



# 聖公會聖本德中學

## S.K.H. St. Benedict's School

# 校訊

地址：香港九龍彩虹邨藍鐘路十一號  
電話：(852) 2320 0011 / 2326 1242 (校長室)  
圖文傳真：(852) 2320 4470  
網址：<http://www.skhsbs.edu.hk>  
電子郵件：[info@skhsbs.edu.hk](mailto:info@skhsbs.edu.hk)

二零一七年六月  
第38期

## 校長的話

本期校訊報導了下半年同學的各項服務、活動、境外交流及獲得的獎項，由於內容豐富，我們特別增加至12版。不同團隊均積極籌備各項社會服務，同學亦踴躍參加，去年我們的服務總時數達24473小時，再次獲頒團體金獎。我們舉辦了多項境外考察交流活動，計有中一、二級的開平考察交流團，中四、五級的澳門、四川、北京、南韓交流團，籃球隊亦舉辦了台北籃球訓練交流團。女童軍獲女童軍總會頒發優秀隊伍獎及全港最高服務時數獎（全港只有5隊獲獎），而衛穎暉、譚嘉儀、黃詩韻同學當選為黃大仙區優秀女童軍（全區只有5人獲獎），表現非常優異，而各學科及體育隊伍亦獲得不少獎項，反映同學的表現獲得欣賞及認同。



## 關愛校園

本校參加了2016年度「關愛校園獎勵計劃——卓越關愛校園」之「推動生涯規劃主題大獎」，經評選後，本校獲得「關愛校園」榮譽。生涯規劃委員會一直為學生安排多元化的活動，其中包括制定校本初中生涯規劃課程、提供中五及六級升學就業輔導，舉辦舊生職業分享、師友計劃、升學講座、內地及台灣升學交流團，以及不同類型的體驗課程與工作坊等，協助學生尋找自己的發展方向，為個人規劃作好準備。



舊生職業分享



友導向師友計劃



# 學生校外服務活動

學校不但注重學生學業成績，還注重學生的品德培養，因此學校不同團體均舉辦不同校外服務活動，讓學生有機會服務社會。

## 中五級活動日

中五級師生於2016年11月10日分別到到黃大仙聖公會護養院及明愛長者日間綜合服務中心探訪長者。



## 合唱團

合唱團團員於2017年1月20日到聖公會護養院，為長者新春獻唱。



## 社會服務團

團員探訪老人中心，並與長者一起玩遊戲。



## 國術醒獅隊活動



東華三院黃大仙醫院「金雞鳴春迎新歲」



為聖文德小學及黃大仙官立小學迎新春活動助慶。

## 田徑隊泳隊



全港運動會擔任裁判隊



渣打馬拉松擔任支援組服務

## 扶輪少年服務團

於港京扶輪社周年晚會表演

港京扶輪社贊助本校同學參與2017 Rookie Stars Dance Contest，同學並於港京扶輪社周年晚宴中演出。



於長者宴服務長者

中二至中五同學於「關懷全港獨居長者·與您共營團年宴2017」與本區長者歡度團年，並獲行政長官梁振英先生嘉許。



## 學生服務「2016青年主導社區服務計劃」

本校學生5B譚嘉儀、5C吳焯豐、5D衛穎暉參加由文志基金及黃大仙青年發展網絡合辦的「2016青年主導社區服務計劃」，由學生自行策劃活動內容。我們服務的對象包括兒童、青少年、婦女及長者，希望透過不同活動，讓不同年齡層的人能夠彼此分享快樂，關心身邊的人。



教導婦女製作手工皂



教導小朋友製作熱縮膠匙扣

# 戶外活動



山頂半日遊



學生為教會製作氣球佈置慶祝父母親節



海洋公園一日遊



燒烤慶祝新年



迪士尼學習之旅



馬卡龍製作班



## 遠足學會

遠足學會本年度多次舉行遠足活動，包括組織約四十師生往獲外國傳媒評為「亞洲最佳市區遠足徑」的「龍脊郊遊徑」。

## 學習支援活動

### 英語活動

啟新書院學生與本校學生一起閱讀及參與英語活動。



啟新書院學生與同學閒聊，互相認識對方。



兩校學生一起閱讀小說。



兩校學生閱讀並討論小說內容。

## 英文手工班

中三同學參加英文手工班。導師以英文及廣東話教授製作手工，每月一次，其中11月為製作聖誕紙燈籠。



### 1A 陳梓澄

今天我參訪港口中學，這所中學除了校園很大之外，課程也很多元化。除中英數外，還有舞蹈、書法和國畫課等等。最後，我們還進行了一場小型的籃球比賽，雙方出盡全力，打得十分精彩。雖然我們最後落敗了，但所謂「知己知彼，百戰百勝」，透過這場比賽，令我們知道自己的實力。

### 1C 傅鑫偉

這次旅程讓我感受到當地的風土人情及祖國先民的智慧和經驗，其中令我印象最深刻的就是參觀了華僑華人博物館。這是一座紀念當時華僑在外國工作的博物館，館內有很多文物記載著當時華工在外國的辛勞。他們在國外經過歲月的沖洗，把辛苦賺來的錢寄給故鄉的家人，這種愛國愛鄉的精神，值得我們學習。



參訪港口中學



與港口中學進行友誼賽

開平雕樓

# 澳門世界文化遺產及探索科學之旅

## 2017年3月31日-4月1日

### 4A 劉展鴻

這次的澳門之旅最難忘的是參觀澳門科學館機械人館的五子棋機械人，因為這五子棋機械人的外表似是簡單，但實際上運用了許多科學原理，例如吸盤是利用抽走空氣的方法使棋子吸在吸盤上，而感應器則是利用紅外線來檢測玩家有沒有在中途作弊，每一種裝置的背後都包含高深的科學知識，加深了我對物理的興趣。

### 4C 楊海琦

以往的交流團都是跟著導遊一直走，但這次卻給予我們半天的自由行，這個體驗是我前所未有的，是訓練我們獨立的好機會。當天更下著大雨，我們要不斷去到不同的地點，十分辛苦，但我們沒有放棄，反而竭盡所能完成老師給我們的任務。

### 4A 陸曉琳

這次的交流活動需要與組員互相合作，找尋及抵達所有指定景點。雖然整個行程需要走很多路，但每次到達目的地，皆分外有成功感。另外，我們在旅遊學院獲得很多有用資訊，知道旅遊業細分了很多類型，包括零售，酒店，飲食，從業員並需接受專業培訓，令我對將來的出路愈加清晰了。



澳門博物館

戀愛巷

大三巴

東望洋燈塔

# 四川文化之旅

2017年4月10-13日

4A 陳倩怡

這次交流之旅令我最難忘的是映秀鎮5.12地震遺址。見到那些受到地震影響的地方，我覺得十分悲傷，明白珍惜現有的一切，不要等失去的時候才後悔。一想到當時一間嶄新的學校在一剎那間變成了廢墟，頓覺大自然的力量是那麼大，大得無法想像。



遠觀樂山大佛

4B 勞佩珍

來到都江堰，才知道該大型水利工程科學地解決了江水自動分流、自動排沙，消除了水患，是世界水利文化的鼻祖，至今依舊在灌溉田疇，造福人民，不禁令我讚嘆古人李冰智慧。

4A 譚子俊

此行最難忘的事物，一定少不了青城山的自然風景。在起點遠眺山水，一片碧綠；踏入古老的城門，裏面的山水與剛才遠眺的截然不同：照射在樹葉上的陽光、生滿青苔的木橋和雀鳥，完全與青城山合而為一，形成一幅生機勃勃的山水畫。平時生活在石屎森林的我，頭一次感受到自然風光的氣息。



遊覽青城山



探訪臥龍中學

## 探索及承傳 —— 北京文化科技深度遊

2017年4月17-20日

5A 孫耀雄

我最難忘的是北京的紫禁城，這個古代宮殿建築群極具氣派，處處體現到古人高超的智慧，輝煌的宮殿令我難以忘記。另外，在當地居民的家中做客，也很有意義，令我體會到當地北京人的熱情好客。品嚐著地道的家常菜，令我了解北京的口味與南方的差異，感受到中國地大物博，不同地區有不同的地域風情。



鳥巢



探訪當時居民及學習包餃子



八達嶺長城



探訪武術學校及學習拳術



製作京劇面譜

5C 胡雨晨

此行最令人期待的是參訪武術學校，踏入校門的那刻看到一些同學在操場、禮堂練習，已令人嘆為觀止。到正式看到的舞獅、武術表演更是扣人心弦，看他們躺在刀上，鋪着釘子，再加上兩個人，真的不知該說是心痛還是佩服。之後，我們學了一套基礎的武拳，一套下來已渾身大汗，可想而知他們從小練習，是如何辛苦。



紫禁城

# 南韓首爾英文、地理及經濟考察團

2017年4月7-12日

4D Chan Wai Yan, Wendy

This study tour was a valuable experience. I learnt about traditional Korean culture, including their cuisine and lifestyle. I now know that Korea has twenty-four festivals such as Sambok, Seollal, and Dano. We had the opportunity to make kimchi. On the tour, we needed to speak English to communicate with the locals in order to ask for directions and shop. It was a bit challenging for me as I seldom speak English after lessons. Luckily, Koreans are kind and friendly. Finally, I would like to express my gratitude to our leading teachers, tour guide and tour escort.

5D Ho Wing Yee, Carmen

It was a nice trip and I will miss Korea. On this trip, I learnt what Koreans are doing to protect the environment. Korea is a sustainable city and I hope Hong Kong can become sustainable in the future. In addition, I was able to practice my English on this trip because of the English assignment. We had to communicate with our Korean hosts by using English. The most impressive part was the Citizen Safety Experience Centre. I experienced a typhoon No.10 and earthquake level five. The staff taught me what I should do for different disasters. I will join the tour again if I have the chance.



# 潮汕文化交流團

2017年4月17-20日



# 上海體育及文化之旅

2017年5月10-13日



5D 楊竣智

下午，我們去了上海舊地區，那裏有各種特色的建築，古色古香，令我回想起有關於老上海的電影情節，能親身到此一遊，十分難得。



4B 陳偉灝

我們此行參觀了東方綠舟訓練基地，那裏設施完善，很適合運動員進行全面的訓練。我們有幸見到世界級乒乓球手，更能與他切磋球技，甚至看到NBA式體能訓練。在這裡的運動員每次訓練都全力以赴，以行動證明自己的實力，令我明白到多一分付出，多一分收穫，只要我們堅持到底，成功必至。



# 台北籃球考察交流團

2017年4月28日-5月1日

4A 鄭尚捷

我們在進行籃球訓練時學到非常多專業知識，而當地教練在傳授一些基本功時要求非常嚴格。每當有球員在進行練習是有不足的地方，他都會停下來仔細講解，精益求精，真令我印象難忘。



4C 盧贊光

我們男子籃球隊跟台灣安康國中進行友誼賽，他們非常團結，亦十分尊重對手和教練，而且鬥志高昂，就算在比賽中大幅落後也不會放棄，希望盡自己最大的努力追回比數。當隊員跌倒，他們會立刻跑去把隊員扶起身，安慰隊員，這種精神令我十分敬佩。

# 教師專業發展日 —— 促進香港與內地姊妹學校交流團

2017年3月16至17日

羅校長帶領26名老師到台中進行為期兩日一夜的教師專業發展日。第一天參訪暨南大學，以認識內地大學升學的途徑、大學的特色及學系，以及校園設施，並了解學生到內地升學的生活狀況。第二天則到姊妹學校——廣州市從化區第二中學參訪，從化二中校長先作學校簡介，接著老師分組進行各科觀課及參觀校園。最後，羅校長及老師與從化區第二中學的校長及老師共晉午餐及交流。



羅校長與從化區第二中學校長合照



參觀書法課



參觀暨南大學



從化區第二中學

## 麥潤壽分享會 —— 為中六學生打氣及午膳活動

資深廣播人麥潤壽先生於1月5日蒞臨本校為中六學生作文憑試試前打氣活動，麥先生藉著他的人生故事鼓勵同學積極向上，自強不息。麥先生精彩的演說及與學生的互動讓中六同學享受了一個愉快的下午。



## 糖水打打氣

家教會委員為了鼓勵本校應屆文憑試考生，特為他們準備糖水打打氣，氣氛十分熱鬧，師生們都吃得津津有味。



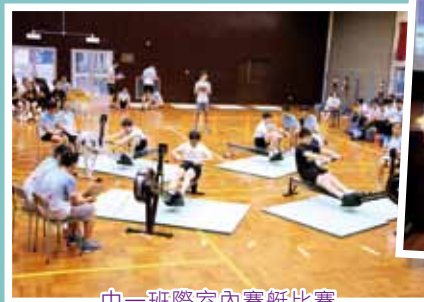


# 學校生活花絮

## 中一班際室內賽艇比賽



女子接力比賽



中一班際室內賽艇比賽



男子接力冠軍及男子個人冠亞季軍

## 水果日



## 合球體驗日



## 水動樂校園多功能運動計劃



## 裹糰同心為公益2017



# 女童軍校外獎項

6B 黃詩韻

我很高興能當選成為「黃大仙區優秀女童軍」。我要感謝女童軍領袖老師六年來的悉心栽培，領袖老師的言教和身教，讓我領悟認真做事的重要，是我的學習榜樣。希望我校的女童軍繼續挑戰自我、熱心助人，成為更好、更優秀的女童軍。



黃大仙區優秀女童軍

頒獎典禮 2017



隊伍優秀女童軍

5B 譚嘉儀

在女童軍這五年期間，我參加了不同活動，如探訪獨居長者、賣旗、製作潤唇膏、教小朋友做手工、周年大會操、露營、宿營、划獨木舟等，這些活動既增加我與不同年齡層溝通的技巧，培養個人耐性，還拓寬了我的視野，這次有幸獲選為「黃大仙區優秀女童軍」，我感到十分榮幸和興奮。

5D 衛穎暉

在女童軍這個大家庭裏面，很感謝各位領袖老師的帶領和指導，讓我不斷成長，由平平無奇轉變為具有領導才能的女童軍，協助領袖老師策劃女童軍活動。我願意多與人分享女童軍生活的樂趣和得著，也願意繼續為社區努力服務。



獲選為優秀隊伍



聖十架堂(棋藝康體日)層層疊及擲飛鏢冠軍



連續七屆獲獎金色彩帶



全港隊伍最高服務時數獎



女童軍銀盾比賽總成績全港第五名

# 中文科校外獎項

中文科今年參加了多項校外比賽，同學表現突出，勇奪多個獎項，以下為部分得獎名單：



第68屆香港學校朗誦節

## 第 68 屆香港學校朗誦節中文朗誦

- 中學五、六年級女子組散文獨誦冠軍 5D 黃佩雯
- 中學四年級女子組散文獨誦冠軍 4B 余宗穎
- 中學三年級女子組散文獨誦冠軍 3C 列寧
- 中學四年級女子組散文獨誦季軍 4C 麥美愉
- 中學三年級男子組散文獨誦季軍 3C 李嘉俊
- 中學一至三年級歌詞朗誦季軍 1C 周樂琳 1C 林善彤

優良獎狀（共22人次）：

- 6A溫碧滢 6B伍詠芝（兩項） 4A蘇梓澄（兩項） 4A梁詩喻 4B梁清溶 4B余宗穎 4C麥美愉
- 4C王詠琛 4C林殷瑜 4C楊海琦 4D韋芷悠 4D游咏詩 3A梁思詠 3C梁詩韻 3C列寧
- 3C陳凱琳 3C梁詩韻 3D陳運怡 3D吳宇欣 1A陳梓澄



3C列寧



5D黃佩雯



4B余宗穎



第九屆博藝盃全港朗誦比賽



2016-2017年全國青少年語文知識大賽

## 第九屆博藝盃全港朗誦比賽

- 傑出教育獎 聖公會聖本德中學
- 散文獨誦金獎 4B余宗穎
- 散文獨誦銀獎 3C列寧 4A蘇梓澄 4C麥美愉 5D黃佩雯
- 散文獨誦銅獎 3C李嘉俊 6B張恭瑜 6B伍詠芝

## 2016-2017 年全國青少年語文知識大賽

- 現場作文初賽團體獎高中組冠軍 聖公會聖本德中學
- 現場作文初賽一等獎 4B許世平 4B黃晏羚
- 現場作文初賽二等獎 2D宋梁園 2D戴穎琳
- 2D洪嘉敏 3D吳宇欣
- 4A鄭尚捷
- 現場作文初賽三等獎 4B何宗明 5A劉宇源
- 5B譚芷嫣
- 現場作文決賽一等獎 4B許世平
- 現場作文決賽二等獎 5A劉宇源
- 現場作文決賽三等獎 2D戴穎琳 2D洪嘉敏
- 4A鄭尚捷 4B何宗明
- 4B黃晏羚 5B譚芷嫣

## 第五屆全港學界微型小說創作比賽

- 初中組嘉許狀 3D歐漪婷
- 高中組嘉許狀 4B余宗穎 4B許世平 5B莫家鋒



第五屆全港學界微型小說創作比賽

# 校外得獎項目部分舉隅

| 學科／學會       | 比賽名稱              | 主辦機構        | 獲獎項目                | 獎項                | 獲獎學生姓名及班別         |
|-------------|-------------------|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| 田徑隊及泳隊      | 學界田徑比賽 D3 A2      | 香港學界體育聯會    | 400米                | 亞軍                | 4A余偉棋             |
|             |                   |             |                     | 季軍                | 4C陳祖恆             |
|             |                   |             | 200米                | 亞軍                | 4A余偉棋             |
|             |                   |             |                     | 季軍                | 4C陳祖恆             |
|             |                   |             | 100米                | 季軍                | 4B陳祖維             |
|             |                   |             | 110米欄               | 季軍                | 4B陳祖維             |
|             |                   |             | 三級跳遠                | 季軍                | 3A周健文             |
|             | 香港青少年田徑分齡賽        | 香港業餘田徑總會    | 4X100米接力            | 男子甲一亞軍            |                   |
|             |                   |             | 4X400米接力            | 男子甲二冠軍            |                   |
|             | 南華學界田徑比賽          | 南華體育會       | 400米                | 男甲季軍              | 4A余偉棋             |
|             | 香港田徑接力嘉年華         | 香港業餘田徑總會    | 4X200米接力            | 亞軍                |                   |
|             | 香港田徑系列賽（一）        | 香港業餘田徑總會    | 4X100米接力            | 男子組冠軍             |                   |
|             |                   |             | 4X400米接力            | 男子組季軍             |                   |
|             | 香港田徑系列賽（三）        | 香港業餘田徑總會    | 4X400米接力            | 男子組季軍             |                   |
|             | 香港田徑系列賽（四）        | 香港業餘田徑總會    | 4X400米接力            | 男子組亞軍             |                   |
|             | 體育節室內賽艇短途挑戰日      | 中國香港賽艇協會    | 500米                | U14亞軍             | 2D廖皓軒             |
|             |                   |             |                     | U16季軍             | 3D利影悅             |
| U18季軍       | 5D衛穎暉             |             |                     |                   |                   |
|             |                   | 4X500米混合接力  | 季軍                  |                   |                   |
| 九龍城區田徑比賽    | 九龍城民政事務處          |             | 四項個人項目冠軍            |                   |                   |
|             |                   |             | 三項個人項目季軍            |                   |                   |
|             |                   |             | 打破兩項大會紀錄            |                   |                   |
|             |                   | 4X400米接力    | 男丙冠軍                |                   |                   |
|             |                   | 4X400米接力    | 男丁冠軍                |                   |                   |
| 黃大仙區田徑比賽    | 黃大仙區康樂體育會         |             | 六項個人項目冠軍            |                   |                   |
|             |                   |             | 五項個人項目亞軍            |                   |                   |
|             |                   |             | 五項個人項目季軍            |                   |                   |
|             |                   | 打破三項大會紀錄    |                     |                   |                   |
|             |                   | 4X400米接力    | 男丙冠軍                |                   |                   |
|             |                   |             | 男丁冠軍                |                   |                   |
| 籃球隊         | 黃大仙區學界籃球聯賽2017    | 黃大仙區康樂體育會   | 區議會盃                | 殿軍                |                   |
| 戲劇學會        | 香港學校戲劇節 2016-2017 | 教育局         | 中學廣東話組              | 傑出劇本獎             | 5D宗泳淇 5A李皆欣 3C李家瑤 |
|             |                   |             |                     | 傑出導演獎             | 5D宗泳淇 4C楊海琦       |
|             |                   |             |                     | 傑出演員獎             | 5B鄧子駿 5D何穎儀       |
|             |                   |             |                     | 傑出舞台效果獎           |                   |
|             |                   |             |                     | 傑出整體演出獎           |                   |
| 公益少年團       | 「環保為公益」慈善花卉義賣籌款   | 黃大仙區公益少年團   |                     | 銅獎                |                   |
|             | 黃大仙區堆沙比賽          |             |                     | 銅獎                |                   |
|             | 「關愛服務」活動冊設計比賽     |             |                     | 最具創意獎             |                   |
|             |                   |             |                     | 優異獎               |                   |
| 香港聖約翰救傷隊少年團 | 非撞式欖球挑戰賽2016      |             |                     | 銀盃賽亞軍             |                   |
| 圖書館         | 第二十八屆中學生好書龍虎榜     | 香港教育專業人員協會  | 讀後感寫作比賽（高級組）        | 推薦獎               | 5D楊竣智             |
|             |                   |             | 讀後感寫作比賽（初級組）        | 推薦獎               | 3C 陳滢旭            |
| 音樂科         | 聯校音樂大賽            | 聯校音樂協會      | 中學合唱                | 銅獎                |                   |
|             | 《音樂盛宴》學校聯演        | 康樂及文化事務署    | 學校聯演                | 優良表演獎             |                   |
| 英文科         | 第68屆香港學校朗誦節       | 香港學校音樂及朗誦協會 | Solo Verse Speaking | 亞軍                | 4B余宗穎             |
|             |                   |             |                     | 優良獎狀              | 2D戴穎琳 4A梁詩喻 4B黃晏矜 |
|             |                   |             |                     |                   | 4C林殷瑜 4C麥美愉 4D朱耀坤 |
|             |                   |             |                     | 5B孫君怡 5C周琪琪 5D何穎儀 |                   |
| 數學科         | 國際聯校學科評估及比賽       | 澳洲教育評估中心    | 數學科評估               | Distinction       | 1C黃煒培 3D廖揚彥 3D黃思聰 |
|             |                   |             |                     | Credit            | 1C周樂琳 1C黃俊熹 1C傅鑫偉 |
|             |                   |             |                     |                   | 3D魏鈞浩 3D石錦旭 3D吳宇欣 |
|             |                   |             |                     | 3D謝沛霖 1C趙浩勤       |                   |