



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

愛燃

第51期

宣基家訊

2026年7月

自我效能感



校長的話

在日常生活中，我們常常會面對不同的挑戰與未知數。回想自己的成長歷程，包括學習物理、練習彈結他、鍛鍊領袖技巧等，深深體會到信心並非憑空而來，而是透過一次次訂立目標和克服困難的經驗累積而成。培養學生的「自我效能感」，不僅是提升學習成果的關鍵，更是塑造他們積極人生態度、培養終身學習能力的重要基石。

宣基中學一向致力營造一個全校參與、積極思想、支持成長的校園氛圍。在今期《愛燃》中，我們將與大家分享學校如何透過多元化的校本策略，全方位提升學生的自我效能感。我們在日常教育中融入了目標設定、提供回饋、任務參與、精熟體驗、同儕模範和自我評估等核心元素。例如在上學期的「學生支援日」中，我們引導學生進行目標設定與學習檢討，並教授壓力管理與人際關係技巧；同時，我們亦透過生活教育課及班主任課，適時向學生介紹自我效能的概念，讓他們在認知層面上有所啟發。此外，我們更邀請了高年級學生擔任講者，分享他們的高效學習方法，發揮同儕模範的正面影響力。看見宣基孩子能漸漸展現一份互勉前行的決心，叫我欣慰不已。

聖經提醒我們：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書4:13）自我效能感的建立，正是讓學生看見上帝賦予他們的獨特潛能，明白倚靠那賜力量的主，便能勇敢面對逆境。

學生的成長有賴家校緊密配合。我們期望家長與學校攜手同行，在日常生活中多給予孩子具體的回饋與欣賞，放手讓他們嘗試，累積「精熟體驗」，陪伴他們建立強大的內心，成為追求卓越的學習者。

何俊恩校長

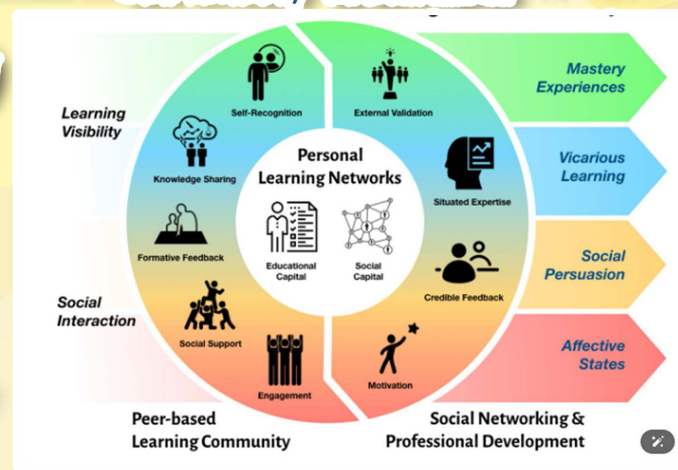
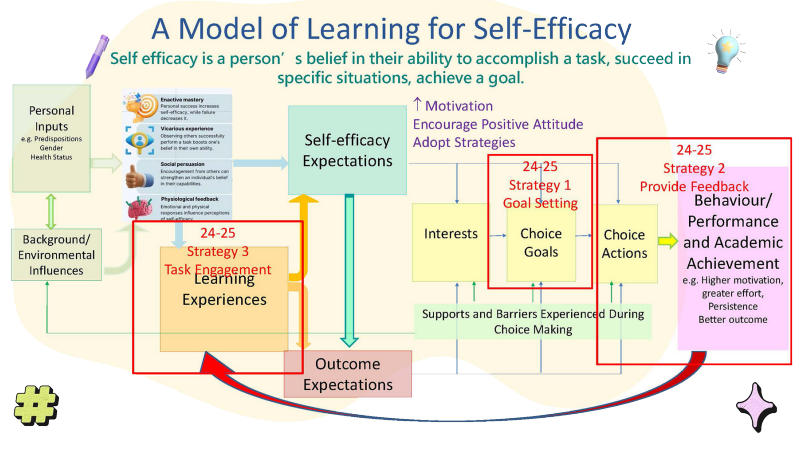


引言：

學校將「提升學生自我效能，成為追求卓越的學習者」定為三年發展計劃關注事項的其中之一，這源於我們對學生全面發展的深切關懷，以及對教育本質的深刻理解。

「自我效能感」是個人對於自己能否成功完成某項任務或目標的信念。這種內在的信念，如同一個內在指南針，引導著學生在學習的海洋中航行。

培養學生的自我效能感，不僅是提升學習成績的關鍵，更是塑造他們積極人生態度、培養終身學習能力的重要基石。透過這兩年圍繞「自我效能」主題展開的各項活動與策略，我們希望讓每一位學生都能認識到自己的潛力，在學習和生活中不斷超越自我，邁向卓越。



「自我效能」的意思

自我效能感，是心理學中一個重要的概念：就是你對自己能否成功完成某件事情的信念。

這與單純的自信心有所不同。自信心是普遍的自我肯定，而自我效能感則更具體，它關乎個人在特定情境下，相信有能力成功應對挑戰並實現目標。

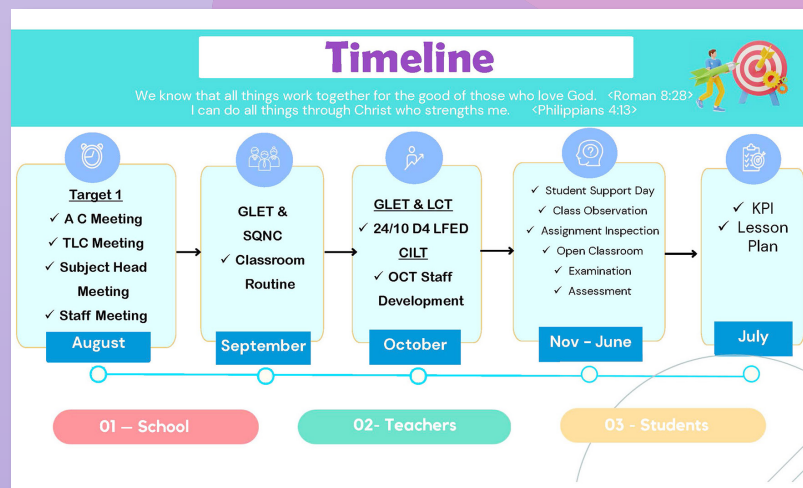
如同殿堂級心理學家班杜拉(Albert Bandura)的社會認知理論所強調，除非人們相信自己的行為能產生預期效果，否則他們沒有行動的動力。所以，自我效能感是指個人對自身能力組織和執行特定行動以達成指定表現的判斷。

當學生擁有高自我效能感時，他們會：

- **積極面對挑戰**：即使面對困難，也能堅信自己有能力克服，而非輕言放棄。
- **投入學習過程**：更願意主動探索，付出努力，從中獲得深層次的學習體驗。
- **培養堅毅精神**：視挫折為學習的機會，而非失敗的終點，從中汲取經驗，不斷成長。
- **提升學業表現**：研究表明，高自我效能感與更佳的學業成就之間存在顯著的正向關聯。

2024-2027學年重點策略概覽

學年	策略重點	具體目標與活動
2024-2025	目標設定 (Goal Setting)	引導學生設定具體、可實現的學習目標，並將大目標拆解為小任務；定期檢視目標進度，幫助學生及早調整學習策略；通過班級時間、學生支援日等活動，強調目標設定的重要性。
2024-2025	提供回饋 (Provide Feedback)	建立頻繁、具體且正向的回饋文化，鼓勵學生透過回饋了解學習進度，而非僅僅是成績；強調努力和策略的重要性，而非天賦；在課堂觀察、作業檢查、公開課和考試評估中，將回饋融入日常教學。
2024-2025	任務參與學習體驗 (Task Engagement Learning Experiences)	提供不同難度的任務，讓學生在完成適當程度的挑戰後，逐步建立自信，嘗試更高難度的任務；設計有趣且具吸引力的功課，讓學生從中獲得樂趣和成就感；教授有效的學習技巧、時間管理和組織策略。
2025-2026	精熟體驗 (Mastery Experiences)	設計能讓學生體驗成功的學習活動，逐步增加任務的挑戰性，引導學生反思克服挑戰的過程；鼓勵學生參與多樣化的演示活動，展示學習成果。
2025-2026	同儕模範 (Vicarious Learning / Peer Modelling)	透過引導學生模仿和學習同儕的成功策略，並鼓勵他們與同學討論經驗；挑選合適的同儕榜樣，讓學生觀察與自己背景相似的同儕如何克服困難並取得成功。
2025-2026	自我評估 (Self-assessment)	訓練學生撰寫反思學習報告，使用學習檔案記錄表現，並根據反思調整學習策略；老師透過提供機會，鼓勵學生連結自身興趣與學習內容，提升學習的相關性與目的感。
2026-2027	社交互動 (Social Interaction)	透過小組合作、同儕教學和導師計劃，提升學生之間的互相學習和支持。





1 學生支援日

學生支援日：內容涵蓋目標設定、壓力管理、人際關係和學習檢討等，幫助學生掌握實用的自我效能提升技巧。每位同學均有機會與班主任個別傾談，令同學更清晰地認識自己，並能運用恰當的學習策略，制定個人學習計劃。



中一及中二學習計劃旨在幫助學生回顧他們從小學到中學的學習旅程，為這一過渡期設定學習目標。

檢視成就和學習能力					
學術範疇					
主要學科	我的成績 (分數或等級)			能力分數 (1分最低:5分最高)	學習信心分數 (1分最低:5分最高)
	小六	中一	中二		
中國語文					
英國語文					
數學					
綜合科學 (或小學常識)					
地理					
中國歷史					
歷史					
資訊及通訊科技					

我的夢想職業		
幼稚園	小學	現在
我的夢想職業： 原因： 	我的夢想職業： 原因： 	我的夢想職業： 原因：

中三學習計劃幫助學生為他們的科目選擇設定明確的學習目標，這些目標與他們的職業志向一致。

荷輪碼測試結果	
顯性最高的3個荷輪碼	
想想你的大學之道	
學科 / 課程：	
為什麼你會考慮入讀該課程？(可以參考荷輪碼測試結果)	
● 有興趣，在於我	
● 我他日想投身的職業是，請這課程是必需 / 有幫助。	
● 我曾經聽人講過這科目是	
● 我曾經有一些經歷 / 參與：	
● 我受一些人的影響：	
● 其他原因：	
這課程對投考的考生要求是什麼？	
● 考試成績？	
● 有沒有會加權計算的科目？	
● 入讀這課程要選讀的必修高中科目？	
● 個人特質？	
這課程的畢業生最常選擇的職業是什麼？	

中四學習計劃針對學生正處於高中第一年，旨在運用"SMART"模型來實現他們的目標。

創造你的行動計劃，需要智慧SMART！

- Specific特定的，即是需要做什麼具體的工作或行動，切忌流於空泛。例如「努力溫習」就不夠具體，怎樣才算「努力」？可具體地說明溫習的時間、內容、或進度
- Measurable可量度的，即是怎樣才算達成成功或完成任務？
- Achievable可達到的，即是這工作或行動能否在可見的將來完成？
- Realistic實際可行的，即是我現時的能力，我能否處理這項工作或行動？
- Time-check有時限的，即是何時能夠完成行動計劃？

我的目標一是：(例如可分成短期目標、長遠目標)	我的目標二是：(例如可分成短期目標、長遠目標)
從何時開始：	從何時開始：
何時作檢討：	何時作檢討：
怎樣才算達成目標：	怎樣才算達成目標：
行動方案：	行動方案：
何時完成？	何時完成？

中五學習計劃旨在幫助學生反思各科目，並設定與他們的中學文憑試預測密切相關的目標，鼓勵他們迎接挑戰、邁向成功。

我這個高中生做成怎樣？(中五學生適用)			
	我如何有效地學習本科？ 例如 ● 每周所花的時間 ● 上課聽書、課後溫習的效率？ ● 有沒有獨門秘笈？	我的進度 例如 ● 科目級名次(F4) / 預算評級(Predicted Levels) ● 別人如何評價你這方面的能力或成就 ● 你有成功的經驗嗎？有沒有遇上困難 ● 你有信心未來兩年取得進步嗎？	學習目標 例如 ● 你曾考慮在中五下學期修正現正修讀的科目嗎？ ● 你希望在DSE取得的評級？
中國語文			
英國語文			
數學必修部分			
選修科一 ()			
選修科二 ()			
選修科三 ()			
M1 / M2			

2 生活教育課及班主任課

透過生活教育課及班主任課，適時向學生介紹自我效能概念，並師生一同討論其重要性。同學填寫學業自我效能量表以檢視自己。

透過小組學習、同儕互助，讓學生在互動中學習，並從榜樣中汲取經驗。



學業自我效能感量表 (Academic Self-Efficacy)

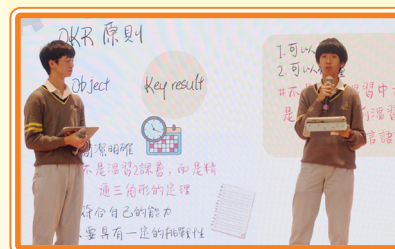
姓名：_____ 班級：_____

請根據你對自己的學業能力信心，在每個項目後填寫分數（1-5分）。1表示「完全沒有信心」，5表示「非常有信心」。

項目	1	2	3	4	5
1. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
2. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
3. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
4. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
5. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
6. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
7. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
8. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
9. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
10. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
11. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
12. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
13. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
14. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
15. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
16. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
17. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
18. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
19. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
20. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
21. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
22. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
23. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
24. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
25. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
26. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
27. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
28. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
29. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
30. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
31. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
32. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
33. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
34. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
35. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
36. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
37. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
38. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
39. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
40. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
41. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
42. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
43. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
44. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
45. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
46. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
47. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
48. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
49. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
50. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
51. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
52. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
53. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
54. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
55. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
56. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
57. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
58. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
59. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
60. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
61. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
62. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
63. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
64. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
65. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
66. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
67. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
68. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
69. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
70. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
71. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
72. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
73. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
74. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
75. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
76. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
77. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
78. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
79. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
80. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
81. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
82. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
83. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
84. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
85. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
86. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
87. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
88. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
89. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
90. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
91. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
92. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
93. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
94. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
95. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
96. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					
97. 我相信自己有能力在學業上取得好成績。					
98. 我相信自己有能力在學業上取得進步。					
99. 我相信自己有能力在學業上取得成就。					
100. 我相信自己有能力在學業上克服困難。					

項目	1	2	3	4	5
13. 學習困難時，我會尋求老師或同學的幫助。					
14. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
15. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
16. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
17. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
18. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
19. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
20. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
21. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
22. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
23. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
24. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
25. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
26. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
27. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
28. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
29. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
30. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
31. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
32. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
33. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
34. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
35. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
36. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
37. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
38. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
39. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
40. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
41. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
42. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
43. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
44. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
45. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
46. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
47. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
48. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
49. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
50. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
51. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
52. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
53. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
54. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
55. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
56. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
57. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
58. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
59. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
60. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
61. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
62. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
63. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
64. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
65. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
66. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
67. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
68. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
69. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
70. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
71. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
72. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
73. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
74. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
75. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
76. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
77. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
78. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
79. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
80. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
81. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
82. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
83. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
84. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
85. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
86. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
87. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
88. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
89. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
90. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
91. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
92. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
93. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
94. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
95. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
96. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
97. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
98. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
99. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					
100. 我會尋求老師或同學的幫助，以解決學習上的困難。					

在學校的早會和生命教育課堂上，高年級學生擔任講者，分享他們的高效學習方法。這不僅讓低年級學生從中受益，也實現了學校提倡的同儕模範目標。



學生分享

回顧自己在中學階段的學習經歷，我發現當面對學習的挫折時，心態調整成為之後突破的關鍵。我在邁克爾·喬丹(Michael Jordan)的故事中領略到，失敗並不代表結束，反而是前進的動力。他自己被視為一代球王，但原來失敗的經驗遠比大家所想像的多；以籃球的經歷類比學習，其實也有頗多相似之處。

當中，我透過觀察身邊同學的學習方法來增強自我效能感（同儕模範 Vicarious Learning）。在學校中，我們經常有機會觀摩其他同學的榜樣。由最基礎的學習和分享中，多與他人交流、學習他人的成功之道，不僅能開拓思維，也能建立更多信心。我認為，彼此間的鼓勵與支持，能成為一種強大的動力。

我學習到要善用正面言語來強化自信，並記得照顧自己的身體，保持良好的狀態來面對學業。最後，希望大家都能勇敢面對挑戰，逐步累積屬於自己的成功經驗，從而不斷增強自我效能感。希望我倆的分享能為同學們帶來啟發！

五智張雅旎（全方位領袖——學術及生涯規劃部）

在10月15日的早會中，我與張雅旎同學共同分享自我效能感的主題，心中難免有些緊張。在面對眾多師生時，我不禁懷疑自己是否能夠清楚地表達這個重要的概念。然而，正是這份相信自己能做到的信念，讓我鼓起勇氣，邁上講台。在分享中，我強調了自我效能感對學生成長的重要性。這不僅是自信的展現，更是相信自己能夠達成目標的內心信念。面對繁重的學業壓力，許多同學或許會感到挫敗，努力不一定總是能轉化為理想的成績。然而，透過理解自我效能感的真正意義，我們能夠建立起更強大的內心力量。

扎克·喬丹和J.K.羅琳的故事讓我深受啟發。他們的成功源自於堅持和對自我的信念。這也讓我學到，將大目標分解為具體的小目標，可以讓我們逐步獲得成就感，進而增強自我效能感。最後，我希望在日常生活中，能以此激勵自己和同學，共同克服學習中的挑戰，建立更強大的自我效能感，攜手成長。

四靈洪玲瓏（全方位領袖——學術及生涯規劃部）



學科展示：中國語文科及宗教教育科

學習檔案與反思報告：
鼓勵學生撰寫反思學習報告，記錄學習進度，並據此調整學習策略。

多元化任務與功課：
設計不同難度、具吸引力的學習任務和功課，鼓勵學生積極參與，逐步建立成功經驗。

目標及自評紀錄

工作紙編號	目標分數	實際分數	我能夠 / 不能夠 (請圈上適用者)
1. 用心寫字	10	10	我能夠 / 不能夠 (請圈上適用者)
2. 實踐單元學習策略	10	10	我能夠 / 不能夠 (請圈上適用者)
3. 更多認識基督教信仰內容	10	10	我能夠 / 不能夠 (請圈上適用者)
我欣賞自己			
我鼓勵自己			

教師培訓

提升學生的自我效能感，需要首先讓教師一同學習和認同。學與教委員會製作了包含學術研究基礎的教學與學習策略的資源包，供同工自由使用。透過周四專業學習社群會議及互相觀課，教師定期分享在課堂中提升學生自我效能的教學策略和成功經驗，探討將自我效能策略有效融入日常教學。

老師出席教師培訓，以小組活動增強團隊合作及學習課堂管理。



總結

校園薈萃

2025香港中學文憑試

宣基中學於2025香港中學文憑試考獲佳績，符合大學入學資格332A22要求共93人，佔校內應考總人數87%。

恭賀以下同學於2025文憑試中考獲優秀成績：

陳益致#	5**	5**	5**	5**	5**	5	5
馮靖#	5**	5**	5**	5*	5*	5*	5
顏卓行#	5**	5**	5**	5*	5	4	4
葉文盛#	5**	5**	5*	5*	5*	5	5
李懿軒#	5**	5**	5*	5	5	5	5
何嘉浩#	5**	5**	5*	5	5	5	4
張姿怡	5**	5**	5	4	3		
姚紫泓#	5**	5*	5*	5*	5*	5	5
郭天朗	5**	5*	5*	5	4	3	
楊哲和	5*	5*	5	5	5	4	

(包括數學M2)



英國牛津英語學習團

2025年7月12日至25日，本校20名學生參加了前往英國牛津的英語學習團。

在牛津，他們與其他外國學生一同參與了八天的國際英語課程，也在晚上入住當地寄宿家庭。他們沉浸於當地歷史悠久的學術氣氛，在與當地人和外國同學的交流中，體驗了全方位的英語學習，也開拓了國際視野。

此外，他們參觀了英國的各大歷史名勝，例如牛津大學、戲劇巨匠莎士比亞的故鄉雅芳河畔史特拉福等等。在倫敦，他們遊覽了倫敦橋、大笨鐘、倫敦眼和白金漢宮，又在大英博物館參觀了一個下午。

是次學習之旅精彩連連、目不暇給，學生們都滿載而歸。



澳洲音樂交流團

本校中樂團成員於2025年8月13日至20日前往澳洲交流。在艾文豪女子文法學校(Ivanhoe Girls' Grammar School)的演藝中心，本校與英皇書院以及嘉諾撒書院的樂手們一同參與墨爾本肇風中樂團43周年音樂會，作中樂之交流，擴闊了視野、豐富了學習經歷。



第九屆中學生傳統文化傳承高端論壇

本校四位學生於2025年7月13至19日參加由北京師範大學第二附屬中學所主辦的「第九屆中學生中華傳統文化傳承高端論壇」。

近200名師生圍繞「自強不息」的主題，參加專家講壇、參觀考察、主題辯論、話劇展演等活動，就中華傳統文化分享彼此識見。



開學禮

本學年的宣基開學禮於2025年9月1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「從心出發·重啟豐盛」為講題，以所羅門王向神求智慧的故事，勉勵同學要常懷感恩之心。

何俊恩校長亦寄語同學多思考、訓練求真精神，並向學生們介紹全校教職工，禮堂一派和樂。



品德教育日

品德教育日於2025年9月17日順利舉行。本年「我的行動承諾」啟動禮以「Glow Up Your Life 煥發人生」為主題，旨在鼓勵同學活用「成長型思維」，以毅力和自信越過挑戰、持續學習。

本次啟動禮有幸邀請到唐啟灝先生主持。唐先生是一位出色的作家及心理輔導員，致力於通過創作及輔導以療癒有需要的人士。他分享了在美國留學的經歷，鼓勵同學們擁抱自己的獨特性、珍惜各種轉瞬即逝的機會，活出一場無憾的人生。

隨後，中一至中六級的代表同學先分享他們會如何體現「煥發人生」的精神，再帶領全體同學宣讀「行動承諾」，並在主禮嘉賓、校長及副校長們見證下，代表各級簽署承諾書。最後，禮堂師生同唱勵志歌曲，為啟動禮劃下句點。



中一迎新日

本學年的中一新生及家長迎新日於2025年8月23日順利舉行，以協助新生盡早適應中學的學業和校園生活。在活動中，中一各班班主任與新生會面，彼此認識，為新學年作好準備。



第十二屆水運會

2025年9月30日，第十二屆水運會在將軍澳游泳池圓滿舉辦。

各班游泳健將均踴躍參賽、一展身手，在不少項目創下校內新紀錄，最終由中五級靈班勇奪校長盃（全校全場總冠軍）。老師們也參與了接力賽，與學生同樂。

我校有幸邀請到武術運動員莫宛螢女士擔任主禮嘉賓，她以自身苦練太極拳、劍的困難和成就，勉勵同學們在體育路上堅持努力、力臻完善。



中一級家長晚會

本學年的中一級家長晚會於2025年9月26日順利舉行，共有155位家長出席。

晚會伊始，中一級各班代表齊聚禮堂，分享了入讀宣基後首個月的學習生活點滴與適應心得。其後，大會有幸邀請到資深註冊社工、「6A品格教育」認可講師霍芳婷姑娘（基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心）擔任主講嘉賓，就「家長如何協助子女適應中一生活」此一主題，提供專業指導。

講座過後，家長移步至各班課室，與班主任面談。雙方就同學的校園生活、學業表現、讀書方法、健康習慣等作交流，促進了家校之間的了解與互信。



學生領袖就職禮

本學年的學生領袖就職禮於2025年9月25日順利舉行。

首先，去屆的首席全方位領袖(Invictus)匯報一年來的工作後，新一屆(Nexus)的首席和助理首席全方位領袖宣布未來一年的工作計劃；新當選的學生自治局內閣Sinfonia也上台簡介。

及後，去屆的全方位領袖團隊及學生自治管理局內閣與繼任同學交接錦旗，其他學生團體的新一屆領袖也獲頒委任狀並接受錦旗。在兩位首席全方位領袖和學生自治管理局局長的帶領下，學生領袖們一同宣誓，立志要致力貢獻學校、服務同學，成為有責任感的青年領袖。



2025香港中學文憑試頒獎禮暨校友分享會

為嘉許成績表現卓越之畢業生，本校於2025年10月3日舉辦了頒獎禮，特邀法團校董會校友校董黃少東先生頒發獎學金。當晚亦舉行了校友分享會，藉以鼓勵同學追求卓越，薪火相傳。



家長義工迎新茶聚

為凝聚家校合作力量，本校於2025年10月10日舉行「家長義工迎新茶聚」，共有70名家長出席。

新舊義工聚首一堂，互相認識，資深義工們分享了他們的寶貴經驗，並詳細介紹本學年的各項活動規劃。最後，何俊恩校長向家長義工們頒發委任狀，感謝各位家長義工一直以來對學校的鼎力支持。祝願新一年家校繼續緊密合作，攜手培育孩子成長。



西貢區家長教師會聯會——中學巡禮

由西貢區家長教師會聯會主辦的「中學巡禮」，在10月18日（星期六）來到宣基。是次活動吸引了約八百名區內小六學生及家長蒞臨宣基參觀，場面熱鬧。

在大禮堂，來賓透過學校簡介影片初探宣基風貌，並欣賞了一場敲擊樂七重奏演出和一場英語辯論。何俊恩校長亦親自分享本校教育理念，並與幾位副校長一起解答來賓疑問，讓西貢區內的小學生及其家長更深入地認識本校。



家長教師會第二十五屆周年會員大會暨中一至中六級家長晚會

2025年10月24日晚上，家長教師會舉辦了第二十五屆周年會員大會，承蒙家長鼎力支持，共500人出席，場面盛大。

經過會員大會上的投票，七位家長當選新一年的執行委員會家長委員，由鄧善衡女士出任主席。第七屆家長校董選舉(2025-2027)亦順利舉行，由鄧善衡女士當選家長校董、鄧毅新先生當選替代家長校董。

另外，徐玉清副校長和吳慧珍副校長分別以「成長型思維」及「自我效能感」為題，分享教育心得及實踐策略，讓在場家長獲益良多。

會員大會過後，家長移步至中一至中六各班課室與班主任面談交流，了解子女的學習進度。感謝家長們的熱情參與和支持，讓家教會乃至家校合作得以繼續發展。

家教會第二十五屆執行委員會由以下家長及教師委員組成：

顧問	何俊恩校長	
主席	鄧善衡女士	
副主席	陳子輝先生	陳楚恩主任
秘書	黃翠珊女士	徐玉清副校長
司庫	吳偉民先生	鄭永鈞主任
聯絡	王越女士	文曦婷主任
康樂	葉彥怡女士	陳敬業主任
總務	張美儀女士	李文慧主任 胡紫寧老師



中一入學簡介會

本校2025年中一入學簡介會在11月15日(星期六)圓滿舉行，共吸引逾1700名小學生及家長蒞臨。

簡介會在精彩音樂表演中拉開序幕，來賓隨後透過學校簡介影片初探宣基風貌。其後，外籍英語老師Mr. Paul Hodgson和Mr. Wattie Chan帶領着英文學會同學，生動地介紹了本校多元的英語學習活動，又以問答遊戲與來訪同學們互動，充分展現宣基寓學於樂的教學特色。在分享和答問環節，何俊恩校長和三位副校長講解了宣基的教育願景、學校發展及入學要求等等，並即場回應家長的提問，加深了來賓對本校辦學理念的了解。

簡介會後，來賓在校園導覽環節移步至各樓層的特別室，參觀由師生共同設計的學科互動攤位。透過豐富的實驗演示與互動遊戲，來賓得以親身感受宣基的學習文化與創新活力。



教師專業培訓日

為持續提升教學團隊的專業素養並關顧教師身心健康，本校於2025年11月28日舉辦了教師專業培訓日。上午，我們有幸邀請到呂斌博士(中大香港教育研究所QSIP學校改進專業團隊成員)擔任主講嘉賓，分享有關課程規劃及優良課堂的重要元素，內容深入淺出，為教師的日常教學工作提供了寶貴的啟發與參照。

下午的活動將重點放在教師的身心平衡，教師分組參加三個工作坊，分別是「太極工作坊」、「香薰擴香石工作坊」和「肌理畫工作坊」，在學習技藝的同時，亦得以放鬆身心、釋放壓力。



家長精神健康日

為促進家長身心靈健康，建立堅實的家校支援網絡，本校首次「家長精神健康日」在2025年10月18日(星期六)順利舉行。活動反應熱烈，共吸引70名家長參加。

本校邀請資深註冊社工霍芳婷姑娘(基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心)再度蒞臨，以「自我關懷，創造幸福」為題分享，引導家長學習在忙碌生活中照顧自身情緒、積攢正向能量。

稍事休息後，家長分組參與體驗工作坊，分別有「手力舒痛工作坊」、「太極工作坊」、「烹飪工作坊」和「金盞花潤唇膏工作坊」。經過這個充實的上午，家長不但掌握了實用的紓壓方法，亦更深入認識了精神健康的重要性。



第一次家長講座暨中二級家長晚會

為加強家校協作、共同應對青少年成長階段的挑戰，本校家校合作委員會聯同家長教師會，於2025年11月21日，舉辦了第一次家長講座暨中二級家長晚會，反應熱烈。

在家長講座，我們有幸邀請到吳綺琴女士(資深婚姻及家庭治療師，「家庭動力」創辦人)，以「開心家庭大本營」為題，剖析青少年人面對的成長挑戰，並分享家長鼓勵他們的方法。然後，何俊恩校長主持「家校全接觸」時段，讓家長與校方直接溝通、坦誠交流。



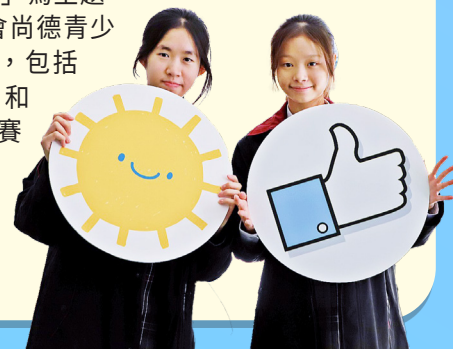
講座過後是中二級家長晚會，共有136名家長出席。中二級家長移步至各班課室，與班主任面談，了解子女的學習情況，並探討各種溫習策略與支援方法，以幫助同學為即將到來的上學期考試做好準備。

學生學習支援日暨精神健康日



為協助學生反思自身的學習情況和成長需要，本校於2025年11月21日舉辦了「學生學習支援日」。當天，每位同學回校與班主任個別傾談，在教師引導下，回顧自身的學業優勢、待改善之處及成長需求，令同學更清晰地認識自己，並能運用恰當的學習策略，制定個人學習計劃。

同日，本校亦以「自我關懷，創造幸福」為主題，舉辦了「精神健康日」。基督教香港信義會尚德青少年綜合服務中心的朋友蒞臨本校設置攤位，包括「療癒創意手作」、「韓式行李帶製作」和「老BEST打氣拍照區」。大堂也擺放了「賽馬會擁抱生命系列2.0——校園身心康健計劃」資訊板，宣講健康的日常生活習慣。各項活動讓同學們得以紓緩學業壓力，促進了身心靈健康的成長。



人文周

為培養學生的全球視野與人文素養，本校於2025年11月12日至17日舉辦了「人文周」。是次活動以「我所看見的未來」為主題，將人文學科知識與聯合國17個「可持續發展目標」(SDGs) 緊密結合，透過一系列講座、考察、比賽及展覽，為宣基師生帶來了豐富的學習體驗。

首先，除了高中同學在早會上宣講環保理念，我們亦有幸邀請到相關人士，為我們主講三場講座：高中週會「前進的道路——體面工作與可持續發展」講座，由執業資深會計師鄺晉昇先生主講；初中週會「氣候變化的影響」講座，由天文台兩位主任主講；中一、二級午息也有UNICEF HK「可持續發展與我」講座。另外，中三級也舉辦了「班際人文學科問答比賽」。

同時，我們也安排了校內的展覽活動：第一天的午息時間，中史、地理、經濟和旅款學會擺設了展覽和遊戲攤位，讓參觀同學們能夠寓學於樂；「可持續發展」主題書展一連四天在午息時間舉行，挑選了一系列相關圖書，讓同學們閱讀和借閱；更有幸邀請到規劃署「流動展覽中心」停駐宣基一天，讓參觀同學們了解到本港城市規劃的現況和遠景。此外，一團中五級學生在11月13日（四）前往了荃灣南豐紗廠，參與「走進南豐紗廠」和「投委會理財教育體驗館」兩場導賞。

感謝社會各界機構的鼎力支持，以及各負責老師和學會的精心策劃，讓本年人文周得以圓滿舉行！



第二十四屆陸運會

2025-2026年度陸運會於1月6日至7日在灣仔運動場舉行。儘管天氣嚴寒，但健兒們仍然鬥志昂揚，在多項賽事中奮力拼搏、屢創新績，看台上的打氣呼聲也不絕於耳，氣氛熱烈。賽事特設男女子「金一哩」賽、班際接力賽、教師校友接力賽等項目，充分體現了「全民運動」的參與精神。



是次閉幕禮有幸邀請到由賽艇精英運動員趙顯臻先生蒞臨主禮，他分享了自己的體育生涯，勉勵同學們繼續拼搏、挑戰自我。最終，中六級德班憑藉卓越表現，勇奪本年的全場總冠軍，贏得「校長盃」。



數學日

本年度數學日於2026年1月28日舉行，主題為「合24」，透過一系列精彩活動，讓同學在遊戲中探索數學的樂趣與奧妙。

早會時段，同學率先介紹「合24」的規則與解題技巧，為全日活動揭開序幕。其後舉行的「初中班際合24比賽」緊張刺激，各班代表鬥智鬥快，現場氣氛熱烈。場內同時設有多項攤位遊戲，



包括考驗速度與空間感的「扭計骰擂台」、講求策略對弈的「Nim對決」、鍛煉推理能力的「數獨遊戲」，以及極具份量的「估糖」挑戰，吸引同學踴躍參與。

此外，數學日首度與圖書館合作，透過數學課外書展覽，推廣數學閱讀報告計劃，進一步拓寬學生對數學的認識。



家長教師會親子旅行——有心機精品農場一天遊

本校家長教師會於2026年1月10日舉辦了親子旅行，遊覽新界打鼓嶺有心機農場一天。活動內容豐富，包括農場導賞、有機蔬菜採摘、健康午餐工作坊，以及香草與蜂蜜潤唇膏手作體驗等。參與家庭在自然環境中協作互動，不僅得以放鬆身心，更創造珍貴的親子回憶，增進彼此感情。



福音周

2026福音周在1月14日至20日舉行，以「帶我走過 Carry me through」為主題。

宗教事務委員會負責老師和基督徒團隊同學準備了一系列豐盛的活動：晨間有福音早會、福音點唱廣播和主題靈修；周會時間舉辦了一場福音佈道會；課後則安排了兩場見證分享會，分別由兩位老師以及校友任旨祈小姐主講。

午膳時段活動同樣豐富，包括學生祈禱會、中一級福音筵席，以及由學生與教師敬拜隊分別帶領的詩歌獻唱。此外，兩天的「福音藝墟」設置了多個互動攤位與工作坊，例如有提神咖啡、法式編織、小魚吊飾、乳霜和擴香石的小作坊，又有信仰知識問答遊戲以及「Zootopia」小生命互動攝影坊（爬行動物）。各種活動讓一眾師生得着福音以及從上帝而來的豐盛。



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2026年2月5日率領約16位雲南的大學師生蒞臨本校進行交流訪問。透過校園導賞、學生分享、綜合座談等環節，我們探討了兩地的教育體系與教學特色，拓展了彼此的視野。



宣基二十七周年校慶

宣基二十七周年校慶活動在2026年2月6日下午圓滿舉行。是次活動由全方位領袖同學策劃，為全校師生呈獻了一連串精彩紛呈的節目，場面熱鬧溫馨。

活動以趣劇表演貫穿全程，其間更穿插遊學體驗分享，讓在場師生一同感受境外學習的收穫與樂趣；中樂表演以悠揚樂韻展現傳統藝術之美，師生互動遊戲與老師歌唱表演環節則將氣氛推向高潮，展現了宣基師生之間深厚的情誼。



Fiero! 創意英語故事工作坊

為提升學生的英語寫作興趣與創意思維，本校於2026年2月9日邀請本地教育初創企業Press Start Academy創辦人Mr. Vince SIU到校，主持「Fiero! 創意英語故事工作坊」，讓同學在愉快的遊戲體驗中掌握故事創作的技巧。

Press Start Academy專注設計遊戲為本的學習體驗，其卡牌遊戲Fiero!正是以激發創意為核心。工作坊中，Mr. SIU引導同學通過抽取不同卡牌獲取故事靈感，並與組員互相討論，逐步構思自己的故事，讓同學寓學於樂，學習故事創作技巧。



中華文化日

為弘揚中華文化，提升學生對傳統文化的認識及興趣，本校於2026年2月11日「中華文化日」當天，於中禮堂及小禮堂舉辦了一系列豐富多彩的攤位活動，如傳統飾品試戴以及中國結、刺繡、香包、燈籠、臉譜等的工作坊，讓同學在互動體驗中感受中華文化的深厚底蘊。

中文科老師也穿上傳統服飾，與學生同樂。在活躍熱鬧的氣氛中，同學們親身體會了各式各樣的特色傳統，培養了對中國文化的歸屬感和熱情。



上學期頒獎禮

2025-2026年度上學期頒獎禮於2026年2月13日圓滿舉行，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予表現優異的學生。

是次頒獎禮不僅是對同學們過去半年努力學習的充分肯定，更寄寓學校對他們繼續追求卓越的深切期許。校方期望藉此激勵全體學生以獲獎者為榜樣，在學業與品德上不斷超越自我、綻放光芒。

	全級第一名	全級第二名	全級第三名
中一級	一智 應瑜婷	一群 張峻熹	一智 張斯嫻
中二級	二智 張希彤	二德 林靈堅	二靈 陳羽蕎
中三級	三靈 楊晞儀	三群 曾天穎	三德 李可翹
中四級	四靈 林子晴	四德 梁泰銘	四德 黃卓瑩
中五級	五德 范皓堯	五德 樊于齊	五靈 邱雅妍



印尼姊妹學校到訪交流

2026年2月9日至11日，宣基接待了來自印尼姊妹學校Santa Laurensia High School的44名師生。

到訪期間，印尼同學們參與了本校悉心籌劃的一系列活動，包括校園參觀、常規課堂旁聽、體育活動、中國書法工作坊、湯圓製作工作坊等。此外，到訪同學亦走訪香港藝術館及香港文化博物館，透過多元化的文化參觀，加深對香港藝術與歷史的認識。

一連三日的相處，兩地學生在課堂、體育與工作坊中真摯交流，彼此分享生活經驗與文化故事，既擴闊了文化視野，亦延續了兩校的深厚情誼。



中六加油站

為勉勵中六同學積極備戰文憑試，本校家長教師會於2026年2月11日早會時段，舉辦了別具意義的「中六加油站」打氣活動。

一眾家教會家長委員悉心籌備，親手設計並製作星星斜背包，贈予全級中六同學。星星寓意「摘星」，寄託了家長對子女在文憑試中發揮所長、奪取佳績的深切期盼；斜背包則象徵家長們願作同學們的後盾，陪伴他們走過應試路上的每一步。祝願應屆中六同學在文憑試中旗開得勝，金榜題名。



「一帶一路」杜拜、阿布扎比及沙迦遊學團

2026年2月19日至25日，本校20名學生在吳慧珍副校長及李文慧主任帶領下遠赴阿聯酋，展開為期七天的學習交流之旅。

行程覆蓋杜拜、阿布扎比及沙迦三大城市，內容豐富多元。師生們既漫步於傳統市集與沙漠地帶，親身體驗當地的傳統風俗及自然風光；亦走進哈利法塔、未來博物館及阿布扎比羅浮宮等現代地標，見證阿聯酋在科技、建築與城市規劃上的飛躍發展。透過與當地商業機構及大學的交流及實地考察，學生不但加深了對於「一帶一路」國策的了解，更拓闊了國際視野。



復活節崇拜

2025-2026年度的復活節崇拜於2026年3月23日順利舉行。本校邀請到宣道會宣愛堂余澤銳傳道為師生講道，並由廖穎鋆傳道帶領禱告。余傳道講道以「從懷疑到相信」為題，分享了《約翰福音》第20章中多馬曾經懷疑耶穌復活的故事，鼓勵師生們堅定對上帝的信心。



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2026年3月6日圓滿舉行。是次講座以「如何引導孩子從發掘興趣到訂立生涯發展方向？」為主題，特邀香港婚姻及家庭治療協會認證婚姻及家庭治療師杜麗萍女士主講，分享具體而實用的親子溝通策略，讓在場家長獲益良多。

講座結束後，隨即舉行中三級家長晚會。校方詳細介紹本校高中課程架構、下學年選修科目組合及相關安排，幫助家長掌握子女即將面對的選科資訊，為升讀高中做好充分準備。

廣州姊妹學校交流暨歷史文化考察團

本校於2026年3月26日至28日舉辦「廣州姊妹學校交流暨歷史文化考察團」。師生一行前往廣州市，參訪姊妹學校廣州市廣園中學，延續兩校情誼。在廣園中學交流期間，兩校師生透過才藝表演、球類比賽等活動熱切互動，既展現了各自的校園文化特色，亦在協作與競技中增進了彼此的友誼與合作能力。



考察團亦安排了豐富的文化參觀行程：師生們乘船夜遊珠江，飽覽廣州夜色；走進神農草堂中醫藥博物館，認識嶺南中醫藥文化的深厚底蘊；到訪中山紀念堂，回顧近代歷史；並參觀廣州城市規劃館，了解當地城市發展藍圖與未來願景。



奧比斯日

為喚起師生對全球防盲教育工作的關注，本校全方位領袖其他學習經歷團隊於2026年4月16日舉辦「奧比斯日」，透過一系列體驗與義賣活動，實踐奧比斯推動眼科醫療及公眾護眼的理念。

活動當日，校園裏安排了多個頗具意義的環節：「障礙體驗」活動，讓同學們親身體驗視障人士的日常出行，在摸索前行的過程中真切體會他們面對的挑戰與不便；「VR眼球手術模擬」則讓同學們透過VR眼鏡，認識眼疾治療的過程；此外，有蓋操場設有義賣攤位，向師生售賣奧比斯紀念品及家政學會精心烘焙的曲奇餅，所籌得款項全數捐贈奧比斯，以行動支持全球教育工作。



香港科技大學親子參訪

本校生涯教育組與家長教師會於2026年5月2日合辦「香港科技大學親子參訪」，吸引逾百名家長及學生踴躍參與。

當日參訪活動豐富多元，包括升學講座、工學院及商學院參觀、學生分享環節。是次活動不僅讓家長和同學親身感受大學校園氛圍，更加深了他們對大學課程及選科策略的認識，促進親子之間在生涯規劃上的溝通與共識。



宣基書展：閱見未來的自己

2026年度宣基書展以「閱見未來的自己」為題，於3月4日至6日圓滿舉行。

是次書展活動豐富，透過多元互動環節，引領師生在閱讀中探索自我、展望未來：午間設有「說書人」環節，十多位愛書同學輪流分享閱讀感悟，以書會友；「給未來自己的一封信」活動則邀請同學們寫下當刻所想，投遞給一年後的自己，為成長路上留下珍貴的印記。

閱讀不止於求知，更是與內心對話的過程。書本中記載的種種故事、視角乃至生命經驗，都有助我們一步步探索自我、發掘志向。這份對閱讀的深刻體會，在剛過去的書展中化為全校師生的踴躍參與——校園內書香處處，締造了濃厚而活躍的閱讀氣氛，充分體現宣基推動閱讀的堅定信念。



全方位學習日

本校於2026年3月27日舉辦全方位學習日，中一至中五各級同學走出課室，透過豐富多元的體驗活動，拓展學習視野。中一及中二級同學分別前往大澳及米埔，參與文化與生態導賞，認識本地漁村風貌及濕地保育；中三級同學則遠赴廣州進行考察交流，親身體驗粵港兩地的文化異同與發展機遇；中四級同學參加戶外歷險日營，在團隊協作與挑戰中鍛煉解難能力與堅毅精神；中五級同學走訪不同企業及機構，進行生涯探索參觀，為未來升學就業作好準備。



家長教師會成立25周年感恩晚宴暨敬師晚會

為慶祝家長教師會成立25周年，本校於2026年4月26日舉辦「家長教師會成立25周年感恩晚宴暨敬師晚會」，讓家長、同學與老師互相表達支持和感謝，共同構建良好的家校和親子關係。

是次晚會上，約160名家長、老師及學生共聚一堂。晚會內容豐富多彩，包括自由拍照、互動遊戲、自助聚餐、慶祝儀式、敬師環節等等，氣氛和樂融洽。



英文周

2026年英文周於5月6日至11日順利舉行，活動精彩連連，包括「家庭問答(Family Feud)」、「好壞女巫(Good Witch, Bad Witch)」、「春日遊樂會(Spring Fete)」、「班際動態海報比賽」和「班際英文話劇比賽」等等。同學們積極投入各項活動，無論是妙趣橫生的謎語還是生動刺激的話劇表演，都成功激發同學對學習英語的興趣，在校園內營造出積極的語文學習環境。



午間書香會

中文科於2026年5月13日舉辦「午間書香會」，探討民初作家魯迅的短篇小說《祝福》。在這場「公堂審訊」中，故事中的各個角色由同學們飾演；在場師生頻頻盤問他們，以求找出「殺死」主人公祥林嫂的真兇。是次活動深入探討了「吃人禮教」、「傳統社會的女性困境」等思想主題，並引領同學們扣連至現實生活，反思在現代社會中，是否仍存在一些無形的「門檻」，乃至偏離於社會規範的人們是否仍然被排斥。



班際英文話劇比賽

一年一度的班際英文話劇比賽於2026年5月7日順利舉行。從創作劇本、製作道具到登台演戲，中三及中四級各班都親力親為，投入無窮創意與心血，展現了出色的團隊合作與英語演繹能力。比賽當日，各班輪番登台，一場場精彩的演出，贏得台下師生陣陣掌聲與喝采，現場氣氛熱烈高昂。比賽結果如下：

組別	獎項	得獎班別／同學
初中組	最佳演出	三群
	最受歡迎演出	三群
	最佳劇本	三智
	最佳影音效果	三靈
	最流利英語（女子）	三智 何紫瑩
	最流利英語（男子）	三靈 潘柏愷
	最佳女配角	三德 梁麗瑩
	最佳男配角	三德 李允棋
	最佳女主角	三德 楊家盈
	最佳男主角	三群 陳澄樂
高中組	最佳演出	四群
	最受歡迎演出	四群
	最佳劇本	四德
	最佳影音效果	四智
	最流利英語（女子）	四靈 黃麗穎
	最流利英語（男子）	四德 陳柏希
	最佳女配角	四智 許卓知
	最佳男配角	四群 古博文
	最佳女主角	四靈 吳綽瑤
	最佳男主角	四群 鄭皓倫



第二十三屆畢業典禮

本校第二十三屆畢業典禮於2026年5月29日圓滿舉行。是次典禮有幸邀請到聖雅各福群會副總幹事 張達昌先生擔任主禮嘉賓，向中六畢業生頒授證書。

在訓辭中，張先生回顧了基督教教育在本港的發展歷史，並勉勵畢業同學未來追尋人生目標時，亦珍視在學期間所領受的靈性指導，不忘追隨上主教誨。

典禮尾聲是中六同學精心準備的畢業表演。表演以「立」為主題，通過歌聲、舞蹈與照片放映回望六年點滴，感激師長循循善誘、同學互相扶持，也寄語學弟學妹精神薪火相傳。



丙午年中華文化狀元紅

「中華文化狀元紅」問答比賽由中文科主辦、中文學會協辦，是宣基一年一度的傳統。各級於5月中旬在課堂上完成初賽後，於5月26日周會上進行決賽。

決賽上，全場同學分為靈、德、智、群四組互相比拼，台上代表和台下觀眾均踴躍搶答，在熱烈的氣氛中加深了對中國傳統文化的認識。

比賽尾聲，中文學會同學更上演了一場「法庭審判」，通過趣味短劇形式，介紹本學年中文科的各项比賽，分別為：中一級故事演講比賽；中二級「我們的家，我們的生活」故事編演比賽2026（校內比賽）；中三級話劇及劇本改編比賽；和中四級歷史文化遊蹤影片製作比賽。

「狀元紅」賽果如下：

組別	獎項	初中			高中	
初賽	狀元班	一德	二德	三智	四德	五德
	榜眼班	一智	二智	三德	四靈	五智
決賽	冠軍組	群班組 (一群、二群、三群)			智班組 (四智、五智)	
	亞軍組	德班組 (一德、二德、三德)			德班組 (四德、五德)	



第31屆表揚教師計劃——宣基優秀老師獎項

第31屆表揚教師計劃——宣基優秀老師獎項於2026年5月27日頒發，由全校師生選出心目中的優秀老師，以表揚他們的專業教學表現、感謝他們的努力付出。



何校長（左一）頒發獎項予教師選出的優秀老師：（左二起）蘇子聰老師、吳慧珍副校長、劉錦輝主任、陸耀敏主任、陳楚恩主任、徐玉清副校長、蘇俊杰老師、關玉麟主任、廖智勇副校長、沈東具主任



何校長（右一）頒發獎項予高中同學選出的優秀老師：（左起）蘇子聰老師、李文慧主任、劉錦輝主任、許婉婷老師、陳楚恩主任、郭天穎老師、蘇俊杰老師、沈東具主任、徐玉清副校長



何俊恩校長（左一）頒發獎項予初中同學選出的優秀老師：（左二起）鄭永鈞主任、Mr. Paul HODGSON、Mr. Wattie CHAN、黃靈悅老師、何幸賢老師、蘇俊杰老師、伍穎茵老師、羅嘉怡老師、何雪盈老師、郭天穎老師、廖智勇副校長

宣基喜訊

校友喜訊（節錄）

10/2025

獎項	校友姓名
HKU First in the School Scholarship	姚榮泓先生 （2025年畢業生）

主辦機構：香港大學

學生喜訊（節錄）

16/8/2025

活動	第二十四屆西貢區十大傑出學生選舉
獎項	（班別）學生
年度十大傑出學生（初中組）	四德 黃卓瑩
年度十大傑出學生（初中組）	四德 盧梓煊
嘉許狀（初中組）	四靈 林子晴
嘉許狀（高中組）	六德 廖珈欣
嘉許狀（高中組）	六智 孫智欣

主辦機構：西貢文化中心、西貢區校長會及西貢將軍澳青年總會

19/9/2025

活動	全港中學生徵文比賽 2025
獎項	（班別）學生
金獎	五群 何凱晴
銅獎	五智 張詠然
優異獎	五德 陳樂桐
優異獎	六智 陳靈筠

主辦機構：香港理工大學英文及傳意學系

20/9/2025

活動	「你真惜食」x「綠得開心計劃」 創意料理大賽
獎項	（班別）學生
中學組亞軍	五群 蔡卓圻

主辦機構：美心集團及香港電燈

20/9/2025

活動	「英文雋語SOW」活動—— 動物攝影「詩」創意大挑戰
獎項	（班別）學生
嘉許狀	二德 陳穎霖
嘉許狀	二德 莊梓晞

28/9/2025

活動	大灣區優秀學生推選2025
獎項	（班別）學生
初中組優等獎	四靈 林子晴
初中組優良獎	四德 梁泰銘
高中組優良獎	六德 廖珈欣

主辦機構：香港校董會

24/10/2025

活動	2025-2026年度 中學校際游泳錦標賽
獎項	（班別）學生
女子乙組200米蛙泳亞軍	三靈 曾沛妍
女子乙組100米蛙泳殿軍	三靈 曾沛妍
男子乙組200米蛙泳亞軍	三靈 夏樂軒
男子甲組100米自由泳亞軍	五靈 曾昭賢
男子甲組50米蝶泳季軍	五靈 曾昭賢
男子甲組50米蛙泳季軍	五群 林日朗
女子甲組100米自由泳亞軍	六智 鍾曉盈
男子甲組4×50米自由式接力季軍	五靈 曾昭賢 五群 林日朗
女子丙組50米蛙泳——季軍	六德 潘曉航 六群 張文騫
女子丙組100米蛙泳——亞軍	一靈 林正山 二智 曾沛妍
女子丙組200米個人四式——季軍	二智 曾沛妍

主辦機構：香港學界體育聯會

28-31/10/2025

活動	2025 國際遺傳工程機器設計賽 iGEM（法國巴黎）
獎項	（班別）學生
高中組金獎	四靈 洪玲瓏 四靈 郭焯琳 四靈 林子晴 四德 黃卓瑩 四德 楊樂晴 五智 周子凝 五智 李穎翹 五群 何慧玲

主辦機構：iGEM Foundation

10/2025

活動	2025 國際化學測試 (ICQ)
獎項	（班別）學生
一等獎	五德 范皓堯 五德 劉昊儀 五德 梁煒謙 六德 郭心年 四靈 陳敬軒 四德 梁泰銘
二等獎	六德 許文傑 六德 梁浩朗 六德 林奕亨 六德 潘思杰

主辦機構：澳洲皇家化學學院(RACI)

27/11/2025

活動	2025-2026校際田徑比賽
獎項	（班別）學生
男子丙組200米殿軍	一智 黃培基
男子丙組鉛球殿軍	二群 曾天熙
女子乙組跳高季軍	三群 黎綽婷
女子乙組800米冠軍	四智 陳詩芸
男子乙組200米亞軍	四智 何日楠
男子乙組400米亞軍	四智 何日楠
男子乙組800米殿軍	四群 古博文
男子甲組5000米季軍	五群 林日朗
男子甲組跳高殿軍	六德 潘曉航
男子乙組4x400米冠軍	三智 杜旨朗 四靈 曾繁晉 四智 何日楠 四群 古博文
女子乙組4x400米殿軍	三智 李玥彤 三群 吳晞彤 四智 陳詩芸 四智 談諾晴

主辦機構：香港學界體育聯會

5/12/2025

活動	2025-2026 中學校際籃球比賽 （男子甲組）
獎項	（班別）學生
亞軍	四智 黃宇軒 五靈 陳逸軒 五靈 王可仲 五德 陳樂桐 五德 麥誠雋 五智 鄭卓翹 六德 梁昕朗 六德 林奕亨 六德 龍思翰 六德 潘曉航 六群 張文騫

主辦機構：香港學界體育聯會

11-12/2025

活動	2025 香港青年音樂匯演
項目及組別	獎項
中樂團匯演	銅獎
管樂團匯演	銀獎
管弦樂團匯演	銅獎

主辦機構：康樂及文化事務署音樂事務處

18/1/2026

活動	HKU Engineering X TKOGSS Racing Cup 2025
獎項	（班別）學生
外觀設計獎	三靈 夏樂軒 三德 馮耀峻 三德 李可翹 三智 李卓穎

主辦機構：香港大學機械工程系和將軍澳官立中學

21/3/2026

活動	2026價值觀教育 傑出學生獎
獎項	（班別）學生
價值觀教育傑出學生獎	五群 方淑錚

主辦機構：香港價值觀教育教師協會

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

3-6/2026

活動	聯校音樂大賽 2026
項目及組別	獎項
高級組合唱團	銀獎
口琴合奏	銀獎
弦樂小組合奏	銀獎
銅管樂合奏	銀獎
木管樂合奏 (Flute)	金獎
木管樂合奏 (Woodwind Quartet)	金獎
木管樂合奏 (Saxophone Trio)	銀獎
管弦樂團比賽	金獎
管樂團比賽	銀獎
中樂團比賽	銀獎
敲擊樂合奏比賽	金獎
敲擊樂合奏比賽	銀獎

主辦機構：香港聯校音樂協會

4/2026

活動	全港中樂大賽2026
項目及組別	獎項
古箏合奏	金獎

主辦機構：匯盈國際音樂交流協會、香港大灣區國際音樂交流協會

9/5/2026

活動	2025-2026 香港課外活動 優秀學生表揚獎
獎項	（班別）學生
優秀學生表揚獎	五靈 邱雅妍

主辦機構：香港課外活動主任協會

16/5/2026

活動	第二屆恒生x青協Seek Our Ways 社創計劃
獎項	（班別）學生
初中組冠軍	三靈 夏樂軒 三德 鄧卓泳 三德 李可翹 三智 洪紫熙 三群 陳靖欣 三群 羅敏絃

主辦機構：香港青年協會領袖學院

23/5/2026

活動	2025/26學年西貢區學生飛躍表現 獎勵計劃
獎項	（班別）學生
飛躍表現獎	二群 黃熙雯（學業） 三德 羅蔚琛（體育） 四德 張峻霖（服務） 四德 方 灝（品行） 四智 陳詩芸（體育） 四群 古博文（體育）

主辦機構：西貢區校長會、西貢及將軍澳中學校長會及西貢區津貼小學校長會

5/2026

活動	「2025-2026學年 「篇篇流螢」網上閱讀計劃
獎項	（班別）學生
「全港個人卓越表現獎」 銅獎	三群 曾天穎

主辦機構：中國文化研究院

5/2026

活動	全港中小學生中文寫作比賽 「我為甚麼喜歡這一本書」
獎項	（班別）學生
冠軍	三德 李可翹
優秀獎	四智 劉樂欣
良好獎	四靈 陳敬軒

主辦機構：「一本讀書會」和「有益圖書俱樂部」

2/2026

活動	香港校際合唱節2026
獎項	獎項
比賽暨大師班	銀獎

主辦機構：香港合唱新力量有限公司