明愛莊月明中學

二零二三至二零二四年度家長通告第三號

敬啓者:

2023-2024 年度學生活動

在社會普遍提倡多元智能發展的同時，本校也積極鼓勵學生參與學生活動，務求學生可善用課餘時間，培養多方面興趣及發揮個人潛能。本校今年度共開設 23 項學生活動，分為服務、學術、興趣及體育性四個類別，為同學提供專業及定期領袖和藝術培訓訓練，鼓勵同學參與多元化活動或比賽，讓同學發展不同學習經歷。希望貴家長鼓勵同學報名參加。

本年度將繼續安排初中(中一至中三)同學參與一項制服團隊活動及一項藝術活動。為鼓勵表現良好的成員，服務表現良好者將於學期完結前獲頒發証書及優點，以示獎勵。

中三級同學將自動安排成為公益少年團成員，以協助推行校內外各項不定期的社區服務。其他級別同學，每人每年至少參與一項恆常的校內服務崗位或兩項校外個別性的服務工作，以記錄於其他學習經歷檔案內。

各學生活動小組的集會將會陸續展開，集會時間一般為星期一至星期五，放學後一至兩小時，或星期六上午舉行:

時間: 星期一至星期五: 下午 4:00-5:00/4:00-5:30/4:00-6:00

星期六: 下午 1:00-3:00 /4:00-6:00

考試前一星期，所有活動集會將會暫停，待考試完結後才會恢復集會。

學生請於 **15/9/2023 或以前於 GOOGLE FORM 報名**

https://forms.gle/KNsiWRnn9ztA8XGf7

後頁附「學生活動總覽表」，報名前請先行細閱，避免活動日期相撞。

有關貴子弟所參與的個別小組資料，將稍後另函以「家長通知書」知會各家長。

此致

貴家長

校長

彭耀鈞 謹啟

二零二三年九月七日

學生活動 2023-2024

集會日期: 9/10/23 開始

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五		星期六
制服類→	**公益少年團** 蘇芷慧老師 吳樑威老師 麥建良老師 Room 510	----	**升旗隊** 王偉雄老師 梁貴香老師 張澤民老師 禮堂/操場	**紅十字青年團** 吳家雯老師/陳萬章老師 Room 510/操場 **女童軍** 柯冠茵老師/吳錦霞老師 Room 108 /操場	----		1:00-3:00 **男子排球校隊** 李錦鋒老師 校外導師(Leo Sir) 操場
藝術類→	**郵集小組** 郭詠恩老師 Room 310	**手鐘班** 鄒振寧老師 Room 402	**舞蹈組** 郭芷瑤老師/趙俊然老師 校外導師(Angus Sir) Room 510 **合唱團** 鄒振寧老師/張紫瑤老師 Room 402	**舞台設計組** [化粧+髮型+服粧設計] 陳珮儀老師/梁貴香老師 校外導師 Room 707 **園藝組** 梁浩民老師 園藝角	**話劇組** 張紫瑤老師/蕭鎵俊老師 校外導師 (水 Sir) Room 510 **BEAT 創意敲擊樂團** 鄒振寧老師/陳珮儀老師 校外導師(坊會) Room 402		1:00-3:00 **女子排球校隊** 黃曉彤老師 校外導師(冼 Sir) 操場
體藝類→	**健身 HIIT 班** 莫若斌老師 校外導師(Angus Sir) 型空間	**羽毛球校隊** 黃曉彤老師 何培根老師 禮堂 **男子排球校隊** 李錦鋒老師 校外導師 (冼 Sir) 操場	**女子排球校隊** 黃曉彤老師 校外導師 (冼 Sir) 操場 **田徑校隊** 莫若斌老師 操場/黃竹坑運動場	**足球校隊** 莫若斌老師 校外導師 (寧 Sir) 操場及校外場地	**射箭小組** 倪德安老師 校外導師(梁 Sir) 7/F 射箭場 **籃球校隊** 莫若斌老師 校外導師 (康文署) 操場		1:00-3:00 **羽毛球校隊** 黃曉彤老師 何培根老師 禮堂
興趣類→	----	English Club Mr. Gates 鄧毅晴老師 Room 401	**天主教同學會** 伍詠雯老師/麥建良老師 顧定邦老師/蕭鎵俊老師 Room 108 (午膳)	**月明電視台** 岑智行老師/莫若斌老師 蕭鎵俊老師 7/F月明電視台	---		4:00-6:00 **龍舟隊** 岑智行老師/校外導師 校外場地

30.8.2023

星期一

項目名稱	負責老師/外間資源	地點	時間	費用	人數	小組介紹	備註
郵集小組	郭詠恩老師	圖書館	4:00-5:00 1 小時	會費 (全免)	10-15	培養同學對集郵的興趣，透過整理郵集的過程，提升同學收集、整理資料和寫作等技巧，並且安排同學參與校際郵集設計比賽。	歡迎各級同學參加。 建議資深會員繼續參加。 參與對外比賽。
公益少年團	蘇芷慧老師 吳樑威老師 麥建良老師	RM510	4:00-5:00 1 小時	會費 (全免)	中三 (必然會員)	從認識、關懷、服務的歷程和外向體驗，了解及提升自己的能力，建立個人正確價值觀及人生觀。	中三級同學安排成為公益少年團成員，以協助推行校內外各項不定期社區服務。歡迎中四至中六級同學參加。 建議資深會員繼續參加。
健身HIIT班	莫若斌老師 校外導師 (Angus Sir)	型空間	4:00-4:45 45 分鐘	會費 (全免)	10	高強度間隔訓練 High-Intensity Interval Training (HIIT) 高強度間歇訓練是通過進行不同的運動組合，或是選擇同一個動作，透過短暫休息達到激烈的訓練方式。消耗過量的氧氣有助於在間隔訓練後從大約 90 分鐘到 144 分鐘增加你的代謝率。因此，增加的新陳代謝有助於以更快的速度燃燒更多的卡路里。	歡迎各級同學參加。

星期二

項目名稱	負責老師/外間資源	地點	時間	費用	人數	小組介紹	備註
手鈴班	鄒振寧老師	RM 402	4:00-5:00 1 小時	會費 (全免)	15	手鈴音樂起源於英國一百多年的教堂鐘樓音樂。 它是為方便作曲而產生的樂器，後來以其獨特的演奏技巧發展成為一種新的表演藝術形式。 一整套手鈴由各種不同音高的手鈴組成，每個手鈴都可以看作是鍵盤上的一個鍵。 手鈴的叮噹聲帶給人們聖誕節的歡樂。演奏手鈴曲需要演奏者相互配合。 手鈴表演為觀眾提供的不僅僅是美妙的音樂，還有機會見證擊鼓者之間令人嘆為觀止的合作。 雖然舞台上站著一個團隊，但他們總是像演奏一件樂器一樣表演。手鈴訓練不應只注重個人表演技巧，培養團隊精神亦是另一個重要因素。 每個敲鐘人都應該認識到他們的鈴鐺在他們演奏的音樂中的作用。 出色的表演是通過每個表演者的眼睛、大腦、手和耳朵的協調來實現的。 與學習其他樂器一樣，學習手鈴可以幫助提高人的修養，同時培養他們的耐心，提高專注力和傾聽的意願。	-於開放日及家長教師晚會演出。
英語學會 English Club	Mr. Gates 鄧毅晴老師	RM 401	4:00-5:00 1 小時	會費 (全免)	20	透過各種不同類型的活動，如遊戲及話劇，使同學在愉快、輕鬆的氣氛下學習英語運用。	歡迎各級同學參加。 建議資深會員繼續參加。
羽毛球校隊	何培根老師 黃曉彤老師	禮堂/ 校外場地	4:00-6:00 2 小時	*會費 ($100) *球衣費 另計	10-15	代表本校參加學界及友校比賽，活動以練習為主，須準時出席活動並遵守紀律及服從導師要求。 [*會費及球衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎各級同學參加。 須向負責老師報名， 透過甄選取錄。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。
男子排球校隊	李錦鋒老師 校外導師 (冼 Sir)	操場		*會費 ($200) *球衣費 (約 $200)	10-15	-隊員透過平日練習，掌握基本排球技巧，代表學校參加比賽。 [*會費、球衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎中一至中五級同學參加。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。

星期三

項目名稱	負責老師 /外間資源	地點	時間	費用	人數	小組介紹	備註
升旗隊	王偉雄老師 梁貴香老師 張澤民老師	禮堂 操場	4:00-5:00	會費 （全免）	20	為學生隊員提供一個良好的平台，促進國民教育及培養學生的國家觀念和民族感情，以及加強學生對國民身份的認同，以此增強隊員的聯繫，發揚愛國愛港的精神，使關心社會的自我責任感潛移默化。寄望透過設計針對性較強的學習內容，發掘並培養隊員的領導能力及團隊精神；與此同時，藉着持續性的訓練，亦有助增強學生隊員的體能，激發其持之以恆的優秀品質。	**-中一至中二級同學** **必須選擇一項** **《一人一制服計劃》** 歡迎各級同學參加。 建議資深會員繼續參加。
天主教同學會	伍詠雯老師 麥建良老師 顧定邦老師 蕭鎵俊老師	RM108	1:15-1:45 午膳	會費 （全免）	15	透過定期的聚會，以不同方式【遊戲、歌詠、祈禱、電影分享、參觀考察和生活營等】，認識基督宗教及其信仰；教導同學認識愛德服務，以關懷和愛心的行動實踐校訓，為身邊有需要的人服務。	歡迎各級同學參加。
舞蹈組	郭芷瑤老師 趙俊然老師 校外導師 （Angus Sir）	RM 510	4:00-5:00 1 小時	會費 （全免） 導師費 （全免）	10-15	透過舞蹈，同學可慢慢養成好的生活規律，注意飲食和睡眠的重要性，跳舞之後大汗淋漓，有助於放鬆身心。跟著拍子做出自身律動，每個拍點都有對應的動作，培養氣質和自信心，舞蹈是身體的一種修行，不僅能讓我們擁有健康，還能展示個性和風采。透過音樂、舞蹈鍛鍊體魄，創造能力及合作精神。 -區本計劃項目 -聘請校外資深導師任教	**-中一至中三級同學** **必須選擇一項** **《一人一藝術計劃》** 歡迎中一至中六級同學 參加。 -建議資深會員繼續參加。 -於開放日及家長教師晚會演出。
合唱團	鄒振寧老師 張紫瑤老師	RM 402	4:00-5:00 1 小時	會費 （全免）	20	歌唱對健康有益。它可以促進深呼吸，從而使肺部得到發展，並清潔了血液。歌唱可以增強性格的沉著和自信心，發展對於克服困難的精神。歌唱可以改善一個人的講話能力，豐富言談的音調並改善其讀音歌唱可以增強記憶力與鍛煉思想的集中。歌唱有助於情感的通暢，這是形成個性表達的一個重要因素。歌唱是一種娛樂的最好方式！	-於開放日及家長教師晚會演出。
田徑 校隊	莫若斌老師	操場/黃竹坑運動場	4:00-6:00 2 小時	會費 （全免） *隊衣費 （約$100）	20	遴選對田徑項目有興趣的同學參加定期的田徑訓練。透過專項訓練增進同學的運動技能、培養運動精神以及磨鍊心志，進而參加校外比賽，為校爭光。 [*隊衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援金]	歡迎中一及中五同學參加。 須向負責老師報名，透過甄選取錄。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。
女子 排球 校隊	黃曉彤老師 校外導師 （冼 Sir） 操場	操場 及 校外場地	4:00-6:00 2 小時	*會費 （$200） *球衣費 （約$200）	20	-聘請校外資深導師任教 - 隊員須具紀律及刻苦精神，以提升學校排球水平及以代表學校比賽為目標。 [*會費、球衣費可申學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎各級同學參加。 須向負責老師報名，透過甄選取錄。 建議資深會員繼續參與。 參與對外及學界比賽。

星期四

項目名稱	負責老師/外間資源	地點	時間	費用	人數	小組介紹	備註
女童軍	柯冠茵老師/吳錦霞老師	RM108/操場	3:00-4:00(半日) 4:00-5:00(全日) 1 小時	會費(全免) *制服費另計	20	-透過遊戲、步操、校內及校外服務，培養同學的紀律、服務社會及協作精神。 [*制服費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	**-中一至中二級同學** **必須選擇一項** 《一人一制服計劃》 -建議資深會員繼續參加。 -歡迎中三至中六級同學參加。
紅十字青年團	吳家雯老師/陳萬章老師	RM510/操場	4:00-5:00 1 小時	會費(全免) *制服費另計	40	-透過遊戲、步操、校內及校外服務，培養同學的紀律、服務社會及協作精神。 [*制服費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	**-中一至中二級同學** **必須選擇一項** 《一人一制服計劃》 -建議資深會員繼續參加。 -紅十字會 YU14 於 2008-2009 南區紅十字會青年團冠軍及最佳進步獎。
舞台設計組 [化粧+髮型+服粧設計]	陳珮儀老師 校外導師	RM 707	4:00-5:00 1 小時	會費(全免)	10	學化妝後的你有何變化呢？ 首先你能提高自己的審美意識，能提升自信心，能培養出自己的內在品味和修養。 其次學化妝能實現自己在社會上存在的價值，能夠美化自己也可以美化他人，能將他人變得自信變得美麗，成就感油然而生。 最後學化妝還可以賺錢，化妝行業的工資收入極為可觀，有幾年工作經驗者一般月收入達萬元以上不成問題。	**-中一至中三級同學** **必須選擇一項** **《一人一藝術計劃》** 歡迎中一至中六級同學參加。 -協助家長教師晚會演出。
足球校隊	莫若斌老師 校外導師（寧 Sir）	操場 及 校外場地	4:00-6:00 2 小時	*會費($150) *球衣費(約$300)	30	組織具一定基礎球技的隊員，備戰學界比賽及汲取比賽經驗，改善不足，提升團隊合作精神，提高同學的學習興趣。 [*會費、球衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎中一及中六,男女子舊隊員繼續參加。須向負責老師報名，透過甄選取錄。 歡迎中一至中六男女子同學參加。 參與對外及學界比賽。
園藝組	梁浩民老師	園藝角	4:00-5:00 1 小時	會費(全免)	5-8	再經過實踐，使同學對花藝產生更多認識及培養同學的責任感和愛心。	歡迎中一至中五同學參加。 建議資深會員繼續參加。
月明電視台	岑智行老師/莫若斌老師 蕭鎵俊老師	7/F 月明 電視台	1:15-1:45 午膳	會費(全免)	10	須有承擔及責任心，學習校園電視台的運作及器材使用(如前期預備、攝錄及後期製作等)。協作學校不同類型的活動(如開放日、陸運會、家教晚會等。)	歡迎中一至中五級同學參加。 建議資深會員繼續參加。 協助校內外各項拍攝工作

星期五

項目名稱	負責老師/外間資源	地點	時間	費用	人數	小組介紹	備註
話劇組	張紫瑤老師/蕭鎵俊老師 校外導師 (水 Sir)	RM510	4:00-5:30 2 小時	會費 (全免)	20	-聘請校外資深導師任教 -透過遊戲及活動，提供同學基本演技培訓; 培養同學對表演藝術和欣賞話劇的興趣; 協助同學建立自信及發揮個人潛能; 提高同學的表達能力和溝通技巧; 加強同學的合作精神。	-中一至中三級同學必須選擇一項《一人一藝術計劃》 歡迎中一至中五級同學參加。 於開放日及家長教師晚會演出演出。
BEAT 創意敲擊樂團	鄒振寧老師/陳珮儀老師 校外導師 (坊會)	RM 402	4:15-5:45 1.5 小時	會費 (全免)	20	計劃目的: 讓參加者透過計劃,達致以下(BEAT)成效 (B) Brightness 明確：計劃過程讓參加者發掘自我，增加自我認識，以助自身建立明確且正面的自我形象 (E) Empowerment 充權：藉著公開表演，讓參加者的能力得以被肯定及欣賞，增強其自身面對挑戰的信心 (A)Ambition 目標：參加者於計劃中所建立的成就感有助他們訂定未來目標；培養其對追尋志向的動機 (T) Talent 潛能：計劃以藝術培育作引入, 期望參加者不同的投入與貢獻，對其自 身優點與獨特之處有所發現	**-中一至中三級同學必須選擇一項** 《一人一藝術計劃》 歡迎各級同學參加。 於開放日及家長教師晚會演出。
射箭小組	倪德安老師 校外導師 (梁秉賢教練)	7/F 射箭場	4:00-6:00 2 小時	會費 (全免) 導師費 ($300)	15	射箭由遠古的狩獵工具、戰爭中的武器演變成貴族消閑活動及今時今日奧運的比賽項目，其歷史源遠流長。現代人把它視為一種修養心身的活動，學生能從學習過程中，學會如何冷靜的思考、心神合一。提升同學集中力和毅力。 [*導師費可申學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎各級同學參加。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。
籃球校隊	莫若斌老師 校外導師 (康文署)	操場	4:00-6:00 2 小時	會費 (全免) *球衣另計	20	組織校隊。在校外教練指導下，透過定期訓練，加強同學的籃球技術，培養同學的合作及團隊精神，進而代表學校參加學界比賽，爭取成績。 [*會費、球衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎有興趣同學參加。 須向負責老師報名， 透過甄選取錄。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。

星期六

項目名稱	負責老師/外間資源	地點	時間	費用	人數	小組介紹	備註
男子排球校隊	李錦鋒老師 校外導師 (Leo Sir)	操場	1:00-3:00 2 小時	*會費 ($200) *球衣費另計	10-15	隊員透過平日練習，掌握基本排球技巧，代表學校參加比賽。 [*會費、球衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎中一至中五級同學參加。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。
女子排球校隊	黃曉彤老師 校外導師 (冼Sir)操場	操場 及 校外場地	1:00-3:00 2 小時	*會費 ($200) *球衣費另計	20	-聘請校外資深導師任教 隊員須具紀律及刻苦精神，以提升學校排球水平及以代表學校比賽為目標。 [*會費、球衣費可申學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎各級同學參加。 須向負責老師報名，透過甄選取錄。 建議資深會員繼續參與。 參與對外及學界比賽。
羽毛球校隊	何培根老師 黃曉彤老師	禮堂	1:00-3:00 2 小時	*會費 ($100) *球衣費另計	10-15	代表本校參加學界及友校比賽，活動以練習為主，須準時出席活動並遵守紀律及服從導師要求。 [*會費及球衣費可申請學生活動支援基金或校本課後學習支援基金]	歡迎各級同學參加。 須向負責老師報名， 透過甄選取錄。 建議資深會員繼續參加。 參與對外及學界比賽。
龍舟隊	岑智行老師/ 校外導師	校外場地	1:00-3:00 2 小時	會費 (全免) *球衣費另計	10-15	龍舟是華人特有的文化體育慶典，近年隨著戶外活動及水上運動的推廣，划龍舟也成了流行運動。划龍舟(划船)是一個很棒的輔助訓練： 1.強化肩膀、核心穩定: 划龍舟不止是靠手臂的肌力，更是依賴上背的肌群穩定來產生有效的划槳動作，因此對於上背核心有很棒的訓練效果。划船需要不一樣的身體穩定，對於長期只騎車、跑步、游泳的鐵人更是有變化的好訓練。 2.划槳是有效的肌力訓練: 划槳提供高強度多變化的阻力，對於習慣徒手游泳的鐵人(不常使用划手板)提供了大幅度阻力變化，對於手部及軀幹肌肉的訓練刺激更多樣，訓練效果當然也更好。 3.團體動力讓你練得更起勁: 一艘船都是十來個人以上，離岸後大家同在一艘船上，相同的課表，借由下槳深度的調整，每個人都可以獲得最適合的訓練強度，而槳頻更是讓習慣單打獨鬥的鐵人，在輸人不輸陣的壓力下，更努力練習。	歡迎各級同學參加。 參與對外及學界比賽。