

ST. ROSE OF LIMA'S SCHOOL

聖羅撒學校



6A 班陳濂悠同學榮獲傑出學生獎



號外！號外！熱烈恭喜 6A 班陳濂悠同學榮獲「2021

至 2022 年度小學組九龍城區傑出學生獎」。



我們校園小記得當然不會錯過機會，立即跟陳濂悠同學做訪問，很榮幸她能夠接受我們的採訪。



一班校園小記者認真地訪問濂悠

你得到「傑出學生」這獎項，有什麼感受呢？



濂悠同學：我感到十分榮幸。首先，我要感謝學校推薦我參加這個比賽，我亦很感謝家人一直在鼓勵我。最後，我也十分高興可以在九龍區三十位學生中脫穎而出，獲得二零二一年至二零二二年度傑出學生獎。

成為傑出學生需要具備什麼條件？

濂悠同學：成為傑出學生首先需要自律，我們可以制定一個時間表管理時間。在空餘時間多休息，多看課外書、上課外活動……當然也需要管理好情緒。疫情期間，很多人都會感到很大壓力，但如果你能管理好情緒，就可以冷靜應對困難。



校園小記者



5D 區嘉怡、5C 梁衛鎂同學(採訪)

5B 利焯琳、4B 黃慧恩同學(撰稿)

你的成績很優異，你平日是怎樣學習？



濂悠同學：我認為有三個重要地方。第一，要規劃時間，我們須制訂一個時間表去分配好每天的工作，絕不能把工作拖延；另外我們需要提早準備，不能在考試前幾天才溫習；最後我們要訂立適合自己的規劃，例如：中文能力弱，就應先溫習中文，這樣就能在考試時更有信心。

升上高小後，學業開始越來越繁忙，但你參加了多項課外活動，你是如何舒緩學業與參與課外活動的壓力呢？



濂悠同學：做功課和參與課外活動不是一種壓力，因為學習對我們很有益處，但如果你感到辛苦的話，可以減少一些課外活動或興趣班。於我而言，參加課外活動是舒緩情緒的方法，又能擴闊視野。我認為讀書，同時兼顧課外活動不是一個很難的問題。



疫情持續兩年多至今，面對互聯網上的引誘及在家學習容易引起鬆懈的壞習慣，你認為怎樣才能自律呢？

濂悠同學：上網課的時候，應像在學校上課一樣專注學習。在家裏總會有一些物品影響專注力，例如手提電話、電子產品等。除了要把這些令你分心的物品收拾好外，還要選擇家裏最安靜的環境上網課，這才能令自己專心呀！

最後，你有甚麼座右銘和學妹分享？



濂悠同學：第一，「學如逆水行舟，不進則退。」每天都要吸取新的知識，不要給自己停留或跟隨逆流退步。第二，「只要有恆心，鐵柱磨成針。」我們即使遇到困難，也不要放棄，隨着老師、朋友、家人的支持和鼓勵勇於面對困難，不斷進步。



感謝陳濂悠師姐接受我們的採訪，期望大家都能向濂悠師姐好好學習，記得要努力學習，不要令自己退步啊！此外，當我們面對挫折時，亦不要輕易放棄，相信困難一定能解決。

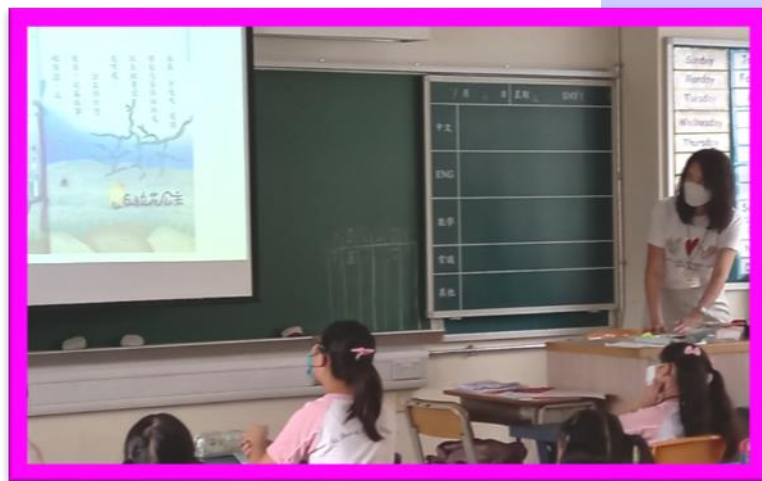
故事爸媽講故事

本年度「故事爸媽講故事」活動安排在 Super Learning Days 進行。陳校長聯同34位來自不同年級的故事爸媽，為小一及小二同學分享中、英文及宗教故事。故事內容均與本年度學校主題——生命有關，讓同學對「生命」的意義有更多的體會及認識。











中樂團參加由音樂事務處舉辦的「2021 香港青年音樂匯演中樂小組比賽---小學 B 組 」喜獲銅獎，多謝指揮吳朝勝先生的指導，恭喜參加比賽的中樂團同學。

中樂團比賽學生名單

	班別	Name	姓名	樂器
1.	4B(27)	WONG TSZ YU	黃子茹	古箏
2.	4C(4)	CHEUNG YAU SUM	張悠芯	柳琴
3.	5A(4)	CHOW YEE CHING	周懿晴	琵琶
4.	5C(19)	WONG CARLEIGH CHI KIU	黃祉蕎	大提琴
5.	5B(26)	YAN CHIT	甄婕	揚琴
6.	5C(7)	HUI HIU SZE	許曉思	琵琶
7.	5D(21)	TONG MAN YAN	湯雯茵	古箏
8.	6A(19)	NG HANNAH KAI LIN	吳凱霖	揚琴
9.	6B(15)	LIU DI	劉笛	琵琶
10.	6B(19)	SHUM CHING KIU	岑靜喬	二胡
11.	6B(26)	WONG SZE NAM CHARLENE	黃施嵐	古箏



參觀香港科學館之旅

五年級同學於 8/7/2022 參觀香港科學館，參與趣味科學示範以及工作坊，以及科學館其他展廳。

趣味科學示範「雷電觸角」及生物多樣性工作坊



光學展廳「鏡子世界」





專題展覽「八大·尋龍記」



聖羅撒學校小運動員介紹

大家還記得李皓晴嗎？她是香港乒乓球隊運動員，她在 2020 年東京奧運代表香港比賽奪得乒乓球女子隊銅牌，她亦是我們的畢業生。



東京奧運：香港隊勇奪
乒乓球女子團體賽銅牌

學校除了李皓晴外，還有很多運動員精英，她們精於不同類型的運動，例如：拉丁舞、滑浪帆、武術等，現在讓我們來看看她們分享吧！



姓名：曾詩玉 班別：2C

芭蕾舞

1. 我喜歡跳芭蕾舞，因為芭蕾舞姿態很優美而且令我變得有自信。
2. 經過不斷努力和練習可以在大型賽事中獲得肯定。
3. 我最想感謝的人是我的跳舞老師 Miss Hui 和家人。



姓名：陳芊羽 班別：3C

我喜歡跳拉丁舞因為我很喜歡拉丁舞好看的動作。我最難忘的經歷是去中國內地比賽，我和我的父母還有跳舞同學在內地住了差不多一星期，在排練和比賽的過程中，我認識了很多新朋友和拿了很多獎。我想感謝我的跳舞老師因為是她們教了我很多跳得好的辦法。



拉丁舞



姓名：李樂程 班別：4D (20)

我喜歡拉丁舞這項運動，因為媽媽自小便培養我跳拉丁舞，我皮膚黑而且整個形象很像拉丁國籍人士，跳起來特別有拉丁感。

黑軒

在運動生涯中，令我最難忘的經歷是在迪士尼和海洋公園表演，知道有那麼多人圍觀欣賞我的舞蹈，太興奮了！原本我可以在2020年到香港西九文化區表演的，可惜新冠肺炎突然肆虐，活動取消了！我知道後十分難過，所以，以後再有表演，我會全力以赴珍惜每一個演出機會。



拉丁舞



姓名：彭鈺如 班別：5B (14)

我喜歡滑浪風帆這項運動因為當它行走時可高達30公里每小時的速度，十分刺激。我最想感謝的人是我的教練們，因為他們一直在幫我進步，有時還陪我和隊友們一起練習。在我的運動生涯中我最難忘的經歷是在今年6月25-26日的比賽。在那次比賽我學到了「失敗乃成功之母」這個道理。在之後的比賽我要更加努力賽出更好的成績。



滑浪風帆



姓名：郭昕翊 班別：50 (8)
我從小就很喜歡游泳，因為游泳能使我感到十分舒暢。游泳帶給了我不少樂趣。三年級及的時候，我代表學校參加了小學游泳學界，取得不錯的成績。我已經學習了游泳六年，使我一直堅持下去的是我父母。他們在我失意時鼓勵我，我真的很感謝我的父母。

游泳



姓名：廖朗喬

班別：6A

回想當時年幼的我，因為在球場拾起地上的乒乓球交還對方，因而認識到人生第一位乒乓球教練。時光荏苒，我不斷進步，也經過多年艱辛的時光，不但沒有讓我逃避，反而讓我更堅強。我想藉此機會感謝學校提供完善設施及專業培訓，感謝校長和柯副校長的支持和鼓勵。在這六年的校隊生涯中，我很感謝每一位，他們在我失敗時安慰我、陪伴我；在我勝利時為我歡呼和慶祝。他們讓我明白團隊精神的重要，在每一場比賽中，我並不孤單，因為他們的支持為我提供力量去面對每個困難和挑戰。



乒乓球



姓名：邱瀟蝶 班別：6B

我喜歡武術散打這項運動，因為它可以令我們強身健體，更加有效地保護自己。在我剛開始接觸武術散打這項運動後的首幾次比賽中都輸給對手。正當我想放棄時，父母不斷地鼓勵我要繼續堅持。在他們的不斷鼓勵下，我決定在訓練中提升自己比較弱的方面。最終於在後幾次比賽中贏得了對手。透過這項運動，令我明白到無論遇到多困難的事都不能輕易放棄，要繼續堅持。



武術散打

姓名：唐子然 班別：6D

我最喜歡的運動是武術。我最喜歡武術，因為它不但可以強身健體，還有很多不同種類。我從一年級開始學武術，這段時間裏我有很多經歷。最難忘的經歷就是墊起前腳下一字馬被教練壓下去和在很曬的情況下跑田徑場7個半圈。而我最想感謝的人是我的家人和武術班的隊友。他們都在我很累和辛苦時給予鼓勵和支持。



武術



姓名：蔡卓兒 班別：6D

我喜歡踢足球這項運動，因為踢足球可以結識
非常多朋友，還可以強身健體。

在我過去的5年運動生涯中有很多難忘的經歷，最難忘的是
在比賽中我負責射「十二碼」，如果射失便即時淘汰，壓力很大，全場氣氛
緊張，鴉雀無聲，幸好射入了，替球隊取得勝利，隊友們都相擁慶祝，
現在我還記憶尤新。

我想感謝多位教練的栽培、家人和老師的支持、隊友的陪
伴，我才能入選香港女子足球U14代表隊。我希望成為職業足球員。

雖然踢足球帶給我辛苦和疲累，但也帶給我無限的快樂，精彩
的生活，我會努力向目標進發。



足球



堅持運動鍛鍊為同學們帶來健康的身心、自信和成就感。大家都
要多做運動，體會運動帶給我們的正能量。我們日後會為大家介
紹更多本校的運動員，分享她們的故事、汗水和快樂。

