

七月號

09 校訊



嗇色園主辦
可藝中學

學生談感受

長跑改變了我

4B-潘廣龍

接觸了長跑這項運動，使我個人、社交和心理多方面都得到好處。首先，長跑運動是一種帶氧運動，主要是以體內的脂肪作為能量來源，令我體重得以控制；此外，它亦可提昇我的心肺功能，令我的心臟比從前泵出更多的血，來進行日常所需；它更可增強我的肌肉耐力，讓我在體能上得到改善。

最後，心理上的改變，是參加長跑帶給我最大的益。通過學校舉行的「環河長跑」，增強了我對可藝中學的歸屬感，使我重拾自信心，它讓我明白，我們無論經過多少次的失敗，只要積極面對，努力堅持下來，一定能克服困阻。

長跑運動，真是改變了我，讓我們一起「動」起來吧！

其次，長跑運動是很多人的喜好，是友儕間相處的一種媒介，藉著長跑，可以促進彼此間的友誼，亦可結識志同道合的朋友。

馬拉松的我見

4B-陳偉鴻

「馬拉松」這名詞，相信大家都耳熟能詳吧！雖然某些人對這活動不甚了解，但對我來說，它給了我一個鍛煉的好機會。

如人，但卻讓我明白，只要以堅忍的態度，以毅力克服困難，一定能到達終點。

不少人覺得「馬拉松」長跑很有難度，不容易完成。其實，只要你一參與，便會很易「著迷」。每一次我參加學校的長跑練習，我都視它為提升毅力的機會。即使自己知道實力並不

「馬拉松」長跑就讓我明白，人生如長跑，雖有起伏高低，我們只要昂起身，勇敢面對，一定能闖出一個美好的前程。前途在我手，成功由己創！

馬拉松跑給我的啟示

4B-梁浩文

本年馬拉松比賽是我首次參加的大型長跑比賽，雖然逢星期二、四也有參加晨跑練習，但面對這十公里的賽程時亦不禁有點兒緊張。

但當我站到賽道時，那份緊張卻轉化為我的動力。沿途上，見有不少運動員陸續放棄，但我卻沒被他們影響而拖慢速度。在我心中，只顧向前衝，不多想與別人比較，只是拚命爭分奪秒，為的只是爭取「今天的我，勝過昨天的我！」

對，路途是遙遠而漫長的，但我卻學會如何堅持；雖面對肉身上的痛苦，卻可換來完成目標帶來的滿足，這實非局外人所能領略。從參與長跑裏，我接受了成績只是次要，最重要的是能夠嘗過經自己努力而得來的果實，那是非常甜美的，希望更多同學能和我一樣，一齊來嘗嘗這口美味得可以的成果。



同學們分批出發，參加環河長跑賽

馬拉松精神教育在可藝

陳鉅賢老師



可藝中學本年度的關注事項是以發展同學體藝潛能為目標，故此學校推行長跑運動作為引發點，在學校鄰近的屯門河畔，舉行區內學校首個的環河長跑比賽。賽道圍繞屯門河畔，全程在5公里長的行人道上進行，讓全校學生在一安全的環境下進行活動。

長跑賽不像一般的賽跑，參與長跑的跑者，必須具有超越人類體能的極限，克服所有心理層面的障礙，才能做到勇者不懼，其中最令人敬佩的是他們的精神；跑完全程賽事，需要不屈不撓的意志力，這也象徵著人生要成功，就要有像跑馬拉松比賽的精神，勇往直前，不退縮、不放棄，向著既定的目標，奮勇前進，享受人生豐盛的生活質素。可藝中學基於馬拉松這種信念，在學校推動「馬拉松精神」教育。希望同學們透過參與長跑賽事，除了藉以鍛煉身體外，也能通過艱苦的長跑練習，挑戰自我，磨礪意志，培養奮鬥向上的精神，縱使處於困難和逆境下，也能發揚這種馬拉松精神，迎難而上，克服難關。

可藝除了在學校向同學們推行那種挑戰自我，超越極限，堅韌不拔，永不放棄的馬拉松精神外，還帶領同學到國內參觀學習交流。30多位中三級同學們在2008年12月便到了

「廣州市番禺區體育學校」參觀和交流，同時還與當地學生交換了兩地莘莘學子對「馬拉松精神」的看法，實踐了馬拉松共融團結的理想。此外，學校還申請了馬拉松101教育計劃撥款，師生們合力把學校佈置得美輪美奐，以不同的途徑宣傳馬拉松精神；學校視藝科與體育科合作，分別於2009年1月及4月邀請了區內的小學生到校，讓他們參與不同的運動項目和問答遊戲，體會那種銳意進取、勇往直前、永不止步的馬拉松精神。至於一年一度全城盛事的香港馬拉松比賽，可藝於本年度亦積極參與，有近40名師生，包括校長，參與了半馬或十公里賽事。為深化馬松教育的理想，同學在本學年不同時間內，參加了不同團體舉辦的長跑活動，包括有Nike香港十公里挑戰賽08、2009屯門長跑賽、數碼港綠色有機健康跑、元朗區長跑比賽2009、第三屆十公里復活跑暨青少年公路錦標賽、及沙田區第三屆復活節長跑比賽2009等，以期拓闊同學的經歷，充實他們的餘閒生活。

直到今天，可藝的馬拉松熱潮也未因香港國際馬拉松賽事而結束，每逢星期二及星期四的早上，如你們有空在屯門河邊逛逛，都不難看到一大堆、一大堆的可藝長跑健兒在那裏邊吸著清新的空氣，邊享受著長跑的樂趣。



屯門區長跑留影



我校學生與番禺體校學生在交流運動技術



數碼港舉行的環保健康跑



師生相互鼓勵，完成馬拉松賽事



小學生們也從遊戲中學習到馬拉松的精神



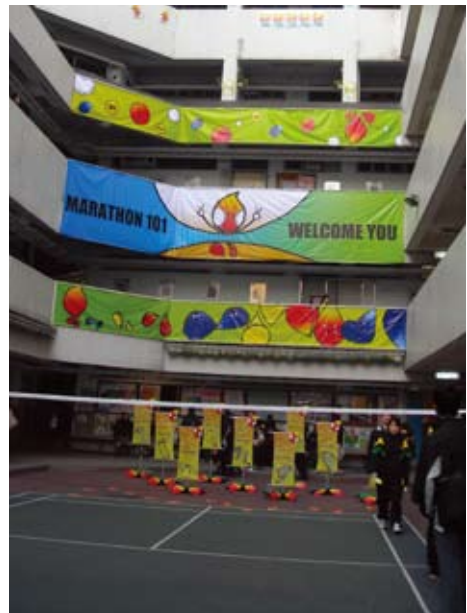
區內小學來到我校的人體實驗室，體會運動給他們帶來的挑戰



同學們分批出發，參加環河長跑賽



學校圍牆(80呎x14呎的大型橫額)



校內佈置



努力，加油！



海報

「馬拉松精神」社區推廣計劃

本校在2008年10月24日舉辦了第一屆的環河長跑比賽(屯門杯渡河)，全校的師生一起參與是次活動，雖然大家都跑得很辛苦，但是同學的參與令他們明白只要付出努力，是會得到回報的。

為了延續這股精神和氣氛，本校八位中七級視覺藝術科學生成功申請了由渣打銀行贊助的【馬拉松101 教育計劃】的港幣三萬圓，在2009年1月12日至16日舉辦了馬拉松精神推廣週活動，希望通過各項佈置裝飾及活動讓各位同學增加對馬拉松和馬拉松精神的了解。通過參加【「馬拉松精神」社區推廣計劃】，我們讓同學們學習挑戰自我、超越極限、堅忍不拔、永不放棄。

我們對「馬拉松精神」的理解不只限於長跑運動；而是同學在面對逆境時的「馬拉松精神」。因此，我們會設計一周的「馬拉松精神」推廣週。整個活動除了推介有關運動方面的馬拉松資訊外，更希望在心理方面提昇同學「抗逆力」和「正能量」。同時，我們會在學校面向屯門市中心的圍牆張掛一幅80呎x14呎的大型橫額，對外宣告我校積極、正面的教育信念。而今次的設計意念是以一團火焰為起點，火焰是代表著健兒們對「馬拉松精神」的堅持、熱誠和信念。

這次的「馬拉松精神」推廣計劃十分成功，老師與及同學們都熱烈投入各項活動，在班際室內划艇接力賽時我們可以見到不少同學盡情投入、揮灑汗水的樣子，老師到場為同學打氣時的激動表情，他們都全情投入在活動中，不知不覺地發揮了他們在這一週裡學到的馬拉松精神，更團結起來，不分你我一同替健兒打氣，的確表現出體育那種能令人感動的氣氛。

我們由學校出發，把馬拉松精神逐步推廣出去，由老師到學生，由學生到家長，由學校到社區，一個接一個，以標語卡、襟章、書籤、鎖匙扣、T-Shirt作為媒介，讓帶著它們的同學把熱烈的馬拉松精神推廣到整個社區。



划艇比賽

努力，加油！

有蓋操場展覽



努力，加油！



操場佈置



操場展覽



一團火焰

制服團體匯操檢閱禮

本年為可藝中學第八次匯操檢閱禮，承蒙本校校董柯偉順先生蒞臨主禮。六個制服團體共派出約200名隊員參與。本年匯操檢閱禮新增加了一項友校銀樂隊表演項目，順德聯誼會何日東小學派出了上下午校的聯合樂隊到本校表演，令現場氣氛更熱鬧。



各就各位。



校董柯偉順先生蒞臨主禮。



友校銀樂隊—順德聯誼會何日東小學。

共融社區顯和諧嘉年華暨青少年宣誓典禮

香港紅十字會 青年及義工事務部 新界西總部於1984年成立，於2009年便踏入25年，為慶祝25年來傑出成就及展望未來的新發展。新界西總部於5月10日舉辦『共融社區顯和諧嘉年華暨青少年宣誓典禮』活動。

本校紅十字會青年團第276團有7名會員成功完成歷時6個月的紅十字青少年的基本訓練，於當日正式宣誓為紅十字會會員。適逢當日是一年一度的母親節，場面倍感溫馨。而本校步操樂隊亦獲邀請擔任表演嘉賓，他們精彩的表演令會場氣氛推至高峰。



總動員。



周老師代表我們頒獎。



整裝待發。



一起水果吧！

全港學界「開心『果』日」

一年一度全港學界「開心『果』日」於30/4/2009 (四) 舉行，今年活動口號是「日日水果日，分享好禮物」。活動目的是希望透過「水果傳愛心」，促進家校合作，為學童營造有利於每天吃水果的環境及氣氛。全港學校舉行學校水果派對，讓師生於「開心果日4.30」當天輕鬆愉快地一同享用水果，並透過學生們主導的創作和關懷活動鼓勵朋輩或協助社區人士多吃水果。

活動時間	活動名稱	活動內容	活動地點
早會 8:30-8:55	早會宣傳	簡介各種生果好處及其營養素	操場
班主任節 8:30-8:55	宣傳單張	派發「健康飲食錦囊」單張	班房
午膳 12:00-13:00	午膳送生果	鼓勵學生膳後多吃生果	中一至中三班房
午膳 13:15-13:50	午膳健康生果問答比賽	透過簡單的問答遊戲，讓同學認識各種生果好處及其營養素	操場
午膳 13:00-13:50	「水果傳愛心」	製作創意生果杯，鼓勵朋輩、師生及家人多吃水果。	家政室

學生反應熱烈，午膳時間供應商提供水果，而飯後學生更可在家政室製作生果杯，製作後更可到操場參加健康生果問答比賽，勝出者更可獲美味水果，真的可回應活動口號「日日水果日，分享好禮物」。

師生烹飪比賽

今年是第一屆舉辦師生烹飪比賽，師生均反應熱烈，原定一天舉行的比賽，結果需增加至三天舉行，共十五隊參賽，場面壯觀，師生都非常投入。

比賽主題及菜式均自定，可以是一道菜、甜品、湯、粉、麵……等，每組需自備材料，賽前材料可借用家政室內的雪櫃暫存材料，每組有最多\$50的津貼購買材料，必須在限時內(1小時30分鐘)完成作品，然後清理用具及場地。

經過激烈的比賽後，由郭志榮老師及吳詠欣老師做評審，選出冠軍、亞軍、季軍、最溫馨師生大獎、最具創意大獎、最佳營養大獎、最合經濟大獎、最佳造型及最佳色香味九個大獎。不過大家都明白到---比賽第二，友誼第一，從比賽中可見師生的合作精神，增進了師生的感情。



嘩！色香味全！



Sure Win!



等一等，還有這一道！



看我的食材多豐富！

獎項	得獎隊伍 / 代表領獎	最具創意大獎	為食組 / 3E張德勤
冠軍	甜在心 / 1A利藹玲	最佳營養大獎	梁爸通粉 / 3A吳毓瑛
冠軍	為食組 / 3E張德勤	最合經濟大獎	梁爸通粉 / 3A吳毓瑛
季軍	曲傾媽媽 / 4A梁焱晶	最佳造型大獎	甜在心 / 1A利藹玲
最溫馨師生大獎	1A 咩咩隊 / 1A陳樂琪	最佳色香味大獎	丁班小廚師 / 2D 林志堅

海洋公園戶外學習遊之與大自然親近在歡笑中學習

為配合教育局建議學校推行「全方位學習」，本校計劃於4月17日(星期五)，組織中一級同學往香港海洋公園進行校外考察活動，讓同學能與大自然親近，在歡笑中學習。此項活動旨在以互動的形式，教育同學有關動、植物保育的課題及推廣環境教育。近距離接觸動、植物，包括：海豚、海獅、熊貓等等。在互動學習過程中，同學可以更加了解動物的生長環境；明白保育的重要性。

完成課程外，同學獲香港海洋公園學院學生証一張；同學可以自行登入網頁，定期完成香港海洋公園學院的工作紙，作為活動後的跟進工作。



香港海洋公園進行校外考察活動。



與海獅對話。



愛動物要保育。



小心駕駛。



大軍殺到。



超時尚划艇。

「大哥哥大姐姐」學長訓練營

本校輔導組的「大哥哥大姐姐」學長計劃，他們主要為本校初中學生提供功課或技能上的輔導服務。在5月16至17日，20名中四及中六的學長，參加了兩日一夜在南丫島青協營地舉行的訓練營，其間，他們接受一系列很有意義的領袖培訓活動，例如：推動大木頭車、在園野進行野外烹飪、夜行及合力製作小艇渡湖等。在活動期間，學生們發揮領導、團體合作及解難能力去完成各項活動。



別拉開呀！



坐在氣球中。



賽後檢討。



互相協助。

聯校領袖生訓練營

我們今次舉辦「聯校領袖生培訓營」的目的是希望藉著軍旅式訓練及歷奇活動，體驗團隊協作精神；透過參與組織及策劃活動，讓參加者開展個人潛能，磨煉出逆境解難能力，從而建立自信、自律及自治能力，成為具多元能力的學校領袖生。

「提防網上罪行 結交網友要審慎」 短片拍攝比賽工作坊

可藝電視台的會員參與由星島日報主辦「提防網上罪行 結交網友要審慎」短片拍攝比賽工作坊，講座介紹如何善用互聯網，如何提防網上罪行及拍攝影片的技巧，讓學生避免觸犯網上罪行，與及認識傳媒應有的道德操守，增廣見聞，獲益良多。



大合照

基本法短片拍攝工作坊

可藝電視台的會員與老師一行12人，到達元朗屏山香港超域教育片場，參予基本法短片拍攝工作坊，導演李力持現身說法，講解拍攝的基本程序及技巧，其後參觀片場佈景，現場觀看拍攝的過程，向李導演學習及拍照留念，同學們大開眼界，獲益良多。



導演李力持現身說法



可藝電視台的會員與老師一行12人

屯門警區中學生展步輔青結業匯操

可藝電視台被屯門警區邀請，協助匯操綵排的攝錄及製作。在實際的拍攝機會下，學生有機會操作專業級的攝影器材。老師與同學們都十分享受當天的學習經歷。在結業匯操當天，學生有一個難得的機會實習，拍攝了不少結業匯操之過程及活動花絮的影片，走出校園，參予社區活動。



拍攝情景。



這樣拍會更好。



另一組拍攝小隊。

拍攝嘍笑廣告片

可藝電視台會員已報名參加由小童群益會主辦之嘍笑廣告片比賽，當天學生扮演不同的角色，演繹自行創作的劇本，實習拍攝，燈光，佈景等等的技巧，演員落力演出，充份發揮團隊合作精神，更獲簡慧玲老師仗義幫忙，擔任化妝師，王懷宇先生從旁指導，大家通力合作，完成初步的拍攝工作，學員獲益良多。



拍攝現場。



戶外拍攝。

閱讀大使跨校共讀計劃

本校圖書館領袖生參加了由語常會、教育局、香港教育城主辦的「中學生閱讀大使跨校夥伴共讀服務」，到屯門區僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校和台山商會學校，帶領該校學生進行閱讀活動，以朋輩伴讀及遊戲形式，協助友校小學生提昇閱讀和學習興趣。我們是次活動的主題是「情」天娃娃，然而，在繁盛的都市裏，每天街上人頭湧湧，來去匆匆，各顧各的。大家可曾想過關心周圍的人呢？「情」是每人都所擁有的，一個人失去了情，內心會變得冷冰冰，外表會變得冷漠，相反地，假如一個人心中有情，他會懂得關心四週的人，去諒解別人；使人喜歡。在今次活動中，希望大家與我們一起體現師生之情、父母之情和朋友之情……



一起共讀。



一起摺手帕。



一起摺手帕。

閱讀大使名單：			
6A	郭松	馬天發	吳寬佳
4B	梁洛瑋	2A	何美芳
4D	吳浩生	2B	何嘉欣



一起共讀。

英文早會

每班中三學生分作三組前往其他班級朗誦英詩，高唱英文民歌及演出英文短劇。此活動不但能加強中三同學用英語溝通的能力，提昇他們的自信，同時也極富趣味性。

同學可登入英文科網址http://www2.hongai.edu.hk/~sbj_eng/觀看當日部分班別精彩演出。



What is the main theme of the song?



蕭老師與我們。



梁老師與我們。

第一屆香港中學數學創意解難比賽

為讓學校發掘更多數學資優學生，並給他們發揮數學創意潛能、解決問題和互相合作的機會，教育局課程發展處資優教育組及香港教育工作者聯會聯合舉辦香港中學數學創意解難比賽。比賽分筆試及面試兩部分。筆試以小組形式考核學生的應變能力和高層次思維能力，期望學生能運用已有知識，推論出答案。面試以小組形式在30分鐘內完成開放式問題，再向評判團匯報答案及接受評判提問。

本校派出4位中一級學生參與賽事，同學透過著重批判性思維、創意思維及溝通技巧的訓練後，在比賽中盡展所長，發揮數學創意潛能、解決問題和互相合作。

香港中學數學創意解難比賽

The Hong Kong Mathematics Creative Problem-Solving Competition for Secondary Schools

<http://resources.edb.gov.hk/gifted/CPS/SecP2.htm>



報到了。



追蹤路徑。

「數理遊蹤2009」

由香港數理教育學會及香港科技大學合辦的「數理遊蹤2009」在香港科技大學校園舉行，活動目的是透過一項日常生活處境的數理追蹤遊戲，提高學生靈活運用知識解難的能力。

本校數學科派出三名中三級的同學參加比賽，同學按指定的追蹤路徑完成一連串的數學問題及科學探究活動。

香港科技大學更安排「印度數學家 Ramanujan 的生平及數學(A Glimpse into the Life and Mathematics of Ramanujan)」及「Diffie-Hellman 交換密鑰方法(Diffie-Hellman Key Exchange Scheme)」講座，分別由數學系蔣翼邁博士、理學院院長鄭紹遠教授主講。

參賽學生：

1A 陳錦華

1A 周文俊

1A 謝嘉悅

1B 陳曉鋒



中大大合照



中大大合照



中大大合照

<<數學新浪潮>>講座

「大師華誕人共樂，幾何妙蘊與君談」

香港中文大學數學系自1995年起舉辦「數學新浪潮」講座，以趣味的數學為題材，促進大學與中學師生之間的交流，期望能啟發中學生對數學的認識及興趣。

今次的講者正是偉大的華人數學家丘成桐教授，其講題為「幾何神奇：妙用理、工、醫」。丘教授肄業於香港中文大學，現為哈佛大學數學系講座教授及香港中文大學數學研究所所長。他曾獲被視為數學諾貝爾獎的菲爾斯獎及美國科學界最高榮譽的美國國家科學獎，是世界公認最傑出的數學家。

在這次講座中，丘教授運用深入淺出的方式，介紹幾何學在醫學、工程和理科上的妙用，讓同學感受到幾何學的神奇力量。適逢丘教授六秩華誕，大會特別安排了送贈紀念品及共唱生日歌活動。同學們能一睹大師風範，都感到十分榮幸。

講座完結後，同學們順道暢遊香港中文大學校園，樂而忘返。

「挑戰數學題 共創新紀錄」

每年三月第一個星期三為 World Maths Day(世界數學日)。數學科為全校同學註冊戶口，讓同學於課餘時間參與此網上活動，與世界各地的學生進行速度與技巧的實時數學競賽，成為打破世界紀錄的一份子。

2009年有超過二百萬名來自204個地區的學生答對了四億五千二百六十多萬題的網上數學題目。

本校同學共答對了九萬零一百一十二題！所有參與的同學均獲頒參與證書(World Math Day Participation Certificate)；當中有18名同學答對超過一千題，表現優異。

*答對超過四千題可獲頒金獎(World Math Day Gold Award)，相關網頁：

www.worldmathsday.com

答對超過一千題的學生：

1A 陳錦華* 2A 林凱悅

1A 謝嘉悅 2A 謝詠芝

1A 梁鎮華 2A 麥芷菁

1A 何嘉茵 2A 吳家熾

1B 黃廣泰 4A 蕭進希*

2A 黎銘業* 4A 甄樂軒

2A 朱浩文* 4A 練志鵬

2A 楊翠儀* 4B 莊志安

2A 李朗菱 6A 陳珊珊



實時數學競賽。



實時數學競賽。



我們這一組。



參觀中國航天技巧。



看我們的眼界。

北京考察之旅

我們踏進居庸關長城，做一條好漢；到訪鳥巢、水立方，體現奧運的熱潮；親訪圓明園，目睹頹垣敗瓦，感慨良多；走訪天津，與國家重點中學學生交流；

曾幾何時，我為著自己身為中國人而感到蒙羞，但看到我國的成就節節上升，人民素質文明起來，國家富強起來，這條東方的巨龍不再沉睡了，現在已漸變成氣勢高昂的巨龍翻山越嶺，為未來、為子民、為自己、國家振興了！

6A 鍾詠恩



與當地學生一起大合照。



國立中山大學前合照。

中國改革開放成就研習之旅

是次研習之旅，儘管只有兩天，同學從中得益確實不淺。首程往廣州國際船廠，認識國企的營運特色，繼而到廣州第三中學，觀課與交流，學員得以了解內地的教學概況；翌日，大會安排學者講解我國三十年發展的概況及機遇，同學在這一會鐘裡，邊寫邊想，後又發問，獲益良多。接著，南越王古墓之旅，講解員精彩的細說，領大家遊觀了千年前古國風貌。行程尾聲，五輛旅遊車浩浩蕩蕩環繞大學城一周，學員雖只能在車窗內遠眺一個個宏偉的校園，但從他們的眼神中，深感他們心已神往，隱隱為未來定下了志向！

改革開放考察之旅

當我們去了參觀廣州市第三中學並與師生進行交流時，我竟然整個人也愣住了。別人都說香港的教育做得十分好，但到了廣州的中學時，真的想不到，它的面積大得令人覺得不可思議。而且，學生的水平也十分之優越。當看過他們初一的一課中文堂時，自己才會想到自己的不足之處。

3B 朱凱茵



大合照。

通識教育大課堂2009-珠三角考察體驗團

香港新一代文化協會與國民教育服務中心將合辦。通識教育與現代中國息息相關，隨著香港與內地交流愈見頻密，香港年青人需要客觀、全面地了解國家和平發展過程中的機遇與挑戰，為未來的發展作出新的定位。「通識教育大課堂2009 — 珠三角考察體驗團」，務求配合本港新高中通識教育課程，讓學生親身到祖國實地考察，了解珠三角的最新發展。

珠三角考察之旅

我看珠江鋼琴廠生產過程真的令我目瞪口呆，每一個的工序都是又一個人負責，製造出來的每一個鋼琴都非常優雅，琴聲動聽，不單只鋼琴造得好，連其他樂器也造得非常好，不愧為世界品牌。

4B 陳家盛



學習收拾床舖。



瞎子走路。



冒雨上路。

共創成長路歷奇訓練營

活動是共創成長路的第二層活動，以配合全級性的第一層活動，促進學生的成長。活動由基甸少年軍校提供訓練程序，以野外歷奇及步操訓練培養學生的紀律，及解難能力。



小心觸繩。

中銀香港第52屆體育節 - 獨木舟水球公開賽

本校有7位學生於2009年4月26日代表學校參加由中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦一年一度的「中銀香港第52屆體育節-獨木舟水球公開賽」。



勵志電影欣賞會

為鼓勵同學培養積極及永不放棄的精神，提升同學自強能力。我校體育科舉辦勵志電影欣賞會，電影名為『流浪漢踢世界盃』。透過電影中的主角，帶出逆境自強、堅持努力等正面價值。而事次活動的門票及交通費均由學校支付，希望借此鼓勵同學自強不息。



一起去看戲了！

全新界區沙灘排球公開賽

由香港學校體育聯會、香港排球總會合辦的《全新界區沙灘排球公開賽》，將於復活節期間在屯門黃金海岸沙灘進行，全新界區精英運動員齊集比較。由於沙灘排球是二人對賽，要求運動員的體能比室內六人排球為多，而我校男女子組同學均打入八強，表現卓越。由於全新界區賽事，高手眾多之下，八強出局，取得第五名。



發球。



給你的！

社際4人軟式排球賽

於2009年3月18、19日午間時段，本校舉辦了第二屆「社際4人男女軟式排球賽」。是次比賽於地下教員室外羽毛球場舉行，在比賽期間引來部份非參賽學生圍觀，比賽氣氛濃厚。雖然球賽激烈，但參賽學生還不論輸贏，在賽前賽後均與對方球員擊掌，以笑臉迎人，發揚運動精神。

以下是該次球賽成績公布：

冠軍 黃社

亞軍 藍社

季軍 綠社

殿軍 紅社



各社選手。



打過去。

2009年第六屆聯校劍擊邀請賽

本校有6位學生於2009年4月15日代表學校參加由仁愛堂田家炳中學舉辦一年一度的「2009年第六屆聯校劍擊邀請賽」。

於比賽中本校有3名學生在眾多參賽者中勝出，他們分別是：

7A 黎健文 男子花劍賽(高級組) 亞軍

2A 麥芷菁 女子花劍賽(初級組) 亞軍



男劍手



女劍手

聯校劍擊友誼邀請賽

為提供一個讓劍擊隊員與友校同學互相切磋的機會，本校邀請屯門天主教中學及順德聯誼總會翁祐中學到本校作友誼賽，是次比賽於地下雨天操場舉行，比賽期間氣氛濃厚，各校隊員均落力作賽，激戰連番，更吸引非校隊同學圍觀，藉此機會對劍比賽有更深的認識。



看我的劍法。

香港青年運動攀登難度賽2009

本校有10位學生於2009年3月15日代表學校參加由香港攀登運動總會主辦一年一度的「香港青年運動攀登難度賽2009」。



5B阮世興。



城市蜘蛛俠。

「我機寫我心」

視覺藝術今年向「優質教育基金」取得廿多萬元資助，在本校舉辦了名為「我機寫我心」的視覺藝術課程，本學年的各位中一同學，每人將會分配得一部數碼相機進行計劃，讓同學們學習視覺藝術評賞、視覺文化/視覺寫讀/視覺傳播和情意表述。整個計劃的內容如下：

- 「我機寫我心」課程
- 「拍出自我」外展計劃小導師培訓課程
- 「拍出自我」外展計劃
- 「我的2009暑假」專題探究
- 「寫我心情」展覽

而「我機寫我心」課程和「拍出自我」外展計劃小導師培訓課程已開始了，除了利全新的數碼相機進行學習外，大家更自制針孔相機來認識「攝影術」的原理，過程有趣，效果理想。



動手做針孔相機。



嘩！是新相機！



自家制膠卷針孔相機。



動手做針孔相機。



要保持「秘密」，不可透光。



大家在「睇片」。



同學在講解拍攝的動機。



講解有關拍攝的題材。

電影少年宮

視覺藝術科早在去年九月參加了由香港電影評論學會主辦的「電影少年宮」中學生教育計劃，透過研習電影作品，了解電影特色，體會電影與個人、地域的關係，培養同學對香港電影的歸屬感，提高賞析、評論電影作品的能力，以及用錄像去創作電影的興趣。經過七個月的努力，二十二位中四選修視藝科的同學，分別創作了五份與自己有關作品，在3月17日邀請了中四級的同学在禮堂進行首次公演，同學和老師對五份作品的評價都十分高，更有「鏗鏘集」和「星期五檔案」的水準，成績令鼓舞。作品稍後會加以改善，並送往香港獨立短片創作參賽，屆時同學的作品更加可以登上「大銀幕」了，希望大家密切留意影期。



果然是有問題。



你有甚麼保育的方法？

239.h戲劇之大戰我的受傷女友

在5月中視覺藝術科邀請了遊劇場到本校演出有環保的劇目【239.h戲劇之大戰我的受傷女友】，分上、下午兩場的演出，讓初中各班在欣賞戲劇之餘，更明白保育的重要性。



到藝術中心欣賞表演。



憑票入場。

文化同行計劃 - 文化演藝話劇欣賞

本校為下學年將升讀高中新學制下的新課程，「其他學習經歷」是新課程中重要的一環，它會記錄著學生中學階段時他們在體、藝、公民教育、社會服務及自我反思方面等的接觸及修養。它亦是香港十間大學列為收生的重要參考資料。為及早培養學生升讀高中所需的藝術欣賞及寫作表達能力，特別安排參加由香港浸會大學主辦的「文化同行計劃」，學生將被安排與浸會大學的博士生一起觀賞一些演藝節目，並透過特別為此而設計的講座、工作坊及社會考察等活動，拓展視野，為學生的學識打下穩固的基礎。

「文化同行計劃」整體計劃如下：

1. 演藝觀賞及講座：觀賞四個演藝節目，之後參加三次由表演者或資深藝術家主持的講座；
2. 寫作坊：兩個寫作坊，同學學習組織自己的思緒及表達生命感受；
3. 香港百年考察遊或工作坊：考察遊由文化遺跡專家鄭寶鴻先生帶領，一邊遊覽一邊講解香港香港舊區的歷史及遺跡。工作坊由盧偉力博士主持，通過集體創意行動，同學創作出饒有興味及深具意義的短劇，希望透過深刻反思促進同學的成長。



何校長致送紀念品予家長教師會家長會主席。



張副校長介紹各位候選人。

家長教師會會員大會及第七屆常務委員會家長委員選舉

家長教師會於二月廿二日學校家長日當天召開會員大會，大會內容：校長致詞、會務報告、財政報告、致送紀念品給上屆委員、候選人簡介，並進行第七屆常務委員會家長委員選舉投票。當日獲選的八位家長委員會互相推選，選出家長常務委員會各個職位，包括主席、司庫、總務、理事、會籍、康樂及兩位聯絡。另外為了體現民主選舉原則，選舉中得票最高及第二高的家長會分別成為本校法團校董會家長校董及替代校董，為期二年，其餘家長根據得票高低依次作後補校董。

當日得到不少家長抽空出席會員大會，並大力支持家長教師會家長委員選舉，踴躍投票。



坐無虛席。



感謝馬澤華先生。

家居安全及危機處理講座

家，給人的感覺應該是和諧的，溫暖的，安全的。但近日幾則新聞，如老翁在家中跌倒失救致死；小童在家中誤飲火水命危；母親睡夢中壓斃初生嬰兒等等，卻引起社會人士對家居的安全問題作出熱烈的討論。到底家居意外是不是不可防止？有方法可以避免家庭意外的發生嗎？

有見家長對以上問題的關注，本會特別為家長舉辦了一個「家居安全及危機處理」講座，並有幸邀得薈色園園董馬澤華先生蒞臨主講。

馬澤華先生在榮休前為警務署訓練部署理總督察，其間並獲香港紅十字會邀任急救導師，推展社區急救課程，並於二零零六年底，獲香港紅十字會推薦擔任北京奧運會志願者急救師資培訓導師。期間多次走訪北京及青島等地，為京奧的醫療急救服務提供培訓，已有兩百多醫務人員接受了馬先生的認證培訓。

馬澤華先生現時亦為澳門科技大學健康科學院的客座講師，對家居安全及危機處理等問題，可謂瞭如指掌。

是次講座於二零零九年五月八日假本校講學室舉行。馬先生為各家長介紹了常見的十大家居高危陷阱，如廚房、浴室、甚至門窗等，以及這些陷阱引致意外的預防方法。此外，馬先生亦為各家長介紹了如何為家人提供安全的居住環境的方法。

經過馬先生的詳盡介紹後，多位家長均表示原來自己以往對家居安全的意識甚為不足，這次講座的內容對他們而言，可謂獲益良多。

本會謹代表出席的家長，向百忙中抽出時間，為家長們準備此項內容豐富的講座的馬澤華先生致以衷心的感謝！



看！家長們的細心聆聽。



何校長致送紀錄旗予曾繁光醫生。

「家長親子教育」講座及工作坊

有鑑於家長為子女無限的付出，不時換來子女的誤解甚或反感，學生成長總有不如家長及老師的心願，如何教導子女，使他們專注學者，健康快樂地成長，避免誤入歧途，而家長亦可以開開心心，快快樂樂，達至雙贏，是值得家長與老師共同關心及探討的課題，家教會有見及此，特為家長們安排一系列的免費講座及工作坊，專誠邀請到兩位專家，擔任主講嘉賓，兩位專家對學生成長的心路歷程，有著專業的學養及豐富的經驗，講解精闢獨到，有趣生動，家長更可即場向主講嘉賓提問，有關教子的良方與妙法，機會難逢。

日期	課題	主講嘉賓
29/5/2009 (星期五)	如何做個快樂的家長 (教子有方…)	曾繁光醫生 (屯門醫院精神科醫生)
5/6/2009 (星期五)	如何避免子女上網成癮 (有規有矩…)	曾繁光醫生 (屯門醫院精神科醫生)
12/6/2009 (星期五)	家長情緒健康 (壓力舒解…)	梁偉聰講師 (心理學系博士研究員)
19/6/2009 (星期五)	人際溝通與親子 (親子技巧…)	梁偉聰講師 (心理學系博士研究員)
3/7/2009 (星期五)	培養樂觀新一代 (積極人生…)	梁偉聰講師 (心理學系博士研究員)



導師講解如何可以裹得一個靚。



導師講解如何可以裹得一個靚。

親子愛心製作班

一年一度的端午節，很多家庭也會裹與親友一起分享，家長教師會今年將再接再勵，支持推廣這個中國傳統裹文化，本會特與校方合辦一個親子愛心製作班活動，示範製作裹技巧，教授包紮程序，讓家長與子女親身參與製作過程，體驗其中樂趣，加強學校、家長與學生之間的聯係。



嚮色園主辦可藝中學

香港新界屯門愛明里八號

電話：(852)-2441-7100

傳真：(852)-2441-6753

電郵：info@hongai.edu.hk

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