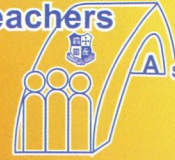




# 中華基督教會全完中學 家長教師會

地址：新界葵涌邨上角街15號  
電話：2420 5050 電子郵箱：cyc@chuenyuen.edu.hk  
學校網頁：<http://www.chuenyuen.edu.hk/>  
家長教師會網頁：<http://www.chuenyuen.edu.hk/~cyc-ptal/>

Parents  
Teachers  
ASSOCIATION



## 家長通訊

2014年7月

### 主席的話

主席 徐清蘭女士 2014年5月30日

大家好，加入家長教師會已經6年了，見證著執委和一班義工家長無私的奉獻。她們經常提出一些寶貴的建議，出謀獻策，抽出私人時間，盡心盡力統籌家教會的活動，勞心勞力為家教會服務。我們還在Whatsapp設置群組「家教會義工團」作交流，一呼百應。家長們熱愛學校，關心子女，關愛老師，鼎力協助家教會的發展，令家校合作成功邁向新紀元。在此我衷心說聲：「謝謝，我愛大家。」任期間認識了學校校董、校長、老師、工友、家長和同學們，令我人生增添非凡的意義，令我獲益良多。

在中六畢業禮上看到老師和同學在依依不捨之中送上鼓勵和祝福，令學生倍感溫馨，在人生的路上動力充盈。在此我代表家長和學生謝謝全完中學全體教職員，送上真摯的祝福和感謝，你們付出的辛勞和汗水，我們會銘記於心。

最後，我呼籲所有家長來年繼續參與家長教師會的活動，為我們的子女提供更佳的學習環境，大力支持學校的教育發展和課外活動，令學生的發展日趨全面。相信在校長的英明領導下，學校能夠繼續培育出更多社會的棟樑之材。

祝各位身體健康，心想事成，子女學業金榜題名。

## 失落的兩分



黃偉耀校長

有一回，老師們在討論怎樣分配獎勵（各式獎學金）給眾多有優秀表現的同學。我們固然願意很多同學可以獲獎，但是資源所限，不得不作取捨。不同的伯樂，為他們的千里馬力陳證據，同學們平日的點滴功勳，都搬到議事廳來，一副望子成龍的樣子，老師們真的很愛惜他們的學生，所以，討論是認真而激烈的。很多表現出色的同學，在沒有爭議下便取得屬於他／她的獎學金，名副其實。但在討論全年最優秀學生獎（Student of the Year）的時候，由於名與實的獎勵均更具榮譽，老師和同學對這獎項的期望都十分高，所以，老師們的討論，便變得謹慎和保守。寧缺無濫，也就是寧願把獎項懸空，也不隨便發出那名實至高的獎項，以免辜負了獎項背後的教育意義，也擔心同學因未孚眾望而承受壓力。在比較不同學生是否具備條件獲獎，老師們認真的討論著，有時候也反覆把同學的小毛病挑出來，檢視那些“缺點”是否會阻礙同學獲獎。這時候，不免挑剔，也有“秋後算帳”的感覺。但大家都很清楚，無論是否給與獎項，每一個學生的“最終利益”是最終考慮，而不是“獎金獎狀”的問題。

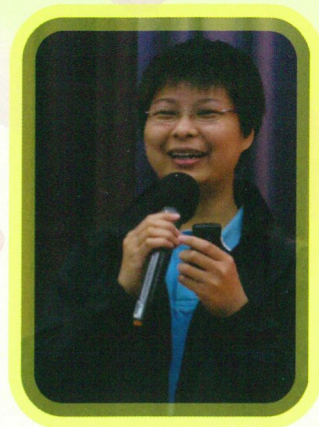
作為父母，我們也深愛自己的兒女，也會視乎子女們的行為表現，給與獎勵和教導。在考慮是否給予獎賞的時候，我贊成以較寬鬆的方式，多看優點，少（不）看缺點。正面的就可以獎，有失誤的便寬恕，無需比對功過，因為，父母沒有需要為子女作比較，而且父母可給子女的資源是「無限」的。

你一定從日常生活中見到子女有不足的地方，你一定希望他／她可以更完美，但「凱撒家人眼中，看不見英雄」，如果你要求他／她平日的失誤也改掉了才發放獎勵，那是緣木求魚了。今天派發學期成績，若果孩子已取得98分，就獎他98分的獎品，不要追問，為何尚欠兩分？為何未盡全力？



# 校牧室的課外活動

暑假將近，不少家長會為自己的子女安排課外活動。報名參加課外活動的主要目的是要提高學生在生活上的知識和能力，同時透過校內或校外舉行的活動，給予學生不同的機會，豐富學生的課餘生活，並透過群體活動促進學生與學生、教師與學生、學生與不同群體等等的人際關係以及深化友誼，加強彼此的溝通，協助學生茁壯成長。



校牧趙秀文宣教師

在暑期課外活動上，我們校牧為學生舉辦多項活動：

1. 中一迎新營(日期：7月25日；時間：早上09:00-下午4:30)：為新生在正式進入學校前提供一個平台給同學互相認識，建立人際技巧、透過活動，深入了解學校，加強同學與老師間的互動，盼望中一新生可以更快投入全完中學這個大家庭。除此之外，在營會裡，我們安排高年級的學兄學姊在老師陪同及指導下成為小組導師，既可發揮同學的領袖才能，成為學弟學妹的榜樣，建立我們『薪火相傳』的精神。
2. 長洲體驗營(日期：7月19-20日)：透過兩日一夜的離島生活，體驗長洲文化及探討離島居民的生活習慣，從而反思生活態度及珍惜資源。
3. 河源文化交流團(日期：8月7-10日)：河源是一個以客家文化為主要的地方，學生透過四天的交流使他們深入了解客家人的生活，並在交流團中安排學生在老師陪同下探訪不同的家庭，讓同學把學校及基督教的愛心傳遞給需要的人，建立學生的友愛與分享精神，同時還安排學生負責當地兒童的聚會，使學生可以實踐『愛的教育』，另一方面透過學生在預備聚會的過程中，讓學生明白老師教學的苦與樂，從而體恤老師對學生的愛護。

在香港，為學生而設的課外活動有許多，而校牧為學生舉行這些活動的重點是：『以基督的愛心為動力，以人為本的理念』去建立每一位同學，同時透過這些課外活動增強學生對學校的歸屬感，使他們對學業產生更濃厚的興趣。學生在德、智、體、群、美、靈都能夠得以發展，從而提高他們對社會以及個人的認識，培養良好的人格，實踐愛神、愛人、關心世界，成為有良好人格的好學生。

## 學校圖書館圖書檢測及整理

學校圖書館與多位家長義工合作，已順利完成盤點工作，多謝各位家長抽空幫忙檢測及整理圖書。

### 參與盤點工作的家長

陳小芳家長(1B吳宇明)	廖彩鳳家長(1C陳小慧)	周詩華家長(1C湯浩然)	潘麗燕家長(1C胡嘉茵)
謝淑佩家長(1D招敏瑩)	黃紫霞家長(1D蘇建希)	冼金燕家長(2A陳芷澄)	葉夏蕙家長(2A劉珈瑋)
李倩微家長(2A彭詠詩)	鄭偉玲家長(2A林柱泓)	李慧玲家長(2B周善茹)	李小映家長(2C陳建鈞)
楊春霞家長(2D黃彩婷)	張如玉家長(3A林穎詩)	袁少珍家長(3B邱卓鵬)	葉啟明家長(3D葉尚釗)
張素文家長(4A許寶華)	楊菲菲家長(4B王恩瞳)	黃麗珍家長(4F楊詩韻)	林玉枝家長(5C陳浩均)
吳靜家長(3C譚浩楷、譚浩文)			

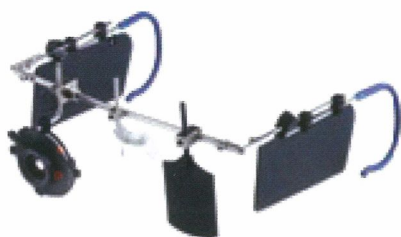


“It is not the possibility of failure but rather the possibility of success which produces anxiety”. (Renata Salecl)

我十分同意成功會帶來焦慮。就以我十分熱愛的射擊運動為例子，這個運動項目與其他的運動最大的不同是在整個比賽過程中，你不會與對手有直接或間接的接觸。既有很多對手，又似沒有對手，但真正的對手是你，是你自己的心魔。一次打到10環的分數，你便開始擔心下一槍的水準，更想保持10環的準確性；你開始進入焦慮不安的狀態！

首先要介紹一下的是10米氣手槍項目。射手們採用立姿單臂持槍，無依托射擊，不需要特殊著裝，但允許穿專用射擊鞋，這種鞋穩定性強，鞋底堅硬，面料為皮革製品或纖維製品。射手還可以戴上射擊專用的眼鏡。射擊比賽的規則因為分項、射程、射擊位置、子彈的數量、發射規定時間、靶子和槍的種類而不同。每個小項比賽都包括資格賽和決賽。資格賽階段，射手每發子彈的成績計為10環、9環、8環……，

依此類推。試射時間十五分鐘內不限發射次數，正式比賽時間為九十分鐘。資格賽成績最好的前8(或6)名運動員進入決賽，在決賽階段，每環又被細分為10個環值，最高成績為10.9環，以淘汰制決定冠、亞及季軍。如果出現同分，則同分射手通過單發決賽，決出最終的勝負。



香港只有一個正式奧運10米氣手槍的場地，位於銅鑼灣南華會7樓。香港射擊聯合總會每季都舉辦一次公開比賽。我最近一次參加的比賽在五月初舉行，每場比賽約有20位射手。十五分鐘試射時間裏輕鬆地打了20發，大部分都做到9環分佈。正式比賽的九十分鐘內要打60發，但一開始比賽的時候，最強的對手就像站在你的面前；輕鬆的打法好像消失於無形，平時輕鬆做到的瞄準、穩定、扣扳機的動作都失去水準；頻頻出現8環的分數，有時甚至打到7環的分數。其實最強的對手就是你自己，每一槍的擊發都想做到十全十美，最好打到10環的分數。好了！終於進入狀態了，哈哈…一擊即中，完美的10環的分數。但是10環分數所帶來的高興過後就是你的心魔，焦慮不安的情緒不斷地纏繞著我。手又開始晃動，雖然記得教練的指導，要在晃動中擊發；但手仍然不斷地震，心跳明顯地加速。那只好放下氣槍稍作休息後再重新組織下一槍的動作，舉起氣槍瞄準、穩定、扣扳機…砰！不好了！打到7環的分數。真是非常失望…但說也奇怪，剛才的焦慮不安的情緒一掃而空！再舉槍的動作又回復正常，舉起氣槍瞄準、穩定、扣扳機，大部分都做到9環分佈，直到1個10環、第2個10環…焦慮不安的情緒又再出現。整個比賽的情緒就這樣時而高漲，時而低落地不斷循環。所以我十分贊同作家Renata Salecl的說法，成功會帶來焦慮。初時我以為這是我的個人問題，是運動心理質素的不足。但我問過其他射手，他們都不約而同地說出同樣的心理狀態。甚至教練都說這是正常的心理現象。

## 失誤促使我做得更好

最終在這次比賽以533環奪得初級組銀牌。下一個目標就是要打到540環的公開組資格。同學們，剛收到成績表了，對你的成績感到滿意嗎？只要努力以赴，成功還會遠嗎？！



校友 潘國雄 曾任香港理工大學英文系副研究員。

潘校友在二零零六年畢業於中華基督教會全完中學（理科班）。在學時積極參與多項課外活動，中三時已獲得全完獎勵計劃金章，中五時成為國泰航空「飛躍理想計劃」一百位最佳學員之一，獲推薦到法國圖盧茲空中巴士飛機工廠考察，中六時擔任學生會外務副主席，成功舉辦了葵青區聯校三人男子籃球賽。

二零零六年，潘校友在香港理工大學修讀化學科技理學士。經歷七年的中文教學，潘校友在大學短短的第一年已順利克服英語教學的挑戰，順利修畢化學課程。及後，潘校友希望以個人親身經歷幫助更多在港以英語學習的理科同學，故畢業後在英文系修讀一年課程。在大學求學時期，他在課餘時間於母校任教，指導一些學習進度稍遜的同學。二零一零年，獲二級榮譽畢業化學科技理學士（副修專業英語）。他熱愛英國語言學，於二零一一年修畢英國語言文學碩士，並獲卓越成績優異獎。

完成碩士學位後，潘校友擔任香港理工大學英文系副研究員，專責澳洲和香港醫護人員與病人溝通的跨國研究，用語言學角度去了解和分析醫生和病人間有效的溝通技巧。

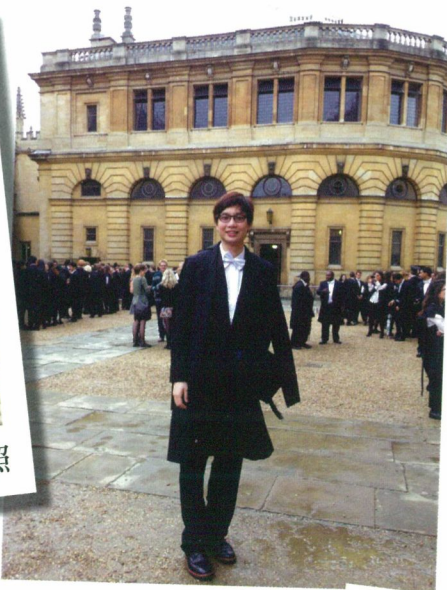
潘校友熱心國際事務，於二零零七、零八年代表香港參加第17和18屆韓國青年協會舉辦的國際青年論壇。二零零九年九月代表香港參與韓國西江大學主辦的學士本科學生會議（主題：全球化與跨文化經驗在東亞）並發表文章。二零一二年二月，潘校友到澳洲悉尼科技大學做訪問學者，同年八月，潘校友成為其中一名香港代表參與龍匯100中國青年領導人論壇2012年，天津的創新和發展：中國的第12個五年計劃。二零一三年一月和五月，潘校友成為哈佛大學梅西研究所學者，修讀醫療專業教育工作課程。

由於對教育充滿熱誠，潘校友已獲獎學金，現正在英國牛津大學攻讀（英語）應用語言學教育博士學位。

編者按：願潘校友在求學路上的點滴能夠幫助各位家長勉勵子女力爭上游。



與牛津大學教育系教授（博士導師）合照



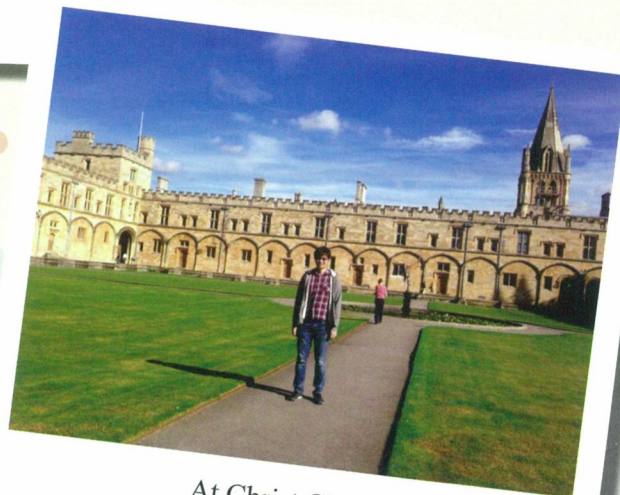
開學典禮



課堂活動



博士班同學合照



At Christ Church

# JENESYS

Wong Wai, Clara S.5E



What did you do in the last lunar new year? I had an excellent experience of joining a programme called Japan-East Asia Network of Exchange for Students and Youths (JENESYS).

I was glad to have that precious opportunity to represent Hong Kong to exchange with other children. This programme is co-organized by Japanese government and choose participant by the Hong Kong Education Bureau.

We have been to a lot of places, such as Tokyo, Kobe, Kyoto and Osaka. Some of the highlights include visiting Tokyo Tower,

research institutes, museums, specialized organizations, exchanging with high school students, home stay, visiting Ritsumeikan University, etc. For me, the most impressive part is visiting high school and home stay.

Visiting high school is a special experience in Japan. First, we have walked around the campus. We can see how Japanese students learn in the lesson. They learned in a active and comfortable environment which is different from Hong Kong. Second, we have lunch with Japanese students. It's a great time for me to know more about the school and educational policy in Japan. Third, we have sharing time with Japanese students. We played games together which is led by Japanese students. Moreover, we Hong Kong student have Chinese dance performance for them. I have learnt Chinese Dance since I was three years old, I tried to be the choreographer of this dance. I have experience in directing modern dance before, but not Chinese dance. At the beginning, all of us were not familiar with the dance, till the last minutes of preparation, we have tried our best to dance and show our best side to Japanese students. Finally, we exchange our contact details with them.

Home stay is another excellent experience. This is my first time to stay in others' home that I have known little before. My host family was nice and caring. They knew that I am interested in Japanese culture, so they made some famous local food for dinner and breakfast. Moreover, they taught me Japanese traditional tea etiquette and culture. Furthermore, they took me out to a shopping centre and we took a lot of photos. Finally we exchanged our address and promise to keep in touch in the future. Now, we still keep in touch.

This is a really special and wonderful experience. I learned a lot more about both the traditions and modern cultures of Japan. Although I can get access to the information of Japanese cultures easily by surfing the internet, visiting Japan has offered me a more profound personal experience. Therefore, I would join other exchange programmes as many as I can in order to broaden my horizon if there is an opportunity.

# 義工服務獎

本會義工家長熱心服務學校，在2013年積極參與義務工作達1,159小時，連續五年榮獲社會福利署頒發「義務工作嘉許金狀」，這是所有義工家長的支持和努力的成果。另外，本會有12位義工家長獲得義務工作嘉許銀狀及銅狀。

## 義務工作嘉許金狀



## 義務工作嘉許銀狀

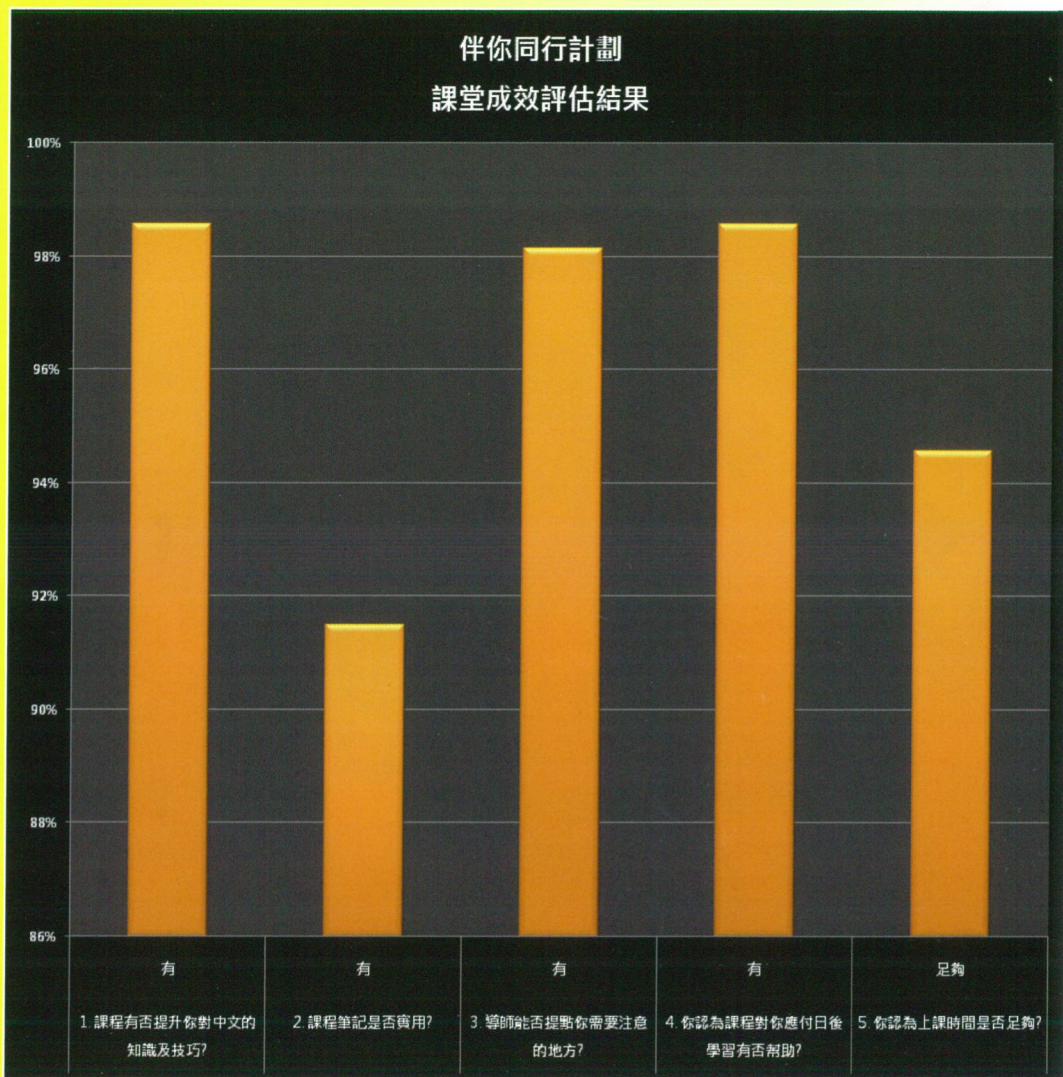


## 義務工作嘉許銅狀

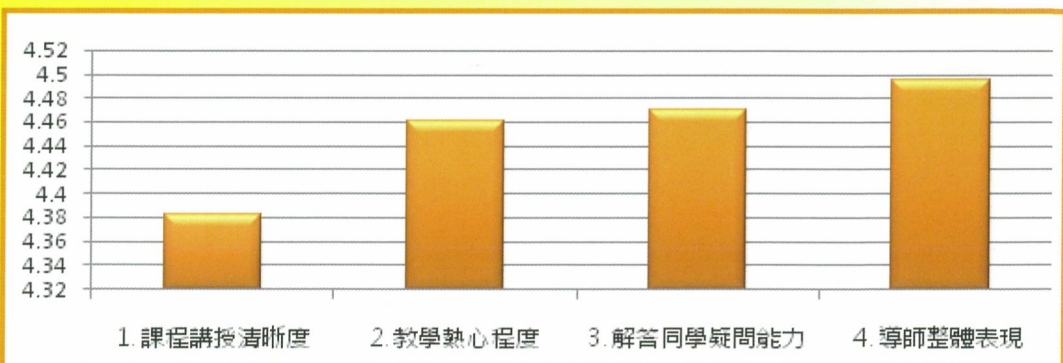
- 廖彩鳳女士 (1C陳小慧)
- 冼金燕女士 (2A陳芷澄)
- 鄭偉玲女士 (2A林柱泓)
- 陳純純女士 (2B施晉諾)
- 簡佩儀女士 (3A劉燕宜)
- 賀用平女士 (4F杜文瀚)
- 蕭寶琪女士 (5C黃銘仁)
- 林玉枝女士 (5C陳浩均)
- 朱惠梅女士 (5D尹佩欣6E尹漢強)
- 劉有弟女士 (5E莫文風)
- 莫英權先生 (5E莫文風)

# 學習廣角鏡

家長教師會關心學生的學業成績，為了提昇學生學習能力，鞏固學科知識，提高其學科水平，於本年度下學期繼續舉辦補習班，活動名稱為「學習廣角鏡」。補習班對象為本校中一至中三級學生，提供中文、英文及數學班共十五班，課程由【伴您同行計劃教育機構】提供之合資格導師任教，受惠人次為181，評估成效令人鼓舞。



學員對導師表現評估結果：  
分值(評分：5分為最高；1分為最低)





# 活動剪影

## 10/5/2014舉辦 義工家長興趣班 -- 「母親節烹飪班」



內容有台灣糖心蛋及燕麥紅莓曲奇  
鳴謝導師：黃麗霞家長及葉少麗家長



## 茶叙日



## 新春團拜





## 外籍老師分享



Hello everyone. My name is Carmel Phillips. I arrived in Hong Kong from New Zealand on the 3rd February and became the new NET teacher at CCC Chuen Yuen College on the 7th February immediately after the Lunar New Year Holidays. It is very unusual to have the opportunity to take up a NET position half way through the academic year. I was happily looking forward to Christmas and growing vegetables in my mother's garden in New Zealand when the school principal, Mr. Wong, rang me in early December to ask if I would be interested in working here. I was very surprised. I had already been a NET teacher at a school in Hong Kong and had left after 10 years to spend more time with my family. However after being away for 18 months I found I was missing my teaching and students and the sense of purpose that this gave me. Mr. Wong's phone call came at a very good time and I am delighted to be back teaching English here at Chuen Yuen College and with my family's blessing.

Teaching has been my career since I graduated from Victoria University of Wellington in New Zealand. I have a double major in English and History with supporting subjects in Classical Studies and Film Studies. I also have a post-graduate First Class Honours Degree in English Literature. In New Zealand no one is allowed to teach without first being trained. So I have a post-graduate secondary school teaching diploma from the Auckland College of Education in New Zealand. I taught for 16 years in New Zealand secondary schools in Auckland and Wellington before coming to Hong Kong in 2002.

New Zealand teachers who have just completed their teacher training must teach for two years and be observed in order to get their practicing teacher certificate. It is called a probationary period. In my first school I taught English and Social Studies which is a bit like Liberal Studies here with some history in it. After my two year probationary period I went travelling for a year. It was my dream and is a dream for most New Zealanders. It is because if you look at a map of the world New Zealand is a very long way away from anywhere else so we all grow up dreaming of seeing some of the world we have read about and seen on film. It has been estimated that there are four million New Zealanders living in New Zealand and one million living overseas – a fifth of the entire population!

When I returned to New Zealand I moved back to Wellington and worked at a very famous school there called Wellington High School. It is famous for its innovation. When I left the school they changed the timetable so that senior students could arrive later to school because research showed that teenagers sleeping patterns are different from adults! Now they are using mobile phones in the classroom as resources! Schools in New Zealand are very different from Hong Kong! I taught English there and was also the teacher in charge of classical studies and a year level Dean. I worked there for 14 years and decided I really needed to see more of the world again. So I applied to the Hong Kong Government to be a NET teacher and was accepted.

I have come to see Hong Kong as my second home in many ways because I have been here for some time now. I was here in SARS. I have taught students who are now graduated and working and getting married and having children so it gives me a connection and I have some lovely friends who live here.

I have always felt very lucky in my choice of career. I don't think I would be very good sitting all day in an office and I know that I would be a terrible medical professional because I don't like seeing blood or needles! Literature and sharing my knowledge is something I really enjoy doing. Plus I enjoy the energy and youthfulness of young people. I do believe that my job keeps my outlook on life young. Helping young people overcome obstacles and do their best is a pleasure and it is my job and I get to live in Hong Kong!



# 親子溝通之道 - 望 · 聞 · 問 · 切

## 社工分享

各位家長，你知道青少年最喜歡父母怎樣與他們溝通嗎？  
綜括過往經驗所得，與青少年溝通離不開「望 · 聞 · 問 · 切」四個步驟：

1. 「望」— 觀望、留意及關心子女及自己的心情
  - ▶ 要對子女的眉頭眼額及言行多加留意，以便觀察他們的情緒和心境
  - ▶ 父母亦要留意及控制自己的情緒，避免引起衝突
2. 「聞」— 主動聆聽子女的話
  - ▶ 不單傾聽子女當下的話，更提醒自己放下前設，嘗試捕捉話裏的弦外之音
  - ▶ 就算子女頂撞你，也要設法控制情緒，同時努力細聽和回應
3. 「問」— 問得有技巧
  - ▶ 「為甚麼」是不易回答的問題，「是非題」則是把交談簡單化，多問開放式的問題
  - ▶ 忌單向地詢問及追問，讓子女可以向你發問
4. 「切」— 父母要設身處地來感受子女的處境、心情
  - ▶ 從子女的說話、遭遇及行為表現，了解他們所表達的成長需要
  - ▶ 聽取子女心底話之前，可先開放地細說自己的故事，拉近雙方的距離

### 例子：處理子女「夜瞓」問題

望	<p><b>家長先了解自己想法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 對夜瞓行為的定義 / 何謂夜？</li> <li>• 你對子女夜瞓行為的立場與底線？</li> <li>• 子女夜瞓對你構成的擔心是什麼？</li> <li>• 你期望子女如何減輕你的擔心？</li> </ul>	<p><b>了解子女夜瞓目的</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 子女夜瞓行為的原因？</li> <li>• 子女夜瞓時的情緒？</li> <li>• 夜瞓時做什麼 / 往哪裏 / 與誰人一起？</li> <li>• 夜瞓行為所帶來的影響 (正面與負面的影響)</li> </ul>
聞	<p><b>傾聽子女的心聲</b></p> <p>「我朝早係學校要做依樣做個樣, 已經覺得好大壓力, 夜晚想有d時間做自己想做的事」</p> <p><b>弦外之音</b></p> <p>渴望擁有私人空間及自主生活</p>	
問	<p>✗ 仲乜咁夜先瞓呀, 實係掛住玩電話同打機啦?</p> <p>✓ 我見你依排個黑眼圈大左, 又多左病痛, 媽媽真係擔心你的健康, 不如一齊諗下有咩方法會令身體健康d?</p>	
切	<p><b>青少年的成長需要</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 社交關係 (渴望與他人熟悉及被接納)</li> <li>• 權力成就感 (被認同是有能力)</li> <li>• 自尊自主 (有選舉的權利)</li> <li>• 樂趣與刺激</li> </ul>	<p><b>夜瞓如何滿足青少年的成長需要</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 與年紀、思想和行為相近的朋友一起</li> <li>• 朋友間互相讚賞、分享, 從而獲得認同</li> <li>• 擁有一點自由自主的空間和感覺</li> <li>• 逃避生活上需要面對的困難或壓力</li> </ul>

如家長在與子女相處上有任何疑問，歡迎聯絡學校，向駐校社工查詢。

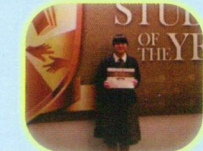
# 學生得獎消息

**比賽項目及榮譽**  
尤德爵士紀念基金高中學生獎



**優勝者**  
6D 黃泰龍

**比賽項目及榮譽**  
The Student of the Year Awards 2013 – Sportsman-MERIT



**優勝者**  
6D 吳皓嵐

**比賽項目及榮譽**  
香港數理教育學會 2013/2014 香港中學生物奧林匹克比賽一等獎

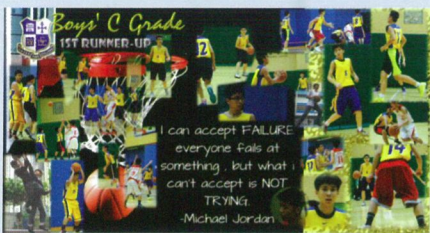


**優勝者**  
6E 劉潤恒 6E 鄧栩邦

**比賽項目及榮譽**  
優異獎

**優勝者**  
5E 莫文風

**比賽項目及榮譽**  
香港學界體育聯合會葵青區中學分會校際籃球比賽男子丙組第一組 亞軍



**優勝者**  
1B 楊繼瀟 1B 黃梟龍  
1C 譚聲烽 1D 蘇鏡熙  
2A 葉浚晞 2B 賴家良  
2B 黃震朗 2C 劉銘熙  
2C 梁銘希 2C 潘熹  
2C 吳偉豪 2C 林毅俊

**比賽項目及榮譽**  
香港學界體育聯合會葵青區校際排球錦標賽女子乙組(第二組)冠軍



**優勝者**  
2D 楊詠珊 3A 王凱琪  
3A 余溫儀 3B 袁嘉穎  
3C 劉渝心 3D 胡曉晴  
4A 葉惠琳 4A 郁珮琪  
4C 黃詠琳 4F 鄭鶴媛

**比賽項目及榮譽**  
香港學界體育聯合會葵青區校際排球錦標賽女子丙組(第二組)冠軍

註:本校女子排球隊以甲、乙、丙三組冠軍姿態, 升上第一組



**優勝者**  
1A 陳頌恩 1A 鍾詠欣  
1A 胡曉琳 1B 陳雪盈  
1B 李欣穗 1B 盧浩儀  
1C 陳芷琳 1C 甘禮瑜  
1D 李文恩 2A 張宇妃  
2A 許爾殷 2A 彭詠詩  
2B 馮詠琳

**比賽項目及榮譽**  
香港學界體育聯合會新界地域中學校際沙灘排球比賽女子組冠軍

傑出沙灘排球運動員



**優勝者**  
5A 何紀樺 5C 羅海欣  
5C 連凱彤 5D 盧鎂淇

**優勝者**  
5C 連凱彤

**比賽項目及榮譽**  
智愛閱讀英語計劃 (2013-14 上學期) 得獎者

**比賽項目及榮譽**  
香港保良局香港青少年數學精英選拔賽二等獎

**比賽項目及榮譽**  
香港培正中學第十三屆培正數學邀請賽優異獎

**比賽項目及榮譽**  
香港教育局數學組第 31 屆香港數學競賽幾何作圖比賽三級榮譽獎

**比賽項目及榮譽**  
香港學校音樂及朗誦協會第六十五屆香港學校朗誦節 - 中文朗誦

**優勝者**  
優良(冠軍) 3B 伍美菁  
優良(亞軍) 2A 李芷霖  
優良(季軍) 2A 古鈺  
優良(季軍) 3A 崔巧柔  
優良(季軍) 3C 鍾書念  
優良(季軍) 3D 俞妙君

**優良**  
1A 黃加儀 1A 區翠恩 2A 林頌欣 2A 梁嘉恒 2A 彭宜璋 2A 李芷霖  
2A 古鈺 2A 彭宜璋 2C 黃翠怡 2D 黃慧然 2D 關仲浩 3A 郭惠青  
3A 李華生 3A 崔巧柔 3A 許伊晴 3B 余沛峰 3B 伍美菁 3B 倪靜婷  
3C 伍嘉軒 3C 周慧穎 3C 張珍珍 3D 呂珊珊 4B 陳嘉怡 5A 李佳靜  
5B 吳慧君 5B 黃怡穗 5B 陳穎桃 5B 劉振業

**良好**  
1B 葉雅淳 1B 李欣穗 1B 曾慶峰 1B 魏煜恒 1C 胡嘉茵 2A 鄧碧瑩  
2A 羅曉琳 3A 李華生 3A 劉紹斌 3A 林思棋 3A 周顯偲 3A 羅善玲  
3A 鍾泳恩 3B 黃熙俊 3B 劉悅琪 3C 周慧穎 3D 俞鏢貞 3D 俞鏢貞  
5A 李嘉濠 5A 張燕寧 5C 溫淑貞



**比賽項目及榮譽**  
香港學校音樂及朗誦協會第六十五屆香港學校朗誦節 - 英文朗誦



**優勝者**  
優良(季軍) 3D 呂珊珊  
優良(季軍) 3C 張珍珍

**優良**



2A 古鈺 2A 梁嘉恒  
2A 李芷霖 2A 羅曉琳  
2A 彭宜璋 2A 鄧碧瑩  
2B 高燕霜 2B 陳展鋒  
2B 郭子怡 2B 劉卓明  
2B 劉希彤 2B 羅曉靖  
2B 吳保怡 2B 謝欣陪  
2B 黃凱樺 2C 關重婷  
2C 郭翠瑩 2C 劉心  
2D 黃慧然 3A 周顯偲  
3A 崔巧柔 3C 鍾書念  
3A 羅善玲 3A 李華生  
3A 劉燕宜 3B 甘若琳  
3B 李美嫻 3B 劉悅琪

**良好**  
1C 胡嘉茵 1D 郭倩婧  
1D 李佳蔓 3A 鍾泳恩  
3A 蕭慧怡

比賽項目及榮譽	優勝者
香港學校音樂及朗誦協會第六十六屆香港學校音樂節 柳琴獨奏 - 初級組 - 冠軍	5B 黃怡穗
	
分級鋼琴獨奏 - 一級 - 優良	1B 譚淑筠
中音薩克斯管獨奏 - 中學 - 初級組 - 優良	2A 程毅朗
	
分級鋼琴獨奏 - 六級 - 優良	3A 蕭慧怡
箏獨奏 - 初級組 - 優良	3D 俞樂貞
箏獨奏 - 高級組 - 優良優良	4B 張齡允
分級鋼琴獨奏 - 五級 - 優良	5B 葉澤權
分級鋼琴獨奏 - 五級 - 優良	1A 黃加儀
結他獨奏 - 初級組 - 良好	2D 杜文灝
箏獨奏 - 初級組 - 良好	2A 陳芷澄
分級鋼琴獨奏 - 四級 - 良好	2B 吳嘉美
笛獨奏 - 中學 - 中級組 - 良好	2B 曾從罡
分級鋼琴獨奏 - 六級 - 良好	3A 許伊晴
分級鋼琴獨奏 - 五級 - 良好	3A 劉燕宜
結他獨奏 - 中級組 - 良好	3B 李嘉恒
長笛獨奏 - 中學 - 初級組 - 良好	3D 呂珊珊
木笛二重奏 - 中學 - 19歲或以下 - 良好	3D 胡曉晴
分級鋼琴獨奏 - 四級 - 良好	4B 張齡允
分級鋼琴獨奏 - 四級 - 良好	4D 林珮鈴
分級鋼琴獨奏 - 六級 - 良好	4D 周凱翹
木笛二重奏 - 中學 - 19歲或以下 - 良好	4F 吳悅婷
中阮獨奏 - 深造組 - 良好	5B 黃怡穗
大提琴獨奏 - 中級組 - 良好	5C 伍澤朗
箏獨奏 - 初級組 - 良好	5D 尹佩欣
木笛小組 - 中學 - 良好	3A 梁俊豪 4F 吳悅婷 3A 廖樂民 1C 蔡恒威 1C 曾梓澄 3D 呂浩翔 1B 呂文彬 2C 彭洛軒 3A 黎文正 3D 胡曉晴 3C 李智賢 1A 陳城潤 2C 梁銘希 2A 汪翠盈

比賽項目及榮譽	優勝者
香港學界體育聯會葵青區校際田徑錦標賽2013-2014	
女子丙組跳高第三名	2D 劉倚婷
女子乙組跳遠第一名	4A 郁佩琪
女子甲組標槍第三名	5A 楊可兒
男子丙組推鉛球第二名	1B 楊繼瀟
中華基督教基慧小學2013-2014陸運會 友校接力邀請賽 中學組第三名	2D 翁曉晴 3A 余溫儀 3A 王凱琪 4A 郁佩琪
香港學界體育聯會葵青區中學分會 校際籃球比賽男子乙組第一組 第五名	2B 黃健誠 2C 梁俊怡 3A 邱建泓 3B 黃汶軒 3C 何文龍 3C 黃偉傑 3D 何卓淳 4A 戴俊男 4B 馮鎮宗 4D 黃耀陞 4E 陳敬華 4F 林澤穎 4F 馬嘉明
香港學界體育聯會新界地域中學 校際乒乓球比賽男乙殿軍	2B 黎頌賢 3B 李嘉恒 3C 譚浩楷 3C 譚浩文 4C 盧其達
屈臣氏集團香港學生運動員獎 2013-14香港學生運動員	5D 盧鏐淇
美國冒險樂園 第十七屆好學生 獎勵計劃個人組趣緻動物獎	5D 馮耀榮

喜訊頻傳，5C郭文棟同學於本學年屢獲攝影比賽大獎，攝影風格及技藝廣受認同，更獲二零一三至二零一四年度柏立基爵士信託基金傑出學生資助(非學術範疇)獎學金。

- 雅集出版社35周年攝影比賽優異獎
- 路德會新翠少年中心賞心樂玩在沙田 攝影比賽優異獎
- 感動香港製作組「感動一刻」攝影比賽關愛有家獎
- 北區花鳥蟲魚展覽會花鳥蟲魚攝影比賽冠軍及優異獎
- 東區文藝協進會文化德育攝影比賽冠軍
- 青年議會 [香港今色]魅力都會攝影比賽冠軍
- 香港公民教育基金會我的香港夢攝影比賽冠軍
- 香港大學光污染攝影比賽 2014冠軍
- 博愛醫院全港攝影比賽冠軍
- 灣仔區議會文化及康體事務委員會灣仔的影像攝影比賽銅獎
- 康樂及文化事務署全港運動會攝影比賽季軍及優異獎
- 香港晨曦會攝出色彩人生攝影比賽優異獎
- 規劃署「城市印象@你我社區」攝影比賽優異獎
- 香港郵政古郵筒限量版珍藏模型及攝影比賽2013十佳照片
- 社會福利署「一念之間2」攝影比賽亞軍及我最喜愛大獎
- 野外動向HK Discovery「森林微觀」攝影比賽優異獎
- 香港中華基督教青年會全港中學生攝影比賽亞軍
- 允記集團允記波鞋街攝影比賽優異獎
- 西九龍中心細味人情深水埗攝影比賽季軍
- 展亮技能發展中心「敬業樂業，亮麗人生」數碼攝影比賽亞軍及優異獎
- 張麥珍耆樂中心「一家人攝影比賽」優異獎
- 香港電台Lens攝影比賽亞軍及優異獎
- 香港國家地理頻道舉辦「Nat Geo Awards 攝影大賽」中學組2013及2014  
2013：我最喜愛大獎，2014：11幀優異、2幀入圍、1幀冠軍
- 大澳華商會2013 探索大澳新情懷攝影比賽季軍
- 東華三院中學生攝影比賽季軍

以下為郭文棟同學部分優秀作品

