



救世軍中原慈善基金學校

The Salvation Army Centaline Charity Fund School



校址：香港柴灣華康街九號
電話：2556 2292
傳真：2556 2722
網址：www.saccf.edu.hk
電郵：info@saccf.edu.hk

二零一九年七月 第23期

校訊

行百里者半九十

董凱林主任

「行百里者半九十」相信有很多人是第一次見到這一句成語，意思是行百里路，走了九十里，但對於整個行程來說也只是走了一半。為甚麼最後的十里路程如此重要？這裡我用兩個簡單的例子來解釋這句話的含義。

記得我小時候的課後活動是籃球及田徑的雙向發展，而田徑專攻的是800米，而跑過800米的人都知道，越跑到最後對於體能的要求越高，由於氧氣的供應落後於身體的需要，人體會出現胸部發悶，呼吸困難，四肢無力和難以再跑下去的感受。第一次嘗試跑800米讓我刻骨銘心，當跑過七百米時我感到渾身肌肉發酸，呼吸也變得十分急促，兩腿像灌了鉛，步子也邁不開了。我向前望去，還有一個直道，足足有一百多米。「還堅持得了嗎？」我問自己。十步、二十步……這最後一百米怎麼這麼長，感覺比前七百米還要長。我只覺得心要從胸膛裡蹦出來，嗓子又乾又熱，兩條腿已不聽使喚了，實在沒有力量向前跑了，便由跑變走，最後腿一軟，跪坐在地上了。

教練走來，把攤在地上的我扶起說：「看，就差最後二十多米！」我也懊悔地搖搖頭。就是這最後的二十多米把我打敗了。跑完七百米只能算是跑過了一半，而失敗則在這最後的幾十米上，這不正是「行百里者半九十」嗎？經過長年累月的訓練，慢慢地我變成了隊裡的主將，而教練對我的要求也不僅僅只是完成八百米的比賽這麼簡單，而是去爭取好的成績，奪得榮譽。而田徑業內有一句俗語「800米的賽場，當跑入最後一個直道時，真正的比賽才開始。」更能體現出最後一百米的重要性。

雖然最後十里對百里而言是短暫的路程，但卻是最關鍵的。在體育運動上，短跑的最後一秒，跳高的最後一躍，足球場上的最後一記射門，籃球場上的最後一個投射不都體現出「行百里者半九十」的道理嗎？只有在最後關頭迎難而上，才能獲得成功，反之，則功虧一簣。

在此我想提醒中原的同學們，特別是今年五年級升六年級的同學，剛剛結束的第三學段考試，對於各位五年級的同學極其重要，在中原小學的六年學習中，五年級的第三學段及六年級的第一、第二學段考試為呈分試，可以說是小學階段最重要三次考試，作為學生更應該保持專注，全力以赴的走完這最重要的十里路，不要令自己的小學生涯留有遺憾。

在學習上、生活上乃至人生道路上，止步於九十，前功盡棄的例子不在少數，做事愈接近成功就愈困難，咬緊牙關堅持到最後。在此與各位分享，希望大家都能成為人生道路上的成功者。



活動相片



親子甜品製作



親子愛心小廚神烹飪比賽



北京航天之旅



STEM及環保日營



親子賣旗



Microbit閉合電路工作坊



中原運動會



全港閃避球學界港九小學男子組 冠軍



中原小精兵嘉許日



六年級教育營



參觀警署



五年級成長的天空 愛心之旅



東華三院捷和鄭氏幼兒園小學體驗活動



家長教師會旅行



六年級 UAP 戶外活動

學生作品



1A 黃凱晴 螞蟻小偷



1B 姜哲怡 水果精靈



5B 陳鑫 我



5C 黃曉桐 我

2D Ken Chu

Happy Hamster's Sunday

Happy Hamster goes to Kung Fu at seven o'clock on Sunday morning. Happy Hamster goes to Kung Fu with Oscar Octopus in the gym. Happy Hamster likes Kung Fu because it makes him strong.

Happy Hamster goes to run at ten o'clock on Sunday afternoon. Happy Hamster goes to run with his brother on the street. He likes running because he runs soooooo fast!

Happy Hamster goes to eat at six o'clock on Sunday evening. Happy Hamster goes to eat with Tim Turtle in the restaurant. He likes eating because it is so yummy.

3B 吳曉琦 上學途中

早上，我一聽見鬧鐘聲就起床刷牙洗臉、吃早餐，已成了我的習慣。我吃過早餐後便出門上學去。

我一出大門就看見碧綠的大樹，鮮豔的花朵，還嗅到一陣淡淡的花香，令人心情舒暢。經過公園，我看見一大羣老人家在做早操。突然，其中有一位老公公跌倒了，我連忙走上前扶起他，老公公說：「謝謝你，你真是一個好孩子。」我說：「不用客氣。」

最後，我繼續上學去。雖然上學途中發生了一件不愉快的事，但是我很開心，因為我可以幫助別人。我學到我們應該多留意身邊的事物，遇到別人有困難的時候，我們應伸出援手。

5A Jason Cheung

Autobiography of Issac Newton

I am Issac Newton, I was born in 4th January, 1643 in the Woolsthorpe, Lincolnshire, England. I am a physicist and mathematician.

Shortly after the birth of myself, my father passed away. My mother hoped to foster me to be independent and able to earn a living. Then, my mother ordered me to follow an old servant to the town to sell crops every day. But I liked reading only, I hated doing business very much. Later, I ordered the old servant to do business in the town by himself. I read secretly under the fence. The old servant returned, we went home together. While we were going home together, my uncle tried to persuade my mother to let me study at school. Finally, my wish was fulfilled and I could go to school to receive formal education.

Since I liked to study science and physics. I always read books. One day in 1666, an apple dropped down on my head while I was reading a book in the garden. I was so curious and I found 'gravity'.

In 1665, I began to develop a mathematical theory that later became calculus. Calculus gave mathematicians for the first time a powerful form of analysis to find the slopes of curves and area under curves. Today, it is widespread in science, engineering and economics and can solve many problems that algebra alone cannot. Though there was along scientific controversy between me and German mathematician Gottfried Leibpig over who invented calculus, modern historians believe that it was invented by me.

In 1668, I invented the first successful reflecting telescope, now is known as the Newtonian telescope. The telescope until then was a large and cumbersome instrument. Newton's telescope, which used mirrors instead of lenses, was a more powerful instrument and ten times smaller than traditional telescopes. The simple design of the Newtonian telescope makes it very popular with amateur astronomers.

I compiled my three laws of motion, inertia, F=ma and action reaction in 1687, Newton's Principia. Principia describes the relationship between a body and the forces acting upon it, and its motion in response to those forces. Newton's laws were verified by experiment and observation for over 200 years and they still remain excellent approximations at the scales and speeds of everyday life. They laid the foundation of classical mechanics due to which it is also widely known as Newtonian mechanics.

I think hard-working is very important of being success. "Whatever you do, if you work hard struggle, there is no unsuccessful."

6A 郭子漢

想像一種家具——沙發

在寬敞的客廳裏，來了一位「不速之客」。它渾身是藍色，彷彿一個無邊無際的大海，真是一張神奇的沙發。

一團軟的棉花糖，每當我坐上去，我都不願離開。每天放學回家時，我都會拋去一切煩惱。躺進沙發的「懷抱」中。

每當我看書的時候，每當我看電視的時候，他都默默地陪着我，鼓勵着我，他是最知心的朋友。



2018-2019年度 下學期 校外比賽 得獎名單

優勝者	參賽項目	主辦單位	獎項
5A 黃宏藝 5A 黎俊傑 6B 叶崇明	2018-2019年度全港小學數學比賽(東區)	香港理工大學應用數學系、 中華傳道會劉永生中學	優良獎狀
6A 楊永洪 6A 羅竣謙 6A 吳靖晞			銅獎
6A 羅竣謙 6A 吳靖晞			創意解難季軍
6A 周瑞麟 6A 莫梓謙 6A 吳靖晞 5A 陳芷韻 5A 官嘉兒	1819綠創Microbit設計賽	香港教育大學	意念創新獎 自主發明獎 最愛歡迎獎
2B 俞懿恩	「書」出愛2019-「書」出快樂郵票 創作比賽 初小組	香港小童群益會	優異獎
2B 貝一龍 4B 姚承希 5A 李愷瑩	第71屆校際音樂節2019 - 聲樂獨唱 - 中文 - 10歲或以下 - 童聲 - 小學	香港學校音樂及朗誦協會	優良獎狀
2B 俞懿恩 5C 余仲麟			良好獎狀
5A 程兆朗			良好獎狀
6C 黃沁怡	國際音樂藝術大賽2018-第十三屆第五輪 初賽及決賽 男女聲少兒B組	國際音樂藝術大賽2018	銀獎
	國際音樂藝術大賽2018-第十三屆第五輪 初賽及決賽 古箏少兒B組		
5C 楊文皓	2019單輪車競速挑戰賽 - U13組別， 男子100米競速賽	香港單輪車協會	亞軍
	2019單輪車競速挑戰賽 - U13組別， 男子800米競速賽		季軍
閃避球隊	全港中小學生閃避球精英賽 - 小學男子組	中國香港閃避球聯會	冠軍
	2019全港閃避球學界錦標賽 (港九小學男子組)		
合唱隊	第71屆校際音樂節-聲2019 - 教堂音樂 - 中文 - 9歲或以下 - 小學合唱隊	香港學校音樂及朗誦協會	良好獎狀