



東華三院辛亥年總理中學

TWGHs Sun Hoi Directors' College

2016-2017年度
第一期校訊
社區關係組出版

學校地址：新界屯門湖景邨

電話：24645220

網址：www.shd.edu.hk

電郵：mail@shd.edu.hk



詔三十五周年校慶開幕禮點滴

葉存楫副校長

當司儀一句：「全場起立」，禮堂上每一人皆肅穆而起，萬籟靜寂，只餘下一眾嘉賓魚貫進場的脚步聲與伴奏的鋼琴聲。這刻，我的心繃得緊緊的，呼吸也彷彿停頓了一般，空氣也似是凝結下來。三十五周年校慶終於在這樣的莊嚴氣氛下開幕了……

隨着校監的歡迎辭、主禮嘉賓的訓辭及校長的致辭後，便是頒發長期服務獎予各職員老師的程序。辛亥這三十五的豐功偉業便是由這群經高山惡水，在風裏來水裏去的功臣一手鑄成的。當他們步上禮台接受獎項時，台下掌聲雷動，以表揚這群開荒者的血淚勤績。

這次開幕剪綵儀式也別出心裁，當眾嘉賓金剪一揮，台上特製的匣子即升起印上「SHDC」的氫氣球，周遭的紙炮也噼噼啪啪的爆起，場面十分壯觀。這安排令台上台下眾人皆驚嘆不已，歡呼及口哨聲像山呼海嘯的聲浪，將典禮先推上第一個小高潮！

在壓軸的學生表演中，今次我們採用了近年流行的「快閃」概念，將中樂、鋼琴、武術、中國舞、合唱團及無伴奏合唱等表演共治一爐。各項目一環扣一環，一項接一項，令台下觀眾能一氣呵成地欣賞我們學生辛苦訓練出來的成果。表演最精彩的環節便是在末段中將學校師生的生活點滴以航拍方式呈現在眾人眼前，而伴着的先是無伴奏合唱的同學哼出一曲《差一點我們會飛》，以襯托畫面情節。這聲景配合得天衣無縫，令人

不期然跟着打拍子及和唱。最令人始料不及的便是在中段時，台上布幔展開，隊容整齊的合唱團也在這時加入伴唱。而在末段中，台下學生突然全體站立高聲合唱。這刻，台上台下全體師生合譜一首深情共融的協奏曲。眾人拍掌共唱，產生了360度環迴立體聲的懾人效果，將整個典禮氣氛推向最澎湃的高潮。這時我身在其中，也被這溫馨和諧的氣氛溶化了，心情激盪非常，久久不能自持，而典禮亦在這震撼無比的情景下結束。當時，全場的掌聲及歡呼聲歷久不散，為這非一般的開幕禮在校史上留下了不可磨滅的一頁。

典禮結束後，校方在蓋操場舉行茶會，以款待各出席的嘉賓，場地可說是摩肩接踵，擠得水泄不通。在典禮過後，各人心情亦輕鬆不少。大家都言笑晏晏，三數人玩自拍有之，列隊合照亦有之。嘉賓們皆對剛才的典禮安排滿溢讚美之詞，而同學們亦回味典禮中一些趣事，也為一些「蝦碌」的小插曲而捏一把汗。最後，茶會便在一片歡笑聲及觥籌交錯間落幕。

漪歎盛哉！今次三十五周年的開幕禮可說是匠心獨運，在籌備過程中各師生皆殫精竭慮，希望能將這典禮辦得出色，將今次校慶的主題：「夢飛賞」，以獨特的方式呈現出來。實在，我們師生這「夢」想當已成真，也看見我們的成果騰「飛」，並贏取了一眾的欣「賞」，是嗎？我信焉！



東華三院馬陳家歡主席頒發長期服務獎予本校「開國功臣」



遼寧省實驗學校張麗文校長致送紀念品以賀本校校慶



葉副校長與前通識科主任黃錦基老師表演



社區關係組 辛亥大使宣誓儀式

李卓玲老師

辛亥大使宣誓儀式已於2016年12月1日於早會順利進行。本年度共有37位高中同成為辛亥大使，而辛亥大使長及副辛亥大使長分別為5A黃淑萍同學和4A何靜兒同學。

獲選為辛亥大使的同學均品德優良、富有服務精神。他們不但是校內初中學生的榜樣，更會協助推廣本校正面之形象。辛亥大使的工作多元化，例如：在典禮上擔任司儀、在不同活動接待來賓、參與校報及校訊出版工作等等。希望各辛亥大使繼續努力，為學校和同學服務！

2016-2017年度辛亥大使名單：

班別	姓名	班別	姓名
5A	黃淑萍	5A	潘倩濤
4A	何靜兒	5A	冼穎瑤
4A	高燕儀	5A	余洛彤
4A	李凱霖	5A	蔡俊偉
4A	莫珊妮	5A	梁兆鋒
4A	莫芷妮	5A	雷宗諺
4A	吳圳琪	5A	伍卓鏗
4A	蘇凱程	5A	蔡梓康
4A	楊佩韻	5B	崔詠慈
4A	陳增濤	5B	江靄霖
4A	江冠霖	5B	黎詠森
4A	林焯文	5B	李柏宇
4A	黃鴻榮	5B	冼逸楓
4B	陳詠詩	5C	陳惠玲
4B	黎曉彤	5C	蔡沛君
5A	陳蔚洵	5C	何茵婷
5A	鄭莉莉	5D	陳保呈
5A	江淑君	5D	李曉晴
5A	梁曉霖		

35周年校慶校長專訪

在訪問中，校長表示是次校慶比三十周年校慶創新、有突破。在典禮方面，今年採取「快閃」形式，把各項表演濃縮為十多分鐘的精華，令嘉賓感到煥然一新，對表演讚賞不絕。此外，學校也預備了拍照專區和新增了「臉部及身體彩繪」攤位，兩者均十分受來賓歡迎。對於未來的展望，校長希望學生能了解老師的心思和努力，好好學習，在學業、品行、課外活動各方面有全面發揮，令自己的中學年代留下美好回憶。



35周年校慶舊生專訪

練冠初和鍾翹晉於2008年中七畢業，現職社工。適逢35週年校慶，二人重回母校，他們認為學校改變了許多。練冠初看見現在有很多新老師任教，教導他的老師大部分都已經退休了。他發現學校在硬件上也有很大的改變，例如現在的多用途室是以前的木工室，而圖書館也進行了大規模裝修。

而鍾翹晉表示他仍然記得以前體育課的環邨跑很辛苦，但他每次都很有努力的堅持完成，因為他覺得這是一種鍛煉。他亦認為學校的活動發展變得多元化，他記得以前在這裡讀書的時候只有聖約翰救傷隊一隊制服團隊，但現在增加了很多不同的團隊，例如女童軍和海事青年團等。



心理健康關你事

輔導角

方玉麟 駐校社工

心理健康有很多種形式，其中一種常見定義是感覺良好並能夠應付生活。心理健康是整體健康不可或缺的一部分。健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。心理健康的人患病風險亦較低，壽命更長。

每個人都應該照顧自己的心理健康。一項於2014年進行的調查顯示，約有八成18至64歲的受訪者在過去三十日內曾出現過一定程度的精神困擾徵狀。在人生旅途上，面對心理健康挑戰可說是平常不過的事，你我都不能忽視它。

要保持心理健康並不困難。只要將「與人分享」、「正面思維」或「享受生活」的元素加入你的人生中，你的人生將會變得更健康、開心和充實。

與人分享

1. 和他人分享生活中的點滴，例如和朋友及家人分享你的工作點滴，以紓緩情緒和讓他們支持你。
2. 與社會上的其他人建立和維持關係，例如探望你的鄰居，與他們閒聊。
3. 多欣賞、讚美和鼓勵別人，例如對表現好的同事說聲「做得好」。為表達同理心，可對身體不適的人說聲「保重」。
4. 善待他人並給予幫助，例如讓座予有需要的人士、參與義工活動等。
5. 多與親人共度時光。建立更良好緊密的家庭關係令人心情愉快，多與家人分享你的生活趣事和與他們共膳。

享受生活

1. 參與和享受你感興趣的活動，然後培養它們成為你的嗜好，例如散步、聽音樂、閱讀等。
2. 定期進行你有興趣的體能活動或身心運動，例如行山、游泳、跑步、球類運動、太極、瑜伽、冥想等。
3. 保持好奇心及多留意身邊事物，例如探索大自然並細味當中的美麗。
4. 學習你喜歡的新事物，例如學習新運動、鑽研一種新菜式等。
5. 參與能夠發展你長處或天賦的活動以充分發揮你的潛能，例如拍攝美麗風景。

(轉載自好心情@HKhttp://www.joyfulathk.hk/tc/contents.asp?id=41)

正面思維

1. 保持開放思想讓自己易於接受新事物，例如與別人分享和討論後再自行分析和回顧事情，以作重新思考。
2. 回憶一些令你快樂的事情，例如在繁忙工作中回憶一個快樂假期，為心靈打氣等。
3. 面對壓力時保持正面思想，例如想想完成一件困難工作後所獲得的滿足感和學習到的技巧。
4. 留意自己的情緒變化，例如發現心情緊張時，停下來休息一下並和朋友傾訴。
5. 放下身邊的煩惱，放鬆心情並保持樂觀思維，例如相信好事一定會發生，壞事並非必然。

輔導組活動剪影



輔導領袖生培訓工作坊



「中一學生適應」家長座談會

中一迎新周一訓輔班訪

家教會之窗

第十九屆家長教師會會員大會

黃慕貞老師

第十九屆家長教師會會員大會已順利於十月十五日舉行。當日有超過130名會員出席。此屆家教會執委已順利誕生，七位舊委員將繼續連任執委。經協商後，第十九屆家長教師會執行委員會職位分配如下：

職位	家長	老師
主席	潘蔡逸榕女士	---
副主席	許李雪茵女士	黃慕貞老師
司庫	向林桂鳳女士	鄭傳媛老師
秘書	王袁靜婷女士	郭兆雯老師
康樂	黃張本明女士	劉偉春老師
聯絡	李張詠珠女士	曾詠珊副校長
總務	林陳麗芳女士	陳一欣老師、黃璐儀老師



新春食物製作班

「薑汁紅棗椰汁千層糕」製作班

東華三院辛亥年總理中學
第十九屆家長教師會會員大會



第十九屆家長教師會會員大會暨委員就職典禮

如欲了解家長教師會之全年活動計劃，請瀏覽以下網址：

<http://www.shd.edu.hk/CustomPage/paragraphGroup.aspx?webPageId=16&pageId=26>

親子綠色之旅

陳一欣老師

2016年10月29日「昂坪、大澳水鄉親子遊」

「秋風起兮白雲飛，草木黃落兮雁南歸」。在一幅繽紛斑斕的秋色中，我們牽著手，拾級而上，在舉世聞名的昂坪「天壇大佛」上，俯瞰壯闊浩瀚的南中國海景。

眼底一片清遠流麗，秀麗古雅的「寶蓮禪寺」、「心經簡林」，整潔時尚的「昂坪廣場」穿插其中，體現出香港獨有的中西合璧風貌。

我們漫步於大澳水鄉，繁忙地穿梭於「大澳土產市場」、「棚屋」、「大澳文物酒店」、「鹽田紅樹林」之間，我們在旅途的分分秒秒中互相陪伴，並適應彼此的某些習慣。在途中，我們鼓勵孩子自我管理，一群人偃偻提攜，互相照顧，大家都盡力為對方做出一些貢獻。

在親子相處的點點滴滴中，我們保持舉止得體尊重，並時刻分享彼此間的關懷體諒。這美好的一天，我們體會到父母對孩子的無私幫扶，也發掘到孩子課業以外的長處，同時欣賞孩子們的創意思考。

旅途中，同時舉行的有「綠色親子之旅」攝影暨心聲卡創作比賽，比賽旨在鼓勵同學以這次旅行為開端，多找機會與父母結伴同行，多製造一家人共同觀察評賞自然萬物的機會，以求增加辛亥家庭成員間的親密感，促進心靈健康。在釋放生活壓力、紓緩情緒之餘，家教會希望為家長與同學們提供一個平臺，讓大家展示攝影合作及文字創作方面的能力。

綠色親子之旅暨攝影及心聲卡創作比賽結果如下： (排名不分先後)

4A	黃鴻榮	「幸福笑容」獎
2A 3D	鄧尚沛 胡澤榮	「形貌齊一」獎
4A 4D	林焯文 向家傑	「長幼有序」獎
4D 5A	潘超略 羅彥惠	「心有靈犀」獎



綠色親子之旅

第68屆 香港校際朗誦節 比賽結果

社際舞蹈比賽

張美思老師

停辦了兩年的社際舞蹈比賽，今年又再舉行，為了讓勝出的社能夠在三十五周年校慶中表演，比賽日期安排在11月中舉行，各社在上學期測驗後已積極籌備及練習。

比賽的地點原定為操場，目的是讓同學在輕鬆的氣氛下欣賞比賽，可惜當日因天雨關係，活動移往有蓋操場進行，地方小了，但不減同學的熱情。四時半開始的比賽早在三時四十五分已有同學在有蓋操場等候，到開始比賽時更加座無虛席，所有通道都擠滿了觀賞比賽的同學。

比賽在四社精彩的演出及同學熱烈的喝采聲下結束，忠社以較強的故事性及個人技術略勝一籌，成為冠軍。影音學會更以新購置的航拍機把比賽過程及花絮紀錄下來，剪輯在三十五周年紀念片中，希望同學可以藉此重溫片段。

社際舞蹈比賽已經圓滿結束，今年很高興見到四社均有高水準的演出，期望各社下年更上一層樓。

英文朗誦

冠軍：一名

個人獨誦(非公開組) 3A王銘泓

亞軍：三名

個人獨誦(非公開組) 1A王梓丞 2B李康正 5A陳蔚洵

季軍：二名

個人獨誦(非公開組) 1D王璋雯 5A梁曉霖

優良獎狀(Certificate of Merit)：54名學生

良好獎狀(Certificate of Proficiency)：11名學生

中文朗誦

優良獎狀：10項 良好獎狀：7項

高中應用學習獎學金



此獎學金由羅氏慈善基金及教育局合辦，旨在嘉許在2015/16學年修讀應用學習課程中表現良好的學生。本校中六同學陳靜瑤獲得獎學金一千元正，她更額外獲得一千元正以嘉許其積極主動、堅持志向的精神。



社選舉

霍平山老師

2016年10月7日是四社選舉的大日子，也是一眾候選幹事派發成績表的重要時刻。四社候選幹事早在9月之前已積極地策劃參選事宜。雖然除勤社外各社只有一個候選內閣，但是同學們仍不敢怠慢，從構思政綱、設計宣傳短片、口號、海報、紀念品到話劇表演，都做到一絲不苟、盡善盡美。在選舉當日，同學們的辛勤工作，得到顧問老師的肯定及同學們的支持，各參選者終於順利當選；並於10月20日早會進行宣誓及頒章儀式。

在此恭賀各位社幹事，同時寄望各位幹事能竭盡所能，帶領社員為社爭光，創出佳績。

四社幹事名單如下：

職位	勤社	儉社	忠社	信社
主席	5B 陳浩溢	5A 黃詠茵	5C 陳惠玲	5A 楊柏熙
副主席	5C 李宇焜	5B 劉宇杰	5A 姜霽徽	5C 賴彤貞
文書	4B 鄭曉容	5B 李映童	4B 李宛霖	5C 劉晉傑
財政	4C 張鎮游	5D 陳保呈	4B 柯卓然	4A 勞啓賢
康樂	4A 莫芷妮	5C 蔡沛君	4A 陳綺蕎	5D 張國希
學術	4A 莫珊妮	4B 陳詠琪	3B 葉嘉怡	3A 楊雪嵐
男體育	5D 蔣 鏞	5D 雷國昊	4C 關德朗	5C 黃俊淪
女體育	5B 麥詠儀	3C 李詠欣	4B 蕭樂瑤	5D 黃芷瑤

東華三院中學聯校畢業典禮

葉存楫副校長

獲得獎學金的學生：

80-81獎學金

劉卓文、陳子晴

辛亥年總理獎學金

陳子晴、吳浩天、翁卓浩、林秀恩、劉卓文



2015至2016年度東華三院中學聯校畢業典禮於12月2日在灣仔伊利沙伯體育館舉行，院方邀請了勞工局局長張建宗太平紳士擔任主禮嘉賓。

當天張局長除授憑及頒發各獎項外，他在致訓辭中以「香港未來人力資源」為題，講解了香港的人力發展概況。講者言者諄諄，為畢業同學送上前景明燈。他鼓勵同學應擁有積極心態，裝備自己，為美好前景奮鬥。這一闕演詞可說是讓同學上了一節有益的「生涯規劃」課，聽者必受益良多。

壓軸的表演亦精彩非常。先有合唱團的獻唱，同學們歌聲嘹亮，百多人的合唱令觀眾們陶醉不已，大家都全神貫注，細嚼歌詞的意義。接着的舞蹈表演中，舞員皆舞姿優美，華麗的舞衣令人凝目之餘，同學的飛騰跳躍也令人驚睛。而最後西方管弦樂的奏樂也扣人心弦，不同絲竹樂器的相互鏗鏘奏樂，仿如天籟。樂團演奏如流水行雲，令台下各聽眾皆擊節三嘆，真有「此曲只應天上有，人間能得幾回聞」的感覺。

典禮最後以一首大家都耳熟能詳的校歌結束。會場上數千人唱着「愛東華，愛母校……」，這驪歌必令眾畢業同學百般滋味在心頭。最後，祝各畢業同學前程萬里！

東華三院中學聯校運動會

霍平山老師

一年一度的盛事——東華三院中學聯校運動會已於2016年11月16日及17日假小西灣運動場舉行，今年本校派出90多名男女田徑運動員與友校作賽。

首天，我們到場熱身後，賽事馬上展開。發令員一聲號令，為期兩天的比賽揭開序幕，各校健兒皆奮力作賽。首天賽事結束後，我校隊員表現尚可，尤其是男子組在積分上佔據第二位。

次天比賽，運動員鼓其餘力，為屬校爭取最佳名次而努力，故此經常短兵相接，拼搏到底，戰況異常精彩。

經過兩天比賽，運動會終於順利結束，獎項亦名花有主。頒獎禮在各制服隊伍步操進場後揭開序幕，由香港業餘田徑總會主席關祺先生頒獎。頒獎禮完結後，我們一羣運動員更手持校旗繞場一周，象徵這次運動會的完結。

是次聯校運動會，本校獲得男女子全場團體第八名（共18所中學）、男子團體亞軍、男子乙組團體亞軍及男子丙組團體亞軍共四個獎項。

在此感謝各位為校爭光，取得成績的運動員，期望來年有更多健兒加入校隊，爭取更好的成績。



小六升中講座暨辛亥遊踪

文少薇老師

本校舉辦的小六升中講座暨辛亥遊踪(A Glimpse of Sun Hoi)於2016年12月10日圓滿結束。當天吸引逾400名家長及小學生到場參與。

首先，來賓齊集禮堂欣賞舞蹈學會的精彩表演。各家長緊接出席「升中講座」，由曾詠珊副校長介紹辛亥年語文政策和校情，以及由中英文科主任介紹課程要點及對學生的支援。另外，三位中一同學亦與家長分享在辛亥年學習及課外活動的經驗。與此同時，小六學生則參與多元化及有教育意義的小六升中講座暨辛亥遊踪(A Glimpse of Sun Hoi)活動。各科組設計特色攤位遊戲、展覽及工作坊予小六同學，相信本次活動能為小六生帶來一個充實而有趣的體驗。



Memories in the English Club

5B Greta Lai

This is my third year serving the English Club, and I am honored to be the president of the club this year. I have really enjoyed the time being one of the committees and contributing in every activity.

The first activity organized by the English Club - English Halloween Day, was held on 18th October, 2016. It was my first time to lead an activity. At first, I was really nervous because I am not an expert in artwork. Luckily, all members co-operated very well with each other. In consequence, we organized a series of activities for the school's 35th anniversary and Christmas day, and the outcome was fruitful. We put full effort to design games and students have enjoyed a lot. In the coming year, the English club welcomes everyone on board to join our family.



5A Queenie Leung

Here comes my third year working for the English Club. Catching a glimpse of the path, countless activities and endless preparation work flash through my mind. Memories are cemented in heart with depth. Solid. And concrete.

English Day - The games organized by the English Club have helped students to learn new vocabulary items and help them gain confidence in speaking English. Ornaments were hung around the campus, and the school was embedded with joyful ambience as having a family party. Everyone was wearing a smile fulfilled with delight on the English Day.

English Corner - Scrabble, Pictionary, Monopoly.....students reveled in every board game in the English corner. They were driven into the Language Laboratory by English movies after busy school days, and laughter brimmed in the room. It is always chaos handling noisy kids running around, but we have learnt to maintain discipline.

I believe more are yet to come. Throughout these years, committee members in the English Club have fully contributed in every activity, and we have all been more confident in speaking English. The door of the Club is always open for you to enter.

Teacher Jon

"Communicating - that is, actually speaking English while taking part in fun activities, is one of the best ways to learn English."

Last October, the English Club held a fun activity and games day during Halloween. The main emphasis for English Club was on helping students become more confident using English naturally as they participated in the games and activities that were organised for them. Students were invited to enter a lucky draw, guess the weight of a pumpkin and work as a team to 'wrap a mummy' in tissue paper-racing against the clock and their team mates. In order to take part, students had to use English to write down information, answer questions and communicate in a team setting. The most popular event was 'Guess the weight of the pumpkin', in which over 250 students took part. Many students also thoroughly enjoyed the 'Mummy wrap' activity as well.



Interviews of athletes on Sports Day

4B Derek Lai

Despite winning the long jump competition, I was not pleased with my performance because I think I had not strived my best. However, I still enjoyed the games so much and I look forward to joining the long jump competition again next year.

6B Wong Wai Shan

I am pleased with my result. Although I didn't have much practice time, I still have won 3 medals! I enjoy participating in sports events since I gain a sense of success from them. I will not be a secondary student anymore next year, but I will keep practicing to equip myself. I will join other athletic meets outside school.

The most unforgettable moment this year is making mistakes in the long jump competition. That made me nervous, but I am a person to learn from them.

4B Leung Chi Fung

I joined the 110m-hurdles race this year, and the most unforgettable moment was when I almost failed to stride over one of the hurdles! It was so lucky that I didn't fall down.

It's a pity that I was injured before the competition. It upset my performance but I still enjoyed it as I have experienced a lot. Next year, I will join the 110m-hurdles race again as I am confident in winning a medal.

Editorial committee

Ms. Lee Cheuk Ling,
Mr. Chiu Yat Fei

4A Ho Ching Yi,
4A Ko Yin Yee,
4A Yeung Pui Wan