

表揚

葵蘇學生 文武皆精 刻苦訓練 為校增光

徐家英老師帶領本校各路精出賽，檳球、游泳、柔道，樣樣皆精，在學界賽事中獲得卓越成績，相信參賽同學付出不少努力，恭賀你們！



2014香港公開冬泳錦標及沙灘賽



渡海泳隊2015

屯門黃金海岸冬泳渡海賽

一等優異證書

F.5D 陳鈞凱

優異證書

F.1C 馮本誠、F.1D 林家璇、  
F.2A 傅卓男、葉沛妍、  
F.2C 岑志銘、F.2D 洪綺彤、  
F.3A 李超杰、F.3D 劉浚賢、關漢彥、  
F.4A 林俊豪 及 F.4B 冼蘊賢



冬泳沙灘競技賽

男子個人奪標賽

冠軍 F.5B 吳億豪  
季軍 F.3C 陳嘉濼  
殿軍 F.5A 李冠豪



沙灘戰車

女子個人奪標賽

季軍 F.3A 何嘉希

男子雙人戰車賽

亞軍 F.5A 黃梓浩 及 F.5B 吳億豪  
季軍 F.5A 李冠豪 及 F.5D 鄧建澤  
殿軍 F.2A 傅卓男 及 F.3D 李文耀

女子雙人戰車賽

亞軍 F.3A 何嘉希 及 F.4C 蘇彥霖  
殿軍 F.3B 何沛文 及 F.4D 尹鳳美

男子雙人接力賽

冠軍 F.2C 劉家豪 及 F.3C 陳嘉濼  
亞軍 F.3B 李子賢 及 F.3D 林澹仁  
季軍 F.5A 黃梓浩 及 F.5B 吳億豪



沙灘賽團隊實力非凡



泳隊精英雲集

第66屆校際中文朗誦比賽 (指導：陳家威老師)

個人獨誦冠軍 F.5A 林子洋  
個人獨誦亞軍 F.4C 蘇彥霖  
二人朗誦季軍 F.6A 鍾沛珈 及 F.5A 林子洋

中華傳統文化經典朗誦比賽 (指導：何秀玲老師)

初中組優異獎 F.1B 范綺琪  
高中組優異獎 F.5A 任佩珊



中華傳統文化經典朗誦比賽得獎同學

第三屆全港學界微型小說創作比賽

嘉許狀 F.4B 香仲德 (指導：李勵賢老師)  
F.4B 黃巧兒 (指導：何秀玲老師)

大埔區校際觸式檳球邀請賽



男子碟賽冠軍 F.1B 呂文基、F.2C 岑志銘、F.3B 何俊軒、  
邱領冲、F.3C 陳嘉濼、黃浚龍、F.3D 李興俊、  
林子龍、林澹仁、楊浚浩 及 關漢彥

2014新界地域中學校際女子甲乙組撞式檳球賽



女子撞式檳球隊

碗賽季軍

F.6D 姜芷晴、藍鈺怡(隊長)、F.4B 鄭靜蔓、  
F.4C 古蕙琳、蘇彥霖、F.4D 尹鳳美、  
F.3A 何嘉希、陳嘉泳 及 F.3B 何沛文



負52kg季軍梁綽姿

2014香港校際柔道錦標賽

女子負52公斤級別季軍 F.4D 梁綽姿



柔道精英隊

葵青區校際游泳錦標賽2014-15

男子乙組 個人50米背泳  
冠軍 F.3D 關漢彥  
男子丙組 個人200米蛙泳  
季軍 F.1C 馮本誠  
男子丙組 4x50米自由接力  
季軍 F.1A 韓立恩、F.1C 馮本誠、  
F.1D 林家璇、F.2A 傅卓男、  
F.2C 岑志銘 及 F.2D 劉銳華  
男子乙組 4x50米自由接力  
F.3D 林澹仁、關漢彥、  
F.4C 何偉軒 及 溫育俊



男丙4x50米季軍



屈臣氏集團香港運動員獎 2014-2015

F.4D 尹鳳美

# 「卓育菁莪」生涯規劃講座 各行各業精英向學生分享成功之道

本校於2014年12月16日為中四至中六級同學舉辦「卓育菁莪」生涯規劃講座。承蒙香港專業及資深行政人員協會及校友會協助，邀得十多位不同專業的成功人士及校友到校，向同學介紹各專業

現況、入行要求、發展前景，並分享其寶貴的人生經驗，解答同學對於該行業有關的疑問，以協助同學開拓人際網絡，擴闊視野，籌劃未來。主講嘉賓包括有周榮生先生、洪盛興先生、崔德煒博士、鄒志翔先生、黎雪芬女士、莫國傑先生、譚國偉博士、鄒健宏先生、杜偉傑先生、李志堅先生、傅民生先生及周韋遜先生。是次分享

庇增加同學們對相關行的認識，如入職條件和發展前景，也有助於提高在成績及待人處事態度方面的要求。希望同學們能以積極上進的心態，去追求自己的理想。

主講嘉賓  
與學生分享  
其專業  
及經驗

學生表現投入

譚國偉博士  
(教育)

鄒健宏先生  
(資訊科技)

莫國傑先生  
(旅遊及酒店)

杜偉傑先生  
(創新科技)



梁校長、主講嘉賓及負責老師大合照

## 學生代表致送紀念品與主講嘉賓



傅民生先生(社會福利)



李志堅先生(傳媒公關)



校友周韋遜先生(中醫)



周榮生先生(會計及核數)



洪盛興先生(銀行及財經金融)



鄒志翔先生  
(工程、測量及都市規劃)



崔德煒博士(文化藝術)



黎雪芬女士(醫護服務)

## 學以致用 — 葵蘇學生中環做老闆

75所學校一同參與



本校24位中四學生參加由國際成就計劃香港部 (JA) 推出的營商體驗計劃，體驗創業流程，並於12月13日到中環遮打花園設置攤位及出售自製產品。當天共75所中學、逾1700名學生參與，一同體驗當老闆的經驗。

早於開學初，學生已經開始籌備工作，為銷售當日作好準備。他們在義務商界顧問指導下，向老師及同學發行股票籌集資金、動手製作，又仔細記錄營運公司的各項收支。學生們在創業過程中，只是構思商品已是一大挑戰，各組員意見不一，在熱烈的討論及冷靜的分析下，最終決定用環保物料製作「書本儲物盒」及「創意筆記簿」。

人頭湧湧，氣氛熱鬧

擺賣當日，學生充滿鬥志，為了不辜負校內師生的支持而落力叫賣，當梁校長親臨支持一眾學生時，學生情緒更為高漲，平日文靜害羞的學生，都變得積極奮勇，最終手製品全部售罄，及後將會召開股東大會，將股本及所賺取的利潤分發予有份投資的師生。

是次活動，讓學生體驗到經營一家公司的不易，當中學會了如何分配時間、與人合作、多角度思考、分析利弊及未雨綢繆等等，更提升了獨自解難的自信心。相信未來的路即使充滿挑戰，仍能不怕困難，積極面對。

梁校長到場支持學生



學生積極向市民推介產品

大家快來看看我們的產品吧!

# 畢業禮



典禮前嘉賓大合照



各嘉賓台上大合照



梁校長親迎梁湘明院長到校

本校第三十一屆畢業典禮於2014年11月7日舉行，承蒙香港中文大學教育學院院長梁湘明教授蒞臨主禮、頒發畢業證書及賜訓詞。

典禮於下午四時開始，在銀樂隊的悠揚樂韻中揭開典禮序幕。首先由范仁鶴校監致詞。范校監引用居里夫人的名言：「我要把人生變成科學的夢，然後再把夢變成現實。」勸勉畢業生要懷抱夢想，定立升學及就業目標，努力實踐，發揮個人無限的潛能，把夢想變成現實。范校監亦提醒年青人要認識香港的優勢，背靠祖國，學以致用，推動香港的經濟發展，回饋社會。此外，范校監再用本校校训「整齊嚴肅」勸勉同學，要有嚴守集體紀律和律己的態度；愛自由的同時不可犧牲別人的自由，並學習尊重與包容。



文副校長恭迎徐立夫副會長

隨後，由梁健文校長報告校務。梁校長總結過去一年學校在各方面的成果，並詳述學校的發展方向。在2014年香港中學文憑考試中，本校163名同學考獲各科平均合格率为84.7%，其中26名同學考獲大學聯招的課程，75名同學入讀高級文憑或副學士課程，最高的同學更考取33分的佳績。學生的課餘活動亦表現優異，攬球、舞蹈、朗誦等，均獲不少獎項。此外，梁校長感謝校監、校董會及同鄉會額外撥款支持本校增聘兩位外籍英語教師以推行各類英語課程。來年，本校更計劃開展中一級的英語科學及英語數學班，及利用優質教育基金三十多萬撥款推行英語音樂劇訓練，逐步加強英語學習。



恭迎嘉賓進場

主禮嘉賓香港中文大學教育學院院長梁湘明教授在致詞中指出，香港正面臨許多挑戰和困難，要使香港能夠繼續茁壯成長為一個世界級的城市，同學必須具備使命感，貢獻所長，服務社會。梁教授亦與學生分享生涯規劃的七個原則，藉此，學生可以實踐事業夢想。梁教授隨即頒發畢業證書予中六畢業生代表，而各校董及會董，亦頒發多項獎學金及獎品給在不同領域表現優異的同學。在范校監頒發長期服務獎予在校服務二十年及三十年之教職員後，便是畢業生代表致謝詞，內容精簡又能帶出同學的心聲。接著是中、英文學生朗誦表演。同學準確的發音，嘹亮的聲線，生動的演繹，贏得大家的熱烈掌聲。最後，范校監主持了本校新網頁的啟動儀式。新網頁包含較多學生學習和活動的相片，展示了葵涌蘇浙多姿多采的學校生活。網頁亦加入自學專區和全新英文版面，鼓勵學生隨時自學英語。新網頁亦是學校逐步加強英語教學的一個里程碑。



范校監致送紀念品予梁院長

典禮落幕後，由校監、校董、校長及教師陪同各位嘉賓移步到陳存仁圖書館，品嚐由家政學會師生精心炮製的特色美食，饒有風味。眾嘉賓、家長及師生聚首一堂，各人品嚐美食之餘，又拍照留念。茶聚在一片歡笑聲中結束。



英語三人話劇表演



中一級英詩集誦表演



范仁鶴校監勉勵同學



主禮嘉賓梁院長致詞



畢業生代表致謝詞



徐副會長頒發中五級學業成績優異獎



張浩然副會長頒發香港中學文憑試成績優異獎



品學兼優獎



邵守忠校董頒發葵葵青區傑出學生



朱家源校董頒發攬球比賽獎項



李紫媚校友校董頒發舞蹈獎項



梁院長頒發畢業證書予中六各班班代表



教職員三十年服務獎



教職員三十年服務獎



嘉賓茶會歡聚一番



茶聚留影



教職員三十年服務獎



教職員三十年服務獎



# 「家長教師會」第十八屆會員大會暨「家長晚會」



本屆家長教師會執行委員會與梁校長合照



家長教師會印移交 — 本屆主席藍女士和梁校長留影

本校於2014年11月21日晚舉行「家長教師會」第十八屆會員大會暨「家長晚會」。上屆主席藍少雄女士及財政劉寶嘉老師分別匯報去年會務及財政報告後，再請在場的家長會員投票進行確認新一屆家長教師會的執行委員名單。藍女士三度連任本屆主席，繼續帶領家長教師會為大家服務。第十八屆家長教師會執行委員會成員及支援幹事名單臚列如下：

## 執行委員會成員：

職位	教師委員姓名	家長委員姓名	子女就讀班別及姓名
主席	----	藍少雄女士	F.4D 程筠驊
副主席	文佩心副校長	區啟源先生	F.1C 林敏儀
財政	李熾剛老師	池永芳女士	F.1B 蔡茵澄
文書	林華嫻老師	楊少芬女士	F.4B 冼蘊賢
宣傳	楊利華老師	戴玉賢女士	F.1B 葉凱駿
聯絡	李肇燕老師	謝小梅女士	F.3C 陳嘉濠
康樂	劉寶嘉老師	吳慧敏女士	F.1C 陳樂遙
總務	李明宜老師	侯玉儀女士	F.2A 麥慧心

## 支援幹事：

周彩珍女士、何秋芬女士、羅蘭女士、凌俊明先生、凌春英女士、譚惜霞女士、唐淑儀女士、曾麗華女士及袁傑英先生



傅昭明老師主持「大學聯招簡介及中六畢業生出路」講座

是晚邀得香港青少年服務處主持「好面膳行動」家長講座，分享如何避免墮入沉迷手機陷阱，亦提醒家長及子女在用膳時間應減少使用手機，以建立彼此關係。同時，亦為中六學生及家長舉辦「大學聯招簡介及中六畢業生出路」講座，讓他們更清楚了解升學出路。講座結束後，家長與班主任及老師面談，了解學生在各方面的表現，同心協力把學生教好。



主席藍女士感謝家長們對家教會活動的支持



劉老師匯報上年度財政報告



香港青少年服務處葉先生主持「好面膳行動」家長講座



# 覓得良友 獲益匪淺

本校為提高學生抗逆能力及促使學生明白選擇朋友的重要性，於十一月期間特別為中一級學生安排「慎交朋友」教育日營，學生心聲如下：

## 參與慎交朋友日營有感

今天，我們參加了「香港善導會」籌劃的活動——「慎交朋友」教育日營。期間，幾位社工跟我們講解了如何去選擇朋友和誤交損友的後果，還有親身經歷過誤交損友的大姐姐和我們分享經歷等等，這些都令我們在生活中有所啟發。

令我印象最深刻的活動就是「監倉體驗」。首先我們派出了兩位同學到「監倉」進行訓練，而我們就在圖書館內討論更生人士一整天的日程表。社工告訴我們，無論那些更生人士要在監倉留多久，他們的日程表每天都是一樣的，甚至他們的午餐都是豆粥，極少會有更改，這令我覺得他們的生活很淒慘，因犯事而被奪去了自由，連吃甚麼也無權選擇。然後，我們到監倉進行一些簡單的體驗，例如，坐姿、言語、規矩……而且在監倉內還不能笑，當我們看見那兩位被安

最後，我們聽了曾經歷過誤交損友的安安(化名)跟我們分享她的往事，過程中，我們都很認真地聆聽。安安分享完後，我們便起程回校了。在回校的車程中，我不斷反思着安安的經歷，才知道原來一個人可以因為誤交損友而差點害了自己一生，所以我很認同慎交朋友是很重要的。

經過這次活動後，我明白到朋友的影響和誤交損友的後果，而且這個活動令我們獲益良多，也提高我們的交友意識，不得不說這是個極有意義的活動啊！(F.1C 馮雅婷同學 撰文)

## 慎交朋友活動感想

這次的日營令我有深刻的體驗。尤其模擬坐監和迷宮這兩個活動。

在模擬坐監的過程中，我明白到沒有自由的苦況。在這個學習過程中，我體驗到監獄是一個十分嚴肅、毫無生氣的地方。這次的經驗令我明白到犯了法，後果是非常嚴重的。而迷宮的經歷讓我領悟到人的一生有很多岔路，在選擇時，一定會有阻礙物阻礙我們選擇正確的道路，我們應該謹慎選擇，不要被其他人或事誤導。

經過這次日營，我明白到謹慎交朋友的重要及坐監對前途嚴重的影響。由現在開始，我會謹慎地結交朋友，避免因誤交損友而誤入歧途。(F.1C 黃卓妍同學 撰文)



## 「愛 + Fun校園」 關愛共融校園講座

學生支援小組於2014年11月19日初中週會邀請了香港聾人福利促進會的教育服務主任趙女士及四位聽障朋友到校，為本校中一級及中二級學生舉辦「愛+FUN校園」講座。



答問環節，反應熱烈



李同學分享參賽感想

當日，先由F.4B李樂怡同學分享參加該機構主辦的第二屆《Silent Amazing Race》的比賽體驗，再透過生動的講解、問答環節、短片播放、聽障朋友心聲分享及手語互動遊戲等環節，讓學生認識聽障的成因、聽障人士在學習及生活上遇到的挑戰，以及一些與聽障朋友溝通的方法。活動中，同學們十分投入，反應熱烈。盼望藉此燃點大家心中的小火苗，日後能同心協力，建立關愛共融的校園。



手語遊戲



梁校長向嘉賓們致送紀念旗

## 疫苗注射抗「流感」

近年季節性流行感冒肆虐香港，在感染高峰期之前接受防疫注射實為有效保障自己免受病毒感染之法。本校特於2014年11月11日上午安排了香港蘇浙滬同鄉會醫療中心的人員到校為學生、老師及家長注射疫苗，預防甲型/加利福利亞病毒、甲型/德克薩斯州/病毒及乙型/麻省病毒，參與人數約有120人。除增強抗體外，大家也要多吃蔬果、常做運動以及作息有序，以保持健康的體魄。

# 普天同慶迎聖誕

12月19日，本校舉辦聖誕聯歡會暨歌唱比賽，師生們在2014年的最後一個上課天聚首一堂，當天，學生不時為參賽者打氣，又為表演者歡呼，場面一片熱鬧。

是次比賽分為班際、獨唱及合唱組別，入圍決賽的班別都有備而戰，有的加入舞步，有的學生領唱；至於獨唱及合唱，參賽者各展歌喉及台風，才華盡現。等待評判計分的時刻，學生會及家長教師會主持抽獎環節，反應熱烈。

師生表演更加精彩。由魔術學會的同學為師生帶來一連串的魔術把戲，扮演小丑的賴一銘同學，邀請梁校長一同上台表演魔術，表演既有趣又精彩，台下掌聲歡呼聲連綿不斷；舊生宋浩德先生邊彈吉他，邊與陳嘉文老師即興合唱；及後再由數位老師合唱經典歌曲《相逢何必曾相識》，同學非常投入一同合唱；壓軸出場的師生聖誕大合唱更將氣氛推至最高。

經過評審後，各個獎項都名花有主。在此特別感謝范利明老師及校友會捐贈爵士鼓及音樂器材，推動學校的音樂發展；亦多謝陳嘉文老師、余泳儀老師、傅昭明老師、董繼龍老師、岑鉅文老師、林麗華老師、鄭曦華老師、李可秀老師、楊利華老師、黃玉琮老師、外籍老師Miss Emma 及 Mr Brown，擔任初賽評判及協助比賽順利進行，最後更要多謝校友張泳強先生、朱堅發先生、麥禮謙先生和宋浩德先生遠道蒞臨擔任評判。歌唱比賽結果如下：



梁校長及一眾評判合照



老師們合唱聖誕歌



魔術表演花絮



梁校長參與有趣的魔術表演



舊生及老師表演



老師表演

## 班際初級組



冠軍：F. 1B  
參賽歌曲：Let it go



亞軍：F. 2C  
參賽歌曲：What makes you beautiful



季軍：F. 1C  
參賽歌曲：Safe and sound



## 班際高級組



冠軍：F. 6A  
參賽歌曲：Lemon Tree



亞軍：F. 4B  
參賽歌曲：Marry You



季軍：F. 5C  
參賽歌曲：Love is an open door

## 獨唱



冠軍：F. 5B 陳穎琪  
參賽歌曲：Sometimes when we touch



亞軍：F. 6D 梁寶韻  
參賽歌曲：Get It Right



季軍：F. 6D 林浩民  
參賽歌曲：說謊



## 合唱



冠軍：F. 6D 梁寶韻、林浩民  
參賽歌曲：珊瑚海



亞軍：F. 6B 莊潔怡、F. 6A 鍾沛珈  
參賽歌曲：medley  
誰明浪子心、海闊天空



季軍：F. 6A 翁倩儀、F. 6B 莊德隆  
參賽歌曲：感激遇到你

# 陸運會2014



社際全場團體總冠軍 — 愛社



班際全場總冠軍 — F. 6A



社際團體精神表現冠軍 — 禮社



范仁鶴校監致送紀念品予主禮嘉賓 — 前香港羽毛球代表李詠梅校友



社際啦啦隊比賽冠軍 — 愛社



家長社導師混合接力賽冠軍 — 愛社 亞軍 — 忠社 季軍 — 禮社



女子丙組團體冠軍 — 仁社



女子乙組團體冠軍 — 禮社



女子甲組團體冠軍 — 仁社



男子丙組團體冠軍 — 忠社



范校監、梁校長、家長校董楊少芬女士、李校友與畢業班合照留念



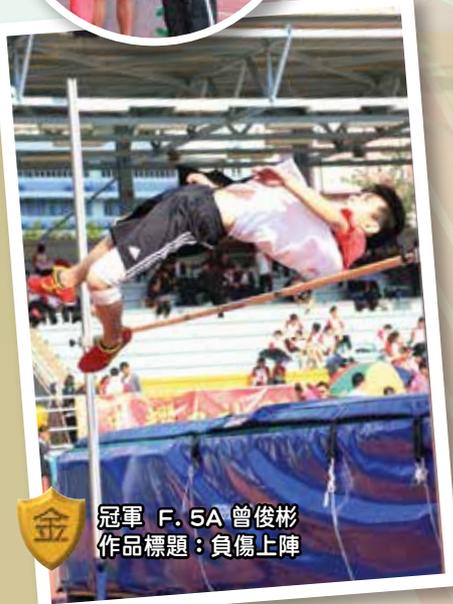
男子乙組團體冠軍 — 禮社



男子甲組團體冠軍 — 忠社



班際跳大繩比賽花絮



**金** 冠軍 F. 5A 曾俊彬  
作品標題：負傷上陣



**銀** 亞軍 F. 5A 葉常樂  
作品標題：一起跳

## 陸運會花絮攝影比賽 2014 得獎作品欣賞



**銅** 季軍 F. 3C 陳慧利  
作品標題：畢業班



# 學生會最新動向



第八屆學生會「ETERNAL」當選數月以來努力履行政綱所諾，舉辦了不少活動，為我校同學帶來多姿多采的校園生活。現在讓我們回顧一下學生會過去數月所舉辦過的活動。

## 聖誕抽獎



普天同慶迎佳節，  
校長抽出幸運兒！

## 萬聖節「永恆古堡」歷險



與「鬼」同慶萬聖節，  
學完英語再歷險！

## 文具展銷



廉價文具為你送上，  
準備考試  
SURE WIN!

# ETERNAL



此外，學生會為了能在當值期間對在操場發生的意外事故提供臨時的緊急援助，特別在12月上旬邀請聖約翰救護機構到校為學生會幹事及本校共19位同學提供為期16小時的基礎急救班證書課程，學習處理出血、扭傷、昏厥等急救知識。全體幹事及參加的同學均已通過考試，成功考取為期兩年的基礎急救資格。稍後學生會會址將增設簡單的急救設備，在等待救護人員進一步的援助前可提供即時及較適切的支援。

## 基礎急救課程



實習包紮學急救，新增服務助同窗！