

若瑜 校訊



東華三院伍若瑜夫人紀念中學
TWGHs Mrs Wu York Yu Memorial College
2024.12



以恆心破繭成蝶： 走進校友 巫資聰的成長之路

2024年畢業；現就讀於香港中文大學內外全科醫學士學位課程

巫同學憑其出色的表現榮獲2024年「港富明德獎學金」，此獎學金由港富慈善基金選出全港不多於10位品學兼優、積極參與社會公益服務，並已獲認可之本地高等院校取錄修讀學士學位課程的學生，頒予他們每年三萬港元、四年合共十二萬港元的助學金。這無疑是對巫同學努力「尋夢」的嘉許，也鼓勵他要繼續朝著目標砥礪前行，終會破繭成蝶。

夢想的開始： 參加 iGEM 比賽

在東華三院伍若瑜夫人紀念中學就讀的六年生涯裡，巫資聰感恩學校有多元的資源，讓他能夠得到優質的教育，甚至走出課室，擴寬視野，確認未來的生涯發展方向。

「參加 iGEM 比賽是我人生的轉捩點，我十分感謝學校讓我有機會參加這個國際生物科的比賽，因為這個比賽投放的資源是十分難得和寶貴的。」巫資聰感歎道。透過參加 iGEM，巫資聰發掘了更廣闊的科研世界，甚至可以作為中學生去大學的實驗室使用先進的設備和儀器，更能親自做從來沒有接觸過的生物實驗。這次的經歷為他學習生物科積累了寶貴的經驗，使他在文憑試勇奪 5**，亦激發了他對生物和醫療的興趣，所以決心考入大學讀醫，日後從事醫療相關的工作。



經受得住風雨： 師長與同儕的同行

巫資聰明白要入讀大學醫學系並非易事，只能比別人更勤奮，付出更多，才有一線生機。然而，在文憑試這場持久戰中，他也曾經歷過失意和迷茫的時候，幸得有老師和同學作他的同路人，讓他不會感到孤單，反而有滿滿的衝勁，與壓力共存。

「學習遇到困難時，老師會安撫我的情緒和提供幫助，鼓勵我力戰到底。我還記得我中學時經常私下寫作文給老師批改。老師們都十分友善，收到我的作文後會仔細批改並給我很多意見，這大大提升了我的寫作水平，所以我很想謝謝他們。」巫資聰回憶道。



除了老師的幫助外，同學之間的競爭也促使巫資聰越戰越強，成績越來越好。「我每年考試都是年級第一名，每次考試就像一場賽事。我是擂主，而我的同學就是來攻擂的人。如果我要守住擂台，我就要不斷努力，以免被人超越，這促使我不敢停下腳步。」同學之間良好的競爭和濃郁的學習氛圍讓他一次超越自己。

在 2024 年的文憑試中，巫資聰以六科 35 分的優異成績順利入讀了香港中文大學的醫科。



夢想的發芽： 入讀中大醫學系

「我希望日後可以從事醫療相關的工作去幫助更多的人。」資聰說。然而，追求夢想的道路並非一帆風順，即使成功入讀大學醫科，巫資聰的成長之路並沒有因為考完文憑試而結束。「進入大學後，我發現身邊的同學都是很勤奮的人，甚至比我更勤奮，我覺得我可以做得更好。」資聰感歎道。這種堅持不懈和向人學習的精神讓他不斷挑戰自我，一步步靠近目標。



對學弟、學妹的勸勉

「人生可以有遺憾，但是不能後悔，所以我們要全力以赴，盡力做到最好。盡力過後也許結果亦會不盡人意，留下遺憾，但是已經全力以赴，又有甚麼後悔呢？」資聰說。他鼓勵學弟和學妹要認真對待每一次的測考，更應該要清楚自己的目標，制定生涯規劃，繼而思考如何達到目標。

談起學習的心得，資聰認為有三個方法。第一，同學要制定溫習清單，溫習完畢後可以檢視自己的學習進度。第二，同學應該調整心態，適當獎勵自己，放鬆一下，例如吃零食和休息，才能走得更遠。第三，同學溫習時應先溫習書本的內容，再參考各種筆記，繼而整理所學的內容，寫出屬於自己的筆記。做完試卷後，要研究評分準則，再整理自己的「錯題筆記」，因為評分準則是最好的參考書。



貧困屋邨中的 夢想種子

在葵涌的公共屋邨裡，狹窄的空間、簡陋的設施，就是 Emmanuel 成長的地方。她出身於一個草根家庭，家境除了不富裕外，更常要面對家庭暴力的問題，但種種逆境讓 Emmanuel 更加堅持教育是改變命運的唯一途徑。

「大學畢業未必能夠發達。」她回憶道。「但讀到大學能夠入住宿舍，最起碼就不用再面對家庭暴力了。」在這樣的環境下，Emmanuel 對知識的渴求愈發強烈。她堅信，通過努力學習，才能為自己人生帶來更多選擇。



學校的培育： 從懵懂到自信的轉變

在東華三院伍若瑜夫人紀念中學的六年生涯中，Emmanuel 遇到了她人生中的貴人。學校提供了各種資優教育和特殊教育支援，讓她在學習上得到了極大的幫助。

「還記得有一次，中文老師邀請我參加朗誦比賽。」她笑著說。「一開始我很緊張，覺得自己做不到。但老師一直鼓勵我，陪我練習，最終我在比賽中獲得了獎項。」這次經歷讓她建立了自信，明白了自己的潛能。

除了朗誦，學校還安排她參加辯論和寫作比賽。每一次的挑戰，都讓她對學科產生了更深的熱愛。「老師們的支持對我來說意義重大。」她感激地說。「他們不僅傳授知識，更教會了我如何面對挑戰，超越自我。」



文憑試的挑戰： 逆境中的堅持

2013 年，Emmanuel 參加了第二屆香港中學文憑試（HKDSE）。那是新考試制度實施的初期，學校和老師都在摸索中前進，教材和資源都相對有限。

「那段時間真的很辛苦。」她回憶道。「特別是中文科，有五份試卷，每一份都需要投入大量的時間和精力。」然而，家裡的環境並不利於學習。狹小的空間，缺乏私人學習的地方，她只能在深夜，當家人入睡後，才能點著小燈複習。

「有時候真的覺得撐不下去了。」她坦言。「但想到自己對將來的期望，老師的支持，我告訴自己一定不能放棄。」最終，Emmanuel 在中文科取得了全卷 5** 的優異成績，這是對她辛勤付出的最好回報。

抑鬱的陰霾： 黑暗中的自我救贖

在迷茫和壓力的交織下，Emmanuel 不幸患上了抑鬱症。「那是一段極為黑暗的日子。」她低聲說。「每天都感到無比的沉重，彷彿被無形的鎖鏈束縛。」她形容自己像是在一條沒有盡頭的隧道裡，四周漆黑一片，看不到一絲亮光。「有時候連起床的力氣都沒有，只想一直躺著，什麼都不想做。」她坦誠地分享自己的痛苦。

然而，正是這段經歷，讓她對精神健康有了更深的理解。「我終於明白，抑鬱症不是一種羞恥，而是一種需要被重視的疾病。」她說。「這也讓我更加堅定了想要幫助他人的信念。」



從草根逆襲到劍橋：

校友 鄭艷東 Emmanuel



2013 年畢業；現就讀於英國劍橋大學哲學碩士——心理及教育系

重新出發： 追求心理學的熱情

經過一段時間的療養和反思，Emmanuel 決定重新出發。她明白，要真正幫助那些需要支持的人，必須深入了解他們的心理。

「我決定重考文憑試，目標是入讀香港大學的心理學系。」她說。這對於一個已經畢業、工作的人來說，無疑是一個巨大的挑戰。

「家人和朋友都不太理解，覺得我已經有一份穩定的工作，為什麼還要折騰自己？」她笑著說。「但我知道，這是我內心真正渴望的。」

在備考的過程中，她再次體驗到了學生們面臨的壓力。「特別是疫情期間，考試一再延期，學生們的焦慮可想而知。」她說。「我感同身受，這也促使我更加關注他們的需求。」

最終，她以優異的成績成功入讀香港大學心理學系，向著自己的目標邁出了堅實的一步。



創辦自修室： 用愛築起的庇護所

在追求學業的同時，Emmanuel 並沒有忘記社會責任。她和三位志同道合的朋友，在荔枝角創辦了一間名為「Studyat」的自修室。

「我們希望為學生們提供一個溫暖、安全的學習環境。」她介紹道。自修室 24 小時開放，內部裝潢溫馨，有著家的感覺。學生們進門需要換上拖鞋，還設有雪櫃和微波爐，方便他們自行準備食物。

「有些學生的家庭環境並不理想，家裡可能很嘈雜，沒有學習的空間。」她說。「我們希望這裡能成為他們的庇護所，讓他們安心學習。」

除了提供學習空間，Emmanuel 還注重學生們的情緒健康。「我們發現，很多學生都有不同程度的情緒問題，但他們往往不知道該向誰求助。」她說。

為此，她主動在社交媒体上關注學生們的動態，通過 Instagram 上的「Studygram」標籤，留意那些可能需要幫助的學生。

「有時候看到他們發布一些消極的內容，比如自殘的照片，我就會主動私訊他們，關心他們的狀況。」她說。「雖然不認識，但我希望能給他們一些支持。」



生涯規劃的重要性： 願為師弟妹導航

Emmanuel 深切體會到，缺乏生涯規劃可能會讓年輕人走許多彎路。

「當時生涯規劃並不是熱門的話題，我對未來感到迷茫，不知道該怎麼選擇。」她坦言。

「如果當時有人能給我一些指引，或許我可以更早地找到自己的方向。」

為此，她願意回到母校，與師弟師妹們分享自己的經驗和心得。

「我很樂意聆聽大家的夢想，幫助他們進行生涯規劃。」她說。「我希望他們能少走一些彎路，更快地實現自己的目標。」

從草根到劍橋：夢想的實現

如今，Emmanuel 已經踏上了新的征程，到了英國劍橋大學繼續深造。對於這個來自草根家庭的女孩來說，這是一個夢想成真的時刻。

「當我站在劍橋的大門前，真的有一種不真實的感覺。」她感慨道。「但我知道，這一切都是靠自己的努力和堅持而得來不易的。」

在劍橋的學習生活並不輕鬆，但她享受著這種充實和挑戰。「每天都有新的知識和觀點，拓寬了我的視野。」她說。「我希望將來能把這些所學，帶回香港，幫助更多需要的人。」

結語： 以生命影響生命， 傳遞希望的火炬

Emmanuel 的故事，是一部充滿奮鬥、堅持和愛的篇章。從貧困的屋邨到世界頂尖的學府，她用行動證明了夢想的力量。

「我一直堅信，教育可以改變命運。」她說。「但更重要的是，要有人在你需要的時候，伸出援手，給予支持。」

她感謝母校和老師們的栽培，感謝那些在她生命中出現的貴人們。「沒有他們，就沒有今天的我。」她說。

現在，Emmanuel 以自己的方式，回饋社會，影響著更多的生命。她用愛和知識，點亮了無數年輕人的未來。

Emmanuel 的故事，不僅僅是一個個人成功的案例，更是一份對教育、對生命的熱愛和執著。她以自身的經歷，告訴我們：

無論出身如何，只要心中有夢，腳踏實地地努力，就能創造屬於自己的奇蹟。讓我們一起祝福 Emmanuel，也期待更多的年輕人，能從她的故事中汲取力量，勇敢地追尋自己的夢想。

傑出校友專訪



一門雙傑： 陳灝恩、陳浩盟的成長故事

**追逐夢想的體育教師：陳灝恩
(2005年畢業；於母校執教)**

灝恩在伍若瑜的時光，無疑是充滿回憶與歡笑的。他積極參與各種課外活動，特別是擔任學生會大選委員會幹事期間，他和同學們創作了一部連續劇來鼓勵大家投票。他笑說：「這部連續劇每天早會播放一集，師生們都充滿期待，這段經歷成為我中學生活中最難忘的回憶之一。」

**回望過去
感激恩師栽培**

**經歷挫折
更堅定追夢的心**

在運動方面，灝恩並不是一開始就擅長體育這一科。他憶述：「直到中二我才開始練習田徑，並在中四時加入了籃球隊。雖然一開始對籃球一無所知，但由於身高優勢，石江老師（前體育老師）推薦我加入籃球隊，全因為石江老師的栽培，我才有機會接觸不同的運動，發展自己的興趣和潛能，從而在運動方面一展所長，最後我能夠成為體育老師，我由衷感激恩師對我的栽培。」

灝恩憶述他遇到最大的挫折是在中六那年，嚴重傷患令他無法參加學界比賽和香港隊選拔賽。這段經歷讓他失落了很久，但也因此認定了自己的方向，沒有辜負石江老師的期望。






灝恩認為，每個人都有夢想，而追求夢想的過程中會遇到很多困難。但這些困難也是成長的機會，最重要的是學會自我檢討，知道自己的極限在哪裏，並適時調整目標。他續說：「我曾經夢想成為香港第一，但在追夢過程中，我學會了如何面對困難，如何聆聽教練和老師的建議，如何好好掌握時間管理。雖然最終未能成為香港第一，但我在學校和學界也取得了成績，這些經歷讓我在追夢的過程中學到了很多。」

在談到成功的定義時，灝恩認為成功對每個人來說都是不同的。「學業上，我並不是年年考第一，但能夠成功完成大學課程；運動上，雖然我未能成為香港隊的一員，但我曾打破了學界紀錄；工作上，我認為能夠教好一個學生，或令學生有所改變，就可以說是成功。這條道路是漫長的，而我仍然在努力學習中。」

他的人生格言是：「我們沒有辦法科科滿分，但是每一科我們也能夠挑戰自己的極限。」灝恩鼓勵學生們不必追求每一科都考第一，更不應該因為做不到第一就放棄。他認為，我們應該盡我們的能力爭取最好的表現，成功的人士能夠堅持不懈，不輕易放棄。

灝恩用自己的經歷告訴學生們：夢想需要努力追求，成功需要堅持不懈，挫折是人生的一部分，但這些都將成為我們成長的基石。

**夢想的追尋者：陳浩盟
(2012年畢業；現就讀於英國牛津大學
攻讀神學哲學碩士課程)**

在伍若瑜歷屆畢業的學生之中，浩盟的成長之路可謂是充滿了挑戰和驚喜。他的故事是一段關於夢想、堅持和無限可能的旅程。

**中學經歷挫折
無忘恩師鼓勵**

浩盟的求學之路並非一帆風順。中學時期，他曾因逃學而遭受家長的嚴厲訓斥，但這段經歷也成為他反思人生的重要契機。「那一刻，我不禁思索：我的人生究竟為何而活？」他回憶道。在會考成績不理想的情況下，幸因足球的專長和老師的鼓勵，浩盟獲得了進一步求學的機會。他憶述：「從會考、高考到升讀大學，這些人生的重要階段中，上帝為我安排了許多天使。在會考成績並不理想的情況下，因為我代表學校踢足球，略有貢獻，老師決定給我一次機會，讓我升讀預科。我特別感謝學生團契的導師亦即任教視覺藝術科的陳發慧老師，用溫柔的心鼓勵我帶領團契，也時常關心和問候我（雖然我不肯定她知道不知道我曾逃學（笑））……另一方面，當時我的學業表現堪憂，又適逢英文老師患上癌症，我們預科班長期沒有英文老師。張志軍老師在這個時候臨危受命，她是少數能理解基層學生學習英語困難的老師，不僅每次上課都用心準備，即使我畢業一年後，請她幫忙修改升讀大學的個人陳述（Personal Statement），她也毫不猶豫地幫我潤飾修改。預科到大學的過程也不易—我高考成績僅僅合格，無法直接升讀大學，於是報讀了港大持續進修學院。在這期間，我有幸為香港大學足球隊效力，並因體育經理的賞識，以較低的分數進入香港大學理學院，主修化學。」

**大學時期克服逆境
展開人生奇妙旅程**

在香港大學理學院攻讀化學期間，浩盟的母親罹患癌症，這對他來說是一個巨大的打擊。然而，命運的安排也在這時候展現了它的神奇。「媽媽的好友中有一對宣教士夫婦經常來探望並照顧她，他們和我分享了很多關於中東北非的故事，鼓勵我學習阿拉伯文。恰逢香港大學也提供阿拉伯文副修課程，我便鼓起不知道從那來的勇氣報讀了。然而，我的英文水平並不佳，又怎能用英文學習阿拉伯文呢？上帝的安排總是奇妙。就在我學習阿拉伯文的第二年，我認識了一位來自英國港大的交換生，來學習阿拉伯文，我們一拍即合，成為了好朋友。他對我斷斷續續、拙口笨舌的港式英語充滿忍耐，毫不介意，並且用愛心糾正我的發音與文法，令我漸漸有了開口說英語的勇氣。」這段友誼讓浩盟的英語水平得到了顯著提升，也激發了他對語言學習的興趣，亦令他在日後走出不平凡的路。

**升讀牛津大學研究
反思生命・學不言倦**

「大學期間，我跟隨教會和宣教機構前往黎巴嫩短期宣教，並在當地學習阿拉伯文，完成了部份大學課程要求。在這趟旅途中，我親眼目睹敘利亞難民的流離失所，深刻感受到人類罪性的黑暗、生命的脆弱與渺小，尤其在現今的以黎衝突背景下，更使我想起聖經的話：『你們的生命原來是一片雲霧，出現少時就不見了。』如果人類如此卑微、罪惡深重，對生命的掌控如此無力，那麼我們應該如何活出有意義的一生呢？」

大學畢業後，浩盟在卡塔爾駐港總領事館工作了四年。儘管他的專業是化學，但阿拉伯文的技能卻讓他在領事館中如魚得水。工作之餘，他通過網絡課程學習神學，為日後的全職學習打下基礎。在妻子的支持下，他與妻子一同前往美國德州的達拉斯神學院，深入研究上帝的話語。不過，學習的路上定有困難，正如浩盟所經歷：「研讀聖經當然離不開希臘文與希伯來文的學習，而每日持之以恆的背誦和練習，令我不禁回想起年少時學習英文和阿拉伯文的經歷。面對語言學習的樽頸期，我逐漸明白，唯有不斷背誦、積累詞彙，才能享受文字遊戲的美妙與閱讀的樂趣。」

神學畢業後，浩盟順利接到了牛津大學的錄取通知。雖然從美國的生活轉到英國的生活需要適應，但牛津大學的學術氛圍讓他陶醉其中。

「我們前往牛津，並以攻讀博士為目標。從德州全年如夏、以車代步的生活，轉至英國

**忠於信仰
尋求真理 努力追夢**

對於成功的定義，浩盟有著獨特的見解。「牛津的畢業生常選擇進入投資銀行或法律界，追求繁榮安逸的生活，甚至以『賺得全世界』為夢想，就是大多數人所謂的成功。然而，作為基督徒，我的夢想似乎與這個世界的價值觀背道而馳。如果要用『夢想』來形容我的人生，我希望我的夢想是實踐上帝的話語，追求並認識真理。」他說。「若聖經所言是真實可信，你和我，我們每個人豈不應當用一生去理解並實踐其中的教導嗎？」他的研究主題——新約聖經中的「講方言」問題，雖然看似冷門，但對他而言卻是追尋真理的過程。他續說：「對我而言，認識真理帶給我無比的喜樂。如納尼亞傳奇，牛津大學英文系教授 C. S. Lewis 魯益師所說：『All that is not eternal is eternally useless.（凡非永恆的事物也會在永恆中失卻價值）』若果真理存到永恆，追求真理便是無價之寶。」

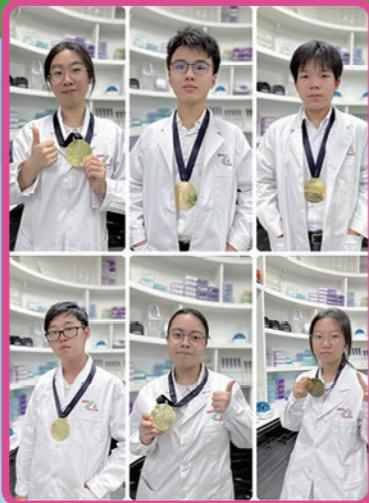
浩盟用他的人生格言來勉勵大家：「你們必定認識真理，真理必定使你們自由。」他的故事告訴我們，只要堅持夢想，不懈努力，每個人都能找到屬於自己的道路，實現心中的目標。

國際基因工程機器競賽 iGEM

連續兩年獲研究金獎

「Education- 教育」範疇獲高中組全球首五名

「Modeling- 模型」範疇獲高中組全球首五名



榮獲金獎及多項榮譽

本年，本校六位學生與另外五所本地中學，組成香港聯隊，親身前往巴黎參賽。賽事共有超過 400 隊，來自 50 個國家的學生參加。最終香港聯隊憑藉出色表現奪得最高級別的金獎，並於「最佳教育推廣」和「最佳模型」兩個類別中榮獲全球高中組別首五名的佳績，為校及為港爭光。

運用 AI 研發化療藥

本隊今年以「運用 AI 研發肺癌化療藥」為題，同學運用剛獲得諾貝爾化學獎的 AI 程式 AlphaFold 來預測能抑制肺癌細胞活性的抗癌肽，並利用轉基因技術將相關基因導入大腸桿菌中，從而製作出具有抗癌能力的抗癌肽 (Anti-Cancer Peptide)。隨後，他們在學校的生物科技實驗室對肺癌細胞進行抗癌肽的效能測試，成功找出了最有效的抗癌肽，並將其命名為 KAPI。

國際基因工程機器競賽 (iGEM) 是一個國際性的科學盛事，自 2003 年發展至今，已成為全球最具規模及影響力的生物科技競賽。參賽學生需要在限定的時間內設計、建構和測試一個基因工程機器，並將其應用於解決當今社會面臨的問題。



能有機會參加如此重大的比賽，究竟同學的心路歷程是怎樣的？就讓我們一齊分享參賽同學的心聲。

機會是要自己爭取的 自信我可以！

5A 黃俊權

「中三的時候，因為自己的能力不足，未能入選，錯失參加團隊的機會。之後我發憤努力讀書，幾經波折，我的生物科成績日見進步，最終在中四的時候被老師挑選進入團隊。」

「最大的反省是，我知道原來生活除了手機之外，尚有其他更加有意義，更富挑戰性的事情，我不應花太多時間在瀏覽無實際意義的社交平台活動上。」



5A 萬潤東

「在整個過程中，可以訪問不同界別的專業人士，例如候任香港中文大學校長盧焜明教授、香港中文大學醫學院臨床腫瘤學系莫樹錦教授等。見識廣博了，眼界大開了，我們對未來有更加廣闊的想法，敢於想像一下未來的發展方向。而且，我們在這個計劃學到的知識，與文憑試大有關係，驅使自己更努力求學。」



5A 余愷程

「此行最大的得著就是提升了自學能力。研究項目其中一個工作是要製作一個類似維基的資料網頁，因為我沒有修讀電腦與資訊科技科，便試著在網上自學，參考其他網頁，學習如何編寫程式，可說近乎是無師自通。之後我更自學製作短片、配字幕、剪片。終於花了半年時間，把搜尋的相關資料、研究成果、採訪內容，製作成網頁和短片。完成這個艱巨的挑戰，就像是成功登上了泰山，滿足感極大。」



5A 李芷貽

「在知識層面上，透過參加 iGEM 研習，學習了很多生物學的知識，例如癌症、基因、醫療與社會等議題，以及製作網頁和匯報技巧等。」「我的抗逆能力也有所提升。因為要兼顧學業、課外活動和 iGEM 研習，時間非常緊繩，在同一段時間之內處理的事情非常多，個人難免會容易發脾氣，有時甚或會一邊發脾氣一邊做，一邊抱怨。但是半年下來，我已學懂如何控制情緒，明白到即使不停抱怨，工作還是得完成，不可中途放棄。唯一可以改變、可以自己控制的，就是學習好好安排時間，好好規劃自己的日程，再逐一逐一完成任務。」



遇強越強、 見賢思齊

我們或許不是科研界的尖子，但我們肯定是最上進，肯盡全力的一群！

「完成實驗之後，我們要埋首寫報告，每晚留校至晚上，由老師指導撰寫、批改、討論、修正報告。而且在九月開學之後，我們同時還要應付其他選修學科、課外活動，每日只能用盡所有空餘時間，有時甚至要工作至凌晨時間。這種『非人生活』雖然繁忙又辛苦，但是又好充實。一想到有機會去巴黎見識，就覺得所付出的一切都是值的。」



奪冠之路

勇奪殊榮 再創佳績

東華三院傑出學生獎
第一名 陳浩然

新界區傑出學生選舉 2024
優秀學生獎 陳浩然

香港國際數學競賽初賽
金獎 林兆華・羅响・吳肇瑜・徐永昇

國際聯校學科評估及比賽
數學特優（最高榮譽獎牌） 羅响・吳肇瑜

泰國國際數學競賽初賽
金獎 林兆華・羅响・吳肇瑜

粵港澳大灣區數學競賽預選賽（香港賽區）
一等獎 林兆華・羅响・吳肇瑜

第三屆香港中學辯論賽
最佳辯論員 陳浩然



葵青區校際田徑比賽

葵青學界男子團體 總冠軍
男子甲組 團體冠軍
男子丙組 團體冠軍
男甲 400 米欄冠軍 張灝天
男甲 400 米冠軍 林宗琛
男甲接力 4×400 米冠軍
張灝天・蔣昊恩・林宗琛
戴華江・梁堯晉・鄭梓謙
男乙 800 米冠軍 黎文立
男乙 100 米欄冠軍 劉健威
男丙 100 米欄冠軍 盧逸昇
男丙跳高冠軍 盧逸昇
男丙鉛球冠軍 嚴承恩



女甲標槍冠軍 吳璐儀
女甲跳遠冠軍 吳璐儀
女甲 100 米冠軍 梁宇晴
女甲 200 米冠軍 梁宇晴
女甲 400 米冠軍 陳芷嵐
女甲鉛球冠軍 梁宇茵
女甲接力 4×400 米冠軍
吳璐儀・陳倬瑩・陳芷嵐
馬森兒・羅筱妍
女乙鉛球冠軍 盧咏琳
女乙接力 4×400 米冠軍
林家慧・羅雅媚
李紫悠・盧咏琳



新界地域中學校際田徑比賽 2023-2024
New Territories Inter-Secondary Schools
Athletics Competition 2023-2024



葵青區中學校際游泳比賽

男子甲組 50 米自由泳 冠軍 梁堯晉
男子乙組 50 米蝶泳 冠軍 伍恩樂
4×50 米四式接力 冠軍 伍恩樂・劉智樂・謝偉鴻・梁凱傑

葵青區中學校際羽毛球賽

男乙冠軍
陳子遊・張晉樂・陶嘉翔・鄧廷軒・梁柏狄・黃麒諾

「華菁杯」聯校羽毛球賽

團體總冠軍
梁柏狄・陳子遊・陳倬瑩・蘇子詠・郭穎桐



第一屆扶少盃三人籃球賽

香港區冠軍 吳璐儀・陳逸彤・盧咏琳・林家慧



2023 標帆盃全港體育舞蹈公開賽

11-13 歲單人拉丁分組賽 - 查查查 冠軍 林熙瑤
11-13 歲單人拉丁分組賽 - 倫巴舞 冠軍 林熙瑤



保持挑戰滑板設計創作比賽

冠軍 洪楚嵐

全港傑出紅十字青年會員

趙穎瑤



英國語文科

中五求職體驗 Job Hunting Experience



Interviewer: Please introduce yourself.



Interviewer: What is your future plan in 5 years?

Interviewer: What are your strengths?



Yeah!! We are hired.



大家都認真專注
準備面試



東華三院委託「學聯國際教育機構」舉辦的英語活動，
讓同學在暑期接受生活化的英語培訓，
沉浸在英語環境中學習英語。

東華三院中學聯校

英語夏令營 2024



中國語文科

學校戲劇節



劇目：真「正」的朋友

故事：中學畢業十年後，同學聚首一堂，青春的樂章在舞台上再一次奏起，眾人回憶起初中時與朋友的相識、誤會與和解。

起始：中學畢業後再聚，回憶一幕幕湧現。原來，年青的我們發生過大大小小不同的事，但朋友永遠是不變的重要樂章。



- 榮獲傑出演員獎
- 榮獲傑出舞台效果獎
- 榮獲傑出合作獎

第一幕 初識與誤會

四個女孩子，因無心的抱怨、無意的忽略造成誤會，然後冷戰，但她們沒有選擇疏遠漠視，在互相傾吐心裡話後、冰釋前嫌。

宇恩：「我今日俾老師鬧，話我上堂唔專心，佢話要通知家長呀，點算呀？」

子詠：「唔洗擔心啦，老師嚇吓你遮。」

晞彤：「係囉，好小事遮。」

琬尉：「我講笑話你聽啦，聽完就會笑返啦，哈哈哈……」

宇恩：「點解佢哋唔聽我講嘅？當我透明……」

子詠：「宇恩，你做咩自己一個坐係到呀？你瞓左琬尉同晞彤？」

宇恩：「係呀，佢哋都冇真係關心我，唔係笑我就當我透明。」

琬尉、晞彤：「宇恩，我哋唔係有心嫁。我地唔係笑你，只係想你開心返……」

第二幕 陪伴與信任

有人說過，中學的友誼影響一生。你又有沒有一個中學時認識的知己良朋呢？他在你傷心失意時，陪伴你渡過難關；他在你被人中傷誤會時，信任你，挺身而出為你解釋。

嘉怡（詩敏）和若曦（慧珊）是好朋友，一起學習，互相支持。

惡魔（藍玥）：成日扮晒嘢，今次一定要你身敗名裂！睇下你個朋友仲會唔會信你！

以彤（藍玥）：網上人人都話你個朋友出貓喎，如果佢真係冇做過，咁就唔會有人傳啦！

嘉怡（詩敏）：冇可能嘅，我唔信！我去問若曦咩事！



第三幕 成長與夢想

男生的友情，由志趣相投開始，一群熱愛足球的小伙子，在足球場上相遇，由互瞧不起對方，到惺惺相惜，更加入校隊，為學校爭光。阿傑（智傑）、阿龍（進龍）、阿誠（智誠）是同學，也是足球隊成員。Luffy（靖風）與阿傑、阿龍、阿誠成為了朋友後，加入足球隊參加比賽。



第四幕 嫉忌與反思

妒忌是原罪，人總免不了妒忌。如果，有一天，你的朋友也開始妒忌你，中傷你，你會如何面對？你們還能做朋友嗎？

欣婷（嘉順）認為老師偏心朋友樂瑤（樂怡），很不開心，同學（思靖）關心她。

同學告訴樂瑤，她好友欣婷的情緒低落，樂瑤十分擔心。二人最後和好。

謝幕：

時光一去不返，青春也是。或許，我們曾經吵過、鬧過，但回憶總是甜的，今天仍能成為你的朋友，難道不是值得慶祝的幸事嗎？



台前幕後大合照

感謝台前幕後同學出色準確的配合

演員：吳智誠、鍾樂怡、陳詩敏、張靖風、蔡慧珊、周琬尉、馮智傑、藍玥、羅冠憲、歐嘉順、吳洛銘、黃思靖、巫宇翔、羅宇恩、盧晞彤、吳進龍、蘇子詠、王柏熙

音樂及背景：游亦晞、林冰瞳、黃思靖

燈光：黃珀曇

導師：欣翹



旅遊與款待科

餐桌禮儀工作坊及參觀 8 度海逸酒店



講座後就是午餐環節，大家都很留心聽，以免失儀。



為什麼大堂的佈置都是傾斜了8度的?
「8度是飛機在起飛時向上傾斜的角度」



終於聽完講解，我們要開動了！

LUNCH MENU

Caesar Salad with Crispy Parma Ham
凱撒沙律伴脆巴馬火腿

Cream of Wild Mushroom Soup
野菌忌廉湯

Roasted Sirloin with Black Pepper Sauce with Sautéed Zucchini and New Potato
燒牛扒伴黑胡椒汁
OR

Roasted Spring Chicken with Onion Sauce
燒春雞配洋蔥汁

OR

Roasted Rack of Lamb with Red Wine Sauce
燒羊扒伴紅酒汁

OR

Pan-fried Salmon Fillet with Lemon Cream Sauce
香煎三文魚配香檸忌廉汁

Mango Napoleon 香芒拿破侖

OR

Chocolate Tiramisu 朱古力意大利芝士蛋糕

Coffee or Tea 咖啡或茶

甜品，永遠都是最令人期待的。



同學積極向職員發問，瞭解接待禮儀



韓國旅遊文化考察： 首爾遊學團

旅遊與款待科於帶領了中五級同學前往首爾進行實地考察，研究旅遊業對該地的社會、文化及環境的影響，並完成工作紙、報告及反思。



老師也穿上韓服和同學們一起合照。



無論男女同學都落手落腳做，製成品會捐到老人院給長者們享用。





挪亞方舟

中一



中一游繩活動 勇敢踏出第一步

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，始於足下」。



我們邀請了「基督少年軍」為中一同學設計了班級經營活動、高結構繩網挑戰活動等。他們可以透過與朋輩溝通商議出最佳的應對策略，通過親自挑戰繩網克服恐懼，發揮潛能和增強自信。這些團體活動能促進同學之間的友誼，明白每個人都有自己的強弱項，只要團結一致，就可以成功。



中二

大澳



同學走出課室，前往大澳實地考察，認識水上棚屋的歷史和建築特色。此外，同學們一起動手製作傳統茶粿糕點，感受當地的風土人情和飲食文化。



香港青年獎勵計劃賽馬會 愛丁堡公爵訓練營

中三



同學於訓練營中需要挑戰全天候繩網，這需要同學們合作一起登頂，考驗默契和團隊精神，有助加強班中凝聚力。繩網分為不同的難度，過程緊張刺激，同學挑戰自我，享受其中。



境外交流考察

擴闊視野

內蒙北京領袖交流團

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。



欣賞馬術表演，與表演者打成一片。



探訪牧民家，體驗草原生活。



攀登陡峭長城，驚嘆古人智慧。



在草原上一同看日出。

韓國濟州地理地質及文化考察團

濟州島以海拔 1950 米的漢拏山為中心，周圍分佈著多座休眠火山和海岸地帶的瀑布和柱狀節理。學生透過實地考察，不但能夠認識火山及河濱地形的形成，用時亦了解當地的傳統文化和風土人情；深入探討人與自然環境的關係。這次考察為學生提供難得的學習機會，豐富他們的地理知識和文化體驗。



東華三院聯校北京參訪團

同學們參觀了北京各個景點，如天安門、故宮博物院、中國航空博物館等，以了解國家發展。其中學生更有機會到訪清華大學，從中體驗清華大學濃厚的學術風氣及書香氛圍，為未來學習及個人成長定下發展方向。

擴闊視野

尋訪千年絲路： 陝西甘肅考察團

中國歷史科及課外活動組透過實地參觀及考察活動，讓學生體驗團體生活，了解絲綢之路的歷史國家發展和培養領袖素質及正向價值觀。

東華三院學生大使 溫哥華參訪團

中五級陳浩然和楊然旭同學代表東華三院前往溫哥華進行參訪，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。

家長教育

家長在學生成長過程中扮演著重要的教育夥伴角色。我們深信透過家長教育，學校能夠與家長建立更緊密的溝通和合作，攜手共同培育學生成長。

為了提升家長管教子女的技巧及促進親子關係，協助中一學生適應校園生活，家教會於 2024 年來 10 月 4 日舉行中一家長晚會，家長表示活動有助他們認識如何管教孩子。

忠
勤
信
儉

中一家長晚會



親子海上家樂遊

為了促進父母與子女間之親子關係和默契，增進老師與家長彼此溝通，加強家校合作，本校家長教師會舉辦了「中一親子海上家樂遊」。



家長教育



正向家長工作坊

本校家教會邀請了「笑容生活教室」創辦人及總監張笑容女士到校主持以「校園好精神」為題的正向家長工作坊。講題分別為「捉緊子女心：溝通與衝突處理」、「子女學業壓力處理我有計」、「學童精神健康：一個都不能少」、「正向語言創造正向家庭」，以加強家長正向管教、改善與孩子的溝通以及提升家長及子女的精神健康。家長對工作坊的反應十分正面，表示互動環節有助他們代入子女身份，令他們更明白子女的想法及感受，也可以讓家長彼此分享及交流的經驗。



家長講座

家教會於 2024 年 11 月 8 日舉行家長講座，講題是「如何引導子女在逆境中感恩」，讓家長協助子女認識感恩與快樂的關係、感恩背後的信念及如何在日常生活中感恩。

電話 : 2428 5129 | 傳真 : 2480 3015 | Email : wyyss@tungwah.org.hk

地址 : 新界葵涌石蔭安捷街 13-21 號