



2018 年 4 月號

學校電話：2445 6880

校址：新界元朗天水圍天恩邨

總編輯：俞碧珍主任
電腦排版：茄雲
編輯：方志強老師、龍子弘老師

網址：<http://lst-ikkb.edu.hk>

4 月份學科活動

節日/科目	舉行日期	活動	對象
中文科	9/4, 23/4	圖書活動	全校
數學科	25/4, 26/4	時間對對碰	P. 3
常識科	9/4-30/4	時事壁報	P.5 & P.6
科學科	25/4, 26/4	攤位遊戲	全校
音樂科	26/4	午間藝萃坊	全校
體育科	18-20/4	排球比賽	排球校隊
體育科	10, 11, 18, 24/4	羽毛球比賽	羽毛球校隊



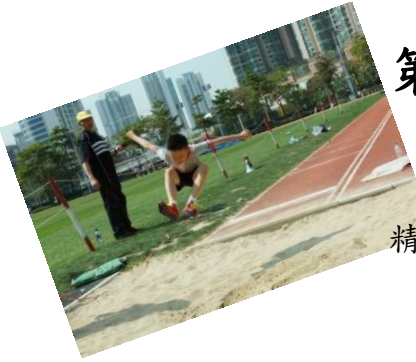
第二十三屆聯校運動會-比賽花絮

在聯校運動會決賽當天，運動員整裝待發，精神奕奕地出發到深水埗運動場。

各運動員奮力地跑，希望取得獎牌。男子甲組方面，6B 古俊熙先後參加了200米及400米賽跑，均能奪得獎牌。這兩項比賽緊接進行，古俊熙在短時間內進行兩項比賽，都能發揮水準，在體能及作戰技術上都能做到部署，奪獎乃是實至名歸的。另外在男子乙組200米的比賽中，比賽競爭激烈，直到最後衝刺階段才能分出鹿死誰手。我校運動員5C 李冠霖、5D 梁健庭更包辦了這項比賽的冠軍及季軍。男子丙組比賽中，4F 方智勝更憑著驚人的彈跳力，在跳遠比賽中獲得冠軍！

在女子組方面，5C 賴曉嵐在幾個項目中均奪得獎項，在60米及100米短跑比賽中，她在眾校出色的運動員中突圍而出，取得亞軍及殿軍。除了徑項比賽外，她亦在跳遠比賽中得到了冠軍，可算是一位技術全面的運動員。至於當天的「大贏家」4B 張昕，更憑著高挑的身型及天生長腿的優勢，分別在60米、100米及跳遠比賽中拋離對手，奪得冠軍！她還在眾校運動員中，獲得全場最佳運動員呢！

當天我校的啦啦隊更大展身手，在各嘉賓前表演。他們活潑可愛，臉上掛著燦爛的笑容，為我校運動員打氣。最後他們更獲得了最具團隊精神獎呢！



運動創傷急救法

甲、 擦傷的處理方法：



1. 用清水
消毒傷口

2. 用藥棉
拍乾

3. 用黏性
敷料蓋好



乙、 扭傷的處理方法：

1. 把受傷位
置承托起來

2. 冷敷受傷
部位，減輕
痛楚



急性運動傷害 PRICE處理原則



學習急救知識能防止傷勢惡化。當然，在接受治療後，最重要還是要好好休息啊！



第二十三屆聯校運動會-得獎紀錄

個人得獎項目:

男子甲組			女子甲組		
200 米	6B 古俊熙	亞軍	跳遠	6D 方形瑤	亞軍
400 米	6B 古俊熙	季軍	跳高	6B 蔡釗妮	亞軍
跳遠	6A 林信衡	亞軍	女子乙組		
男子乙組			60 米	5C 賴曉嵐	亞軍
60 米	5C 李冠霖	殿軍	100 米	5C 賴曉嵐	殿軍
200 米	5C 李冠霖	冠軍	200 米	5C 張巧瑩	殿軍
200 米	5B 梁健庭	季軍	跳遠	5C 賴曉嵐	冠軍
跳遠	5C 李冠霖	冠軍	跳高	4A 萬潤華	殿軍
跳高	5D 羅匡廷	冠軍	女子丙組		
擲壘球	5E 吳子鋒	季軍	60 米	4B 張昕	冠軍
男子丙組			60 米	4B 柯伊庭	殿軍
60 米	3A 葉宇軒	殿軍	100 米	4B 張昕	冠軍
100 米	4F 方智勝	季軍	100 米	4C 周可心	殿軍
跳遠	4F 方智勝	冠軍	跳遠	4B 張昕	冠軍
			跳遠	4B 柯伊庭	亞軍

團體得獎項目:

男子甲組		女子甲組	
4 X 100 米接力賽	殿軍	4 X 100 米接力賽	/
男子乙組		女子乙組	
4 X 100 米接力賽	季軍	4 X 100 米接力賽	季軍
男子丙組		女子丙組	
4 X 100 米接力賽	季軍	4 X 100 米接力賽	冠軍

全場最佳運動員	4B 張昕
女子丙組最佳運動員	4B 柯伊庭
啦啦隊	最具團隊精神獎

