



獅子會中學

Lions College

2022-2023 年度
第一期 校訊



地址：新界葵芳興盛路90號
電郵：info@lchk.org

電話：(852) 2614 7938
網址：http://www.lionscollege.edu.hk

傳真：(852) 2614 5117

大家好！2022 至 2023 年度新學年，轉眼間已經完成第一學期了！第一學期校訊出版的時候，已踏入癸卯兔年，新年新氣象，祝大家事事順心！廖健昇校監、葉鳳琴副校監及郭銳涵校長為大家打氣，勉勵同學們努力學習，迎接新的挑戰。

廖健昇校監專訪



廖校監自2013年開始擔任獅子會中學的校董。本年度成為校監，心情既緊張又興奮。為了迎接新的崗位，他完成了兩個校董課程，裝備自己，面對新挑戰。

廖校監認為教育工作很有意義。他十分慶幸自己能夠參與其中，為教育下一代，出一分力。他成為獅子會的會員後，在機緣巧合下，參與了教育基金的義務工作。基於對教育服務的興趣和熱誠，便成為了獅子會中學的校董、副校監，以及校監。

廖校監除了參與教育界的義務工作外，還擔當了不同的義務崗位。例如，政府委任旅遊業議會的獨立理事。他十分榮幸能夠利用自己的時間和專業知識，貢獻社會，服務社群。

廖校監期望同學們能夠努力學習。過去三年，香港社會經歷巨變，希望同學們能努力學習，做好學生應盡的本份。最後，廖校監謹代表法團校董會，祝願教職員、同學和家人們身心康泰！

葉鳳琴副校監專訪

葉副校監感到非常榮幸，得到獅子會教育基金的信任，今年成為獅子會中學的副校監。葉副校監表示：她定必會為學校的發展及福祉而努力。

葉副校監希望同學們能秉承我校「忠、禮、勤、樸」的校訓，做好自己，關愛社會，成為優秀的公民。並善用學校提供的豐富資源，努力學習，成就自己的理想人生。

雖然出身於基層家庭，但葉副校監深信：讀書可以改變命運！所以她從不放棄學習的機會。葉副校監向我們分享：她當年就讀的中學，除了傳統教學外，亦會透過不同資源培養同學，讓他們發揮所長。畢業後，葉副校監的同窗們都成為了社會的棟樑。「天生我才必有用」！葉副校監相信每一位同學都有自己獨特的才能，她希望在任期間，協助同學們發揮所長。

疫情降溫，同學們可以回復正常的校園生活，葉副校監勉勵師生們：「要活在當下，珍惜自己擁有的。」大家好不容易「捱過」三年疫情，但挑戰仍不斷。逆境迫使人類求進，發揮潛能和創意，尤其見於通訊科技及醫療領域上。

最後，葉副校監希望大家領會到凡事都有多面，有危便有機。大家應持樂觀及積極的心態面對將來。



校長的話



癸卯兔年，兔子的性格安靜、警覺性高、奔跑速度快，是跳脫敏捷的小動物。猶如初來學校的學生們一樣，在校園內四處奔跑。經過一個學期後，開始回復安靜、提高警覺的小動物。新的一年，祝願各位同學們靈活變通，學業方面突飛猛進。

三年的疫情，尤其是中六的同學們，學習方面在艱苦中前進。他們為著應付今年4月舉行的香港中學文憑試，表現出全力以赴，把握最後的時間努力溫習及衝刺，以回饋師長們多年來的付出。與此同時，老師們也加緊共同面對公開試，不論是在聖誕假期，或在剛渡過的農曆新年，老師們都盡心盡力為同學們進行補課、測考。中六的同學們，請不要辜負師長們的付出及期望！在此，感謝各位老師無私的奉獻，為的是同學們將來有更好的前程、有更多的選擇。

為著增加中一至中五同學們的英文生字庫，由2021年引入SolidMemory的手機自學程式。去年無法跟進同學們的學習進度，今年10月開始，中一至中五的同學們，與校長來一個SolidMemory的大挑戰。同學們只需累積高於40分或多於200字，便可以獲取獎品。目前，共有50位學生超越這個分數。希望下次有更多同學能超越校長的得分，獲得更多的獎勵，同時也為自己積累豐足的資產！

2023年2月26日

新老師介紹

新學年迎來新的面孔，今期校訊將為同學們逐一介紹本年度加入獅子會中學大家庭的新老師。

簡梓鈞老師

簡老師任教旅遊與款待科。她在中學時遇到兩位啟蒙老師，使她立志成為老師，並以他們為目標。簡老師認為本校學生十分有創意，籌備活動時非常主動，上課時亦積極發問。她期望學生們能積極訂立目標，發掘自身潛能並加以發展。

簡老師空閒時喜歡閱讀書籍，遊覽世界各地的名勝古跡。假日會和小朋友到香港不同地區遊歷，藉此讓小朋友認識香港。長假期亦會帶他們去旅行，欣賞不同地方的風景。

簡老師分享了蘋果公司創辦人喬布斯的一句說話「求知若飢，虛心若愚」，她希望同學要虛心向學，努力追求學問。



譚俊文老師

譚老師是本校的代課老師。他是一位資深的老師，以往任教視覺藝術科及中文科。譚老師認為每一份交給老師去處理的工作，都很有意義，不論是在課堂上教導學生、課後批改作業。課外時間帶領學生活動等等，因此他立志成為能陪伴學生成長的好老師。譚老師對獅子會學生的印象是和善、乖巧、有禮貌，亦與老師關係良好。

每當譚老師休假或者空餘的時候，都喜歡閱讀、拼砌模型、做運動，甚至會追看劇集，有時也會和朋友聚餐，或陪伴家人。

譚老師分享了「人無遠慮，必有近憂」這句話。意思是如果大家只顧著眼前的事物，而不為將來做打算的話，未來有些難關便不能渡過。他期望同學可以繼續勤奮上進地學習，在完成中學課程後，繼續升讀各間大專院校課程，以取得學位為目標。



陳卓軒老師

陳老師任教數學及初中科學。陳老師在中學時遇到幾位好老師，於是他希望能夠成為老師啟蒙學生。陳老師認為獅子會中學的學生很有活力，但比較被動。陳老師希望同學們能勇於嘗試不同事物，面對困難時，堅毅不屈地克服它。

陳老師喜歡跑步和閱讀。閱讀有助增進知識，而跑步則能訓練呼吸及肌肉強度。

陳老師分享了以下一句說話給同學“I can do all things, though I am not perfect, but I am unique.” 相信自己的能力，縱使不能成為一個完美的人，也能成為獨當一面的人！



李家澐老師

李老師任教通識和生活與社會科。他在中學時不喜歡讀書，但因為老師的循循善誘，令他明白到讀書的重要性，因此便立志成為老師，教育下一代。

李老師認為本校學生參與活動時十分積極投入。他希望同學能好好讀書，不一定要高分，但要有良好的求學態度，也要學習如何處事和如何安排自己要處理的事情。



王偉傑老師

王老師任教商業科及會計科。他希望透過「生命影響生命」，所以選擇老師作為終身事業。他認為老師是教育學生的重要媒介。

王老師覺得本校學生十分主動，例如會主動問老師問題，十分願意與老師做朋友。本校學生亦十分聰明，只是學習動機較弱，相信只需要能刺激同學的學習動機，便能使同學在各方面有所進步。

王老師喜歡寫作，在不同報章上分享自己所任教科目的知識。運動方面，老師喜歡跑步和打乒乓球。

王老師分享了「世事豈如人意 但求無愧於心」。意思是我們的付出，可能未必有收穫，但只要我們沒傷害任何人，已經十分好。搏盡無悔！



周英傑老師

周老師主要任教數學科。他受到自己中學數學老師的影響，希望可以成為一位好老師，幫助學生享受課堂樂趣。

他覺得本校學生十分活潑，特別是在球場上瀟灑的身影，證明本校學生每天都朝氣勃勃。

周老師空閒時間會閱讀網絡小說和追劇，但對運動沒有太大興趣。

周老師分享了以下一句說話「今天的歡愉，明天的悲哀。」意思是指今日不努力學習，日後便會有後悔的時候。他期望同學們可以努力讀書，克盡己責，並且不斷進步。



李欣庭老師

李老師主要任教中文科及英文科。她因為曾經遇到過一些十分關心自己的老師，希望可以仿效他們以教育影響下一代，所以立志成為老師。

她認為本校學生十分活潑、十分好學，同學們經常會在課堂上提出時常令老師意想不到的問題。

李老師空閒時間喜歡看電影和栽種盆栽，也會與朋友看電影，還會在學校栽種自己的盆栽來減壓。

李老師分享了孟子的一句說話「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚。」希望藉此提醒同學們，生活上所有的痛苦都是磨練，只要撐過去，便能夠成為比從前更好的自己。最後，她希望同學們保持對學習的熱情和興趣，不要只顧著玩耍。



王震亞老師

王老師任教英國語文科。他成為老師是希望能幫助年青人成長，亦讓他有成就感。他曾在不同國家任教8年，包括美國、新加坡及緬甸。他覺得本校校舍十分大，學生人數也十分多，比以前任教的學校多出一倍。

王老師希望與學生一起進步、一起學習、一起愉快地相處。他希望同學能多向老師提問，因為提問代表同學有思考，每節課都提一條問題是最好的。整理好自己的事情例如書本整齊、字要工整、衣着要整齊，這是老師所希望同學能做到的事。

王老師喜歡爬山和學廣東話。每星期都會騎自行車20多公里。他已行遍香港的山，希望藉此放鬆自己和保持健康。

王老師分享了愛迪生的一句說話予同學們「天才是1%的天分加上99%的努力」，沒有人天生就是天才，天才也只靠努力而來。

黃初陽老師

黃老師任教中文科及中國歷史科。他認為老師是一份很有意義的工作。在求學階段，他遇到很多好老師，他希望把自己累積的知識和經驗、傳承予學生，令他們有所得著。另外，黃老師覺得本校學生充滿活力，十分活潑。

黃老師空閒時間會健身，也會和朋友和家人聚會。

黃老師分享了以下四個字給同學「天道酬勤」，上天會獎勵勤力的同學。他希望本校學生可以努力學習，用功讀書。



「2022 葵青區中小學、幼稚園博覽會」及「升中博覽 2022」

莫迪明副校長

葵青區家長教師會聯會有限公司於2022年11月19日(六)在佛教林金殿紀念小學舉行了「2022 葵青區中小學、幼稚園博覽會」，葵涌及青衣區的小學生及家長可透過是次展覽，認識區內各中學的設施及辦學理念，以備子女升中選校作參考。

至於由荃灣區家長教師會聯會有限公司主辦，荃灣、葵涌及青衣區中學校長會協辦的「升中博覽 2022」活動亦於2022年11月26日(六)及27日(日)順利舉行。由於本年度的展覽場地重返大家熟悉的荃灣大會堂，再加上疫情的緩和，故吸引了不少小學學生及家長前往參觀。荃灣、葵涌及青衣區中學可藉是次展覽的機會，向即將升讀中學的學生及其家長介紹其學校的環境、特點及課程等資料，讓他們能更深入認識荃葵青區各中學的概況。



STEM 實踐活動室



英語學習中心



健身室



圖書館



壯志飛翔訓練中心



親子互動學習工作坊



葵青區中小學、幼稚園博覽會



各學習領域的科目資料展覽及攤位活動

圖書館 — 學校重要的學與教資源中心

《營造書香校園 共創美好未來》

圖書館位於南座校舍，佔地兩層，藏書達二萬四千多項，館藏包括中英文圖書、參考書、教師參考書、教師專業發展書刊、期刊及各種多媒體資料，照顧學生及教師的需要，積極提供學與教的支援及以推動閱讀為目標，營造校園閱讀氣氛。同時，推廣「讀萬卷書、行萬里路」、「各學習領域」、「電子書」、「學習及閱讀」獎勵計劃；新書、專題書展覽；節日活動；參觀書展；電台-好書分享等。學生在家亦可以使用「e-book」、「e-悅讀」、「WiseNews」、「eLibraryPlus」、「HyRead」等網上平台進行閱讀，加強學生的閱讀興趣，培養閱讀習慣，從閱讀中學習。

網上閱讀平台



專題展覽



聖誕快樂書中尋



借書可享校園自家種植水果



萬聖節借書夾娃娃機

學生事務委員會

歡迎駐校社工陳文偉先生 (Ray Sir) 到任

周嘉慧副校長

陳文偉先生 (Ray Sir) 為香港青年協會社工，曾於沙田區一間中學擔任駐校社工 7 年，透過畫畫、遠足等不同活動引導學生及家長覺察及表達自己的情緒，促進學生、家長、校方之間的溝通。



中一級新生適應日及小組輔導活動

為協助中一級學生適應中學校園生活及建立朋輩支援，學校社工張姑娘及陳 Sir 特意於 8 月底及 9 月初為中一級四班學生安排小組輔導活動。透過不同類型的活動讓中一學生適應校園生活，建立朋輩支援，展開中學校園新生活。



「寂寞博物館」

由一眾關注精神健康的大學生、心理學家及學校社工張姑娘於 10 月 26 日 (三) 在學校有蓋操場共同籌辦的展現「寂寞」體驗展覽。展品以青年視野分享對寂寞的理解和體驗。參觀者透過與展品 / 展出者互動，更認識「寂寞」，從中找到共鳴，甚至重新發現自我。展覽亦分享應對「寂寞」的方法，提升學生的精神健康。



學生事務委員會 - 生活教育組 - 導師制

謝思敏老師、周浩然老師、陳詩敏老師、李家澐老師

生活教育組每月均籌辦不同形式的導師制活動，增加師生彼此的溝通及促進和諧校園。

九月份導師制休閒日活動



十月份運動會導師制 8x50 接力賽



十一月份導師制午間活動



學生事務委員會 - 學生會及學生福利組

第23屆學生會選舉

江健榮主任

第23屆學生會選舉已於2022年11月17日順利完成，是次選舉共有666位同學投票，投票率為94.6%，投票當日秩序大致良好。點票環節，獲家長教師會代表擔任監票嘉賓，並邀請了郭校長宣讀選舉結果。第23屆學生會選舉結果如下：Pharos內閣得票為418票；Infinity內閣得票為197票。最終選舉由Pharos內閣勝出。2022年11月23日由郭校長主持第23屆學生會就職典禮後，學生會幹事正式履行責任為同學提供服務。



學生事務委員會 - 升學及擇業輔導組

活動 1：
陳秋鳳主任

校本升學及職業博覽

本校於 12 月 2 日舉辦「校本升學及職業博覽」活動，透過活動讓中三至中六級同學加深對各行各業及不同升學途徑的認識，讓同學及早思考合適的出路，為日後升學就業作好準備。當天舉辦了兩個場次的升學及職業講座，每個場次有十六個主題，合共三十二個主題講座。同學可按其意願揀選兩節講座，主講嘉賓包括校友、獅友、大專院校代表及工商機構代表等。

當日有下列主題，同學可揀選其中兩節主題出席講座。

第一節	第二節
金融科技/財務及風險管理	金融科技/財務及風險管理
園藝樹藝及園境管理	屋宇設備工程
星級髮型及造型師	星級髮型及造型師
日本升學	護理行業
商務活動營運	網上活動籌劃新趨勢
西式包餅及糖藝	葡萄酒及飲品商業管理
時裝行業	時裝設計師
運動體適能行業	健身教練之工作日常
幼兒教育行業	中醫師
款待行業	款待行業
社福界服務	社福界服務
職業治療師	咖啡師
殯儀師	殯儀師
寵物美容專業之路	寵物美容師工作點滴
航空業	演藝行業
電競行業	電競行業



同學細心聆聽嘉賓的講解內容，以了解各行各業的工作要求



同學親身體驗各行各業的日常工作

學生感想：

5E班 林子軒同學

參加這次講座後，我對髮型師行業有更加深入的了解。嘉賓為我們帶來十分豐富的行業資訊，讓我們了解到髮型師的工作前景，以及髮型師在工作上可能遇到的困難及限制。同時讓我們明白到髮型師的工作並不是想象般簡單，他們的日常工作需要與其他行業人士接觸，例如化妝師等。因此，人際溝通技巧是十分重要的。另外，髮型師需要在閒餘時間進修增值自己，以應對潮流的急促變遷，以免跟不上潮流。這次講座令我獲益良多，使我對髮型師這個行業有更深入的认识，讓我在未來擁有更多就業選擇。

活動 2：
陳秋鳳主任

職業訓練局酒店及旅遊資訊日

為提供更多酒店及旅遊行業的升學資訊予中六級同學，本組老師於 11 月 12 日帶領同學參加職業訓練局酒店及旅遊資訊日。



同學親身體驗及了解相關課程資訊和校園設施

禁毒領袖學院活動

陳慧敏主任 / 徐志敏主任

本校四位領袖生獲香港警務署毒品調查科所成立的「禁毒領袖學院」取錄為禁毒領袖學員，期間進行不同的活動。學院主要透過小組導師帶領學員設計及執行抗毒活動，以激發學員的社會責任感，栽培每一位學員成為優秀的青年禁毒領袖。



啟動禮



領袖訓練工作坊



校內禁毒展覽



西九文化藝術坪抗毒展覽



禁毒領袖高桌晚宴



學員畢業證書



晨曦島參觀活動



歷奇訓練

健康校園計劃

由本年度起我校參與了由保安局禁毒署舉辦為期三年的「健康校園計劃」，旨在鞏固學生遠離毒品的決心、建立無毒校園文化，以及鼓勵有需要的學生尋求協助，以作正面影響。「健康校園計劃」除了以校園測檢作為關鍵部份，多元化及全面的抗毒活動亦能進一步推廣無毒校園文化，促進學生身心健康成長。



健康人生講座



健康資訊站



義工培訓



Mocktail 飲品製作



泡泡足球



射擊訓練



狗場義工服務



學生事務委員會 - 聯課活動組

才藝比賽

鍾珍寶老師

2022年12月21日(星期三)是本校一年一度的才藝比賽,雖然仍在疫情的陰霾下,但沒有影響老師和同學興奮的心情,大家都早早到校綵排,準備了各式各樣的道具,打扮真是別具一格,為今天的比賽增添不少氣氛。

今年的比賽分為初中組和高中組,經過一輪激烈的對決,究竟冠軍花落誰家呢?結果初中組由3C班奪冠,他們的表演主題是《愛回家 Crossover》,除了男子組的合唱,還有女子組的朗誦,能在歌唱中加入朗誦,已經十分驚喜,更有獲得評判讚不絕口的必殺技是小提琴伴奏大合唱《愛回家》!真的令人耳目一新,奪冠果然實至名歸!

高中組由5A班奪冠,他們的表演主題是《全民扮星》,片頭播放當紅歌星姜濤,加上同學的模仿,令全場歡呼,還有班主任的獨唱,台下歡呼聲不斷,以團隊跳舞結尾,整齊的舞蹈配合精心製作的背景音樂《三分甜》,一浪接一浪的表演令比賽氣氛推至高潮,大家都拍手叫好,真想再看一次呢!除了各班的精彩表演,還有學生會舉辦的大抽獎,同學們欣賞比賽之餘,又能獲得獎品,是雙倍快樂呀!

最後由流行樂隊班及流行曲歌唱班以各種樂器表演《喜歡你》一曲,獲得掌聲不斷,隨著熱烈的掌聲和歡呼聲,今天的才藝比賽也圓滿結束了。期待下年大家更精彩表演!



1C班可愛的小丸子



跳出我夢想的4D班



超強5A班全民扮星



多才多藝的3C班



祈願6CE班夢想成真



溫馨又齊心的3B班

學生事務委員會 - 融合教育組

本學年,融合教育組繼續本著「以人為本」的精神,為學生提供多元化的活動及課程,加強學生的學習成效,同時推廣校內的共融文化,建構和諧校園。

職橋計劃

計劃旨在為有高中的同學提早於在學階段作出就業準備,除了學生擴闊眼界及擴大職業選擇外,還讓他們認識自己的優勢及訂立清晰的未來升學就業方向。此計劃內容包括行業探索和個人輔導,讓學生能從中透過與該行業從業員接觸,了解該職位的入職條件、待遇及日常工作職責等。

賽馬會喜躍悅動計劃

本學年繼續參與「賽馬會喜躍悅動計劃」。計劃由香港賽馬會慈善信託基金撥款,聯同香港大學心理學系、教育局、協康會及另外三間社會服務機構合作。課程針對學生在社交情緒及日常生活出現的問題,訓練學生的自控能力以提高專注及調控自己的情緒,同時配合執行功能的訓練,提高學生處理學習及日常生活的任務與解決困難的技巧。

喜伴同行計劃

此計劃為自閉症學生提供課後小組訓練,藉此提升學生的社交溝通、情緒調控、解決困難等技巧和適應能力,讓他們更融入課堂學習和羣體生活。參加計劃的學生有機會在朋輩共融活動中運用所學到的技巧,從而協助他們在校園中建立友誼,發揮潛能,發放異彩。

雙語增潤班

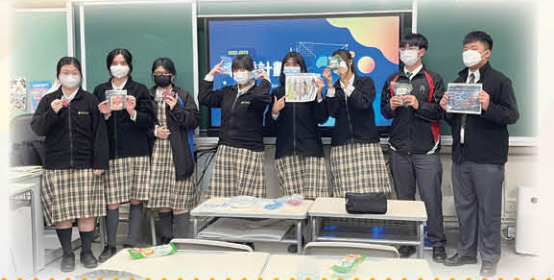
於學生而言,兩文三語不可或缺。本組特設雙語增潤班,加強學生的組詞煉句的能力。此外,本組亦配合學校推行英語教育,為學生舉辦英文增潤班,先從初階英語落墨,鞏固學生的讀寫能力。

本組致力推動家校合作,故會定期構建平台以作交流。本學年,為了加強家長對健康飲食的認識,本組邀請註冊營養師到校,講解各種飲食策略及健康的烹調法。與此同時,本組人員與家長會面,了解學生在家中的情況,並回應家長遇到的問題,相互交流。



「智營飲食」家長講座

本組致力推動家校合作，故定期構建平台以作交流。本學年，為了加強家長對健康飲食的認識，本組邀請註冊營養師到校，講解各種飲食策略及健康的烹調法。與此同時，本組人員與家長會面，了解學生在家中的情況，並回應家長遇到的問題，相互交流。



午間加油站

為了讓學生午休時間能進行有益身心之活動，本組每天午膳時間均開放午間加油站予學生進行桌遊或手工藝活動，學生完成作品後能把製成品取走，同時能讓學生增加社交圈子與他人合作的機會。

學生事務委員會 - 學校健康及安全組

有專家估計全港有多達三至四百萬人曾患上新冠肺炎。新冠後遺症是全港市民都需要關注的事情。請細閱下文。

新冠後遺症（長新冠）是甚麼？

當我們更了解新冠肺炎，我們便開始明白感染這種病毒後會帶來甚麼長遠影響。

新冠後遺症（又稱長新冠）是一種多重系統炎症，即新冠肺炎症狀在發病後依然持續數月，或初期症狀已經消退後，新症狀持續數星期，甚至數月。

症狀可能包括極為疲倦、腦霧、氣促、心悸和運動時體力不繼等。世界衛生組織估計，患者呈報了超過 200 種症狀。

雖然我們對新冠後遺症只有初步理解，研究卻反映情況越來越普遍[4]。英國國家統計局 (ONS) 發現，20,000 名新冠患者中有 13.7% 在 12 星期後出現最少 1 種症狀。

香港城市大學進行了 1 項小型研究，發現 30 名香港康復者中有 80% 的在感染後 6 個月出現最少 1 種持續症狀，另外，3 分之 1 受訪康復者在感染後 6 個月出現超過 3 個症狀。

誰更有可能患上新冠後遺症？

新冠後遺症與急性新冠感染不同的是，不同年紀的人都可以患上新冠後遺症，包括兒童和青少年 [7]。

目前研究指出，新冠後遺症與自身免疫疾病（例如慢性萊姆病）一樣，受影響的大多是女性 [8]。

最新新冠後遺症理論

感染病毒後出現後遺症不是新鮮事，而感染病毒一直都與某些感染後疲倦問題有關，就像 2003 年的 SARS。在香港，1 項有關 SARS 康復者的研究發現，超過 40% 受訪者在感染後 40 個月出現慢性疲倦問題。同樣地，中東呼吸綜合症冠狀病毒 (MERS-CoV) 爆發時，受訪者在感染後 18 個月都出現症狀延長和疲倦。

對於新冠後遺症逐漸普遍，大致有三種不同的理論，它們並不相互矛盾：

- 康復者體內殘留 Sars-Cov-2 病毒或病毒碎片
- 康復者自身免疫系統對病毒產生反應
- 康復者出現持續炎症反應

不幸地，現在還未有專為新冠後遺症而設的測試，令診斷過程變得困難。全世界目前的治療方案都是針對患者特定的症狀進行護理。

新冠後遺症潛在的治療方法

新冠後遺症在全球是一個日益嚴重的問題。我們根據新冠後遺症的可能機制（例如炎症和營養不良）來探討一些潛在的治療方法，但這不是治療方案，開始對新冠後遺症進行任何治療之前，請諮詢醫生的建議。

資料來源：節錄自 <https://www.otandp.com/zh-hk/> 新冠後遺症 - 長新冠 - 資源中心



梁卓新副校長

新學年的工作不斷開展，為迎接新的挑戰，校長和老師們都需要做好裝備。我們在學期初安排了多天的教師發展日，讓同事們進行不同型式的學習活動，包括：

賽馬會「鼓掌・創你程」計劃香港生涯發展自評基準分享

以 VASK(Value 價值 Altitude 態度 Skill 技能 Knowledge 知識) 的主線概念去引領學生進行生涯規劃發展。



Solidmemory 本校研究分享

了解本校學生進行 Solidmemory 學習英文的情況，及如何推動學生樂於參與每日練習。



BYOD 規劃和落實進程外校交流分享

邀請了學界的先導學校「浸信會沙田呂明才小學」到本校分享 BYOD 的發展及運作情況，如何提升學校推動電子學習與教學的能力。



STEAM 機械人製作工作坊

香港將來的其中一個焦點發展項目是 STEAM 教育，老師們先行學習製作機械人和進行編程訓練，與學生一起與時並進。

活動攝影技巧工作坊

邀請專業活動攝影師為老師們講解如何拍攝具表達能力的照片和影片，有助在社交媒體分享時更具吸引力。

學校工作展望、新同事座談會、課堂設計工作坊、重點視學總結分享等

讓老師們在學校各種教學工作中充足準備。



English Language Education Key Learning Area

What an incredible year we have had! Our students participated in many competitions to showcase their English skills and achieved phenomenal results. We are extremely proud of our students for all of their hard work and effort. Where there is a will, there is a way!

Competition	Award	Awardee
AOAC HK 18 Districts English Solo Verse Speaking Competition	1 st Position	5A Deng Ka Yi 5A Ng Si Yu
	2 nd Position	5A Yiu Lok Kan 2D Chan Hei Man
	3 rd Position	5A Li Kai Long 5A Nazam Tayybha 2D Cheung Hei Lam
	Honours Award	5A Chen Ka Yi 5A Fan Pak Hei 5A Huang Chun Long 5A Lee Nok Yin 5A Li Yung 5A Qiu Pui Lam 5A Tam Cheuk Fan 5A Yu Hoi Ki 2D Yim Chun Ka
	Merit Award	5A Au Chun 5A Chan Long Hin 5A Chen Nga Ting 5A Cheung Wan Hei 5A Chu Hoi Yee 5A Heung Wai Kei 5A Lam Tsz Kin 5A Wong Ching Yiu 5A Yue Kin Yip Ronald 1A Chang Jia Ming 2D Yu Suet Yee Sofina 2D Chan Tsz Fung
AOAC HK 18 Districts English Calligraphy Competition	1 st Position	5A Ng Si Yu
	2 nd Position	5A Li Yung 2B Luk Nga Man
	3 rd Position	5A Nazam Tayybha 2D Chan Hei Man 2D Xu Jiahui
	Honours Award	5A Au Chun 5A Chen Ka Yi 5A Fan Pak Hei 5A Heung Wai Kei 5A Lam Tsz Kin 2D Tse Yuen Man 2D Lee Ching Yeung 2B Wen Pui Pui 2B Tsoi Chak Kui 2D Lam Tsz Wai
	Merit Award	6D Naeem Sanah 5A Huang Chun Long 2D Kwan Wing Fuk 2D Kwok Man Hin
AOAC HK 18 Districts English Storytelling Competition	Honour Award	5A Deng Ka Yi 5A Ng Si Yu 5A Nazam Tayybha
Guangdong - Hong Kong - Macao Greater Bay Area Elite Speech Competition (Hong Kong and Oversea Division): Senior Form Choral Speaking	3 rd Position	Class 5A
Guangdong--Hong Kong --Macao Greater Bay Area Elite Speech Competition (Hong Kong and Oversea Division): Senior Form English Solo Verse Speaking Group	3 rd Position	5A Nazam Tayybha
Guangdong--Hong Kong --Macao Greater Bay Area Storytelling Contest (Hong Kong and Oversea Division): Senior Form English Storytelling Group	3 rd Position	5A Nazam Tayybha
	Honours Award	5A Deng Ka Yi 5A Ng Si Yu



Competition	Award	Awardee
Asia-Pacific Children and Youth Culture and Arts Association Hong Kong Students Speech and Storytelling Competition (Junior Form English Solo Verse Speaking Group)	1 st Position	1A Chang Jia Ming
	2 nd Position	2D Yim Chun Ka 2D Cheung Hei Lam
	3 rd Position	2D Chan Tsz Fung 2D Yu Suet Yee Sofina
	Excellent Mentor- Bronze Award	Mr. Yeung Kim Ting
52nd Language Recitation Competition (Senior Form English Solo Verse Speaking Group)	1 st Position	5A Lam Tsz Kin
	2 nd Position	5A Nazam Tayybha
	The Best Teacher Award	Mr Yeung Kim Ting
	The Best Academy Award	Lions College
6th Hong Kong Schools Cultural and Art Festival (Senior Form English Solo Verse Speaking)	2 nd Position	5A Nazam Tayybha
	3 rd Position	5A Lam Tsz Kin



數學教育學習領域

小學網上數學遊蹤活動

第二屆「小學網上數學遊蹤活動」共有 18 所小學、超過 1000 名小學生於 12 月 5 日至 12 月 11 日參與。數學組重新設計本年度的活動網頁和內容，增加更多特效，參與者透過本校平面圖進入指定班房和特別室，於 360 度全景相片中尋找線索，解答一系列題目，超過 95% 小學生認為活動十分有趣！

小組輔導班

數學組邀請數學能力傑出的畢業生星期六早上回校替高中師弟妹們進行小組補課，希望同學們能於文憑試考獲佳績，並能薪火相傳，日後回來母校傳承教導工作。



學生優秀文章

知己 6A班 梁智嵐

經過這件事後，我才明白到一心是我的知己，是真正了解我的人。

自小學開始，我便認識一心。記得那時我們的關係只是碰面就打個招呼，然後便各自離去的關係。

升到中學初期，我發現除了不太相熟的一心外，其他比較相熟的小學同學都不是和我就讀同一所中學。由於大部分同學我都不認識，加上我又不敢上前結識新同學，所以當時的我感到很不安。當時，我除了上課回答老師的提問外，基本上不會在學校跟其他同學說話。

忽然有一天，我們班要選班長，但因為班上的同學都不太熟絡，也沒有誰想當班長。當時的班主任，也是我們的數學老師，大概見我上課還算專心，而且上課時又願意回答問題，於是就揀選我當班長。下課鐘聲響起了，班主任離開課室，我本想叫停他，但忐忑的心情令我把我想說的話攔在嘴邊。

當時我不知如何是好，突然有人拍了我一下，我回頭一看，原來是一心。一心微笑地看著我，當時我就瞪了她一眼，問：「有甚麼事嗎？」她沉默了一會，看著我說道：「我看到你的心情低落，我猜你一定到了新環境，未習慣跟新老師和新同學相處，再加上老師揀選你當班長，所以感到不知所措吧！」自己的想法被一心一語道破，我嚇得良久也說不出話來。一心看我過了很久都沒有說話，於是便說：「有什麼不開心的不妨和我分享啊！」為甚麼？為甚麼她會知道我不開心呢？最近升中後的不適應真的令自己不開心，但由於一直怕家人和朋友擔心，我都沒有表現出來，也沒有跟他們說。我結結巴巴地道：「我…我…我怕班長一職做得不好，被老師和同學嫌棄。」一心拉著我的手說：「不怕，我們都會支持你呀！」

我看著一心，她就像以前的我，陽光般自信，照亮他人。我那時鼻子一酸，重重地點了點頭。

我和一心成為了好朋友，我們變得無所不談。經過這件事後，我才明到一心是我的知己，是真正了解我的人。事隔多年，我仍十分感謝一心，感謝她當時的鼓勵，感謝她的話給了我勇氣和信心，更感謝她讓我感受到面對困難時，不是自己獨自面對。

嚴以律己 寬以待人 6B班 陳紫晴

「嚴於律己，寬以待人」每當提起這句話我總是想起一個人，那便是我們班的班長王一心。

一心和我同為班長，雖然說我也是班長，但其實老師也只是害怕一心太辛苦，才任命我為臨時班長，讓她可以找我幫忙分擔班務而已，實際上我根本沒有班務要處理。一心也甚少找我幫忙，我可說是「掛名」班長，總是不用做事，多少有點令我心生慚愧，所以我偶爾也會主動去找一心，問問有沒有什麼事情需要幫忙，但一心總是說不用麻煩我，她自己處理就好。不過，在我每天堅持不懈的央求下，他無奈地把部分事情交給我做。我真的衷心地佩服她，不但每次小測、默書都能處理得井井有條，而且她還是戲劇學會的主席，我還能常常在學校臨近關門時，看到她還坐在圖書館裏埋頭苦幹，應該是在學習吧！這種時間還在學校裏學習，看來她對自己的要求真的是非常嚴格。一心總是在如非必要也不會找任何人幫忙，把事情全部都扛在自己的肩上。記得以前有一次一心生病了，好幾天都無法上學，那星期的班務便由我處理了。她痊愈回來的那天，便抓住我連忙道歉，生怕自己麻煩了我。

還有前段時間的才藝比賽，我們班決定了要演戲劇，作為戲劇學會的主席的一心便理所當然的成為了負責人及主演者，而我則是作為配角演出。雖然我已經在空閒時間中努力練習，但我還是在和大家一起練習時連連出錯。在大家都有所抱怨時，只有一心不但不生氣指責我，反而鼓勵我，還主動和我一起練習。多虧了一心，我的表現在短期內得到了大大的提升，一心不但指出了我在表演上的不足之處，還細心的指導我怎樣演出更好。練習時，一心經常安慰我不要太緊張，只要盡了全力就沒關係。就這樣，在一次和大家練習時，我也沒有再出錯了，同學們都對我的表現感到喜悅。練習結束後，我便拉着一心打算請她喝杯奶茶作道謝，但一心說她是表演的負責人，而且同學一場，就算是自己的責任，便拒絕了我的請客，這令我再次感到他是一個嚴己寬人的人。

看着一心，我心想「嚴於律己，寬以待人」就是說一心這種人吧。自此以後，我決心要向一心學習嚴己寬人的這種美德。

嚴以律己 寬以待人 6C班 李宛儀

說起「嚴以律己，寬以待人」，我就想起我的哥哥。他是一個謙遜有禮溫柔的人，從不做越軌的事。大家都說他是「別人家的孩子」，因為他品學兼優，外表也不錯。但大家都不知道，他對任何事都要求嚴格，背後付出了不少努力。

我和哥哥出生在單親家庭，媽媽工作繁忙，常常出差。我和哥哥相依為命，互相照顧。我們今時同班同學，還坐在一起。有一次，老師要求我們互相批改測驗試卷，我便批改哥哥的試卷，發現自己是考得多麼的差，哥哥幾乎全部答對了，但因為一個粗心大意而失了一分。我覺得他真的很厲害，這麼難的測驗也能拿到九十九分，心中十分佩服。

我和哥哥換回試卷後，情緒十分低落。我看到自己的試卷卑賤失色，因為我連哥哥一半的分數都沒有。哥哥雖然情緒低落，他卻立刻安慰我，他說：「我會幫助你好好溫習，你已經盡力了！是一個好的學習態度！只要有良好的學習態度，便能令自己更進一步。」我回家後，心情很差只想好好休息，但哥哥不停重複核對試卷，還立刻就錯誤的題目作出改正，直至自己不再犯錯為止。

除了考試成績理想，哥哥的排球技術也是頂尖的。我是排球隊成員，哥哥是排球隊隊長。初中最後一次排球比賽中，我們輸了。不論是球員、教練及助教都出盡全力什麼戰術都試了，但奈何對方實力比我們強太多，我們如何努力始終惜敗。其實我覺得這一場大家的狀態都超越了平時的水準，但哥哥依然很自責，因為他作為主攻手有某幾個時刻失誤了。但大家知道沒有完美的球員，所以並沒有責怪哥哥。賽後檢討會時，哥哥稱讚大家這場比賽發揮得很好，重要節點都能拿到分。大家不停討論比賽時的優缺點，還設立之後的訓練方案。我看到訓練方案上，哥哥為自己的失誤增加了相關的訓練，之後每天在排球場上我都看到他練球的身影。「你為什麼這麼努力呢？是因為自己不足嗎？」我問哥哥。哥哥說：「我真的做得不好，缺少了帶領隊友的能力，我的技術還沒有達到頂尖的水平。」我看到哥哥練習到膝頭都紅了，仍繼續練習，但他卻沒有如此要求他的隊員。

哥哥做什麼事情都對自己非常嚴格，每有小失誤都會針對失誤增加相關的訓練，但除了對自己嚴格，他對他人也很友善和寬容。他就是我心中最敬佩的人，永遠「嚴以律己，寬以待人」。

真正了解我的人 6D班 馮梓鈴

我有一位由中四開始便坐在一起的鄰座，我們意念相近，有許多事情，我只要向她做出一個動作，她便能明白我的意思。而這鄰座，就是一心。

一心是一個很喜歡笑的人，不論大小事情她總能飽笑一頓。她的笑聲就如傳染病一樣，感染了我，每當我聽到她那感染力驚人的笑聲後，便會一起笑，甚至無法停止，導致喘不過氣來。每次與她見面，她總是笑容滿面，看見她就能把心中的陰霾擊退，煙消雲散。我們之間曾經發生一件事情，令我覺得她是一個值得我去珍惜的朋友。那次班上發生了偷竊，所有矛頭都指向我。當我認為一心會幫助我，成為我的盾時，誰知這個想法卻事與願違，她只是靜靜地坐在我身旁，看着我成為眾矢之的。當刻我只感到無奈和絕望，無奈是無人願意相信我，而絕望則是最好的朋友也不相信我，我更懷疑這一段友誼只是我的一廂情願。隨後一段時間我沒有與她說話，而她也經常不在座位上。

一段時間過後，我發現座位上時常出現一些紙條，寫的都是些鼓勵說話，當中有些是指引我去不同地方探索，而在過程中我竟發現真正的小偷，於是便向老師指證，而我亦為自己取回清白。其實憑字跡我也知道寫紙條的人是一心，但我不敢向她查問，因為不知她有何目的。當我發現紙條令我發現真相後，我便向她表示感

激以及滿滿的愧疚。當我問為何要以這種方式幫我時，她說知道我是一個不喜歡被人同情的人，再加上班上的人都知我們感情好，她的幫助是不太會有成效，所以她希望我為自己辯解。當我明白她的努力以及心意後，淚水不斷從眼眶中爭湧而出，我無法阻止淚水落下。這刻，我發現原來不相信我的人並不是一心，而是自己。在這件事中，我一直不為自己辯解，反而在眾人的指責下，我開始懷疑自己真的偷竊，所以這一哭好像把我心中的鬱結一併流出。一心看着泣不成聲的我感到不知所措，最後她擺出一如既往的笑容，而這次亦再一次感染了我。

這次的經歷令我重新思索何謂知己，知己並不僅限於互相交心，而是能互相信任，在知己面前能放下面具，展露自己最真實的一面，想說的話亦可無憂無慮地表達出來，別人對我的約束亦可以拋棄。當自己感到迷惘時，知己便會成為黑夜中指引航海船員的燈塔，在漆黑中發放光明。我們有些時候需要透過知己去了解自己，如果不借助這面鏡子，便不能以雙眼看清自己的樣貌。經過這件事後，我和一心的友誼變得更牢固，更坦誠，親如家人。我亦明白一心是一個無可取代的知己，一個了解我的知己，一個不會拋棄我，不顧而去的知己。

我的知己 6E班 姚銳龍

在這龐大而複雜的社會中，兩個萍水相逢的人能互相認識，結為好友，可謂來之不易。然而，比朋友更上一層的是「知己」。在這八百萬人口的城市，要找尋一個知己是多麼難得，然而命運卻將我與一心的人生輕輕交織在一起。他與我原本只是說過寥寥數語的同學，只因一次考試的經歷令我們互相了解，最終成為知己。

那是一場重要的英文考試，一個狹小的房間裏坐滿了同一年級的學生。我十分重視這次考試，一待考卷派發，我使用了十足的精力埋頭苦幹。一番奮戰後，我完成了試卷，我這一顆懸著的心才終於放下。令人萬萬沒想到的是，我挺過了緊張刺激的考試，卻因受不住空調吹出的冷風而節節敗退。這正因為我的座位正對着空調出風口，陣陣涼意使我不由得打了個寒顫。「若我舉手示意，或許老師能關掉它。我隨即抬頭瞄了一眼考官，「天啊！」我心中驚呼，由於太過專注於考試，我竟忘記了今天的監考員是學校聞名的「鐵腕」張老師。他那雙令人心驚膽戰的鷹眼不知何時竟盯上了我，我這一抬頭，冷不防與他四目交投。我趕快低下頭，生怕要被他的吞食似的。據說他為人嚴厲，面對壞學生從不心慈手軟。我繼而轉頭，目光遊離在伏案書寫的學生中，期望能找到熟悉的臉孔。「喂！那邊的，不要東張西望！」一道鏗鏘而有力的聲音突然向我傳來，殺我個措手不及。張老師的話如雷貫耳，響徹了考場，引得全班學生都看著我。我只好趴下，令弱小的身軀在寒風中能好受些，並暗自打消了求助的念頭，只求這剩餘的考試時間快點過去。

未幾考場的另一邊忽然發出很大的響動，我們不約而同地向那方望過去，原來是一心弄丟了塗改帶，我只是望著，卻猛然發現一心一邊舉手去捨東西，一邊卻對著我的方向擠眉弄眼。我心想：

「這可是在考試途中啊！」我又擔憂地看看張老師，幸好他沒有注意到。正疑惑之際一心卻又向我微微抬起頭，彷彿向我傳達什麼訊息，思索片刻，我恍然大悟。原來一心發現了我感到寒冷又不敢開口的窘境，細心的他故意弄掉文具製造聲響，吸引老師的注意。為了幫助我，他還不惜冒着被指作弊的風險，意有所指，詢問我空調是否太大？我對他這一通操作心領神會，回以一個殷切的眼神以及微微的點頭。他當即舉起一隻手以冷靜的語調說道：「老師，可否麻煩你關一下空調？」他的模樣在我看來充滿勇敢，他的眼神也彷彿透出一股堅定。老師點頭默許，轉身前去把空調關掉。

空調關閉後，室內的氣溫漸漸升高了。一心向我眨了眨眼，又報以微笑。我感到變暖的不只是周遭的環境，還有我的內心。一心不但能關注到我的困境，更能體貼地為我着想，使我不由得發出衷心的感謝。

考試完結。一心在考場外等著我出來。等我走近，他輕拍我的背：「我一下就看你感到寒冷，只是你不敢作聲，對吧？」我連連感謝，他只是湊近我說道：「下次你可要大膽一些，我不是每次都能照顧你的。」此時，一心的身影越發龐大，彷彿籠罩着我。

自此之後，我和一心成為形影不離的好朋友。友誼誠可貴，作為普通人，我們自幼被教導要廣結朋友。本質上朋友是與我們志同道合的人，在有困難時給予我們幫助。知己相比朋友更是彌足珍貴，並不是每個「伯牙」都能認識到「鍾子期」，很多人終其一生也未尋到半個知己，而我十分慶幸，我是那萬千民眾中的幸運兒，有幸在少年時期就結識到一位知己。經過這件事，我才明白到一心是我的知己，是真正了解我的人。

「銘記歷史 珍愛和平」——南京大屠殺 85 周年學生悼念活動

謝思敏老師

2022 年 12 月 13 日，本校參與了由香港教育局課程發展處個人、社會及人文教育組主辦，國史教育中心（香港）承辦「銘記歷史 珍愛和平」- 南京大屠殺 85 周年學生網上直播悼念活動，活動旨在配合關於中國抗日戰爭歷史教育的重要學習內容，透過活動增加學生對南京大屠殺的認識，從而培養他們對國家民族的認同感、歸屬感和責任感，以及珍愛和平的道德價值。



學生為南京大屠殺遇難同胞默哀



學生留心觀看悼念活動的直播

學生感想

2A 班 畢浩然同學

今天的課堂進行了南京大屠殺 85 周年學生網上直播悼念活動。直播中，三位來自不同中小學的學生，朗讀出徵文比賽的得獎作品，利用筆墨，描繪了南京大屠殺的慘痛歷史，以及三位倖存者的事跡。我深深感受到戰爭的可怕，無數中國人失去親人，家園盡毀。我希望大家銘記慘痛的歷史，珍惜和平的可貴！

2A 班 阮雅珩同學

雖然我們都沒有親身經歷過戰爭，但是我們要從歷史中吸取教訓。在當年戰爭中，中國同胞發揮了敢於犧牲，以及保家衛國的精神，有的在前線抗敵，有的在背後作支援，無所畏懼，讓中華民族的血脈得以延續，最後取得抗戰的勝利。我們身處在和平的年代，要好好地珍惜和平的可貴。我希望這世界沒有戰爭，祝願世界和平！

生活與社會科

社區親善大使「舖頭貓」攝影 謝思敏老師

「舖頭貓」是香港特色文化之一。每天匆匆走過大街小巷，忙着上班上學，你有沒有試過被懶洋洋的「舖頭貓」吸引，並駐足停下，拍攝牠們與店舖的珍貴一刻呢？

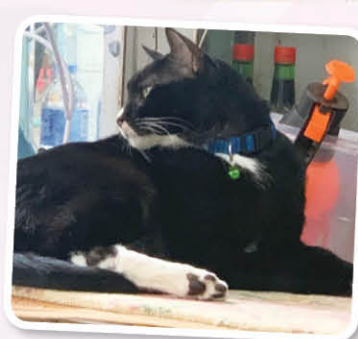
本校修讀生活與社會科的初中同學，與學生刊物組一眾校園小記者，於 2022 年 11 月 11 日到了「榮盛行」進行拍攝和採訪，細心聆聽當中的故事，了解人與動物如何能在同一社區下，做到和諧共處。



3B 班 鄭海艷
小貓名字：肥妹



3D 班 曾祉殷
小貓名字：老虎



3A 班 曾嘉珮
小貓名字：黑仔



2C 班 鄧宇穎
小貓名字：喵女和牛黃

本校 6B 班鍾浩輝同學參加了由「你想書店」舉辦的「社區親善大使『舖頭貓』攝影比賽」，以下是鍾同學的參賽作品。

「榮盛行的小黃花貓 - 老虎」

上世紀六、七十年代，很多店舖都會養貓，特別是士多和藥材舖，理由很實際 - 「捉老鼠」。

那時並不太注重公眾衛生，鼠輩橫行，那類店舖正是牠們的糧倉。貓兒不但幫店主防鼠患，更擔當與街坊鄰里聯誼工作。時移勢易，經濟轉型，從前充滿人情味的老店，今已碩果僅存。

「榮盛行」是葵芳區一家超過五十年歷史的老式糧油雜貨店。雜貨店第二代接班人陳老闆是一位有愛心的愛貓人，他一共收養了八隻來自五湖四海的街貓，有的被主人遺棄，有的受傷了被附近街坊救起，每隻貓咪都各有動人故事。

『老虎』是老闆最後收養的一隻小黃花貓，正是今次我拍攝『舖頭貓』的主角。我一邊享受著攝影的樂趣，一邊聆聽陳老闆把『老虎』的故事尾尾道來。單憑相片中『老虎』悠然自得的臥姿，有誰料到『老虎』曾飽歷滄桑呢？



探訪獨居長者

謝思敏老師

新冠肺炎疫情下，獨居長者更加需要得到社會的關心和支援。本校修讀生活與社會科的初中同學，與學生刊物組一眾校園小記者，於 11 月 18 日在「香港耆康老人福利會」的安排下，到葵盛東邨探訪獨居長者，送上關心和慰問，彰顯我校「我們服務」的精神。



來自「香港耆康老人福利會」的社工王先生，向同學細心講解「智有腦」健腦遊戲應用程式的使用方法。



由「香港耆康老人福利會」研發，訓練長者的認知能力的「智有腦」健腦遊戲應用程式。



同學到葵盛東邨探訪獨居長者情況。

學生感想

6E 班 王飛龍同學

我組探訪了 83 歲的陳婆婆，她白髮蒼蒼，長期獨自生活。是次探訪活動，令我深深體會到獨居長者的確需要社會人士的關心。長者並不需要甚麼名貴物品，其實人生高低起伏他們早已經歷過，此時此刻，他們只是希望得到「關心」，尤其是來自家人的關心。陳婆婆並不是要求家人天天陪伴著，她只盼望家人能夠抽出多一點點的時間關心他們，過時過節，一家人吃一頓飯，閒話家常，她便心滿意足了。生老病死是人生必經的階段，長者過去也曾為社會作出不少貢獻，我希望社會大眾能夠給予長者多一份的關懷。

3D 班 曾泚殷同學

我組探訪了住在葵盛東邨的馬婆婆，未進入探訪的單位，已經見到馬婆婆在走廊熱情地歡迎我們。探訪期間，我們教婆婆玩遊戲，她亦十分健談，向我們分享了日常生活的情況，探訪過程十分愉快。臨走的時候，我們把「耆康會」安排的物資交到馬婆婆手上，婆婆顯得十分依依不捨。我十分期待下一次的探訪機會呢！

經濟科 [經濟 x 創意] 短片創作

謝思敏老師

經濟學涉及很多抽象的概念和假設。本年度修讀經濟科的中四同學，製作了五段有趣短片，嘗試把抽象的經濟學概念，透過生活化的例子活用出來。期望同學能夠從製作短片的過程中，享受到經濟學的樂趣！

我們誠意邀請大家掃描以下的二維碼，細心欣賞同學的作品！

三個經濟人	專輯風波	風水 Locker	高薪求職騙局	富爸爸之私有產權知多啲
 <p>因為我哋係經濟人嘅嘛嘛！</p> 	 <p>A後一碟！呢個新出嘅專輯裏面送兩張簽名名片請</p> 	 <p>呢個 locker係屬於學校嘅</p> 	 <p>地域流動性係咩</p> 	 <p>借本書返去睇嘅話點樣</p> 
<p>相關經濟概念： 經濟物品、免費物品、競爭、歧視</p> <p>組員： 4A 羅 意 4C 吳穎熙 4C 劉景輝 4C 羅俊朗 4E 呂雅恩 4E 俞逸然</p>	<p>相關經濟概念： 機會成本、經濟物品、免費物品、利息</p> <p>組員： 4C 董莉怡 4C 施曉棠 4E 吳栢熙 4E 姚嘉俊 4E 吳嘉慧</p>	<p>相關經濟概念： 私有產權</p> <p>組員： 4A 陳柏丞 4A 劉銘鴻 4A 劉智康 4A 余焯嵐</p>	<p>相關經濟概念： 勞工的地域流動性</p> <p>組員： 4D 陳永樂 4D 孫啟庭 4D 梁雋為 4D 卓子健 4D 陳爾琪 4D 陳鈺宜</p>	<p>相關經濟概念： 私有產權</p> <p>組員： 4A 阮嘉晴 4A 湯麗瑩 4B 楊文傑 4B 王彩儀 4B 陳穎霖 4B 馮俊威 4B 許慧婷</p>

中國歷史科 參觀香港故宮文化博物館

孔樂雯主任 林瑞明老師

本校部份修讀中國歷史科及歷史學會學生得到「香港好友協進會」贊助，可以於暑假期間參觀西九文化區香港故宮文化博物館，機會難得。香港故宮文化博物館其中九百多件文物由北京故宮博物院借出，並且為國家一級文物，不少展品也是首次在香港展出，同時亦有世界各地的藝術珍品，學生獲益不少。



學生感想

6E班 王飛龍同學

今次有幸獲參故宮博物館，在未進入會場已被故宮博物館的外觀所深引。這次有機會令我獲益匪淺，體會到中國文化的博大精深之處，讓我明白古代人的智慧，不容輕視。讓我介紹一些當中我認為最令我深刻的展品，首先在展廳1的「萬國來朝圖」，這幅圖反映出當時清廷與世界各地交流，在圖中亦可見故宮之美。其次，是展廳6「穿越香港收藏史」的香港內停泊的「瑪蒂爾德號」反映香港開埠後成為了中國與他國貿易的中轉站。當然有趣的展品不止於此，有待各位親臨觀賞。這次一遊故宮博物館使我對中國歷史有了更深入了解，更佩服當代人以當時的技術造出如此精湛的展品。同時，經過這次我亦明白保存傳統手工藝的重要，因為傳統手工藝能反映當代人的文化特色，以及宣揚本土特色之效，更代表着當地人。

5A班 丘霖霖同學

香港故宮文化博物館開館至今都是熙攘攘，絡繹不絕，可謂一票難求。非常榮幸有這個機會，一睹香港故宮文化博物館的風采。香港故宮文化博物館共設九個展廳，當中更有九百多件來自故宮博物館的珍貴文物。香港故宮博物館給我的第一印象便是富麗堂皇，每個展廳都有各自的風格和特色，將展品的前世今生展現得淋漓盡致。展品附近還有導賞員，透過導賞員的講解使我們對展品的背景有更深理解，愈察覺古人的智慧。這次行程可謂收穫滿滿，除了一飽眼福之外，更重要的是學到了很多歷史的知識及文化，令我終身受用，更讓我對中國的歷史和文化有了更深層次的理解，受益匪淺。



展品介紹：(圖一和圖二)

以上皆是香港故宮文化博物館【展廳9—馳騁天下：馬文化藝術】內的展品，由上述圖片可見馬在對人類的重要。自古以來，馬都為人類作出巨大貢獻，由交通、娛樂、戰爭等方面都有馬的身影存在。有著方便人類及推動人類歷史進步等的巨大作用，但隨着時代進步，馬也漸漸淡出人們的視野。雖然現時人們幾乎已經沒有騎馬趕路、打獵及將其當成戰爭工具。但馬對人類的貢獻仍然存在，人們仍可在博物館中再次找到馬為人類作出不可磨滅的貢獻。

5E班 蘇曉恩同學

這是我真正意義上第一次去認真參觀博物館，我無數次幻想過故宮博物院究竟是什麼樣子，會不會一走進去就彷彿回到那個時期，而事實告訴我，會。

我是從最高層參觀先的，最後才是一號館，而一號館給予我的驚喜是最大的，是紫禁城的歷史記憶。

尤其是看到那一頂鳳頂東朝冠，更是令我感到震撼，因為它過於美麗，冠帽上有著很多顆珍珠，最頂上是一顆粉色的碧璽，就像一件不可觸碰的易碎品，我想像不到該怎麼樣戴上它，才能不掉下來，而且保管得如此完好。而參觀故宮，讓我更加明白古人的智慧，各種文物的技藝至今仍是令人震撼。



展品介紹：(圖三)

從絲路文化嘉年華探索中外交通史發展

學生感想

4E班 吳栢熙同學

本校中國歷史科獲葵青區青年活動委員會資助，舉辦絲路文化嘉年華，協辦機構提供多個有關絲路文化嘉年華的遊戲攤位，供中一至中二同學參加。

在活動開始前我們簡直不清楚何謂絲綢之路、絲路背後的目的以及絲路的文化藝術。在一連串的活動中，導師首先透過不同關於絲路的插圖讓我們認識絲路的背景！東漢時期四川地區盛行開鑿崖墓，作為死者安息的處所。開鑿石窟供奉佛像則是隨佛教而來的習俗。其中最著名的一個石窟就是莫高窟，裏面融合了壁畫、雕塑以及建築。導師更在其中一個環節中帶備 VR 虛擬實體眼鏡給我們看敦煌莫高窟中的景象，簡直非常壯觀！

我們還了解到敦煌的本土文化以及習俗節日。其中我最認為有趣的的就是每年 6 月 1 日的滑沙節，敦煌市各級單位會聯合舉辦一次滑沙節，將滑沙運動發揚光大。屆時會有數千人從鳴沙山上滑下，據說鳴沙的聲音在 5km 之外的城裡都能聽到。



其後導師更加邀請我們擔任敦煌攤位遊戲的工作人員，裏面有不同的攤位供同學了解絲路的內容。例如漢服體驗、VR 體驗以及其他攤位遊戲！其中漢服體驗讓我最深刻，我看到漢服上面的做工非常細緻，不禁想到為何當時的外國人那麼想購買中國的產品。整體而言我認為此活動非常有教育意義，令我們獲益良多。



圖書館、中國歷史科及歷史學會 · 閱讀分享會

孔樂雯主任

為推動本校讀書風氣，以及讓學生分享閱讀中國歷史書的得著與樂趣，本校圖書館、中國歷史科及歷史學會圖書合辦閱讀分享會，使大家一起分享讀書的樂趣。老師於活動帶領學生閱讀中國歷史書，並強調文本的正確理解，希望學生透過閱讀能思考，並和他人作出分享，從而加深他們對歷史人物和事件的認識，並學習歷史人物的情操，豐富學習經歷。



歷史手工製作班

孔樂雯主任 林瑞明老師

本校中國歷史科和歷史學會特舉辦歷史手工製作班，當中包括陀螺、油紙傘及皮影戲製作班，務求讓學生進一步了解中國文化，並啟發他們研習歷史的興趣，承傳中華文化的熱忱，有效建構屬於自己的歷史觀。



陀螺製作班



皮影戲製作班



油紙傘製作班

學生感想

5E班 林雯麗同學

所謂歷史，不僅是宏大的敘事和世事的變遷。更多的是猶如年輪般的日月累積和互相牽引。哪怕是一個小小的陀螺都可以承載著歷史的遺跡。從宋代時的「千千」到明朝時的「陀螺」，再到現代時各式各樣的有關於陀螺的玩具。表面上是歷史的演變，實則當陀尖越來越堅硬如同歷史悠久的累積、陀身愈來愈完美猶如社會的進程，陀螺便會越發的穩定、持久。所以當越來越多的持久陀螺出現，也意味著我們的生活愈來愈美好。那也是小小陀螺所帶給我的感想。所以即使是小小的物件也有自身的歷史和價值，而所代表的意義也會隨傳承和發展越來越好。

5A班 丘需霖同學

油紙傘是漢族傳統工藝品之一，技術流傳至亞洲各國如朝鮮、越南、泰國、日本等地，並發展出具有當地特色的油紙傘。而油紙傘除了擋陽遮雨的用途外，也是古時嫁娶婚俗禮儀不可或缺的物品。在中國、日本、台灣的傳統及古代婚禮上皆有油紙傘的蹤跡，是次活動令我了解傳統中國文化，學會傳承歷史的重要性。

中國歷史科及歷史學會

[中英劇團] 賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃 學校巡迴錄影節目一《關》

孔樂雯主任 林瑞明老師

為讓學生了解口述歷史，中國歷史科和歷史學會特別參加[中英劇團]賽馬會「獅子山傳耆」口述歷史戲劇計劃學校巡迴錄影節目一《關》，演員主要以長者為主，當中以他們的親身經歷編寫成劇本，再由他們親自在台上演出，並作學校巡迴錄影節目，目的讓學生進一步認識香港歷史及傳承香港精神。



學生感想

5E班 蘇曉恩同學

在看各位「演員」在表演的時候，我不得不在思考，原來我們現在的生活是多麼美好方便，他們當時的生活是如此不便，沒有現時的地鐵，只有連車門都沒有的火車。看著他們在台上的演繹，其實只是在覆述著他們的過去，我們沒有經歷過，但在他們的回憶中了解過，明白原來當時的香港到如今今日的變化有多大，由當時聞名於世的輕工業到發展為現在的旅遊業，時代在慢慢變化的過程。

5E班 林雯麗同學

在看到爺爺奶奶青澀的演技時，多的是感慨和沉浸其中。他們讓我感覺歷史或許悠久，但絕不遙遠。或許在那些人心裡我們所認為的歷史是一段反反覆覆的回憶，對他們來說就像那一場熊熊烈火，彷彿什麼都帶走了，同時什麼都沒帶走。或許他們經歷時酣暢淋漓，但回味時卻感慨萬分。所以他們的演繹和表達讓我這個「置身事外」的人如此感同身受。正因為他們真正的經歷和傳頌才有的歷史的傳承，所以當他們決心站在舞台上以這種方式去傳遞時，他們彷彿也回到了屬於他們的時代。

地理科 粒粒皆辛館體驗 賴莉芳老師



地理科跨級活動



感受劏房的空間



製作環保酵素



體驗拾紙皮

學生感想

6A班 梁智嵐同學

今次惜食堂這個活動，令我獲益良多，令我清楚地知道原來我們隨手可得的食品，在有些人的眼中可能已十分珍貴。活動讓我體會到貧困獨居老人的不易，如搬紙皮：一斤紙皮只能換1元，他們可能要用上大半天的時間才能湊够一頓飯的錢。此次活動不僅讓我了解到糧食的重要，也讓我知道了除了老人院外，其他幫助老人的非牟利公益組織。

6E班 歐逸楠同學

這次活動中，我認識到有關於深水埗的貧困人士的日常生活是如此的辛勞和辛酸，讓我十分感動。我亦在這次活動中學習到「珍惜食物，減少浪費」這個大議題和大道理，而且導賞員亦介紹了幾款善用剩餘食物的方法，我認為十分實用。參加了這個活動後，我作為香港人，十分希望將來的香港會有更美滿的發展。

6E班 黃嘉慧同學

我十分高興今次能夠參加「粒粒皆辛館」這個活動，令我獲益良多。首先，我們看了一條影片，看到全球有很多人都是以拾荒為生，也有很多人三餐吃不溫飽，更讓我驚訝的是香港平均每人每天製造的垃圾，都比台北、東京和首爾幾個同樣繁榮的城市高，可見香港在製造垃圾方面是十分的嚴重的。

其次，我們去了「虛擬實景影片區」，我們可以在那裏體驗一件壽司的命運，它被人們端到派對桌上，但人們只是吃了飯團上面的三文魚，而飯團則被人們扔在垃圾桶裏，可見真是十分浪費。

最後，最讓我深刻的活動是講者教我們如何利用膠樽和橙皮去製作清潔劑，這樣不但可以減少很多廚餘，又能夠自家製一個清潔用品，真是一舉兩得！

總括而言，參觀了「粒粒皆辛館」後，我發現香港浪費食物的情況是多麼的嚴重，但是吃不飽的人卻是十分多，也學會了減少廚餘的方法，並在日後希望能一一實踐出來。

中六級長洲明愛陳震夏郊野學園林地研習 賴莉芳老師

學生感想

6D班 馮梓鈴同學

今次考察令我獲益良多，讓我明白樹木對生態的重要性。這次考察中學到測量樹木的高度，測量土壤肥力，觀察植被的覆蓋率等。在做這些測量之前，我們也學習到需要做很多事前準備以及推斷當天是否適合進行測量。到長洲進行考察除了能學到以上內容外，還能看見書本上有關海岸的知識，例如海蝕柱，防坡堤等，讓我感受到香港海岸資源的多样化。



6D班 湯文源同學

這次考察，導師首先與我們溫習雨林的知識，然後，帶領我們為蒐集數據作準備，接著，我們分成四組在林間蒐集數據，過程中讓我認識到很多測量儀器，例如：光密度計，光度計等等，最特別的是一個看似燒烤網，用作量度林地底層覆蓋率的格樣方。最後，我們回到實驗室量度泥土的養份含量、溫度和濕度。這次活動很有趣，讓我學習了一些考察技巧，希望可以多去不同地方考察，認識更多地理知識，觀看不同的大自然環境。



地理科「綠在葵青」參觀 賴莉芳老師

學生感想

3C班 殷雅文同學

很高興能夠參加這次「綠在葵青」的活動，在這次活動中，我們不僅了解到天然潤唇膏的製作方法，還親自製作了一個帶回家使用。潤唇膏的製作首先是加入適量的蜜蠟和甜杏仁油以及乳木果油，然後隔水放入滾水中等待融化，融化後加入精油，放乾後，一個天然潤唇膏就製作完成啦！製作過程或許會出現失敗的情況，但是工作人員非常友善，會讓我們再次嘗試。之後，工作人員帶領我們參觀及動手參與魚菜共生活動。接著，我們參觀回收場，了解一下回收材料會經過什麼樣的過程才能循環利用，這是一次非常有意義的活動。



3C班 陳靖怡同學

今天的地理活動，我學會了很多環保的知識，活動內容十分有意義。活動中，我明白到很多東西都可以循環再用及回收的好處。魚菜共生部份十分有趣：魚菜共生是指魚的排泄物與水中的有機物質被植物吸收，同時植物的根部又過濾水給魚生長，然後一直循環再用。魚菜共生對我來說，是個創新的環保概念！感恩老師安排我們參加了一個這麼有意義的活動，也希望能有更多地理活動參加。



3C班 黃安娜同學

在綠在葵青參觀時，看見一車車的回收品，才發現原來我們製造了如此多的垃圾，而那些只是冰山一角，在我們看不見的地方還有很多被人們隨意拋棄的東西，它們最後會變成無法使用的垃圾，污染地球環境。

3C班 黎康耀同學

一開始工作人員為我們介紹綠在葵青的回收裝置及不同回收物品的種類。之後便帶我們做魚菜共生的種植活動：我們利用回收來的膠樽的樽口部份作培植盆，植上一些植物，再放到水耕機上。完成這個活動後，工作人員便帶我們到一個物品區，一開始我以為只是讓我們觀看街坊送來的物品，怎料，工作人員指出這些物品供有需要人取用的，我們如果合用可帶走一件物品。我選取了一個相機腳架，有同學選了圖書、大聖誕老人擺設等等。今次參觀，讓我明白到回收的重要，也讓我體會到不少人也很有珍惜及願意無私分享物品，為減廢出一分力。



科學教育學習領域

麥家宜助理校長

科學教育學習領域於 11 月 26 日升中資訊日籌辦了 STEM 工作坊給小學同學進行 STEM 體驗學習，動手製作一些科學模型，款式包羅萬有，包括：手搖音樂盒、機械碼保險箱、風扇車、電動模型爬蟲、導體絕緣體檢測器、自製時鐘錶、答錄留聲機、望遠鏡、七彩變色光纖燈及拉線車。當天場面十分熱鬧，同學亦十分投入是次體驗學習活動。當中最受歡迎的模型，莫過於是製作七彩變色光纖燈，充滿聖誕氣氛。在製作科學模型過程中，同學不但了解到箇中的科學原理，同時也體會到學習及實踐科學的樂趣。活動得以順利完成，實有賴各科學學習領域老師及學生工作人員的協助，藉此感謝他們。



生物科

《生物科實地考察活動》 梁永勤老師

本校生物科老師於 2022 年 11 月 22 日帶領中五級修讀生物科的同學到可觀自然教育中心進行考察活動。是次考察主題為「小生境探奇」，同學在中心的小花園內研習不同的小生境，當中發現了很多很微細的小動物，真是大開眼界。同學在課程中學習活標本搜集、資料搜查、數據分析及分組匯報。同學表現十分投入，並非常享受這次活動。期望將來有更多機會走出課室學習。



同學分工合作，完成考察工作。



細心觀察，你會發現泥土中原來有很多小生命。



同學利用不同的實驗儀器觀察生物。

學生感想

5E班 林雯麗同學

透過此次課外學習，我能近距離感受大自然和生物，還讓我明白到環境和生物的聯繫。物競天擇，適者生存是大自然的生存法則，每個生物的進化都在適應環境的變化。而小生境的生物鏈雖然是自然的渺小一部分，但也是物種平衡的關鍵。

5A班 余凱琪同學

很開心能夠參與這次生物考察活動，這次活動令我了解到生物的多樣性，還有使用顯微鏡觀察到平時令我們害怕的昆蟲，原來沒有想像中的可怕。

5C班 胡靖琳同學

這次的考察讓我獲益良多，不但學到了如何辨別不同種類昆蟲，以及它們的習性外，更了解到水中不同藻類和微生物的生活習慣及生境。這次的實地考察讓我獲益良多之餘，更增添了我的經歷，真是難得且寶貴的一次體驗。

物理科

麥家宜助理校長

《2022 全港學生科技大賽之編寫智能車及爬山車環保創意設計比賽》

配合 STEM 教育及加強學生透過手腦並用的活動綜合應用物理知識和技能，本校物理老師安排高中同學在課堂內進行了專題研習—製作爬山車及智能車。當中表現較佳同學代表本校參加 2022 年全港學生科技大賽之編寫智能車及爬山車環保創意設計比賽。

學生感想

5D 班 梁顏程同學

有幸參加這次科技比賽使我受益良多，當我們把廢品回收利用時，不僅保護了環境，發揚了環保理念，同時通過製作爬山車模型的活動也鍛鍊了自己的動手能力和思維能力。

5D 班 蘇熙瑜同學

我參加了這次全港科技比賽，收穫了一個全新的體驗。在這個比賽，考驗我們動手、環保意識和創作思維能力都得到了很大的提高。這個活動也可以推廣大家一起環保，讓我們有個美好的未來。

獲獎名單如下：

比賽項目	獎項名稱	班別	姓名
編寫智能車環保創意設計比賽	環保設計冠軍	6E	葉宜霖
爬山車環保創意設計比賽	環保設計冠軍	5D	梁顏程
	環保設計亞軍	5D	蘇熙瑜
	環保設計季軍	5E	林灝

科技教育學習領域

2022-23 年度校本 STEAM 課程

李恩典主任

本年度透過參與教育局校本支援計劃，在初中推動校本 STEAM 課程，結合 STEAM 元素及校本「我們服務」精神推展以關注社區弱勢社群為理念的「社區節日花車巡遊」專題研習。早前相關任教老師在教師發展日參與機械車工作坊了解其製作、編程及巡遊原理。而中二級同學在 BYOD 電子教學支援下運用 iPad 及 Micro: Maqueen 套件在課堂上結合數學、科學、電腦、設計與科技及視藝科知識進行專題研習及製作花車，稍後將會在校內巡遊會上向全校同學展示學習成果，並進一步推展到其他初中班別進行。



STEAM 教師工作坊學習編程技巧



STEAM 教師工作坊掌握製作心得



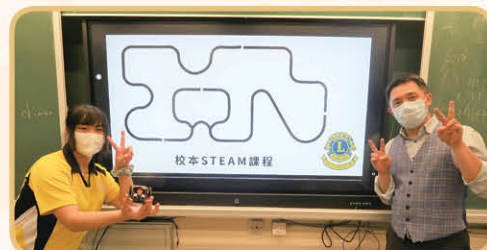
齊心協力順利組裝機械車



由老師講解機械車相關知識



老師細心指導



完成進階巡遊路線

* 除了校本課程之外，學校亦有一連串 STEAM 活動與大家分享，詳情請參閱本校網頁及 FACBOOK 專頁。

升中資訊日

2022年11月26日是升中資訊日，藝術教育學習領域向來臨的家長及小學生講解本校藝術教育課程，展示學生作品，並設置噴畫工作坊，讓小學生可以體會藝術創作的樂趣。



藝術教育學習領域攤位



本校學生向家長講解學生作品的主题，很出色的作品，這位同學很有藝術天分喔！



小學生正在嘗試創作噴畫。

視覺藝術科

視覺藝術科不斷鼓勵同學參加比賽，發揮潛能，累積創作經驗。中六視藝科的同學參加了邁向碳中和主題作品徵集，6E 劉佩怡獲傑出作品獎。



6E 劉佩怡獲傑出作品獎



校長出席活動開幕典禮，支持得獎同學。

另外，中五視覺藝術科學生參加了「香港地質公園及獅子會自然教育中心攝影及繪畫比賽」，5E 黃子炫同學及 5E 張灤淇同學獲得入圍獎。



5E 黃子炫



5E 張灤淇

2223 年度運動會場刊封面設計比賽結果：



冠軍
3C 殷雅文

亞軍
3B 莫茵棋

季軍
3B 何焯鎊

編輯委員會

顧問	郭銳涵校長
老師編委	謝思敏老師、丘惠菁老師
學生編委	總編輯：3B 鄭海艷、5B 吳穎欣 其他編委：2A 李家鏗、2C 鄧宇穎、3A 曾嘉珮、3D 曾沚殷、4D 孫敖庭、5B 吳穎鋼、5E 陳嘉浩、5E 張仲傑、6A 梁智嵐、6D 馮梓鈴、6E 王飛龍