



# 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

第一期 2025年3月1日

## 恭賀



恭賀5D朱杞賢、史禮信於本年度香港學校朗誦節英文雙人戲劇對話取得冠軍，讓本校再次獲得此項殊榮。



恭賀6D余曉芬榮獲香港青年獎勵計劃金章，余同學於頒獎典禮上藉畫作分享她在中學生涯獲取金章的故事，同時鼓勵其他得獎者只要有目標，一步步走定能找到屬於自己的生活方式、活出自己想要的人生。



## 校友分享

飲水思源，樂於分享是葵循師兄師姐的優良傳統。今期我們有四位去屆畢業生分享學習英語、備試與入學面試心得，希望為各位學弟妹打打氣。

起初會擔心自己競爭力不如人，但經過多次面試，我體會到表現無關是否出身名校，而是你整個人的狀態，只要表現自信，你已經接近成功了！



洪寶鈴

獲香港科技大學  
工商管理學士（資訊系統學）  
直接錄取

聽從前人分享真的很有用！

去年考入港大的黃治學師兄分享做「錯題簿」的好處，我依他所言實踐了幾個月，發覺學習效率、答題準確度得以提高。另外，要意識到自己的壓力，用適當方法減壓是很重要的，這樣可以幫你發揮得更好。



林梓瑤

獲香港科技大學  
工商管理學士（經濟學）  
直接錄取

說起學習英文，我認為英文是生活，甚至乎是自己的一部份。一般來說提升英文需要多實踐，我同意從書本、教科書上學習是正確的。但是，我自己會花很多時間在看電視劇、電影、聽音樂等，因為表演者都會用地道的用語，配合情景、聲音、環境，流暢地演繹。

學習英文，不應該把英語視為一個科目，同學們應該把學英語融入自己享受的事情之內，例如可能是體育愛好，小說世界，總之是把興趣和英語融為一體，是自己興趣的一部份。這樣學習英文，一定會更快和更開心的。



葉騏碩

現就讀  
香港城市大學  
創意媒體學院 學士課程

語言是日常使用的工具，我使用英語作為接觸自己興趣的媒介，英語能力一直提升！不少人也是通過看美劇、看英語YOUTUBE頻道、追蹤球隊最新消息等方式學習英語的，你都可以！



黎思行

英國語文考獲5級  
現就讀香港樹仁大學  
英文系

# 感恩滿葵循

每年的11月，宗教及典禮事務委員會都會舉辦感恩周。本學年安排了食物募捐行動及貧富宴，所收集的食物及善款全數捐贈觀塘社區食物銀行。同時，舉辦感恩快遞活動，學生能撰寫感恩咭予家人、師長、學校教職員或朋輩，實踐感恩。而透過感恩節崇拜，讓同學思考信仰與生命，學習懷感恩的心，關愛社群。

校工們：  
感謝你們在這間學校的付出，你們幫助我們打掃、清潔。你們的付出，我們學生們能感受到你們的溫馨。希望你們一起開心心在這個學校度過秋天。祝你們身體健康長命百歲。你們的汗水，感化到整個學校，你們辛苦了!!!

好多謝你的出現，使我嘅世界充滿色彩，你係一個性  
格開明嘅人，成日都可以好開心，用你嘅笑容感化我，  
雖然唔開心，你每行過，嘿，嘿，嘿，你唔好唔  
開心啦~，你嘅好識照顧人嘅感受，當我自己一個  
生嘅時候，你俾咗我嘅身邊~ thank you

老師：  
感謝您這以來對我的照顧，關注我的上課狀態，在我迷茫  
課堂總會及時把我拉回正軌，每当我問您問題時，您都會  
耐心解答，而且對我的做法，幫助特別大，慢慢地引導我  
步入正軌，教給我很多以前不知道的知识，謝謝您

賴文英老師：  
謝謝您！在這兩年時間，很慶幸得到你的  
教導！我認為你是位很好的老師，例  
證是你很關心學生，會就每個同學的需要  
調整教學進度，謝謝您的關心！  
在未來的日子，請你繼續帶領我努力學習。

親愛的盧副校長：  
感恩在新的學年認識您上您的N1課。雖然每星期  
只上兩堂課，但我能從您身上感受到您有熱誠教導、關心  
同學的心。抽象的數學概念在您的講解下變得簡單易懂，  
用淺白的語言詮釋深奧的知識點，可謂教導有方。此外，您總會按照  
每位同學的需要而細心解答他們的疑問，這為自覺的授課同學們懼怕  
數學科！感謝您用心的教導。

Dear principal:  
I knew that your first year here in our  
school. I hope you are doing good. So far, thanks  
for everything you did for us, and keep doing  
it. It was nice when I talked to you. You always  
wait us at the entrance of school. Thanks!

# 家教會專頁

本年度家長教師會舉辦了一系列的活動，以聯繫家長、學校和老師，促進家校合作。

## 1. 中一伴我啟航家長篇之中草藥潤唇膏製作



在2024年8月21日，十多位中一家長們參與DIY潤唇膏工作坊，導師介紹一些天然素材的特質、使用及調配方法，例如蜂蠟、薄荷精油和薰衣草精油等，然後即場示範，一起製作中草药潤唇膏，滋養身心。

## 2. 周年會員大會

2024-2025年度周年會員大會在2024年9月13日完滿結束，張新細女士及姬淑恩女士成功當選為2024-2025年度家長校董。期望各位家長都能繼續支持家教會的事工，積極參與各項活動，使家教會精神更加發揚光大。

## 3. 貧富宴「富餐」食物製作

在2024年11月感恩周期間，一眾家長大顯廚藝，為貧富宴參加者烹調豐盛的「富餐」，老師和同學們懷著感恩的心，吃得津津有味。



## 4. 荃灣區升中博覽

在2024年11月舉行的「荃灣區升中博覽2024」，各家長委員及家長義工踴躍參與活動，為到訪家長介紹學校特色、分享子女在校的實際情況，使參與人士對本校有更充分的了解。

## 5. 聖誕花環親子工作坊



本會在2024年12月16日舉行了「聖誕花環親子工作坊」。在導師的指引下，家長和同學們一起發揮創意，製作一個獨一無二的聖誕花環，增添節日氣氛。

## 6. 新春揮春製作

在2025年1月20日本會亦舉辦了「親子紓壓工作坊——新春揮春製作」，家長們能和孩子共同合作創作富有新春及藝術氣息的作品，從而促進親子關係，體驗藝術創作的樂趣，更能放鬆心情和壓力。



## 7. 親子旅行

2024-2025年度家長教師會親子旅行於2025年2月16日舉行。旅行當日天氣清，家長們在佔地廣闊的朗屏蔬果園裡親自採摘士多啤梨、蘿蔔和車厘茄等，氣氛歡愉。在享用豐富的燒肉自助餐後，家長和同學們一起參觀香港故宮文化博物館，了解中華文化，欣賞維多利亞港的景致，共聚天倫之樂，也增進了家長之間的友誼，度過溫馨而難忘的一天。



## 8. 家長教育課程

循道衛理聯合教會麗瑤堂與葵涌循道中學家長教師會合辦親子教育課程。上學期課程共五堂，由2024年9月至11月舉行，主題為「以愛為家庭根基」。參與的家長互相分享和交流育兒經驗，彼此鼓勵和支持，也掌握了子女在踏入青春期的教養方法。下學期課程則由2025年2月至2025年4月舉行，主題為「助兒女展翅高飛」。誠邀渴望與子女建立親密關係、陪伴子女成長之家長報名參加。

## 校長及副校長專訪

葵循繼去年經歷了一連串精彩的校慶活動，本學年迎來了新上任的呂光耀校長及負責學與教範疇的盧凱儀副校長。有見及此，編輯部特地安排了是次訪問，讓大家多了解兩位和葵循的發展方向。

問：新校長會帶來甚麼新氣象？又怎樣了解學校的情況，以制定學校發展方向？

呂校長：感謝造物主引領，讓我有機會接任成為葵循校長，帶領學校發展。我在上任初期，與全校所有職員，包括教師、社工、支援人員和工友等逐一面見，了解及關心他們，並先後與中一級及中六級學生和按計劃與其他級別的學生共進午膳，有機會聆聽他們的心聲。

透過面談，增加了我對葵循的認識，葵循具備「重視關愛 傳揚基督的燈台、追求卓越 持續進步的學府，以及追尋夢想 培育潛能的園地」的特色，讓我們一方面承傳本身的傳統，並了解社會的變化和期望，發揮當中的強項，裝備師生能面對將來的挑戰。

問：雖然來到葵循大家庭只短短一個學期，但學生已經感受到你們的關愛。未知你們在葵循又有沒有一些窩心的回憶？



呂校長：記得在「嘉言美行頒獎禮」嘉許過一位中三級同學，十月初的一個寒冷的早上，他向我送上一句：「天氣凍，著多件衫！」讓我感受到濃濃的葵循情。

而作為葵循人的我，也為師生們刻意製造驚喜、窩心的回憶。十二月初連續數天發出寒冷天氣警告，我特意為全校師生送上暖貼，為大家在寒冬之中帶來溫暖，讓葵循人感受被愛，也學習向他人送上關愛。

盧副校：記得一天剛下課時，有些同學圍在我的老師桌前，熱切地詢問各種數學問題，甚至想了解能否在午餐或放學後繼續請教數學知識。他們對數學的熱情及對我的接納，令我很感動。

問：知道校長及副校長都非常熱心參與並支持學校的福音工作，信仰如何帶領你們的教育工作？你們認為中學時期能夠認識並相信上帝，對年青人有何重要意義？

呂校長：教育是我的興趣、事奉與理想。我也是在中學階段有機會接觸、認識和接受耶穌基督作為我生命的主，享受了在年少時信靠上帝的豐盛，而這階段正是青少年建立重要價值觀的時間，因此，我會盡我所能教導學生會認識基督信仰，讓他們以聖經真理成為行事為人的指引。

盧副校：我非常感恩自己從小就讀於基督教學校，每年學校都會舉辦佈道會和夏令營。在小六時，我在學校決志信耶穌，能夠從小認識耶穌並接受福音，這是一件美好的事情。聖經常提醒我們要愛神愛人，而教育正是讓我們實踐主的愛，並將這份愛傳遞給身邊的人。在人生的高低起伏中，主的同在和引導，讓我不用懼怕，並在生活中充滿喜樂與平安。我盼望同學能在求學時期能認識和相信上帝，得著豐盛人生。

問：時代進步，人工智能勢不可擋，葵循這方面有何發展？你們如何看人工智能對教師教學工作和學生學習的影響？你們認為家長應該如何與子女迎接AI時代？

呂校長：人工智能為人類帶來不少方便，葵循在學與教的課程上必會有所回應，這也是教育局所提出七個學習宗旨中「資訊素養」，代表要靈活、有效和合乎道德地運用資訊和資訊科技。

作為校長，除了人工智能，我更會為葵循學生規劃教育藍圖，為他們裝備適切的知識、技能、態度和價值觀。根據經濟合作與發展組織(Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD)為「2030未來的教育和技能」(The Future of Education and Skills 2030)作出的計劃，學生通過服務學習(service learning)學會承擔責任；透過經驗學習(experiential learning)建立轉型素養，並發揮「邊做邊學」(learning by doing)的優點，從而發展培育學生「能動性」(student agency)，讓學生有能力應付日後所面對不明朗的情況。

盧副校：人工智能的發展非常迅速，我們希望能夠教導學生如何正確地利用科技來提升學習效能。葵循的老師們與時俱進，各學科透過不同平台研究如何善用AI技術，運用各種教學方法，甚至利用AI導師平台來幫助學生自主學習，並在指導下進行練習。我們希望培養學生有好學精神，讓他們在這個快速變化的世界中不斷學習。

## 健康家庭

大家好，我是今年新加入葵循的駐校社工鄭葆茵姑娘，過去我一直都參與青少年服務，在當中聽過不少成長故事，像你也像我的成長。

成長裡必定經歷跌跌碰碰，起起伏伏，哪怕是成功如奧運金牌選手，還是平凡如路上經過身邊的人，相信都會有自己成長裡獨一無二的故事。

當我們遇上成長中那個「老是常出現」的起伏跌宕，大小逆景，究竟大家會有什麼反應，驚惶失措？驚叫速逃？怒氣沖沖？失魂落魄？無論是甚麼樣的情緒反應，我都鼓勵大家「先處理心情，再處理事情」。

每遇到我們期望以外的人和事，的確影響心情，但日子要過，生活要過，「先處理心情」好處有二，第一，先照顧自己內心，你更有力量去處理事情，事情可能更快理順，更快安頓，更快回復平靜；好處二，處理了心情，不會帶著情緒去處理事情，避免因情緒而影響判斷，影響做法，甚至影響說話，帶來更不能預料的結果。

如何「處理心情」？我建議大家可以留意自己當下的身體反應，例如呼吸，身體的重量及溫度，慢慢覺察這種狀態，再慢慢容許它們存在。再者，讓自己有安靜照顧自己內心的時間，聆聽心裡面難受的感覺，明白一下自己的擔憂，欣賞一下自己曾付出的努力。

最後，鼓勵大家參加一個儲蓄大計，便是「儲起快樂」，總相信每天都會有不同的經歷及感受，但我仍然相信每天都一定會有小確幸出現，哪怕是趕得上小巴最後一個位置，還是今天能吃到我最喜歡的零食，都將這份喜悅儲起備用，這些積蓄都能轉化成能量，幫你平靜心情，面對事情。

祝大家的快樂戶口都能豐盛滿滿的。



## 麗瑤牧區點滴 2025年1月

香港循道衛理聯合教會的社會服務宣言中提到，「本於聖經信仰、衛斯理約翰的教誨及大公教會的傳統，決心致力透過社會關懷、服務及行動，見證上帝道成肉身的救贖大愛，讓人在社會中得見上帝的形象；強調本會各堂會及會友在所處的社區，有責任努力實踐社會關懷和牧養社群，透過會友身體力行，以志願精神推行各項社會服務，視社區為牧區，見證上帝國的臨在。」

麗瑤堂對麗瑤社區的關懷和牧養也是責無旁貸，有見社區老化以及新廈（喜瑤樓）座落本區，本堂於2024年底（11-12月）嘗試推行「豐依足食」食物券計劃，期望藉派發定額食物現金券讓坊眾於區內指定食店使用，減輕他們在食物上的開支，也讓教會關心坊眾身心靈之需要，與他們建立更深的睦鄰關係。

本堂將於2025年2月全面推動「豐依足食」食物券計劃，連續10個月向社區派發食物券，並將領券人數增至每月200人。期望可讓更多坊眾從中得到祝福，認識上帝，並激發各人的愛心和熱心，藉參與派券日的義工服事，更多關心了解社區中不同的人 and 事。

如欲參與「豐依足食」食物券計劃，或希望成為當中義工，歡迎隨時致電 2742 0711 與助理校牧繆健倫會更聯絡。



講解食物券使用細則



領券街坊接受祈禱祝福

**LAI YIU METHODIST CHURCH**  
循道衛理聯合教會麗瑤堂

### 食物券計劃

**FOOD COUPON**

派發區內指定食店現金券  
總值\$80

歡迎致電 **6141 3173**  
向本堂查詢及登記索取現金券  
Please call for registration and enquiries

登記日 Registration Date:  
**9.2.2025 (日) 2-4pm**

派券日 Issue Date:  
2-11月第四個禮拜日  
Feb - Nov every 4th Sunday

地點 Venue:  
葵涌循道中學  
Kwai Chung Methodist College

時間 Time:  
2-4pm

數量有限 額滿即止  
LIMITED QUANTITY

\*本堂保留最終決定權  
「我們要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」- 希伯來書 10:24  
And let us be moving one another at all times to love and good works - Hebrews 10:24

2025派券安排

# 校園快訊

## 激發學習動機 提升學習興趣

各學科按其學習特性，透過不同的學習策略，引導學生建構知識；並透過全面規劃讓學生有豐富的學習經驗，掌握各種共通能力，裝備成為終身學習者。



中一級宣明會水資源體驗工作坊



中三級生物科實驗



English Club Handlotion making workshop



Thanksgiving devilled eggs cooking workshop



中五級企會財與經濟科E-RUN 城市定向跑——中環戶外定向



葵循創科日及資訊日



中秋燈謎活動



升學及就業講座



中五級生物科國際瓊脂藝術大賽選拔賽



微塑膠工作坊



英文學會 Apple Store Workshop



中國外交知識教育講座



第十四屆全港學生中國國情知識大賽



波蘭領事探訪暨交流團攤位分享



中五級公民科參觀駐港部隊展覽中心

# 關注身心靈健康 營造關愛正向校園

在豐富的活動中，幫助同學建立正向的生活態度；在校園生活中學習與人相處，關愛社群，發展良好品德。



感恩節崇拜



福音活動

福音周午間攤位活動



貧富宴



福音活動

福音周午間泰拳活動



初中佈道會



學會活動介紹



和諧大使朋輩調解推廣午間攤位遊戲



咖啡渣除濕包工作坊



中一自理課程



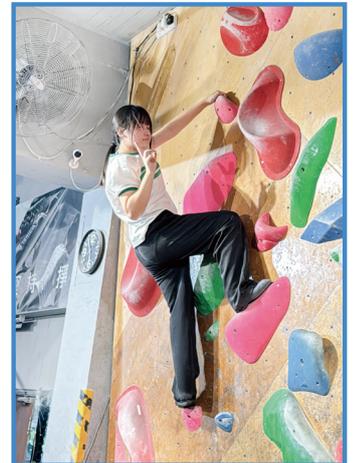
學生領袖訓練日營



快樂守護者動物義工計劃



Thanksgiving devilled eggs cooking workshop



飛躍學堂抱石活動



東莞籃球交流團



一人一花



嘉言美行頒獎



歌唱比賽



中一級伴我啟航



精神健康周



Chill Time 狗狗互動工作坊

## 推動教師專業發展

Chill Time 狗狗互動工作坊



教師專業發展日 — 哽塞處理



教師專業發展日 — 心肺復甦法及自動心臟除顫器使用



教師專業發展日 — 電子教學



教職員迎新會

# 學生成就

以下是本校同學在暑假至2025年1月期間在校外活動的得獎名單：

## 語文

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
第76屆香港學校朗誦節 (2024) 英文雙人戲劇對話組 Champion of English Dramatic Duologue	冠軍	5D朱杞賢 5D王禮信
第70期《晶文薈萃網上優秀文章》展廊	獲選「十優文章」	5D王嘉怡
2024-25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)	高中組三等獎	1D呂 蓓 3D徐舒堯 4D伍遠霖 4D施政興 4D方芷妍 4D李若嵐 5A羅凱駿 5D謝芷茵
荃灣葵青區中小學微型小說創作大賽	優異獎狀	5D 王一恒

## 數理

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
亞洲國際數學奧林匹克公開賽總決賽 2024總決賽	優異獎	1D梁 遨
	銅獎	1D羅又明
數碼創新Teen計劃	優秀獎及終極大獎 (最有社會意義)	3B陳俊熹 4A馬健峰 4B曾家威
第三節粵港澳大灣區技能競技賽2024 星際探索循道衛理聯合教會中學組	亞軍	5B陳智康 5D黃珮軒 5D鄭梓朗 5D錢立宏 5D蔡奕希 6C洪 熙
第三節粵港澳大灣區技能競技賽2024 星際探索循道衛理聯合教會中學組	優異獎	4A朱卓軒 4B吳禹廷 4B張偉傑 4C謝建鋒 5C黃焯明
第三節粵港澳大灣區技能競技賽2024 星際探索總決賽	銅獎	3B陳俊熹 5B陳智康 5D錢立宏 5D黃珮軒 5D鄭梓朗 5D吳 樾 5D蔡奕希 6C洪 熙
香港國際數學競賽總決賽	優異獎	3D林坤霖 3D王樹楷
粵港澳大灣區資優物理及科學常識比賽2024	銀獎	4D容家樂
	銅獎	4D方芷妍 4D李若嵐
第四屆全港青年STEAM比賽暨展覽 (由AI到SI)	優異獎	3B陳俊熹 4A譚威言 4A陳德偉
		4D蔡維庭
超視覺 AI 技能大賽	三等獎	3B陳俊熹 4A陳德偉 4A譚威言
		4A黃百可 4B吳禹廷 4C袁曉桐
		4D蔡維庭 6A黃栩鋒 6C洪 熙
ILAP 電子平台自主學習獎勵計劃	一等獎	3B陳俊熹
	三等獎	4A陳德偉

## 體育

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
跆拳道搏擊賽	公開組冠軍	6C黃穎彤
	個人品勢女子組別季軍	
大埔田徑分齡測試賽	女子青年組200米冠軍	
	女子青年組400米冠軍	
大埔半馬拉松	女子16-19歲 冠軍	
元天街跑	12K (16-19歲) 季軍	
學界田徑季前賽中學女子甲組	800米亞軍獎牌	
葵青區分齡田徑比賽2024	男子公開賽 三組跳 冠軍	5A區子聰
	男子青少年C組 跳遠 冠軍	
	男子U20 三級跳 季軍	
	男青甲組 跳遠 亞軍	
2024-2025年度 校際田徑比賽	男丙400米 季軍	2D林智超
	男甲 標槍 冠軍	6A蔡軍昊
	男甲 標槍 亞軍	6A莫釋而
	男甲 跳遠 亞軍	5A區子聰
	男甲 三級跳遠 冠軍	5A區子聰
2024-2025年度 校際籃球比賽二組	第三名	4B陳俊銘 5B周珀揚
2024-2025年度 校際手球比賽高級組	第四名	6A張利文 6D吳珅希

## 藝術

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
反詐嘉年華——國術變臉表演	獎狀	1C李沛妍 3B李沛怡 3A朱雅琪 4A陳德偉 4B歐陽頌晴 4B阮海珠 4C李 琳 4C汪星鈞 4C袁曉桐 5B周子軒 5B黃 熙 5C刁翠敏 5C鄺佩倚 5D陳同樂
		愛德藝行書法比賽

## 其他

活動／比賽名稱	得獎項目	得獎學生
香港青年獎勵計劃	金章	6D余曉芬
荃葵青優秀學生選舉2024	初中優異獎	4D李若嵐
黃廷方慈善基金	獎學金	5D史禮信
香港課外活動優秀學生表揚計劃	優秀學生表揚獎	6C林秋麗