



明愛元朗陳震夏中學

Caritas Yuen Long Chan Chun Ha Secondary School

2017-2018 年度第一期校園通訊

坐言起行，勇往直前
堅毅自重，爭取進步



畢業生分享



劉夢恒（現就讀於香港中文大學經濟系）

首先我想說的是，面對文憑試，我的經驗是依靠本校老師指導，紮實地勤做筆記和操練試題。不僅要在課堂上快速記下老師的教授重點，在課後將不熟悉的知識點陳列出來，放學後找老師解答，我十分慶幸學校能提供充裕的自修空間讓我在課後溫習。「勤能補拙」，本校的老師都願意扶持學生向上爭取佳績，只要調整好自我心態，爭取佳績絕非難事。

記得以前我在考試前經常緊張得不知所措。幸好，我校提供了多項活動讓學生緩解壓力、更好地裝備自己。其中我認為模擬面試以及升學輔導對我們提升自信、樹立清晰的目標有著舉足輕重的作用。每個人難免在學習路途上會氣餒、頹廢、迷茫……但好在學校經常為我們提供無微不至的心理輔導，加上偶然舉辦一些振奮人心的講座，讓我們得以不在巨大的壓力中迷途。

最後，我希望各位學弟學妹珍惜在學校的每一天，不斷提升自己的個人素質，讓以後的自己再回首不會後悔當初。加油！

辛曉婷（現就讀於嶺南大學中文系）

博觀而約取，厚積而薄發。考試溫習的方法無他，只有每天持之以恆，溫故知新，反覆把知識鞏固起來，當知識累積至某一程度，便可靈活運用。

可能你會覺得力不從心，怎樣明明自己已經非常努力，成績還是上不去，好像時間都白費在努力讀書上。或許，多發掘自己興趣，把興趣當作學習最大的動力，會是一種學習良方。

精彩的校園生活當然不止讀書溫習這種枯燥乏味的東西，適量的運動是不錯的舒壓活動，偶爾可參與學校所提供的一系列課外活動，如獨木舟訓練、足球、籃球、羽毛球校隊訓練、攝影組等，別給自己太多壓力。再配合一個適合自己的時間表，這樣才能有效率地學習。

最後希望大家都能愉快學習，學業進步，有個美滿充實的校園生活。

張連聯（現就讀於香港中文大學工程學院）

常聽人說，學習是沒有竅門的，唯有勤奮和肯吃苦。正如一句詩所說「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」。對於詩的前半句，我是認可的。勤奮是人之根本，沒有人能依靠小聰明學到想學的，甚至過活一輩子。

至於後半句，我卻不敢苟同。學習生涯怎能用「苦」字作一言概括？每解一道題所獲得滿足感；與題海奮鬥那些夜晚；和同學朝夕相處的日子，無一不告訴我，學習是快樂的。這所中學多元的活動、適切的輔導、精彩的教學，使我從中收穫更多。但我慶幸的，是陳震夏中學讓我遇到了良師。他們給予我的，是比學習技巧更有用的人生經驗。可以說，沒有他們的悉心教導，就沒有今天的我。我因他們而自豪，也希望自己能成為他們的驕傲。



中一迎新活動

校外參觀

參觀青衣聖多默
宗徒堂，洗滌心
靈，認識天主。

為了讓中一新生在開學前作充分準備，本年度適應課程精彩多樣，活動內容如下：

推動學習

推行電子學習及
「備試工作坊」，
提升學生自學能
力。



結業嘉許

頒發學科獎、
表現優異獎及
服務獎，讓家
長一同參與，
分享喜悅。

成長培育

安排歷奇訓練，體
驗攪球和室內划艇
的課程，培養學生
的自信心。



香港獨木舟水球訓練課程

本校15位學生，在香港獨木舟總會沙田石門訓練中心參加了由香港獨木舟總會主辦的「獨木舟水球運動員測試」。一連串嚴格選拔後，本校合共有10名學生通過測試，並且正式獲選為獨木舟水球運動員，代表香港參加國際賽事。

本校中一至中五級，共24位學生，參加了由屯門獨木舟會協辦的「獨木舟一至三級星章訓練班」。學生們在大海中航行時守望相助，努力嘗試各種不同技巧及動作。於考核時，順利在指定時間內完成一系列動作。最終，所有學生均達標，成功取得獨木舟三星章。



清遠交流團



到田裡摘西瓜

清遠連山義教文化交流之旅

本校學生參加由清港青年交流促進會舉辦的5日4夜「清遠連山義教文化交流之旅」，是次活動分團前配套活動和義教生活體驗兩大部分。

團前配套活動包括活動簡介會及三次義教工作坊，學生學習教學與課堂管理等實用技巧，並進行課程設計匯報和模擬教學活動。

義教活動以教授英文為主，以輕鬆、有趣及互動的形式，透過日常生活中周遭可見的事物，教授山區學童英語語音 (Phonics) 與詞彙，期望學童能夠通過愉快的學習，獲得新的知識，啟發對世界的探求的領域。

除義教活動外，本校學生更與當地學生共進午餐，探訪農村生活，深入了解內地山區的教育、生活和經濟等社會民生情況。



小組活動



義教活動



探訪農家



參觀千年謠寨



三十周年校慶啟動禮暨創客空間祝福禮



本校於九月下旬舉行三十周年校慶啟動禮暨創客空間祝福禮。由閻德龍神父主禮，灑聖水，主持感恩祈禱禮，為眾講道，宣揚愛德。楊錦泉校監亦致歡迎辭，感謝歷任校長勞苦功高的貢獻，讚揚全體職員師生的熱誠努力。歐陽校長以「感恩承傳 邁步向前」為題，回顧過去，報告現況，前瞻未來。

三十周年校慶大日子，學校將舉行連串校慶活動，有動有靜，校內校外；運動的，學術的；個人團隊兼備；有多元節目，有隆重慶典。全年活動多姿多彩，將教人難忘。

啟動儀式在台前設置六支球柱，代表根源，代表活力。眾嘉賓一起以花骨刺穿大氣球，大氣球當下爆出更多小氣球，徐徐飄升，全場歡騰，彩球漫天飛舞，象徵學校發展前程無限。全校以明愛頌作禮成詠，帶着熱烈感恩之情，共歲月同歌。



「冰皮月餅製作坊」



每逢中秋，各式冰皮月餅皆大行其道。我
校家長教師會在中秋前夕也
「搞搞新意思」，開辦「冰皮月餅
製作坊」。由家教會主席和各委員在
九月二十六日假本校大禮堂「設班授
徒」。「冰皮月餅製作坊」參加者甚眾，
彼此邊造餅，邊交流教育子女心得，
氣氛融洽。參加工作坊的每名家長
皆獲得精美冰皮月餅半打。當
家人吃到自己親手造的月餅
時，必定甜進心窩，
樂也融融。



香港聖約翰救傷隊 新界少青團隊際比賽



本團隊員為準備比賽而展示了
堅毅的「決心」



學生正於急救比賽中
為傷者進行評估



作為新建支隊，隊員作出了「零的突破」，
奪得急救學比賽冠軍。



本團隊員於獲得總季軍後留影

適逢本校聖約翰救傷少青團建隊5周年之喜，本團早前於香港聖約翰救傷隊新界少青團舉辦的周年隊際比賽中喜獲佳績。是次比賽共有40多間中學支隊參與，各隊分別在兩個比賽天就急救學、護理學、檢閱及步操四個項目進行比賽。本團隊員經過兩個多月的艱苦訓練，最終在急救學比賽中勇奪冠軍，並且在累計各項比賽的總分後，獲得了分組總季軍，成績斐然，着實可喜可賀。

「震夏顯關懷」 健康檢查服務

此外，經歷漫長暑假後，本校聖約翰救傷少青團籌辦的「震夏顯關懷」健康檢查服務亦將再次展開。今年，本團再獲明愛元朗長者社區中心借出場地，每月為區內長者進行定期的健康檢查服務。現時，本支隊提供的健康檢查項目包括：量度血壓、身高、體重、血含氧量、脂肪比例及血糖等。透過這一系列的服務，除了令本團隊員能將所學付諸實踐，更令他們有機會服務社區、回饋社會。



量度身高及體重是「震夏顯關懷」
的檢查項目之一



量度血糖指數非常受長者歡迎

樹屋歷奇



中一至中三同學於試後活動期間，把握機會親近大自然，並利用自然資源進行體驗式學習。透過攀爬樹屋、三索橫渡、泰山飛索等活動發掘同學潛能，提高個人決策及解決問題能力、培養同學積極、正面的處事和學習態度。並從集體活動中與同學及老師建立互信及默契，提升團隊協助及增強歸屬感。

元朗區小學三人籃球錦標賽

日期：2018年3月10日(星期六)

時間：上午9時至下午1時

地點：本校操場

誠邀各小學踴躍參加
(報名表將於2月寄往各學校)



學生表現（一）

獎項	學生姓名 / 班別	頒發機構
澳洲國際化學測試 2017		
一等獎	劉宇藍（四信）、駱凱潮（五信） 張俊健（五信）	澳洲皇家化學學院
二等獎	古富強（五信）、溫澤祥（五信）	
三等獎	方淑君（四信）、鄧日勤（五信） 徐玉珊（六信）	
中學生民意調查體驗工作坊		
最具傑出研究題目設計獎	駱凱潮（五信）	香港理工大學 應用社會科學系 社會政策研究中心
優秀訪問員獎	林沛穎（五信）、李 昕（五信）	
為地球發聲之 『一見小海白，環保有辦法』 港鐵車廂環保宣傳橫額創作比賽 優秀作品獎	張洁穎（五信）、胡心妍（五望） 觀熹瑜（六信）	小海白創作室
生命禮讚—死過·反生 最佳創意設計獎	溫依帆（五望）、胡心妍（五望） 黃巧琳（六信）、何嘉穎（六信）	明愛白英奇專業學校
香港廣東社團獎助學金 2017	劉夢姮（16/17 年度六信）	新界校長會及 香港廣東社團總會
聖約翰救傷隊少青團新界總區 – 隊制比賽		
急救比賽冠軍	十五名	聖約翰救傷隊少青團
全場總季軍	十六名	
第十八屆消費文化考察報告獎 初級組嘉許獎狀（表現優越）	四十二名	消費者委員會及 教育局
十年樹木獎學金	潘文（六信）、秦佳雨（六信）	香港明愛

學生表現（二）

獎項	學生姓名 / 班別	頒發機構
2017 校際獨木舟比賽		
男子 (16–18 歲) T1–500 季軍	陳子健 (六善)	香港獨木舟總會
男子 (19 歲或以上) T1–200 亞軍	張頌朗 (三望)	
男子 (19 歲或以上) T1–500 亞軍	陳文龍 (三信)	
男子 (19 歲或以上) T1–1000 亞軍	甘家保 (三信)	
T1–200 季軍		
T1–500 季軍		
T1–1000 季軍		
男子 (13–15 歲) T2–500 季軍	陳韋嶠 (四信)、羅奇星 (四望)	
男子 (13–15 歲) T2–1000 季軍		
男子 (16–18 歲) T2–500 季軍	劉德生 (五望)、黃子浩 (六善)	
男子 (16–18 歲) T2–1000 冠軍	陳子健 (六善)、倪晉隆 (六善)	
男子 (19 歲或以上) T2–200 冠軍	甘家保 (三信)、陳文龍 (三信)	
男子 (19 歲或以上) T2–500 亞軍		
男子 (19 歲或以上) T2–1000 亞軍	吳柏霖 (五善)、鍾子聰 (六愛)	
T2–200 亞軍		
T2–200 季軍	周銘傑 (三望)、聞子進 (三愛)	
T2–1000 季軍		
T2–500 季軍	張頌朗 (三望)、徐錦瑞 (三善)	
女子 (16 –18 歲) T1–200 季軍	陳逸華 (六信)	
女子 (19 歲或以上) T1–200 冠軍	吳嘉怡 (五愛)	
女子 (19 歲或以上) T1–500 冠軍	吳凱欣 (六信)	
女子 (19 歲或以上) T1–1000 冠軍		
T1–200 亞軍	徐玲奕 (四信)	
T1–500 亞軍		
T1–1000 亞軍		
T1–200 季軍	黃靜婷 (二望)	
T1–500 季軍	繆希汶 (二信)	
T1–1000 季軍		
女子 (16 –18 歲) T2–500 冠軍	趙沁怡 (五信)、李 昕 (五信)	
女子 (13–15 歲) T2–1000 季軍	張翠妍 (三信)、蕭珮汶 (四愛)	
女子 (19 歲或以上) T2–200 冠軍	吳凱欣 (六信)、吳嘉怡 (五愛)	
女子 (19 歲或以上) T2–500 冠軍		
女子 (19 歲或以上) T2–1000 冠軍	徐玲奕 (四信)、趙天欣 (三望)	
T2–200 亞軍		
T2–500 亞軍		
T2–1000 亞軍	繆希汶 (二信)、黃靜婷 (二望)	
T2–200 季軍		
T2–500 季軍		
T2–1000 季軍	本校	
女子團體盃季軍		

震夏濃情三十載

忠誠勤樸育英才

30^{YS}

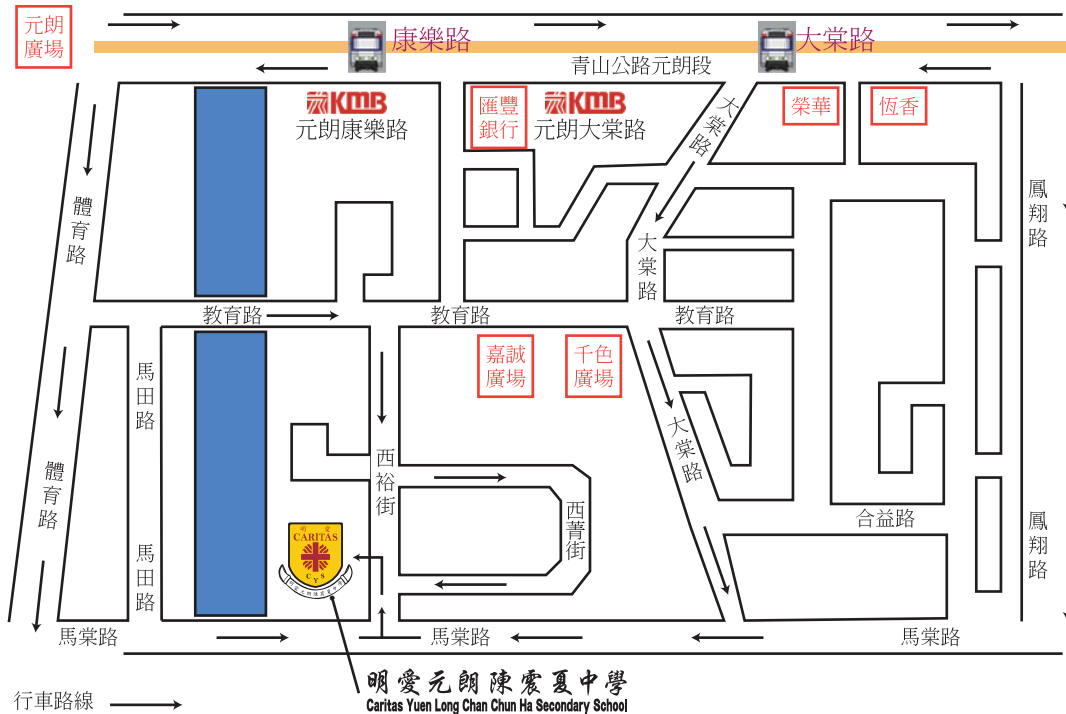


三十周年校慶活動一覽

啟動禮暨「創客空間」祝福禮	2017年9月28日
元朗區小學足球錦標賽	2017年12月16日
校慶盆菜宴暨嘉年華	2018年1月26日
元朗小學英文寫作比賽	2018年2月
元朗區小學三人籃球錦標賽	2018年3月10日
校慶暨畢業典禮	2018年5月25日

學校地圖

276 **276P** **B 1** 往 福田口岸(落馬洲) / 上水方向



610 屯門碼頭至元朗

Tuen Mun Ferry Pier to Yuen Long

614 屯門碼頭至元朗

014 Tuen Mun Ferry Pier to Yuen Long

615 屯門碼頭至元朗
Tuen Mun Ferry Pier

Tuen Mun Ferry Pier to Yuen Long

761P 天逸至元朗
Tin Yee To Yuen

Tin Yat to Yuen Long



B 1



元朗康樂路

264M 269D 276 276P 53 869 N269

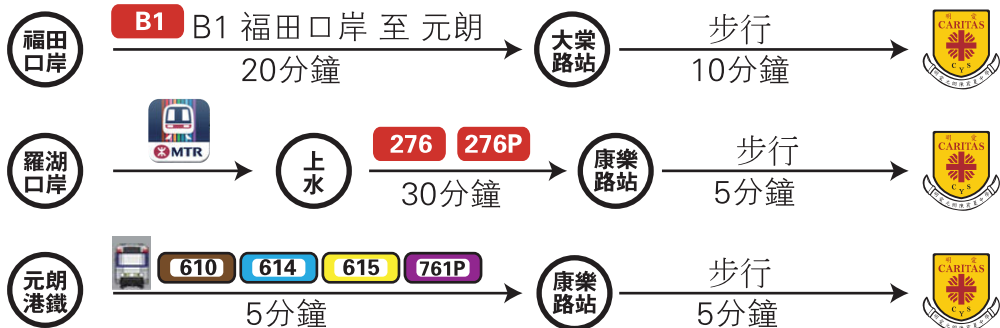
元朗大棠路

264M 268B 268C 269D 276 276P 54

64K 64P 68M 68X 76K 77K 869

968 968X B1

交通便利 四通八達





明愛元朗陳震夏中學

地址：新界元朗西裕街六十六號
網址：http://www.cys.edu.hk

電話：2475 5432 傳真：2474 7318
電郵：cyshk@cys.edu.hk



學生入學申請表

半身近照
35mm X 50mm

學生個人資料

年度：_____

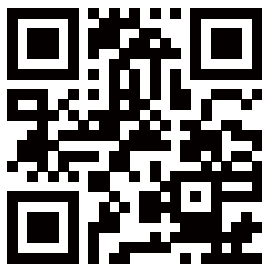
擬申請入讀級別：中_____級

學生姓名（中文）：		（英文）：		性別：
出生日期：		出生地點：	身份證號碼：	
是否最近來港： ☐ 是	若是，請填來自何處：_____來港日期：_____			☐ 否
國籍：_____籍貫：_____		有否親屬在校就讀： ☐ 有，級別：_____		☐ 沒有
原肄業學校及所在地區：_____ / _____區			最後就讀級別：	
原校成績：（中文）_____；（英文）_____；（數學）_____；（操行）_____等。 （評語）				
若為中一生，請填派往何校：			派位証號碼：	
轉校原因（必須填寫）：				
父親姓名：		職業：	母親姓名：	
			職業：	
住址：				
聯絡電話：（日間）：			（晚間）：	
備註：			填表日期：	





學校網頁



A : 新界元朗西裕街66號

W : <http://www.cys.edu.hk>

E : cyshk@cys.edu.hk

T : 2475 5432

F : 2474 7318