



# 東華三院洗次雲小學

## TWGHs Sin Chu Wan Primary School

(2022年8月)  
第四十二期  
雲采

📍 新界沙田大圍積福街38號

🌐 <http://www.scwps.edu.hk>

☎ 電話：2694 9272 📠 2602 7661

✉ 電郵：scwps@tungwah.org.hk

# 校訊

今年的東華三院小學聯校畢業典禮中，畢業同學以一曲《起跑線》道出他們對未來的期許。歌詞中有這樣的一段：

聯絡明天給我最艱辛挑戰，明白成功不必贏在起跑線；  
時光要把握好穩中求變，憑着勇氣靠自己勾出風景線。

## 懷着信念 活出燦爛人生

### 鄭偉鳳校長

如果我們視人生為一個馬拉松跑步的歷程，同學們最重要的還是能夠和過去的自己作比較。能夠每天看見自己的進步使學習變得更有動力，過程更有意義。曾聽過有人說，我們生來都有一雙隱形的翅膀，當我們相信「我可以」的時候，這雙翅膀就會發揮作用，助我們飛越一個個的難關，帶領我們朝向目標飛去。在洗次雲小學，我們深信每一位同學都是獨一無二的，縱使彼此的起跑線不盡相同，只要懷着「我可以」的信念，用心投入，都能找到屬於自己的一片天地，展翅遨翔，活出燦爛人生。





# 「活出燦爛」

## ——親子填詞大賽冠軍歌曲得獎者分享

東華三院屬下小學均推行「正向教育」，本學年更舉辦了【我們的正向主題曲——親子填詞大賽】。本校4B班葉知林同學及家長葉文滔先生更以「活出燦爛」勇奪冠軍。葉先生在分享他的創作理念時指出：我們需要學懂如何面對逆境或不愉快的事，明白什麼也非理所當然，感恩自己擁有的及珍惜身邊每段美好的關係，才能活出燦爛人生。



◆得獎者和東東華華的合照



◆得獎同學葉知林一家與鄭校長合照



◆得獎同學葉知林及家長葉文滔先生近照

東華三院  
我們的正向主題曲  
「活出燦爛」

作曲：Dipsy Ha  
填詞：葉知林/葉文滔

如別去想這生有多平凡 來欣賞你獨有某種燦爛 自信已  
在心間 從不問定會 為理想跨過高山 如若覺得每天很  
艱難 來祝福你未言心淡 歡笑自有時間 漆黑縱使寒冷 未  
怕 那一天再聚散 晴朗處 也有掠過浮雲 微笑裡 也會遇  
上 刀刃 懷著 感恩 換來 寶訓 面對 若發生終會發生 榮  
幸 是某種 緣 與 份 珍惜我 共你 這一刻 永念記 相  
牽 引 如別去想這生有多平凡 來欣賞你獨有某種燦爛 自信已  
在心間 從不問定會 為理想跨過高山 如若覺得每天很艱難 來祝福  
你未言心淡 不再害怕寒冷 看白雲輕飄散放開學懂接受別作繭 擁抱現  
有 期盼 看豔陽多璀璨 路會更 光輝 更 耀眼

葉先生很榮幸能獲獎，希望大家喜歡這首歌之餘，亦能在歌詞中獲得點點正能量，努力生活。他更為大家送上打氣的說話：生命有太多變數及個人不能控制的事情，唯有愛和時刻做好自己，燦爛的陽光最後總會照在我們的臉上。





# 正向生活 邁向幸福

## 校本正向教育推行目標

本校着重發展學生身心靈健康，使學生認識及表達自己的情緒，建立個人正向情緒；讓學生明白及掌握與人相處的技巧，發展正向人際關係；發掘個人性格強項，在學校及社群中，發現個人所長，盡情發揮，全情投入，努力不懈，達致人生目標，逐步邁向幸福。



◆同心圓活動-有助學生了解自己及他人的性格特質。

### 一至六年級 正向教育課

# 1

透過Brain Breaks小遊戲及師生分享生活經驗時段，讓師生及生生之間建立關係，學生以情緒樹表達情緒，老師可適時與學生溝通，加強學生內在資源，能夠找到支援及梳理情緒的方法，照顧個人身心靈健康。

# 2

透過活動，讓學生認識二十四性格強項(24 Character Strengths)，發揮個人所長，全情投入於生活中，建立成就感，逐步邁向幸福。

二十四性格強項與我們的生活息息相關，並能為我們的生活帶來各樣好處，例如：

- 透過認識及發掘自身擁有的性格強項，可提升生活的滿意度。
- 察覺及運用性格強項，能夠減低生活壓力。
- 透過運用性格強項能增加活力、自信及正面情緒。



◆情緒溫度計



◆感恩活動



◆掃把球比賽有效建立團隊精神



◆正向遊戲—猜拳歌活動，從遊戲中逐步建立關係。



## 賽馬會幸福校園實踐計劃

本校致力推行正向教育，在2020學年，本校獲賽馬會慈善信託基金撥款五十一萬元資助為期兩年的「賽馬會幸福校園實踐計劃」，進行學校環境營造。「賽馬會幸福校園實踐計劃」的目的是透過學生、老師及家長參與學校環境建設策劃及正向教育活動，達至學生、老師及家長共建共享，加強學校各持份者的歸屬感及凝聚力、培養社交和情感技能、積極的心態，並促進學校正向文化的發展。

本計劃內容全面，除了校園環境營造設計工作坊、還包括教師、家長及學生與正向教育相關的活動。

以「幸」為主要圖案，配以水管遊戲主題設計

### 校園環境營造

環境營造能讓學生感受到正向和友善的氛圍，亦是一種潛在的課程。小息和下課後，學生可以到不同的地方去從事不同的活動，各個場地的佈置亦能激發學生的學習動機。由學生主導設計的休憩空間設置，不但有助師生及人際交流，亦可帶出正向的訊息。



◆工程進行中



◆全校學生進行投票，  
揀選喜愛的设计



◆設計團隊帶領學生  
進行空間設計工作坊



◆設備完工圖



◆積木牆



◆大釘板



◆繪畫區





◆原來校長也喜歡下棋



◆留心聲音變化



◆聲音從哪裏來？



◆同學最愛的閒聊地點



◆好朋友一齊創作



◆為同學加油



◆樓層間新添的植物，由植物小管家負責照顧。

## 教師工作坊

學校為教師提供工作坊，提升教師的身心健康意識，與學生共建正向的師生關係，建設正向校園氛圍。



◆逆向生長製作



◆和諧粉彩



◆甜點製作



◆魔法奧秘



◆沙畫體驗

## 家長工作坊

透過講座及工作坊，讓家長掌握正向管教的技巧，明白身心健康的重要，跟子女建立正向的親子關係。



◆和諧粉彩



◆靜觀減壓工作坊—靜觀步行



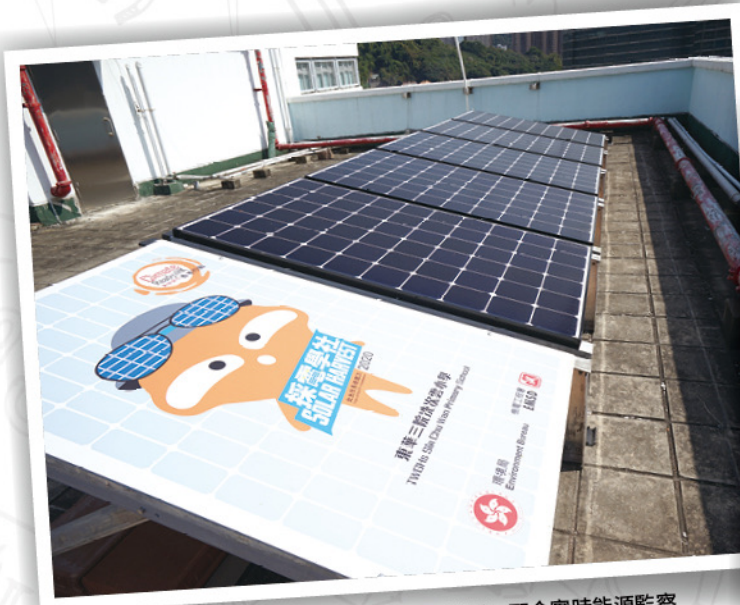
◆子女機不離手講座





## 綠滿校園

「低碳生活」、「走塑」、「惜食」、「減廢回收」、「採電」，這些名稱相信大家不會陌生，但大家能付諸實踐的環保項目有多少？人類的健康與地球的健康息息相關。環保行動要從小開始，校園生活正是學生實踐環保的好地方。



◆學校參與「採電學社」，在天台安裝太陽能板，配合實時能源監察系統，讓師生們可貼身感受可再生能源發展的重要。



◆在學校園圃建立「綠色課室」，讓學生透過水耕種植和管理農圃，學會親近、欣賞和愛護大自然，培養關心及愛護環境，實踐綠色生活。通過與同學、家長和社區人士分享種植成果、經驗和心得，將環保意識推廣至社區。



◆實踐健康飲食在校園，學校設立「綠色廚房」，實施現場分飯，推動「惜食」文化、減少廚餘，以及減少使用即棄飯盒。



◆組織環保大使，參與環保活動及在校內協助實踐廢紙重用及回收。





◆校園廣植花木，鳥語花香，令師生及家長能沉浸在舒適的環境中。



◆學校提供水機，讓學生養成自攜水樽的習慣，減少購買瓶裝水。

## 園藝治療



◆在繁忙的工作中，案頭的小盆栽有助舒緩緊張的情緒。

學校鼓勵師生及家長參與園藝活動，接觸自然大地，感受植物的生命能量，產生愉悅的心情，療癒和撫慰人的心靈，也增進身心靈健康。透過視覺接收自然景觀後，可以增加正面想法或緩和負向情緒，進而重獲生理機能的平衡。



◆全校學生參與「一人一花」活動。



## 洗次雲辯論隊

洗次雲辯論隊成立只有四年，在疫情停課期間，隊員在老師領導下仍保持訓練及參賽，累積了不少經驗。本學年，洗次雲辯論隊參加新知識文化學術研習社主辦「21-22年度文化盃（小學）辯論比賽」。本校經過決賽、總決賽，最後以總決賽全場最高分成績，勇奪小學組總冠軍，6C李翰言同學獲得是次總決賽最佳辯論員及全場最佳辯論員獎項。在本學年的「沙田區拍住上中小學辯論友誼賽」中，6C班黃雅怡同學更獲得小學組最佳辯論員獎項。



負責辯論隊的朱慕賢老師經常勉勵隊員：無論是台上或台下的辯論員，請繼續堅持所想，做你想做的事，必能發光發亮，成為更好的自己。

## Make it Better (MIB) ——表達藝術工作坊

表達藝術能激發兒童的學習興趣，提高他們的自我效能感及自信心。透過表達藝術，還能增強兒童的溝通技巧和擴展他們的學習效能。本學年，學校與Sovereign藝術基金會協作，舉辦了「Make it Better (MIB) 表達藝術工作坊」。參加者為二至三年級的學生，他們通過一系列不同表達藝術的個人及小組活動，學習如何掌控情緒、運用愛的語言、尊重大自然及關愛社區。工作坊鼓勵兒童主動探索、表達自我及享受創作過程。



◆夢想小屋



◆情緒面譜



◆我的故事書

工作坊的設計是透過不同表達藝術的媒介如視藝、身體舞動、戲劇元素、音樂等，擁抱每位學童獨一無二的非語言表達方式，讓他們以有意義的方法去表達情緒，提升他們的整體幸福感。



# Our Marvelous English Drama Team

The drama team in our school has long been consistently promoting English learning through arts and providing students with a myriad of opportunities to showcase their talents and unleash their potentials. During the drama practices, students from different forms cooperate together to develop the script, prepare props and arrange the lighting and sound effects. It is hoped that students could enhance their self-confidence, develop their communication skills and cultivate their interest in drama through a variety of authentic learning experiences.



◆ Students are having a rehearsal before the performance.

Our drama team has participated in the drama festival for several years. This year, our students participated in Hong Kong School Drama Festival. They brought a piece of Chinese folktale “A Magic Paintbrush” to stage. Despite the impact of Covid pandemic, our students completed the performance successfully on Zoom. Their enthusiasm and outstanding performance impressed the adjudicators. All their hard work paid off in the end, and they finally won the following significant awards:

- Award for Outstanding Script
- Award for Outstanding Performer (5C Ng Cheuk Nam, 5C Tian Borruai, 6C Xiao Lucas)
- Award for Outstanding Audio-visual Effects
- Award for Outstanding Cooperation
- Award for Commendable Overall Performance.

In addition to the awards, it is more important that students could acquire drama skills and stretch their potentials to the fullest through a great variety of fun and enjoyable learning experiences.



◆ Students' efforts paid off. They are happy with the awards.



## P.5 Thematic Outing

Our P.5 students stepped out of the classroom and went on an outing to the Avenue of Stars and Hong Kong Observation Wheel in December 2021.

The outing has widened students' horizons and provided them with greater exposure and integrative use of English. They can see the relevance and connections between English Language and what they have learnt in the English lessons.

### Students' works



◆ 5C Hui Yau Yau, Febe



◆ 5C Lee Yin Yee, Snow



I have never been to Hong Kong Observation Wheel. It was my first time riding on the Ferris wheel. I was very excited and I took a lot of photos! Here's one of the photos! We all smiled happily. I enjoyed the trip a lot.

5C Chan Hau Yau, Doria



It was my first time visiting the Avenue of Stars. I was really impressed to see the handprints of different singers. This is the last photo in the Avenue of Stars before we went to the Star Ferry Pier. I was so delighted to have such a wonderful trip with all my classmates!

5B Luk Wing Yin, Jasmine





## 「活出燦爛」 35周年校慶標誌設計比賽



冠軍 5B 陳芍霖



亞軍 2B 梁幸臨



季軍 5B 溫可嵐

### 優異獎

1A 陳明月、1A 何浚軒、2A 溫可峯、3A 葉承希、3A 葉承謙、4C 姜聰、6B 吳泳滄

## 「活出燦爛」 35周年校慶標語設計比賽

三十五載悉心栽，春風化雨育英才，  
陽光總在風雨後，活出燦爛迎未來。

冠軍 5C 郭珈熙

行動成就夢想，奮鬥成就人生，  
人生充滿期待，夢想連接未來。

亞軍 1A 張俊騫

洗次雲歷三五載，春風化雨恩情在，  
默默耕耘育英才，同心協力創未來。

季軍 5B 溫可嵐

### 優異獎

1A 陳明月、1A 陳品宇、1A 張奕宸、1A 梁珮瑜、1C 彭銳庭、2B 李思詩、2D 潘志爽、3C 梁孝謙、  
4C 周竣哲、6B 黃綽菁、6E 李柏男



# 三十五周年校慶幼稚園親子填色及創作比賽

學校舉辦了35周年校慶幼稚園親子填色及創作比賽，讓沙田區幼稚園的學生和家長與我們一同慶賀35周年校慶。我們一共收到129份作品，作品中感受到校慶歡愉快樂的氣氛外，更看到大家非凡的創意。大家也來欣賞得獎的作品！



冠軍 東華三院馬陳景霞幼稚園  
K3D 姚景彰



亞軍 耀榮中英文幼稚園  
K3B 伍詠彤



季軍 樂善堂梁泳釗幼稚園  
WK2C 吳晞榆

## 三十五周年校慶幼稚園親子填色及創作比賽得獎名單

|             | 學生姓名 | 就讀學校            |            | 學生姓名         | 就讀學校         |                |
|-------------|------|-----------------|------------|--------------|--------------|----------------|
| 最佳主題<br>演繹獎 | 林晉霆  | 東華三院馬陳景霞幼稚園     | 最繽紛<br>色彩獎 | 陳可欣          | 基督教神召會合一堂幼稚園 |                |
|             | 梁彥康  | 東華三院馬陳景霞幼稚園     |            | 鄭鈞謙          | 基督教神召會合一堂幼稚園 |                |
|             | 葉芯瑜  | 基督教神召會合一堂幼稚園    |            | 許智媛          | 東華三院馬陳景霞幼稚園  |                |
|             | 段攸   | 樂善堂李賢義幼稚園       |            | 最具創意獎        | 葉崇樞          | 港九街坊婦女會丁孫慧珠幼稚園 |
|             | 吳日熹  | 保良局吳多泰幼稚園       |            | 最踴躍參與<br>學校獎 | 東華三院馬陳景霞幼稚園  |                |
|             | 譚偉宏  | 香港基督教女青年會隆亨幼兒學校 |            |              |              |                |
|             | 甘子樾  | 保良局吳多泰幼稚園       |            |              |              |                |

## 「活出燦爛」三十五周年校慶親子攝影比賽

疫情下，津樂與爸爸登上大東山頂峰，好比人只要克服重重困難，終可欣賞到美麗「落霞」，活出燦爛人生。



冠軍及最受歡迎獎  
3A 蘇津樂

同學們在35個燈籠點綴下活出燦爛人生。



亞軍  
5B 溫可嵐

在新冠疫情下，人與人之間的相處和交流大大減少。我們希望藉着攝影，讓同學和家長察覺生活中有意義的人和事物，感受生活中的善與美，建立積極樂觀的生活態度。



季軍  
6E 歐凱妍

秋高氣爽，我和媽媽到大棠賞紅葉，真幸福！

## 「活出燦爛」35周年校慶親子攝影比賽得獎名單

優異獎 1C 黎天晴、1D 謝凱晴、2A 溫可峯、2D 楊紫盈、3A 楊俊星、3C 張可言、5C 郭珈熙



## 三十五週年親子壁畫設計比賽

為慶祝本校三十五周年校慶，視藝科舉辦了「三十五週年親子壁畫設計比賽」。比賽以「學校生活樂趣多」和「我的幸福校園」為題，邀請全校同學和家長參加，一同為三樓視藝室門外的外牆設計壁畫。

同學及家長的反應熱烈，我們收到不少參賽作品。經校長和老師評選後，比賽結果如下：

### 優異獎

1B 程佩僑、2A 溫可峯、2B 梁幸臨、2C 許瀚文、3A 葉承謙、4C 周子涵、4C 程佩榕、4C 葉梓熙、5C 李彥怡、6B 梁泳滄

我們將得獎者的畫作，配上藍天綠地的背景，創作了一幅長22米的壁畫，為三樓視藝室門外的走廊換上新裝，讓人感覺清新！



冠軍 10 蔡知諾



◆得獎同學蔡知諾與壁畫合照



◆孩子們充滿正能量的快樂笑臉



◆葉知林同學得獎作品完成圖



亞軍 4B 葉知林



季軍 5D 黃巧淳



◆壁畫配上藍天綠地的背景，感覺清新



◆得獎同學黃巧淳與壁畫合照