



# 荃灣潮州公學



學校網頁

## 校訊

第47期 2022年7月

校址：荃灣海壩街80號 電話：2490 5410 傳真：2490 4732  
網址：<http://www.twccps.edu.hk> 電郵：[info@twccps.edu.hk](mailto:info@twccps.edu.hk)



Facebook



Instagram

### 校長的話

許金珠校長

## 口罩下的笑容

自2020年初，我們都以口罩為伴，實在很難看到孩子們口罩下的笑容。在防疫抗疫的陰影下，大家每天都帶着沉重的心情生活，笑容更加難以展現，人們的心理健康已經是最讓人關心的課題。

健康的心理，就是不要被負面情緒打倒，凡事採取「正向思維」，保持積極的想法。在同一件事上，不同的人可以用不同的角度去思考及面對，例如下雨天，有人會擔心出門不方便，會為下雨的影響而煩躁不安，有人卻會放慢腳步，欣賞下雨的聲音和景色，感受大自然的力量。根據2019年進行的本地調查顯示，超過一半12至75歲的受訪者認為在過去六個月，自己的精神健康狀況是一般、非常差或差，而約有8%的受訪者在過去一個月更有嚴重的精神困擾，疫情發生後，相信數字會變得更加驚人。



如何保持心理健康？美國心理學家馬丁·沙利文 (Martin E. Seligman) 提出「正向心理學」，教人尋找快樂而有意義的人生，大家不妨參考「正向心理學」的快樂七式，藉以尋回大家的笑容：

1. **感謝與讚美**：選擇適合自己的方式向身邊人表達謝意，常存讚美的心；
2. **健康生活**：多做運動、有充足的睡眠和均衡的飲食；
3. **敬業樂業**：做好本分，發掘生活樂趣，使自己樂在其中；
4. **嘉言善意**：多用正面說話鼓勵自己及別人，培養積極思想；
5. **為善最樂**：主動關心他人的需要，主動問候別人近況，留心聆聽，給予支持和鼓勵；
6. **常懷寬厚**：寬恕別人，嘗試代入別人的處境，接納對方所犯的過錯；
7. **天倫情話**：向信任的親友傾吐心事，與家人維持良好溝通，尋求支持。

有人說，健康的心理能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。心理健康的人患病風險亦較低，壽命更長久。希望大家把快樂七式運用在日常生活中，讓你的人生變得更健康、開心和充實。

# 活動 花絮

## Halloween Fun Day



3位同學裝扮維肖維妙，獲得最佳服飾獎，實至名歸！



先來一張大合照，萬眾期待的Halloween Fun Day正式展開！

同學們都十分興奮，邊唱邊跳骷髏舞呢！



Halloween又怎能少了美味吸引的糖果呢！

## 學生活動日



同學們於「學生活動日」進行了簡單又開心的競技遊戲。

## 聖誕聯歡會



聖誕聯歡會當天同學玩遊戲、唱歌、抽獎……還有很多「小小聖誕老人」來了，他們為大家帶來不少歡樂的氣氛呢！

## 迎春接福賀新年



學校舉行「迎春接福賀新年」線上活動，當天同學除了於網上欣賞中華文化藝術表演，更在老師的指導下動手製作傳統手工藝，讓同學們在家中愉快地學習中國的傳統文化。



## 運動資訊日



雖然因應疫情的關係，活動要改為網上進行，同學們仍然積極參與運動資訊日的啟動禮，在鏡頭前一起進行活力操！



雖然疫情不可以外出活動，但我會每日在家居做拉筋運動十分鐘。



然後頭微微向上



最近，我都會在家居做簡單嘅運動。



大家好，我是3B班鄭程錦，我日常很喜歡做運動。

同學們亦在當天分享健康資訊，鼓勵大家在疫情期間，依然保持健康活躍的生活方式。

# 一人一花

本年度「愛心種植比賽」反應熱烈，本校於三月下旬收集了學生成功種植的盆栽，進行評審，並分別選出親子組、中級組及高級組各冠、亞、季三名，各組別優異獎共三名。



5C 張維茵



5C 袁卓楠



6A 陳嘉能



3A 叶明軒



3A 譚可琪



4A 趙達文



1B 楊藝凌



2A 陳偉駿



2B Mana

# 校際田徑比賽



同學們積極參與訓練，準備比賽！



同學們投入比賽，表現值得讚賞！



「參賽運動員的大合照」



## 恭喜是次比賽的得獎學生

- 男子甲組跳遠冠軍 5A 余鑫源
- 男子甲組 60 米亞軍 6B 劉靖
- 男子乙組擲壘球亞軍 4C 林萬鑫
- 男子乙組 60 米第八名 5A 黃裕洋
- 男子乙組跳遠第八名 4A 吳泳澤
- 女子丙組 100 米第六名 4A 蘇泳瞳

# 樓梯壁畫

為提升學生自主學習的動機，畫家教授四至六年級學生一起製作樓梯壁畫，令校園增添色彩和生氣。



壁畫以陸地、海洋及空中的動物為主題，各動物活潑可愛，栩栩如生。



校長及學生一起努力為壁畫添上色彩。



畫家向學生講解及教授油壁畫的技巧。



壁畫終於完成了！大家來一張大合照。

# 荃情 達意

## 小六義工服務計劃

為了鼓勵學生服務社群，培養堅毅盡責的精神，並與身邊的人建立正面的關係，本校舉辦「荃情達意-小六義工服務計劃」，學生能透過活動傳遞對社區的關愛。學生拍攝一段短片，內容包括：學生表演、保健知識分享及祝福說話等，並由學生親手設計心意卡及準備禮物包，送到長者中心。

內容包括：學生表演、保健知識分享及祝福說話等，並由學生親手設計心意卡及準備禮物包，送到長者中心。



義工訓練  
工作坊



學生分組練習、  
拍攝、親手設計心意卡  
及包裝禮物包



義工重聚日  
(進行義工服務回顧及  
頒發義工證書)



## 小五義工服務計劃

為了鼓勵學生參與義工服務，以共同的信念，發揮堅毅與承擔精神，本校舉辦「荃情達意-小五義工服務計劃」。透過訓練工作坊，籌備服務過程及服務日，培養學生堅毅的精神及增強學生的自信心。



義工訓練  
工作坊



服務日  
(學生分成小組在學校  
透過互聯網進行服務)



義工重聚日  
(進行義工服務回顧及  
頒發義工證書)



# 常識 支援計劃

## 五年級

為提升課堂的教學效能，並增加學生的學習興趣，學校積極參加校外的專業支援服務。在教育局同仁的帶領下，本年度五年級的常識科任定期進行共同備課，為學生設計了多元化的學習活動，更聯同友校推行了以「服務學習」為主題的專題研習，令他們在線上、線下均能愉快學習，加深他們對不同課題的理解。



坐上輪椅後，我們體驗到殘障人士生活中的各種不便。



啟聾學校的同學在線上教授我們表達不同情緒的手語，我們後來利用這些手語設計了一個電腦程式。



光雖然直線前進，但用鏡子可以製造出光的「通道」呢！



原來班房的門鎖也可以通電呢！



齊來看看花粉的樣子是怎樣的。



我們來測試一下光線是不是直線前進的。

學校積極推行校本電子教學模式，全校課室及特別室已添置互動電子白板，為學生提供更完備的學習環境，讓學生體驗資訊科技設備所帶來的互動性及即時性，提升學習興趣，促進教學效果。



### 中文科

運用 wordwall 進行部首遊戲

運用現代出版社平台學習詞語

### English

Where is Tom going?  
Directions:  
Go straight ahead.  
Turn left.

Drawing directions on interactive boards

### 數學科

運用 wordwall 進行加減混合應用題教學

運用 wordwall 進行配對折扣活動

Ms Sophie  
very happy.  
writes plays

Playing wordwall game in PLP lesson

### 常識科

運用教育出版社的平台進行互動遊戲

運用 PADLET 製作思維導圖

### 電腦科

運用 scratch desktop 編寫程式

### 圖書科

運用 Snowflake 認識圖書分類

### 音樂科

運用朗文出版社電子平台學習表演記號

# 榮譽榜 (校內校外)

## 荃灣潮州公學 2021-2022 年度 校外比賽成績

比賽名稱 / 項目	獎項	參賽學生 / 獲獎學生		
1 第一屆全港中英文硬筆書法比賽	中文硬筆書法高級組卓越獎	6D 高宸瑤		
	中文硬筆書法高級組優異獎	6A 蔡皓軒		
	中文硬筆書法中級組優異獎	4A 毛嘉陽		
2 慶祝中華人民共和國成立 72 周年 學生徵文比賽	入選證書	5C 歐俊熙		
		5C 林詹子銀		
		6A 李均豪		
		6A 葉濤萍		
		6B 吳欣妍		
		6C 張思琪		
		6D 魯玟希		
3 中文狀元挑戰計劃	初級組「中文狀元」	6A 李均豪		
4 第 73 屆香港學校朗誦節	普通話詩詞獨誦季軍	6A 陳珈琳		
		普通話詩詞獨誦優良獎	5C 蘇博滔 6A 陳心如 6C 陳雅妍	
		粵語詩詞獨誦優良獎	1C 鄒文昊 2A 邱修業	
	粵語詩詞獨誦良好獎	1C 馬萬源 2A 謝霖傑 4A 蘇泳瞳 6D 潘月娜		
	英文詩詞獨誦優良獎	2A 鄭桂芮 2A 何欣瑩 2B 陳星言 2B 林文心 4A 鄒心怡 4A 黃哲麟 4A 羅晨曦 4A 李日朗 4A 馬天澤 5C 蘇博滔		
		英文詩詞獨誦良好獎	4A 張樂渝	
		5 獅子會中學網上數學 遊蹤活動	優異證書	4A 李日朗 4A 毛嘉陽

比賽名稱 / 項目	獎項	參賽學生 / 獲獎學生		
5 獅子會中學網上數學遊蹤活動	優異證書	4A 蘇泳瞳 5A 黃裕洋 6A 陳心如 6A 何章勤 6A 黃哲航 6A 林家業 6A 廖偉康 6A 潘俊翔 6A 施濼楓 6A 葉濤萍 6A 俞紹楓 6A 周琦 6D 余伊豪 6D EUGIENA PHABEN		
		6 第八屆香港國際學生創新發明大賽	幼小組季軍	3A 譚可琪
		7 荃灣區小學校際田徑比賽	男子乙組跳遠第八名	4A 吳泳澤
			女子丙組 100 米第六名	4A 蘇泳瞳
			男子乙組擲壘球亞軍	4C 林萬鑫
			男子甲組跳遠冠軍	5A 余鑫源
			男子乙組 60 米第八名	5A 黃裕洋
			男子甲組 60 米亞軍	6B 劉靖
		8 屈臣氏集團香港學生 運動員獎	證書及獎學金	5A 余鑫源
		9 《基本法》學生校園大使培訓計 劃比賽系列	季軍	6A 李均豪
			優異獎	6A 胡芯炫
		10 融和獎學金	證書及獎學金	6D EUGIENA PHABEN
		11 香港童軍總會童軍旅	金狀	
		12 中文狀元挑戰計劃	積極參與學校獎	
		13 閱讀挑戰計劃	積極參與學校獎	
14 第八屆《基本法》全港校際問答比賽	最積極參與學校獎			
15 十分科學	積極參與學校獎			

## 校內比賽成績

### 中文書法比賽

級別	冠軍	亞軍	季軍
初級組	2C 林子欣	2B 周羽森	2C 郭啟瑤
中級組	4A 毛嘉陽	4B 王馨樂	3B 張梓歆
高級組	6D 高宸瑤	6A 蔡皓軒	5C 陳文輝

### 英文書法比賽

級別	冠軍	亞軍	季軍
初級組	1B 薛鈞澤	1C 林甄希	2A 俞培羿
中級組	3B 張梓歆	3A 黃嘉儀	3B 俞立俊
高級組	6A 李均豪	6A 胡芯炫	6C 丁思棋

### 愛心種植比賽

級別	冠軍	亞軍	季軍	優異獎
親子組	1B 楊藝凌	2A 陳偉駿	2B LIMBU MANA SAMMEKHAM	1B 施雅沁 2B 譚焱桐 2C 吳韻茹
				4B 蔡淇存 4B 謝凱傑 4D 袁卓霖
中級組	3A 叶明軒	3A 譚可琪	4A 趙達文	6A 陳澄熠 6A 林曉揚 6B 何宇陰
高級組	5C 張維茵	5C 袁卓楠	6A 陳嘉能	

### 數學速算比賽

級別	班別	第一名	第二名	第三名
一	1A	陳睿恆	陳昊軒	樊慕羽
	1B	薛鈞澤	馬宥權	蔡竣毅
	1C	陳梓洋	鄒文昊	郭辰晞
二	2A	俞培羿	林鈺沛	林嘉蕙
	2B	周羽森	林志弘	余星林
	2C	李逸宸	郭奕誠	毛凱麟
三	3A	劉佳樂	林怡欣	黃嘉儀
	3B	林志明	張梓歆	歐陽震昊
	3C	張智宸	呂慧瑜	鄧喬文

級別	班別	第一名	第二名	第三名
四	4A	吳永澤	蘇泳瞳	陳奕晴
	4B	鄭錦超	李吉龍	莊洪馨
	4C	林宇峰	陳君浩	黃梨梨
	4D	陳嘉源	王子涵	何紫欣
五	5A	郭暢	呂帆	黃浩宇
	5B	陳安琪	章俊浩	郭旭東
	5C	林詹子銀	陳梓昊	何慧容
六	6A	李均豪	周琦	俞紹楓
	6B	文景泰	王穎程	劉靖
	6C	陳雅妍	鍾敏琦	張思琪
	6D	余伊豪	林彥博	黃宇辰

### 虎年年曆海報設計比賽

級別	冠軍	亞軍	季軍	優異獎
初級組	1C 陳僖僑	2A 俞培羿	1B 薛鈞澤	1C 林甄希 2C 吳韻茹
				4B 林榮芳 4D 陳思因
中級組	3A 陳思穎	4A 黃珞曦	3B 張梓歆	5A 林嘉靜 6A 高夢婷
高級組	6A 胡芯炫	5A 胡瑞恩	6A 蔡皓軒	



大家好！首先本人十分感謝校長、老師以及家長們對我的信任與支持，讓我擔任本屆家教會主席，成為家校溝通的橋樑，進一步推動家校合作。

家教會的宗旨是透過舉辦活動，促進家長與學校之間的溝通和合作，增加大家對學校的認知，家長可以從中瞭解子女在校的學習情況和學習環境。家教會活動多元化，為了讓孩子們健康快樂的成長，能得到更優質的教育，我一直積極的參與家教會活動，過程中認識了許多有責任心有愛心的老師和其他家長，大家可以一齊分享教育子女的心得。

在此我誠意的邀請各位家長踴躍加入我們成為家教會其中一員，加強家校合作，為我們的孩子締造一個優質校園，讓我們的孩子成績更上一層樓，變得更出色和優秀。

暑假快到了，希望各位同學在新學年能進入理想的班級，好好享受校園生活，同學們身心得以健康發展，就讓這份「溫暖」融化每一位同學。

敬祝  
身體健康

家教會主席 陳靜女士敬上

第八屆常務委員會  
委員名錄

顧問	許金珠校長
義務會計師	馬浩曦會計師
義務法律顧問	陳振中律師
主席	陳靜女士
副主席	陳曉紅女士 張美陽副校長
秘書	趙子琳女士 黃凌鳳老師
司庫	魏洪玲女士 胡慧婷老師
學術	林翠華女士 談悅明老師
康樂	麥長巧女士 羅雋杰老師
出版	鍾愛熙女士 冼世傑老師
總務	陳小蘭女士 陳正裕老師
專責老師	卞凱茵老師

大家好，我是 2A 班陳偉駿的媽咪，也是家教會的一名成員。首先感謝學校、感謝老師對我孩子的培養和教育，是您們讓我的孩子成為一個各方面都比較優秀的孩子。在家教會裏，我看到校長及老師們都盡全力配合家長，目的只有一個 ----- 一切都是為了孩子！

有一次偉駿問我：「弟弟以後可不可以也在我的學校讀書呢？」我問他：「為什麼？」他很開心地說：「因為老師都很好，很有愛心和耐心！」孩子認可的學校才是一所好學校！感謝老師們為孩子成長所付出的心血和辛勞。

在學校，孩子的進步和健康成長，都讓我感到無比的欣慰。老師們教會孩子學習知識、認識世界、感受生命，我為我的孩子能夠在潮州公學求學感到由衷的慶幸。

未來的路還很漫長，願孩子在學校裏快樂成長，能夠認識生命的意義，建立正確的人生觀及價值觀。

家教會副主席 陳曉紅女士



家長心聲



時間過的真快啊！雅若馬上就要步入五年級了。感謝老師無私的奉獻，教書育人，牽來一縷春天陽光，辛勤耕耘換來滿園花香，春華秋實幾度桃李芬芳。

每次步入潮州公學，聽到朗朗的讀書聲，聽到孩子們的歡聲笑語，看到一群群懂事的孩子們，充滿自信、陽光、幸福、友愛、稚嫩的臉，看到孩子們一點點的進步，我們滿懷希望。

希望孩子們生活在這新時代，生長在愛的陽光下，無憂無慮，幸福的成長，期盼他們在浩瀚學海裡，如飢似渴的吸取知識的養分，不斷的充實自己，完善自己，給自己的人生交上一份滿意的答案。

感謝所有在校教職工對孩子們的關心與照顧！

黃雅若家長

芒種正當時，雷聲陣陣，我們第八屆家教會委會成員又迎來撰寫校訊的時刻，「家長心聲」不斷總結經驗收集各位家長的寶貴意見，取長補短，在此，我沒有深奧的語言，我只淺談如何教育孩子為人處事的個人體會，說得不到位請指正！

時光流逝，轉眼我的女兒將要步入高年級的學習，不再是往日那個小小女孩，不同年齡階段的孩子，有不同的教育方式。因此，我更注重素質教育。「百善孝為先」，我首先是以孝字入手，教育孩子孝敬父母，用孝心來報答父母的養育之恩，是我們每個人應履行的義務。我認為父母應該以行動教育，言傳身教，尊敬老人，將來孩子就會怎樣對待父母。當孩子明白自己為家人的歡樂幸福出一份力，能限制自己的一些需要和願望時，孩子的家庭責任感便建立起來了，才能隨著孩子的年齡增長，慢慢提升到對社會有責任感，傳承我們中華民族的第一優良傳統文化——孝當先！

其次就是誠信立身，誠信是最寶貴的美德，是我們取信於人的根本，沒有比信任危機更可怕的了。記得有一次接女兒放學，我們在一家餐廳用餐後，我拿錢讓女兒去付款，女兒拿著找回的錢，我發現有數額反差，多了幾元的硬幣，我

問女兒現在要怎麼辦時，她毫不猶豫地提出要還回收銀枱，結果收銀員解釋那天是因為周年店慶活動，所有賬單打折扣。收銀員稱讚女兒的同時，送給她一朵小紅花，女兒誠摯的笑臉在小紅花的襯托下顯得更加燦爛可愛。這看似很小的一件事，但是養成好品質，需要從小培養，並堅持去做，以誠為本，以信為根，做事踏實，對任何人以誠對待，才能在日常生活中培養良好品德。

孝是中華傳統文化的行為，誠信建立本身，節儉培養我們的品德，勤勞是我們的本分等等這些終歸於善的教育，善的教育真諦在於愛，善即是愛，善與愛是相通、相融一體，我主張善待孩子，讓孩子感受愛，才能從一點一滴學到孝、誠、儉、勤等。讓孩子行善，並非一定要讓孩子刻意去做驚天動地的善舉。我們完全可以引導孩子從身邊的小事做起，首先要關愛家人和朋友。如果父母都能夠在孩子面前表現善，久而久之孩子就自然受到父母的耳濡目染，其內心也就有一定的善念了。其實父母就是孩子最好的、最信任的啟蒙老師，父母的言行、態度往往就是孩子的榜樣。

教育孩子除了授業解惑，更重要的是傳承做人之道，也就是傳播好的思想道德觀念，建立好的三觀，因為一個人的能力固然重要，但道德品質更重要！——教育孩子，從好的道德品質做起。

家教會出版主任 鍾愛熙女士



王皓陽



大家好，我是校友會幹事王皓陽，很榮幸有機會可以在此向準備升學的學弟妹們作一個小小的分享。

這兩年受到疫情的影響下，以往理所當然的面授課堂反而變得十分珍貴，學習模式以及生活習慣的改變，可能都為大家增添了不少壓力，身為大學生的我來說，也需要時間去適應改變。

對一眾準備升中的同學來說，你們面對的壓力，相信也不會少，而大家都一一渡過了，真的十分厲害！但接下來，你們亦即將步入新的學習里程碑，面對新的學習環

境、社交圈子的改變，以及學業成績的壓力等等，對各種的困難與挑戰產生擔憂是正常的，但請不要過份憂慮，中學生活並不是只有學業壓力，還有各式各樣豐富的課外活動等待大家去體驗。面對這些改變我們是避免不了的，但我們可以調整心態，以勇於挑戰的心態來探索新事物，而且不要忘記，在背後還有家長、母校等都在支持大家，而校友會的各位幹事亦會為大家打氣！

若然以後情況允許，大家不妨連同已各散東西的同學回來相聚、探望老師，以及分享你們在中學生活的所見所聞，相信母校也十分歡迎大家回來。同時，希望校友會以後舉辦活動時，大家能夠多多支持，又或者加入校友會成為幹事，繼續為母校、學弟學妹以及其他校友的發展出一分力。

最後亦祝願學弟妹們能夠克服學業上的困難與挑戰，把握學習的機會，並好好享受校園生活。



校友會 Facebook

顧問：許金珠校長、陳靜主席

校訊編輯小組：萬凱婷老師、黎明心老師、張景猷老師

家長教師會會訊出版小組：鍾愛熙女士、冼世傑老師、卞凱茵老師

校友會會訊出版小組：歐嘉程副校長、王美玲主席、劉珈汶老師