



焦點

培聖顯微鏡

顯微鏡是將微小不可見或難見物品之影像放大的工具。培聖創校已五十四週年，期間發生的事多不勝數，在校與離校的師生成千上萬，人與事縱橫交錯。而我們身為學生報的編輯，希望帶大家發掘培聖大家庭中不為人知的小故事。

相信大家於早會時聽校長的訓勉是習以為常的事，但恐怕大家都未有主動追查校長對不同校政背後的理念，所以我們選擇了訪問校長，讓大家能夠明白到政策推行的原因及對同學的期望。

問：為何會開設照顧特殊學習需要學生的班別？

答：2009年之前，培聖沒有正式設立特殊學習需要班別。30多位有特殊學習需要的同學分佈於不同班別中，當時老師沒有足夠培訓，使有特殊學習需要的同學在學習上遇到困難亦未能得到即時的幫助。經過多次的討論，建議將有特殊學習需要的同學放在同一班別，使他們可以有更良好的社交圈子，老師亦能按照他們的需要調整學習進度。此外，這個政策不止有利同學，也能為他們的家長建立溝通橋樑，互相分享他們照顧子女的心得。由此可見，這種融合教育的方向可幫助到社會上的弱勢社群，加上現時融合教育在香港未普及，希望我校在這方面的成果可推廣至全香港學校，令更多被忽略的一群能得到幫助。



鄭宛汶同學、黃卓妍同學及郭飛翔同學負責訪問校長。

問：請問你希望在校長這個崗位上達到甚麼目標？

答：我的第一份工作是擔任青少年中心的社工，當時希望能夠正面影響年青人，不過工作期間發現參與青年中心活動的青年人大多數都不是真正需要服務的人，令我沒有太大滿足感。之後，我又做過外展社工服務，發現了同樣的問題。最後我才決定當一名老師，希望透過教育能夠更深入影響年青人。不過，作為一名老師要受到學校政策的規範和限制，仍未能達到自己的理想，因此便決心要做一位校長。身為一校之長就能製訂不同的制度，直接影響學校發展的方向。由第一份工作起直至現在，我仍然堅信每一位學生都有他們未發掘的潛能，即使犯錯，只要肯改過，願意反省，也能成才。只有作為學校的決策人，才可真正透過自己的力量去改變年青人。

問：校長工作繁忙，請問你如何平衡工作與家庭呢？

答：我認為信念比一切都重要，重質不重量，雖然工作繁忙，大部分時間都未能與家人相處，但我認為與家人相處的過程不在乎時間長短。平日與家人相處主要是晚飯時間，雖然只是短短幾小時，但我仍會準備好心情才回家，例如，我有時把車駕駛到停車場後，會選擇在車上小睡十五分鐘才回家，因為我不希望帶著疲憊的身心回家，期望自己能以給予家人一個良好的精神質素，暫時放低工作上的煩惱，專注與家人相處。即使和家人討論一些社會議題，但仍能夠透過彼此之間溝通，培養感情，也就是因為這幾小時的相處，大家才會珍惜彼此之間的感情，建立良好的家庭關係。雖然工作繁忙，但我仍會每星期與家人到聖堂參與主日彌撒。此外，因工作關係，我亦須出席一些分享活動，我會帶同家人一同前往，主要是希望子女能夠體諒我的辛勞，可以建立一個好榜樣。

問：作為一校之長，你有甚麼話想對同學說？

答：學校是一個讓同學發揮、成長的地方，更是一個理想學習環境。同學應發掘自己所長、發揮所能，追尋夢想，能秉承學校校訓——「追求卓越」。

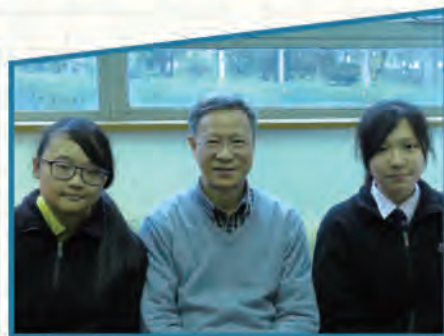


培聖已歷五十四年的歷史，有些老師已經為培聖獻出半生的光陰，作育英才；亦不少老師加入培聖大家庭，實踐教育理想。相信不少同學對新老師的認識不深，亦未必有機會被他們教導，有見及此，我們專訪了即將退休的李應樂老師及今年入職的陳仲邦老師和黃裕安老師。

李應樂老師專訪

問：在培聖任教多年，請問你有甚麼感受？

答：在學校任教多年，當中經歷了很多事情，也得到了很多。回想當初，剛在培聖任教時，就像一個小孩一樣，甚麼事都不懂，需要別人的幫助，幸好當時身邊有許多經驗豐富的同事願意幫忙和教導我。多年來，我一邊在學校教書，一邊利用空閒時間不斷進修，豐富自己的知識，亦從中吸取了不少經驗。總括而言，多年來的教師生涯，得到不少知識和經驗，有不同方面的得益。



梁穎茵同學及何慧琛同學與李應樂老師合影

薪火相傳

問：在你任教多年期間，你認為同學有什麼的轉變？

答：在舊校任教時，由於舊校是男校，同學全都是男生，所以同學都較熱情直接，在上課時或下課後，同學與老師之間也很像朋友關係一樣。除此之外，從前的同學較尊師重道，也較單純。而近數年來，同學無論在成績或品行上，都各有進步，雖說成績不算是很好，但是品行方面卻日漸提升，乖巧了不少。

問：退休後會有甚麼打算？

答：退休後會有不少時間，會利用這些時間去做自己喜歡的事，例如閱讀和打太極，因為自己本身比較好奇，喜歡看有關教育及太極一類的書，從書本中學習知識。另外，我學中醫也有30年了，也是註冊中醫，希望休息幾年後能夠開一間中醫診所，繼續鑽研醫術，服務他人。

陳仲邦老師及黃裕安老師專訪

編輯：來到培聖任教了一段時間，請問你們對我校同學有甚麼看法？

陳老師：我主要任教高中同學，我發現其實同學的學習能力差異很大，能力較好的同學可能說一次就明白，但能力相對較差的同學可能說幾次也未能完全明白，我認為同學可以再下些苦功，將勤補拙。

黃老師：我主要任教初中同學，正如陳老師所說同學的差異是比較大，班上一部份同學的學習態度非常好，值得稱讚，但另一部分同學給我的感覺是同學認為學業並不是他們的目標，令他們對自己學業下的功夫不足，以致成績未如理想。所以我希望這些同學認真為自己的前途盡早作規劃，以免浪費光陰。



黃裕安老師及陳仲邦老師接受我們訪問。

編輯：請問你們認為我校同學與你之前任教的同學有何不同呢？

黃老師：首先是主動性及成績方面，坦白說，其實都是相對地較差。但在另一方面，因為是公民教育組成員的關係，從不同的活動當中，見到同學都很願意去服務他人，如放學後會有同學清理回收箱、主動參與剩食回收行動等等，都能反映培聖同學的另一面。

陳老師：以前任教的同學可能因為成績發揮較穩定，所以其實他們對自己的出路比較清楚，但我校的同學可能因為成績的發揮比較不穩定，對自己的前途也有些迷糊。但相比起舊校，培聖的同學與老師的關係更加親切，因為同學更重視師生關係，所以與老師的交流也比較多。加上，舊校同學能力比較高，對老師的依賴比較少，相反，培聖同學更加需要老師的扶持，所以，在這裡，我能把自己的知識傳授給同學，令他們由不懂得變成懂得，見到同學分數上升，也十分有滿足感。

編輯：請問你們對同學有甚麼期望呢？

陳老師：對於學習能力較強的同學，我希望他們能夠更勤奮地投入學習，不要埋沒自己的天資，令潛能得以發揮。希望他們不要像之前一樣懶洋洋度過上學時間，要好好把握機會學習；而學習能力較弱的同學，亦希望他們能盡快找到自己的所長，加以發揮。

黃老師：希望同學能找到自己的目標，想向學業發展的同學就要加緊努力，打好基礎，為升學做好準備，想以職業發展為目標的同學就要盡快找到自己的興趣，希望他們能夠努力向目標進發。



STEM

元朗區小學科技大賽

我校於 2017 年 1 月 21 日舉辦「元朗區小學科技大賽」，主題為「環保電動避震爬山車」，該項目為我校 STEM 課程其中一部份。我校於 2016 年 12 月 17 日設工作坊，教授製作比賽爬山車，供小學師生體驗本校 STEM 課程。是次比賽有八間小學共 71 位學生參加，得獎名單如下：

速度賽

	參加者 編號	組別	姓名	年級	學校
速度賽 金獎	33	3	羅眾圓	P5	聖公會聖約瑟小學
速度賽 銀獎 1	2	2	梁立衡	P6	潮陽百欣小學
速度賽 銀獎 2	30	15	鄧耀曦	P5	元朗朗屏邨惠州學校
速度賽 銅獎 1	36	6	戴亦聰	P6	光明學校
速度賽 銅獎 2	29	14	何柏樂	P5	元朗朗屏邨惠州學校
速度賽 銅獎 3	6	6	鄧俊賢	P6	光明學校
速度賽 優異獎 1	9	9	蕭琛夫	P6	天水圍天主教小學
速度賽 優異獎 2	22	7	區嫻庭	P6	光明學校
速度賽 優異獎 3	59	14	梁峻豪	P5	元朗朗屏邨惠州學校
速度賽 優異獎 4	45	15	汪政航	P5	元朗朗屏邨惠州學校
速度賽 優異獎 5	52	7	伍俊鴻	P6	光明學校
速度賽 優異獎 6	14	14	馬儉恆	P6	元朗朗屏邨惠州學校
速度賽 優異獎 7	20	5	林曉毅	P5	十八鄉鄉事委員會公益社小學
速度賽 優異獎 8	47	2	楊思齊	P5	潮陽百欣小學
速度賽 優異獎 9	68	10	葉學鵬	P5	獅子會何德心小學
速度賽 優異獎 10	21	6	劉梓豪	P6	光明學校
速度賽 優異獎 11	65	5	梁智傑	P4	十八鄉鄉事委員會公益社小學
速度賽 優異獎 12	44	14	梁國斐	P5	元朗朗屏邨惠州學校
速度賽 優異獎 13	53	8	鍾曉楠	P6	天水圍天主教小學
速度賽 優異獎 14	61	1	楊洛瑤	P6	香港學生輔助會小學



速度賽 金獎



速度賽 銅獎



我校學生大使教授小學
參賽同學製作爬山車



光明學校參賽同學



香港學生輔助會小學參賽同學



爬山車製作完成了！



我校學生大使協助小學參賽
同學焊接爬山車電路



十八鄉鄉事委員會公益社
小學參賽同學



參賽同學的爬山車



比賽啦！加油呀！

環保創意設計賽

	參加者 編號	組別	姓名	年級	學校
環保創意設計賽 金獎	30	15	鄧耀曦	P5	元朗朗屏邨惠州學校
環保創意設計賽 銀獎 1	17	2	趙樂羲	P4	潮陽百欣小學
環保創意設計賽 銀獎 2	2	2	梁立衡	P6	潮陽百欣小學
環保創意設計賽 銅獎 1	44	14	梁國斐	P5	元朗朗屏邨惠州學校
環保創意設計賽 銅獎 2	61	1	楊洛瑤	P6	香港學生輔助會小學
環保創意設計賽 銅獎 3	66	9	古芯漪	P5	天水圍天主教小學
環保創意設計賽 優異獎 1	15	15	李璋喬	P6	元朗朗屏邨惠州學校
環保創意設計賽 優異獎 2	14	14	馬儉恆	P6	元朗朗屏邨惠州學校
環保創意設計賽 優異獎 3	54	9	翁曉逸	P5	天水圍天主教小學
環保創意設計賽 優異獎 4	46	1	郭立仁	P6	香港學生輔助會小學



環保創意設計賽 金獎



環保創意設計賽 銀獎



環保創意設計賽 銅獎



評審就環保創意評分中



參賽同學的創意環保設計

「新能源新世代」活動—— 可載人太陽能車工作坊

為配合 STEM 課程的發展，我校派出 11 位同學，洪俊祐、歐鵬烽、鄧璋璋、岑澤榆、葉慧儀、張証森、劉宇亮、黃智維、詹卓然、陳力行及施棉西，參加由香港專業教育學院舉辦的「新能源新世代」活動，並於 2017 年 2 月 18 日出席可載人太陽能車工作坊。工作坊共有 5 個單元，當中教授製作可載人太陽能車的知識及技術。其後，11 位同學會自行研發太陽能電車，並將於 10 月在科學園指定賽道上駕駛自行研製的太陽能電車參加比賽。



米埔 生物多樣性考察

我校地理和生物科於 2015 年 5 月開始參與為期六個月的「香港濕地生物多樣性普查—公民科學家計劃」，計劃由世界自然基金會舉辦，同學這個活動中學習履行公民科學家責任，在米埔自然保護區及米埔內后海灣一帶進行生態調查。

活動有四個目的，第一個是希望透過整合現存米埔及鄰近地方的生態研究資料，歸納出該處歷年來的生物多樣性走勢，並同時促進本地及地區的參與。第二是透過深入的實地生物調查，了解米埔及內后海灣拉姆薩爾濕地的最新生態資料。第三，透過招募「公民科學家」義工參與生態調查，提升公眾有關生物多樣性的知識。第四，透過出版相關的教材及舉辦濕地研討會，向公眾分享濕地的保育知識及概念。同學在這計劃中積極投入參與，從中有不少得著，以下是同學在活動後的感想，現摘錄如下：



這一次走訪米埔的活動，我能夠親身了解有關生物保育的知識，而令我最深刻的是水質樣本的實驗調查，測試部分包括基團的水質，需要按照指定程序，不能有任何差錯，否則都要重新測試。這個活動不僅可以訓練我的耐性，又可提升我對生物多樣性的了解，真是難能可貴。

5A 劉家盈

我覺得這次實地考察是一個很難得的機會，經過這一次活動，無論在生物知識方面，抑或待人接物方面，我都有所得著。例如我了解到甚麼是富養化作用，生物多樣性等，豐富了我以前所學生物知識，真是獲益良多。活動中有很多知識都是我們在課堂中很少機會學到的，網上搜尋資料也不如親身考察般難忘，所以絕對是很寶貴的機會。

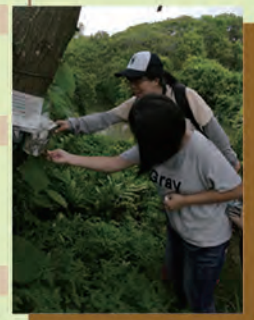
5A 黃卓妍

我在公民科學家計劃中進行過很多測試，而我印象最深刻的就是泥底底棲生物測試，這個測試需要親身到泥灘收集樣本，再到教育中心進行下一步的檢測，在過程中雖然辛苦，步驟又較繁複，不過這是一個難得的體驗，辛苦也是值得的。

5B 梁敏兒



- 以下是參與同學名單：
- 中五級地理科：
 - 劉家盈，何慧琛，黃卓妍，林心妍，廖振禧，蕭尹政
 - 中五級生物科：
 - 鍾曉桐，黎楚瑩，詹超穎，張翠琳，蔡時萊，江湟，周栢榮，梁敏兒，范進丞
 - 中四級地理科：
 - 郭昀樂，謝晉暉，黃美儀，鄧益廣，鄧暉璋
 - 中四級生物科：
 - 陸揚釗



中文週

我校中文科於 2017 年 1 月 16 至 20 日舉行中文週活動，以中國文化作為主題，目的是提升同學對中國文化的興趣。中文週所舉辦的活動多樣化，包括攤位遊戲、藝術車工作坊、語文常識問答比賽、文化常識問答比賽、即席專題短講比賽及《跨越文學》話劇欣賞。希望同學透過多元化而又有趣的活動體驗，積累中華文化知識。



中文科

元朗區聯校中文口語溝通演練

我校應屆考生於 2017 年 2 月 25 日參與由中華基督教青年會中學主辦的元朗區聯校中文口語溝通演練活動。當天由譚小淇老師帶同 5 位中六同學參與活動，與其餘六間區內同學進行口語溝通練習，讓同學與友校同學互相切磋交流，於文憑試前提升說話技巧，努力備戰。

聯校小組討論



物理科

善德關愛科研

2016 北京、西安航天科技發展考察團

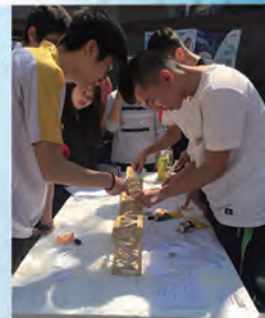
我校物理科同學 --5B 方子源和李嘉樂參與「2016 北京、西安航天科技發展考察團」，他們在研習成果匯報比賽中表現突出，獲得優異成績。並於 2016 年 12 月 10 日受邀出席於理工大學舉行的考察團証書及研習成果匯報比賽獎項的頒授儀式。同學的努力得到學界肯定，真令人鼓舞！



第十四屆中學基建模型創作比賽

為了提高同學對工程學系的興趣和認知，我校派出九位同學參加由香港專業教育學院工程學科、香港大學工程學院及香港建造商會聯合主辦的第十四屆中學基建模型創作比賽，成員包括 4A 劉海鵬、4B 林海嵐、龍卓潤、岑澤榆、鄧暉璋、5B 方子源、溫健輝、施斌峰及 5C 李文杰。

各參賽隊伍利用大會提供的木條和膠水，建造一座荷重最高的基建模型。我校隊伍亦於當日完成兩件作品，並於 3 月 11 日進行載重測試，同學都獲益良多。



跨學科境外交流活動

五日四夜日本文化及藝術之旅

2016年6月20日至24日，我校日文及視覺藝術科共同合辦了五日四夜日本文化及藝術交流團。日文科鄭准老師、視覺藝術科文寶欣老師及協助老師林凱欣老師一同帶領6B朱曉楠、陳敬稀、顏倩頤、蘇嘉熙、5D區家俊及5E班王朗希同學，到日本東京及橫濱進行考察，親身體驗日本人的生活環境、人文素質，又到訪學校參觀，了解日本人學習的態度，亦參觀了美術館及博物館，了解當地藝術文化特色，此行程的內容非常豐富，令同學感受深刻。

同學走進日本社區，身處日語環境中，同學亦融入當地的語境，嘗試以日語與人交流。接觸日本人時，同學都懂得以日語向他們問安，說多謝等。另外，走到日本街道上，修讀日語的王朗希同學嘗試以日語讀出店鋪名稱。到設計學院交流時，顏倩頤同學以日語向老師和同學發問有關課程及日本讀書生活的問題。走訪日本潮流街道，懂日語的同學亦能用日語向店鋪的職員查詢產品資訊。這次日本之行，讓學生置身日語的語境中，同學說日語的信心得以提升，對同學的日語學習的確幫助不少！

參觀橫濱設計學院

第二天下午，我校師生到了橫濱設計學院了解設計學院提供的課程。當日到學院交流，我們得到橫濱設計學院國際學院部的負責人 Ms. Kanae Watanabe 的接待，有幸進入設計學院的教室，參觀學生及老師上課的情況，我們看到學院的學生對藝術學習的熱誠及上課時的專注，以及能欣賞學生有質素的藝術作品，我校的同學對自己的學習態度也有一番反思，真是獲益良多。

日本藝術特色及藝術品分享

第三天，同學參觀上野東京都美術館，欣賞到日本屏風藝術的氣勢和美態；下午到了江戶東京都博物館，了解日本江戶時代建築特色、生活產物和認識浮世繪的製作方法。第四天參觀 Amuse Museum，了解浮世繪的製作技巧，和深入評賞在浮世繪中能夠體現出的日本江戶時代的人民生活狀況。另外，同學也參觀了表參道寺院及雷門寺，了解到日本神社及寺院的建築特色。



學生穿著日本浴衣暫時變身日本人



欣賞上野東京都美術館的藝術印刷品



於上野東京都美術館內與攝影師的妻子合照



於江戶東京都博物館外留影



AMUSE MUSEUM 外留影



橫濱設計學院課堂內學生專注的學習情形



我校學生贈送給橫濱設計學院學生的繪畫作品



陳敬稀同學成田神社親筆繪畫

同學感想

能夠參加這次五天的日本文化及藝術團，我是感到非常高興！因為一直以來對日本文化都有濃厚興趣，再加上自己也是藝術科的學生，對這次的行程充滿期待。可以的話，真的希望學校可以再次舉辦去日本的交流團。這次的旅程中，基於我們只有數位同學以及老師，因此我們可以走進鐵路，與日本人近距離接觸，了解到日本人的真實的生活情況。

6B 顏倩頤

這一次日本文化及藝術的遊學團讓我更深入了解日本文化及藝術的知識。例如在第一天的行程中，我們拜訪了表參道成田神社。看到神社的宏偉，我繪畫了一張成田神社的畫，當中我學懂了一些光暗陰影的繪畫技巧。在整個旅程中，我學會與日本人相處之道，然後我亦了解到日本與香港人之間一些生活習慣的差異。在第二天，我們去了橫濱的設計學院交流，我們繪畫了一些作品送給學院的同學和老師，在學院的老師演講下，我們更清楚該所學院的機制。同學可以在香港修讀完日文，日文成績獲得一定級數後，再前往日本的橫濱學院，修讀藝術課程，而且該所學院亦會舉辦不同類型的校園活動，令人覺得多姿多彩！

6B 陳敬稀

這次旅程中，令我最深刻的是新橫濱拉麵館，那裡有很多日本不同地區著名的老字號拉麵店，在這裡可以品嚐正宗的日式拉麵。而且這拉麵館很大，有古舊的街道，令人感覺到自己去了不同的時代。另外這裡也有以前可以買到的小食，非常有特色。這幾天我們不只是觀光旅遊，我們還欣賞到一些日本的藝術，如屏風畫藝術。還去了江戶東京都博物館，這裡可以參觀到昔日江戶時代的建築，很多昔日日本人的生活模式可以從中表現出來。我們除了參觀各種博物館，亦去了橫濱設計學院參觀，同時與學生交流，參與他們的課堂外，還欣賞到他們的藝術作品。我們能經歷過幾天豐盛的行程，真的要感謝學校為我們舉辦這個日本文化及藝術交流團，還有日文科鄭准老師給我們翻譯和帶路，亦少不了感謝文寶欣老師為我們解答藝術品的設計概念和林凱欣老師的帶團！

5B 朱曉楠

這次日本遊學團，我認識了日本歷史文化和日文的藝術文化，當中最深刻的是日本藝術展品中的浮世繪，因為浮世繪版畫中反映了日本當時社會的生活是那麼艱難，畫面非常細緻。

4E 王朗希



馬來西亞（吉隆坡及怡保）朝聖

「宗教德育組及宗教倫理科、通識教育科及歷史科跨科組合作馬來西亞（吉隆坡及怡保）朝聖及社區文化考察團」

我校宗教德育組及宗教倫理科、通識教育科及歷史科於六月二十四至二十九日期間，帶領三十六位中一至中四同學進行為期6天的「馬來西亞朝聖及社區文化考察團」跨科組合作之跨境學習活動。

是次交流團將宗教德育組及宗教倫理科的「愛德精神」、通識教育科的「擴闊視野」及歷史科的「認識歷史」三科核心理念，融合於整個行程活動當中。

在宗教德育及倫理方面，同學參觀了位於怡保市的聖米高堂及金寶市的金寶耶穌聖心堂。感謝耶穌聖心堂主任司鐸陳億賜神父為同學安排堂區服務團體講解聖堂的歷史及社區服務。及後透過參觀及與教會青年團體交流，同學亦了解當地不同文化及信仰下成長的青年的生活，明白福傳為己任及明瞭天父的慈愛。

金寶耶穌聖心堂為當地慈悲聖門所在，陳神父亦為同學安排跨越聖門的禮儀，鼓勵同學悔改及祈求天父的慈愛。神父其後向同學講解

了當地原住民貧窮的情況以及堂區為他們所作的愛德服務。

在歷史方面，同學參觀了當地博物館、古堡、古老的市場、及怡保舊火車站。以了解馬來西亞多元民族共融的情況以及殖民時期的建築特色。同學透過參觀當地歷史建築物及博物館，進一步了解馬來西亞在英國殖民時期的城市建設的特色。

在雨林生態環境保育方面，同學有幸入住3日2夜瓜拉大漢山國家公園（Taman Negara），親身感受國家公園內最古老的熱帶雨林的生活。包括樹冠漫步、大漢河巡遊、夜間大自然探險活動及探訪原著民等。

在雨林文化生活中，同學不但可以欣賞雨林景色、觀察及瞭解野生動物及原住民村落的生活及生態系統外，藉此讓同學反思其活在當下的生活模式對環境影響。以增潤他們其對能源科技與環境領域的知識。

是次活動領隊為蕭思銓校長，胡念恩老師，謝雪貞老師及李耀文老師。感謝顧問黃見儀副校長，冼萬勝副校長，黃振邦老師及文麗迷老師為是次活動提供寶貴建議。

學生感想

薛贊良 2B

我學到了非常多的歷史文化，那裡的歷史古蹟非常多樣化，大家也很友善，樂於和我們溝通，我對天主教文化的認識也增多了。

陳俊傑 2B

我學得這次活動很有趣和有意義，我在這次活動之中學到要保大自然環境不應過度享受物質的生活，反而應多享受非物質的經驗。

譚思睿 2E

這幾天，我體驗到在雨林濕熱的天氣，在熱帶雨林裡認識了不同的動物及植物品種，他們每天都享受陽光。這令我反思自己日常生活中是否也要環保一點，少用空調，要愛護我們的香港，也要保護大自然。

郭灼樂 4B

在這次馬來西亞交流團裏我獲益良多。第一、我更了解馬來西亞當地人，體驗到他們熱情和好客的一面。馬來西亞雖然有不同種族，但他們仍嘗試跟我們溝通，服務我們，令我十分感動。由此令我學會要多與人溝通，勇於嘗試。第二、我亦能初步了解到馬來西亞的生活文化，例如他們的飲食習慣，為何馬來西亞的環境會做就這樣的飲食習慣，並且了解到馬來西亞的生活跟香港生活的分別，令我反思到自己的生活習慣，以及更懂得體諒別人和尊重不同的文化。第三、旅程令我學會珍惜大自然，香港不像馬來西亞一樣擁有那麼多種生物及大面積的樹林，這次交流亦令我了解到世界樹林面積減少，我看到馬來西亞樹林內這麼多的生物，令我反省到應保留這些地方，不應加以破壞，要珍惜大自然。

黃溢義 4C

在這個行程中，我體會到大自然的重要，也體會到不同的國家文化的差別。馬來西亞人遠遠比香港人開朗活潑，馬來西亞有很大的遠古雨林和河流，也有非常多的物種，暫時不受污染，保持原始的面貌，這也是馬來西亞人的努力造就的成果。這次旅程，令我的反省到我要改善的是生活習慣，因為如果每人都願意保護環境，就可以大大改善到自然環境的生態。

黃文熹 4C

參觀聖堂令我感受到天主的臨在，特別是當全部同學安靜，全心靈修時。聖堂的環境令我的心能夠安靜下來。與當地青年聚會時，我發現自己的生活和他們的生活十分不同。例如這裡的人生節奏很慢，人們做工作也慢慢來，不像香港生活什麼也求快速。

陳卓億 5C

經過這次的行程後，令我更明白應該珍惜，因為我在香港時想吃飯便能買到；想煮食，很容易就做到。但當地的原住民要自己狩獵和生火。因此，我覺得幸福不是必然的。所以我要更珍惜身邊的一切。

陳柏高 5C

參觀聖米高堂時，當地青年和我們分享食物，就像天主親自給我們食物一樣，那時我最能感到天主的臨在。陳神父的講話中，我知道教會每日都幫助有需要的人，這世上應需要更多這樣的愛心，所以陳神父的話鼓勵了我要多關心他人。

倪林宇 5D

這一次的行程，令我體會到當地人的熱情，又親了昆蟲和森林。令我放下了香港那些快速的生活，享受當地的生活。而我需要改善的地方，是應該要多和人溝通，不該因心情壞而錯過了許多溝通的機會。不過到最後我的心情百感交雜。有喜有悲，令我很有深刻感受。

馮俊軒 5D

今次來馬來西亞都有少許害怕，因為聽別人說馬來西亞是一個很危險的地方，但是我最後都去了。第一日返酒店大家都玩得很開心，第二日去了博物館。而在這6天當中，我體會到什麼是團結。例如唱歌的時候要大家跟住唱，行森林時大家應互相扶助。我真心想說行程很辛苦，但自己亦有得著，就是需要改善遲到的習慣。

黎東燁 5C

我體會到馬來西亞人的生活習慣飲食和文化，而且當地人十分親切，態度十分熱情，我也反省到我們應該如何對人和睦相處。我們應該要珍惜我們所擁有的事，不應該埋怨。因為很多人生活十分簡樸，但他們卻生活得十分快樂，所以我們應知足。

2017 韓國翰林大學生活及韓國文化體驗之旅

「2017 韓國翰林大學生活及韓國文化體驗之旅」於 4/1-9/1 順利進行，共有 20 名中四至中六級同學參加。經過不同的體驗活動和與翰林大學學生大使的交流，同學不單對韓國傳統文化加深認識，亦讓他們對翰林大學、學習韓語及大學的國際部課程有進一步了解，協助他們規劃將學的升學計劃。

4A 黃樂珩

在聽到老師介紹這次韓國交流團的內容時，我已經深感興趣，因為可以接觸當地的各種文化和可到翰林大學學習韓語，再加上可與一班好同學到韓國學習，令我每天都期待著出發的日子！

到達翰林大學，當地的學生十分熱情和有禮！雖然我們大部份同學都不懂韓文，又不能夠以英語與翰林大學的學生溝通，但他們都十分有耐性地嘗試去聆聽。幸好，在帶領我們的大學生中，有一位是曾經在北京留學的學生，所以我們可用普通話跟他們溝通。

在當地的飲食習慣方面，他們都會在上主菜時，先吃一些小菜，例如不同種類的泡菜。同時他們在用餐的時候，他們都會習慣坐在地下用餐。初時，我們不太習慣，因為我們在香港用餐時都會習慣坐在椅子上用餐，所以覺得十分辛苦！但我們經幾天的入鄉俗後，就已經慢慢習慣此文化，並接納它。

在學韓語方面，在未接觸前我會覺得韓語是一種很難學習的語言，並難以流暢地運用溝通，但是經過當地大學的韓語老師耐心的教導後，令我深深明白學韓文是一種很容易掌握的語言。

總括而言，經過這次韓國交流團之後，我獲益良多，令我能夠明白當地的文化。我還想感謝籌辦是次交流團的老師各和翰林大學的學生，因他們在我的學習生涯中，提供了一個很好的體驗！



4A 謝晉輝

我曾經和我的家人到韓國旅遊，但不能讓我體驗到當地的文化，於是這次的參加目的就是希望能從大學的生活中體驗當地的生活文化。經過今次交流團後，韓國飲食給我的印象是無辣不歡，就連早午晚餐都必定有泡菜。此外，我從翰林大學三位學生大使認識到韓國人重視禮儀，待客至上。在參觀大學學科的時候，亦令我擴闊眼界，明白到有更多的學科和出路，例如傳播媒體、電影行業——等，都能令我獲益良多。最後，這次體驗之旅能令我對大學的生活能更進一步了解，所以我覺得這是一個難忘的經驗。

4A 趙家豪

這次韓國的交流讓我見識不少，獲得不少經驗。這次是我第一次去韓國，整個旅程中不斷接觸新事物，令我非常興奮，這交流團的內容十分豐富，我印象比較深刻的是由韓籍老師教授的韓語課，她讓我認識了韓文的發音方法和如何去運用，雖然學的不多，但這次體驗加強我學習韓語的信心，我認為想要學好韓語，只要有興趣就一定學會。這次旅程改變我以往認為韓語難學的誤解，這也許就是我覺得這環節比較深刻的原因吧！韓國的食物有些很好吃，也有些不怎麼合我胃口的。而令我最不習慣的是當地人吃飯時是坐在地下盤起腳來吃。最後我覺得這次的韓國交流團，讓我體驗到不少當地的文化和大學生生活，亦接觸和學習到不少新知識，也感謝那幾天帶領我們的翰林大學的學生大使，他們加深了我對翰林大學的認識。

4D 張文康

我在這次的韓國旅行學習了很多知識。雖然我之前和爸爸去過很多地方旅行，但這次的交流團令我十分難忘。首先，我體驗到當地人的文化習俗，比如飲食文化，每一餐都會有開胃辛辣的泡菜。此外，在當地購物時我感受到當地人的和藹可親，在室外溜冰時，令我體會香港冬季沒有的嚴寒感覺，而最令我獲益的是韓語課，課堂中學習了韓語的不同發音，過程中我也發現韓語沒有想像中困難。最後令我依依不捨的是翰林大學兩位學生大使，非常感謝他們數天來的指導和照顧。



English Department

Interschool oral practice

In order to get students familiar with the public exam, students from our school and Yuen Long Catholic Secondary School took part in the joint school oral practice on the 5th of December. All students participated in the discussion actively.



2017 World Book Day Fest "Reading into ACTIONS" (20th January, 2017)

This English writing competition, co-organised by the Education Bureau (EDB) and the Standing Committee on Language Education and Research (SCOLAR) presented an opportunity for our students to select from a prescribed list of books and then based on one, write our own creative drama script by including an element of cross-curricular knowledge. Our book of choice was "Billy Elliot,"- about a boy who followed his dreams and despite all adversity, became a successful ballet dancer. Our science-loving students decided to include Chemistry into our version. The dark twist in our version completely altered the message of the story, reminding readers the dangers of taking drugs. The form 4 students who helped write the script are 4A Lam Lok Yin, 4A Li Chun Hin, 4B Siem Chak Yi and 4B Hung Chun Yau. If selected, students will be invited to perform the script in April.

綠色校園

中二及中三級班級清潔活動



公民教育組於 2017 年 1 月及 2 月期間安排中二及中三級進行清潔課室活動。各班同學在班主任指示及協助下投入清潔班房活動，同學除清潔個人枱椅及課室儲物櫃外，更分工協助清潔老師枱椅、窗框、掃地、拖地等。完成清潔工作後，同學須填寫反思工作紙，檢視當天的活動成果，並簽署承諾，實踐「惜物減廢」的生活原則。

經過今天的辛勞，我感受到班上團隊的合作精神，以及我明白到工友的苦辛。他們要細心地清理每一個角落，以保持校園環境衛生。清潔比我想像中困難，所以我很感激學校的工友，若果我們身邊沒有人清潔與付出，會令到校園十分骯髒，垃圾便會惹來無數的蛇蟲鼠蟻。最後，我覺得培聖的每一位成員都需要保持校園的衛生，因為我們都是當中的一份子，雖然工友都幫我們清理班房，但我們若可以參與當中，班房與校園就能更加清潔。

2A 蔡依晴

中二級環保工作坊

為豐富同學環保生活的體驗，我校與天水圍社區發展網絡合作，在中二級舉行環保工作坊，各班在周會時段中舉行不同的環保活動，有 2A 班的香葉拓印、2B 班的潤唇膏製作、2C 及 2D 班的環保清潔劑製作及 2E 班的牙粉製作。通過互動和實踐的活動方式，讓同學於工作坊中，親手製作環保小物，並且與同學分享作品和創作的喜悅。透過工作坊，同學積極參與活動，並體會大自然對生命的重要，提升同學對環保的關注。



有衣食分享計劃

「有衣食」分享大使

2016-2017

為進一步推廣綠色校園文化，我校與天水圍發展網絡有衣食分享行動配合，鼓勵同學及家長於每個星期三晚參與剩食回收義工服務。

本年度行動開展至今，同學參與積極，義工人次已達 140 次。當中有部分社區回收的食品及飲品，經過收集及整理後，派發予區內長者及我校學生。同時，本年度活動更得到香港航空「飛越雲端 擁抱世界」的計劃嘉許，贈送 20 張機票予最傑出的義工。

不同持分者對上述活動反應正面，希望這行動能將學校關愛和環保文化擴展到社區之中。

我參與了多次有衣食分享計劃，在這次計劃中得到很多不同的體會。其一就是與人分享的喜悅，如同德蘭修女一樣與人分享的心，用微小的力量與人分享，幫助有需要的人，就算自己的力量很小，但也盡全力去幫助別人，而我就是希望透過此活動去幫助那些生活困苦的老人家，體會到施比受更有福的道理。

吳子軒



我參與過多次的「有衣食」活動，也曾擔任過不同的崗位，而於眾多崗位之中最深刻的就是負責派發街市所賣剩的蔬果給計劃的受益人——公公婆婆。因為在派發食物的過程中，不單只是派發食物，還有跟公公婆婆交流，藉此對他們有所了解，體驗到與人交流的樂趣。

5D 倪林宇

「有衣食」計劃的目的是希望透過每晚在街市中回收賣剩的蔬果，然後分為多份送給他們，以幫助有需要的家庭。當初我覺得「有衣食」計劃只是一個非常普通的義工計劃，最初我參加這個計劃時，只是為了跟朋友消磨時間，並抱著兒嬉的心態進行服務。但當我參加了一段時間之後，便覺得這個計劃其實是非常有意義的，因此決心認真去做，我十分感謝這個活動，令我明白到義工服務的意義。

5D 陳俊宏



學生會 及 四舍萬花筒

學生會 中六歡送會



台上醉人的樂隊表演

學生會中六歡送會於1月24日舉行，該天正是中六級同學模擬試前最後的上課天。學生會幹事早於禮堂準備豐盛的美食和刺激的遊戲予各位中六同學，讓同學盡情享受校園時光，加上有5A鄭宛汶同學和5C劉曜誠同學的歌唱表演和中六同學的樂隊助陣，以及彭振輝老師、郭康佑老師與羅浩倫老師的驚喜演出，將當天的氣氛推向高潮，同學反應熱烈，令臨別的同學留下最美好的回憶。



中六同學在這場盛宴中享受最後的學校生活

藝術遊蹤

我校歷年最大型的「學生藝術作品展」

本校舉辦歷年最大型的「學生藝術作品展」

為推廣藝術進入生活的體驗，增加學生賞析藝術作品的的能力，並加強家長與校外人士認識我校學生的藝術體現，我校於2017年1月8日，舉辦了歷年最大型的「學生藝術作品展」。透過與視藝科的合作，挑選了同學在堂上創作的作品，於家長日當天假學校禮堂展覽，參展學生達到70多人，作品超過100幅。

當天，在我校社工帶領下，同學更於展場內提供即沖咖啡及小食，增添欣賞藝術的氛圍。藝術領域發展組期望以此達到推動同學持續創作的正向循環，及建立我們藝術家資源的作品資料庫。



同學為展場提供即沖咖啡及小食



家長親自到場參觀應屆畢業生的作品



中一級同學也有優異作品展出呢

發揮即席表演才華，培聖人的音樂園地

街頭表演藝術（英文：Busking），是一種在街頭上的表演藝術，藝術表演者會在街上向途人即席表現，不受場地限制，與欣賞者互動，展現出豐富的自我才華及天賦。

為了培養更多的「街頭藝術家」及鼓勵學生發揮藝術表演才能，本校藝術領袖發展組與音樂科合作，邀請有興趣表演的同學於午膳期間在操場作街頭表演藝術。有關活動已於12月5日及1月10日舉行了首兩次的「培聖音樂園地」，同學反應熱烈，更即席與表演同學大合唱呢！



表演同學：(6A) 廖潮鏗、(6B) 劉昊燁、曾逸豐



音樂科老師到場支持表演同學



很多同學專程到來欣賞



即席邀請 5C 劉耀誠同學合唱

參觀被譽為鬼才導演的「添布頓異想世界」巡迴展（香港站）

本校的藝術領域發展組與視覺藝術科合作，資助對藝術有濃厚興趣的初中生及選修視藝科的同學於1月27日前往欣賞是次展覽，當日展出添布頓的各式藝術創作，全面展現這位多才多藝的藝術家超越形式和媒介的獨特視野。

同學對添布頓(Tim Burton)的作品大多從電影中認識，如「怪誕城之夜(1993)」及「愛麗斯夢遊仙境(2010)」，他們認為添布頓的作品與別不同，是一位極具個人風格的藝術家，其藝術作品以黑色幽默、獨特的視線和角度演繹日常生活中常見的人及事，並且用運用大量的藝術媒介展現其創作意念，如影片，插畫，動畫及裝置藝術等。



獨特的獨特的角度及視線來表達人物形象

新高中藝術新體驗校外欣賞(二)(三)

《她說他說》舞蹈欣賞及《跨越文學》戲劇表演



同學正排隊進場欣賞表演

本校藝術領域發展組注重增進學生的創意、美感及藝術評賞能力，透過不同的週會活動，帶領學生參加不同的藝術欣賞活動，如舞蹈、戲劇、音樂及書畫等。

透過參加康樂文化事務處主辦的「新高中藝術新體驗」計劃，學生能夠於活動前後的導賞活動加深了解各藝術活動的內容及用特惠的價錢欣賞校外專業團體所舉辦的各項藝術欣賞活動，以擴闊同學的藝術視野。

中五及中六級同學於十二月九日前往葵青劇院欣賞由城市當代舞蹈團舉辦的《她說他說》舞蹈欣賞。本次主題分兩部份：(1) 客廳 (Leaving & Living) - 從日常的生活場景，如何表達珍惜當下的重要。(2) 回初 (Mother, I am Sorry) - 重新反思人類生於地球卻不斷糟蹋自己根源的徵結及了解人類對大自然產生的敬畏感 (Feeling of awe) 與宗教起源的關係。



曾獲香港舞蹈年獎星級組合龐智筠及阮日廣以肢體語言表達人與人之間的疏離感

另外，於本年一月配合中文週活動，帶領中四至中六級的同學前往屯門大會堂參加 7A 班戲劇組創作的《跨越文學》戲劇表演，冀把戲劇手法融入正規科目，提升學生各方面的語文能力。是次活動包括三個改編自中國文學作品的選段：蒲松齡的奇幻小說《聊齋誌異》·〈畫皮〉、中國四大名著之一羅貫中的《三國演義》，以及蕭紅的數篇小說及散文，讓同學了解同一作品在不同媒體的呈現方式下有何異同，同時能給予學生接觸舞台戲劇藝術之餘，老師亦可藉此作為教學的切入點。

「字遊都市·寫出香港」賽馬會「藝術館出動！」教育外展計劃



藝術車到達學校啦



藝術家親臨本校介紹文字藝術與香港文化的關係



同學利用圖畫卡學習藝術館的藏品



同學正利用電腦互動遊戲創作文字藝術

為了因應香港藝術館臨時休館進行大規模擴建工程，館方舉行賽馬會「藝術館出動！」教育外展計劃。是次計劃是香港藝術館精心製作的一輛藝術教育專車，駛入不同校園與社區。透過這所流動藝術館，將藝術帶到城市的每一角落。

配合中文週的活動，藝術領袖發展組於1月19日邀請館方派出專車到臨本校排球場，本次活動會以「字遊都市·寫出香港」為題，利用電腦互動遊戲，將隱藏於社區中的名家書跡、有趣的文字藝術，和當代藝術家別具風格的作品呈現，讓學生體會文字藝術與香港文化，並且認識本地的年青藝術家，尋找融入其中的文字藝術。



其中一位同學所創作的文字藝術品

宗教及德育視窗

「愛觸動生命教育小組」

宗教德育組與聖瑪堤亞綜合服務中心合辦「愛觸動生命教育小組」，小組從「人與自己」、「人與環境」及「人與宇宙」四個角度設計內容，希望讓同學從認識自己開始，從而逐步了解生命的意義。同學共出席八次工作坊，而1月17日為最後一節，同學表現積極而且獲益良多。同學會於三月份在校內舉行午間攤位活動，宣揚「生命無價」的訊息。



宗教週

本年宗教週於11月28日至12月3日舉辦，主題是「愛與生命」，本次活動目的是希望透過一週的活動，讓同學了解人是天主按照自己的肖像所造成，受到天主的寵愛，所以希望同學、老師都將天主的愛與身邊的人分享，亦能夠愛惜生活，令其他人的生活充滿主的恩寵和慈愛。

為了讓同學更積極投入這次宗教週活動，我們邀請了蕭校長、黃副校長、李應樂老師、文麗述老師及同學代表分別在初中及高中早會進行簡單而隆重的開幕儀式。在早會中，他向同學解釋宗教室門口的標誌「五餅二魚」的意思，讓同學進一步了解天主的愛和生命的價值。

這次宗教週活動豐富，除了午膳播放關於愛惜生命的電影「等一個人的咖啡」，還設計了七個攤位，寓意天主利用六天創造天地萬物，第七天為安息日。因此，我們設計了六個關於「愛與生命」及聖人、聖經故事作主題的攤位遊戲，亦安排了爆谷和花茶攤位。在此，我校特別要鳴謝 SEN 組負責花茶的工作，並感謝聖公會聖馬提亞綜合服務中心借出爆谷機。而這兩天所售賣的款項將捐至天主教四旬期。

為了讓同學更明白天主教對愛與生命的價值觀，宗教德育組及宗教科更邀請了路向四肢傷殘協會的嘉賓及公教婚姻輔導會的社工向中一至中四的同學傳遞「愛與生命」的訊息。

此外，宗教德育組及宗教科更安排中五級同學分批參加「黑暗中對話」活動，讓他們明白視障人士的困難及反思如何幫助弱勢社群。

為了讓同學更珍惜生命，宗教德育組及宗教科更在11月28日至12月3日安排中六級同學分批參加「生前死後畢業營」。



點唱活動



電影欣賞



性教育講座



宗教週攤位活動

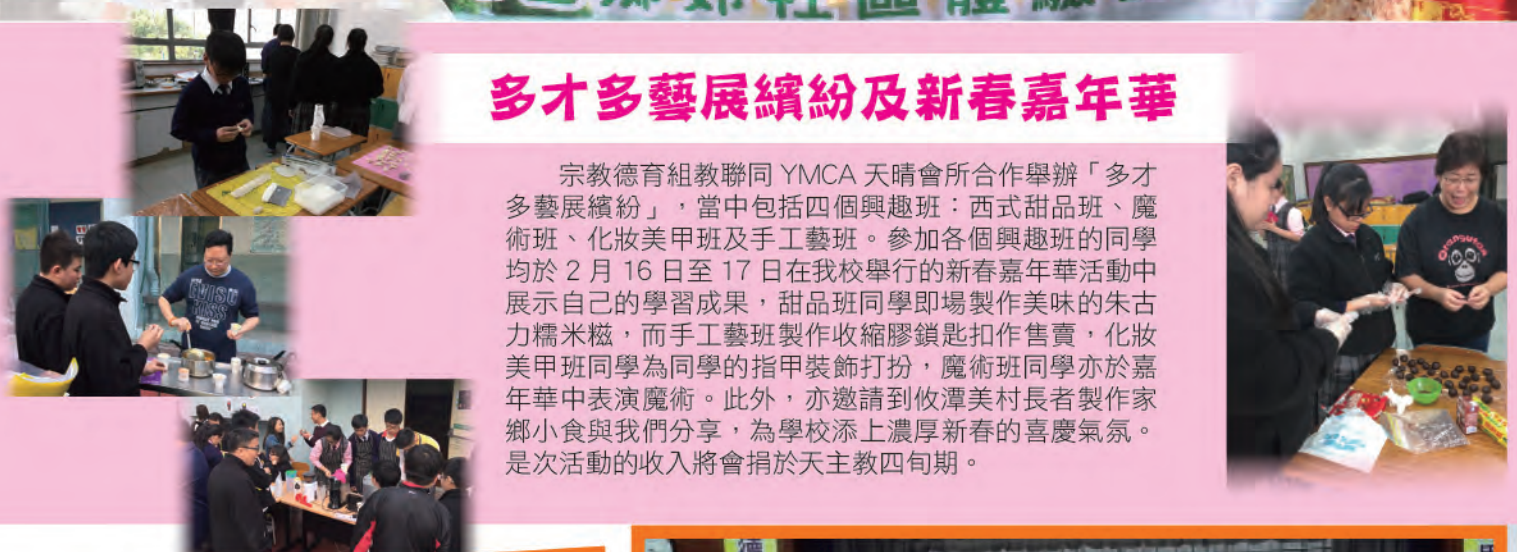
攸潭美村義工活動

於1月17日，我校宗教德育組帶領十五位同學，到攸潭美村進行義工服務。首先他們在救世軍攸潭美村服務中心的社工帶領下，到村內各處參觀，了解鄉村的歷史與文化。然後分組到長者的家中為他們服務，例如清理家居，到田裡收割農作物等，更將新春福袋（內有日常用品及食物等等）送給長者。同學都表示服務過程雖然辛苦，但能夠幫助到長者感到非常有意義，並希望日後再次參與義工服務。



多才多藝展繽紛及新春嘉年華

宗教德育組教聯同YMCA天晴會所合作舉辦「多才多藝展繽紛」，當中包括四個興趣班：西式甜品班、魔術班、化妝美甲班及手工藝班。參加各個興趣班的同學均於2月16日至17日在我校舉行的新春嘉年華活動中展示自己的學習成果，甜品班同學即場製作美味的朱古力糯米糍，而手工藝班製作收縮膠鎖匙扣作售賣，化妝美甲班同學為同學的指甲裝飾打扮，魔術班同學亦於嘉年華中表演魔術。此外，亦邀請到攸潭美村長者製作家鄉小食與我們分享，為學校添上濃厚新春的喜慶氣氛。是次活動的收入將會捐於天主教四旬期。



中四級廉政互動劇

宗教德育組於2017年1月23日透過廉政公署邀請了中英劇團為中四同學進行一套名為「威尼斯衰人」的互動劇，讓同學從互動劇中學習，藉此傳遞「公義」、「真理」、「廉潔」等的核心價值予同學。



中六級生前死後畢業營



宗教德育組於 11 月 28 至 12 月 3 日宗教週進行「生前死後體驗畢業營」，目的是讓中六同學了解本地殯葬的實況，增加對死亡的認知，透過體驗活動，親身經歷生離死別所帶來的反思，領悟活在當下的道理。

這次活動當中，同學更參加了四位長者及一位只有二十九個月孤兒的撒灰禮，讓他們更明白生命的可貴。

此外，為了讓同學有更完善的生涯規劃，我校文麗述老師正與方舟生命教育館設計人生規劃課程，希望同學更有得著。

參加同學感想

今天整個活動中，令我感受最深的東西是？

- 長者分享。將自己面對去世的人的感受講出來，其實並不容易，亦令我想起去世的親人，後悔沒花多些時間陪伴他。

上午墳場導賞環節中令你感受最深的部分 / 地方？

- 骨灰紀念花園，這一刻，我想起自己將來也是這樣。

在撒灰花園中，哪一個墓碑讓你留下最深刻印象？為什麼？

- 嬰兒的墓碑，因為他未曾感受過這個世界，沒有看見父母，感受父母對他的愛，就要離世，墓碑上也不能刻上他的名字。
- 李伯伯的墓碑，因為兒子並沒有與他走最後一段路，我為他感到孤單。

今天你前來探望你不認識的先人，如果今天死亡臨到你身上，這裡是你的人生終點站，你希望什麼人探望你？為什麼？

- 家人和朋友。因為我想看見我認識的人都可以平平安安，令我可以看見他們聚首一堂，回想起我們當初一起的時光，懷念以前。
- 我希望我認識的人都能來探望我。因為我想見他們最後一面，並告訴他們我要離

整個活動令我感受最深的東西是…

- 最後反思的環節，同學都分享自己的故事，每個人的故事都有所不同，令我感受很深。



最佳義工學校獎

2017 年 1 月 14 日，YMCA 天水圍天晴會所邀請了我校約二十多位同學協助籌辦「TEEN」添有「晴」天計劃頒獎禮，同學協助製造曲奇和佈置場地，在頒獎禮中，公民教育委員會透過 YMCA 天水圍天晴會所頒發「最佳義工學校獎」予我校，亦邀請我校同學分享服務心聲和感受。



體育快訊

第 46 屆陸運會完滿結束 徑賽兩項目刷新大會紀錄

本屆陸運會於 2017 年 1 月 13 及 14 日舉行，舉行地點為天水圍運動場。每年陸運會，是同學最期待的盛事之一，至於啦啦隊則在比賽期間落力叫喊口號，為參賽同學打氣，提高舍員歸屬感。

天公造美，兩日陸運會賽事能順利完成。綜觀兩天賽事，每位運動員都精神抖擻，全力以赴，為的是能在運動場上一展身手，而同學也做到勝不驕，敗不餒的精神。

校友李樹甘博士在閉幕禮致辭時，跟同學分享了幾個小故事，由此勉勵同學，人總有自己的長處和短處，要發揮自己所長，也要好好裝備自己。

運動場上最令人振奮的事，莫過於有運動員能打破大會紀錄！今年兩項新紀錄均來自徑賽，而巧合的是，兩位同學均是來自善舍！6A 班蘇東生同學在 100 米欄賽事上，以 14 秒 91 破大會紀錄，而 2D 班蔡焯嵐同學則以 26 秒 06 破 200 米紀錄。

除了有兩位同學破大會紀錄外，本屆陸運會亦首次兩個舍得到相同分數，明舍及善舍同以 875 分，奪得全場總冠軍！如此佳績，贏得看台上同學的掌聲，而隨著這一片熱烈掌聲，本屆陸運會圓滿結束，期望各健兒明年繼續努力，再創佳績！



中四及中五級體育科及 中五級物理科「高速運動錄像分析短跑運動」

體育科及物理科第四年聯合舉辦跨學科主題式 STEM 學習活動：「高速運動錄像分析短跑運動」，對象為中四及中五級選修體育科及中五級選修物理科的同學。

是次活動中，物理科同學負責拍攝體育科同學在陸運會場上短跑的片段，其後運用高速運動錄像分析軟件從短跑運動錄像中擷取數據，畫出位移—時間關係線圖、速度—時間關係線圖及加速度—時間關係線圖，從而分析短跑選手的運動情況。最後，將有關報告交予體育科同學作檢視。

物理科同學可在過程中學以致用，嘗試運用牛頓力學分析短跑中不同階段的運動。體育科同學亦透過錄像分析軟件製作出的數據及運動線圖及物理科同學報告，有助瞭解在短跑中自己的表現，策劃日後的訓練，提升運動的水平。

本課程的導師為杜志傑校友，杜校友於 2016 年畢業，現時於香港專業教育學院修讀工程學基礎文憑課程，感激校友抽空出席，令同學獲益良多。

學生果園

年宵真的只是盤生意嗎？

2017 雞年年宵 CEO 5A 郭飛翔

年宵賣的是什麼？是那一件件貨物嗎？我一開始也不過認為這是一盤生意，但有時候，事情並沒有這麼簡單。

一開始準備年宵時，我也只不過把它當成一盤生意去做。為了在日後能不虧本，準備時也頗為上心，到底是自己有股份，和自己有關係嘛。但可能因為還沒有對金錢有明確的認知，這所謂「上心」，終顯得吊兒郎當的，也為此吃了不少的苦頭。

當接近年宵開始營業時，所有年宵人，包括我在內才開始緊張起來。有幸的是在正式面對公眾前，我們在校內有幾天試賣來試試水溫。說實話的，我這才開始明白往年的年宵人的感受，那緊張感只有親身經歷過才能深深體會。但在這幾場試賣會中，我看到同學的支持，老師善意的刁難，在一片喜悅的氣氛中，那緊張感也在不知不覺間消磨大半。

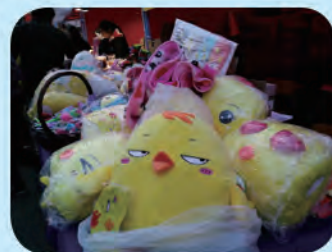
真在到元朗擺檔的日子到了，年宵剛開始時，很明顯大家還沒有適應那種轉變，頭幾天如果不是老師清了一批貨物，可能就會見到數個圓潤可愛的零。其實這年宵的營業額中，也有相當的份量是來自學校的自己人，而在年宵時也常有同學來無償幫助，他們沒有任何利益，卻出一份力，跟我們一起當值。年宵人也常常自願性地超時工作，只為掙一口氣。是的，到最後這早已不是一盤單純的生意，我們是為了不辜負大家的支持而堅持下去，培聖的師生及友好沒有得益，卻樂意並積極地來協助我們，我也開始認識到學校辦年宵的真正用意。

既然年宵不只是一盤生意，哪麼年宵是為了賺取社會經驗嗎？就那點時間，真能經歷些甚麼呢？但當你在熙熙攘攘的年宵市場中落力叫賣時，你會發現很多並不熟悉、甚至不認識的人來出手協助，一聲問候、幾句鼓勵、一袋飲品零食、呼朋喚友來幫襯……而連繫這一切的不過是因為「培聖」二字！小學六年、中學六年，這些年來你可能從沒有如此深刻地認識學校的支援，但這股力量是一直存在的，只有體會過你才會了解到這支持的可貴。

「天下攘攘皆為利來」——但經歷年宵後，它告訴你也許這不是真的，有些比「利」更有價值的連繫著我們，它讓你意識到，總有一些地方會是你最後的避風港，學校毫無疑問正是這樣的地方。



年宵人開工大吉！



待售的貨品放滿桌子。



在校的一眾師弟來打氣。



洪昭隆老師為我們加油打氣，已負笈澳洲的伍智維同學特地來做義工。



師兄師姐與我們合影



兩年前畢業的師兄師到場幫襯。

編委會成員名單

顧問老師：周子嘉老師、麥菊韻老師、任韻瑩老師

總編輯：鄭宛汶同學、黃卓妍同學

責任編輯：• 焦點：5A 黃卓妍同學、5A 鄭宛汶同學、5A 蔡偉康同學

- 人物點與面：5A 鄭宛汶同學、5A 黃卓妍同學、5A 郭飛翔同學、5A 何慧琛同學、5A 梁穎茵同學
- 學科透視：5A 鄭宛汶同學
- 宗教及德育視窗：5A 何慧琛同學
- 藝術遊蹤：5A 郭飛翔同學
- 學生會及四舍萬花筒：5A 蔡偉康同學、5A 梁穎茵同學
- 英雄榜：5A 梁穎茵同學
- 綠色校園：5A 蔡偉康同學
- 體育快訊：5A 郭飛翔同學
- 學生果園：5A 郭飛翔同學



「公益少年團」獎勵計劃

「公益少年團」是香港教育局舉辦的大型學生團體獎勵計劃，計劃本著「認識、關懷、服務」的口號和宗旨，進一步為全港中、小學生提供更多認識和服務社會的機會。

我校參與的同學，擔任校內環保大使及公民大使，於校內向同學推廣公民教育及環境教育相關的知識。當中，中六 A 班黎晴天、李梓熙、林家希、馬沛承及 C 班陳藝庭同學歷年來表現出色，於本年度獲得中學組高級章（紫章）。

獲獎同學已於 2017 年 2 月 24 日出席香港伊利沙伯體育館舉行的周年大會及頒獎禮。是次典禮除了展示學生參與活動的成果外，同學亦接受教育局相關官員的嘉許及訓勉。



生物科同學榮獲奧林匹克比賽獎項

十二名中四至六級修讀生物科同學參加由香港數理學會主辦之生物奧林匹克比賽，除所有同學均獲頒發積極參與獎狀外，中六級梁朗謙同學與施凱頤同學，中五級周柏榮同學與何蕊潼同學均獲得優異獎。在此恭喜獲獎同學，希望他們繼續努力鑽研更多生物學知識。



獲得優異獎狀之同學，左至右分別為中六級梁朗謙、施凱頤，中五級何蕊潼、周柏榮

明報網上閱讀 IREAD 獎勵計劃

我校閱讀推廣組舉辦明報網上閱讀 IREAD 獎勵計劃，目的是提升同學閱讀興趣，並期望同學能透過網上練習培養自主學習的能力。以下是第二學期得獎班別及個人獎項。

級別	名次	班別	得獎同學
中一	冠軍	1C	袁嘉豪
	亞軍	1B	黎子瑋
	季軍	1B	張裕婷
中二	冠軍	2C	梁詠琳
	亞軍	2B	張詠傑
	季軍	2B	林泳晶
中三	冠軍	3C	翁奕輝
	亞軍	3A	潘慧婷
	季軍	3B	杜心駿
中四	冠軍	4B	張証森
	亞軍	4B	黃子怡
中五	季軍	4A	劉巧晴
	冠軍	5B	溫健輝
	亞軍	5B	江煌
中六	季軍	5B	梁敏兒
	冠軍	6B	施凱頤
	亞軍	6C	江嘉量
	季軍	6C	黃淑婷

各級得獎班別 各級表現最佳班別

中一	1B
中二	2B
中三	3A
中四	4B
中五	5B
中六	6D

第 68 屆校際朗誦節

為了同學能透過朗誦，感受中國文字的優美，我校一直鼓勵同學參與朗誦比賽，期望同學透過比賽提升自信之餘，亦能互相觀摩學習，互補不足。獲獎同學名單如下：

姓名	班別	項目	獎項
向曉盈	3B	女子散文獨誦	良好獎狀
鄧凱莉	3B	女子散文獨誦	優良獎狀
竇嘉茵	6C	女子散文獨誦	良好獎狀
李顯揚	2B	男子散文獨誦	良好獎狀
李俊軒	4A	男子散文獨誦	優良獎狀
謝晉暉	4A	男子散文獨誦	優良獎狀
羅煥如	1D	二人朗誦	優良獎狀
文慧琪	1D	二人朗誦	優良獎狀
林軾然	3B	男子散文獨誦	良好獎狀
梁浩賢	3B	男子散文獨誦	良好獎狀
杜心駿	3B	男子散文獨誦	良好獎狀

高中應用學習獎學金

6B 班陳俊達同學和施凱頤同學憑藉過去一年的努力，榮獲由羅氏慈善基金及教育局合辦之獎學金。陳同學修讀「應用心理學」，因表現優異獲嶺南大學持續進修學院提名並獲獎。施同學修讀「中醫藥學基礎」，已獲香港大學持續進修學院推薦參加「職場體驗計劃」之延伸課程，通過實踐加深學習。

