



# 道教青松小學 (湖景邨)

Taoist Ching Chung Primary School (Wu King Estate)

# 青信

第31期

2024年2月

地址：新界屯門湖景邨湖昌街四號 電話：2465 2881 傳真：2465 6863 網址：<https://www.tccpswke.edu.hk>

## 校長的話

近日，精神健康議題受到了廣泛的關注和討論。在這個節奏急促的現代社會中，我們經常被學業、工作、家庭等壓力所困擾，因此，我想藉著這個機會，向大家強調精神健康的重要，並提供一些相關的建議。

首先，我們要重視自己的情緒和心理狀況的健康。那我們就要學會面對和處理負面情緒，並尋找有效的方法來紓解壓力。這可以包括與親友交流、利用心靈樽作靜觀活動或做一些能讓自己放鬆的活動。記住，不要把自己的情緒壓抑在心底，而是要學會表達、釋放及面對它們，這對於保持精神健康至為重要。

其次，我們要建立良好的自我管理和時間管理能力。大家要合理安排時間，確保有足夠的休息和睡眠時間，以及進行適量的運動和娛樂活動。這有助於減輕壓力，提升自我效能感，並能保持健康的身心狀態。這也是我校強調的七個成功習慣中「不斷更新」這個概念。

此外，與他人建立良好的關係也是維護精神健康的重要一環。尋找志同道合的朋友，建立互相理解的關係，可以給予我們情感上的支持和安慰。同時，我們要學會尊重他人的感受和需要，並以善良和包容的態度對待他人，這不僅能促進和諧的人際關係，也有助於我們的精神健康。

最後，我們要學會放下完美主義和自我批評的心態。每個人都有缺點和不足之處，這是正常的。要學會接受自己的不完美，並以寬容和愛護的態度對待自己。這將有助於減輕壓力，提升自信心。

如果你有任何精神健康上的困擾或需要幫助的，請不要猶豫，與你信任的人傾談，包括家長、老師、社工等。讓我們共同努力，維持好自己的精神健康，享受美好的時光，追尋愉快生活 (Happy Life)。



## 共上一節課

於 2023 年 10 月 12 日，本校與四川省成都市雙流區棠湖小學進行了一次「蓉港視像交流課」！為了讓學生認識中國考古文化



及作藝術交流，本校教師代表和棠湖小學老師進行籌備會議和共同備課，設計了「同上一節課」及「同畫一幅畫」這次新穎而富有趣味的活動。

在「同上一節課」活動中，兩校學生認識到三星堆出土的古文物背景、意義和歷史價值，對中華文化的璀璨遺產有更深入的了解。而在「同畫一幅畫」活動中，學生們在老師的指導下，用 Excalidraw 共同創作四川大熊貓寶寶電子圖畫，學生的畫作會併合成「15」字樣，以恭賀本校 15 周年校慶，令活動增添多一層的意義。

是次交流課讓學生在認識中華文化遺產的同時，體驗藝術創作的樂趣；通過與內地同學的合作，加深彼此的了解和友誼。希望這個活動能夠豐富學生們的學習經歷，啟發和提升他們對藝術及文化的興趣！期待棠湖小學師生於 1 月 30 至 31 日蒞臨我校，兩校進行實體會面與交流，並參與我校的 STEAM WEEK 學習活動。



# 青松湖景15周年校慶暨校園開放日



學校迎來 15 周年慶典！對學校每位持分者來說，這是滿懷感恩的日子。本年度 9 月 9 日當天，本校舉辦「青松湖景 15 周年校慶暨校園開放日」。是次活動得以順利圓滿完成，有賴主禮嘉賓教育局總學校發展主任（屯門）韓憲茵女士、法團校董會、家教會、校友會、友校校長、各位嘉賓及家長的出席和參與。

在這個特別的日子裏，學校邀請了不少校友回到校園重聚，分享彼此的經歷和回憶。在此起彼落的笑聲中，師生共同回顧了過去 15 載的成就，並一起攜手展望未來的發展。

與此同時，學校開放校園，歡迎區內不同層面的人士到來參觀我校的設施和校園環境，認識學校的發展方向，以及分享同學們的學習成果。參觀人士除了可以了解各科與校本特色外，亦能在不同的特別室裏體驗 VR、編程、AI2、Robotic 和氣球滑翔機等科技項目，藉此良機，與我們師生進行有意義的互動交流。

再次感謝各位一直以來對我校的支持與關注，在未來的道路上，與我們同行，實踐「伴成長，共前行，齊高飛」的理念吧！



# 健康生活

校園生活既充實又忙碌，除了學業成績，學校十分關顧學生身心靈的健康。學校藉着不同的課程及多元化的活動，教導學生覺察及檢視自己的身心需要，學習紓緩壓力的方法及健康生活的知識，從而培育學生以正向心態面對挑戰。

## 「京都念慈菴」天然中草藥 小醫師之喉嚨護理我都識



## 「健康飲食從食油開始」學校推廣運動



## 成長周記

### 自豪

為自己或與自己有關的人及團體感到光榮驕傲，充滿成就感。

第17周  
(當特別成功，會讓你感到自豪！請分享你一件讓你感到自豪的事。)



### 快樂

因感官或精神層面的得到滿足而感覺良好。

第1周  
(請你分享每星期內的一個快樂時刻。)



### 失望

因期望未能實現而感到不圓滿、不愉快。

第2周  
(人生總有不如意的事，最近你遇到事情讓你感到失望？你知道如何調節自己的心情？)



### 冷靜

沉着、理智，遇到問題能保持頭腦清醒，平心靜氣處理。

第13周  
(遇到負面情緒及狀況，要保持冷靜，你有甚麼方法讓自己冷靜下來？)



## 抱石活動



## 香港公益金全港挺直護脊校園計劃



## Mini Me親子瑜珈班



## COOKING FUN



## 製作心靈樽



## 靜觀

### 靜觀與心靈



## 靜心小休

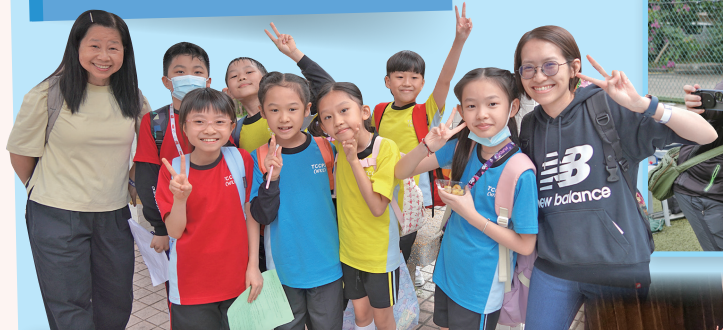


# 活動花絮

## 喜迎中秋



## 開心旅行日



## HAPPY HALLOWEEN



# 2023年6月-11月校外獲獎一覽

## STEM (科學、科技、工程、數學)

數理科技學習匯 STEAM Learning Fair (萬鈞伯裘書院主辦)  
 STEAM 小學磁浮列車創作大賽 二等獎 4A 梁康彥 4A 黃貝琳  
 5A 陳韋臻 6A 莫安兒  
 6A 蕭愷彤  
 三等獎 5A 吳愷翹 5A 黃文希  
 5A 梁匡婷 5A 陳悅庭  
 STEAM 小學 AI 及 ChatGPT 生活創意大賽 三等獎 6A 馬爾希 6A 鄭梓軒  
 6A 鄭梓諾 6B 梁沁淳



## 學生支援組

超卓傑出學生獎 (香港超卓兒童發展中心主辦)  
 P3-P4 組 季軍 5A 陳韋臻



## 中文

香港兒童朗誦公開賽 (香港兒童文化藝術協會主辦)  
 小學初級組 粵語組 殿軍 3B 江晞彤  
 愛我家園硬筆書法比賽 (元朗藝術節統籌委員會合辦)  
 高小組 優異 5A 王心好

## 英文

Cambridge English Preliminary English Test (Organised by Cambridge University Press & Assessment)  
 Level B2 Grade A 6A Cheung Layden Chun Fung  
 Cambridge English (Organised by Cambridge University Press & Assessment)  
 YLE Flyers 15 shields 4A Wong Pui Lam  
 TOEFL Junior (Organised by Educational Testing Service)  
 TOEFL Junior Standard Test Overall Score Level: 5 (Superior, Gold)  
 6A Cheung Layden Chun Fung

Macao International Cup English Language Contest (Organised by International Enterprise of Education Research & Culture)  
 International Gold Medal 3A Law Hades

Hau Po Woon Cup Primary School English Speaking Competition (Organised by Ching Chung Hau Po Woon Secondary School)

Category 1 1<sup>st</sup> runner-up 4A Chung Hiu Sing  
 Merit 4B Sze Kit Lung 4B Hu Louis  
 4C Hui Cheuk Yin

Category 2 Merit 6A Cheung Layden Chun Fung  
 6A Marchesi Enzo 6B Ko Cheuk Yin  
 Zhu Yuxuan (Graduate)

全港聯校朗誦比賽 (香港國際文藝交流協會主辦)  
 英文詩歌小學三年級 亞軍 4B 鄒銘升



## 數學

暑期數理常識挑戰計劃 (香港教育城主辦)

本校榮獲積極參與學校獎季軍  
 「數理校園」學校大獎 季軍 6A 李健朗 6A 陳鑑賢 6A 李宇航  
 6B 梁仲勳 6B 林灝昕 6B 楊浚裕

## 常識

星島全港華文雙語菁英問答比賽網上問答 (星島新聞集團星島日報主辦)  
 「狀元 50 強」(高小組) 楊婕由 (畢業生)  
 全港青少年中國文化和旅遊知識競 (香港大公文匯傳媒集團主辦)  
 團體季軍 5A 黃啟誠 5B 鍾嘉謙 6A 陳鑑賢 6A 游志穎  
 司徒子盈 于才皓 (畢業生)  
 屯元區小學校際常識問答比賽 (STEM) (薈色園主辦可藝中學主辦)  
 最佳表現獎 6A 陳鑑賢

## 視藝

威尼斯國際青少年繪畫大賽 (Organised by Associazione Culturale per gli Scambi Artistici)  
 銀獎 5B 鍾嘉謙

華夏兒藝美術書法攝影作品展暨中國少年兒童美術書法攝影作品 (中國科技新聞學會及中國少年兒童美術書法攝影作品編輯委員會主辦)

美術 壹等獎 3C 張緯天 4A 吳綺霖 5A 吳愷翹  
 貳等獎 2D 羅凱莉 5A 黃文希 6A 張愷桐 6A 莫安兒 6A 尹心怡  
 6D 梁晰儒  
 參等獎 3A 鄧浚元 3B 黃海樂 3D 楊梓裕 4A 吳卓一 4B 黃美心  
 5A 巫靜兒 5A 張靖倩 5A 王心好 5B 黃嘉文 5C 周珮茹  
 5D 張鎧潔 6A 王珈恩 6A 蕭愷彤

HKYCAA 全港青少年兒童年度藝術家大賽 (香港青年創藝協會主辦)

2012 少兒組 金獎 6B 龐合青  
 全港青少年兒童年度藝術家大賽 (香港青年創藝協會主辦)

2015 少兒組 金獎 3A 胡善晴  
 亞洲青少年兒童藝術節——藝術大賽暨文化交流 (香港藝術交流協會主辦)

6 歲組別 (繪畫) 銀獎 1A 劉綽楠  
 繽紛復活節填色及繪畫比賽 (亞太優才發展協會主辦)

公開組填色 季軍 6D 周汶晉  
 港·灣·祖國系列比賽之「回歸 26 載一國兩制」填色比賽 (屯門婦聯主辦)

初小親子組 冠軍 3D 王家苗 4D 曾子進  
 優異 2A 梁子雋 2B 梁天玥 2B 李鎧琳 2B 梁天宥  
 2D 李芯穎 3A 李卓弦 3A 劉璇 3B 鄭紫悠  
 4A 吳卓一 4D 梁鈞煒

高小組 亞軍 5A 黃文希  
 優異 5A 吳愷翹 5A 王心好 6A 王珈恩 6A 張愷桐  
 6A 鄭愛霖 6A 鄧貝弦 6B 劉心怡 6D 李鎧澄  
 6D 周汶晉 陳靜初 (畢業生)

美食之都在香港填色比賽 (香港文創薈及香港視藝活動協會主辦)

高小組 金獎 6D 周汶晉  
 價值觀教育《御享午餐·結伴同行計劃》海報設計比賽 (華御結、遊藝地圖有限公司等主辦)  
 二等獎 6A 張愷桐

## 音樂

全港十八區屯門區音樂比賽——弦樂組 (香港文藝協會主辦)

小五至六組 榮譽獎 6B 林桐基  
 《新聲盞》全港中樂獨奏比賽 (新聲音樂協會主辦)

彈撥 A 初級組 優異 6D 陳樂志  
 香港青少年鋼琴大賽 (元朗大會堂主辦)

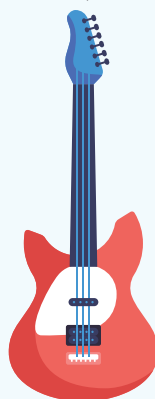
幼童組 銅獎 3A 李卓弦  
 聯校音樂大賽 (香港聯校音樂協會主辦)

小學小組合奏 (中國鼓) 金獎 4A 黃浚鎬 4A 楊依霖 4B 黎芷彤 4B 葉嘉恩  
 5A 林卓熹 5B 伍靖嵐 5B 周鎧鋒 5B 陳凱龍  
 5C 劉明森 5D 陳曉銅 6B 林桐基 6D 戎係澄  
 黃晉邦 (畢業生)

小學小組合奏 (中樂) 銀獎 3A 樊曉朗 3A 李欣穎 4A 趙蔚穎 4B 李澍培  
 4E 林承玥 5D 陳曉銅 6B 伍梓晴 6B 邵卓翹  
 6C 趙浩森 6D 戎係澄  
 司徒子盈 劉雪盈 黃晉邦 (畢業生)

小學合唱團 (初級組) 銀獎 2A 馬可柔 2B 李鎧琳 2B 曾詩穎 2B 尹心怡  
 2C 江敏熙 2C 曾樂軒 2C 于靖藍 2D 陳仟洛  
 2D 李宇軒 2D 楊柏謙 3A 趙翊童 3A 黎子謙  
 3A 劉璇 3A 李欣穎 3A 曾樂仁 3A 王碩衡  
 3A 葉靖霖 3B 李詠詩 3B 廖凱琳 3B 黃巧瑩  
 3B 黃海樂 3C 張緯天 3C 黃夢晞 3D 戴鈞亭  
 3D 王詩雅 4A 趙蔚穎 4A 鄒忻妍 4A 雷政譽  
 4A 吳綺霖 4A 魏萃雅 4A 冼恆樂 4A 黃浣庭  
 4A 袁雪澄 4B 鄒銘升 4B 霍紫澄 4B 郭韵悠  
 4B 麥兢軒 4B 伍云 4B 吳宇翀 4C 陳智朗  
 4C 容藹潼 4D 鍾貝盈 4D 李穎彤 4D 曾愷楠  
 4E 周梓朗 4E 林承玥 4E 廖鏗澄 4E 杜桓茵  
 5A 陳芮希 5A 郭寶懿 5A 巫靜兒 5B 陳映彤  
 5B 周鎧鋒 5B 李澄 5B 葉芮瑜 6A 張愷桐  
 6A 鄧貝弦 6A 王珈恩 6B 劉子軒 6D 郭紫晴

小學 (鋼琴) 獨奏初級組 銀獎 4A 李梓齊



## Bellprints International Handbell Competition(Organised by Bellprints Handbell Supply)

First Round Result: Superior Award

Second Round Result: 1<sup>st</sup> Runner-up

5A Shiu Hau Man 6A Chan Kei Chi 6A Cheng Oi Lam

6A Cheung Hoi Tung 6A Cheung Wing Shun 6A Shiu Hoi Tung

6A Tang Isobel 6A Wan Sum Yee Renee 6A Wong Ka Yan

6B Cheung Yan Ying 6B Chow Yuen Yung 6B Lau Sum Yi

6B Ng Tsz Ching 6C Tse Yu Yee 6D Kwok Man Hei

## Euroasia Competition Hong Kong(Organised by Euroasia Association of Performing Arts & HKYPA)

Piano Age 7 to 8 Silver Prize 3B Wong Hau Ying

## Teenagers & Children Music Contest(Organised by TCCA)

Strings Primary P.5-P.6 Silver Prize 6B Lam Tung Kei

## 體育

### 學校舞蹈節 (香港學界舞蹈協會有限公司主辦)

甲級獎 4D 鍾貝盈 4E 林承玥 5A 吳愷翹 5B 李澄 5C 張凱琳

5D 陳曉銅 5D 姚善晴 6B 龐合青 6C 謝雨綺 6D 周樂瑤

6D 郭文滄 6D 李鎧澄

### 全港小學校際 HIP HOP 舞蹈比賽 (六藝小狀元主辦)

甲級榮譽獎 5A 陳宥嘉 5A 陳映彤 5A 陳悅庭 5A 張靖仟 5A 林卓熹

5A 黃文希 5A 王心好 5A 楊楚珩 5A 楊心悅 5B 陳頌熹

5B 陳凱龍 5B 吳筠儀 5C 何曼欣 5D 陳曉銅 5D 姚善晴

5D 洗卓祺 5D 楊瀚霆 6A 王珈恩 6A 吳殊雅 6B 陳梓童

6B 林承希 6D 周汶晉 6D 李鎧澄

陳彤 周凱潼 周家希 劉皓云 林芷渝 黃雪瑩 (畢業生)

### 粵港澳大灣區青少年藝術展演中國·香港賽區選拔賽(粵港澳大灣區青少年藝術展演組委會主辦)

舞蹈類兒童 A 組 二等獎 3A 李欣穎

### 香港芭蕾舞大賽 (香港文化藝術協會主辦)

自由舞蹈獨舞組 9 歲組 金獎 4A 黃貝琳

### 慶祝國慶 74 周年北區青少年手球錦標賽 (北區體育會主辦)

女子五人手球賽 銀盃賽 亞軍 4A 黃萃因 5A 巫靜兒 5B 柯詠喬

5D 陳曉銅 6A 羅凱瑩 6A 吳殊雅

6B 張欣英 6B 林承希 6B 羅凱晴

6C 廖敏妍 6C 謝雨綺 6C 麥鈺婷

### 正欣杯國際體育舞蹈公開賽 (香港國際藝術協會主辦)

8 歲以下獨舞新星組 R、等級賽 CR、等級賽 J 第二名 3A 胡善晴

### 粵港澳大灣區青少年藝術展演總展演 (粵港澳大灣區青少年藝術展演組委會主辦)

舞蹈類青年組 銀獎 3A 李欣穎

### 超新星舞蹈公開賽 (材生文藝發展中心主辦)

10-12 歲個人舞蹈 季軍 6D 郭文滄

### 香港舞林盛會暨香港挑戰盃舞蹈比賽 (創舞坊主辦)

金獎 4E 杜桓茵

### 明日之星夏季佩劍分齡賽 (脈動劍擊主辦)

男子 U12 佩劍 優異 6B 李翹希

### 仁愛堂跳繩比賽 (仁愛堂體育中心主辦)

10-11 歲男子 30 秒單人前交叉開 A 組 冠軍 6A 張振楓

30 秒單人前二重跳 D 組、單車步 C 組 亞軍 6A 張振楓

### 國慶盃灣區短池游泳錦標賽 (香港體育會主辦)

男子 9-10 歲組 50 米自由泳 季軍 5A 陳韋臻

### 九龍城區分齡游泳比賽 (康樂及文化事務署主辦)

男子青少年 I 組 50 米自由泳 季軍 5A 陳韋臻

100 米自由泳 亞軍 5A 陳韋臻

### 屯門盃分齡少年游泳賽 (屯門體育會有限公司主辦)

男子 E 組 50 米自由泳 亞軍 5A 陳韋臻

100 米自由泳 冠軍 5A 陳韋臻

### 海獅會水運會 (海獅會主辦)

9-10 歲組 50 米蝶泳、蛙泳、自由泳 冠軍 5A 陳韋臻

100 米自由泳 冠軍 5A 陳韋臻

2022-2023 年度男子 9-10 歲最佳泳員獎 5A 陳韋臻

### 海獅會 2022-2023 年度獎項 (海獅會主辦)

男子 9-10 歲潛質泳員獎 5A 陳韋臻

### 西貢區分齡游泳比賽 (康樂及文化事務署主辦)

男子青少年 I 組 100 米自由泳 冠軍 5A 陳韋臻

### 南區分齡游泳比賽 (康樂及文化事務署主辦)

男子青少年組 50 米自由泳、蝶泳 (9-10 歲組) 冠軍 5A 陳韋臻

100 米自由泳 (9-10 歲組) 冠軍 5A 陳韋臻

### 「跳繩強心」校際花式跳繩比賽 (香港心臟專科學院主辦)

交叉開跳 冠軍 5A 張振楓

雙腳前跳、二重跳、單車跳 亞軍 5A 張振楓

### 跳動人生大賽 (香港國際文藝交流協會主辦)

少年組 (10-12 歲) 個人芭蕾舞 冠軍 6B 劉心怡

### 小學校際田徑錦標賽 (屯門體育會有限公司主辦)

女子 2015 年組 60 米、100 米 冠軍 3B 廖凱琳

女子 2014 年組 60 米 亞軍 4B 郭韻悠

女子 2013 年組壘球 季軍 5B 柯詠喬

女子 2012 年組 100 米 季軍 6A 莫安兒

男子 2014 年組 60 米 冠軍 4A 梁康彥

男子 2013 年組壘球 亞軍 5A 陳韋臻

男子 2013 年組跳高 亞軍 5A 陳韋臻

男子 2013 年組 60 米 季軍 5A 陳韋臻

男子 2014 年組 4X100 米 冠軍 4A 梁康彥 4A 李梓齊 4A 張家寶

4A 周永濠

### 陸運會小學友校 4 x 100 米接力邀請賽 (屯門天主教中學主辦)

女子組 亞軍 6A 莫安兒 6A 尹心怡 6A 鄭愛霖 6A 吳殊雅

### 六十周年校慶陸運會 (中華基督教會何福堂書院主辦)

小學男子組 4 x 100 米接力邀請賽 季軍 4A 周永濠 4A 張家寶

4A 梁康彥 4A 李梓齊

### 青少年邀請跆拳道賽 (屯門體育會有限公司主辦)

競速王 亞軍 6B 龐合青

### TAEKWON-DO TAIPEI OPEN(Organised by INTERNATIONAL TAEKWONDO FEDERATION)

INDIVIDUAL PATTERN CHAMPION 1C MOK CHEUK YEUNG

INDIVIDUAL SPARRING 2<sup>nd</sup> RUNNER UP 1C MOK CHEUK YEUNG

### Wu Kwon Invitation Championship(Organised by WU KWON)

Poomsae Individual Event – Online Bronze Medal 2B Lau Yik Him

### President Cup & World Top 10 Show Galaxy(Organised by Asia Dance Sport Council)

Juvenile & Youth Solo Jive First Honour 3A Wu Sin Ching

Cha Cha Cha First Honour 3A Wu Sin Ching

Rumba Second Honour 3A Wu Sin Ching

### IDTA Cup(Organised by Asia Dance Sport Council)

Juvenile & Youth Solo Jive First Honour 3A Wu Sin Ching

Cha Cha Cha Second Honour 3A Wu Sin Ching

### International Elite Children Dance Contest(Organised by International Elite Children Talent Association)

P.1-P.2 2<sup>nd</sup> Runner Up 2D Lee Hiu Laam

### Dance Competition(Organised by HONG KONG CHILDREN ARTS AND ACADEMICS ASSOCIATION)

Primay 5-6 Silver Award 6D Kwok Man Hei

### Teenagers & Children Dance Contest(Organised by TCCA)

Primay 5-6 Champion 6D Kwok Man Hei

### Hong Kong Schools Dance & Music Festival(Organised by Hong Kong Music & Arts Association)

K-POP DANCE SOLO Senior Primary Age 9-11 Silver Award 6D Kwok Man Hei

### Dream to dance competition(Organised by Dream to dance)

10-12 Years old Lyrical Large Group Silver award 4E To Wun Yan

## 普通話

### 全港聯校朗誦比賽 (全方位比賽平台香港國際文藝交流協會主辦)

普通話古詩 小學二年級 亞軍 3A 鄒希旋

小學三年級 冠軍 4A 吳卓一

