

畢業生訪問譚宇樂

吳朗峰 主任

由粉公第一到甲寅年中學第一

已有一段很長的時間沒有擔任班主任的工作，自從學校實行雙班主任制之後，連續兩年，我成為了這一班五、六年級的副班主任。雖然班主任的工作細碎繁瑣，但自己很喜歡做班主任的工作，因有更多機會接觸學生，處理與學生有關的工作。在教學以外，瞭解多些、接觸多點，學生就像自己子女一樣。

聽學生說說心事，也勾起了多年前初做班主任的感覺，不斷反思在教學和品德培養上怎樣可以做得更好。即使他們有時會活潑一些，在我心目中他們都是最可愛的天使。

隨著時間過去，這一班在去年已畢業，心裡萬分不捨。宇樂是我其中一個學生，他是一個很有上進心的孩子，品性很好，喜愛幫助同學，非常用

功，成績優異。宇樂在乒乓球、英文、朗誦、視藝和數學一直以來也獲得很多獎項。去年他更獲派本區英文中學—東華三院甲寅年總理中學。

宇樂的媽媽對他照顧有加，宇樂也十分孝順，不會令媽媽失望，盡力彰顯自己的能力，做到最好。宇樂一直感謝老師的栽培，熱愛自己的母校。從宇樂媽媽口中得知，宇樂發現老師和同學不熟悉粉公，一直希望以成績讓中學的同學和老師更加認識粉公，希望他們知道自己的母校一樣可以培養出品學兼優的學生。

今年，他做到了。在中學第一次考試，宇樂的成績是中學全級第一名。宇樂，我和其他老師也為你的努力感到高興和光榮。





宇榮你對中學生活適應嗎？你認為中學生活和小學生活有什麼不同？

經過了一個學期的時間，我已經適應了中學生活。

我認為中學生活比小學生活更加繁忙，學科、功課、測驗等的數量都增加了不少，故此我們更加要好好的去安排好時間，更加勤奮的去溫習和學習。不能抱有僥倖的心態，「臨陣磨槍，不快也光」的做法不復存在。

你在中學及小學成績均名列前茅，在學習上有什麼心得？

上課認真學習，下課好好複習，多向老師請教，做好時間管理，絕不把難題、錯題留到第二天。成功只會留給好好準備的人。

有些人認為要學業成績好，必須放棄其他活動，例如與家人相處的時間、興趣及課外活動，你同意嗎？為什麼？

我不同意，因為只要我們合理的安排時間，在該學習、該溫習的時候，認認真真用心的去完成，便一定會有空閒的時間去給我們休息、娛樂，去做自己喜歡和有興趣的事情。

在小學生活裏有沒有難忘的經歷，有哪些老師、哪些事情令你有所啟發，印象難忘？

在小學的六年生活裏，有很多老師都讓我印象十分深刻，例如：溫柔的邱月華老師，脾氣好好的吳朗峰老師，嚴厲的張嘉文老師，內斂的陳蔚瑩老師，熱情有愛心的梁國雄老師等等。老師們不但教會了我知識，更讓我明白了為人處事的道理。

今年度因疫情停課了一段長時間，對你有什麼影響，你利用這段時間做什麼？

這次的疫情令香港停課，大大減少了學習的時間，給我們的學習帶來很大影響，幸運的是中學的老師為我們準備了教材和網課，亦在這段時間裏給我們設置了許多功課，給我們提供學習方向。同時，我在這段時間裏也會安排好時間溫習，為考試做準備。另外，英文是我們跨境生的短板之處，故在疫情期間，我每天都會上一小時的英文課，從而提升自己的英文水準。

今年度又到升中派位的時候，畢

業班的學生及家長也很擔心派位結果，幻得幻失，會擔心是否能派到首志願，你作為過來人，你有什麼想法，有什麼說話給學弟學妹？

我們應該以平常心對待升中派位。只要我們按照我們自己的能力去填報心儀的中學，無論獲派首志願或第二志願，都是值得開心的。其次就是準備好叩門資料，做到有備無患。



創造孩子的無限可能 從過度活躍到成為全港閃耀之星

6B 簡煒晉家長

「養兒到一百，長憂九十九。」父母跟子女無論遇到什麼情況都應該一同面對，一同學習，一起成長。

煒晉是個開朗活潑，樂於助人，同時也是個過度活躍及專注力不足(ADHD)的孩子。這令他從小在自理、生活及課堂上都遇到不少困難。醫生當然建議用藥物，但我們試循着以運動模式去改善他的狀況。他熱愛單車，在八歲時更參與了三項鐵人的項目，這需要無比堅持和有耐力的。由於他精力



快樂的眼淚影片 ▶



過人，所以在比賽的成績也可算是特別優越。運動給了他對自己能力的肯定及無限的自信。

學校的一眾老師也因應煒晉的情況作出配合，令他對課堂學習培養出興趣，學業成績更突飛猛進！自四年級至今也一直被編入精英班，去年更被學校提名參加資優教育基金舉辦的「閃耀之星」而入選獲獎！希望煒晉在學校的幫助下能在學術及體育方面更有突破，發光發亮，活出豐盛的人生！

傑出運動員訪問

林宇輝 主任

你在學校參加了什麼校隊？

田徑、足球、籃球

你在哪一個年級開始參加校隊的訓練？

二年級 (小編:原來二年級就參加了!)

為什麼你會加入學校的校隊？

因為當時覺得做冠軍很爽和有滿足感

加入校隊後，你認為對自己有什麼影響或轉變？

我覺得自己的性格變得比較陽光，也學會了團體合作的重要，同時也認識了很多不同的朋友。

你可以跟我們分享你在校隊最開心或最難忘的一個片段嗎？

最難忘的片段應該是今年的北區田徑學界比賽，我們在 4×100 米已經連續三年與冠軍失之交臂。在小學的最後一年，我們終於拿到了冠軍，這是最難忘的記憶。

作為六年級的學生將升中，你如何在運動和學業之間取得平衡？

我並沒有參加任何補習班，我就是在上課的時候認真聽老師講解，還有寫下筆記。而課後會完成老師安排的作業，這樣可以安心讓自己在訓練的時候努力訓練。到了週末，除了完成學校的功課，我也會做一些額外練習。



不論在學習上或是運動場上，總有面對壓力或逆境的時候，你會如何處理？

我會和相熟的同學或老師傾訴，或者和同學一起去踢球。

在多年的校園生活中，你最想多謝誰？有什麼說話想跟他/她說？

我最想感謝的是田徑隊的陳老師，當初是她邀請我加入田徑隊的。她除了訓練我田徑方面，還陪伴了我度過了充滿了酸甜苦辣的五年，她也在我最無助時幫助我，也許在我心中她更像一個大姐姐吧。轉眼間，五年就快過去了，我也快要離開這個充滿回憶的校園了，以後和陳老師見面的機會也會變得少之又少，一想到這裏，我就會十分的不捨。陳老師，十分感謝你這幾年來的陪伴和教育，我永遠不會忘記你對我的教育之恩。

除了運動外，在課餘活動，你還有什麼嗜好？

在課餘時間我也喜歡和同學們一起玩電子遊戲，或者和他們去踢球。

即將畢業，你有什麼感受？

我感到十分不捨，畢竟我在這裏度過了幸福的六年，以後我也會常常回來探望我的老師們。

作為學校的大師兄，你有什麼說話想跟師弟妹分享？

我想說，師弟妹們，你們可以參加一些體育的活動，因為體育除了可以強身健體，也可以讓我們認識更多的朋友。不過當選擇參加了體育活動後，你一定要做好時間管理，好好分配時間去學習，這樣我們才能做到體育和學習都一樣出色。

你的人生座右銘是什麼？

堅毅不屈

你對未來有什麼展望？

我希望將來我能夠成為一名出色的田徑運動員，為港爭光，為國爭光。

傑出表現	2019-2020 屈臣氏香港學生運動員獎
田徑	2017-2020 連續三年成為北區區際賽-田徑代表 2019-2020 獲得北區校際田徑比賽男子甲組團體冠軍、60 米冠軍、4x100 米接力冠軍、跳遠亞軍 2018-2019 獲得北區校際田徑比賽男子乙組跳遠冠軍、團體亞軍、4x100 米接力亞軍 2017-2018 獲得北區校際田徑比賽男子丙組團體冠軍、60 米冠軍、跳遠冠軍、4x100 米、接力亞軍
足球	2019-2020 獲得北區校際足球比賽冠軍 2018-2019 獲得北區校際足球比賽季軍
籃球	2019-2020 獲得北區校際籃球比賽季軍

6A 劉卓彤

你在學校參加了什麼的校隊？

手球、籃球、足球

你在哪一個年級開始參加校隊的訓練？

三年級:手球、籃球

四年級:足球

為什麼你會加入學校的校隊？

因為我本身是一個好動的人，而且對球類十分有興趣

加入校隊後，你認為對自己有什麼影響或轉變？

明顯的是加入校隊之後身體比以前更加好和強壯

你可以跟我們分享你在校隊最開心或最難忘的一個片段嗎？

最難忘的是林 SIR 每次見落場的隊員表現不好時，他會嚴厲指責，但問其他隊員誰想落場比賽時，大家都舉手爭着出賽完全不怕被指罵，而且好像很開心似的。(小編特意澄清:林 SIR 是一個很溫柔的老師，不會嚴厲指責學生，哈哈!)

作為六年級的學生將升中，你如何在運動和學業之間取得平衡？

我自己會在沒有比賽或練習時，多爭取學業上的溫習時間(小編特意澄清:卓彤真的把握時間，外出訓練/比賽時，也會在車上溫習和做功課!)

不論在學習上或是運動場上，總有面對壓力或逆境的時候，你會如何處理？

保持冷靜的心態去面對



在多年的校園生活中，你最想多謝誰？有什麼說話想跟他/她說？

我最想多謝林 SIR，他教曉我在比賽時全力爭取勝利，而落敗時教導我們從失敗中吸取經驗和教訓。

除了運動外，在課餘活動，你還有什麼嗜好？

看書(小編:好動的卓彤原來也有文靜的一面，哈哈!)

即將畢業，你有什麼感受？

我會很懷念老師和各隊員一起練習和比賽的快樂日子。

作為學校的大師姐，你有什麼說話想跟師弟妹分享？

希望師弟和師妹們也能體會老師的教誨和做人的道理。

你的人生座右銘是什麼？

要有決定不移之志。

你對未來有什麼展望？

希望日後能夠做一個盡全力的運動員，爭取好成績。

這兩位都可以說是從小到大，看住他們成長的學生!今年因為疫情關係，以致很多大大小小不同的比賽均取消，未能一展所長，代表學校發光發亮，留下一點遺憾。不過人生難免經常會遇到各種的挑戰和遺憾，作為運動員，更加應該以更積極和樂觀的態度去面對。往後的道路，加油!

卓彤，個子小小，真的很難想像她是各個球類校隊的主力。她沒有先天的身型優勢，靠的絕對是後天的努力。她訓練時，十分投入和認真，絕對能成為師弟妹的榜樣。多年來帶她出外比賽和訓練，從沒有紀律問題，讓老師和教練十分安心。感恩，可以教到一位這樣聽教聽話的學生。

震宇，可能跑得比我更快的學生。他的隊長典範令我留下深刻的印象，在多次的田徑比賽，已見到他十分照顧自己的隊友，沒有任何怨言。在其他隊友比賽的時候，總會見到他的身影，不斷鼓勵和支持，替他們打氣。成功非僥倖，背後他在過程付出了很多很多!

祝願兩位同學升中後學業進步，繼續在不同的運動上發光發熱!努力!



傑出表現 香港課外活動優秀學生表揚計劃 2019 優秀學生

手球 2018-2019 成為香港女子 U12 手球代表隊成員，曾代表香港到台灣比賽

2018-2019 獲得全港小學校際五人手球比賽(女子組)季軍

2017-2018 獲得全港小學校際五人手球比賽(女子組)冠軍

籃球 2019-2020 獲得北區校際籃球比賽殿軍及女子組傑出運動員

2018-2019 成為北區區際賽-籃球代表

2018-2019 獲得北區校際籃球比賽冠軍

足球 2019-2020 獲得北區校際足球比賽殿軍

舞蹈組

張嘉敏老師

舞蹈組今年度獲獎項目：

第五十六屆校際舞蹈節 中國舞一甲級獎

荃灣區舞蹈大賽 2018-2019 金獎

荃灣區舞蹈大賽 2018-2019 最佳服裝獎

第十五屆香港校際體育舞錦標賽小學組-男女混合組（校際

縱然受疫情影響，本年度的各項舞蹈比賽最終仍能圓滿結束，恭賀我校各舞蹈隊隊員屢獲佳績。舞台上的每一位同學都付出了無比的堅毅與努力，表現出「二百分的努力」，更憑著純熟及精彩的演出，在閃爍生輝的舞台上光芒萬丈。

三年時光轉瞬即逝，畢業的前夕總是浮現在舞蹈隊中的點點滴滴……

古語云：「台上一分鐘，台下十年功。」轉眼間已成為舞蹈隊隊員三年了，由起初對跳舞一竅不通，到今天在站在舞台上發出耀眼光芒，都是全因老師的諄諄教導，以及同學的鼓勵。老師、同學們，感謝你！

6B 童秋語（中國舞校隊隊員）



時光飛逝，眨眼間要畢業了。從前，我是一個不知世事的小孩；現在，我長大成一個熱愛舞蹈、充滿夢想的六年級生。六年的校園生活，我非常感謝學校和老師把我培育成一顆閃閃發光的星星，在夢想的舞台上綻放光彩。

6B 李欣妤（中國舞校隊隊員）

除了中國舞校隊和體育舞校隊外，本校也致力推廣舞蹈，開辦中國舞和體育舞興趣班。此外，本年度本校也參與由香港舞蹈團舉辦的「駐校藝術家計劃」，不但提供機會讓同學初嘗中國古典及民間舞的樂趣，藉此發掘同學藝術天賦，學生更獲邀觀摩舞團的大型演出，擴闊眼界。



第五十六屆校際舞蹈節



隊員於賽前認真練習，務求以最佳狀態迎戰。

每一次得獎都是一次經歷和成長

6E 郭俊銘 2019 -2020 香港體育 舞蹈代表隊隊員

時間飛逝，六年時間轉眼就過，不知不覺我要畢業了。回想過去，由二年班開始參加體育舞班展開訓練，初時總有種種原因拒絕上課，至後來得到老師、社工及家人的鼓勵下，我漸漸愛上舞蹈。依稀記得，有一次老師竟然鼓勵我嘗試參與舞蹈比賽，聽到那一刻真的嚇得我魂飛魄散，心想：我的水平怎能參加比賽？但我仍是硬着頭皮挑戰一下，誰知第一次比賽有幸取得季軍，那份欣喜若狂的心情仍然歷歷在目。

比賽過後，我更認定自己的能力，決心開展我的跳舞生涯。經過多次代表學校比賽和表演後，我的成績漸漸進步，在努力不懈的練習下最終於2018年開始成為香港舞蹈代表隊成員，學校老師的支持和鼓勵、舞蹈老師的悉心裁陪和教導實在功

不可沒。記得老師說過：「回想俊銘每次穿起舞衣，站在舞台上判若兩人，充滿自信心的模樣，在舞台上閃閃發光。」無錯！我在舞台上找到我的興趣、找到我的潛能。

媽媽常說：「很感恩！感謝粉公校長、老師、同學的支持和鼓勵，舞蹈改變了兒子在小學的人生。」我也希望藉此機會感激老師們的肯定、支持和陪伴，也感謝舞蹈老師循循善誘的教導，期盼各位學弟、學妹也能在你們的小學旅程中找到你們的所長，跟我一樣在自己興趣上點上光芒！



舞動世界 跳出未來 擁抱夢想

婀娜多姿的體育舞讓我一跳鍾情

6E 羅承珏

2019 -2020 香港體育舞蹈代表隊隊員

時光匆匆，轉眼就快要畢業了。回想在粉公的六年點滴，心裡有多麼的不捨啊！能夠在這個既舒適溫暖，又充滿愛的大家庭中學習，實在是一大恩典。猶記得二年級時，我帶着膽怯又興奮的心情參加了學校的拉丁舞興趣班，誰料上了第一節課後，就鍾情於舞蹈，活潑好動的我，自此走上不離跳舞的生活。不管刮風還是下雨，都阻擋不了我去上課的腳步，艱苦的訓練中不但要不斷挑戰自己，學習各種不同高難度的舞步，還要學習跟舞伴磨合相處。曾經多少次因為跟舞伴意見不合、動作不對，而生氣、吵架，甚至有放棄的念頭；幸好，循循善誘的老師們，總在旁默默的打氣，更耐心地教導指正。經過大大小小的表演和比賽，我不但學會勇於嘗試、不怕失敗，更

讓我學會做任何事也要緊守努力不懈的精神。

畢業在即，在此我要再一次感謝學校一次又一次給予我成長的機會。從起初我害羞地走上舞台，直到現在能充滿自信的佇立在舞台上發光發亮，當中不乏每位老師的支持、鼓勵和肯定。

期盼師弟師妹們繼續擁抱夢想，不要輕易放棄，緊記：「堅持就是勝利。」



從舞蹈中，我找到自信、自強與堅毅。

6B 梁明瀚 2018 -2020 香港體育舞蹈代表隊隊員

六年的小學生活多姿多彩，快樂無比。六年來不但讓我學習知識、擴闊眼界，還讓我找到自己對舞蹈的熱愛，更能有幸連續三年當上香港體育舞蹈代表隊成員。日復日練習舞蹈的生涯中，使我深深明白到在學習時要認真耐心地對待。除此之外，要跳出一支完美的拉丁舞或標準舞，必須要兩個人的相互合作，而訓練的過程中也教會我如何跟隊員相處，使我明白合作性的重要。雖然訓練是十分艱苦，

但這段日子我體會到只要努力堅持，汗水總有一天會變成掌聲。

我相信粉公的師弟師妹各有所長，一定做得比我更好，更出色！期盼在不久的將來，我們在香港代表隊見面，讓我們一起加油吧！

