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
電話：2428 5129　　傳真：2480 3015
電郵：wyyss@tungwah.org.hk
網址：http://www.twghwyyms.edu.hk

二零二四年二月

校長的話

今年我們即將迎來充滿活力和智慧象徵的龍年。自古以來，龍在中國文化中一直是力量、尊貴和吉祥的象徵。它代表著無窮的可能性和不懈的自我超越。在中國民間的神話和傳說中有一個「鯉躍龍門」的故事。相傳在黃河中有一道龍門，所有的魚只要能跳過這道門，就能化身為龍，騰雲駕霧。當中有一條很有決心的鯉魚，不畏艱險，勇敢地一次又一次嘗試著跳躍，儘管屢遭失敗，但它仍不氣餒，不斷地努力和嘗試。最終，在一次狂風暴雨的日子裡，這條鯉魚凝聚了全身的力量，終於跳過了龍門，化身為龍，遨遊天際。這個不僅是一個關於轉變和進步的故事，也鼓勵著人們不畏艱難，勇於面對挑戰。只要我們擁有堅定的意志和不懈的努力，最終都能夠超越自我，達到目標。我希望每一位同學都不畏挫折，以堅強的毅力和不屈的精神，實現自己的夢想。

基於這樣的信念，學校不斷推動全人教育的發展，為同學們創造接觸世界的機會，激發內在潛力，培育堅韌不拔的性格。最近我們與甘肅省蘭州第一中學結成了姊妹學校，通過這個平台，我們的學生能夠更深入地了解我們的祖國，同時也讓蘭州的同學們認識到我們校園的多元和開放。同時我校也獲得深圳大學授予我們「優秀生源基地」的榮譽，肯定了我們學生的學術成就，也是對我們教育質量的認可。學生遠赴法國巴黎參加IGEM國際比賽勇奪金獎，令人鼓舞。在校園內，不同的活動如遊繩訓練、領袖訓練課程、交流活動等，目的是增強和鍛煉學生的意志和自信。這些活動的背後，是我們對全人教育理念的堅持和發展，正如龍門鯉魚的故事所傳達的，我們要引導學生勇於跳躍，不懼失敗，直到最終跨越自我設限，達到新的高度。

在今期的通訊中，這些活動將得到更詳盡的展示。我鼓勵每位家長和同學認真閱讀，從中找到自己的路徑，找到自己的力量。我期待著看到每個學生把握機會，不斷提升自己，發揮潛能。不論是學術上的成就，還是個人技能的提升，每一步進步都將為自己的未來開拓更廣闊的天地。這個過程不僅需要艱苦的努力，更需要自我激勵和主動地不斷去探索。

願同學們的勇氣如龍般高飛，願你們的智慧如龍般深邃輝煌。願每一天都見證同學的成長和成功！

校長　葉偉明博士

一、2023-2024年度 家長教師會活動簡介

舉辦日期	活動
二零二三年	
9月22日	中央委員會會議
9月至7月	親子閱讀獎勵計劃 （中一級）
9月29日	第十四屆執委截止提名
10月6日	中一家長晚會
10月20日	第十四屆執委選舉截止投票及點票
10-11月	活動獎勵計劃
11月10日	家長教師會周年大會暨家長講座 及第十四屆執行委員會就職禮
11月中	《正向家長工作坊》
12月1日	中三家長座談會 （升學講座）
12月2日	升中資訊日及學習成果展
12月18及19日	好人好事
12月16日	家長義工聯歡日
二零二四年	
1月19日	水仙花栽種班
2月至5月	親子義工活動／講座
2月1及21日	學業獎勵計劃
2月	中六出路講座
3月3日	旅行及聚餐
4月	親子義工探訪
4月	管教子女講座
5月	家長也敬師活動

二、2023-2024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。

項目	收入	支出	結餘
會費 ($50 x 700)	35,000.00		
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	5,855.00		
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		5,500.00	
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		5,855.00	
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 *		300.00	
聯校陸運會運動員飯盒津貼 *		1,200.00	
文具及雜項		300.00	
親子義工服務		1,000.00	
升中資訊日		1,000.00	
	60,865.00	73,755.00	-12,890.00

*有關項目將由善款津貼

2023年11月7日

三、2023-2024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。我們邀請了「親職教育專業培訓學會」的專業導師團隊到校安排工作坊給家長參加。工作坊共有3節的課程，內容包括：

日期	講題
18/11（六）	何謂正向心理及如何以正向心理幫助處理情緒及改善親子關係
9/12（六）	探索子女不願做功課、沉迷於電子世界的原因及改善方法
16/12（六）	處理孩子情緒及行為問題技巧

藉此工作坊讓家長可以增進與孩子相處和溝通之道，使孩子健康愉快成長。

四、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52位家長成為中央委員，並於2023年9月22日（星期五）晚上召開中央委員會會議。家長十分踴躍參與和分享。

五、中一家長晚會

2023年10月6日（星期五）舉行中一家長晚會，共有112位家長來校參加，氣氛熱烈。

六、第十四屆家長教師會執行委員會



2023年10月9日發信給全校家長，以一個家庭一票的方式，由九位候選人當中，選出七位家長成為第十四屆執行委員。10月20日，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「第十四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。





第十四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）	吳雪雲女士	——
副主席（家長及教師會員各一人）	陳偉倫先生	伍賢佩副校長
秘書（家長及教師會員各一人）	鄭澤紅女士	李慧慧老師
司庫（家長及教師會員各一人）	梅慧珊女士	梁杏碧老師
康樂（家長會員一人及教師會員二人）	粟春梅女士	黃俊輝老師
		梁駿曦老師
聯絡（家長及教師會員各一人）	陳海梅女士	麥美蓮老師
總務（家長及教師會員各一人）	陳兆聰先生	單金城老師

七、家長教師會周年大會暨家長教師座談會





本會於2023年11月10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63位。當天邀請了「穎匙培訓顧問有限公司」蔡學偉先主講，講題是「正向父母之道」，令家長更了解青少年人的心理改變及如何處理其情緒。

22-23 光輝的

東華三院中學傑出學生獎

5A 鄭樂雅



5A鄭樂雅同學獲得東華三院中學傑出學生獎

東華三院中學傑出學生獎（課外活動）

5B 邱璐璐





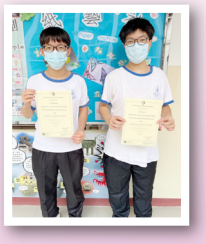
5B邱璐璐同學獲得東華三院中學傑出學生獎（課外活動）

2022-23市建局 x 東華三院 青年領袖計劃最具創意獎

班別	姓名	班別	姓名
3C	鄭俊旭	3C	黃米儀
3C	張逸熙	3C	胡敏曦
3C	黃俊權	3C	謝裕盈
3C	巫芯諭	3C	余梓珊

第四十屆香港數學競賽

獎項	班別	姓名
三等獎	5A	吳肇瑜
	5A	羅　响



國際聯校學科評估及比賽

獎項	班別	姓名
數學特優（最高榮譽獎牌）	5A	羅　响
	5A	吳肇瑜
科學良好	5A	巫資聰
數學優等	5A	巫資聰
	5A	利泳錡
數學良好	5A	鄭樂雅

數學思維大激鬥

獎項	班別	姓名
銀獎	3C	司徒本梃
銅獎	1C	陳　燁
	1C	王柏熙
	3A	陳柏傑

無煙Teens精英計劃 2022-23

獎項	班別	姓名
高級組優異獎	4A	郭景程
	4A	黃敬中
	4B	陳慧瑩
	4B	司徒諾天
	4B	鄧敏兒



《一帶一路・與我何干》綜合能力比賽

獎項	班別	姓名
三等獎	5A	陳俊鵬
	5A	徐永昇
	5A	余皓民



LGT皇家銀行聯校生涯規劃遊蹤

	班別	姓名
學校代表	4B	蘇泓諾
	5A	鄭樂雅
	5A	周沛賢
	5B	梁爾淳
	5C	黎心賢
	5C	梁敏姿
	5C	李傑城
	5C	叶嘉恆
	5C	朱俊燁
	5C	徐烯瑜
	5C	郭詩慧



數學特優（最高榮譽獎牌）國際遺傳工程機械設計競賽

獎項	班別	姓名
銅獎	5A	周沛賢
	5A	朱紫澄
	5A	諸穎淇
	5A	羅　响
	5A	林　莊
	5A	利泳錡
	5A	梁偉東
	5A	馬芷茵
	5A	巫資聰
	5B	陳瑜坤
	5B	邱璐璐
	5B	杜　童

高中iTeen領袖計劃

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



泰國國際數學競賽初賽

獎項	班別	姓名
金獎	5A	林兆華
	5A	羅　响
	5A	吳肇瑜
銀獎	5A	徐永昇
銅獎	4A	郭景程
	5A	李映錡
	6A	容永道



香港國際數學競賽初賽

獎項	班別	姓名
金獎	5A	林兆華
	5A	羅　响
	5A	吳肇瑜
	5A	徐永昇
銀獎	2C	黃淼聰
	4D	楊然旭
	5A	李映錡
銅獎	2A	唐彥彤
	2B	黃正浩
	2C	黃韋羲
	2D	廖進華
	2D	陳垚鋤
	4A	郭景程
	4B	蘇泓諾

一頁

2022-2023年度禁毒教育@模擬法庭2.0

獎項	班別	姓名
「最佳證人獎」	4A	陳瑞曦
「最佳公義智囊」銅獎	4A	陳浩然
	4A	鄭偉業
	4A	陳瑞曦
	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

優秀女童軍選舉2023



獎項	班別	姓名
銀獎	5B	高楚彤

2023 Hong Kong 2nd More Cup Open Latin Dance Championships

獎項	班別	姓名
1st in 12-13 Rumba	2A	林熙瑤
2nd in 12-13 Solo Cha Cha Cha 1		
2nd in 12-13 SoloCha Cha Cha / Rumba / Jive		
5th in 12-13 Solo Cha Cha Cha / Rumba		

2023標帆盃全港體育舞蹈公開賽

獎項	班別	姓名
11-13歲單人拉丁分組賽——查查查 冠軍	1D	林熙瑤
11-13歲單人拉丁分組賽——倫巴舞 冠軍		
11-13歲單人拉丁淘汰賽雙項——查查查，倫巴舞季軍		

香港青少年愛國主義教育基金會 金紫荊盃深港青少年慶國慶繪畫大賽

獎項	班別	姓名
三等獎	6A	朱紫澄



素養校園短片比賽

獎項	班別	姓名
優異獎	2C	鄧栢朗
	2D	林伽橋
	3C	鮑嘉禮
	3C	張　雪
	3C	嚴　斐





23-24

聯合國兒童基金會可持續發展目標網上學習獎勵計劃2023

獎項	班別	姓名
金章	6D	陳嘉瑩
	6A	馬芷茵
銅章	6A	周沛賢



新界西總部傑出紅十字青年會員

獎項	班別	姓名
2023年度 新界西總部 傑出紅十字青年會員	6A	趙穎瑤



我愛我的祖國「風景名勝篇」金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽

獎項	班別	姓名
優異獎	4D	黃米儀



2023年國際遺傳生物機械競賽(iGEM)

本校7位學生與另外四所本地中學，組成香港聯隊，前往巴黎，參加2023年國際遺傳生物機械競賽(iGEM)，成績優異。iGEM為全球最大型的合成生物學比賽，本年度共有超過400隊，來自66個國家的學生及研究生參加。

本年，本隊不單獲得研究金獎，更在兩個獎項中獲得提名，分別是「最佳可持續發展影響」及「最佳教育」，代表於相關範疇獲得全球頭5位。

班別	姓名	班別	姓名
4A	李芷貽	6A	諸穎淇
4A	余愷程	6A	羅　响
5A	陳浩然	6A	巫資聰
6A	周沛賢		





獎學金

連淑雯校友獎學金

班別	學生姓名
1C	鄔佩君
1C	陳展佳
1C	李樂詩
2C	方嘉康
2C	張再新
2C	吳家裕
3C	李栢熙
3C	李芷貽
3C	余愷程
4A	陳浩然
4A	魏葆晴
4D	楊然旭
5A	巫資聰
5A	吳肇瑜
5A	羅　响

彩虹行動謝婉雯品學兼優獎學金

班別	學生姓名
4A	陳浩然
4D	楊然旭
5A	巫資聰

東華三院傑出學生獎（全面）

班別	學生姓名
5A	鄭樂雅

東華三院傑出學生獎（課外活動）

班別	學生姓名
5B	邱璐璐

荃灣鄉事委員會獎學金

班別	學生姓名
5A	朱紫澄
5A	巫資聰
5A	林兆華
5A	吳肇瑜
5A	羅　响
5D	麥洛源

東華三院謝婉雯醫生紀念獎學金

班別	學生姓名
5A	羅　响
5A	巫資聰
5A	吳肇瑜

易氏伉儷紀念獎學金

獎項	班別	學生姓名
金獎	5D	龍志敏
銀獎	2A	歐嘉順
銅獎	5D	楊然旭
	6A	陳俊鵬
優異獎	3C	黃淼聰

永隆銀行／伍若瑜夫人及東華三院獎學金

班別	學生姓名
1C	鄔佩君
1C	陳展佳
1C	李樂詩
2C	方嘉康
2C	張再新
2C	吳家裕
3C	李栢熙
3C	李芷貽
3C	余愷程
4D	楊然旭
4A	陳浩然
4A	魏葆晴
4D	龍志敏
4A	李曉彤
5A	巫資聰
5A	吳肇瑜
5A	羅　响
5A	林兆華
5D	麥洛源

校內獎項

課外活動卓越領袖才能

班別	學生姓名
4A	林靖儀
4B	陳慧瑩
5A	鄭樂雅
5A	周沛賢
5A	利泳錡
5A	李映錡
5A	梁子樂
5A	馬芷茵
5A	余皓民
5B	陳瑜坤
5B	周詩栩
5B	邱璐璐
5C	黎心賢
5D	李恩桐
5D	麥洛源

領袖才能獎項

班別	學生姓名
4A	陳瑞曦
4A	吳銓鎰
4A	魏葆晴
4B	莊嵐晞
4B	伍曉嵐
4C	林琪淵
4D	林可欣
4D	麥曉陽
4D	鄧曼雙
5A	朱紫澄
5A	羅　响
5A	馬芷嵐
5A	吳肇瑜
5A	蕭振輝
5A	徐永昇
5B	杜　童
5B	黃凱樂
5C	湯鎧禧
5D	陳嘉瑩

學與教專頁

香港中文大學「優質學校改進計劃」

本校這學年其中一項關注事項，是加強從課程設計及教學中照顧學習差異。為了提升老師在日常教學上照顧學習差異的意識及技巧，全校老師本年都參與香港中文大學的「優質學校改進計劃」，透過全體教師不同學習領域的工作坊及中層管理人員培訓課程，老師學習照顧學習差異的重要性及各種策略。

透過這計劃，亦能培養教師互相觀課的專業交流風氣，加強科主任帶領成員觀課後一同議課的效能，提升教師分析課堂的技巧。這個目標亦是我校本年的關注事項。





「中四學科適應活動」

教務組在11月22及24日舉行「中四學科適應活動」，目的是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高分的秘訣。活動中同學亦有分組討論的時間。帶組討論的老師分享自己生涯規劃的經驗，並對每位同學都提出適切的建議，令同學得到不少啟發。





聯校英語說話練習

本校英文科老師在12月7日帶領24位中六同學到東華三院馮黃鳳亭中學參加「聯校英語說話練習」。活動中，同學有機會與其他學校的學生一起切磋及交流，令他們得益良多。




學業成績及獎項2022-2023

科目	中一	中二	中三
中文	1C鄔佩君	2C張再新	3C鄭雅婷
英文	1C李樂詩	2C張悅恩	3B何禧言
數學	1C陳展佳 1C陳　燁	2C黃淼聰	3C司徒本梃
中國歷史	1C鄔佩君	2C張再新	3C鄭雅婷
綜合人文科	1C鄔佩君 1D林帝謀	2C奕　文	3C李栢熙
綜合科學	1D林帝謀	2C奕　文	3C李栢熙 3C余愷程
生活與社會	-	2C方嘉康	3C李芷貽
家政	1C潘國平 1C黎日朗 1B石凱慈	2C謝瑞君	3D劉貝兒
設計與科技	1B石凱慈	2C鄧栢朗	3C謝裕盈 3D李柏熹
音樂	1A劉灝琛 1D周琬尉	2C鄧栢朗	3C巫芯諭
普通話	1C鄔佩君	2C張再新	-
視覺藝術	1D陳丁辰	2C區曉慧	3C李芷貽 3C嚴　斐
普通電腦科	1C鄔佩君 1C李樂詩 1C林冰瞳	2C趙天恩	3C李栢熙

科目	中四	中五
中文	4D龍志敏	5A巫資聰
英文	4A鍾嘉軒	5A巫資聰 5A鄭樂雅
數學	4D楊然旭	5A吳肇瑜 5A羅　响
數學（延伸單元二）	4D楊然旭	5A羅　响
公民與社會發展科	4B莊嵐晞	5C黎心賢
中國歷史	4D龍志敏	5A陳俊鵬
地理	4D羅思敏	5A陳俊鵬
歷史	4D龍志敏 4D關曉盈	5D陳嘉瑩
經濟	4A李曉彤	5A鄭樂雅
生物	4A陳浩然	5A巫資聰
化學	4A鍾嘉軒	5A巫資聰
物理	4D楊然旭	5A吳肇瑜
旅遊與款待	4B歐蔚珩	5C黎心賢
企業會財（會計）	4B莊嵐晞	5A鄺智峰
企業會財（商業管理）	4C潘錡蓉	5A梁海珊
資訊及通訊科技	4A鍾嘉軒	5D黃宏智
體育（香港中學文憑試）	4B潘俊衡	5C梁堯晉

各級班名次

班級	第一名	第二名	第三名
中一	1C鄔佩君	1C陳展佳	1C潘國平
中二	2C方嘉康	2C趙天恩	2C張再新
中三	3C李栢熙	3C李芷貽	3C余愷程
中四	4D楊然旭	4A陳浩然	4A魏葆晴
中五	5A巫資聰	5A吳肇瑜	5A羅　响

各級最佳運動員

班級	男	女
中一	1D伍恩樂	1D蘇子詠
中二	2B許雋銘	2D林家慧
中三	3A林宗琛	3A盧咏琳
中四	4B司徒諾天	4B吳璐儀
中五	5C梁堯晉	5B陳芷嵐

中一至中五全年進步獎

中一級	1A	歐嘉順	林柏宇	蘇蓁楹	黃　浚
	1B	李梓琪	鍾樂怡		
	1C	吳家榮	王柏熙	黃思靖	
	1D	余栢樂			
中二級	2A	陳俊陶	劉晋燁	謝曉鈴	
	2B	許澤曦			
	2C	區曉慧	李心怡	鄧栢朗	黃淼聰
	2D	張詠恩	袁藹荣		
中三級	3A	萬潤東			
	3B	吳曉豐			
	3C	陳雅言	鄭俊旭	馬嘉瞳	嚴斐
		余愷程			
	3D	張德銘	許啟昱	呂栢豪	
中四級	4A	郭景程			
	4B	陳俊羽	陳泳桐	游倩怡	
	4C	林琪淵	潘錡蓉	曾智浩	俞韋成
	4D	劉恩穎	戴華江		
中五級	5A	陳俊鵬	葉芷翹	余皓民	
	5B	許樂瑤	呂鎧謙		
	5C	黎嘉樂	李傑城		
	5D	張浣柔	林穎欣		

對外聯繫及交流活動

學生交流

遼寧交流團



同學們參觀京劇院後，體驗不同中國傳統文化活動。



同學們與一眾女排球員合照



除了欣賞京劇表演外，同學更有機會上台穿上京服，擺上京劇做手。



同學細心聆聽教練指導，更試踩場地賽單車。



同學們參觀鴨綠江斷橋並乘船遊覽鴨綠江。

姊妹學校交流

本校十位同學於10月23日至27日，到訪姊妹學校——北京市第五十中學，了解及體驗當地文化，並與姊妹學校學生交流，認識彼此。同學們更參觀北京各個景點，如天安門、故宮博物院、中國航空博物館等，了解國家發展。



體驗製作魯班鎖



同學們參觀故宮博物院



同學們與姊妹學校學生合照

內蒙古北京領袖文化交流

課外活動組聯同中史科合辦內蒙北京領袖交流團，透過夜宿蒙古包，訪問草原牧民，踏足沙漠，攀登長城等，讓同學感受大漠風光，加深認識中國文化。



攀登陡峭長城，驚嘆古人智慧。



在草原上一同看日出



探訪牧民家，體驗草原生活



在浩瀚沙漠，突然天降暴雨，不得不驚嘆大自然威力！



到蒙古包探訪，試食傳統小食。



欣賞馬術表演，與表演者打成一片。



面對草原美景，必須留下倩影。

東華三院學生大使溫哥華參訪團

5A陳浩然與5D楊然旭同學成功獲選為2023-24東華三院學生大使，於10月參加溫哥華學生參訪團，希望透過多元活動體驗，加深對不同文化的理解，擴闊視野，培養學生成為品學兼備、具世界觀的負責任公民，同時積極傳承和宣揚東華三院行善的精神。










同心同行創未來

「同心同行創未來」香港中學生上海交流夏令營(24/6-28/6/2023)，簽訂姊妹學校協議，學生互相交流，認識上海風土人情。




訪問上海交通大學

嘉華東華學生上海交通大學參訪團(15/10/2023-20/10/2023)，中四黃俊凱、譚凌及謝瑞君同學到上海交通大學參訪交流。





「甫智方舟」計劃

中四學生趙祐揚、鍾嘉軒在7/7-14/7到深圳和新會與清華大學生探訪新會中學進行對初中生開展支教及文化交流，同時在深圳走訪多間高科技發展企業。




影視藝人籃球隊VR1訪校賽

由校友名人伍富橋、吳業坤及香港聯會甲組球員組成的球隊「VR-1」到本校作訪校賽。本校男子籃球及女子籃球隊有幸與他們切磋球技，並學習他們永不放棄、精益求精的運動精神。




教師交流／考察

上海／南京考察

陳灝恩老師及黃偉強老師於10月16至20日參加東華三院教師培訓計劃，到上海及南京考察。





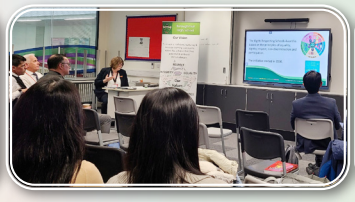

愛丁堡教育交流團——「香港蘇格蘭學校改進與夥伴協作」

透過夥伴協作計劃，梁繼榮副校長於11月26日至12月3日造訪蘇格蘭愛丁堡國會及多間中學，參加一系列教育會議及交流活動，並會見中國駐愛丁堡總領事張飆先生，探討未來與愛丁堡中學師生交流的可行性，從而擴闊國際視野，優化教與學。













姊妹學校簽約儀式

甘肅省蘭州第一中學於11月23日（星期四）到訪學校，並進行締結姊妹學校簽約儀式。





華東師範大學培訓

伍賢佩副校長於12月16日至21日參加華東師範大學骨幹語文教師培訓班。





深圳大學到訪

深圳大學副校長張曉紅女士率領代表團到訪本校，與本校商談未來合作方向。同時為高中同學舉辦招生講座，並向本校頒授「優秀生源基地」牌匾，肯定我們的學術成就和教育質量。









訓導組

操行獎

2022-2023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77位同學包括：

1A	林柏宇	2D	曹鎮江	3D	梁雅琳	4B	蕭若琳	4D	楊然旭	5A	巫資聰
1B	石凱慈	3C	章凱淇	3D	李蔚晴	4B	司徒諾天	5A	鄭樂雅	5A	饒思婷
1C	陳展佳	3C	張　雪	4A	陳浩然	4B	鄧敏兒	5A	周沛賢	5B	陳瑜坤
1C	何浚峯	3C	李栢熙	4A	江凱瑩	4C	覃芝華	5A	朱紫澄	5B	高楚彤
1C	李樂詩	3C	巫芯諭	4A	關曉盈	4C	林琪淵	5A	鄺智峰	5B	邱璐璐
1D	陳沛瑜	3C	譚　凌	4A	林婧儀	4C	呂穗琳	5A	林　莊	5C	郭詩慧
1D	陳丁辰	3C	黃米儀	4A	林家聲	4C	俞韋成	5A	林兆華	5C	黎心賢
2A	謝曉鈴	3C	謝裕盈	4A	劉芷筠	4D	陳展揚	5A	羅　响	5C	梁敏姿
2B	翁填填	3C	嚴　斐	4A	魏葆晴	4D	何穎姿	5A	利泳錡	5C	湯鎧禧
2C	區曉慧	3C	余愷程	4B	歐蔚珩	4D	李素潔	5A	梁海珊	5C	叶嘉恆
2C	歐懿晴	3D	張德銘	4B	陳慧瑩	4D	廖穎妍	5A	梁偉東	5D	陳嘉瑩
2C	鄧栢朗	3D	樊芷穎	4B	莊嵐晞	4D	龍志敏	5A	李映錡	5D	林穎欣
2D	許雅霖	3D	李梓瑩	4B	羅梓浠	4D	麥曉陽	5A	馬芷茵		

其中50位同學同時獲頒全年操行獎：

1A	林柏宇
1B	石凱慈
1C	陳展佳
1C	李樂詩
1D	陳沛瑜
2B	翁填填
2C	區曉慧
2C	歐懿晴
2C	鄧栢朗

3C	章凱淇
3C	張　雪
3C	黃米儀
3C	謝裕盈
3C	嚴　斐
3D	張德銘
3D	李梓瑩
3D	梁雅琳
4A	陳浩然

4A	江凱瑩
4A	關曉盈
4A	林家聲
4A	劉芷筠
4A	魏葆晴
4B	歐蔚珩
4B	陳慧瑩
4B	莊嵐晞
4B	蕭若琳

4B	鄧敏兒
4C	林琪淵
4C	呂穗琳
4C	俞韋成
4D	陳展揚
4D	龍志敏
4D	麥曉陽
4D	楊然旭
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	馬芷茵

5A	巫資聰
5B	陳瑜坤
5B	邱璐璐
5D	陳嘉瑩
5D	林穎欣

（中六級之全年操行獎已刊登於上一期伍若瑜通訊）

領袖生

5D楊然旭同學被委任為2023-2024年度領袖生長。5B歐蔚珩同學被委任為副領袖生長。經過面試挑選各組組長人選如下：

	A組	B組	C組	D組	E組	F組	G組
組長	4D 余梓珊	4D 蔡思敏	4D 梁凱琪	4B 李蔚晴	5D 鄧曼雙	5A 吳銓鎰	5D 李素潔
副組長	3C 林俊軒	4B 許嘉榆 3C 黃韋羲	4D 樊芷穎	4D 鄭雅婷	4B 梁家銘 4D 翁銘澤	5A 趙祐揚	5D 唐敏晴

領袖生就職禮已於9月22日舉行。








領袖生培訓

領袖生培訓於9月16日完成。領袖生合作無間，從遊戲中認識自己的合作伙伴，建立團隊精神。








中一齊齊學打呔

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11月9日午膳時到中一班房指導同學結領帶，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在手冊內列明的校規。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。本年度中一同學對校規了解清晰，表現理想，得獎者：







「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，2022-2023年度以雪糕獎勵於整個學年沒有被扣操行分、交齊功課的學生。領袖生幫忙派發小禮物，領取的同學都感到十分鼓舞。









輔導組

Live with Love & Gratitude

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。

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。

大哥哥大姐姐計劃







大哥哥大姐姐名單

	A組		B組		C組		D組	
組長	5A	李曉彤	5B	歐蔚珩	5A	魏葆晴	5A	梁家榮
	5A	梁菁允	5A	趙祐揚	5A	簡愷瑩	4D	余梓珊
組員	5A	彭慧雯	5D	李芷穎	4A	俞裕盈	4D	黃米儀
	4A	巫芯諭	5A	鍾嘉軒	5D	劉恩穎	5B	陳泳桐
	5A	關曉盈	4A	章凱淇	5C	覃芝華	5D	林可欣
	5D	謝嘉雯	4B	梁雅琳	4A	馬嘉瞳	5D	廖穎妍
	5B	陳慧瑩	5D	李素潔	4B	黃曉桐	4B	李梓瑩
	5B	鄧敏兒	5D	鄧心媛	5A	林駿鏹	5A	江凱瑩
	5A	黃敬中	5C	林琪淵	5D	蔡雅妍	5A	劉芷筠
	4B	許嘉榆	-	-	5C	呂穗琳	-	-

中一迎新活動










大哥哥大姐姐下午茶聚




社工班訪




Joyful Café及咖啡拉花達人小組






早會分享






咖啡拉花達人招募


咖啡拉花班

班本活動









其他活動

「月下之約」猜燈謎活動



沿繩下降

萬事起頭難，然而事情一旦開始後，其實往往不如想像中困難。學校鼓勵同學勇於「踏出第一步」，安排中一四班同學參加游繩下降挑戰。同學需要在學校四樓沿繩下降到地上，期間老師和同學在地上為同學打氣，一同見證同學的蛻變和成長，活動旨在讓同學明白「千里之行，始終足下」，事情開了頭，就等於成功了一半，此外，人生路上並不孤單，親友師長們一直都在親歷我們的成長！



精神健康講座



德育及公民教育組

東華三院歷史問答比賽



東華三院在院屬中小學及特殊學校推行院本德育課程逾五年，今年特在屬下中小學舉辦「2023-24東華三院歷史問答比賽」，以進一步提升及鞏固院屬中小學生對本院和祖國歷史的認知和掌握，增加他們對本院和國家的歸屬感。本校校際初賽代表名單如下：

4A 黃俊權	4A 余皓賢	4D 樊芷穎
4A 張曦元	4B 許嘉榆	4D 程卓烽
4A 張逸熙	4C 雷逸峰	4D 胡嘉穎

高中iTeen領袖計劃

本校參加廉政公署高中iTeen領袖計劃（2022/23學年），喜獲「學校夥伴大獎」。iTeen領袖獲邀出席「iTeen領袖培訓工作坊暨頒獎典禮2023」，並與新一屆iTeen領袖分享於校內籌辦倡廉活動的經驗及心得。







新一屆ICAC高中iTeen領袖計劃（2023-2024）亦已開展，藉培訓活動及校內實踐，組織倡廉活動，讓同學認識誠信及廉潔等信息，培養正面的價值觀。成員包括：

4A 李芷貽	4B 張　雪	4D 謝裕盈
4A 馬嘉瞳	4D 沈雅軒	4D 嚴　斐
4A 巫芯諭	4D 黃米儀	4D 余梓珊
4A 吳烯榣	4D 胡敏曦	4D 鄭雅婷

初中班際禮貌獎勵計劃

2023-24初中班際禮貌獎勵計劃——計劃旨在加強初中學生對於課堂禮貌的重視，以及為各班同學營造團結氣氛。榮獲金獎之班別如下：

中一 1A 1D　　中二 2A　　中三 3A 3C 3D



孝道之星

5D楊然旭同學獲泰山公德會頒發「全民愛心大行動——第二屆孝道之星」獎，以表揚孝親之美德。



攤位遊戲

本組於10月16日午膳時間邀請香港青年協會社工到校主辦「網絡交友」攤位遊戲。



升學及就業輔導組

My way

中四生涯規劃大使



同學們進行自我介紹，互相認識。

中五職場體驗計劃



同學們在認識自己的性格特質



同學們討論理想工作的特質

生涯規劃大使——聯校領袖培訓日營



同學們發揮團隊合作精神，在木頭上保持平衡，並完成指定任務。



同學勇於挑戰自己，參與高空歷奇。



生涯規劃大使參加聯校領袖培訓日營

生命教育組

鯨落的溫柔——謝婉雯醫生紀念活動 (2023年4月17至5月13日)

二零零三年沙士襲港，本年正值本校校友謝婉雯醫生殉職二十年，學校希望藉此鼓勵學生承傳她關愛、勇毅及承擔的精神。

一、「鯨落的溫柔」壁畫計劃

同學參與社際壁畫設計比賽，由校長及一眾評審老師選出最能代表「鯨落」主題的設計元素，並於四月完成兩次壁畫工作坊。同學在過程中學習不同的繪畫技巧，部份同學更初嘗以噴漆繪畫的好玩之處。老師和同學均十分享受畫壁畫的時光。

壁畫花絮影片





二、「延續祝福」再造紙種子球工作坊

同學利用再造紙漿和種子搓成種子球，注入生命力。同學反映活動有趣，能反思謝婉雯醫生的犧牲造福了不少生命，立志將來也要效法師姐，像校歌的歌詞「他日成材服務社會」一樣。







三、趣事軼「雯」分享會

為了讓同學更了解謝醫生的趣聞軼事，學校邀請了她的兩位摯友，分別現職醫院管理局新界東醫院聯網服務總監的蘇詠儀醫生，以及任職聖保羅男女中學的資深教育工作者劉愛霞老師，擔任分享會嘉賓。蘇醫生與劉老師寄語師弟妹努力學習，效法師姐的模範。分享會後，音樂與形體藝術社的同學表演他們參與創作的《命運就算顛沛流離》短劇，藉此向謝醫生致敬。









一眾嘉賓亦獲邀於花園豎立石碑和植樹儀式，紀念謝婉雯校友，以垂永誌。大家為石碑兩旁的樹木灑上肥沃的泥土，寓意將母校的教導及謝醫生的精神承傳下去，培苗育才。

四、早讀時間訊息分享

生命教育組運用早讀時間，安排了五次的訊息分享，分享正面的價值觀和生命教育的訊息。其中一次是設計種子球心意卡，希望透過心意卡來向家人或朋友表達感謝。祝願同學明白生命雖然難免有高低起伏，但當中仍能錨定心境，活出生命意義。





中一瑜學於樂：人生金字塔及與大自然和諧共處

(2023年10月9日及10月11日)

本校一直致力提供豐富的學習經歷給同學，故本組希望透過活動教學，釐清同學自身所重視的價值觀，從而發展知行合一的未來計畫，以慎思的方式選擇如何度過這六年的學習生涯。

另外，本組亦透過野生動物的報道和條例的介紹，以及相關課堂討論，加深學生認識大自然與生物多樣性對人類的重要性，學習尊重和愛惜生命。

宣明會講座：飯前抉擇

(2023年10月12日)

為了讓同學更懂得感恩，珍惜糧食，本組邀請了宣明會舉辦直播講座，讓同學更認識發展中國家飢餓的情況，鼓勵同學珍惜食物和擁有的一切。





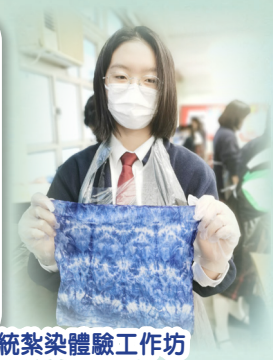
國情教育組


74周年國慶


國家知多少攤位遊戲


「九一八事變」92周年小型書展及電子資源展覽


其他學習經歷活動：疑視三星堆——四川考古新發現



中國歷史及文化學會：傳統紮染體驗工作坊

課外活動

非常領袖訓練課程

一班非常領袖來到梅窩學習製作木筏，在限時內完成並撐出大海。過程需要裝配材料，打繩結，也要考量分配座位與掌舵。領導一個團隊也需要同樣的技巧，領袖必須觀察成員個性和能力，安排合理任務，並準備應對各種意外情況。相信在他們的帶領下各個學會組織必定一帆風順，無往不利。


無懼風雨，認真學習木筏製作


完成出航


對於自己製作的木筏有信心，大膽站起來

明日領袖訓練：抱石


勇敢踏出第一步


擺個有型Post


朋友教路，互補不足

抱石是一種糅合了力量和智慧的運動。

若然只靠一股蠻力勉強爬上了第一、第二層，亦很容易因為視線受阻而分不清下一步應該如何部署，到底是出手還是腳，向左還是向右，最終無法登頂。要成功登頂必須先在起點計劃好攀爬路線，再配合同伴在地面的指導和提點。

作為領袖亦同樣道理，帶領同學時應有完善和長遠的規劃，以衝勁做能量。期待一班明日領袖引領伍若瑜登上顛峰！

學會招募日

今年學會招募在10月5日至6日舉行。不少熱門學會很早已經有同學大排長龍。為了吸引同學加入，各個學會的同學都精心準備，設計壁報，構思不同的宣傳策略，各同學都仔細了解不同學會的資料，場面熱鬧。相信各位同學最後都能夠參加心儀的學會。











學生會選舉

本年度學生會選舉於九月順利完成，當選內閣為「若曦 Glorious」。政綱內的活動包括桌上暢遊、復活謎歌及生態啟航，讓同學享受豐富愉快的校園生活。




東華三院市建局「青年領袖計劃」

市區重建局（市建局）與東華三院合辦第六屆「青年領袖計劃」，以培育年輕人的創意、解難、溝通、團隊合作、項目管理等多元才能為目標，裝備學生成為未來領袖。

今年計劃以「打造富『龍城』特色的小社區」為題，鼓勵同學透過空間數據及地理信息系統，深入了解九龍城區，並配合市建局在當區推展的「融合策略」，提出凸顯「龍城」特色的方案，打造新舊交融的活力社區。


同學們參加簡介會


為初賽匯報作準備


積極向公眾介紹舊區重建模型


校長葉博士也來上海街展覽區欣賞同學作品，為同學們打打氣



經過一連串的培訓及八個多月的構思和籌備，同學們獲得市建局x東華三院青年領袖計劃最具創意獎

文藝步道：話劇欣賞

10月17日，課外活動組聯同《悅讀學會》舉辦了話劇欣賞活動，與一眾同學前往葵青劇院欣賞《解憂雜貨店》，同學表示表演精彩動人，讓人不禁沉醉於故事之中，被充滿救贖與愛的「浪矢雜貨店」解憂人所感動。


同學期待著話劇的開始


劇團全體演員謝幕時刻


老師及同學於開場前合影


同學認真討論話劇的劇情

音樂學會：空靈鼓體驗

空靈鼓源於中國古代西周樂器編鐘，後經過研發改良，最終得以成型。聲音有強烈穿透力。九位同學透過六堂的課程，學習基本演奏技巧，亦同時洗滌心靈。


同學很專注練習


空靈鼓

地理學會：迎風浪，越兩洲

本會及學生成長組於10月21日安排同學到西貢沙下參加「獨木舟體驗日」，活動旨在培養同學團隊合作精神。是日陽光明媚，海面風高浪急，好不平靜，但同學們不畏艱苦，迎難而上，乘風破浪，泛舟穿越羊洲和白洲洋，最後歸航。是次活動無疑是同學成長的里程碑，見證他們不斷克服困難，超越自我！









寵物學會：參觀貓CAFÉ

寵物學會在測驗周後帶領同學到荃灣《貓之茶房》探訪貓兒，與貓兒互動，舒緩測考壓力。


親親小動物，舒緩緊張心情，放鬆一下


希望同學多接觸小動物，培養關愛精神及同理心


大部份貓咪都十分可親，甚至可以在同學的大腿上睡覺


遇到很聰明懂得聽指令的貓貓，同學都表現得十分雀躍

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「瑜曆攝影展」和「Teen Teen魚樂・魚菜共生計劃分享會」，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。

「瑜曆攝影展」

攝影組學生在校園拍攝不同的事物，例：建築物、植物、動物和活動，精修相片後製作成明信片。在展覽中，同學拿取成品拍照及書寫明信片互相打氣。











Teen Teen魚樂・魚菜共生計劃分享會

魚菜共生指的是結合水產養殖(Aquaculture)與水耕栽培(Hydroponics)的互利共生生態系統。分享會上同學除了表達了在活動的得著和感受外，同時亦利用過往一年的勞動成果，製作成不同的食物。











親子冰皮月餅班

為使家長有機會聚首一堂，促進親子關係及一同感受中秋節日氣氛，學生支援組亦舉辦「親子冰皮月餅班」，邀請學生及家長一同到校製作冰皮月餅，學生和家長一同動手包餡、倒模，製作獨一無二的冰皮月餅。











社工的話

撰文：鄧姑娘

一個學年結束後，又到一個新學年開始……
學校社工為同學籌辦不同的活動，讓同學享樂暑假時間之餘，亦積極投入新學年的校園生活。

Summer Set Free 計劃——「由作品說話」，讓同學從酒精墨畫創作以及烘焙體驗中享受「Me Time」的樂趣。


入廚樂




創作樂



Teen Teen瑜樂．魚菜共生計劃「夏日小盆景」——學習魚菜共生概念，在校園建立小園圃，從種植植物及飼養小魚的過程中，體會「生命的互補相依」及「珍惜食物」的重要性。




「夏日小盆景」




Teen Teen瑜樂——魚菜共生午間分享活動

快樂鬆一鬆——為中一同學升中適應的校園活動，享樂時間，建立友誼，投入校園生活。



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！


心靈樽


蝶古巴特創作


拼豆樂

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

運動龍虎榜

國慶盃羽毛球邀請賽

獎項	班別	學生姓名
殿軍	1D	蕭海廸
	2B	梁柏狄
	2D	黃麒諾
	3A	陶嘉翔
	3A	蔣昊恩
	3D	鄧廷軒
	4A	陳子遊
	4A	張晉樂
	5B	王俊然







葵青區中學校際游泳比賽

獎項	班別	學生姓名
男子甲組 50自由泳　冠軍 100自由泳　亞軍	6C	梁堯晉
男子乙組 50自由泳　冠軍 100自由泳　亞軍	2A	何祉滔
男子丙組 50 蝶泳　冠軍 50自由泳　亞軍 4X50四式接力　冠軍	2D	伍恩樂
男子丙組 50 蝶泳　季軍 4X50四式接力　冠軍	2B	劉智樂

獎項	班別	學生姓名
50蛙泳　亞軍 100自由　殿軍 4X50四式接力　冠軍	1A	謝偉鴻
200四式　季軍 4X50四式接力　冠軍	1A	梁凱傑
男子丙組團體季軍		
女子丙組 50蛙泳　季軍	2D	蘇子詠







華菁杯中學校際羽毛球比賽

獎項	班別	學生姓名
女單殿軍	5B	陳倬瑩
男單小組第二名	2B	梁柏狄
混雙季軍	2B	梁柏狄
	5B	陳倬瑩
團體殿軍	2B	梁柏狄
	5B	陳倬瑩









葵青區校際女子籃球賽

獎項	班別	學生姓名
（高級組）亞軍	6B	梁宇茵
	6B	馬森兒
	5B	陳逸彤
	5B	吳璐儀
	4A	劉靜嫻
	4B	盧咏琳
	4B	葉芷楹
	4B	袁瑋晴
	4C	陳咏欣
	4D	郭心怡
	4D	謝裕盈
	3A	林家慧
	2D	蘇子詠



2023年全國青少年定向錦標賽

獎項	班別	學生姓名
短距離賽W14組別第16名　三等獎 中距離賽W14組別　第43名 接力賽W16組別　第7名	3B	李紫悠

2023飛躍盃跆拳道錦標賽

獎項	班別	學生姓名
KKF53+ 亞軍	1D	陳芯儀

城市之星 球會盃2023（香港站）

獎項	班別	學生姓名
U12男女子混合季軍	1D	陳芯儀

MBW國際跆拳道錦標賽2023

獎項	班別	學生姓名
12-14歲女子搏擊55-59kg　亞軍	1D	陳芯儀

葵青區校際越野賽 2023–2024

獎項	班別	學生姓名
男子甲組個人第八名	5D	戴華江
男子甲組團體第四名	3A	蔣昊恩
	4B	林宗琛
	5B	潘俊衡
	5C	李祖賢
	5C	鄭梓謙
	5D	戴華江
	6C	梁堯晉
	6C	張灝天
男子乙組個人第四名	4B	黎文立
男子乙組團體第五名	2A	周　銳
	2B	李俊傑
	2D	黃麒諾
	2D	杜德添
	4A	張逸熙
	4B	黎文立
	4B	陳柏軒
	4D	張　正

獎項	班別	學生姓名
男子丙組 個人第三名 個人第四名	2C	黃　浚
	2B	馮智傑
男子丙組團體 亞軍	1A	謝偉鴻
	1B	戴永謙
	1C	湯鴻鑫
	2B	馮智傑
	2C	盧逸昇
	2C	黃　浚
	2D	伍恩樂
	2C	李俊寶
女子甲組 個人第一名	5B	吳璐儀
女子甲組團體 季軍	6B	羅筱煦
	5B	吳璐儀
	5B	陳倬瑩
	6B	陳芷嵐
	5B	陳逸彤

獎項	班別	學生姓名
女子乙組 個人第一名	3B	李紫悠
女子乙組團體 季軍	3A	林家慧
	3B	曾可欣
	3B	李紫悠
	4A	劉靜嫻
	4B	盧咏琳
	4B	羅雅淇
	4D	梁皓晴
女子丙組個人第十名	2D	蘇子詠
女子丙組團體 第四名	1B	梁穎欣
	1B	黃穎詩
	2A	蘇蓁楹
	2D	盧樂鍶
	2B	李梓琪
	2C	羅梓昕
	2D	許凱斯
	2D	蘇子詠

葵青區校際越野賽





二零二三至二零二四年度
《伍若瑜通訊》第一期

編輯：陳翠蓮老師　梁鑾城老師