



基督教女青年會丘佐榮中學

THE Y.W.C.A. HIOE TJO YOENG COLLEGE

家長教師會會訊 Parents & Teachers Association

2014-2015

Newsletter 4月刊



地址：香港九龍何文田常和街6號 電話：(852) 2711 7159 網址：<http://www.htyc.edu.hk>

We are nobody! We are somebody!
盡展才能恩賜 · 盡力愛主愛人

陳永傑校長

丘中是一所詩歌的學校。一首經常在丘中唱的詩歌，歌詞說：「掌握今天，盡發揮作奉獻……」。這是丘中的教導：要愛惜光陰，珍惜學習機會，努力發展自己的才能，在社會裡、在崗位上發揮正面的影響力，幫助他人——懷壯志，向高飛，盡所長，用所學，事奉主，服侍人。

丘中強調「嚴中有愛」的教育，老師對同學有很高的期望，要求同學嚴謹用心地學習，吸收知識，培養不同的才能。同時，老師對同學真摯愛護，循循善誘，悉心教導。因此，多年來，丘中同學在不同方面都有可喜的發展，多方面的才能都得到栽培和發揮。從學業的成績到體藝的獎項，從用心的創作到無私的服務，盡顯同學優良的素質和傑出的表現。上期通訊提及幾位剛升上大學成為「新鮮人」的丘中畢業生，他們的路途可算是十分順利。但也有些同學的路途是稍為曲折的：一位為了完成讀醫心願的同學上星期回校，告訴我終於可以踏上升學的路途，到英國修讀醫科。早前，另一位畢業生亦留學德國，開始預備醫科的課程。兩位同學一直堅持，不放棄理想，將來學成，服務社會。

去年十二月在香港資優教育學院雙年會議中介紹丘中資優教育的發展，回顧了丘中同學在很多不同領域的傑出表現，亦確定了丘中老師對同學付出的努力，讓同學發揮不同的才能。我們深信同學們有不同的才華，亦盼望他們能夠竭力發揮所長。過去幾年，同學們除了認真追求知識，鞏固學業成績，進行專題鑽研或科學探究之外，在其他很多方面也有扎實的發展，在游泳、越野跑、無伴奏合唱、多媒體創作、童軍旅團訓練、領袖才能、社會服務等，他們都有叫人欣喜的表現。丘中不是特意栽培資優學生，而是特意為同學提供資優教育，肯定他們不同的才能，讓他們不同的才能得到滋養生長，將來必有所用。

另一首經常在丘中唱的詩歌，歌詞說：「能愛必須要忘自我，為他我犧牲分擔痛楚……」丘中希望透過關懷和服務，建立同學的使命感。不論他們將來在甚麼崗位，做大事或作小差，都能效法主耶穌的榜樣，謙卑捨己，服侍別人。我們見到很多美好的例子：幾位越野隊的同學，在本年度香港渣打馬拉松賽事擔任「導跑員」；本學年是我們「六年關懷計劃」的第二年，重點關切肢體傷殘人士，很多同學探訪過香港耀能協會盛康園的院友。幾年來，我收過長者的信，感謝丘中同學真摯關懷和幫助，又收過路人欣賞丘中同學默默努力賣旗的函件。最近，一位丘中老師在早會分享了一則故事：一位正打算辭職的年青郵差，在最後一次派信時，突然領會到「微不足道」的送信工作其實非常重要，因為這份工作能夠為收信人帶來莫大的安慰。他從此立志，一生派信——能夠為別人帶來幸福，亦能為自己帶來快樂。

我們都是「微不足道」的人，但神卻樂意給予我們恩賜才能，讓我們發揮。We are nobody! We are somebody! 盼望丘中同學能夠各展所長，為別人帶來幸福，為自己帶來快樂。





關愛篇

丘中「六年關愛計劃」已展開兩年，本年度重點關注肢體傷殘人士，安排同學探訪香港耀能協會盛康園院友。這項計劃希望通過提供服務，建立同學對社會不同階層的關心和發揮正面影響，幫助他人，學懂珍惜。

探訪香港耀能協會盛康園院友

關心體諒

S4C陳建義

香港耀能協會是一個協助智力或肢體殘障人士的機構。也許耀能學員已被社會人士忽略，但一次活動卻改變了我對他們的看法。

去年十一月，我參加了耀能舉辦的嘉年華會，與兩名耀能學員一起主持攤位遊戲。與他們合作期間，我得知他們參加過不少活動和比賽，並且獲得了一些獎項，例如舞獅、打鼓和手工藝等，可見他們是多才多藝的。我與他們相處的時間雖然不多，但我卻深深感受到他們的熱情和單純。他們除了表達能力比一般人稍為遜色外，其實也是具創意和積極主動的。

這次活動後，我學會了欣賞身邊的人和事物，也更懂得關心和體諒身邊的人。這是一個難忘的體驗。



香港馬拉松101「伴你同行」訓練計劃

欣賞鼓勵

S5B趙彥安

今年很榮幸獲邀參加馬拉松101「伴你同行」訓練計劃，並獲選為導跑員，與身體殘障的同學參加約三個月的定期訓練，完成2015年度香港渣打馬拉松。這項比賽已圓滿結束，我和夥伴也能順利完成比賽。在越過終點線的那刻，我感到非常感動。

首次完成十公里賽事固然興奮，但讓我更加激動的，是我能夠幫助夥伴完成比賽。對於身體健全的人而言，跑十公里可能「不太難」，但對於身體有缺陷的朋友來說，卻是一個「不可能的任務」。這說明只要我們憑著信心和毅力，世上沒有困難是不能克服的。試想連一個天生有缺陷的人也能做到的事情，難道身體健全的我們不能嗎？

在此，我要感謝練老師的推薦。她對我們的能力給予肯定，鼓勵我們參加這項計劃，希望我們在過程中學習處理不同的事情，例如：與夥伴溝通、導跑工作、填寫申請表及問卷等，這些都讓我獲益良多。

另外，還要感謝和我一起經過三個月訓練的同行者——戚聞軒和伍麗芬。他們在我和夥伴溝通出現問題時，總會陪伴左右，給予支持和鼓勵，讓我重新得力前行。導跑員的工作很有義意，希望來年有更多同學參加這項計劃，一起成為互相扶持的同路人。





貢獻社會・服務他人

S4B 戚聞軒

馬拉松對體能和毅力要求很高，它讓人聯想起拖着疲憊身軀不斷向前跑的運動員。但今次參加馬拉松101「伴你同行」訓練計劃的難度更高，因為我要帶領一名十四歲輕度智障跑手，超越他的體能極限，完成十公里長跑。

這項計劃要求參加者賽前完成訓練課程。在第一次操練時，我發現我的夥伴做熱身時態度散漫，整天東張西望，專注力十分低，因此對他能完成比賽並不樂觀。但是當他完成4節訓練後，竟然開始認真起來，並仔細聆聽我和另外兩位導跑員的指示。於是我們鼓勵他支持下去，鼓勵他把自己的力量發揮出來。終於他在餘下的訓練中不斷進步，跑得愈來愈快，最後在比賽當天順利完成了十公里賽事。



這項計劃帶給我一個新的體驗。小時候，我認為跑步只是一個人在跑，可是經過了這項漫長的訓練課程後，我明白到身為一位健全人士，我們也可以為殘障人士帶來希望，實現他們的夢想。

願每個人也可以成為一個領導的角色，於未來貢獻社會，服務他人。

互相扶持・永不放棄

S4C 伍麗芬

一次又一次的練習過後，迎來了大賽的日子，也迎來了香港渣打馬拉松101「伴你同行」訓練計劃的結束。

參加是次計劃，是我一生難忘的經驗。記得練老師向同學介紹這項計劃的時候，雖然我知道訓練安排遇上了測驗考試的日子，但是我還是毫不猶豫地報名參加了。因為我相信這項計劃讓我得到的，將會比失去的多。

參加是次計劃，讓我們成長了。在訓練過程中，巧晴常常不能完成當日的訓練目標。為了改善情況，我和另一個導跑員想了不同的辦法鼓勵她「堅持不懈，努力向前」，不斷地用「追上前一個參賽者」的方法鼓勵她跑。在比賽前一日，工作人員帶我們視察場地。期間，我和另一位導跑員與巧晴聊天，談到我們比賽的目標，藉此鼓勵她明天要與我們同行，「追上前一個參賽者」。

比賽當天，她朝著我們共同訂立的目標努力向前跑，最終做到了。她一次又一次地追上我們的步伐，雖然過程很辛苦，但她超越了自己，最終成績比平日練習快了很多很多。讓人更難忘的是，在最後的幾十米，她更是全力衝刺，享受到跑步的樂趣，沒有比這更值得我開心。

希望我們會把人生第一次參加十公里長跑的經歷牢牢記住，遇到困難的時候仍不忘馬拉松精神——永不放棄。



活動篇

學校是學生學習的地方，多元化的課外活動更可以為同學提供不同的學習體驗，從而學懂如何確立目標，刻苦奮鬥，並提升溝通能力及合作精神。丘中的活動多姿多彩，有動有靜，使同學得以全面發展。

陸運會



由於今年的運動會在上學期舉行，因此中六級同學也能參與其中。大家都很重視這個特別的運動會，全力以赴。當中決賽日舉行的家長、校友及老師接力賽更掀起了活動高潮。校友隊年輕力壯，老師隊精英群出，家長隊也邀請了兩位男家長坐鎮，實力可謂不相伯仲，競爭十分激烈。同學看得投入，觀眾席上不斷傳來喝彩之聲，場面好不熱鬧。今年的運動會真叫人難忘啊！



學界越野賽

丘中每年均鼓勵同學參加越野賽，目的是通過艱苦的鍛鍊，建立他們的自信。今年參加越野賽的同學表現出色，獲得讓人滿意的成績。丘中的學生不但學習認真，在體藝方面也能展現才華。



全場成績如下：

1. 男子丙組全場第四名
2. 女子乙組全場第三名

個人成績如下：

1. 男子乙組：戚聞軒（4B）第十名
2. 男子丙組：邵昀俊（2A）冠軍
3. 女子甲組：曹盼霖（4C）第七名
黃依琳（5D）第九名

學界水運會

1. 女子全場總季軍



團隊篇

丘中成立了很多團隊，活動性質有動有靜，同學可以選擇自己喜歡的，發揮所長。

HTYC Media Production Team 多媒體製作團隊

HTYC Media Production Team (HTYCMPT) 是丘中新成立的多媒體製作團隊，致力製作不同的短片和微電影。我們除了為校內學生提供多一種娛樂外，還與其他校內組織合作，協助他們製作不同的宣傳短片，如 Light U、校服儀容小組和環保學會。

本團隊製作相當認真。現今的製作運用不同的專業軟件，如 Adobe Premiere Pro、Adobe After Effect 等。此外，我們更提供多元化服務，教授同學不同的攝影技術，例如收音、拍攝和剪接等，並讓他們嘗試參與拍攝工作，從中培訓他們的技術。

2014年11月19日 MPTV 正式成立，並設立了一個 YouTube Channel，供不同人士通過 YouTube Channel 觀看 HTYCMPT 製作的影片。在MPTV成立後的短短一個月內，已錄得1068次的觀看次數。

我們希望大家繼續支持 HTYCMPT，並成為我們的一分子。

HTYC Media Production Team & MPTV 組長
鄭灝朗



MPTV Website
<https://www.youtube.com/user/HTYCMPT>

67旅童軍

丘中童軍（九龍第六十七旅）隸屬於香港童軍總會轄下九龍地域、何文田區。六十七旅成立至今剛好三十年，現時共設有童軍A、B兩團、深資童軍及樂行童軍共4團，成員人數超過100人，老師及舊生合計逾20名領袖。除中一至中六的丘中生外，深資及樂行兩團亦服務18至26歲之丘中畢業生，可說是一個另類校友會。

我們採用獨特的童軍訓練方法，透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，如步操、露營、遠足及海上活動，激勵青少年自我學習和啟發，希望培訓他們成為一個有自立能力及有責任感的人。近年，我們配合學制轉變，提供更多歷奇訓練、社會服務及海外交流的機會予成員們，務求他們於德、智、體、群、美五育有均衡的發展。





活動花絮

FUN 丘中 嘉年華 FAIR

一年一度的丘中嘉年華會是丘中的盛事。它是朋友相聚的日子，讓家長、老師、校友、學生及區內小學生，在輕鬆歡樂的氣氛下，聚首一堂，共頌主恩。

嘉年華會開放校園，並設置多個遊戲攤位，舉辦科學實驗工作坊、校園巡禮、音樂表演等，讓參加者共度愉快的一天。多年來，家教會都在嘉年華會設置美食廣場及手工藝製作攤位，炮製精美小食，教授鈎手繩、製作皮革書簽等，皆大受歡迎。

由2013年起，丘中嘉年華會為配合「六年關愛計劃」，將籌得的款項扣除支出後全數捐贈有需要人士。本年度嘉年華會共籌得\$7,000，將悉數捐贈傷殘人士。



家長/家委心聲

其實，兒子未升讀丘中前，我對丘中的認識不多，但常聽說丘中的學生品性純良，老師管教嚴謹。後來，參加丘中的嘉年華會，又發現陳校長和藹可親，老師和同學相處融洽，感情良好。

在神的開路及保守下，兒子順利升讀丘中，現在他在丘中學習已經一個學期了。期間，他不斷在學習中成長，變化很大。但愉快的校園生活，與同學相處融洽，使他很快便適應了中學的生活。

為了更深入認識丘中，並更了解兒子的校園生活，我主動參加了家長教師會，成為當中的一份子。在參加會議及籌備活動的過程中，我與陳校長及老師的接觸多了，更感受到他們的愛心和耐心，表現了丘中「嚴中有愛」的特質。此外，我認識了一群熱心的家長，我們彼此扶持，聚首時總有很多歡笑聲。我們有時會交流兒女在青春期的變化及校園軼事，這些都讓我對丘中的認識更多、更深。我很感恩能夠與一群熱心的家長義工服務丘中。身為家長委員的一份子，我實在覺得自己付出的很少，卻獲益良多，更難得的是我們能成為朋友。



2014 2015

親子旅行

沙頭角、休閒農莊一天遊



家教會每年均舉辦親子旅行，今年2月1日我們去了沙頭角，休閒農莊玩了一天，同學們、家長和師長都盡興而回，享受一個悠閒的週日。

不一樣的周日(親子旅行)

孩子還小的時候，親子活動是家常便飯。隨着兒女先後升上中學，漸漸獨立起來，一家人共同參與與學校活動的機會越見減少。二月一日到沙頭角和上水的一天遊，是近年來僅有的一次。

這次與丈夫和女兒同行。女兒沒有相熟的同學作伴，所以全天都與我們一起。昔日的沙頭角禁區，我們都不曾踏足過，景色其實不見得如何秀麗，相信令我們印象最深的是傳統小食如柑桔涼果、爆谷餅、茶果、麥芽糖餅等，連平時少吃零食的我也吃得不亦樂乎。

整個行程的活動內容雖然沒大驚喜，但珍貴在於三人都能放下日常的繁瑣工作、學習及種種雜務，全情投入享受相處的時光，磨磨豆漿，做做薄餅，嘻嘻哈哈之中，讓腦袋放放假，在久違了的鄉郊，與大自然同呼吸，渡過不一樣的周日。

魏派賢 (S3B杜心一家長)



第二十九屆基督教女青年會丘佐榮中學家長教師會週年大會暨就職典禮

本會在2014年10月11日假禮堂舉行了第二十九屆週年大會、執行委員會選舉及第七屆家長校董選舉。週年大會由陳健華副校長和陳其美司庫/委員擔任司儀，會上陳永傑校長頒發「義工服務獎狀」予義工家長，並致送「感謝狀」和記念品予家長委員。當天，新一屆委員會及家長校董順利誕生。典禮完畢後，本校安排家長分班與班主任會面，讓家長認識同班家長，並交流培育子女的心得及了解子女的學習情況。典禮得以圓滿結束，全賴委員及義工家長的合作，更多謝家長的踴躍出席。



家校互動 攜手共進

家教會義工招募

家教會一直得到一群熱心家長的支持，撥出寶貴時間，參與會內各項事務。隨著孩子漸漸成長，不少家長也離開了家教會的工作崗位。我們近年在家長日舉辦招募活動，希望能夠吸納更多人加入義工家長的行列。這項工作不但有意義，更能藉籌辦學校活動了解子女的學習環境。今年的家長日，我們成功招收了數十位義工家長，十分感謝大家的踴躍參與。



2014-2015家長教師會委員名單

- 會長：顏樂思女士
- 副會長：陳永傑校長、王堯慧女士
- 司庫：陳其美女士
- 活動小組：黃潤棠老師、杜煜偉老師、高玉珍社工、鄭偉鴻先生、伍紹康先生
- 聯絡小組：陳健華副校長、陳靜珊女士、方明瑤女士、安德芬女士
- 宣傳小組：林茹女士、袁盈盈女士
- 撥款小組：趙穎儀老師、陳其美女士、顏樂思女士
- 秘書：謝麗琮老師
- 義務核數員：鄭康祥先生



家長義工合照 (Fun Fair)

預告活動

家教會交流團 (2015年6月)
南京、上海之旅

迎接丘中創校45週年校慶
(2016年)

編輯委員會：

劉泰均家長、楊泓漢家長、邵昀俊家長、鄭灝朗家長
陳永傑校長、謝麗琮老師、謝世豪先生