

# 樂在其中 - 快樂學習的竅門

Enjoy Learning - Tips for Happy Learning



## 校長的話 Principal's Message

本學年起，學校啟動新一輪的三年計劃，並以「適性揚才—喜樂、豐盛、賦能 Nurture the talent and unleash the potential - Enjoy, Enrich, Empower」為主題，希望能促進學生個性化學習，展現同學們的才能和學習的成果，更藉著服務學習和職志發展的經歷，培養同學能熱愛生命及重視家庭。周期首年以「喜樂 Enjoy」為重點，在學習上，我們怎樣能達到「喜樂」的境界呢？

### 將學習變為自己的事

許多家長和同學相信獎罰能推動學習。但獎勵和懲罰屬於外在驅動力，但如只靠獎罰，一旦沒有，我們的學習莫非就要停止？如果學習可讓我們有更多的參與，學習是自己的事情，是自己的責任，我們會自覺自願的投入，不在意任何的獎勵和懲罰，打從心裡想去做，內部驅動力會推動我們學得更多。同學們如能為自己的學習訂下目標，那怕只是完成一個簡單的功課、一個課程、一個比賽，又或為班為校爭取成績或獎項，甚或一個學習的創舉，同學便能從中學習獨立自主，這便是喚醒我們內驅力最基本的條件。

### 讓學習變為自己的樂事

學習本身就是一種樂趣，這就是典型的內部驅動。學習這件事的特點是越學越無知，越學越投入，當我們能不斷探索新知，不斷挑戰難點，那份成就感不言而喻，是嗎？同學會否經驗過，不需要獎勵和懲罰而堅持完成活動或一個任務，一旦有所突破，我們內心會很有滿足感，享受那種成功的喜悅。學習未必是一件容易的事，但若我們能享

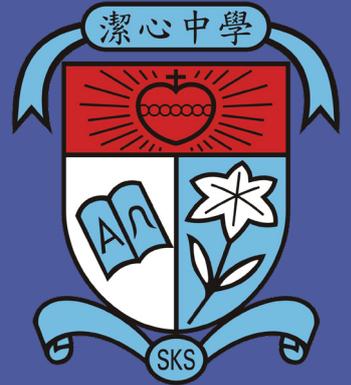
受當中的過程，那怕是一份挑戰性的工作，我們能學會「樂在其中」！

### 讓學習變為自己的成就

學習可以是很個人的樂事，但學習更可成為推動社會發展的偉大事情。就像著名物理學家史蒂芬·霍金 (Stephen Hawking)，他出生在第二次世界大戰的時代，他從小時候對模型特別著迷。他不但喜歡砌模型飛機和輪船，還和學友製作了很多不同種類的戰爭遊戲，反映出他對研究事物的渴望。及後他下定決心要從物理學和天文學的研究，並考到了自然科學的獎學金，順利入讀牛津大學。學士畢業後他轉到劍橋大學攻讀博士，研究宇宙學。雖然他發現自己患上了會導致肌肉萎縮的盧伽雷病，但他未有放棄從事研究的理想，排除萬難，從挫折中站起來，勇敢地面對這次的不幸，繼續醉心研究。他是當今最傑出的科學家之一。他的著作包括《時間簡史》及《黑洞與嬰兒宇宙以及相關文章》。他對生命的熱愛和對科學研究的熱誠，是值得我們學習的。我們也可踏出課室，將所學所探究的事情成為自我實現或服務社會的目標。

正如愛爾蘭詩人葉慈所說，「教育不是注滿一桶水，而是點燃一把火」。點燃同學們對知識的渴望，培養主動學習精神，激發汲取知識的熱情，將是教育和學習的最高境界。

今期校訊所報導不同校園學習和活動，正為潔心同學美好學習作見證，同學投入學習，樂在其中，滿有喜樂和熱情，已是邁出有效學習的關鍵一步！



潔心林炳炎中學  
Kit Sam Lam Bing Yim Secondary School

# 學校校訊

NEWSLETTER

第 43 期

二零二三年二月

February, 2023

九龍橫頭磡富美街 9 號  
9 Fu Mei Street, Wang Tau Hom, Kowloon

2337 9594

2336 3549

<http://www.kitsam.edu.hk>

# 五十周年英語音樂劇



## Kit Sam Girls Staging their World of Dream - 50th Anniversary Celebration Musical

In celebration of our school's 50th Anniversary, our long-awaited third series of English musical, "Joseph & the Amazing Technicolor Dreamcoat", was successfully staged last month with joyfulness and admiration. The achievement owes millions of thanks to the concerted efforts made by all the participating parties ---- Principal Lau and her devoted teachers, Director Ralph Cheung and his crew, and most important of all, the angelic girls of Kit Sam.

The musical brings out Catholic values, including truth, justice, love, life and family. It was put on stage for four times across two consecutive days in October, leaving behind a lifetime memory for the participants, especially Kit Sam girls. This was a golden opportunity for them to experience the blend of music and performing arts, and to stretch their potential in this area. They could taste something differently in the process of growing up as they were opened up to another learning mode besides classroom learning. They could learn to collaborate with others, gaining maturity and personal growth, while being groomed professionally as actresses in the musical. Those things cannot be simply acquired through reading books or learning in a classroom setting.

When asked, actress Gloria Chan of F.3 responded excitedly, "I've learnt much about music and performing arts. I can build up my confidence as I start to ascertain my singing ability and stage performance."

Actress Angel Deng of F.2, panted in thrill after a scene, "It's such a glamorous experience with many headlights and footlights around me. It's a transformation for me, from a timid school girl to a confident actress on stage. The performing arts allows me to play different roles. It's what I really enjoy the most."



An impressive scene coupled with pop music, singing and dancing, brings out a lively mood.

Here are some words from Principal Lau, "The journey to this victory is 'There is no rose without a thorn'. The fifth wave of COVID-19 disrupted our schedule and rehearsals of the musical. Some training and rehearsals had to be changed to the online mode. Fortunately, with the unquenchable passion of all the participants, we'd overcome obstacles after obstacles, fighting all the way to this great success."



Joseph is in despair when being locked up in jail.

School Supervisor, Sister Poon exclaimed, "I notice 'Joseph' has got some bruises around her knees. Surely, the musical has been made possible with students' sweat, tears and pain. Everything that happened tonight will be remembered well in my heart." She added jokingly, "Director, do create a role for me in the next series..."



The student who plays the role of "Joseph" has to sing and dance in a manly way.

Since 2020, staging a musical has become a yearly school event as it is much welcomed by Kit Sam girls. They are so inspired because of the difference it makes to their campus life. Musicals have become part of the school culture and are going to be carried on by Kit Sam girls. Now, everyone at school is eagerly looking forward to the next English musical.



Primary kids scramble for prizes in the question and answer session.

# 50th Anniversary Dinner with Alumni and Friends

## 半世紀的約會 —

## 潔心·愛·傳承 — 50周年校慶聚餐

承蒙天主的保守，潔心林炳炎中學在獅子山下屹立了半個世紀，傳揚天主福音，教育莘莘學子，為社會栽培了無數人才，造福社群。為慶祝潔心 50 歲生日，一群熱心的校友在 12 月 20 日假尖沙咀中港城海月宴會廳，筵開 20 席，為母校舉辦 50 周年校慶聚餐。

當晚一眾嘉賓、校友都響應大會「金紅開心夜」的主題，穿上金光閃閃、紅艷菲菲的服飾，令現場衣香鬢影，鮮艷奪目。歷屆校友一見到尊敬的校長和恩師，就爭相合照問好，談笑風生。晚會序幕是校友高唱「獅子山前，白雲飄飄，高擎十架，我校莊嚴……」歌聲響徹雲霄，令人感動。校監潘修女致歡迎辭後，校長就分享潔心近況，特別是學生在 STEM 方面發展迅速，獲獎無數；學生有機會到海外參加英文沉浸課程、英語音樂劇及外展訓練等；學校又著重自主學習及多元化教學，令學生學會學習，發揮潛能，健康成長；可見潔心與時並進，育才不遺餘力。

接著，請天主教香港教區秘書長李亮神父領禱；而校監、校長就陪同李亮神父、譚永明神父、李志源神父、天主教教育事務主教代表助理陳順清女士及嘉賓一起祝酒和切蛋糕，祝福潔心生日快樂。



劉校長與學生帶大家認識潔心校園的演變



Best Dressed Award三甲(左邊第2,3,5位)完美地配合「金紅開心夜」的穿著主題，獲獎實至名歸。



校友開心地換領禮物

第一個節目是「最佳服飾獎」，大會星探甄選最配合「金紅開心夜」衣著主題的 21 位來賓上台行貓步，並介紹其服裝的特色和寓意，努力拉票，最後選出實至名歸的三甲，全場擊節讚賞。第二個節目是「金禧同慶」，校友司儀邀請校長和四位 VIP 老師上台，與全場 20 席合成五組，大玩競猜遊戲，一時要猜台上嘉賓的總體重，一時猜五十年來潔心男教師的總人數等等；校友腦筋急轉彎，揭開潔心有趣的歷史；大家打成一片，笑逐顏開。最後，各席輪流與嘉賓合照，不經不覺，晚會就在歡呼聲中圓滿結束了。潔心將承傳天主的旨意，繼續作育英才，讓學校成為滿有恩典和關愛的生命花園。



潘校監、劉校長陪同李亮神父、譚永明神父、李志源神父、天主教教育事務主教代表助理陳順清女士及嘉賓一起祝酒、切蛋糕。



21位來賓及校友被大會星探發掘，上台競逐校友Best Dressed Award。



第三屆校友爭相與恩師傅振華老師合照



校長和4位VIP老師被邀與20席來賓大玩問答遊戲

## 青春舞動—五十周年校慶舞蹈表演

### 50th Anniversary Dance Performance

舞蹈組校隊於校慶開放日演出舞曲「Play」。可以再次踏上舞台展示個人潛能，舞蹈員都非常投入及認真。今次還邀請了兩位校友齊心協力完成編舞及排練，力求完美。此舞蹈主要帶出人雖然每天都要面對種種瑣碎繁複的事情，工作纏身，但不要忘記為自己尋找生活樂趣、人生夢想！



舞蹈員擺出入型入格的動作，信心十足！



舞蹈組校隊信心十足，再配上特色髮飾，帶出「Play」之中的玩味及主題：於疫情中仍可尋找樂趣！

# 追求卓越的潔心教師團隊

## In Search of Excellence — Kit Sam Teachers

本校教師團隊秉承一貫追求卓越的專業精神，積極參與不同形式的專業發展活動，掌握教學發展的新趨勢，以釐訂適切學生學習需要的教學策略，提升學與教效能。



老師們在「聯校國家安全教育工作坊」認真進行活動交流，構思教學活動。

### 國家安全教育

隨着教育局強化學生的國民教育，本校因而相應加強有關培訓，本校與聖羅撒書院、瑪利諾神父教會學校的教師團隊於本年八月舉辦聯校國家安全教育工作坊，了解在課程層面規劃和實踐國安教育的具體方案，以應用於學科恒常的學與教工作，令潔心的同學能透過不同的學科學習活動認識國家安全的重要性。

### 自主學習 3.0 (適異性教學)

此外，隨著對自主學習 3.0 的深化，本校於八月下旬為全體教師安排校本的專業發展活動，如舉辦「校本多元學科分享 - 數學科」，參與此計劃的數學科老師分享在學科教學設計上有關適異性教學策略的應用與實踐。另為新入職教師舉辦「自主學習教學分享會」，讓老師們了解各科在推動自主學習的理念及教學策略，提升教師團體的教學效能。

本校於十一月中旬進行潔心自主學習節及教師專業發展周，本年公開課堂的焦點是回饋賞析，期望透過課堂間的學習活動，使學生能互相欣賞，促進個性化學習。本年中國語文科、綜合人文科及綜合科學科更參與香港中文大學優質學校改進計劃的校本支援計劃，集中在組間互學、賞析回饋方面優化教學設計和策略。在自主學習節共有九個科目(中國語文、英國語文、數學、綜合科學、綜合人文、中國歷史、中國文學、旅遊與款待、宗教)進行公開課，邀請友校老師到校觀課交流。在觀課和議課過程之中，教師能在專業交流中集思廣益，進一步深化自主學習，提高專業素養。

### 電子教學

九月上旬，資訊科技組舉辦智能黑板工作坊及新教師資訊科技工作坊，提高教師團隊對電子教學的認識和應用，使教師可將電子教學結合課堂內外的教學，進一步拓展學生學習的空間和平台，加強學與教果效。

### 滋養身心靈的教師發展

為關顧教師身心靈的需要及建立團隊精神，本年在十月上旬舉辦本學年首個教師發展日，以「大自然教育與靈修」為主題，教師兵分兩路，參加「西貢萬宜地質遊」和「蕉坑生態文化深度遊」兩項考察活動。當日天清氣朗，教師們均能透過考察活動舒展身心。此外，為照顧教師的身心靈健康，課程及教師發展組定時為教師安排教師宗教信仰聚會、咖啡體驗班、中醫養生靈修及舒展筋骨活動，冀透過參與運動及輕鬆活動凝聚團體精神，滋養老師的身心靈健康。



自主學習節公開課，訪校老師觀察潔心同學上數學課的學習情況。



自主學習節公開課後，綜合人文科老師與友校同工進行議課交流。



蕉坑生態文化深度遊的同事合照留念。



西貢萬宜地質遊的同事合照留念。



老師們參與宗教信仰聚會。

# 學藝薈萃 2022 — Joy ♥ 種 🌱 生命

Learning Celebration — 「Joy ♥ Green 🌱 Life」

## 主題區域：JOY 喜樂



「樂印詩中情」讓來賓利用活字印刷術印製喜歡的中國著名詩人詩作，感受箇中的詩情畫意，樂在其中。



「普出花燈謎」讓來賓在一邊欣賞花燈之美，一邊用普通話猜燈謎，體會漢字規律或字義變化下的文字之樂。



“Joyful English Wonderland”英文大使將 i-zone 裝飾成 i-cafe，同學化身為侍應，為來賓介紹低碳食材和點餐。



「敷造喜樂」應用密鋪平面的原理，讓參加者設計一幅密鋪平面的主題牆，再與其獨一無二的设计拍照留念。

“Joy to the arts world”展示了潔心同學應用不用藝術技巧的創作，摺紙工藝匙扣及熱縮膠匙扣工作坊更獲來賓踴躍支持和參加，共同體會和經歷藝術世界的歡樂。



英文大使利用平板電腦配對遊戲和跳飛機的綠色生活遊戲設計介紹日讓來賓於歡樂中學習。



特設雪花製作攤位，讓參加者以幾何對稱的原理製作雪花，喜迎聖誕。



學藝薈萃是潔心中學一年一度的盛事，本年於 12 月 3 日舉行，並特意配合聯合國可持續發展目標 11：「零饑餓」，主題設定為「Joy ♥ 種 🌱 生命」，探討利用綠色科技（水耕細作），提升食物質量，緩解未來糧食的問題。當日活動配合滙豐香港社區夥伴計劃 2022—【有種愛 · 關愛社區栽種計劃】推行，設有微菜苗種植示範和認識全環控智能移動水耕種植技術，以及派發室內種子種植套裝，讓同學和來賓身體力行，增加對可持續的綠色生活和創新科技的認識。本學年的學藝薈萃分為三個區域 - JOY(喜樂)、種和生命，各科設置的攤位，除有富趣味互動遊戲外，亦有涵蓋科技、語文及體藝特色的學習活動及展覽，展示潔心學生的學習成果。



“柴划划”應用本校參加了香港賽艇總會舉辦的學校室內賽艇計劃的所學，設計活動讓來賓拉動室內賽艇機，感受運動的樂趣和對健康帶來的益處。

## 主題區域：Green 栽種

滙豐香港社區夥伴計劃 2022

【有種愛 · 關愛社區栽種計劃】

本校參加由東華三院主辦，與本地綠色科技社創公司 Farmacy (水耕細作) 合作的【有種愛 · 關愛社區栽種計劃】，目的是希望招募校園社區大使，透過室內全環控智能移動水耕種植系統，認識綠色科技對貢獻全球的價值，學習室內耕種實踐自給自足，並透過選修烹飪、數據分析及自動化程式或創科訓練設計，了解社會新常态下可持續生活所需的創作力、科技能力、價值觀及態度，推動綠色思維。

中四級生物組的同學參與是次計劃成為社區大使，於上學期已完成一系列的工作坊培訓，包括了解現代農業科技及未來智慧城市、室內農業實踐、探索可食用植物，及植物的生長過程和要素等，並於 11 月 21 日及 12 月 3 日擔任校園社區大使於本校進行社區節活動，透過種植示範、互動遊戲，讓公眾近距離觀賞植物如何透過科技及平台遙距監測和控制，建構自給自足的生活。

活動中，學生運用生物科知識及工作坊所學作主題分享及介紹，並細心指導公眾人士動手種植，有效提倡社區內綠色生活的種植概念，推廣可持續發展的最終理念。



中四級生物組學生認真留心聆聽導師的講解，積極裝備成為校園社區大使。



參與的小學生都專心聽從社區大使的講解和分享。



小學生認真聽從社區大使的指導及講解，學習如何親手種植可食用蔬菜。



校園社區大使在學藝薈萃中開設攤位，講解水耕種植原理，向公眾人士推廣綠色生活。



公眾人士了解水耕系統後對水耕機非常感興趣，近距離觀看社區大使在校內種植的植物。

## 主題區域：Life 生命



“Joy to the world”讓參加者親身體驗宗教科課堂上常用的心靈用具，例如水晶頌鉢、五音琴等，在繁忙的生活中平靜心神，得到喜樂。



「你「綠」得起？」帶出「食物里程」問題的嚴重性，通過製作的展板及遊戲活動，喚起公眾身體力行，共同實踐「LOVERS」原則，做個負責任的消費者，減少碳排放。



「愛 · 樂齡」攤位應用學科所學，透過遊戲讓參加者了解長者的生活需要，認識富創意及實用的樂齡科技，傳揚有關的知識和關愛的價值觀。

## 學藝薈萃中文標語創作比賽

為配合學藝薈萃「JOY 種生命」的主題並展現學生的語文能力，中文科聯同生物科合辦跨學科標語創作比賽活動。參加者完成生物科「水耕細作」的活動後，以「尊重生命 綠色生活」為題，構思與活動內容及主題相關的標語。

- 冠軍 3B 24 鄧麗婷 水耕蔬菜營養多，減碳素食人健康。綠色生活由我創，環保意識切勿忘。
- 亞軍 3A 6 周倬而 科技減碳，水耕細作樂悠中；創新保育，綠色生命共珍重。
- 季軍 3B 6 崔茵淇 齊把資源當作寶，地球環境自然好。水耕方便收成高，營養豐富身體好。
- 優異 3B 25 黃勺桐 綠色生活樂趣多，水耕栽培營養多。人人吃了更健康，地球媽媽笑呵呵。
- 優異 2B 28 黃敏澄 高端科技滿希望，綠色生活由我創。

## STEM 課程及教學精益求精

### STEM 教育博覽會 2022 銀獎

為展示學生在 STEM 教育、創新科技和資訊科技等相關範疇的學習成果、分享學校與創科企業合作以推動 STEM 教育的經驗和加強學界交流，本校參加由教育局舉辦的 STEM 教育博覽會 2022，並成功入選為學校展覽攤位。

鑑於疫情影響，展覽會以網上形式進行，本校製作短片介紹學校的 STEM 教育、跨學習領域的協作，以及如何應用跨學科知識和技能解決生活問題。透過學生學習成果的展示，加強公眾對相關科技應用的了解，當中包括運用廚餘製作取替塑膠原料的 Aqua Shelltic 和運用人工智能向單車駕駛者發出危險預警的 Bi-I-See。

本校短片榮獲銀獎，作品亦上載至官方網站供公眾人士瀏覽，高度肯定了我校在 STEM 教育發展的努力和成果。



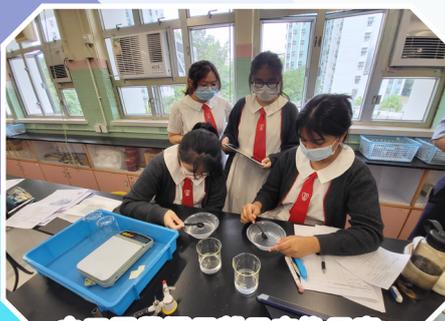
本校製作 STEM 課程介紹短片榮獲 STEM 教育博覽 2022 銀獎。

### 香港都會大學

### 「STEM 教育資源共享計劃」

### 中三級專題研習課

### 分子料理



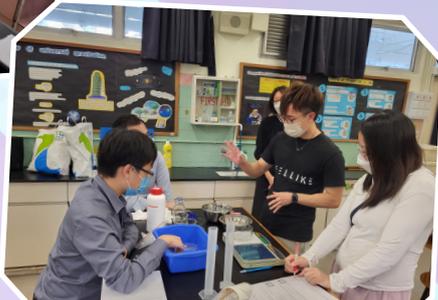
中三同學運用離子交換反應的科學原理，動手製作水球



專題研習課老師向中三學生講解製作水球的技術



都大導師到校進行觀課，觀察同學進行課堂時的學習成效。



都大導師到校與專題研習課老師們進行共備交流，商討製作水球時所注意的技巧，優化教學設計。

科學教育學習領域繼續參與香港都會大學 STEM 開放教育資源中心「伙伴學校」計劃，都大導師早於本學年九月開始與中三級專題研習課老師進行共備，與 STEM 老師們設計專題研習課課程，主題是分子料理。學生透過學習相關的科學原理—離子交換反應，動手製作水球，並應用原理在日常生活中解決減少使用塑膠的問題。及後，都大導師亦於上學期進行觀課，與老師們交流及檢討教學設計成效，促進本校 STEM 教育的發展及推行。參與課程的中三學生都能運用技術製作成品，引發她們對相關科學原理的興趣，並學以致用，啟發解難創意，從而提升學生對學習 STEM 的興趣和潛能。

# 家國 · 情懷：國民教育推展

## Implementation of National Education

國民教育是價值觀教育的重要一環，也是學校的重要學習宗旨。國民教育內容涵蓋課程不同範疇，包括促進學生認識國家的歷史、文化和國情、《憲法》和《基本法》教育、國旗、國徽、國歌，以及國家安全教育等；有助增進學生對國家民族的認同感和歸屬感，培養學生成為具國家觀念、香港情懷，對社會有承擔的新一代。

### 公民教育及升旗隊

本年度成立的「公民教育及升旗隊」，其宗旨是推廣公民教育活動、學校的升旗文化及步操訓練。在升旗日，本校的升旗隊隊員均會進行莊重、嚴肅的升旗禮，藉此增加對國家國旗的認識，提升國民身分認同。此外，藉著協助推廣校內的公民教育活動，從中發揮同學的領導才能，培養同學對國家及社會事務的關心及積極參與的精神。在暑假期間，升旗隊全體成員前往愛國教育支援中心接受升旗儀式的訓練；同時，本校亦聘請香港升旗隊總會的導師到校教授升旗培訓班，有助學員進一步掌握升旗和步操的禮儀及技巧。



一起學習升旗的步驟



學懂了摺旗的步驟，很有成就感！



已準備好每周的升國旗儀式



正在訓練兩種步操方式：齊步走！！正步走！



一起學習摺旗的步驟



整齊的升旗隊隊伍



出色升旗手日營合照



小組匯報政策



全體學員圍爐辯論各組的政策報告書



城市定向，尋找目標。



第一次見面，組員齊心一致。



第十九屆《基本法》大使培訓全體學員大合照



陳祉因、林可悠、林佳頤和李旻叡積極投入參與，榮獲不少獎項。

### 第十九屆《基本法》大使培訓計劃

本校學生陳祉因、林可悠、林佳頤和李旻叡在 2022 年 7 月至 9 月期間，參加了由香港基本法推介聯席會議主辦、政制及內地事務局《基本法》推廣活動資助計劃贊助的「慶祝香港回歸二十五周年系列活動：第十九屆《基本法》大使培訓計劃」。

《基本法》大使培訓計劃以推廣國家憲法及《基本法》為核心，透過一系列的訓練活動，啟發參加者多角度思考和分析，讓學生深入了解和進一步關心國家憲法及《基本法》。學生透過參與講座、工作坊、領袖訓練營和人物專訪等活動，達到以下目標：加強學生對國家憲法、《基本法》及港區國安法等認知和了解，並鼓勵推廣相關法律；啟發學生作多角度思考及分析能力，主動關心香港社會事務；培養學生建立積極的人生價值觀，表達自己及與人相處的能力；培養學生解難能力和團體精神，學習愛己及人和尊重他人。

在整個計劃中，四位同學都積極投入參與，榮獲不少獎項；並參加了香港基本法推介聯席會議所舉辦的其他活動，包括：紀念基本法頒布三十二周年研討會、第 10 屆法制先鋒法律常識問答比賽義工活動等。

### 個人、社會及人文教育學習領域的公民教育活動

月份	公民教育課 / 比賽 / 活動	對象
8-9 月	參加第十九屆《基本法》大使培訓計劃	個別學生
9 月	公民教育課教授「升旗典禮」	中一至中六學生
9 月	公民教育課教授「選舉」	中一至中六學生
9-10 月	參加 2022 國慶日網上問答比賽	中一至中六學生
10 月	參加第二屆憲法與香港基本法學生問答比賽	中一至中六學生
10 月	參加「國家安全」標語創作比賽	個別學生
11-12 月	參加 2022 國家憲法日網上問答比賽	中一至中六學生
12 月	參加有問有答《基本法》問答比賽	中一至中六學生
12 月	參加學友社第三十一屆全港中學生十大新聞選舉	中一至中六學生

學生姓名	獎項
陳祉因	嘉許證書、「政策多面體」報告書比賽季軍組別
林可悠	嘉許證書、傑出學員獎
林佳頤	嘉許證書、傑出學員獎、「政策多面體」報告書比賽冠軍組別、第 10 屆法制先鋒法律常識問答比賽義工嘉許狀、紀念基本法頒布三十二周年研討會參與狀
李旻叡	嘉許證書

# 校園生活多姿彩 潔心同學展潛能

Campus Life : Showcase of Kit Sam Girls' Talents

## F5 Outward Bound Training Camp

### 中五外展訓練營



夕陽下泛舟，享受  
大自然的美景

爲了提高學生的自信心、抗逆能力，培養學生對個人和團體承擔精神，以迎接學習和成長的挑戰，本校爲每一位高中同學度身訂造跨學科的外展訓練。體育科爲同學提供高強度的體能鍛鍊，以應付上山下海的任務。宗教科教導同學發掘個人美好的特質，在生活中呈現，繼而轉化成技能，發展人生目標。而中文科就會指導學生將外展所得體會和反思，寫成中六學習歷程檔案中的個人自述，確立職志發展的目標，規劃未來。所以，本校的外展訓練能有效引導學生認識自我，發展潛能，提升自信心。

今年中五同學承接上學年的外展訓練日營，於九月中參加四日三夜外展訓練營。同學們以小組形式，分別於不同時段到不同外島進行獨木舟、露營、遠足及有趣的歷奇活動。活動需要同學與組員溝通，一起探索解決問題的方法，分工合作，完成任務，大大提升了同學的團隊合作精神及解難能力。

因爲同學得到多個學科的支援，加上她們在中四時有外展日營的經驗，所以同學對今次的進階挑戰滿懷信心，越戰越強。除了挑戰自我外，同學最大的收穫還有欣賞到大自然的美景，如日出、日落、銀河星宿、汪洋大海，以及得到從未試過的體驗，如沙灘露營、獨木舟探險、營火晚會等。

總的來說，中五同學非常感謝學校的栽培，深信所學可磨練意志、發揮所長，令自己義無反顧地投向未知的人生旅程，迎接一次次挑戰，戰勝一個個困難。



同學在青翠的草地上  
上分享自己的感受



每天上山下海，是  
時候補充能量了！



同學要爬上高空繩網躍身去拍球



挑戰自己，跳碼頭



高空挑戰，繩網陣



新的體驗，獨木舟旅程



新的體驗，沙灘露營



教練很欣賞同學跳碼頭的勇敢

## 第 48 屆潔心音樂節

潔心音樂節為我校一年一度的大型音樂比賽，橫跨本年十一至十二月，深受同學歡迎。音樂節舉行目的是藉著音樂比賽，以展示同學的音樂才華、培養同學領導能力及提高同學對學校的歸屬感，讓同學享受豐盛喜樂的音樂學習經歷。

潔心音樂節比賽項目多元化，本年度舉辦了社際及公開組項目共 7 項比賽，社際項目有：器樂組比賽、外文歌曲獨唱比賽、外文歌曲合唱和最受同學歡迎的中文歌曲獨唱及中文歌曲合唱比賽。公開組項目有：聖詠合唱及舊曲新詞創作比賽（由音樂科與中文科合辦，主題：「共建喜樂豐盛的校園」），通過比賽以展示同學的團結精神，提昇同學的自信心。音樂節當然還少不了潔心傳統——班際合唱比賽。感謝香港演藝學院導師吳朝勝先生親臨本校擔任評判，給予參賽者寶貴的意見，讓同學獲益良多。

本年度音樂節首次在雨天操場實體及課室直播同步進行，同學都非常投入。決賽者盡顯才華，而觀賽者在濃厚的音樂氛圍下互相欣賞，積極投入，樂在其中。至於今年亮點一定要數「新老師表演」，新老師們在台上演唱時，台下數百名同學打氣和唱，氣氛熾熱。到高級組班際合唱比賽時，各班施展渾身解數，又唱又跳，將氣氛再次推上高潮。總的來說，第四十八屆音樂節歌聲餘音裊裊，令人陶醉，全校師生樂也融融。



「新老師表演」歌聲動聽，令人陶醉



校長劉瑤紅博士和第 48 屆音樂節評判吳朝勝先生合照留念



「共建喜樂豐盛的校園」舊曲新詞創作比賽演繹獎冠軍 5A 班



器樂演奏比賽季軍 4D 黃嘉嘉同學



外文歌曲獨唱比賽季軍 4C 馮煦齡同學



## Disneyland : Journey of Exploration

### 迪士尼樂園探索之旅 全方位學習實用有趣

闊別兩年的潔心秋季大旅行終於成功舉辦了。中一至中六全體師生在 11 月 25 日浩浩蕩蕩地踏上遊覽車，從學校向香港迪士尼樂園進發，開展奇妙的探索之旅。

大家雖然戴着口罩，但無法阻隔興奮的心情和爽朗的笑聲。第一項任務是拍攝全班大合照——有的班別在樂園門口迫不及待地卡察，有的在米奇噴水池前裝模作樣，還有的在公主城堡前留影……，各有各的精彩。第二項任務是完成「學習錦囊」——每班分成六至七個小組，班主任就穿梭各組，陪伴同學一起探索四周的景點。有些組別像箭一般走到美國小鎮大街，看着地圖和座標，尋找華德·迪士尼童年時代的消防局旗幟和年份。有的同學拉着老師上木筏，沿著佈滿鱷魚猛獸的維多利亞瀑布流域，尋找泰山樹屋的名字。至於在夢想世界，同學愛坐上旋轉木馬，細數經典故事的手繪插圖。有些組別說不能錯過小小世界，因為這裏有各種膚色的娃娃用多國語言演唱「人人常歡笑，不要眼淚掉……世界真細小小小」，載歌載舞，歌頌人類能跨越國籍、膚色、身份的差異，和諧共處。至於喜歡刺激的同學就跳上明日世界的神盾太空船，用感應槍瞄準活動鏢靶，發射激光，較量分數。還有些同學互相鼓勵，誓要挑戰刺激的灰熊山谷飛車、黑暗的太空過山車、詭秘的迷離大宅。有些同學就讚嘆奇幻庭園疑幻似真的構圖，嘖嘖稱奇。到了晚上，同學就在公主城堡欣賞璀璨奪目、七彩繽紛的煙花匯演，帶著滿足的笑容與好友結束一天的學習旅程。



同學想當降落傘兵

總的來說，全校盡情投入樂園探索之旅，師生攜手欣賞現場精彩的表演，遊覽可愛的童話世界，挑戰刺激的遊戲，大大增進了彼此的情誼。在這裏，大家提升了好奇心，發掘了很多有趣事物；在探索有關科學、創意、歷史、文化和故事等知識的同時，擴闊了視野，體驗到與別不同的學習。期望這次旅程能引領同學邁向新的方向，繼續探索新事物，令自己的人生旅程更奇妙、更精彩。



1C 去明日世界探險



3A 最愛典雅的公主城堡



大朋友、小朋友都愛騎旋轉木馬



我們找到最大的金磚

# 生涯 規劃

# 訂定目標

Life Planning : Setting Goals

## LEGO 生涯探索工作坊

參與工作坊的同學透過 LEGO 作工具去認識自己，展望及掌握自己對未來的期望，定立學習計劃及目標。



同學透過 LEGO 作工具，為未來訂立方向。

## 黃大仙師友伴成長

本年再與中華錫安傳道會合作，推薦同學參加『黃大仙區師友伴成長』計劃，配對良師（專業人士），培養同學的正向積極的價值觀及擴闊其視野，鼓勵她們訂立正向的人生目標，關心社區，發揮影響社會的正面作用。



良師到校與同學交流分享

## 職業探索堅趣小組

本組再伙拍香港青少年服務處，為高中同學舉行「職業探索堅趣小組」活動，目的是藉花藝製作及法式繩結，介紹兩種行業—花藝師及手作創業，讓同學們對相關行業入職要求及技能作了解，從而提升她們的自我認識及價值觀，並協助學生探索職業的選擇。



花藝製作



法式繩結

## 新世代職能體驗—企業拜訪

本組在九月帶領中六級學生到不同企業探訪，提供了難得的社會實踐機會，向從事不同行業之專才學習各類技能。



參觀海關總部，了解海關關員的工作日常、行業特色、工作環境、公務員工種要求等。



到訪 Pokka Café 總部，了解餐飲業的企業模式及咖啡師的工作，學習咖啡豆鑑賞、烘焙、萃取技術、手沖技藝等業特色、工作環境等。

為學生訂定的成長進路包括：「認識自我→發掘潛能→確立方向→裝備自己·探索事業→蓄勢待發」，初中及高中同學在上學期均有參加與學生職志發展有關的多元化活動，包括：LEGO 生涯探索工作坊、黃大仙師友伴成長計劃、賽馬會浩觀 CoCoon 青年創業培訓計劃、職業探索堅趣小組和新世代職能體驗—企業拜訪等。

我校於本年度參加了 CLAP@JC 2.0 計劃，為期兩個學年，與黃大仙區其他參與了計劃的中學合作組成特色學校網絡 (School Hub)，透過「香港生涯發展自評基準」這系統，為本校的生涯發展成果增值，建立能夠以國際水準量度的優質生涯發展措施，進一步促進同學的職業志向發展。



初創企業家與同學分享創業思維



同學正在學習怎樣創新及解難

## 賽馬會浩觀 CoCoon 青年創業培訓計劃

要守業，先要創業，本年度生涯規劃組繼續參加《賽馬會浩觀 CoCoon 青年創業培訓計劃》，該計劃旨在讓中四的同學接觸創業家的生態系統，發展創業技能及思維，並在初創企業中獲得工作經驗，先後舉辦了兩項活動，分別是：(一) 初創企業家分享其創業經歷；(二) 創新實驗室。

## 為中六同學加油 Form 6 Girls, Keep Going!

學風及學習支援組於 2022 年 11 月 23 日第七節為中六同學舉行誓師大會，活動重點為指引學生建立個人化的學習策略，並以全校一心，努力奮發為目標，為中六同學打氣。活動首先透過短片及校長訓勉，鼓勵同學積極、奮發向上；然後由核心科目科主任以「從預備試的成績起步，以制定『如何多取幾分？如何升 level？』的策略」為題，給予學生有關應考的重點提示，讓學生以核心科目的預備試成績為本，尋求自我突破，以衝刺期的溫習策略為方向，帶出學生積極備考的氣氛及讓同學掌握備試攻略，並派發筆記助學生摘錄重點。最後各班同學簽署承諾書，並叫喊口號，為自己及同學打氣，氣氛振奮。



校長、陳副校為中六同學打氣



中六同學與校長、老師大合照。



中六同學簽署承諾書，立志堅持信念，奮鬥到底，永不放棄。





# 校園花絮 Campus Tidbits

## 學生輔導員 — 與你同行

### Student Guidance Team Activities

學生輔導員肩負具挑戰性的任務，目標為發揮個人及團隊力量，於校園建立同輩互助精神，共創友愛和諧校園生活。學生輔導員從體驗中發展多方面的個人能力。

學生輔導員早於 2022 年 7 月參與領袖訓練營，瞭解作為大姐姐身份的職責及態度，加強溝通能力及明白承責意義，並通過服務學習，在校園建立關愛氣氛。8 月期間得導師引導，學生輔導員協助策劃中一適應日營。於適應日營中，協助帶領活動，中一同學能初步凝聚班中團結氣氛。另有班主任及學生輔導員在旁支持鼓勵，發揮師生朋輩關愛精神。



中一適應日營大合照



中一小妹妹拋出代表夢想的紙飛機



學生輔導員帶領小組分享



學生輔導員作為大姐姐細心地向中一小妹妹講解遊戲玩法

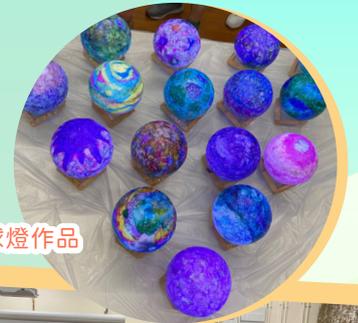
## 家長教師會活動

### Parents & Teachers Association Activities

為促進家校合作，家長教師會於九月至十月期間進行第十四屆家長執委選舉，並於十月的周年會員大會，通過了新一屆執委的選舉結果。會上通過會務及財政報告，頒發了家長義工嘉許狀，獲表揚的家長有 17 人，當中有家教會執委，亦有熱心服務的家長義工。活動當日，邀得「明愛 Teen 地」資深社會工作者黃靜怡姑娘主講專題講座「網「樂」安全·家長同行」，內容主要是協助家長從青少年網絡行為了解他們的成長需要及了解與子女處理沉迷網絡之狀況的技巧，講員以生活化的經驗分享，再配以影片輔助講解，就主題作深入淺出的分析。另當天家教會亦舉辦家長電子平台班，協助家長熟悉本校內聯網的使用。

其次，為加強家校聯繫，家教會於周年大會當日舉辦了校長與中一家長茶聚，數十位中一級學生的家長與校長、副校長、助理校長及班主任共聚，同步中二至中五級的家長亦與班主任共聚，大家自由暢談，由女兒的學習，校園生活到課外活動的參與，互相交流意見，場面熱鬧。在家長熱烈的支持及參與下，家長教師會周年大會圓滿結束。

最後，為加強及促進親子關係，家教會於 11 月舉辦了親子星球燈興趣班，廣受家長及同學的歡迎。下學期將陸續舉辦其他不同的興趣班、家長教育工作坊、親子一日遊等活動，敬希家長支持及踴躍參與。



親子星球燈作品



親子星球燈班大合照



周年大會講座

項目名稱	主辦機構	獎項	得獎學生
獎學金			
祁良神父教育獎學金	祁良神父教育基金有限公司	獎學金	5C 羅綺萍
黃大仙文志獎學金	黃大仙區學校聯絡委員會	最顯著進步獎	6D 鄭天欣
傑出表現			
2021-2022 青苗學界進步獎	青苗基金	獎學金	2A 劉宇靜 3A 陳詩淇 4B 施怡安 5D 陳彥好 2A 連羨婷 3D 曹卓瑩 4D 劉正欣 6A 張詠欣 2A 郭泳希 3D 黃喜盈 5A 邵子晴 6B 何敏妍 2B 仇泳妍 4A 史善予 5B 劉清瑜 6C 馮嘉詠 3A 曾正欣 4A 陳灝思 5C 朱素貞 6D 鄭天欣
學術表現比賽獎項			
2022 Canadian English Writing Competition (Arch Cup) Live Final Round	The English Association of Asia	Gold Prize	6D 林雅妍
		Silver Prize	6D 周家而 6D 楊婷君 6D 葉丹妮
玫瑰堂聖言宣讀比賽 2022	玫瑰堂	優異獎	3A 劉佳佳 3A 周倅而 3A 盧曉瑩 3A 譚睿嵐
2022「天氣與氣候」網上問答遊戲比賽 Weather Fans Staycation – 齊來認識「極端天氣」	舊色園主辦可觀自然教育中心暨天文館	優異獎	5C 余嘉莉
GGT 自學課程短片創作比賽頒獎禮	彭博與婦女基金會	季軍	5A 陳汶希 5D 陳彥好
善導會「禁毒教育@模擬法庭 2.0」訓練及比賽	善導會	最佳證人獎	4C 林穎坤
第 23 屆消費文化考察報告獎「可持續消費創意設計」主題獎	消費者委員會	傑出作品獎	3B 張嘉欣 3B 黎頌然 3C 林安盈 3C 林貝淇 3D 曹卓瑩
第八屆陳贊一博士聯校微型小說創作獎	陳贊一博士教育基金有限公司	初中組優異獎	4B 施怡安
		高中組季軍	6A 張詠欣
藝術及體育獎項			
2021 匯盈全港中樂大賽 - 中樂團比賽	匯盈國際音樂交流協會	銀獎	2A 劉宇靜 2C 黃梓琪 4C 朱銘欣 5D 夏澤均 2A 黃晴兒 3A 曾正欣 4C 葉懿澄 5D 黃杏婷 2B 向家慧 3B 蔡馨琪 4C 黃智敏 6A 吳子晴 2C 王志婷 4A 陳曉婷
2022 亞洲學生音樂比賽	亞洲學生音樂朗誦協會	初中組獨唱比賽亞軍	2A 郭泳希
		初中組獨唱比賽季軍	4B 鄧宛文
		初中組獨唱比賽亞軍	4D 胡海鎬
		高中組獨唱比賽金獎	5B 洪蕊
		高中組合唱比賽金獎	5C 趙美鈴
		高中組鋼琴獨奏比賽季軍	6D 梁凱琦
		初中組鋼琴比賽季軍	2B 吳思澄
		初中組柳琴獨奏比賽亞軍	3A 曾正欣
第五十六屆全港聯校歌唱比賽	香港國際文藝交流協會	初中組牧童笛比賽季軍	3A 陶子晴
		高中組箏獨奏比賽季軍	5C 姚欣彤
		獨唱比賽冠軍	4D 胡海鎬
		獨唱比賽亞軍	2A 郭泳希 4B 鄧宛文
第六十三屆全港聯校音樂比賽	香港國際文藝交流協會	獨唱比賽亞軍	5B 洪蕊
		合唱比賽季軍	5C 趙美鈴 5C 陳子程
		鋼琴獨奏比賽亞軍	2B 吳思澄
		柳琴獨奏比賽亞軍	3A 曾正欣
		牧童笛獨奏比賽季軍	3A 陶子晴
		箏獨奏比賽亞軍	5C 姚欣彤
香港青年音樂匯演中樂團比賽	音樂事務處	鋼琴獨奏比賽冠軍	6D 梁凱琦
		小提琴獨奏比賽冠軍	6D 郭林鳳
		銅獎	1D 向慧琳 2C 王志婷 3B 蔡馨琪 5B 陳愷晴 2A 劉宇靜 2C 陳思蕾 3B 郭丙瑗 5C 梁銘珊 2A 單皓詩 2C 黃梓琪 4C 朱銘欣 5D 夏澤均 2A 甘尚雅 3A 曾正欣 4C 黃智敏 5D 黃杏婷 2B 向家慧 3B 伍俞霖 4D 黃嘉嘉 6A 吳子晴 2B 朱穎琦
		銀獎	6A 陳杏儀 6A 蔣柔美 6A 吳子晴 6A 曾晶晶 6C 馮嘉詠 6C 梁寶婕
		冠軍	5C 楊寶儀
		亞軍	5B 蔡正晴
校園時光繪畫比賽	香港文創薈	金獎	5A 馮佩瑩 5B 張凱星 5C 江正瑤 5C 林嘉敏 5C 羅沛沂 5C 邱鏗淇 5C 蘇鈺明
		嘉許狀	5D 香凌兒 6A 梁鳳珠
		優異獎	4C 梁曉婷
		女甲團體第四名	4C 曾心雨 5B 陳洛珮
		女甲個人第九名	5D 霍煒煊
中學校際越野比賽 (第三組第三區)	香港學界體育聯會	女甲個人第十名	5B 陳洛珮
		女乙個人第十名	3B 鄭澤恩
		女子甲組亞軍	3C 陳迦慧 5A 林琳 6B 高卓琳 3C 謝翠珊 5A 梁美斯 6C 蕭穎詩 4C 曾心雨 5B 黃雪凝 6C 吳愷琳 5A 鄭靖恩 5C 邱鏗淇
中學校際籃球比賽 (九龍一區第三組)	香港學界體育聯會	女子甲組亞軍	3C 陳迦慧 5A 林琳 6B 高卓琳 3C 謝翠珊 5A 梁美斯 6C 蕭穎詩 4C 曾心雨 5B 黃雪凝 6C 吳愷琳 5A 鄭靖恩 5C 邱鏗淇
中學校際游泳比賽 (第三組別九龍二區)	香港學界體育聯會	100m 自由泳第四名	5A 陳海悠