



# 東華三院伍若瑜夫人紀念中學

## TWGHs Mrs Wu York Yu Memorial College

地址：新界葵涌安捷街13-21號

電郵：wyyss@tungwah.org.hk

電話：2428 5129 傳真：2480 3015

網址：<http://www.twghwyyms.edu.hk>

二零二三年七月

## 校長的話

2023年5月13日，是我們崇敬的校友謝婉雯醫生因公殉職20周年的紀念日。謝婉雯醫生是一位無私的醫生，而且擁有崇高的人格。在2003年SARS疫情期間，她毅然走到救助病人的最前線，照顧隔離病房的病人，最終因此殉職。她從未害怕面對困難，堅定實踐醫道。她的篤定和守信，讓許多SARS病人獲得最後的撫慰。二十年來，她的善行和精神仍然繼續啟發著我們。

當日我們在學校禮堂舉辦了一個以「鯨落的溫柔」為主題的生命教育環節以紀念謝醫生逝世20周年。活動首先進行本校女童軍隊伍及隊員宣誓儀式，繼而邀請謝醫生兒時好友一蘇詠儀醫生及劉愛霞女士，分享當年與謝醫生相處的點滴，最後亦進行了植樹及種子球紀念活動，以傳承謝醫生無私奉獻的精神。

當日蘇醫生和劉女士在分享會上講述影響謝婉雯醫生一生中最重要的三個誓詞，令我印象非常深刻，它們分別是：

### 女童軍宣誓誓詞

女童軍宣誓的目的是要求成員們在日常生活中秉持著良好的道德，尊重他人，勇於承擔責任，並遵守女童軍法則，進而成為一名對社會有貢獻的人。

### 婚姻誓詞

婚姻誓詞包涵了愛、尊重、支持和承諾，表達了新郎和新娘對彼此愛情和婚姻的承諾。這個誓言體現了婚姻中雙方的責任和義務，承諾在未來的日子裡彼此相愛、相互支持、相互尊重，並共同面對生活中的挑戰和困難。

### 醫學專業人員就職誓詞

這個誓詞強調醫生對病人的尊重和關懷，承諾提供最高質素的醫療服務，遵守職業道德和法律法規，並致力於醫學研究和專業發展。

謝婉雯醫生是一位優秀的醫生。她在醫學領域有著極高的專業知識和技能，深受病人和同事的信賴和尊敬。她更是一位充滿愛心和責任感的人。她經常主動為患者提供幫助，並且不計報酬地為需要幫助的人們提供援助。她的善行和榜樣，讓身邊的人們都感到她的熱情和關懷。

在二十年前的那個悲痛日子，謝婉雯醫生在執行醫療任務時，她毫不猶豫地冒著生命危險，積極地救治患者，最終犧牲了自己的生命。她的英勇事蹟讓人們深受感動，也讓人們更加珍視生命和珍惜當下。

我們應該學習謝婉雯醫生的專業知識和技能。專業知識和技能是非常重要的，這將有助於我們日後成為優秀的專業人才。謝婉雯醫生不僅在專業領域有著深厚的造詣，而且還不斷地學習和提升自己的專業能力。

其次，我們應該學習謝婉雯醫生的愛心和責任感。作為一個有社會責任感的人，我們應該關注身邊的人和社會，主動為他人提供幫助。謝婉雯醫生經常主動為患者提供幫助，不計報酬地為需要幫助的人們提供援助。

最後，我們應該學習謝婉雯醫生的勇氣和毅力。我們一生中定會遇到很多挑戰和困難，但是我們應該像謝婉雯醫生一樣，勇敢面對困難，堅持到底，不輕言放棄。

謝婉雯醫生的精神不僅表現在她為病人付出的無私，也表現在她面對壓力與危險時的毅力和堅韌。她提醒了我們，作為一個人應如何擇善固執。讓我們時刻將她無私和堅毅的精神銘記心中，並將她的精神融入自己的生活，令我們的生活和社會將變得更加美好。

校長 葉偉明博士

# 家長教師會

## 中一資訊日



家長執委及義工留影



家長執委及義工向到校的小六學生介紹及派發單張及小禮物。

## 中三選科講座



## 家長義工聯歡日



## 水仙花栽種班



## 旅行及聚餐



## 義工手工藝班



家長很投入紙花手工藝的製作。

## 好人好事頒獎禮



家教會主席邱國強先生及梁吳雪雲女士頒獎給「好人好事」獲獎同學。

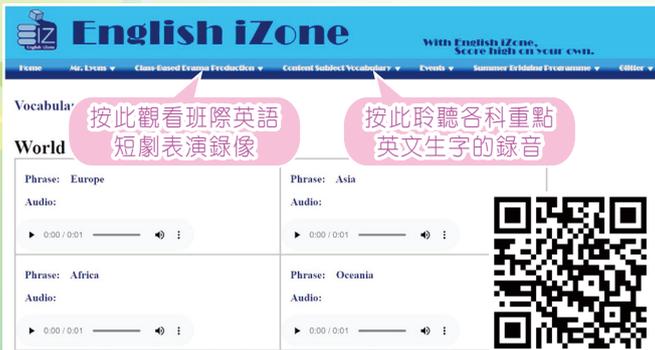
# 學與教專頁

## 東華三院教學獎勵計劃

本校英文科教師團隊在「2022/2023東華三院教學獎勵計劃」(英國語文教育學習領域中學組)獲獎。

此獎項表揚教學優異的教學團隊。評判團一致認為本校英文科的課程規劃聚焦，具針對性，且教學策略清晰，能有效提升學生英語能力。此外，本校向來著重的「跨科英語學習」(LAC) 應用既全面、又豐富。本校英文科亦設有大量及多元化的學校活動，能創造課堂外的英語學習環境。

本校已連續四年在「東華三院教學獎勵計劃」中獲取殊榮，再次肯定我們學校的學與教質素。本校教學團隊定必鼓勵教師繼續追求卓越、勇於創新，提升教學質素。



## English iZone

為鼓勵學生持續跨科英語學習，本校開發的英文網頁“English iZone”上載了各科重點英文生字的錄音，方便同學溫習時隨時隨地聆聽英文生字的正確讀音。“English iZone”亦存放了跨科英語學習的活動內容及錄像，如班際英語短劇表演各班的錄影片段，以鼓勵同學進行自主學習。

## 賽馬會「混合式學習」計劃

### 優化學與教



英文科老師共同支持學生運用科技提升學習效能

本學年本校全體英文科老師參加了賽馬會「混合式學習」計劃。全體英文科老師分為四個工作小組，並在全年的不同時段與中文大學施敏文博士共同設計教案，幫助學生進行自主學習，當中每個小組都涉及不同級別的學生。

教案大量滲入電子學習元素，例如「翻轉課堂」及「混合式學習」等。英文科老師觀察到學生更投入課堂學習活動，而且老師在設計教案的過程中也學到新的電子教學工具，所以這計劃對學生及老師都有很大的得益。



英文科老師與中文大學施敏文博士討論課堂設計



學生在英文課透過電子學習進行活動



# 生命教育組

## 健力士世界紀錄挑戰【摺紙鶴】

早前學校參與由 GP43 Limited 發起的「最大規模的千紙鶴展示」健力士世界紀錄挑戰，並於2022年7月31日在香港挑戰成功，最終以 2,331,631 隻紙鶴，刷新健力士世界紀錄。

當中，本校 2A 班雷卓琦同學更以 1,450 隻紙鶴，獲得全港學生個人組別摺紙鶴數量第八名。恭喜得獎同學！



## 青協積極推動正向教育獎【瑜可傾聽小結他小組】

本校早前參與香港青年協會的「推動正向教育學校嘉許計劃」，經評選後，本校「瑜可傾聽小結他小組」榮獲「積極推動正向教育獎」。



此小組自2018/2019學年開始，已經歷四個寒暑。本活動希望透過夏威夷小結他這種簡單易學的樂器，讓同學累積成功經驗。導師教授同學伴奏技巧，在樂韻中抒發情緒，感受正面的情緒經驗；每節均有反思分享的時段，由導師分享故事或歌曲，拋磚引玉，讓參與同學互相交流，在互勉中建立正面的人際關係。同學更獲安排作公開表演或到社區服務，展示努力的成果。如此一來，既增強成就感之餘，也能透過與社區上有需要人士的聯繫，學會珍惜自己所有，培養感恩的心。本組老師樂見同學積極參與。



# 輔導組

透過舉辦不同活動、小組及工作坊，協助同學建立自信及朋輩支援，以面對成長路上的各種挑戰。

## Joyful Café及咖啡拉花達人小組

### 職涯體驗@赤柱市集



### Cheer U up 打氣加油站



### 「荃有你」社區義工計劃



### 小組及工作坊 「創出SUN天」小組



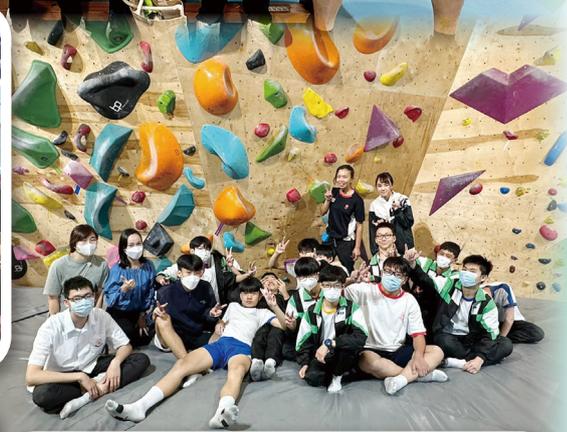
### Project Care教師工作坊



# 班本活動



# 飛越學堂日營及職涯體驗工作坊



# 德育及公民教育組



## 東華三院學生大使 倫敦參訪團2022-23

### 學生分享：5A鄭樂雅

2023年年初，我和一眾東華大使前赴英國，與當地華人及不同界別人士見面，如參觀牛津大學、拜訪中國銀行（英國分行）、香港駐倫敦經濟貿易辦事處、中國駐英國大使館，了解海外華人團體的功能及價值，並探討華人在英倫的生活狀況。這些經歷加深了我對英國歷史及其發展的認識，並對華人堅毅、自強的精神，以及中華文化留下深刻印象。古語有云：「讀萬卷書，不如行萬里路」，唯有體驗過後，我們才能真正地豐富自己的閱歷和視野。這世界還有很多人、事、物值得我們去探索、去體會，我期待下一次參加交流團會獲得怎樣的得著。



## 香港善導會2022-2023年度 「禁毒教育@模擬法庭2.0」



到訪高等法院及進行模擬法庭比賽



更新人士到校分享



同學認真準備比賽中  
(第一回合)



童話法庭活動中，同學反應熱烈



同學代表出席啟動禮



同學參與互動環節



同學與何敏晞大律師練習後拍照留念

# 「無煙Teens精英計劃」2022-23

中四學生參與香港吸煙與健康委員會（委員會）主辦的「無煙Teens精英計劃」2022-2023。其中獲選為「優異無煙Teens團隊」的同學如下：

4A郭景程	4A黃敬中	4B陳慧莹	4B司徒諾天	4B鄧敏兒
-------	-------	-------	--------	-------



無煙鑰匙扣製作

無煙標誌設計比賽



社交媒體宣傳資料



無煙心意卡製作



無煙知識訪問及派發宣傳品



## 廉政公署社區關係處 高中「iTeen領袖計劃」 2022-23



「口號投選」及廉政口號對對碰活動



廉政展覽暨BINGO問卷遊戲



網上倡廉活動



廉潔急口令比賽

## 「品德之星」選舉

為推動全人教育政策，培育學生十種首要的價值觀和態度，包括「尊重他人」、「誠信」和「關愛」等，德育及公民教育組舉辦了第一屆「品德之星」選舉，透過老師推薦，由班主任挑選能達至最多品德核心價值及行為準則的同學當選為品德之星。獲表揚的同學包括：

1A		1B		1C		1D	
1	歐嘉順	1	石凱慈	1	鄔佩君	1	陳沛瑜
2	蔡慧珊	2	吳洛銘	2	巫宇翔	2	黃心怡
3	黃駿昇	3	盧倩希	3	張宥煊	3	郭煒城
2A		2B		2C		2D	
1	何嘉欣	1	翁填填	1	林俊軒	1	黃穎欣
2	洪詩曼	2	朱恩榆	2	歐懿晴	2	許璋澄
3	謝曉鈴	3		3	毛凱樂	3	曹鎮江
3A		3B		3C		3D	
1	黃曉桐	1	許環祖	1	謝裕盈	1	沈雅軒
2	雷逸峰	2	溫家裴	2	余梓珊	2	梁凱琪
3		3	郭心怡	3	黃米儀	3	梁雅琳
4A		4B		4C		4D	
1	陳瑞曦	1	陳慧莹	1	覃芝華	1	楊然旭
2	江凱瑩	2	歐蔚珩	2	林琪淵	2	黎津
3	林家聲	3	莊嵐晞	3	鄧穎詩	3	龍志敏
5A		5B		5C		5D	
1	鄭樂雅	1	陳瑜坤	1	湯鎧禧	1	林穎欣
2	朱紫澄	2	邱璐璐	2	叶嘉恆	2	麥洛源
3	梁偉東	3	陳文希	3	廖卓炫	3	陳嘉瑩

本校於5月5日邀請通訊事務管理局辦公室舉辦「做個精明通訊服務用家」學校講座，以加強學生對精明使用通訊及數據服務的認識。



## 「好人好事」選舉

由德育及公民教育組和家教會合辦的初中和高中「好人好事」選舉活動經已圓滿結束。是次活動由各班同學提名，表揚校內的好人好事，營造關愛的校園氣氛。得獎同學如下：

1A	劉灝琛	2A	何祉滔	4A	劉芷筠	5A	梁子樂
1A	歐嘉順	2A	劉晉燁	4A	魏葆晴	5A	鄭樂雅
1A	張雅晴	2A	鄧曉陽	4A	陳浩然	5A	鄭嘉基
1B	區芮茜	2B	翁填填	4B	比艾莎	5B	李嘉昇
1B	劉子睿	2B	黃俊傑	4B	伍曉嵐	5B	陳瑜坤
1B	李梓琪	2B	黃焯楠	4B	何熙妍	5B	周詩栩
1B	石凱慈	2C	林俊軒	4C	林琪淵	5C	黎嘉樂
1C	葉浩霖	2C	歐懿晴	4C	梁璐瑤	5C	李傑城
1C	陳煒	2C	張再新	4C	俞韋成	5C	羅兆鏗
1C	陳展佳	2D	林子豪	4D	龍志敏	5C	郭詩慧
1D	陳丁辰	2D	許雅霖	4D	楊然旭	5C	李恆摯
1D	藍玥	2D	陳堯鈞	4D	黎津	5D	陳嘉瑩
1D	林帝謀					5D	麥洛源
						5D	林穎欣

為優化課程內容，東華三院德育課程督導委員會邀請了初中學生於3月9日下午進行學生小組面談，與會的學生代表如下：

1A	盧樂鋸	2A	何嘉欣	3A	陳柏傑
1B	趙康喬	2B	黃俊傑	3C	黃米儀
1C	林冰瞳	2C	鄧栢朗	3D	翁銘澤
1D	黃心怡	2D	林伽橋		

為培養學生健康的性態度，擁有正確的性知識，對性行為負責任，本組於3月20日 特為中五學生安排「性教育工作坊」

本校於6月2日邀請東華三院心瑜軒註冊社工為高中同學主持「健康SUN動力」講座，幫助學生培養健康生活習慣，建立正面價值觀，提升他們抗拒不良誘惑的能力。

# 升學就業輔導組

## 升學就業輔導大使

透過培訓提升同學面對升學及擇業出路問題的信心和能力，同時協助於校內推行生涯規劃活動。

## 升學就業輔導大使名單

4A 陳瑞曦 4A 陳浩然 4A 鄭偉業 4A 張曉晴 4A 鍾嘉軒 4A 洪子杰 4A 林駿鎰 4A 李子軒  
4A 林家聲 4A 黃恩晴 4B 陳伊旻 4B 邱卓詩 4C 覃芝華 4D 龍志敏 4D 楊然旭 5B 羅筱焮  
5C 黎心賢 5C 梁敏姿 5C 廖卓炫 5C 叶嘉恆

### 大使培訓工作坊



### 培訓日營



## 升學相關活動

為加深同學的自我認識以作適切的升學抉擇，本組於三月二十日為全級中四同學安排了能力/性向評測工作坊。

為裝備同學的面試技巧，本組除了於四月二十八日安排了全級中五同學參與模擬升學面試外，更舉辦了一連四次的高中升學面試工作坊與有興趣的參加者。

## 了解職場需要

### 賽馬會浩觀青少年創業培訓計劃

為拓闊同學的職業路向，了解創業之路。全體中四同學均參與是次計劃，於三月一日的意念建構工作坊，學生嘗試建構自己的創業理念。

## 升學講座



中三選科家長講座



中五六升學講座



中三選科科目簡介會



# 課外活動

## 科學周

科學周已順利在28/2-2/3舉行。活動以科學英文簡寫S、C及I字代表不同類型學習的活動，當中包括講座、問答比賽、即場操作或製作的科學活動。同學完成三類別活動可以參加抽獎。



高中四社問答比賽，信社同學獲得冠軍。



其中一位獲得終極大獎的同學



開幕禮以無人機掀開序幕。

## 財經周

由經濟科及企業會計與財務概論科合辦的財經周已於5月22-25日舉行。

中四及中五修讀經濟科和企業、會計與財務概論科的同学負責設計及營運模擬工作攤位及銷售攤位。全校同學可到模擬工作攤位打工，並獲發模擬貨幣(Yu Coin)到銷售攤位購買商品。



同學在模擬工作攤位努力拼搏，賺取模擬貨幣



同學細心挑選琳琅滿目的商品



## 數學周

在本年度2月6日至9日，舉辦了數學周活動。由同學們和老師一起籌備，高中同學負責推廣，令不少同學有互動的機會，喚醒對數學的興趣。以下就是一些片段節錄：



數學周內的攤位，同學用腦之餘，也樂在其中。



砌砌扭扭，不斷嘗試，得咗！



「合24」比賽金獎同學，來，合照吧！！



數學周大抽獎，幸運兒獲得算盤一個。

## 中國文化周

中華文化源遠流長，有許多充滿特色的節慶，今年中化周的主題是「中國傳統節日」，為了配合這個主題，中文科、中國歷史科合辦不同類型的活動，如互動劇場、作家講座、硬筆書法比賽、演講比賽、齊「砌」看節日、趣遊「VR」歷史體驗、漢服體驗、攤位遊戲等等，而每天午膳時間，更有特別表演節目，包括：舞獅、武術、變臉等，希望同學能在活動中發現中國傳統節日的趣味，感受中華文化之美。



羅維日先生出席作家講座。



在中式音樂襯托下，校長主持開幕儀式。



傳統節日文化互動劇場。



中一級班際比賽——齊「砌」看節日



同學進行傳統舞獅表現，突顯功架。

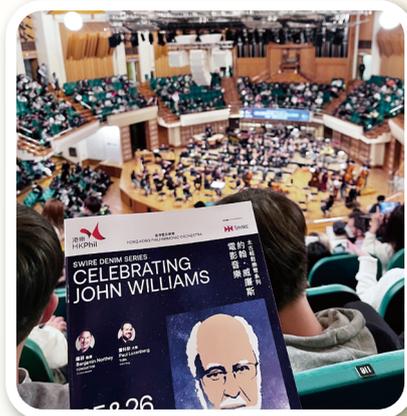
## 參觀「草間彌生」 專題展

適逢M+博物館正舉辦草間彌生的專題展，為培養同學的文藝素養，課外活動組於本學年帶領4A及4D班同學前往參觀，同學都認真觀察藝術品，思考草間彌生的創作理念。



## 音樂欣賞——管弦樂團

2月26日課外活動組帶領同學前往香港文化中心觀賞香港管弦樂團「約翰·威廉斯電影音樂」音樂會，同學都表示內容精彩，亦更感受管弦樂團的魅力，沉醉於約翰·威廉斯美妙的作品之中。



## 義工組

### 18-2-2023 國際十字路會—— 「一步一世界」活動

同學於2月18日到訪屯門國際十字路會，參加其舉辦的「一步一世界」活動。透過互動解說、主題展覽、親身體驗等形式，了解及探討世界上有關戰爭、難民、貧窮、奴隸等議題。



### 22-12-2022 中文大學賽馬會氣候變化博物館

同學於12月22日到訪香港中文大學賽馬會氣候變化博物館，參觀其有關氣候變化的展覽，透過有關氣候變化的展品和多媒體互動展覽，了解可持續發展的趨勢。另外，亦參加由博物館導賞員帶領的「未圓湖生態行」，透過遊覽中文大學未圓湖，進行戶外考察，認識城市生物多樣性。



# 電影學會社際師生電影歌曲歌唱比賽

電影學會舉辦社際師生電影歌曲歌唱比賽已於19/5/2023順利進行，當天四社參賽的老師和同學都表現出色、大展歌藝，在場欣賞比賽和為社打氣的同学亦全情投入，氣氛十分熱烈，最後獲得冠軍是信社，而動社亦勇奪亞軍及最合拍大獎。



## 其他學習經歷

## 攻防戰



同學情緒高漲，全情投入攻防戰體驗。從中學懂建立團隊合作精神及構思戰術策略。

## 月球燈

## 流體模型



## 學生會

### 聖誕綜合表演

學生會Advance於十二月舉辦了聖誕綜合表演，再度讓各年級的同学輪流到禮堂欣賞現場表演，並設課室直播，確保每一位同學在疫情的限制下仍能得到最佳體驗。除了一眾師生的落力演出外，還有與同學互動的競猜遊戲及抽獎環節，充滿濃厚的節日氣氛。



### 定格青春

過去因疫情的關係，同學常在家中上課，與老師和同學見面的機會大大減少。學生會希望藉「定格青春」為同學及老師帶來一次不一樣的校園體驗，記錄與師友珍貴的校園回憶點滴。學生會除了為同學拍攝留念及沖晒照片外，亦開設心意卡攤位讓同學表達心意。



### 領袖培訓： 餐桌禮儀班

同學參與由「全人發展基金」贊助的領袖培訓，前往位於金鐘添馬公園的iBakery Gallery Cafe社企學習餐桌禮儀。經專業導師和義工講解後，同學們掌握了禮儀的原則及容易錯過的細節，最後更活學活用，與校監、校長和義工們一同用餐。



# 女童軍

## 女童軍培訓

本校女童軍參與各式各樣培訓，例如摩斯密碼工作坊、原野烹飪體驗及步操訓練，學習多項技能及培養團隊精神。



## 美術學會

美術學會與生命教育組合辦的四社繪畫比賽於四月中順利完成。今次的主題是鯨落的溫柔。獲得冠軍是忠社而亞軍及季軍分別是信社和儉社。



冠軍：忠社作品

忠社名單  
5B 梁宇茵  
5C 叶嘉恒  
5C 李傑城

信社名單  
4D 黎 津  
4D 麥曉陽  
4B 龔嘉蓉  
5B 馬森兒

儉社名單  
5A 利泳錡  
5D 張婉柔  
5A 徐永昇  
5B 陳文希  
2C 李若彤



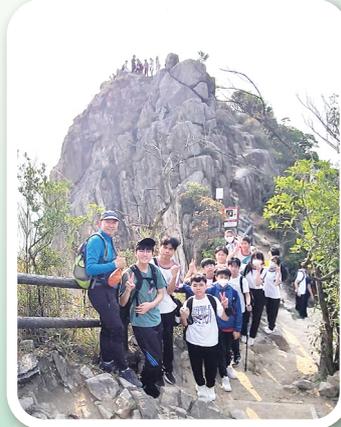
美術學會獅頭製作及裝飾班

## 地理學會

### 乘風航海上歷奇



### 山藝證書訓練之勇闖獅子山



## 龍獅班



## 少林武術班



## 太極班



## 中二其他學習經歷

為讓同學嘗試多元課外活動，培養全人發展，課外活動組舉辦瑜珈體驗、廢油皂製作、輕黏土製作及天然潤手霜製作工作坊，希望同學可以從此發掘興趣。



## 訓導組

## 第一學期操行獎

2022-2023年度第一學期操行獎已於一月份經全體老師商議通過，凡於第一學期操行等第獲A-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。由於中六級只有一個學期，校方將直接頒發全年操行獎給得獎的中六同學。獲此項殊榮的76位同學包括：

### 中一級

1A 洪樂琳  
1A 林柏宇  
1B 石凱慈  
1C 陳展佳  
1C 李樂詩  
1C 鄺佩君  
1D 陳沛瑜

### 中二級

2B 翁填填  
2C 區曉慧  
2C 歐懿晴  
2C 林俊軒

### 中三級

3C 鮑嘉禮  
3C 章凱淇  
3C 張雪  
3C 黃米儀  
3C 謝裕盈  
3C 嚴斐  
3C 鄭雅婷  
3D 張德銘  
3D 李梓瑩  
3D 梁凱琪  
3D 梁雅琳  
3D 沈雅軒

### 中四級

4A 陳浩然  
4A 陳瑞曦  
4A 江凱瑩  
4A 關曉盈  
4A 林家聲  
4A 劉芷筠  
4A 魏葆晴  
4A 彭慧雯  
4B 歐蔚珩  
4B 陳慧莹  
4B 莊嵐晞  
4B 梁子情  
4B 蕭若琳  
4B 鄧敏兒  
4B 伍曉嵐  
4C 林琪淵  
4C 呂穗琳  
4C 俞韋成  
4D 陳展揚  
4D 蔡雅妍  
4D 龍志敏  
4D 麥曉陽  
4D 楊然旭

### 中五級

5A 周沛賢  
5A 朱紫澄  
5A 鄺智峰  
5A 林莊  
5A 林兆華  
5A 羅响  
5A 利泳錡  
5A 梁偉東  
5A 李映錡  
5A 梁子樂  
5A 馬芷茵  
5A 巫資聰  
5B 陳瑜坤  
5B 邱璐璐  
5B 杜童  
5D 陳嘉瑩  
5D 林穎欣  
5D 李恩桐  
5D 麥洛源

### 中六級

6A 陳秋瑩  
6A 李景南  
6A 楊諾謙  
6A 容永道  
6B 陳靖欣  
6B 方珈琳  
6B 葉穎彤  
6B 蘇相悅  
6B 王雨欣  
6C 盧韻心  
6D 湯殷程

# 多元智能日營訓練

本校參與由教育局與消防處合辦的多元智能日營，透過一連串的紀律和體能活動、領導才能訓練及講座，讓學生從體驗中學習，培養他們成為自律、自信、合群和具抗逆力的青年人，並將所學習的成果應用在日常生活中。



# 「瑜我所願」計劃

訓導組舉辦《瑜我所願計劃2022-2023》，希望透過一系列教育、生活技能及體能訓練活動，協助學生認識自我、確立目標、建立正確價值觀、待人處事技巧及掌握自我管理能力。課程為針對年青人需要而設計，希望學生在訓練過程中有所得著。



# 《「瑜」你見面》計劃 “Masks Can't Stop Me From...” Programme

疫情開始兩年半以來，同學們的接觸減少，種種防疫措施下，大家互相認識的機會大減。希望透過這個計劃讓學生們多認識老師及同學，增加大家的了解，促進溝通和鞏固大家的關係。希望增加師生對學校的歸屬感和提升抗逆力。

## 壁佈設計比賽

希望同班同學透過壁佈的資料增加認識，促進人際關係和團結班級。在各班完成《「瑜」你見面》/Masks Can't Stop Me From的壁佈後，校方的評判團就壁佈的美術設計、內容等選出得獎班別，分別為冠軍5A、亞軍3D和季軍4A班。



冠軍 5A



亞軍 3D



季軍 4A



一樓 教員室



二樓 教員室



201 教員室

## 「想見你一面」活動

透過在指定地點張貼師生們沒有戴上口罩的相片及自我簡介，增加大家的認識，拉近距離。透過這些「想見你一面」資料表上師生填寫的正面的訊息，學生可學習正向思維，同學間可以互相鼓勵。

## 抗疫心聲比賽

同學們以「疫情不能阻擋我……/Masks Can't Stop Me From...」為題，寫出如何以正向思維面對疫情帶來的不便，在鼓勵自己的同時，將這些心聲和想法與同學分享。以下是評判團選出最實際、有意義又具創意的心聲和想法。

三甲得獎者：



優異獎得獎者：



冠軍5A蕭振輝



亞軍5A羅智溢



季軍1A盧樂鈺

1A歐嘉順、2C李若彤、4A江凱瑩、5B高楚彤和邱璐璐

# 國情教育組



本土文化遊：九龍寨城之旅



國家安全展覽



國家安全問答比賽



與中國歷史科合作專題研習：橫床直竹——從文物看鴉片史活動



參加東華醫院講座



探訪醫學博物館，認識傳統中醫文化



東華三院檔案及歷史文化辦公室主管史秀英女士到校進行互動講座，認識華人原籍安葬的歷史。



傳統美食龍鬚糖體驗活動



港區全國人大代表黃冰芬小姐到校進行講座

# 學生支援組

為豐富和締造共融校園文化，學生支援組舉行了和諧粉彩小組和親子手工藝工作坊。讓同學在藝術創作過程中，平靜心靈，分享彼此的想法。

## 和諧粉彩小組：

和諧粉彩是用簡單而獨特的手指繪畫技巧，不論任何年齡、有沒有繪畫經驗，都可透過創作發現自己，與自己的心靈交流。



學生作品：



## 親子手工藝工作坊 (馬賽克燈創作)



# 社工的話

## 「志在必Darts」

飛鏢(Darts)為近年於年青人間流行之新興運動，看似易學但原來想達到好表現亦不是易事！飛鏢是一項講求技術、專注力、策略及團隊精神的運動。小組的同學經過數月的學習及鍛鍊不但技術及策略上有所精進，更發現了自己的掙鏢天賦，喜歡上這項運動，小組同學之間亦團隊精神與默契亦透過較量與磨練提升，原來掙鏢團隊比賽需要隊員不停溝通及商討策略，每場都是鬥智鬥力的較量。未來小組希望繼續鍛鍊並於技術成熟後可以於校內推廣飛鏢運動，屆時請大家多多支持！



飛鏢不是隨便拿，前三指必須在飛鏢的重心，飛鏢運動既講技巧亦考驗心理質素，是一種精神力量和技巧同樣重要的運動。同學看起來好像很易操控命中目標，但這其實是需要具備相當多的技巧和技術才能掌控飛鏢，而你在一次投擲中看到的可能是背後數堂的練習努力。



## 活動推介：

### 「我愛生命 生命愛我」每日金句

同學可於課餘時間到三樓輔導室扭扭蛋，抽抽「每日金句」，為自己打打氣，享受每一天！

## 駐校社工：

鄧雅詠姑娘 星期一至五（星期四除外）  
梁家榮先生 星期一至五（星期三除外）  
上午9:00-下午5:00 電話：2428 5129



# 運動龍虎榜

## 葵青區校際越野比賽2022-2023

### 男子總團體亞軍

3A林宗琛 4D戴華江 5C張灝天  
6D林燁 4C鄭梓謙 1A黃浚  
1B張治平 1D馮智傑 3D黎文立  
1D杜德添

### 女子總團體亞軍

4B鄧敏兒 4B吳璐儀 5B陳芷嵐  
6A張洛如 5B羅筱焮 1D蘇子詠  
2D李紫悠 3C羅雅嫻 1C許凱斯  
2A林家慧



### 男子初級組

3D黎文立 男子初級組亞軍

### 男子初級組團體第六名

1A黃浚 1B張治平 1D馮智傑  
3D黎文立 1D杜德添

### 男子高級組

林燁 男子高級組第七名  
張灝天 男子高級組第十名

### 男子高級組團體冠軍

3A林宗琛 4D戴華江 5C張灝天  
6D林燁 4C鄭梓謙

### 女子初級組

李紫悠 女子初級組冠軍  
蘇子詠 女子初級組第七名

### 女子初級組團體亞軍

1D蘇子詠 2D李紫悠 3C羅雅嫻  
1C許凱斯 2A林家慧

### 女子高級組

吳璐儀 女子高級組季軍  
鄧敏兒 女子高級組第九名

### 女子高級組團體季軍

4B鄧敏兒 4B吳璐儀 5B陳芷嵐  
6A張洛如 5B羅筱焮



## 葵青區校際女子籃球賽 (高級組) 季軍

6A張洛如 6A王勤如 5B梁宇茵 5B馬森兒  
4B吳璐儀 4B陳逸彤 4B鄧敏兒 3C謝裕盈



## 葵青區校際男子籃球賽 (高級組) 冠軍

4B潘俊衡 4B司徒諾天 4C周天榮 4C譚家傑 4D戴華江  
5B李梓軒 5D張文耀 6B廖庭亨 6C陳鎧烽 6C陳一悅  
6C鍾煒豪 6C關雨晴 6C梁銘祐 6D高卓謙 6D黃家熙

## 香港校際賽艇錦標賽

公開組四人雙槳艇 冠軍  
男子19歲以下單人雙槳艇 亞軍  
5C劉冠齊

## 華永盃跳繩錦標賽暨 公開賽2023

4x30個人混合速度接力賽 第三名  
華永盃團體大匯演花式挑戰賽 第三名  
華永盃全場總成績 第四名

## 全港跳繩錦標賽暨IRSO中國 香港跳繩代表隊選拔賽

90秒單車耐力賽(14歲) 第三名  
4X30單車接力速度賽(13-14歲混合) 第三名  
三人同步花式賽 第三名  
三人車輪花式賽 第三名  
四人同步花式賽 第一名  
3C巫芯諭



# 葵青區學界田徑比賽

## 男子甲組

鐵餅	冠軍	陳悅
	400米欄殿軍	陳悅
標槍	冠軍	關雨晴
110米欄	亞軍	張灝天
400米欄	亞軍	張灝天
800米	亞軍	林燁
跳遠	季軍	陳鎧烽
1500米	殿軍	高卓謙
4X100米	冠軍	關雨晴 陳鎧烽 陳悅 林駿軒

## 男子甲組團體冠軍

800米	冠軍	林宗琛
400米	亞軍	林宗琛
1500米	亞軍	黎文立
三級跳	亞軍	楊文吉
鐵餅	殿軍	司徒諾天
4X400米 接力	冠軍	林宗琛 黎文立 戴華江 李祖賢

## 男子丙組團體第四名 女子丙組團體季軍



## 男子乙組團體亞軍

跳高	冠軍	許雋銘
跳遠	殿軍	許雋銘
跳遠	季軍	伍恩樂
4X400米	亞軍	許雋銘 黃浚 杜德添 馮智傑 張治平

## 男子團體總冠軍

200米	冠軍	陳芷嵐
400米	亞軍	陳芷嵐
1500米	亞軍	鄧敏兒
跳遠	季軍	張洛如
100米欄	季軍	張洛如
鉛球	季軍	梁宇茵
標槍	殿軍	張美琪
4X400米	亞軍	陳芷嵐 鄧敏兒 張洛如 楊翠馨

## 女子甲組團體亞軍

100米	冠軍	梁宇晴
200米	冠軍	梁宇晴
標槍	冠軍	吳璐儀
跳遠	亞軍	吳璐儀
100米欄	冠軍	陳倬瑩
標槍	季軍	陳倬瑩
800米	亞軍	羅雅琪
400米	季軍	羅雅琪
鐵餅	冠軍	盧咏琳
鉛球	季軍	盧咏琳
4 X 100米 接力	冠軍	梁宇晴 梁皓晴 胡敏曦 劉靜嫻
4X400米 接力	冠軍	林家慧 羅雅琪 陳倬瑩 吳璐儀

## 女子乙組團體冠軍

800米	冠軍	李紫悠
1500米	冠軍	李紫悠
100米	季軍	文倩瑩
1500米	殿軍	蘇子詠
100米欄	殿軍	陳泳嫻
4X100米 接力	季軍	陳泳嫻 曾可欣 文倩瑩 羅梓昕
4X400米 接力	季軍	盧樂鋸 許凱斯 蘇子詠 李紫悠



**SALOMON**

To The Top of Hong Kong Challenge  
香港之巔挑戰賽2023



離島區長跑賽2023 10KM 19歲以下 第三名  
香港之巔挑戰賽2023 6KM兒童組 第一名  
大埔十公里—14-15歲3公里比賽 第一名  
短途定向巡迴賽2022 總排名亞軍

2D李紫悠

# 光輝的一頁

## 「全港中學學界辯論比賽」

### 勝出隊伍（初賽）

隊員：5B陳瑜坤 5B周詩栩 5C黎心賢  
5C李傑城 4D龍志敏 4B莊嵐晞

### 最佳辯論員

5C黎心賢

### 勝出隊伍（外圍賽）

隊員：5C黎心賢 5C李傑城  
4D龍志敏 4B莊嵐晞

### 最佳辯論員

5C黎心賢



## 第五十九屆學校舞蹈節

### 體育舞蹈——甲級獎

3C李芷貽 3C謝裕盈 3D李蔚晴 3D沈雅軒

### 體育舞蹈——乙級獎

2B蔡熙妍 3C余梓珊 3D吳詠琪 4D林可欣

### 體育舞蹈——牛仔——乙級獎

2B蔡熙妍 3C李芷貽 3C謝裕盈 3C余梓珊  
3D李蔚晴 3D吳詠琪 3D沈雅軒 4D林可欣

### 爵士舞及街舞——甲級獎

2B朱恩榆 2C陳芷筠 2D許瑋澄 3C鮑嘉禮  
3C張晉樂 3D湛穎聰 4A張曉晴 4A黃恩晴  
5A趙穎瑤 5A梁子樂 5A馬芷嵐 5A蘇景照  
5B邱璐璐 5C徐焯瑜 5D林樂靜



## 第40屆香港數學奧林匹克競賽

### 三等獎

5A羅响 5A吳肇瑜

## 第74屆香港學校朗誦節 （中文朗誦）



### 冠軍

4D龍志敏  
4D鄧曼雙



### 亞軍

3C張逸熙



### 季軍

2D李紫悠

## （英詩獨誦）



### 季軍

3C 胡敏曦



### 季軍

5A 周沛賢



### 季軍

5A 鄭智峰

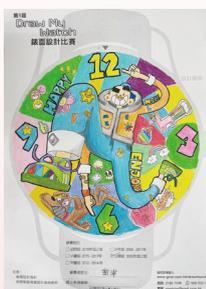
## 第5屆Draw My Watch 錶面設計比賽

機構：GNET STAR

學生姓名：F4D黎津

公開組：亞軍

獎品：手錶、獎盃及獎狀



## 粵港澳大灣區 資優天文學家挑戰賽2023

### 銀獎

4D楊然旭

## 粵港澳大灣區數學競賽預選賽 （香港賽區）

### 一等獎

5A林兆華 5A羅响 5A吳肇瑜

### 二等獎

2C黃焱聰 2D廖進華 3C司徒本挺

5A李映錡 5A徐永昇

### 三等獎

2A唐彥彤 2B黃俊傑 2D陳垚鈞 4A洪子杰  
4A郭景程 4B梁嘉權 4D楊然旭 6A容永道



二零二二至二零二三年度  
《伍若瑜通訊》第二期

編輯：黃岳春老師、李俊雄老師