

# 中華文化傳承在葵循

**葵涌循道中學 四十五周年校慶活動 中華文化活動日**

二零二四年三月九日 (星期六)

地點: 本校 (新界葵涌麗瑤邨)

時間及對象: 上午場 表演 9:00-10:30 | 體驗活動 10:30-12:00  
 聽賞、社區長者、小學學生及家長、本校學生 (中一、中二及中五)  
 下午場 表演 1:30-3:00 | 體驗活動 3:00-4:30  
 社區長者、小學學生及家長、舊生、本校學生 (中三及中四)

內容: 表演 歷史話劇 | 樂器表演 | 舞蹈 | 粵劇 | 粵劇  
 體驗活動 傳統遊戲 | 傳統食品 | 傳統手工藝 | 民族服裝試穿及攝影

歡迎到校體驗中華文化日

為使學生更了解中國文化承載之品德情意，加以實踐，加深對中華文化的欣賞以至國民身份的認同，貫徹價值教育，本校各科組舉行多項體驗式學習活動，讓學生欣賞不同傳統經典精粹，並以學生大使的身份將文化傳承並推廣至社區。

德育及公民教育委員會和公民與社會發展科舉辦迷你花牌及醒獅製作工作坊，跟隨師傅學習花牌製作及國粹等基本技巧，深入了解行業發展及其背後的歷史價值；視覺藝術科初中各級皆進行以中國藝術為主題的單元學習，提供情境讓同學運用有關文化知識於創作之中；聯誼活動委員會除為初中同學舉辦中華才藝班及試後活動，亦安排中五級同學參與活字印刷及竹編等中國非物質文化遺產體驗活動。透過製作傳統民間工藝品及學習傳統國粹，提供機會讓學生認識不同的國家非物質文化遺產，使傳統技藝得以傳承。

三月九日為本校四十五周年校慶活動——中華文化活動日，當日將會展示學生的學習成果，學生除了設立攤位遊戲，亦同時預備了一系列的表演環節，例如突顯包公睿智與傳揚守法精神之《包公審驢》；體現團結合作精神之變臉隊表演，與社區人士分享。現誠邀各位家長同學撥冗蒞臨學校，親身參與及分享喜悅，共同見證學生努力的成果。



迷你花牌及醒獅工作坊



熱愛中國文化的同學對於參觀東源縣博物館感到興奮



風車製作



國寶級變臉師教授變臉技巧



舞旗



皮影戲才藝班



醒獅訓練



青年穿越故宮之旅



竹編藝術



水墨畫才藝班

# 學生成就

## 語文

活動/比賽名稱	得獎項目	得獎學生
2023-2024年全國青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文初賽 (香港賽區)	初中組三等獎	3C李若嵐 3D鄧志達、伍連森、施政興、梁紫瑩
	初中組二等獎	3C黃凱盈
	高中組一等獎	5D吳權充
	高中組三等獎	4A羅凱駿 4D謝芷茵、關紫恩 5D林秋麗、李潔誠、鍾福發
第75屆香港學校朗誦節 (2023) (英文朗誦)	Secondary 5 and 6 Dramatic Duologue First Place	5A盧卓盈、林秋麗
	Secondary 5 and 6 Dramatic Duologue Second Place	5D陳玉暢、鍾福發 6A李嘉宜 6D伊佩莎
	Secondary 5 and 6 Dramatic Duologue Merit	5D張泓葵、王宇 5B李安雅 5D宋煒倩
	Solo Verse Speaking (Girls) Merit	1D何綺廷、劉欣婷、譚海琳 2D楊依晨 3C林芷晴 3D梁紫瑩 4D陳可琳
香港學校音樂及朗誦協會	Solo Verse Speaking (Boys) Merit	3A MAHMOOD ZAIN 3C孫潤林 5A張利文
	Solo Verse Speaking (Boys) Proficiency	1D王俊濤 3D萬日禛、王為
	粵語散文獨誦男子組 (中一、二) 優良獎狀	2A鄭子穎
	粵語散文獨誦女子組 (中一、二) 優良獎狀	2D林芷穎
	普通話詩詞獨誦女子組 (中一、二) 優良獎狀	2C楊鈺澄 2D徐舒堯、徐正涵
	普通話詩詞獨誦女子組 (中一、二) 良好獎狀	2D陳可瑤、謝梓琳

## 數理

活動/比賽名稱	得獎項目	得獎學生
全港青年STEAM比賽暨展覽 (由AI至SI)	亞軍、社會智能實踐大獎、公眾超人氣大獎	4D黎芯悅、蔡奕希、史禮信、杜家隆
	一等獎及公眾超人氣大獎	4D陳可琳、陳智康、吳樾
超視覺AI技能大賽	二等獎及公眾超人氣大獎	4B黃子柔 4D鄭梓朗、錢立宏
		4D凌碧蓮、黃珮軒、伍焯熙 5A盧卓盈、黃樹鋒
人工智能素養教育影片大賽	優異獎及亞軍	5C洪熙 6B黃浩霖
		6C許登軒、李沛倫、鄧世佳
		4D凌碧蓮、黃珮軒、伍焯熙
	公眾超人氣大獎	5C洪熙

## 體育

活動/比賽名稱	得獎項目	得獎學生	
葵青區校際游泳比賽	女子甲組100自由泳季軍	5A盧卓盈	
	男子組個人計分賽冠軍	5B黃信儀	
	男子組個人計分賽季軍	5A蔡軍昊	
阮慈孟校際保齡球隊際賽	男子組個人計分賽 第五名	5A林梓聰	
	男子組隊際聯賽 總冠軍	5A蔡軍昊、葉卓彬、林梓聰 5B黃信儀	
公民田徑錦標賽第3站	男子A組跳高亞軍	6C譚偉聰	
	男子A組200米亞軍	6D陳昊堃	
愉園體育會2023香港青少年田徑分齡賽 (三)	男子A組110米欄第四名	3A韓希羽	
	女子C組200米季軍	6C譚偉聰	
香港青少年跆拳道木板擊破比賽	男子U18組別跳高亞軍	6D劉鴻彬	
	專業組冠軍 (女子15-17歲組別)	5C黃穎彤	
葵青區分齡田徑比賽2023	男子青少年C組鐵餅冠軍	6A蕭子滔	
	男子青少年C組110跨欄亞軍	6D陳昊堃	
葵青區分齡乒乓球比賽2023	青少年男子單打MG組亞軍	3D馬學文	
	女丙100米欄亞軍	2A鍾祖游	
2023-2024年度校際田徑比賽	女乙100米亞軍	3A韓希羽	
	女乙200米季軍	6D劉鴻彬	
	男甲跳遠冠軍	6A蕭子滔	
	男甲三級跳遠季軍	5A蔡軍昊	
	男甲鐵餅亞軍	6A鍾樹賢	
	男甲標槍殿軍	6B林駿賢	
	男甲鉛球亞軍	6D陳昊堃	
	男甲跳高季軍	3B葉志豪	
	男甲110米欄殿軍	4A區子聰、林展鋒 5A蔡軍昊、莫釋而 5D張子健、郭富仁、楊軒寧、莫釋充	
	男甲團隊第三名	6A鍾樹賢、蕭子滔、龐晉彥 6B高仲文 6D陳昊堃、劉鴻彬	
	大埔體育節2023年度全港跆拳道觀摩邀請賽	女子15-17歲組別殿軍	5C黃穎彤
	荃灣區青年新興運動 (中學組)	冠軍	5C黃穎彤



# 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 2024年2月24日

## 恭賀

本校學生早前參加「法國羅浮宮參展賽」，在1899名參加者中，本校11名學生繪畫作品在各組別共獲得9金2銀佳績。其中1A王思潔、4D史禮信及5D余曉芬作品確認為法國羅浮宮展出。



4D錢立宏於2023亞洲國際數學奧林匹克公開賽總決賽勇奪銅獎。



4D陳可琳、黃珮軒、鄭梓朗、錢立宏、蔡奕希、吳樾於第二屆大灣區 STEM AI 總決賽 (中學組) 獲得季軍。



## 校友讀書心得分享

我在中學的學習生涯並非一帆風順，當中難免會遇到挫折或失去動力。回頭想起，我在這過程中不斷調整心態，逐漸摸索出一套適合自己的讀書方法。

首先，學會設立目標。這並非籠統地講求我們要成績進步，而是確保目標是具體、可量化的，以符合自身的學習情況。有見及此，我們可先擬定大目標，比如是希望能在數學統測中進步十分。透過訂立精確的目標及合理的期限，在自己能力所及劃出進步空間，這既不會造成過份的壓力，亦可保持推動力。

其次，我們可制定一個明確的讀書計畫，也是實現學業目標的關鍵。我建議大家可以試著將它切割成一個個可以非常容易辦到的小目標。為何這樣說呢？因為我們常常希望能在越短時間內完成目標越好，從而忽略了很多小細節上的改善所能帶來的效果。

同時，拆分成小行動亦可以讓腦袋覺得很容易執行，減少半途而廢的機會。簡單來說，並非要求大家每日不間斷溫習三、四個小時，而是每天抽時間完成額外十條所學單元的練習題。此外，運用「錯題簿」也是頗有成效的方法，可將常見的錯誤整理出來，方便日後溫習所用。

成功，往往是無數個1%累積所得的成果。故此，培養固定習慣比時間長短重要，上述所講的方法不單有助即時釐清疑惑之處，進一步鞏固知識，亦避免測考前臨急抱佛腳的狼狽，使有更充裕的時間作準備。

美國著名作家羅伯特·克里爾曾說：「成功是小努力的總和，日復一日地重複。」讀書從來不是易事，期許各位在學習的道路上分分秒秒所付出的努力，能帶來點點滴滴的收穫。



畢業生黃治學同學現正就讀香港大學一年級

## 家教會專頁

二〇二三-二〇二五年度家長教師會家長執委及二〇二三-二〇二四年度家長校董選舉已於二〇二三年九月八日下午四時舉行，並隨即在校內進行點票，由林美儀校長及選舉主任負責監票。

本年度家長教師會的週年會員大會於二〇二三年九月十五日舉行，會上宣佈家長校董及家長執委的選舉結果，當中由林麗寶女士及姬淑恩女士成功當選為新一屆家長校董。而許志美女士、何英女士、林麗寶女士、姬淑恩女士、張新細女士、曾靜子女士及鄭雅璇女士成功當選為新一屆家長教師會家長執委。

有見於現今為人父母的壓力更甚於以往，麗瑤堂與葵涌循道中學家長教師會特意合辦親子教育課程，盼望藉此提升家長育兒的技巧及信心，並從不同角度得著支持。第一節課已於二〇二三年十月十三日晚上舉行，由家教會老師和教會姊妹以主題形式分享心得，參與的家長得以交流經驗，無形地建立支援網絡。過程中，大家更會互相鼓勵和支持，讓人倍感溫暖。

另外，家長教師會的委員一如以往地積極參與及鼎力支持學校的各項活動。在二〇二三年十一月十一日的「荃灣區升中博覽2023」及二〇二三年十一月十八日的葵青區「中學巡禮2023」中，各家長委員及家長義工踴躍參與活動，不僅為到訪家長介紹學校特色，更願意分享子女在內的實際情況，使參與人士對本校有更充分的了解。另外，在二〇二三年十一月十四日，一眾家長更大顯身手，為貧富宴參加者烹調豐盛的富餐，老師和同學們都吃得津津有味。

此外，今年家教會復辦親子活動「家長教師會親子燒烤樂」，是次活動超過60位家長、學生及教師參加。隨著疫情過去，大家終於有機會圍著燒烤爐暢談，品嚐美食，共度溫馨而難忘的一天。

期望各位家長都能繼續支持家教會的事工，積極參與各樣活動，並對下一屆家長執委及家長校董予以支持。



荃灣區升中博覽



會員大會



親子燒烤樂



貧富宴

## 麗瑤牧區點滴

循道衛理聯合教會麗瑤堂於二〇二四年一月七日（日）舉行了開基四十周年及成立堂會三十周年感恩崇拜和聚餐。感恩崇拜在下午三時於葵涌循道中學一樓傳經堂舉行，崇拜中邀請到本會現任會長、卸任會長、九龍西聯區長、歷任堂主任等擔任崇拜主領和施行聖餐，更邀請了葵涌循道中學林美儀校長、卸任堂區議會主席林常碧姊妹以及葵循畢業生黎凱怡姊妹（本堂宣教幹事）參與讀經。於崇拜中更有回顧麗瑤堂的發展、感恩獻呈和由堂區議會成員帶領立志委身的環節。

感恩崇拜後，大家移師到美孚京都會筵開十六席。席間新知舊友相聚歡慶，更藉著麗瑤堂問答遊戲、歷任堂主任分享往日趣事和幾位由葵循學生成為麗瑤堂教友的生命成長分享，讓眾人從歡笑中認識麗瑤堂更多。

願主繼續賜福麗瑤堂的發展，更藉麗瑤堂祝福更多葵循的學生和家庭。

助理校牧 繆健倫宣教師



## 校長家書

親愛的家長：

踏入新一年，首先祝願各位身體健康、福祿滿溢。葵涌循道中學（下稱「葵循」）已踏入第四十五個年頭。為此，師生們已籌備不同的慶祝活動，如早前舉辦的「葵循社創小種子計劃」、「四十五周年校慶小學乒乓球比賽」等，不但可以讓學生延伸學習，一展所長，更能將此等計劃及比賽惠及區內的小學生。

本年三月九日，我校將會舉辦「中華文化活動日」，全校師生正密鑼緊鼓地積極訓練，現已進入如火如荼的階段。透過是次活動日，希望能讓區內街坊及小學生更多認識並體驗中華文化美好之處。現亦誠邀各位家長帶同親友蒞臨本校體驗是次「中華文化活動日」，歡迎掃描以下的二維碼報名，一同見證同學的學習成果。

葵循四十五周年校慶口號為「乘風破浪 邁向金禧」。回望過去，我校致力辦好教育工作，作育英才，校友們都在社會的不同崗位上發光發亮；展望將來，我校繼續秉承基督精神教導學生，燃亮他們的生命，在校積極裝備自己，貢獻社會，做個負責任的好公民。

祝  
主恩常在！



「中華文化活動日」

葵涌循道中學  
林美儀校長謹啟  
二〇二四年二月二十四日

## 健康家庭

在覺得口渴的時候，你會怪責身體需要水分嗎？如果一棵盆栽生長得較緩慢，你會選擇責罵它？抑或是肯定它至今的成長？

香港臨床心理學家崖柏運用如此的生動文筆寫出多篇與情緒健康有關的短篇故事，近日被輯錄成《點解學校無教過情緒科》一書，值得推薦給各位。

書中提到每種情緒都有它的功用，例如「悲傷」是在告訴我們失去了某種東西（可能是一位朋友或一個機會）。當我們留意到這份失去時，就可以開始安撫自己或尋求他人的安慰。若我們一開始拒絕承認這份悲傷，或強行令自己開心，反而忽略了自己的傷，亦令我們失去學會照顧自己情緒的機會。這就像我們在夏天覺得口渴時，並不需要否定這份感覺，而是接受身體這時需要水分的訊號，繼而喝水。如果我們否認自己口渴，認為吸收水分是一件軟弱的事，反而有機會令自己中暑，適得其反。

至於種植盆栽時，我們自然希望它能茁壯成長。但當進展未如理想時，我們或會感到失望或急躁。此時，如果我們只著眼於現狀與理想的差距，立即怪責自己未有妥善照顧盆栽，或者怪責盆栽未有「生性」，對情況未必有太大幫助。有見及此，作者在其中一篇文章提到「體諒自己行不出的每一步」及「肯定自己行得出的每一步」兩個概念，提醒我們在尚未成功前，不要全盤否定自己，反而要在過程中多加肯定自己的付出，嘗試理解到底是欠缺甚麼因素而未能更進一步。正如在上述情況，我們可以肯定自己的努力及盆栽至今的成長，並同時思考如何為盆栽提供所缺乏的營養。

正如書名所言，情緒科並不是香港學校的常規科目，但其實情緒健康對我們甚為重要，甚至有關的小知識都可以在日常生活中（例如喝水及種植）予以體現。我們對學童有所期望是一件非常合理的事，但如果我們在陪伴學童成長的過程中加入「接納」及「肯定」兩個小階梯，無疑更能照顧自己及他們的情緒健康，亦有助提升他們達成目標的機會。

學生轉導員 李穎明先生



《點解學校無教過情緒科》

## 校園快訊

### 學與教



Charity Auction



Charity Talent Show



STEM 工作坊



Watoto Concert



一人一花計劃



公民科參觀選舉資訊中心



地理學會 盆景設計



Watoto Basketball Match



English Week Charity X Technology Workshop



滙豐青年理財師計劃2023「理財工作坊」

### 學生培育



生態魚缸工作坊



舒zone精神健康周



四十五周年校慶感恩崇拜



貧富宴



聖誕崇拜暨頒獎典禮



中六級祝福禮



PROJECT AreOne 輕排球體驗班

### 教師專業發展



教師發展日



衝突處理



團隊建立



教職員迎春賀歲活動