



# 伍若瑜通訊

二零二一年二月

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：wyyss@tungwah.org.hk  
網址：<http://www.twghwyyms.edu.hk>

## 校長的話

因着疫情的影響，我們的生活發生了很多的變化。雖然常言道：「人生不如意事十常八九」，又或「變幻才是永恆」。不過面對生活重大的改變，我們還需要多一點的耐性；多一點的盼望，以及多一點的努力去克服我們目前的各種難題。經過超過一年的疫情，我們都要學會時刻面對變化，因為隨時都會出現各種新的挑戰，這些挑戰正正是在考驗我們的應變能力，也在考驗我們的耐性和毅力，讓我們趁著這時候好好鍛煉和磨練自己，好能應對未來變幻不定的人生。

首先，我們受到最大的衝擊是生活習慣上的改變。人與人之間的隔膜不只因為彼此的臉上多加了一個口罩，更因為要經常遵守社交距離而增加了隔閡，對人的防範和不信任感也增強了。雖然科技提供了更多溝通的渠道，但另一方面卻令面對面的接觸變得更遙不可及，人與人的關係也逐漸疏離。最明顯的是在老人院中，許多需要他人照顧、陪伴、溝通的老人家，在疫情期間其親人、義工無法前往探望他們，令他們倍感孤獨。而生活在都市的我們何嘗不也是同樣感到孤獨？往日校園內的歡笑聲和喧鬧聲已經不復見了，師生之間的相處和互動的時間也大幅減少，我們的生活圈子好像被限制在數百呎的範圍內，所以我們除了要學習獨處之外，更要培養在生活節奏上的主動性和自律性。雖然沒有上堂的鐘聲，也沒有老師經常的叮嚀，但我們不能因此而降低對自己的要求，對該做的事和需要做的事更加要切實地、主動地鞭策自己去完成，以免墮入疏懶和怠惰的陷阱中，並且要主動運用資訊科技的協助，多接觸外界事物，擴闊眼界，否則疫情就會漸漸把我們隔絕於世界之外。

疫情之下，我們有更多時間留在家中，和家人接觸的時間多了，彼此可以建立更親密的關係，不過同時亦有可能增加了衝突的機會。這時候我們要對身邊的人多一點溝通；多一點關懷；多一點包容，體諒身邊每個人所面對的難處，建立和諧與親密的家庭關係。

大家都期望疫情可以儘快結束，讓我們回復正常的生活。希望在這段時間大家都能夠學習到忍耐、堅毅、自律和關懷，並好好學習如何管理好自己的生活節奏，以及對身邊人主動釋出關心和體諒。

無論環境多麼困難，也願我們都能夠愉快和積極地面對。盼望大家一起努力，在不久將來可以在校園中重見各位的笑容。

葉偉明博士

# 家長教師會

## 一、2020-21 年度家長教師會活動簡介

關顧中一同學的學習與成長：

- ◎ 中一家長下午茶聚
  - ◎ 中一家長工作坊
- 幫助同學適應中學生活，健康成長

家長教育：

- ◎ 「正向家長學堂」——共 4 節的課程  
增進親子關係  
由正向家長學院專業導師  
團隊到校安排
- ◎ 家教會周年大會家長講座

親子活動與工作坊：

- ◎ 蜜糖手工皂工作坊
  - ◎ 家長義工聯歡日
  - ◎ 親子烹飪班
  - ◎ 水仙栽種班及新春團拜
  - ◎ 家教會旅遊及聚餐
  - ◎ 親子運動同樂日
- 讓家長增進親子關係，融入校園！

親子義工服務：

- ◎ 探訪獨居長者
  - ◎ 關心社區服務
- 走出校園關愛社區

\*\* 家教會各項活動及工作坊將會發出家長通告，請家長留意並熱心參與！

## 二、中一家長會

2020 年 9 月 25 日（星期五）下午四時舉行中一家長會，以網上會議形式進行，參與的家長非常踴躍，共有 82 位家長參加，本會家長主席和家長顧問分享家教會的活動與來年的工作計劃，本會同時邀請教務組主任、電子學習組主任及資訊科技組主任以及各班班主任分享班中同學的學習情況，冀讓家長進一步了解子女的學習情況。

## 三、2020-21 家長教育

### 「正向抗逆——強化家長身心靈講座系列」

內容詳情：

講座共有 4 節的主題：

家教會本年特別加強家長教育，舉辦「正向抗逆——強化家長身心靈講座系列」，共 4 節的講座，由「香港信義會王賽明快樂家庭培育中心」的專業社工彭衛慶先生主講。

1	17/10 (六)	上午 10:00-12:00	「慢得喜——父母減壓秘方」
2	24/10 (六)	上午 10:00-12:00	「6A 正向管教之接納與讚賞」
3	7/11 (六)	上午 10:00-12:00	「6A 正向管教之關愛與時間」
4	21/11 (六)	上午 10:00-12:00	「6A 正向管教之責任與權威」

藉此課程希望讓家長可以培養正向的親子溝通，對提升親子關係有所裨益。

## 四、第十二屆家長教師會周年大會暨家長講座和第八屆家長校董選舉

本會於2020年10月30日舉行周年大會暨家長校董選舉日，出席的家長約有53位。當天邀請「正向家長學院」聯合創辦人梁辰民先生主講「培養青少年的正向情緒管理」，讓家長可以正面思維幫助子女健康成長。

此外，會上亦進行了第八屆家長校董選舉，出席家長代表均可以一人一票選出本校的家長校董。是次得票最高者為邱國強先生，以61%選票當選本屆家長校董，其次為周笑群女士，以37%選票當選替代家長校董。本會深深感謝家長的參與和支持。



第八屆家長校董選舉



第十二屆家長教師會執行委員



正向家長講座——講者梁辰民先生（辰民爸爸）

## 五、中三選科講座

為了讓中三學生及家長了解高中選科程序、有關升學及科目資訊，冀能未雨綢繆，早作準備，家長教師會與升學及就業輔導組合辦中三選科講座。而因疫情關係，以網上形式進行，於2020年12月18日（星期五）晚上7:00-8:15舉行。

由升學及就業輔導組主任黃佩華老師主講，校長、副校長及中三級班主任均會出席解答家長的提問。

# 努力、累積、成果

## 東華三院教學獎勵計劃 2018-19 (科學教育領域)

## 東華三院教學獎勵計劃 2019-20 優秀計劃獎 (中學組——中文教育)

- 我校一直鼓勵學生探索科學，在教學的設計上，亦配合近年流行的STEM課程，將科學、科技、工程、數學多個學科融合，致力培育學生對科學的理解及應用的能力。在2018-2019年度，我校成功獲得東華三院教學獎(科學教育領域)，這對我校於過往三年及未來的發展方針予以肯定。



得獎教師：(左起)吳少良老師、陳錦源老師及黃偉樞老師

中文科作為核心科目，一直有著舉足輕重的地位。因此，我校一直以來在中文教學上不遺餘力，希望在課堂內和課堂外培養學生對中國語文、中國文化和中國歷史的認識，我們舉辦了一連串的活動，務求令學生寓學於樂，提升對中文科的興趣和能力。在2019-2020年度，我校成功獲得東華三院教學獎勵計劃——優秀計劃獎(中學組——中文教育)

參與老師：蔡葵老師、朱嘉麗老師、李敏婷老師、蔣曉薇老師、柯清峰老師



獎座  
(因疫情關係未能親身領獎)



2019 火箭車同樂日



基本法盃全港中學辯論比賽



本校戲劇組更於學校戲劇節獲「評判推介演出獎」、「傑出合作獎」以及「傑出劇本獎」等多個獎項。



同學參與背詩活動



學校課程以外，中文科亦與中史科合辦交流團，實地考察各地的風土文化及歷史古蹟，擴闊眼界。

### 胸藏文墨懷若谷 腹有詩書氣自華



中國文化周

本校中文科以「活、學、活、用」的理念為原則，設計出不同的活動及課程，再配合校本教材，以提升學生學習中文的興趣以及成就感，在應付公開試之餘，亦能在生活中應用，成為一個有文化修養的人。

**活** 活潑生動  
引發興趣

**學** 初步接觸  
輸入知識

**活** 活用知識  
投入活動

**用** 應用知識  
應考中學文憑試

學生科創人才培訓計劃

高校科學交流營



社際詩詞大會



社際辯論比賽



閱讀活動



中文科老師設計的校本教材

# 努力、累積、成果



## 培養科研人才，推行「學生科創人才培訓計劃」

隨著 STEM 教育的推行以及為香港未來將會為大灣區輸出大量科創專才，在中學階段著手培育科研人才顯得更為重要。本校透過與各大專院校合作，在學校成立科研小組，由初中開始發掘及培養科研人才，讓學生進行一些高階實驗，並直接參與大學級數的研究項目，與大學研究團隊共同發佈研究成果及學術論文，參加全港性科學比賽及國際性的科研比賽，讓香港的學生可以在國際舞台上展示他們的科創能力。

### 一、建立葵青區首個及最為先進的「生物科技研究室」



本校有幸獲東華三院撥款 120 萬建立生物科技研究室，增添各項高端儀器，讓學生進行各項研究級數的實驗。



增添了多部離心機、聚合酶連鎖反應機及微型移液器等用作進行各種生物科技實驗



用以消毒各儀器的高壓釜



用作培養細菌的恆溫培養器及震盪培養箱

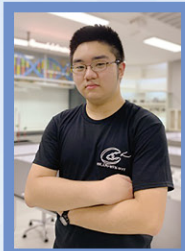
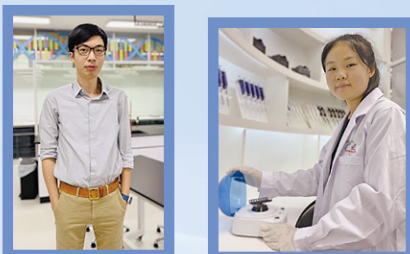
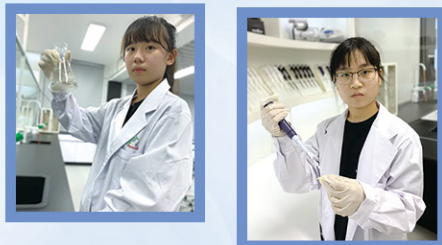


提供實驗用水的淨水系統



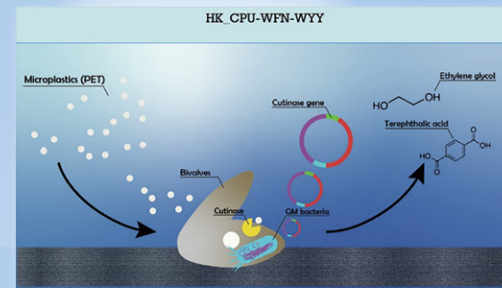
可進行細胞培養的二級生物安全櫃

### 二、參加麻省理工學院首創的「iGEM- 國際遺傳工程機器設計競賽」，成功擠身全球十二組有潛質隊伍之一



本校參加了由麻省理工學院首創、一年一度的世界級合成生物學競賽——「iGEM- 國際遺傳工程機器設計競賽」。本校有幸獲比賽贊助機構在全球百多隊中挑選為十二組有潛質隊伍之一，並資助我校五千五百美元作研究經費之用。比賽項目是將製造能分解 PET 的酶的基因放入大腸桿菌中，將來更希望可以將該細菌放入貝殼類中，從而過濾海水的微塑膠。

本校科研團隊



### 三、參與大學研究項目，發表學術論文。



科研小組參與香港中文大學及香港教育大學的研究項目，並會一起於美國科學期刊發表學術論文。

### 四、參加本地科學比賽，獲最佳表達獎。

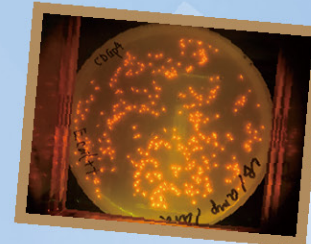


學生正向評委介紹他們的項目



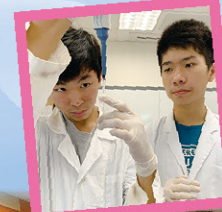
得獎學生合照

### 五、參與中文大學的 ABE 計劃——香港安進生物科技體驗，將各項生物科技實驗融入新高中課程。



學生正運用他們課本學習了的知識，製造基因改造發光細菌。

### 七、與大學合作，舉辦聯校海洋生物學課程。



### 六、參與大嶼山生態學家育成計劃，將生物科技應用於保育上。



學生向各評審及公眾介紹他們的項目，並獲得公眾最「like」獎。



# 學業成績及獎項

## 全年考試成績優異獎

2019-2020

科目	中一	中二	中三
中文	1C 關曉盈	2C 巫資聰	3C 江朗豪 3D 王勤如
英文	1A 比艾莎	2C 利泳錡	3C 李景南
數學	1C 楊然旭	2C 羅响	3D 譚雅曦
中國歷史	1D 林婧儀	2C 巫資聰	3C 王依婷
綜合人文科	1B 梁菁允	2C 吳肇瑜	3C 江朗豪
綜合科學	1B 梁菁允	2C 巫資聰	3C 葉穎彤
生活與社會		2C 巫資聰	3C 江朗豪
家政	1D 陳芷言	2C 蕭振輝	3C 梁浩賢
設計與科技	1D 鄧敏兒	2C 徐永昇	3C 葉穎彤
音樂	1C 蘇泓諾	2C 利泳錡	3C 方珈琳
普通話	1D 陳芷言	2C 黃瑾婷	
視覺藝術	1B 游倩怡	2C 陳嘉瑩	3A 楊翠馨

科目	中四	中五
中文	4C 張燕雯	5A 鄧詩敏 5D 吳詠甄
英文	4C 黃融	5B 梁頌其
數學	4B 吳柏熹	5B 林俊君
數學 (Module 2)	4B 吳柏熹	5B 梁頌其
通識	4C 馬可慧	5D 區嘉怡
中國歷史	4C 張燕雯 4C 廖進慶	5C 李惠恩
地理	4C 馬可慧	5C 梁燕妮
歷史	4C 廖進慶	5D 吳詠甄 5D 區嘉怡 5D 林婉玲
經濟	4D 鄭凱瑤	5A 盧家樂
生物	4C 楊嘉琪	5A 黃國棟
化學	4B 黃佳榮	5B 何子謙
物理	4A 謝德仁	5B 梁頌其
旅遊與款待	4C 葉芷茵	5C 何卓嵐
企業、會計及財務概論	4A 李俊仁	5A 盧家樂
資訊及通訊科技	4A 謝德仁	5B 莊耀霖
體育 (HKDSE)	4A 陳子辰	5A 陳君諾

### 各級名次

班級	第一名	第二名	第三名
中一級	1C 關曉盈	1C 劉芷筠	1C 楊然旭
中二級	2C 巫資聰	2C 吳肇瑜	2C 羅响
中三級	3C 葉穎彤	3C 江朗豪	3C 陳秋螢
中四級	4B 葉慧丹	4C 馬可慧	4A 林子鋒
中五級	5A 黃國棟	5B 林俊君	5D 吳詠甄



### 各級最佳運動員

班級	男	女
中一級	1B 施秉宏	1D 梁宇晴
中二級	2B 姚景洋	2D 陳芷嵐
中三級	3A 關雨晴	3D 張洛如
中四級	4B 王耀熙	4C 方樂兒
中五級	5D 朱光葦	5D 紀若彤

### 中一至中五學業進步獎

#### 中一級

1A 鄭梓謙  
1B 何熙妍 梁菁允 麥曉陽 余佈琪  
1C 鍾嘉軒 關曉盈 劉芷筠 魏葆晴  
1D 梁嘉權

#### 中二級

2B 高楚彤 吳卓霖  
2C 林莊 梁偉東 馬芷茵  
2D 陳芷嵐 韓澤霖 鄺智峰 梁晉僖 饒思婷

#### 中三級

3A 關雨晴  
3B 謝佳盈  
3C 林洛謙 李景南 吳敏瑄 楊諾謙  
3D 湯殷程 王勤如 容永道 張洛如

#### 中四級

4A 陳翠瑩 陳嘉浩 陳伊晴  
馮璋軒  
4B 陳焯熙  
4C 張燕雯 馬可慧  
4D 馮智薈 曾佳琦 黃瀚

#### 中五級

5A 陳錦濤 林雋軒 鄧詩敏  
5B 梁頌其 李浩堯 廖社豪  
羅雅程 戴沛康 王僥羨  
5C 梁燕妮 鄧凱盈

# ◆ 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 2020 年香港中學文憑試，成績表現優異，所有科目整體合格率達 95.4%，優良率達 39.7%，符合入讀高等院校基本要求亦達 89%，遠高於日校考生的 71.2%。

## 生涯規劃活動

為協助同學增加對自己的認識，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。

### (1) 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。參與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。由於疫情關係，部份活動改為以 ZOOM 進行。



怡和師友分享自己的職業路向

同學在活動中勝出，獲得紀念品



### (2) 東華三院聯校師友計劃

來自東華三院 18 所中學畢業生組成從事不同行業的師友隊伍，與同學進行職志交流，活動已於 11 月開始。

### (3) 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。



# 訓導組

## 操行獎

2019-2020 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 57 位同學包括：

其中 26 位同學同時獲頒全年操行獎：

1B 謝嘉雯	1C 劉芷筠	1D 林婧儀
2C 馬芷嵐	2C 徐永昇	3C 葉穎彤
3C 李雪怡	4A 陳翠瑩	4A 陳伊晴
4A 林震興	4B 伍雅思	4B 葉慧丹
4C 梁綽楠	4C 葉芷茵	4D 鄭卓婷
4D 張節悠	4D 林珮欣	4D 陶心圓
5A 陳錦濤	5A 李榮信	5A 鄧詩敏
5A 葉迪榕	5B 李浩堯	5C 何錦欣
5D 陳心妍	5D 林婉玲	

(中六級之全年操行獎已刊登於上一期伍若瑜通訊)

1B 梁菁允	1B 謝嘉雯	1C 劉芷筠	1C 楊然旭	1D 林婧儀
1D 林家聲	2C 梁子樂	2C 馬芷嵐	2C 湯鎧禧	2C 徐永昇
2D 蘇焯樺	3C 葉穎彤	3C 李雪怡	3C 沈丹銓	4A 陳翠瑩
4A 陳嘉浩	4A 陳伊晴	4A 鄺文恩	4A 林震興	4A 林子鋒
4B 伍雅思	4B 王耀熙	4B 葉慧丹	4C 歐莉欣	4C 張燕雯
4C 梁綽楠	4C 楊嘉琪	4C 葉芷茵	4D 鄭卓婷	4D 張節悠
4D 簡愷儀	4D 劉海瑞	4D 林珮欣	4D 陶心圓	5A 陳孝華
5A 陳錦濤	5A 覃贊華	5A 李榮信	5A 鄧詩敏	5A 葉迪榕
5B 張雅妍	5B 林俊君	5B 梁頌其	5B 李浩堯	5B 廖祉豪
5B 王僥羨	5C 何錦欣	5C 梁燕妮	5C 李可瑩	5C 李惠恩
5C 黃伊雯	5D 區嘉怡	5D 陳心妍	5D 鄧玉婷	5D 林婉玲
5D 樂婉怡	5D 吳詠甄			

## 領袖生

5D 張節悠同學被委任為領袖生長。5A 鄺文恩同學被委任為副領袖生長。各組組長人選如下：

	A 組	B 組	C 組	D 組	E 組	F 組	G 組
組長	4A 賀政雄	4B 葉穎彤	4A 林洛謙	5B 伍雅思	5D 劉海瑞	5C 莊欣慧	5C 梁綽楠
副組長	4B 李雪怡	4B 王雨欣	5C 謝巧雲	5D 簡愷儀	5D 陶心圓	5C 周紫佩	5C 楊嘉琪

## 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 5 日進行。因為大家也是初學，結得不太完美，幸得班主任來幫忙，大家都很用心學習呢。





# 訓導組

## 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：1D 許嘉榆

亞軍：1C 李柏熙

季軍：1B 楊志琛

## 初中法治講座

為加強學生的守法意識，並讓他們了解日常生活中容易觸犯的法例，本年度特別邀請香港大學法律學院「ROLE 法治教育計劃」的講師及學生以 ZOOM 形式進行直播講座。學生在講座中能了解到自己的法律權利、守法的重要性，以及一些青少年常見罪行及其法律責任。

學生於講座中都十分專心，不但積極主動回應講座內容，在答問環節亦能提出好問題，相信學生在是次講座後，都獲益良多。



**青少年  
守法意識講座**

ROLE  
法治教育計劃

**受到保護**

**接受教育**

**健康成長**

**獲得公平對待**

**意見獲得聆聽**



《香港人權法案》第十六條  
意見和發表的自由

(三)本條第(二)項所載權利之行使，附有特別責任及義務，故得予以某種限制，但此種限制以經法律規定，且為下列各項所必要者為限——

(甲)尊重他人權利或名譽；或  
(乙)保障國家安全或公共秩序，或公共衛生或風化。

個人  
私隱

「有意無視」 = 「知情」

被告難以用「不知情」作為辯護理由。

即使被告不知道所帶的毒品種類，但只要知道是「毒品」，或在過程中無對生疑部分求證，最終以「聽唔到」、「唔理」、「唔想知」理由辯護，法庭一般會視作「知情」。



**誹謗**

永久形式誹謗  
(不需證明自己蒙受損害)

短暫形式誹謗  
原告人需要證明自己蒙受損害，除非有關陳述屬謊言。

- i. 獅子忌利士被判監禁的刑事罪行；
- ii. 現時患有傳染病；
- iii. 不貞或曾與任何婦女通姦；或
- iv. 不擔任或不適合從事任何職位、專業、實業、貿易或行業。

- 01 有關言論具有誹謗意思
- 02 該言論已向第三者發佈
- 03 該言論是針對某個人

**結語：法律的目的**

- ❖ 保障公民基本人權  
    > 社會上每個人的權利都值得尊重
- ❖ 守法可以保障自己，免受刑事責任
- ❖ 更重要的是，守法可以保障他人權利免受侵犯

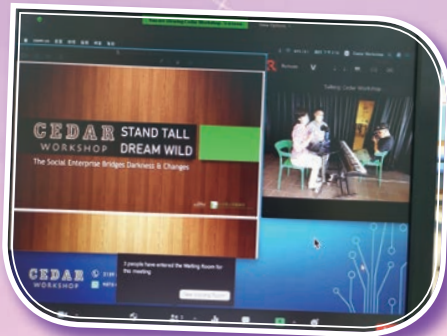




# 德育及公民教育組

受疫情影響，學校進行網課至恢復面授課程期間，本組仍重視學生的身心發展，透過不同形式的學習活動，支援學生在疫情下的情緒需要，培養學生積極面對困難的態度，從而學懂珍惜生命，促進學生的全人發展。

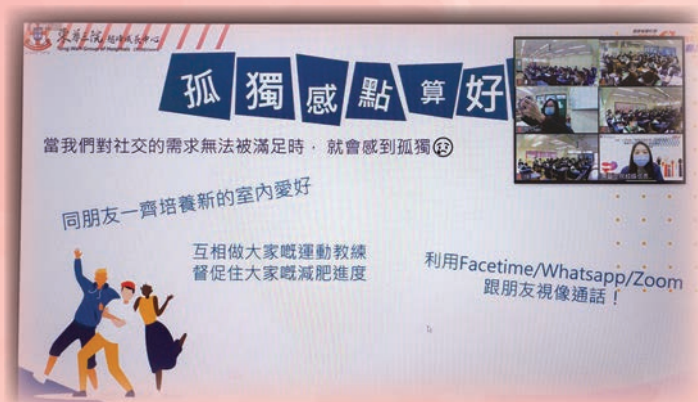
1 在9月24日至9月29日，我們邀請了Cedar Workshop為中二至中三級共8班同學舉辦了四場以音樂為媒介的網上生命教育分享會。由視障社工帶領視障青年作音樂交流、故事分享及個人價值反思活動，穿越不同的生命故事，接觸生命的可能性，協助同學發掘自身的價值以及解難能力，也讓參加者深思生命的意義。



2 擁有「正向思想」，不但內心會覺得安然，還會加強自己處理問題的能力，對周圍環境也有正面的影響。我們邀請到新生精神康復會社工團隊在11月27日為中五各班主持個人成長工作坊，介紹不同方法，讓學生加強自身的正面情緒，學習如何提升意志力，如何有系統地去解決問題，實踐自己定立的目標。



3 面對疫情，學生的生活模式或多或少有些轉變，上學、做功課、運動、社交、娛樂消閒活動等，現在都變得不一樣。有些學生或會有沉悶、自責、無助、孤單各種情緒湧現。有見及此，東華三院越峰成長中心社工特別在12月1日為中一至中三級學生主持「健康生活」網上講座，分享有關壓力與健康之研究，教導學生如何培養正向情緒及個性優勢，在疫症下紓緩壓力，維持良好心情，促進身心健康。

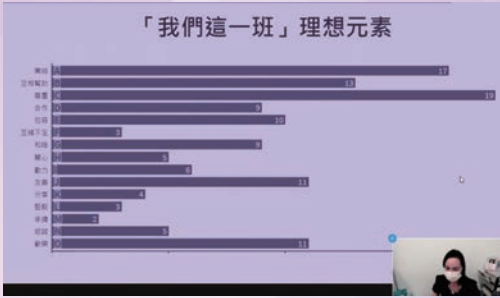


# 輔導組

## 中一迎新及適應活動

### 1. 網課：「我們這一班」

為照顧中一新生的升中適應，協助他們作開學準備，本組透過 Zoom 進行實時網上教學，為同學提供開學資訊，讓他們互相認識，進行「我們這一班」班級經營活動。



### 2. 校園遊蹤

於開學首日由社工和輔導老師帶領中一同學遊覽學校，讓他們認識校園。



**My FRIENDS Youth 小組**  
 (與東華三院何玉清教育心理服務中心合辦)  
 透過小組活動及遊戲提升同學的情緒健康及抗逆力，同學於完成活動後將協助在校園推廣正向訊息。

### 網課：忘憂充電站

透過繪畫禪繞畫，讓中二同學學習以藝術的手法舒緩情緒及享受當下。



### 「快樂由我創」小組

透過小組活動讓初中同學學習辨識情緒和管理情緒的方法，同時透過噴畫藝術分享及抒發情緒。

### 網上輔導室 (Zoom Guidance Room)

網課期間，本組增設網上輔導室，讓社工及輔導老師以不同形式支援學生在疫情下的情緒需要。

### 「月下之約」猜燈謎活動 (與生命教育組及學生支援組合辦)

於中秋節舉辦猜燈謎活動，讓同學感受節日歡欣氣氛。



### 活動預告

**「偷偷非凡」快樂校園計劃**

Asbury Methodist Social Service 60th Anniversary

**計劃內容**

- 遠夢啟途音樂分享會
- Joyful Life 創作坊
- Show-off 才能展現

活動查詢及報名：學校社工：鄧詠詩、黃曉彤、黃曉彤、輔導主任：吳錦波、輔導老師：梁綺婷

# 課外活動

## 中國歷史及文化學會

### 「MY STAGE —— 校際時裝設計比賽」

Good Morning CLASS 與教育局商校合作計劃舉辦「MY STAGE —— 校際時裝設計比賽」，希望同學以四大非物質文化遺產之一「武術（精神）」特色為主題設計時尚服飾。我校同學以陰陽五行、太極、龍紋及川劇變臉為題設計作品。



同學作品



大會宣傳海報

## 市區重建局 x 東華三院青年領袖計劃

我校同學參加東華三院與市區重建局合辦青年領袖培訓計劃，透過一連串工作坊、探訪及匯報活動，讓學生領袖對城市重建發展、樓宇維修、保育、活化及改造方面的工作有更深入認識。



市區重建局行政總監章志成先生、東華三院行政總監蘇祐安先生及教育總主任吳奇壩先生擔任評委。



我校同學推廣計劃焦點之一「花膠有價」——廢膠升級再做意念推廣



我校同學推廣計劃焦點之一「名字的玫瑰」——名字背後的故事



同學表現優秀，獲得優異成績



網上匯報

# 課外活動

## 家政學會

### 虛擬服裝設計比賽及虛擬服裝表演

製衣業訓練局舉辦「虛擬服裝設計比賽」，希望啟發青少年創意，讓3D科技融入設計，入圍作品會於虛擬服裝表演中展示。是次表演使用香港首創的舞台效果「3D全息立體動畫融合技術」製作，本校中六嚴曉彤及中四魏曉琳同學的作品獲得優異獎，獲邀參與表演。



參與工作坊



細心聆聽製作技巧

## 義工組

### 「疫」轉服務 —— 網上義工訓練計劃

疫情雖然使義工服務停頓，但本校同學於暑假期間參加網上義工訓練，希望可以「疫」轉傳統義工服務模式。透過接受網上培訓、與社福機構前線服務人員交流、從香港傑出青年義工身上學習服務策劃技巧，了解疫情對弱勢社群的影響，加強策劃活動時的靈活性。



裝備自己，迎接新常態



網上訓練中

# 課外活動

## 美術學會

就算抗疫在家，亦可發揮所長，積極創作！視藝科及美術學會在疫情期間舉辦多元化活動，例如鼓勵同學參加「保護香港海洋環境」四格漫畫創作比賽、葵青地區康健中心吉祥物設計比賽、英文書法班等，同學都積極參與。

### 英文書法班



要寫一手好書法，  
必須常練習



工作坊當日



「Think out of the box」  
跳出框框



「Stay Fresh」  
活出青春



同學作品

### 繪畫比賽及美化校園活動

## 「保護香港海洋環境」四格漫畫創作比賽



郭贊怡同學作品



黎心賢同學作品



林浩銘同學作品



資料搜集、構圖、草稿、上色等  
步驟，同學均一絲不苟

# 課外活動

## 課室壁報設計



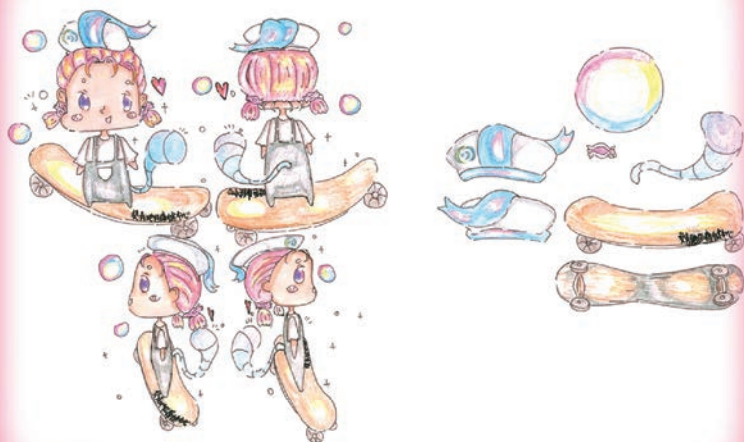
集體創作



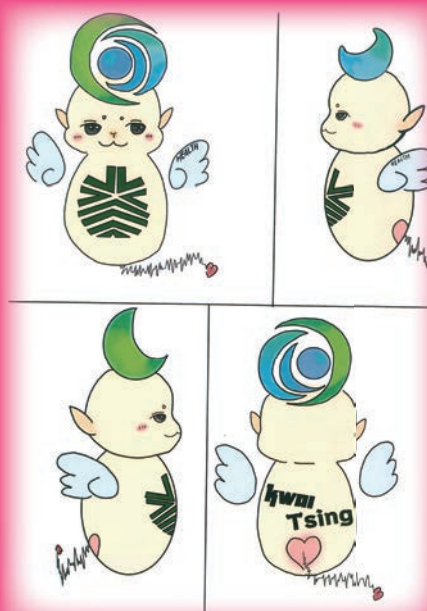
手繪壁報

## 葵青區康健中心吉祥物設計比賽

黃玉珊 IC 啟



黃玉珊同學作品



陳慧瑩同學作品

## 樓梯畫



美術學會主席陳嘉浩同學



陳伊晴同學作品



岑慧欣同學作品

# 課外活動

## 紅十字會

### 2020 年度新界西總部 「傑出紅十字青年會員」選舉

本校中六級梁頌其同學在團內表現積極卓越，並於學校活動、學業成績及家庭生活有多元化發展。他從眾多位申請者中脫穎而出，擠身十強，成為本年度新界西總部（包括葵青、荃灣、屯門、元朗區）傑出紅十字青年會員。



知識用於實踐



於早會向同學介紹急救常識

## 香港綠色建築週 2020

建造業議會及香港綠色建築議會合辦「香港綠色建築週 2020」，以「綠建 Team Up！創造零碳未來」為題，透過一系列活動，讓大眾認識何謂綠色建築，一起為城市減碳。本校張雪同學為唯一中學生代表參與開幕及錄影宣傳活動。



張同學與梁榮武先生（香港前天文台助理台長）及黃正宜小姐（903 DJ、Youtuber）同隊作賽



比賽節目於各大媒體播放



各隊員與吉祥物「綠築仔」及「大嘍鬼」合照



# 「愉愉非凡」快樂校園計劃

撰文：鄧姑娘

「Joyful Life · 享樂生活，一齊放放鬆、減減壓，放鬆心情！」

在現時實體課與網上課新常態的學習生活中，同學需面對不同的適應轉變，除適應課堂模式的轉變，亦要挑戰自己的專注力、集中力、記憶力……所以，能夠學懂「放鬆」，學懂享樂，亦是為自己打打氣、叉叉電的好方法！

今個學年，鄧姑娘及黃姑娘準備了一系列的「享樂」活動讓同學「打打氣、叉叉電」。「愉愉非凡」快樂校園計劃，顧名思義就是讓同學有一個愉快的校園生活，集合網上及實體活動讓同學體會不同的享樂、慢活的治癒體驗，亦讓同學可以表現及分享減壓的生活小品及心得，歡迎同學以短片拍攝分享個人才能，讓同學一齊學習減減壓，放放鬆。有興趣分享個人才能的同學，可聯絡學校社工或黃錦汶及梁綺婷老師。成功分享才能展現的同學，可獲小禮物一份。

計劃內容十分豐富，同學記得留意計劃的最近消息



## 追夢旅途 音樂分享會



## Joyful Life 創作坊 —— 享受慢活治癒的生活



積木魚缸



馬賽克燈

## Show-off to be Youtuber 才能展現短片分享



咖啡拉花



精油香水

## 享樂生活主題攤位



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

### (2019-2020)

賽馬會「三代·家添愛」——  
「分享愛·情繫三代」  
全港原子筆中文書法比賽  
入圍證書  
1B 謝嘉雯 1C 黃恩晴 3C 李美靜 4A 劉志森

麻省理工學院  
世界級合成生物學競賽  
「國際遺傳工程機器設計競賽」  
首十二名有潛質隊伍  
6B 梁頌其 5A 馮夢瑤 5A 林子鋒  
5A 鄭俊璋 5C 馬可慧 5C 楊嘉琪

市建局 x 東華三院青年領袖計劃  
優異獎  
5A 沈暉恩 5B 馮煒琳 5B 何維煌 5B 李仁璋  
5B 葉慧丹 5C 莊欣慧 5C 李志穎 5D 馮智善  
5D 任楚健 6A 陳孝華 6C 陳柏希 6D 陳曦晴  
6D 陳晞桐 6D 郭曉恩 5D 余世豪

「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽  
一等獎  
3C 吳肇瑜

二等獎  
2C 蘇泓諾 4B 葉穎彤

三等獎  
2A 林琪淵 2C 鍾嘉軒 2A 梁進軒 3C 徐永昇

粵港澳大灣區預選賽  
一等獎  
6B 何子謙

二等獎  
2C 楊然旭 2C 林家聲 3C 陳俊鵬 3C 羅 响  
3C 吳肇瑜 4B 葉穎彤 5B 吳柏熹 6B 李康臨

三等獎  
2B 陳倬瑩 2D 郭景程 4D 江朗豪 4B 李雪怡  
5B 楊澤豪 6A 陳君諾 6B 戴沛康

第七十二屆香港校際朗誦節  
詩詞獨誦——粵語  
中五、六級 冠軍 5C 葉芷茵

散文獨誦——粵語  
中五、六級 季軍 5C 葉芷茵

詩詞獨誦——英語  
中五級 亞軍 5B 李仁璋

虛擬服裝設計比賽  
優異獎  
4B 魏曉琳 6B 嚴曉彤

# 光輝的一頁

「保護香港海洋環境」四格漫畫創作  
比賽 2020  
亞軍  
2B 林浩銘



「法你通識」網上挑戰賽 2020-2021  
至 SMART 先鋒  
6A 王僥羨 全港第 14 名  
5B 林康雨 全港第 47 名

其他得獎者  
6A 曾博茹 5A 陳伊晴 6C 梁燕妮 4D 謝佳盈

人氣王  
6A 王僥羨 全港第 6 名  
5B 林康雨 全港第 28 名  
5A 陳伊晴 全港第 42 名  
4D 謝佳盈 全港第 46 名  
4B 魏曉琳 全港第 47 名

其他得獎者  
6C 梁燕妮 6A 余心嵐 6A 曾博茹 5C 馬浚軒  
5B 馮煒琳

學校獎  
東華三院伍若瑜夫人紀念中學 全港第 6 名

《基本法》問答比賽 2020-2021  
《基本法》問答比賽  
5B 林康雨 全港第 15 名

TeenTalk 密碼  
6A 王僥羨 全港第 19 名  
6C 梁燕妮 全港第 46 名

其他得獎者  
6A 王僥羨  
6C 梁燕妮

課外活動卓越領袖才能  
5D 張節悠 6A 陳錦濤 6A 鄧詩敏 6A 葉迪榕  
6C 何錦欣 6C 梁燕妮 6C 李可瑩 6C 盧詠妍  
6D 陳心妍 6D 霍詩穎 6D 林婉玲 6D 梁楊彤

領袖才能獎項  
6B 高文敏 6D 區嘉怡

## 二、獎學金

### (2019-2020)

永隆銀行 / 伍若瑜夫人及  
東華三院獎學金  
1C 關曉盈 1C 劉芷筠 1C 楊然旭 2C 巫資聰  
2C 吳肇瑜 2C 羅 响 3C 葉穎彤 3C 江朗豪  
3C 陳秋螢 4B 葉慧丹 4A 林子鋒 4A 陳嘉浩  
4C 馬可慧 4C 楊嘉琪 5A 黃國棟 5A 盧家樂  
5B 林俊君 5B 何子謙 5D 吳詠甄

東華三院李銜麟博士獎學金  
學業成績獎——中文科  
1C 關曉盈 2C 巫資聰 3C 江朗豪 3D 王勤如  
4C 張燕雯 5A 鄧詩敏 5D 吳詠甄 6C 黃詩涵

學業成績獎——英文科  
1A 比艾莎 2C 利泳綺 3C 李景南 4C 黃 融  
5B 梁頌其 6C 林廣昇

學業成績獎——數學科  
1C 楊然旭 2C 羅 响 3D 譚雅曦 4B 吳柏熹  
5B 林俊君 6C 鄧睿善

學業成績獎——通識科  
4C 馬可慧 5D 區嘉怡 6C 麥穎茵

進步獎  
1C 鍾嘉軒 2C 林 莊 3D 王勤如

傑出運動員  
1D 梁宇晴 2A 劉冠齊 5D 朱光堇 6D 黃秋琦

堅毅運動員  
2D 陳芷嵐 3A 林駿軒 4D 林澤剛 5D 紀若彤

東華三院體藝精英學生支援及獎勵計劃  
2B 羅筱焮

東華傑出學生獎  
5D 區嘉怡

東華傑出學生獎（課外活動）  
5A 陳孝華

東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金  
5A 黃國棟 5B 林俊君 5D 吳詠甄

港富明德獎學金 2018-19  
6C 陳穎思

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 陳詠豪 6A 梁嘉倫

伍潔宜慈善基金謝婉雯校友獎學金  
6C 蔡梓賢 6C 王 楠 6D 李思欣

嚴展明校長作育英才紀念獎學金  
6A 陳詠豪

東華三院獎學金（文憑試傑出獎）  
6C 蔡梓賢

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 陳詠豪 6A 張浩光 6A 梁嘉倫 6A 譚詠悠  
6A 葉卓靈 6A 葉皆恒 6B 李麗璇 6B 胡曉敏  
6C 黃詩涵 6C 麥穎茵 6C 蔡梓賢 6C 王 楠

香港社會服務聯會  
「明日之星——上游獎學金」  
4C 馬可慧 6A 葉卓靈

尤德爵士紀念基金高中學生獎  
6A 葉皆恒 6A 譚詠悠

校友會優秀學長獎學金  
5B 梁頌其

荃葵青區中學校長會  
「荃葵青區十二大傑出學生」  
5B 林俊君

屈臣氏集團香港學生運動員獎  
6D 黃秋琦

香港胸肺學會「謝婉雯醫生紀念獎學金」  
5C 李惠恩

易氏伉儷紀念獎學金（2020-2021）  
金獎  
2C 劉芷筠

銀獎  
6B 王僥羨

銅獎  
4A 楊諾謙 6A 鄧詩敏

優異獎  
2C 麥曉陽 2C 梁菁允 2D 何熙妍 2D 魏葆晴  
3D 高楚彤 4A 容永道 4D 謝佳盈 5B 陳焯熙  
5C 張燕雯 5D 馮智善 6A 陳錦濤 6B 李浩堯  
6C 鄧凱盈

彩虹行動謝婉雯品學兼優獎學金 2020-21  
6B 林俊君 6C 李惠恩 6D 鄧玉婷



# 運動龍虎榜



## 葵青區中學校際籃球賽

### 男子(高級二組)季軍

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 6B 張皓然 | 6B 高號樺 | 6D 陳柏堅 |
| 5B 周駿軒 | 5C 謝展洛 | 5D 朱光葦 |
| 4A 陳子辰 | 4A 陸天朗 | 4D 曾俊傑 |
| 3B 鍾煒豪 |        |        |



## 香港學界體育聯會葵青區中學分會校際田徑比賽 2019-2020

### 男子甲組

- |        |       |    |
|--------|-------|----|
| 5D 朱光葦 | 鐵餅    | 冠軍 |
|        | 鉛球    | 季軍 |
| 5A 董誌林 | 標槍    | 亞軍 |
| 6D 陳柏堅 | 標槍    | 季軍 |
| 5D 黃敬熹 | 鐵餅    | 殿軍 |
| 5A 黃國棟 | 800米  | 亞軍 |
| 4B 陳嘉柏 | 100米欄 | 殿軍 |

### 男子甲組團體

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 6A 董誌林 | 6A 施嘉文 | 6A 林攸良 |
| 6B 張皓然 | 6B 黃卓謙 | 6B 江學明 |
| 6D 陳柏堅 | 6D 劉榮達 | 5A 陳志遠 |
| 5A 陳君諾 | 5A 黃國棟 | 5B 陳嘉柏 |
| 5D 陳嘉煜 | 5D 朱光葦 | 5D 黃耀艇 |
| 5D 黃敬熹 | 4D 林思揚 | 3C 梁浩賢 |

### 男子乙組

- |        |       |    |
|--------|-------|----|
| 4A 陳子辰 | 鐵餅    | 冠軍 |
| 4B 王耀熙 | 跳遠    | 冠軍 |
|        | 三級跳   | 季軍 |
| 3A 關雨晴 | 標槍    | 亞軍 |
|        | 鉛球    | 殿軍 |
| 3A 林駿軒 | 100米  | 季軍 |
|        | 200米  | 殿軍 |
| 4A 陸天朗 | 100米欄 | 殿軍 |

### 4 x 100米接力

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 4A 陸天朗 | 4B 王耀熙 | 殿軍     |
| 3A 陳鎧烽 |        | 3A 林駿軒 |

### 4 x 400米接力

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 4A 鄧曉洋 | 4A 陳子辰 | 殿軍     |
| 3D 陳悅  |        | 3A 關雨晴 |

### 男子乙組團體

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 4A 陳子辰 | 4A 陸天朗 | 冠軍     |
| 4B 陳焯熙 | 4B 王耀熙 | 4A 鄧曉洋 |
| 3A 陳鎧烽 | 3A 關雨晴 | 4D 李柏霖 |
| 3A 林燁  | 3A 高卓謙 | 3A 林駿軒 |
| 3D 陳悅  | 3D 黃家熙 | 3B 陳力恒 |



### 男子丙組

- |         |      |    |
|---------|------|----|
| 2A 劉冠齊  | 100米 | 冠軍 |
|         | 200米 | 冠軍 |
| 2B 姚景洋  | 跳高   | 冠軍 |
|         | 跳遠   | 冠軍 |
| 2A 黎嘉樂  | 800米 | 亞軍 |
| 1D 司徒諾天 | 鉛球   | 殿軍 |

### 4 x 100米接力

- |        |        |    |
|--------|--------|----|
| 2A 劉冠齊 | 2A 黎嘉樂 | 冠軍 |
| 1B 施秉宏 | 2B 姚景洋 | 殿軍 |



- |        |         |
|--------|---------|
| 男子丙組團體 | 冠軍      |
| 2A 黎嘉樂 | 2A 劉冠齊  |
| 2C 陳漢林 | 2D 張灝天  |
| 2D 李梓軒 | 1A 董偉達  |
| 1B 施秉宏 | 1C 李祖賢  |
| 1D 梁進軒 | 1D 司徒諾天 |

- |        |
|--------|
| 2B 姚景洋 |
| 2D 朱俊燁 |
| 1B 林宗琛 |
| 1C 黃忠傑 |

### 男子組團體總冠軍

### 女子甲組

- |        |       |    |
|--------|-------|----|
| 6D 黃秋琦 | 跳遠    | 冠軍 |
| 5D 劉舒欣 | 100米  | 季軍 |
|        | 200米  | 殿軍 |
| 5D 紀若彤 | 100米欄 | 殿軍 |

### 4 x 100米接力

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 6D 黃秋琦 | 5C 張可炫 | 冠軍     |
| 5D 劉舒欣 |        | 5D 紀若彤 |

### 女子甲組團體

- |        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 6C 盤敏兒 | 6D 馮子恩 | 亞軍     |
| 5B 羅雅程 | 5C 張可炫 | 6D 黃秋琦 |
| 5C 吳卓殷 | 5D 霍詩穎 | 5C 蒙愛琳 |
| 5D 劉舒欣 | 5D 郭曉恩 | 5D 紀若彤 |
|        |        | 4A 陳穎瑤 |





4 x 400 米接力 冠軍  
 2D 陳芷嵐 1A 徐珞瑤 1A 陳倬瑩  
 1B 陳瑞曦

女子丙組團體 冠軍  
 2B 馬森兒 2D 陳芷嵐 2D 李美蘭  
 1A 陳倬瑩 1A 吳璐儀 1A 徐珞瑤  
 1B 陳瑞曦 1B 梁菁允 1B 游倩怡  
 1C 邱卓詩 1D 李苾蕎 1D 梁宇晴

## 女子乙組

3D 張洛如 跳遠 冠軍  
 3D 庾淇菁 100 米 殿軍  
 400 米 亞軍

女子乙組團體 殿軍  
 4A 巫雨宸 4A 林荔婧 4C 方樂兒  
 4C 林思敏 4C 葉芷茵 4D 吳洛怡  
 4D 岑泳妍 3A 李潔怡 3A 楊翠馨  
 3A 張美琪 3D 王勤如 3D 庾淇菁  
 3D 張洛如 3D 黃以容 2A 梁宇茵

## 女子丙組

1D 梁宇晴 100 米 冠軍  
 200 米 冠軍  
 1A 吳璐儀 標槍 冠軍  
 跳遠 冠軍  
 2C 陳芷嵐 400 米 冠軍  
 800 米 季軍  
 2A 馬森兒 跳高 冠軍  
 1A 陳倬瑩 100 米欄 亞軍  
 1A 徐珞瑤 400 米 亞軍  
 1B 梁菁允 跳高 季軍

4 x 100 米接力 冠軍  
 1A 吳璐儀 1B 梁菁允 1D 梁宇晴  
 1D 李苾蕎

## 女子組團體總冠軍

## 葵青區校際女子羽毛球賽 亞軍 (甲組)

6D 馮子恩 6D 黃秋琦 6D 李麗娟  
 6D 馬佳虹 5B 羅雅程 5D 劉舒欣



二零二零至二零二一年度  
 《伍若瑜通訊》

編輯：朱嘉慧老師、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