



伍若瑜通訊 二零一七年六月 (第二期)

東華三院伍若瑜夫人紀念中學
地址：新界葵涌石蔭安捷街 13-21 號
電話：2428 5129

傳真：2480 3015
電郵：wyyss@tungwah.org.hk
網址：http://www.twghwyyms.edu.hk

校長的話

親子關係中的臨在與陪伴

青少年在成長的過程中，往往會遇上困惑與迷茫，一方面是因為在成長期需要尋求自我的價值，另一方面是基於人生的閱歷有限，面對生活上形形色式的問題，需要用有限的知識和經驗去解決。父母和子女之間、朋輩之間相互的關係都是影響和陶成年青人面對未來的態度和其對世界的了解之關鍵。

成長在青春期的子女，許多時都會出現一些反叛行為，在父母眼中可能覺得奇怪：子女的行為表現為甚麼和小時候不同而出現改變？為甚麼對長輩的說話總是表現得不耐煩？為甚麼會更重視同輩的影響？心理學家的研究指出，青少年在成長期因為要尋找自我的價值和別人對自己的認同，每每對任何事情都會有較多的質疑。旁人的意見已經不會像孩童時期一樣照單全收，作為父母和師長，我們可以如何陪同他們一起成長呢？

事實上，要建立良好的親子關係，在於溝通與關懷。有一次我來到公園裡，靜靜地觀察著幾個小孩子在玩耍。他們在遊戲中，你追我逐。這時候父母們在一旁牢牢的看著，不時叫他們的孩子要小心點，不要跌倒。不過，小孩子們總聽不入耳，自顧繼續玩耍。直到累了，偶爾會走回父母身邊討點水喝，或者讓父母替他們抹抹汗，跟著又再走開繼續玩樂。此時，父母可以選擇和孩子一起玩，又或者從旁靜靜地看著他們。千萬不要少看這個臨在與陪伴，其實父母在無形之中給他們提供了極大的安全感。小孩可以放心盡情地去玩，是因為他們知道，父母就在不遠處，有甚麼天大的事情他們都有一個強大的後盾支持，當中自然少不了父母在耳邊的細語叮嚀。試想一下，若孩童在沒有親人關懷在旁的環境下成長，會是怎樣的一個光景？同理，成長期的同學也是一樣，他們未必會主動和你分享他的心聲，不過，只要有你在旁，自然就會有一份無形的安全感，走歪路的機會也自然較少。

「臨在」本身就是積極的參與，並主動付出關心的行為。共同的經驗是建立關係和良好溝通的最好途徑。正如老師會亦師亦友般陪伴學生身旁，隨時給予協助和鼓勵，以聆聽去加強溝通，從而拉近彼此距離；父母經常陪伴子女身旁，是建立信心、安全、關懷的重要一環。有人在旁給予支持與肯定，同學就可以更安心地發展自我。孤獨和孤單成就不了勇氣，肯定和支持才會造就勇敢。簡簡單單地臨在他們中間，就是一種強力的支持和守護。

葉偉明博士

一、中三家長座談會（升學講座）

2016年12月9日（星期五）晚上7時30分假禮堂進行，由本會與升學擇業輔導組合辦，讓中三家長了解子女選科的事宜。



二、家長義工聯歡日

2016年12月17日（星期六）下午，舉辦家長義工聯歡燒烤活動，旨在凝聚一眾家長義工，大家圍坐燒烤美食，亦增進彼此的溝通及交流。



三、新高中學制英文科預備班

2016年12月28日至30日進行，對象是中一至中三級的同學，共開2班，各班22人，共有44人，其中表現良好者可獲家教會\$100學費回贈，以作鼓勵。

四、水仙花栽種班

2017年1月3日本會與環境教育組合辦「水仙花栽種班」，當天約30人參加，每位參加者均可獲得水仙花球，活動氣氛愉快。



五、旅遊及聚餐

本會於2017年2月19日（星期日）上午八時三十分至下午五時舉辦了旅遊及聚餐活動。當天出席的人數為111人。是次活動的景點如荔枝莊、塔門，風景優美，天氣怡人，適合一家大小享受郊遊樂。



六、親子義工服務（送暖活動）

2017年2月25日（星期六）上午，本會與本校義工組及基督教香港信義會石蔭長者中心合辦送暖活動。當天義工前往長者家居作探訪，並分派禮物包（包括義工編織的頸巾及日用品）。對於長者收取毛冷頸巾的喜悅，家長和同學們都感到是次「送暖」活動別具意義。



七、中五、中六家長座談會

2017年2月26日（星期日）為本校的家長日，本會與升學擇業輔導組於當天早上舉辦了「中五及中六家長座談會」，邀請東華學院的講者講解有關升學的問題及入學途徑等，家長反應熱烈。

八、好人好事頒獎禮

本會與德育組合辦的「好人好事」早前已於2016年11月及12月在班主任課中舉行，鼓勵同學欣賞班中熱心主動的同學，並寫下感言，從而推舉班中同學獲取「好人好事」的獎項。每班最多同學投選的三名同學將於2017年3月2日早會時獲頒獎狀及禮物，以作鼓勵。



九、親子球類活動日

為促進親子關係和加強家校溝通，透過參與有益身心的活動以促進親子關係，本會於2017年4月23日（星期日）下午，於本校舉辦「親子球類活動日」。球類項目包括羽毛球、乒乓球、籃球和足球等。



十、家長也敬師活動

由教育局「家庭與學校合作事宜委員會」及星島日報主辦的第二十三屆「家長也敬師運動」於2017年4月26日在本校展開。當天早會舉行敬師典禮，呼籲同學及家長可透過「敬師卡」向老師表達謝意。此外，家教會亦致送水果及小禮物給全校的老師，以代表家長對老師的心意。



十一、親子烹飪班

本會於2017年4月29日（星期六）下午2時至4時30分，在荔枝角凱雅家政物料公司進行「Emoji立體忌廉鮮果蛋糕」的製作活動，參與的家長及同學均享受製作蛋糕的樂趣。



十二、親子義工服務（幼兒關愛）

2017年5月10日（星期三）下午，本會與學校義工組於東華三院王胡麗明幼稚園舉辦「幼兒義工服務」。服務對象為該幼稚園40位學童，讓他們參與有趣的遊戲及活動，有助身心發展。



十三、家長工作坊

2017年5月11日（星期四）下午，於本校舉辦家長工作坊，邀請香港青年協會的社工到校，透過活動以協助家長了解增強親子溝通的方法，以幫助家長處理子女的成長問題，改善親子關係。

十四、「押花興趣班」

2017年5月18日（星期四）下午，於本校舉辦「押花興趣班」，讓家長可以學習製作「押花」的飾物，亦加強彼此的交流及對學校的歸屬感。



親子溝通在乎愛與關懷

父母總是希望能與子女有良好的溝通，但每次想和子女交談時，總是莫名其妙的被子女冷待。究竟是父母當中的話語出現了問題嗎？今期的專題調查和訪問了我校部份學生，了解學生們最希望和最不希望聽到自己的父母對他們說甚麼。

我最希望聽到父母對我說：

我會**支持**你的！

不要緊！下次再努力點！

我**相信**你！

盡了力便好！

俾心機！

我會**一直陪著**你！

你是**我的驕傲**！

做得不錯！

你一定**可以的**！



你有甚麼心底話想跟你的父母說？

其實**我好愛你們**，只是我**不懂去表達**，亦未有能力回報，**爸爸、媽媽，謝謝你**！

工作時要小心點，不要再受傷了！

對不起，**我不是真的想讓你們失望的**。

儘管我經常頂撞你，**但其實我很愛你、很需要你的**。

希望不要強迫我做一些**我不想做的事**。

希望你們可以**多聽聽我的感受**。

希望你們可以**多點鼓勵我**！

我最不希望聽到父母對我說：

你**鍾意點就點**啦！

今次**成績咁差**？

成日都**唔聽話**！

你好曳！

你真係**好蠢**！

你睇下人地……但你呢？

我以前……

垃圾！冇鬼用！

唔想再見到你！

要你**做就做**啦！

小小事都驚！

你知唔知**我做野好忙**？



其實家長欲增進親子關係，必先改善溝通的技巧，平日不妨主動打開話匣子，可多用一些不同的詞彙，例如表達正面情緒的有「興奮」、「滿足」、「愉快」、「輕鬆」、「安心」、「被尊重」等；表達負面情緒的有「害怕」、「悲觀」、「憤怒」、「迷惘」、「憂慮」、「緊張」等。家長不宜單單問子女：「你很開心嗎？」、「你今天不開心？」、「你有甚麼不開心？」……情緒是很複雜的東西，不只是「開心」、「不開心」可以概括之，如家長可以用不同的詞彙加以細問，更易觸動子女之內心，從而令子女較願意向父母傾訴。此外，家長可以參考「溝通三部曲」去幫助處理子女的情緒問題：

觀察子女的情緒狀態



了解情緒背後的原因



以言語鼓勵及行動支持

家長平日宜多留意子女的言行，切勿打斷子女的說話，並向子女表達家長想傾聽他們的分享。若子女表達含糊，不妨多加發問：「你是不是認為……？」、「你是不是覺得……？」，同時多設身處地去想如果你是子女，當時會有甚麼感受。家長細心聆聽後不妨再加以陳述事情本身，再用簡單語句去協助子女表達自己的感受和想法，例如：「你有好多功課和測驗，沒有足夠時間休息（陳述事情本身），你覺得好大壓力，又好擔心成績（表達自己的感受）。」子女在聽到父母一句講中心坎裡的說話，定必感受到父母了解自己和關心自己，久而久之便會願意和父母傾訴心事。

（有關的溝通技巧內容參考自香港青年協會親子溝通工作坊）

學生心聲

聽聽幾位中五級同學的心底話

我最希望聽到父母對我說：「加油！盡力就好了，不要給自己太大壓力，爸爸媽媽永遠支持你！」、「你做得十分好，你是我的驕傲，我以你為榮！」

我最不希望聽到父母對我說：「為什麼不溫習？成績那麼差，你看你的某某同學考到全班第一，你就不能認真一點嗎？」「我生嚟又燒好過生你！」

我最享受和父母一同去旅行和行山，因為在過程中可以增進大家的感情，又能放鬆心情，能夠享受與家人一同玩樂的時間。

當我面對壓力時、失落時，我認為父母最適切的鼓勵是：「加油，爸爸媽媽支持你！只要你認為自己已經盡了全力，那就夠了。就算考試成績不理想，也沒關係，因為人生有很多出路，所以只要你能做到最好那就無憾了！」

我想對父母說出一句心底話：「爸爸媽媽，謝謝你們一直以來的支持和鼓勵，在我壓力大的時候，會常常鼓勵我，叫我舒緩壓力。而在我失落的時候，會聆聽我的心事，又會開解我，令我能重新振作。快要考文憑試了，我會盡我所能，爭取好成績，不會辜負你們對我的期望。」

嚴汶沁同學

作為子女，我並沒有想過要父母對我有甚麼讚賞，只是不想父母對我說出一些傷害的說話。可能我是家中長子，父母都好像對我特別愛護；對比我的弟弟，父母對他稍微有些嚴厲。學業對我們很重要，但我的成績卻未如理想，不過父母卻沒有嚴厲地罵我，只會與我好好傾談。他們還常常支持我多參加活動，吸收在書本上不能學到的知識，我享受與家人參與活動，不論活動大小，我都會積極參與，因為父親常常工作，早出晚歸，與他見面的時間少，因此我很享受和珍惜與父母相處的時光。

黃偉豪同學

說到與爸媽相處的軼事，難以盡述，這些日子伴有甜酸苦辣，五味交陳。

當我埋頭溫習測驗，挑燈夜讀之際，最希望能得到他們的鼓勵和支持。一句「辛苦了，早些歇息吧」能抵上千言萬語，送來一杯溫水，滿滿暖意在心頭。縱然大多數時候我準備睡覺時，他們早已進入夢鄉。我感覺這些努力不全是為了自己的前途，更多的是為了讓他們能在眾多親戚面前吐氣揚眉。有甜自然有苦，當我剛打開娛樂影片網站，一句責備「別玩了，做你該做的事」破壞了我悠哉悠哉的好心情。我感覺我媽常常盯緊我的動向，一不合她的意便出口干預，小事嘮叨，大事責備。一股莫名的怒氣不禁湧起，雖然不至於破口大罵，但我仍說了許多傷人的話。事後雖然有感不是，但我卻拉不下面子，不願讓她有繼續嘮叨我的機會。

雖然如此，但我每次總是期待與我媽購物的時光。她拖著胖胖的身軀，四處品評菜市場的蔬果，耐心地計算每件貨品的價格。關於這些，她卻精明得很，仿佛找到了自己的長處，擺著自信的架勢。我看著她的模樣，只能搖搖頭不發一語。

作為子女，雖不自覺算是孝順，卻總算發展了適合與他們相處的模式。大多時候，父母總想了解我們，關心我們，不論是在我們忙碌或心情不佳的時候。這時可只「嗯」著回應，讓他們感到有發表意見的權利和被尊重。待處理好眼前的狀態和工作後，再主動找他們繼續話題。這樣衝突避免了，怒氣趕走了，家也和諧了，何樂而不為呢？

鄭幸宜同學

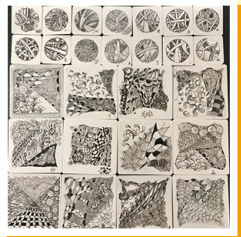
結語

現今社會科技昌明，手機上網越普及，人與人的溝通越見疏離，而親子關係的增進更非一朝一夕。無論用哪種溝通模式、掌握甚麼溝通技巧，最重要是父母肯花時間和子女相處，了解並關心他們，從而建立良好的親子關係，在有愛的關係裡，溝通問題自然應刃而解。

輔導組

「生命啟迪」學生大使小組

輔導組跟教育局合辦了「生命啟迪」學生大使小組，透過體驗生命、學習紓壓及禪繞畫 (Zentangle) 技巧，讓他們傳播快樂，學習感恩，營造關愛校園的文化。



鏡花細語・你我也敬師

我們邀請一班敬師大使親手製造押花鏡盒，於 2017 年 4 月 26 日敬師日致送給全體老師，感謝師長一直以來循循善誘和悉心教導。



SMART Teens 學習獎勵計劃

歷奇日營

為了培養學生的責任感和自律性，建立正確的人生觀和價值觀，我們於 2017 年 2 月 27 日舉行了歷奇日營，同學表示活動讓他們認識分工合作和群策群力的好處，並發揮團隊精神。



家長日研討會

為了幫助家長了解生涯規劃的重要及如何協助子女探索自我，建立合適的人生目標，制訂可行的計劃，並加以實踐，我們邀請了東華三院何玉清教育心理服務中心社工，於 2017 年 2 月 26 日主持家長日研討會，主題是「如何成為孩子的生涯規劃諮詢師」。



飛越學堂－健球體驗活動

輔導組舉行了健球體驗活動，讓同學體驗及建立健康生活模式，並學習團隊合作及分工的重要性，同學表示透過活動讓他們更欣賞及認識同學，也能增強同學之間的溝通。



「War game」

2017 年 4 月 1 日舉辦了「War game」活動，目的是培養同學團隊精神和發揮潛能，參加的同學表示活動十分刺激，也讓他們明白與人合作和溝通的重要性。



升學及擇業輔導組

家長活動

協助家長與子女一起制定他們的升學就業計劃以實現他們的理想及目標。



中三選科家長座談會



中六升學及東華學院家長講座



生涯規劃家長諮詢站



生涯規劃家長講座

生涯規劃活動

協助同學增加對自己的認識，了解自己的優點與缺點，從而訂立可行的個人目標，盡早訂立升學及就業目標。



升學擇業周活動 (22/11-25/11/2016)



中六級模擬放榜



畢業生楊翊堃獲東華三院內地升學獎學金



與英文科合辦：DSE 四科 5** 及三科 5*」
畢業生孟文清早會分享



中三高中選修科分享小組



中三生涯規劃工作坊



中六參觀香港專業學院沙田分校

升學及就業體驗活動

讓學生從活動中體會現時升學及職場所需的技能，拓展個人視野，提高對規劃未來的意識和動力



與英文科合辦 JOB HUNTING：模擬工作面試



醫校同行急救基本法暨醫護工作
簡介及心肺復甦法基礎訓練

訓導組

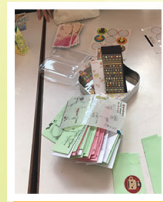
第一學期操行獎

2016-2017 年度第一學期操行獎已於一月份經全體老師商議通過，凡於第一學期操行等第獲 A 一或以上，兼得守時、服飾、功課三項優點，並得全體老師同意始能獲獎。由於中六級只有一個學期，校方將直接頒發全年操行獎給得獎的中六同學。獲此項殊榮的 66 位同學包括：

中一級	1A 黃佳榮	1B 葉芷茵								
中二級	2C 區嘉怡	2C 鄧玉婷	2C 李浩堯	2C 李欣婷	2C 葉迪榕	2D 張雅妍	2D 林芷彤	2D 鄧凱盈	2D 黃伊雯	
中三級	3A 梁紀悠	3C 朱錦瑩	3C 林翠芬	3C 李思欣	3C 蘇衛鵬	3C 葉卓靈	3D 呂嘉瑩	3D 楊裕堅		
中四級	4A 吳慧妍	4B 張佩霖	4B 封樂然	4B 簡家怡	4B 呂詠萱	4B 蘇芷琪	4B 曾凱淋	4B 黃坤瑜	4B 黃曼玲	
	4C 賴淑琪	4C 王藝詠	4D 袁麗琼							
中五級	5A 歐嘉亮	5A 吳浚榮	5B 鄭凱兒	5B 林力勤	5B 黃嘉瑩	5B 黃蔚欣	5B 葉礎禧	5D 林少碗		
中六級	6A 陳珈璇	6A 陳思丹	6A 趙天樂	6A 駱澤鈞	6B 陳文娟	6B 鍾葦藍	6B 鍾惠欣	6B 符真瑞	6B 劉穎彤	
	6B 梁俊傑	6B 李文倩	6B 莫可兒	6B 冼嘉儀	6B 譚詠兒	6B 曾朗笙	6B 黃嘉敏	6B 余信傑	6B 鄭丹倩	
	6C 鄭雅靜	6C 張樂兒	6C 周淑冰	6C 徐嫻萱	6C 盧家進	6C 盧家鶴	6C 黃焯雯	6C 黃裕熹	6D 羅曉靖	

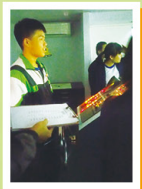
和諧校園網絡計劃：校內活動

6 名和諧校園大使：3B 陳詠豪、3C 蕭澤彤、3C 葉卓靈、3C 胡曉敏、3C 葉皆恒及 3D 陳兆基，在校內舉辦攤位活動，透過反欺凌攤位遊戲、點播歌曲及心意卡等活動將「和諧校園」的訊息宣揚開去。



自我管理能力提升課程

本組為有需要學生度身訂造一連串課程，希望能協助學生了解自我、訂立目標，部份課堂安排外展活動，包括參觀航海訓練學校、參觀消防局及「逃出密室」活動等。



領袖生培訓計劃

為訓練領袖生團隊接班人，本組將會提名 8-10 位中三或中四表現優秀的領袖生，參加領袖訓練課程，希望能增進他們在領導才能及團隊建立方面的知識和技巧，獲提名領袖生包括：3B 梁月綾 3C 蘇衛鵬 3C 胡曉敏 3D 陳兆基 4A 林汝正 4B 王琬瑩 4C 譚浚健 4D 歐陽駿安 4D 袁麗琼 4D 許澤軒。

被推薦的領袖生必須有良好表現，而且工作投入。此計劃有助提升他們的領導技巧，以及提供一個機會讓他們與其他學校的領袖生交流。

「創藝展更生」話劇音樂匯演

11 月 17 日本校安排 30 名中五學生參加一項由懲教署舉辦及東華三院教育部統籌的話劇活動。活動中在囚人士以音樂宣揚更生訊息，讓參加者對更生人士有更多認識，希望社會人士能多給機會使他們重拾新生。（整個活動不能拍照）

德育組

1. 本校同學參與香港大學兒童及青少年科學系 - 「健康不要酒」網上問答遊戲，獲取佳績。

名次	班別	姓名	獎品
第 1 名	2C	林婉玲	IPAD MINI 一部
第 2 名	2C	區嘉怡	\$500 書券
第 3 名	3B	劉永維	\$500 書券
第 6 名	4A	廖杰智	\$300 書券
第 7 名	3C	李思欣	\$300 書券
第 9 名	3D	周凱潼	\$300 書券
第 11 名	2B	鄭凱迪	\$300 書券
第 12 名	2B	梁燕妮	\$300 書券
第 13 名	4A	張天朗	\$300 書券
第 14 名	3A	郭俊鵬	\$300 書券
第 15 名	2D	鍾曉晴	\$300 書券



林婉玲獲頒 IPAD MINI 一部

2. 本校同學在 12 月參加了「2016 年特區政府施政十件大事評選」活動，2D 白建豪同學在評選活動中獲得三等獎，獎品是 LG 手提電話一部。

3. 中四級同學於 20/1/2017 和 23/1/2017 參加了「德育及公民教育體驗式活動」，內容包括認識葵涌區的社會背景，走訪區內社區環境，並探訪區內少數族裔和弱勢社群（劏房戶）的生活情況。透過訪問和親身經歷遊戲任務，了解社會上弱勢社群的現況，讓學生學懂感恩和關愛別人。



4. 5A 歐嘉亮和 5B 李怡璇參加「第八屆健康資訊學生大使計劃」，表現優異，獲頒發獎牌和獎狀。



5. 為了培養年輕人作多角度及批判性思考，本校在 4-5 月邀請了團體「糖不甩」和聖公會麥理浩夫人中心註冊社工為中二、中四和中五同學主持性教育講座，讓同學抱正面態度談論與性相關的事，作出負責任及尊重他人的決定及行為。



課外活動組

其他學習經歷

中四及中五級同學於特別學習日參與不同體驗，如街舞興趣班、彩虹書法班、探訪長者院舍、手語工作坊等，認識自己，發掘潛能。



街舞體驗



泡泡足球體驗



彩虹書法班



長者探訪本校，體驗校園生活



同學們正專心地學習打非洲鼓的技巧



麵粉公仔製作

電影學會

社際電影歌曲卡拉 OK 比賽



參賽的陳翠蓮老師和莫迪同學在比賽中高歌一曲，繞樑三日！



電影學會社際電影歌曲卡拉 OK 比賽獲獎的師生



李俊雄老師和兩位參賽的同學贏取現場不少喝采聲



梁杏碧老師及吳致遠老師和同學在比賽中大展歌喉，令人聽出耳油！

市區重建局東華三院青年領袖計劃 2017

市區重建局東華三院青年領袖計劃 2017 是由市區重建局及東華三院合辦，為期半年，希望透過計劃鼓勵同學探索、關懷及服務社區。本校同學獲邀參賽，是次活動有助同學培養領導才能、演說技巧及溝通技巧等能力。



啟動禮結束後，同學接受報章記者訪問。



參賽同學與老師合照。



在領袖訓練時，同學都表現得十分醒目！

課外活動組

全港中學學界廣告賣橋王比賽 2017

本校同學參加由 Am730、香港廣告商會及香港品牌發展局合辦之「全港中學學界廣告賣橋王比賽 2017」。參加同學需為某特定品牌構思廣告橋段。



同學為「珍寶冷氣」構思廣告



初中組隊伍



夠晒市場捉角大獎



高級組部份參賽同學



同學為「得果定喉片」構思廣告



高級組品牌大獎

數學周



數學周開幕禮，我們的數學青光俠隆重登場！



同學們投入數學活動中，愉快無比！



「扭計骰」比賽氣氛很熱烈！數學青光俠又再現身！



數學周閉幕典禮，在一片喜氣洋洋下結束。

戶外學習日 (中一至中三)

中一級



中二級



中一、中二級的戶外活動日極具團體合作性及挑戰性，當中包括攀石、高空繩索、野外烹飪等活動，同學都能積極參與，體現合作精神。

中三級



中三級各班進行不同類型的戶外活動，當中包括香港漁民文化生態導賞、一對手農舍和無國界義工等活動，同學在活動中獲益良多。



課外活動組

正向思維 - 輕排球體驗

輕排球比賽形式與排球大同小異，但相比排球，輕排球更易控制及安全。本校同學更率先體驗這項新興運動，樂在其中。



聚精會神地接發球



練習升球動作



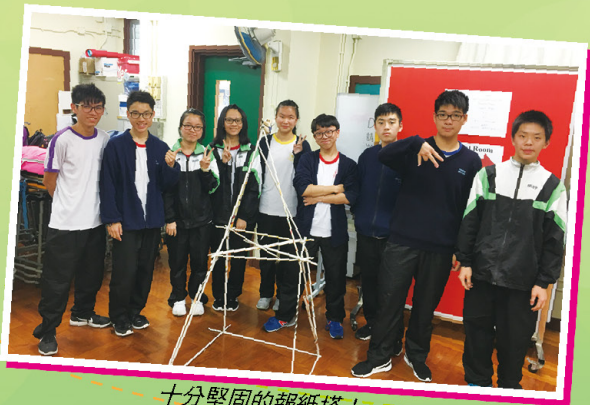
強勁扣殺



明日領袖工作坊



為了成為學校的明日領袖，同學們都十分專心聆聽簡介！



十分堅固的報紙塔！



同學們都努力地分工合作建造最高最穩固的報紙塔！

科技周



校長透過 IPAD 平板電腦操控 MBOT 主持科技周開幕禮。



同學 2 人一組，透過 IPAD 平板電腦操控 MBOT 足球比賽。



同學透過 VR 虛擬實境眼鏡觀看多個校園 360 度景像包括天台圍欄。

義工組

義工組舉辦了自「煮」分享活動，希望可把一點心意一點甜送給區內老人家，為他們帶來溫暖。



同學們在努力製作湯圓



熱辣辣的湯圓即將出爐！



組員們忙於把糖水分裝好，準備送給區內「老友記」。

摺紙學會



同學們專心聆聽步驟，依從幹事們的指示埋頭苦幹，期待大叫「伊貝出黎啦！」的一刻。

另外，主席也會自行研究各種摺紙作品，例如圖中栩栩如生的貓頭鷹，就是主席親自創作的！



摺紙學會的幹事正教授同學如何摺 Pokémon 中的「伊貝」。

環境教育組

全城有機日活動

於 2017 年 3 月 12 日，環保大使參與了由香港有機資源中心主辦的「全城有機日」，在香港遮打花園行人專用區設置攤位，向途人推廣有機食品和校園有機耕作。

本校同學在攤位展示學校園圃種植的農作物，如茄子、薄荷、蕃茄、青椒等，向途人介紹學校栽種的農作物，並舉行不同遊戲活動，吸引了很多途人前來參觀。



高級環保大使 5B 吳瑞鈞代表本校參與開幕禮



以 VR 眼鏡觀看本校校園農圃



同學們向途人介紹作物



工作人員整裝待發



參與者絡繹不絕



大會嘉賓參與本校設置的活動



途人對我們種植的作物很感興趣



攤位活動

城市有機農圃領袖訓練計劃

a) 環保大使領袖訓練

環保大使進行了不同的有機知識培訓和耕種體驗，深刻感受到健康飲食和永續資源的重要。



認識夏季作物



b) 耕種工作



下種



收割薄荷葉



收割薄荷葉和蕃薯葉



收割生菜



社工的話



想與需

「想要」= 想有，但不是絕對必要

「需要」= 必須要有，有些東西你不能沒有

面對日新月異的社會，「我想要…」、「我需要…」似乎是一個說不完的話題！每當提及有關「想與需」的話題時，我們很容易聯想到物質滿足、金錢理財等概念，就如同學們會想起：「我想要一部新電話…一件新恤衫…一對新波鞋…」；家長們會說「不能亂花錢…買了就要好好讀書…你都已經有好多，不須再買了…」等說話，物質滿足往往像是獲得滿足感的其中一個方法，但除了物質滿足，大家又否考慮情感上都有「想要」及「需要」的滿足呢？



想要



還是

需要



情感上的「想要」與「需要」，其實與物質滿足有大分別，因為情感渴望都是個人化，一些家長認為子女是「想要」的東西，可能就是子女真正的「需要」。例如對於缺乏信心的子女，「鼓勵說話」就是「需要」，子女渴望的就是父母的鼓勵，但父母可能會因為子女已長大，便覺得不需要多說鼓勵的話，認為鼓勵說話只是子女的「想要」，故表現避忌，不願以說話鼓勵子女，令子女感到被忽視，親子關係漸漸淡化。相反，父母認為「自主」只是子女的「想要」，擔心子女未能作出恰當決定而每事作主，會對獨立的子女造成一定的壓力，埋沒子女的發揮機會。所以，家長們如能夠恰當地回應子女的情感「想與需」，確實有助家庭建立融洽親子關係。

多一點



需要

我需要家人多一點的認同，能夠看到我在考試已盡了力。



需要

我需要家人多一點的支持，讓我可以嘗試不同的興趣。



需要

我需要家人多一點的諒解，可以接納我的錯誤。

駐校社工：鄧雅詠姑娘
星期一至五（星期四除外）
上午 9:00 - 下午 5:00
電話：2428 5129

光輝的

一、校外獎項

香港大學兒童及青少年科學系

「健康不要酒」網上問答遊戲

冠軍

2C 林婉玲

亞軍

2C 區嘉怡

季軍

3B 劉永維

優異獎

2B 鄭凱迪 2B 梁燕妮 2D 鍾曉晴 3A 郭俊鵬

3C 李思欣 3D 周凱潼 4A 張天朗 4A 廖杰智

敬師運動委員會

「向老師致敬」中文徵文比賽

決賽入圍獎（初中中文組）

1C 岑慧欣

香港公共圖書館

「4•23 世界閱讀日創作比賽」

優勝獎（初中中文組）

2B 吳志軒

真光女子數學邀請賽

優勝獎 4C 陳穎思

香港中學數學創意解難比賽

銅獎（初賽）

1B 陳沛鴻 1B 何維煌 2C 林珀賢 2D 寧康臨

香港青少年數學精英選拔賽

三等獎 3C 張浩光

「綠色空間 由我創造」綠色建築

全港學生比賽（初中組）

冠軍

組員：3B 江學明 3B 劉永維

3B 叶融杰 3C 梁嘉倫

亞軍

組員：3C 周紫千 3C 吳綽堯 3D 陳佩儀

《基本法多面體》

全港中學生辯論賽

最佳辯論員（初賽）

5B 黃樂宜

最佳辯論員（第一回複賽）

4A 黃嘉穎

第二十八屆中學生好書龍虎榜

讀後感寫作比賽（高級組）季軍

5B 林力勤

第六十八屆香港校際朗誦節

詩詞獨誦 - 粵語

中二級 季軍 2C 王耀艇

歌詞朗誦 - 粵語

中六級 冠軍 6B 符真瑞

散文獨誦 - 粵語

中一級 冠軍 1B 葉芷茵

中二級 季軍 2B 余仲邦

中四級 季軍 4B 區志聰 4B 唐嘉琪

散文獨誦 - 普通話

中三級 冠軍 3C 黃詩涵

二人朗誦 - 粵語

中二級 季軍 2B 鄭凱迪 2D 李俊軒

詩詞獨誦 - 英語

中二級 季軍 2C 王耀艇

中四級 季軍 4C 梁恩淇

第五十三屆學校舞蹈節

優等獎及編舞獎

隊長：5B 黃嘉瑩 5D 張美

副隊長：4C 彭展盈 5B 何紫滢

隊員：3B 溫芷穎 3C 蕭澤彤 3C 胡曉敏 4B 張心琪

4C 陳諾恩 4C 賴淑琪 5B 吳瑞鈞 5C 池靄怡

5C 符嘉敏 5C 許可欣 5D 郭殷同 4A 姚曉晴

4C 陳曉彤 4C 黃愛玲 4D 陳琬懿



一頁

群藝體育舞蹈公開賽

14-15 歲標準舞單項(華) - 冠軍
14-15 歲男女混合組標準舞雙項(維狐) - 冠軍
14-15 歲標準舞單項(快) - 冠軍
14-15 歲標準舞單項(探) - 冠軍
2A 馮宏歷

天藝盃標準舞及拉丁舞公開排名大賽

青少年 - 拉丁舞 - 花步 - 牛仔 - 冠軍
青少年 - 單人 - 標準舞雙項 - 冠軍
2D 錢祉琪

香港青年協會

《我的低碳煮意》食譜設計比賽

優異獎
6D 阮鈺珊

東華三院德育課程(中學)(15-16)

聯校四格漫畫創作比賽

中一級季軍
2A 嚴曉彤

全球舞王挑戰賽 2016

亞軍
2D 錢祉琪

理大香港專上學院

香港歷史文化專題研習報告比賽

優異獎
組員：4C 陳穎思
4C 鍾晨宇
4C 譚浚健



「AM730 及 Good Morning Class」

全港中學學界廣告賣橋王

品牌大獎(高級組)
夠晒市場“捉角”大獎(高級組)
組員：4A 張旭恒 4A 莫迪
4A 莫煒堯 4D 何雅楠 4A 李家裕

「一帶一路」2017 亞太標準舞拉丁舞錦標賽

業餘少年 14 歲以上女子單人新人組拉丁三等獎
業餘少年 12 歲以上女子 6 人 A 組拉丁二等獎
2D 錢祉琪

二、服務獎項 (2016-17)

服務獎狀

4A 李家裕 4A 莫迪 5A 吳浚榮 5B 陳泳權 5B 陸柏諭
5B 吳瑞鈞 5B 潘子櫻 6C 袁芷韻 6A 趙天樂 6A 陳珈璇
6A 陳思丹 6A 鄭安喬 6A 林靄靈 6A 黃嘉希 6A 陳展鴻
6A 何紫晴 6A 呂奇泓 6A 吳嫻芯 6A 楊焯楓 6B 周漢昇
6B 符真瑞 6B 劉穎彤 6B 馬子嵐 6B 莫可兒 6C 徐嫻萱
6C 蔡灝賢 6C 周淑冰 6C 黃裕熹 6C 姚樂妍 6C 陳思宇
6C 叶璇 6D 鍾志輝 6D 羅曉靖 6D 謝芷雅 6D 黃可程
6D 黃淑芬 6D 阮鈺珊

籌辦課外活動表現優良

6B 黃穎豪 6C 招俊宏

三、獎學金

東華三院黃乾亨基金紀念雷治強博士獎學金 (2015-16)

6A 孟文清

東華三院黃乾亨基金獎學金(升讀國內大學) (2015-16)

6D 楊翊堦

王華湘紀念獎學金 (2015-16)

6A 孟文清

彩虹行動 - 謝婉雯品學兼優獎學金 (2015-17)

4C 陳穎思 5B 葉礎禧 5C 鄭幸宜 6B 冼嘉儀
6B 譚詠兒 6B 鄭丹倩 6C 張樂兒

東華三院 KMO 獎學金(服務) (2015-16)

6A 鄭安喬

尤德爵士紀念基金高中學生獎 (2016-17)

6A 杜安琪 6B 鄭丹倩

體藝精英學生支援及獎勵計劃 (2016-17)

2A 馮宏歷

柏立基爵士信託基金傑出學生資助 (非學術範疇) (2016-17)

2A 馮宏歷 2D 錢祉琪

體藝精英學生支援及獎勵計劃 2016-17

2A 馮宏歷 2D 錢祉琪 5D 林嘉雯

荃葵青區中學校長會

「荃葵青區十二大傑出學生選舉」之優秀學生 (2016-17)

5B 葉礎禧

運動

東華聯校運動會 2016-2017



男子甲組

6B 余信傑 400 米	冠軍
200 米	第六名
6B 盧科丞 鐵餅	季軍
6C 雷文煒 三級跳遠	殿軍
跳遠	第六名
6C 鍾卓霖 標槍	第六名
4 x 100 米接力	殿軍
6C 雷文煒 6C 鄧茗滔	
5C 鄧俊杰 5D 徐俊銘	
4 x 400 米接力	殿軍
6B 蘇煒森 6B 黃洛鑿	
6B 余信傑 6D 朱程朗	
5D 林子樂	

男子甲組團體 殿軍

男子乙組

4A 莫煒堯 800 米	季軍
1500 米	第六名
3C 陳駿杰 三級跳遠	季軍
3C 董誌林 標槍	殿軍
1B 林思揚 100 米	第六名
200 米	第六名
4 x 100 米接力	季軍
4A 莫迪 4A 李家裕	
4B 于陽 3C 陳駿杰	
1B 林思揚	

男子丙組

2A 陳嘉柏 100 米欄	冠軍
100 米	亞軍
2C 黃國棟 400 米	亞軍
200 米	季軍
1B 陳衍衛 1500 米	殿軍
4 x 100 米接力	第五名
2A 陳嘉柏 2C 黃國棟	
2C 王耀艇 1C 陸天朗	

男子丙組團體 第五名

男子團體總成績 第五名

女子甲組

6C 張芳蓮 鐵餅	亞軍
100 米	殿軍
4 x 100 米接力	第五名
6C 張芳蓮 6C 劉曉樂	
5D 廖苑彤 4C 陳曉彤	

女子乙組

4B 張佩霖 鉛球	季軍
400 米	第六名
4C 羅心妍 100 米	亞軍
200 米	第五名
3B 馮子恩 標槍	第五名
3C 盤敏兒 800 米	第五名
1500 米	第六名
3D 黃秋琦 跳遠	季軍
4 x 100 米接力	殿軍
4C 羅心妍 4C 黃巧陶	
4D 潘雅怡 3D 黃秋琦	

女子乙組團體 季軍

女子丙組

2A 劉舒欣 100 米	冠軍
200 米	亞軍
2A 張可炫 跳遠	亞軍
2A 紀若彤 100 米欄	第六名



1A 徐善瑩 400 米	冠軍
800 米	亞軍

4 x 100 米接力	亞軍
-------------	----

2A 劉舒欣 2B 吳卓殷	
---------------	--

1A 徐善瑩 1C 沈暉恩	
---------------	--

4 x 400 米接力	第六名
-------------	-----

2A 張可炫 2B 羅雅程 1A 陳穎瑤	
----------------------	--

1A 方樂兒 1B 葉芷茵	
---------------	--

女子丙組團體 季軍

女子團體總成績 殿軍

全場總殿軍

最佳進步獎

葵青區校際田徑賽 2016-2017



男子甲組

6B 盧科丞 鐵餅	季軍
6B 蘇煒森 110 米欄	季軍
400 米欄	亞軍
6B 余信傑 200 米	季軍
400 米	亞軍
6C 鍾卓霖 標槍	季軍
6C 雷文煒 跳遠	冠軍

龍 虎 榜

男子甲組團體 亞軍

男子乙組

4A 余兆麟 鐵餅 冠軍

男子乙組團體 殿軍

男子丙組

2A 陳嘉柏 100 米 冠軍
100 米欄 亞軍

2C 陳志遠 100 米欄 冠軍

2C 黃國棟 200 米 冠軍

400 米 亞軍

2D 黃敬熹 鐵餅 亞軍

4 x 100 米接力 季軍

2A 陳嘉柏 2C 黃國棟

2C 王耀艇 1C 陸天朗

男子丙組團體 冠軍

女子甲組

6C 張芳蓮 鐵餅 冠軍

女子甲組團體 第八名

女子乙組

3D 黃秋琦 跳遠 季軍

女子丙組

2A 張可炫 跳遠 季軍

2A 紀若彤 100 米欄 季軍

2A 劉舒欣 100 米 亞軍

200 米 亞軍

2B 羅雅程 標槍 冠軍

1A 徐善瑩 400 米 冠軍

4 x 100 米接力 冠軍

2A 劉舒欣 2B 吳卓殷

1A 徐善瑩 1C 沈暉恩

女子丙組團體 亞軍

第三十一屆 新界田徑運動大會

男子青年組

6C 雷文煒 跳遠 亞軍

三級跳遠 亞軍

女子青年組

6C 張芳蓮 鐵餅 亞軍

全港學界精英 羽毛球比賽

潘浩然 第八名

葵青區校際 女子羽毛球賽

(乙組) 冠軍

4D 曾美茹 4C 陳諾恩 4B 張佩霖

4C 黎恩兒 4D 楊柏勤 3B 馮子恩

3D 黃秋琦



葵青區學界 2016-2017

全年總錦標男子組殿軍



東華三院慈善 障礙挑戰賽

香港電訊盃學生隊際冠軍

1B 林思揚 4A 莫焯堯

4C 徐學勤 5D 林子樂



國際輪椅劍擊錦標賽 - 荷蘭站

女子花劍第七名 (香港代表) 及
女子重劍第五名 (香港代表)

5D 林嘉雯

輪椅劍擊世界杯 - 匈牙利站

花劍女子團體銅牌 (香港代表)

5D 林嘉雯

屈臣氏集團

香港學生運動員獎

6B 余信傑



二零一六至二零一七年度
《伍若瑜通訊》第二期

編輯：李俊雄老師 黃岳春老師

東華三院芷若園 24 小時危機熱線：18281
東華三院健康理財熱線：2548 0803