



# 東華三院伍若瑜夫人紀念中學

## TWGHs Mrs Wu York Yu Memorial College





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

ATTENTION

ATTENTIVE MINDS 殷勤向學

ACTION

ACTIVE HANDS 踴躍爭進

APPRECIATION

GRATEFUL HEARTS 感恩同行



# 全方位學習

## 跨學科學英文

### Level UP!

語文能力是學習所有學科的基礎，東華三院伍若瑜夫人紀念中學致力於培育學生的語文素養，提升運用英語的能力，同時協助他們全面發展以及接受文化熏陶。學校一直積極優化校本課程，舉辦跨學科活動供學生參加，並突破課堂框架、空間限制，將語文學習融入各學科的課程內容之中，更與學生息息相關的日常生活建立聯繫。本校致力營造濃厚的學習氛圍，提升學生對英語學習的興趣，建構穩固的知識基礎。學校英文科教師團隊於2022-23年度獲頒「東華三院教學獎」。而學校的跨學科英語教學法更榮獲行政長官卓越教學獎，可見英語教學成效顯著。



## 跨學科學習

### 英語環繞生活

學校特別推展「跨科英語學習」(Language across the Curriculum)，致力突破英語教學框架，將英語元素融入各學科之中，讓同學能多接觸和運用英語，提供富趣味的學習體驗。學校在初中推行「跨學科寫作訓練」，中一至中三級英文科及其他科目的老師需要相互協作、共同優化學校的校本課程，將課堂教授的課題重新整理和編排，以達至各科教學和英文科內容的融會貫通。例如中二級上學期，世界歷史科教授學生歐洲文藝復興課題時，英文科亦會教授藝術相關課題，並讓學生以文藝復興為題材撰寫作文。下學期地理課中講解能源問題時，英文科老師會在課堂中與學生共同閱讀能源問題的相關文章，並圍繞此主題作文。通過展開「跨學科寫作訓練」，引導學生將英文與不同學科建立關連，提升英語能力的同時，更有助於掌握其他學科的知識點。

英文科創立的跨科英語學習 (LAC) 是學校珍貴的學術成就之一。它協助學生透過語文學習提升邏輯表達、思辨能力、創造力，為同學建構汲取其他學科知識的基礎。當學生了解到他們的語言能力可以實際應用於日常生活時，將會提升他們學習的動力。學校定期舉辦各類型跨科協作活動，例如中文科及輔導組舉辦的元宵節猜燈謎、地理學會舉辦橡皮划艇、體育科舉辦籃球活動等，為擁有不同技能與強項的學生提供發揮所長的空间，從文學愛好乃至體藝發展，通過穩固而成熟的跨科協作，幫助學生享受優質的學習果效。



## 學生勇奪 iGEM 金獎

### 以英語分享科研成果

今年，本校學生再度參與由麻省理工學院首創的一年一度世界最大型合成生物學競賽「國際遺傳工程機械設計競賽」，代表香港前往巴黎參賽。學生以「運用 AI 研發肺癌化療藥」為設計主題，利用 AI 程式和轉基因技術製作抗癌肽，最終從來自 50 個國家的 400 多隊中脫穎而出，榮獲金獎，為港爭光。



在比賽中，本校學生與來自世界各地的參賽者積極交流，又在 Grand Jamboree 講台上以流利英語介紹自創的科研成果、回答評審及媒體的提問。最後，學生在「最佳教育推廣」方面躋身全球高中組別前 5 名，展示了出色的英語表達技巧和紮實的學問基礎，也奠定了「跨科英語學習」的重要基礎。





## 多元學習活動

### 豐富校園體驗

為了營造多元化的英語學習環境，學校從不同教學層面滲透跨科學習元素，舉辦各類型活動以豐富學生的語言經歷。其中一個例子是班際英語短劇表演，學生在這個活動中需要分工合作，編寫英文劇本、設計舞台、製作表演道具，並以英文進行表演。各個班級皆有走上舞台表演的機會，以全校參與的形式推動英語教學發展，透過短劇展示，匯聚了不同學科知識，藉以擴闊學生的學習層面。

英文短劇活動開辦至今已經十年，通過同學的積極參與，學生增加了英文會話的機會，提高了對學習和應用英文的信心，同時豐富了他們的校園生活。活動除了將所學知識與英語學習相互結合外，還有助鞏固其他學科的知識。此外，通過班際英文短劇表演，為學生和老師提供更多相處和交流的機會，加深彼此的了解，以及促進師生關係，促進課堂的參與度與投入感。對於英文科老師而言，他們藉着跨學科合作的機會，能夠與各科組老師建立緊密的溝通和合作關係，共同討論教學政策，不斷完善課程結構，並與學生一起共同成長。



## 豐富學習渠道

### 全方位裝備學生

豐富的詞彙有助學生提升閱讀和寫作水平，培養語言技能。學校為此特別為初中學生印製「英語詞句簿」(LAC Vocabulary Logbook)，專收集中一至中三級學生在各科學習中常遇到的英文生字。學生需要定期完成詞句簿的作業，包括查詞義和運用生字造句等。此外，學校還開發了名為「English iZone」的英文網頁，專門為學生提供學習資源。網頁上載了英語詞句簿中的生字錄音，同學可以隨時聆聽並溫習這些生字。同時，教學團隊更把跨科英語學習的活動內容及相關錄像上傳至網頁上，讓學生可以隨時進行生字的溫習和鞏固，創造更多元化的學習資源和互動機會。



## 走出校園

### 拓闊國際視野

學校舉辦英語會話日，讓學生有機會與各學科的老師進行英語交流。外籍老師會在午飯期間主持桌上遊戲，學生可以在享受遊戲樂趣的同時，熟悉英語交流的氛圍。此外，老師還會帶領學生走出校園，前往外國遊客較多的地區，讓學生與外國人進行交流。針對高年級學生，學校則安排他們參加遊學團，前往不同國家與當地人士深度交流，增加跨文化溝通能力，以及提升英語會話水平，拓寬了他們的國際視野。

學校一直積極提供多樣化的英語學習機會，鼓勵學生多在日常生活中以英語作交流，不斷提升自己的表達能力，增強對不同文化的認知和理解。



## 推動教研文化

### 追求卓越

本校英文科教師團隊參與中文大學「優質學校改進計劃」(QSIP)，透過與資深英語顧問共同備課及觀課，提升教師專業及學生的學習效能。本校團隊 2022-23 年度獲頒發「東華三院教學獎－英國語文教育學習領域」，藉此表揚本校在英語教學方面的驕人成就。



## 延伸英語課程

### 體驗文化多樣性

學校不僅不斷改良和優化校本課程設計，還積極推廣英語在日常生活中的應用，創立及實踐教學計劃。該計劃是基於維果茨基的社會文化學習理論，指出語言是通過個人在社會事件、情境和過程中的遭遇和互動中逐漸發展而成的。故此，學校將這個理念融合於英語教學當中，帶領學生沉浸在學校營造的濃厚、真實的英文語境中，讓他們充分感受語言和文化的氛圍，使學習英文變得更為生動有趣。在計劃中，學校採取了四個主要策略：聯繫社區網絡、整合跨學科知識、培養信心和能力、擁抱文化多樣性。通過上述教學法，校本 LAC 課程不僅提升了教學的深度與廣度，更使學生得到更全面的語言發展。



學校靈活運用四個教學策略，循序漸進地帶領學術基礎較弱的學生進步，提供針對性和適切的支援和指導，以不同學習計劃和活動滿足同學多樣化的學習需求，發掘他們的個人潛力，更自信地面對生活和學習中遇到的不同挑戰。在早會中，學校會安排英語大使、老師和學生以英文進行匯報，並且定期舉行英文短講，將英文元素與當前發生的社會時事、勵志故事、英語名人名言等相結合，讓學生在日常生活中多聽、多說，奠定穩固的語言基礎。

傳統節日亦是英文科重要的教學主題，包括聖誕節、萬聖節、感恩節等，學生從相關活動中學習，從中了解到節日的由來、習俗、特色等不同方面的知識，藉以深化其學習領域。





## 靈活運用英文

### 為大學面試做好準備

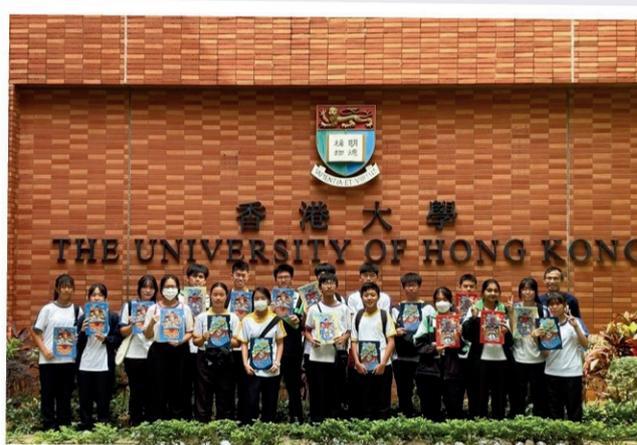
學校為學生提供升學就業方面的援助，致力協助同學在英語面試時，取得更優秀的成績和良好的表現。為此，英文科與升學擇業輔導組達成協作，每年為中五學生舉辦跨科活動——中五求職體驗 (Job Hunting Experience)。活動中需要每位中五學生模擬求職者，撰寫求職信並且穿著正裝，參加以英語為主要語言的工作面試，他們將申請來自不同行業的 8 個崗位。其後，將會由作為評審的老師選出 16 位表現傑出的「求職者」。同學們可以在模擬的過程中代入角色，體驗以英文參與面試及選擇工作職位，讓同學們沉浸於英文環境之中，並且認識到學習英文的重要性，擴闊多元發展路向。

## 聯繫社區網絡

### 投放豐富資源

為拓闊學生知識視野，使學習不僅僅局限於課堂之中，學校着重把握校外資源的投放，靈活運用和合理分配，與抱有相同教育使命、願景的機構以及組織合作。

教學團隊同時亦會尋找社區中的學習資源，建立聯繫，希望藉此讓學生有更多機會接觸廣闊的世界，成為學校建構資源紐帶中最大的獲益者，從中取得更大的學習成效，受益匪淺。學校將同學的接觸範圍和層面由課堂之中擴展到課外活動，包括無伴奏合唱、義工服務、烘焙等。另外，從學校部門延展至校外組織，例如東華義工、賽馬會等，幫助同學把個人能力和興趣特長應用至日常生活之中，將知識融會貫通。



## 東華三院伍若瑜夫人紀念中學

創校年份：1977 年

學校類別：資助、男女

校訓：勤、儉、忠、信



Love is the  
bridge between **you**  
and **everything**.

- RUMI -



## 東華三院伍若瑜夫人紀念中學

地址：新界葵涌安捷街 13-21 號

電話：2428 5129

傳真：2480 3015

電郵：wyss@tungwah.org.hk

網址：<https://twghwyms.edu.hk>



學校網址



GoodSchool



# 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

電郵：wyyss@tungwah.org.hk

網址：https://twghwymms.edu.hk



伍若瑜夫人紀念中學  
東華三院

## 躍進勤學 感恩同行

本校創辦於1977年，一直秉持著東華三院「全人教育」的辦學宗旨，為廣大學子提供優質的學習環境，讓他們發揮各方面的潛能。

### 承先啟後 卓越非凡

本校近年積極從各方面切入，透過校園新建設，彰顯出教學策略的優勢，配搭多元化活動，提升學生見識。教育趨勢雖瞬息萬變，但本校教學團隊迎難而上，採取循環反覆式的混合教育，運用校園已有設施，推行跨學科及組別的學習，並於教學活動中滲入價值觀元素，希望致力為同學奠下穩固、紮實的學問基礎，亦能立德樹人，孕育新一代。



東華三院教學獎勵計劃  
優秀計劃獎

學校團隊專業卓越，致力於提升教學質素，並於上年度參與「中文大學優質學校改進計劃」，進行一系列議課、觀課及評課等，加深全校對教育理念的認識。學校團隊的教學實踐更獲得專業嘉許，本校連續五年在「東華三院教學獎勵計劃」中勇奪殊榮（包括「英語教育」、「語文教育」、「科學教育」、「訓育及輔導」、「價值觀教育」），再次彰顯我們教與學範疇上的成就斐然。日後定必繼續銳意創新，砥礪前行，以提升教育質素為己任。

### 立德樹人 懿言嘉行

為迎合學界對價值觀教育的推行，學校早於數年前開展正向教育計劃，務求將「鼓勵、欣賞及感恩」等價值觀滲透於學科及多元化活動之中，在校園建立歡欣愉悅的氛圍及享受生活的態度，引導同學互相關懷，成就積極正面的品格，邁向人生的康莊大道。



# 全校打造英語氛圍 提升學習動機

本校致力營造活潑的英語學習環境，讓學生每天上學也能置身在英語氛圍中。學校以英語進行早會，學生亦以英語作宣佈及分享。我們將英語融入校園生活，進行英語早讀活動及透過校園電視於午膳播放英語節目，讓學生於課堂外也能置身於豐富的英語語境。除了校內的英語學習活動外，本校亦鼓勵學生踴躍參與全港性英語活動和比賽，增加同學接觸英語的機會和運用英語的信心，全面提升學生學習英語的能力。



• Chief Executive's Award for Teaching Excellence



• WYY Gratitude Day

## 推動教研文化 追求卓越

本校英文科教師團隊參與中文大學「優質學校改進計劃」(QSIP)，透過與資深英語顧問共同備課及觀課，提升教師專業及學生的學習效能。本校團隊在2022-23年度獲頒發「東華三院教學獎——英國語文教育學習領域」，藉此表揚本校在英語教學方面的驕人成就。本校曾獲教育局頒發「行政長官卓越教學獎」，以表揚本校在英語教學方面的成就。



## 跨學科協作 鞏固語文根基

本校以「全校參與模式」推行跨科英語學習(Language across the Curriculum)，在初中及高中進行跨學科英語活動，例如跨學科話劇表演、跨學科寫作訓練、設計英語電子雜誌、跨學科專題研習等，讓學生明白跨學科學習英語的重要性，並能有效地在各個科目活用英語。

學校設置校本網上英語學習平台English iZone，讓學生能夠重溫各科目課堂上學到的英語詞彙及標準發音。平台上收錄了學生多年來的學習成果，包括英語話劇班際比

賽及個人演講的影片、英文校報Glitter和英語寫作比賽獲獎的佳作，學生隨時隨地都能輕鬆自主學習。



## 活學活用 價值觀培育

學校透過日常的英語寫作及恆常的英語閱讀訓練，培養學生正確的價值觀，活用英語。在高中的跨學科專題研習中，教學團隊也加入了價值觀教育，讓學生在探討各個主題時懂得辨識當中涉及的價值觀，並付諸實踐，協助他們面對未來生活上的不同挑戰。



學生擁有穩健的語文基礎，培育正確價值觀，能夠加強同學在各個範疇上的表現，英文科經常與校內不同組別聯辦活動，例如每年與升學及就業輔導組合辦「中五求職體驗」(Job Hunting Experience)，讓學生撰寫求職信和穿著整齊套裝參加模擬英語工作面試，加強同學英語會話，以及探索生涯規劃的能力。



• Job Hunting Experience



另外，本校也請來專業外籍導師，在英語角舉行不同的午間活動，藉此引發同學對學習英語的興趣，並定期提供英語話劇及英文辯論培訓，以學科結合活動，提升他們的英語表達能力，發展潛能。在校外，同學亦積極參與不同類型的英語活動，包括香港電台的Teen Time英語節目、參觀Google Office、與區內、外的學校舉辦聯校英語說話訓練等，自信地運用英語。



• RTHK Teen Time Live Recording



## Embracing the Culture Connecting with the world

Cultural immersion is key to mastering a language, and the English department has crafted diverse cultural avenues such as "Festive Fiesta", "Life & Values" and "Literature Lovers". These platforms not only offer students the chance to delve into various cultures on and off-campus but also seamlessly integrate English proficiency with positive values in their daily lives. Additionally, students actively participate in global cultural exchange tours spanning destinations like San Francisco in the United States, Australia, the Philippines, and more. This immersive approach not only enriches language learning but also fosters a broader understanding of diverse global perspectives.



• Halloween Fun Day



• Study Tour to Australia

# 2024年香港中學文憑試

## 學生表現優異

本校多年來致力為學生提供優良的學習環境和多元化的學習機會，提高學生的學術水平和發揮他們的潛能。本校有110名學生參加2024年香港中學文憑試，成績表現優異，四個核心科目的合格率或達標率遠高於全港平均。

獲得佳績的同學眾多，以下節錄其中幾位同學的成績：

中六畢業生	入讀大學及學系	2024香港中學文憑試成績	曾就讀小學
巫資聰	香港中文大學—內外全科醫學士課程	中國語文5**，生物 5**，數學5*，化學5*，物理5	中華基督教會基真小學
朱紫澄	香港中文大學—歷史系	中國語文5**，中國歷史5**	石籬天主教小學
羅响	香港科技大學—國際科研	數學5**，數學延伸部分單元二5*，化學5*，物理 5*	石籬聖若望天主教小學
陳俊鵬	香港中文大學—地理資源管理	地理5**，數學5，化學5	香港道教聯合會圓玄學院石圍角小學
麥洛源	香港浸會大學—中醫學學士及生物醫學理學士	中國語文5**	慈幼葉漢千禧小學
吳肇瑜	香港科技大學—工程學—延伸主修人工智能	數學5*，數學延伸部分單元二5*，化學5*，物理 5*，中國語文5	石籬天主教小學
林兆華	香港科技大學—理學A組—延伸主修人工智能	數學5*，數學延伸部分單元二5，化學5，物理5	中華基督教會全完第一小學
鄺智峰	香港中文大學—專業會計學	中國語文5，經濟 5，企業、會計與財務概論5	慈幼葉漢小學

恭喜其他考獲佳績的同學，上述名單未能盡錄。  
再一次恭賀各位同學！

### 巫資聰同學 (2024年成功考入中大醫學院)

我很感謝母校給予我機會參與了專業國際生物科技比賽——「iGEM」，透過比賽令我對現今的科學研究有更深入的認識及了解，比賽期間，我有幸與大學教授接觸和交流，令我受益匪淺。我自少著迷於醫學，學校的活動為我照亮了科研的前路，我升讀大學選擇了修讀醫科，希望能對醫學有更深入的了解，研究新的治療方法，為病人帶來希望是我的夢想。

將來我想做一名醫生，懸壺濟世，護佑人們的健康，我也會進行醫療研究，做一位科學家，希望能為廣大市民帶來更有效治病的療法，幫助更多的病人脫離苦海，重拾健康。





# 作育菁莪 傑出成就



## 程小雅校友

### 奧運競步隊代表

在2020年夏季奧運會中，程小雅代表中國香港隊，參加女子20公里競走比賽。在校期間多次獲得學校資助出國受訓或遠赴外地作賽，小雅與母校緊密聯繫，並樂於與學弟學妹分享自己的故事。現在正攻讀兩個碩士學位，旨在為同路人提供支援。



## 張燕雯校友

### 清華學子

2022年畢業的燕雯現正就讀內地一等學府——北京清華大學，在校就讀期間，已多次獲得獎學金嘉許，並於2011年在過千名學生中脫穎而出，近距離跟隨財政司司長陳茂波先生，體驗他的工作細節。即使燕雯現身在異地，仍然與母校緊密聯繫。



## 謝婉雯醫生

### 本校1986年畢業校友

謝婉雯在2003年非典型肺炎肆虐期間救病拯危，奮勇殉職。東華三院、本校和香港胸肺基金會設立了不同獎學金，藉此延續謝醫生奮不顧身、捨己為人的精神。



## 學生獲得獎學金節錄如下:

東華三院及本校特設多項獎學金供學生申請，旨在表揚和嘉許在不同範疇有卓越表現的學生，更希望同學能夠傳承傑出校友的奉獻精神，於日後回饋社會。

### 東華三院獎學金

The Association of Chairmen of The TWGHs Scholarship
TWGHs Li Shiu Chung Memorial Scholarship
TWGHs Wong's Kong King Int'l (Holdings) Ltd. Scholarship
TWGHs SF (MNT) Fund Scholarship
Ms. Ginny Man Virtues of TWGHs Scholarship
TWGHs Hui Siu Wing University Scholarship
TWGHs Willy Tsoi Wing Yuet University Scholarship
TWGHs China Bank (HK) Mainland Scholarship
Mr and Mrs Li Ven Fuen University Scholarship
80-81 Scholarship Fund
H. K. Commercial Bank Scholarship Fund (81-82)
Hang Seng Bank Golden Jubilee Scholarship
D. H. Chen Foundation Scholarship Fund
Tung Wah Student of the Year Award
Tung Wah Student of the Year Award (Extra-curricular Activities)
HKDSE Outstanding Award

### 本校獎學金

Wing Lung Bank/Mrs. Wu York Yu and Tung Wah Scholarships Awards for Outstanding Performance
Alumna Ms Winnie Lin Suk Man Scholarship
T.K. & W.Y. Yick Memorial Scholarship
Mrs Wu York Yu Memorial Scholarship (Personal Growth and Development)
Alumni Association Outstanding Students Award

### 其他獎學金

Tsuen Kwai Tsing District Outstanding Student Award
Uplift Educational Charity Foundation
Sir Edward Youde Memorial Fund Awards
Tsuen Wan Rural Committee Scholarship
As Water Group HK Student Sports Awards
Link University Scholarship
Concord Fortune Ming Tak Charity Fund
Youth Arch Student Improvement Award

# 閃亮舞台 成就斐然

## 傑出學生楷模6A班陳浩然同學 獲選為「東華三院傑出學生獎第一名」及「新界區優秀學生」



陳浩然同學榮獲「東華三院傑出學生獎」第一名，獎項是為了嘉許在學業成績、品行、課外活動及服務等方面有傑出表現的屬校學生，冀為學弟學妹樹立「東華人」的楷模。陳同學在上述評審項目表現優異，且面試表現出色，獲評審團的高度肯定，於東華三院十八間中學的一眾參賽同學中脫穎而出，奪得第一名的殊榮。陳同學除了奪得東華三院傑出學生獎，更在「新界區優秀學生選舉」被評選為新界區優秀學生，成就斐然。



### 學術及領袖培訓



**iGEM (國際基因工程機器競賽)**  
勇奪比賽中最高級別的金獎  
並首次於兩領域同時獲全球前五名!

本校學生與另外四所中學組成聯隊「HK-Joint-School」參加2023年「國際基因工程機器競賽 (iGEM)」，並於11月首次遠赴法國巴黎參加各個評核環節。國際基因工程機器競賽是由麻省理工學院於2003年首創，是一年一度的世界最大型及最具影響力的生物科技比賽。今年，有超過400隊來自66個國家的隊伍參賽，總參賽人數更達七千人以上。

本校聯隊今年以「生物可降解的抗菌膠布」作為題目，經各個評核環節後，勇奪比賽中最高級別的金獎，並刷新香港中學參賽以來紀錄，首次於兩個領域成為全球高中組首5名的成績，分別為「教育」領域和「可持續發展目標」領域，成績令人鼓舞。



**中一級「勇敢踏出第一步」**  
沿繩下降高結構歷奇活動

為幫助中一同學更快適應充滿挑戰與機遇的中學生生活，本校特別為中一級準備沿繩下降高結構歷奇體驗，期望透過活動讓同學在面對困難關時，仍能以勇敢的心，堅持所想，完成目標。



**一人一制服**

本校推行「一人一制服」計劃，期望透過多元學習活動培養積極正向價值觀、自律守規、團隊合作及服務社會的精神。學生參與制服團隊，能積極參與社會服務、並訓練紀律，培育他們成為未來領袖和負責任的公民。



**香港好故事多元能**  
發展計劃：模擬國際會議  
暨外交解難挑戰賽

早前本校辯論隊同學參加模擬國際會議暨外交解難挑戰賽，兩隊同學經過初賽及決賽兩輪比拼，以不同國家代表身份進行演講、游說及辯論，成功獲得評判青睞，兩隊皆奪得潛力外交官獎項。

### 半島青年商會55周年慶——拼出夢【相】

本校同學參加了香港半島青年商會以「半島·夢·非凡」為主題「拼出夢【相】」活動，嘗試刷新「以最多相片拼貼出來的畫」的世界記錄。同學們在畫紙上表達自己的夢想，最終整合成一幅凝聚所有夢想的大圖畫，鼓勵大家勇敢追求夢想。



**2024「我們愛讀書」之**  
港心灣區行成績進步獎

本校學生榮獲半島青年商會2024「我們愛讀書」之港心灣區行成績進步獎。



**香港課外活動**  
優秀學生表揚計劃

本校同學榮獲由香港課外活動主任協會頒發的「香港課外活動優秀學生表揚獎」，表揚她在課外活動方面表現出色，具領導才能。



**金紫荊盃香港校際作**  
文暨普通話朗誦大賽

本校學生參加我愛我的祖國「風景名勝篇」金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽獲得優異獎。



**傑出紅十字青年會員**  
——全港

本校同學表現卓越，獲頒香港紅十字會的「傑出紅十字青年會員——全港」頭銜，每年全港僅有十位表現優秀的候選人可獲此殊榮。

# 驕人成就—體育

## 葵青區中學校際田徑比賽

本校田徑隊成績斐然，多次蟬聯「葵青區中學校際田徑賽」男子組及女子組團體冠軍。其中，23-24年度男子組連續七屆奪得團體冠軍、女子組亦奪得團體亞軍。



## 「華菁杯」中學校際羽毛球比賽

華潤物業聯合東華三院舉辦「華菁杯」聯校羽毛球賽。由東華三院十八所中學，一共派出72名羽毛球運動員出賽。本校獲得團體總冠軍，表現卓越。



## 影視藝人籃球隊訪校賽

由校友名人伍富橋、吳業坤及香港聯會甲組球員組成的籃球隊「VR-1」到本校訪問及比賽。本校男子籃球隊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。



## 扶少盃三人籃球賽香港區及總賽區

本校在第一屆扶少盃三人籃球賽中榮獲香港區冠軍，展現出色的球技與團隊合作精神。在總賽區中，本校校隊勇奪亞軍。



## 葵青區中學校際羽毛球賽

本校羽毛球隊在葵青區中學校際羽毛球賽中表現優異，榮獲男乙組冠軍。



## 葵青區校際男子足球賽(初級組)亞軍

在葵青區校際男子足球賽(初級組)中，本校表現出色，榮獲亞軍。這一成就展現了球隊的努力和團隊合作精神，充分體現了同學們在比賽中的拼搏精神與競技實力，恭喜以上得獎同學。



## 葵青區中學校際游泳比賽

本校游泳隊參加中國香港學界體育聯會舉辦「葵青校際水運會」獲得男丙4x50四式接力冠軍以及男丙團體冠軍。

廉政公署iTeen領袖培訓計劃	學校夥伴大獎
第三十四屆傑出學生選舉	「優異學生獎」及「演說技巧獎」
「化學家在線」自學獎勵計劃 2023	11項鑽石獎、2項白金獎、銀獎及2項銅獎
數學思維大激鬥2024	金獎、2項銀獎、3項銅獎、3項級別團體優異獎
粵港澳大灣區資優天文學家挑戰賽2024	銀獎
第41屆香港數學奧林匹克比賽初賽	2項榮譽獎
GMEC全球數學精英賽2024香港賽區初賽	數學組銀獎及奧數組銅獎。
亞洲國際數學奧林匹克晉級賽	高中組銀獎
華夏盃全國數學奧林匹克邀請賽2024 (香港賽區)	2項「晉級賽」三等獎及2項「總決賽」二等獎
葵青區中學校際游泳比賽	7項冠軍、4項亞軍、3項季軍，及1項殿軍
香港街馬2023	十公里精英組女子少年組冠軍
龍貓精神愛心跑2024	8公里個人挑戰賽冠軍
XTERRA JAPAN NENOUEKOGEN 越野跑16K公開組	第一名
2024三項鐵人世界盃香港越野三項青年A組	第一名
葵青區校際女子籃球賽	高級組亞軍
飛躍盃跆拳道錦標賽2023-2024	KKF53+亞軍
全港軟式曲棍球錦標賽	公開組亞軍
香港學界定向錦標賽 (中距離)	亞軍
MBW國際跆拳道錦標賽2023	12-14歲女子搏擊55-59kg亞軍

# 驕人成就—藝術

## 第七屆全港學界咖啡拉花大賽

本校9名同學參加第七屆全港學界咖啡拉花大賽，表現優秀。全港參加高級組比賽逾120位同學，本校參加高級組的兩位同學躋身16強，而初級組同學更能在64名參加者中進入8強，實力非凡。



## 青少年兒童創藝繪畫大賽2023

本校兩位同學憑著創意及設計的天賦，以電繪作品參加全港青少年兒童創藝繪畫大賽，最終在約700名參賽者中脫穎而出，獲得全港季軍及殿軍，並獲邀參加香港Art Piece展覽，以及於巴黎舉行的藝術展。



## 亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽2024 (香港區賽)

本校同學參加2024年亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽(香港區賽)，在校際排舞組中榮獲季軍，展現出色的舞蹈實力。



## 第六十屆學校舞蹈節

本校同學參加「第六十屆學校舞蹈節」，在體育舞蹈項目中取得優異成績，獲得以下獎項：團隊舞榮獲甲級獎及編舞獎；倫巴舞獲得3項甲級獎及1項乙級獎；查查舞、牛仔舞及森巴舞各獲得4項乙級獎。

其中，本校舞蹈隊參加第六十屆學校舞蹈節爵士舞及街舞項目，舞蹈名稱名為喜·怒·哀·樂，榮獲優等獎及編舞獎。



## 「賞藝縫裳」時裝設計比賽及匯演 2023/24

恭喜本校6D麥曉陽同學於教育局主辦「賞藝縫裳」時裝設計比賽中，榮獲卓越設計大獎！是次比賽不僅能激發學生的創意和設計能力，還提供了在香港理工大學之教授及學生專業指導下學習和成長的寶貴機會。我校學生從全港120多間中小學中脫穎而出，被獲選為49件卓越設計大獎之一，實在擁有非常了不起的成就。

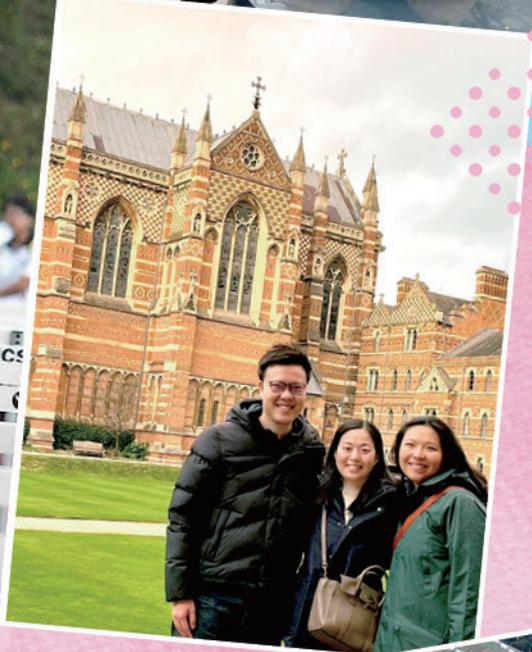
參賽作品以「龍躍」為主題：富有中國文化深厚意義，能夠在時裝表演舞台上展示獨創的作品，引起觀眾的強烈共鳴，令人鼓舞！



2023 HONG KONG 2ND MORE CUP OPEN LATIN DANCE CHAMPIONSHIPS	倫巴舞第1名、恰恰舞獨舞第2名、恰恰舞 / 捷舞第2名、恰恰舞 / 倫巴舞獨舞第5名
第六十屆學校舞蹈節	1項《爵士舞及街舞》優等獎及編舞獎、1項《團隊舞》項目獲甲級獎及編舞獎、4項《查查舞》乙級獎、4項《牛仔舞》乙級獎及4項《森巴舞》乙級獎、3項《倫巴舞》甲級獎、1項乙級獎
亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽2024 香港區賽	季軍
第76屆學校音樂節	女聲獨唱銀獎、3項女聲獨唱銀獎、2項女聲二重唱銀獎、三、六、七級鋼琴銀獎、結他獨奏中級組銀獎、2項鋼琴二重奏中級組獲銀獎、箏獨奏中級組銅獎
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	三等獎
青少年兒童創藝繪畫大賽2023	季軍及殿軍
保持挑戰 滑板設計創作比賽	冠軍、亞軍、2項季軍

# 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，也鼓舞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。



## 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。

## 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。

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。



## 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，更要面對家庭暴力的問題，但種種逆境讓 Emanuel 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，家裡的環境並不有利於學習。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。

## 從草根逆襲到劍橋：

## 校友 鄭艷東

## Emmanuel

## 的教育之路

2013 年畢業；現就讀於英國劍橋大學哲學碩士——心理及教育系

## 選擇精神科護理： 初探助人的道路

以優異的成績，Emmanuel 順利入讀了香港理工大學的精神科護理課程。她希望通過學習，幫助那些需要關懷和支持的人。

「在學習期間，我接觸到了許多精神科的病人，特別是兒童。」她說。「看到他們的痛苦，我更堅定了想要幫助他們的決心。」然而，實習期間的經歷，卻讓她開始思考自己的選擇。

「我發現，作為護士，我能提供的幫助是有限的。」她解釋道。「很多時候，我們只能按照程序，提供基本的護理，但無法深入了解他們內心的痛苦。」

這種無力感讓她感到困惑。「我開始問自己，這真的是我想要的嗎？我是否能通過其他方式，給予他們更多的支持？」

## 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，看不到一絲光亮。「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。」

## 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，覺得我已經有了一份穩定的工作，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，她主動在社交媒體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，要有人在你需要的时候，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。

一門雙傑：

## 陳灝恩、陳浩盟的成長故事

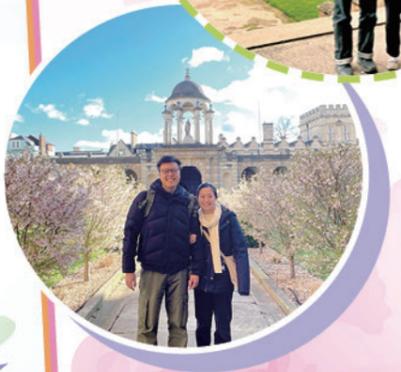
追逐夢想的體育教師：陳灝恩  
(2005年畢業；於母校執教)

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

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。

經歷挫折  
更堅定追夢的心

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。

在伍若瑜歷屆畢業的學生之中，灝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

灝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，灝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——我高考成绩僅僅合格，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，灝盟的母親罹患癌症，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

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)

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。」這段友誼讓灝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，灝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，正如灝盟所經歷：「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，灝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

陰雨連綿、步行上學的日子，我這位過氣的精英運動員也漸漸學會肚胸消失術。」灝盟笑著說。「牛津大學，這座承載千年文化、歷史與知識的古城，濃厚的學術氛圍讓我不禁陶醉其中。我在這裡與教授和同學經常以一對一或小組的形式討論，甚至可以說是辯論，細緻闡明聖經文本中，林林總總的神學思想中各方的立場。此外，我們每週也會與碩士、博士班同學和教授一起討論早期基督教和聖經學術界的最新著作，並參加學術研討會。」在牛津大學裡，他與教授和同學們一起討論和辯論，深入探討新約聖經中的神學問題而樂在其中。

言談間不難感覺到灝盟對人對事都抱著一顆熱誠和感恩的心，這和他從小成長在充滿愛與關懷的家庭和校園生活實有密不可分的關係。

忠於信仰  
尋求真理 努力追夢

對於成功的定義，灝盟有著獨特的見解。「牛津的畢業生常選擇進入投資銀行或法律界，追求繁榮安穩的生活，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。」

灝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

發掘科研種子

連續兩年獲研究金獎

「Education-教育」範疇獲高中組全球前五名

「Modeling-模型」範疇獲高中組全球前五名



## 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前五名的佳績，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。

### 5A 萬潤東

「在整個過程中，可以訪問不同界別的专业人士，例如候任香港中文大學校長盧煜明教授、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。」

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 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 李芷怡

「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，時間非常緊絀，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。」



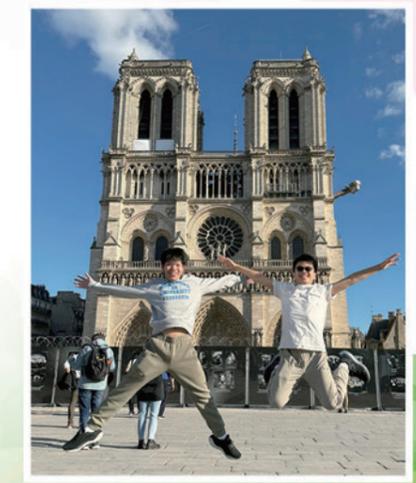
## 遇強越強、 見賢思齊

我們或許不是科研界的尖子，但我們肯定是肯上進，肯拼盡全力的一群！

「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。」

## 每個人也有資格 去追夢

每個人的天賦各有不同，機會未到來的時候，要先裝備自己。雖然有些事情要靠天時、地利、人和及運氣，然而自己的努力仍然能起著決定性的作用。我們深信後天的努力可以補救到大部分先天的缺點。「原來，夢是可以發的，機會是要自己抓緊的。」  
因為要聯繫不同學校的同學進行研究，期間遇到最大的困難是，在暑假時，有些組員要到友校做實驗，學習使用友校實驗室的儀器，與友校老師、同學、實驗室職員一起工作。「我們幾乎是沒有真正放暑假，一周有六天都要工作，趕在指定時間完成實驗。因為沒能請老師隨時協助，又不太熟悉友校的環境，更不想在友校老師和同學面前失禮，不想出錯，壓力非常大。我們唯有硬著頭皮，先裝備自己，好好閱讀資料，熟悉每個實驗的程序。即使在進行實驗的時候，偶有錯誤，但靠著同學互相督促、互相合作，終於可以完成任務。」



# 勇奪殊榮 再創佳績

## 奪冠之路



東華三院傑出學生獎 頒獎典禮  
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



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



中國香港學界體育聯會  
葵青區中學分會  
The Schools Sports Federation of Hong Kong, China  
Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee

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



「華青杯」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



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·羅筱欣  
女乙鉛球 **冠軍** 盧咏琳  
女乙接力 4×400 米 **冠軍**  
林家慧·羅雅嫻  
李紫悠·盧咏琳

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





JOB HUNTING EXPERIENCE

# 英國語文科

# 中五求職體驗 Job Hunting Experience

大家都認真專注  
準備面試



Interviewer: Please introduce yourself.



Interviewer: What is your future plan in 5 years?



Interviewer: What are your strengths?



Yeah!! We are hired.



TWGHs Joint Secondary Schools  
ENGLISH CAMP 2024

東華三院委托「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



TWGHs Joint Secondary Schools  
ENGLISH CAMP 2024  
7 Jul - 15 Jul

# 中國語文科

## 學校戲劇節

榮獲傑出演員獎  
榮獲傑出舞台效果獎  
榮獲傑出合作獎



### 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。



### 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。」

**晴彤：**「係囉，好小事遮。」

**琬尉：**「我講笑話你聽啦，聽完就會笑返啦，哈哈……」

**宇恩：**「點解佢咁唔聽我講嘢？當我透明……」

**子詠：**「宇恩，你做咩自己一個坐係到呀？你黐左琬尉同晴彤？」

**宇恩：**「係呀，佢哋都冇真係關心我，唔係笑我就當我透明。」

**琬尉、晴彤：**「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嗰，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！我去問若曦嘢事！



### 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

嫉忌是原罪，人總免不了嫉忌。如果，有一天，你的朋友也開始嫉忌你，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喜事嗎？



### 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：**黃珀曦

**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

學科活動

講座後就是午餐環節，大家都  
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！



同學積極向職員發問，  
瞭解接待禮儀



### 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  
燒春雞配洋葱汁

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  
香煎三文魚配香檸檬忌廉汁

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，永遠都是最合人胃口。



## 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

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。

多元學習活動



## 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」。



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。



面對草原美景必須瘋狂合照。



到蒙古包探訪，試食傳統小食。



在浩瀚沙漠，突然天降暴雨，不得不驚嘆大自然威力！



## 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。



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。



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。



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。



中一家長晚會

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。



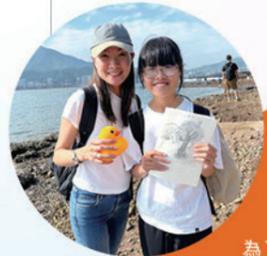
## 東華三院學生大使 溫哥華參訪團

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。



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。

