



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：wyss@tungwah.org.hk

電話：2428 5129 傳真：2480 3015

網址：<http://www.twghwyyms.edu.hk>

二零二四年七月

校長的話

時光荏苒，轉瞬間我已在這所學校服務了八年。回首過去的日子，每一天都是一頁新的篇章，每一刻都充滿了挑戰與機遇。如今，站在即將退休的門檻前，心中百感交集，既有對過去歲月的無限眷戀，也有對未來挑戰的深深期許。然而大自然的運行永不止息，謹此與大家互勉，無論在甚麼情況下，我們都要不斷努力，具備永不放棄的精神，不斷進取，刻苦學習，砥礪前行，迎接人生不同階段挑戰。

回想起這些年，我們一起經歷了許多難忘的時刻，共同見證了學校的發展和同學們的成就。我們攜手營造了一個充滿活力和優越的校園環境，擁有優秀的師資隊伍，使學校不斷邁向更高更遠的目標。無論是在課堂上探索知識的奧秘，還是在運動場上揮灑汗水；無論是在舞台上綻放光芒，還是在社區服務中奉獻愛心，每一個瞬間，都凝聚著我們共同的努力和追求。我們也一同經歷過了不少困難與挑戰，師生們日以繼夜的努力與拼搏精神，都深深感動我。這些珍貴的回憶，將永遠銘刻在我的心中。

當然，學校的發展離不開每一位教職員工的辛勤付出，也離不開每一位家長的支持與配合。你們的無私奉獻與無怨無悔，是學校不斷進步的堅實後盾。在此，我要向所有教職員工和家長致以最誠摯的感謝。正是你們的共同努力，才讓學校成為一個充滿愛與關懷的大家庭。

人生的旅途上，或許會有風雨，也會有彩虹。當遇到挫折時，不要氣餒，因為每一次挫折都是一次成長的機會。當你們取得成功時，不要驕傲，因為成功的背後，離不開每一位幫助過你們的人。願你們在未來的日子裡，能夠不斷學習，不斷進步，勇敢面對一切困難，努力追求自己的夢想。學習是無止境的，成長也是無止境的。

對於即將進入新階段的我來說，離開這所伴隨我多年的學校，心中充滿了依依不捨。這裡的每一棵樹、每一株草都見證了我們共同走過的歲月。回首過去，無論是風雨兼程，還是陽光燦爛，每一步我都走得踏實而有力。這段經歷，不僅豐富了我的人生，也讓我對教育事業有了更深的理解與熱愛。

感謝大家這些年來的支持與陪伴。願我們學校在未來的日子裡越來越好，願大家都擁有一個美好的未來！「愛心澆灌桃李園，我心依依別離前。若能勤學常自勉，瑜光閃耀百年傳。」

校長 葉偉明博士



放下別離、整裝出發、愉快啟程

家長教師會

中三選科講座



中一資訊日及學習成果展



家長執委及義工留影。

「好人好事」 頒獎禮



家教會司庫陳梅慧珊女士及康樂
粟春梅女士頒獎給「好人好事」
獲獎同學。

水仙花 栽種班



首次與石籬聖若望天主教小學
合辦的「水仙花栽種班」。

親子義工 手工藝



親子手工藝—擴香石工作坊

中五及中六 升學講座



旅行及聚餐



長洲北帝廟前留影。

親子義工探訪



家長義工、老師及學生義工整裝待發探訪區內長者。

訓導組

第一學期操行獎

2023-2024 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 82 位同學包括：

1A 黎芷卓	3C 區曉慧	3D 陳垚鉤	4A 章凱淇	4D 蔡思敏	5A 李曉彤	5B 莊嵐晞	6A 林 莊	6B 周詩栩
1A 麥宇晴	3C 陳芷筠	3D 許雅霖	4A 巫芯諭	4D 樊芷穎	5A 林婧儀	5B 蕭若琳	6A 林兆華	6B 高楚彤
2A 黃泳珊	3C 張詠恩	3D 許瑋澄	4A 余愷程	4D 黃米儀	5A 林家聲	5B 鄧敏兒	6A 羅 响	6B 李嘉昇
2C 何浚峯	3C 關靖瀧	3D 許善愉	4B 張 雪	4D 謝裕盈	5A 劉芷筠	5B 伍曉嵐	6A 梁偉東	6B 邱璐璐
2C 李樂詩	3C 林俊軒	3D 李樂瑤	4B 李梓瑩	5A 陳浩然	5A 吳銓鎰	5C 俞韋成	6A 李映錡	6B 杜 童
2C 鄭佩君	3C 麥曉亮	3D 鄧栢朗	4B 梁雅琳	5A 陳瑞曇	5A 魏葆晴	5D 廖穎妍	6A 蕭振輝	6C 黎心賢
2D 石凱慈	3C 曾倬鋒	3D 謝曉鈴	4B 李蔚晴	5A 鍾嘉軒	5A 彭慧雯	5D 龍志敏	6A 蘇焯樺	6C 湯鎧禧
3A 李松濬	3C 黃韋羲	3D 翁填填	4C 李柏熹	5A 江凱瑩	5B 歐蔚珩	5D 麥曉陽	6A 饒思婷	6C 叶嘉恆
3B 植千瑜	3C 吳家裕	3D 葉子紫	4C 羅傲晴	5A 關曉盈	5B 陳泳桐	5D 鄧曼雙	6B 陳瑜坤	6D 林穎欣
								6D 李恩桐

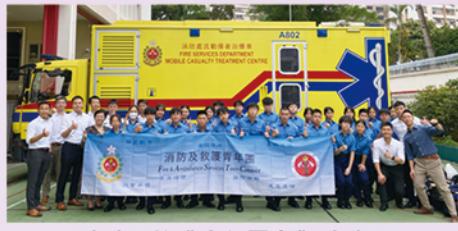
多元智能挑戰營

本校參與由教育局與消防處合辦的多元智能挑戰營，在五日四夜的宿營中，學生需互相合作自行整理房間，進行一系列的體能及領導才能訓練，體驗部分消防學員的訓練活動。學生從體驗中學習，有助培養他們成為獨立、自信、自律和具抗逆力的青年人，不少家長反映學生能將營內的學習成果應用在日常生活中，令人欣喜。



消防及救護青年團

多元智能挑戰營後，不少學生對消防及救護產生興趣，本校藉此成立消防及救護青年團，希望透過消防及救護青年團不同的訓練和活動，讓學生學習實用的知識和技能外，同時培養正確的價值觀、守法守紀的態度和團隊精神。



消防及救護青年團參觀消防局



2B 呂迪琛在救護員指導下練習

校長、陳靖霖老師及一眾學員出席
消防及救護青年團成立典禮

「瑜我所願」計劃

訓導組希望透過一系列教育、生活技能及體能訓練活動，協助學生認識自我，確立目標，建立正確價值觀，學習待人處事技巧及掌握自我管理能力。課程為針對年青人需要而設計，希望學生在訓練過程中有所得著。



戶外遊蹤



清潔海灘活動



信任遊戲



對外聯繫及交流活動

華東師範大學到訪

T. W. G. HS. MRS. WU YORK YU MEMORIAL COLLEGE



華東師範大學錢旭紅校長及眾嘉賓到訪



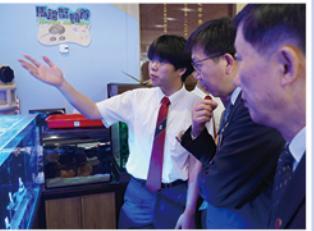
我們進行交流討論中



錢校長與葉博士分享兩地課程的長處



同學努力地解說魚菜共生對環境的好處



錢校長對魚類及珊瑚養殖特別感興趣



致送紀念品



同學獲得錢校長送贈紀念品，心感歡喜



我校的小記者與錢校長侃侃而談

深圳大學要員到訪

2023年12月12日，深圳大學副校長張曉紅女士、附屬中學校長劉為基先生、教務部副主任曾明女士、招生辦公室主任朱燕玲女士、港澳臺事務辦公室督導侯強女士、港澳臺學生專職輔導員姜慧穎女士等一行六人蒞臨我校參觀指導，校長葉偉明博士、梁繼榮副校長、伍賢佩副校長、郭玉杏副校長、助理校長周志文老師、教務主任王君浩老師及升學及就業輔導組劉國榮老師熱情接待，眾人在學校正門合照留念。

張曉紅副校長一行人參觀了我校的校園及教學設施，走進「瑜創空間」教室及 Joyful café 與我們的學生咖啡師交流，觀賞炮製過程及品嚐學生沖調的特色咖啡。



深圳大學招生辦公室主任朱燕玲女士在禮堂舉行了招生講座，向中四至中六同學介紹深圳大學的歷史、教學理念、院系設置及招生入學流程等。



張曉紅副校長並向我校頒發「優秀生源基地」牌匾，肯定了我校的教學水平。

對外聯繫及交流活動

中五級公民科內地考察團

為配合公民科課程發展，讓同學親身了解國情和國家的最新發展，增進他們對中華文化的認識和欣賞，提升國民身份認同，本校中五級全級同學於4月17日至18日前往廣州、東莞進行考察。



於大雨下同學細心聆聽導遊講解



參觀鴉片戰爭博物館

於永慶坊外大合照

稻鄉飲食文化博物館

東華三院廣東十虎廣東省參訪團

本校10位同學於4月8日至11日參加民政及青年事務局及青年發展委員會舉辦的「尋找廣東十虎的故事」交流團，前往佛山、廣州等地，參觀不同企業及景點，更進行武術體驗，行程十分精彩。



參訪博物館

武術體驗



農村生活體驗



參訪企業

光輝的

羅氏慈善基金應用學習獎學金

6B 羅筱嬪

尤德爵士紀念基金高中學生獎 2023-24

6A 周沛賢 6A 諸穎淇

屈臣氏集團香港學生運動員獎

5B 吳璐儀



第六十屆學校舞蹈節

(由教育局及香港學界舞蹈協會有限公司聯合主辦)

體育舞蹈：團隊舞 甲級獎 編舞獎

體育舞蹈：牛仔舞 乙級獎（8名）

體育舞蹈：倫巴舞 甲級獎（6名）

體育舞蹈：查查查 乙級獎（2名）

體育舞蹈：森巴舞 乙級獎（8名）

組員名單 乙級獎（8名）

4A 李芷貽 4D 沈雅軒 3B 蔡熙妍 4D 謝裕盈 5D 林可欣

4B 吳詠琪 4B 李蔚晴 4D 余梓珊



（中學部）爵士舞及街舞 優等獎 編舞獎

組員名單

2A 陳樂儀 2D 羅嘉樂 4B 梁雅琳 2C 陳展佳 3B 朱恩榆

5A 張曉晴 2C 黎日朗 3C 陳芷筠 5A 李子軒 2C 黃思靖

3D 許瑋澄 5A 黃恩晴 2C 鄭佩君 4A 湛穎聰 5B 陳倬瑩

2C 巫宇翔 4A 張晉樂



亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽 2024~ 香港區賽

季軍



香港經濟日報 全港理財爭霸戰 2023

少年金融人才計劃

頭十名

6A 鄭樂雅 6A 周沛賢

6A 鄭智峰 6B 邱璐璐



全港傑出紅十字青年會員

6A 趙穎瑤

2022-2023年度
紅十字青少年頒獎禮
2024年2月1日



華夏盃全國數學奧林匹克邀請賽 2024

（香港賽區）初賽

初賽二等獎 2C 陳燁 3C 黃森聰 3D 黃俊傑

初賽三等獎 1C 劉譯天 1C 謝詠思 1D 蕭海迪 2C 巫宇翔

3A 黃正浩 3C 廖進華 3C 黃韋義 3D 陳垚鉤

粵港澳大灣區資優天文學家挑戰賽 2024

銀獎 5D 楊然旭



青少年兒童創藝繪畫大賽 2023

季軍 5C 梁璐瑤

殿軍 4A 劉貝兒



保持挑戰 滑板設計創作比賽

冠軍 1D 洪楚嵐



亞軍 2A 顏紫悠



季軍 1B 梁穎欣
1B 梁珮嘉



第二十六屆青少年數學精英選拔賽

三等榮譽獎
3C 楊弘軒

學校戲劇節 中文戲劇班

劇目：真「正」的朋友

傑出演員獎

- 2A 鍾樂怡 2B 藍 珂 2B 張靖風 2B 馮智傑
 2C 歐嘉順 2C 吳洛銘 2C 黃思靖 2D 羅宇恩
傑出舞台效果獎 傑出合作獎
 1C 游亦晞 2A 林冰瞳 2A 吳智誠 2A 鍾樂怡
 2B 陳詩敏 2B 張靖風 2B 蔡慧珊 2B 周琬尉
 2B 馮智傑 2B 藍 珂 2B 羅冠憲 2C 歐嘉順
 2C 吳洛銘 2C 黃思靖 2C 巫宇翔 2D 羅宇恩
 2D 盧晞彤 2D 吳進龍 2D 蘇子詠 2D 王柏熙
 3B 余韋樽 3B 黃珀曦



第 41 屆香港數學競賽

優秀表現獎 4A 司徒本梃 5D 楊然旭



港澳數學奧林匹克公開賽

- 銀獎**
2C 陳 煽 3C 黃森聰 4A 司徒本梃 5D 楊然旭
銅獎
1C 謝詠思 3C 楊弘軒 4D 馮皓麟

GMEC 全球數學精英賽 2024 香港賽區初賽（數學組）

銀獎 5D 楊然旭

GMEC 全球數學精英賽 2024 香港賽區初賽（奧數組）

銅獎 5D 楊然旭

亞洲國際數學奧林匹克晉級賽

銀獎 5D 楊然旭

Math Conception 數學思維大激鬥 2024

- 金獎** 2C 陳 煽
銀獎 3C 黃森聰 5D 楊然旭
銅獎 1C 謝詠思 2C 潘縉彥 3C 廖進華

多元智能躍進計劃

- 最佳進步學員**
3B 蔡熙妍 3B 黃鎧琳
最佳學員
3D 鄧廷軒



第三屆香港中學辯論賽

最佳辯論員 5A 陳浩然

生命教育基金會 超凡校園嘉許計劃 2023-24

- 參與證書**
4D 黃米儀



第 75 屆香港學校朗誦節中文朗誦

普通話散文獨誦

優良 4D 胡敏曦 4D 謝裕盈 5A 林婧儀 5B 陳慧莹

粵語二人朗誦

優良 3B 曾可欣 3B 蔡熙妍 3B 黃鎧琳 3B 許雋銘

粵語散文獨誦

優良 1C 葉 浩 1C 宋卓殷 2B 蔡慧珊 3D 陳穎欣

4A 湛穎聰 4A 張逸熙

粵語詩詞獨誦

優良 1C 陳祉霖 2B 藍 珂

良好 1A 曾永熙 1B 張葦航

粵語歌詞朗誦

亞軍 4D 謝裕盈

優良 4D 胡敏曦



英文朗誦

英詩獨誦

冠軍 3D 林伽橋

亞軍 3D 黃宇曦

季軍 4D 胡敏曦

優異獎 1B 吳穎潼 1B 李文莉 1B 鄧啓希 1C 陳祉霖 1D 文思晴

1D 馮可瑤 2B 曾穎悠 2D 洪樂琳 3C 奕 文 3C 鄭樂珩

3D 布梓熙 4D 嚴 菲 5B 比艾莎 5D 唐敏晴

良好獎 1A 林文希 1A 梁凱傑

歌詞朗誦 - 粵語
亞軍 4D 謝裕盈



英詩獨誦
冠軍 3D 林伽橋

英詩獨誦
亞軍 3D 黃宇曦

英詩獨誦
季軍 4D 胡敏曦

2023-2024 香港課外活動

優秀學生表揚計劃

6A 馬芷茵



輔導組

透過舉辦不同活動、小組及工作坊，協助同學建立自信及共同經歷，以面對成長路上的各種挑戰。定期開放的 Joyful Café 給予學生咖啡師一展所學，同時亦為師生打氣添力。

Joyful Café 及咖啡拉花達人小組

Cheer U up 打氣加油站



職涯體驗 @ 赤柱市集



咖啡店參觀



班本活動

中四班本藝術體驗工作坊



Joyful Board Game Café



中三班本藝術體驗工作坊



班本活動

中六 Get Ready 文憑試加油站

輔導組



飛越學堂職涯體驗工作坊

講座，小組及工作坊

「創出 SUN 天」才藝班

(與東華三院心瑜軒合辦)



家長日講座



主題：鳥的育兒啟示



(與東華三院何玉清教育心理服務中心合辦)



生命教育組

為了讓同學認識自我、發掘欣賞自己的方法、擔當起互相支持的角色，本校生命教育組於 2024 年 5 月 6 日至 10 日籌備了為期五天的生命教育週。

首日的啟動禮由校長葉博士揭曉主題 “Self-Love” ，鼓勵同學積極參與活動。本組藉此機會，舉辦了「心理測驗」、「撰寫分享紙」、「串珠手工藝」、「午間點唱」、「拍攝即影即有相片」、「正向音樂會」等活動，以及設置有關精神健康的展覽，同學反應熱烈。

盼望這個生命教育週只是個開端，讓同學能夠繼續學習善待自己、善待他人。



“Self-Love” 啟動禮



拍攝即影即有相片



串珠手工藝



正向音樂會



同學正在撰寫分享紙



升學及就業輔導組



圓圈畫活動

日期：24/2/2024
地點：馮黃鳳亭中學
每一圈，都代表每一個人生階段。



室內射擊團隊活動

日期：13/4/2024
地點：City Hunter (牛頭角)
你認得我嗎？



中三師兄師姐分享活動， 為了未來，互問互答。



中三選科講座上集及下集， 各位同學都認真起來了！



中五升學面試活動，勝利在望。



Job Hunting 一年一度盛事，就是要盛裝出席！

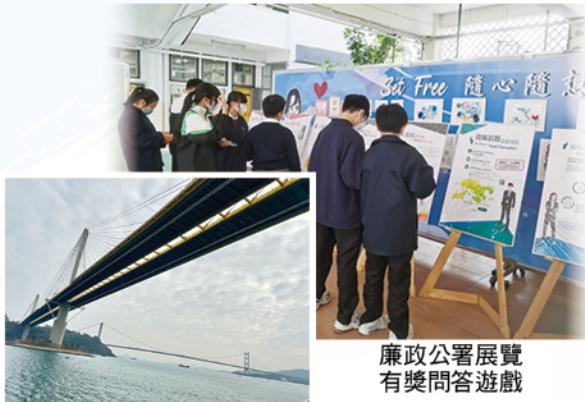
德育及公民教育組

高中 iTeen 領袖

本年度的「高中 iTeen 領袖」計劃大使活動已接近尾聲，大使組織各項多元化活動，讓全校同學參與，其中包括「廉政公署展覽有獎問答遊戲」、「iTeen 誠信微電影觀賞—貪污知多少」、「廉潔香港—我眼中的香港」攝影比賽、廉政急口令等活動。



iTeen 誠信微電影觀賞
—貪污知多少



廉政公署展覽
有獎問答遊戲



「廉潔香港—我眼中的香港」
攝影比賽 4B 羅雅媚同學
冠軍作品

禮堂周會：健康校園講座（中一至中五）



「品德之星」獎勵活動（中一至中五）



中一

1A 方言若 1A 黎芷卓 1A 曾永熙 1B 梁珮嘉
1B 吳穎潼 1B 鍾詩慧 1C 劉譯天 1C 何泓翰
1C 袁鈞澄 1D 李詩彤 1D 楊蕾蕾 1D 丘子言



中二

2A 陳浩軒 2A 黃泳珊 2A 鍾樂怡 2B 陳詩敏
2B 藍 珙 2B 李梓琪 2C 吳家榮 2C 鄭佩君
2C 楊芯茹 2D 陳沛瑜 2D 梁恩慈 2D 石凱慈

中三

3A 黃玉珊 3A 蔡宇沛 3B 植千瑜 3B 黃珀曦
3B 楊淨晞 3C 黃淼聰 3C 林俊軒 3C 鄭樂珩
3D 陳垚鉤 3D 李樂瑤 3D 鄧栢朗



中四

4A 巫芯諭 4A 章凱淇 4A 林敬楠 4B 張 雪
4B 萬潤東 4B 李蔚晴 4C 李柏熹 4C 羅傲晴
4D 謝裕盈 4D 馮皓麟 4D 余梓珊

中五

5A 陳浩然 5A 林家聲 5A 陳瑞曦 5B 陳慧莹
5B 歐蔚珩 5B 蕭若琳 5C 俞韋成 5C 林琪淵
5C 鄧穎詩 5D 楊然旭 5D 龍志敏 5D 廖穎妍



國家安全教育組

國家安全教育組及公民與社會發展科合辦「國旗下的承諾：5G 媒體資訊素養參觀活動」，活動旨在讓同學參觀 5G 通訊科技公司，了解跨國傳媒機構運作，明白資訊素養的重要，從而培養學生的道德價值。



同學參觀鳳凰衛視，了解跨國傳媒機構運作



同學參觀中國移動 5G 聯合創新中心香港開放實驗室



同學參加卓悅科技，了解新零售的大數據技術、eSHOP 等，並進行 KOL 直播體驗活動

農曆新年期間，國家安全教育組、中文科及中史科合辦不同的活動，讓同學感受傳統新年的氛圍。



中國歷史文化學會與美術學會合辦「創意揮春活動」，師生同樂，氣氛熱鬧。



中文科與中國歷史科合辦「元宵·六書猜燈謎」活動，吸引眾多同學參與。



舉辦三八國際婦女節攤位活動，同學在參與 iPad 小遊戲，認識國家傑出女性代表。

本校 5D 班龍志敏同學參加「香港故宮學生文化大使」計劃，透過一系列學習活動，包括故宮文化等專題系列講座、創意藝術活動、文物修復工作坊、實地考察、博物館導賞講解培訓等，提升新一代對中國文化藝術的興趣，推廣並傳承中華文化。



5D 班龍志敏同學親手學習為文物復修。

國家安全日



同學到雨天操場參觀國安法展覽後，透過 iPad 參與小遊戲作答提問，換取小禮物一份。

【東華三院伍若瑜夫人紀念中學】

國家安全的重點領域

1. 什麼是國家安全
2. 總體國家安全觀的五大要素
3. 國家安全的領域
4. 那麼是總體國家安全觀涉及的重點領域？
5. 總體國家安全觀涉及的重點領域
6. 重點領域舉例
7. 總結

黃兆雄博士

前任葵涌循道中學校長 (2006-2016)

現任：香港教育大學兼任講師
-香港嶺南大學客席講師
-教育局高級項目發展顧問（兼職）

13-03-2024

透過國家安全的專題講座，邀請黃兆雄博士到校，讓同學認識國家安全的重要性。台上嘉賓與同學互動，獲益良多。

國慶日攤位遊戲活動



本校於 2 月份進行由民政及青年事務局、公民教育委員會、憲法和基本法推廣督導委員會本地社區工作小組及東華三院合辦的「認識《基本法》」講座，邀請各界嘉賓，范凱傑大律師（執業大律師）、李軒先生（鋼琴演奏家）、容羨媛女士（專業演員及節目主持）作講座分享，本校校監呂禮章太平紳士、東華三院東華三院教育科高級教育主任張業崇先生（中學教育）、公民教育委員會委員及憲法和基本法推廣督導委員會委員等亦一起到場參與，講座分享內容豐富，互動提問環節反映熱烈。



課外活動



冠軍隊伍



冠軍作品



亞軍隊伍



亞軍作品



季軍作品

家政學會烹飪比賽

本校家政學會在聖誕節即將來臨之際舉辦了烹飪比賽。這次比賽的主題是聖誕甜品，同學們需要運用不同的聖誕元素、食材和烹調方法，創作出一款具有聖誕特色的菜式。比賽以四人一組的形式進行，讓同學們有機會互相合作，展現創意和團隊合作精神。



季軍隊伍

中一戶外學習日 - 挪亞方舟

為協助中一同學增強自信心、溝通能力及團隊精神，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，希望同學更能掌握個人特點及強項，發揮潛能及定立目標。



成功挑戰高結構項目



用積木挑戰砌成最高的高度

課外活動

中二戶外學習日 - 大澳

本校於 12 月 21 日帶領中二同學到大澳學習水上棚屋的歷史和建築特色，更動手製作傳統茶粿糕點。

下午同學不怕寒冬，在大澳進行城市定向，走訪大澳每個角落。



中三戶外學習日 - 香港青年獎勵計劃 賽馬會愛丁堡公爵訓練營

同學於訓練營中進行不同的團隊建立遊戲加強班中凝聚力。亦有個人挑戰高低繩網結構，讓同學可以挑戰自我。



課外活動

學校戲劇節 中文戲劇班

劇目：真「正」的朋友

故事：中學畢業十年後聚會，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。



台前幕後大合照



第一幕：初識與誤會



第二幕：陪伴與信任



第三幕：成長與夢想



第四幕：嫉妒與反思



水壩下的我們，留下轉過很多彎的倩影。



女童軍集會及香港女童軍葵涌分會周年大會

本校女童軍每逢星期五都有集會，同學會在集會期間學習不同技能，如步操、摩斯密碼、編織等。本校亦在 5 月 14 日舉行了香港女童軍葵涌分會周年大會，當日主要由中一及中二同學負責接待來自女童軍總會及多間中小學的嘉賓。



課外活動

聖誕綜合表演



本年由學生會主辦的聖誕綜合表演節目豐富，除了聖誕大抽獎、師生大唱聖誕歌曲及手鈴表演外，老師們更獲邀粉墨登場，與舞蹈隊一同在台上勁歌熱舞，讓全校同學於假期前率先感受濃厚的節日氣氛！



香港青年獎勵計劃 野外鍛鍊科 遠足訓練課程

1A 查雨廷 1C 葉璟嶽 5A 陳浩然 5A 林家聲 5B 施秉宏
5B 司徒諾天 5D 張正宇 5D 江志德 5D 梁浩龍 5D 戴華江

十位同學於今年二至三月完成由香港青年獎勵計劃舉辦的野外鍛鍊科——遠足訓練課程，當中包括計劃遠足路線、學習急救、緊急事故處理程序等知識。完成兩次一日實習旅程後，同學更去了西貢北潭涌進行兩日一夜的評核旅程。



開餐！

同學們要揹上露營物資上山，可謂負重訓練。



休息過後，準備出發！



自製兩餸一湯，
白飯任裝。



到達終點！

皮革工作坊

為了使學生能全人發展，在各領域上發掘專長，學校安排皮革工作坊予中四學生。通過製作皮革錢包，希望培養同學對藝術的興趣。學生心耕細作的皮革錢包是他們埋頭苦幹、努力的成果。



同學專注留意導師講解及示範



同學正在用心製作自己的 DIY 錢包



製作完成，
一起大合照

課外活動

香港理工大學酒店及旅遊業管理學院 及 HOTEL ICON 考察



到酒店豪華套房了解酒店設施。



豪華客房體驗



了解酒店食肆運作及從業員經驗日



參觀著名自助餐食肆
「The Market」。



同學正在細心聆聽老師示範及講解

雜耍體驗

學校安排了雜耍體驗給予中四學生，以培育學生的耐心，過程中學生們小心翼翼避免失誤，儘管失敗多少次仍堅持不懈。



無懼失敗，務求令雜耍碟
「不落地」



透過不斷嘗試及努力，
同學可以示範多種花式，獨當一面

課外活動

旅遊與款待科



於主題公園地標城堡前
大合照



同學細心聆聽主題公園職員導賞



同學學習用毛巾摺成小飛象，
裝飾酒店房間



電影學會社際師生電影歌曲 歌唱比賽

電影學會舉辦社際師生電影歌曲歌唱比賽已於 5 月 10 日順利進行，當天四社參賽的老師和同學大展歌藝，在場欣賞比賽和為社打氣的同學十分踴躍，氣氛熱烈。比賽勇奪冠軍及最合拍大獎是信社，而忠社榮獲亞軍。



海洋公園導覽

四社於本年 1 月 22 日帶領同學參觀海洋公園，玩緊張刺激的機動遊戲。讓同學於考試後釋放壓力，並認識不同的野生生物。

理工大學生涯規劃導覽



本年 3 月 1 日由理工大學學生帶領同學參觀校園及分享大學生活。



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「Teen Teen 魚樂・魚菜共生課程」、「志在必 Darts 飛鏢訓練班」和「自我形象提升小組」，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。

Teen Teen 魚樂・魚菜共生課程

本年度魚菜共生小組吸納了不少新成員加入，同學在小組中除了學習科學的循環共生知識外，同時也利用自己耕種的成品製作了不同小食呢！



我們的園圃



同學們都在努力培植農作物！



動動手！



動動手！一起用自己的農作物製作食物



我們製作的蔥油餅

志在必 Darts 飛鏢訓練班

飛鏢除了是一種靜態運動外，同時亦是一種能夠鍛鍊專注力和眼力的體育運動。同學在小組中學習到飛鏢的基本知識及技術，例如飛鏢姿勢和出鏢技巧方法，更首次出外代表學校參加第 18 屆 ADA 國際飛鏢錦標賽。



飛鏢小組



第 18 屆 ADA 國際飛鏢錦標賽



到飛鏢訓練場練習！



參賽的同學



自我形象提升小組練習日常



學學美容知識！

學與教專頁

本校李家欣老師（生命教育組主任）、許欣鳳老師（生命教育組副主任）、陳翠蓮老師（德育及公民教育組主任）、黃錦汶老師（輔導組主任）、李敏婷老師（國家安全教育組主任）團隊參加「東華三院教學獎勵計劃（價值觀教育範疇）」，獲大會頒發大獎，並獲邀在1月17日於東華三院聯校教師發展日到台上分享。

此獎項表揚教學優異的教學團隊，評判團一致認為我們的團隊能夠審視校情，檢視學生的條件和需要，並能塑造全校價值觀學習的氛圍。

本校已連續五年在「東華三院教學獎勵計劃」中獲取殊榮，再次肯定我們學校的學與教質素。本校教學團隊必定鼓勵教師繼續追求卓越，提升教學質素。



東華三院教學獎



聯校英語說話練習

本校英文科老師分別在1月5日及5月17日帶領多位中六及中四同學到保祿六世書院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，令他們增強英語說話的自信心。



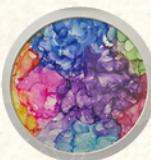
社工的話

撰文：鄧姑娘

療癒的色彩・酒精墨水創作

酒精墨水利用酒精相容、相斥及快乾的特性，在不吸水的素材，例如紙張、玻璃、瓷磚上讓不同顏色的墨水量染擴散，乾涸後凝結成特別的色彩線條及自然的墨跡。酒精墨水創作不需要任何的繪畫基礎，也不需要畫筆等工具，只要有酒精墨水的材料，就可以輕鬆自由創作，沒有對與錯，沒有刻板的規範，任何人都可以輕易上手，創作出獨一無二的藝術品。

獨一無二的同學作品



酒精墨水畫



酒精墨水創作畫



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，
抽出「每日金句」，
為自己打打氣，
享受每一天！



酒精墨水玻璃手飾盒



酒精墨水手機殼



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

第一屆扶少盃三人籃球賽

香港區冠軍

總賽區亞軍

(蒙古隊，澳門隊，香港隊共六隊)

5B 吳瑠儀 5B 陳逸彤

4B 盧咏琳 3A 林家慧



葵青區中學校際羽毛球賽

男乙冠軍

4A 陳子遊 4A 張晉樂

3A 陶嘉翔 3D 鄧廷軒

2B 梁柏狄 2D 黃麒諾



葵青區校際男子足球賽(初級組)

亞軍

1A 梁凱傑 1B 黃亦晞 1C 劉譯天 1C 吳卓橋

2A 張治平 2B 馮智傑 2B 羅冠憲 2B 梁兆禧

2B 呂迪琛 2B 譚肇鏗 2B 王樂軒 2B 張靖風

2B 李俊傑 2C 李俊寶 2D 吳進龍 2D 伍恩樂

3A 莫梓涵 3A 陶嘉翔 3B 許陳楚武





葵青區校際田徑賽

男子甲組

400 米欄	冠軍	6C 張灝天
110 米欄	季軍	6C 張灝天
400 米	冠軍	4B 林宗琛
800 米	季軍	4B 林宗琛
鉛球	季軍	5B 司徒諾天
三級跳遠	殿軍	6D 張文耀
4x400 米	冠軍	6C 張灝天 3A 蔣昊恩 4B 林宗琛 5D 戴華江 6C 梁堯晉 5C 鄭梓謙

男子甲組團體冠軍

男子乙組

800 米	冠軍	4B 黎文立
1500 米	季軍	4B 黎文立
100 米欄	冠軍	4A 劉健威
100 米	殿軍	4A 劉健威
三級跳	亞軍	4B 陳斌
跳遠	殿軍	4B 陳斌
鐵餅	亞軍	3B 余德威
跳高	殿軍	3A 許雋銘
4x400 米	殿軍	4B 黎文立 3A 許雋銘 2B 李俊傑 4B 陳柏軒 4A 張逸熙

葵青學界男子乙組團體殿軍

男子丙組

100 米欄	冠軍	2C 盧逸昇
跳高	冠軍	2C 盧逸昇
鉛球	冠軍	1B 嚴承恩
鐵餅	亞軍	1B 嚴承恩
跳高	亞軍	2A 張治平
跳遠	殿軍	2A 張治平
800 米	殿軍	2B 馮智傑
1500 米	殿軍	2B 馮智傑
1500 米	季軍	2C 黃浚
跳遠	季軍	2D 伍恩樂
200 米	殿軍	2D 伍恩樂
4x400 米	亞軍	2D 伍恩樂 2A 張治平 2B 馮智傑 2C 黃浚 1B 戴永謙 1C 文柏然

葵青學界男子丙組團體冠軍

葵青學界男子團體總冠軍

女子甲組

標槍	冠軍	5B 吳璐儀
跳遠	冠軍	5B 吳璐儀
100 米	冠軍	5A 梁宇晴
200 米	冠軍	5A 梁宇晴
400 米	冠軍	6B 陳芷嵐
200 米	亞軍	6B 陳芷嵐
鉛球	冠軍	6B 梁宇茵
跳高	殿軍	6B 馬森兒
100 米欄	殿軍	5B 陳倬瑩
4x400 米	冠軍	5B 吳璐儀 5B 陳倬瑩 6B 陳芷嵐 5B 馬森兒 6B 羅筱熾

葵青學界女子甲組團體亞軍



女子乙組

800 米	冠軍	3B 李紫悠
1500 米	冠軍	3B 李紫悠
鉛球	冠軍	4B 盧咏琳
400 米	亞軍	4B 羅雅琪
100 米欄	殿軍	3A 林家慧
4x400 米	冠軍	3A 林家慧 4B 羅雅琪 3B 李紫悠 4B 盧咏琳

葵青學界女子乙組團體季軍

女子丙組

100 米	殿軍	2D 文倩瑩
200 米	殿軍	2D 文倩瑩
跳高	殿軍	1C 湯婧彤
葵青學界女子丙組團體第六名		



東華三院聯校運動會

男子甲組

110 米欄	亞軍	6C 張灝天
400 米	第五名	4B 林宗琛
800 米	第五名	4B 林宗琛
4x400 米	殿軍	6C 張灝天 3A 蔣昊恩 5D 戴華江 6C 梁堯晉 5C 鄭梓謙



男子乙組

1500 米	冠軍	4B 黎文立
800 米	第五名	4B 黎文立
100 米欄	殿軍	4A 劉健威
跳高	殿軍	3B 許雋銘
4x400 米	殿軍	4B 黎文立 3A 許雋銘 2B 李俊傑 4B 陳柏軒 4A 張逸熙

男子丙組

800 米	亞軍	2B 馮智傑
1500 米	亞軍	2C 黃浚
400 米	殿軍	2A 張治平
200 米	殿軍	2A 張治平
跳高	殿軍	2C 盧逸昇
鉛球	殿軍	1B 嚴承恩
100 米欄	殿軍	2C 李俊寶
4x400 米	季軍	2D 伍恩樂 2A 張治平 2B 馮智傑 2C 黃浚 1B 戴永謙 1C 文柏然

東華聯校男子丙組團體季軍

東華聯校男子團體第五名

女子甲組

標槍	亞軍	5B 吳璐儀
跳遠	殿軍	5B 吳璐儀
鉛球	亞軍	6B 梁宇茵
100 米	季軍	5A 梁宇晴
200 米	殿軍	5A 梁宇晴
400 米	季軍	6B 陳芷嵐
800 米	第六名	6B 陳芷嵐
跳高	季軍	6B 馬森兒
100 米欄	第六名	5B 陳倬瑩
1500 米	第六名	5B 鄧敏兒
4X400 米	冠軍	5B 吳璐儀 5B 陳倬瑩 6B 陳芷嵐 6B 馬森兒 5B 鄧敏兒

東華聯校女子甲組團體亞軍

女子乙組

1500 米	冠軍	3B 李紫悠
800 米	亞軍	3B 李紫悠
標槍	季軍	4B 盧咏琳
鉛球	第六名	4B 盧咏琳
400 米	殿軍	4B 羅雅婧
4x400 米	季軍	3A 林家慧 4B 羅雅婧 3B 李紫悠 4B 盧咏琳

東華聯校女子乙組團體第四名

女子丙組

100 米	亞軍	2D 文倩瑩
200 米	季軍	2D 文倩瑩
跳高	殿軍	1C 湯婧彤
100 米欄	殿軍	2A 蘇夢楹
1500 米	第五名	2D 蘇子詠
800 米	第六名	2D 盧樂錫
4x400 米	季軍	2D 盧樂錫 2D 許凱斯 2D 蘇子詠 1A 陳皓晴 1D 李詩彤 1D 馮可瑤
4x100 米	第五名	2D 文倩瑩 1B 梁穎欣 1C 湯婧彤 1B 黃穎詩 1D 李詩彤

東華聯校女子丙組團體第五名

東華聯校男女子團體第四名

2023 年全港軟式曲棍球錦標賽

公開組 亞軍 1D 陳芯儀

香港越野錦標賽

女子學校組 6 公里 第四名 3B 李紫悠

全港菁英盃青年長跑大賽 全港校際邀請賽

女子組個人 亞軍 5B 吳璐儀

香港學界定向錦標賽（中距離）

精英組 第2名 3B 李紫悠

XTERRA JAPAN-NENOUKEGEN TRAIL RUN 越野跑 16K

公開組 第一名 3B 李紫悠

越野三項青年 A 組 (14-15)Triathlon-YOUTH A Female (14-15)

第一名 3B 李紫悠

全港學界精英田徑（團體）比賽

女子組

鐵餅 季軍 4B 盧咏琳

香港街馬 2023

十公里精英組女子少年組 冠軍 3B 李紫悠

二零二三至二零二四年度 《伍若瑜通訊》第二期

編輯：朱嘉慧老師、黃岳春老師

