



伍若瑜通訊

二零二二年三月

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：wyys@tungwah.org.hk
網址：<http://www.twghwyms.edu.hk>

校長的話

「合抱之木，生於毫末；九層之台，起於累土；千里之行，始於足下。」《老子》

人生是由每日一點一滴的生活經驗所累積而成的。每天我們所經歷的事，遇見的人，無論悲哀或歡笑都在陶成今日的我們。試想一下，嬰兒由呱呱墜地的一刻，首要的事就是要學會適應他所處的環境，學習接受當時狀況。不要小看一個簡單的動作，為了生存，我們首要學習的是呼吸。嬰兒藉著嚎哭，肺部開始運作。往後的成長過程中，我們還要學習如何控制自己的肌肉和生理上的協調，這個過程會不停延續，日後每一個生活的點滴都讓智慧不斷增長，人生閱歷不斷豐富。故此，同學在求學時期要把握機會，除了日常學習之外，更要透過參與不同的活動，鍛鍊好強健的體魄，堅毅的精神。有些同學很害怕參加活動或比賽，其中原因可能是害怕做錯或者怕做得不夠完美。不過緊記運動員並不是第一天步入運動場就懂得跑步，藝術家不是第一次執筆就懂得如何去繪畫，鋼琴家也不是無緣無故就能彈出美麗的樂章。任何一個經驗都需要不斷的學習和不斷的歷練，並從錯誤中汲取教訓，讓日後變得更加完美。

前南非總統曼德拉有一句話：「I never lose, I either win or learn.」每一次的經驗都讓我們從中學習，只要不斷嘗試，從失敗中汲取經驗，總有一天會得到成功。若果同學不邁開第一步，就永遠不能到達目的地。

每一次當我見到同學們熱烈地投入參與各項活動，盡力展現自己才能的時候，無論是否得到獎項，我都為他們感到十分驕傲。但願能夠時常看見同學們的臉上掛著燦爛的笑容和滿足的神態。願大家「苟日新，日日新，又日新。」

最後，在疫情當中，祝願大家平安！

校長葉偉明博士



家長教師會



一、年度家長教師會活動簡介

舉辦日期	活動	舉辦日期	活動
二零二一年	9月17日	中央委員會會議	二零二二年
	9月24日	中一家長會	
	9月至7月	2021-2022 家長教育	
	9月至7月	親子閱讀獎勵計劃（中一級）	
	11月5日	家長教師會周年大會暨家長講座和第十三屆執委就職禮	
	12月10日	中六出路講座	
	中三家長座談會（升學講座）	1月7日	水仙花栽種班
		2月待定	中四家長座談會
		3月、5月（待定）	義工活動
		3-4月	家長也敬師活動
		7月（試後活動）	手工藝班及義工聚會



二、家長教育

現今家長管教孩子的方法與以往不同，不再是責罵和指責，反而著重關懷與聆聽，多與孩子溝通，以更了解子女的想法。往年本會舉辦的工作坊反應熱烈，故本年度繼續舉行。

我們邀請正向家長學院派出家長教育的專業導師團隊到校安排工作坊，4 節的課程內容包括：

1. 2021 年 12 月 8 日	怎樣說孩子才會聽，怎樣聽孩子才會說
2. 2021 年 12 月 11日	關愛孩子和教養孩子的平衡攻略
3. 2021 年 12 月 15 日	青少年不一定早戀？
4. 2021 年 12 月 18 日	遊戲機與人生的關鍵

藉此工作坊讓家長可以了解與孩子相處和溝通之道，使孩子健康愉快成長。

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 51 位家長成為中央委員，並於 2021 年 9 月 17 日（星期五）晚上召開中央委員會會議。家長都十分踴躍參與和分享。



四、年度家長教師會財政預算

為有效地發揮家教會的功能，本會將於本年度舉辦多項家庭教育、義工服務和親子活動，並撥款資助「學業獎勵計劃」、「活動獎勵計劃」和「親子閱讀獎勵計劃」等。

家長教師會財政預算 (2021-2022)

項目	收入	支出	結餘
會費 (\$50 x 724)	36,200.00		
津貼： 教育局津貼： - 親子義工服務 - 中一親子閱讀獎勵計劃 - 伍若瑜通訊	10,000.00 10,000.00 5,780.00		
利息	10.00		
親子義工服務		10,000.00	
家長義工聚會		2,000.00	
中一親子閱讀獎勵計劃		10,000.00	
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		5,000.00	
旅行及聚餐		5,000.00	
水仙花栽種班		1,200.00	
家長也敬師活動		1,300.00	
伍若瑜通訊		5,780.00	
活動獎勵計劃		15,000.00	
學業獎勵計劃*		5,000.00	
學生會選舉		300.00	
家教會通訊		4,000.00	
家長工作坊		6,500.00	
文具及雜項		300.00	
	61,990.00	71,380.00	(9,390.00)

* 有關項目將由善款津貼

2021年10月21日

五、中一家長下午茶聚

2021年9月24日(星期五)下午三時正舉行中一家長下午茶聚，共有39位家長來校參加，氣氛熱烈。



六、第十三屆家長教師會執行委員會

2021年9月2日發信給全校家長，以一個家庭一票的方式，由十一位候選人當中，選出七位家長成為第十三屆執行委員。10月18日下午三時四十五分，在老師執委及家長義工的協助下進行點票。本會以公平、公正的方式選出七位執委家長，連同校方委任七位執委老師，組成「第十三屆家長教師會執行委員會」，共同致力加強學校與家長的溝通，促進家校合作，以改善學生的學習環境，使學生能健康成長。



第十三屆家長教師會執行委員名單及職位如下：

職位	家長會員	老師會員
主席(家長會員一人)	邱國強先生	
副主席(家長及教師會員各一人)	羅慧敏女士	伍麗佩副校長
秘書(家長及教師會員各一人)	吳雪雲女士	李慧慧老師
司庫(家長及教師會員各一人)	梁珮鈺女士	梁杏碧老師
康樂(家長會員一人及教師會員二人)	陳偉倫先生	黃俊輝老師 梁駿曦老師
聯絡(家長及教師會員各一人)	馮玉珍女士	麥美蓮老師
總務(家長及教師會員各一人)	曾玉裕女士	李綺霞老師



七、家長教師會周年大會暨家長教師座談會

本會於2021年11月5日(星期五)舉行周年大會暨家長教師座談會，出席的家長共有52位。當天邀請了「心·啟·晴」李偉堂博士主講。講題是「認識兒童步向青少年大腦與心理的轉變·家長教養小貼士」，令家長更了解青少年的心理改變及處理其情緒的方法。



八、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2021年10月初，招募了70位家長義工，將於2022上旬舉辦親子義工服務。歡迎家長踴躍參與各項活動。

優化學與教、建立學習社群

- (一) 學校在教師團隊中設立「師友制度」，以舊帶新，期望薪火相傳，在教師群體中形成一個互相關顧，樂於栽培新教師的氛圍，從而提升學校未來整體發展的可持續性。
- (二) 我們善用評估數據，定期分析同學公開試預計成績，協助同學認清自己的優缺點及潛質，以訂下更切合自己的學習目標。
- (三) 本校鼓勵教師積極參加進修課程，讓教學與時並進。本學年老師們參加由薯片叔叔共創社及國際教育科技協會合辦的混合式學習專業發展計劃，以及賽馬會「翻轉教學」先導計劃，期望將學界最先端的教學策略帶給學生，以提升教學效能。

混合式教學的目標有兩個：

1. 善用師生們在疫情停課期間累積到的電子學習經驗，於全面復課後亦繼續用於教學上。

例如師生們在網課期間掌握了運用網上學習平台，在實體面授時，平台亦繼續運作，不單讓學生在下午回家後能繼續學習，老師亦能在平台上發佈多媒體教學內容或網上模擬互動程式，擴闊學生的學習方式。

2. 推動以學生為中心的教學，讓學生更主動參與學習的過程，以培養他們自主學習及建立成長性思維。

例如老師與學生一同定立學習計劃，但同時亦給予學生更大程度的自主權，讓他們選擇學習的時間、地點、進度及方式。在學生進行自主學習期間，老師更能針對每個學生的需要來協助他們。這樣不單能提升學生的學習動機，老師亦能大大提升在課堂上與學生互動的機會。



物理科老師與學生以 flex model 進行學習。學生們根據自己的進度，運用 iPad 學習老師預先準備的教材，而老師則在有需要的學生旁邊進行個別指導。

學生們經歷疫情的衝擊，身心充滿壓力。本校期望除了為學生提供適切的輔導外，亦能運用新的教學模式來照顧他們不同的需要，好讓他們重拾學習信心，面對以後的挑戰。

學與教專頁

(四) 學科活動

1 英文科

~ 專業交流

英文科教學團隊課堂設計備受讚賞，屢獲不同大學、辦學團體和教育局等機構邀請與業界分享。

年份	主辦機構	講題
2015	東華三院	小學與中學的學習銜接
2015	教育局	Empowerment Workshop on Effective English Language Learning
2016	東華三院	聯校教學分享
2016	教育局	世界閱讀日——從跨課程語文學習到跨課程閱讀
2017	教育局	英語課程改革
2018	東華三院	Bridging the gap between primary and secondary education
2020	香港教育大學	International English Language Education Roundtable Event—Navigating the New Normal(Webinar)
2021	香港教育大學	Coping with Constant Change: How eResources Help Us Teach Better Today & Tomorrow(Webinar)
2021	樂善堂	聯校教師發展日
2021	香港大學	跨科英語學習



~ 英文哈囉喂

同學們在英語哈囉喂活動中嘗試了各種挑戰，體驗到真正「不給糖，就搗蛋」的樂趣。



學與教專頁

~ 校友英語學習分享

邀請來自不同屆別（2012-2021）的校友回校，向中五的師弟师妹們分享英語學習及升學建議，相信中五的同學都獲益不少。



2 科學科——養殖鍬形蟲

中一同學於科學課堂裡藉著觀察養殖箱內的鍬形蟲以學習生物不同的重要功能（Vital function），如營養、生長、感應性、生殖等，同時箱內亦設不同感應器以監測鍬形蟲的狀況，鍬形蟲產下的卵會在孵化箱內孵化，經歷四個階段後最終成蟲。



展板介紹



觀察昆蟲日常生活狀態



模仿原生環境的培養缸



鍬形蟲幼蟲

3 生物科

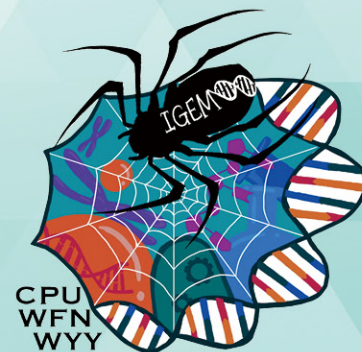
國際遺傳工程機器設計競賽

(International Genetically Engineered Machine Competition, iGEM)

本校聯同另外兩所中學組成聯隊，參加由麻省理工學院首創的國際遺傳工程機器設計競賽。本組的研究項目是利用基因改造細菌製造不同種類的蜘蛛絲，並透過調節各種蜘蛛絲的比例，製作一種適合製造衣服的人工合成蜘蛛絲。同學最終獲得研究銅獎。



科研討論



同學設計的團隊徽號

學業成績及獎頂

全年考試成績優異獎 2020-2021

科目	中一	中二	中三
中文	1C 鄭雅婷	2C 關曉盈	3C 巫資聰
英文	1D 何禧言	2C 關曉盈	3C 巫資聰
數學	1C 司徒本挺	2C 楊然旭	3C 羅 响
中國歷史	1A 譚 凌	2C 劉芷筠	3C 巫資聰
綜合人文科	1C 張曉昀	2C 劉芷筠	3C 巫資聰
綜合科學	1C 李栢熙	2C 劉芷筠	3C 巫資聰 3C 吳肇瑜
生活與社會		2C 劉芷筠	3C 巫資聰
家政	1B 謝裕盈	2C 魏葆晴	3D 蕭振輝
設計與科技	1B 謝裕盈	2C 江凱瑩	3C 徐永昇
音樂	1C 李芷貽	2C 楊然旭	3C 陳俊鵬
普通話	1C 張曉昀	2C 陳慧瑩	
視覺藝術	1C 黃玉珊	2B 林浩銘	3C 朱紫澄



科目	中四	中五
中文	4D 王依婷	5B 黃佳榮
英文	4A 李景南	5C 黃 融
數學	4A 容永道	5C 張燕雯 5A 李俊仁
數學 (Module 2)	4A 容永道	5B 吳柏熹
通識	4A 沈丹銓	
中國歷史	4D 江朗豪	
地理	4D 黃芷筠	
歷史	4D 江朗豪	5B 黃佳榮
經濟	4B 葉穎彤	5A 陳嘉浩 5D 鄭凱瑤
生物	4A 王勤如	5C 馬可慧 5A 余日暉
化學	4A 張爾泰	5A 林子鋒
物理	4A 張爾泰	5A 李俊仁
旅遊與款待	4D 王依婷	5C 葉芷茵
企業、會計及財務概論	4B 葉穎彤	5A 陳嘉浩 5A 李俊仁
資訊及通訊科技	4B 張欣潼	5A 謝德仁

各級名次

班級	第一名	第二名	第三名
中一級	1C 張曉昀	1C 吳佩珈	1C 鄭雅婷
中二級	2C 劉芷筠	2C 關曉盈	2C 楊然旭
中三級	3C 巫資聰	3C 吳肇瑜	3C 羅 响
中四級	4A 張爾泰	4A 容永道	4D 黃芷筠
中五級	5C 馬可慧	5C 張燕雯	5B 黃佳榮

各級最佳運動員

班級	男	女
中一級	1D 盧澄鋒	1B 余梓珊
中二級	2B 鄭梓謙	2C 林靖儀 2C 鄧敏兒
中三級	3D 張灝天	3C 馬芷茵
中四級	4C 關雨晴	4D 夏 莉
中五級	5A 巫雨宸 5B 王耀熙	5D 林思揚

中一至中五學業進步獎

中一級	1A 黃俊權 黃梓坤 黃煜彬 呂栢豪 譚凌 葉芷楹 1B 謝裕盈 1C 巫芯諭 1D 張逸熙 李柏熹 林敬楠
中二級	2A 陳瑞曦 林嘉雯 戴華江 2B 比艾莎 方澤如 蔣子嘉 林浩銘 梁宗澤 2C 歐蔚珩 龍志敏 鄧敏兒 2D 梁嘉權 梁家榮
中三級	3A 何嘉桐 3B 陳健培 徐耀希 許庭瑜 梁爾淳 李梓軒 王子謙 3D 蔡偉文 李恩桐 林斌浩
中四級	4A 徐梓滔 賀政雄 李君豪 梁嘉謙 4B 陳靖欣 張欣潼 王雨欣 4C 關雨晴 4D 高卓謙 文慶如 王依婷
中五級	5B 張珈銘 何維煌 5C 馮美淇 王敏如 5D 鄭卓婷 何寶麟 林澤剛 林思揚 李澤軒 吳栢熙 陶心圓

光輝的一頁

一、校外獎項

智慧城市聯盟
校際人工智能
EDGE 級方程式比賽
Jet Racer 冠軍
Jet Racer 最快圈速獎
Jet Racer 最快平均速度獎
5A 楊諾謙 5A 容永道



《Sm@rt 世代之醒目護頸——用腦篇》標語及標誌創作比賽
冠軍

3B 林浩銘
亞軍
3C 陳慧瑩
季軍
6A 陳嘉浩



市建局 x 東華三院青年領袖計劃
團體優異獎 (2020-2021)

4A 黎達霖 4A 譚雅曦 4B 陳靖欣 4B 陳堯鈞
4B 梁浩賢 4B 楊思瑜 4C 王巧兒 4D 謝珮琪
4D 王彩華 5B 李仁璋 5B 葉慧丹 5C 莊曉桐
5C 莊欣慧 5D 馮智薈 5D 任楚健 5D 余世豪



「我的澳洲聖誕卡設計比賽」2021

高級組冠軍
5D 冼碧遙



「與香港同行」

6C 班張燕雯跟隨財政司司長
陳茂波先生體驗工作細節。



2021 加拿大英文寫作大賽
「雅卓盃」總決賽

總冠軍
5C 黃融
銀獎
5A 李凱盈



最傑出青年領袖
5B 李仁璋



香港中國企業協會
香港兒童教育有限公司
20-21 年度傑出學生獎
2C 鄧唯



國際遺傳工程機器設計競賽
研究銅獎



青年心城大專生園區設計比賽 決賽十強



第一屆東華三院文穎怡中華文創設計 亞軍

6A 林子鋒 6B 葉慧丹 6C 張燕雯 6D 任楚健



「『疫』轉時光·S.O.U.L.」—— 『無毒校園』創作比賽 2021

冠軍

5D 方嘉怡

亞軍

3D 高楚彤

季軍

3D 李恩桐

最受歡迎獎項

5C 馮美淇



青年心城：房屋政策辯論比賽

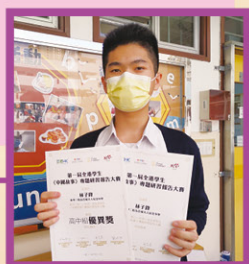
最佳辯論員獎

4C 黎心賢

第一屆全港學生《中國故事》 專題研習報告大賽

高中組優異獎

6A 林子鋒 (東華三院學生大使)



「綠色空間 由我創造」學生比賽

優異獎

4A 饒思婷 4A 蘇焯樺
4A 余皓民 4A 徐永昇
4A 巫資聰 4C 郭詩慧
3C 陳浩然



化學家在線自我學習獎勵計劃

鑽石獎

6A 林子鋒 6B 黃佳榮

白金獎

6A 鄺俊瑋 6A 黃健龍

金獎

6A 陳翠瑩 6A 徐善瑩 6B 葉慧丹

銅獎

6A 鄺文恩



第五十七屆學校舞蹈節 (2020-2021)

(現代舞、中國舞、爵士舞及嘻哈舞)

甲級獎

1B 鄧 唯

(體育舞蹈)- 牛仔

甲級獎

1D 李朗然 1D 沈雅軒

乙級獎

1B 謝裕盈 1B 余梓珊 1D 張 璋
2A 林可欣 5D 鄭卓婷 5D 曾佳琦



(體育舞蹈)-查查查

乙級獎

1B 謝裕盈 1B 余梓珊 1D 張 璋
1D 李朗然 1D 沈雅軒 2A 林可欣
5D 鄭卓婷 5D 曾佳琦

(爵士舞及嘻哈舞) 群舞

優等獎

3B 趙穎瑤 3C 梁子樂 3C 馬芷嵐 3C 邱璐璐
3D 何希文 3D 吳卓霖 4A 蔡卓鍵 4A 吳敏瑄
4B 陳樂昌 4D 夏 莉 4D 黃芷筠 5A 鍾文婧
5A 鄺文恩 5A 巫雨宸 5C 莊曉桐 5C 葉芷茵
5D 鄭卓婷 5D 曾佳琦 5D 姚冰晴



國際聯校學科評估及比賽

科學科優良獎

數學科優異獎

4A 張爾泰

2020「國家憲法日」網上問答比賽

嘉許狀

2C 彭慧雯 2C 蕭若琳 2C 蘇泓諾 2C 謝嘉雯
2C 楊然旭 2D 趙祐揚 2D 龔嘉蓉 3C 陳嘉瑩
3C 朱紫澄 4A 蔡卓鍵 4A 黃以容 5B 林康雨

「歷史多知味」網上閱讀 問答比賽 (2020-2021)

優異獎 (普及版)

2C 許燦佺 5C 方樂兒 5C 王敏如 5C 江欣燁
5C 莊欣慧 5C 楊嘉琪 5C 葉芷茵 5C 劉嘉俊
5C 謝巧雲

嘉許獎 (普及版)

5C 周紫佩 5C 馮美淇

優異獎 (挑戰版)

5C 方樂兒 5C 張燕雯 5C 楊嘉琪 5C 葉芷茵
5C 劉嘉俊 5C 盧欣攸 5C 謝巧雲 2C 許燦佺
5C 王敏如 5C 周紫佩 5C 馮美淇

天氣與氣候網上問答遊戲比賽 (2020-2021)

紀念狀

5C 馬可慧

銀獎

5C 饒晉誠

香港學校音樂節 (2020-2021)

獨唱 14 歲或以下 - 銀獎

2B 比艾莎

鋼琴獨奏六級 - 銀獎

5D 鄭凱瑤

鋼琴獨奏七級 - 銅獎

3A 李恆摯

箏獨奏高級組 - 銀獎

1D 馬嘉瞳

箏獨奏中級組 - 銅獎

5D 方嘉怡

鋼琴獨奏七級 - 銀獎

5A 鄺文恩

箏獨奏中級組 - 銅獎

4D 江朗豪

全港中學中國歷史研習 獎勵計劃 (2020-2021)

高級組嘉許獎

6C 張燕雯 6C 馬可慧

「全民國家安全教育日」 網上問答比賽

嘉許獎

6B 吳柏熹 4A 羅 响 6C 李沛珈 6C 王敏如
5B 葉穎彤

杜葉錫恩基金 全港青少年進步獎

嘉許狀

5A 楊諾謙 6A 林荔婧 6B 黃佳榮

第七屆《基本法》全港校際問答比賽

本校同學參加教育局課程發展處為推廣《憲法》、《基本法》和國家安全教育而舉辦的「第七屆《基本法》全港校際問答比賽」，加強同學對「一國兩制」這重要理念和國家最新發展的認識，同學表現踴躍，共有 118 位同學獲得嘉許獎狀。



二、校內獎項

課外活動卓越領袖才能

5A 賀政雄 6B 黃佳榮 5A 林洛謙 6C 方樂兒
5B 葉穎彤 6C 李志穎 6A 陳嘉浩 6C 饒晉誠
6A 陳伊晴 6D 張節悠 6A 鄺文恩 6D 劉海瑞
6A 李俊仁 6D 姚冰晴 6B 伍雅思 6C 葉芷茵

領袖才能獎項

5B 李雪怡 6C 黃融 6A 陳子辰 6D 唐梓軒
6A 岑慧欣 6D 馮智蒼 6C 周紫佩 6D 簡愷儀
6C 謝巧雲 6D 陶心圓



三、獎學金 (2020-2021)

永隆銀行 / 伍若瑜夫人及 東華三院獎學金

1C 張曉昀 1C 吳佩珈 1C 鄭雅婷 2C 劉芷筠
2C 關曉盈 2C 楊然旭 3C 巫資聰 3C 吳肇瑜
3C 羅响 4A 張爾泰 4A 容永道 4D 黃芷筠
4A 陳秋螢 4B 葉穎彤 5C 馬可慧 5C 張燕雯
5B 黃佳榮 5A 林子鋒 5A 陳嘉浩

東華三院李銜麟博士獎學金

學業成績獎—中文科

1C 鄭雅婷 2C 關曉盈 3C 巫資聰
4D 王依婷 5C 張燕雯 6D 區嘉怡

學業成績獎—英文科

1D 何禧言 2C 關曉盈 3C 巫資聰
4A 李景南 5C 黃融 6B 梁頌其

學業成績獎—數學科

1C 司徒本挺 2C 楊然旭
3C 羅响 4A 容永道 5A 李俊仁
6B 林俊君 6B 梁頌其

學業成績獎—通識科

4A 沈丹銓 5C 張燕雯 6C 何卓嵐

進步獎

1A 黃俊權 2B 蔣子嘉 3B 王子謙

傑出運動員

2B 梁宇晴 3A 劉冠齊 5D 林思揚 6D 劉舒欣

堅毅運動員

2D 吳璐儀 3A 姚景洋 5B 王耀熙 6C 張可炫

東華三院獎學金 (文憑試傑出獎)

6B 林俊君

東華傑出學生獎

5C 馬可慧

東華傑出學生獎 (課外活動)

5C 方樂兒

東華三院歷屆主席會獎學金 (2019-2020)

6C 何倩怡

東華三院體藝精英學生支援及獎勵計劃

1B 鄧 唯 3D 羅筱焮

東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金

5B 黃佳榮 5C 張燕雯 5C 馬可慧

TWGHs SF(MNT) Fund Scholarship

6D 林婉玲

東華三院升讀東華學院獎學金

6A 林雋軒 6A 余仲邦 6A 余心嵐

伍若瑜紀念獎學金（升讀大學） （伍宜孫慈善基金會有限公司捐贈）

6A 盧家樂 6A 馬焯謙 6A 林駿健 6B 梁頌其
6B 林俊君 6B 何子謙 6B 寧康臨 6C 李可瑩
6C 李惠恩 6D 林婉玲 6D 吳詠甄

伍潔宜慈善基金謝婉雯校友獎學金

6B 林俊君 6C 李惠恩 6C 李可瑩 6B 梁頌其
6D 林婉玲

伍若瑜紀念獎學金（個人成長與發展） （伍宜孫慈善基金會有限公司捐贈）

5A 林子鋒 5B 黃佳榮

彩虹行動謝婉雯獎學金（2021-2022）

6C 馬可慧

香港胸肺學會（2021-2022） 「謝婉雯醫生紀念獎學金」

6C 張燕雯

香港社會服務聯會 「明日之星 - 上游獎學金」

4A 楊諾謙 6C 何卓嵐 6D 林婉玲

校友會優秀學長獎學金

4A 楊諾謙

香港印度商會 60 周年教育信託 基金會獎學金（2019-2020）

6A 陳兆基 6B 胡曉敏

荃灣鄉事委員會獎學金

5A 陳嘉浩 5A 林子鋒 5B 黃佳榮 5C 張燕雯
5C 馬可慧 5D 鄭凱瑤

易氏伉儷紀念獎學金（2021-2022）

2C 巫芯諭 5D 王依婷 6D 鄭卓婷 3C 龍志敏
3D 鄧敏兒 5A 李君豪 5A 徐梓滔 5A 賀政雄

羅氏慈善基金 高中應用學習獎學金

5A 陳伊晴 5D 曾佳琦 5B 張珈銘 5C 莊欣慧
5C 馮美淇 5C 林佩欣 5C 彭婉瑩 5C 王敏如
5D 陶心圓

李文輝先生夫人大學獎學金

6D 區嘉怡

嚴展明校長作育英材紀念獎學金

6A 鄧詩敏

領展「第一代大學生獎學金」

6C 何卓嵐 6D 區嘉怡

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 陳庭驊基金會獎學金

6B 林俊君 6D 林婉玲

升學及就業輔導組

(一) 生涯規劃活動

此活動是協助學生對自己有更多的認識，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。

(二) 了解職場需要

「與香港同行」

6C 班張燕雯因表現出色，在過千名報名學生中，成功獲得參與這個工作影子活動的機會，在剛過去的暑假近距離跟隨財政司司長陳茂波先生，體驗司長的工作細節。



「卓育菁莪」中學生生涯規劃講座

本計劃安排來自不同行業——會計、工程、護理、社福界等 11 位嘉賓為中三至中五學生進行行業講座，讓學生瞭解香港不同行業的現況及工作需要。



(三) 升學資訊及相關活動

讓學生從活動中掌握最新的升學資訊，盡早計劃未來。

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。



升學面試工作坊

透過教授面試技巧、進行模擬面試等活動，協助學生提升學生面試的表現和信心。



生命教育組

本校生命教育組於 2021 年 11 月 8 日至 12 日舉辦了感恩週，透過欣賞電影《1/2 的魔法》、小息歌曲點唱、即影即有拍攝留影和文字分享，鼓勵同學覺察生活中的「小確幸」，表達對身邊不同人、事和物的感恩之情，培養正向思維。因著疫情的緣故，復辦活動為同學帶來豐富的學習體驗。同學反應十分踴躍，很多同學喜歡與師友拍攝即影即有，為校園生活留下美好回憶。另外，我們特設感恩樹展板，回應本組年度主題：數算確幸 (Count your blessings)，希望同學用文字栽種感恩樹，而每片樹葉皆是同學用心記下的「小確幸」。同場亦有其他展覽板，上面貼滿同學剛剛拍攝的即影即有相紙，以及同學在感恩週第一天所寫的电影回應紙條。我們希望藉此活動，同學能回望現在與過去，重新發現生命中的處處祝福。



即影即有相紙展覽



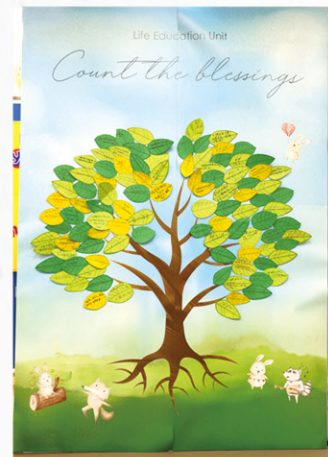
同學反應十分踴躍



同學與好友知己一起拍攝即影即有



大家都很珍惜合照的機會



同學用文字栽種的感恩樹



合影的過程十分愉悅

德育及公民教育組

- 為提升及鞏固同學對東華三院和祖國歷史的認知和掌握，增加同學的歸屬感，中四級同學早前參加了「東華三院歷史和國史問答比賽」（校內初賽）。各班得獎者名單如下：

4A 班 鄭樂雅、古建菲、巫資聰
 4B 班 梁爾淳、呂鎧謙、黃凱樂
 4C 班 董泳希、叶嘉恆
 4D 班 林樂靜、袁碧贊

優異獎

4A 陳俊鵬、趙穎瑤、林 莊、林兆華、
 梁偉東、梁子樂、徐朗華、徐永昇、曾健銘
 4B 陳健楷、周溢朗、高楚彤、李美蘭、杜 童
 4C 黎心賢、梁敏姿
 4D 麥洛源、黃卓淇、王子謙

- 本校 2020/21 東華三院學生大使 6A 林子鋒同學參加第一屆全港學生《中國故事》專題研習報告大賽獲高中組優異獎和參賽證書。另外，5A 林洛謙同學獲選為 2021-22 東華三院學生大使澳洲參訪團學生成員，接受一連串培訓，將代表東華三院出訪澳洲。



- 為發掘學生在學業成績以外的潛質和鼓勵學生發展多元智能，本組舉辦了「2021-22 社際比賽——生活智慧王」，四社派出社員，分別於初中和高中禮堂周會上競逐「生活智慧王」獎項。比賽結果如下：

初中組

	社	代表		
冠軍	儉社	黎芷晴	陶嘉翔	曾可欣
亞軍	信社	吳璐儀	董偉達	陳卓瑩
優異獎	勤社	程卓烽	余梓珊	關靖瀧
	忠社	張逸熙	許雋銘	呂柏豪



高中組

	社	代表		
冠軍	信社	謝佳盈	饒晉誠	馬森兒
亞軍	儉社	李美靜	楊翠馨	王勤如
優異獎	勤社	姚景洋	張洛如	陳 悅
	忠社	黃芯晴	關雨晴	沈丹銓



- 本組重視培養學生國民身份認同感，透過活動，讓學生認識本地的非物質文化遺產，欣賞香港與國家歷史與文化的承傳。在 10 月 29 日，學校歷史科、視藝科、家政科和德公組特別為中一學生舉辦了跨科學習活動，分別安排了四個不類型的工作坊：

- 1A 撕紙工藝工作坊
- 1B 迷你花牌工作坊
- 1C 中國結編織工作坊
- 1D 草蓼編織工作坊



非物質文化遺產工作坊

輔導組

本年度主題是「正向校園」，旨在提升同學的精神健康，抗逆力及成就感。透過舉辦不同活動，如大哥哥大姐姐計劃、中一迎新活動、精神健康日等，照顧同學身心靈健康，同時協助同學建立自信及成就感，以面對成長路上的各種挑戰。

大哥哥大姐姐計劃及中一迎新活動

透過多元化的活動提升同學的自信心及領導才能，發揮朋輩輔導精神，協助中一同學適應新的校園生活及學習上的轉變。同時，讓同學藉活動彼此認識、學習團隊合作及訂立目標。



大哥哥大姐姐計劃

2021-22 大哥哥大姐姐名單

A 組	B 組	C 組	D 組
4A 徐永昇	4A 古建菲	4A 諸穎淇	4A 鄭樂雅
4A 羅 响	4A 梁偉東	4A 周沛賢	4A 梁子樂
4A 饒思婷	4A 馬芷茵	4A 蕭振輝	4A 巫資聰
4B 杜 童	4A 蘇焯樺	4B 邱璐璐	4A 余皓民
4B 高楚彤	4B 吳卓霖	4C 郭詩慧	4C 張灝天
4D 陳嘉瑩	4B 陳瑜坤	4C 羅兆鏗	4D 李恩桐
4D 黎永怡	4D 袁碧贊	4C 湯鎧禧	5B 葉穎彤
4D 王依婷	5A 張洛如	5B 李雪怡	5B 方珈琳
5A 沈丹銓	5A 譚雅曦	5B 蘇相悅	5B 魏曉琳
5B 陳靖欣	5B 黃翠欣	5D 鄺靖琳	5D 謝佳盈
5D 湯殷程	5D 王彩華	5D 黃芷筠	

中一迎新活動



「月下之約」猜猜我是誰

於中秋節舉辦猜猜我是誰，讓同學在認識輔導老師同時感受節日歡欣氣氛。



Mental Health Days 精神健康日

包括：Cheer “YU” up 打氣加油站、瑜樂滿 FUN、「瑜」快輕鬆減壓站及 Wish “YU” a Merry Christmas，透過不同的攤位、體驗和遊戲。



訓導組

(一) 操行獎

2020-2021 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- 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 45 位同學包括：

1B 謝裕盈	3C 陳嘉瑩	4B 陳靖欣	5A 鄺文恩
1C 張晉樂	3C 鄭樂雅	4B 葉穎彤	5A 林子鋒
1C 巫芯諭	3C 朱紫澄	4B 蘇相悅	5B 伍雅思
2A 陳瑞曦	3C 羅 响	4C 何栢燴	5B 黃佳榮
2B 蔡雅妍	3C 梁子樂	4C 盧韻心	5B 葉慧丹
2B 余侑琪	3C 巫資聰	4D 陳慧琪	5C 馬可慧
2C 陳浩然	3D 陳瑜坤	4D 湯殷程	5C 葉芷茵
2C 關曉盈	3D 何希文	4D 謝佳盈	5D 張節悠
2C 劉芷筠	3D 鄺智峰	5A 陳翠瑩	5D 林珮欣
2C 魏葆晴	3D 叶嘉恆	5A 陳嘉浩	
2C 楊然旭	4A 林洛謙	5A 陳伊晴	
2D 梁卓喬	4A 沈丹銓	5A 鍾巧盈	

其中 22 位同學同時獲頒全年操行獎：

1B 謝裕盈	3C 羅 响	5A 陳翠瑩
2B 蔡雅妍	3C 梁子樂	5A 陳伊晴
2C 關曉盈	3C 巫資聰	5B 葉慧丹
2C 劉芷筠	3D 陳瑜坤	5C 葉芷茵
2D 梁卓喬	3D 何希文	5D 張節悠
3C 陳嘉瑩	4A 林洛謙	5D 林珮欣
3C 鄭樂雅	4A 沈丹銓	
3C 朱紫澄	4B 葉穎彤	

(中六級之全年操行獎已刊登於上一期伍若瑜通訊)

(二) 領袖生團隊

5B 葉穎彤同學被委任為領袖生長，5A 賀政雄及 5A 林洛謙同學被委任為副領袖生長。各組組長如下：

	A 組	B 組	C 組	D 組	E 組	F 組	G 組
組長	4A 周沛賢	4A 馬芷茵	4A 余皓民	4B 周詩栩	5A 張爾泰	5B 李雪怡	5B 王雨欣
副組長	4B 吳卓霖	4D 李恩桐	4C 郭詩慧	4B 陳瑜坤	5B 魏曉琳	5D 陳慧琪	5D 王彩華



領袖生就職禮已於 9 月 24 日舉行。



(三) 領袖生培訓

領袖生培訓於 9 月 25 日完成。領袖生合作無間，從遊戲中認識自己的合作夥伴，建立團結精神。



訓導組

(四) 中一齊齊學結領帶

冬季校服要結領帶，大部份小六升上中一的同學們在小學時都沒有這個經驗。有見及此，領袖生們每年都會在換季前走入中一同學的課室，教他們結領帶。今年，領袖生在派校服當天派發結領帶筆記，並於 11 月 18 日以 ZOOM 形式教授。翌日，領袖生長、副領袖生長及組長於小息時到中一班房指導仍未學會的同學，因為大家也是初學，結得不太完美，但大家都很有心學習呢。



(五) 中一校規知多少問答比賽

比賽於課後進行，學生回答問題時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，得獎者如下：

冠軍：1C 周芷淇 亞軍：1A 莫梓涵 季軍：1D 許瑋澄

(六) 中二兩性相處工作坊

為培養學生性別意識，本年度特別邀請香港基督教女青年會的社工進行工作坊，讓學生了解日常生活中與異性相處時的注意事項。學生於工作坊中都十分投入，相信學生在是次工作坊後，都獲益良多。



課外活動



頒獎禮當日

「綠色空間 由我創造」學生比賽

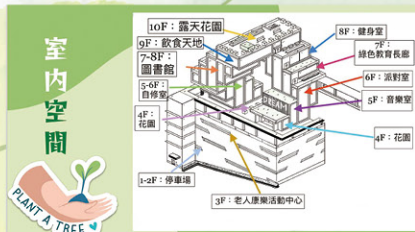
為了鼓勵學生發揮創意，把綠色建築的概念融入現實生活，創造理想的綠色空間，我校分別派出兩組共七名學生參加是次比賽，作品題目為「石梨綠蔭之城市綠洲——童話仙境」及「身心守翊，挺胸蝶肚」，獲得優異獎成績。

獲獎名單：

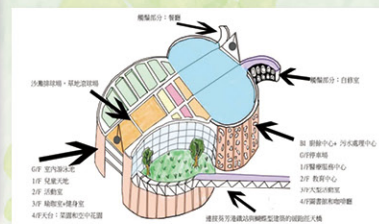
- | | |
|--------|--------|
| 第一組 | 第二組 |
| 4A 饒思婷 | 4A 蘇焯樺 |
| 4C 郭詩慧 | 4A 余皓民 |
| 3C 陳浩然 | 4A 徐永昇 |
| | 4A 巫資聰 |



匯報時段



石梨綠蔭之城市綠洲——童話仙境



身心守翊，挺胸蝶肚

《一拍即合：粵港雙城微短片徵集》

活動希望通過學生參與攝製的生活短片於網上分享，從年輕同學的視覺出發，促進青少年重新認識自己成長的地方，思考未來發展機會。我校同學以「學園剪影」為題創作短片。



校園看似只是一個學習的地方，卻處處充滿生機。

鳴謝舞蹈隊同學友情客串



拍攝花絮

市建局 x 東華三院青年領袖計劃

本校十五位中四至中五的同學於 1/10/2020-13/8/2021 參加由市建局與東華三院合辦的青年領袖計劃，獲得團體優異獎。另外，本校中五級李仁璋同學喜獲最傑出青年領袖。恭喜以下獲獎同學。

就大會的主題「打造劃時代的油旺面貌」，本校同學以綠色便利生活為主線，建設架空鐵路、步道及單車路來貫穿油旺區，同時收集人流數據以優化集體交通工具，設計 3D 無人機供運輸貨物及食物以及人工河與林蔭花樹大道以增加休憩空間，另有三座主題大樓去照顧不同使用者需要，包括農業食物大樓、智能運輸住宅及綠化轉換系統。



同學在旺角 618 上海街介紹展品

學生會選舉

2021-22 年度學生會選舉已順利完成，當選內閣為「若頌 Infinity」。他們希望帶領同學投入校園生活，盡展潛能，發揮無限的可能性。



學生會諮詢大會



2021-22 年度學生會若頌 Infinity

課外活動

全港中、小學生 默默說故事短片創作比賽 (中學組)

比賽目的是希望同學在「疫」境下以笑容、肢體動作及面部表情，默默為大家發放正能量，我校同學憑「蚊的戰爭」奪得優異獎。獲獎同學包括：2C 謝裕盈、2C 余梓珊、2A 叶嘉維



短片拍攝



全港中、小學生「默默說」故事短片創作比賽



演員們需要用誇張肢體語言表達故事內容



在老師指導下，同學參與拍攝及幕前演出工作



青年心城大專生園區設計比賽

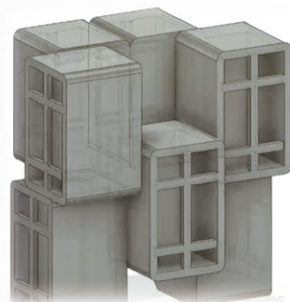
青年心城大專生園區設計比賽，希望同學發揮創意，打造年青人心目中的理想生活園區。我校同學現正進入十強決賽階段，而設計模型已於1月在旺角「The Forest」商場展出。



準備匯報



匯報設計方案



作品節錄

第一屆東華三院文穎怡中華文創設計獎

為鼓勵同學發揮創意，結合歷史文化知識，製作文創產品，並增強全校同學參與度，我們特意舉辦校內洪聖廟漫畫人物設計比賽，從中挑選特色畫作，加入我們的設計構思當中。我校參賽同學榮獲亞軍。



同學繪畫插圖



《第一屆東華三院文穎怡中華文創設計獎》亞軍



作品展示



嘉賓展示日

其他學習經歷活動



卡林巴琴



收縮膠



流體畫



樹脂海浪畫

樹脂海浪畫製成品



同學參與拍攝



灣仔實地考察



非洲鼓

課外活動

領袖實務培訓課程

透過參與不同活動，讓新一屆學生組織領袖率先體驗構思及舉辦活動時所遇到的苦與樂，從中反思，力求進步，期望他們在創建自己組織的活動時會更得心應手。



手工包點製作體驗



西班牙手工糖製作體驗

學生領袖交職典禮

學生會、四社、領袖生、制服團隊、學會及大使領袖交職儀式於 9 月舉行，期望各位同學能秉持學校理念，積極投入校園生活，成為學校與同學間之橋樑。



勤社



儉社



紅十字會青年團



忠社



信社



醫療輔助隊



領袖生



童軍及深資童軍



學生會



學會主席

★ 運動龍虎榜 ★

獅子會盃全港跳繩挑戰賽

1x30 單側迴旋速度賽

季軍

2C 巫芯諭

華永盃跳繩錦標賽暨公開賽

(4x30 個人混合速度接力賽) 亞軍

(團體大匯演花式挑戰賽) 全場總季軍

2C 巫芯諭



葵青區中學校際游泳比賽

二百米胸泳冠軍

4C 梁堯晉

五十米蝶泳亞軍

5C 楊翠馨

二百米胸泳亞軍

1C 李紫悠

五十米蝶泳季軍

6B 安嘉軒

五十米背泳亞軍

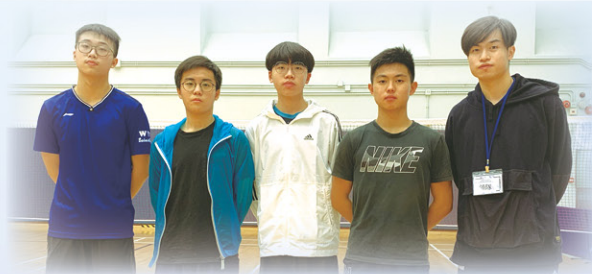
5C 張美琪



葵青區中學校際 羽毛球比賽

殿軍

隊員：5A 張日藍 5A 賀政雄 5B 黎天懷
5C 黃諾謙 5D 高卓謙



葵青區校際男子 乒乓球比賽

甲組季軍

2B 朱靖軒 6C 馬浚軒 6D 張庫銘

屈臣氏田徑會周年大賽 2021

擲標鎗冠軍

5C 關雨晴

青少年實艇分賽

(第五站)

男子 1000 米實艇機冠軍
4C 劉冠齊

(第六站)

U15 冠軍
4C 劉冠齊

城門河賽艇賽 IV 公開組男子 4X

亞軍
4C 劉冠齊

香港校際賽艇錦標賽

公開組 4X+ 冠軍
男子 U16 1X 冠軍
4C 劉冠齊



香港兩項小鐵人 比賽

(女子 2009)

銀獎
1C 李紫悠

葵青區中學校際田徑比賽 獎牌榜第一名

男子甲組

5D 林駿軒	100 米	季軍
5C 陳悅	200 米	季軍
5C 陳鎧烽	三級跳遠	季軍
6B 王耀熙	跳遠	冠軍
5C 關雨晴	標槍	亞軍
6A 陳子辰	鐵餅	亞軍



男子乙組

4C 劉冠齊	200 米	冠軍
2A 林宗琛	400 米	亞軍
4C 張灝天	100 米欄	季軍
4D 張文耀	跳高	殿軍
4D 姚景洋	跳遠	冠軍



男子丙組

1D 黃永諾	200 米	殿軍
2C 陳柏軒	400 米	季軍
2C 黎文立	800 米	冠軍
2A 楊文吉	跳遠	亞軍
1D 黃文俊	鉛球	季軍
2B 黃煜杉	標槍	冠軍



女子甲組

5A 張洛如	跳遠	冠軍
--------	----	----

女子乙組

3B 梁宇晴	100 米	冠軍
4B 陳芷嵐	400 米	冠軍
3B 陳倬瑩	100 米欄	冠軍
4B 馬森兒	跳高	殿軍
3B 吳璐儀	標槍	冠軍

女子丙組

2B 梁皓晴	100 米	殿軍
1A 林家慧	200 米	亞軍
2C 羅雅嫻	400 米	亞軍
1C 李紫悠	800 米	冠軍
1A 曾可欣	100 米欄	殿軍
1A 冼沛嘉	鉛球	亞軍



疫情下的生涯規劃

撰文：諾 Sir

近年受不同因素影響，你的計劃還能如期望一樣進行嗎？還是說你未有屬於自己的目標？那不如嘗試還原基本步，從自我認識開始。

坊間有不同性格測試，如九型人格、BIG5 等等，大家都可以了解一下，作個參考認識自己，但要記得兩點。第一、因應測試題目長短，結果可能不同。第二、不同時間完成測試得出的結果都可能不同，因為我們會改變。

除了一些性格測試，大家也可以從身邊人認識自己。有機會不妨和朋友一起討論，互相告訴對方的印象和想法，說不定能發現不自知的一面呢。

用幾個步驟來開始生涯規劃吧！

1. 想像自己將來想過的生活

幻想一下你 / 理想生活的環境，有着怎樣的工作、住的地方是甚麼環境、有養寵物嗎？儘管想像，先不用否定自己的任何想法。如果想像不了，可以想想一些名人，參考一下他們的生活，看看有沒有甚麼啟發。將想像的面畫出來、寫出來或許會令你更有動力完成的啊。

當然，如果你想成為 Ironman，那你在之後的步驟就要想清楚了，畢竟並不容易。

2. 分析為甚麼想要過這樣的生活

你 / 理想中的環境中，哪個地方最吸引你？是寬闊的空間？是自主的生活？還是能做喜歡的事？例如很多人說要有錢，但其實想要的是能為自己作選擇的能力。想一下自己最想要的是甚麼，慢慢就會發覺原來有不同的方法都可以達到目標。

3. 找出達成條件並設立目標

就如你想特定工種的話，就需要有相關資歷或認證。列出需要的條件，然後思考如何達成。不必一步登天，可以將目標拆細，以便逐步完成。到這裡可要考慮到實際行動，而不是再幻想。當設定好目標後，就是一步一步向前行了。

借用兩句歌詞去總結

「茶杯未滿 仍然裝著大半 盡力做我這手牌 若無法換」

雖說外界因素我們改變不了，

但我們仍可以做好自己能做到的事，去準備面對未來的挑戰。

即使前行六步，後退五步，你仍然向前踏了一步，讓我們一步一步向前走。

駐校社工：鄧雅詠姑娘 星期一至五（星期四除外）
莫雋諾社工 星期一至五（星期三除外）
上午 9:00- 下午 5:00 電話：2428 5129



二零二一至二零二二年度
《伍若瑜通訊》

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