佛教葉紀南紀念中學

校園通訊
2020-2021 第1期

「疫」境同行

校長的話



今年的開學禮十分特別，我們首次利用網上形式進行，雖然未能一如以往般在學校門前歡迎大家，但相信同學們在家中也期待與各位老師在網上見面。記起每年開學時候，我通常都會問老師和同學：「你們暑假做了什麼？去過什麼地方玩？」但今年沒有，因為相信大家與我一樣，今年都過了一個十分疲倦和充滿憂慮的暑假，對嗎？本港在年初受2019冠狀病毒疫情影響，全港學校一直未能正常上課，在停課期間，同學們透過不同模式在家學習，實踐「停課不停學」，不少同學和家長需要面對各種前所未見的挑戰，在種種困難下一定承受着很大的壓力。我想借此機會再一次跟大家分享以下的故事：

「有一個人，他於夢境中見到前面餐桌上放了很多美味的食物，但自己及身邊的人卻不能進食，為何呢？原來他們每一個人都被巫師施了法術，雙手不能屈曲，結果大家大眼瞪小眼，光看着卻無法把食物放進嘴裏，心裏特別難受，心想：快餓死了！此時卻傳來樓上陣陣笑聲，這個人往樓上察看，發現那裏的人雙手同樣都不能屈曲，可餐桌上的食物卻已差不多吃完，而每個人都笑容滿面，為什麼呢？

原來這裏每個人都互相幫助，雖然自己的雙手不能屈曲，卻能把夾到的食物送到別人的嘴裏，結果每個人都可以吃到不同的美食。」

這個故事帶出一個重要的訊息：當我們置身同一困難的境地，只要大家同心合作、互相照應，結果往往可以令地獄變為天堂。

學校非常欣賞各位同學在過去的日子能以自律和積極的態度應對各種轉變，加上家長和老師的通力合作，同學們大都能在家學習。在此衷心感謝各位對學校的全力支持，相信各位會像上述分享的故事般，可以在困難中找到幸福。

現在學校生活正逐步恢復正常，但願疫情盡快消退，同學可如常返回校園，愉快學習，健康成長，好好享受在葉紀南的校園生活。抗疫期間大家必須加倍注意環境及個人衛生清潔。

在此謹祝大家身心康泰，生活愉快。

蘇家樑校長

學生成就

於很多人而言，上個學年無疑是極具挑戰的一年。儘管如此，本校的同學卻從沒輕言放棄，一直堅持不懈，憑藉自身努力獲得不少獎項，為校爭光。如6A杜曉鵬同學獲得南華早報的年度最佳學生的榮譽、6A李樂詩、6A尹鳳茵及6A杜曉鵬則獲Harvard Book Price頒發獎盃，佳績實在令人鼓舞。本校學生亦獲得由香港資優教育教師協會舉辦的創意英文作文比賽及數學比賽多個獎項。此外，女童軍亦獲得全港優秀隊伍大獎。我謹在此恭祝所有得獎學生，望你們能再接再厲、再下一城！



資優創意英文作文比賽得獎者





Harvard Book Prize

地址:新界青衣島長青邨　電話:2495 3363　傳真:2433 9009　電郵:ykn-mail@byknmc.edu.hk

守時律己

本學年，學生成長支援組訂立了四大主題，分別是：守時律己、關愛同儕、尊敬師長和堅毅承擔；希望通過不同的校園活動，協助學生建立正確的價值觀，並養成良好的品格和生活態度。

女童軍


香港總監榮譽女童軍獎章得獎者


女童軍長幼共融義工服務


女童軍步操訓練


女童軍插花班

學長會


學長會幹事



紅十字會青年團


集會——步操訓練


製作急救包



校內急救站服務


校外急救站服務——東涌區慶祝佛誕節吉祥大會浴佛典禮

公益少年團


長者議會之長幼同心辯論日




地區義工發展計劃——長者探坊活動


童軍國慶升旗

童軍



童軍新成員宣誓

關愛同儕

Get Set Go挑戰營







中一迎新活動





朋輩調解計劃



校園玩一NIGHT





班會旅行









千奇百趣午間活動







班際比賽

中三 — 地壺





中二 — 健球





尊敬師長

老師廣角鏡



李雅潔老師不但是一位出色的家政老師，更是插花的資深導師。



相片中是本校教師籃球隊的翹楚，勇奪今屆香港佛教學校教師聯誼會三人籃球比賽冠軍。

曾完成半馬拉松和毅行者的黃偉雄老師提醒各位要恆常運動，保持強健體魄。



陳潮龍老師不但帶領男子足球隊連場奪冠，更創立本校女子足球隊，戰績亦相當彪炳！



陳貫良老師不但是數學名師，更是色士風高手。



陳潮龍老師與學生攝於Adidas 4人足球賽



體育科鍾文韜老師是葉紀南詠春學會導師，功夫了得，失敬失敬！



蔡明瀚老師善長玩框鼓，這種樂器足有三千多年歷史，真厲害！



王孔鳳老師是一個「業餘木匠」，能利用不同工具，加上個人技巧和經驗，把木材化腐朽為神奇，令人讚嘆！



視藝科葉家偉老師亦餘參與皇家香港軍團，接受步操、通訊、使用槍械及領導才能等軍事訓練，協助駐港英軍防衛香港。



教大劍擊隊，你看黃霆軒老師多厲害！



梁獻文老師運動了得，除帶領本校手球隊屢獲佳績外，也是花式跳繩高手，此相片是2007年在印度跳繩亞洲賽中留影。



梁獻文老師作為跳繩總裁判2011跳繩亞洲賽@南韓



除了閃避球外，黃霆軒老師亦曾經是名劍擊運動員，相片是攝於大專劍擊賽



余珮君老師不但通識廣博，而且瑜珈造詣高超，令人刮目相看！

堅毅承擔

本校校隊

女子籃球



男子籃球



男子足球



男女子手球





男女子長跑隊





人生基本功

培養興趣 享受過程
投入抱有理想 投入生活
反思需懂自學 慣常反思
明辨是非 增長智慧

堅忍先下決心 還得忍耐
經歷考驗 當有所成
善緣虛心學習 多表關懷
和諧共處 廣結善緣

校監釋衍空法師 撰

閃避球



男女子排球







運動會







體育科活動



賽馬會凝動香港Sport CHAT

欖球訓練





葵青區中學校際長跑比賽





板球示範



過來人語

本校積極啟發學生發掘自己的理想，以下是兩位剛畢業的同學成功達成目標的回顧。







杜曉鵬同學現正就讀於香港科技大學工程學系

葉紀南的師弟、師妹：

我是本校2020屆畢業生杜曉鵬，現在是香港科技大學工程系一年級學生。我不知道你是否擁有目標，但我強烈建議你盡快找到自己的目標，只有這樣才能把極其有限的時間花在對得起自己的事情上。

首先，確立清晰目標促使一個人蛻變。我在高中時期的長期目標是考上本地的大學，對我來說，其關鍵是在我最缺信心的英文科當中考獲至少3級。因此，任何有助提升我英文成績的事情均被列入了絕對優先的清單之中，背單詞、練發音、做聽力練習、學語法……這些原本討厭的事情在我心目中成為了達成目標的必經之路，只要我完成一點點，目標達成的進度條就能增加一點點，這是非常令人鼓舞的！在日常的英文學習過程中，我對學習英文這件事漸漸改觀，英語作為世界上最多人說的語言，如果我有一天能夠駕馭它，與外國人聊天，閱讀英文書籍就再也難不倒我了啊！抱著這種期待的心情，讓我的學習過程變得格外輕鬆、愉快。

其次，擁有具體的目標讓人變得自律。當我想要放棄學習並打算沉溺於玩遊戲或看劇的愉悅時，浪費時間在與目標無關之事的強烈罪惡感就會狠狠地鞭策我，讓我心甘情願地將遊戲和看劇的應用程式關掉並將手機放到我看不見，碰不到的地方。漸漸地，只要我坐下，按下計時器，立刻就能進入專注學習、工作的狀態，其餘瑣事都會被拋諸腦後，這種美好的感覺你們真的要自己去試試，前提僅僅是定下清晰的目標！

每個人都可以有不同的目標，無論是英文取得進步、養成早睡早起的習慣、學會控制上網的時間、成為一名大學生或成為職業運動員。我建議你用紙條寫下你的目標，貼滿你每天都能看到的地方，那樣才能將目標真正刻在心中。

最後，中六級的戰士們，請記住，你努力過，拼搏過，已然無悔。雖然此刻的你們內心都在煎熬，都在死磕，可是當你們在一年後回想起來，彼時所有人都在心無旁騖的奮鬥，所有人都在向著自己的人生發動一場「逆襲」，所有為了夢想而拼搏的你們，每一個都在閃閃發光，這定將是一段不管過去多久都依然會為曾經 的自己而自豪的時光。所以，無論你現在是什麼狀態，面對多少問題，不顧一切地向前奔跑吧！相信我，在任何時候都絕不算遲！

你可能只知道有成功的人和失敗的人，但我只知道有目標的人和沒目標的人，僅此而已。

2019-2020年度畢業生

杜曉鵬



荃葵青傑出學生選舉頒獎典禮2018-2019



「DSE」是從中一開始便在我們耳邊縈繞的三個字母。這六年來，老師、同學和家人都在不斷地提醒我們DSE的重要性。這場考試是我們六年中學生涯奮鬥的終極目標，更能影響我們未來的人生軌跡。一直以來，我都把這場考試當做一個怪獸，然後不斷地裝備自己，只希望能夠戰勝它。雖然最後成績不出色，但我還是成功入到自己心儀的大學，我想我也算是戰勝了DSE吧！

因為社會運動和疫情的影響，中六這一年我們在學校上課的時間大幅減少，大多時候都是在家自習。今年中六的同學們也難免被疫情打亂自己的學習計畫。作為過來人，我深知其中的困難。除了為大家加油打氣，我還想分享一些提高學習效率的小技巧，希望能幫到大家。

首先，最重要的是計畫好每天的溫習內容，但不需要要求自己在一定的時間內完成，只需要大致寫下每天需要做什麼便可。計畫時儘量把大目標細分成比較簡單的、可量化的任務。例如「星期一溫習中文」這個任務看起來很難，因為中文包括聽、說、讀、寫四個分卷，範圍太廣，這會引致我們在開始時覺得無從下手，很容易放棄。但如果換作「溫習兩篇指定文言篇章」這樣比較細小的任務，這對我們來說壓力較小，也會更易於執行。

接著，我會說說自律的小技巧。不知大家可曾有個這樣的時刻：每到溫習時，總會產生不想開始的念頭。這個念頭一旦出現在腦海裏，便會不斷地想到溫習的苦和累，想得越多，便越難開始。我在看TED演講時偶然發現到一個突破窘境的方法——在你想要拖延時，清空腦子所有的想法，倒數五秒，然後立刻開始做事。這個方法能及時抑制住大腦中對學習的種種負面想法。當我們停止產生負面情緒，立刻開始溫習，便沒那麼容易放棄。

此外，我建議大家在溫習時儘量遠離手機等電子產品，例如把手機關機，或者把手機交給其他人藏起來。這樣就能避免在溫習的過程中被打擾，或是自己忍不住玩手機的情況。大家還可以在訂好學習計畫後，為自己制定一些獎勵機制，例如「堅持完成一周所有的任務就獎勵自己買一直想要的物品」，這樣會使學習過程更為有趣，學習的動力也會更大。

中學時，我把考好DSE、入大學作為終極目標。現在我才明白，DSE和大學不是終點，而是起點。初入大學，我發現身邊有無數優秀的同學，更發現學習模式發生了翻天覆地的變化，我需要自己安排時間學習，沒有中學時老師無微不至的關心和提醒，也沒有每天固定一起上課的同學們……這一切都讓我無所適從，讓我感到迷茫、自卑，我開始懷念中學生涯的美好時光。不過某天晚上，我終於想通了，上大學不就是為了開拓視野和提昇自己的能力嗎？我不應困在自己的世界裏自怨自艾，而是要積極學習，在大學遇見更好的自己。

最後，希望師弟師妹們能珍惜現在，努力備戰DSE，成功進入自己心儀的大學！

中國語文學習小錦囊

學習中文依靠長期的累積，不能一蹴而就。我認為最重要的是多看書或者散文。我每星期都會看幾篇名家的散文或短篇小說，這對我的中文閱讀理解能力有很大幫助。

指定文言篇章部分則是我們學了就能拿到分的，因此背誦原文及老師出的問答答案十分重要。有人把文言篇章的內容譜成歌曲放上網，我就會把這些歌曲製成歌單，平時沒事就會聽，聽多了便會背了。我還會把篇章問答的答案用語音的形式存檔放在手機，然後聽著錄音入睡，這樣就會記得更牢固。

2019-2020年度畢業生
李樂詩



李樂詩同學現正就讀於香港中文大學宗教研究系

校園新面貌



數學教學中心



禮堂門

憑藉前年舉行的步行籌款所籌得的款項，以及向教育局申請的優質教學基金，本校得以在校園進行一系列改建工程，如新英語角（125室）、數學室（103室）、二樓英文漂書閣和禮堂大門前的大屏幕。

數學教學中心： 新添平板電腦、電子教學設備及各類數學教具，利用動手操作的探究活動，使學生得以從「學」數學變為「做」數學，從而加強數學學習效能。

英語角：地方更為寬敞，新添設備可方便小組討論、英詩話劇和朗誦訓練。

另外，本校將改建圖書館、演講廳以及STEM活動室，預計下學期可啟用。



英文漂書閣









English Corner