



伍若瑜通訊

二零二二年七月

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：wyyss@tungwah.org.hk
網址：<http://www.twghwyyms.edu.hk>

校長的話

今年又是另一個非一般的學年。不知不覺地我們迎來了一個提早開始的暑假，不知道大家如何度過這段時間呢？有沒有讓時間無聲無息地流逝？還是趁這段時間去學習一些新的東西？抑或參與了一些有益於體格和心靈的活動？

五月是一個風光明媚的日子，月初我們也開始回到校園上課，重拾過往與老師、同學一起的校園生活。看見大家的樣貌，有一種既熟悉又陌生的感覺——學校亦如是，假期後回到學校時，不知道大家有否感受到學校的一番新景象？雖然疫情的陰霾尚未完全散退，但學校在假期中不單沒有停下腳步，反而加緊進行建設和更新學校的設備。我們竭力和時間競賽，希望爭取在這段時間，盡量調配資源，為學校注入一股新的氣息和氣象。希望同學們回到校園之後，看到校園的新景象，能抱著新的心情重投正常的學習生活。

能創造這一切優越的學習環境，實在要感謝許多人背後的努力。學校的所有改善方案，無論是軟件和硬件等都需要大量的資源和人力才能夠實現。任何事情的發生都不是偶然的，這些資源每一分一毫都不是無中生有的——我們要感謝教育局、東華三院董事局和所有捐款的恩人，慷慨地提供資金，才能將我們美好的想像付諸實行。更多謝他們對同學無微不至的關心，默默協助我們的學生學得更好，走得更遠。

另外我們也要感謝許多老師、職員和工友，他們為了使同學有一個更美好的學習環境，和提昇學生的學習動機，在背後嘔心瀝血地思考、設計、建造、甚至身體力行，去進修適時的教學方法，當中的艱辛和付出不足為外人道。因為大家都只是懷著一個不斷更新、不斷向前的理想，去為學生創造一個更好的學習配套。

努力改善學習環境的背後，其真正的作用不單是希望我們都能善用這些資源來提升自己的能力，更重要的是我們要時刻緊記保持一顆不斷上進的心，不斷追求卓越，不斷追求完美，去創造一個更美好的未來。

著名的日本作家山下英子，她努力提倡斷、捨、離的生活態度。她曾提出了一個有關空間整理思想，就是生活的環境是可以靠自己去改變的，從而打造出一個可以愛自己的空間。換句話說，要愛自己，不單要關心自己的需要，也可以從外在的環境做起。創造一個有條理、美麗、舒適、整潔和完善的空间，不單能令我們感到舒泰和自信，更能為我們創造健康和愉快，就讓我們都好好去愛自己吧。

葉偉明博士

家長教師會

一、家長正向工作坊



「正向工作坊」中著重分組討論，讓家長有互相交流的機會。



家長完成四堂工作坊後獲頒證書並與「辰民爸爸」合照。

二、中一資訊日



家長執委及義工向到場參觀人士派發家教會刊物及小禮物。



家長執委及義工留影。

三、中三選科講座



校長到台下向家長講解選科要點。



梁副校長講解新高中課程改革。



四、水仙花栽種班



每位參加家長及學生均獲贈一個水仙頭。

五、家長也敬師



校園新設施

新校舍外貌



學校外牆經過翻新後，別有一番新面貌！

校園新設施

若魚天地



魚缸的日常運作由同學打理，慢慢培養出責任感，亦有助令他們反思生命的意義。

魚菜共生

魚菜共生是一個可持續發展的生態系統，同學學習利用魚類的排泄物與水中的有機物質，分解後供應給飼養箱上的蔬菜。



校園新設施

會議室

具備完善設施和舒適環境，適合舉行會議和接待外賓，促進教學團隊的交流與合作。



瑜意教室

在東華三院的資助下，新建的瑜意教室是一個混合式教學實驗室，配合大型 LED 展示屏幕及 5G 流動寬頻技術等等，讓同學可以利用嶄新科技，擴闊眼界，激發創意。同時，教室可作校園電視台，為日常早會廣播和同學拍攝短片提供良好設備。



學與教專頁

優化學與教

本學年本校英文科及數學科老師參加賽馬會「翻轉教學」先導計劃，期望利用嶄新的教學策略提升教學效能。以下是參與計劃的老師分享：

黃泳雯老師（數學科）

- 翻轉教學有別於傳統課堂模式，同學在上課前學習基本概念，他們要在家先觀看預習影片，並於網上回答相關問題，在課堂上則與老師、同學一起討論題目。
- 同學預習和回答網上問題後，能即時知道自己的表現，答錯的題目會顯示解題方法，培養同學自主學習的能力。
- 同學因觀看預習影片而對課題有了基本認識，在翻轉教學表現得更投入課堂和主動回答問題。這種學習模式可增加課堂互動，老師也能透過同學網上的回應，在課前知道同學的學習難點，上課時能就着學生的常犯錯誤加以指導。同學遇上不懂的題目時，相比在課後獨自完成功課，翻轉教學能即時和同學、老師討論問題，這種學習模式能促進他們的學習效能。



黃泳雯老師利用課堂時間進行高階協作學習

李雅詩老師（英文科）

- 當我被邀請參加「翻轉教學」先導計劃時，我腦海浮現一些疑問：學生是否要在家做更多的預習課業嗎？我能否吸引學生觀看預習影片？雖然我有很多疑問，但我仍勇於接受挑戰。

- 這次經歷非常正面。在黃偉強老師和林翰澤老師的協助下，我成功地在課堂推行「翻轉教學」。學生們知道要用平板電腦拍攝短片時非常興奮，即使是平日有欠交功課問題的同學，也能積極準備採訪問題。學生們很投入課堂，他們無論在觀看同學製作的短片，或在課後檢討環節中也顯得非常專注。他們在過程中學習了採訪技巧，並練習了“Wh-”問題。

- 透過這個計劃，我了解到設計任務的重要性。如果學生有動力完成任務，他們就願意努力為課堂預習，而透過小組協作學生能互相學習及改進。我樂於把翻轉教學的教學概念推介給大家。



李雅詩老師與中文大學施敏文博士討論課堂設計

學與教專頁

林翰澤老師（英文科）

為了準備翻轉教學，我添置了新的平板電腦，亦購買了製作教學影片專用的應用程式。YouTube 上雖然有很多製作精美的英語教學短片，但要找到一個迎合學生學習需要的短片並不容易，因此我要花額外時間去製作及拍攝教學片段。

我慶幸自己任教的 2C 班學生都能遵照我的吩咐。他們總會為課堂做好準備，預先觀看短片。在翻轉教學中，學生扮演着關鍵的角色：如果他們沒有觀看短片，或為課堂做好準備，學習成效將會大打折扣。當我知道學生喜歡觀看這些短片時，我感到很高興，因為我知道他們已掌握關鍵學習項目。

簡而言之，要成功推行翻轉教學，教師及學生都需要更多的準備。學生必須預先觀看短片，並完成課前作業，否則翻轉教學難以成功推行。但當我看到學生的進步時，就感到之前付出的努力及時間是值得的！



林翰澤老師與中文大學
施敏文博士討論課堂設計



學生活用多媒體
製作來學習英文



兩位英文老師共同支持學生
運用科技提升學習效能



黃澤鋒老師與黃泳雯老師共同與夏志雄老師討論課堂設計



黃澤鋒老師對學生備課過程作回饋

黃澤鋒老師（數學科）

今次參與了翻轉教學計劃，最大的原因是疫情令課時不足，希望有一些方式令教學進度加快，使學生更能掌握及運用知識。

每個星期四都要額外準備教材及拍攝教學片段，並不是一件容易的事。最困難的是要不斷精益求精 -- 當拍完部份課題的講解後，經常會想到另一些更好的講解方法，又或者覺得自己講得太累贅，變相會不斷重新拍攝及剪片。

另一方面，學生能否在家觀看片段自習亦是要考慮的問題。起初學生的自主性未夠高，大概有一半人不會自習。故此，我要確保每段片段不能太長，最好是五至十分鐘之內，否則學生會失去耐性。另外，在教材的設計上，學生需要跟從片段所學，並透過簡單的填充工作紙或 Google Form 選擇題，測試自己有否掌握初步的相關知識。隨後我在堂上抽問幾位學生，確認學生有自習之餘，亦可強調相關教學重點。

此次翻轉教學計劃，可見學生比在普通面授課堂更快投入學習，亦讓學生有更多的時間提問，增加學習效率及質素。另外，翻轉教學亦令學生更主動地準時交功課。在此感謝梁繼榮副校長及黃偉強老師的協助，令計劃可順利進行。



學生在數學堂向同學展示學習成果

生命教育組

摺紙鶴比賽

為提升對香港的凝聚力，以及利用聖誕假期拉近親子關係，本校生命教育組獲 GP43 機構的邀請，鼓勵各位家長與學生齊心協力摺紙鶴，以全港 200 萬隻祝福紙鶴挑戰世界紀錄，為社會注入正能量。

同學除了在聖誕假期摺紙鶴，2022 年 1 月 3 至 4 日亦開設了摺紙鶴攤位，讓不懂摺紙鶴的同學都一同學習，和氣融融。最後，我們數點了校長、老師及同學交回來的紙鶴，總數共有 8472 隻！摺紙數量過千隻的兩位同學，分別是 1A 雷卓琦（1450 隻）及 4B 呂鎧謙（1100 隻）。

鑑於新型冠狀病毒疫情再次來襲，原定於 2022 年 1 月 15 至 16 日舉辦的香港天燈節及健力士挑戰將按政府防疫條例下延期舉行。收集到的祝福紙鶴，經義工悉心處理後，已妥善存放於九龍城廣場的臨時紙鶴製作中心，為日後健力士點算及於天燈節展覽作準備。



同學正在專心摺紙鶴



同學與家人努力的成果

生命教育組

音樂分享會

為提升學生對於精神健康的關注，本組特意於 2022 年 6 月 10 日舉辦精神健康週：「瑜可傾聽」夏威夷小結他音樂分享會，讓同學觀賞輕鬆愉快的音樂表演，勉勵同學迎難而上，勇於面對各種挑戰。夏威夷小結他的學員亦有難得的機會，與專業樂手們一同享受演奏的過程。

當日同為 45 周年校慶主題曲的首播日。這首歌曲和歌詞均由同學與導師一起創作而成。副歌的其中一句「無懼怕遇上困難，仍砥礪前行，不怕困阻記住年月日的確幸」，更是讓人充滿力量。參與創作的同學同樣覺得集體創作歌詞的過程十分有成功感。



三位高中同學擔當司儀，分享她們學習夏威夷小結他的感受



是次表演的嘉賓全是專業級樂手，而參與的同學多達四十多位



下雨過後，同學在走廊和操場觀賞音樂分享會



同學分享音樂的所見所感



全體大合照

輔導組

透過舉辦不同活動，如「渝瑜非凡」快樂校園計劃、「又越過高山又越過谷」、各式小組及工作坊，協助同學建立自信及成就，以面對成長路上的各種挑戰。同時於網課期間繼續開設網上輔導室，為同學提供支援。

「渝瑜非凡」快樂校園計劃（循道衛理亞斯理社會服務處合辦）

從不同網上及實體活動中體會享樂生活的快樂，從慢活中舒壓，從日常學習及工作放下煩憂。



Cheer U Up 創藝手工包



Joyful Life 創作坊



「又越過高山又越過谷」

一起分享及學習跨過人生中的順逆境



小組及工作坊

透過小組活動及遊戲提升情緒健康及抗逆力，同學於完成活動後將協助在校園推廣正向訊息。

1 心「聆」心聲 · 音樂工匠線上工作坊

透過製作小樂器，體驗音樂創作，學習放鬆心情，享受音樂的療癒法。



2 「咖啡達人」咖啡沖調班

學習沖調咖啡發展個人潛能及紓緩生活壓力。



3 「創出 SUN 天」才藝小組

輕鬆學習不同才藝，從體驗中認識自己興趣。



輔導組

4 聯校活動：中學生職場學習計劃 Three S Project

中六同學參與一系列工作坊認識自己，了解不同行業並進行工作實習。



訓導組

第一學期操行獎

2021-2022 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 73 位同學包括：

中一級

1B	關靖瀧
1D	區曉慧
1D	歐懿晴
1D	許瑋澄
1D	李咏珈
1D	李樂瑤
1D	林俊軒
1D	鄧栢朗

中二級

2C	張曉昀
2C	羅俊誠
2C	羅雅媚
2C	巫芯諭
2C	謝裕盈
2C	余梓珊
2D	李柏熹
2D	嚴斐

中三級

3C	陳慧瑩
3C	方梓盈
3C	關曉盈
3C	李曉彤
3C	梁子情
3C	劉芷筠
3C	魏葆晴
3C	楊然旭
3D	陳瑞曦
3D	鄧敏兒
3D	俞韋成

中四級

4A	林莊
4A	羅响
4A	梁子樂
4A	馬芷茵
4A	巫資聰
4A	蘇柏琛
4A	余皓民
4B	陳瑜坤
4B	邱璐璐
4B	杜童
4C	叶嘉恆
4D	麥洛源

中五級

5A	林洛謙
5A	沈丹銓
5B	陳靖欣
5B	方珈琳
5B	葉穎彤
5B	蘇相悅
5B	王雨欣
5B	魏曉琳

中六級

6A	陳翠瑩
6A	陳伊晴
6A	鄺文恩
6A	李凱盈
6A	岑慧欣
6B	伍雅思
6B	黃佳榮
6B	葉慧丹
6C	張燕雯
6D	林珮欣
6D	陶心圓

德育及公民教育組

1. 中四及中五級「逆休息網上互動工作坊」

在四月二十一日，德育及公民教育組與 New Life 330 機構舉辦網上互動工作坊，希望協助學生應對可能遇到之壓力，於特別假期後重新調整自我，使身心靈能健康發展，為文憑試作更好的準備。

第一次靜觀練習後的感受



中四同學的回應

第一次靜觀練習後的感受



中五同學的回應

2. 中一至中三級「逆轉人生網上活動」

在四月二十五日，我們邀請了認證資深高級動物輔助治療師、香港動物輔助治療協會創辦人及服務總監 Debbie Ngai 與中初中同學分享她尋找人生目標和面對逆境的經歷，鼓勵同學認識自己，敢於接受挑戰，勇於追尋理想。



同學的心聲

在 Debbie 人生選擇的這一路上，她能夠找到自己感興趣的事情，並能將自己的興趣變成自己的未來發展想做的，真的很厲害。我也正在找尋自己未來想做的以及感興趣的，並堅持下去，要有強大的毅力去面對所有的困難，保持希望，努力實現夢想向前邁進，我一定可以！

Debbie 的升學故事
讓我更堅定自己所尋求的人生規劃道路。

認識自己的性格，
可以作為選擇自己職業的一個參考。

可以用排除法去幫助自己選擇，要認清自己的強項和性格，去選擇自己的道路。

要靠自己去摸索興趣

發掘自己真正喜歡的工作

要嘗試勇敢追夢，若果當初她沒有踏出第一步參加美國的遙距課程，也許一生也與夢想背道而馳。

規劃人生路向時，要審慎考慮，並詳細訂好路向，因為時間無法逆轉。

挑大學的時候可以採用排除法，逐條排除以選到最有興趣的科目，也要清楚自己的興趣和個人能力。在聽取父母意見的同時也要保持初心，不要因為父母的意見而放棄自己的愛好。

勇敢向前，凡事都有可能。

做任何事都要多元化學習，就像 Debbie 找到自己的目標之後會去尋找動物輔導治療師的課程，例如進修台灣的初級課程以及美國的遠距課程，確保自己的個人能力足夠勝任該工作。

要未雨綢繆，對未來有興趣的工作作出規劃，慢慢一步一步進行。

更加清楚明白自己的人生目標，不要迷失方向。

我覺得選擇適合自己的大學才是最重要的，不一定要最好的，最優秀的。

無論困難多少，總有解決方法，不應放棄。

從自己嘅角度，想想自己的個人能力。清楚自己的興趣，從而了解有什麼工作比較適合自己。

對萬物保持好奇心，更要勇敢面對困難。

3. 禮堂周會——健康人生



德育及公民教育組

4. 「模」印良品助社群 • 3D 設計傳愛心—義工計劃

同理心對同學的成長極為重要。具備同理心的同學，其生活目標將不止於滿足一己利益，更會推己及人，樂於幫助及服務他人。在 2022 年 11 月至 2022 年 6 月期間，本組招募了 16 位中四同學，學習「3D 立體印刷技術」，再親身探訪葵青區有需要的家庭，從所探訪的家庭角度和處境，察覺其需要，將所學「3D 立體印刷技術」為受訪家庭度身訂造合適合用的小型家品，提升生活素質。

另外，同學把所學之「3D 立體印刷技術」與葵青區內兒童分享，以同理心為基礎，理解兒童的困難，代入其處境，協助共同設計和製作小型家品，改善家居環境。

學生名單：4A 梁子樂 4A 馬芷嵐 4A 馬芷茵 4A 蘇柏琛 4B 高楚彤 4B 黃凱樂 4B 杜童 4C 郭詩慧 4D 李恩桐
4B 邱璐璐 4A 古建菲 4B 李美蘭 4B 馬森兒 4D 林靖汶 4D 黎詠怡

4.1 義工技巧 / 團隊訓練



4.2 學習「3D 立體印刷技術」



4.3 探訪葵青區有需要的長者 / 家庭，設計合適合用的小型家品



4.4 舉行「3D 立體印刷技術兒童工作坊」



4.5 運用「3D 立體印刷技術」製作小型家品



4.6 成果分享會



5. 2021-22「東華三院學生大使」

2021-22「東華三院學生大使」5A 林洛謙於早會分享他參與計劃的得著和感悟。



6. 「溝通能力——桌遊活動」

本組於 6/6 舉辦解謎活動，培育同學正面的價值觀和態度，提高同學之判斷能力、解難能力、溝通能力和社交能力，促進全人發展。



7. 中四理財工作坊

為了加深了同學對投資、強積金制度及理財的認識，本組於 14/7 舉辦中四理財工作坊。

升學及就業輔導組

本組目的：協助學生增加對自己的認識，了解自己的優點與缺點，從而訂立可行的個人目標，盡早訂立升學及就業目標。活動包括：

了解職場需要

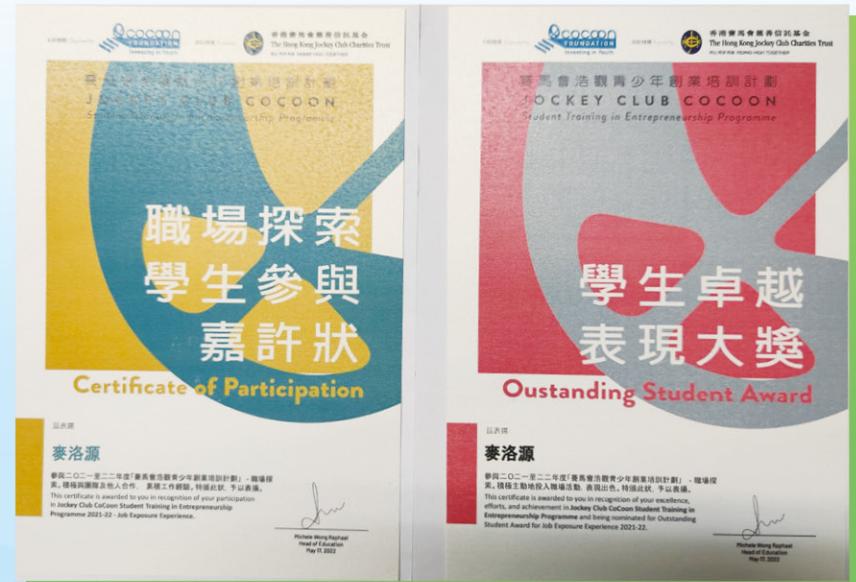
「友·導向」計劃

本年度本校的夥伴公司為中遠海運港口有限公司（香港總部），讓同學瞭解香港不同行業的現況及工作需要。在二月十日，我們舉辦了網上活動，互相認識。



「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，活動包括企業家創業分享，工作坊及職場參觀等。在二月十六日，創業務廿一世紀的座談會中，透過 Digital Oasis 創業家 Stephen Lam 的分享，讓同學接觸創業家的生態系統，發展創業技能及思維。其後，於三月八日的意念建構工作坊，學生嘗試建構自己的創業理念。於四月舉行的職業探索活動中，4D 班麥洛源表現出色，獲得學生卓越表現大獎。



升學相關活動

中三選科活動

於四月六日，本組舉辦了自我認識工作坊，透過職業性向測試，讓學生進一步了解自己的性格特質及潛能，為選科及將來職業路向作準備。五月期間，分別舉辦了學科簡介會及學長分享會，由老師及同學分享修讀不同學科的需要。透過五月十三日的家長講座，家長更能掌握本校最新的科目安排等，好讓家長能在子女的選科道路上並行。

課外活動

學會活動日

為培養同學興趣、發掘個人潛能，以達致全人發展，本校課外活動組聯同各學會、制服團隊及大使於6月2日舉辦全校活動日。各學會舉辦各類多元化活動予同學參與，如醫療輔助隊的「包緊你、醫緊你」活動、粵語正音大使的「廣東話小巴牌製作」、地理學會的「火山大爆發之礦物及恐龍化石發掘活動」、中文學會的「面譜繪畫歇後語活動」、STEM學會的「無人機操控體驗及避障競賽」及體育籌備委員會舉辦的「飛鏢運動初體驗」和「籃球同樂日」等，當天同學們積極參與活動，互動投入，為校園生活增添不少樂趣。



深資童軍及童軍第1388旅集會



地理學會 - 「火山大爆發之礦物及恐龍化石發掘活動」



生命教育大使 - 「紮染樂」



設計與科技學會 - 「LED Wood Sign 木製小方燈」



普通話大使 - 「虎年剪紙」



棋藝學會 - 「棋藝活動室」



粵語正音大使 - 「廣東話小巴牌製作」



學生環保大使 - 「環保手工作坊」



醫療輔助隊 - 「包緊你、醫緊你」



體育籌備委員會 - 「飛鏢運動初體驗」



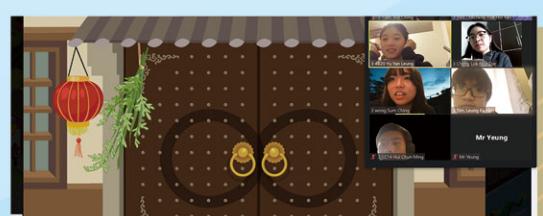
海洋生物養殖小組

線上虛擬課外活動

疫情期間，學校特意舉辦不同網上課程，例如集體繪畫工作坊、網上密室逃脫及自學 @home 藝術課程，希望同學雖然宅在家中，亦可以新形態培養多元興趣。



E



課外活動

學生會

學生會 Infinity 於本年度上學期舉辦了各項活動及比賽，包括「校園剪影」、「聖誕綜合表演」及「社際網上問答比賽」，讓同學即使在疫情期間仍能享受校園生活，並促進同學及老師之間的交流。

「校園剪影」攝影活動

同學於「校園剪影」攝影活動中穿上不同的搞怪服飾，搭配精緻道具，化身成為「聖誕樹」、「美人魚」、「香蕉」等鬼馬角色與其他同學及老師一同拍照留念，為愉快的校園生校留下美好回憶，趣味十足。

聖誕綜合表演

即使防疫措施限制了禮堂人數上限，學生會同學仍勇於嘗試，首度讓各年級的同學輪流到禮堂欣賞現場表演，並設課室直播，確保每一位同學都有機會置身現場，感受聖誕氣氛、分享快樂。本年聖誕綜合表演內容眾多，除了競猜遊戲、聖誕大抽獎、歌曲合唱、街舞、體育舞蹈及樂隊表演外，還有師生跳唱表演環節，精彩絕倫，表演者和觀眾都相當投入。



同學裝扮成禮物盒與馴鹿一起合照，cheers！



舞蹈隊同學發揮創意，化身成為三隻恐龍，配合搞笑舞步，為同學及老師帶來歡樂。

「構建智能公園徵集設計方案」比賽

活動日期：6月5日

活動地點：數碼港商場二樓全天候廣場

活動簡介：早前我校三位同學—4A 鄭樂雅、4A 趙穎瑤、4C 徐烯瑜—參加由國際扶輪及香港數碼港合辦的「構建智能公園徵集設計方案」比賽，於芸芸百多份設計方案中脫穎而出，躋身最後五強，於評審團前匯報方案，最終榮獲亞軍。



數碼港匯報現場



與評審之一，國際扶輪 3450 地區總監周基業先生合照



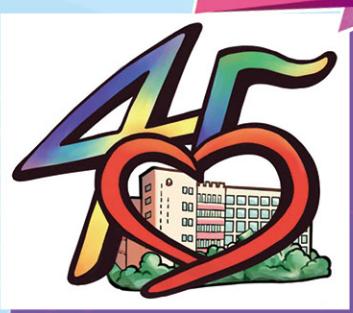
與評審之一，國際扶輪 3450 地區總監周基業先生，以及啟德扶輪社社長合照



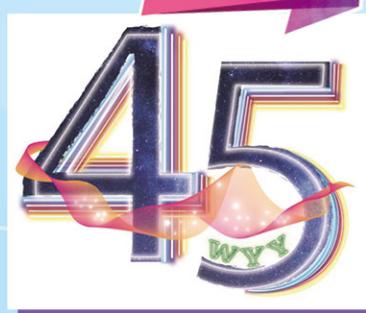
網上直播匯報

45周年校慶標誌設計比賽

冠軍 5D 洗碧遙



亞軍 6A 岑慧欣



季軍 3C 陳慧瑩



課外活動

四社小老虎模型裝飾設計比賽

美術學會舉辦的四社小老虎模型裝飾設計比賽於五月份順利完成。今次的主題是吉祥小虎賀校慶。獲得冠軍是儉社而亞軍及季軍分別是信社和勤社。

參與社員名單：

勤社：5A 張洛如
5C 陳悅

儉社：5C 楊翠馨
5B 李美靜

忠社：5C 黃芯晴
4A 鄭樂雅
4A 馬芷嵐

信社：4A 諸穎淇
5D 王彩華



冠軍：儉社



亞軍：信社



季軍：勤社



優異：忠社

音樂學會活動

1. 45周年校慶歌唱比賽

已完滿結束。多謝各位同學踴躍參加。各組得獎賽果如下：

器樂組：冠軍 6A 廬文恩（鋼琴）

亞軍 4A 葉芷翹

獨唱組：冠軍 6C 馬可慧

參賽歌曲：Safe and Sound

亞軍 6D 李汶迪

參賽歌曲：記憶綿

季軍 6D 李沛珈

參賽歌曲：以後別做朋友

合唱組：冠軍 6A 鍾巧盈 6A 陳伊晴

參賽歌曲：Let it go

亞軍 5B 黎天懷 5B 孔日南

參賽歌曲：螞蟻

季軍 2B 朱凱旋 沈靜彤

參賽歌曲：追光者



特別表演嘉賓：林翰澤老師 6D 林澤剛 林思揚 譚駿灝

2. 合唱團活動

聯校畢業禮活動



本校聯校合唱團連同另外三間東華中學，獲邀為今年東華三院聯校畢業典禮錄影作為當天的表演節目。（帶著透明口罩的錄影片段）

3. 週會表演

每年禮堂週會都會邀請校際音樂節參賽者及音樂愛好者表演，以增加其表演經驗及信心。



禮堂週會表演同學大合照

45週年拍攝短片活動



合唱團完成拍攝 45 周年音樂短片後與工作人員合照

4. 手鈸隊表演

手鈸是講求合作性的一種合奏樂器。由中二至中五同學組成。



手鈸隊同學與導師石 sir 合照

課外活動

學校戲劇節

本年度中文戲劇班以劇目《ChaG/Ce》參加以 ZOOM 為表演平台的學校戲劇節，故事講述 25 世紀魔幻學園中，有三個崇尚超級英雄主義的學生——鮑華、海格力、喬布布，因一個誤會，一直運用魔法壓迫懦弱的阿域。後來，他們登上了一架復古小巴，阿域與鮑華交換身份，開始明白彼此立場與想法。

獎項：傑出影音效果獎、傑出演員獎（2C 陳祉盈）



若魚天地

學校於一樓大堂設立若魚天地，推廣生物多樣性及保育的重要性。若魚天地共有四個魚缸，兩個分別養殖淡水生物及海洋生物的魚缸，而另一個則與香港中文大學合作，養殖本地珊瑚。最後一個則與香港海洋公園及香港城市大學合作，於校內設置養殖缸，養殖馬蹄蟹及推廣相關保育。



由香港海洋公園及香港城市大學提供的馬蹄蟹 BB



由同學打理的魚缸



在中文大學的團隊教導下，養殖小組的成員學習觀察珊瑚的健康狀況。



若魚天地現在共有四個養殖缸

疫下生活，亦可快樂

疫情下在家的生活，總會有時覺得沉悶、乏味，亦不夠充實。未能與同學一起學習，未能與好友結伴外出，未能恢復日常生活，亦未能繼續校園生活，心情難免有時會感到納悶、不安，而那不安的情緒，亦可能會影響我們做事的動力及效率。所以，要身心保持得力的狀態，除了要重新調整疫情在家的生活節奏外，亦需要學懂休息及放鬆，讓自己感到舒適。在疫情在家的日子，鄧姑娘準備了不少活動，讓同學在足不出戶的日子，亦可提升自己的身心健康。

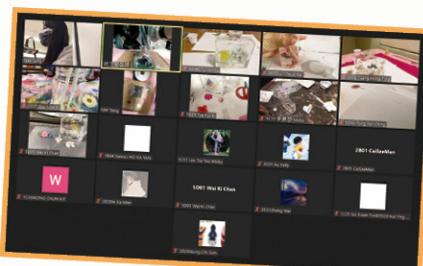
身心「聆」瑜伽靜心工作坊



心「聆」心聲・音樂工匠線上工作坊 愉瑜非凡快樂校園計劃-中六打氣包



愉瑜非凡快樂校園計劃-創藝手工包及網上創藝坊



心靈樽



浮游花瓶



精油舒壓淋浴液



押花吊嘴



蝶古巴特布袋



拼豆匙扣



紓壓小錦囊



每日冥想：每日花了 10-20 分鐘照顧自己內心，聆聽身心需要。如沒有太多的時間，可每日花 1-2 分鐘深呼吸，「吸氣 5 次，呼氣 5 次，雙手放在肚臍上，感受肚皮隨著呼吸起伏」，能有效紓緩情緒。



做運動：疫情下可嘗試進行家居運動，如拉筋、瑜伽和體能訓練，邊看邊做，以運動釋放安多酚，令身心變得舒暢。

斷捨離：環境能影響心情，不妨試試清理個人雜物，同時亦可在舊物中回溫美好的回憶，驅走心中煩惱。



寫感恩日記：每日回想值得感恩的事，就會發現原來許多事情都被自己忽略了，內心情緒可變得平靜放鬆。



一、校外獎項

第七十三屆香港校際朗誦節

詩詞獨誦 — 粵語

季軍 6C 葉芷茵

詩詞獨誦 — 普通話

季軍 1C 李紫悠

散文獨誦 — 粵語

亞軍 2D 張逸熙

季軍 1C 李紫悠



二人朗誦 — 粵語

季軍 2C 黃俊凱 2D 張逸熙

季軍 3C 麥曉陽 3C 劉芷筠

季軍 4A 周沛賢 4B 張嘉穗



詩詞獨誦 — 英文

冠軍 1D 林伽橋

亞軍 2D 嚴斐

季軍 1C 高梓豪

季軍 2C 胡敏曦

季軍 2D 何禧言



泰國國際數學競賽

銅獎（初賽） 1C 黃俊傑 3D 郭景程

銅獎（晉級賽） 3D 郭景程

「星祐盃」全港中小學中文粵語辯論友誼賽

優勝隊伍

4A 利泳鈞 4B 陳瑜坤 4C 李傑城 4C 黎心賢



香港國際數學競賽初賽（香港賽區）

金獎

4A 羅 响 4A 吳肇瑜

銀獎

1C 廖進華 2C 司徒本梃

銅獎

1C 黃森聰 3C 楊然旭 4A 徐永昇

香港學校戲劇節

傑出影音效果獎

組員：2A 覃子洛 2B 陳樂程 2B 吳曉豐
2B 袁瑋晴 2B 朱凱旋 2C 陳祉盈
2D 淹穎聰 2D 呂栢豪 2D 葉芷楹
2D 嚴 斐 3C 吳錦鑑 3C 鄧曼雙
4D 袁碧贊

傑出演員獎

2C 陳祉盈



粵港澳大灣區數學競賽預選賽（香港賽區）

一等獎

2C 司徒本梃

二等獎

1C 廖進華 1C 黃森聰 3D 郭景程 4A 林兆華

4A 羅 响 4A 徐永昇 4A 吳肇瑜

三等獎

1B 杜心言 1B 唐彥彤 1C 毛凱樂 1C 黃韋羲

1D 陳垚鉤 2A 陳柏傑 2C 張 雪 2D 沈雅軒

2D 許嘉榆 3C 劉芷筠 3C 楊然旭 5A 張爾泰

6C 馬可慧



國際遺傳工程機器設計競賽

研究銅獎

組員：4A 周沛賢 4A 朱紫澄 4A 巫資聰
5A 李景南 5A 沈丹銓 6A 林子峰

粵港澳大灣區

數學競賽選拔賽（大灣賽區）

一等獎

4A 林兆華

二等獎

4A 羅 响 4A 吳肇瑜 4A 徐永昇

三等獎

1C 廖進華 1C 黃森聰 1C 黃韋羲 1D 陳垚鉤
2D 許嘉榆 3C 楊然旭 3D 郭景程 5A 張爾泰

優異獎

1B 杜心言 2D 沈雅軒 3C 劉芷筠 6C 馬可慧

粵港澳大灣區數學競賽總決賽

一等獎

4A 吳肇瑜

二等獎

4A 林兆華 4A 羅 响 4A 徐永昇

三等獎

1C 廖進華 3C 楊然旭

優異獎

1C 黃韋羲 1D 陳垚鉤 2D 許嘉榆
3D 郭景程 5A 張爾泰

《一帶一路 · 與我何干》

綜合能力比賽

二等獎第三名

組員：4A 陳俊鵬 4A 徐永昇 4A 余皓民
4B 陳文希

構建智能公園徵集設計方案

比賽

學生組亞軍

組員：4A 鄭樂雅 4A 趙穎瑤 4C 徐烯瑜

Student Group 學生組

1st Runner up



二、獎學金 (2020-2021)

屈臣民集團香港學生運動員獎

6B 王耀熙

東華三院黃乾亨基金獎學金 (升讀國內大學)

6C 陳宇揚 (20-21)

東華三院中銀香港國內升學獎學金

6C 蔡雅露 (20-21)

尤德爵士紀念基金高中學生獎

6A 林子峰

6A 陳嘉浩

東華三院黃筑筠晉升大學 獎學金

6A 林駿健 (20-21)

東華三院王氏港建國際（集團） 有限公司獎學金

6B 林俊君 (20-21)

東華獎學金

6B 梁頌其 (20-21)

東華三院體藝精英學生支援及獎勵 計劃 2021-22

1B 鄧芷韻 2C 鄧 唯





二零二一至二零二二年度
《伍若瑜通訊》第二期

編輯：黃岳春老師、李俊雄老師

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