



伍華書院中學部

校訊

第七期

2000-2001 年度 二零零一年三月

校址：九龍新蒲崗彩虹道五號 電話：23838077 傳真：27182543
網址：<http://ngwahsec.school.net.hk/> 電郵：ngwahsec@netvigator.com

「躍動的生命，閃耀的光華」

踏入二零零一年，一個嶄新的年代已告開始。面對新的年代，種種的挑戰接踵而來。肩負起教育新一代偉大使命的伍華書院，當然不會抱殘守缺，卻時刻裝備自己以迎接新的衝擊。踏入新的學年，伍華出現一番新景象。先是一群新老師的加入，這股新力量的注入，實為伍華增添朝氣。其次，新翼的落成，老師與同學的活動空間多了，標誌著伍華面貌一新。同學對課外活動比以往更積極參與，獲獎無數。凡此種種，皆表現伍華已步入一個新紀元。

是次校訊以「躍動的生命，閃耀的光華」為主題，就是希望透過各項報導使大家認識到伍華書院的躍動與更新。

伍華新翼外貌



非一般「池中物」- 伍華飛魚

本學年的水運會在風和日麗的天氣下順利完成。同學於水運會中表現積極，尤其是中七級的同學，他們忙於應付高級程度會考之餘，仍能抽空參與是次水運會，實在難能可貴，更是所有同學的楷模。以下就是兩位中七同學參與是次水運會的感受，讓我們一同分享、體味那種躍進水中的滋味吧！



※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

兩年一次的水運會終於在二零零零年十月三日順利舉行，我非常幸運地奪得兩金一銀及甲組總亞軍的成績，及打破了公開組五十米蝶泳的紀錄。

還記得暑假期間，我一方面為了準備高級程度會考，另一方面應付我的駕駛考試，所以我並沒有太多時間進行泳術練習（只是每個月兩堂而已）。雖然泳術並沒有退步，但是我的耐力大不如前。猶記得開學那天，步上四樓課室也顯得氣喘如牛。有見及此，我乘著夏令上課時間，課餘時間較多而到居所樓下的足球場練跑，我更為自己度身訂造了一個訓練計劃。計劃內容包括器械訓練、跑步及伸展運動。

你們千萬不要以為以上的計劃會花費很多時間，其實跑步、器械訓練及伸展運動只是花四十分鐘，再加上充足的睡眠，效果非常顯著的。而我

※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※

每兩年一度的「水運會」在二零零零年十月三日（星期二）於摩士公園舉行。當日，我也是參加比賽的一份子。

當日，我參加了四乘一百接力項目，這是一項團隊比賽，勝負都是「集體負責制」。「我不可以讓我班丟臉！」當我站在被太陽曬熱了的起跳台時，心想只是這樣想，連腳下的熱也變得微不足道。比賽開始，只管拼命地游，腦是空白的，不知游了多久，終於到了對岸，如釋重負，只看餘下的一位同學怎樣造化，我暗暗地為他吶喊，「加油！加油！」，終於我班敗於中五丁班「科比」的腳下，獲得銀牌。站在頒獎台上，我感到莫名的興奮和滿足感，相信各同學也有同樣的感受，終於明白為何那些奧運選手站在頒獎台上會感動得落淚。



吳冠眉（左二）

也滿意這次訓練的成果。

當你們問我站在頒獎台有何感受時，我只能告訴你們我以平常心處之。因為我是一個身經百戰的運動員：從小學四年級開始便代表學校參加學界水運會，其後更代表我的泳會參加區域比賽、全港分齡錦標賽等。獲獎多，失敗亦多，所以我對勝負也全不在乎，只求能參與及享受那種在水中暢游的感覺。

中七乙班 吳冠眉

比賽還發生了一段小插曲，有同學就是因為聽不清楚大會的宣佈，因而缺席比賽，聽說他還是那項比賽的大熱門！可惜！可惜！從以上一例，可見認清比賽時間是頗重要的。



鄧浩文（左一）

至於我，參加當日比賽後，讓我拾回了一份童真及一段寶貴的友誼，這確是我中七時一段難忘的回憶。

中七甲班 鄧浩文



武術、強體兼武德 空手道會全武聯比賽創佳績

一年一度全世界武術聯盟主辦的空手道比賽，於城市大學多用途活動室舉行。本校空手道會參加多個項目比賽並獲優異成績。在搏擊組（小組項目）本校派出兩隊（五人一組）參賽，分別獲得冠軍及季軍成績。至於套拳比賽（個人項目），本校許貴華同學獲得高級組冠軍；陳煥平同學獲中級組亞軍，成績斐然。同學在獲獎之餘大談學武的感受。其實空手道除了講求武藝、招式外，還要注重武德，即所謂學武者的品德，學武在於強身健體，修養品德，絕非好勇鬥狠。所以空手道會借此機會希望改變同學對空手道會粗野的看法，並歡迎同學踴躍加入空手道會的大家庭。



香港青年音樂匯演 2000 伍華中樂團獲優異成績

本校中樂團於二零零零年十一月十九日參加了由康樂及文化事務署主辦的中樂團匯演，獲得三等獎，計中樂團成立至今只是一年三個月，而有此成績，實在難能可貴。



同學對中

是次匯演共有十七隊參加，並且是本校同學的首次正式公演。本校的選曲是〈將軍令〉，同學們表現得認真投入。而且在是次匯演中，同學可觀摩友校的精湛演出，更是獲益良多。據負責中樂團的關秉文老師表示，由於樂的反應熱烈，他希望明年校方能延展優質教學基金有關中樂的申請。



中樂團成員爭取最後練習的一刻

苦練多月 凱旋而歸 本校聖若翰救傷隊榮膺分區總季軍

本年度的聖若翰救傷隊分區隊際比賽，於十月份圓滿結束。本校聖若翰救傷隊於是次比賽中，獲得豐碩的成果，譽滿全場。救傷隊於去年六月已開始艱苦的訓練，為這次比賽作充分的準備。暑假期間，隊員反覆進行步操、急救的訓練，並整理制服，務求以最佳狀態迎戰。經過三個多月的訓練，各隊員不論在步操、急救及紀律的表現均有所增長，士氣高昂。

比賽當日，各隊員均精神抖擻。經過激烈的比賽後，本校隊員獲得步操比賽季軍、制服檢閱季軍及全場總季軍，為歷年來最好的成績。宣佈比賽結果後，各隊員多月來的疲累一掃而空，更有隊員相擁而哭，場面令人感動。本隊明年將繼續參加是項比賽，務求表現更上一層樓。

伍華童軍在九龍城區比賽屢奪殊榮

本年度我校童軍團及深資童軍團在九龍城區的比賽捷報頻傳。在童軍團方面，獲得童軍技能比賽冠軍以及童軍露營比賽亞軍。他們更獲得參加明年嘉爾頓標賽九龍地域選拔賽的參賽資格。希望本校童軍團的成績能百尺竿頭，更進

一步。

至於深資童軍方面，本校派出兩隊參加於本年十月舉行的九龍城區深資童軍籃球比賽，他們分別獲得亞軍及季軍，成績不俗。



本校童軍團代表接過獎品後大合照



九龍城區深資童軍籃球比賽合照

校際朗誦參賽人數逾百一同學盡顯才華

第五十二屆香港學校朗誦節已於二零零零年十二月完滿結束。本年度本校參加中、英文各組比賽總人數超過一百五十位，獲得優良及良好獎狀者超過一百二十位同學。當中中六甲班劉紹康同學獲英語散文獨誦冠軍，中六乙班盧振昌同學及譚俊寧同學分別奪得中文組即席專題演講亞軍及季軍。此外，中、英文組今年首次參加散文集誦。為使同學對集誦加深了解，校方特別邀請校際朗誦節英文朗誦委員會主席劉煥明女士蒞臨本校指導同學有關的技巧。劉女士更鼓勵我校同學，只要更加努力，前途定必無可限量。並祝願同學日後有更優異的演出。



今年獲英語散文獨誦冠軍的劉紹康同學



在劉煥明女士的指導下，
中二丙班同學的朗誦技巧果真進步神速！

《匯聚》- 一點一滴的創作結晶



去年，本校中文學會得到藝術發展局的支持和鼓勵，出版了一本文集——《匯聚》。所謂《匯聚》，是同學一點一滴的創作結晶，當中的文章，有的是徵文比賽的優勝作品；有的是同學的閱讀報告。此外，中文學會更組織了「創作坊」。同學在「創作坊」的作品，亦有部分收錄在《匯聚》中。《匯聚》分為嘗試篇、成長篇和報告篇，大多是同學的生活體驗，充滿逸趣。顧問老師之一的吳偉強老師表示：「同學的創作題材廣泛，但寫作的手法則有待磨練，但正是如此，才顯出同學的童真和活力。」《匯聚》文集，除了送給作者、有關同學及友校外，仍有部份存放於校內圖書館，供同學共賞及借鑒。

匯聚

九九至零零年度
伍華書院中學部學生文集



伍華仔「佳績」逐個捉

積極拼搏，用來形容伍華書院的學生最貼切不過，尤其是在課外活動方面的表現，堪稱戰績輝煌，為人所津津樂道。現在就看看「伍華仔」上半年在各項比賽、活動的表現，讓我們齊來為他們拍掌、歡呼！



1. 黃致豪 (7A) 獲選為傑出青少年 (由香港遊樂場協會舉辦)
2. 孔憲正 (7A) 獲得聖約翰救傷隊最高榮譽獎
3. 陳家裕 (1D) 獲得 2006 年申辦亞運吉祥物命名比賽冠軍
4. 鄧浩文 (7A) 獲得中正獎學金
5. 鄧浩誠 (5D) 獲得祈良神父獎學金
6. 劉紹康 (6A) 衛冕第五十二屆校際朗誦節英語散文獨誦組冠軍
7. 葉偉銓 (6B) Nicola Myers, Kenneth McBride Memorial Fund
8. 黃穎璋 (6C) Nicola Myers, Kenneth McBride Memorial Fund
9. 鄧浩文 (7A) Nicola Myers, Kenneth McBride Memorial Fund
10. 賴榮耀 (3C) 獲得 JPC 黃大仙區減罪歌唱比賽優異獎
11. 以下同學獲得獅球教育基金最佳進步獎：

陳煒堅 (2A)、陳偉德 (2B)、葛振偉 (2C)、吳家俊 (2D)、魏兆鳴 (2E)、
李信衡 (3A)、劉文興 (3B)、杜浩明 (3C)、姚偉洪 (3D)、陳智鋒 (3E)、
曹偉強 (4B)、梁家豪 (4C)、鍾穎衡 (4D)、黃鎔洪 (4E)、周浩霆 (4E)



孔憲正 (7A) 獲得聖約翰救傷隊最高榮譽獎



傑出青少年- 黃致豪



獅球教育基金最佳進步獎得獎同學



教師活動點滴

「我十分憤怒！如何消滅怒意？」—「教師的情緒管理」



「教師的情緒管理」正是良藥妙方以紓緩情緒。二零零零年十月十九日為我校的教師培訓日，當日校方特意邀請余德淳先生負責主講，題目為「教師的情緒管理」。這個題目極為吸引，因為今日的老師，既要面對沉重的工作壓力，又要承受學生各種突如其來的挑戰。有時候，學生的頑劣甚至令人手足無措、惶恐不安。此時此地，老師必須時常保持冷靜的心境，然後才能「見招拆招」。懂得紓緩自己的情緒，令身心健康實在是一大學問。余德淳先生正是研究情緒智能的專家。透過余先生精彩的闡釋，我們大抵初步掌握到紓緩壓力的妙法，例如理性地思考學生行為背後的動機，以找出解決問題的方法，由此，可見當天的內容實在使我們獲益良多。



余德淳先生

課室並不是進行學習的唯一地方，在課堂以外亦存在著廣闊的學習空間。二零零零年十二月九日，經本校品德教育科老師的悉心安排，中二級全體同學在香港青年協會的義工帶領下，一起到九龍城區老人院進行課堂以外的活動。

玩遊戲、唱歌、派禮物，這些平凡不過的活動，在這天變得額外有意義，中二同學從這次探訪活動中，不但了解到老人院的設備，更深深體會到老人家在老人院生活的點滴，明白到老人比別人需要更多的關懷。與老人家相處過後，同學明白到長者曾為社會貢獻良多，自己也應為社會出一分力。同學更異口同聲地表示這次活動很有意義，希望校方能多舉辦同類型活動，讓他們能接觸不同階層的人士，從而擴闊自己的生活圈子，最重要的是能在課堂外學習互助互愛的精神。



老公公、老婆婆，請聽聽我說的笑話吧！



同學正在指導老人家如何玩遊戲。

聖誕感恩禮儀

「Give thanks with a grateful heart. Give thanks to the Holy one……」在聖詠團悅耳的歌聲下，同學們開心愉快地展開本校聖誕節禮儀。

聖誕節是耶穌誕生的日子，也是一個值得感恩的日子。本校全體師生同樣懷著感恩的心情祈求天主的降福。

在十二月廿一至廿二日，本校神師李志源神父在善導之母堂主持聖誕感恩禮儀，主題為「聖誕的感謝」。神父指出雖然外面世界已把聖誕老人、聖誕禮物和聖誕大餐等，當作聖誕節的主要內容，但他提醒同學在聖年結束前，特別要去默想、感受和分享愛與生命。李神父並希望同學能懷著歡欣的心情感謝上主為救贖我們而派遣了他的獨生子，降生成人，並居於人間。

最後，李神父更表示聖年只是一個開始，希望同學能真正過著「和好」的日子，在未來的時日裏更能接近天主，愛人如己。



友誼的祝福



維他天地接辦本校小食部 露天茶座同學休憩好去處



由二零零一年一月起，本校小食部改由「維他天地」接辦，該公司於舊停車場處放置了多套塑膠桌椅，為本校提供舒適的休憩環境，讓同學輕鬆一下以應付緊密的課堂。尚未享用這些設施的同學不妨在校多留一會，跟同學聊聊天，享用一下美食。聽說「維他天地」的小吃還不錯呢！

有關 SMI 學校認可收費用途概要 (1999/2000)

收入項目	
1. 承上年結餘	\$ 5,688.00
2. SMI 學校認可收費 (\$200 × 1086 人)	\$ 217,200.00
總收入	\$ 222,880.00

支出項目	
1. 圖書館電腦中文 MS OFFICE 97 專業版使用權	\$ 8,284.50
2. 全校課室電腦網絡鋪設 (第二期費用)	\$ 75,000.00
3. 禮堂空調電費 (9/99-12/99)	\$ 4,274.50
4. 禮堂空調電費 (3/00-5/00)	\$ 2,946.50
5. 禮堂空調電費 (6/00-7/00)	\$ 8,300.00
6. 教室儲物櫃 (12 班)	\$ 46,560.00
7. 新翼各層電腦網絡鋪設費用	\$ 72,800.00
總支出	\$ 222,880.00

編輯： 吳偉強
李婉蓉
梁佩娟