

N.P.G.P.S. 北官檔

File 第107期

2019年12月5日



北角官立小學
地址：香港北角英皇道888號
電話：25617130 傳真：25628814
網址：<http://www.npgps.edu.hk>
北官檔編輯組主編

習慣說

同學們，你的行為一切是由自己決定嗎？你或許滿有信心地答：「當然，我可以決定何時吃飯，會否與朋友外出，當然是自主決定。」但事實卻是在大多數情形下，我們是身不由己的……

日常的活動，我們大部分不是經細心思考才作決定，而是根據過往經驗，即習慣主導（《快思慢想》康納曼，《其實，你一直受習慣擺布》傑若米·丁恩）。例如你慣常一邊看電視，一邊吃零食，每次坐在電視機前，便會不期然抓起小吃放進嘴裏；成年人吸煙，香煙沒有益處，只會傷害身體，可是變成了習慣，人們明知有害亦會失去理性，把不同的化學物品往肚裏吞。原來人們大多數的行為，背後是習慣使然。

培根（著名英國哲學家）在《習慣論》說「思想決定行為，行為決定習慣，習慣決定命運，命運決定一生。」舉例說，一個節儉的人，縱然不一定成為富人，但也不會負債累累；一個懶惰、缺乏毅力的人，一生則恐難有所成就。習慣決定人生，例子俯拾皆是，在此不贅述。

既然如此，只要培養好習慣，把壞習慣改掉，這也不大難啊！

香港有一句俗語：「學壞三日，學好三年」，意思顯而易明，養成一個壞習慣非常容易，要改變卻要花上千倍萬倍的努力、時間，而且也不一定成功。如大部分人也知道勤奮是成功的主因，但能做事用功的又有幾人？愛滋病權威何大一先生曾說，他較其醫療團體早一步發明治療愛滋病的方法（雞尾酒療法），不是他比別人聰明，只是自己勤力而已。所以培養一個良好習慣，一點也不易呢。

戴眼鏡的同學，平日不會察覺眼鏡的存在，可是你回想第一天戴眼鏡的情形……鼻樑被眼鏡重重的壓著，鼻子怪疼痛啊；而且看出去的景物，有鏡片的部份明顯較為清晰，鏡框以外則模糊不清，初時佩戴極不舒服，也不適應，恨不得把眼鏡摘下來。可是經過一段時間，習慣了，有一天因某些原因，如鐳射矯視，佩戴隱形眼鏡等，鼻樑上變回空無一物，我們反覺不習慣，不時下意識地做出托眼鏡的動作，甚至看到鏡中的自己，也總覺得陌生的、怪怪的。由此可知，所有行為一旦變成一個習慣，想改變就非常困難。

一個好的習慣如榕樹的氣根，它幫助支撐樹幹，吸收水份，讓樹茁壯成長，若落地生根，又長成另一棵榕樹，甚至繁衍成一片樹林；一個壞的習慣是一株薇甘菊（攀附植物）會攀附在其他植物上，若任由它生長，薇甘菊會覆蓋原本的植物，最終令其枯死。

同學們，我們應從小注意自己的行為，聽師長的勸導，慎防養成不良的習慣，多培養好的習慣。

王志文老師

溫馨提示



「探究學習週」

三月十三，三月十六至十八日，本校將舉行「探究學習週」，這是實踐主動學習的機會，同學應積極參與各項活動，透過多元化的主題學習活動，培養不同的共通能力。

六年級畢業營

六年級畢業營亦將於三月十六日至三月十八日舉行。透過三天的宿營生活，希望同學們藉此良機培養責任感和團結合作的精神，並學會關懷別人與感恩。

佳績公佈

恭喜以下同學在比賽中獲取佳績。

學科獎項			學科獎項			學科獎項		
班別	姓名	所獲獎項	班別	姓名	所獲獎項	班別	班別	班別
2A	李啟彥	2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎	4B	余浩鈺	2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)金獎 2019 優數盃國際數學邀請賽(初賽)特等獎 2019 優數盃國際數學邀請賽(決賽)特等獎 香港國際數學競賽總決賽 2019 銅獎	6B	胡凱晴	普通話電台唐宋詩詞廣播劇比賽高小組優異獎
2A	王浚瑜	第七屆新家園深港普通話朗誦精英賽初級組最具潛質獎				6B	沈子淇	
2B	吳俊有	2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎				6D	蔡雨彤	
2D	伍卓謙	2019 香港學界數學及奧數公開賽小二數學組傑出獎	4D	莊鎰灑	大灣區資優數學競賽 2019 銅獎	6D	盧 稼	看漢「普普村之星」獎勵計劃季軍
2D	陳鈞傑	香港數學挑戰賽 2019 二等獎	5A	周星言	大灣區資優數學競賽 2019 銀獎	6D	黃嘉俊	香港青少年數學挑戰賽 2019 銅獎
		粵港澳大灣區數學精英盃大賽(香港賽區) 銅獎	5A	周啟瑤	香港青少年數學挑戰賽 2019 銀獎	6D	余佩珊	香港數學挑戰賽 2019 卓越獎
		大灣區資優數學競賽 2019 銀獎	5A	黃子航	第十五屆香港校際盃珠心算比賽高級組季軍			2019 香港學界數學及奧數公開賽小六數學組傑出獎
		大灣區資優數學競賽 2019(澳門站) 金獎	5B	朱栢明	第七屆新家園深港普通話朗誦精英賽中級組優異獎 看漢「普普村之星」獎勵計劃冠軍及高小組優異獎及高小組優異獎			藝術獎項
資優數學仲夏盃 2019 金獎	5B	單知淑	2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)金獎	2C	楊采軒	國際音樂藝術大賽(古箏少兒 A 初賽) 銅獎		
香港國際數學競賽總決賽 2019 銀獎			香港青少年數學挑戰賽 2019 銀獎	國際音樂藝術大賽(古箏少兒 A 決賽) 金獎				
2E	董帝軒	2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎	5E	周卓弦	2019 優數盃國際數學邀請賽三等獎 大灣區資優數學競賽 2019 銀獎 大灣區資優數學競賽 2019(澳門站) 銅獎	3D	何美圻	第六屆全港兒童繪畫分齡比賽 2019 一等獎
3B	林靖洛	粵港澳大灣區數學精英盃大賽(香港賽區) 銀獎	6A	張皓添	香港青少年數學挑戰賽 2019 銀獎	3D	林灝賢	亞洲音樂家大賽銅獎
3B	蔡順涵	粵港澳大灣區數學精英盃大賽(香港賽區) 銅獎 全港數獨錦標賽 2019 銀獎 2019 優數盃國際數學邀請賽一等獎	6A	蔡竣軒	香港青少年數學挑戰賽 2019 銅獎 2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎 2019WMO 世界數學遊戲公開賽(香港及澳門區) 銀獎 2019AIMO 亞洲國際數學奧林匹克公開賽總決賽銀獎	4B	洪宇彤	第十四屆國際音樂藝術大賽 2019 初賽- 古箏少兒 A 組金獎
3C	劉松濤	粵港澳大灣區數學精英盃 2019 銀獎 香港數獨王爭霸戰初年級組銅獎	6B	周頌謙	香港青少年數學挑戰賽 2019 金獎	5A	楊采茵	第十四屆《青少年文化藝術交流盛典》(香港全國總決賽) 古箏少兒 B 組特金獎 第六屆國際古箏比賽(中國·香港) 少兒組金獎 2019 年第十四屆第三輪初賽古箏少兒 B 組金獎
3C	吳宇軒	粵港澳大灣區數學精英盃大賽(香港賽區) 銀獎 全港數獨錦標賽 2019 銅獎				5A	姚沁彤	2019 全港新來港學童獎勵計劃學業進步獎
3E	李柏豪	看漢「普普村之星」獎勵計劃亞軍				5B	林煒桐	亞美斯國際兒童及青少年繪畫大賽 2019 兒童組 金獎
4A	李泓海	2019 年全港小學徵文比賽中小組 冠軍				6D	余佩珊	第六屆全港兒童繪畫分齡比賽(2019) 西洋畫 一等獎 全港兒童繪畫比賽 2018-2019/10 西洋畫組嘉許獎
4A	呂鴻銘	2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎 香港國際數學競賽總決賽 2019 銀獎						

體育獎項		
班別	姓名	所獲獎項
2C	鄧子晴	2019 第八屆(環球杯)舞蹈錦標賽-小學一至三年級單人 C+R 第一名
		2019 第八屆(環球杯)舞蹈錦標賽-小學一至三年級單人 C+R+J 第一名
		2019 第八屆(環球杯)舞蹈錦標賽-小學一至三年級單人 C 第二名
		2019 第八屆(環球杯)舞蹈錦標賽-小學一至三年級單人 R 第二名
		2019 第八屆(環球杯)舞蹈錦標賽-小學一至三年級單人 J 第三名
		第四屆東涌回歸盃舞蹈大賽兒童拉丁舞-青少年拉丁獨舞 Rumba 冠軍
		第四屆東涌回歸盃舞蹈大賽兒童拉丁舞-青少年拉丁雙項 CRJ 冠軍
		第四屆東涌回歸盃舞蹈大賽兒童拉丁舞-青少年拉丁雙項 CR 冠軍
		第四屆東涌回歸盃舞蹈大賽兒童拉丁舞-青少年拉丁獨舞 Jive 冠軍
		第四屆東涌回歸盃舞蹈大賽兒童拉丁舞-青少年拉丁獨舞 Cha Cha Cha 冠軍
		青少年拉丁舞-單人拉丁舞雙項 CR 冠軍
		青少年拉丁舞-單人拉丁舞單項 Cha Cha Cha 冠軍
		青少年拉丁舞-單人拉丁舞單項 Rumba 冠軍
		青少年拉丁舞-單人拉丁舞單項 Jive 冠軍
		青少年拉丁舞-單人拉丁舞三項 CRJ 冠軍
		青少年拉丁舞組全年總冠軍
2D	伍卓謙	明日之星比賽新手組 U7 單人花劍比賽第二名
3B	吳佩樺	2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(8 歲以下)雙項冠軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(8 歲以下)拉丁三項冠軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽,9 歲以下獨舞拉丁單項啞啞冠軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(9 歲以下)獨舞拉丁單項森巴冠軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(9 歲以下)獨舞拉丁單項倫巴冠軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(9 歲以下)獨舞拉丁單項牛仔冠軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(8 歲以下)獨舞拉丁雙項亞軍
		2019 精英盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽(9 歲以下)獨舞拉丁三項亞軍
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下拉丁舞單人三項第二名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下拉丁舞單人二項(C, J) 第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下拉丁舞單人單項(淘汰賽) C 第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下拉丁舞單人單項(淘汰賽) R 第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下拉丁舞單人單項(淘汰賽) J 第二名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下拉丁舞單人單項(淘汰賽) T 第二名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下女子雙人組拉丁舞二項(C, J) 第一名

體育獎項		
班別	班別	班別
3B	吳佩樺	第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下女子雙人組拉丁舞二項(C, R) 第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下女子雙人組單項(C) 第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下女子雙人組拉丁舞三項第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 8 歲或以下女子雙人組單項 R 第一名
		第五屆澳門國際青少年體育舞蹈公開賽暨 2019 年澳門國際標準舞拉丁舞公開賽, 國際 10 歲或以下拉丁舞六人組二項一等獎
		2019 國際城市盃, 國際標準舞蹈跨國邀請賽, 兒童 2 級單人 A 組 L 第一名
		2019 國際城市盃, 國際標準舞蹈跨國邀請賽, 兒童 2 級單人 B 組 M 第三名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小單人組(10 歲以下) Rumba 第二名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小單人組(10 歲以下) Jive 第二名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小單人組(10 歲以下) Cha Cha Cha 第二名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小單人組(10 歲以下) Tango 第三名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小單人組(10 歲以下) Waltz 第三名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小淑女組(10 歲以下) Cha Cha Cha 第一名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小淑女組(10 歲以下) Rumba 第一名
		2019 亞洲盃, 運動舞蹈臺北國際公開賽, 國小淑女組(10 歲以下) Jive 第一名
		2019 海峽盃, 國標舞兩岸公開賽, 國小單人低年級 10 歲以下 A 組 恰恰第一名
2019 海峽盃, 國標舞兩岸公開賽, 國小單人低年級 10 歲以下 A 組 森巴第二名		
2019 海峽盃, 國標舞兩岸公開賽, 國小單人低年級 10 歲以下 A 組 鬥牛舞第二名		
2019 海峽盃, 國標舞兩岸公開賽, 國小單人低年級 10 歲以下 A 組 倫巴第三名		
2019 海峽盃, 國標舞兩岸公開賽, 國小單人低年級 10 歲以下 A 組 捷舞第三名		
27 th IDTA Cup International Open Championships, Juvenile & Youth Solo SCRPIJ First Place		
27 th IDTA Cup International Open Championships, Juvenile & Youth Solo Waltz First Place		
27 th IDTA Cup International Open Championships, Juvenile & Youth Solo Tango First Place		
27 th Come Dancing Cup, HK Open Dancing Cup, HK Open DanceSport Championships Under 8 (Medalist) Rumba First Place		
27 th Come Dancing Cup, HK Open Dancing Cup, HK Open DanceSport Championships Under 8 (Medalist) CCC Third Place		
全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組牛仔舞分組賽 A 第一名		
全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組倫巴舞分組賽 A 第一名		
全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組查查分組賽 A 第一名		
全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組森巴舞及鬥牛舞冠軍		
全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組查查查亞軍		

體育獎項		
班別	班別	班別
3B	吳佩樺	全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組倫巴舞亞軍
		全港社區體育舞蹈公開賽 香港 2019 第四站 9 歲或以下雙人組牛仔舞季軍
		2019 全港社區體育舞蹈公開賽單雙三項賽事 第三站 9 歲或以下雙人組森巴舞及鬥牛舞冠軍
		2019 全港社區體育舞蹈公開賽單雙三項賽事 第三站 9 歲或以下雙人組查查查冠軍
3C	莫翹聰	2019 萬象杯全國青少年冰球邀請賽 UBA 組 季軍
4C	霍希玆	亞太區舞蹈比賽泰國 Jazz 群舞第三名
		亞太區舞蹈比賽泰國芭蕾舞群舞優異獎 Dance Grand Prix 2019 (澳門站) Jazz 群舞金獎 第 47 屆全港公開舞蹈比賽中國舞(群舞) 少年組(高小) 銀獎
6A	馮芷彤	第六屆世界舞蹈家錦標賽 U14 團體舞第一名
6A	謝姿廷	第十七屆馬來西亞青少年壁球公開賽 13 歲以下第六名
		Squash Angels 壁球比賽女子乙組銀賽冠軍 Squash Angels 壁球比賽最具體育精神獎
6D	何瑋燁	2019 分亨盃 3.0 團體亞軍

恭喜以上同學在比賽中獲取佳績，獲得其他獎項的同學將在第108期《北官檔》表揚。



北官檔
編輯委員會

顧問：鄧愛蓮校長
 統籌：盧文華主任
 執行編輯：王志文老師
 編輯：陳燕珍老師
 何依華老師