



荃灣公立何傳耀紀念中學

2018-2019 年度校訊第二期

校址：新界荃灣石圍角邨屋邨校舍第 1 號

電話：24966000

網址：<http://www.twphcymc.edu.hk>

傳真：24158686

電郵：info@twphcymc.edu.hk



校長的話

我在禮堂跟最後一位家長道別後，本年度的家長日正式結束。我關注同學們的學業成績，更重視同學們的言行舉止。所謂「十年樹木，百年樹人。」培養孩子良好的品行，並非一時三刻的事，現代社會瞬息萬變，各資訊媒體，如報章及互聯網發放的資訊，對青少年的影響力愈發加深，不論家長、教師，以至其他崗位的教育工作者，必須對周遭事物多加留意，與時並進，方能與青少年同行，面向世界，迎向將來。

衆所周知，我校屹立荃灣區逾四十年，學校校風淳樸，同學敬師愛友，於學科上勤於鑽研，於課外活動上樂於學習，並且積極參與社區服務。不論在公開考試或對外比賽，一直表現卓越。作為一所英文中學，在一眾師生的努力和學校政策的配合下，營造了一個自然而有效溝通的英語學習氛圍。除英文科外，因中文科是香港中學文憑試核心科目，學校十分重視同學的學習，增加中六級中文科的上課節數，讓同學有更多時間學習卷別繁多的中文科，為公開考試作好準備。所謂「師生同心」，何中老師循循善誘，何中同學力學不倦，各方面表現進步，令人鼓舞。

先秦學者慎到云：「海與山爭水，海必得之。」（《慎子·內篇》）大海，博大而低下；大山，雄偉而高聳；水向低流是不能改變的天然本性。在海與山爭水的競爭中，海具備取勝條件及天然優勢，所以能穩操勝券。在競爭中，誰能發揮自己的優勢，誰就具備取勝的先決條件。我校同學具有「勤學受教」的良好傳統與優勢，早前在美國麻省理工學院舉辦的合成生物學比賽「國際基因工程生物機械競賽」中取得中學組銅獎的殊榮，中國語文菁英計劃 2018-19 更得到菁英金獎。同學在其他學習範疇也能領導同儕，例如：代表香港出席「2018 特奧全球青少年領袖論壇」，又獲取「2018 新界區優秀學生」的學界榮譽。這對我校同學而言，洵是激勵殊甚。

梁啟超先生《敬業與樂業》一文說：「職業性質，常常要和同業的人比較駢進，好像賽球一般，因競勝而得快感。」同學們，讓我們善用我們的優勢，開拓出更高遠的發展領域吧！

謝潤明校長

2019年3月22日



本期內容

學與教-----	頁 2
校風及學生支援----	頁 6
校友消息-----	頁 13
學生表現-----	頁 13
家校合作-----	頁 16

重點項目

馬其頓詩人訪校----	頁 6
中一功課之星獎勵計劃-	頁 7
校際比賽獎項-----	頁 14
傑出運動員分享----	頁 15

學與教

學生學習

畢業頒獎典禮

2017-2018 年度畢業頒獎典禮已於 2018 年 12 月 8 日(六)在本校禮堂舉行，主禮人香港大學醫學院院長梁卓偉教授為典禮致訓辭，讚揚本校在

各方面表現出色。他首先祝賀同學於香港中學文憑考試取得佳績，並希望同學繼續裝備自己。梁教授指出預測未來的方法是創造未來，未來是留給樂觀自強的人。他寄語同學要有夢想並努力追尋：只要擁有堅實的信念，心中有夢，在人生旅途上勇於追夢，最後終必有收穫。典禮後進行樂器演奏、「無伴奏合唱」、朗誦及中國舞表演，並於雨蔭操場設茶點招待蒞臨的嘉賓及家長。



2019 家長日

本年度家長日已於 2019 年 2 月 23 日(六)舉行，家長踴躍出席，跟班主任會面，討論子女在學業上及成長方面的關注點。當日禮堂放置了學生活動資料展板，展示學生在不同學習範疇出色的表現及其他有關本校的資訊。同時校方在禮堂亦舉辦書展，方便家長及學生選購課外讀物，培養學生良好的閱讀習慣。除班主任外，校長及副校長亦於當天接見成績優異及品行方面有顯著進步的學生及家長，予以讚揚。



中國文化周

為提高同學對中國文化的興趣，本校於 2019 年 2 月 26 日至 3 月 1 日舉行「中國文化周」，活動業已圓滿結束。本年度「中國文化周」主題為「中國戲曲」，除了圖書館舉行書展，操場備有展板資料外，還有早上有關中國戲曲知識舉隅宣布、遊戲紙等活動。為了讓學生多接觸中國戲曲文化，特邀劍心粵劇團於 2 月 27 日下午，到我校作粵劇推廣示範，講解生動，趣味盎然。社際中國文化演講及問答比賽於 3 月 1 日下午假學校禮堂舉行，各社中國文化精英盡出，現場同學參與其中，氣氛熱烈。最後是次社際比賽由雅社奪得全場冠軍，忠社稱亞，信社成為季軍。



其他學習經歷

為擴闊學生的視野，提升學生對祖國的認識，鼓勵學生接觸不同國家的風土文化，本校為學生組織不同的跨境交流學習活動，到訪國內外不同城市，進行各種學習與交流活動，以求全面提升學生的學習成效，並豐富學習的經驗。有關活動如下：

主辦機構	活動	日期	內容簡介
教育局	探索深圳前海、惠州創新科技交流團	2018年9月14日至15日	本校2位同學參加，了解內地的創新科技產業。
教育局	寧夏歷史文化、自然資源與環境保育探索之旅	2018年11月13日至17日	本校10位同學參加，旅程令他們對寧夏的歷史文化及經濟發展有更深刻的認識。
本校其他學習經歷委員會	馬來西亞歷史五天考察之旅	2018年12月14日至18日	本校36位同學參加，通過交流活動了解華人在東南亞生活及奮鬥的歷史，以及歐洲文化與東南亞及中國文化交流的面貌。
本校國際少年服務團、公益少年團、男童軍、女童軍及賣旗隊	OLE 社會服務周 (攤位義賣活動)	2019年3月4日至3月7日	進行攤位義賣活動。扣除成本後，其他學習經歷委員會將籌得善款捐予樂施會。
教育局	大灣區新高科技考察團	2019年3月8至9日	本校2位同學參加，了解內地的創新科技產業。



另外，為讓學生發展多元智能，達至德、智、體、群、美五育的全人發展，培養學生正面的價值觀和態度，本校為學生提供多種不同的「其他學習經歷」，鼓勵他們在課堂學習以外，參與不同範疇的活動。本學年截至3月上旬「其他學習經歷」的活動包括：

活動					
1	「熱熾傳城」青年大使計劃	5	荃灣區國慶升旗禮	9	紙花義賣
2	參觀貿發局舉辦的教育及職業博覽	6	荃城義工獎勵計劃	10	賣旗
3	迪士尼款客服務體驗坊	7	清潔郊野公園	11	捐血
4	第12屆理想家園徵文比賽	8	探訪老人院		

圖書館

本學年本校圖書館繼續舉辦書展、閱讀計劃及各種不同的活動，以推廣閱讀，並與學校的不同科組合作，舉辦不同主題的書展，圖書館助理員亦會定時作閱讀分享，介紹圖書館的館藏予同學借閱。

書展時段	主題／合作科組	地點	備註
2018年9月至2019年2月	莎士比亞書籍推介(英文)	3樓圖書館	將莎士比亞相關館藏放在館中顯眼位置，方便同學閱讀。借閱這些書籍，有機會取得換禮物的印章。書籍展出期間在地下走廊有介紹莎士比亞之壁報配合。
2019年2月21日至23日	配合家長日的書展	1樓禮堂	提供中、英文書籍讓同學及蒞臨家長日的家長購買，提昇同學的閱讀興趣。
2019年2月26日起至6月考試前	錢鍾書、楊絳書籍推介	3樓圖書館	將錢鍾書、楊絳相關館藏放在館中顯眼位置，方便同學閱讀。借閱這些書籍，有機會取得換禮物的印章。書籍展出期間，在地下走廊有介紹錢鍾書及楊絳的壁報配合。
2019年2月25日至3月1日	中國文化周書展	3樓圖書館	中國文化周主題是「中國戲曲」，共展出數十本相關的館藏及師生借出的書籍及雜誌。
2019年3月25至29日	英文新書展	3樓圖書館	配合英語周，展出英文新書供同學借閱。

閱讀計劃獎項	銅獎	銀獎	金獎	白金獎	超級閱讀獎
完成閱讀書籍之最低數量要求	5	7	10	15	20
達到要求的同學人數	68	16	7	3	1



第40屆運動會

本年度運動會已於2018年11月9及14日假荃灣城門谷運動場順利舉行，壓軸舉行的接力賽為運動會掀起高潮。本年度大會邀請前香港劍擊代表隊顏楚峰先生親臨主禮及頒獎，顏楚峰先生勉勵同學要相信自己，堅守信念，努力為夢想奮鬥。

團體獎	社
男子組冠軍	仁社
女子組冠軍	雅社
啦啦隊比賽	雅社
全場總冠軍	信社

最佳運動員獎	優勝者
男甲	6E 郭暉恆
男乙	3D 薛文迎
男丙	2D 李文杰
女甲	6B 何雪嵐、5B 林欣禧
女乙	4C 張敏儀
女丙	2B 杜穎芝





閃避球隊

本校本年開設閃避球隊，並邀請香港閃避球總會代表隊隊員周銘宇先生教授，希望同學能善用課餘時間，發展潛能，豐富學校生活。閃避球隊逢星期二放學後下午 3 時 30 分至 5 時 30 分練習，有興趣參加的同學，可向體育科老師查詢。



正確使用健身室設施簡介會

本校與中國香港體適能總會合辦「正確使用健身室設施簡介會」。簡介會分為理論及實習兩部分，由專業健體教練講解和提供指導。活動共有 25 名同學參加，所有同學都能成功通過測試，獲得證書及租用康文署的健身室設施資格。

學習支援

學校學習支援委員會在下學期舉辦不同增潤及增益課程，以照顧學習差異，課程如下：

年級	課程
中一至中二級	中文科增潤課程
中一至中二級	英文文法課程（星期六）
中一至中三級	中文、英文及數學科增益課程
中四級	英文科說話技巧增潤課程
中四級	英文及數學科增益課程



↑ 2018 中一收生資訊日攤位遊戲→

中一收生資訊日

本校於 2018 年 11 月 17 日舉辦「中一收生資訊日」，以增加區內人士對本校的認識。學校除上、下午於禮堂舉行中一收生講座外，亦於雨蔭操場舉辦攤位遊戲及開放特別室讓家長及學生參觀。



馬其頓知名詩人馬茲洛夫 (Nikola Madzirov) 到訪本校

2019年2月21日我校邀得馬其頓知名詩人馬茲洛夫 (Nikola Madzirov) 蒞臨校園，在本校地理室分享他身為難民後裔以及巴爾幹人，如何以沉默的書寫發出響徹歐洲的聲音。馬茲洛夫被譽為當代東歐文學界最重要的聲音，他的聲線很溫柔，但是充滿力量，同學愈聽就愈起勁。



教師專業發展

觀課活動

本年度觀課活動分上、下學期進行，下學期部份已於2019年3月完成。觀課後設交流會，讓校長與老師們討論學生學習情況及教學活動，促進教學效能。是次觀課活動表現優良老師包括：周美華老師、周淑迎老師、何尚峰老師、李露虹老師、馬思敏老師、麥慧玲老師、蕭陳月明老師、楊婉嫻老師、李嘉輝老師及 Ms Soon Pek Lin。

教職員發展日

本學年第二次教職員發展日已於2019年4月1日舉行。在學校未來三年發展計劃及關注事項工作坊中，老師積極參討論，共同建構理想校園。

持續進修課程

本學年我校有兩位老師參與教育局舉辦持續進修課程，詳情如下：

日期	老師	課程
2019年2月25日至3月15日	邱俊光老師	「支援有特殊教育需要學生」—— 感知、溝通及肢體需要專題課程 (針對肢體傷殘及視障學生需要)
2019年3月11日至5月3日	李嘉輝老師	「i-Journey」在職中學教師帶薪境外進修計劃 (2018/19 學年) - STEM 教育 (新加坡)

校風及學生支援

訓導消息

中六級同學獎項

獎項	獲獎同學
操行獎：從各位被評為操行甲等的同學當中，經老師投票，選出每級操行最優異的同學。	6D 梁雅雪
熱心服務獎：由全校老師推薦及投票，選出在校內活動中熱心服務、表現出眾的同學。	6A 林慧儀、6B 林誠瑤、6D 梁雅雪、6D 譚博文、6E 鄭誌鴻、6E 鄒晉軒 6E 魏智樂、6E 蘇慶翹
嘉許狀：全學年嘉許計劃獲 5 次或以上嘉許的同學，均可獲得嘉許狀。	6A 張翠盈、6A 陳淑麗、6B 陳一寧、6B 司徒可喬、6E 彭詠珊、 6E 陳倩榆、6E 魏智樂、6E 蘇慶翹

操行甲等同學

以下為中一至中五級上學期及中六級全年獲操行甲等同學名單：

級別	姓名
中一	1D 余佳蔚
中二	2A 梁樂遙、2A 潘穎儀、2A 李澤堃、2B 顏鈞樂、2D 余凱怡
中三	3C 陳嘉瑩、3C 何卓恩、3D 蕭 遜
中四	4B 張佳帆、4D 陳廷軒、4D 李梓傑
中五	5A 梁凱瑜、5C 陳知言、5D 卓詠瑤、5D 張天晴、5D 趙嘉沁、5D 袁深妍、5E 封格格、5E 黃紹源
中六	6A 陳衍彤、6A 陳淑麗、6A 張翠盈、6A 林慧儀、6A 黃智聰、6B 何敏清、6B 何雪嵐、6B 林誠瑤、6B 劉卓奇、6C 鄭加勤、6D 陳銘詩、6D 鄭 柔、6D 張凱元、6D 張杞潼、6D 梁雅雪、6D 蔣宏曆、6D 李朗然、6D 卜錦松、6D 譚博文、6D 黃子芹、6E 陳倩榆、6E 梁熙怡、6E 黃卓滢、6E 黃梓悅、6E 魏智樂、6E 曾皓暉

中一「功課之星」獎勵計劃

訓導組本學年推行「功課之星」獎勵計劃以協助中一同學適應中學生涯繁重的功課考驗及培養同學責任感。是項獎勵計劃分第一階段（9至12月）及第二階段（1至6月）進行。第一階段獲獎學生名單如下：

班別	金獎	銀獎	銅獎
1A	黃詩雅	王欣怡、陳華彬、林涵博、倪昌盛	黎芯沂、麥浩政
1B	梁希文、尹沛然	朱思穎、林美彤、黃嘉穎	陳栢盈、肖湘湘、莊芷菲、韓泳琪 李芷澄、曾思潤、甄詩慧、陳卓彬
1C	周詠悅、許 穎、李愷庭、李熙南 林琰鈴、蘇孝恩、黃瓊盈、林元智	陳巧晴、林嘉兒、周家俊、許國權 麥展肇	張崢廷、劉心柔、廖婧雲、曾為詩 卓 熙
1D	陳寶兒、丘欣巧、余佳蔚、蔡昕航 梁栩齊、曾俊濠、翁博瑜	劉軒晴、李彥霖、徐樂雯、趙必信 趙祉灝、何育恒、羅子聰、梁子迪 林元岳、蘇子龍、唐智傑、顏慶東	林筱雅、許紫晴、陳浩鳴、諸駿賢 葉智軒



嘉許計劃

以下為本校第一期嘉許計劃獲較多嘉許的同學名單：

班別	姓名	班別	姓名
1A	梁日駿、林涵博、戚梓揚	3B	周柏傲、關家昌、陳芷瑤、程泳瑜、鄭竣謙
1C	林琰鈴	3C	杜志强、徐芷晴
1D	翁博瑜、唐智傑、陳浩鳴、余佳蔚	4C	程笑欣、魏珮盈
2A	黃諾希	4D	馮頌盈、周卓琪
2B	柯頌謙	4E	李倩儀、林豈樂
2C	陳智佳、謝沃霖	5C	俞倩婷、陳知言、張以琳、陳姿廷、劉嘉堯、 鄭心榆、陳曉霖、李曉欣、何潔儀
2D	孫 鑫、李文杰、陳育偉、余凱怡		

領袖生訓練及下年度領袖生招募活動

訓導組為領袖生舉辦領袖訓練活動，以提升他們的自信心，改善與人相處的技巧，加強團隊精神。領袖生訓練活動包括：在暑假期間舉行的「領袖生訓練日」及在每年 12 月舉行的「領袖生領袖訓練營」。來年（2019–2020 年度）領袖生招募，將於 5 月展開，有志服務學校及提升領袖能力的同學，請留意宣佈及壁布板上的報名資料。

輔導消息

守時運動

為令同學注意守時的重要，輔導組每年均舉辦「守時運動」。「守時運動」的獎勵，分「個人獎」（頒與中六級歷年上學均無遲到的同學）及「全班獎」（得獎班別可獲提名模範班選舉資格）。為鼓勵同學準時上學，特設每月「守時之星」獎項，凡該月沒有同學遲到的班別，均獲獎狀一張。2019 年 2 月獲「守時之星」獎項的班別如下：

月份	2018-2019 年度 「守時之星」獲獎班別	本學年開學至 2019 年 2 月遲到人次極少班別
2 月	1A、1B、1D、2B、3A、4B、4C、4D、5D、5E	1D、4D、5D

個人獎項方面，中六級共 47 位同學獲守時獎。以下同學由中一至中六，均無遲到及缺席紀錄，殊堪嘉許：

中一至中六均無遲到及 缺席紀錄的中六級同學

6A 陳家傑、6B 吳采瞳
6C 黃 榮、6D 吳卓妍
6D 蔡思齊、6D 曾熙童
6D 王峻濤、6E 黃梓悅



輔導周專題活動

2019 年 1 月 28 日至 2 月 1 日為輔導周，本年度的主題為「關愛共融 接納不同」，透過「全校參與」的體驗式活動，培養同學平等、尊重、接納和欣賞他人的價值觀，一起建立共融社會。是次輔導周活動詳情如下：

活動	內容
早會分享	學生及老師分享：主題為「關愛共融」
攤位遊戲	透過遊戲，讓學生明白平等、接納和欣賞他人的價值觀
點唱活動	憑歌寄意，送上祝福
專題活動：關懷身邊人	學生親手製作小手工，以物寄意，學習如何表達愛及關愛他人
專題活動：共融體驗活動	學生透過體驗活動，學習共融及尊重
專題展板	展示「關愛共融」的專題展板
專題講座	主題為「我們是一家」



2018-2019「好學生獎勵計畫」

為鼓勵同學在學業、操行、活動及服務四方面均衡發展，符合校方準則的同學，均獲頒獎狀，以資鼓勵。2018-2019年度上學期中一至中五級，總計共有 2 人獲白金章，4 人獲金章，23 人獲銀章，111 人獲銅章。獲獎同學名單如下：

白金章 2 人		3C 嚴芷琳、3D 周嘉慧
金章 4 人		3D 蕭 遜、4B 陳彥詩、5D 張天晴、5D 袁深妍
銀章 23 人	初中	2A 梁樂遙、2A 潘穎儀、3C 陳嘉瑩、3C 何卓恩、3C 劉慧珊、3C 孫梓晴、3C 徐芷晴、3C 楊詩欣、3C 鄭嘉豪、3C 杜志强、3D 龔嘉怡、3D 梁傲璇、3D 徐婷園、3D 葉諭霖
	高中	4D 周卓琪、4D 陳庭晉、4D 許文謙、4D 葛鎔騏、4D 李梓傑、5D 卓詠瑤、5D 李雪盈、5D 楊鑄雯、5E 王山詩
銅章 111 人	1A	麥浩政
	1B	肖湘湘、林美彤、尹沛然
	1C	周詠悅、林琰鈴、黃瓊盈、林元智
	1D	陳寶兒、林筱雅、劉軒晴、徐樂雯、丘欣巧、余佳蔚、趙必信、趙社灝、蔡昕航、諸駿賢、何育恒、羅子聰、梁栩齊、林元岳、曾俊濠、翁博瑜
	2A	高敏華、郭念桐、林沁美、盧佩汝、文樂恒、黃淑音、吳藝婷、陳柏言、徐家興、張梓軒、何嘉浩、劉傳鈞、李澤堃、潘俊翔、黃諾希、袁唯泓
	2B	蔡翠雲、劉愷瑩、李旻熹、呂婉盈、廖榮傑、顏鈞樂、楊志杰
	2C	李浚文
	3A	王暄懿
	3B	溫蕎蔚、周柏傲、劉柏睦
	3C	陳欣婷、陳玉珊、張紀盈、莊婷婷、傅滌蔚、李慧穎、盧嘉慧、馬友詠、邱思菁、譚蕙嫻、范 睿、羅晉珉、謝懷川、溫立峰、楊洛軒、周宇宸
	3D	陳思穎、鍾綽妍、梁卓怡、杜芊瑩、胡泳昕、楊凱嵐、鍾永麒、黎志豪、林宇希、成柏穎、鄧和傑、黃志鵬、俞俊謙、翁榮俊
	4A	梁曉嵐、李卓嵐
	4B	陳宇婷、李思婷、蔡雅詩、鄭敬宏、劉梓榮、謝熹樂
	4C	吳梓瑜、葉嘉惠
	4D	陳梓茹、馮頌盈、瞿羽軒、彭景賢
	5A	陳靜云、張雅萍、潘詠欣、黃建婷、陳嘉豪
	5B	劉曉晴、劉曉雯、李文琦
	5C	陳知言、鄭心榆
	5D	楊敏詩、陳家喬
	5E	陳隨雲、黎子康、蘇仲賢

關愛行動

輔導組於 2018 年 12 月 3 日早會時間舉行了「關愛行動」，由中五級同學代表全校師生將「心意包」送贈中六級同學，並送上真摯的祝福，以行動鼓勵及支持應屆中六級同學準備香港中學文憑考試。



師兄師姐計劃

師兄師姐計劃於 2019 年 3 月及 4 月舉辦主題小組活動（詳情見下表），包括甜品班、桌上遊戲及運動日等活動，有動有靜，讓同學增進彼此的友誼之餘，亦可啟發學生學習。另外 2019 年 5 月初，輔導組將於學校舉行領袖嘉許禮，嘉許參與整個活動表現優異的師兄師姐。2019 年 5 月嘉許禮後，輔導組將招募下學年的師兄師姐，為照顧下學年的中一新生作準備。

日期	活動主題
6/3 (三)	甜品製作
13/3 (三)	桌遊體驗
20/3 (三)	小食製作
10/4 (三)	音樂體驗
17/4 (三)	球類運動



「逆風啓航」計劃（優質教育基金）

為提升同學的抗逆力及建立正向人生的價值觀，輔導組於 2018 年 12 月 14 日至 12 月 15 日舉辦「逆境同行挑戰營」。地點為沙田突破青年村，共有 20 位中一同學參加。另外，15 位中一同學於 2019 年 2 月 20 日參加本校與香港中華基督教青年會荃灣會所合辦的「和諧粉彩工作坊」，讓同學以藝術表達的方式學習情緒管理的技巧。



其他服務

項目	內容
言語治療服務	本校聘請香港耀能協會之治療師，為有需要的同學進行訓練。
中一學習小組	由教學助理周冠彤小姐負責，以提升中一同學的學習技巧。
社交思考達人小組	由本校社工及香港家庭福利會合辦，為提升同學的社交及溝通技巧。
「擴翼小組」（正向心理學藝術小組）	由本校社工及基督教家庭服務中心合辦，以提升同學的抗逆力及解難能力。

學校社工工作匯報

學校社工王信光先生逢星期一、三駐校；賴嘉華姑娘逢星期二、五駐校，家長如需聯絡學校社工，可致電 2496 6041，或於非駐校時間致電學校社工辦公室 2419 7830。2018 年 10 月至 2019 年 3 月期間舉辦的活動如下：

活動／服務	日期／時段	活動內容／詳情
第十八屆 朋輩調解計劃	2018 年 11 月 12 日、21 日、 30 日；12 月 1 日、17 日； 2019 年 1 月 28 日至 2 月 1 日； 3 月 2 日至 3 日	<ul style="list-style-type: none"> ● 本校共有 14 位同學獲選為第十八屆朋輩調解員，他們在校內參與了 3 節的訓練小組和一個聯校訓練日，並獲學校頒發襟章，向同學宣傳朋輩調解計劃。 ● 完成訓練後，朋輩調解員在校內的輔導周中主持一個攤位遊戲，參加者可獲得獎勵，藉此宣揚和平解決衝突的訊息。 ● 朋輩調解員在 3 月參加了 2 日 1 夜的聯校訓練營，藉與友校的朋輩調解員進行交流，深化他們對調解技巧的理解。

活動／服務	日期／時段	活動內容／詳情
「社交思考達人」 小組 I & II	2019年2月27日至 4月10日	學校於上學期邀請了香港家庭福利會社工為6位初中同學舉辦「社交思考訓練小組」，透過拆解社交上的規範，讓同學進一步掌握社交技巧。由於效果理想，學校邀請香港家庭福利會社工繼續為同學提供進深社交思考訓練。
小清新—— 園藝成長小組	2019年3月4日、11日、 18日、25日	共11位中二至中三同學參加了園藝成長小組，藉園藝幫助同學分享及釋放壓力，增加學生對自我身心狀況的覺察。
「擴翼小組」 正向心理學 藝術小組	2019年3月13日 至5月29日	學校邀請了基督教家庭服務中心社工到校，為12位中三至中四級同學舉行8節小組活動。小組以藝術創作形式，讓學生反思自己的思考方式，從而抒發情緒，探索適合自己面對逆境的方法。
中三義工 訓練講座	2019年3月25日	學校邀請了義務工作發展局到校向全級中三同學講解義工服務的理念和技巧，培養中三同學對義務工作的興趣。
「共結耆織」 校園導賞活動	2019年3月26日	應佛教菩提護理安老院之邀請，6位中三級同學帶領6位長者到訪學校參觀，讓區內長者能進一步認識社區，明白年青人的生活概況。



升學及就業輔導消息

青苗基金主辦「青苗學界進步獎 2017-2018」

獎項旨在激勵同學在品德及學業上求取進步，建立自信，發揮潛能。得獎者在品德、學習上均為2017-2018度班中最顯著進步的同學（下列得獎者班級為2018-2019）：

中二	中三	中四	中五	中六
2A 潘穎儀	3B 江子堯	4A 楊樂矜	5A 陳嘉豪	6A 梁郁權
2B 李旻熹	3C 嚴芷琳	4B 劉梓榮	5B 黎凱瑤	6B 劉卓奇
2D 陳育偉	3C 陳欣婷	4B 楊家銘	5C 鄭心榆	6C 莊苑筱
2D 張卓杰	3D 鍾永麒	4C 陳一諾	5D 楊敏詩	6D 何升宝
			5E 封格格	6E 鄭嘉威

升學及就業輔導活動

為讓學生及家長了解生涯規劃，配合生命教育課程，升學及就業輔導組為各級學生安排不同的活動，內容如下：

日期	級別	講座／參觀／工作坊	主辦機構及詳情
2018年10月19日	中六	餐桌禮儀工作坊	青年會專業書院
2018年11月16日		非聯招升學講座	學友社
2018年11月16日		校友分享	本校升學及就業輔導組
2018年12月4日		My Interview 工作坊	香港青年協會
2019年1月25日	中五	參觀教育及職業博覽	香港貿易發展局
2019年5月17日		認識職場世界（屢見奇工）	本校升學及就業輔導組
2019年3月7日	中四	My Value 工作坊（一）	香港青年協會。透過活動認識及探索自身的工作價值觀，並從中尋找夢想方向。
2019年4月18日		My Value 工作坊（二）	
2018年12月4日	中三	升中四選科策略講座	學友社
2019年3月7日		升中四選科策略工作坊	聖雅各福群會
2018年9月28日	中二	My Path 工作坊（一）	香港青年協會。提升同學的職業聯想能力，及初步認識職業技能。
2018年11月16日		My Path 工作坊（二）	

日期	級別	講座／參觀／工作坊	主辦機構及詳情
2019年5月17日	中一	My Asset 工作坊（一）	香港青年協會。讓同學了解個人軟性資產：態度、技能、知識，增進自我認識，學習欣賞自己，及鼓勵同學建立個人資產裝備。
2019年6月4日		My Asset 工作坊（二）	



青苗學界進步獎 2017-2018



中六級餐桌禮儀工作坊

課外活動消息

無伴奏合唱組表演

表演／獎項	日期	參與演出／參賽同學
荃灣民政事務處及圓玄學院社會服務部合辦「荃城萬家迎元宵表演」無伴奏合唱表演	2019年 2月16日	3C 傅滌蔚、4B 陳彥詩、4B 程韋洛、4D 鄭映藍、5B 劉穎欣 5C 饒海天、5E 陳毅熙、5E 張駿禮、5E 楊子健
「荃城社區共融嘉年華」無伴奏合唱表演	2018年 12月1日	5E 楊子健、6A 陳衍彤、6B 馮心怡 6C 方鍵恒、6E 蘇慶翹
「荃灣區道路安全嘉年華」無伴奏合唱表演	2018年 11月11日	
「荃灣各界慶祝中華人民共和國成立六十九周年活動」之「學界國慶文藝匯演」	2018年 9月29日	5C 鄭心榆（小提琴）、5C 陳曉霖（小提琴） 6A 陳衍彤（鋼琴）



學生會活動及福利

項目	項目	詳情
活動	鬼屋	慶祝萬聖節的鬼屋活動，由於禮堂在該段時間需要裝修，順延至 2018 年 11 月 7 日至 8 日在 602 室順利舉行。
	歌唱比賽	讓同學展現歌唱天賦，三場初賽分別於 2018 年 11 月 21 日、28 日及 12 月 5 日舉行，決賽亦於 12 月 21 日完滿結束，獨唱組冠軍為 6A 陳衍彤同學，合唱組冠軍為「蘇在何處」，成員包括：6E 周宇軒、鄒晉軒、蘇慶翹、曾皓暉，班際合唱組冠軍為 6B 班。
	班際籃球比賽	比賽讓同學切磋球技。決賽已於 2018 年 12 月 17 日順利舉行，冠軍為郭浩賢隊。
	高級組班際閃避球比賽	比賽讓同學發揮團體精神。決賽已於 2018 年 11 月 13 日順利舉行，冠軍為 6D 班。
福利	文具大買賣	於 2018 年 11 月 5 日及 6 日舉行，以展銷形式進行，讓老師和同學選購所需文具。
	租借服務	提供借用康樂用品、借用雨傘、釘裝、過膠及影印服務。

校友消息

2019 校友日

一年一度的校友日已於 2019 年 1 月 5 日(星期六)順利舉行。當日為校友會週年大會、校長盃籃球比賽及由註冊中醫師黃韻



姿校友主講的保健講座「預防感冒有良湯」。黃昏時分,百多名畢業於不同年代的校友

回校出席黃昏盤菜宴,有些更攜同家眷子女,與 20 多名老師及數位舊同事濟濟一堂。眾人共聚,暢談近況,分享生活經驗,緬懷在校期間趣事,氣氛融洽熱鬧。

學生表現

2018-2019 上學期考試及中六級模擬試成績

各級科獎

科目	中一	中二	中三	中四	中五	中六
中國語文	1B 李朗曦	2B 顏鈞樂	3C 周宇宸	4C 莫筱翎	5D 廖偉明	6A 張翠盈
英國語文	1D 陳浩鳴	2A 彭尚昊	3D 鍾永麒	4D 瞿羽軒	5D 陳家喬	6D 譚博文
數學	1D 趙必信	2A 陳柏言	3D 翁榮俊	-	-	-
數學(核心課程)	-	-	-	4B 謝熹樂	5E 李晃旭	6D 李朗然
通識教育	1D 梁栩齊	2B 顏鈞樂	3D 翁榮俊	4D 陳庭晉	5D 李靄珊	6A 林慧儀
企業會計與財務概論	-	-	-	4B 陳彥彤	5E 李晃旭	6B 劉卓奇
生物	-	-	3D 何金隆	4D 陳廷軒	5E 陳隨雲	6D 譚博文
化學	-	-	3C 馮嘉傑	4D 陳庭晉	5D 高煜航 5D 許寓安	6D 陳學培
中國歷史	1C 張崢廷	2B 蔡翠雲	3C 周宇宸	4B 費昕豪	5A 潘詠欣	6A 陳淑麗
中國文學	-	-	-	4C 王紫晴	5D 楊錦帆	6A 張翠盈
英國語文藝術	1D 陳浩鳴	2A 李澤堃	3D 鍾永麒	-	-	-
生活與社會	1D 丘欣巧	2A 梁樂遙	3C 周宇宸	-	-	-
經濟	-	-	-	4C 王紫晴	5D 錢凱琳	6D 陳曉綺
地理	1D 丘欣巧	2A 彭尚昊	3C 周宇宸	4D 陳庭晉	5B 黎凱瑤	6D 唐沅榮
歷史	1D 陳浩鳴	2B 顏鈞樂	3D 蕭 遜	4B 羅曉浚	5B 林欣禧	6E 魏智樂
數學(延伸單元1)	-	-	-	-	-	6D 王峻濤
數學(延伸單元2)	-	-	-	4C 江璟希	5E 嚴 迪	6E 鍾智傑
物理	-	-	3D 盧浩均	4E 林豈樂	5D 高煜航	6D 李朗然
資訊及通訊科技	-	-	-	4E 黃旨鋒	5E 黃嘉耀	6E 蘇慶翹
普通話	1D 林筱雅	2B 陳懌隽	3C 傅滌蔚	-	-	-
科學	1D 梁子宏	2A 彭尚昊	-	-	-	-
視覺藝術	-	-	-	4A 唐樂兒	5C 劉嘉堯	6A 何思慧

各級首 10 名

級別 名次	中一	中二	中三	中四	中五	中六
1	1D 丘欣巧	2A 彭尚昊	3D 翁榮俊	4D 陳庭晉	5D 高煜航	6D 李朗然
2	1D 陳浩鳴	2B 顏鈞樂	3C 周宇宸	4D 陳廷軒	5D 李靄珊	6D 陳曉綺
3	1D 翁博瑜	2B 蔡翠雲	3D 周嘉慧	4B 黃樂衡	5D 袁深妍	6D 張杞潼
4	1D 梁栩齊	2B 劉愷瑩	3D 俞俊謙	4D 葛鎔騏	5D 廖偉明	6D 譚博文
5	1C 何傑晉	2A 郭念桐	3D 譚希文	4B 謝熹樂	5D 錢凱琳	6A 陳淑麗
6	1C 林琰鈴	2A 梁樂遙	3D 蕭 遜	4D 李梓傑	5D 卓詠瑤	6E 魏智樂
7	1B 林美彤	2A 李澤堃	3C 傅滌蔚	4C 王紫晴	5D 楊敏詩	6A 林慧儀
8	1D 梁子迪	2B 高韜峰	3C 楊詩欣	4C 莫筱翎	5D 單穎琪	6D 梁雅雪
9	1D 梁子宏	2A 劉傳鈞	3C 范 睿	4D 陳梓茹	5E 陳隨雲	6B 劉卓奇
10	1D 劉國本	2A 陳柏言	3C 嚴芷琳	4D 許文謙	5D 陳家喬	6D 吳志杰

校內比賽獎項

2018-2019 年度「我最欣賞文章選舉」

2018-2019 年度「我最欣賞文章選舉」已經圓滿結束，在此非常感謝同學的積極支持。得獎名單如下：

組別	冠軍	文章題目
中一級	1B 林小燕	奶奶離世有感
中二級	2C 謝沃霖	我的老師
中三級	3D 翁榮俊	你最想定居於中國哪個省 或城市，為什麼？
中四級	4B 費昕豪	我是一雙鞋子
中五級	5B 胡泓謙	我在矛盾中找到方向
中六級	6B 劉卓奇	陽光與陰影



各項校際比賽獎項

第五十五屆學校舞蹈節獎項

組別	獎項	獲獎同學
中國舞（獨舞）	優等獎	5E 王山詩
爵士舞及街舞 （群舞）	甲級獎	1A 林涵博、1B 黃嘉穎、1B 甄詩慧、1D 羅蔚琛、2A 盧嫻汝、2B 符紫盈、2B 劉愷瑩 2B 呂婉盈、2C 張芷瑜、2C 冼嘉楠、2D 黃敬雅、3A 王暄懿、3A 梁家祐、3B 陳靖桐 3B 傅婉婷、3C 方龍怡、3D 杜芊瑩、4A 陳嘉詠、5C 張莎芝、5E 王山詩



各學習領域比賽獎項

學習領域	比賽／選舉名稱	獲獎同學	獎項	
全人發展	荃灣葵涌及青衣區中學校長會 傑出學生選舉 2018/19	5D 廖偉明	傑出學生 獲港幣 1500 元書券及獎狀	
中文教育	中國語文菁英計畫 (2018/19)	3C 嚴芷琳	菁英金獎 (中、小學組各 10 名菁英金獎得主將於 4 月份免費前往北京交流)	
		3D 周嘉慧	菁英銀獎	
語文教育	新界西區「兩文三語」 菁英大比拼(初中組)	3C 嚴芷琳	亞軍(獎盃、獎狀、港幣 1500 元書券) 最佳中文文章優異獎	
		3D 蕭 遜	季軍(獎盃、獎狀、港幣 1000 元書券)	
		3D 徐婷園	最佳中文文章銀獎	
		3D 徐婷園、3D 周嘉慧、3C 蘇卓軒	優異獎	
		3C 嚴芷琳、3D 蕭 遜 3D 周嘉慧、3C 孫梓晴	最佳英文文章優異獎	
英文教育	哈佛圖書獎(2018/19)	5D 陳家喬	冠軍	
		5D 李靄珊、5D 廖偉明	亞軍	
環境教育	荃灣區公民教育委員會主辦 「綠色生活愛地球」環保問答比賽	1C 陳巧晴、2B 楊志杰 2C 謝沃霖、3B 周柏傲	中學組優異獎	
	港美中心主辦 「模擬聯合國氣候峰會」	3C 孫梓晴、3D 周嘉慧、3D 楊凱嵐 4B 符敦彬、4C 何偉傑、4C 石浩然	嘉許狀	
體育	香港學界體育聯會荃灣及離島區 中學分會學界羽毛球賽	5A 鄭 頤、5B 趙樂欣、5C 何潔儀 5C 劉嘉堯、6B 陳一寧、6D 梁昊怡 6E 梁熙怡	女子甲組 亞軍	
	香港學界體育聯會荃灣及離島區 中學分會學界乒乓球賽	1D 蘇子龍、1D 唐智傑 2A 溫浩謙、2C 范焯橋	男子丙組 季軍	
	學界 田徑 賽	男子甲組 200 米	5C 曾嘉俊	亞軍
		男子乙組三級跳	3D 薛文迪	季軍
		男子丙組鉛球	2D 李文杰	冠軍
	男子丙組 100 米	2D 何彥祖	亞軍	

第七十屆香港學校朗誦節

本校共有 31 位同學參加英文朗誦比賽(英文獨誦組、公開演講組)，5 位同學參加中文朗誦比賽(普通話詩詞、普通話散文)。兩項比賽晉身三甲同學名單如下：

比賽項目	班別	姓名	成績	備註	比賽項目	班別	姓名	成績	備註
中五英文公開演講	5E	張駿禮	優良	冠軍	中六英文公開演講	6D	陳曉綺	優良	季軍
中三英文公開演講	3C	嚴芷琳	優良	亞軍	中六英文公開演講	6E	魏智樂	優良	季軍
中五英文公開演講	5D	張天晴	優良	亞軍	中一女子英文詩詞獨誦	1C	林琰鈴	優良	季軍
中三英文公開演講	3D	龔嘉怡	優良	季軍	中五女子普通話散文	5B	黃樂忻	優良	亞軍
中三英文公開演講	3D	鍾永麒	優良	季軍					

學生分享

傑出運動員分享：6B 何雪嵐

也許人們一想起運動，就會聯想到強身健體、結識新朋友等好處。不過，做運動所帶給我的遠不只於此。接觸運動這麼多年，我學會的是默默耕耘。

游泳是陪伴我最長時間的運動，已經有十多年。由小一被父母「逼」著學習游泳，到我真正喜歡這項運動，當中真的經歷了不少。要不是進行訓練，我真的不知道原來運動員的背後有這麼多辛酸，是要付出如此大的努力。我亦曾經因為訓練太辛苦而哭過無數次。有時我會想：我這麼努力是爲了什麼？

可能就是爲了「無悔」兩個字。經過苦苦的訓練，我並不是每次都能在比賽中取得勝利，但我不會因此而氣餒，因爲我明白運動的可貴之處，是當中的過程。默默地爲你自己喜歡的東西付出，不計收穫，才能將事情做到最好。



著名作家 Wayne Dyer 說過：「我的目標不是要比任何人好，而是要比昨天的自己更好（My goal is not to be better than anyone else but to be better than I used to be）。」這句話令我有很深刻的反思，亦是我的座右銘，支持我做好每一件事。在默默耕耘的時候，可能會有人認為我的進步並不明顯，也不一定有人懂得欣賞。但我知道，我要的並不是別人的讚賞，而是為自己的目標默默付出，去成就更好的自己。

畢竟，每個人最大的對手，從來都不是別人。唯有默默耕耘，超越自己，才能走得更高、更遠，才能提升自身的價值。

傑出運動員分享：6E 郭晞恆

著名 NBA 球星羅素·衛斯特布魯克（Russell Westbrook）的座右銘：「為何不可（Why not？）？」不單令我對運動改觀，更令我對運動有一份堅持。

以前的我跟很多人一樣，雖然熱愛運動，但對各種艱苦的訓練很反感，覺得訓練很辛苦或者沒有用，有時還會以不同方法逃避。不同的想法會在腦海裏浮現：「努力訓練也不會成功」、「這個世界這麼多人競爭，我都不會是贏的那一個」等。相信很多人都跟以前的我有一樣的想法，直至遇上我的偶像羅素·衛斯特布魯克，上述想法才有所改變。他的經歷以及座右銘「Why not？」給我的印象非常深刻。大家可能只知道他是一個爆發力驚人、愛扣籃的控球後衛，但他的爆發力並非與生俱來。他每天堅持早上 6 時開始訓練，訓練量比其他人多出一倍，還會增加訓練的強度來提升成效。他曾經說過：「成功的唯一途徑就是訓練、訓練和訓練。」對自己的嚴苛要求，令他由一個寂寂無聞、被人低估的球員，成為現時 NBA 中一位明星級球員。雖然他仍未成功取得 NBA 的總冠軍，但正努力朝這個目標進發，於 2017 年的賽季成為「最有價值球員」，正是對他的一個肯定。

很多人經常有負面的想法，覺得自己永遠都不可能成功，甚至在嘗試前已經覺得自己注定失敗。事實上沒有人一出生便成功，總要經過一番努力才能成就。當然，並非每個人都能夠達成心中所想，但放棄等如完全否定自己所有的努力和可能性，也就永遠都不可能成功。成功和失敗往往取決於堅持抑或放棄的決定，衛斯特布魯克經歷過一次又一次的失敗，但失敗過後他都會跟自己說：「Why not？」，抱著「既然別人做到，我也一樣能做到」的心態，推動自己改善不足之處。因此，他每次都以更強的姿態捲土重來，挑戰 NBA 總冠軍的寶座。希望大家可以學習他這種永不言敗的精神，迎來屬於自己的成功。



家校合作

第 40 屆運動會家教會「二人三足」比賽

運動會的家教會「二人三足」比賽中，家長們積極參與，親子互相扶持、鼓勵，渡過一個精彩的下午。

家教會「高球體驗樂、鳳坑家樂徑、林村許願樹、龍華鵠皇宴一天遊」

家長教師會旅行已於 2019 年 3 月 3 日（星期日）順利舉行。當日共有 191 位師生及家長出席活動，早上鳳坑家樂徑遠眺深川鹽田景色，隨後龍華酒店享用鵠皇宴。中午遊覽林村許願樹，最後到達珀麗高爾夫球會進行高球體驗，並拍攝大合照。各位參加者歡迎透過右列連結瀏覽及下載活動相片：http://www.twphcymc.edu.hk/pta/pta_outing2019.zip

