



天主教培聖中學

Pui Shing Catholic Secondary School

地址：香港新界元朗天水圍天河路9號

電話：(852) 2445 0800

電郵：info@puishing.edu.hk

傳真：(852) 2445 2018

網址：www.puishing.edu.hk

校訊

2009-2010年度 第二期

培聖起義 義工服務 匯聚每一分力 實踐關愛共融

全方位學習日 中四級

耶穌說：「我是世界的光，跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。」(若8:12)；又說：「你們是世界的光，建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。」(瑪5:14-16)

耶穌勸勉我們要像鹽和光，刺激自己和他人向善，為世界發熱發光。本校為實踐基督的教誨，積極鼓勵學生成為義工，獻出一點力量，服務社會，傳遞關愛共融的訊息。

4C 服務老人

4C 同學到元朗大會堂梁學樵夫人老人中心與30位長者一同共度早上時間。當日，同學除了與長者玩遊戲外，也表演魔術和唱歌。



4A 田園樂

4A 帶領山景成人訓練中心的中度智障人士到錦田樂趣田園燒烤和耕種。

每三位同學需要照顧一位智障人士，同學要烤好食物和餵智障人士進食，他們最後更一起下田耕作，感受大自然的氣息。



4D 服務精神病康復者

4D 同學到竹園神召會康樂庇護工場進行探訪和服務，當日的活動讓同學更明白庇護工場的實際情況，並更了解精神病康復者。



4B 全方位學習日

4B 同學與天水圍地區支援中心的輕度智障人士一同進行烹飪比賽。同學首先要分組與智障人士到天澤街市採購比賽材料，然後在限定時間內完成一道熱盤和一道甜品。比賽的評分以同學與智障人士合作性為評分標準，因此同學也努力與服務對象多溝通和合作，最後圓滿地完成烹飪比賽。



4E 服務天耀之家智障人士

4E 同學與天耀之家嚴重智障人士到天水圍社區會堂進行競技活動。當日，十位4E同學首先到天水圍社區會堂進行佈置場地，另外二十位同學則到天耀之家接送坐輪椅的智障人士，到會場後同學安排了一些活動和遊戲給服務對象，大家也度過了愉快又有意義的一天。



扶康會社工對培聖人的勸勵

4E同學表現十分投入，由最初的害怕、驚恐變得投入、興奮。他們不單為智障人士準備了集體遊戲，還細心地替他們推動輪椅及照顧他們吃茶點。從學生的臉上，你可以看出他們的真心與誠意。是次活動不單讓他們對智障人士有進一步認識，亦讓他們有機會發揮團隊精神，最重要的是他們能感受到「施比受更有福」的道理。總括而言，是次活動舉辦成功，學生積極回應，感受良多。

4A班服務的同學，雖然籌備時間比較緊迫，但更顯見同學的合作精神。最值得讚賞的是他們在照顧智障人士方面的細心，且在餵食時亦不怕尷尬，充分地表現了同學的耐性。而在分享時間，他們亦勇於表達，說出自己的意見。表現出他們彼此接受，關顧共融的精神。希望下次再有機會合作，讓年青人更成熟地表現出自己的才能。

感謝與天主教培聖中學4B同學合作，在活動當日，學生們熱情主動地參與，和單位的會員一起烹調食物，甚至與他們一同唱歌跳舞，相處非常融洽，每個人都

義工服務課 中四級

4A 義工服務課



宗教德育及宗教科安排了 4A 班同學於 2009 年 11 月 27 日前往楊日霖學接同學到沙田文化博物館參觀。在途中同學與楊日霖學校的同學一同玩遊戲、說故事和唱歌，到達後更擔任博物館的嚮導，介紹館內的展品，使同學也盡興而回。



4B 及 4E 出外服務



4B 班及 4E 同學服務對象為長者，但難度卻比過往的增加了。他們分別於 2009 年 12 月 2 及 3 日中午在學校的七樓舞蹈室為長者安排活動。隨後更陪同公公婆婆到鑽石山的南蓮池園和志蓮靜苑參觀。最後大家更到鑽石山荷里活廣場欣賞聖誕燈飾。公公婆婆帶著歡樂的心情回到攸潭美村的家。



4C 義工服務課

4C 班同學於 2009 年 11 月 27 日到扶康會天耀之家進行義工服務，該中心的服務對象主要是一些有肢體傷殘及嚴重智障的人士，當日培聖同學先前往天耀邨接他們，並協助登上旅遊巴前往大埔海濱公園。到達場地後，同學不但與他們進行一些簡單小遊戲，在茶點時間，同學更協助餵食，充分發揮本校關愛與共融的精神。



4D 服務學習

4D 同學於 2009 年 12 月 11 日到協康會水邊圍中心探訪小朋友，該中心的服務對象主要是有情緒問題和智力稍遜的小朋友，但培聖同學仍以無限愛心與小朋友玩遊戲、做手工，充分表現了關愛精神。



服務學習課 中三級

3A



3B



3C



3D



3E



中三服務學習課又開展了，這一次的主題為「老人服務」，因此，宗教德育及公民教育組及宗教科安排了中三同學分別到元朗安心居、保良局天恩護老院暨耆昌長者日間護理中心、元朗劍橋護老院及明愛天悅長者中心進行服務和探訪。為了讓老人家有一個快樂的下午，同學們不但載歌載舞，還表演魔術，最後還與老人傾談。

同學感想

岑紫琮

這一次活動最能夠感動我的就是我們那一班同學，想不到平時外表看上去的嬉皮笑臉像個小朋友，但大家去到老人院都立即變得嚴肅和親切起來！其實老人家就像一個大小孩似的，他們對任何人都不會有什麼心機，而且他們還有說不出的心事，很想去告訴別人。

林道

今次探訪老人院的活動，我的感受很大。當我們進入老人院時，每一位老人家都用好奇的眼睛看這我們。當我們的活動開始了，老人家都跟著我們拍著手。雖然有些老人家行動不便，但我看得出我們這次的探訪帶給老人家溫暖，令我最深刻的是當我們要離開時，有位老人家他捉住我的說要努力讀書，他的這句話帶给了我動力。

何偉強

參與了這次活動後，我感到開心，但帶有一些不太滿意。感到開心是因為可以能理解公公和婆婆的想法和他們以往的生活習慣。此外，我參與這次活動能他們感到開心。感到不滿意的是我覺得自己未能使活動做得更好，令公公和婆婆更開心，因而感到有一點遺憾。

洪秀玲

今天是我第一次去老人院為公公婆婆表演節目，可能是比較陌生的關係吧，一開始的時候各位公公婆婆的反應都比較少，可是漸漸每位公公婆婆都為我們表演的節目拍掌，面上也開始露出笑容。在唱歌環節時，雖然有大部份的公公婆婆都不是很熟悉這兩首歌曲，可是他們也為我們打拍子，真令人感動。其實經過這次的義工服務，令我明白到老人家也需要別人和他們溝通，而我們也應該嘗試去接觸他們，給予他們關愛。

鄧學謙

我從來沒有做過義工，所以對這個服務課感到非常的陌生。但當我參加完這個義工服務課後，我發現做義工只是一件非常簡單的事情。我很榮幸能夠到護老院做義工，把愛心和關懷送給護老院裡的老公公、老婆婆。雖然名義上好像是我們帶給他們歡樂，但其實，我們能夠和他們談天，也是我們的福氣。當然，他們也帶給我們許多的歡樂。當我們完成這次的義工服務課後，明白到原來只需少許的力氣，便能夠令許多的老人家變更快樂。

魏珮妍

這次的義工服務去了天恩的護老院。這次的義工服務課令我對事物有了不同的認識，也學習更多人溝通和與長者相處時的技巧。雖然有些長者沒有想像中的熱情，但是各位的同學都很努力投入令氣氛更熱鬧。我覺得這次的義工服務最難忘的是在慰問各位老友記的環節。在這個環節中，各位的同學都很認真地細心聆聽公公婆婆的說話，有的同學更和長者談得很投契。希望下次能再有機會做這些的義工服務。

仁濟醫院林李婉冰義工服務

十多位培聖人於2009年12月5日發揮愛德的精神。他們為毗鄰的仁濟醫院林李婉冰幼稚園擔任聖誕攤位遊戲活動日的義工。當日，同學負責不同的攤位遊戲，讓小朋友享受一個快樂的周末。



天主教同學會義工服務

聖誕節即將來臨，天主教同學會的會員為了將耶穌基督降生的平安與喜樂帶給元朗區安老院的老人家。因此，今年天主教同學會特別偕同聖葉理諾堂的歌詠團及聖體會前往泰安及屏山安老院，報佳音之餘，更準備了一套話劇向老人家介紹快樂生活。最後，更向每位老人派發聖誕禮物。

牛潭尾村老人家居大掃除

2010年2月6日，培聖人又有愛心大行動了，宗教德育組安排了25位同學為牛潭尾村長者家居大掃除，他們有的清潔屋內外，有的替長者家居油漆，最後大家也掛著快樂的笑容完成當日的義務工作。



我係義工派米大行動



宗教德育及公民教育組響應香港青年協會邀請，成為「我係義工·派米大行動」的一份子，本校共有20多位愛心大使於二零一零年四月至二零一一年三月，為期一年間每月第三個星期五送上七公斤的白米致天水圍、元朗區行動不便的長者及有需要人士。2010年4月23日，是我們第一次派米的日子，當日，同學除了派米外，還會與服務對象傾談，了解他們的生活情況。



利民會義工服務

2010年1月23日本校中四同學為屏山利民會進行擔任攤位遊戲的義工，而服務對象是精神病康復者，我們希望透過遊戲讓精神病康復者重獲自信。

東亞運動會開幕式義工

「創造傳奇一刻，培聖人一定得」。培聖人十分榮幸能在東亞運動會開幕式擔任鼓動員工作。2009年12月5日，同學在烈日下暴曬和在寒風刺骨的晚上捱冷，但仍堅守崗位，在璀璨的煙花下，成為東亞運動會開幕式出一分力。



學生感言

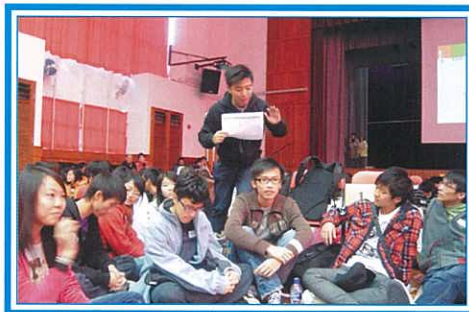
張嘉雯

服務前，我跟眾義工都需要進行兩日的義工訓練。無可否認，訓練的過程也會有感到苦悶，但能跟朋友一起，也是一件樂事。

到了開幕那天，我們一早到達服務場地，作好準備功夫，也在自己的服務崗位等候了多個小時。節目開始時，觀眾的反應也沒有我們預期般熱烈，但當到了煙花綻放的一刻，一身的疲累都頓時消失，人群散去時，我們的熱情還沒有減退，還跟人們揮手，他們也很友好地回應我們，人們的隔膜就在此時消失。

陳焯邦

服務當日，是東亞運動會在香港的開幕日，廣大的市民都聚集在海傍迎接、倒數。在人群裡服務是非常困難的事，這服務更要與群眾溝通，幸好得到大部分市民的合作，才得以順利完成。這服務中，可見市民對義工的感謝，更有市民主動感謝義工，可見到香港人對活動的熱誠和團結。



麥銳輝

帶領小朋友及其他人一起做動作，我感到很大的成功感，而且小朋友的開心及興奮，也使我變得更開心。而且，東亞運動會在香港舉行，是難得的大事，而我能以義工的身份參與，更是一件難忘的事，而且觀眾也互相合作和幫助小朋友，使小朋友能靠前看花船。在為運動員打氣時，大家也合作揮動道具，整個工作十分順利。

潘國偉

回想最初在學校中見到有義工招募，便懷著戰戰兢兢的心情報名，因自己甚麼都不懂，應該不會選中我。怎料，有天收到通知，自己獲得學校選中去做東亞運動會開幕式義工，於是就當這是增廣見聞的機會。事實上，當義工服務最大的得著就是讓我接觸不同種族的人和認識很不一樣的自己，明白到雖然自己的工作崗位十分低微，所貢獻的力量也很少，但只要將這些小小的力量團結起來，就能克服到困難，將東亞運動會辦得有聲有色。

冼嘉詠

經過兩日嚴格的訓練，令我明白到當義工亦要具備多方面的才能，這個訓練令我更有自信面對群眾。服務當天，所有工作都被安排得非常緊湊，由搬台階至為入場運動員打氣，每一個環節都不容有失，透過單位義工的合作，服務總算順利成功，有幸成為東亞義工，令我感到無上光榮。

陳健平

這一次的服務是我所參加過的服務之中最大規模的，能夠參與香港主辦的東亞運動會，已經感到很高興，我更有幸為這次的開幕式付出一份力，實是一份榮幸。在過程之中，遇到不少困難，例如：觀眾不聽從指示，竟站到站台之上，面對著群眾對自己的斥責，這都令我明白到面對著群眾工作和帶領活動，是一件很困難的事，在現實工作中存在許多變數，並不如想像中簡單。

梁碩璘

在整個義工服務中，最大的得著是學懂如何帶領群眾；我本身是一個比較內斂的人，但經過此次活動後，我做事情比以往積極，學懂主動幫助人。除此之外，有幸能參與這大型體育活動——東亞運動會，我感到非常開心，因為香港能舉辦這個活動是十分難得。

符嘉豪

是次活動，在人群中帶領別人做動作是非凡的體驗，站在自己面前的，夾雜著不同民族的人民，縱然膚色、語言、文化均有所不同，在活動開始的一刻，卻是團結無比，這個經歷可真謂非同凡響。在感動時刻中，當宣佈是次東亞運動會開始時，全體人民都雀躍起來，群眾歡呼聲此起彼落，表現出內心中一份不能壓抑的興奮心情，似乎只有大聲叫喚才得以發洩，令人十分感動。

凌嘉儀

參加2009年東亞運動會的開幕典禮是我在2009年中，最難忘的一次義工服務。在這一次的義工服務中，接觸了來自不同學校、不同地區的義工，大家都抱著一顆熱誠的心，希望為此次由香港舉辦的東亞運動會付出一份綿力。12月5日東亞開幕當天，與群眾講解當晚應如何配合我們，和與群眾的溝通，的確是令我得益不少，學懂許多溝通技巧等等。而在整個活動中，最令我感動的時刻就是放煙花宣佈東亞運動會正式開幕。因為經過兩天的訓練和開幕當天一早就去準備後，東亞運動會就在我們的幫助、服務下正式開幕了，確是令人感動。

丘韻

義工都懷著緊張的心情迎接東亞運動會的開幕，我們在星光大道海傍作準備，為歡迎參賽者及帶動群眾情緒。午後的海傍人頭湧湧，攝影師、人群等來到這裡等待感動一刻的來臨。夜幕低垂，我們揮動著手上的道具，倒數著：十、九……三、二、一！大會發放著璀璨奪目的煙花，震撼人心，無論義工，或是群眾，心情都十分激動。大家都為香港舉辦這個國際大型綜合性運動會感到光榮。九個國家、地區的參賽者乘著布置華麗的船隻進場，叫我們中開眼界！歌手用嘹亮的歌聲帶動現場氣氛，隨著開幕禮的完結，煙花再一次盛放到維港迷人的夜空中。天下無不散之筵席，人們臉上帶有愜意的笑容，難怪外國人也忍不住舉手讚好，說香港煙花wonderful。最後義工與觀眾親切握手，歡送他們的離開。



學生培育

全方位學習日各級活動

中一級科學探知活動



中一級同學參觀科學館及太空館，並於酒樓午膳，順道漫遊尖東海旁，讓同學欣賞維港兩岸景色。整體而言，是次活動學生秩序上大致良好，能按老師指示行事，尤其在酒樓午膳時，發揮出平日

在校分工合作的精神。參觀科學館時表現投入，亦能準時集合，使整個進程圓順。在欣賞太空館節目時，亦能靜心安坐，表現令人滿意。



中三級參觀香港歷史博物館



中三級安排到尖沙嘴香港歷史博物館，參觀常設展館「香港故事」，認識香港歷史。當日，全體學生依指示分區參觀館內資料或館藏，搜集資料及拍照，準備專題報告的材料。



中二級曹公潭活動日營

當日中二同學安排到荃灣曹公潭活動中心進行體藝學習活動。各班分為四組，整天活動流程分為第一節和第二節，每節一小時十五分，每組每節必項參與兩項活動。當天大部學生能遵守規則，積極參與活動，發揮團隊精神。為使同學能結合體藝精神，在活動過程中，學生需要就每項活動最少拍攝兩張



有代表性的相片，於活動完結後製作簡報，並在5月7日的導動課（班主任課）時向同學作出報告和反思。

中六級國情認知日活動

國情認知活動日的重點為參觀校友劉志雄先生及林偉雄先生的深圳鐘表製造工廠（名為時計工場）、虎門砲台及林則徐紀念館。整體而言，是次活動學生秩序良好，均能聽從老師或隨行人員的指示行事，過程十分融洽。



高中學生成長組

Amazing Mini-Concert

4月1日下午一群從事音樂藝術的校友集結友好，透過音樂表現及對話與培聖師弟妹分享他們的人生和工作經歷。當日回校表現的校友包括鄧健明先生、李潤強先生、張浩權先生及沈德明先生。



MaD2010

部分中四級同學與各大專院校及來自世界各地學生，於1月22日至1月24日參加由當代文化中心舉辦的「變則通，創不同」MaD2010。透過參與不同類型講座、工作坊及歷奇活動，本校同學不單可擴闊視野更能達成此活動的主旨—改變自己，發動自己潛能，將世界推向美好。



上海世博創意體驗之旅

若你需要利用一張相片以分享一個有趣的香港面貌，你會選擇什麼相片呢？

6A班葉楚冰(Kyris)同學選取了以下照片並有這樣的解說：「食不言，寢不語。」香港人確實貫徹了這種精神。午飯時間，人人機不離手，香港不是美食天堂嗎？何以人人漠視眼前美食，只顧沉醉於「機海」之中？這種獨特的飲食文化，的確是香港獨有。也許，這可以納入香港旅遊特色之一，讓人感受一下這寧靜的飲食氣氛吧。

葉同學透過以上的相片和解說，從二百多人中入選為 MaD 舉辦的「上海世博體驗之旅」青少年大使並於29/4至8/5隨隊到上海。葉同學除需在城市最佳實踐區推廣香港的創意文化外，亦有到世博場區及上海其他創意文化場所遊覽以擴闊視野。

各位亦可到以下網誌 <http://www.m-a-d.asia/expo-blog/page/2/> 詳閱葉同學和她的組員在世博之旅期間的所見所聞。



天水驕陽計劃

本校十八名中一至中三級同學參加由香港浸會大學全人教育教與學中心暨東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心合辦之「天水驕陽計劃」。在計劃中同學與三名香港浸會大學體育系的同學結成亦師亦友的夥伴，進行「閃避球」的練習及跨校總結比賽、一起組成大學中學混合團隊在天水圍內外實踐社會服務，最後全體投入一個整天的創意成長日營。其中「閃避球」訓練、社會服務及創意成長日營已分別於26/3、27/3及9/4順利完成。而跨校總結比賽將於29/5假香港浸會大學體育館舉行。透過此計劃可讓初中同學與大學生有一個共同學習、促進相互交流的機會。



跨越障礙嘉年華



參加完 MaD「變則通、創不同」2010 後，五位中四級同學包括姚潔儀、林綺雯、李嘉蘊、葉嘉怡及張文隆，亦立志為自己及社會創不同。他們計劃了一連串活動以引起社會對新移民婦女被歧視的關注。第一個推廣活動「跨越障礙展繽紛嘉年華」已於1/5順利舉行，當天除了各種攤位遊戲外亦有舞蹈Popcorn的表演。在此向天盛苑管理處、家長義工及同學義工致謝。

「環保午膳 GREEN LUNCH」



本校已於下學期推行「環保午膳」計劃，特別安排中一至中三年級同學到雨天操場午膳。學校採用「現場派飯」的方式派發午餐。食物由供應商送到學校，飯和蔬菜類食物在校即日烹煮；食物的分發量可隨著個別學生的需要而調節，減少廚

餘。承載食物的餐盤及學生餐具在學校徹底清洗，可重複使用，並最終循環再造。另外，校方亦鼓勵高中同學留校午膳及停止購買即棄飯盒，以減少棄置廢物的數量。



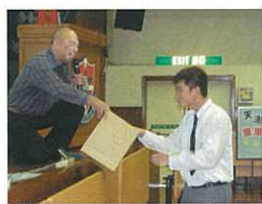
3C 生命體驗之旅

宗教科及地理合辦《生命體驗之旅》於2010年4月22日圓滿結束，3C同學積極參與不同活動，如「彩虹任務」、「大難淋頭」等。活動的目的是希望同學明白到在現實生活中，很多時候我們都會失足或遇上不如意的事情，但我們冷靜面對。導師又透過活動，讓同學明處理事件時每人分別有不同的責任，分別有參與者、照顧者、旁觀者。大家要分工合作，才能事半功倍。



理財工作坊

由於農曆新年將至，相信同學在假期亦會獲取不少「紅封包」，宗教德育及公民教育組於2010年2月10日邀請東華三院教育部為中四舉辦理財工作坊，讓同學可以建立一套正確的理財觀念。



麥潤壽講座

2009年12月1日宗教科特意安7A同學參加麥潤壽先生主講的公民教育專題講座，題目為「從互聯網文化看青少年的價值觀及社會責任」，麥先生為資深的廣播人，是次講座讓同學獲益良多。



復活節祈禱會

為了讓同學更能體會耶穌基督來世上為贖世人的罪，而被釘上十字架的恩典，學校於2010年3月19日假聖葉理諾堂進行復活節祈禱會，當日我們更邀請了校監陳德雄神父主禮，而同學當日十分投入，向天主表達感恩之情。



聖誕祈禱會

聖誕節是紀念天主賜給世人最寶貴的禮物——祂的獨生子耶穌基督的日子。因此我們於2009年12月18日進行聖誕祈禱會，表示我們感恩，並將我們的生活奉獻給天父。



中五七祈禱會

宗教德育及公民教育組於2010年3月4日為中五及中七級畢業同學舉行「畢業祈禱聚會」，目的是希望他們可以在離開母校前可以感受到校監神父、校長和老師對他們的祝福和鼓勵。同時，我們也希望同學明白到無論將來的際遇如何，天上的父親也會與我們在一起。



中五畢業靈修營

相信「尋找心靈的安靜」和「人生的方向」是每一個人都希望得到的，特別是即將畢業的中五同學。因此，本校分別於2010年1月7日及1月14日在香港大學嘉道理研究所為全中五畢業班同學，舉行了畢業心靈教育日營，該活動名稱為——「尋覓我人生」，目的是希望透過是次活動讓中五同學學習在忙碌的生活中體驗內心的平靜，欣賞大自然以及學習善作人生的抉擇。

我們讓同學從靜行和獨處活動中有機會體驗內心的平靜，嘗試透過五觀接觸和感受大自然的生命力。同學更在「尋找自己一片葉」的活動中明白到大自然任何一種東西也是不可取替的，從而體會到世界上沒有「你和我」的存在也是不夠完美的，希望同學從中感受到每個人也是獨特的。

到了下午，我們透過欣賞電影「回到十七歲」，讓同學可以思考「人生的意義」和「抉擇」等的問題，希望同學明白到在人生旅程中我們免不了需要作出抉擇，但重要的是「選擇自己的所愛，鍾愛自己的選擇」，勇於面對自己人生的道路。為了讓中五同學擁抱此時此刻，我們特意安排班主任和同學聚集一起，在燭光下分享心中的祈盼，希望集合全班的力量，將心聲送往給天主那處。最後，我們更邀請了關俊棠神父、教育心理學家黃嘉茵小姐和蕭思銓校長勉勵中五同學，並為他們送上祝福和祈禱。

在一整天的畢業心靈教育日營中，我們發現同學樂於在大自然中體驗獨處和安靜。他們更樂於彼此分享自己生命的故事、分享自己的體會與感受。最後，我們期望培聖的中五同學經過這兩日的心靈活動後，可以更有力量，活出自己的生命！



同學的一點心聲：

命運中的「命」是自己可以控制的，皆因「生命由我創」，而當中的「運」卻是由天主所控制的，人有三衰六旺，是我們掌握不到的。故我們要懂得為我們可控制的「命」作決定。



彷彿命運是由別人掌控，不是由自己所控制。

我們不應埋怨現在、過去，而應樂觀面對一切。

大自然有很多動物值得我們學習，如：螞蟻的團結，蜜蜂的勤勞等，身處大自然能使人很舒暢。



不要埋怨自己的不幸，既然連身有缺憾的Nick也不放棄自己，努力把自己的生命活得豐盛、精彩，那麼我們還應選擇放棄嗎？

要好好珍惜現在；徹底想清楚自己想走的路，別讓自己後悔。

人生的路只有一條，要努力向前行，不要後悔。

在燭光分享和交托後，令我感到放心，可把自己所擔憂的也交托給天主。



原本自己在生命中是很重要。

在燭光分享和交托，我認為盼望是好的，因可使我努力繼續向前行。

學生活動

生物科

海下灣海洋教育項目

中四級及中五級生物科同學分別於1月2日及1月4日到海下灣出席「齊當海洋學家」的活動。在活動中同學除了利用儀器收集海洋數據以一當小實驗家外，他們亦乘坐玻璃底船觀察海下灣內的珊瑚礁以了解香港政府設立海岸公園的目的和重要性外。



豐之谷有機農莊之旅



中四及中六級生物科同學於4月23日到錦田「豐之谷有機農莊」參觀以加深對有機耕種的認識。同學除到田地觀察及聆聽導賞員講解外亦有品嚐香草茶的味道。



物理科

「創新能源項目」設計比賽

本校4位同學6B陳焯邦、6B張港威、6B麥銳輝及6B楊雪玲於參加由香港工程師學會電機工程部及中華電力有限公司主辦的「創新能源項目」設計比賽。經甄選後，4位同學獲接納參與是次比賽，並獲主辦單位撥款\$10,700推行相關計劃。



物理科

太空館講座 —— 「2010年1月15日的日環食」

本校天文及氣象學會會員於2009年12月13日出席太空館講座：「2010年1月15日的日環食」，講座由香港天文學會資訊科技委員余惠俊先生主講。在講座中，同學認識到日環食的原因及觀察方法。講座完畢後，同學與主講者合照。



日偏蝕觀賞活動

日偏蝕觀賞活動已於2010年1月15日舉行。此活動由家長教師會、學生會與天文及氣象學會合辦，對象為家長、老師及全校同學。當日活動分為三部分：「日偏蝕」講座、太陽投影卡工作坊及太陽觀察活動。「日偏蝕」講座由香港太空館助理館長黃耀華先生主講。講座中，同學認識到有關日蝕的成因及觀察技巧。其後，同學可以親身透過裝有濾光設備的望遠鏡、巨型濾光板及自製的針孔投影儀觀察日偏蝕現象。

當日，有線電視新聞台亦有蒞臨本校採訪是次活動，如欲收看有關片段，可登入以下網址：http://cablenews.i-cable.com/webapps/news_video/index.php?news_id=323386



可觀天文講座及觀星樂 —— 「當火星遇上土星」

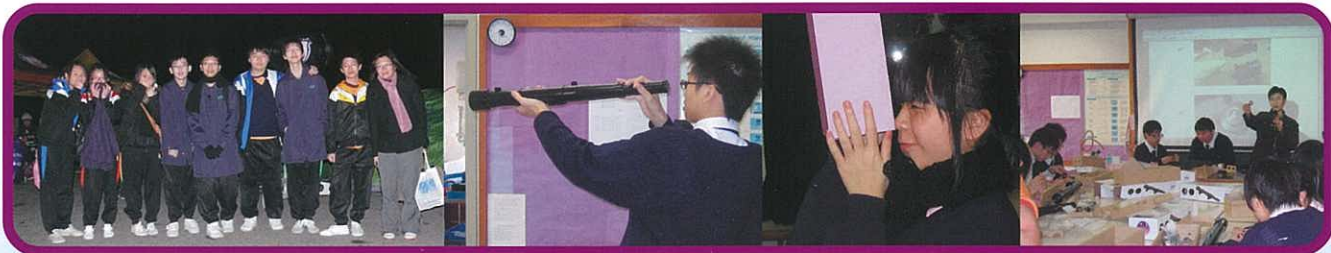
本校天文及氣象學會會員於2010年4月17日出席可觀天文講座及觀星樂——「當火星遇上土星」，講座由可觀自然教育中心暨天文館許浩強老師主講。在講座中，同學春夜星空增加了認知。講座完畢後，同學參觀可觀天文館0.5米口徑巨型望遠鏡及體驗數碼立體星象館的模擬星空。



香港中文大學物理系天文推廣計劃

本校天文及氣象學會參加了香港中文大學物理系天文推廣計劃，該計劃由中文大學的學生主持，到本校進行推廣活動，當中包括一系列的天文講座、工作坊及觀星，以增加同學對天文星象等相關課題的了解及興趣。本年度香港中文大學物理系天文推廣計劃中，已舉辦的活動如下：

日期	活動
21-10-2009	望遠鏡使用
27-10-2009	「中學生天文訓練計劃」工作坊—《星座認識及觀星技巧》
17-11-2009	獅子座流星雨觀星活動
1-12-2009	伽利略望遠鏡(Galileoscope)工作坊
16-12-2009	天文講座《太陽》暨太陽觀察工作坊
25-3-2010	天文講座《同一個世界、同一個星空》暨望遠鏡觀賞月球活動



國際天文年閉幕星空派對



本校天文及氣象學會員於2009年12月19日及20日參加國際天文年閉幕星空派對活動。星空派對是由國際天文年香港區舉辦之大型觀星活動，結合觀賞星空與互相交流的聚會。

在活動中，同學有機會體驗不同參加者所攜同的不同型號、不同款式的天文器材，在遠離光污染的地點欣賞壯麗的星空。

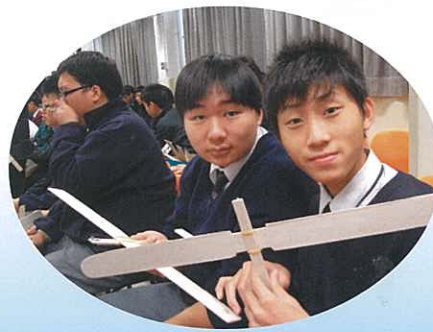


第六屆聯校模型滑翔機飛行大賽



由藝術與科技教育中心舉辦之第六屆聯校模型滑翔機飛行大賽已於2009年12月17日舉行，本校派出4A尚子謙及4A張文隆同學參加比賽。

兩位參賽同學自行製作滑翔機模型參加比賽，當日兩位同學的滑翔機模型飛行距離均接近5米。



香港2009東亞運動會

泳隊於2009年12月7日觀賞東亞運動會游泳賽事。賽事完畢後，泳隊隊員與香港2009東亞運動會4 X 200 自由式接力其中兩位銀牌得主：香港「蝶后」施幸余及香港泳隊「Miss Record」韋漢娜合照。



泳隊大食會

為了慶祝泳隊隊員於元朗區中學校際游泳比賽獲得2銀3銅、女子甲組殿軍及男子丙組第7名之優異成績，泳隊於2009年11月12日舉行大食會。當日潘副校長、體育科科任老師、泳隊導師及教練與同學一同參與活動，氣氛熱鬧。



學生會「我最喜愛老師」選舉

由學生會舉辦之「我最喜愛老師」選舉於2010年3月5日完成收回全校千多名同學的選票，經點選後09-10年度獲獎老師名單如下：

冠軍：鍾志雄老師、梁淑雯老師

亞軍：羅浩倫老師

季軍：馬佩佩老師



English Department

School Excursion to Stanley Market

A meaningful school trip was organized for the 3A students to Stanley Market. There, our students had fun, approaching tourists and through interviews with them, they gained valuable and authentic exposure to English language. While some students were shy at first, others needed no encouragement from teachers as they raced around in search of unsuspecting tourists to bother. All in all, judging from the students' enthusiasm and smiles, it was a great success!



English Enhancement Scheme

Under the English Enhancement Scheme, Forms 2 and 3 students have taken a great leap to improving their English and increasing their confidence when using English. They are now ready to publish their own poems and short stories.



English Week

Our third English week of the year included many opportunities for our students to learn English in varied and interactive ways. Students had the chance to sing their hearts out at the English karaoke sessions. They also tried out their luck when the school hall was transformed into a giant bingo hall! Moreover, students swam in the sea of books during the English book fair, picking up interesting books of all genres. On the 12th of May, Chunky Onion Drama Productions,



performed the well known fairytale, "Aladdin." All students in Forms 1, 3 and 4 watched the play and volunteers, including teachers took an active part in the show! Other than this, we will also be staging our very own drama production, "The New Snow White" in June. Selected students from Form 3 and 4 have been busy over the last few months making props, sewing up costumes, reciting and recording their lines. It will be a wonderful and eventful experience for both the participating students as well as the audience!



Champagne Supernovas!

A group of S.4 students joined the “Speak Out — Act up Improvised Drama Competition” chiefly organised by the Net Section, CDI, Education Bureau on 24th April, 2010. With a tremendous amount of effort and enthusiasm, we beat many other English secondary schools and became home as the champion! In preparing for this competition, students received a number of drama training workshops provided by our school teachers.



Students' determination, willpower and creativity contributed to the splendid result. More importantly, they have all become more confident in speaking English and performing in front of big crowds.



Fun Fun English

'0910 Fun Fun English' was organized twice for Forms 1 and 2 students respectively. One of its objectives was to provide an English learning culture for our students by inputting more language art elements in their daily life, like songs & poems, films, etc. The activities we designed through games and watching movies were relevant to their learning topics, and hence, it is our belief that students could enjoy playing through some language games and competitions and consequently, their attitude and interest in learning English could be enhanced.



Vocational English Course (Summer Intensive) 2010

The Vocational Language Programme Office under Vocation Training Council was invited to give a talk about a vocational English course on 2nd March, 2010. This talk helps S.5 students to consider an alternate route to higher education.



英雄榜

四旬期運動頒獎典禮



宗教德育組每年也有申請「天主教四旬期運動」的津貼，目的是希望大力舉辦服務學習的活動。我們十分榮幸於2010年4月24日應主辦機構的邀請擔任「天主教四旬期運動頒獎禮」的分享學校。當日，同學憶述了服務智障人士的感受，「雖然做義工不是簡單的事，但服務對象報以一個微笑，便是最大的回報」。最後，同學更與台下的嘉賓、同學、老師一同頌唱「愛是不保留」，場面十分溫馨。



香港蹼泳錦標賽暨 省港澳蹼泳錦標賽

3A班任凱詩同學於本年度香港蹼泳錦標賽暨省港澳蹼泳錦標賽分別奪得50米雙蹼季軍、100米雙蹼季軍、50米單雙蹼接力季軍及100米單雙蹼接力亞軍，成績優異。



第十二屆全港中小學 普通話演講比賽 2010

主辦：新市鎮文化教育協會

合辦：語常會

比賽日期：2010年3月27日（星期六）

演講主題：綠色生活

組別	班級	姓名	成績
初中組	3A	鄧健敏	優異
	3A	殷琦	優異
	1B	黃嘉文	優異
	1B	周敏怡	良好

第61屆學校朗誦節成績

項目	學生姓名	班別	獎項	
英文詩詞獨誦	阮正匡	1B	良好	
	方鈺寶	2E	優良	
	李靜儀	3A	優良	
	蔡惠兒	3A	優良	
	鄧健敏	3A	季軍	
	洪秀玲	3A	優良	
	鄭紫璇	3E	優良	
	盧麗平	4A	優良	
	姚潔儀	4B	優良	
	林綺雯	4B	優良	
	梁嘉美	4B	優良	
	葉嘉怡	4B	優良	
	邱惠倫	4C	良好	
	盧燕芬	5D	優良	
	陳紀瞳	6A	優良	
	葉慧珍	6A	優良	
	關諾謙	6A	良好	
英文詩詞集誦	中一級	—	優良	
	中二級	—	優良	
中文散文獨誦	周詩淇	4C	良好	
	李紹敏	4D	良好	
中文詩詞獨誦	鍾麗婷	5C	良好	
	范道茵	5C	優良	
	盧燕芬	5D	優良	
	洪秀玲	3B	優良	
	高夢妮	4A	良好	
	黃惠詩	4A	優良	
	曾珮雯	4C	優良	
	張晴	4C	優良	
	蕭家朗	2A	優良	
	林嘉誠	2B	良好	
	林焯峰	1C	良好	
	二人朗誦	黃麗珍、姚潔儀	4B	季軍
		鄭施政、劉家俊	4B	良好
葉嘉怡、李嘉蘊		4B	良好	
中文詩詞集誦	3D	良好		
普通話散文獨誦	龍盈心	2B	優良	
	黃麗娜	2C	優良	
	張佳盈	2D	優良	
	蔡宇軒	3A	優良	
	殷琦	3A	良好	
	鄧健敏	3A	良好	
	梁梓柟	4B	優良	
	黃麗珍	4B	優良	
	林綺雯	4B	良好	
	天主教經文獨誦	郭賜城	3A	良好
		彭文超	3A	優良
		杜昀祐	3A	優良
		洪秀玲	3B	優良
		梁梓柟	4B	優良
		林綺雯	4B	良好
張韻蓓		5D	優良	
盧燕芬		5D	優良	
陳雅欣		6A	優良	