



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：wyy@mail@twghwyms.edu.hk

電話：2428 5129 傳真：2480 3015

網址：http://www.twghwyms.edu.hk

校長的話

由疫情發生到現在已接近三年，近日世界各地都開始鬆綁防疫措施。那究竟疫情真的完結了嗎？一方面大家開始準備復常生活，但另一方面每日染疫的人數也不少。面對如此景象，我們應該如何是好？

萬事萬物都有定時，在生命和自然的奧秘中，大如天體的運轉，小至人體細胞生長，每一刻都在轉變和成長。但是無論遇到任何變化，一切都不會因此而停止運作。各種生物經過數億，以至數十億年的進化，因著物競天擇和適者生存的法則，從而學會了隨著環境的改變而進化。當中無論遇到甚麼危險和挑戰，仍然會繼續向前走，簡單地說，「路仍是要行的」。

說到復常，甚麼才是常態呢？復常代表甚麼意思呢？過去特別的三年，我們彷彿都已忘記了從前的樣子。有如在大海中迷航的船，飄流了好幾年，現在要開始重新啟航，但是輪機是否能如常運轉？又應該啟航到甚麼地方？我們是否還記得以前是如何運作的呢？抑或是根本從來未經歷過應該如何做呢？復常，不單只是時間表的復原，我們還要特別關顧身體的發展、心靈的成長、重整人與人之間的關係、生活的節奏，起居作息時間等等，這些都實在需要我們重新去調整和適應。

要重新適應我們新的生活，最重要的是學會關顧自己。首先，留意自己作息時間有沒有規律。日換星移一定有次有序，不會紊亂。日出而作，日入而息也是互古的道理。看看自己生活的節奏，若果失序混亂，這只會阻礙我們正常的成長。另一方面也要注意改變了的飲食習慣是否令我們更健康，否則就必須加以調節。青年人正值成長期，吸收足夠的營養不單有利發育，更是培養充沛活力，抖擻精神，發展智力的重要元素。因此均衡、定時的良好飲食習慣尤其重要。

防疫時期不多不少使我們和社會有了隔閡，因此無論在人際關係或待人處事各方面，可能都欠缺了適堂的訓練和鍛鍊。現在是時候讓我們去重新認識社會規範，遵守生活上基本的禮儀和禮貌，重整人與人之間的關係，以及重新建立一套有效的溝通系統。讓我們能有效地表達自己的情緒和意念，學習如何去多體諒和關懷別人。

若果大家已經忘記了，或根本不知道復常前的情況的話，不要緊，就讓我們重新出發，重新建立一套新的生活規律，努力去重塑一個更美麗和健康的自己。

校長葉偉明博士

家長教師會

一、2022-2023年度家長教師會活動簡介

舉辦日期	活動
9月30日 (五)	中一家長晚會
10月3日 (一)	中央委員會會議活動
9月至7月	2022-2023家長教育
二零二二年 9月至7月	親子閱讀獎勵計劃 (中一級)
11月4日 (晚上)	家長教師會周年大會暨家長講座和校董選舉
12月9日 (晚上)	中三家長座談會 (升學講座)

舉辦日期	活動
1月3日	水仙花栽種班
2月22日	好人好事 (中四至中六)
3月5日	旅行與聚餐活動
二零二三年 3月、5月 (待定)	義工活動
4月18日	好人好事 (中一及中二)
5月 (待定)	家長也敬師活動
5月 (試後活動)	親子義工聚會

二、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(22-23)

項目	收入	支出	結餘
會費 (\$50 x 719)	35,950.00		
津貼：			
教育局津貼：			
- 家長正向教育工作坊及講座	10,000.00		
- 中一親子閱讀獎勵計劃	10,000.00		
- 伍若瑜通訊	5,780.00		
利息	10.00		
家長正向教育工作坊及講座		16,500.00	
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	
中央委員會聚會		500.00	
中一家長晚會		500.00	
水仙花栽種班		1,500.00	
家長也敬師活動		1,800.00	
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	
好人好事活動		800.00	
學生會選舉*		600.00	
聯校陸運會運動員飯盒津貼*		1,200.00	
文具及雜項		300.00	
	61,740.00	71,480.00	- 9,740.00

* 有關項目將由善款津貼

三、家長教育

現今家長管教孩子的方式與以往不同，不再指責，反而著重關懷與聆聽，多與孩子溝通，以更了解子女的想法。

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：

- 2022年11月16日 家長走進青少年世界的五大需知
- 2022年11月19日 如何提升青少年內在驅動力
- 2022年11月23日 如何與另一半達至夫妻同心的育兒模式
- 2022年11月26日 培育高情商的黃金要訣



工作坊讓家長可以了解與孩子相處和溝通之道，使孩子健康愉快地成長。

四、成立中央委員會

新學年初，本會發信給全校家長，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2022年10月3日（星期一）晚上召開了中央委員會會議。家長都十分踴躍參與和分享。

五、中一家長晚會

2022年9月30日（五）晚上舉行中一家長晚會，共有112人參加，反應相當熱烈。



六、第十三屆家長教師會周年大會暨家長講座以及第九屆家長校董選舉

本會於2022年11月4日（五）舉行周年大會暨家長校董選舉日。當天邀請了香港大學朱可達博士到校主講「運用正向心理科學理論提升親子關係及幫助父母和孩子提升心理健康」，讓家長可以正面思維幫助子女健康成長。

此外，會上亦進行了第九屆家長校董選舉，出席家長代表均可以一人一票選出本校的家長校董。是次得票最高者為吳雪雲女士，以56%選票當選屆家長校董，其次為鄭穎筠女士，以44%選票當選替代家長校董。本會深深感謝家長的參與支持。



七、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。是次講座於2022年12月9日（星期五）晚上七時舉行。

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，本會現接受家長義工申請參與親子義工服務。歡迎家長踴躍參加。

學與教專頁

「中四學科適應活動」

教務組在11月23-24日舉行「中四學科適應活動」，讓中四學生及早適應高中的學習生活。

活動內容包括核心科老師（中文、英文及數學科）介紹初中和高中課程上的分別，及在香港中學文憑考試取得優異成績的秘訣。

此外，同學在小組討論環節中，審視自己過去的讀書習慣，並且為未來升學定下目標。帶組討論的老師綜合各同學的溫習模式及升學目標，對每位同學提出適切的意見，亦分享了自己生涯規劃的經驗及心得。同學們專心聆聽老師的經驗分享，從中獲益不少。



高中「拔尖小組」

教務組在10月21日舉行「拔尖小組」活動。「拔尖小組」成員來自中四及中五成績優秀的同學。

當日，校長葉偉明博士提示同學需要在學業、課外活動及社會服務上取得平衡，並且鼓勵同學定下更高目標。

另外一個重點環節就是校友分享。本校畢業的校友人才輩出，當天分享的校友包括大學講師、精算師及就讀藥劑系的本科生。他們與「拔尖小組」同學分享過往的讀書心得、生涯規劃、由入讀大學到就業過程中的心路歷程及成功秘訣，同學們從中獲得不少啟發及激勵。



英文科活動教學日

本校為積極推廣英語學習，透過不同活動形式提高學生學習英語的效能及興趣。英文科於10月31日舉行活動教學日，透過活動了解及體驗西方傳說及文化。老師和英文學會的同學們於萬聖節當天化身成為不同的造型角色，讓同學感受節日氣氛，一起拍照留念。英文科老師亦舉辦了富趣味性的攤位活動及iPad英語問答遊戲，讓同學活用英語，提升他們運用英語的信心。



從體育活動中學習英語

本校在英文課程引入「從體育活動中學習英語」的元素，並邀請了外籍教練教授同學投球(netball)及曲棍球(hockey)的技術，令同學在日常生活中增加學習英語的機會及樂趣。

參與的同學都表示這活動很有意義，既可認識平時較少接觸的運動，亦能從中練習英文會話。



曲棍球活動



投球活動

光輝的一頁

一、校外獎項

數學思維大激鬥

金獎

3C司徒本挺

銅獎

2C黃焱聰 2C楊弘軒 4A陳浩然 4D楊然旭



第四屆DRAW MY WATCH 錶面設計比賽

少年組金獎

6D洗碧遙 4B陳慧瑩 3B何禧言



少年組銀獎

2D李紫悠 3C謝裕盈

少年組銅獎

2A何嘉欣 2B李芝誼 2C李若彤 2C陳穎欣

香港聯校音樂協會

聯校音樂大賽

(手鈴組)

銅獎

隊員：

3D蔡思敏 3C鄭雅婷 3D梁雅琳 3D李梓瑩

5A鄺智峰 5A周沛賢 6D謝珮琪 3B沈靜彤

6D湯殷程 6D鄺靖琳 6D黃芷筠



亞洲國際 數學奧林匹克 聯合會 港澳盃AIMO 晉級賽

銅獎

5A李映錡



第九屆香港青少年音樂大賽

(少年初級聲樂組)

銀獎

4B比艾莎



豫港澳 姊妹學校 朗誦比賽

三等獎

3C謝裕盈

優異獎

3C李芷貽

第七屆香港 演藝精英盃 音樂大賽

(中級結他)

銀獎

3C羅俊誠



「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

東華三院「好人好事： 英文故事寫作比賽」中級組

全港首十名

3B陳祉盈



年度中國歷史人物選舉： 專題研習報告比賽

優異獎

2D洪昌昊 2C吳家裕 3C羅傲晴 3C黃米儀



「認識憲法、《基本法》 ——與法治同行」

善德基金會全港中學 校際專題報告比賽2022

個人獎

5A徐朗華 5D陳嘉瑩



化學家在線獎勵計劃

銅獎

6A陳凱琳 6A李景南 6A容永道

鑽石獎

6A張爾泰 6A賀政雄 6A林洛謙
6A梁嘉謙 6A容永道

教育局初中科學線上自學計劃

銅獎

3C李芷貽 3C譚凌 3C巫芯諭

參與獎

3C鄭俊旭 3C謝裕盈

第五十八屆學校舞蹈節

(爵士舞及嘻哈舞)

甲級獎

組員：

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 3C鮑嘉禮 | 3C張晉樂 | 5A趙穎瑤 | 5A梁子樂 |
| 5A馬芷嵐 | 5A蘇景照 | 5B吳卓霖 | 5B邱璐璐 |
| 5C徐煥瑜 | 5D林樂靜 | 5D黃卓淇 | 6A吳敏瑄 |
| 6B陳樂昌 | 6D黃芷筠 | 6D夏莉 | |



(體育舞蹈) —— 查查查

甲級獎

3D 李蔚晴 3D 沈雅軒

乙級獎

組員：3C李芷貽 3C余梓珊 3D吳詠琪
4D林可欣

(體育舞蹈) —— 牛仔

乙級獎

組員：3C余梓珊 3D李蔚晴 3D吳詠琪
3D沈雅軒 4D林可欣



3D沈雅軒 & 3C余梓珊 & 3D李蔚晴

金紫荊盃青少年書法大賽

優異獎

3C李芷貽 3C謝裕盈 3C余梓珊
3C鄭雅婷 3D許嘉榆



3C余梓珊 3C鄭雅婷 3C謝裕盈 3D許嘉榆

第十八屆香港校際

體育舞蹈錦標賽 ——

查查查

- | | |
|-------------------|-------|
| 第四名 (中學單人組14歲或以下) | 3D沈雅軒 |
| 第七名 (中學單人組14歲或以下) | 3D李蔚晴 |
| 第四名 (中學單人組15歲或以下) | 3C謝裕盈 |
| 第七名 (中學單人組15歲或以下) | 3C余梓珊 |
| 第八名 (中學單人組15歲或以下) | 4D林可欣 |
| 第四名 (中學單人組16歲或以下) | 3C李芷貽 |
| 第六名 (中學單人組16歲或以下) | 5B陳嘉希 |



牛仔

- | | |
|-------------------|-------|
| 第五名 (中學單人組14歲或以下) | 3D沈雅軒 |
| 第四名 (中學單人組15歲或以下) | 3C謝裕盈 |
| 第六名 (中學單人組15歲或以下) | 3C余梓珊 |
| 第六名 (中學單人組15歲或以下) | 4D林可欣 |
| 第五名 (中學單人組16歲或以下) | 5B陳嘉希 |

倫巴

- | | |
|-------------------|-------|
| 第五名 (中學單人組15歲或以下) | 3C謝裕盈 |
| 第五名 (中學單人組14歲或以下) | 3D沈雅軒 |

森巴

- | | |
|-------------------|-------|
| 第七名 (中學單人組15歲或以下) | 3C謝裕盈 |
|-------------------|-------|

「我愛我的祖國」 —— 金紫荊盃 香港校際作文暨普通話朗誦大賽

三等獎

4A林婧儀 4B陳慧瑩 4D龍志敏

我愛我的祖國

金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽



「策·動·歷史」全港中學生 網上問答比賽

嘉許獎 (普及版)

3C謝裕盈 5D袁碧贊 6B葉穎彤



3C謝裕盈 5D袁碧贊

優異獎 (挑戰版)

5A巫資聰 5A徐朗華 5A鄭樂雅 5D陳嘉瑩
5B葉穎彤 5B魏曉琳 5D冼碧遙



優異獎 (普及版)

5A巫資聰 5A徐朗華 5A鄭樂雅
5D陳嘉瑩 6B魏曉琳 6D冼碧遙



5A鄭樂雅 5D陳嘉瑩

香港學校音樂節

- | | |
|--------------|-------|
| 結他獨奏 (中級) 銀獎 | 3C羅俊誠 |
| 箏獨奏 (中級) 銀獎 | 3A黃曉桐 |
| 箏獨奏 (中級) 銀獎 | 6D江朗豪 |
| 箏獨奏 (中級) 季軍 | 6D方嘉怡 |
| 箏獨奏 (高級) 銀獎 | 3C馬嘉瞳 |
| 鋼琴獨奏 (二級) 銅獎 | 2D洪昌昊 |
| 鋼琴獨奏 (八級) 銅獎 | 2B曾可欣 |
| 鋼琴獨奏 (三級) 銀獎 | 2D杜心言 |
| 鋼琴獨奏 (六級) 銅獎 | 2C鄧栢朗 |
| 鋼琴獨奏 (六級) 銀獎 | 2C趙天恩 |
| 鋼琴獨奏 (六級) 銅獎 | 3C巫芯諭 |
| 鋼琴獨奏 (四級) 銀獎 | 2B陳沛荃 |

二、校內獎項

課外活動卓越領袖才能

5A鄭樂雅 5D李恩桐 5A周沛賢 6A賀政雄
5A馬芷茵 6B李美靜 5A余皓民 6B王雨欣
5B周詩栩

領袖才能獎項

5B吳卓霖 6B李雪怡 5C郭詩慧 6B蘇相悅
6A陳凱琳 6B魏曉琳 6A張爾泰 6D陳慧琪
6A譚雅曦 6D夏莉 6A黃希瑤 6D冼碧遙
6B陳樂昌 6D王彩華

三、獎學金 (2021-2022)

永隆銀行／伍若瑜夫人 及東華三院獎學金

1C趙天恩 1C方嘉康 1C毛凱樂
2C李芷貽 2C李柏熙 2C鄭雅婷
3C陳浩然 3C關曉盈 3C楊然旭
4A巫資聰 4A羅响 4A吳肇瑜 4A林兆華
4A朱紫澄
5A張爾泰 5A林洛謙 5A黃以容 5B葉穎彤
5D王依婷

東華三院李銜麟博士獎學金

學業成績獎——中文科

1C張再新 2C李芷貽 2C巫芯諭 3C龍志敏
3C莊嵐晞 4A巫資聰 5D王依婷 6C張燕雯

學業成績獎——英文科

1C張悅欣 2C李芷貽 2D何禧言 3C關曉盈
4A蘇柏琛 5A李景南 6A李凱盈

學業成績獎——數學科

1C黃淼聰 2C司徒本挺 3C楊然旭
4A羅响 5A容永道 6A李俊仁

學業成績獎——公民與社會發展科

4D陳嘉瑩

學業成績獎——通識科

5A黃以容 6C張燕雯

學業進步獎

1D李樂瑤 2D余愷程 3A梁宗澤

傑出運動員

1C李紫悠 3D司徒諾天 5C關雨晴 5C張美琪

堅毅運動員

1A林家慧 1D黃文俊 6C方樂兒 6D林澤剛

東華傑出學生獎

5A張爾泰

東華傑出學生獎（課外活動）

5A王勤如

校友會優秀學長獎學金

4A鄭樂雅 5D冼碧遙

荃葵青區中學校長會

「荃葵青區十二大傑出學生獎」

5B葉穎彤

東華三院

體藝精英學生支援及獎勵計劃

2C鄧唯

香港社會服務聯會

「明日之星——上游獎學金」

5A容永道 5D黃芷筠 6D鄭凱瑤

荃灣鄉事委員會獎學金

5A張爾泰 5A林洛謙 5A黃以容
5A沈丹銓 5B葉穎彤 5D黃依婷

東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金

5A容永道 5B陳靖欣 5D冼碧遙

香港胸肺學會

「謝婉雯醫生紀念獎學金」

5A吳肇瑜

彩虹行動謝婉雯獎學金

5B陳瑜坤 6A林洛謙 6B陳靖欣 6B葉穎彤

東華三院

北京清華大學入學獎學金

6C張燕雯

易氏伉儷紀念獎學金

2C趙天恩 2D李樂瑤 3C嚴斐 4A黃恩晴
4A江凱瑩 4A郭景程 4D謝嘉雯 5A羅响
5A陳俊鵬 5D陳嘉瑩 6A李雅善 6D文慶如

東華三院許少榮大學獎學金

6C馬可慧

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陳伊晴 6A徐善瑩 6A李凱盈
6A李俊仁 6B范穎軒 6C張燕雯
6C馬可慧 6C楊嘉琪 6D鄭凱瑤

伍絮宜慈善基金

謝婉雯校友獎學金

6A李俊仁 6A余日輝

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

6A陳伊晴 6C張燕雯

嚴展明校長作育英材紀念獎學金

6A岑慧欣

學業成績及獎項(2021-2022)

科目	中一	中二	中三
中文	1C張再新	2C李芷貽 2C巫芯諭	3C莊嵐晞 3C龍志敏
英文	1C張悅恩	2C李芷貽 2D何禧言	3C關曉盈
數學	1C黃淼聰	2C司徒本挺	3C楊然旭
中國歷史	1C張再新	2C鄭雅婷	3C關曉盈
綜合人文科	1D奕文	2C李芷貽	3C陳浩然
綜合科學	1D奕文	2C李柏熙	3C陳浩然
生活與社會		2C謝裕盈	3C龍志敏
家政	1D李樂瑤 1D謝尚樺	2A黃曉桐	3C方梓盈
設計與科技	1C謝瑞君	2C李柏熙	3C陳浩然
音樂	1A曾可欣	2C巫芯諭	3B比艾莎
普通話	1C張再新	2C余梓珊	
視覺藝術	1A房舒欣	2C巫芯諭 2D嚴斐	3C陳慧瑩
普通電腦科	1B陳俊陶	2C張晉樂	3C劉芷筠

科目	中四	中五
中文	4A巫資聰	5D王依婷
英文	4A蘇柏琛	5A李景南
數學	4A羅响	5A容永道
數學(延伸單元二)	4A羅响	5A容永道
通識		5A黃以容
公民與社會發展科	4D陳嘉瑩	
中國歷史	4A陳俊鵬	5D江朗豪
地理	4A陳俊鵬	5D黃芷筠
歷史	4D麥洛源	5D江朗豪
經濟	4A鄭樂雅	5A沈丹銓
生物	4A巫資聰	5A張爾泰
化學	4A巫資聰	5A張爾泰
物理	4A巫資聰	5A張爾泰
旅遊與款待	4C黎心賢	5D王依婷
企業、會計及財務概論		5B葉穎彤
企業會財(會計)	4A鄺智峰	
企業會財(商業管理)	4A梁海珊	
資訊及通訊科技	4D黃宏智	5B陳立德
體育(香港中學文憑試)	4C梁堯晉	5D林燁

各級名次

班級	第一名	第二名	第三名
中一級	1C趙天恩	1C方嘉康	1C毛凱樂
中二級	2C李芷貽	2C李柏熙	2C鄭雅婷
中三級	3C陳浩然	3C關曉盈	3C楊然旭
中四級	4A巫資聰	4A羅响	4A吳肇瑜
中五級	5A張爾泰	5D王依婷	5A林洛謙

各級最佳運動員

班級	男	女
中一級	1D黃永諾	1C李紫悠
中二級	2C黎立文	2C羅雅琪
中三級	3D司徒諾天	3B吳璐儀
中四級	4C梁堯晉	4B陳芷嵐
中五級	5C陳悅	5C楊翠馨

中一至中五學業進步獎

中一級	1A 曾可欣 1C 趙天恩 1D 李樂瑤	葉子紫 鄧廷軒 謝尚樺	冼沛嘉 陳昇灝 奕文	張智鈞
中二級	2B 陳樂程 2C 鄧凌禮 2D 余愷程 林敬楠	羅雅琪 曾璟瑋 張逸熙	李蔚晴 嚴斐	程卓烽
中三級	3A 梁宗澤 3B 張心怡 3C 江凱瑩 3D 張曉晴	施秉宏 李曉彤 郭景程	戴華江 謝嘉雯 黃恩晴	
中四級	4A 陳俊鵬 黃珍琪 4B 陳健培 4C 蔡偉文 4D 陳嘉瑩	周沛賢 周詩栩 林穎詩	林兆華 李美蘭	羅响 黃凱樂
中五級	5A 黎達霖 5B 侯凱盈 5C 張美琪 5D 陳慧琪	李雅善 黎天懷 關羽晴 文慶如	楊凱雋	伍倩儀

升學及就業輔導組

生涯規劃活動

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，升學及就業目標。

I. 了解職場需要

A. 「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，11月18日邀請了企業家公司---Oko Six---一間口罩創業公司分享創業之路。



B. 「初中生職場參觀」

本組於12月15日安排了15位中一同學參觀樂在製造工作室。透過參觀位於土瓜灣工作室及聆聽創辦人的分享，學生們可以接觸文藝工作者在香港的實際工作環境。



II. 升學資訊及相關活動

A. 生涯規劃大使

透過一系列活動如小組活動，提升同學技能。於2022年10月22日，同學參觀了香港城市大學的開放日以了解中學畢業後的出路選擇。



B. 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。



國情教育組



《一帶一路·與我何干》綜合能力比賽2022
二等獎——灣區獎



「雲上遊」西安古城歷史文化探索之旅
(與中國歷史科合辦)



「九一八事變」教育展覽
(與中國歷史科及圖書館合辦)



早會升旗儀式



「璀璨香江」慶祝香港回歸25周年
校園圖片展及有獎問答遊戲



VR快趣中史遊
(與中國歷史科合辦)



中華文化體驗日



青年穿越故宮之旅

生命教育組

2022年7月20日及7月26日
壁畫計劃



開工前的大合照



同學分工合作，每人負責不同底色



同學為大面積的圖案上色

2022年10月11日及13日
瑜學於樂：人生金字塔
及網絡素養

2022年9月26日及27日
夏威夷小結他音樂分享會



夏威夷小結他小組的
同學在壁畫前拍照

同學分享學習夏威夷小結他的
感受及個人成長



同學正在排列不同
價值觀的先後次序



同學討論彼此的價值觀排序

德育及公民教育組

健康校園講座



香港善導會

2022-2023年度

「禁毒教育@

模擬法庭2.0」

透過模擬法庭及多元化禁毒教育活動，加深學生對毒品的禍害及相關刑事責任的認識，並提升法治、公義、公民責任等概念的了解，藉此加強其批判性思考及強化道德判斷能力，抗衡毒品的誘惑。

成員包括：

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 4A陳浩然 | 4A鄭偉業 | 4A方澤如 | 4A關曉盈 |
| 4A李子軒 | 4A林婧儀 | 4A林家聲 | 4A劉芷筠 |
| 4B歐蔚珩 | 4B陳慧瑩 | 4B莊嵐晞 | 4B潘曉慧 |
| 4B鄧敏兒 | 4C陳天穎 | 4C鄭梓謙 | 4C梁卓喬 |
| 4C呂穗琳 | 4C林怡 | 4D林可欣 | 4D鄧曼雙 |



社際比賽——生活智慧王

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，本組今年繼續舉辦「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	3C黃俊凱	3C陳子遊	3C張晉樂
亞軍	忠社	3D呂栢豪	2B許雋銘	3C張逸熙
優異獎	信社	3C戴懷一	3C嚴斐	3D陳柏軒
	勤社	2B劉俊軒	2B黃正浩	2D梁俊和

高中組

	社	代表		
冠軍	信社	5B馬森兒	4B陳倬瑩	4B吳璐儀
亞軍	勤社	5B李梓軒	5A蘇景照	5C曾煒超
優異獎	忠社	5A樂雅	5C李傑城	5A余皓民
	儉社	6A黎達霖	6A王勤如	5C羅兆鏗



廉政公署社區關係處高中「iTeen領袖計劃」

「iTeen領袖」協助老師在校內籌辦倡廉活動，讓學生認識貪污的禍害及培養正面價值觀，並宣揚誠信及廉潔信息。「iTeen領袖」名單如下：

- | | | |
|-------|-------|-------|
| 4A魏葆晴 | 4A李曉彤 | 4A江凱瑩 |
| 4A劉芷筠 | 4A關曉盈 | 4A彭慧雯 |
| 4A方梓盈 | 4B莊嵐晞 | 4B陳慧瑩 |
| 4D麥曉陽 | 4D謝嘉雯 | 4D龍志敏 |



香港吸煙與健康委員會

「無煙Teens精英計劃」2022-23

計劃透過多元學習模式及加入生涯規劃及師友分享元素，讓學生提升各項技能、增進煙害及控煙知識，裝備他們成為社會未來領袖。計劃亦提供機會讓學生學以致用，於學校及社區籌辦不同類型的推廣活動。成員包括：

- | | | | |
|-----|-------|-------|--------|
| 第一組 | 4B陳慧瑩 | 4A郭景程 | 4B司徒諾天 |
| | 4B鄧敏兒 | 4A黃敬中 | |
| 第二組 | 4D李素潔 | 4A陳瑞曦 | 4A方澤如 |
| | 4A張曉晴 | 4C覃芝華 | 4C余仲琪 |
| 第三組 | 4B曹恩熒 | 4D蔡雅妍 | 4A簡愷瑩 |
| | 4B龔嘉蓉 | 4C呂穗琳 | |
| 第四組 | 4C俞韋成 | 4B梁嘉權 | 4A梁家榮 |
| | 4A洪子杰 | 4A許燦佺 | |



輔導組

透過舉辦不同活動，照顧同學身心靈健康，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。

年度主題：Love, Care & Share

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。

大哥哥大姐姐名單

第一組	第二組	第三組	第四組
5D 袁碧贊	5A 蕭振輝	5D 李恩桐	5C 葉嘉恆
4A 趙祐揚	4B 伍曉嵐	4C 林琪淵	4D 楊然旭
5B 杜童	5A 徐永昇	5B 高楚彤	5A 諸穎淇
5A 饒思婷	5A 馬芷茵	5A 羅响	5B 陳瑜坤
5A 梁偉東	5B 李輝俊	5A 古建菲	5C 郭詩慧
5C 湯鎧禧	5C 廖卓炫	4A 簡愷瑩	5D 陳嘉瑩
4A 江凱瑩	5D 麥洛源	4B 陳伊旻	4A 梁菁允
4A 吳銓鎰	4A 陳瑞曦	4D 龍志敏	4A 陳浩然
4A 劉芷筠	4A 林婧儀	4D 陳展揚	4D 李素潔
4D 何穎姿	4A 方梓盈	4B 陳泳桐	4D 劉恩穎
4D 馮穎怡	4B 鄧敏兒	4C 呂穗琳	4D 蔡雅妍
4D 黃穎妍	4B 歐蔚珩	5C 朱俊燁	4D 廖穎妍
	4D 麥曉陽		



中一迎新活動



校園遊蹤



「我們這一班」



社工班訪



大哥哥大姐姐下午茶聚



老有所為「魚」耆青「菜」共生計劃



老人中心義工服務



農莊義工訓練

Joyful Cafe及咖啡拉花達人小組



Joyful Café — Cheer "YU" Up 加油站



早會分享

班本活動



長者義工服務

「月下之約」猜燈謎活動



訓導組

操行獎

2021-2022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69位同學包括：

1B 何嘉欣	1C 趙天恩	1C 吳家裕	1D 區曉慧	1D 歐懿晴
1D 韓駿熙	1D 李咏珈	1D 林俊軒	1D 邱澤熙	2B 蔡思敏
2B 郭心怡	2C 鮑嘉禮	2C 羅雅琪	2C 巫芯諭	2C 黃米儀
2C 胡敏曦	2C 謝裕盈	2C 余梓珊	2C 鄭雅婷	2D 李柏熹
2D 嚴 斐	3C 歐蔚珩	3C 陳浩然	3C 陳慧瑩	3C 莊嵐晞
3C 方梓盈	3C 關曉盈	3C 李曉彤	3C 林婧儀	3C 劉芷筠
3C 龍志敏	3C 魏葆晴	3C 楊然旭	3D 陳瑞曦	3D 蔡雅妍
3D 蕭若琳	3D 鄧敏兒	3D 余佈琪	3D 俞韋成	4A 鄭樂雅
4A 朱紫澄	4A 古建菲	4A 鄺智峰	4A 林 莊	4A 羅 响
4A 利泳錡	4A 梁海珊	4A 梁子樂	4A 馬芷茵	4A 巫資聰
4A 蘇柏琛	4A 饒思婷	4B 陳瑜坤	4B 高楚彤	4B 邱璐璐
4B 杜 童	4C 叶嘉恆	4D 陳嘉瑩	4D 李恩桐	5A 林洛謙
5A 譚雅曦	5A 黃培聰	5B 方珈琳	5B 葉穎彤	5B 蘇相悅
5B 王雨欣	5B 魏曉琳	5C 盧韻心	5D 湯殷程	

其中38位同學同時獲頒全年操行獎

1D 區曉慧	1D 歐懿晴	1D 李咏珈	1D 林俊軒
2C 羅雅琪	2C 巫芯諭	2C 謝裕盈	2C 余梓珊
2D 李柏熹	2D 嚴 斐	3C 陳慧瑩	3C 方梓盈
3C 關曉盈	3C 李曉彤	3C 劉芷筠	3C 魏葆晴
3C 楊然旭	3D 陳瑞曦	3D 鄧敏兒	3D 俞韋成
4A 林 莊	4A 羅 响	4A 梁子樂	4A 馬芷茵
4A 巫資聰	4A 蘇柏琛	4B 陳瑜坤	4B 邱璐璐
4B 杜 童	4C 叶嘉恆	5A 林洛謙	5B 方珈琳
5B 葉穎彤	5B 蘇相悅	5B 王雨欣	5B 魏曉琳
5C 盧韻心	5D 湯殷程		

(中六級之全年操行獎已刊登於上一期伍若瑜通訊)

領袖生

5A余皓民同學被委任為領袖生長。

5B陳瑜坤及5B周詩栩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林婧儀	4A吳銓鎰	4C林琪淵	4D鄧曼雙	4D楊然旭	5A李映錡	5D李恩桐
副組長	4B伍曉嵐	4D麥曉陽	4A魏葆晴	5B杜 童	4A陳瑞曦	5D麥洛源	4A陳浩然



領袖生就職禮已於9月15日舉行。

領袖生培訓

領袖生培訓於9月17日完成。領袖生合作無間，從遊戲中認識自己的合作伙伴，建立團結精神。



中一齊齊學結領帶

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午膳時到中一課室指導同學結領帶，並誠邀班主任一起指導。因為大家也是初學，結得不太完美，但大家都很用心學習呢。



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：1C 楊芯茹，亞軍：1B 趙康喬，季軍：1A 盧樂鋸



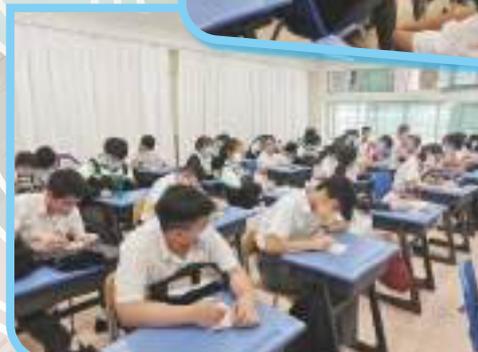
「你做得好！」大獎

為鼓勵學生保持良好品德，訓導組設立「你做得好！」大獎，以小禮物獎勵於整個學年沒有被扣操行分、交齊功課、擔任領袖生或班主任推薦的學生。領袖生幫忙派發小禮物，領取同學都感到十分鼓舞。



兩性相處工作坊

為培養學生性別意識，訓導組特別邀請校外機構進行工作坊及講座，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。



學生支援組

為照顧學生的多樣性和個別差異，學生支援組會定期舉辦不同活動，例如「瑜樂同學基礎班」、「Teen Teen魚樂・魚菜共生計劃」、「運動領袖訓練計劃」等，期望發掘同學多樣性的潛質，實現全人發展，同時豐富和締造共融校園文化。

瑜樂同學基礎班

透過恆常的功課輔導班，導師會指導學生完成功課並根據進度溫習默書及測驗，幫助學生鞏固基礎，同時建立正面的學習態度。另設學習能力提升班（校友補習），支援學生個別學校的學習需要。



Teen Teen魚樂・魚菜共生計劃

魚菜共生是結合水產養殖(Aquaculture)與水耕栽培(Hydroponics)的互利共生生態系統。而校園的魚菜共生裝置是由同學一手一腳搭建，除了培養學生對自然的興趣和好奇心，體驗農夫的辛勞外，同時也讓他們建立團體合作精神，加強與人溝通的技巧。



魚菜共生這個活動很有意義，因為當中實踐了環保的概念。我學習了如何製作魚缸和種植池，也明白了當中的原理。

(3C 羅雅琪)

參加魚菜共生這個活動，大大提升了我的處理問題的能力，還結交了不少的朋友呢。

(3C 胡敏曦)

運動領袖訓練計劃

為提高學生的多元發展機會，本組推行運動領袖訓練計劃，透過不同的運動項目，擴闊學生的視野，同時加強學生自信心，繼而進一步提升自律及待人處事能力，發揮領導才能。當中包括：野外定向小組和獨木舟星章訓練課程。

野外定向小組



連「結」心聲・結他班

音樂有一種魔力，它不但能發掘學生的才能，同時亦能舒緩情緒。而連「結」心聲・結他班則讓學生在課餘時間陶冶性情，助他們提升自信心，面對成長路上不同的挑戰。



結他班除了可以令我們學會結他，還可以學習樂理上的知識，例如拍子，音調。

(5C 梁晉僖)



結他班令我可以暫時放低煩惱，投入在音樂的世界裏面，又可以增加我對音樂的認識，真是一舉兩得啊！

(4C 何希文)

獨木舟星章訓練課程



這個結他班可以培養我對音樂的興趣，又可以減輕不少的壓力，令我們可以輕鬆學習音樂基礎，樂理方面會有好大的進步。

(5A 鄺智峰)

課外活動組

學生會選舉

22-23年度學生會選舉於九月順利完成，當選內閣為「瑜越 Advance」。他們希望通過籌辦各項活動，團結同學，加強同學間的聯繫，增加同學對學校的歸屬感。

同學踴躍參與學生會舉辦的第一個活動政綱——「密室逃脫」，透過不同的解謎，訓練同學的團隊合作及解難能力。活動大獲好評，參與者表示相當享受解謎過程，樂在其中。



學會招募

去年因為疫情，學會招募日改為網上舉行，今年各學會終於可以於9月29至30日重新齊集禮堂招募新會員。同學反應熱烈，各學會的幹事都製作壁報讓同學即場了解不同學會活動，有興趣的同學亦即場報名入會。今年更有悅讀學會、女童軍、遠足學會暨香港青年獎勵計劃三個新學會，吸引不少同學到場了解。禮堂場面熱鬧，多個學會更在第一日已經滿額。希望各位同學都能夠參加心儀的學會。



傑出領袖才能獎頒獎典禮及學生領袖交職儀式

本校傑出領袖才能獎頒獎典禮及學生領袖交職儀式已於九月舉行，目的為嘉許具領導才能的傑出學生領袖，亦慶賀新一屆學生領袖當選，期望他們可作為學校與同學之橋樑，帶領同學成長。



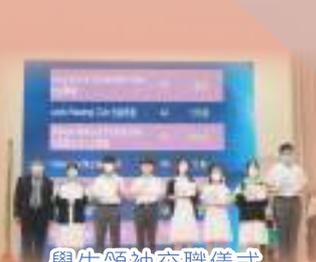
卓越領袖才能獎頒獎典禮



學生會內閣Infinity交職儀式



四社社長及副社長交職儀式



學生領袖交職儀式

全校電影欣賞

學校於開學初舉辦電影欣賞日，讓全校同學前往荃灣百老匯戲院共同欣賞「迷你兵團：格魯的崛起」，讓同學紓解學業壓力之餘，更可聯繫班中同學。



與全班同學一同欣賞電影，另有一番體驗！



入場前與校長合照



等待電影放映

【軟餐製作工作坊Soft Meal Workshop】

中四同學於2022年11月4日（星期五）參加軟餐製作工作坊，以提升學生理解長者的需要，學習以創新思維應對高齡化社會的挑戰與機遇，理解老齡化對長者乃至社會的影響，培育同理心，學習尊重他人，關愛等正向價值觀，達至全人教育。



學生參與實體的軟餐製作工作坊藉製作精緻軟餐，讓同學理解長者及吞嚥困難人士需要。



學生參觀工作室了解本地及海外的安老服務創新和樂齡科技，啟發學生對社會老齡化的認識，培養創新精神。

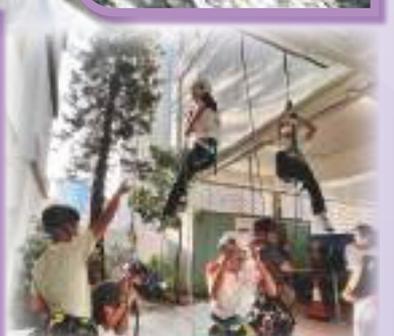


地理學會

獨木舟體驗活動



繩索訓練之沿繩上升及下降



音樂學會活動

音樂比賽(2022) 優勝者

獨唱組

	得獎者	曲目
冠軍	5A 蘇景照	報復式浪漫
亞軍	1B 張靖風	我不如
季軍	3C 朱凱旋	她說



合唱組

	得獎者	曲目
冠軍	6A 黎達霖 6B 孔日南	Frenemy
亞軍	4B 陳慧莹 鄧敏兒	逆光
季軍	4B 比艾莎 羅梓湙 5A 鄭樂雅 利泳錡 5C 徐焯瑜	Six Feet Under

器樂組

	得獎者	曲目
冠軍	5C 李恒摯	Beethoven: Sonata Op.17 No.2
亞軍	6A 陳凱琳	Brahms: Intermezzo in A minor Op.76 No.7



陸運會

因為疫情停辦的社際陸運會，於今個學年正式復辦。四社健兒落力參賽亦為社打氣支持運動員。今年競爭激烈出現多個個人獎及團體獎同分的情況。



啦啦隊比賽由儉社獲得冠軍



勤社奪得全場總冠軍

遠足學會暨青年獎勵計劃

為讓同學可以到大自然環境舒展身心及加強同學對香港傳統珍珠開採業的認識，遠足學會暨青年獎勵計劃特舉辦白沙灣珍珠開採工作坊，讓同學體驗珍珠開採及首飾製作。



當日天氣相當好



同學到白沙灣珍珠養殖場認識珍珠及採珠資訊。



同學學習如何清理珍珠貝上的海洋生物及植物。



成功自己開採珍珠！



用自己開採的珍珠製作飾物。

寵物學會

讓同學多認識、接觸小動物，學懂愛惜生命及宣揚領養不購買理念，寵物學會特意舉辦「貓貓Cafe導覽」，透過觀察及與小動物互動，可舒緩身心之餘，亦可建立同理心。



校園宣傳大使「KOL培訓計劃」

是次主題為香港傳統特色美食，透過實地採訪及拍攝，希望同學掌握訪談、演講等技巧，增強自信，發掘才能。



邀請朱嘉慧老師及其可愛寵物Siri到南豐紗廠寵物友善餐廳進行拍攝。



同學親身體驗傳統小食龍鬚糖製作並進行拍攝、介紹。



同學到茶餐廳親嘗茶記美食並進行介紹。



到著名雲南米線店拍攝「開箱」片段。



到街頭拍攝傳統街頭小食，包括雞蛋仔、烤番薯及咖喱魚蛋。



拍攝學校小息及午膳小食部用膳情況，記錄校園點滴。

運動龍虎榜

東華三院聯校陸運會

男子丙組團體第五名
 男子總團體第六名
 女子甲組團體第六名
 女子乙組團體第二名
 女子丙組團體第六名
 女子總團體第五名
 男女子團體第六名



女子甲組

400米	冠軍	陳芷嵐
200米	季軍	陳芷嵐
1500米	第五名	楊翠馨
鉛球	第五名	梁宇茵
鐵餅	第五名	梁宇茵
跳遠	第五名	張洛如
100米欄	第六名	張洛如
跳高	第六名	馬森兒
標槍	第六名	張美琪

女子乙組

4X400米接力	亞軍	林家慧 吳璐儀 陳倬瑩 羅雅琪
標槍	亞軍	吳璐儀
跳遠	亞軍	吳璐儀
4 X 100米接力	季軍	梁宇晴 梁皓晴 胡敏曦 劉靜嫻
100米	季軍	梁宇晴
200米	季軍	梁宇晴
800米	季軍	羅雅琪
鐵餅	第四名	盧咏琳
鉛球	第五名	盧咏琳
100米欄	第五名	陳倬瑩

女子丙組

800米	冠軍	李紫悠
1500米	冠軍	李紫悠
4X100米接力	第四名	陳泳珊 曾可欣 文倩瑩 羅梓昕
100米	第六名	文倩瑩
200米	第六名	文倩瑩

男子甲組

鐵餅	冠軍	關雨晴
標槍	冠軍	關雨晴
110米欄	亞軍	張灝天
100米	第四名	林駿軒
1500米	第四名	高卓謙
跳高	第五名	張文耀
200米	第六名	陳悅

男子乙組

4X400米接力	亞軍	林宗琛 黎文立 戴華江 李祖賢
800米	季軍	黎文立
鉛球	第四名	司徒諾天

男子丙組

1500米	第四名	黃浚
鉛球	第四名	劉子睿
4X100	第五名	劉子睿 吳家裕 伍恩樂 盧逸昇
100米	第五名	劉子睿
100米欄	第六名	盧逸昇
跳高	第六名	盧逸昇
跳遠	第六名	伍恩樂

葵青區校際 男子羽毛球賽 (甲組) 季軍

6D高卓謙 6C關雨晴 6A張日藍
 6A賀政雄 6C黃鋸謙 5C鍾俊宇



北區三人籃球比賽季軍

5B馬森兒 3A盧咏琳
 3C謝裕盈 2A林家慧



葵青區校際 乒乓球比賽 女子乙組殿軍

1C陳穎欣
 4B許樂瑤
 4B高楚彤

葵青區中學校際游泳比賽

男子甲組

5C梁堯晉 50自由泳 冠軍
100自由泳 冠軍

男子甲組團體 第八名

女子甲組

6C楊翠馨 個人四式 季軍
50胸泳 殿軍

男子丙組

1D伍恩樂 50蝶泳 冠軍
1A劉智樂 50蝶泳 殿軍



香港三項鐵人賽

季軍

2D李紫悠



沙田慶回歸兒童田徑錦標賽

800米亞軍
2D李紫悠

屈臣氏田徑會周年大賽

女子U14組別1500米第五名
2D李紫悠

葵青區速度跳繩錦標賽2022

3C巫芯諭

1x30前繩速度賽
季軍

單側迴旋
冠軍

30秒大繩
亞軍



聯校禁毒長跑賽2022

男子甲組

第九名 林焯
第十名 梁堯晉

男子乙組

第四名 黎文立
第七名 林宗粟

女子甲組

第五名 陳芷嵐
第八名 鄧敏兒

女子丙組

冠軍 李紫悠
第六名 蘇子詠
第七名 盧樂鋸
第八名 許凱斯



2 1 3

社工的話

撰文：鄧姑娘

「咖啡夢」

咖啡小組的同學經過多年的學習以及疫情年的挑戰，今個學年終於有了自己的小天地——「Joyful Café」，為自己的咖啡目標繼續進發。一杯咖啡拉花，看似是簡單的沖調飲品，但咖啡同學們是花了不少的時間及心機學習、改善及嘗試，希望可以為老師、同學們打打氣，以香氣及味道為大家給力！希望大家可以多多支持，給予咖啡同學多一點的鼓勵。



「夢想，就好像一杯咖啡拉花，可以千變萬化，亦可經時間的洗禮而變得更細膩實在……」相同的咖啡杯、熟練的沖調拉花技巧，隨著咖啡師的心情變化，拉花亦能變化無窮，沖調出來的咖啡香氣也有所不同。隨心隨想可以拉出一杯夢幻咖啡，這就是咖啡師用心的魔法。



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）
上午9:00-下午5:00 電話：2428 5129