



校  
長  
的  
話

近日常於電視上看到關於地球暖化、冰川融化的節目，都看得我目瞪口呆。原來人類對大自然生態的傷害，遠比我們想像的嚴重得多。作為教育工作者及家長，該當如何教育我們這一代的孩子保護這個已「病重」的地球呢？應當如何由自身開始建立良好的生活習慣，學習愛自己，愛大自然呢？

因此，今年我校以健康校園習慣—「HEALTH」為目標，希望學生由自身開始建立良好的生活及學習態度。如果孩子們都能早睡早起，多吃有益健康的食物，以及做適量的運動，必定能精神奕奕地上課，那麼學習及記憶就更有效率了！學校除了在日常課程中滲透健康的知識外，更會提供各種有關健康生活的資訊，希望學生及家長均會從中獲益。

各位同學、各位家長，你準備好建立自己的健康人生嗎？

余茵茵校長

## 喜訊：英國劍橋大學英語試 (Cambridge English Test – Starters & Movers) 成績美滿！

於2008年7月，學校保送多位學生應考劍橋英語試 Starters (第一級) 及 Movers (第二級)，幾位學生都得到滿分或接近滿分的成績，成績理想，真是可喜可賀！



5A梁細妹、4A吳睿康、3A毛達文及3A林珍慧都得到了滿分的佳績。



5A張曉蕙、4A古文莎及2A金真如都得到接近滿分的優異成績。

## 狗教授 課堂活動



外籍義工們帶了許多可愛的小狗來校探訪，教我們學習英文之餘，也教導我們如何與狗隻相處。

## 本年度校際朗誦同學表現優異



本年度三十多位同學參與中文、英文及普通話校際朗誦節榮獲多個獎項。大部份同學不但取得優良成績，多位同學在英語、中文及普通話獨誦比賽中，取得冠、亞、季軍多個獎項，表現令我們十分鼓舞。真的感謝一眾老師及同學所付出的努力！恭喜！恭喜！



6A 梁細妹 (英文朗誦冠軍)



5A 吳詩華 (中文朗誦亞軍)



5A 楊濠鍵 (英文朗誦亞軍)



1A 李心愛 (中文朗誦亞軍)



2A 陳美蓮 (中文朗誦亞軍及英文朗誦季軍)



2A 羅漢堯 (英文朗誦季軍及普通話朗誦季軍)



3A 劉卓然 (英文朗誦季軍)



5A 莫嘉雯 (中文朗誦季軍)



5A 劉偉雯 (中文朗誦季軍)



6A 鄭琪安 (英文朗誦季軍)



萬聖節服式打扮比賽

## 萬聖節活動

學校於十月三十一日舉行萬聖節活動，目的是讓同學透過活動，認識西方文化習俗和提高學習英文的興趣。當天除有課堂活動外，還有外籍老師即場表演南瓜雕刻、故事分享、「背詩歌、拿糖果」、入「鬼屋」探索及萬聖節服式打扮比賽等活動，同學都積極參與。十分開心呢！

入鬼屋！很可怕啊！

外籍嘉賓齊參與

## 英文科教師培訓



# 我們的學習

## 小班教學

自學能力，是終身學習的原動力。

要孩子有強勁的溝通及反思能力，多給孩子自我表達機會。

內容豐富！  
答案正確！  
說話清晰！  
有創意！  
有條理！

給孩子具體的鼓勵，有助自信心的建立。

## 花好月圓迎中秋

多辛苦也要盡力嘗試，古語有云：「有志者事竟成。」

有月餅，真好！今晚可以與家人一起慶中秋了！

猜中了，當然開心，但更重要的是加深了我們對中國文化的認識。

## 太陽能車比賽

## 宣明會講座

宣明會「饑餓123」講座讓同學明白食物得來不易，提醒我們要好好珍惜食物。

在朗朗彈奏的悠揚音樂下，我們渡過了一個溫馨的早上。兩位小司儀的表現實在值得嘉許。

## 國慶葵青劇院舞蹈隊表演

本校舞蹈組參與了「葵青區學界國慶文藝匯演」，當晚我們演出舞蹈「Dance with English Angels」，演出備受讚賞，看我們的舞姿多優美！

## 舞裝小飛俠

本年度我校參加了由香港芭蕾舞團主辦之「舞裝小飛俠」多媒體舞蹈計劃，同學將接受為期一年的舞蹈、戲劇及視覺藝術訓練。最後將結合他們學習的成果，把童話故事「小飛俠」重現眼前。

## 公益金服飾日

同學們上下一心，只為公益籌善款。

## 暑期樂滿

## 六年級畢業營

畢業營沒有離愁別緒，師生共聚，只留下快樂的回憶。

## 秋季旅行

天朗氣清，正是郊遊好季節！

## 青少年「夏令營

我校的譚志堅及陳廣正同學，代表學校到香港中文大學及科技大學參加了為期五日四夜的「IT夏令營」。

譚志堅：「我覺得參加這個夏令營很開心，因為能夠認識很多朋友和學到很多課外知識。真多謝學校給我這麼寶貴的學習機會！」

陳廣正：除了寶貴的課外知識，我在這次活動中更明白了團隊精神的重要性。」

## 升旗禮

終於，我們有了屬於我們的旗幟。終於，祖國的國旗在我們的校園裏飄揚。

# 我們的活動



參觀香港醫學博物館

五年級學生到達香港醫學博物館，首先聽講座：「運動與健康」的重要性，接著觀看以前種牛痘的情況及了解爆發鼠疫的經過情形，真令學生大開眼界。



參觀立法會

## 視藝科活動

Jack o Lantern



萬聖節南瓜設計

萬聖節南瓜設計



攝影蒙太奇



英文書籤設計



新大堂裝修好了！

我們一樓的大堂裝修好了，你看環境多舒適。

## 幼稚園聯繫活動及小一適應

青衣商會青華幼稚園及石蔴幼稚園的小朋友，來到學校參加小一適應課程，為未來升讀小學作好準備。



## 早上閱讀分享故事



早上閱讀分享故事，同學安靜閱讀，老師講故事，同學用心聆聽！

## 愛我中華說故事錄像比賽

4A班吳詩華、林鈺堂、劉偉雯及5A班劉偉源同學於十二月參加由香港教育學院校友會主辦、公民教育委員會贊助的全港小學生關心祖國、齊鑄愛國情(第三屆)比賽。在「愛我中華—說故事錄像比賽」項目中，5A班劉偉源同學獲得五年級組冠軍，4A班劉偉雯同學獲得四年級組優異獎。



## 青衣區小學校際運動會



青衣校際田徑比賽，我運動員積極參與，最高興的是傷殘運動員蘇梓偉還來到運動場為健健們打氣呢！

暑假期間，幼稚園的小朋友都來到我參加暑期活動班，由本校的老師跟他們說故事、玩遊戲，渡過一個充實又愉快的暑假。

## 結業禮

簡單而隆重的結業禮中，畢業生代表在良師頌的歌聲襯托下，對各位老師說出感人的惜別語。畢業了，我們在王校監的手上接過畢業證書。



## 書籤交流



圖書館進行書籤交流已多年，今年有機會與來自英國 Wolverhampton 的 Tettenhall College 所屬的小學部交換書籤及信件，同學們收到書籤時都十分興奮！



從相片中可分享 Tettenhall College 的小學部同學製作書籤的喜悅

## 馬拉松101小記者



馬拉松101小記者，接受採訪技巧訓練，學習如何成為一個好記者！

馬拉松101小記者 參觀am730雜誌。

校有了屬於我們終於，祖國的國校園裏飄揚。



## 家長齊畫奧運壁畫

於2008年7月至9月期間，駐校藝術家鍾Sir、我們的老師，家長及學生，一同以奧運為題，創作多幅壁畫。



家長與學生一起創作壁畫



## 家長教師會活動



上學期已舉辦多次家長講座及工作坊，各項活動都深受家長歡迎。



故事專家熊仔叔叔到校傳授講故事的「秘訣」給我們的故事媽媽。

本校家長教師會邀請註冊營養師到校為家長測試血脂與膽固醇，大家也希望做一個健康的家長！



## 學生輔導組 培養孩子良好生活習慣

學校社工 馮菽儀姑娘

每一位家長都希望孩子能養成良好的生活習慣，使他們健康快樂地成長。故此，培養良好的生活習慣，是一個十分重要的課題，家長不可掉以輕心。

### 良好生活習慣的重要性

☺ 養成良好生活習慣 ☺	☹ 未養成良好生活習慣 ☹
✓ 做事有步驟有系統	✗ 過度依賴
✓ 思路清晰	✗ 敷衍了事
✓ 有助培養良好品德	✗ 欠缺責任感
✓ 容易被人接納，受人肯定	✗ 不守常規/違規行為
✓ 人際關係良好	✗ 人際相處出現困難
✓ 情緒發展穩定	✗ 較難適應社會/群體生活
✓ 較少有偏差行為	
✓ 較易適應社會/群體生活	

### 培養孩子良好生活習慣的要點

- 家長態度**
  - 身教重於言教（家長自我要求→為孩子建立榜樣）
- 因時制宜**
  - 配合孩子的年紀施行管教（幼兒/兒童：多用指示/少年：多用理據）
  - 由兒童階段開始建立習慣，效果較佳
- 良好環境**
  - 以環境配合要求，例如：要求孩子早睡，便要在晚上營造寧靜環境
- 具體目標**
  - 親子共訂規則協議，例如：商討完成晚飯的時間
  - 按孩子的能力及程度來訂定目標，讓孩子也可自我判定
- 獎罰分明**
  - 把握時間，即時執行
  - 精神獎勵 > 物質獎勵，例如：親子活動 > 玩具
  - 懲罰內容與行為有相關性（合理行為後果），例如：吃飯慢要洗碗
- 確實執行**
  - 家長與孩子一起遵守
  - 避免特殊情況

請緊記**身教**對孩子的重要性，而且習慣的建立是需要時間的，請多欣賞孩子的進步，與他們一同健康地成長。



余校長親自教授記憶法，教導家長如何利用記憶法協助子女讀書及溫習。



本校與婦女聯合會合辦超強記憶講座，並邀請葉瑞財博士到校介紹不同的記憶方法，加上葉博士精彩的示範，家長均獲益良多。





# 青衣商會小學 馬拉松社區推廣計劃

# 號外

馬拉松是一項極其考驗耐力的運動，運動員在參與過程中盡顯個人的毅力、永不放棄和永不言敗的精神。在賽道中多少跑者跌倒了，又站起來，始終朝著終點努力前進。

其實這種馬拉松精神有著普世的價值，且並不限於運動場上。在學校、家庭、社區，甚至大自然中，我們不難發現一些堅毅不屈，永不言敗的生命：辛勞工作、不辭勞苦的爸媽，在貧窮家境下努力向上的年輕人、每天穿梭於垃圾站檢破爛的婆婆、在大自然中從不躲懶的小螞蟥，迎着風吹不倒的小草……他們都是生命馬拉松的健兒。

在本校參與這個馬拉松推廣計劃過程中，我們致力發掘出各方面代表人物作專訪，並帶領本校的學生利用生動有趣的鏡頭捕捉這些存在於生活中的馬拉松精神，並將之輯為相片集，更在社區作展覽，與坊眾分享。實行利用小朋友的眼睛，從另一個角度演繹運動場以外的馬拉松。

## 香港殘奧金牌得主 神奇小子蘇樺偉專訪

蘇樺偉小史：

蘇樺偉是香港田徑項目傷健運動員。蘇樺偉曾參加傷殘人士奧運會、傷殘人士世界田徑錦標賽等運動比賽，奪得多面獎牌，目前是男子100米及200米傷殘人士世界紀錄保持者，更被香港的媒體喻為「神奇小子」。蘇樺偉天生患有痙攣及弱聽，父親是油漆工，母親自蘇樺偉出世後轉為全職在家照顧他，還有一個比他小八歲的弟弟。他沒有因為自己的身體殘障而放棄自己做運動員的理想，反而更努力練習，終於成為一位全職的運動員。蘇樺偉自1996年首次參加傷殘人士奧運會至2004年已連續三屆奪金而回。



2008年北京殘奧會男子100米決賽中雖然只得銅牌，但憑著他堅毅不屈的精神，終贏得200米金牌，並打破世界紀錄。今次實在很高興能訪問這位金牌運動員。

問：在這次殘奧比賽中，你獲得了多少獎牌？  
答：在2008年北京殘奧會中，我分別獲得一金一銅。

問：獲得這些獎牌，你有什麼感受？  
答：我實在覺得很開心、很光榮。因為能夠代表香港出賽是一件非常榮幸的事。

問：你的訓練辛苦嗎？為什麼？  
答：當然辛苦，因為我是一個職業的運動員，要常常練習，所以十分辛苦。

問：你有今天的成就，是受了誰的影響？  
答：我有今天的成就，實在受了很多人的支持及影響。例如一直教導我的教練羅健侶先生、我的家人和支持我的所有人，我都十分感謝他們。

蘇樺偉曾經表示在殘奧會中本因未能奪金而感到失望，後因為在「鳥巢」得到很多歡呼聲的鼓勵，加上自己堅毅不屈及永不放棄的精神，才能勇奪金牌及打破世界紀錄。他亦表示將會繼續跑步及參加比賽，直至自己跑不動為止，這不就是馬拉松精神嗎？



小記者：6A梁細妹 4A蔡嘉琪



## 人生馬拉松競賽：培育子女成長

「挑戰自我、永不放棄」馬拉松精神，本來源於奧林匹克競賽。但本校家長對馬拉松體育精神卻有他們獨特的見解。鄧太與段太曾任家教會主席，她們對子女的成長雖然各有自己的方法，但卻有著相同的理念。她們都把培育子女，比喻為人生路途上，漫長艱辛的馬拉松競賽。由子女誕生那一刻開始，家長便如同走在跑道上，開始那人生馬拉松競賽！開始的時候，沒有經驗，會手忙腳亂。既沒有熱身運動、沒有教練，又沒有啦啦隊、沒有補給等等。



迎接小生命時，鄧太與段太幸運地有家人的支持，有強大的啦啦隊在旁鼓勵，雖然沒有「加油！加油！」的口號，家人的關懷及協助，已經是無限的鼓勵。家人、朋友的關懷，猶如馬拉松競賽途中獲得的補給品，振奮精神，向前邁進！她們認為由初生至牙牙學語，子女健康成長，第一階段目標達到，這只是一個馬拉松熱身賽而已！

當子女開始進入學校，她們異口同聲說：「那是另一個馬拉松競賽！」要有堅持、忍耐、堅毅不屈的精神，才可完成這漫長艱辛的耐力賽。她們的子女，各有特質，需要不同的教育方法！這段馬拉松競賽，必須要父母陪伴子女一起跑，正如尹若基要有基賓拿

的帶領，才可完成馬拉松競賽一樣！父母與子女平日要多溝通，建立良好關係，才能在這馬拉松競賽上，攜手共創佳績。

段太更勸勉家長，遇到教導困難，身心疲乏時，不妨多到圖書館借閱有關教養子女的資源，參加學校或其他機構舉辦的親子、教養子女講座，好比馬拉松競賽前進行「拉筋」、「熱身」運動，讓自己得以歇息及反思。而老師更是他們的教練，互相切磋競賽策略，「家校」合作向同一目標邁進！

鄧太則表示，誠如參加馬拉松競賽，要成功獲取優異成績，首要了解不同賽程、賽道的環境，穿合適的運動鞋及衣服，裝備自己。教導子女時，家長一定要明白他們在不同年齡上的需要。傳統的家長式教育方法，需要加以調較或改變，從嘗試、失敗、再嘗試中吸取經驗和教訓。教導、培育子女是要透過不斷的學習、調節及嘗試。過程中，若家長能具備堅毅的信念，絕不放棄培育子女的馬拉松精神，定能完成這場人生的競賽。

各位父母，來勇敢面對自己漫長艱辛的人生馬拉松吧！





# 專訪攝影隊導師胡Sir

青衣商會小學除了在校內舉行有關馬拉松精神之德育培訓講座外，更會結合視覺藝術及資訊科技。於校內組成「小眼睛看馬拉松攝影隊」，利用數碼攝影技術、多角度拍攝技巧及攝影構圖技巧等課程，引導學生捕捉日常生活生動有趣的鏡頭。實行利用小朋友的眼睛，從另一個角度演繹運動場以外的馬拉松，我們把這些存在生命中的馬拉松精神片段，輯錄為相集，舉行相片展覽，以在社區中推廣馬拉松活動。

青衣商會小學並廣邀中、小學及幼稚園之家長、學生及社區人士到場參觀，並藉活動舉辦「命題比賽」，邀請到場參觀之人士參加，為照片灌注靈魂與生命。

整個活動完結後，我們將輯錄活動之花絮、精彩片段及攝影作品，製作校報與光碟向坊眾派發，藉以加強宣傳效果，並把整個活動的訊息帶到社區的每個角落。

今次的「馬拉松社區推廣計劃」的導師，青衣商會小學胡老師其實亦面對很多困難：教導同學們如何運用相機、如何捕捉合適鏡頭及如何拍攝一幀好的照片。但另一方面，胡老師感到高興和欣喜，因為看到同學們拍出來的照片很特別，讓他體會到小孩和大人捕捉鏡頭的不同之處。



除此之外，攝影隊同學卻經歷了不少有趣的事情。有一次，胡老師帶著同學們一起到街市去。攝影隊看見有一個「賣魚勝」（魚販），同學很想捕捉一些鏡頭，但眼見他正在舉起刀子要殺魚，所有同學都十分害怕。雖然是這樣，他們都拿出勇氣來，說明來意，希望替他拍攝。想不到，他立刻把刀子「哂！」的一聲放下來，令同學們不知所措的時候，那魚販已經站在魚檔旁邊，展露笑容，做好姿勢，讓同學們拍攝！他們又一次體驗「永不放棄」的馬拉松精神。

胡老師希望所有派發到葵青區的中、小學，社區中心及幼稚園的宣傳品，有助廣泛傳揚馬拉松精神，並使訊息能在社區中廣泛宣揚。在這經濟低迷的時候，鼓勵大家以堅毅不屈，永不言敗的生命態度，面對金融風暴帶來的一切困難。

小記者：6A張曉蕙、周頌瑤、王婉蕓



## 小眼睛看馬拉松照片命題比賽



甚麼是馬拉松精神呢？永不放棄？堅毅不屈？馬拉松對你而言，有什麼啟發或特別的意義呢？本校的攝影隊及領隊老師，四出找尋，以我校的「小眼睛」來看生活中的馬拉松精神。是次展出數十張精彩的攝影作品，供名界人士觀賞之外，更舉辦了馬拉松精神照片命題比賽，期望名界人士參與。有興趣之參加者，請填妥報名表格並傳真或寄回本校（地址：青衣長康村第三期 傳真：2497 0140 電話：2497 9288）是次比賽設冠、亞、季軍各一名及優異獎五名，各得禮品一份。如有興趣瀏覽攝影作品，歡迎到本訪本校網站：<http://www.tytops.edu.hk> 查閱有關比賽詳情。

比賽截止日期：2009年1月10日(星期六)



**攝影隊成員**  
胡永言老師  
李蕙任同學、周頌瑤同學、張曉蕙同學、王婉蕓同學、吳詩華同學、朱嘉欣同學、林鈺莹同學、劉慶雯同學、蔡浩軒同學、鍾銘樂同學