



一元復始，萬象更新！踏入2023年，祝修女們、校長、藍田聖保祿中學所有教職員、學生及家長在新的一年身心健康，平安喜樂，同學們學業更上一層樓。

轉眼間已過了一個學期，疫情漸漸緩和，大家的生活也開始復常，同學們也恢復全日制課程。感謝學校一直以來對家教會的支持，家教會仍能在疫情下舉辦各種不同的活動，而當中最值得慶賀的是停辦了三年的親子旅行終於如期在2022年12月4日（星期日）舉行。當天修女們、校長、老師、同學及家長們共渡一個輕鬆愉快的週末，其樂融融。我們參觀了O-Park及綠在離島，認識各種環保設施，學習如何回收及分類，促進親子關係，體現「家校心連心」的精神。



吳妙蓮 女士
主席的話

與此同時，家教會也為中一家長舉辦了一系列的工作坊，協助家長與女兒一起適應中學生活，增強親子溝通及提升管教效，從而讓家長建立正面積極的家庭關係。

今年家教會還舉辦了「家校心連心」親子網頁設計比賽，感謝同學及家長們的積極參與，所有的作品都別具心思，創意無限。這比賽也體現了家校合作精神，這正是我們一貫以來的理念及目標！

期盼在未來的日子裏，家教會繼續舉辦更多豐富及精彩的活動，保持與家長的緊密合作，讓孩子們在愛的懷抱中健康快樂成長！

"We have found that parents and school communities everywhere want children to graduate from school with the integrity of character shown by *good people*; the leadership and communication of *future builders*; the change readiness and innovation of *continuous learners and unlearners*; the creative and critical thinking of *solution architects*; the local, regional, and global perspective and balance of *responsible citizens*; and the inclusive collaboration skills and relationality of *team creators*."

節錄自 Philip Cummins 和 Adriano Di Prato 的文章

<http://blog.hbe.com.au/2022/11/16/high-performance-leadership-of-game-changers/>

偶然閱讀一份澳洲學者的文章，對以上的文字有深刻的共鳴。當不斷有評論關於教育改革，預測關於未來的職場需求，介紹關於各式各樣的增益課程……我們不是期望兒女能成為良善的人(*good people*)，建構未來的人(*future builders*)，持續學習者(*continuous learners and unlearners*)，解難工程師(*solution architects*)，有承擔的公民(*responsible citizens*)和團隊創造者(*team creators*)嗎？這一切並非單單靠三言兩語，或特訓課程，或成績學位……可達到。這是一個漫長的進程，有賴合適的學習環境，多元的學習經歷，不斷的屢敗屢試，無盡的鼓勵接納……是一門人生的學問。

經過這三年疫情的挑戰，我們因「復常」感到欣慰。我個人常思考，「復常」並不只是回復以往，更要反思經歷，轉化更新，創建更美好的常態。正是這樣，在新一年的學校發展周期，老師們一起總結這段時間所試所學，辨識同學的需要，籌劃學校發展優次。建基於天主教教育的核心價值，植根於沙爾德聖保祿女修會培育成熟、獨特、有自信和敏於照顧別人需要的學生的願景，回應教育局訂定的七大學習宗旨¹和十項首要價值觀和態度²，結合校本所需，我們在2022-2025年的發展重點如下：

關注事項一

關係的建立—營造校園文化

在校內營造互信、彼此諒解和團結的氛圍，讓學生和老師共同成長。

在學生個人成長方面，貫徹天主教教育之核心價值，即：「真理」、「義德」、「愛德」、「家庭」及「生命」，及本校校訓所秉承的關愛精神「為一切人、成為一切」；為自己及他人的福祉作出貢獻。

關注事項二

凝聚團隊—共建優良校風

培養學生成為才德兼備的新時代女性，好讓她們紮根社會，承擔及履行對家庭，各行各業，及社會的責任。我們的教育應以全人發展為中心；著重培養符合未來發展的技能、素質和態度。

文字欠缺行動仍留在紙本上，計劃沒有實踐只是空談。期望在這復常之際，學校能偕同家長同行共議，為培育我們的女兒攜手合作，在主的慈愛和眷顧中陪伴她們的茁壯成長，成就她們的全人發展，見證她們對真善美的追求。

今天適逢家長日，感恩終於可以面對面交談，彼此交流女兒的成長日誌。願我們延續這伙伴協作關係，成全女兒充滿希望的未來！

「誠然，我知道我對你們所懷的計劃一上主的斷語一一是和平而不是災禍的計劃，令你們有前途，有希望。」（耶肋米亞先知書 29章 11節）

¹ 參考自 <https://www.edb.gov.hk/curriculum-development/7-learning-goals/secondary/index.html>

² 參考自 <https://www.edb.gov.hk/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/index.html>



王美德 女士
校長的話



家長教師會

家長教師會週年會員大會

第十七屆家長教師會週年會員大會及中一家長會於2022年10月22日舉行，93人出席。校董辛麥淑賢女士致歡迎辭，主席吳妙蓮女士作會務及財務報告並闡述來年計劃。校董辛麥淑賢女士頒發感謝狀及委任狀給去屆及新一屆的執委，表揚各人對家教會各項活動的支持及貢獻。今年的家長教育講座是「從心開始 減壓抗疫」，主講者是心理學家陳頌恩博士。



藍田聖保祿中學 家長教師會

第十七屆家長教師會委員合照



校董辛麥淑賢女士頒發委任狀予吳妙蓮主席



優秀領袖獎得獎同學



家長校董劉鳳蓮女士頒發優秀領袖獎

藍田聖保祿中學家長教師會優秀領袖獎 (2021-2022)

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 5D 陳家穎 | 5D 伍穎誌 | 5D 彭卓柔 |
| | 5E 劉梓汶 | 5E 溫加希 |

藍田聖保祿中學家長教師會最佳進步獎 (2021-2022)

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 6A 李卓淇 | 6E 麥懿安 | 5A 陳頌妍 |
| 5C 趙穎彤 | 4A 鄭名希 | 4D 李康瑩 |
| 3A 黃麗穎 | 3D 李海儂 | 3E 吳玟萱 |
| 2C 溫晴雅 | 2E 何逸賢 | 1A 黃潔晴 |
| | 1C 施泳希 | |

藍田聖保祿中學 家長教師會網頁

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

第十七屆執委會會員名單

二零二二至二零二三年

	基本會員	教師會員
主席	: 吳妙蓮女士	
副主席	: 劉鳳蓮女士	陳綺麗副校長
秘書	: 陳采霖女士	陳旋敏老師
司庫	: 馬漢盛先生	謝青樂老師
康樂	: 蘇文慧女士	吳啟明老師
總務	: 牟思琪女士	石妙音老師

當然執行委員會會員 王美德校長

財政報告

由二零二一年九月一日至
二零二二年八月三十一日

摘要	金額 (HK\$)	合計 (HK\$)
承上結餘	42,071.33	42,071.33
政府津貼	25,780.00	
活動收費	80.00	
會費 (2021/22 - 老師)	1,340.00	
會費 (2021/22 - 家長)	6,100.00	
收入		33,300.00
獎學金(2020-21)	8,500.00	
講座/工作坊/興趣班	17,000.00	
定期會議/會員大會/其他	9,266.00	
敬師日禮物	3,003.80	
退還教育局	1,630.00	
支出		39,400.70
結餘		3,970.63



中一家長會

中一家長會當天約百位家長出席，會上播放校園電視台製作的「中一同學校園生活」短片，內容為同學上課及校園生活片段。王美德校長致歡迎辭講述學校的辦學理念及家校合作的重要性。中一學生正值青春期，各方面有很大的轉變，家長需多欣賞、多包容及多關懷子女，更要提升她們的抗壓能力。中一學生可透過班本或級本活動多認識新同學。本校教學語言是英語，部份同學需要時間適應，學校已作出各項支援。她們遇有不明之處，可隨時發問，只要多讀多說定能有進步。

鄭家寶副校長認為家長需注意子女完成功課的時間，過長或過短均需提點。同學要培養良好的寫手冊習慣、注意默書、測驗、繳交功課及通告的日期，學校已安排大姊姊輔助同學。同學要每天收拾書包，在校常用物品可放在儲物箱，但須注意儲物箱使用時間。課後或有個人、全級活動，家長應多與同學溝通。如同學臨時有活動需出席，可使用有蓋操場電話通知家長，切勿在校使用手機。她亦鼓勵家長多使用手機應用程式閱讀電子通告。

社工葉嘉慧姑娘認為家長要注意子女言行，但切忌與其他人比較，要認識自己的定位在那處。溝通時要注意態度及語調，勿用家長式的訓示語氣，宜多用鼓勵及讚美的說話。中一同學已看重自己的私隱，家長可與子女多溝通如何處理。家長要多抽時間陪伴子女，與她們一起成長。



1A



1C



1E



1B



1D



心靈
加油站

在各樣事上和各種境遇中，或飽飫、或饑餓、或富裕、或貧乏，我都得了秘訣。我賴加強我力量的那一位，能應付一切。

(斐理伯書 4:12-13)



「從心開始 減壓抗疫」

講者：心理學家陳頌恩博士

講座內容可分四部份：壓力管理、學習策略、情緒管理及溝通技巧。

1. 壓力管理

疫情下過近半中學生壓力指數偏高，逾3成半日均對熒幕達6小時或以上。再加上睡眠及運動時間不足，帶來潛在的身心健康風險。面對新學年，學生最擔憂的事情是：1成績未如理想。2功課繁重，沒有私人空間。3應付頻密的測驗／考試。4缺乏學習動機，難以自律。調查發現家長壓力愈大，子女快樂指數愈低。家長應先處理自己的情緒，子女才能健康成長。壓力因人而異，同一事件，人人反應各不相同。當子女出現以下徵狀，家長要多加注意：感到噁心、焦慮、緊張、氣促、冒汗、臉頰漲紅、頭昏眼花、昏厥、肌肉痠痛、雙腿變得沉重或顫抖不已、頭腦變得一片空白、難以作出決定。受情緒及壓力困擾的學生行為多有改變，健康、生活學業及人際關係亦受影響，面對轉變時家長更要多加留意。

我們不要害怕壓力，有時更要善用壓力。壓力分為可控制及無法控制二種，前者來自問題本身，快速解決問題即可；後者來自想法與感受，我們只要盡量放鬆、多做鬆弛運動，轉換想法，多從正面角度思考即可。我們對子女要作社會支持，社會支持包括情感性支持、工具性支持及資訊性支持。

情感性支持：多傾聽、多陪伴。

工具性支持：如上網課時準備電腦、耳機等有需要物品。

資訊性支持：比賽資料、教導如何使用 google 搜尋器。

良好的睡眠質素可以減壓，如躺在床上20分鐘不能入睡，可以離開睡房做一些輕鬆安靜的活動，會較容易入睡。

2. 學習策略

我們要鎖定目標，潛力盡顯。學習小貼士：溫習前急步走10分鐘能增強記憶力，重覆背誦亦有助記憶。多吃香蕉、多吸

3. 情緒管理

HALT (Hungry Angry Lonely Tired)是4種情緒表現，每個人都會有情緒變化，當你感到情緒變化異常，必須找人傾訴；當你感到憤怒，必覺放鬆身心，慢慢處理。我們更要駕馭憂慮，以平常心看待。

多做運動、每天感恩、幫助別人及充足睡眠能使人放鬆心情，做個快樂人。

4. 溝通技巧

家長常把自己的意願投射到子女身上，為他們安排各項活動，有時安排未必適合子女。初中階段子女性格表現是自尊心和獨立意識較強，高中階段則是對自我有一定程度的了解、變得成熟、更有責任感。家長要有同理心，如看見別人所看見的，不妄下批判，明白他人的感受和想法，告訴對方等。與子女傾談時可多用「我訊息」，例子：「你又唔記得熄燈！」可改為「我想提醒你熄燈！」子女會較易接受你的建議。家長如能多作有建設性的回應、多肯定子女的長處、多注意子女的情緒變化，兩代的相處定能更融洽。



心理學家陳頌恩博士

家長教師會網頁封面親子設計比賽

為了促進親子關係及發揮無限創意，家長教師會舉辦「家校心連心」家教會網頁封面親子設計比賽，同學踴躍參與，結果如下：

- | | | |
|-----|-----------------|--------------|
| 冠軍 | : 1C 伍思語 | 書券港幣500元正及獎狀 |
| 亞軍 | : 4D 何嘉欣 | 書券港幣300元正及獎狀 |
| 季軍 | : 5B 姚彥君 | 書券港幣200元正及獎狀 |
| 優異獎 | : 2B 施曉彤 3B 林詩晴 | 書券港幣100元正及獎狀 |



冠軍



亞軍



季軍



優異獎



優異獎

「綠色環保樂悠悠」親子旅行



2022年12月4日是家長教師會親子旅行日，主題是「綠色環保樂悠悠」（綠在離島、O-Park、西九文化區），約80位家長、老師及同學同遊。綠在離島及O-Park位於大嶼山，兩個園區皆為香港循環再造的先驅試點，透過各種環保活動，大眾學習如何乾淨回收分類；西九文化區有23公頃的公共空間，以及長達兩公里、闊20米的海濱長廊，並設有眾多的文化藝術設施。以下是參加同學及家長的心聲：

6B 劉靜嫻

印象最深刻的非O-Park的傳意動畫莫屬。讀萬卷書有時比走萬里路更好地瞭解一些事物，以雙腳跟雙目遊覽一座像O-Park這樣的設施，學到的也只能是皮毛，運作方法抽象而止於文字描述，而透過這個「書」就可以免於忍受廚餘黑臭的同時也能深探設施內部，更形象具體地認識這座建築群。動畫由螢幕放映和模型上的投影構成，講述一些被丟棄的食物來到O-Park的故事，以歌謠配合劇情向觀眾傳達環保訊息。音樂劇具新意又生動有趣。雖然O-Park可以舒緩廚餘浪費，但最重要還是從源頭做起，不輕易丟棄食物。今天的午飯我也身體力行，好好吃乾淨盤中餐。

6B 劉靜嫻家長(張翠楊女士)

風和日麗的早晨，我們懷着興奮的心情參加家教會舉辦的親子旅行活動。整個活動最令人難忘的是參觀O-Park：宏偉的建築物（廠房）、生動有趣的智能系統資訊、工作人員親切詳細的解說，讓我們了解到生活中最平常而又最不平凡的事。原來我們不知不覺中影響了自己生活的環境，平時的隨手一扔，竟然是對大自然環境的一種傷害。這次旅行中領悟的知識，對我和孩子們有很大的影響，改變了很多生活習慣，能吃的不要浪費，不能做個大嘍鬼。

4E 曾雅楠

近三年，疫情肆虐，學校很多活動都被迫取消，2022年12月4日這天，大家期待已久的家教會旅行，終於能如常出發了！坐在久違了的旅遊車，看著沿途的風景，耳邊傳來是導遊興奮的聲音，不久我們來到第一站，是位於大嶼山的綠在離島。工作人員熱情地向我們介紹，例如一進門口如山一般黑乎乎的垃圾袋，裏面裝的並不是垃圾，而是來自居民經處理壓縮好的回收物品。這些物品不會運去即將飽滿的堆填區，它們會被送到有關的自願性回收計劃或其他合資格的私營回收商，妥善處理後變成有用的資源。工作人員向我們講解可回收及不可回收的物品，鼓勵我們積極回收，為環保出一分力。他還帶我們欣賞各式各樣的植物，又教我們用咖啡粉和蘇打粉製造小手工，製成品還具吸濕作用呢！

第二站是O-Park。它是香港首個有機資源回收中心，龐大的機器使我嘆為觀止，每天可處理200噸廚餘。我認識了厭氧分解技術，還有負責將廚餘轉化為生物氣的「菌先生」。他們的表演項目令我對環保有更多認識，大家切記不要做大嘍鬼啊！享用過美味的午餐之後，我們來到第三站，西九文化藝術公園。這裏充滿大自然氣息，更可欣賞對岸維港的景色，令人心曠神怡！

愉快的一天來到終結時，每人口中的“再見”充滿了依依不捨，就這樣旅行畫上句號。我已開始期待下次的家教會旅行！

1B 李樂怡

我在親子旅行日學會很多新知識，在東涌的綠在離島，我和家人用回收的廢物自製了一個除臭劑。我也看到很多植物，令我印象深刻的是一個小小的玻璃瓶，裏面裝著毛毛蟲，牠們的毛又細又密，引起我的注意。我很喜歡毛茸茸的東西，我真想立即打開瓶蓋去摸一下毛毛蟲呀！

我也學會廢物如何循環再用，並在家裏嘗試廢物循環再用，減少垃圾，為地球這個美麗的家園出一分力。第二個地點是小蠔灣的O-Park，原來回收的廚餘可用來發電，丟掉了實在太浪費和可惜。西九文化區可以看到M+博物館，公園有一棵很高的聖誕樹，晚上樹上的燈閃閃發亮，十分耀眼。



人人有獎

我們這一家

細心聆聽解

環保吸濕器

資源回收

植物園

大合照

「中一家長工作坊- 協助子女展開中學新階段」

2022年11月1日、11月8日、11月15日及11月22日

為了讓中一家長協助子女適應中學生活，增強親子溝通及提升管教的效能。本會邀請樹仁大學註冊輔導心理學家李淑珍女士為中一家長舉辦一連四節工作坊，與家長分享與青少年同行的經驗和心得，從而讓家長建立正面積極之家庭關係，與青少年一起成長。



中一家長工作坊



乘風航「全方位海上教室」

2022年10月26日，三十位中一至中五同學、朱惠茵老師及學生輔導員陳曉婷姑娘參加乘風航「全方位海上教室」。同學透過海上歷奇訓練提升他們的學習動機及共通能力，更可增進自我了解及社交技巧。10月20日及10月26日分別舉辦航前及航後工作坊。以下是他們的分享：

學生輔導員陳曉婷姑娘

這次活動令我得益不少，除了學習組織遊戲活動技巧，更能接受一連串的个人挑戰，照顧伙伴完成障礙及跳海任務等等。作為旁觀老師，每項活動都聽到同學為鼓勵別人不斷高喊加油，我深深感受到她們的團隊精神和友愛。當天最大的挑戰莫過於棄船逃生挑戰，即使一切準備充足，但來到船的最高處，都會給這種高度嚇壞，手腳發軟，遲遲未能勇於一跳。在大家的鼓勵下，我終能克服恐懼完成挑戰。



1B 楊溢

出發前的一夜，我已經開始期待、興奮及緊張，畢竟是第一次參加這類活動。教練講解船上求生技能的知識，讓我增長見聞。接着開始四個船上訓練，最讓我記憶深刻的是「拿雞腩」，這個訓練是考驗勇氣。我站在獨木橋上時，雙腳不停的抖着，摸到雞腩時我又捏不到，真狼狽，失敗多次才能成功。最後就到最刺激的訓練—跳海，跳海分三個不同高度，起初兩個高度我不感害怕，但到了最後一個要站在六米多的甲板上面跳時，下看一片大海時，我又害怕又猶豫心想「冇事啦，跳落去都唔使1秒，有乜嘢好驚呢，同埋自己着住救生衣，海上有幾個教練睇住，唔會有事嘅」，我就往下跳，那一瞬間我感到自豪，我戰勝了恐懼。今天我學會合作、鼓勵、包容、稱讚和勇氣；今天我挑戰了很多人生極限，獲益良多。

2C 石芷淳

這次活動不但包含各種精彩遊戲，還學懂不少航海知識和處事態度，真正的「寓學習於娛樂」，令我獲益良多。印象最深刻的活動是「環迴穿洞」，對於我這個畏高又膽小的人來說真是一個挑戰，面對眼底下3米多的大海，我無法踏出那一步，隊友卻一個接一個完成了。最終在隊友的鼓勵下，我慢慢前進，隊友在我身邊一直幫助我，例如幫忙把車輪拉近；得以令難度降低。完成了前半段後便是貼著船身側爬，但困難的是不能觸碰船欄，多虧隊友伸出援手才能成功，途中我還一度害怕到差點哭，隊友一句：「放心走過來，我會抓緊你的」我才能完成任務。活動前我們互不認識，活動時我們建立信任，明白團隊之間合作的重要性。我非常感謝籌備這次活動的教練和老師們！

3B 鄭曼妮

這次的乘風航「海上教室」之旅令我獲益良多，我突破了自己，不論是經驗、見識或性格。雖然我平常也會到沙灘游泳，但海邊的深度遠不及當天活動的海中心，更別說訓練泳池，真是天淵之別。出發前我以為自己不會害怕高跳台和海洋，但當我站上台時，低頭往下看就萌生退縮的念頭，但我知道參加活動就是為了突破自己，我告訴自己下面只是海水，沒甚麼可怕就鼓起勇氣大踏步跳下去。這次活動令我明白大家需要溝通才能完成任務。我很感謝朱老師願意花時間精力策劃這次活動，令我的中學生涯留下難忘的回憶。

4C 朱建萍

乘風航活動使我突破自我。我在獨木遊戲中學會團隊精神，我們需要踩著別人的腳及大腿，再手抱獨木，其他隊員把我的雙腳舉高之後就可以爬上獨木，下獨木的時候也需要隊友們的幫助。如果我們配合不好，中途離去或不信任對方這樣就會讓隊友們受傷。透過活動我們可以學習到團隊精神，信任對方，增加隊友之間的關係和感情。

中六體驗學習日

2022年11月28日至12月2日中六同學在荃灣大帽山郊野公園舉行一天體驗式學習活動，讓同學從一系列團隊訓練活動中突破自我及完成目標。以下是同學的分享：

6B 莫琪

春去秋來是變化，紅綠燈的急速轉換是變化，網絡上的訊息風暴也是變化。我們生活在變化當中，在日新月異的社會中找到自己的定位並不容易，雜亂的聲音也讓我們難免隨波逐流。在疫情肆虐下，高中生活的色彩算不上班駁，但這次於荃灣大帽山舉行的中六體驗學習活動讓我們停下腳步，檢視自身的目標，重新認識和突破自我。

這次體驗由尋找行山徑上的路標開始，教練先教導我們指南針的用法，以及如何配合地圖尋找方向和目的地。在起初的路段上全班同學團結前行，漸漸我們開始分散，各組都有不同的判斷和想法。有些同學在崎嶇的山路上挑戰自我、有些喜歡在良辰美景處停留、有些則享受在樹林間穿梭的悠閒感，因此每個人的收穫都是獨一無二的。同樣地，畢業後大家向各自的理想進發，生活節奏和人生目標也截然不同。認清自己的座標和目的地，不怕路途之遙遠，但願大家都有堅如磐石的信仰，堅定方向如指南針始終指向北的磁性一樣。當這列承載人生意義和回憶的列車駛到下一站前，此刻我們仍然團結一致，攜手面對公開考試的難關。一葉綠柳抽芽，心定要經過風雨寒霜的洗禮才能拙壯地生長，成為蒼松翠柏；一段成長旅程，必然要經過精心雕琢和磨練，才可成為異彩流光的明玉。

後來我們學習了幾個基本的繩結技巧後，分工合作築起了可以容納班上所有同學的天幕，為我們遮風擋雨。雖然我們在嘗試善用有限的營柱和營釘的過程上碰壁，但當每個人都肩負起責任感，盡心竭力在群體中作貢獻時，解決難題的希望就匯聚成星星之火。生活中質疑的聲音和自我貶抑的心態像一張大網般籠罩著我們的人生，但光明總會從罅隙的留白中滲透進來，給予我們欣賞風景和認可自己的機會。

經過這次體驗，我們學會直視困難，在挫折中奮起，保持「窮且益堅，不墜青雲之志」的態度。讓同學在白紙黑字的學業中尋找綠葉的色彩，在逆境中找到光明和出路，在茫茫的人生版圖上找到自己的定位和方向。



整裝待發



教練教導指南針的用法



架起營幕

6D 曹寶桐

從大自然中找到平靜，是自古以來的事。柳宗元在遊歷西山後，領悟到「心凝形釋，與萬化冥合」，達到無物我之分的逍遙境界。那麼，來自藍田聖保祿中學中六丁班的學生，在遊歷完大帽山後，又有怎樣的一翻感受？「我最喜歡和同學一起搭帳篷！」她們雙目炯炯地告訴我。蔚藍的天空下，她們低頭練習綁繩結。那屏氣凝神、好學認真的樣子，是我在過去三年在課堂上從未見到過的。在不懈的努力下，麻繩變得乖巧起來。原先在手裏糾纏不清的小蛇，在股掌間蜿蜒。終於，兩個帳篷被搭建起來了。她們互相擁抱，臉上露出苦盡甘來的歡笑。搭帳篷和搭建自己的人生，不就是一樣的道理嗎？總是從無到有，從少到多；從生疏到熟練，從迷茫到明晰。所以，我親愛的六丁班同學，當你日後感到徬徨、沮喪、一蹶不振的時候，請你回想這一天。回想與你結伴同行的好友，回想那巨大的帳篷，是如何被一手一腳地搭建起來的。於是，在這有限的時間荒野裏，我們擁有無限的勇氣來面對。

6E 溫加希

如果你要問我在疫情下最深刻的高中回憶，那麼一定是中六體驗學習日，因為這是唯一一次我們能夠全班一起外出活動。當天，大帽山郊野公園只得九度，大家穿得非常臃腫，有些同學更圍在一起取暖，這些情境是青春的印記。縱然需要抵受著寒冷天氣，但並無阻擋我們的熱情及興致。「愛你」是我們班在早上第一句需要一齊大喊的口號，這一句正是當天活動的開始。天公做美，下午在時分，和煦的太陽照亮整個大帽山的山腳，使我們揮灑青春的汗水。為了抵擋熾熱的陽光，大家一起合作，成功架起一個能容下三十多人的天幕。這個活動的精髓就是訓練我們班的合作及團結，令我們記得在準備文憑試的路上有一班同學的支持和陪伴。最後，感謝學校的安排及各位老師的支持，使我們在最後一年的中學生涯中留下美好而真摯的回憶。



用力



活動後工作坊



完成了



STEM同樂日

2022年11月7日舉行STEM同樂日，讓學生通過有趣、互動及具教育性的活動和遊戲來學習，以激發學生的創造力、好奇心和學習興趣，並促進科學、技術、工程和數學的跨學科聯繫。中一至中五的活動依次為創新工程設計同樂日、氣墊船同樂日、火戰車同樂日、人工智能同樂日及航空體驗課程。以下是同學的分享：

1E 卓劍寧

編程是我一直都很感興趣的項目。中一的活動回是將編程與LEGO結合，我們用積木套裝，將其搭建好再連接到編程軟件，製作聽從指令的機器人，完成各項任務。第一個活動是製作會隨音樂起舞的「舞動機械人」。我們按說明書將機械人的四波拼到馬達上，配上顏色傳感器，接著把主機連接到平板電腦，開始我期待已久的編程。大家都興致盎然的讓機械人嘗試不同的動作，有蓋操場裏響着不同的旋律。看著它隨音樂節奏舞動身姿，那僵硬的舞態逗得我們撫掌大笑。我們在導師的指導下開始第二個活動「競速比賽」。這次我們將零零散散的積木搭成「跳蟲」，利用一對幼而有力的機械腿撐起跳蟲向前移動。比賽時跳蟲會經過多個不同顏色的任務區域，跳蟲在區域裡完成相應任務後到達終點便可得分。比賽前有一個多小時的準備時間，我和組員不斷測試及改良，歷經嘗試最終將跳蟲改成了「長腳怪」。比賽中大家圍著場地盯著自己的跳蟲，為它加油打氣，熱情洋溢。編程，讓我能自由發揮，隨心所欲地控制機器，完成各種天馬行空的想法。我十分感恩能參加這次活動，在活動中與認識不久的同學一同合作、一同努力，更一同在回憶中畫上美好的一筆。

2A 林衍蔚

搖控被粗魯地塞進我還沾著膠漿的掌中。我和她們眼睜睜的，眸中醞釀著焦急和憂慮。「來吧，這次不會再失敗了。」她們自信地說著，微冷的手撫上了我的肩膀。我緊握手裏的搖控，盯著被黑影籠罩的氣墊船，屏住呼吸，按下那象徵著開始的紅按鈕。連接著電池的風扇轉動扇葉，包裹著塑膠的銅線微微顫抖。黏身托了起來，被使勁地推向向前，充滿動力。喜悅無法被壓抑，在我的身體裏盛開綻放，根枝攀上每條神經，細胞都因亢奮而躍動。想著眼前的氣墊船帶我穿過樹林，深淺不同的葉子像畫板上的顏料一樣被擦抹得模糊不清。微弱的陽光從樹幹旁透出，灑落在藍紅色的玫瑰上，精緻又美麗。雀鳥都為求偶而歌唱著，散落的羽毛飛到我的手上。無數的花蝶為我伴舞，我擁抱著勝利，在狂喜中沉淪。「成功了！」高興的雙手揮動著，頭髮散亂在空中，隊友更高聲尖叫起來。雖然我們的氣墊船最終沒能進到決賽，但那又如何？我渴望的不是裝滿虛榮的獎盃，而是盛載著青春和熱情的氣墊船啊！



中一舞動機械人

中一跳蟲



中三氣墊船



中三火箭車



中五工作人員講解飛行原理



中五航空體驗課程



中四人工智能

3D 陳雯欣

中三級每班分成了小組製作火箭車。開始時大家都「一頭霧水」，但經過講師講解以及與組員討論和思考，大家逐漸掌握一些看似抽象且難以理解的原理和公式，並能套用和實踐到火箭車上。組員難免有意見分歧，但經過互相溝通、一同分析和多番求證後，問題便迎刃而解。比賽時，火箭車一輛接着一輛在賽道上飛馳而過。在歡呼、掌聲和笑聲中，賽果並不重要了；製作過程中所要求的思考、溝通技巧和團隊分工合作，才是我在活動中的重要收穫，我們能在學習中成長。這天特別的活動為我們的青春繪寫了新的一頁，在校園回憶中填上了豐富色彩。

4E 劉靜怡

人工智能技術在現今科技先進的城市中發展迅速，與我們的生活密不可分。但作為一個普通學生，我們並沒有太多機會接觸了解這項技術，學校舉辦的STEM Day令我們有機會了解它，令我們感到十分新奇和有趣。透過用有限的英雄特徵，找出混在普通人類中的超能力英雄，以及收集好壞外星人資料，從而推算辨別的規律等活動，令我們明白人工智能辨別的運作原理是透過整理資料，得出有順序的系統去辨識物件。此外，我們還親手製作了A.I.垃圾分類器，進一步加強我們對人工智能原理的認識，並應用在生活上，令生活更便利及輕鬆。這次活動令我們獲益良多，期待學校舉辦更多有關課外知識的活動，使我們增廣見聞。

5E 余穎欣

航空體驗課程活動分為四部分。我們先在大螢幕裏遙控飛機，同學變身成機師，讓自己控制的飛機起飛、保持平衡、前進、轉彎及降落。也許我們都是踏在陸地生活的人類，自然嚮往遙遠的天空，渴望飛翔，渴望掌控自己的航機，欣賞沿途的旖旎風景。接著工作人員講解飛機和滑翔機的結構原理、空中交通與科技的關連如何影響著我們的生活。創造紙板型的環節中，我們生動地學習相關概念。在「飛行比賽」中，同學整齊地排成一橫，擲出的滑翔機飛往不同方向，有遠有近。我們已能大概掌握航機的飛行模式及節奏，享受飛翔的樂趣。就如女機師的分享，我們永遠不知道自己將會飛往何方，只能專注現在，想像未來。

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)，踏入新一年，就讓我們一同回顧升學及就業輔導組舉辦過的活動，希望同學在新一年繼續支持升學及就業輔導組，好好為自己探索未來！



中一 與領袖對話 2022年9月5日

青年成就香港部社工邀請嘉賓到校，向中一新生分享怎樣適應校園生活，如何裝備自己迎接新階段，同時讓同學認識生涯規劃內容。

中六 模擬放榜 2022年9月5及6日

香港聖公會社工為中六同學進行模擬放榜，同學可以感受放榜的心情和及早預計成績，為未來作好準備。

中三 職業興趣測試 2022年10月24及25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。

中六 同學溫習技巧分享 2022年11月9日

中六同學向中四師妹分享溫習經驗，活動中各方積極投入，短短45分鐘讓同學獲益良多！

「聖誕樹頭蛋糕製作」 2022年12月16日

僱員再培訓局協助統籌並邀請甜品導師到校，向中三至中六的同學分享成為甜品導師的經歷。最後一同製作「聖誕樹頭蛋糕」，同學積極參與，為假期添上聖誕色彩。



學校社工活動花絮

葉嘉慧姑娘、林巧玉姑娘

「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。同學以瑜珈、遊戲及舞動方式享受快樂、學習自愛和自我關顧，2022年10月的星期五下午進行。同學非常享受共聚的時間。回應同學的興趣，下學期將會舉辦6節街舞及K POP體驗，有興趣的同學歡迎向葉嘉慧姑娘查詢。



輔導組於聖誕前到課室和中五同學一起做聖誕裝飾，同學一邊聽歌、一邊CHAT、一邊做手工、享受放鬆和療癒的一節課，作品各有特色，發揮無限創意。



暫停了幾年的明愛賣物會今年11月13日在九龍華仁書院再度舉辦，中五同學一同參與和見證這件有意義的事。本校共有四個攤位，為明愛籌得13,139元。同學當日的積極、熱心和熱情為歷時已久的疫情添上溫暖的顏色。





校園

龍虎榜

2022年
07月-12月

學術

沙爾德聖保祿女修會慈善基金中學
文憑試優秀學業獎 21-22

6E 陳秀儀
6E 林穎妍
6E 梁亦嵐

沙爾德聖保祿女修會教育基金優秀
學業獎 21-22

最佳英文獎
6B 曾敏晴 6E 梁亦嵐

最佳中文獎
6B 陳筱柔 6E 林穎妍 6E 梁亦嵐

最佳數學獎
6D 陳泳嫻 6E 陳雅詩

最佳通識獎
6B 黃樂婷 6E 梁亦嵐

Paulinian Scholarship in Literature 21-22

英語文學 6C 廖仲誼
中國文學 6B 洪雅妮

沙爾德聖保祿女修會教育基金優秀
表現獎 21-22

服務
6A 甄雅文 6B 洪雅妮 6C 廖仲誼
6E 陳洛詩

服務領袖
6A 余依庭 6E 梁亦嵐

學校精神
6A 余依庭 6E 梁亦嵐

藝術
6B 曾思思

藍田聖保祿中學校校友會獎學金 21-22

6A 余依庭 6B 林芷欣 6D 李可淇
6E 陳彥好 6E 龔泳思

聖保祿校友會(多倫多)優秀領袖獎 21-22

6E 梁亦嵐

Maria Ku Awards for Conduct and
Department 21-22

6A 余依庭 6B 洪雅妮 6E 陳洛詩
6E 梁亦嵐

祈良神父教育基金 21-22

6B 洪雅妮

第三十四屆香港特別行政區傑出學生 21-22

6D 李可淇

葛亮洪獎學基金 21-22

2021畢業生 6E 陳盈希 6E 李穎琳

尤德爵士紀念基金學生獎 21-22

6A 余依庭 6E 梁亦嵐

明日之星—上游獎學金 21-22

5A 唐旖彤

香港小童群益會優秀青少年義工
獎勵計劃獎學金 21-22

6A 陳思君 6A 溫景雲

黃廷方慈善基金獎學金 21-22

5A 劉寶慧

觀塘區傑出學生獎 21-22

2A 楊津滢 1E 羅藹瑩

觀塘區優秀學生獎 21-22

5E 溫加希

第十四屆九龍地域傑出學生獎勵計劃 21-22

2A 楊津滢

羅氏慈善基金高中應用學習獎學金 21-22

應用學習獎學金 6C 余佩綺

國際生物科奧林匹克-香港選拔賽 22-23

金獎 5A 何悅然

香港城市大學城市文學獎 2022

中學組散文 亞軍 6D 劉恩熙
季軍 4E 劉靜怡
推薦獎 6D 許琳琳

中學組小說 冠軍 3A 李心玥
3A 吳穎兒

第54屆聯校中文辯論比賽決賽

冠軍
5C 劉詠甄 5E 馮文熙
4B 伍振琪 4B 林曉昕

最佳辯論員 5E 馮文熙

國史教育中心(香港)給南京大屠殺倖存者
的一封信徵文比賽

嘉許獎 6B 胡洛瑜

初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2022

推薦獎
2D 李芷瑩 2C 譚穎思

參與證書

2C 杜詠言

藝術

香港第二屆綠色微電影創作大賽

銀獎 5B 姚彥君

坪洲長者暨青少年鄰舍中心25周年
獻禮-全港兒童及青少年攝影比賽

銀獎 4C 鍾紫慧

香港東區扶輪社學生攝影比賽 2022

優異 3C 陳凱淇

體育

Oakley 香港青少年分齡田徑錦標賽

十八歲以下組別

女子400米 冠軍 6D 鄭斯允
女子800米 亞軍 6D 鄭斯允

屈臣氏田徑會周年大賽

十八歲以下組別

女子400米 季軍 6D 鄭斯允
女子800米 季軍 6D 鄭斯允

愉園全港青少年分齡田徑賽

十八歲以下組別

女子200米 第六名 6D 鄭斯允
女子400米 亞軍 6D 鄭斯允
女子800米 亞軍 6D 鄭斯允

公民75周年 鑽禧田徑錦標賽(第一站)

十八歲以下組別

女子400米 季軍 6D 鄭斯允
女子800米 冠軍 6D 鄭斯允

香港季前田徑測試賽 2023

公開賽

女子400米 第五名 6D 鄭斯允
女子800米 冠軍 6D 鄭斯允





■01.二零二二年八月二日 教師發展日，主題是「支援學生精神健康-由培養學生的成長思維開始」，教育心理學家胡愷晴女士主講。■02.二零二二年九月六日 麥英健神父主禮開學彌撒，內容有聖言分享及領受聖體聖事等。彌撒後校監張修女分享在新一年對同學的期望。■03.二零二二年十月三日 學生會選舉，「瀟」閣勝出，十月十二日舉行學生會、領袖生及聖保祿大姊姊交職典禮。■04.二零二二年十月十四日 中文活動日，香港大學教育學院講師盧萬方先生擔任評判並作分享。活動包括粵語及普通話詩文獨誦、二人朗誦、說故事、舊曲新詞創作比賽、「中華文化漫遊」多媒體創作劇及聲情天地等。中四戊班勇奪藍田聖保祿中學校友會梁鳳貞老師紀念盃。■05.二零二二年十一月四日 英語活動日，香港大學教育學院高級講師Dr.Rona Li擔任評判，活動包括英詩獨誦、廣播劇、演講及經典名著朗誦等。初級組冠軍為中二戊、中級組冠軍為中四甲。■06.二零二二年十一月十一日 二零二一年至二零二二年度畢業禮。香港資優教育學者蔣天慧博士擔任主禮嘉賓並作演講，蔣校友曾出版多本與特殊教育有關的書籍。■07.二零二二年十一月十三日 明愛賣物會，地點是九龍華仁書院，本校共有四個攤位，為明愛籌得13139元。■08.二零二二年十二月九日 教師發展日，主題是「教師健康促進計劃」。香港理工大學康復治療科學講座教授及系主任曾永康教授及其團隊主講，以「生命全期方法」為教師提供全面及可持續的關顧。範疇包括心理健康、運動和飲食三方面。講座後老師分三組進行體驗課，分別是穴位按摩、辦公室伸展運動及飲食營養。■09.二零二二年十二月二十一日 聖誕彌撒及聯歡會，蔡俊源神父主禮聖誕彌撒。校監、校長、老師及同學齊聚禮堂，同賞聖劇「基督降生」，其他節目包括英語廣播劇、舞蹈、舊曲新詞及樂隊表演等。



■01.二零二三年一月十八日 聖保祿歸化慶日感恩聖祭，包天浩神父主持感恩彌撒、校監張月娥修女勉勵同學努力向上、學校分派糖果與同學共慶聖保祿歸化日。前創校校長及校監王德蘭修女回校共慶感恩聖祭。