



## 校長的話

### 歡聲笑語在「可寧」

歡聲笑語來自人們心靈上的滿足及愉快，其中能夠懂得感恩，會感受到幸福的人，其人生也會活得自在及精彩。大家會問：「幸福」是什麼？如何才可以感到「幸福」？有人把「幸福」理解為在生活上、境遇上感到圓滿愉快，又有人解作「幸福」是一種持續時間較長的心靈滿足。然而，生活真的可以每一天也令人感到圓滿愉快嗎？人的際遇也只會得順境，而沒有逆境嗎？「幸福」是一個簡單但其實是極為複雜的概念，要擁有「幸福」，先要擁有更多正向情緒。而正向心理學的研究發現，「感恩」是最有助提升正向情緒，增加個人幸福感的方法。



常存「感恩」之心，懂得欣賞，任何時候，你也會比別人多一份快樂。我「感恩」學校裏的孩子們善良、友愛，對師長有禮，對同學關愛；我「感恩」學校裏有很多為孩子默默努力的工作伙伴；我「感恩」有永遠支持孩子的家長同行；我「感恩」……，「感恩」可以滿足我們一些深層的渴望，一些我們不斷追求內心的平靜和滿足。

學校積極推動「幸福校園KHN」，為孩子建設一個充滿幸福感的成長環境，因此上學年舉辦多個相關活動，包括「感恩節 Thanksgiving Festival at KHN」、「生日祝福滿校園·幸福衣裳倍歡欣」及「幸福校園KHN壁畫設計

比賽」等。當中Facebook專頁將不時上載校園內「感恩」與「幸福」的畫面跟大家分享，希望大家享受這份「感恩」及「幸福」的喜悅時刻，也把這份愉悅傳送給家人和親友，讓身邊人也同得歡樂。

「持續發展正向教育，通過促進幸福感的元素(PERMA+H)，提升員生及家長的幸福感。」是學校本學年的關注事項。2022-23學年，學校持續推展上述活動外，亦為提升學生的學習興趣、投入感及能力，以配合教育發展趨勢及學生的成長需要，學校將優化時間表。優化後的時間表，將配合學生能力，除重新規劃公民課及周會課，以促進老師有效進行班級經營，建立關愛文化外，時間表亦會加入STREAM課、遊歷課及專家入課與興趣小組時段，以發展學生的多元智能，創意思維及其綜合與應用等不同能力。

面對疫情及困難，學校每一員仍會繼續持着「感恩」的心，以歡笑積極前行，伴以大家互動互勉，並肩同行，相信定必會有更美好一天。在此，衷心祝願大家身體健康，生活幸福美滿。



# 教師專業發展與交流 有效促進學與教效能

## 中文科朗讀與朗誦技巧 教師培訓工作坊

本校教師積極提升專業素養。本年度中文科參與了「內地與香港教師交流及協作計劃」，透過密集式的同儕備課、觀課及評課，提升教師語文教學專業水平，從而提升教學素質。十一月九日，內地教師更為全體中文科教師舉辦「朗讀與朗誦技巧教師培訓工作坊」，中文科老師在理論與實踐中提升朗讀技巧，並學以致用，在工作坊後積極運用在教學之中，讓課堂中無不傳來瑯瑯讀書聲，讓學生在感悟中領略課文的意義。



內地老師朱老師正為  
中文科主任陳潔盈老師觀課



中文科老師聲情並茂地朗讀對白

## 常識與STREAM科 教師工作坊

本年度本校新增STREAM課。為增進教師對STREAM的知識，常識科及STREAM科老師於十二月七日聚首一堂，為STREAM教學積極裝備自己，以教好每一課。



教師齊心協力完成科學作品——降落傘。  
完成後來一場大比拼，  
你們猜到誰勝出嗎？

## 運用電子學習工具 促進學與教效能

本年度本校繼續推行電子學習，發展優質教育。為加強教師運用電子學習教學的技巧，本校於十二月十四日邀請來自教育局資訊科技教育組的人員蒞臨本校作寶貴的經驗分享，教師對運用電子學習工具及應用程式於課前預習、課堂活動及課後延伸練習之中，均有更進一步的掌握。



# 優化 SUPER KIDS 獎勵計劃

SUPER KIDS 獎勵計劃一直深受學生歡迎，讓學生得到正面的鼓勵，亦同時了解自己不足的地方。在全體家長的支持下，本學年將計劃電子化，以提升計劃的靈活性及效率。為增加學生的幸福感，我們更利用吉祥物「東東 華華」設計了不同的禮物，鼓勵學生向目標進發。

## 自家設計SUPER禮物

## SUPER 龍虎榜



# 認識中華文化——參觀香港故宮博物館

為了加深學生對中華文化的瞭解，我們帶領六年級同學參與「青年穿越故宮之旅」，開拓學生的視野。博物館內的展品都令師生們大開眼界，目不暇給，同學們都享受這次難得的學習經歷。



# 發揮潛能，實現自我



一直以來，我們推行「一生一體藝」，培養學生體藝方面的興趣。本年度我們設立「專家入課」，邀請各領域的專業導師到校授課，讓學生在專家指導下，更容易發掘個人興趣及專長。除此之外，多元化的課外活動於平日放學後及周末上午進行，表現出色的學生經選拔後可以加入校隊訓練，其他則可按興趣選報一至兩項課外活動。



無人機



初級長拳

# 愛與關懷在可寧 小一篇

## 小一成長Buddies

古語有云「幼吾幼以及人之幼」我們期望「高可寧」的孩子，在家愛護兄弟姊妹，在學校愛護學弟學妹。九月新學年開始，對剛升上小一的幼稚園學生絕對是一個新挑戰。學校社工成為「三心培訓導師」，訓練高小學生成為有愛心、責任心和積極心的「小一成長Buddies」。在課前和小息時間，他們會進入小一教室，指導小一學生寫手冊、朗讀課本和進行有趣的小遊戲等，以學兄學姐的身份陪伴小一學弟學妹適應小學新生活。



## 家長會暨

## 同慶中秋親子樂

中秋佳節是人月兩團圓的日子，他們一起合力製作屬於他們家獨一無二的花燈。在共享天倫之樂的同時，五光十色的花燈亦寓意家人齊齊整整、團團圓圓。



## 小一百日宴

小一入學一百天的大日子，我們特為小朋友舉行了一場盛大的「百日慶祝會」。親子合力製作了生日感恩心意卡，祝願小朋友在「高可寧」的生活多姿多彩、健康快樂地成長。

# 外籍義工到校講故事

為讓學生從小養成閱讀英文圖書的興趣及提升學生英語說話能力。本校圖書科經美國婦女會 (American Women's Association) 邀請外籍義工到校，為低年級同學說英語故事及教授高年級同學英文面試技巧。同學十分享受及珍惜和外籍義工一起的學習時間。



# 暢遊海洋公園企鵝館，繪出企鵝新一面



本校參加由荃新天地聯乘藝術家 BUSYMAMA BENNY 協辦的「企鵝保育之旅」，參與活動的同學到海洋公園近距離接觸企鵝，並親手餵飼企鵝。透過與企鵝飼養員交談，同學認識各種企鵝，了解牠們的生活習性。在三天的繪本工作坊裏，同學們分組進行繪本創作，以企鵝為題材，宣揚保育思想，為企鵝保育出一分力。



同學們乘坐海洋列車前往企鵝館



同學們創作出繪本的主要角色



同學們的企鵝繪本大功告成！



同學親手餵企鵝



## 親子說故事技巧工作坊

為加深家長和孩子的親子關係，讓同學從小養成閱讀的習慣，本校邀請了外間機構的專業講者，教授家長說故事技巧。家長在工作坊中表現投入，積極學習如何運用面部表情、聲線、肢體語言及製作手偶等來為小朋友說故事。



如何運使用道具向小朋友說故事



專業說故事人教授家長說故事技巧



手偶製作

# 科組活動樂繽紛

## 英文科

### 感恩節活動



感恩節讓我們能適時向值得感激的人和事道謝。為了培養「高可寧」學生的正向價值觀，英文科學辦了一連串的活動來慶祝這個特別的節日。學生在課堂上與老師一起唱歌、閱讀故事和觀看有關感恩節的短片。此外，老師及學生製作閃亮星星，在星星上寫上感謝的語句。同時，在網上平台Padlet中留下感恩信息及溫馨照片。



## 常識科

### 「一人一花」 種植活動



學生通過參加康樂及文化事務署舉辦的「一人一花」活動，得到了親身種植蜆肉秋海棠的機會，每天都能照料植物及觀察其生長情況，希望能藉此提高學生綠化意識及培養他們對種植的興趣，使他們能活學活用書中所學，做個愛花之人，學懂珍惜生命。

### 「感.創.做.」 L.B.D課程

本校於一年級推行以學生為本的「L.B.D感.創.做」課程，配合常識科的學習內容，以體驗式學習讓學生投入學習。課程重視學生的態度及價值觀的建立，同時能建構他們的共通能力。

齊來看看我們設計的名牌吧!

### 東華 × 中銀 綠色氣候先鋒 青年領袖計劃

本校參加了由東華三院舉辦的東華 × 中銀「綠色氣候先鋒」青年領袖計劃，希望學生透過使用「設計思維」完成解決氣候變化的方案，培養其對環境保育的良好態度及責任感。



# 校園新力軍

## 全永康老師

大家好！我是全永康老師，在大學主修電腦工程和數學教育，喜歡游泳、閱讀書本和學習新知識。初次來到「高可寧」，我覺得這裏的學生都很有活力，惹人喜愛。我期望可以為「高可寧」開拓STREAM的新領域。



## 李愷翹老師

大家好！我是李愷翹老師，可以在本年度加入「高可寧」這個大家庭，我感到十分高興。回想起這數月裏，能夠與你們一起學習、一起成長，每一個時刻都是開心快樂的！期待我們能夠一起在學校創造更多美好的回憶。



## 林雅婷老師

大家好！我是林雅婷老師，很高興能加入「高可寧」這個大家庭。雖然今年度我只教授中文科，但我亦曾教授數學科和STEM課程，在教學以外，我熱衷參與各種戶外活動。在未來的日子，歡迎同學也來跟我分享你的生活點滴。



## 林沁圓老師

大家好，我是林沁圓老師。我在本年度剛剛加入高可寧這個大家庭，並擔任4B班班主任，主要任教數學科和視藝科。期望各位同學都能在輕鬆和愉快的氛圍下互相學習，一起成長，讓我們攜手締造和諧的校園生活。



## 馬詠慧老師

大家好！我是馬詠慧老師。我主要任教中文，常識和視藝科，亦有擔任班主任的職務。今年很榮幸加入「高可寧」這個大家庭。「高可寧」的同學們充滿活力，師生之間總是流露出關愛之情，校園凝聚了正向與和諧。在這個理想的學習環境裏，希望同學們能健康快樂地成長，度過多姿多采的校園生活。



## 廖彥嘉老師

大家好，我是1B班的班主任廖彥嘉老師，主要任教中文科和常識科，很高興能加入高可寧這個大家庭。雖然每天的教學工作都很忙碌，但能見證學生的成長，對我來說是最大的推動力。



## 陳淑芬老師

大家好！我是陳淑芬老師，今年剛完成中文文學碩士課程。我喜歡彈琴、繪畫和參與不同的戶外活動。我很高興能夠加入「高可寧」這個大家庭。我主要任教中文、數學和視藝科。在「高可寧」短短數月裏，同學們活潑可愛的笑臉讓我印象深刻，希望大家跟我一起創造美好的校園生活。



# 校外比賽得獎紀錄



類別	項目名稱	主辦機構	成績
STEM	國際青少年創科奧林匹克大賽2022	香港精算扶輪社	無人機編程項目小學組 - 優異獎 6C 李耀成 6A 馮焯琳 6B 陳柏諾
	腦動科技比賽2022	葵青區家長教師會聯會有限公司	最佳科學原理應用獎 6B 張駿軒 6B 李祉君 6B 農蔣嘉譽
視覺藝術科	第三屆「同心創夢」青少年繪畫大賽	香港教育工作者聯會	銀獎 - 6B 文卓珈 銅獎 - 6B 馬梓晞
	第十四屆校園藝術大使	香港藝術發展局	第十四屆校園藝術大使 6A 陳祉霖 6B 農蔣嘉譽
圖書	「家添快樂大募集」	新地會	優異獎 3B 林嘉懿 3A 李祉晞 3B 廖芷恩 5A 林貝欣 5B 黃梓嫣 5B 黃紫晴
體育	2022-23得意寶慈善杯闖關賽	香港太極青年慈善基金	八式太極拳第一名 初級長拳第一名 闖關賽個人賽第一關(小學組)冠軍 5C 鄧宇灝  第一關集體項目三等獎 6A 陳子峰 6C 陳筵豐 6C 陳由原 5A 林俊熙 5C 鄧宇灝 5D 李智健 5D 雷梓杰 5D 張余彤
	叱吒武林全港學界武術錦標賽	中國互聯網協會	男子高小組初級劍術第一名 男子高小組初級長拳第三名 男子高小組全能賽季軍 5C 鄧宇灝
	葵涌區小學校際田徑比賽	學界體育聯會	男甲60米季軍 - 6C 黎洋行 男甲跳高季軍 - 6C 陳由原 男甲擲壘球亞軍 - 6A Iqbal Tayyib 女甲跳高殿軍 - 6C 黎芷欣 女乙跳遠冠軍 - 5B 黃紫晴  男子甲組團體獎季軍 6C 黎洋行 6B 李俊燁 4B 陳梓安 6C 李耀成 6C 陳由原 6A Iqbal Tayyib



第十四屆校園藝術大使



「同心創夢」青少年繪畫大賽



2022-2023年度葵涌區小學校際田徑比賽



個人單項得獎



文卓珈 - 萬家團圓慶中秋



馬梓晞 - 中秋節



男子甲組團體季軍

GOOD JOB