



伍若瑜通訊

二零二零年六月

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：wyys@tungwah.org.hk
網址：<http://www.twghwyms.edu.hk>

校長的話

假若今天要為「教育」下一個定義，無論在理論及實踐層面都會得到很多不同的說法。但我認為教育最根本的是要引發和提升個人的潛能，讓人認識自己，將自己未知和潛藏的能力發揮至極限；而在精神的層面上，能培養出內心的善，認識及建立美好的價值觀，從而發揮人性的光輝。學問和知識是一個有效的工具和媒介。如果學問不能帶給我們智慧，那麼課堂的鐘聲只不過代表時間的流逝，厚重的眼鏡片背後也看不見成長。每一刻的學習，都意味著我們智慧的增長，讓我們變得更完善、更美好。這就是成長的意義，也是大自然進化的縮影。

大自然的創造是神秘和偉大的。在我們的世界中每一個生物都是獨特的。抬頭望天，沒有一顆星星是重複的；我們身邊的一花一草也沒有相同的。人，自然從出生到成長，無論外貌、智慧、經歷都各有不同。古代先賢早已提出「有教無類」，意思不只單純地要去照顧每一個學子，而是明確地知道基本上每一個學生都有著不同的悟性和進度，同一個道理也要用不同的態度和方法讓學生去揣摩和領悟。孔子就曾因為用了不同的寬嚴法則將一個學問教授給不同的門生而引起學生的疑問。因為大家原來不明白一個道理：學校不是工廠，不能用工業生產的大量製造概念來培育人的發展。所以在學校的生活，就是要創造空間讓學生按自己不同的能力，在一個互動的環境中一齊成長。

每一個同學背後都有一個不同的人生故事。學無前後，唯達者為先。後天的培養就是要針對每一個同學的特質設計課程和安排學習經驗。每日的生活看似日復日，平平無奇，但每一個經驗都是帶領我們去成長。成長，就是需要主動的吸收、消化，再轉化成能量。有好的土壤，也需要主動的配合，才可相得益彰。我期盼我們的學生，都能在一個安靜、安全、愉快和有活力的環境，好好地茁壯成長，為自己建立穩固的立身處世的基礎，將來面對生活的風雨，可以堅強地運用自己的能力和智慧去面對人生。

人生總是交織著順境和逆境。如何面對順流和逆流，也是我們要學習的學問。目前的疫情發展，讓我們都體驗到不一樣的學習。老師在極短的時間內，重新安排課程，統籌網上學習。學生高程度的參與也實在令人動容。我也想特別在此感謝不少的恩人。在這特別困難的時刻仍時常惦念著我們，包括東華三院、校監、家長和學生會，大家都捐贈了不少物資給學校、有需要的家庭和同學及教職員等，在此表示深深的感激和無言的感謝。

葉偉明博士

家長教師會

一、2019-2020 年度家長教師會活動簡介

舉辦日期	活動
上學期	中一新生家長日 中央委員會會議 中一家長下午茶聚 親子閱讀獎勵計劃（中一級） 好人好事 家長教師會周年大會暨家長講座 中三家長座談會（升學講座） 家長義工聯歡日（燒烤）
下學期	水仙花栽種班 親子義工服務（關愛長者） 旅遊及聚餐 家長義工手工藝班 親子烹飪班 家長也敬師活動 親子義工服務（關愛社區） 親子球類活動日 手工藝班及義工聚會

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70位家長成為中央委員，並於2019年9月12日（星期四）晚上召開中央委員會會議。家長都十分踴躍參與和分享。



二、2019-20 家長教育

因應時代的轉變，如何關懷與聆聽以改善與孩子的溝通，家長的角色十分重要，故來年本會特別加強家長教育，舉辦共4節的「正向家長學堂」的課程，由正向家長學院派出家長教育的專業導師團隊到校安排工作坊，4節的課程，內容包括：

- 「怎樣說孩子才會聽，怎樣聽孩子才會說」
- 「遊戲機與人生的關鍵」
- 「如何一起與情緒共舞」
- 「家長與孩子從“心”快樂」

藉此工作坊讓家長可以增進與孩子相處和溝通之道，使孩子健康愉快成長。

下學期原定安排的「正向家長學堂」課程及部份活動因疫情而延期舉辦，敬請家長留意通告。

四、中一家長下午茶聚

2019年9月20日（星期五）下午三時四十五分舉行中一家長下午茶聚，共有51位家長來校參加，氣氛熱烈。



五、第十二屆家長教師會執行委員選舉

2019年10月9日發信給全校家長，以一個家庭一票的方式，由十一位候選人當中，選出七位家長成為第十二屆執行委員。10月18日下午三時四十五分，在老師執委及家長義工的協助下進行點票。本會以公平、公正的方式選出七位執委家長，連同校方委任七位執委老師，組成「第十二屆家長教師會執行委員會」，共同致力加強學校與家長的溝通，促進家校合作，以改善學生的學習環境，使學生能健康成長。



第十二屆家長教師會執行委員名單及職位如下：

職位	家長會員	老師會員
主席（家長會員一人）	周笑群女士	
副主席（家長及教師會員各一人）	邱國強先生	伍賢佩副校長
秘書（家長及教師會員各一人）	李嘉碧女士	黃岳春老師
司庫（家長及教師會員各一人）	黃捷君女士	梁杏碧老師
康樂 （家長會員一人及教師會員二人）	馮玉珍女士	黃俊輝老師 劉達偉老師
聯絡（家長及教師會員各一人）	郭笑惠女士	林宛易老師
總務（家長及教師會員各一人）	蘇玲玲女士	李綺霞老師



六、家長教師會周年大會暨家長教師座談會

本會於2019年11月8日（星期五）舉行周年大會暨家長教師座談會，出席的家長共有82位。當天誠邀著名的曾繁光醫生主講「如何促進子女的身心健康」，席間大家都十分投入講座，部份家長更於會後留下和曾醫生短談，務求聽取更多心得有助加強親子溝通，促進子女健康成長。



七、中三選科講座

本會於2019年12月13日舉辦中三選科講座，並邀請升學及就業輔導組主任講解，讓家長和學生了解有關選科及升學的情況，為未來早作準備，講座後家長更能和班主任傾談，了解子女學習表現。



八、家長義工聯歡日



九、水仙花栽種班

本會於2020年1月3日（星期五）放學後，與環境教育組合辦「親子水仙花栽種班」。



齊建立關愛校園

本校一直致力為學生建立關愛及健康的校園生活，為進一步加強關顧有不同學習需要的學生及支援情緒需要的學生，本校今年特別加強生命教育及特殊教育需要的範疇，就此本專題訪問了生命教育組的負責老師黎家偉老師及特殊教育需要組的統籌老師單金城老師，分享其對學生的支援及關顧活動的一些看法。

生命教育

目標 / 願景

為加強本校的生命教育元素，向學生灌輸正向的價值觀，鼓勵學生珍惜生命、積極面對人生各種困難，「生命教育組」加以統籌相關的工作，以促進學生健康成長。

活動計劃舉隅

生命教育組希望透過不同的體驗和宣傳教育活動，加強學生對生命的熱愛。在音樂方面，本組舉辦「瑜可傾聽」——夏威夷小結他（Ukulele）小組，希望透過學習樂器，讓同學學習以音樂表達心情，並藉此建立一個互相支持的小組，共同分享、面對大大小小的困難。此外，本組也希望透過園藝讓同學反思生命的價值。如「小瑜苗」計劃將委派同學負責照顧植物，從播種、施肥、澆水等照料小生命的過程中，明白生命的可貴與可愛之處，轉化成對自己與他人生命的熱愛，以至是對大自然的關愛。另外，本組的「瑜在當下」小組，將帶領同學修習「靜觀」（Mindfulness），藉此幫助同學安定心神，學會活在當下，以安定的狀態克服困難。

同學反應

本組於九月至十月為中一各班舉辦班本活動，以促進同學間的團隊合作，從而幫助他們建立具信任和良好溝通的友誼。同學需要分組進行不同的團隊活動中，在過程中，他們都非常投入。除了學習運用創意解決困難，更學會與人溝通、合作之重要。



助學生健康成長



老師分享

「生命教育」涵蓋之廣，恰如汪洋大海，無遠弗屆，皆因每個人的生命經歷縱有相似，卻無一等同，每個人的生命都是獨特的。因此，生命教育組希望加強每位同學的自身能力，正視自己生命，明白生命是可愛、可貴、可塑造的。透過一連串不同範疇的體驗、短講分享，盼能為我們的下一代灌輸正向價值，活得自在、精彩。

照顧特殊教育需要學生

目標 / 願景

為加強本校對特殊教育需要學生的支援，本校新增了一名「特殊教育需要統籌主任」。而我校的新老師，單金城老師，會擔任以上的崗位，負責統籌及照顧具特殊學習需要的學生。目標令具特殊教育需要學生得以融入學校的生活，學得更好。



單金城老師

甚麼是特殊教育需要？

特殊教育需要，即 Special Educational Need，簡稱 SEN，泛指具特殊學習需要的學生，範圍相當廣泛，常見的有言語障礙、聽力障礙、專注力不足、過度活躍症、自閉症、抑鬱症、焦慮症等等；這些症狀有機會影響學生對日常學習的投入度，所需要的教育支援亦有所不同，而我校為了照顧這些學生，實行了不少措施，幫助他們融入學校的生活。

本組的工作 / 活動內容簡介

1. 優化照顧具特殊學習需要學生的措施

部份學生可能因健康問題需要比其他學生更多的時間完成試卷，因此本校會為其申請延長試卷的作答時間，以令他們在考試中發揮得更好。

2. 優化支援活動

比起針對學業成績，本組更著重培養學生的專注力和正確的人生價值觀，希望建立同儕間互相鼓勵的文化。例如本年度將班本的歷奇活動改為校內進行，未來亦有望開辦飛鏢培訓班。

3. 外聘語言治療師

為了及早識別患有語言障礙的學生，我校聯同其他兩所東華友校，以外聘的言語治療師對學生作出評估，並著力以個人或小組的形式作出治療；同時亦會協助我校教師調整相關的課程。

同學反應

本校學生對所獲得的支援都具正面的評價，不少學生表示能從活動當中取得學業成績以外的滿足感及成功感，從而令他們學會接受自己，推動自己繼續學習。

老師分享

單老師認為，特殊學習需要的學生和一般學生無異，只是他們未必能完全滿足一般人對「成功」的要求。因此，透過其他不同的渠道令他們取得滿足感，有助他們學會接受自己，亦能令他們適應社會。

對我校學生，他勸勉同學應多嘗試不同事物，有助培養自己的抗逆力，亦能擴闊自己的眼界。

而對於家長們，單老師希望家長嘗試多理解自己的子女，多與他們溝通，亦多從孩子的角度看事物，有助了解子女的心境和需要。

結語

心理健康和生理健康同樣重要，我校希望透過生命教育及關顧特殊教育需要的學生，令學生在學校內感到被關心、被愛護；亦希望由此培養校內關愛的文化，令學生更願意向同學、老師及家長打開心窗。

學業成績及獎頂

全年考試成績優異獎

2018-2019

科目	中一	中二	中三	科目	中四	中五
中文	1B 杜童	2D 王勤如	3C 楊嘉琪	中文	4D 王耀艇	5D 李思欣
英文	1C 利泳錡	2C 黃希瑤	3C 黃融	英文	4B 林俊君	5D 黎嘉晞
數學	1C 林兆華	2C 梁浩賢	3C 吳柏熹	數學	4B 林俊君	5A 董誌林
中國歷史	1D 巫資聰	2C 梁嘉謙	3C 楊嘉琪	數學 (Module 2)	4B 梁頌其	5C 蔡梓賢
綜合人文科	1D 巫資聰	2C 江朗豪	3C 馬可慧	通識	4B 梁頌其	5A 陳嘉俊
綜合科學	1C 林兆華	2C 梁浩賢	3C 林子鋒	中國歷史	4A 黃國棟	5D 李思欣
生活與社會		2C 江朗豪	3C 廖進慶	地理	4C 李可瑩	5C 麥穎茵
家政	1D 巫資聰	2B 謝佳盈	3A 馮智蒼 3D 鄭凱瑤	歷史	4D 陳晞桐	5C 何嘉熙
設計與科技	1C 林兆華	2C 王雨欣	3D 陳伊晴	經濟	4A 盧家樂	5D 李梓嘉
音樂	1C 利泳錡	2B 王巧兒 2C 方珈琳	3D 陳伊晴	生物	4A 黃國棟	5A 譚詠悠
普通話	1D 黃瑾婷	2C 梁浩賢		化學	4A 盧家樂	5A 葉皆恒
視覺藝術	1D 黃瑾婷	2D 譚雅曦	3C 陳嘉浩	物理	4B 林俊君	5A 陳兆基
				旅遊與款待	4B 梁頌其	5D 李思欣
				企業、會計及財務概論	4C 何卓嵐	5D 李思欣
				資訊及通訊科技	4A 盧家樂	5B 溫芷穎
				體育 (HKDSE)	4B 莊耀霖	5A 叶融杰
					4D 陳嘉煜	5D 黃秋琦



各級名次

班級	第一名	第二名	第三名
中一級	1D 巫資聰	1C 羅响	1D 吳肇瑜
中二級	2C 葉穎彤	2C 江朗豪	2C 梁浩賢
中三級	3C 馬可慧	3C 葉慧丹	3C 楊嘉琪
中四級	4B 林俊君	4A 黃國棟	4B 梁頌其
中五級	5A 葉皆恒	5B 李麗璇	5A 譚詠悠

各級最佳運動員

班級	男	女
中一級	1D 姚景洋	1B 林穎詩
中二級	2A 林駿軒	2A 楊翠馨
中三級	3A 林思揚	3C 方樂兒
中四級	4A 黃國棟	4D 劉舒欣
中五級	—	5D 黃秋琦

中一至中五學業進步獎

中一級	1A 蔡偉文 馬芷茵 張天華 鄭嘉基 1B 黎嘉樂 1D 陳嘉瑩 朱紫澄 吳肇瑜 曾煒超 曾健銘
中二級	2B 謝佳盈 黃以容 2C 陳寶文 蘇相悅 王彩華 王依婷 庾淇菁 2D 李君豪 王勤如 楊幸悠
中三級	3A 何寶麟 何維煌 安嘉軒 3B 黃思婷 3C 馮綽軒 伍雅思 巫雨宸 徐善瑩 3D 陳沛鴻 李俊仁
中四級	4A 陳志遠 顏凱萱 王子軒 阮偉正 4C 黃昊堯 黃伊雯 楊鎰桁 4D 區雅麗 林婉玲 吳旻謙
中五級	5B 高號樺 賴曉朗 盧振如 吳宗達 譚穎瑤 黃卓謙 5C 曾泳搖 蔡梓賢 5D 周凱潼 劉榮達

升學及就業輔導組

香港中學文憑試

今年本校有 125 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 93.8%，優良率達 38.1%，遠高於全港水平，而符合入讀高等院校基本要求亦達 87.2%，遠高於全港的 70.6%。

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，從而訂立升學及就業目標。本校為學生提供活動，以幫助他們了解職場需要。

(1) 「與香港同行」工作影子計劃

6A 班梁家倫獲學校推薦並表現優秀，成功入圍參與「與香港同行」工作影子計劃。於暑假期間，除了一系列的工作技能培訓，梁家倫同學更有機會影隨創新及科技局常任秘書長，近距離體驗政府高級公務員的工作。



(2) 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，由 2018 年開始，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。



師友計劃開幕禮



怡和集團師友隊與同學進行活動及面談

(3) 升學資訊及相關活動

讓學生從活動中掌握最新的升學資訊，盡早計劃未來。

中六級模擬放榜

活動中，學生透過模擬放榜的場景，經歷放榜當天的情況和放榜後升學就業的抉擇。



參觀澳門旅遊學院

輔導組

大哥哥大姐姐計劃及中一迎新天地

透過多元化的活動提升同學的自信心及領導才能，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。同時，讓同學藉活動彼此認識、學習團隊合作及訂立目標。

大哥哥大姐姐培訓活動



2019-20 大哥哥大姐姐名單

第一組	第二組	第三組	第四組
5D 鄧玉婷	5D 梁楊彤	5B 羅雅程	5D 陳曦晴
5C 張宇恒	4C 彭婉瑩	5C 錢祉琪	5C 李惠恩
5D 鄧思齊	5A 鄭凱迪	5A 馬煒謙	5B 王僥羨
4C 葉芷茵	5C 張海晴	4C 李志穎	4D 任楚健
4B 凌政豪	4A 陳伊晴	4A 馮瑋軒	4D 張節悠
4A 蘇綽琪	4B 王耀熙	4C 廖恒傑	4A 岑慧欣
4B 陳焯熙	4D 李汶迪	4C 林思敏	4B 潘家宏
			4D 李維

中一迎新天地、社工班訪及全方位迎新課程



大哥哥大姐姐計劃—下午茶聚、午間飯局



精神健康互動劇場 (中英劇團「機械心」)



Joyful Board Game Café 桌遊天地

讓同學老師於忙碌生活中享受與好友歡樂時間，邊嘆咖啡邊玩桌上遊戲。



教師減壓體驗工作坊—和諧粉彩

東華三院何玉清教育心理服務中心「Project Care」



德育及公民教育組

1. 東華三院學生大使倫敦參訪團

本校 5B 林俊君同學參加了香港東華三院學生大使倫敦參訪團，於 10 月 5 日至 14 日到訪倫敦。參訪團由本院主席兼名譽校監蔡榮星率領屬校 28 位學生大使，以「跬步積學 薈萃英倫」為主題，從經濟發展、生活文化、教育制度與學習方式、華僑生活四方面探索倫敦及其與香港之關係。



2. 東華三院在院屬中小學及特殊學校推行院本德育課程逾五年，今年在屬下中小學舉辦校內「東華三院歷史和國史問答比賽」，以進一步提升及鞏固院屬中小學生對本院和祖國歷史的認知和掌握，增加他們對本院和國家的歸屬感。是次比賽對象為中四級學生，以下為得獎學生名單：

全級名次

第一名 周德維	優異獎 余世豪
第二名 莊欣慧	

各班名次

第一名 林子鋒
第二名 蔡文朗 謝德仁
優異獎 馮瑋軒 岑慧欣

第一名 莊欣慧
第二名 莊曉桐 梁綽楠
優異獎 方樂兒 馬可慧 吳栢霖

第一名 周德維
第二名 凌政豪
優異獎 羅嘉熙 李銓浩 李仁璋 鄭嘉豪

第一名 余世豪
第二名 鄭卓婷 方嘉怡
優異獎 李柏霖 曾佳琦 黃胤滄

另外，本組亦與歷史科和中史科合作，組成代表隊伍，參加「東華三院歷史和國史問答比賽」校際初賽，以下為參賽學生名單：

4C 張燕雯	4C 莊欣慧	4C 金瑋善	4C 劉嘉俊	4C 廖進慶
4C 廖恒傑	4C 盧欣攸	4C 吳栢霖	4B 周德維	4D 余世豪

3. 為推廣校園關愛精神，讓學生了解葵青區弱勢社群在生活上面對的種種困難，建構社區關懷網絡，本校德育及公民教育組和香港聖公會麥理浩夫人中心於 11 月 6 日合辦「中三級基層生活認識團」。



訓導組

操行獎

2018-2019 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 54 位同學包括：

其中 24 位同學同時獲頒全年操行獎：

1A 馬芷茵	1A 湯鎧禧	2A 李雪怡
2C 葉穎彤	3B 陶心圓	3C 陳翠瑩
3C 張燕雯	3C 馮夢瑤	3C 劉海瑞
3C 湯汶津	3C 葉慧丹	3D 鄺文恩
4A 盧家樂	4C 梁燕妮	4C 李可瑩
4C 鄧凱盈	4C 黃伊雯	4D 鄧玉婷
4D 林婉玲	4D 梁楊彤	5A 葉皆恒
5B 林翠芬	5B 楊裕堅	5D 李思欣

1A 梁海珊	1A 馬芷茵	1A 蘇焯樺	1A 湯鎧禧	1B 陳瑜坤
1C 羅兆鏗	1C 利泳鎬	1C 馬芷	1D 林莊	1D 巫資聰
2A 何栢熺	2A 李雪怡	2C 葉穎彤	2D 周靜媚	2D 譚雅曦
3A 簡愷儀	3B 陶心圓	3C 陳翠瑩	3C 張燕雯	3C 馮夢瑤
3C 劉海瑞	3C 伍雅思	3C 湯汶津	3C 王耀熙	3C 巫雨宸
3C 楊嘉琪	3C 葉慧丹	3D 鄭凱瑤	3D 鄺文恩	3D 林珮欣
4A 陳錦濤	4A 覃贊華	4A 李榮信	4A 盧家樂	4B 廖社豪
4C 何錦欣	4C 梁燕妮	4C 李可瑩	4C 鄧凱盈	4C 黃伊雯
4D 區嘉怡	4D 陳心妍	4D 鄧玉婷	4D 霍詩穎	4D 林婉玲
4D 梁楊彤	4D 吳詠甄	5A 梁月綾	5A 葉皆恒	5B 林翠芬
5B 楊裕堅	5D 陳寶珊	5D 李思欣	5D 黃秋琦	

領袖生

5C 李可瑩同學被委任為領袖生長。5A 陳錦濤及 5D 陳心妍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	第五組	第六組	第七組	第八組
組長	4D 張節悠	5C 陳宇揚	5A 鄧詩敏	5B 林俊君	5B 李浩堯	5B 廖社豪	5C 何錦欣	5A 葉迪榕

領袖生就職禮已於 9 月 17 日舉行。



領袖生培訓

領袖生培訓於 9 月 21 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。



中一齊齊學打呔

冬季校服要結領帶，由小六升上中一的同學們在小學時大部份都沒有這個經驗。有見及此，領袖生們每年都會在派校服當天走入中一同學的課室，教他們結領呔。今年也不例外，活動於11月7日進行。因為大家也是初學，結得不太完美，但有班主任來幫忙，大家都很用心學習呢。



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。中一同學對校規了解清晰，表現理想，得獎者：

冠軍：1A 嚴安琪 亞軍：1A 羅思睿 季軍：1C 陳逸彤



環境教育組

環保大使

環保大使於9月17日舉行了就職典禮，高級環保大使為4B 龍浩瑩同學。



水仙花栽種班

環境教育組與家教會合作，於1月3日舉行水仙花栽種班，藉此分享不同區域水仙花的特點和美態，提升家長和學生對自然環境的欣賞。



節約章 2019

本校參加節約章，並承諾全校共同努力實踐以下節約能源措施：

- 夏季6月至9月期間，將平均室內溫度維持在攝氏24至26度之間；
- 在2019年6月至2020年5月期間，關掉不使用的電器及系統；
- 在2019年6月至2020年5月期間，採購具能源效益的產品及系統。



課外活動

1. 東華學生文物保護大使

中史、世史及化學科

活動由東華檔案及歷史文化辦公室與康文署文物修復辦事處合辦，以拓印為題，通過理論課、考察及實踐，培養同學對文物保育與歷史文化工作的興趣。

參與同學：

吳詠甄 王耀艇 李惠恩
王僥羨 區嘉怡 吳卓殷
鄧玉婷 李可瑩



同學接受文物保育工作專業培訓



同學專注地整理拓本。



完成東華文物沙士碑拓印。

2. 市建局 X 東華三院青年領袖計劃

市區重建局與東華三院合辦青年領袖計劃，以「市區更新」為題。本校挑選十多名學生領袖參與是次計劃。同學需要實地考察市建局更新項目，再設計市區更新創意方案。本校同學以靜觀、懷舊香港為題，設計一系列的重建計劃，以輕鬆有趣的表達手法向評判展示。

學生領袖名單：

陳晞桐 鄧詩敏 王耀艇 陳孝華 陳曦晴 陳柏希 郭曉恩
董誌林 梁嘉倫 葉卓靈 葉皆恆 黃雯婕 劉永維 李文迪

最傑出青年領袖：
梁嘉倫



為求達致最佳表達效果，同學們都全情投入演出



3. 學生會大選委員會

幹事成員：

主席：何倩怡
財政：陳詠豪

副主席：李珮嘉、蔡梓賢
IT：劉家鳴

文書：陳寶珊
幹事：謝佩怡、凌政豪、馮子恩、陳柏堅

委員會由學生組織領袖（例：四社社長、學會主席及班會主席）投票產生，負責監察來年學生會選舉情況、擬定選舉細則、教育及鼓勵同學踴躍投票。



同學拍攝宣傳片段一絲不苟

候選內閣宣傳期間，大選會每天要細心監察選舉進程！

課外活動

4.19-20 年度學生會 —— 若緣 Yuvengers

幹事成員

會長：陳孝華

內務部副會長：張海晴

財務部副會長：曾博茹

幹事：顏凱萱、伍佩鈺、霍詩穎、
黃佳榮、廖恒傑、李汶迪、
夏莉

外務部副會長：區雅麗

康樂部副會長：余仲邦



5. 大嶼山生態學家育成計劃

此項目旨在增加學生對生態學及生物多樣性的興趣和認識。同學參觀本地保育設施，及後需設計和執行以大嶼山生態為題的研究項目，最後更要向公眾展示研究成果。

獎項：

公眾至「Like」大獎

參與同學：

葉卓靈 吳梓謙 葉展孝 余曉華 洪樂文 盧樹權 蔡梓賢 陳潔儀 何倩怡 林廣昇



實驗室內進行研究及數據分析



展覽及評選日

6. 全港中學生時裝設計比賽

中史科

優秀獎獲獎同學：

林婉玲 李可瑩 石可欣

參賽者需以清朝文化為題材，設計一套融合古今元素、適合成年人穿著男女流行便服；同學在接近四百份作品中，獲選最後四十強。



女裝選用旗袍，配以鳳凰刺繡，突顯清朝女性的地位



男裝結合古今特色，內裡是襯衫，外面是具有清朝特色的外套及長褲。衣上有暗繡，細緻又不張揚。

課外活動

7. 聯校陸運會

男子丙組團體亞軍
女子丙組團體亞軍
全場團體殿軍



透過體育訓練及比賽，培養學生自我管理能力和積極的態度。在不同活動過程中，展示「永不放棄、堅持到底」的體育精神，全力以赴，做到最好。



8. 台灣田徑訓練



課外活動

9. 社創青年訓練營

通識科、經濟科

活動由中文大學舉辦，讓同學以遊戲及體驗學習的形式了解社企運作，學習良心創業者助人自助的精神。同學在訓練營中需撰寫創業計劃書，參加「小想法、大改變」社創比賽，與各校學生交流創業心得。



大家各出奇謀，為團隊拉票。



透過遊戲了解社企運作。



個人極限挑戰



團隊信任挑戰



解難能力訓練

10. 非常領袖訓練營

為培訓同學的領袖才能、解難能力及團隊精神，每年均會舉辦「非常領袖訓練營」。透過團體任務及個人極限挑戰活動，提升同學自信，發揮潛能，成為學校出色的領袖。

11. 英文周

英文科於 11 月 26 日至 29 日舉辦不同校內及外出英語活動，內容與日常生活及課堂所學息息相關，讓中一至中六學生寓學於樂。



Outback 職場體驗工作坊



校園遊蹤歷險



求職體驗日



班際戲劇

課外活動

12. 寵物小組貓 Café 參觀

寵物小組組員於 11 月 1 日下午到荃灣貓之茶房與貓 CAFÉ 的貓貓度過一個悠閒愉快的下午。



13. 美術學會活動

美術學會於 11 月舉行了四社繪畫比賽，並於 12 月 7 日的學校資訊日在學生活動室舉辦了書籤製作工作坊、展出了四社繪畫比賽的作品和創作短片。今次四社繪畫比賽的主題是「校園正能量」，獲得冠軍是勤社，而亞軍及季軍分別是信社和儉社。



勤社 5B 嚴曉彤同學



信社 6A 莊芷瑩同學



美術學會於資訊日舉行展覽及工作坊

14. 音樂比賽

歌唱比賽於 12 月中圓滿結束。各組得獎名單如下：

器樂組 冠軍 4A 鄺文恩 (鋼琴) 亞軍 6A 陳佩儀 (小提琴) 6A 吳綽蕓 (鋼琴)

冠軍 6A 岑妙生 參賽歌曲：〈成全〉

獨唱組 亞軍 4D 李汶迪 參賽歌曲：〈遙吻〉

季軍 4A 鍾巧盈 參賽歌曲：〈Speechless〉

冠軍 6A 莊芷盈 6B 黃雯婕 參賽歌曲：〈我知道〉

合唱組 亞軍 6B 陳駿杰 6B 黃卓謙 參賽歌曲：〈等你下課〉

季軍 4A 鍾巧盈 4B 張珈泐 參賽歌曲：〈愛的雙重魔力〉



放下「它」 好好與自己相處

撰文：黃姑娘

智能手機、平板和桌上電腦等數碼產品是許多人的生活必需品，但凡有幾分鐘空閒時間，便會馬上上網看新聞、玩遊戲、流連社交媒體。大部份的青年人覺得數碼產品有助消磨時間與調劑身心，但多項研究顯示，過分依賴它們會為身心帶來負面影響。當一個人投放太多時間和心力在其中，自然影響睡眠、休息、學習、工作及與家人朋友的相處。其次是在網上接收過多負面資訊及畫面，可能引發焦慮和憤怒情緒。

假如大家忘了帶手機出門，會整天坐立不安嗎？以下清單幫助大家檢視自己對數碼世界的沉迷與受影響程度，假如出現四個或以上的徵狀，表示你需要定期進行「數碼排毒」，讓身心回復平衡了！

- 幾乎每日使用數碼產品和上網
- 每次外出都很緊張有沒有帶手機
- 網絡訊號微弱或無法上網時會不安或煩躁
- 外出吃飯多數是「相機先食」
- 頻密檢查手機或電腦訊息（如電郵、短訊）
- 頻密瀏覽社交媒體（如 Facebook、Instagram）
- 遇到任何特別事情，即時想在網上分享。
- 因為使用數碼產品而推遲睡眠時間
- 因為使用數碼產品而減少與身邊人交談相處
- 因為使用數碼產品而減少其他活動（如運動、溫習）
- 在網上張貼文章或相片後，在意有沒有讚好和回應。
- 曾因為在網上看到資訊而感到焦慮或不開心



在現今世代要完全脫離數碼產品或許不切實際，可是若發現自己失去自控能力而沉溺其中，便要正視問題，大家不妨嘗試「數碼排毒」，即是在一段時間內不接觸數碼產品和網絡，讓身心回復自控與平衡。

嘗試建立健康自控的使用習慣

- 記錄日常上網時間，每天自訂一段時間遠離網絡，與自己相處。
- 睡前一小時不接觸任何數碼產品，改為聽柔和音樂或練習正念呼吸，令自己容易入睡。
- 在交通工具上不使用任何數碼產品，可選擇看書或觀察車廂內的人與事。

駐校社工：鄧雅詠姑娘 星期一至五（星期四除外）
黃晞彤姑娘 星期一至五（星期三除外）
上午 9:00- 下午 5:00 電話：2428 5129

一、校外獎項

(2018-2019)

國際聯校學科評估及比賽

數學科特優獎

4A 李榮信 4B 梁頌其 5A 葉皆恒

數學科優等獎

4B 何子謙 5A 陳兆基 5A 張浩光 5A 陳潔儀
5A 陳詠豪 5A 梁嘉倫 5A 葉卓靈 5B 林翠芬
5B 李麗璇 5B 李芝慧 5B 胡曉敏

數學科優良獎

4A 黃國棟 4B 林俊君 4B 李浩堯
5A 董誌林 5A 李浩琛 5B 林嘉怡

科學科優等獎

5A 陳兆基 5A 張浩光 5A 吳梓謙 5A 葉卓靈
5A 葉皆恒 5A 陳潔儀 5A 董誌林

科學科優良獎

5A 黃國棟

南華早報及信和集團合辦校園記者計劃

獲選為「信和校園記者」

4D 吳旻謙

模型飛船創作大賽

季軍

1C 梁爾淳 1C 姚卓言

優異獎

4B 梁頌其 4B 寧康臨

「無毒校園」T-shirt 圖案設計比賽

冠軍

2C 冼碧遙

亞軍

2B 張美琪 2B 黃以容

季軍及最受歡迎獎

2C 王彩華

化學家在線獎勵計劃

鑽石獎

5A 陳兆基 5A 張宣恆 5A 董誌林 5A 黎嘉瑜
5A 譚詠悠 5A 葉家聰 5A 葉皆恒 5B 顧文煒
5B 林翠芬 5B 李芝慧

金獎

5B 胡曉敏

澳洲化學測試

特優(滿分)獎

5A 吳梓謙

特優獎

4B 梁頌其 5A 陳兆基 5A 張浩光
5A 譚詠悠 5A 葉皆恒

光輝的

優等獎

4B 林俊君

優良獎

4A 李榮信 4A 黃國棟 4B 何子謙

香港青少年數學精英選拔賽

三等獎

3C 吳柏熹

粵港澳大灣區數學競賽(香港賽區)

一等獎

1C 林兆華 3C 吳柏熹

二等獎

1C 陳漢林 2C 葉穎彤 2C 王雨欣
4B 梁頌其 4B 戴沛康 5A 董誌林

三等獎

1D 吳肇瑜 1D 余皓民 2C 楊諾謙 3C 陳翠瑩
3C 馬可慧 3C 葉慧丹 4B 寧康臨 4B 何子謙
5A 陳嘉俊 5A 陳兆基



華夏盃全國數學奧林匹克邀請賽(香港賽區)初賽

一等獎

1C 林兆華

二等獎

1C 陳漢林 1D 吳肇瑜 1D 徐永昇 2C 葉穎彤
2C 張爾泰 2C 王雨欣 3C 陳翠瑩 3C 馬可慧
3C 吳柏熹 3C 葉慧丹

三等獎

1D 余皓民 2C 楊諾謙

第九屆全港中小學「T字之謎」大賽

二等獎

3C 陳嘉浩

三等獎

3C 馬可慧 3C 葉慧丹 3C 陳翠瑩

第二十六屆葵青區中國象棋比賽殿軍

5B 寧康臨

(2019-2020)

歷史科電子閱讀獎勵計劃

嘉許獎

4A 鄺俊璋 4A 蘇綽琪 4A 李俊仁 4A 余日暉 4B 葉慧丹
4B 葉政恒 4B 鄭嘉豪 4C 張燕雯 4C 林佩欣 4C 劉嘉俊
4C 李志穎 4C 李沛珈 4C 廖進慶 4C 盧欣攸 4C 馬可慧
4C 楊嘉琪 4C 葉芷茵 4C 饒晉誠 4C 歐莉欣 4C 黃融



一頁

二、獎學金

(2018-2019)

永隆銀行 / 伍若瑜夫人及東華三院獎學金

1C 羅响 1D 巫資聰 1D 吳肇瑜 2C 葉穎彤 2C 江朗豪
2C 梁浩賢 3C 馬可慧 3C 葉慧丹 3C 楊嘉琪 4A 黃國棟
4A 盧家樂 4B 林俊君 4B 梁頌其 4D 吳詠甄 5A 葉皆恒
5A 譚詠悠 5B 李麗璇 5C 黃詩涵 5C 王楠

東華三院李銜麟博士獎學金

學業成績獎——中文科

1B 杜童 2D 王勤如 3C 楊嘉琪
4D 王耀艇 5D 李思欣 6A 吳慧妍

學業成績獎——英文科

1C 利泳錡 2C 黃希瑤 3C 黃融
4B 林俊君 5D 黎嘉晞 6B 張佩霖

學業成績獎——數學科

1C 林兆華 2C 梁浩賢 3C 吳柏熹 4B 林俊君 4B 梁頌其
5A 董誌林 5C 蔡梓賢 6A 曾明杰

學業成績獎——通識科

4A 黃國棟 5D 李思欣 6C 陳穎思

進步獎

1D 朱紫澄 2B 黃以容 3A 何寶麟

傑出運動員

2A 林駿軒 2A 楊翠馨 4A 黃國棟 4D 劉舒欣

堅毅運動員

1D 姚景洋 2D 張洛如 4C 張可炫 6A 張旭恒

東華三院體藝精英學生支援及獎勵計劃 (第二期)

6D 陳琬懿

香港胸肺學會「謝婉雯醫生紀念獎學金」

4A 鄧詩敏

東華傑出學生獎

5B 李麗璇

東華傑出學生獎 (課外活動)

5B 孫郁淳

東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金

5A 葉皆恒 5A 譚詠悠 5C 王楠

東華三院獎學金 (文憑試傑出獎)

6C 陳穎思 6A 鄭凱恩

80-81 獎學金、香港商業銀行獎學金、 恒生銀行金禧紀念獎學金、 陳廷驊基金會獎學金

6B 何咏怡 6B 黃坤瑜

伍絮宜慈善基金謝婉雯校友獎學金

6A 鄭凱恩 6B 何咏怡 6C 陳穎思 6C 黎恩兒

荃灣鄉事委員會獎學金

5A 葉皆恒 5A 譚詠悠 5B 李麗璇
5C 黃詩涵 5C 王楠 5C 林廣昇

彩虹行動謝婉雯獎學金

4A 陳錦濤 4D 鄧玉婷 5B 林翠芬

校友會優秀學長獎學金

5A 蘇衛鵬

羅氏慈善基金高中應用學習獎學金

5A 林攸良 5B 陳展亮

香港社會服務聯會「明日之星——上游獎學金」

3C 張燕雯 5A 陳詠豪 5C 林美莎

領展「第一代大學生獎學金」

6B 黃坤瑜

嚴展明校長作育英材紀念獎學金

6A 莫煒堯

易氏伉儷紀念獎學金

1D 陳嘉瑩 1D 曾健銘 1D 吳肇瑜 2B 謝佳盈 2C 王依婷 2D 李君豪
3A 何寶麟 3B 黃思婷 3C 巫雨宸 4A 顏凱萱 4C 楊鑑桁 4D 林婉玲
4D 區雅麗 5B 譚穎瑤

青苗學界進步獎獎學金

2B 黃以容

TWGHs SF(MNT) Fund Scholarship

6B 張佩霖

東華三院李兆忠紀念獎學金

6B 何咏怡

東華三院黃乾亨基金獎學金

(升讀國內大學)

6A 曾明杰

東華三院黃乾亨獎學金

6C 陳穎思

Nehru Memorial Trust Scholarships and Tagore Centenary Trust Scholarships

6B 黃坤瑜 6B 簡家怡

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 鄭凱恩 6A 廖杰智 6A 盧家軒 6A 吳慧妍 6A 曾明杰 6B 張佩霖
6B 何咏怡 6B 黃坤瑜 6B 王琬瑩 6C 陳穎思 6C 黎恩兒

東華三院 KMO 獎學金 (社會服務)

5B 胡曉敏



葵青區分齡田徑賽

男子青少年 C 組

5A 董誌林	標槍	亞軍
4D 朱光葦	鐵餅	季軍
4D 林思揚	五千米	冠軍
4 x 100 米接力		亞軍
4D 林思揚 5A 黃國棟		
6D 陳柏堅 5A 陳君諾		

男子青少年 D 組

4A 陳子辰	鐵餅	冠軍
4D 唐梓軒	鐵餅	亞軍
4B 王耀熙	跳遠	亞軍
3A 關雨晴	標槍	亞軍
3A 林駿軒	一百米	季軍
6A 林攸良	標槍	季軍
2B 姚景洋	跳遠	季軍
4 x 100 米接力		季軍
3A 關雨晴 4A 陳子辰		
4A 鄧曉洋 3D 陳悅		

女子青少年 C 組

5D 劉舒欣	一百米	亞軍
	二百米	冠軍
5C 張可炫	跳遠	冠軍
5D 紀若彤	跳遠	季軍
4 x 100 米接力		亞軍
5D 劉舒欣 5D 紀若彤		
5C 張可炫 3D 庾淇菁		

女子青少年 D 組

4C 葉芷茵	八百米	亞軍
	千五米	亞軍
3D 庾淇菁	四百米	冠軍
3D 王勤如	鐵餅	亞軍
3B 林思敏	千五米	季軍
2B 馬森兒	跳高	季軍
4 x 100 米接力		冠軍
4C 葉芷茵 3D 庾淇菁		
3B 林思敏 4A 巫雨宸		

女子青少年 E 組

2D 陳芷嵐	四百米	冠軍
	八百米	冠軍
	千五米	冠軍
1D 梁宇晴	一百米	冠軍
	二百米	冠軍
1A 陳倬瑩	一百米欄	亞軍
1B 梁菁允	跳高	亞軍
1A 吳璐儀	跳遠	冠軍
1A 徐珞瑤	四百米	季軍

女子青少年 E 組

4 x 100 米接力	冠軍
1D 梁宇晴 1B 梁菁允	
1A 吳璐儀 1D 李苡菁	
4 x 400 米接力	冠軍
2D 陳芷嵐 1A 徐珞瑤	
1A 陳倬瑩 1B 陳瑞曦	

離島區分齡田徑比賽 2019

男子青少年 C 組

6A 林攸良	標槍	季軍
6B 陳展亮	100 米	冠軍
	跳遠	冠軍
6A 董誌林	標槍	冠軍
4D 朱光葦	鐵餅	季軍
5A 陳君諾	800 米	亞軍
5B 陳嘉柏	100 米跨欄	冠軍
4 x 100 米接力		季軍
6B 張皓然 6D 劉榮達		
5D 陳嘉煜 4A 陳子辰		

男子青少年 D 組

4A 陳子辰	1500 米	季軍
	鐵餅	季軍
4B 王耀熙	跳遠	冠軍
3A 林駿軒	100 米	冠軍
2A 關雨晴	標槍	亞軍

女子青少年 C 組

4D 劉舒欣	100 米	冠軍
	200 米	亞軍
5C 張可炫	跳遠	亞軍
	100 米	季軍
5D 黃秋琦	100 米	冠軍
	跳遠	冠軍
4 x 100 米接力		冠軍
5C 張可炫 5D 紀若彤		
4D 劉舒欣 3D 張洛如		

女子青少年 D 組

4C 葉芷茵	1500 米	冠軍
	800 米	亞軍
	鐵餅	冠軍
3D 庾淇菁	100 米	冠軍
3B 林思敏	800 米	季軍
	1500 米	季軍
4 x 400 米接力		季軍
4A 巫雨宸 4C 葉芷茵		
3B 林思敏 3D 庾淇菁		

運

動

女子青少年 E 組

2D 陳芷嵐	800 米	冠軍
	400 米	冠軍
1D 梁宇晴	200 米	冠軍
4 x 400 米接力		冠軍
2D 陳芷嵐 1A 徐珞瑤		
1A 陳倬瑩 1B 陳瑞曦		

香港潮屬社團總會 出花園五人足球大賽

U15 金碗殿軍

4A 陳子辰	4A 鄧曉洋	4D 李柏霖
3A 關雨晴	3A 林駿軒	3B 黎穎晞
3D 陳悅		



樂善堂王仲銘中學 正向生命女子三人 籃球邀請賽

碟賽冠軍

6C 盤敏兒
6D 馮子恩
4A 林荔婧
4D 岑泳妍



龍

虎

榜



東華三院聯校運動會 2019-2020

男子甲組

6A 董誌林 標槍 亞軍

男子乙組

3A 林駿軒 100 米 季軍

200 米 第四名

3A 關雨晴 標槍 冠軍

鉛球 季軍

4A 陳子辰 鐵餅 季軍

4B 王耀熙 三級跳 季軍

跳遠 第六名

4A 鄧曉洋 1500 米 第六名

4 x 100 米接力 亞軍

4A 陸天朗 4B 王耀熙 第四名

3A 陳鎧烽 3A 林駿軒 第五名

4 x 400 米接力 第五名

4A 鄧曉洋 4A 陳子辰

3A 關雨晴 3D 陳悅

男子乙組團體第四名

男子丙組

2A 劉冠齊 100 米 亞軍

200 米 冠軍

2A 黎嘉樂 400 米 第五名

800 米 第五名

2B 姚景洋 跳高 冠軍

跳遠 亞軍

2C 陳漢林 鉛球 季軍

4 x 100 米接力 季軍

2A 劉冠齊 2A 黎嘉樂

2B 姚景洋 1B 施宏宏

男子丙組團體亞軍

男子團體總成績殿軍

女子甲組

5D 紀若彤 100 米跨欄 第四名

5D 劉舒欣 200 米 第四名

4C 葉芷茵 800 米 第五名

6D 黃秋琦 跳遠 殿軍

4 x 400 米接力 第六名

6C 盤敏兒 5C 張可炫

5C 蒙愛琳 4C 葉芷茵

女子甲組團體第六名

女子乙組

3D 庾淇菁 100 米 季軍

4C 林思敏 800 米 第六名

1500 米 第五名

3D 張洛如 跳遠 第四名

3D 王勤如 鐵餅 第五名

女子丙組

1D 梁宇晴 100 米 冠軍

200 米 冠軍

800 米 冠軍

1500 米 冠軍

1A 陳倬瑩 100 米跨欄 第五名

1A 徐瑤瑤 400 米 季軍

2B 馬森兒 跳高 第四名

1A 吳璐儀 跳遠 第五名

4 x 100 米接力 亞軍

2B 馬森兒 1A 吳璐儀

1B 梁菁允 1D 梁宇晴 亞軍

4 x 400 米接力 亞軍

2D 陳芷嵐 1A 陳倬瑩

1A 徐瑤瑤 1B 陳瑞曦

女子丙組團體亞軍

女子團體總成績第五名

全場總成績殿軍



香港學界體育聯會葵青區校際游泳比賽

男子甲組

5A 陳君諾 100 胸泳
6D 李文迪 50 背泳

亞軍
季軍

4 x 50 米自由泳接力
6A 葉晉皓 6A 李浩琛
5A 陳君諾 4D 吳栢熙

殿軍

男子甲組團體第六名

男子乙組

2B 梁堯晉 100 胸泳
200 胸泳
4B 安嘉軒 50 蝶泳
200 自由泳

季軍
亞軍
冠軍
亞軍
季軍

4 x 50 米自由泳接力
4B 安嘉軒 4D 梁睿軒
3B 鍾煒豪 2B 梁堯晉

男子乙組團體第五名



女子乙組

3A 楊翠馨 50 胸泳
100 胸泳
3A 張美琪 100 背泳
50 自由泳

冠軍
季軍
季軍
殿軍

女子乙組團體第八名



全港學界越野之王長跑賽 2019-2020

女子甲組第十名 4C 葉芷茵

葵青區校際越野賽

男子甲組團體亞軍

組員：4D 林思揚 5A 陳志遠 5A 陳君諾 5A 黃國棟
6A 施嘉文 6B 孫郁淳 6D 陳柏堅 6D 陳柏堅

男子乙組團體第六名

組員：3D 陳悅 3A 林燁 3A 關雨晴 4A 陳子辰
3D 黃家熙 4A 鄧曉洋 3A 高卓謙 4D 李柏霖

男子丙組團體第五名

組員：2A 劉冠齊 2B 姚景洋 2D 張灝天 2A 黎嘉樂
1C 李祖賢 2D 朱俊燁 2D 李梓軒 2C 陳漢林

女子乙組團體第六名

組員：4C 林思敏 3A 楊翠馨 3D 庾淇菁 2B 羅筱焮

女子丙組團體殿軍

組員：2D 陳芷嵐 1B 陳瑞曦 1A 陳倬瑩 1A 徐路瑤
2D 張嘉穗 1B 游倩怡 1C 邱卓詩

男子甲組個人第五名

5A 黃國棟

男子甲組個人第十名

4D 林思揚

女子甲組個人第五名

4C 葉芷茵

女子丙組個人第十名

2D 陳芷嵐

二零一九至二零二零年度
《伍若瑜通訊》

編輯：黃岳春老師、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