# 仁濟醫院羅陳楚思小學
YCH Law Chan Chor Si Primary School

# 楚思交流計劃




同根同心—東莞及中山的歷史人物及事件交流團













「敢夢 拓展 創未來 @首爾」—科技文化之旅





新加坡英語遊學團





澳門「智•遊•行」




南沙專業考察團





# 東莞、中山之旅

## 交流計劃簡介

一. 計劃名稱：同根同心—東莞及中山的歷史人物及事件交流團
二. 資助來源：香港教育局
三. 計劃目的：認識孫中山先生的生平事蹟，探索他的奮鬥歷程、改革理想及對國家的貢獻;認識辛亥革命的歷程及其精神；透過「虎門銷煙」歷史事件，體驗中國人民保家衛國、不畏強敵的英勇精神。
四. 活動日期：13/1/2017 - 14/1/2017 (共2天)
五. 參與對象：小四學生及老師 (共44人)
六. 活動行程：參觀威遠炮台、虎門林則徐紀念館、銷煙池、孫文紀念公園、中山故居紀念館(翠亨村)和辛亥革命紀念館。

## 分組名單

### A組 趙艷主任

4A周浩翹 4A黎晉豪 4A羅尹駿 4A梁朗謙 4A盛澤來
4A楊灝朗 4A袁崇軒 4B陳卓建 4B陳希喆 4B洪振南




### B組 黃蕙賢主任

4B李鈺涵 4C林雍婷 4C羅愷懷 4C李穎欣 4C李承霖
4C任子軒 4C王沛諾 4C吳坤泉 4C徐瀚翔 4C鄭鎧



### C組 蔡子楠老師

4C林卓文 4C楊斯睿 4C張道穎 4C黃敬超 4D羅子聰
4D林梓康 4D文子豪 4D田穎瞳 4D曾雅媛 4E蔡煒滔



### D組 鄭健豪主任

4E鄭蔚心 4E馮樂然 4E李俊軒 4E黃亦萱 4E林穎沁
4E李燻桐 4E羅穎微 4E鄧嘉霖 4E吳雅雯 4E夏靖賀



## 學生心聲

### 4A黎晉豪

我很榮幸能夠參加這次由學校舉辦的東莞及中山交流團。這次是我第一次和同學一起入住酒店的雙人房，令我在出發前有點緊張。

在這次旅程中，我們參觀了很多景點，例如：威遠炮台、虎門林則徐紀念館、孫中山故居、辛亥革命紀念館等。最令我難忘的景點是威遠炮台，它是鴉片戰爭古戰場遺址之一，自明朝開始便一直是海防重地。站在炮台旁邊，虎門大橋的美麗景色便可一覽無遺。抬頭仰望，更能看見橋墩最高處「虎門大橋」四隻大字，它是由前國家主席江澤民親筆所題呢！



這次旅程真是一次很難得的體驗，有機會的話，我一定再參加交流團。

### 4C羅愷懷

這次「同根同心——東莞及中山的歷史人物及事件」交流團，我學會了照顧自己、自己收拾個人裝備，還學到了「交友之道」。媽媽又說我終於變得成熟了、長大了。

而在不同的景點中，我最深刻的就是中山故居紀念館，因為我們可以瞭解孫中山先生的生平事跡和相關的歷史事件，令我們可以思考國父對國家的貢獻，認識了古時人們居住的地方，卧室、客廳、睡房等。很多景點都記載着他為國為民的精神和保衛國家的重要性。

這次旅程令我滿載而歸，真是要感謝領隊和老師們詳細的講解，在短短兩天裏悉心地照顧我們，令我不枉此行，以後我也希望再參加這類型的交流活動。



# 交流團留影


參觀威遠炮台


同學們在銷煙池外參觀


學生在博物館外認真學習


虎門林則徐紀念館


同學們雄糾糾地排隊！


學生對孫中山故居很感興趣


在科技館內，學生大開眼界！


同學在孫中山故居紀念館專心聆聽導遊講解


學生在辛亥革命紀念館參觀


我們出發了！

# 新加坡之旅

## 交流計劃簡介

一. 計劃名稱：新加坡英語遊學團
二. 資助來源：關愛基金援助項目
三. 計劃目的：擴闊學生視野，提高學生英語水平及豐富其生活經驗。
四. 活動日期：31/3/2017 - 4/4/2017 (共5天)
五. 參與對象：小五、小六學生及老師 (共33人)
六. 活動行程：參觀魚尾獅公園、老巴剎熟食市場、永續展覽館、濱海灣花園、陸路交通管理局、新加坡規劃局、新加坡城市展覽廳、牛車水、夜間動物園、新加坡科學館、新生水工廠等，並探訪當地學校(Juying Primary School)，進行交流活動。

## Group List

### GroupA Ms Yeung Yee Lam

5AChen Kwun Man, Jacky　6ALui Siu Hing, Steven
5ALau Hoi Ching, Kelly　6ASe Yu Chin, Esther
5DWu Sze Chun, Coco　6AWong Po Man, Carmen
5ELu Sin Tung, Queenie　6ATsoi Shing Hei, Anson
6AMau Ho Chit, Bosco　6CLai Kin Ho, Kenneth



### GroupB Ms Lee Siu Ming

5ACheng Hei Lok, Harry　6ALau Nok Sum, Mato
5AYue Shing Hon, Andy　6ALaw Tim Wai, Wyee
5ATsui Yik Wai, Emily　6AChan Cheuk Yin, Cyrus
5AZhang Jingyi, Amy　6AZeng Nga Yan, Yoyo
6ACheung Tin Long, Dickson　6BLuo Yik Sen, Eason



### GroupC Ms Ng Sui Chu

5DChun Ho Hin, Simon　6ALam Kei Ching, Carol
5DZhang Ho Yi, Chloe　6AGong Yee Hin, Hugo
5DZhang Man Yi, Zoe　6ALeung Man Him, Peter
6AChoi Lok Hei, Hailey　6BLai Chi Huen, Kelly
6ACheung Yan Tung, Miffy　6BLam Hei Mui, Hazel



## Pupils' Voices

### 6B Luo Yik Sen, Eason

In the whole tour, I have learned a lot of things. I can never forget the knowledge I learned.

The most impressive place I visited is the NEWater. It is very big. The speaker told us how to recycle water, from dirty to drinkable. We got a lot of information about water. It was interesting. The speaker also gave us a bottle of "Newater". We felt refresh after drinking it. That was amazing. I think we should not be wasteful anymore because water is precious.

When comparing Hong Kong and Singapore, I think the Hongkongers should slow down the rhythm of their life. The Singaporean lifestyle is relaxing and comfortable. Although Singapore is hot, the city is very clean. The roads and subways are clean. However it is different in Hong Kong. We can see a lot of rubbish and the public toilets are dirty and smelly. I think we should not create too much rubbish and keep the city clean.



I love Singapore because this country is clean and beautiful. I hope I can join more study tours in the future.

### 6A Law Tim Wai, Wyee

Joining the Singapore Study Tour was a very meaningful experience. In Singapore, the most impressive place is the Gardens By the Bay. There are many colourful flowers and special pants. I like the waterfalls too. I like walking on the bridge near the super trees. The views from the bridge is very beautiful. I have learnt the names and the functions of plants too.

I think Singapore is a clean and environmental friendly country. The streets , roads and even the toilets are clean there. There are many parks too. Although it is very hot in Singapore and I drank a lot of water every day, I enjoyed walking around.

I think the difference between Hong Kong and Singapore is Singaporeans like enjoying life but HongKongers keep working even on Sundays.



I have learnt many things in the trip like the culture of Singapore. I have also learnt to be independent and how to take care of myself.

# Photo Gallery



We were so thirsty, let's drink some water at Merlion Park.



We visited Juying Primary School and had a PE lesson with our buddies.



We felt cool under the huge waterfall in the Forest Cloud in Gardens by the Bay.



We did the Henna tattoo in Little India. Look! Are they beautiful?




We saw plenty of beautiful and special plants in Gardens by the Bay.



We bought a lot of souvenirs in China Town.



We enjoyed a long recess with our buddies at Juying Primary School.



We had a lesson with the Singaporean students and introduced ourselves.



Riding a rickshaw in the Land Transport Gallery.



We love Santosa! What a special picture!

# 首爾之旅

## 交流計劃簡介

一. 計劃名稱： 「敢夢 拓展 創未來 @首爾」— 科技文化之旅
二. 資助來源： 學校愛心工程基金計劃
三. 計劃目的： 認識韓國文化及高科技；通過考察各種科技產品，了解科技如何改善人類生活；認識如何應用低污染能源；體驗最新電訊科技，引發無窮想像力；了解韓國政府如何積極推動全民環保。
四. 活動日期： 1/4/2017 - 5/4/2017 (共5天)
五. 參與對象： 小一至小六學生、家長義工及老師(共40人)
六. 活動行程： 參觀三星科技展覽館 D- Light、Digital Pavilion、仁寺洞、清溪川文化館、Korea Gas 韓國燃料公司、漢江再生利用生態環保公園、韓國文化體驗館、明洞、汝矣島國會議事堂、南怡島、Running Man江川鐵路自行車、KBS 電視展覽廳、松月洞童話村、青瓦台總統府、南山公園、首爾塔、景福宮、光化門廣場、世宗大王故事館與汝矣島小學交流。

## 分組名單

### A組 曾嘉麗校長

2A譚綺紋 家長楊佩珊 2B郭世銘 家長姚綺娟
2B王沛裕 4C王沛諾 家長蕭麗珠
2C郭婉怡 家長郭奕康
2C蔣效丞 家長董 航 6B姚穎希 家長黃嘉琳



### B組 陳鳳珍姑娘

1C顏繭儀 家長顏永華 3C季 風 家長王 茹
3D陳曉盈 家長陳玉女 3E鄭祺耀 家長齊明惠
5A陳海情 家長鍾婉玲 5C羅宇軒 家長鄭穎思



### C組 齊敏然助理

1B庄思圻 家長黃秀梅 1B馮凱欣 家長傳曉燕
4A曾頌恩 家長方淑敏 4C張道穎 家長何亞南
6C羅雋晞 家長郭麗芳 6C楊子航 家長邱學青



## 學生及家長心聲

### 6B姚穎希

在這次旅程中，認識了韓國的文化、美食及語言，真是獲益良多！當中亦參觀了不少有趣的地方，例如參觀綜藝電視台和體驗韓服，而令我感到最開心的就是在漢江生態公園中進行Running Man撕名牌比賽！雖然旅程中也有下雨的時候，但是我們已經感到十分滿足！

今年我已經是六年級學生，下一年再沒有機會參加學校舉辦的交流團了！希望各位師弟妹把握機會，多參加交流團，放眼世界！雖然交流團行程中嬉戲的時間會較少，有時會感到不滿足，不過我們要謹記參加交流團不只是去遊山玩水，最重要的是「學習」啊！加油！



### 5A陳海晴

經過這五天四夜的交流團，我學了很多有關韓國文化及環保技術的知識，更簡單地了解到韓戰發生的情況，讓我增廣見聞，這些知識實有賴導遊文哥哥的細心講解。

在這次交流中，我還學會了一件事情。如果我們永遠依靠父母的幫助，那麼我們是不會長大的。我們必須勇敢嘗試，踏出第一步，我們才會不斷地成長。此外，我非常感激曾校長、陳姑娘及齊姐姐一路上的幫忙，陪伴在我們的身邊。



### 3E鄭祺耀家長齊明惠

非常榮幸有機會第二次參加學校舉辦的海外交流活動。每次都收穫滿滿、感動滿滿！

此次的科技文化之旅，令孩子們對首爾的環保、科技、文化都有初步的了解，開闊了眼界，增長了見識。此外，此行亦增進了家長與孩子的親子關係！

最好的教育是「陪伴」，非常感謝學校提供這個機會，讓我們可以與孩子一起學習，共同成長！



### 1B馮凱欣家長傳曉燕

非常開心參加了這次韓國首爾《科技、環保、文化》之旅，在這次學習之旅中，我們參觀了汝矣島國會議堂、Korea Gas 韓國燃料公司、KBS 電視台等政府、國企的機構，大開眼界。校長說：「帶我們香港的孩子過來學習，積極參與旅程中各項活動，並學習如何關注民生實事。」

感謝此次的遊學，就像在孩子的心中種下一顆小小的種子，總有一天會長成參天大樹。感謝學校！



# 交流團留影



We're ready！在香港國際機場集合，準備向韓國首爾進發！Go！Go！Go！



南韓總統府一青瓦台到此一遊！




在三星科技展覽館展開科技探究之旅！Amazing！



參觀世宗大王故事館，認識創造韓文的偉大君主。



遊覽清溪川博物館，了解韓國的環保工程。



乘船前往南怡島，遊覽林蔭大道。



Yeah！DIY韓式紫菜飯卷大成功！



換上韓國傳統服飾，化身成大、小尚宮。



在漢江生態公園進行撕名牌比賽！不知鹿死誰手？



同學和家長將心願卡掛在南山塔的鎖牆上。




與韓國汝矣島小學進行交流。



We're Running Buddies！齊齊踏江川鐵路自行車！

# 校本資優組學生訓練營簡介
2016-2017

## 澳門之旅

一. 計劃名稱： 澳門「智・遊・行」
二. 計劃目的： 以體驗形式並透過規劃行程提升學生解難、溝通及協作能力，從而了解澳門的歷史和文化。
三. 活動日期： 20/4/2017 - 21/4/2017(共2天)
四. 參與對象： 資優組小四至小六學生及老師(共31人)
五. 活動行程： 活動分五組進行，各組自行規劃行程，境點大致如下：澳門松山市政公園、東望洋炮台、大賽車博物館、金蓮花廣場、大炮台、澳門博物館、大三巴、十月初五街、典當博業展示館、澳門旅遊塔、媽閣廟、主教山教堂、玫瑰堂、郵政局、議事堂前地、氹仔及澳門科學館等。
六. 統籌老師： 何鳳儀主任

## 分組名單















# 學生心聲

## 6A蔡曦弘

### 最興奮的一刻

澳門雖然是個「彈丸之地」，卻充滿着不同的歷史和文化遺跡。在云云眾多的景點中，我們的隊伍與張老師的隊伍在澳門博物館中相遇。「他鄉遇故知」，心情莫名的興奮，每個人都笑逐顏開，為這次澳門之旅留下了最興奮的一刻。



## 5A余健賢

### 最遺憾的一刻

說起「澳門智遊行」，最令我遺憾的就是在這裏一老地方葡國菜餐廳。那天，我們打算到那裏品嘗葡國菜，走了好一段路，我們終於找到這間老地方葡國菜餐廳了。可惜，當天它並沒有營業，令我們吃了一趟「閉門羹」，我們都非常失望。因此，我們只好改變主意，到附近的公雞葡國菜餐廳用膳。




經過這件事情，我學會了凡事都要先檢查清楚和做好資料搜集，然後才實行。

## 5A談諾澄

### 最團結的一刻

坐在那夕陽底下，我們姿勢一致，方向一致，團結一致，都是為了這個美好的回憶。出發前的所有準備，探索澳門不同文化，吃盡澳門美食，拋開所有煩惱，全心投入這個旅程，都是為了突破自己，發揮潛能，齊心合作順利完成這個旅程。

最終我們成功了!





# 澳門智遊行留影



資優組出發了！


YEAH！我們終於到達澳門了！


在媽閣廟祈福，祈求「澳門智遊行」一切順利，平平安安。



來到澳門郵政局，當然要寄名信片回家和學校啦！


澳門戲棚，不知道這裏的大戲跟香港有甚麼不同呢！


大三巴前當然要來個「SELFIE」



第一天行程順利完成，所有同學進行檢討及反思。







離開最後一站-澳門科學館，大家都有點依依不呢！



同學們按原定計劃坐巴士前往下一個目的地



參觀澳門藝術館，感受一下澳門的藝術文化。



兩組在大炮台偶遇，來個開心大合照！

# 教師專業交流計劃簡介
2016-2017

## 南沙考察之旅

一. 計劃名稱： 南沙專業考察團
二. 計劃目的： 加深教師對內地小學教育的認識和了解，亦透過中、英、數「一課兩講」，促進兩地學校的教學交流，並促進學校的團隊精神。
三. 活動日期： 18/5/2017-20/5/2017(共3天)
四. 參與對象： 全體教師(共50人)
五. 活動行程： 前往南沙小學進行「一課兩講」活動，與內地教師進行交流，分享教學心得及辦學理念。此外，亦到了當地的名勝參觀，了解南沙文化。

## 校長心聲

### 曾嘉麗校長

在教育局「內地姊妹學校交流計劃」的促成下，本校與廣州市南沙小學於二零一六年五月下旬締結成姊妹學校，自此兩校開展了頻繁的交往。回想，我們的破冰之旅始於二零一六年七月，首先是本校的乒乓球及田徑校隊成員前往南沙小學進行體藝培訓，繼而慢慢推展至教師專業發展的核心範疇上。



在首階段中，本人連同五名教師於二零一七年三月先行前往，對當地學校的歷史文化、課程發展及教師成長等狀況作初步了解，同時在課堂上也進行了試教，課後隨即與南沙小學教師們進行評課，並為下一階段的「一課兩講」選取教材及商討細節。而在第二階段，我校利用了五月中旬舉行之教師發展日，將全體教師分成中文、英文及數學共六組，按相關教材進行課堂研究，並前赴南沙與當地教師進行「一課兩講」。在兩天的活動中，我們進行了五課十講，當中兩地教師都十分認真，人人盡展所長，所有課堂均具特色；課後雙方進行互評的環節更是難能可貴;彼此無論在課堂設計，以至教學策略及施教的技巧上，均有深而廣的討論。

觀課及評課的文化在國內推行已久，可說是「根深蒂固」，但對香港教師而言卻是十分新穎和具挑戰性。深信這次難得的寶貴經驗讓我們在專業成長上獲益匪淺。希望此行能令本校教師對評課的技巧有更深刻的反思和更好的掌握，本人深感教學交流活動極具意義，如若進一步提升教師的專業能力，此類有建設性的交流應多舉行才是呢！



## Poem

### Parallel Lessons in Nansha

What a pioneering work we have never done before,
Design a lesson on a common core.
Staying in Nansha on warm sunny days,
Welcoming us with lots of happy faces.

Collaborative planning long ago,
All we want is a fruitful goal.
With interesting teaching aids.
Students learnt in dynamic ways.

Different focuses and different objectives,
Providing an interesting context would be effective.
Speaking English throughout the lesson,
Confidence was built up and strengthened.

Lessons were observed by teachers and specialists,
A forum was held for all who joined us.
Exchanging ideas, we shared and talked,
Inspired us with deeper thoughts.

Recalling, drilling and scaffolding,
We can apply in daily teaching.
It's successful for professional development,
Looking forward to meeting YOU with excitement.

By Fung Lai Ling



# 教師心聲

## 毛劍峰老師

本人十分榮幸參加2016至2017年度南沙姊妹學校交流之旅，作為其中一位講課的老師，本人在整個籌備過程中真的獲益良多。在預備「一課兩講」的過程中，本校數學組同工充分發揮專業教學水平，把「24小時報時制」這一課的教學流程及教材設計得非常準確及細緻，令課堂更富趣味性，對本人日後在設計課堂計劃時起了相當的啟發作用。此外，從觀課中，可見內地老師清晰地運用板書來分析時間轉換時的要點，令學生更清楚明白如何轉換，此點令本人得益匪淺。

在準備「一課兩講」的過程中，我們亦遇到了不少困難。當中包括老師要以普通話授課，對本人及張老師而言都是一項艱巨的挑戰。幸好數學組同工發揮團隊的精神，為我們把教案翻譯成普遍話拼音，讓我們在教學上事半功倍。

最後，本人在專業交流分享會時，有一位內地老師曾說道「數學知識生活化，生活知識數學代」，這番至理名言令我留下了深刻的印象，亦是本人在此次交流的最大得着。



## 楊佩詩老師

Teaching in Nansha is a valuable and beneficial experience. Not only did we have a better understanding of the culture and teaching practices on the mainland, but we also gained some inspiring teaching ideas which can be applied in our lessons to make our lessons become more interesting and enjoyable.

In fact, when we planned our lesson, we encountered some difficulties as we had the little understanding about the students in China and there was a broad difference of teaching practices between Hong Kong and the mainland. With the great help and effort from all the English teachers in our school, we were able to have the best lesson of us to students in China. Although careful preparation was done, there were things that would go wrong. In the class activity, students were required to design their own farm by choosing the animals they want to have and ask about their partner's farm. Perhaps due to the limited lesson time, little did students have chance to have similar kinds of activities in class. Many of them struggled to do it and some just copied the teacher's answer instead. In order to complete the task, more time and explanation were needed than expected. We also provided more individual help to students. As such, thorough preparation is important but more importantly, being flexible and prepared for changes in class is vital so that we can have a smooth and effective lesson.

To have such a fruitful lesson, it relies on the professional teaching team in our school making an effort and the help and support from the Nansha Primary School. Therefore, I would like to express my deepest gratitude for all the help.



## 陳寧老師

2017年5月19日，我校全體教員到南沙小學進行教學，是次有別於以往的交流活動，首次安排了「一課兩講」的環節，針對同一個課題，同一個課節，兩地老師以自己的形式進行教學，讓兩地的教學文化真實地呈現在兩地老師面前，從而進行比較，學習，這是一個極具意義的環節。

但身為執教者，面對從沒接觸過的學生，對他們的已有知識亦不甚了解，心中難免忐忑，但課堂上學生積極、專注的表現，令我很快投入課堂當中。

比較兩地的教學方法，各有所長。內地的教學着重語文的人文性，主張讓學生透過朗讀去感悟、理解文章。香港的教學則着重語文的工具性，注重輸入和產出的聯繫，以學生為主體，着重讓學生樂於學習。

然而語文課程的特點便是人文性和工具性的統一，因此兩者兼備、取長補短，便能更好地達致語文課程的基本特點。



# 交流團留影

進行「一課兩講」活動，作教師專業分享與交流。














參觀南沙小學，教師在校園留影。










除交流外，教師亦到當地的名勝遊覽。
忙裏偷閒，從相片中流露出團結的精神！






















# 小記者訓練營

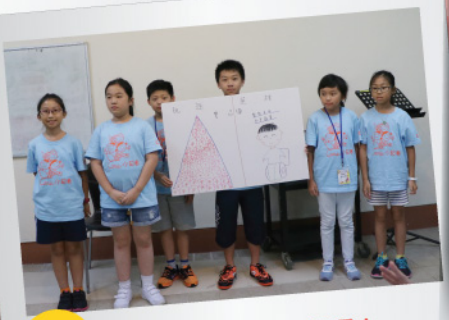
日期:8/10/2016—9/10/2016　地點:粉嶺宣道園



我們的傑作「出爐」了！



我們渡過了充實愉快的一天！



站出來匯報，好緊張呀！



小記者們全情投入。



快樂的營地生活。



你看！小記者多麼投入認真。



齊來大合照。



這天，我們勇闖繩網陣！



在訓練營中，小記者寓學習於遊戲之中。



在活動中，小記者齊心協力完成任務。

# 小記者發佈會

日期:8/4/2017　地點:珠海書院



你看！小記者個個氣勢十足。



小記者投入演出



比賽當天，小記者精心打扮。



載歌載舞，落力演出！



恭喜！恭喜！小記者演出成功。



屢獲佳績，滿載而歸！

# 知足者 貧亦樂

## 陳灼明






深水埗北河燒臘飯店老闆「派飯專家-明哥」陳灼明，經營「窮人愛心飯堂」，向基層市民免費派飯盒已街知巷聞。那麼，有誰會做蝕本生意?如何經營「窮人愛心飯堂」?究竟背後有什麼動力推動他呢?在這次的專訪中，明哥會為我們一一解答。

### 燃亮一點愛



明哥的出現，為深水埗基層燃亮一點愛，但「愛心飯堂」是如何經營的?當中有遇到阻力嗎?為何現在經營得那麼成功，成為今日街知巷聞的「窮人愛心飯堂」?透過今次的專訪，明哥表示經營「愛心飯堂」絕非易事。起初，明哥只是在深水埗經營燒臘飯店，本身亦為了賺錢，但是後來發現根本不能賺大錢。再者，這與自己的理念不符，所以壓力很大。明哥在深水埗居住了很多年，了解區內的情況，亦認識到深水埗是全港最貧窮的地區，所以他很希望盡力去幫助區內的基層，回饋社會。因此，他堅持為大眾提供廉價飯，所以經營比較困難。直至當時有一群年青人將政府派出的六千元全部捐給明哥，派飯給區內的獨居長者及露宿者，正式開始「大行動活動」。可惜，此活動只可維持每月一次。但是明哥為了讓更多基層受惠，就算捐助資金用完，他都會堅持派飯。只要能夠做到自付盈虧，他都會堅持做到每星期都可以派飯給區內的獨居長者及露宿者。因此，明哥有「派飯專家」之稱。

其後，很多人都樂意捐款贊助明哥的善舉，而第一個捐款人就是著名影星洪金寶先生。因為是明星捐款，所以電視台亦有到場拍攝派飯的情況，亦因為這個原故，引起大眾的關注，令更多有心人都捐款贊助，有些更身體力行，一齊做義工協助派飯，做到真正的「出錢又出力」。因此，「大行動」及「小行動」活動至可以不斷延續，幫助更多有需要的人。

### 將愛延續





明哥已在深水埗服務了三十多年，見他白髮斑斑，那麼何時會退休呢?又有誰人會接手他的派飯活動呢？其實明哥早有安排，在這幾年他組織了一隊義工隊，由一班熱心的核心成員組成，負責統籌露宿者服務、獨居長者服務等。他們都非常成熟，思想亦很中立，且十分有愛心。明哥堅持將派飯活動傳承下去，希望基層區民能繼續得到大眾的關注。他希望「全年無休」地服務社會，只要用心去做，就會得到別人的認同，帶動更多人向基層伸出緩手，令活動能夠薪火相傳！



### 生命燃亮生命

只要用心去幫助別人，就會明白到「施比受更有福」的道理。正如明哥所道：「只要心境年青開心，容易滿足，那麼『知足者貧亦樂』！」



# 生命是活着

## 周婉芳




往往打開報章，都會看到很多悲劇的發生，而自殺案件更多不勝數。因此，社會上出現了很多不同的機構，提供不同的渠道，疏導社會上的負面情緒。但是大部份意志消沈、自尋短見的人，往往都不願意找人傾訴，甚至身邊缺少一個聆聽者，所以香港撒瑪利亞防止自殺會便成立，為他們提供一個傾訴的渠道，令他們找出生命的「出路」。今天有幸訪問香港撒瑪利亞防止自殺會理事會主席周婉芳女士，為我們分享生命的意義。

## 壓力=輕生？



現今社會發達，都市人往往面對很多壓力。再者，競爭不斷湧現，就連小朋友都要面對多方面的壓力。而壓力來源主要來自家庭、學業及健康等，其實周女士透露在接觸個案中，發現人們有輕生的念頭，最主要是因為身邊沒有人陪他們分憂，沒有人和他們傾訴，令他們的壓力無法宣洩，故導致產生輕生的念頭。根據統計，求助的個案最多是來自40-49歲人士，大部人都因為面對人生問題而想不開。負面的情緒是會累積的，長期處於高壓的情況，身體一定會出問題，這樣身心都會不健康。其實他們懂得致電求助已經是一件好事，因為他們只是想找一個懂得關心、聆聽自己的人，他們只想找到心靈上的慰藉，並不是真的想結束生命。

## 何謂生命？



生命是獨一無二的，是何其珍貴，所以我們一定要好好珍惜。因為「生命冇Take Two」，所以我們要謹慎處理每一個決定，但是活着才會機會讓人繼續前進。正如周女士所謂「生命是活着」！只要活着，人才有機會做其他事，活着才有機會，讓自己做自己喜歡的事。為何不給自己一個機會？實現自己的夢想呢？

### 珍惜活着每一刻

總而言之，「生命是活着！」，希望大家都能珍惜自己寶貴的生命，明白到世上並非只有你一人，亦有人會在乎你！



# 仁濟醫院羅陳楚思小學
YCH Law Chan Chor Si Primary School








# 楚思卓越報

## 編者的話

今期《楚思卓越學生報》除了會如實報導『楚思卓越小記者』訓練課程花絮外，更會將小記者於本年度的傑作刊登在內。而本校已是第九年參加「Care小記者」活動，且今年的主題是「童燃生活力量」，希望同學透過閱讀此刊物後，能提升生活正能量，珍惜生命。

相信平日大家在電視機或報章雜誌都可以找到記者的足跡，而記者的工作看來都好像十分簡單，但是記者由採訪到直接向公眾報導究竟要花多少時間?要下多少功夫?你們又知道多少呢?為了深入了解記者的工作，一班勇於接受挑戰的五、六年級學生便加入了『楚思卓越小記者』的行列，現在就讓我們來回味一下這幾個月來他們的所見所聞吧！




## 放眼我們的足跡
(24/9/2016 - 8/4/2017)

小記者啟航禮
24/9/2016　我要做個小記者

記者多面睇
8/10/2016 及 9/10/2016　小記者訓練營

社區考察及採訪手記
18/11/2016　訪問深水埗北河燒爐店陳灼明先生
25/11/2016　訪問香港撒瑪利亞防止自殺會主席周婉芬女士

小記者結業禮
8/4/2017　大功告成(小記者直播室暨嘉許禮)

地址：屯門湖景路29號　電話：2441 3366　網址：http://www.lccs.edu.hk