

明道1978

2024



浸信會呂明才中學

BAPTIST LUI MING CHOI SECONDARY SCHOOL

# 明道

浸信會呂明才中學校刊  
School Magazine of BLMCSS

第四十六期  
Vol.46

二零二四年七月  
July 2024

非賣品  
Not for Sale



學習社群 創建未來

僕人領袖 走在前沿

A SCHOOL FOR TOMORROW

SERVANT LEADERS ON THE CUTTING EDGE



# 目錄 Contents

校長序言 Principal's Foreword	P.5
揚帆啟航 The Adventure Begins	P.8
A. 主禮嘉賓訓辭 Speech of Officiating Guest	P.10
B. 畢業班名單 Graduate List	P.12
C. 畢業班獲獎名單 Graduating Class Award List	P.13
D. 畢業班嘉許名單 Graduating Class Merit List	P.14
E. 畢業班生活照 Graduating Class Photos	P.16
F. 上年度畢業禮盛況 Recap of Speech Day 2022 / 2023	P.17
G. 上年度中學文憑考試成績 HKDSE Statistical Report 2022 / 2023	P.19
弘毅致遠 Resilient Strides to New Heights	
青蔥歲月 Youthful Years	P.22
A. 傑出學生簡介及傑出學生分享 Outstanding Students and their sharing	P.28
B. 本年度課外活動一覽表 List of Extra-curricular Activities	P.29
C. 本年度校外活動獲獎名單及上年度補遺 External Awards and Supplementary List of 2022 / 2023	P.38
D. 上年度獲獎學生名單 List of Student Award Recipients 2022 / 2023	P.41
E. 學生分享 Students' Sharing	
樂耕滿園 Sowing Seeds for the School	P.58
A. 學生會幹事名單及報告 Student Union Committee and Reports	P.59
B. 校友會幹事名單及報告 Alumni Association Committee and Reports	P.59
C. 家長會幹事名單及報告 Parent Association Committee and Reports	P.62
D. 教職員工近況 Recent Happenings of Teachers and Staff	P.63
E. 老師分享 Teachers' Sharing	P.75
F. 全體教職員工照片 Staff Photo	
恩典年歲 Graceful Years	P.81
A. 行政及管理 Administrative Affairs	P.90
B. 教學事務 Academic Affairs	P.118
C. 學生事務 Student Affairs	
翹首新天 Forging Ahead	P.133



P.10



P.16



P.43



P.52



P.81



P.133

# 校長序言



溫家傑校長

# 校長序言

## 近

幾年，世界風雲色變，硝煙瀰漫，俄烏戰爭、以巴衝突、中美博弈，地緣政治緊張，經濟不景，不少族群、家庭因而陷入種種困難。在這多變的時刻，我們揮別又一屆的呂中人。

棉絮飄飛是繚社同學揚帆啟航的日子。翻查紀錄，你們以童稚的心在「結」、「纓」、「繚」三字中選擇了「繚」字，可算是甘作「繚人」。

這身分竟與當前時代的需要極其契合，實在讓我驚訝。「繚人」肩搭粗繩，以壯碩的身軀和堅毅的意志，協助遇上險灘惡水或擱淺的船隻脫離險境。「繚人」不但有敬業的態度，他們羣策羣力，也讓我們看見細小也可有為，柔弱猶可剛強的事實。重數百噸的船隻被他們拉著逆流而行，那種力量能震撼人心。繚社的同學：你們手上也有一根繩子，那一端繫上了生活的各種景況，現實世界的各種困局。繩子另一端搭在你們的肩上，只要你們結伴奮力前行，像「繚人」一樣，生活的困難便會被拉向出口，世界也可以改變。這過程免不了吃力，你的肩上甚或因為長時間繚拉擠壓而成的烙印，但那無妨，因為解開困局的喜悅，能讓你另眼看待許多的辛酸；因看見困乏人再展歡顏而有的感動，能讓你對人生的種種由衷感恩。繚社人，願你們感知別人的需要，世界的變化，有一顆兼濟天下的心。

在校的同學：你們也能肩負重任，為社會帶來改變嗎？我們看似過著平常的生活，每天日出而作，日入而歸，哪來甚麼繚辛移難的力量？不過，要知道那些看似不平凡的人或事，哪一項不是從平常的生活練就磨成呢？你若不相信改變的可能，你便不能釋出超常的力量去拉繩子。你看兩位明道獎得主經歷，或許就能了解箇中道理。鄭施愛（5C）囊括了香港青少年分齡田徑賽2023、香港田徑系列賽2024、香港田徑公開賽2023等賽事女子標槍冠軍；在香港U18女子標槍和亞洲U20田徑錦標賽的紀錄冊上留下了自

己的名字。我們眼前一個簡單的擲標槍動作，卻是她長期抽出晚上的時間練習；擲槍、撿槍，重複和調整相似的動作過千次而成。另一位得主張世成（4D），他贏得2022年韓國青少年羽毛球國際系列賽男雙U15季軍、2023-2024全港學界精英羽毛球賽男子組單打冠軍，代表香港參加中華人民共和國第一屆青年運動會公開組羽毛球比賽、2022年亞洲青少年羽毛球錦標賽U15等，每一面獎牌背後又有多少日與夜的訓練？此外，中文辯論隊贏得全港校際經濟辯論比賽冠軍、星島全港校際辯論比賽季軍、香港中學學界辯論比賽八強；生物學會（GEM）代表隊第一次參加國際遺傳工程機器設計（iGEM）比賽勇奪金獎。這些同學和團隊，為甚麼他們可以改寫一個又一個的紀錄？那是因為他們相信一切都可改變，只要抓緊搭在肩上的繩子，挺過日常的刻苦鍛鍊，奮力前行，改變指日可待。我姑且借用錢穆先生在新亞書院校歌所寫的歌詞勉勵各位：千斤擔子兩肩挑，趁青春，結隊向前行。

呂中剛走過45周年，仍在邁步前行。疫情過後，我們恢復了訓練集體安頓，諦聽分享的實體早會；復辦了久違的運動會和水運會；呂中藝術節、Maker Faire、音樂日等活動也陸續重現在校曆上，精彩的校園生活伴隨著師生之間歡聲笑語，希望你們也樂在其中，更重要的是，你也找到自己的那根繩子，而這根繩子的盡頭是那慈愛、信實的上帝。

隨著社會變得複雜，城居生活忙碌，我們希望通過一些措施或安排讓同學調適生活節奏，達至身心靈健康強壯。今年是新學校發展計劃五年周期的開始，我們確立「身怡寧·志篤學·心懷天下」的目標，重點在投入全人健康生活。這不只是注重均衡的飲食和適量的運動，也指向創造讓學生全面發展的環境，通過各種活動和課程，讓同學在身體、心理、社交以及精神層面上都變得更加健康與強壯。另一重點在用心創建高效學習社群。我們鼓勵同學在學習上有明確的動機、培養興趣、有所追求嚮往（想學）、投入學習和建立學習習慣、批判性思考（肯學）、不斷挑戰自我，更具策略地追求個人學習的新高度（會學），並擁有更高的元認知能力，掌握自我監控、設定目標、反思評估的能力（能學）。另外，我們致力成為一所培養僕人領袖精神的學校。我們重視培養同學的服務精神和領導才能，鼓勵各人積極參與各類社區服務和公益活動。通過活動，同學不僅了解如何為他人服務，更能體會領導的真正意義。只有健康強壯的身心靈，我們才能肩負生活給我們的訓練和機會。

當你翻閱《明道》，願你不但看見許許多多的活動片段，也看見許多同學、團隊在改寫「紀錄」，以及為此展現的無比的專注、熱誠、毅力和決心。願呂中人身心靈健康，智慧通達，學習愉快；願呂中成為備受祝福和祝福他人的天地。謹以聖經約翰福音 8 章 12 節與大家共勉：「我是世界的光，跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。」



6



繡社成立典禮

# 揚帆啟航

靠岸生活了六年，你認識了許多朋友，甚或找到了莫逆之交。不論如何，大家一起走過了那些日子，心懷感恩。揚帆啟航，當你航向天涯海角，別忘記如許的人和事；當你乘風而去，我們的祝福和想念也相隨。

## 第四十一屆緯社畢業禮 主禮嘉賓

霍英東基金教授（傳染病學）

香港大學醫學院微生物學系講座教授

袁國勇教授，JP



# 非

常感謝浸信會呂明才中學邀請我參加這一屆的畢業典禮。首

先，請容許我藉著這個機會向所有2024年的畢業生致以誠摯的祝賀。作為1976年的預科畢業生，我很感恩，神藉著你們讓我藉此憶起很多中學時代的難忘經歷，以及當時的教育如何改變了我的生活，令我成為一名醫生、科學家和教授。

在香港的60至70年代，人們的生活相當困苦。我和我的家人住在西營盤的一間約200平方呎並設有閣樓的劏房。我的父母和我另外二個兄弟會一起睡在閣樓。我的父親是個牙醫學徒，工作地點就在這間劏房的下層，每天有2-3小時都在製作假牙。我們家與其他四個家庭共用一個廚房，廚房有自來水、火水爐或煤炭爐。因為沒有廁所設施，導致衛生條件很差。我們會在廚房的排水口小便，用痰罐大便，然後會將糞便倒在一個公共收集桶內。在午夜時，政府就會安排垃圾車和清潔工前來收走。還記得我的鄰居是個30多歲的女士，她在發燒三天後死亡。另外我有一位小學二年級的同學亦在缺課一星期後發燒死亡。可見當時的醫療服務十分匱乏且落後。

我很慶幸，神給我一位非常有愛心的母親，她克服一切困難，讓自己的孩子能夠三餐溫飽，免受致命的感染。雖然我的部分肺部因支氣管擴張和結核病而受損，但除了偶爾咳嗽時有血絲外，並沒有太大的問題。貧窮不僅與亂拋垃圾、隨地吐痰、營養不良、疾病和骯髒的習慣等有關，也與粗言穢語、沉迷和崇拜偶像、賭毒成癮和暴力有關。我的母親雖然沒有受過正規教育，但對孩子的管教非常嚴格。在我小一的時候，班上共有四十名學生。我在期中試考到第十五名，她

用木尺打了我十四下手掌。直到同年的期末試，我考到了第二名後，她依然打了我的手掌一下。雖然如此，但是母親嚴厲的管教確實起了作用。在1969年，我的中學入學試成績使我成功入讀皇仁書院。

因為校長是英國人，所以學校主要以英文授課，導致當時仍是中一的我聽得一頭霧水，非常挫敗。就在絕望之際，在某個星期五晚上的天文學會聚會，我在學校的天台上認識了一位比我年長三年的學長，我向他訴說我正在面對的煩惱，他認為學習需要循序漸進，只要逐一探究及理解，就不會感到驚惶失措。除了傳授天文學的基礎知識外，他還帶我去聽音樂會，讓我初次進入美妙的古典音樂世界。當天，香港管弦樂團在大會堂演奏了德沃夏克的《新世界交響曲》和柴可夫斯基的《第一鋼琴協奏曲》。這場音樂會讓我大開眼界，啟發了我追求另一種生活方式。後來，我在學校參加了英語話劇班和英文歌唱班，除了改善了害羞的性格外，我的英語也透過日積月累的練習而慢慢進步。

自從知道如何到公共圖書館和學校圖書館借書後，我便從課外書中了解到福爾摩斯客觀和一絲不苟的態度、《星空奇遇記》的主角勇敢地到太空冒險、哈姆雷特內心的掙扎和羅密歐與茱麗葉的強烈情感。在皇仁書

院的天台上，我享受聆聽比我年長兩年的潘昭強同學講述黑洞、類星體、中子星、紅移和宇宙膨脹等稀奇的事情。我的同學又教我如何看星圖、運用鋼砂磨成凹面鏡及在鏡面鍍銀製成牛頓式反射望遠鏡，然後測量焦距。也有些同學教會我如何使用望遠鏡拍攝月食照片、記錄太陽黑子周期以及在黑房中沖洗膠片。這些經歷都激發了我對學習物理和化學的興趣。

有些同學是出色的活動統籌，曾帶領和安排我們參觀副校長廖慶齊先生的天文觀測站和望遠鏡，並教我們在上水平原的天文觀測營中如何照顧約一百人的日常需要。透過這些愉快的經歷，我開始了解到團隊精神和領導才能的重要性。另外，我的一位同學——已故的陳熾鴻先生，他後來成為了精神科醫生，和我亦師亦友，他提醒我思考道德價值的重要性，告訴我聖經的真理和愛。他亦告訴我「**向善始於自省**（應有一顆懺悔的心），**思過必有所行**（然後有悔改的回應）。」此話我畢生難忘。

之後我亦受到幾位老師的鼓勵，自發參加星期六早上的賣旗日，幫助有需要的人。對於一個天生害羞、身材矮小和骨瘦如柴的男孩來說，要從西營盤步行到灣仔貝夫人診所，或從筲箕灣走到皇仁書院，

沿途向陌生人開口募捐，我緊張得心臟都幾乎要跳出來。走到終點時，老師稱讚我的捐款袋「斤兩十足」，我如釋重負，這真的算是我小時候的一個「壯舉」。

以前的我總覺得學校日常教學很沉悶和單調，參加課外活動能提升我對學習的興趣，即使它不會直接令我們在考試中取得好成績。高年級同學經常告誡我們不要依賴別人，別人只能提供意見及指引，最後我們都需靠著自身的勤奮和適應力，去尋找自己的出路。除了閱讀，我和同學放學後還會一起到天台解剖老鼠、角鯊、蚯蚓和蟑螂，繪畫出牠們的內臟並加上標籤，互相交流。我們的老師也會關心我們，擔心我們考試的壓力太大。我還記得有天上課遲到了，按照校規理應要受到責罰，但老師只是拍拍我的肩膀，叫我多休息。

轉眼間，我便從中學畢業進入香港大學醫學院就讀，這個過程最讓我獲益良多的，是懂得真理和愛，這些都有助建立我們的核心價值。透過堅守公平、同情、謙遜和追求卓越的態度，同時以和平及開放的交流方式，將大家的意見、能力和價值觀的差異轉化為新的見解和力量，幫助我們面對生活上遇到的各種挑戰。

回望過去的廿年，神讓我有很多經歷，令我具備作為醫生應有的同理心，去幫助和照

顧有需要的人。中學的經歷令我得到核心價值、知識、邏輯、技能和學習的熱情，這些無疑是令我逐步成為醫生、科學家和教授的踏腳石。作為一名傳染病微生物學家，在數以億計的微生物中尋找新的病毒或細菌，有如天文學家在浩瀚銀河中尋找著一顆亮星一樣。

過去二十年間，香港及中國內地的生活和教育水平顯著提高。網路資訊鋪天蓋地，地緣政治和社會經濟的情勢瞬息萬變。每個領域和部門充斥著激烈的競爭。同時，我們的生活也需要快速跟上如人工智能等創新科技的步伐。唯獨真理和愛能讓我們擺脫這些令人窒息的憂患和混亂，因為聖經中已應許：「**真理必叫你們得以自由。**」**「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。」**

最後，希望大家會記得「**好奇孕育創新，邏輯指引道路，毅力帶來成果，但只有愛才是永恆！**」再次感謝你們邀請我來參加你們的畢業典禮，在此祝福你們眾人在未來一切順利。



釋義：

【名詞】拉船前進的粗繩。  
如：「拉繹」、「繹繩」。



繹社

2018 - 2024

因為耶和華你的神常在你營中行走，要救護你，將仇敵交給你，所以你的營理當聖潔，免得祂見你那裏有污穢，就離開你。申 23：14

# 2024



2024，志慮忠純，長作基督繚繩。

# 2018



2018，性行淑均，修習聖賢精義。

## 二零二三至二四年度畢業班學生名單

6A		6B		6C		6D		6E		6F	
陳子蕎	葉皓正	陳樂澄	楊沛琳	陳雅菲	張允霖	張曉澄	陳俊浩	歐愛琳	彭愷琪	陳宛靖	張樂然
曹儷藍	林俊樂	陳恩霖	陳子騫	陳思蘊	許卓濤	江劭慧	曹偉洛	陳雅蕊	謝雅妍	周洵美	駱楚榮
鍾尚賢	羅子鉉	簡穎彤	張昊朗	周恩悅	梁佑僖	李子晴	羅建滔	陳詩蕎	黃翊琳	林雋亭	呂君豪
何雨嘉	李銘軒	鄺盈芝	郭思延	鍾裕佳	盧伽南	吳芷祺	李柏嶠	張家怡	許承恩	劉嘉琪	莫雲峰
李泳錡	勞子琦	李巧蕎	郭昕諾	何曉琳	吳卓庭	黃靖恩	呂卓謙	關芷莊	關子淮	劉彥妤	潘俊賢
李冰心	薛焯騫	李恩羨	李焯焯	金瑯婕	蘇熠軒	黃凱婷	戴子舜	林芍穎	林栢謙	石沛怡	王賢諾
勞顯晴	曾雋泓	吳芷蕎	蕭子輝	李卓鈞	黃志聰	黃紓蓀	謝天嵐	林懿澄	吳子烙	余樂瑤	邢少杰
譚蕙婷	蔡義滔	吳婉瑩	曾卓謙	黃彥婷	王君昊	黃婉滢	黃日齊	李曉蕤	譚添榮		葉子穎
陳晞澄	蔡義滔	徐小雅	王嘉佑	伍清雅	黃逸朗	袁樂宜	楊延浩	李蔚心	丘柏希		
鄭卓彥	黃思哲	黃雅喬	黃子進	楊逸情	鄭昊			伍家稔	楊凱熙		
鄭柏希	任俊熹	楊凱晴	楊溢懿								
蔡淇安											

## 二零二三至二四年度畢業班學生獲獎名單

操行優異獎	陳子蕎 鍾尚賢 李冰心 陳晞澄 林俊樂 羅子鉉 曾雋泓 陳恩霖 李巧蕎 李恩羨 吳婉瑩 徐小雅 黃雅喬 鍾裕佳 許卓濤 張曉澄 黃紓蓀 袁樂宜 伍家稔 關子淮
學科優異獎	中國語文：蘇熠軒、劉嘉琪 (兼中國歷史) 英國語文：羅子鉉 數學：勞顯晴、蔡義滔、王君昊 (兼數學 (延伸部份單元一)) 物理：陳晞澄 (兼數學 (延伸部份單元二)、化學、生物) 公民與社會發展科：徐小雅 (兼企業、會計及財務概論 (商業管理選修)) 中國文學：周洵美 經濟：吳婉瑩 地理：蕭子輝 企業、會計及財務概論 (會計選修)：林懿澄 世界歷史：關子淮 視覺藝術：譚蕙婷、莫雲峰 資訊及通訊科技：曹儷藍
服務優異獎	<b>風紀員</b> 鍾尚賢 (兼活動) 黃雅喬 (兼班會職員) 陳思蘊 (兼班會職員) 鍾裕佳 (兼班會職員及活動) 金瑯婕 (兼班會職員) 許卓濤 (兼班會職員及班內資訊科技員) <b>班長</b> 陳子蕎 林俊樂 (兼班會職員) 吳婉瑩 郭昕諾 (兼班會職員) 李卓鈞 王君昊 袁樂宜 戴子舜 歐愛琳 丘柏希 (兼圖書館管理員) <b>班會職員</b> 李泳錡 李冰心 勞顯晴 譚蕙婷 (兼級社職員) 李銘軒 薛焯騫 (兼級社職員) 曾雋泓 (兼圖書館管理員) 陳恩霖 (兼活動) 簡穎彤 (兼級社職員) 鄺盈芝 李巧蕎 李恩羨 (兼活動) 吳芷蕎 徐小雅 楊凱晴 張昊朗 (兼級社職員) 王嘉佑 (兼班內資訊科技員及圖書館管理員) 楊溢懿 (兼圖書館管理員) 楊逸情 張允霖 (兼級社職員) 蘇熠軒 (兼圖書館管理員及級社職員) 張曉澄 江劭慧 (兼活動) 李子晴 黃靖恩 黃紓蓀 (兼活動) 黃婉滢 (兼級社職員) 羅建滔 呂卓謙 (兼級社職員) 陳詩蕎 關芷莊 (兼級社職員) 林芍穎 李曉蕤 (兼活動) 彭愷琪 黃翊琳 關子淮 (兼級社職員及活動) 楊凱熙 (兼圖書館管理員及活動) 周洵美 石沛怡 莫雲峰 <b>班內資訊科技員</b> 黃思哲 (兼資訊科技員) 任俊熹 陳子騫 (兼活動) 黃志聰 <b>圖書館管理員</b> <b>級社職員</b> 鄭卓彥 羅子鉉 李焯焯 呂君豪 潘俊賢 林懿澄 林栢謙 <b>活動</b> 葉皓正 蕭子輝 林雋亭 劉嘉琪 葉子穎

## 代表學校參賽三年至五年 / 六年嘉許名單

項目	班別	姓名	獎章	項目	班別	姓名	獎章	項目	班別	姓名	獎章
合唱團	6A	曹儷藍	3-5 年	籃球	6A	鍾尚賢	6 年	戲劇	6A	譚蕙婷	3-5 年
	6A	譚蕙婷	3-5 年		6A	葉皓正	6 年		美術學會	6C	黃彥婷
	6A	任俊熹	3-5 年		6A	蔡義滔	3-5 年	中國舞		6A	李冰心
	6B	簡穎彤	3-5 年		6C	蘇熠軒	6 年		6B	楊沛琳	3-5 年
	6B	吳婉瑩	3-5 年		6D	曹偉洛	6 年		6C	周恩悅	3-5 年
	6B	李焯煊	3-5 年		6D	戴子舜	6 年		6C	李卓銜	3-5 年
	6C	伍清雅	3-5 年	6D	謝天嵐	6 年	6D		江劭慧	6 年	
	6C	楊逸情	3-5 年	6F	葉子顯	3-5 年	6D		黃婉婷	3-5 年	
	6D	黃紓喬	3-5 年	足球	6A	鄭柏希	3-5 年	爵士舞	6B	李恩羨	3-5 年
	6D	黃紓喬	3-5 年		6A	蔡恩澤	3-5 年		6D	李子晴	3-5 年
6F	周洵美	3-5 年	6A		蔡義滔	3-5 年	6E		林苻穎	3-5 年	
6F	劉彥妤	3-5 年	6B		陳子燾	6 年	6F		林雋亭	3-5 年	
管樂團	6B	黃子進	3-5 年		6E	關子淮	3-5 年		6F	余樂瑤	3-5 年
	6C	陳思蘊	3-5 年		6E	譚子祈	6 年		拉丁舞	6B	張昊朗
	6C	鍾裕佳	3-5 年	6E	楊凱熙	6 年	6E	歐愛琳		3-5 年	
	6C	楊逸情	3-5 年	6F	潘俊賢	6 年	物理比賽	6A	李冰心	3-5 年	
	6C	鄭昊	3-5 年	羽毛球	6A	譚蕙婷		6 年	6A	陳晞證	3-5 年
	6E	伍家稔	3-5 年		6C	陳雅菲		6 年	6A	鄭柏希	3-5 年
中樂團	6A	曹儷藍	3-5 年		6D	張允霖		6 年	6C	蘇熠軒	3-5 年
	6B	楊溢懿	3-5 年		6D	黃靖恩	6 年	數學比賽	6A	陳晞證	3-5 年
	越野/長跑	6A	葉皓正	3-5 年	6D	李柏嶠	3-5 年		6A	鄭柏希	3-5 年
		6C	陳雅菲	3-5 年	排球	6A	何雨嘉		6 年	6A	蔡義滔
6C		陳思蘊	3-5 年	6A		李銘軒	3-5 年		6C	伍清雅	3-5 年
6D		吳芷祺	3-5 年	6B		陳樂澄	6 年	6C	蘇熠軒	3-5 年	
6D	曹偉洛	3-5 年	6B	陳恩霖		6 年	橋牌學會	6C	鍾裕佳	3-5 年	
6F	劉彥妤	3-5 年	6B	李巧蕎		6 年		朗誦(中)	6B	楊沛琳	3-5 年
田徑	6A	鍾尚賢	3-5 年	6B		蕭子輝	3-5 年		辯論隊(中)	6E	李曉葵
	6A	李泳錡	3-5 年	6D	李柏嶠	3-5 年	6F	葉子顯		3-5 年	
	6A	葉皓正	3-5 年	6E	張家怡	3-5 年	紅十字會	6A	蔡淇安	6 年	
	6A	蔡恩澤	3-5 年	6E	吳子怡	3-5 年		6B	徐小雅	3-5 年	
	6C	陳雅菲	3-5 年	6F	劉嘉琪	6 年		6C	何曉琳	6 年	
	6D	吳芷祺	3-5 年	乒乓球	6A	勞顯晴		6 年	6C	黃志聰	6 年
6D	曹偉洛	3-5 年	6B		郭昕諾	3-5 年		6D	吳芷祺	6 年	
6F	駱楚榮	3-5 年	6C		黃逸朗	3-5 年		6D	黃凱婷	6 年	
游泳	6A	薛焯燾	6 年		6E	伍家稔	6 年	6E	伍家稔	6 年	
	6B	吳婉瑩	6 年	6E	彭愷琪	3-5 年	6E	丘柏希	3-5 年		
	6C	陳思蘊	6 年	6E	許承恩	6 年	6F	石沛怡	6 年		
	6C	吳卓庭	6 年	6F	駱楚榮	6 年	手球	6D	黃靖恩	3-5 年	
	6C	黃逸朗	3-5 年	手球	6D	黃靖恩		3-5 年			
	6D	謝天嵐	3-5 年								









■ 主禮嘉賓黃岳永教授致謝辭



■ 主禮嘉賓合照



■ 主禮嘉賓黃岳永教授頒發明道獎



■ 嘉賓呂淑琪女士頒發操行優異獎



■ 校監張志儉博士致送 10 年服務獎予鄺穎欣老師



■ 嘉賓浸信會呂明才小學黃輝微校長頒發學科獎



■ 嘉賓浸信會沙田圍呂明才小學尹紹光校長頒發學科獎



■ 畢業班代表冼俊廷同學致謝辭

## 二零二三年香港中學文憑考試成績

- 一、達學位入學要求百份比：90.0 %
- 二、達副學位入學要求百份比：100 %
- 三、各科達 2 級、5 級或以上百份比

科目	2 級或以上百份比		5 級或以上百份比	
	本校	全港	本校	全港
中國語文	100.0	87.3	28.7	10.7
英國語文	100.0	78.1	31.8	9.7
數學	99.2	81.5	43.4	14.7
數學延伸部份單元一	100.0	86.7	44.4	32.3
數學延伸部份單元二	100.0	92.9	50.0	40.2
通識	100.0	89.6	27.1	9.4
物理	100.0	90.1	48.8	29.1
化學	100.0	87.7	31.4	26.1
生物	100.0	90.8	53.4	19.0
中國歷史	100.0	90.3	57.9	13.4
世界歷史	100.0	93.8	30.0	14.6
中國文學	93.8	89.3	18.8	14.3
地理	97.0	88.0	21.2	12.6
經濟	100.0	85.2	33.3	18.5
企業、會計及財務概論 (會計選修)	100.0	90.6	9.1	15.4
企業、會計及財務概論 (商業管理選修)	100.0	87.5	0.0	7.9
資訊及通訊科技	100.0	81.6	50.0	12.2
視覺藝術	100.0	83.8	50.0	6.9

## 鄭祖澤校長獎學金

為表揚及感謝鄭祖澤校長在過往的日子盡心盡力帶領呂中，呂明才基金會家族成員呂元信先生於二零一二年特別為退休的鄭校長設立「鄭祖澤校長獎學金」，亦藉此機會獎勵在香港中學文憑試中獲取卓越成績的同學。

得獎者	2023 年度香港中學文憑試成績	升讀院校及課程
郭呈恩	考獲三科 5**，四科 5* 以及一科 5	香港中文大學心理學
冼俊廷	考獲三科 5**，三科 5* 以及兩科 5	香港中文大學內外全科醫學士課程

## 魏凌霜教育基金獎學金

魏凌霜教育基金是「師友計劃」資深導師梁振剛先生及其妻秦麗珍博士因著已故魏凌霜老師對生命的熱愛和教學的熱誠，提議設立「魏凌霜教育基金」，並向基金捐出港幣三十五萬，作為啟動起點。基金鼓勵以生命影響生命，傳遞無私的關懷，並提倡全人教育。魏凌霜教育基金獎學金頒發予香港中學文憑試英國語文科取得 5\*\* 的同學。

本年度得獎者：  
郭呈恩、吳恩陶、王泳媛

## 呂智麗醫生醫護獎學金

「呂智麗醫生醫護獎學金」由呂智麗醫生於二零二二年捐獻設立，旨在鼓勵浸信會呂明才中學學生修讀本地醫護相關課程，並投身香港特別行政區或中國內地醫護行業。此獎學金將會資助獲獎學生全額或部分學費。學生若保持良好學業成績，獎學金於相關課程常規修業期內可以按年續領。

本年度得獎者：  
歐樂文、冼俊廷、馬灝亨、黎卓僊、劉成杰



# 弘毅致遠

只有心境平穩沉著、專心致志，才能在自己感興趣或專長的領域更上一層樓，甚或突破前人成就，開創新局面。

## 明道獎

為鼓勵在校同學或團體在不同範疇不斷挑戰自我，追求卓越，2023年開始，郭浩霖校友特意設立明道獎，以表揚同學或團體在學術、體育、藝術、文娛、服務等方面能超越前人往績，獲得更輝煌的成就。

## 向着「標槍」直跑

5C 鄺施愛

### 打

破香港某一界別的標槍紀錄，曾是遙不可及的事，但原來願意努力，沒有不可能的事。

我喜歡標槍，鍾情於標槍從我手中飛出去的感覺，看着標槍衝天而上，那種滿足感使我着迷。我並不是為着衝獎牌和紀錄而醉心於這運動，我的目標由始至終都是希望能使我手中的標槍飛得更遠。或許是這份純粹的熱愛，使我遇到困難的時候，有堅持的理由，為我帶來突破。

我自中四開始學標槍，成績於30米頭徘徊。為了尋求突破，我決意暑假到台灣集訓。整天在運動場流連，速度、力量、投擲課樣樣俱全。炎熱的夏天令我揮灑了不少汗水，刻苦的訓練也令我對自己成績的進步有所期待。然而，事與願違。回港的第一課練習，使我徹底陷入低

谷——完全發揮不出學會的技巧，投擲距離只有20米，比我在沒有練習下所投出的27米還要少。那是因為台灣的訓練改變了我固有的投擲動作，但新動作又未能轉化成肌肉記憶，動作不純熟，以致回港後便把原有的及新學的動作混淆了。

付出努力後但成績創新低，無疑給了我沉重的打擊。我很迷惘：我應否保留原先的動作以確保成績，還是應該繼續嘗試新動作以尋求突破？最後我反問自己：我去集訓不就是為了希望吸取新技術，滿足令標槍飛得更遠的渴望嗎？為了避免血汗付諸東流，我決定忘記成績帶給我的挫敗，堅持鑽研新動作。

標槍動作看似簡單，彷彿只需奮力一擲便可，然而它卻是田徑的擲項中最難的項目。由於標槍是擲項中最輕的器械，對動作的要求也非常精細，稍有不同，便會對飛行軌跡造成很大影響。對標槍的熱誠成了我的推動力，使我能堅持每一次投擲只專注於改善一個微小的動作，循序漸進，果效日增，我最終捱過了低潮。後來，在一場比賽中，我擲出49.63米，獲得冠軍，也打破香港U18女子標槍紀錄。

今年4月我有機會到外國參加了一次亞洲區的比賽，看到外國選手的水平，彷彿看到了另一個遙不可及的目標。雖然隨著成績的進步，我對獲獎的渴望及別人對我的期望都增加了不少，但我對標槍的熱愛沒有改變。盼望帶著突破自己的精神，令我手中的標槍飛得更高更遠。



5C 鄺施愛

施愛是港隊標槍運動員，成績彪炳。她在香港田徑系列賽2024——系列賽一女子公開組、香港青少年田徑分齡賽2024（一）女子U18組別、香港田徑系列賽2024——系列賽一女子公開組、香港青少年分齡田徑錦標賽2024女子U18均獲得冠軍。2023年，她更以49.63米打破香港女子U18標槍紀錄，早前更代表香港前往杜拜參加第二屆亞洲青年田徑錦標賽，越級挑戰其他國家的U20大專學生運動員，獲得第八名。作為香港標槍界的明日之星，獲得此獎，乃實至名歸。

# 羽翼漸成

4D 張世成

**作** 為香港羽毛球青年隊的成員，回想當初參加香港體育學院羽毛球興趣班一事，所見一切仍讓我印象深刻。看到香港代表隊的運動員勤奮地訓練，一個動作可能要連續做幾十，甚至上百次，親眼見到他們高水準的扣殺、聽到球拍擊球的美妙聲響，還有他們優美流暢的動作，讓我對羽毛球這項運動產生了非常濃厚的興趣。

及後我加入創毅羽毛球會，認識了我的啟蒙教練——洪焯煌先生，並開始接受他對我的私人訓練。隨著每周的訓練時長逐漸增加，我打羽毛球的技術及動作也越見進步。小四時我在教練推薦下進入香港羽毛球總會舉辦的全港八個分區青年軍，小五時入香港羽毛球總會四個重點青年軍。我就這樣一路循序漸進，參加青年軍之間的比賽，從體能、技術以及單打比賽成績來繼續進行選拔。中一時，我通過了重點青年軍的甄選，進入香港羽毛球青年隊的排名賽，成為其中一員。我終於回到了香港體育學院的羽毛球館，再次在此進行訓練。

疫情期間，體院的訓練計劃要暫停，甚至社區體育館也要暫停開放，我未能練習。在洪教練的鼓勵下，我把訓練改為爬獅子山、繞著城門河長跑，或在小公園的草地上進行技術或對打練習。直到疫情結束，體院的訓練計劃從新展開，訓練強度一下子提高了很多。除在球場練習技術外，還有到健身室進行體能訓練、到運動場練習長跑。因為訓練強度越來越高，有時候體能跟不上訓練，就會導致肌肉抽筋或扭傷。這些問題經常在比賽的決勝時刻出現，影響我的表現。但我相信在香港代表隊高水準的專業教練及最理想的訓練條件下，我會克服這些困難。

在新訓練模式的推動下，我的羽毛球成績迎來重大突破。入選香港羽毛球青年隊使我得到了很多出國比賽的機會，讓我發現自己很享受比賽的過程。贏球那一刻的欣喜，輸球後的咬緊牙關不放棄，都提高了我的抗壓能力，提升了我的心理素質。結果在國際羽毛球聯會2022韓國青少年羽毛球系列賽男子雙打賽事中，我獲得了我首面國際賽事獎牌。2023全港青少年羽毛球賽，我在男子單打及男子雙打賽事中均獲得季軍。後來我更在2023年全港學界羽毛球精英賽，突破2021及2022年個人第八名的成績，首次成為全港學界賽事中學組男子單打冠軍。這些比賽的經驗都讓我受益良多：我學會了在比賽中提升自己的球技、磨煉解決問題的能力，碰到困難不退縮而是迎难而上。

現在我最大的目標是進入香港羽毛球隊。每一屆香港羽毛球青年隊隊員到了退役的年齡，都會面臨要繼續升學還是甄選進港隊的艱難抉擇。在家人及學校的支持下，我現在以兼職運動員的身分，跟港隊雙打組成員一起訓練。未來我將爭取以香港羽毛球隊隊員的身分出戰國際比賽，繼續突破自己的界限，為香港運動員爭取更多榮譽。



4D 張世成

世成在羽毛球項目頗具天賦，他在國際羽毛球聯會2022韓國青少年羽毛球系列賽中得到首面代表香港出賽的獎牌——男子雙打季軍及團體賽季軍。2023年，世成在全港學界羽毛球精英賽以15歲之齡，擊敗數位比他年長的傳統名校選手，奪得男子組單打冠軍，成績驕人。本學年他更代表香港參與世界青少年羽毛球賽、亞洲少年羽毛球賽、中華人民共和國第一屆學生（青年）運動會等專業賽事，現更獲邀跟隨香港代表隊成員進行訓練，足見其實力非凡。

# 青蔥歲月

歲月無聲，但可著色。在校園內與友人促膝長談，跑跑跳跳，為班、社、團隊、學校揮灑汗水，交織一首又一首的青春舞曲，那不是別人的歌，是用自己青春譜奏的樂章。

## 傑出學生獎



5C 鄺施愛

施愛品學兼優，於校內外的運動比賽表現卓越，不僅協助羽毛球隊奪得佳績，更打破香港女子C28標槍紀錄。作為紅社社長，她充份展現領導才能，帶領紅社勇奪陸運會及全年社際比賽總冠軍；在學業方面，她亦名列前茅，勤學不倦。她認真自律的態度實在值得每個人學習。

## 感恩的「呂」程

5C 鄺施愛

**依** 稀記得，大概六年前來參觀呂中，坐在禮堂，聽着校長介紹學校，手中翻着校刊——《明道》，心裏想着我能順利升讀這所中學嗎？一晃眼，我已是呂中的中五學生了，怎想到我竟有機會於《明道》分享呢？

因着老師的一句：「如果喜歡，就學吓啦！」開展了我的標槍旅程。萬事起頭難，要把從小習慣的羽毛球動作改成標槍的投擲動作，必須經歷一段學習期。後來，因著標槍的成績有些停滯不前，我到了台灣集訓，學習了一些新的技術，又經歷了好一段調整期。誰知稍有成績，就遇上「運動員最害怕的傷患」——訓練時手腕骨折。在養傷的一個月裏，其實心裏很忐忑，究竟要多久才能回復狀態呢，感覺很無助。果然，重回運動場，就像重歸起點，彷彿不懂得擲標槍了，花了好一段時間才能重拾應有的感覺。一些朋友會覺得我一帆風順，就連外公也說：「之前不是打羽毛球嗎？怎麼一下子就能破了標槍紀錄呢？」其實那「一下子」，於我而言，已是坐了好幾次過山車了。對標槍的熱誠讓我遇到挫折也能堅持下去，熱愛的事能使難熬的日子過得輕鬆一點。感恩我能找到我所熱愛的。

雖然訓練佔據了我不少時間，但我從未有過放棄學業的念頭，總覺得學習是我的本分。很多人標籤了運動員的學業成績通常一般，難道運動與學業一定要一選一嗎？運動與學業真的相沖相剋嗎？可是我卻覺得是相輔相成。刻苦的訓練讓我體會到自律、專注和堅持的重要，我覺得這些都是我仍可以維持學業成績的關鍵。縱使辛苦，但我很開心，我現在能稍稍證明，只要肯努力，學業和運動是可以兼得的。我希望我的經歷也能成為其他面對學業壓力的運動員的一點鼓勵。雖然我可能還不是做得最好，但學業和運動也一樣，總是仍有可以進步的地方。繁忙的訓練使我再沒有時間去補習，但感恩呂中的老師都不介意我常常求助於他們，更不厭其煩的教導我。

要感恩的事，還有很多：感恩我有信任和支持我的家人、感恩遇到有耐心的教練、感恩今年能擔任紅社社長，感謝和我一起擔任社職的同學，讓我經歷彼此配搭、互補不足的美好，亦感恩身邊的同學對我的幫助和包容，雖然我沒有很多時間參與大家的活動，但他們總是願意接納和支持我。要感謝的人還有

很多，請恕我未能一一盡錄。

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力，若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」（詩篇127）我在運動和學業上付出了不少努力，但我相信若沒有神的參與，我所做的一切都是徒然。在我的旅程中，上帝的恩典一直伴隨，願一切榮耀頌讚歸給我們在天上的父！



## 傑出領導才能獎



5F 楊璧瑩

璧瑩為第四十一屆學生會幹事會主席，於本年度積極帶領內閣成員，舉辦各類型校內及聯校活動，展現卓越的領導才能。璧瑩待人謙和，具親和力，除以身作則，積極參與會務，亦能感染同學共同積極投入活動，是表現傑出的領袖。除學生會活動，璧瑩亦於本年度校際戲劇比賽擔任導演，同樣表現出色。

## 領導，便是和團隊齊心協力

5F 楊璧瑩

### 感

激師長的提攜及同學的肯定，有幸在呂中這五年，擔任各領袖崗位，容我在此探索一下「甚麼是傑出領袖」的疑問。

首先，領袖必須和團隊協力。

學生會 Orenda 是我的心血。擔任主席之初，我誤以為 Orenda 仍在襁褓的幼獅，需要無微不至的餵食和保護；於是，我只管瞎忙，營役役，事事希望親力親為，如處理文件、安排日程表、購買文具、與各老師溝通等。自然，我很快感到心力交瘁。

然而，感激師長的指點，我驚覺我忽略了團隊的強壯實力。團隊中，每一位組員都不可或缺，就像一群獅子出外狩獵，勇猛的負責撲殺獵物，溫馴的負責處理食物，有些則留下照顧老孺。而領袖的責任，並不是「乜都做」，而是適當分配工作；當各人遵守崗位，便會有餘力協助其他人。經過一年的出生入死，Orenda 成為了大家引以為傲的團隊，每一位同學都能發光發亮。工作，從來不是讓主角表演的聚光燈，而是團隊的韻律表演。領袖的角色是協調與統籌。

其次，領袖必須和團隊齊心。

如何令團隊積極面對繁忙的工作？這講求信念：做一些你作為同學會享受的事情。如學生會名人講座，我們邀請療癒作家分享人生智慧，這是因為他的文字感動我們團隊，我們相信同學必從講座中獲益良多。團隊感受到活動的意義，參加的同學享受講座、吸收養分，才是重要良方。

而且，領袖要知道人們參與活動，大都出於一份熱誠。以戲劇節為例，台前幕後都必定是喜歡創作、表演的人，但排山倒海的工作和壓力也會導致不少糾紛。這時候，領袖要提醒各人，我們之所以有爭執，是因為我們重視表演，希望盡善盡美。只要了解事情的細節和各人的考

量，問題便迎刃而解。

最後，要與團隊站在同一艘船，領袖必須「快地聽，慢慢地說」。在這一年，我發現自己性情急，總很匆忙。於是，我嘗試調慢自己的速度，例如在早會宣傳或公開演說時減慢說話速度，會議中阻止自己催促各成員趕快下決定。這不但減少誤解，更提供了空間和時間，讓大家可以舒適地完善方案。當我們可以再三反思各人的意見，就真正做到集思廣益了。

感謝各位的信任、支持和造就。我希望，我可以一步一步成為一位傑出的領袖，同時是一位耐心的同行者，與同伴一起追逐夢想。



## 傑出社群服務獎



5B 李嵐霖

嵐霖為紅十字會青年團高級訓練隊長，表現稱職，具責任心，多年來不斷參與各種義工服務，她的熱誠和努力令人留下深刻印象。縱然疫情令過去數個年度中很多活動及服務被迫取消，但嵐霖仍盡力參與各種服務約150小時，實在難得。除此以外，她亦積極參與籌備不同類型適合各年級會員的服務和訓練，同時願意主動向其他會員分享經驗，非常值得表揚。

## 意料之外的收穫

5B 李嵐霖

猶

記得，中二那年的陸運會，猛烈的陽光照射在師兄師姐的制服上，那眾多的襟章顯得格外金燦燦，肩膀上還繫有最高級的榮譽——傑出紅十字會青年，俗稱「雞繩」，是需要經過嚴密的選舉，成功在一眾積極投入社區服務的紅十字會青年中突圍而出，才有資格配戴。

懵懂的我低頭望著自己的制服，除了「入門級」的宣誓章外，似乎沒有什麼值得驕傲的地方。當刻，我暗自發誓，要在中學時期拿到最多的獎章，扣掛在紅十字會的制服上，以作彰顯自己在服務上不遺餘力，亦可用此沾沾自喜。

為了擁有獎章滿佈的光彩，我開始了自己計畫的「奪章旅程」。過程中，我漸漸發覺光彩的背後，需要花費許多的時間。有一大段的時期，我盲目地報讀許多的課程和義工活動，為此達到升章的要求。幾乎每個假期或週末，我都放棄自然醒的權利，八點半就到達位於奧運的總部報到，繼而開始朝九晚五的義工活動。更甚的是，一些行程緊湊的課程總會與其他課外活動相撞，每次作出的取捨都會令我掙扎內疚。慢慢地，我開始厭倦這樣的生活，我亦失去當初想獲得榮耀的野心，奪章的鬥志被現實磨滅得一乾二淨。

可是，這種生活，我仍是維持了很長的時間。

踏進高年級，伴隨著學業的壓力，身體和抗壓能力也變得越來越差。我不禁停下急速的腳步，說出心裏的疑惑：「除了滿足自己的虛榮心，參加社區服務還能為我帶來什麼？」

於是，我不再為了達到升章的要求，而報讀自己不感興趣的課程。我漸漸減去報讀的課程，專注在自己所感興趣的。趁著假期，我報讀一直想上的急救班，同時完成深造課程，並在今年與團員們一起組隊參加急救比賽，亦感恩能得到今年新界東總部的冠軍，與團員建立更好的默契。

趁著上年暑假的空檔，我亦參加了醫管局義工活動，成為威爾斯親王醫院的義工，並有幸被安排到耳鼻喉科裏與診所護士一起看診，協助簡單的工作。在約80小時的服務內，我對醫院的基本運作有更多的認識，亦體驗到醫護人員的辛勞和付出，更加堅定了我想投身醫護行業的決心。

我開始回憶起昔日參加過的義工活動，當中有到烏蛟騰村和鳳凰湖村送物資予長者，同時傳達健康知識。當時的我只是在抱怨路程的遙遠，村落的偏僻。但再次提起此活動，腦海最先浮現的是長者們接過物資後，臉上洋溢的笑容，以及我都能一一運用活動前教授的健康知識的成功感。這種滿足感和快樂不言而喻。加上，因為這種活動，我認識了這兩條頗為偏僻的村落，那種遠離塵囂、自然的風景與熱情好客的村民相映成趣。最記得的是，鳳凰湖村的村長邀請我們到村公所觀光，他非常熱情地介紹村落的歷史，還派發關於鳳凰湖村的刊物，以便我們在家閱讀。該刊物我仍保留在家中，不時翻開，也會因村長的幽默和村民的好客而會心一笑！

思緒回到初中，我回想起自己連續參加兩年的社康活動。鑑於當時疫情的安排，定期的上門社區探訪變為電話探訪。我們的服務對象是一群獨居長者，透過聊天知道他們生活上的需要，使負責的社工能更深入地提供協助。我本是一個不擅於展開話題的人，頭幾次都為電訪而感到緊張，幸好在導師的協助和意見下，我慢慢在每次的電



訪中學學習與長者溝通的技巧，從此成為了不賴的傾聽者。加上，社康服務令我能接觸不同年齡層的人士，除了長者，我亦在上年的社區服務計畫裏擔任策劃者的角色。我們的服務對象是一群居住在寶血會兒童村的兒童，通過與她們玩遊戲和做勞作，滲透舒緩壓力的方法，宣傳正確的減壓方法，正視壓力的源頭，自己也獲益良多。

我頓時發現，社區服務的受惠者不僅是服務對象，身為義工的我亦能有所得益。兩者的關係互相影響：義工投放的時間和心力，能換來一次次寶貴的實踐和經驗、滿足感。若你將社區服務比喻為一項「交易」，我相信這是很划算的「投資」，絕對值得你投放時間。

現在回望，快中六的我仍未能實現當刻雄心壯志的目標，制服上的獎章仍是少得可憐，遑論得到一繩難求的「雞繩」。但我不再為此感到沮喪，因為在我心目中，社區服務已不再停留在升章的層面，相反，我的收穫必定比這些「證明」更難能可貴。

## 傑出才藝獎



5A 陳芷悠

芷悠為今年橋牌學會會長，對橋牌充滿熱誠，一直對推廣橋牌不遺餘力，今年更參與籌辦中學橋聯各項賽事。她曾在工友AB聖誕節青年比賽 2022 奪得第一名；及後代表學校參加 2022 及 2023 年玫瑰盃，奪得第五名及第九名。今年她更入選香港青年隊，並代表香港出戰第九屆亞太橋牌大賽。



5C 楊曉君

曉君為爵士舞學會主席，也是本年香港藝術發展局「校園藝術大使計劃」的呂中代表。她從小熱愛舞蹈，刻苦練習，更積極參與不同舞蹈比賽及表演。本學年她在第 50 屆學校舞蹈節自編舞蹈，參加「爵士舞及街舞」獨舞，獲甲級獎；又帶領初級組及高級組同學參加群舞比賽，同獲甲級獎。曉君在今年呂中藝術節時再次自編舞蹈演出，足見她在舞蹈的藝術才華。



5C 陳廣泰

廣泰連續兩屆擔任設計與科技學會主席，他積極籌辦和推動科技創意活動，以身作則鼓勵學弟妹參與，更把自己所有的知識、經驗傳遞給他們。他在中一時參加「WRO 世界奧林匹克機械人大賽 2019」（香港選拔賽），獲初中組季軍。後又代表香港出戰丹麥奧登斯的「WRO 世界奧林匹克機械人邀請賽 2023」，獲創意組世界第七名。今年，廣泰和隊友在「香港 ROBOFEST 機械人大賽」中獲高中組冠軍，並代表香港參加美國底特律的「ROBOFEST 國際機械人大賽」。

## 傑出運動員獎



4C 陳溢謙

溢謙是籃球隊隊長，而且在長跑和越野項目中都有優異的表現。繼去年於沙田及西貢區中學學界籃球賽中取得季軍，他今年更積極和努力練習，成功帶領隊員奪得冠軍，完成學期初定下的目標，並且向更高的舞台（第一組別）進發。另外，溢謙憑著堅毅的精神，更於學界田徑賽中奪得 3000 米亞軍、學界越野賽個人亞軍，以及學界長跑賽個人亞軍，盡顯他在個人項目上的才華。



4F 葉芷茵

芷茵自中一開始學習跳高，勤奮努力，曾於本年度陸運會在跳高、跳遠及 100 米跨欄比賽中奪冠，獲女子乙組個人全場總冠軍。及後在沙田及西貢區中學學界田徑比賽的跳高項目中奪冠。芷茵也積極參與校外比賽，於愉園體育會 2023 香港青少年田徑分齡賽（二）女子 U16 跳高獲得殿軍及香港青少年田徑分齡賽 2024（一）女子 U18 跳高獲得亞軍。



4D 張世成

世成為本校羽毛球隊及香港羽毛球青年隊成員，成績卓越。他在 2023 年全港學界羽毛球精英賽獲得男子組單打冠軍，並聯同本校男子乙組羽毛球隊奪得沙田及西貢區羽毛球團體賽冠軍，在比賽中更不斷為球隊隊友們提供合適的建議及戰術。除了參與學界賽事，世成亦在 2023 全港青少年羽毛球賽獲得男子單打及男子雙打季軍，並於本學年代表香港參與世界青少年羽毛球賽、亞洲少年羽毛球賽、中華人民共和國第一屆學生（青年）運動會，繼續在國際賽事中尋求新的突破。



5C 吳冰雁

冰雁於本年度陸運會 800 米及 1500 米奪得冠軍，並在沙田及西貢區中學學界越野比賽獲得個人第五名。冰雁一直堅持跆拳道訓練，刻苦勤奮，並於公開比賽中屢獲佳績。冰雁也積極參與跆拳道公開比賽，於 11th THF Asia Choi Young Seok Cup Female 15 - 17yrs Junior Feather 45-49kg 及第 28 屆亞洲城市跆拳道錦標賽女子 Kyorugi Group 44-46kg 勇奪冠軍，成績驕人。



4F 吳喬朗

喬朗是一位非常出色的運動員。過去一年，他在沙田及西貢區中學學界田徑比賽奪得跳遠及三級跳冠軍，在本地大型賽事亦有佳績，包括於屈臣氏田徑會周年大賽 2023 及香港青少年田徑分齡賽 2024（一）獲得三級跳冠軍，以及愉園體育會 2023 香港青少年田徑分齡賽中獲得跳遠冠軍。除了田徑項目，喬朗更於 2023 - 2024 年度全港中學校際體操比賽獲得跳馬和自由體操季軍。



5C 鄭施愛

施愛為羽毛球隊隊長及田徑隊成員，她於本年度陸運會的標槍、鐵餅、4×100 米、400 米及 4×400 米比賽皆奪得冠軍，並於標槍項目破學校紀錄，獲女子甲組個人全場總冠軍。她又在沙西區羽毛球學界團體賽獲得亞軍，並在沙田及西貢區中學學界田徑比賽獲鐵餅季軍，再奪標槍冠軍，並打破大會紀錄。施愛於本地大型賽事亦有佳績，她在全港學界精英田徑比賽及 2024 公民田徑錦標賽第一站均奪得女子乙組標槍冠軍及破大會紀錄。施愛勇於挑戰自己，努力不懈，成績驕人。

## 校外傑出學生及獎學金名單

得獎者	獎項 / 獎學金	
22-23 6D 萬松琛	領展大學生獎學金 2023/24	獲獎
5B 謝明心	2023 年沙田區傑出青年選舉 (第十三屆) - 沙田區傑出青年獎	獲獎
5C 楊曉君		
5E 鄭懿倫		
5B 謝朗	2023 年沙田區傑出青年選舉 (第十三屆) - 沙田區入圍嘉許獎	獲獎
5E 吳皓宜		
6A 鄭柏希	尤德爵士紀念基金高中學生獎 2023/24	獲獎
6B 徐小雅		獲獎
5B 鄭肇晞	哈佛圖書獎 2024	獲獎
5C 鄺施愛		獲獎
5F 楊璧瑩		獲獎
5B 鄭肇晞	哈佛圖書獎文章獎 2024	冠軍
5F 楊璧瑩	普林斯頓大學圖書獎 2024	獲獎
6D 江劭慧	應用學習獎學金 (2022/23 學年)	獲獎
得獎者	獎項 / 獎學金 (補遺) (2023 年 6 月至 8 月獲頒獎項)	
(22-23)5B 徐小雅	新界區傑出學生選舉 2023 - 新界區十大傑出學生	獲獎
(22-23)5A 譚蕙婷	第十九屆沙田區傑出學生選舉	獲獎
(22-23)5B 簡穎彤	第十九屆沙田區傑出學生選舉	獲獎
(22-23)5B 徐小雅	第十九屆沙田區傑出學生選舉	獲獎
(22-23)5B 徐小雅	學友社「傑出中學生領袖選舉 2022 - 2023」	獲獎
(21-22)6B 李嘉慧	葛量洪傑出學生獎 2022 - 2023	獲獎



2023 年沙田區傑出青年選舉 (第十三屆)



普林斯頓大學圖書獎 2024



第十九屆沙田區傑出學生選舉  
沙田區傑出學生獎 2023



學友社「傑出中學生領袖選舉  
2022 - 2023」



新界區傑出學生選舉 2023  
新界區十大傑出學生



哈佛圖書獎文章獎  
2024 冠軍



應用學習獎學金



葛量洪傑出學生獎

## 二零二三年至二零二四年度課外活動一覽表

編號	項目	導師
甲	學術	
A1	中文學會	葉惠珊、劉燕虹、陳瑞嫻、蔡淑榕、邱旻誼
A2	英文學會	徐志軒、李懿婷、黎芊晴、蘇靖彤
A3	數學學會	林鳳薇、林子栢、張泰洛、高淑賢
A4	中史學會	李賽琴、陳敏茹
A5	地理學會	韓國銘、郭慧貞
A6	科學學會	楊達明、莫少偉
A7	生物學會	鄭濤雅、劉君華
A19	數學比賽訓練班	李穎茵、羅梓泓、高淑賢、余嶺君校友、溫敬謙校友、李景匡校友
A20	普通話學會(雅言社)	黎健、張佩儀
A23	經濟及商科學會	梁慧妍、溫兆微、郭慧貞
A24	中文辯論校隊	鄺紫盈、陳子峰、馬嘉琳小姐
A24b	英文辯論學會	Iain Melville
A32	物理比賽訓練班	溫家傑校長、梁嘉希校友
A33	日文學會	鄧嘉豪
A34	編程小組	黃君臨、何孝禮
A35	翻譯小組	鄺穎欣
A39	日文班	鄧嘉豪、廖倩雯、校外導師
A40	韓文學會	蘇靖彤
A41	公民教育學會	簡永東、鄺紫盈
A42	英文雜誌	Iain Melville
乙	體育	
B2a	籃球校隊(男子)	蔡偉鋒、羅梓泓、張偉業先生、黃澤禧先生
B2b	籃球校隊(女子)	蔡偉鋒、鄧健樂校友
B3	足球校隊	陳栢希、李仁俊、鍾嘉源先生
B4a	排球校隊(男子)	王穎欣、麥子謙校友
B4b	排球校隊(女子)	彭凱鋸、陳紹康先生
B5	羽毛球校隊	彭凱鋸、程嘉慶、洪昱煌先生、林倩盈小姐
B6	乒乓球校隊	簡永東、蕭潔英小姐、卓廷欣校友
B7	手球校隊(女子)	王穎欣、吳紹棠先生
B8	田徑校隊(男女)	王穎欣、蔡偉鋒
B9	游泳校隊(男女)	王穎欣、彭凱鋸
B10	越野及長跑隊(男女)	王穎欣、蔡偉鋒、吳嘉諾先生
B13a	籃球訓練班(男子)	蔡偉鋒、羅梓泓、張偉業先生、黃澤禧先生
B13b	籃球訓練班(女子)	蔡偉鋒、鄧健樂校友
B14a	排球訓練班(男子)	王穎欣、麥子謙校友
B14b	排球訓練班(女子)	彭凱鋸、陳紹康先生
B16	乒乓球訓練班	簡永東、蕭潔英小姐
B18	手球訓練班(女子)	王穎欣、吳紹棠先生
B22	射箭校隊	王穎欣、莫雲開先生、莫匡翹校友
丙	藝術	
C1	音樂學會	阮詠恩
C2b	混聲合唱團	阮詠恩
C4	管弦樂團	阮詠恩、莊伯富先生、王知珩女士
C5	中樂團	阮詠恩、何致中先生
C8	獨唱及二重唱	阮詠恩
C32b	圓號(法國號)班	阮詠恩、校外導師
C32c	大提琴班	阮詠恩、校外導師
C32e	長笛班	阮詠恩、胡文傑先生

編號	項目	導師
丙	藝術	
C32j	雙簧管班	阮詠恩、校外導師
C32k	低音銅管	阮詠恩、薛偉諾先生
C32m	電子樂隊班	阮詠恩、黃煒傑先生
C32n	敲擊樂班及爵士鼓班	阮詠恩、莊穎哲小姐
C32p	單簧管班	阮詠恩、校外導師
C33a	中國笛子班	阮詠恩、邱君琳小姐
C33b	琵琶班	阮詠恩、校外導師
C33c	二胡班	阮詠恩、校外導師
C33e	中阮班	阮詠恩、校外導師
C34	中文朗誦	劉燕虹、梁惠玲、徐雁冰、張家寶、林文珊女士
C35	英詩朗誦	鄧碧雲、黎芊晴
C36	設計與科技學會	李家明、張泰洛
C37a	美術學會	霍瑞棠、鍾栢熹、胡子敏校友、陳曉彤校友、兩位香港藝術家
C38	攝影學會	鍾栢熹、吳詠研
C39	戲劇學會	陳穎思
C40	中國舞學會	周鳳美
C41	西方舞學會	周鳳美、高炳旋先生
C42	爵士舞學會	周鳳美、吳曼花小姐
C43	綠化校園小組	顏紹熙、陳嘉雯、邱旻誼、程嘉慶
C46	拉丁舞學會	周鳳美、劉紫金小姐
丁	文娛	
D2	家政學會	Eva Li
D8	橋牌會	江國洪
D9	棋藝會	何孝禮、鄧嘉豪
戊	服務	
E1	男童軍	楊達明、顏紹熙
E2	女童軍	羅嘉瑩、林子慧
E3	紅十字會	林子栢、祈心茹、蔡宇泓校友、何靖希校友、招卓灝校友、黃星曉校友、區詠心校友、陳綽孜校友
E4	公益少年團	簡永東、鄺紫盈
E5a	成長小組	徐雁冰
E5b	成長小組(飛躍行動)	郭賢偉、謝荻苓、蔡偉鋒
E6	朋輩支援計劃	古敏儀、林子栢、陳嘉茵、黃嘉欣、利子亮、周鳳美、邱旻誼、黃嘉琦社工
E7	舞台支援組	陳穎思、呂劍華
E9	圖書館管理員	劉燕群
E10	風紀隊	張盛智、郭賢偉、陳栢希、鄧嘉豪
E11	學生會	溫兆微、韓國銘、郭慧貞
E12	資訊科技員	顏紹熙
E13	升學及就業學會	鄺紫盈、藍秋蘭、李懿婷
E14	大衛團契	梁惠玲、李凱盈、江國洪、陳敏茹、許穎鏗、孫慧珊、張泰洛、曹震安、徐志軒、李家明、羅梓泓、蔡偉鋒、黃君臨
E17	義工隊	梁淑玲、謝荻苓、蔡淑榕
E25	校園電視台	陳天德、吳詠研
E28	香港青年獎勵計劃	楊達明、何孝禮
E29	關愛大使	陳嘉茵、黃嘉欣、高玉珍社工、黃嘉琦社工
E31	呂中學生大使	黎健、張佩儀

## 二零二三至二零二四年度校外活動獲獎名單

得獎者	(A) 學術	獎項 / 成績
	中文	
4C 楊凱博	中華文化促進中心 主辦 (2023-24) 中國中學生作文大賽 (香港賽區) - 旭日文學之星 (高中組)	銅獎
3E 許凱嵐	中國青少年語言文化學會主辦 2023-2024 全國青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文比賽 (香港賽區) 中學一至三年級 (初賽)	三等獎
3A 冼子喬		三等獎
3E 許凱嵐	同上 (決賽)	三等獎
1A 詹梓進	亞太兒童及青少年優才協會主辦 2024 亞太兒童及青少年詩詞創作大賽	金獎
2C 陳庭軒	帶 TEEN 童路主辦 「關愛、尊重、包容」標語創作大賽 (中學組)	季軍
4D 胡正謙	全港青年學藝比賽大會主辦 第 49 屆全港青年演講比賽	優異獎
4D 陳焯嫻	《香港中學生文藝月刊》主辦 第十三屆《香港中學生文藝月刊》「校園創作擂台陣」比賽	入圍，作品〈結局〉獲刊於 《香港中學生文藝月刊》
英文		
3B 周憫暄	第 20 屆全港中學「兩文三語」菁英大比拼 (初級組)	複賽入圍、英文優秀文章
數學		
5A 高耀霖、5A 邱楚雄 5A 曾碩晞、4A 李晴真 4A 沈子雯、4A 鄭開陽	教育局數學教育組及 香港教育大學數學與資訊科技學系合辦 第四十一屆香港數學競賽	區域得獎學校 (新界東)
5A 高耀霖		二等獎
5A 曾碩晞		二等獎
3C 梁濤	保良局及香港數理教育學會合辦 第二十六屆香港青少年數學精英選拔賽	三等獎
5A 鄭梓翹	香港中文大學數學系及資訊工程系合辦 The Competition on the Mathematics of Information (CMI 2024)	銅獎
5A 章志睿		優異獎
5A 麥珈烯		優異獎
5A 曾碩晞		優異獎
5A 周啟諾		優異獎
5C 梁兆謙		優異獎
1A 詹梓進	亞洲國際數學奧林匹克聯合會及 香港數學奧林匹克協會合辦 2024 港澳數學奧林匹克公開賽晉級賽	銀獎
	香港數學奧林匹克協會主辦 「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽 2024 初賽	二等獎
科學		
6A 鄭柏希	中國物理學會主辦 第 40 屆全國中學生物理奧林匹克競賽 (CPhO)	複賽一等獎 決賽銅獎
4A 鄭開陽	香港物理奧林匹克委員會主辦 第 20 屆泛珠三角物理奧林匹克競賽 暨中華名校邀請賽	物理力學試二等獎
4A 謝珈晉		物理力學試三等獎

本校	教育局及香港科技大學 合辦 2024 香港物理奧林匹克	學校最佳表現獎 (全港第八名)
4A 鄭開陽		一等獎
4A 古鎮星		二等獎
4A 韓采桐		優異獎
4A 謝珈晉		優異獎
4A 沈子雯		優異獎
4A 古鎮星	聖言中學物理奧林匹克 2024	優異
5A 章志睿、5A 高耀霖 5A 曾碩晞、5A 嚴毅東	香港理工大學理學院主辦 理大科學青年人才比賽 2024	團隊表現優異獎 (全港第五名)
5A 江曉妍、5A 鄭梓翹 5A 邱楚雄、5A 劉浩嵐		團隊表現優異獎 (全港第六名)
6B 徐小雅	教育局及香港資優教育學苑合辦 國際生物奧林匹克—香港區比賽 2023	金獎
6A 勞顯晴		銀獎
6A 陳晞證		銀獎
6A 鄭柏希		銅獎
6B 吳芷蕎		銅獎
6A 勞子琦		優異獎
6A 鍾尚賢、6A 勞顯晴 6A 陳晞證、6A 鄭柏希 6A 勞子琦、6B 吳芷蕎 6B 徐小雅、5A 劉浩嵐		團隊表現優異獎 (全港第三名)
5A 劉浩嵐	香港數理教育學會、皇家生物學會香港分會、 香港教育大學及香港大學合辦 生物學素養競賽 2023/2024	三等獎
5A 胡德謙		優異獎
5A 陳芷悠、5A 江曉妍 5A 劉曉琳、5A 黃嘉敏 5A 邱楚雄、5A 劉浩嵐 5A 胡德謙、5C 王灝林	國際遺傳工程機器基金會主辦 國際遺傳工程機器設計競賽 2023	金獎
電腦		
5A 鄭梓翹	香港電腦教育學會、香港特別行政區政府教育局主辦 香港電腦奧林匹克競賽 2023/24	優異獎 (高級組)
5A 曾碩晞、5C 蔡尚言 5C 黃敬熙、5C 黃遠城	通訊事務管理局辦公室主辦 5G 校園應用創作比賽	優異獎
2E 張湔林	香港浸信會聯會專業書院主辦 2024 STEM 遊蹤全能比賽	中二個人全能比賽冠軍
3A 關子沔		中三個人全能比賽亞軍
1D 丁灝霆		中一個人全能比賽亞軍
3A 黃晉翹		中三個人全能比賽季軍
2E 方曉悠		中二個人全能比賽優異獎
1E 高展揚		中一個人全能比賽優異獎
3D 梁家鎬、3E 莫承軒 3E 黃諾行、3E 伍世麒		中三隊際比賽季軍
1A 劉穎蕎、1A 詹梓進 1A 劉逸熙、1A 李誠獻		中一隊際比賽優異獎

設計與科技		
5C 陳廣泰、1E 陳展鷹 1E 黃奕誠、1E 于皓	香港機械人學院主辦 2024 ROBOFEST 機械人大賽香港區選拔賽 機械人挑戰賽 (高級組) 機械人創意賽 (高級組)	冠軍
4A 謝珈晉、1A 潘睿楠 1A 劉穎蕎、1C 吳恩霖 1C 胡嘉信		金獎
4B 黎若海、4F 鄭翊亨 1D 鄭旨焯、1D 葉晉森 1D 陸子霖		銀獎
3A 方宇迪、3A 戴楚謙 3C 鍾柏昇、3E 伍世麒 2D 李昊栩		冠軍
3A 方宇迪、3C 鍾柏昇 3E 伍世麒、2D 李昊栩 1D 葉晉森	美國勞倫斯理工大學主辦 ROBOFEST 2024 機械人創意賽 (高級組)	特別嘉許獎 最受歡迎獎
5C 陳廣泰、4A 謝珈晉 4B 黎若海	世界奧林匹克機械人競賽委員會 主辦 2023 世界奧林匹克機械人競賽 (香港選拔賽, 創意賽)	季軍
	同上 (世界賽, 丹麥舉行)	世界第七名
3A 陳凱程、3C 歐澤豪 3D 陳雋庭、3E 伍世麒	亞洲機械人聯盟主辦 VEX 香港工程挑戰賽 2024 (初中組)	最佳體育精神獎
4B 黎若海、4F 鄭翊亨	香港機械奧運會主辦 機械人十二碼射球比賽	冠軍
4A 葉睿哲、4A 謝珈晉		亞軍
2A 雷鈞涵、2A 楊岱鑫 1A 劉穎蕎、1C 胡嘉信 1E 于皓	同上 機械人足球比賽	季軍
2A 黃柏瑜、2D 蕭柏文 2E 盧昊昇、1C 吳恩霖 1D 葉晉森、1D 郭朗賢		殿軍
其他		
6F 葉子顥、5C 陳思瑤 5C 簡杏而、5C 翁穎琳 4D 胡正謙、4F 葉芷茵	《星島日報》、《英文虎報》及教育局合辦 星島第三十九屆全港校際辯論比賽	季軍
6B 蕭子輝、6E 李曉葵 6F 葉子顥、5B 陳霖霖 5C 簡杏而、5C 翁穎琳 4F 葉芷茵	香港聯校經濟學會 第十九屆《全港校際經濟辯論比賽》	冠軍
6B 吳芷蕎、6B 黃雅喬 6C 何曉琳	香港小童群益會、陳廷驊基金會合辦 感創敢為 2.0 - 青年社會創新服務獎	銅獎
2E 耿卓	香港中華基督教會蒙民偉書院 第十一屆校際拼字錦標賽 (2024)	冠軍
2D 黃天悅		最佳玩家
6A 蔡淇安、6C 梁佑僊 6F 王賢諾	香港測量師學會主辦 「構建『你』想北部都會區」創作比賽 2023 (多媒體影片組別)	優異獎
得獎者	(B) 體育 香港學界體育聯會 主辦 (沙田及西貢區)	獎項 / 成績
男甲	游泳	第七名
男乙		第七名
男丙		第六名
女甲		第八名
女乙		第六名
男乙		亞軍
男丙	越野	第五名
女甲		第八名
女乙		第六名

男乙	田徑	季軍
女甲		第八名
女乙		第七名
女丙		第七名
男乙	籃球 (第二組別)	冠軍
女甲		季軍
女乙		冠軍
女丙		冠軍
女甲	排球 (第一組別)	第五名
女乙		第三名
女丙		第三名
男甲	羽毛球	八強
男乙		冠軍
女甲		亞軍
女乙		殿軍
女丙		八強
男丙	乒乓球	冠軍
女甲		八強
女乙		殿軍
女丙		八強
男甲	長跑	第五名
男乙		季軍
男丙		第六名
女乙		殿軍
男乙	射箭 (全新界)	第七名
男丙		第六名
女丙		殿軍
男子組	全年總錦標	第八名
女子組		第七名
個人 / 接力項目		
游泳		
3C 潘泳同	女甲 50 米背泳	季軍
5E 黃恩桐		殿軍
4C 蔣欣喬	女乙 50 米自由泳	冠軍
	女乙 200 米自由泳	亞軍
4B 顏穎彤	女乙 50 米胸泳	殿軍
4B 吳廷徽、4C 陳溢謙 3D 陳溢朗、3E 羅浩霖	男乙 4x50 米自由泳接力	殿軍
3D 陳溢朗	男乙 50 米背泳	季軍
4F 麥皓然	男乙 200 米胸泳	殿軍
2B 容浚、2D 周海銘 1B 李偉程、1E 冼宥行	男丙 4x50 米自由泳接力	季軍
2B 容浚	男丙 50 米自由泳	殿軍
田徑		
5C 鄺施愛	女甲標槍	冠軍
	女甲鐵餅	季軍
4F 葉芷茵	女乙跳高	冠軍
3B 黃昕	女乙 800 米	殿軍

2A 李芷凝	女丙跳遠	季軍
4F 吳喬朗	男乙三級跳	冠軍
	男乙跳遠	冠軍
4C 陳溢謙	男乙 3000 米	亞軍
	男乙 1500 米	季軍
越野		
6F 駱楚榮	男甲個人	第八名
4C 陳溢謙	男乙個人	季軍
3B 趙按鈞		第十名
5C 吳冰雁	女甲個人	第五名
長跑		
4C 陳溢謙	男乙個人	亞軍
3B 黃 昕	女乙個人	第七名
全港性 / 新界項目		
4D 張世成	2023-2024 年度全港學界精英羽毛球比賽 (中學男子組 - 單打)	冠軍
5C 吳冰雁	第 11 屆 THF 亞洲崔永錫盃 女子 15-17 歲青少年羽量級 46-49 公斤組賽	冠軍
	第 28 屆亞洲城市跆拳道錦標賽 女子青少年組別 44-46kg	冠軍
5C 鄺施愛	全港學界精英田徑 (團體) 比賽 女子組標槍	冠軍 (破大會紀錄)
	香港青少年分齡田徑賽 (IV)2023 (女子 U18 標槍)	冠軍 (破香港紀錄)
	2024 公民田徑錦標賽第一站 (女子乙組標槍)	冠軍 (破大會紀錄)
	屈臣氏周年大賽 2023 (女子 U18 標槍)	亞軍 (破大會紀錄)
	香港田徑公開賽 2023 女子公開組標槍	冠軍
	香港田徑系列賽 2024- 系列賽一 (女子公開組標槍)	冠軍
	香港田徑系列賽 2024- 系列賽二 女子公開組標槍	冠軍
	香港青少年田徑分齡賽 2024 (一) (女子 U18 標槍)	冠軍
	香港青少年分齡田徑錦標賽 2024 女子 U18 標槍	冠軍
	香港青少年分齡田徑錦標賽 2023 (女子 U18 標槍)	亞軍
4F 吳喬朗	屈臣氏田徑會周年大賽 2023 (男子 U16 三級跳)	冠軍
	香港青少年田徑分齡賽 2024 (一) (男子 U16 三級跳)	冠軍
	愉園體育會 2023 香港青少年田徑分齡賽 (男子 U16 跳遠)	冠軍
	2023-2024 年度全港中學校際體操比賽 (跳馬)	季軍
	2023-2024 年度全港中學校際體操比賽 (自由體操)	季軍
	香港青少年田徑分齡賽 2024 (二) (男子 U16 三級跳)	季軍
	2023 公民田徑錦標賽第三站 (男子 U16 跳遠)	季軍
2D 蕭亦嵐	中國香港三項鐵人總會主辦 2023 年陸上兩項鐵人聯賽獎 比賽 2 (組別: 女子 2010)	冠軍
4F 葉芷茵	香港青少年田徑分齡賽 2024 (一) (女子 U18 跳高)	亞軍
	愉園體育會 2023 香港青少年田徑分齡賽 (三) (女子 U16 跳高)	殿軍

2E 張淨林	亞洲青少年定向錦標賽 2023 (混合短距離接力賽 M/W16)	亞軍
	亞洲青少年定向錦標賽 2023 (短距離賽 M16)	季軍
1B 陳晞庭	2024 年香港學界足球賽 (中學組 初級組 男子單人賽)	季軍
得獎者	(C) 藝術	獎項
	第 75 屆香港學校朗誦節 (中文朗誦)	
4C 高天愛	詩詞獨誦 (中四女子粵語組)	亞軍
3B 冼凱悅	歌詞朗誦 (中學一至三粵語組)	亞軍
3B 冼凱悅	詩詞獨誦 (中三女子粵語組)	亞軍
2A 朱海晰	散文獨誦 (中一二女子普通話組)	亞軍
1A 黃梓萁	詩詞獨誦 (中一二女子普通話組)	亞軍
1D 梁靖悠	散文獨誦 (中一女子粵語組)	亞軍
1E 周思淇	詩詞獨誦 (中一二女子普通話組)	亞軍
1D 區馨文	散文獨誦 (中一女子粵語組)	季軍
1E 周思淇	散文獨誦 (中一二女子普通話組)	季軍
2D 向慧珍	詩詞獨誦 (中二女子粵語組)	季軍
5A 潘力鳴	詩詞獨誦 (中學五六男子粵語組)	季軍
第 75 屆香港學校朗誦節 (英文朗誦)		
3B 冼凱悅	詩詞獨誦 (中三女子非公開組)	冠軍
1C 任一諾	個人公開演講	冠軍
1D 梁靖悠	詩詞獨誦 (中一女子非公開組)	冠軍
4C 陳紀伶	二人戲劇對話 (中四非公開組)	亞軍
4C 高天愛	二人戲劇對話 (中四非公開組)	亞軍
1A 向悅菲	詩詞獨誦 (中一女子非公開組)	亞軍
1A 張鷹焯	詩詞獨誦 (中一男子非公開組)	亞軍
5B 謝明心	莎士比亞獨白 (15 歲或以上非公開組)	季軍
1A 黃梓萁	詩詞獨誦 (中一女子非公開組)	季軍
1B 張倬僊	詩詞獨誦 (中一男子非公開組)	季軍
第 76 屆香港學校音樂節		
1B 林晞悅	長笛獨奏 (中學初級組)	亞軍
1E 葉子懿	箏獨奏 (中級組)	亞軍
2E 梁正平	小號獨奏 (中學初級組)	季軍
4C 劉悅菲	中國樂器獎學金	亞軍
2024 聯校音樂大賽		
中樂團	中學小組合奏 (中樂)	金獎
弦樂團	中學小組合奏 (弦樂)	金獎
其他音樂賽項		
4C 劉悅菲	第二屆采樂杯古箏精英展演全國邀請賽 香港區決賽	特金獎
4C 劉悅菲	第八屆國際古箏比賽 - 中國香港 重奏組	金獎
6C 鄭 昊	國際藝穗音樂節 2023 傑出木管演奏家組	第一名
第 60 屆學校舞蹈節		
6D 江劭慧	中國舞 (獨舞) : 漁光曲	優等獎

中國舞蹈組	中國舞 (群舞) : 恢宏 扇情	甲級獎
5C 楊曉君	爵士舞及街舞 (獨舞) : 呼吸	甲級獎
爵士舞蹈組	爵士舞及街舞 (高年級, 群舞) : 重振你的光芒	甲級獎
爵士舞蹈組	爵士舞及街舞 (低年級, 群舞) : 青春無限	甲級獎
3C 郭琇彥、1B 鄒瀚旻	西方舞 (雙人舞) : 蘇格蘭舞	乙級獎
4D 林意行、3B 蘇安雅	拉丁舞 查查查	乙級獎
3B 陳麗琪、2D 簡曉晨	拉丁舞 查查查	乙級獎
<b>戲劇</b>		
5F 趙愛文	香港學校戲劇節 23/24 (廣東話組) 劇目: 失物認領手續	傑出劇本獎
5F 楊璧瑩		傑出導演獎
3C 徐奕筠		傑出導演獎
5B 蘇泳心		傑出演員獎
2B 陳晞彤		傑出演員獎
2D 孫 信		傑出演員獎
2D 簡曉晨		傑出演員獎
3B 謝洛愨		傑出演員獎
2D 廖宏信		傑出演員獎
戲劇學會		傑出舞台效果獎
		傑出合作獎
		評判推介演出獎
<b>視覺藝術</b>		
3E 侯任希	香港城市大學主辦 第九屆香港中學生傑出作品展 2024	傑出作品獎
6E 彭愷琪	香港理工大學主辦 香港理工大學建設及環境學院 標誌設計比賽 (中學個人組)	銅獎
6E 陳詩蕎	馬鞍山青年協會主辦 馬鞍山青年協會 西畫比賽 (中學個人組)	優異獎
5D 楊喜晴	INNO Education 主辦 2023 環保時裝設計圖	設計繪圖優異獎
3A 方宇迪	梁棠藝術學院主辦 第四屆梁棠盃寫生比賽	入圍決賽
6A 譚蕙婷	教育局主辦 學生視覺藝術作品展	入圍決賽及展覽
6E 彭愷琪		入圍決賽及展覽
6F 周洵美		入圍決賽及展覽
<b>其他</b>		
5C 蔡恩祈、3C 陳煥祈 3C 楊樂天、3D 陳忠信 3E 戴梓鈞	融樹頭創意藝術文化基金會主辦 禁賭短片拍攝比賽	亞軍
<b>得獎者</b>	<b>(D) 其他</b>	<b>獎項</b>
香港紅十字會青年團 第 109 團	香港紅十字會新界東總部青年急救比賽 急救技巧賽 (一)	冠軍
6E 伍家稔	傑出紅十字會青年會員 2023 選舉	全港傑出紅十字會青年會員
	傑出青年導師服務獎	金獎
5C 楊曉君	香港青年獎勵計劃	銀獎
1A 詹梓進	兒童學習能力及心智發展協會及香港棋藝青訓學院合辦 第 13 屆小棋聖盃全港學界棋藝大賽 中國象棋 (初中組)	冠軍

得獎者 (22-23 班別)	(E) 補遺 (2023 年 6 至 8 月獲頒獎項)	獎項
中文		
3B 陳焯嫻	特殊教育青年會主辦 「共融盃」全港中小學徵文比賽 2023 初中組	季軍
5C 蘇熠軒	國史教育中心 (香港) 主辦 第十四屆全港中學中國歷史研習獎勵計劃 (2022-2023) 高中組	嘉許獎
5F 劉嘉琪		嘉許獎
3B 葉崇曦	初中組	嘉許獎
2D 余欣蔚		嘉許獎
2C 許凱嵐	聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學主辦 第二屆蒲公英聯校文學獎 初中小說組	優異獎
1A 姚焯豐	初中散文組	推薦獎
科學		
4A 黃嘉敏	第三屆中學生化妝品設計大賽 (卸妝水)	冠軍
4F 梁嘉呈		冠軍
電腦		
2B 鍾柏昇、2B 馮子軒 2C 王奕同、2C 伍世麒	香港浸信會聯會專業書院主辦 2023 STEM 遊蹤全能比賽 (中二隊際比賽)	亞軍
2E 朱海瑋	同上 (中二個人全能比賽)	季軍
2E 林子渝		優異獎
1C 關岫滔、1C 蕭溢朗 1C 黃柏瑜、1D 李昊栩	同上 (中一隊際比賽)	優異獎
5C 許卓濤	資訊科技教育領袖協會、思科網絡學院 (香港及澳門) 合辦 第十九屆港澳青少年網路技能大賽 2023	銅獎
5A 曹麗藍		優異
5A 林俊樂		優異
5A 葉皓正		優異
5A 鄭卓彥		優異
設計與科技		
1D 陳朗謙、1D 張亦希 1D 黃彥鈞、1D 鍾立信 1E 鄧俊恒	香港科技大學主辦、教育局 STEM 教育中心協辦 鵬程盃足球機械人大賽 2023	十六強
其他		
4A 陳金喜	香港青年獎勵計劃	銅章
4A 徐希彤		銅章
4A 葉晉顯		銅章
4C 陳思瑤		銅章
4C 簡杏而		銅章
4E 吳思敏		銅章
香港紅十字會青年團第 109 團	香港紅十字會青年團 2022-2023 年度最佳服務主題計劃比賽 (總決賽 - 新界東總部)	冠軍

## 社際龍虎榜成績 (二零二三至二零二四年度)

冠: 5分 亞: 3分 季: 2分 殿: 1分

項目	紅社	黃社	藍社	綠社
水運會 (男子)	季	冠	殿	亞
水運會 (女子)	亞	冠	季	殿
乒乓球	殿	亞	季	冠
陸運會 (男甲)	冠	亞	季	殿
陸運會 (男乙)	亞	殿	冠	季
陸運會 (男丙)	季	冠	亞	殿
陸運會 (女甲)	冠	殿	亞	季
陸運會 (女乙)	亞	冠	季	殿
陸運會 (女丙)	殿	冠	亞	季
排球 (男子)	殿	季	亞	冠
排球 (女子)	亞	冠	季	殿
羽毛球	亞	殿	季	冠
籃球 (男子)	冠	亞	季	殿
籃球 (女子)	冠	季	亞	殿
足球	季	殿	亞	冠
桌上遊戲	亞	殿	冠	季
辯論	冠	季	亞	殿
<b>總分</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>39</b>
<b>總成績</b>	<b>冠</b>	<b>亞</b>	<b>季</b>	<b>殿</b>

37

## 附：近二十年總成績

年度	冠	亞	季	殿
02-03	綠	藍	紅	黃
03-04	紅	綠	黃	藍
04-05	黃	藍	紅	綠
05-06	黃	綠	紅	藍
06-07	綠	黃	藍	紅
07-08	黃	藍	綠	紅
08-09	綠	黃	藍	紅
09-10	綠	黃	藍	紅
10-11	藍	黃	綠	紅
11-12	紅	黃	藍、綠	/

年度	冠	亞	季	殿
12-13	紅	綠	藍	黃
13-14	綠	紅	藍	黃
14-15	綠	藍	紅	黃
15-16	紅	綠	藍	黃
16-17	綠	紅	藍	黃
17-18	紅	綠	藍	黃
18-19	綠	藍	紅	黃
19-20	紅	綠	藍	黃
21-22	藍	紅	綠	黃
22-23	黃	紅	藍	綠

\*20-21 因 Covid-19 疫情暫停

# 二零二二至二三年度學生獲獎名單

## 操行優異獎

- 中一：楊晞彤 袁希瑜 姚焯豐 李凱倍 黃天悅  
 楊凱晴 鍾嘉文 黃彥鈞 郭梓瑩  
 中二：石采穎 陳忠信 郭琇彥 周楚茵 侯任希  
 陳麗琪 鍾澄 陳凱程 鄭馨兒 許瓊丰  
 中三：沈子雯 葉崇曦 鄭馨兒 梁希漫  
 中四：陳芷盈 曾碩晞 馮樂言 梁詠霖 余樂恩  
 謝朗 陳思瑤 鄺施愛 楊曉君 楊諾和  
 中五：陳子蕎 鍾尚賢 李冰心 陳曉證 林俊樂  
 羅子鉉 吳婉瑩 徐小雅 黃雅高 袁樂宜  
 伍家楸 關子淮

## 學業優異獎(兼獲家長會獎學金)

- 中一：楊晞彤 袁希瑜 潘建臻 陳心悅 盧泳雯  
 張淦林 蔡忻希 李芷凝 蕭溢朗 張亦希  
 何泊軒 鍾嘉文 余懿 楊詩琪 鄧俊恒  
 中二：陳忠信 梁天行 樂兒 陳靜 郭琇彥  
 關子淵 鍾穎彤 李嘉慧 冼子高 周穎暉  
 余欣蔚 侯任希 陳麗琪 吳天恩 盧曉柔  
 廖晨宇 駱天晴 趙彥程 沈子雯 葉崇曦  
 丘星橋 鄭馨兒 韓采桐 鄭開陽 廖卓翹  
 陳凱怡 吳喬朗 莫梓言 王嘉傑 歷潔睿

## 學業進步獎

- 中一：陳澤添 方澤曦 蔡汶恩 李凱倍 周恩彤  
 黃尚添 陳晞彤 馮欣寧 鍾智晴 李海銘  
 中二：陳寶釵 何安蔭 張梓瑜 袁登華 蕭泳淇  
 何俊彥 陸芊妤 蕭子聰 陳俊穎 彭灝曦  
 中三：呂采彥 鍾睿傑 李子樂 謝旭智 許瓊丰  
 蕭晉斐 陳珮 陳溢謙 陳思雨 蔣欣喬

## 英文學業進步獎

- 中一：江昭彬 關毅恩 鄺衍霖 丁栢然  
 中二：陳靖橋 羅嘉敏 陸芊妤 林子渝

## 學科優異獎

- 中一：  
 中國語文：袁希瑜(兼宗教)  
 英國語文：張淦林(兼數學及科學)  
 中國歷史：張亦希  
 世界歷史：蔡忻希  
 地理：何泊軒

- 普通話：盧泳雯、馮欣寧  
 家政：林羨雯  
 設計與科技：陳心悅、曾令時、陳晞彤  
 音樂：余懿  
 視覺藝術：陳在思  
 體育：李芷凝、謝耀楠

- 中二：  
 中國語文：郭琇彥  
 英國語文：莫承軒  
 數學：李嘉希  
 科學：陳忠信  
 中國歷史：周憫暉(兼地理)  
 世界歷史：陳靜  
 普通話：李嘉慧  
 宗教：陳麗琪(兼體育)  
 家政：吳倚菲  
 設計與科技：伍世麒  
 音樂：冼凱悅  
 視覺藝術：侯任希  
 體育：馮建熹

- 中三：  
 中國語文：鄭馨兒(兼物理、化學、生物及中國歷史)  
 中國語文：何漫之  
 英國語文：鄧梓程  
 數學：謝珈晉  
 世界歷史：郭以謙(兼音樂)  
 地理：韓采桐(兼電腦)  
 普通話：鄭開陽  
 設計與科技：蔡智立  
 視覺藝術：歷潔睿  
 體育：蔣欣喬、陸雋熹

- 中四：  
 中國語文：鄭認倫(兼視覺藝術)  
 英國語文：鄭肇晞(兼公民與社會發展科及化學)  
 數學：曾碩晞(兼數學(延伸部份單元二))  
 數學(延伸部份單元一)：鄭祉愆  
 物理：劉浩嵐(兼生物)  
 中國文學：楊璧瑩(兼世界歷史)  
 中國歷史：駱灝欣  
 地理：李靜怡

- 經濟：陳詠茵  
 資訊及通訊科技：鄭梓翹  
 企業、會計及財務概論(商業管理選修)：馮樂言  
 企業、會計及財務概論(會計選修)：唐守念

- 中五：  
 中國語文：劉嘉琪  
 英國語文：陳樂澄  
 數學：蔡義滔  
 數學(延伸部份單元一)：張允霖  
 數學(延伸部份單元二)：鄭柏希  
 企業、會計及財務概論(商業管理選修)：徐小雅(兼公民與社會發展科)  
 物理：陳曉證(兼生物)  
 化學：勞顯晴  
 中國歷史：吳芷菁  
 中國文學：周洵美(兼視覺藝術)  
 世界歷史：關子淮  
 地理：蕭子輝  
 經濟：吳婉瑩  
 資訊及通訊科技：曹儷藍  
 企業、會計及財務概論(會計選修)：呂卓謙

## 服務優異獎

- ①風紀員  
 中三：陳焯煥(兼活動) 何漫之 許瓊丰(兼活動)  
 龔宇恩 李晴真 梁宇彤(兼班會職員)  
 黃海盈 黃麗盈 葉芷茵  
 中四：劉曉琳(兼學生會幹事) 陳霽霖(兼班會職員)  
 馮樂言(兼班會職員及活動)  
 謝明心(兼朋輩支援計劃輔導員) 謝朗  
 簡杏而 楊曉君(兼學生會幹事及活動)  
 楊諾和(兼活動) 鄧晞好(兼班會職員及活動)  
 中五：鍾尚賢 黃雅喬(兼活動) 郭思延  
 黃子進(兼學生會幹事) 陳思縝(兼活動)  
 鍾裕佳(兼班會職員及活動)  
 金珈婕(兼班會職員及級社職員)  
 許卓濤(兼班會職員、班內資訊科技員及活動)

- ②班長
- 中一：楊晞彤 陳庭軒 黃天悅 李健龍 鄭梓恩  
張曉然 張亦希 郭梓瑩 陳樂謙
- 中二：李昕蕎 李泓進 陳亨羽  
潘芊睿(兼班內資訊科技員) 袁登華 周楚芮  
歐正謙 陳麗琪
- 中三：陳奕漫(兼班會職員) 勞晞彤 劉卓瞳  
梁希漫(兼班會職員) 梁焯研  
譚深憲(兼活動) 陳嘉輝
- 中四：陳芷悠(兼活動) 麥珈焯 吳立橋  
陳思瑤(兼朋輩支援計劃輔導員) 關研理  
吳皓宜(兼學生會幹事及社職員) 唐守念
- 中五：蔡沁穎 鄧栢軒  
陳子蕎(兼活動) 林俊樂 楊凱晴 陳子騫  
李卓鈞(兼社職員及活動) 王君昊(兼活動)  
袁樂宜 戴子舜(兼班內資訊科技員及社職員)  
丘柏希
- ③班會職員
- 中一：袁希瑜(兼級社職員) 姚焯豐(兼級社職員) 鄭雅絲  
盧泳雯(兼級社職員) 楊凱晴 李曉揚(兼級社職員)  
容浚(兼級社職員) 趙信文(兼級社職員)  
孫信(兼級社職員) 盧家寶 徐承澤(兼級社職員)  
饒世康(兼級社職員)
- 中二：高巧儀 蘇安雅 蘇思齊 方宇迪 梁天行  
王廷烽 鍾穎彤 何立晴 李雪晴 李芯汝  
何俊彥 余欣蔚 蘇子軒 王滿恩  
余俊賢(兼活動) 鍾澄(兼活動) 鄧敏婷
- 中三：翁婉琳 鄺心怡(兼學生會幹事及活動)  
李穎然 黃以庭 黎若海(兼學生會幹事及活動)  
丘星橋 許樂桐 謝珈晉(兼活動) 陸雋熹  
謝洛慰(兼學生會幹事)
- 中四：吳睿君(兼活動) 鮑可玥 蘇冰心 余樂恩  
魏嘉希(兼活動) 陳皓彤(兼活動)  
趙愛文(兼活動) 李康柔  
梁嘉呈(兼圖書館管理員及活動)
- 中五：何雨嘉(兼活動) 譚蕙婷(兼社職員及活動)  
李銘軒 薛焯熹  
曾雋泓(兼圖書館管理員及學生會幹事)  
陳恩霖(兼活動) 簡穎彤(兼社職員及活動)  
李巧蕎(兼活動)  
徐小雅(兼朋輩支援計劃輔導員)  
李煒焯(兼圖書館管理員及活動)  
關芷莊(兼活動) 關子淮

- ④班內資訊科技員
- 中一：潘建臻 周樂恒(兼活動) 陳朗謙 李昊栩  
張希彥
- 中二：陳忠信(兼活動) 林俊泓 伍世麒(兼圖書館管理員)  
中三：林梓傑 葉崇曦  
中四：吳諾謙 陳廣泰(兼活動) 黃敬熙 莫傲翔
- 中五：黃思哲(兼資訊科技員及活動)  
任俊熹(兼活動) 邢少杰
- ⑤班內福音統籌員
- 中一：李凱蓓  
中二：郭子皓(兼活動)
- ⑥圖書館管理員
- 中一：周子淇 鍾曉晴 鍾嘉文 馮凱瑩 簡曉晨 林子晴  
向慧珍
- 中二：陳康萃(兼活動) 鍾柏昇(兼活動) 馮子軒  
中三：肖巧琳 鄧恩程(兼活動) 余悅希(兼活動)  
中四：黃嘉敏(兼活動) 徐子晴 鄭子溢(兼活動)  
中五：鄭卓彥 羅子鉉(兼活動) 王嘉佑 楊溢懿  
林認澄(兼活動) 林栢謙
- ⑦社職員
- 中三：吳廷徽(兼活動)  
中四：羅琬珊  
中五：吳婉悅(兼活動) 楊沛琳(兼活動) 蕭子輝  
周恩悅(兼活動) 黃靖恩 黃婉婷 曹偉洛  
李柏嶠 陳詩菁
- ⑧學生會幹事
- 中四：陳詠茵 楊璧瑩(兼活動)  
中五：梁佑僊(兼活動) 李曉葵(兼活動) 黃翊琳
- ⑨活動
- 中一：古旭亮  
中二：徐奕筠 張仲欣  
中三：劉倩珩 梁證恩  
容芷宇 鄭恩禧 黃韻學 呂采彥 蔡天穎 葉穎心  
楊紫琳 歷潔睿 王中彥 邱紫晴 郭以謙 陳溢謙  
陳金喜 周曉懿 吳映璇 沈祉希 章志睿 張婧妍  
周啟諾 蔡恩祈 鄭璧兒 黃珈妍 顏謙兒 張皓正  
鄺施愛 李冰冰 鄭認倫 吳思敏 蔡淇安 陳雅菲  
曹麗藍 李冰心 勞顯晴 陳曉證 蔡吳朗 葉皓正  
蔡義滔 陳樂澄 劉津津 鄭昊 李恩羨 黃紓蕎 歐愛琳  
伍清雅 吳卓庭 鄭昊 吳家穩 周洵美 林雋亭 劉嘉琪  
林芍穎 李蔚心 伍家穩 周洵美 林雋亭 劉嘉琪  
劉彥好 石沛怡 張樂然 駱楚榮 莫雲峰 王賢諾

- 明道獎
- 中六：陳曉朗 張博旻 張韻雪  
傑出運動員獎  
中三：陳溢謙  
中四：鄺施愛 吳冰雁  
中六：黃樂賢 趙穎瑤 黃皓楊
- 傑出才藝獎
- 中五：張昊朗 鍾裕佳  
中六：張韻雪
- 傑出社群服務獎
- 中五：伍家穩  
傑出領導才能獎  
中五：鍾尚賢 簡穎彤  
傑出學生獎  
中五：徐小雅
- 沙田浸信會獎學金
- 中五：葉皓正 薛焯熹  
中六：劉穎翹
- 香港浸信會聯會傑出學生獎
- 中五：鍾尚賢 簡穎彤 徐小雅  
校友會獎學金  
中六：彭晞彤 陳綽慧 楊堯政

## 校長嘉許名單及榮譽榜

由二零二二至二零二三年度開始設立校長嘉許名單 (Principal's List) 及榮譽榜 (Honour Roll)，以表揚學術成績優秀的學生。獲獎準則分別為全年總平均分高於八十分和七十五分，對象為中一至中二同學。二零二三至二零二四年度初中全面推行平行班制，校長嘉許名單和榮譽榜將頒授予中一至中三同學。

二零二二至二零二三年度校長嘉許名單 (Principal's List)			二零二二至二零二三年度榮譽榜 (Honour Roll)					
中一級	1A	楊晞彤	中一級	1A	楊意霏	中二級	2A	樂 兒
	1A	袁希瑜		1A	彭崇銘		2A	李卓悠
	1B	陳心悅		1A	潘建臻		2B	陳亭羽
	1B	盧泳雯		1A	姚焯豐		2B	周懿雅
	1B	張淦林		1B	陳悅之		2B	羅子賢
	1C	蔡忻希		1B	鄭雅蕪		2C	許凱嵐
	1D	鍾嘉文		1B	蔡汶恩		2C	郭奕琳
	1D	張亦希		1B	黃天悅		2C	李嘉慧
	1D	何泊斲		1B	楊凱晴		2C	李芯汝
中二級	2A	陳忠信		1B	李健龍		2C	潘咏同
	2A	方宇迪		1B	曾令時		2C	冼子喬
	2A	梁天行		1C	李芷凝		2C	葉采怡
	2B	陳 靜		1C	陳在思		2C	劉承亮
	2B	郭琇彥		1C	梁卓然		2D	周楚茵
	2B	關子沕		1C	蕭溢朗		2D	鄒子瑤
	2C	鍾穎彤		1D	陳樂妍		2D	侯任希
	2D	周憫暄		1D	向慧珍		2D	李嘉希
	2D	余欣蔚		1D	孫 信		2D	蘇子軒
	2E	陳麗琪	1D	黃彥鈞	2D	黃晉翹		
	2E	盧曉柔	1E	楊詩琪	2D	葉承希		
	2E	吳天恩	1E	余 懿	2E	鍾 澄		
			1E	鄧俊恒	2E	冼凱悅		
			1E	徐承澤	2E	陳雋庭		
					2E	朱海瑾		

## 二零二三至二零二四年度交流團及海外比賽資料

項目	地點	日期	學生名額
日本九州歷史文化交流團	九州	二零二三年七月二十四日至二十八日	20
WRO 世界奧林匹克機械人競賽	丹麥奧登斯	二零二三年九月十九日至二十七日	3
2023 國際遺傳工程機器設計競賽 (iGEM) 暨巴黎歷史文化交流團	法國巴黎	二零二三年十月三十一日至十一月七日	7
臺北文學散步團	臺北	二零二四年三月二十四日至二十八日	20
內蒙古歷史文化交流團	中國北京、內蒙古	二零二四年三月二十五日至三十一日	40
ROBOFEST 機械人大賽 (國際賽)	美國底特律	二零二四年五月七日至十五日	10
中五級公民科河源環保保育內地考察團	中國廣東省河源市	二零二四年七月二日至三日	123
德國科技與歷史考察團	德國慕尼黑、奧格斯堡、斯圖加特、卡爾斯魯、羅滕堡	二零二四年七月十五日至二十三日	30



## 日本九州歷史文化交流團 旅程中對戰爭之反思

5F 陳藝丰

「戰爭」這兩個字在我而言是最適合形容這段旅程的詞語。這是一個穿越了100年的旅程。

把時間指針撥前100多年，1894，甲午戰爭開打，中國戰敗。100年後，我們來到馬關條約的簽署地——春帆樓。踏上李鴻章道時，天空下着絲絲細雨，彷彿與李鴻章當時的心情有所契合。作為一個中國人，想到中國當時受日本如此不平等的對待，我亦不禁悲痛起來。

再將時針撥後一點，來到了1937年，第二次中日戰爭爆發，中國生靈塗炭，彼岸的日本也付出了沉重的代價。1945年8月9日上午，在太平洋另一邊的美國向日本長崎市投下了一枚原子彈，可怕的爆炸令許多無辜人仕的生命終結於那一刻。我們參觀了原爆紀念館，館內存放的藏品時刻提醒我們當時戰爭的慘況，亦令我對日本的平民十分同情。其中，在一幀幀資料照片當中，記錄着長崎居民在原子彈投下後，呼喊着要水的慘況，它們把我拖進時空的旋渦裏，種種猶如人間煉獄的畫面讓我忍不住反問戰爭的意義何在。

在此之前，我們亦有幸參觀了位於北九州的環保城，見證日本人在面對資源不足和環境變化時所進行的環保戰爭。日本人在小細節上的認真態

度世界聞名，而在環保方面，他們亦不遺餘力，而且一絲不苟，將垃圾分類為十多種的做法更是前所未見。這樣的匠人精神令我對日本人的敬佩增添了幾分，也為「戰爭」賦予新意義——為了世界的未來，我們也可以為環境而戰。

在旅程中，我們有和日本學生交流的寶貴機會。縱然彼此有着截然不同的語言、文化以及背景，但交流的過程卻是萬分順利，可見民族間的差異並不會阻止兩國人民的交流。

這次旅程不只令我增加了日本歷史與文化的知識，更教會我處世之道——我們在處事時應多些包容及善待他人。到了最後，仍是那句老生常談的話：願世界和平。





## 一趟短暫的旅程

GF 張樂然

# 這

次交流團的重要行程當然是港口學生交流。疫情期間，我們只能在網上溝通，現在我們終於能踏足他們的校園——城東高校！自我介紹後，我們便以抽籤分組。我所抽到的組員雖然有著日本人的含蓄，但她們也很樂意跟我們分享和聊天。作為破冰環節，我們在自己的組中要交換兩地的特色食物，他們都很喜歡我和我同學所預備的花生糖和老婆餅！

其後我們兩地的學生以小組匯報方式介紹香港和日本兩地的校園生活、飲食、娛樂和社會發展等等。然後，他們帶我們參觀城東高校的校舍。那裏的圖書館比我們的大很多，佈置也很舒服，不會有一種壓迫感，是悠閒書店風的感覺。運動場也很大，也有健身房和室內體育館等很多的設施。總而言之，他們的校舍能以一個字概括：大！

在飯堂與日本的學生一起進食午餐後，我們一起去太宰府天滿宮參觀。我們繼續與同組的日本同學一起活動，他們帶領著我們沿路游覽。我們走進了一間店，全組都一起點了雪糕，作為夏日炎炎的消暑品。我們走過太宰府的街道，進入了一座神社，日本同學便繼續向我們介紹他們的神社文化和傳統。雖然同樣是傳統的宗教，但他們看待神社不像香港年青人看待廟宇般覺得古老。

逛完了有特色的神社後，我們一起去九州國立博物館參觀，並了解了中國在日本九州歷史發展上的角色。之後便是我們和日本同學最後的

相處時刻了，港口學生都拿出了紀念品互相贈送留念。我預備了一輛香港紅色小巴，還有親手寫下的小卡，記錄了我對他們的感覺和印象。

雖然只是剛剛認識，可是我們在短時間裏也談得很開心。我對於日本人的印象是客氣又含蓄。就算彼此在語言上有些障礙，都能夠拿出真心交談，逐步互相了解。有時候，即使景色再美，也不及身邊一同經歷，一同分享的人重要。很開心在這一天能夠有日本同學帶我們四處參觀，一起相處了美好的一天。



## 臺北文學散步團

## 臺北雜憶

4B 余悅希

### 旅

行，是收集回憶碎片的過程。人們透過到訪陌生的城市，體驗當地的風土人情，令自己的時間過得慢一些，給每一秒都賦予一個特別的意義。這次的臺北文學散步團也一樣。但特別的是這不只是一趟旅行，還是一次交流，讓我們有機會從文學入手更深入地了解臺灣。旅途中發生的每一件事都有其特別意義，令我領悟到不同方面的道理，而要為旅途當中發生的每一件事歸納出一個總主題是件很難的事，所以就讓這篇文章像個百寶袋一樣，裝下我在這幾天的感受和學到的事吧。

在原住民體驗之中，我重新思考了人與自然的關係。我們本是因為見識到自然的力量才決定要發展科技來「保護」自己。但當我們擁有氣象預測、環境監察、地震觀測……一系列的知識和科技後，我們卻驕傲起來，認為自己很了解自然，這不是違背本心嗎？究竟我們應抱著甚麼態度對待自然呢？人與自然之間究竟是甚麼關係？泰雅族人給出了自己的答案。在《夏天的節奏》中，作者寫到：「即使掌握了所有的定律也不一定足以了解整個系統。」泰雅族人沒有忘記自然的隨機性，現代的泰雅族人當然可以相信科技的預測，但他們心底裏仍然更相信自然。以預測颱風為例，泰雅族人能夠透過觀察植物的顏色和動物的反應來預測天氣。很多現代人聽到這些方法可能會認為它們很原始，很不科學。但面對變幻莫測的大自然，我們是否要放下自傲？除了相信科技之外，也去嘗試了解那些由自

然本身發出的信號呢？當隨機的自然而出奇地一致的時候，我們是否仍要漠視自然的信號？我們都要學習泰雅族人與自然共存的精神和對自然的敬畏。

在參觀朱銘美術館後，我更明白藝術。之前的我對藝術感到很不解，幾百萬的名畫看起來卻很普通，現代藝術更加看不懂，但經過今次看到朱銘先生的藝術品，我才感受到藝術的奧妙。朱銘先生的創作方式是大刀闊斧的，作品都很粗獷，但卻令人可以完全明白他想表達的東西，這令我感到很神奇。我最難忘的是太極系列的作品，明明朱銘先生只是在發泡膠中間切開一點再把它掰開，卻能在最終呈現的作品中將無形的思想化作有形，表達到靜中有動，動中有靜，動靜平衡的感覺，境界之高令人震撼。另外，朱銘先生也很擅長利用一些新奇的材料，例如海綿，來做出不同的作品，最後甚至連展館的佈局都是藝術，令我感受藝術的幻變和無限可能。

五天的時間過得很快，我和朋友們組成的限定團也「解散」了。看著機外的風景，我又回想起老師所說的「一期一會」。無論是在寒風之中看藝術品、跟泰雅族人一起唱歌跳舞，還是以這個組合一起去交流，都可能是一生只得一次的機會。每當想起難免不捨和感傷，但轉念一想，亦正因為一期一會，我們才會更珍惜這次旅程的每分每秒。這次的台灣團令我獲益良多，希望明年仍有機會參加。



泰雅族麻糬



朱銘美術館

## 關於散步，我想說的其實是……

ND 陳婫媄

**我** 向來對「步行」的熱衷不大，先不論感恩與否的問題，實際上，我不過視其為抵達甚麼地方的一種方法。實際上是如何利用肢體完成以上動作，我從來不願深究。故此，當我看到這個交流團時，第一個映入眼簾的詞語是「文學」，其次才是「散步」。不難想像，這個交流團似乎是以步行為主。我有那麼一刻動搖了，可又好奇如何在散步中談文學。深信這會是個難得的體驗，於是便報名了。

第一天的行程如長安走馬。有見飛機延誤，本已緊湊的行程更為緊湊，於是參觀臺灣文學基地如在馬背上看花而匆匆逝去。雖是如此，我亦有更廣闊的空間思考臺灣對文學藝術的推廣，的確遠遠超於香港。香港對文藝創作的推廣也盡心盡力，然而或許是資金不足，往往只能讓一小部分市民欣賞。臺灣文學基地卻不同，開放予公眾參觀而保持定期保養清潔，以及舉辦不同文藝活動，如作家新書發佈會等。及後到訪紀州庵文學基地，在導賞員詳盡的介紹下，我對當中的歷史人文有更深入的了解。身為一個修讀中西歷史文學的學生，導賞員的介紹實實在在幫助了我研習歷史文化。然而這是後話，當下參觀，我只懷有對該建築的欣賞與好奇。

第二天到訪烏來給樹營地，體驗泰雅族的生活。幸獲泰雅族族人的熱情款待及細心教導，學習其歌曲以及食物的製作方式。去年我曾到訪九族文化村，嘗試泰雅族的竹筒飯與燒肉，然或許是不甚「正宗」的關係，未能令舌尖得到豐富的享受。如今真正親力製作，即別有一番風味，甚至覺得更為美味。

第二天有幸到訪日星鑄字行，親眼觀察製作精良而運作複雜的鑄字機器。想到近年印刷業息微，深感這所臺灣僅存的鑄字行在經營上的困難。故此，參觀以後，我為父母各自選了一粒鑄字作手信，順道為他們介紹這所據說是連當地人也未必知道的鑄字行。及後我們到訪朱銘美術館，「朱銘先生這一生最大的藝術品，便是這所朱銘美術館。」——這是我在參觀過程中，印象最深刻的話，朱銘先生為獻身藝術，一手一腳創造了一件最為巨大的藝術品。這件藝術品裏頭涵蓋了他其他藝術品，如此看來，朱銘先生一生奮力傳遞，一些極度重要的信息。

第四天早上，我們親炙作家劉克襄先生。劉先生人如其文，親切關愛，對我們的需要也關切備至。在導賞途中，他表現出對自然細膩的觀察，也鼓勵我們摸草嗅花，親近自然。下午，我們到訪茉莉二手書店，其乾淨的裝修以及龐大的藏書量，吸引我深深陶醉在書海之中，禁不住購買了好幾本。但更重要的是，書本的永續觀念引發我思考推行環保的不同方式。特別近來香港政府致力推動棄用膠製餐具，二手書店的見聞讓我思考更多。

第五天我們到訪華江高中，先是深感其熱情待客之道——在學校每一處均有歡迎字樣，亦見同學在太陽底下依然綻放笑容招待我們。而我的學伴黃同學是個親切友善的女孩，在帶領我遊走校園期間積極帶起話題，讓我們對彼此以至臺灣有更深的認識。我在傾談之間得知他們均是特意告假來與我們作交流，當刻的我真感動。

有位學姐在旅程結束時分享道：「我們行的時候，要成為一塊海棉，再將自己扔進異地裏不停吸收。」二零二四臺北文學散步團是一個我不會後悔參與的交流團。與其說是散步，不如說是「讀萬卷書不如行萬里路」之中的「行萬里路」。我從今次交流團深深體會到，行走在不同地方之間開拓視野，比死死守着課本來得重要。



華江高中學伴



華江高中棒球體驗

# 內蒙古歷史文化交流團 讀萬卷書，行萬里路

## 在

5C 陳思瑤

內蒙古的第一天，我們去了當地的一所中學進行交流，我們先和同學們一起做了課間操，偌大的操場容納下過千人，場面十分壯觀，對我來說也是一種很新奇的體驗。那裏的同學都很熱情，我們很快便交換了聯絡方式。過後，我們參觀了中學的部分設施和分組去體驗了不同科目的課堂，讓我瞭解到兩地課程的差異和感受到內地學校上課的氛圍。最後還設有交流環節，在和當地學生交談中，我們對彼此的文化有了更多的認識，我亦感受到了他們的學業壓力，也很佩服於他們的毅力。每天早上七點多便要到校上課，晚上還要晚自習，差不多要十一點才回家，為的便是備戰高考。對他們來說學習佔據了生活中大部分的時間，沒有多餘的時間去發展自己的興趣愛好。和他們相比，我們擁有較多的空餘時間和自由度去發展，明白到不同地方的學生都需面對不同的挑戰，大家都是為了相若的目標而努力。

此外，我們有機會品嚐內蒙古的特色飲食，簡單地學習了一些蒙古語，去了很多著名景點，如響沙灣、成吉思汗陵、大召寺、內蒙古博物院等，這些地方都讓我對蒙古族和內蒙古這個地方有了更深入的認識，體驗到當地文化，亦讓我覺得那些從事保育、修復文物的人員真的很厲害，他們一定花了不少心血和時間去做好保育的功夫，讓這些具有歷史價值的文物得以好好保存，仗更多人可以認識。

「讀萬卷書，行萬里路」，在交流團中，我看到了很多平時甚少有機會接觸的事物和景色，書本上的知識更具體化呈現在眼前，讓我大飽眼福和獲益良多。七天的交流團，說短不短，說長不長，卻足以留下深深的烙印，這是一段很寶貴的經歷。

## 所思所聞

6 姚樂盈

二月二十五日的清晨，我懷揣著緊張興奮的心情，到了遙遠的北京和內蒙古，開啟了七日旅程。

說到北京，正所謂：「不到長城非好漢」，我們到了八達嶺長城。登上長城絕非容易，長城每條斜坡都十分斜，而樓梯的每個階級高低不一，我有數次因為其斜度而崩潰，但卻仍然為長城的一磚一瓦而感嘆，十分佩服古人的興建長城時的辛勞。有點可惜的是那天十分大霧，我們未能看見長城的長，但是也有著另一番風味。

這次登長城的過程中卻讓我反思了人類對古蹟的破壞和影響。古蹟受自然災害而遭破壞是人類無法控制的事，但是在長城中更多的卻是人為的破壞，長城上的一些磚上刻著「到此一遊」等字眼，讓長城受到破壞，也讓我認知到文物保護的重要性。

除此之外，我們還去了天安門廣場觀看升旗禮，儘管我們早上五點多到了天安門廣場，但那裡已經堆滿了人。到了升旗的時候，那裡的人還會努力向前，揮著小國旗，讓我感受到了中國人濃厚的愛國精神。

我們還前往了位於北京的兩條街，王府井大街和前門大街，也到了內蒙古首府呼和浩特和塞上老街。這一條老街各有各的特色，從商品中，處處透露出當地的特色和文化。例如我在塞上老街中經常看見狼和鹿為圖案的產品，也會看見很多不同的奶製品。這個跟內蒙古的文化和特色是息息相關的。狼和鹿是蒙古族的精神圖騰，在他們心中的意義非凡。而奶製品是對應著蒙古族的白食，是以前作為游牧民族的蒙古族為方便攜帶而進行不同的加工，都一一體現了當地的文化和特色，讓我對當地有更深刻的認識。

這七天的旅程中，我們透過不同的方式，了解當地歷史，從中我們認識了當地獨特的文化、生活等。這個旅程讓我有更深的體會，也讓我學習了很多。



參觀內蒙古包頭鋼鐵廠



同學在響沙灣沙漠騎駱駝

# WRO International Friendship Invitational 2023 (Denmark)

4A Tse Ka Chun

The most unforgettable experience of this trip was that we had to squeeze into such a small hotel room which didn't even have space for our luggage.



The happiest thing of this trip was to be able to leave our home country and meet many new friends from around the world.

The most interesting experience was that a team brought a speaker and played songs. It made the mood there better and could calm down competitors. After the judging period, they played some popular songs and many people gathered to sing and dance together. The atmosphere there was really happy and exciting.

The most tiring part for me was to stay at school almost every day to finish the project and practice for the presentation before the competition.

The hardest part was to react fast after the judges asked questions. Some of the questions were those we had thought of before, so it wasn't a big problem. However, some questions were hard to answer, so we had to think of what to say within a short time. Fortunately, after one of us answered, others will add on to elaborate on the answer.

The thing I used most time and energy to do was to make the model. I had to build the a box which represented the ocean. The most satisfying and successful thing for us was to be able to finish our project and present it to the judges.

The relationship among our coach, the teammates and I were very good. My teammates and I cooperated really well throughout the whole project. Our coach helped us a lot by reminding us of the problems of our project and presentation, which helped us improve a lot.

I think the reason why the other teams won was because they had much more preparation time than us. We didn't have enough time for preparation because we changed our whole idea too late and we had less time to go to school for preparation during the summer holidays. Thinking back, we could have started preparing earlier for the competition so that we could have a higher chance of winning next time.

If we have the chance again, we should confirm our ideas and start preparing for it earlier. Also, we have to practice more for our presentation to ensure it runs more smoothly.

# WRO International Friendship Invitational 2023 (Denmark)

4B Lai Ruo Hai

**T**he 9-day trip to Denmark was truly unforgettable. We had to endure over 24 hours of total flight time to reach Denmark, so the actual number of days spent in the country was 6, with 4 days dedicated to preparation and the competition, and 2 days for exploring the city.



There were numerous memorable events throughout the trip, starting with the tiring flight from Hong Kong to Copenhagen and our first experience staying in a 2-star hotel. The unique eating style in Denmark also left a lasting impression.

However, the most unforgettable experience was our participation in the competition and the judging process. A part of our project involved testing water using different sensors, and we needed to collect water samples using a pump connected to a battery box. During the second round of judging, while we were giving our presentation, we accidentally dropped the battery into the water sample. The judge was shocked, but we continued with our presentation. Luckily, the pump still worked afterward. We also had a few instances where we accidentally dropped Arduino boards and batteries into the water, which taught us to be more careful.

This was our first time participating in an innovation competition and representing our country internationally. The competition arena was enormous, and the sheer number of countries present left us impressed.

In the competition, I was in charge of the Arduino part and had to use Wi-Fi boards like ESP8366 and ESP33 to connect to websites and send data. It was an exhausting and time-consuming process to work with these boards.

Throughout the competition, I discovered some of my weaknesses. For instance, I tend to become impatient when dealing with repetitive tasks, and I get easily annoyed when the Arduino IDE displays errors. Additionally, I struggle with effective communication with people from different countries. However, I am confident in my organizational skills, which helped bring clarity to our project.

I am grateful for my teammates, especially Tyson, whose programming skills were exceptional. He was always supportive and ready to help me with any problems I encountered.

The relationship between me, my teammates, and our coach was excellent. We took care of each other throughout the trip, especially when someone fell ill.

In addition to preparing for the competition, we also took the opportunity to visit and learn from other teams' ideas. We were inspired by their great concepts, designs, and presentations. The teams from other countries were friendly and enthusiastic in sharing their projects and products with us.

Overall, it was an amazing trip, and I learned a lot. An area I hope to improve upon next time is our time management for the project.

# WRO International Friendship Invitational 2023 (Denmark)

5C Chen Kwong Tai

**W**hen preparing for the competition, we initially planned to link the Lego motor to the Arduino motherboard to use the AI camera. However, because we had never tried it before and there was not enough time for us to conduct research, we had to find another solution. Finally, we found a way to link the AI camera to the Lego host to solve this problem. For me, solving this problem was very satisfying.

After experiencing this competition, I found that my reporting skills were insufficient and I could not express my thoughts clearly. During the competition, the expression of my speech was relatively simple, and my tone did not change much. Also, when the judges asked questions, I could not organize my answers quickly. This is what I need to improve on.

I think we can improve on our time management. After comparing with other teams, I found that we had too many things to show and we lack preparation time, which resulted in the final product not being as good as expected. In the next competition, we will focus on the display of one main goal, hoping to make that work the best and perfectly demonstrate the ideas in our hearts. Moreover, I don't think I have thought deeply enough about the connection between our work and society. Next time, I hope we can do more surveys and social experiments, or some interviews, to truly connect our work to society.

The whole journey lasted 9 days, and the first and last two days were spent on the plane. In addition to the competition, we also visited local places of interest and learned about the local culture. The most profound one was Andersen. A lot of places we visited had a lot to do with him. He was really everywhere, especially when we went to Odense, Andersen's birthplace. The introduction to his museum was very interesting. We wore headphones to listen to all explanations and descriptions in English. At the corresponding locations, I could hear explanations about energy saving, which was really more interesting and attractive than ordinary museums. Another place that left me with a deep impression was the Lego house. A lot of great works such as dinosaurs all looked very real. One of them had a tiger on display in the form of a Lego painting, which really impressed me. I experienced a lot and learned a lot throughout the journey, and it was surely an unforgettable experience.

48





法律課程：未來律師培訓班

## 校外資優課程的知而後優

3A 馮子軒

# 成

為香港資優教育學苑的學員已經三年了，申請入讀時，先要揀選一個自己有興趣的學科，自行修讀學苑提供的網上自學課程及完成評估。評估合格後便可以進入第二階段甄選，提交一個凸顯個人技能的匯報或創作，經過審批後便得到香港資優教育學苑的學員資格，可以免費參加學苑提供的所有課程和活動。

在這個學年中，我印象最深刻的是參加了一個為期三個月的法律課程。我跟隨一位資深大律師學習法律知識。除了案例分享，我還通過模擬法庭的方式學習閱讀審理案件所需的大量文件，並嘗試分析和研究，為訟辯作好準備。我亦有機會到大律師事務所參觀，了解律師的工作環境，體驗他們的工作。大律師又帶我走進不同的法庭，親身接觸到不同案件的審理過程，從而更深入地了解香港的司法程序。這些體驗不僅加強了我對法律的認知，也培養了我的法律思維能力和分析能力。這些書本以外的知識實在難能可貴。

另一個課程是生物醫學工程工作坊。生物醫學工程是一項跨學科領域，將生物醫學和工程技術結合，應用於解決人類健康的問題。這個工作坊概述了生物醫學工程的基本概念，並介紹醫學數據分析、基因晶片數據分析、腦信號處理和腦機介面等方面的知識。我還學習使用了加權投票法進行腫瘤分類的計算。這些知識增加了我對這個學科的好奇心，也讓我意識到生物醫學工程在改善人類健康和提高生活質量方面的重要作用。這個工作坊令我對

生物醫學產生濃厚興趣，並期待未來可以深入探索更多相關知識。

除了以上兩個課程，本學年我亦參加了牙科醫學改革、創意科技、知識產權和思維訓練課程。這些培訓課程提供了寶貴的學習機會讓我受益匪淺。不僅拓寬了我的視野，讓我接觸到不同的專業知識和基礎技能，亦培養了我的批判性思維能力。透過這些課程，我獲得了豐富的資訊，能讓我思考未來的發展方向。



## 「故事有始終，但我們的沒有終結」 愛與包容的呂中中辯

GF 葉子穎、SC 簡杏而

**在**座各位，大家好！眾所周知，辯論是一個很講求「包裝」的活動。在比賽前一星期，教練往往絞盡腦汁「包裝」主線，一是強化及簡化論點，讓評判能夠在短時間內輕鬆明白其中的邏輯；二是「包裝」稿件，藉著反覆推敲所用字詞，增加稿件趣味，好吸引觀眾注意。然而，我們想用最樸素的方法，記錄呂中中辯這二年來的點點滴滴，來個真情告白。

三年前，呂中中辯正處於「重建」狀態，許多人事交替，新舊隊員磨合、隊內培訓等難題等待解決。感恩的是有負責老師為我們另作調配，促使呂中中辯能夠在新教練的教導下，於首年就被冠作「黑馬」，以亮麗的成績晉身第三屆《全港中學學界辯論比賽》八強。儘管最終還是飲恨，但還是為所有隊員打下了一支強心針。

無疑，這場學界比賽是培植我們的最佳養分，而獎項就成了最佳的證明。僅僅一年後，呂中中辯就勇奪了第16屆《全港校際經濟辯論比賽》冠軍。事隔十年，奪冠的消息總是讓人格外興奮，其中賽事因天氣問題曾二次延期一事更成了中辯隊的共同回憶。每當聊起，我們都變得眉飛色舞，畢竟誰能想到短短七日的賽制意外地變成了三個多月呢？也正因如此，我們的比賽陣容屢次更改，其中鬧出的笑話更是層出不窮，確實別具意義。

「在伊館領獎是無數辯論員追逐的目標，能躋身星島冠軍賽更是所有辯論員追尋的夢想。」

五月，呂中中辯踏上了這個大舞台。我們以全港季

軍的身份來到了伊利沙伯體育館，站到了第39屆《星島全港校際辯論比賽》的頒獎台上。眼前萬千燈火閃爍，台下數百雙眼目，那一刻，各種情緒傾瀉而出，但更多的是「由無路、變吋吋、慢慢移」的感慨。原來在不知不覺中，我們已攜手走過了三年。

即使只是短短幾年，但是我們從辯論中獲益良多。藉着辯論，我們從昔日唯唯諾諾、缺乏自信的孩子，逐漸蛻變成今天大方得體，能在台上暢所欲言的辯論員。因為辯論，我們遇上了一班志同道合的隊友，每次打打鬧鬧的，充滿了很多有笑有淚的回憶。因著辯論，我們學到了許多人生的課題：明白世界上有很多事情比勝利更重要，不能凡事追求完美，總要留點遺憾。

教練常說呂中中辯最大的特點就是愛與和平，對隊友異常包容，即使比賽前有任何意見不合，一旦進入比賽狀態就能立刻冰釋前嫌。若要說我們度量太大，恐怕只會惹得所有人發笑，其實我們更多是珍惜，珍惜這三年來一起並肩前行，走過的各種困難；珍惜這份蘊含着「呂中情」的友誼。

我們在星島四強止步後，曾因為心有不甘而痛哭了一場，甚至來到觀賞決賽的那天，腦海裏也不斷浮現起「如果是我們站在台上，那該有多好……」的想法，久久無法釋懷。直至後來，隊友一句「失去了機會，卻獲得大家的真情剖白。」意外地彌補了我們心中的一部分失落。驀然回首，我們對青春無悔，是因為我們選擇了，也喜歡上了辯論！

期盼呂中中辯的師弟妹能找到同道中人，亦祝願大家都能找到熱愛的事物，讓它在人生中閃閃發光。



呂中中辯十年來首個冠軍（聯經）



星島盃季軍，與教練和老師們的合照

# 跆拳道比賽的得與失

5C 吳冰雁



加跆拳道比賽令我受益匪淺。我的技術和心理素質都有顯著的改變。不同的比賽經驗能讓我提升個人技術外，比賽的氣氛和環境所帶來的壓迫感，也能夠提升我整體的抗壓能力，讓我學會如何在壓力中發揮水準。

我從跆拳道比賽中也能夠找到自己。我從四歲開始接觸這項運動，起初甚麼也不懂，連規則也未記清楚；現在，每次參加比賽都能獲取好成績，甚至成為了香港代表隊的一員，那種成功感是對自己能力的認同，大大增強了我的自信心。

在比賽過程中，我有機會與其他選手交流。我曾代表香港跆拳道協會出戰亞洲青少年跆拳道錦標賽，當中有來自不同國家的跆拳道選手參賽，包括跆拳道起源地韓國、跆拳道傳統強國泰國，其他日常生活比較少接觸的國家如黎巴嫩、伊拉克等等。參加這個比賽，我要飛往自己不熟悉或者不認識的國家，透過這些比賽機會，我可以認識其他國家的文化，增廣見聞，與其他國家的跆拳道好手切磋。

然而，有得必有失。準備比賽或練習都要投入大量的時間，在跆拳道比賽中除了高水平的踢腳技巧之外，良好的體能和身體狀態也很重要。而提升體能必須長時間進行訓練才有效。再者要將踢腳技巧練至比賽時有用武之地，就必須花時間鑽研和練習，畢竟熟能生巧。長時間投入跆拳道減少了我讀書與休息的時間，有時候甚至因為練習，連朋

友聚會也無法參加。雖然失去了部分學習和娛樂的時間，卻令我明白建立良好的時間管理是關鍵。明確劃分學習和運動的時間，能讓我短時間內更專注完成課業與訓練。

平衡學業與運動對我絕對是一種考驗。要學會如何管理壓力之餘，再尋找兼顧兩者的方法其實是很大的挑戰。除了面對比賽時的壓力，還要面對來自教練、家人，以及他人對我的期望和評價，當中由學業所帶來的壓力也不少。

尋找支持讓自己有動力繼續走下去，也是一項挑戰。主要是運動員本來就很容易遇上平台期或者樽頸位。又或者明明付出了很多努力，卻得不到與努力相等的回報。面對這些不如意的狀況，有時候真的會讓人感到心灰意冷，甚至失去對該運動的熱誠。然而我認為當人面對不如意的事情，更應該學會堅持和尋找其他解決方法，而不是毅然選擇放棄。當我在練習或者比賽上遇到困難，也會跟我信任的人分享難處，感謝我的家人和朋友一直無條件支持和理解我。最後我很感激能夠在學校遇到一位願意理解我想法之餘，又耐心提供意見和幫助的班主任。這些支持和鼓勵將成為我跆拳道生涯努力向上的動力。



與港隊隊友的合照



2023-24 西貢青少年分齡跆拳道邀請賽女子青少年 15 至 17 歲組冠軍



代表香港跆拳道協會參加第 12 屆亞洲青少年跆拳道錦標賽



## Our unforgettable iGEM journey

5A Chan Tsz Yau, 5A Lau Ho Laam, and the iGEM Team

**A**s the LMC iGEM team participated in the International Genetically Engineered Machine competition (iGEM) 2023 held in Paris, we are honoured to share our experience here.

Our journey was long and exhausting, yet incredibly meaningful. Having dedicated all our efforts to iGEM, we made sure our diligence paid off. Indeed, our hard work captured us the Gold award, with nominations for two special prizes: Best Education and Best Sustainable Development Goal.

When we think of "Biology," the first thing that often comes to mind is a subject that requires memorising long lists of technical jargons. However, it wasn't until we joined iGEM that we realised how fascinating biology could be. Just a year ago, we were inexperienced students, unfamiliar with biotechnology and unaware of its profound impacts on our lives. Through iGEM, we had the opportunity to delve into the contributions of biotechnology to society and learn its numerous benefits.

Throughout this amazing year, we progressed through various stages, from reading research papers to conducting experiments, ultimately presenting our project to the judges. Although the competition was time-consuming, it was definitely worthwhile.

The first task in iGEM was reading scientific research papers to gather useful information for our project. Initially, the overwhelming number of words frightened us, but we eventually became confident in handling research papers. As we immersed ourselves in the scientific papers, we started to understand the principles and theories behind, and we were able to interpret the results presented, as well as linking them to our research.

The second task in iGEM was conducting lab work. For all of us, it was our first time making use of biotechnology to create a recombinant plasmid. Some of us thought that we had to use a pair of scissors to cut the DNA segment. However, the world of biotechnology is far beyond imagination. Instead of 'physically' cutting the DNA, we used advanced laboratory apparatus such as micropipettes, PCR machines, and incubators, which was a dream we had longed for. We used specific enzymes to catalyze the reactions. By applying high-tech equipment, we made an antimicrobial biodegradable plaster using antimicrobial peptides. This plaster can help in wound healing and protect us

from bacterial infections.

While doing lab work, we encountered many failures. One particularly memorable failure was when we spent weeks conducting experiments to extract antimicrobial peptides, only to discover that the concentration and purity of the antimicrobial peptides were so low that they couldn't kill any bacteria. However, this result didn't discourage us. Our enthusiasm towards biology allowed us to persevere and remain focused on our project. With the effort of all our teammates, we finally managed to produce enough antimicrobial peptides before the deadline and successfully completed our research.

Also, we have made a 2-minute promotion video for iGEM. After watching the promotion video, the judges would understand our project and discuss topics related to our project. During the production of the promotion video, we have acquired a lot of skills which broadened our horizons apart from the field of biology. For example, we learned the basics of making a short animation, dubbing, editing videos and adding subtitles. We drew about a hundred of drawings of the same object to create a 5-second short movement of that object. Although the promotion of the video was short and rushed, we learned immensely and were satisfied with the results.

When September arrived, marking the start of a new school year, our team started a series of educational campaigns. First, we created pamphlets to be distributed to the public. Initially, we thought it would be impossible to publish our own pamphlets. However, within a few weeks, with the assistance of Ms HY Lee, we managed to design the pamphlets from scratch, and we managed to publish and distribute them to every single student at LMC.

In addition to pamphlets, we organised a Kahoot! competition. Event planning typically requires careful and detailed preparation, but due to time constraints, we had to make quick decisions. One particular memory that will forever remain with us was how we came up with the entire competition plan in just one minute, right at the covered playground of our school.

Presenting our project during the morning assembly was a truly memorable experience. We had never imagined speaking under the gaze of countless eyes and cameras. For many of us, it was our first time presenting in the morning assembly, which added an extra layer of excitement.

Moreover, we were responsible for designing Instagram posts, which was a new experience for us in targeting the public. Although each post involved repeated modifications and amendments, designing posts provided us with a great deal of freedom to express our creativity.

The days before the deadline for website coding were sheer chaos. As students who knew nothing about coding, we gave our best shot to contribute to the creation of our project website with the help of ICT students. We remember a particular incident when we spent half a day troubleshooting why a picture couldn't load, only to discover that we had mistyped 'src' as 'scr'. The incident was frustrating but it brought us amusement. Combating the complicated coding, we never slacked off. We will never forget the nerve-racking moment right before the deadline when we were still modifying the codes with trembling hands.

The ultimate and the most exciting part of iGEM was the iGEM Grand Jamboree in Paris. In November 2023, we travelled to Paris to compete with other iGEM teams from all over the world. It gave us an opportunity to talk with different scientists and professors from prestigious universities. We also exchanged project ideas with other teams and it broadened our horizons. The most thrilling time in Paris was when we presented our project in front of judges and the public. With the gaze of people from all over the world, the adrenaline in our bodies was pumping like a war drum, flowing through our veins insanely. However, we overcame the nervousness with the support of our teachers and teammates. This experience built our courage and made us more confident. Besides competing in iGEM, we visited various must-see spots in Paris and captured numerous beautiful photos. We also made friends with like-minded

students who shared a strong passion for biology during this journey. The time spent in Paris was truly rewarding and unforgettable.

Looking back, all sorts of feelings have welled up in our hearts. We are all reluctant to leave it as our memory, because we know it is the only time, the only chance we can fight together with the same goal with firm determination. No matter how hard it was, or how tired we were, we embraced and supported each other to get through the difficult times in this journey. Because we all know there is always a group of friends and teachers supporting us from behind. Throughout the year-long iGEM journey, we have grown a lot. Not only did we learn valuable biology-related skills, but we also developed communication abilities. Most importantly, we learned how to turn the impossible into possible. Without a doubt, joining iGEM was one of the best decisions we have made!



Biotechnology practical morning assembly introducing synthetic biology training



Biotechnology practical training



Kahoot competition for promoting synthetic biology



Village presentation at iGEM Jamboree



iGEM team at Paris



## Scrabble

2D Wong Tin Yuet, Abbie

**S**crabble, a classic word game, can be a source of unexpected enjoyment, even for those who lack knowledge or experience! Perhaps you were coerced or even at first, not sure about participating like me. However, when the game unfolds, you will find yourself grappling with a whirlwind of emotions.

I remember the moment when my teammates and I were invited to join Scrabble competitions by Ms Chew. We were all doubtful so Ms Chew helped us by trying out some games together during lunch. I remembered the feeling when I was staring at the jumble of letter tiles in front of myself. I wondered how I would fare against seasoned wordsmiths. I often moaned and screamed when I could not think of a word. I'd bet Mike and Samuel did too...

I always questioned myself : Was it a good choice of being a representative of the school to join a Scrabble competition?

Eventually, time after time, our team embraced and practiced . As we practiced each time, we got more familiar with the game. The way the tiles were shuffled and distributed made me feel something shifting within myself. A spark of curiosity ignited, and I decided to embrace the challenge —My first ever Scrabble competition. As I drew my first set of official competition tiles, my hands trembled ever so slightly. My heart raced as I scanned through the board, analyzing the available spaces. With each turn, I cautiously placed, trying to form words with a higher score. I stumbled at first, relying on the few familiar combinations I had learned over time.

But soon, a remarkable thing happened —I began to learn from my opponents. In this crucible of nerves and competition, I started to realize that I was not alone. Not only did I have my teammates who supported me no matter if I won or lost, I also realized that the other players, despite their experience, exhibited a camaraderie that extended beyond solid rivalry! They stopped the jitters I faced when stepping onto the competitive stage for the first time. They shared strategies, tips, and even offered friendly advice after the game. This was something I didn't expect. After the first Scrabble competition of my life, the memories of my initial nervousness were still fresh, but something within myself yearned for more. A sense of desire. I made the decision to engage in another Scrabble competition. I understood that growth and progress often emerged from stepping outside my comfort zone, and I was ready to embark on this journey once again.

When the next competition approached, a familiar mix of excitement and apprehension welled up inside myself. I honed my vocabulary, studied word lists, and explored new word combinations. Samuel and I played online games together while Mike memorized some two-letter words. With each word we memorized, and the strategic concept we absorbed, our confidence grew. And then, there is Kingsly, our veteran King of Scrabble! The day came. I took my seat. The nervousness

I once felt had transformed into a focused energy, propelling me to move forward. Even though there were moments of challenges and setbacks, where I had to adapt and think on my feet, I did not get stuck there like before. It has always been an honor for me to be able to participate in Scrabble competitions. However, I have realized what is more important is not just about winning or losing—it is about reviewing each game to improve ourselves, as each game serves as a stepping stone towards becoming a better player and a more confident individual by learning how to manage unexpected situations during the game. It is about letting our nerves motivate us, but not to hinder our true ability.

In my opinion, Scrabble is not only a game of letters and words, it has also become a gateway for me to have such unexpected joy and enrichment. Stepping into the realm of competitive Scrabble for only a few times can be an overwhelming experience, filled with nervous anticipation and self-doubt. However, the shared enthusiasm of the rival players contributes to the experience. While competition exists, it is balanced with a sense of community. It created an atmosphere that would send me a wave of satisfaction when I achieved my own standards and felt the connection between fellow players.

In conclusion, I am very thankful for the opportunity to join Scrabble competitions and being part of the team. Thank you Ms Chew for organizing and leading us through when we screamed with anxiety and in fear. Thank you Kingsly's mom detailed planning so that we could arrive safely. Thank you my fellow teammates who supported me. Lastly, thank you our heavenly father, who gave us wisdom and allowed us to learn and adapt. It has been a pleasure for all of us to be able to join these competitions and to discover the vibrant joy of the Scrabble world.

## East Asian Scrabble Championship 2023

2E Kingsly Kang

**W**ith the relaxation of cross-border travel restrictions around the world, Japan and Hong Kong Scrabble Players Association were bringing international Scrabble experiences back in May 2023! They were pleased to announce the 4th East Asian Scrabble Championship (EASC). I was very lucky to be the top five players in the Hong Kong Selection Qualifier held in March 2023 and hence I could represent Hong Kong in the EASC. I felt proud because I was the youngest player in this international competition.

10 players from Hong Kong and Japan played in this Championship held in Kobe, Japan. Our Team Hong Kong captured Team Champion by winning 27.5 games out of 50 games in this 2 whole day tournament. I was very excited because it was my first time to represent Hong Kong to compete scrabble with foreigners and could travel to Kobe after 3 years Covid-19 pandemic. During the trip, I got more chances to use my spoken English to interact with Japan players and made new friends. Moreover, I learnt a lot of new BINGO words or magic skills from Japan players which could improve my scrabble skills. After the tournament, all players had dinner together in a Chinese restaurant located at Kobe-Sannomiya Japan. It was marvellous how players from different countries were connected by Scrabble and did a cultural exchange.

I treasure this unforgettable experience of participating in the EASC and I am so grateful for everything that the Japan players have done including looking after a 13 year-old Kingsly and their excellent hospitality provided to our Hong Kong players!



# 樂耕滿園

日出而作，日入而息，心田不易耕，耕者無聲無聞，精耕細作，靜待滿穗迎風。

## 學生會報告

- 一、出版部於二零一三年七月完成製作《飛越呂中》，並派發予同學。
- 二、福利部舊書買賣活動於二零一三年七月十八日完成。
- 三、外務部於二零一三年七月十二日舉行候選人會內閣交流會，共有兩個內閣派代表出席。
- 四、第四十一屆學生會代表會於二零一三年九月五日成立。選出6C金瑯婕擔任主席，3D鍾穎彤擔任文書。代表會於十月十日通過學生會全年活動計劃及財政預算，並從上屆盈餘撥捐3000元作學生會助學金及將2603.3元撥入學生會基金。
- 五、第四十一屆學生會幹事會選舉於二零一三年九月二十五日舉行，總投票率63.7%，候選內閣Orenda當選。並於十月四日早會舉行交職典禮，由新任主席5E楊璧瑩同學帶領全體幹事宣誓就職。
- 六、外務部於二零一三年十一月向友校發出上任信，並於十一月二十一日聯同友校舉行聯校聖誕舞會，共36位同學出席是次活動。
- 七、活動部分別於二零一三年十月二十日及十二月二十日舉辦便服日，為公益金及學校籌款，並於二零一三年十一月九日及二零一四年二月二十一日舉行午間表演活動，讓同學發揮才能。
- 八、福利部於二零一三年十一月為同學安排訂購計算機、文憑試收音機及考試卷。於二零一四年一月四日完成學生相拍攝服務，及將電子版福利地圖透過Google map於二零一四年一月二十一日上載供同學使用，並



### 第四十一屆學生會幹事會名單

職位	姓名
主席	5F 楊璧瑩
副主席	5E 魏嘉希
文書	5D 李訟傑
財政	5E 唐守念
學術部主席	5C 陳廣泰
學術部副主席	3C 袁登華
福利部主席	4B 黎若海
外務部主席	5C 簡杏而
活動部主席	5C 吳冰雁
活動部副主席	4C 謝芷晴
創作部主席	4E 歷潔睿
出版部主席	5B 馮樂言
顧問老師	溫兆微 韓國銘 郭慧貞

- 九、出版部分別於二零一三年十二月一日及二零一四年四月十五日出版校內刊物「Imegac」。並於二零一四年三月二十一日舉辦名人講座，邀請作家唐啟禮先生分享。
- 十、學術部於二零一四年四月十日聯同設計及科

- 於上學日逢星期一及四放學時間進行文具售賣。
- 技學會舉辦遙控車製作工作坊。
- 十一、創作部於二零一三年十一月舉辦班際壁報設計比賽，得獎班別為1D,2C,3E,4C,4F,5A及5B。另於二零一四年三月十四日聯同視藝學會進行捕夢網藝術工作坊。
- 十二、於二零一四年三月十八日舉行第二次班代表會議，會上通過第四十一屆學生會幹事會中期工作及財政報告。

## 校友會報告

- 一、網上發放校友通訊《浸呂之友》。
- 二、每年十一月首個星期六為「校友日」，今年校友日於十一月四日舉行，為「仁社」畢業四十周年、「煦社」畢業三十周年、「清社」畢業二十周年及「銘社」畢業十周年重聚日。
- 三、今年適逢慶祝創校45周年，校友日聚會移師至沙田會所一號水中天進行晚宴，當晚筵開50席，一眾嘉賓、職員、老師、工友、家長，不論是在校及離校，與校友聚首一堂，享受一晚「愛回家」的相聚，場面熱鬧，有懷緬，有感恩，祝願母校校譽昌隆。
- 四、隨著時日增長，校友和母校的關係越見密切，校友或回母校任教，或作課外活動導師，或擔任周會講座及典禮嘉賓、講員，一方面參與培育師弟妹的工作，一方面表達對母校的關愛和支持。此外，在公餘或課餘，很多校友經常回校探訪老師，或抽空參與母校的大型活動及典禮，亦有作短期代課、監考或協助校務處工作，盡顯呂中情濃。



校友會網站

### 第八屆校友會幹事會名單



主席	：鍾秉澍 (永)
副主席	：何潤棠 (暉)
財政、司庫	：盧志明 (銘)
文書	：黃玉嫻 (信)
幹事	：彭詠儀 (煜)、李可璇 (暉)、 麥苑菁 (鍛)
顧問老師	：林鳳薇主任

### 家長工作小組

本工作小組透過學校或家長會所舉辦的活動，使學校與家長建立更緊密的關係，讓彼此明白家校合作是促進學校、家長和學生一起成長的最好方法。成員包括：

組長：周鳳美老師  
組員：郭賢偉副校長、陳嘉茵老師、劉燕虹老師、劉燕群老師、陳敏茹老師

### 家長會報告

#### 一、一般會務

呂中家長會今年已踏入第34個年頭，會務一直穩步向前，除了上帝的恩典外，實有賴

校長、老師、各位職工及家長的努力，才有今日的成果。在過去的日子，透過學校及家長會所舉辦的活動，使學校與家長建立緊密的關係，讓彼此明白家校合作是促進學校、家長和學生一起成長的最好方法。

① 第34屆幹事會幹事選舉於二零二三年十月九日順利完成。周年大會及新一屆幹事就職典禮於二零二三年十月二十七日在學校禮堂舉行，並邀請沈君豪醫生及林良俊醫生以「健康家庭」為題與家長分享。出席家長超過800人。

② 本會主席孫淑嫻女士及第二副主席何鴻德先生被選為本校第十一屆法團校董會家長校董，代表家長參與法團校董會之事務。（附註：家長校董為兩年一任）

③ 第二副主席何鴻德和幹事李于蓉女士代表出席沙田區家長教師會聯會會議，使本會家長有更多機會接觸區內外不同的學校，從而更瞭解區內外的教育問題及需要。

④ 家長會獲家庭與合作事宜委員會活動津貼港幣45,978元，津貼全用作發展家長教育、親子活動及聯校活動。

⑤ 本年度家長會籌募所得之經費為港幣71,100元，多謝各位家長的鼎力支持。

⑥ 《呂中家書》今年以「健康家庭」為題，介紹如何讓呂中成為健康校園。

⑦ 為增強與家長的溝通及聯絡，家長會已設有



家長會網站

## 第三十四屆家長會幹事會名單



主席	： 孫淑嫻女士
第一副主席	： 陸嘉儀女士
第二副主席	： 何鴻德先生
文書	： 張雯樑女士
財政	： 周昭蓮女士、林雅欣女士
聯絡	： 曾艷紅女士、林竹敏女士
呂中家書	： 詹麗花女士、李于蓉女士
家長會網頁	： 詹樂雯女士
沙田區家長教師會聯會代表	： 何鴻德先生、李于蓉女士
特邀顧問	： 鄭祖澤校長、李炎明先生、劉舜卿女士、余榮輝先生、李子榮先生、黃子球先生、崔鳳鳴女士、鄭惠玲女士、黃愛玲女士、容柏堅先生、劉美娟女士、鄭錦文先生、盧佩敏女士、林文珊女士、黃勝利先生、黃漢忠先生、廖雪梅女士、林植強副校長

網頁及電郵：[pta@bmcss.edu.hk](mailto:pta@bmcss.edu.hk)

### 二、家長教育

① 二零二三年八月二十六日舉辦「中一家長迎新日」，主題為「家長如何適應子女進入初中生活」，由溫家傑校長分享，並提示家長有效的管教方式，家長深感校長的分享能啟發他們幫助子女適應中學生活。

② 二零二三年十月六日舉辦「中一家長座談會」，主題為「當孩子升上中一時」，由資深社工張惠貞女士分享有關中一同學的成长

情況，並提示家長有效的管教方式。

③ 二零二三年十月及二零二四年三月與學校合辦了四次「家長小組」，主題為「精神健康、家庭安康」，由陳鳳英醫生主講。四次工作坊分別以小組及視像會議形式進行，家長表示小組能幫助他們更明白子女成長需要，並且可以改善家庭關係。

④ 二零二四年二月二十三日舉辦中一至中三「家長專題講座」，主題為「快樂家庭程式」，本會很榮幸邀得陳敏兒女士分享如何加強家

長與子女的溝通。陳敏兒女士更於二零二四年三月舉辦了兩次實體家長工作坊，讓家長可以面對面接觸分享，學習如何處理與子女建立良好關係，並提升親子溝通技巧。

⑤ 二零二四年四月十二日舉辦中三級「認識新高中學科」網上講座，讓家長和同學一起了解新高中各選修科目的課程及特色，並於四月十九日透過學兄學姊分享選科心得，引導學生作出明智的選科抉擇。

⑥ 二零二四年五月三日舉辦中四及中五級家長晚會，主題為「如何一起走過高中的日子」。本會很榮幸邀得學友社學生輔導顧問及升學就業輔導組藍秋蘭主任，分享升讀本港及海外大學的重要資訊。

⑦ 二零二四年五月十七日舉辦「家校合作交流会」，由校長、副校長及家長會幹事帶領參加者探討子女在學校的學習問題及了解學校近年的發展路向，讓家長與校方坦誠交流。

### 三、家長活動

① 二零二三年九月十一日舉辦「中秋送暖——製作冰皮月餅及傳統月餅」活動。家長教導同學製作冰皮月餅，送給全體老師，發揮家長及同學敬師精神。在這次關愛活動中，家長和學生都深深感受到呂中是一個大家庭。

② 二零二三年九月十六日舉行一年一度的「家長網絡義工迎新會」，有80多位家長和老師參加。當日在新翼五樓地理室進行，氣氛十分愉快，參加義工十分享受整個活動安排。

③ 二零二三年十月十三日及十四日，家長會與浸信會呂明才小學及浸信會沙田圍呂明才小學合辦聯校活動「體驗中學生活」，有300多位家長、老師和學生參加，參加者十分享

受整個活動安排。

- ④ 二零二三年十一月十八日，參加由浸信會聯會主辦的「第29屆步行籌款」，有20多位家長及師生參與，本會共籌得港幣42,651元。

- ⑤ 家長網絡組架構更具規模，網絡義工超過200位，參與代課家長約60位。

- ⑥ 二零二三年十二月二十日，家長義工製作薑餅給浸信會愛群老人日間服務中心，晚上更舉辦「呂中聖誕夜」，師生家長合共超過260人參加，家長非常投入及滿意。

- ⑦ 二零二四年一月六日是「中一資訊日」，家長會幹事及一眾家長義工團隊一同鼎力支持。活動包括：家長招待及小食義賣。本會共籌得港幣7,832元，全數捐予學校作助學金之用。

- ⑧ 二零二四年二月一日舉辦「親子新春大旅行」，行程包括遊覽山頂廣場、赤柱廣場、九龍城寨公園及於啟德郵輪碼頭午餐。是次活動有60人參加，家長非常投入及滿意。

- ⑨ 給呂中全校師生，特別為中六文憑試考生打氣，於二零二四年二月二十一日，預備湯丸糖水及小食供大家享用。此活動深受老師及學生欣賞，充份體現呂中為關愛校園，可見家長對呂中的關愛。

- ⑩ 家長會早會分享如下：上學期於二零二三年十一月二十日，由家長會幹事詹麗花女士以「感恩遇見」為主題，鼓勵學生常以感恩細味人生並活出精彩人生。下學期於二零二四年五月二十日，由主席孫淑嫻女士以「呂中情」為題，為學生及老師送上真摯的祝福與鼓勵。兩次早會分享後，家長會都為全校師生送上愛心湯水及生果，為他們打氣。

### 家長團契報告

家長團契主題是「同行、更新、同見證」，活在紛亂的世代，如何作一個不隨波逐流，明辨和清心的家長？聖經說：不要效法這個世界，要心意更新而變化，察驗何為神的善良，純全可喜悅的旨意。（羅馬書12:2）。我們每逢星期一早上相聚，家長一起同行，激發彼此追求生命的真善美愛！在周會裏，除了給予空間與神親近，亦鼓勵大家多照顧自己身心靈的需要。有不少周會為家長提供對自己、對配偶、對孩子身心健康的消息，做個身心社靈都有成長和得力的家長。另外今年較特別的是，團契和學校其他單位於四月二十日在演藝廳舉行《家、多一分愛》詩歌分享會，盼望以詩歌和信息，為主多作見證。全年聚會平均有24位家長出席。

- ⑪ 二零二四年四月六日家長會與浸信會呂明才小學家長會合辦「親子免費看電影家庭同樂日」，觀看電影「功夫熊貓4」，有260位家長、老師和學生參加。當日氣氛非常開心愉快，參加者十分享受整個活動安排。



月餅製作



家長團契



呂中聖誕夜



新春大旅行



關愛糖水



家長代課訓練



若有興趣了解或  
重溫聚會資料  
歡迎瀏覽家長團  
契網頁

# 老師近況



祈心茹老師與林澤生先生共偕連理



梁慧妍老師的小公子 — 敏智



簡永東老師的小公主—悅恩



鄒碧雲老師與余小平先生共偕連理



羅梓泓老師的小公子 — 正謙



韓國銘老師的小公子—希朗

# 十年服務獎



鄺紫盈老師、陳燁芙老師

## 悼念

### 永遠懷念你——鄭祖澤校長

呂中第二任校長鄭祖澤先生於2023年9月13日安息主懷。

鄭校長為人和藹可親，謙卑穩重，忠於使命。自呂中創校，鄭校長即與教師團隊默默耕耘，歷盡艱辛，盡心培育莘莘學子成材，並於1992年至2012年，出任第二任校長。在任期間，鄭校長關心同工身心健康，對同工不吝支持和鼓勵，並以「敢於管、敢於教、敢於建立關係」勉勵同工毋忘投身教育的初心；對學生更是關懷備至，處處體諒和接納。由創校至退休後數年，鄭校長堅持帶領學校足球隊，寓輔導於活動，期間所給予的鼓勵，更讓不少學生畢生難忘。鄭校長又致力推動家長與學校建立互信，並成立家長團契，讓學校在學生成長路上同心同行，家長之間可以互相守望，堅固信仰。

呂中的關愛文化得以建立和承傳，呂中能成為各方稱羨的有情天地，是鄭校長和教師團隊辛勤耕耘的成果。鄭校長常告訴學生：「一日呂中生，一生呂中人」，呂中校門為每一位呂中學生敞開。鄭校長用心陶造呂中，讓呂中人引以為傲。

我們對鄭校長表示由衷的敬佩，對其辭世寄予無盡的哀思。呂中全體師生將秉承鄭校長對學生和對人的關愛，對學習和教育的嚴謹認真，對信仰的執著堅持，繼續在不同的崗位上建立美好的榜樣和見證，延續鄭校長的精神。

### 永遠懷念你——呂劍華先生

本校校務處職員呂劍華先生於2024年2月24日安息主懷。

呂先生任職呂中多年，一直為學校及教師提供影音技術支援，對待學生和教師和善有禮，工作認真，深得同工讚賞。去年上旬開始，呂先生因身體不適，須要接受治療而申請休假。

對呂先生的離世，我們深感惋惜和難過。我們感激呂先生過往多年對呂中教育工作給予支持，讓師生在教與學上得到適切的支援。

## 改變的勇氣

林子慧老師

年前，我決定離開原本任教的學校，在新學年來呂中，這個決定很難很難，因為我害怕改變、我害怕未知，更害怕自己後悔。對於改變，同學曾否試過感到不安？會否對將來充滿憂慮或恐懼？

每個人性格上總有一些弱點，面對困難與壓力，有時我也不懂處理，欠缺勇氣。我自小喜歡安穩，熟悉的環境及人事，能給予我足夠的信心與安全感，所以要踏出工作多年的安穩區，需要有改變的勇氣。不過，經歷過幾年疫情，反而令自己適應力增強了，大家也彷彿已習慣新常态，對於生活上的各種改變，似乎較易接受。

曾經看過一個奧地利心理學家——阿德勒

的名言，他認為想要提起勇氣向前邁進，必須從「喜歡原本的自己」開始，進而切身感受到自己的價值，為自己賦予勇氣。而且，每個人的生意義或目標，應該由自己賦予。如果同學們在面對改變時感到不安，是否因為曾經否定自己的價值？不想勇敢向前，是因為未找到目標嗎？藉著阿德勒心理學，我會反思自己的價值，重新思考自己需要及想要什麼，我明白到「勇氣」就是克服困難的活力，缺乏勇氣的人，一旦遇到困難，就會墜入人生的黑暗深淵。阿德勒亦提到所謂的勇氣並不是藥，無法需要時就補充一匙，訓練承受責任與訓練擁有勇氣，是完全互為表裡的。在這些話語中，我得到很多啟發，更學會有勇氣面對改變。作為歷史老師，改變與延續是重要的歷史概念，我希望能在呂中延續自己的價值，繼續做自己喜歡做的事，更學會接受改變，因為改變是不變的定律，是人生必學的課題。

這大半年我很感恩，在呂中遇上很多好人事，令我順利渡過不少難關。生活中總是充滿變化，願呂中的同學都能有勇氣一一面對，迎難而上，重新得力！

## 教學的動力

祈心茹老師

去

年八月尾時初來呂中報到，轉眼間已到了五月頭，在呂中的第一個學年也快要完結。老實說，在呂中的工作確實比我的想像中更要忙碌，但這忙碌中卻有同學帶來的一點甜。與以前任教的學校不同，呂中的學生十分願意和老師相處，課後也會主動與老師聯絡，有些是問功課，有些是閒話家常。與學生的長時間接觸，讓我充分感受到了學生的熱情，還有好學的態度。

學生在學校的時間至少佔一天的三分之一，面對老師的時間分鐘比家人更長，老師亦同理。除了以上提到學生帶來的甜以外，在這長時間又忙碌的工作中，到底是什麼東西能令一位老師堅持教學？

在我的第一份教學工作中，有機會聽到其他老師的分享。一位老師提到在教學中最令她開心的事，是意識到自己能在教學工作中一點點地改變世界。當時聽到這個分享後，立刻被觸動了，亦更令我想要一直堅持做一名老師，也開始以此為目標，希望能用自己的力量一點點地令世界變得更好。今年的中一迎新日，我向班上的同學分享了一句說話：Small acts, when multiplied by millions of people, can transform the world. — Howard Zinn。無論是多麼微小的舉動，都有機會改變世界。後來在今年某個因惡劣天氣而停課後的早會，郭副校長也曾分享相同的道理。這又一次提醒了我，我們所作的每一個舉動都能帶來改變。

希望這學年在呂中的工作，能夠為學生帶來好的影響及改變，而學生之後亦能透過自己的舉動繼續為世界帶來好的影響。

願所有同學都能找到自己的目標及動力，在迷惘時也能一直提醒自己不要放棄。共勉之。

## 解剖課

# 最

近，兒子就讀的幼稚園發放了一系列的照片，展示了學生在學習人體器官的課堂點滴。其中最吸引我的，是兒子在觸摸豬胃的照片。

劉君華老師

作為一位生物科老師，看到幼稚園的孩子們

也能參與解剖課，實在感到驚喜。我問兒子用手觸摸豬胃的感覺如何，他回答說：「超興奮，豬胃很滑！」

回想起今年生物學會舉辦的青蛙和老鼠解剖課，兩次的活動都座無虛席！確實，解剖課為生物科的學習帶來了更真實的體驗。

在解剖青蛙的活動中，學會的籌委除了希望同學能學習解剖技巧、了解青蛙的器官，更希望向同學示範：青蛙並不需要腦部來進行退縮反射。為此，他們從網上搜集資料，規劃活動流程，一步一步地籌備。我從旁見證了他們對生物科的熱愛。

在每次學會活動前的一星期，籌委會聚在一起模擬活動流程。可惜，在那次青蛙反射動作的示範中遇到了困難，但他們決意要找出問題的根源。

接下來的一星期，他們再次搜集資料，修改實驗細節。在正式活動的前一天，他們終於成功了！活動當天，籌委在所有參與者面前成功展示了青蛙的反射動作。隨即引來大家「嘩」的一聲，驚嘆聲充滿了整個實驗室。

在這令人興奮的解剖課背後，是同學們的盡心籌備，更是他們堅持不懈的努力嘗試。

## 校園藝術之旅： 我與學生的成長與啟發

鍾栢熹老師

# 回

願這個學年，我感到非常滿足、充實和奇妙。在這段時間裡，我有幸與學

生們分享我的藝術知識和經驗，見證他們的成長和進步；同時以另外一個身份再次回到呂中，實在難以想像。

首先，我要讚揚學生的熱情和創造力。他們對視藝科的學習充滿了熱情，每堂課都充滿了他們的創意和想象力。我非常欣賞他們的勇於嘗試和不怕犯錯的態度。他們在課堂上展示的作品令人驚艷，每一幅作品都充滿了個人風格和獨特性。

作為一位舊生，我對這所學校和學生的情感非常深厚。我清楚地記得自己當年的夢想和追求，所以我現在能夠理解學生們的想法和困惑。我希望能夠成為他們的良師益友，幫助他們發現自己的藝術潛能，並且在藝術創作中找到自己的價值和自信。

在這個學年中，我也遇到了一些挑戰，其中一項是如何平衡課程內容和學生的個人興趣。有些學生對特定的藝術形式更感興趣，而有些學生則對其他形式更感興趣。我努力通過設計多元化的任務和專案，以及提供個別指導，來滿足每個學生的需求和興趣。這也讓我意識到每個學生都是獨特的，他們有著不同的藝術天賦和潛能，我們的任務是發掘和培養他們的才華。

回校成為視藝科老師對我來說充滿意義和價值。我非常榮幸能夠回到呂中，以一個新的身份為學生們的成長和發展做出貢獻。我期待著與學生們一起探索藝術的無限可能性，並且見證他們的成長和成就。這將是一個充滿挑戰和滿足的旅程，我已準備好全力回饋學校和各位同學。

## Embracing Change

Ms. Samyee Loi

**A**s you all know, I was born and raised in the UK. I went to school in England and when I was 18, I flew the nest and went to a university in Scotland. Then, my parents made the decision to send me to Hong Kong to find a job. Now, moving countries is scary, but I was lucky enough to have some families in Hong Kong to make it a little bit less scary. Nevertheless, it was still difficult and extremely demotivating not having friends or a job. To be quite honest, becoming a teacher wasn't in the books for me. But you soon realise that life doesn't turn out the way you expect it. I did not expect to become a teacher to secondary school students, but as you can all see, I'm here and I'm enjoying every second of it. It is mind-boggling how the world works! It is true when they say time flies by when you're having fun! You all have truly made this year a good one.

Reflecting on my time here, it has been one of the funniest, eye-opening and appreciative years of my life. Getting to know every single one of you has been an endlessly entertaining experience. There has not been one day where I don't belly-laugh or you say something that leaves me speechless. Being your teacher has been an absolute privilege and joy. Creating the English Circle to an environment where we are all able to be vulnerable, learn and share fascinating stories is one of my biggest achievements within LMC and I can only hope you all continue to use this space to uplift and support each other.

While one door opens, another one closes. We reflect on the memories we have created, the friendships we have forged, and the knowledge we have gained along the way. We carry these with us onto our next journey and get ready to embrace the opportunities life presents us. I am excited to see what the future holds for each and every one of you.

Keep smiling!

---

## Learning and Growing at LMC

Ms. Li Yan

**B**orn and raised in Sichuan, my passion for education led me to pursue a Master's degree in English Language Education at The Education University of Hong Kong in 2022. After a year of intensive study, I graduated with distinction. With a deep love for Hong Kong, I seized the opportunity to begin my professional journey in this vibrant city upon graduation. Joining the team at LMC as an English Teaching Assistant has been an incredibly enriching experience.

Being part of the LMC community has allowed me to fully immerse myself in various aspects of secondary school life. Whether participating in extracurricular activities or collaborating with colleagues on school-wide initiatives, each interaction has contributed to my personal and professional development. At LMC, I have witnessed firsthand the dedication of our teachers, whose cooperation and cohesion create a supportive and inclusive learning environment where students' success is paramount. Moreover, I am deeply grateful for the incredible support and friendship I've forged with my colleagues at LMC. From day one, they offered a warm welcome and provided guidance and assistance at every turn. The sense of community and teamwork at LMC is truly remarkable, making me feel valued and appreciated.

as a member of the team. In this inclusive culture, every contribution is recognized and celebrated, regardless of role.

Being part of such a supportive and welcoming community has greatly enriched my experience as an English Teaching Assistant. I am proud to be a member of the LMC family and look forward to continuing to learn, grow, and contribute alongside my wonderful colleagues.

## My views on genetic engineering

Ms. Cheng To Nga

**H**aving meetings with the International Genetically Engineered Machine (iGEM) team these days leads me to think about my current views on genetic engineering. This reminds me of an essay that I wrote years ago in university. The following are some excerpts:

*This essay maintains the world does not need more genetically modified organisms (GMOs) as food, however, may need more GMOs for other uses. This essay is separated into parts, in which a claim of the world needs more GMOs as food or for other uses is illustrated, then is evaluated.*

*First of all, some people may argue that GMOs as food are more environmentally friendly than conventional food, the world needs more GMOs as food to achieve a more sustainable world. However, GMOs are not likely to be more environmentally friendly. Although it is true that some of the GMOs may require less energy, chemicals like pesticide and herbicide and water, GMOs are likely to cause environmental problems. For example, GM crops are likely to reduce biodiversity, as their pollen is likely to spread then dominate other species since they are modified to be more favorable in survival. Also, GM crops that are pesticide-resistant and herbicide-resistant may lead to the rise of super-pest and super-weed.*

*Also, other cultivation methods with less adverse impacts on the environment besides planting or raising GMOs can reduce the use of chemicals as well. For example, crop rotation can reduce the possibility of nutrient depletion, thus less fertilizers are needed. Unlike GM food, the effects of crop rotation are not likely to spread to other places uncontrollably, for example, pollen of the crops in crop rotation are not likely to dominate other species, therefore, it is more environmentally friendly than GM crops.*

*Some people may argue the spreading of GM crop's pollen can be controlled by using sheets to cover the GM crops. However, it is unlikely to be able to make sure none of the GM crops' pollen spreads, as they are very tiny and light. If one of the pollen grows accidentally, it can further spread. Therefore, the spread of GMOs is unlikely to be under control.*

*GMOs are not likely to be more environmentally friendly than other cultivation methods. Therefore, the world does not need more GMOs as food to achieve a more sustainable world...*

iGEM competition is a worldwide synthetic biology competition. When I browsed the award-winning projects throughout the years, I was amazed by how mind-provoking the projects were and the need for me to rethink whether my previous claims about genetic engineering in the university are valid these days. To find out more, I searched for more projects available online. In fact, our school is currently collaborating with five more secondary schools to investigate how genetic engineering can help the world. Don't forget to give your schoolmates support. I am sure you can make a positive impact as well!



大召寺



響沙灣沙漠



北京故宮



草原敖包

## 內蒙古歷史文化交流團 2068公里

陳燁英老師

北京——國家的首都，既是現代化城市，也是著名的歷史古都；內蒙古——游牧民族聚居的地區之一，結合原始與現代的生活文化；這七天的交流團，我們嘗試從不同面向探索這兩個位處國內北方的地區。

北京擁有悠久的歷史文化，不少古建築也被保留下來。這次考察中，讓我對古代建築技術留下深刻的印象。當站在紫禁城內，各宮殿是以木工入榫技術建築而成，結構緊密，雄偉壯觀；在太和殿月台欄杆下的龍頭，看似只是裝飾，實質是排水口以防積水；建於山脊、地勢險要的八達嶺長城，在古時是以糯米砂漿黏合磚牆，堅硬無比，對當時抗敵起了非常重要的作用。親身走過古建築，不禁感嘆古人的智慧，也讓今天的我們看見過去，了解過去。

人們常以「天蒼蒼，野茫茫，風吹草低見牛羊」形容內蒙古地區，以往對內蒙古的印象僅限於大草原、蒙古包、沙漠而已。這次走訪了內蒙古的不同城市，在包頭的大草原體會了沙漠驚嘆大自然的奧秘；在包頭的大草原體會了原始游牧民族的生活文化，嚐奶茶、學蒙語；在首府呼和浩特感受漢、蒙和回文化並存與融合的獨特魅力；在內蒙古師範大學附屬中學體驗國內的校園生活；亦參觀國內規模最大、採自動化生產和數字化管理物流的乳製品企業伊利集團。這次考察中，感受多樣的文化色彩，認識了這直線距離香港 2068 公里的地方。



港日兩地老師合照

## 日本九州歷史文化交流團

鄧嘉豪老師

### 闊

別三年，學校舉辦的海外交流團今年終於可以再次出發。疫情期間為了讓同學可以與外地的學生有所交流，毅然嘗試與日本的高中開展網上交流活動。經歷三年彼此在網絡上的互動，一直期待着可以親身到訪當地以加深對彼此生活和文化的認識。今年能夠成行，十分感恩。

行程其中一日特地安排到訪當地學校。同學們都雀躍地嘗試以日語和英語介紹彼此之校園生活、兩地之文化異同，並且在校園的飯堂中共晉午餐時也繼續分享生活點滴。下午日本學生更熱情地帶領呂中同學遊覽當地名勝大宰府天滿宮。整天的交流見證著兩地同學的情誼日漸深厚，而且透過溝通對彼此的文化 and 日常生活有更深入的了解。

除了交流部份，是次交流團另一焦點是親身遊歷九州地區當中與歷史相關的景點。起初我還擔心同學會否不感興趣，然而當走過位於下關市的李鴻章道，到達春帆樓時，同學們竟能憶述中三中國歷史科老師教授過李鴻章代表中國簽署馬關條約之事蹟，並細心觀看日清講和紀念館中重現之談判會議場景以及所展示之條約文本。另一天到了位於長崎的原爆資料館中，同學們全神貫注細閱原子彈爆炸的記載資料和殘骸遺物等，那種認真的眼神再度出現我眼前。他們更深刻體會到戰爭對每個國家都帶來沉重的影響，並反思着怎樣可以為世界帶來和平。

最後亦感激在日本東京工作的校友 Jason 百忙中抽空義務地參與部分交流團的行程。期間向師弟妹們分享他在日本留學、工作的經驗和體會，從而讓同學們多角度地認識日本這地方並為生涯規劃作好準備。今趟旅程時間雖短，但感恩同學、老師、校友和日本高校師生之間都有美好的互動和交流。



華江高級中學

## 臺北文學散步團 一期一會

葉惠珊老師

一期一會——源於日本茶道的用語，意思是  
一生只有一次的相遇，無法複製，無法重  
來。我想，這次臺北文學散步團，絕對是一期一會。

五天的行程雖然常在堵車的灰黑公路上度過，  
但仍然無減其豐富多彩。綠樹成蔭的臺灣文學基  
地、紀州庵文學森林內淡褐色的榻榻米、烏來山區  
泰雅族紅橙藍綠的紋面、日星鑄字行內密密麻麻的  
銀色小鉛字、林語堂故居的藍色琉璃瓦、蒼翠的觀  
音山下，苦楝樹正綻放着淡紫色的小花，暗紅的桑  
葚與火紅的朱槿間，點點如雪的白粉蝶在飛舞：  
人們喚你「寶島」、喚你「蓬萊」、喚你「福爾摩  
沙」，你始終默然不語，靜躺在太平洋之西，孕育  
了依山靠海的原住民，也裸抱了來自五湖四海的異  
鄉人。千言萬語也無法道盡臺灣的前世今生，跨海  
而來的我們，這五天只能匆匆一瞥，但一瞬，已是  
永恒。

一期一會的，何止物，還有人。「臺灣最美麗  
的風景是人」，請先別嫌棄此話濫俗。紀州庵那學  
識淵博的導賞員、泰雅族中歌聲嘹亮的給樹老師、  
在古老的鑄字機前解釋著操作原理的伯伯、華江高  
中熱情好客的師生……素昧平生的人們，以各自的  
身姿，印證著寶島之美。當然，還有北投捷運站外，  
替我們操心、為我們張羅的劉克襄先生。蜚聲文壇  
的劉老師，親切地領我們走進關渡平原，看樹看花  
看鳥看田，劉老師就像一本百科全書，向我們娓娓  
道來自然生態的種種。如此這般的野外教學，如此  
這般的詩人作家，有幸遇上，不枉此生。

如此這般的文學散步團，此生此世，唯獨此時此  
刻。一期一會。



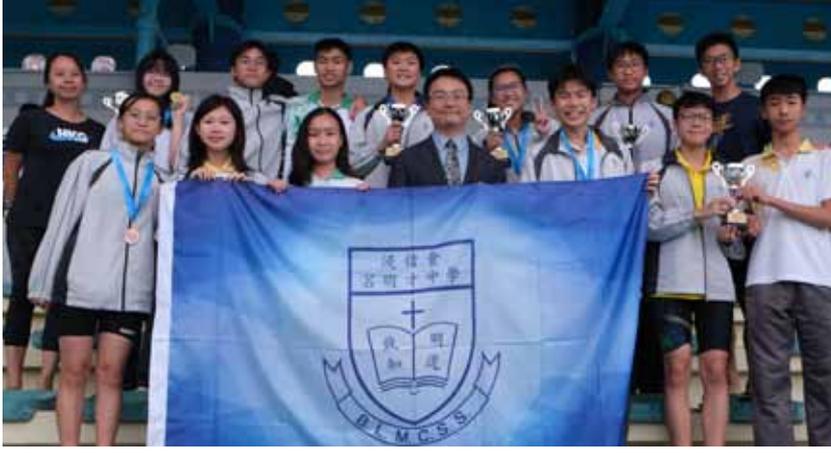
泰雅族原住民體驗



關渡平原



佳美的樹木、就是利巴嫩的香柏樹、是耶和華所栽種的、都滿了汁漿。詩篇 104:16



耶穌回答說、凡栽種的物、若不是我天父栽種的、必要拔出來。馬太福音 15:13



# OLE Day



你們要為自己栽種公義、就能收割慈愛、現今正是尋求耶和華的時候、你們要開墾荒地、等他臨到、使公義如雨降在你們身上。何西阿書 10:12



## 職員合照



## 工友合照



# 全體教職員工合照



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。 箴 22:6



## 綜合藝術表演 V Show







耶穌回答說，凡我種的物，若不是我天父栽種的，必要拔出來。馬太福音 15 : 13



# 恩典年歲

從歲首到年終，大小事情滑過我們的生活，我們為它一一畫上句號，神為我們修繕每一個句號。

# 校務報告

## (甲) 行政事務 綜合報導

- 一、本校由浸信會聯會中小學及持續教育部管理，部長為李樹甘博士。法團校董會成員包括：校監張志儉博士、校董呂元信先生、李樹甘博士、梁志衡先生、吳卓穎博士、鄭融婷女士、張金城先生、伍凱怡博士、余惠賢醫生、溫家傑校長、家長校董孫淑嫻女士及何鴻德先生、教師校董顏紹熙副校長、黎健老師及校友校董高加信博士。
- 二、本學年教職員工共 106 位。包括校長、教師及教師助理共 80 位、行政主任、職員及技術人員 17 位及工友九位。
- 三、二零二三至二零二四年度全校學生共 824 人，中一至中三每級五班，另中四至中六每級六班，共 33 班。
- 四、本年度關注事項包括：
  - 「投入全人健康生活」讓學生在身體、心理、社交和靈性上更健康，更強壯。
  - 「創建高效學習社群」培養學生想學、肯學、會學和能學；促進教師發展專業知識。
  - 「培育僕人領袖精神」模造學生心懷天下，認識、關心並服務學校、社區、國家和世界。
- 五、中一入學簡介：二零二四年一月六日（星期六）舉辦二零二四至二零二五年開放日暨升中資訊日。活動包括兩場中一新生入學簡介會及開放校園。接待接近 300 位家長和學生。每場分享會分為兩部份，先由校長回答有關申請入學問題。第二部分由學生大使帶領家長和學生參觀校舍，分享校園生活，並解答問題。開放日內容包括不同學科活動、箭藝體驗、舞蹈表演、音樂表演、家長及學生生活動攤位等。



水運會



中一入學講座

六、本年度與佛山暨大港澳子弟學校、廣州暨大港澳子弟學校、東莞暨大港澳子弟學校及汕頭市實驗學校結為姊妹學校。

七、本校參與由香港中學校長會舉辦的《自主學習學校》約章計劃（第一期），為期兩年。承諾：

- ① 於校內持續推動及實踐自主學習；
- ② 以自主學習為恆常的學與教工作，制定校本發展計劃及策略；
- ③ 積極提升學校的教學領導和教師的持續專業發展，優化自主學習的學與教效能；
- ④ 致力創造良好的校園學習環境，培養學生自主學習的態度及能力；
- ⑤ 樂意與友校分享推動自主學習的經驗及成果，共建約章學校的自主學習社羣。

八、新增或更新政策或重要措施：

- ① 更新高中學科組合，以適切學生需要和社會發展。
- ② 中一至中三全面取消精英班制度，推動朋輩共學和互學，強化資優教育。
- ③ 增設中三級實用及科藝科目選項，讓學生可按其興趣和能力，選擇深度學習一些學科。

### 慶典及活動

一、本年度水運會於九月廿八日假馬鞍山泳池舉行，並敦請馬鞍山循道衛理小學許綺珊校長致辭及頒發獎項。

二、家校合作：二零二三年十月廿七日晚上在禮堂舉行「家長晚會暨家長會第三十四屆幹事會就職暨會員大會」，敦請沈君豪醫生及林良俊醫生作專題演講，題目為「健康家庭」。當晚邀請中一、二、四、五家長到校出席講座，會後與班主任會面。中三級家

長會後出席線上專題講座，了解「高中選科簡介及學校支援」情況；中六級家長了解「大學聯合招生」。

三、每年十一月首個星期六為呂中的「校友日」，本年十一月四日為校友日，同日為學校校慶45周年愛回家晚宴，日間在校有各樣球類比賽，晚上在沙田會所一號水中天延開50席，是日為「仁社」畢業四十周年、「煦社」畢業二十周年、「清社」畢業二十周年、「銘社」畢業十周年重聚日，特別招聚同學一同參與晚宴，與各嘉賓、老師、職工聚一堂，氣氛熱鬧及溫馨。

四、為協助來屆中六同學為將來的升學及就業作準備，讓他們加深了解自己的興趣、能力及性格，建立正確的職業觀，學校於十一月四日舉辦「職業輔導日2023」，邀請近70位各行各業校友回校，與中五同學分享寶貴的工作經驗。

五、本年度運動會於十一月十六及十七日假香港教育大學運動中心舉行。鑒於馬鞍山運動場進行閉館維修，運動會首次移師位於大埔的香港教育大學運動中心舉行，由於地點偏遠，學校需要為全校師生提供往返交通和膳食安排。

六、二零一四年二月至五日為家長日，班主任與家長討論學生學業情況，以及在校及在家的表現。

七、二零一四年四月廿六日復辦呂中綜合藝術表演，內容包括詩詞朗誦、各式舞蹈表演、合唱團獻唱和中西樂團演奏。當日安排下午及晚上兩場表演。下午場有來自姊妹學校汕頭市實驗學校十名師生到訪參觀，三名學生參與音樂合奏，一名學生帶來劇表演，令活動更添多樣文化色彩。兩場表演有來自不同小學師生、家長、校友觀賞，氣氛熱鬧。

八、二零一四年四月廿六日舉行「OLE Day」，安排高中同學按興趣參加不同的藝術工作坊。

九、二零一四年七月十日復辦呂中音樂日，分初級和高

級組別。比賽項目包括：獨唱、小組合唱和器樂組。二零一四年七月五日於本校禮堂舉辦第廿屆（緯社）畢業典禮，敦請香港大學醫學院微生物學系講座教授袁國勇先生蒞臨訓勉及授憑。

#### 學校發展計劃

##### 一、投入全人健康生活

① 為科目課程訂定健康素養和社交情緒學習內容，各學科全面推行健康素養和社交情緒課程，範圍包括睡眠質素、食物衛生和營養、衛生情況、良好生活習慣、適當的閒暇活動及運動，並在各學科科目會議內檢討成效，詳情可瀏覽各科報告。

② 為教職員工創造更多時間和空間，提供支持學生福祉的資源和機會。學科及學生組織舉辦午間音樂會二次、才藝表演二次、午間講壇十次、音樂創作與心理健康分享會一次。家長會全年舉辦六次愛心祝福鼓勵活動，分享食物和飲品，為學生打氣。校方透過電影欣賞、呂中家書、家長晚會講座、親子溝通工作坊及教職員退休修等活動，加強家長和教職員對學生健康的關注以及相關知識和技能。學校還引入外部資源，包括香港中文大學和基督教女青年會，幫助家長和教師了解學生的心理健康和睡眠質素。

##### ③ 推廣正向教育和成長思維

透過生活教育組早會、周會、班主任課、班級經營以及課外活動推廣正向教育，如感恩知足、發現自己性格強項，建立正向人際關係。

##### ④ 班際運動比賽或活動

i 體育科舉辦級際長跑龍虎榜，中一至中五學生須在上、下學期各參與一次長跑考核。體育科因應學生表現，展示每級男、女學生上學期首二十名龍虎榜，以鼓勵學生自行練習，下學期再接再厲，爭取更好成績。

ii 各級級社在上學期舉辦不同類型的班際活動，

讓同學在學習之餘能放鬆心情，亦能同時增進班級的凝聚力，詳情如下：中一：二零一三年十月十二日舉行競技疊杯比賽、十月十八日及十一月一日舉行過三關大賽遊戲。中三：二零一三年十一月十五日及十一月二十四日舉行轉水樽比賽。中四：於二零一三年九月二十七日、十月十日及十月二十四日舉行乒乓球遊戲（Game of Seven）及於十一月十四日舉行乒乓球遊戲（過三關）。中五：二零一四年一月八日舉行競技疊杯比賽。

##### ⑤ 建設綠化校園及康樂休閒設施

優化二樓公共空間，改建為文青區及優閒區，以增加學生與朋輩聚首的空間，讓同學釋放身心靈。規劃地下側廊，設置魚菜共生設施，發展同學科研潛能。

##### ⑥ 升學輔導師友計劃

i 為貫切全校參與原則，透過科任老師讓中六同學更了解個別大學課程及專業，以協助他們在大學聯招選科，同時亦減少中六班主任的工作量。升學及就業輔導組自2018,2019學年推行「升學輔導師友計劃」，科任老師及中六同學可自行決定是否參與計劃，升輔組根據同學的選科志願及升學導師的專屬範疇進行配對，導師會於同學遞交「大學聯招辦法」申請前與同學進行輔導，並於文憑試放榜後作跟進。除了一對一輔導外，社工亦為有志報讀社工系同學舉辦講座，讓他們更了解社工的工作。

ii 計劃推出以來，參與的導師及學生反應正面，本學年共有16位老師及一位社工為中六同學提供聯招選科輔導。為確保導師的數量，升輔組將會透過不同活動讓老師更了解大學聯招辦法，並進一步掌握升學輔導技巧，以增強擔任升學導師的信心。

## 二、創建高效學習社群

### ① 資優教育及才能發展

#### i 校本資優教育規劃

- a 採用教育局「三層架構推行模式」規劃及推行校本資優教育（第一層：校本全班式教學；第二層：校本抽離式計劃；第三層：校外支援）。
- b 透過資優教育委員會支援校內各科組舉辦資優活動，並統籌校外資優計劃。
- c 於學年初透過不同方法（包括參考學生學術成績及老師推薦）識別各學習領域中具潛能的學生，並建立資優人才庫。

- d 設立校本資優教育 Google Site，向學生和教師提供有關資優教育的資訊，包括校外資優課程和計劃、校外資優課程校本資助計劃及與資優教育相關之教師專業發展資訊。

#### ii 校外資優課程

- a 提名中一至中四級在人文學科、數學或科學方面具傑出表現或極高潛能的學生加入香港資優教育學苑網上甄選學習課程。學生在課程中取得合格成績並成功完成第一階段提名後，即成為香港資優教育學苑 (The Hong Kong Academy for Gifted Education, HKAGE) 學員。學苑提供人文學科、數學、科學、個人成長和社交發展、領導才能以至跨學科的課程、講座和比賽。
- b 提名中二至中五學生加入香港大學「菁英聚港大計劃」(Academy for the Talented)。該計劃提供醫學、法律、工程、社會科學、牙醫、自然科學、數學及語言不同範疇課程和工作坊。
- c 由資優教育委員會及各學科科主任老師推動學生參加不同院校和機構舉辦的資優課程、活動和大型比賽。個別學科和組別推動的校外資優活動以及比賽可參閱各學科報告。
- d 為鼓勵具潛質的學生參加不同院校所舉辦的校

外資優課程和活動，校方利用全方位學習津貼以及多元學習津貼資助學生報讀相關課程的部份費用。

#### iii 校本抽離式計劃

- a 運用多元學習津貼推動並支援各科組舉辦校本抽離式拔尖及增潤課程和活動。各科舉辦抽離式資優活動可參閱各學科報告。
- b 透過不同學會、服務團體、屬社和級社發掘和培育具領袖稟賦的學生，並藉籌辦活動提供機會讓他們發揮僕人領袖的精神。

#### iv 校本全班式教學

- a 於不同學科推廣學與教範式轉移，例如分組專題匯報、按能力分組討論、課堂前測等，並因應學科特色及學生學習情況而採用加速、加闊、加深的教學策略，配合分層及延伸課程及課業，藉以照顧校內資優生的學習需要。
- b 持續透過各學科的協作課研 (Collaborative Lesson Study) 深入探討課堂設計、教學內容、教材調適及教學技巧，藉以共享教學策略及難處，提升不同學習程度學生的學習成效。
- c 加強學科課程中的資優元素：
  - 中文科與英文科：強化口語和公開演講的訓練。
  - 數學科與理科：增強同學建模和科學探究的能力。
  - 社會、人文及科技學科：融合社會創新、STEAM 和企業家精神於課程活動內。
  - 藝術學科：增加同學以表演和展覽方式展示藝術天賦之機會。詳情可參閱各學科之報告。

v 肯定並表揚在學術和非學術領域中具有天賦的資優學生

- a 透過不同媒體，如學校網頁及面書，表揚學生

在學科及學界比賽各方面的優異表現及成就。藉以提升學生的成就感和自信心，使學生的才華得以被肯定。

- b 五月二十三日和二十四日的早會舉辦兩節頒獎典禮，以分別表彰在學術和體藝方面獲得卓越表現及成就的學生。

c 在各個校際學科和課外活動比賽中獲獎的學生名單會在校刊《明道》中刊出以資表揚。

- d 設立校長嘉許名單 (Principals' List) 和榮譽榜 (Honour Roll) 以表揚學術成績優秀的學生。學生年度平均分分別高於八十分和七十五分會獲得相應的證書以作嘉許。

#### vi 教師發展

- a 透過電郵定期向教師推廣由教育局和資優教育學苑所提供的專業培訓課程和講座，以裝備教師辨識、評估和支援資優學生的知識和技能。
- b 在校本資優教育的 Google Site 上定期更新資優教育學與教和教師培訓資訊，包括由教育局課程支援分部資優教育組每學年更新、刊製的《校本資優教育及人才庫資源冊》。

### ② 自主學習

- i 本學年為自主學習協作課堂研究的第二年。本學年常規化相關研究，所有學科均進行自主學習課堂研究。各學科跟從約章和指引進行課研，在本學年進行至少一次自主學習課堂研究，並且安排何世敏博士、溫家傑校長及何孝禮副校長和各學科一起進行共同備課會議、觀課和議課會議。透過課堂研究優化課堂設計，提升教學效能。更重要的是建構學生的自主學習能力，讓學生更積極學習。
- ii 本年度於二零一四年三月五日安排何世敏博士和中史科、地理科和科學科一起進行共同備課會議，並且安排其餘科主席列席會議。學習如何透過課堂研究優化課堂設計，提升教學效能，促進同事

科目	內容
中文科	1. 利用平板電腦進行寫作教學活動； 2. 使用 Kahoot 進行搶答比賽； 3. 使用 Flipgrid 進行口頭閱讀匯報； 4. 使用 Padlet、LoiLoNote 作課堂互動； 5. 使用 Google Classroom 分享學習材料； 6. 學生自行搜集資料，使用簡報作匯報。
英文科	1. 利用平板電腦搜集資料進行學習； 2. 利用平板電腦閱讀教學材料； 3. 廣泛使用 Google Classroom 及 Loilonote。
數學科	1. 使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源； 2. 以 Google Form 收集多項選擇題答案，分析學難點； 3. 以 Desmos、GeoGebra 學習幾何及坐標幾何課題； 4. 使用 Kahoot 進行搶答比賽； 5. 於中一、二級使用 LoiLoNote 作課堂互動。
理科	1. 使用 Kahoot 進行搶答比賽； 2. 利用平板電腦進行實驗； 3. 利用平板電腦進行網上問答及溫習； 4. 以 Data Logger 及智能裝置進行實驗； 5. 使用 Nearpod 進行學習活動。
公民、經濟與社會 / 公民教育科 / 公民與社會發展科	1. 使用 iPad / 智能電話進行資料搜集及小組討論結果展示； 2. 使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源； 3. 使用 Kahoot 進行搶答比賽。
電腦科	1. 中一級學習正確使用自攜學習裝置及 Apps 促進自學； 2. 中二級加入在平板電腦上編寫程式課題； 3. 鼓勵同學在短片創作中使用平板電腦進行拍攝及構思分鏡。
地理科	1. 以 Google Form 收集選擇題答案，分析同學表現及學習困難； 2. 使用 Kahoot 進行問答比賽； 3. 學生自行搜集資料，用作匯報； 4. 在 Google Earth 搜尋與課題相關地形及城市特徵作課堂學習； 5. 使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源。
視藝科	1. 高中視藝科使用 Procreate 電腦軟件繪創作 SBA 作品； 2. 透過觀賞 Youtube/IG/Al 學習、參考不同繪描的技巧； 3. 使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源； 4. 運用 Pinterest/Google Arts & Culture 搜尋圖像作為創作參考。
中史科	1. 中一級利用 Google Classroom 下載筆記及完成功課； 2. 中二級利用 Google Form 及 Youtube 片段完成功課； 3. 中三級利用 Edpuzzle 完成部份課堂學習； 4. 高中利用 Google Doc 及 Padlet 作分組討論。
經濟科	1. 中四至中六利用 Nearpod 及 Padlet 進行協作學習及預習； 2. 使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源。
企業、會計及財務概論	1. 中四至中六利用 Nearpod 及 Padlet 進行協作學習及預習； 2. 使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源。

之間專業對話及教學策略更新。

- iii 二零二四年一月二日參與香港中學校長會自主學習網絡(SRL)聯校教師發展日，了解開放數據及人工智能技術如何應用在自主學習，並和其他學校同工交流，了解其推動自主學習策略。
- iv 二零二三年八月廿四日至廿五日及九月四日為所有中一學生舉行「自主學習學生工作坊」：(一)預習；(二)組內共學及(三)組間互學」，由顧問何世敏博士和溫校長帶領同學以 BYOD 學習自主學習 SRL 中的四學。讓他們熟習分組，經歷小組學習，體驗小組互動，亦讓他們了解自主學習

的好處和必要條件。期間亦引入 BYOD 自攜裝置計劃，進一步推進及支援自主學習活動。另外，中一級班主任已於九月為全班分組，方便科任老師於課堂進行分組學習活動。

③ 有效結合自攜學習裝置及教育軟件

i 中一及中二級全面推行自攜學習裝置計劃，各科進行不同類型電子教學活動。例如透過自攜學習裝置進行翻轉課堂、網上問答、搜集資料、閱讀教學材料、戶外探究、進行虛擬實驗、數學繪圖、協作學習、搶答比賽、多媒體寫作等。亦在開學前為所有中一同學舉辦工作坊，介紹電子學習的

理念，以及分享在學習上如何善用電子裝置。ii 為協助老師進行電子教學，購買不同電子學習平台供老師使用。例如 LoiLoNote、Nearpod 及 Kahoot。亦舉辦工作坊作培訓及經驗分享。除此以外，各科也廣泛利用 Google Classroom 作教學平台，以分享學習資源、進行網上練習、繳交功課等。

iii 以下為不同科目以自攜學習裝置進行教學活動的例子。

iv 所有中一、二學生和已成功申請參與 BYOD(自攜裝置)計劃的學生，可在圖書館、创客教室(Maker Lab)、有蓋操場、乒乓球室及地下 G08 室自由使用自攜電子裝置。學生亦可在校園其他地方，有老師在場情況下使用電子設備，促進自主學習。

v 申請優質教育基金，購買電腦供有需要的同學借用。

④ 教師發展及專業學習社群

i 公開課：今年有十位老師參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，涵蓋科目包括英國語文、視覺藝術、科學、化學、數學、地理及普通電腦科。與來自多間中學的老師及副校長交流。

ii 推動學校層面及學科層面的教學交流  
a 學校層面

• 二零一三年十二月六日舉辦 LoLoNote 工作坊，共有 24 位老師出席。學習使用 LoLoNote 進行互動課堂。

• 二零一四年二月二日參與香港中學校長會自主學習網絡(SRI)聯校教師發展日，了解開放數據及人工智能技術如何應用在自主學習；並與其他學校同工交流，了解其他學校推動自主學習策略。

• 二零一四年六月六日舉辦 A1 工作坊，共有 25 位老師出席，學習使用最新 A1 進行教學活動。

• 參與由教育局舉辦的不同工作坊。

• 參與由不同友校舉辦的觀課交流活動。

• 鼓勵各科建立教學專業分享文化，並贈書券作為鼓勵。

• 參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，與來自其他中學的老師及副校長交流。而各

b 學科層面

學科亦進行科本同儕觀課交流，促進科本教學更新。

• 建立 ePortal 平台，向教師發放不同資訊科技及教學法資料，以供參閱。

• 科組內進行同儕觀課、專業對話、教學反思等，完善教學策略。各學科亦進行科本同儕觀課交流，促進科本教學更新。



BYOD 自主學習



中一自主學習學生工作坊

- iii 建立以有效學與教策略為重之觀課文化
  - a 使用自主學習協作課堂研究，有效協助同工完善教學策略，並增強專業協作。
  - b 在不同層面會議提醒同工按五年計劃進度試行新教學法，同工之間互相觀摩，促進交流。
  - c 在科主任及教師考績流程中，加入恆常措施，如觀課前會議及觀課後會議，以期促進專業對話及教學反思。
  - d 更新觀課回饋表，新增自主學習項目。
- ⑤ 培養閱讀習慣及享受閱讀樂趣
  - i 二零二三年十一月十二至十四日，與樂文書店協辦綜合圖書展，師生參觀及選購圖書，部份學生更可為圖書館選購圖書，藉此推動學生閱讀興趣，擴闊閱讀範圍。
  - ii 圖書館主任及閱讀推廣委員會同工於二零二三年十二月十八日帶領 60 位學生到尖沙咀誠品書店參觀，擴闊閱讀眼光，並協助選購圖書。
  - iii 二零二四年二月二十三日，友校聖公會曾肇添中學圖書館老師、中、英文科科主任等一行六人到圖書館參觀及進行閱讀推廣交流，彼此均獲益良多。
  - iv 配合初中廣泛閱讀計劃及推動閱讀風氣，每逢 Day E 小息及午飯時段，在有蓋操場播放名人分享和推介圖書，讓同學認識香港不同界別人士的閱讀經驗。

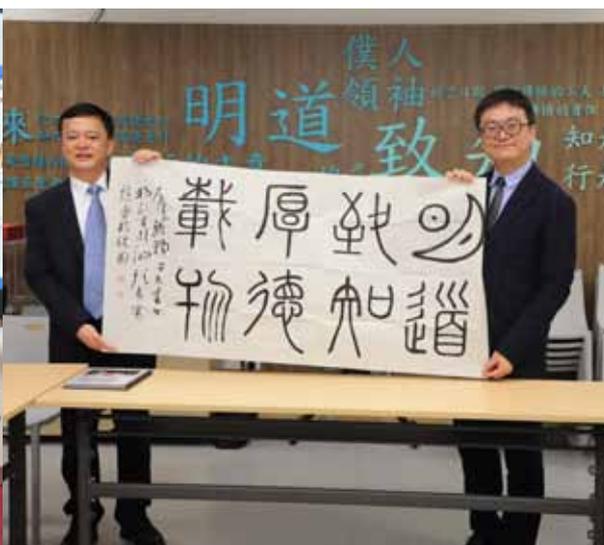
### 三、培育僕人領袖精神

#### ① 社會創新與企業家精神

- i 於中一公民、經濟與社會科課程引入社會創新專題，學生進行社會創新專題研習，並在課堂中匯報計劃和分享交流。二零二四年五月六日周會期間，舉行班際社會創新專題研習比賽。
- ii 經濟科舉辦「呂中經濟台——經濟學影片製作工作坊」。中五同學根據經濟學理論以影片分析時



了解汕頭市實驗學校公開課安排



姊妹學校贈校兩校校訓書法作品

- 事，並提出改善香港或國家經濟的可行方案。五月十四日舉行學習成果匯報比賽。
  - iii 公民與社會發展科與經濟科協作，推薦四組共 6 名學生參加 IdeaPop2024 全港中學生初創設計匯報比賽。當中二組學生晉身複賽。另外，推薦四名學生參加香港小童群益會「感創敢為 30——青年社會創新服務獎」，期望培養學生「開拓與創新精神」，積極主動和勇於承擔責任，並提出新穎意念以解決社會問題，為社會創造價值。
- #### ② 國家安全教育及國民教育
- i 各學科已經全面推行國民教育及國家安全教育，於初中及高中依循「多重進路」及課堂內外互相配合的形式，在各學習領域、價值觀教育（包括德育、公民及國民教育），以及各類學習活動，自然連繫並有機結合國家安全教育的元素，從而加強學生認識法治和國情，明白維護國家安全的重要性，並提升國民身份認同感，並在各學科會議內檢討成效。
  - ii 中國語文、中國歷史、公民與社會發展、普通話及體育科合辦國民教育周，於三月十八至二十二日舉行，活動包括早會分享、中一至中四周會問答比賽、中五周會講座、中醫藥展覽、古代運動、民間遊戲及民間小吃體驗、紫雲膏工作坊等，期望以多元化的活動，提高同學對國民教育的興趣及認知。
- #### ③ 姊妹學校計劃
- i 本學年和三間港澳子弟學校結連為姊妹學校，分別為佛山暨大港澳子弟學校、廣州暨大港澳子弟學校、東莞暨大港澳子弟學校。另外，參與教育局港澳姊妹學校配對計劃，成功與汕頭市實驗學校結連為姊妹學校。
  - ii 本學年申請姊妹學校計劃津貼，計劃與姊妹學校教職員在學校行政及教學上交流，加深認識兩地

文化，共同提升教育質素。

iii 廣州暨大港澳子弟學校於十一月三十日和三十一日訪港進行體育交流，與浸信會永隆中學和觀塘瑪利諾中學進行男子籃球四角賽。

iv 本校校長、三位副校長及行政主任於四月九日到訪汕頭市實驗學校參觀及交流。另外，汕頭市實驗學校師生一行十人於四月二十六日到訪本校參觀及交流，並於綜合才藝表演和本校同學一同演出。

v 本校師生五人於五月十至十一日到廣州參與廣州暨大港澳子弟學校舉辦的「大灣區中學校際羽毛球邀請賽」，參與學校共心所。期間參觀校園，並了解其辦學理念和課程。

## 國民教育委員會

一、國家安全教育委員會改為國民教育委員會，由校長領導，成員包括副校長、個人、社會及人文教育學習領域課程主管暨公民與社會發展科主任、公關及文獻組組長及家長代表。

成員包括：

組長：溫家傑校長

組員：顏紹熙副校長、何孝禮副校長、

郭賢偉副校長、簡永東老師、黎健老師及

家長何鴻德先生

二、按教育局要求，學校在二零二一至二零二二年啟動國家安全教育，在二零二一至二零二三年全面實施。國家安全教育透過學校行政、人事管理及教職員培訓、學與教、學生輔導及支援、家校合作等範疇，推行與維護國家安全及國家安全教育相關事宜。

三、二零二三年六月十二日召開會議，完成檢視二零二一至二零二三年度國家安全教育計劃，並討論下學年各項安排及措施，完成二零二三至二零二四年

度計劃。

四、按二零二二年十二月十三日「加強國民教育：績效指標」所訂立之績效指標，檢視推行國民教育（包括國家安全教育）進度和成效。

五、於情意及社交表現評估卷問卷調查中，有關國民身份認同的項目，包括：一、責任、義務；二、自豪、愛護；三、國旗、國歌；和四、成就，均為70%，即最高分數。

六、二零二三至二零二四年度實施國民教育如下：

### ① 學校行政

i 根據教育局通函 NO. 1/2021，學校每天升降國旗，每星期早會期間由各學生制服隊伍進行一次升旗儀式，奏唱國歌。學校亦在各大型慶典活動，進行升國旗及奏唱國歌儀式。

ii 完成更新符合國安法之校舍管理機制及舉辦活動機制和程序，避免在學校出現任何抵觸國家安全言論或活動。

iii 完成更新符合國安法之圖書館購置書籍程序及周年書籍檢查。

iv 國民教育已納入學校五年發展計劃，讓學生認識、關心和服務國家。學校、科組及教師各層面以國民教育三個關鍵績效指標作為工作計劃的評估要點。

v 透過內部通告或指引、會議等不同渠道，使學校員工了解並熟悉國家安全法的立法背景、條文、重要性，以及政府傳播的相關信息。根據教育局不時發布或更新的指引，結合學校的具體情況，制定具體策略和應急措施。

vi 學校已於採購程序將特定條款納入報價或招標文件中，以保障國家安全的利益。必要時，取消供應商的資格並終止合約。

### ② 人事管理及教職員培訓

i 按教育局規定更新聘請機制及合約細則，包括要

求新入職教師在基本法及國家安全法測試中獲合格成績。

ii 每年在第一次校務會議及新老師迎新活動提醒教職員遵守國安法。

iii 更新學校教職員工電子平台所有國安法相關的文件及指引，以便教師和職員隨時按需要參考及取用相關資料。

iv 於教師考績及培訓報告中引入國安教育、基本法教育、國情教育相關項目，以推動教師積極參與相關課程和培訓。

### ③ 學與教

i 根據教育局通函 6/2021 就國安教育、基本法教育、憲法日教育更新各科課程。

ii 檢視課程文件，並檢視相關課程的實施情況。

iii 內地交流考察團及姊妹學校計劃

a 中五全級於七月份參加教育局舉辦的公民科大灣區兩日一夜考察團。

b 中三至中五級 10 名學生參與「北京內蒙古歷史文化交流團」。

c 參與內地姊妹學校計劃，與四所中學結為姊妹學校；今年共有四次交流活動。

iv 本年度舉行跟國安及國民教育相關之全校性教育活動，請參閱各科組報告。

v 安排學生參與校際、全港性或全國性的國民教育活動或比賽，見各科組報告。

vi 學校透過多元化的方法及學習活動把國民教育的概念融入學習中，提升學生對國家安全的認識和國民身份認同。詳見各科組報告。

### ④ 學生輔導及支援

i 已就與國安法相關的學生紀律跟進事宜更新教師手冊及相關指引。以一貫學校輔導訓育精神處理涉及國安法相關的違規行為。

ii 配合國安安全日，於二零二四年四月十五日把國

家安全的相關資訊透過展板教育學生，並在早會分享國家安全日的重要性。全校學生在閱讀時間觀看兩段有關國家安全和國家近代科技發展與成就的影片。

iii 於二零二三年九月十八日在早會期間分享張學良與九一八事變中的愛國精神。

iv 於二零二三年十一月一日在早會期間分享國歌的由來和中共建國的歷史。

### ⑤ 家校合作

i 在每年第一次學校通告發放國家安全教育的相關資訊，與家長會持續溝通以了解家長對學校國家安全教育措施的看法。處理學生違規行為時，與家長溝通及協作。

ii 家長會於二零二四年二月二日舉辦親子新春旅遊，參觀九龍城寨，了解香港歷史；又參觀屏山文物徑，認識多座典型中國傳統建築物。

## 教師發展委員會

一、教師發展委員會成員包括校長、副校長及教師團契小組負責人。透過教職員退修會和教師團契，聯絡及幫助教師在主裡彼此支持及同工，亦透過教師發展日及各項校內外專業培訓課程和活動，讓教師在專業範疇被造就及有所成長。委員會亦積極在

(一) 教學發展；(二) 個人、群性及事業發展和

(三) 學校發展推動專業知識管理，加強同事溝通交流，促進互信互助和知識管理，建立專業學習社群。

成員包括：

組長：溫家傑校長

組員：顏紹熙副校長、何孝禮副校長、

郭賢偉副校長及劉燕群老師

二、於持份者問卷調查中，本年度教師對專業發展的觀感為 4.1 (最高分為 5)，高於香港常模 3.6。

三、本年度的教師發展日安排如下：

① 二零二四年一月二日參與由浸信會聯會主辦之聯校聯合崇拜及教師發展日。老師分別參加兩個不同講座。包括「幸福校園」及「AI 及 ChatGPT」。同日下午所有老師參與由本校主辦國民教育講座，題目為「從國家戰略及國際形勢看本港教育的未來發展」，是次講座邀請宋立功博士（香港遵理研究所總監、香港培正同學會副會長）主講。

② 二零二四年一月二日參與香港中學校長會自主學習網絡 (SRJ) 聯校教師發展日，了解開放數據及人工智能技術如何應用在自主學習；並與其他學校同工交流，了解其他學校推動自主學習策略。

③ 二零二四年六月三日完成本學年第二次教師發展日，當天早上全體教職員工到戲院觀賞電影《熱辣滾燙》，關注當代社會中普遍存在的焦慮、迷茫和困境，傳遞正能量和勵志精神。下午各教師團契小組組聚，分享及回顧學年生活，既有感恩，也有挑戰，彼此守望。

### 四、協作課研及知識管理：

① 協作課研踏入第三個年頭，所有科目參與其中，人次約為 50 人。當中有二科由校外教學顧問帶領，二科由校長帶領，五科由副校長帶領，其餘由該科科主任或副科主任帶領。共設計 22 個自主學習教案。

② 鼓勵各科建立教學專業分享文化，並贈書券作為鼓勵。

③ 邀請完成教育局專業進修課程和參與協作課研的教師在校刊《明道》中分享當中習得及啟示。

### 五、教師培訓：

① 今年改用教育局網上教師培訓記錄系統，記錄教

師們的專業進修內容和時數。今年的總培訓時數為 4742，人均 65 小時。過往三年達 150 小時教師佔整體百分之 79%。

② 所有新入職教師已於入職首兩年完成教育局要求的所有進修課程及時數。

③ 所有教師均持有學位，當中 57.5% 擁碩士學位學歷；94.5% 已完成教育文憑課程。

④ 參與國民教育和 STEAM 教育相關的校外或到校專業發展活動的教師百分比分別為 100% 及 74.0%。

⑤ 在特殊教育需要的專業培訓中，完成基礎課程、高級課程、專題課程的教師百分比分別為 34.4%、14.1% 及 14.1%。

⑥ 今年有七位教師成功完成教育局專業進修課程和內地教師考察學習團。

	課程 / 學習團	人數
1	教師專業進修課程證書： 「校園正向心理學：推廣精神健康及建構正面學習環境」	1 位
2	教師專業進修課程證書：溝通、調解與投訴管理	2 位
3	中學中文科文言經典解讀專業進修課程證書	1 位
4	新入職 / 升職教師內地學習團	4 位

### 教師團契小組

本組旨在促進同事在「基督化全人教育」宗旨下的靈命成長，建立教師團隊和諧關係。

成員包括：

組長：劉燕群老師

組員：溫家傑校長、顏紹熙副校長、曹農安老師、

阮詠恩老師

一、教師團契小組透過教職員退修會和教師團契，聯絡及幫助教師在主裡及校園內彼此支持及同工。

二、本年度教職員退修會安排如下：

- ① 八月二十二日舉行教職員退修會，第一節由陳恩明牧師分享主題信息「承傳使命、迎向未來」，第二節邀請前副校長林植強先生及第一城浸會傳道人周沛鍵校友分享「Stories from IMCers: Pass it On!」，讓教職員工能更認識及能承傳學校辦學理念及過往發生在師生間之真實故事。再有小組分享、個人反思和訂立目標及彼此代禱。下午有互相認識和團隊建立的活動和遊戲，加強同事間的認識和情誼。

- ② 十一月二十一日假香港嘉道理農場舉行聖誕教職員退修會，第一節由同事帶領詩歌敬拜，然後邀得盧智榮傳道主講「從感覺到信仰」，讓教職員工對從靈性到食物健康多了解，以重新建構健康的身、心、靈。下午可自選由農場提供的活動，有蘭花培植工作坊、山野健行、禪繞畫工作坊、木匠工作坊和森林浴，讓同事舒展筋骨，安靜心靈。

三、本年度教師團契共有四次聚會，主題為「健康校園、健康教師」。於各次聚會中邀請同事分別對身體、精神和靈命健康作分享，讓同事之間能更立體地認識「全人健康」的建立。同事亦於小組中有分享，互相鼓勵建立和支援。

### 校園發展及設施管理組

本組旨在規劃校園發展、美化校園、維護校園設施，讓校園在各方面均配合教與學，以及為學生提供優良的學習環境。

成員包括：

組長：顏紹熙副校長

組員：陳栢希老師、莫少偉老師、蔡偉鋒老師、黃君臨

老師、張志聰先生、林明忠先生、李逸軒先生、

李逸成先生、呂劍華先生、莫智文先生、伍施雅

小姐、徐雯疆小姐

- 一、重鋪天台地板，為師生提供舒適及更穩固的環境。
- 二、於天台加設智能種植系統，增加綠化空間及為同學提供種植樂趣。
- 三、逐步更換已用多年的閉路電視系統。繼去年完成第一期後，第二期亦已於暑假期間完成。同時亦為門禁系統及智能裝置另設網絡。
- 四、為圖書館添置六部功能較強的電腦，滿足同學不同的學習需要。
- 五、申請優質教育基金，購置流動電子學習工具，供有需要學生借用，促進電子學習。
- 六、為配合「創新實驗室計劃」的不同電腦課程，為電腦室添置九部流動電腦，供學生於電腦課程中使用。
- 七、將於暑假期間在地下側廊設立魚菜共生系統，與外間機構合作進行種植方面的研究。
- 八、為視藝室及電腦室更換投影設備，以滿足教學需要。
- 九、為電腦室及視藝室更換空調設備。
- 十、在一樓新舊翼連接的空間設立文青區、學生會室及休閒空間。為同學增加活動空間，放鬆身心，亦為同學提供展示作品的機會。
- 十一、為老師購買不同軟件及電子教學平台，提升教學質素。例如 Nearpod、Kahoot、Padlet、Screenplay、Adobe Creative suite、Zoom 等。

十一、將完成之暑期工程包括：

- ① 魚菜共生系統；
- ② 更換四、五樓實驗室空調設備；
- ③ 二樓文青區、休閒區及新學生會室；
- ④ 進行第二期閉路電視工程



重鋪天台花園地板

## (乙) 教學事務

教學事務部統籌並協調全校課程及教學事務的工作。今年各組架構如下：



### 課程及教學組

一、2023 年中學文憑試放榜，中六同學成績優異，九成同學考獲入讀大學學位課程資格，獲五級或以上及獲四級或以上分別達 35.0% 及 75.01%。取得四級或以上達 80% 的科目有六科，包括數學模組一 (94.4%)、資訊及通訊科技 (93.8%)、世界歷史 (90.0%)、物理 (88.4%)、中國歷史 (84.2%) 及生物 (81.0%)；七成五或以上的有數學 (79.8%)、英國語文 (77.5%)、數學模組二 (75.0%)、視覺藝術 (75.0%)。取得五級或以上達 40% 之科目有八科，包括中國歷史 (57.9%)、生物 (53.4%)、資訊及通訊科技 (50.0%)、數學模組二 (50.0%)、視覺藝術 (50.0%)、物理 (48.8%)、數學模組一 (44.4%)、及數學 (43.3%)。最佳成績為三科 5\*\* 及四科 5\*。取得兩科 5\*\* 或以上 / 最佳五科成績達 30 分，共九人。

二、本年度各學科的報告如下：



周會 (程尋香港)



即席專題演講比賽

## 學科報告

### 一、中文科

#### ① 投入全人健康生活

##### ① 課程

初中多篇講讀、測考篇章及寫作題目均與精神健康或社交情緒相關，如寬恕、團結、勇於面對難關、欣賞別人、自力更生等。中二級學期初安排寫作「給中一同學的信」，以過來人身分給學弟妹建議及鼓勵，建立關愛文化。

高中指定閱讀篇章涉及道家思想，教導學生以更廣闊的眼光看待人生逆境。實用文題目亦有以「健康校園」為題的練習。命題寫作則涉及快樂、發掘美好事物、解開心結、自我奮發、心靈滿足、欣賞別人、同儕切磋等。

##### ② 活動

國民教育周期間設中醫藥展覽及紫雲膏工作坊，加強學生對中醫藥的認識；亦有古代運動體驗，引起學生對運動的興趣。

#### ① 創建高效學習社群

##### ① 資優教育

中一至中五舉辦不同活動，給予學生公開演說的機會，亦可藉此發掘能言善道者：

i 中一、一舉辦午間講壇，形式靈活多樣。學生表現積極，觀眾反應良好。

ii 中二舉辦即席專題演講比賽，已於四月下旬假演藝廳舉行。

iii 中四繼續與公社科合作，於說話課協助訓練辯論比賽。

iv 中五級設周會司儀，共五名學生自十一月起輪流擔任周會司儀。每次兩人負責，由中五科任老師訓練。

##### ② 自主學習

i 中一至中三，製作校本教材「中華經典導讀」

研習手冊，鼓勵學生自學，增加學生的文化素養。

ii 中一、二課外閱讀革新做法，全級閱讀相同書籍，並構思相關教學活動，加強閱讀導引，期望學生自行閱讀全書時更能掌握相關技巧，並提升閱讀報告質素。

iii 各級於寫作教學時，以學生作品為教材作賞析或互評。通過評鑒、比較等高階思維訓練，提升創作能力。

iv 各級於合適的課題上使用 Kahoot、Padlet、Lollonote、Flipgrid 等工具輔助教學，善用資訊科技提升課堂效率及趣味，並促進自主學習。

③ 教師發展（包括協作課研 Collaborative Lesson Studies、知識管理、公開課、與外校教學組織聯繫）

i 中二級以口頭閱讀匯報為題，在溫校長帶領之下，推行協作課研。

ii 第一次科務會議期間更邀得文憑試中文科閱讀卷試卷主席陳曙光博士主持教師發展，講解擬卷技巧。

iii 各級均設共同備課節，藉此加強合作、交流。

iv 同事積極參與專業進修課程或講座。

v 同事積極參與公開試評卷工作，並與同儕分享心得。

vi 與十所中學合辦「蒲公英聯校文學獎」。

vii 已加入聯校語文及文學群組，了解最新語文活動資訊，向學生推介合適的語文活動。

① 課程  
**培育僕人領袖精神**

各級均於教學計劃中標示與國民教育相關的項目，如中華文化知識、品德情意學習等，讓老師於授課時多加強調。初中亦設中華經典導讀自習



周會 (IELTS)



臺北文學散步團

教材，增加學生對中華文化的認識。

② 活動

今年一改以往中文周的安排，與中國歷史、公民教育、普通話及體育科合辦國民教育周，已於二零二四年三月十八至廿二日舉行，活動包括早會分享、中一至中四周會問答比賽、中五周會講座、中醫藥展覽、古代運動及民間遊戲體驗、紫雲膏工作坊等，期望以多元化的活動，提高學生對國民教育的興趣及認知。

校外活動

① 今年香港學校朗誦節恢復現場比賽，本校共 21 人報名參加，14 人屬粵語組，7 人屬普通話組，由外聘導師林文珊女士負責訓練參賽學生。各項組別合共奪得七名亞軍及七名季軍。

② 第一屆（二零二二至二三年度）蒲公英聯校文學獎，2C 姚焯豐獲初中散文組推薦獎，3E 許凱嵐獲初中小說組優異獎。

③ 2C 陳庭軒獲「帶 TEEN 童路標語比賽 2023」中學組季軍。

④ 兩名中四同學參與由香港浸會大學中國語言文學系舉辦的「中學生中文文學寫作坊 2023」。

⑤ 本校共推薦二人參加第 20 屆全港中學「兩文三語」菁英大比拼，3B 周潤暄入圍複賽。

⑥ 2E 盧泳雯參加「青協校園作家大招募 2023/24」，並入圍小說組。

⑦ 今年中國中學生作文大賽（文學之星）總主題為「對話」，中三、四全級參賽，初級組及高級組各推薦 5 名同學作品。

⑧ 本校推薦 3D 陳靜及 3D 鍾穎彤參加教育局舉辦的「中國語文菁英計劃（2023/24）」。

校內活動

① 中六中文備試班今年導師為校友林恩鈞及李書璇，從二零二三年十月七日開始逢星期六上午

課，已完成所有課堂，共15人報名，出席率逾八成半。

② 中五六周會邀請 SPEC Culture and Travel 負責人薛仲平先生及吳皓妍小姐蒞臨主講，題目是「跨文化閱讀與創作——《一佛一追尋，一寺一故事》」，已於二零二三年十一月二十日完成。

③ 中文學會今年共招收了31名會員，以「愛恨情癡」為主題，共安排四次活動，分別為「情覓韻中」、「不朽情書」、「簷下光影」及「長相思殺」。

④ 本年度中一課外閱讀試行新模式，集體閱讀陳志堅《紅豆糕的歲月》，並邀得作者陳志堅先生於二零二四年一月十七日親臨學校，為中一學生舉行講座，分享創作及閱讀心得。

⑤ 今年將出版第22期《青苗》，命題作文題目是《過客》，創意寫作題目是《重來一次》。

⑥ 臺北文學散步團已於復活節期間舉行，共20名中三至中五同學參加。除參觀當地與文學相關的景點外，更深入烏來山區，體驗泰雅族原住民的生活，又探訪華江高級中學，讓港臺兩地青少年互相認識交流。是次行程重點是親炙作家，本校有幸邀得著名作家劉克襄先生，帶領同學走進關渡平原作野外學習，了解生態環境，並反思日常生活。

## 二、普通話科

### 投入全人健康生活

各級在不同的課題安排適量分組討論，讓同學分享與課題相關的生活話題，並進行簡單匯報，讓學生可以在輕鬆的氛圍下練習說話。學生可以自訂分享話題，以確保言之有物，並可以實際生活經驗為說話內容。

### 創建高效學習社群

同工就教學方法、課題活動設計有分享及交流。又



國民教育問答比賽

國民教育問答比賽作家陳志堅分享

## 三、English Language Healthy Campus

Topics on a healthy diet, exercise and sports and the building of self-image have been introduced to all forms. Module materials include all four skills: reading, writing, listening and speaking.

To align with the school theme, the English Society organized two English Weeks throughout the school year for the junior forms. The first one was held during 16th - 19th October at the Auditorium and the second one was held during 29<sup>th</sup> April - 3<sup>rd</sup> May. Senior form students prepared a variety of games under the guidance of the teachers. The theme of the first English week was 'Mental Health'. Activities include: Inside out, Matching, Stressbuster shuffle, Stressbuster Wall, Unfold your Joy, and Beanbag Game.

### 培育僕人領袖精神

經常留意教育局或相關機構舉辦普通話教學講座及分享，並樂意出席活動，與同行交流經驗。

中一至中三級課題包括環保、旅遊、飲食、文化、少數民族等，同工適時補充相關範疇資料，或讓學生觀看短片或其他相關影音材料，以掌握國家概況，讓學生對國家有基本了解，懂得欣賞國家發展，也了解世界情況。

### 校外活動

兩組中一學生參加普通話配音比賽，並出席相關訓練課堂。

### 校內活動

三月份與中文科、公民科、中國歷史科、體育科合辦國民教育周。

The second English Week is themed 'Rite of Passage'. It focused on self-discovery, adolescence, and the challenges of transitions. It celebrated academic and career achievements as modern rites of passage and encouraged students to envision and prepare for future challenges. Activities include Letter to your Past, Game of Life, Slices of Culture, Marblelous, Ddakji, Kahoots, Vision Board, Matching and Time Capsule.

### Learning Community

#### 1. Gifted Education

This is the second year that Literature is integrated into the F.1 and F.2 curricula. The first unit, Poetry, aims to introduce students to the works of various poets such as Pablo Neruda and Carol Ann Duffy whilst instilling in them an appreciation for literary terminology and the concepts that underpin the study of literature. The next unit of work, novels, introduces students to a different literary genre whilst further developing their creative expression, usage, reading comprehension and literary analysis.

Site-based curriculum materials have been tailor-made for each unit of work and each unit of work is assessed using a comprehensive student-friendly rubric, culminating in an end-of-term examination. Continuous, authentic assessment and formative feedback are prioritized at every stage in the delivery of the curriculum.

#### 2. Learning across the Curriculum is fully implemented in the junior forms to enhance students' learning motivation and encourage inter-departmental cooperation.

i. Reading across the Curriculum (RaC) is promoted from F.1 to F.3 throughout the year. Students are encouraged to read Language Across the Curriculum Readers (LAC Readers) and finish book reports to learn about Geography, History, Maths, and Science. Students are given total freedom to choose what books and subject materials they would like to read.

ii. F.2 students have to give a presentation to teach their classmates about the vocabulary related to Geography in English oral lessons. This activity not only builds students' confidence and brushes up their oral skills, but also fosters their creativity and critical thinking skills, preparing them for Geography lessons.

Their filmmaking project has allowed them to incorporate skills that they have learned in the ICT lessons into the English lessons.

iii. F.3 students collaboratively worked with their classmates to write drama scripts in the English drama lessons. While the script-writing process encouraged students' creativity, appreciating their peer's work could also help students develop a critical mind. Classes are conducted by both the Drama Teacher and English teachers. Their final products are then presented in the form of an inter-class competition.

#### 3. Self-regulated learning

To encourage students to be more aware of their learning, three to four SRL projects are introduced in F.1 and F.2 writing in the form of focus marking.

#### 4. Loilonote and Google Classroom have widely been used in all forms. These facilitate students' learning in terms of presentation, sharing their ideas and also organising their materials.

### Serving School

1. Elements of national security, global identity and serving the community have been integrated into all F.1 - 5 modules. These topics include IT security, sportsmanship, career planning, understanding different cultures, endangered animals in China and charity.

#### 2. Open Competitions

i. A total of 29 students participated in the 75<sup>th</sup> Hong Kong Speech Festival (English) in Solo Verse

Speaking, Dramatic Duologue and Public Speaking. Our students did an excellent job under the guidance of our teachers, (getting an average mark of 85). They were awarded 3 champions, 3 first runner-ups and 3 second runner-ups.

- ii. This year has witnessed the growth of BLMCSS's Debating Club with the addition of a junior team comprised of F.1 and F.2 students. Both junior and senior teams have continued to develop and refine their debating prowess with the junior team advancing to the finals after having won all of their debates in the second term. Without any exaggeration, this is quite an accomplishment for the junior team given the number of HKSSDC participating schools – 350 – and the fact that this is the first year the junior team has ever participated in a debating competition of this kind. However, as great as their success is, none of it would have been possible without the support and guidance of the senior team who helped mentor our youngest members on their path to glory. Although some of our most experienced debaters will be leaving next year as they enter F.5, we will always remember their dedication in helping to grow the Debating Club at BLMCSS.
- iii. Chow Man Huen (3B) participated in the 20<sup>th</sup> Hong Kong Secondary Schools “Biliteracy and Trilingualism” Competition and was shortlisted in the final.
- iv. Kang Cheuk (2E) won the individual category (junior) ‘Scrabble King’ of the 11th C.C.C. Mong Man Wai College Inter-School Scrabble Tournament. Wong Tin Yuet (2D) won ‘The Best School Player’ award.

### Other School Activities

1. Now in its second year, INK magazine, a student-run literary and arts magazine that aims to foster a love of artistic expression and the printed word, continues to gather momentum in showcasing the incredible work of BLMCSS students. Through our publication, we broaden BLMCSS students' exposure to the English language while instilling in them a love of creativity and aesthetic representation. Our editorial team is comprised of 8 core members and is sectioned according to specific roles and responsibilities ranging from Editor in Chief to Artistic Director, as well as Heads of Print, Marketing, Submissions, and numerous supporting roles.
2. F.4 students attended an IELTS talk organized by the British Council.
3. Inter-class competitions were held for junior form students, including F.1 Storytelling Competition, F.2 Filmmaking Competition and F.3 English Drama Presentation.



F.3 Drama Competition



F.1 Storytelling Competition

## 四、數學科

### 投入全人健康生活

#### ① 課程

- i 初中各級同學透過數據統計及分析，以了解其作息習慣，提升健康素養。
- ii 中二級同學運用 Google Form 記錄睡眠時間、進行各類活動的時間、使用電子設備的時間、壓力水平以及幸福感。全年共進行了三次記錄，時間分別為開學第一週、第一次統一測驗期間和上學期考試前一週。這些數據有助老師及同學自己檢視其在不同時段的身體及精神健康狀況。
- iii 中三級同學運用 Google Form 記錄在復活節假期間的睡眠時間，以所得的數據學習「集中趨勢」，從中分析全班同學的睡眠情況。

#### ② 創建高效學習社群

#### ① 資優教育

本科老師帶領同學參加校外數學比賽，例如恆隆數學獎、丘成桐中學科學獎（數學）等，讓資優學生有更多機會探索課外的知識，並與其他本地及國際精英學者交流，開闊視野。

#### ② 自主學習

各級老師以近年設計的自主學習單元為基礎，鞏固同學的自主學習能力。中四級老師則開展新一輪的自主學習課研，提高同學進階方程的學習效能。

#### ③ 人工智能

本科老師於部份課題允許同學使用人工智能求取答案，再與他們討論答案是否正確。老師亦讓同學設計數學問題去挑戰人工智能，研究雙方的答案是否一致。

#### ④ 教師發展

本科老師積極參與香港中學校長會公開課活動，



班際數學比賽



數學周會

### 培育僕人領袖精神

#### ① 國民教育

- 與數學科同工交流教學心得。
- i 以中西數學家在數理應用上的異同作對比，提升初中各級同學對中國歷代傑出數學家的認知，了解中國傑出數學家的貢獻，以見中國文化傳統的博大精深，從而培養同學的愛國情懷。
  - ii 以魏晉時代數學家劉徽的數學理論為中心，對應各級的學習課題，給予同學相關的閱讀材料，例如中一級學習劉徽如何找到圓周率的近似值、中三級學習劉徽如何以「牟合方蓋」一法計算球的體積。這可使同學了解國家數學發展，以提升對祖國的認同。

#### 校外活動

① 數學科積極推薦同學參加以下數學比賽，並獲得多個獎項：

- i 2023 恆隆數學獎
- ii 第四十一屆香港數學競賽
- iii 第二十六屆香港青少年數學精英選拔賽
- iv The Competition on the Mathematics of Information (CMI 2024)
- v 國際數學奧林匹克——香港選拔賽初賽 2024
- vi 「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽 2024（華南賽區）晉級賽
- vii 粵港澳大灣區數學競賽預選賽 2024
- ② 6A 陳曉朗（22-23 學年）於 2023 恆隆數學獎入圍最後 15 支隊伍。其專題研究題目為「Equilateral Polygons over Finite Fields」。

#### 校內活動

① 二零一四年四月二十二日周會舉辦中一班際數學比賽。

② 香港中文大學數學系蔡沛彤教授於二零一四年五

月七日周會為中二同學主講「Mathematics and Nature」。

③ 香港中文大學數學系鄭文銓博士於二零二四年四月二十五日周會為中五同學主講「Introduction to Combinatorics」。

④ 數學周期間舉辦中二班際數學比賽、中三班際數學比賽、Rummikub 比賽、數學遊蹤及數學攤位遊戲等。

## 五、公民、經濟與社會；公民教育；公民與社會發展

### 投入全人健康生活

#### ① 課程

i 在中一級公民、經濟與社會科教授自我理解與生活技能，讓學生對自我形象和 interpersonal 關係有更深入的認識，學習規劃人生及有效管理情緒的技巧。

ii 在中二及中三級公民教育科教授青少年生理與精神健康，鼓勵學生關注其身體與精神健康。

iii 在高中公民與社會發展科課程教授與公共衛生相關的課題，學生可從中了解個人對維持公共衛生的責任，例如培養健康的生活習慣、注意個人及環境衛生等知識。

### 創建高效學習社群

#### ① 資優教育

i 舉辦社際辯論比賽，加強與中國語文科組的協調與聯繫，提升學生對辯論的認識及興趣，提升學生的思辨能力。

#### ② 自主學習

i 在各級每個課題皆編寫校本筆記，讓學生藉著預習及各項學習活動建構知識，培養學生自主學習的能力。

ii 加強運用 Kahoot、Nearpod 及 Padlet 等教學工具協助教學及評估，提升學生的學習興趣。



參觀有機資源回收中心第一期



國民教育周（傳統民間遊戲體驗活動）

趣和學習氣氛。

③ 教師發展（包括協作課研 Collaborative Lesson Studies、知識管理、公開課、與外校教學組織聯繫）

i 中五級科任老師在下學期進行自主學習的課堂研究。

ii 共同備課節交流筆記、研究課題、分享教學策略、課堂安排、評核安排等。

iii 同事積極參與專業進修課程或講座。

iv 同事積極參與公開試評卷工作，並與同儕分享心得。

v 科主任已加入公民與社會發展科聯校專業社群，了解最新公民科活動資訊，向學生推介合適的活動。

### ① 培育僕人領袖精神

#### ① 課程

i 本學年中一級以「公民、經濟與社會科」，正式取代「公民教育科」，並加入社會創新的專題研習活動，期望建立學生「開拓與創新精神」，培養積極主動和勇於承擔責任，並提出新穎的意念以解決社會問題，為社會創造價值。

ii 在各級的課程設計中，深化學生對國家及香港政制、《憲法》與《基本法》、國家的象徵、國家安全、文化保育、中華文化等課題的理解，提升學生對國家的了解和認同。

### 校外活動

① 五名初中學生參與教育局德育、公民及國民教育組舉辦的《憲法》和《基本法》學生校園大使培訓計劃，以提升同學對中華文化的認識。

② 四組共 16 名中學生參加 IdeaPop!2024 全港中學生初創設計匯報比賽，其中三組學生晉身複賽，一組學生晉身復活賽。

③ 四名學生參加香港小童群益會舉辦的「感創敢為30——青年社會創新服務獎」。

#### 校內活動

① 有機資源回收中心第一期 (O Park) 參觀：為加深同學對環保議題的認識，本初中同學於二零二四年一月二十九日參觀有機資源回收中心第一期。

② 社際辯論比賽：中文科、公民科及中文辯論隊合辦的社際辯論比賽，於二零二四年二月中旬展開初賽，並於五月二日舉行決賽。

③ 國民教育周：本科組與中文科、中史科、普通話科及體育科於二零二四年三月十八日至二十一日合辦國民教育周，提升同學對中華文化的認識。

④ 中四級錦田·鄉情文化考察：為提升同學對傳統建築特色、傳統家庭觀念和本地歷史的認識，中四全級同學分別於二零二四年四月九日、十一日及十二日到錦田水頭村、水尾村及吉慶圍進行文化考察。

⑤ 海洋公園學院工作坊：60位同學於二零二四年四月二十七日參與由海洋公園學院舉辦的自然探索班，探究人類活動對環境的影響。

⑥ 中一級班際社創比賽：於二零二四年五月六日於周會時段進行中一級班際社創比賽，由五班各派出一組代表參與，選出本學年中一級最佳社創方案。

#### 六、聖經科

本科除了是宗教教育的學科外，也包含價值教育的課程。本科著重培養學生多角度思維，讓同學思考信仰和生活的議題，又在課堂上通過討論，讓同學對一些價值判斷加以反思，藉以建立他們正確的價值觀。

#### 投入全人健康生活

① 初中課程教授主耶穌生平和舊約聖經人物的言行，讓學生學習抵擋引誘的方法、選擇朋友之道、為人犧牲的精神、寬恕別人和知錯能改等的態度。



福音周



錦田考察天后古廟

② 高中課程探討不同倫理的課題，讓學生反思自己跟父母、跟同性和異性朋友相處的態度，以及對生死看法。

#### 創建高效學習社群

##### ① 自主學習

i 推動自學，中三級加入分組匯報，藉以提升學生探究及自學能力。

ii 利用 Google Classroom 發放教材及收集習作。

iii 引用 e-learning 提升學生學習的興趣及增加互動，如：Kahoot、Mentimeter。

##### ② 教師發展

i 同工以 Google Classroom 交流教學經驗。

ii 運用 Google Shared Drive 共享教學資源及科務文件。

iii 鼓勵同工參加與學科有關的研習班，藉以提升教學專業。

#### 培育僕人領袖精神

本科強調價值教育，各級課程的重點均指向幫助同學認識上帝和認識自己，並在生活中實踐愛上帝（尤其是對有信仰的同學而言）、愛別人和愛自己。

#### 校內活動

配合三月六日至十二日的福音周，推動同學參加福音周內各項活動。

#### 校外活動

二零二四年四月二十三日、二十五及二十九日，中五全體同學先後分三組前往香港華人基督教聯合華人基督教墳場（位於九龍城）進行考察。通過近距離接觸「死亡」，同學更立體思考生命，反思個人面對生活應有的態度。

## 七、音樂科

### 投入全人健康生活

- ① 於中二課程加入 Health and Music 的主題。
- ② 推動自學，於課堂中加入小組討論，提升探究及自學能力。
- ③ 於 Google Classroom 發放教材。
- ④ 引用 e-learning 提升學生在網課學習時的興趣，如 Kahoot!、Mentimeter、Muse Score。

### 創建高效學習社群

- ① 本科根據同學的背景和能力，再配合本校的文化，設計教學材料，與時並進。
- ② 本科老師透過參與校外音樂活動，提升自身專業水平。

### 培育僕人領袖精神

- ① 中樂團、弦樂團和管樂團在聯校音樂大賽 2024，分別獲得兩金一銀的佳績。中樂團自成立以來，首次參加聯校比賽。
  - ② 第 76 屆學校音樂節賽事分為實體或錄像進行，同學共參加了 50 個項目。
  - ③ 學校合唱團於學校音樂節獲得優異的成績。
  - ④ 卜(劉悅菲於綜合藝術表演，跟內地姊妹學校中樂小組以古箏、琵琶、竹笛合奏潮州音樂《春月明》。
  - ⑤ 卜(劉悅菲在第二屆采樂杯古箏精英展演全國邀請賽，榮獲全國初中組總冠軍。
- ### 校內活動
- ① 音樂學會與學生會舉辦了兩場午間音樂會，同學踴躍參與。
  - ② 弦樂團、管樂團、中樂團、學校合唱團同學，於本年度的綜合藝術表演中演出獲獎歌曲，與一眾校友和嘉賓分享比賽的成果。
  - ③ 學校合唱團、弦樂團、中樂團和管樂團在二零二四年一月舉行的中一新生簡介會，分別於禮堂及一樓平台公開演出。



參加 M + 藝術家主導活動



午間音樂會

- ④ 本年度復辦音樂日，初賽和決賽分別於五月和七月舉行。

## 八、視覺藝術科

### 投入全人健康生活

- ① Art Society 同學參與由香港品質保證局舉辦的「理想家園」第十七屆徵文、攝影、短片、繪畫及海報設計比賽，以海報形式宣傳健康的重要性。
- ② 中一全級同學參與由電影、報刊及物品管理辦事處舉辦的健康貼圖設計大賽，同學以貼圖宣傳健康的訊息。

### 創建高效學習社群

- ① 二零一三年十一月，中四視覺藝術科同學參加由 M+ 舉辦的藝術家主導活動，認識了藝術家 Annie，及與其他參與學校的同學交流，學習「陶瓷與記憶」的概念。
- ② 二零一四年四月二十五日，博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學視覺藝術科老師及學生到呂中與中四中五視覺藝術科學生進行交流。學生交流創作經驗及概念發展過程。

- ③ 二零一四年一月十七日，中六視覺藝術科同學參加與博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德中學舉辦的聯校視覺藝術科模擬考試，與大約 150 位同學同場考試。試後，老師與學生交流考試技巧及答題心得。
- ④ 視覺藝術科老師參與由亞洲藝術文獻庫舉辦的 AAA TEACHERS SOUNDING BOARD，與 11 間學校老師分享教學經驗、設計教材，和定期參與亞洲藝術文獻庫舉辦的講座、工作坊、參觀活動。
- ⑤ 二零一四年一月至四月首次舉辦藝術家駐校計劃。中四級邀請了藝術家黃百亨，教授同學攝影及有關知識、技巧。中五級邀請了藝術家徐沛之博士，教授同學中國工筆畫技巧。通過二個多月的課程，同學由學習基本功，以至利用自己關心的議題創作，過程實在不易。最後，同學的佳作於四月尾的 Arts Festival 在一樓新的展示空間展出，獲得老師和同

學的正面評價。二零一四年四月二十五日舉辦了一次計劃總結的藝術家分享活動，邀請了友校、老師、同學及呂中舊生等三十多人參與，交流心得。

#### 培育僕人領袖精神

① 二零一四年的呂中藝術節，中一至中五的視覺藝術科同學均有參與。他們的作品於學校的樓梯以及二樓展示區展示。透過欣賞同學的藝術創作，讓同學更關心身邊人如何透過藝術，表達自己的想法。

② 中一及中二級的同學透過參與由設計及文化工作室舉辦的賽馬會「敲敲記憶」藝術科技及文化教育計劃，從中國畫、唐樓及香港街道中了解更多自己身處的地方的歷史故事。

#### 校外活動

- ① 二零一三年十月十一日，高中視覺藝術科同學參加由 Good Morning Class 舉辦的時尚高峰（香港）2023——國際時裝匯演。
- ② 二零一三年十月二十一日，高中視覺藝術科同學參加香港理工大學 CE 舉辦的 FCE Faculty Logo Design Competition Prize Presentation Ceremony，6E 彭愷琪獲得銅獎。
- ③ 二零一三年十一月十四日，中六視覺藝術科同學參觀藝術家黃進曦於火炭的工作室。
- ④ 二零一三年十一月至十二月，中四視覺藝術科同學參加由亞洲藝術文獻庫舉辦的 Artstled workshop，認識了藝術家 Tiff Chan，並學習攝影概念。
- ⑤ 二零一三年十一月十九日，Art Society 參加由 M + 舉辦的 M+ 藏品專題導賞及延伸工作坊。
- ⑥ 二零一三年十二月，中四視覺藝術科同學參加由 M + 舉辦的藝術家主導活動，認識了藝術家 Amie，並學習陶瓷與記憶的概念。
- ⑦ 二零一四年一月，中四、中五視覺藝術科同學參觀了由 M + 舉辦的 M+ 特別展覽——「宋懷桂：藝術先鋒與時尚教母」。
- ⑧ 二零一四年一月二十一日，中五視覺藝術科同學



參觀 SC Gallery 徐沛之、沛公書房展覽



參觀 ArtBasel 展

參觀 SC Gallery 徐沛之、沛公書房展覽。

⑨ 二零一四年三月二十九日，中三、中四及中五視覺藝術科同學參觀 Art Basel 展覽。

⑩ 二零一四年四月九日，中四及中五視覺藝術科同學參觀 M + 舉辦的 M+ 藝術教育計劃：「黑白——攝影敘事」展覽。

⑪ 二零一四年四月，3E 侯任希參與香港城市大學「第九屆香港中學生傑出作品展 2024」，獲得傑出作品獎。

⑫ 二零一四年五月二日，Art Society 參加由 M + 舉辦的 M + 中學活動主題一：「看見香港：隱於設計及建築的關係網絡工作坊」。

⑬ 二零一四年五月，3A 方宇迪參與第四屆梁棠孟寫生比賽。

⑭ 二零一四年六月，6E 彭愷琪、6A 譚蕙婷、6F 周洵美參與由教育部舉辦的學生視覺藝術作品展。

#### 校內活動

① 二零一四年一月至一月，中一同學參與由設計及文化工作室舉辦的賽馬會「敲敲記憶」藝術科技及文化教育計劃——繪畫。

② 二零一四年一月至一月，中二同學參與由設計及文化工作室舉辦的賽馬會「敲敲香港——生活之道」工作坊。

③ 二零一四年一月至一月，中四及中五視覺藝術科同學參與 Arts Festival Poster Design Competition，4C 梁證恩、5D 楊喜晴、5B 黃珈妍獲獎。

④ 二零一四年四月二十五日為 OLE 日，本科為中四五同學提供不同的藝術工作坊，例如版畫、手造書、陶瓷、Tape Art 等，給予同學多樣的藝術體驗。

⑤ 二零一四年四月份的 Arts Festival 於學校一樓的展示空間展示中一級的版畫作品、中二級的密鋪平面作品、中三級的「敲敲記憶——生活之道」作品，

及四位金齡藝術家的作品。  
 ⑥ 本年度的課後繪畫班，繼續邀請就讀中大藝術系的徐安程於課後教授高中視藝同學繪畫技法，共十堂。

⑦ 本科與不同科目及機構合作：

i 中一及中二級參加賽馬會「敲敲記憶」藝術科技及文化教育計劃，分別是以「繪畫」為主題的工作坊，及以「生活之道」為題，利用多媒體學習的活動。這樣可以提升同學對傳統中國藝術文化的認識及增加興趣。中一與 Discipline Camp 負責老師合作，以 graffiti 字型設計 Discipline Camp cap。

ii 中二級與數學科及設計與科技科合作，以「密舖平面」為題，同學先於數學科學習「密舖平面」的知識，再在視藝堂設計一幅密舖平面圖，並由設計與科技科製作一個以「密舖平面」為題的獨特匙扣，送給全班學生。

iii 中二級負責設計級社社徽，學習字型設計及正負空間概念。

iv 中二級與體育科合作，設計陸運會場刊封面。同學學習版面設計及構圖技巧。

⑧ 美術學會為同學提供不同藝術創作經驗，本年度有超過十次活動，以豐富學生學習藝術的經驗。

i 陶瓷工作坊：邀請校友胡子敏教授同學陶瓷技巧。

ii 木作坊：邀請校友陳曉彤教授同學木的藝術創作技巧。

iii 美術學會於四月十八日與學生會合作舉辦了一次 Dream Catcher 工作坊。

iv 兩次參與 M+ 舉辦的工作坊。  
 美術學會亦積極參與校外比賽，希望有更多與其他學校交流的機會。



本屆戲劇學會幹事



參與「敲敲記憶」藝術科技及文化教育計劃：繪畫

## 九、戲劇科

### 投入全人健康生活

① 中一級：發掘身體作為「表演載體」的可能性。

i 由身體出發：透過劇場遊戲和練習，增加同學對自己身體的認識，以提高其對身體的敏感度，進而用身體尋找專注力和與別人協作。

ii 故事創作：學生從肢體動作和面部表情出發，加入故事的基本元素和舞台調度，創作故事並作默劇演出。過程中，學生經歷仔細觀察、互相欣賞、協作、反思和表達。

② 中二級：以「分享」為框架，同學以自身經歷為創作題材，再以公開演說形式演繹其故事。分享過程中，同學需認識自己的感受，再投入身心，讓感情自然流露於人前。

### 創建高效學習社群

① 中一及中二級：同學分別以小組和個人形式，自行設計故事內容、表達形式等作演出。演出後，觀眾同學與演出組別，根據該組演出之特點進行深入討論，互相學習。

② 中二級：有二週循環與音樂科協作，讓同學共學。主題為「不怕犯錯」。

③ 中三級：與英文科合作創意寫作。學生自編自導自演一個約五分鐘的短劇，以錄像方式記錄，在課堂中展示成品，並由同學互選優勝者。優勝者組別，經老師指導後，於中二級周會，由舞台支援組配合燈光和音響效果，在禮堂舞台演出。

④ 老師定期觀賞舞台劇、舞蹈演出，參與音樂工作坊，及與戲劇界教育工作者作交流。

### 培育僕人領袖精神

① 同學在課堂中透過學習正確咬字的重要性和發音方法，認識廣東話的特色、了解中國文化裡的方言文化及學習尊重多元文化。

② 同學透過戲劇觀賞和觀後討論，認識表演藝術與世

### 校內活動

界的聯繫，對人性與文化有更深刻的體會。

- ① 二零二四年四月二十六日為綜合藝術表演，分下午及夜晚兩場。戲劇學會重演香港學校戲劇節參演劇目《失物認領手續》。此外，各後台團隊如舞台管理組和舞台支援組為表演提供後台、燈光及音響等技術支援。

### 校外活動

- ① 戲劇學會參加了由香港藝術學校主辦的香港學校戲劇節 23-24，並於二零二四年二月十六日於學校禮堂演出，由評判到場評審。是次製作，由籌備到演出，歷時六個月。劇目為《失物認領手續》，主旨為探討人如何面對失去。編、導、演、設計、舞台管理、後台各項技術執行等，均由同學擔當。台前幕後共有 55 名同學參與。演出所獲獎項如下：

- i 傑出劇本獎：5F 趙愛文
  - ii 傑出導演獎：5F 楊壁瑩、5F 趙愛文
  - iii 傑出演員獎：5B 蘇泳心、3C 徐奕筠、3B 謝洛懸、2B 陳晞彤、2D 孫信、2D 簡曉晨、2D 廖宏信
  - iv 傑出舞台效果獎
  - v 傑出合作獎
  - vi 評判推介演出獎
- ② 演出獲評判推介，蒙教育局邀請於二零二四年五月二十五日於荃灣大會堂演奏廳作公開演出。
  - ③ 二零二四年一月五日，24 位中一至中五同學到西九文化區自由空間大盒觀賞由中英劇團主辦的賽馬會「獅子山傳奇」口述歷史戲劇計劃總結演出《漂流獨白》學生專場。學生初次接觸應用劇場，及其於社會文化承傳之功能。
  - ④ 二零二四年二月三日，五位同學出席香港演藝學院開放日，觀賞戲劇學院的演出、參與舞蹈學院的示範課和參觀舞台及製作藝術學院的展覽。過程中，

## 十、家政科 Home Economics

### Healthy Campus

Each Home Economics lesson contains some information relating to different aspects of nutrition and healthy lifestyle. These topics are discussed with students as well as integrated into the practical cooking sessions. Where possible, fresh fruits and vegetables are included in the recipes which means the students have a chance to practise preparing and cooking with primary ingredients and can also try new tastes. Most recipes used in Home Economics lessons contain tailor-made nutritional label information which can serve as a basis for a discussion around nutritional content and health benefits of these recipes.



觀看中英劇團口述歷史劇《漂流獨白》

同學與不同表演藝術家及在校學生交流，得到不少啟發，獲益良多。

### Learning Community

Students work in teams of 3 to 5 and are guided to progressively use their own initiative and work more independently. Wherever possible, opportunities are given to gifted students to work on a project that is appropriately challenging for them. All students in F2 and F3 evaluate their own performance in teamwork, time management, preparation, execution and their general attitude to learning during every lesson.

### Serving School

Where possible and appropriate, students help with school-wide activities (such as admission day or P6 experience day). Dishes related to national identity are prepared with students in each of the forms. This year we also held a special CNY baking event where students worked together with parents, and F2 students prepared sugar cookies that they also shared with other students and teachers.

## 十一、設計與科技科 投入全人健康生活

- ① 本科課程重點建基於知識、態度及技能二個核心元素。在技能方面包括工具及機器運用，所以課程着重透過提醒學生操作器械的安全、工具的正确運用方法和使用姿勢、在適合的環境配戴眼罩及口罩，以及使用油漆並化學物品的安全意識等，以培養學生的「健康和安全」素養。
- ② 本科老師注重學生在進行設計專題研習及參與比賽的正确態度。特別是與同學合作及相處方面，學習不同的社交技巧，和良好管理情緒的方法。

### 創建高效學習社群

- ① 本年度本科於中一至中二積極推動STEAM學習，整合科學、科技、工程及數學等各元素於設計習作，並培養學生的解難能力和創客(Maker)精神。
- ② 本科課程以解難設計為主軸，加入各科技及設計要素，並以小組專題研習形式，引導學生自主和協作學習，用創意和科技去解決與生活息息相關的問題。
- ③ 本科與電腦科合作在中一及中二級推行STEAM學習，當中包括程式編寫、控制、解難及製作等課題。
- ④ 本年度本科於中一級的電腦控制課題引入自主學習元素，使學生透過自學、互學、共學及導學等方式，學習在設計時所需的工程考量及以人為本的精神。
- ⑤ 鼓勵學生於參與設計比賽時運用人工智能及物聯網等，以這等技術解決日常生活遇到的難題。

### 教師發展

- ① 本科老師為同學設計教學材料及專題研習工作紙，並常與同工互相觀課，交流教學安排。
- ② 本科老師於本年度參加了由行政長官卓越教學獎老師成立的「卓師工作室」組織的專業發展活動。老師透過參與課研和教研的工作，不但提升專業水平和素養，更可與其他教育同工交流實踐經驗。
- ③ 本年度學校與教育局協辦主題為「中學設計與科技



WRO 丹麥機械人比賽



Home Economics lesson

科目的課程規劃及推行」的座談會。本科老師分享校本「創客教育課程」的安排和經驗，並且安排友校老師參觀學校新建的「創客教室」，一起分享STEAM場室的設計及運用。

- ④ 本科老師參加Maker Community，與世界各地的創客教育工作者交流創作心得和工藝技巧，並在學校推廣創客教育的安排。
- ⑤ 本科老師均積極參加校外研討會，共同提昇教學專業。

### 培育僕人領袖精神

本年度將會鼓勵學生參觀一年一度的中國創科博覽會，讓學生認識祖國的創科發展及成就。

### 校內活動

- ① 本年度透過課外活動「設計與科技學會」，為同學開辦了不少有趣課程如雷射切割、LEGO機械人製作等，也鼓勵有興趣和有潛質的同學參加各項校際創意發明及機械人比賽。
- ② 本年度五月份在學校與不同科目及學會協同舉辦「凸中創客嘉年華」。嘉年華會設有超過十多個富趣味的攤位，給同學不同動手製作的經驗，分享創作的樂趣，以在學校推廣創客教育和文化。

### 校外活動

- ① 二零一三年九月本校有三位同學代表香港遠赴丹麥參加「WRO世界奧林匹克機械人競賽」，與世界各地的勁旅較量，他們在此賽中喜獲高級組創意賽世界第七名的優異成績。
- ② 本校派出了九位同學參與於二零一三年九月舉行的「WRO世界奧林匹克機械人競賽」(香港選拔賽)，參賽者都全力以赴，務求完成各項任務。同學於比賽中獲得公開組創意賽季軍的優異成績。多月來他們為比賽所付出的努力，終於得到肯定。得勝同學獲邀於二零一四年九月代表香港到意大利參加「國際奧林匹克機器人邀請賽」。

- ③ 「香港ROBOFEST機械人大賽」於二零二四年二月假香港教育大學舉行，本校有9位同學參與。同學於比賽中獲得高級組創意賽冠軍及高級組機械人挑戰賽冠軍的優異成績。得勝同學已於同年五月代表香港遠赴美國底特律參加「ROBOFEST世界機械人大賽」。

- ④ 本校派出了四隊共25位同學參與由香港生產力促進局主辦的「香港工程挑戰賽 2024」，初中組喜獲最佳團隊合作獎。

- ⑤ 本校參加了為期兩年的「機械人、科藝及綠色創意科普計劃（第二期）」，計劃由香港中文大學創新科技中心主辦，為「創新科技基金」撥款支持項目。本校學生透過參與計劃的不同學習課程、參觀活動、機械人及環保創意比賽等，學習STEAM教育和綠色創新科技，獲益良多。

- ⑥ 本校派出了26位同學參與於本年五月舉行的「香港機械奧運會」，與友校同學一同競賽和切磋。同學獲得了機械人十二碼射球比賽冠軍及亞軍，機械人足球比賽季軍和殿軍的佳績，可喜可賀。

## 十二、體育科

### 投入全人健康生活

- ① 體育科舉辦級際長跑龍虎榜，中一至中五學生須在上、下學期各參與一次長跑考核。
- ② 體育科因應學生表現，將展不每級男、女學生上學期首20名的龍虎榜，以鼓勵學生自行練習。下學期，學生再接再厲，爭取更好成績。
- ③ 將繞校園跑步及體能訓練加到課堂中，加強學生的體能鍛鍊。

### 創建高效學習社群

- ① 中一、二推行自攜電子裝置(BYOD)政策，加上校方提供平板電腦，本科以電子裝置拍攝學生運動時的動作，使學生即時檢討、改進，以提升教學效能。
- ② 透過Google Classroom發放與課堂相關的影片及工



陸運會



ROBOFEST 機械人大賽

作紙，以作預習。

### 培育僕人領袖精神

- ① 本科老師向老師及學生宣傳重要學界賽事的資訊，鼓勵學生到場支持代表學校出賽的同學。
- ② 於學校網頁公布在公開賽事有出色表現的學生成就，除了送上慶賀祝福，更讓學生作為呂中人感到自豪。

### 校內活動

- ① 舉辦校內水、陸運會。
- ② 舉辦校內社際球類比賽，包括：籃球、排球、羽毛球、乒乓球。

### 校外活動

- ① 參加學界體育比賽，包括：水、陸運會、越野、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、劍擊、射箭等。
- ② 參加學界精英比賽，包括：羽毛球、田徑。

## 十三、科學科

### 投入全人健康生活

- ① 配合現有課程，讓同學了解自身健康，例如食物的熱量、不同食物對健康的影響，或是吸煙及吸毒的禍害。

### 創建高效學習社群

- ① 本學年參與協作課研(Collaborative Lesson Study)，於中一級引入不同教與學模式於課堂內，提升學習效能，如分享如何於教學使用Nearpod。

### 培育僕人領袖精神

- ① 合作創立課外活動小組——Green Campus，帶動同學於校園內種植不同植物，為校園增添一點綠。

### 校內活動

- ① 中一級在下學期進行紙過山車活動，以了解能量轉換過程，學生親自製作過山車，體驗STEM樂趣。
- ② 中一級在下學期活用課堂所習得有關電的知識，製

作小車，進行電容驅動的小型車比賽。

#### 校外活動

① 四位同學參加由科學館舉辦之科普快遞2024比賽。

### 十四、物理科

#### 投入全人健康生活

① 配合現有物理科課程，於以下課題強調其對個人健康的影響，從而提高學生「健康和安全」的意識。

中二：講解日常中電磁波對健康的影響。

中四：分析生物力學原理，以了解施力和機械能的變化如何影響人體進行的各種活動。

中五：探討放射性原子核釋放的核輻射，和其他電離輻射對人體的影響，以及防護措施。

中六：本校物理科同學選修醫學物理單元。從中深入了解造成視力和聽覺缺陷的成因，及防護和矯正方式，並且探討醫學成像技術（包括內窺鏡、超聲波掃描、X光掃描、電腦掃描CT scan、放射性核素成像RNI）背後的物理原理，以理解如何從成像中判斷身體內的健康狀況，從而提昇同學的健康知識。

#### 創建高效學習社群

#### ① 資優教育

i 設立物理奧林匹克訓練班，以訓練具物理天資的中二至中四學生參加香港物理奧林匹克比賽，提供筆記、練習及網上學習資料，以學習達至大學程度的物理（力學）課程。透過訓練，學生的解難及溝通能力得以提升，且能建立一個具備交流及協作的高效能物理學習社群。

ii 推薦同學參加各大專院校舉辦之進階課程和校外比賽，包括香港太空館、香港中文大學物理系及香港天文學會合辦的中學生天文訓練計劃、香港理工大學應用物理學系主辦之



參與氣候變化國際會議



小型車比賽

#### ② 自主學習

PolyU Physics Short Video Competition 2023、香港理工大學理學院主辦之理大科學青年人才比賽 (PolyU SCIENCE Young Talents Competition)、泛珠三角物理奧林匹克競賽及中華名校邀請賽、香港科技大學科學實驗工作坊（物理）、教育局資優教育基金資助之校外進階學習課程、香港中文大學理學院舉辦之 Science Academy for Young Talent。

iii 透過課堂中探討跨課題之問題，及相關的訓練，培養學生高階思維和解難的能力。

iv 中四級於上學期進行太陽爐專案匯報，藉太陽爐的設計和製作建立學生的創造能力。學生於測試太陽爐的成效後作匯報，並由其他同學以自備裝置即時評分或點評，從中加強學生的溝通和協作能力。

v 於學科 Share Drive 內提供不同課題的高階學習材料，包括高等程度物理課程之筆記、影片和閱讀材料。學生能按自己的興趣和能力參閱，以提升他們於本科的學習深度和廣度。

vi 分析公開試之學科成績和校內測考之數據，以優化相關課題之學與教，從而提升學生應試之信心和技巧。

#### ② 自主學習

i 於各級使用 Google Classroom 及 Share Drive 有系統地發放及收集教材和作業，成為有利同學自主學習之電子平台，加強學習的互動性和效能。

ii 利用 Edpuzzle 平台製作互動課堂錄影，推動高中同學自學。

iii 於本校圖書館內提供學生自學的材料和練習，鼓勵同學善用餘暇自習。

iv 中三同學於本年度參與初中科學線上自學計劃，藉電子學習平台促進學生自主學習，並鞏固學生科學知識基礎，和提升對科學的興趣。

③ 人工智能與資訊科技

i 於課堂實驗中利用手提電話內置感測器和 Wireless sensor 測量實驗數據，並以 Data logger 記錄。

ii 校本設計中五級香港海洋公園物理科探究課程和教材。學生使用自攜裝置之內置感測器，配合 Arduino Science Journal 應用程式記錄和分析於園內不同機動遊戲和設施上所收集的數據，再應用課程中所學的物理知識進行探究。

④ 教師發展

i 使用 Google Share Drive 共享教學資源及科務文件，並以 Google Chat 聯繫溝通。

ii 本科老師積極參加校外研討會，提昇教學專業。

iii 本科老師積極參與公開試評卷工作。

iv 配合學校發展方向實踐協作課研 (CLS)，在議課中計劃課堂推動學生進行自主學習 (SRJ)。本年度協作課研的課題為中五級之電阻網絡 (Resistor network)。

v 本科老師於香港中學校長會主辦之聯校教師發展日，與寶覺中學物理科主任李浩然老師，以及其他學校物理科同工，就本科之教學活動進行交流、分享。

培育僕人領袖精神

① 把國家安全教育融入現有課程之以下課題。

中五：在「放射現象和核能」課題中，透過學習核裂變及核聚變所釋放之核能和其影響，使學生意識到維護核安全的重要性。



物理科海洋公園探究活動

中六：在「能量和能源的使用」課題中，學生了解可再生和不可再生能源，及能對環境的影響，並明白善用資源和可持續發展的需要，從而使學生明白維護生態安全、資源安全的必要性。

	校外活動	負責人 / 組織	人數
1	航空飛行夏日營及飛機工程夏日營	香港國際航空學院	5 位
2	中學生天文訓練計劃2023-24	香港太空館、香港中文大學物理系及香港天文學會	2 位
3	Serge Haroche教授講座	香港城市大學	3 位
4	40屆全國中學生物理競賽	/	7 位
5	校本物理科探究課程	香港海洋公園	中五級同學
6	PolyU Physics Short Video Competition	香港理工大學應用物理學系	4 位
7	理大科學青年人才比賽	香港理工大學理學院	16 位
8	科學實驗工作坊 (物理)	香港科技大學	1 位
9	第二十屆泛珠三角物理奧林匹克競賽及中華名校邀請賽	/	2 位
10	進階學習課程	香港中文大學課程與教學學系	2 位
11	進階學習課程	香港科技大學大學物理系	3 位
12	Science Academy for Young Talent 暑期課程——「相對論與粒子物理學」	香港中文大學理學院	1 位
13	趣味科學短片製作比賽	香港城市大學	4 位
	校內活動	負責人 / 組織	人數
1	DSE 溫習班	校友	11 位
2	物理奧林匹克訓練班	溫校長及校友	28 位
3	「重心與平衡」為題的活動	科學學會	20 位
4	中五提升班	校友	7 位

### 校內活動

- ① 為中六級同學於二零二三年九月至十一月開辦 DSE 溫習班。由校友負責任教，共二位同學參加。
- ② 二零二三年十月至二零二四年五月為中一至中四級數理資優同學開辦物理奧林匹克訓練班。由溫校長及校友負責任教，逢星期六舉行，共有 288 人參加。
- ③ 科學學會於二零二三年十一月二十二日舉辦以「重心與平衡」為題的活動，約 20 位同學出席。
- ④ 三位中六同學於二零二四年一月十七日參加由香港文憑試教育工作者協會主辦的聯校模擬物理科考試 2024。
- ⑤ 中五級同學於二零二四年四月至五月開辦提升班。由校友任教，共七位同學參加。

### 校外活動

- ① 推薦五位中六同學於去年暑假參加由香港國際航空學院舉辦的航空飛行夏日營和飛機工程夏日營。
- ② 推薦兩位中四同學參加由香港太空館、香港中文大學物理系及香港天文學會合辦的中學生天文訓練計劃 2023-24。
- ③ 二位中六同學於二零二三年十月二日出席在香港城市大學舉辦由前諾貝爾得獎者 Serge Haroche 教授主講之分享講座。席間 Serge Haroche 教授分享他在科研上的心得，和研究之心路歷程。
- ④ 推薦一位中六級同學代表香港參加第 40 屆全國中學生物理競賽，勇奪複賽一等獎、決賽銅獎。
- ⑤ 中五級同學於二零二四年一月十二日在香港海洋公園進行校本物理科探究課程。同學應用所學的物理知識在不同的機動遊戲上，透過親身體驗和儀器的量度，增加同學的物理知識和對物理的興趣。透過工程人員講解，同學了解到機動遊戲設計和纜車運作原理。

- ⑥ 推薦四位中五同學參加由香港理工大學應用物理學系主辦 PolyU Physics Short Video Competition

2023，提交以核放射現象為題的自製短片。

- ⑦ 推薦 16 位中四至中五同學參加由香港理工大學理學院主辦之理大科學青年人才比賽 (PolyU SCIENCE Young Talents Competition)。初賽已經於二零二四年一月十九日完成，12 位同學晉身於二零二四年三月十六日舉行的決賽。其中兩隊共八位同學勇奪團隊表現優異獎，分別為全港第五和第六名。
- ⑧ 一位中五同學於四月十三日參與香港科技大學科學實驗工作坊(物理)。
- ⑨ 推薦兩位中四同學參加第二十屆泛珠三角物理奧林匹克競賽及中華名校邀請賽。他們於力學測試項目榮獲二等獎和二等獎。
- ⑩ 推薦兩位中二同學參加由教育局資優教育基金資助之校外進階學習課程——科創先鋒：培養傑出學生的 STEAM、科創與情感技能。課程由香港中文大學課程與教學學系提供。
- ⑪ 推薦二位中四同學參加由教育局資優教育基金資助之校外進階學習課程——資優訓練：量子技術探索與實踐。課程由香港科技大學物理系提供。
- ⑫ 推薦一位中五同學參加由香港中文大學理學院舉辦之 Science Academy for Young Talents 暑期課程——「相對論與粒子物理學」。
- ⑬ 推薦四位中五同學參加由香港城市大學主辦之趣味科學短片製作比賽。

### 十五、化學科

#### 投入全人健康生活

於課程加強健康的重要性，涉及課題如放射性同位素於醫學的運用、如何防止蛀牙，及維他命 C 對身體的重要性等。

#### 創建高效學習社群

- ① 以 Google Team Drive 重整教學、共享資源，並共同製作筆記。

- ② 本科老師以 Google Classroom 交流教學經驗。

- ③ 繼續於中四推行協作課研，課題為 CH20。

#### 培育僕人領袖精神

- ① 於課程內更多關注中國內地化學工業的發展，如中國的再生能源使用分布及中國對工業性生產維他命 C 的科研貢獻等。

#### 校內活動

- ① 本年度科學學會舉辦以下活動：火焰試驗法、製作肥皂、閃燃。

#### 校外活動

- ① 學生參與各項活動，包括：
  - ① 兩位中四級同學於下學期參加由本港多間大學聯合主辦的「Chemists Online」網上學習平台。同學透過參加一系列的網上研討會，學習各種化學知識，提升提問技巧，增加科學素養。
  - ② 九位同學於下學期參加理工大學舉辦的化妝品設計比賽。同學可透過參加相關的工作坊，學習應用化學的知識。

## 十六、生物科

### 投入全人健康生活

① 中四：在「營養」課題中，讓學生了解均衡膳食的定義，同時了解預防傳染病及非傳染病的方法。

② 中五：在「健康與疾病」課題中，讓學生了解健康的定義，同時了解預防傳染病及非傳染病的方法。

### 創建高效學習社群

① 中三至中六級以Google Drive及Google Classroom有系統地儲存及發放學習素材，提升同學自學能力。

② 中四至中六級部分課題以Google Form在課前讓學生預習，以便老師先掌握同學的學習難點，從而準備更有效的教學內容。此外，老師會在課堂中以Google Form進行促進學習評估，讓老師更快掌握學生的學習情況，學生亦能更快獲得回饋，提升學習效能。

③ 中四、五級透過正面鼓勵計劃來提升學生的課堂參與。

④ 46位中六同學於二零二三年十月在校內參與由香港中文大學支援的Angen Biotech Experience (ABE)，讓同學有機會透過生物科技實驗室實踐課堂所學的生物科技原理。

⑤ 七位中五同學於二零二三年十一月，與四所聯隊學校組成的I-K-Joint-School隊伍遠赴巴黎，於國際遺傳工程機器設計競賽 (IGEM) 中取得良好佳績。I-K-Joint-School聯隊以「生物可降解的抗菌膠布」為題，與來自全球的隊伍競逐，最終同學除了贏得金獎外，更獲得「最佳教育項目獎」和「最佳可持續發展項目獎」的提名（於此兩個項目的高中組中得到前五名位置）。

⑥ 七位中六同學及一位中五同學參加由教育局及香港資優教育學苑合辦的「國際生物奧林匹克——香港區比賽 2023」。本校團隊獲得學校最佳表現獎（第三名）、一位同學獲得金獎、兩位同學獲得銀獎、



中六生物科技實驗

兩位同學獲得銅獎、一位同學獲得優異獎。

⑦ 八位中五同學參加由香港數理教育學會、皇家生物學會香港分會、香港教育大學及香港大學合辦的「生物學素養競賽2023/2024」，一位同學獲得二等榮譽獎、一位同學獲得優異獎。

### 培育僕人領袖精神

① 透過課程，培養學生對生物、環境、社會及國家的關愛。

中四：在「生態學」課題中，讓學生了解中國在環境保育的工作。

中五：i 在「健康與疾病」課題中，讓學生了解新  
型冠狀病毒的全球大流行下，傳染病及非  
傳染病對人類的影響。

ii 在「分子遺傳學」課題中，讓學生透過自  
學，了解誘變劑對基因特變的影響。

中六：在「生物工程」課題中，讓學生透過自學，  
了解基因改造生物對人類的影響。

### 校內活動

① 生物學會於二零二三年十一月、二零二四年一月、  
二月、三月及四月舉行五次活動，包括「觀察顯微  
鏡下的池塘水及製作葉脈書籤」，共有二位中二  
同學、8位中四同學及10位中五同學參加。「青  
蛙的反射動作實驗」，共有12位中三同學、20位  
中四同學及24位中五同學參加。「結構生物學及  
藥物研發講座」，共有七位中三同學、九位中四同  
學及七位中五同學參加。另一次活動為參觀「中文  
大學解剖實驗室」，共有11位中三同學、23位中  
四同學及33位中五同學參加。最後一次活動為「老  
鼠解剖實驗」，共有八位中三同學、8位中四同學  
及九位中五同學參加。

② 十位中六及二位中五同學參與由校友任教的生物  
科溫習班，為文憑試作準備。

### 校外活動

- ① 54位中五同學於二零二三年十月到長洲參與由「明愛陳震夏郊野學院」舉辦的岩岸考察活動，認識岩岸生態。
- ② 三位中五同學參加由香港中文大學主辦，聯合國可持續發展解決方案網絡香港分會及香港極地研究中心協辦之「氣候變化國際會議：極地科考、生態環境與氣候變化」，就氣候變化對極地生態影響提問。
- ③ 六位中四同學參觀第一艘國家自主建造的「雪龍二號」破冰船及科學考察船，認識國家在極地科研的進程、努力與成果。

### 十七、地理科

#### 投入全人健康生活

- ① 探討氣候變化對公共健康的影響；將環境問題與個人福祉聯繫起來，鼓勵學生對周圍環境進行批判性思考，透過個案研究，提高學生對「健康和環境」的意識。
- ② 組織郊區或離島的戶外活動，讓學生通過自然探索保持健康，戶外活動促進團隊合作、戶外技能，並欣賞四周的環境。由地理學會組織戶外活動，如遠足、野外定向等。

#### 創建高效學習社群

- ① 組織到社區的實地考察，讓學生與居民互動，通過各種二技術和應用以探索社區：
  - i 提升學生對社區的認識和歸屬感。
  - ii 提升學生的收集數據、分析數據、訪談等技能。
  - iii 根據社區，設計創新的導覽路線，例如中上環定向考察活動。
- ② 自主學習SRL
  - i 利用 Google Classroom 提供教材及自學教材連結予同學，推動自學。



岩岸實地考察



國際生物奧林匹克 - 香港區比賽 2023 頒獎禮

- ii 於課堂中加入小組討論，探討地理議題，推動協作學習，並透過匯報學習成果，提升學生合作及表達能力。
- iii 以 Google Form 收集多項選擇題答案，分析同學在備課及鞏固課堂學習表現及了解同學的困難。
- iv 使用 Kahoot 進行問答比賽，利用線上學習提升課堂參與度。
- v 在 Google Earth 搜尋與課題相關的地形及城市特徵作為課堂學習活動。
- vi 中一級科任老師在下學期進行自主學習的課堂研究：如何解決香港的交通問題？同學提出解決香港交通問題的可行措施，並列舉具體示例。

#### 校內活動

- ① 中二級於二零二三年十一月進行氣候轉變專題匯報。

#### 校外活動

- ① 野外考察：
  - i 中四地理科於二零二四年一月二十四日參加可觀自然教育中心暨天文館舉辦之實地考察課程（海岸地貌研究），共 24 位同學參加。
  - ii 中一級同學於二零二四年五月十一日參加中上環定向考察活動，目的為增加同學對本港商業中心區土地利用情況的認識，共 21 位同學參加。
- ② 地理學會：
  - i 二零二三年十一月十日舉辦青衣自然徑夜行活動，共 15 位同學參加。
  - ii 二零二四年一月二十七日於中上環舉辦城市定向活動，共 38 位同學參加。
  - iii 二零二四年四月二十日於西貢橋咀島舉辦地理考察活動，共 27 位同學參加。

## 十八、中國歷史科

### 投入全人健康生活

- ① 各級課程中滲入古人智慧及待人處事方法，如中一級儒家的仁愛、道家清靜無為思想等處世思想。
- ② 透過中史學會活動，提供課後身心靈活動空間，寓學習與娛樂。

### 創建高效學習社群

- ① 科任老師參予不同講座以增潤學科知識。
- ② 各級課堂推動協作教學，讓同學進行小組討論、匯報及互評。

- ③ 於課堂展示佳作成果，讓同學彼此學習。

### 培育僕人領袖精神

- ① 中史科鼓勵同學積極認識國家文化及歷史，故凡參加博館參觀及撰寫300字感想者，皆可於上下學期各加兩分持續評估分。

### 校內活動

- ① 中史科於二零二三年九月十八日進行了全校性的國民教育早會，主題為「張學良與愛國」。
- ② 二零二三年十月至十二月舉辦了兩組中六級中史精進班。

- ③ 科任老師在課堂向同學介紹由香港故宮文化博物館、四川廣漢三星堆博物館和成都金沙遺址博物館主辦，四川省文物考古研究院、成都文物考古研究院協辦的「凝視三星堆——四川考古新發現」展覽，及由城市大學、保利集團合辦的「盛世聚首 天寶芳華：圓明園獸首暨文物展」。

- ④ 與公社、普通話科合辦「北京內蒙歷史交流團」，於復活節假舉辦。

- ⑤ 與中文科、普通話科、公民科及體育科合辦國民教育周。

- ⑥ 中史學會活動全年共四次。

### 校外活動

- ① 二零二三年九月推薦20位中一至中二同學參加由民



內蒙古歷史文化交流團



ICAC 劇場

## 十九、世界歷史科

### 投入全人健康生活

- ① 初中探討世界大戰對心理及精神健康的影響：課堂探究第一次世界大戰為參與戰爭的人所帶來的心理及精神健康問題，讓學生對戰爭帶來的影響進行批判性思考。
- ② 高中探討國際合作對環境健康及醫學整體發展的影響：透過國際社會文化合作課堂學習，探究國際社會應對全球性疫症的成就與限制，提高學生關注健康的意識。

### 創建高效學習社群

- ① 於中一進行協作課研，題目為歐洲殖民擴張。
- ② 配合課程，講述清末如何回應歐洲殖民擴張挑戰等課題時加入國民教育的元素。

- ③ 持續推動自學，於中一至中六級推行「翻轉課堂」、「同伴互評」及「同伴教學」等學習模式。
  - ④ 利用 Google Classroom 和 Google Team Drive 提供校本自學教材，如校本工作紙、筆記及評估練習等予各級同學，推行同工網上評估和學生自學。
  - ⑤ 推動協作學習 (Collaborative Learning) 和使用電子學習工具 e.g. Padlet，高中於課堂中加入小組討論，和利用 Padlet 展示結果，探討歷史詮釋及史事關係。
  - ⑥ 同工積極參加校外研討會，共同提升教學專業。
  - ⑦ 同工加入業界群組如歷史科電子學習網絡，與外校教學組織聯繫，亦參與聯校中六模擬試卷擬題和評估工作。
- 校內活動**
- ① 中六級於二零二三年十二月和二零二四年一月開辦 DSE 試前溫習班，由校友任教。
  - ② 二零二四年二月舉行中六模擬試，共 20 位同學參與。
  - ③ 初中於二零二三年十一月和二零二四年五月開辦試前溫習班，由校友負責任教。
- 校外活動**
- ① 配合香港史教與學，二零二四年四月舉行中五級本史地考察，共 13 位同學參加。
  - ② 中一及中二級參加教育局舉行的「齊閱讀·迎國慶」——初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2024。



人工智能課 (學習訓練 AI 模型)



浸大 AI x HK OpenCup 2023

- 二十、初中普通電腦科及高中資訊及通訊科技科
- 投入全人健康生活**
- ① 初中電腦科安排「閱讀任務」，通過回答反思問題及分享相關的新聞資料，引導學生思考。其中的主題包括網絡成癮、錯誤使用智能手機對身體健康的影響等。
- 創建高效學習社群**
- ① 本年於中一至中三電腦科新增之人工智能課，讓同學認識其應用及相關的道德議題。高中(CT)亦融合之於課堂學習活動中，同學學習如何有效運用提示詞及判斷AI回應的正確性。
  - ② 本年於中二電腦科繼續進行協作課研，探討如何運用 App Inventor 活動，加強學生運算思維。
  - ③ 各級繼續加強專案學習 (Project-based Learning) 元素，讓同學有更多協作、發揮創意的機會。本年中二級新增小組習作，同學需自行設計關於電腦硬件的教學短片。
  - ④ 繼續使用網上平台(包括Online Judge, Grok Academy及CodeCombat)，讓同學按進度自學。
  - ⑤ 高年級(CT)則以Canvas為平台，讓同學互評及分享。
  - ⑥ 參與香港中學校長會「自主學習節——公開課」，主題為有效運用試算表。
- 培育僕人領袖精神**
- ① 在初中課程加入認識國家之發展及判斷網上虛假消息的閱讀活動，並鼓勵同學參加有關網絡安全及國家最近的技术發展的導覽活動或研討會。
- 校內活動**
- ① 編程訓練小組共有 33 位同學參加，共有 4 次聚會。由高年級同學教授 Python，競賽編程解難技巧及遊戲製作。下學期聘請導師進行了 4.5 小時的手機應用程式編寫課程。

- ② 中四級（C）於五月舉行電腦組裝體驗日，同學自行選購組件及組裝電腦，加深最新硬件規格及技術的認識。
- ③ 本年繼續於下學期考試後舉辦中一及中一STEM課程。
- 校外活動**
- ① 五位中六級同學參加「Cisco第十九屆港澳青少年網路技能大賽2023」，一位同學獲銅獎，四位同學獲優異獎。
- ② 四名中五級同學參加香港城市大學電腦科學系舉辦之「全港中學編程挑戰賽2023」，一位同學成功進入決賽。
- ③ 四位中五級同學參加通訊事務管理局辦公室舉辦之「5G校園應用創作比賽」，並獲得優異獎。
- ④ 五位中五級同學參加香港浸會大學「AI x HK OpenCup 2023」人工智能比賽，並進入決賽。
- ⑤ 七位編程訓練小組同學參加由香港電腦教育學會主辦之香港電腦奧林匹克（HKO）競賽，一位同學獲得高級組優異獎。
- ⑥ 兩位初中同學參加「2023大灣區青少年人工智能及網絡安全挑戰賽」，並於二零二三年十二月參加三日兩夜訓練營暨決賽。其中一位同學於二零二四年一月亦參加了「廣州三日兩夜網絡安全交流團」。
- ⑦ 15位同學參加由香港教育城、香港電腦教育學會及ICE Foundation合辦的「國際編程精英挑戰賽2023-24」。
- ⑧ 24位初中同學參加香港浸信會聯會中小學及持續教育部主辦之「2024 STEM遊蹤全能比賽」。
- ⑨ 十位中四及中五級同學將於二零二四年六至七月參加香港教育大學舉辦，共60小時之「人工智能素養」課程。



IdeaPOP! 2024 復活賽晉級隊伍



EC Shop 教育計劃 2024

## 二十一、經濟科 投入全人健康生活

- ① 本年度EC Shop教育計劃以「健康校園」為主題，鼓勵同學自家設計及生產有助改善身心靈健康的商品。
- ② 本年度經濟科的教材設計均加入與健康生活有關的經濟學議題，包括討論增加煙草稅對降低吸煙率的成效、如何改善本港醫療人手不足、出生率過低等問題。
- 創建高效學習社群**
- ① 本科老師於本學年就中五級有關市場效率一課作協作課研活動(Collaborative Lesson Study)。老師就學生學習難點設計課堂及相關教材，並進行課前及課後會議，藉互相觀摩、分享，提升教學效能。
- ② 本科老師繼續使用Nearpod軟件進行課堂內的協作學習及課前預習。老師於中四至中六各級循序漸進，配合課題發展Nearpod校本教材，作課堂活動及學生自學之用。
- ③ 本科老師因應同學的需要及考評的要求，不時為學生設計、更新教學筆記、練習及安排測考，亦安排中六同學多次參加校內、校外舉辦的模擬試。
- ④ 本科老師每年均互相觀課、交流。本年度科組老師藉觀課影片，互相觀課一次。
- ⑤ 本科老師均積極參加有關經濟科其他教學策略及學習經歷相關的校外研討會，建立共同願景、提升團隊精神、並更有系統地思考教學問題，以提升教學專業質素。
- ⑥ 本科老師於課餘或本科會議，探討不同的教學策略，分享自己設計的教學活動及教材，交流教學心得。
- ⑦ 本科老師與過往修讀經濟科成績優異的校友緊密合作，為中四至中六各級同學安排精進班及溫習班，照顧有不同需要的學生。

⑧ 本科老師經常以 Google Classroom, Google Team Drive 及 Google Chat, 發放教學相關資料及教材, 提升學生的學習興趣及照顧學習差異。

**培育僕人領袖精神**

① 本科於各級課程強化同學對本港經濟及內地經濟現況的理解, 訓練同學以經濟學理論分析現況, 並提出建議, 以改善香港與內地面對的經濟問題, 培養同學的愛國情懷。例如於中六探討國際貿易議題時, 介紹國家於推動粵港澳大灣區發展及一帶一路倡議, 是如何強化香港於國際貿易中所扮演的角色及當中所發揮的正面作用。

**校內活動**

① 約40名中一、中二對修讀商科有興趣同學及中四、中五修讀經濟及企會財同學, 於二零二三年十一月至二零二四年四月參加了 EC Shop 教育計劃。同學在本科老師及四名師姐的帶領下, 學習如何開設、營運自己的商店。部分組別更配合學校主題「健康校園」, 自家設計及生產商品, 並透過張貼廣告於 IG Post、校內壁報及海報等方式作宣傳, 運用適當的市場銷售策略, 充份展現其創造力。在同學的努力下, EC Shop 銷售活動已於二零二四年四月順利完成。這次體驗式學習活動鞏固了同學的商科知識, 亦培養了同學的企業家精神。

② 為幫助中五級修讀經濟科的同學鞏固課程所學, 並把經濟學的理论活用到日常生活中, 本校經濟科於本學年與皓創空間合辦「呂中經濟台——經濟學影片製作工作坊」。於是次學習活動, 中五同學經歷了四節課堂訓練, 除學懂以經濟學理論分析時事, 亦掌握影音短片製作技巧。同學更於完成工作坊後參與學習成果匯報比賽, 就影片拍攝內容進行匯報, 及解答評判提問, 這對深化同學的經濟學概念應用甚有幫助。

③ 為幫助中三級學生就中四選科作出合適的抉擇, 經



呂中經濟台 – 經濟學影片製作工作坊

濟科於二零二四年五月四日及二零二四年五月十六日為中三級學生安排體驗課。活動共有38名中三同學出席。期間, 老師介紹文憑試經濟科課程大綱, 教授了一些經濟學基本概念, 並講解修讀經濟科須注意事項。同學於問卷調查中表示, 活動使他們對經濟科有更深的認識。

**校外活動**

① 本年度經濟科與公民與社會科、公民教育科及企會財科協作推動社創企業家精神教育。5名中三至中四同學以四人一隊的方式, 參加了由種子基金及阿里巴巴集團贊助的 JeapOP 2024 社創聯校比賽。在各科組老師及主辦單位的導師帶領下, 同學對感興趣的社會議題作出研究, 撰寫「問題」, 並找出解決該問題的創新方案。於提交首輪提案後, 本校兩隊同學從80隊參賽隊伍中勝出, 入圍初賽。再經過一輪激烈的比賽, 本校其中一隊同學成功晉級首20名, 獲得參與復活賽的資格。同學通過比賽不但對本港的社會議題有更多的了解, 亦掌握各種社會學研究及企業營運技巧, 獲益良多。

**二十一、企業、會計與財務概論科**

**投入全人健康生活**

① 本年度 EC Shop 教育計劃以「健康校園」為主題, 鼓勵同學自家設計及生產有助改善身心靈健康的商品。

② 本年度企會財科的教材設計均加入了一些與健康生活有關的商業議題, 包括討論健康食品及飲品之銷售策略、私營公司及機構對市民健康的企業責任等。

**創建高效學習社群**

① 本科老師參與協作課研活動 (Collaborative Lesson Studies), 就學生學習難點設計課堂及相關教材, 藉互相觀摩、分享, 提升教學效能。

② 本科老師於課餘或本科會議, 探討不同的教學策略, 分享自己設計的教學活動, 交流教學心得。

③ 本科老師因應同學的需要，為學生設計教學筆記，與同儕分享及交流。

④ 本科老師每年均互相觀課、交流。

⑤ 本科老師均積極參加校外研討會，建立共同願景、提升團隊精神、更有系統地思考問題，以提升教學專業質素。

⑥ 學生已加入 Google Classroom，發放及收集教材和作業。

⑦ 本科老師因應同學的需要，將教材上傳至 Google Team Drive，與同儕分享教學成果。

⑧ 本科老師使用 Nearpod 及 Padlet 軟件進行課堂內的協作學習及課前預習。老師亦於部份課題提供校本自學教材予同學，鼓勵學生自主學習。

### 培育僕人領袖精神

① 配合國民教育，企會財科於中四級教授香港營商環境時介紹了香港於粵港澳大灣區及一帶一路倡議中扮演的角色，並以大灣區創業作示例，分析營商需要考慮之外在因素。另外亦在中四及中五的各個課題中，加入了中國的例子數據，作教學示例，使同學對國內商業活動及模式、營商機遇等有更多認識。

### 校內活動

① 中四修讀企會財同學於二零二三年十一月七日參加「教育局商校合作計劃」舉辦的「青年精明理財工作坊」。同學積極參與工作坊內的活動，學習如何妥善理財，如何成為精明的消費者。

② 兩隊分別由中四及中五同學組成之隊伍參加了由香港物流協會舉辦之全港中學生「你眼中的物流」短片拍攝比賽，中五級隊伍獲得季軍。

③ 約 60 位中一、中二有興趣修讀商科的同学及中四、中五修讀經濟及企會財同學，於二零二三年十一月至二零二四年四月參加 EC Shop 教育計劃。同學在本科老師及四名師姐的帶領下，學習如何開設、營



BAFS 工作坊



商會 (理財管理)

運自己的商店。部分組別更配合學校主題「健康校園」，自家設計及生產商品，並透過張貼廣告於 (G Post、校內壁報及海報等方式作宣傳，運用適當的市場銷售策略，充份展現其創造力。在同學的努力下，EC Shop 銷售活動已於二零二四年四月順利完成。這次體驗式學習活動鞏固了同學的商科知識，亦培養了同學的企業家精神。

### 校外活動

① 本年度，公民與社會發展科、公民教育科、企會財科及經濟科協作推動社創企業家精神教育。16 位中三至中四同學以四人一隊的方式，參加了由種子基金及阿里巴巴集團贊助的 IdeaPop2024 社創聯校比賽。在各科組老師及主辦單位的導師帶領下，同學就感興趣的社會議題作出研究，撰寫「問題」，並找出解決該問題的創新方案。於提交首輪提案後，本校兩隊同學從 80 隊參賽隊伍中勝出，入圍初賽。再經過一輪激烈的比賽，本校其中一隊同學成功晉級首 20 名，獲得參與復活賽的資格。同學通過比賽不但對本港的社會議題有更多的了解，亦掌握各種社會學研究及企業營運技巧，獲益良多。

### 教學發展小組

本組積極留意香港教與學最新發展，為老師提供相關資訊，並透過工作坊、籌辦公開課及參與自主學習計劃等活動，提升課堂效能及使課程更切合學生的需要。成員包括：

組長：何孝禮副校長

組員：徐志軒老師、羅嘉瑩老師、梁慧妍老師

自主學習：本學年為自主學習課堂研究的第二年。自主學習課堂研究本學年常規化，各學科跟從的約章和指引，在本學年進行至少一次的自主學習課堂研究。於二零二四年三月五日安排何世敏博士和中史科、地理科和科學科一起進行共同備課會議，並且安排其餘科主席列席會議。學習如何透過課堂研

究優化課堂設計提升教學效能，促進同事專業對話及教學策略更新。

二、公開課：今年有十位老師參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，涵蓋科目包括英國語文、視覺藝術、科學、化學、數學、地理及普通電腦科。公開課共分兩期，第一期於十一月進行，第二期於三月及四月期間進行。共有 21 位來自不同學校的校長、副校長、科主任及老師參與。

三、本校於二零二四年二月一日參與了香港中學校長會自主學習網絡 (SRL) 聯校教師發展日，了解開放數據及人工智能技術如何應用在自主學習。並和其他學校同工交流，了解其他學校推動自主學習上的策略。並且安排參與自主學習先導計劃的老師向參與聯校教師發展日的同工分享，題目為自主學習的課堂研究 CUS for SRL。

四、二零二三年十一月六日舉辦了 LoILoNote 工作坊，共有 24 位老師出席，學習使用 LoILoNote 來進行互動課堂。

五、二零二四年六月六日舉辦了 AI 工作坊，共有 25 位老師出席，了解 AI 最新發展及如何幫助學生學習。

### 學校圖書館及閱讀推廣委員會

本組旨在統籌科組與圖書館的合作，推動同學閱讀學科相關書籍及文獻，擴闊知識，培養自學精神。

成員包括：

組長：劉燕群老師 (圖書館主任)

組員：張佩儀老師、邱旻誼老師、謝荻苓老師、林子慧老師

圖書館於二零二三年十一月十三及十四日連續兩天邀請樂文書店到校作廣泛圖書展，同學有機會購買心愛圖書，老師亦趁機會邀請同學為圖書館添選學生喜愛之圖書，放於圖書館供同學借用，使館藏更切合同學的需要。



香港資優教育學苑學員



AI 工作坊

圖書館於二零二三年九月起加添購置金閣閣校園閱讀平台，讓同學可選擇閱讀本港出版的圖書，同時亦配合中文科的共讀圖書計劃，師生可於課堂上閱讀同一本電子書，亦可對圖書作較深入的了解。

一、本年度圖書館購置三組中、英文電子書平台，為同學提供適切的電子書籍。二零二三年十二月上學期考試後，組內老師帶同 13 位同學到尖沙嘴誠品書店參觀及購書，加深同學對坊間書店的認識。

二、圖書館亦定期推出專題書展，更新館藏，培養同學喜愛閱讀。為讓同學更快獲得圖書館新資訊或與閱讀有關的多媒體資料，本學年開設圖書館 Instagram 「blmcss\_library」。

三、為配合「健康校園」，圖書館於下學期四月八及九日兩天與 My Friends Club，在午膳時段於圖書館舉行 Library Cafe，到場師生只須留館閱讀由圖書館提供的相關圖書，便可享用一杯由同學親手調製的飲品，可以一邊品嚐香濃的咖啡或朱古力，一邊翻閱館內有關「身、心、靈健康」的書籍。

### 跨學科英語課程 (LAC) 及英語環境 (EEP) 委員會

本組透過不同校內活動及跨學科合作，致力為學生營造濃厚英語學習環境。成員包括：

組長：鄧碧雲老師

組員：何孝禮副校長、顏紹熙副校長、徐志軒老師、曹震安老師、李穎茵老師、溫兆微老師

一、每學年舉辦兩次英語周：早會以英語進行；小息及放學後，英文學會於英語角 (English Circle) 舉辦英語活動，以鼓勵同學多講、多運用英語。

二、製作 Bridging Worksheets 以幫助中一新生儘快適應數學、世界歷史、地理及科學科以英語學習的模式。

## 英語環境及跨科英語課程發展

為以英語授課的科目建立詞彙庫，中一新生於暑假上網即可預習各科詞彙，掌握讀音及拼寫方法。

## 境外學習委員會

本組統籌恆常的境外交流考察活動，讓學生透過活動拓寬自己的世界視野，親身了解不同國家、民族、文化的特色，發揮團隊的協作能力及建立朋輩關係。成員包括：

組長：簡永東老師、李仁俊老師

組員：鄒碧雲老師、鄭紫盈老師、陳焯英老師。

一、本年度由本科組主辦之境外大型交流活動包括公民科內地考察團、臺北文學散步團、內蒙古歷史文化交流團及德國科技與歷史考察團。

二、本年度共有 20 名學生參與海外比賽，包括在丹麥奧登斯舉行的 WRO 世界奧林匹克機械人競賽、在法國巴黎舉行的 2023 國際遺傳工程機器設計競賽 (GEM) 暨巴黎歷史文化交流團，以及在美國底特律舉行的 ROBOFEEST 機械人大賽 (國際賽)。

## 資優教育委員會

本組透過有系統地發掘和培育資賦優異的學生，為他們提供適切的教育機會，使他們能夠在富彈性的教學方法和環境下充分發揮個別潛能。成員包括：

組長：鄧嘉豪老師

組員：張泰洛老師、羅梓泓老師

一、本校於學年初透過不同的識別方法 (包括學生的學術成績以及老師推薦) 識別各學習領域中具潛能的同學，並建立資優人才庫。

二、為師生設立校本資優教育資訊網頁作為提供最新的資優教育相關資訊的平台。當中包括校外資優課程資料、校外資優課程校本資助計劃、資優教育相關之教師專業發展資訊等等。



內蒙古歷史文化交流團



理大科學青年人才比賽得獎同學

三、本年度共有 76 位同學為香港資優教育學苑 (The Hong Kong Academy for Gifted Education, HKAGE) 之學員。學苑提供人文學科、數學、科學、個人成長和社交發展、領導才能以至跨學科的課程、講座和比賽讓學員選擇參加。於九月十八日舉行了校內 HKAGE 學員之周年大會。

四、學年初提名 33 位在人文學科、數學或科學方面具傑出表現或極高潛能的同學加入香港資優教育學苑網上甄選學習課程。當中 20 位同學完成課程並取得合格成績的進入計劃之第二階段提名。最終獲取錄的同學會於七月正式成為香港資優教育學苑之學員。

五、本年度提名 25 位中一至中五同學加入香港大學「菁英聚港大計畫」(Academy for the Talented)。至今本校共有 52 位同學為該計畫之學員。該計畫提供醫學、法律、工程、社會科學、牙醫、自然科學、數學及語言等等不同範疇之課程和工作坊讓同學選擇參加。新加入之同學受邀出席一月十二日於香港大學舉辦之入學典禮。

六、推介由教育局和香港虛擬大學主辦之初中科學線上自學計劃予一至中二同學參與。資優同學能運用電子學習平台進行自主學習，藉此培養他們對科學的學習興趣和加強科學探究的能力。

七、推薦 6 位中四至中五同學參加由香港理工大學理學院主辦之理大科學青年人才比賽 (PolyU SCIENCE Young Talents Competition)。初賽已經於一月十九日完成，十二位同學晉身於二月十六日舉行的決賽。其中兩隊共八位同學勇奪團隊表現優異獎，分別為全港第五和第六名，並每組獲得獎金一千圓正。

八、提名兩位中一至中二同學參與 2024 Center for Talented Youth Hk Scholarship Program。同學完成網上測試後能成功獲得獎學金，由美國 Johns

Hopkins University 全額贊助同學參加該大學於暑假舉辦之資優課程。課程橫跨資訊科技、歷史人文、社會科學、語言、藝術、數理工程等等。

九、推薦同學參加以下不同院校 / 機構舉辦的資優課程、講座和活動：

課程講座活動	院校機構	人數	年級
*Project M <sup>2</sup> Summer Leadership Program	Solomon Learning Group	2	F.3
* CUHK Summer Program for Gifted & Talented 2023 ( Courses : Looking into Abnormal Psychology, Art Tech Series: Human Anatomy for Artist and Figure Drawing )	The Chinese University of Hong Kong	2	F.4
*Piloting & Aeronautical Engineering Summer Day Camp	Hong Kong International Aviation Academy	5	F.5
*HKU Academy for the Talented ( Courses : HKU Medify:Teenage OrthoPod Scheme 2023, HKU Medify: Summer Immersion Programme 2023, HKU Neuroscience Academy for the Talented, HKU Medical and Healthcare Academy for the Talented )	Hong Kong University	4	F.3, F.5
*Enrichment Programme for Young Mathematics Talents 2023 ( Course : Towards Modern Algebra )	The Chinese University of Hong Kong	1	F.3
中學 / 大學雙修課程 2023 ( 課程 : Mathematics Level 1 )	Hong Kong University of Science and Technology	1	F.2
CUHK Winter Program for Gifted & Talented 2023 ( Courses : Applied Biochemistry II, Adventures in Mathematics, Biochemistry and Disease II, Science, Myths and the Supernatural, French for Beginners 1, Workshop on Debate and Public Skills, Music is...Art is...Life is... )	The Chinese University of Hong Kong	9	F.1, F.4, F.5
HKU, Taster Program @ Christmas	Hong Kong University	1	F.4
CUHK Spring Program for Gifted & Talented 2024 ( Course : Biochemistry and Disease III )	The Chinese University of Hong Kong	3	F.4
「資優教育基金」校外進階學習課程 ( 課程 : 資優訓練 : 量子技術探索與實踐 )	Education Bureau , Hong Kong University of Science and Technology	3	F.4
「資優教育基金」校外進階學習課程 ( 課程 : 為資優學生提供的生成式人工智能編程培訓計劃 )	Education Bureau , City U	2	F.4
「資優教育基金」校外進階學習課程 ( 課程 : 優才啟迪—未來數據科學家培育計劃 )	Education Bureau , The Hong Kong Polytechnic University	1	F.4
「資優教育基金」校外進階學習課程 ( 課程 : 科創先鋒 : 培養傑出學生的 STEAM、科創與情感技能 )	Education Bureau , The Chinese University of Hong Kong	6	F.1-F.3
「資優教育基金」校外進階學習課程 ( 課程 : 未來領袖的英語及數碼素養培育 )	Education Bureau , The Hong Kong Polytechnic University	2	F.4

\* 上年度補遺，年級為 2022-23 年度資料。

## STEAM 教育委員會

本組旨在加強學生在科學、科技、工程及數學等幾個學習領域的學習，並且透過促進跨學科或跨學習領域的協作，使學生在知識、技能和態度二個方面都著有良好的發展。

成員包括：

組長：李家明老師

組員：顏紹熙副校長、李穎茵老師、黃君臨老師、張泰洛老師、陳天德老師、鄭濤雅老師

一、本校已發展科普教育多年，從起初的科技教育到近年的 STEAM 教育都有良好的發展。學校創校初期已設有科學及科技科目，如物理、化學、生物及設計與工藝科等，從基礎上培育了學生的科普知識及動手能力。透過各學科的改良及加上後期電腦科的設立，使學生在科學基礎、設計解難和運用數碼科技元素上有更大的進步。

二、近年學校亦積極改善有關 STEAM 相關的學習設施，包括改建設計與科技室成為「創客教室」(Maker Lab) 和優化電腦室，以及增設相關的教學設備等，為學生提供了不可或缺的優質學習環境。另一方面，在課程設計方面則積極推動與各大學及專業團隊合作，以改良及革新課程和拓展各 STEAM 有關的課外活動。本校亦設計了校本的「創客教育課程」(Maker Education)，並促進科學、科技及藝術相關科目之間的協作，共同建立跨學科的 STEAM 課程，以協助學生迎向廿一世紀的新挑戰。

三、本年度本組在校內舉辦的課程活動及與校外團體合作的項目：

項目	日期	地點	課程 / 工作坊 / 活動	參與對象 (人數)
1	14/5/2024	乒乓球室及有蓋操場	創客嘉年華 (MAKER FAIRE)	中一至中五同學 (100)
2	26/4/2024	地理室及創客教室	STEAM 座談會： 中學設計與科技科目的課程規劃及推行 (與教育局協辦)	友校老師 (40)
3	7/6/2024	演藝廳及創客教室	學校 STEAM 統籌人員工作坊 (與教育局協辦)	友校老師 (100)
4	9/7/2024	101-105 室	F1 STEAM Day	所有中一同學 (160)
5	9/7/2024	禮堂	F2 STEAM Day	所有中二同學 (160)
6	9/2022-8/2024	中大及科學園	參與由香港中文大學創新科技中心主辦的機械人、科藝及綠色創意科普計劃 (第三期)	中一至中五同學 (12)
7	9/2023-8/2024	東華三院張明添中學	參與由行政長官卓越教學獎老師成立的「卓師 STEM 工作室」	本校老師 (2)

## PSHE 委員會

本組旨在加強個人、社會及人文教育學習領域課程和科目課程的連繫，促進跨學科或跨學習領域的協作。成員包括：

組長：簡永東老師

組員：梁惠玲主任、梁淑玲主任、李賽琴老師、戴綠芬老師、梁慧妍老師、曹震安老師、江國洪老師

一、持續檢視各科推展國家安全教育的情況，將課程自然連繫並有機結合國家安全教育的元素。

二、為培養學生的開拓與創新精神，本年度已向學生推廣不同與社區創新相關的增益活動，並加強公民科與經濟科之間的協作，共同裝備學生參與相關比賽。本年度有四組共 56 名中學生參加 Ideapop 2024 全港中學生初創設計匯報比賽，其中二組學生晉身複賽，一組學生晉身復活賽。另有四名中學生參加香港小童群益會舉辦的「感創敢為 3.0——青年社會創新服務獎」。

三、為加強學生對中華文化的認識，本年度公民科帶領全級中四同學分別於二零二四年四月九日、十一日及十二日到錦田進行文化考察，並與中史科協作，透過課程及周會提升同學對傳統建築特色、傳統家庭觀念和本地歷史的認識。

## 藝術教育委員會

本組統籌全校的藝術教育，旨在透過藝術教育陶冶學生的性情與品格，讓學生透過不同藝術活動察驗真、善、美，提升個人的素養和情操。成員包括：

組長：阮詠恩老師

組員：周鳳美老師、陳穎思老師、霍瑞棠老師、鍾柏熹老師

一、校內設有多元化藝術活動，包括音樂、視藝、戲劇及舞蹈等等，各科組合作無間，每五年更會合作籌辦一次大型音樂劇。

二、本校每年都會為高中學生舉辦 OLE 日，活動分兩部

分。第一部份安排藝術團體到校表演和分享藝術。今年我們十分榮幸邀請 R & T (Rhythm & Tempo) 專業踢踏舞團體表演及分享踢踏舞的藝術，增加本校同學對踢踏舞的接觸機會，並擴闊同學對此表演藝術之認識。第二部亦會為同學提供超過十個藝術工作坊，學習手造書、版畫、陶瓷、攝影、個人儀表——髮型課、踢踏舞、街舞、搖擺舞、雙人舞、製作微縮食品、電影巡禮等等，讓學生能接觸更多不同種類的藝術，發掘興趣，體現了呂中的藝術教育普及化。

三、F 陳球及 C 楊曉君，獲選為本年度香港藝術發展局「校園藝術大使計劃」的呂中代表，向校內同學推廣視覺藝術和舞蹈表演藝術。

四、為推廣校園藝術教育，音樂科經常於校內舉辦音樂活動及表演，例如一月舉行中一新生簡介會時，混聲合唱團、弦樂團、中樂團和管樂團分別於禮堂和一樓平台演出。

五、本年度中國舞、爵士舞、西方舞以及拉丁舞的同學共參加八場舞蹈比賽，當中獎項包括：三個乙級獎、四個甲級獎及一個最高殊榮的優等獎，中國舞「漁光曲」（獨舞）更獲邀參與優勝者表演。

六、戲劇科每年都會與英文科合作，於中三課程融入戲劇元素，讓同學參與創作並演出英語話劇。

七、戲劇科為舞台支援小組定期進行訓練，讓同學在學校全年各大小舞台活動上提供支援，如中一新生簡介會、周會、中六惜別會表演、綜合藝術表演、午間音樂會等等。



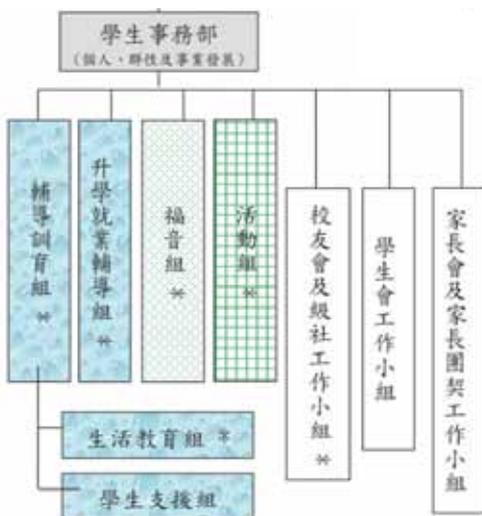
午間音樂會



復活崇拜

(丙) 學生事務

一、學生事務部統籌及協調全校有關學生事務的工作。今年各組架構如下：



- 二、二零二三年八月二十一日至八月二十五日上午在本校舉行中一新生迎新周，讓同學彼此認識，熟習英語環境及自主學習技巧。
- 三、二零二三年八月二十六日上午在本校舉行中一新生及家長迎新日，讓同學及家長瞭解學校的制度及辦學的精神。
- 四、二零二三年十月二十四日至十月二十六日舉行「中一已互勉訓練營」，目的是訓練學生有集體的紀律生活，學習與人溝通合作。
- 五、二零二三年十月二十七日舉行家長晚會，當晚有本校第34屆家長會幹事就職禮及會員大會、沈君豪醫生及林俊良醫生作專題演講，之後有分級專題講座或由班主任會見家長。
- 六、二零二四年一月二日至一月五日舉行家長日，班主任及家長就著學生的表現進行面談。

## 輔導訓育組

### 一、本年度輔導訓育組成員包括：

組長：郭賢偉副校長

組員：梁淑玲主任（生活教育組組長）、周鳳美老師（學生支援組組長）、陳栢希老師、陳瑞嫻老師、徐雁冰老師、張盛智老師、許穎錕老師、古敬儀老師、林子栢老師、梁慧妍老師、鄧嘉豪老師、謝荻苓老師、張泰洛老師、黃嘉欣老師、社工高玉珍姑娘和黃嘉琦姑娘

二、本校繼續推行「訓輔結合」的精神，以幫助學生建立正確的價值觀念和良好的生活習慣為目標。因此本組訂定及執行紀律時，忠於教育原則和合乎人性，嚴寬適當，並配合輔導，根治問題。

三、本校老師除了忙於每日的教學工作外，亦需輪流肩負每日於上課前及小息時的校內當值，照顧校園秩序。

四、本組定期召開會議，檢討校內訓輔工作。

五、學校社工高玉珍姑娘和社工黃嘉琦姑娘協助本校同學成長。兩位社工本年度開展了個別及小組的學生輔導工作，同時亦協助舉辦家長講座、朋輩支援計劃和義工訓練。

六、「學生支援組」與家長及相關專業人士保持聯繫，協助有關學生面對學習和生活上的問題。

七、本年度仍繼續「朋輩支援計劃」，讓高年級的同學協助低年級的學弟學妹面對學習和生活上的問題。此計劃不單令低年級同學受益，亦讓一班學長學習關心和幫助別人，提升校園內的關愛氣氛。

八、負責功課輔導之黃嘉欣老師協助老師們跟進一些在功課上有困難的同學，了解他們的難處，從而個別地處理。同時亦開設溫習小組，讓同學鞏固課堂所學。

九、各級的訓導聯絡人定期舉行會議，主要檢討近期學生的紀律問題，從而作出適切的跟進。



中一營

十、「輔導跟進小組」定期舉行會議，主要檢討需要跟進的個案，以便作出適切的跟進。

### 十一、風紀員工作報告：

① 風紀總隊長為：SB謝朗，副總隊長為：SA劉曉琳、SB謝明心。全校風紀員約有80人。風紀員的工作主要是於上課前、小息及午飯時當值，協助老師維持校園秩序，同時亦於水、陸運會、小六家長講座、中一迎新日等當值。

② 為讓本學年風紀隊長做好準備，推薦十位本學年新上任的風紀隊長於二零二三年七月二十九日參加由香港青年協會領袖學院舉辦的「領袖團隊半日營——策略專家」課程，讓同學於過程中互相認識，學習如何建立團隊士氣。

③ 二零二三年八月十八日舉行風紀員訓練及風紀員大會。另於二零二三年十月二十一日至二十二日舉行兩日一夜新風紀員野外歷奇訓練營，提升風紀員之個人領導才能及團隊合作精神。

④ 為提升風紀員對團隊的歸屬感，於二零二三年十二月二十九日及二零二四年三月十五日分別舉行風紀員聖誕旅行及風紀同樂日。

⑤ 二零二四年三月四日至三月二十一日進行風紀員訓練計劃，讓有興趣於下一個學年成為風紀員的中二及中三同學了解風紀員工作。

## 生活教育組

本組透過一些預防性及發展性活動，幫助同學邁向健康成長。成員包括：

組長：梁淑玲主任

組員：周鳳美老師、梁慧妍老師、古敬儀老師、鄺穎欣老師、陳嘉茵老師、蔡偉鋒老師、蔡裕榕老師、黃嘉欣老師，並蒙社工高玉珍姑娘、黃嘉琦姑娘協助本組工作。

一、本年度於中一、二有「On My Way」計劃，透過

「On My Way」小冊子、班主任課、周記等，教導學生過有紀律的生活。

## 二、推動社會服務

① 本年度繼續推行「高中義務工作計劃」，要求每位高中學生在高中階段完成至少六小時義務工作；同學參與義務工作的表現將於最後一個學年的成績表中顯示。

② 於二零一三年十月至十一月期間，與天主教聖華小學合辦「喜閱聖華」英語伴讀活動，有十位高中同學為聖華小學小四學生進行英語伴讀活動。

③ 「伴我同行計劃」，本年度共有25位同學參加。在女青年會社工協助下，義工隊進行了「樂·融」義工服務計劃，活動於二零一三年十月至二零一四年三月進行。

三、二零一三年九月二十三日舉行「新生輔導日」，透過話劇、遊戲、分組傾談，學長分享等，幫助中一學生適應中學生活。

## 四、班級經營

在浸信會愛群社會服務中心社工的協助下，於二零一三年十月中一級舉行了半日的「班級經營工作坊」，讓學生透過活動認識自己及同學的性格特質，並能在校園生活中發揮，積極地參與並建立正向校園環境，提升對班級群體的歸屬感。

## 五、性教育

為讓同學學會尊重異性、培養他們在兩性關係上的責任感及幫助同學面對色情文化的衝擊，本組透過周會、班主任課等講授有關訊息：

① 二零一三年九月八日，梁淑玲主任主講「中一女生衛生講座」，提醒中一女生青春期需要注意的事項。

② 十月十一日舉行「眾裡尋他/她」中二級班主任課，讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。

③ 十月十九日舉行「單身不是罪——預備自己，迎接真愛」講座，由「香港性文化學會」講員為中二同學拆解青少年時下「單身狗」文化，珍惜單身的自由及在友誼和獨處中成長的機會。

④ 十月二十日「香港性文化學會」講員為中四同學主講「同性戀的迷思」，加深同學對同性戀的認識，從而讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。

⑤ 十一月七日舉行「同一屋簷下」周會，講解家庭中各成員所負責的角色及要承擔的責任。

⑥ 十一月十四日由「防止虐待兒童會」講員為中一同學舉行「認識性騷擾」周會，讓同學認識及預防性騷擾，以及兩性相處的合宜社交距離。

⑦ 十一月十五日舉行「性有價」周會，由「明光社」社工向中四同學講解婚前性行為的影響，從而讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。

⑧ 十一月二十八日「香港性文化學會」講員為中四同學主講「如何處理衝突和分手」，讓同學認識拍拖時常見的衝突、原因和解決方法，讓同學明白「好好分手」的注意事項及情緒管理。

⑨ 二零一四年一月二十二日「明光社」講員為中三同學講解「網上色情陷阱」的現況，提醒同學，免墮入圈套。

⑩ 二月一日「香港性文化學會」講員為中五同學主講「曖昧的味道」，探討兩性相處，讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。

## 六、壓力管理及情緒健康

為照顧同學的情緒健康，提升同學抗壓的能力，本組透過周會、班主任課等講授有關訊息：

① 原定二零一三年九月八日有近20多位校友回校向中五同分享中五學習生活要注意的事項，但因惡劣天氣，教育局宣佈停課而取消。

② 原定九月八日為中六「壓力管理」的周會因惡劣天氣，教育局宣佈停課而取消。

③ 十一月七日，由陳潔儀導師為中五同學主講「壓力處理」講座，讓同學了解壓力的症狀、關注身心靈的需要，以及體驗和實踐放鬆身心的方法。

④ 十一月十四日，透過班主任課「P.O.P.O.」讓中二同學更了解自己的情緒反應，以及如何正面處理情緒。

⑤ 十一月十五日，「香港神託會創蕾坊」為中三同學講解情緒健康的重要。

⑥ 二零一三年九月至二零一四年三月，本組與體育課合作，舉行「身心健康時間」(Pause/Wellness Time)，安排導師於體育堂向中五、中六同學教授伸展運動，以幫助同學學習如何放鬆身體及緊張的情緒。

七、接受邀請成為香港中文大學和香港大學協辦的「青少年睡眠問題的預防和治療計劃」伙伴學校，答允參與計劃的家長及同學於十月進行問卷調查。部份參加者於二零一四年一月至三月參與跟進小組。

八、「浸信會愛群社會服務中心」社工於九月至二零一四年四月，於中一、二級班主任課內教授同學「自我認識」、「時間管理」、「交友」等技巧。

九、二零一三年十一月十一日、二零一四年一月三十一日，「東華三院健康理財中心」社工分別為中一及中四同學講解如何做個精明理財的青少年。

十、十一月二十七日，「開心樹」同工蒞臨本校，透過在落後國家工作經驗的分享，鼓勵中二同學過感恩、有意義的生活。

十一、十一月二十九日「明光社」社工為中五同學講解「成癮行為」對生活的影響及預防方法。

十二、十一月二十九日，「學友社」社工蒞臨本校，向中六同學講解面試時，在準備個人資料、儀容、談吐上需要注意的事項。

十三、二零一四年一月三日，「新念坊」社工蒞臨本校，

向中五同學講解毒品禍害，以及過來人歷程分享，增加同學的反思及抗誘力。

十四、一月十一日，「宣明會」社工帶領中三同學透過模擬生產紙鞋，體驗公平貿易與血汗工廠生產模式的分別，讓同學反思，並以行動回應董工及血汗工廠議題。

十五、一月二日，「香港基督教服務處」社工蒞臨本校，向中二同學講解「情迷上網」的問題，提醒同學應過自律的生活。

十六、一月廿七日，專業劇團在本校進行互動劇場，向中四同學宣揚廉潔對社會的重要性；是項活動由IACC籌劃。今年還安排了兩位現職廉政公署的呂中校友向師弟妹分享。

十七、五月十六日，中二班主任課「工作大未來」，讓同學初步了解選擇職業時要考慮的元素，鼓勵同學多了解自己，為未來作好準備。

十八、本組透過不同班主任課及周會，如：「自我形象」、「拒絕欺凌」、「交友之道」等向同學貫輸正面的價值觀。

十九、成長小組為中一、二同學舉辦「Geo 計劃」，透過歷史活動、山藝，幫助同學建立正確的人生態度及良好的生活模式。是項活動，由「香港青少年輔導協會」、「Sze The World」與郭賢偉副校長、謝荻苓老師、蔡偉鋒老師帶領。

二十、本組繼續舉辦「動力咕」活動，於校園內推廣欣賞他人、鼓勵他人的感恩文化。

### 學生支援組

本組以支援學生為要務，關顧學生身心健康及學業發展，讓學生在身體、心理和社交上得以發展，塑造健康校園，推廣關愛氣氛。成員包括：

組長：周鳳美老師

組員：郭賢偉副校長、古敏儀老師、陳嘉茵老師、簡永東老師、黃嘉欣老師、利子亮老師、邱受誼老師、



蘇樺偉先生與同學合照留念



關愛校園 FILE with LOVE 大放送

並蒙社工黃嘉琦姑娘、高玉珍姑娘及言語治療師嚴楚鴻姑娘協助本組工作。

### 支援原則

一、政策方面：本校致力建立共融文化，以「全校參與」模式支援有特殊教育需要的學生；透過資源調配，為學生提供適切和多元化的支援服務，以提升學生的學習效能及協助他們融入校園生活。學校重視家校合作，與家長建立了恆常溝通機制，透過不同渠道，一起商議有關支援學生的策略。

二、資源方面：為支援有特殊教育需要及成績稍遜的學生，本校獲教育局增撥的額外資源，包括學習支援津貼及全校參與模式的融合教育計劃。

三、支援措施及資源運用方式  
本校為有特殊教育需要及成績稍遜的學生提供下列支援措施：

- ① 成立學生支援組，由校長作統籌，成員包括：校長、副校長、學生支援組組長、學校社工及特殊教育需要支援老師。
- ② 全校教師以「全校參與」模式照顧個別學生。
- ③ 聘用教學助理，主要工作協助支援有特殊教育需要及成績稍遜的學生改善學習及社交上的需要。
- ④ 安排課後輔導班，為學業成績稍遜的學生提供高中文及通識科的加強輔導教學。
- ⑤ 為有特殊需要的學生安排言語治療服務。
- ⑥ 為有需要的學生安排言語治療評估。
- ⑦ 為有特殊社交需要的學生安排小組及個人訓練服務。
- ⑧ 向有需要的學生提供學習、功課和測驗考試調適。
- ⑨ 設立「朋輩支援」計劃，為中一級同學提供幫助；使中一級同學能適應校園生活。
- ⑩ 設立「朋輩功課輔導」計劃，協助學習有困難的學生，以提升他們的學習能力。
- ⑪ 設立「關愛大使」計劃，協助班主任在班內推廣

關愛文化。

⑫ 推行「班主任支援網絡」，支援班主任各項需要，如在開學前先讓班主任初步認識班內有特殊教育需要的學生。

⑬ 為老師及家長舉辦講座、培訓及工作坊，讓他們了解有特殊教育需要學生學習的特性，從而配合學校的措施。

⑭ 鼓勵老師參加由教育局、香港教育大學及志願機構為教師提供的培訓。

#### 學習支援方面

一、一零一三年八月，為升讀中四級有特殊學習需要的同學舉辦四節「提升學習技巧工作坊」，由(CIE)大導師教授，以提升同學明辨性思維、多角度思維、時間管理、生涯規劃等技能。

二、一零一三年十一月一日及二零一四年一月三十日，為中一級舉辦共兩節的「學習風格工作坊」，由Edvenue @ Linked 導師教授，讓同學了解自己的學習風格，並強化學習效能。該機構為每位同學提供一頁學習風格報告，並為中一級家長舉辦一節線上家長講座，分享提升子女學習效能的方法。

三、一零一三年十一月至十一月初及二零一四年五至六月，朋輩支援組舉辦「考試溫習班」，接近14名校友協助同學面對考試，平均每日有30多位中一、二同學參加，為考試作準備。

四、一零一三年九月至二零一四年五月期間，於課後舉行「朋輩支援——學習成長坊」，由就讀大專院校的校友到校指導中一及中二同學功課及學習問題，提升初中同學對學習的信心，並促進校內的互助精神。每學期各開星期二及星期三兩組，上學期約有40人參加，下學期亦約有40人參加。

五、於上學期十月至十一月期間，開設初中「讀寫樂思維能力訓練班」，由校外導師教授，共六節，以支



朋輩學長 Board Game Friday 活動



朋輩學長入班探訪中一新生

援中文能力較弱及有學習需要的同學，共有四位學員參加。

六、於下學期二月起，開設中一級及中二級兩組「中文科課後支援溫習班」，由校內老師教授，各組設三節，針對校內測考內容溫習，以支援有學習需要的同學，兩組共有12位學員參加。

七、由特殊教育支援老師以二至四人小組形式開辦高中文支援課程，針對同學學習需要加強支援，共設三個小組。

八、由二零一三年九月起，為有需要同學安排由言語治療師進行的校本言語治療服務，形式有個人訓練、小組訓練、語境模擬練習等。言語治療師於本校進行言語治療服務全學年共63天，服務25名學生。

#### 推廣關愛文化方面

一、領袖訓練

① 二零一三年七月二十二日舉辦「朋輩學長訓練日」，由負責老師及社工帶領50位朋輩學長進行訓練，目的在加強參加者的自我認識，訓練參加者的溝通能力及團隊精神。朋輩學長將在新學年幫助中一同學適應校園生活、解決功課及實際關係上的困難。

② 二零一四年一月十七日於保良局大棠度假村舉辦「朋輩學長日營」，藉此促進學長之間的認識及建立團隊精神。

③ 朋輩學長全年工作包括：

i 50位中一班學長，幫助中一同學適應中學生活。

ii 二零一三年九月初分班舉辦「見面日」，讓全體中一同學認識所屬小組的學長。

iii 二零一三年九月二十二日由學長帶領「中一新生輔導日」的競技遊戲，以及參與小組分享。

iv 二零一三年十一月份舉辦「全方位學科常識問

答比賽」，學長帶領中一同學以問答形式進行試前溫習。

vi 二零二三年十一月份舉辦 Christmas Card Making 工作坊，由各班學長親自製作聖誕卡送給中一同學，以表達關心和祝福。

vii 由二零二三年十月二十日起，一連四個星期

五於午膳時間在一樓新舊翼交界的空曠地方舉行 Board Game Friday，活動讓學長與中一同學一起玩不同的桌遊，促進彼此關係。

④ 二零二三年九月至二零二四年五月，中一至中二各班均有二至三名關愛大使，由三十多位同學組織「初中關愛大使團隊」，並於上學期進行三次訓練，協助同學在各班推廣關愛活動，讓關愛精神可以延續到校園每一個角落。

一、關愛校園活動

一、

① 二零二三年九月，朋輩支援組與中文科合作，鼓勵中一升中二的同學關愛中一新生，在開學初期撰寫一封「給中一同學的信」，並通過中一班主任送給中一新生。大部分中二同學樂於分享個人經歷，藉此鼓勵師弟师妹。

② 本年「初中關愛大使團隊」以「給你一個 LIKE」為主題，並設主題活動「給你一個 LIKE 故事收集」。關愛大使邀請班內同學填寫「給你一個 LIKE 卡」，寫出讚賞同學的事情，並張貼於班內壁佈板以宣揚欣賞文化。

③ 初中各班關愛大使於班內張貼帶有正面訊息的海報，以提升班內正能量。

④ 二零二三年九月舉行月餅工作坊活動，由家長義工教授冰皮月餅製作，完成後分給中一至中三同學一同享用。

⑤ 二零二三年十月舉行「FILE with LOVE 工作坊」，讓各級關愛大使一起發揮創意繪畫出精美而富有心思的 FILE，並於「FILE with LOVE 大放送」派

發給同學。

⑥ 二零二三年十一月二十七日舉行「FILE with LOVE 大放送」，派發早前由關愛大使繪製的文件夾藉以支持同學努力溫習面對考試，並邀請一位中六同學為我們以薩克管伴奏，提升關愛校園的氣氛，同學反應亦非常理想。

⑦ 二零二四年一月十五日為團隊活動日，邀請香港教育協會教授製作「關愛大使之回收貝殼 UV 膠卡片夾座工作坊」活動，活動完結時同學將獲得自製卡片夾座乙個。於新一年開始時透過製作手工藝品與各班關愛大使加強聯繫，過程中氣氛輕鬆愉快，彼此溝通以鞏固團隊。

⑧ 二零二四年二月五日為第二節團隊活動日，與家長義工及家政學會合辦賀年食品工作坊，活動完結後同學獲得自製賀年食品乙份，氣氛愉快。

⑨ 二零二四年二月二十一日中四級周會以「Love is Power」為主題，有幸邀請本港殘奧田徑運動員蘇樺偉先生到校，向同學分享「逆境自強」正向思維，勉勵同學。

⑩ 為配合國民教育周「中國傳統小食工作坊」，關愛大使與家長會義工於三月十八日午飯時段製作甜品糖不甩供同學享用，為生活添上一點美意。

⑪ 二零二四年四月十五日，舉行「Share with Love」工作坊，鼓勵關愛大使為同學製作伸縮膠書籤，分享關懷之外亦能感受親手創作的成就感。

⑫ 二零二四年五月七日放學舉行「延續呂中情彰顯共融文化嘉許禮暨分享會」，邀請各團隊派出學生分享，見證同學於本學年的經歷與成長。

三、關心個別需要

① 本校與香港基督教女青年會合辦「My Friend's Club」，透過一共 26 次的社交技巧、認識自我、咖啡製作以及解決困難的訓練，幫助同學建立良好的社交態度及技巧，並沖調咖啡服務教職員及

同學。同時向中四及中五級參加同學提供生涯規劃指導，關顧同學全面發展。本學年中一至中五級共有 13 人參加。

② 於二零二三年四月二十六日中藝術節 Art Gala Cafe，為嘉賓及有興趣品嚐咖啡的人士沖調飲品，體驗學以致用，服務他人。

③ 由社工帶領「心之谷」小組已進行 3 節活動，組員於 2 至 3 月學習製作星空瓶及體驗酒精墨水藝術，部分成員於二零二四年四月二十六日呂中藝術節 Art Gala 擔任義工，陪伴校外到訪的金齡人士遊覽校園欣賞作品，建立長幼共融的社區氣氛。

④ 由社工帶領藝術創作小組「Art to heart」共四位中一同學參加，活動於二零二四年四月初展開。同學投入活動，透藝術創作感受生活志趣，小組氣氛良好。

四、教師培訓

① 2023-2024 學年各類有關照顧特殊教育需要學生的工作坊，本校已有 30 位同事完成初級課程、九位同事完成高級課程、九位同事完成專題課程以及兩位同事完成教學助理課程，目的是期望各位同事可以作好準備，支援有特殊學習需要的同學。

五、家校合作

① 本校重視學校與家庭合作，相互配合，陪伴學生成長。

② 本學年校方與家長會合辦中一家長座談會、家長晚會、家長小組及家長工作坊等，透過個案分析、討論及分享，幫助父母與孩子建立更好關係，紓緩家庭壓力，為學生營造健康成長的環境。（詳細內容請參考家長會報告部分）

## 升學就業輔導組

一、本年度升學就業輔導組成員包括：

組長：藍秋蘭主任

組員：陳子峰老師、鄺紫盈老師、黎健老師、李賽琴老師、李懿婷老師、廖文瑛老師、蘇靖彤老師、蔡淑榕老師及助理行政主任劉卓傑先生

二、為推動同學參與升學就業活動，中四至中五同學可加入「升學就業學會」，本學年會員數目為26位，他們主要職責為推廣及協助升輔組舉辦的升學及就業相關活動。

三、於十月初完成2022 - 2023年度中學文憑試中六畢業生出路調查。130名中六畢業生中，香港大學錄取15名、香港中文大學20名、香港科技大學13名、香港理工大學15名、香港浸會大學7名、香港城市大學8名、香港教育大學5名、指定專業/界別資助學位課程2名、自資學位課程6名、副學士及高級文憑共2名、海外進修19名。

四、本組及「升學就業學會」出版了以下手冊及通訊：

① 二零二四年四月出版電子中四選科手冊，幫助同學了解高中課程、選科要點及將來升學的選擇。

② 「升學就業學會」在社交平台「Instagram」建立了學會帳戶「blmcss\_careersclub」，為同學提供最新升學資訊。

五、優化個人生涯規劃 (SP) 課程

① 自二零一四年九月起生活教育和升學就業輔導組重整兩組的周會及班主任節安排，以配合學校發展計劃，重新確定每級的主題及重點。基本上課程比例為：初中側重生命教育；高中側重生涯規劃，但初中亦包含生涯規劃元素，高中則包括生命教育內容。

② 以下是生涯規劃各級的主題及重點：

中一	訂定目標及計劃 (SMART)，時間運用
中二	培養正確工作態度
中三	如何為高中選科和將來擇業，培養正確工作態度
中四	建立職業道德價值，訂定學習進度、目標及計劃
中五	發展綜合才能，認識工作世界，準備聯招
中六	確立升學擇業方向

③ 中四至中六的個人生涯規劃課程由升輔組自編教材，並每年更新 SP 課程，加插貼合時代的新聞報導、書籍文章及網上資訊，非牟利團體升學就業輔導資料，讓同學掌握更多、更準確的升學及就業資訊，務使同學能更瞭解自己，從而建立短期和長期的人生目標。

④ 升學及就業輔導組設有各級統籌老師，目的是協助組長設計 SP 課程，亦是班主任老師和組長的溝通橋樑。學年初組長會與級聯絡老師和班主任開會商量及檢討 SP 課程，並會定期檢討 SP 課程。

⑤ 中三及中四級在班主任課節加入介紹應用學習課程，為中三及中四同學提供另類選擇，讓學生在報名前對課程有更深入認識。

六、各級生涯規劃活動

① 中三選科輔導

i 二零一三年十月二十七日舉辦「中四選科」講座家長晚會，為中三家長簡介中四選科、分班機制、選科程序等事宜，並派發選科家長資料。

ii 為中三學生在周會和班主任課節中安排「個人生涯規劃」課，以進行高中選科輔導，並分別於二零一三年十一月二十八日及二零一四年一月三十一日舉辦「中三升中四選科輔導」周會及「中四模擬選科結果公佈及學習回顧」。

iii 二零一四年四月十二日與家長會及本校教務組合辦「認識新高中學科三部曲」，透過於學校網頁發放高中科目簡介短片以及電子中四選科手冊，讓中三同學及家長在選科前充份了解各學科的內容、學習及評估方法。四月十二日晚上與何孝禮副校長，連同另外四位科主任舉行「認識新高中學科」網上講座，為家長解答有關高中選科的各項問題。四月十九日舉行高中同學分享會，透過85位中四、中五師兄師姐的學習分享，幫助各同學更深入認識中四各學科的內容及學習方法。

② 高中事業輔導 (中四)

i 二零一三年九月四日與班主任合作進行第一次「個人生涯規劃課」，引導同學規劃「其他學習經歷」的學習計劃。

ii 二零一三年十月十一日、二零一四年一月二十二日及五月十七日安排三次由班主任指導的「個人生涯規劃」課，內容由升輔組老師設計，讓同學反思學習模式、檢視進度及訂立目標。

iii 於二零一三年十月二十七日家長晚會中，為

中四班主任準備「其他學習經歷」及「個人生涯規劃」資料，以簡介學校「其他學習經歷」的課程及建議家長如何協助子女學習及進行個人生涯規劃。

③ 高中事業輔導（中五）

i 二零二三年九月四日、十月三日、二零二四年五月八日與班主任合作進行三次「個人生涯規劃課」，引導同學規劃未來。

ii 於二零二三年十月二十七日家長晚會中，為班主任提供「二零二三年呂中畢業生出路」等資料。

iii 於二零二四年五月跟英文科合作，除了英文科老師教授學生撰寫「學生學習概覽」自我簡介時需注意的內容及語言特點外，班主任亦於五月八日進行的「個人生涯規劃課」進一步教授學生相關技巧。

④ 中六升學輔導

i 於二零二三年九月四日進行「聯招攻略」講座，引導同學規劃未來的升學計劃。

ii 於二零二三年十月三日的中六周會，簡介大學聯合招生辦法、機制及程序、升學出路，並講解畢業生出路概況。

iii 於二零二三年十月二十四日邀請26名正就讀於大學的校友與中六同學分享大學選科心得及大學生活。

iv 於二零二三年十月二十七日家長晚會，為中六家長講解「聯招及升學出路」，簡介大學聯合招生辦法、機制及程序，並講解中六出路概況。

v 於二零二三年十二月八日的中六周會，跟教務組合作，提醒同學有關大學聯招及專上課程電子預先報名平台 (E-APP) 所需注意事項。



LMC Cafe 參加者用心學習



Library Cafe

項。

vi 於二零二三年五月十八日為中六同學及其家長安排「放榜輔導日一」，邀請畢業同學分享多元出路；女青年會社工舉辦「如何預備子女放榜」家長講座；愛羣社工亦帶領中六同學進行模擬放榜。

vii 「升學輔導師友計劃」(Career Mentor Scheme) :

為貫切全校參與，校方透過科任老師讓中六同學更了解個別大學課程及專業以協助他們大學聯招選科，同時亦減少中六班主任的工作量，升學及就業輔導組自2018-2019學年推行「升學輔導師友計劃」，計劃屬義務性質，科任老師及中六同學可自行決定是否參與計劃，升輔組根據同學的選科志願及升學導師的專屬範疇進行配對，導師最少會於同學遞交「大學聯招辦法」申請前與同學進行輔導，並於文憑試放榜後作跟進。除了一對一輔導外，本校社工亦為有志報讀社工系的同學舉辦講座，讓他們更了解社工的工作。計劃推出以來，參與的導師及學生都反應正面，本學年共有26位老師及一位社工為中六同學提供聯招選科個別輔導。為確保導師的數量，升輔組將會透過不同活動讓老師更了解大學聯招辦法並進一步掌握升學輔導的技巧，以增強老師擔任升學導師的信心。

七、本組與學科的合作

① 與各級班主任和中、英文科組老師合作，將生涯規劃的理念融合於此兩科的課程中。

i 中文科：在老師指導下，中二同學需要寫一封信給父母或未來的自己，分享自己選科的心路歷程，從中幫助他們思考人生的方向。

ii 英文科：英文科在中二至中六加入不少升學及就業元素，內容包括訓練職場所需的各種英語能力（聆聽、閱讀、口語及寫作）。同時在中一、中二、中五及中六加插各專題課程，為期約一個月。除了教導同學職業英語技能外，亦啟導同學思考前途，尋找適合自己的學科和職業。

#### 八、本組與校外團體及機構的合作

① 升學及就業輔導組善用生涯規劃撥款聘請浸信會愛羣社會服務處（愛羣）舉辦活動，包括講座和工作坊等，目的為擴大同學的接觸面。

- i 中二：邀請愛羣社工透過課堂指導中二同學及早作生涯規劃，同時向他們講解中二選科考慮因素和為他們進行職業介紹等。
- ii 中五：邀請愛羣社工讓中五同學了解不同領域的職業技能及學習編寫履歷。

iii 中六：邀請愛羣社工於二零二四年五月十八日到校為中六同學進行模擬放榜。並於五月二十七日舉辦模擬面試工作坊，為升學作好準備，共13名中六學生報名參加。

② 中六：升學及就業輔導組聘用初創企業 RightPick Technology 的「大學選科出路人工智能系統」，根據學生取態、各大院校特色及362個大學聯招學科屬性，於二零二三年九月四日班主任課節中協助中六同學分析其最適合的20個學科。

③ 升學及就業輔導組聘用教育機構「學習至友」的劍橋職業導向分析測試服務，於二零二三年十月三日及二零二四年四月二十四日班主任課中分別為中五及中三同學進行 MyFirstChoiceTest「我最喜愛的職業」探索測試，幫助他們了解自己的興趣及長處。

④ 與香港基督教女青年會（女青）合作，於二零

二四年六月二十七日由社工帶領全級中三同學到與其職性向吻合的職業場地參觀，使同學親身了解各行業或工作入職要求、工作性質等，透過這活動可幫助同學為人生路向作出合適選擇——包括選擇學科及職業。

#### ⑤ 扶輪社與校同行計劃：

與「吐露港扶輪社」結盟，並舉辦「亦師亦友」計劃。透過小組形式，讓呂中同學接觸不同專業的導師，認識工作世界及培養專業態度。今年參與的導師共16人，學員為中四及五學生，共22人。

- i 二零二三年十一月九日於本校進行簡介會及提供餐桌禮儀的培训。
- ii 二零二三年十一月十三日於本校舉行開幕禮，開幕禮後安排學員及導師共晉晚膳，互相認識和分享。

iii 二零二四年三月十八日邀請曾昭賢先生分享如何追求有意義生活及為社區作出貢獻的動力，隨後學員與導師共晉晚膳。

#### 九、本組積極跟校友合作，為學生提供與工作相關的經驗

① 職業日：本校為了協助高中同學將來的升學及就業，讓他們加深了解自己的興趣、能力及性格，建立正確的職業觀，升輔組於二零二三年十一月四日下午舉辦了職業日。當天66位來自各行各業的校友回校與中五及中六同學分享寶貴的工作經驗及工作上的苦與樂。

② ASK Programme: "Alumni Sharing Knowledge Seminar" 系列邀請校友於周會和同學分享工作點滴，包括工作態度 (Attitudes)、工作技能 (Skills) 及工作認知 (Knowledge)。二零二三年十一月三日邀請兩位校友與中三及中四同學分享創業經歷，另於二零二四年一月十二日邀

請兩位從事旅遊行業的校友與中五同學分享工作經歷，及於二零二四年四月二十三日邀請一位從事陶藝創作的校友與中二同學分享其人生經歷，讓同學學懂如何正面面對失敗。

十、本校鼓勵同學積極參與由非牟利組織等機構、本地及海外大學舉辦與生涯規劃有關的活動、暑期課程及訓練計劃，並向同學推廣各大專學院的升學資訊及各大學及機構提供的獎學金。

#### ① 推廣及推薦同學參加由校外團體舉辦的活動：

- i 推廣「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」，並推薦三名中六同學參加北京大學2024年香港「博雅人才培養計劃」。
- ii 推薦兩名中五同學參加 ARCH Community Outreach Careers Programme。
- iii 推薦兩名中四同學參加2024「香港200」領袖計劃。
- iv 推薦一名中三及兩名中四同學參加國泰「飛躍理想計劃」2024。
- v 推薦一名中六同學參加「DSE 畢業生大灣區實習計劃2024」。
- vi 推薦一名中三同學參加由培菁女性創效基金舉辦之「中國文化與A.I.美學互動工作坊」。
- vii 推薦一名中四同學參加香港律師會舉辦的2023/24「青Teen講場」師友計劃——「青TEEN友法」。
- viii 推薦六名中五同學參加由香港科技大學主辦的「科學實驗工作坊2024」。
- ix 推薦七名中五同學參加 Hong Kong Student Association of Neuroscience 舉辦的「SPEAD 緊急援腦教育工作坊2024」。
- x 推薦二名中五同學參加教育局及香港輔導教師協會合辦的「暑期事業體驗計劃2024」。
- xi 推薦八名中五同學參加香港理工大學「青少

年研究指導計劃 2024」。

xii 推薦四名中四、兩名中五及一名中六同學參加由香港女工商及專業人員聯會主辦的「青年領袖訓練計劃 2023-2024」。

xiii 安排二位中四及中五同學到扶康會澤安感覺統合治療中心協助有特殊需要兒童並觀察職業治療師的工作。

xiv 於二零二三年十一月安排 21 名中六學生參加由學友社舉辦「香港模擬文憑試」，並於翌年三月派發成績單。

xv 於二零二三年十一月十一日安排八名中六學生參加德信中學主辦的「聯招大學資訊日暨聯校模擬面試」。

xvi 為讓同學更了解英國升學情況，本組與非牟利學生組織「昇普計劃」於二零二四年一月四日舉辦英國升學講座，共有七名中四至中六同學出席。

xvii 二零二四年三月至五月間協助高中同學參加本地各大學舉辦的暑假體驗計劃或課程。

xviii 推廣與升學或就業有關的講座或展覽，包括：

a 台灣升學分享會

b 內地高等教育展

c 其他海外升學講座

② 推薦同學及校友參加獎學金及傑出學生選舉：

i 推薦兩名中六同學參加「尤德爵士紀念基金高中學生獎」及一名中六同學參加「尤德爵士紀念基金殘疾學生海外研究生獎學金/獎學金」。

ii 推薦一名中六同學參加 Jardine Foundation 舉辦的「Jardine Scholarship Award」。

iii 推薦五名中五同學參加沙田區青年活動委員



校友職業分享

會主辦「沙田區傑出青年選舉（第十二屆）」。

iv 推薦四名中四至中五同學及四名中三同學參加沙田青年協會主辦的「第二十屆沙田區傑出學生選舉」。

v 推薦一名中四及兩名中五同學參加由學友社舉辦的「傑出中學生領袖選舉 2023 - 2024」。

vi 推薦兩名中六同學參加由教育局舉辦的「香港卓越獎學金計劃」。

vii 推薦一名中六同學參加由青年發展委員會舉辦的「多元卓越獎學金」。

viii 推薦二名中五同學參加哈佛大學香港校友會主辦的「哈佛圖書獎學金」。

ix 推薦三名中五同學參加普林斯頓大學香港校友會主辦的「普林斯頓大學圖書獎 2024」。

x 推薦二名中六同學參加「香港賽馬會主席卓越獎學金」。

xi 推薦一名中四及一名中五同學參加青苗基金主辦的「香港傑出學生選舉」。

xii 推薦四名中五同學參加元朗青年商會主辦的「第三十六屆香港特別行政區傑出學生選舉」。

xiii 推薦兩名中五同學參加南華早報主辦的「傑出學生獎」。

xiv 推薦一名中六同學參加南華早報主辦的「The Student of the Year——Community Contributor」。

xv 推薦兩名中五同學參加南華早報主辦的「The Student of the Year——Best Devotion to School」。

xvi 推薦一名中五同學參加南華早報主辦的「The Student of the Year - Linguist: Cantonese」。

- xvii 推薦兩名中五同學參加南華早報主辦的「The Student of the Year - Linguist: English」。
- ③ 本組積極聯合本地大學舉辦面試工作坊及升學講座，包括：

- i 於二零一三年十一月八日邀請香港中文大學醫學院舉辦升學講座，共向28位中三至中六同學介紹課程及收生要求。
- ii 於二零一三年十一月十日邀請香港中文大學醫學院舉辦面試工作坊，共有15位中五及中六同學參加。
- iii 於二零一四年二月二十三日邀請香港中文大學社會科學學院舉辦升學講座，向中五同學介紹課程及收生要求。
- iv 於二零一四年四月二十四日邀請香港大學教務處舉辦升學講座，向中四同學介紹課程及收生要求。
- v 於二零一四年二月六日邀請香港大學醫學院舉辦聯校面試工作坊，有28位來自七間中學的中六同學參加，其中呂中學生有八名。
- 十一、本組協助有需要的同學及校友撰寫推薦信及證明書，亦向同學提供升學輔導。截至二零一四年五月，本組老師撰寫推薦信合共約51篇。

### 福音組

福音組主要通過學生團契、早會、周會、福音周和營會帶出福音及靈命成長的信息，藉以讓同學認識福音、接受救恩，並在靈裡得以成長。成員包括：

組長：梁惠玲主任

組員：李凱盈老師、陳敏茹老師、江國洪老師、李家明老師、曹震安老師

#### 一、學生團契

- ① 原定在二零一三年九月八日開始第一次聚會，名

為「重聚」。顧名思義，是次聚會專為舊團友而設，讓大家在經過暑假後能聚首一堂。可惜因惡劣天氣而取消了。之後的星期五（九月十五日）是專為中一同學而設的一次特別團契聚會。是次聚會反應良好，約有50位中一同學出席。至九月二十二日，學生團契正式開始，所有中一至中六的同學均可參加。感謝天父，過去一年不少同學都願意恆常出席團契聚會，每次聚會平均約有80人。

#### 二、福音周：

於二零一四年二月六日至十一日舉行，主題是「知道」。各聚會的安排如下：

- ① 周會：三月五日、十二日、十三日分別舉行了中五級、中一二級及中三四級周會。三次周會均由第一城浸信會及沙田浸信會的同工聯合主領敬拜，並由沙田浸信會陶傳家傳道主講。
- ② 詩歌分享：各班福音統籌在三月十一日閱讀時間內在自己屬班分享詩歌，並介紹有關詩歌的資料，讓同學對所介紹的詩歌有更全面的認識。
- ③ 課後聚會：
- i 三月六日舉行「『耶穌』的出沒攝影棚」，由幾位中二福音統籌粉墨登場，分別扮演耶穌和門徒。同學可自由出席活動，與一眾角色拍照。之後，會有當值的同學向參加的同學傳講福音。是次活動約有100人參加。
- ii 三月七日舉行「福音茶座」，是次活動自疫情後已停辦四年，今年復辦，感恩有超過70位同學參加，分20組進行，每個小組均有一位老師跟同學討論信仰。同時，也十分感恩得到家長團契的鼎力協助，為同學製作美味的茶點，讓大家可以輕鬆的氣氛下，一邊吃一邊談信仰。
- iii 三月八日舉行「尋路·尋『道』」聚會，通過

不同的遊戲關卡(Checkpoints)，讓同學認識信仰，思考信仰。是次活動約有70人參加。

iv 三月十一日舉行「知道，然後？……」活動，通過設立不同攤位，吸引同學參加遊戲、小手工等，讓同學認識信仰。是次活動約有80人參加。

#### ④ 跟進栽培：

感謝天父！三次周會共有7位同學願意決志信主；有24位同學表示他們曾經遠離神，當下願意重新立志相信主；另有2位未信主的同學，表示對信仰有興趣，想進一步了解。這些同學會分別由沙田浸信會及第一城浸信會的同工跟進栽培。

#### 三、崇拜聚會：

##### ① 聖誕崇拜

二零一三年十二月二十日舉行全校聖誕崇拜，由樂隊「Revelator Worship」主領敬拜，並由「影音使團」朱恆偉傳道分享信息。

##### ② 復活節崇拜

二零一四年三月十四日舉行中五級復活節崇拜，由焦得純先生主領；三月二十一日及二十二日分別舉行了中一二級及中三四級復活節崇拜，兩次崇拜均由「渴文化」陳惠珊小姐主領。

#### 四、團契培訓營

二零一四年六月二十九日至三十日在沙田突破青年村舉行，旨在推動團契職員在屬靈生命上積極成長，培養他們在校園事奉及作美好見證的使命感。是次營會有22位中一至中五的同學參加。

#### 五、堂校合作

邀請沙田浸信會和第一城浸信會分別參與本校中一至中四級的福音事工，包括：

- ① 主領：福音統籌的培訓小組及初信同學的栽培小組；

- ② 協助：學生團契、福音周活動及中一迎新周（在暑假期間進行）

### 活動組

本校活動組主要通過籌辦各種類型的課外活動，讓同學於課堂以外得以發展不同興趣，並寓活動於輔導，培育學生之全人發展，令其掌握課外知識及技能，藉以增強自信、促進人際關係、提高思考能力、辦事能力及領導才能；至終人格成長，能獨立處世、善用餘暇、貢獻社會。成員包括：

組長：楊達明主任

組員：王穎欣老師、張家寶老師、阮詠恩老師、彭凱

錕老師、蔡偉鋒老師、陳天德老師、黃君臨老師

#### 一、校內課外活動：

- ① 活動項目：

本年度項目共80多項（詳參課外活動一覽表），類型多元化，包括學術、體育、藝術、文娛、服務、宗教六類，讓學生發展不同潛能。

- ② 導師：

大部份課外活動導師均由老師出任，目的是增加師生接觸，從而建立彼此情誼，有助教育工作。而部份則聘請校外教練或校友擔任，前者可舒緩老師工作壓力，亦使學生在專業上得到培訓；後者除有上述功能外，還可加強校方與校友的聯繫，有助推動校友會工作。

#### 二、學生領袖訓練：

由高級學生作為課外活動領導角色，帶領課外活動工作，為呂中多年來的傳統。上年度活動組於八月尾舉辦學生領袖訓練日營，以培養學生領袖的領導才能。

#### 三、社際活動：



團契大合照



團契活動

於九月四日舉行社大會，各社依次到禮堂及演藝廳進行社大會。由同學投票選出社長；社長須策動同學參加整年各項社際活動。本年度社際龍虎榜冠、亞、季、殿軍分別為紅社、黃社、藍社及綠社。（詳見另表）

#### 四、校際比賽成績：

隨新型冠狀病毒疫情消退，課外活動回復正常，本年度學生在各導師、學長悉心指導下，於校際各項競賽中均獲得優異成績；惟校方強調比賽成就並非舉辦活動之目的，其目的在促進學生之身心靈成長。本年度表現出色的活動如下：

- ① 藝術方面，中國舞（獨舞）及爵士舞（群舞）分別獲得學界舞蹈節中優等獎及甲級獎。戲劇學會獲得香港學校戲劇節廣東話組評判推介演出獎。

- ② 體育方面，傳統表現出色的體育活動如游泳、田徑、籃球、足球、排球、羽毛球、乒乓球等等項目（詳參課外活動獲獎名單），本校亦能保持優異成績。

#### 五、校內活動：

十月三日課外活動全面展開，期望寓活動於輔導，發展全人教育。十月二十六日中一至中六舉行旅行日，中一至中四同學參與郊野公園燒烤活動，中五及中六同學則在不同場地進行班會活動，效果理想。學生體驗團體生活樂趣，建立同儕感情。

#### 六、中一新生預選校隊及制服隊伍計劃

本校實施了「中一新生預選校隊及制服隊伍計劃」，這計劃於七月新生註冊日派發「課外活動簡介」，並於中一入學前香港學科測驗日下午進行音樂隊伍選拔。而各球隊訓練班則在暑假七月至八月期間進行。

## 級社工作小組

### 級社事務

一、本組負責組織各級社活動及畢業班事務。成員包括：

組長：林鳳薇主任

組員：羅嘉瑩老師、陳嘉茵老師、張泰洛老師、

張家寶老師、徐志軒老師、江國洪老師

二、各級社職員於九月由各班會正副主席組成，本年度各級社主席及顧問老師如下：

中一級義社 1C 單焯翹 顧問：陳嘉茵老師

中二級格社 2C 姚焯豐 顧問：張泰洛老師

中三級緣社 3D 陳雋庭 顧問：張家寶老師

中四級鋒社 4E 鄭心怡 顧問：徐志軒老師

中五級柏社 5E 吳皓宜 顧問：江國洪老師

中六級緯社 6B 張昊朗 顧問：林鳳薇主任

三、四十六年來各級社名稱依次為：明道、仁、煒、暉、傑、熹、智、信、煜、昆、俊、煦、昕、倬、燁、

溢、英、愷、泓、藝、恒、清、芊、志、深、萃、

懿、永、菁、情、銘、純、樂、鍛、繫、榮、銳、

綽、柱、鎧、緯、柏、鋒、緣、格、義。

四、各級活動：

#### ① 中一級：

i 二零二三年九月份由同學投票選出屬社名稱——「義社」。

ii 二零二三年九月二十一日舉行中秋燈謎活動，活動順利開心地進行，參與人數眾多；包括各班主任、老師、學長及溫校長。

iii 二零二三年十月十日舉行級社成立典禮，由溫家傑校長主禮，解釋級社成立的意義及目的。各級級社主席於典禮中祝願。

iv 二零二三年十月二十四日至二十六日，為今年中一義社同學重辦之三日兩夜律己營，是同學的美好回憶，學習律己及團結。



中一輔導日



級社成立典禮

#### ② 中二級：

i 二零二三年十月二十六日為學校秋季旅行日，中二級社於當天進行級社活動，級社同學設計各樣競技及遊戲，同學積極參與。

ii 今年中二級社為配合學校發展計劃，為同學設計了幾項活動，包括二零二三年十月十二日舉辦之競技疊杯比賽。另外，於二零二三年十月十八日及十一月一日舉辦之「井字過三關」，同學們積極投入參與，玩樂比賽之餘亦能建立同級同學的歸屬感。

iii 配合視覺藝術科課程，中二級在視覺藝術科課堂上進行社徽設計比賽。

#### ③ 中三級：

i 二零二三年十月二十六日為學校秋季旅行日，中三級社於當天進行級社活動，級社同學設計各樣競技及遊戲，同學積極參與。

ii 今年中三級社為配合學校發展計劃，為同學設計了遊戲活動讓同學參加，在二零二三年十一月十五日及十一月二十四日舉辦「Bottle Flip」比賽，同學們積極投入參與，玩樂比賽之餘亦能建立同級同學的歸屬感。

#### ④ 中四級：

i 二零二三年十月二十六日為學校秋季旅行日，中四級社於當天進行級社活動，級社同學設計各樣競技及遊戲，同學積極參與。

ii 今年中四級社為配合學校發展計劃，為同學設計了幾項活動，包括二零二三年九月二十七日、十月十日及十月二十四日舉辦之「Ping Pong - Game of Seven」及於二零二三年十一月十四日舉辦之「乒乓球過三關」，同學們積極投入參與，玩樂比賽之餘亦能建立同級同學的歸屬感。



中二級社競技疊杯比賽

- ⑤ 中五級：
  - i 今年中五級社為配合學校發展計劃，為同學預備了競技疊杯比賽，於二零二四年一月八日舉行，同學們積極投入參與，玩樂比賽之餘亦能建立同級同學的歸屬感。
- ⑥ 中六級：
  - i 二零二三年十月十二日舉行緯社傳燈禮，由畢業班各活動、服務、制服隊伍、學會、興趣小組、體育科、音樂科等領袖同學傳燈予各中五或以下級別有關的領袖同學，儀式莊嚴而隆重。
  - ii 二零二四年一月十二日下午舉行緯社惜別會，惜別會在禮堂舉行，中六六班同學藉這日子表達對離校不捨之情，同時表達對老師的謝意，能感受到同學對同窗、老師、學校的情誼，場面十分感人。
  - iii 二零二四年六月六日為緯社謝師宴，同學藉此機會多謝一眾職員老師之教導，亦同時能於參加公開試後聚首一堂。



惜別會



朋輩問答比賽活動



傳燈禮



復活崇拜

# 翹首新天

絢麗的夕陽沒入山間，夜靜。我們翹首以待，為那朝陽，為新一天抹上新色。

# 溝通、調解及投訴處理的原理

## 愛與尊重在呂中

林鳳薇主任

# 很

喜歡聽音樂，特別是管弦樂團的演奏，除了欣賞喜歡的音樂外，更為讚嘆的是樂團由不同樂器和音樂家組成，每位音樂家及樂器都有自己獨特的角色和聲音。然而，只有通過協調和合作，他們才能創造出美麗和諧的音樂。

人與人之間的相處亦相若，各人有著不同的性格、經歷，對事物有不同的觀點，對生活有不同的需要，若不願意學習尊重，衝突就會發生。今學年內難得有進修的機會，讓我重新學習如何處理學校內不同持分者的衝突，更能學習一個新的、損耗性比較低的方法——調解。一直以來自問語言技巧不錯，要協助別人處理衝突應該是手到拿來的事，但經過這五星期的課堂後，讓我學到更多處理衝突及調解的技巧，實在獲益良多。

有關對學校的投訴，大多數學校都不願收到，但既然衝突是無可避免的，何不用正面的態度去面對？其實衝突可引發多角度思考的機會，同時亦讓我們反思學校有何改進的地方，以切合學生的學習需要。面對衝突，雙方都少不免有情緒，課

程中朱啟榮校長提及處理衝突中一個重要的要素：「先處理心情，後處理事情」，這亦與教導調解部份梁淑瑜女士的教導吻合。有時投訴者表面上在爭取，甚或有時被視為無理的爭取，但這往往只是冰山的面面，其實內裡更深層的是想對方關注自己的感受、理解自己的觀點與角度、滿足深層的期望。調解其中一個很重要的元素就是尋求雙方的共同點 (common ground)，若是家長的訴求，多是關注子女的學習及成長情況，相信學校同樣關注。

調解的其中一個技巧是「視框重整」，這技巧則重於在不改變事實的情況下，讓當事人意識及關注到事件中積極正面的意義，例如有家長投訴：「我個仔唔聽我話！」，調解員可幫忙轉換角度為「你個仔想自己作決定」。我覺得這個技巧有一點難掌握，因為作為在認識該同學的情況下，自己都會對他主觀的看法，都可能會覺得他「唔聽話」。在這我學懂兩件事，第一：作為調解員要排除自己心中的一些對事情及事主的主觀看法，才能持平地進行調解，第二：用正面的視覺去看人及事，事情真的會比較容易解決。

運用調解去解決衝突的好處是調解作為一套解決爭議的機制，調解員會見雙方，並透過協助及引導方式促使雙方達成一個彼此都接受的解決方案，而調解過程中調解員並不會對爭議事件進行裁決。所以調解的重要方向是取得共識，為雙方未來的相

處模式作出協調。我覺得這一套十分適合學校不同持份者，不論是學生與學生、學生與老師、學生與家長的相處，都可透過這方式處理矛盾衝突，更能促進彼此了解，珍視良好關係。

在呂中，我們以基督化全人教育教導學生，雖然面對各人之間的差異，亦能有愛有尊重，可能我們未能學懂全套調解技巧，但運用同理心去聆聽及溝通，都能讓人感受到被愛被尊重。正如成功的樂團一樣，雖然大家各有差異，但只要互相協調，就能奏出美妙的樂章。

小記：是次進修的意外收穫是認識一班教育同工，他們都是認真教學，為學校、學生盡心盡力，當然更要多謝各位導師，從他們身上學到很多，真是獲益良多！



欣賞各小組匯報成員的認真及努力



在梁淑瑜小姐的課堂中實踐愛與尊重

多謝朱啟榮校長的教導及分享

# 溝通、調解及投訴處理的原理 與老師實務

## 創造和諧 迎來風景

徐雁冰老師

# 有

說「手足相處，是孩子最早的調解實習課。」

記得幼時，祖母買來了一包餅乾讓我和弟弟分著吃；那時物質匱乏，我們宛如看到世上最珍貴的寶石似的，都樂開花了！我和弟弟立時把餅乾平分，怎料餅乾卻是單數，看着那最後的一塊，我們誰也不讓誰，總覺得誰多拿了一塊就是不公平。就在我倆爭持不下、各不相讓之際，祖母斬釘截鐵的跟我們說：「若你們再爭的話，就兩個都不要食了。」我和弟弟面面相覷，心想不能因眼前小利而弄得魚死網破、兩敗俱傷。祖母自然不懂什麼調解技巧，她可能只是想威嚇我們，但她就在不自知間用了調解中的「發掘共通點」(common ground)，堅持中立標準，沒有偏幫那一方；她讓我和弟弟了解到「彼此間的互相依存關係」和「識別持續衝突的後果」，最後，幼小的我們便明白不要為一棵樹而失去一個森林的道理，亦不想化樂為悲，自是化干戈為玉帛，一同放棄最後一塊的利益，主動把它送到祖母的口中。從這件事不難發現，調解就是一種將各持己見、立場為本的談判，轉化為以共同利

益為本的談判方式。

除了「發掘共同點」之外，提問「為什麼」(chink up) 和「積極聆聽」(active listening) 亦非常重要。當人生活太忙碌，心便沒有空間，只想盡快把問題解決，誰知處理方法未能針對問題核心。就以一個廣為人知的故事為例，有一天，兩姊妹在爭奪家中唯一的橙；媽媽看見了，便從廚房拿出生果刀把橙切開，說是各得一半。可是兩姊妹異口同聲說這個橙非得全部不可，只得一半並不足夠。原來姐姐需要橙皮來做視藝功課，半個橙的橙皮不夠用；而妹妹需要橙肉來榨汁，然後加入麵粉漿焗成蛋糕，半個橙也不足用。只要媽媽願意停下來，專注在事情上，善用提問「為什麼」發掘雙方真正需要，便可把橙皮留給姐姐，把橙汁留給妹妹，事件便能和平解決。調解者很需要多問「為什麼」，並「積極聆聽」，不但用耳更要用心，帶着同理心、專注、尊重的態度，理解對方的情緒，體諒對方情緒背後的原因，辨識情緒背後的想法和需要，無需先人為主判斷事情。

香港人工作繁忙，總想盡快處理眼前事務，加上自身的經歷和體驗，心中很容易預設了一把尺；所以學習調解，於我而言，饒有意義，面對生活中的種種衝突，不僅需要愛與關懷，有時更需要一些策略性的對話及調解方法，其中一些深層次的溝通與理解更是不可或缺。今個學年，我很高興

能修讀一個有關調解的課程；在課程中，老師有系統的教導不同的調解技巧和概念，除上述的技巧外，還有「換框」(reframing) 的方法，將負面化為中性，把話說好，提升討論層次，說好「我的訊息」(message)。此外，老師更傳授了一些個人內功心法：「幽默化解戾氣」及「Don't take it personally」等。調解理論加上老師的心法加持，可謂相得益彰；但願我能化知識為實踐，為我的生活和教學工作帶來美麗的風景。

最後，跟大家推薦一本有關親子調解的書籍：《好好聆聽，好好說話》，當中介紹了調解的各種技巧，並且輔以實戰示例，作者鼓勵各家長做自己的親子調解員，發掘孩子真正需要，讓親子衝突不再可怕！



梁淑瑜小姐的課堂，專業生動，不亦樂乎！



與老師同學暢聚，交流各校心得

# 武漢學習之旅

蘇靖彤老師

## 去

年六月，教育局為一眾新人職老師安排了到訪武漢的交流團，我亦參與在其中。這四日三夜的行程擴闊了我的視野，也加深了我對國內生活和教育發展的認識。與此同時，這趟旅程亦提供了寶貴的機會，讓來自不同學校、背景的老師們能夠互相交流學習。在此，我想就二個方面跟大家分享這旅程的一些收穫與體會。

我們抵達目的地後，參加了一系列講座，也參觀了許多地方。其中最讓我印象深刻的是國家數位化學習工程技術研究中心。該中心讓我們切身感受到內地教育如何應用嶄新科技。近年來，內地社會在科技應用上出現了很大的變化。這幾天的交流團中，我們除了深深體會到沒有電子支付便無法消費外，更見到教育機關與時俱進。上述研究中心透過數據應用的進步，以人工智能收集及分析數據，使教學效能可以被量化，以作改善。舉例來說，有些大學教室設有科技設施，能夠收集學生上課表現的數據，例如誰在看教材、誰在看黑板等等，以評估學生的上課表現。另一邊廂，除了觀察學生，人工智能亦能就老師的教學模式、課堂氛圍、師生親密度，甚至細緻到老師的話語結構作出分析。我們聽到此部分的講解時，都十分驚喜。

其後，我們到訪了華中師範大學附屬中學（華師附中），聆聽高校長對教育理念、課程編排、學

生輔導等多個範疇的分享。他分享到華師附中非常重視學生的體育發展。與其他香港老師一樣，我們以為這所學校會聚焦於學生學業上的成就。因為一直以來，我對於內地學生的印象就是勤奮用功、專注學業，沒想到他們原來也這麼重視體育發展。華師附中強調「體育第一，學習第二」。校長提到體育不但能鍛鍊學生的身體，更能給予他們機會學習與人相處、承受失敗、戰勝困難等技巧。對比他們，香港學校普遍倚重學業成績，華師附中的理念顯然有所不同。這令我們反思香港學校是否可提高對體育教育和學生身心健康的關注，培養學生建立運動的習慣，並藉此引導他們的成長。



第二，值得一提的是，交流團安排了我們參觀當地著名的湖北省博物館。在那裡，我們有機會欣賞珍貴的文物。最讓我難忘的是越王勾踐的寶劍和曾侯乙編鐘。過去我只在歷史教科書上看到它們的圖片，今次能親眼目睹它們的真貌，讓我雀躍不已。除了參觀博物館，我們一眾老師在整個交流團中有很多機會增進感情。我們都喜歡品嚐當地的特色美食。記得有一晚，我們還即席乘坐遊船遊覽壯麗的長江。坐在船上，我們一邊欣賞美麗風光，一邊暢談教學路上的收穫與挑戰，十分寫意。

總括而言，這次交流團是一次難得的經歷。實地考察的經歷不僅開拓了我的視野，更讓我深入了解了中國的歷史文化。這次參訪也讓我領略到當代科技創新對教育界的應用。此外，我更珍惜的是能與同行的老師彼此切磋教學心得。大家樂於分享、互相勉勵，令我受益匪淺。假若同事將來有機會參與此類交流活動，相信你們也會獲益良多。



# 健康校園的啟示： 從文獻到實踐

溫家傑校長

## 今

年我們邁進了一個新的學校發展周期，其中一個主要關注事項是「健康校園」。我們在這篇文章從學理層面探討什麼是健康校園，以及它需要具備哪些條件。接著，我們會介紹今年學校發展的實施策略，並進行整理和歸納。最後，我們將為未來的發展奠定方向和修正更新階段性策略。

### 健康校園

健康校園是指一個能促進學生、教職員及學校各持份者身心健康健康的環境。這樣的校園環境不僅包括提供健康飲食選擇和適當的體育設施，還包括支持心理健康、減少壓力的策略以及提供安全的學習和工作空間。健康校園計劃通常著重於增進整體福祉，並鼓勵健康的生活方式，從而創造一個支持性和包容性的學習環境。

健康校園的概念涵蓋了身體健康、心理健康、社交健康和環境健康的各個方面。以下是一些推動健康校園計劃的關鍵元素：（一）身體健康：提供均衡營養的食物選項、完善的運動設施，並鼓勵學生參與各種體育活動。學校也提供健康檢查和疫苗接種服務。（二）心理健康：建立支持性的環境，以識別和處理學生的心理健康問題，包括提供心理諮詢服務、舉辦壓力管理工作坊和增進情緒調節技巧。（三）社交健康：促進包容和尊重多樣性的



校園文化，包括防止欺凌的策略、增強社群連結和鼓勵學生參與社會服務。（四）環境健康：確保校園環境安全和潔淨，推動可持續發展的實踐，如綠化、減少廢物、使用環保材料和節能措施。（五）健康教育和促進：通過課程和活動，教育學生健康生活的重要性，包括營養教育、性健康教育和公共衛生意識。

透過這些措施，健康校園計劃旨在創造一個全面支持學生學習和成長的環境，使他們能在學業和個人發展上取得最佳成效。

### 香港衛生署全校園健康計劃

「全校園健康計劃」是根據世界衛生組織（世衛）及聯合國教育、科學及文化組織（聯合國教科文）所倡議的《健康促進學校框架》為藍本，於香

136

港本地中學及小學推行的健康校園計劃。這個計劃期望透過學校各成員的通力合作，令校園成為一個有益於生活、學習及工作的健康環境。「健康促進學校」的特色包括：（一）實踐健康的生活模式，降低患上非傳染病的風險。（二）學生及老師具有高抗逆力；和（三）教育成效得以提升。

「健康促進學校」在精神健康、社交健康、健康飲食和體能活動這四個核心範疇中，進行六大領域的發展，包括：

- ① 健康學校政策
- ② 學校環境
- ③ 校風與人際關係
- ④ 家校與社區聯繫
- ⑤ 健康生活技能與實踐
- ⑥ 學校保健與健康促進服務

### 從文獻中尋找關於健康校園的啟示

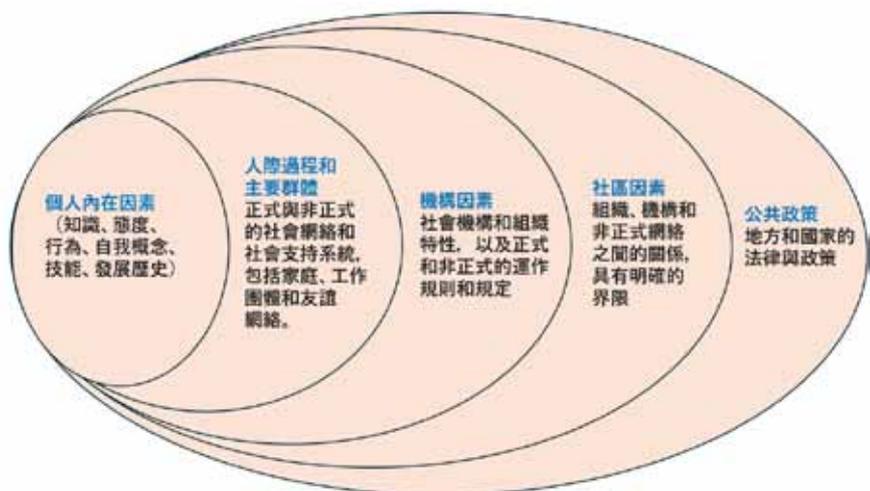
健康校園的概念涵蓋了學生、教職員和社區整體的身心健康。以下是從現有文獻中提取的一些關鍵啟示，以及如何將這些理論應用於具體的校園規劃和策略中。

核心概念包括

（一）健康素養是 Nutbeam (1996) 和美國「健康人士 2030」計劃等健康校園所強調，是促進健康的關鍵。健康素養指的是能夠找到、理解和使用健康資訊與服務。具備健康素養可以幫助我們做出明智的決策並採取行動來改善自身健康。

（二）生態模型：Kaplan (1999) 提出的模型強調，

健康受到個人、社交、社區和政策等多層面因素的影響。見下圖：



圖：生態模型

(三) 實體環境的影響：Caitlin DeClercq (2016年) 在她的文章《邁向健康校園：基於證據的規劃和設計方法》(“Toward the Healthy Campus: Methods for Evidence-Based Planning and Design”) 中提出，校園設計(當中包括綠化、安全設計等)應提升學術表現和促進個人健康，並培

育學生和教職員工的歸屬感，促進整個團隊的終身學習。

創建促進健康的環境可以在以下五個維度中進行設計：

- 疾病傳播的「媒介」：例如，通過設施選擇和衛生管理以減少這些風險。
- 「壓力源」：例如，噪音或其他不良環境條件的控制，增加綠化、開揚空間的環境設置，減少導致孤立感的设计。
- 安全或危險的「來源」：實際和感知的安全以及每一種對健康的影響 (Nasar 和 Jones 1997) 包括：校園欺凌、性騷擾或歧視等。
- 健康行為的「促進者」：如通過社區資源或社會規範來促進健康行為 (DeClercq 和 Cranz, 2014年) ；



- 健康資源的「提供者」：例如，制訂政策為學生提供心理健康護理 (Sokolis 1992年，第12-14頁)，通過組織健康和健康素養相關的研討會和活動。

健康校園規劃的建議：綠化優先政策、聯繫感的促進、安全為先的设计、增加參與機會的組織、促進體育的活動和有利於姿勢變化之设计。

## 健康校園在呂中

在 2023 至 2024 學年的學校發展計畫中，主要的焦點是建立一個更健康的校園環境。這一策略旨在全面提升學生的身體、心理、社交和靈性健康。具體的實施措施包括：

- ① 在學科課程中融入健康素養教育和社交情意學習。
  - ② 強化正向教育和成長思維的培養。
  - ③ 增加校園的綠化和休閒空間。
  - ④ 常規化高中生的職業導師計劃。
- 此外，為了確定未來的發展方向，我們將依據以下各點進行計劃與評估：

- ① 擴大參與和受惠對象，涵蓋學生、教職員、家長及社區夥伴。
  - ② 注重個人與環境（包括社交和物理環境）的因素和互動；健康素養教育和社交情意學習等個人能力的提升與合適的環境設計雙配合！
  - ③ 參考衛生署的全校園健康計劃中的四個核心範疇和六大發展領域和其評鑑表，加強和評估學校政策的實施、環境健康的推廣、社區連結以及學校的保健與健康促進服務。
  - ④ 積極考慮從學校政策層面推動健康校園，例如：零欺凌政策、防止性騷擾政策等等。
  - ⑤ 以五個維度創建促進健康的環境。
- 透過更新以上策略，我們期望有效地建立一個促進學生全面發展的健康校園環境。



## 參考文獻

- Caitlin DeClercq (2016). Toward the Healthy Campus Methods for Evidence-Based Planning and Design. Planning for Higher Education Journal | V44N3 April-June 2016.
- Healthy People 2030: <https://health.gov/healthypeople>
- Kaplan, G. A. 1999. What Is the Role of the Social Environment in Understanding Inequalities in Health? Annals of New York Academy of Sciences 896: 116-19.
- Nutbeam, D. 1998. Health Promotion Glossary. Health Promotion International 13 (4): 349-64.



## Supporting students' personal health management through Home Economics

Dr Eva Li

**W**ith an ongoing rise in non-communicable diseases, such as cancer, heart disease and diabetes, it is ever more important for all of us to be better informed about healthy lifestyle choices which support our physical as well as mental well-being. Starting from Form 1, students learn about the 5 pillars supporting our health: nutrition, sleep, physical activity, dealing with our emotions and maintaining healthy relationships with others. The majority of Home Economics lessons content is dedicated to nutrition and how it can be applied to managing our health.

Our eating habits (the types, quality and quantity of different foods that we eat daily) undeniably have a significant impact on our health. Recent scientific studies estimate that our lifespan (as well as health span) can be extended by up to 10 years by optimising our diet alone. A famous proverb often attributed to Confucius says: "I hear and I forget, I see and I remember, I do and I understand." To truly deepen students' understanding of healthy nutrition through doing, every Home Economics lesson has a practical element where students directly practise different elements of various nutritional topics. The main focus of all Home Economics lessons is that nutritional theory is directly linked to practical experience.

Form 1 students learn the basics of healthy nutrition (right ratios between macronutrients and importance of eating enough plant foods which provide essential micronutrients and fibre). Form 2 students go deeper in their understanding of food nutrition by learning about different food commodities (such as meat, seafood, soy, dairy, seeds and nuts, grains, fruits and vegetables) with the recipes highlighting each of the food commodities. This year, elective Home Economics lessons are also opened for Form 3 students. In these lessons, we covered different types of dishes (e.g. soups, vegetable side dishes, noodle/rice-based dishes, protein-based main dishes and desserts) where students could directly apply their previously acquired knowledge and skills while planning some recipes on given topics. Form 3 final cooking lessons were spent planning a balanced 3-course meal and cooking it. It was indeed a very joyful occasion to see how well the students handled this task and it was very satisfying to see the nicely presented dishes. It is a true joy to see the progress the



Form 2 students' creation - decoration from fruits.

students have made. For Form 1 students it is often challenging to handle the ingredients correctly (washing, peeling, chopping), and progress in this area can be seen through the school term. Form 2 students are indeed more skillful but can often struggle with the execution details (timing, team work or cooking techniques), and again much progress is seen throughout the school year. The newly introduced Form 3 lessons enabled the students to hone their skills and consolidate their theoretical as well as practical understanding.

Over the course of the past few generations we have witnessed a shift from eating mostly dishes prepared at home from primary ingredients (such as vegetables, meat and grains) to eating mostly ultra processed foods (UPFs). There is strong and growing scientific evidence that UPFs harm our health as they lack many essential

nutrients, often containing too much added sugar, salt and fat, as well as various additives and preservatives, and interfering with our metabolism. Shockingly, up to 70% of calories from a teenager's diet in the USA might come from UPFs and even though the exact figures from Hong Kong are currently not available, the teenagers in Hong Kong are most likely heading in the same direction. That is why there is a very strong emphasis on using primary fresh unprocessed ingredients in all the Home Economics lessons, so that students can learn how to correctly prepare them and safely cook them. Where possible, we also use fresh herbs, spices and less common healthy ingredients so that students can learn about them through hands-on experience.



Fresh ingredients for Korean Japchae ready for the Form 3 cooking class.



Students cooking at an organic farm in Tai Po

To manage all aspects of our health, it is very important that the right lifestyle choices become an integral part of our daily lives. It is therefore critically important that we expand our learning about health literacy also outside of classrooms. Several Home Economics-related activities were held this year where the focus was not only on nutrition but also on emotional well-being and healthy relationships with the community. A true highlight of these activities was a HE ECA co-organized visit to an organic farm in Lam Tsuen, Tai Po, where students could pick seasonal organic vegetables and cook them.

# Literature Program at BLMCSS

Mr. Iain Melville

## Overview

The study of language, and especially literature – its highest form - is fundamental in learning how to analyze, argue, infer and create meaning through spoken and written texts. In addition to expediting students’ written expressions, reading comprehension and language acquisition, the study of literature also encourages students to develop empathy, affording them a variety of perspectives from which to view the world around them. It is in this way that the study of literature helps to develop student’s critical thinking while providing a basis for textual analysis across all subjects and disciplines.

The great literary scholar Northrup Frye argued that Literature also teaches us to recognize the archetypal patterns that underpin all social constructs and cultural artifacts. In simple terms, the philosophies, values, ideas and stories that emerge from different cultures share the same underlying themes and patterns. The study of Literature is thus a ‘master key’ that opens the door to understanding human nature. In fact, Carl Jung, one of the founding fathers of modern Psychology, took many of his ideas from Shakespeare, who, in turn, had borrowed from the Greeks, Romans, and writers of the Middle Ages. Indeed, there is a genealogy of ideas embedded and codified within Literature that forms the basis studies in the humanities which is why the study of Literature is often considered fundamental alongside subjects such as Mathematics and Science. Socially and cognitively, the importance of Literature cannot be understated.

## Curriculum

The English department at BLMCSS has worked hard over the past two years to develop a comprehensive literature curriculum for Forms 1 and 2 in line with current trends in education as well as the revised 2023 HKEAA English Language Framework.

Our curricula focus on the study of two different genres: poetry and novels, that aim to develop close reading/ textual analysis skills while fostering a love of reading. Given the importance of reading comprehension and its use as a predictor of academic achievement in later forms, we have prioritized reading and textual analysis as essential components of our English Literature program.

Month	Genre	Source material	Content/ Concepts	Skills	Sequence/ Lessons	Assessment	Additional Resources	Learning Goals	Module Teacher(s)
Sept – Dec.	Poetry (6 lessons)	Poems: 1. Ode to my Socks 2. Bluebottles Extension: Natasha Green	- <b>Atmosphere/ Mood</b> - <b>Form &amp; Structure</b> - <b>Figurative Language</b> - <b>Imagery</b> - <b>Tone</b> - <b>Effect on reader</b> - <b>Literary register (literary collocations)</b>	1. Identifying L1: Poetic devices and annotating a poem 2. Reading Comprehension 3. Identifying effect on reader 4. Applying poetic devices for intended effect 5. Evaluating/ commenting on use of poetic devices 6. Notetaking 7. Reading comprehension and inferring	L1 – Intro to Literature L2 – Ode to my socks (1) - (Comprehension/ Annotation/ Poetic terminology) L3 – Ode to my Socks (2) – Personal Response L4 – Ode to My Socks (3) – Peer editing and feedback (Writer’s Workshop) L5 – Bluebottles (1) – (Comprehension/ Annotation/ Poetic terminology) L6 – Formative Assessment (1) – Student Poems. Written in class under timed conditions. *Students to use “Discussion Placement” during pair/ group work.	Student poem that incorporates various poetic devices.  *Completed in class under timed conditions*  *Review ass. criteria with students*	1. List of Poetic Terms 2. PPT including suggested lesson plan 3. Annotated Poems 4. Student discussion placement  *Booklet contains above and additional resources*	2. Reading and Info. Lit. – making inferences and drawing conclusions 3. Generic Skills – note-taking and organization 4. Lang. Skills 5. Knowledge of Key Learning Aims 6. Positive Values – respect (Natasha)	IM
Jan. – May	Novel (7 lessons)	Wonder R. J. Palacio (Selected passages)	- <b>Imagery</b> - <b>Figurative Language</b> - <b>Character Development</b> - <b>Plot</b> - <b>Theme</b> - <b>Effect on reader</b> - <b>Symbols/ motifs</b> - <b>Tension</b> - <b>Suspense</b> - <b>Atmosphere</b>	1. Identifying literary devices (genre) 2. Reading Comprehension 3. Annotation & Analysis 4. Application of literary techniques from 5. Identifying and evaluating stylistic choices 6. Formulating theme-effect claim 7. Identifying and commenting on effect on the reader 8. Notetaking 9. Reading comprehension and inferring	L1 – Characterization L2 – Descriptive Language L3 – Point of View L4 – Descriptive Writing (1) – Dialogue and Speech Tags L5 – Descriptive Writing (2) – Consolidation L6 – Peer Feedback 1 L7 – Peer Feedback 2 L8 – Analysis and Annotation (1) *Ass. Task sheet L9 – Analysis and Annotation (2) L10 – Exam Review (Section A) L11 – Exam Review (Section B)	Descriptive Narrative based on novel. Prompt provided.  *Completed outside of class. Thurs. L8  *Review ass. criteria with students*	1. Chapter Part notes. 2. PPT including sections 3. Lit chart including inferences and character analysis 4. Descriptive Writing Checklist 5. Descriptive Writing Features  *Booklet contains above and additional resources*	1. Healthy Lifestyle – Mental Issues and importance of relationships (Skillz) 2. Reading and Info. Lit. – making inferences and drawing conclusions 3. Generic Skills – note-taking and organization 4. Lang. Skills 5. Knowledge of Key Learning Aims 6. Positive Values – Kindness/ empathy (Wonder)	IM

F.1 Literature Curriculum

Month	Genre	Source material	Concept/Concepts	Skills	Drafts/Activities	Assessment	Additional Resources	Learning Goals	Module/Teacher(s)
Sept. 28 - Dec. 22	Poetry (6 lessons)	1. Mrs. Tilcher's Class 2. Daftodils 3. Extension: The Road Not Taken	-Connotations -Imagery -Figurative Language -Simile -Metaphor -Personification -Hyperbole -Onomatopoeia -Alliteration -Sibilance -Rhyme -Stanzas -Repetition	1. Identifying Lit./Poetic features and annotating a Poem 2. Reading/Comprehension 3. Identifying effect on reader 4. Applying poetic technique to craft a poem	L1 – Intro/ Review to Literature L2 – In Mrs. Tilcher's Class (1) – (Comprehension/ Annotation/ Poetic terminology) L3 – In Mrs. Tilcher's Class (2) – Students write poem) L4 – In Mrs. Tilcher's Class (3) – Peer editing/ feedback – Writer's Workshop L5 – Daftodils (1) – (Comprehension/ Annotation/ Poetic terminology) L6 – Assessment – student poem – written in class under timed conditions. *Students to use "Discussion Placement" during pair/ group work.	Application of poetic devices to craft a poem. *Review task-specific rubric/ assessment criteria with students*	1. List of Poetic Terms 2. Discussion placement 3. Annotated Poem 4. PPT including suggested lesson plan and teaching activities *Booklet contains above and additional resources*	2. Reading and Info. Lit. – making inferences and drawing conclusions 3. Generic Skills – note-taking and organization 4. Lang. Skills 5. Knowledge of Key Learning Areas 6. Positive Values – respect/ kindness (Daftly)	IM
Jan 10 - May 31	Novel (7 lessons)	Starling (Selected passages)	-Setting -Atmosphere -Direct Indirect characterization -STEAL -Dialogue & Speech Tags -Tension and Suspense -Symbolism and Motifs	1. Identifying Lit. features and annotating a passage 2. Reading/Comprehension 3. Identifying effect on reader 4. Applying literary technique to craft a creative response 5. Identifying and commenting on effect on the reader 6. Formulating feature-effect claims	L1 – Setting and Atmosphere – The Garage L2 – Characterization – STEAL L3 – Tension and Suspense L4 – Symbolism – <b>Omited</b> L5 – Creative Writing (1) – Dialogue L6 – Creative Writing (2) – Checklist L7 – Peer Feedback (1) L8 – Peer Feedback (2) L9 – Annotation (1) "Ass. Due" L10 – Annotation (2) L11 – Exam Review (Section A) L12 – Exam Review (Section B) *Students to use "Discussion Placement" during pair/ group work.	Descriptive narrative based on a situation from the novel. Prompt will be provided. *Written at home, not assessed under timed conditions. *Review task-specific rubric with students*	Descriptive Writing Checklist -Synthesis worksheet -Speech tags list -Annotated passages -Comprehension questions and answers *Booklet contains above and additional resources*	1. Healthy Lifestyle – Mental illness and importance of relationships (Starling) 2. Reading and Info. Lit. – making inferences and drawing conclusions 3. Generic Skills – note-taking and organization 4. Lang. Skills 5. Knowledge of Key Learning Areas 6. Positive Values – Kindness/ empathy (Starling)	IM



Student work and assessment criteria

### F. 2 Literature Curriculum

Each unit of study is also supported by a set of tailor-made resources and exercises which have been compiled and distributed in the form of a literature booklet.

#### Assessment

Throughout the academic year, student learning is assessed both formatively and summatively. Each unit of study is assessed formatively through student's creative writing, and summatively through an end of term examination which incorporates elements of formal analysis and response. Students are also given detailed formative feedback throughout the course of the term to prepare them for their examination. Comprehensive examination feedback is also provided.



All student assessment is criterion-referenced, meaning criteria is used to judge student's performance rather than a norm-referenced model where students are compared and ranked against each other. Please see the QR code below for links to assessment criteria, assessments, and samples of student work. (QR code – link to student work and assessment criteria)



#### Classroom Environment and Instruction

In teaching literature, we adopt a constructivist approach and collaborative learning model in the classroom wherein Socratic questioning, groupwork, peer-assessment and other formative strategies enrich students' learning experience while encouraging their participation in, and enjoyment of, literature. Impromptu speeches, dramatizations, discussion, problem-solving and indeed humour, are all part of the literature classroom environment at BLMCSS.

#### Final Thoughts

The integration of Literature into the BLMCSS English program is perhaps one of the most significant steps forward in improving students' skill set, and more importantly their love of reading. In an age where readership and reading ability is in steep decline, it's encouraging to see a new generation of young minds discovering the power and beauty of the printed word. Overall, the response from students has been positive even if they have found it challenging at times. As the saying goes: Nothing worth having is ever easy. I, for one, couldn't be prouder of all the students for their hard work and determination. Keep it up!



## English through Drama or Drama through English? The most challenging but fruitful cross-curriculum collaboration ever

Ms. Chew Pi Yun

**A**round twenty years ago, an English teacher casually approached the Drama teacher to ask for ideas to make English lessons livelier. The Drama teacher came in and conducted a few lessons in which students had to act out what they had learned in the reading lesson. Slowly it spun off into the present Drama and English collaboration programme.

### What exactly is learning English through Drama?

How do students learn English through Drama? The standard answer is by incorporating dramatic activities and techniques into language lessons; students develop their language skills while also building confidence, creativity, and critical thinking abilities. The following shows how English language learners can benefit from Drama:

**Role-playing:** By encouraging students to assume different roles and act out scenarios in English, it helps them practice speaking and listening skills realistically and interactively. Teachers often assign roles from everyday situations or use scripts from plays or short skits.

**Improvisation:** Improvisational activities allow students to think on their feet and respond to situations spontaneously. This helps to enhance their fluency, vocabulary, and communication skills by encouraging them to express their thoughts and ideas in English without relying on pre-planned scripts.

**Vocabulary and dialogue:** Students learn vocabulary and language structures through dialogue and scripts wherein students read and practice dialogues from plays, TV shows, or movies. This helps them integrate new vocabulary and grammar structures in a meaningful context.

**Scriptwriting:** Students engage in scriptwriting activities by creating their own dialogues or short plays which allows them to apply their language skills while also fostering creativity and collaboration within the classroom. Students can perform their scripts at the end of the activity, providing an opportunity for live performance.

**Reflection and feedback:** After each drama activity or performance, students are given time for reflection and feedback. Students are encouraged to discuss what they have learned, what they found challenging, and how they can improve. This develops self-awareness and self-assessment skills.

As you can tell from the above, to teach English through Drama most effectively, the teacher has to be well-trained in two different fields. If you ask an English teacher with no drama training to conduct the lesson, he or she will most likely adopt the appreciation approach. However, we want more than that. We want to give our students hands-on experience. A full understanding of how language can work through drama can only be achieved by going through the whole creative and performing process. And this is where the Drama teacher comes in to work miracles.



English teachers can teach scriptwriting, pronunciation, and appreciation but we need experts in theatrical techniques to give life to the lines students write: to involve them in the ideas, emotions, and feelings when they present their work and to experiment with language. The Drama teacher gives them direction and insight on how they can put their written works on stage. They are trained in how to act, how to use sound and light cues, and how to make use of the stage. All students start as amateurs in September, but by the end of the year, the whole Form 3 transforms into 5 production houses, each with original scripts, actors, and a stage support team.

### It is a constant struggle for time.

We strongly believe that Drama elements and English elements are equally important. Although we have to set aside a lot of time at the expense of formal English lessons preparing our students, it is putting on the stage performance that proves whether or not we have successfully achieved our aim of allowing students to learn English in a lively and creative way, and most importantly, be confident enough to speak another language in public.

It is through numerous discussions, preparation, and negotiations that we can come up with what you see today – 20 periods of English and Drama lessons that last at least 6 cycles with students starting from scratch to understanding the essential elements in drama (theme, setting, characters, stage directions, scriptwriting, dialogues) then writing their scripts, choosing the best one and finally competing in the annual inter-class competition.

The final product is a written reflection where students are able to look back at their performance and evaluate their contribution to such a big project. This may not be the most enjoyable learning experience for every student, but in the end, even the least involved person can point out the advantages of learning English through Drama, the mistakes they have made, appreciate the class spirit that is built in the process, or even set a good standard of how the audience should behave while watching a play.

It is now May, the curtains are drawn. It is time to appreciate the products of our blood, sweat and tears.

# 扎根·承傳 國民教育在中文科的推展

葉惠珊老師

## 文

化是人類精神生活與物質生活的總和，語言文字是人類文化不可或缺的一環，中國語文是中華文化的載體與靈魂。本校中國語文科從課程到活動，無一不是扎根的工夫，為承傳悠遠深邃的中華文化恪守本分。

課程方面，中國語文科自2022/23學年起已全數採納教育局第三及第四學習階段的建議篇章篇目（文言經典部分），經史子集無不包涵其中，與我們一直以來自擬的「中華經典導讀」自學教材相輔相成，並補充了同樣體現著中華文化的文白篇章，如《故宮博物院》、《說勤》、《俠之大者》、《墨子·兼愛》等；此外，我們也在課程中增補文化知識，例如傳統節日、漢字六書、五倫八德、家國觀念、憂患意識等。傳統文化中的修身立德、處世為人之道，通過精思細讀潛移默化，幫助學生建立正確的價值觀，由心而發地認同並實踐中華文化。

活動方面，中文學會今年以「情」為主題，構思了一系列的活動。吳森在《情與中國文化》中如是說：「我們中國人是情感的民族……『人情』是我國文化的最寶貴的遺產。」全年聚會包括「情覓韻中」、「不朽情書」、「簷下光影」及「長相

思殺」，涵蓋音樂、書畫、電影以及劇本殺遊戲，藉此探討當中所觸及的親情、友情、愛情以至家國情懷。另外，我們亦舉辦了即席演講比賽及午間講壇，前者為中三同學而設，題目與仁民愛物相關；後者由中一二各班負責，內容多圍繞中華文化，例如成語故事、歷史故事等，也有班級表演粵語及普通話朗誦，讓觀眾細味優美動人的詩詞文學。談到文學，不得不提的是於復活節期間舉行的臺北文學散步團，我們帶領20名中二至中五同學前往寶島，散步、閱讀、寫作。文學是文化的結晶，我們藉遊學團引導學生閱讀有關臺北的文學作品，與親身踏足的那片土地互相對照，又探訪烏來山區泰雅族部落，體驗原住民如何與自然共存，更邀得作家劉克襄先生帶領我們漫步北投的田野，讓來自繁囂城市

的學子們體會中華文化中「天人合一」的思想。除了科本活動，我們今年一改以往中文周的作法，首次連同中國歷史科、公民與社會發展科、普通話科及體育科，合五科之力舉辦國民教育周，以多元化的活動，加強學生對中華文化的認知與體會。三月開鑼的活動由中一至中四社際國民教育問答比賽掀開序幕，氣氛熱烈又不失緊張，藉社際競賽推廣中華文化；除了靜態的周會講座、早會分享及中醫藥展覽，還有動態的古代運動及傳統民間遊戲體驗，也有由家長義工主持的傳統小吃工作坊，更邀請了中醫師教導同學親手製作紫雲膏及香囊。多姿多彩的活動讓同學從不同角度認識中華文化，體會其博大精深。

臺北文學散步團

中文學會參觀活動

我們定將繼續往開來，往下扎根，承傳瑰寶，期望莘莘學子能立足傳統之上，開創中華文明燦爛的新篇章。



國民教育周 中五周會 香港中式傳統建築



國民教育周 傳統民間遊戲體驗

## 廿一世紀中國歷史教育之我見

### 踏

李賽琴老師

入二十一世紀，資訊科技及人工智能的進步為歷史教學提供了豐富的工具和資源，令教學方法更多元化。例如數字化資源中，學生可利用電子書、在線博物館展覽、歷史紀錄片等，接觸到更多的歷史資料；又如互動式學習中，互動式工具如 Kahoot、Loionote、Padlet 等，學生可通過遊戲化的方式提高參與感和學習興趣；至於協作學習，學生們更可通過小組討論、項目合作等形式學習，培養他們的團隊合作能力和溝通技巧。因此，現在學習中史的模式更活潑及多樣化。然而，多元化的工具只是輔助教學，學生是否有興趣學習中史，首要是課程內容的剪裁及施教者能否提升學生學習中史的興趣。

中國歷史教育有多項目標，如訓練歷史思維、批判性思考、培養文化認同感等，目標宏大，但在現今課時不足，又要在浩如煙海的課程中達致這些目的，談何容易？然而適當地剪裁課程，在紛繁的課程中找出設計課程者背後的心思，學生總可在課程中找到些有趣的歷史脈絡，這就能燃起學生學習歷史的興趣，而以上的多項目標，也能讓學生在投入學習過程中沉浸出來。

初中中史課程繁多，必須剪裁有度，如與現在



有關的歷史就可多花時間處理。例如近年來我國倡議的「一帶一路」政策，同學只聞其名，不知其緣來，但在中一漢武帝張騫出西域課題中，除可介紹中國自武帝開始已借陸上絲綢之路與中東國家交好，也可借此課題帶出陸上絲綢的受阻，正是海上絲綢之路開拓的契機，進而再帶出外族勢力強盛與中國海陸路交通發展之關係。同學除了能認識漢朝歷史外，也可藉此課題認識古代及現今外交策略之關係，中國歷史就不止於課本上的知識而已。

又如魏晉南北朝分裂過程中，學生往往不明白為何特別要學習北魏孝文帝漢化。倘若教學時能用時間交代南北分裂過程中，北方經歷一百七十多年胡人統治，不可能輕易被漢人楊堅統一，若非鮮卑族孝文帝推行漢化，打破南北文化隔膜，隋

朝一統就難成事，因此民族融和是統一多元民族社會的一個大策略。透過這些課題，緊扣歷史和現在事件或政策的關係，同學自會對歷史有更深體會，讀好歷史就是讀好現在故事。

總結而言，在現代歷史教學中，新式教學工具及技巧絕對不可或缺，畢竟現在已不再是 Chat and talk 或 powerpoint (no point no power) 時代，然而學習任何科目或技能，興趣永遠是最好的老師，好奇心也是學習最好的推動力。如何激發學生對學習歷史的興趣及好奇，是每一位歷史教師應盡之義。盼望各中史老師能在教授過去的歷史中，讓學生明白歷史跟現在的關係和讀史之價值，也能引導學生對歷史有更大的興趣及追求。





## 呂中第一屆藝術家駐校計劃之「沛公學堂」與「Foio」

霍瑞棠老師

——  
——  
零二三至二零二四年度，本校舉辦第一屆藝術家駐校計劃。構思這個計劃的大前提是要

讓高中修讀視覺藝術科的同學除了學習課堂內的知識，更有機會接觸藝術家，了解他們實戰的創作經驗。今年有幸邀請到藝術家徐沛之先生教授中五同學有關中國畫的技法及賞識技巧。而中四級則邀請了藝術家黃百亨先生分享有關攝影創作的故事和創作攝影書的過程。

短短四個月的課程，藝術家黃百亨由攝影史到沖曬技巧、藍曬、寶麗來相片移印到攝影書創作，一步一步引導同學尋找自己想說的一個關於旅程的故事。最後以風琴攝影書作完成品，展示一個一個屬於自己觀看事物的獨特角度。課程中剛巧在M+博物館有一個關於黑白攝影的展覽，黃百亨先生亦帶同學生去參觀，一邊導賞同學如何欣賞黑白攝影作品。同學除了創作自己的作品亦有欣賞大師作品的機會。

藝術家徐沛之則比較放重在練習方面。課程開首，老師讓中五同學欣賞《富春山居圖》，從作品中欣賞作品中繪畫樹、山、水、屋仔的每一個線條的細節。之後讓同學臨摹《富春山居圖》的其中一部分，從中學習作者的繪畫技巧。之後老師透過教授繪畫茶花，讓同學了解中國工筆畫的著色及混色技巧。剛好徐沛之老師一月



中五視覺藝術科同學與駐校藝術家徐沛之

份在SC Gallery舉行了——《徐沛之個展：沛公書房》，同學有幸到場參觀，徐沛之老師逐一介紹自己作品背後的每一個細節和故事。最後，同學需從自己關心的一個故事出發，以工筆畫將故事描繪出來，並學習如何裝裱自己的作品。

四月尾是一年一度的呂中藝術節，今年我們改裝了二樓的公共空間為一個藝廊，展示同學這四個多月的心血。中五同學的展覽名：《沛公學堂》是徐沛之老師延續他《沛

《Folio》展覽而命名的。而中四同學的展覽名：《Folio》則是黃百亨先生以風琴書要「摺」這個動詞而命名。我們亦將同學的作品結集成書，派發給參觀展覽的朋友，讓他們分享同學的創作成果。

四月二十五日下午，在呂中視藝室舉辦了一次駐校藝術家分享會，邀請了60位來自不同中學的師生和呂中的藝術界舊生回來參與。兩位藝術家分享了是次活動與呂中同學相處和創作的故事，以及如何的過程中調節教學內容。到場的師生亦與藝術家交流創作經驗與自己遇到的困難。最後藝術家與所有嘉賓一同到二樓欣賞展覽，中四中五視藝同學負責介紹自己的作品，嘉賓給予同學正面的回應，同學獲益良多。

整個計劃裡，同學可以一口氣經歷作為藝術家的一個創作體驗：由構思意念、資料搜集、賞析、創作、裝裱、展示、分享交流作品等，由專業的藝術工作者陪同一起經歷。另外亦讓其他學校的師生認識我們的呂中視藝生的創意，有機會與大家分享自己的創作歷程，實在是一寶貴經驗。希望這個計劃可以成為本科的核心課程，每年都能邀請不同媒介的專業藝術家與學生分享創作經驗，讓同學更早認知創作的大環境，裝備好自己。



中四視藝科同學與藝術家黃百亨



中四同學介紹自己的攝影書作品



呂中藝術節 2 樓展覽

# 自主學習協作課研究的習得與啟示

陳嘉茵老師

## 本

學年本人參與了中二級中國語文科及中一級中國歷史科兩個不同課程的自主學習課堂研究。

中文科選擇的課題是閱讀訓練，期望學生閱讀胡燕青《杯子與茶包》散文選後，能透過個人分享、評鑑同學表現、回應同學評論，懂得把文章連接個人經歷，並更深入地抒發對文章的感受，進行有教學目標的深度閱讀活動。從而提醒同學需對日常生活多觀察、多思考，培養以正面態度欣賞人、事、物，學會自省與感恩的情意。

進行實際課堂前，科任老師先進行長達數小時的自主學習共同備課會議，會議上老師會考慮課題、教材、學習目標、學習任務、學生最能掌握和最難掌握的各是什麼，然後設計學案<sup>1</sup>，由老師在選中的班別按此學案授課，其他老師則到場觀課。之後再開共備課會議進行磨課，老師反思及修改學案，接著會按每次觀課所得，製訂學案<sup>2</sup>、<sup>3</sup>、<sup>4</sup>，最後邀請所有同事於最後一個學案進行時觀課。

每次課後議課交流後，老師會修定課堂的學習目標、活動安排的細節，的確有集思廣益之效。如果老師能在自己進行課堂前先觀課，便會不斷思考當自己上課時如何調整；如果老師在完成課堂後再觀察其他同事授課，又能得到啟發，為下一年進行相同課題作準備。

其次，在老師製訂不同版本的學案時，會仔細考慮教學目的，並思考如何為達到該目的而設計課堂活動，達至減負增效。例如剛開始設計課程時，誤以為只要有學生滙報部分，「說話技巧」便是教學目的。然而，經提醒後才明白，並非每項在課堂上發生的事也需視為教學目的，釐清教學目的才能聚焦教學重點，製訂活動內容，去蕪存菁。



同學嘗試使用錄像平台

再者，教育活動按實際情況而定，避免閉門造車，符合學生水平。為切合低年級同學所需，在有明確的學習目的後，老師安排學習活動以滿足互學、共學需求，例如捨棄常用的小組討論形式，以學生分組互評各組員的表現代替，在吸收組員意見後，再向全班同學滙報。期間老師要作出示範、提供滙報框架、作出支援協助等。

除了為修訂教學內容外，同儕觀課時更是從不同老師身上學習的良機。各位老師有不同風格和教學側重點，例如有老師較重視情意教育，有老師較注重向各位同學提供演說機會。整個過程看出不同老師看重的項目，在自主學習課堂研究的會議上互相交流，突破個人界限。

不諱言，是次自主學習課堂活動，老師及同學所花的時間比一般閱讀報告寫作課多得多。初時更有學生揚言很抗拒，因為除了閱讀外，更要學習使用錄像平台、花時間評論同學表現，更有機會在同儕面前作滙報。雖然同學表現不一，但始終帶來的驚喜多於失望。同學在過程中不但表現出看「完」這本書，更表現出看「懂」這本書。甚至有同學在整個學習活動完結後更看《杯子與茶包》，期望能更深了解這本書的內容。

中一級中國歷史科則選「漢武帝的中央集權政策與西漢初年立國政策之關係」作自主學習課堂研

究課題。同學需從數則史料歸納漢初立國政策帶來的弊端，並針對各弊端，找出與漢武帝部分施政的關係。課堂上學生以小組討論形式找出答案，最後需向同學匯報。可是，由於研習內容不少，時間預算未如人意，最終超出預計時間，未能邀請每組同學作匯報。

中史科課時較緊張，每循環周只有兩節課堂，下學期課程豐富，在有限的課時裡撥出時間讓同學完成各個課堂任務是教師面對的最大掙扎。加上是次自主學習課堂以雙連堂為活動設計基本，又為了進行議課會議、同儕觀課及課後議課檢討，需要校方協調課堂安排，難免影響不同班別的日常課堂。

在完成自主學習課堂研究的活動後，為了解同學對是次安排的感受，特設一份電子表單收集意見。全級中一共165名註冊學生，或有同學因不同原因而未出席是次自主學習課，最後共收回116份電子表單（截止二零二四年五月二十四日），為全級人數之七成。

回覆電子表單的同學中，有70位同學對「相比老師直接授課，分組討論及匯報能提高我對中史的興趣」一項表示傾向同意至同意；有80位同學對「我享受分組討論及匯報的過程」一項表示很傾向同意至同意；有71位同學對「我希望有更多課題使用分組討論及匯報形式」一項表示傾向同意



檢視同學習作



教師觀課了解學生共學過程

至同意。可見同學對於是次自主學習分組活動普遍表示有興趣及歡迎此類的學習活動。有言自主學習是一個學與教的範式轉移，可見對於求知慾強的同儕而言，也勇於接受新的學習模式。

再者，回覆電子表單的同學中，有92位同學對「分組討論及匯報使我增加對西漢開國初年政局的了解」一項表示傾向同意至同意；有81位同學對「分組討論及匯報能提升我對面對相關課題練習的自信（例如完成工作紙）」一項表示傾向同意至同意；僅有60位同學對「分組討論及匯報能提升我對面對相關課題的測考的自信」一項表示傾向同意至同意。

對於同學享受自主學習課堂分組活動，卻未能

提升他們面對相關課題測考的信心，在下學期第二次測驗中同學所得的分數上亦能反映這個情況。可見自主學習課堂活動雖能激起某些同學的學習興趣，亦能加強了解課題，但當要面對測驗考試，始終未有信心能學以致用。

此外，雖然所佔比例較少，但仍有同學表示不希望有更多課題使用這種學習形式。同學擔心如組員不配合，會影響課堂表現，故不宜過多小組活動。自主學習課堂能否成功，同學自律及合作很重要，不論是個人準備或與同儕共學、互學，所要求的不仅是學生的知識眼界，更有待人接物的社交技巧，這實在是課題以外的挑戰。



共學進行中

# 學校課程中如何融入自我調節學習的進階發展，培養學生「想學、肯學、會學、能學」

溫家傑校長

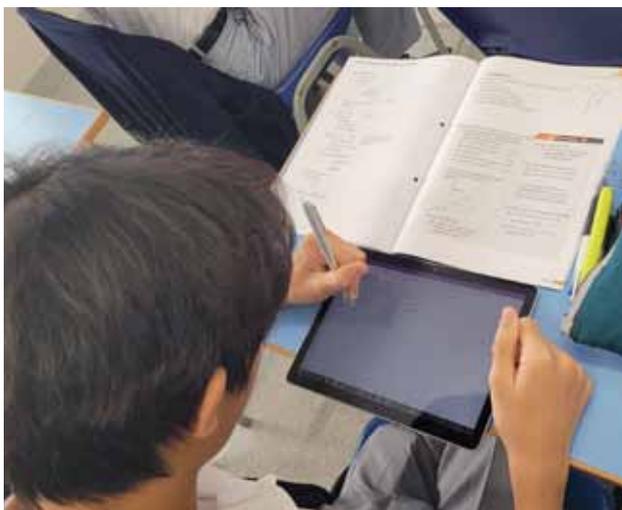
## 在

當代教育領域中，自我調節學習（Self-regulated learning, SRL）已成為一個重要的研究課題。透過自我調節學習的策略，學生能夠主動參與學習過程，培養解決問題的能力，並在學習中持續進步。本文探討學校如何在課程中嵌入自我調節學習的元素，促進學生的「想學」（學習動機與意願）、「肯學」（學習行為）、「會學」（學習策略）和「能學」（元認知技能）。

### 激發「想學」：創建動機驅動的學習環境

學生的學習動機是學習成功的關鍵。我們可以透過以下一些策略來激發學生的學習動機：

- ① 關聯現實生活：將課程內容與學生的日常生活經驗相連結，使學習內容更具吸引力。例如，數學課程可以透過預算規劃或購物折扣來教授比例和百分比。
- ② 選擇性學習：提供學生選擇學習主題的機會，讓學生能夠根據自己的興趣和優勢選擇學習內容，從而增強學習的主動性和投入度。
- ③ 正向回饋和獎勵：建立一個積極的回饋機制，當學生展現出學習進步時，及時給予認可和獎勵，增強他們的學習動機。



### 強化「肯學」：培養積極的學習行為

要使學生在學習過程中更加積極主動，我們需要培養學生的學習行為：

- ① 建立學習規律：鼓勵學生建立固定的學習時間表，並遵守這一時間表，逐步培養自律性。
- ② 引入多樣化的教學方法：採用不同的教學方式，如講授、討論、實驗、專題研習等，以滿足不同學生的學習風格和興趣。也可利用技術工具和資源，如線上教育軟體、互動白板等，增加學生不同的學習方法和習慣。透過小組合作的項目或研究，學生可以相互學習、討論和合作，這不僅可以提升學習效果，也能增強學生間的互動和溝通技能。
- ③ 鼓勵成長心態：培養學生正面心態，教育他們理解智力和能力是可以通過努力和學習得到改善的，鼓勵他們在面對挑戰和失敗時保持積極和開放的態度。強調表揚學生的努力和進步，而不僅是天生的才能或智力，以激勵他們不斷努力和探索新的學習領域。

### 提升「會學」：教授有效的學習策略

學習策略是學生達成學習目標的重要工具。我們可以採取以下措施來提升學生的學習策略：

- ① 明確教授學習策略：教師可以通過直接教學的方式，明確地向學生介紹各種學習策略，如記憶技巧、閱讀理解策略、筆記技巧等。在課堂上，教師可以演示如何使用特定的學習策略，例如通過



思維腦圖來整理資訊，或者展示如何進行有效的時間管理。鼓勵學生根據自己的學習風格和課程需求選擇最合適的學習策略。

② 練習與回饋：在教授策略後，提供足夠的機會讓學生在不同的學習項目中實踐這些策略，如作業、專題研習或小組討論。對學生使用策略的效果進行監測，並提供具體、建設性的回饋，幫助他們理解如何改進和更有效地使用這些策略。

③ 跨學科學習策略應用：在不同學科中使用相同的學習策略，幫助學生看到不同領域之間的聯繫，並增強策略的通用性和靈活性。通過跨學科的案例研究，展示和練習如何將特定策略應用於解決複雜問題。

④ 使用技術工具：利用技術工具和資源，如線上教育平台、應用程式和互動軟體，說明學生更有效地實施學習策略。另外，通過協作軟體和平台，如 Google Docs 或 OneNote 或 GoodNotes，教學生如何組織資訊、計畫專案和協作學習。

**強化「能學」：培養元認知技能**  
元認知是指對自己認知過程的認識和控制，是自我調節學習的核心。以下是幾種提升元認知技能的方法：

① 自我監控：教育學生如何監控自己的學習進度和理解程度，並根據需要調整學習策略。

② 目標設定：引導學生設定具體且可達成的學習

目標，並教授他們如何分步實現這些目標。

③ 反思評估：鼓勵學生在學習結束後進行自我評估，包括反思已學知識和未來改進的方向。引導學生撰寫學習日記或反思報告，透過書寫來回顧自己的學習過程，識別學習中的困難與成就，從而提升學習的自我認知。

通過以上策略的實施，學校可以有效地將自我調節學習的進階發展融入課程中，不僅提升學生的學習效果，也能夠培養他們成為終身學習者。自我調節學習不僅關乎知識的獲得，更重要的是學會如何學習，這將伴隨學生一生，助他們在未來的學習和職業生涯中取得成功。





我實在告訴你們，  
你們若有信心像一粒芥菜種，  
就是對這座山說，  
你從這邊挪到那邊，  
它也必挪去；  
並且你們沒有一件不能做的事了。  
馬太福音 17:20

編輯資料

榮譽顧問：溫家傑校長

總編輯：張佩儀老師

責任編輯：顏紹熙副校長、張家寶老師、鄺穎欣老師、黎健老師、李懿婷老師、廖倩雯老師、

徐雯疆主任、劉卓傑先生

美術編輯：吳詠研小姐

學生編輯：5A 曾碩晞、4A 韓采桐、4F 鄭馨兒



敬畏耶和華是智慧的開端，  
認識至聖者便是聰明。

The fear of the LORD is the beginning of wisdom,  
and knowledge of the Holy One is understanding.

箴言 Proverbs 9:10



[www.blmcss.edu.hk](http://www.blmcss.edu.hk)

沙田源禾路 11 號 11, Yuen Wo Road, Lek Yuen, Shatin, N.T.

電話 Tel: 2692 2161 傳真 Fax: 2691 5406