



伍若瑜通訊 二零一九年二月（第一期）

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

我們的教育信念，是讓每一個學生都可以享有最優質的教育服務和支援。我們致力營造一個最好的學習環境，希望每一個孩子都能在一個安全、愉快和有效的學習環境中成長。

有效的學習在甚麼時候發生呢？教育心理學家指出，良好的學習態度尤為重要，但學習態度又是如何建立的呢？一般主要是受到個人的情感、行為和認知所影響。因此優質教育除了包括完善的課程結構，有效的學問傳授之外，更加重要的是包括人與人之間的互動，以及人和學習環境之間的互動，才能相輔相成，事半功倍。另一方面，「工欲善其事，必先利其器」。要成功，不單要有恒的鍛煉，也要有合適的器材和設備。適逢去年四十周年的慶祝活動中，我們有幸得到不少恩人的捐助，他們實在十分關顧我們學生各方面的成長。今年，我們銳意改善學校的環境和設備，例如有新建的表演室和健身室；讓學生有一個固定學習環境的溫習室；空間比以前更寬敞的設計與科技室；有更多更新器材讓學生使用的生物研究室等。同時我們又翻新了球場和禮堂內外；並大量增設了不少電子學習器材，大型顯像電視等。這一連串的改革工程，其目的只有一個，就是希望我們的同學都能擁有最優質的教育服務和支援。我們期望同學都能藉著優良的學習環境，營造一個舞台，培養和盡展自己的潛能。

除了硬件的建設外，我們也大力撥款資助同學參加海外交流團，並提供獎學金，令同學不因經濟問題而錯失了寶貴的學習機會。去年我們有接近二百位同學參加了不同的遊學活動，他們只需付出極低的價錢便可去海外遊學，擴闊視野。遊學活動除了學習文化和學科知識外，最重要是學習獨立生活，學習如何照顧自己，同時也藉此訓練與人相處技巧，以及獨自面對困難的能力。

機會是要爭取的；條件是要製造的！我記得有一次在禮堂和同學分享過：坐著不動，事情是不會無緣無故地發生的。所以我們必須竭力去製造適合自己發揮的條件，而不是被動地等機會來臨。希望同學都能懷著不屈不撓的精神和信念，在任何時候都堅持去創造一個更美好的未來。

葉偉明博士

家長教師會

一、2018-2019 年度家長教師會活動簡介

舉辦日期	舉辦日期	
二零一八年	8月25日(上午)	中一新生家長日
	9月21日晚上7:00	中央委員會會議
	9月26日(3:45-5:00)	中一家長下午茶聚
	9月至7月	親子閱讀獎勵計劃(中一級)
	9月至7月	好人好事
	11月25日(上午)	家長教師會周年大會及校董選舉
	12月7日晚上7:00	中三家長座談會(升學講座)
	12月15日(1:30-4:30)	家長義工聯歡日(燒烤)
二零一九年	1月11日(3:45-4:45)	水仙花栽種班
	2月至8月	協辦辯論訓練班
	2月23日(上午)	親子義工服務(關愛長者)
	3月3日(上午)	中五及中六家長座談會(升學講座)
	3月10日	旅遊及聚餐
	3月22日	家長也敬師活動
	4月27日(下午)	親子烹飪班
	5月3日(3:45-5:00)	親子義工服務(關愛兒童)
	5月19日(下午)	親子球類活動日

二、2018-2019 年度家長教師會財政預算

為有效地發揮家長教師會的功能，本會將於本年度舉辦多項家庭教育、義工服務和親子活動，並撥款資助「學業獎勵計劃」、「活動獎勵計劃」和「親子閱讀獎勵計劃」等。

項目	收入	支出	結餘
會費(\$50 x 743)	37,150.00		
津貼:			
教育局津貼:			
- 親子義工服務	5,000.00		
- 中一親子閱讀獎勵計劃	5,000.00		
伍若瑜通訊	5,474.00		
東華三院家教會活動津貼:			
- 旅行	5,000.00		
利息	2.00		
旅行及聚餐	10,000.00		
親子義工服務		5,000.00	
家長義工聚會		1,800.00	
中一親子閱讀獎勵計劃		5,000.00	
中央委員會聚會		300.00	
中一家長下午茶聚		300.00	
家長教師會周年大會暨座談會			
講者費用			
紀念品※			
佈置及雜項		5,000.00	
茶點		2,000.00	
旅行及聚餐		15,000.00	
水仙花栽種班		800.00	
辯論訓練班		3,600.00	
親子球類活動		500.00	
親子烹飪班		1,000.00	
家長也敬師活動		1,000.00	
伍若瑜通訊		5,174.00	
活動獎勵計劃		15,000.00	
學業獎勵計劃		15,000.00	
好人好事活動		800.00	
學生會選舉*		900.00	
聯校陸運會運動員飯盒津貼*		1,200.00	
家教會通訊		4,000.00	
文具及雜項		1,200.00	
	67,626.00	84,874.00	-17,248.00

* 有關項目將由善款津貼
2018年10月18日

三、成立中央委員會

新學年初，本會發信給全校家長，以招募本年度的中央委員。本學年共招募了67位家長成為中央委員，並於2018年9月21日(星期五)晚上召開中央委員會會議。



四、中一家長下午茶聚

2018年9月26日(星期三)下午三時四十五分舉行中一家長下午茶聚，共有45位家長來校參加，氣氛熱烈。



五、中一親子閱讀獎勵計劃

家長教師會、圖書館和香港教育專業人員協會合辦「中一親子閱讀獎勵計劃」，由9月至7月推行各項閱讀活動，旨在鼓勵同學多閱讀建構各方面的知識、打好語文基礎和加強親子關係。



六、家長教師會周年大會及校董選舉

本會於2018年11月25日舉行周年大會暨家長校董選舉日，出席的家長約有50位。當天邀請「心靈階梯」培訓總監余國健先生主講「跌而不倒—提升孩子的抗逆力」，讓家長可以正面思維幫助子女健康成長。



第七屆家長校董選舉

此外，會上亦進行了第七屆家長校董選舉，出席家長代表均可以一人一票選出本校的家長校董。是次得票最高者為尹燕玲女士，以42.2%選票當選本屆家長校董，其次為邱國強先生，以37.8%選票當選替代家長校董。本會深深感謝家長的參與和支持。



頒發獎項



當天的講者嘉賓余國健先生為我們主講

七、招募家長義工及親子義工服務

為了更有效地發揮家長教師會的功能，本會於2018年10月初，招募了33位家長義工，將於2019年2月23日探訪獨居長者。歡迎家長踴躍參與親子義工服務。

八、中三選科講座



九、家長義工聯歡日



承蒙校監呂禮章太平紳士、前主席王定一先生和夫人、伍宜孫慈善基金會、伍絮宜慈善基金、伍步崇先生及伍尚仁先生的慷慨捐助，我校今年增建了多個特別室，分別有表演室、健身室和溫習室，並大規模裝修了生物實驗室，添置了不少儀器及工具，讓學生有更好的環境及設施學習，在此鳴謝他們對學校持續不斷的眷顧及對學生的愛護。

生物實驗室

本校有幸獲得捐款，將生物室的一個角落改造成研究實驗室，並增添了一些高階的實驗器材。此研究實驗室將提供一個場所，給生物科研小組的學生進行研究項目。初中組的研究項目是利用藻來過濾家居污水，而高中組是利用環境基因技術找出水體中曾經存在的生物。



以弧形層板來展示標本



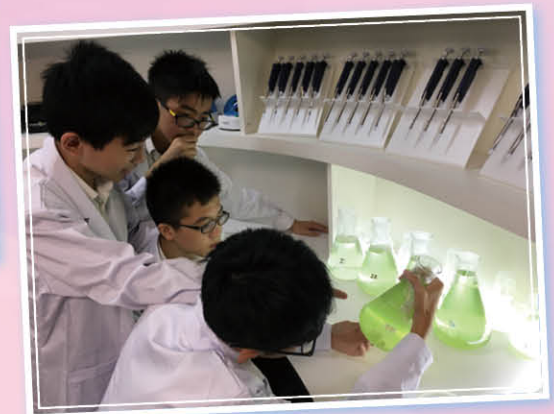
新造的實驗枱



間板可作黑板使用，學生在板上設計



學生在新設的玻璃白板處理實驗數據



學生檢視養藻情況



4 同學正利用離心機做實驗



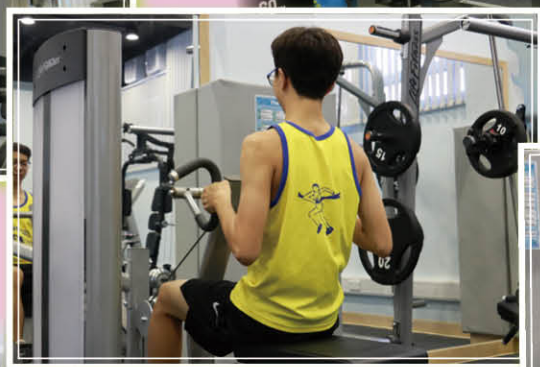
同學利用微形移液管準確地抽取千份之一的份量的樣本



利用微形移液管、離心機和基因倍增機來進行實驗

健身室

健身室主要給高中文憑試選修體育科及校隊訓練的同學使用，特別在下雨天時，它是一個體能訓練的好地方，訓練包括帶氧運動及肌肉的力量訓練。



專題

表演室

位於小食部後方，新建了表演室、鼓房和琴房。

1. 鼓房內有兩套鼓供上課及練習用。



2. 表演室主要給同學作表演之用，內有電視、音響及樂器，可容納 50 人。值得一提的是，表演室的隔音設備極好。



3. 琴房內有數碼鋼琴及譜架，可借給同學練習樂器之用。



溫習室

讓同學有更安靜的環境於課後自修，培養良好的學習風氣。



廣告機

本校於學校大堂增置了一部 42 吋直立廣告機，以展示及宣傳學校的不同活動及播放宣傳短片。



操場

由於操場使用率極高，經重修後，煥然一新。



學業成績及獎頂

全年考試成績優異獎

2017-2018

科目	中一	中二	中三	科目	中四	中五
中文	1B 李美靜	2C 張燕雯	3C 盧詠妍	中文	4C 黃詩涵	5C 陳穎思
英文	1C 黃希瑤	2C 余日暉	3C 黃嘉銘	英文	4A 譚詠悠	5B 張佩霖
數學	1D 王雨欣	2C 葉慧丹 2C 陳翠瑩	3D 莊耀霖	數學	4A 陳嘉俊	5B 張佩霖
中國歷史	1D 葉家偉	2C 張燕雯	3C 區嘉怡 3C 林婉玲	數學 (Module 2)	4A 陳嘉俊	5A 廖杰智
綜合人文科	1C 李景南	2C 葉慧丹	3C 李浩堯 3C 區嘉怡	通識	4A 葉皆恒	5C 陳穎思
綜合科學	1C 李景南	2C 陳嘉浩	3C 李浩堯	中國歷史	4C 麥穎茵	5C 鍾晨宇
生活與社會		2C 張燕雯	3C 區嘉怡	地理	4C 何嘉熙	5D 溫詠思
家政	1B 張洛如	2C 陳嘉浩	3C 王儂羨	歷史	4C 黃詩涵	5C 陳穎思
設計與科技	1D 梁浩賢	2C 陳翠瑩	3C 葉迪榕	經濟	4B 李麗璇	5B 黃坤瑜
音樂	1C 葉穎彤	2C 歐莉欣	3B 梁燕妮	生物	4A 葉皆恒	5B 黃坤瑜
普通話	1A 陳立德	2C 張燕雯		化學	4A 葉皆恒	5A 鄭凱恩
視覺藝術	1A 楊翠馨	2C 陳嘉浩 2C 岑慧欣	3B 石可欣 3C 吳詠甄	物理	4A 董誌林	5A 鄭凱恩
				旅遊與款待	4D 李思欣	5D 曾美茹
				企業、會計及財務概論	4B 溫芷穎	5B 王琬瑩
				資訊及通訊科技	4A 叶融杰	5B 林君樂
				體育 (HKDSE)	4D 黃秋琦	5D 鄭俊樂

各級名次

班級	第一名	第二名	第三名
中一級	1C 葉穎彤	1C 陳秋瑩	1D 梁浩賢
中二級	2C 葉慧丹	2C 馬可慧	2C 余日暉
中三級	3C 李浩堯	3C 區嘉怡	3C 林珀賢
中四級	4A 葉皆恒	4A 董誌林 4A 譚詠悠	——
中五級	5C 陳穎思	5B 張佩霖	5A 鄭凱恩

各級最佳運動員

班級	男	女
中一級	1B 陳悅	1B 張美琪
中二級	2A 陳衍衛 2A 林思揚	2D 方樂兒
中三級	3C 黃國棟	——
中四級	——	4D 黃秋琦
中五級	5A 莫煒堯	5D 何雅楠

中一至中五進步獎

中一級	1A 陳立德 蔡卓鍵 龔耀威 李君豪 李雪怡 1B 鍾宇翔 李美靜 1C 葉孝慈 1D 徐梓滔 楊思滄
中二級	2A 岑泳妍 2B 張庫銘 鍾文婧 李汶迪 廖進慶 2D 張珈泯 林康雨 吳洛怡 謝巧雲 楊澤豪
中三級	3B 鄭凱迪 何錦欣 蒙愛琳 彭凱晴 3C 陳晞桐 陳錦濤 3D 何卓嵐 顏凱萱 余心嵐 曾博茹
中四級	4A 陳嘉俊 梁嘉倫 4B 溫芷穎 4C 陳家希 陳映彤 林廣昇 譚珈瑜 蔡梓賢 黃凱茵 4D 林子晴
中五級	5B 區志聰 鐘靖雅 封樂然 蘇芷琪 5C 賴淑琪 余卓鋒 5D 陳柏元 許澤軒 李泳詩 呂洛熙

升學及就業輔導組

香港中學文憑試

今年本校有 132 名學生參加第七屆香港中學文憑試，成績表現優異，所有科目整體合格率達 93.6%，優良率達 34.7%，遠高於全港水平，而符合入讀高等院校基本要求亦達 87%，遠高於全港的 70.3%。

生涯規劃活動

為協助學生增加對自己的認識，了解自己的優點與缺點，從而盡早訂立升學及就業目標。

1. 了解職場需要—2018 年暑期工作實習及交流團



菲律賓酒店工作實習交流團



保良局人生夢工場：職場人生初體驗



YMCA A-Life Academy



港鐵「Train 出光輝每一程」2018



醫院管理局暑期計劃

2. 了解職場需要—怡和集團師友計劃

參與同學將每月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。



活動一：師友計劃開幕禮



活動二：怡和集團師友隊到校與同學進行活動及面談

3. 了解職場需要—「醫校同行」急救及心肺復甦法訓練暨醫護行業簡介工作坊

4. 升學資訊及相關活動

年級	活動	日期
中一	MY WAY 生涯規劃課	(19/9/2018 及 24/10/2018)
中三	MY WAY 生涯規劃小組	(4/10, 10/10 及 16/11/2018)
中五	清華大學收生宣講會	(10/10/2018)
中五	交通大學收生宣講會	(19/10/2018)
中六	升學講座	(8/10, 19/11/2018)
中六	模擬放榜	(12/10/2018)
中六	升學諮詢個別面談	(27/11 及 28/11/2018)
中文大學	升學講座	(30/11/2018)



中三小組參觀香港理工大學開放日

輔導組

大哥哥大姐姐計劃－培訓活動

透過多元化的歷奇活動提升同學的自信心及領導才能。學長將發揮朋輩輔導精神，協助中一同學適應新的校園生活及學習上的轉變。



2018-19 大哥哥大姐姐名單

第一組	第二組	第三組	第四組
5D 姚嘉敏	4B 羅雅程	5D 馬佳虹	5B 李麗璇
5B 黃雯婕	4C 張宇恒	5B 李芝慧	5B 林嘉怡
5C 何嘉熙	5C 姜芷恩	5C 何倩怡	4C 錢芷琪
5D 梁紀悠	4D 梁楊彤	4C 張海晴	4A 鄭凱迪
4D 林婉玲	4C 何錦欣	4A 林雋軒	4C 梁沛琪
4C 蔡雅露	5C 胡綽芯	4C 蒙愛琳	4A 陳錦濤
4C 李惠恩	4D 陳心妍	4C 李可瑩	4A 蕭錦穎
4D 鄧玉婷	4B 廖祉豪	4A 鄧詩敏	4A 葉迪榕
4B 李浩堯	4D 陳曦晴	4C 鄧凱盈	4C 黃伊雯



中一迎新天地及全方位迎新課程

為協助中一新同學盡快適應中學生活，本組及循道衛理亞斯理社會服務處於暑假合辦「迎新天地」，讓同學藉活動彼此認識、學習團隊合作及訂立目標。

中一迎新課程



中一迎新天地



大哥哥大姐姐計劃－下午茶聚、午間飯局

讓中一同學在輕鬆氣氛下與大哥哥大姐姐交流。大哥哥大姐姐會藉此時間了解中一同學升中後的適應，午間飯局時更有輕鬆的桌遊時間，加強彼此連繫、增進友誼。



德育及公民教育組

2. 中三「敢想音樂會」

邀請曾參加 VIUTV「全民造星」之 Jason Cheung 分享尋覓理想的經歷。

1. 中一英文閱讀講座



嘉賓介紹創作故事過程



互動環節



嘉賓分享經歷



嘉賓與社工、同學合照



嘉賓與同學合照



3. 東華三院學生大使溫哥華參訪團

學生心聲

5A 蘇衛鵬 5C 黃詩涵

非常感謝學校和東華三院給我們這次寶貴的機會，很榮幸能成為東華學生大使溫哥華參訪團的成員。這是我們第一次乘坐飛機，長達十三個小時，也是第一次感受時差，正如這次參訪團一樣新鮮，充滿挑戰，其樂無窮，獲益良多。



與王主席、主持人謝利、小組老師工作人員及其他學校同學合影



在參訪團歡迎晚宴上與主席及總理合影，背景為學生大使打造的氣球佈置



與伍若瑜夫人紀念中學校董合影



登山活動



小組成員在英屬哥倫比亞大學內人類學博物館與王主席合影

在這次參訪團中，我們深切感受到東華三院對學生們的重視，我們一眾學生大使與王賢誌主席和數位副主席和總理一起在溫哥華參訪不同的地方，遊歷不同的景點，與他們的相處十分融洽。也承蒙各位帶隊老師的悉心照顧，對我們噓寒問暖，關懷備至。

溫哥華參訪團十分豐富，精彩紛呈，是給學生大使們開拓視野的萬花筒。我們欣賞了史丹尼公園的紅楓葉，參觀了溫哥華當地的華人電視台，走過了刺激的吊橋，拜訪了中國駐溫哥華領事館，遊歷了溫哥華的唐人街，出海看鯨魚等等。這些都會是學生大使們人生中最精彩最開心的記憶之一，這次參訪團到溫哥華，體驗到與一般旅行更難能可貴的東西。比如與東華其他十七間學校的同學以及兩位東華大使師兄師姐，從互不相識到互幫互助，團結友愛。希望東華學生大使的計劃繼續籌辦下去，讓更多同學有機會參與這開心又拓闊眼界的旅程！



全體主席總理老師學生大合照



「海天纜車」(Sea to Sky Gondola) 的平臺與組員合影



全部都是南瓜



參訪團啟動禮



在出海看鯨魚出發的碼頭有鯨魚的模型



史丹尼公園的紅楓葉



吊橋

訓導組

操行獎

2017-2018 年度第二學期及全年操行獎已於上學年經全體老師商議通過，凡於第二學期操行等第獲 A 一或以上，兼得守時、服飾、功課三項優點，並得全體老師同意始能獲獎。獲此項殊榮的 64 位同學包括：

- | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1A 譚雅曦 | 2C 劉海瑞 | 3C 李可瑩 | 4B 楊裕堅 | 5B 封樂然 |
| 1B 張洛如 | 2C 伍雅思 | 3C 李浩堯 | 4C 何倩怡 | 5B 簡家怡 |
| 1D 蘇相悅 | 2C 葉芷茵 | 3C 鄧詩敏 | 4C 姜芷恩 | 5B 梁詠然 |
| 2A 簡愷儀 | 2C 葉慧丹 | 3C 葉迪榕 | 4C 李珮嘉 | 5B 呂詠萱 |
| 2B 鄭卓婷 | 2D 鄭凱瑤 | 3D 陳孝華 | 4C 麥穎茵 | 5B 曾凱琳 |
| 2B 張節悠 | 2D 方樂兒 | 3D 鄭詠希 | 4C 林美莎 | 5B 黃坤瑜 |
| 2B 鄺文恩 | 3A 陳心妍 | 3D 霍詩穎 | 4D 梁紀悠 | 5C 陳穎思 |
| 2B 林佩欣 | 3B 何錦欣 | 3D 黃伊雯 | 4D 馬佳虹 | 5C 鍾晨宇 |
| 2B 黎澤麟 | 3B 郭芷詠 | 4A 陳潔儀 | 4D 黃秋琦 | 5C 黎恩兒 |
| 2B 楊嘉琪 | 3C 區嘉怡 | 4A 梁兼魁 | 5A 吳慧妍 | 5C 楊芷晴 |
| 2C 陳翠瑩 | 3C 陳錦濤 | 4A 譚詠悠 | 5B 區志聰 | 5D 林雅雯 |
| 2C 張燕雯 | 3C 鄧玉婷 | 4A 葉皆恒 | 5B 張愷唐 | 5D 袁麗琼 |
| 2C 馮夢瑤 | 3C 李榮信 | 4B 胡曉敏 | 5B 張佩霖 | |

其中 22 位同學同時獲頒全年操行獎：

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 1A 譚雅曦 | 3C 李浩堯 | 5B 簡家怡 |
| 2B 張節悠 | 3C 鄧詩敏 | 5B 黃坤瑜 |
| 2C 陳翠瑩 | 3D 霍詩穎 | 5C 陳穎思 |
| 2C 伍雅思 | 4C 何倩怡 | 5C 鍾晨宇 |
| 2C 葉慧丹 | 4C 李珮嘉 | 5D 林雅雯 |
| 3C 區嘉怡 | 4D 梁紀悠 | 5D 袁麗琼 |
| 3C 鄧玉婷 | 4D 馬佳虹 | |
| 3C 李榮信 | 5A 吳慧妍 | |

(中六級之全年操行獎已刊登於上一期伍若瑜通訊)

領袖生

5B 胡曉敏同學被委任為領袖生長。5B 林翠芬及 5B 楊裕堅同學被委任為副領袖生長。各組組長人選如下：

	第一組	第二組	第三組	第四組
組長	4A 陳錦濤	5A 梁兼魁	4C 李可瑩	4D 陳心妍
	第五組	第六組	第七組	第八組
組長	4C 郭芷詠	5C 姜芷恩	4B 廖祉豪	4A 鄧詩敏

領袖生就職禮已於 9 月 21 日舉行。



第五至八組組長



第一至四組組長



領袖生長及副領袖生長

領袖生培訓

領袖生培訓於 9 月 22 日完成。領袖生合作無間，從遊戲中認識自己的合作伙伴，建立團結精神。



領袖生領袖培訓

本年度領袖生組長培訓於 9 月 15 日完成。領袖生長、副領袖生長、組長及有潛力成為副組長的組員參加由協青社策劃的領袖生領袖培訓，在活動中，他們互相協作，學習領導技巧。



中一校規知多少問答比賽

比賽於課後進行，回答問題時學生可查閱記載在手冊內的校規。此舉可協助中一同學了解校規，亦可讓本組掌握中一學生對校規了解的程度，發現他們對校規了解清晰，表現理想，得獎者：冠軍 1A 梁海珊、亞軍 1B 李思桐及季軍 1D 周沛賢。



訓導組講座

11月16日中一級周會時間，本組邀請葵青警區警民關係組中學聯絡主任梁警長主講，講座以本區青少年問題及互聯網罪行為題，警長解釋欺凌者要面對的刑責，和被欺凌者應注意的事情。同時請學生在上網時要小心，切勿以身試法，學生們表現十分投入。梁警長再透過近期青少年罪行案例，分析前因後果，希望學生們有所警惕。



環境教育組

環保大使

經老師挑選後，本年共有 21 位同學參加環保署和教統局聯合主辦的學生環保大使計劃，高級環保大使為 5B 李芝慧同學。

我們的水草缸

環保大使和相關小組定期餵飼小魚和協助打理水族設施，培養責任感和尊重生命的態度，並為校園增添色彩。



本地環保團體「ECOdrive」以海洋污染為題，於12月12日到本校向中五同學宣揚「走塑」和保護海洋生態的重要。



海洋和塑膠污染議題

本校中五生物科同學參與由香港城市大學人文社會科學院主辦，環境及自然保育基金資助的「中學外展計劃：在環境政策中行為洞見的應用」。同學通過工作坊、實驗、數據分析及結果匯報，提高對本港環保政策的認識，並在學校推廣減少使用塑膠的信息。



綠化牆

環保大使協助修剪和更換綠化牆的植物，為綠化校園出力。



課外活動組

1. 學會招募日



音樂學會及舞蹈隊進行表演，吸引很多同學欣賞。



學會同學扮相維肖維妙，活動氣氛熱鬧。



各學會及團體展示不同活動作品，吸引同學報名。



2. 學生會

瑜樂 Reunion 於 2018 年 9 月 14 日當選成為本年度學生會，並承諾用心盡力為同學服務。瑜樂 Reunion 的政綱包括「聲·藝共行」、「下一站：職場」、「師生感恩牆」及「閃避球比賽」，為同學提供多元學習體驗機會並促進師生交流。



Reunion 當選 18-19 年度學生會



學生會諮詢大會 Live Broadcast 直播會場

3. 中四及中五藝術大使活動

一群中四及中五的藝術大使於十月二十日到深水埗遊覽美荷樓並到 SCAD 薩凡納創意大學參加動畫、平面設計及繪畫工作坊。大家都十分投入及享受當天的藝術體驗活動。

SCAD 薩凡納藝術大學前址就是裁判法院



同學在薩凡納創意大學參加平面設計工作坊。



同學在美荷樓參觀後合照

課外活動組

4. 領袖實務培訓課程

課程希望培養學生的正向思維及領袖才能，以達至全人發展。課程內容包括自省學習、實用技巧傳授及獨木舟活動挑戰。同學在活動中發揮了良好的合作精神，亦充分展現了領導才能。



獨木舟挑戰



模擬活動舉辦技巧班



高空極限挑戰



團隊精神培訓



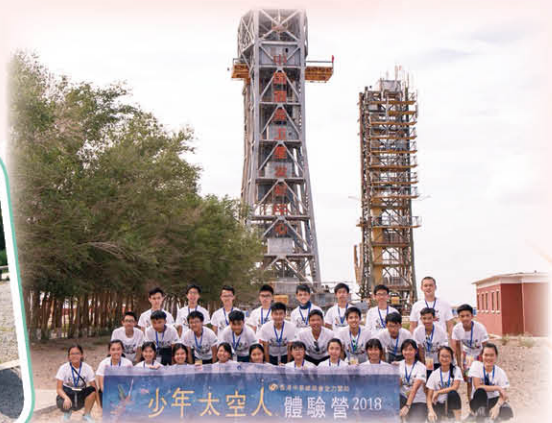
下水前熱身

5. 「太空夢想·勇敢成長」少年太空人體驗營 2018

鄭凱恩同學經學校推薦參加此計劃。經過三輪篩選，鄭同學於二百多名參加者中脫穎而出，於暑假期間前往北京航天城、酒泉衛星發射中心等地受訓。



開幕禮由政務司司長張建宗主持



東風航天城留影

6. 第三屆全港中學學界廣告賣橋王廣告拍攝

本校同學在接近二百隊參賽隊伍中脫穎而出，獲得佳績。同學更獲邀參與品牌商的新產品廣告的拍攝工作，廣告現於華碩及 Good Morning Class 官網播放。

- 高級組品牌大獎（品牌 ASUS 優異獎）
- 技術獎——「至 SELL 得大獎」得主
- 技術獎——「醒你一條好橋大獎」優異獎



於綠幕下拍攝，方便後期加 CG 效果。



一共拍攝了九小時，廣告製作殊不簡單。



故事以西遊記為藍本



專業化粧及戲服

課外活動組

7. 藝術周活動

1. 歌唱比賽決賽於11月30日下午順利完成。比賽分為獨唱組、合唱組及器樂組。



獨唱組 冠軍：6C 關芷筠 (Where did you go)
亞軍：5A 葉展孝 (下雨的夜晚) 6D 董晴 (Rolling in the deep)。

2. 美術學會舉辦了四社塑膠彩繪畫比賽，並順利於禮堂展出作品。四社比賽參賽者都為作品費盡心思，活用繪畫技巧，畫出一朵朵美麗的鮮花，展現心花怒放的感覺。



四社作品於禮堂展出，同學為評判介紹作品。



合唱組 冠軍：5A 莊芷瑩
5B 黃雯婕 (被討厭的勇氣)
亞軍：5A 劉家鳴 5C 蔡卓恩 (不該) 季軍：6C 關芷筠 黃愛玲 (甜蜜蜜)。

器樂組：冠軍 5A 莊芷瑩
陳佩儀 謝佩怡 陳潔儀 吳綽蕓 (Back to you)



器樂組：亞軍 4B 何梓璋 5B 韋永堃 5D 劉榮達 (天梯)。



藝術周四社塑膠彩繪畫比賽頒獎禮。
冠軍：儉社 亞軍：勤社 季軍：忠社

8. 歷史周

歷史周期間舉辦多項活動，包括歷史講座——誠邀東華三院檔案及歷史文化總主任史秀英女士為我們主講；東華三院「學生文物保護大使」的同學分享；歷史科台北考察之旅的同學分享；歷史英文短劇 (中三丙班)；社際師生歷史電影歌曲歌唱比賽；社際歷史問答比賽；歷史電影欣賞；歷史音樂電台；各式各樣的攤位遊戲、展板展覽及參觀活動等，透過各項活動增加同學對歷史學習的興趣及投入感。

開幕禮



歷史周典禮



課外活動組

各式各樣的攤位遊戲

歷史講座



講者嘉賓東華三院檔案及歷史文化
總主任史秀英女士



社際師生歷史電影歌曲歌唱比賽

東華三院「學生文物保護大使」的同學分享



歷史科台北考察之旅的同學分享

社際歷史問答比賽



9. 北京清華大學附屬中學交流團

本校中四同學在二零一八年九月九至十四日參與東華教育部主辦的清華大學附屬中學進行交流學習。清華大學附屬中學為學生進行高年級「一對一」的友伴配對，讓同學「影隨」該校同學一起學習。



夕陽下的青春



清華大學附屬中學門外



參觀天安門

課外活動組

10. 東華聯校北京五十中姊妹學校交流團

本校十位同學在二零一八年九月九至十四日參加東華聯校北京五十中學姊妹交流團，讓同學與當地學生交流及學習。



遊覽故宮博物院



北京市第五十中學學校電台



到訪北京市第五十中學

11. 佛山文化藝術交流之旅

本校獲佛山市南海區教育局邀請於 11 月 30 日至 12 月 2 日參加「智慧點亮人，共鑄中國夢」交流活動，與另外五所位於葵涌及青衣區東華三院中、小學學生代表，一同到訪佛山市南海區與當地學校師生交流。是次活動本校派出了 28 位美術學會的學生參加，3 位老師隨團出發。



與石門實驗學校學生一同上藝術課



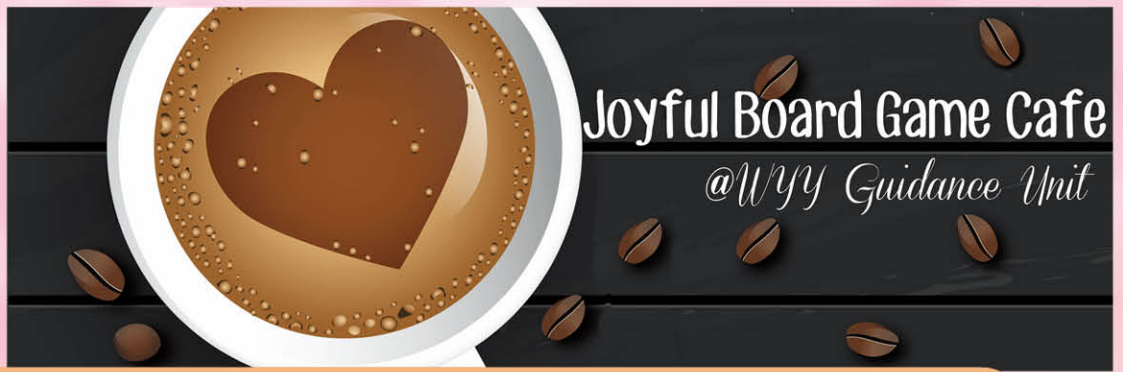
與石門實驗學校學生於黃飛鴻獅藝武術館拍攝集體照



與佛山石門實驗學校學生於松塘翰林村拍攝集體照



於活水公園進行集體遊戲



桌遊天地 - Joyful Board Game Café

三五成群，一邊飲咖啡、一邊玩 Board Game，歡樂時刻就是這麼簡單！

「桌遊大使會教你玩 Board game，亦會沖咖啡或朱古力給你們飲」

桌遊天地 - Joyful Board Game Café 已經是第二學年舉辦，同學經過一連串的咖啡課程，從興趣變成技能，已經漸漸掌握咖啡沖調及拉花的知識，為大家提供一個課餘輕鬆聯誼的好地方。同學除了學習咖啡沖調，亦會鑽研桌上遊戲，從中亦可以學到不少的溝通及



桌遊天地 - Joyful Board Game Café

活動資料

日期：30/1, 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 10/4,
24/4, 15/5, 22/5, 29/5 (三)

時間：3:45-5:00

地點：406 室

對象：本校師生

鄧姑娘歡迎大家一齊到桌遊天地玩一玩，聚一聚，如果你亦有興趣學沖咖啡，亦可以找我！

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



光輝的

一、校外獎項 (2017-2018)

模型氣墊船創作大賽

優異獎

3C 梁頌其 3C 李浩堯 3C 寧康臨

全港青年中文書法比賽

中學硬筆組優異獎

4C 王楠

香港理工大學

全港中小學產品設計比賽

亞軍

3C 梁頌其 3C 李浩堯 3C 鄧詩敏 3C 葉迪榕

國際聯校學科評估及比賽

科學科特優獎

4A 吳梓謙

科學科良好獎

4A 陳兆基

數學科優良獎

4A 張浩光 4A 董誌林 4A 葉卓靈

數學科良好獎

4A 陳兆基 4A 陳潔儀 4A 黎嘉愉

4A 吳梓謙 4A 李浩琛 4A 譚詠悠

4A 葉皆恆 5A 廖杰智 5A 嚴家希

《港澳盃》暨 2018 亞洲國際

數學奧林匹克公開賽

中學一年級組（初賽）銅獎

1C 楊諾謙

兩岸菁英數學邀請賽（初賽）

二等獎

1D 王雨欣

三等獎

3C 梁頌其

全國青少年語文知識大賽

三等獎

1C 陳力恒 1C 楊諾謙

香港賽馬會社區資助計劃

美荷樓香港精神學習計劃

「兩代情」徵文比賽

初中組優異獎

2C 陳伊晴 2C 劉海瑞 6D 何穎婷

家庭與學校合作事宜委員會

「家校珍貴時光」繪畫比賽

中學組優異獎

3C 吳詠甄 5C 黃可彤

第二屆葵青區聯校辯論比賽

亞軍

3A 馮智菁 3D 莊曉桐 3D 李志穎 3D 林康兩

4A 李榮信 4A 黃嘉銘 4B 王僥羨 4C 李可瑩

4D 鄧玉婷 4D 王耀艇 5A 陳詠豪 5C 姜芷恩

5C 李珮嘉 5C 余曉華 6A 黃嘉穎 6B 唐嘉琪

6C 黃愛玲

最佳辯論員

6A 黃嘉穎

(2018-2019)

全港中學生「個人資料私隱保衛者」

手機應用程式設計比賽

優異獎

5A 叶融杰 5A 梁嘉倫 5B 江學明

2018 世界男子保齡球錦標賽

“保齡狂熱”兒童繪畫比賽

季軍

2C 冼碧遙

優異獎

3A 蔡文朗 3A 何維煌

香港街舞公開賽

街舞一對一鬥舞比賽（中學組）

冠軍

5D 陳琬懿

「小想法、大改變」社創

點子比賽

亞軍

6B 張愷唐 6B 何咏怡 6B 唐嘉琪 6B 黃坤瑜



頁

英才盃 -STEM 教育挑戰賽 2018 決賽

「迎難而上」銀獎

1B 陳俊鵬 1B 鍾俊宇 1D 李梓軒 1D 余皓民

「齊心合力」銅獎

1B 李輝俊 1D 何嘉桐 1D 羅智溢

全場總季軍

1B 陳俊鵬 1B 鍾俊宇 1B 梁諾謙 1B 李輝俊

1B 林斌浩 1D 何嘉桐 1D 梁晉僊 1D 李梓軒

1D 羅智溢 1D 余皓民

第六屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」

校際烹飪比賽

嘉許獎

5C 鄧睿善 5C 朱錦瑩 5C 李潔瑩

Master Code 編程大賽 2018

A1 大比拼 — 天氣預測比賽

冠軍

5A 叶融杰 5B 江學明

80-81 獎學金，香港商業銀行獎學金，

恆生銀行金禧紀念獎學金，

陳廷驊基金會獎學金

6A 林嘉樂 6A 黃端儀

伍潔宜慈善基金謝婉雯校友獎學金

6A 林嘉樂 6A 黃端儀 6B 楊子鋒

羅氏慈善基金

高中應用學習獎學金

5C 賴淑琪 5C 楊芷晴

校友會優秀學長獎學金

5B 張佩霖

荃灣鄉事委員會獎學金

5A 鄭凱恩 5B 張佩霖 5B 黃坤瑜 5B 王琬瑩

5C 陳穎思 5C 黎恩兒

東華三院李鋈麟博士獎學金

學業成績獎 — 中文科

1B 李美靜 2C 張燕雯 3C 盧詠妍

4C 黃詩涵 5C 陳穎思 6A 伍超杰

學業成績獎 — 英文科

1C 黃希瑤 2C 余日暉 3C 黃嘉銘

4A 譚詠悠 5B 張佩霖 6B 葉礎禧

學業成績獎 — 數學科

1D 王雨欣 2C 陳翠瑩 2C 葉慧丹

3D 莊耀霖 4A 陳嘉俊 5B 張佩霖 6A 伍超杰

學業成績獎 — 通識科

4A 葉皆恒 5C 陳穎思 6A 廖偉洛

進步獎

1B 鍾宇翔 2B 廖進慶 3D 余心嵐

傑出運動員

2A 林思揚 2C 葉芷茵 4D 黃秋琦 6C 潘浩然

堅毅運動員

2A 陳衍衛 2D 方樂兒 5D 曾美茹 6D 林子樂

伍若瑜夫人紀念中學

永隆銀行創辦人伍宜孫博士獎學金

6A 歐嘉亮 6A 張健 6A 林嘉樂 6A 林家榮 6A 伍超杰

6A 戴耀偉 6A 王樂維 6A 黃文傑 6A 黃端儀 6A 黃叶琪

6B 李怡璇 6B 梁浩軒 6B 楊子鋒 6B 葉礎禧 6B 余志荃

6B 余浩軒 6C 吳漫雪

(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 袁麗琼

易氏伉儷紀念獎學金

金獎

3C 張燕雯 5B 李麗璇

銀獎

2C 楊諾謙

銅獎

2C 葉穎彤 3C 楊嘉琪 3C 陳翠瑩

3C 葉芷茵 6B 黃坤瑜

二、獎學金

(2017-2018)

永隆銀行 / 伍若瑜夫人及東華三院獎學金

1C 葉穎彤 1C 陳秋螢 1D 梁浩賢

2C 葉慧丹 2C 馬可慧 2C 余日暉

3C 李浩堯 3C 區嘉怡 3C 林珀賢

4A 葉皆恒 4A 董誌林 4A 譚詠悠 4B 李麗璇 4C 黃詩涵

5A 鄭凱恩 5B 張佩霖 5B 黃坤瑜 5B 王琬瑩 5C 陳穎思

香港胸肺學會「謝婉雯醫生紀念獎學金」

5A 林汝正

東華傑出學生獎

5C 陳穎思

東華傑出學生獎 (課外活動)

5A 莫迪

東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金

5A 鄭凱恩 5B 張佩霖 5C 陳穎思

東華三院體藝精英學生支援及獎勵計劃

2A 馮宏歷 2D 錢祉琪

東華三院北京清華大學入學獎學金

6A 伍超杰

東華三院獎學金 (文憑試傑出獎)

6A 林嘉樂 6A 黃端儀

葵青區分齡田徑賽

男子青少年 C 組

4D 朱光葦	擲鐵餅	季軍
5A 董誌林	擲標鎗	亞軍
6A 張旭恒	跳高	季軍
6A 莫迪	跳遠	季軍
6D 鄭俊樂	跳高	冠軍
6D 鄭俊樂	一百米欄	冠軍
4 x 400 米接力 亞軍		
3A 林思揚	5D 劉榮達	
6A 莫焯堯	6D 鄭俊樂	

男子青少年 D 組

2A 關雨晴	擲標鎗	亞軍
3A 林澤剛	推鉛球	季軍
3A 唐梓軒	推鉛球	亞軍
4A 黃國棟	四百米	亞軍
3C 王耀熙	跳遠	冠軍
4A 黃國棟	八百米	冠軍
4B 陳嘉柏	一百米欄	冠軍
4 x 100 米接力 亞軍		
3C 陸天朗	3C 王耀熙	
4B 陳嘉柏	4D 王耀艇	

離島區分齡田徑賽

男子青少年 C 組

3A 林思揚	八百米	冠軍
4D 朱光葦	推鉛球	冠軍
	擲標鎗	季軍
	擲鐵餅	亞軍
5A 董誌林	擲標鎗	亞軍
5B 陳駿杰	跳遠	冠軍
6A 余兆麟	推鉛球	季軍
	擲鐵餅	季軍
6A 李立恒	千五米	亞軍
6A 張旭恒	一百米	季軍
	跳高	亞軍
6A 莫迪	三級跳	季軍
6A 莫焯堯	千五米	冠軍
	五千米	冠軍
6D 鄭俊樂	跳高	冠軍
4 x 400 米接力 冠軍		
3A 林思揚	6A 莫焯堯	
6B 羅震匡	6D 鄭俊樂	

男子青少年 E 組

1D 姚景洋	跳高	冠軍
4 x 100 米接力 亞軍		
1A 許家豪	1B 黎嘉樂	
1D 梁堯晉	1D 姚景洋	

女子青少年 C 組

6D 何雅楠	一百米欄	冠軍
6C 陳曉彤	四百米	冠軍
6D 鍾心榆	跳高	季軍
6D 何雅楠	八百米	亞軍
4 x 100 米接力 冠軍		
5D 黃秋琦	6C 羅心妍	
6C 黃巧陶	6D 潘雅怡	
4 x 400 米接力 冠軍		
5C 盤敏兒	6B 張佩霖	
6C 陳曉彤	6D 鍾心榆	

女子青少年 D 組

4C 張可炫	跳遠	季軍
4D 紀若彤	一百米欄	季軍
4D 劉舒欣	二百米	季軍
4 x 100 米接力 季軍		
2D 張洛如	4C 張可炫	
4D 紀若彤	4D 劉舒欣	

女子青少年 E 組

4 x 400 米接力	冠軍	
2A 楊翠馨	3B 林思敏	
3C 方樂兒	3C 葉芷茵	
女子青少年 E 組		
1C 陳芷嵐	四百米	季軍
2C 庾淇菁	一百米	冠軍
2C 庾淇菁	二百米	冠軍

男子青少年 E 組

1B 黎嘉樂	四百米	季軍
1D 姚景洋	一百米	季軍
	二百米	季軍
	跳高	亞軍
4 x 100 米接力 亞軍		
1A 許家豪	1B 梁諾謙	
1B 黎嘉樂	1D 姚景洋	

女子青少年 C 組

5D 黃秋琦	一百米欄	亞軍
	跳遠	冠軍
	擲鐵餅	冠軍
6B 范慧慈	擲鐵餅	季軍
6B 范慧慈	擲標鎗	亞軍
6B 張佩霖	四百米	亞軍
6B 張佩霖	鉛球	冠軍
6C 陳曉彤	跳遠	季軍
6D 何雅楠	一百米欄	冠軍
	跳遠	亞軍
	千五米	冠軍
4 x 400 米接力 冠軍		
5C 盤敏兒	6B 張佩霖	
6C 陳曉彤	6D 何雅楠	



男子青少年 D 組

2A 關雨晴	擲標鎗	季軍
2A 林駿軒	一百米	冠軍
3A 唐梓軒	擲鐵餅	季軍
3C 陸天朗	跳遠	季軍
3C 王耀熙	跳遠	亞軍
4B 陳嘉柏	一百米欄	冠軍
4A 黃國棟	四百米	冠軍
	八百米	冠軍
4 x 400 米接力 冠軍		
2A 陳衍衛	3A 鄧曉洋	
4A 陳志遠	4A 黃國棟	

龍 虎 榜

女子青少年 D 組

2A 楊翠馨	八百米	季軍
	千五米	冠軍
3B 岑泳妍	擲鐵餅	亞軍
3B 林思敏	八百米	亞軍
	千五米	季軍
3C 葉芷茵	八百米	冠軍
	千五米	亞軍
4B 蔡曉雅	推鉛球	亞軍
4B 蔡曉雅	擲標鎗	亞軍
4D 紀若彤	一百米欄	冠軍
4D 劉舒欣	一百米	季軍
	二百米	季軍
5A 莊芷瑩	擲鐵餅	季軍
4 x 100 米接力		冠軍
2D 張洛如 4C 張可炫		
4D 紀若彤 4D 劉舒欣		
4 x 400 米接力		亞軍
3B 林思敏 3C 巫雨宸		
3C 方樂兒 3C 葉芷茵		

女子青少年 E 組

1C 陳芷嵐	四百米	季軍
2C 庾淇菁	一百米	亞軍
4 x 100 米接力		季軍
1C 陳芷嵐 2B 鄧綺晴		
2C 庾淇菁 2D 王勤如		

東華三院五人足球比賽

碟賽季軍

隊員：6A 莫煒堯 6A 張旭恒 6A 嚴家希
6C 徐學勤 5B 張皓然 5B 江學明
5B 譚謙信 4B 周駿軒 4D 陳嘉煜
3A 林思揚 3C 陳子辰 2A 郭俊佑

葵青區中學校際羽毛球賽

女子甲組季軍

組員：5D 黃秋琦 6B 張佩霖 6C 陳諾恩
6D 吳詩媚 6D 曾美茹 6D 楊栢勤



葵青區校際越野賽

男子甲組團體殿軍

組員：3A 林思揚 5A 董誌林 5B 孫郁淳 5C 李招杰
5D 陳柏堅 6A 李立恒 6A 莫煒堯 6C 徐學勤

男子乙組團體季軍

組員：2A 陳衍衛 3A 林澤剛 3A 鄧曉洋 3C 陳子辰
3D 李柏霖 4A 陳志遠 4A 阮偉正 4A 黃國棟

男子丙組團體第五名

組員：1B 黎嘉樂 2A 高卓謙 2A 關雨晴 2A 林 燁
2B 呂洛維 2B 黃家熙 2D 陳 悅 2D 李君豪

女子甲組團體第七名

組員：5A 梁月綾 5B 楊惠雯 5C 盤敏兒 5D 黃秋琦
6C 陳曉彤 6C 黃巧陶 6D 鍾心榆 6D 何雅楠

女子乙組團體亞軍

組員：2D 張洛如 3B 林思敏 3C 徐善瑩 3C 方樂兒
3C 巫雨宸 3C 葉芷茵 4C 張可炫 4C 吳卓殷

女子丙組團體殿軍

組員：1C 陳芷嵐 1C 羅筱焮 1D 張嘉穗 2A 楊翠馨
2B 張美琪 2B 黃以容 2C 庾淇菁 2D 李蕊宜

男子甲組個人季軍

3A 林思揚

男子甲組個人第九名

6A 莫煒堯

男子乙組個人季軍

4A 黃國棟

男子乙組個人第七名

2A 陳衍衛

男子丙組個人第九名

2A 林 燁

女子甲組個人季軍

6D 何雅楠

女子乙組個人第五名

3C 葉芷茵

女子乙組個人第八名

3B 林思敏

女子丙組個人殿軍

2A 楊翠馨





全港學界越野路之王長跑賽 (大棠站)

男子甲組第十二名 3A 林思揚
 男子乙組第五名 4A 黃國棟
 女子甲組季軍 6D 何雅楠
 女子乙組第九名 3C 葉芷茵
 女子丙組季軍 1C 陳芷嵐



葵青區中學校際游泳賽

男子組團體第六名
 男子甲組團體第七名
 男子乙組團體第七名
 男子丙組團體第七名
 女子丙組團體第八名

男子甲組

4A 陳君諾 五十米胸泳 季軍
 5D 李文迪 五十米背泳 殿軍
 一百米背泳 殿軍

男子乙組

4 x 50 米自由泳接力 亞軍
 3A 安嘉軒 3B 廖恒傑
 3B 梁睿軒 3D 吳栢熙

男子丙組

1A 許家豪 五十米蝶泳 季軍
 二百米自由泳 亞軍
 1D 梁堯晉 五十米胸泳 殿軍
 一百米胸泳 季軍
 4 x 50 米四式接力 季軍

女子丙組

1A 楊翠馨 五十米胸泳 亞軍
 一百米胸泳 亞軍
 2B 張美琪 五十米自由泳 亞軍
 一百米背泳 殿軍



二零一八至二零一九年度
 《伍若瑜通訊》第一期

編輯：朱嘉慧老師、黃岳春老師

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