



聖公會林護紀念中學

SKH LAM WOO MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

校址：新界葵涌葵盛圍397號

電話：2420 8893 / 2420 8894

網址：www.lamwoo.edu.hk

電郵：lamwoo@netvigator.com

護訊·互信

(2013年4月)

本期目錄

P.1 校長的話

P.2-3 學校「關注事項」活動

P.3-4 本年度校際體育比賽

P.6 通識科學術講座

P.7 水耕及土耕
栽種比賽報告

P.8 編織送暖 除夕迎新歲
林護師生家長獻關懷

校長的話

校僕 陳加恩

感謝天父的保守，每天都見到學生的進步和成長！

有些朋友誤以為林護中學的學生只會讀書，生活圈子很狹窄，我會建議他們來探望我們，親身了解一下今天的林護校園：學校自修室常常滿座，校園處處見到三五成羣的同學圍作一團，進行學術交流。球場上則充滿喝采聲、歡笑聲.....後花園經常有同學在排舞、綵排話劇、拍攝宣傳片段.....獨唱、混聲合唱練習的嘹亮歌聲，加上中樂團和管弦樂團練習的美妙樂章充滿了不同的角落.....校園處處展示了不同的藝術作品和學生的工藝習作。我農曆年初四早上九時許回校時，校園裏已有三百多名學生在不同地方進行小組研習、音樂練習和短片攝錄工作，令我精神為之一振，一所四十二年的中學仍然保持強而有力的生命力，學生仍可以自由自在地各展所長，很難得！

這是一個可愛的大家庭！這裏有一種強烈的凝聚力，吸引很多家長做義工，吸引很多校友回來幫助弟妹補習，吸引很多曾經參加過樂團和球隊的校友回來協助老師照顧學弟學妹.....去年九月至今已有一位舊同工回來探望我們，他們帶來了祝福、禮物和捐款，使我十分感動！感謝天父！這個家的感覺十分強烈。

在家長教師會主席吳錦輝先生和各執委的帶領下，家長十分熱心參與各項義工服務，也非常投入「家長團契」和「家添茶座」，每次家長講座和親子教育講座都是滿座的。最難忘的是家長為應屆中六學生烘焗了星星形狀的曲奇餅，為他們打氣，又為校監郝德芬博士、前任校長鄺夏慧中校長和梁麗琴校長編織愛心頸巾，還參與了多次社關和籌款活動.....這是一個可愛的家。

校友非常主動關心母校，每周都有不同年份畢業的校友回來探望母校。在不同的音樂會、運動會、校外義工、交流團.....都會見到師兄師姐回來為弟妹打氣及提供戰術讓弟妹參考。校友們更經常現身於校園不同角落，親自教導弟妹備戰公開試，十分認真，十分溫馨！

較年長的校友們經常回校主持講座，擔任不同的顧問工作，大家出錢出力，為在校同學建構了一個十分穩健的升學及就業平台。校友會主席羅玉瓊校友和各位執委為同學們提供了很多成長經歷的體驗，十分難得！多倫多校友會的師兄姊也經常透過電郵關心弟妹的發展，實在暖在心頭！

同學們多元智能的發展，在學術成績和音樂、體育、視藝、設計與科技、家政、領袖訓練、義工服務各方面，都可見一斑！其中有幾項較為特別，與大家分享一下：

有一位應屆中六學生已獲英國劍橋大學有條件取錄，並獲Prince Philips獎學金約港幣一百萬元。

有兩位高年級同學獲選12 / 13香港傑出學生。全港共有十一名傑出學生，其中有八名來自聖公會中學。

我們在十二月寄出了慶祝聖誕的聖詩光碟，給世界各地的國家元首、大學音樂學院院長和各界友好，收到了很多謝函，其中包括了英女皇伊利沙伯二世的鼓勵，十分興奮！

第65屆（2013）香港校際音樂節，本校榮獲33項冠軍、45項亞軍及54項季軍，共取得132個獎項，感謝天父！謝謝老師和家長的支持，希望同學們繼續努力！

學生會在三月份開始了「民主牆」，讓同學敢於理性而得體地表達自己的想法和立場，師生的反應非常正面！

實在有很多值得分享的經驗，但因篇幅所限，未能一一列出，大家可以在本校網頁上瀏覽。有部份精彩活動將會進行，希望以後有機會向大家報告。

校董會主席、校監和各位校董除了肩負起帶領學校的工作外，也經常參與學校各類活動，自九月開學至今已超過十六次，他們出錢出力，關懷備至，給全校師生帶來無限鼓舞！

感謝天父賜我們這個溫暖的家，讓我們看見學生們天天進步和成長！

學校

「關注事項」活動

MC1 activities

2012-2015年度學校「關注事項」之一是提倡主動學習。九月至今，我們舉辦了不同的活動：在職校友分享經歷，鼓勵同學努力不懈追求理想、大學校友及教育界知名人士教授學習心法、訪問社會成功人士，請教為人處世及求學做事的心得；校長親自準備糖水為中六學生打氣等等。透過這些活動，我們希望同學可以清楚認定目標，為實現理想自強不息。



校友分享大學生活，寄語師弟妹：
目標能明確，光陰不虛度



大學校友教授學習心法 –
各師各法？同學可有偷師？



糖水會



中六糖水會盛況 –
校長好手勢 同學好成績！



同學向理工大學副校長
衛炳江教授請教求學做事心得



理工講座



同學和衛炳江教授及
校友梁雄峰博士合照



本年度校際體育比賽

首先派成績表的是**游泳錦標賽**，比賽於十月中在城門谷游泳池舉行。兩天的比賽中，隊員們展現一年來努力練習的成果，取得佳績，為校增光。今年本校同學獲得四金四銀六銅共十四面個人獎牌，團隊在四個不同組別的4x50米自由泳接力和四式接力比賽中亦獲得獎牌，比去年有所進步，實在值得嘉許。男子乙組勇奪4x50米自由泳接力冠軍，在團體獎項方面取得季軍；男子丙組、女子乙組和女子丙組均奪得團體殿軍；男子甲組則獲頒團體優異獎。

兩天比賽在歡笑聲中完結，同學們的表現都十分出色，寄望他們來年再奪佳績。同時亦冀望林護體育校隊在下半年的比賽中能發揮最佳水準，成績更上一層樓。



第三十二屆運動會

運動會已於十一月下旬假青衣運動場舉行。賽事第一天，四社健兒都在場上打拼，挑戰自我，努力為社奪分，看台上的啦啦隊更施展渾身解數，為社員打氣。各運動員追求更快更高更強的精神，單單第一天便刷新了七項紀錄，與去年平紀錄，實在值得鼓舞。他們分別是男子甲組100米李子翊(5D)、男子乙組400米楊迅凌(4D)、跳高楊希予(3E)、4x400米接力紅社、男子丙組4x400米接力紅社、女子乙組100米欄劉以雅(4E)及女子丙組1500米周筱悠(1F)、譚綽瑤(2T)。



到了第二天，賽事卻因天雨關係而取消，可是各社社員仍在看台上載歌載舞，互相鼓勵，一起期望天公做美，場面同樣熱鬧。

綠社今年奪得全場總冠軍，加上衛冕啦啦隊冠軍，成為大贏家；奪得三個團體冠軍的紅社則以些微分差名列第二。

雖然本屆運動會未能順利完成，但無損林護同學的體育精神及對運動的熱愛。望明年的運動會順利舉行，讓同學有機會在運動場上熱血地享受比賽，燃燒無限青春。



本年度的**校際越野賽**在十一月中於城門水塘舉行，比賽當日天氣晴朗，同學既緊張又雀躍。

- 中六同學雖然要努力準備公開試，仍抽空參加，章景怡同學勇奪女子甲組第九名，成為當天我校第一個個人獎項，更為其他隊員打下了強心針。
- 男子乙組的楊迅凌同學奪得第二名，劉煒鈺同學則排行第八；女子組更是成績斐然，尤其是女子丙組，周筱悠、譚綽瑤及張焯茵三位分別獲得第一、第二及第三名，隊員都在終點落力打氣，看着三位堅持到最後一刻，我們都感到驕傲。

- **團體獎項**方面，男子乙組奪得殿軍，男子丙組得到季軍；而女子甲組得到亞軍，女子乙組得到殿軍，女子丙組則勇奪冠軍。不得不提的是林護中學再一次榮獲女子組總冠軍。去年我校也奪得此殊榮，隊員們當然再一次為自己的努力而感到自豪。周淑敏老師和梁錦華老師難抑興奮之餘，提醒隊員不要自滿和鬆懈。
- 比賽過後，同學們以燒烤慶祝，為捱過數月艱苦的練習作獎勵。



本學年的**校際田徑錦標賽**在一月下旬於城門谷運動場舉行，同樣是在紅土場上，同學穿的再不是四社運動服，而是橙黑色的田徑隊隊服；代表學校出賽，心情難免有點兒緊張，可是無礙同學們出色的表現。

在個人獎項方面，林護同學取得五金七銀六銅，共十八面獎牌，實在可喜可賀；團體獎項方面，女子乙組和女子丙組同樣奪得優異獎；男子組成績斐然，男子乙組奪得團體亞軍，而男子丙組更奪得團體冠軍，隊員們都感到興奮萬分。

不得不感謝的是三位校友，縱使他們已經離開田徑隊，卻一直很支持和熱愛林護田徑隊。比賽前的每次練習他們都來指導學弟學妹，為隊員提供意見，幫助許多隊員在比賽中取得突破的表現。雖然今年成績較往年略為遜色，但周淑敏老師、梁錦華老師和郭家威老師鼓勵同學更團結一致，表現出林護田徑隊的團結和體育精神，所有人一起揮動今年新增的體育校隊毛巾，為其他同學打氣。田徑隊員心連心，熱情共勉，互相承諾在下一年更加努力，做得更好。



通識科學術講座：

「一國兩制下，如何解讀/毒/獨香港？」

回歸以來，香港人一直對一國兩制珍而重之，因為一國兩制背後所守護的，是香港人自由、法治、民主等核心價值。然而，面對諸多政治糾紛與中港矛盾，對一國兩制是否能夠得到落實，香港人信心漸失。

去年的十二月十七日，本校通識科有幸邀請到香港著名時事評論員、中文大學政治與行政學系副教授馬嶽博士來校，在周會上為同學主持講座，題目為「一國兩制下，如何解讀/毒/獨香港？」。



馬嶽博士在演講中指出中港兩地在政治、經濟及文化上的矛盾與差異，對落實一國兩制做成極大障礙。政治上，一國兩制、高度自治、港人治港，本來就是充滿矛盾的概念——一方面賦予香港高度自治之權，卻又限制其民主進程；一方面實行法治，容許香港繼續行普通法，但基本法地位卻又在中國憲法之下；對於自由、法治和民主等普世價值，兩地亦有思想分歧。經濟上，隨著中國內地經濟蓬勃發展，香港愈來愈依賴內地自由行和投資，香港人早已失去上世紀七、八十年代對內地同胞的經濟優越感。文化上，部份內地人在地鐵車廂內進食、隨地吐痰等習慣看似小事，但往往是加深中港矛盾的導火線。「兩制」之下，香港文化不能避免受到衝擊。

既然有識有能的學者、代表市民的議員，也難令一國兩制和民主在香港得到落實；作為無足輕重的中學生，我們對政局幾無任何影響，但這份無力感不是我們不關心香港政治的藉口。生於斯長於斯，身為香港的年青一代，自有我們該承擔的公民責任，而了解香港、了解中國，就是第一步。點滴可以成江河，唯望同學在講座中得到啟發，更主動去關心政治，參與政治。

(6F 夏曉盈)

馬嶽博士詳細講解一國兩制對香港的影響，使我對香港和中國大陸政治體制的差異有更深的認識。我曾經向馬博士提出問題：「香港和澳門均行使一國兩制，為何兩者與中國大陸產生的問題有明顯的分別？又何以香港現況較為嚴重？」

馬博士解釋，基於港澳兩地的歷史和文化背景有異，兩地實行一國兩制的困難亦各有不同。澳門人對政治的訴求較低，如悼念六四等活動只得百多人參加，可能他們的政治冷感縮窄了與內地的政治差距。相反，香港人的價值觀和社會制度較為複雜，「一國兩制」下較難管治。

這次講座令我對中國大陸、香港和澳門的政治情況加深了認識，了解到其中的「差距」使中港矛盾加劇。在中港兩地人民接觸增加的同時，中國政府缺乏改革的動力，使雙方出現更多衝突。雖然減少差距、收窄差距的主動權不在我們中學生手上，但我們應該繼續積極關心社會，捍衛香港的核心價值，監察內地民主化進程，為祖國的政治發展作良好示範。

(6F 劉浩廷)



學生務農慶豐收 家政學會比賽成績驕人

本校十二位家政學會成員於本學年參加了三項比賽，全部報捷，成績令人鼓舞。三項比賽是：由本地漁農美食迎春嘉年華籌委會、蔬菜統營處及魚類統營處合辦的「中學校園有機種植及煤氣明火烹飪比賽」及「中學校園水耕種植比賽」。



「中學校園有機種植及煤氣明火烹飪比賽」共分兩個階段

第一階段為「校園有機種植比賽」。

本校參賽同學孔令希(5A)、葉嘉綺(5B)、林菲(5D)與梁頌欣(5D)，嘗試在校園土地上培育四種有機蔬菜：青棵白菜、小果蕃茄、牛油生菜及意大利生菜。經過三個多月悉心栽種，最後大功告成，被大會評判團評為優異農作物；而且幫助烹飪組成員獲得第二階段的參賽資格。



第二階段為「煤氣明火烹飪比賽」。

經過二零一三年一月四日烹飪組別初賽，本校參賽同學梁家慧(5A)、連瑋彤(5C)及何美寶(5E)再成功進入最後五強，角逐冠、亞、季軍獎項。在二零一三年一月十九日總決賽中，參賽同學在花墟公園利用校內種植的有機農作物為主要食材，即場烹調出極具創意、極富營養，又極具有特色的佳餚——「如意鳳凰馬卡龍」，贏得評判團一致好評，終於勇奪冠軍！

本校亦參加了「中學校園水耕種植比賽」，參賽同學分別是關子滔(4A)、陳秋怡(4B)、林可盈(4B)、許琮滌(4C)及陳嘉熙(4E)。在這三項賽事中，我們是十強入圍學校中唯一能全獲三個獎項的學校，實在難得。

這些比賽加強了同學對有機種植和水耕種植的認知及興趣，推動環保及綠色生活意識。同學運用自己種植的有機蔬菜作為烹飪比賽的食材，是名副其實的一分耕耘，一分收穫；比賽亦宣傳健康飲食的重要，有助同學建立良好的飲食習慣。參賽同學得到無限的喜悅和成功感，更重要是學習到團結合作和盡責。

比賽完結後，家政學會的同學自發地舉辦有機蔬菜試食會，邀請了三十多位老師與學會成員一同分享自耕栽種的成果，為這難忘的學習經歷劃上完滿的句號。

編織送暖 除夕迎新歲

林護
師生家長
獻關懷

龍年歲晚，聖公會林護紀念中學師生家長舉辦了一次探訪活動，傳達愛心。

小除夕夜(2013年2月8日)，林護中學三位代表同學聯同八位香港大學康寧堂(Hornell Hall)的宿生，探訪深水埗區的露宿者，送上同學編織的頸巾及福袋，希望佳節中同享人間溫暖。農曆年後，林護同學再到南昌村，分別為「仁愛之家」的宿友及露宿者送上頸巾及福袋。

3月9日，林護同學在深水埗明愛社區服務中心舉辦小型音樂會，關愛對象為獨居長者。期間有中樂表現及遊戲，歡聚一個半小時。

在此特別感謝「李嘉誠基金會香港仁愛香港計劃」資助，香港大學康寧堂堂友及林護中學校長、老師、家長及同學的鼎力支持。



福袋的內容：

有牙刷牙膏套裝、師生家長編織的頸巾一條、毛巾及肥皂各一



林護同學與香港大學康寧堂
同學及舍監出發前大合照

當晚有亞洲電視的新聞採訪隊跟進我們的活動，並於農曆年初四2月13日播放。詳情可以瀏覽以下網址
<http://youtu.be/-HBYOe09NUA>



這是我們林護的同學與其中一位露宿者傾談



送暖行動完結後的全體大合照

南昌村仁愛之家新村送暖，
金句是「愛在行動中是服務」



南昌村仁愛之家新村送暖



深水埗明愛社區服務
中心的二胡表演

仁愛之家送暖後，
同學再訪露宿老人



林護中學與港大康寧堂堂友們在長者中間

深水埗明愛社區服務中心的長者們

