

新興第138女童軍隊 活動多姿采

加入女童軍，可以說是我這六年中學生涯中最精彩的一件事。女童軍運動不但增加了我的個人閱歷，也豐富了我的學習生涯。

每次的女童軍活動都能夠讓我認識新的朋友，擴闊社交圈子。在我參加眾多女童軍活動之中，令我最深刻的是為期三日兩夜的「黃屯起型營」。我在那次活動除了學懂野外求生知識外，也重新認識自己。我成功解決領袖給予的難題，例如：運用一束尼龍繩獨自製作一張桌子。雖然過程辛苦，但我明白到只要堅持，不放棄，願意嘗試，成功就不會離你很遠了。女童軍活動令我明白了這一點，也令我確立了自己的人生目標。



張嘉慧 6A



全港女童軍優秀隊伍校內頒獎禮



大會操檢閱隊步操



金紫荊廣場升旗禮

論參與女童軍苦與樂的話，對我而言，真要談上「苦」是沉重的責任。從我第一天加入女童軍開始，在任何場合都要時刻緊記履行女童軍規律。當擔任小隊長後，時常會遇上更大困難，一想到自己的職位背負的不只是老師的信任，還有對自己的肯定，就得打消放棄的念頭，勇往直前。每當小隊的隊員犯錯，我亦責無旁貸，背負的壓力就越大。責任是不可避免的，這裏就是社會的縮影，猶如在一條船上，隨時都得做好掌舵的準備。

「樂」的話必然就是女童軍內那份姊妹感情，不論是否同隊，甚至素未謀面，當有活動把我們聚集一起，那份無私、互相照顧，已把隊員視為知己、親人，互助互愛。俗語說：「海內存知己，天涯若比鄰」，儘管身處陌生的環境，亦有那份熟悉的親切，心裏也覺坦然。同隊的姊妹，為相同的目標奮鬥，得到的不只是女童軍獎項的榮譽，而是真摯的友誼，使「友誼永固」這耳熟能詳的詞彙不再是空談。這份情如果沒感受過，我的人生或許就枉過了。



FLAME水兵陸兵大門法



大自然廚房活動

凌錦盈 5A



冬日露營 (快樂傘遊戲)



繩網訓練

參加了女童軍四年，我學會了很多在書本學不到的知識，例如：繩結，急救，戶外露營技巧，原野烹飪，步操知識。我也曾參與不同服務，學到與人相處技巧，關心長者需要，擴闊個人眼界。其中，最令我深刻的是考核女童軍服務金章的時候，我要帶領其他隊員解決難題，單是如何深入淺出的講解，令隊員容易明白，對我已是一大考驗了，在策劃過程中，我學會如何指派任務，發揮各隊員的長處，使隊員團結合作，完成任務。

在一年一度的大會操步操檢閱的訓練中，我學會了留心聆聽指令，明白劃一整齊的重要性，這些都是在學校課堂生活學習不到的。其次，在多次的露營訓練中，我學會了原野烹飪的技巧和紮營的常識，特別是「香港女童軍百周年童創紀元國際大露營」，我認識了來自不同國家的朋友，也提昇了自己的解難能力，令我比從前更加獨立及自信。

麥嘉瑩 4A

比賽項目	年度	組別/獎項	組別/獎項
荃灣、葵涌及青衣區 中學生徵文比賽	2015-2016	初中組冠軍 初中組亞軍 初中組優異獎 初中組優異獎	羅浩龍(3A) 高慧雯(3A) 潘碧怡(3A) 丁梓杰(2B)
	2014-2015	高中組季軍 高中組優異獎	陳雪銀(6A) 翁嘉敏(6A)
香港中學生文藝散文 即席揮毫大賽(全港)	2015-2016	初中組優異獎	潘碧怡(3A)
	2014-2015	高中組冠軍	翁嘉敏(6A)
中國中學生作文大賽(香港賽區)	2015-2016	恒源祥文學之星三等獎	丁梓杰(2B)
	2013-2014	高中組金獎	翁嘉敏(5A)
公益少年團葵青區電影欣賞徵文比賽	2015-2016	中學組冠軍	鄭思穎(4A)
	2014-2015	中學組冠軍	梁麗盈(4C)
		中學組亞軍	袁曉瑩(4A)
	2013-2014	中學組亞軍	翁嘉敏(5A)
		中學組優異獎	陳雪銀(5A)
2012-2013	中學組亞軍 中學組季軍	翁嘉敏(4A) 曾若詩(5A)	

《香港中學生文藝月刊》、《大頭菜文藝月刊》主辦 聯校中學生創作協會 協辦 第二屆2016年香港中學生文藝散文即席揮毫大賽初中組優異獎

步伐



潘碧怡同學與名作家潘步釗博士合照

人這一生要走多少步才算足夠？我不知道。要走多少步才能走到盡頭？我不知道。一步兩步，每個人都從虛空而來，邁著踉蹌的步伐踏在這荒蕪的世界裡，做著記憶的拾荒者。一深一淺，走過的路一個腳印也沒留，無人看得見但那一定是你在這裡活過的證明，你曾來過這兒，只是你忘了。

渾渾噩噩的從意識的深海裡掙脫出來，睜開眼仍是一片望不穿的漆黑，我無力掙扎。在閉上眼的前一秒，我分明感受到了來自硬生生將靈魂從軀體上剝離的痛楚，僅僅是呼吸都覺著撕心裂肺的痛，但我現在一片虛空中，一點疼痛都沒有。我感到疑惑，卻也無意深究，赤腳踏在黑暗中，四周靜的只有我行走的聲音，以及我似有似無的呼吸。像是走了很久的樣子，四周圍的景色從頭到尾一絲的變化都沒有，甚至讓我萌生出一種「其實我只在原地踏步」的錯覺。

「不會吧！」我狐疑似的問著自己，看著眼前的漆黑一片，我止步不前。「……喂！」猛的回頭，我聽到有人叫我的名字，光從遠處蔓延過，張牙舞爪的將黑暗撕了個粉碎。我終於逃離幽暗的囚困，只是眼前的那個景象更讓我愣神。那是我？滿身是血的躺在血泊中央的人是我？是我。周圍的人臉上帶著焦急的呼喊著我，可我卻無喜無悲的浮在空中看著他們，人這一生要活著很困難，要死倒是容易得很。我看見在我身軀的腳邊，有一串閃著光長長的腳印，我莫名其妙的將自己腳覆蓋在上面，身體不由自主的走起來了。

每走一步，先前走過的腳印會自動消失。我並不知道目的地在哪，只是一步兩步的循著腳印的引導向前走著。路過了我曾工作的地方，眼前一個身影晃過，我看見了自己。那個曾經說著要幹出一番事業的自己，以一種年少輕狂的姿態十分自信的邁出了步伐，身後留下的腳印都是那麼穩。我踩著那些步伐向前走著，身後那個笑著的我化成一個幻影，連著我走過的腳印一併消失了。我突然有點懷念起過去的我來。

線盡針鈍死結存封心事，我走著走著一股刺痛貫徹心臟。無數個我與我擦肩而過，痛得體無完膚，我不曾記得，原來我曾來過這裡。我不曾記得，原來我在這裡活過。我踏著愈發沉重的步伐一步一步的走在那些腳印上，彷彿在荊棘上奔跑一般，被刺傷的腳底血流不止，我卻不願停下，直到血肉模糊為止。

路過家門口，我看見我那年邁的老母親的背影，以及站在對面正值叛逆的我。我哽咽著掙脫那些腳印的牽引，想要給我的母親一個歉疚的擁抱，我撲空了。身後有一個引力在我猝不及防的情況下往後一拽，眼前的景色在朦朧之中消失了。我回到我的身軀旁，跪著我無聲的哭泣者，眼淚一滴也流不下來，僅僅只是張著嘴是在哭喊著甚麼。

「滴滴滴——。」

我渾身是汗的從夢中驚醒，喘著大氣，夢如狼獸巡時空，到夢醒為止，無人喝我似是懂。窗外歲月靜好，我掩面在床上哭得潰不成軍。我不曾記得當初我是以何種姿態，邁著何種步伐來到這裡。

人這一生其實像是走馬燈一樣，走得久了，也就甚麼也記不得了。我邁著踉蹌的步伐，一深一淺的踏在這條最後盡頭只有我一人長長的路途上。

香港珠海學院中國文學系主辦
 荃灣及青衣區中學校長會協辦、
 香港生命教育促進會協辦、圓玄學院贊助
「第三屆荃灣、葵涌及青衣區中學生徵文比賽」初中組 冠軍

人・情常在 — 豆腐花

「阿仔，放學啦？」

「阿仔，要不要吃一碗豆腐花，姨姨請你。」

走在熟悉的街道，看着不熟悉的景象，人變了，商舖變了，一切都變了！我的心雖沒有改變，但對這兒的記憶卻在一步一步格式化，記憶中的店舖逐漸消失，人逐漸搬離，到底是什麼變了？

時間可謂過得真快，轉眼間已經過去了七、八年了，樓下的叔叔阿姨們已經搬家很久了，與隔壁家一起吃飯再也沒有過。還記得小時候我每天放學都要沿着街市路回家，久而久之與他們熟悉了，時常會問我：「吃了東西沒有，沒有就跟阿姨說，阿姨請你吃。」當我爸媽出差時，爸媽是可以將我寄託給對面人家，而現在？每個人都想着世界真險惡，任何人不值得相信，人與人之間沒有了信任，就連乘搭地鐵不小心碰到人了，人家也會覺得自己吃了虧，甚至與鄰舍生活了幾年也不知道他們姓什麼，大家都恨不得做一個獨行俠。

我相信的是當今社會仍然存在有心人，只是他們被人當作了十足的「傻子」，他們依然純樸，依然不拘小節，就和我熟悉的叔叔阿姨一樣。讓我感到心情稍稍舒暢的是當我見到曾經的叔叔阿姨，我還是能夠感到他們對我的關心，這也就是所說的人情常在吧！即使過去了七、八年，但他們對我這個「乾兒子」仍然是記憶猶新，正是這樣，格式化的記憶正在重整，當有一天，我相信這些記憶會回到我的腦海中。

「阿仔，放學啦？」

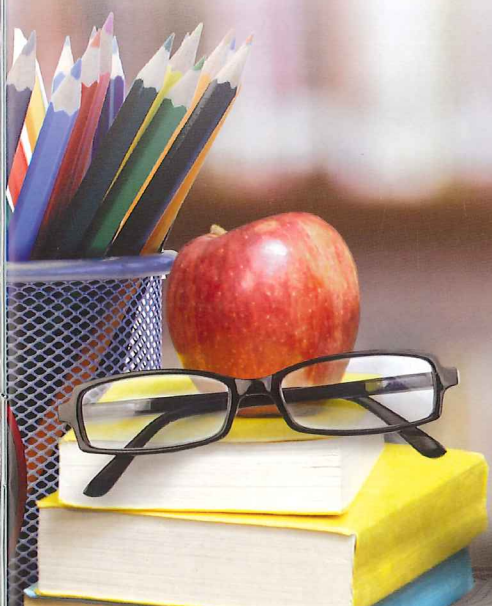
「阿仔，要不要吃一碗豆腐花，姨姨請你。」



初中組冠軍羅浩龍同學與頒獎嘉賓合照

本校6A同學於去年9月參加由香港教師會、香港公民協會及尖沙咀街坊福利會舉辦的「全港中學生通識教育及歷史教育論文比賽」，袁曉瑩及何貝兒同學於個人賽分別榮獲全港冠軍及優異獎，同時本校亦獲得團體獎冠軍。是次比賽有51間學校，超過500位學生參加，同學須經過20多位的評判三次的評選，才有機會獲獎。比賽題目主要討論香港與中國的關係，香港在中國及國際上擔當的地位、以及討論本土主義，鼓勵學生多角度分析及深入反思香港未來的挑戰與機遇。

通識科



得獎同學與嘉賓合照

	獎項	得獎同學
個人賽	冠軍	袁曉瑩
	優異獎	何貝兒
團體賽	冠軍	袁曉瑩、何貝兒、冼偉強、林淑怡、 杭依澄、麥子華、張嘉慧、譚子珊、陳林勇

為了加強對比賽題目相關知識的掌握，參賽同學於去年6月出席「全港教師週年教學研討大會」，瞭解目前的香港政治社會發展及現況，以及探討本土主義及香港與內地的關係。在研討會上，同學主動向嘉賓提問，以瞭解香港未來的發展方向及前景。同學根據自己的興趣選擇題目，進行資料搜集，將初稿及定稿交給老師批改，在多番的努力下，終取得佳績！

袁曉瑩：〈香港與中國內地的關係〉

香港在「一國兩制」下，是中國的其中一個特別行政區，而中央政府則主要為香港負責防務及外交事務，他們互相依賴、互相合作，令兩者之間的關係變得密切。現從政治、經濟和社會及文化三方面闡述香港與中國內地的關係。

在政治方面，香港回歸祖國後，香港人的生活方式並沒有因此而改變，而中央政府只是為香港擔當支援的角色。香港自一九九七年七月一日回歸祖國後，實行「一國兩制」，香港繼續奉行資本主義制度及生活方式維持五十年不變，而中央政府則主要負責香港的防務及外交事務。雖然香港回歸祖國後，是屬於中國的一部分，但在「一國兩制」、「港人治港」、「高度自治」之下，香港人於回歸後仍可繼續享有宗教自由、示威自由及言論自由等，令香港不會因回歸祖國而失去原來的生活方式和自由，因中央政府只會為香港擔當援助的角色。由此可見，香港與中國內地的政治關係是息息相關且緊密的。

在經濟方面，香港在中國內地的經濟關係上是屬於互補的角色。香港是一個國際金融中心，回歸後，香港為國家經濟扮演積極的角色，中國內地自改革開放以來，經濟持續高速增長，大型國企，例如中國建設銀行，正需要上市集資，內地正好利用香港上市集資，而香港也從中得益，可以說是互惠互利。由於內地經濟發展良好，目前已成為全球第二大經濟體，更是全世界最大的出口國。香港也成為內地的出口出一份力，每年有超過一萬億價值的貨品經本港進出內地，本港促進內地的國際貿易，也從中賺取巨額的服務收入。此外，本港最大的旅客來源地也是內地，旅遊業每年為本港帶來千億計的收入，創造了大量就業機會，這是因為於過去的二十多年間，內地經濟高速增長，人民收入大幅增加，事實上，中國內地已成全球最大的旅客輸出國。香港依靠內地，自然也是最大的得益者之一。由此可見，香港與中國內地的關係經濟是互惠互利和互相依賴的。

在社會及文化方面，雖然香港人與中國文化有著深厚的關係，但兩地間仍有不少的衝突和矛盾。香港有超過七百萬的人口，而且超過九成是中國籍，他們都是和中國文化有深厚的關係，例如他們所使用的語言和所奉行的宗教傳統習俗都與中國內地有密切的關係。然而，最近中港兩地人經常出現衝突，因有大量以遊客身份來港的內地人在本港進行「水貨活動」，對本港居民造成不便，而且更令本港的物價不斷上漲，很多日用品出現「缺貨現象」。由於中港文化的差異，加深了中港矛盾，使中港關係變得疏離，部分人更仇視內地人，削弱了港人對國民的身份認同感。

因此為解決中港間的矛盾，加強中港的關係，政府應作出一些應對的方法。為了解決這些港人與內地人之間的矛盾，我認為香港政府應實施一些政策來禁止「水貨活動」，例如加強監察及檢控從事「水貨活動」的內地人，並向懷疑從事「水貨活動」的人提出拒絕入境的要求，令本港不會被「水貨客」擾亂和舒緩由此而增的中港矛盾，令香港人與中國內地人的關係不會變得惡劣而加深中港矛盾。此外，兩地人民應進行多些交流活動，增加兩地人民的互相認識和溝通，例如學校可以舉辦一些內地交流團，讓香港的年青人和內地的同輩有多方面的溝通和交流，增進兩地人民的相互理解，兩地的關係就會更和諧。因此，兩地間在社會及文化方面有不少的矛盾，為了改善他們的關係，政府應針對兩者間的矛盾，作出應對方法。

總括而言，從以上三方面可見，香港與中國內地有著互惠互利和互相依賴緊密的關係，兩地持著優勢互補的基礎上，進一步加強合作，令兩地的发展一同踏上新台阶。然而文化間的差異，加深了中港的矛盾，因而阻礙了中港關係的發展，因此為解決兩地的矛盾衝突，政府須加強對水貨客和兩地交流活動，以改善中港關係。



袁曉瑩同學與嘉賓合照

何貝兒：〈香港可在中國與國際間擔任甚麼角色〉

中國改革開放30年，從近期的中俄南海軍事演習，可見國家實力日漸提升。中國近年亦積極參與國際事務，在國際事務的參與從政治參與擴展到全方面的參與。但是，目前中國仍然缺乏經驗，而香港正正可以充當中國的助手，為中國提供不同方面的支援。

首先，香港可作為中國的榜樣，提供一個參考給中國。雖然中國實力逐漸提升，尤其在經濟方面，發展一日千里。但在人權，法治，自由方面，發展仍未完善。例如：進行藝術創作也會被官方箝制的艾未未是個好例子。由此可見，中國人權、法治、自由方面的發展仍遠遠落後於其他發達國家。所以中國如果想擁有更多的話語權，便必須盡力改善這些問題，以增加國際對中國的信心。香港擁有完善的法律體制，可保障人民自由，人們的權利因而得以保留。自由、廉潔，而且強調清廉風氣，這些都成為港人的核心價值。加上，香港法律完善，透明度高，擁有成熟健全的體制，這可增加投資者的信心。這些都可以成為中國在軟實力上的借鑒。中國可以透過參考香港法律和司法制度加以完善。以吸收經驗，為後續的改革提供經驗和資訊。

其次，香港的優勢可彌補中國在某些方面的不足。經過多年發展，香港已經是一個國際貿易，旅遊和金融中心。而且香港擁有優越的地理位置，低稅率及簡單稅制以及人才眾多，所以香港可以利用其優勢協助中國開拓海外市場。其實在許多國際會議和組織，中文和英文同是法定語言，而合約簽訂和執行等商業活動多以英文為主，而由於香港是中西文化交匯，加上政府為學生提供優質的教育，令香港人基本上都能掌握運用英語，粵語和普通話，所以香港可以在溝通和人文交流領域方面協助中國。尤其在「一帶一路」這計劃，由於香港熟悉西方的語言，可促進不同國家之間的交流對話，加強各國人民友好往來，增進相互瞭解和傳統友誼，又可以協助中國成為一個友好國際化的城市，發展地區間的友好關係，以增加兩地的經商往來。另外，由於香港擁有優越的人才和國際視野，敏銳的國際市場觸覺，再結合對中西商務的了解，使香港人能協助中國開拓海外市場及貿易。使中國可以與國際更好地接軌。而且中國亦從中國文化深化其他國家對中國的認識，從新塑造中國的形象。

最後，香港可以作為橋樑使中國可更好地與國際連接。由於香港是亞洲連接世界的航運中心，擁有良好的運輸服務。尤其是香港國際機場，屢獲評為世界最佳。自2010年起，香港國際機場的貨運量連續4年位居世界第一，也是以國際旅客客運量計算世界第二最繁忙機場。中國可借助香港一流的基礎建設，以香港為經營據點，有效管理各地業務，使經營國際商務無往不利。例如：中國出口貿易有三分之一通過香港進行。這個高產值的貨運中心2015年共處理航空貨量達438萬噸，可見香港是國際重要海空貨運樞紐，令中國的對外貿易能暢通無礙。

由此可見，香港可發揮自己的角色，利用自己的優勢和經驗為中國與國際的貿易奠定良好的基礎，成為中國通往國際的橋樑。而且這亦有利各國的交流和聯繫，亦可幫助資訊的流通，改善各國的關係。



“通識教育”及“歷史教育”論壇

“Watch with glittering eyes the whole world around you because **the greatest secrets are always hidden in the most unlikely places.**”

– Roald Dahl

English Language

The Creator of multiple literary wonders was in fact quite right on the matter, especially when it comes to learning and using English in daily lives. English is commonly used in our city, lying in almost everything we encounter every day, and it certainly is not as difficult as it seems!

This is why we invite all students to join us as we unravel the wonders and marvels of the language; from reading to drama appreciation, textbooks to magical fictions, we hope to help everybody find joy and delights in English!



Halloween fashion show



Guess what they are doing



Using English in real life situation



Behind the stage

A fever for Drama!

Indulge yourself in some good theatrical work, because why not!

This February, we will be working with The Absolutely Fabulous Theatre Connection, treating S.4 and S.5 students to the drama performance Franky!, accompanied by interactive activities with cast members, as well as workshops before and after the show.

Franky! is a 21st century adaption of Frankenstein, full of humour and sciences, and is a part of The Jockey Club “From Page to Stage” Programme.



Interacting with the NET

A portal to an exciting world of English for S.1 students

Our fellow S.1 schoolmates kick started a new phase with an English orientation day, where they were guided through tasks, allowing them to get familiar with a new learning environment while using English purposefully.

Sweeping you off your feet with curriculums with the Typhoon Club!

To create a friendly environment for the development of students' reading habit, the Typhoon Club Reading Card Programme was introduced to our S.1 and S.2 students.

For a whole week in late November, native English tutors from the Typhoon Club have brought us a series of reading cards, guiding our students through reading and activities. The feedbacks were remarkable – we are glad that everybody enjoyed themselves!

ENGLISH WEEK – Putting English into Practice

A fabulous occasion to extend the use of English outside classrooms and into our daily routines, English week ran for one whole week in October.

Not to mention we have made a huge progress - our Halloween fashion show was presented entirely in English, which was a great success! See, it was not that hard, was it?

And don't forget, it's Roald Dahl Year!

2016 marked the 100th Birthday of Roald Dahl, the author of Charlie and the Chocolate Factory, Matilda, and many more! To honour the British literary genius who has brought children around the world so much joy and inspiration, we will be bringing the world of Roald Dahl in front of your eyes.

Following a book sharing session and screening of Matilda, we will be moving onto two other legacies – Charlie and the Chocolate Factory, and The BFG.

為配合學校本年度的關注事項：「加強學與教的成效—強化學習動機」，本科引入軟件教學平台Edpuzzle，讓同學在家中自習教學內容。

Edpuzzle 是一個免費的教學軟件，主要的特點是可讓教師在設計教學習作中加入影片，而影片的來源可以是教師自己所製作或從互聯網中下載（例如Youtube），然後可作簡單的剪接或特效。Edpuzzle 最強大的功能在於能讓教師根據教學需要，在影片中的適當時間停頓和加入問題，讓學生回答，從而讓教師修改教學進度。

在學生預習方面，Edpuzzle也是一個好幫手，教師只需把已預先設計好的練習放在Edpuzzle 的網站中，並把課程的 'class code' 發給學生，他們就可進入網上學習教室進行預習，教師可檢視學生的表現，然後根據學生的弱點在課堂中加強解說，達到善用課堂時間和加強教學效能。

根據曾經使用Edpuzzle的學生意見回饋，同學們認為利用觀看影片後再進行練習較用教科書或工作紙的純文字表達形式更生動和容易掌握，因此本科認為這計劃值得推廣。



教育局中學校本支援服務

本年度數學科參加了教育局中學校本支援服務計劃。本計劃以中一學生為對象，著重規劃校本課程，從而提高學與教效能。

計劃目標：

(1) 透過此計劃教師可參與校本課程的發展，提升教師的專業知識，並對學生學習過程加深了解。

(2) 重新規劃課程後，冀能有效推行學與教策略，使同學享受學習過程，學會學習。

(3) 配合本校的關注事項「加強學與教的成效—強化學習動機」，加強學習效能。

自去年7月開始，中一級老師與教育局數學科統籌教師馮宏德先生定期進行會議，擬訂課程發展目標的優先次序，調適學與教策略。加強照顧學生的多樣性，鞏固基礎知識外並提高階思維能力。



共同備課節開會情況



以 pickers app 即時評估學生學習情況

佛化教育

重視心靈教育，引入禪修課程，培養正向人生

香港佛教聯合會成立於一九四五年，由香港佛教界共同組織而成，也是聯合香港各大寺院與道場，最具領導地位的佛教慈善及辦學團體。佛聯會創辦宗旨除倡弘佛教信仰外，一直以「明智顯悲」為校訓，致力發展社會服務，並在學校推廣佛化教育，以德治心，以心育人。目前辦有十二間津貼中學、一所直資中學、七間津貼小學、七間非牟利幼稚園及一所幼兒園。

為推廣及提升青少年的德育及靈性發展，佛聯會將於17-18新學年起，在各會屬中學推出名為「覺醒禪修：提升身心靈健康」計劃，分階段落實推廣校內禪修課程和活動。在校同學，將會在中一至中六這六個學年裡，有系統地學習和實踐培養身心靈健康的禪修課程。預計全年每班不少於五節禪修課，每節不少於三十五分鐘。

顧名思義，禪修是以「禪定」為基礎的學習內容。禪定，又稱為「靜慮」。有安攝心神，過濾雜念的含義。不少的研究顯示，學習禪修不僅有助改善個人的專注力，也可透過學習令人放鬆身心、增強面對壓力和逆境的能耐，讓學生能確立人生的價值觀和意義，努力活出正向的人生。是次計劃，除引入禪修的活動外，還會修訂禪修教育課程教材套，藉此教導同學禪修的理論根據，並學習基本姿勢和不同的禪修方法。

「工欲善其事，必先利其器」。要締造出良好的學習環境，必須有令人感到恬靜和舒適、利於安心靜思的空間。是次禪修計劃，喜獲陳廷驊基金會的資助，斥資巨額協助各會屬中學建造或優化禪修室，以便在校推行禪修活動。本校位於二樓的宗教室，過去也舉辦過不同類型的佛化活動，如早課、午間小敘、坐禪、茶禪和佛樂欣賞等。宗教室啟用至今已歷十載，內置的傢具和設施已見破損，藉今次計劃的推行，本校獲得基金會撥款五萬元，用作優化宗教室。這包括更換窗簾、增置投影機、螢幕、手提電腦、洗器和禪修用的坐墊等。優化宗教室，相信更能創造出有利心靈教育的空間，讓學生於其中感受到寧靜和神聖，有助反思和了解生命的意義。



供奉於宗教室內的一尊銅製「觀自在」菩薩聖像。



本校位於二樓的宗教室已啟用十載，內裡布置簡潔明淨。恬靜的環境正好為禪修活動提供理想的空間。



同學於宗教室內首次學習靜坐，感受身心片刻寧靜。



同學於午間小敘時段在宗教室內進行茶禪活動。一邊品茶一邊學習觀察外物及內心思維的禪修方法。



靜坐前，同學先來了解禪修的學習內容及一般注意事項。



本年度修讀宗教與倫理科的中四同學，率先於課堂時段到宗教室學習和試驗禪修的「觀呼吸法」。

STEM 教育

科學、科技、工程及數學 (STEM) 教育，旨在提升學生的學習興趣，培養創造和解難能力，讓學生發揮創意，強化綜合和應用跨學科知識與技能。透過手腦並用的相關活動，提升學生的學習興趣及好奇心。利用解決日常生活問題的挑戰，如能源使用、簡單機械的運用等，培養學生的基本科學技能，例如量度、分類、材料加工、互聯網應用等，運用數據計算，決定解決方法。

我們舉辦了「太陽能充電模型車設計比賽」，由物理科、數學科和設計與科技科老師作顧問，為同學提供意見。各同學組隊參與，自由改裝太陽能充電模型車，爭奪《我最喜愛的模型車大獎》和《負載最高效能大獎》。

《我最喜愛的模型車大獎》由全校同學和老師投票選出，而《負載最高效能大獎》是要求模型車負重，走過特定的跑道，根據時間、距離和負重，依能量轉換數學公式計算成績，最高分數者獲勝。是次活動，增加同學對電機工程的認識，提高對再生能源應用的認識，也喚起同學保護環境的意識。

太陽能充電模型車設計比賽



渣打藝趣嘉年華2016 巨型巡遊木偶創作

藝術教育

駐校藝術家：鄧潔瑩



駐校藝術家鄧潔瑩指導同學創作



郭校長與同學在作品前合照



同學們積極投入創作



大會主角---莎士比亞誕生中



在銅鑼灣鬧市巡遊表演



在銅鑼灣鬧市巡遊表演



同學接受《東張西望》訪問



駐校藝術家與同學合照



當莎士比亞遇上公主.....

「青蔥壁虎」： 青衣涌美村社區壁畫創作

駐校藝術家：李香蘭

創作流程

描繪訓練



沙田上下禾輦村寫生



考察涌美村傳統客家婚嫁文化



壁畫創作



涌美村節慶：舞麒麟



李香蘭介紹《上下禾輦》繪本創作歷程



與藝術家李香蘭家人合照



同學積極參與壁畫創作活動

生涯規劃

生涯規劃活動簡介

本學年上學期，本校舉辦了不同類型的生涯規劃活動。先是9月17日由香港輔導教師協會主辦的「暑期工作體驗計劃」結業禮，6A趙婉恩同學以優良成績畢業，僱主對其表現深表滿意。10月17日，本校安排中四級同學前往職業安全局，參與「知安識健體驗坊」活動。整個活動歷時兩小時四十五分鐘，參與同學在JA(國際成就計劃香港部)及職安局職員的帶領下，分別參觀了局內不同部門及設施。當中最令同學印象深刻的，是認識不同的滅火設備，並有機會親身手提滅火筒，作模擬的滅火訓練。此外，保護聽覺能力及聽力測試分析，也令同學深感興趣。參觀活動結束後，同學於禮堂進行活動總結，並獲頒發證書，可說滿載而歸。

鑑於近年有不少學生選擇前往台灣升學，本校舉辦不少與赴台升學相關的講座。9月13日邀請玄奘大學派員蒞臨本校主持講座，又於10月13日帶領學生前往佛教大雄中學出席華梵大學升學講座，俾讓學生對台灣的升學情況有更深刻的認識。



知安識健工作坊2



玄奘大學升學講座



華梵大學升學講座



護理業講座

就業方面，因護理行業在本港需才甚切，本校邀請東華三院派員蒞臨主持「護理行業講座」，而主持講座的王惠鳳姑娘，更是本校校友，於介紹護理行業概況之餘，更與同學分享學習心得。

最後，本校每年均有不少同學就讀於香港專業教育學院(IVE)，故每年除邀請該校派員蒞臨本校主持升學講座外，還會帶領同學前往香港專業教育學院參觀，使同學對該校的課程加深了解，及早作出升學規劃。



IVE課程講座



暑期工作體驗計劃

「優質教育基金資助活動：廢物處理專題獎勵計劃」

本校於2016年獲優質教育基金撥款，開展「廢物處理專題獎勵計劃」活動。

主目標：**以廢物處理議題為主軸**，讓學生詳細研究香港面對的困境，例如堆填區飽和在即，焚化爐建議遭受各區反對，廢料回收成效不彰，市民對廢物徵費建議反應不一等。學生分組約見不同部門或團體，如可持續發展委員會、環保署、廢物回收商，參與廢物徵費試驗計劃之淘大花園業戶等，了解社會正面對的廢物處理問題，及他們正付出的努力和成效。又在互聯網尋找台灣方面的資料，並組織學習團遠赴台灣現場考察，對比台港兩地的成效，歸結出哪些措施可向台灣取法，嘗試為香港尋找廢物處理的長遠可行方法。

於台灣十分體驗放天燈傳統文化



入選學生，致函團體約見前，先學習公函寫作。



使用Ubike體驗環保生活態度



於佛光大學體驗廚藝課程



學生爭取入選面試，表現優良。

衍生目標：

提高環保意識：成立環保先鋒小組，提醒同學把廢物分類。

提高品德修養：帶學生去台北，坐捷運，親睹台灣居民不佔用博愛座位、使用扶手電梯時不插隊、在車廂內不高談闊論等高尚形象。

提高共通能力：學生分組約見不同部門或團體，其間須學習書寫得體書函、學習與人溝通時對答得宜言詞有禮。

提高人生鬥志：參觀佛光大學，該大學與本校近年定下協議，承諾取錄本校畢業學生。



問卷訪問台灣居民有關廢物回收議題



長者擔任義工分類廢物十分可敬



捷運博愛座留空給有需要人士



乘坐捷運深入了解台北生活



誠品書店體會台灣閱讀風氣



於故宮博物院欣賞文化瑰寶



淡水八里左岸完美單車專道景色優美



師生夜談

閃避球隊

我 校閃避球校隊創建於2012年，最初球隊只得寥寥數人，成績也不突出；經過數年的招募和訓練，我們已變成超過30人的大家庭，並於校際賽事勇奪錦標。

球員發展

不 少閃避球隊隊員除了發展球技外，亦會向擔任教練及球證方向發展，部分高中同學成功考取教練、球證資格。不少校友亦於畢業後擔任閃避球教練工作，更會回到本校協助教導師弟妹。



2015-2016全港閃避球校際賽女子冠軍

海外交流及比賽

本 校多名隊員代表香港隊到廣州及澳門進行閃避球交流，是次機會讓他們獲益不少。



2014-2015全港閃避球校際賽女子亞軍



球隊訓練活動讓隊員建立感情和默契

學校活動

本 校閃避球隊就像一個充滿歡樂的大家庭，經常舉辦不同活動，讓球員建立感情和默契。

6B 崔健 (隊長)

「最大得著是認識到一班願意跟我一齊熱血的好隊友，在他們身上我學習到團結的重要。」



校友 李嘉俊 (助教)

學 校活動本校閃避球隊就像一個充滿歡樂的大家庭，經常舉辦不同活動，讓球員建立感情和默契。

獲獎年份及獎項

年份	獎項
2014	全港校際閃避球錦標賽 男子組季軍 女子組殿軍
2015	全港校際閃避球錦標賽 男子組冠軍 女子組冠軍
2016	全港校際閃避球錦標賽 男子組亞軍 女子組亞軍



隊員代表香港隊到廣州及澳門進行交流



隊員代表香港隊到廣州及澳門進行交流



隊員代表香港隊到廣州及澳門進行交流



隊員考取教練資格後回饋母校

《光輝成就十五載・和諧校園同共創》

朋輩調解

自2001年起，本校已是「朋輩調解計劃」先導計劃學校的一份子。這計劃培育我校三百多位的學員成長，讓教師團隊在輔導教育得到更專業的發展，讓校園洋溢著和諧的氣氛。當初，家福會駐校社工推介「朋輩調解」以積極和平的方法化解朋輩間的紛爭，正與我校「明智顯悲」校訓，培育學生自利利他精神不謀而合。轉眼間，「朋輩調解計劃」與我們結伴同行十五載了，無論是學生、老師，以至學校，它都讓我們有著不同層面的專業發展，我們衷心感謝家福會將這計劃在校園推廣，惠澤社群，營造和諧的社會。

最初，學校以學生活動為本的模式推展計劃，並以「共建和諧校園」為主題，透過跨科組協作活動推動和諧校園活動，如互動劇場、標語創作、和諧大使選舉等。其後，在新高中課程的改革下，個人成長、人際衝突、社交技巧及情緒教育等已是不可或缺的學習範疇；而且「朋輩調解員」的核心訓練又獲得公眾的認可，認受性漸漸提高，參與的學員亦不負眾望，在調解紛爭之餘，也學習到如何以理性化解衝突，改善自己與別人的關係。偶爾從駐校社工閒談，又或是與昔日曾參與訓練的校友中得知，「朋輩調解計劃」原來在他們的成長過程中留下了深刻的烙印，點點滴滴的訓練技巧讓他們在人生的職場中也派上用場。

「朋輩調解計劃」已踏入十五週年了，其發展及成就有目共睹，我校的師生獲益不淺。一系列的朋輩調解計劃活動多姿多彩，如聯校訓練營、朋輩調解舊生會聚會、參觀及工作坊等。我們的調解員學以致用，助人助己，從體驗中學習反思；而教師團隊亦能從不同的平台交流活動經驗。在此衷心感謝家福會多年的協助，祝願「朋輩調解計劃」繼續發展。



在校長的見證下，朋輩調解進行交接禮

朋輩調解員分享

轉眼間，原來我已經參加了這個計劃很多個年頭了。今年，我更獲頒「長期服務獎」，還記得在佛教葉紀南紀念中學學習的調解技巧，無論在待人接物和處理衝突，對我都有很大幫助，尤其是「框架重整」這個技巧。在我而言，我對家人會容易衝口而出，說了一些語氣不好的說話，令到家人發怒；那時候，我會運用學到的調解技巧，先冷靜彼此的情緒，再而重整我衝口而出的說話，用一個較好的方式表達，那往往很多時都能夠避免衝突進一步發生。其實，調解技巧的應用其實是五花八門的，活動中所得的一切對我的影響深遠，希望日後它能夠繼續傳承下去，讓更多同學受惠。

校友 李俊

對大多年青人來說，「朋輩調解」可能只是一個課程、活動，甚或是一份功課，但對我來說，卻是一種生活態度。

中學時代，駐校社工李慧芬姑娘推薦我加入「朋輩調解計劃」，畢業後再加入「朋輩調解員舊生會」，以至獲頒「十年服務獎」。說起來，其實自己並沒有想像中偉大，只是抱住一個信念：人與人之間有很多磨合，紛爭在所難免。各人立場不同，一定存在著矛盾。而和平化解紛爭的其中一項方法就是「調解」。透過了解對方的想法，學習不同角度的觀察，促使對身邊的事物不再抱有單一的觀點，使自己的人際關係更廣闊，更有活力，那才是終身受用的寶典。

校友 伍樂熹



從遊戲中學習如何宣洩負面情緒



律政司司長袁國強在嘉許禮上勉勵參與計劃同學



同學在工作坊學習控制情緒的技巧

中國尋根之旅

寧夏篇、甘肅篇及海上絲路篇

本校鼓勵同學參與內地文化交流活動，讓年青人認識中國文化，與校內其他同學分享經驗，以拓闊同學的視野。去年暑假，中國國務院僑務辦事處主辦了《2016中國尋根之旅夏令營-甘肅》及《訪古探今寧夏之旅》內地交流團，本校共有11位中二至中五學生參與上列交流活動，體驗了甘肅及寧夏風土人情及文化，欣賞獨特的大自然景色，參觀不同的歷史遺蹟，眼界大開。此外，中六級許俊威同學更獲取錄參與新界青年聯會舉辦的「海上絲路學習之旅交流計劃」（福建泉州及廈門），參與交流的同學均表示獲益良多。

《訪古探今寧夏交流之旅—活動後感》

最令我印象深刻的一個活動就是登山參觀「紅軍紀念館」。因為路途崎嶇，所以大家都要互相扶持。從山頂向下看，風景真優美，正所謂「讀萬卷書，不如行萬里路」，要親身的體驗才能感受到當中的樂趣。

4B 梁婉童



這次夏令營增加了我對回族習俗的了解，更認識了回族的舞蹈。我們與當地兩間學校學生作交流，還在當地學校上課，讓我更了解中國文化。當中最印象深刻的是禮儀課，我改善了餐桌上的禮儀和平日待人接物的態度。

3A 麥嘉瑩



《中國尋根之旅2016-甘肅篇—活動後感》

在酒泉學習包餃子，自己體會到中國不同的飲食文化，一顆餃子便凝聚了當地人的幸福快樂，食物源於大地，快樂來自家庭；這裡沒有先進科技，也沒有名牌時裝，只有簡樸的生活，對於繁忙的都市人，這一切都是新鮮的感覺。

4A 萬悅朗



甘肅，是一個多麼美麗的地方啊！

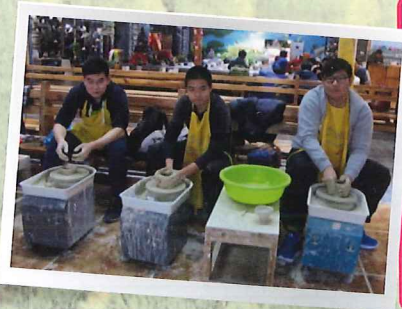
即便我已離開它有一段時間了，但我仍然記得那裏所發生的一切。嘉峪關見證了甘肅省的歷史，鳴沙山讓我第一次領略了沙漠的壯觀，不踏進沙漠你是不能體會到沙漠的力量。在甘肅的人與事都有許多，認識了不少朋友，也發生過不少有趣的事，給我們留下了許多深刻的回憶。

3A 羅浩龍

《「海上絲路學習之旅交流計劃」-活動後感》

這次六日五夜的「一帶一路·海上絲綢之路考察交流團」非常有意義。它充實了我的假期，亦充實了我的人生。我們走訪了不同海上絲綢之路的歷史遺址，如：開元寺、清淨寺以及博物館等地方。導賞員介紹了當地的歷史和重要人物，提升了我對廈門和泉州歷史、民生、文化和城市發展的認識，這些知識對我修讀中國歷史有很大的幫助。此外，我們也認識了多種茶葉，當地讓我們學習茶葉的種植過程和在樹枝上挑選茶葉的親身經驗，讓我衷心體驗到「一分耕耘，一分收穫」。

6B 許俊威



《2017校園慈善雙週》已於1月4至21日順利完成，並於1月21日舉辦慈善義賣。慈善雙週活動舉辦「一班一花苗」計劃，由各班同學親手移植花苗及定期灌溉，以作慈善義賣之用。我們著重環保意念，在「課室清潔比賽」、「環保花盆設計比賽」及「金雞報曉賀新禧」課室佈置比賽規則中均加入循環再用的要求，以宣揚環保訊息。今年《校園慈善雙週》為香港公益金共籌得港幣16,649.70，希望明年再創佳績。

「義賣日」當天，公益少年團與品德教育組合作，邀請學生親手製作義賣物品，包括由本校同學杭依澄(6A)、歐倩瑤(4D)及葉敏芝(4E)製作的手作首飾及手繩，亦有各班種植的環保盆栽、手寫揮春及雞年吊飾。感謝**朱盛林**校長及**陳建安**先生親手寫下逾百張揮春以作慈善義賣之用。另外，感謝本校家長教師會多位家長到場協助義賣活動，使慈善義賣得以順利完成。

本校公益少年團於2015-2016年度獲得多項校外獎項，包括**鄭思穎**(5A)在葵青區電影欣賞徵文比賽中獲得冠軍，**趙海汶**(6A)獲選為「葵青區傑出團員」，趙同學參加「2016年公益少年團傑出團員韓國交流團」，前往**韓國首爾**進行文化交流活動。

在籌款方面，本校參加**葵青區【環保為公益】**之『慈善清潔』及『慈善花卉』籌款比賽，分別獲得季軍及優異獎。更可喜是本校因舉辦多項大型全校慈善活動，積極參與公益少年團各項活動，再度榮獲**【2015/16公益少年團傑出團隊】**殊榮。



各班親手移植花苗，以作慈善花卉義賣之用。



同學細心移植花苗。



6A趙海汶獲選為公益少年團葵青區傑出團員。



趙同學探訪韓國安老院。



參加體驗韓國文化活動。



madhead

傑出校友 — 曾建中專訪

本校2001年畢業生曾建中（Terry），香港手機遊戲公司Mad Head Limited（瘋頭）的創辦人，日前出席本校頒獎禮，並捐助五十萬元回饋母校。我們藉此機會訪問Terry，回顧一下他的中學生活。



校園生活：重要的啟蒙者

對Terry來說，中學的生活對他的成長起了相當關鍵的作用。中學的老師成為他人生重要的啟蒙者。例如中一班主任鄧麗容老師，教了他不少人生道理；而郎慧英老師及袁鳳儀老師則啟發他對數理方面的興趣，從而領悟數學對於人生的意義。



中學時的曾建中（中排右一）

數學對人生的意義

數理科目的啟發，對Terry的人生影響不少。他理解「數學」為世上所有事情的根本，因為數學課本上的每一道數學題都有解決的方法。但是，當我們活在世上，卻有很多問題是沒有確實的答案，甚至乎沒有答案。他說：「例如我們跟朋友吵架了，要怎麼辦？這些情況根本沒有一定的答案，我們要運用解難能力去想出一個恰當的解決方法。如果我們連基本的數學題目也解決不了，那我們怎樣解決生活上各種沒有標準答案的難題？」當然，數學也對Terry現在的工作有直接的幫助，遊戲設計也牽涉了不少數學知識。因此，數學對於他的人生來說可謂意義非凡。



中學時的曾建中



本校學生參觀其位於科學園之公司

對學弟妹的勸勉

回想中學生涯，Terry也有一些遺憾的地方：「現在回想以前中學的生活，也有一些後悔的地方，希望藉此機會勸勉正在就讀的學弟妹。我認為中學生涯有五件必做的事。」

- 一) 我讀中學的時候，科技沒有現在發達，Terry沒有機會拍很多不同的影片和照片，因此一些珍貴的回憶並沒有紀錄下來。現在他會在每年生日拍一段短片給15年後的自己，告訴自己15年後會是個怎樣的人。他提醒現在的同學要好好運用資訊科技，紀錄自己的青春回憶。
- 二) 中學時期，朋友往往是最重要的一環，Terry亦經常和朋友吃飯聯誼，但是卻沒有好好請爸媽吃一頓飯。現在爸爸離開了他，已沒有機會孝順他了。因此他現在特別珍惜媽媽和家人，特別重視家庭聚會。在此，他也希望同學們珍惜與家人相處的每一刻。
- 三) 學好英語也是Terry認為中學必要做好的事情。當年為了學好英語，他寫的日記都是用英語寫的，希望從中學到更多詞彙，但回想起來，每次寫的內容都好像差不多，最後英語還是沒學好。所以他鼓勵同學珍惜中學的時光，學好英語。
- 四) 做好運動是另外一項必做的事情，Terry認為人生要發展均衡，讀書和運動應該平衡發展。本身是一個書呆子的他，平日只在青衣運動場練練跑步，後來竟然在陸運會拿下1500M比賽的銅牌。自此，運動便變了持續的興趣。他認為同學們應趁中學生涯，發掘至少一項運動興趣。
- 五) 最後，Terry強調語文的重要性，他認為除了英文以外，中文，甚至其他語文也是十分重要的。他在設立公司的時候，發覺較佳的語文能力，能幫助他更好的與客戶溝通。如果語言成為障礙的話，便很難完成自己的夢想。



曾建中於週年會與同學分享校園生活點滴



曾建中捐款五十萬元回饋母校

挑戰自我，永不言休

Terry認為人生必會出現令人後悔的事，但重要的是我們要把握當下，努力完成我們想做的事。Terry坦言自己是勇於挑戰自我的人，他在大學時曾駕駛飛機、亦挑戰過不少如滑水、風箏衝浪(Kitesurfing)、笨豬跳等極限運動。現年35歲的他，希望可以考回在中學時錯過的拯溺證書，其後將遠赴巴西及南非完成工商管理碩士(MBA)課程。他認為人生要不斷勇敢前進，才不會令自己後悔，亦可以見得更廣更遠。



郭校長專訪

Q:大家對於校長的工作都感到很好奇，不知道您平時在學校會做些甚麼呢？

A:平時在學校裡，我常與老師開會，討論學校的事務。另外，也要處理學校及政府的文件，並為公職工作提出意見及決策。

Q:請問您是哪一年開始擔任校長這個職位？

A:我是由1979年開始從事教育行業，入職初期我是任教物理及數學的。自1990年開始，我便擔任校長一職至今。

Q:在不用工作的時候，您喜歡進行甚麼悠閒活動？

A:不用工作的時候，我喜歡到街上隨意走走。例如港島區的灣仔，那裡有很多舊街道，可以從中領略一下人情以及一睹傳統的香港風光。

Q:看到校長經常在不同活動中大展歌喉，那您喜歡聽些甚麼類型的歌曲？有沒有甚麼會的樂器？

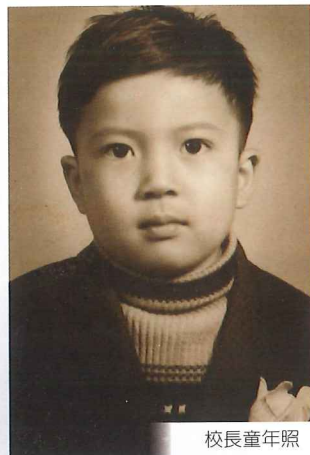
A:（笑）其實我不算經常唱歌吧，只不過在特別場合才助興一下。而我最喜歡聽的就是古典音樂，特別是小提琴演奏的。在我小時候，因為家庭經濟上的原因，沒有機會學習樂器，而且時間也是另一原因。將來有機會的話，我可能會試試選一樣樂器來學習吧。

Q:平時您會用甚麼手機應用程式和兒子或家裏人溝通的？您對這些年輕人的流行玩意有甚麼看法？

A:WhatsApp，或者iPhone的FaceTime。因為我的小兒子在英國，所以我們平時會用FaceTime聯繫，因為可以看到對方的樣子，溝通起來更有親切感。我覺得年輕人的玩意挺好的，也是一種新科技，一種新的溝通模式。不過，我認為在轉載資訊時要特別留神。我們應該對龐大的資訊作出篩選及過濾，避免傳播一些錯誤的、未經驗證的資訊予他人。當然，我不反對學生去使用科技渠道來進行溝通，這也是社會的一個進步，凡事只要適可而止便可以。

Q:校長現在的成就那麼出色，那小時候是不是也是一個品學兼優的好學生？

A:不算出色呢，我曾經因為轉學的原因，未能適應新環境，所以在小學留級一年。升上中學之後，我就讀新法書院，因為會考(HKCEE)成績不俗，完成中五課程後便轉校到皇仁書院。其後升上香港大學，主修物理，副修數學。我曾擔任大學明原堂宿生會主席，宿生會主席的工作就是帶領一眾堂友建立舍堂文化。另外，讀大學的時候，我喜歡接觸不同類型的運動，也會經常與同學去跑山鍛煉體能。



校長童年照



校長與家人外遊照



郭校長(左二)
大學畢業照



校長(右)與現任香港大學副校長賀子森教授年輕時合照

Q:在您任校長期間，有甚麼事情令您最難忘？

A:擔任校長期間，最難忘的是一件驚險的誤會。十多年前，一名學生因為情緒問題而未能上課，我便前往現場關心學生之情況，並通知救護站作出支援。因校方與警民關係部門在交代學生情況時出現溝通上的誤會，令警方誤以為校長被學生所挾持，於是警方派出衝鋒車前往學校。當時，看到手持盾牌的警員到達現場，大家也大吃一驚呢！幸好只是虛驚一場，事件也有驚無險地告一段落。這次警方派衝鋒車來「拯救」我，真是個十分難忘的經歷。

Q:我們都知道您今年就要榮休了。如果可以讓您帶走校園的一件東西留念，您最想帶走甚麼？

A:校園很多東西都是公物，校長是不可以帶走的。（笑）如果一定要選一件物件的話，那便是校門口那棵菩提樹的一片樹葉吧。這棵菩提樹是在我任校長初期，與一眾老師種下的。如果能夠帶走一片菩提樹葉的話，我會覺得很高興。畢竟這棵菩提樹已經伴隨了學校二十多年了，它見證了一個又一個的學生成長，並一直守護校園和我們。

Q:您對退休後的生活有何展望？會去旅行嗎？

A:其實也沒有甚麼特別展望，希望能做到「不強求、要放下、一切隨緣、隨心」。至於旅遊，最深刻的一次是到冰島旅遊。當時與幾位朋友作伴同遊，觀賞了很多不同的自然景色，例如黑沙灘、天鵝海等。在大自然的壯麗景觀面前，令我體悟到人其實是非常渺小的。相信我退休後，也會到世界不同地方走走的。

小編的話

當我們知道要訪問校長時，都感到十分驚訝，因此花了不少時間準備。還記得甫進校長室進行訪問的時候，我們這些小記者都緊張得很，氣氛

難免顯得有點拘束，幸好校長藹然可親笑著對我們說：「不要那麼見外，我們就像普通聊天那樣就好了。」

校長雖然公務繁忙，訪問後還要趕著去開會，但仍然認真詳細地回答我們每一條問題。在訪問之後，還與我們分享很多創校早期的照片，並細心地解答我們對照片的疑問。

我們在校的時間只有四年，說長不長，說短不短，但是也很感謝校長多年以來對我們的教導和支持，亦感謝校長給予我一次難忘又寶貴的訪問經驗。

活出精彩人生
成就理想
締造和諧世界
自律自重

郭民亮 2017

郭校長題字勉勵同學



(左起:蘇懿鑑、高慧雯、郭校長、陳景瑤、潘碧怡)



校長個人小檔案

- | | |
|--|-------------------|
| 姓名：郭民亮 | 英文名：Man |
| 出生年份：1956年 | 星座：天秤座 |
| 身高：170cm | 體重：72kg |
| 血型：O+ | 家庭成員：太太、兩位兒子及一位兒媳 |
| 公職：1. 香港佛教聯合會會屬中學校長會主席
2. 青衣童軍會主席
3. 香港教師會會長
4. 津貼學校公積金管理委員會主席
5. 香港考試局評級委員會主席 | |
| 喜好：1. 旅遊 2. 行山 3. 聽音樂 | |

第十九屆家長教師會選舉已於10月15日順利舉行。由出席的家長投票選出九位委員及三位增選委員共同推行會務。本屆委員會隨即展開多元化的家校合作活動，包括：敬老活動、家長講座及慈善公益活動。

家教會委員於2016年11月19日協助「2016年度葵青區中學巡禮」活動，帶領百多位小六學生及其家長參觀本校，並協助講解學校的情況。同日下午，本會邀請「越己堂教育及心理學顧問中心」謝清美女士主持「正念」家長培訓坊，讓家長學會從根源角度探討孩子心不在焉的原因，運用「正念」協助孩子掌管自己的頭腦功能。當天共有二十位家長出席，透過互動交流及分享，與會者均表示獲益良多。

在支持學生參與社會服務方面，本會於1月6日至7日資助二十二名師生到廣東省惠東縣、惠陽縣參加扶貧活動，探訪低保戶及特困戶，並派贈米糧，讓學子培養愛心，撒下懂得關愛的種子。

2017年1月21日上午，家長委員協助學校公益少年團舉辦的「環保花卉慈善義賣」工作，各委員與學生義工鼎力支持，籌得善款\$4944.20，全數捐助公益金。此外，本校法團校董會「家長校董」選舉投票程序亦於同日順利完成。在副校長、家教會主席及選舉主任見證核實後，盧錦榮先生以240票當選成為「家長校董」，陳施棋女士以233票當選成為「替代家長校董」。在教育局註冊後，相關職務便開始生效。



「正念」家長培訓坊 - 「讓孩子當頭腦主人」



年度葵青區中學巡禮



長幼合力齊推大波波



家長教師委員會大合照

一年一度的敬老活動已於2月12日圓滿結束。由家長教師會、輔導組、品德教育組及本校女童軍合辦「丁酉新歲賀耆康」新春敬老活動，接待百多名長者出席的敬老活動，透過遊戲、表演及DIY手工製作，五十多名莘莘學子與家長義工送上溫暖的祝福，在場的長者均表現歡欣。

在促進親子溝通的層面，本會特邀駐校社工李慧芬姑娘於2月18日舉辦「性格透視@家長工作坊」。透過三個小時的專業訓練，參加者學會了解自己的特質，有效地選擇如何與家人、子女及自己相處。

本會將在3月26日舉辦「大嶼山：昂坪、天壇大佛、大澳親子一天遊」，預計將有百多人出席。活動既可促進親子關係，也讓參加者暢遊大嶼山昂坪，參觀天壇大佛及寶蓮寺大雄寶殿，在寺內享用齋菜，餐後暢遊昂坪市集及遊覽有「東方威尼斯」之稱的大澳水鄉。

期望透過家長與學校的緊密合作，舉辦多元化的家校合作活動，並提供意見予學校各持份者，讓學校工作成效更上一層樓。



家長鼎力支持，共襄善舉



家長校董選舉



家校合作，推廣活動