

Flair  
Beyond  
Infinity

# 若動飛瑜

## 領袖訓練計劃

LEADERSHIP TRAINING PROGRAMME

魚兒雖小  
每當結集成群  
自成巨大海流  
不要小看自己的力量  
因為人有無限可能



TWGHs Mrs Wu York Yu Memorial College  
東華三院伍若瑜夫人紀念中學



伍若瑜





# 校長的話

今年，本校以「若動飛瑜」為四十周年校慶主題，取本校名字「若瑜」的同音字「躍」、「魚」。

「躍」有跳躍、突破的意思。《易·乾》九十四爻：「或躍在淵，無咎。」意謂龍可根據形勢的需要而進退，或躍於天空，或停留在深淵，進退有據。進可騰升於雲天之外取譽，退則躍入深潭，藏身千仞之下免難。喻意希望鼓勵同學們要時常審時度勢，好好裝備自己，蓄勢待發。當機會來臨時就要盡展所能，一鳴驚人！

「魚」則取「鯉躍龍門」之傳說。相傳黃河河水渾濁，只有鯉魚能夠在如此惡劣的環境中順利生長，且在逆流、瀑布等極度困難的環境中仍能逆流而上，奮勇克服天然障礙，出盡全力騰空跳躍，最後化身成龍，象徵本校學生當遇到難關時亦能迎難而上，堅持不懈地向自己的夢想奮鬥，並在機會到來之時一躍登龍門，闖出屬於自己的一片天地。

我相信每位伍若瑜的學生都有不同的潛能，我和我校的教師團隊會繼續竭盡所能，以培養青年成材為己任，讓他們潛能盡展，成就非凡的夢想，擁抱璀璨的人生。



# 將來的你 一定會感激現在拼命的自己

## 非常領袖訓練營

### 課外活動組

每年老師均會推薦及篩選有志成為學校學生領袖的同學參加非常領袖訓練。透過參與一系列的解難及極限提升活動，期望他們更認識自己，盡展潛能，成為新一屆學生領袖。

最難忘是野外烹飪，我們要用菠蘿的外殼煮飯、自己找柴枝生火，還要處理原隻冰鮮雞！我們都盡力嘗試，過程中是有一點困難，最後都被我們一一化解。

陳雪盈

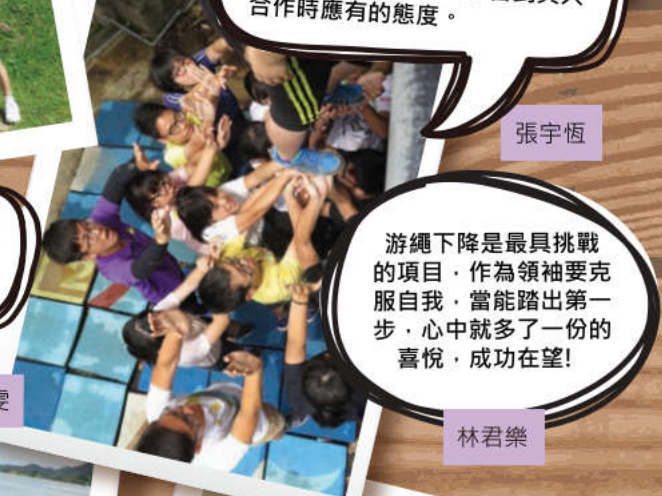


翻高牆除了要考腦筋亦講求策略，同學之間互信和溝通是成功的關鍵。

潘雅怡

信任伙伴是很重要的，畢竟一個人能夠做到的有限。這次活動讓我了解自己的長處和學習到與人合作時應有的態度。

張宇恆



游繩下降是最具挑戰的項目，作為領袖要克服自我，當能踏出第一步，心中就多了一份的喜悅，成功在望！

林君樂

林雅雯

不懂游泳的我得知需要參與水上活動時是有點膽怯的，但只要踏出第一步，永不放棄、勇於挑戰，成功就在眼前！



短短的三日兩夜中，我認識了很多的師兄師姐，他們的熱情令本來蠻擔憂的我（全組唯一的中三同學）放下心頭大石。記（全組唯一的）中三同學）放下心頭大石。記得在野外煮食時，每個組員都為「一餐溫飽」而努力，過程中，幾位師姐更讓我吃粟米，要與我一同分享努力成果！

余曉華

「游繩下降」的試煉要求我們站在一個高地上進行活動。最初我是非常抗拒的，但在猶豫的過程中，教練不斷給予我信任和鼓勵，最終我鼓起勇氣完成任務。

歐陽駿安

作為領袖，要根據組員的優點，讓他們發揮所長，亦要給予他們發表意見的機會。

陳兆基

團體合作是非常重要的，只有合作才可將每人不同的優點集合，從而更有效率地完成任務。

蘇衛鵬

最困難的是駕馭獨木舟，獨木舟需要兩個人齊心協力，划的節拍、方向一致才能成功行駛，非常講究團隊的默契及合作性。

黃曼玲



# 香港校際舞蹈節：爵士舞及街舞(群舞)

## 舞蹈隊

本校舞蹈隊每年均參加多項公開及校際賽事，屢獲殊榮。今年憑著取用貼近生活之題材及精湛舞技，贏得校際舞蹈節優等獎及編舞獎，舞蹈名稱為「你用電話還是電話用你？電話人生？醒醒吧！」

本校同學於本學年參與的比賽

- 香港街舞公開賽2017
- 亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽
- 「女力」街舞國際大賽
- Rookie Stars Dance Contest 2017
- Dance for high
- 元朗區青年節街舞battle
- 民建聯回歸25週年街舞比賽



香港街舞公開賽



亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽  
香港區選拔賽

每個人性格不同，跳舞的方式亦不同。身為隊長，要觀察每位隊員對哪種音樂感興趣，再根據他們的喜好去選曲，引導及啟發他們有更好的表現。

張美

導師正在和同學分析表現

每次站在屬於WYY Dance Team的舞台上，眼前漆黑一片，只有耀眼的射燈，在舞台上隨歌跳出屬於我們的舞蹈，在團結的力量下把短短幾分鐘的舞蹈完美演繹，最後與隊員抱在一起，彼此的笑容和淚水總是難以忘懷。

黃嘉瑩



比賽前氣氛緊張，同學一邊吃飯一邊留意其他隊伍的表現。

最後準備! Good Show!

比賽成績優異固然開心，但更感動的是大家的全力以赴和互相賜予力量！非常享受與大家相處和在舞台上的時光，跳舞令我們相遇，感恩！

陳琬懿



亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽  
亞洲區選拔賽



HONGKONG STR  
香港街

舞者



# 「綠色空間 由我創造」綠色建築全港學生比賽

## 設計與科技科

同學參加香港綠色議會主辦之綠色建築之旅暨工作坊，在提交設計意念後，入圍參賽者需向評審講解作品。今年，本校同學以再「建」南山邨為題材參賽，其設計融合了環保建築元素及便利長者之設施。

本校同學榮獲

初中組冠軍——  
再「建」南山邨  
初中組亞軍——  
大學生高效環保創新宿舍



這個比賽加深了我對綠色建築的認識。製作計劃書和繪製設計圖的路非常艱辛，有淚有汗，過程中我們需要不斷搜集關於環保節能的資料，再設計出符合環保原則的綠色建築。現在我終於明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理！

劉永維

最難忘的就是製作設計圖時，每項設計都要仔細檢查清楚，看看有沒有錯漏。若有不妥或不滿意的地方就要立刻修正！每晚要留校到晚上五六點，有時候是蠻疲累的，不過最終都有回報，贏得刻骨銘心的經歷和體驗！

江學明



叶融杰

臨近呈交作品時，每天在學校“加班”到晚上六、七時。過程雖然辛苦，但可以與組員一起努力奮鬥，是人生中一次很寶貴的經驗！



回收防滑塑膠緩跑徑

天臺雨水收集

綠化牆

太陽能涼亭

通風廊

魚菜共生溫室

綠化平台



這是我第一次踏足這麼大型的比賽舞臺，實在緊張非常。比賽時，遇到的對手都非常強勁，他們的每一份作品，都有我們從未預料過的概念。能夠在比賽中與不同學校的同學切磋，取長補短，造就了我人生中一段寶貴的經驗。

梁嘉倫



# 2017-2018年度學生會--若定 Lilac

若定 Lilac

會長：5A 莫迪  
 內務部副會長：5A 張以樂  
 外務部副會長：5B 蘇芷琪  
 財政部副會長：5A 盧家軒  
 福利部副會長：5C 鄧雅穎

幹事：  
 5A 李家裕 5A 張旭恒  
 5B 黃曼玲 4B 孫郁淳  
 4C 盤敏兒 4D 馮子恩  
 3B 吳卓殷 2C 陸天朗  
 2D 鄭凱瑤



學生會是代表整個學校的組織，有幸成為學生會的一員，我十分自豪。古語有云「天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨，苦其心志」縱使會務有多繁重，我也定必會全力以赴，為學校出一分力！

盧家軒

最難忘的莫過於要練習宣傳舞步，這是我的弱項。雖然過程中不停被閹員取笑我的舞姿奇特，但我沒有因此氣餒，反而勉勵自己要衝破心理障礙，最後宣傳順利完成，還得到頗大的迴響！我相信凡事盡力而為之，必會得到他人的欣賞！

莫迪

中學生涯就是要過得不平凡一點，所以我選擇了參選！最開心的當然是與閹員商討會務，大家群策群力！最困難是要不停修訂政綱，務求令每個政策有高度的可行性，令全校同學有最大得益！

張以樂



蘇芷琪

我閹取名Lilac，即紫丁香，取其花語：「青春時的回憶」，致力為我校學生提供創新和青春的活動，留下美好的中學回憶。中文名取名「若定」，我閹視參選政綱為與同學的若定。當選後定當歌盡所能，兌現競選的承諾，遵守約定。

還記得當初定下閹名的時候，心裡興奮了好一陣子，Lilac，這個名字代表著創新和青春，我心裡默默期待著我們會成就什麼不一樣的創舉。選舉期間，我們每天都為會務疲於奔命，真的有效放棄的念頭。可是，當想起當選後能為同學服務，為學校盡一點綿力，就覺得所有的付出都值得了。

作為Lilac的外務部副會長，我希望能為同學帶來更多聯校活動，令同學的中學生涯更充實，讓青春燃燒！



能夠成為學生會的一份子，是我一直夢寐以求的。我希望能夠為同學提供更好的學習環境，讓同學對Lilac留下深刻的印象。回想起選舉期間，實是五味雜陳：每天留校到六點，回家既要溫習功課，又要處理內閣工作，早上還有宣傳活動，實是疲倦不堪。慶幸的是，有一班並肩作戰的好隊友，儘管身心俱疲，但有此團結力量的推動，使我無悔我所付出的！

在過去四年見證四屆的學生會內閣誕生，他們的幹勁和熱誠使我對學生會產生興趣，我也希望能借這個機會為學校貢獻，和大家一起建設更美好的校園！



鄧雅穎





# 羽毛球隊

## 體育組

本校設有不同種類的球隊、校隊，讓同學盡展潛能。本校羽毛球隊每年均會參加不同賽事，亦有定期的集訓活動。

雖然未能於每次比賽中都取得佳績，但我卻得到了比冠軍更珍貴的東西--就是隊友的信任和支持。因為一個眼神或一句加油，都可以在球場上發揮很大的正面作用!

楊栢勤



团结和谐 共创辉煌



我每次都會堅持去訓練，希望能在比賽中發揮到自己應有的水平，我相信有付出便有收獲!

黃秋琦



在校隊中我並不是球技最出色的那位，但因為隊友在練習時陪伴和比賽時扶持，使我在校隊的五年過得十分充實和愉快。希望我們能夠再次突破自己，爭取更好的成績。

潘浩然

只要堅持，努力追夢，即使是出身平凡，亦絕不輸給任何人!

張佩霖

最難忘是有一次決賽，看著隊友陷於苦戰，與對手的分數很貼近，但眼神仍然堅定不移...雖然最後總局數落敗，我為她們感到驕傲!

曾美茹





# 雷霆音樂之旅

## 音樂科

透過不同的音樂活動及表演，讓同學建立自信，培養對音樂藝術的興趣，亦可舒緩學習壓力。

區嘉怡

每次完美地演奏完一首樂曲，令我感到滿足之餘，亦明白到手鈴演奏需要的是高度的團隊合作，每位成員在隊中的重要性都是一樣的，必須各司其職。

手鈴隊不經不覺已經四年了，期間經歷過大大小小的事，但最難忘的莫過於能認識一班熱愛音樂的隊友！

莫迪

黃俊軒

曾明杰

笛子是一種表現力很強、風格很多樣的樂器，有梆笛的高亢激昂，也有曲笛的渾厚典雅。讓我能浸沉在美妙曲聲裏，隨著曲聲，享受屬於我的世界。

最難忘的是中一時的手鈴表演，毫無經驗的我表演時錯漏百出，但導師教我們要笑著面對逆境，讓我學會接受自己的錯誤。現今我仍帶着此信念，一直乘風破浪，希望達到理想。

作為伴奏，最大得益是學到團隊合作精神及演奏技巧，例如要如何配合主唱、要襯托主唱的聲音等，這正是獨奏表演不能學到的技巧。

黃智顯

董晴

沈夢洁

我們都有不少興趣愛好，只有音樂，在我心中始終保持着獨特的地位。我和一群志同道合、喜歡音樂的朋友都同意「如果生活裏沒有音樂，那麼生活只是一樣繁瑣的事情。」有時，為了在觀眾面前有完美無瑕的表現，我們都要拖着疲憊的身體不停練習。我們不應該因為快速的生活方式而放棄自己的愛好，應該盡力擠出一些時間去享受它。

作為領唱者，最大得益是能夠令我變得更勇敢，同時亦學會了團隊合作的重要，每次表演前都要練習好幾遍，才可與伴奏同學培養出一定的默契，讓表演更完美。

每當聽到清脆的樂聲，扣人心弦，我心裡都會泛起一絲絲漣漪，回憶起跟同學和導師一起練習，談笑風生的點滴。在表演前夕，我們更是不斷地練習，大家卻從無怨言。這一點一滴都為我的中學生活添上美麗的一筆。

梁沛祺



# 「逆流挑戰2017 - Adversity Challengers 2017

## 體育組

訓練讓同學透過自我磨練及同輩共同生活學習逆境自強、尊重包容和勇於承擔的領袖精神。此計劃分三個階段，由最初的歷奇訓練、交流討論，讓同學了解內地及香港兩地教育發展現況，開拓知識眼界及思維，到最後的境外單車挑戰，表現優秀的70名同學可進入第三階段進行訓練。

最艱辛是在台灣旅程中，每天都要早起，首兩天更要踏70~80公里的單車路程！幸好身邊有隊友的支持，加上自己的毅力才可以完成挑戰。

# 以汗水拼出自我

譚文俊



「一個人可以走得快，但一群人共同進退才可以走得遠！」即使路途艱辛，也有隊友和自己一起奮鬥。

活動每個階段都會淘汰一些參加者，所以，每個階段的完結代表著有伙伴未能參加下一個階段的訓練，但正因如此，大家才會珍惜一起走的日子！

從中會學到與人溝通的技巧，以及如何為自己的角色定位，這些正是我們日後投身社會必要的技能。

高空歷奇的環節令我最難忘，雖然自己的崗位是負責承托組員，「比人踩住上」，但當見到自己的同伴都可安全攀登指定位置，那份成功感是我非常享受的。

甄鉞輝



# 東華三院聯校牛津劍橋英語夏令營2017

## 英文科

東華三院舉辦的英語活動，目的是為學生提供英語環境。本年度的主題為「低碳生活」，營中有來自英國牛津及劍橋大學的學生擔任導師，讓同學在暑期接受生活化的英語培訓。



最開心的是在夏令營中認識到同道中人一起玩音樂，我們一起合作上台表演。「踏出自己的comfort zone」踏出了成功第一步，令我明白到凡事都要嘗試，放棄就一定不會成功。

蔡卓恩



最難忘的事就是那晚的音樂晚會，即使同學們是來自不同學校，彼此不太認識，但都一起跟著激昂的音樂跳舞、唱歌，大家都「豁出去」，氣氛非常熱鬧！

葉卓靈



認清自己，  
推倒障礙成浮橋。



用英語與他人溝通，是我覺得最困難的，畢竟英語不是我的母語。另外，在夏令營裏要照顧自己，對我而言都是一大挑戰！因為日常在家都有人預先替我準備一切，而這是個非常好的機會讓我學會獨立。

葉皆恒



最難忘的是有一晚，我們在食堂裏準備晚飯，導師們叫了組中的幾個同學到外面去，一開始我們還以為他們犯了什麼過錯……結果食堂的燈光突然熄滅，導師們都唱起生日歌來！原來是給那幾位同學的生日驚喜！

蘇衛鵬





# YMCA主辦：A-Life Academy 菲律賓工作交流團--酒店工作實習

## 升學擇業輔導組

YMCA: A-Life Academy 是一項為期2年的活動師友計劃，當中的海外交流團，有助擴闊學生視野，在知識、待人處事、職業生涯規劃等方面給予同學支援和鼓勵。



若一直低著頭  
怎會看見彩虹

與當地的員工成為朋友，進行交流是我最難忘的回憶。我跟著前台的當地員工學習接待客人，看著他們用微笑真誠的態度對待每位客人，真的令我獲益良多。到我實習工作的時候，更考驗到我的臨場應變能力，用肢體打破語言的隔膜，聽到客人的一句慰問，便是我在此行中最美好的回憶。

李家裕

這是我第一次出國，心情既興奮又緊張！宿霧是一個怡人的地方，蔚藍天空和迷人海景是這裡的特色。此外，當地人亦十分熱情友善，會耐心地教導我們工作知識，我們很快便與他們打成一片。這次旅行的精彩部分是潛水體驗，置身於蔚藍的太平洋中，俯視著海底色彩斑斕的魚群和珊瑚...這種感覺真是難以用筆墨形容！

張佩霖

潛水體驗

最難忘的是出海浮潛，竟然可以親眼看見熱帶魚群，而且當地風景優美使人過目不忘。直到現在，那時的情景仍然歷歷在目。那珍貴的回憶將會一直一直留在我的腦海中，為我的人生添上一絲絲漂亮的色彩。

潘雅怡

在這次工作實習中，我被分派到前台協助接待客人，而其中最讓我感開心的是能夠與來自不同國家的旅客交流。我明白到即使彼此語言不相通，也能透過親切的笑容打破語言的隔膜。

莫迪

替旅客處理  
隨身行李



## 田徑隊 體育組

本校田徑隊每年均會參加不同賽事，讓同學多累積比賽經驗，例如葵青區中學校際田徑比賽、葵青區中學校際越野比賽、香港街馬、東華慈善障礙挑戰賽、東華三院聯校運動會等。



雖然每次練習都辛苦，但可以一班隊友在比賽中，以學校的名義去爭取每一分，為獎項而奮鬥，我十分自豪。



林子樂 (隊長)



讓我最難忘的莫過於要通過一個個門欄門力的障礙關卡，要運用靈巧的腦袋及敏捷的身體才能通過！若非有隊友的支持和鼓勵，就不會成就這次難忘的比賽經驗！



鄧偉杰



只要努力不懈，必定會得回報！中學只有短短六年，必須珍惜時間，把握每一個機會，否則便會後悔莫及。



區毅諾

很自豪可以成為田徑隊的一員，在這裏，我尋找到信心、專長，還有互相支持的好隊友，一同進步。



這次的比賽獲得了團體冠軍，為我們打下了一支強心針，令我們在往後的比賽能信心十足。



在聯校比賽的時候，我聽到同學們在呼喚我的名字，為我打氣！雖然最後落敗了，但我很感動，因為我感受到我同隊的團結一致！

黃煒堯



在城門水壩比賽時，要跑畢5km的路程是一件十分困難的事，因為賽道的坡度十分高，要咬緊牙關一直跑，不可有絲毫的鬆懈。

何雅楠

今年在東華聯校聯運會拿到了最佳進步獎，這令我們更加努力，佳績指日可待！





# 第二屆全港中學學界廣告賣橋王比賽

## 課外活動組

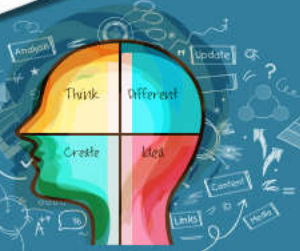
本校同學參與由AM730、香港廣告商會及香港品牌發展局合辦之「全港中學學界廣告賣橋王比賽」。參賽者須為某特定品牌構思廣告橋段，並向廣告界資深評審介紹點子。

本校同學榮獲  
高級組--夠晒市場「捉角」大獎  
及  
高級組--品牌大獎



莫迪

廣告意念取材自古代行軍打仗，藉此帶出產品的功效是消滅細菌。



接受訪問

「橋王」們構思中...



製作精美「Story Board」及道具製作中



向廣告客戶「Sell」橋!



頒獎禮當日

**小秘訣**  
我們要多留意日常生活的一點一滴才能提升創意。在構思廣告大綱時，我們的意念大多都是來自日常一些常被忽略的小細節。

莫焯堯

當我知道有這個比賽時，就十分期待參賽以展示自己及朋友的創意，試試身手!在得悉題目時，我們都有點不知所措，因為此產品街知巷聞，廣告也已有很多版本，再創新有一定難度。所以這次成果得來不易，我們會加倍珍惜!

隊長  
李家裕

過程中最困難是構思出新穎而獨特的橋段，因為現時市場上已有不少這類產品的廣告，容易出現「撞橋」的情況!

張旭恆

人的潛能  
就像海洋一樣  
在未經測量的深度中  
保存著無數的奇蹟



資料搜集及採訪：  
課外活動組 P. 40





# 校隊(足球、籃球、泳隊)

## 體育組

本校設有不同種類的球隊、校隊，讓同學盡展潛能。隊伍會定期集訓，例如舉辦廣州足球訓練營，讓同學與他人互相切磋，交流心得。

我們不只學習了很多足球技巧，而且過程中和隊友互相合作，加強默契

張旭恒

青春看來如此完美  
沒有空閑去浪費時間

徐學勤

透過一系列的足球訓練，除了技術的提升外，我更學到要有堅強的意志和體育精神，令我在爭勝之餘，更懂得享受比賽和練習過程。

區懿諾

在集訓營當中最深印象的就是和我的隊友們與當地的省隊進行了一場友誼賽，我們都全力以赴，是個十分難得的經驗。

林思揚

那幾天都要不停訓練，雖然辛苦，但很值得！

打籃球最困難的就是技術難以掌握，我會花更多時間來練習，務求令自己好好掌握技術，不斷進步。

我希望能能在籃球隊中盡好自己的責任，同時亦要和隊友多加合作，發揮團結的力量！

馮子恩

鍾心榆

黃麗明

未必所有人都能堅持參與練習和有對籃球有熱誠，只要隊員能克服此障礙，球隊便能更團結，佳績可期！

何雅楠(隊長)

令我最難忘的是中四時的學界比賽，它令我明白凡事要拼盡全力和經常鍛煉，才不枉教練及隊友的期望。

資料搜集及採訪：

蘇衛鵬、董誌林  
馮崎峰、廖恒傑  
方樂兒、李沛珈、張珈泯



# 遼港青少年夏令營2017

## 交流活動

交流活動包括與姊妹學校學生的互動、參觀當地歷史文化古蹟、欣賞當地民族舞蹈表演等，旨在令同學了解遼寧當地的文化及現況，擴闊自己的眼界，從中學到如何發掘別人的優點、關愛別人和團體合作的精神。

不一樣的文化，不一樣的朋友，卻能彼此心領神會，分享同一份喜悅。

林君樂

旅程中竟能見到省政協，還被當地的電視台採訪，令我受寵若驚！

陳庭芳

真的大開眼界！最難忘北韓餐廳服務員的歌舞表演！遼寧的菜餚令人一試難忘！亦沒想到能近距離看到北韓的邊境！

張以樂

這次旅程為我們青春留下了美好的回憶！亦有幸結交到和藹可親的遼寧朋友！

陳穎思

世界上最美的事物  
是不能被看見  
或被觸摸的  
它們  
都必須用心感受

穿上這古色古香的服飾，彷彿穿梭時空，感受古人的氣息！

楊栢勳

在旅程中有幸登上長城觀景台，長城下的大片山河盡收眼底，美不勝收！更可到國家級場館體驗射擊及場地單車賽等項目。

黃麗明



# 明日領袖訓練營

## 課外活動組

中一至中三具領袖潛能之同學，均會被挑選參加明日領袖訓練計劃。透過一系列團隊訓練工作坊、解難活動及培訓營，發掘具潛質之未來領袖，薪火相傳。

團隊合作最重要

要有冷靜的思維

在你想要放棄的那一刻  
想想為什麼當初  
堅持走到了這裡

要互相信任，才能完成任務

細心聆聽

給隊員的指示要清晰

面對逆境，我並不孤單！

全力以赴

頭腦要保持清醒

步伐要一致





# 聯校生物體驗營

## 生物科

本校得到香港中文大學生命科學系的協助，今年與聖羅撒書院合辦生物科體驗營。同學在暑假期間於中大由大學教授親自授課，再一同到東坪洲考察，最後於大學的實驗室進行一系列實驗研究。活動目的是透過混合STEM等教學元素，提升學生的科學水平及海洋保育概念。



陳泳豪

是次實地考察讓我見識了很多海洋生物，如海膽、海葵等，令我對香港的海洋生態有了更深層的認識，亦使我萌生了對海洋的濃厚興趣。



余志荃

東坪洲隔絕於世，怪石嶙峋，物種萬千。珊瑚生前成群聚居，身後化骨擱淺，偏佈岸上。海水清澈疑無物，顯微鏡下，自成一角，繁榮似邑，未可薄視之也。

在這次活動中，我們能夠親身體驗大學生活，十分難能可貴！正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，我們能夠到東坪洲考察，實地了解珊瑚群落及其他海岸動物的生態，更能夠使用深海探測器、海泥挖掘器等工具，這些都是我們平時課堂接觸不到的！

李怡璇



能夠有機會實地考察，感覺很新奇，遊歷東坪洲更令人喜出望外：既可欣賞海岸公園獨特的地貌，亦可窺探不同的海洋生景。海洋是極珍貴的資源，保育是必須的！



黃蔚欣









# 北京歷史文化考察之旅

## 中文及中史料

常言「讀萬卷書不如行萬里路」，是次考察之旅希望讓同學從歷史建築、飲食文化等方面親身體驗及了解有關中國古都北京的歷史意義及當代發展。

羅浩宏

在長城上望著周圍的風景，能感「天人合一」的舒爽感，忘掉憂慮和煩惱；吹着微風，俯視大地，此生無憾！



中國人也有環保的一面，很多人以單車代步，而且政府的配套設施做的不錯，隨處可見共享單車；他們付費亦會用「支付寶」，不用帶現金，十分方便，可見中國的科技發展的進步。

王心宜

我認識了許多課本以外的中史知識，例如到祀廟參拜，不能踐踏廟前的門檻以示尊重。

董晴

登萬里長城有感：

昨日王命建於京，轉眼竟變京名勝。只見長城美風景，但忘長城鮮血凝。

李泳詩



蔡嘉豪

與一眾好友在北京游玩，有辛苦，亦有歡笑，而且亦見識了不少歷史名勝古蹟，吸收了很多關於明清兩朝以及北京的歷史，令我大開眼界。

登萬里長城有感：

萬千將士此聚守，里外敵將旗指首，長歷兵禍仍不撓，城外將守百姓藪。

葉文傑

衛佩宜

一個又一個曾經金碧輝煌的宮殿，見證了兩朝的興起衰落。縱然君王擁有江山，死後卻帶不走他們的財富，留下的是一個個荒落的宮殿供世人瞻仰...令人唏噓。

這是我首次和同學老師出遊，是一次寶貴的經驗。我希望可以遊遍世界各地的首都，北京更是不可不訪！它是一個古今並存的城市，既保留了很多極具歷史價值的文物，同時又有高速發展的新地標！

吳浚銘

從前在網上或書籍看長城已覺得它很宏偉，至今親登長城，更發現登頂並不是容易的事；有些路陡峭非常，加上在烈日之下，極需要耐力和恆心才能走到頂峰。

何紫澄





# 高校科學營2017-優秀高中生獎勵計劃

## 化學科

本校十位同學參加由國家教育部、中國科技協會主辦的交流活動，與內地各省學生分享與切磋，亦到上海體驗國家最新的科技發展概況。

我對科學有了更深厚的興趣和認識，我更結識到來自中國各地的高中生，了解到中國不同地方的風土人情和文化。

黃端儀

我了解到中國科技發展現況，助我提升對科學的熱誠，更有幸體驗國內高校生活。

楊子鋒

最後那天的表演晚會，我們與其他地區的學生合作完成《告白氣球》這首歌，當中大家的笑容、觀眾的掌聲，我還記憶猶新！

李怡璇

學到了很多書本以外的東西，例如我們能夠親身參與有關動物條件反射的實驗，使我對於人體免疫系統有更深入的認識。

我們只有一天的時間去準備實驗和匯報，對我們而言是個大挑戰，但幸好我們最終也能突破難關，順利完成！

張健

我們有幸參觀國家級重點實驗室，讓我們見識到國家科技的急速發展！

袁子偉

葉礎禧

首次以老鼠進行電擊實驗，過程十分難忘！





## 田徑隊 體育組

本校田徑隊每年均會參加不同賽事，讓同學多累積比賽經驗，例如葵青區中學校際田徑比賽、葵青區中學校際越野比賽、香港街馬、東華慈善障礙挑戰賽、東華三院聯校運動會等。



鄧俊杰

雖然每次練習都很辛苦，但可以與一班隊友在比賽中，為學校的名義去爭取每一分，為獎項而奮鬥，我十分自豪。



林子樂 (隊長)

讓我最難忘的莫過於要通過一個個門窗門力的障礙關卡，要運用靈巧的腦袋及敏捷的身體才能過關！若非有隊友的支持和鼓勵，就不會成就這次難忘的比賽經驗！

說好了  
要為了幸福  
一天天地練習



區凱諾

只要努力不懈，必定會得回報！中學只有短短六年，必須珍惜時間，把握每一個機會，否則便會後悔莫及。

很自豪可以成為田徑隊的一員，在這裏，我尋找到信心、專長，還有互相支持的好隊友，一同進步。



這次的比賽獲得了團體冠軍，為我們打下了一支強心針，令我們在往後的比賽中皆有十足的信心。



在聯校比賽的時候，我聽到同學們在呼喚我的名字，為我打氣！雖然最後落敗了，但我很感動，因為感受到我同學的團結一致！

黃焯堯



在城門水塘比賽時，要跑畢5km的路程是一件十分困難的事，因為賽道的坡度十分高，要咬緊牙關一直跑，不可有絲毫的鬆懈。



何雅楠

今年在東華聯校聯運會拿到了最佳進步獎，這令我們更加努力，佳績指日可待！



我可以輸  
但絕不放棄



# 校隊 體育組

本校設有不同種類的球隊、校隊，讓同學盡展潛能。隊伍會定期集訓，例如舉辦廣州足球訓練營，讓同學與他人互相切磋，交流心得。



張旭恒

我們不但只學習了很多足球技巧，而且可以同隊友更加熟絡，有助彼此合作。



W. G. HS. MRS. WU YORK YU MEMORIAL COLLEGE

徐學勤

透過一系列的足球訓練，除了技術的提升外，我更學到要有堅強的意志和體育精神，令我在爭勝之餘，更懂得享受比賽和練習過程。

區懿諾

林思揚

那幾天都要一直訓練，雖然辛苦，但很值得！



何雅楠 (隊長)

打籃球時最困難的就是技術難以掌握，我會花更多時間來練習，務求令自己好好掌握技術，不斷進步。

鍾心榆

我希望能於籃球隊中盡好自己的責任，同時亦要向隊友多加包容，一起熱血地走到最後！

馮子思

未必所有人都能堅持參與練習和有對籃球有熱誠，只要隊員能克服此障礙，球隊便能更團結，佳績可期！



令我最難忘的是中四時的學界比賽，它令我明白凡事要拼盡全力和經常鍛煉，才不枉教練及隊友的期望。

黃麗明





# 紅十字會 (YU324)

## 制服團隊

同學透過參與團隊活動及相關培訓，學習急救及護理知識，提升自信及自理能力，亦可發揚人道精神，服務社群，救急扶危。

令我最印象深刻的是步操考試。我體驗到作為團體最需要的互助精神，經過艱辛又漫長的訓練，加上團員的齊心協力，步操考試得以順利通過，亦拉近了團員們之間的距離。希望於往後的日子可以和YU324的團員共同進退！（余曉華）



參加紅十字會後，我認識了更多。除學懂實用的知識和技巧外，還認識了一群新朋友！（梁恩琪）



令我印象最深刻的是步操訓練。我們逢星期三和六都堅持練習，接近考試前更進行額外操練，令我們由最初的一竅不通，到步伐一致完成考核，期間培養了我們堅毅的耐力和團隊精神。（林雅雯）



參加了紅十字會後，我有三個感受。第一是辛苦，第二是滿足，第三是感激。訓練時有揮灑汗水的辛苦經歷；正式成團時我們為自己曾經的努力感到自豪；最後亦要感謝負責的黃億艇老師、上屆會員和隊長共同努力！（張宇恒）



「愛我中華」兩岸四地青年大匯聚火車團2017 —  
北京、西安歷史文化之旅

交流活動

兩岸四地青年從廣州坐火車到北京及西安，走進中國歷史上的重要都城，由文化、生活和建築藝術出發，一方面認識古都歷史，同時探看歷史名城新貌。

途中我們進行了大大小小的任務，從中認識了不少兩岸四地的朋友，是互相交流、了解文化的好機會。



生活並不完美  
但並不代表它不美

最難忘的卻是在火車上的情景。旅程中，我們需要乘搭二十多個小時的火車到北京！是滿滿的回憶！



其中一程是由北京乘搭十多小時火車到延安。原先叫苦連天的我們，現在卻最為珍惜這段回憶，因為在火車上我們互相幫忙，由剛相識到最後無所不聊，促進我們的感情，讓我們的友情根深蒂固。



很榮幸能成為團中的其中一位組長，擔當大會與小組之間的橋樑。這幾天我學會了不少溝通技巧，待人處事態度與方式亦更趨成熟。



我們遊歷了多個地方，遠至北京近至廣州，因此我們體驗過乘坐火車與高鐵，途經大小城市與農村，看到各地的風土民情以及地區發展，有些地方更是山清水秀，風光如畫。

這次交流，在玩樂同時亦能增值自己、擴闊視野，實屬獲益良多。



梁恩淇



賴淑琪





# 東華文物保育大使

## 中史科

由東華三院檔案及歷史文化辦公室與康樂及文化事務署文物修復辦事處合辦，透過工作坊及考察，讓學生認識香港及華人傳統文化，培養對歷史文化工作的興趣，了解文物修繕及考古行業資訊。

人生必須有裂縫，  
陽光就能照進來。



整個修復過程需要專員一百分的投入及專注，不容許有一丁點的錯漏！

我明白到文物復修這項工作的重要性。平日我們在博物館看到美侖美奐的文物，都是有賴文物復修員的努力。



前香港歷史博物館總館長丁新豹博士十分風趣幽默，他會以輕鬆的形式闡述艱深的歷史知識，讓人能更有效地了解歷史，印象深刻。

復修後  
(表面有層次、光澤、字體清晰)



復修前  
(顏色暗啞、氧化嚴重、字體不清)

我學習了不少與文物復修有關的技巧，例如塗單靈酸、用改裝過的電動牙刷將表面較頑固的鐵鏽震鬆等，這些都是我從來沒有體驗過的事情！



從復修員接收文物開始，那件文物便如一個病人般移交到醫生手中。他們需要替文物記錄基本資料及破損情況，就如醫生替病人檢查身體一樣；之後的復修工序如清鏽、塗保護層就等同醫學療程，務求令文物得以「康復」！

下次到訪博物館，我不單會細味館藏，更會盡一個參觀者的責任，亦會提醒其他人不要用閃光燈拍攝文物！



與「鼎」爺合照





# 辯論隊 校隊

辯論隊成立的目的是提高同學對時事、辯論的觸覺與興趣。每年均會參與不同的賽事和活動，讓同學建立自信，擴闊視野。



今年是我加入辯論隊的第二年，雖然過程是辛酸的，但令我明白到一分耕耘一分收穫的道理。我記得在比賽前，我竟喉嚨痛，影響了比賽的表現，但隊員們不但沒有怪責我，反而是關心我的病況。感謝辯論為我帶來一班新朋友。

王僥羨



黃嘉穎

辯論場上，總是有人歡喜有人愁，我與隊友們自然也笑過，失落過。驀然回首，在勝負以外，我們獲得更多的是寶貴經驗、隊友之間的情誼和得到鼓勵時的喜悅，點點滴滴，都是成長的證明。我想，辯論場上從沒有輸家。



這次的比賽讓我對辯論有了一個新的體會，對於還沒有上過場的我們，意義非凡。比賽過程都需要配合，而且為了比賽，準備了多少個夜晚，雖說辛苦，可是在我們看來，它帶來的友誼，默契與經驗更加刻骨銘心。

鄧玉婷



辯論，當中必然充滿辛酸，對於一個剛加入辯論隊又對辯論毫無認知的我來說更是莫大的挑戰。儘管如此，當中充滿更多的是歡樂與溫暖。經過短短三場辯論賽，不但開始築建屬於我人生辯論的道路，還與隊員之間建立了友情。我希望能夠在日後與隊員們嘗試更多的「苦中苦」，逐步成為「人上人」。

余曉華



從未接觸過辯論的我，第一年加入辯論隊就要以第一副辯的身份參加葵青區辯論比賽，對於我這位零經驗又對辯論隊毫無認知的「新手」可以算得上是大挑戰。

辯論比賽是我成長中的一個經歷，我明白到團隊是什麼，我由害怕比賽變成享受比賽，我由沒有自信變到有自信，這都是辯論帶給我的東西，這次比賽的回憶我不會忘記。

王耀艇



由基本搜集資料到上「戰場」短短三四分鐘，看似簡單，但背後卻下了不少功夫、心機和時間，幸好隊員與隊員間的幫助和配合，令彼此磨合得更好，讓我真正體會到何謂一個團隊。

姜芷恩



這次辯論比賽，綴點了我中二生涯的留白，贏過，也輸過，雖然總有些唏噓遺憾，卻成了我們勝利的基石。辯論，從來都不是一個人的比賽，只有互相攙扶，才能破繭成蝶。其實無論勝負如何，我們應做的，是全力以赴，但求併過無悔。

李可瑩





# 羽毛球隊

## 體育組

本校設有不同種類的球隊、校隊，讓同學盡展潛能。本校羽毛球隊每年均會參加不同賽事，亦有定期的集訓活動。



团结和谐 共创辉煌



黃秋琦

我每次都會堅持去訓練，希望能在比賽中發揮到自己應有的水平，我相信有付出便有收鐘！



在校隊中我並不是球技最出色的那位，但隊友在練習時的陪伴和比賽時的扶持，使我在校隊的五年過得十分充實和愉快。希望我們能夠再次突破自己，爭取更好的成績。

張佩霖



潘浩然



只要堅持，努力追夢，即使是出身平凡，亦絕不輸給任何人！

### 努力 堅持 一步一腳印

最難忘的是有一次決賽，看著隊友陷於苦戰，與對手的分數很貼近，但眼神仍然堅定不移...雖然最後總局數落敗，我仍為她們感到驕傲！

曾美茹

雖然未能於每次比賽中都取得佳績，但我卻得到了比冠軍更珍貴的東西--就是隊友的信任和支持。因為一個眼神或一句加油，都可以在球場上發揮很大的正面作用！

楊栢勤





# 高校科學營2017-優秀高中生獎勵計劃

## 化學科

本校同學參加由國家教育部、中國科技協會主辦的交流活動，與內地各省學生分享與切磋，亦到上海體驗國家最新的科技發展概況。

若機會不來敲你的門  
那就自己開啟那扇門

我對科學有了更深厚的興趣和認識，我更結識到來自中國各地的高中生，了解到中國不同地方的風土人情和文化。

黃端儀

我了解到中國科技發展現況，助我提升對科學的熱誠，更有幸體驗國內高校生活。

楊子鋒

最後那天的表演晚會，我們與其他地區的學生合作完成《告白氣球》這首歌，當中大家的笑容、觀眾的掌聲，我還記憶猶新！

李怡璇

學到了很多書本以外的東西，例如我們能夠親身參與有關動物條件反射的實驗，使我對於人體免疫系統有更深入的認識。

我們只有一天的時間去準備實驗和匯報，對我們而言是個大挑戰，但幸好我們最終也能突破難關，順利完成！

張健

青春激揚 創新逐夢  
2017年青少年高校科學營上海科學營開營  
2017年7月10日

我們有幸參觀國家級重點實驗室，讓我們見識到國家科技的急速發展！

袁子偉

葉礎禧

首次以老鼠進行電擊實驗，過程十分難忘！



# 紅十字會 (YU324)

## 制服團隊

同學透過參與團隊活動及相關培訓，學習急救及護理知識，提升自信及自理能力，亦可發揚人道精神，服務社群，救急扶危。

令我印象最深刻的是步操考試。我體驗到作為團體最需要的互助精神，經過艱辛又漫長的訓練，加上團員的齊心協力，步操考試得以順利通過，亦拉近了團員之間的距離。希望於往後的日子可以和YU324的團員共同進退！（余曉華）



參加紅十字會後，我認識了更多。除了實用的知識和技巧外，還認識了一群新朋友！（梁恩淇）



令我印象最深刻的是步操訓練。我們逢星期三和六都堅持練習，接近考試前更進行額外操練，我們由最初的一竅不通，到步伐一致完成考核，期間培養了我們堅毅的耐力和團隊精神。（林雅雯）



參加了紅十字會後，我有三個感受，第一是辛苦，第二是滿足，第三是感激。訓練時有揮灑汗水的辛苦經歷；正式成團時我們為自己曾經的努力感到自豪；最後亦要感謝負責的黃億艇老師，上屆會員和隊長的共同努力！（張宇恒）



# 多元視藝體驗

## 視覺藝術科

本校每年均會舉辦不同類型之視藝工作坊及展覽，培養同學對視藝的興趣，令同學可發揮所長，提升自信。



在創作路上，有時總會遇上失去方向、沒有靈感的時候，每當我遇上瓶頸，我就會看看別人的作品，反思自己作品的不足。這樣，我的靈感便會湧泉而出。

李家裕



當我進行藝術創作時，有時會遇到沒有靈感的情況。這時，我會讓自己停下來，將思緒清空一下！另外，只要多留意身邊事物，從日常生活中亦可得到創作靈感，這就是藝術創作的魅力所在。

呂詠萱



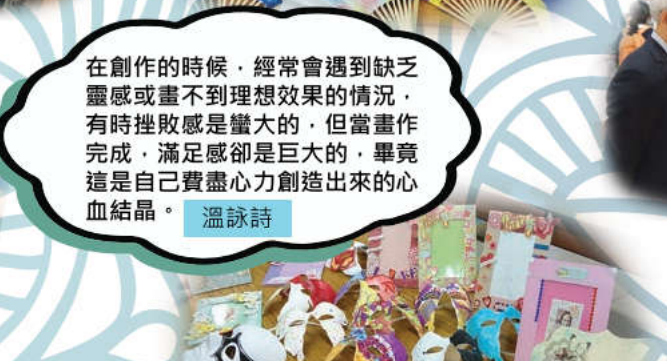
進行手繪和電繪創作的時候，常常會因為畫線稿及上色花掉很多時間，身心俱疲。但每當看到自己的作品時，所有疲憊的感覺頓時一掃而空，感覺好像所有辛苦都是值得的。

黃可彤



在創作的時候，經常會遇到缺乏靈感或畫不到理想效果的情況，有時挫敗感是蠻大的，但當畫作完成，滿足感卻是巨大的，畢竟這是自己費盡心力創造出來的心血結晶。

溫詠詩

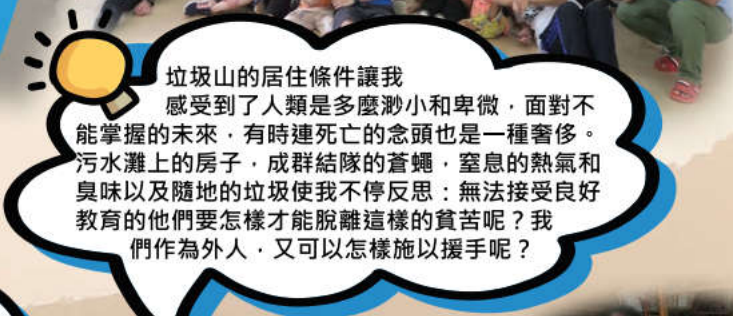




# YWCA主辦：A-Life Academy東埔寨義工服務交流團

## 升學擇業輔導組

A-Life Academy是一項為期2年的活動師友計劃，當中的海外交流團有助擴闊學生視野，在知識、待人處事、職業生涯規劃等方面給予同學支援和鼓勵。



垃圾山的居住條件讓我感受到了人類是多麼渺小和卑微，面對不能掌握的未來，有時連死亡的念頭也是一種奢侈。污水灘上的房子，成群結隊的蒼蠅，窒息的熱氣和臭味以及隨地的垃圾使我不停反思：無法接受良好教育的他們要怎樣才能脫離這樣的貧苦呢？我們作為外人，又可以怎樣施以援手呢？

彩虹橋里的孩子大多數是HIV positive的孤兒，雖然我不是第一次接觸患有愛滋病的孩子，但初時心裡還是一道屏障。隨著相處時間久了，屏障卻變成離別時的依依不捨。



我最難忘的是一張張燦爛的笑臉，無論是住在垃圾山、墳場邨、孤兒院或是露宿的人，他們都擁有一個能融化人心的笑容。

看到小朋友的笑臉，令我們都覺得所付出的是值得的。我們在孤兒院擔任英語教師，令我最感觸的是看到他們對知識的渴求，遠比我們自己平常學習更認真及後，我助養了一位孤兒，因為我認為他比我更需要資金去學習，只有讀書才能改變他的命運。

最難忘的是到訪愛滋病孤兒院，不同的遊戲及互動釋除了我對愛滋病孤兒的誤解。看見他們真摯的笑容，令我動容，亦令我更學懂要珍惜身邊的每一樣事物。

旅程中，我們.....  
從露宿者身上學到珍惜；  
從愛滋病兒童身上學到勇敢；  
從殘障兒童身上學到感恩；  
從墳場邨及垃圾山的居民身上學到樂觀；  
更在孤兒院中明白到幸福並非必然.....  
五日旅途雖短，卻能令我一生難忘。





# 東華三院聯校英語面試工作坊

## 英文科

東華三院為屬下十八間中學舉行了一系列的英語面試工作坊，以提升學生的英語溝通能力及面試技巧，並讓他們到公、私營機構進行真實面試，以增強同學運用英語的信心。

導師們教授我們如何撰寫工作履歷，教授實用面試技巧，更向我們大談其工作及人生經驗，使我們獲益良多。

冼晶婷



令我學習到許多面試中應注意的但經常被忽略的細節及技巧，亦增強了英語表達能力。

吳漫雪



工作坊提供一個難得的模擬面試環境，我們可從中吸取面試經驗，加強臨場應對能力，提升抗壓能力。

鄭幸宜

每位導師的悉心教導，令我學到很多面試技巧，例如：眼神、面部表情、身體的擺動以及小動作都會有一定要求，令我的面試技巧有所提升。

鄭璋喬



來自各專業界別的導師用心教導，讓我們能在最短時間內學到很多面試技巧，同時令我正視自己的不足之處，讓我能有機會增值自己。

鄭伍珮





# 台北考察之旅

## 旅遊與款待科

透過實地考察，讓同學了解有關旅遊業的業內運作，希望對研習上述科目有所裨益。

### 行程重點

- 酒店業：酒店見學課程，了解酒店運作（前台、房間及會議展覽設施）
- 餐飲業：餐飲業工作體驗，參觀大學餐飲系
- 航空業：參觀長榮航空公司
- 住宿業：一晚住宿五星級酒店，兩晚住宿青年旅舍，體驗不同類型住宿設施
- 樂園管理：六福村主題樂園考察
- 自定行程：其中一天由學生自行行程，讓學生體驗自助旅遊的特性

不管台灣或是香港的酒店、款待行業，員工都能以最真誠、友善的態度去對待客人，這才是服務性行業最令人敬佩的地方！

廖心雨

經過這次的台北遊學團，我對台北有另一面的認識，比起平常自己去台北旅行有不一樣的體會。

台灣之旅最開心的是和一班同學和老師同行，有別於普通的旅行！

無論是青年旅舍住宿體驗、還是參觀酒店和航空公司，聆聽機組人員講解航班緊急情況應變，皆是獲益良多！

旅程中的其中一天是由我們自行計劃行程，享受一天自由的旅程，期間歡笑不斷.....還記得我們一邊玩海盜船一邊唱歌，很是瘋狂！

參加遊學團最大的樂趣，就是可以師生同樂、寓學習於娛樂，所以就算所到之處一樣，亦另有一番風味。

羅浩宏

有一天的行程是要靠我們自己，沒有老師的陪同下去計劃行程，困難的地方就是要自己找路去目的地，過程中不斷問路人和看google map，幾經辛苦和體力才找到目的地。經過幾天由早到晚的見面，我們學生與老師們的關係更加親近，就像一個大家庭，有說有笑的，打破了彼此的隔膜。

一天的自訂行程，讓我體會到台灣的風土人情，同時也令我了解到旅行不只是一種享樂，也是一種規劃的藝術！

王心宜



# 東華學生大使三藩市參訪團2017

## 德育及公民教育組

期望同學對東華三院的歷史發展及善業精神有更深入的認識。透過親身的經歷，進一步了解香港與三藩市在不同層面的關係。



是次參訪團的主題是探討華人遷往當地的歷史和貢獻。當中去了不少充滿歷史價值的景點，例如華人在美國排華時的聚居地-樂居鎮、前華人拘留中心-天使島、華人蝦寮等。在這些景點讓我深切的體會到當時華人所受的歧視和壓迫以及他們依然努力奮鬥，捍衛自己權益的精神，讓我為自己華人的身分感到自豪。除此以外，我們也有參觀Stanford University和Google Inc.，感受到最高學府的氛圍和當地對科技發展的重視，他們成熟的科技發展也非常值得香港去模仿以提升本地的創科發展。



在美國體驗到當地與香港的文化差異，例如美國的普通餐份量已經是香港人的加大餐，空氣比香港清新多，但是香港人的效率絕對完勝美國人！



張佩霖



除了探索當地華人歷史外，能夠與東華三院主席、總理、三藩市當地華人、以及藝術家Summer Lee有不少的接觸和交流亦令我學習到不少人生道理。他們不約而同教導學生要以不同角度去思考問題，不要被眼前的景象限制了自己的想法，他們的分享實在是讓我獲益良多。



整個參訪團也讓我收穫到一群來自不同區不同學校的好朋友，大家從互不相識到相知，在美國一起玩鬧、一起成長，也是一趟奇妙的旅程！



學生大使





# 「和諧校園網絡計劃」和諧大使

## 訓導組

陳兆基

擔任和諧大使的同學籌辦了校內攤位遊戲、點唱站及心意卡傳遞活動，讓全校同學身體力行實踐「關愛」精神，一起努力建構和諧校園。另外，同學與其他參與計劃的中學籌辦聯校嘉年華，讓來自不同學校、不同種族的同學一起參與，宣揚「和諧校園」的精神。

參加和諧大使之意不在乎時數，不在乎名利；而在乎理解和諧之意義、影響及如何把它附諸實踐。



胡曉敏

本次和諧大使計劃讓我學會如何籌辦一個嘉年華，由零開始，到成功地籌劃一個活動。最難忘的是看見小朋友玩我們的遊戲後，面上流露出滿足快樂的笑容！



蕭澤彤

能與其他不同的中學生一起舉辦攤位活動，期間由構思主題、開會討論到舉辦嘉年華，都是十分難忘的經歷。



參加和諧大使後，我明白到原來舉辦一個嘉年華是如此困難，亦學習到與人溝通、合作的重要和技巧。能舉辦如此成功的嘉年華，真是令我十分難忘。

「和諧」這一詞從前對我來說十分陌生，但成為了「和諧大使」後，對「和諧」有了一番體會。和諧是要由心、身做起，並且要靠大家一起建立，才能營造出和諧的校園。

葉皆恒



陳詠豪





# 童軍 (1388旅)

## 制服團隊

童軍生活，令到同學們不斷成長。無論國際性的世界大露營，或是步操訓練，都給予他們成長的鍛鍊，開拓視野，學習與人共存。



在童軍生涯中，令我最印象深刻的是童軍105大露營。第一次教授不同國家的人摺紙巾圍，的確令我有點緊張，但見童軍們完成後臉上掛著的笑容，緊張的情緒即轉化為無限滿足感，因為可讓熱愛摺紙的我在這活動中宣揚摺紙文化。



余浩軒

最辛苦、困難的莫過於要背著大量露營物資，負重遠足，炎熱的天氣令人倍感疲累。但是，當到達終點時，那份喜悅及成功感卻叫人難忘。從中我學到如何與別人溝通及合作，凡事要懂得欣賞及學習別人的優點與長處。

甄鴻亮

在短短的童軍生涯中，我有過不少體驗，例如主席盾訓練、原野烹飪、露營遠足等，亦學到不少知識，例如急救、繩結、生火求生要訣，讓我能夠從中汲取經驗，將來學以致用。

鄭凱迪



陳琰

在貝澳露營時，表面上看似簡單的山藝活動令我難忘。我們的任務是要背負50L的行囊走2.5km的山路，當時我看了地圖便自信地帶領隊友前進，最後我不但走錯了路，我在途中更因撞到蜘蛛網而擦傷。但是，隊友們不但沒有怪責和憤怒，更一直慰問我的傷勢，令我體會到我們有時遇到困難，總會發牢騷、想放棄，但朋友總能體諒你、支持你！

余仲邦

記得參加主席盾童軍技能比賽時，我們要在指定時間內完成特定任務，講求的是團隊默契與效率。比賽時，我們都十分擔心會因營地建設範圍不足、不合乎比賽要求而被扣分，因此當時大家都拼命想法子去解決這難題，最終化險為夷，令我明白團隊合作的重要。



林翠芬

在三年的童軍生活中，最令我難忘的是童軍技能比賽。記得最初大家的技能是十分生疏的，經過一起辛苦的鍛鍊，比賽當天大家都可以熟練的把相關技能學以致用，那份成功的喜悅實在叫人回味！





# 賽馬會「動歷全城」創意體育計劃迷你奧運會2017-輕排球比賽

## 課外活動組

本校同學參加遊樂場協會的新興活動輕排球體驗班，具潛質之同學會被挑選進行專業培訓，最後再參加公開比賽與不同隊伍交流體育心得。

最困難是要重新適應輕排的規則及打法，又要與隊友培養默契！團隊溝通是最重要的，這樣才可發揮更佳水準！

本校同學榮獲  
高級組--冠軍、季軍  
初級組--季軍

經過這次比賽，我們發現透過努力練習訓練出的「球感」，可以彌補我隊先天高度和體能的不足，這次經驗鼓勵我們繼續鑽研和推廣這項新興運動。

讓青春  
燃燒！

莫煒堯

張以樂

最開心是每一下扣球得分，打破對方防守，極具滿足感！有時，對手不停得分會令我感到灰心...今次經驗讓我們學會要在最惡劣的環境中保持冷靜！

與友隊的表演接近，讓我們承受很大的心理壓力。比賽過後，我明白到堅持的重要：即使分數大幅落後，仍有機會反勝，要堅持到底才會成功。

李家裕

莫迪

我們第一場比賽就被淘汰，第二場卻可反勝，因為大家都拋開了勝利的包袱，以輕鬆的心態去應戰。

對於輕排，我是新手一名！比賽中要面對體力不斷消耗和被對手節節領先的考驗，當中得分的關鍵是要與隊友緊密溝通、勇於表達意見和團結一致。

陳孝華

盧家軒

最困難的是要在落後時作出調整，改變打法；要在短短一分鐘內整理好做得不足的地方和加以改善！

文偉倫



# 2017-2018年度學生領袖

希望今年可與其他英語大使攜手組織更多英文活動，以提升自身及其他同學「聽、寫、說」英語的動力和興趣!

數學學會主席  
董誌林



英語大使主席  
何咏怡

希望通過不同的活動讓大家重新愛上數學! 初嘗主席滋味的我認為與團隊中成員相處是最重要的。若能與幹事們多交流，彼此熟絡，必能齊心協力把數學學會辦得有聲有色!

在今年我希望能帶領信社蟬聯冠軍，更希望社員能在每一項活動中發展所長。我認為作為社長最困難的是要使社員團結，希望透過社員聚會，增加他們的歸屬感!

信社社長  
潘雅怡



希望可帶領領袖生團隊維持良好的學校秩序及學習氣氛! 只要我們能繼續堅守崗位、克盡己任，必能營造出良好的環境供同學學習。

紅十字會主席  
張宇恒

「領袖生」是一項別具意義的工作，是學校與同學的橋樑! 今年希望能夠與其他伙伴共同維持學校秩序，又可與同學建立良好的關係。作為領袖，我認為最大的困難是要與不同的團體交流合作，希望我的主動溝通可以令合作更順利!

希望在學校為大家營造一個普通話的語言環境，讓大家可以多接觸這種語言。有很多同學不敢說普通話是由於不自信，希望透過舉辦普通話電臺等節目，讓大家多聽多講，將普通話融於生活!

普通話大使學會主席  
黃詩涵

領袖最困難是要有能力處理不同類型的事務，又要和幹事一起面對種種困難，處事與應變能力是不可或缺的。幸好我有幹事們的幫助才能面對種種挑戰。

領袖生長  
鍾晨宇

副領袖生長  
吳慧妍

勤社社長  
張佩霖



副領袖生長  
簡家怡

希望今年可帶領領袖生團隊共同維持學校的良好學習氣氛。作為領袖，我希望可鍛煉自己的溝通的能力和領導才能。雖然與人協商合作是最困難的，但我仍會努力克服這障礙!

希望各童軍能從活動中了解自己的興趣及長處! 作為紀律團隊的領袖，最難的是溝通和下达指令，例如要讓團隊中全部成員準確無誤地接收消息，各司其職是很困難的，我每次都會嘗試一些新方法，希望事半功倍!

忠社社長  
范慧慈

很榮幸能夠在學校40週年以一個領袖的角色為學校出力。要帶領好勤社其實並不容易，當中有不少的困難要克服，像是帶領啦啦隊，尋找合適人選參加不同社比賽...希望本年勤社能夠團結一心，發揮自己所長，爭取全年總冠軍!

希望團契能把福音傳揚到校園每個角落。團契與我的牽絆，讓我選擇做其領導者。主席不易做，要避免紛爭發生，必須做好溝通與分配工作。

福音團契主席  
董晴

深資童軍主席  
朱景晞

我希望今年可以帶領忠社奪取榮耀，能夠團結社員，一同為社爭光。作為領袖，聆聽意見，再作出決策是必要的條件，我會以此為目標。

儉社社長  
莫焯堯

期望今年可以重奪冠軍，並增加同學對儉社和學校的歸屬感。因為想為社出一分力，所以我毛遂自薦成為社長! 作為領袖，要令不同性格的幹事們能齊心協力是一大困難，多鼓勵他們互相溝通和多了解他們應該是令他們齊心合作的好方法。

希望今年可以為閱讀大使增添光彩及特色，透過舉辦更多更有趣及多元化的活動，提升同學對閱讀的興趣! 期待與幹事們一同把「閱」樂無窮的風氣傳承下去!

希望可令同學了解更多有關動物的資訊，學習要善待、愛惜動物! 作為領袖，我希望挑戰自己，嘗試更多不同的角色，而最困難的是分配工作，因為每個人擅長的方面都不同，要去了解他們的能力，才能有最好的調配。

寵物小組主席  
黃曼玲

閱讀大使主席  
曾凱琳



# 2017-2018年度學生領袖

美術學會主席  
呂詠萱



我希望提供不同機會讓同學在藝術方面一展所長！我喜歡嘗試籌辦各項活動，當中最困難的是要為幹事們安排最適合的崗位，期望與他們多溝通，了解他們的性格和意願，做到最好！

作為主席，最難的事是分配人手，因為大部份幹事都來自中四、五級，大家都有不同的活動與職務，難以找到合適時間一起活動。希望我們可同心協力，把義工組助人自助的精神發揚光大。

義工組主席  
林雅雯



希望使大家更關注辯論及時事！擔當主席的困難是要團結成員，培養他們對學會的歸屬感。縱然大家各有職務，若能盡心盡力，問題自然迎刃而解！

中國歷史及文化學會主席  
賴淑琪



我喜歡烹飪，希望能把當中的樂趣宣揚給每一位。當主席最難的工作就是團結自己的團隊，我會多與他們溝通，引領團隊達成目標。

家政學會主席  
鍾靖雅



辯論學會主席  
唐嘉琪



香港青年獎勵計劃主席  
李麗璇



希望今年的舞蹈學會能有更多出外比賽和見識的機會。最難忘的是要在比賽前日以繼夜地練習，又要與各隊員磨合，培養默契，才可互相支持鼓勵，一同進步！

舞蹈學會主席  
陳琬懿



當幹事們意見分歧的時候，需要引導大家互相磨合，找出問題所在！希望今年能和幹事們一起舉辦更多新奇的活動，讓同學有不一樣的學會體驗。

設計與科技學會主席  
余曉華



希望可藉舉辦多個活動，如傳統工藝工作坊等，以宣揚學會宗旨：「寓學習於娛樂，學習中史並不局限於課本上！」

圖書館學會、橋牌學會  
主席陳雪盈



希望我的團隊可以一團和氣、齊心合力，為學校作出一點貢獻！

棋藝學會主席  
何穎婷



希望我能夠帶領並協助同學完成每一項挑戰，從中培養我們勇於挑戰及堅毅不屈的精神，發奮自勵，蛻變成龍。

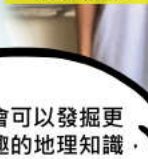
我希望今年可以和幹事們更加熟稔。自中二開始幫忙學會事務，到今年成為主席，我明白到原來要當好領袖角色其實殊不簡單！

電影學會主席  
黃嘉美



今年的Music Club將會是有史以來最有活力的！我希望挑戰自己，從零經驗邁步向前衝！當然，若可以好好分配時間，做甚麼都能更得心應手！

音樂學會主席  
歐陽駿安



希望本學會可以發掘更多新穎有趣的地理知識，吸引同學主動探索地理，感受天地萬物之奇趣！

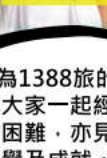
地理學會主席  
吳詩媚



有時成員各有己見，要透過討論，把意見統一！聆聽不同的聲音！

期望合唱團在各項表演中大放異彩！作為團長，我希望可以推動合唱團的發展！

合唱團團長  
黃麗明



作為1388旅的一份子，與大家一起經歷了種種的困難，亦見證了無數的榮譽及成就。希望新的童軍們能夠在此找到自己的興趣，使我們能薪火相傳，拼盡無悔。

童軍主席  
周紫千





# Flair Beyond Infinity



策劃及製作：

課外活動組



資料搜集及採訪：

大型節目製作籌備委員會  
(同學名單如下)

總編輯

李家裕

記者

呂詠萱	賴淑琪	李浩琛
李珮嘉	曾迦瑜	何倩怡
林嘉怡	蘇衛鵬	董誌林
李麗娟	馬佳虹	馮崎峰
廖恒傑	方樂兒	李沛珈
張珈泯		

