

藝
11月
藝

齋色園主辦
可藝中學

HO NGAI COLLEGE
(Sponsored By Sik Sik Yuen)

2016

校
訊

目錄

1. 前言
2. 今期焦點 : 外務組
3. 活動篇 : 7月-9月活動花絮
4. 校友篇 :
 - i. 海外升學
 - ii. 創路雄心
 - iii. 7日7夜G2G
大峽谷275公里超級馬拉
 - iv. 校友曹星如二十連勝
5. 學生園地 :
 - i. 新生感受
 - ii. 英文科-泰國交流團
 - iii. 訓導組-思健學會
6. 獎項 :
 - i. 步操樂團連續11屆獲金獎
 - ii. 明日之星-上游獎學金計畫
 - iii. 港台中學生機械人大賽(銅獎)
 - iv. 體育科
7. 老師篇 :
 - i. 新老師介紹
 - ii. 喬色園聯校教師日本考察團

“

前言

外務組對於同學來說，這個組別實在有點奇怪，奇怪之一是一名稱，有點難理解？什麼是外，什麼是務？在別的學校似乎未有所聞；奇怪之二是，外務組這個對「外」組織，與我們有什麼關係？

如果你懷著以上的疑惑？至少，你對這組仍有丁點兒關心？又或者，你只是求知而已，關心二字並不在你的考慮之列。好了，就讓我長話短說罷，外務組，顧名思義，是對外事務的意思，舉凡學校的形象宣傳，校訊出版，校外圍欄的宣傳橫額，校園內所見的宣傳品，大都是由外務組一力承擔。

此外，外務組還有一項重要工作，就是協助學校招生。希望透過促進對外關係，讓社區和坊眾更加了解學校的辦學宗旨，使家長安心交託子女來校就讀。簡言之，外務組仿似一間商業機構的公關部門；一個國家的外交部，不同的是，外務組不牟利，不講外交角力，純粹以教育為本，助學校建立一個健康形象。

今期校訊，我們會帶大家遊走各地，內地、加拿大、泰國及日本，每一處都有我們可藝的足跡，有些是因考察留下的；有些是因留學印下的。每一個足跡的大小深淺不是泥上偶然留指爪，而是刻骨銘心的片段。

最後，今期另闢新頁，介紹可藝新人類，他們是新鮮人，青蔥秀綠，展現最有活力的一頁。

”



可藝百寶袋—外務組

多拉A夢有一個百寶袋，他常常從袋中掏出不同的法寶幫助大雄；我校都有一個百寶袋，這個百寶袋拿出它的百寶，在學校發揮對內對外的不同角色——這就是本校的外務組。

稱外務組為百寶袋，因為他們的工作需要多點子、有創意、會設計、懂寫文章，同時亦需要良好的社交能力，才可以表揚學生並推動學校的發展。

展學生成果 繫師生情誼

校園裝飾得美美是外務組其中一項工作。每年學期初，數位老師便會忙於從數千張照片找出具代表性，又能展現學生努力和其特質的照片，加以設計、裝飾，弄成大照片及海報，掛在校內不同的角落。另外，他們又會挑選學生或校友比賽和表演的照片，加以設計製作成為大海報放在校門外的圍欄，為學校白色的欄杆穿上新衣。

此外，外務組成立了「校園小記者」這學生組織，由老師訓練學生採訪及報導校園內外的大小事並寫成文章，然後由老師校對及定稿，出版一年三期的「校訊」，「校訊」由二零一二年十一月開始出版，至今已出版逾十二期，每一期均設「每期焦點」、「學生園地」、「校友篇」及「老師篇」等等，內容涵蓋學生、校友、老師的學習、生活、成就和興趣……有趣且多元，加強全校師生對學校、老師、校友及學生的認識，同時表揚同學的努力，深受師生喜愛。

外務組亦致力加強校友與母校的聯繫，籌辦不同的活動，例如旅行、燒烤晚會，讓校友與師長們可以延續師生情，同時校友亦樂於回饋學校，甚至願意與校外機構合作，舉辦有意義的活動，服務學校，幫助學兄學妹尋找自己的人生路。

現在，教育展覽盛行，外務組亦積極參與不同地方的教育展覽，教育展覽提供了現代教育的發展趨勢，外務組老師在參與展覽中獲取不同的資訊，優化本校的發展。

苦中作樂

除了以上的大型工作外，外務組還有一些看似瑣碎但重要的工作，例如：製作紀念品、不同活動的小冊子、聯絡校友……不少工作不只費時也費心力，苦就在此。幸運的是收集學生成果並以不同的途徑表揚學生、展示他們的成果是外務組的一大工作，因此，組內老師們每一次翻看學生參賽和表演的照片或校對小記者的稿件，從中看到學生在不同範疇中的付出和得著，是工作中的一大樂事，每每看到學生的成長和進步，再苦的事也忘卻了，是繁忙工作中的甜點。



外務組成員包括：

鄧慧玲老師、梁佩詩老師、葉汶雅老師、李燕容老師、蕭美燕老師、何裕昌老師、陳賢司先生、湯泰方老師、陳敏明老師



校友回校參加校友會活動，師生溫情相聚，場面溫馨。

結語

多拉A夢的百寶袋是萬能的，幫助大雄渡過了不同的難關；外務組的老師也如百寶袋般發揮各人的長處，並幸運地在困難之處幸得同事不同的幫助，強化這百寶袋的功能，推動可藝中學的發展和成長！

School Activities July ~ September 2016



2016-07-07 Incentive Field Trip



2016-07-09 Hong Kong and Taiwan Secondary School Robot Competition



2016-09-01 Opening Ceremony



2016-09-23 The 11th PTA Executive Committee Members Election



2016-09-23 Welcome Party



2016-09-23 The Inauguration Ceremony of Students' Union

海外升學

遠走他鄉需要一份勇氣，憑著這份勇氣就可以突破自己，在未知之中鍛鍊、發掘、成長並發展。每年可藝均有不少校友到海外升學，他們在不熟悉的地方升學，面對不少的適應問題，然而，這些困苦、難處卻磨練他們的心志，給予了他們發揮自己的機會！讓我們細看他們的分享，認識更多海外升學的一點苦和甜甜的甜！

陳敏兒 2015年畢業生

「大學」是一個莘莘學子們夢寐以求的地方，也是無數人通往理想途徑的階梯，對於這個大學，我也曾做過無數次的幻想，在空想中刻畫出了一幅幅雄偉絢麗的人生藍圖，在藍圖中大學就是一座金碧輝煌的殿堂。「大學」這個詞語說來繁重也輕鬆，在「它」的裡面不知包括了多少的知識和多少需要我們去學習的法令，那裡有良師益友、那裡有無盡的知識寶庫、那裡還將會有值得我們學生回味的記憶！

我認為大學是一幅空白畫卷，等著你用智慧和雙手描繪屬於自己的七彩青春！進入大學以後，我感受最深的就是自強、自立。作為學校與社會過渡的中間體，我們要用我們的心去感受它其中的奧妙，這就需要用我們的雙手去付諸實踐，包括生活中的每一個細節、活動中的每一個問題、學習上碰到的每一個難題、人際溝通上遇到的每一塊絆腳石。這些都需要我們用堅強的毅力去克服。

希望學弟學妹們不管在生活上、學習上，都保持著一顆堅持不懈，持之以恆的心，進入「大學」勾勒出自己的人生藍圖！



姜超儀 2015年畢業生

感謝湯sir的推薦，讓我打開了內地升學之路，來到了暨南大學深圳校區就讀「會展經濟與管理」專業。在這裡，我很快就融入了大學的生活和學習，這裡的生活十分多姿多彩，有許許多多的社團和部門，大一那年我參與了許多社團以及部門，活動能與社會接軌，不僅能提早接觸社會，還讓我學會了怎樣更好地待人處事，今年我更順利提升為部長及團長！

暨大給予了我更好的發展，作為內地211大學，暨大的專業涉及很多方面，而且招生範圍更不少華僑學生，讓我在這認識了很多各國各界的同學，包括了港澳臺僑生，在學習方面暨南大學還給予港澳臺僑生更多特別的照顧，讓港澳臺學生有更好的適應和生活！我很幸慶來到了暨大，繼續我的求學之路，也希望在暨大，能看到更多可藝的學弟學妹！



文詠熙 2015年畢業生

加拿大——一個我從未踏足過的國家，去到這一個新的地方，將要適應不同的環境，接觸不同的事物，認識不同的朋友，是一個充滿未知的新開始。對於我來說，適應新環境並不是一件易事，然而，儘管未來將會有無限的挑戰，我也會勇敢面對，而且，這是一個讓我可以多看看世界的機會，我深信我可以從中增加自己的見識、認識不同的文化和擴闊眼界。





創路雄心

「創路雄心」計劃是由香港中文大學與香港消防處舉辦的一個活動，該計劃旨在幫助學生建立正面的價值觀，豐富學生的體驗和學習，該計劃邀請了多名消防義工作為駐校消防友師，而今次特別之處是負責項目的三名消防義工為本校校友，他們分別是張其生校友，陳偉清校友，及譚超榮校友，他們將人生珍貴經驗透過活動幫助母校的學弟學妹成長。




G2G 大峽谷275公里超級馬拉松

曾經參與北極、撒哈拉等極地馬拉松的盧俊賢Steve由今年4月開始食素，以「素食跑手」身分挑戰為期7日7夜的G2G 大峽谷275公里超級馬拉松。

校友感受

兩天賽事後，前腳掌和腳踝兩旁已長出大大的血泡，右腳腳面一片直徑三厘米的皮膚整塊脫落了，冒出血淋淋的肌肉。接著兩天是連續85公里的比賽。這傷勢令我擔心不已！這時，突然滂沱大雨！我的裝備濕透了，我在想就算今天可完成85公里的賽程，晚上仍須睡在濕漉漉的睡袋內。不禁感到很氣餒，不禁萌生放棄念頭，亦漸質疑參賽的決定。心裡一邊強呼勿忘初衷——為了力證素食者也可完成這種極限耐力的事。

另一方面我卻在動搖，就算放棄了，世上多少人知？也許無人注意嗎？就在此刻，不覺爬上了一個山峰。我在宏偉的大峽谷前停步，脫下背包，深呼一口。認真地自問：盧俊賢你是否要放棄？是否要親自把「放棄不在選擇之列」這深信不疑的信念推翻？我向天疾呼後，答案有啦！只要信自己，那怕全世上無人知你在做什麼，只少還有你自知。無忘初心，奮力完成目標，就是對自己最大的證明。最後，我做到了。再大的苦也承受了。只要深信自決的路，放棄就不再在選擇之列！共勉之。





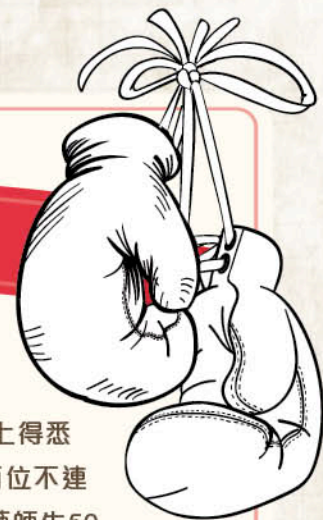
漸近拳擊夢 曹星如20連勝

校友曹星如獲勝連連，但他每一次都為自己的勝利而感動、感恩，亦從未鬆懈，仍然堅持艱苦的訓練，為每一次比賽作最好的預備。

十月九日，曹星如校友勝出第二十場比賽，得到了漂亮的二十連勝，他稱自己與他的拳擊夢又近一步，同時又一如以往大方欣賞對手，他不只勝了一場比賽，他一貫的謙厚態度，更贏到了傳媒和無香港人的掌聲，實在是可藝學弟學妹的榜樣。



5A班校園小記者 練俊豪



這次是我第二次觀看學長的比賽，我從網上得悉學長這次的對手是日本不敗拳王前川龍斗，兩位不連勝拳王交手特別令人期待。我們一如既往可藝師生50人，一同乘坐曹星如經理人公司贊助的旅遊巴從學校出發到會場，各人都懷著渴望學長的勝出的心情，前往觀賞這次學長爭取20連勝的比賽，興奮又期待。

到了會場，現場人山人海，人們議論紛紛，每個人都在討論、預測著學長這場世紀決戰，好不熱鬧。比賽終於開始，學長的現身換來現場每位觀眾的站立，以掌聲和歡呼聲迎接學長，同時不少觀眾拿起電話拍攝學長出場一刻——學長的出場，全場哄動。看見學長的努力得到現場觀眾的歡呼，我心裏也羨慕學長，羨慕他得到的種種肯定，而我知道這些肯定是由他努力而來的。

比賽鐘響起，學長跟對手激戰十回合，難分難解，最終裁判判定學長以點數勝出，我們忍不住掌聲不斷。比賽後，學長勉勵我們做人不要看低自己，要努力，不要因自己現在的一時失意而氣餒。可能你會認為我們的學長只是一時僥倖，但是從他的訪問，知道他平日須進行怎樣艱苦訓練，便知道他的努力絕對不是一朝一夕的事情，希望可藝的同學可以以學兄作為學習對象，學習不放鬆，直到最後一刻！





新的開始總帶挑戰 常存盼望精彩處處

人愈大愈不喜歡改變，因為留在原地，在熟悉的地方，面對熟悉的人事物，我們會比較安心，因為「新的開始」有太多未知之數了！然而，「新的開始」卻可以跳出安舒區，遇到更多可擴闊我們眼光的人事物並挑戰自己，讓自己成長。升中是我們每人成長期間總要面對的「改變」，我們一定要跳出自己的安舒區，接受這新開始的挑戰。我校中一同學寫出了他們面對這新開始的感受，提醒長大了的我你他，常存盼望也許是面對未知的最佳態度。



1A 周鈺煒

新的環境、新的學校、新的同學，我迎來一個新的學期。新的學期當然有著幾個新的希望，我的希望不多也不少，只有三個：希望可以和同學關係融洽；希望能夠幫助更多的人，既可提升自己的同時又可以幫助同學；希望在學校開開心心學習，沒太多壓力，學習像在玩遊戲一般。

新的希望就像心靈中一片溫暖的流水，滋潤著我的心田，讓我對未來有無限的期望；新的學校就猶如一個大家庭，張開懷抱，迎接我的到來；新的環境猶如障礙賽，雖然隱藏未知的障礙，然而克服未知就能收穫大大小小的成功。

最後，我期待我新的希望會實現。

1A 吳鎮銳

六年的小學過去了，我們迎來了新的環境、新的學校、新的老師、新的同學，自然也有新的希望。

我的希望可以說是願望：我希望在這個新的環境中認識新的同學朋友，並且和他相處融洽；希望我的身體更好、更有力量、更加完美；希望在這六年的中學生涯中豐富我的知識、豐富我的胸中之墨、更希望我的胸中之竹可以快速成長。

我對我的希望充滿信心，我相信自己可以做得更好，可以做得更完美。

1B 譚韞妍

結束了六年的小學生涯，我迎來了的中學時代，我將會有一個新的開始。

回想小學的時卷，是那麼短暫而又幼嫩，而中學不同了，所有科目的難度都毫不留情地提高了，可這些並不能擊退我，只會讓我愈戰愈勇，對我而言，向來都很困難的科目——英語，我希望能夠有所進步，能有新的開始！雖然我忘不了小學時的朋友，然而，大家都有新的開始，將來可以分享大家新的體會，說不定還增進感情。我深知迎來了新的學校，我會有新的開始。

1B 張娜娜

「先陰似箭，日月如梭。」不知不覺我來到香港讀書了。

來到可藝中學，是一個新的開始。有新的開始就需要有新的適應也要有新的打算。要比以前更加努力，不能再懶惰，學習要認真。

我希望新的開始我能做得更好。我會與更多的同學交朋友，我會認真完成功課以及上課專心聽講。

我相信新的開始也將會是美好的開始。因為我會用心去做每件事情，將每天要做的事做好計劃。我相信只要我努力，新的開始就是美好的開始。

1B 林詠怡

先陰如箭，六年的小學生活轉眼就結束了，六年的中學生活開始了，對我來說這是新的開始。

新學年，新開始，我對我的中學生活充滿了希望和期待。現在我仍未適應新的環境和新的老師，可是我已經結交了很多朋友。

我會努力讀書希望成績好一點。大家也不要浪費時間，努力讀書吧！

1C 徐瀚昌

時間流逝，在大陸一眨眼之間就過了十多年，來到香港，在這所新學校裡，我開展了人生新的一頁，遇到新同學和新老師，我踏進學校大門口時，我感到激動卻又帶一絲緊張，我不斷地想像即將到來的新生活，我的腦中不斷浮起問題：如果交朋友是會自來熟呢？還是慢慢交流呢？1C班的同學是怎樣的呢？教導我的又是怎樣的老師呢？

慢慢走到1C的位置，我看看我的隊伍，帶領我們的是一位年輕的女老師及一位個子高挑的男老師，我知道這將會是一個非常豐富多彩的經歷。我曾聽過一位偉人說過：「你越對人生有所期待，人生便越美好。」我很期待這美好的新經歷。

1C 吳綽賢

每一個新開始都會有不同的挑戰等著我們，所以，我們每一次放完一個開心的暑假，就會迎來了新的挑戰。

對於我們這班剛剛入讀可藝中學的中一同學來說，我們每個人都有不同的困難，令我們因而感到恐懼，例如那些初抵香港的同學，他們都會害怕新的環境，他們要適應這不熟悉的地方；又例如我們這些新生又會害怕與新同學的相處，又會擔心自己能不能適應新的課程……然而，新的開始是很重要的，因為沒有新開始，我們又怎能透過不同的新事物或新知識而進步呢？我期待當中種種的新挑戰為我帶來精彩的經歷。

泰國交流

我校泰國5天英語學習團於7月7日至11日舉行，行程除觀光外，還與當地一間高中學院及大學進行交流，整個行程都是由泰國學生陪同我校學生一起參與，無論在校的研討或外出參觀，他們都是肩並肩、手拖手。全程同學們都只能用英語溝通，這真是一個英語學習的好機會。

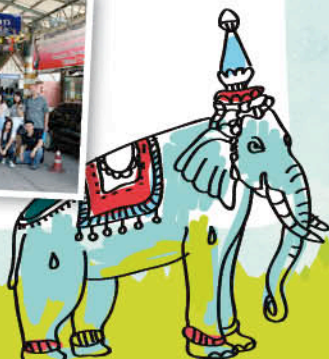
6B 麥庭甄

在第三天的早上，我們和RMUTK大學的大學生一起乘搭長途汽車去水上市集。之後我們在動物園裡的餐廳裡吃美味的自助餐，令人更興奮的是可以在動物園內觀賞可怕的鱷魚表演和可愛大象的精彩演出——我從未試過那麼近接觸鱷魚和大象。在這天的晚上，我們和RMUTK的大學生一起去Asiatique的夜市探個究竟。

第二天，我們和Eamlaor大學的學生一起去JJ跳蚤市場。那裡很大而且擠滿了人，同時也有很多有趣的東西可以買。我校同學買了很多禮物送給與我們一起的泰國搭檔。然後，我們和泰國的搭檔到Siam商場去考察現代化購物中心。在吃晚餐之前，原來泰國學生也一早準備，在JJ市集裡買了手信送給我們。

最後一天，我們的旅程最後一站是Chulalongkorn大學，Mr Murray曾經在這間大學任職教學。這是一所在泰國歷史悠久和很出名的大學。我們和這裡的學生參加了一場辯論會和準備一場講習班的討論。

總括而言，我們在這趟旅程中到訪很多漂亮的地方，但是對於我來說最精彩的是，遇見兩間風格不同的大學的學生，尤其是Eamlaor大學的學生。他們很友好，能夠和他們一起愉快地練習英文會話實在是一件很令人難忘的事。事實上，遇見他們使我在學業上更能加把勁，向着升讀大學的目標進發。我認為現在我們所有人實在需要提高本身的英文的能力，這不但為了令我們在學習上或未來事業上有所發展，而且可以讓我們與來自不同地方的人進行交流。這次的交流是一次改變我人生的旅程。



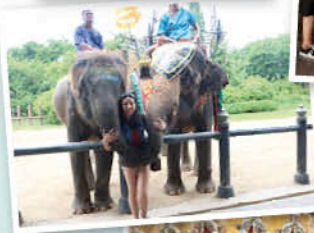
5C 梁梓欣

當我們抵達到曼谷，我們馬上給就去乘搭捷運和公共汽車去RMUTK大學，而且我們和大學的學生一起吃午餐之後，然後帶我們參觀他們的校園和大學的博物館。然而，這座大學又大又漂亮，而且裡面的有很多不同的建築物。我很高興能夠認識到他們，而且對於他們已經是在上大學卻還在穿校服而感到驚訝，但是他們穿上這套校服，看起來整潔而漂亮。

參觀完校園之後，我們便乘搭捷運和公共汽車去參觀Jim Thompson House的博物館，在參觀的路途上我們享受着和當地的大學生用英文交流的樂趣。而這座Jim Thompson House是由傳統的泰國柚木房子組成一起，成為像西方風格的房子和繁茂的花園。房子裡還有很多藝術品和家具，例如：把中國的麻將桌結合成為美式風格的晚餐桌……之後，我們再乘搭捷運去Sliom Village飯店，那裡有很多小舖子賣手信。接着我們在一間有一個很大的舞台的餐廳裡用膳。我們很開心能夠嘗試到不同的傳統泰國菜，與此同時我們也一邊觀看泰國古典舞蹈，一邊聆聽泰國傳統的樂器發出來的美妙聲樂。

第二天的早上，我們不得不早起床，因為我們要一大早去Grand Palace，而這次和我們一起去的是來自Eamlaor Vocation College的學生。宮殿的中心有一座Emerald Buddha的廟，Emerald Buddha是根據季節穿著不同的衣服。吃完午餐後，我們乘搭長途汽車沿著河邊觀賞盛大的文藝復興風格的宮殿。這宮殿用大理石建造的，而且我們是利用語音講解去講解那些傳統皇室的手工製作，同時也觀賞者讓人震驚的飾品，如五顏六色的大理石柱和畫在天花板上精緻無比的畫壁。

然後，我們回到車上，因為我們要去碼頭那邊吃晚餐。當我們等待我們的船的到來，我們也可以觀賞一班舞蹈演員在船上跳舞。終於，等到我們上船了，我們坐在一起聊天和享受著美食。與此同時，有一位歌手為我們獻唱了一首鄧麗君的名曲，並且邀請我們一起高聲歌唱。最後，全體讓所有人站起來，一起跳舞。對於我們來說，這真是一個有趣的經驗啊。



可藝思健學會推廣精神健康 師生長知識 建共融 益成長

思健學會是源於一個為期兩年的計劃，這計劃由「思健」（怡和集團為提倡精神健康而設的慈善組織）及醫院管理局攜手合辦，名為「Teen使行動——青少年思健推廣計劃」（簡稱「Teen使行動」），希望透過一連串的互動學習活動，加深青少年對精神健康及精神疾病的認識，從而支持精神病患者，增加社會共融、減少歧視。兩年的付出及活動的推廣，讓「Teen使」們及可藝的師生獲益良多。

助人自助 你我成長

本校思健學會共有十五位「Teen使」，委身參與思健學會，與老師一同籌辦校內外不同的活動，包括『精神健康基礎概念』工作坊暨參觀葵涌醫院、匡智山景中心開放日義工服務、TEEN使校內活動、思健學會精神健康週等等，除了加深校內同學同精神健康及精神疾病的認識外，他們亦因不同活動而有所得著及成長。

6A 柯世銳

我最深刻的是我們一起製作了一齣話劇。在綵排裡，我們嘻嘻哈哈，玩得不亦樂乎，但同時我們亦非常同心和認真，每每有「Teen使」為了一些情景提出意見時，大家都會很細心的聆聽，然後再商討是否採納對方的此見，再加以改進，這一種溝通合作的關係，讓人在活動的過程中倍感愉悅，我亦學到在工作、讀書上，聽、說、想三者都缺一不可。

6A 黃惠樂

參加思健學會，我學習了甚麼是忍耐，首先忍耐地乘坐長途的交通工具，然後是在活動適當時忍耐，其中有一次的活動是跳舞，沒有甚麼武功底子的我非常耐性地完成。

6A 林嘉駿

思健學會改變了我對精神病人的看法，原本以為精神病人是社會上的少數人士，但其實精神病是十分普遍，而且精神病康復者和正常人沒有分別的！其實只要嘗試接觸他們，你也會發現他們也有他們的長處，他們也用他們的方法貢獻了社會。

6A 何炯灼

我最開心是我們去老人院探訪並帶備了很多禮物，當老人見到我們時都很開心，我們還教他們摺紙和玩遊戲，他們都愉快地笑了！另外，我和同學在這一年建立了不錯的關係，很開心。將來，我也希望將來可以繼續幫助不同的人。

6B 顏文軒

開始時我對思健學會不感興趣，但經過多次活動後，慢慢對思健學會有了改觀。我在思健學會最大的得著是對精神健康加深了認識，未參加思健學會前，我對精神病有很大的誤解，例如我對精神分裂的誤解很大，後來慢慢對精神病有了改觀，對精神病覺得可怕是我欠缺有關知識才誤解，希望同學們都可以多了解精神病患者，體諒他們更多。

6B 鄧嘉琪

我在參加思健學會中了解到不少有關於精神病的知識，也學習了怎樣幫助別人。經過不同的活動或探望患者後，我得知原來很多精神病患者常遇到困難和問題，使我學會了幫助人、關心人、尊重人。

6B 陳偉龍

參加思健學會，我最大的得著就是對精神病多了很的了解，知道原來精神病分等級，因而康復所需的時間和支援也各有不同。而我印象最深刻的就是最後一次與其他康復者接觸，在活動的尾聲，學校特意安排到校插花活動，每位「Teen使」被分派到各小組協助康復者娛樂插花，讓他們可以和我們有更多的接觸和交流，會使他們對社會不同的人有更多的信心，並擴闊社交圈子。能這樣的幫助他們，真的很高興。

6B 楊學賢

我參加思健學會獲益良多。原本我以為精神病是一些行為會出現很多問題的人，但自從我參加了思健學會，與不同的康復者相處後，我發現原來康復者像普通人一樣，多謝老師給我這一個機會，令我學懂很多事情。

6B 桂淑梅

我覺得參加思健學會對別人的幫助，還有在思健學會參加「Teen使」活動我感到了精神病的人沒有那麼嚴重，所以我感到精神病人沒有那麼可怕。從中我知道幫助別人和帶給別人快樂是重要的，在「Teen使」活動中我感受到不同的活動中的樂趣和不同的心情。天使學會在這兩年中我感到不同的快樂，幫助精神病的精神。

6C 張曉芳

不經不覺，我加入了思健學會兩年了！最讓我感到印象深刻的是最近的插花活動，大家都很積極參加是次活動，活動充滿了認真和熱情，讓我也加倍融入這個活動裏。這是我第一次插花，所以我非常小心翼翼和認真，親手完成一個作品讓我感到非常的有滿足感和成就感，與大家一起親手完成這是更幸福的事情，我明白到堅持就是勝利，更知道與大家一起分享快樂的幸福。

6C 陳子濤

最令我印象深刻的是和精神病康復者相處，因為我發現和他們相處就像正常人相處一樣，沒有任何的分別，而且令我從中學到很多和精神病有關的知識，明白到精神病並不是想像中那麼可怕。

6C 黃洛嘉

在思健學會中，我很高興可以透過不同的活動，與精神病患者有互動和直接的對話，這不單加深了我對精神病患者的認識，亦讓我學習到如何照顧、關懷弱勢社群，我明白到他們是需要更多的關心和受護。此外，思健學會使我們可以有非常多的機會認識社會上不同層面的人，寬我的人生履歷，是不可多得的體驗。

6C 章寶媛

我印象最深刻的是那次話劇表演，因為那次話劇是我們精心策劃的，台詞、人物、場景都是我們分工合作得出來的用心之作。雖然我們演出時，因為面對那麼多的觀眾，令我們有些怕羞，很緊張，但這種鍛鍊讓我們都突破了自很多。



2014年9月16日 思健學會招募日

去年九月「思健學會」正式成立，為了讓全校同學了解「思健學會」成立的目的並引起同學關注青少年的情緒及精神健康，學會用心製作了攤位，向各同學派發精神健康小禮品。



2014年9月27日 迎新日營2014

「思健學會」一班成員穿上耀眼的黃色Teen使制服到香港中華基督教青年會烏溪沙青年新村參與迎新日營，在各組不同遊戲活動下增進認識，建立互信，加強精神健康訊息。



2014年10月4日「精神健康基礎概念」工作坊暨參觀葵涌醫院

親身到訪葵涌醫院參加「精神健康基礎概念」工作坊，透過參與互動教學及義工服務，提升精神健康知識和技巧，建立正面的人生觀。

2014年10月25日

開放日義工服務

成員們到匡智山景中心協助開放日，當天節目精彩：藝術表演、製作小食示範、參觀工場等，吸引不同人士到訪並讚賞。



2015年3月16日-20日 TEEN使校內活動

「思健學會」以「認識抑鬱症」為主題，透過不同攤位及跨組活動，讓學生正確認識有關訊息，消除誤解。活動設計用心，令同學和老師非常投入活動且有不少得著。



2015年4月25日 抑鬱症與精神分裂症

思健學會「Teen使行動」假基督書院舉行了認識抑鬱症與精神分裂症活動，本校同學穿上黃色Teen使制服非常耀眼，在各組不同遊戲和過來人接觸下，增進對抑鬱症與精神分裂症的認識，強化大家對精神健康的訊息。



2015年11月23日至27日 思健學會精神健康週

本校思健學會同學籌辦不同類型的活動，如「精神健康週」、講座及展覽，增加同學、老師、以及家長對精神健康訊息的認知，鼓勵大家一起關注情緒及精神健康。



2016年5月19日 思健學會—花—世界

為使全校同學都知悉「思健學會」的成立，鼓勵大家一起關注青少年的情緒及精神健康，建立更多正面互動的機會，增加同學對康復者的正面態度與接納提供一個接納、包容的社交場合給康復者，鼓勵他們跟其他人作出互動，建立共融的氣氛送上共同完成花藝作品，從而增加同學對康復者的正面態度與接納。

內心的淡定與從容 李伴培老師

精神康復者從患病到康復、繼而重新投入社會，積極工作，讓我深切明白不同的精神病帶給患者的各種困擾。康復路上的各種考驗，朋友及家人的支持，鼓勵他們繼續積極面對人生。

其實人生用心書寫就已經足夠，有些東西不需要太多語言。微笑有時與傷感同在，快樂與寂寞同行，我們走過的每一段路，都是一個無法預知的過程，而確實的，人生只是一場經歷。

楊緯先生曾說過：「我們曾如此渴望命運的波瀾，到最後才發現，人生最曼妙的風景，竟是內心的淡定與從容。」「淡定與從容」，談何容易！組織思健學會，關切精神健康，在活動中的體會，讓我更了解「人生」，需用心書寫、明白微笑與傷感、享受快樂與寂寞，知道人生只是一場經歷。

心靈得力 支援他人 林錦芳姑娘

最近社會愈來愈關注個人的精神健康，愈多人講求身心靈的健康，在面對身旁人或自己的精神及心靈需要，我們會煩躁、不了解，甚至頗感疲憊，參與思健學會的師生因活動而擴闊了個人的眼光和心胸，更能設身處地了解不同人的限制和困難，漸漸體會人生的哀樂，只有當我們都可以「淡定與從容」地看別人和自己的軟弱，才可以活得自在、活得有力量，真切地支援別人。

「Teen使」名單

6A林嘉駿 6A黃惠樂 6A嚴曉玲 6A柯世銳 6A何炯灼 6B顏文軒 6B楊學賢
6B桂淑梅 6B陳偉龍 6B鄧嘉琪 6C黃洛嘉 6C吳奕志 6C韋寶媛 6C張曉芳
6C陳子濤



香港步操樂團公開賽

2015

「香港步操樂團公開賽2015」在香港伊利沙伯體育館舉行，除了本港隊伍外，更有來自中國的樂團來港參賽，讓各地樂團團員、音樂愛好者及各界人士欣賞到不同樂團的獨特演出。我校已是第11次參加這項比賽，更是連續第11年奪得最高榮譽——金獎。如此令人鼓舞的成績，見證了隊員和導師們的努力，更有賴校方及辦學團體奮色園的支持。



明日之星- 2016年上游獎學金

「上游獎學金」旨在獎勵來自基層家庭的中學生，獎勵他們在學習或個人成長方面有顯著進步，或在面對逆境時仍具奮鬥精神，保持正面的價值觀和生活態度。得獎同學在學業、活動及服務方面發揮所長，現經上游獎學金評審委員會審核，獲頒發港幣五千元獎學金，以示鼓勵。

2015-2016 侯德發

在我求學的階段，我不但希望不斷充實自己，對未來訂立目標，我還要確保我的夢想可以毫無攔阻地實踐。求學階段若說沒有困難，我就會是不誠實的人。我的目標是要成為一個出色的公務員，但是中文科對我來說是一科非常困難的一科，我要不斷充實自己，立刻克服這一個攔阻。若在中學文憑試不能考到好成績，不能升讀大學，就沒有可能達成由小至大的目標，就是成為一個出色的公務員，為香港作出貢獻。我想藉着這一個獎學金，成為我的協助去面對困難，使我和目標大大拉近。

即使家庭未必能夠提供很充裕的物質條件，但只要保持積極奮鬥的態度，我深信仍然可以實現我的夢想。我的家庭是單親家庭，父親是一個華人，但是早兩年不幸地去世，沒有了中文協助，而且家庭的收入非常之低，勉強可以應付日常開支，在學習方面沒有足夠的協助。但是我也沒有低落，仍然努力向上。我的計劃是可以令我的中文有進步，使數學和通識的成績也同時進步，方法是努力面對困難，透過獎學金的協助令我成功。到時候我成功了，考到文憑好成績就可以達成我的目標，升讀大學。



2015-2016 邱淑莹

我在求學階段中，不停思考我的未來，都無法預料將來是怎樣。我有很多目標，好想實現這些目標，因此我充實自己，我很積極，用行動來做完這些目標。我的目標是爭取理想成績，我各科都于不是成績很好，但我不會放棄呀！我喜歡看漫畫，希望能從事有關漫畫的職業，更希望我有自己的作品。

我的目標是爭取好成績之外，我想改變自己！我以前不注重身體的健康，令我的身體不好。另外，我經常想太多，想法很負面，常常自尋煩惱，這種感受真的令我崩潰了！我有很多目標，但是我很自卑，無法完成這些目標，我不甘心！所以，我先寫目標清單，寫短期目標和長期目標。我決定每逢週末做運動，可調整心態和身體，還有我報名參加戶外活動，認識很多不同的人，跟人交友、交流。務了我在學校讀書，我更加要有勇氣向老師請教，也更加努力溫習。我要參加畫畫基礎活動，練習繪畫。我是一個堅強的人，一定會做得到！我希望我能大聲喊著，說「我的人生沒有白活了！」



2015-2016 馮金鳳

自從來到香港求學，我幼小的理想要成為一名警察，如今它成為我實實在在要追求的目標。因為在香港無論獲取知識還是追夢的計劃課程，使我獲得不同機會追求理想。警察對於我來說是一項鐵漢子工作，無論運動，還是知識，或是情商，有一定的程度要求。所以我為了鍛鍊自己的體能，我喜愛參與不同運動，如：長跑、行山，訓練自己毅力，為成為一名警察作基礎。當中參與了屯門少年警訊會員，讓我在做警察這一行業更鞏固自己信心，因為透過師兄們的經驗分享和警察師兄的支持，讓我更深入了解做警察所面對的挑戰和能力要求。



然而我相信在香港工作，勞力往往不足夠，警察雖是一份體能工作，但知識也非常重要。所以在學業方面也要勤奮，現時為中六生，即將面對DSE，我亦爭取每分每秒，把握時間在最後階段衝刺，期望考取一間心儀大學，因為人永遠都有執着的時候，我想對我的理想執着，對我未來的職業執着。若我考上大學和畢業，我更想成為警察的領導人——督察。所以，我為了自己的目標，努力並實現它，除了平時的體能訓練，我更會務求在自己學業上追求上進，邁向目標的沿岸！

獎項篇

HO NGAI



港台中學生機械人大賽 遙控輪型機械人擂台比賽 (銅獎)

科技學會安排學生參加港台中學生機械人大賽 A03-遙控輪型機械人擂台比賽，目的提升學生對資訊科技遙控機械人的興趣和技能，發揮學生在資訊科技的創意思維及解決問題的能力，教授如何設計遙控輪型機械人擂台比賽動作及比賽攻略，讓學生更有實力和自信參加比賽。

4A FAN WAI NGOK 樊偉岳

4C FONG WING SHAN 房穎珊

4A FAN CHUNG NGOK 樊忠岳

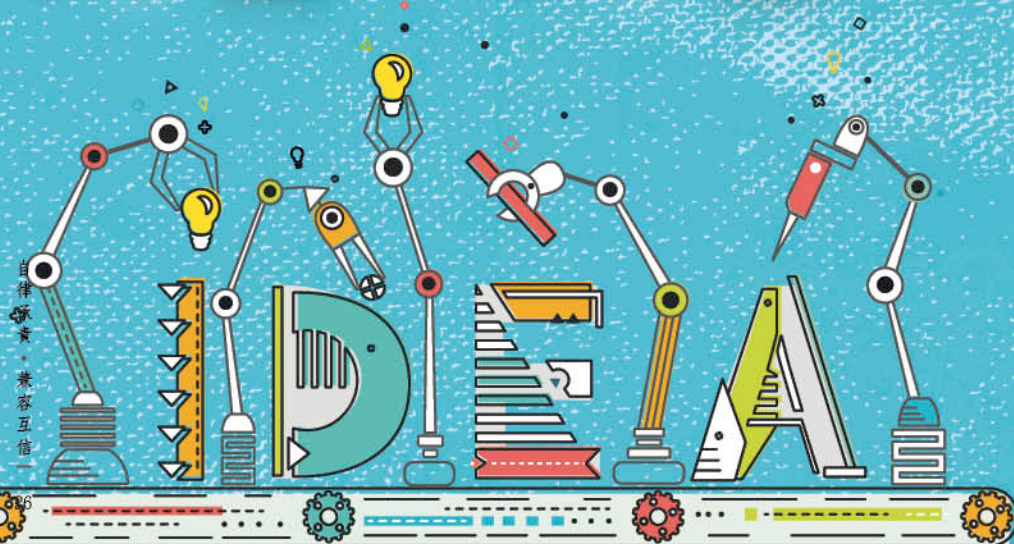
4C LEUNG YUK SHAN 梁鈺珊

4A CHAN SZE MAN 陳詩敏

4C YEUNG WAI LAM 楊慧琳

4B TONG YING YING 湯盈盈

4C GONG XIAOQING 龔曉晴



自律承責 · 兼容互信

自律承責 · 兼容互信

HO NGAI

體育科

2016



男甲回歸盃足球比賽



男甲國慶盃足球比賽



男甲籃球比賽



男甲學界熱身賽盃足球比賽



自律承責 · 兼容互信

新學年，我校的教師團隊又多了一些新的面孔，他們在可藝任教不同的科目又或負責不同科組的職務：有英文科、中文科、科學科、教務組、輔導組，這些年，可藝教師團隊有老師退休、轉校或加入，不論如何，「用心教學」、「關愛與督責」並行這些教育理念依舊一直承傳。再細看本學年新老師的自我介紹，你會看到他們對學生的信任、關懷和教學的熱誠，深信可藝優良的教學氣氛在這些熱心的老師努力下，將會繼續被傳承，造就更多學生的生命！

朱荏芳老師 中文科教學助理

九月一號，對所有莘莘學子來說可謂是一個大日子，而對我而言也是如此。當我再次踏入母校的時候，角色已變得不同。這一次不再是以學生的身份，而是成為了中文科的教學助理。

每當看到嘻嘻哈哈、蹦蹦跳跳的學弟學妹，我仿佛也看到了當年的自己。現在回想起來，那段在可藝的時光是過得最開心輕鬆的。有時候我不禁會想，幾年後的你們會是什麼樣子呢？也許今天的你們依然會埋怨功課太多、考試太難、補課太煩，可是在不久的將來，你們大概也會像我一樣懷念中學的那些日子。也許現在的你們會迷茫、會徬徨、會不知所措，但是不管你們想要什麼樣的未來，請不要忘記堅持，也不要迷失方向。

「你既然認定一條道路，何必去打聽要走多久。」這是很喜歡的一句話，也希望它能對你們有所啟發。海闊憑魚躍，天高任鳥飛，祝願你們鵬程萬里。



黃真美老師 英文科教學助理

大家好！我主要任教英文科。我相信，透過教育，每一位同學都能夠改變。正所謂「世上無難事，只怕有心人。」同學們，世上沒有不可能的事，不要害怕困難啊！只要不放棄，凡事必會成功。



林道陞老師 教務組教學助理



加入可藝中學這一個大家庭不經己一個月，很振奮能夠認識各位老師、職員和同學。我先簡單地自我介紹一下，我是教務組的新老師，林道陞(Simon)，主要專責管理功課輔導班與中六選修科退修堂，有需要亦會兼教通識教育科。

陳紀因老師 英文科

大家好！我是4A班的班主任陳紀因老師，主要任教英文科，很高興能夠加入可藝這個充滿關愛和活力的大家庭。我一直相信老師可以影響學生的生命，我希望能未來的日子帶給同學更多正面的能量，協助同學一起發掘自己的潛能，並且好好裝備自己，為未來的路作打算。在此祝願各位同學有個愉快的校園生活！



林庭滄老師 輔導組 健康校園計劃助理

大家好，我是新來的健康校園計劃助理林庭滄MISS LAM。身體健康固之然重要但心靈健康亦同樣重要。“Laugh”(笑)不是一件易事，唯有真正的快樂才可展露出來。我希望大家透過笑容傳送正能量給予每一位，有時間不妨野生捕捉我的笑容喔！一齊締造健康校園啦！



柳志皓老師 科學及化學科

大家好！我是柳志皓老師，很高興可以成為可藝大家庭的一份子。這學年除了擔任4B班班主任之外，我亦是科學及化學科老師。可能我給許多學生的第一個印象是「好後生既阿Sir」，而我希望可以與學生共同學習、經歷更多。最後這是給可藝同學的勉勵——「忘記背後，努力面前，向著標杆直跑」，冀望同學可以認定目標，朝著夢想，奔跑吧！



日本教學考察

悠悠的歷史長河裡，中日關係在政治上，不少恩怨糾纏，但在文化上則互有交流。唐宋間，中國是文化先進國，不少文化瑰寶東渡扶桑，為日本文化增添多少華化色彩；反之，到近代，日本自明治維新後，國力日漸強大，又有不少中國學生赴東洋留學，尋富強之路。至今，這些文化交流依然是柔柔水脈，在民間中往來，川流不息。

今年，五月初夏時分，可藝老師與其他薈色園學校同仁，一起到日本東京及長野，為未來的教育遠景，探索新路。日人的教育理論不似西方的，華華大端，深究探理，反似是精緻的巧藝，在實踐中，以含蓄形態表達箇中哲理；這種蘊含的東方教學特色，正好與華人的想法，有相通相匯之處。

張建新校長

相信很多人都曾經到日本旅遊，但能分別進入大城市及鄉郊的中、小學，近距離了解他們的教育是一個難得的經歷。日本的教育也是處於持續變革的年代，學校培養學生學習由聆聽他人開始，聚精思考，透過對話、操作與思考來理解，教師則由「教學專家」轉變為「學習專家」，這些都深深讓我反思及得到啟發，使日後的教育工作得以提升。



鄧凱詩老師

於薈色園中學聯校教師日本考察團，最令我印象深刻的日本學生喜愛學習，投入課堂。由於整個學與教的設計很著重學生的探究精神，同學們於分組時都會認真討論，互相交換意見，找出答案。也許是民族性的使然，日本人大多自律有禮，因此，上課時，即使是分組討論，學生都是「細聲」進行，班房異常安靜，與可藝的班房有所分別。

另外，我也很欣賞日本同學們的服務精神，他們會分組打掃、洗廁所、派發午餐及清理等，大家都是很樂意及認真地完成任務。期望有更多可藝的喜愛學習及服務他人。

鍾純正老師

此行往日本，作教育方面的考察，協同學習為主要觀察的題目。考察了日本的學校，親身體驗了協同學習的奧秘。觀察所得，日本學生非常自律，自信、肯聆聽、尊師重道，有探究精神。而老師教學方面，與香港的截然不同，他們說話少得不像我們般教學，反而觀察學生的學習進展多一些，又多以發問引導性的問題為主，引領學生對主題的思考，但不批以對錯，使學生自主研發，務求達至新的領域。師生在課堂上的協同，學生全心全意學習，老師從旁用不同方法去協助學生學習。

我從考察的角度去思量自我的教學模式，部份日本教學方法及技巧，是值得我去學習的，我在此行程之後，我會用上一些有用的技巧，來配合我的教學，希望學生在學習上能多一點吸收。這是我往日本教育考察的收穫。

姚德成老師

在踏足日本前，心中會想到像日本這樣一個先進的國家，教育的軟件和硬件應該比香港領先不少吧！但參觀了幾間中小學後，卻發現理想和實況存在很大的反差。偏僻的地區、略嫌殘舊的校舍、舊式的教學電腦……在在顯得比香港落後。但這種種的不及卻無阻同學學習的熱誠。

課堂上同學熱烈的討論和探索，課堂外學者分享的種種數據，均顯示出協同學習可取之處，期望在未來日子裏能把當中的一些教學元素運用在課堂上，以增進教學的效益。

鄭婉明老師

這次日本考察團主要了解協同學習，老師們汲取經驗，改善教學。在這幾天的觀課中，給我印象最深的是和諧的課堂氣氛。分組期間，儘管同學要互問互答，但仍保持溫柔聲線，未有見過吵吵鬧鬧的場面。當有同學發言時，其他人均耐心聆聽，營造一個寧靜、懂得尊重而又互動的學習環境。

此外，我亦欣賞同學在課堂中做筆記，一邊聽老師或同學分享，一邊記錄各人的意見及分析，再作思考。同學們，希望你們能學習以上兩點，自我探究及建構知識，承擔學習責任，喜愛學習。

黎玉嬋老師

在日本學校的課堂中，我觀察到學生在學習過程中，老師建構交流的平台為首要，建立互信、平等、聆聽、尊重、包容的師生關係，讓學生產生自我肯定、自我有用的滿足感。

相信學生只要給他機會，他就能負責任地學習，相信學生能學得到及學得好。隨之而來，學生是可以主動學習、主動思考、同學之間主動對話和爭取發表機會，這些學習形態呈現了學習過程美善的境況。

只要師生之間要有默契，有足夠的溝通，進入深層的價值觀模式下學習，我相信這美善的境況不是難成的事，感恩有這次考察的機會，讓我多些方向思考教育工作。

陳敏明老師

今次到訪日本的學校，主要是觀察「協同學習」的模式，此模式的特點，在課堂上老師的角色轉變是最大，老師少說話，多觀察，對學生的討論盡量不加錯或對的批判，而是以不斷發問的方式去引導學生思考為主。這與香港的傳統教學有很大的分別，也令我對自己的教學法有一些衝激。

而學生方面，他們上課會以思考為先，然後會與同學討論問題，互相學習，過程中他們會不斷自我檢討，找出問題，解決問題，然後突破自己，提升學習的能力。希望在來年教學上，能激發學生尋真的態度。

這次的觀課，親身體驗不同國家的教學制度及文化，最欣賞日本學生的自律性，同時也看到日本學校的支援及資源也很充足，也發現香港教育制度還有很多改進的空間。





顧問老師

葉汶雅

梁佩詩

蕭美燕

湯泰方

校園小記者

3A 朱昌龍

3B 吳家欣

3B 陸凱盈

4A 陳詩敏

4B 廖兆軒

5A 黎柏成

5A 練俊豪

5A 劉楚滢

5B 陳俊威

5B 李樂然

5C 王健彬

5C 林卓穎



香港新界屯門愛明里八號
No.8, Oi Ming Lane, Tuen Mun,
NT., Hong Kong



www.hongai.edu.hk
info@hongai.edu.hk