



1869

## 姊妹學校計劃啟動禮 — 籃球友誼賽

2019年7月，我校有幸與澳門嘉諾撒聖心中學(英文部)締結成姊妹學校。兩校於7月8日假本校進行一場籃球友誼賽，作為是次計劃的啟動禮。隨著結盟，兩校將於未來有更緊密的聯繫，更多的交流。

以下是其中一位當天接待澳門師生的學生——中四甲班林慧蓓同學的分享：

我有幸擔任接待澳門嘉諾撒聖心中學(英文部)師生的接待員。當天我不但能欣賞兩校球員互相切磋，還能與遠道而來的同學交流，確是一次難能可貴，值得回味的經歷。

當天早上，陣雨不停，我們十分擔憂比賽能否如期進行，幸好比賽的時候沒有下雨，能順利作賽。我帶領友校的學生到更衣室，期間澳門聖心的學生均嚴守紀律，依從教練的指示，不消十分鐘全體已換好體育服，聚精會神地準備迎戰！

比賽快開始了，兩隊球員表現認真，又跟隊友擁抱鼓勵，可見得他們均具團隊精神，默契充足。

「嘸嘸！」友校的隊員又進了一球。得分球員緋紅的臉龐，洋溢著燦爛的笑容，奔向隊友擊掌歡呼，相信他們平日必定努力不懈，一絲不苟地練習。另一方面，我校也不甘示弱，在緊張關頭，讓所有人都屏息靜氣的時刻，投進兩次三分球。隨即，我禁不住內心的激動，起立為我校的精彩表現歡呼喝采，身邊的同學也一起高聲吶喊，場面熱鬧。雖然我校最終於比賽落敗，但球員享受互助切磋的過程已經很足夠。比賽最後於熱烈的歡呼拍掌聲中圓滿結束。

比賽過後，是我們與友校學生交流的時間，言談間我也得到很多啟發。

「你們的校舍真大啊！」、「真羨慕你們有這麼寬敞的籃球場！」、「你們都很親切呢！」……他們以明澈如鏡的眼神、真誠至極的語氣，對我們學校讚不絕口。原來我們身在福中不知福呢，我們要感恩，善用擁有的資源，好好學習。

這天的校友籃球邀請賽確是令我大開眼界、受益匪淺。看見我校的球員在落後的情況中仍奮力作賽，令我想到宋代詩人陸游的詩句：「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」。人生旅途上，遇到窘困的環境，是十有八九之事，只要不畏艱難，尋求轉機，不又是一番新氣象嗎？讓我們一起努力，讓學校成為一個更圓滿的地方吧。我相信第一步是由你們踏出的！

林慧蓓 中四甲班 (18-19)



羅校長致送錦旗予嘉諾撒聖心中學(英文部)校長余修女。



哨子聲一響，比賽開始。



雙方學生投入作賽，氣氛緊張。



比賽過後，兩校師生來個大合照。

## 目錄

1

- ◆ 姊妹學校計劃啟動禮 — 籃球友誼賽

2-3

- ◆ 校慶慶祝活動概況及籌備花絮

4-5

- ◆ 二零一九年日本遊學團
- ◆ 專題講座
- ◆ 嘉諾撒聖方濟各書院家長教師會成績最顯著進步獎

6

- ◆ 家長教師會財政報告
- ◆ 家長教師會學生福利基金財政報告

9-13 Kennedy Road, HK

TEL: 2587 2700

E-mail Address:  
office@sfcc.edu.hk

Homepage:  
http://www.sfcc.edu.hk



## 校慶慶祝活動概況及籌備花絮

### 校慶百五載 恩寵滿溢

為慶祝建校150周年，我校開展了一連串慶祝活動。打頭陣的是2018年12月舉行的校慶感恩祭及開放日；期後部份高年級合唱團成員於2019年3月到律敦治醫院及鄧肇堅醫生作音樂探訪；壓軸項目是2019年10月舉行的校史館開幕禮及校慶音樂劇表演。當中，全校師生及家長教師會均付出不少汗水，務求令所有活動圓滿進行。以下將會回顧各項活動的概況及籌備花絮：

### 學校150周年開放日 — 家教會「加油站」

家長教師會非常支持學校的活動，於校慶開放日當天假103室設立了「加油站」，目的是鼓勵當值的老師及同學，希望他們可以充充電，為他們打氣，以及作一個平台讓家長、來賓聚首一堂。家教會準備了豐富美食及飲料，有曲奇餅、到會美食，如春卷、迷你果撻、獨立包裝糖果等供大家享用，更安排了家長義工當值。同場還播放著現屆及歷屆家教會主席、執行委員分享參加家教會的樂趣及得著的錄像片段。開放日當天很多師生、來賓均到「加油站」短聚及休息，103室成了真正的「偷閒加油站」。



家教會代表及老師代表於加油站開放前合照。



家教會準備了豐富美食及飲料招待師生及來賓。



家長、來賓、學生均到加油站短聚及稍事休息。

### 音樂快閃表演

150周年校慶另一項活動，就是本校部分高年級合唱團成員到律敦治醫院及鄧肇堅醫院作音樂快閃表演，對象是留院的病友及其家人。是次義工服務是由既是校友又是該醫院的醫生Jenny Leung牽引下進行的，既慶祝我校校慶，同時慶祝律敦治醫院70周年及鄧肇堅醫院50周年，活動甚具意義。以下是中五級丙班的賀耀欣同學分享參加快閃活動後的感受：

這次活動全由同學自發參加，於是我和班上幾位同是合唱團的同學組成一組，向老師報名。在準備的過程中，為迎合公公婆婆的口味，我們特意挑選懷舊的金曲作表演，例如張學友的〈壯志驕陽〉，以及獻唱聖詩。雖然我們準備的時間不多，但每次練習都十分投入，務求將最好的一面呈現給公公婆婆，好讓他們感受到我們的關愛。

本以為公公婆婆的表現會比較內斂，沒想到反應出乎我們預料的好。有些公公婆婆會跟著音樂的節奏拍手，有些還跟我們一起合唱，氣氛可熱鬧呢！看著他們那精神奕奕、饒有興致的樣子，我本來緊張、膽怯的心情突然沒有了，反更投入地去唱。雖然表演時偶有失誤，但無阻我們想藉著音樂帶給公公婆婆們一點慰藉的心意。



校友Jenny Leung醫生(右一)，音樂老師Ms Sau(左一)與參與音樂快閃的同學合照。



賀耀欣(左二)與同學為公公婆婆獻唱。

參加完這次150周年校慶醫院探訪活動，我們不但能從中學會如何與患病的長者相處，還能借此機會，代表學校去服務、關懷他人。對於自己能夠幸運的在中學生涯裡經歷一次150周年校慶，還能把這份幸運通過學校帶給他人，我覺得這是中學生涯裡最值得紀念的回憶之一。

賀耀欣 中五丙 (18-19)



羅校長、駐院姑娘以及本校合唱團合影。



除唱歌外，更有樂器演奏。



## 校史館開幕綵排



校史館籌備小組成員到校史館一睹多個月來努力的成果。

由一群校友組成的校史館籌備小組，在前香港歷史博物館館長丁新豹博士的協助下，完成歷史性的任務，校史館將於2019年10月開幕。我校安排了中二級及中三級的同學擔任學生大使，打算於開幕禮當天向來賓介紹我校的歷史。為了讓活動圓滿地舉行，開幕典禮前夕，所有參與介紹的學生大使進行綵排。當日丁博士及一眾校友充當嘉賓，學生大使則自信滿滿地向來賓作詳盡介紹，過程順利，最後大家一起在展板前合照。



丁博士(左四)、羅校長(左三)及師生在校史館內合照。



學生大使正向所有「師姐」介紹學校的歷史。



所有參與綵排的人員在展板前留影。

## 校慶音樂劇籌備花絮

校慶音樂劇「守護天使」將於2019年10月正式公演。是次大型音樂劇由中英劇團製作，我校學生傾力演出。由於並非所有同學有音樂劇或話劇演出的經驗，中英劇團安排一系列訓練班，冀同學能掌握劇本內容，領略人物角色性格，更容易投入演出。例如暑假前所有參演同學需學習表演及發聲的技巧；又參觀劇院，了解後台製作；更於暑假時密鑼緊鼓的排練，務求10月時能夠上演一齣感動人心的音樂劇。



同學正學習表演技巧以揣摩角色。



同學參觀劇院了解後台製作。



暑假時同學積極參與排練。由於起初導師未認識同學飾演哪個角色，同學需掛著印有演出角色的名牌，場面搞笑。



同學聚精會神地聆聽導師講解發聲技巧。



## 二零一九年日本遊學團

由本校音樂科，美術科及體育科共同籌辦的二零一八至一九年度遊學團，目的地為日本東京。這是一個集音樂、藝術及體育的學習之旅，已於2019年6月17-21日順利完成。以下是其中三位參加者的分享。

盧映心 中一丙班 (18-19)

我參加完這個海外交流團後，感到獲益良多。因為參加交流團和平日跟家人一起去旅遊的感覺非常不同。平常和家人一起旅遊，不會特別參觀一些博物館，藝術館等，更沒有機會到訪其他國家的學校進行交流。

參加這次交流團後，我覺得日本比我想像中還要神祕，他們保留了很多傳統的文化，例如：相撲，太鼓，日本棒球……在這幾天的旅程中，我們參觀了日本的相撲博物館，棒球博物館和參加了太鼓工作坊。在相撲博物館中，展示了許多相撲要用到的不同物件，場景和有關相撲文化的歷史，令我大開眼界。除此之外，我們還參觀了棒球博物館，館內的展板介紹了一些棒球的知識和歷史背景。我們更參加了太鼓工作坊，學習如何用太鼓演奏樂曲。這次我有機會去親身體驗這些日本的傳統文化，真的是印象難忘。

交流團中另一令我印象最深刻的，是到訪日本一所傳統的女子中學跟學生進行交流。我們為他們表演了〈獅子山下〉及英語歌〈新的世界〉，他們也教導我們玩日式古箏來彈奏日本名曲〈櫻花〉。這活動對我們來說是十分困難的，因為要在幾次的練習中學懂用古箏來彈奏出一首樂曲，並不是想像中那麼容易的，但是我們最後還是挑戰成功，真的很有滿足感。此外，我們亦有機會和當地學生進行小組分享，互相討論自己國家的傳統文化，加深彼此的認識。我十分慶幸參加了這個五日四夜的海外交流團，真的令我眼界大開。



同學在太鼓工作坊學習用太鼓演奏樂曲。



盧映心（左一）  
與同學正在專心製作日本風鈴。



陳靜在嘗試打日本棒球。

陳靜 中四乙班 (18-19)

這次旅程是我生平第一次離開父母，和同學們一起到日本寓學習於玩樂，對我來說是一次非常難忘的寶貴經歷。而在這次的旅程中，讓我留下了最深刻的印象的事情是在到達日本的第二天，我們到了北鎌倉女子學園作音樂與學術交流。

那天，我們首先到了學校禮堂，聆聽那裏的學生們介紹他們學校的環境和學習課程。我們發現日本的學校的學習氣氛十分輕鬆和自由，完全沒有壓力，和香港完全不同。在這之後，她們還帶著我們參觀了一遍校園。果然，日本的校園比起香港的校舍面積遼闊很多，校內設施亦多於香港近數倍，令我們羨慕不得啊……再加上當日風和日麗，以及四周寧靜和諧的氣氛，我真希望有機會在那裡就讀啊。

可是，他們的英語發音與我們有點不同，起初我們聽不明他們在說什麼，場面一度讓人感到十分尷尬……但是我們仍然保持著耐心，認真地聆聽她們的介紹。我們與日本的學生們努力地用英語溝通和玩了一些小遊戲，渡過了一段快樂而融洽的時光。最後，我們雙方交換了紀念品，並拍了一張大合照。

這次的學習之旅很充實難忘，真的要感謝父母讓我有這次機會出門見識外面的世界。



陳靜（左四）與同學們在東京歌劇城聽音樂會。



張芯睿 中四乙班 (18-19)

在這次遊學團隊裡，最令我留有深刻印象的是日本的環境。日本的大樓不比香港高，當站在有一點空曠的地方，就算在市區也能看到一覽無遺的湛藍天空和白淨的飄雲。日本的街道整體看上去很有規律，行人路、車路的闊度和顏色都只有微小的分別；若仔細觀察，發現每條街巷都有獨特之處，例如富地方色彩的店舖，和造型花巧的燈柱。六月當時接近夏天，空氣雖然很乾燥，但當太陽直射下來，一點香港夏天悶熱的感覺都沒有，舒服得令人難逃午覺的睡意。

另一個令我難忘的回憶是參觀teamLab的光藝美術館。這個展覽的主題是《自然》。館內的牆壁和地板是烏黑色的，就是為了展現出用光投影的藝術作品之美；房間的佈局彷彿是迷宮，令人燃起探索之心。一進入口區域，就可以看見色彩變幻的向日葵、玫瑰花、彼岸花等色彩繽紛的花地毯。經過天燈、瑜珈球和擠滿了拍攝者的小房間後，我們到了兒童區。裡面的地勢有起有伏，地上投影著會因你的腳踏而遊走的海洋生物。我看到有小孩子像貓一樣不斷在抓影像，看著他的手碰到蝴蝶之後散開的畫面，真有趣。我們要經過像遊樂場的攀爬架和高高低低的平衡木才能到達下個區域的展館。當推開隱蔽的黑色簾幕後，便能觀賞到蒲公英、菊花花田，各種的花款在不斷變幻，令人感覺自己身處在夢幻的童話世界。另在走廊兩側從天上延伸至地板的纖細玻璃光管，密集在一起，且不斷改變顏色；在樓梯底下正在上演以雷射和強光燈，配合音樂節奏的幻光燈表演，令人目不轉睛，靜心觀賞。唯一的遺憾就是我回酒店後在網上找不到那表演中的純音樂，令我不能再次回味一番。



同學們在前往當地交流學校的途中，留下燦爛的笑容。



張芯睿（前右一）參觀北鎌倉女子學園，正跟當地學生進行交流。



日本遊學團參加者和帶隊老師在香港機場的大合照。

## 專題講座

- (一) 2018年10月20日，家長教師會舉行本年度第一次的家長講座及分享會，主題為「青少年的自我形象與人際關係」。學校社工陳姑娘分析了處於青春期的青少年的獨特性，以及重視朋輩關係及獲取他人的認同感。各家長都聽得聚精會神，以學習更有效與女兒溝通的方法。
- (二) 2018年11月17日，本會邀請了突破輔導中心的資深心理輔導員趙翠嫦女士主講「青少年為什麼喜怒無常？」，並與各家長探討父母可如何理解子女的內心世界，以及處理他們的情緒問題。
- (三) 2019年3月9日，家庭福利會的葉姑娘來到本校為家長介紹「00潮流文化及電子消費」，提醒現今的青少年容易跌入消費陷阱，並教導家長管教子女理財的招數，實在是非常實用。
- (四) 2019年5月4日本會邀請突破輔導中心的何尹美儀姑娘，為各家長講解「學習壓力下的親子關係」。透過分析父母與子女之間的壓力來源，以及從協助學生建立自我價值為基礎，以達到改善兩代之間的相處。

## 嘉諾撒聖方濟各書院家長教師會成績最顯著進步獎

SFCC PTA Best Improved Student Award  
嘉諾撒聖方濟各書院家長教師會成績最顯著進步獎





## 家長教師會財政報告財政報告

日期	項目	總收入	總支出	
01/09/2018	前結存(2017-2018)			\$77,242.12
	全年總收入(2018-2019)	\$64,586.77		\$141,828.89
	全年總支出(2018-2019)		\$70,636.71	\$71,192.18
31/08/2019	總結存			\$71,192.18

## 各項收支詳情

收入		支出	
1. 會費(2018-2019)	\$64,500	1. 執行委員茶點(08/09/2018)	\$204.00
2. 利息	\$86.77	2. 中一迎新飲品(08/09/2018)	\$2,170.80
		3. 資助學生生果日(03/05/2018)	\$1,050.00
		4. 資助校方未來設施之儲備基金	\$29,025.00
		5. 資助學校活動及獎勵計劃	\$6,450.00
		6. 資助九至五月份學生午膳費	\$11,025.00
		7. 資助150校慶1/12及2/12午膳費	\$6,112.50
		8. 資助150校慶1/12及2/12飲品	\$6,284.30
		9. 執行委員茶點(17/11/2018)	\$192.00
		10. 資助家教會講座飲品	\$1,170.94
		11. 學生保險年費(26-06-19至25-06-20)	\$6,952.17
總收入：	\$64,586.77	總支出：	\$70,636.71

## 家長教師會學生福利基金財政報告

日期	項目	總收入	總支出	
01/09/2018	前結存(2017-2018)			\$829,829.93
	全年總收入(2018-2019)	\$202,865.19		\$1,032,695.12
	全年總支出(2018-2019)		\$158,610.00	\$874,085.12
31/08/2019	總結存			\$874,085.12

## 各項收支詳情

收入		支出	
1. 福利基金(18-19)	\$201,900.00	1. 安裝蚊燈及風扇	\$46,400.00
2. 利息	\$965.19	2. 維修及安裝飲水機	\$9,200.00
		3. 維修及安裝冷氣機	\$46,400.00
		4. 下學期學生獎勵書券(2017-2018)	\$3,600.00
		5. 上學期學生獎勵書券(2018-2019)	\$3,600.00
		6. 150週年場刊廣告費用(09/11/19)	\$40,000.00
		7. 畢業禮花籃(06/07/19)	\$800.00
		8. 中六畢業生鮮花	\$2,910.00
		9. 資助中國舞校隊置服裝費	\$2,400.00
總收入：		10. 資助體育校隊購買運動外套	\$3,300.00
	\$202,865.19		\$158,610.00