



宣道會陳朱素華紀念中學

家長通訊

35期
2017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



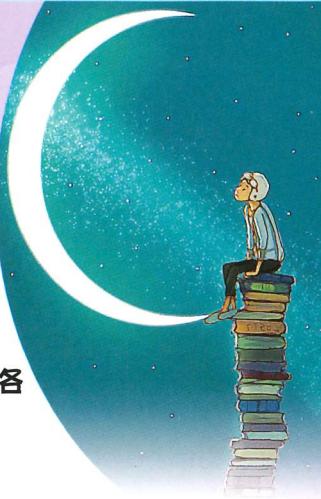
校長的話 鄭永燊校長

在人人都談論年青人要做好生涯規劃的時候，家長究竟要擔起什麼角色？是規劃者？是指導者？是同行者？我們不妨將中學生涯分成三個階段，看看家長可以擔當什麼角色。對中一及中二級的同學來說，「生涯規劃」著重自我認識及發展。我們相信每個人皆有其長處及潛能，故在這階段會盡量啟發學生、鼓勵探索。在踏入中學的首兩年，家長可與子女多談興趣及才能，又或安排不同的家庭活動讓子女有更多的生活體驗。當手機及電腦遊戲霸佔了生活大部分閒暇時，人自然難對其他物事投入興趣，所以家長們也要作出適當的指導，多留意子女作息規律，與他們訂立使用電子產品的規矩，莫讓本來有助子女學習的科技產品成了窒礙他們成長的絆腳石。

對中三級的同學來說，選擇高中修讀的科目是他們的重要抉擇。在這階段，「生涯規劃」著重自我認識後的選擇。新高中學制下的選科自由度很大，並不限於文、理、商等路向。我建議家長可與子女多談對不同學科的興趣及能力，讓他們選擇自己有能力及喜歡修讀的科目，在未來三年高中學習才能事半功倍。其實，除了少數職業（如醫生、工程師等），大多數新高中科目並不太影響將來的事業選擇；反而選擇合適而有信心的科目才是當前要務。當然，如子女發覺新高中課程難以應付，他們還有很多出路可供考慮的。

生涯規劃

「生涯規劃」是教育界近年其中一項熱門話題。教育局於其網頁中指出：「生涯規劃是一個持續和終身的過程，以達致人生不同階段的目標。在求學階段，生涯規劃教育在培養學生認識自我、個人規劃、設立目標和反思的能力，以及認識銜接各升學就業途徑方面，扮演一個重要角色。」



至於中四至中六級的同學，「生涯規劃」是一連串的職業探索及出路選擇。在這階段的同學可能會感到壓力愈來愈大，某程度上是源於期望（包括自己及家長的）與現實的落差。在這個時候，家長是子女的同行者，我們可與子女多談期望管理，鼓勵子女努力之餘，同時亦接受學業成績上的一些限制，讓孩子明白家長一直都是他們的最強後盾，會與他們一同尋找最適合自己的目標及出路，相信他們的壓力自會減少。

大家不難發現，原來家長在青少年規劃人生的最大付出，就是**真誠的溝通**。我相信只要家長願意花時間與子女溝通，總會得到成效。最近有調查報告指出，在1,000名受訪中學生及青年中，有40%認為自己不能控制用手機情況；同時又發現逾30%青年認為家長因使用手機而減少關心子女。也許在新世代的家庭裡，要為溝通創造更理想環境，最簡單不過的做法就是由家長領頭，在家中訂立一段「無手機時間」，讓你的家有一段親蜜而坦誠的親子時間。

上帝叫我們的人生充滿美好的規劃和祝福。願所有陳朱的家長、同學與老師都能得著耶穌基督的救恩及各樣屬靈的福氣。當我們交託上帝時，因著祂賜的平安，每一人生階段我們都能安然渡過。

鄭永燊校長
2017年5月

2017 深港中學生創客營

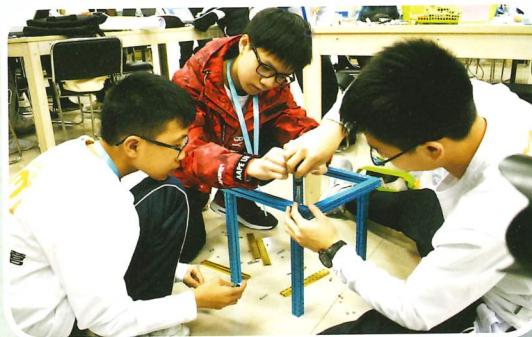
我校與深圳第二高級中學合辦的「2017 深港中學生創客營」，於三月 2 三日至五日舉行。是次活動以「春色滿園關不住—環保創客馬拉松挑戰賽」為題，內容別開生面，給一眾師生帶來新鮮的體驗與構想。



是次活動有別於往常所見的看重製成品的限時模式，而是以馬拉松挑戰營的方式舉辦比賽。來自深港兩地的參賽者，需在一天半合共二十小時之內共同完成作品，於既定的範圍、劃定的時空和場域進行比賽。



大會為了營造一個理想的創客環境，向參賽者提供大量創作材料，從螺絲帽到 3D 立體打印機一應俱全，應有盡有，令同學從討論、蒐集資料、製作到展示成果一氣呵成。學生們在比賽中更得到駐場導師的專業指導，讓他們在思維和創意上有深入的交流。



深港兩間中學合作，原意就是讓兩地師生交流，透過分享，將個人所學所得結合平日的生活經驗加以發揮，創造改善生活環境的作品。兩地生活習慣、文化背景的差異，正提供許多空間予同學發揮，激發創意與思考，跳出既有的思維模式與框架，帶來新穎的創客意念與成品。



比賽當日，兩地同學破冰後即建立九個六人團隊，每隊都包括兩地學生。團隊組成後便開始按大會設定的主題構思和展開討論。討論甫展開即見兩地文化差異帶來之外驚喜。即便是生活觀察，兩地同學的着眼點與切入角度已有不同。以其中一組構想處理環境衛生問題為例，國內地大物博，內地同學在此項目上首要考慮的是設計能否廣泛、靈活應用於清理大範圍；而香港人口密集，居住空間擁擠，同學思考到的是成品能否做到居家適用，便利操作。同學們分工合作，有的上網搜集資料，有的在工具廣場物色適合的建材，有的繪畫草圖，有的編寫程式……各人按自己的專長發揮，大家都期望能在參考網上已有的素材之外加入創意，將已有的技術或設計加以提昇，追求更優質，更適合用於日常生活中的作品。

經過二十小時之努力，同學已能製造出不少可運作的、完整而細緻的作品；但畢竟時間有限，他們的作品在創意方面仍有更多可突破的空間，故不少同學在最後展示成果和匯報的環節也提出難點與局限。當中一組同學因着個人飼養寵物的經驗展開聯想，參考網上資源為動物製作義肢，意念值得欣賞，只待完善應用方法；又有一組設計階梯式污水淨化器，將污水淨化的理念加入兩層階梯以過濾水中雜質；也有一組以太陽能魚菜共生為意念的建設，在已有的魚菜共生概念上加入太陽能元素以控制整個循環系統……九個組別的設計縱有未盡完善之處，然每個微小的細節，都可體現創客的元素。

在整個比賽中，我們可以看到同學能透過生活觀察，結合已有知識，改善現有技術，追求更便利生活的科技建設，實踐創客精神。社會進步，科技瞬息萬變日日更新，只要有不斷學習新知識的積極態度，敢於突破的創新精神，敏於觀察環境的觸覺，善於體察人們需要的巧思，不斷完善創作的，以科技融入生活，提升生活質素再非遙不可及的盼望。



嘉賓合照

學生分享



李學賢同學 (左二)

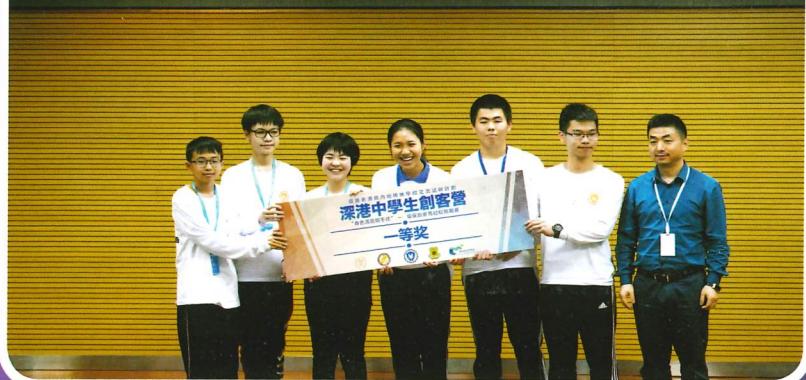
李學賢同學 (3B)

這次交流團非常有意義，因為我們可以和高二同學一起學習，合力動手製作模型或機械人。除了科技，我更大的得着在強化了溝通技巧。因為我們需先討論、計劃，再按各人的能力分配工作，這使實際「動手做」的時候非常有效率。而且，並非「光做不說」，還要介紹作品。我匯報的能力較弱，而高二的同學則善於報告；設計程式方面則相反，這樣大家正好互補長短，更能在溝通交流中建立友誼，令我得着深刻。

陳青瑩同學 (2A)

這次挑戰營是以深港混合組隊形式比賽，而且是隨機分配，結果我們那一組完全沒有程式員，在編程方面困難重重。幸好可以即時請教導師，在他們的協助下解決難題，還瞭解了更多編程技巧，成功完成作品。我不但學習了許多電腦方面的知識如編碼、機件組裝等，同時也發現了自己的不足，更意外收穫了友誼。真期待日後能再次參與這類活動！

中學生创客营-环保创客马拉松挑战赛

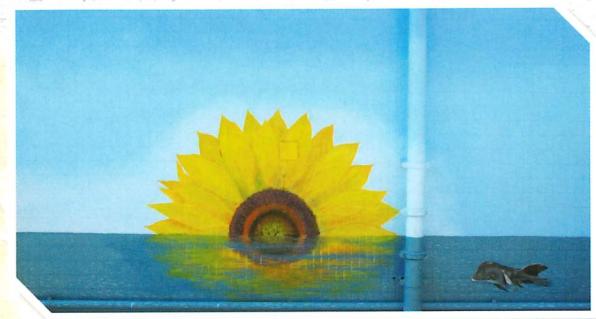


陳青瑩同學 (左三)

福音壁畫 — 以生命讚美上帝

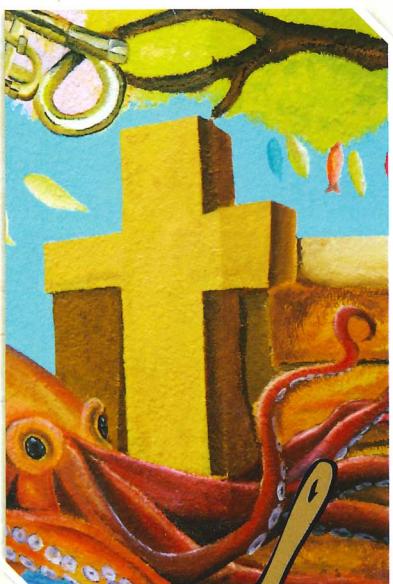


(1) 神創造萬物：



(3) 耶穌釘十架：

罪的代價是死亡，神是公義的，祂不能定有罪為無罪，但同時祂又是慈愛的，不願看見人的沉淪和滅亡。於是祂便差派自己的獨生子耶穌基督降世，並釘死在十字架上，以自己的血洗淨我們的罪。



(2) 人離開神：

但人離開了神，就被罪綑綁了。八爪魚代表著恐懼和不安，正是罪帶來的結果，於是人就好像八爪魚一樣，用盡自己的方法不斷去爭取、追求一些安全感來填補這些不安和恐懼。



(4) 神愛世人：

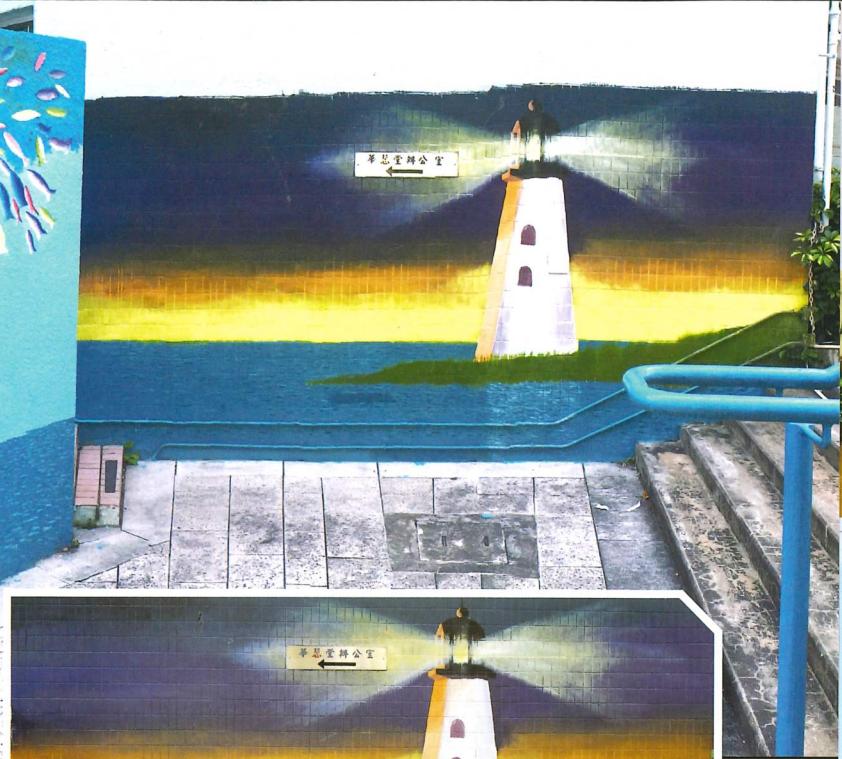
神為我們預備了永遠的生命，就像這條船一樣平安穩妥。船亦象徵著基督的身體，也就是教會這個家，當我們信主後能在教會內成長，生命也在基督裏更新，變得更加豐盛。



(5) 生命更新：

信主後的生命就像這棵大樹一樣茁壯。大樹長出不同的樂器就是我們活出敬拜讚美的生命，信主的人常存感恩和喜樂；旁邊有很多的小魚從海裏跳躍出來，正是被信主的人的生命吸引，也希望認識耶穌，也正是說明基督徒要努力傳揚福音，得人如得魚。





(6) 生命成長：

有主的生命更是有使命，敢於承擔，在身處的地方作鹽作光，照亮他人，祝福別人的生命。

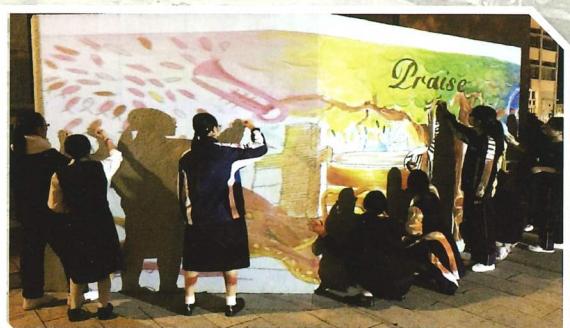
福音壁畫的誕生

為了建立促進成長的校園文化，帶領學生反思生命，在信仰中成長，宗教教育及事務委員會於今年與藝術機構「靈美創意培育基金」合作，在學校的門口（即華恩堂及社工室外屏風處）建設校園福音壁畫，進行全校靈性教育。



而這幅福音壁畫，也不只是一個校園裝飾而已，它更是一個福音工具，以藝術這個媒介把基督教信仰的福音內容活畫眼前。在剛過去的福音周，三十多位師生經過佈道訓練成為福音壁畫導賞員，向八十七位學生個別講解福音壁畫內容及分享見證，其中更有十一位學生決志信主。

透過專業藝術家團隊到校帶領學生工作坊，教導一班視藝大使和學生團契同學創作壁畫。由設計意念、構思起稿、調色上線，至最後的油漆工程，讓學校師生一同參與，在校園內建造一個屬於「陳朱」的地標。



其實，福音壁畫的工程尚未完結。第二期工程將會試後進行，配合大型地畫、梯畫及電腦AR技術，做成4D立體壁畫的效果，希望能更互動地把福音信息闡明，也為校園帶來更繽紛璀璨的藝術色彩。





生涯規劃

本校積極推展生涯規劃教育工作，透過課程、講座、參觀及輔導等提升學生對生涯規劃的意識和認知，幫助他們了解個人潛能、尋找職志、訂立目標，從而為自己的前路作出知情而明智的抉擇。除定期舉行的周會及講座外，今年舉辦的活動還包括有中二的「我的第一個自傳」、中三的「學科巡禮」、中四的「My Story」和「生涯規劃日營」、中五的「職業參觀及體驗」和「規劃前路」、中六的「模擬放榜」、「多元出路講座」、「模擬面試」和不同的「升學輔導小組」等。此外，本校亦舉辦了內地及台灣大學考察團，讓同學更深入了解當地的學習文化及升學途徑，擴闊他們的視野。



聯校職業博覽



參觀 THEi 時裝設計學系，同學可一嘗皮革製作的樂趣



參觀 THEi 運動及健康管理學系



中四生涯規劃日營——模擬人生遊戲



校友到校向學弟妹分享不同行業的苦與樂



參觀台灣東海大學



參觀台灣國立彰化師範大學



生涯規劃輔導領袖生到香港理工大學訪問學長



著名電台節目主持麥潤壽先生到校向中六同學分享自己的生命經歷



參觀珠海學院新聞及傳播學系，同學可嘗試擔任主播



在聯校模擬面試中，老師向同學講解面試的技巧



同學走進逢甲大學的校園，感受一下大學的學習氣氛

生涯規劃輔導員介紹

今年，本校增聘了一位專責學生意涯規劃輔導工作的輔導員莊悅瑩姑娘。莊姑娘畢業於香港樹仁大學社會科學院，主修輔導及心理學。她於在學期間擔任過不同社會機構的接聽熱線工作，包括提供升學資訊、生涯評估服務、單親家庭的問題與疏導、人際關係等，為各年齡層的公眾人士提供情緒及技術支援、心理評估及輔導服務。



本校生涯規劃輔導員莊悅瑩姑娘

莊姑娘除了為同學提供不同的職業體驗工作坊、參觀、活動及職業性向評估外，更為同學進行個人或小組輔導。「我的個人輔導理念是著重每位同學的獨特性，相信每位同學皆有不同的價值、能力以至發揮潛能的機會。」莊姑娘說。在輔導的過程中，她會為同學製造一個開放的空間，透過真正的尊重和聆聽，協助同學有更多的自我了解，認識自己的世界觀和價值觀。莊姑娘希望透過專業的心理輔導，能引導同學進行反思，鼓勵他們多聆聽自己的心聲，誠實地作出明智的選擇。



莊姑娘(右一)帶領同學及家長參觀青年學院



定期透過展板向同學發放升學及就業的資訊

校友會快訊

本年度校友夜已於1月13日圓滿舉行，同時亦公佈了第三屆校友會理事名單，經理事會互選後，本屆理事會職位如下：

主席	劉雅麗		
副主席	曾兆霖 張綉婷		
文書	戴煒堯		
財政	林于茜		
理事	朱倩文	香耀寧	賴國煒
	李曉嵐	冼荇鑰	尹嘉希
監察委員會成員	李嘉威	吳銘曜	



校外活動獲獎名單 (2016年12月-2017年3月)

活動性質	活動名稱	獎項	得獎者
朗誦	第六十八屆學校朗誦節	中二女子詩詞獨誦 季軍	2C 林彩兒
		中四女子詩詞獨誦 季軍	4B 陳妍恩
		中四女子詩詞獨誦 亞軍	4E 謝雅清
		中二級男子英詩獨誦 冠軍	2C 弘迪
		中三中四級英詩集誦 季軍	4A 班
音樂	2016 香港青少年鋼琴比賽	小奏鳴曲組 優異獎	2D 雷婉瑩
		蕭邦組第五名、舞曲組 優異獎	6A 雷遠樂
資訊科技	Makeblock STEM 挑戰盃 2016	冠軍	3A 譚雋旻 3A 林萃聰 3B 林御軒 3C 傅癸丑 3D 廖偉賢
		亞軍	3A 胡朗諺 3B 陳樂僖 3C 黃瑜彬 3D 洗穎邦 3D 鄭兆東
	Minecraft 擂台挑戰賽	冠軍	3B 李學賢 3B 蘇梓桓 3C 賴穎琳
	香港青少年科技創新大賽 (2016-2017)	電腦及資訊科技(高中組) 二等獎	3B 林御軒 3B 李學賢 3C 傅癸丑
		電腦及資訊科技(高中組) 優異獎	4A 歐學誌 4A 陳家樂 4A 謝睿沅
設計與科技	智「惜」用電計劃 2016-“綠色能源夢成真”設計比賽 得獎作品：水上可持續發展農場	全港中學組 亞軍	6B 蘇逸軒 6D 彭果康 6B 黃仁剛 6C 黃穎琛 6A 許祚浩 6C 李振光
體育	觀塘區分齡田徑比賽 2016	男子青少年 C 組 鐵餅 季軍	6C 陳誠謙
	北區分齡田徑比賽 2016	女子青少年 D 組 1500 米 亞軍	4A 徐筱悠
		800 米 亞軍	
		男子青少年 C 組 鐵餅 亞軍	6C 陳誠謙
	校際田徑比賽(大埔及北區)	男甲 100 米 冠軍	6A 李康逸
		男甲三級跳 冠軍	
	全港公路單車賽—第五回合	男子少年組(14-16 歲) 亞軍	3D 李洛文
	全港公路繞圈賽	男子少年組(14-16 歲) 季軍	
	全港跳繩錦標賽 2017	個人花式比賽 亞軍	3D 靳晴
		三人交互繩花式賽 冠軍	
		30 秒單車速度跳 亞軍	
		2X60 秒交互繩速度跳接力 季軍	
		3X40 秒交互繩速度跳接力 季軍	
		個人花式比賽 亞軍	4D 林山
		二人同步花式 亞軍	
		三人交互繩花式 季軍	
		四人同步花式 冠軍	
舞蹈	第五十三屆學校舞蹈節	30 秒單車速度跳 冠軍	
		4X30 秒單車速度跳接力 冠軍	
		3X40 秒 交互繩速度跳接力 亞軍	
		女子丙組 冠軍	1A 黃頌怡 1D 張淬堯 1D 范凱澄 2D 卜子君
			1C 王凱琳 1D 繆慧蕊 2C 張靖宜 2C 蔡中儀 2D 林雨穎 3A 孫希澄 3C 吳美燕 3C 吳美璇 3D 林倬如 3D 李沛澄 3D 袁沁 4A 蔡思穎 4A 李家濠 4C 張詠茵 4C 蔡遙 4E 黃詠霖 5A 彭嘉茵 5A 朱健龍



我校第十三屆家長教師會常務委員選舉於
11月25日順利舉行。本屆委員芳名如下：

家長教師會家長常務委員	
主席	范偉明先生
副主席	林永萍女士
財政	張雯娟女士
文書	羅裕歡女士
康樂	陳少鵬先生
聯絡	林淑菁女士
總務	陳潔麗女士



第十三屆家長教師會全體家長及教師委員合照

活動花絮



家教會送給每個家庭一套書籍



葉玉珮小姐分享家長與子女溝通技巧

(一) 教育講座

家長教師會與我品德及公民教育委員會舉辦「感恩思樂兵」活動，以教导同学常存感恩的心，建立正面健康的校园生活。家长义工细心地为同学预备美味的礼物，以鼓励同学的积极参与。



家長義工同心協力製作小禮物 (美味的曲奇餅)



家長義工透過小禮物鼓勵同學參與

家教會旅行

家长教师会周年旅行于3月25日举行。是日，邝永燊校长与一众家长、师生共游位于大埔马屎洲的香港地质公园东北园区。当天邀请了本校地理学会及修读旅游与款待科的的同学负责马屎洲自然教育径导赏，带领参加者了解连岛沙洲及多种岩石的形成过程，以及海蚀、风化和褶曲等地质现象。游毕自然教育径后，一同前往大埔教育大学餐厅享用丰富午膳，欢度一个悠闲而具教育意义的周末。



由同學解說岩石的形成過程



參觀教育大學教育博物館



家長、師生、廊校長於連島沙洲前留影



編輯委員會

顧問：邝永燊校長 委員：黃劍華副校長、關淑儀老師、李小敏老師