

表揚

葵蘇學生 文武皆精 刻苦訓練 為校增光

中文

香港教育城「創作獎勵計劃」

中學組 散文 / 隨筆

季軍 F.5A 譚向榮【冰糖葫蘆】

中學組 故事 / 小說

冠軍 F.5A 陳俊濠【因果】

「創作獎勵計劃」故事小說冠軍陳俊濠

普通話

GAPSK中小學普通話水平考試

考試由北京大學語文教育研究所研發，首個由中國教育部港澳台辦公室審批的考試項目。本校有11位同學參加此考試，取得優良或以上成績的共有5位。其中F.2C符永怡更在全港300多名考生中，成績考獲首三名之列，獲頒最優異成績獎，表現卓越，成績令人鼓舞。

最優異成績 及 卓越證書 (考獲A等成績 90分或以上)

F.2C 符永怡

優良證書 (考獲B等成績 80-89分)

F.1C 馮雅婷、F.2C 蔡錦潔、林永隆、劉家豪

義工服務

迪士尼賞義工計劃 2014-15

「迪士尼賞義工行動」

由義務工作發展局及香港迪士尼樂園度假區於2010年首度攜手合作，旨在鼓勵及推動香港市民服務社會。凡在2014年4月1日至2015年3月31



同學們於花卉展期間，參與「社區共建遊樂場」義工服務，帶領兒童參與創作及遊戲

日期間完成8小時服務的義工，即有機會透過其服務團體獲發香港迪士尼樂園一日免費入場門票乙張。本學年共有88位學生獲得門票。



同學們協助運作「關愛加油站」健康服務攤位，分別為區內居民量身高、體重及血壓



同學們到長者家中探訪，送上禮物及關懷



同學們參與長者探訪的培訓工作坊，積極及認真地討論。



參與「關愛加油站」的同學自行設置扭氣球攤位，為小朋友送上歡樂

舞蹈

第五十一屆學界校際舞蹈節

冠軍 中國舞(獨舞)「鵲橋仙」

中國舞「鵲橋仙」

F.5D 楊綺敏

冠軍 體育舞 查查及牛仔

F.5C 李曉彤、F.6D 林浩民



查查及牛仔  
林浩民及李曉彤



季軍 爵士舞(三人)「ZEBRA」

F.3A 何匡其、F.3B 王杏之、F.3C 方靜雯



爵士舞「迷亂」

季軍 爵士舞(群舞)「迷亂」

F.4A 韓碧琦

F.4B 鄭靜曼、鄭詩欣、

李樂怡、王雨芯、

余蘊恩、陳文忠、

F.4D 許靜儀(隊長)、

梁綽姿

優異獎 中國舞(三人舞)「喜水」

F.1A 黃欣琪、F.1B 郭芷彤、利曉彤

優異獎 現代舞(群舞)「夢追沉」

F.2A 葉沛妍、F.2B 李雲瑩、F.2C 鄧嘉琳

F.2D 楊田恬、F.3A 何匡其

F.3B 陳慧怡、梁雯珊、譚潔雯、王杏之

F.3C 方靜雯(隊長)、F.3D 鄧詠欣、

F.5C 李曉彤、F.5D 楊綺敏



現代舞「夢追沉」



中國舞「喜水」



拉丁舞舞蹈員合照

社會福利署義工運動義務工作嘉許狀

金獎(服務滿200小時) F.5A 林子洋

銀獎(服務滿100小時)

F.6A 謝佩妤、黃浩麗、F.6B 陳翠珊、F.6C 譚美羨、

F.4C 蔡俊杰、F.5B 梁振坤、譚如崧、駱君宜、黃綺雯

此外，本校還有44位學生服務滿50小時獲銅獎。



## 新界區學界撞式欖球賽 男子乙組 銀碗賽

冠軍 F.2C 陳國佳、劉家豪、F.3B 何俊軒、李子賢、邱領冲 (隊長)、楊嘉豪、F.3C 陳嘉樂、F.3D 關漢彥、林濬仁、林子龍、李興俊、李文耀、楊浚浩 (隊長)



## 冬季校際觸式欖球賽 男子乙組

亞軍 F.2C 陳國佳、劉家豪、F.3B 何俊軒、李子賢、邱領冲、F.3C 黃浚龍、楊嘉豪、F.3D 關漢彥、林濬仁、林子龍、李興俊、李文耀及楊浚浩 (隊長)

## 新界區學界預撞式欖球賽 男子丙組 銀碟賽

季軍 F.1A 李招斌、F.1C 李玉林、虞浩賢、F.2A 梁浚灝、吳浚霖、F.2C 鄭民湛、岑志銘 (隊長)、F.2D 謝輝



學界欖球賽男乙撞式銀碗賽冠軍



2015冬季校際觸式欖球賽男乙亞軍



學界欖球賽男丙預撞式銀碟賽季軍



2015欖球男乙最強戰隊



## 2015大專學界柔道邀請賽 (女子負48公斤級)

季軍 F.4D 梁綽姿



大專學界柔道邀請賽季軍梁綽姿

## 數理科學及科技資優培訓 (STEM)

本校於2015年成立「數理科學及科技資優培訓小組」，簡稱「STEM」(S-Science, T-Technology, E-Engineering, M-Mathematics)，集中培訓於數理科學範疇表現卓越的學生，致力為社會培訓科研人才，成立不足半年，學生於以下賽事中獲得不少獎項，希望同學繼續努力進行科研，獲取佳績。



## 班際數學

## 奧林匹克競賽2015

「班際數學奧林匹克」是一年一度的大型校內數學比賽，旨在透過解決數學難題來提升學生在不同數學領域中的應變能力，表現優異的學生更有機會於新學年獲選參與各項校際比賽。本年比賽於2015年5月6日的週會及放學後於本校的學生活動室順利完成，共有116位同學參加。賽果如下：

| 級別  | 冠軍        | 亞軍   |
|-----|-----------|------|
| 中一級 | F.1C      | F.1D |
| 中二級 | F.2C      | F.2D |
| 中三級 | F.3C、F.3D | —    |
| 中四級 | F.4B      | F.4C |

表現優異：F.1B 陳瀚星、F.1C 馮本誠、吳曉俊  
F.2C 林永隆、F.4B 余蘊恩

## 比賽概況



數學精英選拔賽得獎者 F.3D 黃志泓





## 勝出澳洲歷奇文化交流計劃暨樹熊寶寶命名比賽 海洋公園新設樹熊館 樹熊寶寶名字由我改 奪獎學生分享



獲獎學生合照

我是48位參加了由海洋公園主辦的「澳洲歷奇文化交流計劃暨樹熊寶寶命名比賽」其中的一員。當初，我和其他同學在中三時透過生物科曾高將老師得悉這個比賽，然後全班合共提出二十多個不同的建議給海洋公園評審。最後，大會從所有報名的學校中，挑選了本校，代表香港參與是次計劃，成為全港唯一取得樹熊命名權的學校，為樹熊取名出一分力。

眾多參賽學生被分為四組，在過去的大半年裏，所有人都很努力與澳洲學生交流，共同構思最適合樹熊的名字。此外，我們還和澳洲學生交流本地文化，相處融洽，獲益良多。與此同時，我們參加了工作坊及

參觀了海洋公園的樹熊後勤基地，對樹熊的生活方式及有關生態有進一步的認識。

進入計劃的尾聲，由南澳州政府、海洋公園及贊助商的評審團作出初步評審，選出三組中英文名稱供公眾進行投票。在公眾投票



悠悠定居香港了！

中，我們為樹熊設計的中文名字「悠悠」及澳洲學生所擬的名字「Yani」在三組候選中脫穎而出，成為其中一隻樹熊的名字。Yani意思是指和平，因為樹熊生性文靜溫和，在野外不會對環境造成威脅；悠悠的意思是悠然自得，無論生活於南澳州或海洋公園，樹熊都表現得安祥自在的意思。

能夠獲勝，我感到十分喜悅，因為這名字有幸能夠得到海洋公園和市民的認同，更肯定了我們的努力。所以，我和組員都懷着感恩和興奮的心情出席頒獎禮，接受嘉許。樹熊館開館已久，我衷心希望樹熊悠悠「熊如其名」，在館內也能住得悠閒自在。

(F.4B 陳明凝撰文)



梁校長、指導老師及同學合照

## 澳洲國家化學測試 (香港) 2014

澳洲化學測試由澳洲皇家化學學院舉辦(香港數理學會協辦)，是一項國際性的大型化學比賽。2014年有超過12萬名來自15個國家和地區的學生參加。透過測試，學生不但能增進化學知識及獲得公開考試經驗，並知道自己在全港的水平和排名。澳洲大會在試後作分析，評核每位學生的強項和弱項。是次測試共30位學生參加，獲獎學生名單如下：

**特別優異獎** F.3D 洪詠茹、F.4B 鄧志平

**優異獎**

F.3B 古蕙琳

F.3D 李樂怡、余蘊恩

F.4B 周志成

F.5B 李浩豐、鄧喜鋒

此外有10位中三及中四級學生獲得榮譽獎。



特別優異獎



優異獎



榮譽獎



## 機械人舞蹈比賽

本校設計與科技科機械人隊於4月25日參加了香港專業教育學院(柴灣分校)舉辦的2015數碼應用及娛樂大賽之機械人舞蹈比賽。學校派出3支隊伍共18位同學參加比賽。參賽隊伍必須在指定時間內令機械人完成指定動作、自由動作和即場動作並編排成為完整舞蹈。經過兩輪激烈比賽，本校隊員表現出色，取得機械人舞蹈比賽冠軍及季軍，以及最佳機械人外觀設計冠軍。

### 機械人舞蹈比賽冠軍及最佳機械人外觀設計冠軍：

Team C隊員：F.4C 賴一銘、F.4B 顏芷瑩、劉朝浩、F.3B 鍾宇灝、蕭志宏、F.2D 李思靈、程淑婷、張嘉慧

### 舞蹈比賽季軍：

Team A隊員：F.3A 何匡其、F.2C 白德信、謝納賢、陳國佳、鄭民湛、陳家俊



Team C  
海盜皇成功啟動



比賽場地



同學正好為機械人編排動作



Team A Iron Man 測試中

友校的消防員  
機械人

跳舞機械人

機件失靈搶救中



全套裝備出賽



Team A 領獎一刻



Team C 領獎一刻

## 手擲滑翔機比賽

本校設計與科技科於2月1參加了由環保促進會舉辦的環保嘉年華 2015 暨第 14 屆環保創意模型設計比賽之手擲滑翔機比賽。學校派出2支隊伍參加，在200多隊當中，每隊於指定空間內須以手擲方式將自行製作的滑翔機投擲，以滯空時間長久為決定勝負。經過三輪投擲後，本校隊員表現出色，取得中學組亞軍，並在環保創意模型設計比賽取得優異獎。

### 手擲滑翔機比賽亞軍

#### 隊伍成員為：

F.4C 賴一銘、何卓飛、何偉桁

### 舞蹈比賽季軍：

F.2D 張嘉慧、程淑婷、洪綺彤、李思靈、蔡嘉樂



得獎同學合照



環保創意模型設計比賽亞軍



我們成功了！



各獎項及爬山車設計



## 全港學生科技比賽 (高扭力爬山車大賽)

本校設計與科技科機械人隊於4月25日參加了香港專業教育學院(柴灣分校)舉辦的2015數碼應用及娛樂大賽之機械人舞蹈比賽。學校派出3支隊伍共18位同學參加比賽，在10多支機械人隊伍中，每隊必須在指定時間內為機械人完成指定動作、自由動作和即場動作並編排成為完整舞蹈。經過兩輪激烈比賽，本校隊員表現出色，取得機械人舞蹈比賽冠軍及季軍，以及最佳機械人外觀設計冠軍。

| 速度賽獎項       | 環保創意設計賽獎項    |
|-------------|--------------|
| 冠軍 F.3B 鍾宇灝 | 冠軍 F.4B 劉朝浩  |
| 亞軍 F.4C 賴一銘 | 優異獎 F.4C 何卓飛 |
| 季軍 F.3B 蕭志宏 | 優異獎 F.3B 黃錦源 |



同學獲獎的喜悅



會場內數以百計家長及同學

## 香港青少年3D動畫創作大賽



本校F.3B陳梓淇同學於5月2日參加了由香港新一代文化協會科學創意中心及數碼港合辦的「香港青少年3D動畫創作大賽」。比賽始辦於2008

年，旨在透過推廣3D動畫技術，為青少年提供展現才華的機會，培育他們在創新、

科技和設計方面的能力。同時，亦寄望藉此提高社會大眾對創意教育及創意工業的關注。當天早上，每位參賽者須向評審組講解其作品的創作意念及即時回答評審員的提問。最後，陳同學的作品「Simple is Perfect」獲得了中學組 3D 圖像組的二等獎，成績實在令人鼓舞。



得獎作品：Simple is Perfect



陳梓淇同學與董繼龍老師上台領獎



陳梓淇與比賽得獎者大合照

## 荃葵青區小學數學邀請賽

數學總有令人著迷的魔力，不但有助訓練孩子的解難和邏輯推理能力，更對升學有莫大的幫助。本校為推動區內小學生對數學的興趣，首次與「香港數理教育學會」合辦「荃葵青區小學數學邀請賽」。

比賽於2015年3月28日在本校禮堂舉行，來自荃葵青區有17間小學共39隊的小五及小六學生參加。比賽分

小五及小六兩組別進行，每隊4位隊員，以協作形式即時解決數學難題。內容以小學課題為主，包括分數、代數、度量、圖形、統計、綜合等範疇，同時亦包含一些非常規的題型，以挑戰同學的創意解難能力。比賽期間，賽情激烈，各隊員發揮團結精神，聚精會神地解決每一題數學題。賽後隨即進行頒獎典禮。當冠、亞、季軍隊員組別從香港數理教育學會資深理事馮德華先生手中接過獎盃及獎狀後，第一屆「荃葵青區小學數學邀請賽」便圓滿結束。寄望是次比賽能推動數學教育發展，提高區內小學生對數學的興趣。



比賽概況



小六組冠軍聖公會仁立紀念小學小六A隊



小五組冠軍天主教石鐘山紀念小學小五A隊

| 小五組 |              |      |
|-----|--------------|------|
| 獎項  | 學校名稱         | 隊別名稱 |
| 冠軍  | 天主教石鐘山紀念小學   | 小五A隊 |
| 亞軍  | 海壩街官立小學      | 小五A隊 |
| 季軍  | 天主教石鐘山紀念小學   | 小五B隊 |
| 小六組 |              |      |
| 獎項  | 學校名稱         | 隊別名稱 |
| 冠軍  | 聖公會仁立紀念小學    | 小六A隊 |
| 亞軍  | 聖公會主愛小學(梨木樹) | 小六隊  |
| 季軍  | 香港浸信會聯會小學    | 小六隊  |



小六組得獎者大合照





## 家長晚會暨「如何培養新一代學習英語」講座

5月8日本校舉行家長晚會，讓家長與班主任及科任老師會面，以了解子女第二學期的學習及操行表現。如此難得的機會，本校特別邀請榮休資深校長潘少蘭女士主持題為「如何培養新一代學習英語」講座，讓家長了解子女在面對英語學習上的挑戰，以及如何配合學校支援子女學習。接着是「家長也敬師」頒獎典禮，由家長教師會主席藍少雄女士及副主席歐啟源先生頒發「家長也敬師」感謝狀予熱心教學、表現卓越的老師，包括何秀玲老師、陳家威老師、徐家英老師、鄺文傑老師、曾高將老師及董繼龍老師。

頒獎禮結束後，家長們與班主任面談及派發下學期統一測驗成績，彼此交流教育心得，努力幫助子女健康成長。



「如何培養新一代學習英語」講座



講座花絮



## 親子活動—環保酵素DIY

家長晚會開始前，本校舉行了「環保酵素清潔劑DIY工作坊」，邀請師生及家長出席，向家長和學生介紹可持續發展的概念，並在社區內宣揚可持續發展信息。



環保酵素清潔劑DIY工作坊花絮





## 中文應試技巧訓練 學生獲益良多

本校為提升學生中文口語溝通能力，以爭取更佳的文憑試成績，於今年3月3日特邀聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學陳志堅副校長蒞臨為中六級學生主持口語溝通講座。陳副校長有豐富的公開試評卷員經驗，他即席示範應如何有效發言，並提供10項有效分析論題的方法，例如：「定義的重要性」、「看是矛盾其實不然」等。同學們都被精彩的演講內容吸引，凝神傾聽。講座後中文科老師與陳副校長繼續座談，就寫作及閱讀教學方面交流心得，為日後協助學生應付公考試作好準備。



陳副校長與本校梁校長及中文科老師合照



陳副校長教授口語溝通技巧

另外，本校中文科老師為應屆中六同學舉辦兩次聯校口語溝通訓練，於2014年11月及2015年3月，先後與荃灣聖芳濟中學、孔聖堂中學、嘉諾撒培德書院、東華三院甲寅年總理中學及保良局甲子何玉清中學等跨校合作，訓練學生的口語溝通技巧，讓學生有實戰的機會，可與不同學校的同學互相切磋觀摩，而老師亦即時給予回饋，評述學生表現及提供改善建議，增強他們的應試信心。

## 葵青區小六學生英文寫作比賽頒獎典禮暨英文寫作技巧講座



小學生專心聆聽寫作技巧講座

本校於2014年10月至12月期間，首次舉辦「葵青區小六學生英文寫作比賽」。每位參與的小學生均會獲得評判老師的回饋以及參與證書。是次比賽設立冠亞季軍及11位優異獎，並由香港教育學院英國語文教育系黎美玲副教授擔任首席評判，聯同三位本校外籍老師 Ms. Emma Keliher, Mr. David Brown and Ms. Jessica Chan 擔任評選工作。本校榮幸邀得香港公開大學英文系麥詠華博士擔任頒獎嘉賓。麥博士於頒獎典禮前主持講座，教授英文寫作的技巧，在場學生著實獲益良多。

英文寫技巧講座後，本校學生邀請麥博士作了一個簡短訪問，問及如何提升學生的英語水平。麥博士提及香港學生作文中多以短句表達，但意思卻不夠完整，學生宜多聆聽一些英語廣播頻道，並於課堂以外主動接觸及運用英語，自主學習，運用英語的時間越多，英語的能力便越高，這便是提升英語水平的良方。

在此再次恭喜得獎的同學，希望同學能從麥博士的提點下，得到啟發，相信只要付諸實行，進步指日可待。



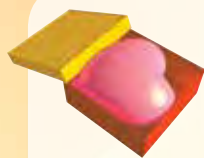
梁校長頒發紀念旗予麥博士



學生訪問麥博士學習英文的心得



獲獎的小學生合照



## 「學生會」慈善便服日及拍賣會 一同為第三世界出一分力



同學協力拍賣

為了讓同學了解第三世界的實況及培養公民意識，學生會與公民教育組合作，於3月至4月期間舉辦了慈善籌款活動。首先由公民教育組邀請聯合國兒童基金會的代表在週會介紹該會於世界各地的救援工

作，再由學生會動員全校師生參與慈善便服日和愛心拍賣及義賣會。活動既承傳了學生會本校一年一度的慈善精神，又拓闊同學的視野，實在饒富意義。

「慈善便服日」以班別為籌款單位，只要每班籌得善款達港幣300元或以上，全班同學即可參與。當天本校師生都穿著便服，精神抖擻地回校，整個校園都生氣勃勃。便服日共籌得港幣10,821元。

至於「愛心慈善拍賣及義賣會」得到校長、全校老師鼎力支持，捐出過百件物品進行拍賣，加上師生們慷慨解囊，辦得非常成功。當日操場上的競投氣氛也



同學們競投心儀物品

見激烈，同學們競投「心頭好」之餘，又可表示對師長們的支持，更可做善事，可謂「一舉三得」。「愛心慈善拍賣及義賣會」共籌得港幣3,151元。

連同老師及教職員的捐款，是次活動共籌得港幣15,382元，全數已捐予「聯合國兒童基金會」。這個活動能圓滿結束，實在有賴在校每一位教職員的協助，以及家長及同學們的積極參與，謹代表學生會向各位表示萬二分的謝意。





## 米埔濕地考察

為了令學生有機會走出教室，體驗課本所學，中五級生物組一行28名師生於2015年3月30日出發到米埔自然保護區進行紅樹林生態考察。

是次考察以認識濕地的動植物為主，了解植物如何適應濕地環境，深化課堂所學。且看其中一位同學與我們分享活動所獲。



親親大自然

## 生物考察活動分享

踏上這綠油油的沃土，凝神屏氣，白鷺的叫聲響徹天邊。

米埔——是生物多樣性最豐富之一的亞洲濕地，為多種物種提供棲身之所，更是遷徙性候鳥的天堂。晴空萬里的3月30日，我與生物組的同學和老師在米埔自然保護區親身感受了大自然的氣息，得到了書本以外的另一番體驗。正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，親眼觀察到紅樹林的生長環境，才懂得厚厚的角質層、氣生根、水筆仔對牠們生存的重要性；步入米埔禁區內看到招潮蟹的足跡、彈塗魚的可愛，更能明白不受人為破壞的泥灘是這些珍稀動物的棲息天堂；眺望白鷺展翅翱翔、池塘裡的水鴨優哉悠哉，使我們不禁佩服世界自然基金會保育的工作如此成功和多元化。

留心聆聽導賞員講解



多謝學校給我們有這難得的機會享受愉快的學習旅程，讓我明白環境保育和人類的幸福生活是密不可分的，珍惜這碩果僅存的自然資源，是我們每個人都應該做的事。

(F. 5B 譚如崧撰文)



中五生物組師生合照



紅樹林木橋



觀鳥



## 多元化學習

## 延伸活動

本校於2015年1月23日舉行反賭博 War Game 活動。此活動透過經驗學習法，培養學生堅強的意志力和團隊合作。



同學們蓄勢待發！



裝備一絲不苟



別開生面的射擊遊戲



活動花絮



# 走出課堂 探索舊區

## 個人、社會及人文教育暨通識教育 學習領域協作



舊區重建、歷史建築的保育與活化，是社會大眾關注的議題。今年3月份，本校個人、社會及人文教育學習領域（歷史科、中國歷史科、地理科、經濟科）聯同通識教育科，安排全體中三級同學到中西區及灣仔區作實地考察。

中西區主要路線：同學主要參觀了市區更新探知館，之後穿梭百年露天市集——嘉咸街，再到訪百子里公園（昔日輔仁文社的所在地），認識香港作為辛亥革命搖籃的歷史。

灣仔區主要路線：同學主要遊覽位於茂蘿街、巴路士街的戰前建築綠屋（現在活化為動漫基地），之後到訪香港一級歷史建築藍屋、活化後的舊灣仔郵政局與和昌大押。

透過考察前的資料搜集、參與由市區重建局提供之舊區導賞服務，和考察後的課堂分享活動，同學們能了解舊區昔日的發展情況、親身感受舊區文化、認識該區的重建發展和帶來的影響，以及探討重建可能引發的衝突，進一步反思社會發展的方向。



參觀百子里



穿梭百年露天市集——嘉咸街



同學們在藍屋前留影

## 香港聯合國教科文組織協會「和平文化大使慶典」



和平文化大使慶典花絮

實現可持續發展是人類的共同願景，而作為社會未來棟樑的青少年應從小建立尊重人權和多元文化的觀念，以實踐可持續發展的理念。有見及此，本校個人、社會及人文教育學習領域及公民教育小組於2015年

4月18日，帶領21名中四級同學參與了香港聯合國教科文組織協會舉辦的「和平文化大使慶典」活動，目的是促進文化交流，推動文化共融及弘揚可持續發展的理念。

當日，師生們到達香港科學園參觀展示多元文化的展覽、參與工作坊和遊戲攤位及欣賞不同的文化表演。為宣揚香港非物質文化遺產，主辦單位為參觀者安排即沖絲襪奶茶及飛機嘜品嚐活動。同學們在品嚐美食之餘，又試穿傳統華服、試玩傳統中國雜耍、學習西班牙傳統舞蹈及日本摺紙藝術等，既豐富又精彩。在活動中，同學們不時與其他學校及團體交流，不但能認識多國文化的特色，也從中建立尊重多元文化的態度。



和平文化大使慶典花絮



### 和平大使文化慶典學生感想

#### F.4B 陳明凝

是次活動對我而言，是一次特別的體驗。我從不同學校和機構設計及佈置的攤位，對世界各地的獨特文化有多一點了解。例如印度的宗教文化、西班牙的足球運動等，都令人耳目一新。

此外，令我印象最深刻的是親身試穿漢服「曲裾」，體驗了一下作為古代人的滋味！我現在才知道，原來中國服飾也可如此華麗多變、魅力無窮呢！我認為一些鮮為人知的文化，的確很需要我們宣揚和推廣。

#### F.4B 梁小麗

在「和平大使文化慶典」中，不少文化表演也吸引了我的眼球，台上表演着不同地方的舞蹈及技藝，台下亦有不同機構舉辦文化活動，真令人眼花繚亂、心花怒放。於是，我興奮地逐一參加不同攤位活動。我從各國的攤位遊戲中了解到不同國家的文化的差異，亦令我增廣見聞，例如學習到日本象徵和平的千羽鶴摺紙藝術和探索西班牙的美食與傳統舞蹈等。其中，最令我印象深刻的是美國的「白與黑」攤位遊戲，它透過轉盤遊戲告訴我們每個種族都有自己的膚色，彼此難免會有摩擦和分歧，但我們要有一顆同理心，相互包容，這樣人類便能和平共融，世界邁向可持續發展。





# 林孟平教授專訪

3月13日，本報小記者榮幸邀請了著名輔導心理學家林孟平教授，分享有關對輔導心理學及生涯規劃的看法。林教授現為香港中文大學客座教授，曾創立多個碩士和博士課程，培育了不少高素質的學術和專業人員。她同時也是T&T全人成長所創辦人及多所美國及中國內地大學的客席教授。這次能獲得林教授撥冗接受採訪，實是難能可貴。



## 修讀輔導心理學的緣起

林教授修讀輔導心理學的緣起來自對「人」的興趣。她認為每個人都是獨特的，各人也有不同的行為表現，行為的背後又隱藏着複雜的心思，在探究人的心理與行動的互動關係中產生出趣味來，所以她希望藉着研究和實踐，除了能幫助人之外，能更深入地了解人。同時，亦希望在輔導心理學和學科的本土化和中國輔導心理學各方面作點貢獻。

當問及完成輔導心理學位可從事什麼行業時，林教授回應道：「完成心理輔導學位後可成為輔導員，不過，由於這是一門很嚴肅的專業，故一般的要求是基本上具有碩士的學歷，才能從事輔導工作。在學校中，輔導員和學校社工，可以幫助同學健康地成長、發展或解決問題。如果想自己創業，開辦公公司的話，就需要較深厚的資歷才行了。」的確，要成為成功的心理輔導員，除了考獲相關資格外，擁有一顆樂於助人的心是必不可少的。

## 加強對就業的認知 及早訂立人生目標

林教授表示人生中有個階段，學校教育是個人成長中最關鍵的階段。其中，協助學生規劃生涯和進行就業輔導是學校的重要工作。她指出美國在這方面做得很好，孩子們早在幼稚園開始已接受事業輔導。教師採取遊戲的教育方式向孩子灌輸正確的價值觀，培養良好的心態，為生涯規劃打穩基礎。美國的學校都存放了許多關於各行各業的資訊，方便學生查閱及了解不同工種的性質與工作範疇。林教授十分認同這做法，因為學生先要認識各工作崗位的基本資料才能篩選適合自己的職業，規劃未來的路向。她補

充說：「當一個人成長穩定後，比方說大學畢業，也許會感到徬徨和困惑，因為他不知道應如何選擇合適的職業，又或對一些已有穩定工作的在職人士而言也同樣惆悵，因為他們會猶豫應否把眼前的職業發展成終身事業。所以，只有像美國那樣儘早加強學生對職業的認知，才能協助他們有能力發展和選擇人生目標和理想，這對生涯規劃最為有利。」

## 職業應由自己選擇的

事業是人生中十分重要的一環，林教授認為每個人的性格、興趣和能力都不同，通過生涯規劃課程可讓學生根據自己的性向和能力選擇恰當的職業，使他們真正明白甚麼是「工作」，甚麼是「事業」，她進一步解說，在現今香港，有些學生會因為家族歷代都行醫而選擇從醫，卻並非因應自己的興趣和意願去服務社會，這是與理想背道而馳的。所以，她強調：「不要因為外在因素而改變原本的取向、放棄自己的理想，要知道職業選擇的自由在人的一生中至為重要。」在生涯規劃方面，林教授認為通過輔導心理學可幫助學生進行這一方面的規劃，這對一些來自破碎家庭的孩子來說尤其重要。因為輔導心理學可以幫助這些缺乏能力感和方向感的孩子重拾信心，重新釐定人生目標，可說是對他們的人生影響深遠。

## 寄語

最後，對有志於投身有關輔導心理學行業的學生，林教授寄語：「如果想修讀輔導心理學，必先要對人產生興趣，願意學習和花時間進修，以致能了解人的行為及表現。特別是學生，至於想投身這工作的人，最重要的，除了基本的智能和興趣外，擁有健康的身心靈是很重要的。自己有了整全的健康，才能促進其他人與自然、與人、與社群的和諧發展。」

謹在此向林教授致以萬二分的謝意，在短短半句鐘的專訪，讓我們獲得課本以外的寶貴經驗，真是「聽君一席話，勝讀十年書」！

小記者：F.4B 李樂怡、麥珮雯、余蘊恩 撰文



# 校友專訪

## 蘇浙學生圓碩士夢 不忘母校栽培之恩

於2009年畢業於葵涌蘇浙公學的學生——姚嘉欣，今年於香港中文大學修畢臨床心理學社會科學碩士課程，即將為理想進發，我們和她做了一個訪問，談談今昔。

訪問者：查欣珍老師（查）

受訪者：姚嘉欣同學（姚）

查：嘉欣，這幾年的大學生活為你帶來了甚麼新體驗？

姚：大學生活豐富多彩，有很多不同的體驗等著學生去發掘！印象最深刻的是，在唸學士課程時就有機會參加海外實習計劃，到波蘭和紐約的社會服務機構實習。於波蘭，我見識到如何用馬術活動來幫助兒童及有肢體、心智、情緒或行為問題的人提升身心健康，建立自信心；於紐約，則學習到如何應用心理學支援有發展障礙的人士，幫助他們融入社會。除了海外實習計劃外，大學也安排我們在本地球機構實習的機會，例如我曾在香港小童群益會、醫院、警署的心理服務部門實習。這些經歷不但讓我長了見識，也令我更了解自己熱愛甚麼、想要追求怎樣的人生以及如何能逐步邁向我的理想。

查：大學的生活真的多姿多彩！那你還記得在葵涌蘇浙公學的日子嗎？

姚：當然！回憶在校的日子，深深明白到母校不但重視教學，也很重視學生的身心發展。現在畢業好幾年了，不時也會想起當年老師們的教誨和關愛，特別是遇到挫折的時候，他們的話語便會浮現在腦海裏鼓勵著我。我現時亦會想起當時老師教我們要當一個君子、做一個有仁有義的人；想起他們用心的教學、不辭勞苦的為我們補課；關心我們的壓力會否過重、為我們打氣；鼓勵我們去嘗試不同的課外活動、去探索不同的領域；還有老師為我編織的圍巾、鼓勵我精益求精……這一切一切，怎會忘記？很幸運能在葵涌蘇浙公學裏成長，遇到很好的老師，接受到優質的教育，讓我有勇氣去追求自己的目標，也不斷地學習做個更完整的人。

查：即使你們畢業離校，老師們也會偶然掛念你們，你們有空要多回來探望老師啊！作為師姐，有沒有話要對葵涌蘇浙的師弟師妹說呢？

姚：我聽過一句說話：“A man who knows why knows how.” 學習的路途上是不容易的，我也有不擅長的科目，也有感到無趣，感到挫敗的時候。但我認為當一個人知道他為何而做，學習的意義是甚麼、是為了實踐甚麼價值時，他便會有韌力繼續堅持，有動機去實踐。同學們可以想想，自己將來想朝甚麼方向發展，做甚麼職業，嚮往怎樣的生活，成為一個怎樣的人。然後回到當下，看，你的生命線就在你手裡。無論是在學習學科上的知識，還是課外的體驗和進修，把握學習的機會，因為現在的努力，是讓將來能有更多的選擇，也讓自己更有能力選擇適合自己的路向。

查：屈指一算，你即將完成碩士課程了，畢業後你有何打算呢？

姚：畢業後，我會實踐所學，從事臨床心理學的工作，為有需要的人評估及治療心理困擾和其他精神問題，就業的機構可能會是醫院、社會福利署或社服機構。同時我也會繼續進修，精進治療技巧的學問，為有需要的人提供更好的服務。在未來希望能參與一些公眾教育的工作，推廣心理健康知識。

查：努力學習後能回饋社會，享受生活，這便是理想的人生吧！經歷了這些寒窗苦讀的日子，你最想對誰說些甚麼？

姚：我很感謝家人的支持，他們給予我很大的發展空間去追求我的夢想，也信任我的決定，更體貼地明白我的需要。他們無條件的支持和關愛是我追求夢想的動力。

我很感激一路上遇到的老師，他們用心教學，悉心栽培我們，不只是教授知識，還有培育我的人格情操，指引我人生的方向。他們讓我體會到用生命影響生命的重要性，我希望在未來也抱著這種精神，用我的專業知識影響更多的生命。

查：說得真好！嘉欣，謝謝你接受我的訪問，在此再次恭喜你即將畢業，並找到人生方向。妳的一番說話，定能啟發到葵涌蘇浙公學的師弟師妹們，把握現在，努力未來。

姚：謝謝！我也祝福葵涌蘇浙公學的校長、老師和工友身心康泰，所有師弟師妹們學有所成！

查：謝謝！







## 校長的 的話

本校校風淳樸，學習風氣良好，師生關係融洽。近日有一位中二學生與我分享他希望考入大學醫學院的抱負。我很欣賞他能確立自己的志向，並鼓勵他要努力學好中、英、數各科，以考試全級排名首三位為目標。

### 加強英文科文憑試考試訓練

家長應鼓勵學生訂立個人的學習及升學目標，對自己有所要求。在現時的教育制度下，中、英、數、通四科考獲3、3、2、2是基本的指標，亦是大學取錄學生的基本要求。本校為了提升學生的英語水平，設立了一個名為「先苦後甜」英文提升班，對象是所有中四、中五學生。他們需要參加一個密集式的暑期英語課程，利用假期提升成績。而學校亦為初中學生安排了英文會話暑期課程。這成了本校的一個傳統。

### 來年中一增設初中英語科目

除此以外，本校來年中一新生之中，有一班學生將以英語學習數學和綜合科學科。而其他班別亦在各科加入英語學習及考核內容。我們希望有關的安排令學生在初中時便能廣泛接觸英語，增強學生對運用英語的自信心，長遠期望能提升學生文憑試的英文成績。

### 加強英語學習的設備及活動

為配合英語科目的推展，本校辦學團體「香港蘇浙滬同鄉會」，額外聘請了兩位外籍英語教師在午膳及課後為學生舉行有趣的英語活動，務求令同學輕鬆學英文。此外，學校亦設立英文室及英語互動自學中心，推動學生網上閱讀及多做英語聆聽訓練。而最有特色的是本校獲得優質教育基金贊助推行英語音樂劇，透過舞台劇訓練提升學生的英語表達能力。各位在2015年11月的畢業禮便有機會欣賞到學生們努力的成果。

### 蘇浙精神：整齊嚴肅、自強不息

我們明白學生以英語學習科學和數學時，起初或會有點不習慣，但習慣了就好像用普通話學中國語文一樣，駕輕就熟。我們的舊生畢業以後，不少都因普通話流利而有更多一展所長的機會。只要有恆心和毅力，是沒有難成的事，相信同學定能秉承「整齊嚴肅、自強不息」的精神，持續進步，邁向成功。



## 校友來鴻 中醫師周韋遜校友

我很高興能參加校友會首次舉辦的「校友啟導計劃」，聯同幾位師兄，與師弟妹校友分享職場見聞。我認為是次計劃能達到互利共贏、教學相長的目的——不但令我有機會分享及反思自己的專業知識、讀書技巧及職場上待人接物的態度，也能為學弟妹們多提點意見，讓他們少走點彎路，更能透過他們的回應，增加我對這班新生代的了解，令自己不致脫節。有關活動都是校友會悉心安排的，還記得和學弟、學妹的第一次見面是在餐桌旁——打邊爐。席上大家也收穫豐富，除了口腹上的滿足外，更重要的是了解到他們對未來升學及就業的發展方向，作為師兄的我，藉此叮囑他們要堅持理想、迎難而上。至於本年度由學校主辦的「師友計劃」，我也應邀出席。校方編排我與兩位對中醫藥有濃厚興趣的師妹一組，我和她們分享了讀大學、住宿舍、學中醫的學習策略和生活趣事，好讓師妹們對該學科及工作前景有基礎的認識。



中醫師周韋遜校友(中)出席師友計劃校友分享