

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 | 4D | 莊鎰灝 | 大灣區資優數學競賽 2019 銅獎 | 6B | 沈子淇 | | |
| 2B | 吳俊有 | 2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎 | | 5A | 周星言 | 大灣區資優數學競賽 2019 銀獎 | 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 | | 5A | 周啟瑤 | 香港青少年數學挑戰賽 2019 銀獎 | 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 | 黃子航 | 第十五屆香港校際盃珠心算比賽高級組季軍 | 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 | 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 | 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 | 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 | | 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 | 單知淑 | 2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)金獎 | 藝術獎項 | | | |
| 資優數學仲夏盃 2019 金獎 | 香港青少年數學挑戰賽 2019 銀獎 | 班別 | | | 姓名 | 所獲獎項 | | | |
| 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 | 2C | 楊采軒 | 國際音樂藝術大賽(古箏少兒 A 初賽) 銅獎 | |
| 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 | | | | 國際音樂藝術大賽(古箏少兒 A 決賽) 金獎 |
| 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 | 3D | 何美圻 | 第十四屆青少年文化藝術交流盛典--香港全國總決賽金獎 | |
| 3C | 劉松濤 | 粵港澳大灣區優數盃 2019 銀獎 香港數獨王爭霸戰初年級組銅獎 | 6A | 張皓添 | 資優合 24 挑戰賽 2019 銀獎 資優數學仲夏盃 2019 銅獎 | 3D | 林灝賢 | 第六屆全港兒童繪畫分齡比賽 2019 一等獎 | |
| 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 | 6B | | 周頌謙 | 香港青少年數學挑戰賽 2019 金獎 | 4B | 洪宇彤 | 亞洲音樂家大賽銅獎 |
| 3E | 李柏豪 | 看漢「普普村之星」獎勵計劃亞軍 | | | | 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 | |
| 4A | 李泓海 | 2019 年全港小學徵文比賽中小組 冠軍 | | | | 5A | | | 第六屆國際古箏比賽(中國·香港) 少兒組金獎 |
| 4A | 呂鴻銘 | 2019 希望杯國際數學競賽(總決賽)優異獎 | | | | 5A | 姚沁彤 | 2019 年第十四屆第三輪初賽古箏少兒 B 組金獎 | |
| | | 香港國際數學競賽總決賽 2019 銀獎 | | | | | | 2019 全港新來港學童獎勵計劃學業進步獎 | |
| | | | | | | 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 | |
| | | | | | | 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 | |

| 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