



# 沙田循道衛理中學

## SHA TIN METHODIST COLLEGE

校址：新界沙田新田圍邨  
電話：2602 1300  
傳真：2609 1477  
電郵：info@stmc.edu.hk  
校網：www.stmc.edu.hk  
二零一八至一九年度  
沙循生活第二期

校長的話：

## 「自主學習 堅毅感恩 發展所長 振翅高飛」

去年，學校成立了學校發展計劃工作小組，帶領同事建構未來三年的發展計劃。小組定期召開會議，就學術及學生成長兩方面，進行全面檢視及商討未來發展計劃主題，體現「多層參與，共同建構」的沙循精神。工作小組經過大半年的努力，於六月初歸納了同事意見制定初稿；於七月期間諮詢學生及校董會校務小組的意見後，完成了未來三年(2018-2021)學校發展計劃。學校新發展計劃以「同創 共享 齊探索；堅毅 感恩 共成長」為主題，並訂立以下三個關注重點：

1. 強化自主學習能力，增強自學共學能量。
2. 推動體驗式學習，活用知識，提升創意解難能力。
3. 培養堅毅及感恩精神，建立學生無懼挫敗，擁抱挑戰的態度。



何振傑校長



在建構學校發展計劃時，我們思考如何培育同學迎接二十一世紀的轉變？我們相信二十一世紀是一個知識爆炸及社會充滿紛亂的時代，我們的同學需要學會自主自立、主動探究、反思求進、與人協作及迎接挑戰等不同能力。為配合以上目標，在學校發展計劃有兩個重點推行項目：體驗學習及學思課。

今期沙循生活訪問有關的負責人王許翠紅副校長、蕭皓聲老師及齊雅然老師，他們就這兩個重點項目的理念及內容作詳細的解說，讓各位更了解當中的含意。此外，也訪問我們的同學，分享他們在不同活動中的體會及反思。

在此感謝同事去年積極參與建構學校發展計劃，在繁重的教學工作之下，仍然努力不懈地開會討論學校未來發展的方向，目的是為了讓我們的同學學得更好，發展得更全面。盼望在師生共同努力下，我們能落實發展計劃各項措施，繼續為學生提供優質教育，讓學生能在沙循發展所長，振翅高飛。



# 「同創共享齊探索 堅毅感恩共成長」

— 專訪王許翠紅副校長

「同創共享齊探索 堅毅感恩共成長」是沙循2018至2021三年校務計劃的主題。為了讓同學進一步認識這個為時三年的校務計劃的內容，我們特意邀請了王許翠紅副校長和我們分享其中兩項重點關注事項：

## 強化自主學習能力 增強自學共學能量

王許翠紅副校長認為在今日這個紛亂的社會及時代裡，在學校各種不同的活動拉扯中，同學需要有獨處、安靜、省察的時間空間，需要有定期整理自己學習及生活狀況的習慣，以致擁有規劃時間，作出自我管理調節的能力，成為自主學習的主人翁。所以「探究自主，學思並重；學會自處，感受生活」是本學年新措施——「學思課」的箇中理念。「學思課」安排在每周星期五下午進行，旨在為同學建立一個自我沉澱的空間，學習獨立自處。王副校長分享說，最希望同學能透過「學思課」感受生活中的留白與停頓，習慣自主、善用時間。在每節四十分鐘的時間裡，同學會進行呼吸練習、自我檢視和自主學習活動。在呼吸練習中，希望可以讓同學安靜心神，放鬆繃緊的身心；在自我檢察的時段，希望同學可反思過去一周的自己，重整身心狀態；而同學亦有自主時間，可以按自己興趣需要，自決運用時間。當知悉不少同學都喜歡「學思課」的推行，王副校長亦表示十分欣慰，指出未來會繼續優化「學思課」的實踐。

## 推動體驗式學習 活用知識 提升創意解難能力

有別於傳統的學習方法，體驗式學習讓學員親身體驗不同的活動，運用自己的想法及能力完成任務；並透過實踐與反思，將體驗所得，化為內在的學問與能力，從而運用在現實生活中。由於王副校長十分認同體驗式學習，所以支持各科及各組別引入更多體驗



王副校長勉勵同學，當懷著感恩的心，積極參與每一個學習活動。

學習活動，讓學生學得更深刻。由今年開始，學校推出三項新猷，包括：中一同學修讀STEM學科；中二同學在星期五放學進行一小時的體驗學習活動；中三同學於試後活動日，參加為期五天的科學、文化考察或境外服務團。至於推行多年的中四義工服務、中五模擬放榜後的人生工作坊，以及個別科目舉辦的活動如：Campus Sale-Fair Trade、Rocket Car Competition、English Creative Showcase、科學實驗及田野考察等「體驗式學習」，亦會繼續優化，希望同學在當中能學以致用，活用知識，提升創意解難能力；同時，王副校長深信學生從中亦可體驗人生，體驗人與人之間需要合作及互相尊重，對自己亦有更清晰的了解，達到自我改進，這在個人成長方面，有著重大意義。

與王副校長的一席話，深深感受到沙循的老師疼愛學生，為了啟發同學、強化同學的自主學習能力和增強自學共學能量，即使比以前更辛勞，更要花心神功夫，也願意籌辦不同類型的學習活動，讓同學有所成長。王副校長勉勵同學，當懷著感恩的心，積極參與及享受老師為他們用心設計的每一個學習活動，盡情探索當中的樂趣和意義，成為學習真正的主人。



王副校長(前右一)帶領中五同學參觀立法會，讓同學上了寶貴的一課。

# 「八大智能 多元發展」

— 專訪蕭皓聲老師

今個學年，新設立的體驗學習小組針對初中同學的需要，設計了一系列有關體驗學習的活動。當中，課程的設計參考教學理論中八大智能的方向(語文、數理、空間、肢體動覺、音樂、人際、內省、自然)，開辦八個課堂給同學選擇。如一人一故事劇場是情感抒發工作坊，以情感管理為出發點，透過戲劇形式和形體動作，讓同學表達自己的感受；機械車、跳舞機械人則是發展智能，培訓同學抽象思維與邏輯推理；花式跳繩、軍鼓是訓練同學肢體協調；而環保船和魚菜共生呼應「STEM」概念，其中，學校更設有三個魚菜共生的裝置，讓同學了解生物、植物和微生物的關係及之間的良性循環；西班牙文則培養同學的語文能力和興趣，八個課程配合下，給予同學有更多元化發展。另外，中三同學會在試後活動有境外遊，讓全級同學，分別參與四個不同的旅行團，以擴闊視野。

## 親身體驗 培養興趣

近年教育局提供了很多資源，不論是金錢還是坊間機構的課程，學校都想善用這些資源，推廣不同的活動給同學去體驗、學習。讓同學走出課室探索這個世界多一點，並將在外面學到的知識帶入學校，藉此培養同學的興趣，以及讓同學找到在課堂上的學習意義和屬於自己的一些發展方向。

## 直視困難 展望向前

就困難而言，蕭老師表明主要集中在時間、地點、人物和資源四項。時間也就是課時，一個小時聽



蕭皓聲老師希望同學能透過不同的學習體驗，以擴闊視野。

上去可以讓同學非常滿足，但實際上一個小時並不多，減去中二同學下課後回到自己課室的時間，以及導師在前期的熱身、跟同學互相認識的時間其實不是特別充裕。教學地點也有不少限制，例如花式跳繩的課堂，需要更大的活動空間，常常令老師困擾，於是老師要特別為花式跳繩班的同學找地方，請工友在禮堂騰出一定的空間給同學上課，增加了工友的工作負擔。此外，學校邀請的導師各有不同的風格，有些的教學方式與同學的需要有分歧。最後在課堂物資方面也是困難之處，特別是導師的物資最難控制，就如機械人會突然不動，借出的平板電腦和小米手機都曾經突然出現檔案、程式消失的情況。

不過蕭老師會盡力解決上述的困難、希望改善來年的課程，為同學帶來更豐富而充實的體驗學習。



蕭老師(前右一) 鼓勵同學走出課室，探索這個世界。

# 專訪 參與體驗學習的中二同學

## 保護環境 獲益良多（環保船）

同學要自行收集飲品的紙盒及塑膠瓶製造環保船。同學先仿效導師的示範製作紙船，掌握船的構造後，才製作兩款難度較高的塑膠船——橡膠船和摩托船。完成後會放在水上比試航行速度。兩位同學在製作過程中都遇到不少困難。林煦恩同學說：「原來在膠樽上剝開幾個小洞這步驟是最困難的。因為塑膠特別難剝開，令我常常都剝多了。我嘗試用熱熔膠修補漏洞，但很多次都失敗，十分沮喪。後來經導師教導才能得心應手。」而陳祈安同學則表示初時和組員並未協調，不會分工，導致有點手足無措。幸好互相溝通後就能有效率地完成。本課程既輕鬆有趣，林同學學會了如何以環保的物料轉化成玩具；而陳同學則學習到不同的造船技巧，以及運用工具的方法，獲益良多。



林煦恩同學(左)



陳祈安同學(右)

均表示非常享受環保船活動。

## 編寫程式 令人興奮（機械車）

同學就機器人各組件的電子及機械運作原理等相關知識，四人一組編寫程式。之後將程式複製到機械車上，令機械車根據指令執行不同任務，如逃出迷宮、自動泊車、巡線比賽等。王以正同學說：「我最喜歡的是巡線比賽，在無人駕駛下，車輛都可自動循着路線運行，真的十分厲害！或許香港的車輛將來都不一定需要駕駛者了。」蔡志鏇同學說：「雖然我曾學過編寫一些基本程式，但要為機械車編寫程式卻有點難。幸好有組員引導，我才慢慢學會了。」兩位同學對此課程均感興奮。王同學說：「我學會編寫難度高的程式，例如播放特定的聲音、令機械車避過障礙物等。」蔡同學則學習到更多關於機械車的知識，和掌握如何寫電腦程式，可謂一舉兩得。



認為機械車課程很有創意。



和王以正同學(下)

## 熟能生巧 重拾自信（軍鼓）

起初同學要掌握鼓棍的握法，打出簡單樂譜的節奏。在熟練初階後，導師會提高難度，將節奏變得更難、更複雜。麥矜山同學說：「其實只要留心聽導師的指導和認真練習，即使拍子有多複雜都能有節奏地打出來。」王思華同學表示，導師在教導新的節奏前，都會讓同學重溫所學，並加以指導，以加深印象。麥同學說：「掌握鼓棍的握法最難，我上了兩堂，幸得同學熱心協助，我才漸漸領略。」王同學則說：「別人一堂已經學會，我卻一直都不懂，令我感到挫敗。很感謝麥同學耐心地教導我，我才重拾信心。」軍鼓對麥同學來說是一種新事物，他非常享受學習過程，還領會到「practice makes perfect」——熟能生巧的道理。王同學認為軍鼓課堂不單增強他的節奏感，還能結識一班新同學，別具意義。



王思華同學表示上軍鼓堂，讓他有一個機會學懂打鼓拍。

## 突破框框 跳出樂趣（花式跳繩）

花式跳繩時段是一小時，導師會溫故知新，教授不同的花式，例如交叉繩、二重繩、二人大繩等，最後設有挑戰環節，鼓勵同學敢於嘗試。徐嘉寶同學說課堂樂趣多，例如一開始他學習交叉繩時要花較多的時間，但隨著他挑戰成功，也頓感興奮，獲得了成功感。在挑戰失敗時，他會向教練尋求協助和建議，進一步改善，從而完成挑戰。徐同學很享受花式跳繩，因為有些花式是需要與其他人合作，這樣能提升他和同學之間的默契，並且訓練手腳協調。他認為每週星期五能有體驗學習，不單可以減壓，還可以嘗試新事物，獲益不少。



同學在課程結束後努力展示學習成果。



### 創新科技 魚樂無窮（魚菜共生）

經過個多月的魚菜共生課堂，謝擇銘同學獲得了許多相關知識，並能於中草藥園溫室的魚菜共生系統裏活學活用。活動之先，導師會向同學簡介系統的運作模式，例如可種植的蔬菜或香草的種類；如何分辨鹹、淡水魚，選擇最適合的魚類去培植蔬菜。同學都很投入修剪雜草、餵飼魚兒及整理系統格局等工作。為了讓蔬菜順利生長，不被強烈的陽光照射，同學會以鋁紙包裹魚缸，以免蔬菜品質受損。謝同學認為這活動能發展興趣，增長知識，也可在繁忙的一週過後沉澱一下，和同學歡渡時光，十分有意義。

### 樂於分享 敢於演繹（一人一故事劇場）

一人一故事劇場的目的是讓同學感受話劇的樂趣、學會情緒管理及彼此尊重。透過同學分享自身經歷與情感，然後由聆聽者演繹講者故事中涉及的人物、死物或氣氛，學會代入；最後設計不同情境，例如警匪片、宮廷故事等，讓同學自行選擇角色，發揮創意，並把話劇送給分享者。

同學笑言，剛開始演繹有一定困難，因為話劇規定演繹必須符合分享者描述的內容和設定，而同學容易在演繹過程中加入主觀感受。當演繹同學的故事時，亦會牽涉他人的故事，一人一故事劇場正好給予他們機會明白情感是需要被理解；而回想則讓他們領會無論過去快樂與否，它也讓我們成為今天的我，感恩每段回憶。



兩位中二同學認為透過一人一故事劇場，能學會情緒管理及彼此尊重。



鄧煒燃同學認為「跳舞機械人」新奇有趣。

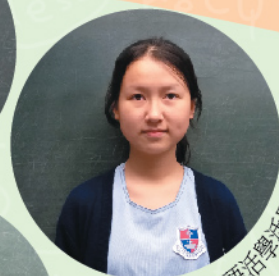
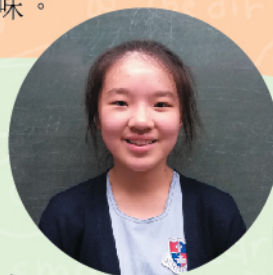
### 親自操作 發展潛能（跳舞機械人）

「跳舞機械人」學習是要同學用電話程式去控制機械人做出不同的動作。受訪同學坦言從未接觸過電話程式，感到新奇又方便，雖然剛開始會感到疑惑，也害怕遇到困難，但參與其中時，他們學到不少電腦課以外的知識，激發他們的興趣。同學最深刻的，是導師讓他們分組操作機械人競賽，發揮創意，過程更會出現機械人跳舞、打架等，非常有趣。而且每當辛苦寫好的程式可以順利運作，機械人做出一連串華麗動作，濃濃的滿足感油然而生。如果來年還有機會，他們表示一定會再參加，又或者嘗試機械車，因為兩者都能學會編寫程式的知識，又充滿趣味。

### 品嚐小吃 學習文化（西班牙語）

西班牙語的課堂上，老師多以生動有趣的方式教授西班牙文化、禮儀和語言，引發同學興趣，從而輕鬆地學會詞彙和句子。同學表示，最深刻的是製作西班牙小吃和墨西哥夾餅（Taco），認為西班牙小吃美味，而且一同品嚐美食的過程很愉快。

她們認為雖然背誦字詞讀法困難，尤其是捲舌音，但課堂對初學者來說很有意思，因為能從中發現西班牙語有趣的地方，加上平時甚少有機會接觸其他國家的文化，因此這次學習既難得又難忘，更希望日後能有機會到西班牙旅遊，親身體驗西班牙的文化。



三位中二同學希望日後能將所學的西班牙語活學活用。



齊老師希望同學能從繁忙的學習生活中停下來，學習與自己共處。

## 「培養習慣 學思並重」

— 齊雅然老師的心聲和期望

近年有見沙循同學生活忙碌，課業繁重，加上課外活動、私人補習編排得密匝匝，常見疲憊。而「學思課」的出現，正是希望同學學會騰出個人空間，學會正視自己的狀態、調節一下學習時間表、懂得獨處，更掌握自己的生活節奏。

### 騰出空間 作出審視

「沉澱自己」與「反思學習」均是學習的過程。學習自處之初，雖會不習慣；但長遠而言，在人生路上，若同學懂得覺察自己的需要，又懂得調節生活的步伐，在勇闖人生路有莫大的裨益。所以我們沒有仿效他校的做法早放半天，因早放了亦可安排其他活動，活動密集依然；亦沒有學習他校設「自學課」，強制同學在此課節討論課業，因為沙循同學向來是認真學習的一群；我們只選擇在冬令的季節，逢星期五轉成夏令，放學時間不變，但卻騰出多一節的空間，讓同學感受自己，反思學習與生活，讓同學學會自主學習，即自主、自覺、主動、積極地學習。今年老師已主動積極地為同學營造了這一節的寧靜空間，衷心希望同學能成為這一節課的主人翁。

### 學習平衡 反思定位

本節命名為「學思課」，顧名思義是重視學習和思考的一課。學習，不僅是對知識的追求，更可以是由心而生的探索，學習認識自己、與自己共處，找出適合自己的學習方式，甚至在營役中選出優次輕重，在繁重忙碌的課業中不至迷失。至於「思」，是樂於思考，思考自己的生活、思考人生的步伐，甚至思考自己的價值。就正如我們在大班的學習中，我們聽著同一位老師授課，做著同一份課業，但是怎樣吸收知識卻是很個人的事，有同學選擇做筆記、有同學選擇

背誦、有同學會做習題來尋找自己不懂的地方，有的快、有的慢，節奏不一，「學思課」就是希望同學可以停下來，反思自己的獨特、優劣，進而找到自己有效的學習模式。

### 冷靜思考 展望將來

「學思課」，是一群關心莘莘學子身心健康和學習成效的老師的心血成果。為同學騰出一節空間，設立自主學習課更是沙循未嘗出現的事，當中包含了我們對同學的信任與期許。「學思課」實行初期，難免有同學不適應，當中的細節亦有待改進，但能為同學留下片刻的寧靜依然是我們的憧憬，希望有一天，同學學會為自己打造敢想敢夢的小天地。我們希望「學思課」是培養習慣、學會自我審視、重整自我的一課，讓同學更有系統學習之餘，更能成為同學冷靜思考的空間，應用於人生旅途當中。

# 專訪 各級同學對學思課的心聲和得着



1B 蔡芷矜同學

## 整理狀態 感受生活

我們是支持學思課的，因為它讓我們選擇做自己喜歡做的事情。但美中不足的是時間太短，難以盡情，如能增加學思課的時間，同學就可以有更充足空間做平日沒有機會做的事情。

雖然每星期五因學思課而轉為夏令時間表，但對於課堂進度也沒有太大的影響。我們認為在呼吸過程中能有效地整理自己的心情，更了解自己。至於寫手冊的環節，能讓我們更清楚自己需要改善的地方。當然，在學思課中最重要的是不斷自我檢討、培養覺察力、學會調節自己。



1B 劉俊言同學



3A 周紫萱同學(左)和3A 林詩晴同學(右)

## 適時靜思 善用課堂

我們對學思課的可行性尚有保留。學思課的確空出了不少時間讓同學們好好靜思休息，舒緩忙碌的學習生活。更重要的是，通過學思課我們可以有機會在課堂時間做自己喜歡的事情。但是，因學思課而改為按夏令時間表上課的安排，導致部份課程較趕急。

我們認為學思課對我們的學習構成一定程度的影響，學校應該調整課程時間的安排。此外，我們亦認為學思課只有短短四十五分鐘，不足以讓同學完全安靜思考和整理自己一星期的學習。我們認為學校可推行更多完善措施配合學思課。

## 反省自身 放慢節奏

我們認為學思課是一個很好的機會讓我們學會放慢平時學習的步伐，整理自己的情緒。平時的學業忙碌，令人精神繃緊，在這情況下我們很容易忽略了自己內心的感受，而學思課便提供了一個很好的空間讓我們放鬆，學習暫時「放下」，並去感受自己的需要，令我們能清晰地瞭解自己。至於呼吸練習方面，能讓我們可以徹底放鬆自己，在寧靜的環境下更有效地拋下雜念，學懂和自己相處。但建議在學思課中播一些較輕鬆緩慢的音樂，有助我們放鬆心情。



4C 蔡賢泳同學



4D 吳浩擎同學



5C 黃德聖同學(右)和5C 劉嘉男同學(左)

## 享受寧靜 豐盛人生

我們很享受新設計的學思課。因為在學思課的時間可以讓我們做自己喜歡的事情，例如看書、計劃和休息。升上高年級後，我們很多時候因為學業繁重而過於勞累，難有餘閒享受生活。而學思課的安排正正給予我們「停一停，想一想」的空間，讓我們透過呼吸練習、填寫檢察表和自主時間好好冷靜下來，平伏一星期以來的忙碌生活。而我們最喜歡的就是呼吸練習環節，這能有效幫助同學整理自己的狀態，釋放勞累的感受，一同享受課室難得的寧靜時刻。但我們亦認為新推行的學思課尚有改善的地方，學校可考慮播放音樂，讓我們可以透過聆聽大自然的聲音放鬆心情，達致靜思的更佳效果。

# 校外比賽獲得獎項

(2018年9月至2019年5月)



## 1. 體育

### A. 香港學界體育聯會

活動名稱	姓名	獎項	活動名稱	姓名	獎項
中學校際乒乓球比賽 男甲團體	林致遠(3D) 朱子健(5B) 黃德聖(5C) 何卓軒(6B)	優異	校際游泳比賽 200米自由式	余穎彤(4B) 史昕桐(4A)	冠軍 季軍
校際游泳比賽 女乙團體	王諾恩(2A) 李松兒(3A) 黃凱晴(3A) 葉辛沂(3B) 鄧珀瑤(3D) 史昕桐(4A) 余穎彤(4B)	亞軍	校際游泳比賽 100米自由式	史昕桐(4A) 許肇庭(1D)	冠軍 亞軍
校際游泳比賽 男丙團體	馮景謙(1D) 許肇庭(1D) 楊祁峰(2A) 英倬璋(2C) 李俊曠(2D)	優異	校際游泳比賽 50米自由式	余穎彤(4B) 黃迦暘(2A) 許肇庭(1D)	亞軍 亞軍 季軍
校際游泳比賽 4x50米四式接力	王諾恩(2A) 李松兒(3A) 史昕桐(4A) 余穎彤(4B)	冠軍	校際游泳比賽 100米蛙式	李俊曠(2D)	冠軍
			校際游泳比賽 50米蛙式		亞軍
			校際游泳比賽 50米背泳	王諾恩(2A)	冠軍
			校際游泳比賽 100米背泳		亞軍
			新界地區中學 校際劍擊比賽	梁天晴(5C)	冠軍



### B. 其他

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項	主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
康樂及文化事務署 沙田區分齡田徑比賽 - 1500米	譚凱友(6D)	冠軍	中國香港閃避球總會 全港學界閃避球挑戰賽 (男子初中組)	周義鵬(1A)、陳政朗(1B) 黃迦暘(2A)、夏穎進(2B) 萬覺禧(2B)、譚懂豪(2B) 英倬璋(2C)、劉溢希(2D) 林盈盈(3B)、劉允兒(3B) 郭天穎(3B)、黃兆聰(3C) 石沅鑫(3C)、馬丹琪(3C) 林澤謙(3D)	季軍
康樂及文化事務署 沙田區分齡田徑比賽 - 800米		亞軍	中國香港閃避球總會 全港學界閃避球挑戰賽 (女子初中組)	黃迦暘(2A)、陳焯希(2D) 陳祈安(2D)、鍾欣庭(3B) 林盈盈(3B)、劉思盈(3B) 呂欣恩(3B)、劉允兒(3B) 郭天穎(3B)、石沅鑫(3C) 馬丹琪(3C)、馬麗珊(3D) 林芷嬈(3D)	季軍
康樂及文化事務署 沙田區分齡田徑比賽 - 200米	林淑衡(5D)	亞軍	中國香港閃避球總會 全港中小學學界閃避球 新秀賽 (男子高中組)	周義鵬(1A)、夏穎進(2B) 萬覺禧(2B)、英倬璋(2C) 黃兆聰(3C)、卓藝朗(4A) 李俊燁(4C)、馬晉祺(5A) 周雋燁(5B)、蔡延旭(5B) 蒲允祈(5B)、鍾皓信(5C) 顏穎泓(5C)、陳致伸(5D)	冠軍
康樂及文化事務署 沙田區分齡田徑比賽 - 鉛球	梁子禧(3A)	第四名	循道中學 循道中學閃避球邀請賽 (男子組)	周義鵬(1A)、陳政朗(1B) 夏穎進(2B)、萬覺禧(2B) 譚懂豪(2B)、英倬璋(2C) 黃兆聰(3C)、林澤謙(3D) 卓藝朗(4A)、李俊燁(4C) 馬晉祺(5A)、周雋燁(5B) 蔡延旭(5B)、蒲允祈(5B) 鍾皓信(5C)、顏穎泓(5C) 陳致伸(5D)	亞軍
康樂及文化事務署 沙田區分齡田徑比賽 - 標槍		亞軍			
康樂及文化事務署 黃大仙區分齡田徑比賽 - 標槍		亞軍			
康樂及文化事務署 黃大仙區分齡田徑比賽 - 800米	許鈞程(4B)	亞軍			
康樂及文化事務署 黃大仙區分齡田徑比賽 - 鉛球	周雋燁(5B)	第四名			
中國香港閃避球總會 全港學界閃避球挑戰賽 (男子高中組)	周義鵬(1A) 夏穎進(2B) 黃兆聰(3C) 卓藝朗(4A) 李俊燁(4C) 馬晉祺(5A) 周雋燁(5B) 蒲允祈(5B) 蔡延旭(5B) 鍾皓信(5C) 顏穎泓(5C) 陳致伸(5D)	冠軍			





循道中學 循道中學閃避球邀請賽 (女子組)	黃迦暘(2A)、陳祈安(2D)、陳佩希(2D)、郭天穎(3B) 劉思盈(3B)、劉允兒(3B)、呂欣恩(3B)、馬丹琪(3C) 石沅鑫(3C)、林芷嬈(3D)、馬麗珊(3D)、劉焯盈(4A) 文梓珊(4C)、林思喆(5B)	殿軍
香港足毬總會 2019香港足毬邀請賽(雙人組)	嚴啟航(1B)、李朗熙(3D) 朱冠賢(3A)、梅迪文(3A)	亞軍 季軍
香港足毬總會 2019香港足毬邀請賽(團體)	嚴啟航(1B)、朱冠賢(3A)、梅迪文(3A)、李朗熙(3D)	亞軍

## 2. 音樂

### A. 第七十一屆香港校際音樂節

#### i. 團體項目

項目	獎項
中級男聲合唱 — 中文歌曲	冠軍
中級女聲合唱 — 外語歌曲	亞軍
高級女聲合唱 — 中文歌曲	亞軍

#### ii. 個人項目

活動名稱	姓名	獎項
鋼琴獨奏七級	麥詠正(2C)	冠軍
女聲獨唱 — 中文歌曲 (十四歲或以下)	鍾蘇迪(3D)	亞軍
高級組二胡獨奏	黃曉霖(3B)	季軍
男聲獨唱 — 中文歌曲 (十六歲或以下)	曾懷玄(3A)	季軍

## 3. 朗誦

### A. 第七十一屆香港校際音樂節

#### i. 中文朗誦

項目	姓名	獎項
散文獨誦	林穎彤(1D)	亞軍
	陳紀瑩(1B)、陳莊穎(1D)、符哲(4C)	優良
	曾茜(1D)	良好
詩詞朗誦	劉允兒(3B)	冠軍
	李松兒(3A)	亞軍
	梁珈苙(1C)、余家穎(3B)、馬丹琪(3C)、李曉恩(3C) 陳慧君(1C)、李芷朗(2C)、唐穎心(2D)	優良 良好
詩詞朗誦	梁嘉慧(1C) 梁曉楠(1B)	優良 良好

#### ii. 英文朗誦

項目	姓名	獎項
散文獨誦	何卓軒(6B)	第一名
	楊倩妮(6B)、嚴若霖(6B)	第三名
女子英詩獨誦	鄭皓冰(3A)	第一名
	梁珈苙(1C)、鄭愷灃(1D)、林穎彤(1D)、蔡文穎(2B)	第二名
	陳樂賢(1B)、李倚嫻(1C)、梁嘉慧(1C)、吳睿喬(1C)	優異
	王儷縈(1C)、陳莊穎(1D)、劉昕彤(2A)、羅彥怡(2A)	
	王諾恩(2A)、周紫萱(3A)、吳倩盈(3C)、林淑衡(5D)	
男子英詩獨誦	趙海晴(1B)、黃卓瑤(1B)、葉莉嵐(1B)、徐子欣(2A) 李松兒(3A)	良好
	馮景謙(1D)	第三名
	雷卓南(1B)、馮嘉浚(1C)、關約瑟(1C)、杜霆東(1C)	優異
	區嘉朗(1D)、何英豪(1D)、石天行(1D)、黃柏熹(1D)	
	陳紀言(1C)、何卓衡(4C)	良好
男子英詩集誦	陳俊諺(1A)、陳梓朗(1A)、陳昱均(1A)、鄧世寧(1A) 謝止善(1A)、黃諾謙(1A)、陳政朗(1B)、鍾可雋(1B) 高卓男(1B)、林栢銘(1B)、劉俊言(1B)、李文晞(1B) 陳義文(1B)、謝子揚(1B)、黃雋揚(1B)、黃栢晞(1B) 嚴啟航(1B)、陳紀言(1C)、馮嘉浚(1C)、關約瑟(1C) 黎約恆(1C)、吳君翹(1C)、蘇世亮(1C)、杜霆東(1C) 蔡秉宸(1C)、鄭陽(1D)、馮景謙(1D)、何英豪(1D) 鄺澤丞(1D)、李達鈞(1D)、李雨榮(1D)、梁崇謙(1D) 梁以樂(1D)、石天行(1D)、王浩洋(1D)、黃柏熹(1D)	第二名



### 混聲英詩集誦

周怡(2C)、高媛(2C)、何卓藍(2C)、何巧怡(2C)  
 葉文婷(2C)、焦子豫(2C)、郭彥彤(2C)、劉子晴(2C)  
 李芷朗(2C)、梁巧瞳(2C)、梁慧恩(2C)、吳忻婷(2C)  
 孫卓希(2C)、陳炫宇(2C)、鄭東陽(2C)、張上行(2C)  
 蔡家俊(2C)、林恩諾(2C)、麥詠正(2C)、徐嘉寶(2C)  
 英倬璋(2C)、陳姿言(2D)、范松瑩(2D)、馮鈺秀(2D)  
 許嘉恩(2D)、洪煜淳(2D)、葉思欣(2D)、廖曉樺(2D)  
 陶德格(2D)、唐穎心(2D)、陳瑋禧(2D)、莊樂軒(2D)  
 何銘庭(2D)、何紹輝(2D)、郭浩仁(2D)、郭峻銘(2D)  
 劉溢希(2D)、黃正喬(2D)

良好



### iii. 普通話朗誦

項目	姓名	獎項
散文獨誦	石沅鑫(3C)	亞軍
	陶德格(2D)	季軍
	林穎彤(1D)、高媛(2C)	優良
	林卓萱(4D)	
詩詞獨誦	李松兒(3A)	優良

### B. 第二十五屆漢語聖經朗誦節 - 漢語聖經協會

項目	姓名	獎項
初中廣東話獨誦	周義鵬(1A)	冠軍
高中普通話二人對誦	蕭杏芝(5B)、陳栢筠(5D)	亞軍
高中廣東話二人對誦	吳卓姿(5A)、施樂怡(5B)	亞軍
初中普通話二人對誦	陳莊穎(1D)、李依晨(1D)	優異

## 4 領袖才能及服務



主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
沙田區青年活動委員會 第七屆沙田區傑出青年選舉	簡志安(6B)	傑出青年
教育局及消防處 多元智能躍進計劃	黃皓程(2D) 盧文蕙(2B)、張展滔(2D)	最佳學員獎 最佳進步獎

## 5. 學術



主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
香港經濟教育協會、 香港經濟日報校園經濟 語出經人經濟分析比賽2018	劉嘉勇(5C)、黃德聖(5C) 胡焯喬(5D)、馮沛謙(5D)	優異
香港青年協會 國際4D Frame 數理科學創意比賽	蕭宇恒(4B)、趙樂賢(4D)	銀獎
香港會計師公會及香港商業教育學會有限公司 香港會計師公會獎學金(2018/19)	梁一心(5A)	獎學金
台灣數獨發展協會及奧冠教育中心 香港數獨王爭霸戰	符哲(4C) 朱子健(5B)	銅獎 優異獎
香港數理教育學會生物學素養競賽 2018/19	何奕思(6A)、列政(6A)、陶梓亨(6A)、何卓軒(6B) 簡志安(6B)、吳天行(6B) 林辰聰(6A)、黃浚源(6A)、楊倩妮(6B)、呂浚業(6B) 陳芷楹(6A)、林溢揚(6A)、陳智樂(6B)、李峻森(6B) 吳嘉朗(6B)、吳文熙(6B) 張雅諾(6A)、羅晞嵐(6A)、李詠恩(6B)	一級榮譽 二級榮譽 三級榮譽 優異
尤德爵士紀念基金、教育局 尤德爵士紀念基金高中學生獎	陳智樂(6B)、黃仲亨(6B)	獎學金
杜葉錫恩教育基金 2018第四屆全港青少年進步獎	于皓哲(4B)	進步獎
香港地理學會 香港地理奧林匹克	梁真碩(5C)、胡焯喬(5D)、石諾賢(5D)	優異
保良局及香港數理教育學會 香港青少年數學精英選拔賽	王耀坤(3C)、林致遠(3D) 吳倩盈(3C)、許卓然(3D)	二等獎 三等獎
奧冠教育中心 粵港澳大灣區數學競賽(香港賽區)	劉俊言(1B)、許卓然(3D) 鄧焯燃(2B)、余東浩(2B) 陸倩晴(2B)、馬曉琳(2B)	二等獎 三等獎 優異
香港商業教育學會及投資者理財教育委員會 股壇達人比賽	朱子健(5B)	優異獎

新加坡華人女子學校及新加坡模擬聯合國會議	趙樂賢(4D) 蕭宇恒(4B)、譚焯禧(4B)	最佳演說獎 最佳進步獎
香港培正中學、培正專業書院、數學資料庫 第十八屆培正數學邀請賽	陳梓朗(1A) 郭浩仁(2D)、王耀坤(3C)、許卓然(3D) 戚駿傑(4A)、蒲允祈(5B)	銀獎 優異獎
教育局及香港教育工作者聯會合辦 香港中學數學創意解難比賽	劉俊言(1B)、李文晞(1B)、麥詠正(2C) 莊樂軒(2D)	銅獎
華夏奧數之星教育研究學會 2019「華盃」數學奧林匹克全國聯合競賽 (香港賽區)	劉俊言(1B)	二等獎
香港競技評核總會 華奧盃全港數學大賽 (校內速算賽) (中一組)	石天行(1D) 許文熙(1A)、陳迦南(1D)、陳仟錫(1D) 鄺澤丞(1D)	冠軍 亞軍
香港競技評核總會 華奧盃全港數學大賽 (校內速算賽) (中二組)	鄧煒燃(2B) 林煦恩(2B)、張上行(2C)	冠軍 亞軍
香港競技評核總會 華奧盃全港數學大賽 (校內速算賽) (中三組)	何蕊蕊(3D) 胡朗熙(3D) 吳倩盈(3C)	冠軍 亞軍 季軍

## 6. 藝術創作及表演

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
賽馬會仁大社區建設計劃 人生由我創短片製作活動	張諾然(4B)、梁倬維(5B)、李穎欣(6A) 程君喬(6A) 智恒(6B)、陳穎姿(6B)	優異入圍獎
香港城市大學 CityU EE International Summer Camp: Taster Programme for Secondary Students	謝誠謙(5B)、曾皓謙(6C)	季軍
赫墾坊劇團 創意展現紫禁城	曹丹娜(5A)、黃楸燁(5A)、潘啓迪(5A) 梁真碩(5C) 梁珈佑(4B)、梁蔚盈(4C)、曾嘉恩(4C)	金獎 銀獎

## 境外交流與考察活動

(2018年9月至2019年7月)



日期	活動名稱	帶隊老師	地點
18/9 — 21/9/2018	哈爾濱歷史文化及經濟考察團	許文忠	哈爾濱
19/1 — 22/10/2018	4D Frame數理科學創意比賽國際賽2019	陳昱文	首爾
23/1 — 27/1/2019	UK Bett Show 2019	俞馥駿、梁家惠	倫敦
11/3 — 15/3/2019	Singapore Model United Nations 2019	馮穎彤	新加坡
17/4 — 20/4/2019	北京考察及姊妹學校交流團	王許翠紅、黃麗文 朱秀玲、吳瑩瑩	北京
24/4 — 28/4/2019	北京、瀋陽歷史及文學學習團	周紅影、齊雅然 蕭皓聲、黃浩俊	北京、瀋陽
27/6 — 10/7/2019	Summer English Program Overseas 2019	陳昱文、馮穎彤	巴斯(英國)
27/6 — 1/7/2019	(中三)柬埔寨服務學習團	鍾詩寶、郭黃妙嫻	金邊
27/6 — 1/7/2019	(中三)日本歷史及文化體驗團	劉少儀、王麗君 杜碧樺	大阪、廣島
27/6 — 1/7/2019	(中三)墾丁、小琉球生態及地理考察團	曾穎基、何振傑 蕭穎、林楚玲	墾丁、小琉球
27/6 — 1/7/2019	(中三)貴州民族文化及自然天文探究之旅	許文忠、黃穎詩 楊海文、張華生	貴州
2/7 — 12/7/2019	溫哥華夏令航空體驗團	劉任發	溫哥華
19/7 — 26/7/2019	福音足球之旅2019	林若思	吉隆坡、怡保



# 沙循生活巡禮



懷緬過去，展望將來，三十五週年校慶齊歡聚。



齊齊閱讀樂趣多，互相分享笑呵呵。



舞蹈組同學艱苦練習，務求為三十五週年校慶表演劃上完美句號。



劍擊隊同學將施展渾身解數，為校慶傾力演出。



普通話大使身體力行，大力推動普通話活動。



老師們在慈善表演中，全情投入贏得全場喝采聲。



在啦啦隊表演中，同學展出燦爛甜美的笑容，為校園添上生氣。



同學在火箭車比賽中獲取佳績。



同學到新加坡海外交流，與當地校長拍照留念。



通識科老師帶領同學到北京交流研習，將所學靈活運用。



領袖生組長分享自身經歷，令同學更了解領袖生的職責。



沙循生活編委顧問老師：  
杜碧樺老師、霍玉萍老師、羅淑芳老師  
沙循生活編委成員：  
左後 蔡學兒、陳傲童、劉嘉勇、  
謝慧盈、黃楸燁、羅穎妍、  
右前 陳德慧、江瓊庭、陳梧筠、  
陳穎義、陳昕希、黃德聖