

無盡拚勁 遠征台灣

福小世界機關王競賽奪亞

福榮街官立小學 林桂傑老師

兩年的準備、四位合作無間的隊員、二十八個設計精密的機關、六十個科學原理、再加上四人合共數以千計小時的訓練，見證了福榮街官立小學於7月25日首次衝出香港，成為其中一支香港代表隊出戰於台灣舉行的世界機關王競賽。

為了取得代表香港參加世界賽的資格，我與四位本學年剛畢業的同學：隊長周芷諾、隊員張子怡、張鳳賢及許曉馨早於去年的暑假已埋頭苦幹地設計機關。她們參考了大量的科普讀物、網上的視訊，加上自己的創意，設計出一個結合積木運用、科學原理、奇思妙想，且具連鎖反應的獨特機關。最終成功在3月7日先下一城，於香港機關王競賽中打敗一眾強手，勇奪季軍，取得代表香港參加世界賽的資格。

世界機關王競賽是一項要求極高的大型國際性科學比賽。參賽者須於三小時內，利用積木組裝一套自行設計的連鎖反應機關，並於比賽當日接受三輪即場評審，以報告及口頭形式向評判介紹整個設計。為了以最佳狀態應付世界

賽，四位同學投入了所有課後及長假期時間，絞盡腦汁，根據於香港賽獲得的經驗改良機關、撰寫報告、拍攝參賽影片，以及練習以全英文作匯報和介紹，當中的辛酸與折騰，實不足為外人道。

為了改善一個機關的操作穩定性，師生五人搏鬥了五、六個小時，最終因未能做到盡善盡美而被迫放棄，一切還原基本步。四個英文基礎並不強的同學，為了克服比賽期間須用全英文與評審面談的障礙，學習了六十多個科學原理的英文譯名，進行了數十場模擬答辯，多次因為練習表現不如理想而哭泣。在其他同學早已回家休息溫習，歡度長假期的時候，五人卻仍要趕在學校關門前最後一刻修正設計。這一切苦累於我們最終獲得世界機關王競賽高小組亞軍後，昇華成最甜蜜的回憶。比賽不僅成就了四位世界亞軍，還鍛造出四個對科學饒有興趣，而且性格堅毅不屈和不畏艱辛的同學。

學生心聲：

周芷諾

這是一場充滿了淚水與汗水的比賽，我們激動是因為我們付出的努力有了最美好的收成。

張子怡

比賽之前每天都留在學校裏練習，很晚才回家，曾想過放棄，但見到每個人都堅持，所以我不放棄。

張鳳賢

我最感激的是林老師和其他隊員，他們一直在我身邊幫助我。

許曉馨

我沒想過會得獎，因在流暢度上我們表現得不够好，不過我們還是很努力地說服評判，希望不會白費之前付出的時間、心思和努力。



完成艱辛的搭建和評審，四位同學終於可以鬆一口氣。

A paradigm shift in life planning education

Homantin Government Secondary School

Leung Ka-man, Life Planning and Careers Mistress

Lau Ching-yung, Assistant Principal

The life planning education and career guidance play a significant role in fostering students' self-understanding, goal setting and continuous self-reflection. Our school has long realised the importance of life planning education, which is not merely an advisory service but rather an ongoing and lifelong process for personal fulfillment and self-actualisation. We started life planning education in both the junior and the senior forms a few years ago. The Career and Life Planning Grant by the Education Bureau has enabled us to make the best endeavour to introduce a more thorough and comprehensive life planning education with the following measures and programmes.



Teachers and Parents' Involvement

Teachers and parents play a significant role in guiding students to be well prepared for their future. In order to motivate all the teachers and help them achieve a paradigm shift, our school involved all the teachers in a discussion in June last year, in order to gather suggestions for formulating the work plan of life planning of different forms for 2014-15. Incorporating valuable suggestions

from teachers into the work plan has enhanced their ownership to the plan and thus makes it easier to apply a whole-school approach when the plan is implemented. The teachers and parents' training sessions have also gradually enhanced their awareness of their significant roles.

Individual Counseling

Starting from 2014-15, each class teacher and co-class teacher would counsel half a class of his/her students individually during the term. The class teacher or co-class teacher acts as a facilitator to help students make a realistic self-assessment of their achievements, qualities and abilities, and help them be aware of the opportunities and constraints offered by various study choices and set tentative study plans with connection to personal or career goals and aspirations. Students are encouraged to write down their continuous self-reflection in a school-based life planning log book after each interview with their teachers. In this scheme, our careers teachers are responsible for counselling some Secondary Three, Secondary Five and Six students who are particularly puzzled about their choice of subjects or occupational preference.

Alumni Mentorship Scheme

As a school entering its 55th anniversary this year, we have countless respectable alumni who are enthusiastic in sharing their valuable life and work experiences with our current students, and guiding and counseling them to set their own goals and strive for excellence in life. In September 2014, the school started the Alumni Mentorship Scheme, in which eight respectable alumni from various professions were recruited as mentors for thirty-two Secondary Five students. The school scheduled



nine meetings for the alumni to interact with the students throughout their Secondary Five and Secondary Six studies. Activities such as ice-breaking games, goal-setting, work experience sharing sessions, a team-building camp, and a company visit were included. Each alumnus has become the life mentor of four assigned students, who are interested in joining the work field of the alumnus. Through the meetings, mutual trust and understanding was gradually built between the alumni and the students. Both parties found the programme an extremely rewarding experience.

Career presentation competition

Students should have a general understanding of the job nature, entry requirements and prospects of different professions before they can make informed choices in future. This year, our school has newly launched an Inter-class Career Presentation Competition, in which all the Secondary Two students choose a career and make a presentation on it in Putonghua. Apart from sharpening their language skills, students can research on certain professions at an early stage so that they are more prepared to make a suitable study or career choice in the future.

Life planning and career camp

The camp is held every year for all Secondary Three students to help them set a clear goal before the Secondary Four subject selection held in the second term. Around twenty to thirty alumni and parents join the camp every year. They share their work and life experiences with students in groups in an evening in January. Students get feedback and encouragement from alumni and parents during the sharing sessions. Also, a de-briefing session is held the next day to consolidate what students have learned in the two-day camp. The life planning and career camp enables our students to freely exchange their views on subject selection and career planning in an enjoyable and leisurely environment.

Inspiration: an annual school career magazine

'Inspiration' is the school career magazine, which has been published annually since 2011. Through the interviews with alumni and parents, the student reporters could know more about the job nature, requirements and career prospects of different professions. Students

can not only gain career information from people around them, but also they can polish their writing skills and improve their communication skills.



Conclusion

Thanks to the concerted efforts of all stakeholders of the school, our students of all forms are fondly engaged in all sorts of life planning and career programmes with teachers constantly guiding their reflection cycle. With the provision of the Career Life Planning Grant, the life planning and career guidance in our school will further flourish to benefit all students. We believe our students can set realistic goals for themselves at each stage and boldly walk on their career path after their graduation.

Students' Reflection

Fung Ho Chi 5M

The Mentorship Scheme is divided into three phases. We learned to seek help from reliable persons whenever we face difficulties, to plan our own future and to realise the importance of developing our self esteem and perseverance.

Lo Wing Sze 5H

In the Mentorship Scheme, our "Big Brothers" shared their valuable experiences, failure and success with us, and reminded us not to make the same mistakes.

Wong Ka Po 5H

I enjoy taking part in the Mentorship Scheme very much. Our "Big Brothers" have high expectations of us, and are most willing to share their valuable experiences with us.

官校校管會教師代表座談會 2015

教育局一向重視與官校教師的溝通。局方在本年四月為官中及官小各舉行了一場首長級同工與校管會教員成員座談會，氣氛良好。

今年座談會增加了專題簡介及資深校管會教員成員經驗分享的環節。學校發展分部首席教育主任(九龍)徐啟祥先生和評估與考評局組副計劃總監(評估及支援)羅麗君女士分別在官中和官小的座談會上講解「中學的生涯規劃教育和升學就業輔導」與「全港性系統評估的優化措施及如何使用有關資料促進學生學習」的專題。此外，長洲官立中學的江潤珊女士及九龍塘官立小學的勞佩珊女士亦分別與官中、官小教員成員分享經驗。

教師工作

在對話環節中，大家討論了有關教師工作的議題，包括籌辦遊學團、支援有特殊學習需要的學生，以及支援接收較多跨境學童的學校等。

教師代表對遊學團活動增多表示關注。我們建議校方在擬定每學年的遊學團計劃時，應充分考慮教師的人手安排，並於校管會會議討論及審核，以確保有關計劃既能配合學校發展，亦不會對教師造成壓力。

教師代表反映對現時支援有特殊學習需要的學生的不同關注，局方表示為協助中小學支援有特殊教育需要的學生，教育局一直為學校提供額外資源、專業支援和教師培訓，並會繼續在有需要及可行的情況下改善支援措施。

教師代表亦關注近年跨境學生數目上升的情況，認為會對學校造成壓力。局方建議學校按校情調撥資源及申請合適的社會資源，以支援不同需要的學生。

學校人事及行政管理

在人事及行政管理方面，教師代表關注的議題包括官立小學提升學位教師比例安排及聘請臨時教師的事宜等。

公營小學學位教師比例將由2015/16學年起分三年由2014/15學年的50%，逐步提升至2017/18學年的65%，官小教師代表關注局方會如何招聘人手填補增加的學位教師職位。由於在2015/16學年學位教師比例需要提升至55%，局方經考慮官小文憑教師在職人數及進行招聘計劃所需的時間後，會安排內部在職轉任計劃，讓現職的官小文憑教師職系人員申請在2015/16學年轉任至相關的學位教師職位。教師代表亦建議局方應盡快擬訂中學教師全面學位化的時間表，以提升士氣。

教師代表也反映現時編制內出現不少教師空缺，並指出長期聘請臨時教師或會對學校的長遠發展有所影響。局方近年已就官中及官小的職位空缺進行公開招聘，以填補相關空缺及為教師團隊注入新血。

跟進工作

我們已將收集到的意見轉達有關分部跟進及參考。我們非常重視各教員成員的意見，希望通過這個溝通平台，加強與學校及教師的聯繫，共同為官立學校營造一個良好的教學環境，讓官立學校發展更臻完善。

歷史大舞台

我是古人物

話劇大賽

南屯門官立中學 方偉健老師

為培養學生的人文素養，提升跨學科學習的能力，並提供多元化學習經歷平台，本校聯同藝術與科技教育中心於7月3日合辦了「歷史大舞台——我是古人物」社際話劇大賽。是次比賽為本校首次舉辦的大型跨學科學習活動，比賽以經典歷史人物為主題，配合劇本創作、服飾道具製作等活動。

比賽前，本校聯同藝術與科技教育中心在試後活動期間合辦「服飾道具製作工作坊」，由藝術與科技教育中心借出場地和設備。在該中心的導師悉心指導下，是次工作坊不但令學生製作了話劇大賽所需的服飾和道具，也促進了兩校師生的互動交流。

比賽當日，我校邀請了藝術與科技教育中心杜國安校長擔任評判，屯門仁愛堂田家炳中學戲劇學會的代表亦親臨指導，使活動更添榮寵。四社分別以希特拉、麥克阿瑟將軍、孫中山先生和拿破崙四位歷史人物為話劇主題。同學們全情投入，配合悉心製作的人物服飾和道具，將歷史人物演繹得栩栩如生，重現了經典的歷史場面；觀眾們反應熱烈，現場掌聲四起，演出獲在場人士一致讚譽。四社劇目表現了不同的主題：紅社以希特拉



的故事，說明以史為鑑可以知興替得失的道理；藍社演麥克阿瑟將軍的事蹟，表現了成功須苦幹的精神；綠社重演孫中山先生的一生，帶出「團結就是力量」的主題；黃社演繹拿破崙的故事，說明偏執倔強的性格往往是成功的絆腳石。四社的演出都帶出了健康及正面的訊息，引發觀眾思考。

四社比賽結束後，大會安排了多項其他表演節目。首先由本校A Cappella無伴奏合唱團，演唱《我們的幸福時代》一曲；然後由社工彭翠雲姑娘帶領Smarteens雜技隊表演，雜技隊成員以初中生為主，訓練日子雖短，但表現令人眼前一亮；最後由外籍英語導師Mrs Lauten Priscilla Devi帶領演出即興英語話劇“The Wheel”，表現絕不比四社同學遜色。

評判杜國安校長在頒獎禮為大會致辭，對各社演員的表現予以肯定，並讚揚他們在背後付出的努力；本校陳梁少卿校長對同學勤勉有加，四社同學在短短兩個月內完成話劇比賽的籌備工作，對他們的表現予以高度評價。最後話劇比賽由藍社奪得全場總冠軍，活動亦在熱烈的氣氛下圓滿結束。



Free MARKET gives us a chance to SHINE



Sir Ellis Kadoorie Secondary School (West Kowloon)

Mr. CHAN Vai-sam

teacher in charge of Healthy School Programme

Healthy School Programme with drug testing element has been implemented among the government secondary schools including ours for four years. The programme not only promoted anti-drugs culture in our school but also provided a platform for students' development. For the past four years, our school followed this direction and explored our students' potential like leadership, generic skills, collaboration skills and so on. Teams of leaders such as Health Ambassadors, were trained up under the auspices of this programme.

Last year, our Health Ambassadors launched a large scale year-long community service project called the "Free Market" in October. The project aimed at fostering a sustainable mutual-help culture in our community through building a platform for exchange of resources. Apart from providing an opportunity for our students to learn and practise how to organise a large scale function, it offered our students especially for those ethnic minorities a chance to have a deeper understanding of the local community through their service to the local people. Our students, under the guidance of teachers and social workers of the Boys' & Girls' Club Association, planned and implemented the whole project. They learned different skills through organising activities and collaborating with others and also received recognition by winning the "Distinguished Community Leaders of Tomorrow Award for Students" in the Community Leaders of Tomorrow organised by the New Territories School Heads Association and the Education Bureau. Furthermore, because of their outstanding performance, our students were invited by the New Territories School Heads Association to share their experience at an EDB seminar in October 2015.

Student leader's reflections

SIT Ringo Wai Hang S.5A

The objective of "Free Market" was to improve the image of ethnic minorities in the eyes of the locals. Through this project, we attempted to increase the intimacy between the locals and students of our school. We also hoped to raise the students' concern and care for the community, and help the impoverished people. In planning for the activity, we needed to solve the manpower problem by recruiting sufficient volunteers and assigning them with suitable roles. We then asked people to donate household items through

talks and announcements in school and handing out flyers in public. The response was very positive and we even got a couple of useful instruments.

The project was fruitful and successful. The Free Market took place in Rome Square in Un Chau estate. Upon seeing the happy faces of locals who came either to collect the items or enjoy our performances, I knew my efforts paid off.

Study Tour in UK

Queen's College
Ms LAI Kan-chi

The UK Study Tour 2015 was held from July 4 to 20 for twenty S1 and S2 students. They were accompanied by two teachers of the English Department for the 17-day study tour.



London Eye

After settling down, the students took a placement test on the first weekday and were assigned to different classes. The English lessons were conducted in the international mode at Jesus College of the University of Oxford and students were of different nationalities. Our students had to interact with students from Brazil, France, Taiwan, Italy and Israel during the study tour. Students were exposed to an authentic English environment in which they were encouraged to speak and listen to English as far as possible. All the teachers and activity leaders were native English speakers, they were all friendly and our students were always willing to speak to them. Our students' speaking and listening skills were enhanced because they had to speak English to communicate with each other and they could also train themselves to listen to people with different accents.

On weekdays, our students had three hours of English lessons in the morning and the lessons were divided into

two parts. Part One focused on language input which involved using grammar and vocabulary in various tasks. Part Two focused on discussion and practice activities which aimed at developing fluency through project lessons.

Apart from English lessons, various activities were organised and most of them were group activities with foreign students such as project presentation, drama performance, debate, singing, dancing, sports, group game, fashion show and cupcake decoration. Our students cooperated well with foreign students and enjoyed most of the activities. These activities provided ample opportunities for students to use English for a variety of purposes and in various situations.



Punting

At weekends, full day excursions to different cities and tourist attractions were organised and these trips provided opportunities for students to learn about the history and culture of the United Kingdom. Students could experience some of the most famous and historic cities during their stay. Punting, a favourite Oxford pastime for visitors, was another highlight of the study tour which students enjoyed a lot. Overall, the study tour was a fruitful experience.

Student reflections

OR Cheuk-hei

The study tour enabled me to experience a relaxing learning atmosphere and small class teaching.

YUEN Wai-ching

After the UK lessons, my communication skills in English have been improved a lot and the excursions during the tour broadened my horizons.



Project presentation

以史為鑒 珍愛和平

九龍工業學校 劉偉華博士 林國成老師

今年是抗日戰爭勝利70周年，這是一場全民族團結抗敵的戰爭，無數中華兒女在極度艱難的環境裏展現保家衛國的愛國情懷和英雄氣概。對於中學生，抗日戰爭年代久遠，也許只是課本上的記述。這段歷史到了今天，究竟對他們是否還有意義呢？如果可以讓他們與抗日老戰士真情對話，聆聽老戰士有血有淚的真實故事，或許可以將時空拉近，令分享變成活生生的課堂。

我們有幸於五月十五日邀請到兩位年逾九十的老戰士萬麗斌先生和吳瑋女士到校與老師和學生分享抗日的經歷和感受。萬伯伯今年97歲，1942年初在黃埔軍校畢業時只是二十多歲的年輕少尉，旋即被派至中國遠征軍進入緬甸援助英國抗日。由於中英協調不力，戰事失利，萬伯伯和部隊進入原始森林的野人山，很多同胞因為缺乏醫藥及食物而死去。萬伯伯細訴險死還生的經歷，他靠着野葛藤充飢得以生存下來，將這段幾近煙沒的歷史重現在學生眼前。

吳姨姨參加幹訓團時只有12歲，是孩子兵。她畢業後參加宣傳抗日的工作，累功升至少校。她的父親因在尋找她的時候遇上日軍而被殺害，她說到這裏不禁掩面落淚。由於她在軍中有唱歌、演戲的經驗，六十年代到香港時經大導演李翰祥介紹進入邵氏電影公司擔任演員，因此她曾與很多當紅明星合作。學生都被她真摯動人的分享所感染，彷如經歷她充滿波折的人生。我們最後請她唱九一八事變歌曲—松花江上，她的歌聲那麼淒蒼，那麼感人，只有經歷過戰爭的痛苦才能唱得出來。

這次對談會共有19間學校，380多位師生參加，他們除了可以親身聆聽老戰士的分享外，每人還獲派一本紀念特刊，作為延伸讀物。我們開車送吳姨姨回西貢居所時，她說雖然活了接近一個世紀，經歷過無數艱苦和委屈，但現在能含飴弄孫為樂，閒與軍校好友聚會，總算是幸福的。最後，我們也誠心祝願所有曾為國家效勞的抗日老戰士，都能夠得到尊嚴和幸福。



聯校職業博覽

人生成就・成就人生

上水官立中學

上水官立中學、粉嶺官立中學、新界鄉議局大埔區中學及龍翔官立中學於2014年12月11日合辦了聯校職業博覽2014「人生成就・成就人生」。這次生涯規劃活動為學生提供了與來自17個專業界別的人士交流的平台，而這些專業人士亦向同學介紹各就業市場的最新動向、入職條件、行業前景等。



左起：曾子光副校長、黃國輝校長、郭建華校長、黎錦棠先生、殷見歡校長、吳陳淑儀校長為聯校職業博覽剪綵

當日四校共有五百多位高中同學蒞臨上水官立中學參與共十七個由業界人士主持的就業講座，當中包括酒店業、保險業、運動及體適能專業、飛機維修及工程專業、汽車維修及保養專業、幼兒教育、護理專業、婚禮統籌、地產代理、美容業、零售特許經營、警務工作、室內設計、空中服務業等。同時，各校的家長和校友亦撥冗光臨。當天不少教育局同事蒞臨指導，包括高級學校發展主任（北區）伍錦祥先生和校本專業支援組的學校發展主任楊劭文先生等同工，其中本校學校管理委員會主席黎錦棠先生以及將軍澳官立中學殷見歡校長更為我們主禮啟動儀式。

適逢本學年上水官立中學、粉嶺官立中學、新界鄉議局大埔區中學及龍翔官立中學都參加專業發展學校計劃，焦點是生涯規劃活動和課程，因而四間官立中學負責升



幼稚園校長講解幼兒教育工作

學及就業的老師能定時聚首一堂，交流發展升學及就業輔導的策略和心得。就殷見歡校長去年提出舉辦聯校職業博覽的意見，今年四校開始了多个月的籌劃和聯絡工作，亦令本年這個升學及就業輔導盛事得以舉行。

老師的回饋

粉嶺官立中學 麥佩君老師

分享會讓同學初步了解各行各業的入職要求和工作性質，使他們能為將來踏入職場作好準備。

上水官立中學 李靜思老師

同學們都能在分享會中了解到在業界成功人士背後所付出的努力，從而立志要趁在學時更積極地裝備自己。

新界鄉議局大埔區中學 張毓菁老師

嘉賓講解詳盡，與同學親切交流；部分同學更重新檢視個人的職業方向，認真籌劃未來。

龍翔官立中學 曾秀嫻老師

「聯校職業博覽」形式特別，同學除了可以聽到業界人士的分享外，更可以小組形式近距離接觸講者。

學生的回饋

粉嶺官立中學 中五C班 李慧遜同學

活動讓我學習到「耐性」和「堅持」是成功的要素，並明白一個人的成就不是在於他的職位和薪金高低，而是在工作中獲得的滿足感。

上水官立中學 中五A班 鄒程捷同學

我正在攻讀美容學基礎的應用學習課程，今天的職業博覽讓我知道行內的競爭和對高水平專業知識的要求。

上水官立中學 中六A班 謝佩旋同學

我從保險業界的講者得知，從業員如想銷售每項產品都先需要考專業試而獲得牌照，而大多從業員都是具有大學學位的。保險業吸引我的地方是它是一個對人的工作，我要好好改善我的情緒智商，去處理不同客人。

新界鄉議局大埔區中學 中六A班 蘇凱琳同學

我在活動中了解到幼兒教育及平面設計行業的入職要求及發展。原來教導幼兒不比中小學生容易，尤其需要有很大的耐性。我會更加謹慎地選擇將來的出路。

龍翔官立中學 6C班 劉麗敏同學

「聯校職業博覽」令我認識到社會不同工種，亦令我明白我要把握讀書機會，為投身社會做好準備。

領袖生訓練之旅

新界鄉議局大埔區中學
施國偉老師 (訓導主任)
劉耀發老師 (副訓導主任)

我 校一向希望能發展出一套領袖生服務文化，所以除了為領袖生同學安排一連串訓練外，更希望能擴闊同學的眼界、發揮領導才能及發揚服務他人的精神。因此學校每年均會安排領袖生團隊中的組長、副總領袖生及總領袖生到國內或海外參與義工服務及作文化交流。今年，我校安排他們到四川，希望透過是次活動能令同學：(1)了解國家在經濟高速發展下的另一面貌，從而更認識國家的整體情況；(2)認識國家的文化，培養關心國家的精神；(3)認識地震所造成的破壞及對人類的影響及(4)學會珍惜所有，對弱勢社群加以關懷和幫助。

五日四夜的行程當中，同學到訪過曾經發生大地震的四川省綿陽及北川，探訪當地村民，了解地震後災民如何走過傷痛重過新生活。同學亦探訪當地的特別貧困戶，了解他們的生活苦況並派發物資。另外，同學曾到成都一所安老院作探訪，為院社內的老人家安排活動。此外，同學參觀了大熊貓繁育研究基地、北川縣地震遺址現場、國粹川戲變臉表演、三峽博物館等。



地震遺址令人深切體會到大自然的威力

7月1日早上，我們乘了差不多三小時車由成都到達綿陽文川秀水鎮金山村；這是512大地震其中一個重災區。我們先到金山小學參觀，並初步了解將要探訪的家庭，之後我們分成四組分別到不同的家庭探訪。本來校長邀請我們坐車前往，但為了體驗當地兒童的實際情況，我們決定用腳走！結果，我們需要走了差不多一小時才到達目的地。校長沿途告訴我們，整條村在災後得到香港的資助才得以重建，因此當地村民很感謝香港人，亦非常樂意接待我們。當天我跟隨的一組，小朋友三歲半姓黃，母親有智障問題，全家靠父親務農為生。他們一家每日收入只得約四十元，更不是每天有

收入。爸爸需要獨力養活全家，小朋友每個學期需要交一千三百元學費，這些開支對他們來說是極大的生活壓力。我們同學帶了文具，棉被及少量生活用品送給黃小朋友一家。同學跟着要在簡陋的廚房使用簡單食材為大家燒一頓飯，燒柴的灶頭更是考起我們。同學雖然不知從何入手，但最後能分工合作，總算完成了一頓午飯，味道還可以。而我們當天所用的食材，對他們一家來說已是非常豐富了！下午，同學還要到田裏協助農務工作或探訪其他村民。一眾同學對當地貧困家庭生活的苦況均印象深刻，令他們明白自己已是活在幸福當中。



同學於地震遇難者公墓前自發默哀

7月2日早上我們到達北川縣城地震現場遺址，同學都被現場所見震撼，來到512大地震公墓前大家都自發為死難者默哀。之後在一片廢墟中看到一個籃球架，導遊說下面埋了一所小學，地震發生時正值下午剛開始上課，所以有大量學生被埋。同學見證到大自然的威力，明白到人類的渺小及生命的無常。下午到達頤園養老院，我們十六位同學為院內60多位老人家預備了不同的表演活動及遊戲，為老人家帶來歡樂。期間他們還邀了一位七十多歲的婆婆一同唱歌，婆婆非常投入，歌聲悅耳，大家都唱得投入！



探訪老人院與院友玩遊戲

學生心聲：

蕭婉彤同學 4B

旅程加深了我對義工服務的興趣。探訪貧困家庭，讓我了解到他們面對的困難，但他們樂觀的想法亦令我非常感動。參觀地震遺址令我深深感受到要珍惜目前。

黃翰琛 4B

當地家庭就算生活困苦，但為着小孩的前途，再苦也要為他們交學費，讓他們有機會上學。反觀自己確實未有盡力學習而浪費了不少光陰，以後我定必好好學習珍惜讀書的機會。

天水圍官立小學 創校廿載

天水圍官立小學 李錦添老師

2015年4月25日是天水圍官立小學20周年校慶的大日子。

在校慶開放日當天，主禮嘉賓元朗區高級學校發展主任吳婷女士致辭讚揚學校的優良傳統，希望全人再接再厲為教育事業作出貢獻。隨後關素貞校長致謝辭，表揚同事的努力及對同學們作出訓勉和鼓勵。



關校長陪同嘉賓進行醒獅點睛儀式，為20周年校慶揭開隆重的序幕；兩頭雄獅在響徹雲霄的鑼鼓聲中縱躍翻騰，為典禮送上莊嚴威武的祝福。緊接着的表演項目內容豐富，多彩多姿。帶動氣氛的首場環節是牧童笛演奏「笛聲飄揚耀天小」(曾奪第67屆校際音樂節牧童笛合奏冠軍)；第二場是以英語演唱的「童聲妙韻頌天官」(曾奪第67屆校際音樂節英文歌曲組亞軍)；第三場是用另類樂器手鐘表演「樂韻悠揚手鐘情」(曾奪香港國際手鐘奧林匹克2015高級組銀獎)。樂韻悠揚，餘音繞樑，跳躍的音符此起彼落，散佈於角落牆根，令嘉賓們陶醉讚歎，



聞歌起舞。隨後的環節是「翩翩起舞迎校慶」(曾奪第51屆舞蹈節高級組甲級獎)的現代舞演出。同學們穿着得如花蝴蝶，令人目不暇給。壓軸表演「時裝藝術展繽紛」配合本年度視藝科校本課程主題—「時裝設計」，同學們的設計新穎時尚，「貓步」示範活潑有趣，台下觀眾掌聲雷動，給予同學支持和鼓勵。在完成頒獎環節及學生表演節目後，關校長陪同各嘉賓到校舍參觀各科組的展板及攤位遊戲。



攤位遊戲的設計配合各科組的教學理念，寓學習於遊戲。學生們長長的輪候隊伍已反映其受歡迎的程度，嘉賓和家長們都對攤位讚賞不已。

本校創校於1995年。為配合與時競逐的優質教育，教師積極推行多元化的教學活動，惟每每感到空間逼仄。本校遂於2002年完成改善工程，興建了新翼教學大樓，增添了圖書館、舞蹈室、電腦室、視藝室、英文室等多個特別用途室。現時本校的校舍寬敞，明亮光潔，為學生提供了優良的學習環境。經大家的努力下，今天的天水圍官立小學深受區內家長及學生歡迎，此實有賴前人的努力。

展望將來，本校一定會在現有的良好基礎上繼續努力，配合社會的轉變，與時並進，為本區學子提供更優質的教育。興學育才，任重道遠，本校各同工定會為孩子的美好將來而努力。

李陞與社 不一樣的



學生到飲食文化博物館參觀，探索本地獨有的飲食文化。



同學們用心聆聽導賞員講解本地飲食文化特色。



得到熱心家長的協助，學生能對「臘腸」的製作過程有了進一步的了解。



老街坊細說高陞戲院的歷史，令學生獲益良多。

2015年，位於西營盤的李陞小學建校六十周年，踏入鑽禧。學校把握這個千載難逢的機會，以「李陞與社區的演變」為專題研習的主題，與長春社文化古蹟資源中心及香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心合作，為學生設計一個跑出課室，深入社區的活動，不單加深學生對學校歷史和中西區特色文化的認識，並讓全校為社區文化保育盡一分力，饒富意義。

在學習方面，全校學生分成約20個小組，各級特設不同的題目，配以多元化的學習活動，以培養學生的共通能力和探究精神；當中更鼓勵學生透過活動反思，讓他們學懂珍惜身邊的人和事，學習感謝與讚美。

在一系列活動中，小一及小二年級主題為「今昔閒暇放大鏡」。老師們設計了不同活動，如實地參觀、訪問、網上學習、小組討論等，讓學生認識中西區的休憩設施，以增加他們對本區的認識。小三及小四年級主題為

區的演變 專題研習



嘉賓濟濟一堂支持為期兩年的「巷里傳承·營造西營盤」社區保育計劃。

「懷舊美食大巡禮」。校方特意安排同學到一所飲食文化博物館參觀，讓他們探索本地獨有的飲食文化和特色，體驗人類飲食文化的睿智和趣味。小五及小六年級主題為「穿梭時空中西遊」。校方安排學生走訪中西區特色建築物及與本校校祖有關的街道，讓學生加深對學校歷史和中西區特色文化的認識。

在社區方面，學校提倡長幼共融。自2013年開始，本校與香港婦女基金會何郭佩珍耆康中心每年都會合辦三個讓學生與長者一起參與的活動。為配合這個有特別意義的專題研習，學校特意於2013年至2015年舉辦了「薪火相傳」和「中西區導賞訓練計劃」，由在中西區土生土長的長者與學生分享他們過往的精采生活，包括兒時玩意、居住環境的變遷、街頭小店、主要建築物的特色等。長者以第一身將昔日中西區的生活娓娓道來，學生腦海不禁湧出一幕又一幕的珍貴片段，如在眼前。

得到珠海學院香港歷史文化研究中心主任蕭國健教授的幫助，本校有幸能與長春社文化古蹟資源中心合作，積極參加為期兩年的「巷里傳承·營造西營盤」社區保育計劃。此計劃透過一系列社區活動與大眾一同推廣及記錄西營盤的社區文化遺產，並傳承老區的生活價值，營造新舊並存的西營盤。當中最觸目的項目是建立了西營盤歷史文化徑，包括：「醫療與衛生」、「傳統行業與街舖」及「教會及學校」三條各具特色的歷史文化徑。

本校獲邀參與「教會及學校」發展歷史文化徑的工作，並成為此文化徑的終點站，讓區內區外人士更深入了解中西區的歷史。長春社除了向本校提供專業意見，重塑校史廊外，更為學生提供導賞訓練及專題演講，於本校鑽禧校慶開放日擔任演講嘉賓，為「李陞與社區的演變」這個不一樣的專題研習，劃上一個完美的句號，亦為本校開展社區保育工作揭開新的一頁。



通過「薪火相傳」和「中西區導賞訓練計劃」，由中西區土生土長的長者與學生分享他們過往的精采生活。



龍翔 · 南村 粵港姊妹學校互訪交流



龍翔官立中學 黃國輝校長 林展熙老師

龍翔官立中學與廣州市番禺區南村中學締結為姊妹學校將近兩年。適逢本校今年四十五周年校慶，遂與南村中學進行粵港兩地互訪交流，增進彼此之長。

龍翔赴穗訪南村

3月6日，本校師生赴廣州，先訪廣州市番禺區南村中學。是次交流團由中四及中五年級同學組成，由本校粵港姊妹學校負責人林展熙老師、陳威桓老師和文海燕老師帶領。

當天，南村中學曹柏生副校長及教職員，安排交流會接待我校隊伍。交流會上，兩校代表互相報告校務近況，並互相致送紀念錦旗，為兩校互訪揭開序幕。



兩校代表於交流會合照



觀課交流

接着，我校師生進行觀課，根據中文、社會、中國歷史科分成三組。觀課過程中，兩校老師在課堂上輪替教授，讓學生感受粵港兩地教學方法的不同特色，老師藉觀摩彼此教學，吸收彼此之長，促進雙方優化課堂教學。觀課過後，兩校的師生分組傾談交流心得，就粵港兩地教學異同分享經驗，互相提出寶貴意見，令此次觀課更具意義。

下午，兩校師生團一起遊覽校園附近的名勝——「廣東四大名園」之一的餘蔭山房。兩校師生們在這座嶺南文化特色花園觀光。我校的郭智浩同學更即席作口琴表演，令此次遊覽交流錦上添花。

南村中學回訪龍翔

5月15日，南村中學師生一行百多人，應邀抵港回訪本校。我校由上次赴廣州的師生團接待迎賓。在歡迎會上，黃國輝校長致歡迎辭，再以內容豐富的簡報，展示本校發展歷史、近況及學生成就，讓南村中學師生了解校情及香港教育制度特色。接着是我校學生表演扯鈴雜耍，之後雙方師生代表互送紀念品及作分組交流。

在兩校師生共同巡遊本校校園後，緊接着是種植友誼樹儀式。本校黃國輝校長和南村中學鄧雄華副校長，一同於環保中心花園種下“友誼樹”——荔枝樹，象徵嶺南文化花果，更寓意綠樹常青，姊妹情誼長存。



兩校學生合照於南蓮園池

最後，兩校師生一同出發暢遊黃大仙區別具特色的庭園—南蓮園池，在這座仿唐朝建築的花園，兩校師生共同遊賞美景名勝。

四十五周年校慶的兩次的姊妹學校互訪活動，令兩校進一步加強協作交流，體悟粵港兩地文化，更能互補優勢，促進推動兩校教育事業發展。

推普舞台 營造語境

馬頭涌官立小學(紅磡灣) 侯亦凌主任

善用舞台營造推普語境，讓學生有更多機會以普通話說故事、朗讀或表演話劇，活用普通話是紅馬這三年的推普亮點。

承接過去兩年推普劇的成功，今年二月我們再於「迎春推普學習日」推出以「推普賀年 Show 每班三分鐘」的表演模式，讓每班在舞台上都實踐用普通話表演。在今年締結的「紅馬家長姊妹組」更與家教會主席梁先生一起跳開場賀年舞，家長師生合作的演出，小朋友的載歌載舞，精彩萬分！

此外，在4月30日「展才華 耀紅馬」綜藝滙演中，推普劇團上演了推普劇《巾幗西遊》。此劇穿梭古今，動員了四十八名學生。他們粉墨登場，扮演悟空、八戒、唐僧、沙和尚、花木蘭、女黑俠花木蘭花等風雲人物。學生在台上以普通話妙語如珠，或在推普歌聲中舞動如飛，可見參與的學生均樂在其中。



三年的推普舞台給本人帶來許多教學反思，想特別藉此機會與大家分享。

在舞台上或是比賽中，讓學生的才華得以發揮，他們得到獎項、掌聲，固然是稱慶的，但我們更應重視的是：學生在過程中能否有成長，有自信心的提升，有心靈的欣賞與鼓勵。在舞台上好的表演果效是重要的，但過程中讓學生有良好的學習成果及能夠建立他們的自信心更為重要。今年的推普 SHOW，我們受到流感的影響，原定的綵排沒有了，禮堂的觀眾席取消了，改為直播。為了配合直播系統，舞台上的燈光與音響果效也作出了配合，放棄了原先預設的一些效果，但我們正正從中學學習到靈活與應變。



在「推普賀年 Show」中我訓練了十二名司儀，當中有尖子，也有新手，我們善用了推普尖子，深化以強帶弱的力度。我看到新手的孩子在演出後，眼神中好像多了一份自信的光彩，我知道這是舞台的動力所激發的。

然而禮堂的舞台是很小的及範圍是很有限的，如何讓推普劇的活力延伸至學生平日的生活中，讓更流利、更標準、更生動的語言能於生活中應用，激勵生活，才是培育學生的目標。

期望「紅馬」的推普舞台，在今後能成為孩子愛「誦」、會「說」、能「演」的加油站。

晉升

晉升首席教育主任

李錦光先生於2015年9月12日獲晉升為首席教育主任。在接過升職通知書後與教育局常任秘書長黎陳芷娟女士合照。李錦光先生現任首席教育主任(新界)。



督學職系

晉升首席督學 生效日期為2015年6月3日

- 李鄧艷仙女士
- 狄淑韻女士
- 唐麗芳女士
- 何永銓先生
- 蔡伯儀先生
- 吳美玲女士
- 李淑儀女士

教育主任(行政)職系

晉升高級教育主任(行政) 生效日期為2015年6月9日

- 鄭國仁先生

教育行政助理職系

晉升高級教育行政助理 生效日期為2015年5月6日

- 陳銘嫻女士

教學職系人員(官立中學)

晉升一級中學校長 生效日期為2015年9月1日

- 廖綵煥先生
- 鄧啟澤先生
- 葉柏麟先生
- 黎妙儀女士

晉升二級中學校長 生效日期為2015年9月1日

- 杜國安先生
- 馮李鳳蓮女士
- 吳陳淑儀女士
- 黃國輝先生
- 殷見歡女士

晉升高級教育主任 生效日期為2015年9月1日

- 陳戴綺文女士
- 梁懿馨女士
- 葛志華先生
- 何綺薇女士
- 楊麗萍女士
- 甘貽芳女士
- 顏桂竹女士
- 江碧芝女士
- 潘寶娜女士
- 李淑齡女士

教學職系人員(官立中學)

晉升教育主任 生效日期為2015年9月1日

- 鄧敏儀女士
- 呂嘉強先生
- 蔡偉雄先生
- 李秀嫻女士
- 梁明錦先生
- 屈志偉先生
- 劉佩儀女士
- 蕭偉鵬先生
- 唐瑞枝先生
- 葉麗芬女士
- 黃秀怡女士
- 周琳琳女士
- 胡慧雯女士
- 張毓菁女士
- 林志民先生
- 陳詠怡女士

晉升高級助理教席 生效日期為2015年9月1日

- 鄭韻兒女士
- 麥穎兒女士

晉升助理教席 生效日期為2015年9月1日

- 梁詠梅女士
- 梁綺雯女士
- 江壽英女士
- 吳子聰先生
- 劉志強先生

教學職系人員(官立小學)

晉升一級小學校長 生效日期為2015年9月1日

- 黃翠嫻女士
- 陳艷祝女士
- 梁張淑如女士

晉升二級小學校長 生效日期為2015年9月1日

- 何惠珍女士
- 黃鳳霞女士
- 馮燕儀女士
- 崔家祥先生

晉升高級小學學位教師 生效日期為2015年9月1日

- 關玉娟女士
- 吳鍾綺嫻女士
- 鄧譚靜儀女士

晉升小學學位教師 生效日期為2015年9月1日

- 岑衍詩女士
- 李佩芬女士
- 龍定強先生
- 葉樹培先生
- 李宗超先生
- 朱慧珍女士
- 唐詠琴女士
- 梁小雯女士
- 葉玉清女士
- 陳燕珍女士
- 樊佩芳女士

晉升助理教席 生效日期為2015年9月1日

- 何曼麗女士

其他職系

晉升一級監工 生效日期為2015年6月1日

- 勞偉傑先生

晉升高級屋宇保養測量師 生效日期為2015年4月24日

- 馮家進先生

晉升工程監督 生效日期為2015年7月16日

- 潘永添先生

晉升一級私人秘書 生效日期為2015年5月20日

- 張兆琛女士

優良顧客服務獎勵計劃

「優良顧客服務獎勵計劃」2015年度第二季頒獎典禮已於9月23日順利舉行。教育局署理首席助理秘書長(行政)梁楚輝先生主持頒獎儀式，向得獎者頒發獎狀及紀念襟針，得獎人亦藉此機會與同事分享工作心得。

本季「優良顧客服務獎勵計劃」得獎者及獲獎原因如下：

梁文燕紀念中學(沙田)方穎音老師

方老師是該校初中中文科科主任，致力落實校外評核報告的建議，在課堂上進行分組活動，更引入「合作學習」，把學生分為小組，每名組員均獲指派一項任務，藉此推動班裏所有學生積極參與。方老師具豐富的教學經驗，善於照顧欠缺學習動機的學生，通過主動與他們接觸，建立互信關係，了解他們所面對的問題，然後引導他們找出需要改善的地方，進而訂立學習目標和計劃。在學生落實目標的過程中，方老師一方面從旁觀察，另一方面與他們保持溝通，協助他們調整計劃。方老師又建議校方成立I-CARE小組，以期及早向欠缺學習動機的學生提供支援。另外，為加深區內小六學生和家長對該校的了解，方老師在校內招募大批中二及中三學生，訓練他們成為學生大使，在資訊日帶領區內的小六學生家長參觀校園，從旁講解及回答查詢。到訪家長通過學生大使的言行態度，加深對該校的認識。

南屯門官立中學方偉健老師

方老師是該校初中中文科科主任，同時任教高中中國語文和中國文學科。儘管教務繁重，他主動向校方爭取資源，連續三年舉辦「文學創作工作坊」，選拔不同學生參加。這項活動不但增進參加者的寫作興趣和技巧，也有助推動校內的文學創作風氣。方老師又舉辦初中寫作班，着重刺激思維，通過不同活動引發學生對創作的興趣。此外，方老師建議校方在家長會上為家長安排有關協助子女學好中文的專題講座，讓他們在子女升中後能繼續充分擔當促進子女學習的角色。身為學校的輔導老師，方老師為有特殊學習需要的學生悉心安排個別輔導和支援活動，除幫助這些學生學習和成長外，亦定期與其家長會面，講解學生的情況和校方的支援。此舉促進家校之間的聯絡和合作，令推展相關支援措施的工作更為順利。方老師積極投入工作，處事態度認真，在各方面均表現出色，為全校師生樹立良好的榜樣。



左起：袁德璋、梁楚輝(頒獎嘉賓)、劉志銘、方偉健

筲箕灣官立小學袁德璋老師

袁老師是該校訓輔組老師，在校內積極推行校本輔導獎勵計劃，致力營造充滿關愛和互信互重的學習環境。她親自編印「校本輔導獎勵計劃」小冊子，讓學生按不同的輔導主題進行活動，從而促進自身的發展。袁老師亦擔任視藝科科主任，用心教導學生進行視藝創作；為提升學生的自信心和成就感，更特別安排在開放日展示學生的作品，供家長和來賓欣賞。此外，她主動聯絡港鐵公司，安排在筲箕灣港鐵站社區畫廊展出學生的作品，令學生對視藝創作興趣大增。身為一年級的班主任，袁老師與家長保持緊密聯繫及溝通，關注學生的學業和行為表現。袁老師致力協助學生加強自信，並增加他們對學校的歸屬感，備受學生家長和校內同工稱許。

屯門官立中學劉志銘老師

劉老師是該校學生會的負責老師，積極帶領學生會推行各項工作，藉以提升學生的領袖才能、溝通技巧和策劃能力，協助他們養成反思的習慣。他主動聯繫社區機構，一同組織公益活動，邀請另一所學校的有特殊教育需要學生及區內長者走進校園，與學生互動，從而實踐共融的理念。本學年，劉老師成立了扶輪少年團，配合「扶輪社與校同行計劃」，借助和善用校外資源滿足校內學生的需要，同時提供服務予社區人士。此外，劉老師亦負責學校的網頁。他運用豐富的資訊科技知識，竭盡心思，優化網頁版面，方便外界掌握該校的最新動向及了解學生的成就。劉老師又建立明確的網頁更新機制，由於同事均能按要求適時地把資料交予網頁組，網頁更新的速度大幅提升，家長及相關人士亦可更快獲取新資訊。劉老師積極推動學生全人發展，致力提供優良服務，對該校貢獻良多。

職業安全及健康常識有獎問答遊戲 2015

為了提高同事對職業安全健康的關注，辦公室安全管理委員會現再次舉辦職業安全及健康常識有獎問答遊戲。

有興趣參加是次問答遊戲的同事，請在下列問題內，選取一個正確的答案，並在旁邊的空格內加上✓號：

1 以下哪三種是常見的肌肉筋骨勞損病症？

- A. 手部及前臂腱鞘炎、肱骨外上髁炎、肩腱炎
- B. 腕管綜合症、肩腱炎、滑膜炎
- C. 手部及前臂腱鞘炎、痛風、腰背痛

2 安全視察可分為設備環境視察和下列哪一項？

- A. 定期視察
- B. 作業行為視察
- C. 有目標的視察

3 防滑地磚的平面摩擦系數應不少於多少？

- A. 0.3
- B. 0.5
- C. 0.7

4 每塊椎間盤的中心部份都是由富有彈性的半流動性膠質團塊構成，這個部份稱為什麼？

- A. 纖維環
- B. 纖維核
- C. 髓核

5 「5S」是一套發展於下列哪國家的改善工場整理方法？

- A. 英國
- B. 新加坡
- C. 日本

6 意外/事故調查是安全管理制度的甚麼監察計劃？

- A. 主動式監察計劃
- B. 反應式監察計劃
- C. 積極性監察計劃

7 下列哪種物料製造的護眼設備適宜用來防止受到化學危害，但對抵擋撞擊的能力較弱？

- A. 丙烯酸樹脂
- B. 聚碳酸酯
- C. 纖維基塑料

8 下列哪一項是辦公室的檯椅高度須配合的重點？

- A. 椅底安裝有5個腳輪
- B. 座位高度在52厘米以上
- C. 手肘、膝和腕關節成三個90度

9 以下哪一種不是職業病中「肺塵埃沉着病」的病類？

- A. 結核病
- B. 矽肺病
- C. 石棉沉着病

10 空氣監測方法可分為哪兩種？

- A. 個人監測及群眾監測
- B. 個人監測及定點監測
- C. 流動監測及定點監測

參加辦法：將填妥的參加表格及答案傳真至行政及管理辦事處(傳真號碼：2117 0081)

獎品：得獎名額十名，各得HK\$100超級市場購物禮券乙份。如入選人數多於十人，則以抽籤形式決定得獎者名單。(辦公室安全管理委員會對是次活動保留最終決定權，參加者不得異議。)

截止報名日期：2015年11月30日

查詢電話：3698 3104(呂小姐)或3698 3112(曾小姐)

公佈資料：將於《教育局脈搏》2016年1月號季刊公佈是次有獎問答遊戲的答案及得獎者

公佈得獎名單：得獎者將另行通知及領獎

中文姓名：	職位：
電郵信箱：	電話：
組別/學校：	

「吾」可以快樂

基督教家庭服務中心
盈力僱員服務顧問

快樂的定義

正向心理學大師馬丁·沙利文(Martin Seligman)指出，真正的快樂可以分為兩部分——「歡樂」和「滿足」。「歡樂」指與身體感官有直接關連的經驗，例如享用豐富晚餐、接受全身按摩、聆聽令人愉快的音樂等。「滿足」指當我們全神貫注投入一項活動，例如個人嗜好/興趣或讓人發揮潛能的活動，並從中得到預期的滿足感。兩者相比，「歡樂」較為短暫，「滿足」則較持久。

快樂五式

興奮、滿足、和平、仁愛等正面情緒能增強心理質素，因此正面情緒愈多，愈容易得到快樂！現介紹「快樂五式」，期望大家都可以擁有快樂人生。

1) 常存感恩之心

感恩可以讓我們改善人際關係，從而獲得正能量；而正能量讓我們感到快樂，促使我們感恩，這是良性的循環。建議大家每天睡前進行「感恩三件事」的練習，回顧當天三件值得感恩的事，在心裏感謝周遭的人和事，讓我們留住美好的回憶。

2) 學習正面思考

懂得正面思考的人會以樂觀態度面對一切，以積極的方法處理事情，並能控制自己的情緒。要學會樂觀，可以先留意腦裏是否有悲觀的想法，然後嘗試求證這些想法是否合理，加以駁斥。舉例來說，「同事不跟我打招呼，他一定不喜歡我」。不打招呼是否代表不喜歡自己？有沒有事例證明對方不喜歡自己？還是對方正在專心工作，根本沒有留意到自己在附近？

3) 助人為快樂之本

在助人的過程中，自己也可以得到滿足和快樂，這些都是金錢買不到的。我們可以在日常生活中發揮助人的力量，例如為手推嬰兒車的人開門、讓座給長者、響應賣旗籌款等。另外，研究顯示，把金錢花在別人身上，原來較用在自己身上更能令你快樂。大家逛街時，可以考慮買些小禮物送給身邊的人。

快樂方程式

怎樣才能得到快樂或在生活上得到滿足？馬丁·沙利文提出了以下的「快樂方程式」($H = S + C + V$):

快樂指數 Happiness (H) = 天生的快樂幅度 Set Range (S) + 後天際遇 Circumstances (C) + 自主及控制的範圍 Voluntary Activities (V)

很多人認為快樂取決於後天環境和個人際遇；環境順利如意，就能夠得到快樂。但是，研究發現，後天際遇的影響力只佔兩成，其餘八成取決於受遺傳因子影響的先天因素(40%)，以及個人取態(40%)，包括思想模式、對事情的理解、應對問題的方法，行為模式等。由此可見，快樂是掌握在自己手中的。

4) 讓自己歇下來

繁忙的生活讓人透不過氣來，我們要學習休息，因為休息可以讓我們走更遠的路。每天不妨騰出十五分鐘讓自己暫時停下來，做自己喜歡的事情，細意感受身邊的事物。

5) 自己動起來

研究發現，持續運動可以刺激大腦分泌腦內啡(endorphin)。腦內啡是一種類似嗎啡的荷爾蒙，令人感到歡欣及放鬆，而且可激發動力。即使未能抽空持續做運動，也可以在日常生活中多走路，例如坐巴士時提早一個站下車、坐港鐵時不用自動梯而徒步上落、回家時不坐升降機而改用樓梯。

快樂不是奢侈品，而是每個人天生的權利。你無須刻意追尋，快樂其實就在你手中。

若你在工作、情緒、家庭及人際關係上遇到困難或疑問，歡迎致電教育局「教師陽光專線：2892 6600」，專業輔導員會細心聆聽你的問題，並協助尋求解決方法。

不當行為的例子 未盡督導下屬的責任

Examples of Acts of Misconduct Failure in the Discharge of Supervisory Responsibility over Subordinates

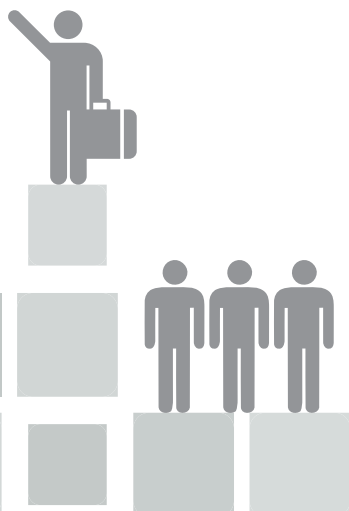
為推廣誠信管理和幫助同事了解各種不當行為，公務員事務局已把不當行為的例子上載至設置於數碼政府合署內聯網的公務員誠信管理網站(<http://rcim.host.cngo.hksarg>)。以下是一些有關未盡督導下屬的責任的例子，以供參考：

案例 1

管方發現多名人員在超過一年的期間內，多次在工作時間離港前往內地。這些人員須接受正式紀律處分。他們的上司聲稱不知道這些在戶外工作的員工曠職。有關解釋不被接受。身為督導人員，他應制定必要及有效的方法，以查核下屬的出勤情況，並確保他們妥當執行職務。如果他切實執行督導職責，便不會察覺不到下屬在長時間內經常擅離職守，一再曠職。署方因該名督導人員沒有履行督導職責而對他採取紀律行動。

案例 2

一群外勤人員被發現差不多在每天下午三時離開工作崗位。他們稱上司非正式地准許他們這樣做，只要他們完成當天獲指派的工作即可。他們的說法不能成立，因為上司無權准許員工經常擅離職守。這批外勤人員及其上司都遭受紀律處分。



To promote integrity management and help colleagues get acquainted with various misconduct acts, the Civil Service Bureau has uploaded examples of misconduct acts in the Resource Centre on Civil Service Integrity Management at the Central Cyber Government Office intranet (<http://rcim.host.cngo.hksarg>). Below are some examples of Failure in the Discharge of Supervisory Responsibility over Subordinates:

Case 1

A number of officers were found to have left Hong Kong for the Mainland during duty hours repeatedly over a period of more than a year. These officers were subject to formal disciplinary action. The supervisor claimed ignorance of the absence of his staff who worked outdoor. His explanation was not accepted. As a supervisor, he should put in place the necessary and effective means to check his subordinates' attendance and to ensure they discharge their duties properly. Had he performed his supervisory role properly, the frequent and repeated unauthorised absence of his staff over a prolonged period could not have happened without being noticed. Disciplinary action was taken against the supervisor for failing in his supervisory responsibility.

Case 2

A group of outdoor staff were found to have left their place of work at 3 pm almost everyday. They claimed their supervisor had allowed them to do so unofficially, if they had finished the work assigned to them on the day. Their claim was not considered valid as the supervisor did not have the authority to allow his staff to absent themselves on a regular basis. Both the outdoor staff and their supervisor were subject to disciplinary action.

促進專業分享 共建和諧社群

教育局職員康樂聯誼會 2014/15 年度周年聚餐

以「促進專業分享 共建和諧社群」為主題的教育局職員康樂聯誼會 2014/15 年度周年聚餐，已於 2015 年 7 月 3 日假灣仔合和中心薈軒圓滿舉行。

當晚聚餐筵開 20 席，人才濟濟，場面非常熱鬧。出席的首長級人員包括局長吳克儉先生、副局長楊潤雄先生、常任秘書長黎陳芷娟女士、副秘書長黃邱慧清女士、首席助理秘書長(行政)劉潤霖女士、康樂聯誼會主席首席教育主任(港島及九龍)徐啟祥先生及首席行政主任(行政)梁楚輝先生等。而出席單位亦包括行政分部、語文教學支援組、九龍區域教育服務處、校本專業支援組、建校組、南區學校發展組、科學教育組、言語及聽覺服務組、新界鄉議局元朗區中學、將軍澳官立中學、九龍工業學校、官立嘉道理爵士中學(西九龍)、筲箕灣東官立中學、藝術與科技教育中心、元朗公立中學、趙聿修紀念中學、何東中學、觀塘官立小學、將軍澳官立小學、李陞小學、黃大仙官立小學、教育局足球隊、劍道小組以及各項比賽優勝者等。

經過一年的辛勞，不同部門的同事藉此良機，聚首一堂、互相問好。當晚活動程序緊湊：首先由局長及常任秘書長分別致詞揭開序幕；及後的豐富節目則包括官立嘉道理爵士中學(西九龍)學生表演民族舞 Athra Baras，以及由何東中學李巧儀老師表演椅子舞，各表演者均舞藝非凡，技驚四座，贏得全場熱烈掌聲；席間亦同時頒發 2014/15 年度由職員康樂聯誼會主辦的各項比賽獎項，以及進行各項遊戲及幸運抽獎，將晚會的氣氛推至高峰。最後，周年聚餐在一曲《朋友》的合唱聲中結束，餘音嫋嫋，賓客盡興而歸！



「五角球賽」足球冠軍



羽毛球比賽



第七屆「五角球賽」教育局勇奪全場總冠軍

教育局職員康樂聯誼會
2014/15 年度比賽結果

乒乓球比賽

男子單打	男子雙打
冠軍：郭永賢	冠軍：林卓華、駱宇光
亞軍：仇寶林	亞軍：郭永賢、陳浩輝
季軍：駱宇光	季軍：湯溢庭、仇寶林

羽毛球比賽

冠軍：官中羽毛球大聯盟 A 隊
亞軍：體動之友
季軍：羽毛球之友
殿軍：官中羽毛球大聯盟 B 隊

七人足球比賽

金盃賽	銀碟賽
冠軍：Crystal	冠軍：FUN
亞軍：嘉長聯	亞軍：元笏之友
季軍：官小聯	季軍：佐官小
殿軍：何官	殿軍：觀功

籃球比賽

冠軍：Crystal
亞軍：維官
季軍：體動之友
殿軍：猛籃

中國象棋比賽

冠軍：許世良
亞軍：趙俊賢
季軍：仇寶林
殿軍：鍾志光

橋牌公開賽

冠軍：湯溢庭、徐德明(嘉道理 A 隊)
亞軍：鍾志光、許世良(英皇隊)
季軍：陳國強、何志榮(GCE)
殿軍：陳章霖、周駿業(屯元聯隊)

網球比賽

冠軍：屯官
亞軍：上將軍(將軍澳官立中學)
季軍：KVGs(鄧肇堅維多利亞官立中學)
殿軍：嘉長聯



周年晚宴

教育局職員康樂聯誼會 (2015/16)

會長：黎陳芷娟女士 JP 教育局常任秘書長
 副會長：黃邱慧清女士 教育局副秘書長(三)
 副會長：林家耀校長 教育局職員諮議委員會副主席

執行委員名單

主席：鄧樂濤先生 質素保證及校本支援分部
 秘書：陳嘉賢女士 質素保證及校本支援分部
 司庫：謝斌麟先生 課程發展處
 總務：郭熹先先生 行政分部
 陳鑫先生 行政分部

委員：

林家耀校長	新界鄉議局元朗區中學	余焯富先生	教育統籌委員會及策劃分部
陳胡美好校長	英皇書院	黎耀庭先生	質素保證及校本支援分部
殷見歡校長	將軍澳官立中學	張淑明女士	質素保證及校本支援分部
鄧啟澤校長	筲箕灣東官立中學	陸中玉女士	質素保證及校本支援分部
李永良校長	官立嘉道理爵士中學(西九龍)	馮俊文先生	質素保證及校本支援分部
郭兆輝校長	元朗公立中學	黃蘭心女士	質素保證及校本支援分部
杜國安校長	賽馬會官立中學	黃浩明先生	質素保證及校本支援分部
麥惠英校長	觀塘官立小學	廖兆祥先生	質素保證及校本支援分部
葉韻婷校長	將軍澳官立小學	梁仲霆先生	質素保證及校本支援分部
馮燕儀校長	元朗官立小學	張琮珍女士	特殊教育及幼稚園教育分部
崔家祥校長	李陞小學	陳日雄博士	特殊教育及幼稚園教育分部
黃漢金先生	鄧肇堅維多利亞官立中學	李志明先生	特殊教育及幼稚園教育分部
曾憲江先生	新界鄉議局大埔區中學	何頌賢先生	學校發展分部
區耀強先生	上水官立中學	彭德成先生	學校發展分部
李玉鳳女士	南屯門官立中學	陳茗茵女士	學校發展分部
余國健先生	九龍工業學校	許潤棠女士	學校發展分部
劉譚美蓮女士	庇理羅士女子中學	麥婉宜女士	學校發展分部
伍敬華博士	荃灣官立中學	甄明亮先生	學校行政分部
陸燕婷女士	屯門官立中學	蔡杰輝先生	學校行政分部
余迪君女士	官立嘉道理爵士中學(西九龍)	彭裕豐先生	基礎建設及研究支援分部
李巧儀女士	何東中學	陳增傑先生	行政分部
宋偉文先生	增選執行委員	蔡玉寶女士	行政分部
李浩然先生	課程發展處	鄭嘉玲女士	行政分部
黃沛鍵先生	課程發展處	劉家康先生	行政分部

本會擬於 2015/16 年度舉辦下列比賽及活動：

活動名稱	日期
1. 旅行	2016年1月及4月
2. 籃球比賽	2015年11月至12月
3. 七人足球賽	2016年1月至2月
4. 羽毛球比賽	2016年3月
5. 網球比賽	2016年2月至4月
6. 教職員競技日	2016年5月至6月
7. 卡拉OK比賽	2016年6月
8. 周年聚餐	2016年6月
9. 書法研習班	全年
10. 足球小組	全年
11. 劍道班	全年
12. 普拉提班	全年
13. 特色健體舞班	全年
14. 伸展運動班	全年
15. 親子班	
• 親子烹飪班	全年
• 親子手工藝班	
• 親子劍道班	

康樂室	
地址	灣仔 胡忠大廈 11 字樓 1155 室
設施	英式桌球、電視、乒乓球、健身單車、各項棋類活動
開放時間	星期一至五 (下午十二時半至二時及五時半至七時)



「親子溫馨」水晶果凍蠟製作班



劍道班



有興趣參加上述活動的同事，請留意本會發出的電郵，歡迎致電 2982 6115 查詢。

編輯委員會 Editorial Board

主席：劉潤霖	Chairman：Alice LAU
委員：汪美玲	Members：Tammy WONG
羅凱怡	Joanna LAW
徐啟祥	Edwin TSUI
何燕萍	Anita HO
胡美好	Nancy WOO
葉韻婷	Belinda IP
嚴淑貞	Suzanne YIM
秘書：陳卓嘉	Secretary：Eliza CHAN

網上版 Intranet Version：
<https://portal.edb.gov.hk/en/infodir/newsletter/Pages/EDBPulse.aspx>

下期截稿日期：2015年11月25日
 Deadline for article submission：25 Nov 2015

政府內部電郵地址(Lotus Notes)：“ExO[HRM]”	By (Lotus Notes): “ExO[HRM]”
互聯網電郵地址： exohrm@edb.gov.hk	By e-mail: exohrm@edb.gov.hk
傳真：2893 1976	By fax: 2893 1976
致電：3509 8497	By phone: 3509 8497

徵稿

本刊歡迎各同事投稿，文體不拘，題材不限。惟篇幅不宜超過一千字，本刊對來稿保留刪減權以確保內容符合本刊要求。精彩圖片連介紹短文最受歡迎。文章內容純屬作者個人意見，並不代表本局立場。來稿一經刊登，將獲精美紀念品一份。來稿請送交香港添馬政府總部東翼4樓教育局「教育局脈搏」秘書收。

來稿提示

- 學校若每次來稿數篇，每期至多只會刊出一篇。
- 本刊若在同一期收到多篇題材相同的文章，通常只會刊登一篇。
- 來稿題材及內容宜具趣味性，而非平鋪直述有關活動的經過。

Write to us

We welcome your contributions, please send to us short essays (not exceeding 1000 words) of any subject and style, preferably with pictures or photographs as illustrations. The views expressed are purely personal opinions of the writer, and in no way represent the position of the Bureau. We reserve full right to edit all contributed content to suit our requirements. You will be given a souvenir once your contribution is published. Any contribution should be sent to Secretary of the EDB Newsletter at Education Bureau, 4/F, East Wing, Central Government Offices, Tamar, Hong Kong.

Suggestions for contributors

- Institutions submitting multiple essays will have not more than one essay published per issue of the newsletter.
- Usually only one essay will be selected if several articles on the same topic are sent by different institutions.
- Articles of interesting topics and content are preferable to straightforward reports of events or activities.

關心國家 ● 傳承文化

