

境外學習



嶺南廣州

六年級同學於去年的 12 月 18 及 19 日參加了佛山及廣州的嶺南文化團，讓學生了解嶺南的古建築風格和特色，認識和欣賞嶺南的傳統藝術（如古字畫、古陶瓷、端硯、潮州木雕等），了解粵劇的歷史、文化特色和發展。

是次文化之旅行程豐富，學生走出教室，能親身到嶺南感受當地傳統文化藝術特色，大開眼界，得益匪淺。

新西蘭

PLK Joint School New Zealand Art Education Tour was held from 16th December to 25th December. 22 students from Primary 5 and Primary 6 joined this study tour and they had a chance to explore this eco-friendly country, New Zealand. They were able to enrich their knowledge of history, geography, environmental protection policy and culture of New Zealand through visits and lessons, workshops and activities during the tour. I believe they had a wonderful and unforgettable experience in New Zealand.

Zalea FU
Mother of 6D CHENG Hiu Yeung Alvin

A Wonderful Trip to New Zealand

Alvin was much delighted to have a chance to participate in the study tour to New Zealand on 16-25 December 2017. At first, I had some hesitation to let him join, as the tour fee was quite expensive. However, from the briefing on the tour program, I was pleased to know that the tour would offer a diversified program. Apart from seeing the fascinating natural environment of New Zealand, the students could also experience the Maori culture, visit farms of Kiwi fruits, try manuka honey and join other activities that could not be experienced at school in Hong Kong. The students were actually attending different classes on various subjects in New Zealand with the natural environment as a classroom. Though they couldn't attend any classes at a local school due to the term break, for one afternoon they had an opportunity to meet some New Zealand students and enjoyed some good interaction and sharing at the Tauranga Memorial Park.

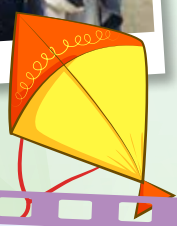
This trip was definitely an enjoyable and memorable experience for Alvin in his primary school life.





教育營

期待已久的五年級教育營於十一月二日至四日舉行，同學們齊集保良局賽馬會元朗大棠渡假村需接受為期三日兩夜的訓練裝備。今次教育營希望能提升同學們自理能力、領導才能、團隊合作及野外知識，相信同學們在這教育營內定必有很多寶貴的經歷及學習。





旅行

一年一度之全校旅行已於 2017 年 12 月 8 日舉行，一至四年級之旅行地點為保良局元朗大棠渡假村，而五至六年級之旅行地點為海洋公園。同學們當天都玩得很開心，大家都盡興而歸。



校園多樂趣

本校獅藝隊於「吉祥金犬耀保良」電視籌款節目中參與演出



全方位



吉祥金犬耀保良



製作吸塵機



製作環保動力車



參觀金肅館

聯課



初階創意機械



小廚神



美容



幼童軍



戲曲



日語



讀書會



水墨畫



有機種植



雜耍



Scrabble

保良局 2017 國際可持續旅遊發展年 美術設計創作比賽



巴士遊樂園



同行有李



活化歷史



踏上綠悠遊



出土文物



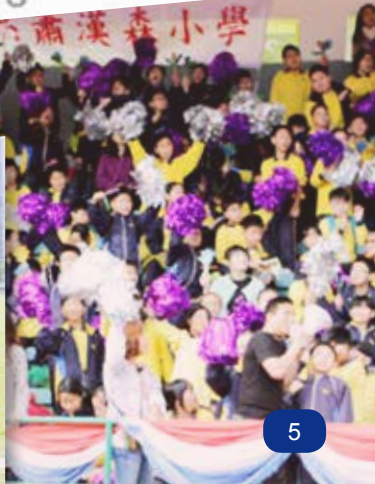
遊歷萬邦



運動會



2017-18 年度保良局沙田區小學聯校運動會已於 12 月 1 日 假沙田運動場舉行。本校同學憑著堅毅不屈、永不放棄的精神，為校爭取佳績，於個人及接力項目屢獲殊榮，亦有同學打破大會紀錄，本校更取得全場總亞軍，成績令人鼓舞。來年我們會繼續再接再厲，全力以赴，為校爭光！





越「慢」活、越「快」活

今天的小朋友相信每日都會聽到不少「快手啲啦」、「仲未做完」、「夠鐘喇啦」等等被催促的說話。原因是我們都生活在一個步伐急促、講求效率的年代，日常生活無可避免要和時間競賽才不至於被落後。

但大家有否想過其實我們亦需要找機會「慢」下來呢！例如我們可以選擇在咖啡廳坐下來慢慢享受一杯飲料，又或拿起一本想看已久的書細心說讀，甚至放假的時候什麼也不做就靜靜看著日落、觀察雲霞的變化。這種「慢活」原來可以讓平日面對緊張生活的我們，精神和身心都得以放鬆、從而掌握自己生活的節奏。當然「慢活」的意思並不是「蝸牛化」，而是把生活節奏放慢速度，該快則快、能慢則慢，追求平衡為理想。

最近，不少地區亦舉辦「發呆」比賽，去年香港更有大學生勇奪國際發呆比賽冠軍，還說參賽是希望以行動證明，他有推廣精神健康的決心。由此可見，適當的發呆不但不會浪費時間，反而是舒緩壓力、有益身心的活動。

所以大家不妨找個機會或空間好好「慢活」或「發呆」一下，學習讓腦袋放空。即使只是每天十分鐘，把日常生活的壓力和煩惱暫且丟下，感受自己的一呼一吸之間，覺知身邊的人事物和情緒而不加思考，享受活在當下的感覺。

日子有功的話，某一天你可能會發現自己少了脾氣、多了耐性，專注力提升了、情緒也穩定了，身心靈都得到全面改善了。

假如「休息是為了走更遠的路」，那麼「慢活就是為了邁向快活之門」了！

第五屆家長校董譚婉華女士

蕭小令我遇上她們

我雖在沙田長大，卻不認識蕭小。替小兒（今年小四）選小學，蕭小是次選。原來上天會為我們預備最好的。十分慶幸小兒入讀此校的1A班，遇上有愛的班主任及一班真誠相對的家長。從幼稚園升上小學，不單孩子會遇上困惑、疑慮、擔憂……

原來家長也有同樣的反應，大家要學習和適應。開學時，老師邀請了一位家長把我們連繫起來，建立群組互相扶持和鼓勵。當中有熱心家長願意牽頭，先舉辦了第一次的戶外野餐聚，約有十多個家庭參加，繼而有聖誕派對，差不多全班同學參予，班主任更撥冗出席。相聚愈多，認識愈深，話題開始滲入些生活點滴；短短三年半，我們不知舉辦了多少個家庭聚或媽媽聚，更曾一起外遊。認識到這班「暢所欲言」的朋友，是我的福氣。

家教會主席洪嘉玲女士





介紹新老師



吳思晴老師

大家好，我是吳思晴。在當協作老師過程中，看見同學掌握了本來不明白的課題；疏導了因瑣事爭執的同學；與笑哈哈遊戲中的同學一起玩樂……我內心喜樂滿滿，更肯定了我的心志。深知今日成為一位老師任重道遠，並不易為，吳老師願以勇氣、忍耐、信心與你們開啟學問之門。

鄧敏玉老師



大家好！我是鄧敏玉老師。今年第一年來到蕭漢森小學，除了負責教授加輔班外，也是任常識及視覺藝術科的老師。我很高興能成為蕭小的一份子，也喜歡蕭小同學的活潑和好動。若同學喜歡種植，歡迎你來參加我有份負責的聯課活動——「有機耕種」，一起分享種植樂趣。

Mr. Ben



Hello everyone! I'm the NET, Mr. Ben. I am Scottish but my family came from Hong Kong a long time ago. My Chinese grandfather was born in Hong Kong in 1921 and fought in the battle of Hong Kong for the British army. My family can now live in both Hong Kong and the UK because of him. Thanks Grandpa!

When I'm not teaching English I'm painting or doing sports. I love to play games. Maybe we can play some English games next time we meet? Looking forward to learning English with you!

李卓君老師



大家好！我是李卓君老師，主要任教音樂和數學科。今年，很高興能成為蕭小的一份子。加入這個大家庭已有半年了，每天看到學生掛著笑臉上學，聽到上課時認真的讀書聲和小息時活潑的歡笑聲，令我感到很滿足和快樂。在此，希望各位同學能盡情地享受美好校園生活，努力學習，發揮所長！

陳麗霞老師



大家好，我是陳麗霞老師。五年前因為家庭緣故，毅然辭任老師一職，由學校轉戰家庭，照顧兩個小朋友。

在這些年間，親身體驗了為人父母（尤其是全職媽媽）的辛酸勞苦，也發覺自己仍是揮不去對教學的熱情；今年有機會回來當半職老師，重執教鞭，所持守的原則仍一如以往——以真誠的心去關心每一個學生。希望能夠珍惜每一次與你們相處的時間，在你們的生命中，成為齒輪中的一枚螺絲。

何倩靈老師

大家好！我是何倩靈老師。今年是4D班的班主任，主要教授中文、數學、常識及視覺藝術科。今年很高興又回到蕭小這個大家庭，我再次感受到蕭小同學的熱情和活潑，亦欣賞同學們的求學態度。另外，我十分喜愛看書，大家如果有好書推介，可以和我分享啊！



李潔冰老師

大家好，我是李潔冰老師，是一位英文老師，同學們都叫我 Miss Li。我並不是新同事呢！我在蕭小已工作多年，兩年前因事離開，很高興今年能重回蕭小的大家庭。離開的兩年好像放了一個悠長的假期，期間多了時間去旅行，投放了更多時間於自己的興趣上，給自己重新充電，再回教學的崗位。蕭漢森的同學活潑可愛，希望能盡力教導他們學習英文語言，愛上英文，每天上英文課時，都能看到他們愉快學習的笑臉。



Miss Cheung

大家好！我是本年度的新老師Miss Cheung，很高興有機會來到蕭漢森小學任教。本年度我主要任教音樂、數學及視藝科。來到蕭小已有半年，我感到非常開心，因為蕭小的老師和同學都充滿愛及人情味。同學們天真活潑，心地善良；老師們互助互愛，同心合力教好每位學生，在這個環境下工作真令我感到十分幸福愉快。Miss Cheung的本年度最愛一定是我班精靈活潑的合唱團了！唱歌可以令人心情愉快，令人充滿自信。就讓我在這呼籲一下：歡迎熱愛唱歌的同學來年加入我們蕭小合唱團大家庭呀！



保良局蕭漢森小學

2017-18 年度獲獎課外活動資料

獲頒月份 / 年份	比賽名稱	所獲獎項
9/2017	青年會書院六十五週年校慶陸運會接力邀請賽	男子組 4X100M 殿軍 6A 蔡希濤 6B 韋梓雋 6D 周樂熙 6D 崔子龍 女子組 4X100M 第五名 5A 巫欣希 6A 劉瓊賢 6A 盧嘉莉 6B 董楚瑤
10/2017	全港躲避盤錦標賽 (小學組)	盾賽冠軍 5B 張賜諾 5B 祁宇田 5C 朱俊諾 5C 翁裕熹 5D 陳銳鏘 6A 蔡希濤 6A 盧迦南 6B 韋梓雋 6C 蔡逸朗 6D 崔子龍
10/2017	青年會書院六十五週年校慶水運會接力邀請賽	男子組 4X50 米自由式接力賽 季軍 5A 黎子進 5B 陳子鋒 5C 李卓峰 5D 曾瀚鋒
11/2017	2017-2018 年度全港學界精英羽毛球比賽	男子單打季軍 6B 韋梓雋
11/2017	保良局屬下小學第十四屆聯合運動會 (2017-2018)	男甲 6B 韋梓雋 壘球 亞軍 6D 周樂熙 200M 殿軍 女甲 6A 劉瓊賢 跳遠 冠軍 6B 董楚瑤 100M 亞軍 女丙 4X100M 米 殿軍 4B 鄭曉嵐 4D 吳芷攸 4D 潘芷月 4A 蘇淖桐 4C 曾瑞琦
11/2017	2017-2018 沙田區小學校際田徑比賽	男甲 6D 周樂熙 200 米 第六名 女丙 4D 潘芷月 跳遠 第七名
11-12/2017	第六十九屆香港學校朗誦節	粵語 / 普通話 詩詞獨誦 粵語 女子組 2D 張可澄 優良 3A 蘇嘉懿 優良 3A 黃希穎 優良 3D 曾鑑穎 良好 4A 陳芷晴 優良 詩詞獨誦 粵語 男子組 2B 彭駿軒 良好 4B 何汶錫 良好 詩詞獨誦 普通話 女子組 2A 盧思言 優良 3C 黃子榕 優良 6B 梁翹因 優良 6D 呂穎欣 優良 詩詞獨誦 普通話 男子組 6B 陳東尼 優良 散文獨誦 粵語 女子組 2B 劉子瑤 優良 4D 劉莪均 優良 散文獨誦 普通話 男子組 3C 劉柏佑 優良
11-12/2017	2017-18 English Speech Festival Solo Verse Speaking	5D Lam Ka Chi Honours (1 st runner up) 2B He Ka Yu Merit 2A Lo Sze Yin Merit 2D Ng Yui Hang Merit 2D Choi Cheuk Yan Merit 2D Zhou Susie Merit 2B Ho Chi Hang Merit 2B Chan Tsz Ho Merit 2C Chan Shek Fung Issac Merit 2D Wong Ching Ho Merit 3B Wong Angelina Merit 3D Ng Tsz Yin Alle Merit 3A Kwong Chi Merit 3A Kwan Zi-Long Merit 4A Chan Sum Yuet Merit 4D Leung Shek Man Merit 5D Lam Ka Chi Merit 6D Kam Long Tsit Fornia Merit 6D Chui Tsz Lung Merit 6B Wat King Him Merit 3A So Ka Yi Karis Proficiency
11-12/2017	2017-18 English Speech Festival Choral Speaking Primary 1 to 3 Mixed Voice	Merit
12/2017	香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心舉辦樂共融愛家人填色設計比賽	1A 施曦竣 亞軍
12/2017	澳洲駐香港總領事館我的澳洲聖誕卡設計比賽	1A 鍾柏新 優異
12/2017	沙田區議會清潔香港填色比賽公開組	1B 黃世東 優異
12/2017	保良局沙田區小學第三十一屆聯合運動會	全場男子組團體亞軍 全場女子組團體季軍 男甲 6B 韋梓雋 100米 冠軍 6C 蔡逸朗 100米 亞軍 6D 周樂熙 200米 冠軍 4X100 米接力 冠軍 6A 蔡希濤 6B 韋梓雋 6C 蔡逸朗 6D 周樂熙 6A 王兆洋 6D 崔子龍 女甲 6A 劉瓊賢 跳遠 冠軍 6B 董楚瑤 100 米 冠軍

12/2017	保良局沙田區小學第三十一屆聯合運動會	4X100 米接力 季軍 6A 劉瓊賢 6B 董楚瑤 6C 洪穎怡 6D 孫泳嵐 6A 盧嘉莉 6B 張悅 男乙 5B 祁宇田 鉛球 亞軍 5D 陳銳鏘 100 米 季軍 4X100 米接力 季軍 5B 司徒俊滔 5C 董楚傑 5D 陳銳鏘 5D 關楓毅 5A 劉浚釗 5D 張瀟宇 女乙 5A 巫欣希 100 米 亞軍 5C 鍾沛殷 跳遠 亞軍 5C 劉心愉 200 米 季軍 4X100 米接力 季軍 5A 巫欣希 5C 劉心愉 5C 楊可嫻 5D 陳怡恩 5B 郭巧愉 5B 麥芯蓓 男丙 4B 陳子謙 跳遠 季軍 3C 楊明昕 60 米 季軍 女丙 4D 吳芷攸 跳遠 冠軍 4D 潘芷月 跳遠 亞軍 4B 鄭曉嵐 100 米 亞軍 4X100 米接力 冠軍 4B 鄭曉嵐 4C 梁思敏 4D 吳芷攸 4D 潘芷月 4A 蘇淖桐 4C 曾瑞琦 男丁 3A 關紫龍 跳遠 冠軍 3B 葉子豪 100 米 冠軍 3C 毛永成 木球 冠軍 (破大會紀錄) 3D 陸誠希 跳遠 亞軍 3A 文煒懿 100 米 季軍 4X100 米接力 亞軍 3A 關紫龍 3A 文煒懿 3B 葉子豪 3B 黃天沐 3A 陳凱俊 3A 徐梓揚 女丁 3B 張雪倫 100 米 冠軍 3A 關紫龍 跳遠 冠軍 3B 葉子豪 100 米 冠軍 3C 毛永成 木球 冠軍 (破大會紀錄) 3D 曾鑑穎 跳遠 亞軍 4X100 米接力 冠軍 3A 盧穎 3B 張雪倫 3C 陳紫晴 3D 曾鑑穎 3A 陸熙蕾 3D 曾梓桐
1/2018	保良局胡中中學陸運會小學友校接力邀請賽	6A 蔡希濤 6B 韋梓雋 6C 蔡逸朗 6D 周樂熙
14/1/2018	2017/18 荃灣區舞蹈比賽	組別名稱：東方舞少年組 獲獎名稱：金獎 4C 楊芷桐 4D 潘芷月 4D 吳芷攸 4B 葉巧淘 5A 黃靚旗 5C 鍾沛殷 5D 陳怡恩 5D 林心柔 6A 陳智恩 6A 趙海晴 6B 張詩怡 6B 董楚瑤 6C 洪穎怡 6C 曾思雅 6C 劉思貝 6D 呂穎欣
17/1/2018	第五十四屆學校舞蹈節	組別名稱：小學高年級組中國舞 獲獎名稱：優等獎 4C 楊芷桐 4D 潘芷月 4D 吳芷攸 4B 葉巧淘 5A 黃靚旗 5C 鍾沛殷 5D 陳怡恩 5D 林心柔 6A 陳智恩 6A 趙海晴 6B 張詩怡 6B 董楚瑤 6C 洪穎怡 6C 曾思雅 6C 劉思貝 6D 呂穎欣
28-01-2018	第五十四屆學校舞蹈節	組別名稱：小學初級組中國舞 獲獎名稱：優等獎 2A 周家瑜 2A 孫樂瑤 2B 何嘉蕊 2C 李笑 2C 徐心悠 2C 楊逸心 2D 張可澄 2D 陳祉澄 2D 楊凱晴 3A 譚雅文 3B 區凱盈 3C 吳佩霖 3C 蔡泳茵 3C 謝昕彤 3D 林樂滄 3D 蔡愷桐
26-1-2018	全港學界機械人相撲賽	獲獎名稱：銅獎 6B 屈敬謙 6A 李梓廷 6A 錢璟吳 5B 陳子鋒
2/2018	保良局 2017 年國際可持續發展年美術設計創作比賽	香港賽 1B 鄭雪欣 1B 蘇明天 1B 崔子喬 (1 等獎) 5B 祁宇田 5B 麥芯蓓 5B 梁凱澄 5B 李凱進 (3 等獎) 6C 周栢滄 5A 勞綽婷 (3 等獎) 3D 朱竣顯 3D 吳銘霖 3D 曾鑑穎 3D 黃巧晴 (3 等獎) 5D 陳海盈 5D 陳倩婷 5D 陳怡恩 5D 梁安喬 (3 等獎) 6A 林子熙 6A 吳睿言 6A 溫梓維 6A 朱晉鵬 (3 等獎) 世界賽 1B 鄭雪欣 1B 蘇明天 1B 崔子喬 3 等獎 5B 祁宇田 5B 麥芯蓓 5B 梁凱澄 5B 李凱進 3 等獎 6C 周栢滄 5A 勞綽婷 3 等獎 3D 朱竣顯 3D 吳銘霖 3D 曾鑑穎 3D 黃巧晴 3 等獎 5D 陳海盈 5D 陳倩婷 5D 陳怡恩 5D 梁安喬 3 等獎
26-2-2018	第七十屆香港學校音樂節	小學合唱隊 冠軍
27-2-2018	第七十屆香港學校音樂節	粵曲對唱 (小學初級組) (5D) 文俊一、(6B) 鄧苑珊 亞軍 (6D) 周子茵、(6C) 劉思貝 季軍

言語治療

患有聲線問題的同學在聲線質量上會有不同程度的表現，而當中最常見的是聲音沙啞，其他病徵包括走音、漏氣或失聲等。長期的聲線問題可引致聲帶病變（如聲帶變厚或出現息肉等）。所以如果發現有以上情況便需及早尋找問題原因以減低聲線進一步變壞，同時避免因聲線問題所造成的心理、生活或社交上的進一步困擾。

一起踢走聲線問題

- 避免進食過多刺激性食物
- 避免大聲說話
- 說話音量適中
- 避免在生氣時說話
- 正確用聲
- 多喝清水
- 多讓聲線休息