



一元復始，萬象更新！踏入2024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，感謝學校一直以來對家教會的支持，家教會也為家長舉辦了一系列的工作坊，協助家長與女兒一起享受中學生活，增強親子溝通及提升管教效用，從而讓家長建立正面積極的家庭關係。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！

伴隨著2023至2024學年第一期「家長通訊」正是新春佳節，讓我在此向各位家長送上暖暖的祝福，願各位家庭和睦，健康平安，主恩滿滿！

家長們有沒有留意這學年學生手冊的封面？我十分感謝同學精妙的設計，祝願我們這年校園生活充滿色彩。那裏還有一個圖案，這圖案正是普世天主教會2025禧年的徽號，也標誌著學校這個發展週期的主題：「希望的朝聖者」(Pilgrims of Hope)。圖中的四個人代表全球四極的弟兄姊妹，各有顏色。藍色代表安全和保護，綠色代表平安與平衡，橙黃色代表人與人之間的溫暖，紅色代表關愛、行動和分享。他們的擁抱代表我們的團結和友誼。其中一人正擁抱著十字架，代表在生命浪濤中十字架是我們的希望。勉勵我們常懷希望，在主內一起在生命旅途上彼此支持，向前邁進，迎向未來。

懷著這份希望，學校繼續努力孕育共融文化，期望在互信、團結、關懷的氛圍中，同學與老師共同成長、發展自己、成全他人。在天主教教育核心價值「愛德」、「真理」、「義德」、「家庭」和「生命」中，實踐「為一切人成為一切」的精神，造就同學在廣闊知識領域、多元技能與思維及正向態度方面準備將來發展的需要。

還記得一年多前媒體開始報導生成式人工智能(generative artificial intelligence)的應用，迅速地AI已充滿我們的生活。經濟合作暨發展組織OECD教育與技能理事會主任Andreas Schleicher說「ChatGPT促使我們更深入地思考是什麼讓我們成為人類」(ChatGPT pushes us to think harder of what makes us human)<sup>1</sup>。另一位學者Chase Mielke的分享帶給我反思的空間，他說「人工智慧可以模仿人類的

對話和創造力，但它永遠無法複製人與人之間真實的互動」(artificial intelligence can pantomime human conversation and creativity, but it will never replicate authentic interaction)<sup>2</sup>。AI為教育帶來挑戰和機遇。當我們聚焦學生和老師需要，以學生和老師整全發展為本，它能協助老師優化教與學策略，促進學生學習支援。它是一個工具，一個方法。善用它豐富學習的同時，也提醒我真實的人際間互動，人與人關係的建立的不可取代。這些真實的連繫培育我們學會包容，懂得欣賞，虛心理解各人的獨特。正因此這個學年在沒有疫情的限制下，老師們能悉心和放心為同學籌劃不同的體驗活動。從在校園的午間遊戲、STEAM活動，校外VR/AR課程、職場工作體驗，戶外團隊訓練、外展旅程，至走入社區服務、賣物會表演及籌款……這些寶貴的學習機會造就同學在真實的情境下與大自然互動、與鄰人互動、與自己互動。這些都需要我們用心感受、親身體會，並不能人工生成。正當大家投入探索AI (artificial intelligence)的可能性時，也讓我們記得AI (authentic interaction)成就的不可可能。

期待同學們從在各項活動的參與中，發掘自己的潛能，積極嘗試，擁抱失敗與成功，勇於挑戰自己，彼此鼓勵成就夢想。當然要好好享受活動的過程！讓家庭和學校作她們成長路上可信賴的同行者，一起懷著信心、希望、仁愛前進！

「你們應勇敢堅決，不要害怕……因為上主你的天主親自與你同行……」(申命記31章6節)

「你們應勇敢堅決，不要害怕……因為上主你的天主親自與你同行……」(申命記31章6節)

<sup>1</sup>參考自 [http://education.chinadaily.com.cn/2023-02/16/c\\_866871.htm](http://education.chinadaily.com.cn/2023-02/16/c_866871.htm)

<sup>2</sup>參考自 <https://www.ascd.org/el/articles/the-ai-we-really-need-authentic-interaction>



蘇文慧 女士  
主席的話



王美德 女士  
校長的話



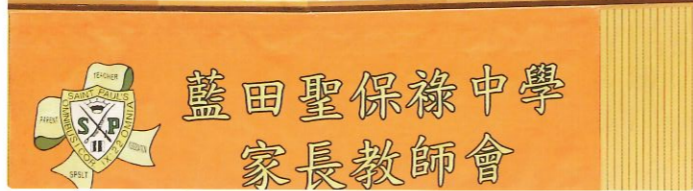
2025 禧年  
希望的朝聖者



# 家長教師會

## 家長教師會週年會員大會

第十八屆家長教師會週年會員大會及中一家長會於2023年10月21日舉行。校監張月娥修女致歡迎辭，上屆主席吳妙蓮女士作會務及財務報告，本屆主席蘇文慧女士闡述來年計劃。校監張月娥修女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「《香港國安法》的條文詮釋及意義、違反國安法的行為陷阱、學校推行國安教育一家長的角色」，主講者是蘇文傑律師。



第十八屆家長教師會委員合照



主席蘇文慧女士致詞



家長校董蘇文慧女士頒發優秀領袖獎



最佳進步獎得獎同學

### 藍田聖保祿中學家長教師會優秀領袖獎 (2022-2023)

- 5B 姜汶慧 5B 麥嘉榆
- 5B 翁佳兒 5E 盧靖翹

### 藍田聖保祿中學家長教師會最佳進步獎 (2022-2023)

- 6A 吳柏藩 6D 楊雅雯 5B 陳嘉瑜
- 5D 陳映嵐 4B 張境恩 4D 廖嘉莉
- 3A 鄭映彤 3D 馮詠詩 2C 楊巧信
- 2D 黎健婷 1A 周羅恩 1C 伍思語

### 藍田聖保祿中學家長教師會網頁

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

### 第十八屆執委會會員名單

二零二三至二零二四年

	基本會員	教師會員
主席	： 蘇文慧女士	
副主席	： 馬漢盛先生 陳綺麗副校長	
秘書	： 趙玉璽女士 陳旋敏老師	
司庫	： 劉鳳蓮女士 謝青樂老師	
康樂	： 陳采霖女士 吳略老師	
總務	： 林虹妮女士 吳啟明老師	
當然執行委員會會員	王美德校長	

### 財政報告

由二零二二年九月一日至二零二三年八月三十一日

摘要	金額 (HK\$)	合計 (HK\$)
承上結餘	35,970.63	35,970.63
政府津貼	25,855.00	
活動收費	13,500.00	
捐款	6,580.00	
會費 (2022/23 - 老師)	1,340.00	
會費 (2022/23 - 家長)	6,240.00	
收入		53,515.00
獎學金(2021-22)	9,000.00	
□□	18,980.00	
定期會議/會員大會/敬師日/網頁/其他	11,895.47	
旅行/太極班/甜品班/籌款紀念品	26,286.53	
支出		66,162.00
結餘		23,323.63

## 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。學校舉辦多項課程讓中一同學適應如學習方法工作坊、增潤班及大姊姊輔導計劃等。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。同學可透過班本或級本活動多認識新同學。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。各人的能力有不同，家長應多鼓勵及多欣賞女兒，切忌與他人比較。

鄭家寶副校長認為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導計劃輔助同學。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。筆記工作坊教導學生如何摘取重點、如何快速有效記下內容。課後或有個人、全級活動，家長應多與同學溝通。她提醒同學要吃健康的早餐及午餐，才能有精神應付整天的課堂及各項活動。

社工林巧玉姑娘提醒家長要注意子女言行，留意她們的情緒、身體、生理及行為等有否異常，適應情緒壓力出現警號時要找老師、社工及專業人士提供協助。家長要多聆聽、多與女兒溝通，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。家長更要多抽時間陪伴子女，與她們一起成長。



你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。

(斐理伯書 4: 6-7)

# 家長教師會講座

《香港國安法》的條文詮釋及意義、違反國安法的行為陷阱—實例分享、學校推行國安教育—家長的角色

國旗、國徽、區旗、區徽及國歌有香港法例作特殊保障，如處理不當，我們會觸犯法例。例如侮辱國旗罪可判處即時監禁四個月，輕者也會判罰社會服務令。講座的内容重點是展示國旗及播放國歌時需要注意的禮儀。蘇律師以不同的真實個案，深入淺出地分享處理的方法。升國旗時我們必須肅立面向國旗、向國旗行注目禮、望向國旗直至國旗緩緩上升至最高處。展示的國旗有特定規格，不可破損、褪色及弄污，亦不可倒掛或倒插。國旗不可隨意丟棄，不能重用的可交回民政事務處的收集箱。

國歌不能改編或二次創作，歌詞及旋律不可篡改。現場播放時必須肅立，如殘疾或有特別需要的人士可安坐，但必須表現尊敬態度。最後蘇律師提醒同學要以尊敬及認真的態度面對國旗及國歌，事事留心，勿因處理不當墮入法網，最終留有案底。同學留有案底會影響前途，例如會為移民、出國留學及出國旅行等帶來不便。

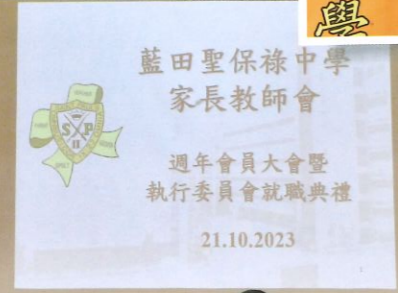
講者：蘇文傑律師



蘇文傑律師



蘇文慧主席致送紀念品



大合照

# 家長義工

家長義工是本學年重點發展項目，共有80多位家長報名參與義工服務，以身教為子女樹立榜樣，點滴建立承擔責任的價值觀，起潛移默化的作用，實踐本校校訓所秉承的「為一切人，成為一切」的關愛精神。

家長上學期參與的義工服務包括中一家長會及家長教師會週年會員大會工作人員、學校午膳巡邏員(中一)、水運會助理及課外活動助理(中文集誦)。下學期將參與升學就業輔導組舉辦的職業分享會等。其他家長義工服務包括大型活動日助理、攝影及親子旅行助理等。



# 家長教師會活動



2023年6月24日及7月8日

強身健體太極班

中國傳統武術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 and 博士教授太極班，參加家長有15人。



2023年7月6日

親子甜品製作活動-木糠布甸

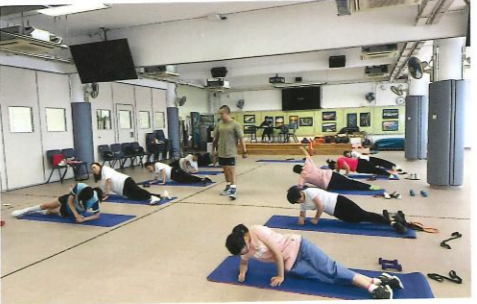
家長教師會舉辦親子甜品製作活動，讓大家能在炎夏共享消暑美食，參加的家庭有15個共30人。



2023年8月7、10、14、17日

親子瑜伽健體班

運動能增強心肺功能、強化肌肉、強健骨格及增加肌肉柔軟度等，為推廣運動的習慣，家長教師會與運動訓練機構Body Solution的專業教練協辦親子瑜伽健體班，參加的家庭有15個共30人。



2023年11月14、20、27日及12月4日

家長工作坊-親子正向溝通化解衝突

為了讓家長協助子女更有效地體驗中學生活，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各級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。



# 21世紀東亞青少年大交流計畫 JENESYS

5B 呂程



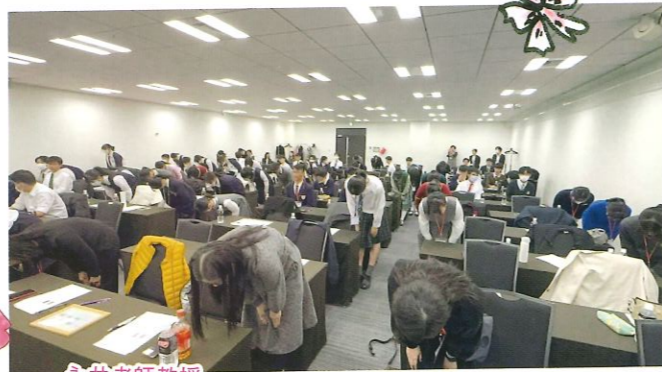
在2023年12月10日，我很榮幸能在香港教育局、日本政府和日中友好會館的支持下，在領隊老師和來自四十多間不同中學的中五學生陪伴下完成一星期的「21世紀東亞青少年大交流計畫JENESYS」。正所謂「千里之行始於足下」，這趟交流活動讓我通過參觀景點、品嚐美食、入住寄宿家庭和到訪日本當地的高中，盡情探索有著豐富文化魅力的城市—京都，接觸當地人民氣息和濃厚的歷史瑰寶。

這趟精彩的日本旅程，我們參觀的景點充滿著歷史和文化氛圍，令我歎為觀止，流連忘返。皇居二重橋、京都二條城、清水寺和淺草寺等名勝古蹟每一處都散發著古老而莊嚴的氣息。漫步其中，欣賞靜謐的園林，感受歷史的沉澱和認識佛教信仰，恍如隔世。此外，我們亦品嚐許多傳統的日本特色料理，例如相撲火鍋、壽喜燒和茶碗蒸等，每一道菜都精心制作，能領略日本獨特的味覺體驗。

寄宿活動是這次活動令我印象最深刻的一部分。我雖然日文說的不太流利，但寄宿家庭的公公婆婆非常熱情好客，令我很快融入其家中。公公婆婆不僅向我們介紹摺紙和豆袋等日本傳統藝術，還讓我們學習製作壽喜燒和天婦羅。我們互相分享日常生活，例如在村莊裏的佛教寺廟中敲鐘和收割蔬菜，令我感受到他們生活積極向上的態度，實在值得我們學習。我們通過交談和交換紀念品，日本和香港的文化相互交融，寄宿家庭贈送印有日本傳統花樣的手作禮物，而我也回贈親手製作富有香港特色的書籤，上面繪畫了菠蘿包和電車等。

到訪日本高中讓我感受到日本人的熱情好客，以及他們對環境保護和文化傳承的重視態度。雖然我的日語說得不太流利，他們仍然主動打開話題，分享彼此的校園生活。他們以樂隊演奏和舞蹈表演歡迎我們的到來，緩解彼此因語言帶來的隔閡。他們通過課後學會和課堂活動在校園宣傳環保，提高學生的環保意識，例如學校會用廚餘製造有機堆肥用來施肥種植，又會在化學堂上學習製造再造紙。我們亦與多名日本高中生一起體驗傳統日本文化的活動如劍道、茶道、書法和摺紙等。

這次的交流活動與一般的旅遊體驗截然不同，無論是旅途中遇到日本人的熱情和認真、日本匠人對傳統手工藝的熱愛和堅持、彼此交流時體會到的人情世故和風土人情，都讓我對日本有更深的認識。我在回港後亦和寄宿家庭與接待的日本學生保持聯絡，每一次的交談令我更深入瞭解彼此的生活和文化細節的異同。最後，讓我再次感謝旅程中陪伴我的每一位，你們的陪伴為這珍貴的路途中增添樂趣。



永井老師教授日本禮儀作法



品嚐日式傳統料理



在寄宿家庭向藤澤夫婦學習做天婦羅和壽喜燒



化學課堂上製造的環保造紙



與日本高中生進行文化交流會



團員合照

# 深圳文化保育及創新科技內地考察



我校140位中五同學及16位老師在2023年11月21及22日參加深圳文化保育及創新科技內地考察二天團，參觀深圳博物館、深圳改革開放展覽館、龍崗科技館及甘坑客家小鎮。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：



深圳博物館

## 5A 石曉晴

在歷史的長河裡，每一段流域都蘊藏著獨特的文化瑰寶。有幸參加這次的內地考察團，走在甘坑客家小鎮的青石板路上，兩旁是進行修繕和升級過後，從排屋碉樓與舊工廠變成的客家民居，那些原有的建築風格和傳統客家風貌都被保留下來，今天這裡變成一個有著精緻文創產品和餐飲的特色小鎮。無論是江西的狀元府，或是福建的南香樓，都被修葺並顯示原有風采，樑柱、棟宇上精湛的雕刻使得建築在實用性的基礎上，更具有藝術觀賞性，這不僅是當時工匠們高超技藝的體現，更是文化傳承與創新的最佳典範。我深刻地明白到文化保育乃文化遺產傳承重要的一環，正是因為這些活化工作，才使客家文化得以傳承，古村落昔日的風貌得以重現，作為後人的我才能從中一窺過往的風光。歷史長河滾滾向前，文化傳承與創新也在不斷進行，國家的歷史文化底蘊定能得以延續且熠熠生輝，在新時代中煥發出新的光彩。



深圳改革開放展覽館



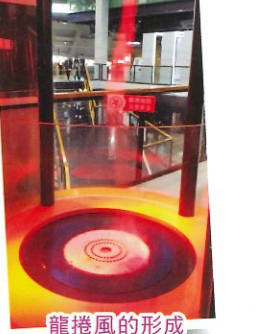
甘坑客家小鎮



倒行單車



迷幻境界



龍捲風的形成

## 5C 鍾尚好

深圳博物館內的文化瑰寶與龍崗科技館內的科技奧秘交相輝映，傳統與創新在此碰撞，讀萬卷書不如行萬里路，有幸能得到此次考察的機會，擴闊視野，兩日一夜的旅程中，最讓我印象深刻的是於深圳博物館的學習之旅。歲月失語，惟石能言，我在館內親眼目睹歷史長河的滄海遺珠，深深地領略中華文化之美。我最喜歡的展品是明代的青花花卉紋瓷碗，其素淨淡雅，正正代表了仁人志士淡泊明志、寧靜致遠的精神。文物不僅是歷史的證物，更是代表中華文化的博大精深，文物的保育實乃文化傳承中必不可少的一環。

## 5E 左欣澄

自改革開放起，讓中國逐步成為世界第二大經濟體。透過參加是次內地考察團，讓我對中國的經濟、科技、文化等方面的發展有更深層的認識。深圳改革開放展覽館全面地展示中國在改革開放後的面貌，逼真的佈景和人物模型，幾乎一比一的還原了當時人民的生活，再加上導賞員完整詳盡的介紹，令我深刻了解到中國自改革開放以來的歷史發展。第二天參觀的龍崗科技館，除了導賞員的介紹外，我們更有幸親身體驗各種科技技例如虛擬實境遊戲等，展現出中國先進的技術發展，讓我接觸到更多平時課堂上無法觸及的知識。

## 「學習技巧」工作坊



為了讓中四同學認識及掌握各種學習相關技巧，增強自信心及提升正向思維，幫助她們面對由初中升上高中階段的新挑戰，使同學有效地適應高中學習模式，學校邀請心理學家陳頌恩博士於2023年9月25日及26日到校主持「學習技巧」工作坊。以下是同學的分享：

### 4C 楊津滢

步入高中，繁重的課業與中學文憑試的壓力不斷向我們湧來。正當我們舉足無措之時，學校邀請陳頌恩博士為中四同學舉辦的學習技巧工作坊，有效地緩解了我們的燃眉之急。

成長過程中，正面的成長心態是不可或缺的。活動以一個簡短的測試做引入，幫助我們分辨自身心態，並傳授我們如何借助語言的力量調整心態、以正面樂觀的態度看待不同挑戰、以虛心受教的想法接受負面評價。隨後陳博士從不同角度入手，在時間管理、抗壓能力、提升專注力及增強記憶力等方面提供不同策略，生動有趣的例子讓看似高深莫測的策略簡單易懂，有助我們在有限的時間內提升學習能力。

工作坊中最深得同學受用的是考試技巧的部分。當處於考試時的高壓環境，大家的身理、心理都備受考驗，一旦理智被壓力吞噬，考試過程就無法似預期般順利。因此陳博士從考試前、中、後三個階段為我們逐步分析如何更快地投入最佳狀態，如在考試前嚼口香糖能有效地舒緩壓力及情緒。易如反掌的方法能幫助我們在高壓下更加得心應手完成考試，受益匪淺。

升上高中，面對新的學科我們難免感到焦慮不安，學習技巧工作坊正好緩解我們對前方未知的恐懼，讓我們能以行之有效的策略高效學習，以更昂揚的姿態迎接挑戰。



陳頌恩博士



分組研習



細心聆聽



家長齊來學習

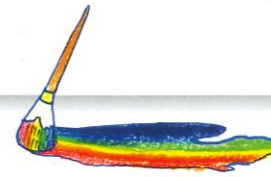


內容分享

## 「學習技巧」家長工作坊

2023年11月27日學校邀請陳頌恩博士到校主持「學習技巧」家長工作坊，讓家長深入了解相關技巧，並能適切地從旁給予子女支持及鼓勵。內容包括成長心態、注意力增強、時間管理、記憶力增強、布魯姆分類學、考試策略、壓力管理及溝通技巧等。當天出席家長認為工作坊十分實用，獲益良多。

## 科研路漫漫



5B 馬詠怡

在2023年10月17日的香港故宮文化博物館，我很榮幸能參加由未來科學大獎基金會和香港科學院聯合舉辦的「未來科學大獎獲獎者與青少年對話」活動，作為一個對科學有濃厚興趣，並打算在未來從事科學工作的中學生，這個活動無疑是一個讓我能更深入了解相關行業的絕佳機會。

偌大的演講廳內坐滿了來自不同學校的學生以及其他科研界的成功人士。我總共聆聽了來自三個領域，共六位科學家的獲獎心得，除了向我們介紹自己的研究項目外，他們更多的是與我們分享自己在成功路上遇到的重重障礙，以及他們如何克服這些接踵而來的難關。

如果問我最印象深刻的是哪個獎項的分享，我會毫不猶豫地說「生物科學獎」。在學校裏，我分別選修了生物和化學，透過聆聽兩位科學家的講解，我能把我在課堂上學到有關免疫系統的知識，融入在他們分享的內容中，使我明白如何能將生物和化學的知識應用在保護植物上，以減少植物患病的機率，令較落後地區的糧食問題得到緩解。看著六位科學家自豪地分享自己的研究成果，我由衷地替他們感到高興，心中希望未來的我也能像他們一樣，用學到的科學知識為社會發展作出貢獻。

如我所望，這個活動帶给了我很大的啟發，在努力追尋夢想的道路上，難免會有陷入自我懷疑的時候。例如在測考成績未如理想時，我不禁會冒出放棄的想法：我真的能達到他們的水平嗎？在聽完眾多科學家的分享後，我才發現，原來他們的成功並不是一蹴而就，而都是經歷無數失敗，憑著永不動搖的決心而取得的。試問如果他們在遇到挫折後便輕言放棄，又怎麼可以取得如此出眾的成就呢？他們不屈不撓的精神感染了我，也在我的心中播下了

一顆小小的火種，點燃了我對科學的興趣，令我要走科研路的決心更加堅定。

最後，我十分感謝潘嘉揚老師的推薦和學校給予我這個機會，用更廣闊的視野看待不同學科的知識，使我的思考能力得到提升。此外，科研工作要取得成功的關鍵之處在於堅持不懈，而這個活動帶給我的意義就正正是在於挑戰、嘗試及發現。人生路漫漫，希望大家也能早日找到自己的目標，踏上追尋夢想的道路。



科學家分享獲獎心得



濟濟一堂

# 中四領袖訓練活動

2023年10月11日中四同學在香港青年協會西貢戶外訓練營地舉行一天領袖訓練活動，讓同學掌握成功團隊概念，學習有效的溝通技巧，提升學生的抗逆力及自信心，同時體會合作精神。以下是同學的分享：

## 4A 黃曉琳

尤記得那個不平凡的上學天，中四同學一大清晨就出發，遠赴西貢領袖訓練中心。抵達後，教練立即將我們分成十餘人一個小組，拋下像蛇一般長的任務清單，著我們自行完成。組員們滔滔討論，分配工作，腦筋靈活的組員負責拆解IQ題。到了要求手腳並調、要求體能的任務，有運動經驗的組員又較為佔優。她們替組員數拍子，成功跳過大繩，跑抵對岸。有些擅長緩和氣氛、性格細心的組員察覺到大家任務失敗時，頗為悵悵，這時她會用鼓勵的話語為大家打氣，增強我們的自信心。

老實說，最初我也是抱著懷疑來接受教練可駭的任務清單，心想領導不是要文武兼備，精通琴棋書畫的嗎？不是一個團體內最光彩奪目僅有的一人嗎？既然如此，為何不只挑選優秀的才生，而要所有人一起訓練？經過是次訓練後，我想，答案早已不言而喻。只要你肯嘗試，多加訓練，每一個人都能成為領袖。



快投球

## 4B 張怡心

我有些僥倖作為中四的學生，可以參與中四領袖訓練活動，外出到西貢戶外訓練營。這次活動中，我印象最深刻的是破冰遊戲後的活動，它要求大約三十人一班的同學短時間內穿過揮動的繩子，包括轉動繩子的兩人。班中先有人提議出意見，但第一次嘗試當然不成功，有人被繩子絆倒。我們發現是溝通上的不足，後來多一點互相理解，即使挑戰短時間完成失敗了，但大致也算完成了。整日的行程完結後，我明白到在活動中飾演領導角色的人不單需要頭腦靈活思考，更要與隊員互相熟悉，才能分工完成項目。

日常生活中，我們很少體驗或參與團體活動。在疫情期間，我們這一代甚少出外，人與人之間也漸漸疏離，每個人都像築起一堵巨牆，拒絕與人交往。我希望學校能多舉辦類似的課外活動，讓同學多參與團體活動，留下更多的美好的回憶。



勿讓東西掉下



大家緊靠一起



手腳並用



下一步如何走



我們的私家車



跳大繩

## 4E 張櫻棋

還記得最初得知要參加領袖訓練營的時候，大家都是抗拒的。但在經歷了一天的團體活動後，大家的想法變了。在訓練營不像想象中的那麼差，開始是五班各自進行「過大繩」挑戰，在這項目中可以看到擔當領導角色的同學十分重要，她帶領著全班一起挑戰自我。在一次又一次的嘗試下，我班由一開始的一分二十八秒，進步到十幾秒就完成了挑戰。這就是我班同學的合作的成果呀！

# 高FUN小球手

為使學生享受高爾夫球運動的樂趣，接受系統性訓練，本校在22-23年度參加「賽馬會濱西洲高Fun小球手計劃」，選取四班初中學生在兩個月的八堂體育課中接受初階訓練。最後在老師及教練推薦下選取7名學生參加「中階實踐班課程」，她們在暑假期間接受72小時的訓練課程，地點是濱西洲高爾夫球場。老師亦需接受24小時的訓練課程，負責計劃老師為朱惠茵老師及冼思敏老師。以下是參與同學的分享。

## 2E 陳穎儀

「賽馬會濱西洲高Fun小球手計劃」令我認識高爾夫球運動，並尋找到其中的樂趣。Eddy及Robert是細心及有耐性的教練，他們教懂我們如何正確地揮桿、如何觀察球場、果嶺的地形再結合當時的風勢，從而判斷打球的力度和方向。我十分感謝隨行老師，她們不斷叮囑我們、為我們準備用具，更與我們一同參與課程。

在課堂中，除了各種高爾夫球知識及技巧外，我還學會一個在球場及日常生活中也能應用的道理，就是放鬆心態，順其自然。球場上，若果揮桿時太緊張、注重如何在揮桿時協調不同身體部位、要做好的姿勢，太過重視如何擊中球，太緊張結果的話，往往會適得其反，不能把球成功打出。如果我學會放鬆心態，注重享受高爾夫球運動的樂趣，反而能更順利地將球打出，球會飛得更高、更遠。揮桿的姿勢也在練習中漸漸進步，變得更好。最後希望各位也能勇於嘗試不同新事物，發掘自己更多的潛能！



大合照



老師受訓



聆聽教練講解



瞄準目標



細心指導揮桿

## 3A 李芷瑩

在熾熱陽光下，同學和老師來到濱西洲上高爾夫球課程，真的很興奮。我們在綠茵綿綿的草地上接受訓練，學會調整心態、學懂更多高爾夫球禮儀例如不能談公事等。我的發球距離在學校最高紀錄只是30多碼，在這裏卻可以超過一百碼。教練細心教導我們每一個動作，例如轉腰、舉杆時右邊下半身要往後，轉出時就應該是左邊的下半身往後。再者，推桿的準成度也大大提升。高爾夫球運動的快樂，讓我曾經有一刻想過長大後要做高爾夫球教練呢！

## 3D 楊巧信

起初我很緊張，對這項運動一無所知，隨著時間的推移，我逐漸掌握竅門，並對高爾夫球運動產生濃厚的興趣。我享受並珍惜在課程中度過的每一秒。這個暑假，我們七位同學和兩位老師組成高爾夫球小隊，一起參與濱西洲高爾夫球課程。來到濱西洲高爾夫球場，我學懂高爾夫球的不同規則和禮儀，例如下半身必須穿著有領襯衫、確保擊球前沒有人或任何東西在揮桿範圍內等。最後，我非常感謝朱老師、冼老師和教練，謝謝他們陪伴我們完成課程。



球場合照

# 明愛賣物會

2023年11月12日中五同學參與九龍區明愛賣物會，地點是長沙灣遊樂場。本校設有三個攤位，同學為明愛籌得21473.7元善款，幫助社會上的弱勢社群。以下是參與同學的分享。

## 5B 張倚蕯

「價廉物美的廚具！快來看看……」叫賣聲此起彼落，那時的我們為了賣出廚具，聲嘶力竭的叫喊，弄得滿頭大汗，這是明愛賣物會每一刻都在上演的畫面。回想當日點點滴滴，我確實為能夠成為活動的一員感到慶幸，雖然沙啞的聲線、筋疲力盡的身體着實讓我們感到分外吃力，這正好讓我們親身體會一分一毫來得不易，一天的勞累換來學會知足感恩，幫助他人得到的心靈滿足，實在是一次彌足珍貴的體驗。



攤位遊戲設計勇奪第二名



快來買氣球

## 5D 蔡喜同

參加明愛賣物會是我校多年的傳統，而我有幸擔任班代表一職，為慈善籌款出一份綿力。看著絡繹不絕的人流，我和當值的同學聲嘶力竭地向人們叫賣貨物。炎熱的天氣令帳幕內的同學熱得汗流浹背；儘管如此，我們仍然抱著我校校訓「為一切人，成為一切」去推銷貨物，希望為明愛籌得更多善款，幫助更多有需要的人。



藍田聖保祿中學



修女老師來探班

## 5E 蔡若曦

首先，多謝學校給予我這次籌備賣物會的機會，很高興可以參與明愛賣物會。賣物會當天，同學們在烈日當空下，沒有任何遮擋的情況下進行推銷，大家汗流浹背努力叫賣，為慈善出一分力。



行善不怕驕陽



客似雲來

在老師和同學們的努力下，很多貨物已被清空。籌備賣物會的過程雖然遇到不少困難，但老師們的支持及鼓勵，給予我們繼續努力的勇氣，才令這一次賣物會順利進行。最後，再次多謝各位老師以及同學，令我有一次難忘的賣物會經歷。



Eternity 樂隊獻唱歌曲

# 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！感謝家長及同學對生涯規劃活動的支持，就讓我們一同回顧升學及就業輔導組舉辦過的活動，希望大家繼續支持升學及就業輔導組及踴躍參與活動，尋找自己的興趣及路向，增廣見聞！



## 中一學習風格工作坊 2023年9月5日

Edvenue@Limited 教育服務機構到校向中一新生舉辦學習風格工作坊，讓學生認識各種學習風格的特點，從中選取適合自己的學習風格。



## 中六面試技巧講座、面試工作坊及模擬面試體驗 2023年10月30日、12月14日及2024年1月4日

香港基督教青年會YMCA協辦一系列的面試活動，讓中六同學了解面試題目及形式，預備個人履歷以及進行模擬面試，最後更有大學生即席分享面試經驗以及現時大學熱門的面試題目。



## 參觀香港理工大學護理、職業治療、電子計算、土木工程、酒店旅遊學系 2023年11月24日

「賽馬會鼓掌·創你程計劃」Clap@JC及香港理工大學共同舉辦的參觀學系活動，活動更可以讓學生及家長共同參與，更深入了解大學的學習環境及課程內容。



## 明日女菁領袖峰會 2023年11月4日

老師推薦並邀請中五同學出席由鄭余雅穎培菁女性創效基金（JYCGIF）舉辦的明日女菁領袖峰會，地點為西九龍故宮文化博物館。活動中不同行業的領袖及始創人分享創業心路歷程，同學亦可了解來自其他學校學生的創科及創意比賽作品、參與AI中國文化工作坊和講座等。



## 「咖啡調製員基礎證書」 2023年12月21日

僱員再培訓局協助統籌並邀請咖啡導師，到校向中三至中六的同學教授有關咖啡的知識、學習品嚐咖啡以及進行朱古力拉花，同學積極參與。



# 學校社工活動花絮



葉嘉慧姑娘、林巧玉姑娘

## 中一新生適應講座

2023年8月社工為中一新生家長舉辦中一學生適應升中生活講座，家長踴躍參與講座。社工分享如何協助子女適應轉變的技巧，希望有助家長協助子女投入新的生活。



## 中一班級探訪活動

為了解學生升中後的不同適應困難，社工在10月中進行數次的中一班級探訪活動，期望透過活動，使學生對校園有更深入的认识，亦可擴闊同學之間的社交。



2023年11月12日參與明愛賣物會，慈善賣物會是一項有特殊意義的籌款活動，每年中五年級的學生參與其中，為社會上有需要的弱勢社群籌募善款。活動讓學生學會如何籌劃大型活動和得到實戰的工作經驗。



## 中三拉闊生命分享會

2023年11月16日中三同學舉行跳舞分享會。我們邀請舞蹈員及跳舞導師以即時表演、教授及生命故事分享的形式和學生交流，學生反應熱鬧，同學參與氣氛積極。學校更為有興趣的同學舉辦定期小組活動，延續他們的興趣。



## 中六心靈鬆鬆班級活動

2023年12月邀請了 ART OF HOPE 星之望心靈藝術中心為中六各班同學製作香薰蠟燭，活動過程讓學生感覺輕鬆，同學間可以互相打氣及支持，享受校園快樂時光。



## 校內共融活動

2023年12月14日為促進校內共融文化，積極舉辦不同族裔學生交流的活動，以推動學生了解並尊重彼此種族文化。本次活動社工邀請不同族裔的同學，與同學分享她們的文化，例如民族服飾和不同的飲食文化。



# 校園龍虎榜 2023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 22-23  
6C 鍾曉鳴 6E 陳睿嵐 6E 鍾悅晴

沙爾德聖保祿女修會教育基金優秀學業獎 22-23  
最佳英文獎  
6B 陳樂嘉 6C 黃嬉瑜

最佳中文獎  
6C 鍾曉鳴 6D 曹寶桐 6E 溫加希

最佳數學獎  
6D 徐卓藍 6E 鍾悅晴 6E 陳妍彤

最佳通識獎  
6B 梁羨柔 6E 李凱琳

Paulinian Scholarship in Literature 22-23  
6B 李穎惠

沙爾德聖保祿女修會教育基金優秀表現獎 22-23  
服務  
6A KAINAAT KAILEY  
6A 劉寶慧  
6C ALI AMARA

服務領袖  
6D 伍穎懿 6E 溫加希

學校精神  
6D 伍穎懿 6E 溫加希

體育  
6D 鄭斯允

藝術  
6C 劉芷宜

藍田聖保祿中學校校友會獎學金 22-23  
6C 黃嬉瑜 6D 徐卓藍 6D 曹寶桐  
6E 李凱琳 6E 溫加希

聖保祿校友會(多倫多)優秀領袖獎 22-23  
6E 溫加希

葛亮洪獎學金 22-23  
2022 畢業生 6E 陳秀儀

東華三院 152 周年獎學金  
2022 畢業生 6E 梁亦嵐

尤德爵士紀念基金學生獎 22-23  
6E 陳受爵 6E 溫加希

黃廷方慈善基金獎學金 22-23  
5B 姚彥君

明日之星 - 上游獎學金 22-23  
3C 李卿瑜 3D 饒康堤 3E 曾美欣  
2A 洪諾盈 2B 文心緣 2E 梁梓泳

觀塘區優秀學生獎 22-23  
5B 姚彥君

觀塘區傑出學生獎 22-23  
5B 姚彥君 5C 劉詠甄 4B 伍振琪  
3C 郭卓妮 3E 孫雅琳 2B 周清宜  
1E 張雪遙

第十五屆九龍地域傑出學生獎勵計劃 22-23  
5C 劉詠甄 4B 伍振琪 3C 郭卓妮  
2B 周清宜 1E 張雪遙

哈佛大學香港校友會哈佛書獎  
6B 郭子晴 6B 陳雅洛

第75屆香港學校朗誦節  
英文朗誦

Solo Verse Speaking 1<sup>st</sup> 1B 徐詩雅  
3<sup>rd</sup> 4A 顏曉晴  
4E 何心翹

Dramatic Duologue 1<sup>st</sup> 2E 陳穎儀  
3A 陳穎琳  
3A 李芷瑩

Choral Speaking 1<sup>st</sup> 4B  
2<sup>nd</sup> 2B  
1A

中文朗誦  
普通話詩詞集誦(中學一、二年級) 冠軍 1DE  
粵語詩文集誦(中學三、四年級) 冠軍 4C  
粵語詩詞集誦(中學一、二年級) 亞軍 2A  
粵語詩詞集誦(中學三、四年級) 季軍 4E

普通話詩詞獨誦  
亞軍 2E 陳穎儀  
季軍 4D 方楚心 1D 曹韻詩

羅氏慈善基金高中應用學習獎學金 22-23  
應用學習獎學金 6A 蔡妙智

國際生物科奧林匹克-香港選拔賽 2023  
榮譽獎 6C 陳詠詩

國際生物科奧林匹克-香港選拔賽 2024  
二等獎 3C 王錕淇

大豆科學問答比賽  
冠軍 5C 譚雪瑩 5E 陳秀盈 5E 譚雪欣

初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2023  
嘉許獎  
4A 吳穎兒 3A 魏沛琪

全港青年對聯比賽 22-23  
季軍 5A 潘奕瑤  
優異獎 5E 左欣澄

## 個人成長

未來科學大獎獲獎者與青少年對話 2023  
榮獲證書 5B 馬詠怡

香港青年獎勵計劃  
銀章

6A 張綺雯 6B 王樂怡 6B 周晞雯  
6B 賴怡嫻 6B 洪潔儀 6C 彭柳淳  
6C 司徒洛萱 6D 陳梓姬 6D 盧芷晴  
6D 陳雅洛 6D 姚婧琳 6E 周靜雯  
6E 黃靖盈 6E 黃穎琳 5A 楊卓嵐

銅章  
6B 郭子晴 6D 鄭楠婷 4C 陳慧雯  
4C 陳垣宇

## 服務

香港聖約翰救傷隊少青團週年隊際比賽 2023  
第二名

5B 韓麗儀 5C 歐陽羨好 5D 呂晞民  
5E 陳楚晴 4B 張怡心 4B 周卓盈  
4C 馬梓詠 4E 趙麗欣 4E 莊潔鏃  
4E 趙詩穎 3A 李芯 3B 陳彥森  
3E 張凱童 2A 鄭怡玫 2B 卓鈺淇  
2B 林子晴 2B 伍思語 2C 陳梓燦  
2E 陳曉瑩 2E 蔡碧如 2E 蕭珧  
2E 衛美琪 2D 莫靜喬

## 體育

聯校羽毛球比賽 23-24  
女子甲組(九龍第三組)  
冠軍

6C 劉長今 6D 程思璋 5A 黃穎妍  
5C 陳子君 5C 林嘉恩 5E 黃皓欣  
4A 陳詠儀 4C 何逸賢 3C 麥子昕

中學校際游泳比賽  
丙組 4×50米接力(自由式)  
冠軍

2B 羅卓瑜 2E 楊溢 1B 潘嘉怡  
1D 尹智婷

甲組 4×50米接力(自由式)  
亞軍

5B 李任婷 5C 朱建萍 5E 蘇詩榆  
4A 林詩晴

乙組 4×50米接力(自由式)  
第四名

4D 鄭曼妮 3C 王宇晴 3D 甘嘉晴  
3E 李恩晞

丙組 50米仰泳 亞軍 1E 韓采穎  
丙組 100米自由式 第四名 1E 韓采穎

觀塘區中小學游泳錦標賽 2023

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
50米自由式 冠軍  
丙組(女子組) 冠軍

西貢區分齡游泳比賽 2023 (女子 11 至 12 歲組)

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
100米自由式 亞軍  
100米蛙式 季軍

灣仔區分齡游泳比賽 2023 (女子 11 至 12 歲組)

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
100米自由式 季軍  
100米蛙式 第五名

深水埗區分齡游泳比賽 2023 (女子 11 至 12 歲組)

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
100米自由式 第三名  
50米蛙式 第六名

中西區分齡游泳比賽 2023 (女子 11 至 12 歲組)

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
100米自由式 亞軍  
50米蛙式 第四名

觀塘區分齡游泳比賽 2023 (女子 11 至 12 歲組)

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
100米仰泳 亞軍  
100米自由式 第四名

泳漚匯聚龍城水上競技賀國慶 2023 (女子 11 至 12 歲組)

1E 韓采穎  
50米仰泳 冠軍  
50米自由式 冠軍  
50米蛙式 冠軍  
女子組 冠軍





■01.二零二三年八月二十四日 教師發展日，主題是「教師專業操守與天主教教育五大核心價值」，天主教教育事務處龔廣培先生主講。  
 ■02.二零二三年九月二十二日 廖雅倫神父主禮開學彌撒，內容有聖言分享及領受聖體聖事等。同日亦為校園聖保祿像主持祝聖儀式。  
 ■03.二零二三年九月二十二日 學生會選舉，「熙」閣勝出。十月四日舉行學生會、領袖生及聖保祿大姊姊交職典禮。  
 ■04.二零二三年十月十三日 中文活動日，香港教育大學中國語言學系金夢瑤博士擔任評判並作分享。活動包括粵語及普通話詩文集誦、舊曲新詞創作比賽、「漫遊中華文化」多媒體創作劇及聲情天地等。中一戊班勇奪藍田聖保祿中學校校友會梁鳳貞老師紀念盃。  
 ■05.二零二三年十一月三日 英語活動日，香港大學教育學院高級講師Ms Tanya Kempston擔任評判，活動包括英詩集誦、廣播劇及經典名著朗誦等。初級組冠軍為中一丁班、中級組冠軍為中四戊。  
 ■06.二零二三年十一月十日 二零二二年至二零二三年度畢業禮。校友香港理工大學康復治療科學系副教授魏佩菁博士擔任主禮嘉賓並作演講。  
 ■07.二零二三年十二月一日 內地高等教育展代表團與香港中學交流活動，40多所國內大學的教職員來校介紹學校資料，當天有4間友校中學生參與交流活動。  
 ■08.二零二三年十二月七日 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。  
 ■09.二零二三年十二月十三日 教師發展日，第一節是明愛籽程計劃社工主講，題目是「網絡謊情識」。第二節是紓緩身心興趣班，包括養生及紓緩痛症工作坊、酒精墨水應用工作坊(陶瓷杯)及健康火鍋。  
 ■10.二零二三年十二月十四日 「開心樂園」活動，為讓學生享受愉快的校園生活，當天免費派發雪糕給學生享用，午膳時間及放學後設置遊戲攤位讓學生參與。  
 ■11.二零二三年十二月十五日 午間音樂會，管弦樂團午膳時間於操場演奏聖誕音樂。  
 ■12.二零二三年十二月十八日 水運會，九龍公園游泳池舉行，校友馮凱珊小姐擔任主禮嘉賓，紅社勇奪全場總冠軍及啦啦隊冠軍。  
 ■13.二零二三年十二月二十一日 聖誕聯歡會，校監、校董、校長、嘉賓、校友、老師及同學齊聚禮堂，同賞聖劇「耶穌降生」、英語話劇、中詩及英詩集誦、舞蹈、樂隊獻唱及聖誕詩歌表演。



■01.二零二四年一月二十五日 聖保祿歸化慶日感恩聖祭，蔡俊源神父主持感恩彌撒、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。創校校長及校監王德蘭修女回校共慶感恩聖祭。