

樂善堂劉德學校

校園通訊

二零一四至二零一五年度

地址：將軍澳寶林邨 電話：27013072 傳真：27016203 網址：<http://www.lautak.edu.hk> 電郵地址：mail@lautak.edu.hk

校長的話 全年學習主題：識飲惜食

在會議中，老師告訴我，如果一杯水和一杯汽水，學生必然選擇汽水；如果一件三文治和一包媽咪麵，學生肯定選擇媽咪麵。如果一個午膳餐盒，同學必會選擇肉類、餘下的就只有飯和菜。這樣慣性的只注重個人口味，或個人喜好而忽略營養的重要，健康必然受損。

正因如此，本年度學校以「識飲惜食」(Eat Smart, Save Food)為全年學習主題，透過食甚麼，怎樣食，以提醒學生明白「食」的重要。一年過去了，舉辦的活動包括廚餘量度、貧富宴、參觀不同與飲食有關之機構、認識營養小冊子、教師的定期分享等。喜見學生對食物的資訊有所認識。而廚餘的百分率最近兩次量度更減少了12.3%；貧富宴看見貧者真情流露，富者亦施予援手；參觀不同機構讓學生明白食物的價值及浪費食物有何影響，營養小冊子的記錄表已填得滿滿。透過老師講解及整學年的活動，學生明白在進食的過程中，對食物的營養、分量、質量、過程、層次、態度，原來是有策略，要經營的，讓他們感受到「食物文化」的可貴。



下一步的是希望同學能持之以恆，不要看輕一點一滴得來不易的食物。對「食」的要求已透過不同活動帶給學生訊息。但學生對「食」的態度又會如何呢？有美味的食物能與別人分享嗎？遇見不合心意的食物，同學會棄掉嗎？會搶別人的食物嗎？會因為保護環境而恰當地選擇食物嗎？

學生對於飲食的態度或個人對事物的態度，應從心而發的，要多從別人的角度看，這些內在的想法與行為表徵有莫大關係。要滲入正向態度，再轉化而輸出，能否從學生的行為表現出來，是需要更多的計劃及策略創建出來。因此，下一個周期的三年計劃，除了繼續了延續環保訊息外，提升學生的情智及社交管理也是重要一環，讓學生由內到外活出正面的人生態度。

四年的回顧

光陰似箭、春去秋來，緣分把本人帶到劉德學校，轉眼間已經四年了。當年的三年級同學今年要畢業了。一個階段的完成，代表着另一階段的開始。只有開始才能通往另一條道路，為新的方向繼續前進。回顧四年的日子，能結識到一班盡心盡力的教職員，一群愛護學校的家長，以及精靈活潑的同學，讓本人知道真正的「愛」是甚麼。這四年劉德學校也改變了不少。校園添上了新衣裳，如：陶土室、休閒室、小農莊、禮堂及各課室的設備，這些也能改善學生的學習效能；以「25周年銀禧校慶」及「識飲惜食」為全年學習主題，有助學習成效。建立英語科學科，電子平台、網上家課、英語早會，加強學生的語文及自學能力。把兩文三語、對外交流、戲劇教育及陶土藝術成為學校特色，激發學生另一方面的才能。

本年度學校多了一群新力軍，建構五十五十的比例是經驗與衝勁教師的結合。喜見同事相處融洽，為培育學生盡心盡力，有這群老師是劉德學校邁向大步的重要泉源。不論下任領導者是誰，只要盡己所能，做好本份，為學生的成長而努力，為學校的發展而推動，學校會更上一層。祝願樂善堂劉德學校的全體員工，我們的家長及我們的學生繼續向前，向着目標而跑。



Eat Smart Save Food

P1A Chung Wang Lik, Joshua



Cabbage

I like vegetables. Chinese cabbage is my favourite vegetable. It is round like a ball. I can buy it in the supermarket. My helper cooks it with meat and I eat a lot of rice with it. Cabbage is healthy and makes me strong.

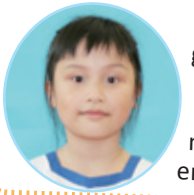
1B Lam Fuk Di Ken



My favourite fruit

I like water melon very much. It is big and round. It is green outside and red inside. It is sweet and juicy. I eat it after my dinner. My grandmother often cuts it into slices or cubes for me. I also share with my grandmother. In summer, I eat cold watermelon. I want to share water melon with Principal Chan, Miss Yau, Miss Wong and Miss Li. I hope they like it!

2A Lee Kwan Yue, Grace



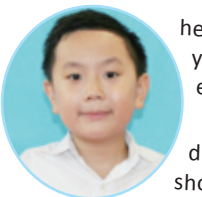
I like apples, bananas, oranges and guavas because they are healthy fruit. We must eat a lot of fruit every day because fruit is rich in vitamins and minerals that help us feel healthy and energized.

3A Lau Hiu Yan, Michelle



I like kimchi. It comes from Korea. We can buy it in the supermarket. It is red and white. It is made of vegetables and chili sauce. It is spicy. I like this food because I like Korea and spicy food.

4A Kung Tse Long



I would like to eat healthy food every day. Why? There are many reasons. I am going to tell you why now. First, healthy food can make me strong because healthy food are rich in vitamins and nutrients. Then, with healthy body, you can do many things you like. For example, you can help with the housework, fight against illnesses and do exercise. You will not get sick easily, too.

One of my favourite foods is red bean soup. It is a kind of sweet soup. It is red in colour. It tastes sweet and delicious. It is good for our health. Why? It is because it has red beans inside. According to the food pyramid, we should eat more beans, so I eat it two times a month. My mum can make it easily. If you do not know how to make it, you can go to fast food shops to buy it because it is cheap. I hope I can often eat red bean soup.

5A Annie Yeung



My veggie angel

As we have learnt more about healthy diet and food, I would like to introduce my veggie angel to promote good eating habit to everyone.

My healthy veggie angel is called Angel. I think it is cute, beautiful and lovely. It is made of fruit and vegetables.

The head is made of rice. It is in the shape of triangle. Its hair is made of noodles which is curly and long. Its nose has two little packets because it is round and made of tofu. Its body is oval and a bit chubby. It's made up of melon spices and carrots cubes. Its legs are very long which are made of bananas.

Whenever I see my veggie angel, it brings me happiness and power.

6A Chiu Ching Yeung, Gary



Thirty-minute Famine in Lau Tak

In February, we held a programme called "30minute-famine". Some students who had better performance in the activity of "Eat Smart, Save Food", they were selected as the rich people. They could enjoy a delicious meal. I did not hand in the log book, so I was allocated to the group of poor.

I felt really upset because I only got a piece of chocolate biscuit. I closed my eyes and meditated in order to forget the hunger. It did work. Later, some rich people served the poor with some food. I was grateful for their help.

In fact, some of the food for the rich was not healthy such as egg tarts, sausages or spring rolls which were oily and greasy, but still had healthy food be served such as dumplings, rice and sandwiches. When the programme was running, some of my classmates served me delicious food. Because they didn't want to waste food. Then we shared our food in the end. I felt comfortable and be loved.

Through this activity, I have learnt the importance of saving and sharing with others. Next time, when I have a lot of food to eat, I would think of the poor. If everyone can do so, the world would be brighter.

識飲惜食

1A 葉樂瑤



二月十一日，禮堂裏舉行貧富宴。我看見陳校長和老師們。我還看見有同學們在貧區吃餅乾，有同學在富區吃自助餐。我想請貧區的同學來富區，讓富區的同學能分享食物給他們。我覺得貧區的同學很可憐。我很擔心他們，我很不開心。

1B 吳婉寧



二月一日那天，學校在禮堂舉行貧富宴。我看見幾張桌子上放滿了美味的食物，但有一張桌子只放了一些餅乾。我看見獲選參加富宴的同學開心地吃美味的食物，如三明治、意粉等，但我又看見參加貧宴的同學只能吃一塊餅乾，我想參加富宴的同學一定很開心了。我覺得我在這次「貧富宴」中，我學會甚麼是「貧富宴」和知道要珍惜食物。

2A 李嘉盈



有一天，我們一家人到茶樓喝茶。我們看到茶樓有很多客人，真是熱鬧。服務員禮貌地帶我們入座。我們坐下便點茶，然後拿起點心紙挑選點心，我們挑選了叉燒包、腸粉和燒賣……然後我又挑選了甜品。我們感到點心很美味。我們一家人都很開心。我們吃飽了，便找服務員結賬，然後回家去。我的希望是每逢假日都可以一家人去茶樓喝茶。

3A 王曉彤



上星期三，學校舉行了「貧富宴」，同學們和我也興奮地想着自己會進入「貧區」，還是「富區」呢！

早上，當全校同學都到了學校禮堂時，副校長和校長就宣佈哪些同學可以進入「富區」。

幸好我可以進入「富區」，但是我也不高興。因為有些同學不能進入「富區」，所以我拿了一些食物給只能進入「貧區」的同學。

從「貧富宴」這活動中，我學會了要珍惜食物，所以我很高興。



4A 李嘉瑤

上星期三中午，學校舉行「貧富宴」。老師忙忙碌碌地準備這個活動，而同學們就懷着百感交集的心情來迎接這個活動。

集會時，當我們入座後，老師便宣佈哪些同學進入「富區」，哪些同學進入「貧區」。同學們都有不同的心情，有的同學很開心，有的同學很好奇，有的同學很不開心，也有些同學很傷心，甚至傷心得哭了。

我很高興，因為我被老師選進了「富區」，我便迫不及待地等着吃食物。

當我吃食物時，看見很多同學既可憐又羨慕的眼神時，我便忍不住拿些食物給他們。例如：春卷、馬拉糕、蛋撻……「貧區」的同學既感動又開心，我也很開心，因為我可以幫助別人。從這活動中，我明白了原來我們不但不能浪費食物，也要與人分享食物呢！

5A 蔡賢楠



均衡飲食是健康生活的基礎，想要有健康的身體，就必先要吃得健康。那我們應挑選甚麼的食物才為之健康呢？

首先，我們要懂得選擇對我們最健康的食物。根據「健康食物金字塔」的建議，五穀類食品是對我們的身體最有益的，這類食物包括米飯、粟米等。它們含豐富的碳水化合物，主要的功能為我們提供熱量，補充我們所消耗的能量和維持正常體溫。因此，我們應多吃五穀類食物。

其次，蔬菜和水果類食物也不可缺少。它們是「健康食物金字塔」第二層的食物，也是我們必須常吃的，例如橙之類的水果會給我們帶來豐富的維他命C，能幫助身體增強抵抗力。因此，我們應多吃此類食物。

總括而言，我們要「識飲識食」，如果我們想要有健康的身體，就要學會選擇對自己最健康的食物。只要我們願意跟從「健康食物金字塔」的建議來進食，便會有均衡飲食習慣，使我們的身體更健康。



6A 王欣欣

何謂健康飲食呢？吃多點水果和蔬果？少吃高油，高糖，高鹽的食物？多吃穀物食物？沒錯，這的確是健康飲食之道。除此之外，我們還有其他方法，能達致健康飲食嗎？以下是一些建議：

首先，我們可以晨起喝水。早上起床後喝些溫水有利於肝、腎，降低血壓以及防止心肌梗塞。有專家認為，人經過幾小時睡眠後，消化道已空，晨起喝水，水份容易吸收，有利進行血液循環呢！

其次，就是苦食。苦食？對，我們可以多吃苦瓜，因為它含有無機化合物、生物碱等，它也含有一定糖分、氨基酸等。氨基酸是人體生長發育和健康長壽的必需物質，它不但可調節神經系統功能，更可以緩解疲勞和煩悶帶來的惡劣情緒呢！所以，我們不可以因為苦瓜苦而不吃，要不然你便會流失身體所需的重要物質了。

此外，我們應在飯前喝湯。吃飯先喝湯能令消化器官活動起來，有助消化腺分泌足量的消化液，當然，飯後也可以喝適量的湯。

除了以上的建議外，我們也不應偏食和嗜食。偏食會令營養有障礙，代謝失調而產生各種病症。而嗜食會讓營養過剩，影響各臟腑的功能，例如常常吃肉會令膽固醇攝入過多而造成血管硬化，也會出現便秘、痔瘡，甚至易發直腸癌。若果吃過多鹹的東西，就會因細胞外液的滲透令血壓增高。因此，我們萬萬不可偏食或嗜食呢！

現在，大家不妨根據我的提議做一個懂得健食飲食的人啊！

識飲惜食愛地球

識飲惜食活動花絮

一年級 參觀Apm的廚餘收集過程



參觀活動

三及四年級 參觀稻香飲食文化博物館



二年級 參觀嘉頓有限公司



五及六年級 參觀將軍澳堆填區



貧富宴



富區的同學在大快朵頤時，貧區只能觀望，你有感受到貧窮國家的人的生活嗎？



富區的同學們吃得真豐盛！



富區同學和貧區同學互相分享食物呢，大家都感受深刻



貧區的同學們只能吃簡單的食物

學生分享

4A 李炳豐

我覺得這個活動很有意義，我之前的飯量都吃得很少，這活動讓我們知道要珍惜食物，不要浪費，我以後也不會再浪費食物了。

台灣之旅感想

郭雅晶



經過這次台灣之旅，我學會了很多東西，包括怎樣對着一千多人用普通話講解自己的創意行動、動植物的保育工作和怎樣跟不認識的人相處而成好朋友。一開始，當我知道要對着一千多人介紹我們的報告時，我是非常緊張的。不過上到台後，我覺得氣氛很溫和，我就不是很緊張了。晚上我們到了我所住的國軍英雄館，我們各分到不同房間學習跟人相處。雖然，我不是太懂與人相處，但那些人非常熱情，不斷問我的姓名，和是否來自香港，可否教他們廣東話等？我當然有回答！第三天我們去學怎樣保育動植物，真的很有趣，我們看到了美國螯蝦呢！還看到罕有的台北之蛙，即是小樹蛙。行程雖短，但學習和體驗卻很多啊！



來到台北了



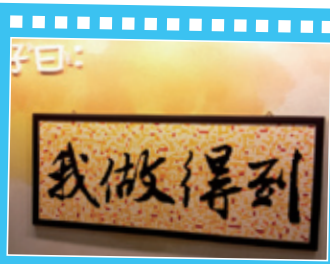
你看，後面的素描畫像和我像不像樣？沒錯，就是我！



我們的夢想



我們與台灣的小朋友一起在T-shirt上繪畫



我們要相信「我做得到的」！

健康飲食在劉德

海報比賽

「識飲惜食」海報設計比賽得獎作品



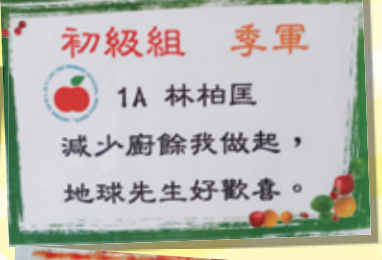
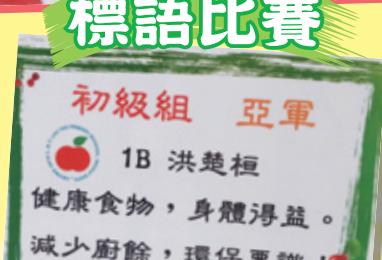
標語比賽



你投票了給那位參賽者呢？



參賽者在介紹自己的畫作，呼籲同學們投票



6A 麥凱琳



垃圾處理問題一直是香港要面對的難題，隨着香港的經濟發展，香港越是繁華，垃圾越是數以千計地增加，當中，巨量的廚餘更是一直困擾着香港。除此之外，香港人對飲食健康更是不加注重，只追求食物的美味、快捷和便宜，完全不注意食物的營養，這讓香港人的健康出現了大問題，肥胖、高血壓等問題日益嚴重。

因此，學校藉着舉辦「識飲惜食」一連串的活動，令同學明白到我們應該怎樣懂得飲食和要養成珍惜食物的習慣。

通過「識飲惜食」的活動，我逐漸了解到食物對健康的重要。此外，世界上有許多人，因為各種因素，三餐不曾溫飽，甚至長期在饑餓中生活，他們是何等可憐！通過這活動，深深令我明白到我們應懷着一顆感恩的心去享用食物，因為在遠方，有人正在乞討你碟中剩餘的食物呢！所以我們不但要吃得健康，注意食物的營養，我們更要珍惜食物，不可浪費。

聯校視藝



1,2,3 齊齊做



直杯砌的維港景色



用陶土房子拼砌的圖畫



拉坯定位無難度



陶土作品

老師感言

陳淑儀老師

樂善堂於本年度聯合各中小學校舉辦了一個聯校的視藝展，題為“*My world Your world Our world*”，盼望能藉此展覽讓學生在視藝方面有所發揮。

我們學校為了展示本校的視藝特色——陶藝及同學在陶藝方面的成就，所以參展作品都是以陶藝形式展出。我們以大會主題作骨幹，創作了「我們的歲月——由過去走到未來」這件組合作品，作品由三個部份組成，分別是「我走過的足跡——①行」、「我們的家——②衣、③食」、「居所？居所！——④住」，藉此帶領觀眾由同學的過去的歲月，走到現在他們的生活，亦會從人們不同的居所，體會不同人的世界，最後，以「我夢想的家」作結束，帶引觀眾走向美好的將來。作品雖在截稿前還未展出，也不知大會最終如何置佈同學作品，但是同學在本年度在陶藝學習上是豐收的，同學無論在手捏或拉坯的過程中，都能充份享受陶藝之樂，對陶藝的認識及技巧更是再上一層樓啊！

小學生生活樂趣多

數學科與內地老師交流



李娟老師和數學科老師們合照



李娟老師與我們在早會上進行有趣的數學活動，動動腦筋

示範教學暨校園開放日



我們正進行磁石釣魚比賽

新春團拜活動



新春團拜，你拿了多少封紅包糖果呢？

修業旅行



旅行去，一年級同學多高興！



一起擺出不同的姿勢合照吧

我和老師有個約會



陳小天主任和同學一起砌模型呢！

同根同心



五年級同學到東莞的同根同心之旅，十分高興！

科學科

學生感想

1A 鍾卓霖

我最喜歡科學水世界，其中有中學生為我們展示空氣炮，射出一個個煙霧，感覺很神奇。

1B 毛紫晴

令我難忘的科學課活動是用紫蘇葉水去測試酸與鹼，在咖喱布上加梳打水畫圖案，以及蒙著眼睛寫字去測試視覺，我覺得科學與我們的生活真的息息相關。

科學科目標：

1. 透過科學實驗，引發學生對科學探究的興趣
2. 學生能掌握科學探究的技能
3. 提升學生英語的科學詞彙
4. 發展校本的科學科課程



同學正在仔細觀察酸鹼混合後的化學反應，原來泡打粉加入白醋後會產生大量的二氧化碳呢！



五感可為科學鑑定的基本方法，同學們在測試視覺對我們的重要性。



利用圖像記錄實驗結果



三、二、一，水火箭發射了



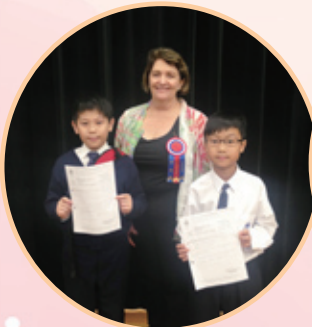
怎樣用一條幼線拿起冰塊？關鍵就是鹽！我們證明了鹽能夠迅速降低冰塊的溶點。



我們用自己製作的傳聲筒，學習聲音傳送的原理。

盡顯潛能在劉德

第66屆香港學校朗誦節



同學們的表現傑出，與評判合照



欣賞香港小交響樂團表演



看，同學們多專心地學習音樂知識



敲擊樂表演十分生動、悅耳

沙田公立學校專業學校發展計劃



到沙田公立學校參加朗誦比賽



誰能用報紙疊得最高呢？

中秋美食嘉年華暨創意服裝造型比賽



我們的服裝造型多漂亮



廿六周年校慶



同學們的落力表演，為學校慶祝廿六周年校慶



家教會成員與校長一起切蛋糕



謝謝家長們對學校的支持

校園新貌

為了讓學生有一個舒適及安全的環境學習，本校於本年度完成了下列改善工程：

1. 一至六年級課室投影機及投影幕移位，使教學流程更暢順。
2. 移除花園榕樹及平整土地，工程於一月中完成。
3. 更換廣場捲閘。
4. 為禮堂安裝全新音響及燈光系統。
5. 為陶土室添置冷氣設備。
6. 一至六年級課室購置新型號電腦及顯示屏。
7. 更新廣場投影幕。
8. 更換部份課室投影機。
9. 更換會議室投影幕及投影機。
10. 為家長手機安裝eClass App軟件。



樂善堂轄屬中小學獎學金頒授典禮 (2013-2014)

學行優異獎

2A李嘉盈 3A何美詩 4A李嘉瑤 5A羅步彬

6A趙正洋

劉德陳瑞伉儷紀念獎學金

4A黎翠慈 6A麥凱琳 郭雅晶 曾憲東

周允鵬 陸朗軒

張念平獎學金

2A李坤儒 3A王曉彤 4A范曉嵐 6A冼慧芯

梁泳釗醫生獎學金 5A李嘉琳

進步獎 2A翁柏瑤 4A鍾竣宇 5A楊安妮

香港學校音樂及朗誦協會

第六十六屆香港學校朗誦節

粵語組

亞軍

2A李坤儒 6A冼慧芯

優良狀

6A陸朗軒 麥凱琳 5A陸朗日 李嘉琳 2A李嘉盈

袁俊傑 1B鄭世榮

普通話組

優良狀

6A郭雅晶 吳曉俐 王欣欣 4A黎翠慈 李嘉瑤

盧欣 黃千月 鄭雅文

2A黃萬天 1B林福地

良好狀

5A廖劍偉 1A葉樂瑤 陳翠兒 1B張宏敏

英文組

季軍

6A趙正洋 5A陸朗日 3A何美詩

優良狀

6A周允鵬 陸朗軒

5A關皓南 蔡容靜 蔡容誼 鍾佩恩

4A龔子朗 鄧凱文 陶偉諾

3A林柏希 羅永証 何泳瑤 留曉欣 王曉彤 伍偉樂

2A李樂勤 留嘉麗 吳碧琦 鄭穎茹

良好狀

5A李嘉琳 楊安妮

4A溫芷萱 鄭學柔 范曉嵐

3A王欣桐

1A鍾弘曆 李嘉瑩

造型朗誦 冠軍

1A鍾弘曆 康業 林柏匡 李嘉瑩 葉樂瑤

1B鄭世榮 康駿 梁諾熙 毛紫晴 吳婉寧

蘇華儀 黃芷瑩

2A蔡妙沁 陳淑賢 鍾偉禧 方欣桐 留嘉麗

李坤儒 李樂勤 李嘉盈 吳碧琦 翁柏瑤

3A何美詩 崔梓瑤 王曉彤

香港學校戲劇節

粵語組

評判推介演出獎 傑出導演獎 傑出劇本獎

傑出舞台效果獎 傑出合作獎 傑出演員獎

屈臣氏集團香港學生運動員獎2014-2015

屈臣氏集團香港學生運動員獎 6A陸朗軒

西貢區第十八屆小學校際陸運會

男甲

5A太田隆貴 擲壘球 殿軍

男子特別組

6A嚴澤海 200米 冠軍

跳遠 冠軍

5A蔡賢楠 200米 亞軍

6A李興輝 推鉛球 殿軍

女子特別組

6A麥凱琳 推鉛球 亞軍

6A吳美嫻 200米 冠軍

跳遠 亞軍

6A王欣欣 200米 亞軍

第三屆創意行動挑戰賽 「台灣遊學獎」

優異表現嘉許狀

6A吳曉俐 麥凱琳 王欣欣 冼慧芯

大膽突破獎、最有創意獎、最FIDS四步獎、

評審最喜愛大獎、優異表現嘉許狀

6A郭雅晶 留焯鳴 李錫鋼 吳美嫻

「小畫家畫出大世界」繪畫比賽

兒童組-傑出表現獎

4A陶偉諾 5A陸朗日 6A陸朗軒

Kids4Kids "Writing for a Cause" Competition

「為善寫作」圖書創作比賽

Overall winner(總冠軍) 6A麥凱琳

The Most Promising Writer(最具潛質作家)

6A麥凱琳 周允鵬 陸朗軒 冼慧芯 4A鄧凱文

「回饋澤社群」聯校視覺藝術比賽

小學高級組季軍

6A陸朗軒

小學初級組季軍

3A何泳瑤

小學初級組優異獎

3A何美詩 李梓濠

2014-15年度將軍澳區小學足球比賽

殿軍

3A鄭浩揚 5A張榮發 朱駿璋 關皓南 羅步彬

陸朗日 太田隆貴 6A曾憲東

「崇真杯」足球比賽

殿軍

3A鄭浩揚 4A陶偉諾

5A張榮發 朱駿璋 培家進 蔡賢楠 蔡文浩

關皓南 羅步彬 林彥廷 太田隆貴

6A曾憲東

「悅讀越多FUN」閱讀報告及書籍封面設計比賽

閱讀報告比賽(中文組)-優異獎

6A麥凱琳

閱讀報告比賽(英文組)-良好獎

6A陸朗軒

書籍封面設計比賽-優異獎

5A陸朗日

書籍封面設計比賽-良好獎

6A王欣欣

第六十七屆香港學校音樂節

優良狀

4A黎翠慈 黃千月 鄭學柔

良好狀

2A鄭穎茹 5A林彥廷

「敬老護老、服務社群、中小學生齊參與」

2015「敬老護老展繽紛」填色比賽

優異獎

4A周明慧

「敬老護老三格漫畫展才情」情景對話創作比賽

優異獎

6A王欣欣 黃芷茵

歷史文化周標語設計比賽

優異獎

6A周允鵬

小學生視覺藝術創作展

嘉許狀

4A鄧凱文 5A陸朗日

香港藝術發展局

第七屆校園藝術大使計劃

校園藝術大使 4A鄧凱文 陶偉諾

3rd International Tour Competition,

Juvenile Group-Painting

「小畫家畫出大世界」繪畫比賽

銀獎 5A 李嘉琳

香港基督教服務處

關愛校園獎勵計劃2013

「關愛校園獎」及「連續九年關愛校園」榮譽