



# 路德會西門英才中學

## Gertrude Simon Lutheran College

校訊 Newsletter

校址：元朗公園北路一號  
電話號碼：2478 2424

No.1 Town Park Road North, Yuen Long, Hong Kong  
傳真：2474 8173

網址：<http://home.gslc.edu.hk>  
電郵：[schooladmin@gslc.edu.hk](mailto:schooladmin@gslc.edu.hk)



### 校長的話

#### Message from the Principal

## 失敗是經歷 教訓是明燈

你們當剛強壯膽，不要害怕……他必不撇下你，也不丟棄你。  
(申命記 31:6)

**Failure is an experience,  
whereas learning a lesson is your beacon**

**Be strong and courageous. Do not be afraid .....  
he will never leave you nor forsake you.**

(Deuteronomy 31:6)

同學最常聽到老師說：要勇於嘗試，不要怕失敗；沒有失敗就沒有成功，失敗乃成功之母……。可是，失敗總伴隨着失落和不快，況且，累積失敗也不見得就能達至成功，於是人們就恐懼失敗，努力避免失敗——「少做少錯，不做不錯」……

為了克服心理恐懼，專家也提出了不少妙法：信念激勵法——用正確信念導引人前進；轉移注意法——當出現恐懼時，就轉移注意力去做帶正能量的事；情緒放鬆法——當情緒過於緊繃而造成恐懼時，就放鬆情緒，唱唱歌、聽聽音樂、看看電影；情感渲染法——當察覺自己被恐懼佔據時，就找寄託，比如寫寫日記、逛逛街等等。但似乎都不管用，我們還是害怕失敗。

是的，也許專家提出的都是趕走恐懼的好法子，但同學有沒有發現，不管那些方法有多「妙」，但都無法完全杜絕恐懼的出現。更為關鍵的是，這些法子都得用在恐懼的出現之後，就像頭痛之後吃止痛藥，最有效的止痛藥也只是減輕痛楚，縮短疼痛時間，而不是徹底避免痛苦。

那麼，我們該如何面對伴隨失敗而來的恐懼呢？我們得正視！正如激烈運動過後，除了疲累酸痛，還有快感和健康，運動的正面收穫超過了負面影響，於是恢復疲勞後，我們又再運動，漸漸養成習慣，身體更健康，身手更靈敏，志同道合的人更多，生活充滿了陽光。人們再不會記得運動也會帶給我們「不快」。這就是人間規律，成功和失敗都蘊藏在經歷之中。我們毋須恐懼失敗，因為遭遇挫折是成長必經的過程，是很自然的，也是無可避免的。成與敗，就像電池的正負極，必然相伴而生，誰也擺脫不了誰。同學如果在這次考試成績不理想，不是喪氣失望，恐懼考試，而是想想在下次考試該怎辦，尤其是要想想，這次雖然沒有全面成功，但中間有什麼是做對了的，要堅持，下次再做；有什麼證實是失敗的，要避免，要捨棄。這個過程，我們稱為總結經驗。善於總結，我們就會捨棄歧途，找到正確道路和方法。如果不好好總結，接受教訓，失敗的下一站仍是失敗，成功不會自動到來。

同學們：成長路上雖然難免有挫折，但我們並不孤單，因而也不必恐懼。上帝曾應許：「必不撇下你，也不丟棄你。」有祂在，你還有什麼需要恐懼呢？

## **Failure is an experience, whereas learning a lesson is your beacon**

Students always hear teachers saying that you have to be courageous enough to try new things but not to be scared of failure. Without being defeated, you cannot succeed. That is what the old saying claimed that failure was the mother of success. However, failure is always accompanied by frustration and displeasure. What's worse, it doesn't guarantee that you may accomplish success after experiencing repeated losing. As a result, people are afraid of being defeated and will try their very best to avoid it. In other words, "Doing less means making fewer mistakes and not trying at all will not result in any fault".

In order to overcome this psychological phobia, experts have suggested a number of ways to tackle it. To begin with, we may make use of the Belief-oriented Approach. We use positive beliefs to lead our ways. What's more, we may try the Attention Diversion Approach. When we come across fear, we can divert our attention to other things which carry positive energy. Besides, we may adopt the Emotion Relaxation Approach. When our emotion is too taut which resulted in fear, we have to relax ourselves by singing, listening to music or watching a movie. Last but not least, we can employ the Emotion Exaggeration Approach. If we find that we are occupied by fear, we need to find another way out through writing diary or going shopping. Nevertheless, these methods may not help us much and we are still worried about failure.

Undoubtedly, the approaches suggested by the experts are effective ways to get rid of fear. Nonetheless, have you discovered that no matter how good the approaches are, we are still occupied by fear to a certain extent? The main point is that these methods are applied after the appearance of fear. This is known as the ad hoc policy, that is, we take painkiller to deal with headaches, but we have neglected the underlying causes leading to our headaches. The most effective painkiller only aims at alleviating our pain and shortening the suffering time. However, it doesn't serve as a way to thoroughly get rid of our pain.

What should we do in order to face the fear which is the consequence of being defeated? We have to look squarely at it. Just like after we have done vigorous exercise, we gain pleasure and health besides suffering from fatigue and ache. The positive impacts on doing exercise outweigh the negative ones. Therefore, after we have regained

our energy, we do exercise again. Gradually, doing exercise has become our habit and we are healthier and sharper. We make friends with those who share similar interests which in turn gives rise to a life full of sunshine. Consequently, all the displeasure associated with doing exercise will be forgotten completely.

There is an underlying principle that success and failure are hidden in experiences. We don't need to be scared of losing as being defeated is something we must experience during the developmental process. It is both natural and unavoidable. Success and failure are like the positive and negative charges in a battery. They go hand in hand together and are inseparable from each other. Unluckily, if you didn't perform well in this examination, don't be down in the mouth and develop an examination phobia. On the contrary, you should think about what to do in the coming examination. You do need to reflect on the things that you have done correctly although you cannot succeed in the end. You have to insist on these things and do them again. Nevertheless, you should avoid and get rid of those things which lead to failure. This process is known as drawing conclusion from experience. If we are good at this, it will be easier for us to be aware of the wrong ways so as to stay away from them. As a result, we can find the right ways and methods. Conversely, if we don't make good use of drawing conclusion or learn from our mistakes, we will be defeated again next time and success will not be around the corner.

Students should bear in mind that although there are setbacks along the developmental process, we are not on our own. Thus, we don't need to fear. God has promised that He will not leave you alone or abandon you. What are you scared of if He accompanies you?





# 林德育校長分享見證

## A gospel sharing by Principal Lam Tak-yuk





# 三根指頭鋼琴家分享奮鬥經歷

The three-fingered pianist is conducting a sharing on her struggles





# 黃楚標中學到訪交流

Teachers from Wong Cho Bau Secondary School are paying a visit to our school





## 師生籃球賽

A friendly basketball match between teachers and students



## 單車球練習

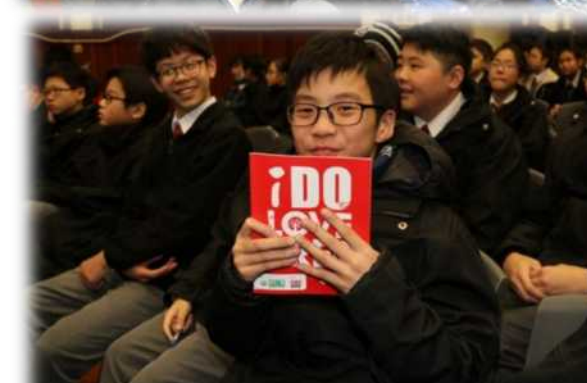
Cycle ball training





# 環保教育

A talk on Environmental protection





# VR 公開課

## VR lesson observation





# 接待幼稚園校長

Entertaining principals from kindergartens





# 捐血體驗日

## Experiencing blood donation





# 家長日

Parents' Day





# 為南元朗官立小學運動會當指導員

## Student helpers on the South Yuen Long Government Primary School Sports Day





## 與新州中學締結姊妹校

Becoming sister schools with Xin Zhou Middle School



## 校長被邀主講老師減壓法

Principal Kan is invited to host a talk on reducing teachers' pressure





## 校長祝賀胡老師新婚之喜

Principal Kan is attending Ms. Wu's wedding feast and congratulating the new couple



## 學校為同學準備愛心暖包

We are preparing hand warmers for students





# 主日崇拜體驗日

## Experiencing the worship day





## 舞蹈組奪甲等獎

The school dance team is awarded the A Grade Award



## 老師到施河考察科研專業

Teachers' professional development in Shihe



凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

Beareth all things, believeth all things, hopeth all things, endureth all things.



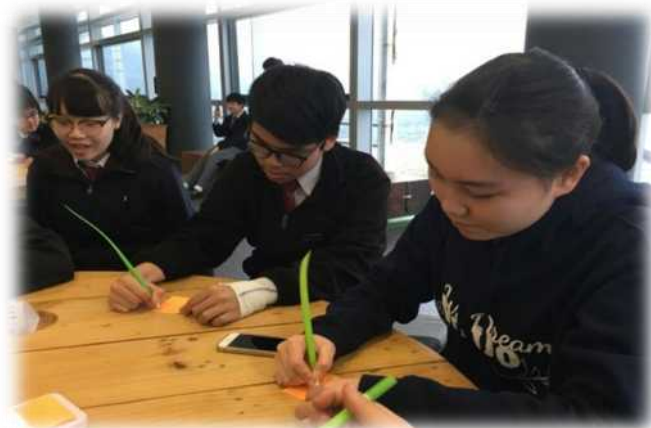
# 明報到訪學校

Ming Pao Daily is visiting our school



## 同學參觀 T-Park

Students are touring the T-Park





# 新春寫春聯

## Writing Spring Festival Couplets





# 學校書展

Book fair at school



## 教職員聯誼會新春派紅包

Teacher-staff Association is distributing red packets at Chinese New Year





# 鍾凱瑩見證分享會

Gospel sharing by Charis Chung





# 結他手劉卓威先生分享生命歷程

Mr. Lau Cheuk-wai, a guitarist, is sharing his life experience





# 同學波蘭歷史及文化探索之旅分享會

A sharing session on exploring the history and culture of Poland by students





# 同學參與外展活動

Students are taking part in outward bound activities





# 同學了解如何愛上文言文

Senior form students are trying to understand how to fall in love with writings in classical Chinese





# 中六勵志會

A meeting to encourage S.6 students





# 多位講者於教師聯合發展日分享

A number of speakers are sharing on the joint school teachers' development day





# 40週年英語音樂劇

## The 40<sup>th</sup> Anniversary English Musical





# 學術活動周

## Academic Activity Week





# 被邀到友校分享參與教科文組織的學習經歷

Students are invited to other schools to conduct a sharing  
on learning experiences





# 香港青年職涯義工隊到校分享使命

The volunteer team from the Hong Kong Youth Career Development Association is sharing its mission at our school





# 元宵佳節證文化

## The Lantern Festival Culture



## 英語茶座學溝通

Learning communication at the English cafe





# 路德會聯校參訪日

## The Joint Lutheran School Visit Day





# 元朗區全方位增值計劃新科技之旅

## The tour on Yuen Long all-round value-added scheme on new technology





# 江永光先生到校與同學交流

Mr. Kong Wing-kwong is conducting exchanges with students at our school





# 梁金華牧師講聖經與同學的關係

Pastor Leung Kam-wah is talking about the relationship between the Bible and students





## 同學參加 am730 廣告賣橋王

Students are attending the radio program called am730 to learn about advertising



## 生話英語時段午間聚會

A lunchtime gathering on Living English





# 復活節崇拜

## Easter worship





# 馮嘉慧老師分享如何與血癌拼搏見證

Ms. Fung Ka-wai is conducting a gospel sharing on how to fight with leukemia





# 數學科比賽日

## Mathematics Competition Day





# 杭州紹興科技探索之旅

## An exploration tour on technology to Shaoxing, Hangzhou





# 港姐媽媽麥太談親子之道

Mrs. Mak, Miss Hong Kong's mother, is conducting a sharing on parent-child relationship





# 家長日

## Parents' Day





# 林大輝中學訪校交流觀課

Teachers from Lam Tai Fai College are visiting our school





# 同學支持貧富宴

Students are supporting the hunger banquet





# 湖北松滋中學到訪

Teachers and students from Songzi Middle School in Hubei  
are visiting our school









## 欣賞歌劇血灑英廷

### Enjoying the musical - Maria Stuarda



要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡對你們的旨意。  
Rejoice evermore. Pray without ceasing. In everything give thanks: for this is the will of God in Christ Jesus concerning you.

## 同學從 War Game 中反思生活態度

### Students are reflecting on their life attitudes from war game





# 學生視藝創作展才華

Students are showcasing their talents through VA works





# 劉小明牧師分享聖經

Pastor Lau Siu-ming is sharing the Bible





# 馬莉小姐與同學親切對話

Ms. Ma Li is talking with students cordially





# 范太送贈發聲書及與同學真情對話

Mrs. Fan is giving away books with vocalization function and chatting with students sincerely









# 英語活動日

## Activities on English Day





# 認識無人機講座

A talk on knowing more about unmanned aerial vehicle





# 科幻電影中的科學與想像

## Science and imagination in science-fiction films





# 中文科問答比賽

A quiz on Chinese





# 星級大師與你分享-插畫師黃民超

Sharing by a great master – Mr. Wong Man-chiu, an illustrator





# 北京校長到校跟崗學習

Principals from Beijing are learning at our school





# 中六畢業禮

## The S.6 Graduation Ceremony









路德會西門英才中學  
2017-2018 第六屆中六同學畢業典禮





# 科學科周會

Assembly held by the Science Department





# 曾文偉牧師主持崇拜

Pastor Tsang is hosting the worship





# 外校老師到訪圖書館

Teachers from other schools are touring our library



不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。

Love not the world, neither the things that are in the world. If any man love the world, the love of the Father is not in him.



# 教師發展日

## Teachers' Development Day





# 路德會校監校長內蒙交流團

The supervisor and principals from the Lutheran Church are taking part in an exchange tour to Inner Mongolia





# 校長主講心理質素與教學成效

Principal Kan is hosting a talk on mental quality and teaching efficiency



我們又藉著他，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。

By whom also we have access by faith into this grace wherein we stand, and rejoice in hope of the glory of God.



# 李博士談機會無限

Dr. Lee is talking about unlimited chances





# “某日某月”電影欣賞

## Film appreciation - When Sun Meets Moon



# 校園芒果處處香

## Sweet smell of mangoes around the school campus





# 中六畢業聚餐

## S.6 Graduation Dinner





# 成果共享

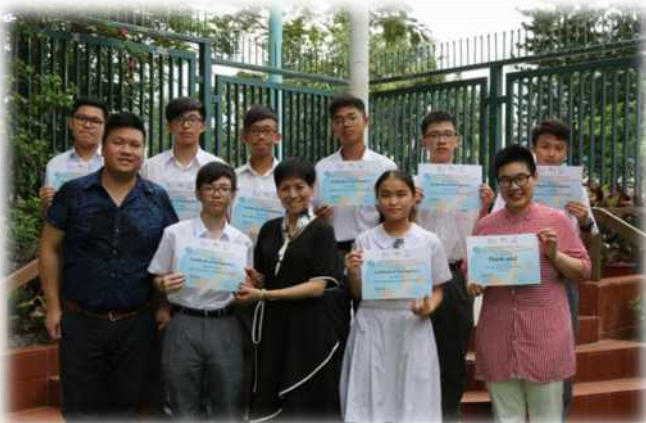
Harvest sharing













# 家 校 活 動

Joint activities of teachers and parents

## 同學及家長探訪老人院

Students and parents are visiting the elderly home





# 小學家長到訪學校

Primary school students' parents are paying a visit to our school



耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裡來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。」

And Jesus said unto them, I am the bread of life: he that cometh to me shall never hunger; and he that believeth on me shall never thirst.





# 家教會製作曲奇

The PTA is making cookies





## 家長講座

### A talk for parents



你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。

By this shall all men know that you are my disciples, if you have love one to another.



## 家長與同學參與主日崇拜

Parents and students are participating in the worship





## 2017-2018 年度同學獎項及榮譽

獲獎者	活動項目	舉辦機構	獎項/證書文憑/成就
4C 陳澤森	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
4D 黃淑韻	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
4D 黃希遙	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 鄺仟紡	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 陳騫有	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 韋淳	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 張子健	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 姜家駿	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 楊永康	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5B 李靖祺	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5C 鄒梓桐	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5C 陳諾維	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5C 陳德培	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5C 馮榮源	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港學校音樂及朗誦協會	優異獎
5C 許嘉威	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5C 江譽良	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5D 邱健	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5D 李憲樺	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
5D 余永威	2017 澳門大學暑期青少年科技探索營	香港教育工作者聯會及澳門大學	優異獎
4A 夏侯子翊	公民教育論壇: 器官捐贈	元朗區公民教育委員會	優異獎
路德會西門英才中學	和諧校園	復和綜合服務中心	銅獎

獲獎者	活動項目	舉辦機構	獎項/證書文憑/成就
路德會西門英才中學	2018 年旗操比賽中學組	香港升旗隊總會	優異升旗隊隊伍
舞蹈組	第 54 屆學校舞蹈節 (中國舞)	教育局及香港學界舞蹈協會有限公司	甲級獎
田徑 女丙	學界田徑賽	香港學界體育聯會元朗區	鉛球冠軍
田徑 男乙	學界田徑賽	香港學界體育聯會元朗區	1500 米季軍
田徑 男乙	學界田徑賽	香港學界體育聯會元朗區	3000 米冠軍
5C 彭君雅	第八屆健康人生繪畫比賽	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學	高級組冠軍
5B 江芸倩	第八屆健康人生繪畫比賽	圓玄學院妙法寺內明陳呂重德紀念中學	入圍獎
舞蹈組	元朗區校際舞蹈比賽 2017	元朗區文藝協進會	銀獎
6D 蔡浩輝	Hong Kong Biology Literacy Award 2017-2018	香港數理學會	三等獎
5C 王兆峰	Hong Kong Biology Literacy Award 2017-2018	香港數理學會	三等獎
5D 周卓熹	Hong Kong Biology Literacy Award 2017-2018	香港數理學會	三等獎
4D 黃淑韻	明日之星	扶貧委員會	上游獎學金
6A 陳贊文	明日之星	扶貧委員會	上游獎學金
6B 龍珮詩	明日之星	扶貧委員會	上游獎學金
手球隊 男乙	元朗盃青少年手球錦標賽	元朗區體育會	男子少年組季軍
手球隊 男甲	元朗盃青少年手球錦標賽	元朗區體育會	男子青年組亞軍
4A 徐惠玲	徐悲鴻盃國際青少年兒童美術比賽	香港青年協會	香港區季軍
6A 鄒煦晴	徐悲鴻盃國際青少年兒童美術比賽	香港青年協會	香港區西方畫系優異獎
4C 馮啟源	龍的文化傑出學生	龍的文化慈善基金會	金獎
5D 余宗恒	龍的文化傑出學生	龍的文化慈善基金會	銀獎
5A 梁海怡	龍的文化傑出學生	龍的文化慈善基金會	銅獎



## 2017-2018 年度同學獎項及榮譽

獲獎者	活動項目	舉辦機構	獎項/證書文憑/成就
5A 張凱雯	龍的文化桂冠獎	龍的文化慈善基金會	金獎
3D 李俊樺	龍的文化桂冠獎	龍的文化慈善基金會	銀獎
4B 陳卓謙	龍的文化桂冠獎	龍的文化慈善基金會	銅獎
5B 江云倩	活水行設計比賽	愛德基金會	甲等獎
5A 林靖潼	元朗區傑出義工	元朗區推廣義工服務協調委員會	全港第二各
2A 陳灝營	SAC 面具設計比賽	愛滋寧養服務協會	Facebook 最受歡迎獎
2C 黃千齊	SAC 面具設計比賽	愛滋寧養服務協會	優異獎
2C 羅菁怡	SAC 面具設計比賽	愛滋寧養服務協會	入圍獎
手球隊 男乙	元朗區校際手球比賽	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	亞軍
手球隊 男丙	元朗區校際手球比賽	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	亞軍
2A 姜毅	全港中小幼學校檢閱禮	香港升旗隊總會	旗操比賽第 4 名
1D 陳思詩	香港中華服徵文比賽	香港中華禮儀振興會	初中組季軍
4A 吳尚汶	陸上兩項鐵人	香港三項鐵人總會	季軍
4D 黃邁晴	孝道達人徵文比賽	香港世界和平統一家庭聯合會	高級組真情流露獎
4D 黃淑慧	孝道達人徵文比賽	香港世界和平統一家庭聯合會	高級組冠軍獎盃、獎狀及禮券
6A 張凱雯	尤德爵士紀念基金高中學生獎	尤德爵士紀念基金會	尤德爵士獎學金
6D 陳瑋樂	尤德爵士紀念基金高中學生獎	尤德爵士紀念基金會	尤德爵士獎學金

獲獎者	活動項目	舉辦機構	獎項/證書文憑/成就
4D 盧少楠	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	最佳導賞員証書及內地交流
4D 黃淑慧	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	最佳導賞員証書及內地交流
4C 陳漢宇	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	導賞員証書
5A 張靖童	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	導賞員証書
5B 郭美妍	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	導賞員証書
5B 郭耀軒	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	導賞員証書
5B 吳任豐	「紀念周恩來誕辰 120 周年(香港)」展覽	紫荊雜誌社	導賞員証書
2D 黃子嫻	「兩代情」徵文比賽	香港青年旅舍協會	優異獎
4D 陳詠芯	「兩代情」徵文比賽	香港青年旅舍協會	優異獎
5D 馮榮源	「兩代情」徵文比賽	香港青年旅舍協會	優異獎

## 2017-2018 年度老師獎項及榮譽

獲獎者	活動項目	舉辦機構	獎項/證書文憑/成就
陳耀輝老師	元朗區傑出義工	元朗區推廣義工服務協調委員會	傑出義工導師
馬嘉遙老師	2017 學校圖書館主任卓越成就獎	香港學校圖書館主任協會	卓越成就嘉許狀
陳耀輝老師	教城全港傑出理財教師	香港教育城	十大傑出理財教師獎
梁庭禧老師	教城全港傑出理財教師	香港教育城	十大傑出理財教師獎
胡文健老師	社會義務工作	社會福利署	長期服務嘉許狀

你們是世上的光  
(YOU ARE THE LIGHT OF THE WORLD)