



聖羅撒學校校訊

地址：九龍基堤道4號

電話：2338 2807

網址：www.srols.edu.hk

會祖真福苦難瑪利亞 逾越紀念感恩祭

本校在2018年11月16日舉行辦學團體—瑪利亞方濟各傳教修會會祖真福苦難瑪利亞逾越紀念感恩祭。當日全體師生參與，一起紀念會祖的逾越，感謝她對教會及普世福傳的貢獻。



聖母月活動

全體教職員和學生在五月二十三日和二十四日齊集在聖母像前，奉獻鮮花及恭唸玫瑰經，一同敬禮聖母。



基督小先鋒

探訪寶血兒童村活動

為培育基督小先鋒的關愛精神，本校在2019年3月16日舉行探訪寶血兒童村活動。小先鋒團員為兒童村的兒童表演魔術及宗教歌曲，他們還一起做簡單的小手工。



四旬期活動

基督小先鋒在課外活動時段一起下“四旬期”棋，透過遊戲來認識基督復活的奧蹟。



公教師生朝聖活動

為慶祝主顯節，本校特別為一至六年級公教同學在2019年1月12日舉行朝聖活動。公教老師和學生參加了聖猶達堂和海星堂的導賞活動，認識堂區的歷史和聖人的故事。



愛心大使義工隊探訪

本年度一班愛心大使義工同學組織了一項名為「快樂速遞」的活動，透過長者及學生互相分享兒時的玩意，讓長幼兩代能夠有更多的互動及溝通。現在我們就與大家分享一下本年度第一次的探訪花絮。



小司儀向長者介紹玩桌上遊戲的好處。



各位愛心大使都認真地教導「老友記」如何玩桌上遊戲。



各位「老友記」和學生都玩得非常投入，享受了一個快樂的下午。



睇開心心留個美好回憶Smile!

親子樂滿Fun

又到了一年一度的「親子樂滿Fun」日營！本年度我們繼續與一班家長和同學來到西貢營地一起享受遊戲及歷奇活動的樂趣。現在就與大家一同分享一下當天的親子樂花絮！



親子齊來大合照



原來親子歷奇活動都可以好好玩，處處開心歡笑嘅



射箭活動考驗眼力之餘，臂力也很重要



中心定向的牌子很難找呀！
可以給一點提示嗎？



撈繩下落和戶外攀石，體能和膽量缺一不可，
親子之間多合拍，一起完成了！



親子合力築起迷你炮架，
看我們的水彈多厲害！

樂在嘉年華會

由今個年度開始，每次考試後，訓輔組都會舉行嘉年華會，活動多樣化，包括攤位遊戲、禮品換領、自拍區、爆谷及糖果換領等。要參與其中，必須努力達標，例如每天交齊功課、準時回校、努力讀書或踴躍參加各項活動等，當同學取得特定數量的個人幣或班幣，便可以盡情享受這個嘉年華會。



正好係畢業前留下美好嘅回憶。



各位姊妹，多謝你哋付出寶貴嘅時間。



一於一欸糖果三個共享，
Cheers!



嘩！難得原學校
都可以食爆谷。



美味嘅糖果色彩繽紛，
好吸引喇！



關老師、梁老師，快D嚟影相啦！



不得了！我哋滿載而歸幾滿足。



氫氣球呀！氫氣球呀！我哋將你哋帶番屋企。



創新嘅攤位遊戲真好玩！

傳承動起來・粵劇查篤撐

為了讓五年級學生認識香港的非物質文化遺產，學校在本學年參加了由田家炳基金贊助，中文大學優質學校改進計劃舉辦的「傳承動起來：香港小學中華文化課程設計與推廣」計劃，並在校內舉行「傳承動起來・粵劇查篤撐」活動。

在活動過程中，學生學習了粵劇中的「亮相」、「造手」、「扎架」和編寫劇本等技巧。除了校內的活動外，老師亦帶領學生到校外參觀，擴闊她們的視野。學生除了到過油麻地戲院觀賞粵劇《白蛇傳》外，又到過三棟屋博物館參與「香港非物質文化遺產」體驗日，參與舞貔貅、做蛋撻和紮作等活動。最令學生興奮的活動一定是在校慶活動日中，各班五年級同學初嘗踏上粵劇的台板，粉墨登場，為家長和同學表演粵劇。

為了讓學生更了解粵劇的「美」，學校亦安排了跨科的學習。在視藝課中，學生從學習製作片子石和耳邊花，欣賞粵劇頭飾的「美」。在音樂課中，學生學習創作白攞，欣賞粵劇詩詞的「美」。

以下是五年級同學對於這次活動的分享：



學生試穿戲服的造型照。



我係5D班廖鈺瑩，今天就讓我為大家分享一下我在「粵劇查篤撐學堂」的感想和經歷。我覺得這個學堂很有趣，尤其是到三棟屋博物館參觀，而當中印象最深刻的是學習做蛋撻的過程。平時我最喜歡吃的蛋撻原來也被列入為非物質文化遺產，真令我吃驚。在那裏除了學做蛋撻之外，還學習了一些簡單的中國功夫，真是得益良多。

另外，在這個學堂中我了解到粵劇是一項不容易的事情，當中有很多特別的功夫，如不同的角色有不同的造手、走路也有特別的步伐等等。不單這樣，老師為了讓我們每一位五年級同學都有機會做一套粵劇折子戲，所以原定在1月26日校慶樂聚宴的活動中舉行一個成果分享會讓同學們表演。

在這個「粵劇查篤撐學堂」中我與同學們相處融洽，加深友誼。我真是很感謝學校可以讓我參與這個活動，更希望日後都有類似的活動。

姓名：廖鈺瑩

班別：5D

5D 廖鈺瑩

大家好！我是5A班殷翠瞳同學。我在「粵劇查篤撐學堂」最感興趣和印象最深刻的都是最終的粵劇表演。我竭盡所能去演出一場精彩的折子戲供各位同學、老師和家長去欣賞。我起初認為自己只能做樂師或旁白，不能做任何角色，但我完全錯了，因為經過我的一番努力後，我不但能做到一個角色，還做了一個非常有挑戰性的角色，做生角（男性角色）。我頓時既興奮又緊張。在我和同學合作的途中，我們遇到不少困難，例如有樂師打錯了拍子，有不同的角色背不熟台詞。我們經歷了重重的難關才到了1月26日表演的日子。我非常感謝學校和老師給我們嘗試新東西，並感謝當天來欣賞的同學、老師和家長。希望我可以在未來欣賞一齣粵劇。

姓名：殷翠瞳 Sophie 班別：5A

5A 殷翠瞳



「粵劇查篤撐學堂」帶給我一個十分難忘的經歷，因為我完全沒有關於粵劇的知識，所以我必須在每一課堂都用心聆聽導師的講解，使我漸漸對粵劇產生了認識及興趣。除了學習到有關角色、造手、配樂和劇本方面的知識外，令我印象最深刻的便是粵劇的化妝。在表演當天，化妝師花了約半個小時，用心地將我變成金麒麟公主，效果令人讚嘆。我感謝學校給我們一次珍貴的學習機會，希望老師未來可以讓我們學習更多不同的知識，擴闊我們的視野。

姓名：吳胤霖

班別：5C

5C 吳胤霖



學生表演粵劇劇目《花木蘭》的花絮。

在這個學堂裏，我學到了怎樣演一齣粵劇。在整個學堂中，我發現自己原來非常喜歡粵劇，特別是做手亮相和唱腔。真的要感謝老師給我們一個新的嘗試。演出前，我們合力製作了一齣戲，製作期間，大家都有不同的意見，我們可要互相禮言義，才能達成共識，還使我學習到甚麼是團圓豐采精神。此外，我也參加了司儀聖瓦選，在聖瓦選的時候，我盡我的能力去說好我的稿。雖然最後我落選了，但我也感到滿足，因為我鼓起了勇氣完成了一項極大的挑戰。我希望老師可以給我們嘗試更多關於非物質文化遺產的活動，令我們更深入地了解非物質文化遺產。

姓名：梁芷韻 班別：5A

5A 梁芷韻

我對「粵劇查篤撐」學堂感到很強的新鮮感！在這次學堂的學習裏，讓我印象最深刻的時候是創作粵劇對白時，因為我感覺到與同學之間開始產了合作感，在交流中，我與我的組員學會大家之間不可以爭拗，才能獲得好成果。我也發現我開始不會這麼容易向同學發脾氣，抑或吵架。我學懂用心聆聽別人的意見，在從中分析，才再作出其他提議。

在我參與司儀聖瓦選時，我看到很多同學都踴躍參與，我心想：我只要認真準備，才有機會成為司儀！雖然我沒有被甄選，但我卻沒有氣餒，因為我也能飾演一個自己喜歡的角色，及穿上喜歡的戲服。

我很感謝學校以及老師給我這次機會，讓我明日到粵劇不是一件很土氣的事情，亦讓我對粵劇產生了濃厚興趣。我希望未來老師會安排更多與中華文化有密切關係的活動，更希望有朝一日我能成為一位粵劇演員。

姓名：吳祖悠 班別：5A

5A 吳祖悠

首先，我非常感謝學校給我和同學一個機會。這個機會令我對非遺改觀，而在這個學堂的學習經歷中，我印象最深刻的就是在校慶日的傳承動起來。粵劇查篤撐成果力享會。成果力享會中的粵劇演出是我和同學花了接近兩個月時間去寫劇本、排練和修改，也令我明白到與人與人相處十分重要。其次，在一月二十日的「三樣屋博物館」之旅也令我大開眼界，因為我學會了如何做蛋撻，也品嚐了絲襪奶茶及港式蛋撻，真是——絕口稱呢！（自製蛋撻）



姓名：鍾凱喬 班別：5B

5B 鍾凱喬



在大課活動中，學生投入地學習粵劇的紮架，多神氣啊！

5A 文穎喬

大家好，我是5A班的文穎喬。學校的老師為我們安排了「粵劇查篤撐學堂」，並向我們介紹了粵劇這一種非物質文化遺產。我班在一月二十六日表演粵劇《穆桂英》，故事內容題材特別，情節豐富精彩。而我印象最深刻的是數白欖的一環，因為白欖又有趣又易記，觀眾們聽到我們創作的白欖後都拍手叫好。

在粵劇表演前，我們也常常跟同學在小息時練習，令學校充滿濃厚的粵劇氣氛。雖然有時我要風紀當值，也有同學因事為能夠出席小息時的練習，但我們都盡量爭取相聚的時間進行練習。

我實在要多謝學校和中文大學的老師讓我們接觸和嘗試粵劇。我希望以後會再舉辦這些有意義的活動！



This year, we 5th graders had learnt Chinese opera. We first learnt from professionals, then our teachers, plus we had to learn how to make accessories. Mine turned out a nightmare, which was disappointing but I am definitely not surprised! And music lessons were turned into rehearsals. I think that this year was really extraordinary, since I'm not really knowledgeable in Chinese culture. I learned a lot of things, but I'll probably won't use them in the near future. Anyways, I think that my class's show did well. For once, our group wasn't arguing, and some actors didn't need the mic! I'm so proud. I very much treasure this experience, and I hope others feel the same. I'm very gratified that I got to be taught this field of study. I would like to thank all my classmates and teachers for this pleasant memory that I will cherish in my mind forever.

5C Victoria Chan

一直以來，我都認為粵劇既沉悶又嘈吵。但經過這次的「粵劇查篤撐學堂」後，我才發現粵劇也有它有趣的一面，例如粵劇的做手，不同角色的妝容都很特別。我十分感謝學校讓我們參與這次的活動，加深了我們對粵劇的認識，使我們獲益良多。我希望粵劇這種非物質文化遺產能一直傳承下來，令更多人可以接觸到這珍貴的文化。

5B 馮煒晴



觀看粵劇表演《白蛇傳》後，
學生與粵劇演員合照。



5C 許又斌

我很喜歡「粵劇查篤撐學堂」啊！在活動中，我學會了關於粵劇這個非物質文化遺產的內容。平常我甚少接觸粵劇，所以，這個學堂真是令我大開眼界。來自中文大學的教師也很友善。這次活動中，讓我、老師和同學之間的交流多了，也令彼此的關係拉近了不少。

在整個活動的過程中，我認為最有趣的環節就是到油麻地戲院觀看《白蛇傳·盜仙草》折子戲。這是我第一次看粵劇呢！雖然初時我認為有點吵耳，但是演員的做手實在很完美，他們的服裝也很吸引呢！

這次真是一個難得的體驗啊！我還得感謝老師們為我們策劃的一切呢！

5D 甄綽琪

在粵劇查篤撐學堂中，我十分感謝教導我和同學的老師，老師很用心和有耐性地教導我，使我們可以與同學一起開心地學習。老師亦花了很多時間與我們排演，途中亦有提點我們可改善的地方，使我們可以演出成功。我真的很感謝老師，使我可以跟同學度過快樂的時光。



5B 黃希琳

首先，我很感激學校給我這個機會去了解粵劇這個非物質文化遺產。以前，我總覺得粵劇的感覺十分奇怪，心想：為甚麼他們要把自己的臉弄得紅彤彤的。但是透過粵劇學堂後，我更深入了解了粵劇是一個包含武打、舞蹈、音樂等元素的表演。在粵劇表演中，我嘗試參選司儀，並和同學一起創作司儀稿，我比以前更變得更勇敢。雖然在討論的過程中，我和組員的意見不一，及後當我們了解對方的想法後，我們終於得出完滿的結果。這次學堂中，我真的學到了很多課外知識呢！如果日後，學校還有這些活動，我一定會更積極地參與。



學生在視藝課中創作的片子石，
顏色多鮮豔嘅！



學生在視藝課中創作的耳邊花，
真的名具特色，充滿個人的風格呢！

5A 張曉暄

大家好，我是5A班的張曉暄。相信你們都知道我們五年級舉辦了「粵劇查篤撐學堂」。當老師宣佈我們要在校慶活動日上表演全宇宙第一齣《穆桂英》的時候，我們都躍躍欲動。還記得在大課學耍槍時，老師千叮萬囑我們要小心，否則就會誤傷同學。可是，我的伙伴實在耍得太慢了，我等得十分不耐煩，快要發脾氣的時候，老師走過來慢慢教導她，她一下子就掌握了竅門。原來，是我太急躁，令這份急躁「傳染」到她，弄得她耍得愈來愈慢。另外，我也參與了司儀導賞員的甄選及接受了訪問。

今次的活動所學到的知識，可以讓我們運用在日常生生活中，改善我急躁的性格及幫助我克服困難。那麼，是誰讓我們獲得這些知識？當然是我們親愛的老師們啦！

成果分享會當天，各班學生都粉墨登場，
為家長和同學演出粵劇，盡情享受表演的舞台。



表演前，學生們跟老師來個大合照，
記下這次難忘的學習體驗。



為了增強舞台的效果，
老師特別安排專業的化妝師為同學化妝。



學生表演粵劇劇目《西遊記》的花籃。



成果分享會中，到場的家長和
同學都被各班粵劇表演吸引得目不轉睛啊！

蘇州交流簡介及學生感想

為深化學生的學習，學校參與由中文大學優質學校改進計劃舉辦的「香港-蘇州中華文化交流活動」，由吳美賢副校長帶領四位小五同學到蘇州進行文化交流及考察。

以下是四位參與是次活動同學的分享：

《我的第一次交流團》

5A 梁芷韻

今年四月的時候，香港中文大學舉辦了一個「香港-蘇州文化交流團」給我校五年級學生參與。目的是使我們除了認識香港的非遺文化外，同時也能了解蘇州的非遺文化。由於每間學校只能給四位同學和一位老師參與，所以，有意參加的同學，都必須經過普通話口試和面試，而我便是其中一位能參加今次蘇州文化交流團的幸運兒。因此，我對自己作出最大的承諾—盡己所能，體驗和學習蘇州非遺文化，不可以令老師失望。經過五天的學習，使我獲益良多。有很多關於今次交流的點滴，在此跟大家一分享。

首先，我想跟大家分享一下姑蘇文化。姑蘇文化很像我們香港的非遺文化，都是當地的傳統文化工藝。今次，我認識的姑蘇傳統民間工藝有棕編、糖畫與吹糖。棕編就是用棕櫚樹的葉子紮成不同的物件如花、動物和昆蟲等等；而糖畫就是將麥芽糖漿倒在一塊熱騰騰的石板上，造成一個美麗的圖案；還有吹糖則是將麥芽糖或粟膠加熱，熬成糖漿，然後拉出一條長長的吹管，用口對吹管吹氣，再捏出各種立體動物和人物。我們還參加了與蘇扇、崑曲和蘇繡等有關的文化課，所學的東西既有趣又新穎。

我最想介紹的是我最喜歡的姑蘇蘇繡。我很喜歡繡花那種感覺，當一針一線在手中高高低低的穿梭，頓時變成一位溫文爾雅的女士，多麼優美啊！這是我人生第一次繡花，甚至是第一次穿針，雖然總是手忙腳亂，但卻異常興奮。還記得吳副校長我說：「每當你繡一針之後，總是全身轉入桌底取回針線，然後又爬回椅子再繡一針，再轉入桌底。轉出轉入，如蚯蚓翻土一樣，有趣極了！」大家聽了之後都捧腹大笑。

「讀萬卷書，不如行萬里路」，這旅程使我深深明白到這個道理。今次的蘇州文化之旅，我不但學到很多姑蘇文化，而且還增強了我的普通話技巧，使我變得更獨立和自信。我希望日後有更多的機會跟不同背景的同學交流。蘇州給我印象是既繁榮又美麗，希望日後有機會可以充當一位小導遊，帶領家人到蘇州一遊。



水墨體驗



到訪蘇州市田家炳實驗初級中學了解其姑蘇文化課程



參觀蘇州博物館



在蘇州戲曲博物館學評彈

《第一次離開媽媽的五天》

5A 梁凱嵐

當飛機已經平安著陸在香港的國際機場，這個五天的交流團就完結了，我的心情十分矛盾，既不捨得這個旅程這麼快就要結束，但又很期待能回家。

自從在學校認識了粵劇之後，我便對香港的非物質文化遺產產生更多的興趣，這也驅使我參與了這個五天的蘇州交流團。它是由香港中文大學優質學校改進計劃主辦的，共有九間香港小學、內地一間中學和三間小學一起參予，每間學校有四位同學做代表。

我很榮幸能入選參加這個團。這是我第一次自己跟老師到境外一個陌生地方去，我感到既期待又擔心，心裏其實也有點害怕。

在這五天的行程中，我們參觀了很多地方，例如：拙政園、蘇州博物館和蘇州絲綢博物館等，體驗了各種不同的蘇州的非物質文化遺產，例如：紮作、功夫和蘇扇，還去了山塘街和平江路遊覽呢。除此之外，我們還與來自內地學校的學生交流和交換小禮物，更成為朋友呢。

整個過程中，讓我印象最深刻的是蘇繡和棕編。蘇繡原是江蘇東部各地刺繡的總稱。在這個交流團中我有機會嘗試繡花，但在穿針的過程中，自己獨力穿，無論用什麼方法，都是穿不進的。我心想：如果媽媽在身旁，便可請她幫忙了。後來我決定找老師輔助我，經過老師悉心的教導後，我終於成功了！原來我自己也可以做得到，我多想立刻和媽媽分享呢！

除了蘇繡，另一樣最深刻的學習是棕編，它是一門以棕櫚樹葉為原材料的手工編織技藝，在製作上，師傅會先把棕櫚樹葉破成細絲，然後用巧手來編織出不同造型的動物及昆蟲，栩栩如生。而我在試編的途中，就經常做錯步驟，常常要重新再做，但是我沒有放棄，繼續堅持下去，就成功了，後來還可當小助教，教其他同學。

在這次旅程中，雖然家人不在身邊，但我發現我也可以照顧自己。我學會了要自律和自理，當然也很感謝吳副校長在這次旅程中充當我們四位同學的「媽媽」，照顧我們。我希望下次還有機會再參加這類型的交流團，使我增廣見聞。



怎能錯過拙政園？



在蘇州中醫藥博物館



刺繡真不簡單

《人生第一次最精采的交流團》

5B 郭曉桐

回想着四月一日第一天到達上海浦東國際機場，我十分回味。

第二天，我們到蘇州田家炳實驗初級中學表演粵劇給內地的同學和參加這一次活動的香港同學看。準備上台前，我的心跳得很快，腳不停地顫抖，害怕面對觀眾。怕他們取笑我的表演，我戰戰兢兢地踏上舞台，心中不斷為自己打氣。表演完了，我終於可以放下心頭大石。完成第一次的挑戰。然後我們欣賞了呂成芳老師表演昆曲，真是十分精采，令我目不轉睛。呂成芳老師更向我們介紹評彈和古琴。評彈是指自唱自彈，而古琴是中國撥弦樂器，有三千年的歷史，音域寬廣，音色深沉，位列「琴棋書畫」四藝之首。所發聲音十分獨特。

第三天，我們來到了拙政園，周圍的景色十分美麗，那裏的涼亭和房子也別具特色，實在令我大開眼界，我被整個拙政園古色古香吸引住了。無論是屋頂或窗的圖案都精雕細琢、美輪美奐，極具欣賞價值。每一個建築物都是對稱的。這一次的參觀令我一飽眼福。

第四天，我們回到蘇州田家炳實驗初級中學，體驗蘇繡和棕編的樂趣。我穿針時把線打了一個結，十分糊塗，到我想把針穿過布面時，卻又把線拔斷了，十分有趣好笑。有一千七百多年歷史的棕編是一門以棕櫚樹葉為原材料的手工編織技藝，已被列入國家級非物質文化遺產。棕編師傅可以編織出不同造型的動物及昆蟲，栩栩如生。當天老師教我們編織玫瑰，我覺得真是十分好玩！

第五天，我們經平江路去蘇州戲曲博物館，沿途的風景十分漂亮，那裡的樓房結構很特別。街上不少賣旗袍及手工藝品的店鋪。

離開蘇州時，我意猶未盡。將來有機會，我想再重遊蘇州呢！經過這一次活動我變得更有禮貌，願意對老師說早安或午安等有禮的話；變得更有責任感，學懂對自己的行為負責；變得更獨立，能自我照顧，不用媽媽操心自己也可以做好自己的事。我把這一次經歷深深的印在我的腦海中，永不會忘記。

《難忘的回憶》

5B 劉曉怡

俗語有云：「上有天堂，下有蘇杭。」由蘇州的園林再到古代中國的四大美人之一西施，我從不同人的口中聽說過蘇州的不同面貌。但百聞不如一見，這次的蘇州旅程讓我更深刻地認識蘇州的文化底蘊。

這次到蘇州對於我來說是個大挑戰，因為我平日常依賴媽媽。旅行時，媽媽都會為我整理好行李，但是這次我卻要自己準備好一切。整理行李當天，我不斷看着自己的列表，唯恐自己會遺漏重要的物件。隨着行李整理完畢，我的心情越發緊張興奮，期待接下來五日在蘇州的奇遇。

「台上一分鐘，台下十年功。」我和同學們在交流團的第二天，需要向着眾多的學校表演粵劇。雖然我們在香港已表演過多次，但我仍然緊張萬分，害怕自己表演時會出錯，辜負老師和同學們的心血。幸好這次表演最後能順利完成，不枉我花費這麼多心思練習。

我們在交流團的第三天，到了享負盛名的拙政園遊覽。以往，我認為園林只可在山上見到，卻沒有想過在城市裏也能見得到。甫踏進園裏，一股芬芳撲鼻的花香隨風飄逸，把整個園林變得清香的。接下來看到的更是罕有的櫻花，隨着風一吹，粉紅的花瓣悠悠地飄落。園林裏也陪襯着一些古建築和小橋，猶如置身於明朝，真讓人陶醉。

相信大家都有聽過古箏明亮的音樂。就在交流團的第四天，我體驗了蘇州非物質文化遺產—彈奏古箏。那天，我在蘇州田家炳實驗初級中學和當地的中學生們一起學古箏。剛坐在琴前，我心想：古箏只有幾條弦線，一定比我平日彈的揚琴容易。當我聽完老師的講解後，我即動起手來。起初，我覺得彈古箏的感覺很有趣；後來，卻發覺手指越彈越痛，越彈越累，但我都能一一克服這些困難。雖然，課堂結束後，我的手指頭都是紅紅的，但我能把樂曲的首四節彈奏得順暢。我體會到「只要肯努力練習，就會成功」的道理。

這次蘇州之旅令我難以忘懷，至今仍歷歷在目。我相信是次旅途中的所有經歷都會深深烙印在我的腦海裏，久久不散。



跟老師傳學粽編



體驗蘇扇製作



學古箏

讀萬卷書，也雲行萬里路



不一樣的視藝創作



(一)「視藝小先鋒」是稱職的小老師

本年度，「視藝小先鋒」除了在午膳小息主動積極地指導同學解決創作的難點外，還在視藝創作活動中負責統籌、宣傳、主持、教授、指導等任務，完全發揮小領袖的素質。



平日午膳小息，「視藝小先鋒」會耐心地指導同學進行創作。

自信十足的「視藝小先鋒」擔當小老師，教授創作技巧。



「視藝小先鋒」用心指導同學創作的技巧。



(二)好玩的「視藝拔尖小組」

逢周二的全方位時段，「視藝拔尖小組」成員可進行另類的視藝創作。本年度，她們還踏出第一步，向同儕教授所學的創作技巧。

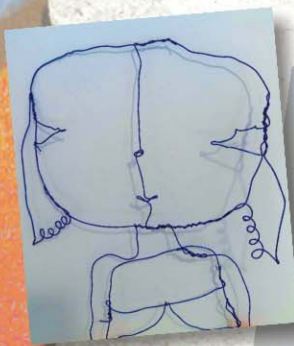


「視藝拔尖小組」成員可接觸平日少用的創作工具和材料來進行創作。



「視藝拔尖小組」成員在「自主學習學堂」教授同儕屈折《鐵線座檯夾》。

「視藝拔尖小組」成員創作的《鐵線人物》：



5C謝蓉蓉



6C陳詠詩



6D 余鑑澄



6D黃子瑜



6C舒韻禧



6C陳希琳

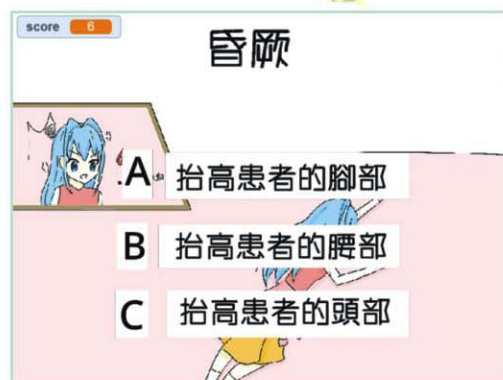
資訊科技科活動

課外活動- mBot小先鋒

mBot機器人是一套專門用來訓練學生邏輯思考及動手創作的教學機器人。本學年有五位六年級同學參加mBot小先鋒，同學透過學習mBlock程式編寫以培養她們創作、協作及解難的能力。她們在5月參加由「創意動力教育協會」主辦的「數碼媒體由我創」，利用Scratch3.0設計電腦遊戲挑戰自我，並獲得優異獎。



同學的參賽作品「拯救動物大作戰」



同學的參賽作品「急救小游戏」



mBot小先鋒與IT小Doctor大合照

課外活動- IT小Doctor

IT小Doctor小領袖培訓活動

本學年的IT小Doctor除了參加資訊科技挑戰獎勵計劃外，也增設了小領袖培訓活動。此活動目的是讓IT小Doctor發揮所長，由IT小Doctor訂立主題，利用午膳後的小息教授一至二年級同學一些基本的電腦知識。



P.1同學對學習如何利用小畫家繪畫鬆弛熊非常感興趣。



P.2同學也很認真學習編程。

校外參賽獲獎龍虎榜

2018-2019年度資訊科技挑戰獎勵計劃獲獎名單

4A 邱巧言	銀章
4A 賴泳澄	銀章
4B 陳英明	銀章
4B 吳泳兒	銀章
4B 陸卓林	銀章
4B 王楚雯	銀章
4B 劉萬晴	銀章
4C 吳天忻	銀章
4C 馮泳霖	銀章
4C 莫冠樺	銀章
4C 姚希潼	銀章
4C 張韶秀	銀章
4C 盧詠妍	銀章
5A 劉思琦	銀章
5A 梁芷韻	銀章
5B 陳彥祺	銀章
5B 楊芷晴	銀章
5C 李逸言	銀章
5D 甄綽琪	銀章
5D 陳曦彤	銀章
6A 麥彩嵐	金章
6B 劉芷晴	金章

2018-2019年度視藝科比賽獲獎名單

九龍城區消防安全大使名譽會長會「電火來，勿亂來！」填色比賽	2B 呂曦柔 (優異獎)
2018-2019「齊來做朋友」繪畫創作比賽	1C 劉睿 (優異獎)
「慶祝國家成立70周年」填色比賽	3C 趙綽穎 (入圍獎)
四句期愛心四格漫畫繪畫比賽	5C 洪琳悠 (高小組季軍)



5C 洪琳悠四句期繪畫比賽季軍



九龍南區小學校際籃球比賽2019(女子組)

優異隊伍

6A 周卓穎 6A 鄭思睿 6A 黃琬熒 6A 廖恩慈 6B 劉穎詩 6B 鄧岫靄
6B 胡焯嵐 6C 陳詠詩 6C 盧佩均 6C 周梓彤 6D 唐子喬 6D 劉茵瑜
5A 李梓昕



全港分區(九龍南區)小學跳繩比賽2019

6A 鄭思睿	2007高級組 單車步	亞軍		
6A 許 玥	2007高級組 後單車步	季軍	跨下二式	殿軍
6C 冼葦澄	2007高級組 交叉開跳	殿軍		
6D 曾穩芯	2007高級組 後交叉開跳	殿軍	二重跳	冠軍
6A 馬晞童	2007高級組 側擺開跳	殿軍	側擺交叉跳	第五
5C 吳詠芯	2008高級組 單車步	冠軍	二重跳	亞軍
5A 杜衍然	2008高級組 交叉開跳	冠軍		
3B 陳子澄	2010初級組 單車步	亞軍	交叉開跳	亞軍



考獲金章出席頒獎典禮的同學

第七十屆香港學校朗誦節
詩詞集誦-普通話
小學一、二年級-男子或女子或男女合誦 季軍

顯理柔道錦標賽2019

3A 何雪詠	E-38冠軍	4B 黃康潼	G-46季軍
3C 彭苡僑	E+42亞軍	4C 陳芷煊	G-30季軍
3C 黃焯萱	E-26季軍	5A 梁凱嵐	G-30季軍
3C 邢雅嵐	E-23亞軍	5B 胡梓喬	G-30冠軍
3D 陳嘉怡	E-26季軍	5C 劉家盈	G-23季軍
4A 江思瑩	G-38季軍	5C 胡焯琳	G-23季軍
4B 吳泳兒	G-34亞軍	5C 袁子雅	G-26冠軍
4B 湯謹如	G-26亞軍		

1A 吳胤澄 鄧卓蕎 黃彥晴 楊樂曉	1B 林哲希 羅彥洛	2A 陳浩嘉 張采怡 蔡凱喬 劉芍希 譚梓晴 余思穎	2B 區綺嵐 張悅 李韜頤 梁詠舜 司徒希艾 王皓琛 王灝	2C 區嘉怡 周筠瑜 朱穎桐 麥善沂 施佩伽 鄧文雅 謝君柔 黃曉彤 黃子語	2D 張婉婷 鍾幸橋 何盈瑩 白珮熙 陳儀 謝稀嵐
1C 辜心諾 黎悅琳 吳珮嘉 莊瓊睿	1D 馮祉賢 何孜彤 林卓兒 李嵐 譚奕霏				

第七十一屆香港學校音樂節
小學合唱隊—高級組(中文歌曲)
優良獎



4A 陸澄晞	4A 孫梓皓	4A 譚伊晴	4A 韋亦心
4B 張筱澄	4B 朱茜庭	4B 黎子萱	4B 畢瞳
4B 湯謹如	4C 吳芊盈	4C 蕭君誼	4D 蔡泳霖
4D 劉晰妍	4D 李文中	5A 陳詠霖	5A 姜重如
5A 吳祖悠	5A 吳敏熹	5A 黃雅言	5A 殷翠瞳
5A 應舒行	5B 鍾凱喬	5B 鍾欣諾	5B 馮煒晴
5B 郭曉桐	5B 李鎧彤	5B 鄧凱蕎	5B 黃洛穎
5B 阮妙儀	5C 許又菂	5C 凌曉賢	5C 王語欣
5D 張菲	5D 蔡嘉蕎	5D 何凱彤	5D 江曉樺
5D 羅悅洛	5D 梁慧恆	5D 吳敏喬	5D 黃懿靖
5D 楊曉晴	6A 陳卓嘉	6A 梁涸蔚	6B 馮亦樂
6B 孔悅庭	6B 林樂兒	6B 李善瑜	6B 龍思羽
6B 伍敏呈	6B 蘇芷盈	6B 譚嘉怡	6B 鄧岫璽
6C 陳漪桐	6C 梁凱欣	6C 談晴	6C 鄧穎欣
6C 唐棹蕸	6D 羅綽嵐	6D 梁綽言	

70th Hong Kong Schools Speech Festival
English Solo-verse speaking

1A WOO ANISTON YAN SAN	3 rd
3C LAW TSZ CHING ABBY	3 rd
4A LUK CHING HEI JASMINE	3 rd
4C CHAN TSZ CHING ROSSLYN	3 rd
4C WONG HOI LAM	1 st
4D LI TSZ YEE CHERYL	2 nd
4D POON NGA WAI	1 st
5D LEUNG SOPHIA	2 nd
5D LIU YUK YING BEBE	1 st
6B LAU WING SZE VINCY	3 rd
6B WOO TRINITY CHEUK NAM	2 nd

第七十一屆香港學校音樂節
獲獎名單(個人)

2D 陳祈諾	分級鋼琴獨奏 - 二級	季軍
3C 文諾琳	聲樂獨唱 - 中文歌曲 - 10歲或以下	冠軍
3D 施浣婷	小提琴獨奏 - 二級	季軍
4B 朱茜庭	鋼琴獨奏 - 中國作曲家 - 初級組	亞軍
5A 吳敏熹	聲樂獨唱 - 外文歌曲 - 10歲或以下	季軍
5D 楊詠桐	分級鋼琴獨奏 - 三級	季軍
6B 李鎧晴	小號獨奏 - 小學初級組	季軍
6B 羅珮嘉	分級鋼琴獨奏 - 五級	冠軍
6C 陳希琳	琵琶獨奏 - 初級組	冠軍

第七十一屆香港學校音樂節 銀樂隊 - 小學 - 13歲或以下 優良獎

小號

3D 李家慧
4C 盧佩儀
5A 李曉琳
5A 梁凱嵐
5B 鄧映澄
6B 余思樂
6B 李鎧晴

西洋敲擊

3B 胡苑晴
4B 朱茜庭
5B 鍾凱喬
5C 林苡臻
5D 張菲
5D 胡苑琳
5D 蔡嘉蓀

低音號

2A 林諾怡
2D 胡凱甯
3A 岑妙琄
3C 胡苡臻
3D 吳珈熙
4A 曾柏妍
5B 李欣臨
5D 黃柏晴
6C 冼葦澄

長笛

3B 陳子澄
4A 何睿津
4A 伍芍嫻
4C 蕭君誼
4D 吳卓鏐
4D 李芷儀
5A 張曉暄
5A 林溢詩
5C 甘芷蘊
5D 林希玥
5D 廖鈺瑩
6A 陳愷汶
6B 劉鎧滌
6B 陳貝翹
6B 李善瑜

圓號

3D 林祉君
5D 何凱彤
6B 孔悅庭
6C 容可兒
6D 陳思穎
6D 駱曦雯

單簧管

2A 陳浩嘉
2A 余思穎
3A 王首喬
3B 黃琛如
3C 黃曉勤
3D 關綺彤
3D 岑妙臻
4A 駱梓柔
4B 裘惠嵐
4D 鄧安喬
4D 蔡泳霖
4D 劉晰妍
5A 陳祉臻
5A 黃詩婷
5C 黃湊蕎
5D 黃靖嵐
5D 吳敏喬
6A 陳浩嬌
6A 蔡曉慧
6A 黃朗怡
6D 劉悅沂

第五十五屆學校舞蹈節中國舞群舞 小學高年級組 甲級獎

3A 何雪詠	4A 邱巧言	4D 何懿欣	5D 林于晴
3A 潘祉穎	4A 王僊玢	4D 潘雅鏐	5D 羅悅洺
3A 鄭藹瑩	4A 駱梓柔	5A 黃詩婷	5D 甄綽琪
3A 邱瀟蝶	4B 文詩詠	5B 李晞桐	6B 林樂兒
3A 陳詩澄	4B 畢 瞳	5B 李思泓	6C 陳詠詩
3B 張皓程	4C 姚希潼	5C 黃焯嫻	6C 周梓彤
4A 劉梓晴	4C 盧詠妍	5D 黃靖嵐	6D 吳思澄



第三屆全港小學區際游泳比賽

5C 王語欣榮獲

女子乙組	50米蛙泳 100米蛙泳 4X50米自由泳接力	亞軍 冠軍 亞軍
------	-------------------------------	----------------



數碼媒體由我創 2019

電腦遊戲 (小學組)

優異獎

6A 周卓穎
6C 李思穎
6D 曾穩芯

第七十屆香港學校朗誦節粵語

1A 胡欣辰	季軍
1A 胡欣希	季軍
2C 區嘉怡	冠軍
4D 潘雅鏐	冠軍

2018-2019年度九龍南區小學 校際游泳比賽

(二零一九年一月版校訊資料更正)

女子乙組個人項目

5C 王語欣取得100米蛙泳第二名及
50米蛙泳第一名

5A 鄧宇晴50米蝶泳第八名

第七十一屆香港學校音樂節 銀樂隊 - 小學 - 13歲或以下 優良獎

小號

3D 李家慧
4C 盧佩儀
5A 李曉琳
5A 梁凱嵐
5B 鄧映澄
6B 余思樂
6B 李鎧晴

西洋敲擊

3B 胡苑晴
4B 朱茜庭
5B 鍾凱喬
5C 林苡臻
5D 張菲
5D 胡苑琳
5D 蔡嘉蓀

低音號

2A 林諾怡
2D 胡凱甯
3A 岑妙琄
3C 胡苡臻
3D 吳珈熙
4A 曾柏妍
5B 李欣臨
5D 黃柏晴
6C 冼葦澄

長笛

3B 陳子澄
4A 何睿津
4A 伍芍嫻
4C 蕭君誼
4D 吳卓鏐
4D 李芷儀
5A 張曉暄
5A 林溢詩
5C 甘芷蘊
5D 林希玥
5D 廖鈺瑩
6A 陳愷汶
6B 劉鎧滌
6B 陳貝翹
6B 李善瑜

圓號

3D 林祉君
5D 何凱彤
6B 孔悅庭
6C 容可兒
6D 陳思穎
6D 駱曦雯

單簧管

2A 陳浩嘉
2A 余思穎
3A 王首喬
3B 黃琛如
3C 黃曉勤
3D 關綺彤
3D 岑妙臻
4A 駱梓柔
4B 裘惠嵐
4D 鄧安喬
4D 蔡泳霖
4D 劉晰妍
5A 陳祉臻
5A 黃詩婷
5C 黃湊蕎
5D 黃靖嵐
5D 吳敏喬
6A 陳浩媽
6A 蔡曉慧
6A 黃朗怡
6D 劉悅沂

第五十五屆學校舞蹈節中國舞群舞 小學高年級組 甲級獎

3A 何雪詠	4A 邱巧言	4D 何懿欣	5D 林于晴
3A 潘祉穎	4A 王僊玢	4D 潘雅鏐	5D 羅悅洺
3A 鄭藹瑩	4A 駱梓柔	5A 黃詩婷	5D 甄綽琪
3A 邱瀟蝶	4B 文詩詠	5B 李晞桐	6B 林樂兒
3A 陳詩澄	4B 畢 瞳	5B 李思泓	6C 陳詠詩
3B 張皓程	4C 姚希潼	5C 黃焯嫻	6C 周梓彤
4A 劉梓晴	4C 盧詠妍	5D 黃靖嵐	6D 吳思澄



第三屆全港小學區際游泳比賽

5C 王語欣榮獲

女子乙組	50米蛙泳 100米蛙泳 4X50米自由泳接力	亞軍 冠軍 亞軍
------	-------------------------------	----------------



數碼媒體由我創 2019

電腦遊戲 (小學組)	優異獎	6A 周卓穎 6C 李思穎 6D 曾穩芯
------------	-----	----------------------------

第七十屆香港學校朗誦節粵語

1A 胡欣辰	季軍
1A 胡欣希	季軍
2C 區嘉怡	冠軍
4D 潘雅鏐	冠軍

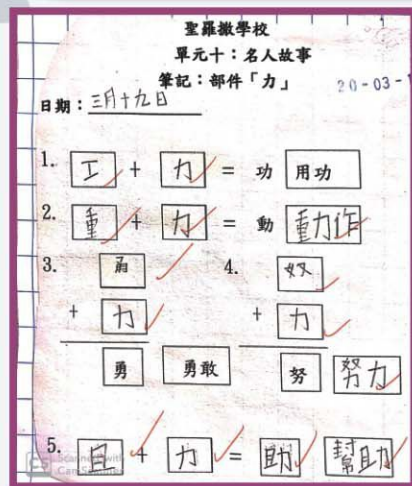
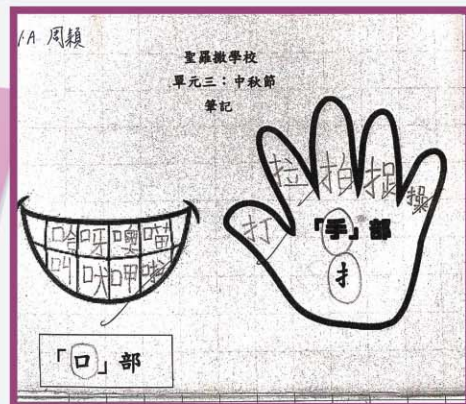
2018-2019年度九龍南區小學 校際游泳比賽

(二零一九年一月版校訊資料更正)

女子乙組個人項目	5C 王語欣取得100米蛙泳第二名及 50米蛙泳第一名 5A 鄧宇晴50米蝶泳第八名
----------	--

小一、小二中文科課程優化

中文科在這個學年申請了教育局小學校本課程發展支援服務計劃，課程發展主任陳少芳小姐會定期到校與小一及小二中文科任老師共同備課，優化校本的小一、二課程。優化課程包括：一，重組單元篇章；二，建立單元的橫向聯繫及縱向發展，以銜接中、高年級；三，引入圖書教學，指導學生不同的閱讀策略，例如透過部首聲旁、上文下理……去理解故事內容；四，把合適的識字教學工作紙及教材融入單元教學；五，幫助學生建立主題識字庫；六，滲入口語與書面語對譯課程；七，設計單元寫作工作紙。



識字工作紙的設計多樣化，包括：圖像、腦圖、加法識字等方法，幫助學生加強對部首組字的認識，以及建立個人的字詞庫。



學生在筆記上透過畫圖及標示文字，
加深名詞與量詞組合的記憶。



為了加強銜接幼小課程，一年級參入《小雞上學去》一書，此書能配合小一學生適應新的學習生活的心情及難處，引起小一學生的共鳴。

老師的話：

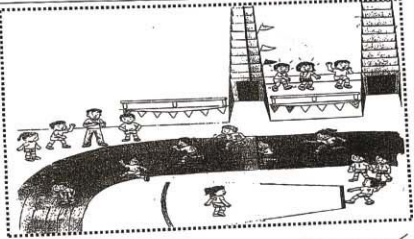
看到學生在新課程的引領下，逐漸掌握語文知識及文句表達，學生上課表現積極投入，令老師們十分鼓舞。希望透過課程優化及剪裁，可以改進舊有課程的不足之處，從而令每一個聖羅撒學校的初小學生都能適應學校的中文課程。

聖羅撒學校
中文科單元九：運動
工作紙(三)：寫作

姓名：馬祉賢 (10) 積分：_____
一年級 (D) 班 日期：三月二十一日

《運動會》

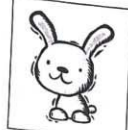
(一) 情境寫作
參考詞語：運動場 落敗 決賽 開心 傷心
打氣 跳繩 擲豆袋 勝出



今天，我和同學們到運動場參加運動會。
(人物) (地點) (事情)
運動會開始了，我看到同學在比賽場地跳遠。
(同學在比賽場地做甚麼?)
還有些同學在跳繩。
(還有些同學在比賽場地做甚麼?)
然後，我參加了跑步比賽。
(甚麼比賽項目?)
我跑得很快，所以我最後勝出了。
(動詞) (形容詞) (比賽結果怎樣?)
我感到十分感動。(感受)

一年級學生透過看圖及填句成段的訓練，循序漸進地學習中文寫作。

(二) 仿照例句，並依照每題的指示畫圖和造句，創作詩歌。
《動物真可愛》

例子：
 小白兔，真可愛，
短短尾巴像雪球。

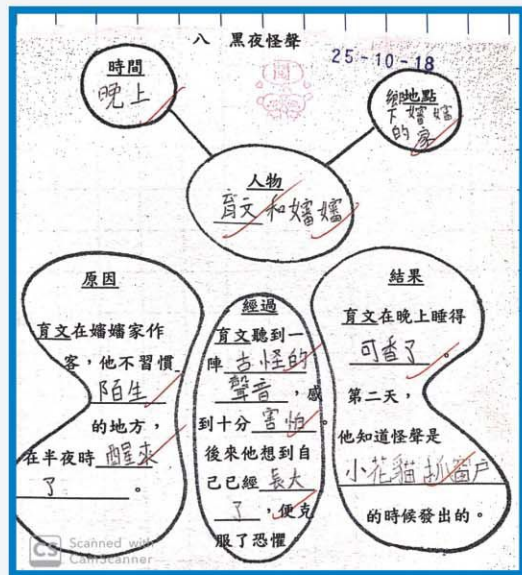
1.  小猴子，真活潑，
長的尾巴像繩子。

2.  小綿羊，真有趣，
鬚髯的白毛像棉花。

3.  小孔雀，真可愛，
彩色的尾巴像扇子。

4.  長頸鹿，真漂亮，
長長的脖子像滑梯。

一年級學生學習比喻手法，運用聯想，把可愛的動物化成不同的事物，寫成有趣的詩歌。



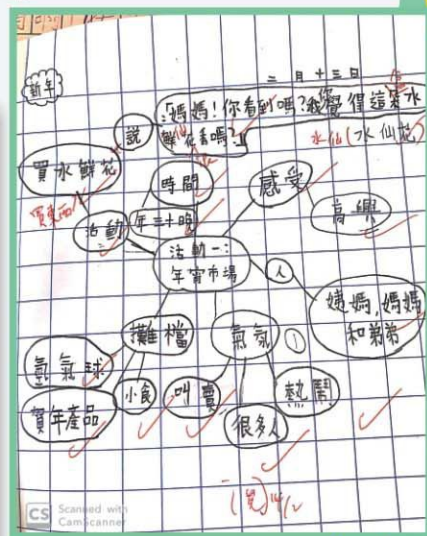
二年級的學生在課堂上利用蝴蝶圖構思課文內容，加深敘事六要素的認識，對日後構思寫作有幫助。

第二段
活動一：
逛年宵市場

1. 你和誰去逛年宵市場?
2. 那裏的氣氛怎樣?
3. 在不同的攤檔，你看到甚麼貨物?
4. 你和家人說了甚麼?
5. 你們買了甚麼?
6. 你有甚麼感受?

年二十，我家人一起
去逛年宵市場。那裏可熱鬧了。
開啊! 在不同的攤檔，有賣的
賣氣氣球，有的賣年花。我
家人說：「我能買一個氣
氣球嗎?」媽媽答應了。我
便到賣氣氣球的攤檔選氣
球。我一邊拿着氣氣球，一
邊繼續看其他攤檔的產品。
我感到開心，因為我能買我
喜歡的氣氣球。

二年級的學生在寫作前，懂得利用散射圖，構思寫作的內容，在寫作時更加清晰和更有條理。



老師的話：

以單元的形式把有關的篇章整合，加以剪裁，並按照課文內容教授語文知識、句式、寫作手法，並設計適量的工作紙，幫助學生鞏固所學。在寫作方面，會以「讀寫結合」形式進行，老師會根據讀文教學重點編訂寫作工作紙，讓學生把知識遷移至寫作上，能有效地評估學生對單元知識的掌握。

P.5 常識科活動介紹



甚麼是閉合電路？怎樣才能令燈泡更亮？
電線越短，燈泡會越光亮嗎？同學們「動手做」，
在課堂進行各種電的探究。

今年小五常識科進行課程重整，主題包括踏入成長新階段、電的探究、香港的經濟、傳媒與我、做個精明消費者、認識祖國及太陽系的探索。透過多元化的學習經歷，讓她們更了解自己、社會、國家和宇宙。現在就讓我們回顧同學們所經歷的活動片段吧！



青瓜、苡蘿蔔、蕃薯、鮮檸汁能發電嗎？
在「食物發電自助餐」活動，同學從探究活動中找出答案。



究竟赤柱是否一個好的旅遊景點？透過專題研習，同學搜集、整理、歸納和分析資料，回答自己提出的問題。
在12月19日，學校安排同學到赤柱進行考察。考察當日，同學還順道在沙灘舉行別有特色的聖誕聯歡會呢！



近年社交媒體興起，潛伏了網絡欺凌的危機。在課堂上，同學認識何謂網絡欺凌及其行為所帶來的負面影響，並學習如何有智慧地處理網絡欺凌問題。課後，她們都願意站起來，利用海報及宣傳活動，教同學勇敢地向網絡欺凌說「不」。

同學到太空館展覽廳參觀及欣賞天象節目，探索太陽系的奧秘及了解太空人的生活。

自主學習、認識香港、關心社會

常識科致力推動主動學習，老師在各級教學活動中，滲入自主學習元素，以提升學生主動學習的興趣及發展自學技能。透過活動，學生更學習關心社會及愛護大自然。以下是同學們參與活動的情況：

P.2 做個負責任小主人

動物是人類的好朋友，惟每年仍有數以千計的動物被遺棄。二年級同學在課堂上了解被遺棄動物的情況及認識怎樣有責任地飼養寵物。她們雖然年紀小小，也樂意擔任宣傳大使，讓其他同學明白如何做個盡責的小主人。



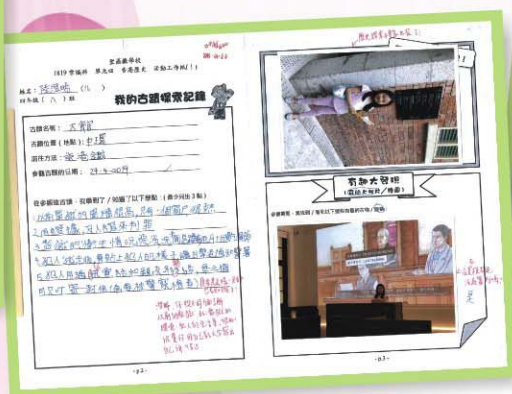
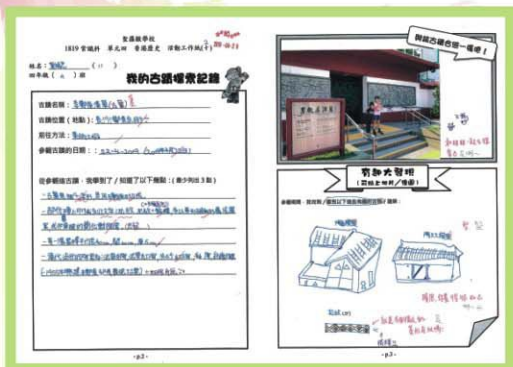
P.3 齊來減少衣物浪費

近年，由於「速食時裝」及網購的興起，刺激我們衝動消費，結果「買得多，掉得多」，香港人每年丟棄非常大量的衣服。三年級同學了解到衣物浪費的情況及禍害之後，除了積極響應減少購買，還自發呼籲父母及其他同學參加學校的舊衣回收活動，為保護地球出一分力。



P.4 香港古蹟齊探索

實地考察是研習歷史的好方法。四年級學生學習如何在探索古蹟時進行有效的自學，以獲取新知識。在復活節假期，她們進行自學任務，透過探索古蹟，進一步認識香港歷史。



P.6 減塑活動齊參與

六年級同學從自學中認識塑膠污染對動物產生的禍害，不忍地球無數動物被塑膠所害，立即坐言起行，自發成為「動物保育大使」，自行設計宣傳計劃，宣揚「減塑」的訊息。最後，她們透過海報、簽名活動、話劇及遊戲等活動，成功在校內宣揚「減塑」的訊息。



1819普通話科攤位遊戲

為了培養學生的領導能力，提升她們學習普通話的興趣，本年度普通話科由四、五年級的同學設計並主持攤位遊戲，讓全校學生於午膳後，透過有趣的活動，愉快地學習與本科有關的語言知識。



學生在課室內分工合作，製作攤位遊戲的道具。



大家在課室裏試玩，然後進行投票，選出代表自己班的攤位遊戲。



高年級的大姐姐耐心地教低年級的小師妹玩遊戲。



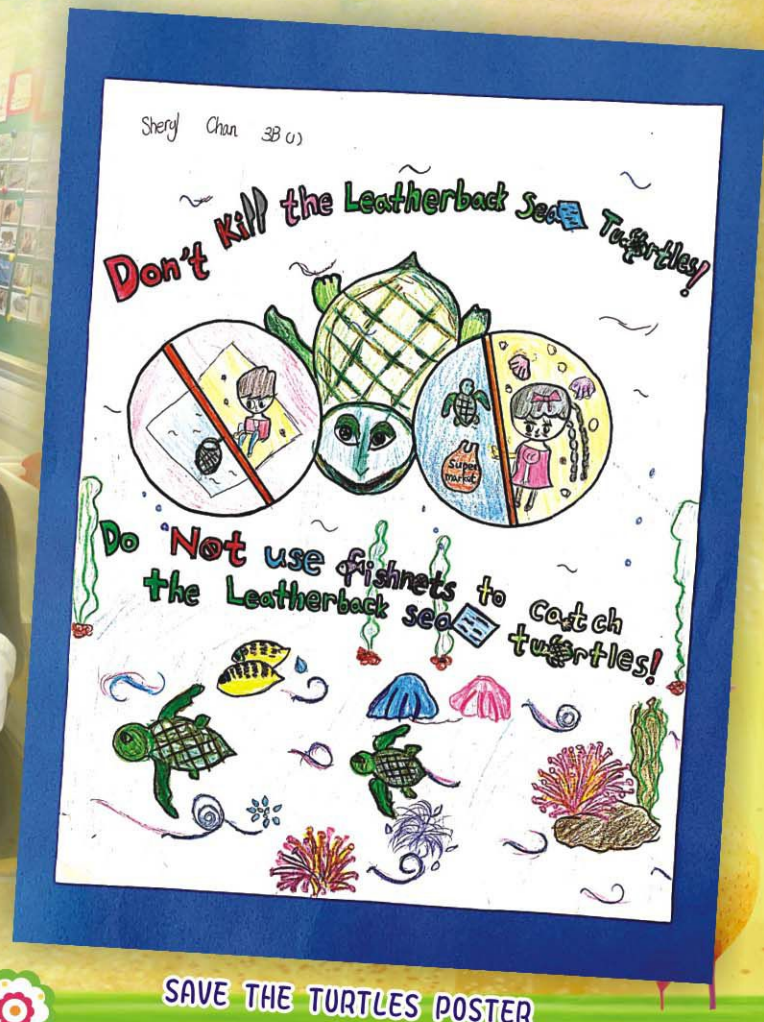
她們都拿到不少禮物啊！



大家都玩得很開心呢！

READERS' CIRCLE RESEARCH PROJECTS

Semester two was an exciting time for all the P3 students in Readers' Circle. The main focus was **endangered animals**. Having already studied the endangered Silverback gorilla, alligators and crocodiles, students were then asked to select another endangered animal of their choice. They were required to do a guided research project on their selected animal by studying their habitat, its appearance, what it eats, why it is endangered and what we can do to help. All students completed their own written report including a short oral presentation. There were ample opportunities to learn from each other by asking questions during the oral presentations. Students monitored their own progress and used a variety of tools for their research such as articles, library books, videos and the Internet.



SAVE THE TURTLES POSTER

親子樂悠遊

一年一度由家長教師會舉辦的大型親子活動「親子樂悠遊」於二零一九年一月六日(星期日)舉行。

那天親子旅行十分順利，行程相當豐富。那天早上，我們先到元朗「恆香餅家」製餅工場看製作中式餅的過程，老師、家長及同學們更買了老婆餅、蛋卷等美食作手信呢！

然後我們便乘車到綠田園享用午餐。在綠田園裏，我們一邊燒烤，一邊享用那裏不同的設施，例如：滑草場、彈床、動物農莊、兒童電動車等，而最令家長及同學們感到最有趣的，相信一定是「親子DIY潤唇膏」了，家長及同學們一起將不同材料放在量杯裏融化，待凝固，過程中大家一同合作，終於製造出一支支潤唇膏了。那天大約下午四時半便結束親子之旅了，希望來年的「親子樂悠遊」能再看到你們啊！



同學一起玩集體遊戲，大家都笑得很燦爛啊！



大家合力踏水上單車，真高興啊！



看看我的英姿，我一定會射中它！



開餐了，燒烤的食物真美味啊！



手動艇真好玩啊！



看！誰爬得最高？



DIY潤唇膏，很有趣啊！



滑草場是場內最新的設施，我們當然不會放過！



來一張大合照吧！

18-19年度家教會活動——探訪安老院之「送暖大行動」

本年度家教會於2018年12月15日(星期六)進行「送暖大行動」，當天我們到了聖瑪利安老院探望公公婆婆。

是次活動能順利完成，首先本會衷心感謝家長及同學的捐款。是次活動所籌得之善款總值港幣65200元。本會將所籌得的款項除了買了不同的禮物(包括紙巾、濕紙巾、沐浴露、毛巾、餅乾等)送給長者外，本會還向長者派發紅封包，扣除當天租旅遊巴及上述開支後，餘下港幣3604元於當天全數撥捐給安老院。

為了配合學校關注事項：培養學生領袖素養。本年度增加了領導力活動，透過探訪安老院安排高年級學生(P.5-6)負責策劃表演項目的內容，並相約低年級同學綵排表演，P.5-6學生表示很喜歡帶領低年級同學進行練習，過程中得到滿足及成就感。

本會亦再次感謝參與探訪安老院活動的同學及家長義工。有你們的參與及付出，才令長者能度過一個既充實又愉快的早上。

以下是參與探訪活動中，同學的難忘片段：

這次探訪活動中，我認為最難忘的是與老人談天，因為跟他們談天很愉快，也學懂和老人溝通的技巧。另外，我們的唱歌表演部份也很難忘，因為可以使他們歡樂展露笑容。

(寫文字/畫圖畫)



1A 蔡卓霖

4A 陸澄滯

探訪那天，我很高興認識了99歲羅婆婆。當我一邊拿着重重的福袋，一邊扶羅婆婆返回房間時，她感動得流下眼淚來，希望明年我能夠再到安老院探望羅婆婆呢！



同學向長者送上心意卡，真貼心呢！



同學一邊吹牧童笛，一邊唱歌，真動聽啊！



同學們主動跟長者聊天，真「抵讚」！



可愛的小義工替公公婆婆拿着福袋送他們回房間！



同學們設計了一些簡單的動作教長者做啊！

1B 劉沛妍

當天，我和同學一同乘塔旅遊巴士到安老院探訪公公婆婆。我感到很開心，因為我可以和他們談天，可以和他們唱歌，可以和他們做運動，真的很有意義啊！

5A 梁芷韻

最難忘的是我和婆婆談天時，婆婆跟我訴說她的成長歷程，原來婆婆的家人早在她兒時已去世了，婆婆一直以來都是自己生活，十分孤苦。婆婆現在已經90歲了，我希望婆婆身體健康，長命百歲！

4B 周頌恩

我認為這次探訪活動很有意義，最難忘的片段是當我們表演唱歌時，他們跟着拍子，一邊拍手，一邊跟我們唱，表現得很高興！現在我才知道原來真心的關懷可以令人感到很溫暖和開心。這次探訪活動中，我深深明白到我們要時常關心身邊的長者，不要讓他們感到孤單啊！

5A 吳祖悠

我覺得這次探訪安老院活動很有意義，這次是我第一次參與探訪安老院活動，我很興奮，因為這次我可以和其他同學策劃表演內容。看到各位長者投入參與我們策劃的活動，真的感到很欣慰。作為一個小義工，我最開心的是能夠替公公婆婆拿着福袋，扶他們返回房間呢！希望明年會有更多同學踴躍參與探訪活動啊！



很感謝大家的付出，小義工！

家長分享

很感謝以下家長跟我們分享一些與女兒實踐「七個好習慣」的方法，希望大家閱讀後都能有所得著，並開始嘗試與你的女兒實踐「七個好習慣」啊！

自從潔悠加入聖羅撒這個大家庭後，她深深被「七個好習慣」影響，令她的學習慢慢走上軌道，不用爸媽擔心。

一踏進小學時，我和爸爸也很擔心潔悠未能好好適應小學的生活。幸好，學校提醒小朋友要「主動積極」，於是她在學校開始努力回答老師問題，常常主動幫助老師，盡好自己的責任，也幫助身邊的同學，奠下良好的基石，也與同學建立良好的關係。她明白「要事第一」，讓她專注最重要的事。經過學校兩年的提醒，她現在已經可以分辨事情的緩急輕重，也能自己作出決定，比起以前更獨立，更有自信。

當然她未能時刻記住要遵守「七個好習慣」。有一次的考試中，潔悠放學後並沒有溫習，只是不斷看書，待我們回家發現後，已經是晚上了，這一刻我和爸爸也很生氣，雖然她明白，並承認那一刻卻抵擋不住圖書的魅力。作為父母的我們只能不斷作出提醒，再解釋如何是更好的處理方法。

「七個好習慣」確實能為小朋友做好計劃，做好學生的責任，也培養積極的態度，作為媽媽的我，也會和潔悠好好一起努力，不斷學習，成為一個更好的自己。

3B 陳潔悠家長

回想自己從前對「七個好習慣」完全一竅不通，直到小女的學校引入此課題，令本人有機會增長知識，在教育下一代之中又得到一點啟示，真的十分感激及欣賞學校的多元化安排，從中令我們身為家長也可以不斷更新自己。起初，知道學校有這個主題，我和女兒便一起從網上書籍上去加深了解，從而明白到「習慣一：主動積極」的確能引用到任何事件上。對任何人生遇到的困難、挑戰，也應該主動去解決，同時也要保持積極的態度去面對。「習慣二：以終為始」為自己的將來訂下目標，擁有高瞻遠矚的處事方式，便可令小女從小擁有目光遠大的思維。凡事先有計劃地確定，便可易於掌握將來，成為一位有貢獻的公民。「習慣三：要事第一」若我們學懂花時間在最重要的事情上，便會對不應該的事情說「不」，小女從中學習到堅守計劃，訂立時間表的重要性，不論在學業考試，做人道理上，也明白有紀律，有組織是成功必備的元素。

3A 劉芷悠家長

每年的學期前，我們會和女兒都一起定立一些明確的目標，並把它貼在當眼處，而每天早上大家都會看到這清晰的目標，並以「以終為始」去實踐。

為了確保女兒的「主動積極」的態度，我們會和女兒一同去解決學習上的困難，一同討論和一同交換意見，以達致「雙贏思維」及「知彼解己」的正確態度，令女兒在學習時不會覺得孤單無助，也能提升學習興趣。

3B 陳子澄家長

我和妍敏共同訂下以下的目標：

1. 自願與家人分擔家務；
2. 增強與家人交流的時間；
3. 每天為自己定立小目標，例如先功課，後溫習，再娛樂；
4. 勇於面對挑戰；
5. 主動關心和幫助別人；
6. 要做好每一份老師派發的功課，不要馬虎了事；
7. 要孝順父母，不要隨便發脾氣。

6A 丘妍敏家長

我和妍溢共同訂下以下的目標：

1. 每天收拾好自己的房間；
2. 自願與家人分擔家務；
3. 增強與家人交流的時間；
4. 對所有人表現要友善及尊重；
5. 主動關心和幫助別人；
6. 每天為自己定立小目標，例如先功課，後溫習，再娛樂；
7. 勇於面對挑戰。

4C 丘妍溢家長

根據「七個好習慣」，我跟兩個女兒共同訂立以上的目標，過程中我很開心，因為女兒不斷進步，朝着目標不斷前進啊！

我和女兒實踐「七個好習慣」的方法十分簡單，方法就是一起去傾談和經歷，透過談話一起去定立一些可以達到的目標，例如「先用功，後玩樂」，我們一同定下溫習的目標和時間，在既定的時間下完成溫習的目標，然後就可以一起去玩樂，一同玩她最喜歡的遊戲機，這樣不但可以提高效率，也可以讓她學習「時間管理」，我們也可以在過程中享受親子時間及增加溝通。漸漸地，女兒也從中學習「自我管理」，不斷成長，養成好習慣，不斷定立目標去領導她自己的人生！

3D 杜彥潼家長

在與曼璇一起實踐「七個好習慣」的過程中，時刻感受到與她一同成長，一同克服困難，母女同行的喜悅。

習慣二和三教會了我們經常以為自己定下的目標並考慮每個後果，以及應先工作，後娛樂。在實踐時，我也更明白到身教的重要，在女兒做功課溫習的時候，家長豈能在一旁看電視休息？與女兒一起為了同一目標努力，相信就是最深刻的得著。

6C 方曼璇家長

記得詠欣在一次「營爸一日遊」活動中，其中一個遊戲是野外定向，活動中要女兒要獨立行動，最初我是相當懷疑詠欣是否有能力完成任務，但不知她是否受到當時的氣氛影響，還是她很想表達自己獨立的一面，她主動向我提出要自己完成這次遊戲。我看著她堅定的眼神，就對她說：「去吧！你做得到。」

女兒實踐「七個好習慣」的過程中雖然跌跌碰碰，但大致上都完成了。在猛烈的陽光下，在紅噹噹的小臉蛋上，我看到一個勇敢的小女孩，一個獨立又勇於嘗試的小戰士。

1B 蔡詠欣家長

孩子面向未來，需要具備：

● 習慣一

以前的女兒很少主動看英文書，自從找了一本合適的英文範本給她，她很喜歡看那本書，之後她便主動學習了更多英文詞語及文章內容知識。

● 習慣二

自小女兒便喜歡學芭蕾舞，目標是考到八級，她會記得以始為終，繼續向目標進發，真是感到很欣慰，她很努力學習她的興趣。

● 習慣三

現在的她會在「考試前要先溫習，後安排遊戲。」

● 習慣四

她改了「找藉口」，沒有再抗拒接受自己的錯誤，令雙方關係轉好，多點認真處事，不再爭議。

● 習慣五

她開始學習減少自我中心，以多種方法去與人相處。真的很高興能夠看到女兒在行為上有進步。

5B 吳欣澄家長

心念造成行為，行為養成習慣，如能改變習慣，就有可能屬於自己的人生。

讓女兒能養成「七個好習慣」，我只在她面前作一些反教材。「爸爸，你不改呀！阿爸，你又做錯事啦！」一片笑聲中，一份溫馨的提示，一份永埋在心底的愛，將錯誤的行為習慣逐一反映在女兒面前，再從旁指導，讓她親身感受，哪些錯？哪些對？持之以恆，進而成為決定她的人生重要因素。

5B 何詠琳家長

主動積極

還記得凱晴自幼便害怕游泳，但偏偏希望她能學懂，經過這漫長的四年多時間，終於學會四式。這四年遇到不少挫折，由她不喜歡，想過放棄，到現在完成四式的要求，亦被教練推薦入泳會，喜歡游泳的她已經做到了自己的要求，每當看到她在游泳的泳姿不禁有說不出的喜悅，她還主動向我提出一個要求，要求自己這個暑假要多加時間溫習，要積極上一些學術堂，她有這個想法，我已經感到非常安慰。

4C 余凱晴家長

曉勤會把「七個好習慣」寫在字咭上，並貼在房間的當眼處，用作無時無刻提醒自己要遵守及緊記這些好習慣。每當曉勤忘記或沒有遵守規則時，我便立刻要她重看那些字咭，當她看到字咭後，就好像有魔法一樣，她會立刻醒覺，把錯誤糾正過來。

3C 黃曉勤家長

學校培養孩子做自己人生的「領導人」。為了響應學校的號召，作為家長積極配合，和孩子實踐「七個好習慣」。其中，「要事第一」這一習慣女兒每天都努力執行。女兒每天放學會先到琴行練琴半小時，這一習慣已經堅持接近兩年。練完琴回家爭取時間做功課，然後收拾書包。全家人都看着女兒不斷進步，希望她可以繼續堅持如此好的習慣。感恩學校用心培養我們社會未來的主人翁。



看！可嵐很認真㗎！

3B 顏可嵐家長

由於靖瞳做事三分鐘熱誠及有很多壞習慣，所以本人跟女兒約定了一個「30星星的獎勵計劃」。首先我和她先定下計劃中的規則及每天要做的事情。靖瞳開始計劃時十分有熱誠，充滿信心地告訴我很快便能達標。過程中，她遇到不少困難，亦要求我更改計劃的規則，可是我向她解釋此是我們當初所定下的規則，不可更改，女兒只好默默接受，而我亦第一次狠心地拒絕她。

此計劃的目標是希望改掉她依賴的習慣和堅持做每件事，這次希望女兒真的懂得媽媽的心意，由於現在還在進行中，還未達成目標，但亦開始察覺靖瞳有所改變，懂得溫習的重要，和自己的事自己做。令我最大的感觸是在她挫敗中，她主動要求坐下來一起商討怎樣達成目標，而我沒有好像以前一樣先罵後談，令我感到眼前的她真的成長了，雖然還未達成目標，但我相信她朝著這個方向，目標離她不遠，我會在她的身邊一直支持和鼓勵她。

4C 張靖瞳家長

隨著現代科技進步和生活的改變，人類面臨新挑戰與壓力與日俱增，儘管世界不斷求變，但我們原則並沒改變。

在日常生活中，小朋友往往很多事情都是由父母替她們安排，起居飲食方面都是傭人姐姐代勞，變相日子久了便成為一種依賴的習慣，很多事情不懂怎處理和解決，作為家長的我們更加要以身作則。

我們在家裏為了每人能出一分力，分擔家務，於是我們編制一個時間表，一起執行任務，她嘗試練習自己去分配時間和任務，排出優先順序和重要事情，例如起床後要收拾床單，雖然不是一下子有很大的突破，但只要她朝著目標跨出一小步，經過每天的累積和堅持，久而久之變一定會變成一種習慣，一年後，她開始由依賴變成獨立。

在實踐期間，本人學會了跟她多溝通(知彼解己)，提醒我要用心多聆聽孩子的聲音和給她有選擇權，因為「聆聽」讓我和孩子的心更靠近！

4C 莫冠樺家長