



# 保良局莊啟程第二小學上午校

## PO LEUNG KUK VICWOOD K.T. CHONG NO.2 PRIMARY SCHOOL(A.M.)

# 校訊

電話：24621722

傳真：24627901

地址：新界屯門大興邨

電郵：mail@plkvktca.edu.hk

網址：http://www.plkvktca.edu.hk/

二零壹壹年三月



### 【成功須苦幹】

近日閱讀過一篇專訪 (<http://hk.news.yahoo.com/article/101226/4/lxmr.html>)，記述香港單車運動員刁小娟在廣州亞運中的「慘痛」經歷及堅毅精神，令我深深的感動和佩服。回想香港單車隊近年屢創佳績，多年來不少出色運動員為人所熟悉，例如：洪松蔭、黃金寶、何兆麟、黃蘊瑤、刁小娟……

我覺得他們有一些特質很值得我們欣賞和學習：



- (1) 「**訂下目標，勇往直前**」：每一個單車運動員都在比賽前，已清楚瞭解賽事要完成的圈數或距離，和今次賽事個人期望的目標（名次或完成時間）。一坐上「戰車」，便奮力作戰，與對手周旋到底。
- (2) 「**不怕孤單，專一致志**」：任何一項單車比賽，都要獨自踏一段頗長的時間，他們在途不怕孤單，只因心無雜念，並全心全意地集中精神比賽。
- (3) 「**高度服從性，發揮團隊精神**」：雖說一個人騎在單車上作賽，但由訓練開始，隊員已要絕對服從教練的安排和指示，配合全隊的戰術策略，有時甚至作出犧牲來協助隊友也在所不計。
- (4) 「**刻苦堅毅，永不言敗**」：運動員在賽場上受傷也要忍痛堅持下去，這絕不是偶然的，而是由平日訓練和培養出來的。他們長年離鄉別井，在不同的地方接受訓練和比賽。他們願意為着目標放棄一般青少年的嗜好和娛樂，每天都要接受我們認為「枯燥」萬分的操練，那種「打不死」的意志就是這樣如精金般磨鍊出來的。
- (5) 「**得來不易，自律自理**」：這班運動員大多不是來自富裕家庭，面對着場地匱乏和資源有限的境況，仍能做出好成績，乃因他們知道「機會」得來不易，所以更懂得珍惜。運動員要保持最佳狀態和奪取佳績，日常起居飲食和生活作息都要有規律，他們明白若果沒做到最好，不但成績不理想，更可能被淘汰，斷送一切。
- (6) 「**挑戰自我，永不自滿**」：如刁小娟所說：「我從一開始都沒有放棄過……不試的話，永遠不知自己的極限在哪。」我們很多時都甘於現狀，或因害怕失敗而用很多不同的藉口拒絕嘗試；其實如果我們愈肯嘗試，才會知道上天原來給了我們豐厚的潛能和福氣。另一方面，我們的能力也會在不斷的嘗試中相應地提高。

同學們，「一分耕耘，一分收穫」，不要抱着僥倖的心態。「學海無涯，惟勤是岸」，要成功便要訂下目標，刻「苦」地去「幹」！

### 我們的外語教師



I joined the teaching staff at P.L.K. Vicwood K. T. Chong No. 2 Primary School in January, 2009 and by now I feel that I am already part of the "family". Working with Hong Kong students has been an extremely rewarding experience. While I enjoy teaching, I'm continuously learning new things about Hong Kong and its people.

Apart from teaching, I like spending time with my friends, exercising in the gym and reading books. I also like traveling to new places and learning about various countries and cultures. I look forward to sharing my knowledge with all students in our school.



Hi, my name is Lucy Elizabeth Buckley. I am from Christchurch, New Zealand. It is a beautiful place with lots of mountains and beaches. Some of my hobbies are reading, hiking, photography and painting. Educating and inspiring children is very important to me. I really enjoy teaching the students at Vicwood Primary School and working with the teachers. I am involved in the school production at the moment called, "The Fight for Lion Rock". It is lots of fun!

I find Hong Kong a very exciting, busy and interesting place to live. It is great to be part of such a great school in Hong Kong.

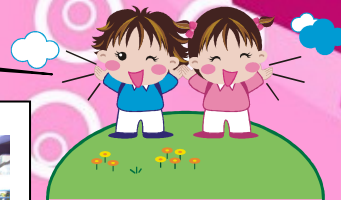


# 校園活動多姿彩



## 認識中國文化課程 - 西安學習交流

一月二十八日 全校大旅行



年



低

級



高

年

級



四校聯校陸運會





比賽項目	獲獎學生 班別、姓名	成績	負責老師
2010 元朗區兒童普通話朗誦比賽			
小學初級組 普通話朗誦比賽	1D 沈凱欣	銀獎	楊婉芬
第62屆香港學校朗誦節			
五、六年級普通話 女子組詩歌獨誦	5A 馬蔚嫻	冠軍	李燕妮
五、六年級普通話 女子組詩歌獨誦	6A 蘇欣悅	亞軍	李燕妮
五、六年級普通話 男子組散文獨誦	5B 許家杰	季軍	李燕妮
五、六年級粵語 男子組詩詞獨誦	5B 許家杰	亞軍	伍惠珍
小學四年級粵語 女子組詩詞獨誦	4A 黃湘文	冠軍	李燕妮
小學四年級粵語 男子組詩詞獨誦	4D 劉頌軒	冠軍	李燕妮
小學二年級粵語 男子組詩詞獨誦	2C 麥智傑	季軍	李燕妮

比賽項目	獲獎學生 班別、姓名	成績	負責老師
屯門區3人籃球賽			
男子組	6A 余嘉駿 6E 莫皓喬 6C 林殷皓 6B 翁浩然	冠軍	許允力
女子組	6C 黃子喬 6C 鍾佩穎 6A 王冬晴 6E 陳寶如	殿軍	許允力
2010-2011 年度小學校際乒乓球賽			
男子單打	5B 袁偉仁	冠軍	鄧振聲
男子團體	5B 袁偉仁 5C 黃小龍 5A 霍曉揚 5B 莫家俊 4A 陳永松	亞軍	
女子單打	5B 余欣蕙 4A 黃湘文	季軍	
女子團體	5C 任嘉雯 3D 李仲欣 2A 鄭廷怡 5B 余欣蕙 4A 黃湘文	冠軍	

保良局第十三屆四校聯校運動會			
男甲 4 X100 米	6A 余嘉駿 6C 林殷皓 6D 周澤龍 6D 曹傲軒 6E 莫皓喬 5E 朱家輝	亞軍	許允力 鄧振聲
男丁 60 米	3A 王俊軒	冠軍	劉耀強
男乙壘球	5A 趙俊樂	冠軍	
男丁木球	3D 盧俊穎	冠軍	
女甲壘球	6A 王冬晴	冠軍	許允力 鄧振聲
女甲 100 米	6C 黃子喬	冠軍	
女甲 200 米	6E 陳寶如	冠軍	
女甲 4 X100 米	6B 陳妍祺 6C 黃子喬 6C 曾卿能 6D 劉文真 6D 陳芷茵 6E 陳寶如	冠軍	何耀南 李雪貞 任樂彝
女乙 4 X100 米	5A 黎恩彤 5C 任嘉雯 5C 李芷莹 5C 陳泳君 5E 余穎欣 5E 李婉瑜	冠軍	

保良局屬下小學第七屆聯校陸運會			
男甲團體	男甲全體運動員	冠軍	許允力 鄧振聲
男乙團體	女甲全體運動員	季軍	許允力 任樂彝
女乙團體	女乙全體運動員	冠軍	何耀南 李雪貞 任樂彝
全場團體	全體運動員	總季軍	許允力 任樂彝
第四十七屆學校舞蹈節			
小學低年級 中國舞	中國舞表演組	甲等獎	任樂彝 楊婉芬 蔡嘉茵 許玉環

音樂

比賽項目	獲獎學生 班別、姓名	成績	負責老師
屯門區中西器樂比賽 2010 鋼琴新苗組	2D 陳愷桐	亞軍	/
Asia Pacific Junior Original Concert 2010	5B 楊紫淇	原創樂曲 優秀獎	/
屯門區中西器樂比賽 2010 中國器樂			
兒童組	4A 許梓若	冠軍	黃立東 岑淑兒 蔡靈芝 陳寶芸
	5A 蔡沛泓	季軍	
	6E 馮允樂	優異	
青苗組	3C 王婉榕	冠軍	
小學組	3D 劉芷穎 5C 黃慈寧 6B 劉曉穎 4B 方壯燁 5B 鄧子洋 6B 梁卓宏 6B 葉子柔 6B 林婉婷 6E 鍾樹輝 3C 王婉榕 4A 許梓若 4B 伍曉韻 6A 劉卓禧 6E 馮允樂 3E 鄭小慧 5C 王梓豪 5C 劉潔茹 6B 陳凱盈 5C 伍詩雅 6C 黃薇 4B 黃祺智 4C 吳卓恆 5A 李佳融 5C 余承鏗 4D 曾敏兒 5A 黃皓泓 5E 鄭逸軒 6B 任培禎	銅獎	

視覺藝術

比賽項目	獲獎學生 班別、姓名	成績	負責老師
合家歡聚嘉年華 2010 中秋節繪畫填色比賽	5A 陳嘉文	高級組 季軍	利伊敏
中華藝術英才獎全國書畫大賽	6A 劉卓禧	少年組 銀獎	曾文麗
樂活環保口號及填色比賽	5A 陳嘉文	小學組 亞軍	利伊敏

英文

比賽項目	獲獎學生 班別、姓名	成績	負責老師
第62屆香港學校朗誦節			
小學五年級女子組英詩獨誦	5B 錢裕佩	季軍	周惠芬
一、二年級女子組英詩獨誦	2A 鄭廷怡	亞軍	張桂華
小學三年級女子組英詩獨誦	3A 何子晴	亞軍	張桂華
小學五年級男子組英詩獨誦	5A 蔡沛泓	季軍	謝惠芳

獎項繁多，未能盡錄，敬希見諒。

編輯委員會

顧問：陳志源 校長 委員：鄧振聲 副校長  
 編輯：陳偉雄 老師 利伊敏 老師 李雪貞 老師  
 張桂華 老師 曾建民 老師 謝惠芳 老師