



李陞小學

LI SING PRIMARY SCHOOL

校訊

2012-2013年度

地址：香港西營盤高街119號

Tel : 2540 8966

Web : <http://www.lsp.edu.hk>

Fax : 2540 5819

Email : lsp@edb.gov.hk

校長隨筆

潘玉枝校長

回望・無悔・感恩

「分離」令人傷感，同時亦給人「重聚」的盼望。從事教育工作超過三十載，親眼看著一個一個孩童的成長，生命日復一日的改變，深感身為人師責任重大，正因為每天的工作都會影響着無數小生命的孕育與成長。

常言道：「十年樹木、百年樹人」，生命的改變是經年累月的，是潛移默化的。教育不但改變人的一生，亦關乎社會整體的福祉前途；所以，老師們儘管在培育與教導孩童的過程中，我們會遇到疲累、困難、憂傷與挫敗的時刻，但仍抱着堅持的態度，持守教育的理想和信念；因為我們重視的不只是學業的成就，更重視的是個人的價值和生命內涵的建構，我們肩負的是為社會未來塑造優秀人才的重責。為此，我們會為孩童的努力而歡欣喜悅；常人眼中可能是微不足道的成果，但在我們的眼中，孩童的努力是難能可貴，是成長路上的踏腳石，這就是教育工作的可貴與重點所在呢！

能夠在李陞小學工作是一件樂事，她讓我感受到愛與被愛。校園的每一角落都充滿歡笑，展現著彼此的關懷；點點滴滴的校園生活，拼砌出一幅『愛』的圖畫。學校校舍的空間雖然有限，但老師們的創意卻是無限，處處都展示師生合作的成果。同學們的可塑性極高。他們在參與各類學習活動中表現投入、專注、合作、受教、積極嘗試的態度，是他們獲取進步和成功的基石。萬事都互相效力，學校的工作得見成效，除了師生們的努力，背後還有校務處一群盡忠職守的職工全力的支援和配合，事事為老師和同學們作好準備；家長們對學校的信任，也是學校的重要支柱。全賴有你們，學校的發展才得以穩步向前邁進。當然，校管會的鼎力支持與信任，更是潤物細無聲的體現呢！

最後，祝願李陞小學桃李滿門、校譽昌隆！



陞兒健康成長計劃

「陞兒健康成長計劃」屬全校參與的校本輔導活動，每位同學都獲發一本小冊子，分為「人與自己」、「人與他人」、「人與社會」三個演繹階段項目，內容以「**生活有序、作息有時；飲食有節、運動有恆；取捨有義、心中有愛**」為主題，鼓勵學生實踐健康的生活模式，管理自己的身體，並學習正確地處理情緒，以積極的態度去處理生活上的困難和各種挑戰。學生只需完成特定數量的項目，即可獲得銅獎、銀獎或金獎獎勵。計劃開始了幾個月，同學們已很積極地完成各個範疇的項目，有些同學更多次獲優異表現獎勵蓋印呢！

生活有序 作息有時

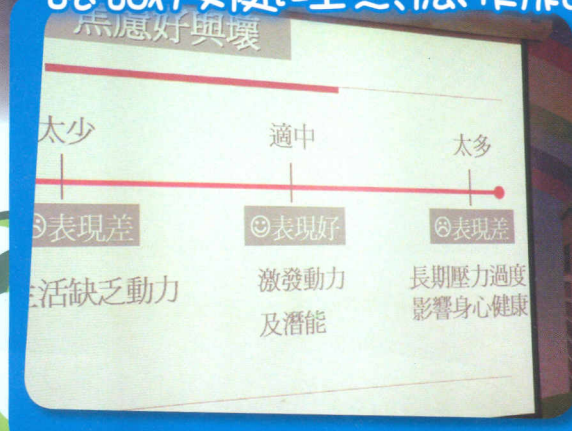
參觀衛生及教育展覽中心



參觀香港賽馬會藥物資訊天地



認識及處理焦慮情緒講座



生活有序 作息有時

主題性校本輔導活動之「做個智Net小勇士」

4B班曾俊軒同學說：「我成為智Net小勇士了！」

本年度校本輔導活動工作計劃以提升學生身心靈的健康為目標，藉此培養學生健康的生活習慣及態度。故此本校與東華三院學生輔導服務合作，按各級學生的需要而推行不同主題的輔導活動。四年級整個研習活動合共四節，以「做個智Net小勇士」為題，以小組及互動形式進行研習，藉此讓學生反思時間的分配及正確使用互聯網的態度，從而提升學生善用時間及自我管理的能力，實踐「生活有序，作息有時」。

節數	日期	時間	主題	目的	內容
一	2/11/12	下午3:00-4:45	不再迷「網」	• 增強學生對沉迷上網的認知	透過互動形式增強學生對沉迷上網的認知
二	16/11/12		迷「網」的小明	• 增強學生了解沉迷上網的影響 • 讓學生思考健康上網的方法	以體驗活動提升學生對沉迷上網的危機意識
三	23/11/12		我的美麗日記	• 讓學生檢視個人的時間分配模式 • 協助學生為自己訂下健康上網的守則	從訪問活動反省個人的上網習慣，建立自律及節制的上網態度
四	30/11/12		防「網」攻略	• 協助學生建立正確使用互聯網的態度	資料整理及總結匯報



熱身遊戲：「打電話」

攤位活動 - 時間管「你」

同學們踴躍回答講者的提問

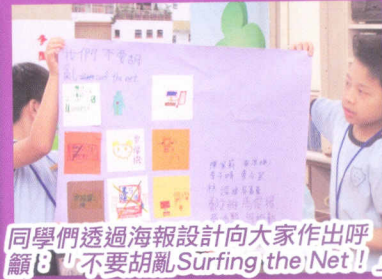
你看！大家多認真編寫自己每天的時間表



攤位活動：尋找健康網「樂」



同學們一起設計海報，宣揚正面使用互聯網的訊息。



同學們透過海報設計向大家作出呼籲：「不要胡亂Surfing the Net!」



各組派出代表匯報沉迷上網的壞處

活力小息滿載FUN

為了讓每位同學在繁忙緊張的學習生活中得到放鬆，學校在兩個小息均在活動室及小禮堂設置乒乓球、康樂棋、足毬及跳繩活動，務求令同學勤做運動，從而建立作息有時，生活有序的良好生活態度。



男女同學都喜歡「打」康樂棋。



好！看我的棋藝！



來吧！一、二、三跳！



足毬難不到我！



落場無父子！何況是兄弟對決！



小禮堂非常熱鬧！

飲食有節 運動有恆

食物是人體動力的泉源，學校時常鼓勵大家注重健康，飲食均衡，才可以盡展所能。學校致力營造「飲食有節」的校園環境，向學生灌輸正確觀念，協助他們建立良好習慣。

健康飯盒秘訣

五穀類 蔬菜類 肉類 奶類 豆類 水果類

學校從認知方面入手，安排「飲食習慣與健康講座」，讓學生清楚認識和了解如何透過適當的飲食，幫助自己健康成長。

家人做的愛心飯盒當然最稱心滿意

學校不設小賣部，鼓勵學生自備健康小食及飲品

學校要求午膳供應商嚴守健康飲食原則，可提供「有營」午餐予學生選購

水果蔬菜不可少，日日三加三！每天進食最少兩份水果及三份蔬菜有助促進健康！
家長和學生都認同

「全校挺直」展現活力——全校護脊操

為了向學生推廣積極投入健康生活的訊息，從而提升學生護脊意識，學校舉辦了護脊操活動，並以課間操形式教導學生正確的護脊方法及保健方式。

除逢周一的課間操外，學校還以不同形式及時段讓學生有更多的機會進行護脊操。在周五早會時段，師生們都一起進行護脊操。經多個月的推行及實踐，學生都能隨時隨地及自發地進行護脊操，例如在學校旅行日、公益金服飾日中，大家都不忘做運動，並注意到個人脊骨的護理。

此外，在家長講座方面，為配合「運動有恆」及推廣護脊的訊息，校方特意邀請脊醫到校，向家長講解脊骨健康與兒童的整體健康的關係，還加入教授親子護脊操及脊醫替學生檢查脊骨環節。



逢周一的課間操，師生們都會一起身體力行進行護脊操



每次課間操，老師都會給各班同學評分，看哪一班表現最好，就能成為「護脊之星」了

四位可愛的「護脊大使」給同學們作帶領



在周五早會上，同學們都善用空間，積極投入地進行護脊操



每次周五早會上的「顯才薈萃」，同學們都花盡心思來表達護脊操活力的一面

李陞小學
護脊之星我做到

11月	12月	1月	2月	3月
11/1 11/8 11/15 11/22 11/29	12/6 12/13 12/20 12/27	1/3 1/10 1/17 1/24	2/7 2/14 2/21 2/28	3/7 3/14 3/21 3/28

在每次周二課間操後，老師都會在課室門外記錄了同學們於課間操中的表現

飲食有節 運動有恆

「全校挺直」展現活力——全校護脊操

脊醫在工作坊上替同學檢查後，
家長都了解到子女的脊骨情況



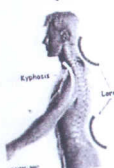
兒童脊科基金

脊骨健康檢查表

日期：____/____/2012

姓名：_____

寒背



初步檢查結果

☒ 正常 ☐ 輕度
☐ 中度 ☐ 嚴重

脊骨側彎



初步檢查結果

☒ 正常 ☐ 輕度
☐ 中度 ☐ 嚴重

脊醫建議：

☒ 注意坐立姿勢
☒ 定時做護脊操

如欲



在家長工作坊上，校方特地邀請專業脊醫替本校學生進行脊骨檢查



同學們貫徹運動有恆的精神，在旅行中仍不忘齊齊做護脊操



在公益金便服日，同學們也不忘進行護脊操呢

取捨有義 心中有愛

領袖培訓計劃——乘風航之旅

為增加本校學生海上活動的體驗，增強學生與人相處和溝通的能力，並從活動中認識自己，建立自信，憑着「心中有愛」，勇敢地面對各項困難及挑戰，取捨間堅守原則，本校本年度首次推薦高年級學生參與「領袖培訓計劃—乘風航之旅」。

2012年10月16日，當天師生共六十人，到達深灣碼頭乘搭駁艇前往賽馬會歡號大帆船，在經驗豐富的教練指導下接受新考驗及參與各項活動，包括一同拉起巨型的帆布揚帆出海、進行船上走火演習、尋寶活動及駕駛快艇等。最具挑戰性的活動包括船上徒繩擺蕩、空中飛人及船上跳海逃生訓練等，各同學都無懼冰凍海水，勇於接受挑戰，在大家互相激勵和支持之下鼓起勇氣完成訓練活動。雖然各人渾身濕透，但大家的臉上都流露著快樂、自信的神態。導師們亦十分讚賞同學能勇於嘗試和勇於挑戰自己的精神。



取捨有義

心中有愛

喜、怒、哀、樂、驚、恨都是屬於情緒。

健康身心・由心靈開始

為幫助學生由內至外建立健康生活模式，學校除了推廣「運動有恆」外，還透過不同的情緒及行為講座，以及透過各種服務團隊，從學生的心靈開始，灌輸正確的生活態度，建立健康的生活模式，教導他們如何管理自己的情緒及行為，做個開心快樂的孩童。此外，教師也透過參與工作坊，掌握更多處理學生不同情緒和學習行為的技巧。



學習行為管理 [2012-09-07]

教師也積極參與有關管理行為及情緒之工作坊，希望掌握更多技巧，以助學生心靈健康成長。

情緒、青春期講座 [2012-12-19]

透過講座，讓學生認識如何管理自己的情緒。



普義關懷兩心牽講座——急救常識你要識



服務團隊——圖書館領袖生

取捨有義、心中有愛

有需要的	小餅乾
禿鷹 - 肚餓	(分享擁有)
小熊 - 迷路	(伸出援手)
小魚 - 求救	(伸出援手)
洩氣皮球 - 漏氣	(伸出援手)
狐狸 - 付出自己	(伸出援手)

禮賢會講座——取捨有義



公益少年團一人一花活動



減罪講座——童黨欺凌

干犯罪行後會影響你的...

- 家人
問你對警署錄口供或到法庭審判，而感到憂慮。
- 朋友 / 同學
你可能會受到他們的嘲笑，而感到不开心。



減罪講座——盜竊

服務團隊——風紀