

香港道教聯合會純陽小學
HKTA SHUN YEUNG PRIMARY SCHOOL

純陽雅集

2022-2023年度

跨學科主題：節制



目 錄

序	1
節制日活動	2
節制週環保攤位遊戲	6
口罩新衣設計比賽	7
中文科	10
英文科	27
數學科	34
常識科	40
音樂科	43
體育科	45
視藝科	46
資訊科技科	50
圖書科	51
普通話科	54
編輯委員會	55

序

學生是社會未來的主人翁，因此環保及可持續發展對他們尤其重要。學習節制除了令學生為此出一分力，同時可以使他們學會審慎、自我控制和自我規範。

在節制周，各學科以「節制」為題進行不同的學習活動。此外，本校把2023年11月23日定為「節制日」，當天學生參與主題講座、電影欣賞、環保袋設計活動、食物銀行捐贈活動、「減碳生活我做得好」計劃、「節制之星」選舉等，讓學生從體驗式學習明白節制的精髓。

香港道教聯合會純陽小學
梁美玲校長上
二零二三年八月

節制日活動

本年度正向教育主題是「節制」，本校特別把2022年11月21日至25日定為「節制週」，期望學生透過參與不同的主題活動學習到善用時間及管理好自己的情緒，建立有規律及低碳減廢的生活習慣，學習珍惜資源，並為保護環境出分力。

節制之星選舉



一年級節制之星



二年級節制之星



三年級節制之星



四年級節制之星



五年級節制之星



六年級節制之星

在節制日，本校邀請了一位魔術師，以魔術方式向學生講解主題。

情緒管理講座



一至三年級情緒管理講座

無毒校園講座



四至六年級無毒校園講座



食物銀行捐贈活動



學生及家長捐贈食物情況

環保袋設計

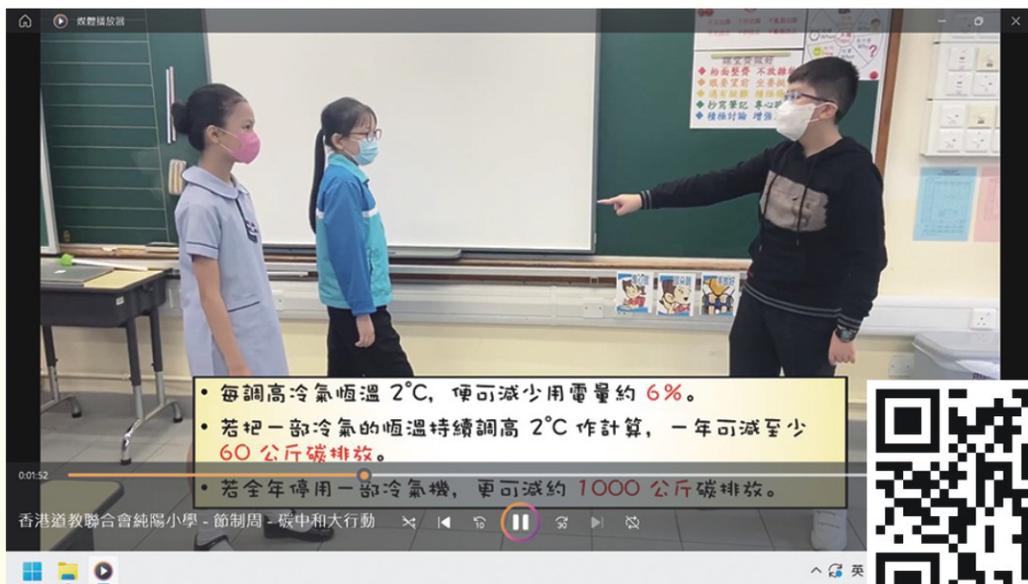
為鼓勵學生多用環保袋，少用膠袋，本校指導學生以禪繞畫形式設計專屬自己的環保袋。



學生繪畫禪繞畫

「減碳生活 我做得到」計劃

本校師生製作了一段影片向學生介紹低碳生活和在生活中如何實踐環保。



節制急口令大賽



節制周環保攤位遊戲

本校於禮堂舉辦了2個遊戲攤位，分別是「可以?不可以?」及「三色分類，你我要知」攤位，以提升同學分類回收之意識。



「摘下口罩·開展新篇」 口罩新衣設計比賽

隨着疫情漸趨穩定，政府宣布由2023年3月1日起取消口罩令，本校特意舉辦口罩新衣設計比賽，紀念這個重要的時刻。恭賀以下獲獎同學，發揮創意，在構圖、色彩、繪畫技巧及物料選用方面均展現優秀表現。此外，更能藉著作品，帶出正向意念，記載大眾共同的願景，展示對未來充滿希望的情懷。

初級組(小一及小二)得獎作品



冠軍：2B李承弢(10)
疫情過後，大自然重現繽紛色彩。



亞軍：1C羅智凌(9)
給暗淡的生活添抹色彩。



季軍：1B田藝涵(20)
遲日江山麗，春風花草香。



優異獎：2E賀正曦(6)
能脫下口罩，我感到很開心，亦很感恩。



優異獎：2C梁滢晴(9)

雨過天晴，摘下口罩，再現微笑。



優異獎：1C趙方穎兒(17)
彩色“YES”



優異獎：1A袁栢堯(19)
感謝多年保護，再見了。



優異獎：1C伍嘉熙(12)
細菌千變萬化，帶來世界之災禍。

中級組(小三及小四)得獎作品



冠軍：3B 祁雨宸(13)

疫情像一片黑暗，而疫情過後，就像雨過天晴這樣。



亞軍：4B 吳晞嘉(13)

香港明天會更好。



季軍：3B 莊穎思(3)

彩虹比喻疫情過去，希望不再有疫情，人人不再戴口罩，可以看到大家的微笑。



優異獎：3D 王子君(17)

希望天空好像一個五顏六色的彩虹，加上一個氣球，香港會變得很美。



優異獎：4E 謝皓匡(16)

疫情已過，可以不用戴口罩。



優異獎：4E 崔紫晴(5)

我們脫下口罩的笑臉。



優異獎：4D 蔡文嫻(18)

我們終於脫下口罩了，露出燦爛的笑容。



優異獎：4B 黃藹琳(20)

2023年對口罩說：「再見了！」

高級組(小五及小六)得獎作品



冠軍：6B余芷蘊(22)
疫情的過去，期望大家用“愛”和“希望”去展開新的生活。



亞軍：5A林凱晴(11)
寓意今天的疫情即將散去，明天充滿希望，回想人們的努力，心中充滿感恩。



亞軍：5A湯子瑩(19)
疫情過後，展開美好的明天。



季軍：6A徐展澄(5)
Let's travel.



季軍：6B張瑾萱(24)
消滅病毒。



優異獎：5A趙紋暄(26)
陽光總在風雨後，抬頭眺望，看到的定是希望。



優異獎：5B冼楚瑜(25)
金光星空，連綿青山，巨輪乘風破浪。祝願香港更好，國家更富強。



優異獎：5D盧思悅(13)
我們戰勝了疫情。



優異獎：6F明悅芊(12)
自然之美。

中文科

為配合節制周跨學科活動，本校中文科設計了一系列的課堂活動，給同學參與。首先，老師邀請同學在課堂上觀看有關環境保護的電影，同學觀看後，撰寫一篇電影後感。另外，中文科亦舉辦了《節制的生活》徵文比賽，以宣揚節制這美好的品德。而為配合政府宣布解除口罩令，中文科亦舉辦了《我終於脫下口罩了》徵文比賽。同學的作文質素甚佳，大家快來看看他們優秀的作品。

**冠軍**

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

4B 黃靄琳

上星期，學校安排我們觀看一套電影《太空奇兵威E》。當我看到我們的家地球被骯髒的垃圾埋住，我心裏就如萬箭穿心般刺痛，感到十分哀傷，心想：為甚麼地球會變成這樣？

電影裏的威E機械人十分可愛有趣，討人歡喜。電影的主題十分鮮明，戲中描述七百年後的地球，垃圾堆積如山，威E將罐頭和鋁罐容器壓縮，堆積成一座一座的超高大廈，可是花了七百年還未處理好這些垃圾，這樣的世界是「我們」自招的惡果。

這部電影令我回想起早前和爸爸一起到郊外遠足時，我看到沿途有很多垃圾，我感到很震驚，便對爸爸說：「我們可否清理一下這裏的垃圾？」爸爸想一想，然後對我說：「琳琳，這是一個好提議，但是我們沒有帶夾子、巨形的袋子和手套等物品，要不我們下星期和朋友們一起來這裏清理垃圾，好嗎？」我聽了後，高興得連聲說好。

雖然這電影是動畫喜劇，但卻提醒我們要減少製造垃圾，避免浪費食物，要愛惜地球，讓我們的子孫都能快樂地度過美好的每一天。

冠軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

5A 趙紋煊

《太空奇兵威E》這部電影讓我感觸頗深。

電影一開始，主角威E在髒亂不堪、荒寂無人的地球上處理垃圾，而人類呢？他們無法在充滿垃圾的地球上生存，全部搬到了一艘大型飛船上生存。他們一直在尋找返回地球的機會，但他們太依賴科技智能，處處離不開機器人。可是，有一天，依賴着科技智能的人類竟遭到了機器人的背叛。威E和之前在地球上遇到的機器人伊芙一起乘風破浪，幫助人類，拯救地球……

我覺得這部電影實在是精彩絕倫、引人入勝，它不僅包含了很多感動的情節，還蘊含了很多道理，讓我獲益良多。兩個機器人奮不顧身地拯救人類的行為讓我熱淚盈眶；威E在電影中進行垃圾分類、廢物利用的好習慣也很值得我們學習；持之以恆，不輕言放棄的精神更是我們的好榜樣。

《太空奇兵威E》呼籲人們要愛惜地球，減少垃圾污染，仿佛在暗示我們如果不保護地球環境，不珍惜我們美好的家園，我們人類就會像電影中的人類一樣無家可歸，無處可去。這讓我更加認識到保護環境的重要性。保護環境也就是保護我們自己，個人力量雖然很微小，但如果我們每個人都能從生活中做起，從自身做起，從點滴小事做起，比如：愛護一草一木，隨手撿拾垃圾，節約用水、節約用電，以環保袋替代塑膠袋……相信一定可以為垂危的地球帶來巨大的變化。讓我們一起來做個約定吧，從今天開始，一起守護地球。這樣做，就可以讓海洋不再歎息，讓大自然不再哭泣，讓地球母親不再傷痕累累，讓明天的地球更加美麗！

冠軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

6B 何芷葵

《太空奇兵·威E》主要是講述一個清掃型機械人威E，他獨自居住在一個骯髒凌亂的地球上，每天也堅持着清潔打掃的工作。

人類社會經濟發展迅速，科學技術也發達了不少，然而這些推動人類進步的「動力」，同時亦產生了各種各樣的環境污染問題。由於人類沉浸在科技發展的喜悅之中，忽視了其負面的影響。在科學技術的不斷創新，為社會生活帶來便利的同時，也給環境帶來了不利影響。作為地球的一員，我們有義務去保護環境，實現生態平衡。

這部電影讓我獲益良多，我明白到如果人類繼續製造垃圾，環境污染問題會越來越嚴重，地球的環境只會越來越糟糕。

解決環境污染問題的方法有很多，雖然這並不是一朝一夕就能解決的問題，但只要我們從現在起坐言起行，實踐源頭減廢，少用即棄餐具、節約能源、減少用水等綠色生活，我相信有朝一日，環境污染的問題將會迎刃而解，那麼我們的地球就不會像電影《太空奇兵·威E》中的那樣可怕了。

亞軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

4D 劉梓謙

現在我在哪裏？我身處在一個幽黑的環境中，到處都是冷清清的，我的家人呢？我的朋友呢？我的學校呢？為甚麼我感受不到溫暖？「鈴、鈴、鈴……」我睜開眼睛，原來我是在做夢。

夢中的環境跟《太空奇兵威E》裏的環境十分相似，當我觀看完《太空奇兵威E》之後，我體會到原來幸福並不是必然的。就以我們的生活環境為例，若然我們耗盡地球資源，不久的將來，我們是否也要搬到另一個星球居住？從今天起，我希望從自己出發，並感染家人、朋友，大家都為地球的健康出一分力，減少製造垃圾，例如：外賣時可以自備飯盒、餐具；自備水樽外出，避免買塑膠或罐裝飲料；洗澡時以淋浴代替浸浴。每人每天的一點點小變化，都能令地球變得更美好。

另外，這部電影也帶給我另一個反思，就是鄰里關係。在電影中，無論是在環境上或是情感上，感覺大家的關係都是冷冰冰的。現實社會科技發達，先進的通訊技術令我們在溝通上欠缺了感情，即使與家人溝通，我們也是以電子通訊為主。我希望大家每天嘗試用半小時與家人面對面聊天，若然真的不行，也可用便利貼寫下你對家人和朋友的關懷字句。只要你每天踏出一小步，就有助於我們建立好感情。

亞軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

5A 李嘉偉

上星期三，我在學校看了一部電影《太空奇兵威E》，這讓我十分震撼！這部電影給我一個啟示：如果我們再不好好保護讓我們賴以生存的地球，人類可能會滅亡。

這一部電影講述威E和他的蟑螂生活在一個充滿垃圾，而且寸草不生、塵土飛揚、所有生物都奄奄一息的地球上。威E是一個清潔機器人，數百年來，他每天努力清理地球。在他清潔的過程中，偶然發現一株植物，他把這一株植物帶回家照顧。另一方面，人類派伊芙來到地球，探索有沒有生命。於是，伊芙和威E成了好朋友，他們帶着植物來到了太空船，也就是當時人類的居所。船上的人類都肥頭大耳，躺在特定的椅子上，已經失去了行走和自理的能力，一切都由機器人打理着。威E和太空艙的機器人進行了一場激烈的打鬥後，便帶着人類回到地球，開闢了人類新紀元的故事。

看完電影後，我認為我們必須在平日的生活上有所節制。我們要保護環境，愛護地球。為了保護地球，我會減少使用塑膠用品，因為塑膠是公害，需要幾百年才能自然分解。我也會減少使用即棄筷子和紙張，因為它們是樹木所製的，這樣可以減少砍伐樹木。我還會用電風扇代替空調，因為這樣可以減少二氧化碳產生，令地球暖化的危機減緩，避免海平面上升，以及臨海城市消失。

人類只有一個地球，只要我們願意作出改變，就可以改善環境，減輕地球的負擔。正所謂「同頂一片藍天，共護一方水土」，保護地球是每個人義不容辭的義務和責任，就讓我們一起行動吧！

亞軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

6D 陳連鎰

《太空奇兵·威E》這部電影令我深深地感受到環保的重要性。

電影的一開始，瓦力和小蟑螂身處在一個滿是垃圾，十分骯髒的地球。瓦力正在處理垃圾的時候，忽然發出了「隆隆」的聲音。突然，一架來自太空的「真理號」飛船降落在地球上，原來太空派出了機械人伊芙來到地球尋找植物資源，如果它能夠成功完成任務，住在太空船的人類就可以重新返回地球了。

隨着科技發展迅速，在現今世界的日常生活中，電器及電子產品幾乎已經無所不在，人們在使用時，不時會產生一些電子垃圾，而這些電子垃圾能循環利用的，只佔二十巴仙。這對環境污染會造成很大影響。除此以外，人們也在日常生活中製造大量家居垃圾。如果我們不再正視問題，保護地球，地球就會不再適合人類居住生存。

因此，如果想要保護地球，我們可以自備水樽，可以避免購買過渡包裝的食物，可以捐贈舊衣物、舊玩具……這樣做，就可以達致環保效益，做到保護地球。

我期望每個看完這部電影的人，都能夠為環保出一分力，保護環境、愛護人類、愛護地球。

季軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

4D 蔡文嫣

最近，學校舉辦了「節制日」活動，其中，老師安排了我們進行電影欣賞《太空奇兵威E》。看過電影後，我感到獲益良多，並令我所反思。

電影中的地球因為人類過度消費，製造了大量垃圾，而令地球不再適合人類生存。看完這套電影後，我認為人們不應過度消費，因為消費後而又用不完這些東西，就會造成浪費，所以我們購物前要想清楚才購買。

此外，人們要學習減廢，並實踐環保生活，以保護地球。例如：購物時自備環保袋、把可回收的物品放進回收箱和避免使用即棄餐具。

期望我們今天的努力，能創造出更美好的居住環境。

季軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

5B 鄧博曦

今天，我和我的同學一起看了《太空奇兵威E》電影。

看過電影後，我獲益良多，原來地球上有很多垃圾，如果不及早處理，就有可能會像電影中的人類一樣，要到太空生活，而地球上全部地方都給垃圾佔領，所以我希望所有人類都能減少製造垃圾，一起保護地球。

為了不讓我們的地球和電影裏的地球一樣充滿垃圾，所以我會實踐環保生活來保護地球。第一，我會把物品循環再用，把可回收的物品投入回收箱；第二，我會節約用電，外出時，會關掉空調；第三，我會減少製造垃圾，外出時，我會自備水樽和減少使用塑膠物品。

這齣電影讓我明白：只有實踐環保生活，才能保護地球。

季軍

《太空奇兵·威E》電影觀後感徵文比賽

6A 李尉琛

當我看完《太空奇兵·威E》後，我覺得這套電影的內容十分有趣，每個人物的設定都很生動，當中，我最喜歡的角色是伊芙，因為她十分機警，動作也很敏捷，做事乾淨利落，是我應該學習的對象。

《太空奇兵·威E》故事的主要內容是描述地球上的清掃型機械人威E愛上了機械人伊芙後，跟隨她進入太空歷險的故事，故事亦涉及到環保的重要性，如果我們繼續污染地球，就會為人類的生活帶來很多危機。

看完這電影後，我得到最大的啟發是我們必須要保護地球，不然，我們的地球就會像片段剛開始的地球一樣，充滿垃圾。為此，我們應該實踐環保生活，我們可以乘搭公共交通工具，減少碳排放；亦可以多參與植樹，為地球多添幾抹綠色，以保護地球。

我覺得這套電影十分有意義，我會推薦這套電影給朋友或家人觀看。



冠軍

《節制的生活》徵文比賽

6B 何芷葵

究竟甚麼是節制呢？節制有自我控制、紀律約束和意志力鍛鍊的意思，也包含著「取捨」的概念。我們又可以怎樣在日常生活中實踐節制呢？

首先，我們要懂得管理及控制情緒。不管在任何情況下，這些情緒——憤怒、怨恨、自憐等——對我們身體都不好。情緒一旦失去控制，不但會破壞人際關係，甚至會傷害自己或他人，所以我們要懂得控制情緒。例如，在日常生活中，我們應避免說傷害別人的說話，要多說好話；放下憤怒，要時常心存感恩；拋開悲觀的心，要心懷希望，更要學懂忍耐。韓信忍胯下之辱、越王臥薪嘗膽，他們都能為大局忍辱負重，最終有一番作為，這些都要歸功於他們懂得控制情緒。

其次，我們要懂得在娛樂和學習上作出取捨。我有一個朋友是「電子遊戲迷」，他不聽父母和師長的勸告，終日沉迷於網絡遊戲，不懂節制，導致成績每況愈下。《三字經》提及「勤有功，戲無益」——如果不懂得自我約束，終日沉迷於與學習無關之事，後半生便會餘下無盡的懊悔。反之，一個懂得自我克制的人會在約束自己的過程中成就自我，把自己塑造得更優秀。

最後，我們要懂得節制飲食。如果你想擁有一個健康的體魄，就要多鍛鍊身體，還要控制飲食。早前英國曼徹斯大學一項研究發現，飲食習慣和心理健康有密切關係。研究結果顯示，攝取富纖維的食物、多吃蔬菜、少吃速食和精製糖果，可避免因食用「垃圾食品」而產生負面情緒，改善抑鬱症的病情。由此可見，飲食節制對健康極為重要。

總括而言，在日常生活中，我們要懂得在娛樂、飲食和情緒這三方面實踐節制。只有節制的品格，才能幫助人們進行正確的取捨，捨棄為自己帶來負面影響的事物，成就更出色的別人和自己。



亞軍

《節制的生活》徵文比賽

6F 楊靜怡

節制的生活是指對身體欲望的控制。只有學會節制的人，才能好好過活。那麼，我們可以如何在生活中實踐節制呢？

首先，在家中，我們應該建立規律的生活習慣。有些青少年經常熬夜沉迷電子產品，導致精神渙散，無法應付翌日的學習或工作，倘若過度疲勞，甚至會猝死。那怎樣才算是有規律的生活呢？正確的做法是早睡早起，健康飲食，選擇健康的食物，每天堅持做運動，鍛鍊身體。只有規律生活，我們才能精神奕奕地應付明日的挑戰。

其次，在學校，我們應該慎言。現今青少年受互聯網影響，不時口吐粗言穢語，甚至有人以嘲笑和批判別人為樂，傷害別人的心靈。「說者無心，聽者有意」，這些負面言詞可能會引起對方過激或暴力的行為。有些人更會因為承受不了惡言相向，而走上極端的道路，讓人惋惜不已。那怎樣才算慎言？我們可以多說鼓勵、欣賞、感謝和安慰的話。最簡單的例子是，看到同學考試成績不理想，我們可以對他說：「別灰心，下次繼續努力。」不過，如你非但沒有安慰他，還雪上加霜，嘲笑他，那他只會受到更大打擊，畢竟「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」。

最後，在社會上，我們應該減少浪費。一些公共資源，例如公共洗手間的搓手液，我們應該適量使用；吃自助餐時，只需要拿適量的食物，以免造成不必要的浪費。保護地球、節約能源，應該從我們每個人開始做起。

總括而言，節制以自律為基礎，現在的節制是為了未來更好的人生。

季軍

《節制的生活》徵文比賽

6B 王南蘭

名人歐裡庇得斯曾說過：「生活缺少了節制，便沒有益處。」這句話說明我們的生活當中應該要懂得節制。那麼，你又知道甚麼是節制嗎？今天我將會從三方面——善用時間、善用金錢、有良好的生活習慣——說明一下「節制的生活」究竟是甚麼，如果你感興趣的話，那就繼續看下去吧！

第一，在善用時間方面，我們要知道為何我們要善用時間。如果我們懂得善用時間，我們便可以用較少的時間完成較多的事，做事不再拖拖拉拉。如同我們要知道「如何執行」，我們可以根據「優次有序法」的原則來分配時間。簡單來說，「優次有序法」就是把事情分為四類：「重要且緊急」、「重要且不緊急」、「不重要且緊急」、「不重要且不緊急」。我們要優先處理「重要且緊急」的事情，例如做功課，然後再處理「重要且不緊急」的事情，例如一星期後的默書。接著，我們便可處理「不重要且緊急」的事情，最後才輪到「不重要且不緊急」的事情，例如玩耍和看電視。

第二，在善用金錢方面，我們要好好運用金錢。我們可以把金錢的用途分為三種：儲蓄、捐款、消費。我們可以按照這幾種用途製作一個圓形圖，例如：儲蓄佔百分之十五，捐款佔百分之五，消費佔百分之八十。我們也應該在購物前，寫下一張購物清單，分辨「自己需要的」和「自己想要的」，從而避免過度消費。

第三，我們要有良好的生活習慣。甚麼是「良好的生活習慣」呢？它是指早睡早起、規律的一日三餐、定時運動等，我們可以製作一個時間表，協助我們培養規律的生活作息。

總括而言，人生就像在節制之路上對抗各種誘惑，就如名人邱吉爾所說：「與心作鬥爭是很困難的，因為每個願望都是以靈魂作代價的。」節制之路是痛苦的，但結果卻是甘甜的。

優異

《節制的生活》徵文比賽

6D 孫麟錦

歐裡庇得斯曾經說過：「生活缺少了節制，便沒有益處。」浪費是可恥的，如果我們再不學習珍惜，人類很快就會滅絕。那麼，我們該怎樣減少浪費呢？

首先，要減少浪費，我們必須懂得量腹而食。李紳曾寫過一句詩：「鋤禾日當午，汗滴禾下土。」寫出了農民伯伯們面朝黃土，背朝天，任勞任怨地種植稻穀的樣子。不過，有些人卻不按自己的飯量盛飯，吃不完的飯就倒掉。懂得量腹而食，就是按自己的飯量盛飯，不要貪心，從源頭減少廚餘。

其次，我們必須學會節約用水。我們可以從簡單的事做起，例如：洗手後立刻關掉水龍頭；以洗菜水來澆花；以渾濁及不可飲用的水來沖廁所……

最後，我們必須學會節約用電。全世界一年的用電量是兩萬五千八百五十一點一五千瓦時，這麼龐大的用電量消耗的資源簡直令人難以想像。地球的資源是有限的，如果我們再不節約用電，資源耗盡的那天，世界將是一片漆黑。

總括而言，浪費是可恥的，讓我們減少浪費，為人類的生存出一分力吧！

優異

《節制的生活》徵文比賽

6A 朱文信

何謂「節制的生活」？「節制的生活」就是在日常生活中，對自己的行為和思想有所限制、自我控制，做任何事都「不過度」。哲學家蘇格拉底曾說：「有節制的人是人生最大的美德，沒有節制的人就像一個充滿漏洞的水桶，永遠也無法得到滿足。」

首先，在時間管理方面，我們要善用時間和懂得規劃時間，更要珍惜時間。所謂「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰」，時間是十分寶貴的，是金錢也買不到的，所以我們要珍惜光陰，為自己規劃一個作息的時間表，好好分配時間，不要浪費一分一秒。

其次，在金錢管理方面，我們要善用金錢，懂得儲蓄，不要盲目追求物質的生活。理學家朱柏盧曾說：「宜未雨綢繆，毋臨渴而掘井。」他勸勉我們從小就要養成良好的儲蓄習慣，懂得防患於未然，以備不時之需。

接著，在情緒管理方面，我們要控制好自己情緒，不要胡亂發脾氣。由於情緒會直接影響我們的人際關係，所以我們要找出合適的方法去舒緩情緒，切勿將負面情緒發洩於別人身上。

最後，我們要節約能源，愛惜地球上的珍貴資源。在日常生活中，我們要節制地使用水、電和紙等資源，從而減少能源消耗。

總括而言，節制並不是單純的控制，而是一種發自內心的自我管理。人要懂得自我管理，才能过上滿足及有意義的生活。

冠軍

初級組

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

1C 廖可澄

三月一日，香港市民終於可以脫下口罩。我們在學校裏可以看到大家的笑容了。放學後，我和弟弟在公園裏可以不用戴上口罩，開開心心地奔跑和玩耍。放假時，我和家人可以放心地去郊野公園野餐。我最開心的是以後去哪兒都不用戴口罩了。

《我終於脫下口罩了》



亞軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

1B 田藝涵

在這個春暖花開的日子裏，我終於脫下口罩了。我懷着激動的心情跑到公園去，大口呼吸着新鮮空氣，我又能聞到花兒的芬芳了。小朋友們也都脫下口罩，露出了可愛的笑臉。我們盡情地玩耍，真開心啊！

《我終於脫下口罩了》



季軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

1C 伍嘉熙

因新型冠狀病毒入侵香港，市民到餐廳、商場、診所、市場……都要掃描安心出行程式，戴上口罩，並使用快速抗原測試和接種疫苗。

在香港特首、衛生防護中心、醫護人員和專家的努力下，我們終於把疫情控制。市民終於可以脫下口罩，興高采烈地上班、上學、上茶樓、去公園，到處充滿歡欣的氣氛。

《我終於脫下口罩了》



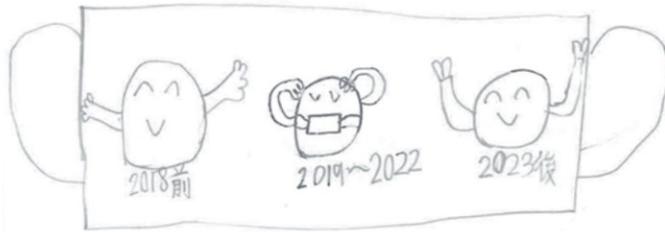
冠軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

2D 李佳恒

2018年以前，我們在蔚藍的天空下，自由自在地生活着。直到2019年，不速之客新冠病毒殺到人間，奪走了我們自由的生活。我們被迫戴上口罩，失去笑臉。恐懼悲傷，生離死別瀰漫在每一個角落……眨眼間四年過去了，來到2023年，政府宣布解除「口罩令」，雖然新冠病毒並沒有因為我們的努力而完全消除，但我們卻可以脫下口罩，與它共存。我們歡呼，我們喜悅，我們終於又可以摘下口罩，自由自在地生活了！

《我終於脫下口罩了》



亞軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

2B 李承強

過去三年，由幼稚園高班開始，我一直戴着口罩。現在，我終於可以脫下口罩了！現在的我可以自由自在呼吸新鮮空氣，也可以近距離與人交談及無拘無束地走來走去。我還可以跟網課說再見，真真正正地上實體課，我感到無比興奮。我終於脫下口罩了，疫情終於離開我們了！

《我終於脫下口罩了》



季軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

2B 蔡一樂

今天，我終於脫下口罩了。我發現原來空氣是多麼清新，令我感到很精神，還讓我有清晰的頭腦學習。我還發現了每個人也有屬於自己的笑容，是熟悉的、是親切的、是燦爛的。我希望香港的疫情徹底結束，人們可回復正常生活。

《我終於脫下口罩了》



中級組

冠軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

3C 劉森瑩

二零二三年三月一日，是一個值得紀念的大日子，因為實施了近三年的「口罩令」終於解除了，這也意味着影響香港近三年的疫情進一步回復正常。隨着「口罩令」的解除，我今天終於脫下口罩了！

脫下口罩的第一天，天氣晴朗，氣溫有二十度。不知是否今天頓感興奮，體感還覺得有點熱，就像是初夏的感覺。更令我興奮的是今天適逢有體育課，這是在小學生涯中，第一次脫下口罩上體育課啊！脫下口罩呼吸新鮮空氣去上課，究竟這種感覺會是怎樣的呢？真是令人既期待又興奮啊！

體育課終於到了，今天，我們在學校的棒球場上課。老師先和我們一起做熱身操，然後圍着棒球場跑步。看着藍藍的天，綠綠的花草，一陣清風吹來，傳來了陣陣青草的氣味，令人心曠神怡。因此，大家都跑得特別起勁。接着，我便開始學習打棒球，大家積極地學習，熱情地揮灑着汗水，各人的臉上都展露出笑臉，大家都份外活躍。直到下課的鐘聲響起，大家才依依不捨地收拾好體育用品，返回課室。

這一節體育課，真是令我百感交集。因為沒有戴口罩，我感受到運動時有大量氧氣注入肺部的暢快感覺。在過去三年多的疫情下，我真的很少運動，身體也因此而長胖起來，就像一隻胖胖的小豬。今天的體育課，令我重拾做運動的熱情。

未來，我打算好好計劃如何活出更健康的我。我會用一年時間減重增高，把身體操練到回復健康的正常水平。同時，我也要好好享受不用戴口罩的日子。

最後，在這三年多的疫情裏，因為有了口罩的保護，我和家人們都沒有感染「新冠肺炎」，而且連傷風感冒也沒有患上。口罩，真的很感謝您啊！雖然現在沒有「口罩令」，但當我要進入高危地方時，我也會選擇戴上口罩，因為可以保護自己，保護他人，這是公民責任啊！

亞軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

3D 沙卓柔

今天，隨着政府宣佈解除「口罩令」，我終於脫下口罩了！

從「口罩令」生效那天開始，大家都收起了笑容。從前，媽媽很喜歡和我拍照，但自從戴上一張又一張陌生的臉孔……三年來我都沒有看過老師和同學的真面目，感覺很陌生，現在看來我要重新認識他們了。

上音樂課的時候，我也不能張大嘴巴高聲唱歌，因為口罩阻擋了我美妙的聲音。在上體育課的時候，口罩使大家呼吸都不暢順，使大家都透不過氣來。現在回想起來，戴着口罩的那段日子過得真不容易！

二零二三年三月一日，「口罩令」終於解除了。當我脫下口罩，新鮮的空氣隨之撲來，我還見到一張又一張陌生的臉孔……三年來我都沒有看過老師和同學的真面目，感覺很陌生，現在看來我要重新認識他們了。

雖然政府宣布解除「口罩令」，但我知道有一些市民仍然選擇繼續配戴口罩，因為已成為習慣。不論大家配戴與否，都要彼此尊重。只要大家都能保持身體健康，那就是最好的事情了。

季軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

3B 莊穎思

二零二三年三月一日，我們終於戰勝了疫情，「口罩令」終於撤消了，而我終於可以脫下口罩，呼吸一口新鮮空氣。

在過去的三年，我們每天都要戴上口罩才能外出，即使在戶外跑步，也要戴上口罩。雖然戴上口罩能防止感染病毒，但長期戴着口罩，實在讓我透不過氣來，有一次，我還差一點暈倒。另外，在夏天時，即使滿頭大汗，也要戴着口罩，口罩被汗水沾濕了，我要不時替換，實在讓人感到煩厭。當時我心想：如果以後都要戴上口罩，我就一輩子不出外了。

在撤銷口罩令的那一天，我終於可以跟口罩告別了。我快快樂樂地相約朋友見面。脫下了口罩，我們都能清楚看見對方的笑臉，我才知道原來笑容是那麼的珍貴。

但願未來可以不用再戴口罩，亦希望不會再有疫症，我更希望可以每天自由自在地呼吸新鮮的空氣，在此祝福各位身體健康！

冠軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

4B 黃藹琳

三年多的疫情過去了，我終於脫下口罩，呼吸到第一口新鮮空氣，實在是高興極了！

在學校裏，每當我戴上口罩上體育課時，無論跑步或做其他運動，都令我氣喘呼呼，可是脫下口罩就像吃了仙丹一般，令我脫胎換骨，精力百倍。

在公園裏，脫下口罩的我不但能看到各式各樣的花朵，例如洛神花、太陽花和玫瑰花，還能嗅到撲鼻的花香，令我心曠神怡。

在食肆裏，人們由冷清清的二人一桌，變成現在三五成群，圍成一桌。大家脫下口罩，一邊開懷傾談，一邊細味品嚐美食，真是樂趣無窮呢！

雖然現在我們終於能脫下口罩，但是也不要忘記病毒無處不在。我們應時刻謹記勤洗手和注意個人衛生，讓我們從此跟口罩說：「再見了！」

亞軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

4E 劉俊源

政府宣佈，由三月一日起，香港市民外出時不用再強制配戴口罩。我一聽到這個消息，便興奮得手舞足蹈。

疫情期間，我們每天都要戴口罩，我覺得很麻煩。自從不用戴口罩，我們減少了很多生活上的不便。當我回到學校時，看到班上大部分同學都沒有戴口罩，大家都覺得很輕鬆。

小息的時候，我們終於可以和同學們一起分享食物，不用再小心翼翼地；上課的時候，我們都看到老師燦爛的笑容，還看到同學們活潑可愛的樣子；放學的時候，我和爸爸媽媽一起去逛商場，看到很多脫下口罩的陌生人，感覺周圍的氣氛變得比以往更加熱鬧；乘坐港鐵的時候，我看到車廂裏的人們在使用智能手機的模樣。看到大家久違的笑容，我感到十分親切。

啊！此時此刻，我只想高聲地向全世界說一聲：我終於可以脫下口罩了！

季軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

4D 邱浩言

星期二，我回家做完功課後，便坐在沙發上看電視新聞，新聞台的主持人報道：「香港政府公布明天開始取消『口罩令』，包括室內、室外及乘公共交通工具，均毋須再佩戴口罩。」

第二天，我迫不及待地脫下了口罩，我終於可以呼吸一口新鮮的空氣了！同學們你看看我，我瞧瞧你，你誇我變白了，我說你長高了，他變胖了……大家都按捺不住內心的興奮，都有太多的話想分享。

在體育課上，我終於脫下口罩了，可以自由地、大口大口地呼吸！脫下口罩的感覺太舒暢了！如釋重負的我四處環顧，感覺同學們的笑靨已是久違了，小高開心地吐了吐舌頭，小明露出了潔白的大門牙……

脫下口罩後的世界真是格外美好啊！

冠軍

高級組

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

5A 李嘉偉

今天是一個值得慶祝的日子，因為政府終於宣佈從二零二三年三月一日起解除口罩令。我終於可以順暢地呼吸新鮮空氣，終於能夠清晰地看到大家的喜怒哀樂，終於如願回到之前朝氣勃勃的快樂時光了。壓在我們肩膀上的大山總算移開了。這個振奮人心的消息，真令我們欣喜若狂啊！

三年前，一場突如其來的新型冠狀病毒讓我們措手不及。它是一羣比風還快，比浪還急的病毒。它對全球人類裸露出獠牙，是一種攻擊力十分強的惡魔。它打亂了我們的生活，限制了我們的自由，奪走了數以百萬計的生命……當時，關於它的消息鋪天蓋地散播着，讓大家人心惶惶。

為了抵禦惡魔，大家盲目地瘋搶口罩、食物、藥品……香港到處是一片混亂，讓人苦不堪言。政府為了控制疫情，頒佈了限聚令、隔離令、口罩令等措施，故此，我們不能不在家上網課了，公務員也不得不在家上班。那時，當我迫不得已需要外出時，總是膽戰心驚。即使戴着口罩，也還是害怕「不定時炸彈」突然爆開。

最令人絕望的是，連續幾波新冠病毒疫情不斷爆發，而且更是一發不可收拾，感染人數實在太多，令醫療系統癱瘓。在這場戰疫，被惡魔奪走的生命多不勝數，讓人們痛不欲生！看到如此場面，我的心在滴血，難道人類真的要滅亡了嗎？

慶幸「天無絕人之路」，病毒雖無情，人間卻有愛。中央政府全力為我們抗擊疫情，為我們提供源源不絕的支援，除了出資、出力為我們建造方艙醫院，更派遣醫務人員解香港的燃眉之急；來自社會不同界別的人士亦紛紛捐資、捐物，協助我們度過艱難時刻；科研團隊不分晝夜研製新冠疫苗，用來對抗病毒，他們也是功不可沒的。還有醫生、護士、清潔人員、志願者……有了他們為我們遮風擋雨，我們的生活才有保障，我們才看到了希望，我們才能戰勝病毒，我衷心地感激你們，謝謝！

經過這次疫情，讓我明白一個啟示：在災難面前，人類太渺小、太脆弱！所以，我們一定要吸取教訓，努力學習更多知識，隨時做好準備。正所謂「未雨而綢繆，防患於未然」。這樣就能保衛好我們的家園，才能保護我們的生命。

亞軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

5A 趙紋媢

「三月一日，香港政府宣佈解除口罩令……」聽着這段新聞報導，我不禁回想起這三年疫情為人們生活帶來的各種不便。這場沒有硝煙的戰役終於結束了，香港市民終於恢復自由了！

二零二零年初，疫情席捲而來，口罩成了我們生活的必需品。它彷彿是封印香港的魔鬼，封印住了大家的笑容，封印住了大家的熱情，封印住了城市的活力。但是，再強大的敵人也終究敵不過人們的毅力和有難同當的精神。過去幾年，雖然疫情為我們帶來離別、不幸、難過和遺憾，但脫下口罩的這一天，就是一個新的開始，是人們邁向希望的腳印。接下來迎接我們的，是重逢、美好、快樂和驚喜，更多的，是人們互助互愛所點亮的希望之光。

還記得疫情剛來臨時，整個世界好像被按下了暫停鍵，平日熙熙攘攘的人羣不見了蹤影，到處都變得冷冷清清、毫無生氣。解除了「口罩令」後，街道恢復了往日的車水馬龍，歡聲笑語遍佈各處，陽光灑落在人們的笑臉上，每個人都在閃閃發光。我看到了老師親切的笑臉，看到了同學可愛的笑臉，看到了長輩們慈祥的笑臉，看到了醫護工作者如釋重負的笑臉！

我走到戶外，大口呼吸新鮮空氣，享受着不被口罩限制的自由感覺，我終於脫下口罩了！疫情的三年，彷彿是一場噩夢，希望它永遠不要出現！我們更要明白，這是世界在用另一種方式提醒我們學會珍惜，珍惜我們寶貴的生活環境，珍惜身邊每一位親人朋友，珍惜生命的每分每秒，珍惜每一個可以自由呼吸的日子……

口罩遮住了人們的笑容，拉遠了家人的距離，阻隔了親人的相聚，更奪去了城市的活力。而現在，是時候把一切都還給我們了！讓香港重新回復正軌，重新回到以往的熱鬧，並且努力把城市變得更有生氣，更美好！

季軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

5B 冼楚瑜

二零二三年三月一日，在這個春暖花開的日子，我終於脫下口罩了！

這天，我開始了我的「脫口罩之旅」。我走出街外，靜靜地欣賞着這個美麗的城市。我自由地呼吸着戶外的新鮮空氣，不禁會心地微笑起來。戴着口罩的時候，雖然還能呼吸，但總感到焮促。現在，我大口大口地呼吸着新鮮的空氣，原來能夠自由地呼吸，是一件多麼美好的事。

我站在街上，發現街上的行人絡繹不絕。我看到每一位市民所穿的衣服都是五顏六色，各不相同，但他們臉上掛着的開心笑容都是一致的。

聽着汽車的喇叭聲、人們的喧鬧聲、小鳥歡快的歌唱聲……各種聲音此起彼伏，它們無不訴說着脫下口罩下的喜悅和輕鬆之情。

脫下口罩之後，我終於可以了解真正的「自由」。我們的生活也終於恢復了往日的繁榮，疫情帶給世界的不快也逐漸淡卻。我相信，香港會回歸溫馨和健康。

在脫下口罩日子中，相信大家多多少少會感到有些不安，但我們仍然相信着明天，我相信明天會有更美好的未來。

冠軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

6F 楊靜怡

三年前的一個冬天，一位「不速之客」新冠病毒，突襲全球。在這一夜之間，我們每個人都戴上了口罩。

口罩一戴便是三年，這三年間，口罩不知不覺地讓我們的生活發生了不小的變化。記得三年前，認識了新朋友，第一眼就能看見對方的真面容。可是「口罩令」生效後，對於剛認識的新朋友，可能需要一年半載，才能看到他們的真面容。每次跟朋友見面，口罩宛如一層神秘的面紗，遮蓋着他們的鼻子和嘴巴，我只能看見眼睛，有種說不出的隔閡。

到了二零二三年三月一日，香港終於全面解除「口罩令」，大家終於脫下了口罩，那種隔閡終於消失了，取而代之的是失去了三年的溫馨跟熟悉的感覺。

在這一天，我們終於等到了疫霾驅散，就在春暖花開時，讓我們一起摘下口罩，去聞芬芳馥郁的花香，去見想見的人，去做想做的事。雖然這些看似簡單的事情已經被耽擱了三年，但是我們應對生活的熱愛永遠保持熾熱，就像熊熊烈火，並不會因為一滴水而撲滅。

冬已盡，春如期，山河已無恙，正是山花燦爛之時，讓我們都摘下口罩，一起在花叢中歡笑吧！

亞軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

6B 王南蘭

時隔三年，我們終於能脫下口罩了。

回想三年疫情，一走出家門就只能看見一個個「口罩人」臉上帶着紅紅綠綠的、印有圖案的口罩的人。不但如此，那怕在家裏，也有許多人無時無刻都拿着智能電話或平板電腦滑來滑去、點點按按，一時口裏念念有詞，一時又和家人交頭接耳，他們是在玩電子遊戲嗎？不，他們是在網上拼命地搶購口罩，為口罩而瘋狂。

但無論如何，在二零二三年三月一日，香港政府決定取消「口罩令」。當這個重大消息出現在大家的眼前，歡呼聲四起，「太好了！終於能逃離口罩的『魔爪』了！」

一時間，到處都在舉行慶祝活動，而我們最愛的學校純陽小學，則舉行了「彩繪口罩繽紛樂」活動，同學在口罩上畫上自己的感想，表達感受，了解自己。

許多人都認為疫情是不幸的，確實，它迫使許多人離開了人世，但我認為疫情更像是一節人生課堂，教導我們遇到困難時，不要感到難過，更不應因此而氣餒。

在這短短三年間，有人由小學生變為中學生，更有人由中學生變為大學生，還有由大學生變為投身職場的人。時間過得多麼飛快，所以我們應努力生活，珍惜光陰，那怕是些不太好的回憶，如：配戴口罩外出的那三年，我們也應記着當中的經歷和從中學學習到的事情。

季軍

《我終於脫下口罩了》徵文比賽

6B 何芷葵

今天是二零二三年三月一日，是一個特別的日子，因為香港歷時三年的口罩令終於在這天解除了。這亦意味着香港所有社交距離措施正式取消，香港終於可以全面復常了。

解除口罩令的第一天，我依舊戴着口罩，不知是習以為常，還是戴上口罩已在不知不覺間給了我一份安全感，我對它產生了依賴，暫時離不開它。當天早上，無論在街上、公共交通工具上或是在商場裏，我看見大部分人都戴着口罩。難道他們都像我一樣，患上了「脫罩焦慮症」？他們不戴口罩就不舒服，不戴口罩就沒有安全感，不戴口罩就有罪惡感，畢竟在這三年的疫情裏，大家都生活在口罩之下，戴口罩已經成為我們生活的一部分，不可或缺。

在疫情期間，大家都戴着口罩，我連身邊一些同學的真實容貌都未曾見過。當大家「卸下面具」要以真面目示人，真的需要拿出一點勇氣。

回到學校，我看到小部分同學脫下口罩，終於可以看到一些同學的容貌了，一張張臉孔既陌生又熟悉。一位同學脫下口罩向我打招呼，我想了很久還不敢確定他是誰。想不到脫下口罩後，認人要重新載入數據，再一次重組資料。

今天在學校拍畢業照時，我終於脫下口罩了，原來空氣是這麼的清新，原來自行選擇是否戴口罩的心情是多麼的愉快，原來不用擔心因為沒有戴上口罩外出而違反「口罩令」的心情是多麼的輕鬆自在。

ENGLISH

Acts of Temperance

In November 2022, we continued to have our special week. This year's theme was 'Temperance'. During the Temperance Week, students were encouraged to take part in doing the special designed 'Temperance' worksheets on how to show their Acts of Temperance.

For P.1 students, they learn about emotional management. For P.2 students, they learn about time management. P.3 students learn about money management. P.4 students learn how to maintain good health by eating healthily. P.5 students learn how to save our Earth by reducing waste. Last but not least, P.6 students learn how to save energy and designed a poster on it.

The theme selected was not only for educational purpose basis, but also because we hope they can act it out in their daily lives.

Acts of Temperance - Emotional management (P.1)

1B Janice Cheung



My name is Janice Cheung.

Today I feel happy.

This is my happy face.

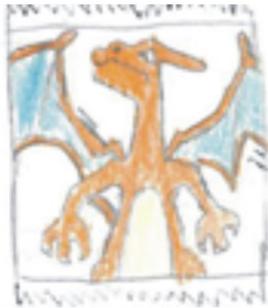
Acts of Temperance - Time Management (P.2)

2E Aidy Kwok

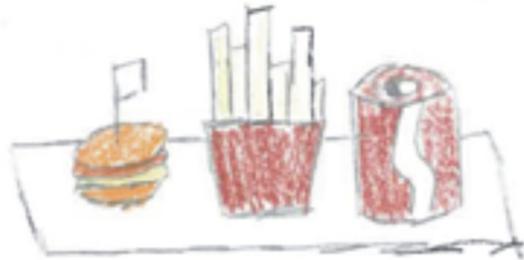
Timetable	Draw a picture	What you do
8:00-9:00		e.g. I brush my teeth and eat my breakfast.
9:00-10:00		<u>I read a book and drink some milk.</u>
10:00-11:00		_____
12:00-2:00		e.g. I have my lunch.
2:00-3:00		<u>I play basketball in the park.</u>
3:00-4:00		_____
4:00-5:00		<u>I read books in the library.</u>
5:00-6:00		_____
6:00-7:00		e.g. I have my dinner.

Acts of Temperance - Money Management (P.3)

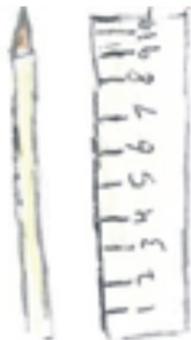
3A Lai Po Shing



I plan to use \$20 to buy cards.



I plan to use \$20 to buy fast food.



I plan to use \$10 to buy stationeries.



I plan to put \$50 on saving.

Acts of Temperance - Health Control (P.4)

4C Liang Yan Hei



I have some rice. I have some carrots, oranges and strawberries.
I have a lot of vegetables. I have some meat. I have some yogurt
and eggs too.

Acts of Temperance - Reduce Waste (P.5)

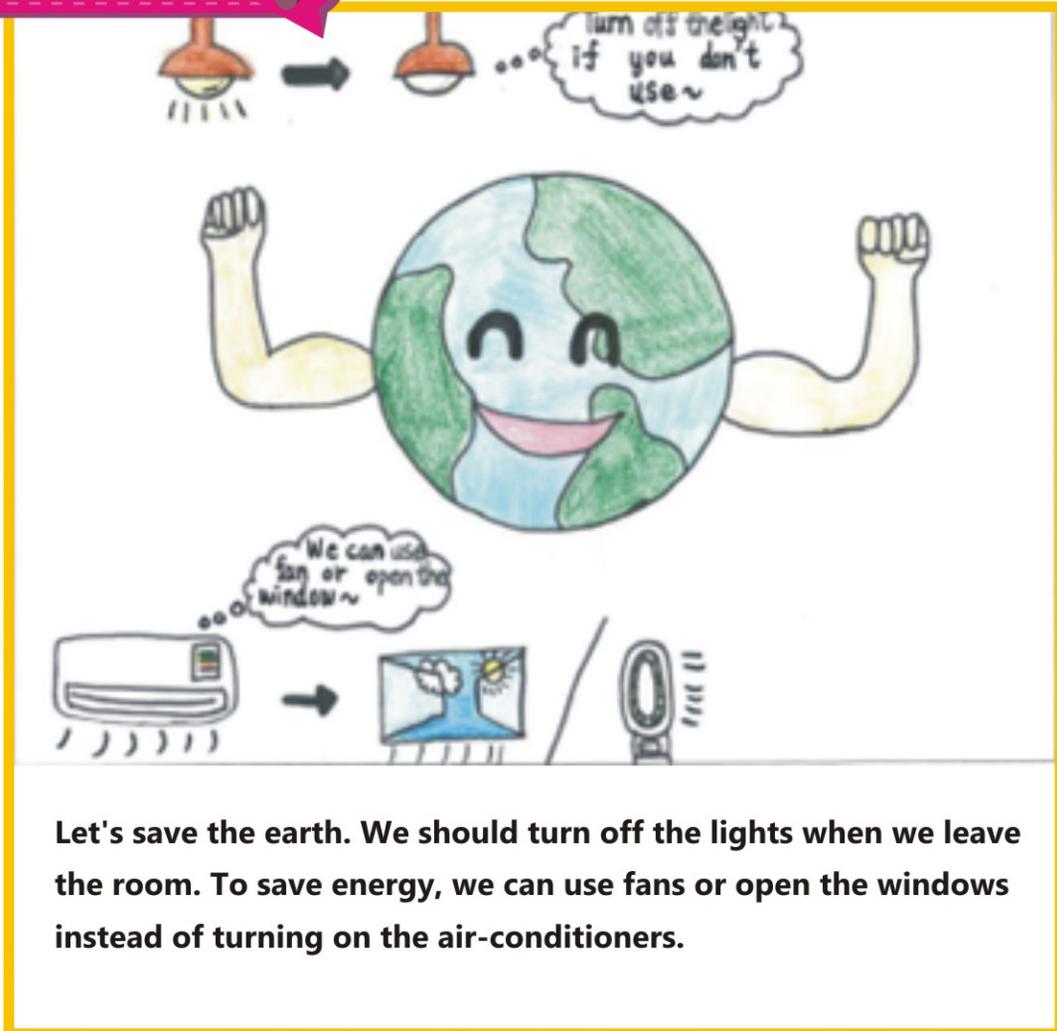
5A Tsang Po Yi



**I can use the back side of paper. I can use refillable water bottles.
I can recycle cardboard. I use compost food to change it into rich soil.**

Acts of Temperance - Save Energy (P.6)

6B Lin Wen Jing



數學科

跨學科課業

數學科為配合學校本年度主題「節制」，各級在教學課題上設計跨學科工作紙。

P1及P4以節制周作情景，統計食物銀行收集的食物。

香港道教聯合會純陽小學
數學科一年級上學期
跨學科工作紙「節制」

姓名：朱真慰 (7) 班別：一年級 1D 班
課次/課題：Ex. 2 認識 21-100 日期：13-12-2022

14 DEC 2022

佳作 佳作

節制周活動

學校舉行了「節制周」活動，今天老師帶我們到操場統計食物銀行收集的食物，我們透過此活動，學習數數、比較數的大小及學懂要珍惜食物，並樂於幫助有需要的人。

統計如下：

食物	米	麥片	麵條	罐頭	餅乾	盒裝湯	其他
數量	37包	24包	208包	307罐	7包	20盒	24包

(1) 以上數量，(a) 奇數有：37, 307, 7。
(b) 偶數有：24, 208, 20, 24。

(2) 以上收集的食物中，數量(a)最少的有7，(b)最多的有307。



香港道教聯合會純陽小學
 數學科四年級下學期
 跨學科工作紙「節制」

10
 10

姓名：徐綽穎 (5)

班別：四年級 A 班

課次／課題：Ex. 22-23 棒形圖

日期：15-6-2023

19/6/23

節制周活動延伸學習

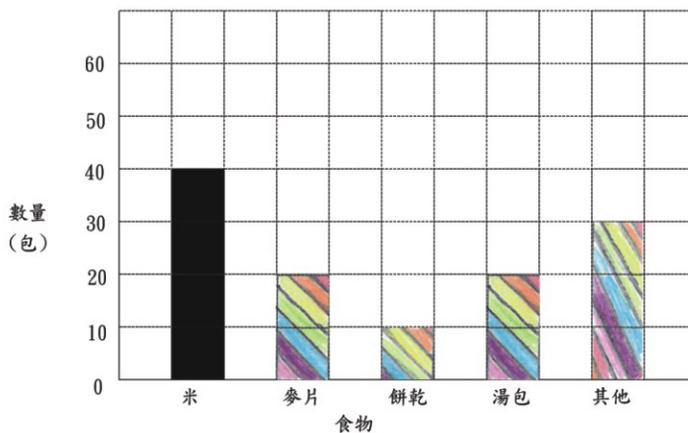
何老師記錄了節制周食物銀行收集到各類食物的數量。

(a)完成下表(1分)

食物	米	麥片	餅乾	湯包	其他
數量	37	24	7	20	27
湊整至十位 (包)	40	20	10	20	30

(b)根據上表湊整後的資料，完成以下棒形圖。(標題2分，畫棒4分)

節制周食物銀行收集到各類食物的數量



(c)棒形圖的縱軸表示 數量。(1分)

(d)收集最多的食物是 米，約有 40 包。(1分)

(e)收集最少的食物是 餅乾，約有 10 包。(1分)

P2善用餘暇，編排假期作息及溫習時間表。

香港道教聯合會純陽小學數
學科二年級上學期
跨學科工作紙「節制」



姓名： 蔡茜而 (3)



班別： 二年級 2D 班

課次/課題： Ex. 18-20 時間 _____

日期： 27-12-2022

假期作息時間表

時間	活動 (可以是文字 / 圖畫)
上午 10:00	起床 派
上午 10:10	吃早餐
上午 10:30	做功課
中午 12:00	吃午餐
下午 2:00	到荷里活商場玩冰壺大挑戰
下午 3:30	買飯壺
下午 6:00	吃晚飯
下午 10:00	睡覺 派



P3守時惜時，培養守時及自律的好習慣。

香港道教聯合會純陽小學
數學科三年級上學期
跨學科工作紙「節制」

姓名：黃佳怡 ()

課次/課題：EX. 8-10: 秒和24小時報時制

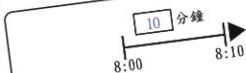
班別：三年級 A 班
日期：16-12-2022

12
12
04 JAN 2022

(一) 細閱下文，並回答問題。

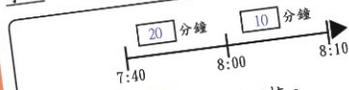
小明就讀時間小學三年級，時間小學規定學生每天 8:00 a.m. 準時回校，今天小明因為吃早餐用了20分鐘，最後於 7:40 a.m. 吃完早餐後出發回校，回到學校時已經是 8:10 a.m. 了。

- a) 小明今天是否能準時回校？ 是 否
- b) 時間小學規定學生每天 8:00 a.m. 準時回校，最後小明於 8:10 a.m. 到達，小明今天遲了多少分鐘回校？



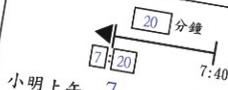
小明今天遲了 10 分鐘回校。

- c) 小明於 7:40 a.m. 出發回校，最後 8:10 a.m. 到達，小明用了多少分鐘回校？



小明用了 30 分鐘回校。

- d) 小明吃早餐用了20分鐘並於 7:40 a.m. 吃完早餐，小明甚麼時候開始吃早餐？



小明上午 7 時 20 分開始吃早餐。



- e) 如果小明明天想準時 8:00 a.m. 回校，小明最遲要何時出發？



小明最遲上午 7 時 30 分出發。

小明用了多少分鐘回校？

- (二) 想想自己的回校情況，協助自己訂立出發回校時間。
- a) 各位同學，你每天用了多少時間回校？

我每天用了 0 小時 20 分鐘回校。

- b) 那麼，你每天最遲要何時出發上學？



我最遲要上午 7 時 40 分出發上學。

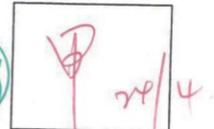
- c) 你願意承諾自己守時回校，做一個自律的好孩子嗎？

我願意承諾自己守時回校，每天最遲要上午 7 時 40 分出發上學並於上午 8 時 0 分前回到學校上課，做一個自律的好孩子。

P5及P6做個精明的消費者，節約金錢。



香港道教聯合會純陽小學
數學科五年級下學期
跨學科工作紙「節制」

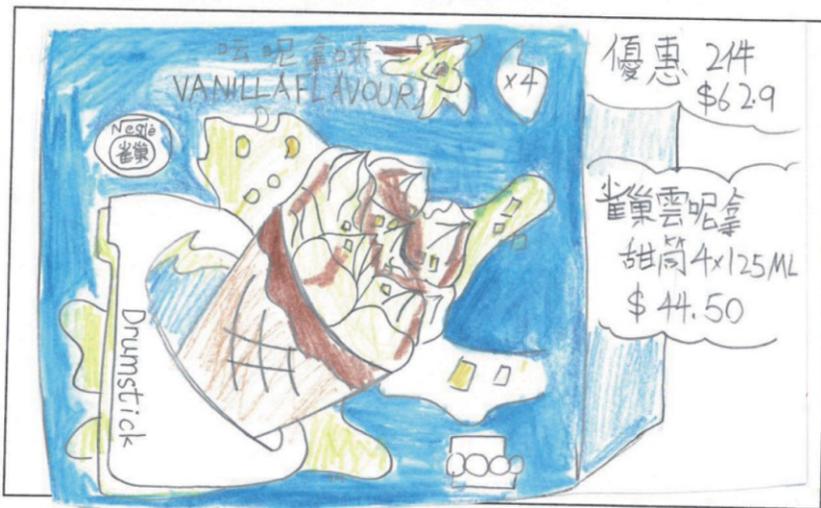


姓名：曾寶怡 (20)
課次/課題：Ex. 12-14 小數乘法

班別：五年級 A 班
日期：23-4-2023

「精明消費者」

尋找一些有優惠單張(價錢必須有小數)，做個「精明消費者」。請將優惠單張貼在以下方格內。



自擬應用題(小數乘法)，並列式計算：
媽媽買了7件雀巢雲呢拿甜筒，要付多少元？

$$62.9 \times 3 + 44.5$$

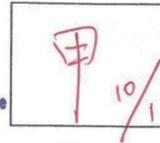
$$= 188.7 + 44.5$$

$$= 233.2$$

要付233.2元



香港道教聯合會純陽小學
數學科六年級上學期
跨學科工作紙「節制」



姓名：蘇珮然 (17)

班別：六年級 B 班

課次/課題：Ex4. 小數四則混合計算

日期：24-11-2022

「精明消費者」

尋找一些有折扣/優惠的銷售資料(價錢必須有小數)，做個
「精明消費者」。請將折扣/優惠資料張貼在以下方格內。



自擬應用題(小數四則混合計算)，並列式計算：

媽媽在減價時買了三瓶朱古力榛子醬, 可以節省多少元?

$$(48 - 29.9) \times 3$$

$$= 18.1 \times 3$$

$$= 54.3$$

可以節省54.3元。

常識科

常識科亦配合本年度主題「節制」，舉辦了一系列的活動，包括流動惜水識河學堂、自備水樽海報設計比賽、環保行動等。

流動惜水識河學堂



於二零二二年十月七日，賽馬會及香港大學到本校舉辦「流動惜水識河學堂」，透過各種創意藝術、遊戲及展覽，讓本校學生知道每滴水都是地球珍貴的資源，從而明白珍惜淡水資源的重要性，學習可持續地善用水資源。



校園張貼環保海報



環保行動

呼籲同學進行「日行一萬步」行動：



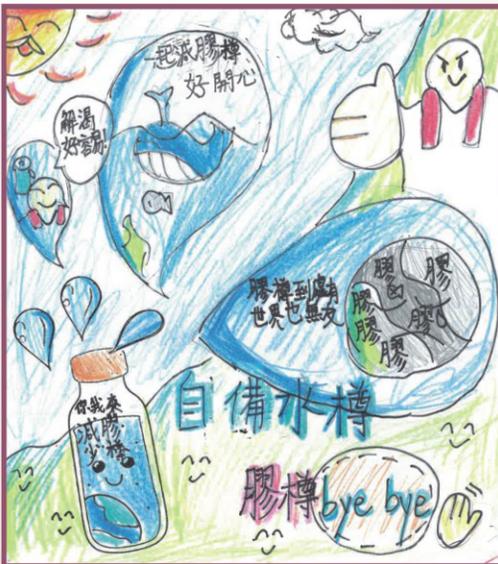
自備水樽海報設計



5B鄧博曦



5B奕蘊嘉



5B陳靚晴



6B梁凱儀

音樂科

《節制·我做到》

本年度正向主題為「節制」，學校希望能幫助學生培養節制的生活習慣，內容包括善用時間、建立有規律的生活、學習說話謹慎、學會寬恕別人及管理好自己的情緒。為配合主題，何嘉莉主任、區志遠主任及鄺淑禎主任共同創作歌曲《節制·我做到》，透過歌曲歌詞向學生灌輸正確的生活態度。歌曲更加入饒舌(rap)的部分，讓學生從歌唱中緊記正向的訊息。



《節制·我做不到》

曲：區志遠 詞：鄺淑禎、何嘉莉

齊來你與我規劃每天 齊來手牽手改進每天
 珍惜光陰 信念前行 建立平衡 有規律作息
 身心安康 飲食要小心 生活歡愉 真正樂趣

RAP

每天要早睡早起
 健康飲食要緊記
 生活需要有規律
 時間編排好好管理
 說話應該要得體
 欣賞感謝才有禮
 保持每天要喜樂
 靜觀幫助你察覺
 節省用紙節約能源
 節制生活齊開始
 節儉用錢和減廢
 節制生活你我知

珍惜光陰 信念前行 建立平衡 有規律作息
 身心安康 飲食要小心 生活歡愉 真正樂趣

體育科

製作環保體育用具

於11月份舉行的節制周中，體育科響應環保的主題，與各級同學利用環保物料製作在家中也可玩耍的體育用具。小一至小三的同學利用膠袋、紙巾及橡皮圈製作了環保足毬；小四至小六的同學則以鞋盒、膠管等物料製作環保足球機。雖然環保足球機的製作過程較為複雜，但大部分同學都樂在其中，與其他同學一起比賽。



自製的足毬每個也是獨一無二的。



高年級的同學手工精細，製作了德國隊對日本隊的場景。



部分同學對足球機的結構加以改良，更添置了計分牌，創意十足！

視覺藝術科

本年度的主題為「節制」，視覺藝術科推行相關活動配合節制主題，內容包括：

四年級：美味的食物，與常識科跨學科合作，學生先學習有關健康飲食的營養元素，視藝科於美味的食物課題中讓學生創作半立體作品。

五年級：香港建築物（立體作品），學習除了運用透視法學習繪畫香港建築物，也運用環保物料完成集體製作。

六年級：環保木杯墊，透過活動讓學生對香港廢置木材及颱風造成破壞的樹木能夠「升級再造 UPCYCLE」成為新的產品有更深入的了解。

此外，視覺藝術科更舉辦「廢物利用環保設計比賽」，以「環保」為主題，設計一款環保又實用的生活用品或玩具，透過回收廢物發揮學生創作潛能。

P.4 美味的食物



4E 姚澄欣



4E 梁開紀



4E 梅天



4E 蔡雨潼

1D.5 利用環保物料製作
「香港建築物」



5D 集體創作



5D 張茵及蕭凱情

5E 付少龍

5E 王俊龍

1D.6 環保木杯墊



6B 何哲呈

6A 李彥樺

6A 黃繡蓓



6B 合照



活動大合照



學生作品

廢物利用創作比賽

個人組



亞軍

5A 卞子希



冠軍

6B 余芷蘊



季軍

5A 林凱晴



最佳創意大獎

6B 梁凱儀



最佳創意大獎

4E 劉俊源



優異

6B 何哲呈



優異

6A 李彥彤



優異

5A 李嘉偉



優異

4B 林宜蓁



優異

4A 麥稀童

廢物利用創作比賽

親子組



亞軍

1B黃美茵



冠軍

2E賀正曠



季軍

2A錢樂軒



最佳創意大獎

3D李芷瑩



最佳創意大獎

2B李承弢



優異

1D黃靖瑤



優異

1B黃貝兒



優異

3B盧思穎



優異

1C林毅康



優異

2B蔡一樂

資訊科技科

「節制 WhatsApp Sticker」親子設計比賽

為加強學生對「節制」的理解及應用，並同時促進親子關係及發揮學生的創意潛能，因此資訊科技科舉辦了「節制 WhatsApp Sticker」親子設計比賽。比賽結果如下：



亞軍

5A 鄧健烽



冠軍

4E 黃俊皓



季軍

4D 高文曦



優異

2C 賀瀚濤



優異

5A 曾寶怡



優異

5A 林凱晴



優異

6A 李彥彤



優異

6A 蔡雅妍



優異

6B 梁凱儀



優異

2C 賀瀚濤

圖書科

圖書科為配合學校本年度主題「節制」，安排了各級同學閱讀不同主題的圖書。P.1-2同學閱讀《貓咪種魚》學習健康飲食；P.3-P.4同學閱讀《節制好處多——令人傷心的園遊會》學習善用金錢；P.5-P.6同學閱讀《節制好處多——上網》以建立健康上網的習慣。

香港道教聯合會純陽小學
2022-2023 年度
圖書科工作紙



主題：節制
姓名：朱真慰 (7)
班別：P. 1D

日期：8-11-2022

1. 這本書的書名是甚麼？

貓咪種魚 ✓

作者：何巧嬋



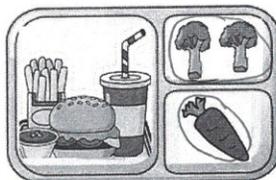
2. 請細看以下的圖畫，按故事情節的發展，填寫 2、3、4。



3. 讀完這個故事後，你知道胖胖明白了甚麼嗎？

胖胖明白到要有良好的飲食習慣，飲食要有節制 ✓。此外，也應該與家人分享 ✓食物。

4. 良好的飲食習慣還包括均衡飲食。請掃描以下的二維碼，收聽歌曲並留意歌詞，在下列餐盤圈出有營養的食物。



香港道教聯合會純陽小學
2022-2023 年度
圖書科工作紙



B-21/n

主題：節制

姓名：黃藹琳 (20)

日期：十一月十七日

班別：P. 4B

1. 請填寫有關故事書的封面內容。

書名：節制好處多

作者：李文英



2. 你喜歡這個故事嗎？(喜歡) / 不喜歡 / 沒有意見

3. 故事中的玫玫最後有沒有買到小油紙傘？為甚麼？



故事中的玫玫最後(有/沒有)(請圈出來)買到小油紙傘，

因為玫玫只有四元，不夠錢，所以她沒有買到小油紙傘。

4. 如果你是故事中的玫玫，你會怎樣善用金錢？

我會先考慮這件物品是否有需要才購買。

5. 掃描右面二維碼，觀看影片，然後請寫出一項你在日常生活中怎樣善用金錢。

我會再三考慮才決定是否購買，把餘下的金錢儲蓄起來。



小小理財師

香港道教聯合會純陽小學
2022-2023 年度
圖書科工作紙



主題：節制

姓名：朱南穎 (25)

日期：30-11-2022

班別：P. 6B

1. 請填寫有關故事書的封面內容。

書名：節制好處多 ✓

作者：李文英 ✓



2. 你喜歡這個故事嗎？(喜歡) / 不喜歡 / 沒有意見

3. 故事中的玫玫為了打電腦和上網導致在生活上出現了甚麼問題？

馬虎做功課未做漏功及 很晚睡覺，以致睡眠不足
課 ✓

4. 你曾經有類似經驗嗎？試簡單分享。

我的爸爸也有類似經驗，一邊吃飯，一邊玩手機。 ✓

5. 掃描右面二維碼，觀看影片，然後分享你會用甚麼方法幫助自己避免沉迷上網？

我會多看綠色植物，限定上網的時間，
用空餘的時間多做有益身心的活
動等。 ✓



現代電腦 資訊素養 預防沉迷網絡

普通話科

節制周攤位活動

普通話科於禮堂舉辦了3個遊戲攤位，讓學生朗讀有關節制的不同標語，從而提升學生的普通話拼音能力，並增加他們在日常生活中實踐節制的意識。



純陽雅集2022-2023編輯小組

顧問：梁美玲校長、黃華清副校長、林小娟副校長、蔡華媚助理校長

總編輯：陳嘉莉主任

編輯委員會：黃慧怡老師、陳玉雙老師、袁玉虹老師

出版：香港道教聯合會純陽小學

校址：香港沙田馬鞍山鞍駿街30號

電話：26422355

傳真：26335202

網址：<http://www.syps.edu.hk>

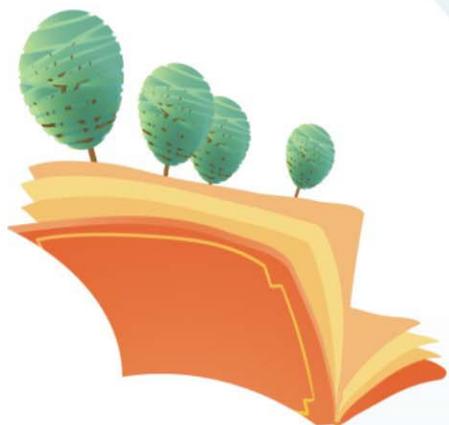
電郵：syps@syps.edu.hk



校網 QR code



Facebook 專頁



校網 QR code

校址：香港沙田馬鞍山鞍駿街30號

電話：2642 2355

傳真：2633 5202

網址：<http://www.syps.edu.hk>

電郵：syps@syps.edu.hk



Facebook 專頁