



伍若瑜通訊二零一六年十二月（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

如果學問沒有帶給我們智慧，運動沒有帶給我們健康，挫折沒有帶給我們經驗，那課堂的鐘聲只意味著時間的流逝，再厚的筆記也不過是另一疊的紙張，究竟學習是甚麼？學習過程中的成功感、愉悅、痛苦、壓力又如何影響我們的將來？以下我想與各位分享我的看法。

為人父母者，「養兒一百歲，長憂九十九。」每一個父母想必都希望自己的兒女快樂健康，也希望他們有良好的品格，將來立身處世，走自己的路，創建美好的人生。一方面我們要建立紮實的學問基礎，另一方面也要學習面對生活種種的挑戰，好讓他們能發揮獨特的潛能。老師就如父母一樣，也深有同感。我們相信每一個學生都是獨特的，每一個學生都有自己的天賦與優點。智慧需要啟發，經驗需要歷練。學問、經驗、視野，都是陶成我們人生智慧的重要階梯。每天和學生的相處，希望見到他們健康和快樂地日漸成長。

學問是重要的基礎，能讓我們了解萬物之間的關係，也是再向前發展的工具或階梯。經驗是累積我們的歡笑和淚水，成功和失敗，每一步也在陶成我們的人格和態度，引領我們繼續成長。每一個經歷和體驗都會使我們從中汲取教訓，成為下一步成功的動力。視野不單單指著一個向度，同時也是一種態度，一種對各種可能性都能充滿期盼的態度。沒有眼界，就有如井中之蛙，沒法了解世界之大，沒法明瞭人生其實充滿各種可能。視野愈廣，路自然愈寬。

所以，每一個學生都應接受優質的全人教育。學校培養學生優異的學習能力，讓他們面對不同的知識，都能發展一套自己最有效，快速的學習方法。可是，今日我們不患知識的不足，反而訊息太多太廣，又太輕易從不同管道而來。作為家長、老師，要讓學生明辨是非，辨別真假，擇善而固執，不至迷失於資訊洪流中。今期伍若瑜通訊的主題就是為家長提供一些方法，使我們的孩子不再沈溺在這個橫流裏，在學校群體生活當中，努力發展與人溝通、建立關係、解難紓困的能力，更重要的是能夠主動擴闊生活經驗，在成長過程中建立積極的人生觀，價值觀和世界觀，在未來瞬息萬變的世界中安身立命。

有緣加入伍若瑜的大家庭，和大家一起工作和成長，我感覺到這裡的師生都是勤懇、樸素和謙遜的。感謝以前和現在的老師夙夜匪懈，對學生愛護有加；學生謙恭受教。盼望我們繼續自強不息，在學業、情操、識見和品德上日益精進。共勉。

葉偉明博士



家長教師會

一、2016-2017 年度家長教師會活動簡介

舉辦日期	活動		
二零一六年	7月16日及8月20日	中一新生家長日	
	9月23日	中央委員會會議	
	10月14日	中一家長下午茶聚	
	9月至7月	親子閱讀獎勵計劃(中一級)	
	11月20日	家長教師會周年大會及座談會	
	11月至12月	好人好事	
	12月9日	中三家長座談會(升學講座)	
	12月17日(下午)	家長義工聯歡日(燒烤)	
	12月28日至30日	新高中學制英文科預備班	
	二零一七年	1月3日	水仙花栽種班
		2月19日	旅遊及聚餐
		2月25日(上午)	親子義工服務(送暖)
2月26日		中五及中六家長座談會(升學講座)	
2月至8月		協辦辯論訓練班	
4月23日(下午)		親子球類活動日	
4月24日		家長也敬師活動	
4月29日		親子烹飪班	
5月10日		親子義工服務(關愛)	

二、2016-2017 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、義工服務和聯誼活動，並撥款資助「學業獎勵計劃」、「活動獎勵計劃」、「辯論訓練班」和「親子閱讀獎勵計劃」等。

家長教師會財政預算 (2016-17)

項目	收入	支出	結餘
會費 (\$50 x 786)	39,300.00		
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	5,267.00		
~ 「家庭與學校合作活動計劃」特別津貼 #	5,000.00		
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 #		6,200.00	
家長義工聚會		1,500.00	
中一親子閱讀獎勵計劃		5,000.00	
中央委員會聚會		300.00	
中一家長下午茶座		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 #		2,000.00	
~ 茶點		2,000.00	
旅行及聚餐		15,000.00	
水仙花栽種班 #		800.00	
中一家長簡介會		1,300.00	
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		1,300.00	
伍若瑜通訊		5,267.00	
活動獎勵計劃		15,000.00	
學業獎勵計劃		15,000.00	
好人好事活動 #		1,000.00	
學生會選舉 *		300.00	
聯校陸運會運動員飯盒津貼 *		1,200.00	
文具及雜項		1,200.00	
新高中學制英文科預備班		3,000.00	
	74,569.00	82,767.00	-8,198.00

* 有關項目將由善款津貼

有關項目將由「家庭與學校合作活動計劃」特別津貼

2016年9月9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 52 位家長成為中央委員，並於 2016 年 9 月 23 日（星期五）晚上召開中央委員會會議。當晚會議氣氛良好，老師與家長均作出多方面的交流及分享，發揮家校合作的功能。



四、中一家長下午茶聚

2016 年 10 月 14 日（星期五）下午三時四十五分至五時十五分舉行中一家長下午茶聚，共有 46 位家長來校參加，校長、副校長、中一班主任及各組別負責老師均有出席茶聚。家長淺嘗茶點，分享子女的學習和校園生活等問題，討論氣氛熱烈。



五、家長教師會周年大會暨第六屆家長校董投票日

本會於 2016 年 11 月 20 日舉行周年大會暨家長校董選舉日，出席的家長約有 49 位。當天邀請東華三院學務主任（學生輔導）陳紹勤先生主講「如何促進親子關係及提昇子女的情緒智能」，讓家長可以正面角度去幫助子女健康成長。當日家長也和班主任會面及領取測驗成績表，進一步了解子女在學校的表現。

此外，會上亦進行了第六屆家長校董選舉，出席家長代表均可以一人一票（以家庭為單位）選出本校的家長校董。是次得票最高者為尹燕玲女士，以 82.2% 選票當選本屆家長校董，其次為陳倩麗女士，以 48.9% 選票當選替代家長校董。恭喜當選的家長校董及各家長的支持。



六、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 2016 年 10 月底，招募了 54 位家長義工，冀能踴躍參與親子義工服務，活動包括探訪長者及關愛幼兒等。透過參與義工服務，亦增進彼此的感情及聯繫，別具意義。

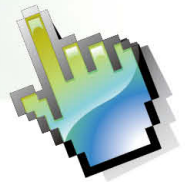
我們的新校長—葉偉明博士



姓名：葉偉明博士
格言：自強不息、終身學習、寬廣視野
學歷：文學士、教育碩士、理學碩士（電腦）、
文學碩士（宗教研究）、教育博士
工作經驗：在不同的教育層面，包括中學（年青人）、
大學（教師培訓），行政（教育局、校長）
服務逾卅餘年，曾任中學教師、校長、
香港教育學院（教育大學前身）一老師培訓、
教育局一新高中課程發展、課程設計，教材設計、
老師培訓、評核及學校支援
其他：香港、美國、英國及澳洲等 5 個專業學會（電腦、資訊科技、
電子及電機工程師學會專業會員）

專題

我的子女是否已沉迷網絡遊戲？



問卷小測試：試就你的子女玩網絡遊戲的情況回答以下各項。

你的子女玩網絡遊戲的情況

「同意」或「不同意」

- | | | | |
|--------------------------------|-------|-----------------------|-----------------------|
| ● 不玩時會發脾氣 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 玩網上遊戲時間不斷增加 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 玩至不想吃飯和睡覺 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 半夜仍然玩網上遊戲 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 放學回家立即埋位打機 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 因為沉迷網上遊戲，不做功課和溫習。 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 因為沉迷網上遊戲，成績明顯退步。 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 不想參加學校課外活動 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 不想參加社交活動 / 不喜歡與人溝通 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 不想參加學習技能 / 興趣活動（例如：音樂 / 畫畫）。 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 不玩時有不安和不快的感覺 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 經常要求父母買遊戲 / 網上遊戲光碟 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 不理會父母的反對，堅持玩網上遊戲。 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ● 到遊戲機中心遊玩 | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

假如你的答案中，有 5 個或以上「同意」的話，你的子女或許已有沉迷或傾向沉迷網絡遊戲的情況。

有不少研究指出，青少年個人管理及紀律不足與其沉溺上網傾向是相關的。上網成癮者在情緒管理能力及辦事集中能力方面都明顯較一般上網人士為差，而沉溺上網的傾向同時影響著他們與家人的相處。家長處理青少年子女沉迷上網的問題時，往往感到束手無策。我們明白到家長的憂慮和疑問，現總結我們在處理青少年沉迷上網的經驗，為家長提供一些建議。

忍心的愛心

家長或許會覺得限制子女玩網絡遊戲十分「殘忍」。但是當你明白到以下沉迷網上遊戲的害處時，「忍心的愛心」就是一種非常重要的管教法。



(一) 青少年沉迷網上遊戲的害處：

1. 無興趣上堂
2. 上網消耗大量精力，影響健康。
3. 個人成績顯著下降
4. 影響個人的學業和其他技能
5. 有少許長期沉迷網上遊戲者，可能成為雙失青年或隱蔽青年。
6. 未能達到貢獻個人、家庭和社會的目標
7. 有些沉迷網上遊戲者對社交生活不感興趣
8. 有些沉迷網上遊戲者，欠缺溝通技巧。
9. 有些沉迷網上遊戲者，容易與家人發生衝突，脾氣暴躁。
10. 由於有些沉迷網上遊戲者大部分時間只是玩樂，欠缺磨練機會。
11. 有些沉迷網上遊戲者選擇在遊戲上獲取成功，實情是走錯了方向。

很多父母的愛心非常足夠，如果能夠應用「忍心的愛心」管教法去拒絕子女不合理的要求，或者用「忍心的愛心」去預防或糾正子女的問題，那就相得益彰了。

(二) 我的孩子在星期一至五已經有玩網上遊戲的習慣，我現在怎樣勸導我的子女呢？

一：向子女道歉

「阿仔/女，媽媽/爸爸先前沒有制止你在星期一至五玩網上遊戲，媽媽/爸爸覺得自己做得不恰當，我要向你道歉。由現在開始，我要為你重新定下一個〈學業時間管理表〉。
星期一至五，不玩任何網上遊戲。
星期六至日，每天最多玩二小時。」



二：首先認同網上遊戲的吸引力

「個個同學都是這樣玩，我不覺得有任何問題。」



「媽媽/爸爸明白電腦遊戲十分吸引，又可以跟朋友一起玩樂。」



三：清楚和肯定地說出幫助子女改掉不好的習慣是父母的責任

「媽媽/爸爸的責任是培訓你做個對個人、家長和社會有貢獻的人，但我覺得網上遊戲會帶領你走相反方向，所以我要幫助你改掉不好的習慣。」



四：說出網上遊戲的禍害

「我不覺得玩電腦遊戲有甚麼不好。」



「媽媽/爸爸不想你成為網上遊戲的受害者。讓媽媽/爸爸詳細分析電腦遊戲的禍害給你聽。……」



五：給予子女表達意見的機會

「媽媽/爸爸想知道你現在的感想。」

「我覺得不開心。我覺得你不給我自由。」



六：明白子女的感受

「媽媽/爸爸明白你的感受。我知道你很享受玩網上遊戲。我明白在過程中你能夠獲得快樂，滿足感和成功感。」



七：請子女接納你「忍心的愛心」

「你既然明白我，你就不應該阻止我。」

「我覺得你現階段應該用心求學，而不是享樂。我希望你能夠有自強不息的精神，盡自己的能力求取知識和技能，日後要對個人、家庭和社會作出貢獻。我希望你能夠欣賞和接納我忍心的愛心。」



八：給予子女適應期
父母和子女一同訂立一個適應期，目標是在一個短時期內實踐「學業管理時間表」。



九：肯定子女有控制力實踐「學業時間管理表」

「媽媽 / 爸爸對你很有信心。我相信你明白了網上遊戲的禍害後，你會很有智慧地選擇不做一位受害者。我很相信你的控制力和堅持能力。」



十：告知子女你是他們的支持者

「如果我發覺你有軟弱的時候，我會提醒你和幫助你。如果你遇上了困難，需要我的支援，請你知會我，我一定會盡力幫助你，我會很欣賞你對我的信任。」



十一：告知子女何時結束「學業時間管理表」

「阿仔 / 女，媽媽 / 爸爸認為做一個成功的學生，需要有犧牲玩樂、磨練、堅持和付出的精神。這個〈學業時間管理表〉會待完成文憑試後才結束。如果你能夠進入大學，我相信你已擁有一定的控制力和判斷力，到時我會給你自由，不控制你玩網上遊戲的時間。我會遵守我的承諾，我會很欣賞你對我的信任，我也會很欣賞你的忍耐。」



十二：切實執行「學業時間管理表」

當父母完成程序一至十一後，子女便開始「學業時間管理表」。

(三) 假如我的孩子完全不接受 / 不遵守「學業時間管理表」，我應該怎麼辦？

錦囊一：將電腦放在當眼處（例如客廳）

* 在這個過程中，請家長不要問：「你同不同意？」只可以運用「知會方式」而不是用「徵詢方式」。



「媽媽 / 爸爸覺得電腦放在你的睡房中是不適宜，因為人的控制力有時會很薄弱。為了幫助你遵行「學業時間管理表」，我覺得我應該給你一個專心的學習環境。我在這星期內會將你的電腦搬到廳中。你或許覺得有些不便，但為了你的學業和健康，媽媽 / 爸爸覺得應該這樣做。」



錦囊二：「環境教育」——寫以下內容貼在電腦附近

如果你能夠切實執行以下的「學業時間管理表」，爸爸媽媽會很欣賞你

星期一至五，不玩任何網上遊戲。

星期六至日，每天最多玩二小時。

不要做一個網上遊戲的受害者

我會很欣賞你的忍耐

錦囊三：「忍心的愛心」——用消退法

在某些情況下，父母不用理會孩子，但要子女繼續執行某些規定。用消退法是有有一個條件——父母已經在事前一次或多次清晰地向子女解釋，或者已將解釋貼在牆上，父母只須提醒子女看牆上的解釋便可。



小倩（假名）經常挑戰媽媽，她幾乎每天都問媽媽：「我要玩網上遊戲，我個個同學放學便可以玩。為甚麼我不可以？」媽媽用肯定的眼光，溫柔的笑容，用手指向牆上貼著的信件（錦囊三），然後便行開。

小倩看看信件的內容，在當天便不再繼續要求了。

這情況持續了一個月，小倩的媽媽每次都用這方法解答問題（用手指示小倩看牆上的信件）。一個月後，小倩知道她不可能成為贏家（她想媽媽准許她的要求——玩網上遊戲），她不再向媽媽提出同樣問題，從此小倩乖乖遵守「學業時間管理表」了。

錦囊四：用「消退法」的同時，要用「欣賞/支持法」

為了鼓勵、支持和欣賞子女能夠遵行「學業時間管理表」時，父母可以：

1. 為子女安排一個安靜和舒適的做功課和溫書環境。
2. 與子女相處的時候，常給予溫柔的笑容。
3. 與子女相處的時候，常給予欣賞的眼神。
4. 子女放學回家，為子女安排喜愛的茶點。
5. 媽/爸：「我知道你有些倦。你吃過茶點，休息一會，便開始做功課啊！」
6. 要對孩子信任——當孩子用電腦做功課或搜查資料時，請父母不要騷擾他們。
7. 要尊重孩子，給孩子保持私隱——當孩子用電腦工作時，不要看他們的內容。
8. 媽/爸：「我很欣賞你的控制力，平日不玩網上遊戲。」
9. 媽/爸：「我很欣賞你的堅持，平日不玩網上遊戲，我會在你的生日，送一份禮物給你。」
10. 媽/爸：「我很欣賞你的控制力/堅持，平日不玩網上遊戲。」
11. 媽/爸：「你真乖，平日不玩網上遊戲。我會煮你喜歡的食物給你。」
12. 媽/爸：「阿仔/女，我明白要控制不玩網上遊戲是不容易的，我很欣賞你的定力。」



[#8-12 請家長考慮用讚美的方式來鼓勵子女。]

錦囊五：教導子女遵守諾言——「點到即止」

今天是星期六，小強（假名；11歲）正在玩網上遊戲。現在是3:45p.m.，他已玩了1小時45分鐘，他今天可以玩2小時。

媽媽/爸爸對小強說：「還有15分鐘你便要停止玩網上遊戲了，媽媽/爸爸很欣賞你能夠守信用。」到了4:00p.m.，小強還未停止，媽媽/爸爸行近小強身邊，向小強說：「守信用是十分重要的，現在要停止玩網上遊戲。」

重要時刻：這時，媽媽/爸爸不要行開，要待小強停止網上遊戲才離開。



精明的判斷：

很多時，有些孩子會這樣說：「等一等。」
過了一會，他們再說：「等一等。」
再過一會，他們仍然說：「等一等。」
親愛的家長，明顯地，這些孩子只是說敷衍和拖延的說話。請你考慮用「忍心的愛心」，對他們說：

「媽媽/爸爸知道你說『等一等』只是敷衍和拖延的說話。我要你學習遵守諾言，「點到即止」（意思是時間到了，便要停止玩網上遊戲），立即停止玩網上遊戲。」



錦囊六：限制電子產品（電腦及手機）上網時間

方法一：

很多家庭的電腦，甚至網路，都是子女（或者是按子女的意見）設定的。對於那些不熟悉電腦的父母，連子女在電腦上做什麼都不知道。所以，你如果想要做點什麼，首先你要取得電腦和網路的控制權。假如你真的沒有電腦和網路的控制權，那你什麼也做不了。

取得了電腦的控制權，我們可以開始一點簡單的，免費的設定工作。所有電腦系統，包括網路系統，至少會有兩個層級的使用者，第一種叫做管理員 (Administrator)，它擁有所有權限，可以在系統裡面橫行無阻。第二種叫一般使用者 (User)，它所擁有的權限，是由系統管理員賦予的，系統管理員可以隨心所欲地增加，或者減少一般使用者的



「系統管理員」和「標準使用者」

權限，以規管使用者的行為。簡單的說，就是父母必須要是系統的管理員，而子女，就只能做系統的一般使用者。如果子女跟父母同樣是系統管理員，那父母改什麼都沒有用，因為子女可以輕鬆的改回來。另外有一點要特別注意，所有管理員的帳戶都要有密碼保護，要是沒有密碼，子女還是很輕易就可以進入系統裡面更改一切。

今時今日的電腦系統，不管是 Windows 或是 MacOS，本身都內建了家長監護措施，不用另外付費的。

下面以 Windows 做例子：

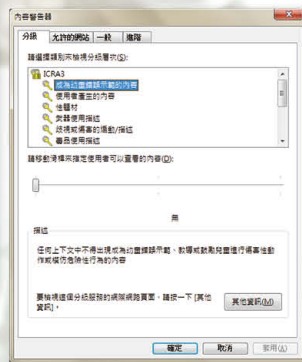
- 在「控制台」->「家長監護」，選擇你要監護的子女帳戶。在每個監護的帳戶裡，你可以設定允許使用電腦的時間和允許使用的電腦程式。例如你可以設定，每天 8pm-10pm 允許使用電腦，和只允許使用 Word、Excel 和 IE 來做功課，但不允許其他例如 MSN 等來聊天。



Win7 的家長監護



IE 的內容警告器

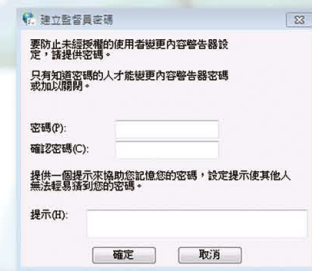


IE 的內容警告器內的「分級」頁

然後是上網部分的限制。請到「控制台」->「網際網路選項」->「內容」頁。在「內容警告器」，按一下「啟用」。在「分級」頁，你可以選擇每一類要過濾的資訊，例如，色情、暴力，等等。在「允許的網站」頁，你可以額外加入「許可」和「不許可」的網站。「許可」的可以是學校的網站，以免學校的網站被誤判為不良，而令孩子完成不了功課作業。「不許可」就可以加入 facebook、討論區、又或者線上遊戲的網站。

注意：如已更新至 IE 10 之後的版本，要顯示「內容警告器」的相關設定，請找到 "執行" 或是按下視窗鍵 +R 叫出執行，輸入下行字串再按「確定」：

RunDll32.exe msrating.dll,RatingSetupUI



為內容警告器設定密碼

方法二：

買一個可以設定連線上網時間的路由器 (Router) 或向正在使用的互聯網公司查詢是否有上網時間管理的增值服務。

以上這些系統內建的功能可能不會太好，又或設定起來較麻煩，功能和靈活性都不足。如果作為家長的你，還想多做一點，就可以選擇一些由第三方開發的軟體。這些軟體既有免費的，也有付費的。這類軟體，除了可以更靈活地作出時間限制和軟體限制，有的更可以記錄子女在電腦上的行為（用戶監控記錄），例如上過什麼網站、下載過什麼、甚至能夠記錄子女和別人聊了什麼。

除了軟體，我們也可以在硬件上設定保護兒童上網的措施。硬件在這裡是指上網的開口 (Internet gateway)，在家居環境就是指你的路由器 (router)。在硬件上做設定的好處有兩點，其一是集中管理，所有規則只要在上網的開口做設定，而不需要為每一部電腦（或平板，手機等）逐一設定。第二是相對於在電腦上做軟體的設定，在硬體上的設定要破解是難一點的。

在電腦上你設定的任何密碼、安裝的任何軟體，只要孩子在電腦上做一次 System recovery(廠機必有的) 又或者重裝一次 windows，就什麼都不會保留下來了。以今天的中學生來說，不會重裝的還真是少見吧？再加上，當你的孩子已經十來歲，而且每個孩子都擁有自己的房間和電腦。要去接觸並更改他們的電腦，根本就會被視為侵犯私隱。這個時間，如果我們只需要到上網開口去做設定，明顯地就可以大大減少家庭的磨擦。

時至今日，大部分中價 (五百元上下)，甚至很多低價 (二百元上下) 的路由器都內建有 parental control 又或者 access control 的功能。這兩者，都可以有效阻止子女濫用互聯網。

以一部中價的 TP-LINK TL-WR1043ND(四百三十元) 為例，parental control 可以設定個別電腦允許上網的時段，例如每天 12am-8am 是完全不允許上網的。而 access control 就可以控制允許連接的網站，這部分也是可以設定時段的。例如，你可以設定每天 6pm-10pm 允許連到 MSN 的網址，又或者每天 8pm-10pm 的兩個小時可以連到個別網上遊戲的網址。這樣的話，你允許他上網做功課，但又限制了上 MSN 談天和線上遊戲的時間。

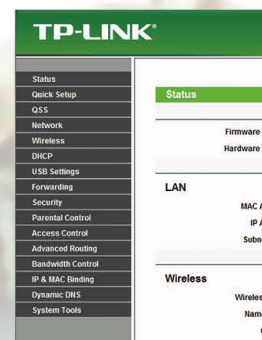
其他有相關功能的網址：

(1) <https://pcrookie.com/?p=1286>

(2) 政府介紹的過濾軟體 — <http://www.tela.gov.hk/chi/publicity/filtering.htm>

另外，亦有些互聯網服務供應商會提供「網站過濾」的增值服務。例如：

網上行的「親子服務」-<http://parentalc.netvigator.com/>



設定家用 Router

錦囊七：給予子女適當的後果 (恰當的懲罰)

親愛的家長，為了幫助子女不沉迷網上遊戲，我們有時要考慮用「忍心的愛心」，給予子女恰當的懲罰。



「阿仔 / 女，守信用是十分重要的。嫲嫲告訴我，你今天放學回來，便玩網上遊戲。媽媽 / 爸爸覺得有些失望。為了幫助你養成良好的讀書習慣，我要你承受適當的後果，***，希望你明白我的心意。」



*** = 恰當的懲罰
可能是扣除些少零用錢
可能是減少看電視時間
可能是……

(四) 總結

親愛的家長，如果您發覺您的子女最近迷上了網上遊戲，請您嘗試找一個適合的時間，和您的孩子好好詳談，努力找出問題的根源。或許您的孩子某學科出現困難；或許不能適應新的環境；或許受到同學的欺負；或許有其他壓力；或許……。您的孩子可能用了網上遊戲來逃避現實。當明白了問題的根源後，請家長再思考如何幫助子女。

在很多情況下，沉迷網上遊戲與學業退步會有一定的關係。如果有些家長發現子女有沉迷網上遊戲的情況出現，屢勸不改。這時，請家長考慮聯絡校長 / 班主任 / 老師 / 輔導主任 / 學校社工。我想如果家長能夠知道孩子在學校的表現 (特別是上堂表現)，學校能夠知道學生在家中表現，然後家長和校方攜手幫助孩子建立良好的學習習慣，很多時會收到較佳的效果。

孩子沉迷網上遊戲已經成為很多家長「頭痛」的事，同時也成為學校和社會問題。家長如有需要，可以考慮向專業機構 / 人士尋求支援。輔導沉迷網上遊戲的兒童及青少年極不容易，特別是青年。沉迷的日子愈久，難度也愈大。但願我們一起攜手培訓孩子，使他們避免沉迷網上遊戲；或者幫助他們將沉迷網上遊戲的習慣改掉，使孩子和世界變得美麗。

資料來源：

1) 教協駐診心理輔導員 林志霞

2) Mister Ngan <http://www.misterngan.com/>

3) 香港家庭福利會網絡教育及輔導服務



學業成績及獎項



科目	中一	中二	中三
中文	1C 林珀賢	2C 董誌林	3C 何咏怡
英文	1C 黃嘉銘	2C 林翠芬	3C 張佩霖
數學	1C 林俊君	2C 董誌林	3C 曾明杰
中史	1D 李可瑩	2D 黃詩涵	3C 陳穎思
生活與社會		2C 董誌林	3C 何咏怡
科學(中一至中三)	1C 梁頌其 1C 黃嘉銘	2C 蘇衛鵬	3C 何咏怡
音樂	1D 區嘉怡	2C 李思欣	3C 余兆麟
家政	1C 高文敏	2C 朱錦瑩	3A 黃嘉美
設計與科技	1A 李浩堯	2C 周紫千	3C 廖杰智
普通話	1A 蔡雅露	2D 黃詩涵	
視覺藝術	1D 鄧玉婷	2B 何倩怡	3D 黃可彤
電腦	1C 林俊君	2C 葉皆恒	3C 黃坤瑜
綜合人文	1C 林珀賢	2C 葉皆恒	3C 陳穎思

科目

科目	中四	中五
中文	4A 伍超杰	5B 冼嘉儀
英文	4B 葉礎禧	5A 吳嫻芯
數學	4A 黃端儀	5A 趙天樂
通識	4B 林力勤	5A 楊泳茹
中史	4C 陳嘉欣	5D 李偉玲
化學	4A 伍超杰	5A 趙天樂
生物	4B 余志荃	5A 吳嫻芯
企業、會計與財務概論	4A 歐嘉亮	5B 李文倩
地理	4C 姚靖雯	5C 黃裕熹
物理	4B 余志荃	5A 趙天樂
旅遊與款待	4C 廖心雨	5A 杜安琪
組合科學(生物及化學)		5C 姚樂妍
組合科學(物理及化學)		5C 邱瑩
經濟	4C 吳漫雪	5A 文子聰
資訊及通訊科技	4A 歐嘉亮	5B 冼嘉儀
數學(延伸部分一單元二)	4A 伍超杰	5B 黃建聰
歷史	4C 吳漫雪	5A 廖禧榮
體育(中學文憑試)	4D 林子樂	5C 黃嘉欣
		5C 張芳蓮

進步獎名單

中一級	1A 陳嘉柏	李浩堯	嚴卓楠
	1B 林芷彤	林婉玲	鄧凱盈
	1C 張修賢	梁頌其	
	1D 區嘉怡	鄧詩敏	
中二級	2A 陳映彤	林攸良	
	2B 歐詠琦	陳詠豪	黃雯婕
	2C 李麗璇	蘇衛鵬	
	2D 洪樂文	李文迪	譚珈瑜
中三級	3B 黃巧陶	黃福霖	劉啟俊
	3C 張愷唐		
	3D 楊惠雯	封樂然	楊栢勤
	3D 潘雅怡	何穎婷	羅心妍
中四級	4A 洪梓謙	廖偉洛	
	4B 郭俊賢		
	4C 連伊琳	譚絳澂	許嘉藝
	4D 林少碗	張美	嚴汶沁
	4D 王心宜		
中五級	5B 梁俊傑	陳俊昇	余信傑
	5B 吳洪傑		
	5C 黃裕熹	任楚華	蔡灝賢
	5C 吳嘉寧		
	5D 張藝淇	葉焯榮	

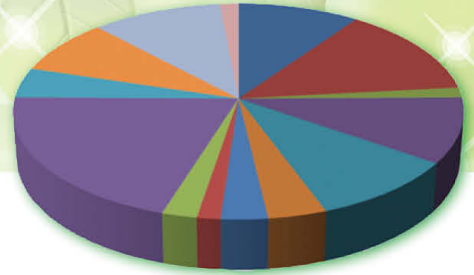
各級名次

名次	中一級	中二級	中三級	中四級	中五級
第一名	1C 林珀賢	2C 董誌林	3C 陳穎思	4A 伍超杰	5B 鄭丹倩
第二名	1C 李榮信	2C 葉皆恒	3C 何咏怡	4B 葉礎禧	5A 杜安琪
第三名	1C 黃嘉銘	2D 黃詩涵	3C 張佩霖	4C 吳漫雪	5B 冼嘉儀

各級最佳運動員

班級	男	女
中一級	1A 陳嘉柏	1D 羅雅程
中二級	2C 陳駿杰	2B 馮子恩
中三級	3D 徐學勤	3C 何雅楠
中四級	4C 潘浩然	4B 任穎詩
中五級	5B 余信傑	5C 張芳蓮

升學及擇業輔導組



畢業生升學概況

香港中學文憑試的整體合格率 (Level 2 或以上) 96.6%，超過八成同學繼續升讀大學或專上學院課程，其中，孟文清同學以中國語文 (5**)、通識 (5**)、物理 (5**)、化學 (5**)、英國語文 (5*)、數學 (5*) 及生物 (5*) 之優異成績入讀香港大學內外全科醫學士課程。

中六畢業生升學及就業概況 學生總人數 133

■ 升讀香港大學	■ 升讀城市大學	■ 升讀東華學院	■ 重讀中六
■ 升讀中文大學	■ 升讀浸會大學	■ 升讀職業訓練局院校	■ 就業
■ 升讀科技大學	■ 升讀教育學院	■ 境外升學	
■ 升讀理工大學	■ 升讀嶺南大學	■ 升讀香港其它院校	

香港胸肺基金會謝婉雯醫生紀念獎學金 2016

本年度題目為「室內空氣對呼吸系統的影響，不容忽視」。



得獎同學為 6B 班譚恒富同學

東華三院聯校「英語面試工作坊」



十六所參與的東華三院中學校長師生大合照



本校校長、老師及學生大合照



本校同學鍾葦藍、李康喬、吳嫻芯和陳珈璇囊括了全場六個其中四個「最佳英語演講者」的獎項



到社會各界公、私營機構進行個人模擬求職面試

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，從而規劃可行的人生路向，盡早訂立升學及就業目標，本組鼓勵同學積極參與不同的生涯規劃活動。

(1) 校外生涯規劃活動

a) 港鐵「Train」出光輝每一程訓練計劃

於暑假舉行為期十天的訓練計劃，包括港鐵工作體驗及實踐。本校參加同學有 5B 班任穎詩和 5C 班吳漫雪。

b) YWCA A Life Academy 師友計劃

為期兩年，活動師友計劃、生涯規劃工作坊、不同行業的暑期工作實習、海外交流活動等。

6D 班徐慧怡同學積極參與各項活動，於過去兩年暑假曾分別參加了柬埔寨服務及文化交流團及菲律賓宿霧酒店工作體驗計劃，表現突出，並獲得該計劃的獎學金。



本校參與同學名單

中四同學	中五同學	中六同學
4A 廖杰智	4A 李家裕	5B 余志荃
4A 莫迪	4B 區志聰	5B 李怡璇
4B 范慧慈	4B 張愷唐	5B 鄭伍佩
4B 張佩霖	4D 潘雅怡	5B 張利蘭
4D 鍾心榆	4D 何雅楠	5C 鄭幸宜
		5D 林少碗
		6B 余信傑
		6D 陳術
		6D 徐慧怡

(2) 校內舉辦的生涯規劃活動



中二生涯規劃課堂



中三生涯規劃小組



中四尋志營



中五尋志營

德育組

1. 東華三院學生大使倫敦參訪團

今年正值孫中山先生誕辰 150 周年，東華三院於 2016 年 10 月 29 日至 11 月 5 日舉行“東華三院學生大使倫敦參訪團”，本校 5B 葉礎禧和其他 17 間中學共有 22 位中五學生，參訪曾為孫中山提供庇護的中國大使館、大使博物館，以及孫中山故居，並訪問當地領袖和華人代表，體會華人在海外的生活經歷和感受，以及探討中華文化在異地的傳承和發展。



2. 鼓勵學生參與校外領袖訓練

本校一向鼓勵學生參與校外機構舉辦之培訓計劃，幫助他們放眼世界，拓展視野。

第八屆「健康資訊學生大使計劃」

5A 歐嘉亮
5B 李怡璇

廉政公署「高中 iTeen 領袖計劃」

4A 盧家軒 4B 何咏怡 4C 陳穎思 4D 袁麗琼
4B 唐嘉琪 4C 賴淑琪 4C 黎恩兒 4D 林雅雯

3. 禮堂周會

健康校園講座：鞏固沒有吸食毒品的學生繼續遠離毒品和酒精飲品的決心，即使有朋輩引誘他們嘗試吸毒或喝酒，會更堅決說“不”，從而預防毒品和酒精飲品在校園蔓延。



「零和博奕」中學巡迴教育劇場：透過話劇配合互動遊戲和木偶，說明「零和博奕」與「例外常數」概念，讓學生認識賭博的禍害。

4. 關愛午間音樂會

透過音樂，鼓勵同學互相支持打氣，建立和諧校園的氛圍。



輔導組

大哥哥大姐姐計劃 —— 培訓活動

本組於暑假舉行「大哥哥大姐姐」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。同學將發揮朋輩輔導的精神，協助中一同學適應新的校園生活及學習上的轉變。



迎新天地

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」，讓同學可以藉活動彼此認識、學習團隊合作及訂立目標。前三天的活動內容豐富，包括重點活動「我們這一班」及「校園生活體驗之旅」等。第四天則以讓中一同學認識大哥哥大姐姐為主，並由大哥哥大姐姐派發手冊、校曆及上課時間表。



大哥哥大姐姐計劃 —— 下午茶聚、午間飯局

此活動讓中一同學在輕鬆的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、增進情誼。

環境教育組

環保大使

經老師挑選後，本年共有 43 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，各環保大使於 9 月 22 日參加了就職授章典禮，高級環保大使為 5B 潘子櫻和吳瑞鈞同學。



城市有機農圃領袖訓練計劃

本校參加由香港浸會大學、香港有機資源中心主辦及滙豐銀行慈善基金贊助的「都市有機耕種 — 校園天台農圃領袖訓練計劃」，本年度活動如下：

a) 環保大使領袖訓練

環保大使於 10 月 17 日進行了一連串的團體領袖訓練，加強組織環保活動的能力。



b) 耕種工作坊

專業農夫於 11 月 11 日親臨本校，教導同學打理農田的技巧。



想不到校園也可種出茄子！



收成的喜悅



播種前的翻土工作



學習育苗的技巧

c) 農場實習

15 位環保大使於 11 月 12 日前往位於錦田的歐羅有機農場，親身體驗不同的耕作活動。



全力以赴



出發開墾土地



很累呀！



開墾前，很多雜草呀！



完成任務



清理雜草



開墾後

訓導組

操行獎

2015-2016 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 55 位同學包括：

2C 董誌林	3C 李家裕	4C 廖心雨	5A 黃嘉希	5C 陳思宇
2C 馬佳虹	3C 吳慧妍	4C 吳漫雪	5B 鍾葦藍	5C 鄭雅靜
2C 葉卓靈	3C 譚浚健	4C 冼晶婷	5B 鍾惠欣	5C 張樂兒
3B 賴淑琪	3C 王琬瑩	4C 楊曉晴	5B 符真瑞	5C 周淑冰
3B 呂詠萱	3C 袁麗琼	5A 陳珈璇	5B 劉穎彤	5C 徐嫻萱
3B 蘇芷琪	4A 黃叶琪	5A 陳思丹	5B 李文倩	5C 黃裕熹
3B 曾洛琪	4B 鄭凱兒	5A 林靄靄	5B 馬子嵐	5C 叶璇
3B 黃煒婷	4B 陸柏諭	5A 李杰華	5B 冼嘉儀	5C 姚樂妍
3C 陳穎思	4B 黃蔚欣	5A 李芷欣	5B 蘇樂瑤	5D 羅曉靖
3C 簡家怡	4B 任穎詩	5A 駱澤鈞	5B 譚詠兒	5D 李偉玲
3C 黎恩兒	4B 葉礎禧	5A 杜安琪	5B 黃嘉敏	5D 黃淑芬

(中六級之全年操行獎已刊登於上一期伍若瑜通訊)

其中 24 位同學同時獲頒全年操行獎：

2C 董誌林	4B 陸柏諭	5B 鍾惠欣
3B 賴淑琪	4B 任穎詩	5B 符真瑞
3B 呂詠萱	4B 葉礎禧	5B 劉穎彤
3C 陳穎思	5A 陳思丹	5C 鄭雅靜
3C 簡家怡	5A 李杰華	5C 周淑冰
3C 吳慧妍	5A 駱澤鈞	5C 黃裕熹
3C 袁麗琼	5A 黃嘉希	5D 羅曉靖
4B 鄭凱兒	5B 鍾葦藍	5D 李偉玲

領袖生

5B 陳泳權及葉礎禧兩位同學被委任為領袖生。各組組長及副組長人選如下：

	第一組	第二組	第三組	第四組
組長	5B 吳瑞鈞	4A 洪英傑	4A 吳慧妍	4C 鍾晨宇
副組長	5C 鄭幸宜	5A 吳浚榮	5C 廖心雨	4A 林汝正
	第五組	第六組	第七組	第八組
組長	5B 陸柏諭	5D 林少碗	5D 嚴汶沁	5D 葉佩澄
副組長	4B 簡家怡	5B 林璟美	5A 林嘉樂	5B 馮嘉瑤

領袖生培訓於 9 月 17 日完成，領袖生就職禮已於 9 月 22 日舉行。



和諧校園網絡計劃

本校訓導組於本學年參與了由教育局統籌的「和諧校園計劃」，6 名領袖生 (3B 陳詠豪、3C 蕭澤彤、3C 葉卓靈、3C 胡曉敏、3C 葉皆恒及 3D 陳兆基) 代表本校出席「和諧大使領袖訓練」日營。活動中，本校學生與其他中學的學生代表一起學習領導技巧及與人協作的的方法。未來數月，本校學生將與其他中學學生商討協作，籌備不同的校內活動及聯校嘉年華，將「和諧校園」的訊息透過宣揚開去。



中一校規知多少問答比賽

於課後進行比賽，回答問題時學生可查閱手冊中的校規。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。本組發現中一同學對校規了解頗清晰，表現理想。得獎者為：冠軍 1C 余日暉、亞軍 1B 劉嘉俊及季軍 1A 周紫佩。



訓導組講座

11 月 15 日低年班周會時間，本組邀請葵青警區警民關係組中學聯絡主任黃綺萍警長主講，講座以和諧校園及網絡欺凌為題，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。黃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。



課外活動組

學生領袖交職典禮

本屆當選學生會內閣「若進」成員、四社社長、領袖生、學會主席及大使的主要負責同學在交職禮上領取證書或徽章。期望他們以領袖身份帶領同學，積極投入校園生活。



忠社



信社



勤社



儉社



學生會

學生會

2016-17 年學生會選舉於 9 月 29 日順利完成，由候選內閣 EVOLVE 成功當選成為本年度學生會內閣。學生會幹事名單如下：

5A 陳 琰	會長
5A 張 健	內務部副會長
5B 張芷瑜	外務部副會長
5B 余志荃	財務部副會長
5A 黃端儀	福利部副會長
5B 余浩軒	康樂部副會長
5B 張利蘭	聯校活動部秘書
5A 譚文俊	體育部秘書

4C 劉啟俊	秘書部秘書
4D 陳柏元	秘書部秘書
4B 黃曼玲	聯絡部秘書
4D 陳琬懿	會計部秘書
4C 鄧雅穎	學術部秘書
4B 蘇芷琪	福利部秘書
3C 周紫千	宣傳部秘書
3D 劉家鳴	總部秘書



新學會介紹

紅十字會青年團

紅十字會青年團為本年新開辦的學會，旨在訓練學生的領導才能、團體合作、在校內宣揚人道及健康信息，提供機會讓同學服務社區。各幹事們於十一月出席了由紅十字會舉辦的領袖訓練營。



活動前小組合照



比賽前先自拍一張！



十二人十三足



幹事們在學會招募日積極吸納會員！



由主席設計和完成的新郎新娘摺紙，作品洋溢著幸福的感覺。



這個作品活像一個優雅的小提琴家演奏著悠揚的音樂。

摺紙學會

摺紙學會為本年度新辦的學會，由對摺紙充滿熱誠的主席和一班富經驗的幹事帶領同學認識摺紙藝術。學會提倡「一紙不切」，培養同學的耐力。

數學學會

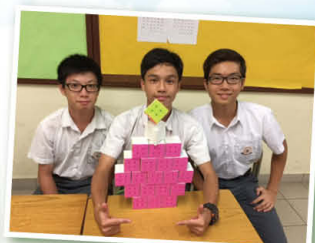
來啦！來啦！數學學會返來啦！今年數學學會主力提高同學對數學的興趣，舉辦各項活動：魔方教學、魔方比賽、數學 RUN RUN 等。



精神抖擻的數學學會主席及幹事們



扭呀！扭呀！扭呀！



完成！

課外活動組

學會招募日

為培養同學對課外活動、學術及義務工作等的興趣，充實校園生活，本校組織了三十多個學會及興趣班，於學會招募日供同學參加及報名。



美國塗鴉藝術體驗

其他學習經歷日 (OLE Day)

中四及中五同學透過參與不同類型的活動，如美國塗鴉藝術體驗、剪紙浮雕工作坊、戲劇表演藝術技巧體驗、管風琴演奏欣賞、青山及龍鼓灘發電廠參觀等，以擴闊視野，培養多元興趣。



剪紙工作坊



剪紙浮雕工作坊



參觀青山及龍鼓灘發電廠

四社陸運會

四社陸運會於十月假青衣運動場舉行，運動員經歷艱辛，獲得佳績。四社比賽賽果如下：

- | | |
|-----------|----|
| 甲組冠軍 | 忠社 |
| 乙組冠軍 | 信社 |
| 丙組冠軍 | 勤社 |
| 四社啦啦隊比賽冠軍 | 信社 |
| 全場總冠軍 | 信社 |



課外活動組

學會、學科活動

寵物小組「PET PET SQUAD」活動

非牟利團體「唐狗會」帶同狗義工來訪，與同學分享與狗狗相處之道，希望同學多了解唐狗及牠們在香港面臨的困境，從而思考不同生命個體在社會上的生存空間，並支持「愛動物，領養不購買」。



校長支持寵物小組活動，並與4位「唐狗會」義工及狗義工合照。



校長與同學一起專心聆聽義工分享照顧狗狗的趣事。



同學們分組與小狗接觸，了解唐狗的可愛之處。

賽馬會「藝術館出動！」 教育外展計劃(2016-2017)

是次活動主題為「字遊都市·寫出香港」。同學於視藝堂或放學後登上藝術車參觀，又在視藝室進行互動活動，透過好玩有趣的電腦遊戲，探索香港中西互融的獨特文化！



互動遊戲



藝術車內部



參觀藝術車

交流團活動



十名學生於7月31日至8月5日參與港澳遼寧青少年交流團締結遼寧姊妹學校



八名學生於8月20日至25日參與閩港中小學生夏令營暨東華三院與福建省中學締結姊妹學校簽約儀式

香港童軍大會操 2016

童軍一年一度的盛事—香港童軍大會操 2016，今年我校有7位童軍取得總領袖獎章，實在令人鼓舞！獲獎同學為林嘉樂、余浩軒、梁樂思、陳琰、余妍樺、方賢康和李怡璇。



手鈴隊



樂隊表演

義工組「無障行者 2016 活動」

義工組的師生參加了由香港復康會舉辦的「無障行者 2016」體驗活動，於一天內體驗殘疾人士如視障、聽障、語障、中風、行動不便及腎病病人的生活。



體驗語言障礙的隊員協助另一位體驗中風未能彎曲身體的同學繫鞋帶。



出發前合照



隊員戴上眼罩，由另外一位隊員協助，體驗視障人士由佐敦港鐵站步行至伊利沙伯醫院的路程。



從遊戲中學習 · 桌上遊戲

有不少研究顯示，兒童可以從遊戲中體驗不同的能力特質，同時在遊戲過程中亦會領會不同的訊息。在求學階段，好玩、有趣的課程活動是能引起興趣的最大動機，只要遇著有趣的教學活動，大部分學生都會願意參與和主動學習。多元化的發揮空間對兒童學習十分重要，輕鬆快樂的心情去學習，是最有效的學習，汲取的知識更能事半功倍。

近年，桌上遊戲十分普及，不少機構、學校，以及家庭都視桌上遊戲為一項有益的餘閒活動，但桌上遊戲不只是「打發時間」的遊戲，更是包含不少「目標為本」的遊戲。桌上遊戲多元化主題的特質啟發不同的能力，包括思考、決策、邏輯、合作、聆聽、溝通等，而且遊戲的過程中，更是有效的交流渠道，同學不但容易增進友誼，父母子女亦可以促進親子關係。

桌上遊戲的好處

- ★ 聆聽規則可以訓練專注與理解能力
 - ★ 思考遊戲考驗個人應變與決策
 - ★ 遊戲結果學習面對失敗與成功
 - ★ 共同玩樂獲得樂趣與成就感
 - ★ 合作遊戲增加溝通及協商能力
 - ★ 遊戲放鬆心情
 - ★ 三五知己擴闊人際關係
- 相信桌上遊戲好處不止以上，其他的，就讓大家一齊發掘了~



同學心聲：桌上遊戲可以……

- ★ 培養出自我判斷的能力
- ★ 加強團隊精神及默契
- ★ 加強控制自我情緒去面對逆境
- ★ 加強人與人之間的溝通技巧及說話藝術
- ★ 提升自我判斷力
- ★ 提升反應力
- ★ 刺激思維
- ★ 增加同學間的感情
- ★ 認識自己的缺點
- ★ 學習接受失敗
- ★ 訓練邏輯思維
- ★ 提升表達能力
- ★ 促進社交關係及情緒發展
- ★ 打發時間……



活動推介：桌遊天地

由 11 月開始，鄧姑娘增設「桌遊天地」，讓同學可於課餘與友同樂，從遊戲中學習！歡迎大家參加！

日期：14/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 13/2, 20/2, 6/3, 13/3, 3/4, 24/4, 8/5, 15/5

時間：3:45-5:00

地點：306 室

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

★ 2016 理工大學中學數理比賽

化學科特優獎

6A 陳逸河 6A 趙天樂 6B 譚詠兒

化學科優等獎

6A 廖禧榮 6B 譚恒富

化學科優良獎

6B 黃信恒

物理科特優獎

6A 趙天樂 6A 李芷欣 6A 杜安琪

物理科優等獎

6A 彭晉健 6A 李杰華 6A 駱澤鈞 6A 陳逸河

物理科優良獎

6A 陳少通 6A 楊泳茹

數學科優等獎

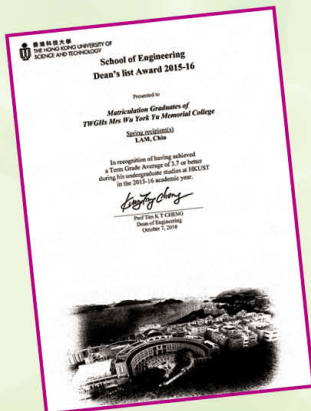
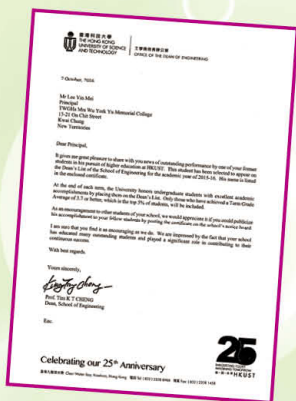
6A 雷旭鳴 6A 何紫晴 6A 趙天樂
6A 李芷欣 6A 杜安琪 6B 黃信恒

數學科優良獎

6A 廖禧榮

生物科優等獎

6A 吳嫻芯



★ 第二十六屆中學生好書龍虎榜 讀後感寫作比賽

初級組推薦獎 2C 李思欣

高級組推薦獎 4C 陳卓楠



★ 復和綜合服務中心 「正面網絡文化」微電影大賽

大獎

5B 余志荃 5C 李浩維

★ 第六十七屆香港校際朗誦節

詩詞獨誦 — 粵語

中一級 季軍 1C 王耀艇

歌詞朗誦 — 粵語

中五級 冠軍 5B 符真瑞

散文獨誦 — 粵語

中三級 季軍 3C 張佩霖

詩詞獨誦 — 英語

中一級 季軍 1C 王耀艇

中五級 冠軍 5B 馬子嵐

中六級 季軍 6D 孫彰楠

★ 香港校際戲劇節

傑出演員獎

4C 楊芷晴

傑出合作獎

組員：2B 鄭凱迪 2C 陳志遠 2B 張海晴 2B 高文敏 2C 林珀賢 2C 廖祉豪
2C 馬煒謙 2C 黃國棟 2C 王耀艇 2D 區可怡 2B 林駿健 3B 林攸良
3B 陳詠豪 3D 胡緯芯 3B 劉永維 4D 溫詠思 4C 黃嘉美 4C 鄧雅穎
4D 黃煒婷 4B 區志聰 4D 許澤軒 4A 曾迦瑜 4C 楊芷晴 5A 洪梓謙

★ 第五十二屆學校舞蹈節

甲級獎（群舞）（2015-2016）

組員：2B 黃秋琦 2C 周紫千 2C 蕭澤彤 2C 胡曉敏
2D 溫芷穎 3B 陳諾恩 3B 陳琬懿 3B 張心琪
3B 賴淑琪 3B 梁恩淇 3B 黃巧陶 3C 姚曉晴
3D 陳曉彤 3D 彭展盈 3D 黃曼玲 3D 黃愛玲
4B 張利蘭 4B 何紫滢 4B 李怡璇 4B 吳瑞鈞
4B 黃嘉瑩 4C 鄭幸宜 4C 池靄怡 4C 符嘉敏
4C 許可欣 4D 張美 4D 郭殷同 5A 覃朝校
5B 鍾葦藍 5D 溫佳慧

★ 「化學家在線」自學獎勵計劃

鑽石獎

6A 陳思丹 6A 趙天樂 6A 何紫晴 6A 駱澤鈞
6A 杜安琪 6A 楊泳茹 6B 譚詠兒 6C 招俊宏

白金獎

6A 李芷欣 6A 雷旭鳴

金獎

6B 梁美芳

銀獎

6B 冼嘉儀

銅獎

6A 文子聰 6B 李康喬

★ 澳洲國家化學測試 2016

特優獎

5A 伍超杰 6A 趙天樂

優等獎

5B 楊子鋒 6A 鄭安喬

優良獎

6A 陳逸河

★ 第六屆健康飲食設計烹飪比賽（學生組）

創新意念獎

組員：

5B 陳文娟 5B 梁美芳
5C 姚樂妍 5D 阮鈺珊



二、獎學金 (2015-2016)

★ 永隆銀行 / 伍若瑜夫人及東華三院獎學金

1C 林珀賢 3C 何咏怡 4C 吳漫雪
1C 李榮信 3C 張佩霖 5A 杜安琪
1C 黃嘉銘 4A 伍超杰 5A 趙天樂
2C 董誌林 4A 歐嘉亮 5B 鄭丹倩
2C 葉皆恒 4B 葉礎禧 5B 冼嘉儀
2D 黃詩涵 4B 余志荃 5B 譚詠兒
3C 陳穎思

★ 香港胸肺學會「謝婉雯醫生紀念獎學金」

5B 譚恒富

★ 東華傑出學生獎

5B 鄭丹倩

★ 東華傑出學生獎 (課外活動)

5A 陳逸河

★ 東華三院陳耀莊獎學金

1B 寧康臨 6D 羅婧文

★ 東華三院林家聲藝術獎學金

6D 羅婧文

★ 東華三院李銜麟博士獎學金

進步獎

1D 區嘉怡 2D 譚珈瑜 3B 黃巧陶

傑出運動員

2C 陳駿杰 3C 張佩霖
5C 張芳蓮 6B 李梓軒

堅毅運動員

3B 曾美茹 3D 徐學勤
5B 余信傑 5C 黎凱婷

學業成績獎－中文科

1C 林珀賢 2C 董誌林 3C 何咏怡
4A 伍超杰 5B 冼嘉儀 6D 周秀楠

學業成績獎－英文科

1C 黃嘉銘 2C 林翠芬 3C 張佩霖
4B 葉礎禧 5A 吳嫻芯 6A 孟文清

學業成績獎－數學科

1C 林俊君 2C 董誌林 3C 曾明杰
4A 黃端儀 5A 趙天樂 6B 梁振霖

學業成績獎－通識科

4B 林力勤 5A 楊泳茹 6C 麥翠欣

★ 東華三院 KMO 獎學金

6A 孟文清

★ 東華三院 KMO 獎學金 (服務)

6A 鄭安喬

★ 尤德爵士紀念基金高中學生獎

6A 孟文清

★ 荃葵青區中學校長會

「荃葵青區十二大傑出學生選舉」之優秀學生
5B 符真瑞

★ 荃灣鄉事委員會獎學金

5A 趙天樂 5A 杜安琪 5B 冼嘉儀
5B 譚詠兒 5B 鄭丹倩 5C 黃嘉欣

★ 校友會優秀學長獎學金

5C 黃裕熹

★ 羅氏慈善基金

高中應用學習獎學金特別嘉許獎
5D 鍾志輝 5D 伍焯鈿 5D 謝芷雅

★ 伍潔宜慈善基金謝婉雯校友獎學金

6A 孟文清 6A 梁俊傑 6A 甘凱弘 6A 顧思雄
6B 梁振霖 6C 麥翠欣 6D 孫彰楠

★ 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 顧思雄 6A 甘凱弘 6A 盧麗瑩 6A 鄭新熙 6A 高盈盈
6A 馮美寶 6A 姚雅容 6A 何梓泳 6A 王子賢 6B 梁振霖
6D 孫彰楠 6D 周秀楠 6D 陸笑茵 6D 曾楚霖

★ 伍宜孫慈善基金會謝婉雯醫生紀念獎學金 (頒發予入讀醫科學生)

6A 孟文清

★ 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, 陳庭驊基金會獎學金

6A 孟文清 6A 梁俊傑

★ 東華三院獎學金

6A 孟文清 6A 梁俊傑

★ 東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金

5A 杜安琪 5B 鄭丹倩 5B 冼嘉儀

★ 東華三院黃乾亨基金紀念雷治強博士獎學金

6A 孟文清



葵青區分齡田徑比賽 2016-2017

男子青少年 C 組

6A 陳逸河 1500m 亞軍
6B 盧科丞 鐵餅 亞軍
6B 余信傑 200m 冠軍
400m 冠軍
標槍 亞軍
6C 雷文煒 跳遠 冠軍
三級跳 冠軍

雷文煒 鄧俊杰 鄧名滔 徐俊銘
4x100m 季軍

余信傑 盧科丞 林子樂 陳逸河
4x400m 冠軍

女子青少年 C 組

6C 張芳蓮 鐵餅 冠軍
6C 劉曉樂 跳遠 季軍

男子青少年 D 組

2A 陳嘉柏 100m 欄 季軍
2C 陳駿杰 跳遠 亞軍
3C 董誌林 標槍 季軍

林思揚 陳駿杰 陳嘉柏 王耀艇
4X100m 冠軍

女子青少年 D 組

4B 張佩霖 鉛球 亞軍
3B 馮子恩 鉛球 季軍
4A 張旭恆 跳高 亞軍
3D 黃秋琦 跳遠 季軍

羅心妍 潘雅怡 黃秋琦 黃巧陶
4X100m 季軍

張佩霖 何雅楠 鍾心榆 盤敏兒
4X400m 冠軍

男子青少年 E 組

1C 李柏霖 400m 季軍

陳衍衛 李柏霖 陳孝華 陳愷烽
4x100m 亞軍

女子青少年 E 組

1A 徐善瑩 100m 亞軍
200m 冠軍

葵青區校際男子羽毛球賽甲組殿軍

6B 盧科丞 6B 余信傑 6C 鍾卓霖
5C 潘皓然 5D 徐俊銘

葵青區校際女子羽毛球賽甲組季軍

6C 張芳蓮 6D 陳 術 5B 潘子櫻
5C 梁安妮 4B 劉悅呈 4D 吳詩媚



葵青區校際游泳比賽

3A 李文迪 五十米背泳 季軍
5C 衛佩宜 二百米胸泳 冠軍 一百米胸泳 季軍
6C 盧家進 一百米背泳 亞軍 五十米背泳 亞軍



龍虎榜

葵青區校際越野賽 2016-2017

4D 陳逸河 男子甲組個人 第八名
1B 林思揚 男子乙組個人 亞軍
4A 莫煒堯 男子乙組個人 第六名
2C 黃國棟 男子丙組個人 亞軍
6D 廖家芙 女子甲組個人 第八名
4D 何雅楠 女子乙組個人 第五名
3C 胡曉敏 女子乙組個人 第十名

男子甲組團體殿軍

6A 陳逸河 6B 蘇煒森 6B 余信傑
6C 任楚華 6D 朱程朗 5A 嚴文浩
5D 林子樂 5D 陳姚鋒

男子乙組團體第五名

4A 莫煒堯 4A 張旭恒 3A 陳柏堅
3C 董誌林 3C 吳梓謙 3D 劉榮達
2A 陳君諾 1B 林思揚

男子丙組團體季軍

2A 曾俊傑 2C 黃國棟 2C 陳志遠
2D 陳孝華 1A 鄧曉洋 1B 陳衍衛
1C 李柏霖 1D 陳子辰

離島區分齡田徑比賽

青少年 C 組

6A 陳逸河 1500m 亞軍
6B 蘇煒森 110mH 冠軍
6B 余信傑 200m 冠軍
400m 冠軍
標槍 冠軍
6C 雷文煒 跳遠 冠軍
三級跳 亞軍
6C 鍾卓霖 標槍 亞軍
6D 朱程朗 跳高 季軍
5C 鄧俊杰 跳遠 季軍
5D 林子樂 800m 季軍
5D 徐俊銘 100m 亞軍
200m 亞軍

雷文煒 鄧俊杰 鄧名滔 徐俊銘
4x100m 冠軍

余信傑 吳洪傑 林子樂 陳逸河
4x400m 冠軍

青少年 D 組

3A 俞振東 200m 冠軍
3D 劉榮達 400m 亞軍
3C 董誌林 1500m 季軍
800m 季軍
2A 陳嘉柏 跳遠 亞軍
1B 林思揚 100m 亞軍
200m 亞軍
4A 莫煒堯 1500m 冠軍
800m 冠軍
4C 徐學勤 400m 季軍

俞振東 張皓然 林思揚 陳嘉柏
4X100m 亞軍

莫煒堯 劉榮達 董誌林 徐學勤
4X400m 冠軍

4B 張佩霖 鉛球 冠軍
4D 何雅楠 100mH 亞軍
800m 冠軍
4D 鍾心榆 800m 季軍
3D 黃秋琦 跳遠 亞軍
3C 盤敏兒 1500m 冠軍
800m 亞軍
2B 羅雅程 標槍 冠軍

羅心妍 黃秋琦 潘雅怡 黃巧陶
4X100m 亞軍

張佩霖 何雅楠 鍾心榆 盤敏兒
4X400m 冠軍





二零一六至二零一七年度
《伍若瑜通訊》第一期

編輯：朱嘉慧老師 陳翠蓮老師

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