



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

2008-2009年度 第二期

關愛校園

本校榮獲由香港基督教服務處主辦、教育局及香港輔導教師協會協辦的「關愛校園獎勵計劃」之「關愛校園」獎項。

貫徹塑造「培聖人」的目標，學校從細節開始，著手推動關愛文化。

- 特意安排老師，在校門以早晨及微笑，迎接每一位同學，讓同學感受到溫暖。
- 成立學生支援中心，為有特殊學習需要的學生提供支援。
- 面對違規的學生，學校深信懲罰只能遏止一時的外顯行為，所以成立「功過相抵」的制度，並著重以啟導重於懲罰的處理手法。



反思備課

反思備課上學期表現優異嘉許名單：

1A 劉素敏	1A 吳紫程	1A 區靜雯
1B 蘇立婷	1B 龍盈心	1B 黃秀賢
1C 歐陽炳卓	1C 潘嘉伶	1C 黃玉姿
1D 梁芷瑩	1D 何芷蕎	1D 吳詠瑜
1E 劉蔓姿	1E 方鈺寶	1E 張詠嘉
2B 洪秀玲	2B 魏珮妍	2B 何偉強
2C 翁穎雪	2C 馬煒茵	
2D 陳卓軒	2D 王嘉樂	2D 黃嘉穎
2E 陳偉俊		
3A 陳樂詩	3A 張芷珊	3A 李沙娜
3B 黃倩儀	3B 何梓楊	3B 麥媛勤
3D 黃惠詩	3D 葉嘉怡	
3E 蘇可妙	3E 劉家俊	3E 謝君瑜



中二級得獎者



中三級得獎者

物理科學科活動

中四級物理科專題研習——設計「太陽能煮食爐」

本年度中四級物理科專題研習要求同學須設計利用太陽光，把50毫升水加熱的「太陽能煮食爐」。

大部份同學積極參與製作，不斷向老師徵詢意見，用盡心思把作品完成。他們測試結果滿意，有組別能夠在42分鐘內，將50ml水在陽光下由25°C加熱至54°C。得獎名單如下：

獎項	班級	組員
冠軍 最佳工藝獎	4C (1)	馮可瑩 李靜雯 廖俊傑 蘇蔚庭
冠軍 最佳報告獎	4C (10)	勞嘉銘 許偉樂 張嘉慧 鄭慧妍
亞軍 最佳外觀獎	4D (8)	霍嘉欣 江漢文 楊安俊 袁巧儀
季軍	4D (4)	黎浩賢 梁柳芬 吳雪妍



看！我組的配件多厲害。



同學正聚精會神製作「太陽能熱水爐」的部件。



這就是其中一組的作品，真的似模似樣！



烈日當空，是測試作品的功能的最好時機！

香港光害調查

本校4C班梁顥懷同學、劉家溢同學及勞嘉銘同學參與由香港大學物理系主辦之香港光害調查。三位同學須於指定日期及時間手持夜空光度測量錶量度天水圍區晚上天空的光度，並將數據遞交到有關機構作進一步的科學研究。



同學正準備參加「香港光害調查」的工作坊，吸取知識。



講者細心講解「光害」的知識及是次計劃的詳細。



同學在香港大學物理學院門前與講者合照。

中文科學科活動

——中四級辯論比賽

由中文科及辯論學會合辦的「中四級班際辯論比賽」，旨在訓練學生的思考力、組織能力及辯才，並喚起學生關注時事，從而拓闊通識領域。是次比賽於三月二十日圓滿結束，各班皆竭盡全力求佳績，最後分別由4C及4D班獲得小組冠軍，並由4C班范道茵同學及4D陸嘉琪同學獲得「最佳辯論員」大獎。

比賽同時設台下發言時間，雙方均派出六位同學成為台下發言者，旨在考驗每位辯論員的迅速思考、應變能力及即時答問技巧，令賽事更具挑戰性。



辯題「香港應否跟隨內地推行簡化字」，由4A (正方) 對4C (反方)。



辯題「考試是甄選人才的最有效方法」，由4B (正方) 對4D (反方)。



台下發言的代表氣定神閒，把意見逐點闡析。



台下發言者專注記下友方說話重點，分析他們的論點是否有漏洞。



我們充滿信心！

English Enhancement Scheme 08-09

Our school has started implementing the English Enhancement Scheme this year. One additional English teacher has been employed to strengthen teaching and learning. Under this scheme, two Language Arts courses and an English ambassador programme are organized to help students learn English more effectively and get more exposure to English.

Language Arts courses

Native English teachers have been hired to teach English through Poems and Songs, and Short Stories in S.1 and S.2 respectively. These courses aim to help students appreciate and enjoy reading and writing poems and short stories.



English Ambassador Programme

A group of more capable students have been trained to be English ambassadors. They are required to organize English activities for other students and create a rich English learning atmosphere.

English Ambassadors are listening attentively.



A special 'thank you' has to go to them for their fantastic efforts at English week.

Inter-School Oral Practice

The English Department organised an inter-school oral practice for Form 7. This was a much needed and much appreciated practice as students could 'test the water', find out how much better or how much worse they were. Comparing yourself to other students is the best way to gauge how well you are going to do in the HKALE. The informal nature allowed students to learn and improve in an enjoyable and real language context.



S7 students are concentrating on their oral practice.

English Week Highlights

Two English weeks, which were very popular with the students, were held. The English teachers organised a variety of activities, all designed to let students experience that learning English can be exciting and does not always have to happen in the classroom.



Even the principal is taking part



Teachers are playing a speed reading game with students.



Teachers from both schools are giving students valuable comments about their performances.

Students enjoy playing games with the NET.



傑出校友講座

升學就業輔導組每年均邀請各行各業的傑出校友回校，為高年級同學舉辦講座，分享他們的工作經驗，鼓勵在學同學努力實踐升學或就業目標。

本年度出席講座的校友為無線電視助理採訪主任兼主播李家文校友及亞洲電視首席記者陳興昌校友。兩位校友同畢業於1993年，隨後於樹仁書院新聞及傳播系進修。

二月二十四日下午，兩位校友精神奕奕回到既陌生也熟悉的校園，出席講座，向中五及中六級同學講解記者的工作。為甚麼既「陌生」又「熟悉」呢？「陌生」是因為兩位校友均在九龍塘舊校畢業，是首次來到天水圍校舍；「熟悉」是因為他們仍認識多位曾任教過的老師，如梁偉強老師、袁永強老師、黃振邦老師、蕭慰強老師等。

是次活動由在學的中六級歷史組同學負責接待、擔任司儀及策劃講座的流程。在約一小時的分享會中，兩位將他們在十多年記者生涯中的苦與樂，透過對話及電視片斷與同學講解分享。現場氣氛熱烈，同學聽得津津有味，亦有不少同學主動提問。

會後，不少同學仍然留下，與兩位繼續交談及拍照。本年度傑出校友講座亦告圓滿結束。



兩位記者校友與6A班同學合照。



無線與亞視同台演出。



記者變了嘉賓；同學成為記者。



師生同樣笑容燦爛！



同學專心傾聽，難得！



陳興昌校友與老師聚舊。



關校長頒發錦旗，感謝兩位撥冗蒞臨。



給我最敬愛的老師

7A 麥可君

在培聖中學度過的七年時間中，有初中時無憂無慮的時光，有高中時與一班同學午餐後到圖書館溫習的情景，有在教員室幫助老師的時候，而其中最令我有深刻回憶的是與四位老師相處的時刻。因此，很想藉這個機會表達對他們的感激。

第一個要感謝的是梁可欣老師。她是一個不拘小節，對於不同類型的學生都能應付自如的老師。早在初中時認識梁可欣老師，當時她是我的班主任，由於本身是班長，常幫助她處理一些班務，又因參與音樂節的比賽，常請教梁老師，令我有更多機會與她相處。還記得當時我們的一班雖然不是成績最好的，但是梁可欣老師對我們都是一視同仁。縱使我們不是最頂級的學生，她都是用最好的教學方法教授我們。梁可欣老師很早已成為我的學習對象。

另外一位便是容詩樂老師，我經常笑說如果學校不只有最佳班長選舉還有最佳班主任選舉的話，我必定會投他一票。在中四、中五的時候，雖然容詩樂老師對我們是採取「無為而治」的方法，但不等於他毫不理會我們。相反，他暗地裡對我們全班的學生都有一定的了解，加上我們快要面對會考，容詩樂老師一直對我們的情況都非常關心。即使到了中六的時候，容詩樂老師不再是我們的班主任，可是平日在學業上有什麼困難，他都積極地教導我們。到現在我仍記得常在課後與他閒談的時候，往往令我獲益良多，他的確是我的良師益友。

另一方面，兩位歷史科老師對我同樣有深遠影響，他們分別是潘永強老師和袁永強老師。潘永強老師給我的印象經常都是忙忙碌碌的，好像有忙不完的事。他永遠都熱心教育，熱愛歷史。至今我仍對中五第一天上學便收到來年每星期歷史的測驗時間表和課後測驗歷史科的情景歷歷在目，我們更笑說潘永強老師的白髮愈來愈多了。至於袁永強老師總是令我覺得他是一個很仁慈的老師，我很感激他在中六、中七時毫不介意我把無數的歷史論文交給他批改。記得有一次袁永強老師笑說他的批改進度實在不及我繳交的速度了！如果沒有袁永強老師願意付出他額外的時間，即使有我個人的努力都是不足夠的。

縱使現在我已離開天主教培聖中學，走向人生另一個階段。對於這四位老師的教導仍然深刻在我腦海之中，感謝你們！

培聖

薛慶 7A (2008 畢業生)

離開培聖中學雖然只有數月，但是校園的點滴都好像發生於好幾個年頭之前，一切都是這樣的不可思議。今天，要我憶起一切，一時之間不知道要從何說起。快樂與悲傷就有如人生中離不開你的天使與魔鬼，而在培聖的日子中，他們都一直在我的身邊交替著出現。相信任何一個對自己有要求的你，都會感受得到這起伏不定的心情。

想起在中六的時候，天使是朋友為我而引來的，魔鬼卻是學業給我的。作為一個外校生，來到了一個新環境，一切都是陌生而又讓人期待的，特別是對新朋友的期待，期待著一張張和藹的臉蛋兒；期待著一雙雙真誠的眼睛；期待著一雙雙溫暖的友誼之手。在他們當中，我，找到了朋友與知己，也因為他們而期待著上學。

但是魔鬼卻沒有因為天使的出現而消失，他總等候著，想於適當的時機出現。那時，我總是匆忙地度過，身心都徘徊在當家教、合唱團及擔當社長的職務之中。雖然那時我有著無法言傳的充實感，但付出的代價卻是那些充斥著「屢敗屢戰，屢戰屢敗」結果的測驗成績。每當看見老師對我擺出一臉無奈的樣子，魔鬼已悄然來臨了。

到了中七，一切的職務都被我置於學業的後方，當家教的工作、合唱團及學校事務都成了次等，為的就是「升大學」。在一個暑假及中七的數月中，我拼命的把那被忽略的成績追回來，把那魔鬼趕到他方。一切在別人眼中不可能的事都奇蹟地實現，可見人的潛能是多麼無法想像。魔鬼在學業上佔不了有利的位置後，他，降臨於我的朋友當中。雖然班內發生了讓我對朋友失望的事，但一切與學業無關的，我只能置之不理。古語有云：「日久見人心」，真正的朋友，不需要互相猜度，倘若在這生死存亡之時猜疑朋友，那麼他都不是你真正的朋友。我，只願與真正的朋友向著標竿直跑！

或許你認為自己不是什麼讀書的材料，或許你認為你能為自己作的都很少，但請不要看輕自己的能力！倘若當天我放棄了，倘若我沒有盡自己的能力向前邁進，今天我不會讀自己所喜愛的科目；不會和你們分享一切；更不會有資格告知大家這個真理——「盡力才是不讓自己有機會後悔的真正方法」！

家和萬事興—— 青少年壁畫創作計劃

由基督教香港信義會天水圍青少年綜合服務中心與元朗區撲滅罪行委員會合辦的「家和萬事興——青少年壁畫創作計劃」揭幕禮活動，已於2009年1月23日下午三時正舉行。本校派出四位同學參賽，並獲得優異獎，得獎同學包括劉采朗(4B)、劉明明(4B)、陳嘉敏(4B)及高仲瑩(1D)。而學生作品已繪畫於天水圍分區警署外牆。



在頒獎台上，我們充滿信心！

我們的作品得獎了！

挪亞方舟愛心之旅

宗教德育及公民教育組與香港明愛合辦《挪亞方舟愛心之旅》，4B班同學當日除了參觀挪亞方舟外，同學更可以試用場地內各主題設施，如「珍愛地球館」、「方舟生命教育館」、「跨越奇國」——挑戰不同難度的高空繩網以及「方舟博物館」。同學除了認為舊約挪亞方舟故事外，也明白到地球是屬於我們，未來是我們人類創造的。



挪亞方舟內的動物都「走」出來了！



這就是「挪亞方舟」了！



信心十足！
開始攀登！

同學的一點分享

- ★ 我覺得好好玩，認識了許多有關耶穌生活的歷史，更體驗到祂的生活。而我認為最難忘的活動是繩網及4D博覽館；因為在攀爬繩網的時候，我覺得十分辛苦，十分困難；而看4D博覽館的影像時，讓我覺得很有真實感。
- ★ 這個活動中，我看了一些關於地球污染的電影，了解到廢物對環境的破壞。
- ★ 今天我很高興可以到挪亞方舟愛心之旅，我們參觀了很多展覽館，而令我最難忘的展覽館就是4D影院，那裡可以觀賞影片，很有立體感和真實感。
- ★ 在這次活動中，我學會了挪亞方舟的事跡。雖然我在繩網活動中，遇到了困難，不過當我努力嘗試的時候，其實甚麼也可能做到，所以繩網活動對我而言是最難忘的。
- ★ 我覺得這個挪亞方舟愛心之旅真十分精彩。在這個旅程中，我最難忘的是玩繩網，因為我有點畏高，但得到工作人員的幫忙和同學的支持，我便完成了創舉，所以我真的十分開心可以來到這裡參觀。

- ★ 我在這個旅程感到很开心，很多展品看，令我大開眼界，方舟的外形十分壯觀，這裡的海景也十分漂亮，內裡有很多設施，而最難忘的就是能夠和不同的動物合照。
- ★ 來到這裡我很開心，我學到地球面臨危機，地球受到氣候變化的威脅。我喜歡到攀石場，因為那裡可以攀石，而且我可以攀到最高的地方，我很開心。
- ★ 好高興有這個難得的機會，令我獲益良多。而我最難忘的是繩網公園，因為具挑戰性。
- ★ 我覺得這次活動令我學到了很多東西，教懂我要如何愛護我們的地球，還有一個地方亦是我難忘的，就是爬繩網，這可以令我們明白到團體合作的精神。
- ★ 我覺得今天非常高興，可以看到這麼多不同的東西，還可以看到許多古代的探險家。而4D電影館是令我覺得最難忘的，戴了眼鏡後感到非常真實。
- ★ 今天我覺得很好玩、很有趣，風景十分美麗，更看了許多有關挪亞方舟的歷史，同時又看了許多關於保護地球的知識。繩網陣亦十分刺激，我一定會再去挪亞方舟處玩耍的。
- ★ 我覺得這個活動好好玩，若不是時間緊迫，真的可以看到許多不同的事物；而其中4D影院是最有趣的，不過片段的時間太短，十分可惜。
- ★ 這一次挪亞方舟之旅很好玩，領隊都十分友善，十分風趣。而我最難忘的地方是繩網陣，我是第一個完成的，所以更加開心。

- ★ 今次的遊覽非常好玩，但亦都非常辛苦，要行的路很多，而我認為最難忘的地方就是昆蟲參觀，有很多我不知名的昆蟲。
- ★ 今天這個旅程讓我學懂要珍惜地球的一切，無論是動物、水、歷史文物、藝術等等，我們都應該珍惜；而我認為最難忘的是4D影院，第一次戴上那副眼鏡，令我有点目眩，但整個過程都十分有趣。



空中飛人？

學生培育

聖誕報佳音

音樂科及宗教德育、公民教育組及合辦聖誕報佳音，歌詠組於培聖中學操場及新元朗中心用歌聲傳福音，將愛和平安的訊息傳給大家。



悠揚歌聲響遍商場每個角落。

聖誕聯歡會

12月22日聖誕聯歡會主題為「普世歡騰」，是次活動由宗教德育及公民教育組、課外活動組、學生會、合唱團合作，並以「耶穌誕生」的故事為主線貫穿宗教禮儀、話劇和歌唱比賽等環節，讓同學明白耶穌基督誕生給予人類希望的信息。



同學以輕鬆手法，把耶穌誕生的故事演繹出來。

同學參加歌唱比賽，為班增光。



中三級「培聖起義服務學習計劃」

宗教、德育及公民教育組、輔導助及宗教科，與聖公會聖瑪提亞綜合服務合辦「培聖起義服務學習計劃」，於2008-2009年度下學期繼續為中三級各班的同學提供服務前的訓練。

是次的主题是服務智障人士，我們透過不同的活動如學習扶抱和推輪椅的技巧，訓練同學如何與智障人士溝通。及後，同學開始設計適合智障人士參加的活動。我們希望經過這五堂服務學習課，讓同學對智障人士多一點的關注、多一點關懷。

女同學也設計遊戲，其他同學觀察遊戲的玩法。



坐在輪椅上
有何感受呢？

矚著眼，測試遊戲是否可行。



新春嘉年華

牛年又到了，為了讓同學感受到新年的熱鬧氣氛，讓同學對學校更歸屬感和關心有需要的人。學生培育組及社工於2月2至6日舉辦「新春嘉年華」。當日除了有不同類型的攤位遊戲外，我們更教同學利用舊利是封摺花燈，此外，我們更向同學售賣爆谷，收益將捐至「公益金」，希望同學在快樂之餘，也不忙幫助有需要的人。

用利是封做手工，環保又美觀。



中文大學舉辦「可持續發展計劃」

為了配合今年學校關注事項——「環保培聖人」，宗教德育及公民教育組參加由中文大學舉辦「可持續發展計劃」。我們並安排8位同學於09年1月17日參加學生工作坊，目的是希望透過探索大自然，培育他們成為環保大使，將愛護地球的訊息傳遞給培聖人。



精神奕奕！齊來探索大自然！



導師細心講解，同學用心聆聽。

家居除舊迎新歲——探訪獨居老人

新春將至，不少人都會打掃家居迎新年，獨居長者也不例外，但由於他們大多行動不便，我們一行30多位培聖人於2009年1月17日到元朗水邊圍村一些獨居長者的家中為他們大掃除，並送上心意包，希望為他們加添一份溫暖。

搬運物資雖然辛苦，但也樂在其中。



公公婆婆笑容滿臉，相信也很滿意同學的表現吧！

畢業祈禱聚會

宗教德育及公民教育組於2009年3月13日為中五及中七級畢業同學舉行了「畢業祈禱聚會」，目的是希望他們在離開母校前可以感受到修女、校長和老師對他們的支持和鼓勵。同時，我們也希望同學明白到無論將來的際遇是如何，天上的父親也會與我們在一起。



師生攜手祈禱。

同心頌唱詩歌。



學生培育

培聖青年團及歷史科活動—— 「九龍玫瑰堂及香港歷史博物館之旅」

培聖青年團及歷史科於2009年3月14日合辦「九龍玫瑰堂及香港歷史博物館之旅」，當日，同學在導賞員的講解下，了解到「法國大革命」的因由和影響。由國民議會頒布的《人權和公民權利宣言》起，人生而自由平等的信念對我們影響深遠。

及後，同學更到毗鄰的玫瑰堂參觀，玫瑰堂建於1901年，它主要建築材料是木材，它更在2003年請來畫家繪畫五幅光明五端的畫，在玫瑰經十五端（歡喜五端、痛苦五端、榮福五端）默想畫像，加上光明五端，成共二十端默想畫像。在中間裝成「M」，表現玫瑰聖母的形象，整體達至新舊兼容的效果。同學除了欣賞聖堂建築外，更在堂內祈禱。



在古樸的聖堂內，
同學默想祈禱。



同學在宏偉莊嚴的聖堂門前留下足印。



一行數十人，在展館門外拍照留念。

畢業退省日營——尋覓我方向

宗教德育及公民教育組參加由香港中文大學天主教研究中心舉辦的「寓靈修於教育——理論與實踐的探索」的先導計劃。

其中一項活動名為「尋覓我方向」，在2009年2月13日及2月26日分別為5A、5B同學在香港中文大學校園舉行畢業退省日營，目的是讓同學有機會體驗獨處和寧靜，並嘗試在大自然中以五官感受處身的環境。我們邀請了一些舊生與同學分享過往經驗，讓同學更清楚自己的未來方向。晚餐後，同學更聚集一起，在燭光下分享、祝福和祈禱。同學並手牽手詠唱「我知誰掌管明天」作為活動的結束。



師生在新亞書院合照，仿如天人合一。



學生以五感感受大自然，享受寧靜。



席地而坐，
享受食物。

「拜苦路」

為了讓同學感受到耶穌為我們受的苦難，因此天主教同學會及培聖青年團於2009年3月27日在聖葉理諾堂進行「拜苦路」。我們不單紀念主耶穌的苦難，而且還跟隨祂行走生命的路，由復活的主基督陪伴我們勇敢面對生活中的困難。



貧富宴

為了讓培聖人親身體驗世界糧食分配不均的問題，學生會、聯課活動組及宗教德育及公民教育組於2009年3月24日舉辦了「貧富宴」。我們希望透過活動讓大家自我反思，從而建立保護環境地球、珍惜食物等正確價值觀，並學習關心有需要的人。



找啊！找啊！學生抽到「貧者」的身份，便要到廢紙堆中尋求「機會」。



「朱門酒肉臭，路有凍死骨」——抽到「富者」的同學，可以安坐一旁享受盛宴。

「領袖培訓計劃」——探訪明愛醫院陽光之家

「領袖培訓計劃」之學員於2009年4月18日到「明愛醫院陽光之家」探訪智障小朋友。當日，同學設計了很多遊戲給陽光之家的小朋友，如與小朋友一起玩彩虹傘、傳汽球、玩布偶、唱歌等，雖然有些小朋友可能不完全明白當中是甚麼意思，但從他們的笑臉告訴我們，他們是感受到同學對他們的愛心與關懷。



同學落力為智障小朋友講故事，希望逗他們開心。

力行仁愛——午間寬恕聚祈禱會

四旬期第三週的主題是「力行仁愛」，我們除了捐款和為別人服務外，我們也要學習寬恕他人，這樣我們的心靈才可以得到真正的釋放和自由。為了讓同學明白並實踐「寬恕別人」的道理，宗教德育及公民教育組於3月19日舉行「午間寬恕聚祈禱會」。我們希望同學日後可以實踐耶穌「寬恕別人七十個七次」的美行，讓自己內心得到真正的快樂。



同學安靜地默想，容下心靈。

「快樂同行耀社群」攤位遊戲

2009年1月17日我們參加由利民會舉辦「快樂同行耀社群」的活動，是日我們共有4位同學在利民會開設攤位遊戲，希望一些精神康復者可以從遊戲中得到成就感。



同學在晴朗的天空下做義工，學習關心社會。