



Christian & Missionary Alliance
Sun Kei Secondary School
基督教宣道會宣基中學

愛燃

精神健康

第50期

宣基家訊

2025年7月



校長的話

何俊恩校長

於2017年，我有幸能跟隨教育局到訪新加坡進行學習交流，了解當地學生輔導和生涯規劃方面的發展。新加坡教育體系非常重視學生的全面發展，特別在學校課程中加入與社交情緒學習（Social-Emotional Learning）、精神健康（Mental Health）和心理韌性（Resilience）相關元素。

香港的學生們面對著學業、社交、和人生方向上的各種挑戰，精神健康比以往任何時候都更顯重要。宣基中學作為一所基督教學校，我們深信每個孩子都是按著上帝的形象所造，擁有獨特的價值與潛能。我們實踐宣基文化，致力營造一個全校參與、積極思想、接納欣賞、支持成長的校園氛圍。

這期《愛燃》，我們將分享在本學年推行了的一些推動精神健康的措施及活動，例如舉辦培養學生韌性與正向思維的「成長型思維主題活動」，設立能讓學生放鬆心情、傾訴心聲的「精神健康室（Chill Room）」，成立了讓學生彼此扶持，共同成長的「學生精神健康大使」隊伍，舉辦讓學生發揮創意與才華的各類午間活動等。而在本期的學生專訪中，有學生提到：「相信對每一位學生而言，只有堅韌的內心，穩固的精神健康，才能使他們在成長的路上經得起風雨，受得住磨礪。」這句話讓我深感欣慰，也讓我聯想到一段聖經金句：「但那等候耶和華的，必重新得力；他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。（以賽亞書40章31節）」精神健康的培養，正是讓學生能夠重新得力的關鍵，幫助他們以堅定的步伐走向未來。

最後，我們也希望學生和家長能夠好好照顧自己和對方，成為彼此的同行者。也期望家校攜手同行，為每一位學生的身心靈健康努力，以基督的愛迎接每一個挑戰。

地址：香港新界西貢將軍澳唐俊街六號 6 Tong Chun Street, Tseung Kwan O, Sai Kung, N. T., Hong Kong.
電話：(852)2191 6022 傳真：(852)2191 6601 電郵：skss@skss.edu.hk 網址：www.skss.edu.hk



引言：

本校一直關注學生的成長需要，並積極響應教育局近年推動精神健康的措施及活動，為學生建構成長型的思維模式。成長型心態一詞是由美國心理學家Carol Dweck教授在她出版的《心態：成功的新心理學》一書中創造的。她探索了一個人對其智力和學習能力的潛在信念如何影響他們的表現。她的研究表明，那些相信自己可以發揮才能的人往往比那些認為自己的能力是天生的和固定型的人取得更多成就。那些擁有成長型心態的人看到的是機會而不是障礙，他們選擇挑戰自己以學習更多，而不是固守在自己的舒適區。而固定型心態本質上相信能力是與生俱來的，從出生就固定下來。培養學生成長型思維是本校三年關注事項的重點之一，希望建立學生、家長成長心態，有效幫助學生積極面對挑戰，接受挫敗，調節自己，再接再厲，加強學生的抗逆力和精神健康。

本校參與了聖雅各福群會推出的「賽馬會擁抱生命系列2.0-校園身心康健支援計劃」。通過全校園身心康健活動，提升學生、家長和教職員的精神健康素養，培養學生成為精神健康大使。兩年就校園精神健康活動計劃臚列如下：

對象	形式
全體教師	四場講座
全體學生	每級一場工作坊，共辦六場 每級一場講座，共辦六場
家長	四場講座
學生精神健康大使	大使培訓小組共8節，每節1.5-2小時 • 精神健康素養認識 • 服務技巧培訓 • 精神健康室運作培訓
部分教師	兩場危機處理工作坊 兩次危機處理演習

本校善用教育局撥款，修建101室成CHILL ROOM，即「精神健康室」，提供一個能讓學生感到安心自在的空間，幫助學生釋放壓力，照顧自己的情緒需要。此外，亦於學生學習支援日舉辦精神健康日，提升學生的精神健康意識。

本校學生領袖亦於精神健康範疇不遺餘力，定期於IG PAGE提供心靈健康錦囊，加強同學培養成長型心態，正面思考。

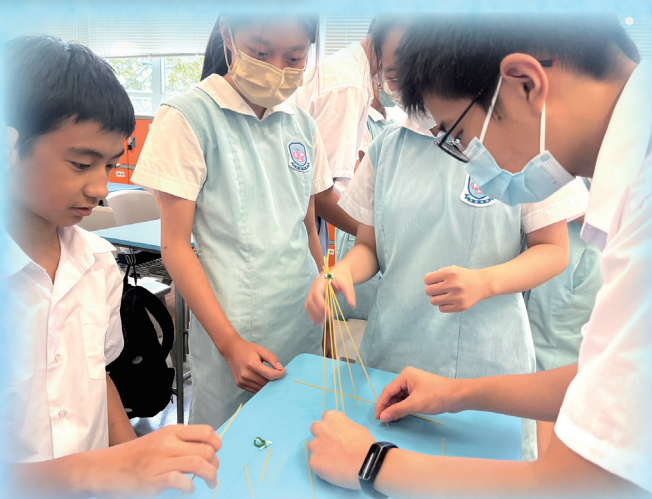
本期愛燃以精神健康為主題，讓家長了解本校有關工作，希望宣基人一同建立成長型心態，發揮個人強項，學習跨越人生每個障礙，成就更好的自己。

本年度有關精神健康之活動：

品德教育日 2024 暨精神健康室開幕禮

「品德教育日2024」於9月25日順利舉行，本年主題為「My pledge to Act 2024 – Grow your mind」，由蔡舒琪女士主持啟動禮。蔡女士為「Make Positive」的創辦者，多年來一直鑽研和推廣正向心理學應用。啟動禮上，蔡女士深入淺出地分享了如何培養「成長型思維」，鼓勵同學相信自己可以透過學習與努力，可以做得更好。中一至中六各級學生代表亦回應主題，作出承諾，互相勉勵。

緊接而來的是CHILL ROOM「精神健康室」開幕禮。開幕禮過後，精神健康室正式投入使用，提供一個安靜舒適的環境予師生休憩。



學習支援日精神健康關注閣

本年度精神健康日於11月22日進行，我校為學生安排了多元的攤位活動，包括「打打氣」影相區、心靈放鬆小遊戲、撰寫心意飄流卡、製作收縮膠吊飾等，協助學生適時放鬆，關懷自我，鼓勵學生以積極的態度應對壓力及面對困難，營造校園關愛文化。



家長講座

第一次家長講座暨中二級家長晚會於本校舉辦，是次講座的主題為「如何提升子女之精神健康」，特邀聖雅各福群會資深社工李啟龍先生主講。



第三次／社區家長講座於網上進行，主題為【親！你還精神嗎？】，特邀聖雅各福群會資深社工蘇任重先生主講。



02/ 精神健康 - PERMA練習

- Positive Emotions 正向情緒
- Engagement 全心投入
- Relationships 正向人際
- Meaning 生命意義
- Accomplishment 成就感

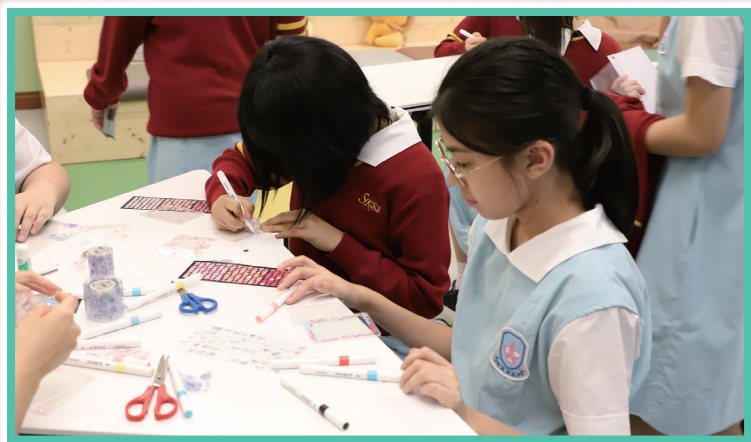
Nerf Hunt親子射擊體驗活動



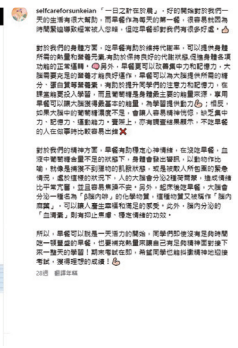
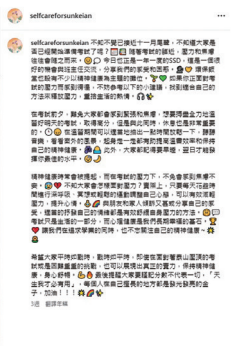
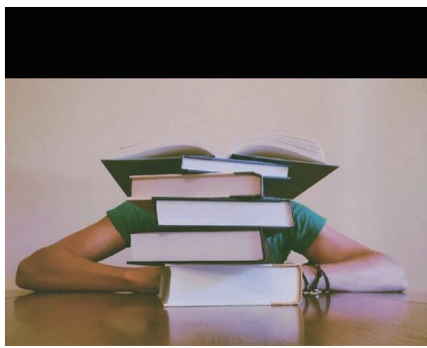
中五級“Grow your Mind”活動



CHILL ROOM午間活動



Instagram 專頁：Self Care for Sunkeians - selfcareforsunkeian



學生專訪：

「不斷學習，追求卓越」乃是宣基一直以來的其中兩大文化，而在繁忙的學習過程之外，又有何處可以讓宣基人尋找平衡，達致內心自洽？本學年，學校於101室設立了精神健康室——「Chill Room」，開放為宣基人提供舒適自如的環境，讓同學可在課餘時間休憩身心，調整步伐，以至行穩致遠。

所謂「尺有所短，寸有所長」，宣基人除了在學業及體藝上的潛能值得被發掘，部分同學在思考維度上的潛能也值得被重視。精神健康室的成立將給予思考型同學寧靜的沉澱空間，使學生在求學的過程中，做到思、行皆有所得。擁有上進的能力，同時也有懂得休息的智慧。保持精神園地上的豐盛，即便吹滅了燐燈，仍能保持內心有光，靈魂有香。

若要穩固學生的精神健康，讓每一顆樹苗茁壯成長，必需經過精心考量。據劉主任所示，精神健康室的設計將滿足同學們六覺上的需要。從視覺上的花草草原特色牆紙，乃至嗅覺上的香薰治療等，精神健康室作為一個六感俱全的療癒空間，盼望能成為同學們忙碌生活中一片寧靜的島嶼，讓青年人能借助春風化雨及當中滿滿的正能量，精神抖擻地過好每一天。

除了輕鬆益智的桌遊及個人成長類書籍等多元化設施外，精神健康室最必不可少的定是一群值得信賴的精神健康大使。他們在接受了專業的訓練同時，更是一群充滿同理心的同學。他們理解同學的需要，有技巧地為同學提供情感上的支援。訪談之中，精神健康大使（四智陳樂棋、四智尹一芯）更曾表示希望透過崗位，成為宣基同學的傾聽者，不論行動上或是心靈上，也能給有需要的同學送上支持和鼓勵，分擔他們在生活上的重擔。

相信對每一位學生而言，只有堅韌的內心，穩固的精神健康，才能使他們在成長的路上經得住風雨，受得住磨礪，現在，精神健康室正等待著同學們到訪，準備好為每一位宣基人鑄造更強大，更健康的內心世界。

（文章由中文學會主席中四德班章靖經採訪劉靜鵬主任及精神大使四智陳樂棋、四智尹一芯後，取其精要而撰寫）



校園薈萃

2024 香港中學文憑試

宣基中學於2024香港中學文憑試考獲佳績，符合大學入學資格33222要求共87人，佔校內應考總人數87%。

恭賀以下同學於2024文憑試中考獲優秀成績：

黃承駿#	5**	5**	5**	5**	5**	5	4	
林浩賢#	5**	5**	5*	5*	5*	5	5	
李天豫#	5**	5*	5*	5*	5*	4	4	
蘇泳橋#	5**	5*	5*	5	5	5	5	
蔣佳含#	5**	5*	5*	5	5	4	4	
林雪滢	5**	5*	5*	5	4	4		
李珈悅#@	a(a)	5*	5*	5*	5*	5*	5	5

#（包括數學M2），@（包括日語）



中一新生及家長迎新活動

中一新生及家長迎新活動於2024年8月24日順利舉行，何俊恩校長致辭歡迎一眾新生及家長；吳慧珍副校長及徐玉清副校長向新生及家長分享適應學習和校園生活的要訣；家長教師會主席陳景豪先生介紹家教會。同日，新生與班主任會面，彼此認識，為新學年的校園生活作好準備。



第26屆開學禮

宣基開學禮於2024年9月2日順利舉行，開學禮上，香港亞洲歸主協會總幹事蔡康怡牧師以「生命的衝浪高手」為講題，勉勵同學身處這個資訊泛濫的年代，必須以基督的真理為尺，分辨真偽。何俊恩校長亦寄語同學多思考、訓練求真精神，並介紹全校教職工，禮堂一派和樂。



第11屆水運會

第11屆水運會於2024年9月17日圓滿舉行，多位健兒打破了校內紀錄，老師參與氣墊船比賽，氣氛熱烈。

是次水運會，本校亦很榮幸邀請到香港男子擊劍運動員張小倫先生擔任閉幕禮嘉賓。張先生分享個人比賽經歷，勉勵同學要有堅毅不屈、永不言棄的精神。



領袖就職禮

宣基領袖於2024年9月30日宣誓就職，並承諾以僕人領袖身分為學校服務。剛卸任的首席全方位領袖報告去年工作，並分享寶貴的服務經驗，同時感謝老師的悉心指導。即將就任的首席全方位領袖和助理首席全方位領袖簡介來年的工作目標及計劃。全體領袖將秉承宣基傳統，竭誠為同學服務。



新民社區慈善中秋音樂會

由香港新民獅子會主辦的「新民社區中秋慈善音樂會」於2024年9月17日在香港文化中心舉行，我校合唱團在是次音樂會演出中表現卓越，與其他團體合作演出，互相交流學習。



宣基家長義工迎新暨培訓聚會

宣基家長義工迎新暨培訓聚會於2024年10月14日舉行，家長義工熱烈支持，共65位家長義工及校友家長義工出席。何俊恩校長致辭歡迎，並頒發家長義工委任狀，感謝各位家長義工在新學年的服務，並祝願家校緊密合作，攜手培育子女健康快樂成長！



第23屆陸運會

本年度陸運會於2024年10月30至31日，假灣仔運動場舉行。全場氣氛熾熱，畢業班師生接力賽、班際接力賽、師生校友接力賽等、金一哩等，都令現場歡呼不斷。最終六靈班勇奪全場總冠軍，獲得校長盃。

我校有幸邀請到香港硬地滾球傷帕運動員、2024巴黎帕奧金牌得主何宛淇女士擔任閉幕禮主禮嘉賓。何女士向我們分享她的人生起伏，展現出不屈不撓的精神，啟發同學應學習這種積極面對困境的心態。



西貢區家長教師會聯會中學巡禮

西貢區家長教師會聯會2024中學巡禮於10月19日順利舉行。是次逾800人到訪宣基中學，透過簡介宣基的短片、學生表演及答問環節，讓西貢區內的小學生及其家長更深入地認識本校。



家長教師會第二十四屆會員大會暨中一至中六家長晚會

家長教師會第二十四屆會員大會暨中一至中六級家長晚會於2024年10月25日順利舉行，當晚逾400名家長出席，反應熱烈！是次會員大會選出家長執行委員共7人，其中陳景豪先生當選家長教師會主席。大會結束後為家長晚會分班時段，各家長與班主任會面懇談。

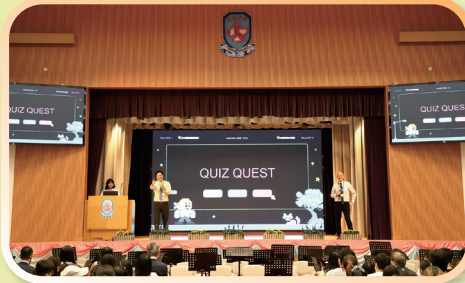
「第二十四屆執行委員會」名單及職務如下：

顧問	何俊恩校長	
主席	陳景豪先生	
副主席	吳韻姿女士	陳楚恩主任
秘書	楊美葵女士	徐玉清副校長
司庫	吳偉民先生	鄭永鈞主任
聯絡	杜樂婷女士	陸幗敏主任
康樂	鄧毅新先生	劉錦輝主任
總務	陳子輝先生	黃淑薇主任



中一入學簡介會

中一入學簡介會於2024年11月16日順利舉行，逾1400名小學生及家長出席。簡介會上，何校長向來賓分享宣基教育願景、學術及課程特色簡介、收生方法等。簡介會亦設有管弦樂團表演、英語互動遊戲。來賓還參與了不同學習體驗，包括科研、創客、語文、視藝、健身等活動，氣氛熱鬧。



法國巴黎「國際遺傳工程機器設計競賽 (iGEM)」

王泳嘉老師於2024年10月23日至28日，率領本校六位修讀生物科的高中學生赴法國巴黎，參加「國際遺傳工程機器設計競賽 (iGEM)」，並奪得銀獎。

本校與與香港培正中學和華仁書院（九龍）、保祿六世書院、基督教崇真中學組成的「HK-United」聯隊，以「合成對治療心血管疾病有潛在價值的人參肽TP-1和羽扇豆肽P5融合蛋白」為題進行研究，令這些新發現的潛在藥物的製造成本下降。

除參與競賽外，同學亦參觀了巴黎的不同名勝古蹟，如巴黎鐵塔、羅浮宮、凡爾賽宮、巴黎市政廳等，對法國歷史文化有更深入的認識，擴闊了國際視野。



參觀終審法院

本校一眾學生於2024年11月6日到訪終審法院，進行豐富多元的學習體驗活動，認識終審法院大樓的歷史及建築特色，並提升了對司法機關歷史和運作的認識。



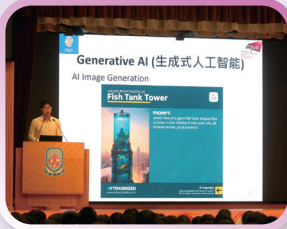
學生支援日

學生支援日於2024年11月22日進行。各班學生分別與班主任會面，透過約半小時的交談，讓班主任對同學在學習、人際關係及生涯規劃等方面有更進一步的了解。同學亦獲益良多，對於未來的發展有新的目標和希望。



STEAM 學術周

本年度STEAM學術周於2024年11月13至18日順利舉行。STEAM學術周活動豐富，包括FameLab科學傳播比賽、法醫毒理學工作坊、學生科研成果展示、藥物化學及生成式人工智能學術講座等，讓學生擴闊科學視野，並增加對科學的興趣。



GTTP 西班牙學生旅遊研究國際會議

世界旅行及旅遊合作組織(GTTP)主辦2024國際旅遊專題研習比賽，我校中五級群班蔡貝琳和葉晴同學榮獲大獎。胡坤耀老師和兩位得獎學生獲邀於2024年11月10至13日赴西班牙馬德里，作為香港代表出席學生旅遊研究國際會議。

為呼應會議主題「新世代的聲音」，蔡貝琳和葉晴同學以「建立社交媒體活動，吸引旅遊業人才」為題，向各國代表匯報研究發現，並藉此寶貴機會，與來自各國的參賽師生互相交流。



「iTeen 誠行」參觀廉署活動

陳敬業老師於2024年10月14日率領學生到訪廉署大樓，由廉署職員向學生介紹反貪法例、重大貪污案件、各部門的工作及入職要求等，讓同學認識廉署的反貪工作及明白貪污的禍害，並反思公民責任。



動物閣開幕

為提升學生對兩棲及爬蟲生物的認識，並明白生老病死的概念，學懂愛惜及尊重生命，本校於本學年開始，於科學實驗室設立「優獸學園」動物閣，飼養一條非洲球蟒、一隻阿根廷黑白泰加蜥蜴、兩隻黃綠閉殼龜。

本校亦招募熱愛飼養動物的學生成為「爬蟲飼養學生大使」，負責照料動物，以培養同學細心、耐心與責任心。



教師專業培訓日

教師專業培訓日於2024年12月2日順利舉行。當天早上，我校邀請全國政協委員及香港特別行政區特首政策組專家組成員龔永德先生擔任講者，主題為「香港青年到內地發展的機會」，龔先生的分享讓老師了解國家的最新動向及加深認識香港青年在國家帶領下所享有的優勢與及為未來發展做好準備。下午，老師分組參加體驗活動，包括「心光學校 Cedar Workshop」、「好感生活體驗館」及「胡椒餅製作班」等。



家教會親子旅行——元朗大棠及錦田一天遊

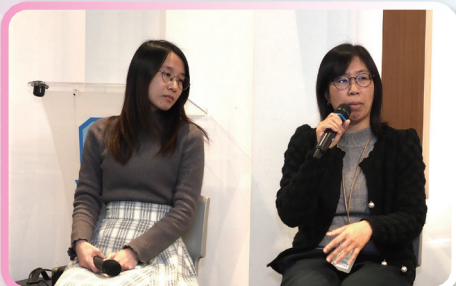
家長教師會主辦的「元朗大棠及錦田一天遊」於2025年1月11日舉行，共約130位家長及學生參與。此團行程包括於大棠賞紅葉及於錦田參觀文物徑、有機大王草莓園、鄉村俱樂部等，透過參觀及體驗，增進親子感情。



福音周

本年度福音周於2025年1月15日至21日順利舉行，主題為「『逆』是感恩」。

福音周安排了不同活動，吸引全校師生參與，包括：插畫家陳家儀小姐見證分享會、老師信仰分享會、學生祈禱會、佈道會、福音筵席、福音藝墟（製作擴香石、酒精水墨畫、咖啡、法式編織、水晶膠鎖鑰扣）等；還有基督徒學生敬拜隊及老師敬拜隊，於午膳時間帶領師生進行詩歌敬拜，以歌聲頌唱主的榮耀。各種活動讓同學得着福音以及從上帝而來的豐盛。



第一次家長講座暨中二級家長晚會

第一次家長講座暨中二級家長晚會於2024年11月29日順利舉辦。是次講座的主題為「如何提升子女之精神健康」，特邀聖雅各福群會資深社工李啟龍先生主講。

「中二級家長晚會」亦於講座後在中二級課室舉行，中二級家長分班與班主任面談，藉以了解其子女在校學習的情況。



宣基學生接受香港電台《綠TEEN工作》節目訪問

宣基學生代表本校接受香港電台文教組邀請，錄製香港電台第五台（AM783）節目「綠TEEN工作」的訪問，分享以往參與過的環保活動，以及校內的環保實踐，節目已於2025年1月10日首播。



雲彩教育及文化交流協會參訪

雲彩教育及文化交流協會於2025年1月21日率約20位雲南的大學師生參訪宣基，透過校園導賞、學生分享、綜合座談等環節，增進彼此對香港及雲南兩地教育特色的了解。



香港日本人學校交流活動

「香港日本人學校交流活動」於2025年1月22日順利舉行，40位中二級學生到訪香港日本人學校，與該校學生一起參與學習活動，互相分享兩地文化之特色，藉此加深對彼此的認識，延續兩校情誼。



印尼姊妹學校到訪交流

印尼姊妹學校Santa Laurensia High School 49位師生，於2025年2月17至19日到訪宣基，印尼學生隨宣基同學一起上課及參與多元的活動，讓兩校師生築建情誼。



「蛇王社」年宵攤位

企創學會於2025年1月24日至29日一連六天於將軍澳寶康公園經營年宵攤檔「蛇王社」，售賣由學會成員設計的文創產品。於整個年宵活動中，學生學習到不少營銷與溝通技巧，豐富了識見。



宣基二十六周年校慶

宣基二十六周年校慶於2025年2月28日順利舉行，慶祝活動由全方位領袖和學生自治管理局合辦，全校師生共同參與。校慶典禮上的一連串精彩活動，如花式跳繩隊表演、樂器表演、老師獻唱、舞蹈表演等，皆為眾師生帶來無限歡樂，留下難忘的回憶。



家長教師會「中六加油站」

家長教師會「中六加油站」於2025年3月5日早會時段順利舉行。家長教師會主席陳景豪先生率先致辭，祝福中六級同學積極迎向挑戰，在文憑試中旗開得勝。其後，一眾家長委員頒贈由家長親自設計的鑰匙扣予中六級各班學生代表，寓意同學在文憑試中摘星，奪得佳績。此外，家長委員亦特為任教中六的老師設計了鑰匙扣，感謝老師對學生的栽培。



2024-2025 年度上學期頒獎禮

2024-2025年度上學期頒獎禮於2025年2月14日順利舉行，由何俊恩校長、吳慧珍副校長、徐玉清副校長及廖智勇副校長頒發獎狀及獎學金予得獎學生，對學生付出的努力予以肯定，鼓勵同學繼續追求卓越。

	第一名		第二名		第三名	
中一級	一德	林霆堅	一德	張希彤	一靈	周承風
中二級	二群	曾天穎	二智	楊家盈	二群	劉曉晴
中三級	三靈	林子晴	三靈	梁泰銘	三群	梁詩迎
中四級	四德	范皓堯	四靈	邱雅妍	四智	張詠然
中五級	五德	黃正謙	五德	畢子樂	五德	廖珈欣



第二次家長講座暨中三級家長晚會

第二次家長講座暨中三級家長晚會於2025年3月7日順利舉行，講座主題為「如何有效協助子女作生涯規劃——家長角色篇」，由香港心理學會註冊輔導心理學家張燕鈴女士主講。「中三級家長晚會」亦於講座後在大禮堂舉行，藉以讓中三級家長認識本校在新高中課程安排及部署、2025-2026年度之科目組合等。



救恩書院中文科閱讀文化交流

沈東昊主任於2025年3月24日率領4位中文學會同學到救恩書院交流，通過參觀救恩書院書展，以及舉辦「笑談古今中外文學中的幽默」文學沙龍講座，互相分享推廣閱讀文化的心得。



宣基書展「閱讀・愉閱」

本年度書展於2025年3月25日至3月27日假大禮堂舉行。書展以「閱讀・愉閱」為主題，特設DIY工作坊及「宣基郵站」予同學製作摺角書籤及心意卡，培養閱讀興趣。書展為期三天，期間師生皆踴躍參與，閱讀氣氛瀰漫校園。



全方位學習日

2025年3月28日為本校全方位學習日，中一級至中五級同學均跨出校園，參與多元活動，包括文化生態體驗活動、義工服務、離岸考察、戶外奮起營、職涯探究等，藉此豐富學習經歷，拓展視野。



廣州姊妹學校交流暨歷史文化交流考察團

廣州姊妹學校交流暨歷史文化考察於2025年3月27日至29日順利舉行。本校135位師生到訪姊妹學校廣州市廣園中學，透過聯校才藝表演、藝術嘉年華、球類比賽等交流活動，增進兩地師生情誼。

考察團的一系列體驗活動，包括參觀華南農業大學、廣州城市規劃展覽中心、廣州中山紀念堂及乘船夜遊珠江等，皆令學生增進了對國家的歷史、文化、經濟、教育等範疇的認識，讓學生受益匪淺。



中一級故事演講比賽

中國語文科主辦的「中一級故事演講比賽」於2025年4月10日順利舉行。同學準備充足，聲情並茂，吸引過百師生觀賞。比賽結果如下：

獎項	得獎者
冠軍	一智 呂心嵐
亞軍	一德 潘羿琳
季軍	一靈 應嘉苗
創意故事獎	一德 吳晞琳
寓言哲理獎	一智 呂心嵐
	一靈 石允翹
優異獎	一德 吳晞琳
	一智 鄭曦
	一群 莊梓晞
	一群 張展銘



參觀昂船洲解放軍駐港部隊展覽中心

本校中二級同學於2025年4月15日參觀昂船洲軍營駐香港部隊展覽中心，透過參觀中心內的各主題展廳，以及欣賞文物、歷史照片、解放軍裝備模型等，增加了對國家及中華歷史文化的認識。



深圳職涯探索之旅

深圳職涯探索之旅於2025年3月28日至29日順利舉行，本校共33位中五級學生前往深圳，透過親身觀察和體驗，包括參觀深圳工業展覽館、南山能源生態園、珠寶博物館及多間科技企業，加深認識大灣區不同行業的最新發展，為未來升學和就業作好準備。



香港健康創科盃海報展示博覽

由香港大學李嘉誠醫學院及香港津貼中學議會主辦的「香港健康創科盃」海報展示博覽初賽於2025年4月12日舉行。本校三位中五級學生組成研究小組參賽，以「『依托咪酯』（俗稱『太空油』）的社會健康風險評估與防治策略」為研究主題，透過流行病學數據分析「太空油」對青少年群體的潛在危害，並研發移動應用程式以防止青少年墮入「太空油」陷阱。



參觀香港藝術館「塞尚和雷諾阿的世界」展覽

林少英老師、黃靈悅老師於2025年4月15日，率領40餘名同學前往香港藝術館，參觀「塞尚和雷諾阿的世界——法國橘園美術館及奧賽博物館珍藏展」，同學透過近距鑑賞塞尚和雷諾阿的真跡，深化對印象派美學的認識。



西貢及將軍澳 STEAM 教育展

由「西貢及將軍澳中學校長會」主辦的「西貢及將軍澳STEAM教育展」於2025年5月3日舉辦。我校師生應邀參展，於展區呈現校本STEAM教育成果及教學內容，並藉STEAM相關的遊戲及體驗，為參觀的公眾作講解，促進公眾對STEAM教育的認識及理解。



Sky x Family 機艙體驗之旅

胡坤耀老師率領就讀旅遊及款待科的中四級學生，於2025年5月9日到訪香港專業教育學院，透過互動活動及參觀模擬機艙，體驗航空業工作環境，為未來就業規劃作好準備。



英文周

本年度英文周於2025年5月9日至14日舉行。英文周設有問答環節、HKFYG話劇演說工作坊、班際英文話劇比賽、班際Suno人工智能歌曲創作比賽、攤位活動、誰殺了華特森先生等豐富活動，吸引師生踴躍參與，亦提升了學生學習英語的興趣。



乙巳年中華文化狀元紅

由中國語文科主辦，中文學會協辦的「中華文化狀元紅」國學知識問答比賽於2025年5月21日周會時段順利舉行。比賽期間，司儀積極提問，師生全情投入，更有中文學會代表學生化身宣基新聞主持人，為眾人揭曉級別比賽的得獎學生名單，台上台下互動不斷，現場氣氛熱烈。

獲獎名單如下：

組別	名次	班級
高中組	狀元（冠軍）	智班組
	榜眼（亞軍）	德班組
初中組	狀元（冠軍）	德班組、群班組（總分相同）
	榜眼（亞軍）	智班組



家長教師會敬師茶座

家長教師會為表達對學校、校長和老師們的支持與感謝，於2025年5月23日舉行敬師茶座，師生、家長共110名出席。現場設有「音樂傳氣球」及敬師小遊戲「你估我唔到」等環節，讓師生和家長一同參與，積極交流，其樂融融。



班際英語話劇比賽

英國語文科於2025年5月13日舉辦「班際英語話劇比賽」，同學於台上展現創意，傾力演出，現場氣氛熱烈，表演深得評判及師生讚賞。

比賽結果如下：

組別	獎項	獲獎者／班別
初中組	最佳演出獎	三群
	最受歡迎獎	三靈
	最佳劇本獎	三靈
	最佳影音效果獎	三群
	最流利英語獎（女子）	三德 黃卓瑩
	最流利英語獎（男子）	三智 陳繙生
	最佳女配角	三德 洪玲瓏
	最佳男配角	三智 李柏翹
	最佳女主角	三群 康澄
	最佳男主角	三群 羅梓軒
高中組	最佳演出獎	四智
	最受歡迎獎	四智
	最佳劇本獎	四智
	最佳影音效果獎	四靈、四群
	最流利英語獎（女子）	四靈 何熹枏
	最流利英語獎（男子）	四群 劉逸滔
	最佳女配角	四德 林葆琦
	最佳男配角	四德 布以諾
	最佳女主角	四智 黃凱晴
	最佳男主角	四德 陳樂桐



宣基師生對話平台

宣基師生對話平台於2025年5月22日舉行，何俊恩校長、吳慧珍副校長、徐玉清副校長、廖智勇副校長、各委員會主席及班級學生代表，就學校計劃與政策交流，促進宣基發展。



第30屆表揚教師計劃

第30屆表揚教師計劃——宣基優秀老師獎項於2025年5月28日頒發，獎項由全校老師及學生分別選出，以表揚老師們的專業教學表現。



第二十二屆畢業典禮

宣基第二十二屆畢業典禮於2025年5月30日圓滿舉行。典禮特邀香港教育大學榮譽院士及家庭發展基金總幹事羅乃萱女士，BBS, MH, JP擔任主禮嘉賓，並為本屆畢業生授憑。

羅女士勉勵畢業生於追尋人生目標之際，需持守積極心態，理解人生乃順逆相伴，應以堅毅精神面對挑戰。

畢業生表演憑歌舞寄意，盼望宣基的教導及上帝的恩典，能化成未來人生的路上的撥開迷霧，看清方向的力量源頭。



宣基喜訊

校友喜訊 (節錄)

獎項	校友姓名
多元卓越獎學金計劃	林雪滄小姐
主辦機構：民政事務局	



獎項	校友姓名
HKU First in the School Scholarship	黃承駿先生
主辦機構：香港大學	



學生喜訊 (節錄)

活動	第二十三屆西貢區十大傑出學生選舉頒獎禮
獎項	(班別) 學生
十大傑出學生優勝盃 (初中組)	四靈 方煒喬 四德 麥誠雋
十大傑出學生優勝盃 (高中組)	六德 陳敏澄
傑出學生嘉許狀 (初中組)	四靈 邱雅妍 四德 范皓堯
傑出學生嘉許狀 (高中組)	六智 伍鈞譽

主辦機構：西貢文化中心和西貢區校長會



活動	「小紅花科創家」社區實踐獎勵計劃
獎項	(班別) 學生
亞軍	五德 謝宇康 五德 黃昊星 六德 陳敏澄

主辦機構：「成長希望基金會」及「騰訊基金會」



活動	泰國國際數學競賽
獎項	(班別) 學生
初賽金獎及晉級賽銅獎	一靈 陳映熙
初賽銀獎及晉級賽銅獎	一德 鄭諾言 四德 袁樂軒 五靈 黎瑞賢
初賽銀獎	一德 華立仁
初賽銅獎	四德 陳靖 四德 陳曉琳

主辦機構：泰國數學學會



活動	WRO2025全港學界相撲機械人大賽暨粵港澳大灣區公開賽
獎項	(班別) 學生
相撲機械人公開組——金獎	二靈 鄒浚禧 二德 陳俊傑 二智 杜旨朗
相撲機械人公開組——銀獎	二靈 馮卓彥 二德 李可翹 二群 冼栢晴
相撲機械人公開組——銀獎	一靈 陳思話 一靈 趙駿然 一靈 羅翹稀
相撲機械人中學組——銀獎	一德 鄭兆竣 一德 林耀陽 一德 李俊榮 一群 黃鈺汝

主辦機構：世界奧林匹克機械人競賽香港區組委會



活動	2024-2025年度中學校際越野錦標賽
獎項	(班別) 學生
女子丙組——季軍	一靈 馮鈺澄 二靈 黎綽婷 二智 陳穎 二智 李玥彤 二智 吳晞彤 二群 梁煒晴
男子丙組——季軍	一靈 陳映熙 一智 曾天熙 二靈 吳進賢 二德 羅溢南 二智 杜旨朗
男子乙組——冠軍	三德 陳遵道 三德 曾繁晉 三群 何日楠 三群 古博文 四德 麥誠雋 四群 林日朗
男子甲組——殿軍	四靈 陳逸軒 五靈 蘇梓豪 五德 梁昕朗 五德 龍思翰 五德 潘曉航 五智 顧子謙
男子團體——冠軍	一靈 陳映熙 一智 曾天熙 二靈 吳進賢 二德 羅溢南 二智 杜旨朗 三德 陳遵道 三德 曾繁晉 三群 何日楠 三群 古博文 四靈 陳逸軒 四德 麥誠雋 四群 林日朗 五靈 蘇梓豪 五德 梁昕朗 五德 龍思翰 五德 潘曉航 五智 顧子謙
女子丙組個人——亞軍	二智 吳晞彤
男子乙組個人——殿軍	四群 林日朗
男子乙組個人——第七名	四德 麥誠雋
男子乙組個人——第十名	三群 古博文

主辦機構：香港學界體育聯會



活動	2024香港青年音樂匯演
項目及組別	獎項
管樂團匯演	金獎
交響樂團匯演	銅獎

主辦機構：康樂及文化事務署音樂事務處



活動	2025《文明中華》網上挑戰賽
獎項	

積極參與學校獎 (總積分位列全港前30強)
十八區積極參與學校獎 (所屬區域最高積分學校)

主辦機構：教育局



活動	2024-2025年度中學校際游泳錦標賽
獎項	(班別) 學生
男子乙組100米蛙泳——冠軍	四群 林日朗
男子乙組50米蛙泳——冠軍	四群 林日朗
男子乙組50米蝶泳——冠軍	四靈 曾昭賢
男子乙組100米自由泳——季軍	四靈 曾昭賢
男子乙組100米背泳——亞軍	三靈 黃諾言
男子乙組50米背泳——季軍	三靈 黃諾言
女子甲組100米背泳——冠軍	五智 鍾曉盈
女子甲組100米自由泳——季軍	五智 鍾曉盈
女子丙組50米蛙泳——季軍	一靈 林正山
女子丙組100米蛙泳——亞軍	二智 曾沛妍
女子丙組200米個人四式——季軍	二智 曾沛妍
男子乙組4×50米四式接力——冠軍	四群 林日朗 三靈 黃諾言 二智 曾沛妍 一德 楊紫晴
女子丙組4×50米四式接力——冠軍	二智 曾沛妍 一德 楊紫晴
男子乙組團體——冠軍	四群 林日朗 三靈 黃諾言 三德 盧梓煊
女子丙組團體——冠軍	二智 曾沛妍 一德 楊紫晴

主辦機構：香港學界體育聯會



活動	ADIZERO SUMMIT 2025
獎項	(班別) 學生
男子乙組4×800米接力賽——冠軍	二智 杜旨朗 三德 曾繁晉 三群 何日楠 三群 古博文
女子乙組4×800米接力賽——亞軍	二智 陳穎 二智 李玥彤 二智 吳晞彤 三靈 陳詩芸

主辦機構：Adidas Runners Hong Kong



活動	城市文學獎2024
獎項	(班別) 學生
新詩組——亞軍	六德 張姿怡

主辦機構：香港城市大學中文及歷史學系



活動	2024粵港澳學生中英文朗誦比賽
獎項	(班別) 學生
中學英文組——優異 (銅) 獎	一群 莊梓晞

主辦機構：國際生命創藝文化



活動	香港校際合唱節2025
項目	獎項
比賽暨大師班	金獎

主辦機構：香港校際合唱節



編輯委員會：

顧問：	何俊恩校長
總編輯：	陳楚恩主任
委員：	徐玉清副校長、鄭永鈞主任、四德 章靖