

編者的話

時光荏苒，學校已經度過了 45 年的歲月。在數十個嚴冬和酷暑裡，學校見證了無數位「瑜家人」的喜怒哀樂，亦栽培了無數品學兼優的莘莘學子，可謂桃李滿天下。在此，我謹代表本期編委會成員祝學校 45 週年生日快樂。

今期校報訪問了兩位出類拔萃的師姐——奧運香港代表選手程小雅師姐以及東華三院傑出學生馬可慧師姐，為我們分享奮鬥之路與成功之道，讓大家在追夢的途中不再迷茫。此外，亦有生命教育組 Ukulele 音樂小組的成員與我們分享學習音樂的歷程與點滴。暑假期間，東華三院主席譚鎮國先生帶領一眾東華董事局成員蒞臨本校，瞭解學校的教學方針以及學生成果，今期校報將當日盛況呈現在各位眼前。

今年的重頭戲是 45 週年校慶活動。我們有幸邀請了眾多「瑜家人」為我們分享過往在母校的點點滴滴、對母校的感謝、對師弟師妹們的祝福。學校校慶宣傳組舉辦了多項校慶活動，例如：「校園知多少」猜燈謎、標語設計比賽、「難忘時刻」相片描述比賽等，讓同學們大展文彩，細細回味與母校相關的故事。

最後，感謝每一位記者的辛勤付出，及指導老師的諄諄教誨，感謝你們不辭勞苦的付出與努力，共同獻上這一期《瑜悅》。希望各位讀者都喜歡我們的報道，祝各位身體健康，生活愉快。



東華三院伍若瑜夫人紀念中學校報

瑜悅

二零二二年五月（第十五期）
瑜悅編輯委員會編印

校園巡禮 東華三院董事局成員到訪

記者：6A 陳伊晴 6A 陳翠瑩 6C 馬可慧 4A 陳俊鵬 4A 巫資聰

為瞭解本校近年教學方針及各領域的成果，東華董事局譚主席、副主席和總理於 2021 年 7 月 29 日蒞臨本校。校長、各師生也早早做好準備，上下一心，展現本校最光輝的一面。雖然當日下著滂沱大雨，仍抵擋不住師生們的熱情以及董事局成員對本校的關懷。該日，校長帶領嘉賓一同參觀校園，場面非常熱鬧。



校長為眾董事局成員講解學校歷史



嘉賓正瞭解學校 45 年來的變遷

為歡迎嘉賓們的到來，學校制服團隊成員一早便在大堂門口整齊列隊。隨著嘉賓們一步步踏進校門，校長也開始介紹本校歷史，並向捐款興建本校的伍氏家族表示感謝。另外，本校也準備了兩個智能機械人——Temi 和 Pepper，向嘉賓們展示學校宣傳短片，分享開心的校園時光，感受我同學的活力和衝勁。它們更向譚主席打招呼及鞠躬，露出笑臉，令譚主席不禁笑著說：「這個機器人非常有禮貌呢！」



嘉賓與「迎賓小精靈」合照



表演室充滿優美輕鬆的音樂

在機器人的目送下，嘉賓們來到了「瑜家花園」。同學們為各嘉賓泡製了香醇濃郁的咖啡，並獻上 Ukulele 音樂匯演。嘉賓們一邊品嚐香味濃郁的咖啡，一邊聆聽扣人心弦的音樂，他們皆對此讚不絕口。

其後，嘉賓們步入表演室，本校樂隊以現場表演表示歡迎，嘉賓們駐足欣賞，氣氛溫馨和諧，眾人還開著玩笑說想要上台唱兩句呢！

欣賞完餘音繞樑的音樂表演後，董事局成員們便到達設計天地——「瑜創空間」。由司徒老師介紹本校設計與科技的課程內容，以及「瑜創空間」的設計如何能配合校本課程元素，並再三感謝董事局的慷慨解囊，資助「瑜創空間」的裝修，為學生們增設電腦、雷射切割機等裝置，以配合 STEM 教學。隨後，嘉賓們亦欣賞了我校學生努力的成果，例如模擬港珠澳大橋流量管制系統、用手機操控的遙控車等。最後，為展示準備已久的驚喜，負責同學先遞給譚主席一個按鈕，待主席按下按鈕後，台前的木箱上冉冉升起一塊玻璃板，上面寫著對譚主席的歡迎辭。大家都十分興奮，連忙拍手喝采，主席亦十分喜歡這個驚喜。



驚喜即將到來!

隨後，嘉賓們步入科技創新的空間——「生物科技研究室」。時代呼喚創新，近年我校師生憑藉實事求是、開拓探索、與時俱進的理念，令本校的生物科技研究有了突飛猛進的發展。同學講述我和他校共同發展生物科技課程、海洋生物學課程，親手製造熒光基因改造細菌，研究環境 DNA 技術等，令董事局成員充分了解本校生物科技的發展。在他們的慷慨資助下，生物室增置了多部高科技儀器，例如二級生物安全櫃、高壓消毒機等，使同學通過學習和實踐，放遠目光，不斷挑戰新高峰，例如本校學生在全港最大型的科學比賽獲得最佳表達獎，甚至由美國麻省理工大學首創的國際遺傳工程機器設計競賽中，被贊助商選為全球首十二名最有潛質隊伍，獲得 5500 元美金的獎項。同學積極地分享我們以汗水辛勤澆灌出來的成果，令董事局成員知道我校同學一直自主創新，力求進步。



黃老師正分享「瑜意教室」的藍圖

此外，黃老師也向董事局成員簡介了「瑜意教室」的藍圖，利用創新思維，在疫情間尋求新的教學形式，例如改造多媒體教學中心成直播室，令老師能在疫情期間製作教學影片，提倡電子學習，日後更能進行週會、早會的直播，令校園生活更多元化。

最後，一些參加了市建局和東華三院舉辦的青年領袖計劃的同學，即場與在上海街 618 號展覽的同學進行現場連線，向董事局成員展現他們在上海街的展覽，講述對油旺區改造的想法。因地區需要與時俱進、不斷融合新的時代元素，才能在大浪淘沙的歷史長河中保持活力，故他們以綠化、智能、可持續發展為方針，構想在油旺區建立無人架空鐵道，無人機運輸系統等等基礎建設，以用心製作的 3D 模型介紹整個方案。



與在上海街展覽的同學現場連線

最後，問及嘉賓們對是次參觀感受時，曾慶業副主席表示：能即場與上海街的同學溝通、觀賞展覽，令他印象深刻。他認為本校同學都非常積極，在本次巡禮準備了許多展覽，花了不少心思。

鄧明慧副主席表示：本校上下一心，師生都齊心合力地準備這次巡校活動，令她有賓至如歸的感覺。



程小雅校友分享會 暨 45周年校慶啟動禮

記者：3C 陳慧莹 3C 林婧儀 3C 莊嵐晞 3C 關曉盈

本校有幸邀請到 2020 東京奧運會競步項目的香港代表運動員——程小雅校友到本校進行分享。

程小雅師姐能夠從芸芸世界級強手中脫穎而出，代表香港參加奧運這種頂級的競賽，實在令香港人感到驕傲。分享會一開始，小雅師姐就熱情地自我介紹，像個親切的鄰家大姐姐，沒有絲毫架子。對於收到學校邀請回來分享，小雅師姐表示感到不可思議，前一晚更是興奮得難以入睡。

在分享自己競步的生涯時，小雅師姐告訴了大家一個小秘密，原來在接觸競步之前，她的體育成績很差，從沒想到今日的自己會成為一名運動員，小雅師姐在中六時才開始接觸競步這項運動，而為她打開競步之門是一次機緣巧合——一個由學校組織的行山活動，她突然發覺自己很喜歡這個活動，也能比其他同學更快更輕鬆地爬到山頂，而體育老師則看到了她的天賦，為她報名參加競步比賽。



師姐在台上接受主持人的訪問



師姐接受校監致送紀念旗

接下來師姐也跟我們分享了更多關於競步的事情，例如規則、動作、訓練形式等。在提到有關動作的話題時，就有老師提議師姐親自教導台下的師弟師妹們，師姐毫不猶豫地答應了。這時台下的同學爭先恐後地舉手，希望老師能抽到自己，上台親自體驗，連師姐自己也沒有想到原來有這麼多同學對競步感興趣。

被挑選的同學在台上有模有樣地跟著師姐學動作，師姐笑著跟我們說，台上有些同學非常有天份，有可能是未來的競步運動員，希望體育老師能多多關照他們。這時師姐還提到腿長對競步是有優勢的，於是師姐親自把站在後面兩位腿長的高年級同學拉到台前，示範腿長的優勢。這時師姐也邀請校監上台和同學一起體驗，校監做的動作非常標準。在學會了動作後，師姐還跟我們提到原來體能也是非常關鍵的部分，師姐邀請了兩位同學出來體驗兩分鐘平板支撐。同學一開始還很輕鬆，可是到了後期就開始有點吃力了，師姐跟我們分享到自己也是經過長期的訓練才能堅持到兩三分鐘，所以同學已經非常厲害了。



師姐與同學互動

在體驗完競步後，就到了同學的發問環節。同學先後向師姐提出問題，例如有同學問師姐，如果不做競步運動員的話，會有怎樣的發展？還有同學問師姐是如何在事業與家庭之間取得平衡？師姐很有耐心地一一解答。

分享會將近尾聲時，小雅師姐不忘送五個成功秘訣給我們。分別是：一，「包尾」不代表失敗。師姐中學時跑步經常「包尾」，但只要不斷努力，便可一步步踏上成功的道路。二，堅持。師姐曾經只差一點點，就和這麼近那麼遠的里約奧運擦肩而過，她不但沒有因失落而放棄，反而再接再厲，為往後的比賽做好準備，向下屆 2020 東京奧運奮鬥！三，錯誤。師姐深信「失敗乃成功之母」，也希望同學們不怕面對錯誤，因為它就是指引我們走向成功的老師！四，活在當下。我們應該專注於現在所做的事。五，把握機會。我們不知道機會甚麼時候出現，因此，我們要找緊面前的每一個機會，讓自己好好發揮。

之後，小雅師姐陪同校監、校長及一眾嘉賓主持 45 周年校慶啟動禮。由「勤」、「儉」、「忠」、「信」四社的四位代表，拼砌出今年的四個主題，分別是「信心」、「勇氣」、「能力」、「關愛」，希望同學能發揮這四種精神，成為一個品學兼備，懷著自信的學生，以健康身心，勇敢迎接未來的挑戰。



跑道上的奧運夢——程小雅師姐專訪

記者：4A 陳俊鵬 4A 徐永昇 4C 曾煒超

在全美大學生運動會3公里競步賽前，教練說：「小雅，我相信你終有一天會成為奧運選手。」程小雅師姐的第一個反應：「哈？講呢啲？」在賽前，她只當教練的話是漫不經心的玩笑，自知自己和奧運水平仍相差甚遠，這是不可能完成的任務；但直至自己第一位衝線的那一刻，這漫不經心的玩笑，成為了她人生的目標，奧運夢因此而誕生，並一直以此為她的人生目標。

啟程，奧運夢的萌生

小雅師姐在初中時並非運動健將，相反，她體弱多病，經常在學校「包雲吞」；每年校內陸運會，她也只參加100米的短跑，更以「包尾」收場。她看起來就是與運動絕緣的人，但緣分總是那麼奇妙，一次偶然的機會，小雅師姐被高中老師推薦參加地鐵競步賽，師姐抱著志在參與的心態走到賽場上，第一次比賽就得到第三名的佳績，她和競步就此結緣，成為競步運動員。

後來師姐獲得運動員獎學金，遠赴美國高校進修，更在專業教練的指導下，一邊攻讀學位課程，一邊練習競步。初時，師姐只想盡快完成大學生涯，畢業回港後找份舒服的文職工作，但教練的話改變了她的想法。「我相信你有一天會成為奧運選手。」起初她還以為這是教練的玩笑。「怎麼可能做到，就像開玩笑一般，聽完就算。」隨後聚精會神地準備全美大學生競步賽；在賽場中，她超越了一位又一位對手，並第一位邁過終點，聽到觀眾熱烈的鼓掌聲、目睹支持者興奮的表情、收到金光閃閃的金牌，師姐訂立了從來沒想過的目標——以運動員身份踏足奧運的賽場，奧運夢就此萌芽。



小雅師姐（左下）在酒店隔離期間接受本校記者視像訪問

努力，通往奧運的途徑

為了向奧運邁進，小雅師姐開始了「地獄式訓練」，每天早上五點起床，開始一日忙碌的訓練，無論是烈日當空，或是風雨交加，她總是在獨自默默地訓練，烈日和風雨成為她訓練時的觀眾，汗水更是她努力的見證。除去治療時間，她每天只剩下兩小時的個人時間，日復一日，年復一年。除了訓練，作息也同樣重要。為了保持最佳狀態，師姐每晚九點前便要休息，在夜晚多姿多彩的香港，她放棄了許多活動。師姐本人也明言：「我也是人，怎會不辛苦？過着彷彿與世隔絕的生活，如同老人的生活。」但她仍然堅持，這是為了對得起自己和教練，更是為自己的夢想負責。

她坦言，她已經取得了三個學位，在香港隨便也可以找到一份高薪的文職工作，坐在辦公室「歎冷氣」，而非在烈日下訓練，皮膚被太陽曬得黝黑。但她而言，這些犧牲，在奧運夢面前根本微不足道。

在2016年里約奧運，她以49秒的差距與奧運入場券擦身而過。但「皇天不負有心人」，四年後，通過努力，她闖入世界排名60內，成功代表香港出戰東京奧運，夢想成真。

競賽，不斷進步的過程

由於疫情，無法外出比賽，因此師姐早在奧運前的十個月已身處日本進行訓練，在比賽前的一刻，師姐依然堅持練習。她直言要令自己準備充足，增強自信，才能防止負面情緒出現。也許是因為如此，在比賽前一晚，她可以安逸地睡上八小時，睡眠充足，心態也很平靜，絲毫不緊張。因為緊張會影響心跳，就會影響比賽表現，所以她一直提醒自己：「不要緊張，要盡量將心跳速度降低」。除了精神上，師姐在裝備上也準備妥當。她親自挑選不同物料的毛巾，在毛巾裏加入冰塊，也選擇有特別設計的帽，幫助自己降溫，應對日本酷熱的天氣。這些經驗來自早前在沙漠比賽中輸給非洲選手，她說：「我很喜歡失敗，適當的挫敗可以讓人從中學習。」在這些準備下，即使酷暑，師姐依然表現出色，比她更優秀的選手，也紛紛倒在酷熱中，師姐趁此機會超越對手，獲得佳績。原本世界排名第55的她，也能以35名完成比賽。

除了充足的準備，支持也同樣重要。在比賽前，師姐在社交媒體中收到無數支持與鼓勵的訊息，令她明白自己不是孤軍奮戰。令她最感動的是，在比賽過程中，她在異國他鄉，聽見了一句廣東話——「加油！」身處外地，能聽到一句親切的母語是何等的鼓舞人心！在大家的鼓舞和支持下，師姐以出色的表現完成了東京奧運之旅。此行的真正意義，對她而言就是一個圓夢的舞台。

傷患，榮耀背後的犧牲

運動員光榮的一面背後其實作出了不少犧牲，許多運動員被傷患纏身，小雅師姐也不例外。「我的腳底神經線會痠痛，小腿肌肉會壓住神經線，就像交通堵塞一樣，塞住不會流通，有時更會痛得難以入眠。」

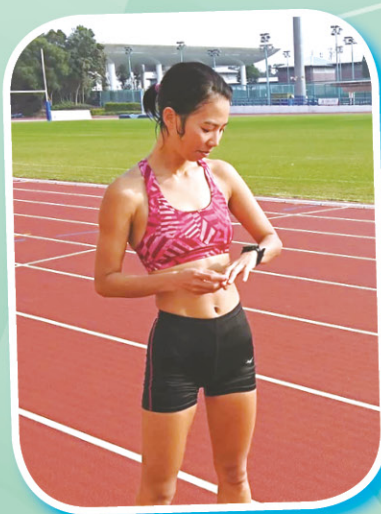
2017年，在世界錦標賽的前一個月，師姐的膝蓋韌帶不幸受傷，此時師姐陷入一個選擇，是否去看醫生，接受治療？她選擇了否。「無論如何，我一定會去比賽，那我為何要知道自己的病情，影響自己的心理狀態？」於是她在諮詢過醫生意見後，帶傷上陣，最終的結果是打破香港紀錄，拿到世界第35名的佳績，這個成績是師姐不畏懼、不低頭、不示弱換來的。一帆風順是弱者的安眠曲，披荊斬棘才是強者的主題曲。比賽回港後接受治療，才發覺她的韌帶已經斷了，但她仍然無悔：「疼痛只是暫時的，而榮耀則是永恆的。」

未來，向高峰繼續邁進

國際田徑聯合會將新增一個35公里競步賽。在圓夢奧運後，小雅師姐沒有就此停步不前，她希望自己能夠挑戰一下這個目標，看自己的極限在哪裡，勇闖下一個高峰，繼續在自己運動員的路上，樂此不疲地前進。我們也祝福她能再創佳績，獲得更好的成績，為港爭光。

師姐的話

當小雅師姐被問到有什麼話想對師弟師妹說的時候，她面露喜色，果斷地說：「一定要把握機會和堅持，如果有想放棄的念頭，一刻便會失敗，一旦學會放棄，以後就會習慣性放棄，堅持的過程會非常艱辛，但沒有堅持就不會成功。」堅持，這兩個字貫徹了師姐的信念。小雅師姐在2016年因為差了49秒，與她夢寐以求的奧運舞台失之交臂，令師姐十分失望，但她從未有放棄的念頭，五年來不斷訓練自己、約束自己、鞭策自己。同時間也有很多人支持師姐，家人朋友的鼓勵讓她更進一步，而師姐也抓住了這次的機會，最終成為了現在的程小雅。



「瑜家人」心聲

中學生涯以六、七年為限，你我終須脫下校服，邁向未知的前程。縱然青春歲月不復在，但回憶不會因此而消失。在母校留下的點滴印記、一切的感銘恩情都一直在眾「瑜家人」的心底裡，伴其成長，伴其到老。就讓我們聽聽師兄姐們分享對於母校的心聲吧！



張錦泉 (2014 畢業)

雖然從中學畢業至今未及十載，但要從回憶盒子裡眾多的星石中找出能「終身受用」的東西，也不容易。或許「終身」一詞太沉重了，教人不敢輕慢。而我在回想近年來生活後，漸漸察覺「認識自我潛能」正是母校贈予我們學子的一顆瑰寶。這並非單單從自己身上思考得來的，還是在其他中學同窗上發現得到。

我想起中一時跟一位同學一起參加母校的「一人一樂器計劃」，學的是爵士鼓。一年後計劃結束，那位同學在音樂上的潛能卻被激發起來了。今天他已成為出色的鼓手，既登台表演累積經驗，又學生成群，好不厲害。我又想起往日一起修讀高中地理的同學，在老師的薰陶下，她對地理的熱誠與日俱增，直到近年仍在增值自己對植物、自然環境的知識，孜孜不倦。說得太遠了，還是回到自己身上吧。母校舊日沒有與文學相關的科目，幸得一眾優秀的中文老師幫助我們攻克文憑試的同時，還設計各類活動讓我們應用語言知識。在緊迫的課時中，他們又不忘向學生推介中外文學經典。我對文學的興趣大概也是在六年中學生涯裏稍稍發芽的，致使從畢業至今，我也一直沉浸在文學史哲的領域之中，縱無小成，卻也生活得不亦樂乎。

在我們這些愚子身上發掘出獨有之潛能、生命之興趣，這不就是母校給予我們最珍貴、最終身受用的禮物嗎？

吳文浩 (2000 畢業)
張惠利 (2001 畢業)



在伍若瑜生活了五年，很高興認識了一班志同道合的好朋友，畢業至今，我們仍然會相約吃飯。在中三時幸運地得到班主任的特別照顧，才能升到中四理科班，而且還在中三認識了全能的老婆。



蘇樂平 (2006 畢業)

眨眼間，離開伍若瑜已經 15 年。猶記得畢業時是多麼的不捨，也十分掛念母校。她賦予了我一輩子的朋友，也讓我認識很多循循善誘、影響我一輩子的老師。伍若瑜是一所低調而質樸的學校，她循循善誘地教導學生謙卑、謹言慎行及默默耕耘的精神，15 年過去，我由一位學生、一位女兒，蛻變成為了位醫生、一位妻子、一位媽媽。這過程中，我仍然秉持勤、儉、忠、信的校訓。雖然有些教導我的老師已經辭世，但我仍想感謝每一位老師，並告訴各位學弟学妹，能在伍若瑜學習是一輩子都覺得幸福的事。

張偉蓮 (2001 畢業)

在伍若瑜的中學生涯中，印象最深刻當然是每周的田徑訓練，當中教會我們「團隊精神」的重要性，團隊精神無論在生活、工作上都畢生受用。同學間真摯的友情及師生間良好的關係，使我們畢業至今仍一直保持聯絡，不會因見面次數多少而減卻，這寶貴的情誼，我一定會好好珍惜。

多謝伍若瑜給我這美好的回憶，多謝老師們悉心的教導，祝伍若瑜 45 周年快樂！



呂兆良 (2001 畢業)
陳旭 (2002 畢業)

伍若瑜給了我一個好契媽、好老婆，亦給了一個讓我在運動場上發揮自己潛能、表現自己的機會，老師和學生的關係良好，在課餘時間保持良好溝通，免我們誤入歧途。



黃浩俊 (2012 畢業)

在讀書的時間，感謝伍若瑜給了我尋找興趣及生涯方向的機會，令我日後走上教育的道路，成為一名中文科教師。高中中文的學習體會，令我終身受用，當中的點點滴滴，亦是我如今教學生的方向來源。

在伍若瑜讀書期間，感激校長和各位老師的栽培，伍若瑜就像一個家庭，在這個家庭中，我學到了很多，其中有一句說話我至今仍記憶猶新：無論在何地，做一個忠於自己夢想的人。人生追夢的路上，你會遇到挫折，有時你會懷疑到底自己走的路是否正確，但請不要忘記自己的初心，相信自己的努力。儘管結果有時不如人意，但成功在嘗試。無人能奪走自己的夢想，除了自己想放棄。只有堅持才会有希望。世界很大，不要局限自己的潛能，要相信自己會創造屬於自己的一片天地。

文子良 (2013 畢業)



譚寶儀 (2013 畢業)

在伍若瑜讀書期間，我擔任了領袖生一職，參加了不同的班際和社際比賽，既發掘了自己的潛能，又提升了自信心和領導能力，以至於在大學生活，甚至現在投身社會工作都能夠順利適應，得到滿意的表現。



梅俊傑 (2015 畢業)



在伍若瑜中學就讀了六年，伍若瑜教給我的，是念舊。經常有人說，在學校與老師、同學相處的時間比和家人相處的時間更多，於是在不知不覺間，老師、同學漸漸變得像我的家人一樣。畢業後，我愈來愈珍惜與中學同學聚會的時間，享受回到母校探望老師的感覺。我本以為六年過去了，這種珍而重之的感覺會慢慢變淡然，最後我會默默接受自己已離校的事實，但原來偶爾經過校門一瞥，還是會念舊，我才知道，人越「舊」，越念舊。慶幸伍若瑜在我成長過程中給予我很大的歸屬感，認識人與人之間「情」連繫的重要性。至今為止，我仍然珍惜。

蔡嘉欣 (2014 畢業)

寒來暑往，流光易逝，仍記得 35 週年校慶時，我有幸擔任中文學會主席，與一眾幹事密鑼緊鼓地籌備活動。來到 45 週年校慶，我已是一位踏入職場數載的畢業生於此撰寫感言。

當年父母給予我很大的自由度，讓我自行選擇心儀的中學。老師向我推薦了區內幾所中學，我到伍若瑜參觀後，便直接把伍若瑜填寫在第一志願中。每所學校的開放日均大同小異，唯獨伍若瑜給予我一種純樸、溫暖的感覺。幸好這並非錯覺，六年中學生活如今成為了我最戀戀不捨的日子。

我想念伍若瑜的老師，儘管被我們這些頑皮鬼氣得七竅生煙，依然循循善誘。從前我常常在中文科閱讀紀錄冊中寫下自己的個人經歷和感受，與老師盡訴心聲。她們總是不厭其煩地用密密麻麻的文字給予我力量，鼓勵我積極向前。我想念伍若瑜的同學，尤其在高中那個艱難的時期，彼此互相鞭策，沒有爾虞我詐，總是真誠以待。即使後來遇到挫折，最願意伸出援手的也是這一群昔日的戰友。我想念在伍若瑜的日常，每天在課室裏吵吵鬧鬧，簡單但快活，還可以參加豐富多彩的活動和比賽，辯論、話劇、跳舞……每當我翻開舊照片，心裏是多麼渴望時光可以倒流。也許有些經歷，珍貴之處就在於無法重來，才需要被好好收藏。即使職場很複雜、現實很殘酷，但往日的美好片段如陽光、如暖流，時刻提醒我要當一個努力、善良的人，像從前一樣。

老師們的教學工作未必事事如意，分道揚鑣後的朋友們亦未必前程錦繡，但願你們都健康、快樂。各位師弟、師妹，請好好享受轉眼即逝的中學時光，這會成為你們人生中珍而重之的回憶。



洪珊珊 (2005 畢業)

感謝母校的栽培，給予我不同的機會，發揮恩賜、展現所長。無論是中文學會主席、社幹事、校報編輯、圖書角主席，都讓我接觸到不同的人 and 事。其中我要學習出版刊物，讓我更清楚自己熱愛文字，更喜歡和人的互動，才成就我未來以老師為終身事業。感謝母校！



余麗娜 (2005 畢業)

伍若瑜滿載着我青春的回憶……那些年，我在運動場上賽跑、在演講台上朗讀、在美術室內搗蛋、在音樂室內大合唱……多元化的課外活動，還有老師的支持和鼓勵，讓我增加了信心和勇氣，讓我保持著以樂觀的態度去面對社會的挑戰。

譚浚健 (2019 畢業)

在伍若瑜的六年生涯中，我在不知不覺間培養了對學校的歸屬感，當我們在校內校外比賽時，上下一心，目標一致地為校爭光，學生和老師融洽的相處，共同向成功的目標進發。彼此的關係猶如一家人，師生之間良好的關係在學校中建立起來，就如大樹的枝葉般生長蔓延成蔭，而我就在樹蔭下悠然渡過了這六個寒暑。衷心希望這棵 45 年的大樹成長得更茂盛、更壯大，為更多學生提供養份，成為棟樑。



我在伍若瑜的中學生涯中獲益良多，十分欣賞學校全人教育的辦學宗旨，學校會透過聯誼活動、課堂學習、體藝訓練使學生迅速成長。當中最重要的是「情」的培養，包括師生情以及同學間的友情，我們畢業已廿年，至今仍一直和老師、同學們保持聯絡，實在難得。

我與太太在伍若瑜結緣，至今 21 年了。

黃錦烽 (2002 畢業)

廖寶賢 (2003 畢業)



陳穎思 (2019 畢業)

陳悅 (2022 中五)

伍若瑜會為學生提供不同面向的支持，無論是學術上還是課外活動的支援，六年間都給予我不少機會去作出新嘗試，老師亦悉心教導學生，努力栽培我們成材，他們所教導的知識令我畢生受用。



鄭幸宜 (2018 畢業)

我在母校認識了互相支持的夥伴，在老師熱心的教學下，能夠在知識和待人處事上有更多長進，亦參與了大量課外活動、擔任職務的機會，讓我無論在活動策劃，或是溝通技巧上受益至今，同時學校積極為同學尋求獲取獎學金的機會，令我在報讀大學時有更大的助益。

杜安琪 (2017 畢業)

我認為伍若瑜給了我最重要亦難能可貴的就是一眾師友。即使畢業了，我也會偶爾和老師聊天、和朋友聚舊。畢業後數年，在學校學的知識可能會忘記，但人與人之間的交情不會忘記。在伍若瑜我學到最珍貴的就是如何與人交往，這也是陪伴我一輩子，令我一生受用的寶藏。



鄭伍珮 (2018 畢業)

在伍若瑜讀書的六年間，除了得到書本上的知識外，更從眾多良師益友身上學到為人處事的態度。老師們在工餘時間也會回覆我們的訊息，讓我們感受到他們的熱誠和責任感，從而讓我漸漸成為一個有責任感的人，這種素質亦是出來社會工作後十分重要的東西。感恩能在伍若瑜帶走這些東西，令我終身受用。



黎恩兒 (2019 畢業)

伍若瑜給予不同機會讓我更了解自己，讓我的中學生涯充滿色彩。在伍若瑜的時間中所遇到的人和事都讓我好好地成長，成為更好的人。



溫芷穎 (2020 畢業)

多謝伍若瑜令我學到很多畢生受用的東西，令我發掘到自己的興趣。另外，伍若瑜亦提供了很多不同的機會給我們，伍若瑜的同學老師都很有愛心，令我擁有幸福的中學生活。

陳詠豪 (2020 畢業)

我認為伍若瑜教會我最大的得著就是要不斷努力增值自己的個人條件和能力。因為在伍若瑜讀書的學生都是優秀的，每個人都有一定的能力，只有不斷增加自己的能力、付出更多的努力，才能夠獲取好的成績，超越自己，超越其他同學，才可以名列前茅，在芸芸的學生之中爭一席之地。



余卓鋒 (2019 畢業)

在學校學到「機遇處處」這個道理，多謝學校教會我們要好好把握機會，很感謝老師們耐心教導我。



冉冉升起的旭日——傑出學生馬可慧

記者：4A 巫資聰

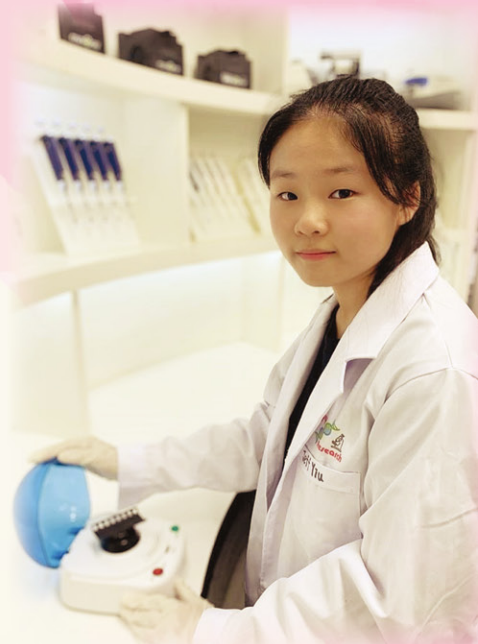
恭喜馬可慧同學榮獲 2021 年度東華傑出學生獎！該獎項要求學生品學兼優，在各方面都有卓越的表現，因此，能榮獲這個獎項實屬不易。在獲獎的背後，又蘊藏著怎樣的故事？

蛻變——破繭成蝶的過程

在中學生涯中，馬同學積極參加各種不同範疇的活動，尋求自我增值的途徑，正是如此，各種各樣多元化的經歷成為了她成長的養分，令她茁壯成長。

遙想起中一第一次上台演講時，馬同學和大多數人一樣，不習慣眾人都看向自己的感覺，緊張得手不斷在抖。後來上台次數多了，累積了更多經驗，開始熟悉那種感覺，成功突破了心理關口，變得有自信，從容不迫。日後即使面對東華主席這般「大人物」亦能淡定自如地演講，可見經驗成為她的「定海神針」。

「長久以來，我真正重視的是所學的知識，而非成績、排名。比如在學習各科的知識時，我常問那些有什麼作用？如何運用已學知識貢獻社會？」馬同學說。懷著服務大眾的心，馬同學開始參與各種事務，為同學、為學校、為社會作貢獻。例如她曾擔任校報主編，用文字紀錄校園生活的點滴，為大家紀錄共同的回憶。她亦參加各式各樣的比賽，例如綠色建築比賽、國際遺傳工程機器設計比賽等，獲得佳績，為學校爭光；更多次為了準備比賽而在學校「加班」到晚上七、八時。如要晚上回家，她總會抬頭欣賞美麗的夜空，看著皓潔的月亮、璀璨的繁星，感到自己今天沒有辜負時光，為此感到欣慰。她更積極參與義工服務，例如探訪長者、劏房住戶，與他們交流，瞭解並幫助基層市民的需要；在社區中心幫小學生補習英文，協助他們提升英文成績。她的熱心和善心受到肯定，曾獲得社會福利署義工服務銀獎。她所做的一切，不但能幫助別人，更是增值自己的機會。她學會如何與他人相處、怎樣理解他人的感受、不再自我中心等等。這些皆是她成長的經歷，更是她一步一步邁向成功的腳印。



克服——衝出人生的低谷

2020 年停課的日子，為大家送上了一份突如其來的「安逸」。但這安逸卻成為了馬同學陷入低谷的誘因，令她不知所措。她每天被網上影片、遊戲所控制，她知道她不應如此，不應白白浪費光陰，不應過上這般頹廢的生活，但卻如同上癮般無法擺脫，只能在焦慮、懊惱、自責卻又無法自拔中不斷輪迴，大腦更因此變得遲鈍。幸好，她的夢想——入讀大學呼喚了她，將她從這泥潭拉出來。為了實現這一夢想，復課後她迅速找回狀態，果斷刪除所有遊戲軟件，全心全意投入學習，更找到新的學習方法——與好友在自修室或網上直播一起學習，互相監督。她清晨早起背單詞，深夜冥思苦想、奮筆疾書，就連等車、坐車時也是在看書。正是這份孜孜不倦的努力，成為她成績突飛猛進的原因。成績能竿頭日進，必定歸功於努力。夢想的號召，令她走出人生的低谷，亦希望能令她邁向人生的高峰。

前進——從不停止的步伐

雖然馬同學獲得如此高的成就，但她不會放棄前進的步伐，傑出學生獎只是她學習路上的里程碑，激勵她日後要刻苦學習，考獲佳績，回報師長對她的期望，貢獻社會。最後，她鼓勵同學道：「辛夷塢曾說：『日出之美，便在於它脫胎於最深的黑暗。』成長路上，我們或許會困在泥濘路上停滯不前，或許會迷失在無邊黑暗之中，但千萬別否定自己，要相信自己能在磨礪中蛻變成蝶，活出屬於自己的藍天。」

文憑試如箭在弦，希望她能刻苦學習，發揮最好的狀態，披荊斬棘，考獲佳績，實現自己的夢想，亦為母校爭光！

獲獎感言

問及馬同學有什麼獲獎感言時，她說：「首先，好感謝校長相信我，給予我突破自己的機會，以及老師們不斷的鼓勵，給我信心。其次，『不積跬步，無以至千里』，是日以繼夜、披星戴月的努力，令我不斷進步，這份執著、堅持，使我獲得傑出學生獎。」





生命教育： 「瑜可傾聽」夏威夷小結他小組

記者：4B 陳瑜坤 4B 杜童 4B 黃瑾婷

「命運就算顛沛流離，命運就算曲折離奇，命運就算恐嚇著你，做人沒趣味。別流淚、心酸，更不應捨棄，我願能一生永遠陪伴你……」一場場意義非凡的音樂分享會，伴隨著一首積極樂觀的經典歌曲——《紅日》，以及觀眾如雷貫耳的掌聲步入尾聲。這一年，到處都可以見到生命教育組——Ukulele 小組的音樂表演。站在台上表演是很不容易的事，背後遇到的困難和艱辛多不勝數，他們的努力付出，成就了一場又一場悅耳動聽的音樂表演。

回想起在禮堂的那一刻，台下的觀眾沉醉地欣賞著餘音繞樑的音樂，對台上的表演同學投下讚美的目光，時而鼓掌為樂曲增強節奏，時而歡呼為台上的表演者助興；台上的表演者則沉浸在音樂的世界裏，他們都專注於演奏手中的樂器，或是用純熟的指法撥動著玲瓏的 Ukulele，或是用靈活的手指彈奏著精緻的電子琴，或是用有力的手掌拍打著別緻的木箱鼓，將數月刻苦訓練的汗水化作優美的音符，共同匯成動聽的音樂。最後，觀眾熱烈的掌聲便是對他們精彩絕倫的表演最大的讚賞和認可。



「瑜可傾聽」夏威夷小結他小組於 2021 年 10 月 6 日的高中周會舉辦正向音樂分享會，為同學演出。

在熱烈的掌聲背後，是孜孜不倦的努力付出。學習 Ukulele 的過程並非一帆風順，尤其是近年疫情肆虐，上課模式突然改成網課，網課相對於實體課程而言，學習的動機大大降低，但 Ukulele 的小組成員仍然憑藉對音樂的熱誠和對生活的熱愛，非常努力地學習。「學習 Ukulele，要不斷地練習指法、和弦、轉音，由一開始什麼都不懂到後來可以登台演出，是一一次次堅持不懈地練習的成果。」Ukulele 小組成員笑著說：「雖然學習的過程很艱辛，但我們依然樂在其中，大家在學習的時候一起彈奏、一起聊天，老師還會跟我們一起聽歌，縱然辛苦，但過程還是輕鬆愉快的。」披星戴月地訓練的艱辛，並沒有阻礙他們對音樂的熱情。

被問到在台上面對數百名觀眾是否會感到緊張，他們答道：「緊張是必然的，但是見到好朋友就在身邊，大家互相鼓舞，共同努力，便鎮定了。」朋友的陪伴與支持驅散了內心的緊張，留下的只是開心與興奮。

學習 Ukulele 的意義何在？除了學習彈奏樂器之外，也能學習作詞、作曲等，內容豐富多彩，更能讓大家明白為人處事，瞭解生命的意義。「我相信學習音樂是一個好機會，讓大家更認識自己，同學亦能在過程中知道自己原來能用這樣的方式學習；甚或明白到當在遇到其他困難的時候，同學能藉著學習音樂的過程去面對不同的困難和挑戰。」李家欣老師提到。在面對龐大的學習壓力時，音樂就是最好的舒壓方式，同學可以藉學習 Ukulele 去治癒身心。同學也可以在音樂小組中分享自身的經歷，透過不同的音樂故事去認識世界上正在發生的事。學習 Ukulele 的歷程，也是認識自己、充實自己的旅程。

「一生之中彎彎曲曲我也要走過，從何時有你有你，伴我給我熱烈地拍和，像紅日之火，燃點真的我，結伴行，千山也定能踏過……」

Ukulele 組員的話：

每次表演十分不容易，感謝勞苦功高的教練、共同進退的隊友們、負責老師李家欣老師。除此之外，心底最為感謝的還是自己：稱讚自己有勇氣登台表演，克服緊張，面對觀眾亦能從容不迫，順利完成演出。我們也明白到自己也有很多進步空間，希望能繼續努力，做到最好！希望有更多人可以加入 Ukulele 小組，大家一起學習，一同成長，共同擁有一個多姿多彩的校園生活。



在和煦的陽光照耀下，同學在操場分享正向音樂，氣氛溫馨。



同學群策群力，善用自己擅長的樂器進行合奏表演。



四十五周年校慶活動

記者：4A 梁子樂 4B 邱璐璐

光陰似箭，日月如梭，本校已經走過了 45 個年頭。在這萬眾歡騰的日子，校慶宣傳組舉辦了各式各樣的活動，與同學分享這份喜悅，有的使同學更瞭解校園的每一處，有的讓同學展現文采，有的令同學回望過去，懷念在校園的點滴，活動氛圍融洽，全校師生樂在其中。

「校園知多少」猜燈謎

適逢中秋，校舍走廊掛起了琳瑯滿目的燈籠，燈籠下，是與本校有關的燈謎。在這個活動中，同學們積極參與，穿梭在學校的各個樓層、各個角落去挖掘本校的歷史和資訊。更有不少同學是在次活動表現出色，獲頒雙黃蓮蓉月餅作為獎品。



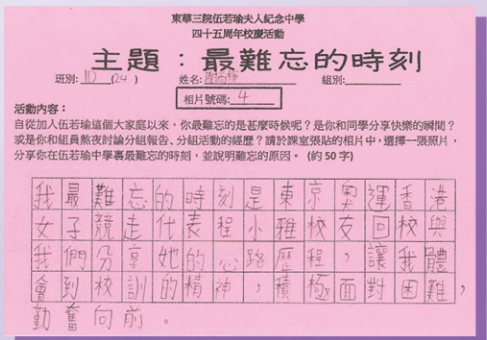
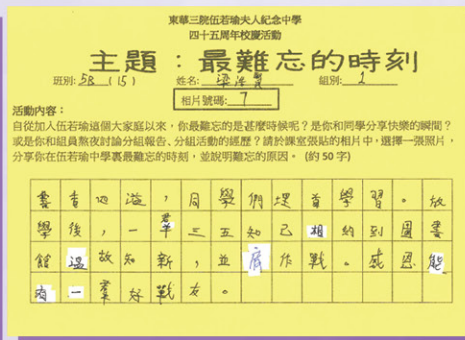
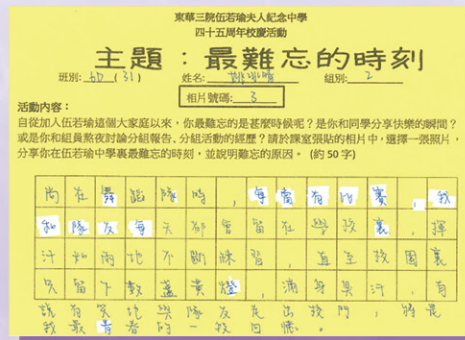
「難忘時刻」相片描述比賽

時光匆匆流逝如同滔滔江水，沖去了往事，卻帶不走同學在學校生活中無數難忘的美好回憶，或是在操場揮灑汗水，或是在圖書館努力拼搏，又或是在禮堂陶冶性情，增廣見聞。「難忘時刻」(Happiest Moment in WYY) 活動分中文和英文組別，邀請同學寫下在校園最難忘的時刻。同學們仔細回味在校的點滴，一筆一畫，書寫著令人回味無窮的時刻，字裏行間透露著對過去愉快校園生活的懷緬，讓人留戀又陶醉。



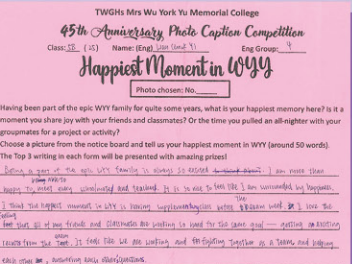
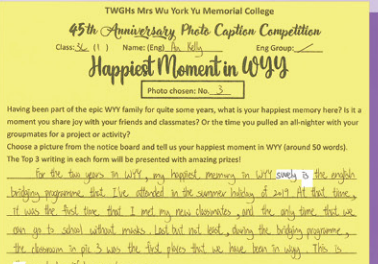
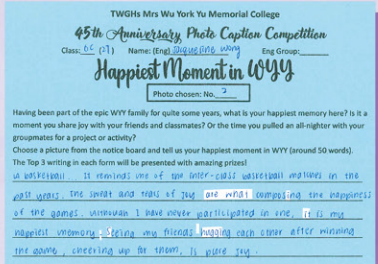
中文組得獎名單及部分佳作欣賞

	冠軍	亞軍	季軍
中一級	1C 吳家裕	1A 謝曉鈴	1D 謝尚樺
中二級	2D 吳詠琪	2C 黃米儀	2A 叶嘉維
中三級	3C 歐蔚珩	3C 劉芷筠	3A 鄧穎詩
中四級	4A 巫資聰	4A 朱紫澄	4B 高楚彤
中五級	5A 楊諾謙	5B 梁浩賢	5B 陳靖欣
中六級	6D 姚冰晴	6C 盧欣攸	6A 林荔蒨



英文組得獎名單及部分佳作欣賞

	Champion	1st Runner up	2nd Runner up
F.1	1D TSE SHEUNG WA	1A LO MAN KIT	1C KO TSZ HO
F.2	2D LI PAK HEI	2D YIM FEI	2C LI PAK HEI
F.3	3C AU KELLY	3B TSANG HONG TING	3B CHEUNG TSUN YUEN
F.4	4A SO PAK SUM	4D LAU CHEUK YING	4C DONG WING HEI
F.5	5B WAN CHEUK YI	5C WONG SUM CHING	5C YEUNG CHUI HING
F.6	6C WONG YUNG	6B LUNG HO YING	6A WU YU SEN



標語設計比賽

為慶祝四十五周年校慶，學校舉辦標語創作比賽，同學們紛紛為春風化雨的母校送上祝福。他們大顯身手，鋪陳辭藻，提筆寫下了各自的歌頌，別出心裁地為母校慶賀，或是展望未來，或是回顧過去，或是道出對母校的祝福，盡情抒發他們的情懷。

各組得獎名單

	初級組	高級組	公開組
冠軍	3C 歐蔚珩	4A 蘇柏琛	吳雪雲 (2B 梁凱琪同學家長)
亞軍	2D 許嘉榆	4A 蘇景照	何家銘 (1998 年畢業校友)
季軍	2C 胡嘉穎	5B 梁浩賢	朱秀翎 (教職員)

全場總冠軍

4A 蘇柏琛

四十五載盡顯愛，
傳承美德育英才。
慎思篤行顯異彩，
師生攜手創未來。

2021-2022 校報編輯委員會成員

主編：4A 巫資聰

副編：4A 陳俊鵬 4A 徐永昇

記者：6A 陳伊晴 6A 陳翠瑩 6C 馬可慧 4A 梁子樂 4B 陳瑜坤 4B 邱璐璐 4B 杜童 4B 黃瑾婷 4C 曾煒超 3C 陳慧瑩 3C 林婧儀 3C 劉芷筠

顧問老師：蔡葵老師 朱嘉慧老師 林婷甄老師 柯清峰老師