

親愛的家長：

校長的話

我們總是覺得別人比自己幸福，其實，我們知否自己有多幸福？我們的眼目每天都是投放在大大小小的困難上：測驗、默書及功課的壓力；中三選科抉擇、學習和生活上的適應，甚至家庭經濟拮据，長相及身型不及別人，做事缺乏自信……凡此種種的限制，都在蠶蝕著我們的幸福感，有結果發現，愈高年級的學生，其幸福感就愈低*。那麼我們應如何尋求突破來增加自己的幸福感？

以下是梁詩諾老師早會的一則分享，同學們或可從中得到啟示：

『今年福音周的主題是「人生不設限」，非基督徒即時心存疑問：信主之後，是否真的沒有限制？我會否由窮困，變成好富有呢？若我個子不高，信主後是否會突然變高呢？

其實，這個「不設限」不是指原本的限制消失，而是用方法克服種種的限制；又或是憑著主的恩典，即使限制仍然存在，但您仍可獲得更多、得着更多。

今天，我想用一位友人的真實例子來激勵大家。她是我教會的姊妹，名叫阿飯。人如其名，從小到大她都好像「一舊飯」似的，總覺得自己各方面都不如人。她並不富有，成績亦非常普通，是一個缺乏自信及不喜歡表達自己的女孩。但她很喜歡製作甜品，而且甚具天份。她有一個想法：如果崇拜完結後，弟兄姊妹在教會聊天時，可以邊吃糖水邊分享，那就好了。於是，我和她花了一百多元買了一個大保溫壺(那時候大家仍在求學，錢並不多)，把腐竹雞蛋糖水送到教會。路途雖不遠，但乘輕鐵再轉西鐵也得花上半小時。我和她一起拿著保溫壺，溢出來的糖水把褲管都弄得濕透了。不過，派糖水活動非常成功，弟兄姊妹都好開心，甚至有人奉獻支持這活動。一切都因為她這份堅持，她沒有理會自身的限制，由一開始只有廿人參與，發展到後來的「耶穌請客」活動，每次竟有五、六百人來參與，而她卻有足夠的費用去支持這樣的盛宴。有時候她還會因應不同的節日，一年舉行數次，從中廣傳福音。因著「耶穌請客」的成功，阿飯有機會到不同機構分享她的異象和方向，突破「限制」(主助她

建立自信，並且重視她、使用她)，令她能祝福身邊的人。未信主前，她只是沈默寡言的一個女孩子，從沒想過自己可以有機會、有能力跟過百人分享見證。

阿飯的分享，希望能激勵大家勇於向神祈求異象，並勇敢地回應。不要想著放棄或有所顧忌，因為神所賜的，往往比人所想的更多、更大及更廣闊。神在每個人身上都有個目的，祂期望我們與祂合作，作神合用的器皿。

「神藉保羅的手行了些非常的奇事。」(使徒行傳 19:11)

神同樣也揀選了每位同學及老師，藉你去活出祂的奇事。』

其實大家比阿飯擁有更好的條件，只要決心克服自我的限制，努力向自己的目標邁進，驀然回首，才知道自己其實是多麼幸福啊！

「我們若將起初確實的信心、堅持到底、就在基督裡有份了。」(希伯來書 3:14)

* 2018 年香港基督教服務處青少年綜合服務發佈「香港青少年幸福感調查」報告。

願你們身心健康！



二零一八年四月三十日

王定鵬校長

一、學生輔導工作

我校設有輔導組，負責統籌全校的輔導工作，希望透過各項活動使學生能健康地成長，並在個人情緒的處理和個人潛能都得到充份照顧。本校亦有聖公宗教教育心理學家及駐校社工，為學生及家長就其提出問題提供資料及意見。

本組近期活動如下：

- 2月至3月 樂活達人計劃 LOHAS—成長小組
2月至3月 中一「友同行」成長訓練計劃—小組聚會
2月至3月 中二「友同行」成長訓練計劃—義工服務
2月至3月 中一及中二「語文天地」學習小組—小組聚會
2月至3月 中五「Say Hello to Work」生涯規劃體驗—小組聚會
2月至3月 學長計劃—午間飯聚及午間活動（學長與中一同學）
2月 樂活達人計劃 LOHAS—宿營
2月 中三「友友」潛能發展計劃—團隊建立活動
2月 中三「友友」潛能發展計劃—技能訓練(手作)
2月 中四「友同行 - 振翅高飛計劃」—皮革製作
2月 中四「友同行 - 振翅高飛計劃」—小組聚會
2月 中五「Say Hello to Work」生涯規劃體驗—兩日一夜宿營
2月 中五「Say Hello to Work」生涯規劃體驗—行業參觀(餐飲業)
3月 樂活達人計劃 LOHAS—城市遊蹤
3月 樂活達人計劃 LOHAS—義工服務（輔導周攤位）
3月 中一「友同行」成長訓練計劃—校內義工服務
3月 中一「友同行」成長訓練計劃—生日會
3月 中二「友同行」成長訓練計劃—小組聚會
3月 中一及中二「友同行」成長訓練計劃—參觀
3月 中三「友友」潛能發展計劃—行業參觀(香港調酒學校)
3月 中三「友友」潛能發展計劃—小組聚會
3月 中四「友同行 - 振翅高飛計劃」—技能訓練：咖啡拉花
3月 中四「友同行 - 振翅高飛計劃」—輔導周午間攤位

本組未來動向如下：

- 4月至5月 中一及中二「友同行」成長訓練計劃—小組聚會
4月至5月 中一及中二「友同行」成長訓練計劃—歷奇訓練日營
4月至5月 學長計劃—午間飯聚及午間活動（學長與中一同學）
4月 中三「友友」潛能發展計劃—預備成果分享會
4月 中四「友同行 - 振翅高飛計劃」—預備成果分享會
4月 中五「Say Hello to Work」生涯規劃體驗—行業參觀(寵物美容)
5月 成果分享周會
5月 樂活達人計劃 LOHAS—成長小組
5月 樂活達人計劃 LOHAS—家長培訓工作坊
5月 中一「友同行」成長訓練計劃—親子活動
5月 中一及中二「友同行」成長訓練計劃—閉幕禮暨生日會
5月 中三「友友」潛能發展計劃—成果分享會

- 5月 中四「友同行 - 振翅高飛計劃」—成果分享會
5月 中一及中二「語文天地」學習小組—小組聚會
5月 中五「Say Hello to Work」生涯規劃體驗—小組聚會
5月 中五「Say Hello to Work」生涯規劃體驗—行業參觀(化妝美容)
5月 學長計劃—學長與中一日營
5月 學長計劃—招募新學長
5月 學長計劃—閉幕禮

輔導組恆常小組活動及訓練：

學長計劃(定期小組訓練)、義工隊(定期小組訓練)、中一「友同行」及中二「友同行」成長發展計劃、中三「友友」潛能發展計劃、中四「友同行 - 振翅高飛計劃」、中五「Say Hello to Work」生涯規劃及體驗計劃、中一及中二「語文天地」學習小組。

二、圖書館管理及閱讀推廣委員會

(一) 級際及個人借閱龍虎榜：

第二期在 23-4-2018 至 27-4-2018 舉行，第三期將在 5 月舉行，請家長鼓勵同學善用餘暇多閱讀，以增廣見聞。

(二) 校外得獎及學生作品獲推薦消息：

- (1) 圖書館閱讀大使早前參加由閱讀城主辦的創作獎勵計劃，寫作主題為人生調味料。以下學生作品優異，獲編輯推薦閱讀：**

4D 徐雪陵

作品:《人生四味之「折翼天使」——廖智與我的百味人生》

寫作書籍:《感謝生命的美意——無腿舞者激勵心靈勇氣之書》

作者:廖智

網址: https://www.hkedcity.net/eworks/zh-hant/detail?work_id=59ecbf8779821eb4b3c9869

4D 曾穎文

作品:《為了活下去之人生百味》

寫作書籍:《為了活下去——脫北女孩朴研美》

作者:朴研美

網址:https://www.hkedcity.net/eworks/zh-hant/detail?work_id=5a64ad707798219d1e3c9869

3A 伍穎嵐

作品:《辣是困難是壓力，甜是幸福》

寫作書籍:《玩轉腦朋友》

網址:https://www.hkedcity.net/eworks/zh-hant/detail?work_id=5a6c2201779821a0413c9869

***伍同學的作品，除了被編輯推薦閱讀，更獲得入圍資格。**

(2) 圖書館與中文科合作推薦學生參加由教育城主辦的創作獎勵計劃，6D 班朱靄茵

同學表現出色，獲得閱讀隨筆冠軍。得獎資料如下：

作品：不一樣的人生----讀<<把課室搬到撒哈拉>有感

寫作書籍：《把課室搬到撒哈拉》評語：林一君：合情合理，甚見精純。

網址：https://www.hkedcity.net/eworks/zh-hant/detail?work_id=59dae7f4d65ee1c5413c9869

*得獎作品將有機會結集成電子書，於「教城書櫃」出版。

(3) 中文科與圖書館聯合推薦學生參加由亞洲青年才藝培訓中心主辦「第七屆校際青少年文化藝術節徵文比賽」，本校同學表現優秀，共獲得七個獎項，得獎資料如下：

6D	吳依琦	一等獎
3A	伍穎嵐	一等榮譽獎
4D	徐雪陵	一等榮譽獎
6A	歐啟晴	一等榮譽獎
2D	張芯怡	一等獎
2D	孫卓瑤	一等榮譽獎
2D	曾詩莹	一等獎

三、中國語文科消息

1) 本科推薦學生參加全國青少年語文知識大賽「菁英盃現場作文決賽」，共有一位同學榮獲最高殊榮特等獎，三位同學榮獲一等獎，四位同學榮獲二等獎，九位同學榮獲三等獎。另外，本校繼續蟬聯高中組團體冠軍，實在可喜可賀。得獎學生名單如下：

特等獎： 吳依琦(6D)

一等獎： 陳晴晴(2D)、歐啟晴(6A)、朱靄茵(6D)

二等獎： 杜淑歡(2D)、沈梓邦(6D)、黃嘉敏(6D)、鍾躍龍(6D)

三等獎： 陳棋鎔(2D)、劉芍芃(4B)、鄭凱欣(5A)、葉惠英(6A)、劉杏儀(6A)、王俊傑(6D)、趙善蕙(6D)、鄭玉琳(6D)、王凱瑩(6D)

2) 本科推薦學生參加香港仔坊會主辦「啟動正能量」全港原子筆中文書法比賽，1C 班梁思穎同學、1D 班胡秀芳同學、3D 班余永菁同學、6B 班張汶琪同學、6D 班朱靄茵同學、黃梓軒同學獲得入圍證書，而 6D 班吳依琪同學 榮獲中六級別獎。

- 3) 本科及圖書館合作推薦學生參加「2017/18 年度創作獎勵計劃第一期」，6D 班朱靄茵同學榮獲中學組閱讀隨筆冠軍。
- 4) 本科邀請公開大學語文導師梁雅怡女士於 3 月 16 日到校主持語文講座，題目為《漫遊生活語文》，對象為中三級同學。梁老師透過日常生活事例，以生動的表達手法，深入淺出地向同學講解語文的應用，提高同學學習語文的興趣。
- 5) 中五級午間小組討論訓練將由 4 月份開始，本科期望通過應試訓練能提高同學的口語表達技巧，有助同學於公開試中取得理想的成績。
- 6) 為配合 4 月 23 日至 25 日閱讀周的主題「人生多滋味」，中文科精心製作好書推介展板，向同學推介 9 本與主題有關的好書。好書包括《記憶像鐵軌一樣長》、《阿甘正傳》、《83½歲皺紋小朋友最瘋的一年》、《人間滋味》、《窮滋味 ——《窮富翁大作戰》驅前戰後》、《一個人的薄荷茶》、《假如穿上我的鞋》、《60 歲的 1000 公里》。請各位家長鼓勵同學前往本校圖書館借閱上述推介書籍，培養良好的閱讀習慣。
- 7) 中文科於 4 月份舉辦廣泛閱讀報告比賽，是次比賽對象為中一級至中三級同學，得獎結果如下：

	冠軍	亞軍	季軍	優異獎
中一級	胡秀芳 (1D)	黃可欣 (1D)	梅荔欣 (1D)	馮卓嵐 (1A) 鄧紫欣 (1C)
中二級	陳晴晴 (2D)	張芯怡 (2D)	林芷茹 (2D)	梁曉渟 (2A) 周韋言 (2B)
中三級	章秀融 (3D)	林汝鋒 (3D)	梁燕琳 (3D)	簡惠薇 (3A) 黃雯靜 (3C)

四、 課外活動消息

一、 5D 班廖泳嵐同學於 4 月 2 至 6 日期間參加由教育局舉辦的<<領袖生內地交流計劃>>，到訪北京與當地學生作文化交流。

二、 四社

1. 上學期學術成績比賽隨著上學期考試完結而得出結果：

冠軍 黃社

亞軍 綠社

2. 社際陸運會及啦啦隊比賽已順利舉行，兩天比賽的天氣都不太理想，健兒們需要在寒風中繼續比賽，是次經驗實在難忘！

比賽結果如下：

社際陸運會	女子組 冠軍	黃社
	男子組 冠軍	紅社
	全場總冠軍	紅社
社際啦啦隊比賽	冠軍	綠社
	亞軍	藍社

3. 社際女子投球比賽將於 4-5 月進行。

三、 學生會

1. 為讓同學一同分享復活節的喜樂，學生會舉辦了尋蛋活動，同學們玩得投入。
2. 為向老師表達謝意，學生會特意於二月份舉辦了敬師周，期望透過一系列的師生活動拉近師生間的距離，同時增加課堂之外的溝通時機。活動包括師生廚房(廚藝比賽)、師生籃球賽、老師之最選舉等。

獎項如下：

- 師生廚藝比賽得獎結果

第一名：鄧靄茵老師：總廚駕到——鼎爺師妹組

第二名：陳沚盈老師：美女廚房

第三名：謝家偉老師：家偉廚房，食咗先講

- 師生籃球賽

冠軍：陳柏陽老師隊

亞軍：鄭杰賢老師隊

季軍：容顯聲老師隊

最具體育精神：袁達威老師隊

- 老師之最選舉

最似爸爸老師：袁達威老師

最似媽媽老師：陳芷莉老師

最風趣幽默老師：袁謂成老師

最和藹可親老師：吳嘉恩老師

最受歡迎老師：容顯聲老師

3. 為教育同學珍惜食物以及認識世界貧窮問題，學生會將於 5 月份舉辦貧富宴，讓同學體驗飢餓之餘亦學會分享，同時會把籌得之善款捐到宣明會。
4. 將與家長教師會合作，於 5 月 18 日舉辦開心果日，與同學一同分享水果之餘，多認識水果的營養及建立健康的飲食習慣。

五、家長教師會消息

- 本會於 2 月 4 日舉行親子大旅行，約 80 人參加。當日行程包括到訪東涌古炮台及暢遊有「東方威尼斯」之稱的大澳漁村，體驗曬蝦場、茶果店等民間特色風貌。校長、副校長、老師、家長與學生共享輕鬆愉快的一天。
- 感謝各位家長及老師踴躍支持本校的「賀年禮品捐贈計劃」，將關懷送到區內有需要人士。所有收妥的賀年禮品已送往「康恩園」轉贈予有需要的家庭。
- 本會於三月及四月份分別舉辦了兩場「家長工作坊」，與升學及就業輔導組於 3 月 10 日合辦的《生命尋寶伙伴工作坊》以午餐講座形式進行，專為中一至中三級家長提供實用資訊，旨在協助家長與子女一起部署升學策略和未來發展。另外，於 4 月 11 日舉辦的《培育青少年抗逆力工作坊》則由「流浪・生命工程及天使家庭中心」創辦人及訓練總監黃鎮昌先生主講，與家長們共同探索並尋找開啟年青人對生命熱情的鑰匙。參與家長均表示滿意這兩次工作坊的安排，講者分享生動活潑，內容實用到位。
- 「呂明才家長小組」通訊
三月份聚會已於 3 月 16 日順利舉行，當日由本校教育心理學家譚麗華姑娘與家長探討「培養子女責任感及學習動機」的良方。
五月份聚會將於 5 月 11 日(五) 舉行，主題為「減壓藝術治療」(與輔導組合辦)，誠邀家長報名參與，詳情請參閱 5 月派發的「家長教師會」活動通告。
- 與輔導組合辦「關心你」校園關心大使獎勵計劃 2018 獲獎名單

班別	學生姓名	班別	學生姓名
1A	夏傲	3D	陳詩婷
1A	汪靖晴	3D	余永菁
1B	羅煒岷	3D	林汝鋒
1C	賴凱狄	4C	李伊婷
1D	張斐惠	5A	徐澤威
2C	關玉嵐	5B	馮梓晴
2C	蕭麗兒	5B	郭倩怡
2D	梁映琳	5C	何梓婷
3A	梁思遠	5D	李偉業
3C	林詠詩	5D	許坤怡

上述校園關心大使均獲頒一張獎狀及兩張海洋公園入場券以作嘉許。

活動預告：

1. 呂明才家長小組五月份聚會	日期：11/5/2018 (五)
2. 與學生會合辦「開心果日」	日期：18/5/2018 (五)
3. 家長也敬師	日期：18/5/2018 (五)
4. 校長茶座	日期：11/6/2018 (一)

詳情請參閱稍後派發的「家長教師會」活動通告，如須查詢上述活動，請致電 2459 8236 或 3956 7900 予鍾秀麗老師。

六、姊妹學校 STEM 教育交流之旅

本校 40 位師生於 23/3 及 24/3 到訪廣州市南沙欖核第二中學進行「STEM 教育交流」，本校為姊妹學校設計了多項交流活動，由冼淑芳助理校長、梁詩諾老師、謝從意老師、魏志輝老師與學生們為姊妹學校的學生準備了四個工作坊，分別是 DNA 指紋分析之「親子鑑證」實驗(生物科)、防蚊液、乳液、化妝水 DIY(化學科)、製作實物投影機(物理科)、立體打印經驗分享會(圖象傳意科)；工作坊當天由本校學生主領及講解，兩地學生積極投入活動，並透過傾談與分享，促進學術交流，過程中也建立了真摯的情誼！

同時，姊妹學校也為我們安排了校園參觀及舉辦製作水火箭工作坊，活動在戶外舉行，在足球場即時測試水火箭，當師生們看見水火箭能成功發射到 50 米以外時，確實大開眼界，實在感謝姊妹學校師生們的用心教授及分享製作技術的心得。最後，STEM 教育交流之旅的尾聲，是兩校學生到廣州大學城廣東科學中心參觀，活動不單讓學生提升對科學的興趣和知識，開闊學生視野，學生們在交流活動中獲益良多，並熱切期待下一次的會面。

STEM 教育交流之旅的活動花絮相片，已上載於學校網頁的「最新消息」，並於學校橋底的壁佈展示，歡迎家長及同學閱覽。

