柏立基教育學院校友會
盧光輝紀念學校
S.R.B.C.E.P.S.A. Lu Kwong Fai Memorial School

校長的話

2024年11月刊

鄧瑞瑩博士

健康的生活方式

原創英語音樂劇匯演暨頒獎典禮

musical

各位親愛的家長及同學：

培育學生「健康的生活方式」是學校關注事項之一，學校希望透過加強學生每天做運動（每天60分鐘「MVPA 60」），並透過不同的學習經歷及比賽，讓學生認識健康生活的重要性。

在第一個學段，學校舉辦不同的活動及比賽，包括學校運動會、幼稚園40米邀請賽、運動會社徽親子設計比賽、運動會場刊封面設計比賽、「賀國慶_國寶命名活動」、「健康的生活方式」親子填色比賽及「齊跳高飛」跳繩挑戰賽等等。學生投入參與，表現積極，發揮光輝人精神！全體教師更參與由醫務衞生局及衞生署於2024年11月舉辦的「匿獅Lion日行萬步」步行挑戰！

12月7日，學校將舉辦「健康的生活方式：原創英語音樂劇匯演暨頒獎典禮」，當天更有四間幼稚園參與表演環節，包括：中華基督教會全完幼稚園、東華三院香港鑪峯獅子會幼兒園、崇基幼稚園、禮賢會荔景幼兒園。此外，本校英語音樂劇組、中國舞校隊及花式跳繩校隊也同場演出。本校傑出校友陳漢文先生（中國香港跳繩隊代表）更連同師弟妹一起演出。在此衷心多謝各間幼稚園師生及所有家長的支持，期待當天欣賞小朋友精彩的演出！

最後恭賀每一位獲獎的同學，亦非常欣賞每一位積極參與校園生活的同學！在第二及第三學段，學校將會舉辦更多不同的活動及比賽，豐富學生的學習經歷，讓每位同學都能發揮所長！

主禮嘉賓：陳漢文先生 (中國香港跳繩隊代表)

校友陳漢文先生傑出成就

2024全港精英跳繩比賽暨亞洲跳繩錦標賽
中國香港代表隊選拔賽

個人賽(16歲或以上男子組)
單人繩個人花式比賽 (75秒) - 冠軍

2024全港精英跳繩比賽暨亞洲跳繩錦標賽
中國香港代表隊選拔賽 團體賽

單人繩四人速度跳接力（4X30秒）- 亞軍
單人繩二人二重跳接力（2X30秒）- 季軍
團體二人單人繩花式比賽（75秒）- 季軍
團體三人交互繩花式比賽（75秒）- 亞軍
團體四人交互繩花式比賽（75秒）- 季軍

2023 IJRU World Jump Rope Championships

單人繩四人速度跳接力（4X30秒）- 亞軍
單人繩二人二重跳接力（2X30秒）- 冠軍
團體四人交互繩速度跳接力（4X30秒）- 季軍
團體交互繩速度跳（1X60秒）- 季軍
團體四人單人繩花式比賽（75秒）- 冠軍
團體三人交互繩花式比賽（75秒）- 冠軍
團體四人交互繩花式比賽（75秒）- 冠軍
單人繩個人花式比賽 (75 秒) - 亞軍

2022年「全港網上精英跳繩比賽」
暨香港代表隊選拔賽個人賽

-16-18歲男子組單人繩速度跳(30秒) 第三名
-單人繩速度耐力跳(3分鐘) 第三名
-單人繩個人花式 第一名
-總成績：第二名

2021年「世界跳繩虛擬錦標賽
國際公開跳繩錦標賽」
(IOT)

-16-18歲男子組單人繩個人花式 第一名

2019年「亞洲及太平洋跳繩錦標賽」
決賽佳績：

-4X30秒單人跳接力 冠軍
-四人同步花式 亞軍
-1X30秒交互繩速度跳 季軍

2018年7月美國奧蘭多比賽佳績：

-4X30速度跳接力 冠軍
-30秒個人速度(男子13-14歲組別) 冠軍
-個人花式(男子13-14歲組別) 冠軍
-二人同步花式(男子13-14歲組別) 冠軍
-三分鐘耐力跳(男子13-14歲組別) 亞軍

幼稚園表演學生名單及相片

中華基督教會全完幼稚園
表演學生名單

3A：張宏天　徐贊燊　紀智元　林昊雷　潘諾民　陳樂晴　張芷懿　吳洛曦　謝芷潼
陳紀宇　陳紀宇　陳展樂　馮俊謙　黃靖睿　林祖銘　戴熠城　何幸怡　黃鎧晴
黃亦潼

3B：洪雅蕎　謝淑玲　謝樂瑤　林頌朗　魏嘉峻　陳昕翹　郭鈞御　鍾凱晴　江誠武

3C：黃芷茵　陳雨桐　甘承縉　蔡澤菲　李泓亨　張語桐　翁瑾妍　鄒浚瑩

東華三院香港鑪峯獅子會幼兒園
表演學生名單

K2：陳芊彤　傅可溢　何凱澄

K3：陳建瑜　林若檸　羅馨霖　李驍洋　江靜宜　江靜茹　謝鈞灝　吳迦謙

崇基幼稚園
表演學生名單

K2A：陳以恩　洪芷璇　陳燦雅　王俊皓

K3A：周倬熙　吳紫桐　陳煜晴　趙靜怡　陳詩韵　陳曉瑩　林文慧　李施錡
黃仟雨　林曦雪　胡紫瑜

禮賢會荔景幼兒園
表演學生名單

K2：黃芯悠　張嘉欣　周宏軒　胡司杰　蘇政義　鄺主恩　黃晧謙　柳晧文
袁世高　阮英豪　劉慕依　薛丞晞　司徒芷晴　方翊宸