



慕光英文書院

Mu Kuang English School

Vol. 76

Newsletter

2019-2020 校訊

火炬



學校顧問 黃志雄先生 專訪

Mr. Frank Wong Interview

冰心曾說：「成功的花兒，人們只驚羨它現時的美麗。當初它的芽兒浸透了奮鬥的淚水，灑遍了犧牲的細雨。」今次人物專訪的主角—慕光英文書院顧問黃志雄先生。他告訴我們在遇到挫折時，能夠勇敢的面對，這樣的人生才會輝煌。

快樂的人生也會有挫折的伴隨，有的人能克服挫折，化解痛苦；而有的人卻不敢面對挫折，放大痛苦。做出不一樣的選擇，就有不一樣的人生之路，而要讓我們心裡的戈壁荒原開滿鮮花，就只有面對挫折，而不是放大痛苦。因為一朵花的凋零，荒蕪不了整個春天；而一次挫折也荒廢不了整个人生。所以我們必須要永不言敗！

區啟光學校發展主任、凌潔真老師、陳澤鴻、沈穎嘉、姚紫彤、林黃坤、陳家俊、林祺煜、周燦林、鄧靜賢、何晞瑤、李家樂、胡思禧、葉曉欣
訪問、紀錄及整理

MR. FRANK WONG Interview

慕光校政顧問 黃志雄先生 專訪

工作經歷 志願者經歷

President, Asia at Scholastic
美國學樂教育集團亞太區總裁
2003 年 8 月 - 至今

Managing Director
PepsiCo Foods China
中國百事公司總經理
1999 年 8 月 - 2003 年 8 月

Managing Director
Nabisco China
納貝斯餅乾公司總經理
1994 年 - 1999 年

Category Marketing Manager
Colgate Palmolive U.S.
高露潔總公司銷售經理
1987 年 - 1994 年

Chair Of The Board Of Directors
良師香港 (Teach for Hong
Kong) 的董事會主席
2014 年 - 至今

Board Member
AFS Intercultural Exchanges,
Hong Kong
國際文化組織AFS的董事
2016 年 - 至今

Board Member
American Chamber of
Commerce in Hong Kong
(AmCham HK)
華盛頓大學的國際事務顧問
2010 年 - 2016 年

教育經歷

畢業於喬治華盛頓大學及哈佛大學
Columbia | SIPA

MA
East Asian Affairs,
International Business

Harvard Kennedy School
Public Administration

The George Washington University
BA
International Affairs



2019年5月3日，12位慕光中四至中五同學，組隊拜訪校政專家黃志雄先生，藉此向他請教成為領袖的要訣，更為生涯規劃尋找路向。

與慕光學生同行

黃志雄先生是一個對社會及教育熱心貢獻的人，他積極推動教育事務，尤其是網上閱讀及英語學習。由去年起，黃志雄先生以個人名義，為慕光同學提供網上英語閱讀平台---學樂兒英語閱讀計劃，費用全免。此平台為慕光學生提供超過55,000本電子英文書籍，並設有線上閱讀測驗，不但能讓我們更了解自己的英語閱讀能力，更能讓老師依據學生能力，給予我們適合的學習建議和閱讀指導，成效顯著。

近年，他更帶領“Teach For Hong Kong”團隊，致力招募具熱誠的年輕領袖走進有需要的學校為基層學生帶來優質教育，並鼓勵及栽培項目老師成為有同理心的領導者及教育倡導者，在社會各界持續推動教育平等。此外，黃先生亦為AFS國際文化交流計劃的支持者，他更協助慕光學生到北歐展開為期一年的交流和生活體驗，希望能讓慕光學生學會主動尋找機會，發掘自己的專長及未來方向，主動探索不同可能性。

最後，我們十分感激黃志雄先生每年捐贈五萬元獎學金作為對慕光學生的支持和鼓勵。



給予慕光學生的人生座右銘

One bag, one ticket, no turning back.

「還在求學階段的你，你清楚將來的自己想做甚麼嗎？」在中學時期的我，雖然我就讀的是本地名校，但我並沒有追求學業成績的熱忱，更自認為不是讀書的材料，成績總是落後於人。因此，中學畢業後亦沒有打算升讀本地大學，最後選擇在一間旅行社做導遊，主要負責帶領美國遊客。差不多兩年的時間，英文自然突飛猛進。後來，我開始對自己的前途感到迷惘，深感不可能面對這份工作四十年，應該好好為前途打算，於是就下定決心繼續求學進修，並申請美國的大學，心想只要有一間學校接受我的申請就好了。就是這樣的一個決定「One bag, one ticket, no turning back.」，我像是得到了重生的機會，所以我非常珍而重之，更創下了我首個人生的創舉：科科都取得A級的成績。後來，因着自己對世界時事的興趣，我更嘗試申請華盛頓大學，最後亦畢業於此。

Play now or play later, you have to pay.

「在讀書生涯中，讓你體悟最深刻的是甚麼？」到在中學五年我都在玩樂，從來沒有為學業成績付出過，當我輾轉入讀大學時，我就發現要付出更大的代價，因此，我得奮發向上。我回顧我的大學階段，我沒有一刻怠慢或玩樂，一方面要專注學業，另一方面亦要兼職掙錢，賺取生活費。亦由於這樣的生活需要和經驗，所以我明白了妥善管理和安排時間的重要。

大學畢業後，我申請報讀哥倫比亞大學的碩士課程，讀完後亦打算回流香港工作，因為有香港銀行給予我工作機會，但我卻報讀了哈佛大學的課程。讀完一年後，在一個偶然的機會下，讓我接觸到經營生意的機會，為此我亦大量閱讀有關營商的書籍，yourself talk yourself 我從閱讀的途徑學習不同的知識，在閱讀的過程中，亦開始發現自己在營商方面有所興趣，便熱衷於創業。

Be true to your passion, find out what you really enjoy.

「人要如何發現自己的喜好呢？」就是要建立一個良好的閱讀習慣。即使你不在求學階段，我覺得也需要維持一個月看一本書，我很難想像一個成功人士是沒有一個好的閱讀習慣。因為你單是靠生活中碰釘學習是不足夠的，你需要加快進度去學習，所以你必須閱讀。以我為例，我本身不是修讀市場策劃的，但為何我會投身這行業呢？就是有一次我在逛書局時接觸到一本叫《Cola War》的書，內容主要是講述可口可樂和百事可樂的競爭，而寫書的人就是當時百事可樂的美國總裁。看完那本書之後，我感覺好像在做戲一樣，發現原來市場就是這樣，深深地吸引了我的熱情。15年之後，那本書的作者已經升為全球百事集團的CEO，而他就是邀請我去面試的人，我才成功進入了百事可樂集團。就是因為我看完這本非常有啟發的書，它就影響我一輩子。大家可能不會相信，所有商界的知識都是我自己看書看出來的。大家如能建立良好的閱讀習慣，你才能



不斷的被啟發，也才能發現更多自己的興趣和潛能，正所謂「開卷有益」，大概就是如此。

Never give up, never too late.

「在開始創業的過程中，你如何面對困難和低潮呢？」唯有咬緊牙關，並以一句中學時學過孟子的名言來勉勵自己：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。」後來我再接觸到不同工作，我發現自己對工作的目標愈來愈清晰，一些靠關係而獲得成就的工作，並不適合我，於是我又再次投海量的求職信，最終我投身了一個理想的工作。在這個尋找理想的過程中，總是會遇到許多波折及阻攔，甚至會走了不少冤枉路，但成功是沒有捷徑的，即是要繞道而行。許多時候，人總會比較誰走得較快、誰走得較遠，誰已贏在起跑線，但來到終點時，回望過去，你就會覺得輸在起跑線，走得比別人慢，那又如何呢？每個人跑向終點都有不同的路徑，每條路所得到的風景都不一樣，只差別於你是否投入於每個當下，珍惜每個眼前的機會及經歷。因此，這人生賽途永遠不會遲到，只怕你從不去發力，不去準備。美國總統奧巴馬也是個晚了準備和發力的人，而我也。

To succeed in that environment, you have to do more than what you are as.

「你認為踏入社會工作，怎樣的態度才是最重要呢？」當你工作以後，不要等老板叫你做，你才做。主動是很重要的。如果你能夠當公司為你自己的公司，從這樣的角度做事的話，那麼你做十樣事情，有九樣都肯定不會錯。「Treat it like your business!」你就會真正獲得卓越的表現。我成功的因素就是敢於冒險，敢於創新，我總是主動去爭取工作的機

會。在高露潔的時候，我總是擔心自己做的工作不夠多，心想：我怎麼那麼少？老闆是不是要炒我？這種態度就是成功的關鍵，我總是會主動找東西做，不會只做自己想做的範疇，別人不願意擔當的，我也會主動去承擔。

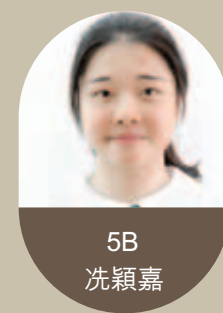
The people who really get far ahead, are the people who really get good EQ. EQ would trump IQ.

「你認為一個出息的領袖該具備怎樣的條件？」作為一個領袖，我們要選擇做一個有高智商(IQ)

的人？還是做一個高情商(EQ)的人？我看過許多做生意的人，都是靠着踐踏別人而上位，但是長遠來說，這群人永遠都爬不到最高的，只有高情商的人，才可以走到最高最遠。高情商的人會勝過高智商的人，因為往往有高情商的人，都會吸引一群高智商的人幫他做事；如果你沒有高情商，高智商的人不會和你共事，因為你根本不懂如何激勵他們。因此，我們必須要成為一個友好及上等的領袖，才会有高質素的團隊。

慕光學生專訪後記

與黃志雄先生的面談中，我感受到他那份對教育事業的一腔熱誠。為了增加同學對讀書的欲望，他開創了Scholastic。在這個平台，所有人都可以找到自己感興趣的書籍來閱讀，甚至在閱讀後設有一些題目去檢視自己對內容是否瞭解透徹。此外，他處處為同學著想，還為慕光學生提供免費的閱讀帳號，讓更多人受益！我最深刻的是他對年輕人的建議：「敢於創新，敢於冒險。」因為所有的一切都必須靠自己主動去爭取，自發性去發掘，這樣才會獲得機會，改變命運。



黃志雄先生的奮鬥歷程讓我明白到要珍惜人生的每個轉折點。雖然他的求學階段艱難，但黃先生秉持著追求自己喜愛的東西，不斷創新和挑戰，願意在每個轉折點上作出改變。他說：「成功的因素是因為我總是主動」，事情不會來找你，而是要你主動尋找它。黃先生讓我明白到要主動面對事情、面對困難，才能離成功更近一步！

我的第一次採訪經歷便遇上了一位出色的人物——黃志雄先生。透過這次採訪，不僅讓我得到一次寶貴的經驗，更彌足珍貴的，是讓我對這個人物產生了敬佩之情，不只是他輝煌的成就，而是他在學習上的堅持更讓我備受啟發。黃先生至今仍然保持讀書的習慣，他認為讀書能讓人獲益良多，而他對學習的熱情也從未停止，他鼓勵我們像他一樣尋找到學習的樂趣以及從中獲益，因此也大力為我們搭建了學習的橋樑，期盼我們能透過這些途徑得到更好的學習。在此，我謹代表慕光所有受益的同學向黃先生表示由衷的感謝！



中文科

本校中文科除了培養學生掌握讀寫聽說策略和能力，藉以增進學生語文自學能加外，也積極培養學生對文學的感受、欣賞及創作的的能力。因此，本校透過參與校外不同的比賽活動，讓學生與外界交流接觸，開闊眼界。同時，老師在培訓學生的過程中，尤其培養學生的審美情操，陶冶其性情，這對學生而言，實在是個難能可貴的經驗。



第十屆全港青少年中華文化藝術綜藝評選賽 冠軍

高中組 曲藝組演講(普通話) 冠軍 蘇琪

第十九屆全港學界普通話傳藝比賽 亞軍

第十一屆中國青少年誦藝比賽

第十九屆全港學界普通話傳藝比賽	古詩組(高中組)	普通話教師學會	鄭嘉杰	亞軍
第十一屆中國青少年誦藝比賽	普通話古典詩詞朗誦(高中組)	中國青少年文化藝術交流協會	鄭嘉杰	亞軍



慕光中文辯論隊

第六屆觀塘區聯校辯論比賽總決賽

3B 張小芬

3B 鄭杏莎

4B 吳茗浩

6C 張海滢

亞軍



是次辯論比賽，有十六間觀塘區學校參加，其中包括：藍田聖保祿中學、聖言中學、聖傑靈中學及寧波公學等等。當每遇到不同的對手及辯題，我們都憑着對辯論的熱誠，選擇堅持，毋忘初心，乃至慕光一眾師生對我們的支持，我們才能排除萬難，成功進入總決賽，並打敗一向戰無不勝的強隊堅樂中學以及上屆冠軍聖公會梁季彝中學，終於獲得觀塘區聯校辯論比賽亞軍的殊榮。在此，我們衷心感激支持慕光辯論隊的每一個「您」，我們會繼續努力的！

慕光中文朗誦隊

第七十屆香港學校朗誦節

粵語組：

優良獎 80分以上

- 1B 陳丹妮
- 2A 馮佩雯
- 2A 林天慧
- 2B 許儀文
- 3A 朱迪雯
- 3A 林曉淳
- 4A 張淑怡
- 4A 方詩雅
- 4A 林千嬅
- 4A 黃穎儀
- 4A 李詠蕙
- 4B 謝柔潔
- 4C 林曉彤
- 4D 鄭家欣
- 5A 蘇淇
- 5B 陳卓妍
- 6C 趙逸軒
- 6D 楊國馨

良好獎 75分以上

- 1A 謝泳欣
- 4A 許鑒輝
- 4A 周燦林
- 4A 梁浩霖

普通話組：

- 1A 龔嘉雯 季軍
- 3A 蘇鈺瑩 季軍
- 3B 張小芬 季軍

優良獎 80分以上

- 1C 關樂欣
- 1A 徐詠琳
- 2B 李漪瑩
- 2B 顏嘉穎
- 3B 錢弘毅
- 3B 唐焯瑩
- 3B 吳岳韓
- 3B 楊錦磷
- 3B 鄭杏莎
- 3C 梅嘉琦
- 4A 林翠翎
- 4A 杜國挺

良好獎 75分以上

- 1A 李智謙
- 2B 鍾金輝
- 2B 周瑩

朗誦是本校中文科重點發展的一項活動，參加人數亦逐年上升。本校認為朗誦訓練對學生幫助良多，包括如何了解誦材、運用聲線、表達感情、培養自信等等。我們發現受過訓練的學生比沒有受訓練的學生更具自信，除表現落落大方外，更善於運用面部表情、肢體語言及說話聲線表達己見。

近年參加校際朗誦節的人數越來越多，競爭也更激烈，今年本校在朗誦節能獲得理想成績殊不容易，本校祝賀所有獲獎的同學，並希望明年再接再厲，更上一層樓。同學們，請謹記在獲獎的同時，還要感謝曾為你們付出過的人，包括耐心指導你們的老師和默默支持你們的父母。



普通話組 詩詞獨誦 (季軍 龔嘉雯、季軍 張小芬、季軍 蘇鈺瑩)



第十二屆全港學生公開朗誦比賽

由朗誦及音樂推廣協會舉辦的第十二屆全港學生公開朗誦比賽，本校派出多名同學參加，於比賽共獲取2冠軍、2亞軍、1季軍及7優異優良獎。在此特別鳴謝粵語朗誦隊麥玉鳳老師的付出及指導，並恭賀各位參與同學。

聖經組：

- 1A 謝泳欣 冠軍
- 1B 陳丹妮 亞軍
- 4C 林曉彤 季軍

新詩組：

- 4A 黃穎儀 亞軍
- 3A 朱迪雯 優良獎
- 4A 周燦林 優良獎
- 4A 張淑怡 優良獎

古詩組：

- 4A 方詩雅 冠軍
- 2B 許儀文 優異獎
- 5A 蘇琪 優良獎
- 3A 朱迪雯 優良獎
- 3A 林曉淳 優良獎



古詩組 冠軍 4A方詩雅同學 聖經組 冠軍 1A謝泳欣同學



左起：冠軍謝泳欣、亞軍黃穎儀、亞軍陳丹妮、季軍林曉彤、冠軍方詩雅

數學科

慕光奧數隊

2019希望杯國際數學競賽

金獎第一名 4A 周燦林

True Light Girls' Invitational Mathematics Contest 2018

Distinction 4B 洪蕙凌



2019 香港國際數學競賽初賽

獲獎名單

奧冠教育中心 主辦

金獎	4A	周燦林
金獎	4B	洪蕙凌
銀獎	4A	周雅琳
銀獎	5B	姚紫彤
銀獎	1B	鄺圳煜
銀獎	3A	施建欽
銀獎	3B	張小芬
銀獎	3B	楊錦磷
銀獎	4C	林俊超

2019 亞洲國際數學奧林匹克公開賽

獲獎名單

亞洲國際數學奧林匹克聯合會及香港數學奧林匹克協會 主辦

金獎	4A	周燦林
金獎	4A	周雅琳
金獎	4B	洪蕙凌
銀獎	5B	姚紫彤
銀獎	4B	羅永雅
銀獎	1B	鄺圳煜
銅獎	2B	張嘉榮
銅獎	2B	萬恩彤
銅獎	1B	王奕雯
銅獎	1B	謝俊鴻



2018 環亞太杯國際數學邀請賽

獲獎名單

香港資優教育學會及“環亞太杯”國際數學組委會 主辦

一等獎	1B	楊錦磷
二等獎	3B	張小芬
三等獎	3B	鄭杏莎
二等獎	2B	張嘉榮
三等獎	2B	萬恩彤



2019 粵港澳大灣區數學競賽

獲獎名單

奧冠教育中心 主辦

一等獎	4A	周燦林
二等獎	3B	楊錦磷
二等獎	2B	張嘉榮
二等獎	4A	周雅琳
二等獎	4B	洪蕙凌
二等獎	4A	吳天皓



2019 第十二屆「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽

獲獎名單

中國數學教育研究會及香港數學奧林匹克協會 主辦

二等獎	3B	張小芬
三等獎	2B	張嘉榮
二等獎	3B	楊錦磷
三等獎	1B	王奕雯
三等獎	1B	楊錦源



慕光游泳隊

姓名	比賽名稱	項目	主辦機構	成績
朱健誠	學界游泳比賽	200米 混合泳	學界體育聯會	亞軍
朱健誠	學界游泳比賽	100米 自由泳	學界體育聯會	季軍
鄧曉桐	學界游泳比賽	50米 自由泳	學界體育聯會	亞軍
鄧曉桐	學界游泳比賽	50米 蝶泳	學界體育聯會	亞軍

慕光田徑隊

各區分齡田徑賽及友校接力邀請賽

姓名	比賽名稱	主辦機構	成績
周梓聰 黃嘉熙 關朗軒 張茂勝 張茂勝	4x100m 友校接力邀請賽	禮賢會彭學高紀念中學	亞軍
關朗軒 周梓聰 張浩輝	4x100m 友校接力邀請賽	聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學	冠軍
甄廷輝 翁裕圳 周梓聰 張茂勝	4x100m 友校接力邀請賽	瑪利諾神父教會學校	亞軍
庄美軍 張可盈 唐焯瑩 庄美玲 庄美軍 林開心 何咏欣 方頌瑜 邱穎	女子C組 4x400m	康樂及文化事務處	亞軍
陳祖恒	男子B組 200m	康樂及文化事務處	冠軍
邱穎	女子C組 800m	康樂及文化事務處	冠軍
唐焯瑩	女子D組 100m欄	康樂及文化事務處	冠軍
邱穎	個人八公里長跑賽 女子16-19歲	寰宇希望千個聖誕老人慈善跑	冠軍
何汶衍	個人八公里長跑賽 男子16-19歲	寰宇希望千個聖誕老人慈善跑	冠軍

體育科



慕光足球隊

學界體育聯會主辦

學界足球比賽2018-2019 亞軍

陳家聰	李焯鉞
麥煒全	丁永健
江柏容	梁家駿
劉承俊	梁宇恒
徐俊傑	關偉洛
劉傑臻	馮文杰
林智軒	石皓華
張茂勝	王皓佳
黃嘉熙	何晉熙
黃震鋒	關志堅
何汶衍	張浚誠



慕光籃球隊

建造業議會主辦

友校籃球聯賽

2018-2019

亞軍

周卓鑫	黎俊汶
廖智聰	翁裕圳
關朗軒	林黃焜
張浩輝	蔡學佳
勞永樂	黃毅力
黃亮軒	林皓賢



慕光女子欖球隊

成員：			
1B	戴希汶	2B	蔡琪琪
1C	關樂欣	2B	黃柏瑜
1C	葉可瑩	2C	鄧君婷
1C	盧鳳鳴	2C	李旨堯
2A	林天慧	2C	莊美玲
2A	翁韻姿	3B	唐焯瑩
2A	馮佩雯	3B	張可盈
2B	顏嘉穎	3C	莊美軍
2B	周佩瑤		

比賽項目	成績
香港仔海豚欖球會七人欖球邀請賽	碟賽冠軍
陳樹渠紀念中學七人欖球邀請賽2018	碗賽冠軍
陳樹渠紀念中學七人欖球邀請賽2019	季軍
全港中學校際七人欖球比賽	碗賽亞軍
學界體育聯會中學校際七人欖球比賽	港九地域第三名 / 全港第六名

領隊老師：鄭博文老師

指導教練：鄭芷婷小姐 (退役全職運動員、香港代表隊、雞糊欖球會主席、香港欖球總會註冊教練)

隊伍代表



2A - 馮佩雯 女子丙組隊長

接觸欖球原因 因為覺得欖球很新穎，嘗試了解和訓練過後，覺得欖球運動很刺激及很有挑戰性

接觸欖球後感 最喜歡欖球Tackle攔截，因為能將對方有效Tackle很有成功感

2C - 鄧君婷 女子乙組隊長

接觸欖球原因 上年暑假參加欖球訓練班後，對欖球那份熱誠更大。同時亦加入雞糊欖球會進行較高難度訓練

接觸欖球後感 參加國際比賽時對手都是從小開始接觸欖球的外國人。當第一次踏入國際級球場心裡很緊張，可是可以從中吸收到不少寶貴經驗，亦可為慕光女欖帶來不少回饋。另外，這一年感謝各位欖球隊隊員的付出，可能流過不少汗水與淚水，但是我們下一年可以做得更好，可以繼續為校爭光。



2C - 李旨堯

接觸欖球原因 首先是鄭博文老師邀請我參加校隊。其後欖球隊令我擴闊視野，更參加了暑期欖球訓練班，令我對欖球認識更深，同時也令我對欖球的興趣深化成熟誠，因此加入校外的雞糊欖球會。

接觸欖球後感 尚沒有加入欖球校隊時我的專注力比較弱，而參加校外球會練習，相比在學校需要更加專注更加投入，要求亦比較高。再加上校隊訓練，令我對欖球技術更加深入。今年為了為校爭光，我們更利用自己休息時間在校練習，逢星期二、四早上在學校晨操；大家還把整個復活節假期奉獻了比賽的準備上。希望下一年可以走到更遠更高，團隊亦變得更強。



慕光花式跳繩隊

班別	姓名	比賽項目	成績
2A	馮佩雯	中學女子初中組30秒交叉開	亞軍
5C	麥懷鈺	中學女子高中組30秒橫排跳	殿軍
6E	李詠琪	中學女子高中組30秒橫排跳	殿軍
5C	麥懷鈺	中學女子高中組30秒交叉開	殿軍
6E	李詠琪	中學女子高中組30秒交叉開	優異獎

2019校際花式跳繩錦標賽

首先，我們要感謝謝sir和教練張sir百忙之中都與我們練習跳繩。另外，我們亦要感謝團隊的用心與投入，經常抽空回校練習跳繩。雖然在體能上是嚴格要求的，有教練和隊友的互相支持，大家都能夠積極投入比賽。慕光跳繩隊加油！你們是有能力的！好好享受每次訓練和比賽的過程，那才是最珍貴的。

慕光堆沙隊



屯門區堆沙比賽2018-2019

家長	陳慧儀	公開組別	亞軍
家長	伍勤		
家長	利素珊		
家長	何美鳳		
老師	盧小潔		

5A	傅后鴻	中學組別	冠軍
5A	伍匡榮		
5A	吳兆熹		
5A	楊子維		

1B	陳家明	中學組別	季軍
1B	李逸		
1B	湯欣澄		
1B	王奕雯		
1B	嚴明韓		
2C	黎奕呈		

慕光電影創作 慕光微電影「自剎那間」 「自己生命・自己教育」Collage短片比賽 冠軍

「自剎那間」是由本校中六級彭成彬同學的微電影作品。拍攝團隊從構思、拍攝及後期製作時間長達2個月。作品於6月中進行了公眾投票階段，最後慕光微電影「自剎那間」獲得最高的票數及點擊率，晉身最後三強。7月6日決賽當天，由黃靖軒同學自彈自唱「黑擇明」帶領觀眾反思人生，最後成功獲得評審讚賞，帶領慕光團隊勇奪冠軍。再一次恭喜「自剎那間」台前幕後工作人員：彭成彬、胡仁傑、黃靖軒、葉振軒、李紓晴、邱嫻喬及陳澤鴻同學。



慕光跆拳道隊

班別	姓名	比賽項目	成績
3B	鄭杏莎	精英盃中小學生暨幼兒跆拳道品勢錦標賽	冠軍
5C	鄭鴻蔓	精英盃中小學生暨幼兒跆拳道品勢錦標賽	亞軍
5C	鄭鴻蔓	香港學界跆拳道比賽2019(中學及大專組)	亞軍
3B	鄭杏莎	香港學界跆拳道比賽2019(中學及大專組)	季軍
3B	鄭杏莎	香港跆拳道品勢比賽2018	亞軍
3B	鄭杏莎	跆拳道搏擊比賽2019	冠軍
3B	鄭杏莎	聯校跆拳道比賽	季軍



趣味ENG語遊戲日

英文科為了締造一個生活化的環境讓同學活用英語，透過一系列集體遊戲及英語廚藝班，讓同學學習英文俚語，在遊戲及互動的過程中活學活用，令大家都好像外國人一樣，能說一口流利及生活化的英語。



探訪特殊學校 認識瑶族文化

5A 何晞瑤 5A 鄧靜賢

在「義遊賀州交流服務團」五日行程中，最令我們印象深刻的是第三日前往賀州一所小學進行義教。同學們都十分熱情，他們以最真誠、最漂亮的笑容迎接我們。在我們快要離開的時候，當地的同學更穿上瑶族的傳統服裝邀請我們一起跳竹竿舞。這令我再次感受到同學們的熱情。此外，我認識到一班朋友，我們一起合作去製作義教教材，準備表演內容。因為這次機會而彼此認識，並有所了解。最後，要多謝香港青少年發展協會舉辦這次義遊賀州的活動，令我了解到更多瑶族文化以及認識到一班好朋友。



慕光國際交流計劃 MKES International Cultural Exchange

雲南大理文化研習之旅(6天) Dali, Yunnan, China

2018.10.22~27

- 了解國家的教育、經濟、歷史、文化、宗教、音樂等多方面的發展及現況
- 體會祖國的地大物博和源遠流長的歷史文化
- 增進兩地青年之間的學習交流和友誼，學會對民族文化的尊重



日本東京群馬縣教育文化考察之旅(5天) Tokyo, Japan

2018.1.24~28

- 和群馬縣高崎北高等學校進行交流，建立日後兩校恆常互訪姊妹學校關係
- 考察日本中學教育的發展及現況
- 體驗日本學生冬季運動訓練及親嘗滑雪的滋味
- 入住日本民宿，親身感受日本的風土人情
- 到訪東京大學，感受世界第一流大學的學術氣息



台南高雄升學考察之旅(4天) Kaohsiung, Tainan, Taiwan

2019.4.23~26



- 家長陪同子女參訪台灣南部著名大學
- 了解台灣高等教育學科發展
- 增加同學對台灣的學習環境與升學的認識



上海外國語大學尚陽外國語學校姊妹學校 交流之旅(3天)

2019.4.9~11

Sunshine Foreign Language, Shanghai

- 了解尚陽外國語學校之先進設備及課程特色
- 增進彼此師生的交流及友誼
- 了解上海的最新發展



湖北宜昌姊妹學校交流之旅(4天) Yichang, Hubei, China

2019.3.25~28

- 宜昌市姊妹學校：宜昌市外國語中學、宜昌市人文藝術高中之先進設備及課程特色
- 增進彼此師生的交流及友誼
- 暢遊長江三峽的壯麗景色，親睹三峽大壩的宏偉建設



四川成都歷史文化考察之旅(4天) Chengdu, Sichuan, China

2019.5.8~11

- 走訪紀念諸葛亮所建立的武侯祠，親睹三國時代蜀國君臣的事跡
- 飽覽二千多年歷史的都江堰水利工程
- 參觀不同的歷史古蹟及博物館，如杜甫草堂、三星堆遺跡、寬窄子巷



福建 寧德文化交流體驗之旅 (5天)

Ningde, Fujian, China

2019.6.15~19



- 了解蜀地遠古歷史文化
- 參觀不同的歷史古蹟及博物館，如杜甫草堂、廉村
- 與金海灣大酒店員工開展酒店管理互動交流，增進知識
- 與職業技術學院及職業中專開展互動交流活動

珠海 香山文化交流之旅 (1天)

Xiangshan, Zhuhai, China

2019.6.19



- 參觀珠海市文物保護單位之偉人歷史庭園共樂園
- 參訪聯合國國際學院，了解到內地升學及發展資訊
- 遊經港珠澳大橋，眺望百島之城

四川 「川港同行」 青少年交流之旅 (6天)

Sichuan, China

2019.8.21~26



- 親親大熊貓，參訪都江堰熊貓繁殖基地
- 參觀國防科技工業軍工文化教育基地---兩彈城
- 與四川創新創業青年互動交流，增進知識
- 走進現代農業產業園，了解鄉村振興與發展
- 走訪年畫村，體驗傳統年畫藝術製作

杭州 浙江海鹽縣武原中學姊妹學校交流之旅 (3天)

Hangzhou, China

2019.9.17~19



- 體驗剪紙藝術，並與姊妹學校進行交流
- 到當地學生聯誼，在家中共聚晚餐
- 感受杭州西湖的寧靜和自然美景，並欣賞湖上表演
- 欣賞遍地竹林蒼翠欲滴之自然生態景觀
- 走訪河坊街歷史文化街區，品嚐特色小吃，欣賞古玩字畫

甘肅 保安族東鄉族少數民族考察研習之旅 (7天)

Gansu, China

2019.9.23~28



- 參觀臨夏回族自治州博物館，了解穆斯林民族及馬家窯文化彩陶
- 前往大墩小學與保安族師生共同學習保安族語言
- 探訪國家級非物質文化遺產---保安腰刀廠房
- 學習保安族腰刀舞，開展舞蹈表演交流活動
- 體驗東鄉族田園勞動生活



日本 琉球歷史文化考察之旅 (5天)

Okinawa, Japan

2019.9.25~29

- 探訪東雲之丘老人院，與長者交流，體驗義工服務
- 參觀著名的觀光景點，如守禮門首里城、道之驛嘉手納、第一牧志公設市場
- 與當地石川中學進行互動交流



其他交流團預告

湖北 宜昌外國語初中姊妹學校交流之旅 (5天)

Hubei, China

2019.11.4~8

- 與姊妹學校進行互動交流
- 參觀著名的觀光景點
- 走訪當地歷史名勝

日本東京 群馬縣高崎北高等學校友好交流之旅 (5天)

Tokyo, Japan

2020.2.3~7

- 和群馬縣高崎北高等學校進行兩校恆常互訪交流
- 考察日本中學教育的發展及現況
- 到訪明治維新的史蹟及榛名山
- 入住日本家庭，親身感受日本的風土人情

上海 外國語大學尚陽外國語學校姊妹學校交流之旅 (5天)

Shanghai, China

2020.5.13~17

- 和尚陽外國語學校進行交流，建立日後兩校恆常互訪姊妹學校關係
- 了解上海市學校之先進設備及課程特色
- 增進彼此師生的交流及友誼

最強風紀

三日兩夜 領袖訓練營



本校有40位風紀透過訓練營活動，學習與團隊合作和溝通的能力，培養領袖素質，建立團隊精神。並從各種挑戰及障礙中，了解個人的強項與弱項，發展潛能，超越自我。活動包括：野外煮食、帳幕搭建、探訪露宿者、高空繩網、野外定向等。



賽馬會

乘風同行計劃

The Jockey Club Adventureship Program

為深化學生品德及紀律，建構自律自理人生，本校透過「賽馬會乘風同行計劃」，並由資深導師帶領慕光接50位初高中同學，乘坐賽馬會歡號進行挑戰和訓練，活動內容如下：

日期	活動
7月3日	航前工作坊
7月7日至7月8日	2日1夜挑戰營 (西貢大網仔路斬竹灣)
8月13日	一天海上航程訓練 (黃竹坑珍寶碼頭)
9月19日	航後歷奇工作坊
9月21日	社區實踐---探訪區內長者
9月24日	生命藍圖工作坊

活動體驗分享

3B 余永安

我們透過一連多個刺激水上體驗，包括水上空中飛人、快艇出海、跳海求生等，考驗自己的膽識，挑戰自己！還有多個團隊建立活動，包括營地穿梭之旅、隊友間自信心挑戰遊戲等，成功訓練團隊合作精神，達到自我肯定、建立自信。感謝慕光提供我們一個學習和體驗的平台，令我們有機會去學習克服困難、學習挑戰自我、學習與人合作。



乘風航 adventureship 簡介

乘風航的訓練課程全部經過特別設計，以配合不同組別參加者的特別需要。訓練課程為期一天以至數天，並設有航前及航後工作坊活動。

乘風航在1996年首次推出伙伴計劃，派出義工與殘疾人士一起參加航程訓練，藉此鼓勵健全人士與殘疾人士共融相處。過程中，義工將與一至兩名有特殊需要的參加者結為伙伴，以平等結伴的原則，互相照顧，一起參與乘風航的海上訓練。

岸上舉行的效益強化活動包括航前簡介會及航後工作坊，目的是令參加者在接受海上歷奇訓練前作好準備，以及幫助他們學習應用在船上獲得的經驗去面對日後生活上遇到的挑戰。

Parent-Teacher Association 家長教師會



2019「花樣年華」周年晚宴



家長教師會主席陳慧儀女士贈送「最佳校監」
予慕光校監黃華康先生

18-19年度家長教師會晚宴以懷舊為主題，準備遊戲活動都讓來賓感受到時光倒一樣，例如有「鐵環入可樂樽」、「硬幣擲香口膠」等。

接著還有緊張刺激的抽獎活動及懷舊人物模仿大賽，當中模仿人物包括有上海收租婆、謝賢、嘉玲、麥基和俏馬姐等。各位參賽者施展渾身解數，希望奪得當晚多個懷舊活動大獎。最後還要感謝人靚聲甜的家長張碧蓮女士為晚會獻唱一曲《萬水千山總是情》。

這次活動的成功，實在有賴校方及各位慕光家長們及校友們的支持，家長教師會必定繼續努力做出最好的慕光。



黃校監與一眾同學玩擲可樂樽遊戲



左起：梁超然校長、黃志強校友、黎念慈校友、黃敏紅校友、盧小潔老師



本校分別於2019年9月6日及9月13日晚上，在本校禮堂舉辦了初中及高中級家長晚會。詳情如下：

- EXCEL24才華及發展課程之獅藝表演；
- 梁超然校長介紹學校最新發展和措施；
- 家長教師會主席陳慧儀女士分享家教會來年的活動及展望；
- 兒童發展基金之閃亮同行師友計劃介紹；
- AFS國際文化交流計劃介紹；
- 學校全新系統E-Class介紹；
- 班主任、科任老師及家長交流時間。

初中及高中家長晚會



Outdoor Learning Day 戶外學習日

本校安排中一至中五級全年三次戶外學習日，將教室的學習環境延伸至教室外。透過出外參觀及交流活動，學生能擴闊視野，學習及探索新知識。除此之外，能加強學生的觀察力，喚起他們的好奇心，激發學習興趣，提昇活動的層次。「特約記者工作坊」、「時尚快拍」、「綠化校園」等活動，對每一個學生來說都是一種很特別的經驗。



同學在特約記者工作坊體驗傳媒學



知專設計學院導引課程 - 時尚快拍



同學試用立體眼鏡體驗新科技



天象廳透過互動展覽認識太陽系行星



香港教育大學課程講座了解入學條件

慕光生活點滴



燒雞翼我鍾意食

MK燒雞翼大賽



5月17日放學後，同學和老師們都急不及待跑到新校球場準備慕光第一次舉辦的燒雞翼大賽暨爐邊感謝祭。學生會安排了不少別開生面的活動：撈波波、射箭和掟飛鏢；也有家長、師生表演跳舞、雜耍和唱歌。整晚活動絕無冷場。



參加燒雞翼比賽的每位同學都非常認真，手上拿着一個大夾，彷彿是突然裝備了一副媽媽廚房的盔甲一樣，神氣十足！一雙鋒利的眼神全神貫注放在雞翼之上，決心要做出一隻無敵雞翼，爭奪當天多個燒烤大獎。



最後由梁校長、林智宏老師、種植達人吳Sir及學校顧問方醫生為我們做評判，選出當晚燒雞翼大賽多個大獎。也感謝家教會對學校活動的支持。大賽及感謝祭在一連串的笑聲中走到了尾聲，最後以Bingo遊戲為當天燒雞翼比賽畫上了完美的句號。





慕光英文書院 65周年校慶活動

2019.11.28

校慶年揭幕禮暨兩岸傑出教育家論壇系列之一

2019.12.24

聖誕聯歡會暨歌唱比賽

2020.03.13-18

慕光視藝年展

2020.03.14

東九龍小學五人足球賽

2020.03.16-20

慕光科學探索周

2020.04.29

六十五周年校慶晚宴(家教會及校友會合辦)

2020.06.24

杜葉錫恩紀念館 及 慕光校史館揭幕典禮

