



吳妙蓮 女士
主席的話

時光荏苒，轉眼間已踏入本學年的尾聲，也意味着我主席的任期即將完結。回首六年家教會的工作，承蒙王校長、鄭副校長、陳副校長、家教會各負責老師：陳旒敏老師、石妙音老師、謝青樂老師、吳啟明老師以及一眾委員的支持，大家攜手合作，令家教會所有活動得以順利舉行，進一步推動家校合作，促進家校溝通。

我的女兒也剛剛完成了人生一個重要的階段一文憑試。回顧這十八年來的成長路上，作為媽媽的我均陪伴在側，親子間關係密切，無所不談，這正是家長陪伴子女，與子女同行的重要性。



王美德 女士
校長的話

轉眼間又近學年終結的時候。這個學年校園再次充滿生機。聽到同學們小息時的笑聲、見到校隊們課後的訓練、大家可以一起在禮堂觀賞節目、午膳時聚首有蓋操場邊吃雪糕邊欣賞樂隊表演……這些看似慣常的日子對我來說一點也不平凡。經過這幾年不一樣的校園生活，教我要感恩，感恩這校園有您們真美好！

合上眼睛，彷彿看見中一同學在中華文化日專心學習品茗、中二同學在明愛義工計畫分享自己的小善幸、中三同學在畢業日暢談課堂感受、中四同學在STEM Day參與AI任務、中五同學在外展旅程挑戰個人限制、中六同學在大帽山體會團隊力量……為這一切美好的經驗，我實在要感謝同學們用心參與和感激老師們全心策劃，你們繪畫了這個美麗的2022-2023學年。

這正正回應學校本年度主題“Pilgrims of Hope”「希望的朝聖者」（取自普世天主教會2025禧年的格言）。我們的老師和家長都是這希望之旅的夥伴。有賴大家彼此的信任、關懷及諒解，我們共同在不同環境中為孩子造就充滿希望的成長氛圍，讓同學體驗不一樣的經歷，領會生命的真善美，欣賞自己和

下學期家教會舉辦了不同的家長講座，切合不同年級家長的需要。我們開辦了強身健體太極班，一眾家長在周昭和博士的悉心指導下，學習如何養生，也學會了不少太極拳招式。除此之外，因疫情原因而停辦三年的親子裹粽活動今年也順利舉行，相信當天大家享受了一個愉快的親子時光，粽子還可帶回家中與家人一起享用，促進親子關係。

再次感謝家長們一直以來的支持，積極參與家教會舉辦的活動！期盼在未來的日子裏，家教會繼續舉辦更多不同形式的親子及教育活動攜手共建一個愉快學習、關愛滿溢的校園。

近人的獨特，共同建設屬於每一位Paulinian的成長歷程。

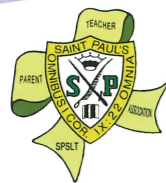
記得在二月的家長通訊中與大家分享，後疫情時期大家渴望「復常」，而我相信復常並不是一切回復以前的模樣，更重要是以反思過去，創建未來的心去規劃現在。一切都以同學的成長和健康為中心，達至全人發展和孕育完滿幸福感。這才是「復常」，回復我們和家長們對孩子培育的初心。

教宗方濟各在「2025禧年信函」中鼓勵我們：「我們必須讓希望的火炬持續燃燒，並盡一切努力確保每個人重新獲得力量和確定性，以開放的心態、滿懷信心和遠見展望未來。」

讓我把這鼓勵與各位分享，願我們每人都出一分力把希望的火炬延續，在生命旅途中結伴成為「希望的朝聖者」。感恩這校園有您們真美好！

在這裏祝福每個家庭充滿恩寵與希望，好好享受一個愉快和充實的暑假！主佑大家。

「願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣！」（瑪竇福音6章10節）



家長教師會活動

「善用正向溝通，促進親子關係」 家長日家長教育講座

2023年2月24日

教養方法最重要的一環就是溝通，溝通的好與壞足以影響親子關係，決定教養成敗。中學生正值青春，在成長中的身心發展都有急劇變化，更需要善用有效的親子溝通方式，才可以好好幫助子女成長。講座介紹以科學實證為基礎的「正向溝通」方法，促進親子關係。講者是昭悅教室行政總監程沛玉女士。



如何提升子女的上進心及 面對逆境的能力」家長教育講座

2023年5月19日

為了協助學生發掘強項及培養良好品格，為她們打好豐盛生活的基礎，家長教師會邀請麥何小娟女士（註冊職業治療師，資優教育專家和十優港姐麥明詩之母）到校主持「如何提升子女的上進心及面對逆境的能力」家長教育講座，讓家長們更適切地培養子女積極的人生觀。參加家長有40多人。



強身健體太極班

2023年3月4、11、18、25日

太極拳是中國傳統武術，非物質文化遺產。太極拳可促進心肺功能、肌耐力、柔軟度及平衡性等健康體能要素，改善生活品質及心理健康。家長教師會邀請香港體驗教育聯盟董事，YouTube小力大道頻道道主周昭昭博士教授太極班，參加家長有14人。



「親子裹糉活動日」

2023年5月24日

端午節臨近，家長教師會為承傳中華傳統文化，舉辦親子裹糉活動日，當天10個家庭共20位家長和同學參與活動，導師是家政科劉家燕老師。活動完結後，製成品可攜回家中與家人一起品嚐享用。



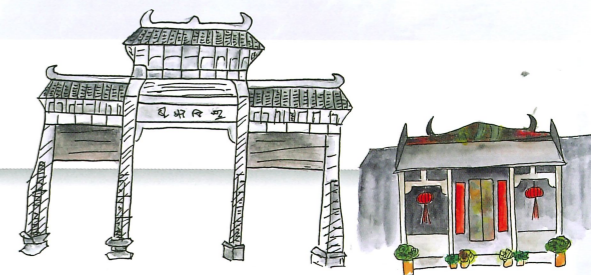
6B 劉靜嫻

睽違好幾年的親子包粽活動，也是我最後一次作為學生參與。家政室裏盡是新面孔，但和樂融融的氣氛倒是完全沒變，彷彿這個活動帶來的不只是一袋親手製作的愛心粽，還有家人凝聚的時光跟活動意義的傳承。家長老師間也不吝於互助，分享出去的食材令粽子增添一道風味之餘，也特具意義。

6B 劉靜嫻家長（張翠楊女士）

端午佳節即將到來，為了應節，學校與家教會舉行親子包粽活動，每個家長和同學都很認真地聽劉老師講解，一步一步完成一個粽子的包裹方法，不到一會兒功夫，每個家庭都有很大的收穫，很快學到包粽子的技巧，家長和同學都開心地欣賞自己的勞動成果。

廣州歷史文化保育內地考察



我校134位中五同學及15位老師在2023年5月23日參加廣州歷史文化保育內地考察團，參觀廣東省博物館（新館）及荔灣博物館，活動由香港青少年教育交流中心承辦。高中公民與社會發展科（公民科）的內地考察為公民科課程的重要組成部分，期望讓學生設身處地了解國情和國家的最新發展，增進他們對中華文化的認識和欣賞，提升國民身份認同。以下是同學的分享：

5C 黃曉楠

從農業革命到民國時期，種種歷史文物如法庭的物證陳列在眼前，證明歷史的真實性。有幸難得在廣州親眼目睹文物的真跡，讓我感受到中國歷朝發展，猶如海浪一波推動一波，造就了今日的繁榮。其中最令人印象深刻的無疑是廣東省博物館中一個陶瓷雕塑，古人雕刻了農民插秧及收穫的動作，證明了農業的發達，在一個季節能同時進行播種及收成，可見中國自古便有「安土重遷」的習俗。其次，荔枝灣中的碧綠河流，其中游過的金魚，悠閒舒適的環境，都令人心曠神怡。荔枝灣舊宅中包含民國時期木紋顯然的眼睛盒、曾被吸食過的煙斗，讓人大開眼界。歷史一直發展，社會也不斷進步，相信未來會有更多的新發明等待出現，而舊文明也成為中國成為世界大國的開端。

5D 鄭楠婷

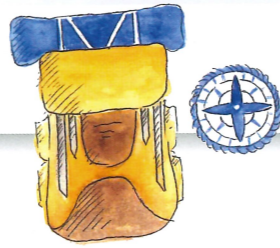
在這次的考察中，我參觀了兩個博物館：廣東省博物館（新館）及荔灣博物館。雖然要在一天內參觀兩個博物館時間是非常倉促，但我仍然獲益良多。透過這次參觀，我更加深入了解到廣州的歷史文化，例如不同民族的文化特色、廣州作的海貿基地歷史、西關大屋的建築特色等。

當中最讓我印象深刻的是西關大屋中的滿州窗，它本來是由窗紙製作而成，後來隨著西方彩色玻璃的傳入才改由玻璃製作而成。由於玻璃較窗紙易保存，因此滿州窗才能完整無缺地保存到現今。我想若然這些歷史文物沒有被保存下來，作為後人的我還能夠藉此了解古人的生活及文化特色嗎？總括而言，我十分慶幸自己能參與這次的活動，因為它讓我拓寬自己眼界，加深對廣州歷史文化的認識。

5E 余穎欣

作為第一屆修讀公民與社會發展科的學生，我們有幸到廣州作歷史文化保育內地考察的機會。最讓我深刻的是廣東省博物館裏的學習旅程。寬大的館場展示不同歷史文物，導賞員向我們解說展品的資料及歷史意義。文化是國家的瑰寶，考察工作讓我感到敬佩，明白保育乃文化傳承重要的一環。專家透過嚴謹而細心的觀察和推敲，尋找文物隱含的線索，向後代傳達歷史的說話，流傳千古。我認識到更多關於絲綢之路的歷史，感歎起中國航海的先進發展，海上交通發達，開闢輝煌文化交流之路，達至民族融合。這時我聽見接收器裏傳來導賞員的一句：「海不揚波，面朝大海」。真的說出我心中所思想！





「學習始於體驗」- 外展訓練旅程

本校為中五同學舉辦「學習始於體驗」計劃，香港外展訓練學校主辦，費用由學校資助。計劃目標是鼓勵同學跳出安舒區，激發同學的個人潛能、責任感和自立能力，體會合作精神，進而建立個人目標，跨越自己。活動有83多位同學參加，在2023年5月8日至5月12日的五日四夜外展訓練旅程中，同學需要攀山涉水、野外帳篷住宿。在外展訓練進行前，學校為家長及同學舉辦講座及工作坊，讓同學作好身體及心理的準備。負責計劃老師為陳綺麗副校長、朱惠茵老師、謝青樂老師及陳昉樺老師。以下是同學的分享。

5A Tajman Riar

Joining the Outward Bound was definitely one of the bravest things I have ever done. I knew there would be many obstacles and challenges along the path, but still I decided to give it a try. I am proud to say that it is an activity that I do not regret joining. In fact, it has really opened my eyes and helped me realize that there is so much more to explore in life than textbooks. I am not saying that studying is not important, but finding your own interests other than academics is equally important.

Participating in the Outward Bound has helped me gain a sense of accomplishment, increased self-confidence and developed a greater appreciation for nature. There will always be obstacles like being bitten by different insects, having difficulties sleeping in tents and hiking or kayaking to far away places but these are what make us stronger. Getting over these challenges with your own friends is something one will always have to cherish. There weren't just the challenges, fun moments were always with us at all times. We sang songs while we were hiking and before we went to sleep, cracked some funny jokes with our instructors, solved various problems with our teammates and got closer with each other. Undoubtedly, it is the small things that matter.

I have learned to push myself to my boundaries, try out new things, and do not hesitate to focus on new perspectives. There is no limit to what we do. If you really want to pursue something, let that be the academic aspect of your life or just in general, you should always try to reach your full potential. Never give up, keep going until it starts to feel good and make your goals achievable. I have also learnt to become more reliant on myself, and not always relying on the help from others. We bounce back from setbacks and deal with them, and persevere through the difficult challenges. Surely, it is the Trip of a Lifetime, so I would say NOT to miss out on it!

5B 魏悅儀

在這次的外展訓練中，給予我許多難得又新穎的體驗。訓練中的獨木舟、搭帳篷、跳碼頭等對於我而言都是第一次的嘗試，面對陌生的活動，開始會有懷疑自己能力的想法，伴着隊友的鼓勵及自我心態的調整，我踏出了許多的第一步。過程無疑是艱辛的，但其後更多的是不捨和深刻的體會。在大浪中使用獨木舟渡海、爬山時在十字路口中做出正確的選擇、在營地搭帳篷等任務都需要團隊的溝通和信任及自身的忍耐和嘗試才能成功。團隊精神和自己遇到挑戰時勇敢面對的態度就體現於此。我很感謝學校讓我參與這樣一次特別而有意義的活動。



出發前特訓



我們出發了



與教練合照



我要跳下去



跳海的碼頭

5B 姚彥君

外展訓練的探險之旅、五天四夜的時光，仿佛是一個「心凝形釋，與萬化冥合」的過程。在這次探險中，我經歷了許多挑戰和困難，也收穫了許多成長和感悟。在出發之前，我和同學對這段未知的冒險膽戰心驚，擔心五天無法洗澡的我們會油膩膩、臭烘烘、擔心野外的蛇蟲鼠蟻、擔心巨大的運動量會使柔弱的我們體力不支。但只有在經歷過後，我才驚覺一切沒有想象中的可怕。在茫茫大自然中，我和組員攀爬峻嶺、穿越森林，與自然共舞，感受著大自然的美妙和自由。在這裡，我們不再是繁忙緊張的高中生，拋下一切的壓力和煩惱，一整天只需思索行程、三餐和遊戲。我們成了與自然融為一體的生命，感受著自然的韻律和生命的脈動。這次外展訓練讓我更加了解自己。我總以認為自己是「路癡」，沒有方向感。我從未嘗試過爬山，看著崎嶇陡峭、充滿雨後泥濘的山路，我懷疑自己是否可以堅持到山頂。令我沒有想到的是，教練安排我做導航員（Navigator），讓我走在最前方探路，全程我竟沒有帶錯方向，也健步如飛地帶著組員成功翻過兩座山。每當我攀爬到山頂、完成一個任務，我的內心燃起了一把火，一股勇氣和自信湧上心頭。我發現，原來自己可以做到比自己想像中更多的事情，這趟旅程讓我更加了解自己的潛力和能力。此外，我也更加體會到團隊合作的重要性。在這之前，我不太熟悉我的組員及教練。但在五天的

相處過程中，我們夜談心事、同甘共苦，甚至「出生入死」，在協力合作中培育出非一般的感情。我們知道了一位組員從未向他人述說的祕密，耳聞了所有人出生到現在的情史，也得到了來自組員、教練的鼓勵和支持。撐獨木舟時，兩人必須積極溝通，前座負責指揮，後座負責轉方向，才能順暢地控制身下的獨木舟。爬山時，探路的在前方仔細地觀察前路，向後傳遞應該怎樣行走，每個人互相扶持，最後我們才能完成艱辛的路途。這讓我們深刻體悟到團隊合作的力量和必要性。我們成為了一個團隊，而不再是一個個孤單的個體，這感覺讓我們更加強大和自信。五天的外展訓練給我們的青春留下了濃厚多彩的一筆，我們經歷了許多人生中的第一次：有人第一次下廚，烹飪出有些可怕但實際上味道不錯的「巫婆湯」；有人第一次早起，在浪漫的小亭和礙眼的動物排泄物附近，欣賞天色由黑變白；有人第一次睡在營中，徹夜失眠，傾聽大自然中種種的聲音；有人第一次跳海，花了許多時間才克服畏高的心態，將顫抖的雙腿邁向前方等，這些都是我們大家共同的寶貴的回憶，青春很短，若干年後當我們有緣再相聚一堂，相信我們會立刻回憶起這五天的點點滴滴，和彼此之間珍貴的友誼。總的來說，這次外展訓練的探險之旅是一個非常難忘和有意義的經歷，活動對我的成長和發展有著深遠的影響，讓我能夠更加勇敢、自信地走向未來。



我們成功下海了



划獨木舟



校長和老師來訪為我們打氣



結業會分享



準備行裝

傳承動起來！體驗中華傳統文化

為了引導同學關注日常生活中所發生的各種事物，親身體驗、經歷、思考中華文化，中文科及普通話科在2023年下學期及5月9日舉辦多項活動讓同學體驗中華傳統文化。同學熱烈參與，獲益良多。活動內容分課堂篇及體驗篇，詳情如下：

課堂篇：

- 中一 認識故宮博物院的建築特色
- 中二 二十四孝故事
- 中三 古今中國風雲人物事蹟
- 中四 探索中國第五大發明(二十四節氣)的緣起
- 中五 儒家、道家思想作品

體驗篇：

- 傳統藝術工作坊 (剪紙、茶藝、繩結、扇面書法、彩虹書法)
中一及中二同學
- 藝墟 (普通話攤位、麵粉公仔、扇面書法、糖蔥餅、龍鬚糖) 5月9日中午全校同學
- 藝術治療 (主題：中華文化) 5月15日 初中非華語同學



用心書寫

書法



彩虹書法



茶藝



剪紙



繩結



麵粉公仔



普通話攤位



龍鬚糖



糖蔥餅

1E 許穎澄

中華文化活動令我獲益良多，令我知道中國文化也有這麼有趣的活動，活動有很多不同種類的攤位，例如美味的糖蔥餅、麵粉公仔、書籤及書法等。但令我印象最深刻的是扇上書法，導師十分認真地指導我們，導師在我完成的書法扇上蓋印時，真的令我很很有成就感。我十分感謝老師們在這活動背後付出的努力，希望下學年還會舉辦這活動！

「香草、慢活」體驗坊

為了讓同學走進文學世界，中國文學科推出青年文學大使計劃，共有50位中一至中六同學參加。活動包括戲劇欣賞、電影觀賞、參觀展覽、手工藝工作坊、文學攝影、作家專訪、文學散步及文學創作等。2023年3月30日22位青年文學大使到綠匯學院參加「香草、慢活」體驗坊，以下是參與同學的分享。



4D 李凱欣

這次的活動讓我們運用五感，放慢腳步感受大自然和香草獨有的魅力。最令我投入的環節，就是幫助我們放鬆身心的冥想。我們把沿路採集到的香草放進杯中，加入熱水沖泡，裊裊炊煙飄散出來的精油香氣輕柔地覆蓋在臉上，再閉上眼睛，一邊跟隨解說員的引導放鬆全身，一邊聽着環繞四周的鳥鳴和蟬聲，令我對自然環境有了另一番的體會。這次活動我還見到在香港難得一見的松鼠。其實我們參觀的綠匯學院與外面的街道距離只有一條下坡路，它把兩個截然不同的世界分割了，原來大自然與我們的距離只是一步之遙。這時一隻在附近棲息的鷺鳥在我身旁近距離地飛過，這珍貴的畫面成為我難忘的回憶，為旅程畫下完滿的句點。



用力研磨



用心摘下香草



滿載而歸



導賞員講解植物特性



剛採摘的小蕃茄

4D 何嘉欣

「香草、慢活」體驗坊最令我享受的環節是冥想，在這融入樹林的古蹟建築中，我們在杯中用沸水浸泡香草，合上眼，聆聽耳邊傳來風吹叢林的沙沙聲、白鷺鳥的鳴叫，呼吸間盡是香草散發怡人的清香，令人放鬆心身，仔細感受自然味道。另外，在導賞員的帶領下，我們更探索了園區內豐富的香草食材，在茂盛的植草間採集自己喜歡的香草和種植盆栽，還可以親手將迷迭香乾草研磨成調味粉帶回家，我們各人皆是「手下生風」，鼓足勁用傳統方式打轉研磨，希望品嚐來自大自然的調味料。面對滿園香草，我們不自覺放慢急速的步伐，盡情享受這一刻自然愜意的慢活時光。



香氣撲鼻



巾幗領袖、何待明天

4E 黎政澄

潘嘉楊老師的推薦下，2022年10月8日我參加了在香港會議展覽中心舉行的首屆明日女菁領袖峰會2022。「鄭余雅穎培菁女性創效基金會」為鼓勵更多年輕女孩發展潛能，透過舉辦不同活動讓女年輕女孩能看闊視野。峰會由多位業界領袖主持主題演講、講者討論、論壇、數碼技能工作坊，及與科技有關的展覽，均能激勵學生發展個人潛能及興趣。當天有來自五十五間學校，超過600名的女學生參加活動。

我獲派導賞員 (Docent) 的崗位，負責帶領嘉賓前往不同的展覽參觀，介紹展覽的背景資料和公司理念等。對我而言，要在這麼短的時間內牢記所有資料、學習如何與嘉賓溝通，無疑是一個大挑戰。基金會為我們安排了兩次約四至五小時的訓練，又為我們提供資料稿。在第一節訓練時，我們要了解每間機構的背景資料以及理念，在其他組員面前練習如何與嘉賓溝通和進行介紹。我有時會因為未能牢記資料而感到失落，並生出放棄的念頭。幸好得到組員的鼓勵，我漸漸重拾信心，繼續投入練習。這兩天的訓練令我獲益良多，我不但學習到向嘉賓介紹每個展覽的方法：例如跟人說話要有眼神接觸，不能只顧低著頭看「貓紙」；我亦建立了向人演說的自信心，相信對日後人生會有莫大的幫助。

盼望已久的一天終於來臨！峰會當天，我得知自己需要帶領三個嘉賓導賞團，心裏既期待，又害怕。開幕禮過後，我們迎來了第一個嘉賓導賞團，當中更有基金會的創辦人及局長等嘉賓。我深呼吸，告訴自己一定要冷靜！不久我發現原來不是想像中那麼困難，我漸漸放鬆了繃緊的心情，放鬆後真的發揮得更好！最終活動順利結束了，我告訴自己：「你成功了！」我慶幸可以參與這次活動，過程中不但學到很多溝通技巧，還豐富了自己的人生經驗，認識不少新朋友。最重要是增強自信心。

在此，我衷心感謝校長、老師、家人和朋友對我的教導及鼓勵。同時，亦感謝基金會給予我機會，令我可以走出自己的舒適圈，嘗試參與不同的活動，接觸不同的人，從而突破自己。生活中有很多事充滿未知數，但其實並沒有想像中那麼困難，只要相信自己，帶着勇氣去挑戰人生中的不可能，便能像眾多女性領袖一樣，闖出屬於自己的一片新天地，成為一個成功的人。



與嘉賓合照



基金會行政總監韓淑妍女士與兩位同學合照

多元智能領袖日營訓練

2022年10月24日至26日17位中二至中四同學、蘇家碧老師、蘇卓琳老師、許家晞老師及周曉筠老師參加學校舉辦的「多元智能領袖日營訓練」，地點是西貢黃石及烏溪沙青年新村。同學在導師和老師的帶領下挑戰自我，進行歷奇活動。以下是同學的分享。

2D 李芷瑩

最後一天，我們來到射箭場參與「攻防箭」。我們要以臂力拉弦，射穿箭靶上的發泡膠。大家一同討論分工策略，怎樣互相「補位」，去取得最多的分數。最後一個回合，導師和我們師生對戰。我以後備的身分上前和導師對陣，跟老師在戰場上互相關照，「奮勇殺敵」。比賽結束前，我竟僥倖地接到敵方射過來的箭，為己方加分，成功感油然而生。最後，我們已經沒有當初的隔閡，隊裏的關係越來越好，對團隊也更有歸屬感。

3C 駱嘉琳

第一天，我們從早到午花了三大小時從大灣爬到灣仔西營地。當中大約七公里的路程對大部分同學來說是一個體能的挑戰。全程不是平坦寬敞的路，而是怪石嶙峋的「山路十八彎」，要是一不小心沒踩穩，滑倒擦傷是必然。正因如此，我在精疲力盡的時候感受到了什麼是團隊的「關愛」。全隊二十人左右，路程上都會不時慰問你我的狀況；要是走在難走的路段，大家會扶持對方。「加油！相信你行的！」成為了每人繼續向前的源泉。這，是我在第一天學到關愛的美好。

第二天，下午的「巴別塔挑戰賽」要求我們運用不同物料製作出一個可以讓乒乓球滾得久而不掉地的路軌。大家有序地輪流發言，表達想法，一人總結想法，然後分工，過程行云流水。雖然製作時間只有短短一小時，但每個人都各展所長，主動分工，有的剪膠紙、有的剪紙板、有的製作路軌……終於不錯的成品在大家的齊心協力下誕生了！這，是我在第二天學到主動的必要。

第三天，最後環節是走彈力繩，也是我最難忘的環節。儘管導師說彈力繩能承受三千磅的重量，對於需要大家同心拉緊彈力繩，一人站上行走的玩法，難免會感到緊張和害怕。當我走在繩子上時，搖搖欲墜的感覺確實令人恐慌，是大家的打氣聲鼓舞了我，讓我每一步都能感受到團隊的力量。四十分鐘過去，當最後一人走完時，大家的臉上滿是笑容，我終領悟到這個活動的意義所在：「團隊不是一個獨立的個體。」星星不能獨美，但群星一定能熠熠生輝。這，是我在第三天學到團隊凝聚的力量。

3C 楊津滢

入營第一天迎來的挑戰是征服西貢高山。起初的路段並不算艱難，蝴蝶翩翩，小溪潺潺，明媚的笑容時刻在臉上蕩漾，但隨著時間的推移，腳下的酸楚愈發明顯，耳邊的喘息聲此起彼伏。教練見狀便在中途停了下來，沒有嚴厲指責，也沒有破口大罵，他僅是向我們拋出幾個問題：「這場旅程是為了鍛煉你們什麼？你們的一言一行又能夠為團隊帶來什麼？」雖然無人回答，但彼此心中已經有了答案。接下來的路段仍舊崎嶇，但大家的步伐堅定一致，互相砥礪前行。我們終在三個小時的堅持後，終於到達海下，迎面的海風是大汗淋漓後的陣陣清涼，也是對大家鏗而不捨的嘉獎。

3D 饒康堤

記得第一天我們行山，當時不解領袖訓練和行山有何關係？現在才明白行山是訓練我們的毅力，做事不要輕易放棄，經過不同的關卡，才能抵達成功的終點。三天日營對我來說，是成長，也是歷練！

4C 潘卓盈

團隊是我這三天最大的後盾和收穫。在這個大家庭中，每個人都扮演著各自的身份角色，發揮著自己的長處。單絲不成線，獨木不成林，只有團結一致才能完成任務。遇到難題，我們會一起討論，遇到壓力，我們會一起分擔。一個好的團隊，能夠發揮出無限的可能性。

在日營的第二日，導師交給我們一個難題，讓我們想辦法用紙箱，讓乒乓球以最緩慢的速度滾下來。當中，我們需要用到不同的工具，例如膠紙，紙箱，發泡膠等。有人需要用到膠紙的時候，就會立即有人來幫助；有人提出意見的時候，我們也會嘗試接納。在這個活動中，我們尊重，相信對方，互相接納彼此的意見。每個人都發揮著自己的長處，有人指揮、有人照顧、有人想辦法、有人幫忙，缺一不可。互相配合，能夠讓我們這個團隊，發揮出最大的可能性，碰撞出最耀眼的火花。透過這三日的日營，也讓我們更了解自己，學會如何與別人相處及配合，成為更好的自己。

4D 翁欣瑤

在上山的路途中，雖然滿佈碎石，大家稍一不慎便會跌倒，但是我們都會互相照顧。在大家的互相扶持下，我才能一直前進。這也令我明白了團隊的重要性。團隊不只是一起做事，更是互相激勵、迎難而上的夥伴。所謂「領袖」，不一定是發號施令的先導者，也可以是鼓勵大家的、出謀獻策的、默默耕耘的朋友。



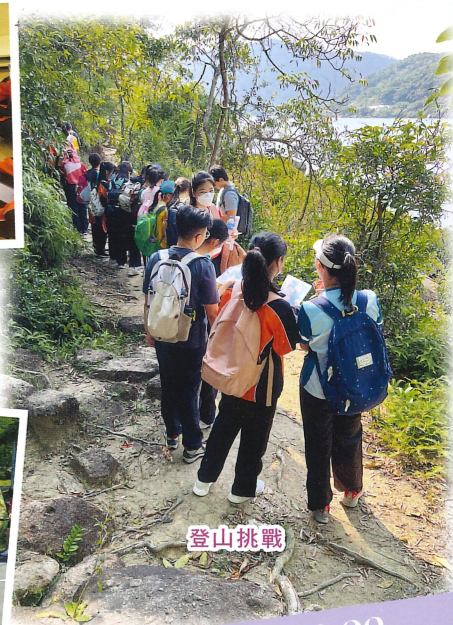
全能挑戰賽



同心繩



攻防箭



登山挑戰



學校社工活動花絮

葉嘉慧姑娘、林巧玉姑娘

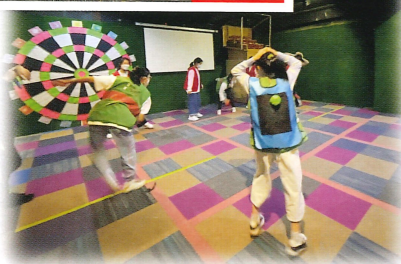
E-TEEN 文化活動

中一及中二的非華語同學邀請班內同學一起參加不同小組活動，時間由2022年10月至2023年6月。內容如下：

1. 小組合作遊戲及藝術分享—認識自己及提升團隊合作



2. RUNNING MAN活動—提升團隊合作精神



3. 東南亞及香港小食製作—進一步認識香港及東南亞文化



4. 社區導賞、城市追蹤—認識社區內不同種族運動項目、生活文化以及香港本土歷史文化



5. 校內開心樂園攤位活動—透過攤位遊戲讓全校同學認識不同國家文化



2023年3月至7月舉辦街舞體驗班，中四同學在6節課中體驗不同的舞種如 freestyle, locking, hiphop 等，跳舞老師開放和有趣的教學方法，讓同學樂在其中。由於反應非常熱烈，體驗班來年計劃讓其他級別同學參與。



「Yoga Fun小組」是本校與香港明愛機構合作的活動，邀請社工、專業瑜伽及律動老師參與。活動由2022年10月至2023年5月進行。同學這一年以瑜珈、遊戲及舞動方式享受快樂，放心自在，活出自我。其中3位同學更獲學校資助參加暑期台灣交流團，讓她們體驗不同地方的生活文化。



2023年3月21日25位中五同學一起到旺角密室逃脫基地進行「密室逃脫」活動，大家一起鬥志鬥力，渡過一個愉快的下午。



中五心靈藝術活動，透過不同藝術主題活動(聖誕掛飾、酒精畫手飾盒)，讓同學在忙碌生活中輕鬆片刻。



迪士尼創夢家開放日



2023年2月2日香港迪士尼樂園度假區(香港迪士尼)首次舉辦「迪士尼創夢家開放日」，這個大型職業博覽及招聘盛會，展示迪士尼的傳統和價值、獨特且充滿樂趣的員工體驗，以及就業發展機會，包括提供600個全職和兼職職位空缺，為各位創夢家提供機會，開放日約有3000人參與。本校有65位同學出席，以下是同學的分享。

5B 姚彥君

遊覽迪士尼，總能帶給我們親臨其境的體驗與沉浸夢幻的樂趣。許多迪士尼的員工們在背後默默耕耘，才能讓我們有最奇妙的旅程。開放日當天，來自各部門的員工們熱情地向我們介紹自己的工作。我親眼目睹園藝部一絲不苟的草木修剪、見識餐飲部馬不停蹄的食品供應、了解工程部安全至上的工作原則。每位員工盡力完成自己的職份，以最燦爛的笑容迎接賓客。他們由心而發的笑靨充滿感染力，最令我印象深刻。

進入迪士尼工作的門檻不高，更可於不同的部門橫向發展，發掘自己的興趣。不論男女老幼、高矮肥瘦，只要對該職業有熱忱，便能入行。迪士尼設多個部門，如商品部、娛樂事務、服裝部及保安部等，總有適合你的領域。每一場扣人心

弦的演出、每一次刺激痛快的機動遊戲、每一餐令人食指大動的膳食，都源自迪士尼背後的每一位員工、每一個團隊的努力。下次你探訪樂園時，請多拍手以示鼓勵。

4D 何嘉欣

我原以為在迪士尼樂園工作不太難，但參加職業博覽後才發現除了台前所見的，幕後的工作也大有學問。我出席娛樂事務部的分享會，部門細分舞台、巡遊、音樂劇等不同的表演項目職位。就以舞台表演為例，一場表演，負責燈光、音響及特技效果的員工需要互相配合，才能展現最佳的表演質數，給賓客最好的旅程體驗。我意想不到在娛樂部的演藝團隊中，有來自三十多個不同國家和地區的演藝人員，不同種族和文化背景的員工相處融洽，表演才能暢順。



明愛賣物會

中五同學參與2022年11月13日九龍區明愛賣物會，地點是華仁書院(九龍)。本校設有四個攤位，同學為明愛籌得13139元善款，幫助社會上的弱勢社群。以下是參與同學的分享。

5D 周靖彤

參加明愛賣物會是我校多年的傳統，因疫情而停辦的明愛賣物會今年終於復辦了，活動以賣物為主。今年參與明愛賣物會的同學較往年少，我們分早、午二更當值。炎熱的天氣令帳幕內的同學熱得喘不過氣，戴着口罩更是難受。同學們努力叫賣，希望吸引更多顧客。活動完結時每位同學都筋疲力盡，最後我們高唱校歌，為賣物會畫下一個完美的句號。

5C 王思澄

我從小希望當售貨員，更自認有銷售天份，明愛賣物會正好給我一個實習機會。看著同學們戴着已濕透的口罩，仍高喊「毛巾二十蚊一件」的模樣，我不禁感嘆，口罩就算掩蓋同學的臉龐，卻阻擋不了同學為慈善籌款的熱情。當天太陽猛烈、汗流浹背、貨物滯銷等都使我們的士氣漸漸變得低落。這時有同學以明愛員工的工作態度激勵我們，使我們想通了。他們每天努力工作超過十小時，艱

辛的程度遠超我們所想，因此我們不能垂頭喪氣。我們立即努力推銷貨品。終於貨品賣出八成了，這時傳來籌得款項過萬元的消息，我們驚喜萬分。感謝賣物會讓我們體驗工作的辛酸，及與人合作的成功感，這酸中帶甜的一日使我永生難忘。

5E 景彥寧

我有幸參與明愛賣物會，本著「幫人不怕多」的心態接下班代表職位。明愛賣物會開幕後，路上車水馬龍，入場的人群如潮水不斷。同學雖然汗流浹背，尤其今年要戴著口罩，熱得汗水已模糊視線，但大家卻依然笑容滿面，情緒高漲。場外的同學拿起貨品在路上叫賣，聲量響徹雲霄；場內的同學則盡力介紹商品優點，更不忘重申助人為快樂之本。長時間的體力消耗使得我們辛苦不已，然而內心的烈焰卻燒得越發猛烈。希望我們助人的熱誠能永遠持續下去，幫助更多有需要的人。



小朋友這玩具不錯



校監、修女及老師合照



落力推銷



快來買書



謝謝社工及老師探訪



生涯規劃活動花絮

升學及就業輔導組馮朗婷輔導員

大家好！我是馮朗婷姑娘 (Iris Fung)，今年升學及就業輔導組舉辦的活動能夠順利進行，感到非常欣慰！希望每一次的活動都能夠為同學們在規劃人生路上多增一點啟發。

中五職業遊戲體驗 2023年2月1及20日

全級中五同學到香港聖雅各福群會進行職業遊戲體驗，希望透過模擬體驗及反思，讓同學了解各種職業並根據自己的性格、能力尋找合適的方向。



中五職業遊戲體驗

職業論壇 2023年3月10日

邀請16位舊生回校和中四、中五同學分享職業概況。她們來自不同職業如大律師、言語治療師、演員、美術指導、牙醫、大學副教授、電台編導及主持、社工及技術顧問等。



職業論壇

中三選科分享會 2023年4月3日

輔導員為中三同學進行職業興趣測試，透過測試探索職業取向，加深對自己的認識，為選科作準備。



中三選科分享會

中四大學聯合招生辦法(JUPAS)講座 2023年4月28日

學友社陳衍宗先生向家長及中四同學講解大學聯招(JUPAS)及選科策略，為升學未來作打算。



中四大學聯合招生辦法(JUPAS)講座

中三選科家長講座 2023年5月3日

廖淑賢副校長及生涯規劃老師講解中三選科流程及機制，透過例子讓家長及同學更清楚選科機制整個運作流程。講座介紹選修科的修讀內容，講座後設問答環節，讓家長發問。

中四在職人士到校分享 2023年5月9日

I am... App 青年職學平台協助邀請在獵頭公司任職的嘉賓，向中四同學分享自己的生涯規劃、心路歷程及介紹各種新興職業及市場前景，內容豐富，同學獲益良多。



中三選科家長講座

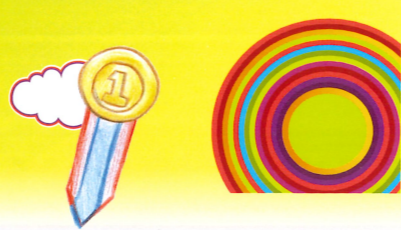


中四在職人士到校分享



校園

龍虎榜



學術

國際生物科奧林匹克—香港選拔賽 22-23
銀獎 6E 溫加希

保良局第二十五屆香港青少年數學精英選拔賽
三等榮譽獎 3B 梁鈞婷

世界奧林匹克機械人競賽—香港機械人冬季挑戰賽 2023
金獎及最佳表現獎
6E 黎貝妍
4B 孫彥澄
3C 陳蕙雯
3C 李卿瑜

聖言中學物理奧林匹克 22-23
優異獎 4B 馬詠怡

星島第三十八屆全港校際辯論比賽
季軍
5C 劉詠甄
5E 馮文熙
4B 伍振琪
4B 林曉昕

第74屆香港學校朗誦節
英文朗誦
Solo Verse Speaking 1st 3B 溫子惠
2B 何心翹
3rd 4D 吳緯恩
1E 陳穎儀
Dramatic Duologue 1st 3E 方楚心
3E 顏曉晴

中文朗誦
詩詞獨誦(粵語中學一年級)
亞軍 1E 梁嘉穎
散文獨誦(普通話中學三、四年級)
季軍 3E 方楚心

粵港澳大灣區專題研習比賽
亞軍
5B 姚彥君
4A 袁芷淇
4A 林凱倫
4A 羅頌恩
4B 林凱唐
4E 嚴子穎

證書
4E 孫樂鈞
4C 鍾崙好
4D 翁欣瑤
4D 吳嘉兒

校際英文課外書閱讀比賽(隊制)

準決賽 亞軍
3C 莫天雅
3C Vanessa Kaur
2A Maryam Eman
2A Dipali Gurung
2B 裘惠嵐
2B Helema Rashid
2B 施曉彤
2B 周清宜
2B 文心緣
2B 朱凱琳
2D 柯樂遙
2E 梁梓泳
2E 王奕蓓

健康學生演說大賽

優異
2D 李芷瑩
良好
3B 莊晨希
3B 鄭曉盈
3B 李倩盈
3D 饒康堤
3E 嚴穎妍
2A 馮楠
2B 周清宜
2B 文心緣
2B 胡子淇
2D 曹子怡
1B 羅恩彤
1B 張嘉盈
1E 張雪遙

第二十五屆全港中小學普通話演講比賽 2023

分區初賽優異星獎 1B 吳惠淇
良好獎 3B 莊知舟
3E 方楚心

第十二屆大學文學獎 22-23

傑出少年作家獎 5E 余穎欣

第二十三屆世界華人學生作文大賽

初審入圍 5B 姚彥君

第十九屆全港中學「兩文三語」菁英比拼嘉許狀

5B 姚彥君

「知禮達仁」金句續句創作比賽

優異獎 5C 司徒洛萱

《明報》漫遊中國歷史文化旅遊KOL

冠軍
4A 謝婉盈
4D 何嘉欣

哈佛大學香港校友會哈佛書獎

5A 何悅然
5C 勞靖祈

香港會計師公會/香港商業教育學會「企會財」獎學金 22-23

5D 馮穎怡

香港城市大學科學專利大挑戰 2022 銅獎

4A 莊瑾怡
4B 胡文恩
4B 張境恩
4D 劉靜蓀
4D 陳珮盈

解決未來問題國際比賽(香港區)

冠軍
4B 呂程
4C 余秀麗
4D 吳緯恩
4E 黎苡澄

亞軍

4A 林宇晴
4A 羅頌恩
4A 陸思蓓
4E 陳秀盈

計劃表現證書

4A 林宇晴
4A 羅頌恩
4A 陸思蓓
4E 陳秀盈

最後入圍證書

4A 林宇晴
4A 羅頌恩
4A 陸思蓓
4A Manpreet Kaur
4A 楊詩晴
4B 陳穎言
4B 游卓盈
4B 鍾鈺清
4B 林曉昕
4B 呂程
4B 梁璋彤
4C 莊敏盈
4C 劉寶盈
4C 余秀麗
4D 吳緯恩
4E 簡欣彤
4E 譚雪欣
4E 陳秀盈
4E 黎苡澄

藝術

第74屆香港學校音樂節
箏獨奏高級組
第一名 3D 王曉瑩

圓夢賞飛樂隊及歌唱比賽 2023

亞軍及最佳形象獎
Eternity 樂隊
5C 趙嘉怡
5C 劉長今
5D 黎子琪
4A 鄭淑慧
4B 黎曉澄
4B 黃梓權

全港青少年兒童年度音樂家大賽 2023

金獎
Eternity 樂隊
5C 趙嘉怡
5C 劉長今
5D 黎子琪
4A 鄭淑慧
4B 黎曉澄
4B 黃梓權

Eternity 2.0 樂隊

3A 鄭映彤
3E 曾美欣
2D 李芷瑩
2E 謝泳怡
1C 伍思語

第3屆曼谷國際鋼琴大賽(泰國)

香港代表選拔賽
銀獎
1B 吳惠淇

香港學校戲劇節中學英語組

傑出演員獎
1D 尹子洛

傑出合作獎

1D 張家蔚
1D 尹子洛
1E 孫碧欣
1E 黃莉媛

香港印記攝影大賽 2023

銀獎 4A 鄧彩雲

我的行動承諾：「小故事，大能量：感恩珍惜·積極樂觀」短片創作比賽(中學組)

優異獎
5B 姚彥君
2A 鄭芷穎

2023年
01月-06月

2D 馮芯儀
2B 裘惠嵐

《香港有多好》短片創作大賽
入圍 5B 姚彥君

服務

香港青年獎勵計劃
銅獎
3B 溫子惠
3C 楊津滢
3E 陳詠儀
3E 曾美欣

個人成長

第二屆四維八德踐行獎
優異獎
5D 鄭楠婷
5D 陳思錡
5D 張琳晞
5D 呂汶滄
5D 黃晞喆

體育

中學校際田徑比賽第二組

甲組 400米 冠軍 6D 鄭斯允
甲組 800米 冠軍 6D 鄭斯允

女子校際羽毛球比賽(九龍區第三組)

全場總冠軍
6D 馮彥嫻
5C 劉長今
5D 程思璋
5D 吳卓菁
4A 黃穎妍
4C 林嘉恩
4C 陳子君
4E 黃皓欣

3A 鄭映彤
3B 李凱晴
3C 何逸賢
3C 駱嘉琳
3E 陳詠儀
2A 鄭芷穎
2B 陳子盈
2B 何心翹
2B 麥子昕
2B 繆雅婷
2E 吳菁琳
2E 曹曦尹
2D 張綺華
2D 吳慧怡

乙組 季軍
4A 黃穎妍
4C 林嘉恩
3A 鄭映彤
3B 李凱晴
3C 何逸賢
3C 駱嘉琳
3E 陳詠儀
2D 張綺華
2D 吳慧怡

丙組 亞軍
2A 鄭芷穎
2B 陳子盈
2B 何心翹
2B 麥子昕
2B 繆雅婷
2E 吳菁琳
2E 曹曦尹

全港空手道青少年大賽

套拳 第五名 2E 吳菁琳

第一屆 SMAI 空手道錦標賽

套拳 第四名 2E 吳菁琳
隊際形 第五名 2E 吳菁琳

第十二回空手道選手權大會比賽

套拳 第六名 2E 吳菁琳
隊際形 第二名 2E 吳菁琳

中學校際游泳比賽

乙組 蛙式 50米
殿軍 3B 鄭曼妮

乙組 自由式 4 x 50m 接力
季軍 4B 李任婷
4E 蘇詩榆
3B 鄭曼妮
3B 林詩晴

丙組 自由式 4 x 50m 接力
季軍 2B 甘嘉晴
2C 王宇晴
1D 羅卓瑜
1E 張雪遙





■01.二月三日 學校旅行日，全校師生到香港海洋公園，與大自然接觸，享受戶外群體生活。■02.二月十七日 水果日，學生健康委員會為鼓勵同學多吃健康食物，增強體魄，每位同學分派一個蘋果。■03.二月二十四日 家長日，家長來校領取女兒成績表，並向老師了解女兒在校學習情況。有蓋操場舉行升學資訊巡禮，多間大學及大專院校設攤位介紹課程及解答問題。同日舉辦兩場家長講座：上午是「關懷學生精神及心理健康」，講者是香港大學李嘉誠醫學院名譽臨床副教授廖廣申精神專科醫生；下午是「善用正向溝通，促進親子關係」，講者是昭悅教室行政總監程沛玉女士。■04.三月三日 學生會籌款日，為籌募印刷校刊、舉辦校內及聯校活動及提供各項學生會服務費用，學生會舉辦籌款活動如歌曲點唱、攤位遊戲、爆谷及小食義賣、班際比賽、師生比賽、舞蹈及歌唱表演等活動，同學反應熱烈，樂於捐輸。■05.三月二十日 陸運會，地點是九龍灣運動場，校友張穎儀醫生擔任主禮嘉賓，紅社勇奪全場總冠軍，綠社奪得啦啦隊冠軍。■06.三月、四月閱讀月，主題是悅讀愈愛·跨學科閱讀，活動包括書展、漂書、校際英文課外書閱讀比賽介紹、閱讀攤位遊戲、書本封面設計比賽優勝作品展覽及閱讀講座。初中作家講座「從閱讀找到成長的翅膀」，唐啟灃先生主講。高中"Inspiration"，校友黎思奇及呂家晴主講。

MAY/JUN 5/6月



■01.五月二十三日 中三班際STEM比賽，下學期STEM課堂中同學發揮創意，編寫遊戲程式，用不同物料做控制器，取代鍵盤及滑鼠。中三戊班奪得冠軍。■02.五月二十五日 天主教學校教師日，主題「求祢以真理祝聖我們，祢的話就是真理。」來自全港二百多間天主教學校、約一萬名教育工作者出席。香港教區夏志誠輔理主教帶領祈禱，財政司司長陳茂波先生致辭，香港教區周守仁主教作主題分享。■03.五月二十九日 公民教育日，主題為「明辨資訊，用之有道」。活動包括中四、中五短片製作比賽、中三短劇創作比賽、新聞博覽館參觀分享等。■04.六月十三日 教師發展日，主題為「教師專業操守」，葉慶輝律師主持。