



伍若瑜通訊 二零一九年六月（第二期）

東華三院伍若瑜夫人紀念中學
地址：新界葵涌石蔭安捷街 13-21 號
電話：2428 5129

傳真：2480 3015
電郵：wyyss@tungwah.org.hk
網址：<http://www.twghwyyms.edu.hk>

校長的話

隨着科技的日新月異，我們已進入了資訊爆炸的年代。知識已經不再局限於書本及課堂上。然而，如何令學生有意義和有效地學習仍是一個備受關注的議題。學生又應如何裝備自己去面對瞬息萬變的世界？

「讀萬卷書，不如行萬里路」。近年，我們學校每年都安排超過 300 個名額，鼓勵學生積極參與境外交流學習活動；並且動用大量資源支援學生，期望每一個學生都有體驗境外交流、學習的機會；可以讓他們親身去了解別國的文化、歷史和風土人情，擴闊自己的眼界。處身於與我們生活環境完全不同的世界，用心去體驗世界另一方，在真實的環境中探索，同時也可以結合書本的知識，引證書本和生活經驗，能夠使學習事半功倍。

此外，同學亦可藉此機會學習獨立和照顧自己，並且在過程中學習與人相處的方式。離開家庭數日，沒有家人的依靠和呵護，學生要自己安排生活所需，處理日程。在各種活動中也要嚴格遵守活動的守則，實是一個非常寶貴的學習經驗。在交流期間，能學會如何和同學通力合作，亦能學習待人接物的禮儀和態度，從中培養溝通的能力。透過與其他學生緊密的接觸，可以互相觀摩和學習彼此的優點。更難能可貴的是，旅程中時常會出現一些突發和意想不到的事情，也令學生能學習到危機應變和解難能力，令他們陶成一個堅毅、自發性高的人。

遊學和交流絕對不只是普通的旅行團。遊學過程中蘊含著豐富的學習元素，讓學生有機會從生活中實踐和學習。千里之行，始於足下。我們期望同學都能夠在交流學習活動中取得最大的學習益處，以及寶貴的人生體驗。

葉偉明博士

家長教師會

親子義工服務 (關愛長者)



探訪獨居長者以表關愛



親子烹飪班



長者服務的義工團隊



義工手工藝班



由副主席胡陳珮棋女士教家長義工製作衍紙手工藝

旅遊及聚餐



親子運動同樂日



好人好事分享及頒獎禮



家教會家長執委邱國強先生和金周笑群女士到校作早會分享

家長熱心參加葵青區家教會聯會的活動



家教會主席吳尹燕玲女士、副主席胡陳珮棋女士及前主席劉黃燕華女士活動後留影。

家長也敬師活動



家長義工和子女協助包裝小禮物送贈老師以表謝意



家長致送果籃予教師代表



獲獎同學大合照

我們的姊妹學校

為了令我校學生與內地學生有更緊密的連繫，自 2015 年起，我校便陸續與內地不同中學締結成姊妹學校。截至本學年，我校已與 4 間學校締結成姊妹學校。本期專題將介紹我校與姊妹學校的交流點滴。

1. 鄭州中學

我校與鄭州中學於 2017 年締結成姊妹學校。期間兩校作出多次的交流。



2018 年 4 月 27 日，鄭州中學師生團 30 人來訪我校。



兩校學生作友誼籃球賽



兩校教師作教學交流



葉校長與鄭州中學高正起校長合照



校長介紹我校歷史



兩校學生藉午膳彼此交流



同年5月，我校亦舉辦了「姊妹學校交流——鄭州西安歷史文化交流之旅」，回訪鄭州中學。



校長致辭



雙方校長在校內交流



到訪嵩山少林寺和秦始皇帝陵

2. 遼寧省實驗中學

我校與遼寧省實驗中學於 2016 年締結成姊妹學校。近年暑假期間，我校均有派遣學生前往遼寧與友校交流。



遼寧省實驗中學張麗文校長與葉校長互贈紀念品



何超蓮前主席、文穎怡副主席、譚鎮國副主席、執行總監蘇祐安先生、學務總主任吳奇壠先生與本校師生到訪國家級運動員訓練基地並作射擊訓練



我校學生與友校學生交流



學生穿上古裝，甚有才子佳人的氣息！

3. 北京市第五十中學

我校與北京市第五十中學於2018年締結成姊妹學校。於去年9月，我校派出10名學生前往北京交流。



與友校學生上台表演



到訪天安門、故宮

4. 廈門第一中學

我校與廈門第一中學於2016年締結成姊妹學校。於2017年，我校派出10名學生前往福建廈門交流。



兩校學生互相交流，並到訪當地名勝



兩校代表互贈紀念品並合影

升學及就業輔導組

生涯規劃活動協助學生增加對自己的認識，了解自己的優點與缺點，從而訂立可行的個人目標，盡早訂立升學及就業目標。活動包括：

了解職場需要

1. 「與香港同行」

5C 班林美莎同學獲學校推薦並表現優秀，成功入圍參與由政務司司長帶領的工作影子計劃。活動當天，林同學影隨民政事務局常任秘書長謝凌潔貞女士，近距離體驗政府高級公務員的工作。當中，林同學由於表現突出更獲當局邀請為宣傳片的主角。

2. 了解職場需要—怡和集團師友計劃

本組參與扶貧委員會統籌的「友·導向」計劃，本年度本校的夥伴公司為怡和集團。每月同學均參與由怡和集團職員組成的友師隊活動，以瞭解香港不同行業的現況及工作需要。

3. 中五級同學參加 Career Sparkle 活動：多樣的行業體驗



4. 與英文科合辦「JOB HUNTING」模擬求職活動：從閱讀職位空缺廣告、撰寫個人理歷、參與筆試到英文求職面試



升學相關活動

大學校園參觀及參與院校活動：香港大學及浸會大學



德育及公民教育組

1. 在1月28日，中四同學參加了由東華三院健康理財家庭輔導中心主辦的「策劃大未來」理財工作坊。由具經驗的專業社工帶領，讓學生透過互動的模擬活動，經歷踏出社會後的生活，包括工作、消費、強積金管理、財務計劃及退休，親身體驗人生不同階段所遇到的財務需要及抉擇。學生透過集體活動，活動後討論及解說環節中，反思正確的理財觀，有助他們策劃並建立理想人生。



2. 在5月24日，東華三院越峰成長中心社工為初中同學主持「健康校園」講座，主題為「電子煙和情緒及精神健康」，為學生建立正面人生態度，促進全人發展，鼓勵他們享受健康又豐富的校園生活。



3. 中五學生 DREAM BIG 減壓工作坊

中五學生即將面對文憑試，壓力頗大。此外，在尋找自我身分和價值、籌辦活動、時間管理、人際關係方面，學生間或會感到迷茫。本組邀請了聖公會麥理浩夫人中心團體及社區工作部社工，為同學主持三次工作坊，透過互動模式和放鬆練習，教導有關調節壓力的方法。

4. 性教育講座

29/4/2019 中四性教育工作坊

10/4/2019 中一性教育講座「中醫角度—女生青春期中調理保健講座」

5. 好人好事 2.0

由本組和家長教師會合辦的校園「好人好事」已舉辦多年，今年特新增了由老師提名的「好人好事 2.0」，希望從不同層面，表揚同學的良好行為。



3C 黃融、4C 陳柏希、4D 袁靖桓、4D 劉舒欣

2018-19 好人好事得獎同學

1A 林靖汶、蔡偉文、馬芷茵

1C 鄭樂雅、李映錡、利泳錡

2A 溫卓怡、何栢熺、陳樂昌

2C 冼碧遙、黃培聰、蘇相悅

3A 侯凱盈、李澤軒、唐梓軒

3C 葉慧丹、巫雨宸、徐善瑩

4A 林駿健、張中良、馬煒謙

4C 張海晴、何錦欣、黃伊雯、郭芷詠

5A 陳嘉俊、莊芷瑩、李浩琛

5C 蕭澤彤、王楠、朱錦瑩

1B 陳瑜坤、杜童、林穎欣

1D 叶嘉恆、許庭瑜、鄧紹雄

2B 黃金穗、黃芯晴

2D 譚雅曦、魏曉琳、容永道

3B 李仁璋、張珈泐、邱旭昕

3D 任楚健、林康雨、楊澤豪

4B 蔡曉雅、羅雅程、簡柏軒

4D 張卓婷、林穎欣、霍柏浩

5B 林翠芬、胡曉敏、楊裕堅

5D 李家寶、馬佳虹、原悅



6. 東華德育課程

本校於下學期初中德育課上推行自行編訂的東華三院德育課程（中學）。為持續評估有關課程的施行成效，東華三院德育課程督導委員會邀請了香港教育大學課程與教學系副主任霍秉坤博士參與課程評估工作，在10/5/2019親自面見中一至中三同學，以收集同學的意見。各班代表如下：

1A 古建菲、1B 鍾俊宇、1C 羅兆鏗、1D 何嘉桐、2A 張欣潼、2B 黃金穗

2C 黃培聰、2D 黃芷筠、3A 唐梓軒、3B 吳洛怡、3C 馮夢瑤、3D 莊曉桐

輔導組

「喜樂成長路」－ The path to Joyfulness

本計劃獲優質教育基金撥款資助，透過一系列活動，由初中同學擔任正向大使，學習正向思維及提升抗逆力，活出積極的人生。活動內容豐富，包括：訓練日營成長小組、義工服務、家長工作坊及親子廚房等。



飛越學堂

本組及社工為同學舉辦了一系列課堂及活動，讓同學體驗及營造健康生活模式，並學習團隊合作及分工的重要性。飛越學堂活動包括：自我認識、人生規劃、歷奇日營及健球體驗活動。



桌遊天地 (Joyful Board Game Café)

輔導組逢星期三放學後開設 Joyful Board Game Café，讓老師和同學們一起淺嚐由桌遊大使精心沖製的拉花咖啡和一同玩桌遊，輕鬆鬆鬆度過愉快的下午。



「創 SUN 天地」

本組及東華三院越峰成長中心合辦了「創 SUN 天地」小組，透過表達藝術，讓同學體驗及學習紓壓技巧，讓他們傳播快樂，營造關愛校園的文化。



中六文憑試加油站



訓導組

第一學期操行獎

2018-2019 年度第一學期操行獎已於一月份經全體老師商議通過，凡於第一學期操行等第獲 A- 或以上，兼得守時、服飾、功課三項優點，並得全體老師同意始能獲獎。由於中六級只有一個學期，校方將直接頒發全年操行獎給得獎的中六同學。獲此項殊榮的 57 位同學包括：

1A 馬芷茵	3B 吳洛怡	3C 劉海瑞	4A 葉迪榕	4D 鄧玉婷	5C 蔡卓恩	6B 張愷唐	6B 黃坤瑜
1A 湯鎧禧	3B 陶心圓	3C 馬可慧	4B 羅雅程	4D 林婉玲	5C 麥穎茵	6B 鐘靖雅	6C 鍾晨宇
1B 杜童	3C 陳翠瑩	3C 湯汶津	4C 梁燕妮	4D 梁楊彤	5D 李思欣	6B 封樂然	6C 黎恩兒
1C 羅响	3C 陳嘉浩	3C 葉慧丹	4C 李可瑩	5A 葉皆恒	5D 馬佳虹	6B 簡家怡	6C 吳浚銘
1D 朱紫澄	3C 張燕雯	3D 鄺文恩	4C 鄧凱盈	5B 林翠芬	6A 林汝正	6B 劉悅呈	6D 林雅雯
2A 李雪怡	3C 馮夢瑤	3D 鄭嘉豪	4C 黃伊雯	5B 胡曉敏	6A 廖杰智	6B 梁詠然	6D 曾洛琪
2C 葉穎彤	3C 林子鋒	4A 盧家樂	4D 陳晞桐	5B 楊裕堅	6A 曾明杰	6B 呂詠萱	6D 曾美茹
							6D 袁麗琼

自我管理能力提升課程

本組為有需要學生度身訂造一連串課程，希望能協助學生了解自我、定立目標，部份課堂安排外展活動，包括城市及野外定向、參觀等活動。



《霸凌 VR Game》劇場

互動劇場讓學生參與其中，親身體驗被欺凌者的感受和霸凌者的心態。



最後一幕，汽球被戳破時，全場靜默了……

課外活動組

東華三院 x 市區重建局 青年領袖計劃

為培養學生的正向思維，讓同學有不同類型的體驗以達致均衡及全人發展，本校 16 名同學獲選參與東華三院與市區重建局合辦之青年領袖計劃。



在校內舉辦市區更新日博覽會，向同學展示推廣社區的資訊。



在匯報日當天，各領袖向大眾展示其學習成果。



第四屆全港中學學界廣告賣橋王

我校同學參加賣橋王比賽，憑藉無限創意，加上用心構思策劃，向廣告商推銷廣告橋段，已連續三年獲大會頒發多個獎項。今年同學擊敗接近二百隊參賽隊伍，榮獲全場技術大獎“最 FIT「士撈勁」大獎”（傑出口號創作）及高級組品牌 (ASUS 產品) 大獎優異獎。



地理考察團

為了讓同學親身見證地質奇境，加深對地球形成的認識，地理科於 2019 年 4 月 27 日至 5 月 1 日舉辦「台東高雄地質考察團」。



圖為台東小野柳地質風景區。砂岩和頁岩被海水長期侵蝕，因為抗蝕力不同而產生各種奇特地貌，師生都驚歎大自然的鬼斧神工！



師生到訪多個位於台東的地質奇貌，例如三仙台、石梯坪、小野柳等，從中了解板塊運動及海岸侵蝕過程如何從內到外塑造當地的奇特地貌。



台東花東縱谷雨水和養分充足，出產多種優質稻米。同學一邊於大道上合力踏單車，一邊親身觀察稻田，了解稻米的生長。



師生於高雄田寮月世界「天梯」留影。月世界是世界知名的惡地地形，因寸草不生而呈青灰色、貌似月球而得名。

課外活動組

明日領袖訓練計劃 18-19

為培養同學的領導才能，課外活動組於 27-28/4/2019 為來年有志成為學生領袖的同學舉辦兩天一夜的明日領袖訓練，同學們積極參與各項活動，十分投入。



上下一心、團結一致，完成「樂」字。



同學們齊心參與「建橋行動」，提升溝通與解難能力。



同學們勇於挑戰高空繩網。

英文學會活動



英文學會會員專心聆聽外籍老師的講解保齡球規則，邊「碌」邊學英文。



英語咖啡工作坊：悠閒享受與外籍老師談天說地。



中三及中五同學獲邀到香港電台參與英語錄音節目，與主持人大談「明星對年青人的影響」。節目於 6 月 4 日晚上 9:00-10:00 播出。



捐血日

本校的捐血日順利於 24/5 舉行，過程得到同學及老師熱烈的參與。血液是沒有代用品及受儲存期所限，而每天醫院都需要新鮮血液提供給各個病人，因此本校藉著舉行捐血日，教導學生捐血助人。



朋輩生命守門員

本校義工組組員一起參加了朋輩生命守門員訓練營，訓練隊員們的合作及互信的精神和義工服務技巧；希望日後在各義工服務中學以致用，發揮所長。



本組同學都投入地參與當中的訓練活動呢！



本組同學都愉快地與小朋友一起製作手工。



本組同學都在訓練營中獲益良多。

舞蹈比賽

本校舞蹈隊每年均參加多項公開及校際賽事，屢獲殊榮。同學憑著貼近生活的題材與精湛舞技，贏得第五十五屆學校舞蹈節優等獎及編舞獎，舞蹈名稱為：「我」真的知道什麼才是「重要」？知道了，「我」又怎選擇？



第七十一屆校際音樂節

本校合唱團參加第七十一屆學校音樂節十六歲或以下混聲組並獲得優良獎。

高音部：1B 陳嘉希 周詩栩 陳瑜坤 麥洛源 王子謙
1C 趙穎瑤 羅筱焮 朱曉慧 1D 張嘉穗
1D 何嘉桐 許庭瑜 李傑城 羅智溢 饒思婷
3B 張嘉泯 3D 歐莉欣 4B 區可怡

低音部：1C 利泳錡 2C 陳秋螢 葉穎彤 鄺靖琳
2D 吳敏瑄 謝曉晴 3C 馬可慧 李凱盈 黃融
3D 李沛珈 陳伊晴 林珮欣 丘家熙
4C 梁燕妮 錢沁琪 4D 張卓婷 劉嘉文
5A 張宣恆

男中音：2B 黃金穗 3B 馮煒琳 李汶迪 李仁璋
4B 廖祉豪 5A 林攸良

伴奏：5A 吳綽蕘



2C 陳實文同學於第七十三屆學校音樂節六級鋼琴獨奏組獲得亞軍。



2B 蔡希聖同學於第七十一屆學校音樂節五級鋼琴獨奏組獲得季軍。



香港中文大學瞳心護眼計劃

本校十多名同學參加了香港中文大學瞳心護眼計劃，聯同義務眼科醫生及護士團隊，協助參加服務的小朋友及幫忙進行驗眼工作。

綠色建築全港學生比賽

今年「綠色空間 由我創造」綠色建築全港學生比賽，同學分別在初中組奪得冠軍和亞軍，而在高中組奪得季軍。



本組同學與中文大學的教授及醫生們合照。



初中組（中一至中三）冠軍 林子鋒、陳伊晴、陳嘉浩、馬可慧（珊瑚遊蹤）



初中組（中一至中三）亞軍 陶心圓、岑慧欣、謝巧雲、馮夢瑤、劉海瑞、巫雨宸（樹「城」一山峰連綿，樂榕榕）



高中組（中四至中六）季軍 劉永維、劉家鳴（共荃空間）

2019 藝術大使活動

本校 5A 黎嘉瑜及 5D 周凱潼同學參加了由香港藝術發展局舉辦「第十一屆校園藝術大使計劃」，並在四月完成了頭炮活動——「敢創·藝術營」。兩位藝術大使分別參與了當中的戲劇工作坊和攝影工作坊。

另外，校園藝術大使亦參加由教育局及藝術發展局合辦的藝術計劃「藝術同行」，5A 黎嘉瑜及 5D 譚茗心同學順利完成各項活動並獲證書。



（圖左）5A 黎嘉瑜及（圖右）5D 譚茗心同學

課外活動組

學校戲劇節

本校中文戲劇班以《兇手》一劇參與學校戲劇節，借戲劇中女主角的遭遇反映青少年日常遇到的網絡欺凌行為，引起觀眾對自身、對社會的反思。是次演出備受學校戲劇節評判好評，更獲大會邀請，於5月14日在元朗劇院作公開演出。

本年度中文戲劇班的演出榮獲評判推介演出獎、傑出合作獎、傑出劇本獎及傑出舞台效果獎。另外，5D 李文迪、4D 張卓婷、3C 李凱盈、3D 黃佳榮四位同學演技出色，獲得傑出演員獎。



啟德扶輪耆樂盆菜宴 2019

活動簡介：本校義工組及樂隊組合 WedNes 的同學於二零一九年一月二十七日到坪石邨協助扶輪社為一眾公公婆婆舉辦盆菜宴，以感謝他們過往對香港的付出。義工組當天幫忙佈置場地，招呼公公婆婆入場，而樂隊 WedNes 則獻唱「追」和「最佳損友」，大家邊吃盆菜邊看表演，氣氛十分熱鬧。



義工隊及 WedNes 樂隊成員同學一早到場協助舉辦盆菜宴。



義工隊同學及樂隊 WedNes 於表演完畢後一起拍照留念。



樂隊組合 WedNes 用心獻唱，得到不少公公婆婆捧場。

中國文化周

由中文科及中國歷史科合辦的中國文化周已於日前圓滿結束。中化周舉辦的活動豐富，當中包括社際詩詞大會、社際師生詩詞歌唱比賽、社際辯論比賽、漢服體驗、各式攤位遊戲、尋史遊蹤、書法比賽和參觀「大館」等，希望同學能在中化周中體會「讀經典詩句，品無窮韻味」，並從趣味中學習中國歷史文化。



簡單而隆重的開幕儀式



詩詞手作坊攤位讓同學製作書籤。



同學參觀「大館」，體驗早期華人監獄生活。



同學正在參加班際書法比賽，感受文字的氣韻和風骨。



社際師生詩詞歌唱比賽當天，同學與老師以古典優雅之扮相投入曲詞音韻中，氣氛熱鬧。

東華三院中學聯校「一帶一路」杜拜參訪團

本校 5A 葉皆恒和 5A 葉卓靈於 3 月 16 至 20 日參與由東華三院主辦的「一帶一路」杜拜參訪團。其間參觀了多個當地著名景點，包括棕櫚島、黃金市場、香料市場、哈里發塔等，又訪問了中國駐杜拜總領事館、龍城貿易城、香港貿易發展局駐中東辦事處等單位，了解「一帶一路」帶來的新機遇。



新加坡及馬來西亞考察之旅 2019

旅遊與款待科舉辦新加坡及馬來西亞考察之旅，學生在旅遊的過程中印證在課本中學習的知識，五天的觀光、參觀、體驗等活動令同學們享受遊學的樂趣。



敦煌西安交流團

課外活動組及創意媒體大使獲教育局資助，挑選四十位具備領袖才能、積極為校貢獻之同學，前往絲綢之路核心地段敦煌及西安進行交流體驗。



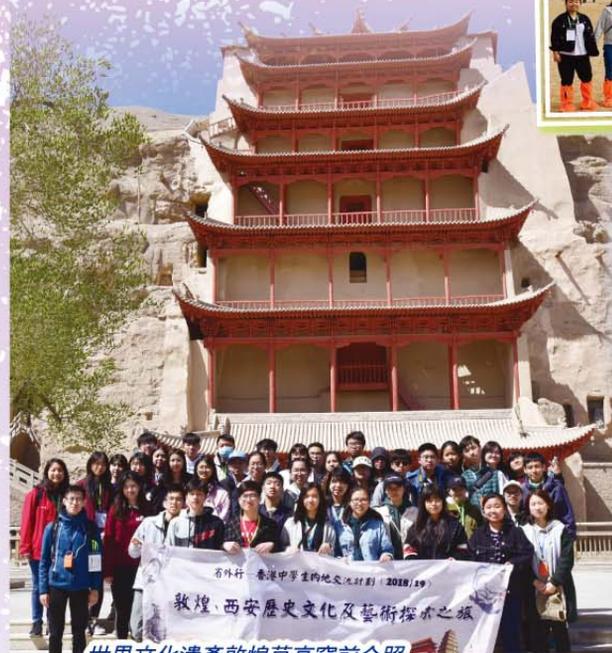
準備登上鳴沙山



魔鬼城留影



參觀雅丹地貌，風很大！



世界文化遺產敦煌莫高窟前合照



參觀西安航天中學，該校是培訓年輕太空人的基地。

環境教育組

地球 1 小時

本校響應由世界自然基金會主辦的「地球一小時 2019」活動，於 2019 年 3 月 30 日晚上關掉非必要的電力裝置。環保大使並於 3 月 28 日早會和午膳時間鼓勵同學簽署環保承諾，身體力行，珍惜自然資源以守護地球的未來、實踐可持續的消費模式、減少浪費。



同學在網上簽署環保承諾。



環保大使於午膳時間擺設攤位，鼓勵同學支持「地球一小時」活動。



1B 李輝俊和 1B 麥洛源於早會時間向同學宣揚「地球一小時 2019」帶出的環保訊息。

校園新消息

設計與科技科工場的裝修工程經悉心策劃後於早前竣工，大量引入時尚 LOFT 風設計元素，打破傳統工場設計思維，並正式命名為「瑜創空間」。

利用吧檯及長木檯劃分成不同工作區



增加了同學使用空間比例，可更舒適使用室內設施。



安裝條子天花，使用高節能的 LED 天花燈，加強時尚空間感。



室內放置植物，營造綠色教室，令人心曠神怡。



大門經重新設計，更改了入口位置，充滿了時尚色彩。



減壓！不少人都知道有壓力就要減壓，但怎樣才能好好地減壓，每個人都有不同的方法及定義！同學們，相信你們都有一、兩個屬於自己的減壓方法。鄧姑娘之前分享了不少減壓方法，今次就在此向同學介紹多一兩個不錯的方法吧！

禪繞畫 (Zentangle®)

禪繞畫是一套源自美國的繪圖創作方式，由線條和圓心等基本圖形構成。在作畫的同時，心靈呈現冥想狀態，進而達到自在、放鬆、心靜的效果，並且有助於減輕壓力、提升集中力與創造力。



和諧粉彩

日文 Nagomi 即『和』，有和諧的意思。和諧粉彩藝術是一門療癒系的粉彩指繪藝術，由日本的細谷典克先生 (Mr. Hosoya Norikatsu) 在 2003 年所創立。諧粉彩主要是以手指粘著彩色粉末在畫紙上揉揉抹抹，畫上簡易的構圖和線條，再加上粉彩獨特的柔和與半透明質感，繪畫過程中能帶來平靜心靈、紓減壓力的效果。



靜觀

靜觀是指有意識地、不加批判地、留心當下此刻而升起的覺察力 (卡巴金, 2013)。這份覺察力可以讓我們以開放及接納的態度與當下的經驗相處，包括了解我們的身體感覺、思想、情緒和行為等，察覺內心潛藏的恐懼和不安，從而減少無意識的負面行為。



運動

做帶氧運動能刺激腦部分泌開心的荷爾蒙「安多酚」，適量的帶氧運動如游泳、急步行、緩步跑或踏單車，都可紓減疲憊，加強心肺功能，感到放鬆，達至減壓效果。如果不能做帶氧運動，其實急步行都可以，每日 20 至 30 分鐘，都可以有好好的減壓效果，而瑜伽亦是一種不錯的紓壓運動！



活動推介：「我愛生命 生命愛我」每一金句

同學可於課餘時間到社工室扭扭蛋，抽抽「每日金句」，為自己打打氣，享受每一天！

駐校社工：鄧雅詠姑娘

星期一至五 (星期四除外) 上午 9:00- 下午 5:00

電話：2428 5129



一、校外獎項

亞洲中學生校際 Hip-Hop 舞蹈大賽 香港選拔賽

冠軍 (中學生 1on1 Freestyle Battle)

6D 陳琬懿

優異獎 (校際排舞組)

隊員:

2A 陳樂昌 4B 高文敏 4D 張卓婷 4D 霍詩穎 4D 劉嘉文
5A 謝佩怡 5B 李麗璇 5B 黃家儀 5B 胡曉敏 5D 陳寶珊
5C 賴愛盈 5C 蕭澤彤

哈佛大學香港校友會

哈佛圖書獎

冠軍 5A 葉皆恒
亞軍 5A 譚詠悠
季軍 5A 董誌林

香港學校戲劇節

傑出演員獎

3C 李凱盈 3D 黃佳榮 4D 張卓婷 5D 李文迪

傑出合作獎

傑出劇本獎

傑出舞台效果獎

評判推介演出獎

組員:

1A 袁碧賢 1B 麥洛源 1C 趙穎瑤 1D 陳嘉瑩
1D 張嘉穗 1D 曾佩兒 3B 李仁璋 3C 陳嘉浩
3C 李凱盈 3D 陳伊晴 3D 林珮欣 3D 凌政豪
3D 黃佳榮 4A 鄭凱迪 4A 鄧詩敏 4B 區可怡
4B 廖祉豪 4D 張卓婷 4D 林婉玲 5A 陳詠豪
5A 林攸良 5C 何倩怡 5D 劉永維 5D 李文迪
5D 黃嘉美

「綠色空間 由我創造」綠色建築 全港學生比賽

初中組冠軍

隊員:

3C 林子鋒 3D 陳伊晴 3C 陳嘉浩 3C 馬可慧

初中組亞軍

隊員:

3B 陶心圓 3C 岑慧欣 3B 謝巧雲
3C 馮夢瑤 3C 劉海瑞 3C 巫雨宸

高中組季軍

隊員: 5D 劉永維 5A 劉家鳴

香港青年獎勵計劃

銀章

5B 李麗璇

光輝的一頁

第七十一屆香港校際音樂節

六級鋼琴獨奏亞軍

2C 陳寶文

五級鋼琴獨奏季軍

2B 蔡希聖

尊科火箭車活動日地區選拔賽

二等獎

A 隊: 2B 陳旻熙 2B 陳景濠 2B 何梓睿 2B 孫澤謙

B 隊: 2B 黃曉琪 2B 李雅善 2B 盧天欣 2B 彭凱訢

B 隊: 2C 陳寶文 2C 鍾珉 2C 方珈琳 2C 林洛謙

第七十屆香港校際朗誦節

二人朗誦 - 粵語

中三級 冠軍

3D 吳栢熙 3D 黃佳榮

歌詞朗誦 - 粵語

中三級 亞軍

3D 饒晉誠

散文朗誦 - 粵語

中三級 季軍

3C 葉芷茵

詩詞獨誦 - 英語

中五級 季軍

5C 林美莎

第五十五屆學校舞蹈節

編舞獎及優等獎

隊長: 5C 蕭澤彤 5C 賴愛盈

隊員:

2A 陳樂昌 3B 姚冰晴 3B 謝巧雲 3B 鍾文婧 3C 巫雨宸 3C 馮夢瑤

3C 葉芷茵 3D 莊曉桐 3D 曾佳琦 4B 高文敏 4D 張卓婷 4D 劉嘉文

4D 霍詩穎 5A 謝佩怡 5B 李麗璇 5B 胡曉敏 5B 黃家儀 5D 陳寶珊

全國黃鸝手擲飛機大賽

殿軍

3D 林康雨

優異獎

3D 黃佳榮

第二十屆亞洲學校保齡球錦標賽

「保齡狂熱」兒童繪畫比賽

優異獎

4D 區嘉怡



南華早報在 2019 年 1 月 17 日刊出訪問內容



叶融杰和江學明同學在眾多參賽隊伍中脫穎而出



叶融杰同學在頒獎禮上接受冠軍獎狀及獎品

AI 大比併——天氣預測比賽

本校同學 5A 叶融杰及 5B 江學明，參加了由香港教育城主辦，香港天文台、香港氣象學會、微軟公司協辦的「AI 大比併——天氣預測比賽」，榮獲冠軍。

為了讓同學能有更多機會接觸「大數據」，感受「大數據」在日常生活中愈來愈多的應用，香港天文台為參賽同學提供了大量的數據。同學需要對這海量數據進行篩選、分類、分析、研究，從而預測 2018 年 11 月 25 至 29 日的溫度。

叶融杰及江學明同學分工清晰。叶融杰善於編寫程式，負責優化算法。他成功以人工智能的方式去預測天氣，透過大量數據去「訓練」電腦，讓電腦「愈來愈聰明」，由最初測試時較低的準確度，慢慢地，經過一輪優化後，電腦的預測已相當準確。江學明同學善於數據分析，他要分析香港天文台提供的大量數據，當中包括溫度、風速、時間的關係。

叶融杰及江學明同學近日先後接受了南華早報及星島日報的訪問，與大眾分享參賽的感受及心得。兩篇訪問分別於 2019 年 1 月 17 日及 1 月 22 日刊出。



江學明及叶融杰同學接受南華早報訪問



星島日報在 2019 年 1 月 22 日刊出訪問內容

理工大學高中數理比賽

物理科特優獎

5A 陳兆基 5A 梁嘉倫 5A 譚詠悠

物理科優等獎

5A 張浩光 5A 葉皆恒

物理科良好獎

5A 陳潔儀 5A 董誌林 5A 葉卓靈

數學科優良獎

5A 陳嘉俊

數學科良好獎

5A 董誌林

生物科優等獎

5A 吳梓謙 5A 蘇衛鵬 5A 葉卓靈

生物科優良獎

5A 張浩光 5A 張宜恒 5A 譚詠悠

5A 葉皆恒 5B 李麗璇 5C 王楠

化學科嘉許獎

5A 陳潔儀 5A 張浩光 5A 吳梓謙

5A 葉皆恒

加拿大英文寫作邀請大賽

季軍

2C 李景南 2C 黃希瑤 5C 林美莎 5D 黎嘉暉

《創意展現紫禁城》校際比賽銅獎及校內比賽金獎

5C 李招杰 5D 周凱潼 5D 許仲德

5D 劉熙文 5D 李思欣 5D 李文迪

5D 原悅

三、服務獎狀 (2018-2019)

彩虹行動謝婉雯品學兼優獎學金

6B 黃坤瑜 6B 張佩霖 6C 陳穎思

6C 黎恩兒 6D 袁麗琮

服務獎狀

4C 張宇恒 5A 吳綽蕘 5A 葉卓靈 5A 董誌林 5A 蘇衛鵬
5B 林翠芬 5B 胡曉敏 5B 楊裕堅 5B 曾凱琳 5C 余曉華
5C 李珮嘉 5C 姜芷恩 5C 麥穎茵 5D 陳寶珊 6A 張以樂
6A 吳慧妍 6A 李家裕 6A 林汝正 6A 洪英傑 6A 張以樂
6A 莫迪 6A 莫煒堯 6A 陳雪盈 6A 彭宇謙 6A 黃嘉穎
6B 呂詠萱 6B 張愷唐 6B 黃湙童 6B 黃麗明 6B 簡家怡
6B 蘇芷琪 6B 鍾靖雅 6C 黃可彤 6C 賴淑琪 6C 鍾晨宇
6C 譚浚健 6D 林雅雯 6D 陳琬懿 6D 溫詠思 6D 董晴
6D 歐陽駿安 6D 何穎婷

籌辦課外活動表現優良及熱心服務學校、表現出色

5D 黃煒婷

籌辦課外活動表現優良

6B 區志聰 6C 李穎芝





香港學界體育聯會
葵青區中學分會
校際田徑比賽 2018-2019

男子甲組

6A 莫煒堯	5000 米	亞軍
6D 鄭俊樂	400 米欄	亞軍
	110 米欄	冠軍
5A 董誌林	標槍	殿軍
4D 朱光葦	鐵餅	冠軍
3A 林思揚	800 米	冠軍
	1500 米	殿軍

男子甲組團體季軍

男子乙組

4B 陳嘉柏	100 米欄	冠軍
4A 黃國棟	400 米	冠軍
	800 米	冠軍
3C 王耀熙	跳遠	季軍
	三級跳	季軍
3A 林澤剛	鐵餅	季軍
2A 陳衍衛	1500 米	季軍
		殿軍
4 x 100 米接力		亞軍
4D 王耀艇 4B 陳嘉柏		
3C 王耀熙 3C 陸天朗		
4 x 400 米接力		
4A 黃國棟 4A 陳志遠		
3A 鄧曉洋 2A 陳衍衛		

男子乙組團體冠軍

男子丙組

2A 林 燁	800 米	季軍
	1500 米	殿軍
2A 林駿軒	200 米	冠軍
	100 米	冠軍 (破大會紀錄)
2A 關雨晴	標槍	冠軍
2D 陳 悅	100 米欄	季軍
	400 米	亞軍
1D 姚景洋	跳高	冠軍
	跳遠	亞軍
4 x 100 米接力		冠軍
2A 林駿軒 1A 劉冠齊		
1A 許家豪 1D 姚景洋		
4 x 400 米接力		冠軍
2A 關雨晴 2A 林 燁		
2D 陳 悅 2D 李君豪		



男子丙組團體冠軍

男子組團體總冠軍



女子甲組

5D 黃秋琦	跳遠	季軍
4 x 400 米接力		殿軍
6C 陳曉彤 6D 鍾心榆		
6B 張佩霖 6D 何雅楠		

女子甲組團體第五名

女子乙組

4D 劉舒欣	100 米	冠軍
	200 米	亞軍
4D 紀若彤	跳遠	季軍
	100 米欄	亞軍
4C 張可炫	跳遠	亞軍
3C 葉芷茵	800 米	殿軍
	1500 米	殿軍
3C 徐善瑩	400 米	殿軍
4 x 100 米接力		冠軍
4D 劉舒欣 4D 紀若彤		
4C 張可炫 2D 張洛如		
4 x 400 米接力		殿軍
3C 巫雨宸 3B 林思敏		
3C 葉芷茵 3C 徐善瑩		

女子乙組團體冠軍

女子丙組

2C 庾淇菁	100 米	亞軍
2B 黃以容	標槍	殿軍
1C 陳芷嵐	1500 米	殿軍
1A 馬森兒	跳高	亞軍

女子丙組團體第六名

女子組團體總冠軍



運 動 龍 虎 榜

新界地域中學學界體育比賽葵青區田徑

男乙組最有價值運動員

4A 黃國棟

男丙組最有價值運動員

2A 林駿軒

女乙組最有價值運動員

4D 劉舒欣



新界地域中學學界體育比賽
葵青區中學分會

全年總錦標男子組季軍

最佳進步學校獎

東華三院慈善障礙挑戰賽

東華盃學生組冠軍

6A 莫煒堯 4A 黃國棟
3A 林思揚 2A 陳衍衛



葵青區校際女子乒乓球賽

丙組亞軍

1A 高楚彤 1B 許樂瑤
1C 羅筱歛



葵青區校際男子乒乓球賽

乙組季軍

4B 寧康臨 3A 馬浚軒 3A 張庫銘 3A 李澤軒



葵青區校際男子羽毛球賽

丙組季軍

2A 高卓謙 2A 關雨晴 2D 陳 悅 2D 張日藍
2C 賀政雄 1B 李恆擊 1A 劉冠齊



葵青區校際男子足球賽 (第一組)

高級組殿軍

6A 莫煒堯 6A 張旭恒 6A 嚴家希 6A 余兆麟
6C 徐學勤 5A 吳梓謙 5B 譚謙信 5B 張皓然
5B 江學明 5C 林廣昇 4B 周駿軒 4D 陳嘉煜
3A 林澤剛 3A 林思揚 3A 唐梓軒



第三十三屆新界區際
田徑運動大會

男子少年組 100 米季軍

2A 林駿軒

東華三院聯校越野賽 2018-2019

男子高級組

3A 林思揚 第五名
4A 黃國棟 第六名
6A 莫煒堯 第九名

男子高級組團體冠軍

6A 莫煒堯 3A 林思揚 5B 孫郁淳 3A 林澤剛
4A 黃國棟 5D 陳柏堅 5A 董誌林 4A 陳志遠

男子低級組

2A 陳衍衛 第十一名
2A 林 燁 第十五名
2A 關雨晴 第十九名

男子低級組團體季軍

2D 陳 悅 2A 林 燁 2A 關雨晴 1B 黎嘉樂
2A 陳衍衛 3C 陳子辰 2A 高卓謙 3A 鄧曉洋

男子組團體冠軍



女子高級組

6D 何雅楠 第十七名

女子高級組團體第六名

6D 何雅楠 3C 葉芷茵 3C 徐善瑩 6D 鍾心榆
5C 盤敏兒 6C 陳曉彤 5B 楊惠雯 5A 梁月綾

女子低級組

1C 陳芷嵐 季軍
3B 林思敏 第十一名
2A 楊翠馨 第十五名
2C 庾淇菁 第十九名

女子低級組團體亞軍

3B 林思敏 2C 庾淇菁 2A 楊翠馨 1C 陳芷嵐
3C 方樂兒 1C 羅筱焮 3C 巫雨宸 2D 張洛如

女子組團體季軍

總團體亞軍



二零一八至二零一九年度
《伍若瑜通訊》第二期

編輯：陳翠蓮老師、李俊雄老師

東華三院芷若園 24 小時危機熱線：18281
東華三院健康理財熱線：2548 0803