

親子健康飲食設計比賽

朱光美老師

本學年，我校再次舉辦親子烹飪比賽，雖然家長的反應一般，但與會的家長、教師及同學在愉快的氣氛下渡過；當中，王燕妮同學及其媽媽更示範了她們的家鄉小食，令我們不單大開眼界，更大飽口福！比賽過後，我們邀請了註冊營養師陳國賓先生為我們深入淺出地介紹健康飲食的最新資訊，不少家長向嘉賓主動提問，以澄清坊間流傳的謬誤。如你們也想知道了解健康飲食的最新資訊，不妨向我們反映，我們將盡量安排，一同學習及培養健康的生活習慣！



1C 陳彩麗

每當我走進家的廚房，就會想起「烹飪比賽」那天。比賽前一天，我和周穎年老師分頭買材料。到了比賽那天，不知為甚麼，我總覺得時間過得特別慢、氣氛特別緊張，使我不知所措。周老師上前跟我說：「放鬆一點吧，比賽就像平時在家煮東西一樣就可以了。」聽到周老師的鼓勵，我的心情不會像之前那樣緊張了。

過了一會兒，我們的作品完成了，我們替它取名「天使海鮮意大利」。待其他參賽者完成後便開始試食，其中一位參賽者的作品最受歡迎，幸好我們的也不差，到了宣佈結果的環節，氣氛又緊張起來了。最後我們獲得「美味獎」。

平時在家，我只會做一些很普通的食物，經過這次比賽，我學會了烹調一道既美味、又有營養價值的食物，有這樣的成果，可要感謝周老師的指導呢！



選擇午膳供應商及廠房參觀

近年，市場上越來越多供應商向學校提供午膳飯盒，由於各公司的規模參差，故此，在眾多的供應商中作出評審，便更需謹慎！今年，我校共安排了五間供應商於6月27日提供餐盒試食。當日的天氣驟晴驟雨，但試餐會內多達54位的家長、老師及同學卻仍興高采烈地品評飯盒，把個人的意見寫在評選表中。經統計後，我校選出了原美(美心食品有限公司)作廠房考察。此活動大大增加師生對供應商的了解，同時，在參觀期間，同學不斷發問有關食品製作、食物化驗及營養學等知識，擴闊了同學的視野，對其學習通識科還有一定幫助呢！希望家長來年和子女一同參與，為子女的飯盒提供意見之餘，還能增加他們的學習興趣！

朱光美老師



穿好保護服，我們一同出發參觀廠房！



所有飯盒以膠膜封存，保溫效果佳之餘，亦減少飯盒打翻的機會



飯盒每日新鮮烹調，下學年我們便有機會品嘗！



工作人員也穿好保護服，減低污染食物的機會

財政收支報告

家教會戶口結餘 (截至 13/07/07)

儲蓄戶口	\$33782.31
往來戶口	\$12955.10
零用現金	\$3985.60
總額	\$50723.01

家教會通訊處

電郵: lifookhing2006@yahoo.com.hk
電話: 6502 0457

編輯委員會

李耀忠先生 陳淑貞女士 鄭玉美女士
許吉隆老師 陳婉瑩老師

家長基本法

施婉儀副校長

「培養子女成才」家長基本法

- 以身作則：**說一套、做一套，為子女建立良好價值觀及好榜樣，並且身體力行，向子女以行動示範勤奮、耐勞、尊重、誠實、公德、正義等重要品格。
- 積極參與：**認真了解子女成長需要及情況，經常與老師聯絡，並調節家庭生活，配合學校方針，多參加子女學習與活動；認識子女的同學朋友，不可放縱課後活動。
- 實事求是：**認識和接受子女的優點和限制，不要抱過高或過低的期望。力爭上游之餘，需腳踏實地，支持子女發揮個人強項。
- 持之以恆：**明白人生必有荊棘，不懼拒絕和挫敗，不輕言放棄，不離不棄陪伴子女成長。尋求支援，例如親友、鄰居、老師、社工、警察等。



聖公會李福慶中學 家長教師會會訊

地址：柴灣翠灣 翠灣街 電話2560 5678 傳真：2886 5730
電郵：skhlfh@school.net.hk 網址：http://www.lfh.edu.hk

2007年8月

承先啟後，昂然步向新里程

戴德正校長

二零零六至二零零七學年是聖公會李福慶中學重要的一年，我們剛為過去十年的成果獻上感恩，我們也在這穩固豐厚的根基上，讓同學繼續茁壯成長。本學年有很多事情值得我們感恩、回憶、細味

學校連續三年（二零零三至二零零六）於核心三科（包括中文、英文課程乙及數學）皆取得七級的正增值（九級為最高）。二零零七年之高級程度會考成績非常理想，英文科及格率為84.2%，較全港及格率高出接近十個百分點。中國文化科及格率為98.2%。另外通識科、中國文學科、中國歷史科、補充程度世界歷史科、補充程度經濟科、補充程度應用數學科、補充程度電腦應用科、補充程度數學及統計科皆取得百份之一百及格率；整體科目及格率高達87.3%。本校師生會全力以赴，讓聖公會李福慶中學的學術水平繼續攀升。此外，值得欣喜的是本校成為首批成功申請教育統籌局連續六年撥款共三百萬增潤英語學習的中學。學校善用有關款項，締造不同的英語學習空間，當中由中二級同學負責的大型英語歌舞劇《美女與野獸》的成功演出，更肯定學生多才多藝，潛能無限。另一方面，本校多年來的努力獲得前教育統籌局（現稱：教育局）質素視學組校外評核隊的肯定。學校銳意在未來的日子進一步提昇學生的學術成就，二零零七至二零零八學年的主題是「成功學習、你我負責」，除加強拔尖的力度外，更強調學生的學習承擔。深信師生努力，一定能「攜手互勉——共創生命奇蹟」。

相信日後學生更能培養出綠色生活的態度。上述的設施非常歡迎各位家長到校參觀體驗。

值得細味的還有很多、很多，你會發現聖公會李福慶中學的校園是多麼精彩，不論學習或活動，生命的奇蹟正每天發生在我們的學生身上。這也正是教育可貴之處。展望新的學年，我們會再接再厲，與同學攀登另一個人生的高峰。

後記：遲來的大獎

本校與德勤會計師樓協作，榮獲本年度最佳商校伙伴計劃大獎。頒獎禮中，本校學生代表分享計劃的體驗，教統局孫明揚局長更與學生一起對談。兩幅照片是頒獎禮及對談的情況。



主席的話

各位親愛的家長：

光陰似箭，本年度家長教師會的工作很快就完結，本屆會務能順利推行，實在有賴各位家長、教師、及各委員的努力。

回顧本年度，我們舉辦了多類型的活動，包括堆沙比賽、家長座談會、親子旅行、會徽設計、親子美食比賽、健康講座等，當中很多活動的片段都令我留下深刻的回憶，例如於十二月三日舉行「初中家長分享會」，是次活動，除了為家長安排「初中學生應具備的生活技能講座」外，家長更有機會對學校表達意見，更令人難忘的要算是家長真情的對話。相信學校要發展優質教育，有賴家長們寶貴的意見。

關於健康教育方面，鑒於時下的青少年飲食有欠平衡，不少少女更追求瘦身而不注意營養，形成嚴重的問題。有見及此，我們舉辦了「健康營養講座」，並邀請資深營養師陳國賓先生蒞臨主講，以喚起家長關注子女的飲食問題。

本人非常感激全體委員於本屆所作出的努力，同心支持本會工作，本人謹此向各委員致以誠摯的感激。展望將來，家長教師會必定更能發揮推動家校合作的精神。最後，謹祝會務發展蒸蒸日上。謝謝！

家長教師會主席
鄭玉美女士

二零零七年六月十八日

家教會第五屆常務委員

主席：鄭玉美女士
副主席：藍玉紅女士 施婉儀副校長
司庫：周雪梅女士 簡文健老師
文書：陳婉瑩老師
委員：李耀忠先生 林鳳華女士 陳淑貞女士
曾秀珍女士 楊明倫副校長 許吉隆老師
周穎年老師 鄺綺梅老師 李文慧老師

家長教師會、智社及課外活動組合辦 「社際義賣康乃馨及曲奇比賽 2007」

踏進5月，又是仔子女女表孝心的時候了。家教會一如以往，在母親節前夕(5月10 - 11日)在校內舉行義賣康乃馨及曲奇活動，不同者是今年以社際比賽模式進行：每社獲分配60朵康乃馨及120塊曲奇(1包2塊)，各社以\$60為限作包裝費用，每枝花、每包曲奇最低售價為\$5，以籌款數字最多的社為勝。

當天的買賣情況相當熱鬧，各社社員都花盡心思設計花和曲奇，而同學亦十分踴躍地支持，為父母盡一點孝心，表達對他們的謝意。

最後籌款數字最多的是正社，扣除成本後，五社共籌得善款\$4058.7，善款將會捐予明愛向晴軒。



老師學生都齊心協力地準備



正社社長都親力親為呢



當天擺賣的情況相當熱鬧



智社奪得康乃馨最佳設計獎



忠社的社員很用心地包裝



五社的設計都各顯心思



誠社都準備就緒



勇社奪得曲奇最佳設計獎



我們的善款有四千多元

李文慧老師

中二英語音樂劇

英文科 許少翔老師

相信對聖公會李福慶中學同學來說，二零零七年四月十九日及二十日是一個不能忘記的日子。由全校老師及中二同學籌備了八個月的英語音樂劇《美女與野獸》終於在眾人的期待下正式演出。

正式公演的兩個晚上，禮堂內的五百多個座位一早坐滿。嘉賓席上有李福慶先生夫人、教育統籌局首席助理秘書長(學校行政及支援)林樊潔芳女士、首席助理秘書長(教育統籌委員會及策劃)葉靈壁女士、培道中學曾綺年校長、九龍塘學校(中學部)陳銘華校長、瑪利諾修院學校李念副校長、友校的老師、家長教師會主席鄭玉美女士及各委員、家長、友校的學生及本校舊生等。他們的出席對中二同學及老師來說都是莫大的支持和鼓勵。

八個月的辛勞，終於等到正式演出

演出前半小時，後台已經被所有表演者擠滿了。有些演員唸唸有詞地複習台詞及歌詞；舞蹈員亦正在積極預備；亦有些同學由老師帶領一起祈禱，將演出交在上帝手中。到了正式演出，同學們有超水準的表現，他們不但投入認真，更勇敢機智地面對一些臨場出現的問題，這些表現深深地感動了在場的每一位嘉賓、家長、老師及同學，亦贏得全場的掌聲及歡呼。

學生及老師的得

透過是次英語音樂劇，同學及老師獲得了不少寶貴的經驗。同學們對學習英語顯得更積極，與英文老師的關係變得密切、交流也多了。在很多人的眼中，十四、五歲的中學生可能只是黃毛丫頭，但在這次艱苦的訓練中，同學們逐漸培養出堅忍、守紀律及守望相助的精神。更重要的是，他們深深領會到「一分耕耘、一分收穫」的道理。雖然這八個月的預備是艱辛的，可能犧牲了很多玩樂及休息的時間，但是能夠得到所有嘉賓、家長、老師及同學的讚賞及肯定，相信一切都是值得的。對老師來說，英語音樂劇是一個新嘗試，老師需要去學習怎樣籌備、怎樣提昇同學的英語水準、怎樣鼓勵及培訓同學等。今次的演出讓老師們看到同學的潛能，亦再一次印證了老師對啟發學生潛能的重要。

「城鄉小老師」體驗計劃

二零零七年四月中旬及六月下旬，我校84位高中同學參加了三團的「城鄉小老師」體驗計劃：兩團在廣東清遠賴泉中學及潭源中學、另外一團在西安永旺中學教授英語。同學們早上在當地初中任教，下午參觀及研究地理生態知識。晚上報、開會、籌備翌日課程，實在馬不停蹄。帶隊老師也把握機會和當地英語老師交流分享。五、六天的行程，領隊老師，包括楊明倫副校長、陳卓芳老師、葉梅愛老師、聶耀強老師、沈誠老師、羅惠金老師、張彩珍老師、陳寶儀老師、孫景欣老師、葉日成老師等對同學們的照顧無微不至，而同學們回港後的報活動也令在校師生十分感動，戴校長更鼓勵有嘉。此計劃亦有賴青年會、宣明會及朗文圖書大力支持，特此致謝。以下是隨團同學的心聲：

4A 鄧展庭

這一次的行程，我學到正確的學習態度是要有一個不怕錯、不怕醜、願意不斷嘗試的心，才能得到最後的成功。而且在行程中我們得到了老師的認同，更重要的是當地學生也認同了我們的教學方法和教學態度。



6C 何仲豪

遊畢清遠後回港，不其然的問自己：「為甚麼富有自信的我，仍會面對教學的壓力？」經過反省，以後的教學過程都改善了，我不敢說最好，但我的確盡了能力，做好自己的本份。

6C 莫穎兒

每天晚上除了檢討，亦會互相指出大家做得出色的地方，令我更懂得去欣賞自己。除了「城鄉小老師」體驗，我們亦去了不同地方考察一些地理奇觀及探訪老人。這些體驗都是我們參加一般旅行團不會有的經歷，然而這些考察行程及探訪老人都令我大開眼界，及知道了有些老人無依無靠，只好靠政府援助，每月只有15元做零用錢，衣服都破了，還得穿。總括而言，這次旅程都令我看到很多，學到很多，所以這次旅程絕不是「貼錢買難受」，而是一次「享受」的旅程。



6C 王浩庭

四天的教學中，深深體會到做老師的苦。有學生不留心該怎辦？怎樣才能令他專注於課堂？看見大部份學生都聽不明白自己所說，又該怎樣改變解說的方法？很多東西都要隨機應變，我相信老師跟學生是互相學習的。在課堂上，雙方都應要體諒大家的處境、大家的難處，互相尊重，才能製造一個良好的學習環境。



3A 何幸芯

在遊覽方面，我們遊過「小三峽」，在那裡我學到了更多的地理知識，還有那裡的景觀也不錯，在香港很少有機會看到這麼美麗的風景！另外使我印象深刻的便是到「金龍洞」，洞內有很多奇形怪狀的石，看似變色龍、八仙過海。我覺得這次的經驗是難能可貴的，這次結識了不少哥哥姐姐，他們對我也很好，很開心。

6C 李智健

雖說短短四課的接觸，但大部份同學的面孔仍一一浮現在我腦海中。不禁想起一位較文靜的小妹妹於臨別時的幾句話：「謝謝你們，我本來對英語完全沒有興趣，覺得英語很難、很乏味。但這幾天來，我對英語的態度完全改觀了，我變得踴躍了，而且我明白到英語對我們的重要性，所以真的很感謝你們。」作為一個小小的老師，無疑是這幾句話兒就是我們最希望得到的回報。



「環保觀蝶園」 天台綠化計劃

袁樹泉老師

本校六樓多用途學生活動室，位處天台之下，夏季烈日曝曬使其室溫升至攝氏五十餘度，每要盡開所有空調及電風扇，耗費大量電力。研究數字顯示，有效的天台綠化可降低頂層室溫達二十餘度，大幅減少耗電量，節約能源。為此，繼年前於停車場上本校自行設計建造實用美觀的大型鋼索籐蔭工程之後，今年本校更進一步發揮環保綠化及實用創新精神，於新翼天台進行立體綠化面積達200平方米之園藝綠化工程「環保觀蝶園」。

設計著重和諧配合，同時具備蝴蝶園地、太陽能生態水池等，加上有機堆肥箱及雨水收集系統以運用天然資源；學生將能近距離接觸從週圍環境採集得來，或者被吸引到來的飛蟲小鳥等生物。建造物料盡量採用可收集到之廢棄材料，例如舊鐵路枕木、舊運貨木箱及被棄置的盆栽等；計劃集合環保、園藝綠化、能源節約及生態平衡等元素，能輔助環保教育活動，使同學對此等課題有概括、生動的認識，更加關注人與自然環境相互的關係，及得以實地學習4R減廢原則之應用，並為學生們增添恬靜悠閒的戶外綠化休憩空間。此外，亦有助

綠化社區，尤其對改善週圍屋村民居的視覺環境有所貢獻。

憑藉優越創新環保的設計，方案更獲得九廣鐵路公司鼎力支持，將大批舊路軌枕木再行加工後送予本校，並代付有關之費用，本校謹此致謝。

「環保觀蝶園」天台綠化計劃得以順利完成，實有賴本校全體師生一起努力；全個綠化計劃由研究設計、採購、物料收集、加工、建造、種植、經營運作、維修保養、管理等等，皆由同學、老師和校役一起同心合力達成。誠如我校本年度宗旨「攜手互勉，共創生命奇蹟」。

改造後的天台，充滿古樸韻味，待籐蔭滿盈，更會翠綠環抱。



中五畢業班在最後一個上課天，為母校建設綠化天台獻出努力，儘管自己將來可能無享用的份兒，仍不遺餘力。



老師同學齊動手，綠化天台樂悠悠。