



天保民

Mary Rose School

通訊

NEWSLETTER

2019年12月



學校地址：九龍塘聯福道11號 · 電話：2336 5151 · 傳真：2338 4476 · 電郵：maryroseschool@biznetvigator.com

天保民學校 生涯規劃推展的進程

梁孟平主任

本校自2014年開展學生生涯規劃的工作，以回應2014年施政報告中提及「教育局加強升學輔導小組的人手，以更全面支援學校提供升學及就業輔導服務，以及拓展生涯規劃」的教育範疇重點項目，為本校學生作好畢業準備。

為配合學生於各階段的成長需要及發展，本校早年為就讀高中的學生提供生涯規劃個別輔導課及畢業前的職業導向教育，透過輔導工作讓學生了解自己的興趣、能力和職業性向，為自己畢業後的生活訂定可實踐的目標及計劃。此外，本校亦舉辦不同形式的生涯規劃活動，如理財工作坊、工作體驗活動及實習機會，讓高中學生從不同的體驗活動中更了解自己，為自己的出路作更好的準備。

本校在高中生生涯規劃的工作已進入穩定發展的階段，近年，已開始着力發展小學及初中階段的生涯規劃，透過確立工作架構及訂定推展計劃，為本校全面推行生涯規劃的工作作出了長遠的規劃。

本校因應學生成長發展的需要，於小學及初中階段推行成長伴我行計劃，讓學生在小學及初中階段中，按個別需要，進行個別化的實踐計劃。計劃範圍涵蓋學生的自我認識、興趣及能力發展、認識職業、將來就業的規劃和個人時間的管理等，為高中的學習做好準備。



協助學生按照個人能力和喜好去訂立自我實踐目標



透過午膳時段進行小組遊戲來增進友誼



培養學生個人興趣和發展潛能



透過職業導向的課堂來提升互作能力



在校內圖書館進行實習



鼓勵學生參加比賽，擴闊眼界

生涯規劃的部分重點

小學階段 (伴我成長計劃)	初中階段 (伴我成長計劃)	高中階段 (自我實踐計劃)
★ 個別輔導及支援計劃	★ 個人素質的培養	★ 個別輔導及出路的鋪排
★ 興趣探索及能力培養	★ 興趣及獨立生活發展	★ 興趣確立及能力展示
★ 自我管理及社交訓練	★ 職業認識及技能提升	★ 職場體驗及職業取向



參與外間機構的培訓計劃，
豐富學生的互作體驗



學生到明愛樂務綜合職業訓練中心
進行電腦課程互作體驗



學生到觀塘展亮技能發展中心
進行3天的互作體驗



拍攝畢業倩影，留下美好回憶



舉辦不同類型的互作坊，
讓學生裝備自己



舉辦理財互作坊，讓學生認識理財之道

Mary Rose School Development of the arrangements of Life Planning Services

Mr. Leung Mang Ping

In response to the highlights in the field of education in the 2014 Policy Address, which mentioned "the EDB will increase the manpower of the Career Guidance Team to provide holistic support to schools in providing career guidance service and life planning education," the Life Planning Services has been implemented by our school since 2014 in order to prepare students for graduation.



One-to-one Counselling



Social Skills and Interest Development

In order to fit in with the growth and development needs of students in each stage, our school has been providing Life Planning Services including one-to-one counselling and pre-graduation career guidance for senior secondary students in early years. Students are capable to understand their interests, ability and career aptitude through counselling. Hence, students are competent in setting practical goals and plans after graduation. Besides, several kinds of activities about life planning have been organized by our school, such as wealth management workshops, job tasting as well as internship opportunities, so that senior secondary students could understand themselves more and become well-prepared for their pathways by participating the activities.

The Life Planning Services for senior secondary students has been stably developed. In recent years, our school focuses on developing Life Planning Services for students in primary and junior secondary levels. A long-term arrangement with established framework and concluded arrangements has been made for implementing an all-rounded Life Planning Services for all students in different levels.

The Grow Up With Me Project has been implemented in primary and junior secondary levels having regard to the growth and development needs of all students. The project focuses on providing individualized arrangements according to the unique needs of every students. Self-understanding, development of interests and abilities, understanding of occupations, plans for future employment as well as management of personal time are the areas covered in the project. Thus, students would be well-prepared to promote to senior secondary level.

Some highlights of Life Planning Services

Primary Levels (Grow Up With Me Project)	Junior Secondary Levels (Grow Up With Me Project)	Senior Secondary Levels (Self-practice Project)
<ul style="list-style-type: none"> ★ One-to-one Counselling and Support Programmes ★ Interest Exploration and Nurture of Abilities ★ Self-management and Social Skills Training 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Nurture of Personal Qualities ★ Interests and Development on Independent Living ★ Understanding of Occupations and Improvement of Skills 	<ul style="list-style-type: none"> ★ One-to-one Counselling and Arrangements for Career Pathways ★ Establishment of Interests and Display of Abilities ★ Job Tasting and Occupational Exploration



Skill Training and Occupational Exploration



Preparation and Arrangements for Career Pathways

保民STEM同樂日

「保民STEM同樂日」已於10月12日在校內順利完成。同樂日的攤位遊戲設計以學生為中心，當中融合了科學、科技、工程和數學的應用，以及具創意的視覺藝術元素。當日出席的學生、家長及社區人士均樂於接受各項遊戲的挑戰，從參與遊戲的過程中獲得豐富的新體驗和樂趣。點擊QR code可重溫當日的花絮。



攤位遊戲

百變科技相中尋



運用平板電腦掃描圖片，
以AR應用程式展現原有景物

體感活動



利用智能電話內的健身應用程式，
計算跑步一分鐘能消耗的卡路里

釣魚樂



釣釣數字魚，心中算一算，
改個數學小神算



STEM自學角



利用磁石排斥作用推動磁力車和
能讓同學一展身手的通靈遊戲



MBOT擂台



利用平板電腦操控mBot進行
擂台對決及足球比賽



機械聯盟



利用平板電腦
操控Ranger機械人遊香港



透過接駁不同的感應器，
觀察靈效和燈光的变化，
學習簡單編程

Mary Rose STEM Fun Day

The Mary Rose STEM Fun Day was completed successfully on 12th October at school. The student-oriented game booths were designed and applied with science, technology, engineering and mathematics (STEM) as well as creative elements of visual arts. All students, parents and local communities who attended the Fun Day derived pleasure and gained new experiences by accepting the challenges delightedly. Scan the QR code for the highlights of the Fun Day.



Game Booths

Rainbow on Paper



Deconstructing the colour structure of marker pens with Paper Chromatography

AR: The Miraculous Transformer



Transforming drawings on paper fans into three-dimensional vases, bowls and other visual images with the AR Application

Food Technology



Making cookies with 3D Food Printer

Making oil-free French Fries with Air Fryer

Gigo: The Spinning Top



Experiencing acceleration and the power of rotation by assembling gyroscopes

DASH Robots



Controlling DASH Robots with iPads

OSMO Interactive Games



Playing spelling games, Tangram and having Math activities with the cooperation of iPads and the OSMO Educational Games System

Mary Rose's Forest



Playing Math games with NAO robots in the forest

校園活動花絮 Activity Snapshots

男童軍 Boy Scouts



升旗禮儀訓練
Flag ceremony training



步操訓練
Foot drill training



金氏遊戲(視聽訓練)
從遊戲中訓練記憶觀察能力
Kim's Game(with pictures) -
Training memory observation ability

女童軍 Girl Guides



競技遊戲
Competitive activity



學生會 Student Union



公益便服日
Dress casual day for the Community Chest



潮汕交流兩天團
Chaoshan Exchange Two-day Tour

週六興趣班
Saturday Extra-Curricular Activities



小提琴班
Violin class



大提琴
Cello class



非洲鼓
Djembe Class



珠心算班
Abacus calculation class



樂力玩
Play Hard Workshop



親子飛鏢
Parent-child Darts Class



親子LEGO班
Parent-child LEGO class



滾軸溜冰班
Roller Skating Course



網球班
Tennis class



親子小廚師
Parent-child Culinary Class



新購玩具快樂坊
New Toys Fun Workshop



小小舞蹈班
Little Dancing Class



親子綜合繪畫班
Parent-child Integrated Drawing Class



綜合繪畫班
Integrated Drawing Class

職業治療服務
Occupational therapy service



為觸覺敏感的同輩進行「刷身及按關節」治療
Having "Brushing and calming joint compressions" for students with sensory issues.



學生以泥嘜作媒介進行小肌肉力量訓練
Students use clays as the medium to train their smaller muscles.



學生透過跳彈床以滿足其前庭覺及本體覺的感覺需要
Jumping on the trampoline could satisfy students' sensory integration including vestibular sense and proprioception.



學生透過爬行訓練以增強姿勢控制能力
Students could enhance their postural control capacity by crawling.

校園活動花絮 Activity Snapshots



人力車-上肢協調訓練
Rickshaw: Training of the coordination of upper limbs



坐鞦韆-前庭覺訓練
Swing: Training of vestibular sense

外出感統活動訓練 — 樂運會 Sensory Activities Training - Joy Sports Club



傳球-雙手協調訓練
Passing balls: Training of the coordination of both hands



行過石-下肢平衡及姿勢控制訓練
Stone Walk: Training of the lower limbs and postural control

多元活動 Multiple Activities



桌上游戲
Tabletop Games



活力小跳豆
Fun Activities for Physical Development



藝坊樂園
Creative Art Workshop



球類訓練
Training of Ball Games



趣藝天地
Fun Art Studio



動物黏花筒
Animals' Assemblage



文化廊
Culture Plaza



手語樂
Sign Language Fun



數碼工作坊
Digital Land



世界多面睇
World's Kaleidoscope



玩具樂園
Toyland



歷奇教室
Adventure Land



國術訓練
Martial Arts



美食製作
Little Cook



健體樂
Fun Fitness Exercises



小小歡樂雜耍家
Circus For All

潛能發展組於18-19年度舉辦潛能之星選舉，藉此活動提供多元化的表演平台，讓學生發揮才華。42組參賽者經過三輪季選投票後，共有19組參選者入圍潛能之星總選，點擊QR code可重溫當日參選者的風采。

The Potential Development group held an Potential Stars Election in 2018-2019 in order to provide a diversified platform for students to develop their talents. After selecting 42 groups of contestants in three main rounds previously, 19 groups of contestants were able to enter the semi-final of the election. Scan the QR code for the delights of the contestants.



2019年7月15日舉行的潛能之星總選比賽，各入圍組別使出渾身解數，竭盡全力展示才藝本領，為要奪取最佳成績。現恭賀以下獲獎組別：

The finale of the Potential Star Election was held on 15th July, 2019. Shortlisted contestants used every trick in their bags and tried their best to perform on stage in order to get the best result. Congratulations to the awardees!

獎項	獲獎項目及名單
最受歡迎潛能之星冠軍	Beat it (24票)
最受歡迎潛能之星亞軍	青春修煉手冊 (11票)
最受歡迎潛能之星季軍	幾分傷心幾分痴 (6票)
	Cup Song (6票)
「最佳台風獎」	熊仔舞：羅森瑩
「最佳造型獎」	青春修煉手冊：姚梓康、林正軒、張嘉儀、溫珀朗、Sean、黃澤銘、楊家御
「最具創意獎」	Cup Song：B9組同學(2018-2019年度)
「最特出表現獎」	Beat it：MJ小組





週年會員大會暨委員會(2019-21年度)選舉
Annual General Meeting and 2019-2021 Committee Election



2019-21年度家長會週年會員大會暨委員會選舉活動已於2019年9月30日舉行，有關委員也順利選出，名單如下：

Annual General Meeting and 2019-2021 Committee Election was held on 30th Sept, 2019. Congratulations to all members.



會長・黃熾瀾女士
(B10 勞港棋媽媽)



第一副會長・鄒斯權先生
(A10 鄧景諾爸爸)



第三副會長・楊煥賢先生
(B12 楊卓翰爸爸)



司庫・李潔恩女士
(B9 鄧震嵐媽媽)



何敏儀女士
(A11 葉嘉進媽媽)



Ms. Jan Warfi
(B7 Sami's mom)



馮慧敏女士
(B8 傅晔傑媽媽)



梁珮珊女士
(A11 黃溢永媽媽)



龔美玉女士
(B13 鄧灝諾媽媽)



司徒慧儀女士
(B6 鍾宗翰媽媽)



譚琦女士
(A7 王坤怡媽媽)

新生家長小組 The New Parents Group

分別於2019年9月23日及10月14日舉行了兩次新生家長小組，主題分別有言語治療師巫麗雅姑娘主講溝通能力的發展里程、盧啟康社工介紹各項社區資源及支援服務、教育心理學家趙子晴姑娘分享正向管教，以及社工張嘉儀姑娘分享舒緩壓力方法。

Two meetings of the New Parents Group were held on 23rd September, 2019 and 14th October, 2019 respectively. Talks included "The development of communication skills" presented by Ms. Mo, the speech therapist, "Introduction of community resources and supporting services" presented by Mr. Lo, the social worker, "Positive Disciplinary" presented by Ms. Chiu, the educational psychologist as well as "Ways of relieving stress" presented by Ms. Cheung, the social worker.



言語治療師巫姑娘主講「溝通步步高」
Ms. Mo, the speech therapist presenting
"The development of communication skills"



盧社工主講「社區資源」
Mr. Lo, the social worker presenting
"Community Resources"



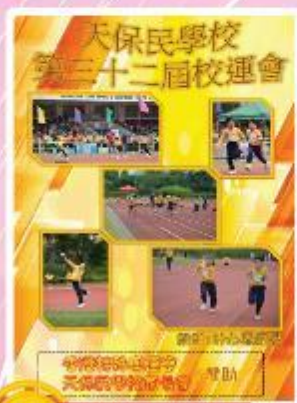
教育心理學家趙姑娘主講「正向管教」
Ms. Chiu, the educational psychologist presenting
"Positive Disciplinary"



社工張姑娘主講「舒緩壓力方法」
Ms. Cheung, the social worker presenting
"Ways of relieving stress"

學生成就 Student Achievement

電腦科「第三十二屆運動會」揚刊封面設計比賽 The 32nd Sport Day of Mary Rose School's brochure cover design competition



冠軍 B10 叶心滢



亞軍 B7 翁嘉濠



季軍 B9 鄧淇銘

資訊及通訊科技科「第三十二屆運動會」邀請卡設計比賽 The 32nd Sport Day of Mary Rose School's invitation card design competition



冠軍 B14 陳柏熹



亞軍 B11 陳逸朗



季軍 B11 陳兆南

第三屆香港國際飛鏢節比賽「至醒盃」 The 3rd Hong Kong International Darts Festival "Caring Cup"

恭賀本校飛鏢隊成員B13組馮俊傑、B14組李碧慈和周燮常同學，及校友黃澤銘及陳樂男，於2019年7月27日代表本校出戰第三屆香港國際飛鏢節比賽的「至醒盃」賽，勇奪冠軍殊榮。



九龍城區公民教育運動統籌委員會「有禮畫畫·快樂龍城」
填色比賽(小學組校內優異獎)

Kowloon City District Civic Education Campaign
Organising Committee coloring competition



B5 黃澤銘



B5 Sean

其他獲獎學生名單

B1 Namsa	B5 王可心	B5 李皓軒
B5 楊紫盈	B5 簡志威	B6 王竣軒
B6 連宗翰	B5 范卓文	B5 梁心娃

「向老師致敬2019」填色比賽校內優異獎

Merit Award for the "Salute to Teachers 2019" coloring competition



A12 潘沛軒



B4 陳泉澤



B8 洪茵梅



B10 勞港棋



B14 張朝隆



B14 李碧慈

「向老師致敬2019」繪畫比賽校內優異獎

Merit Award for the "Salute to Teachers 2019" drawing competition



B4 陳泉澤



B7 Sami



B7 龔凱琳



B10 勞港棋



B11 劉嘉樺



B12 庄紳堃

輕度班
初小組
B1-
B3



冠軍 B2 謝恩浩



亞軍 B2 陳佩瑤



季軍 B1 林彥樞

輕度班
高小組
B4-
B6



冠軍 B6 周承熙



亞軍 B6 盧美欣



季軍 B5 范卓文

輕度班
初中組
B7-
B10



冠軍 B10 叶心港



亞軍 B7 龔凱琳



季軍 B7 陳加興

輕度班
高中組
B11-
B14



冠軍 B12 王歷天



亞軍 B12 陳徹行



季軍 B11 吳冠熹

中
度
班
初
小
組
A1-
A5



冠軍 A1 黃弋峰



亞軍 A2 陳彥林



季軍 A4 陳曦頌

中
度
班
高
小
組
A6-
A8



冠軍 A8 周啟熙



亞軍 A7 梁珀瑜



季軍 A8 張臣希

中
度
班
初
中
組
A9-
A11



冠軍 A11 譚皓中

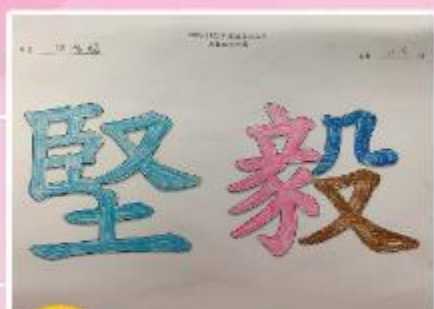


亞軍 A10 卓家羽



季軍 A9 譚諾添

中
度
班
高
中
組
A12-
A14



冠軍 A9 譚諾添



亞軍 A14 羅靜文



季軍 A14 何海麗

學生成就 Student Achievement

中華人民共和國第七屆特殊奧林匹克運動會 The 7th Special Olympics National Games of People's Republic of China

恭賀本校B8組Milan及B10組史焯輝同學入選香港特奧游泳代表隊，於2019年8月25至9月1日期間前往中國天津參與「中華人民共和國第七屆特殊奧林匹克運動會」，在游泳比賽中嶄露頭角，勇奪佳績。



B8 Milan
4金1銀

金：100米自由泳、100米背泳、
4X50米自由泳接力及四式接力
銀：100米蝶泳

B10 史焯輝
4金1銀

金：50米背泳、200米背泳、
4X50米自由泳接力及四式接力
銀：100米蛙泳



中華人民共和國第十屆殘疾人運動會 10th National Games for the Disabled

恭賀本校袁景誠同學入選香港特奧乒乓球代表隊，於8月25至31日期間前往中國天津參與「中華人民共和國第十屆殘疾人運動會」乒乓球比賽，在「男子雙打賽」項目中摘得一面銅牌。



布里斯本2019 INAS環球運動會 Brisbane 2019 INAS Global Games

恭賀本校B12組袁景誠及B14組黃漢彥同學入選香港特奧代表隊，於10月12日至10月19日期間前往澳洲布里斯本參加INAS環球運動會，在不同領域的比賽中奪得多項好成績，為港爭光。

B14 黃漢彥
1金4銀1銅

金：4×50米四式混合接力
銀：4×50米、4×100米、
4×200米自由泳接力及
4×2000米四式混合接力
銅：1500米自由泳

B12 袁景誠
1銅

乒乓球男子團體賽



第四十三屆香港特殊奧運會游泳比賽

43rd SOHK Swimming Competition

比賽日期：7月12日

比賽地點：城門谷游泳池

比賽成績：57人參加，獲33金、30銀及18銅，共81枚獎牌

女子隊：
4x25米自由泳接力

B8 廖海恩 B13 鄭灝晴
B13 葉泳希 B14 張敏慧



男子A隊：
4x25米自由泳接力

B8 Milan B10 史焯輝
B12 黃思律 B14 黃漢彥



男子B隊：
4x25米自由泳接力

B4 王銘煊 B5 黃俊謙
B6 王梓茜 B9 趙梓滔



融合隊：
4x25米自由泳接力

B14 駱嘉晟 B14 曾家鈺
許國之老師 黃瑋洛老師



第四十三屆香港特殊奧運會游泳比賽 43rd SOHK Swimming Competition

個人項目成績：

A4 何廷謙	25米浮板輔助	第三名
A6 李穎霖	25米自由泳	第一名
A6 姚希陽	25米背泳	第三名
A7 曹迪嵐	25米自由泳	第一名
A8 張臣希	25米蛙泳	第一名
A9 王浩德	25米蛙泳	第二名
A9 譚諾添	25米自由泳 25米蛙泳	第二名 第一名
A11 葉嘉進	25米自由泳 50米自由泳	第一名 第二名
A12 朱俊晞	50米自由泳 50米蛙泳	第一名 第三名
A12 潘沛軒	100米自由泳	第二名
A13 王嘉樑	25米自由泳	第二名
B4 王浩文	25米浮板輔助	第一名
B4 王銘煊	4×25米自由泳接力	第二名
B5 王梓宸	25米自由泳 25米蛙泳	第一名 第一名
B5 范卓文	25米自由泳 25米蛙泳	第二名 第三名
B5 黃俊諺	25米自由泳 25米蛙泳 4×25米自由泳接力	第一名 第一名 第二名
B6 王梓茜	25米自由泳 25米蛙泳 4×25米自由泳接力	第三名 第二名 第二名
B6 鄭穎汶	50米自由泳 50米背泳	第一名 第二名
B8 廖海恩	25米自由泳 25米蛙泳 4×25米自由泳接力	第二名 第一名 第一名
B8 Milan	50米自由泳 100米個人四式 4×50米自由泳接力	第三名 第二名 第二名
B9 沈思盈	50米蛙泳 50米自由泳	第三名 第三名
B8 傅暉傑	50米自由泳	第一名

B9 趙梓滔	25米自由泳 25米蛙泳 4×25米自由泳接力	第一名 第一名 第二名
B10 文瀚天	25米背泳	第二名
B10 楊雯晶	25米蝶泳 50米自由泳	第二名 第三名
B10 陳俊濤	100米自由泳 100米蛙泳	第二名 第二名
B10 史煌輝	100米自由泳 100米蛙泳 4×50米自由泳接力	第三名 第一名 第二名
B10 李珽軒	100米蛙泳	第三名
B11 梁思穎	25米自由泳 50米背泳	第三名 第三名
B11 黃思律	50米自由泳 100米背泳 4×50米自由泳接力	第一名 第一名 第二名
B12 吳宇希	50米自由泳	第三名
B12 陳傲行	25米蝶泳	第三名
B12 楊卓翰	25米蛙泳	第三名
B12 庄紳堃	25米自由泳	第二名
B13 葉泳希	25米自由泳 25米蛙泳 4×25米自由泳接力	第二名 第一名 第一名
B13 馮俊傑	50米背泳	第三名
B13 鄭灝晴	25米自由泳 4×25米自由泳接力	第三名 第一名
B13 謝藝雋	100米自由泳 100米蝶泳	第一名 第二名
B14 張敏慧	25米自由泳 25米蛙泳 4×25米自由泳接力	第一名 第二名 第一名
B14 施耀樟	50米蛙泳	第二名
B14 黃漢彥	100米自由泳 100米個人四式 4×50米自由泳接力	第一名 第二名 第二名
B14 駱嘉晟	25米自由泳 25米蛙泳 融合4×25米接力	第三名 第一名 第一名
B14 曾家鈺	25米自由泳 25米蛙泳 融合4×25米接力	第一名 第二名 第一名
B14 黎樂賢	50米背泳	第二名

第四十三屆香港特殊奧運會地板曲棍球比賽

43rd SOHK Floorball Competition

比賽日期：2019年10月24日
 比賽地點：圓洲角體育館
 比賽成績：四人融合隊際賽 亞軍

融合作伙伴：
 賴柏安老師
 馬穎豪老師

B11 劉嘉樺	B11 黃思律
B12 郭俊然	B12 趙焯楠
B13 任耀林	B14 張朝隆



第四十三屆香港特殊奧運會滾球比賽 43rd SCHK Bocce Competition

比賽日期：2019年11月4、6及8日
比賽地點：圓洲角體育館（室內草地滾球場）

男子雙人賽

成績

B13 曾嘉浩 B13 馮俊傑
B14 曾家鈺 B14 周燮常

亞軍



單人賽 6人

B6 趙梓滔 第一名

B8 廖海恩 第二名

A10 林澤城 第三名

B7 沈恩盈 第一名

B12 陳傲行 第二名

A10 沈佑緯 第三名

