



# 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年度第一期

## 中一級歷奇訓練營

### 理念

- ★ 藉著歷奇的訓練，引發學生潛能，突破自我；
- ★ 透過活動，讓學生明白守紀律的重要；
- ★ 透過失敗過程中吸取的經驗，提升學生的解難及承受挫敗的能力；
- ★ 發揮團隊精神，讓學生學習分工合作及溝通技巧；

### 活動簡介

- ★ 在活動中，鼓勵學生主動與同學討論交流，導師亦會帶領學生調整自我的行為，以配合不同群體及在不同環境中的處事方法，學習與別人溝通、協作及商討，以解決問題及完成任務。
- ★ 每節活動後，導師會引導學生反思及評估個人的強、弱點，為學生訂定改善計劃。
- ★ 每晚夜話時，老師特別關顧學生日間活動時的感受，並予以適當的輔導，引領學生互相接納，互相欣賞。
- ★ 最後協助學生自訂個人自我完善的目標，鼓勵其日後朝著目標前進，並於學期終結前，引導學生檢視營中所訂目標，再加鼓勵。

### 活動項目

#### 破冰遊戲——互相認識團隊建立

加強同學在團隊合作、溝通和信任，打破彼此隔膜。

#### 遊戲簡介：

同學於長木方上鬥快按指定次序排列，如中途觸地或說話會被蒙上雙眼。



介紹組名，發揮創意。



多謝各位欣賞我組的自我介紹！

#### 原野烹飪——令同學明白事前計劃及人力資源分配的重要

讓學生從實踐中發揮創意，明白計劃的重要，學習分工，體會耕耘後收穫的喜樂。

#### 遊戲簡介：

每組獲派定量烹飪燃料：火柴三枝、炭精一粒、報紙一張。每組均需烹調四款指定食物：原隻燒雞、樹枝麵飽、洋蔥焗蛋、炒蛋。在指定時間內完成的組別，每人可獲獎腸仔二條、豬扒一塊、麵包一個以作獎勵。



拾好柴枝，準備生火。



熊熊烈火。我們正在燒「樹枝麵飽」。

#### 木筏渡海——加強同學間的合作 提升團隊精神

透過木筏渡海，讓學生學習目標管理、資源運用、時間控制及組員間的配合，從中亦訓練學生的解難能力和刻苦精神。

#### 遊戲簡介：

於限時內學生須利用有限的材料作木筏，然後穿著救生衣，能成功渡海至指定位置為勝。



木筏「起錨」。



開始渡海。



努力向前！

## 陸上競技——加強同學間的合作提升團隊精神

透過不同的競技遊戲，讓學生學習聆聽、思考和解難，引導他們面對困難，知所應變和互相扶持。

### 遊戲簡介：

1. 同在一條船：全組同學站在三條車胎上，設法走至終點，過程中身體任何一部份不得觸及地面。
2. 步步為營：設法利用三條車胎每次運送一位同學至終點。但從一條車胎走至另一條車胎時，須穿過第三條車胎，過程中可由其中一位同學協助，另身體任何一部份不得觸及地面。今次真是「五體投地」了！



今次真是「五體投地」了。

## 夜行——提升個人自信

透過單獨或結伴夜行，提升學生的自信心。在星空靜夜時，欣賞人和大自然的寧靜和諧，並作自我反思，以計劃未來。

### 遊戲簡介：

以計分形式進行，學生可以自行組合或選擇單獨一人分批出發，由營地步行往荔枝莊碼頭。行畢全程後，學生可坐在碼頭空地上，倘伴星空下作靜思、計劃並寫下感想。

## 學生心聲摘錄

陸上競技這個活動令我明白到很多道理。首先在運車胎的環節，開始時導師給我們兩分鐘時間討論遊戲的分配工作及注意事項，但我們沒有好好利用那寶貴的時間，反而在談天說地。雖然我們在遊戲時重新來過很多次，但最後大家都能同心合力，不分男女，團結一起，取得第一名。在玩電網陣時，我們是第一組開始，故未能學會互相提點同學，故得分不高。

1A梁淑茹

開始時我覺得夜行是一個很恐怖的活動，導師在講解時我已經很擔心，雖然我是男孩子，但是從未試過在晚上行山，這令我忐忑不安極了。當導師開始叫我準備出發時，我很害怕，不過在走了一段路時，我沒有了害怕的感覺，反而覺得安心及刺激，雖然途中有同學跌倒，但沒有受傷，老師還跟我們拍了照片。到達碼頭時，我們躺在那裏欣賞美麗的星空，超級舒服。回到營地時，我們因為在唱校歌中獲勝，得到一枝大可樂作為獎品，所以今天超開心。

1B鄧浩華

經過這次破冰遊戲活動，我學習到團隊精神的重要性。在活動過程中我們也有失敗的時候，但是我們沒有放棄，仍然堅持到底，直到完成為止。活動中我們了解到自己的不足之處，就是不太懂得利用不同方法去表達，另外一點是我們的英文水平不高，有些同學連自己的英文姓名也不清楚。

1C廖子澄

木筏渡海這活動十分有趣，這是我第一次利用大膠桶及竹製作木筏。當導師講解時我們沒有專心聆聽，故開始製作時常常失敗，幸好有黃雪瑩輔助及一眾同伴同心合力，終於能成功下海了。只要我們願意付出、學習及細心聆聽就一定能成功。由此我學到有付出才有收穫的道理。

1D張佩怡

在遊戲開始時，我們已作出分工，女同學負責洋蔥焗蛋和樹枝麵包，雖然大家都笨手笨腳的，但做久了已經習慣很多，途中有組員不停輪流負責執拾柴枝來生火，大家互相照顧，但到了最後，男同學不顧女同學，在我和林敏儀上廁所期間偷偷地把燒雞全吃光了，那時我很想哭，幸好還有兩位同組女同學支持及陪伴我。其實男同學不應這麼自私及半途而廢。由這個活動中我學習到要互相體諒同學。

1E岑燕虹



開飯了！



哎呀！下次一定要準時集合！



水中有甚麼呢？



我們分工合作，完成任務。



小心啊！不要觸及「電網」！



不留心就會被「雨」灑！

# 同根同心軍事初體驗營

本校同學參加由香港教育局及和富社會企業合辦的「同根同心軍事初體驗營」，一行人共11名師生前往廣州海警專業兵訓練基地，體驗軍人生活。參與學生除了接受步操訓練外，還可以觀看軍人訓練及氣功表演。另外，學生與軍人傾談的環節中，使他們更了解軍隊的運作。



摺被也是整整齊齊！

軍人先生你好，來個合照吧！

做掌上壓鍛鍊身體，加油！



## 愛國電影《潘作良》首映禮

我們十分榮幸於10月22日欣賞由內地選為中國國慶60周年獻禮的愛國電影《潘作良》首映禮。這齣電影題材非常具意義，同學亦從中增強對國家的認識。

### 點點心聲——我看電影《潘作良》

看完《潘作良》後，我覺得他無私奉獻的精神非常值得我們學習，同時也值得社會人士反思。他在家中可能不是個好父親，不是好丈夫，不是好兒子，但他的行為卻成了身邊的榜樣，而且更幫助了很多人，他絕對是我們的學習對象。在電影的最後播放了他逝世後，很多人為他哭泣的記錄片，我再次從網上找到了不少關於他的生平事蹟及逝世後的事情，原來他逝世後，有很多百姓從四面百方趕來，為的只是看他一眼，送他一程，可想而知他如何深得民心。

4A高夢妮

我覺得潘作良是個親民的官員，他是真的為民服務，而且為人低調，又沒有架子，只要有人向他求助，他都會想盡辦法替他們解決。他的一生過得簡樸而非凡。雖然他沒有大富大貴的生活，但他是偉大的，他是受人尊敬的。最後他離去的場面，真令人感動和惋惜！

4A盧麗平

這次的電影欣賞令我對中國的官員改觀，因為從前我眼中的中國的官員都是不會盡力為人民工作，但潘作良的為人卻跟我的想像完全相反，他盡心盡力服務人民的精神真是中國所有官員的榜樣，他不怕權貴，直接指出他們的錯處，真的令人十分佩服。

5A麥振星

潘作良把自己的時間和一生也給了中國的人民。自古以來，中國的官不少都是貪污的，他們沒有人性的，不時打壓百姓，這令官民之間的隔膜增大。但潘作良是一個職位不大的官，卻為人民做工，而且到死的一刻還是在為人民工作，他的死令我們感到心痛，他成為我們的榜樣，我使我對中國政府重拾信心。

5A劉勇

參加這個活動純粹是因為陪一位朋友才參加，直至入場後，朋友卻一直喊悶，而我卻被這齣電影所吸引。一齣講述中國官員的電影，令我對中國政府官員另眼相看。一直以來我對中國官員的感覺都是很負面，因為他們有的人會貪污、有的人更會濫用職權，但是這齣電影令我明白到中國政府裡都有好的、為人民勞心勞力的官員，潘作良先生便是一個很好的例子。如果中國政府官員都效法潘作良先生為民請命的心，相信對中國政府的評價便更正面了，而中國亦會更國泰民安。

6A陳綺雯

這齣電影給筆者很大的啟迪，電影中介紹一名國家普通官員的一生，他的無私服務精神及責任感實在令人感到佩服。縱使他最後因疲勞過度而去世，但他的精神卻沒有因此而消失，反而為新一代的青年人立下一個榜樣。

筆者認為我們在人生上很可能面對很多不同的誘惑，很多時會因為一己私利而妄顧了別人，但其實我們應常懷著樂於助人的心，嘗試去為他人服務及貢獻，並建立正確的價值觀，不要以為幫助了別人而令自己吃虧。我們也應培養堅毅不屈的意志，不要因遇到挫折而放棄。就如電影中潘先生一樣，那種鏗而不捨為人民服務的精神，便很值得我們年青人去學習。

6A林康靖

觀看這套電影之後，令我有許多想法，為什甚當時會有這麼多問題出現呢？這就是因為當有人向你求助時，不少人的第一個反應就是互相抵賴和推卸責任。但是電影主角一潘作良卻沒有這種反應，他聽到問題之後第一種反應卻是答應並承諾。我覺得潘作良這樣的做法很值得現時的人學習，因為事事答應幫忙才可以促進大家的關係，不然的話大家就只會變成見到也討厭的仇人，雖然潘作良只有四十三歲便去世了，但是他在世時替人完成的事是大家永永遠遠也不會忘記，這個對外人彷彿對親人一樣的局長，完全沒有大架子，沒有推三推四，凡事都會親力親為，這樣的人是每個人的模範，即使可以學到十分之一也很好了！

5A陳家禧

今次去看完這部愛國電影《潘作良》之後，被潘作良的無私助人精神感動，因為他真心為人民服務，他的做法真的令人敬佩，因當時很多官員貪污問題嚴重，他身為一個小小的官員願意為人民解決困難，這電影令我學會到責任感的重要。

5A曾寶怡

一般人在做任何事情前，都會先考慮自己，其後才考慮他人，但電影中的主角卻與一般人的想法有所不同。他不惜放棄與家人共聚天倫的時間去進行信訪工作，更對家人許下一個個輕易辦到承諾，但卻為了百姓的幸福而不能將承諾兌現。這部電影是講述主角潘作良在一個貪污腐敗的社會中，如何犧牲自己去造福人群。他雖作為一個小小的信訪局局長，但他不畏強權，為基層人士爭取利益。一樁樁上訪案件接踵而來，幾乎令他喘不過氣，而他明知一個個的困難正在某一處等待著他，但他並沒有因此而放棄幫助百姓，反而更努力地想辦法去衝破難關。他將畢生都給貢獻了基層的信訪工作，他為百姓作犧牲而毫無怨言，這正正是我敬佩和欣賞他的地方。

5D何建華

# 本校同學參加明報校園記者計劃

本校同學(左起)7B伍思璋、許穎然完成「明報校園記者計劃」，許穎然同學之文章「人道毀滅 最後一著」更被刊登於活動紀念冊之內。6A張穎、陳綺雯則成功入選新一屆校園記者。



我們完成計劃了！

## 人道毀滅 最後一著

(轉載自《明報》2009年7月23日星期四)

【明報專訊】校記：許穎然（天主教培聖中學，中六）編號：180448  
一般人認為香港愛護動物協會的工作是收留被遺棄的動物和流浪貓狗，繼而將之人道毀滅。其實協會的工作涵蓋多方面，人道毀滅只是最後一著，目的是免牠們受不必要的痛苦。

協會檢核部總監何子棠表示，他們的工作包括為被遺棄或拯救回來的動物尋找主人、協助執行動物福利的條例及協助檢控違例者、為寵物和流浪動物絕育，控制動物數目。此外，協會亦會宣揚動物福利，提點飼養者要保持環境衛生和提供足夠養料；亦關注食用動物的權益，如提倡以最人道方法屠宰。

除了檢核部，協會還有完善的獸醫服務，包括全面的住院設備等。協會獸醫服務副總監兼首席獸醫桂珍(Dr. Jane Gray)指出，除了為動物診治，關顧主人的心理狀態亦十分重要。另外，動物如同小孩，需要耐心照顧，主人應對寵物負責任，確保寵物有良好的生活質素，不應該虐待牠們。

## 感想：

成為明報校園記者，看到的是更遼闊的視野，學到的是多角度思考，因為明報校園記者計劃提供了多方面的培訓和實習。例如編輯及採訪工作坊，訪問局長周一嶽，饑饉之星張敬軒和細SO，導演高志森，傳媒人鄭丹瑞等，一年中有近100個實習或培訓，透過抽籤便能實習採訪，運用所學而執筆。因為這個計劃，令我能有幸採訪SPCA、張敬軒、細SO等，近距離接觸這些陌生的人和事，使我接觸到不同的層面，拉近與世界間的距離。同時，了解到作為一個傳媒工作者的難處和對社會的責任。在這一年的體會令我獲益良多。

# 「藝術特工隊」探索之旅

得到香港藝術館之慷慨贊助，香港藝術館與聖雅各福群會共同籌劃了一個精彩豐富的藝術之旅。四十位青年大軍組成藝術特工隊，當中有10位是本校同學，包括有中二級的張佳盈、黃麗娜、潘嘉伶；中三級的蔡浩鋒、李靜宜、蔡惠兒、戴美珍、魏珮妍、黃慧嫻及岑紫琮同學。他們由社工李姑娘和視藝科老師帶領，在兩星期的夏日營中，分別從金、銀、銅、鐵、錫五大元素，認識金屬的個性、特質、生活用途、顏色和質感，並探索全新的美術技巧，且有「塗鴉創意間」人員任導師，且看學生們如何運用智慧和創意去完成任務！



任務完成！心花怒放！



細意觀察，全情投入，  
創作認真是成功的基礎！



透過不斷的探索和實驗，激發無限想像和創意！



學員的畢業展，李姑娘都來支持一下！

# 國民教育週系列

為了讓同學更加認識祖國，宗教德育及公民教育組於九月中開始舉行不同的活動。

## 愛我中華賀國慶攤位遊戲活動

是次活動於2009年9月24-25日舉行。我們透過不同類型的攤位遊戲如「運動選手大比拼」、「大件事·關我事」、「拼出我中華」、「中國60年大事知多少圖文配對卡」、「擲人仔」等，希望同學可以認識祖國的著名建築、奧運選手、建國六十年的大事件、著名人物等，同學表現積極，反應熱烈。



愛我中華賀國慶攤位遊戲活動



本校參加國民教育中心主辦「全球華人慶祝建國六十周年」校際問答比賽，並榮獲「優勝學校獎」。

## 中一、四級國民教育問答比賽



本年是新中國成立六十週年的大喜日子，我們相信了解國家才可以喚起國民對國家的歸屬感，因此宗教德育及公民教育組於分別於9月29日及10月14日舉行了「中四級國民教育問答比賽」及「中一級國民問答比賽」，當日同學表現踴躍，比賽十分激烈，最後由10班同學奪得冠軍及1A班的同學奪得亞軍。而中四方面，最後，4B和4A同學代表更分別奪得冠、亞軍。

## 博愛醫院和離島婦女聯會賣旗籌款

宗教、德育及公民教育組分別於2009年9月29日及10月24日協助博愛醫院和離島婦女聯會賣旗籌款，以資助活動經費。本校4A及4D班30多位同學積極參與，呼籲途人共襄善舉，值得嘉許。



## 升學及就業輔導組

### 香港大學附屬學院副學士、高級文憑課程講座及工作面試須知講座

升學及就業輔導組10月份期間為預科班學生舉辦了參觀浸會大學、香港大學附屬學院副學士(何玉娟老師及講者孫小姐)、高級文憑課程講座及工作面試須知講座(蕭慰強老師及講者黃小姐)，同學們表現投入與積極，令人欣喜。



中七級工作面試講座



香港大學附屬學院副學士(何玉娟老師及講者孫小姐)、高級文憑課程講座



# 天文及氣象學會——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、工作坊及觀星活動，以增加同學對天文星象等相關課題的了解及興趣。



香港中文大學物理系天文推廣計劃統籌陳俊霖先生蒞臨本校教授同學望遠鏡使用方法。



全神貫注，聆聽講解。

本年度香港中文大學物理系天文推廣計劃活動詳情如下：

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	《太陽》天文講座 太陽觀察工作坊
15 - 1 - 2010	日偏蝕觀察活動
19 - 3 - 2010	《同一個世界、同一個星空》天文講座
7 - 7 - 2010	中大觀星活動

## 「高中學生成長組」—— 「鳥類與濕地」攜手繪出健力士世界紀錄活動

「高中學生成長組」於17/10帶領中四級學生到濕地公園，與另外1,900名參加者參與「鳥類與濕地」攜手繪出健力士世界紀錄活動。學生透過此活動，除可增加「藝術發展」之經歷外，對保育濕地和鳥類的認知亦有提升。



我們也為繪畫出一份力！



看！這幅圖畫多「長」！

「高中學生成長組」於9月初開始向中四級學生推廣2010-2011年度「應用學習課程」。學生將透過參觀課程展覽、參與導引課程及課程開辦機構到校介紹，於2010年3月能因應個人興趣和能力報讀合適之應用學習課程。

來年度本校同學有意修讀之應用學習課程如下：

- 西式食品製作
- 商業學(中小企實用電腦會計)
- 設計學(珠寶藝術與設計)
- 酒店營運
- 法律學(認識香港法律)
- 航空學表演藝術(戲劇)
- 美容學基礎
- 項目管理及運作
- 電台主持及技巧
- 運動科學及體適能

# 泳隊選拔及訓練

泳隊已於9月8日進行選拔。本年一共有25名同學成為泳隊隊員，並於9月中開始進行定期練習。



備戰元朗區學界游泳比賽



「軍容」整齊！



## 中七級認識手語工作坊

今年9月20至27日是香港第一屆聾人節，為了讓同學認識聾人文化，宗教科分別於2009年10月12日及10月15日邀請了香港手語協會到7A及7B同學當中，介紹聾人的生活文化，和教導同學認識手語。經過這工作坊後，中七同學也明白到手語是另一種的生活語言，聾人也是天主的子女，與大家沒有分別。

這個手語代表甚麼呢？聾人工作坊

## 中四級的「服務學習課」

今年度中四級的「服務學習課」於2009年10月正式展開，是次活動的重心是由同學自行籌備活動內容、財務預算、書寫信函至服務機構，以及考察出外服務的場地，同學分別於09年10月18日及10月24日便到天耀扶康會及大埔公園、志蓮淨苑、沙田文化博物館等地考察，這一次活動最挑戰的地方是要同學帶領一班長者或智障人士出外遊覽，因此，同學當日也十分仔細地觀察和準備，以向其他同學作匯報。



4A沙田文化博物館



4C扶康考察



4E志蓮淨苑



4B志蓮考察



4D考察智障小朋友中心



李麗虹老師領唱聖詩



齊聲詠唱，同心禱告。

## 天主教同學會迎新聚會

天主教同學會於2009年10月22日舉行迎新聚會，聚會活動由一班幹事自行設計，希望同學可以從活動中互相認識，當中亦有不少公教老師一同出席活動，讓場面更熱鬧，我們最後以一首「在基督的愛內」作聚會的結束。

# 2009年屯門明愛賣物會

2009年屯門明愛賣物會於2009年11月1日假屯門文娛廣場舉行，同學於10月31日(星期六)早上便到場佈置，並於11月1日(星期日)早上協助明愛售賣不同類型的貨品。此外當日我們亦有同學負責中樂的表演，場面十分熱鬧。最後，我們更獲得攤位設計季軍，並籌得約\$30000款項。



我們又得獎了！



工作人員來個大合照！



領隊老師，勞苦功高。



古箏琴韻，樂聲悠揚。

## 「同心結力抗毒大行動」宣誓活動

為了讓培聖同學可以更有勇氣「向毒品說不」，訓導處聯同宗教德育及公民教育組在十月廿一日及廿二日的早會中，舉行了一個「同心結力抗毒大行動」宣誓活動，透過這次活動，希望同學在面對毒品誘惑的時候，可以勇敢說「不」。

同心抗毒，我一定得！



獻上鮮花，表達敬意。

## 聖母玫瑰月

十月是聖母玫瑰月，宗教德育及公民教育組為了讓同學們對聖母的各個特性有更深的認識，因此今年特別以「聖母的謙遜」作為主題，並邀請各班代表負責友誼禱文，學生代表則獻上玫瑰花。希望學生們可以學習聖母謙遜愛天主為榜樣，成為謙遜的培聖人。此外，我們更於10月28日午膳時間舉行偕同一眾同學誦唸玫瑰經。

## 廉政公署流動車到校 進行展覽及倡廉互動劇

2009年10月22日宗教及倫理科邀請了廉政公署為中四級同學舉辦倡廉互動劇，名為「阿旺筆記」，讓同學在輕鬆和愉快環境下明白甚麼是貪污和行賄的禍害，最後，我們更邀請副校長致送紀念品到香港話劇團的工作人員。

2009年10月30日宗教德育組邀請了廉政公署流動車到校進行展覽，當中不少關於ICAC的資訊，亦有不少關於倡廉的遊戲，希望同學可以從中明白廉潔和倡廉的重要性。



同學對廉政公署流動車充滿興趣



演員學生互動。

## 捐血講座

為了讓同學可以對紅十字會和捐血的意義有進一步認識，宗教德育組於10月23日邀請了紅十字的職員到校為中五至中七同學進行講座，是次活動讓同學明白捐血的過程、準備和意義，希望同學於2009年11月27日可以積極參與捐血的運動，實際愛德的精神。





# English Beyond Classroom

## Halloween Fun Week

This year we had a fun-filled Halloween week starting with a thrilling movie screening in the school hall. This was certainly an event that proved popular as we had a high turnout with over 50 students who attended the screening on both days. On the 3rd and 4th day of our ghoulish celebrations, six carnival game booths were set up in the playground. Our English Ambassadors helped to set up games such as "Fishing for Words", "Pin the Tail on the Black Cat", "Trick or Treat", etc. With such appealing names, our students needed no encouragement as they came and actively took part in the activities. Not only did they thoroughly enjoy themselves, it also gave them an opportunity to learn some macabre English words related to Halloween. Students squealed with delight as generous prizes and sweets were freely given out.



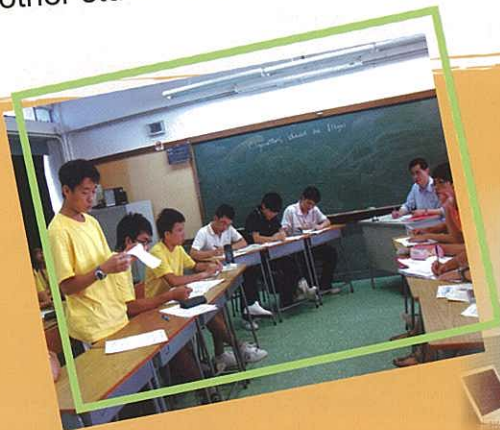
## English Enhancement Scheme

With 3-months of training, S.1 and S.2 students dared to stand on the stage to read out poems and to tell stories of their own work in front of a crowd of audience. Under the English Enhancement Scheme, students have taken a great leap to improving their English and increasing their confidence of using English.



## SUCCEED Leadership Development Programme

During the summer holidays of 2009, our students had a good chance to learn with students from 3 other secondary schools in Tin Shui Wai. Through a series of exciting and inspiring programme like the English camp, a visit to Ocean Park, drama workshop, etc., not only could students' English proficiency be boosted, but their generic skills including communication skills, problem solving skills could also be enhanced. A group of English leaders were trained to serve other students at Pui Shing in future.



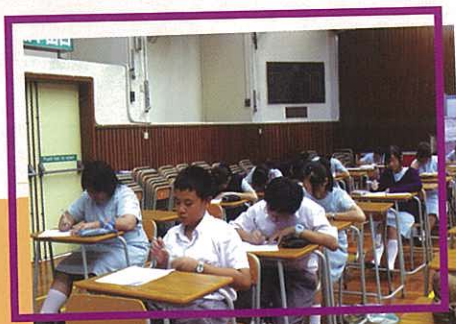
## Morning Sharing

Every Monday, Wednesday, and Friday, senior form students are chosen to deliver a speech to students during the morning assembly. The aim of this activity is to boost students' confidence in speaking English so as to acquire better results in the public exam. With adequate preparation and intense devotion, most students performed satisfactorily.



## Penmanship Competition

On 27th October, a number of class representatives participated in a Penmanship Competition which aims at promoting better penmanship among students. Most of the participants were attentive and produced amazing work.



# 英雄榜

## 元朗區中學校際游泳比賽

本年度元朗區中學校際游泳比賽在2009年10月15及16日於元朗游泳池舉行。本校共派出19名學生參加此項比賽，取得2銀3銅之滿意成績，更奪得女子甲組殿軍及男子丙組第7名。



### 個人成績方面

賽事	成績
五十米背泳	銀牌 5A葉靖彤
五十米蝶泳	銅牌
二百米蛙泳	銅牌 4A陳雪
二百米自由泳	第4名
一百米背泳	銅牌 2C蕭進樂
一百米自由泳	第7名
五十米自由泳	第4名 2D鍾諾鈞
五十米蝶泳	第4名
五十米蛙泳	第7名 4B徐穎萇

### 團體成績方面

女子甲組4 × 50四式接力	銀牌	3A任凱詩、4A陳雪、4B徐穎萇及5A葉靖彤
男子乙組4 × 50自由式接力	第8名	2E宋昀穎、3C陳德正、4A李戩臻及4B許浩賢
男子丙組4 × 50四式接力	第5名	1D吳家善、2B朱德亮、2C蕭進樂及2D鍾諾鈞
女子丙組4 × 50自由式接力	第6名	1A陳芷婷、1C林琬珊、1D陳美兒及1D彭靖怡



女子甲組4 × 50四式接力  
(3A任凱詩、5A葉靖彤、4B徐穎萇及4A陳雪)



男子乙組4 × 50自由式接力  
(2E宋昀穎、3C陳德正、4A李戩臻及4B許浩賢)



男子丙組4 × 50四式接力  
(1D吳家善、2B朱德亮、2C蕭進樂及2D鍾諾鈞)



女子丙組4 × 50自由式接力  
(1C林琬珊、1A陳芷婷、1D彭靖怡及1D陳美兒)

### 團體全場名次

女子甲組殿軍  
3A任凱詩、4A陳雪、4B徐穎萇及5A葉靖彤

男子丙組第7名  
1D吳家善、2B朱德亮、2C蕭進樂及2D鍾諾鈞



向著目標直跑！



專心一志，心無旁騖。



Are you ready?



看！我們多專業！



起跑了！加油加油！

## 第十二屆舍制環區跑優勝者名單

男甲			男乙			男丙		
第一名	姚柏偉	5C	第一名	廖展豪	3C	第一名	利沛坤	2C
第二名	黎國聰	7B	第二名	黎伊浚	3E	第二名	徐泓鋒	1C
第三名	梁啟軒	7A	第三名	蔡浩鋒	3A	第三名	梁曉峰	1D
第四名	鄧宏康	4C	第四名	鄧智誠	3D	第四名	鍾諾鈞	2D
第五名	陳熙榮	5C	第五名	張嘉豪	3E	第五名	周偉豪	2B
第六名	羅國錢	6B	第六名	焦運廷	3B	第六名	蕭進樂	2C
第七名	黃力衡	5D	第七名	陳俊彥	2C	第七名	辜永豪	1A
第八名	梁碩璘	6A	第八名	梁文聰	3E	第八名	呂祺豐	1A
第九名	鍾勇宏	5A	第九名	黃嘉志	3D	第九名	鄧俊	1A
第十名	唐武杰	5B	第十名	許浩賢	4B	第十名	羅翹銘	2A

女甲			女乙			女丙		
第一名	林嘉詠	5C	第一名	陳轉紅	4C	第一名	龍盈心	2B
第二名	葉靖彤	5A	第二名	黎芷茵	3D	第二名	李泳霖	2E
第三名	梁安妮	7A	第三名	洪秀玲	3B	第三名	梁藝凡	2C
第四名	張韻蓓	5D	第四名	羅正童	4B	第四名	高仲榮	2D
第五名	李靜雯	5C	第五名	方鈺寶	2E	第五名	黃秀清	2B
第六名	關詠欣	7A	第六名	文佩珊	3A	第六名	鍾斌	1A
第七名	陳楚君	5C	第七名	黃浩嵐	4A	第七名	許悠美	1A
第八名	陳曉柔	5A	第八名	譚霖碧	4A	第八名	黃麗娜	2C
第九名	馮可瑩	5C	第九名	陳芷晴	3E	第九名	盧倩婷	1B
第十名	梁葦珧	5A	第十名	梁芍聆	3A	第十名	陳美兒	1D

## 「全球華人慶祝建國六十周年」 校際問答比賽「優勝學校獎」

本校參加國民教育中心主辦「全球華人慶祝建國六十周年」校際問答比賽，並榮獲「優勝學校獎」。



## 中文硬筆書法比賽優勝者名單

<b>中一級</b>	冠軍	1C 廖子澄	亞軍	1A 文嘉穎	季軍	1B 阮正匡	優異獎	1C 曾穎詩	1B 王樂恒
<b>中二級</b>	冠軍	2E 鍾盈茵	亞軍	2C 潘嘉伶	季軍	2B 彭建輝	優異獎	2C 梁藝凡	2C 黃麗娜
<b>中三級</b>	冠軍	3A 鄧健敏	亞軍	3A 溫彩玲	季軍	3D 黎芷茵	優異獎	3C 黎曉彤	3B 戴美珍
<b>中四級</b>	冠軍	4B 黃麗珍	亞軍	4D 李紹敏	季軍	4A 盧麗平	優異獎	4B 蔡朗昕	4D 伍慧敏
<b>中五級</b>	冠軍	5D 鍾嘉琪	亞軍	5C 鍾麗婷	季軍	5A 麥以雯	優異獎	5B 梁俊賢	5D 曾詠儀
<b>中六級</b>	冠軍	6B 李銀霞	亞軍	6A 丘韻	季軍	6A 張奕愉	優異獎	6A 鄧文圻	6A 鄭婉儀
<b>中七級</b>	冠軍	7A 鄧雅榮	亞軍	7B 許穎然	季軍	7B 黃卓筠	優異獎	7A 林希孺	7A 張靖文



## 英文硬筆書法比賽優勝者名單

<b>低級組</b>	冠軍	3B 岑紫琮	亞軍	2B 鄧慧琳	季軍	2B 蘇立婷
<b>高級組</b>	冠軍	5C 梁諾彤	亞軍	5D 鍾嘉琪	季軍	6B 李銀霞

