



萬鈞教育機構  
Man Kwan Educational Organisation



賽馬會教書院

the Jockey Club Eduyoung College



毅  
智  
天  
地

第三十六號

地址：新界元朗天水圍第三十一區第一期(天頌苑)  
電話：2447 2322 傳真：2447 3056  
網址：www.tjcec.edu.hk  
電郵：eduyoung@tjcec.edu.hk



如欲獲取更多本校的資料，可利用此行動條碼到本校網頁瀏覽。

二零一六年三月六日

訓勉

## 校監的話

譚萬鈞教授

我校一向實踐「人人可教」的辦學理念，以「學生為本」，發掘學生潛能，孕育學生成材。早在開校時期，學校已建立一套全方位的「全人教育」計劃，幫助學生發展自我，陶塑性格，培養正確的人生觀，善用他們內在的能量，實踐所學以回饋社會。

全球化社會瞬息萬變，學校與家庭，須共同協作，並肩同心，引導學生與時並進，掌握必須的知識與技能，應對未來社會的挑戰。

踏入猴年，謹祝各人身心康泰，家庭幸福，各同學學業進步。



校長 Mike Yung 與學生合照

雷志康校長

回顧與前瞻已成為元旦日的個人習慣。去年學校接受教育局第二次〈校外評核〉的檢視，再次核實和肯定學校為學生成長付出的努力和成果。而這份肯定也說明了今年元朗區學界男子籃球甲組決賽的那一幕的情境——天瑞邨比賽場館全院滿座，我校近三分之二全校學生自發地前往觀賽和打氣，學生會組織啦啦隊，校友也到場牽頭唱校歌，不少老師到場支持；同學之間友情和支持、師生融和的關係，以及同學對學校的歸屬感。正是十七年來，師生共同努力的成果，體現在學生這一幕的行為表現上。

〈校外評核〉報告更進一步確認學校除了學生成長以外，近年加強學生學與教的進一步發展，定位切合學生需要。而無獨有偶，我校在加強英文教學的努力，不只是校內英語音樂劇第四度登場；今年中三級許鄺鈞同學在第六十七屆校際朗誦節中三、四組別英文獨誦 Public Speaking 獲取冠軍。所以老師同學們的共同努力吻合了評核報告的判斷，也正如本人在第三十四期校訊的分享——“Never Mistake Motion for Action”。

我為老師們的辛勤、同學們的努力、家長們的支持和校董們的鼓勵感到欣喜。當然，英文教學是強化學與教的其中一環，還有“公開課”、“自主學習”、“電子學習”學生學習潛能啟發“夢飛翔”計劃、STEM 計劃均體現毅智師生們努力不懈地自我完善，建造這理想的學習校園。

最後，本人在猴年正月時份，恭祝同學學業更進一步，畢業班同學成績美滿。各位老師、家長身體健康；祝願香港教育繼續培育國際視野的人才。



元朗區校際籃球比賽  
男子甲組

冠軍

區健明主任

成員					
6E	蔡盛	6C	陳嘉濤	5B	黃基健
6E	張耀祖	6B	潘鈞高	5C	鄭卓彬
6D	魏偉	6B	鄧俊開	5C	樂浩維
6C	梁家豪	6B	梁健豪	5E	陳光雄
6C	麥嘉學	6B	賴穎軒	4C	宋君麗



奪冠的一刻



奪冠成員



球員認真投入比賽



參加全港學界籃球精英賽成員



正職小前鋒 6E 蔡盛



正職中鋒 6E 陳光雄  
(14號)



老師們到場為同學打氣



區健明主任與隊員合照

2015年可算是成功的一年，歷盡艱辛終得元朗區學界男子籃球賽冠軍、全港籃球精英賽八強。回想年初對自己、對球隊的約定總算有個交代。

這是我最後一年穿著靛智球衣出戰籃球賽，所以更不能再與冠軍失之交臂。為冠軍所負出的努力、準備並非一朝一夕，而是經磨年累月所集成。作為運動員更加明白一個真理就是「在球場上不是門天賦，而是門努力。」在我們流汗訓練時，對手亦都同樣，比的是努力，在球場上每分每秒都是見證運動員在場上的付出，希望大家能多了解及支持學校以至香港的運動員。

特別感謝有三個身份的簡達明老師 / 教練 / 隊友，您對球隊的付出其實每個人都感受到，無論是您付出的私人時間、或是對隊員的心理輔導……等等。要多謝的實在多不勝數，但男人和男人之間一句就夠了。

另外，我亦有幸在靛智書院裡遇到一群「生死與共」的隊友，一同在球場上大放異彩。

最後，希望大家分享一句我在運動場上學會的說話：「負重練習，才能無重上陣」。



6年，終於在籃球場上得到一點成就，回顧這年的付出，的確是「搏盡」。在上年八強落敗後，簡 SIR 已經將今年的目標訂為冠軍，強制性要求我們一隊人參與晨跑及田徑隊體能練習，不斷提醒我們要向我們的目標——「學界冠軍」進發。最終我們都沒有白費多個月的努力，奪得冠軍。簡 SIR 必定是功勞最大，他不斷地提醒我們要改善的地方，不斷地為我們付出，他常說「意志戰勝一切」，像洗腦一樣，但正正因為這一點，大家就算多疲憊，都會撐下去，為的就是達成目標。籃球讓我知道做任何值得的事都要「搏盡」，才不會留下遺憾。

光陰似箭，在靛智不經不覺已經六年。這六年我參加了很多課外活動，例如：足球、籃球和手球。其中影響我最多的一定是籃球，參與籃球隊使我學習到團隊合作及互勵互勉的重要。

我參加了五年籃球學界比賽，在今年中六終於完夢，奪得元朗區學界籃球比賽冠軍，更躋身全港學界精英賽並成功晉級八強，可以說是超額完成。

其中我更慶幸能遇上「一班好隊友，好兄弟」一起面對所有困難，我們一直向著目標前進，即使艱辛的體能訓練和練習我也覺得值得，我們一起成功，一起失敗，一起笑，一起哭，其中贏得學界冠軍後我更是流下眼淚，因為「辛苦」是有回報的，回想起在籃球場發生的一點一滴都讓我感到十分興奮，這些事不是從書本中能夠學習及感受得到。



最後，多謝簡達明老師無論在場內場外都耐心指導我們，最記得的一句「意志戰勝一切」，多謝您。亦感謝所有教導我的老師，讓我有一個像「那些年」的難忘回憶。

# 賽馬會毅智書院 香港學界體育聯會元朗區中學分會

張家騏老師

2015-2016 年度校際田徑比賽得獎名單

男子甲組 800 米	
冠軍	5D 鄭詠聰
季軍	6C 梁輝邦
男子甲組 1500 米	
冠軍	6A 林曉智
季軍	6C 梁輝邦
男子甲組 5000 米	
冠軍	6A 林曉智
亞軍	5D 鄭詠聰
男子甲組鐵餅	
冠軍	6C 梁家豪
季軍	6C 梁輝邦

女子甲組 400 米	
季軍	5C 利穎妍
女子甲組 4X400 米	
季軍	5C 利穎妍
	5C 羅曉琳
	5A 李芷晴
	5B 秦曉琳

男子甲組團體獲得 **季軍**



6A 林曉智  
學界奪獎已不再是幻想了。在這年的學界比賽，我為自己添加了個人的成就，六年的學界生涯，最後這年終於取得了個人的獎牌了。當我望著這塊獎牌時，我感到頗光榮和欣慰，因我能為毅智和自己而取得獎牌，但這同時亦代表著我的中學學界生涯已完滿結束了。現在留下來的只會是我美好的回憶。跑步是沒有奇蹟，只有累積。這樣的成就是經歷過苦後帶來的一點甜。



6A 林曉智 5D 鄭詠聰  
領先對手

5000 米賽後照

5C 利穎妍  
12 月過去了的元朗學界田徑比賽中，我得到了女甲四百米季軍，過去在陳 sir 的訓練中，曾經有過不少放棄的念頭，但是領獎台上每個運動員背後也有刻苦堅毅的付出，當時我認為學界比賽獲獎是件非常困難的事。所以我沒有後悔我努力的付出，跟隨陳 sir 訓練學習到的不只是跑步的技術，還有做人的道理，雖然現今還有很多不足，但是我會盡力做好隊長的責任，帶領田徑隊。



男子甲組團體第三



全體田徑隊合照

## TJCEC's 1st English Solo Public Speaking Competition

Ruth

It is with great pride that we share the results of our 1st TJCEC English Solo Public Speaking Competition. Eighteen students from Forms 3 and 5 took part in the competition. The competition was divided into Junior and Senior Divisions. We incorporated student and staff judging panels. All participants were given one month to write and practice a 4-5 minute speech prior to the competition. All participants were well prepared and delivered great speeches.

The Junior Division Student Judging Panel winners were

Gold	3A Chow Yuen Ching (Summer)
Silver	3A Szeto Hoi Ki (Carmen)
Bronze	3A Linda Hui Lai Ling (Linda)

The Senior Student Judging Panel winners were

Gold	5A Chan Lok Ka (Nicole)
Silver	5A Xie Jia Xuan (Garia)
Bronze	5A Li Yan Mei (Mandy)

The Junior Staff Judging Panel winners were

Gold	3A Linda Hui Lai Ling (Linda)
Silver	3A Chow Yuen Ching (Summer)
Bronze	3A Szeto Hoi Ki (Carmen)

The Senior Staff Judging Panel winners were

Gold	5A Garia Xie Jia Xuan (Garia)
Silver	5A Ho Hoi Ching (Annie)
Bronze	5A Chan Lok Ka (Nicole)

TJCEC 1st Solo Public Speaking Competition Participants and Judges



All 18 participants went on to the Hong Kong Speech Festival and many scored Merits and higher. 3A Linda Hui Lai Ling (Linda) placed 1st and won GOLD in the Hong Kong Speech Festival Solo Public Speaking Contest, and 3A Chow Yuen Ching (Summer) placed 3rd and won BRONZE. We'd like to take this opportunity to thank all the staff, students, and parents who helped all our students perform at such exemplary levels in both our competitions! Congratulations to all.



3A Linda won  
GOLD — 1st Place

3A Summer won  
BRONZE — 3rd Place

## 第二屆元朗區小學書法比賽暨學校資訊日

陳綺梅主任



學生們專心投入進行書法比賽

本校與元朗大會堂繼去年成功舉辦元朗區第一屆書法比賽後，本年度我們再接再厲，合辦「第二屆元朗區小學書法比賽暨學校資訊日」。活動得到元朗及屯門區的學校、家長和學生們熱烈支持和參與，參與人數更勝去年，接近二百五十位參加比賽學生。



家長和學生們準備書法比賽中

是次活動，我們讓家長和學生感受到本校體藝的特色。我的同學和家教會委員，親切熱情的教導同學，參與陶藝、黏土工藝、剪紙和刻劃活動等。參與的家長和同學非常投入，樂在體藝中。

而是次比賽更邀請到教育局課程發展處課程資源組高級課發展主任馮嘉雯女士、林律光博士和鄧潤濤先生擔任評判，評判對學生們優異的作品，極表讚賞，欣賞不已。



合唱團的歌聲，動聽悠揚



校長和評判們的合照



書法比賽得獎者和嘉賓大會合照

## 元朗區中學教育聯展 2015

趙兆維首席主任

望子成龍，是家長們的心願。所以，選取一間合適孩子的中學尤為重要。為了讓家長們更能認識我們，本校於12月12日參加了元朗區中學教育聯展2015。當天，我們一眾師生共同參與。由學生作為主導，他們除擔任學校大使，介紹本校的特色外，亦設計了不同的學術和體藝遊戲，發揮大哥哥、大姐姐的精神，指導和鼓勵小朋友參與活動，令參與的小學生能從遊戲學習過程中，提早體驗和感受中學生的生活，協助他們選取最心儀的中學。



## 夢飛翔 (Dream Space) 學習支援活動

田嘉盈 首席主任

「夢飛翔」(Dream Space) — 一個激發潛能的空間、創造及實現夢想的空間、鼓勵互助和交流的空間。

「夢飛翔」(Dream Space) 是本校學習支援組於 15-16 年度擬訂的新方向，我們將校內一間課室以「自造者空間」(Makerspaces) 的理念進行佈置，期望學生在此空間裡，能自行創作，發揮想像力與創造力，將自己的構思通過實踐呈現出來，發揮潛能。為了讓學生能更有效地進行創作，我們特地添置了平板電腦、3D 打印機、機械人等，讓學生能通過電腦科技的輔助，進行創作。

為了更有效地落實我們的理念，提昇學生的學習動機，本年度我們開辦了不同的課程及活動供學生參加，例如「Lego 右腦創智學 FUN」、「棋樂無窮」、「3D 打印培訓」、「機械人課程」、「戲劇成長小組」、「喜聞窺意」、「結伴同行」等。通過不同類型的活動，讓學生有機會覓得自己的興趣，發掘潛能。

「夢飛翔」理念的實踐率先由本校校園美化小組的同學拉開了序幕，同學們從創作構圖到課室的四扇門上進行彩繪，盡顯創意無限。他們的作品讓原本單調平凡的課室增添了色彩，也為冰冷的空間帶來暖意。未來我們期待學生在這溫暖的空間裡，能發揮他們的創意，創造屬於他們的夢想，讓夢想翱翔。

### 夢飛翔 (Dream Space)



師生暨「夢飛翔」內暨一次合影



室外的壁報佈置



校園美化小組設計



校園美化小組設計

### 小組活動



Lego 右腦創智學 FUN

### 親子教育講座 ——一切從溝通開始



請來學校高層送給家長的  
「親教育心理學」家長講座



棋樂無窮



校長老師家長會合影



## 中三級同根同心交流團

何志強攝

許靜聆 (3A-09)

同根同心交流團圓滿結束，很開心能與同學結伴前往廣州，同時萬分感謝一路同行照顧我們的老師們，兩天行程，辛勞了。

這個旅程中，我學到了不少知識。印象中最深刻的是白雲山和記黃埔中藥有限公司，我們甫下車，一大股濃厚的中藥味撲鼻而來，接著導賞員帶我們走進花園，立刻被身旁的石壁畫吸引，上面刻畫著歷代多名古人試吃各種的草藥，中醫的望、聞、問、切，等的大量資料記載，讓人讚嘆不已。漫遊花園，發現周遭都是中草藥，我分別學到了不同特性的中草藥，分別有溫性、涼性、帶毒性。其中學習到的中草藥品種更多不勝數，我現在都能隨口說出幾個來，如斷腸草、巴豆等帶毒性的。同時還有各種對於草藥的知識與認識，都是很有用及有價值。

當然最令我印象深刻的莫過於那個巨大的王老吉鉛罐。身為一個王老吉愛好者，沒辦法不喜歡它，我還抱著它照了好幾張照片，才依依不捨地往下一個地方呢！白雲山和記黃埔中藥有限公司的涼茶價錢便宜不用說，甘苦純正的味道，回味無窮的滋味，與超市買的實是天淵之別！

這次的旅程我是滿意且印象深刻的，非常期待有下次的旅程。



參觀中藥廠



參觀國內企業



同學們用心聆聽講解

離開羊城抵家為繁華大墟前，創維或盛大會館！



香港教育局十萬次相傳，國民教育活動嘉年華

## 日本生活文化交流團

莊文學老師

日本交流團非常充實並帶給同學豐富的人生經驗，使他們反思自己在社會上的責任和角色。

日本科技和科研非常成功，國民的素質亦很高。以下是兩位同學的感想：

3B 黎雪瑩：「順天高中學生的熱情好客令我們在交流中沒有一些離鄉別井的感覺。我們去過的博物館中，最印象深刻的是防災博物館。在防災博物館中，可以體驗暴風雨、地震等的天災，我明白到日本人民在日本這個天災無數的國家生活，也是十分危險的。但他們面對這些天災時也保持一個冷靜的心態，令我十分佩服。」

3B 陳曉欣：「我們有幸登上了日本一艘去過南極的船，還參觀了控制室、船倉和船頂。我們更體驗了做船長的感覺。在三菱未來技術館，我們看到了潛水艦的製造過程，和黃道十二宮的由來和位置。」



三菱技術館



與順天老師合照



南極船控制室



順天學校校舍



與順天學生合照



防輻射

## 我們的栽種大使

張玉儀主任

義工們參加了公益少年團慈善花卉義賣活動，在義賣前他們需要將花苗和香草苗移植去較大的花盆及加入泥土，負責灑水和除草，義工們都對栽種工作感到有新鮮感，因為平時他們只會觀賞和買「現成」的，真讓他們執起泥鏟、混合不同的泥土，很多都是第一次呢！他們期望花苗和香草苗能夠茁壯成長，期待在家長日的慈善花卉義賣活動有不錯的善款啊！



加多些泥土！



大功告成！



忙碌中！



我們的成果！

## 歡度聖誕！

張玉儀主任

3A 班吳穎瞳、陳啟華、俞凱欣、黃婷和張玉儀老師參加了12月24日「關懷弱勢顯愛心」活動，我們在屯門神召會庇護工場與在職智障人士玩傳氣球遊戲、抽獎、一起唱聖誕歌歡度平安夜，為他們增添節日的歡樂氣氛之餘，也讓我們認識社會上需要被關懷和幫助的一群。



幫手派禮物！



有意義的平安夜！

## 領導

## 學生會活動

李嘉俊老師  
及林詠詩老師

本年度的聖誕才藝比賽於聖誕假前夕舉行，學生會協助舉辦活動。一如以往，當天進行了抽獎環節，當校長除了贊助抽獎禮物外，還贈送各同學一人一支螢光筆。希望同學能利用當校長的聖誕禮物，做好預習及掌握學習重點，以達到學校的自主學習目標。



家教會主席譚一新先生為我們頒發絡冠軍獎牌--3A

學生會主席陳威州  
代表同學接過校長的聖誕禮物

聖誕才藝比賽初級組冠軍--3A



聖誕才藝比賽高級組冠軍--6B 鍾家寶、6B 黃巧靈

### 多元生涯規劃活動

羅榮康

【自我認識與發展、事業探索、生涯規劃與管理】是生涯規劃的三個元素，自開學至今於各級舉辦不同類型的活動，讓同學認識自我，追尋自己的夢想。

中六級參觀大學、職業訓練局、僱員再培訓局、模擬放榜、台灣升學講座等。中五級參觀香港專業教育學院、教育及職業博覽、台灣文化考察之旅、『策劃大未來』理財活動等。

為配合生涯規劃由初中做起的理念，今年於中一進行了兩日一夜生涯規劃營，讓他們及早追夢。

此外，本校積極參與校外機構的生涯規劃活動，包括成功申請成為「賽馬會啟學·創你程」協作學校，為學校提供多元化的支援及培訓；參與YWCA：『敢創我夢』生涯規劃活動，透過工作坊、聯校日營、行業參觀及行業實習活動，讓中四級同學涉獵生涯規劃活動；『元朗區學生全方位增值計劃』透過工作坊、行業參觀、國內交流及社會服務，讓同學有更全面的發展。

讓我們的同學能活出真我創未來。



中六級(中區高層級)同學



參觀研習-認識行業



台灣升學講座



策劃大未來



策劃大未來-理財活動

## 元朗區學生全方位增值計劃 — 韶關之旅

3A 周苑婧

正所謂“讀萬卷書不如行萬里路”，趁著這個聖誕，我跨出了香港去到廣東的最北邊——韶關。

韶關和湖南、江西等地交界，而且佔地面積還是大約一個半的香港，但人口密度卻比香港少得多。高鐵帶著我前往這神秘的土地。這個交流考察團帶我親眼見識到了丹霞山、大唐花海、北伐戰爭紀念館的雄偉壯觀。而更令人難忘的是我們還去到韶關市殘疾人任康復中心和韶關第一中學，與當地人溝通交流。其中令我印象深刻的無然是參觀韶關第一中學了，在那裡，我可以深切地感受到韶關人的熱情好客。進行交流的第二個晚上，也是最後一個晚上，香港和韶關的學生各自表演節目，當中我也親身體會到了他們的多才多藝。最後我們為韶關的師生送上一首“You raise me up”歌詞雖然只有短短的幾句，但我深信我們的真誠他們是感受得到的。

這個考察團說長不長說短不短，這四日三夜令我大開眼界之外，更令我滿載而歸！



參觀韶關殘疾人任學校



與韶關第一中學學生交流



職業英語講座

## 元朗區學生全方位增值計劃 — 兩個難得的學習機會

3A 文嘉薇

12月24日我到了迪士尼參加【迪士尼工作體驗訪】，這活動讓我們了解到迪士尼的演藝人員的工作範疇、服裝、休息地方，而且還參觀後台。這是我第一次走進迪士尼的禁止外人進入的地方。接著，我和朋友在迪士尼愉快地度過整個下午。

12月28日至31日我到了韶關交流，旅程很豐富，包括有：百年東街、丹霞山等等。我印象最深刻是到韶關第一中學，假如沒有當地的同學們帶著我，我一定會迷路，因為這間學校已經大過一個屋邨。最捨不得的是在中學裏認識的朋友，我知道我們再次見面的機會很少，但也希望能夠在電話裏簡單了解對方的狀況。最精彩的是韶關中學的街舞表演，真的很厲害，他們隨著音樂舞動自己的身體加上高難度動作，我馬上愛上了他們。

元朗區學生全方位增值計劃給予我不少學習機會，令我獲益良多。

讓我們的同學能活出真我創未來。

## 聯校教職員表揚晚宴

羅榮榮主任

羅榮榮  
萬鈞教育機構屬下三間學校每年都舉行聯校教師表揚計劃，以讚賞每一位老師每年為莘莘學子默默耕耘，無私奉獻；另外更選出三位有出色表現的老師加以表揚，本年度三位老師分別為李鴻森老師，張利民老師及梁頌欣老師。

表揚晚宴於10月2日舉行，並邀請教育局副秘書長陳康翠華女士蒞臨主禮，除三校教職員外，家長、校友、區內協作單位及內地結盟學校均有嘉賓出席，一同分享這份喜悅。



羅榮榮的致辭



機構領導嘉賓祝詞



嘉賓會成與精彩演出



主禮嘉賓接受各校電視台訪問



典禮嘉賓合照

本年度的教師專業發展日，本校全體老師一同參加「學與教博覽 2015」。博覽以「攜手共創教育未來」為主題，雲集本地及國際著名學者及教育專家主講一系列專題演講，內容涵蓋不同熱門教育議題，包括電子學習、資訊科技教育、二十一世紀教育發展、課程政策、領導才能及融合教育等。除了專題演講及研討會外，亦有超過 200 個來自世界各地的參展商參與，展示其為針對不同學習階段及具各方面教育需要的學生而設計的創新教學資源及科技。



教育局局長吳克儉、教育局副秘書長陳嘉琪、教育城行政總監鄧亮亮等昨出席主持「學與教博覽 2015」開幕禮。



21 世紀教室——不同教師展示如何於課堂內有效地應用科技及電子學習工具教學



3D 打印技術



場內有超過 600 個展位，展示世界各地之創新教學資源及科技



教材多以「STEM」教育（科學、科技、工程、數學）為核心。



同事們在會場內留影。



教科書裡的擴增實境 (AR)



## 家教會周年大會點滴分享

鄭錦盛老師

鄭錦盛老師還記得執行校董容麗珍女士在今屆家教會周年大會的分享嗎？身為司儀的我，當晚目擊很多家長在校董分享的時候，不住的點頭或會心微笑，甚至有不少家長拍下短片。我媽媽經常說她自己也是學習如何做媽媽這個角色，我相信很多家長也是這麼想，或許，家長這條路並不是容易的，但我深信這條路你並不孤單，這條路上還有很多同路人，所以同路人見面，份外親切，聽到 Ms Yung 的分享，份外有共鳴。

現在常常談到「支援」這個名詞，一個孩子的成長需要不同範疇的「支援」才可茁壯成長。家長的支援當然是重要的一環。但是，有誰支援家長自己本身呢？家教會就是如此的一個平台，集合一批「同路人」，或許家家有本難唸的經，不過有同路人的支持、鼓勵，或許這條路走得堅定一點。

下學期將至，家教會亦密鑼緊鼓有一連串的活動，形式各有不同，照顧不同需要的家長，有專為家長而設的興趣班，亦有親子形式的一天遊，更有與老師交流的遠足、分享會，請留意電子通告，多多參與家教會活動。



賽馬會副校長與協助家教會主席梁翠嫻女士以輕鬆對話交代會務



當晚結隊巡禮，學生人數最多，學不多些高整齊禮堂呢



感謝十一屆幹事及贊助商，總上級員義工並有贈送



家教會週年盛會同一個環節，點到

