



聖公會聖匠中學

地址：九龍紅磡大環道10號 電話：2364 2730 傳真：2364 8708
電郵：mail@hcs.edu.hk 網址：http://www.hcs.edu.hk

第52期7月

積極實踐 成果豐碩

立根中華·放眼世界：「國民身份認同及世界視野」

配合教育局「中學教育的七個學習宗旨」，本校將「推動國民身份認同及世界視野」列為最新三年周期計劃的關注事項。透過校本課程與多元體驗的緊密結合，我們成功引導學生「立根中華、聯通世界」，取得令人鼓舞的豐碩成果。

在深化國民身份認同方面，學校建構了多維度的學習網絡，讓愛國情懷與歷史文化教育潤物無聲。在日常校園生活中，我們透過學生升旗隊的嚴謹禮儀、歷史人物選舉等活動，建立起深厚的文化認同；藉著直播抗戰勝利八十週年閱兵典禮，激發學生的民族自豪感。為了普及國情與法治知識，舉辦了涵蓋國家歷史、世界歷史、可持續發展及《憲法》與《基本法》的社際問答比賽。而在校外舞台上，同學們亦踴躍參與了有關公民教育及國民教育、《基本法》等多項大型賽事，更在「我愛我的祖國」抗戰勝利篇金紫荊盃校際作文暨普通話朗誦大賽中展現非凡實力。

同時，學校深信「行萬里路」的實踐價值。以25/26學年為例，我們積極開展豐富的內地考察與交流，如考察江西的陶瓷藝術、珠海創新科技、廣州歷史文化、大灣區職涯探索等，均讓學生親身見證祖國的歷史文化底蘊及現代化發展。此外，同學們更透過前往內地參加欖球比賽，促進了青年人的體育交流。本地體驗同樣豐富精彩，我校師生不僅參觀了國家安全展覽廳及昂船洲解放軍駐香港部隊展覽中心，更在校內親身體驗少林武術、傳統剪紙及雜耍技藝，甚至透過家長教師會舉辦親子國安教育書籤設計比賽，將這份家國情懷由校園延伸至家庭。

在立根中華的基礎上，本校同樣重視拓寬學生的世界視野。學校特別成立「公民教育大使」，積極培訓學生的領袖才能，並透過校內舉辦的「我國的可持續發展」展板展覽，引導全校師生共同反思全球環境與生態議題。為了讓學生與世界接軌，學校一直組織交流團前往新加坡、泰國、韓國、馬來西亞及越南等地考察。學生透過親身參觀當地的著名跨國企業與頂尖大學，切實了解在全球化浪潮下最新的國際教育、經濟與文化發展趨勢。

全校各科學組亦全面配合，積極在日常教學中加入欣賞中華文化與認識國情的元素，確保「家國情懷」與「世界視野」在課堂內外皆能並舉。學校將繼續精益求精，培育既熟愛國家，又具備全球競爭力的二十一世紀明日棟樑。



與泰國朱拉隆功大學交流



越南遊學團



全校參觀國家安全展覽廳



大灣區職涯探索之旅



珠海創新科技內地考察



少林武術體驗



新加坡經濟及文化考察



參觀昂船洲解放軍駐香港部隊展覽中心

多措並舉促運動 共建健康新生活

為回應世界衛生組織針對 5-17 歲兒童及青少年的健康倡議，保障同學們的身心健康，引導大家養成良好的運動習慣，我校體育組推出多項舉措，全力推動全校師生踐行健康生活方式，鼓勵每位同學每週平均每天累計完成最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。以下為各項具體安排：

1 開展活力跑活動

這是一項面向全校的跑步活動。各年級分上、下學期，利用班主任課時間組織學生外出跑步，幫助同學們循序漸進養成日常跑步的運動習慣。



2 推行運動量步行獎勵計畫

活動鼓勵同學們堅持每日步行，培養長期運動的意識，在點滴運動中強健體魄、愉悅身心，樹立健康的生活理念。

3 舉辦班際跳繩比賽

賽事設置個人項目與團體項目，以班級為單位開展比拼。在豐富校園運動生活的同時，助力班級建設，增強班級凝聚力與學生集體榮譽感。



4 完善健身設施並延長開放時間

學校新增多款健身器械及延長健身室開放時間，滿足同學們多樣化的訓練需求。此外，我們還組織學生考取專業教練資格，持證同學在校內提供現場指導，協助大家科學開展體能訓練。



5 調整體育課程評分標準

為激勵同學們堅持日常鍛煉，體育科將恒常運動納入體育課程評分準則，以鼓勵學生建立做運動的習慣。

6 落實學生身體資料跟蹤分析

學校每年為全體學生檢測身體指標，並定期完成資料整理、分析與回饋。讓同學們清晰瞭解自身身體狀況，學會科學改善身體素質。



2 運動不息，健康相伴。體育組希望通過一系列豐富、務實的活動與安排，讓運動融入日常，陪伴每一位同學健康成長。

STEM活動

學校透過豐富的STEM活動，引領學生在實踐中掌握科技知識與技能。同學參與遙控車、香港交通挑戰等各類校外賽事，鍛煉綜合能力。校內亦設有竹籤橋比賽、夾公仔體驗、無人機活動、3D建模及 AI 工作坊等多元內容。各活動兼具趣味與挑戰，讓大家盡情探索 STEM 領域的樂趣。



學生會活動

聽同窗心聲，傳校園回響。內閣 Echo 延續初心，用心聆聽同學訴求、搭建溝通橋樑。我們舉辦各式精彩活動，號召大家積極參與，讓校園滿載溫暖與歡樂。



文本創作班

中文科與藝術科聯合舉辦六節「文本創作班」，發掘同學創作潛能。同學在導師帶領下改編經典故事，逐步完成原創劇本。課程尾聲舉行劇本圍讀會，同學精彩演繹收穫滿堂掌聲。活動不僅展現豐富想像力，也彰顯跨學科協作的成果。



綜藝晚會

本年度綜藝晚會節目豐富，匯集朗誦、戲劇、樂隊、合唱等經典表演。晚會響應數碼科技教育，師生跨科合作完成 AI 樂曲及短片並首演。體育科帶來繩舞表演，充分展現同學滿滿的青春活力。APL 時裝形象設計科融入漢服元素，厚植國民身份認同感。整場晚會融合藝術、科技與文化，內容豐富又別具特色。



台灣文化環保遊學團紀實

2026年3月28日至4月1日，本校學生參加了台灣文化環保遊學團。這不僅是一趟旅遊，更是一場結合文化、歷史、環境與生活的深度學習之旅。

學生們走進台北故宮博物院，翠玉白菜、肉形石等國寶級文物近在咫尺，歷史的厚度與工藝的極致，讓人驚歎。國父紀念館、中山堂讓學生們更深入地理解台灣的歷史軌跡與紀念文化。台北市立美術館讓學生們在靜謐的展廳中，感受當代藝術與空間對話的力量。學生們站在台北101從高空俯瞰這座城市的脈動，現代化的都市景觀與遠方的山巒交織，令人震撼。西門町青春與創意的融合與剝皮寮歷史街歲月痕跡的氛圍形成有趣的對比。

自然與環保是這次遊學團的另一個核心主題。學生們登上陽明山，認識火山地貌與原生植物。地熱谷的蒸騰白煙與硫磺氣味，讓大家親眼見證地熱能量的真實存在。北投圖書館是一座綠建築典範，木造結構與自然通風設計，讓閱讀與環境共生。北投博物館則詳細介紹了溫泉文化與在地生態，讓學生們對台灣更加了解。防災科學教育館的地震體驗讓學生們真正體會到自然力量的可怕與防災知識的重要。

華山文化創意園區、松山文化園區將舊工廠與倉庫轉變為設計與藝術的孵化地，處處是驚喜。學生們還親手製作鳳梨酥，體會了台灣糕點工藝中的細膩與用心。當然，旅程中少不了美食的陪伴，每一餐都是台灣風土的滋味。

這五天的旅程，不僅讓學生們看見台灣的美，更學會以尊重與好奇的心，去理解不同文化與環境。從藝術、歷史、自然、防災到創意與美食，每一個景點都是一堂課，每一次體驗都是一次成長，讓這次遊學團成為一段學生們難以忘懷的青春篇章。



讀萬卷書 行萬里路

江西歷史文化與陶瓷藝術交流團

為拓寬學生文化視野，深入感受傳統歷史與工藝魅力，我校組織為期四天三夜的江西歷史文化與陶瓷藝術交流團。師生於3月28日從香港西九龍高鐵站出發前往南昌，3月31日順利返港，本次研學交流活動圓滿落幕。

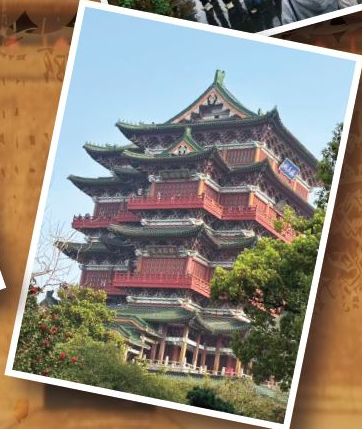
本次行程內容豐富，處處皆是學習課堂。活動首站為南昌八一起義紀念館，館內豐富的紅色文物與史料，讓同學們深入了解人民軍隊的光輝歷程，感悟厚重的紅色文化。次日，師生遊覽江南三大名樓之一的滕王閣，登閣遠眺，盡情領略古典建築之美與經典文學的獨特魅力。隨後大家走進國家一級博物館——江西省博物館，館內眾多青銅器、陶瓷精品，展現出贛鄱大地源遠流長的歷史文明。

之後師生前往世界瓷都景德鎮，參觀古窯遺址與陶瓷工作坊，近距離觀察傳統製瓷工藝，感受陶瓷文化的活態傳承。夜幕降臨，大家漫步陶溪川文創街區，見證老廠房煥發新生，體會傳統工業遺產與現代創意的巧妙融合。師生還走訪有「中國最美鄉村」之稱的婺源，參觀俞氏宗祠與李坑古村落，欣賞精巧的徽派建築與秀麗的江南山水，領略濃厚的徽文化底蘊。

行程最後一站來到信江書院，這座古時贛東地區的知名學府，古樸靜雅的氛圍讓師生感受古人潛心求學的治學風範，為整趟旅程畫上完美句點。

同學們坦言，這趟旅途緊湊又充實。一路走來，從紅色歷史、千年瓷藝到古村風韻，大家飽覽風光、增長見識，對中華傳統文化有了更深刻的體悟。同時大家也在交流中看清自身不足，紛紛表示今後會擺正心態，腳踏實地積累知識，不斷提升自我。

此次江西之行是一場行走的課堂，師生們親身走進歷史、感受文化，不僅收穫了滿滿的見聞，更實現了心靈的成長，成為一段難忘的研學經歷。



《家長教育課程架構（中學）》

範疇三：促進家長身心健康 應對青少年成長挑戰的關鍵策略

一、認識親職壓力及其影響

隨着子女步入青少年期，家長面對更大的育兒壓力，包括適應子女自主性增強、處理期望與現實落差、應對公開考試、升學選擇及未來規劃等挑戰。親職壓力源自個人（如工作與生活平衡）、家庭（如親子衝突）及社會（如疫情）等多方面因素。適度壓力可推動家長關注子女發展，但長期過度壓力則會損害家長的身心健康，引發睡眠障礙、焦慮、抑鬱等問題，甚至影響免疫系統。

二、親職壓力對青少年的影響

家長的壓力會直接影響青少年。長期壓力可能導致家長情緒不穩、溝通失效、育兒方式變得專制或放任，削弱家庭的支持功能。青少年會模仿家長的壓力應對行為，若家長使用不當策略（如酒精、攻擊性行為），子女亦可能仿效。此外，家長的壓力會營造緊張的家庭氛圍，增加青少年的情緒困擾風險。儘管青少年在此階段更依賴同儕，家長仍然是影響其身心發展的關鍵人物。

三、壓力管理策略

有效的壓力管理對維持健康家庭關係至關重要。家長可採用以下策略應對：

問題焦點：透過時間管理、設定合理期望，直接解決壓力來源。

情緒焦點：尋求社會支持、練習放鬆技巧、靜觀或冥想，調節情緒反應。

意義焦點：重新詮釋壓力情境，將育兒挑戰視為個人成長機會，與核心價值對齊。

此外，健康生活方式是壓力管理的基石：

恆常運動：每週150分鐘中等強度活動，有助身心健康。

優質睡眠：每晚至少7小時，保持規律作息。

健康飲食：均衡攝取全穀、蔬果、蛋白質，限制糖與鈉的吸收。

家長的壓力管理秘笈



健康生活方式是壓力管理的基石

1 恆常運動



2 優質睡眠



3 健康飲食



四、自我關顧與調整期望

家長常忽視自身需要，將全部精力投入育兒。然而，青少年需要獨立，抗拒過度干預屬正常發展。家長應騰出私人時間進行放鬆活動，避免因忽視自我而導致疲憊與情緒困擾。與子女一起進行愉快的活動（如運動、靜觀）有助增進親子關係。建立社區支援網絡（如家長小組、義工活動）也能減輕孤獨感，提供實質與情感支持。

六、有效溝通與恩威並施的育兒模式

隨着子女成長，家長需調整溝通方式，從監控轉向建立信任。青少年更願意向情感親近的家長透露生活。恩威並施的育兒模式結合高要求與高支持，強調合理控制、理性溝通、積極參與，有助青少年健康發展。

溝通技巧包括：

積極聆聽：專注聆聽、不插話、不即時判斷，讓青少年感受到被理解。

同理回應：接納子女情緒，分享自身經歷，建立情感聯繫。

五、反思式育兒與健康界線

反思式育兒鼓勵家長理解自身及子女行為背後的想法與感受，而非即時反應。具反思能力的家長能以開放式問題引導子女表達情緒，減少衝突，提升親子溝通與情緒效能。

建立健康界線包括：

自我區別：區分自己與子女的情緒與需要，避免將過去經歷強加於子女。

家庭區別：制定清晰的家庭規則、角色與責任，讓青少年參與決策，增強歸屬感與責任感。

家庭常規：設立家庭聚餐、度假等儀式，創造共同記憶與安全感。

七、婚姻與協作育兒

婚姻關係影響整個家庭。家長應透過定期約會、表達感恩、建設性衝突處理來維繫婚姻質素。父母間的衝突應避免在子女面前進行，並向子女解釋衝突屬正常，且非其責任。協作育兒強調父母一致、尊重與溝通，避免互相抵觸，為青少年提供穩定成長環境。

八、特別課題與總結

處理青少年衝突時，家長應保持開放、聆聽觀點、設定合理界線。照顧有特殊教育需要子女的家長更需善用社區資源、尋求專業協助、加入支援小組，並優先照顧自身健康。

總結而言，家長要有效支援青少年成長，必須先關注自身身心健康，學習壓力管理、反思式育兒、健康界線與有效溝通，並與家人及社區協作，才能營造正向、支持性的家庭環境。

校外獎項舉隅

比賽/計劃/獎學金	主辦/協辦單位	獎項
第三屆「公民教育及國民教育」問答比賽及中學組 - 季軍	ECZONE	「最踴躍參與校」- 終極獎 「理財教育篇」優秀獎：6C 陳嘉淇
夥伴學校合作計劃 2025-2026	民安隊少年團	感謝狀
黃廷方獎學金	黃廷方慈善基金	5C 林子琪
行樂社全港初中學生獎勵計劃	行樂社慈善基金	4C 林楊陽 3A 李彥樺
2025 生成式 AI 藝術創作大賽《詩韻躍然》	DigiGear Technology Limited	學校積極參與獎 銅獎（初中圖像組）：3A 吳卓瑛 優異獎（初中圖像組）： 1C 劉澤龍 3A 關曉陽 3A 盛亦暢 優異獎（高中圖像組）： 4C 黃嵐琪 4C 王欣悅
「Gemini Academy 學生工作坊：善用變革教育與學習」	Google Cloud	證書
第四屆「全民國情知識大賽」	聯合出版（集團）有限公司及九龍青年聯席會議	最積極參與大獎
「九龍城警區青少年罪行誡短片攻略」影片創作大賽	九龍城警區聯同九龍城少年警訊	優異獎： 4C 黃雅琳 4C 佟芊瑞 4C 林思越 5A 陳志銘
AI 啟未來 - 影片生成挑戰賽	御學軒集團	冠軍：5A 賴澄澄 優異獎：5C 趙熹熹
九龍城區傑出學生	九龍城區校長聯絡委員會	九龍城區傑出學生優異獎： 3A 盛亦暢(初中組) 5C 林子琪(高中組)
第 77 屆香港學校朗誦節(英文朗誦)	香港學校音樂及朗誦協會	季軍：2B 陳澤睿 優良獎狀： 1A 簡艾安 1B 林子聰 3A 張欣欣 3A 蘇雅雯 3B 何銘揚 3C 鄧量愷 4A 梁佑維 4C 佟芊瑞 4C 黃雅琳 5C 屈頌安 5C 王傲宜
第 77 屆香港學校朗誦節(中文朗誦)	香港學校音樂及朗誦協會	季軍：6C 胡子沐 優良獎狀： 1B 戚芷璇 1B 王嘉欣 1C 陳靜瑤 1C 何凱雨 1C 上官仕兒 3A 周恩琪 3A 李念諾 3B 歐靜潔 3C 譚鈺妍 4C 林楊陽 4C 王欣悅
2026 全港公開朗誦比賽(普通話)	香港文藝及創新發展協會	亞軍：5C 李佳影 金獎：5C 吳睿琦 5C 吳冬彤 5C 林子琪
2026 全港公開硬筆書法比賽	香港文藝及創新發展協會	亞軍：4C 范雅媛 季軍：3B 陳洛妍
2026 全港公開毛筆書法比賽	香港文藝及創新發展協會	冠軍：3A 陳夢馨 金獎：3A 陳麗佳
2026 全港公開創意寫作比賽(中文)	香港文藝及創新發展協會	亞軍：4C 岑月琪
「粒粒皆辛館」體驗活動	教育局公益少年團	最優秀活動反思報告冠軍： 4C 雷璐瑤



The English Department English Ambassador Programme

We are pleased to highlight one of our most impactful student-led initiatives — the **English Ambassador Programme**. This programme empowers students to take on leadership roles while enhancing their English language proficiency, building confidence, and promoting cross-cultural understanding.

Our student ambassadors are responsible for a wide range of English language activities across the school. They conduct engaging English assemblies for the entire student body, organise and lead English Week — featuring a variety of challenges, games, and interactive workshops — and manage the popular **Café Corner**, a relaxed gathering spot where peers can practise conversational English in a friendly and informal setting. Participants are also awarded for their achievements to celebrate progress and motivate continued learning. These practical responsibilities help ambassadors develop essential skills in public speaking, teamwork, creativity, and organisation.

In addition to school-based activities, the ambassadors participate in external competitions, including the **Speak Up-Act Out** drama competition, which further built their confidence and provided valuable opportunities to interact in English.

A notable highlight of the programme was the visit to the French International School, where students engaged in meaningful one-to-one interactions with English-speaking peers. These authentic exchanges helped them gain confidence in using English, overcome their fear of speaking with foreigners, and practise natural communication in a supportive environment.

Overall, the English Ambassador Programme goes far beyond language acquisition. It fosters personal development and cultivates lasting self-assurance. By taking on real responsibilities and stepping outside their comfort zones, participants become more articulate and better prepared for future academic and professional success.

We teachers are immensely proud of all our English Ambassadors and the positive impact they make on our school community.



English Week - Promote National Identity



S.6 English Ambassadors' Gathering



Visit FIS - New Experience



Members of Speak Up-Act Out Drama Competition



Visit FIS - Boost Creativity



Visit FIS - Meet New Friends



Speak Up-Act Out Drama Competition