



# 葵涌循道中學

KWAI CHUNG METHODIST COLLEGE

地址：新界下葵涌麗瑤邨

電話：2745 0010

傳真：2310 8900

網址：www.kcmc.edu.hk

電郵：office@kcmc.edu.hk

# 家長 通訊

第二期 2023年2月26日

## 喜訊

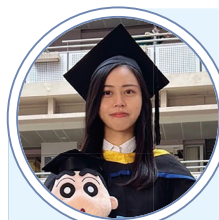
5C卜翠芸、5D何港怡於中國移動香港「尋星辰·夢啟航·築未來」香港女童軍航天科技系列水火箭比賽分別勇奪最接近軌道獎冠軍及中移動至尊大獎冠軍。



4A劉榆、4B文婉恩、4D陳籽熙、胡家瑞、張泓樂於第二屆全港青年STEAM比賽暨展覽憑「智能老人餵食機」獲得社會智能實踐大獎（創新意念）及優異獎。



## 校友動向



徐嘉敏

2017-2018畢業生

香港浸會大學  
應用生物學理學學士（榮譽）課程  
生物科技  
名列院長嘉許名單(Dean's List)

走自己的路，不管人言，只須日月見證，這恰好是人生最真實的活法和解釋。  
Live the life according to your passions and love. Follow excellence, and success will chase you!

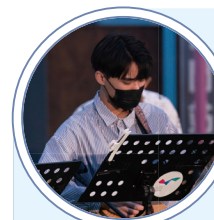


許翠婷

2018-2019畢業生

升讀香港恒生大學  
綜合工商管理（榮譽）學士  
三年級

十分慶幸能夠獲香港恒生大學取錄！若師弟妹在恒大大見到，可以跟我打招呼啊！祝願中六師弟妹都能考入理想大學！大家加油！



呂浩而

2018-2019畢業生

升讀香港恒生大學  
精算及保險（榮譽）理學士  
三年級

凡事都可能！正如我當初也是由基礎文憑課程開始，到今年獲恒大直接取錄入讀三年級。希望師弟妹記住文憑試成績不能斷定你的人生，只要堅持不放棄，必定可以達成夢想！

## 家教會專頁

在疫情持續三年期間，相信各位家長都忙於照顧孩子，久而久之，容易忽略了自己的身心需要。有見及此，本校家教會與輔導委員會合辦「芳香輕觸之旅」家長工作坊，讓家長練習一些靜心方法，將注意力重新放回自己身上。在工作坊中家長們認真學習，透過香薰按摩放鬆身心及穩定心神，舒緩壓力。

另外，家教會委員一如以往的積極參與及支持學校各項活動。在二〇二二年十一月五日的STEM開幕禮暨活動體驗日，家教會主席擔任開幕典禮嘉賓，而其他家長委員也協助參加體驗活動的小學生。在葵青區中小學博覽會2022、荃灣區升中博覽2022及葵青區中學巡禮2022中，各家長委員及家長義工也踴躍參與，向到訪家長介紹學校特色，分享子女在校的情況，令參與人士對本校有更充分的了解。

期望各位家長繼續支持家教會的事工，積極參與各項活動，把家教會家長互助、家校合作的精神發揚光大。



家長教師會與輔導委員會合辦「芳香輕觸之旅」



荃灣區升中博覽



葵青區中小學博覽會

# 擁抱祝福、以愛為先

繆健倫宣教師

踏入二〇二三年，在此祝福大家新年進步、身體健康。

二〇二二年各人都有著不少變化需要適應，麗瑤堂的事工也面對一些限制。然而在這些限制下，我們卻發現到上帝的恩典和帶領。

感恩葵循的學生福音事工在各方面均有持續發展：各級的學生信仰小組在關顧學生的成長和陪伴其面對生命的挑戰外，也成為了一個在信仰上有學習，而且能夠彼此支持的群體；在基督徒學生領袖訓練和學生敬拜隊中，堅固了參加者在信仰上的實踐，也讓我們一同見證各人生命的成長；感謝上帝在平日授課和疫情下，葵循福音周仍能在二〇二二年十二月九至十六日圓滿完成，當中有接近80位同學在佈道會上願意決志或回轉相信主耶穌，讓耶穌成為他們生命中的救主。我們看見雖然環境在不斷改變，但這一切都是在上帝的恩典和帶領下所成就的美事。

香港循道衛理聯合教會在二〇二三年的全教會主題為「擁抱轉變、以愛為先、迎難奮進、重燃信念」，會長林津牧師在二〇二三年一月一日的主日崇拜靈音稿寫下「轉變是不能避免的了，無論是在社會或教會，我們都進入了一個新常態，很多以往慣用的模式都不再適用，對很多人來說都是不容易適應的，但當我們跳出我們的安舒區，卻往往發現自己有更多可以改善的地方，也經驗到上帝更多和更大的恩典。『擁抱轉變』不是因為我們喜歡轉變，而是相信在轉變之中上帝始終掌權，並且要藉轉變讓我們和世人都能更經驗上帝的同在。」

讓我們一同以愛去面對生命中的轉變，以積極奮進的態度，得著從上帝而來堅強的心和永生的盼望，以愛去感染身邊的人，同心經歷上帝的恩典，在轉變中得著祝福和力量。願主祝福大家！



學生敬拜隊



於教師佈道會與講員合照



高中佈道會



## 校長家書

親愛的家長：

二〇二三年已經開始了，回顧二〇二二年，經歷許多的變化，令每個人都成長了不少，但感恩這些歷練，正是鍛煉我們的鬥志，讓我們更珍惜一切。

去年十二月末，本人接受經濟日報的採訪，分享成長經歷及對教育工作的抱負。每個人的生命故事都不一樣，我分享的只是個人經歷，各同工也有自己奮鬥的故事，期盼藉著小小的分享，鼓勵同學——他們的成長背景與我差不多，在公共屋邨成長，在屋邨中學就讀，接受本地教育。

感恩在人生旅途上，遇上自己的啟蒙老師——黃老師。黃老師是我的中學歷史科老師，是我求學生涯裡其中一位最重要的恩師。遇上好老師不是必然的，而且沒有父母及同學的同行，就沒有今天的我。今日在葵循侍奉，正是希望以自己的經驗及學識，帶動葵循一起前進。二十多年的教育經驗中，讓我知道每個葵循同學均是可塑造的，只要全力以赴，做到最好，持之以恆，他們必定對自己、家庭、社會甚至國家有所貢獻。不要少看個人的能力，葵循同學有一班盡心盡力的師長及愛護有加的家人作後盾，日後必成大器。

除了報章採訪、校網及學校刊物，我校亦開設了面書(Facebook)及Instagram帳號，讓家長以至大眾更了解本校的新動向，誠意邀請家長讚好(Like)及追蹤(Follow)。希望我們的教育，能啟發更多學生，惠及更多家庭，造就更多社會及國家的棟樑。

祝  
主恩常在

葵涌循道中學  
林美儀校長謹啟

二〇二三年二月二十六日



Facebook



Instagram

青少年正處於自我建立時期，需要足夠的愛與歸屬才能茁壯地成長。因此，社交對青少年來說極為重要，他們需要與人建立連結，感受親人的關懷及同輩的肯定以達到自我認同。

惟疫情爆發後，社會上各項防疫及社交距離措施、學校停課或轉以網上形式授課、康樂設施關閉等扼殺青少年與人接觸的機會，再加上學業壓力、缺乏運動、過度接收網上紊亂的資訊等因素，使青少年的精神健康受到嚴重影響。

據香港路德會社會服務處的調查，近半受訪學生比疫情前更害怕面對社交場合，出現「社交退縮」情況。同時，他們因失去社交網絡而感到孤獨，產生抑鬱情緒，容易感到焦慮、絕望和對未來失去信心。故此，家長在發現子女出現態度或行為問題時宜避免即時施以嚴厲的管教，否則有機會讓子女生起不被理解的情緒，進而抗拒溝通，甚至引發親子衝突。以下為各位家長介紹一些理解及回應子女情緒的方法：

## 理解情緒

青少年心智發展尚未成熟，他們未必能覺察或正確表達自己的情緒，理解個人舉動背後的原因，故家長可從四種情緒反應（生理、行為、情感、認知）了解子女的想法，助他們認識自我，調解個人情緒。

### 1. 生理反應

觀察子女的生理反應，如失眠、手震、呼吸困難、心律不正常等，與子女描述觀察所得從而開展話題，引導子女思考自己的生理反應與個人壓力及情緒的關係。（例：我發現你這個月經常失眠，你是否有甚麼煩惱？）

### 2. 行為反應

觀察子女的表情、動作、語氣、行為模式，如暴飲暴食、躲避別人的目光、突然失控尖叫等，與子女描述觀察所得從而開展話題，以獲取有關子女情感及認知上的資訊。（例：你最近食量比以往增加了幾倍，你察覺到自己有這樣的變化嗎？你通常甚麼時候特別想吃東西？）

### 3. 情感反應

注意子女在對話中表達出的感受，若子女未能清楚道出個人感受，家長可提供一些情感詞彙，幫助子女辨析個人情緒。（例：你剛剛說不想外出，因為不想別人關注你，意思是不是當你受到關注時會感到害怕？）

### 4. 認知反應

了解子女對事物的理解及看法，如對自己的評價、對別人的評價、對參與活動的意願等，從中理解子女出現情感反應的原因。（例：你認為自己在同學眼中是一個怎樣的人？為甚麼你不願意參與這個小組活動？）

## 回應情緒

傾聽者的回應對改善訴說者的情緒問題極為重要，若父母在子女訴說苦惱時表示自己正在聆聽，卻只給予簡單肢體反應及回答，則無法回應子女的情緒，甚至令子女失去傾訴的慾望。故家長在回應子女表達出的情緒時，應注意以下兩點：

### 1. 回應態度

在回應時，父母不宜說違背自己感受的話。父母可表達對子女感受的理解，但不必表示認同子女所有的想法，讓子女感受到父母真誠的對話態度。此外，父母宜以尊重的態度回應子女，不對他們的看法加以批判，着重助子女理解情緒由來及接受情緒狀態，共同商討調節情緒的方法。

### 2. 建設性回應

了解影響子女情緒的成因後，父母可就處境的選擇、關注點的選擇、思考的角度、回應情緒的方法四方面給予建議，讓子女明白有不同的方法解決難題，以緩和情緒困擾。在處境方面，父母可建議子女避開引發情緒問題的場合，如改變參加的活動、前往的場所等；在關注點方面，可提出在處境中有不同可關注的地方，不必把焦點放在影響情緒的事件上；在思考角度方面，可建議子女面對事件時怎樣積極地思考；在回應情緒方法上，可建議子女在出現情緒反應使用不同的方法回應，如以找朋友傾訴代替獨自在街上遊蕩。

## 結語

疫情下，父母和子女的相處時間增多了，父母在管教上亦遇到不少新挑戰，希望以上方法可幫助父母理解子女的情緒，促進親子交流，使親子間的連結更緊密，亦能協助子女再次建立社交自信。



# 認識新老師



羅靖珩老師

任教科目：英文科

座右銘：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」—箴言4:23

興趣：跑步、行山、閱讀、聊天、美食



黃巧慧老師

任教科目：英文科

座右銘：「活在當下」

興趣：繪畫、閱讀、縫紉



陳穎竹老師

任教科目：中文科、中國歷史科

座右銘：「忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。」—腓立比書3:13-14

興趣：運動、聽歌



黃振華老師

任教科目：數學科

座右銘：「你有多自律，你就有多自由」

興趣：烹飪、看劇集、旅行



何子聲老師

任教科目：普通電腦科、資訊及通訊科技科、數學科

座右銘：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」—腓立比書4:13

興趣：進行STEM活動、參與社區創新



劉采彤老師

任教科目：綜合科學科、生物科

座右銘：「不管失敗多少次，都要面對生活，充滿希望。」

興趣：射箭、潛水、行山、攀石

# 校園快訊

## 學與教



普通話日



經濟科及企會財科合辦香港小童群益會匯豐校園理財教育課程



京崑劇知多少



粵劇導賞工作坊



高中AI人工智能課程



高中設計思維課程



手鐲升級再造工作坊



英文書法聖誕卡製作工作坊

## 中學巡禮



STEM活動體驗日



參觀香草園



英語活動



視藝活動

## 藝術教育周會

## 英文學會

# 學生培育



共融講座



中六級祝福禮



健康講座



旅行日



表揚日



四社聯賽盃



聖誕崇拜暨頒獎典禮



福音手工創作



詩歌見證分享會

## 德育及公民教育活動



一人一花種植活動



環保講座



屈臣氏到校訪問



智能飲水機開幕禮

## 升學及就業輔導



舊生職場分享



中六級台灣升學講座



學生捐贈食物



感恩節崇拜

## 舒ZONE情緒健康週



師生HADO電子閃避球體驗



日本酒精墨玻璃飾物盒



師生同樂正能量



DIY迷你生態缸

# 教師專業發展



新入職老師同行工作坊



香薰減壓及自我舒緩按摩工作坊



# 快遞傳心意 感恩滿校園

感恩周期間，同學以「感恩快遞」心意卡向師長、同學表達感恩之情，由「葵循小火子」（基督徒同學）送到各位手中，傳承葵循互相欣賞、凡事感恩的文化，校園洋溢溫馨氣氛，更見師生關係融洽。



各位老師您們：  
感謝您們在我中六三年對我進行過，早早  
回校判斷我病，同時對我說我在，願意讓我  
醫藥，感謝您們願意在空閒時間用同學聊天，這  
洗，感恩。

感謝您在這幾年裡的教導，協助及不斷的鼓勵，我感謝  
你一直以來對我的關心，一直著我個班在時間及耐心，希望你繼續  
任教，這課或做做教員做老師。

很喜歡中一的時候你成為了我的班主任，中一的時候  
英文很差但你也沒有因此而備心其他學生還細心的教導我，  
我下決心要把英文學好。

多謝你 呢三年級教導 同理照顧我地 陪我地長大  
學業上有不懂的地方都會用心教我們 祝你身體  
健康 早日康復！

感謝你三年級教我通曉 住三年級你唔係咁  
成遠 唔係咁上學 又常常督促我做功課 希望我有一個  
親 呢成班去考大學 所以我成班能到這一個  
這度是「唔唔」(3)

感謝您在我中一時教導我們中文，又帶我們  
1C班級所歡樂，感謝您帶在1C班當我學生，又常常  
教導我，又帶我地體操，您是一位很好的老師。感謝  
您的鼓勵，願意每天照顧關心。

## 學生成就

### 2022年10月至2023年1月校外活動得獎名單

#### 語文

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
2021-22 中國中學生作文大賽 (香港賽區)	高中組旭日文學之星	6D 利建鋒 (2021-2022學年)
	高中組銀獎	5D 張志豪 (2021-2022學年)
	初中組旭日文學之星	3D 林秋麗 (2021-2022學年)
葵青區慶祝中華人民共和國成立七十三周年 「我理想中的葵青社區」徵文比賽	季軍	6D 張昱艷
	殿軍	2D 鄒志達
	優異獎	2D 陳家聰
2022第二屆《香港中學辯論賽》外圍賽	最佳辯論員	6D 黃鎧恩 6D 張志豪
2022-23年全國青少年語文知識大賽 「菁英盃」現場作文比賽	初中組三等獎	2D 伍連霖

#### 數理

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
第二屆全港青年STEAM比賽暨展覽	優異獎 社會智能實踐大獎 (創新意念)	4A 劉 榆 4B 文婉恩 4D 陳籽熙 4D 胡家瑞 4D 張泓燊
亞洲國際數學奧林匹克公開賽總決賽	高中組銅獎	6D 黃治學
中國移動香港「尋星辰·夢啟航·築未來」 香港女童軍航天科技系列水火箭比賽	最接近軌道獎冠軍 中移動至尊大獎冠軍	5C 卜翠芸 5D 何港怡

#### 體藝

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
創青盃分齡賽2022	男子U17組亞軍	6A 陳梓浩 6A 李仁璋 6A 劉文傑
葵青區校際田徑比賽	男子甲組跳遠冠軍 三級跳亞軍	5D 劉鴻彬
	男子甲組跳高冠軍	5C 譚偉聰
	男子甲組標槍殿軍	6A 陳悅亨
	男子甲組4x100米接力殿軍	4D 張子健 5B 林駿德 5C 劉鴻彬 6A 陳梓浩
	男子甲組團體殿軍	4D 張子健 5B 林駿德 5C 譚偉聰 5D 陳昊堃
	女子丙組100米亞軍 200米季軍	6A 龔展揚 6A 沙烏啦 6A 姚文樂 6A 陳日俊
	女子丙組100米欄亞軍	2C 韓希羽
	女子丙組4x100米接力第六名 團體第八名	1C 鍾祖游
	女子甲組跳遠亞軍	1C 鍾祖游 1C 陳家倫 1D 盧穎禧 2C 韓希羽
	女子甲組跳遠亞軍	6D 馬鳳琦
葵青區分齡田徑比賽2022	男子青少年C組 跳高冠軍 (破大會紀錄)	5C 譚偉聰
	男子青少年C組 跳遠冠軍	5D 劉鴻彬
	男子青少年C組 4x100米接力亞軍	5B 高仲文 5B 林駿德 5D 陳昊堃 5D 劉鴻彬
	女子青少年D組 100米亞軍 200米冠軍	2C 韓希羽
屈臣氏田徑會周年大賽2022	男子U20 110米跨欄第五名 400米跨欄第八名	5D 陳昊堃
	男子U20 跳高第六名	5C 譚偉聰
葵青區校際籃球比賽	男子高級組第六名	2A 楊焮鷺 3C 周珀揚 3D 黃 熙 4A 余善然
		5B 高仲文 5B 林駿德 5D 陳昊堃 6A 陳悅亨
		6A 劉文傑 6A 陳梓浩 6A 李仁璋 6A 龔展揚
		6C 李溢軒
葵青區校際手球比賽	男子高級組亞軍	4A 張利文 4A 馮健東 4D 吳珙希 4D 張健次
		5A 鍾樹賢 5B 高仲文 5B 林駿德 5C 楊宇軒
		6A 陳梓浩 6A 李仁璋 6A 劉文傑 6A 鄒頌賢
		6A 沙烏啦 6B 蔡旻晉
葵青區校際足球比賽	男子高級組第八名	4A 區子聰 4A 林展鋒 4A 林梓聰 4B 陳駿浩
		5B 馬文杰 5C 岑俊奇 5D 李樂軒 5D 黃梓軒
		6A 陳日俊 6A 沙烏啦 6B 周一顯 6B 吳子熙
		6B 蔡旻晉 6B 李建維 6B 吳子熙 6B 江駿森
		6C 周君豐 6D 郭穎軒
		4A 區子聰 4B 尹景豪 4C 陳子敬 4D 張子健
葵青區校際羽毛球比賽	男子甲組第八名	5B 郭梓聰 6D 黃柏洋
2021-2022地區劍擊隊訓練計劃 (花劍)	男子隊際冠軍	5C 岑俊奇
第四屆香港國際飛鏢節	U19 (男子) 青少年賽優異獎	4C 黎航斌
讀樂樂與眾樂樂書籍封面設計比賽	高中組銀獎	4A 劉 榆