



天主教母佑會蕭明中學

Daughters of Mary Help of Christians

Siu Ming Catholic Secondary School

學校 通訊

第十七期 12/20.11



電話 Tel : (852) 2424 1796

校址：新界葵涌葵葉街六號
傳真 Fax : (852) 2484 1434

Address: No.6, Kwai Yip Street, Kwai Chung, N.T.
電郵 E-mail : general@dmhcs.edu.hk

網址 Website : <http://dmhcs.edu.hk>

第十七期校訊編輯委員會成員：

顧問：陳楊美熙校長 尤惠萍副校長
總編輯：何美梨 助理編輯：霍珮賢
成員：陳楊美熙校長 郭明英修女 伍人壯 盧紹傑
黃佩施 盧婉兒 周玉英 郭鳳玲 謝蓮鳳
伍小嫻 李俊逸 余婉儀 陳康華

專題講座：

教會的社會訓導——如何看待壟斷

本年度九月的開學彌撒後，學校請來了天主教正義和平委員會的同工，給同學介紹有關「壟斷」這議題。

同學們先看了一段短片，了解到天水圍一間經歷了十數載，與員工及街坊都建立了感情的小本經營超市，如何與資本雄厚、由財團營運、能操控供應商的大型連鎖式超市競爭，終於走上結業命運的主要原因。



社工 Bobo 協助區內居民了解「壟斷」問題



三名天水圍居民，親述區內小型店舖無法生存的嚴重情況。

短片提及，對方每日多次派員到小型超市紀錄貨品售價，繼而在連鎖式超市以相同價格出售同樣貨品，卻加送贈品搶客，使小型超市的貨品無人問津，只成了貨架上的點綴。每次當小型超市有貨品定價是比連鎖超市低，過了沒多久，該貨品的供應商就會「巧合地」對小型超市老闆說再沒貨品可供應，直至小型超市提高該貨品定價方回復供貨。凡此種種，均令小型超市無法生存。

主講者 Lina 及 Bobo 帶同了三名天水圍居民，是在「天光墟」擺賣的小販，親身講述區內商場以外全無店舖，亦無就業機會的情況。由於交通昂貴，基層人士即使在區外找到工作，亦難以微薄的薪金應付生活所需，而商場舖租更負擔不來，被迫每天早上四時許起床到「天光墟」做小販，每天的交易時段限於在小

販管理隊出動、即天光前，避免因無牌擺賣而被檢控。

講者最後向同學介紹了自 1891 至 1991 百年來，天主教教會有關社會發展議題的 13 份文獻。這些社會訓導提供了合乎信仰的人生觀和合乎人性的社會行為準則，其核心思想是維護人性尊嚴及人權，認為經濟制度是為人服務，不應使人淪為經濟制度的奴隸，而人更應積極有份於領導經濟的工作：

『這麼許多行業集中於少數個人之手，少數極富有的人，就可以在勞苦大眾身上，加上一副不比奴隸制度好了多少的桎梏。』（1891 年《新事》通諭 2）

『經濟霸權有漸漸代替自由競爭的趨勢，這是一種壓迫人的暴力。我們必須找尋一些更崇高的原則來嚴厲的毫不妥協的制裁這個霸權，而這最高原則，便是社會正義和慈善精神。』（1931 年《四十週年》通諭 88）

『…今天的人比過去任何時代的人更認清他們的命運是息息相關的…他們必須共同維護自己的命運……我們所渴望的美善與幸福，若沒有大眾共同的努力與獻身，是無法獲致的…』（1987 年《社會事務關懷》通諭 26）

『經濟發展應在人類控制下進行，經濟不應為資金雄厚的少數人或團體，甚至亦不應為政府及若干強國所壟斷。反之，應盡量讓各階層人士積極地有份於領導經濟的工作。』（1965 年梵二《教會在現代世界牧職憲章》65）

最後講者呼籲同學們作道德消費。道德消費又名責任消費、公義消費、良心消費等，是一種以道德責任為主要原則的消費行為，令消費活動不致構成對人類、環境及動物的剝削及遺害，並進而促進弱勢社群、社會以至世界的整體利益，以抗衡「銷售只為賺取利潤」、「消費只為個人享受」等價值觀，強調個人消費行為對人、環境及動物帶來的影響。



眾嘉賓接受紀念品



主講者 Lina 向同學介紹天主教教會有關社會訓導的文獻

學與教

讓學生成為學習經歷設計者計劃

Students as Learning Experience Designers (Student-LED) Project



為配合新高中其他學習經歷的有效發展，教育局、香港中學校長會及香港科技大學高彥鳴教授合辦的「讓學生成為學習經歷設計者計劃」，讓學生在參與各項不同學習經歷的同時，亦能透過深層次的反思，透過籌備一項社會服務，成為學習經歷的設計者。本校有幸在 2010-2011 年度成為能參與該計劃的 20 間中學的先鋒。該計劃旨在培養學生反思的習慣，引導學生把已學的知識

與日常生活或其他學習經歷連繫起來，並幫助學生如何在新環境中使用。合辦單位分別舉行兩次工作坊，讓參與推行該計劃的校長及老師更清晰了解計劃的目的及推行方法，及讓各校學生核心成員有機會分享交流參與該計劃的初步構思。

本校學生核心成員發揮領導才能，由以往被動的參與社會服務，繼而成為積極的項目設計者，最後更成為同伴的輔導員 (mentor) 或老師的角色。核心成員在校內招募了 40 名中四義工，得到社區中心的支援，吸引了 20 位小學生參與曲奇餅製作，送給安老院長者。並於探訪長者時，由義工表演樂器、唱歌，帶領做運動及進行個別面談等，長者無不樂在其中，義工們也豐富了自己的經驗。經過一連串的反思後，核心成員從中學會了不少技巧，包括溝通、合作、時間管理、人際關係、領導等技巧及承擔責任。以下是同學部份的反思：

Students' Reflection:

- The service was so interesting that it drew many secondary four students to participate. Due to the excess number of students, we moved the extra volunteers to another group for help. Flexibility is an important mind set. In addition, the elderly center informed us that the number of participating elderly people had doubled. We were excited and learned to expect the unexpected. (by Hilda Chan)
- I was like a bomb about to explode while coping with the discipline problem of the primary school students and at the same time baking cookies. It was a big challenge for me. I learned to be patient and to keep calm in adverse situations!! (by Cordelia Ngai)
- I could hardly speak my mind in front of people, but the project changed me a lot and the most important factor is that I gained confidence (by Caryl Lau)
- Through this project I knew that every post has its significance and meaning. Each of us is indispensable. Without anyone of us, we will face difficulties. (by Rainbow Liu)



同學向教育局副秘書長陳嘉琪博士介紹本校反思成果。

今年，本校將繼續參與該計劃，讓反思的文化逐步擴展，令更多學生得益。以下為學生核心成員名單：

2010-2011 年度	
班別	姓名
4A	陳凱琳 黎穎琛 梁曉筠
4B	張諾思
4D	劉家宜
4E	陳曉雯 梁雅婷 廖加儀 魏志穎

2011-2012 年度				
班別	姓名			
4E	陳瑤芝	莊巧彤	高卓琦	高凱平
	羅靄螢	李莉玲	李寶盈	黃焯冰 許永儀 黃安妮



於海報分享日，與教育局職員交流分享。



於海報分享日領取計劃證書



與小學生一起製作曲奇餅

由「學習服務」到「服務學習」

「學習服務」

服務「To Serve」是本校第一個學校發展目標，學校重視培育同學服務精神，並希望由低年級起有系統地培訓同學的服務精神和能力。將關心弱勢社羣及社會服務列入中二級公民教育科的正規課程內，安排專業社工教授中二同學「義工服務」的基礎概念，並帶領同學進行兩次短期性社區服務。服務對象為本區小學生、老人及智障殘疾人士等等。值得鼓舞的是有不少學生從中二暑假起自行參與社區服務，漸漸把服務社群的責任及義務轉化為生活的一部份。

老人服務



此計劃加入提升學習效能元素，讓同學從興趣中學習，又從學習中培養服務社羣的精神。提升學習效能元素有三項：（一）計劃列入班會活動，由班會主席帶領同學選擇最配合各人長處及興趣的項目。除社工及本組負責老師外，各組定時向班主任匯報計劃進度。（二）學生分小組學習，每組人數上限 15 人，獲社工導師足夠的指導。（三）各組需主動聯絡社福機構，如幼稚園校長或老人例如以經營小生意了解「街坊」的需要，及透過遠足，關心參加者的家庭。期望中四同學在服務中更趨成熟，在社區發揮互助互愛的精神。

「服務學習」

本年度學校推出一個名為「才能起動」的服務計劃，此計劃有別於初中的服務訓練，同學需在進行服務前負責該項服務的統籌工作。期望全體中四同學能透過策劃社區服務，對社會議題有更深入的认识、關注及尊重外，還可以發展正面的價值觀及態度，及在過程中能穩建各種共通能力，包括溝通，領導及協作能力等。



家庭服務

服務項目	服務對象	形式	班別	與德育及公民教育相關	與文化藝術發展相關	與工作有關的經驗	發展體育
1 掃毒(工)	青年人	攤位	4B	教育相關	與文化藝術發展相關	與工作有關的經驗	發展體育
2 低碳生活	學生	義賣	4D				
3 暖陽行動	精神病復康者	探訪	4E				
4 遷里千尋	新入伙村民	嘉年華	4E				
5 青年動力建葵青	兒童	補習	4D				
6 貧窮	貧窮家庭	考察	跨班				
7 生命天使	青年人	影片製作	4C				
8 愛音樂愛葵盛 I	幼稚園	音樂會	4C				
9 文化有幾「深」	中學生	展覽	4C				
10 棋藝鬥一番	老人	比賽	4B				
11 掃毒	青年人	廣播劇	4C				
12 愛音樂愛葵盛 II	中學生	表演	4E				
13 開學博覽	高中生	展覽	4E				
14 中二護航大使	本校中二學生	探訪	跨班				
15 第一桶金	青年人	營商	4A				
16 義導空間	殘疾兒童	托管補習	4B				
17 毅能發展	年青家庭	遠足	4B				
18 通識舞校園	小六學生家長	導賞	跨班				

中四「才能起動」社會服務概覽

兒童服務



籌款活動



攤位遊戲



在商業世界中思考關懷 探討「外判化」現象

林詠怡 (6B)、翟銀嬌 (6B)、
崔凱凝 (6D)、陳琬媛 (6D) 及麥麗怡 (5B)
「全球化」專題研習報告比賽季軍

去年，我們代表學校通識教育科參加了全球化專題研習報告比賽，進行了一個有關外判的研究。外判即是一間機構把部份工作交給專門負責這項工作的公司做，例如政府不自己請清潔工人，而把這項工作交給請清潔公司負責。為了解外判的真相，我們訪問了不同界別的人士，包括政府部門、勞工界、商界及社福界人士。

透過訪問政府部門，我們明白到外判的好處——提升政府的效益、效能和經濟效益，可以以較低的成本為市民帶來更大的方便。但儘管外判為我們的生活帶來便利，一些公司為了降低成本、把利潤達至最大值，便會對基層勞工進行剝削。



訪問立法會議員梁耀忠先生

我們亦訪問了代表勞工界的立法會議員梁耀忠先生，了解外判下的基層勞工的處境。梁先生指出經過判上判，基層勞工的工資會被愈壓愈低，例如在清潔、保安、維修等普遍外判的工種，一些中介人便會在中間賺取差價，多於一個中間人便會令真正工作的人工資低、而工作量大的情況。現時即使有法例，但執法力度不足，因此仍有暗中剝削的情況。有些無良的僱主會剝扣員工工資，有部分僱主更會私下要求員工把薪金交還，否則會解僱員工。

這造成表面上已支付全數工資，實際上卻存在剝削問題。基層勞工在社會上的經濟地位比較低，議價能力較低，令他們的需要容易被忽略甚至被剝削。

外判化固然能為我們帶來很多好處，而我們生活亦享受到不少外判化所帶來的便利，但是否有了方便，就可以棄基層員工的利益於不顧呢？而我們是否就可以對弱勢社群的困難視而不見呢？在這個講求效率和成本效益的社會，弱勢社群的權益及意見可能因而受到忽視，令他們的生活素質下降。但其實只要我們更關心在經濟上處於弱勢的一群，在進行任何決定前都考慮他們的需要，便可令社會更加和諧。



訪問謝瑞麟珠寶(國際)有限公司
副主席黃岳永先生

孤獨結蛹——生命中必經的挑戰

高卓琦 (4E)、莊巧彤 (4E) 及鍾曉嵐 (4C) 香港青少年科技創新大賽 (2010-11)
初中生物及健康學二等獎及美國試管生物學學會特別獎



麥皮蟲幼蟲



麥皮蟲的蛹



麥皮蟲成蟲

兩年前，我們在課堂的實驗中接觸到麥皮蟲，並對牠們的成長建立了興趣。於是老師把百多條麥皮蟲交給我們打理，在學校觀察牠們的成長。他吩咐我們要好好尊重實驗動物——牠們都是生命。

麥皮蟲是完全變態的昆蟲，即是牠們隨成長會改變牠們的外形。在實驗的過程中，我們親眼見證麥皮蟲由幼蟲變態成蟲蛹，再變態成為成蟲的生命週期。我們發現不是全部麥皮蟲都能成功變態成為成蟲，這可能與牠們身處的環境有關，故我們最後決定研究麥皮蟲變態的環境條件。

在其後的一年多，我們進行了很多不同的實驗。我們除了找到了一些可能與麥皮蟲變態有關的環境因素外，同樣重要的，是看見了麥皮蟲頑強的生命力。這些看起來很脆弱、微不足道的小昆蟲，不論在怎樣的實驗環境下都非常頑強地生存著。

我們其中一項最重要的發現是，麥皮蟲幼蟲必須要經過幾星期不受騷擾的獨處，才有可能結蛹成蟲。過程一旦受到干擾，幼蟲便會停止結蛹。老師說人類也是如此：我們每一個人一生之中總會有需要獨自面對世界、獨自面對壓力的困境。但即使要孤獨應戰，也不要退縮、放棄。只要能堅持下去，克服障礙，我們也能破蛹蛻變。

中一學習策略工作坊

目的

透過老師的指導和解說學習的策略，讓中一新生了解學習的方法，從而培養有效的習慣，協助學生適應中學的學習生活。

第一部份：【理論及介紹基本學習策略】

日期：7/9/2011（星期三） 時間：下午 2:40 至 3:45

出席：全體中一學生及班主任 程序：

時間	項目	目的
下午 2:50-3:45 【禮堂】	了解學習日營的目的——提升學習的效能、加強同學更有信心學習內容： <ul style="list-style-type: none"> ◇ 課前準備，提高學習效能 ◇ 課堂學習聽課的要訣 ◇ 如何做課堂筆記 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 加強同學對學習的信心 ◇ 了解預習的重要性 ◇ 認識不同的預習方法（各學科對預習採不同方法） ◇ 讓同學認識不同的記憶及整理筆記方法



透過工作坊探討如何做好「預習」，上課、聽課有針對性，複習才會順利；複習深刻，測驗、考試才會得心應手。



老師向同學詳細解釋預習課本及做筆記的重要性和技巧。

第二部份：【課堂中實踐學習策略】

日期：29/9/2011（星期四） 時間：下午 2:25 至 3:45 出席：中一學生及中一班主任 程序：

時間	項目	目的
下午 2:30 - 2:45 【禮堂】	重溫學習策略	---
下午 2:50 - 3:30 【教室】	課堂（假設學生已完成有關課堂的預習，老師就同學的認知，加深對學習的層次。） 任教老師：中一班主任 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 實習課堂聽課的要訣 ◇ 課後復習 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 讓學生體驗有預習的學習情況 ◇ 學習在課堂應有的態度及怎樣回應課堂上老師的要求 ◇ 有效的課堂學習情況
下午 3:30-3:45 【教室】	跟進學習情況（課後鞏固學習） 課後複習、整理筆記、精讀課文、功課以外的練習、提出相關的問題（自問自答）、記憶課文、時間管理……	讓同學了解如何在課後鞏固學習，不單是老師的功課，而且包括課後跟進學習，才能有效地學習，從而戒除小學學習的模式。

校園記者

本校黃焯冰（4E）同學於上學年五至六月期間，參加了由都市日報舉辦的「OLE 特約小記者訓練班」，並成功完成培訓，與香港紅卍字會大埔卍慈中學及香港真光書院的同學，一同出席及訪問「渣打青少年足球挑戰盃 2011」的活動。是次活動簡介及新聞稿，刊登於六月二十四日 Metro Junior 第八期，網址如下：

<http://www.metrohk.com.hk/flipBook.php?path=media/2011/eClipBook/daily/282/>

以下為黃焯冰同學的感想：

感謝學校給予機會，讓我參加由都市日報主辦的校園記者訓練，豐富了我對記者行業的認識。

是次課堂是由都市日報總編輯李永康先生負責。於短短的幾小時課程中，他教授我們記者基本技巧。記者在每次專訪前，都要做好準備，除了相關知識外，也要估計可能發生的意外，做好臨場應變。於採訪時，紙筆是每個記者的必需品，更重要的就是摘錄下疑難點，因為這些疑難往往就是問題的關鍵所在。訪問技巧對記者是最重要的，問題要具體細緻外，還要懂得層層追問，以便挖掘出更多故事。最後採訪要邊紀錄邊思考，手腦並用才能寫出一份好的專訪。

透過是次學習經歷，了解自己可改進的地方，不管是在記者這專業方面還是在學習態度方面。過往，可能對有關學習的東西聽過了就算，又或是把對方所說的內容抄下就草草了事，絕不花神去思考其意義何在。但若想要懂得透徹，就需要把握時機，在聽別人講話時就立刻捉緊重點，思考他的意思，再加以分析。就例如專訪時，要細心聆聽受訪者的回答，並能即時作出相應的對答，可能分分鐘獲得更精彩的資料！



中一學生即場運用預習課文的技巧，標記課文中的重點。



「做筆記」——學習如何靈活地掌握具體內容，記下的是「必要」和「精華」（重點、難點、疑點、思路、技巧）。

New Zealand



Arrival – we spent a morning at a local flea market in Auckland. There were all varieties of fresh and organically-grown produce and handmade goods. For example, homemade jam, honey, bread, fruit and vegetables, shoes, sweaters and accessories were on sale. It was an educational and eye-opening excursion for us.



We were on the top of the 'WORLD' looking down the crater on Mt. Eden.



Anzac biscuits are very tasty. Do you want to try one?



At the entrance to the University of Auckland.



Matching activity during an English lesson. It was meaningful and interesting.



We sang our School Song to all the students and teachers at Marist College. The School Principal, Mrs. Monica Johnson felt pleased to receive our souvenir.



Inside the cable car going up to Skyline at Lake Rotorua. We were getting ready to ride on the luge seeing the panoramic views and surrounding hinterlands of Rotorua.



The swing, moving and dancing with the 'POI' seems easy but in order to do it well, it requires skill, manipulation and patience. 'POI' is the Maori word for 'ball' on a cord and it originated from the Maori people of New Zealand.



Whole School Assembly – every one was attentive and quiet.



We could not have thought and realized how tall and real a giraffe would be until we fed it with vegetables at arm's length. (It was a 3D experience!)



The Netball Competition during lunch was exciting as our teacher had shown us the 'know-how' that morning and all of us tried our best and played superbly well.



Our buddies were very friendly and responsible. They were always around us when we needed them.

English Study Tour



The Agrodome Farm Show was entertaining. We could see different breeds of sheep with different varieties of fur on them. The Dog Show was absolutely wonderful as the dogs could take up the role of a 'shepherd' and performed as well as a human.



Even though it was raining heavily as we spent the day watching the farm animals – cows, rabbits, ducks, sheep, goats, lambs, turkeys, (an ostrich in the picture), we did not regret it at all as we could be so close to the animals.



The School Library at Marist College is big and adequately resourced. We could spend our time there with our buddies during breaks and lunch times.



Ms. Kit Suiring, our Class Teacher and English Subject Teacher, gave us much support and encouragement during our 16-day study in Auckland, New Zealand. It was an enriching and fulfilling study experience abroad.



A group photo taken at the Farewell Party Reception in the School Library gives us an unforgettable and precious memento in life.



The School Principal, Mrs. Monica Johnson gave us a farewell in the School Library.

Glory Mac Gay, a German Siumingian in 3C

She is joining us from September, 2011 to July, 2012. Greet her with a big smile next time you see her!

Reporters : Angel Suen and Zoe Ho (3C)



Why did you choose China as your host country for your exchange program?

I think Chinese culture is interesting and special. Also I want to make more friends and learn some Cantonese like "sik fan"(食 飯) and "char siu bao"(叉 燒 飽).

What was your first impression of our school? I like the environment of this school, quiet and beautiful. But at the beginning it was disappointing because I couldn't understand new subjects in Chinese and I felt lonely. But now it's fun because I have some friends and I'm learning better.

Do you feel happy to stay in Siu Ming? Yes, It's a good experience to stay in a girls' school because I used to study in a public grammar school (Heisenberg-Gymnasium). It's totally different. Hong Kong students face lots of pressure like too much homework, numerous quizzes and tests. There are so

many rules. Besides, I need to get up early to go to school. However, I feel happy because all Siumingians are nice and helpful.

Do you feel any regret after coming to HK?

Sometimes I feel regret because it's hard to stay in Hong Kong. People here are always in a hurry and they are unfriendly in the MTR. It's very different in Germany.

Do you enjoy the festivals so far you have celebrated in Hong Kong?

Of course. Actually, I had not heard of the Mid-Autumn Festival before I came here. But I celebrated it. I ate moon-cakes and played with lanterns with my host family.

What is your dream school life?

Friends in class, interesting lessons and less homework. I think every student wants those things too.



Glory's parents



Glory's Primary School



Glory's friends in Germany

Student's Work

WHICH SIDE ARE YOU ON?

Liu Ka Wai, 6B

Lately, violent disputes between the police force and protestors have stirred up much controversy in Hong Kong. Some people accuse the former of suppressing the freedom of speech; others, however, condemn the latter for their presumptuous acts. I, as a teenager, am writing to express my point of view with regard to the conflicts which have taken place at the University of Hong Kong recently.

Last month, Vice Premier Li Ke-qiang visited the University of Hong Kong during its centenary. Students were confined to a fixed area to carry out demonstrations. Among them, three students were obviously dissatisfied with the security arrangement, triggering them to go beyond the security zone. Their misconduct offended the police, who later trapped the protestors in the stairwell for an hour. Afterwards, the policemen were criticized for illegally imprisoning the protestors.

There are two sides to every coin. From my point of view, both parties contributed to this unfortunate incident.

In the first place, the police force should be held accountable for causing unnecessary chaos, considering the needless adoption of severe measures. It is understandable that the mission of the policemen is to maintain law and order and safeguard our lives. Yet, students were clearly unarmed, showing no harm to the Vice Premier. The detainment was therefore not justified by sufficient evidence and authority. Nonetheless, the police force has stood firm and refused to apologize to date. In this respect, the police force has paved the way for the continuation of the problem, resulting in creating an inharmonious relationship between them and the public, and also stifling the freedom of speech.

In addition to the acts of the police, the concerned protestors created more social problems by overreacting. One of the so-called victims, Lee ShingHong, cried afterwards but in my opinion, it only complicated the case. The public may have doubts about his approach and wonder whether he attempted to put on a show to catch the eyes of the public. Thanks to Lee's tears and given the fact that the protestors are upsetting the community with hollow slogans and violent acts, the public will lose its confidence in supporting democracy.

There is no doubt that police-citizen cooperation is the ultimate panacea to ease the problem. I would suggest a systematic and legalized procedure to ensure stability between both parties and the university. Before the demonstration, meetings concerning the discussion of relevant security arrangements should involve the participation of the representatives of the protestors, the university and the police. The three parties should make every effort to come up with a consensus to prevent any disagreements in the future. When a demonstration is underway, protestors should stay calm and rational as well as comply with rules and the law. After the meeting, a review should be conducted to evaluate the pros and cons of the security arrangements and a report should be made public to ensure transparency. I always believe that effective communication is the key to fostering improvement and alleviating hostility between both sides.

As a citizen living in a prosperous international city, it is disheartening for me to hear this news. Democracy is an indispensable core value of Hong Kong. I hope that my letter will arouse the concerns of readers and more importantly, that the government will take initiatives to tackle the problem as soon as possible to ensure citizens a freer living environment.

傑出運動員——陳巧華 (4A)。

我的父母親在我三歲左右已經帶我參加野外定向，而我於六、七歲開始獨個兒完成每一場比賽；沒有爸媽的啟蒙，我怎會有機會認識此運動，還有在賽場上有一些成就呢？



去年五月我以香港代表隊身份，到日本參加「亞洲野外定向錦標賽」，在女子十四歲組別的長、中、短距離及女子十六歲組別的接力賽合共奪得四面金牌；

亦憑這些獎項獲得上年度「中銀香港傑出運動員選舉最具潛質運動員獎」。

大家知道什麼是「野外定向」嗎？

相信大家對尋寶遊戲絕對不感到陌生，野外定向和尋寶形式相近：參加者必須利用大會提供的地圖，運用地圖上的資料及用來辨別方向、幫助讀圖的指南針，順序到訪預先設置好的控制點（Control Point）。當到達控制點時，就會發現一個控制點標誌（Marker），然後只要用控制咭（Control Card）記錄，證明曾到訪該控制點，就可以再按照地圖指示前往下一個控制點。至於如何斷定輸贏呢？以最快時間及能夠順序到訪所有控制點，完成整個賽事的參加者便是勝出了。

野外定向地圖和遠足及地理科地圖究竟有何不同呢？

（一）沒有文字

最基本的地名、等高線每 100 米會標示的數字都不會以文字方式顯示出來，地圖主要是顏色、符號及線條反映出賽區的地形及植物分佈資料。

（二）更準確詳細

不明顯小徑、溪澗，也會在野外定向地圖中顯示。

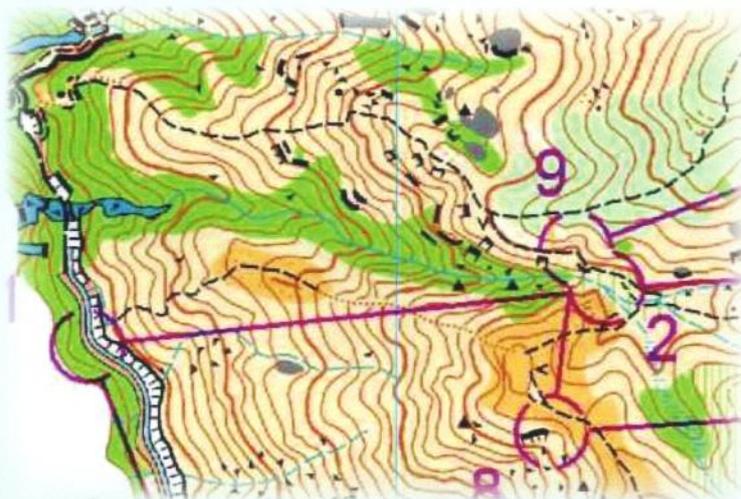
（三）色彩鮮艷

由於參加者可能需要越野，所以地圖的植物狀況及地形特徵等都會用不同顏色及其深淺程度顯示可通行度等。例如綠色代表植物，愈深色代表植物愈濃密愈難通過。其他符號及線條如：石頭及建築物（黑色）、等高線（啡色）、水（藍色）等都有它們各自代表的地形特徵。

（四）比例較大，等高線間距較密

由於地圖顯示的範圍（即賽區）不及遠足範圍大，一般使用的比例是 1:10000（遠足地圖為 1:20000），等高線間距為 5 米（遠足地圖為 10-20 米）。

即使你很熟悉該賽區又或是很有經驗的運動員，也未必一定贏——野外定向是一種充滿變化的運動，每次賽程都會與以前的截然不同。它同時考驗你的體能（越野跑能力）、地圖閱讀技術、指南針使用技術及智慧（如何選擇最快路線到達控制點），更加要從中找到平衡（即使是有經驗的跑手也可能跑得太快迷路），會同時考驗參加者腦力與勞力，絕非易事。



地圖主要是顏色、符號及線條反映賽區地形及植物分佈，色彩鮮艷，各顏色有代表的特徵。

此外，賽區大多在郊野公園，參加野外定向令你接觸更多大自然呼吸新鮮空氣，亦有不少參加者帶同家人朋友參與，增進關係。更甚者，在野外定向中認識的朋友可在賽後互相交流心得及比拼一番，促進友誼呢！

大家有興趣參與這項運動嗎？不論成功與否、勝算多少，成為運動員的先決條件不是先天因素，反而你願意付出多少，屬於我的野外定向之路好不容易才走到今天這一步，當中包含著無數的汗水及堅持，希望各位立志向各自目標出發的同學好好努力去完成你的人生賽事！



參加者比賽途中可能需要越野，圖中的路段已經算是最易走的賽道了。

資料來源：香港野外定向總會網頁 (oahk.org.hk)

裝備自己

國際成就計劃及匯豐銀行主辦的「青年營商體驗計劃」 (JA Company Program 2011-2012)

今年四月，由本校二十四位中六同學組成的學生公司「G4U」正式結業，同學把所學的經驗和知識傳承給今年參加的二十九位中五同學。新一屆的學生公司已成立，並名為「iBread4」，同學將在為期約半年的時間內，經歷由公司組成、銷售至清盤的過程，體驗管理公司的真實情況。今年已是本校第九年參與這項計劃。



「G4U」結業前舉行最後一次會員大會，向股東交代公司營運狀況。



「G4U」正式結業，股東將股票以公司的股值兌換成現金。



新一屆學生公司的參加同學，需經過一輪篩選，過程包括填寫申請表及面試，始能成為正式會員。



2011-2012 年度的學生公司「iBread4」全體成員合照。



「G4U」成員與「iBread4」的同學分享心得和經驗，圖為兩間公司成員合照。



「iBread4」的同學在兩位商界義工的協助下，將她們所學實踐。

參觀香港金融管理局及香港交易所

為了讓同學更了解香港現今的金融業發展及現時金融市場的運作，今年七月，三十多位中五商科同學參觀了香港兩個主要的金融機構：香港金融管理局及香港交易所。



同學認真聆聽介紹。



同學可使用港交所內的設施，嘗試當交易員。

勇闖商界

國際成就計劃及瑞信香港合辦的財務管理工作坊

今年七月初，就讀中四 BAFS 科目的同學參加了由國際成就計劃及瑞信香港合辦的財務管理工作坊。當日有十二名瑞信香港的商界義工以互動討論、活動遊戲的方法，教導學生正確的財務管理技巧及如何為自己設計個人財務計劃。



在商界義工協助下，每位同學設計一個適合自己的個人財務計劃。



同學在分組討論後，向其他組別匯報。

國際成就計劃及 Alcatel · Lucent 合辦的「新領袖計劃」

今年四月中旬，二百多名初中同學，參加了由國際成就計劃及 Alcatel · Lucent 合辦的「新領袖計劃」。當日，中一至中三同學在二十多名 Alcatel · Lucent 商界義工的帶領下，建立正面積極的生活態度和學習如何成為一個香港的未來領袖。



全體初中同學及商界義工大合照。



曾任 Alcatel · Lucent 的香港區高級經理 (Country Senior Officer, HK) Mr. Henri Tallon 親身向同學分享經驗。



同學透過製作環保氣動車學習尊重自身、尊重團體、尊重環境。



透過小組討論及導師分享，學習如何成為可靠的領袖。



當日國際成就計劃香港部總裁劉少坤女士親臨本校，代表全體同學將簽名板致送給 Mr. Henri Tallon。



同學在導師的引導下學習如何在壓力下作出有責任及有道德的決策。



每組都各出其謀，希望贏取環保氣動車大賽冠軍。

Arctic Expedition

Wong Suet Mei (6A)

The Mighty Rovers 2011 is an Arctic expedition co-organized by Yan Oi Tong and Hong Kong Discovery. The organizers selected secondary students to visit Arctic regions through several evaluation procedures. Since it was not a must that all applicants were selected, we had to attend training and organize a plastic recycling project in school before selection. A very impressive experience is that we needed to take part in Orienteering at night and set up the tents by ourselves in rain and wind. After completing all those challenging training tasks, I was more than willing to face difficulties and make a contribution to my team. From the plastic recycling project, I learnt how to work out activities and be a leader as well as an organizer. With the passion for ecological preservation, I, together with my 21 teammates were selected to visit the Arctic regions from 2nd to 19th September this year.

Our team first arrived at Spitsbergen, and then we took the coastal ferry to Greenland in the Arctic Circle. And finally, we visited Iceland. Below is the itinerary of the 17-day trip.

Date	Programme
3/9 (Sat)	Fly to Copenhagen, Denmark and transfer to Oslo, Norway
4/9 (Sun)	Fly to Spitsbergen – the northernmost Norwegian archipelagoes in the Arctic Ocean (N78° -80°, 12° north of the Arctic Circle)
5/9 (Mon) – 16/9 (Fri)	Arctic voyage – Spitsbergen _ East Greenland _ Iceland <ul style="list-style-type: none"> ✧ Wildlife spotting (whales & seabirds) ✧ Landings and zodiac cruises ✧ Tundra walks with Arctic soil and plant studies; possibilities of encountering reindeers, arctic foxes and polar bears ✧ Visit(s) to Inuit communities ✧ Lectures on board, e.g. geology, geography, environmental science, history, anthropology, oceanology ✧ Group project studies
17/9 (Sat)	Iceland Field trip on geography & geology of Iceland
18/9 (Sun)	Fly back to Hong Kong via Copenhagen
19/9 (Mon)	Arrive in Hong Kong



The itinerary of the trip

After experiencing this remarkable trip, I have seen so much that I might not have had the chance to see in my entire life. The green and purple glazing northern lights and the gorgeous icebergs broadened my horizons and as well, allowed me to discover how beautiful nature can be and how tiny I was. Moreover, we were lucky that we could see lots of wildlife there, like polar bears, mush-ox, puffins, arctic terns and arctic hares. This experience provided me with lots of inspiration in my life.

Apart from academic knowledge and data collection skills, I gained a lot from my fellow teammates and our leaders. From the professors and leaders, I realised how I used to present myself and how to communicate with others in a more comfortable manner in the future. Also, as in the trip, we have no choice but to work as a team to work out a project and performance, I learned to adjust my attitudes and social skills, and I am glad that our leaders helped me to grow into what I am now.

Last but not least, this trip made me realize my role is to contribute to conservation work and protect the polar environment for future generations. I am more willing to show my determination and passion to take further steps in environmental conservation and protection. With my first-hand experience, I will convince my friends and family to learn, to appreciate and to love nature.



The icesheets blocked our way to Greenland.



We saw mush-ox in Frederylcsal.



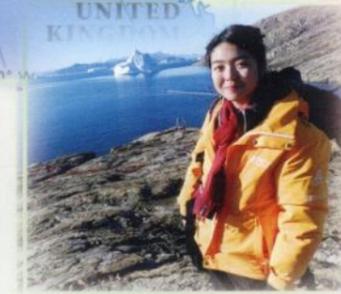
I had observed an arctic seabird—Puffin



We were observing the arch-shaped icebergs.



During the training camp, we had to cook and set tents by ourselves.



I was observing the coastal landscape for the project.



Our first landing site is a long sandy beach in Magdalenafjorden.



I walked on the U-shaped Valley which is formed by glacial movement.



Yuko Wong (6A)



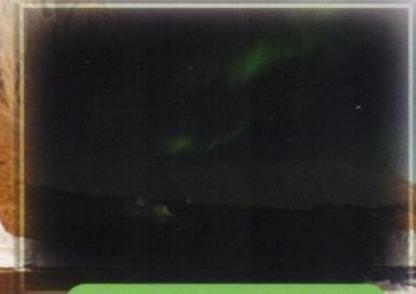
It is not hard to find the skeleton of mush-ox.



Promote plastic recycling in community



The icesheets float on the calm ocean water.



The glazing northern lights

Student Performance

Student Performance



京那巴魯山（神山）是東南亞的第一高峰，海拔 4,095 公尺。京那巴魯公園佔地面積 754 平方公里，是馬來西亞第一個聯合國教科文組織世界自然遺產。神山的道路崎嶇難行，體力、毅力及組員間互相協助都缺一不可！



樹頂吊橋長 160 公尺，約 15 層樓高，原為科學家通往森林探索用，現已成為觀光點。



沙巴洲沿岸的紅樹林被大量砍伐，政府在十年前建濕地中心，重新種植各類樹木，紅樹林才得以保存！

沙巴之旅

7B. 陳海怡

暑假期間，有幸獲選參加由民政事務局及青年事務委員會舉辦的馬來西亞沙巴生態考察之旅，探索刺激又驚險的森林、乘遊船到紅樹林找尋野生長鼻猴，及挑戰膽量踏上世界最長的樹頂吊橋。短短六天，深深感受到沙巴政府和市民對當地自然環境的愛護和付出。這次旅程令我認識更多有關沙巴洲原住民文化及生態保育的重要，例如人的生活習慣對自然的影響、政府推行的保育政策，及推動生態保育遇到的難處等。無可否認，推動生態保育是艱辛而漫長的任務，但我深信「滴水成河，聚沙成塔」，只要我們每人能從日常生活中微細的事情入手，集合各人力量，要保護自然環境，絕非難事！

學生表現



我們在原住民文化村，認識到很多當地文化，例如傳統沙巴人用竹絲生火的過程、樹皮衣的製作，及嘗試到當地傳統的人體繪畫。



乘船到紅樹林中央欣賞日落，美好的景色叫人驚嘆不已。



長鼻猴只在婆羅洲出現，數目僅餘數千，屬瀕臨絕種動物，我們有幸在紅樹林看到不少野生長鼻猴，極其難得！



在神山遇見一棵很大的野生豬籠草。



沙巴人熱情好客，我們應邀與當地人一起跳傳統竹舞。



是次旅程讓我有機會與來自十八區的青年建立友誼。



甲組個人冠軍
5C 伍曉瞳

乙組個人冠軍（刷新 1500 米紀錄）：
4A 陳巧華



丙組個人冠軍：2A 亞嘉慧



刷新丙組推鉛球項目
2A 賴嘉欣



全場總冠軍：綠社



啦啦隊冠軍：紅社

聯校教師發展日

今年十月上旬，本校聯同區內三間友校，連續第三年舉辦聯校教師發展日。

主講嘉賓教育局高級課程發展主任（新高中學制）陳鴻昌先生，繼去年講題「在新學制下照顧學習差異」，為老師們延續深入探討，了解如何透過課業設計及回饋，以及平日課堂與補課的不同內容側重點，照顧學生的學習差異。講者亦鼓勵老師，從著眼科本轉移為以學生本體表現為主的思維方式，以學生成就而非學科成就作為努力的目標。此外老師亦從跨校的同工交流時段，獲得不少啟發。

整天安排使參與者獲益良多。



陳鴻昌先生主持的講座，內容精要簡明，甚具啟發性。



（左至右）保綠六世書院林翠雲校長、本校陳楊美熙校長、主講嘉賓教育局高級課程發展主任、中華傳道會安柱中學魏樹昭校長、佛教善德英文中學何滿添校長。



四校老師濟濟一堂分享討論。

開學感恩祭

本學年的開學感恩祭，由慈幼會梁定國神父主禮，梁神父勉勵同學在日常生活中以

簡樸、純真的態度與人相處，以善行對待身邊的人，才能活出福音中耶穌教導人成為地鹽世光的訓勉。為配合2010-2011年度慈青牧民主題：「聖召——實踐天主給予的使命」，鼓勵我們善用天主賞賜的生命，在校內建立聖召文化，陪伴青少年在成長路上，尋覓天主在自己身上的計劃，故感恩祭以本年度慈青主題曲「全球響應」作結。



同學手牽手一起頌讀天聖經



開學感恩祭由慈幼會梁定國神父主祭



校監易婉燕修女致送紀念品給梁神父



天主教同學會幹事以動作帶領禮成詠「全球響應」

Student Association Election

The Election of the 20th Student Association Executive Committee was held on 4th October 2011. This year, it is the first time to have four nominated cabinets, namely "Cactus", "Nova", "Gratia" and "Galaxy". Finally, "Gratia", led by 5E Catherine Yiu, was elected as the 20th Student Association Executive Committee with 350 votes.



Nominated cabinet "Galaxy"



Vote counting in the covered playground



Nominated cabinet "Nova"



The 20th Student Association Executive Committee "Gratia" and teacher advisors



Our school principal, Mrs. Chan reminded students the importance of leadership



Nominated cabinet "Cactus"

家校合作 本校家長教師會活動

敬師日	家教會向全體教職員致送水果及代表智慧的貓頭鷹襟針，祝福工作順利。
家長義工招募	各級家長反應熱烈，報名踴躍，負責聯絡的委員安排部份家長義工參與陸運會及中一、中二家長觀課日的工作。
陸運會	家長義工負責接待蒞臨參觀的家長，並邀得多名家長擔任啦啦隊評判。
中一、中二家長觀課日	報名人數踴躍，到校觀課的初中家長多達 100 人。
十月份家教會會議	警民關係科學學校聯絡主任劉歷明警長及葵青區家長教師會聯會主席李志豪先生撥冗出席本校家教會十月份會議，讓各委員了解警方及家長聯會如何與學校緊密聯繫，為校方提供支援。

警民關係科學學校聯絡主任劉歷明警長（前排左三）及葵青區家長教師會聯會主席李志豪先生（前排右二）與校長、副校長及本校家教會主席及各委員合照。



家教會委員心聲

參與家教會最大的快樂是與一班志同道合的家長，懷着同一信念為全校家長和學生服務。同心合力，互相幫忙，每次工作完成後都感到很充實，很滿足。（家教會主席 楊戴慧嫻女士）

當家長義工除可擴闊視野外，更有機會認識其他家長，分享教導兒女的經驗和心得，減少代溝的煩惱，自己也覺年輕不少呢！（家教會康樂委員許黎麗嫻女士）

家長委員和義工都能全情投入每項活動的籌備工作，例如搜集資料、實地格價、外出採購等程序，都包含了我們的心血呢！當活動受到老師、家長和同學歡迎，我們的感受是甘甜的。（家教會文書冼林群轉女士）



初中家長於觀課日互相交流及閒談茶聚。



家教會委員在天還未亮時，便跑到果欄挑選黃金梨送給全體教職員。