



# 荃灣公立何傳耀紀念中學

Tsuen Wan Public Ho Chuen Yiu Memorial College

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](mailto:info@twphcymc.edu.hk)



2019-2020 年度  
第一期

## 校訊

### 校長的話

2018 至 2019 年度是我校學習成果豐碩的一年。不論是香港中學文憑試，或在課外活動方面，均成績斐然。語文、科學、數學、藝術、體育各個範疇的校外比賽，取得超過半百獎項。

我校學生在 2019 年中學文憑試表現卓越：獲取最佳五科成績達 27 分或以上有 16 位同學；取得最佳五科 22 分成績的學生超過 46%。當中，6A 林慧儀同學（取得五科 5\*\*、一科 5 級）及 6D 李朗然同學（取得四科 5\*\*、三科 5\*、一科 5 級）表現尤為突出。二人在文科及理科的學習範疇上，各擅勝場。林慧儀同學在教育局第五屆香港卓越獎學金計劃得獎感言中，提及我校循循善誘的師長及與她並肩同行的同學，是給她上佳的餽贈。宋代司馬光曾說過：「經師易遇，人師難遇。」的確，老師的才德很重要。我校老師除了知識精深外，更善啓學生心靈，關愛學生，動人以行，讓學生在學習路途上傲然特立。

本校喜悉校友陳浩源先生在「十大傑出青年選舉 2019」中獲得「十大傑出青年」殊榮，令師生鼓舞。陳校友現時在輪椅羽毛球單打項目世界排名第二，為香港奪得 60 面國際獎牌，曾到訪近 100 間中小學，分享多年來奮鬥的歷程，為社會發放正能量。「海納百川，有容乃大。」學習歷程不僅是學科上的內容，還應涉獵不同的範疇，讓學生成長閱歷更廣闊、更豐瞻。除了閱讀以外，我校積極鼓勵並帶領學生參與類別不同的活動。除了參加本地各類比賽外，更走出香港，看看世界。去年，高中學生曾遠赴美國波士頓，參加麻省理工學院舉辦的「國際遺傳工程機器設計競賽」，以研究「小腦運動失調症」為主題，載譽而歸。另外，視覺藝術科老師將會於明年上旬舉辦日本交流團，考察當地傳統與現代文化，讓學生實地學習，有所進益。

我深信「人」是社會中重要的財寶，學校最主要的任務是「育人」。在我校老師全人努力下，學生互相砥礪，成就培育人材基礎，好讓莘莘學子日後能服務社區，回餽社會。

謝潤明校長

2019 年 11 月 8 日



謝校長與同學  
聚餐前分享



家教會迎新聚餐合照

### 目錄

- P.1 校長的話
- P.2 學與教
- P.5 校風及學生支援
- P.12 家校合作
- P.13 校內外比賽及活動獎項
- P.15 校友消息

# 學與教

## 學生學習

### 校長與成績優異同學共晉午膳

謝潤明校長、何偉雄副校長及劉瑞儀副校長於2019年9月27日，與去年中一至中五級成績優異學生共晉午膳，席間謝校長鼓勵他們積極申請「荃灣鄉事委員會獎學金」。獎學金詳情如下：



校長與成績優異同學共晉午膳

獎學金	校內成績卓越	香港中學文憑考試成績優異
獲獎條件	申請者須為中一至中五級考獲全級首10名的學生，並在兩輪面試中表現出色。	申請者須於香港中學文憑考試中任何一科考獲5**。

### 學生學習支援： 中一及中二學習技巧工作坊

本校於9月及10月期間，為中一及中二級學生安排學習工作坊，旨在鞏固學生做筆記的能力及訓練邏輯思維，培養學生獨立地學習，成為終身學習者。工作坊詳情如下：



學習技巧工作坊

參與學生	日期	性質
中一級學生	2019年9月26日及10月3日	學習技巧工作坊
中二級學生	2019年9月25日及10月9日	邏輯思維訓練工作坊

### 教學助理當值及溫習室開放時間

本校共有7名教學助理，負責不同範疇的工作。除負責活動的邱萬豪先生及支援特殊學習需要的范家瑩小姐外，其他教學助理於放學後在G11室輪流當值，幫助功課上有困難的學生。溫習室開放時間為上課日放學後至晚上6時，非上課日上午9時至正午12時，公眾假期及星期日不開放。G11室教學助理的負責範疇及當值詳情如下：

當值地點及時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
G11室 教學助理於校曆表正常上課日放學後，當值至下午6時	陳淼蒔小姐 (通識教育)	黃錦鵬先生 (中國語文)	郭蕃恆先生 (英國語文)	鄧兆龍先生 (數理)	李希婷小姐 (個人、社會及人文教育及藝術學習領域)

### 學業增潤班及加強班

本校逢星期一、四開辦學業增潤班及學業加強班，以鞏固學生學習和提供額外學生支援，費用全免。詳情如下：

年級	開設增潤班的科目	開設加強班的科目
初中級	中國語文、英國語文、數學、科學	中國語文、英國語文、數學
高中級	中國語文、英國語文、數學、地理及通識教育	英國語文、數學、通識教育

## 暑期資優教育課程

2019年7月至8月，5D 袁健斌及 6B 劉穎欣參加了香港大學舉辦的暑期課程。以下是同學的學習分享：

### 5D 袁健斌（香港大學 Youth Medical and Healthcare Professional Summer Programme）

一連7日的暑期課程，最難忘的是與「大體老師」上的一課。「大體老師」是指人死後捐出遺體給大學作教學用途。穿上保護衣和手套踏入實驗室，首先要克服心理障礙，因為不同的人體器官分布在不同的解剖桌上。我被分配解剖心胸肺器官，一眾學員要量度器官的大小、重量和找出心瓣的位置。當我拿起冷冰冰的心臟時，毛骨悚然和不安的感覺揮之不去，大家若曾解剖青蛙和老鼠，一定明白箇中感受。但多得大體老師的無私奉獻，大大促進人類的醫學發展，成就了不少傑出的醫生。這樣的體驗課程，實在令我大開眼界。

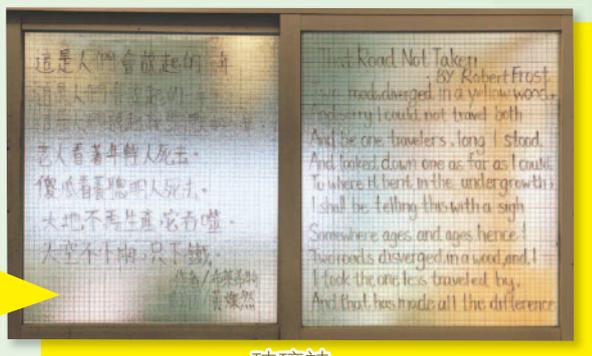
### 6B 劉穎欣（香港大學 Global Health and Development Leadership Summer Camp）

這是一個文理學士（環球衛生及發展）體驗課程，讓學員學習病理學知識和應對疾病的方法。我被分配在不同國家的團隊，代入流感肆虐的情境，模擬國家之間的會議、討論、記者會等活動，商討對策，在討論過程中，我和隊友產生不少火花！我們又到國際十字路會理解和體驗盲人的生活，培養同理心。指導員指引我們走進一間黑房，以其他感官感受身邊事物。我印象最深刻的是認識一位本身也是視障人士的指引員，她克服視力上的缺陷，不但能照顧自己，更跟人分享經驗。她這種以生命影響生命的精神，教我萬分佩服。此外，我有機會在港大宿舍住宿，認識來自世界各地的高中生，一起分享學習心得，拓闊國際視野，獲益良多。

## 閱讀推廣委員會：推廣閱讀活動

為提高學生的閱讀興趣及語文水平，閱讀推廣委員會於本學年9月至10月期間，分別舉辦以下活動：

日期	活動	詳情
2019年 9月至10月	閱讀寫作坊	作家施偉諾先生到校指導20位中二至中四級同學進行文學創作，成果甚豐。
2019年 9月9日	參加 高橋睦郎詩集 發佈及朗誦會	本校數位同學參加香港詩歌節基金會舉辦的「國際詩人在香港：高橋睦郎詩集發佈及朗誦會」，聆聽日本殿堂級作家高橋睦郎老師親自朗誦詩作，令同學獲益良多。
2019年 9月26日	小說家洪曉嫻 主講文學講座	本校與「香港文學生活館」及「香港賽馬會慈善信託基金」合作，邀請著名小說家洪曉嫻小姐到校演講，引導同學賞析香港、台灣文學和衍生的電影作品，擴闊同學的眼界。



玻璃詩



小說家洪曉嫻小姐主持文學講座



施偉諾先生主持閱讀寫作坊



高橋睦郎讀詩會



## 圖書館

2019至2020年度圖書館舉辦兩個閱讀計劃，「中一閱讀計劃」的對象為中一級同學，「I Love Reading 計劃」的對象為中二至中六級同學。另外，圖書館於2019年10月2日至4日舉行新書展，展出約200多本中、英文圖書。金庸是圖書館上學期推介的作家，除了在地下壁布板介紹其生平及作品外，也在圖書館特關位置展出金庸作品，方便同學借閱。圖書館將於學年的不同時間，配合學校的不同活動，舉行相關的書籍展覽或展賣活動，以提昇同學的閱讀興趣。本學年活動如下：

活動名稱	對象	目標
中一閱讀計劃	中一級同學	參與者最少閱讀10本不同類型的中、英文書籍，以擴闊閱讀領域，培養同學閱讀習慣。
I Love Reading 計劃	中二至中六級同學	完成閱讀圖書館的中、英文書籍共5本，即可獲小禮物一份。閱讀書籍愈多，可獲禮物數量愈多。
金庸小說展（上學期）	全校同學	在地下壁佈板介紹金庸生平及其作品，並在圖書館特定顯眼位置上陳列金庸小說，以便同學借閱。
Dan Brown 書籍展（下學期）	全校同學	在地下壁佈板介紹 Dan Brown 生平及其作品，並在圖書館特定位置陳列其作品，以便同學借閱。
新書展	全校同學	上、下學期各舉辦一次。上學期新書展已於10月2至4日舉行。
「咖啡」主題書籍展及相關活動	全校同學	介紹相關館藏，讓同學更了解全球的咖啡文化。另外，圖書館邀請林浩驊老師在11月8日放學後作調製咖啡示範，讓同學有機會將書本知識與生活結合。
「聖誕樂繽紛」書展	全校同學	展出與聖誕相關的有趣書籍，引起同學在聖誕假期的閱讀興趣。
考試相關書籍展	中四至中六級同學	展出與香港中學文憑考試相關的書籍，幫助同學預備考試。
家長日書展	全校同學及家長	提高同學及家長的閱讀興趣。
「英語周」書展	全校同學	配合英語周主題，展出相關館藏。
「輔導周」書展	全校同學	配合輔導周主題，展出相關館藏。
「中國文化周」書展	全校同學	配合「中國文化周」展出相關館藏。
「數理周」書展	全校同學	配合數理周主題，展出相關館藏。

## 環境教育

活動名稱	詳情
名古屋考察交流團	6C 劉嘉堯同學和俞倩婷同學於「環保英雄大聯盟」計劃中表現優異，於暑假期間參與名古屋考察交流團，探討全球環保問題。
有機大使培訓計劃	2018-2019 年度有機大使培訓計劃已順利完成，以下同學獲頒發證書一張： 5B 符敦彬、5D 許文謙、5D 吳芷恩、6B 李文琦、6B 黎凱瑤、6C 陳知言、6C 陳曉霖、6C 胡蒨彤、6E 封格格



名古屋考察交流

## 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，本校會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。暑假期間，3位中四同學參加「南韓創新科技文化交流之旅」活動，獲益良多；4位中三級及中四級同學參加2019香港青少年軍事夏令營，體驗到駐港部隊的生活，學習基本的軍事知識和技能，加深對國防的認識外，更培養到刻苦自律、守紀及團結的精神。本校同學上學年參加了荃灣民政事務處主辦的荃灣區青年服務團，並於2019年3月至8月期間，參加香港青少年發展聯會主辦的「熱熾傳城青年獎勵計劃」。2019年7月至8月份的活動見下表：

項目	舉行日期	主辦單位
2019 香港青少年軍事夏令營	2019 年 7 月 14 日至 28 日	香港教育局及駐港解放軍
才俊尋蒙，創做機遇·山西內蒙行	2019 年 7 月 30 日至 8 月 7 日	香港托展生活協會
南韓創新科技文化交流之旅	2019 年 8 月 4 日至 8 日	荃灣區青年活動委員會



南韓創新科技文化交流之旅



第一次教職員發展日



## 學與教

### 教師專業發展

#### 第一次教職員發展日

本學年的教職員發展日共有 3 天，日期為 2019 年 11 月 1 日、2020 年 4 月 20 日及 6 月 9 日。第一次教職員發展日詳情如下：

環節	負責人 / 組織	詳情
校務討論	各科組老師小組討論	透過分組討論，讓老師就學校不同範疇的事務，提出寶貴意見，集思廣益。
校園復和講座	專業顧問及資深註冊社工 周靜子女士	深入探討以下課題： 1. 校園欺凌 2. 處理衝突的原則、態度、一般流程及技巧 3. 介紹復和調解的理念、復和模式、調解過程及跟進工作

## 校風及學生支援

### 課外活動消息

#### 2019-2020 四社社監及幹事

職務	仁社	雅社	忠社	信社
社監	楊婉嫻老師	羅淑君老師	陳淑儀老師	陳潔芝老師
男社長	5C 鄭皓中	5D 陳庭晉	5B 張佳帆	5B 劉梓燊
女社長	5C 陳彥臻	5D 吳芷恩	5D 洪韻淇	5B 林瑩瑩
男副社長	5B 楊家銘	5D 翁顯朗	5D 袁健斌	5B 鄭敬宏
女副社長	5B 陳彥彤	5A 楊美怡	5B 郭梓焱	5C 陳怡臻
文書	5B 李思婷	5E 黃詩茵	5E 林豈樂	4D 鍾綽妍
財政	4B 蘇卓軒	4D 翁榮俊	5D 馮頌盈	4E 張樂鋒
幹事	2B 羅蔚琛	2B 趙必信	2A 丘欣巧	2C 邱俊禧
	2C 鄭睿熙	3A 范焯橋	2B 諸駿賢	2D 黃卓熙
	3A 杜穎芝	3D 張芷瑜	3C 劉愷瑩	3A 莊芷晴
	3B 何彥祖	3D 高韜峰	3C 彭尚昊	3B 符紫盈
	3D 郭念桐	4B 劉慧珊	4C 李秀貞	3D 溫浩謙
	4B 嚴芷琳	4C 傅琬婷	4D 周嘉慧	4D 陳思穎
	4B 胡泳昕	4D 江倬楹	4D 蕭遜	4D 楊凱嵐
	4E 薛文迪	4E 陳樂賢	4D 溫立峰	4E 劉柏睦
5E 李家輝	5C 曾琬詩	4B 王禮賢	4E 杜志強	

## ▶▶ 2019-2020 社際籃球比賽 .....

社際籃球比賽高級組決賽已於 10 月順利完成。成績如下：

名次	社	名次	社
男子組冠軍	仁社	女子組冠軍	雅社
男子組亞軍	信社	女子組亞軍	信社
男子組季軍	忠社	女子組季軍	忠社
男子組殿軍	雅社	女子組殿軍	仁社



社際籃球

## ▶▶ 香港傑出運動員分享 .....

學校於 7 月份邀請香港首位完成世界七大洲及北極超級馬拉松選手盧俊賢先生及「吊環王子」吳翹充先生到校分享，期望同學能感染運動員的堅毅精神，在逆境中的成長，努力為自己的夢想奮鬥。



馬拉松選手  
盧俊賢先生分享



與馬拉松選手盧俊賢先生大合照



吊環王子吳翹充



## ▶▶ HCY Leaders .....

在暑假期間，30 位學生領袖完成了 HCY Leaders 計劃首階段的領袖訓練。同學進行了一系列的歷奇活動，其中游繩下降環節令同學成功突破自我，留下深刻、美好的回憶。此外，學生們亦參加了不同機構舉辦的義工活動，回饋社會。



## ▶▶ 直立板證書課程 .....

為了讓同學體驗水上活動的樂趣，豐富學習經歷，於試後活動期間，學校參與由香港遊樂場協會舉辦的直立板訓練課程，通過考核，約 30 名師生考獲直立板中級銅章證書。



## 廣東國際青少年體育文化夏令營 .....

學校男子籃球隊於暑假期間參加廣東國際青少年體育文化夏令營，於籃球賽中榮獲冠軍。隊員名單如下：  
4E 薩家匡、5A 陳逸偉、5A 許紹峻、5A 林頌堯、5A 陸彥璋、5C 鄭皓中、5C 江璟希、5C 曾嘉俊、6C 甘卓灃。



## 第 27 屆學生會選舉及週年大會 .....

學生會已於 2019 年 9 月 19 日舉行投票，選出第 27 屆學生會執委會。是次選舉由一號候選內閣 Polaris 勝出，執委會名單如下：

職位	學生姓名	職位	學生姓名	職位	學生姓名
主席	5D 陳俊傑	福利	4C 方龍怡	常委	4D 江倬楹
副主席（內務）	5B 黃樂衡	聯絡	4D 章梓怡	常委	3B 江麗妍
副主席（外務）	5D 陳廷軒	宣傳	5B 陳宇婷	常委	3C 盧嫻汝
文書（內務）	5D 周卓琪	康樂	4E 陳樂賢	常委	3C 劉深玳
文書（外務）	5B 朱樂瑤	常委	4A 江卓琳	常委	3D 呂婉盈
財政	5D 葛鎔騏	常委	4C 王暄懿		



學生會選舉

學生會於 9 月 27 日在禮堂舉行了週年會員大會，通過第 26 屆執委會工作及財政報告，並於 10 月 10 日在 602 室舉行特別會員大會，通過第 27 屆執委會政綱及財政預算，以及新一屆顧問委員會成員。



## 訓導老師及領袖生 .....

### 校風及 學生支援 ..... 訓導消息

本校的訓導工作由訓導組負責推動，負責老師為呂漢忠老師（訓導主任），其他成員包括：陳潔芝老師（副訓導主任及中六級訓導老師）、邱俊光老師（中一級訓導老師）、魏逸戈老師（中一級訓導老師）、林雅琪老師（中二級訓導老師）、鄧依琪老師（中二級訓導老師）、陳淑儀老師（中三級訓導老師）、周美華老師（中四級訓導老師）及楊婉嫻老師（中五級訓導老師）。本學年共有 35 位領袖生協助日常訓導工作。領袖生團隊由 2 位總領袖生及 4 位副總領袖生帶領。名單如下：

職位	學生姓名
總領袖生	5B 費昕豪、5D 李梓傑
副總領袖生	5B 張佳帆、5C 陳怡臻、5D 陳梓茹、5D 吳嵐青

領袖生除了協助維持學校紀律外，亦指導中一級同學，讓他們認識校規，適應新環境等。訓導組亦為領袖生舉辦領袖訓練活動，詳情如下：

活動名稱	舉行日期／時段	目的
領袖生訓練日	暑假期間已舉行	提升領袖生的自信心，認識領袖生工作。
領袖訓練營	2019 年 12 月 20 日至 22 日	改善與人相處的技巧，加強團隊精神。

## ▶▶▶ 操行獎

操行獎旨在表揚各級操行最佳表現的同學。得獎者須獲甲等操行，並在該級中得到最多老師的推薦。  
2018-2019 年度獲獎同學名單如下（按上學年所屬級別）：

中一	中二	中三	中四	中五	中六
1D 余佳蔚	2B 顏鈞樂	3D 蕭遜	4B 黃樂衡	5D 張天晴	6D 梁雅雪

## ▶▶▶ 嘉許計劃

嘉許計劃的目的是透過老師對同學的讚揚，鼓勵同學培養良好的品格。嘉許計劃全年共分兩期評審：

分期	時段
第一期（上學期）	2019年9月3日起至2019年12月20日止（中一至中五級） 2019年9月3日起至2020年1月3日止（中六級）
第二期（全年）	2019年9月3日起至2020年5月25日止（中一至中五級）

## ▶▶▶ 有關家長託校方將物品轉交同學的處理

事由	處理方法	目的
轉交物件屬上課用品 （如功課、課本等）	為公平起見，校方會把物品轉交有關同學，但同時會作記名處理。	希望同學學習自立，每天自行整理書本、功課及所需物品，不會過分依賴家長的照顧。
家長因突發需要，需轉交物件 （如毛衣、雨傘、鑰匙等）	另作別論	

## ▶▶▶ 德育講座

本校將於12月17日為中二至中五級學生舉辦有關朋輩相處之德育講座。

## 校風及 學生支援 輔導消息

## ▶▶▶ 2018-2019「好學生獎勵計畫」獲獎同學名單

為鼓勵同學在學業、操行、活動及服務四方面有均衡發展，符合要求的同學均由校方頒予獎狀，以資鼓勵。2018-2019 年度下學期獲獎同學名單如下（據該學年所屬班級排序）：

白金章 2人	4D 李梓傑、4D 吳嵐青
金章 7人	3C 楊詩欣、3D 蕭遜、4B 陳彥彤、4B 黃樂衡、4C 吳梓瑜、5D 張天晴、5D 袁深妍
銀章 21人	2A 潘穎儀、2B 蔡翠雲、2B 顏鈞樂、3C 陳嘉瑩、3C 鄭嘉豪、3C 杜志強、3D 周嘉慧、4B 陳慧琳、4B 陳彥詩、4B 陳宇婷、4B 楊家銘、4D 彭景賢、5B 劉曉雯、5C 陳知言、5D 賓芷穎、5D 卓詠瑤、5D 林梓茵、5D 單穎琪、5D 楊敏詩、5E 封格格、5E 王山詩
銅章 61人	1A 麥浩政、倪昌盛
	1B 肖湘湘
	1C 林琰鈴、蘇孝恩、林元智
	1D 余佳蔚、趙必信、蔡昕航、梁栩齊、翁博瑜
	2A 郭念桐、梁樂遙、黃淑音、吳藝婷、葉曉嵐、何嘉浩、林舟、劉傳鈞、李澤堃、潘俊翔、袁唯淞
	2B 劉愷瑩、呂婉盈、徐立敏

銅章 61人	3C	陳欣婷、張紀盈、何卓恩、李慧穎、徐芷晴、嚴芷琳、謝懷川
	3D	鍾綽妍、龔嘉怡、梁卓怡、譚希文、杜芊瑩、胡泳昕、楊凱嵐、鍾永麒、成帕穎、王禮賢、俞俊謙
	4B	鄭敬宏、謝熹樂
	4D	馮頌盈、陳廷軒、許文謙、葛鎔騏、瞿羽軒
	4E	李俊彥
	5B	黎凱瑤、劉曉晴、黃樂忻
	5D	錢凱琳、趙嘉沁、李霓珊、楊鱈雯、廖偉明、呂頌熹
	5E	陳隨雲

## 守時運動

為使同學注意守時的重要性，輔導組每年均舉行守時運動。獎勵方面，分「個人獎」（頒予中六級歷年上學均無遲到者）及「全班獎」（得獎班級可獲提名模範班選舉資格）。為鼓勵同學養成守時的習慣，特設每月「守時之星」獎項，凡該月沒有同學遲到的班別，均獲頒獎狀一張以資鼓勵。9月至10月份「守時之星」獲獎班別如下：

獎項	月份	得獎班別
「守時之星」獎	9月	2B、5C、6C
	10月	1B、1D、2B、3C、5D、6E

## 師兄師姐計劃

「師兄師姐計劃」是一個讓師兄姐（中三至中五級）與師弟妹（中一級）一同學習和成長的計劃，由輔導組及香港中華基督教青年會（YMCA）荃灣會所合辦。計劃將舉辦一系列的活動和聚會，師兄姐在帶領活動前，需接受一連串的領袖訓練。中一級的師弟妹，可以透過活動盡快適應中學的新生活，而高年級的師兄姐，亦可以在活動過程中，提升領導才能及籌辦活動能力。另外，師兄姐亦會組織午餐或課後小聚，讓師兄姐協助師弟妹解決問題，增加同學對學校的歸屬感。



### 師兄師姐計劃 2019-2020 活動日程

日期	時間	地點	活動主題
<b>師兄師姐領袖訓練階段</b>			
2019年7月13日（六）	下午2時30分至下午5時正	YMCA 新界會所	新興活動體驗
2019年7月17日（三）	下午2時正至3時30分	學校 602 室	領袖訓練（一）
2019年7月24日（三）	下午2時正至3時30分	學校 602 室	領袖訓練（二）
2019年8月7日（三）	上午10時30分至下午4時30分	學校禮堂	籌備活動（一）
2019年8月21日（三）	上午10時30分至下午4時30分	學校禮堂	籌備活動（二）
<b>師兄師姐帶領活動階段</b>			
2019年8月29日（三）	下午1時30分至下午4時30分	學校	中一迎新日
2019年9月3及4日（二及三）	下午1時30分至下午4時30分	學校禮堂	中一活動日
2020年5月6日（三）（暫定）	下午3時30分至5時正	學校 602 室	領袖嘉許禮

## ▶▶ 學校社工消息

學校社工李結穎姑娘逢星期一、二、三、五駐校；賴嘉華姑娘逢星期一、三、四、五駐校，家長如需聯絡學校社工，可致電 24966050 或 24966041，或於非駐校時間致電學校社工辦公室 2348 2622。2019 年 7 月至 2019 年 9 月期間舉辦的活動如下：



歷奇挑戰營



活動名稱	舉行日期／時段	目的
歷奇挑戰營	2019 年 7 月 16 至 17 日	學校社工於女青年會梁紹榮度假村舉辦了歷奇挑戰營，透過團隊挑戰活動和低結構歷奇訓練，提升同學的團隊合作精神和自信心，培養同學的領袖素質。
「朋輩調解舊生會」和平動力訓練營	2019 年 7 月 20 至 21 日	學校今年有一位同學當選「朋輩調解舊生會」幹事會成員，並參與和平動力訓練營，透過與不同學校的成員交流，合作推廣朋輩調解的精神，營造校園的和諧氣氛。
中一迎新日	2019 年 7 月 20 日	學校社工出席學校中一迎新日，向中一級家長介紹學校社工服務，並解答疑問。
領袖訓練	2019 年 9 月 6 日	兩位學校社工與課外活動組梁華老師合作，向八位社長教授公開演說技巧。
家教會迎新聚餐 親子遊戲	2019 年 9 月 21 日	兩位學校社工帶領二百多名家長及同學進行迎新聚餐前的親子遊戲活動，讓中一級同學及其家長進一步認識學校，明白親子溝通的重要性。
中六壓力處理 工作坊	2019 年 9 月 26 日	學校邀請了五位來自基督教家庭服務中心 YOU CAN - 潛能發展中心的社工，舉辦「中六壓力處理工作坊」，讓中六同學與班主任一起細想共同回憶，並親手製作一條獨一無二的「時光隧道」。在隧道內，學生掛上打氣心意卡和三年來的相片，不少回憶湧上心頭，氣氛溫馨感人，最後還寫了一封信給最後上課天的自己。

## 校風及 學生支援 ..... 升學及就業 輔導消息

### ▶▶ 中六升學資訊日及升學講座

因應近日社會狀況，原定於 2019 年 10 月 4 日為中六學生和家長舉辦的「中六生升學資訊日」講座業已取消，我們已將有關中六生升學資訊，特別是有關大學聯合招生辦法（聯招），到中六各班逐一講解，並派發相關資料。升學及就業輔導組於上學期安排了一系列講座及活動：

日期	講座／活動	目的
2019 年 10 月至 11 月	大學聯招選科個別諮詢及輔導	由班主任或升學及就業輔導組老師提供個別輔導，讓同學在選科時更清楚自己的能力、志趣和前景。
2019 年 11 月 8 日	非聯招升學講座	邀請學友社代表到校，為同學講解大學聯招以外的升學途徑及其他出路。
	2018-2019 年度畢業校友分享	邀請升讀不同院系的校友，回母校與學弟學妹分享大學生活、聯招選科心得及應付文憑試的技巧。
2019 年 11 月 29 日	面試技巧工作坊	邀請聖雅各福群會代表到校，為同學講解面試時的注意事項及應對技巧。

## ▶▶▶ 2019-20 年度升學及就業輔導小組名單

組長	5C 何偉傑、5D 吳嵐青
第一組組員	4B 孫梓晴、4C 陳欣婷、4C 張紀盈、4C 莊婷婷
第二組組員	4C 李嘉棋、4C 李秀貞、4C 吳焯嵐、5D 施俊佑

## ▶▶▶ 畢業生分享

**林慧儀**

**2018-19 6A**

母校對我的支持，成為我追尋夢想路上的動力。我一直希望負笈海外，母校對我的支持是實質的：兩屆荃灣鄉事委員會獎學金，資助我報考海外課程的費用。母校給我的餽贈更包括一群好師長和同學。在報考校外的獎學金及申請入讀海外大學時，班主任陳老師、升學及就業輔導主任蕭太、歷史科楊老師、辯論隊孫老師及其他科任老師，都耐心地指導我，陪伴我渡過漫長及繁複的申請過程。還有身邊一群戰友，雖然我們走在不同的路上，但攜手共度的日子，總使我充滿力量。我有幸從「止於至善」走到了「讓一切努力摘得桂冠。」這是我即將升讀的倫敦大學學院的校訓。是母校讓我走出石圍角邨，到英國戈爾街的學府，學成後我一定會回報母校及香港。「當一個人知道自己要去哪裡的時候，全世界都會為其讓路。」回望從前，縱使有師友的陪伴，戰場必定是孤獨的。不過總有那麼一句話、那麼美好的人，讓我們的腳步走得更為堅定。與師弟妹共勉之。



謝校長與林慧儀合照

**李朗然**

**2018-19 6D**

中一的時候，似乎曾細想過，中學這六年的時間該如何慢慢渡過。現在回首看，「慢慢」這兩個字未免太幼稚、太無知。這六年間，每一個我遇見的老師和同學都在改變和定義我，正如吳爾芙的《海浪》中所說：「我在不斷的被造和再造 (I am made and remade continually)」，每一個身邊的人都讓我改變思維方式，見識到新的世界，同時也讓我成為更好的自己。

改變我的還有英文辯論隊。那是我中四時新成立的三人小隊。當時我們沒有經驗，連輸三場，但是我們從失敗中學習，學習到的不止是不能放棄，更多的是如何適應，如何改變自己，成為更強的辯論隊員。老師們無私的付出和指導，加上在下課後努力備戰，我們在中五時終於如願拿到冠軍。這成績是辯論隊一眾成員血汗和眼淚的結晶，現在的我們，也是三年辯論訓練的結晶。辯論隊讓我有了更廣闊的視野，更清晰的邏輯，但最重要的是：自願學習的動力。

《追憶似水年華》——對這書名從未曾如此有共鳴。我十八年的人生，中學六年佔了三分之一。這三分之一的人生，卻像水一樣無聲無息的流走了，我該有什麼感受呢？不知道。只知道我曾是何中的學生，而這將是在我心頭一個溫柔的懷念。



謝校長與李朗然合照

## 迎新聚餐 2019

本年度家長教師會迎新聚餐已於 9 月 21 日（六）順利舉行，逾 300 位教職員、家長及學生聚首一堂。當天首先由兩位學校社工帶領親子遊戲，隨後享用豐富的自助晚餐，期間並進行刺激的「Bingo」遊戲及幸運大抽獎。活動相片已上載至右列位置，歡迎瀏覽及下載：[http://bit.ly/pta\\_dinner2019](http://bit.ly/pta_dinner2019)。

家長教師會親子活動預告  
親子一日遊 2020

暫定活動日期：2020 年 3 月 1 日（日）  
（詳情請留意家長教師會通告）



## 正向人生 —— 家教會主席及副主席訪問 4B 嚴芷琳

人生路漫長，難免會遇到各種挫折，我們會因此而難過，又或者是沮喪。面對挫折的時候，要怎麼做呢？家教會主席及副主席用自己的人生經驗，與我們分享正向人生。

### 黎玉燕主席

如要我定義何謂「挫折」，我想大概是一種你預期會得到，但是未能如願以償的結果，就叫挫敗。讀完大學，我要考一個專業試。其中一個環節，對我來說就是一個挫折：明明很清楚報告的每一個細枝末節，但因無法用英文跟考官清晰地表達想法。結果在收到成績那天，我摸一摸信封，內裡是薄薄的，心頭就一涼。兩年的努力，竟因為英語溝通能力不足而失敗……

我在難過、沮喪過後，便自我檢討，不允許自己重蹈覆轍。我毅然選擇儲蓄足夠的金錢，選擇到一個很少人講中文的地方 —— 澳洲的塔斯曼尼亞 —— 學習英文。學成歸來，剛好趕得及再考一次專業試。這次我自信十足，成績也是預期之內。

失敗的時候，我當然覺得難過，但闖過了難關，又會覺得難關不算甚麼。無論難關的結果怎樣，都要先看看自己有沒有辦法扭轉、改變現狀。有些事情無法改變，例如天災人禍、生老病死，那就積極面對。出外讀書是我能選擇，能扭轉，能做到的，我就得努力。找到自己的路向，就順其自然地走下去。如果資源不夠，那就要靠自己雙手爭取，自己努力得到的成果，會讓你更加珍惜。



家教會主席黎玉燕及副主席周盈盈訪問

### 周盈盈副主席、家長校董

所謂挫折，年少時期和成熟階段的看法不盡相同。我覺得挫折是人生中巨大的轉折點，我會稱之為困難或難關。我在讀書時期遇上了最大的挫折。當年會考成績並不理想，未能原校升讀中六，我無法再讀原先修習的經濟科，更要在兩個月內啃完從未接觸過、資料繁複的中國歷史科的內容，對我來說這是不可能的任務，我沒有支撐下去的動力。

當時我已經有志成為社工，於是我做了一個「勇敢」的決定：我毅然退學，報讀香港理工大學社會工作文憑課程。當時沒有錢讀大學，家人也不支持，認為讀書不及工作重要。我不肯放棄，一面做兼職儲學費，一面等待面試通知，最終面試成功，真的喜不自勝，因為這是我喜歡的志願，也是自己努力爭取的成果，我無比慶幸自己有勇氣堅持理想。立下決心就要放膽去做，嘗試一下並不會吃虧。趁著年輕還未有那麼多顧慮，大家不妨大膽一試，不要唯唯諾諾，就算失敗了，可以後退一步，告訴自己現在不行，也不代表未來不行就是了。

## ▶▶▶ 2019-2020 校內硬筆書法比賽得獎名單

### 校內比賽 及 活動獎項

組別	名次	得獎同學	組別	名次	得獎同學
中文初中	冠軍	3D 何紀君	中文高中	冠軍	4B 胡泳昕
	亞軍	3D 楊志杰		亞軍	6D 呂頌熹
	季軍	2A 林筱雅		季軍	6A 梁凱瑜
英文初中	冠軍	1D 陳 蓁	英文高中	冠軍	6C 陳知言
	亞軍	3A 范焯橋		亞軍	5B 黃樂衡
	季軍	1D 鍾 欣		季軍	4B 陳玉珊

### 校外比賽 及 活動獎項

## ▶▶▶ 各學習領域比賽獎項

學習領域	比賽／選舉名稱	獲獎同學／團隊	獎項／資格
辯論隊	聯校辯論新秀賽	5D 吳芷恩 (主辯) 4B 周浩峰 (第一副辯) 4E 黃奕桐 (第二副辯) 2A 劉國本 (結辯)	亞軍
		5D 吳芷恩	最佳辯論員
	學思盃 2019	2A 劉國本 (主辯) 4B 周浩峰 (第一副辯) 5A 陳嘉詠 (第二副辯) 5D 吳芷恩 (結辯)	殿軍
		5D 吳芷恩	最佳辯論員
音樂教育	香港遊樂場協會主辦 2019 青藝節： 青少年藝術家年賞	6B 劉穎欣	歌唱組別 「青少年藝術家新星」 優異獎



## ▶▶▶ 2019 國際聯校學科評估及比賽 (ICAS)

科目	獲獎同學	獎項
英文	1B 洪天唯、1D 陳浩鳴、2A 彭尚昊、4D 陳廷軒、5D 陳家喬	優異 (首 10%)
科學	1B 陳子浩、1D 梁子迪、2A 彭尚昊、3B 溫蕎蔚、3C 鄭嘉豪、3C 馮嘉傑、4B 謝熹樂	優異 (首 10%)
	1D 蘇子龍、2A 陳柏言	高級優異 (首 3%)
數學	1B 黃子杰、1D 梁子迪、1D 蘇子龍、1D 顏慶東、2A 陳柏言、3C 鄭嘉豪、3D 何金隆	優異 (首 10%)
	4B 謝熹樂、4B 張佳帆、4D 陳廷軒、4D 吳嵐青、4D 翁顯朗、5D 陳家喬、5E 陳毅熙	
	1D 趙必信	高級優異 (首 3%)

\* 上述所列為 2018-19 年度學生所屬班級

## 校外數學比賽獎項

比賽／甄選	得獎者	獎項 / 資格
2018/2019 華夏盃	1A 戚梓揚、1D 趙必信、1D 梁子迪、1D 顏慶東、2A 袁唯淞、2B 高韜峰	初賽一等獎
	1B 陳子浩、1D 梁栩齊、1D 梁子迪	晉級賽二等獎
	1D 顏慶東	決賽一等獎
2018/2019 大灣盃數學競賽	1D 趙必信、2A 陳柏言、2A 劉深弦、2A 潘俊翔、3D 俞俊謙	初賽一等獎
	1D 梁子迪、3D 俞俊謙	晉級賽一等獎
	1D 趙必信	決賽一等獎
2018/2019 亞洲數學奧林匹克 公開賽 (AIMO)	1D 趙必信	金獎
	1D 蘇子龍	銀獎
2019 香港數學 遊戲公開賽	2B 高韜峰、3D 俞俊謙、3D 翁榮俊	金獎
	1D 趙必信、1D 梁子迪、1D 林元岳、2A 陳柏言、2B 余晏	銀獎
2018/2019 港澳盃	1D 趙必信、2A 潘俊翔、2B 高韜峰、5B 譚達恒、5D 高煜航	金獎
	1B 陳子浩、1D 梁子迪、2A 劉深弦、2D 姚均平、5B 劉穎欣、5E 陳嘉浚	銀獎
滑鐵盧大學高斯 數學比賽 2019	1D 趙必信、1D 劉國本、1D 蘇子龍、1D 曾俊濠 2B 伍宏軒、2B 黃冠中、2B 余晏、2D 姚均平	優異獎

\* 上述所列為 2018-19 年度學生所屬班級

## 荃灣及離島區中學校際游泳比賽獎項

荃灣及離島區中學校際游泳比賽，已於 2019 年 10 月 3 及 4 日假城門谷游泳池舉行。賽果如下：

組別	獎項	團體及隊際項目獎項得獎泳隊隊員
女子甲組團體	亞軍	4D 鍾綽妍、4D 何卓恩、4D 江倬楹、5D 洪韻淇、6B 黃樂忻、6D 袁深妍
女子甲組 4x50 米自由式接力賽	冠軍	4D 鍾綽妍、5D 洪韻淇、6B 黃樂忻、6D 袁深妍
女子丙組 4x50 米自由式接力賽	殿軍	1C 何欣蕎、1D 陳珞蕘、1D 曾悅童、2A 梁希文
男子乙組 4x50 米四式接力賽	季軍	3A 范焯橋、3B 何彥祖、4D 馮嘉傑、4E 劉柏睦

組別	得獎隊員	個人項目獎項	組別	得獎隊員	個人項目獎項
女子甲組	4D 何卓恩	200 米蛙泳殿軍	男子乙組	4E 劉柏睦	50 米自由泳亞軍
	4D 鍾綽妍	50 米蛙泳季軍			100 米自由泳亞軍
	5D 洪韻淇	200 米自由泳殿軍	男子丙組	1A 張偉傑	200 米蛙泳季軍
		50 米自由泳冠軍			1C 洪健滔
	6B 黃樂忻	200 米蛙泳冠軍			
		100 米自由泳亞軍			
女子丙組	1D 陳珞蕘	100 米自由泳亞軍			
		200 米自由泳亞軍			
男子乙組	4D 馮嘉傑	200 米蛙泳亞冠軍			
		200 米個人四式冠軍			



荃灣及離島區中學校際游泳比賽



## 新界區傑出學生選舉 2019 「新界區優秀學生」

### 4B 嚴芷琳

新界青年聯會主辦的「新界區傑出學生選舉 2019」總決賽，已於 2019 年 8 月 3 日（六）圓滿結束。經過一番嚴謹的遴選程序，再結合通識測試及短片創作比賽的評分，本校 4B 嚴芷琳同學獲選為「新界區優秀學生」。評審對參加者談吐得宜、大方得體的表現稱讚不已，謝潤明校長於 9 月 7 日與嚴芷琳同學一同出席頒獎禮，以表支持。



2019 「新界區優秀學生」

## ▶▶ 荃葵青優秀學生選舉 2019： 初級組、高級組優勝獎及「最佳學校團隊獎」

獎項	獲獎同學	獎項	獲獎同學
初級組 優勝獎	4B 嚴芷琳 (2018-19 3C)	高級組 優勝獎	6D 李霓珊 (2018-19 5D)
初級組 優異獎	4B 周宇宸 (2018-19 3C) 4D 俞俊謙 (2018-19 3D)	高級組 優異獎	6D 楊敏詩 (2018-19 5D) 6D 袁深妍 (2018-19 5D)



荃葵青優秀學生選舉 2019  
得獎者與校長、副校長合照

## 校友 消息

### ▶▶ 本校畢業生獲頒之榮譽／獎項／獎學金／交流計劃

畢業年份	姓名	就讀院系	所獲榮譽／獎項／獎學金／交流計劃詳情
2018	林旖琪	科大工商管理學士	Franklin Fund for International Business Studies 2018-19、新加坡管理大學交流 (2018-19 夏季)
	盧美燕	科大工商管理學士	大學獎學金
	蔡樂晴	浸大社會科學學士 (地理)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
	盧家熙	浸大工商管理學士 (會計)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
	石巧合	浸大文學士 (創意及專業寫作)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
2017	黃志豪	科大理學士 (量化金融學及計算機科學)	大學獎學金、學院成績優異榜 (2018-19 全年)
	杜嘉瑜	科大理學士 (經濟及金融學)	Mr. Leung Yat Wing Memorial Scholarship
	陳珮甄	科大理學士 (經濟及金融學)	International Enrichment Grant 2018-19
	周兆瑜	浸大工商管理學士 (會計)	校長榮譽榜 (2018-2019 全年)
2016	冼暄博	科大工商管理學士 (管理學及市場學)	Dean's Service Award 2018-19 Professor Edmond Ko Scholarship for Student Mentoring、學院成績優異榜 (2018-19 春季)
	陳傑朗	科大理學士 (經濟及金融學)	University of Calgary (2018-19 Fall)
	陳海童	科大工商管理學士 (營運管理及管理學)	上海交通大學交流 (2018-19 春季)
	劉愷瑩	科大工商管理學士 (營運管理及資訊系統)	國立政治大學交流 (2018-19 秋季)
	黃 瑤	科大工商管理學士 (金融學及營運管理)	新加坡管理大學交流 (2018-19 秋季)
	許珉睿	浸大中醫藥學士	學院成績優異榜 (2018-2019 上學期) 校長榮譽榜 (2018-2019 下學期)
	謝施予	浸大視覺藝術文學士	學院成績優異榜 (2018-2019 上學期) 校長榮譽榜 (2018-2019 下學期)
	謝詠恩	浸大社會科學學士 (地理)	校長榮譽榜 (2018-2019 下學期)
2015	黃靄詩	浸大中國研究社會科學學士 (歷史)	校長榮譽榜 (2018-2019 下學期)
	區韻紅	浸大理學士 (應用生物—環境科學)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
	陳葉彤	浸大理學士 (資訊系統及分析)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
	劉樂兒	浸大文學士 (英國語言及文學)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
	鄧慧妍	浸大理學士 (應用生物—生物科技)	學院成績優異榜 (2018-2019 全年)
	周嘉晴	科大工商管理學士 (專業會計及營運管理)	學院成績優異榜 (2018-19 秋季)
	何舒琪	科大工商管理學士 (市場學及管理學)	學院成績優異榜 (2018-19 秋季)
2014	陳明恩	科大理學士 (風險管理及商業智能學)	學院成績優異榜 (2018-19 春季)

## ▶▶ 校友陳浩源先生榮獲 2019「十大傑出青年」殊榮 .....

2019「十大傑出青年」  
陳浩源



本校校友陳浩源先生（2002年中五畢業）於「十大傑出青年選舉」2019榮獲「十大傑出青年」殊榮，頒獎典禮將於12月8日舉行。陳浩源先生現時在輪椅羽毛球單打項目世界排名第二，歷年來為香港奪得60面國際獎牌，並曾到訪近100間中小學，分享多年來奮鬥的心路程，為社會發放正能量，獲選「十大傑出青年」實至名歸。

陳浩源校友表示，對他而言「十大傑出青年」是一個新的身分，一個新的角色，希望可以透過自己的力量感染和幫助身邊的人。他又表明，雖然多了一個身分，但他仍然以當全職運動員為主，未來的一年，他將會專心為奧運備戰，希望能為香港帶來歷史上第一面羽毛球殘奧獎牌。

陳浩源校友是香港輪椅羽毛球頭號球手，今年8月在2019年世錦賽摘銀後，9月下旬連續在泰國及中國兩站國際賽WH2級男子單打決賽，以不失一局的姿態勇挫韓國宿敵，贏得兩個金牌。

陳浩源校友上月接受《信報》專訪，娓娓道來他的奮鬥故事。他自小喜歡打羽毛球，但沒有機會加入港隊，2008年因為一次交通意外需要截肢，反而因禍得福，成為香港首位輪椅羽毛球運動員。他直言11年前那場意外「讓我人生達到之前從未想過的高度」，在媽媽和女友（現在的太太）的支持和鼓勵下，他從人生的低谷中重新站起來，不單在國際賽事奮力為港爭光，更積極推動本港傷健共融文化，及在不同媒體分享他多年來奮鬥的心路歷程，成就饒富意義的人生。

## ▶▶ 2018-19 年度中六畢業生林慧儀 .....

### 榮獲「第五屆香港卓越獎學金計劃獎學金」赴倫敦大學學院升學

本校2018-19年度中六畢業生林慧儀同學，於2019年8月20日榮獲「第五屆香港卓越獎學金計劃獎學金」，獲資助遠赴英國，於全球知名的倫敦大學學院修讀歷史文學士學位課程。此獎學金計劃於2014年推出，獲頒此項殊榮的本地傑出學生，將獲資助到香港境外升讀世界頂級大學，從而培養具備環球視野、國際網絡，以及一流教育水平的優秀人才，最終提升香港於全球化知識型經濟環境下作為亞洲國際都會的競爭力。

這是本校畢業生第二度榮獲香港卓越獎學金，2012-13年度畢業生王曉儀亦曾獲「第三屆香港卓越獎學金計劃獎學金」，赴悉尼大學（University of Sydney）升讀研究院課程。



第五屆香港卓越獎學金計劃獎學金得主林慧儀