



# 聖公會仁立紀念小學

S.K.H. Yan LAAP MEMORIAL PRIMARY SCHOOL



## 校長的話：

## 2017-2018年度

本校積極推展資優三層架構計劃，除了在初小學科安排增潤單元，以「全班式」提供資優課程，啟發學生潛能之外。更在高年級推展「抽離式」資優課程，揀選有潛質並能主動學習的學生，參加主題資優課程培訓計劃。學校揀選重要的社會議題，帶領學生透過蒐集資料、體驗活動、綜合分析及反討論分享等活動，提高資優學生的溝通、協作以及思辯等共通能力。

我培養仁紀孩子成為「非以役人，乃役於人」的僕人領袖，我們需孩子懂得去愛，也懂得珍惜天父賜予我們的一切。本年度資優課程 - 「惜食-識愛」，就是帶領學生們從自己校園出發，去認識社會上不同階層人士的需。這班小小的仁紀CEO非常認真的參與每一項活動，以他們的小眼睛去認識大世界。他們不但懂得為基層家庭的生活擔子而感嘆，並珍惜得來不易的幸福，也學習了關懷別人的需，把自己擁有的去分享。希望這一班仁紀CEO，未來都能夠成為懂得「行公義，好憐憫」的僕人領袖。

余茵茵校長

### 校本資優課程 「仁紀CEO計劃之/識愛」

現時香港每日約有 3000 噸廚餘被棄置到堆填區，浪費食物問題日益嚴重；另一方面，香港卻有超過 97 萬人口正生活在貧窮線下，需社會支援。有見及此，學校的資優教育組，希望讓我們的仁紀孩子能夠以不同角度認識香港不同層面人士的需要，以培育有潛質的未來社會領袖。

我們希望透過探討香港的廚餘問題，以及深入了解基層市民所面對的生活困難，從而學習關心、留意社會的需。我們希望藉此擴闊我們的視野，提升我們的批判思考及領導的能力。

### 我們是今屆的「仁紀CEO」



榮幸地成為仁紀的CEO，我們任重道遠啊！



### 第一步

### 讓學生了解學校的廚餘問題

我們一眾仁紀 CEO 計劃的同學每天中午，都一同到各級樓層收集廚餘，並會把有關數據資料張貼在學校正門的壁報板上。

年級	廚餘種類	活動日期				
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
一年級	最多	—	—	—	—	—
	其他	—	—	—	—	—
二年級	最多	蔬菜肉	肉和瓜	肉	瓜和通粉	飯和蛋
	其他	飯	麵粉	蛋和蛋	肉	蛋和肉
三年級	最多	—	—	—	—	—
	其他	肉	肉和雞	飯和肉	雞	飯
四年級	最多	肉	肉和通粉	肉	瓜	蛋
	其他	蔬菜肉	蔬菜	肉和通粉	蔬菜和飯	—
五年級	最多	飯	麵粉	肉	麵粉	肉
	其他	蔬菜和肉	蔬菜和肉	蔬菜和飯	—	—
六年級	最多	飯	肉	無法比較	無法比較	肉
	其他	蔬菜和肉	蔬菜和通粉	—	—	—



「吸嘴」我們的廚餘太多了！抬不動呀！

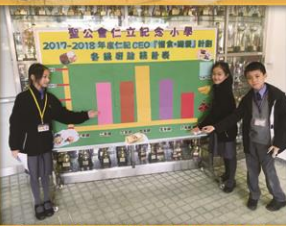
### 六年級廚餘收集箱



看著這滿箱子的食物，我們真是感慨萬千。



看看到底有多重，真的很嚇人！



各班的廚餘收集情況，我們每天都跟進。

### 珍惜食物，從我做起！



CEO 們正召開午餐例會，為開始落實廚餘計畫而努力。

### 經過我們的仔細計算，全校的廚餘重量：

- 星期一為15.83公斤(取小點後二位)
  - 星期二為15.83公斤(取小點後二位)
  - 星期三為14.17公斤(取小點後二位)
  - 星期四為15.00公斤(取小點後二位)
  - 星期五為13.33公斤(取小點後二位)
- 而全校全星期所產生的廚餘合共有445公斤，可想而知是多麼的重啊！

通過一星期的廚餘收集活動，我們一班CEO知道了食物是十分珍貴的。香港仍有一些市民是生活在貧窮線下，三餐得不到溫飽。但我們每週平均竟製造出 445kg 的廚餘，數字真是觸目驚心！

年級	活動日期 廚餘重量 (kg)					每級廚餘總重量 (kg)
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
一年級	20	15	20	20	20	95
二年級	15	20	20	15	10	80
三年級	15	15	15	15	10	70
四年級	20	15	10	15	10	70
五年級	15	15	10	10	15	65
六年級	10	15	10	15	15	65
全校全星期所產生的廚餘：						445







## 參觀及訪問食物銀行「恩澤膳」

為了讓同學了解基層市民的基本需要,以及香港的貧窮問題,我們安排CEO特意參觀及訪問食物銀行「恩澤膳」的負責人。

「恩澤膳」協會從 2009 起向香港特區政府申請設立「短期食物援助服務計劃」,並獲得資助於屯門及元朗區提供有關服務。服務計劃定名「恩澤膳」,意思是在困境中將上帝的恩澤帶給有需要的社群,重燃盼望。

捐贈的食物也是有講究的,原來捐贈米、麵、罐頭比較合適呢!



恩澤膳陳姑娘介紹,我們的服務對象主要是幫助屯門區在貧窮線以下的人、失業的人、低收入家庭以及獨居長者,或者為有需要的人士提供不多於八星期的短期支援,解決緊急需要。



兩個年輕哥哥用簡單生動的話劇向我們展示食物銀行的運作方式。



CEO說:「參與食物銀行的活動,我被食物銀行的善舉所感動,此刻並感到自己比很多人都幸福。」

## 參觀廚餘處理中心



CEO說:「當我知道全港每天浪費3000多噸廚餘,並且看到一大堆新鮮揸子成廚餘的時候,我感到非常的驚訝和心痛。」

CEO參觀廚餘處理中心,並了解其運作,探討香港回收的困難與面對的挑戰。



## 參觀「惜食堂」



閩年婆婆不但和我們分享兒時的貧窮生活點滴,還教大家把街市收回來的蔬菜摘好的(剩食),給飯堂的長者享用。

CEO們參觀由惜食堂開設的全港首個提倡惜食及關愛的實體展館「粒粒皆辛館」,投入各項虛擬活動,感受基層家庭的生活實況。例如體驗居住房、拾紙皮和鋁罐等辛勞的工作外,也有機會與長者義工即場拯救食材、轉化廚餘。



多謝望年婆婆和 Joey 姐姐的分享和講解。



到粒粒皆辛館參觀,認識香港奇蹟問題,令我收穫甚多。

## 參觀香港有機再生資源中心



資源中心內的「Re-Zone」是集回收、研發、農業、休閒及教育於一身的地方。每天收集大量酒店及商業機構製造出來的剩餘食物,進行回收處理。



參觀環保菜園,綠地的一角。



中心使用太陽能發電板,非常環保。



大型廚餘機,運作起來也很不容易呢!



職員叔叔為我們講解不同的廚餘回收方法。



把廚餘變成肥料,有點不可思議。



我們學習了「變廢為寶」。

## 邀請 Benson 叔叔到校

邀請「平等分享行動」發起人 Benson 叔叔到校分享及接受學生訪問。



Benson 叔叔告訴我們應該如何向露宿者、拾荒者等有需要人士,分享東西,但如何能做到分享而不會傷害到對方的尊嚴。



Benson 叔叔說的「火柴」是指物資,比如超市現金券、飯券、餅卡等。「放火」是指不定期在街頭把收集來的物資轉送往露宿者、拾荒者、老人家等。他們正是團結一班「有心人」,收集「火柴」,並四處「放火」,把溫暖和希望帶給有需要的人。



Benson 叔叔提醒我們,不論是水、一個麵包、一個飯盒、一個生果又或一小包米,都只是物資,只是橋樑。當他們探訪基層家庭或獨居長者時,要學懂跟他們溝通。可以問他們:「有冇俾人呢啲?紙皮幾多錢?一天可以賺到幾多錢?」但要注意不可以問他們的家庭狀況,以免令他們觸景傷情。

當 Benson 叔叔收到我們的捐出的物資-「火柴」,感到很驚喜和意外。他答應我們會把物資送給有需要的人。





# 第三步

## 把知識轉化為行動的力量

CEO們在校內自發組織起來——「節」食回收計劃，呼籲老師同學們把麵條、餅乾、麥皮等食物捐贈出來，分享給有需要的人。並把眾籌的食物捐給了「民社中心」



請繼續支持「節」食回收，捐出回收食物  
麵條 餅乾 麥皮 8/1-12/1

### 正值農曆新年～您想「節食」嗎？

機會來了，大家千萬別錯過將要舉辦的「節」食回收計劃！期待大家在節日裡分享您的關心喔！



老師也來捐贈食物，支持我們的收集活動。



小小的食物，大大的愛心！



我們收集的食物，到了老師的手裡，看見她們的滿足的表情，心裏暖暖的……



短短幾天，CEO們就籌備了這麼多的食物了！不要小瞧我們，雖然我們年紀小小，但我們有大大大的愛心呢！

我們齊齊來「節」食囉

### 老師感言：



**李美嫻副校長：**  
在帶領資優教育組的學生進行不同的活動時，發覺他們真的成長了不少。由最初的活動，老師要事事親力親為，到後期的參與體驗活動，見到他們的投入、主動的提問、積極的回應，讓我感到非常欣慰！期望他們能過本學年安排的活動後，更會珍惜身邊的一切，坐言起行，主動積極地幫助有需要的人。



**李少芬主任：**  
帶領同學探討廚餘問題和香港食廢現況的過程，感受到同學們對問題的關注和投入。同學們積極參與，出席參觀和講座前都有備而來，在活動中提出能引發思考的提問和回應，表現非常優秀。



**鄧麗老師：**  
透過一系列的「惜食、識愛」的活動，讓我看透過一系列的「惜食、識愛」的活動，讓我看到了物質豐富、經濟繁榮後的香港，其實還有很多需要光、熱和愛的人。原來愛心行動可以如此的簡單，簡單的食物、結語，只要這顆一顆分享的心，就可以使人倍感受暖。相信這一班「仁記CEO」內心也感動頗多，明白幸福是多麼的來之不易，也希望這些愛心小種子能在每個孩子的心裏生根發芽，把這份「惜食、識愛」的精神傳遞出去。



**吳宗禧老師：**  
透過參與再生資源中心（Re-zone）、恩澤食物銀行和惜食堂，以及聽過平等分享行動Benson叔叔的精彩分享後，相識不僅一班「仁記CEO」們獲益良多，還作為領隊老師的我也深刻的體會和反思，讓我明白到幸福非必然，我們要好好把「惜食、識愛」的精神傳遞開去。



**馮麗蘭老師：**  
如果要我簡單介紹一下本校的CEO計劃目的，我會提到「種子」這兩個字。學校組織我們幾位各有專長的老師，由最初的構思、定案和策劃，都是秉持著讓「惜食、識愛」這訊息植根於學生的生命裏，做一個懂得珍惜、分享和感恩的人。各位CEO，請努力把我們一起學習時明白的訊息，像撒種一樣，在你的生命與同學身邊的人傳播，使世界因為你更美。



**徐雙珠老師：**  
「惜食、識愛」是本年度仁記CEO計劃的主題，同學透過參與不同的活動討論香港的貧窮問題，關心別人的需要。我們參觀（Re-zone）、恩澤食物銀行、惜食堂等機構的分享，同學驚訝於香港每天產生廚餘的數目及貧窮人口數字，從中學會珍惜食物。知道社會上有很多貧窮的人需要幫忙。我深深的是與同學一起組織「節食回收計劃」，CEO成員每天積極呼籲老師及同學捐贈食物，最後收集了一箱箱的食物送給有需要的人。活動中，我看到同學會積極主動，學會分工合作，最重要是學會愛，希望CEO們能在生活中實踐更多「愛」。

### 學生感言：

**4B 李清雨：**  
我們要減少廚餘，要珍惜食物！

**4C 黃小敏：**  
香港原來有很多需要食物的市民，但我們卻不珍惜食物。我以後不會再浪費食物了。「食物銀行」很有善心，因為他們會去幫助真正有需要的人。

**4A 袁靖然：**  
參觀前，我已聽過「食物銀行」這個名稱，但是並不了解是怎樣去幫助有需要的人。參觀後，我深入了解到「食物銀行」的用途，他們會協助工傷、失業人士和低收入家庭等有需要的人提供食物。我十分支持「食物銀行」的做法，可以真正幫助有需要的人。

**5A 朱卓謙：**  
我們很幸福，不要浪費你所有的東西，我們要分享東西給一些有需要的人。並且不要用傲慢的眼光去看別人。我以後會多點去「食物銀行」捐助食物，幫助更多有需要的人。

**5A 甘凱儀：**  
Benson 叔叔，給予我們有機會「放火」和「打劫」去！這個世界需要光、熱和愛。「火災」指人，「放火」指，即將溫暖送給別人。讓看不見的人重新被看見。打劫，就是去 Benson 叔叔的公司拿食物派給有需要的人。學習 Benson 叔叔的平等精神，和人去分享食物，而不是去搶劫和偷竊。

**5B 林盛熙：**  
這次參觀讓我知道了可以煮的菜用很長的時間去耕種，也讓我想到用時間去把花、黃葉摘走。不但花費時間，摘了手指會很痛。希望大家都能來珍惜食物。我也會從自己做起，吃光每天盛起的所有食物。

**5B 周樂謙：**  
因為通貨膨脹或樓價上漲而令他們沒有生活能力。他們需要政府資助，長期生活在惡劣環境，社會資源分配不均。上一代很努力為香港貢獻，使政府庫房儲備達一兆元，但金錢等分配不均，令上一代被迫變賣物業，不要浪費食物！這樣不但會令堆填區供應過滿，更會令食物資源分配不均的情況變得更加嚴重。除此之外，我們應該關心弱勢社群，有時一句「你吃飯嗎？」或「早歛」，會更令他們滿足。因為施捨和捐助者就好像被施捨或捐助者高一籌。無論如何幫助你，我都可以憐憫你。分享者和被分享者之間的關係是平等的，分享者有時也可能變成被分享者。

**5B 鄧高賢：**  
原來在香港這樣的大都市，大家的生命簡直是「天堂地獄」之別稱！我們吃得那麼好，但有些人卻連一塊肉都沒有。我特別想告訴全校的同學，珍惜食物，要從我們做起！

**5B 郭儀謙：**  
我學到原來新鮮的食物可以重生，我們要好好珍惜食物，珍惜現在所擁有的東西。

**5E 雷皓然：**  
我參觀過「Re-zone」後，我學到了很多處理廚餘的方法。其次，我知道了每天香港廚餘的數量；然後還發現了原來肉和菜也可以一起共生。最後，我發現了市場有很多蔬果因為各種原因而被棄置。我感到很痛心，要好好珍惜食物。

**6A 白麗琛：**  
我想到香港雖然是國際大都會，但貧富懸殊，仍然有很多貧窮人沒有食物，長期挨餓，我們應該幫助他們，關心他們。關於廚餘，我覺得我們也要出一分力，減少製造垃圾，讓堆填區不要那麼快飽和，我們力所能及的減少剩餘、剩菜、煮合適自己的份量，從而減少廚餘。

**6A 黃碧希：**  
我明白大部分的廚餘來源及香港廚餘問題的嚴重性，這個問題極需市民的關注。他們的金錢不足應付生活的需要，例如，不夠金錢交房租、交房租、不能支付子女的學習費用等。他們亦住在狹窄的環境裡，以朋友的身分與別人分享自己擁有的資源，是平等和尊嚴的關係。政府資源不均，把大部分的錢放在大型發展計劃，但很少錢送給有需要的人士。香港有很多需要我們幫助和關心的人士，他們無處不在，我們可以用選擇看見或不看見。我們只要每個人幫助他們，只需送一次堆積給他們，只需送一個社會的一份子，我有責任要減少廚餘，珍惜食物。我希望可以宣傳「珍惜食物」的訊息給我身邊的人，為環保作出一分力。

**6B 鄧文彥：**  
通過這一些的參觀和活動，我想告訴仁記的同學們：珍惜現在的生活和幫助更多有需要的人。

**6B 馬耀輝：**  
我賞有貧窮的人不該被歧視，他們也有人權。幾塊錢能對我們來說只是微不足道，但對他們來說卻很重要。

**6B 簡翠瑩：**  
我了解到很多人生活在貧窮線底下，我們卻很浪費。有些公公婆婆為了省錢，會從深水埗步行去大角咀，有些生活在劏房的公公婆婆就算有風濕腳，都要走很多級樓梯，所以，我明白到自己是多麼的幸福。

**6B 關一書：**  
雖然我們生活的香港很繁榮，大部分（包括你和我）都豐衣足食，但我們每天共有 3300 公噸的廚餘，卻沒有足夠食物、金錢（例如：基層家庭、露宿者、長者等）卻沒有足夠食物、金錢。有些人每天住在很狹窄的房間，有些人要在街中心拾垃圾，可惜只能賺到一點點錢，有些現在街頭賣唱還被政府驅走。他們都得到不公平的對待。所以有一部分熱心人士、團體去幫助他們。我們應該要有責任去減少廚餘，關心弱勢社群。我們不應該埋怨有太多功課，因為我們有那麼美好的生活和學校。我們要感恩和珍惜。

**6B 許鎮謙：**  
Benson 叔叔分享，我們不是「幫助人」，而是關心別人。大家都是平等的，沒有任何一方高高在上，而施捨和捐助的人則是「度」，代表的是階級，被施捨的是「下等人」，而捐助的人則是「上等人」。但我們是不應該用這種角度去看待別人，因為人人平等。其實這個世界上有很多需要我們關心的，只要你踏進一步，這些人的內心便會感到溫暖，施比受更有福！

**6E 何靜婷：**  
參觀完「粒粒皆辛苦」，不僅讓我們有機會反思，還讓我們了解參與關於劏房的長者和拾紙皮的長者的困境。以後看見那些公公婆婆的時候，我也可以關心他們，不會忘記他們原來在年輕的時候為香港作出過貢獻。



# 體育科校隊



# 葵涌區女子組全年總錦標金獎

本校每年致力推廣體育活動，除了正規體育科課程外，亦透過校隊培訓、多元智能課和課餘興趣班，發掘和培養學生的運動潛能。一如以往，本校在葵涌區小學校際比賽中表現出色，分別奪得不同運動項目的獎項。乒乓球隊奪得男子團體比賽亞軍、女子團體比賽冠軍；田徑隊奪得男子乙組團體亞軍、女子乙組團體冠軍；此外，足球隊在公開比賽中表演突出，先後囊括五個足球比賽的冠軍，包括勇奪由香港足球總會舉辦的賽馬會五人足球盃(學校組) 分站冠軍。

除此之外，經過一整年的運動比賽後，本校再次贏得「全港小學體育獎勵計劃 - 葵涌區小學分會女子組金獎」(即葵涌區女子組全年總成績第一名)。

在葵涌區田徑比賽中，同學們勇奪多個獎項。



葵涌區小學校際乒乓球比賽女子團體冠軍及男子團體亞軍



葵涌區小學校際羽毛球比賽女子團體季军

# TOP 仁紀 奧數隊



6A趙博文獲得「第十三屆全港數學比賽 - 全港及葵青智多星」

小五、小六代表隊獲得「葵葵青區小學數學遊蹤邀請賽2017」



本年度仁紀奧數隊共參加了約20項比賽，當中超過120名學生得獎，共獲得約400個獎項。

# 2017 EAT training

E.A.T. is the short form of English Ambassador Team. There are three groups of EAT recruited from three different levels. Students all actively participate in the regular meetings. Lots of fun activities are held by our CNETs and local teachers!



writing to pen-pals in different countries!

Doing English Main Broadcast by EAT

# 視藝拔尖班

本校視藝拔尖班成員每年均由老師推薦，進行全年培訓。拔尖班成員會跟隨老師學習不同的創作技巧，再發揮創意，創作不同的藝術品。此外，成員會被推薦參加不同的藝術比賽、海外交流及在視藝展中展出作品。本年度拔尖班中有三位同學獲推薦參加由《春雨》首次舉辦的境外學習活動 - 「走向高雄藝術之旅」，是次旅程同學們獲益良多，其中4B戴凱喬更在當地獲得聯校明信片寫生比賽季軍。



「椅子大變身」變、變、變！椅子變成大怪獸呢！



同學在「香港花卉展覽繪畫比賽」中大展身手，用心寫生。

# STEM 科技比賽



香島盃全港科技比賽



金獎 6A鄧瑞福  
金獎 6C馮錫鏞  
傑出表現獎 6C關亮琳

# 滑出未來 - 香港小學生滑翔機飛行賽



優異獎 4A 劉友謙

冠軍 6E 關亮琳

# 英才盃 - STEM教育挑戰賽2017



5A張梓皓  
5A羅逸權  
5B郭義竣

「水底機械人大賽」本校參加了由香港科技大學主辦的《水底機械人大賽》，學生需親自動手製作水底機械人以完成各項水中任務。本校學生於比賽中獲得「銀章級」及「最佳設計獎」。



香港科技大學水底機械人大賽



英才盃 - STEM教育挑戰賽2017