爛手掌。

在此令我深深體驗各老師及畢業舊生為同學的栽培不是局限於學業上，還致力於非學術方面，令各同學有全面的發展，期望來年各方面能取得更進一步的成果。





# 聯課活動



• 魔術班



• 動畫創作



• 中國剪紙



• 中華舞術



• 中國棋藝



• 小廚神



• Yummy Yummy

## 全方位活動

## 繽紛校園



• 一年級英文活動



• 一年級參觀保良局



• 二年級參觀消防局







• 足毬

• Touch 欖球

• 水墨畫

• 手球

• 東方民族舞

• 初階管樂隊

• 有機種植

# 樂趣多



• 四年級參觀沙田圖書館



• 三年級環保動力車



• 五年級閃避球比賽



• 六年級科學探究：平衡鳥



# 介紹新老師



*Hello everyone, my name is Kerryn Roach and I am very happy to be the native English teacher at Po Leung KUK. I come from Australia, but I have been living and teaching English in Hong Kong for about 10 years. In Australia I studied a B.Sc. In Hong Kong I have undertaken further studies in English (PGES) and Primary Education (PGDE) at HKIED.*

*I realise the importance of English in the wider-world and the limited exposure students may have in Hong Kong. My aim is to provide students with realistic and genuine exchanges, and to build confidence and proficiency in English through positive learning experiences. Please feel free to come and say hello!*

*Hello, my name is Mr. Ernest Li and I am the new NET teacher at PLKSHS this year. I believe that students learn best when they are having fun in the lesson, and I do my best to provide an enjoyable learning environment.*

*I am also the Spanish teacher at the school. I can speak Spanish very well because I grew up in Ecuador, which is in South America. My family still lives there, and sometimes I miss them. If you are interested in Spanish, you can come and talk to me.*

*As for hobbies, I enjoy riding bicycles. Hong Kong has good cycling lanes, but safety is still very important. I am very excited to become part of the PLK family and I look forward to meet you in the near future.*



大家好，我係朱SIR，我之前也是在另一間保良局的學校任教，而好高興今年開始可以來到蕭漢森小學。我主要任教的科目有體育、數學等。當然，我的強項是欖球及足球，希望將來可以係球場上見到你地呢！

# 2014-15年度校外比賽獲獎成績

## 體育科

比賽名稱	所獲獎項
2014-2015年度沙田區 小學校際田徑錦標賽	6D 陳凱淇 女甲 鉛球 亞軍
第十屆邱金元 啟發潛能教育杯男子足球	殿軍 5B 李承謙 5D 朱晨南 5D 鄭名深 6A 張英明 6A 樊仲軒 6B 馬梓恆 6C 陳卓維 6D 王煥嘉
第十屆邱金元 啟發潛能教育杯男子乒乓球	殿軍 5C 袁俊華 6C 劉俊杰 6D 徐于政
2014-15保良局屬下 小學非撞式檯球邀請賽	男子高級組冠軍 男子初級組亞軍 女子高級組冠軍 女子初級組冠軍
和富女子足球挑戰盃	盃賽冠軍 2D 巫欣希 4A 勞嘉琪 4D 翁曉柔 5A 朱素君 5A 伍慧琳 6A 曾柏同 6B 董南寧 6C 林君妍
2014-15深水埗區 非撞式檯球比賽	十九歲以下組別亞軍
保良局屬下小學 第十一屆聯校運動會	6D 陳凱淇 女甲 鉛球 冠軍 6D 甘翊嵐 男甲 400米 季軍 4B 韋芷晴 女丙 100米 季軍
保良局第二十八屆 沙田聯校運動會	3C 劉瓊賢 女丁 100米金牌 3D 董楚瑤 女丁 100米銀牌 2D 巫欣希 女丁 60米金牌 3A 韋梓雋 男丁 100米金牌 3B 李瑞祺 男丁 60米銅牌 3D 盧偉熙 男丁 跳遠銅牌 4B 韋芷晴 女丙 木球銅牌 5A 張賜安 男乙 200米金牌 5B 馮錦聰 男乙 跳遠銀牌 6D 陳凱淇 女甲 鉛球銀牌 男丁 4×100接力銀牌 3A 韋梓雋 3A 王兆洋 3A 林子熙 3A 蔡逸明 3C 蔡希濤 3D 周樂熙 女丙 4×100接力銀牌 4A 勞嘉琪 4B 韋芷晴 4B 彭怡婷 4C 陳文琪 4D 翁曉柔 4A KHAN MANAAL LODHI

## 表演藝術

比賽名稱	所獲獎項
2014香港青年音樂匯演——管樂隊比賽（小學中級組）	銅獎
第五十一屆學校舞蹈節——低年級組	優等獎

## 視藝科

比賽名稱	所獲獎項
保良局2014國際 “家庭農業年” 美術設計創作比賽	世界賽 一等獎 6A 李穎潼 6B 陳兆瑩、董南寧 6D 甘翊嵐 二等獎 4B 鄭晞雅、林婉翹、羅灝、王煥洛 三等獎 3C 劉瓊賢
	香港賽 一等獎 6A 李穎潼 6B 陳兆瑩、董南寧 6D 甘翊嵐 二等獎 4B 鄭晞雅、林婉翹、羅灝、王煥洛 三等獎 3C 劉瓊賢
	新渡輪15周年郵票 設計比賽

## 中文科

比賽名稱	所獲獎項
2014沙田節徵文比賽 ——高小組	6C 梁展豪 優異獎 5C 李穎朗 優異獎
2014-15全國青少年語言知識 大賽(香港區現場作文)	5B 馮錦聰 (特等獎) (全港該級別首十名) 6B 陳靖軒 (一等獎) 6D 劉加明 (二等獎)

# 2014-15 66<sup>th</sup> English Speech Festival Solo Verse Speaking

Level	Name	Result	Level	Name	Result
2D	霍楚然 Huo Cho Yin	Merit	6B	袁靖喬 Yuen Ching Kiu, Katrina	Merit
2D	楊詠如 Yeung Wing Yu	Merit	1C	朱傑誠 Zhu Jie Cheng	Merit
3B	金瑯婕 Kam Long Tsit, Fornia	Merit	2B	章志睿 cheung Chi Yui Isaac	Merit
3C	區詠霖 Au Wing Lam, Jasmine	Merit	2C	林澹哲 Lam Chun Chit	Merit
3C	許穎妍 Hui Wing In	Merit	3C	馬珈謙 Ma Ka Him	Proficiency
3C	吳桐 Ng Tung, Anne	Merit	4A	任明頌 Ren Ming Qi	Merit
4A	陸焯茵 Luk Cheuk Yan	Third Place	4A	石子倫 Shi Tsz Lun	Merit
4C	陳文琪 Chan Man Ki	Merit	4B	陳子軒 Chan Tsz Hin	Merit
4C	吳祉一 Ng Tsz Yat, Abbe	Merit	4C	駱彥丰 Lok Yin Fung	Merit
5B	萬子聆 Man Tsz Ling	Merit	4C	吳嘉銘 Ng Ka Ming	Merit
5B	施童靖 Sze Ton Ching, Leung	Merit	5A	孟繁睿 Meng Fan Rui	Merit
5B	姚悅 Yiu Yuet	Merit	5B	陳易瑜 Chan Yik Yu	Merit
5D	黃瑞蕙 Wong Sui Wai Nancy	Merit	5C	吳嘉寶 Ng Ka Po	Proficiency
5D	黃瑞蕙 Wong Sui Yui Rachel	Merit	5C	蕭祖成 Siu Cho Shing	Proficiency
6D	陳詠怡 Chan Wing Yi Raine	Merit	6B	馬梓恆 Ma Tze Hang	Proficiency
6C	梁慧姮 Leung Wai Hang	Merit	6D	徐于政 Chui Yu Ching Lawrence	Merit

# 第六十六屆香港學校朗誦節成績

## 粵語 / 普通話

項目	班別	姓名	成績
詩詞獨誦——粵語——女子組	4C	何汶穎	優異
	3B	金瑯婕	季軍
	2A	詹昕穎	優異
	2D	陳蒨婷	優異
	2D	鄧靄綺	優異
	2D	文思懿	良好
	1A	陳芷晴	優異
	1A	盧軼賢	優異
	1D	劉苡均	優異
詩詞獨誦——粵語——男子組	1A	何汶錫	季軍
詩詞獨誦——普通話——女子組	5B	萬子聆	優異
	5B	施童靖	優異
	5D	黃瑞蕙	優異
	5D	黃瑞蕙	良好
	5D	陳妙琳	良好
詩詞獨誦——普通話——女子組	6C	丁蓓好	優異
	3B	梁翹因	季軍
	4A	黃希怡	優異
詩詞獨誦—— 普通話——男子組	6A	駱海鉉	優異
	6B	許旭寧	優異
	6B	馬梓恆	優異
	3D	何錦朗	優異
	4C	吳嘉銘	良好
	2A	朱俊諾	良好
	2B	李卓鋒	良好
散文獨誦—— 粵語——男子組	2D	張瀟宇	優異
	4A	麥煒堃	良好
	4B	劉津宏	良好
	4D	司徒耀彤	優異

### 保良精神

相互尊重  
團結合力  
延展愛心  
行善助人  
感恩知德  
造福社群的奉獻精神

### 願景

幼有所育，  
少有所學，  
壯有所為，  
老有所依，  
貧寡孤困殘病者皆有所望

### 價值觀

秉承傳統	與時並進
以人為本	關愛感恩
優良管治	務實創新
廉潔奉公	安不忘危
善用資源	注重本益
專業團隊	愛心服務

### 使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，發揮保良精神，以善心建善業，致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，培德育才，揚康樂眾，實踐環保，承傳文化，造福社群。

## 言語治療

同學說話有時很大聲，令聲音沙啞，如何聲帶？言語治療師介紹了好方法。

## 護聲秘笈

### 聲線問題的特徵

- 聲音沙啞
- 聲調過尖或過沉
- 說話感到「不夠氣」
- 說話時感到容易疲倦
- 走音
- 失聲

若長期用聲不當，聲帶可能產生病變，例如「結節」或「瘰肉」等。

### 聲線問題的成因

聲線問題可以由生理原因或錯誤的用聲或生活習慣引起。

生理原因方面：

- 服用某些藥物
- 胃酸倒流
- 神經／腦部受損

不良的用聲習慣：

- 說話速度急速
- 呼吸與發聲不協調
- 說話太多欠缺停頓
- 聲量太大

不良的生活習慣：

- 吸煙飲酒及缺水
- 不自然地運用聲調（聲調過高或過低）
- 說話姿勢不正當以致喉頭肌肉崩緊等

### 保護聲線的方法

生活習慣方面：

- 睡眠充足。
- 健康飲食：減少進食辛辣煎炸食物。
- 環境清新：減少到空氣污染或乾燥的地方。

用聲習慣方面：

- 留意說話時，避免過分調高聲量（尤其是領袖生當值或在操場小息時就要多留意）。
- 減慢說話速度（尤其是急性子的同學），有助說話時的呼吸協調。
- 避免在用盡肺內的氣時仍繼續發聲或說法，應在差不多用盡氣時作停頓，待換氣過後才發聲。

