



# 宣道會陳朱素華紀念中學

## 家長通訊

33期  
2016年5月

校址：新界粉嶺暉明路12號 電話號碼：2670 9229  
傳真號碼：2676 3870 學校網址：<http://www.caswcmc.edu.hk> 電郵：[school@caswcmc.edu.hk](mailto:school@caswcmc.edu.hk)



校長的話  
**鄺永燊校長**

### 化「無」為「有」

各位家長，轉眼又近學期尾聲，子女今年的成長情況如何？無論你心中的答案是什麼，我們都應感恩今天仍有與子女相處的時間，也應珍惜並製造更多與他們相處的時間。回想早陣子有青年人未能面對生命難題而採取了消極逃避的方法，震撼社會，教人惋惜；但事件同時也值得我們當教師的、當家長的有更深入的反思。

有學者歸納輕生的人大多被三個「無」困擾：  
無價值、無希望、無人幫。作為家長、教師，我們如何化「無」為「有」呢？

聖經告訴我們，神極看重我們每一人，甚至把我們的頭髮都一一數過了（馬太福音 10:30）。神也因愛我們的緣故，讓獨生子耶穌基督釘死在十字架上，用重價買贖我們，叫我們脫離罪的捆綁（哥林多前書 7:23）。事實上，我們的價值遠超乎我們的想像。現今不少中學生表面自信十足，甚至自大，但內裏則欠缺自信，以致自卑。在子女們探索自己價值的階段，我們作父母的，只需要從旁鼓勵、協助他們明白每個人皆有其獨特的長處，並將它們努力發揮於正途，讓他們看得見自己的價值所在。

多年前的電視廣告「打波先嚟落雨，唔通連個天都唔鐘意我？」相信大家都有印象，它簡單扼要地告知我們當人處於逆境時，往往愈想愈灰暗，到最後人就鑽進牛角尖、死胡同。耶穌在世時行了不少醫治的神蹟：瞎子看見、跛的走路、麻瘋的得潔淨、聾的聽見、甚至死人復活（路加福音 7:22）。是的，基督教的信仰從不絕

望，因為每一個人都可靠著耶穌回轉、重生。聖經告訴我們「若有人在基督裏，他就是新造的人；舊事已過，都變成新的了。」（哥林多後書 5:17）在子女們面對各種難題如學業、人際、感情……我們作父母的，只需要讓他們明白凡事都有出路、凡事都有方法解決；並且讓他們知道父母總會在旁邊陪伴他們，與他們共渡難關，令他們知道自己前路滿希望。

其實上述建議不易為，因為在我們這些「過來人」眼中，子女們面對的都是小問題；但我們換個角度，就會發現這些「小問題」可能就是他們生活的全部，對嗎？願上帝賜我們每位家長和老師有智慧，在子女成長路上合適地帶領他們突破，陪伴他們同行，教子女知道自己一路上有你，知道自己永不孤單。

鄺永燊校長  
2016年5月

# 不可叫人小看你年輕——

「北區優秀學生選舉」舉辦多年，我校先後有陳俊軒校友(中七，2011)及譚錦培校友(中六，2012)得獎，而本年度中五級許祚浩同學更榮獲高級組冠軍。我們特別邀得許同學跟大家分享一下他的經驗和獲獎感受。

## 立己立人

許祚浩同學校內成績卓越，同時亦在校擔任圖書館領袖生、跨校閱讀大使，在教會裡參與基督少年軍，熱身投入學校及社區的服務。他不只是參與，更重要的是他在這些服務上都擔當領袖角色，在崗位上發揮出高水平的表現，帶領團隊精益求精，充份展現「立己立人」的精神，是以深得評審讚賞。

## 學業大贏家？

祚浩的優異成績是如何煉成的？「當我不能完全掌握那個課題或技巧時，我會先分析問題何在。例如我以前最大的問題是常常用到了港式英語，而不是文法有錯，那麼我就會向科任老師『求助』，請他們跟我一同尋求方法。不得不提，陳朱最好的就是老師，無論在我學業還是為人處事上，他們都幫了我很多。他們不會嫌學生麻煩，無論什麼事都會細心聽你說和給你意見。有時候，老師甚至會做很多超出你想像的事。就如我問老師如何改善英文，他建議我要多讀，後來更主動為我選來適合我讀的書。還有，讀書不能『知而不行』，有了方法就要真真正正、切切實實地行出來。這是我一個克服學業困難的方法，亦是可以不停突破自己的竅門。」原來輝煌成績的背後，需要的是「行動」；而「行動」要有成果，就需要找到對的人、對的方法。

## 閱讀改變人生

祚浩喜愛閱讀，這是他見多識廣的「獨門秘訣」：「我覺得閱讀可以超越時間、空間的限制去深入認識這個世界，或是過去，或是他方，甚至另一個人的人生。透過閱讀，我可以脫離自己的限制。」讀到一本好書，受用期限可以是一生；獲益的人也可以不只你自己一個：

「我在中二的時候讀了《洛克菲勒給子女一生的忠告》。這是億萬富翁洛克菲勒寫給兒子的家書。當中最深刻的一句就是『知識原本是空的，除非將其付諸行動，否則什麼都不會發生。』從那一刻我就明白到讀書不單單是為了入大學，不是踏進了社會就會沒用的。我可以將這些知識、能力運用到日常生活中，改善自己做人處事的技巧。於是，我每學到一種新的知識，就會問自己可否將它用出來？是否有益於自己與別人？原來，那就是『吾日三省吾身』的工夫。不斷反思，不斷發現自己的不足，然後不斷改善。」

## 造就他人的人生

祚浩於校內外都參與不少服務，參與的原因很單純，就是「回饋」：「我的生命改變是因為有很多人為我付出而成的。中四時，我明白到『以愛還愛』、『生命影響生命』的道理，因此我熱心參與服務，去幫助其他人成長，造就別人。」他在學校基督徒團契的『生命導向營』中擔任組長，以大哥哥的身份帶領中一小組，

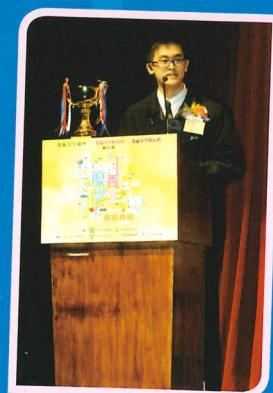
## 北區優秀學生得主許祚浩專訪

這讓他學會了體恤和關懷：『做組長要關心每一個組員，了解他們的需要，從中我也明白到什麼是責任感。』

## 榮神益人的人生

祚浩是一位基督徒，他感謝神讓他得到「北區優秀學生」這個榮譽，這是神對他的肯定。他也很感激父母的教導，教曉他承擔自己選擇所帶來的後果，而不是在他失敗受挫時責備他。他們教導祚浩自省、教他不要重蹈覆轍、教他做人不可半途而廢。這些都是令他受益一生的美好資產。「《聖經》說：『不要叫人小看你年輕，總要在行為、言語、愛心、信心、清潔上，都作信徒的榜樣。』我以此為我的人生目標，我希望自己常存謙卑的心，不斷更新自己，藉着神給我的恩賜去榮耀祂。我有心志從事教育工作，希望藉着生命影響生命，將神的道傳揚出去，好將溫暖帶給社會。」

願神祝福祚浩，使他成為一個能謙卑自己，照亮社群的年青人，發揮他的才華，讓更多人受祝福。



許祚浩同學於北區優秀學生選舉頒獎典禮上致辭及與頒獎嘉賓、鄭永樂校長留影



擔任「21世紀東南亞青少年交流計劃」香港高中生代表往日本考察時與當地學生合照



2013年獲我校「卓越學生獎勵計劃」贊助到英國遊學



擔任圖書館領袖生，  
於早會推廣閱讀

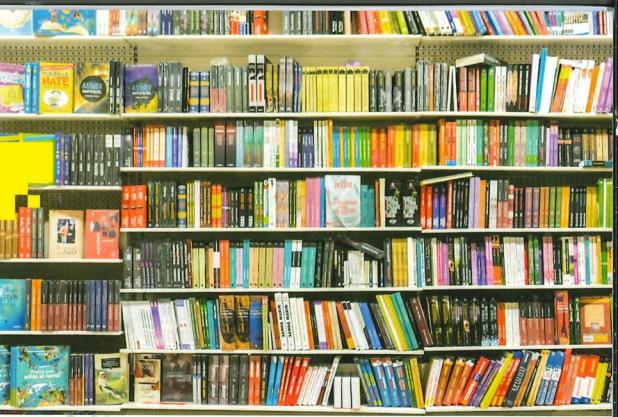


在「生命導向營」任組長

# 腹有詩書氣自華

## 陳朱圖書館

我校圖書館位於三樓，藏書量約二萬多，包括學術參考書，消閒書籍、雜誌、多媒體資源等。我們希望為同學推介優質的閱讀材料，更希望為同學推介合適的閱讀材料。每個人的閱讀習慣、喜好都不一樣，能夠按個人興趣和能力閱讀，實為美事。是以我們樂意引入各種閱讀資源，舉辦不同的活動，務求感染同學，令大家享受閱讀，提升校園閱讀風氣。



帶領同學於書海暢遊的舵手是游欣妮老師。游老師是我校的中文科老師，熱愛寫作，著作有《我撼時很煩》、《我撼時心太軟》等。她以豐富的閱讀、教學、寫作經驗，與圖書館領袖生一同化作漁人，努力尋覓陳朱汪洋中一尾尾魚兒，結伴游向圖書館，共享汪洋中豐富而珍貴的養份。

我們著重培養同學的閱讀習慣。圖書館為同學設計了全校早讀時間、作家講座、書展等活動，如本學年先後邀請到著名作家梁科慶先生和鄭頌安先生於周會主持作家講座，分享他們的創作經驗，鼓勵同學閱讀與寫作。我們也會有跨校閱讀活動，到鄰近小學以各種遊戲、活動推廣閱讀，服務社群。

陳朱圖書館為了讓館藏有更多「曝光」機會，特別舉辦不同主題的迷你書展；又會不定期舉辦讀書會，並參與教育城 e- 悅讀計劃，讓同學免費下載逾百本電子書，實體書與電子書兼備，以期校內閱讀文化更普及。同時，我們亦增設圖書館 facebook 專頁，希望以不同渠道為師生帶來與閱讀有關的資訊，定期發放消息，例如各項活動花絮、書籍推介、《想・深・閱讀》頻道等。我們希望提供空間讓同學發揮個人專長，發表個人意見，借助多元化、多角度的宣傳達到分享閱讀、推廣閱讀的目標。

圖書館仍為各學科的資源庫，我們會與不同學科合作，設專科圖書館，針對不同的閱讀主題選定一系列分不同程度的圖書，讓科任老師配合課程需要，鼓勵同學多閱讀以輔助學習。更於中一級推行電子閱讀課，全級中一學生均會分成小班到圖書館利用平板電腦閱讀。

展望未來，我們希望能推出更多更新鮮、更多元化的活動，吸引更多師生來圖書館尋寶，並與大家分享寶藏，慢慢建立閱讀習慣，愛上閱讀。

歡迎瀏覽宣道會陳朱素華紀念中學圖書館的 FACEBOOK 專頁：

<https://www.facebook.com/swclib/?fref=ts>



到區內小學進行跨校閱讀活動



午間讀詩會



拍攝《想・深・閱讀》



圖書館團隊與圖書館主任游欣妮老師（右）、助理羅泳嬌小姐（左）

# 粵港學生愛學習

2012年，我校與廣州市第九十七中學締結成為姊妹學校。多年以來，兩校教師、行政人員和學生曾進行多次互訪，開展兩校教學觀摩、教研、教材等各方面的交流，並進行各種專題教學活動。

2015年，「粵港姊妹學校締結計畫」推行10周年。12月14至15日，廣州市教育工會於廣州舉行連串慶祝活動。我校與廣州市第九十七中學有幸獲廣州市教育工會邀請，合作拍攝微電影《粵港學生愛學習》，並於慶典上播放，將兩地師生合作、交流、學習實況於螢幕上呈現。

我校一眾學生，包括演員鄭綺燁(2D)、梁曉嵐(2D)、鄧思安(3A)、陳曉彤(5B)、黃丹鳳(5D)，攝影黃俊熙(5B)、黃錦濤(5D)親到廣州進行拍攝。起初，同學都略有擔心，既怕時間倉促，又不熟悉九十七中的課程，更與當地師生素未謀面……但另一方面，同學們也為着能跳出校園，到陌生的環境學習，增長見識而充滿期待。大家就這樣懷着種種憂慮與期盼到達廣州。同樣，九十七中也有五位同學到我校參與課堂和專題研習，親身體驗香港的學習模式。

猶幸兩地同學很快熟絡，除課堂上的交流，課堂以外也發掘到許多共同話題，相處融洽，拍攝過程一切順利。

得到各方的鼓勵與肯定，師生團隊上下全人都深感滿足。盼望粵港姊妹學校的學生日後均能熱誠交流，投入學習，學有所成！

歡迎到以下網址觀賞微電影《粵港學生愛學習》：

<https://youtu.be/bSIu5XUZn0c>



兩地師生一同出席  
「粵港姊妹學校締結計畫 10 周年」  
慶祝活動



「自編操」剪影

兩地的學習模式對彼此來說都滿有新鮮感，這使一群活潑開朗的同學更能投入學習與交流。在眾多課堂之中，以「自編操」最教我校師生印象深刻。同學於操場上整齊列隊，同做早操、跑步、跳繩……半小時的鍛煉，一致的步伐，盡顯學生的團隊精神、活力與幹勁。

製作影片的過程不容易，因為要將幾天的旅程中許多精彩的片段濃縮在短短八分鐘的微電影裡，實在考功夫。經多番篩選與剪輯，我們終於製成《粵港學生愛學習》這齣微電影，以兩間學校的學生的視角切入，透過學生的觀察和感受反映年輕一代對兩地中學教育的思考與感悟，並體現姊妹學校之間的情誼。

《粵港學生愛學習》於「粵港姊妹學校締結計畫」慶典上作公開首映，而影片播放後則有兩校學生代表於現場分享互訪交流的學習、體會與得着。影片大獲好評，除了播放當日在會場中得到許多讚許以外，在會後仍接連收到令人鼓舞的評價和關注。慶祝活動的主辦單位廣州市教育局市教育工會主席沈琦更親自撰文嘉許：

這次的粵港姊妹學校10周年成果分享會十分成功，好評如潮，尤其是香港教育局的官員盛讚市97中學與陳朱素華中學合作拍攝的微電影創意新穎、真實感人、效果奇佳！衷心祝福兩校蒸蒸日上、一日千里！

市教育工會主席 沈琦



兩地師生一同拍攝《粵港學生愛學習》



我校同學積極投入  
廣州市第九十七中學「形體課」課堂學習

# 青華長者學苑

青華長者學苑是由香港基督教女青年會秀群松柏社區服務中心與我校合辦的。成立目的有三：

- 透過開放學校園地，善用資源，藉此增加長者學習機會，充實生活及培養個人興趣，實踐「終身學習」的理念。
- 透過學習活動及服務計劃，促進跨代共融溝通，增加兩代認識機會，共同建立長幼同心的風氣。
- 透過「互學互助」的教學模式，將個人專長及技能與人分享，讓長者發揮所長，服務社群，繼續貢獻社會。

老友記與學生合跳 K-POP，  
帶動全場氣氛。



在過去一年，我們還舉辦了不少興趣班給區內老友記參與，有部份更是由陳朱同學負責教授的。



同學教老友記玩益智的數學遊戲



同學教老友記如何使用  
IPAD 來繪畫有趣的圖畫



2015 年 10 月 17 日青華長者學苑開幕典禮，  
嘉賓包括北區學校發展組高級學校發展主任梁穎思女士和社會福利署大埔及北區策劃及統籌  
小組社會工作主任袁慕娟姑娘。



學習自製護膚品



參與「長者學苑高桌晚宴 2015」，  
到香港大學參觀



學習健康操，  
加強關節靈活性



參觀「黑暗中對話」體驗館，  
體驗視障人士生活中的困難



製作利是封燈飾



老友記參與攤位遊戲、  
換取禮物，  
人人滿載而歸



會員大會中的講員分享時段



透過這些活動，老友記在同學身上學會不同的新知識、新技能，同學們又從老友記身上得著服務他人的滿足感。長幼同行，實在是一個難能可貴的體驗。

# 獲獎消息

本校田徑隊隊員廖凱揚 (6C)、羅文超 (6A)、徐煒期 (6C)、李康逸 (5A) 以 46 秒 01 的佳績，勇奪校際田徑比賽 (大埔及北區) 男甲 4 X 100 米接力金牌。

3A 同學參加第 67 屆學校朗誦節中三至中四級男女混聲朗誦比賽，以一首講述小男孩狂吃口香糖的詩歌 “Kenneth” 榮獲冠軍。同學在朗誦中加入話劇元素，節奏掌握合宜，表現活潑生動，深得評判讚許。

活動性質	活動名稱	獎項	得獎者
優秀學生	北區優秀學生選舉	高中級別 冠軍	5A 許祚浩
學術	第六十七屆香港學校朗誦節	初中組 冠軍	3A 關巧兒
		中四級男子粵語詩詞獨誦 亞軍	4A 顏啟狄
		中一級女子英詩獨誦 亞軍	1A 韋紫瑩
		中一級男子英詩獨誦 亞軍	1C 范逸齊
		中一級男子英詩獨誦 季軍	1C 弘迪
		中四級女子英詩獨誦 季軍	4A 梁沛瑜
		中四級男子英詩獨誦 季軍	4A 顏啟狄
		中五級女子英詩獨誦 季軍	5D 蔣芍樺
資訊科技	香港聯校電子及電腦學會	中學組 商業觸覺大獎	4B 李展晴 4B 馬佩珊 4B 鄧曉嵐 4B 謝寶迪詩 4B 葉琳娜 4B 傅小華
		中學組 品牌大獎	4A 梁苑悠 4A 彭嘉茵 4A 戴思童 4A 葉沅林
		中學組 品牌大獎	5A 何傑誠 5A 李兆樂 5B 莊曉嵐 5B 鍾沛勤 5B 李曉霖 5B 吳逸晴
		中學組 最佳劇本、品牌大獎	5B 陳孝鎔 5B 譚嘉嘉 5B 黃紫熒
		公開組 冠軍	6C 葉沅晴
視覺藝術	喜洋洋杯全國青少年兒童書畫攝影作品大賽	兒童組 三等獎	2C 吳美璇
	「始於基本 愛港愛家」北區《基本法》推廣計劃——插畫比賽	冠軍	6C 張蔚芊
體育	大埔及北區中學校際游泳比賽	男甲 200 米自由泳 季軍	6E 張洪匯
		男乙 4X50 米自由泳 亞軍	1A 彭彥達 3D 吳岳臻 4B 陳泳浩 4B 申浩龍
	中國香港賽艇協會主辦 2015 香港校際賽艇錦標賽	男子 19 歲或以下 4 人雙槳有舵手艇 冠軍	4A 彭思浩 5A 鄭洛恆 5A 張皓銘 5E 林浩勇 5E 黃海銘
		男子 19 歲或以下 4 人雙槳艇 亞軍	4A 彭思浩 5A 鄭洛恆 5A 張皓銘 5E 林浩勇
		男子全場 總亞軍	男子賽艇隊
		女子 100 米 冠軍	3A 陳紀媛
		女子 200 米 冠軍	3A 陳紀媛
		男子鉛球 亞軍	5C 陳誠謙
		男子鐵餅 季軍	5C 陳誠謙
		男子 1500 米 季軍	6B 張孝諾
		男子 200 米 冠軍	6C 廖凱揚
		男子 400 米 冠軍	6C 廖凱揚
		女子 800 米 亞軍	3A 徐筱悠
		女子 1500 米 亞軍	3A 徐筱悠
		女子跳高 亞軍	6F 彭樂程
		女子 1500 米 冠軍	6F 彭樂程
香港屈臣氏田徑會周年大會	男子甲二組 400 米 季軍		
	男子甲二組 4X400 米 亞軍	6C 廖凱揚	
中國香港柔道總會香港校際柔道錦標賽	女子 52KG 以下 季軍	6B 唐樂瑤	
	30 秒速度跳比賽 14 歲或以下女子組 第一名		2D 斬晴
全港跳繩錦標賽 2016	180 秒速度跳比賽 14 歲或以下女子組 第二名		
	三人交互繩花式比賽 14 歲或以下女子組 第二名		
	二人同步花式比賽 18 歲或以下男子組 第一名		3D 林山
	180 秒速度跳比賽 16 歲或以下男子組 第二名		
	女丙鉛球 冠軍	2C 潘穎如	
	女丙鐵餅 冠軍		
	女乙 200 米 季軍	3A 陳紀媛	
	男甲 400 米 冠軍	6C 廖凱揚	
中學校際田徑比賽 (大埔及北區)	男甲 4X100 米接力 冠軍	5A 李康逸 6A 羅文超 6C 廖凱揚 6C 徐煒期	



# 校友會消息

## 1. 盆菜宴：

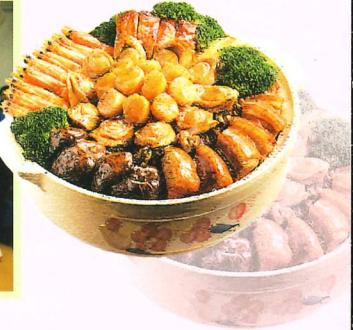
一年一度的校友夜已於一月十五日圓滿舉行。是次活動獲鄺永燊校長、黃劍華副校長、呂健良副校長及校友會成員贊助晚宴的飲品及抽獎禮物，全場二百多位師生皆盡興而回。



二百人大合照，看看自己在哪裡？



童年、現在一般可愛的陳朱人



## 2. 中四日營：

為了讓中四級同學開始計劃前路，學校於三月五日舉行了「中四日營」。當天除了有校方預備的「野外歷奇活動」外，下午更設「校友分享」時間，讓校友與弟妹分享升學及就業經歷。參與的同學都獲益良多，對人生規劃有更深入的認識。



出席校友於分享會後與黃劍華副校長合照

## 3. 獎學金

籌備多時的「校友會獎學金」將於本學年推出。獎學金設立是為了鼓勵在品德上具有奮鬥、上進精神的學弟學妹，表彰他們積極向上、不畏艱辛的精神，名額共兩名(初中、高中各一位)。有意申請獎學金的同學可於六月前報名，而獎項將於本年度散學禮時頒發。

## 4. 畢業班的神秘禮物

3月3日是本年度中六學生的最後上課天，鄺永燊校長給中六同學送上「甜蜜」的驚喜——鄺校長精心安排了流動雪糕車到校，送每位中六同學一杯香甜的軟雪糕，為他們的艱苦備戰時期添上一點甜。





## 家長義工隊

### 活動花絮

家長義工於長者學苑教導長者使用平板電腦



家長親自製作200多份曲奇，鼓勵同學學習感恩

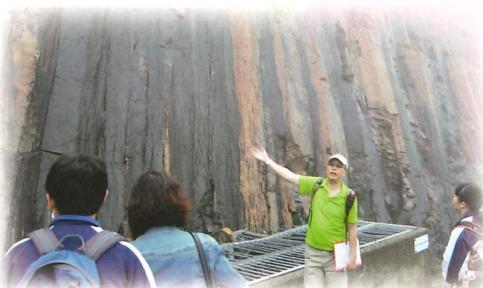


### 家教會旅行

家長教師會於3月19日舉行週年旅行，是日一眾家長、學生、老師及鄺永燊校長共遊位於西貢萬宜水庫東壩的香港地質公園。當天邀請了專業導賞員解說，讓家長師生能近距離欣賞世界級六角形岩柱和多種有趣的地質構造與現象，例如斷層、扭曲的石柱及岩牆侵入等，共渡了一個具教育意義及優閒的週末。



專業導賞員的解說萬宜水壩的歷史



家長學生近距離欣賞六角形岩柱



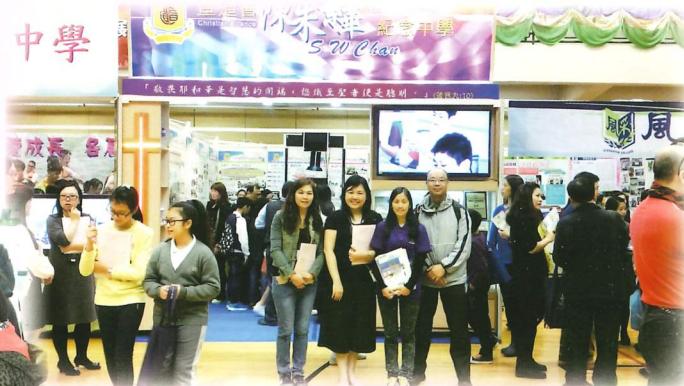
家長、師生、鄺校長於S形六角形岩柱前留影

本年度共有30多名家長參與家長義工隊，家長義工積極參予學校活動及服務學校，上半年服務包括：

月份	服務
10月	「長者學苑」平板電腦班
11月	家長資源室大掃除 參與北區中學聯展
12月	「恒愛行動」頭巾編織行動 「感恩思樂兵」感恩教育活動
2月	陸運會歡樂跑擔任工作人員 舉行家長日書展



家長義工共同為家長資源室進行大掃除



家長義工於北區中學聯展，協助介紹學校

家長義工與學校共同推行感恩教育活動

### 編輯委員會

顧問：鄺永燊校長 委員：黃劍華副校長、關淑儀老師、李小敏老師

CASWCMC