



東華三院辛亥年總理中學 TWGHs Sun Hoi Directors' College

2018-2019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：2464 5220

網址：www.shd.edu.hk

電郵：mail@shd.edu.hk

政務司司長張建宗先生 親臨辛亥與學生進行「青年交流會」

通識教育科
梁雲鳳老師

民政事務局與青年發展委員走訪各校進行「青年交流會」，聆聽青少年對社會事務的觀點。

本校在2019年1月4日獲邀舉辦今年首場交流會。是日政務司司長兼青年發展委員會主席張建宗先生親臨本校與學生對談。張司長連同青年發展委員會副主席劉鳴煒先生，帶領約15位青年發展委員會委員到校，與41位中二至中六級學生進行小組討論，按三大議題了解學生的看法：（一）如何協助青年選擇合適他們的學業出路；（二）如何協助青年多元發展、拓闊視野；及（三）如何加強與青年人交流的渠道，並鼓勵青年人積極參與公共事務。是次討論氣氛熱烈，學生獲益良多。



張司長到訪辛亥，聽取青年人的心聲



周校長總結對議題的看法



參與師生與高采烈和張司長合照



張建宗司長和劉鳴煒先生耐心與各組學生討論議題



東華三院學務主任(中學)張業崇先生
和周校長專注聆聽學生意見



四個小組聚精會神、認真交流

升中講座暨辛亥智趣遊

社區關係組
梁雲鳳老師

本校秉承東華三院「全人教育」的辦學宗旨，一直為屯門區青少年提供優質教育服務，作育英才，深受區內家長歡迎。本校於2018年12月2日(星期日)舉行「升中講座暨辛亥智趣遊」，當天約有1200位小學學生及家長參與，場面非常熱鬧。是日活動分為「升中講座」及「辛亥智趣遊」兩大部分：

升中講座

由於反應熱烈，「升中講座」共設兩場，讓區內家長了解本校的收生要求。「升中講座」內容豐富，首先由曾詠珊副校長和文少薇老師介紹學校政策及學科優勢。接著傑出校友羅智權和殷子灝講述在學期間，學校在課堂內、外均提供各式各樣的平台，讓他們發揮潛能，學會與他人協作，以堅毅的精神解決問題。學校的訓練讓他們在升讀大學及職場上，能充滿自信地迎接各項挑戰，樂意擔當領導者的角色。講座中更有幾位活潑的中一同學，分享升中後校園生活的喜樂。壓軸的中樂及舞蹈表演，更是引人入勝。



曾詠珊副校長和文少薇老師在「升中講座」中介紹校政及學科優勢



傑出校友羅智權和殷子灝分享迎接挑戰的喜悅



中樂團和舞蹈組表演



一眾小學學生及家長親訪本校與師生交流

辛亥智趣遊

各到訪小學學生和家長出席講座前後，皆可參與「辛亥智趣遊」，到訪13個展室，參觀學科展覽和參與攤位遊戲。此活動以野外定向形式進行，參與者既可輕鬆參與活動，又可直接與本校師生接觸，認識本校的教學理念及感受純樸的校風。各參與者玩畢攤位遊戲後，皆獲嘉許證書乙張。「辛亥智趣遊」是預備升中的小學生體驗我校「學行並駕創高峰，辛亥為家樂融融」的精神的一個寶貴機會。



各參與者投入「辛亥智趣遊」攤位遊戲

第二十一屆家長教師會會員大會暨委員就職典禮

家長教師會主席
袁靜婷女士

第二十一屆家長教師會會員大會暨委員就職典禮，已於 2018 年 10 月 5 日晚上順利舉行。去屆家教會主席潘蔡逸榕女士及副主席許李雪茵女士於本年轉換職位，分別改任本校「家長替代校董」及「家長校董」的職務，同時兼任家教會的顧問。其餘五位家教會委員將繼續連任。經各委員協商後，第二十一屆家長教師會執行委員會職位分配如下：

職位	家長委員
主席	袁靜婷女士
副主席	陳麗芳女士
司庫	林桂鳳女士
秘書	張本明女士
康樂	張本明女士
聯絡	張詠珠女士
總務	陳麗芳女士



家長教師會綠色親子旅行——沙頭角生態保育之旅

家校合作組
黃雪茵老師

2018 年 12 月 15 日，我們走進遠離煩囂的沙頭角農莊，探索大自然的可愛之處，同時享受天倫之樂。

徘徊多日的寒流驟然散去，久違的太陽盡情把活力傳送給我們，眾人調皮地拍過大合照後，便展開探索的旅程。一路上，徐徐暖風，吹散了連月來工作和學業的緊張與疲憊。大家說說笑笑，一幅海天一色的天然畫呈現眼前，原來已到達紅樹林生態區了！我們小心翼翼地走過石灘路，取笑你我踉蹌的步姿之餘，不忘攙扶彼此的臂膀。在藍天白雲下，各人雀躍地尋找嚮導介紹的特殊生態如水筆仔、木欖等，然後呼朋喚友興奮地向著鏡頭「笑一個」。

我們興致勃勃的追尋農莊小動物的蹤影。經過活動區，當然要到火箭模型、直升機、吉普車、軍裝車面前裝酷一番，嬉笑聲一點一滴凝聚著深厚的情誼。可愛的黑草羊、小白兔增添了大自然的動感；熱情的家長、孩子期待著孔雀開屏。走訪了大半個農莊，我們來到植物區，靜聽嚮導細說農莊的植物：喬木科、灌木科、草本科……

探索過後，校長、家長、老師和學生聚首一堂，在環保生態園燒烤享用豐富午膳。大家閒話家常，慰問彼此生活的憂樂，這一刻更是難能可貴。

在農莊內留下倩影後，我們踏著太陽的斜暉，步上歸途。感激這冬日的小旅程，讓大家能享受大自然美妙和親情的溫暖。



東華三院中學聯校越野賽

體育科
霍平山老師

今年由於颶風「山竹」破壞力強大，令小西灣運動場瞬間變成一片沼澤，一年一度的盛事——東華三院中學聯校運動會無奈取消。執行委員會費煞思量，考慮各校意見後終於議決以越野賽代替運動會，讓運動員有一展所長的機會。

越野賽在2018年11月21日假大棠郊野公園舉行，本校派出約40位男女長跑運動員與各友校運動員作賽。

熱身過後，男子高級組賽事隨即展開。發令員一聲號令，為數100名運動員舉步向前，為賽事揭開序幕。其後的女子高級組、男子初級組及女子初級組各校健兒也奮力作賽，希望為學校爭取殊榮。每當運動員爭位衝線時，氣氛瞬間變得緊湊，戰況異常激烈。

經過四組比賽後，越野賽終於順利結束，計算成績後隨即頒獎。頒獎禮在各校運動員安坐的草坪上舉行，由司儀有趣的開場白揭開序幕。今年的頒獎嘉賓為2016年奧運會香港女子馬拉松代表姚潔貞女士。姚女士分享她在訓練中的苦與樂，從想放棄的一刻到堅持，直至達標的心路歷程，令各校健兒獲益良多。在頒發個人及團體獎項後，越野賽圓滿結束。

是次聯校越野賽，本校成績如下：

團體獎項
男女子全場團體季軍 (共18所中學)
男子團體殿軍
女子團體第5名
男子高級組團體亞軍

個人前10名名單	
參賽者	排名
2A唐焯桐	女初第9名
2C張雅汶	女初第10名
3A吳承軒	男初第7名
4D陳梓軒	男高季軍

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



社選舉

課外活動組
霍平山老師

2018年10月5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。四社候選幹事早在暑假已積極策劃參選事宜。雖然除了忠社外，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，同學們辛勤工作，得到顧問老師的肯定及同學們的支持。各參選者最終順利當選，並於10月18日早會進行宣誓及頒章儀式。

在此恭賀各位社幹事，盼望各位社幹事能竭盡所能，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李恩羨	5B李詠欣	4B陸毅臻	5A楊雪嵐
副主席	5B曾軍茗	5A陳泳霖	5B郭杏宜	5B黃海兒
文書	5B鄧明聰	4C蔣嘉敏	5A馮穎兒	5B黃俊霖
財政	3D馬樂桐	5A謝展能	4A彭紫晴	4B李樂慧
康樂	4D何樺謙	5C王泳希	5B黃皓渝	4C周梓熙
學術	5B宋梓蕙	4C曾愷彤	3B張子韜	4B李康正
男體育	3B阮嘉朗	4B鄭浚孚	4B林浩明	4C蔡駿峰
女體育	4D許芷榛	3D黃敏萍	3B楊樂謠	4B譚淑蔚

辛亥Halloween活動

學生會
張美思老師

萬眾期待的辛亥 Halloween 活動在一片尖叫與呼喊聲中圓滿結束。由於場地及時間所限，學生會原先只能安排 10 組同學參與，但因為報名情況熱烈，在短短一個小時內已滿額。為免令同學失望，幹事們特別增加 3 組名額，共 52 位同學參與活動。

為了增加萬聖節的恐怖氣氛，幹事們把四樓走廊以黑色塑料袋遮蔽。加上活動在晚上舉行，有同學受到環境影響，在等候活動期間已害怕得哭了起來。活動進行期間，每組 4 位同學需要執行不同任務，以拯救一名沉迷打機，以致被困網絡世界的年輕人。執行任務期間魔鬼會出現把同學擄走，組員必須覓得解藥，方可拯救被擄組員及完成任務。

整個活動對同學的智力、體力及合作性均有很大的挑戰。從同學不絕的呼叫聲及笑聲中可知，同學們十分享受活動過程。在此十分感謝學生會幹事精心設計活動及佈置場地，及 20 多位工作人員參與協助。期望同學繼續踴躍參與及支持學生會活動。



學生會幹事及工作人員辛勞一整天後拍照留念

輔導角——正向心理學

輔導組
鄭匯彥老師

「正向心理學」是 21 世紀重大心理學理論之一。發展「正向心理學」的代表人物，美國著名心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr Martin Seligman)，在 1998 年出任美國心理學會會長時，有見傳統心理學只著重治療精神病及處理心理問題，卻未能教人尋找快樂、創造有意義的人生。故此他聯同其他心理學家及學者，著手發展一套全面的「正向心理學」系統，並進行持續及廣泛的研究，以科學方法去解釋人們追求快樂的心理和行為。

「正向心理學」其中的一部分就是「快樂的科學」(The Science of Happiness)，以研究個人長處、建立正面情緒和品格為重點，助人發掘潛能和防禦能力，建立美好素質，以裝備自己，應付挑戰，並指出「正面思考」對人們幸福扮演的關鍵角色。

沙利文博士在他的著作《真正的快樂》(Authentic Happiness) 裡列出了一條「快樂方程式」： $H=S+C+V$ (Happiness 快樂指數 = SetRange 天生的快樂幅度 + Circumstances 現實環境和個人際遇 + Voluntary Activities 個人控制範圍)。

他指出快樂有 40% 是來自天生的情緒基調，有些人天生較易開心，有些人則較易憂鬱。一般人以為後天環境和個人際遇最重要，但原來環境際遇在快樂方程式中只佔 20%，因人們在適應環境或際遇後，心情會回復至自身水平。最後，40% 是自主能力，包括思想模式、對事情的理解、應付問題的能力及行為模式等。由此可見，快樂可掌握在自己手中，而「正面思考」便是最實際和有效的方法。

沙利文博士及其他學者認為，享樂並不等於真快樂，因享樂是即時的感官滿足，無須太大的能耐和思考，且並不長久。

較高層次的快樂是滿足 (Satisfaction)，須透過才能的發揮及努力而達至。沙利文博士認為每個人若能認識及發展自己的專長或性格優點 (Signature Strengths)，經過努力並獲得成功時，所得到的滿足絕非單純享樂可以比擬。

最高層次的快樂是能運用專長和性格優點，去投身有意義的事業或活動，令周遭的人或社區都能獲益，這才是真正的快樂 (Fulfilment)，亦是有意義及價值的人生。

研究發現，快樂可為人帶來心智、身體、表現、創意以及人際關係等多方面的好處。心理學家 Fredrickson 提出快樂情緒能擴闊及建立個人能力的理論，用科學方法證明快樂可叫人思想更靈活、更具創意、更願意嘗試新事物和冒險，以及增強學習能力。

(文章來源——香港大學《News Express》2013 年 8 月號)

十面埋「服」2018 社會創新服務大賽

——用愛感染生命，共創和諧世界

社區關係組
藍秀雲老師

延續去年服務香港的精神，由本校社區關係組 5 名老師及 34 名辛亥大使組成的「夢飛·繪」彩繪隊，繼續參與本年度由願景基金會主辦的「十面埋『服』2018 社會創新服務大賽」，以人體彩繪的形式向屯門區內的學童及青少年展示藝術的互動多變，激發他們的創意和想像，學習欣賞事物之美，為生活添上色彩。彩繪隊透過與受眾之間的交流，傳遞辛亥「締造希望，自強不息」的精神，發放生命正能量，「繪」出正向人生。

彩繪隊所有隊員均接受人體彩繪訓練，表現積極投入。彩繪隊於 2018 年 2 月 4 日出席比賽啟動禮及誓師儀式時先拔頭籌，獲大會頒發「傑出義工項目嘉許獎」，令人雀躍。

彩繪隊於 2018 年獲大會資助 5,000 元服務經費，連同去年因優勝而獲發的 2,000 元獎金，彩繪隊的社區服務計劃得以順利展開。2018 年，彩繪隊先後舉辦 4 次嘉年華攤位服務，以屯門區內學童及青少年為服務對象，服務人數達 1,000 人。活動豐富了彩繪隊義工的服務經驗，亦履行各同學的社會責任。彩繪隊又在「頒獎禮暨世界紀錄協會紀錄服務日」中，與長者們一同挑戰「世上最多對組合同時寫孝字」的任務，一同刷新了一項世界紀錄，是彩繪隊的一次新體驗。

「夢飛·繪」在「十面埋『服』2018 社會創新服務大賽」中表現突出，在全港 24 隊參賽隊伍中脫穎而出，榮獲中學組季軍的殊榮，獲得大會頒發 1,000 元獎金作來年同類活動的經費，可見彩繪隊的付出得到主辦機構及受眾認同。冀盼「夢飛·繪」來年再接再厲，繼續將辛亥的關愛精神傳遞到我們的社群。

「夢飛·繪」曾服務之機構及活動

保良局方王錦全小學

東華三院郭一葦中學

東華三院邱子田紀念中學

東華三院屯門區中小幼 STREAM

繽紛嘉年華暨綜藝匯演



進入社群的「夢飛·繪」



「夢飛·繪」與十面埋「服」評審合照



千變萬化的彩繪圖案



刷新了「世上最多對組合同時寫孝字」世界紀錄

發放生命正能量



榮獲中學組季軍



我們是「夢飛·繪」

第七十屆香港學校朗誦節

中國語文及普通話科
藍秀雲老師

本校中一至中五同學於第七十屆香港學校朗誦節粵語個人項目中共獲得1項亞軍、2項季軍、4項優良及6項良好獎項；在粵語團體項目中，2B班同學榮獲男女散文集誦亞軍。而在普通話個人項目中共獲得10項優良及2項良好獎項。恭喜各得獎同學，盼望同學們能更上層樓，於明年朗誦節中再創佳績。



粵語詩詞
獨誦亞軍
1D張紫恩

粵語詩詞
獨誦季軍
1A溫家晴

粵語詩詞
獨誦季軍
5A巫康瑤



2B班同學榮獲粵語散文集誦亞軍



粵語散文集誦頒獎同學與評判合照

A Triumphant Success in 70th Hong Kong Schools Speech Festival

English Department
Ms. Queenie Man

This year, the English Department trained 129 students, a total of 60 entries, to participate in the 70th Hong Kong Schools Speech Festival and our students have achieved wonderful results.

Sun Hoi's TWO English Choral Speaking groups and 4B Chan Sze Chun Caleb won accolades (Champion), plus FOUR First Runners-Up and SEVEN Second Runners-Up in the 70th Hong Kong Schools Speech Festival.

Chan Sze Chun Caleb (4B) was awarded Champion in Solo Verse Speaking – S4 Boys, with the poem "The Tunnel" by Brian Lee.

3A, together with 4B Nicholas Batdee Putanead, won the First Prize in Choral Speaking (Secondary 3 and 4 Mixed Voice) with their animated performance of the poem "The Dentist and the Crocodile" by Roald Dahl.

1A and 2A won the First Prize in Choral Speaking (Secondary 1 and 2 Mixed Voice), top-scoring with 90 marks out of a possible 100 with their amazing and hilarious interpretation of "The Crow and the Fox" by Julia Donaldson. Their excellent performance got them invited to participate in the Prize-winners' Recitals in January 2019.

A big thank you to all students and English teachers for their effort and dedication and congratulations to all winners!



1A Leung Sin Yi (First Runner-up)

1A Chan Man Long (Second Runner-up)

1A Lui Lok Yin (Second Runner-up)

1C Gao Wai Ching (Second Runner-up)

1D Lee Pak Hei (First Runner-up)

2A Kam Tsz Ching (Second Runner-up)

3A Poon Leong Wang (Second Runner-up)

4B Li Chun To (First Runner-up)

4B Batdee Nicholas Putanead (First Runner-up)

5A Lee Man Chun (Second Runner-up)

4A Wong Lok Wing Lavin (Second Runner-up)



1A and 2A, Champion Choral Speaking Group (Choral Speaking – Non-Open S1 and S2 Mixed Voice), was coached by Ms. Wendy Fuk and Mr. Varsalona.



4B Chan Sze Chun, Caleb, the champion (Solo Verse Speaking – Non-Open S4 Boys), with Mrs Patricia Mulligan.



3A and Nicholas Batdee Putanead (4B), Champion Choral Speaking Group (Choral Speaking – Non-Open S3 and S4 Mixed Voice), was coached by Ms. Queenie Man.

English Club Activities

English Department
Mr. Andrew Varsalona

This year the English Club has promoted a range of activities and initiatives in order to promote the use and enjoyment of English at Sun Hoi.

In October we held an English Day around the theme of Halloween. A range of activities took place including 'Guess the Candy' where students needed to guess the amount of candy in the Halloween themed jars to win the whole jar.



S1 students enjoying wrapping each other up as mummies.

In addition to the above activity, students also played Halloween trivia, increased their vocabulary with a word search, made pumpkin lanterns, and wrapped a lucky student (or unlucky) as a mummy.

The month of December marks the beginning of Christmas celebrations around the world. At Sun Hoi, the English club played Christmas songs (both modern and classic) during Tuesday mornings, the day set aside for assemblies conducted in English. As a special surprise, we organised for Santa Claus to visit and pose for many photos in the specially made photo booth.



How many candies are in the jar?
The winning jar contained 136 pieces of candy.



Santa Claus with Sun Hoi students in our photo booth.

Magasun 2018-2019

In 2018/19, Magasun will link in with a new school initiative of implementing STREAM. The theme will be 'Rock Stars.' This can be interpreted in many ways. 'Rock Stars' is loosely defined as something related to popular musical artists or their instruments (rock stars), the earth and its geography and landscape (rocks) or the sky, galaxy, and celestial beings (stars).

In addition to this focus on STREAM, Magasun will continue to present students' work in English and present the work of the English Department and the English Club.

Submissions for Magasun is occurring in January and February, please stay tuned!

English Lunch with NET - Mr. Varsalona

A highlight in Term 1 was inviting students and staff to lunch with the NET (Mr. Varsalona) and members of the English Club. In an effort to promote the use of English in a more relaxed setting, we hosted members of the school community. New friendships were formed and new skills in speaking were learnt.



Principal Chow, Vice-Principal Mrs Cheng and 1A students Clement and Derrick enjoying lunch at Ocean Walk.



Mr. Varsalona, Ms. Queenie Man, Ms. Agnes Choi, 4B Nicholas, Caléb and 3C Martin and Jason having a delicious Japanese meal.