

「朗誦及繪畫之星」專訪

七月下旬，東京傳來一個令香港市民歡呼雀躍的消息：校友張家朗先生勇奪奧林匹克運動會花劍個人賽金牌。看到學兄的成功，作為學弟學妹的我們也感到驕傲。今天我們訪問的5B班植珮嘉同學在校外比賽中也有優秀的表現，她小小年紀已屢獲殊榮，下面就讓我們一起了解她的成功秘訣吧！



植珮嘉同學歷年獲得不少獎項。



小記者與植珮嘉同學合照。
5B植珮嘉，6A湯倩儀（前排左至右）
5A王建邦，6E黃美英，6B龔瀚淳（後排左至右）

小記者：植珮嘉同學，你在朗誦和繪畫方面都有出色的表現，你如何分配學業與課餘活動兩者的時間？

植珮嘉：首先多謝你們的賞識，我沒有想過自己會被訪問呢！我每星期一至五放學做完功課及溫習後，都會抽時間畫畫或做小手工；星期六，我用兩小時到畫室學畫畫，用一小時學習朗誦技巧及練習。平日爸媽帶我出外時，我會多留意周圍不同的事物，作為畫畫的題材。

小記者：在面對比賽時，你會緊張嗎？你如何去克服？

植珮嘉：在面對比賽時，我的心情當然會緊張，尤其是朗誦比賽的時候，因要獨白，一個人上台，面對評判及觀眾，真的有很大壓力：害怕上台後會心驚膽戰又害怕腦子突然一片空白，忘記誦材，心情真是忐忑不安。因此每當在比賽之前，我都會牢記老師對我的評語，不斷努力重複練習，並調整自己的心情，上台後把自己所學的盡力發揮出來。

小記者：有些甚麼因素令你有今天有的成就？你最想多謝誰呢？

植珮嘉：除了多謝爸爸媽媽經常鼓勵我之外，我想多謝畫室及朗誦訓練班導師的悉心教導，他們教了我不少繪畫及朗誦的技巧。當然我也要不斷努力嘗試和練習，才有今天的成就。我聽過一句說話：「台上一分鐘，台下十年功。」，讓我明白到努力練習是很重要的。

小記者：家人可有影響你今天的成就？如有，如何影響？

植珮嘉：我小時候比較害羞和膽小，在我二年級的時候，媽媽鼓勵我參加校際朗誦比賽，令我由一個害羞和膽小的小女孩，改變成為一個有自信心的女孩。我是一個情感豐富的小女孩，而畫畫讓我抒發不同的情感，自此我便開始喜歡畫畫。

小記者：可否跟我們分享一下你的成功秘訣？

植珮嘉：要不怕失敗，勇於嘗試，不斷練習和學習不同的知識，接受別人給你的意見，這樣任何人都可成功。

「聽君一席話，勝讀十年書。」同學們聽了植珮嘉同學的一席話，你又領悟了甚麼呢？

北官小記者：

6A 湯倩儀 6B 龔瀚淳 6E 黃美英 5A 王建邦

植珮嘉同學獲獎項目

- ★ 第12屆中華挑戰盃全港人才藝術朗誦大賽粵語冠軍
- ★ 2020粵港澳大灣區朗誦大賽(香港賽區) 粵語朗誦冠軍
- ★ 第3屆Draw My Watch 錶面設計比賽中童組金獎
- ★ 第2屆全港18區視藝盃繪畫及書法比賽兒童畫金獎
- ★ 自由想全港兒童繪畫創作比賽(花花世界獨角獸)金獎
- ★ 第7屆全港兒童繪畫分齡比賽(西洋畫)一等獎

由於植珮嘉同學獲獎項目甚多，
以上只摘錄部份獎項。



中華文化小知識

古人會於重陽節把茱萸繫於臂上，並登山飲用菊花酒，以此消禍。古人為甚麼要這樣做來避過瘟疫？

- 茱萸：味酸澀，性微溫，中醫常用以治療疾病，藥效顯著。
- 菊花酒：酒精，有殺滅病毒和細菌的作用；菊花，有效抑制菌類感染，具藥用療效。
- 登山：在山上，空氣清新，離開人群，減低感染風險。

現在香港人抗疫方法：以酒精搓手，抑制病毒散播；避人群，保持社交距離。幾千年前的中國民眾已懂得以此抗疫了，可見我國民間的習俗裏面蘊含着大智慧！



佳作欣賞

一件難忘的事

4A 王俊瑜

每當我看見人們在水裏自由自在地游泳時，便會想起一件難忘的事情。

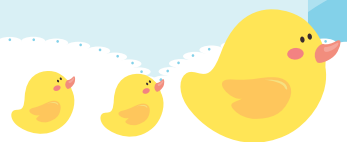
去年的某一個星期天，爸爸說要教我學游泳，我感到既緊張，又興奮。

下午，我和爸爸到了我家附近的游泳池，我感到很緊張，因為我很怕水，幸好爸爸說：「不要擔心，我給你一塊浮板。」聽完這句話後，我緊張的心情才安定了下來。

我「咚」的一聲跳進了冷冰冰的水裏，手裏拿着爸爸給我的浮板。練習了一會兒，我已經可以在泳池裏暢泳了。正當我得意之時，爸爸突然拿走了我的浮板。沒有浮板的我就像一隻落水的小狗一樣，拼命地拍打着水面。這時，爸爸把我扶到岸上，我告訴爸爸我不想繼續學游泳，游泳實在太難了！爸爸嚴肅地說：「做事不會一下子就能成功的，不要半途而廢，你一定可以學會的！」

聽完爸爸的一番話，我點了點頭，決心要努力學懂游泳。經過多番練習，終於我可以像一尾魚兒一樣在游泳池裏游來游去了。

那天真是難忘的一天，因為透過學習游泳，我學會了做事不能半途而廢的道理。



旅行拾趣

4日袁汶謙

上星期天，爸爸、媽媽、妹妹和我一起去大嶼山的昂平旅行，我非常興奮。

我們大清早就乘坐港鐵前往東涌。到達東涌後，我們看見牛群，感到十分雀躍。我們吃過早餐後，就去乘坐纜車。在纜車上，我和妹妹都很興奮。突然，天空烏雲密佈，我們看見天空上出現了一道閃電，我和妹妹都嚇得躲在爸爸的背後。下車時，想起剛才自己那麼膽小，我不禁笑了起來。

後來，我們前往「纜車探知館」參觀，了解纜車的運作原理。接着，我們去「立體電影劇場」看電影。在電影播放期間，不知哪裏來的水噴向我們，我們的臉沾滿了水花；我們還感受到樹枝在椅子下輕掃我們的腳呢！離開電影院時，我們的衣服都濕透了，大家都哈哈大笑起來。

夕陽西下，我們帶着依依不捨的心情離開了昂平，這次旅程令我感到十分愉快！

Pupils' Works
for Appreciation

6B Hung Yu Tung

The Fox and the sour grapes

One day, a short tiny fox was very hungry. Therefore, he was looking for food everywhere. All of a sudden, he saw a grape tree in the woods.

He looked at the tree. The grapes seemed juicy and sweet. However, the grapes were up on the tree branches. He was not tall enough to reach the tree. He was starving. He would really like to have a bite.

After walking and jumping for a while, he felt blue and exhausted. He tried many times to grab the grapes but the tree was as tall as a skyscraper. Finally, he gave up and went home. He convinced himself the grapes were sour. He told the other animals that the grapes were sour.

Then came a monkey. He climbed up the tree quickly since he was good at climbing. When the monkey ate the grapes, he carried the grapes away and kept eating them. He shared them with a rabbit and a bear. He said, "The grapes are so sweet, why does Mr. Fox say they are sour?" Now the fox has egg on his face!



My horrible experience

Dear Michelle,

How are you? I am glad to know you have changed your unhealthy lifestyle. I had a horrible experience last week and I have learnt a lesson.

As you know, I didn't have very good eating habits. I often skipped my breakfasts because I wanted to be fit.

Last Tuesday, I had a PE lesson. We ran and ran in the playground. I started feeling hungry but I had to keep running. Suddenly, I felt very dizzy and I fainted. My classmates were shocked so they took care of me and called an ambulance. Soon, the ambulance arrived at the school. My mom came and she was worried about my poor health.

Then, I became conscious and my mom was happy. The doctor said that I had a lack of nutrients because I skipped breakfast. I didn't have a balanced diet and I seldom exercise.

I took doctor's advice seriously. Now, I always do exercise and never skip breakfast. I am much healthier and stronger than before!

This was really a horrible experience. I have learnt a lesson and I will never do that again.

I am looking forward to seeing you. Keep in touch.

Best wishes,
JoJo



第97期北官知多啲答案

① 北官現在有多少位副校長?

答案: 3位

② 北官哪一位女教師的名字有「美麗的瓊邊」的意思?

答案: 林麗濱老師

③ 今年度(2020-2021)六年級在哪兒舉辦畢業典禮?

答案: 柴灣青年廣場



趣味題

1. 中國四大發明是哪四項?

2. 中國四大名著是哪四本?

3. 中國古代四大美人一般指哪四位?

答案將於第99期學生報公佈