

明道1978

2023



浸信會呂明才中學

BAPTIST LUI MING CHOI SECONDARY SCHOOL

明道

浸信會呂明才中學校刊
School Magazine of BLMCCS

第四十五期
Vol.45

二零二三年七月
July 2023

非賣品
Not for Sale



學習社群 創建未來

僕人領袖 走在前沿

A SCHOOL FOR TOMORROW

SERVANT LEADERS ON THE CUTTING EDGE

目錄 Contents

校長序言 Principal's Foreword	P.5
揚帆啟航 The Adventure Begins	
A. 主禮嘉賓簡介 Profile of Officiating Guests	P.7
B. 畢業班名單 Graduate List	P.10
C. 畢業班獲獎名單 Graduating Class Award Recipients	P.10
D. 畢業班嘉許名單 Graduating Class Merit List	P.11
E. 畢業班生活照 Graduating Class Photos	P.12
F. 上年度畢業禮盛況 Recap of Speech Day 2021 / 2022	P.14
G. 上年度中學文憑考試成績 HKDSE Statistical Report 2021 / 2022	P.15
弘毅致遠 Resilient Strides to New Heights	P.17
青蔥歲月 Youthful Years	
A. 傑出學生名單及傑出學生分享 Outstanding Students and their sharing	P.21
B. 本年度課外活動一覽表 List of Extra-curricular Activities	P.29
C. 本年度校外活動獲獎名單及上年度補遺 External Awards and Supplementary List of 2021 / 2022	P.30
D. 上年度獲獎學生名單 List of Student Award Recipients 2021 / 2022	P.37
E. 學生分享 Students' Sharing	P.39
樂耕滿園 Sowing Seeds for the School	
A. 學生會幹事名單及報告 Student Union Committee and Reports	P.47
B. 校友會幹事名單及報告 Alumni Association Committee and Reports	P.48
C. 家長會幹事名單及報告 Parent Association Committee and Reports	P.49
D. 教職員工近況 Recent Happenings of Teachers and Staff	P.51
E. 新老師分享 New Teachers' Sharing	P.52
F. 全體教職員工照片 Staff Photo	P.61
恩典年歲 Graceful Years	
A. 行政及管理 Administrative Affairs	P.67
B. 教學事務 Academic Affairs	P.75
C. 學生事務 Student Affairs	P.94
翹首新天 Forging Ahead	P.107



P.8



P.14



P.40



P.47



P.59



P.96

校長序言



溫家傑校長



校長序言

鎧

社的同學要離開校園，踏上人生另一段旅途，我們在此送上祝福。過去六年，你們耳聞目睹各種社會轉變，又在艱難中接過DSE的考驗，想必是百般滋味在心頭。俗語說：沒有風雨，就沒有彩虹。這既是大自然的規律，又何嘗不是人生的哲理。我期許那道彩虹是你們對生活的深度思考，把世情看得清看得真，心懷寬廣。要記著：士不可以不弘毅，任重而道遠。

你們初來呂中便立了這個社號——「鎧」，確是獨具慧眼。鎧是用金屬鱗片製作的戰服，是的，貢獻世界除了需要識見，也必須有保護身心靈的戰衣，方可免去各樣試探和攻擊。面對危機，希望你們記得環顧四周，因為創造天地又眷顧世人的神、你們的父母、師長和同窗好友，無不時刻與你們同行。你們即將迎來人生的新篇章，別忘記穿上鎧甲，勇敢前行。

穿上鎧甲便有了保護力，但戰鬥力如何，還要看鎧甲下的你有多「無畏無懼」。使徒保羅告訴提摩太：神賜給我們的不是膽怯的靈，而是能力、愛和自律的靈。（提摩太後書1章7節）能「不膽怯」是因為有神，有愛心，能謹守自己。這些看起來微不足道，但卻是成就一切事情的關鍵。追尋夢想的路能走多遠，便看我們是否具備這些條件。

在校的呂中人：今學年結束了，回頭看，你滿意嗎？聖經說：你的日子如何，力量也必如何。（申33章25節）回顧四甲45年，歲月滿神恩。

你還記得校慶早會嘉賓分享對呂中人的看法和寄望嗎？還記得你們全班在校慶大挑戰中完成的項目嗎？還有我們一起為革新校舍，從馬鞍山走到呂中（3.3.2023）；我們在「為未來而教·為未來而學」的校慶開放日（31.3 - 1.4.2023）向來賓介紹各樣活動；還有校慶音樂劇 Show Choir The Musical（10-11.7.2023），師生傾力籌備。我們為每一項活動賦予特別的意義和學習元素，深信這樣的安排於你們最有益處，你有參與嗎？

我想起詩人的頌讚：你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油。滴在曠野的草場上，小山以歡樂束腰，草場以羊群為衣，谷中也長滿了五穀，這一切都歡呼歌唱。（詩篇65:11-13）

我們感恩校慶活動可以順利舉行，在社會復常的情況下，包括早會集會，課外活動，甚至境外交流團也可以再次重現校園。你們有感到來不易而珍惜重視嗎？此外，我們獲得熱心校友支持，今年新設立明道獎，鼓勵同學突破自我，創造佳績。今年取得突破的成績包括：

- 6A 陳曉朗及張博晔於「2022 丘成桐中學科學獎（數學）」奪得亞洲區金獎，並於全球賽奪得銅獎。
- 6F 張韻雪榮獲青年文學獎協會舉辦「第四十九屆青年文學獎」新詩初級組冠軍。
- 4C 鄭施愛在「全港精英運動員比賽」標槍項目獲全港第一名。

展望學校未來發展，2023-2024 是學校發展計劃新周期開始。我們除總結呂中的優良傳統和過去發展的成果，也關注往後需要改善及發展的範

疇。我們將擇善固執，推陳出新，以回應社會和各持分者的需要。其中，我們注意到社會競爭壓力日益增大，身心健康問題日受關注。學校作為學生主要學習和成長的地方，承擔著重要的責任。呂中會將培養身心靈健康納入學校教育關注事項，以幫助學生建立積極健康的價值觀、增強心理韌性和應對壓力的能力，培養正確的生活習慣和社交技能。這不僅可以改善學生的身心健康狀況，還可以提高學生的學習成效和生活品質，有助於創造一個更健康、和諧、積極的社會。

另一方面，我們也重視學生自主學習的能力，希望學生能尋得適合自己、具效能和效率的學習方法，激發潛能、發揮所長，找到自己的一片天地。我們期望透過探索不同的教學策略，鼓勵教師之間的協作，使老師的教學更有效、更輕鬆、更愉快；使學生的學習更有效、更輕鬆、更愉快！我們力臻至善，一步一步探索前行，你呢？不要坐等環境改變，不要老叫別人為你操心，你策劃好自己的將來了嗎？讓我們為呂中未來的發展一同努力，合寫新章。

揚帆啟航

靠岸生活了六年，你認識了許多朋友，甚或找到了莫逆之交。不論如何，大家一起走過了那些日子，心懷感恩。揚帆啟航，當你航向天涯海角，別忘記如許的人和事；當你乘風而去，我們的祝福和想念也相隨。

第四十屆鎧社畢業禮 主禮嘉賓訓辭

香港科技大學

科技創新及創業課程副總監

綜合系統與設計學部副教授（創業學）

資訊、商業統計及營運學系副教授

黃岳永教授



砌積木？元宇宙？人工智能？

要

了解一件事物，除了閱讀書籍、寫作研究外，本人常常參加不同的論壇或相關產品發布會，了解最新趨勢。此外，自己也會親自「動手」，製作原型產品或發展相關項目。就如樂高（LEGO）積木套裝，這些資料、研究、想法、試驗、模型，甚至是時間和人際網絡，都會被記錄下來，成為獨立的積木，既可合組成專題模型，也可以獨立成形。到有新的興趣或課題出現，便可以從現有積木中挑出合適的作為基礎，再吸收其他資訊，製造新積木，組裝成新的模型。

砌過LEGO的人都知道，積木愈多，可以砌的東西便愈大愈複雜。當然，相對於有樣板可跟的專題模型，用不同積木創造新模型的難度會高得多，但當你走出舒適區，從以前砌積木的經驗出發，開發出只屬於自己的模型場景，成就感絕對不可同日而語。

我們都不知道未來會如何，想裝備自己也無從下手，那不妨從自己喜歡的課題或趨勢出發，「儲」起更多「積木」，當有困難或機會出現時，便可以從現有積木為基礎，創造新的產品或項目來渡過難關，甚至抓着機會走得更遠。俗語：「未雨綢繆幾時都好過臨渴先至掘井」，絕對是至理名言。

黃岳永教授簡介

黃岳永教授是不斷接受新挑戰的創新者及教育科技的先行者，從事社會企業管理及領導工作超過30年。現任職務包括：香港科技大學創新及創業課程副總監、DreamStarter 共同創辦人及執行主席、GWTN 共同創辦人及行政總裁、加減乘除基金創辦人、社職有限公司主席。他亦於多間不同行業的機構擔任董事或顧問委員，亦於政府不同的部門擔任顧問小組委員。

多年來涉獵的工作範圍非常廣泛，包括初創公司、上市公司，以至社會企業。黃教授分別在中國內地、中國香港、日本東京、美國矽谷和英國倫敦等地，投資及營運各類出版、資訊及通訊科技和流動通訊公司。他曾任謝瑞麟珠寶（國際）有限公司副主席及非執行董事、青年成就香港部副主席、「有機上網」行政總裁、長者安居服務協會副主席。

他最為人熟悉的經歷，是挾著矽谷精英和上市公司行政總裁的名銜參加探討香港貧富懸殊問題的電視節目真人秀《窮富翁大作戰》，親身體驗貧窮人士對生活的絕望。他要在六天五晚裡，於黃大仙一座樓高30層的屋邨當清潔工。那裡每袋垃圾重達15磅，臭不可當。每天下班後回的「家」，是一個六呎乘三呎的木籠屋。時為七月，籠屋氣溫更高達39度，還有很多木蚤出沒，沒有任何冷氣，連照明也沒有。身為一位行政總裁，原來連一天的基層工作也難以應付。此次經歷亦改變其人生觀，進而積極參與社會企業，希望透過創意思維及資訊科技以連繫社會中之弱勢社群。他先後創辦了「平安鐘」和「有機上網」，更在2014年獲頒發為香港精神大使。



釋義：

【名詞】古代戰士所穿的護身鐵甲。
如：「鎧甲」。



鎧社

2017 - 2023

因為耶和華你的神常在你營中行走，要救護你，將仇敵交給你，所以你的營理當聖潔，免得祂見你那裏有污穢，就離開你。申 23：14

2023



2023年，擐鎧執戈，祈作僕人領袖。

2017



2017年，進德修業，學效仁人君子。

二零二二至二三年度畢業班學生名單

6A		6B		6C		6D		6E		6F	
周洛行	張皓明	陳綽孜	陳湛銓	陳綽慧	黎卓僖	鍾靈	區君賢	陳凱穎	葉又嘉	陳文琪	王洛琳
馮采琳	周樂軒	陳凱晴	陳仲然	何靖希	林雍舜	何展翹	陳俊嶢	鄭子晴	陳璋杰	陳祉霖	趙楚瑄
姚恩婷	何裕曦	陳璟瑤	陳樂軒	何思晴	李淳朗	何穎心	鄭暉諾	趙穎瑤	莊孝賢	張韻雪	周智謙
郭呈恩	侯玉杰	郭奕翹	陳柏希	劉穎童	廖正元	許諾懿	朱皓林	何盼呈	朱昊堯	高茵欣	周梓涯
梁樂彤	鄺焯洋	林凱澄	鄭灝均	石穎詩	劉成杰	鄺曉嵐	劉展維	劉思妤	關滙正	林綺媛	吳愷原
彭晞彤	郭爾成	林宇培	徐逸藍	曾允晴	盧耀東	黎晞恩	蕭栢浩	劉穎翹	梁皓言	魏愷賢	冼傲源
黃皓兒	李澤宏	劉穗翹	梁民熹	黃樂賢	吳浚鏗	萬松琛	孫豪	廖穎欣	李柏賢	施佩雯	鄧曉剛
歐樂文	馬灝亨	李芷瑩	黎子衡	嚴芷尉	冼俊廷	黃莉焮	黃樂希	莫詠斯	盧卓熙	譚卓宜	黃皓楊
陳日朗	莫翊謙	吳恩陶	廖駿恩	周子傑	黃俊熙	葉曉瑜	吳梓橋	吳凱怡	麥家聰	譚竣禧	楊堯政
陳曉朗	沈哲誠	余安祈	馬琮皓	洪力棋	王樂希			戴悠揚	譚竣禧	楊逸翹	
周健聰	謝樂霖	楊凱程	彭睿明	郭凌鋒				鄧伊彤	楊逸翹	容迪男	
鄭智朗	徐啟傑	翁樂恒	黃翹揚					王泳媛			
張博旻											

二零二二至二三年度畢業班學生獲獎名單

操行優異獎	馮采琳 姚恩婷 郭呈恩 歐樂文 張博旻 侯玉杰 馬灝亨 郭奕翹 徐逸藍 何思晴 黃樂賢 冼俊廷 鍾靈 萬松琛 黃莉焮 張韻雪 楊堯政
學科優異獎	中國語文：黃樂賢 英國語文：王泳媛（兼世界歷史） 數學：歐樂文（兼通識、數學（延伸部份單元二）、物理及化學） 數學（延伸部份單元一）：黎卓僖 生物：冼俊廷 及 黃樂希 地理：余安祈 及 何展翹 中國文學：譚卓宜 經濟：陳綽孜 中國歷史：鍾靈 企業、會計及財務概論（會計選修）：陳凱穎 世界歷史：張韻雪 企業、會計及財務概論（商業管理選修）：劉穎翹 資訊及通訊科技：侯玉杰 視覺藝術：何穎心
服務優異獎	風紀員 侯玉杰（兼班會職員） 冼俊廷（兼活動） 萬松琛 劉思妤（兼班會職員及活動） 吳凱怡（兼級社職員） 班長 姚恩婷（兼圖書館管理員） 謝樂霖 陳凱晴（兼班會職員） 陳柏希 黃樂賢 林雍舜 黃莉焮 鄭暉諾 廖穎欣（兼班會職員） 梁皓言 陳祉霖 楊堯政 班會職員 梁樂彤（兼級社職員） 彭晞彤（兼級社職員） 歐樂文 張博旻 何裕曦（兼資訊科技員及活動） 郭爾成 陳綽孜 郭奕翹（兼活動） 林宇培（兼級社職員） 楊凱程 鄭灝均（兼活動） 徐逸藍（兼級社職員及活動） 陳綽慧（兼級社職員） 郭凌鋒（兼級社職員及活動） 吳浚鏗 鍾靈（兼級社職員） 何展翹 何穎心 鄺曉嵐 黎晞恩 葉曉瑜 區君賢（兼級社職員） 劉穎翹（兼活動） 莫詠斯 鄧伊彤（兼活動） 關滙正 李柏賢（兼級社職員及活動） 譚竣禧 張韻雪 施佩雯 王千尋（兼級社職員及活動） 王洛琳（兼活動） 趙楚瑄（兼活動） 吳愷原 冼傲源（兼班內資訊科技員） 班內資訊科技員 鄺焯洋（兼資訊科技員） 莫翊謙（兼資訊科技員） 梁民熹（兼資訊科技員） 黃翹揚 孫豪（兼資訊科技員） 楊逸翹（兼圖書館管理員） 周梓涯（兼活動） 圖書館管理員 資訊科技員 馮采琳（兼活動） 黃樂希 活動 郭呈恩 張皓明 周樂軒 李澤宏 林凱澄 劉穗翹 何靖希 王樂希 朱皓林 蕭栢浩 何盼呈 戴悠揚 葉又嘉 盧卓熙 麥家聰

代表學校參賽三年至五年 / 六年嘉許名單

項目	班別	姓名	獎章
合唱團	6C	王樂希	6年
	6E	戴悠揚	6年
	6E	關滙正	6年
	6A	馮采琳	3-5年
	6B	陳凱晴	3-5年
	6B	吳恩陶	3-5年
	6B	陳樂軒	3-5年
	6B	陳柏希	3-5年
	6D	鄺曉嵐	3-5年
	6E	莫詠斯	3-5年
	6E	王泳媛	3-5年
	6E	容迪男	3-5年
6F	施佩雯	3-5年	
聲樂獨唱及二重唱	6D	鄺曉嵐	3-5年
越野/長跑	6C	廖正元	3-5年
田徑	6A	梁樂彤	3-5年
	6A	馬灝亨	3-5年
	6B	林凱澄	3-5年
	6D	蕭栢浩	3-5年
	6E	趙穎瑤	3-5年
	6E	何盼呈	3-5年
	6E	劉思妤	3-5年
	6E	劉穎翹	3-5年
	6E	李柏賢	3-5年
	6E	盧卓熙	3-5年
6F	黃皓楊	3-5年	
游泳	6A	馬灝亨	6年
	6C	劉穎童	6年
	6C	黃樂賢	6年
	6E	趙穎瑤	6年
	6E	廖穎欣	6年
	6F	黃皓楊	6年
	6A	梁樂彤	3-5年
	6B	陳柏希	3-5年
6E	戴悠揚	3-5年	
6E	盧卓熙	3-5年	

項目	班別	姓名	獎章
籃球	6B	郭奕翹	6年
	6C	冼俊廷	6年
	6E	何盼呈	6年
	6E	劉思妤	6年
	6C	周子傑	3-5年
	6F	吳愷原	3-5年
足球	6C	郭凌鋒	6年
	6C	冼俊廷	6年
	6D	朱皓林	6年
	6D	蕭栢浩	6年
	6D	吳梓橋	6年
	6C	吳浚鏗	3-5年
羽毛球	6A	馬灝亨	6年
	6A	徐啟傑	6年
	6C	曾允晴	6年
	6E	劉穎翹	6年
	6F	周梓滙	6年
	6B	廖駿恩	3-5年
6F	魏愷賢	3-5年	
排球	6A	梁樂彤	6年
	6C	陳綽慧	6年
	6C	郭凌鋒	6年
	6E	廖穎欣	6年
	6E	李柏賢	6年
	6E	盧卓熙	6年
6B	陳璟瑤	3-5年	
乒乓球	6A	周洛行	6年
	6C	李淳朗	6年
	6E	戴悠揚	6年
	6A	侯玉杰	3-5年
	6F	鄧曉剛	3-5年
手球	6C	曾允晴	6年
	6E	鄧伊彤	6年
	6F	趙楚瑄	6年
	6F	王千尋	3-5年
戲劇	6B	余安祈	3-5年
	6C	何思晴	3-5年
	6F	施佩雯	3-5年

項目	班別	姓名	獎章
爵士舞	6B	林凱澄	3-5年
	6C	嚴芷尉	3-5年
	6D	鍾順兒	3-5年
	6E	劉穎翹	3-5年
	6E	劉穎翹	3-5年
物理比賽	6A	陳曉朗	3-5年
數學比賽	6C	林雍舜	3-5年
	6E	關滙正	3-5年
D.T. 比賽	6A	何裕曦	6年
	6B	徐逸藍	3-5年
	6C	黃俊熙	3-5年
	6D	鄭暉諾	3-5年
	6D	黃樂希	3-5年
	6F	楊堯政	3-5年
橋牌學會	6A	歐樂文	3-5年
朗誦(英)	6B	林凱澄	3-5年
	6B	吳恩陶	3-5年
朗誦(中)	6D	何展翹	3-5年
	6E	李柏賢	3-5年
辯論隊(中)	6D	萬松琛	3-5年
紅十字會	6B	陳綽孜	6年
	6B	陳湛銓	6年
	6C	何靖希	6年
	6C	黎卓僊	6年
	6E	吳凱怡	6年
	6F	周智謙	6年
	6F	陳文琪	3-5年





知道向你歡呼的，那民是有福的。耶和華啊！他們在你臉上的光裏行走。詩 89：15



他們行走。為上加力。各人到錫安朝見神。詩 84:7



■ 主禮嘉賓謝堅文教授致訓辭



■ 主禮嘉賓合照



■ 校董吳卓穎博士頒發傑出學生獎



■ 校董呂元信先生頒發操行優異獎



■ 校監張志儉博士致送榮休服務獎予陳慧賢主任



■ 校董高加信博士頒發傑出才藝獎



■ 校友會主席鍾秉澍先生頒發校友會獎學金



■ 畢業班代表林雋欣同學致謝辭

二零二二年香港中學文憑考試成績

- 一、達學位入學要求百份比：98.5%
 二、達副學位入學要求百份比：98.5%
 三、各科達 2 級、5 級或以上百份比

科目	2 級或以上百份比		5 級或以上百份比	
	本校	全港	本校	全港
中國語文	99.2	87.1	33.8	9.5
英國語文	100.0	78.5	34.3	10.0
數學	100.0	81.5	42.5	14.9
數學延伸部份單元一	94.4	87.4	38.9	30.5
數學延伸部份單元二	94.1	92.0	52.9	35.1
通識	100.0	89.0	29.9	9.3
物理	100.0	89.8	65.1	27.4
化學	96.7	87.7	50.0	26.9
生物	96.6	90.2	45.8	20.0
中國歷史	100.0	89.0	58.8	12.8
世界歷史	100.0	93.4	58.8	13.9
中國文學	100.0	88.5	25.0	13.7
地理	100.0	87.7	32.0	12.6
經濟	97.0	85.5	36.4	17.0
企業、會計及財務概論（會計選修）	100.0	91.4	0.0	15.0
企業、會計及財務概論（商業管理選修）	100.0	88.9	14.3	7.9
資訊及通訊科技	100.0	80.6	35.7	10.4
視覺藝術	100.0	83.4	25.0	6.8

鄭祖澤校長獎學金

為表揚及感謝鄭祖澤校長在過往的日子盡心盡力帶領呂中，呂明才基金會家族成員呂元信先生於二零二二年特別為退休的鄭校長設立「鄭祖澤校長獎學金」，亦藉此機會獎勵在香港中學文憑試中獲取好成績的同學。

得獎者	2022 年度香港中學文憑試成績	升讀院校及課程
李嘉慧	考獲 4 科 5**、3 科 5*	香港中文大學 內外全科醫學士課程
潘俊羲	考獲 4 科 5**	香港中文大學 計量金融及風險管理課程



15



魏凌霜教育基金獎學金

魏凌霜教育基金是「師友計劃」資深導師梁振剛先生及其妻秦麗珍博士因著已故魏凌霜老師對生命的熱愛和教學的熱誠，提議設立「魏凌霜教育基金」，並向基金捐出港幣三十五萬，作為啟動起點。基金鼓勵以生命影響生命，傳遞無私的關懷，並提倡全人教育。魏凌霜教育基金獎學金頒發予香港中學文憑試英國語文科取得 5** 的同學。

本年度得獎者：
李嘉慧、鍾裕希、張曉淇

呂智麗醫生醫護獎學金

「呂智麗醫生醫護獎學金」由呂智麗醫生於二零二二年捐獻港幣 \$1,000,000 設立，旨在鼓勵浸信會呂明才中學學生修讀本地醫護相關課程，並投身香港特別行政區或中國內地醫護行業。此獎學金將會資助獲獎學生全額或部分學費。學生若保持良好學業成績，獎學金於相關課程常規修業期內可以按年續領。

本年度得獎者：
李嘉慧、勞柏裕、陳晉琛、何知行、于茵、邵翠瑩



弘毅致遠

只有心境平穩沉著、專心致志，才能在自己感興趣或專長的領域更上一層樓，甚或突破前人成就，開創新局面。

明道獎

為鼓勵在校同學或團體在不同範疇不斷挑戰自我，追求卓越，2023年開始，郭浩霖校友特意設立明道獎，以表揚同學或團體在學術、體育、藝術、文娛、服務等方面能超越前人往績，獲得更輝煌的成就。

成功

6A 張博旻

謝

謝呂中給我這個機會成為第一屆明道獎得主。究竟「成功」是什麼？在各位同學眼中，我可能是一個比較成功的例子。可是，當我嚐到所謂成功的滋味後，很快就平靜下來，發現成功並不如我想像的那樣。

在比賽得獎後，我沒有感到很了不起，因為成功背後是學校給我的幫助和無數人的努力。我特別感謝陳曉朗同學，我本來沒有相關研究題目方面的知識和編程技術，是他從中指導我如何完成。我還要感謝溫校長和李穎茵老師，在比賽中一直給我們建議和鼓勵。還有蔡沛彤校友無私的協助，把我們論文的脈絡梳理得一清二楚，讓我們能夠有一個明確的目標。當然，我們之所以能做出一點成果，乃在於我們能踏在無數前人的肩膀上，得到許多寶貴的經驗，讓我們看得更遠。得到明道獎，這個榮譽不只屬於我一個人——它屬於所有默默支持我和為此作出貢獻的人。

明道獎設立的原意是鼓勵同學在自己擅長的領域中有所突破。我認為這宗旨非常寶貴。香港教育制度一向以學術為尊，大家經常把學術成就與成功掛鉤，但我的想法是：我除了在自己熟悉的領域上比他人認識多一點外，對很多事情只有極為膚淺的了解，比如體育、藝術、音樂等等也不及很多優秀的呂中人。所以世上並沒有絕對的成功，絕對的失敗。在此感謝校方讓我僥倖獲得這個獎。其實我只是一個參考例子，讓大家知道，只要堅持自己的理想、夢想不變，也能在小小的一片領域中走出自己的道路。希望這個獎能夠繼續辦下去，幫助更多呂中人建立自己的夢想。

2022 S. T. Yau High School Science Award (Asia)
The Science Talk

Speakers:

- Prof. T. Leung James LO, Director, AI Center for Research and Innovation, Chinese University of Hong Kong
- Prof. S. Mok MOH, Professor, Department of Applied Mathematics, City University of Hong Kong
- Prof. M. WONG, Professor, Department of Applied Mathematics, City University of Hong Kong
- Mr. Y. CHAN, Headmaster, Yau Po Lam Secondary School

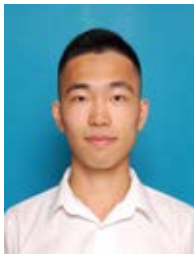
Guests:

- Prof. S. Shi, Professor of Mathematics, Technology and Society
- Prof. S. Tang Kai, Lecturer, School of Information Systems, City University of Hong Kong
- Prof. S. C. WONG, Professor, Department of Applied Mathematics, City University of Hong Kong
- Dr. S. MA, Associate Professor, Hong Kong Baptist University

Zoom ID: 872 2524 0341
Zoom password: YHSA



6A 陳曉朗



6A 張博旻

陳曉朗同學及張博旻同學數學及科學成績優異，他們於2022年11月5日，藉論文「互質倒數的性質及其愈加漸近的發散和公式」，奪得「2022 丘成桐中學科學獎（亞洲）」數學組金獎。比賽時，他們有機會透過簡報及論文答辯與世界各地數學學者交流，其中包括此獎項之創辦人——曾獲菲爾茲獎及沃爾夫數學獎的丘成桐教授，可謂與有榮焉。兩位同學更於2022年12月11日奪得「2022 丘成桐中學科學獎（國際）」數學組銅獎，成績驕人。

承傳

能

GA 陳曉朗

成為第一屆明道獎的獲獎者，讓我和同獲獎項的張博文同學深感榮幸。在此我要感謝浸信會呂明才中學所有師長不辭勞苦的教導，讓我們能在自己熱愛的領域更進一步，甚至在今年得到丘成桐中學科學獎。

我腦海中常浮現不同的數學難題，其中一個我認為有機會能解決。我嘗試和不同的師長和好友分享我的想法，然後得知我的研究課題適合用來參加丘成桐中學科學獎。後來我的隊友博旻邀請我和他一起將研究題目撰寫成論文，參加這個比賽。當我把自己的初步想法告訴他時，溝通的過程又激發了很多新意念。雖然我們常常在準備比賽的過程中感到迷惘，但最終我們也想出了研究的方向。

撰寫成論文時，我們遇到了以前所未見的難題，例如：如何找出我們的結論？論文該怎樣撰寫方法？我們雖然摸不着頭腦，但我們並不孤單，因為學校師長給我們找來呂明才的學長來，助我們解決研究路上的障礙。雖然我們的團隊只有兩名成員，但如果沒有溫校長、李老師和校內其他老師的支持，以及蔡沛彤校友在論文的撰寫和研究方面給予深入和專業的指導，我們就沒有今天的成就。

記得丘中學行傳燈禮時會演奏詩歌「Pass It On」，歌詞的開頭很有意思——“It only takes a spark to get a fire going”（只需要一點火花，就能讓火焰燃燒）。如果我們能互相點燃，樂於分享和合

作，那怕是丁點的火花，也能燃燒起來，成為熊熊烈火。

我希望明道獎能鼓勵更多未被發掘潛力的同學，相信自己，勇敢超越想像，成就自己的夢。



陳曉朗同學及張博旻同學

丘成桐中學科學獎分享片段



文字和我

6F 張韻雪

我

們已有多久沒有從頭到尾做完一件完整的事了？例如：看完一本書，聽完一張專輯。這個時代的生活失去了完整性，連專心致志地做某一件事都變得困難，所有東西都是由零星的碎片組成的，甚至心也變得分裂——但是創作卻能奇妙地讓我這個三分鐘熱度的人靜下心來，坐在書桌前，完整地探索出一套對這世界的反思。

世間一切的發生具有一定的荒謬程度，我們互不了解，行走在不同的頻率之上，置身其間的同時也置身事外，而我所有的情緒和感受都禁錮在自身的軀殼裏。通過文字，我是一個發聲者，同時也變成一位收集者，而人生則變成片段被我收集。寫作不再是抒發已知的想法，而是演變成探索未知的經過，想像生而為人的無限可能，將他人看似遙遠的經歷與自己連結起來。

然而，在文字的創作上，我並不是一個有自信的人。我認為我尚年輕，看過的書不多。在過去，除了平日的作文功課，我甚少將自己的文字分享給他人，覺得它們過於輕浮。但隨著年紀增長，對事物的理解變得多樣化，表達慾也隨之增長，我因而在這「不完美」之中越挫越勇。

千篇一律的流水帳雖然穩當，但想要脫穎而出，就必須承擔標新立異的風險。我開始探索新的媒介，尋找更適合自己的表達方式，從散文，到小說，再到新詩。而所謂「突破」的歷程是漫長的，「突破」實際是一個循序漸進的結果。在手機的備忘錄裏，

我寫過很多首詩，它們很粗糙很爛，我讓它們靜靜地塵封在文件夾裏。我漸漸學會接受每個作品中的不完美，因為無論是何種形式的藝術創作還是人生，本就是個 work in progress 的過程。

在去年夏天，我抱著試一試的心態參加了青年文學獎，半年後收到賽果時早已沒有當時預想中的那般驚喜。它是一個成就，但也只是一個僅僅代表著過去的成就。更重要的是，它提醒著我仍要用更多的力量，去書寫未來，也提醒著我用文字把我們的快樂和苦難變成詩句、變成永恆，變成我們的靈魂。



6F 張韻雪

張韻雪同學才華出眾，多才多藝。她精通兩文三語，學業成績優異，無論視藝、戲劇、音樂、朗誦、寫作均有傑出表現。張同學曾參與朋輩學長、舞台支援等團隊，是合唱團領袖、英文辯論隊、中文學會幹事、《青苗》編輯、戲劇學會成員。她曾獲視藝學科獎、校際戲劇節傑出合作獎、校際朗誦節英詩獨誦冠軍及亞軍、中文學會服務獎。

在文學創作上，她榮獲：第一屆蒲公英聯校文學獎高中小說組首獎、2022年城市文學獎中學小說組季軍，作品見於《青苗》文集，新詩多次獲《聲韻詩刊》發表，其傑出才藝，無容置疑。

張韻雪同學勇於尋求突破，每次創作均嘗試發掘不同主題和運用多變手法。她謙虛認真，更主動投稿及參加比賽，不斷提升創作水平。她的作品《分裂》擊敗兩岸三地的參賽者，榮獲第6屆青年文學獎新詩初級組冠軍，誠難能可貴。

青蔥歲月

歲月無聲，但可著色。在校園內與友人促膝長談，跑跑跳跳，為班、社、團隊、學校揮灑汗水，交織一首又一首的青春舞曲，那不是別人的歌，是用自己青春譜奏的樂章。

傑出學生獎 兼獲林承毅獎學金



5B 徐小雅

徐小雅同學有著積極的學習態度，在學術與課外活動中均取得卓越成果，於多方面展現自身潛力。在校內，她擔任朋輩支援計劃主席，關心師弟妹。在校外她多次參與傑出青年選舉，今年榮獲哈佛及普林斯頓大學圖書獎。小雅能夠平衡學業和課外活動，亦富有同情心，樂於與人分享。她致力於自我提升，是呂中學生的典範。

成長

5B 徐小雅

兩

年前的我從未想過將來的自己會是怎麼樣的，只將自己封鎖在舒適圈內，考好成績是我唯一的目標。但在中二的結業禮上，我看見那年的傑出學生上台領獎，司儀有條不紊地讀出他的成就，我才猛然地意識到，真正優秀的人不只有亮麗的成績單，還需要在不同方面突破自己。那時我跟朋友打趣道，兩年後站在台上的會是我，可現在我仍然不敢相信這一天真的快要到來。

自那次以後，也許是受到了鼓舞，我開始留意各種課外活動，開拓一些新範疇來突破自己。以前的我絕對不敢站在講台上說話，更從未想像過自己有一天會參加辯論比賽。但得同學的鼓勵和支持，我還是鼓起勇氣踏出了這歷史性的一步，代表班級參加了中四級辯論比賽。從初賽到複賽，身邊的隊友幫了我很多，才讓我最後有進入決賽的資格。還記得那時站在台上，下面有一百雙眼睛齊齊望著我，耳邊是麥克風的回音，我用顫抖的聲音，磕磕絆絆的將論點表達出來。我很害怕，但我也很勇敢，至少我有站出來，挑戰自己的勇氣。

這一戰像打開了能量的開關，我變得更有動力，期待著下一次突破。後來我更一口氣報了許多不同的活動，從去年的模擬法庭、北京大學領航計劃，到今年的前海創業大賽和生物素養比賽，每一個都是全新的體驗，都是進步的台階。一路上遇上很多人，其中不乏比我優秀的同齡人，和他們合作的時候讓我學到了很多。當然也會遇到和自身性格不合的隊友，我們會有爭執，會有衝突，但這些經驗也都豐富著我，引導著我繼續向前走。

這兩年我還嘗試參加一些區域性的選舉比賽，這需要填一份又一份的簡歷，寫一篇又一篇個人簡述，去數不盡的面試和訓練。有一段時間我甚至連續幾個週末奔波在不同的機構中，完全不夠時間準備測驗和考試。身邊有人問我這些活動這麼耗費時間，卻又不能確保得獎，值得嗎？的確，有時候我寫了長長的一篇文章，卻連初試的機會都沒有；有時候過五關斬六將，卻在最後一刻落敗。很累，很失望，但也很充實。這些經歷正告訴著我，其實還有不足的地方，還有進步的空間，也讓我更有動力繼續向前衝。也許付出了不一定會有結果，但我獲得了一個挑戰自己的機會。你問我值得嗎？我的答案是：值得。

這一路上不止有我一個在奮鬥，除了身邊的同伴，學校的老師們也給了我莫大的鼓勵。有時候我會猶豫，覺得自己沒有資格參加這些活動，但他們會說「不試一試怎麼知道？」是啊，不讓自己一試一闖，又怎麼知道自己行不行？我至少得給自己一個機會，去突破、學習、進步。現在的我仍不覺得自己足夠優秀，俗話說活到老學到老，我會繼續勇往直前，期待未來的自己會是想像中的樣子。

我想成長就是這樣，從好的到不好的，從成功的到失敗的，一步一步都是努力的痕跡，是進步的最好證明。失敗無可避免，沒有人是常勝將軍，但重要的是永遠不要退縮，永遠相信明天的自己會變得更好。也不要忘記身邊的人，他們的鼓勵和支持將是自己成長路上最好的動力。



傑出領導才能獎

兼獲張志儉校監獎學金



5A 鍾尚賢

鍾尚賢同學為本校風紀隊總隊長，亦擔任本校籃球隊隊長，為人沉實謙卑，富責任感，處事態度認真，主動關心同學，與同學相處融洽。領導風紀隊期間，不論在日常當值、提點隊長及風紀員當值應注意事項、又或安排各項工作上，均有傑出表現，為風紀隊樹立良好榜樣。在籃球隊中，鍾同學也能鼓勵其隊員積極投入練習，建立球隊士氣，帶領球隊於本學年校際比賽中獲得佳績，實屬難得。

透過領導為他人服務

5A 鍾尚賢

僕

人領袖，是我從小到大在導師口中，甚至是從聖經中聽到的一個很特別的詞彙。當我仍然是一個未成熟的小孩子時，我無法將領導者和僕人的概念聯繫起來，對我來說這概念十分矛盾。在我眼中，當一位領導者是為了虛榮。然而，自從我在高中開始擔任領導角色以來，我有很多機會真正理解領導的意義。當了二年風紀，以及今年成為風紀隊總隊長後，我不再為了虛榮心而擔任領袖的角色，這虛榮心被為他人服務的滿足感所取代。我現在深信，領導者的心是通過為他人服務來體現的。

作為學校的風紀隊總隊長顯然有責任維持校內學生秩序，但我發現這個崗位的重要性遠不止於此。它為我提供了成為他人榜樣的機會，我認為這正是一種不是人人能做到且更有影響力的服務方式，為學校各方面帶來正面的影響。要在學校成為別人的榜樣，意味著要對自己的職責負責，表現出尊重的態度，上課時要專心聽講，同時表現出對知識的強烈求知慾，這些都需要極強的自律精神。藉此，我能夠向我的團隊成員、朋友和同學證明我是值得信賴的，並且我是個會對自己負責的人。在課室裏，我還可以為課堂上的學習氛圍帶來正面的影響，甚至通過與同學進一步討論老師正在教授的內容，與他們分享我的好奇心和學習心得，鼓勵那些比較被動的同學對課堂產生興趣，變得更加積極和投入。我相信這是為學校服務的另一種好方法，因為除了成為一名負責任的領導者之外，我還可以利用我的能力幫助他人，與他們一起進步和成長。

像學校一樣，社會也需要一班領導者去為社會服務。我相信以我的能力和我願意服務他人的心，將來一定能夠影響和激勵身邊的人一起為社會做出積極的貢獻。



傑出領導才能獎

兼獲張志儉校監獎學金



5B 簡穎彤

簡穎彤同學是一位積極主動、充滿潛力的學生。她熱衷參與各種活動，過去兩年曾擔任合唱團團長、紅社副社長、班會主席和升學輔導組副主席。穎彤上學年更是學生會內閣成員，亦連續多年擔任風紀員及女童軍，展現了卓越的領導才能。她願意獻出自己的時間和精力回饋身邊的人及社區，這些經歷使她多次獲得優點及服務獎。通過參加各類活動，穎彤獲得寶貴的經驗，拓闊了知識範圍，提升了學習能力。穎彤謙虛、堅持和積極，是同學的楷模。

我的領袖之路

5B 簡穎彤

每

位領袖的誕生都代表著一個使命的差遣，他肩負起領導的角色並不簡單。自我在高中承擔起重要的服務工作開始，就明白成為領袖必須像一個牧羊人，帶領團隊邁向目標。作為領袖，最重要是成為一位僕人領袖，謙卑地為他人服務，更重要的是要建立適合自己和成員的領導風格。今年有幸能承擔學校幾個領袖崗位，得到老師的信任和認同，實在增添我作為領袖的動力和勇氣。

今年得到阮老師邀請成為合唱團團長。回想中一初入呂中，看到師兄師姐作為領袖如此盡心盡力為同學服務，我決心要將他們的熱誠傳承下去。初時我害怕未能勝任，不能帶領好如此龐大的團隊，但靠著一腔熱情，我決心要團結團員，成為一個有感染力的團長，令團員可以愛上這個大家庭。經過一年的訓練，我得到團員的肯定和讚賞，也明顯看到他們的進步，令我感到無比的滿足。

此外，作為紅社副社長和升學輔導組副主席，我也有機會接觸到更多人和事。通過與其他成員一起籌劃活動，我學到如何安排時間、組織人力等技巧，也更了解到每位學生的情況和需求，掌握到如何與不同的人溝通和協調，並且提高了自己的時間管理和組織能力。

作為一個領袖，需要有一顆樂於服務的心，以身作則，謙虛地為團隊服務，關心並照顧團員的需要和問題。這角色並不簡單，需要更多責任感和應付壓力的能力。每當看到團隊達成目標，團員們在合唱團中成長和進步，社員對紅社歸屬感增加，這些成就感和喜悅就是我作為領袖最大的回報。

時光飛逝，不知不覺任期快要完結。感謝老師和同學在路途上一直扶持及幫助我，在各人的見證下，我蛻變成現在具有自信、勇於帶領別人的領袖。未來，我希望繼續成為一位領袖，致力服務同學、團隊，社區，不斷學習和成長，成就更好的自己。



傑出社群服務獎



5E 伍家稔

伍家稔同學為紅十字會青年團總隊長，具責任心，多年來不斷參與各種義工服務，表現出的熱誠和努力令人留下深刻印象。縱然過去數年因疫情很多活動及服務被迫取消，但家稔仍然盡力參與各種服務達200小時，實在難得。除此以外，她亦積極參與籌劃不同類型，適合各年級會員的服務，同時願意主動向其他會員分享經驗，非常值得欣賞。

義工服務——體驗與成長

5E 伍家稔

義

工服務，已屬於我生活中的一部分，由小學直至現在，從未停止。自中一加入紅十字會後，服務更加是不可或缺的。

在過去一年，除了每月一次探訪長者外，我亦做過不同類型的長者義工服務。例如，將長者的午餐或湯水送到他們的家中、到老人院為他們進行身體檢查、以NO3形式向長者介紹不同國家的文化。除了紅十字會，我亦在女青年會做義工，向長者派發月餅，也試過自行烹調菜式和湯水給他們。

或許你會問，特地用空餘時間去服務一群你不認識的人，值得嗎？做義工的確會失去了一些休息和玩樂的時間，但我從中亦獲得了很多。每一次與服務對象交談，我都獲得更多未曾有過的經歷，與及截然不同的生活體驗。與不同服務對象聊天，既要注意內容充實，也要注意自己有沒有說些不恰當的話，久而久之，說話技巧就得到提升。做義工增加了我對不同社會群體的關注，每當看到服務對象因為自己的行動而得到溫暖和關心，就會有很大的滿足感和成就感。藉著這些義工服務，我結識了一班來自不同學校，志同道合的朋友，豐富了我的人生。

今年，我多了一個新角色——策劃者。我與其他委員為雙職家庭的小朋友籌辦了一個服務計劃，希望藉此促進家庭成員間的溝通和教他們學會一些減壓方法。由選擇和分析服務對象的需求、擬定計劃目標，再到設計服務內容，過程令我學會要以不同角度思考服務對象的需要，不能先人為主，以固有觀念設想對方的需要。

完成考試後，大家不妨在假期中嘗試參加一些義工服務，更多了解這個社會，相信大家一定會獲益良多。



傑出才藝獎



6F 張韻雪

張韻雪同學才華出眾、多才多藝。她精通兩文三語，學業成績優異，無論視藝、戲劇、音樂、朗誦、寫作均有傑出表現。她曾獲視藝學科獎、校際戲劇節傑出合作獎、校際朗誦節英語獨誦冠軍及亞軍、中文學會服務獎。在文學創作上榮獲：青年文學獎新詩初級組冠軍、蒲公英聯校文學獎高中小說組首獎、城市文學獎中學小說組季軍，作品多次獲《聲韻詩刊》發表，其傑出才藝，無容置疑。



5B 張昊朗

張昊朗同學為拉丁舞蹈學會副主席，是一位平易近人，得人愛戴的領袖。從小昊朗對拉丁舞非常熱愛，除了持續不斷接受拉丁舞培訓，也積極參與不同拉丁舞表演及比賽，並贏取了許多不同獎項。在校內，昊朗是舞蹈團的積極份子；在每一次的舞蹈演出中，昊朗都表現出對舞蹈的認真和熱誠。昊朗在舞蹈學會中無私的付出和對同學的提點和照顧，帶領舞蹈組同學贏得多項舞蹈比賽獎項。



5C 鍾裕佳

鍾裕佳同學為今年橋牌學會會長，一直致力於校內推動橋牌活動，照顧學弟妹不遺餘力。她於曾參加皇仁書院橋牌學會主辦的 R.C.E. BOWI 2020 獲得第一名；去年暑假代表學校參加橋牌學界玫瑰碗，獲得第五名；今年五月更代表香港出戰第二十四屆亞太橋牌聯合會青年錦標賽，勇奪團體賽季軍。



傑出運動員獎



6C 黃樂賢

樂賢為泳隊主力泳員，為人謙虛有禮，勤奮積極，曾於本年度校內水運會100米胸泳、200米胸泳及200米自由泳奪冠，並獲得個人全場冠軍；在沙田及西貢區中學學界游泳比賽中的200米個人四式獲得冠軍，200米胸泳獲得亞軍，同時在4x50米自由泳接力賽中與隊友一起取得季軍，女子甲組團體殿軍。



4C 鄭施愛

施愛為羽毛球隊主力球員及田徑隊成員，勇於挑戰自己，努力不懈，曾於本年度校內陸運會標槍、鐵餅、400米及4x400米比賽奪冠，並於標槍項目破學校紀錄，獲個人全場總冠軍。及後在沙田及西貢區中學學界田徑比賽的標槍項目中奪冠，並打破大會紀錄；亦在鐵餅項目獲得季軍，沙西區羽毛球學界團體賽獲得亞軍，並當選沙西區全能傑出運動員。施愛亦在全港學界精英田徑比賽及全港青少年田徑分齡賽（一二）中勇奪標槍冠軍。



6E 趙穎瑤

穎瑤為泳隊主力泳員，在游泳運動中刻苦練習。曾於本年度校內水運會50米胸泳、50米自由泳及100米自由泳奪冠，並獲得個人全場冠軍；在沙田及西貢區中學學界游泳比賽50米胸泳獲得冠軍，100米自由泳獲亞軍，同時在4x50米自由泳接力賽中取得季軍，女子甲組團體殿軍。



4C 吳冰雁

冰雁一直堅持跆拳道訓練，刻苦勤奮，並於公開比賽中屢獲佳績。冰雁曾於本年度校內陸運會參加800米奪冠，跳高及400米得到亞軍；在沙田及西貢區中學學界田徑比賽中，800米得殿軍，同時參與長跑比賽。冰雁也積極參與跆拳道公開比賽，於香港女子跆拳道黑帶賽2022（女子青少年黑帶組雜量級）勇奪冠軍，成為香港跆拳道少訓組代表成員，成績驕人。



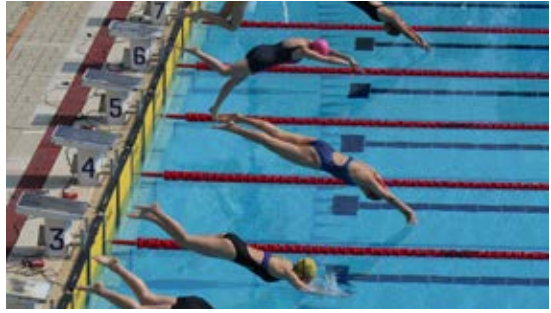
6F 黃皓楊

皓楊為泳隊主力泳員，一直專注游泳訓練，勤奮積極，曾於本年度校內水運會50米背泳、50米自由泳及100米自由泳奪冠，並獲得個人全場冠軍；在沙田及西貢區中學學界游泳比賽中的200米胸泳獲得冠軍，100米自由泳獲得亞軍，同時在4x50米自由泳接力賽取得殿軍，男子甲組團體第六名。



3D 陳溢謙

溢謙在體育上有多元發展，包括籃球、長跑和游泳項目中都有優異的表現。除了校內水陸運會，溢謙更在沙田及西貢區中學學界游泳比賽獲得200米個人四式季軍、學界田徑賽中奪得3000米季軍，及學界越野賽個人亞軍，盡顯他在個人項目上的才華。另外，他同時是乙組籃球隊隊長，憑著良好的團隊合作，帶領球隊於本年的學界籃球賽中勇奪季軍。



校外傑出學生及獎學金名單

得獎者	獎項 / 獎學金	
6A 郭呈恩	尤德爵士紀念基金高中學生獎 2022/23	獲獎
6C 冼俊廷		
5B 簡穎彤	二零二二年沙田區傑出青年選舉傑出青年獎	獲獎
5A 鄭柏希	哈佛圖書獎 2023	獲獎
5B 徐小雅		
5C 鍾裕佳		
6A 王國鑫 (2021/22)	領展大學生獎學金 2022/23	獲獎
6C 翁灝霖 (2021/22)	東華三院 152 周年獎學金	獲獎



哈佛圖書獎 2023



6C 翁灝霖 「東華三院 152 周年獎學金」

二零二二年至二零二三年度課外活動一覽表

編號 甲	項目 學術	導師
A1	中文學會	葉惠珊、劉燕虹、陳瑞嫻、蔡淑榕、邱曼誼
A2	英文學會	羅睿璇、李懿婷、黎芊晴
A3	數學學會	林子栢、林鳳薇、張泰洛、羅梓泓
A4	中史學會	李賽琴、陳敏茹
A5	地理學會	董銘愛、韓國銘
A6	科學學會	楊達明、鄧嘉豪、莫少偉
A7	生物學會	陳璟璘、李凱盈
A19	數學比賽訓練班	李穎茵、羅梓泓、高淑賢、葉子樂校友、余嶺君校友、溫敬謙校友、葉芷欣校友、李景匡校友
A20	普通話學會(雅言社)	黎健、張佩儀
A23	經濟及商科學會	梁慧妍、溫兆微、郭慧貞
A24	中文辯論校隊	鄺紫盈、陳子峰、馬嘉琳小姐
A24b	英文辯論學會	Iain Melville
A32	物理比賽訓練班	溫家傑校長、梁嘉希校友、潘尚智校友
A33	日文學會	鄧嘉豪
A34	編程小組	黃君臨、何孝禮
A35	翻譯小組	李懿婷
A37	英語文學初探	Iain Melville
A38	英語朋輩閱讀計劃	鄺穎欣、梁淑玲
A39	日文班	鄧嘉豪、廖倩雯、校外導師
A40	韓文學會	蘇靖彤
A41	公民教育學會	簡永東、鄺紫盈
乙 體育		
B2a	籃球校隊(男子)	蔡偉鋒、張偉業先生
B2b	籃球校隊(女子)	蔡偉鋒、鄧健樂校友
B3	足球校隊	陳栢希、李仁俊、鄭祖澤先生、溫遠雄先生
B4a	排球校隊(男子)	王穎欣、麥子謙校友
B4b	排球校隊(女子)	彭凱鋸、陳紹康先生
B5	羽毛球校隊	彭凱鋸、程嘉慶、洪昱煌先生、林倩盈小姐
B6	乒乓球校隊	簡永東、蕭潔英小姐、卓廷欣校友
B7	手球校隊(女子)	王穎欣、吳紹棠先生
B8	田徑校隊(男女)	王穎欣、蔡偉鋒
B9	游泳校隊(男女)	王穎欣、彭凱鋸
B10	越野及長跑隊(男女)	王穎欣、蔡偉鋒、吳嘉諾先生
B13a	籃球訓練班(男子)	蔡偉鋒、張偉業先生
B13b	籃球訓練班(女子)	蔡偉鋒、鄧健樂校友
B14a	排球訓練班(男子)	王穎欣、麥子謙校友
B14b	排球訓練班(女子)	彭凱鋸、陳紹康先生
B16	乒乓球訓練班	簡永東、王緯森校友
B18	手球訓練班(女子)	王穎欣、吳紹棠先生
B22	射箭校隊	王穎欣、莫雲開先生、莫匡翹校友
B23	射箭訓練班	王穎欣、莫雲開先生、莫匡翹校友
丙 藝術		
C1	音樂學會	阮詠恩
C2a	女聲合唱團	阮詠恩
C2b	混聲合唱團	阮詠恩
C4	管弦樂團	阮詠恩、莊伯富先生、王知珩先生
C5	中樂團	阮詠恩、何志中先生

編號 丙	項目 藝術	導師
C8	獨唱及二重唱	阮詠恩
C32b	圓號(法國號)班	阮詠恩、校外導師
C32c	大提琴班	阮詠恩、校外導師
C32e	長笛班	阮詠恩、胡文傑先生
C32j	雙簧管班	阮詠恩、校外導師
C32k	低音銅管	阮詠恩、校外導師
C32m	電子樂隊班	阮詠恩、校外導師
C32n	敲擊樂班及爵士鼓班	阮詠恩、莊穎哲小姐
C32p	單簧管班	阮詠恩、鍾顯能導師
C33a	中國笛子班	阮詠恩、邱君琳小姐
C33b	琵琶班	阮詠恩、校外導師
C33c	二胡班	阮詠恩、校外導師
C33e	中阮班	阮詠恩、校外導師
C34	中文朗誦	葉惠珊、張家寶、梁惠玲、孫慧珊、邱曼誼
C35	英詩朗誦	鄒碧雲、全體英文老師
C36	設計與科技學會	李家明、張泰洛
C37a	美術學會	霍瑞棠、馮凱瑩、胡子敏校友
C38	攝影學會	吳詠研
C39	戲劇學會	陳穎思
C40	中國舞學會	周鳳美、楊君諾校友
C41	西方舞學會	周鳳美、高炳旋先生
C42	爵士舞學會	周鳳美、吳曼花小姐
C43	綠化校園小組	顏紹熙、馮凱瑩、陳嘉雯、邱曼誼
C46	拉丁舞學會	周鳳美、劉紫金小姐/范綺華小姐
丁 文娛		
D2	家政學會	Eva Li
D8	橋牌會	江國洪
D9	棋藝會	何孝禮、鄧嘉豪
戊 服務		
E1	男童軍	楊達明、顏紹熙
E2	女童軍	羅嘉瑩
E3	紅十字會	林子栢、陳璟璘、蔡宇泓校友、張思敏校友、招卓熙校友、黃星曉校友、區詠心校友、林朗而校友
E4	公益少年團	簡永東、鄺紫盈
E5a	成長小組	徐雁冰
E5b	成長小組(飛躍行動)	郭賢偉、謝荻苓、蔡偉鋒
E6	朋輩支援計劃	古敏儀、林子栢、陳嘉茵、黃嘉欣、利子亮、周鳳美、陳璟璘、王美賢社工
E7	舞台支援組	陳穎思、呂劍華
E9	圖書館管理員	劉燕群
E10	風紀隊	張盛智、郭賢偉、鄧嘉豪
E11	學生會	溫兆微、陳曦彤、徐志軒、韓國銘
E12	資訊科技員	顏紹熙
E13	升學及就業學會	鄺紫盈、藍秋蘭、李懿婷
E14	大衛團契	梁惠玲、李凱盈、董銘愛、江國洪、陳敏茹、李家明、蔡偉鋒、許穎鏗、孫慧珊、黃君臨、張泰洛、羅梓泓、曹震安
E17	義工隊	梁淑玲、謝荻苓、蔡淑榕
E25	校園電視台	陳天德、吳詠研
E28	香港青年獎勵計劃	楊達明、何孝禮
E29	關愛大使	陳嘉茵、黃嘉欣、利子亮、王美賢社工、高玉珍社工
E31	呂中學生大使	黎健

二零二二至二零二三年度校外活動獲獎名單

得獎者	(A) 學術	獎項 / 成績
	中文	
6F 張韻雪	第 49 屆青年文學獎 (新詩初級組)	冠軍
5B 徐小雅	第二十三屆世界華人學生作文大賽	一等獎
6F 譚卓宜	第十二屆大學文學獎	少年作家獎
3C 郭以謙	第 19 屆全港中學「兩文三語」菁英大比拼	複賽入圍、中文優秀文章
5B 吳芷蕎		複賽入圍
3C 何漫之		複賽入圍
4C 潘力鳴	第二屆全港高中生即席演講大賽	優異獎
3C 古鎮星	沙田區撲滅罪行委員會主辦	優異獎
4B 馮樂言	滅罪標語創作比賽	優異獎
英文		
4E 鄭懿倫	第 23 屆獅子會國際青年交流英文徵文比賽	第四名
6E 王泳媛	英文虎報主辦 第 11 屆英文寫作比賽 (高中組)	冠軍
數學		
6A 陳曉朗、6A 張博旻	2022 丘成桐中學科學獎 (國際) 數學獎	銅獎
6A 陳曉朗、6A 張博旻	2022 丘成桐中學科學獎 (亞洲) 數學獎	金獎
3C 鄭開揚	保良局及香港數理教育學會合辦 第二十五屆香港青少年數學精英選拔賽	一等獎
3C 韓采桐		三等獎
3D 謝銘軒		
5A 陳晞澄、5A 鄭柏希、 5A 羅子鉉、5A 蔡義滔、 5C 蘇耀軒、4A 高耀霖	教育局數學教育組及 香港教育大學數學與資訊科技學系合辦 第四十屆香港數學競賽	區域得獎學校 (新界東)
5A 蔡義滔		二等獎
5A 鄭柏希		三等獎
4A 高耀霖		
科學		
6A 歐樂文	教育局及香港資優教育學苑合辦 國際生物奧林匹克—香港區比賽 2022	銅獎
6C 冼俊廷		優異獎
5A 勞顯晴		優異獎
本校隊伍	香港數理教育學會、皇家生物學會香港分會、 香港教育大學及香港大學合辦 生物學素養競賽 2022/2023	學校最佳表現獎
5A 勞顯晴		一等獎
5A 陳晞澄		一等獎
5B 徐小雅		一等獎
5A 鍾尚賢		二等獎
5B 吳芷蕎		二等獎
5A 勞子琦		優異獎
5B 蕭子輝		優異獎
5D 吳芷祺		優異獎
本校		學校最佳表現獎 (全港第十名)
4A 鄭梓翹	教育局及香港科技大學 合辦 2023 香港物理奧林匹克	二等獎
4A 劉浩嵐		三等獎
4A 邱楚雄		優異獎
3C 鄭開陽		優異獎
4A 劉浩嵐	聖言物理奧林匹克 2022-23	優異
4A 鄭梓翹		優異
3C 鄭開陽		優異

5A 鄭柏希	香港物理奧林匹克委員會主辦 第 19 屆泛珠三角物理奧林匹克競賽 暨中華名校邀請賽	物理綜合試三等獎
5A 鄭柏希	第 23 屆亞洲物理奧林匹克競賽	銅獎
	電腦	
4A 鄭梓翹	香港電腦奧林匹克競賽 2022/23	銅獎
4C 陳廣泰	香港教育城、香港電腦教育學會及 ICE Foundation 合辦 國際編程精英挑戰賽 2023	頂尖程式員
4C 黃敬熙		頂尖程式員
4A 曾碩晞		優秀程式員
4A 麥珈烯		優秀程式員
	設計與科技	
4A 黃嘉敏、4A 陳金喜、 4C 楊曉君	香港機械人學院主辦 2023 ROBOFEST 機械人大賽香港區選拔賽 機械人創意賽 (高級組)	季軍
4A 黃嘉敏、4A 陳金喜、 4C 楊曉君	世界奧林匹克機械人競賽委員會 (香港) 主辦 世界奧林匹克機械人競賽香港區選拔賽 2023 創意賽	季軍
4C 陳廣泰、3A 陳奕希、 3B 黎若海、3C 謝珈晉、 2E 陳凱程、2E 陳雋庭	世界奧林匹克機械人競賽委員會 (香港) 主辦 世界奧林匹克機械人競賽香港區選拔賽 2023 UMC 組	銅獎
2B 陳康萃、2C 伍世麒、 2E 歐澤豪、2E 陳雋庭	亞洲機器人聯盟慈善基金主辦 香港工程挑戰賽 2023 (初中組)	體育精神獎
5A 黃思哲、5A 任俊熹、 3E 鄭翊亨、1D 陳朗謙、 1D 張亦希、1D 鍾立信、 1D 李昊栩、1D 黃彥鈞、 1E 鄧俊恒	香港機械奧委會主辦 機械奧運會 2023 機械人足球賽	冠軍
5A 羅子鉉、4C 陳廣泰、 3B 黎若海、3C 謝珈晉、 1D 簡曉晨、1D 李天琪、 1D 雷鈞涵、1D 楊岱鑫		亞軍
5A 黃思哲、5A 任俊熹、 5A 羅子鉉	香港機械奧委會主辦 機械奧運會 2023 機械人十二碼射球	冠軍
4B 葉羨、4E 魏嘉希		亞軍
	其他	
3C 鄭馨兒	學友社主辦第三十一屆全港中學生十大新聞選舉新聞評述比賽初中組 (中文)	亞軍
3C 韓采桐		殿軍
得獎者	(B) 體育	獎項 / 成績
	香港學界體育聯會 主辦 (沙田及西貢區)	
男甲	游泳	第六名
男乙		第六名
男丙		第六名
女甲		殿軍
女乙		第六名
女丙		第六名
女甲	排球 (第一組別)	季軍
女乙		第五名
女丙		第五名
男甲	羽毛球	冠軍
女甲		殿軍
女乙		亞軍
男丙		殿軍
女丙		第五名

男甲	乒乓球	第五名
女甲		第五名
男丙		季軍
男乙	田徑	第六名
男丙		第八名
女甲		第八名
女乙		第七名
女丙		第八名
男子高級組	足球 (第一組別)	季軍
男甲	越野	第八名
男乙		殿軍
男丙		殿軍
女甲 (第一組別)	籃球	殿軍
男乙 (第二組別)		季軍
女丙	手球	殿軍
男子組	全年總錦標	第八名
女子組		第六名
	個人 / 接力項目	
	游泳	
6C 黃樂賢	女甲 200 米胸泳	亞軍
	女甲 200 米個人四式	冠軍
6E 趙穎瑤	女甲 50 米胸泳	冠軍
	女甲 100 米自由泳	亞軍
6C 劉穎童	女甲 4x50 米自由泳接力	季軍
6C 黃樂賢		
6E 趙穎瑤		
5B 吳婉瑩		
3E 蔣欣喬	女乙 50 米背泳	亞軍
	女乙 50 米自由泳	冠軍
6F 黃皓楊	男甲 50 米自由泳	冠軍
	男甲 100 米自由泳	亞軍
6F 黃皓楊、5A 薛焯霖、5C 吳卓庭、5D 謝天嵐	男甲 4x50 米自由泳接力	殿軍
3D 陳溢謙	男乙 200 米個人四式	季軍
2D 陳溢朗	男乙 50 米背泳	殿軍
	男乙 200 米個人四式	殿軍
1C 容浚	男丙 50 米背泳	殿軍
2C 何俊彥、2C 羅浩霖、2D 馬灝暘、1C 容浚	男丙 4x50 米自由泳接力	季軍
	田徑	
6E 劉思好	女甲鐵餅	殿軍
3E 葉芷茵	女乙跳高	亞軍
4C 吳冰雁	女乙 800 米	殿軍
4C 鄺施愛	女乙鐵餅	季軍
	女乙標槍	冠軍
2C 潘詠同	女丙 400 米	殿軍
6E 盧卓熙	男甲鉛球	冠軍

3D 吳喬朗	男乙三級跳	冠軍
	男乙跳遠	季軍
3D 陳溢謙	男乙 3000 米	季軍
1A 張高森	男丙 400 米	殿軍
1E 何栢洪	男丙 200 米	殿軍
越野		
5F 駱楚榮	男甲個人	第十名
3D 陳溢謙	男乙個人	亞軍
全港性 / 新界項目		
4A 邱楚雄、3A 張世成、 3B 葉崇曦、2A 黎諾謙、 2D 馬灝暘、1A 廖宏信、 1C 陳在思、1E 夏華筆	2023 年全港學界羽毛球團體錦標賽 (男子初級組)	八強
3A 張世成	2022-2023 年度全港學界精英羽毛球比賽 (中學男子組 - 單打)	第八名
4C 鄺施愛	香港學界精英田徑比賽 (女子標槍)	冠軍
6E 盧卓熙	香港學界精英田徑比賽 (男子鉛球)	季軍
6D 鍾 靈	2022-2023 新界區中學校際劍擊比賽 (女子甲組個人花劍)	季軍
其他		
3A 張世成	羽毛球世界聯會主辦 2022 韓國青少年羽毛球國際系列賽 (十五歲以下男子單打)	16 強
	韓國羽毛球協會主辦 2022 韓國青少年羽毛球國際系列賽 (十五歲以下男子雙打)	季軍
	2023 印尼青少年羽毛球團體邀請賽 (十七歲以下男子團體)	季軍
3D 吳喬朗	香港青少年田徑分齡賽 2023 (二) (男子 U16 三級跳)	冠軍
	香港青少年田徑分齡賽 2023 (二) (男子 U16 跳遠)	殿軍
1E 何栢洪	香港青少年田徑分齡賽 2023 (二) (男子 U14 100 米)	季軍
4C 吳冰雁	香港跆拳道協會主辦香港女子跆拳道黑帶賽 2022 (青少年黑帶組雛量級)	冠軍
4E 黃栢珩	2022 葵青區體育節劍擊錦標賽 (十七歲以下男子重劍)	季軍
得獎者	(C) 藝術	獎項
	第 74 屆香港學校朗誦節 (中文朗誦)	
2E 冼凱悅	詩詞獨誦 (中二女子粵語組)	冠軍
2E 冼凱悅	散文朗誦 (中一二女子粵語組)	冠軍
1A 姚焯豐	散文朗誦 (中一男子粵語組)	亞軍
2E 冼凱悅	基督教經文朗誦	亞軍
4A 陳金喜	散文朗誦 (中三四女子普通話組)	亞軍
1E 陳樂謙	散文朗誦 (中一男子粵語組)	季軍
2D 馮蕭祈	詩詞獨誦 (中二女子粵語組)	季軍
4A 劉恩婷	詩詞獨誦 (中三四女子普通話組)	季軍
5C 李卓鈞、5B 楊沛琳	二人朗誦 (中五六粵語組)	季軍
第 74 屆香港學校朗誦節 (英文朗誦)		
4A 邱楚雄	詩詞獨誦 (中四男子非公開組)	冠軍
4B 謝明心	莎士比亞獨白 (15 歲或以上非公開組)	冠軍
3C 吳梓滢	詩詞獨誦 (中三女子非公開組)	冠軍
1A 姚焯豐	詩詞獨誦 (中一男子非公開組)	冠軍
1B 陳心悅	詩詞獨誦 (中一女子非公開組)	冠軍
4B 謝 朗	詩詞獨誦 (中四男子非公開組)	亞軍
2E 冼凱悅	詩詞獨誦 (中二女子非公開組)	亞軍
1E 余 懿	詩詞獨誦 (中一女子非公開組)	亞軍

2E 鍾澄, 2E 冼凱悅	二人戲劇對話 (中一二非公開組)	亞軍
4A 陳金喜	詩詞獨誦 (中四女子非公開組)	季軍
第 59 屆校際舞蹈節		
中國舞蹈組	中國舞 (群舞) : (苗族) 一抹紅	優等獎
5A 李冰心	中國舞 (獨舞) : (古典) 唐印	優等獎
5C 李卓鈞	中國舞 (獨舞) : (藏族) 阿迦鼓	甲級獎
5D 江劭慧	中國舞 (獨舞) : (當代) 盼	甲級獎
5B 楊沛琳	中國舞 (獨舞) : (維吾爾族) 藍之韻	甲級獎
5B 張昊朗、5E 歐愛琳	拉丁舞 (雙人舞) : 牛仔舞	甲級獎
5B 張昊朗、5E 歐愛琳	拉丁舞 (雙人舞) : 查查查	甲級獎
2A 高巧儀、2A 蘇安雅	拉丁舞 (雙人舞) : 查查查	乙級獎
爵士舞蹈組	爵士舞 (群舞) : Be Ourselves	乙級獎
爵士舞蹈組	爵士舞 (群舞) : 對生命的熱誠	乙級獎
5F 林雋亭	爵士舞 (獨舞) : Utopia	乙級獎
3D 陳紀伶、3D 李泳嶠	爵士舞 (雙人舞) : Kiss and makeup	乙級獎
視覺藝術		
4D 陳曦怡	《永井一正 瞬間·永恆》填色比賽	優異獎
4E 鄭懿倫		優異獎
5F 劉彥好		優異獎
3A 劉倩珩	粵港澳海洋生物繪畫比賽 2022 (中學組)	冠軍
4B 黃珈妍	全港中學生時裝設計比賽	優秀獎
4D 楊喜晴		優秀獎
5F 莫雲峰		入圍
第 75 屆香港學校校際音樂節		
2E 陳道謙	笙獨奏 (深造組)	冠軍
5C 鄭昊	中音薩克斯管獨奏 (中學高級組)	季軍
4F 梁嘉呈	單簧管獨奏 (中學初級組)	季軍
1A 梁正平	小號獨奏 (中學初級組)	季軍
其他		
5B 楊溢懿	第三屆匯盈全港中樂大賽 (二胡中級組)	季軍
得獎者	(D) 文娛及其他	獎項
5C 鍾裕佳	第二十四屆亞太橋牌聯合會青年錦標賽	團體賽季軍
1C 陳家朗	沙田區公益少年團校際桌上遊戲比賽 (初級組) 2023	冠軍
3C 古鎮星		亞軍

得獎者 (21-22 班別)	(E) 補遺 (2022 年 6 至 8 月獲頒獎項)	獎項
中文		
5F 張韻雪	第 1 屆蒲公英聯校文學獎 (高中小說組)	首獎
5F 陳祉霖	同上 (高中散文組)	優異獎
4F 周洵美		優異獎
2A 鄭馨兒	同上 (初中散文組)	優異獎
5F 張韻雪	城市文學獎 2022 (中學小說組)	季軍
5F 陳祉霖	同上 (中學新詩組)	季軍
2E 陳焯嫻	"尋找閃耀的「我」INSTAGRAM 創作比賽 (高級組)"	亞軍
科學		
本校隊伍	教育局及香港科技大學合辦 2022 香港物理奧林匹克	學校最佳表現獎 (全港第四名)
4A 鄭柏希		一等獎
4A 陳晞澄		一等獎
4A 曹儷藍		一等獎
3D 劉浩嵐		三等獎
4A 勞子琦		優異獎
4C 張允霖		優異獎
4A 鄭柏希		第一名
4A 陳晞澄	聖言中學物理奧林匹克 2022	優異 (第九名)
設計與科技		
3D 陳藝丰、3D 劉忻諾、 3E 潘力鳴	香港機械奧委會 主辦 機械奧運會 2022 機械人十二碼射球	冠軍
3E 魏嘉希、3E 葉 羨		殿軍
第 58 屆全港學界舞蹈節		
中國舞蹈組	中國舞 (群舞) : 壯水謠	優等獎
4A 李冰心	中國舞 (獨舞) : 滇南映少	甲級獎
4F 林雋亭、4E 林芍穎	爵士舞 (雙人) : Excuses	乙級獎
第 74 屆香港學校校際音樂節		
1A 朱海瑋	單簧管獨奏 (中學初級組)	季軍
2D 李祉臨	分級鋼琴獨奏 (六級)	季軍
3D 陳寶怡	揚琴獨奏 (深造組)	亞軍
3C 沈祉希	分級鋼琴獨奏 (八級)	季軍
4E 譚子祈	中提琴獨奏 (初級組)	季軍
2022 聯校音樂大賽		
2A 呂柏瑤	鋼琴獨奏 (中學中級組)	金獎
1B 陳道謙	中樂 (笙) 獨奏	銀獎
管樂團	管樂團 (中學組)	銀獎
其他		
2D 劉悅菲	香港卓越音樂家大賽 2022 (古箏公開組)	優等獎
	第六屆香港青少年盃國際音樂比賽 (古箏演奏級組)	冠軍
1B 陳道謙	香港卓越音樂家大賽 2022 (笙中學高級組)	冠軍

社際龍虎榜成績 (二零二二至二零二三年度)

冠:5分 亞:3分 季:2分 殿:1分

項目	紅社	黃社	藍社	綠社
水運會 (男子)	季	冠	殿	亞
水運會 (女子)	亞	冠	季	殿
乒乓球	亞	冠	季	殿
陸運會 (男甲)	亞	季	冠	殿
陸運會 (男乙)	亞	冠	季	殿
陸運會 (男丙)	季	冠	亞	殿
陸運會 (女甲)	冠	殿	亞	季
陸運會 (女乙)	冠	季	亞	殿
陸運會 (女丙)	亞	冠	季	殿
排球 (男子)	亞	殿	冠	季
排球 (女子)	殿	冠	亞	季
羽毛球	亞	季	冠	殿
籃球 (男子)	冠	亞	季	殿
籃球 (女子)	冠	季	亞	殿
總分	46	48	41	19
總成績	亞	冠	季	殿

附：近二十年總成績

年度	冠	亞	季	殿
01-02	黃	藍	綠	紅
02-03	綠	藍	紅	黃
03-04	紅	綠	黃	藍
04-05	黃	藍	紅	綠
05-06	黃	綠	紅	藍
06-07	綠	黃	藍	紅
07-08	黃	藍	綠	紅
08-09	綠	黃	藍	紅
09-10	綠	黃	藍	紅
10-11	藍	黃	綠	紅

年度	冠	亞	季	殿
11-12	紅	黃	藍、綠	/
12-13	紅	綠	藍	黃
13-14	綠	紅	藍	黃
14-15	綠	藍	紅	黃
15-16	紅	綠	藍	黃
16-17	綠	紅	藍	黃
17-18	紅	綠	藍	黃
18-19	綠	藍	紅	黃
19-20	紅	綠	藍	黃
21-22	藍	紅	綠	黃

*20-21 社際賽事因新冠肺炎疫情而暫停，故不計算總成績

中五：侯玉杰(兼班會職員及活動) 嚴芷尉(兼活動)
 冼俊廷(兼活動) 萬松琛(兼活動) 吳凱怡
 蘇芊蕪(兼活動) 劉穎翹(兼班職員及活動)
 劉思妤(兼學生會幹事、社職員及活動)

② 班長

中一：周楚茵 侯任希 葉承希 陳麗琪 陳凱程
 冼凱悅 方宇迪 郭奕琳 李泓進
 中二：黃海盈 謝迦晉(兼活動) 余若菁 廖卓翹
 譚深憲 陳嘉輝 蔡天穎 陳焯嫻(兼活動)

中三：吳皓宜 鄧柏軒 陳芷悠 鄭肇晞 鄭懿倫
 蘇泳心 麥珈煇 陳恩霖 李焯煥 袁樂宜
 中四：陳子蕎 林俊樂 陳恩霖 謝樂霖
 呂卓謙 歐愛琳(兼朋輩支援計劃輔導員及活動)

中五：姚恩婷(兼活動) 謝樂霖 羅欣彤 黎卓偉
 余安賢(兼活動) 廖穎欣(兼社職員及活動)
 區君賢(兼活動) 廖穎欣(兼社職員及活動)
 楊堯政(兼班內資訊科技員) 黃莉焮 梁皓言

③ 班會職員

中一：羅嘉銘 陳煥祈 程睿然 何俊彥 何立晴
 鍾澄 林可悅 陳亨羽 郭琇彥(兼活動)
 林凱晴 潘泳同 陳雋庭(兼班內資訊科技員)

中二：鄭馨兒(兼圖書館管理員) 梁希漫 劉悅菲
 鄧恩程(兼圖書館管理員)
 中三：李康柔 梁嘉呈(兼圖書館管理員及活動)
 楊璧瑩(兼活動) 梁詠霖(兼活動)

中四：李卓錡 鄭昊 彭晞彤(兼學生會幹事、社職員及活動)
 梁樂彤 張博雯(兼活動) 何裕曦(兼活動)
 何展翹(兼活動) 何穎心(兼社職員)
 葉曉瑜(兼朋輩支援計劃輔導員)
 蕭柏浩(兼活動) 陳文琪
 王千尋(兼朋輩支援計劃輔導員及活動)

中五：梁樂彤 彭晞彤(兼學生會幹事、社職員及活動)
 張博雯(兼活動) 何裕曦(兼活動)
 何展翹(兼活動) 何穎心(兼社職員)
 葉曉瑜(兼朋輩支援計劃輔導員)
 蕭柏浩(兼活動) 陳文琪
 王千尋(兼朋輩支援計劃輔導員及活動)

④ 班內資訊科技員

中一：伍世麒(兼圖書館管理員) 林俊泓
 陳忠信 林昊榮

中二：黎若海(兼活動) 陳爾正
 中三：鄭梓翹 黃敬熙 黃遠城

中四：黃思哲(兼資訊科技員) 任俊熹(兼活動)
 許卓濤 楊凱熙 邢少杰

中五：莫翊謙(兼活動) 鄭曉諾(兼活動) 孫豪
 楊逸翹(兼圖書館管理員及活動)

⑤ 圖書館管理員

中一：陳康萃 鍾柏昇 馮子軒 彭穎晞
 中二：余悅希 鄧子琳 梁宇成 黃嘉敏(兼活動)
 中三：徐子晴 鄭子溢 羅柏喬 林懿澄 林栢謙
 中四：王嘉佑(兼活動) 陳凱晴 莫詠斯(兼活動)
 中五：馮采琳(兼活動) 王泳媛(兼活動)

⑥ 學生會幹事
 中四：李銘軒 陳緯慧 王樂希(兼活動)
 中五：林凱澄(兼活動) 李柏賢(兼活動) 吳愷原

⑦ 朋輩支援計劃輔導員
 中四：徐小雅 郭思延 梁佑偉 黃靖恩
 中五：鄺曉嵐 林綺媛

⑧ 社職員
 中五：馬灝亨 黃樂賢 郭凌鋒(兼活動) 葛君睿
 吳梓橋 趙穎瑤(兼活動)

⑨ 級社職員

中四：葉子穎(兼活動)

⑩ 活動
 中一：郭子皓 徐奕筠 龐卓嘉 謝芷晴 陳潔善 容芷宇
 中二：林穎 吳梓滢 謝芷晴 陳潔善 容芷宇
 中三：丘悠 簡杏而 葉晉顯 陳霖霖 駱灝欣 鄧晞好
 趙愛文 魏嘉希 陳樂澄 李恩羨 鍾明玥 張昊朗
 李冰心 葉皓正 李子晴 譚照薇 林村穎 伍家稔
 周恩悅 江凱慧 石沛怡 莫雲峰 郭爾成 李澤宏
 林雋亭 吳凱澄 歐樂文 鄭智朗 郭爾成 李澤宏
 周洛行 郭呈恩 歐樂文 鄭智朗 郭爾成 李澤宏

中五：周洛行 郭呈恩 歐樂文 鄭智朗 郭爾成 李澤宏
 杜正淳 陳綽孜 陳璟瑤 郭奕翹 劉穗翹 吳恩陶
 楊凱程 翁樂恒 陳湛銓 鄭灝均 徐逸藍 何靖希
 何思晴 劉穎童 林雍舜 李淳朗 鍾靈 朱皓林
 陳凱穎 鄭子晴 何盼呈 戴悠揚 鄧伊彤 盧卓熙
 張韻雪 施佩雯 王洛琳 周梓廷

傑出學生獎(兼獲林承毅獎學金)

中五：冼俊廷

傑出領導才能獎(兼獲張志儉校監獎學金)

中五：歐樂文 萬松琛

傑出社群服務獎

中五：何靖希

傑出才藝獎

中四：李冰心

中五：杜正淳

沙田浸信會獎學金

中一：陳潔善
 中五：馮采琳 郭呈恩

香港浸信會聯會傑出學生

中五：歐樂文 冼俊廷

校友會獎學金

中六：萬松琛

中六：羅冠城 何子媛 何筱瑜

二零二二至二零二三年度交流團及海外比賽資料

項目	地點	日期	學生名額
「高鐵青年號——創科體驗行 2023」	廣州	二零二三年四月十一至十二日	2
「公民科深圳歷史文化及創新科技內地考察團」	深圳	二零二三年七月十三日	120
「日本九州歷史文化交流團」	日本九州	二零二三年七月二十四至二十八日	20

「高鐵青年號——創科體驗行 2023」

4C 潘力鳴

今

年復活節期間，我參加了「高鐵青年號——創科體驗行 2023」到內地進行交流，增加對大灣區的認識，擴展人脈網絡；也藉着這個機會，讓自己得以在繁重的學業和科研工作中抽身，調整一下身心靈。

這個交流計劃由香港青年協會舉辦，約有 500 名青年參加者，由龍傳基金贊助，讓香港青年探索大灣區創科發展和認識嶺南文化，拓展眼界。

我在這次交流當中獲益良多，認識了一批就讀聖公會曾肇添中學的朋友，來自不同行業的職員，以及企業高管。此外，這次的行程令我大開眼界，了解到內地的生活情況，亦認識了不同背景的青年，不論生活方式還是行為模式都打破我固有的認知。例如其中一位團友喜歡喝豆漿時，加上一些橙汁調味，那是我先前沒有想像過的。

在這次交流中，我發現了協會職員之間原來可以有很多非常緊密的合作，最令我驚訝的是他們的應變能力，利用「跨部門」的合作做出「1+1>2」的功效。例如在交流當中，其中一名學生遺失了手機，職員們迅速合作便找到解決方法，並透過聯絡其他組別的職員，在路過遺失手機的地標時，幫忙尋找手機。就是這樣，我們整架旅遊巴不需要重返舊地，得以繼續行程。

此外，我在交流團的購物時段中，發現了內地近年發展十分迅速，商品的種類繁多，市場龐大。然而，企業員工的平均工資遠低於香

港，商品的生產成本亦較香港低。這次交流的經歷令我明白到出身在香港是一種幸福：擁有地理優勢、優越的經濟條件和接受良好教育。有這個大前提下，我們可以運用香港的優勢，在大灣區中找出屬於自己的藍海，並且以此為基礎創業，實現鴻圖大志。香港對比起內地，最大的優勢便是國際化，擁有連結國際市場的平台，這得益於香港「一國兩制」的管治方針。身於香港的我們可以連通國際市場，並利用國內的低生產力成本作為生產基地，把商品推銷至全球。

總括而言，我認為本次創科體驗行是非常值得參加，它不但可以讓我們結識更多來自不同背景的朋友，更可透過更多角度去認識內地，開拓個人的視野。

在

復活節假期期間，我參與了由龍傳基金以及香港青年協會主辦的「高鐵青年號——創科體驗行 2023」活動，是一個以高鐵為出發中心的交流團。在這次的交流團裏，我們到訪了位於廣州和佛山的企業以及文化景點，可謂嘆為觀止。

我們先是乘坐高鐵到達廣州，途中幸有主辦單位悉心安排，我們不需花太長時間，早可完成手續。不得不提的是，這次是我第一次乘坐高鐵前往內地。高鐵的便捷和舒適是我不曾想像的。不到兩小時，我們便已到達，平常容易暈眩的我也無甚不適。到達後，我們被安排乘坐旅遊巴前往目的地。

途中，導遊小姐告訴我們，這次的到訪是主辦單位以與企業內部透過不停的溝通才能夠促成的。有些企業更是平常不予外人參觀。聽到此處，我不禁心生感恩，也特別珍惜這次的機會。

我們參觀了許多高尖端企業，他們也願意把自己的技術向我們介紹，有人工智能，也有工廠運行技術等等。可惜我並不是一個「二（資訊科技）人」，亦有不少許聽不明白的字詞和解釋。幸運的是，企業的職員樂於解答我們的疑問。我們亦得到參觀企業內部的機會，雖然無法拍照，但深刻的記憶長駐心中。

當日晚上，主辦單位替我們準備了一場精彩的晚宴，有精彩的佛山文化表演，如歌唱表演、醒獅以及武術等等。表演者每位都有其獨特的技藝，也不遺餘力地為我們大飽「眼福」和「耳福」！

翌日，我們到訪了位於佛山的祖廟。適逢我對中國文化頗有興趣，此行更是令我十分興奮。祖廟的門口華麗堂皇，雖經過歲月，略有褪色，但威嚴之氣顯而易見。再入內，便有「醒獅台」映入眼簾。

3B 陳婬媯



在它之上有着很多傳統的石獅子，其工藝精妙，在我們面前活靈活現。導遊向我們解釋這些石獅子在中國傳統上的意義，令我大開眼界。在整個參觀裏，我汲取不少文化知識。

「高鐵青年號」雖然只有兩日，但活動非常豐富，當中也得到不少職員和義工的悉心照顧，同時認識到廣州和佛山的特別之處。能夠有幸參與這個活動，是我的福分！



學習其他語言的快樂時光

4A 章志睿

首

先，先來說說我選修日語的原因。我是一個對動漫和日本歌曲挺感興趣的人，會從動漫的臺詞裏嘗試理解，又或者是在上網搜尋日文歌曲的翻譯。這也是我在選修日語之前就會五十音的原因。在得知學校有辦日語班之後就決定有條理地學習日語。

日語班的氛圍很歡樂，在課堂上老師會引導我們一起朗讀課文和字詞，解釋每一課的不同文型和它們的意思。老師的教學方式我認為是比較簡單易懂的，一些比較難的概念他也能解釋到讓我們明白。我很享受每一堂課。

當然，不是每一課都是那麼簡單的，就例如一開始的認識五十音和他們的正確寫法，還有從第二課開始就不斷出現的動詞變形，規則很多很複雜。這些沒有太多的訣竅，主要都是靠背的，所以要多花一點心思在這上面。

學習日語已經大半年，我的日語水平比以前提升了許多，也會用一些簡單的日語句子來表達我的想法。這讓我有很大的成就感，因為完成了一些我以前從來沒有想過能做到的事情。我希望我學習日語到最後能夠流暢地和日本人交流，或者完全不靠字幕就能看懂動漫，這是我的終極目標。

最後，對於想學日語的同學，我認為你們需要自律的習慣，因為日語的不同文型、字詞、助詞之類的知識都需要每次下課後去復習才能鞏固所學的知識。除此之外，你們也要不怕上課說話，因為老師很喜歡抽同學答問題，但不用擔心，問題也不會很難的。最後，我認為最重要的是要對日語有興趣和喜愛，這樣便能更投入在課堂之中。



應用學習課程帶給我的得著

SE 歐愛琳

不知道各位有沒有聽說過應用學習課程？認識我的人都知道，我自小熱愛烹調和烘焙，我知道這一定是一個讓我發揮自己的機會。

我抱著興奮的心情成為了西式食品製作的學員，當然過程並不如想像中容易。要適應新的學習環境，學習模式和融入周圍已經成群結隊為三五知己的社交圈子，比起要應付學習壓力更大挑戰。

課程的內容不僅要求學生親自動手完成菜式，而且更是講求合作、紀律、技巧、時間等，甚至要熟讀課本的知識。而我也靠著熱愛下廚的熱誠獲得相當不錯的成績。

感恩讓我遇上細心栽培我的老師，我仍然記得他鼓勵我，給我建議，更稱讚我有天賦。在這大半年的課程中，我學會了很多很多從專業廚師而來的技巧和建議，甚至可以與老師一起改善和創作食譜。老師經常說我是他的得意門生，其實我更感恩的是能遇上能與我一起成長，教導我額外知識的老師。

而跟平日學校的環境更不一樣的是，應用課程更提倡自主學習，所有學習機會都需要由自己好好把握，更積極主動的去爭取，因為機會總是留給有準備的人。

現在的我，能夠自己親手完成一道菜式，能夠創作一個新的食譜，能夠代表自己的班別和全港學生比賽。慶幸的是同學們也漸漸接納我，我也找到了一位和我一起出賽的隊友。而我相信有神的帶領，我定能夠闖出自己的新天地。

別人可能會看我讀應用學習課程有點奇怪，但我所獲得的，是我從來沒想過的，並且能帶領我尋找自己。



Applied Learning Sharing

5D Kong Shiu Wai

I took part in the applied learning program for dance. In the course, we learnt skills that could be used when we danced or performed, such as dance safety, movement analysis and dance perspectives. We also practiced dance techniques, including basic techniques in contemporary dance and ballet, etc. When it comes to dancing, it's important to get back to basics as you become more advanced, so as to prevent injuries. I am glad to have met some amazing friends that shared the same love for dancing, and I'm grateful to have the opportunity to learn, as every experience counts. The most unforgettable experience is definitely all the assessments I had. They could be stressful sometimes, but I do have to admit that they are pretty fun and exciting as each assessment is more of like a performance to me and I love dancing on stage.



音樂劇後台課程與實踐

舞台管理 (Stage Management)

初

中兩年，我以幕後工作人員的身份參與了三個舞台劇製作。去年我參與了香港學校戲劇節及 Drama Night。今年則以助理舞台監督的身份參與45周年校慶音樂劇。

在舞台管理工作坊中，導師仔細地教給我們各種後台知識，例如量度舞台、紀錄台位、轉景等等。因為入台前無法在演出的舞台上綵排，所以我們要一比一地把舞台複製到學校禮堂和演藝廳，方便演員排練。我們也需要記錄每一個場景的景物擺位，並在台面上清楚標示，以免轉景時混淆或忘記。轉景 (scene change) 是舞台劇中場景與場景之間佈景和擺設的轉換，我們在記錄台位後要不斷重複地排練，讓自己完全熟習每一個轉景。以上只是我們工作的一小部份而已。我們要在演出時將所學知識和技巧實踐出來，好讓演出順利進行以及讓觀眾有美好的觀賞體驗。

最後，我很感恩過程中能夠運用自己在藝術方面的恩賜，例如幫忙製作道具、模型等，令我更投入和忘形於舞台劇。在幕後團隊中我亦能感受到尊重和關懷，而我們共同努力的回憶都深深地刻在我的腦海中。

2B 郭子皓



仔細記錄及整理日常排練細節，乃舞台管理組重要責任之一



化妝組同學與演員學習互相信任與尊重



舞台化妝 (Make up)

我

加入舞台化妝的契機是源於上年的 Drama Night，上年的演出中我亦是演員造型的負責同學，每當回想到演員們在我完成他們的妝容後，望向鏡前的自己後露出滿意的微笑，向我道謝的那刻，我便更堅定自己無論如何都會繼續學習舞台化妝。在後台看到舞台上的各位能自信地在燈光下盡全力展現自己，我為演員們自豪，亦對自己的成果感到驕傲。

在這一專業導師的培訓下，相對上一年我的技術更為熟練，技巧更為豐富。其實有很多人對舞台化妝的認知都很少，而認為舞台妝容與一般化妝是使用一樣的技巧。但在這大半年的學習中，我學到的不但是化妝上更為專業的手法，更有髮型、色彩理論等相關知識。這些都是一般同學難以在生沽接觸到的知識，所以我很珍惜學校提供的資源，讓我能在自己感興趣的範疇內學習成長。

舞台化妝比學習一般的理論，更著重練習，因為純熟的技巧是舞台化妝的基礎。在課堂中，我需要一邊吸收新知識，一邊反覆練習已學的技巧，再融合新知識實踐出來。雖然當初會認為不斷重複練習十分枯燥，可在每次的練習後獲得的進步都鼓舞

4E 魏嘉希

著我繼續堅持下去。

這近一年的課程中，無論是知識的增進，還是個人的成長，我都獲益良多。籌備 Show Choir 的過程是我難得並珍貴的學習經驗。



燈光、音響、化妝、服裝、舞台管理各組在導師帶領下，攜手製作四月的 Mini Show，實踐工作坊所學。佈景、道具、投影設計組的成果當時仍在製作中。

舞台燈光設計及控制 (Lighting)

4B 黃珈妍

首

先，我很慶幸能夠參與 45 周年校慶的音樂劇。老師總是說每個學生都能夠經歷一次五周年，是十分難能可貴的，而幸運的是今年終於沒受疫情影響，讓大家一同感受呂中再邁向新一頁的喜悅。

說到戲劇，普遍觀眾只會關注台面的設計，演員的實力，或是演員華麗的服裝。事實上對於一套戲劇來說，表面功夫絕對是不可或缺的。但試想像，假如音響組沒播放合適的背景音樂，台上沒放置道具，又或是燈光組沒有設計燈光，只開啟表演場地的主燈呢？觀眾的體驗不就只有看著演員跳動，聽著演員讀白嗎？為了把演員艱辛練來的戲劇可以發揮的更加淋漓盡致，後台的同學也付出了不少努力。說到最影響戲劇視像觀感的，大概就是燈光了。那麼燈光組的同學在訓練期間都做了什麼呢？以下是我們的一點分享。

當我跟朋友分享我是燈光組的一份子時，他們都會感到疑惑——難道燈光組就只是認識不同燈的配置嗎？可以肯定地說，燈光比大家想像中有趣多了。學習燈光配置的特性跟名稱是課程中很重要的部份，例如 Fresnel 用以打一些邊緣偏模糊的區域，甚至能放 Gobos 增加顏色，製作不同 Mood 配合劇情。本以為只要記熟專業名詞已經夠難，更不用說需要靠著這些「基本知識」去設計音樂劇裏不同的場景。就連不同角度所打的燈光也會影響視感，例如最普遍的從上打到演員身上的燈看起來會比較平面，因此要在演員的左右打一支燈去增加立體感。燈光的知識真的很難，但透過燈光組導師威 Si

的教導，我們才得以順利在劇裏其中兩幕中配合音樂跟演員的走位來發揮創意，用盡所有燈光的特点，創作出組裏大家都滿意的成品。

燈光真的是一大學問，在短短的八堂裡面能學習的內容不多，卻不管在燈光設計上或者與人合作上都獲益良多。很高興燈光讓本身為演員的我能從另一角度欣賞戲劇，更加喜歡戲劇。亦鼓勵大家在看戲劇時不但留意演員的表現，也嘗試留意不管台前或幕後所付出的心機。在我而言，一大群人共同配合跟合作，才是戲劇最獨特的魅力。希望大家也能好好享受戲劇文化，沈醉於 45 周年校慶音樂劇為大家帶來的故事。



燈光組與舞台管理組認真地為 Mini Show 作仔細溝通

音樂劇排練的得著與反思

演員

5A 譚蕙婷

首

先，我很榮幸能成為45周年校慶音樂劇團隊的一員。由中一見證40周年音樂劇開始，眼見一班師兄師姐在台上發光發亮，我已經渴望能成為音樂劇演員，參與演出。到今年，我終於有機會達成這個夢想了。通過遴選後，我懷著緊張又刺激的心情參與排練。在這裏，我們接受了全方位的訓練：唱歌、跳舞、演戲、心理質素、身體等方面的訓練。正因為本次音樂劇的內容較豐富，演員要同時兼顧唱歌、演戲和跳舞，極具挑戰性，所以必須用大量時間讓我們進入準備狀態，再練習進入練習階段。因此，我們的練習日程安排非常緊湊，基本上每天放學後便會排練到下午六時。雖忙碌，但當中所獲得的滿足感是無可替代的。經過長時間的訓練後，當我每次看到團隊在各方面也逐漸進步、越演越好，我就明白我們所付出的努力和汗水是值得的。每次進步，亦代表了距離目標躍進了一大步，鼓舞人心。

起初，我經常為自己的表現感到不自信。還記得第一次圍讀的時候，我還未找到角色的定位，讀對白時沒有顧及角色的心理變化。此外，在獨唱時，我經常擔心自己失準、走音，擔心自己的表現會令人失望，所以每次唱也是望着地板唱，戰戰兢兢地完成了它。但經過了密集的訓練後，我對自己的角色了解多了，表現明顯有很大的進步。顧及了角色的心理變化後，不但演戲，連唱歌也更富感情。還記得開放日的演出，我

被安排表現獨唱選段。為了令表演更完美，在這之前，我留在學校對着鏡房細執每一個動作，再反覆練習，逼自己進步，始終這次是第一次的公開演出，無論如何我也能做到最好。結果，不知不覺便留到八點。再來是早會的宣傳演出，儘管結果未必完美，但仍然在心理質素方面有所得著。正因為開放日、迷你演出和早會的小型選段演出，我們在正式演出前也有機會好好鍛鍊自己，熟習並吸取演出經驗。正因為種種經驗，令我獨唱和演出時不再緊張和膽怯，反而能自信地表演。

除了能力的增長外，最重要的是收穫了一段深厚的友誼。雖然演員們來自不同級別，上至中五下至中一，但我們有著共同目標，加上長時間的排練和相處時間，使我們很快便打成一片。就算旅途中遇到挫折和困難，彼此間仍會互相扶持，只要有他們的陪伴，便立刻獲得繼續努力的動力，令我更加享受每一次的排練。

導演助理 (Assistant to Director)

4F 趙愛文

導

演助理——這是一個讓我盡情感受劇場、感受表演藝術的位置。將近一年的排練中，除了協助導演，我也會觀察台前幕後以及導演的一舉一動，學習成為一個導演。排練中，我會思考角色的設定和演員的演繹，觀察肢體語言和空間的運用，留意燈光、服裝等視覺效果與劇情的配合等等。無疑，音樂劇令我對表演藝術的了解更深一層。

感恩導演毫無保留地把知識和技巧授予我們。站在導演身旁，總會有所領悟，有所反思。由控制排練的氣氛和節奏，到引導演員進入角

色，再到以不同方式呈現該場戲的主題，我都能近距離觀摩和學習，實在是獲益良多。

看見各人在自身努力和導演的引導下不斷進步的喜悅和感動也是十分深刻的。排練過程中，團隊漸漸建立對舞台和表演的尊重和認真，而我亦加深了對表演藝術的熱愛。

四十五周年音樂劇對各人的意義不盡相同，但我相信這次製作會是我們珍貴的共同回憶。在此感謝大家的付出和支持，祝願演出順利！



學習協調台前幕後各團隊的兩位導演助理



開放日首次面對觀眾

Sharing of Actor

5A Yam Chun Hei

Since my participation in the school's 40th Anniversary Musical, I had an aspiration to join the next musical as a cast member and acquire the opportunity to perform on stage. Now, as one of the cast members of the 45th Anniversary Musical, I am certain that even though the rehearsal schedule was quite intensive, I have certainly learnt much in the past year.

In this packed school year, all the cast members had to undergo arduous training for all performing aspects featured in a musical, including vocal techniques, dancing and drama. As most of the musical numbers required us to sing, dance and act at the same time, this process was undeniably more difficult compared to traditional singing in a choir, as I was always accustomed to. Besides, as a novice to drama, the points we had to be aware of, such as stage positions and body articulations could be overwhelming at first, but with the help of our teachers, instructors and other cast members, most of whom were much more experienced, I was eventually able to catch up with the others' progresses. I started to develop a clear picture as to what my character's personality was, as well as my character's desires and my character's emotional process throughout the musical.

During the time devoted into the musical, I had also strengthened my confidence in my own skills. At first, during some of the dancing, acting and run-through sessions, I was dissatisfied with my own performance as I found out that I had made a number of critical mistakes, and would often criticize myself afterwards. However, all the other cast members were very caring towards me, and I realized the fact that everyone could make mistakes in the process. As a result, I had increased my confidence in performing, and was able to bring out a decent performance during the school's Open Day and Musical Mini-Show in April, as well as the musical promotion during the morning assembly.

However, I believe the most important thing I have gained from this musical is encountering new friendships that I will cherish for life. Having spent a year's time with the cast members, we have developed strong friendships with each other, and can help each other to overcome the difficulties presented by the rehearsal process.

Joining the school musical was definitely an excellent decision, and I am certain that this unforgettable experience is worth our efforts.



男女主角 - Jake and Monica

樂耕滿園

日出而作，日入而息，心田不易耕，耕者無聲無聞，精耕細作，靜待滿穗迎風。

- 一、出版部於二零二二年七月完成製作《飛越呂中》並於七月十五日派發予同學。
- 二、福利部舊書買賣活動，因受疫情影響，續以網上派籌來限制入場購書人數，於二零二二年八月二日完成中一級及八月四日完成中一至中六級書本售賣。
- 三、外務部於二零二二年七月二十二日舉行候選學生會內閣交流會，有兩個內閣派代表出席。
- 四、第四十屆學生會代表會於二零二二年九月二日成立。選出SE葉子穎擔任主席，2C鍾穎彤擔任文書。代表會於十月十日通過學生會全年活動計劃及財政預算，並從上屆盈餘撥捐五千元作學生會助學金及將八百六十九元八角撥入學生會基金。
- 五、第四十屆學生會幹事會選舉於二零二二年九月二十一日舉行，總投票率69.5%，候選內閣Artemis當選。十月五日早會時於演藝廳舉行交職典禮，由新任主席SE李曉蕙同學帶領全體幹事宣誓就職。
- 六、外務部於二零二二年十一月向友校發出上任信，並於十二月二十一日聯同友校舉行聯校聖誕舞會，共四十位同學出席是次活動。亦於二零二三年一月九日聯同友校舉辦口試訓練。於二零二三年四月八日聯同友校舉辦聯校才藝表演活動，當日共有十六支隊伍參與表演。
- 七、活動部分別於二零二二年十月二十六日及十二月二十六日舉辦便服日，為公益金及學校籌款，並於二零二二年十一月九日及二零二三年三月十七日舉行了午間表演活動，讓同學發揮才能。

- 八、福利部於二零二二年十一月為同學安排訂購計算機、文憑試收音機及考試卷。於二零二三年一月十七日完成學生相拍攝服務，並於上學日逢星期一及四放學時間進行文具售賣。
- 九、出版部於二零二二年十一月二十九日出版「Lmegac1」。
- 十、學術部於二零二三年一月舉辦結他班，並

- 於三月二十七日下午間舉辦名人講座，邀請YouTuber蛙姐分享。
- 十一、創作部於二零二三年一月舉辦「班Tee設計比賽」，由3D班奪得冠軍。
- 十二、於二零二三年三月十三日舉行第三次班代表會議，會上通過第四十屆學生會幹事會中期工作及財政報告。

第四十屆學生會幹事會名單



職位	姓名
主席	SE 李曉蕙
副主席	5B 蕭子輝
文書	4E 吳煒宜
財政	5A 曾雋泓
學術部主席	5C 梁佑僊
學術部副主席	4C 陳詠茵
活動部主席	5E 黃翎琳
活動部副主席	楊曉君
福利部主席	4C 嚴焯陞
福利部副主席	4E 楊璧瑩
出版部主席	3B 黎若海
出版部副主席	4A 劉曉琳
外務部主席	3E 謝洛愨
外務部副主席	5B 黃子進
創作部副主席	3B 鄭心怡

校友會報告

- 一、網上發放校友通訊《浸呂之友》。
- 二、每年十一月首個星期六為本校「校友日」，今年校友日於十一月五日舉行，為「明道社」畢業四十周年、「俊社」畢業二十周年、「恒社」畢業二十周年及「情社」畢業十周年重聚日。
- 三、今年因疫情緣故，不設校內進食，亦能同時間參觀新校舍，校友日當天有以下活動，包括四項手工藝工作坊、射箭體驗、課室攝影攤位及四項球類及橋牌比賽，讓校友及其親友能享受一個愉快及溫馨的下午。校友日當天出席人數超過 400 人。
- 四、隨著時日增長，校友和母校的關係越見密切，校友或回母校任教，或作課外活動的導師，或擔任周會講座及典禮嘉賓、講員，一方面參與培育師弟妹的工作，一方面表達對母校的關愛和支持。此外，在工餘或課餘，很多校友經常回校探訪老師，或抽空參與母校的大型活動及典禮，亦有作短期代課、監考或協助校務處工作者，盡顯呂中情濃。



校友會網站

第八屆校友會幹事會名單



主席：	鍾秉澍 (永)
副主席：	何潤棠 (暉)
財政、司庫：	盧志明 (銘)
文書：	黃玉嫻 (信)
幹事：	彭詠儀 (煜)、李可璇 (暉)、 麥苑菁 (鍛)
顧問老師：	林鳳薇主任

家長會及家長團契

家長會及家長團契工作小組透過學校、家長會和家長團契所舉辦的活動，使學校與家長建立更緊密的關係，讓彼此明白家校合作是促進學校、家長和學生一起成長的最好方法。成員包括：

組長：周鳳美老師
組員：郭賢偉副校長、陳嘉茵老師、劉燕虹老師、劉燕群老師

家長會報告

一、一般會務

- ① 本會第 33 屆幹事會幹事選舉於二零二二年十月十日順利完成。周年大會及是屆幹事就職典禮於二零二二年十月二十八日在學校禮堂舉行，並邀請屈偉豪博士以講題「穩固家庭的凝聚與溝通」與家長分享。是日出席家長超過 800 人。

職典禮於二零二二年十月二十八日在學校禮堂舉行，並邀請屈偉豪博士以講題「穩固家庭的凝聚與溝通」與家長分享。是日出席家長超過 800 人。

- ② 本會主席廖雪梅女士及第一副主席孫淑嫻女士獲選為本校第十屆法團校董會家長校董，代表家長參與法團校董會之事務。（附註：家長校董為兩年一任）
- ③ 本會幹事廖雪梅女士和林文珊女士代表出席沙田區家長教師會聯會會議，使本會家長有更多機會接觸區內外不同的學校，從而更瞭解區內外的教育問題及需要。
- ④ 本年度家長會籌募所得經費為 \$61,700，多謝各位家長的鼎力支持。
- ⑤ 年度家長會獲家庭與合作事宜委員會活動津貼 \$45,855，津貼全用作發展家長教育、親子活動及聯校活動。
- ⑥ 本會刊物《呂中家書》今年以「穩固家庭的凝聚與溝通」為題，凝聚呂中關愛文化。
- ⑦ 為增強與家長的溝通及聯絡，家長會已設有網頁及電郵。
本會電郵：
pta@blmcs.edu.hk



家長會網站

第三十三屆家長會幹事會名單



主 席	： 廖雪梅女士
第 一 副 主 席	： 孫淑嫻女士
第 二 副 主 席	： 林文珊女士
文 書	： 詹樂雯女士
財 政	： 陸嘉儀女士、周昭蓮女士
聯 絡	： 曾艷紅女士
呂 中 家 書	： 詹麗花女士、李于蓉女士
家 長 會 網 頁	： 楊輝葉博士、何鴻德先生
沙田區家長教師會聯會代表	： 陸嘉儀女士、林文珊女士
特 邀 顧 問	： 鄭祖澤先生、李炎明先生、劉舜卿女士、余榮輝先生、陳妙霞女士、李子榮先生、黃子球先生、崔鳳鳴女士、鄭惠玲女士、黃愛玲女士、容柏堅先生、劉美娟女士、鄭錦文先生、盧佩敏女士、林文珊女士、黃勝利先生、林植強副校長、黃漢忠先生

③ 二零二二年十月及二零二三年一月本會與學校合辦了四次「家長小組」，主題為「開心父母，開心孩子」，由陳鳳英醫生主講。四次工作坊均以小組及視像會議形式進行，家長們紛紛表示小組能幫助他們更明白子女成長需要，並且可以改善家庭關係。

④ 二零二三年一月二十四日舉辦中一至中二「家長專題講座」，主題為「機不離手」，本會很榮幸邀得突破輔導中心資深社工及心理輔導員鄧啓峯先生分享。今年講座在學校禮堂，

以實體形式進行。為加強家長與子女的溝通，突破輔導中心為本校於二零二三年四月至五月舉辦了三次實體家長工作坊，主題為「如何與青少年溝通」，讓家長可以與其他家長面對面接觸分享，學習如何處理孩子沉溺上網的問題，並提升親子溝通技巧。

⑤ 二零二三年四月二十一日舉辦中三級「認識新高中學科」網上講座，讓家長和同學一起了解新高中各選修科目的課程及特色，並於四月二十八日透過學兄學姊分享選科心得，

引導學生作出明智的選科抉擇。

⑥ 二零二三年五月五日舉辦中四及中五級家長晚會，主題為「如何一起走過高中的日子」。當晚本會很榮幸邀得仁愛堂YES學堂總幹事曾先生及本校升學就業輔導組藍秋蘭老師，以視像會議形式分享升讀本港及海外大學的重要資訊。

⑦ 二零二三年五月十九日舉辦「家校合作交流會」，由校長、副校長及家長會幹事帶領參加者探討子女在學校的學習問題及了解學校近年的發展路向，讓家長與校方坦誠交流。

三、家長活動

- ① 二零二二年九月十七日在學校舉行一年一度的「家長網絡義工迎新會」，有80多位家長和老師參加。當日在新翼五樓地理室進行，氣氛十分愉快，參加義工十分享受整個活動安排。
- ② 二零二二年十一月十九日，參加由浸信會聯會主辦的「第28屆步行籌款」，是次籌款以「運動10分鐘」形式進行，本會共籌得\$31,000。
- ③ 本年度家長網絡組架構更具規模，網絡義工超過200位，參與代課家長約60位。
- ④ 二零二二年一月十五日家長會與浸信會呂明才小學及沙田團圓呂明才小學合辦聯校活動「體驗中學生活」，有400多位家長、老師和學生參加。參加者十分享受整個活動安排。特別鳴謝全校師生參與，使活動可以順利完成。
- ⑤ 二零二二年二月四日舉辦「親子新春大旅行」，行程包括參觀雷公田、蝴蝶生態園、農場鮮奶園及於元朗著名酒家海鮮午餐。是次活動有120人參加，家長非常投入及滿意。

- ⑥ 本會為給呂中全校師生，特別為中六文憑試考生打氣，於二零二三年一月十五日，預備湯丸糖水及小食供大家享用。此活動深受老師及學生欣賞，充份體現呂中校園之關愛氣氛，可見家長們對呂中的關愛。
- ⑦ 二零二三年二月三日，家長會主席廖雪梅女士及第一副主席孫淑嫻女士聯同數位幹事一同參與「呂中45周年步行籌款」。
- ⑧ 二零二三年二月二十一日至四月一日是「呂中45周年校慶開放日」，家長會幹事及一眾家長義工團隊一同鼎力支持。活動包括：飯盒義賣、小食義賣（特別鳴謝翁顯霖校友家長贊助所有開支）、物品義賣、課室展覽、製作手工及甜品。本會共籌得 \$23,606，扣除開支 \$6,659.7，家長會捐予學校助學金共 \$16,934.5。
- ⑨ 本家長會早會分享如下：上學期於二零二二年十一月二十一日，由家長會幹事何鴻德先生以「尋夢」為主題，鼓勵學生活出精彩人生。下學期於二零二三年五月二十日，由主席廖雪梅女士以「想你」為題，為學生及老師送上真摯的祝福與鼓勵。兩次早會分享後，家長會都為全校師生送上愛心湯水及生果，為他們打氣。
- ⑩ 二零二三年四月十五日家長會與浸信會呂明才小學家長會合辦「親子免費看電影家庭同樂日」，觀看電影「超級瑪利歐兄弟電影版」，有260位家長、老師和學生參加。當日氣氛非常開心愉快，參加者十分享受整個活動安排。特別鳴謝家長會顧問黃漢忠先生贊助超額開支 \$3965。



家長義工迎新會



溫校長主領周會「成長方程式」



前家長團契顧問 Dorcas 主領「和諧粉彩與藝術字靈修工作坊」



活力 GoGoGo



若與興了解
重聚會資
歡迎瀏家
網覽長團
契頁契

家長團契報告

經過二年多的疫情，今年家長團契終於可以恢復實體聚會。縱然現在好像一切復常，但復常背後已有很多的改變，因此，我們需要更大的承載力，去面對不一樣的處境。這幾年，我們經歷生命的脆弱和無常，無論是客觀環境的分隔，還是親人的離開，都令我們更感受到連結的重要。因此我們今年團契的主題是連結成長，分題是與神親和，與己連結，與人連繫。在周會裏，給予空間與神親近，鼓勵大家多照顧自己身心靈的需要，在團契彼此交心代求，都是我們很珍惜的相聚。這年每次聚會平均有20多位家長出席。

老師近況



蘇靖彤老師與黃偉然先生共偕連理



蔡偉鋒老師的小公子 — 梓康

十年服務獎



李懿婷老師、鄺穎欣老師

內心的 Siri

郭慧貞老師

好

不容易回到校園生活，未知各位同學有否想回到網課的日子？在家學習的時候，沒有學校的廣播和鐘聲，老師和同學的提醒，曾否感到一點不安？

認識同學不久又開始停課，面對冰冷的螢幕，縱使呂中同學仍會盡力專心上課，但相信同學都較難感受到同儕和老師的支持。原來平日轉堂和小息時的冷笑話、悄悄話和滿肚的苦水，都不再容易和老師同學分享。即便是老師，也難免在疫情間感到孤單。有一天，我在網課上問了一道題，忽然傳來一把既熟悉又陌生的聲音，很有禮貌地回答：「關於這個問題，我都不肯定，不如我搜尋一下有關的資料吧！」雖然在「全體靜音」的 Zoom 內，沒傳來同學的笑聲，但在那一刻，除了一點點的尷尬，更多的是從同學的臉上看到久遺了的連結。

經歷這兩年，我們彷彿已開始習慣新常態下的學習和教學，但那些都是技術上和頭腦上的認知，畢竟，我們有和人聯繫的需要，情感上的真實交流，那怕是一個眼神或一句嗟嘆，都不是 5G 可以傳遞的。感恩我們終於重回校園，生活又變得豐富起來了！呂中同學面對復課後的種種，又有沒有獲得指示教導他們如何前行？

曾經有一位母親在《紐約時報》上寫了一封信給 Siri，感謝 Siri 成為他兒子最佳的傾訴對象，讓本來害怕與人接觸的兒子學會如何與人溝通。因為它無所不知，而且有無限的耐力，隨傳隨到。面對充滿挑戰的生活，疫情下和復課後的種種不安和徬徨，我們有沒有一位能用無盡的愛

和百般的忍耐，解答我們內心生命問題的上帝？我們有否依靠祂，以感恩的心回應祂恆久不變的愛？

無論外在環境怎樣變化，願呂中的同學都能靠着神在我們內心敲起的鐘聲和真理的廣播，迎难而上，重新得力！

疫情·逆情

邱旻誼老師

在

學期間，我急於擺脫學生的身份，渴望成為社會新鮮人，不料自己很快以另一種身份回歸校園。作為文化研究的畢業生，初來報到已頗能感受呂中自成一套的校園文化。

以早會分享開始每一天的學習生活、門常開的教員室、盛大的校友日、家長會為師生悉心準備的鮮果……種種現象，能以一字概括——「情」。

呂中人，呂中情。

我的觀察是，呂中的教育，是重情的教育；是以情施教；是情理兼備。

不知道甚麼時候開始，我們的社會愈來愈推崇「理」，而說到「情」，則讓人聯想到不少負面的意象，如感情用事、性格衝動的人，又或病理學分類得愈來愈仔細的各種情緒病。一時間，彷彿人人談「情」色變。

我們求學，自是為了成為明理的人，追求智慧。只是同學啊，沒有善良的智慧和，很危險；而

沒有智慧的善良，則會製造或助長傷害。情理非對立，而是相輔相成。那麼善良如何習得？乃是在情中意會、在關係裡成就。

這一年斷斷續續的停課，相信同學尤其能感受到情的重要。在家獨個兒網課面對着生硬冰冷的電子屏幕時，讓你堅持下去的，是不是那份對於回校與老師同學們重聚的熱切期盼？

原來每個小息的暢談、抬頭迎來老師關切的眼神、課後與同儕打球較技、精彩的課外活動體驗都非必然。疫情讓我們都上了一課，學會忍耐，學會等待。和當年那個急於脫離學生身份的我相比，相信同學還學到了——「珍惜」。

疫情緩和後

高淑賢老師

疫

情總算緩和下來。這個疫情令我有些體會，希望與大家分享。

我一向不愛做運動，因疫情少出外，連日常走動也少了。經歷短短兩個月的「閉關」後，發現膝部有些痛，原因是大腿少了肌肉，沒有足夠的肌力抓緊膝蓋。治本的方法是做運動，鍛鍊肌肉。

為了健康，最初只是強逼自己做負重運動，過程中曾嘗試去了解肌肉運作的相互關係，但我因此而對做負重運動產生興趣。

此事令我體會到對事物加深了解有助提升對它的興趣，及無論是體能或技能，必須持續鍛鍊，才能保持良好狀態或有所提升。

此外我原本感覺在生活中，人的相聚是最平常不過的事。但疫情曾經令相聚變得困難，這令我更珍惜及享受現在相聚的時光，包括現在上實體課的時光，能面對面和一班活潑開朗，好學的學生上課，是一件很快樂的事。

疫情緩和後，最深的體會是以往認為平淡的生活，事實上是充滿喜樂。

呂中這家

韓國銘老師

踏入呂中的第一個上課天，縱使同學帶著口罩，也掩蓋不了他們欣喜期盼的模樣，印象深刻。

今年很高興加入呂中的大家庭，任教初中及高中地理科，參與學生會和地理學會的工作，也參與了不少活動，如山頂夜行、考察赤柱、萬宜水庫東壩、東龍島等。另外，還有校友日、陸運會、45周年校慶步行籌款及開放日等。這些活動令我感受很深，喜見呂中同學多才多藝，具卓越的領導才能，積極投入參與校內活動。我想這非必然的，定是所有以前和現在的老師們默默付出栽培學生的成果。

過了三年，疫情令我們改變上課模式，令我們看似分隔漸遠，減少許多社交活動和戶外活動。幸好，隨著疫情緩和，我們回復正常的上課模式。你們多久沒有看到老師和同學的笑容？我深信大家也期待終有一天大家會放下口罩，以笑臉迎接未來，以歡笑聲為未來喝彩！

共勉之！

生命影響生命

曹震安老師

很

久以前，當我還是一位初出茅廬的歷史教師時，我負責教授世界歷史和聖經科並參與學生團契服務。經過十多年的歷練，如今在天父上帝的帶領下，我再次回到教學崗位，延續基督徒歷史老師的使命。

初到任時，我接手了兩位前輩老師辛苦多年經營的歷史科組，心中充滿了擔憂。然而，在天父上帝的恩典下，我慢慢地適應了新環境，迎接了排山倒海的教學任務。

我常常反思自己是怎樣的老師，因為以前的老師深深地影響了我。儘管我不是成績優異的學生，但我的恩師們從來沒有放棄我。他們的信仰、言教和身教，一言一行都在塑造著我的價值觀。教育的其中一個重要意義是透過老師的心靈去造就學生，過去我與老師的生命接觸中，深深感受到了老師的生命，慢慢地受到了他們的影響。如今，我也在影響著我的學生，這或許就是生命影響生命的真諦。

在這一當中，我印象深刻的是認識了一眾中六歷史科同學。我們一見如故，彷彿已經認識了很久，儘管相處時間不長，但在教室中的相處既充實又喜悅。

在二月份，我帶著中五歷史科同學出外考察。這可能是他們高中生涯中第一次外出，他們展現了活潑可愛的一面，不同於在教室中呆呆聽書的樣子。我希望這次考察能夠讓同學們對香港歷史有更深刻的認識，並且能夠更關心我們的家園香港。

在這一當中，初中同學認真學習的態度也讓我印象深刻。有時候，同學們會為測驗答案提出疑問，這正是他們認真思考正確答案的表現，具有追求真理的精神。在匯報時，同學們也用心預備，自信地展示他們準備好的內容。看到同學們用心學習的態度，推動著我想要和他們一起做得更好，即使付出再多也是值得的！

學生團契也令我印象深刻，我和2B班的同學一起在週五放學後聚會。在團契中唱詩、玩遊戲、互相分享和支持，放下了課堂上的拘謹。在全日復課後，我和2B班一起參加了班會活動和旅行，創造了許多難忘的回憶。我希望同學在未來的每一年都能夠比之前的自己更進步，讓天父在我們中間帶領我們成長，帶著上帝的愛活出真正的自己，延續著生命影響生命的故事。

學習欣賞自己、看見自己真正的價值

蘇靖彤老師

在

神的帶領下，我以老師的身分回到呂中這個家。不經不覺走到學期尾，回望在呂中教學的這一年，盡是恩典。今年學校舉行了許多大型活動，如步行籌款、二十年難得一遇的開放日，讓我有機會見到學生在課堂以外的一面。我發現同學們原來都多才多藝，能歌善舞，又會吹奏樂器。大家不論年級，各展所長。今年二月，政府正式撤銷口罩令，部分學生、老師陸續除下口罩。開學半年才首次見到學生的樣子，可說史無前例。有些同學和我一樣，對「除罩相見」感到興奮，有些同學則還未習慣以真面目示人。但我想告訴你們，

你們每一個臉龐，每一次笑容，其實都很可愛。鼓勵大家嘗試除下口罩，接納最真實的自己，亦學習欣賞自己身旁的每一位。

跟大家分享一個故事。故事記述一位爸爸和他女兒的一番對話。女兒快將畢業，爸爸打算送一輛車子給女兒作畢業禮物。爸爸已經買了車子，但在將車子送給她前，爸爸要求女兒先把車子帶到汽車經銷商去，嘗試把它賣掉，看看賣到多少錢。乖巧的女兒照著爸爸的話去做，告訴爸爸，他們出價兩萬元，因為車子看起來款式很舊。爸爸點頭，然後告訴女兒嘗試把車賣給當舖。女兒照做，發現當舖只出價五千元，因為車子很殘舊，需要當舖花錢維修。接著，爸爸叫女兒到「珍藏車輛協會」，並將車子展示給愛車之士看。女兒便在協會中展示車子，說要賣它，有好幾位會員走來，向她出價五百萬元！因為他們一眼看出那車子是輛稀有的古董車，而且給保養得很好，甚至還算能正常開動！女兒興奮地把事情一五一十告訴爸爸，而這正是爸爸想女兒藉賣車經歷的事。爸爸叮囑女兒，當她將來在任何一處，沒有受到賞識，不要怨憤，不要沮喪，只要繼續尋覓，總會找到一處能展現自己價值的地方。

不知道對你來說，學校是個怎樣的地方？對我來說，呂中是讓我認識神的地方，也是讓我初次確實找到自己價值的地方。在一般人的眼中，我們的價值，或者取決於我們的能力、獎牌數目、職業，在於我們能否贏得別人羨慕的眼光。但天父告訴我們，我們的價值，不在乎我們擁有什麼，而是在於我們屬於誰。我們都是天父創造的兒女、屬於祂、被祂所疼愛。你可能還未很清楚自己擅長什麼、喜歡什麼、將來有什麼打算。不要緊！人生每個階段，都是尋索之旅。盼望你們在尋覓的旅途上，別讓旁人的眼光決定自己的價值，而是要記得你們每一個在天父眼中都是極寶貴的孩子。

關於轉變

霍瑞棠老師

零二二年，對我來說是轉變的一年。一年頭開始聽著「Ciao」，與無數個朋友、親人說再見、約定再見。幾個月停課加上提前暑假讓我重新反思人生、反思生活，我也該為自己來個轉變，跳出原來的舒適圈，探索另一個世界。多謝小學的藝術老師讓我接觸到藝術，教我觀察的重要，從此，身邊的所有事物都變得有意思。中學的視藝老師是一個攝影愛好者，他教我用鏡頭看世界、教我做research的重要性。中四那年，為了學攝影，我用盡所有零用錢買了人生第一部二手相機。那時開始，看事物又多了一個角度。到了大學，我遇到更多千奇百怪的老師們，他們設計是讓人生活得更美好，我當時「嘩！」了一聲，覺得責任很重大。那一天開始，我就像電影《靈魂奇遇記》裡的主角阿祖，找到人生的「Spark of Life」。

在迷茫的成長路裡，感謝每一位啟蒙過我的老師。在轉變中的一年，希望你們在不同的地方仍生活安好。

呂中的同學，希望你們能享受著轉變帶來的新經歷、新挑戰，一步一步的找到你生命中的「Spark」。



Be Inspired by New Tastes!

Eva Li

I am originally from the Czech Republic, but I have lived in Hong Kong with my husband and our son for over 10 years now. I joined BLMCSS in August 2022 to teach Home Economics. I love cooking, sewing and all things handmade, and I very much enjoy sharing these interests with others. In the Home Economics classes, the students learn the very basics of needlework and can experience a range of different cooking methods on recipes from different parts of the world. I hope that this diversity offers the students a unique opportunity to learn through doing, and they acquire not just basic practical life skills but also feel inspired to explore new tastes. I am a registered nutritionist, so I want students in my classes to not only learn all the practical aspects of safe food preparation but also increase their understanding of healthy eating and optimal nutrition, as I believe the right lifestyle and eating habits are the founding pillars of our health and well-being. The Home Economics classes are also a perfect place for students to increase their appreciation of the work of others, and to reflect on our shared responsibility to care for the environment.



My Last Blessing to all LMC students

Amanda Thompson

If you can believe it, another academic year has flown by already. If someone had told me prior to the pandemic that I would be teaching English halfway around the world, I would've never believed them.

I thought I had it all figured out; I would continue in my Psychology studies immediately upon graduating university and find a job in that field in the US, where I'm from. Although COVID-19 disrupted many people's plans, including my own, I like to think that everything happens for a reason.

In English, we have a common expression that derives from an old Yiddish proverb: "Man plans, God laughs." Although I had painstakingly planned a certain future, I'm glad it didn't work out, as it has led me here to LMC to meet and get to know all of you.

You should all be so proud of your resiliency and your ability to remain kind and curious, in spite of the circumstances. In Dr. Seuss's *Oh, The Places You'll Go*, he famously says, "The more that you read, the more things you will know. The more that you learn, the more places you'll go."

I have witnessed the LMC students' tireless dedication to learning and improving. Without a doubt, you will all go to many places and have many amazing experiences. I'll be cheering for all of you.



佳美的樹木、就是利巴嫩的香柏樹、是耶和華所栽種的、都滿了汁漿。詩篇 104:16

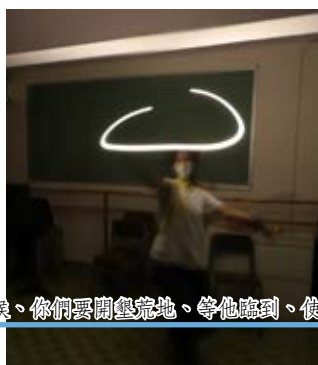




OLE Day 2022



58



你們要為自己栽種公義、就能收割慈愛、現今正是尋求耶和華的時候、你們要開墾荒地、等他臨到、使公義如雨降在你們身上。何西阿書10:12



OLE Day 2023



職員合照



工友合照



全體教職員工合照



教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。 箴 22:6



感恩崇拜







64



耶穌回答說，凡我種的物，若不是我天父栽種的，必要拔出來。馬太福音 15：13



恩典年歲

從歲首到年終，大小事情滑過我們的生活，我們為它一一畫上句號，神為我們修繕每一個句號。

校務報告

(甲) 行政及管理 綜合報導

- 一、本校由浸信會聯會中小學及持續教育部管理，部長為李樹甘博士。法團校董會成員包括：校監張志儉博士、校董呂元信先生、李樹甘博士、林海盛牧師、梁志衡先生、吳卓穎博士、鄭融婷女士、伍凱怡博士、余惠賢醫生、溫家傑校長、家長校董廖雪梅女士及孫淑嫻女士、教師校董顏紹熙副校長、蔡偉鋒老師及校友校董高加信博士。
- 二、本學年教職員共 104 位。包括校長、教師及教師助理共 78 位、行政主任、職員及技術人員 18 位及工友八位。
- 三、二零二二年度全校學生共 842 人，中一至至中三每級五班，中四至中六每級六班，共 33 班。
- 四、本年度關注事項包括：「能力為本的學與教」、「專業學習社群」。各科鞏固及深化教學法所得的經驗，鼓勵科組同事共同研習教學難題，協作教學，互相觀摩，並開放教室，一起進步成長。
- 五、中一入學簡介會：二零二三年一月七日舉辦兩場 2023-2024 中一新生入學簡介會，接待接近 700 個家庭的家長和學生，同步進行網絡直播。每場分享會分為兩部份，先由校長回答有關入學申請的問題；第二部分由在校學生大使帶領家長和學生參觀校舍，分享校園生活，並解答問題。活動後，接近 300 位家長填覆回應表，對簡介會各項安排表達讚賞和滿意。
- 六、教育局視學組於二零二三年三月十四、十五、十七及廿二日到校進行英文科焦點視學。
- 七、教育局輔訓組及科技教育學習領域組分別於二零二三年二月七日及五月四日到校進行學校探訪。



校友日



中一入學簡介會

慶典及活動

- 一、本年度水運會於九月二十六日假馬鞍山泳池舉行，並敦請浸信會沙田圍呂明才小學尹紹光校長致辭及頒發獎項。
- 二、家校合作：二零二二年十月廿八日晚上在禮堂舉行「家長晚會暨家長會第三十三屆幹事會就職暨會員大會」，敦請婚姻及家庭治療師屈偉豪博士作專題演講，題目為「穩固家庭的凝聚與溝通」。為避免人群聚集，當晚邀請中一、二、四、五家長到校出席講座，其餘級別家長在家觀賞線上直播。中一、二、四及五級家長會後與班主任會面；中三級家長會後出席線上專題講座，了解「新高中選科簡介及學校支援」情況；中六級家長了解「新高中大學聯合招生」。
- 三、每年十一月首個星期六為呂中「校友日」，本年的校友日於二零二二年十一月五日舉行，為「明道社」畢業四十周年、「俊社」畢業二十周年、「恒社」畢業二十周年、「情社」畢業十周年重聚日。因疫情緣故，校友日只能在下午進行，未能安排晚宴，重聚時間雖然短促，但出席人數仍超過 100 人，期間校友會準備多樣活動，氣氛愉快。
- 四、為了協助來屆中六同學為將來的升學及就業作準備，讓他們加深了解自己的興趣、能力及性格，建立正確的職業觀，本年十一月五日仍舊舉辦「職業輔導日 2022」，邀請約 70 位各行各業校友回校，與中五同學分享寶貴的工作經驗。
- 五、陸運會於二零二二年十一月廿四及廿五日在馬鞍山運動場舉行，並邀得前場地單車世界錦標賽冠軍黃金寶先生擔任主禮嘉賓。
- 六、二零二三年一月十八至廿日為家長日，班主任與家長討論學生學業情況，在校及在家的表現。
- 七、二零二三年四月廿一日舉行「認識新高中學科」網上講座，何孝禮副校長及四位科主任為家長解答有

關高中選科的各項問題。二零一三年四月廿八日舉行「認識新高中學科」高中同學分享會，中四、中五師兄師姐透過分享學習經歷，幫助中二同學深入認識中四各學科的內容及學習方法。

八、二零一三年三月二十日舉行「OLE Day」，安排高中同學按興趣參加不同的藝術工作坊。

九、四十五周年校慶活動

① 2022年10月3日舉行四十五周年校慶源禾聯校教師發展日「為未來而教·為未來而學：我們下一個45年的創新與傳承」。

② 2023年3月3日上午舉行45周年校慶步行籌款。

③ 2023年3月31日舉行感恩崇拜及開放日開幕禮。

④ 2023年3月31日及4月1日舉行四十五周年校慶開放日，主題為「為未來而教·為未來而學」。

⑤ 2023年7月10及11日晚上於香港理工大學賽馬會綜藝館舉辦校慶英語音樂劇【Show Choir: The Musical】。

十、二零一三年七月七日於本校禮堂舉辦第40屆畢業典禮，敦請香港科技大學副教授兼高級顧問（創業學）黃岳永先生蒞臨訓勉及授憑。

學校發展計劃

一、能力為本的學與教

① 4C能力導向學與教及自主學習

i 先導計劃的進展

本年度為五年發展計劃（因疫情緣故，原本二年發展計劃改為五年（2018-23）的第五年，繼續邀請何世敏博士舉辦有關自主學習課堂研究工作坊。所有學科必須參與。採取多樣化的教學模式，包括課前預習、小組討論、個人及小組回應、同儕互評、老師點撥、總結等，並結合電子學習平台及應用程式，發展同學的7C能力，培養同學的自學習慣。此外，亦鼓勵老師建立學習社群，透過開放教室，建立同儕觀

課的互學文化。

ii 中期檢討

a 「學思達」教學策略：主要用於通識、英國語文及化學。「學思達」教學策略透過在課堂上同學閱讀資料自學解難、小組討論、以強帶弱、小組回應、同儕互評、老師點撥及總結等讓同學以不同方式消化所學，提升思考層次。同學評價正面，認為此教學策略能提升學習興趣、促使同學參與課堂、增加學習成效及提升溝通及表達能力。

b 「翻轉教室 (flipped-classroom)」教學策略：主要用於數學、經濟、化學、企業、會計與財務概論及世界歷史科。「翻轉教室 (flipped-classroom)」教學策略著重同學課前預習，課前自學課程較容易的部份，在課堂上透過不同的活動設計如電子學習、分組討論及回應、同儕互評、老師點撥及總結等，幫助同學掌握課程較困難的部份；另外老師可有更多時間在課堂上照顧學習差異。同學評價正面，認為此教學策略能幫助課前預習，促使同學參與課堂，增加學習成效及提升溝通及表達能力。

c 其他教學策略：除「學思達」及「翻轉教室 (flipped-classroom)」教學策略外，各學科亦會因應學科特色及學生學習情況而採用不同的教學策略，包括電子學習、協作學習、課堂互動、同儕互評及教學及 STEM & Maker Education 等。

d 今年有13位老師報名參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，涵蓋數學、公民教育、英國語文、商業管理、中國語文及經濟科。與來自其他中學的老師及副校長交流。而各學科亦進行科本同儕觀課交流，促進科本教學更新。

② 電腦及 ICT 素養

i. 為推動 BOD (自攜裝置) 以進行電子學習，自上年起，同學可申請自攜電子學習裝置回校，並在圖書館、创客教室 (Maker Lab)、有蓋操場及乒乓球室自由使用。學生亦可在校園其他地方，有老師在場之下使用電子設備，促進自主學習。

ii 本學年起，逐年推廣不同級別學生自攜電子學習裝置。本年所有中一同學須自攜裝置以用於學習之上。校方亦在開學前為所有中一同學舉辦工作坊，介紹電子學習的理念，以及分享在學習上如何善用電子裝置。

iii 為支援有需要的學生進行電子學習，校方申請優質教育基金，購買電腦供有需要的同學借用。

iv 為協助老師進行電子教學，校方購買不同電子學習平台供老師使用。例如 Nearpod、Kahoot 及 Padlet。亦舉辦工作坊作培訓及經驗分享。透過不同方式，讓電子學習融入教學活動之中，例如進行翻轉課堂、網上問答、搜集資料、閱讀教學、戶外探究、進行虛擬實驗、數學繪圖、協作學習、搶答比賽、多媒體寫作等。

v 提昇 ICT 素養 (包括合宜地使用資訊科技產品或工具)：在提昇資訊科技素養方面，在中一及中二級進行兩次有關資訊素養及知識產權的周會。電腦科亦派發閱讀材料予初中學生，教導學生有關使用電腦的操守，例如如何在電子世界中保障個人私隱。

③ 生涯工作與獨立學習

i 與學科的合作：

與各級班主任和中、英文科組老師合作，將生涯規劃的理念融合於此兩科的課程中。

a 中文科：在老師指導下，中二同學需要寫一封信給父母或未來的自己，分享自己選科的心路

級別	生命教育	生涯規劃
中一	認識自我，適應新環境；學習獨立，提升社交能力	訂定目標及計劃 (SMART)，時間運用
中二	培養生活紀律，朋輩相處	培養正確工作態度
中三	時間管理，自決能力	如何為高中選科和將來擇業，培養正確工作態度
中四	適應新高中課程；平衡學業、服務、活動各方角力；培養良好品格及理財觀念	建立職業道德價值，訂定學習進度、目標及計劃
中五	面對高中課程的挑戰	發展綜合才能，認識工作世界，準備聯招
中六	面試談吐與儀表	確立升學擇業方向

歷程，從中幫助他們思考人生的方向。

b 英文科：英文科在中一至中六加入不少升學及就業元素，內容包括職業詞彙，訓練職場所需的各種英語能力（聆聽、閱讀、口語及寫作）。同時在中二、中三及中六加插各專題課程，為期約一個月，課題分別為“Work”、“Jobs”及“Workplace English”。老師除了教導同學職業英語技能外，亦啟導同學思考前途，尋找適合自己的學科和職業。

ii 優化個人生涯規劃 (SP) 課程

a 自二零一四年九月起生命教育和生涯規劃組重整兩組的周會及班主任節安排，以配合學校發展計劃，重新確定每級的主題及重點。基本上，初中側重生命教育；高中側重生涯規劃，但初中亦包含生涯規劃元素，高中則包括生命教育內容。

b 以下是生命教育和生涯規劃各級的主題及重點：

c 中四至中六的個人生涯規劃課程，升輔組自編教材，每年更新 SP 課程，加插貼合時代的新聞報導、書籍文章及網上資訊、非牟利團體升學就業輔導資料，讓同學掌握更多、更準確的升學及就業資訊，務使同學能更瞭解自己，從而建立短期和長期的人生目標。

d 升學及就業輔導組和生命教育組均設有各級統籌老師，目的是協助組長設計 SP 課程，亦是班主任老師和組長的溝通橋樑。學年初組長會與級聯絡老師和班主任開會商量及檢討 SP 課程，並會定期檢討 SP 課程。

e 中三及中四級在班主任課節加入介紹應用學習課程，為中三及中四同學提供另類選擇，讓學生在報名前對課程有更深入認識。

f 升學及就業輔導組善用生涯規劃撥款聘請浸信會愛群社會服務處（愛群）舉辦活動，包括講座和工作坊等，目的為擴大同學的接觸面。

• 中二：邀請愛群社工透過課堂指導中三同學及早作生涯規劃，同時向他們講解中三選科考慮因素和為他們進行職業介紹等。

• 中五：邀請愛群社工讓中五同學了解不同領域的職業技能及學習編寫履歷。

• 中六：邀請愛群社工於二零二二年五月二十七日，到校為中六同學進行模擬放榜。

並於五月二十二及二十三日舉辦模擬面試工作坊，為升學作好準備，共廿七名中六學生報名參加。

g 升學及就業輔導組聘用教育機構「學習至友」的劍橋職業導向分析測試服務，分別於二零二二年十月五日班主任課節中為中五同學及二零二三年三月十七日為中三同學進行 MyFirstChoices Test「我最喜愛的職業」探索

測試，幫助他們了解自己的興趣及長處。

h 中二加入班主任課「工作大未來」，讓同學初步了解選擇職業時要考慮的元素，鼓勵同學多了解自己，為未來作好準備。

i 二零二三年一月四日，「學友社」同工蒞臨本校，向中六同學講解面試時，在準備個人資料、儀容、談吐上需要注意的事項。

iii 與工作有關的經驗

a 職業日：本校為了協助高中同學將來的升學及就業，讓他們加深了解自己的興趣、能力及性格，建立正確的職業觀，升輔組於二零二二年十一月五日下午舉辦了職業日。當天約 70 位各行各業校友回校與中五同學分享寶貴的工作經驗及工作上的苦與樂。

b 「升學輔導師友計劃」(Careers Mentor Scheme)：本學年共有 22 位老師及兩位社工為中六同學提供聯招選科個別輔導，另外，駐校社工於二零二二年十一月二十一日為八位有興趣選修社會工作的中六同學舉辦講座，讓他們更了解社工的工作。

c ASK Programme: “Alumni Sharing Knowledge Seminar” 系列邀請各行各業的校友及周會和同學分享工作點滴，包括工作態度 (Attitudes)、工作技能 (Skills) 及工作認知 (Knowledge)。升學及就業輔導組亦於二零二二年十一月四日邀請三位創辦導賞團「程尋香港」的校友與中三及中四同學分享創業經歷，並於二零二三年一月十三日邀請三位從事設計、藝術及建築行業的校友與中五同學分享工作經歷。

d 「職涯縮影 Career in a Nutshell」：與香港中華煤氣有限公司合作，為十名中四及中五同學提供職場體驗訓練，將於本年度進行六次活動，

當中包括二零二三年一月十日及二月八日到煤氣公司總部參觀及參加工作坊。此外，同學亦於二月十八日到元朗有機蓄低碳農莊參與義工活動及四月六日到煤氣公司總部參與工作訓練並學習餐桌禮儀。

e 扶輪社與校同行計劃：「扶輪社與校同行」計劃中與「吐露港扶輪社」結盟，並舉辦「亦師亦友」計劃。透過小組形式，讓呂中同學接觸不同專業的導師，認識工作世界及培養專業態度。今年參與的導師共七人，學員為中四及五學生，共 20 人。

• 二零二三年一月九日於本校進行簡介會及提供餐桌禮儀的培訓。

• 二零二三年一月十六日於本校舉行開幕禮，開幕禮後安排學員及導師共晉晚膳，互相認識和分享。

• 二零一九年三月十二日邀請范景誠先生分享資訊科技行業前景及就業情況，隨後學員與導師共晉晚膳。

f 為了擴闊同學的職業視野，本組透過內聯網、電郵、海報或通告，推廣與職業有關的課程和活動給同學，包括：ARCH Community Outreach Careers Programme、樹木拓展基金舉辦的樹藝師及園藝師體驗活動、香港建築中心講座、Hong Kong Student Association of Neuroscience 主辦的腦部緊急支援工作坊 (SPED 2023)。

g 為了使同學親身經歷認識工作世界，本組亦致力推廣本地機構提供的實習工作機會給同學，包括：

- 教育局商校合作計劃的工作體驗
- 香港文化藝術發展中心主辦的 DSE 畢業生大灣區實習計劃及「未來職場接班人——高中生



ASK Programme



放榜輔導日

「職場體驗計劃」

- 浸信會愛群社會服務處職場實況工作體驗計劃
- 香港輔導教師協會暑期事業體驗計劃

iv 與升學有關的活動

a 本組積極聯合本地著名大學舉辦升學講座，包括：

• 二零二二年十一月十六日邀請香港中文大學醫學院舉辦升學講座，共向 17 位中三至中六同學介紹課程及收生要求。

• 二零二三年三月二十日邀請香港中文大學社會科學學院舉辦升學講座，向中五同學介紹課程及收生要求。

• 二零二三年四月二十一日邀請香港大學教務處舉辦升學講座，向中四同學介紹課程及收生要求。

b 推廣與升學或就業有關的講座或展覽，包括：

- 台灣高等教育展
- 內地高等教育展
- 其他海外升學講座
- 各大專院校舉辦的開放日或課程諮詢講座
- 各大學獎學金申請簡介會及分享會

④ 跨文化理解

i 深化境外學習及交流活動

本年度於二零二三年七月二十四日至七月二十八日舉辦日本九州歷史文化交流團，並與日本福岡工業大學附屬城東高等學校學生交流。

ii 學校今年迎來了一名來自西班牙的交換生，她加入了 A 班上課。她曾兩次於早會分享關於她自己、她的國家以及她在呂中和香港的經歷及反思。她透過參加學校舉辦的排球隊、英語辯論隊等課外活動，結識不同級別的學生，彼此相處融洽。

此外，六名呂中學生參加了今年國際文化交流

(AFS) 舉辦的 Intercultural Fair，他們從中了解波蘭、意大利、巴西等國家的歷史文化，收穫頗豐。

iii 加強英文科、公民與社會發展科及公民教育科的跨文化學習元素

a 英文科、公民與社會發展科及公民教育科已在課程中增設文化保育、少數族裔、全球化等課題，加強跨文化學習元素，以增強同學對本地及海外多元文化的認識。

q Chatteris 之間的聯繫很牢固。英文學會和 Chatteris NETS 主辦的文化交流嘉年華於五月舉行，當中既有遊戲攤位，也有展覽攤位，讓中一及中二級學生對不同的文化有了更多的了解。

iv 引入其他語言課程

課外活動方面，除日文學會之外，本年度新加入韓文學會，讓同學從活動入門接觸韓國文化。日文班由 2019-20 年度起由日文學會負責老師成立，以課外活動形式推廣日文學習；本年度下學期有 2 節，共有十位同學參加，反應良好。學術方面，從去年開始引入中學文憑試日文課程供中四同學選修，課堂於周六進行。發展至今，共有 14 位中四同學及 15 位中五同學參加，反應良好。自今年開始再加入中學文憑試韓文，法文及西班牙文課程供中四同學選修，課堂同樣於周六進行，現共有 13 位中四同學參加。

二、專業學習社群

① 締造老師的工作時間和空間

i 優化學校行政程序，並建構網上一站式平台，處理課室及設施預約、財政預算及報告、學生學籍冊、學生功課紀錄、成績表等。

ii 由 2017-18 學年起以 Google for Education 取代 eclass 系統，全面推行 Google for Education，



AFS Intercultural Fair 2023

包括 Gmail、Google Drive、Google Docs、Google Forms、Google Sheets 及 Google Classroom。

iii 減少班主任老師的行政工作，包括周會當值、特別活動日當值及恆常當值等。

iv 透過學校發展津貼聘請合適人士監考，以減少老師在公開考試及校內考試監考的工作量，令老師有多一點空間反思教學、預備計劃和編寫報告，更鼓勵老師修讀教育專業複修課程。

v 在擬卷及講卷前安排學校假期，讓老師專心擬卷及預備講卷。

② 締造學生的學習時間和空間

i 在考試前一星期規定所有學科停止安排功課及測驗，讓學生能專注預備考試。

ii 監察及檢討高中補課安排適時作出調整及規劃。

iii 不斷監察及檢討學生功課及測驗數量及活動參與的情況，適時作出調整及規劃。

③ 推動學校層面及學科層面的教學交流

i 學校層面

a 在教師培訓日舉辦教學相關之研討，邀請講者及老師分享推動自主學習的技巧。

b 鼓勵各科建立教學專業分享文化，並贈書券作為鼓勵。

c 增加教職員專業進修資助額，鼓勵參加與學校發展或全人教育相關的收費課程。

d 鼓勵老師參與由教育局舉辦的不同工作坊。

e 鼓勵老師參與由不同校友舉辦的觀課交流活動。

f 今年有 2 位老師報名參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，涵蓋數學、公民教育、英國語文、商業管理、中國語文及經濟科。與來自其他中學的老師及副校長交流。而各學科亦進行科本同儕觀課交流，促進科本教學更新。

6 建立 Google Site 給老師，發放不同資訊科技及教學法讓老師參閱。

ii 學科層面

各科透過專業對話、教學反思、知識管理等，締造專業學習社群。詳見各科有關專業學習社群的報告。

④ 建立以有效學與教策略為重心的觀課文化

i 在科主任及教師考績觀課中，加入觀課前會議及觀課後會議，以期促進專業對話及教學反思。

ii 使用自主學習課堂研究，有效協助老師完善教學策略。

iii 在不同層面會議提醒老師按三年計劃進度，各學科均有同事試行新教學法，老師間有更多互相觀摩的機會，促進交流。

國家安全教育委員會

一、已成立國家安全教育委員會，由校長領導，成員包括副校長、個人、社會及人文教育學習領域課程主管暨公民與社會發展科科主任、公關及文獻組組長、有法律背景的前線教師代表。

二、按教育局要求，學校在 2021 至 2022 年就啟動國家安全教育，在 2022 至 2023 年全面實施。國家安全教育透過學校行政、人事管理及教職員培訓、學與教、學生輔導及支援、家校合作等範疇，推行與維護國家安全及國家安全教育相關事宜。

三、二零二二年七月廿一日召開會議，完成國家安全教育檢視 2021-2022 年度計劃及其檢討，並討論新學年各項安排及措施。

四、按 2022 年 12 月 13 日「加強國民教育：績效指標」所訂立之績效指標，檢視推行國民教育（包括國家安全教育）進度和成效。



教師發展日



參觀香港故宮文化博物館

五、二零二二至二零二三年度實施如下：

① 學校行政

i 根據教育局通函 NO. 11/2021，學校每天升降國旗，每星期早會期間由各學生制服隊伍進行一次升旗儀式，奏唱國歌。學校亦在各大型慶典活動，進行升國旗及奏唱國歌儀式。

ii 完成更新符合國安法之校舍管理機制及舉辦活動機制和程序，避免任何抵觸有關國家安全言論或活動在學校出現。

iii 完成更新符合國安法之圖書館購置書籍程序及完成周年書籍檢查。

② 人事管理及教職員培訓

i 按教育局規定更新聘請機制及合約細則。

ii 每年在第一次校務會議及新老師迎新活動提醒教職員工遵守國安法。

iii 更新學校教職員電子平台所有國安法相關之文件及指引，以便教師和職員隨時按需要參考及取用相關資料。

iv 於教師考績及培訓報告中引入國安教育、基本法教育、國情教育之相關項目，以推動教師積極參與相關課程和培訓。

③ 學與教

i 根據教育局通函 6/2021 就國安教育、基本法教育、憲法日教育更新各科課程。

ii 檢視課程文件，並檢視相關課程的實施情況。

iii 中五全級於七月份參加教育局舉辦之一天內地交流考察團。

iv 本年度舉行跟國安及國民教育相關之全校性教育活動如下：

a 二零二二年四月十九日及四月二十四日帶領中四全級同學前往香港故宮文化博物館參觀，提升學生對中國文化藝術與歷史的興趣。

v 安排學生參與校際、全港性或全國性的國民教育

活動或比賽如下：

a 八名中二同學參加由香港特別行政區特派專員公署主辦的「第十五屆香港盃外交知識競賽」。

b 兩名同學於二零二三年四月十一及十二日參與由香港青年協會主辦「高鐵青年號——創科體驗行 2023」。

vi 學校透過多元化的方法及學習活動把國民教育的概念融入學習中，提升學生對國家安全的認識和國民身份認同，包括：

a 中國語文科課程配合國家安全教育課程以下範疇：

• 範疇一「了解國家重要的人物事蹟、社會文化面貌」：閱讀篇章如《岳飛之少年時代》、《木蘭辭》、《孔明借箭》等能讓學生認識國家重要人物的事蹟；《為學》、《習慣說》、《師說》、《勸學》等則讓學生了解自古以來中國文化重視教育與學習的一面。

• 範疇七「了解國家優秀的文化傳統」：

初中各級設文化單元，如中一介紹中國傳統節日，中二講授古代孝行故事，中三講授儒家經典如《孟子·論四端》、《禮記·大同與小康》等。高中講授指定閱讀篇章時，亦會加入文化概念，如《出師表》強調忠君愛國，《論仁論孝論君子》及《魚我所欲也》強調仁義禮智，《逍遙遊》及《始得西山宴遊記》介紹道家思想等。

b 化學科課程配合國家安全教育課程以下範疇：

• 於「金屬」單元談及中國的金屬資源安全。
• 於「燃燒化石燃料」單元介紹中國如何遵守巴黎協定

• 於「工業化學」單元多以中國工業作例子

④ 學生輔導及支援

i 已就與國安法相關的學生紀律跟進事宜更新教師手冊及相關指引。以一貫學校輔導訓育精神處理涉及國安法相關的違規行為。

ii 配合「全民國家安全教育日」，於二零二三年四月十四日把國家安全的相關資訊透過展板教育學生，並在早會分享國家安全的重要性。

iii 於二零二三年四月廿七日在早會期間分享五四運動中的愛國精神。

⑤ 家校合作

在每年第一次學校通告發放相關國家安全教育的資訊，與家長會持續溝通，了解家長對學校國家教育措施的看法。

教師發展委員會

一、教師發展委員會成員包括校長、副校長及教師團契小組負責人。透過教職員退修會和教師團契，聯絡及幫助教師能在主裡彼此支持及同工，亦透過教師發展日讓教師能在專業範疇被造就及有所成長。委員會亦積極在（一）教學發展、（二）個人、群性及事業發展和（三）學校發展推動專業知識管理，加強同事溝通交流，促進互信互助，建立專業學習社群。

二、本年度的教師發展日安排如下：

① 二零二二年十月三日舉行四十五周年校慶源禾聯校教師發展日「為未來而教·為未來而學：我們下一個45年的創新與傳承」，本校聯同沙田蘇浙公學、沙田培英中學、聖公會曾肇添中學及東華三院馮黃鳳亭中學在主講嘉賓香港大學教育學院榮休教授程介明教授的帶領下，一同思考題目「未來已來：創新與傳承 Future is Here! : Innovation and Legacy」，並分組作專題專業交流，五所學校同工均獲益良多。

② 二零二二年十一月一日為教師發展日，題目為「正向教育」，由聖雅各福群會社工負責是次講座。

③ 二零二三年六月一日舉辦職場姿勢健康講座，由註冊脊骨神經科醫生黃沛德醫生主講；第二節由香港教育協會導師指導，用環保物料製作「金句牌」，製成品將放置於校園不同角落。下午為教師團契分組自由活動，旨在維繫老師間的關係。

三、自主學習的協作課堂研究先導計劃：

① 何世敏博士作本校學與教專業顧問，指導進行自主學習的協作課堂研究，為期兩年半（由2021年3月至2023年8月）。除教師發展日培訓活動外，何博士更會提供中層管理工作坊，協助四個科組進行協作課堂研究試驗計劃，以期為全校建構相關指引及規程，做好知識管理。先導學科為「數學科」、「英文科」、「公民教育科、通識教育及公民及社會發展科」及「電腦及資訊及通訊科技科」。今年度加入的學科為「化學科」、「經濟科」及「生物科」。

② 二零二二年七月五日先導學科向所有教師分享進行「自主學習的協作課堂研究」之習得及反思，並介紹期間之知識管理，包括為「自主學習的協作課堂研究」設立自主學習課研平台 (Google site)，內容有相關教師培訓簡報或文章、校本課堂研究流程、教學表格，以自主學習為本自主學習評估表及各先導小組的學案範例等等。

③ 二零二二年八月廿六日及廿八日為所有中一學生舉行「自主學習學生工作坊（一）：預習」及「自主學習學生工作坊（二）：小組學習」，由顧問何世敏博士和溫校長帶領同學以 BYOD 學習自主學習 SRL 中的自學及共學部份。

④ 二零二二年十一月八日顧問何世敏博士為所有本年度先導學科教師（來自六科共28位老師）舉行「自主學習教師工作坊（一）：從自學到共學」。

- ⑤ 溫家傑校長及何孝禮副校長為校內「自主學習的協作課堂研究」促進變革者先導，本年度跟顧問何世敏博士學習如何有效地進行有關自主學習之共備會議和議課會議，同時草擬校本程序及相關注意事項。下年度則培訓各科主任中層領導。
- ⑥ 七個先導學科由顧問何世敏博士、溫家傑校長、何孝禮副校長和兩位科主任帶領完成共十個自主學習的協作課堂研究。

四、北山堂教師教學培訓合作計劃：

- ① 本校參加由北山堂資助，為期三年(2020/21-2022/23)之教師教學培訓合作計劃，每年十五萬元，三年共四十五萬元，以資助老師參與史丹福大學CSET課程及由香港大學教育學院提供之課程。今年有七位老師參加CSET課程“Implementing Dialogic Teaching Adaptively in a Changing Teaching Context”。
- ② CSET教學人員及北山堂負責人於二零二三年四月廿五日到校探訪，並與所有參加教師進行教學指導及交流。

教師團契小組

本組旨在促進同事在「基督化全人教育」宗旨下的靈命成長，建立教師團隊間的和諧關係。成員包括：

- 組長：董銘愛老師
- 組員：溫家傑校長、顏紹熙副校長、劉燕群老師、阮詠恩老師

一、教師團契小組透過教職員退修會和教師團契，聯絡及幫助教師能在主裡彼此支持及同工。

二、本年度教職員退修會安排如下：

- ① 二零二二年八月二十二日舉行了教職員退修會，第一節由黃偉東校長分享主題信息《明道·澤天心 致知·夢青雲》，第二節邀請五位校友預先錄製影片，題為「講呂中故事」，讓教職員工能更認識及能承傳學校辦學理念。再以小組分享和彼此代求結束上午環節。下午環節有團隊建立的活

動和遊戲，加強同事間的認識和情誼。

- ② 二零二二年十一月二十一日假香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營舉行了聖誕教職員退修會，第一節由同事帶領敬拜環節，然後邀得中國宣道神學院馮兆成牧師主講「到我這裡來，我就使你們得安息」，讓教職員工從上帝話語中從新得力。然後有小組分享時間，檢視個人身心靈狀態。下午有自選活動讓同事舒展身心，活動包括印章及聖誕咕 D.Y. 工作坊、拉筋經絡班、西貢長山遠足及蝴蝶酥製作。

三、本年度教師團契共有四次聚會，本年題為「全校造星」。每次聚會均邀請校友回顧呂中深刻片段，從職場體驗看呂中教育未來發展，讓同事之間能更立體認識前人所共建呂中文化及肯定老師們所結的「果實」。聚會內容包括「我的星途——威水史」、「突破之星」、「演藝之星」、「學術之星」和「年終分享」。

校園發展及設施管理組

本組旨在規劃校園發展、美化校園、維護校園設施，讓校園在各方面均配合教與學，以及為學生提供優良的學習環境。成員包括：

- 組長：顏紹熙副校長
- 組員：陳栢希老師、馮凱瑩老師、莫少偉老師、蔡偉鋒老師、黃君臨老師、張志聰先生、林明忠先生、李逸軒先生、李逸成先生、呂劍華先生、莫智文先生、伍施雅小姐、徐雯疆小姐

一、在本校天台花園建立智能溫室及戶外種植設施，為有興趣於種植的同學提供不同平台，學習及實踐種植之道。

二、一樓平台的設計已沿用多年。本校於本學年為一樓平台進行大規模綠化，及裝設自動灑水系統，為平台帶來綠色新景象。

三、本校逐步更換已用多年的閉路電視系統。第一期已於農曆新年期間完成。更換地下及停車場的閉路電

視設備。並於本學年較後時間，安排更換其他樓層的閉路電視系統。

四、為圖書館添置十二部平板電腦，供同學於課餘時間於圖書館內瀏覽電子圖書。

五、申請優質教育基金，購置流動電子學習工具，供有需要學生借用，促進電子學習。

六、為配合學校二創新實驗室計劃的不同電腦課程，本校為電腦室添購九部流動電腦，供學生於電腦課程中使用。

七、為禮堂進行翻新工程。當中涉及更換冷氣系統、更換地板、重新掃漆、更換電線、更換木面飾、更換窗簾等。歷時三個月，至十二月開放使用。

八、為禮堂更換影音設備，包括全套音響系統及投影機連幕。

九、改裝現有會議室為校史室，展現學校過去四十五年的歷史及文物，同時保留作會議室之用。

十、為學校新舊翼外牆重新掃漆。

十一、為家政室添購焗爐及衣車，更新教學設備。

十二、為本校不同地點安裝智能裝置，以提升效率和節省能源。這包括為一樓課室、禮堂、新翼走廊安裝智能開關，讓教職員可透過這些裝置及智能手機監察及控制這些裝置。亦為大門及停車場閘門安裝感應器，提高保安級別及增加安全度。

十三、為所有職員更換電腦，提升工作效率。

十四、為老師購買不同軟件及電子教學平台，提升教與學素質。例如 Nearpod、Kahoot、Padlet、Screenplay、Adobe Creative suite、Zoom 等。

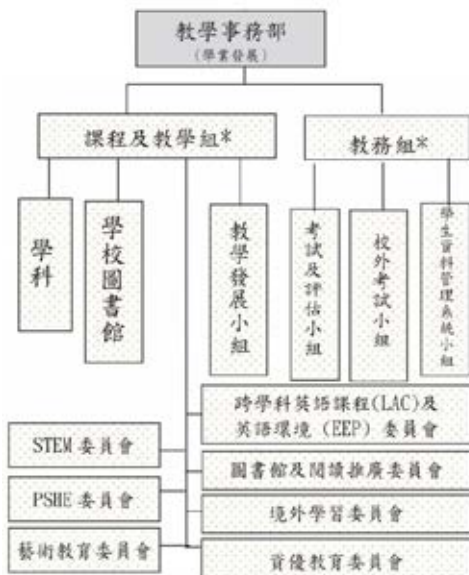
十五、改建 207 室為課室及增設互動電子屏幕，提升教學效能。

十六、更新電腦室。

十七、將完成之暑期工程包括：

- ① 重舖一樓特別室的電線
- ② 更換一樓特別室空調設備
- ③ 更新打印機
- ④ 進行第一期閉路電視工程

(乙) 教學事務



課程及教學組

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。



第 49 屆青年文學獎 新詩初級組冠軍 張韻雪



蒲公英聯校文學獎 高中小說組冠軍 張韻雪

學科報告

一、中文科

四、本校參與國際數學科學趨勢研究 (TIMSS) 2023，了解學生在現行「香港數學及科學制度」下的表現。負責研究的香港中文大學隨機抽取本校中一兩班同學於六月期間進行測試。

五、本年度各學科的活動報告如下：

校外活動

- ① 上學年由香港城市大學舉辦的「城市文學獎 2022」於二零二二年十一月三日舉行頒獎典禮，中五張韻雪獲中學小說組季軍，中五陳祉霖則獲中學新詩組季軍。
- ② 上學年舉行的「尋找閃耀的『我』INSTAGRAM 創作比賽」，中二陳焯瑜獲高級組亞軍。
- ③ 本校自去年起與另外十所中學合辦「蒲公英聯校文學獎」。首屆「蒲公英聯校文學獎」(2021-2022 學年)，本校共有四名同學獲獎：中五張韻雪奪得高中小說組首獎，中五陳祉霖及中四周洵美皆獲高中散文組優異獎，中二鄭馨兒則獲初中散文組優異獎。其中三名高中組得獎者出席了二零二二年九月二十四日於聖公會聖馬利亞堂慶堯中學舉行的頒獎禮。所有得獎作品亦已結集成書，分發至各成員學校。今年共推薦 16 篇作品參加第二屆的各組比賽。
- ④ 今年共 21 人報名參加第 74 屆校際朗誦節（粵語及普通話組），所報項目共 17 項。今年比賽仍以「錄影模式」進行，本校共取得兩項冠軍、三項亞軍及五項季軍。
- ⑤ 中六張韻雪榮獲「第 49 屆青年文學獎」新詩初級組冠軍。

⑥ 中六譚卓宜榮獲「第12屆大學文學獎」少年作家獎。

⑦ 中二郭以謙、何漫之及中五吳芷蕎於「第16屆全港中學『兩文三語』菁英大比拼」中晉身複賽。郭以謙作品更獲選為中文優秀文章，收錄於主辦單位出版的文集之中。

⑧ 中四潘力鳴獲「第二屆全港高中生即席演講大賽」優異獎。

⑨ 中二古鎮星及中四馮樂言獲沙田區撲滅罪行委員會主辦「滅罪標語創作比賽」優異獎。

⑩ 本校推薦多名學生參加各類型語文活動：
i 教育局舉辦的「中國語文菁英計劃（2022/23）」

ii 浸會大學舉辦的「第12屆大學文學獎」

iii 2022-2023 中國中學生作文大賽（香港賽區）

iv 陳贊一博士聯校微型小說創作獎

v 2022-2023 年全國青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文公開賽（香港賽區）

校內活動

① 二零二二年九月十七日起，逢星期六上午分別為中六同學安排了「文學備試班」（共九節）及「中文備試班」（共八節）。文學班有15人，中文班有30人。由二位分別就讀於香港中文大學中文系及中文教育系的校友羅彥、林恩韻及李書璇擔任導師。下學期則為中五同學安排「中文寫作班」（共六節），二零二三年三月二十五日起逢星期六上午上課，七名同學報名參加，由羅彥及林恩韻校友擔任導師。

② 二零二二年十月二十四日，邀請了退休資深中文科老師鮑國鴻先生為中四同學主講周會，講題為「疫情下的正能量閱讀」，推廣閱讀之餘，亦替受疫情影響近三年的學生帶來正面思考。



文學之星得獎者 陳皓滢（疫情所限故本年才頒獎）



世界華人學生作文大賽一等獎得獎者 徐小雅

③ 二零二二年十一月十七日，邀請了聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學陳志堅副校長為中五及中六同學主講周會，講解文憑試中文寫作卷要求，預備迎戰公開試。

④ 本學年初中三級中國文化常識問答比賽分別於二零二三年三月十七日（中一）、二月二十三日（中二）及二月二十四日（中三）在本校禮堂舉行，以Kahoot形式作個人賽及班際賽。同學表現投入，氣氛熱烈，效果良好。

⑤ 今年中文學會以「魑魅魍魎」為主題，介紹古今志怪及科幻小說，於校內舉行了三次聚會，分別為「魂遊古今」（二零二二年十月六日）、「秉燭怪談」（二零二二年十一月三日）及「你·衛斯理」（二零二三年二月二日），並於二零二三年四月二十七日邀請了推理小說作家余家強校友主持第四次聚會：「中大探秘」，帶領同學遊中大、聽故事。

⑥ 45周年校慶開放日，本科圍繞「明道澤千心致知夢青雲」設計展覽及遊戲，介紹漢字、詩句，並展示學生佳作，設造字之法 Kahoot 大賽、字裡尋詩、紙牌詩創作等互動環節，又派發由學生設計的明信片予參觀者，反應甚佳。

能力為本的學與教

中一至中三，製作校本教材「中華經典導讀」研習手冊，鼓勵學生自學，提升學生的文化素養。

① 中一級繼續於「說明文單元」安排自主學習活動。

② 各級於寫作教學上以學生作品為教材作賞析或互評，通過評鑒、比較等高階思維訓練，提升創作能力。

③ 各級於合適的課題上使用 Kahoot、Padlet 等工具輔助教學，善用資訊科技提升課堂效率及趣味。

專業學習社群

① 繼去年中一級後，本學年中二級以「議論文寫作

回饋」為題，試行協作課研。

② 孫慧珊老師及廖倩雯老師分別於二零二三年三月二十四日及四月二十一日主持了公開課。孫老師以「呂中好人好事」為題，讓 N 學生利用 PaPer 互動學習人物寫技巧，共四位校外老師蒞臨觀摩，四位校內同工亦有參與；廖老師則以「我理想的課室」為題，向 N 學生講授說明方法及演說技巧，共三位校外老師及四位本校老師觀課。

③ 各級均設共同備課節，藉此加強合作、交流。

④ 同事積極參與專業進修課程或講座。

⑤ 同事積極參與公開試評卷工作。

⑥ 與另外十所中學合辦「蒲公英聯校文學獎」。

⑦ 已加入聯校語文及文學群組，了解最新語文活動資訊，向學生推介合適的語文活動。

二、普通話科

校外活動

① 五位中一同學參加 22/23 基本法盃辯論賽，惜經抽籤只能候補比賽。

② 二位中一同學參加第二屆全港中小學中國文化普通話比賽，一位晉身決賽。

能力為本的學與教

各級於課堂中加入適量討論或分組匯報，分享與課題相關話題，並進行簡單匯報，讓學生有練習說話機會。其中包括中一級：我關注的環保議題；中二：一件小禮物（我的旅遊經歷）；中三：我最感興趣的歷史建築物，及製作運動冷知識小冊子

專業學習社群

本科老師就教學方法常作分享及交流。



F.1 Storytelling Competition



開放日 (普通話科)

三、英國語文科

Open Competitions

1. A total of 23 students participated in the 74th Hong Kong Speech Festival (English) in Solo Verse Speaking and Dramatic Duologue. Our students did an excellent job under the guidance of our teachers, attaining average mark of 85.5. They were awarded 5 champions, 4 first runner-ups and 1 second runner-up.
2. This year and last witnessed the birth of our new debating club at BLMCSS. After reviewing the numerous debating organizations, formats, and events on offer throughout Hong Kong, we decided to join the Hong Kong Secondary School Debating Competition, which is the largest of its kind in Asia. The competition encompasses more than 120 local and international participating schools. Our aim is to broaden students' understanding of argumentation and the English language while providing an opportunity to increase their confidence by stepping outside their comfort zones. It is a daunting task to argue a point when all eyes are upon you. In this regard, students have maintained their composure and handled themselves with grace.
3. 6E Wang Wing Wun was awarded Senior Group Champion Award in the 11th Story Writing Competition 2021-22 held by The Standard .

4. 4E Cheng Yi Lun Ellen was awarded 3rd Runner-up in the 23rd Lions International Youth Exchange Scholarship Essay Competition.

School Activities

1. Also new this year is INK magazine, a student-run literary and arts magazine that aims to foster a love of the printed word as well as artistic creativity in all its myriad forms. Through our publication of student's writing and artwork, we hope to broaden BLMCSS student's exposure to the English language while instilling in them a love of creativity and aesthetic representation. Our editorial team is comprised of 13 core members and is sectioned according to specific roles and responsibilities, ranging from Editor in Chief, to Artistic Director as well as Heads of Print, Marketing, Submissions, and numerous supporting roles.
2. The English Society organized two English Weeks throughout the school year for the junior forms. The first one was held during 10th - 13th October in the new Auditorium and the second one was held during 2nd - 5th May. Senior form students prepared a variety of games under the guidance of the teachers. Activities include: Heads Up, Spelling Bee, Kahoot! Game Booths, Song Appreciation, Scrabble Competition, Cultural Fun Fair and Scavenger Hunt.
3. F.4 students attended an IELTS talk organized by the British Council.
4. Inter-class competitions were held for junior form students, including F.1 Storytelling Competition, F.2 Filmmaking Competition, and F.3 English Drama Presentation.

Skill-based Learning and Teaching for the Future

1. The 7 learning goals and elements of 4Cs (Critical thinking and Problem Solving, Collaboration, Creativity and Communication) were carefully integrated into our curriculum through tasks and modules.
2. Learning across the Curriculum was introduced in the junior forms to enhance students' learning motivation and encourage inter-departmental cooperation.
 - i. F.2 students gave a presentation to teach their classmates about vocabulary related to Geography in English oral lessons. This activity not only developed students' confidence and brushed up their oral skills, but also fostered their creativity and critical thinking skills while preparing them for Geography lessons.
 - ii. The filmmaking project allowed students to transfer skills they learned in ICT lessons to their English lessons.
 - iii. F.3 students collaborated worked with their classmates to write drama scripts in English drama lessons. While the script-writing process encouraged students' creativity, appreciating their peer's work also helped students develop critical reasoning skills. Classes were conducted by both the Drama Teacher and English teachers. Their final products were presented in recorded form.
3. Reading across the Curriculum (RaC) was promoted in F.1 to F.3 throughout the year. Students were encouraged to read Language Across the Curriculum Readers (LAC Readers) and finish book reports to learn about Geography, History, Maths and Science.
4. Starting this academic year, the English Department has incorporated the teaching literature into its F.1 and F.2 curricula. The first unit, Poetry, aims to introduce students to the works of various poets such as Pablo Neruda and Carol Ann Duffy whilst instilling them an appreciation for literary terminology and the concepts that underpin the study of literature. The next unit of work, novels, introduces students to a different literary genre whilst further developing their creative expression, usage, reading comprehension, and literary analysis.

Site-based curriculum materials have been tailor-made for each unit of work and each unit of work is assessed using a comprehensive student-friendly rubric, culminating in an end-of-term examination. Continuous, authentic assessment and formative feedback is prioritized at every stage in the delivery of the curriculum.

四、數學科

校外活動

- ① 數學科積極推薦同學參加以下數學比賽，並獲得多個獎項：
 - i 2022 丘成桐中學科學獎（數學）
 - ii 第四十屆香港數學競賽
 - iii 第二十五屆香港青少年數學精英選拔賽
 - iv 香港國際科學競賽初賽 2022-2023
 - v 國際數學奧林匹克—香港選拔賽初賽 2023
 - vi 「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽 2023（華南賽區）晉級賽
 - vii 粵港澳大灣區數學競賽預選賽 2023

- ② 6A 陳曉朗及 6A 張博旻於「2022 丘成桐中學科學獎（數學）」奪得「亞洲區金獎」，並於全球賽奪得銅獎。
- ③ 3C 鄭開揚於「第二十五屆香港青少年數學精英選拔賽」奪得一等獎。

校內活動

- ① 二零二三年四月二十日（星期四）周會舉辦中一班際數學比賽。
- ② 香港科技大學數學系梁承裕教授於二零二三年四月二十一日（星期五）周會為中三同學主講「人工智能和數學如何改變世界」。
- ③ 香港中文大學數學系鄭文銓博士於二零二三年四月二十四日（星期一）周會為中五同學主講「Introduction to Combinatorics」。
- ④ 數學周舉辦中一班際數學比賽、中三班際數學比賽、Rummikub 比賽、數學遊蹤及數學難題考驗 (Maths Quiz)。
能力為本的學與教
- ① 透過課堂學習，提升同學的邏輯思維及解難能力。
- ② 推動自學，於中一至中二級採用「翻轉課堂」及提供校本自學教材予各級同學。



小巴牌製作工藝坊



中二同學參觀高等法院

五、公民教育科、公民與社會發展科及通識教育科

校外活動

- ① 五名高中學生參加由香港社會服務聯會舉辦的「第五屆社創·社區4.0」比賽。
- ② 四位高中學生參加由香港小童群益會舉辦的「感知敢為2.0—青年社會創新服務獎 2022-23」。
- ③ 約十名中四及中五同學參與由香港學界模擬辯護及模擬法庭協會主辦的「2022/2023 香港學界模擬辯護及模擬法庭比賽」，成功晉身決賽。
- ④ 八名中二同學參加由香港特別行政區特派專員公署主辦的「第十五屆香港盃外交知識競賽」。
- ⑤ 一名中二及一名中四同學於二零二三年四月十一及十一日參與由香港青年協會主辦「高鐵青年號—創科體驗行 2023」。
- ⑥ 3C 鄭馨兒和 3C 韓采桐分別獲得「學友社第二十一屆全港中學生新聞評述比賽」（初中中文組）亞軍及殿軍。
- ⑦ 潘力鳴參與由香港大學法律學院舉辦的「香港大學法治教育徵文比賽 2022」，獲得優異獎。

校內活動

- ① 上學期為中六同學開辦五組精進班，共74人參加，同學出席率平均為90.4%。
 - ② 二零二二年十一月十六日舉行中二至中四級周會，主題為「介紹社創理念及青年創業家分享」，講員是Retrovert創辦人黃雅蓉。「二零二三年一月十一日舉行中一至中二級周會，主題為「介紹社區創新概念及應用」，講員是街坊帶路創辦人譚健樂。
 - ③ 為加深同學對中華傳統文化的了解，2位高中同學於二零二二年十二月二十日參與豐盛社企學會主辦的「手雕麻雀工作坊」。
 - ④ 23位中二同學於二零二二年十二月二十一日在香港善導會職員帶領下參觀高等法院，提升同學對香港法院的認識。
 - ⑤ 中二級海洋公園「自然探索班」社區環保考察活動，於二零二三年一月四日舉行。
 - ⑥ 為加深同學對本地傳統工藝的了解，2位同學於二零二三年一月六日參與由遊樂場協會主辦的「小巴牌製作工作坊」。
 - ⑦ 為加深同學對中國文化藝術與歷史的興趣，於二零二三年四月十九日及四月二十四日帶領中四全級同學參觀香港故宮文化博物館。
 - ⑧ 本年度中一級各班於分組匯報後選出一組為班代表，於二零二三年五月一日中一周會時段進行班際比賽，並邀請創新園項目經理及校長作評判。
 - ⑨ 社創本年度中四辯論比賽各班的初賽及複賽採用淘汰賽，決賽已於二零二三年五月十二日中三及中四周會時段舉行。
- 能力為本的學與教
- ① 各級探討如何加強「學生參與課堂活動」的動力，在自學、思考及表達不同層面提升課堂教學效能。
 - ② 在中四級舉辦班際辯論比賽，與中國語文科組協調與聯繫，增加同學的辯論知識，提升同學對辯



聖經科墳場考察



手雕麻雀工作坊

六、聖經科

校外活動

- ① 二零二三年四月二十日、二十四至二十六日，中五全體同學先後分四組前往香港華人基督教聯會華人基督教墳場（位於九龍城）進行考察。通過近距離接觸「死亡」，同學更立體思想生命，反思個人面對生活應有的態度。
- 能力為本的學與教
- ② 本科除了是宗教教育的學科外，也包含價值教育的課程。本科著重培養學生多角度思維，讓同學思考宗教和生活的議題，又在課堂上通過討論，讓同學對一些價值判斷加以反思，藉以建立他們正確的價值觀。
- 專業學習社群
- ① 本科的老師都是熱心的基督徒，對教學積極熱誠，並願意建立學生的屬靈生命。
- ② 本科老師因應同學的學習需要，為學生設計教學筆記，並與同儕分享及交流。
- ③ 加強運用 Kahoot、Nearpod 及 Padlet 協助教學及進行回饋，提升學習氣氛。
- ④ 加強班本科考試回饋的質素，鞏固學生所學及提升應試技巧。
- 專業學習社群
- ① 簡永東老師、鄭紫盈老師及陳曦彤老師均參與香港中學校長會公開課，與其他學校同工就自主學習的教學策略作專業交流。
- ② 中四級科任老師在下學期已進行一次自主學習的課堂研究。
- ③ 本學年繼續參加公民與社會發展科及通識科的聯校試題交流計劃。

七、音樂科

校外活動

- ① 中樂團於農曆年三十，應香港女青年會邀請，為2023沙田區青少年新春嘉年華擔任表演嘉賓。
- ② 第75屆校際音樂節賽事分為實體或錄像進行，同學共參加了50個項目。
- ③ 由於為60周年音樂劇作最好的準備，混聲合唱團、弦樂團、中樂團和管樂團均未能參與本年度的校際音樂節。

校內活動

- ① 音樂學會與學生會舉辦了兩場午間音樂會，同學踴躍參與。
 - ② 弦樂團、管樂團、中樂團、混聲合唱團同學，於本學年全面恢復實體練習，大家都樂在其中。
 - ③ 開放日當天，弦樂團、管樂團和中樂團分別於演藝廳演出，同學獲益不淺。
 - ④ 混聲合唱團、弦樂團、中樂團和管樂團在二零二三年一月舉行的中一新生簡介會，分別於禮堂及一樓平台公開演出。
- 能力為本的學與教
- ① 推動自學，於課堂中加入小組討論，提升探究及自學能力。
 - ② 於 Google Classroom 發放教材。
 - ③ 引用 e-learning 提升學生在網課學習時的興趣，如 Kahoot!、Mentimeter, muse score。
- 專業學習社群
- ① 本科根據同學的背景和能力，再配合本校的文化，設計教學材料，與時並進。
 - ② 本科老師透過參與校外音樂活動，提升自身專業水平。

八、視覺藝術科

校外活動

- ① 二零二二年十一月十日，中五、中六同學參加大館



開放日管樂團於演藝廳獻奏

中樂團 2023 新春嘉年華

- 舉辦的「潛入你眼簾——皮皮樂迪·里思特」展覽。
- ② 二零二二年十一月十九日，中四位參加文化葫蘆及豆腐腦工作室合辦的「港文化·港連結」攝影工作坊，認識本地製造業的發展，及學習不同的攝影手法。
 - ③ 二零二二年十二月二十六至二十八日，中四、中五同學參加由版畫工作室舉辦的「創作助理培訓工作坊」，學習絲網印刷技巧。
 - ④ 二零二三年一月十五日，中五同學參觀「+ 舉辦的特別展覽「草間彌生：2025年至今」。
 - ⑤ 二零二三年二月份，中四、中五同學參加有種藝術社區藝術計劃「布藝旗幟設計」工作坊，製成品已於柴灣青年廣場展出。
 - ⑥ 二零二三年三月十七日，中四同學參加「+ 舉辦的藝術家及創作人主導工作坊」。
 - ⑦ 二零二三年三月二十二日，中四、中五同學參觀 Art Basel and Art Central 展覽。

校內活動

- ① 二零二三年四月份，本科舉辦了兩次校內比賽，分別為「校園的美好時光」繪畫比賽，及於開放日進行的「我最難忘時刻」攝影比賽。比賽分別由 SB 陳樂晴及 3A 胡正謙取得冠軍。
- ② 本科與不同科目進行合作學習：
 - i 中一及中二級參加賽馬會「敲記記憶」藝術科技及文化教育計劃，分別是以「器物」為主題的工作坊，及以「遊山水」為題，利用多媒體學習的活動。這樣可以提升同學對傳統中國藝術文化的認識，及增加興趣。
 - ii 中二級與中國歷史科合作。同學先於中史課堂學習敦煌石窟的知識，再在視藝課以「飛天來到呂中」為題，繪畫一幅。
 - iii 中二級與數學科及設計與科技科合作。以「密鋪平面」為題，同學先於數學科學習「密鋪平面」

的知識，再在視藝堂設計一幅密鋪平面圖，並由設計與科技科製作一個以「密鋪平面」為題的獨特匙扣，送給全班學生。

③ 美術學會為同學提供不同藝術創作經驗，本年度有超過十次活動，以豐富學生學習藝術的經驗。

i 陶藝工作坊：其中一作品，為45周年校慶作品製作小鳥掛飾。

ii. 賽馬會「銀光一閃」跨代藝術計劃：學生利用家中長輩的舊照片，細訴照片背後的故事，製作一個回憶時間囊。作品已於荃灣愉景新城展出。

iii. 與其他校內活動，包括：襟章製作、串珠手鍊、Procreate 工作坊、中小學校園「願·木」計劃等。

④ 二零二三年四月二十日為 OLE Day，本科為中四五同學提供不同的藝術工作坊，給予同學多樣的藝術體驗。

能力為本的學與教

① 使用 Google Classroom，適時分享學習內容、給予練習，互動教學，提升同學自學精神。

② 利用網上資源如 Pinterest、Google Arts and Culture 等，鼓勵學生欣賞多元文化及搜集參考資料。

③ 於課堂內容加入提升創意的練習，如運用「強制聯繫法」教授產品設計、創作有趣的怪物；運用「腦力激盪法」思考101個解難方法，刺激創意思維。向校方申請了20套 Procreate 繪畫軟件供學生使用，並於課外活動時段舉辦工作坊。

⑤ 於高中「校本評核習作」推行自主學習，老師會要求學生自行探索主題、試驗不同媒材，決定作品形式。同學課堂內的創作不盡相同，有繪畫、陶瓷、版畫、電繪等不同形式。各人的學習活動不同、進度不一，體現自主學習的模式，學會學習。

專業學習社群

① 使用 Google Team Drive 共享教學資源及科務文件。

② 老師使用 Google Classroom 鼓勵學生共享學習資源。



中四學生參觀 M+ 創作人主導工作坊



視藝學會參與「銀光一閃」跨代藝術計劃展覽

九、戲劇科

校內活動

因應45周年校慶音樂劇演出，年中舉辦了一系列後台團隊訓練工作坊，包括：

i 舞台管理
ii 舞台化妝
iii 道具製作
vi 媒體設計

v 舞台音響技術及控制
iv 舞台燈光設計及控制

能力為本的學與教

本校繼續致力推動以「創意為本」的藝術學習，在各級安排能發揮學生創意的活動。

i 中一級

a 由身體出發——透過不同的遊戲和練習，增加同學對自己身體的認識，以提高對身體的敏感度，從而利用身體作為「表演載體」的可能性，增加其表演能力如「由身體帶動的專注力和協作力」。

b 故事創作——學生從「肢體動作」和「面部表情」出發，加入故事的基本元素和「舞台調度」，創作故事，並演出。過程中，學生經歷仔細觀察、互相欣賞、協作、反思和表達。
c 懶音——學習「正確咬字的重要性」、「口腔的結構與咬字」、「懶音的成因」、「如何分辨懶音」等。

ii 中二級

a 與音樂科進行課堂協作，以《_____的心聲》為題，同學探索校園不同角落的心聲，融合音樂、形體、聲音等不同元素，進行創作，再於校園公開演出。

iii 中三級

a 創意寫作，與英文科合作，學生自編自導自演一個約五分鐘的短劇，以錄像方式記錄，在課堂作展不成品，並由同學互選優勝者。

十、家政科

School Activities

1. Students have dedicated around 75% of their time to the modules related to health & nutrition, food processing and food preparation techniques, and about 25% of modules covering textiles, fashion and design. Every HE class consisted of a practical element where students could get a direct hands-on experience with the covered topics.
2. Form 1 students had a chance to join a collaborative project between Visual Arts and Home Economics. As a part of their sewing project they could print the extreme emotion selfie they carved out in VA classes onto a t-shirt and enhance the image with creative embroidery.

3. Home Economics Society

The HE Society held eight activities for the HE Society members as well as one special event open to all students. All the Society activities were designed and managed by the HE Society committee consisting of selected senior form students. Leading the individual activities provided opportunities for the committee members to test their planning and leadership skills. HE Society also organized a special activity to prepare a bake sale during the 45th anniversary open day and several members of the society actively participated in the bake sale.



4. There was also a special Christmas Gingerbread Baking Workshop open to all teachers and students held in the HE room and many students as well as teachers took the opportunity to participate and have fun together.
5. Several Form 1 and Form 2 students participated as volunteers during the HE activities prepared for Primary 6 Experience Day as well as Admissions Day. As a part of the regular HE lessons, all Form 1 and Form 2 students helped with practical preparations for the 45th anniversary Open Day. During the lessons preceding the Open Day, we baked together over 3,000 pieces of baked goods including cookies, biscuits, cupcakes and brownies that were then used in the student-run cafe as well as HE Room activity during the Open Day. In total over 30 students also volunteered over the course of the two-day event.
6. Thanks to the donations from the Walkathon organized to commemorate the 45th anniversary of the establishment of our school, I am proud to announce that we have now new electric ovens as well as sewing machines available to be used in our classes, and our students are already making the most out of them.

Skill-based Learning and Teaching for the Future

1. The HE lessons provide a unique environment where we learn together by doing, and the lessons provide a space for students in applying their newly acquired knowledge from Home Economics and other subjects. The lessons enable the students to learn basic life skills directly related to daily life as well as expand their understanding of the wider context of their learning.
2. The students have regular opportunities to practice soft transferable skills much needed in any future employment such as effective communication, planning, time management and teamwork. They are also given opportunities to immerse in self-directed learning.

十一、設計與科技科

校外活動

- ① 「香港ROBOFEST機械人大賽」在二零二三年二月假香港教育大學舉行，本校有九位同學參與。本校於比賽中獲得高級組「創意賽」季軍及「UMC」機械人比賽「銅獎」的佳績。多月來同學為比賽所付出的努力，對機械人的設計和創意終於得到了肯定。
 - ② 本校派出了十二位同學參與二零二二年九月舉行的「世界奧林匹克機器人大賽」(香港選拔賽)，各位參賽者都全力以赴，務求完成各項任務。同學於比賽中獲得公開組「創意賽」季軍及「UMC」組別的銅獎等優異成績。
 - ③ 香港機械奧委會在二零二三年五月，於香港科學館舉行了「香港機械奧運會 2023暨海洋探索比賽」，本校派出了20位同學參加。同學勇奪機械足球比賽冠軍和亞軍以及十二碼射球冠軍和亞軍，可喜可賀。
 - ④ 本校八位同學參加了香港生產力促進局主辦的「香港工程挑戰賽」，同學獲得了體育精神獎。
 - ⑤ 二零二三年六月本校獲邀到東華三院張明添中學參與「STEM FAIRE」的展覽活動，與不同學校的師生觀摩和交流，經驗寶貴。
- 校內活動
- ① 本年度透過課外活動「設計與科技學會」，為同學開辦了不少有趣課程如雷射切割、LEGO及Arduino 機械人製作等，也鼓勵有興趣和有潛質的同學參加各項校際創意發明及機械人比賽。
 - ② 本年度為學校四十五周年校慶，本科老師及同學參與了校慶開放日，向嘉賓及校外人士介紹本科的發展，和展示成果。
- 能力為本的學與教
- ① 本科於中一至中三積極推動STEM學習，整合科學、科技、工程及數學等元素於設計習作，以提升同學的解難能力、培養「創客(Maker)精神」。



陸運會



ROBOFEST 機械人大賽

十二、體育科

校外活動

- ① 參加學界體育比賽，包括：水、陸運會、越野、籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、舞蹈、劍擊、射箭等。
 - ② 參加學界精英比賽，包括：羽毛球、田徑。
- 校內活動
- ① 舉辦校內水、陸運會。
 - ② 舉辦校內國際球類比賽，包括：籃球、排球、羽毛球、乒乓球。
- 能力為本的學與教
- ① 中一推行自攜電子裝置(BYOD)政策，加上校方提供平板電腦，本科以電子裝置拍攝同學運動時的動作，使同學即時檢討、改進，以提升教學效能。
 - ② 購買 RoboCoach 應用程式，鼓勵中一、中二同學每天進行適量的體能訓練，提升同學的身體質素。
 - ③ 透過 Google Classroom 發放與課堂相關的影片及工作紙，以作預習。
- ② 本科以「解難設計」為主軸，滲入各種科技及設計要素，以小組專題研習形式，引導學生自主學習、協作學習。同時，本科教導同學，以「創意和科技」解決與生活息息相關的問題。
 - ③ 本科與電腦科合作在中一及中三級推行STEM學習，當中包括「編寫程式」、「控制」、「解難」及「製作」等課題。
- 專業學習社群
- ① 本科老師為同學設計教學材料及專題研習工作紙，常與同工交流教學心得。
 - ② 今年本科老師參加了「行政長官卓越教學獎」為老師成立的「卓師工作室」組織的專業發展活動。老師透過參與課研和教研工作，不但提升專業水平和素養，更與其他教育同工交流。
 - ③ 本科老師均積極參加校外研討會，共同提升教學專業。

專業學習社群

- ① 本科老師間經常交流教學心得。
- ② 本科老師均積極參加校外研討會，共同提升教學專業。
- ③ 使用 Google Shared Drive 共享教學資源及公務文件。

十三、科學科

校外活動

- ① 參觀由科學館主辦的「香港賽馬會呈獻系列：八大尋龍記」展覽。

校內活動

- ① 中一級在下學期進行紙過山車活動。
- ② 中二級在下學期進行電容驅動的小型車比賽。能力為本的學與教

- ① 配合中一自攜電子裝置 (BXOD)，本科於不同班別試行以 Nearpod 作為教學平台，亦為不同課題製作 Nearpod 教學套件，大大提升教與學效能。

- ② 在適合的課題中加入 STEM 元素，提升同學對科學探究的興趣。例如在中一課程加入紙過山車的製作，讓同學應用 STEM 技巧，同時學習能量轉換理念及知識。中二同學則透過製作「電容驅動的小型車」來進行比賽，從中同學運用不同的科學原理及工藝，以達成活動目標。

專業學習社群

- ① 透過 Google Classroom 等平台分享教案。
- ② 在中二級進行協作課研，一同研究方法，從而更有效地教授艱深的課題，如作用力和反作用力。
- ③ 分享如何於教學使用 Nearpod。

十四、物理科

校外活動

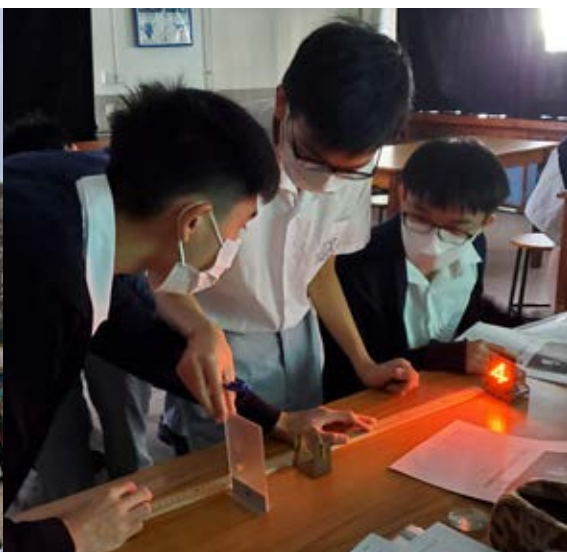
- ① 推薦同學參加多項物理比賽，包括：

- i 亞洲物理奧林匹克競賽
- ii 香港物理奧林匹克
- iii 聖言中學物理奧林匹克

- ② 推薦兩位中四同學參加由香港太空館、香港中文大



物理科海洋公園機動遊戲探究活動



物理科課堂實驗

學物理系及香港天文學會合辦的「中學生天文訓練計劃」。

- ③ 推薦六位中三、中四同學參加由香港專業教育學院主辦的「Building Information Modelling (BIM) Competition for Secondary School Students」。

- ④ 全級中五級同學參與校本海洋公園探究活動，研究機動遊戲的運動情況。此外，通過園區的工程人員的介紹，同學認識到機動遊戲背後的设计及相關的維修工作，並了解該工程人員的工作範疇。

- ⑤ 推薦兩位中四同學參加由香港城市大學主辦的「鵬程優才工程學庫的 STEM 工作坊」。

- ⑥ 推薦三位中一、中二同學參加由教育局資優教育基金資助、香港中文大學物理系提供的「校外進階學習課程－高等物理精研課程」。

校內活動

- ① 全學年開辦「物理奧林匹克比賽資優課程」(中一至中五)，由溫校長和校友任教。

- ② 上學期為中四同學舉辦「太陽爐比賽」。

- ③ 上學期為中六級同學開辦文憑試溫習班。由校友負責任教，十位同學參與。

- ④ 本校科學學會於二零二二年十月六日舉辦「自製筆芯燈泡」活動，約 20 位同學出席。

- ⑤ 下學期為中五級同學開辦提升班，由校友任教，二位同學參與。

- ⑥ 45 周年校慶開放日，本科透過展板、實驗、互動活動和紀念品 DIY，為參觀者介紹不同的科實知識，並體驗的課堂活動。活動主題為「實驗中的電子數據記錄」、「海洋公園中之物理」、「太陽爐專案匯報活動」、「紫外光」、「重心與穩定」和「磁浮」等。

能力為本的學與教

- ① 使用 Google Classroom 及 Google Shared Drive，有系統地發放及收集教材和作業，加強互動。

- ② 於實驗中利用手提電話內置感測器和無線感測器測量進行實驗，收集數據，並以 Data Logger 記錄。
 - ③ 中二級課堂利用 Kahoot 活動加強課堂互動，提升同學的學習興趣。
 - ④ 在中三、四級推動「協作學習」。同學透過自學和分享，學習全新課題，再經老師點撥、補充，以鞏固知識。
 - ⑤ 利用 Edpuzzle 平台，製作互動課堂錄影，推動高中同學自學。
 - ⑥ 在中四級「太陽爐專案」的匯報引入流動裝置，作即時評分。同學透過 iPad 或自備手機，即時為同學的匯報評分及寫評語。
 - ⑦ 中五級同學在香港海洋公園進行「校本物理科探究課程」。課程中，同學利用感測器和其他儀器進行測量，並在不同的機動遊戲研習所學的物理知識，以增強同學的物理知識和興趣。
- 專業學習社群
- ① 使用 Google Shared Drive 共享教學資源及科務文件。
 - ② 本科老師使用 Google Chat 緊密聯繫溝通。
 - ③ 本科老師積極參加校外研討會，提升教學專業。
 - ③ 本科老師積極參與公開試評卷工作。
 - ④ 本科老師嘗試實踐協作課研，在「共同備課」時設計課堂教學活動，推動學生進行自主學習。

十五、化學科

學生參與各項活動，包括：

- ① 十五位中四級同學於下學期參加由本港多間大學聯合主辦的「Chemists Online」網上學習平台。同學可透過參加一系列的網上研討會，學習各種化學知識，提升提問技巧，及培養科學素養。
- ② 三位同學於下學期參加理工大學舉辦的化妝品設計比賽。同學可透過參加相關的工作坊，學習應用化學的知識。



化學課堂



物理科太陽爐專案匯報

- 校內活動
- ① 本年度科學學會舉辦以下活動：

- i 隱形墨水
- ii 結晶法

能力為本的學與教

- ① 高中以 Google form 協同同學在實驗前詳細理解實驗的原理和步驟。
- ② 提供校本電子自學教材與各級同學。
- ③ 在高中課堂提供更多能力為本的練習，以鞏固同學所學的知識。

專業學習社群

- ① 以 Google Team Drive 重整教學、共享資源，並共同製作筆記。
- ② 本科老師以 Google Classroom 交流教學經驗。
- ③ 繼續於中四推行協作課研，課題為 Ch.12。

十六、生物科

校外活動

- ① 59 位中五同學於二零二二年十一月到長洲參與由「明愛陳震夏郊野學院」舉辦的岩岸考察活動，認識岩岸生態。
- ② 五位中六同學及三位中五同學參加由教育局及香港資優教育學苑合辦的「國際生物奧林匹克」香港區比賽 2022」，一位同學獲得銅獎、兩位同學獲得優異獎。
- ③ 八位中五同學參加由香港數理教育學會、皇家生物學會香港分會、香港教育大學及香港大學合辦的「生物學素養競賽 2022/2023」，本校團隊獲得「學校最佳表現獎」，二位同學獲得一等榮譽獎兩位同學獲得二等榮譽獎、三位同學獲得優異獎。其中四位同學更晉級參與「三分鐘匯報比賽」，獲得冠軍。

校內活動

- ① 46 位中六同學於二零二二年十一月在校內參與由香港中文大學支援的「Amgen Biotech Experience

(ABE)」，讓同學有機會透過生物科技實驗，實踐課堂所學的生物科技知識。

② 生物學會舉行了四次活動，包括：

- i 二零二二年十月的「DNA萃取實驗」，13位中三同學、10位中四同學及3位中五同學參與。
- ii 二零二二年十一月舉行的「青蛙反射動作實驗」，13位中三同學、12位中四同學及5位中五同學參與。

- iii 二零二二年二月的「解剖老鼠實驗」，12位中三同學、六位中四同學及11位中五同學參與。
- iv 二零二二年四月的中文大學實驗室參觀，八位中三同學、八位中四同學及八位中五同學參與。

③ 為幫助同學掌握考試技巧，二零二二年十一月至二零二三年一月舉辦了中六生物科溫習班，共十二節。二零二三年五月則舉辦了中五生物科溫習班，共四節。

能力為本的學與教

① 中二至中六級以 Google Drive 及 Google Classroom 有系統地儲存及發放教材，提升同學自學能力。

② 在課前或課堂中，以 Google Form 進行「促進學習」的評估，讓老師更快掌握學生的學習情況，學生亦能更快獲得回饋，提升教學效能。

③ 中四、五級透過「正面鼓勵計劃」來提升同學參與與課堂活動的動力。

專業學習社群

① 運用 Google Shared Drive 共享教學資源及科務文件。

② 科任老師積極參與校外研討會，並於科內互相分享，提升教學專業。

③ 生物科參與協作課研，旨在提升學生的科學探究素養。



林地生態研究

萬宜水庫東壩及浪茄遠足

十七、地理科

校外活動

① 野外考察

- i 中四級同學於二零二三年三月七日參加由可觀自然教育中心舉辦的野外考察，到大帽山川龍進行林地生態研究。

- ii 中五級同學於二零二三年三月廿一日參加由可觀自然教育中心舉辦的野外考察，到荃灣進行氣候變化研究。

- iii 中一級同學於二零二三年五月六日參加中上環定向考察活動，目的為增加同學對本港商業中心區土地利用情況的認識。這次活動由老師及多位校友帶領，40多位同學參與。

② 地理學會：

- i 二零二二年十月廿一日舉辦「山頂盧吉道夜行活動」，60多位同學參與。

- ii 二零二二年十一月廿一日與男單軍合辦萬宜水庫東壩及浪茄遠足活動，20多位同學參與。

- iii 二零二二年一月十一日舉辦赤柱城市定向活動，40多位同學參與。

- iv 二零二三年三月二日舉辦「參觀美荷樓及欣賞嘉頓山賞日落活動」，30多位同學參與。

- v 二零二三年四月廿九日舉辦東龍島考察活動，30多位同學參與。

校內活動

① 中一級於二零二二年十一月舉行氣候轉變專題匯報。

能力為本的學與教

① 於課堂探討地理議題，推動協作學習，並透過匯報學習成果，提升學生合作及表達能力。

② 使用 Google Classroom 提供教材及影片，或自學教材連結予同學，推動自學。

③ 在 Google Earth 搜尋與課題相關的地形及城市特

- ④ 徵，對比都市發展變化，以作課堂學習活動。
- ④ 本科老師因應同學的學習情況，為學生設計教學筆記及習作，與同儕分享、交流，及定時舉行會議商討及修訂。
- ⑤ 設計線上學習的教學活動，互相分享及討論成效。

十八、中國歷史科

校外活動

- ① 本年度中六級同學參與中國歷史文化協會舉辦的模擬考試及試後網上評卷講解活動。
- ② 推薦同學參加由香港大學中國史研究文學碩士課程同學會主辦的「全港中學中國歷史研習獎勵計劃 2022-2023 年度」的研習活動，成績有待公布。
- ③ 推薦同學參加由「國史教育中心」舉辦的 2022-2023 年度「香港青年史學家年獎」，成績有待公布。

校內活動

- ① 二零二二年十一月至十二月，舉辦了中六級中史精進班，共兩組 16 堂。
 - ② 二零二三年二月至四月，舉辦了中五級中史精進班，共兩組 16 堂。
 - ③ 中史學會舉辦了五次活動。
 - ④ 45 周年校慶開放日，本科以中一、中二中史科延伸單元「石窟」及「唐美人」為專題，介紹魏晉至唐石窟源起、藝術特色及唐代婦女生活面貌的「婦女妝容」。同時，本科設計了兩項有關石窟藝術及婦女妝容的遊戲，讓參觀者更清楚了解相關主題。當日，本科也提供唐敦煌服飾拍攝服務，讓參觀者可在石窟壁畫前穿唐代服飾，體驗唐代人的生活。
- 能力為本的學與教
- ① 透過課堂學習，提升邏輯思維及解難能力。
 - ② 利用 Google Classroom、課堂錄影、Padlet、Kahoot、edpuzzle 等提供自學教材予同學，推動自學。



世界歷史科 - 本地史考察



中史科 (開放日)

③ 推動自學

- i 於中一採用 VDO 互動學習軟件自學中國歷史。
- ii 中二網上搜集王安石變法措施利弊，再以 Padlet 作分組討論。
- iii 高中利用 Google Doc 及 Padlet 分組探討各項題目。
- iv 中一及二為過往試題評分，以掌握答題技巧。

專業學習社群

- ① 本科老師因應本校同學的能力及學習需要，設計校本工作紙及筆記。
- ② 本科老師相互交流所設計的教學策略及教學活動。
- ③ 出席校外老師舉辦的工作坊，以助改革初中新中史課程。

十九、世界歷史科

校外活動

- ① 二零二三年三月舉行中五級本地史考察，由老師負責帶領，十六位同學參與。

校內活動

- ① 中六級於二零二三年一月開辦 DSE 試前溫習班，由本科老師負責任教。
- ② 二零二三年二月舉行中六模擬試，20 位同學參與。

能力為本的學與教

- ① 持續推動自學，於中一至中六級推行「翻轉課堂」、「同伴互評」及「同伴教學」等學習模式。
- ② 利用 Google Classroom 和 Google Team Drive 提供校本自學教材如校本工作紙、筆記及評估練習等予各級同學，推行老師網上評估和學生自學。
- ③ 推動協作學習 (Collaborative Learning) 和使用電子學習工具 (E-learning tool，如 Padlet)，於課堂中加入小組討論和展示結果，以探討「歷史詮釋」及史事關係。

- ④ 世界歷史科的文件已全面轉移到 Google Drive。
- ⑤ 所有世界歷史科的同學已全面使用 Google Classroom 和 Google Team Drive。
- 專業學習社群
 - ① 本科老師因應本校同學的能力及學習需要，設計校本工作紙、筆記及評估練習。
 - ② 本科老師交流所設計的教學策略及教學活動。
 - ③ 本科老師均積極參加校外研討會，共同提升教學專業。
 - ④ 本科老師加入業界群組，如歷史科電子學習網絡，與校外教學組織聯繫。本年參與聯校中六模擬試卷的擬題和評估工作。

二十、初中普通電腦科及高中資訊及通訊科技科

校外活動

- ① 13名同學參加由香港電腦教育學會主辦的「香港電腦奧林匹克(HKOI)競賽」，一名同學獲得銅獎。
 - ② 兩名高年級同學參加香港電腦教育學會及Una舉辦的「Microsoft AI 學習計劃」，成功通過 Azure AI-900 考試。
 - ③ 參加香港科技創新促進組主辦的「香港科技智慧校園培訓計劃」，七名ICT同學在下學期參加增潤課程，進一步認識人工智能和區塊鏈。
 - ④ 15名同學參加由香港教育城、香港電腦教育學會及 ICE Foundation 合辦的「國際編程精英挑戰賽 2023」，其中一位同學成功進入總決賽、兩位同學獲得 Outstanding Coder 獎。
 - ⑤ 12名初中同學參加香港浸信會聯會中小學及持續教育部主辦的「2023 STEM 遊戲全能比賽」。
- 校內活動
- ① 編程訓練小組有36位同學參加，舉行六次聚會。除了邀請中五同學教授 Python 及分享 AI 的應



ICT 電腦組裝體驗日



編程訓練小組學習如何訓練 AI 模型

- 用外，本小組亦聘請校外導師為低年級成員進行了六小時 Construct 3 遊戲編寫課程。
- ② 中四級 ICT 於二零二三年一月舉行電腦組裝體驗日，同學親自選購及裝嵌硬件，18名同學參加。
 - ③ 在下學期考試後，本科會舉辦中一、中二 STEM 編程課程。
- 能力為本的學與教
- ① 於中一及中二繼續以 Google Sites 發佈資源讓同學自學，並增加自行製作解說或教學影片的小組習作，以加強同學的理解及解難能力。高年級 ICT 則以 Canvas 為平台，讓同學互評及分享。
 - ② 各級使用不同網上教學平台(包括 Grok Academy、Codecombat、HKOI Online Judge)，同學可即時獲得回饋之餘，亦可按進度自學。
- 專業學習社群
- ① 繼續使用 Google Team Drive 共享教學資源及科務文件，並以 Google Classroom 共享教學資源。
 - ② 延續去年「自主學習協作課研計劃」，本年於中二普通電腦科進行協作課研，探討如何讓同學更有效地運用試算表。
 - ③ ICT 老師加入業界群組如 HKACE 及 AITLE，與校外教學組織聯繫。本年亦參與 AITLE 模擬試卷的擬題工作。

二十一、經濟及企業、會計與財務概論科 校內活動

- ① 中四修讀企會財同學於二零二二年十一月九日參加「教育局商校合作計劃」舉辦的「青年精明理財工作坊」。同學積極參與工作坊內的角色扮演活動，學習如何妥善理財，如何成為精明的消費者。
- ② 中四至中五修讀經濟及企會財同學於二零二三

年一月十日及一月十七日參加「股壇奇才桌遊比賽」。同學於過程中學習有關股票私有化、供股、配股等概念，豐富了個人理財知識，增加對投資市場的了解。

- ③ 約40名中一、中二對修讀商科有興趣同學及中四、中五修讀經濟及企會財同學，於二零二二年十一月至二零二三年四月參加了EC Shop 教育計劃。同學在本科老師及四名師兄師姐的帶領下，學習如何開設、營運自己的商店。部分組別更配合學校特色自家設計及生產商品，透過張貼廣告於iPost、校內壁報及海報等方式作宣傳，充份展現其創造力及市場銷售策略。在同學的努力下，EC Shop 銷售活動已於二零二三年二月及本校45周年開放日順利完成。這次體驗式學習活動鞏固了同學的商科知識，亦培養了同學的企業家精神。

能力為本的學與教

- ① 使用 Google Classroom 發放及收集教材和作業，加強學習互動。
 - ② 推動自學，部份課題提供校本自學教材予同學。
 - ③ 因新型肺炎疫情停課，教學採用 Zoom 軟件，實行網上互動教學。
 - ④ 使用 Nearpod 及 Padlet 軟件進行課堂內的協作學習及課前預習，鼓勵學生自主學習。
- 專業學習社群
- ① 經濟科老師參與協作課研活動 (Collaborative Lesson Studies)，就學生學習難點設計課堂及相關教材，藉互相觀摩、分享，提升教學效能。
 - ② 本科老師參與了中學校長會自主學習公開課活動 (SRL Festival - Open Classroom)，與教育界同工分享及交流，優化自主學習的教學策略。
 - ③ 本科老師於課餘或本科會議，探討不同的教學策略，分享自己設計的教學活動，交流教學心



開放日 EC Shop 銷售活動

- ④ 本科老師因應同學的需要，為學生設計教學筆記，與同儕分享及交流。
- ⑤ 本科老師每年均互相觀課、交流。
- ⑥ 本科老師均積極參加校外研討會，建立共同願景、提升團隊精神、更有系統地思考問題，以提升教學專業質素。
- ⑦ 學生已加入 Google Classroom，發放及收集教材和作業。
- ⑧ 本科老師因應同學的需要，將教材上傳至 Google Team Drive，與同儕分享教學成果。

教學發展小組

本組積極留意香港教與學最新發展，為老師提供相關資訊，並透過工作坊、籌辦公開課及參與自主學習計劃等活動，提升課堂效能及使課程更切合學生的需要。成員包括：

組長：何孝禮副校長

組員：陳曦彤老師、徐志軒老師、羅嘉瑩老師、梁慧妍老師

- 一、本年繼續邀請何世敏博士協助推動自主學習，並於二零二二年十一月八日為參與先導計劃的老師舉辦工作坊。
- 二、籌辦香港中學校長會自主學習公開課，本年共有三位老師參與，於十一月至四日期間舉辦三次公開課，和友校同工交流教學心得。
- 三、為配合自主學習及電子學習，本校於十二月舉行了三次老師工作坊，教授 Kahoot, Padlet 及 Nearpod。另外於二零二三年六月舉辦 Lotionote 工作坊。

學校圖書館

這學年學校恢復全日上課，同學有更多機會使用圖書館作自修、閱讀、小組討論等活動。隨著 BYOD 計劃的推行，亦有更多的同學使用圖書館內兩間小組討論室作課業討論。

圖書館於二零二二年十月二十至廿一日連續兩天邀請樂文書店到校作廣泛圖書展，同學有機會購買心愛圖書，老師亦藉機會邀請同學為圖書館添選學生喜愛之圖書，放於圖書館供同學借用，使館藏更切合同學需要。

圖書館亦於二零二二年二月成功申請賽馬會閱讀基金，獲十萬元作推廣電子閱讀之用。圖書館按計劃購置了兩組 JyRead 電子圖書：香港中學好書 100 本聯盟及香港中小學 STEAM 電子書方案，以增加學校電子書庫存，將來更可配合其他學科提供相關閱讀素材。除了購買電子書目，該款項亦為圖書館添置了 12 台 iPad，作為推動電子閱讀的專用工具。

圖書館及閱讀推廣委員會

本組旨在統籌科組與圖書館的合作，推動同學閱讀學科相關書籍及文獻，擴闊知識，培養自學精神。成員包括：

組長：劉燕群老師

組員：梁淑玲主任、張佩儀老師、邱旻誼老師、謝荻苓老師、陳天德老師。

一、本年度圖書館繼續購置兩組中、英文電子書平台，為同學提供適切的電子書籍。

二、二零二二年十二月上學期考試後，組內老師帶同十位圖書館管理員到尖沙嘴誠品書店參觀及購書，加深同學對坊間書店的認識。

三、圖書館亦定期推出專題書展，更新館藏，培養同學喜愛閱讀。為讓同學更快獲得圖書館新資訊或與閱讀有關的多媒體資料，本學年開設圖書館 IG「blmcss_library」。



中五級數學周會



中文科問答比賽

跨學科英語課程 (LAC) 及英語環境 (EEP) 委員會
本組透過不同校內活動及跨學科合作，致力為學生營造濃厚英語學習環境。成員包括：

組長：羅睿璘老師

組員：何孝禮副校長、顏紹熙副校長、鄒碧雲老師、曹震安老師、李穎茵老師、溫兆微老師

一、每學年舉辦兩次英語周：早會以英語進行；小息及放學後，英文學會於英語角 (English Circle) 舉辦英語活動，以鼓勵同學多講、多運用英語。

二、製作 Bridging Worksheets 以幫助中一新生儘快適應數學、世界歷史、地理及科學科以英語學習的模式。

三、推行 Let's Chat 校園英語活動，鼓勵師生以英語輕鬆交談，從而提升英語聽說能力。

四、英語環境及跨科英語課程發展：為以英語授課的科目建立詞彙庫，中一新生於暑假上網即可預習各科詞彙，掌握讀音及拼寫方法。

資優教育委員會

本組透過有系統地發掘和培育資賦優異的學生，為他們提供適切的教育機會，使他們能夠在富彈性的教學方法和環境下充分發揮個別潛能。成員包括：

組長：鄧嘉豪老師

組員：陳嘉雯老師及林子栢老師

一、本組為師生設立校本資優教育資訊網頁作為提供最新的資優教育相關資訊的平台。當中包括校外資優課程資料、校外資優課程校本津貼計劃、校本人才庫等等。

二、本年度共有 50 位同學成為香港資優教育學苑 (The Hong Kong Academy for Gifted Education, HKAGE) 學員。學苑提供人文學科、數學、科學、個人成長和社交發展、領導才能以至跨學科的課程、講座和比賽讓學員選擇參加。

三、本組提名 32 位在人文學科、數學或科學方面傑出

表現或極高潛能的同學加入香港資優教育學苑網上甄選學習課程（提名計劃第一階段）。當中19位同學成功完成課程並進入提名計劃之第二階段。最終獲取錄的同學會於八月正式成為香港資優教育學苑之學員。另外一位中四同學成功透過「尖子培育計畫」於五月起晉身為香港資優教育學苑之學員。

四、本組提名2位中三至中五同學加入香港大學「菁英聚港大計劃」(Academy for the Talented)，本校至今共有40位同學成為該計劃的學員。該計畫提供醫學、法律、工程、社會科學、牙醫、自然科學、數學及語言等不同範疇之課程和工作坊讓同學選擇參加。

五、本組推薦一位中四同學參加第二十三屆獅子會國際青年交流英文徵文比賽，同學勇奪第四名，獲獅子會贊助七千元獎學金參加國際青少年營及交換計劃。

六、本組提名五位中一至中二同學參與2023 Center for Talented Youth HK Scholarship Program，當中四位同學成功獲得獎學金，由美國 Johns Hopkins University 全額贊助同學參加該大學於暑假舉辦之資優課程，課程橫跨資訊科技、歷史人文、社會科學、語言、藝術、數理工程等不同範疇。

七、本組推薦同學參加以下不同院校 / 機構舉辦的資優課程、講座和活動：

課程/講座/活動	院校/機構	人數	年級
*HKUST Summer Institute 2022 (課程：Chemistry in the Modern World)	科大	1	中五
*Zoom into Science 2022 Lecture Series (講座：Industrial Applications of Geometry)	中大	1	中四
*夏季資優課程 2022 (課程：Introduction to Advanced Mathematics - The World of Mathematics and Science、German for Beginners I、A Smile in Making Animation - Advanced Course、Introduction to Psychology、Introduction to Criminal Psychology)	中大	5	中一、中三、中四
*日中青年會議 2022	香港李寶椿聯合世界書院	3	中四
Neuroscience Academy for the Talented Programme 2022	港大	1	中五
冬季資優課程 2022 (課程：Introduction to Advanced Mathematics – Calculus、Introduction of Criminal Psychology、Social Values and Culture in Films、Biochemistry and Disease I)	中大	5	中三至中五
香港青年協會創新科學中心優才培訓活動 2023 (活動：基因工程訓練計劃、材料化學訓練日營)	香港青年協會	3	中三、中四
春季資優課程 2023 (課程：Adventures in Mathematics)	中大	1	中二
Young Talents Nurturing Scheme – Internship program 2023	香港科技創新促進組	1	中五
「資優教育基金」校外進階學習課程 (課程：未來經濟與金融領袖和學者培訓計劃、藝創香港：創意藝術科技及文化傳承資優計劃、高等物理精研課程)	教育局	10	中三、中四

* 上年度補遺，年級為 2021-22 年度資料。

境外學習委員會

本組統籌恆常的境外交流考察活動，讓學生透過活動拓寬自己的世界視野，親身了解不同國家、民族、文化的特色，發揮團隊的協作能力及建立朋輩關係。成員包括：組長：簡永東老師、李仁俊老師

組員：鄒碧雲老師、鄺紫盈老師、羅睿璘老師、董銘愛老師、陳煒英老師。

一、本年度由本科組主辦之境外大型交流活動包括公民科內地考察團及日本九州歷史文化交流團。

二、一名中三及一名中四同學於二零二三年四月十一及十二日參與由香港青年協會主辦「高鐵青年號——創科體驗行 2023」。

STEM 教育委員會

本組旨在加強學生在科學、科技、工程及數學等幾個學習領域的學習，並且透過促進跨學科或跨學習領域的協作，使學生在知識、技能和態度三個方面都著良好的發展。

成員包括：

組長：李家明老師

組員：顏紹熙副校長、李穎茵老師、黃君臨老師、張泰

洛老師及陳天德老師

一、本校已發展科普及教育多年，從起初的科技教育到近年的 STEM 教育都有良好的發展。學校創校初期已設有科學及科技科目，如物理、化學、生物及設計與工藝科等，從基礎上培育了學生的科普及知識及動手能力。透過各學科的改良及加上後期電腦科的設立，使學生在科學基礎、設計解難和運用數碼科技元素上有更大的進步。

二、近年學校亦積極改善有關 STEM 相關的學習設施，包括改建設計與科技室成為「创客教室」(Maker Lab)和優化電腦室，以及增設相關的教學設備等，為學生提供了不可或缺的優質學習環境。

三、另一方面，在課程設計方面則積極推動與各大學及

日期	地點	課程 / 工作坊 / 活動	參與對象 (人數)
29/7/2022	Maker Lab	教職員創客皮革教室	教職員 (10)
29/10/2022	大埔科學園	參觀創新科技嘉年華 2022	中一至中五有興趣同學 (20)
7-10/2/2023 (福音周)	演藝廳及 MAKER LAB	福音創客嘉年華 (Gospel Faire) (Mini Maker Fair X Gospel Week)	中一至中五有興趣同學 (100)
20/6/2023	本校	F1 STEM Day	所有中一同學 (160)
21/6/2023	本校	F1-2 STEM Day	所有中一至中二同學 (300)
26/6/2023	本校	F2 STEM Day	所有中二同學 (140)
9/2022-8/2024	線上及線下 (中大及科學園)	參與由香港中文大學創新科技中心主辦的 機械人、科藝及綠色創意科普計劃 (第三期)	中一至中五有興趣同學 (12)
9/2022-8/2023	東華三院張明添中學	參與由行政長官卓越教學獎老師成立的 「卓師 STEM 工作室」	本校老師 (2)

四、專業團隊合作，以改良及革新課程和拓展各 STEM 有關的課外活動。再者，本校亦設計了校本的「創客教育課程」(Maker Education)，並促進科學及科技相關科目之間的協作，共同建立跨學科的 STEM 課程，以協助學生迎向廿一世紀的新挑戰。

本年度本組在校內舉辦的課程活動及與校外團體合作的項目：



一抹紅

PSTE 委員會

本組旨在加強個人、社會及人文教育學習領域課程和科目課程的連繫，促進跨學科或跨學習領域的協作。成員包括：

組長：簡永東老師

組員：梁惠玲主任、梁淑玲主任、溫兆微老師、李賽琴

老師、曹震安老師。

一、持續檢視各科推展國家安全教育的情況，將課程自然連繫並有機結合國家安全教育的元素。

二、下學年中一級將推行公民、經濟與社會科，以培育學生尊重法治、認同國民身份，並加強國家觀念和對國家的歸屬感等。為了配合新課程發展，本科組已檢視本學習領域各科的課程內容，以完善公經社科的課程規劃。

藝術教育委員會

本組統籌全校的藝術教育，旨在透過藝術教育陶冶學生的性情與品格，讓學生透過不同藝術活動察驗真、善、美，提升個人的素養和情操。成員包括：

組長：阮詠恩老師

組員：周鳳美老師、馮凱瑩老師、霍瑞棠老師、陳穎思

老師

一、校內設有多元化藝術活動，包括音樂、視藝、戲劇及舞蹈等等，各科組合作無間，每五年更會合作籌辦一次大型音樂劇。

二、適逢本校 45 周年校慶，今年將呈獻音樂劇 Show Choir: The Musical. 音樂劇融合音樂、戲劇、舞蹈、視藝等不同的藝術元素，表演團隊包括呂中的演員、合唱團、管樂團、舞台管理組、燈光組、音響組、服裝及化妝組、佈景及道具組和多媒體設計組，主要是由中一至中五的同學組成，台前幕後共有過百名師生參與指導或演出。

三、本校每年都會為高中學生舉辦 Open Day，除了邀請各藝術團體到校表演和分享藝術以外，亦會為同學提供超過十個藝術工作坊，學習西洋書法、攝影、肚皮舞、製作微縮食品、音樂劇巡禮等等，讓學生能接觸更多不同種類的藝術，發掘興趣，體現了呂中的藝術教育普及化。

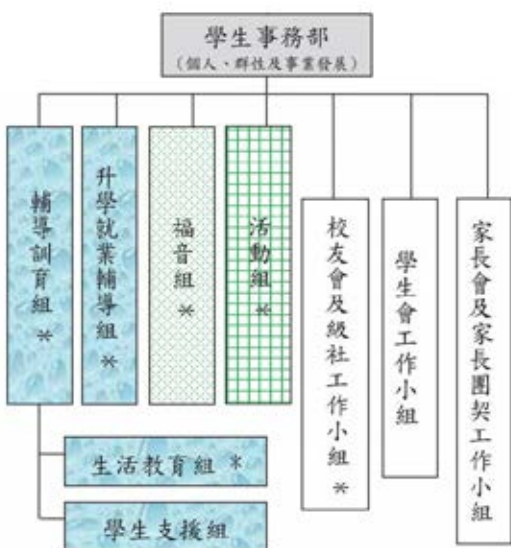
四、本校由鄭懿倫同學獲選為本年度藝術推廣大使，向校內同學推廣視覺藝術和音樂表演藝術。

五、為推廣校園藝術教育及氣氛，音樂科經常於校內舉辦音樂活動及表演，例如於一月舉行的中一新生簡介會，混聲合唱團、弦樂團、中樂團和管樂團分別於禮堂和一樓平台演出。

六、今年的中國舞、爵士舞、西方舞以及拉丁舞的同學共參加的舞蹈一共十二齣，當中獎項包括：兩個最高殊榮的優等獎、五個甲級獎及五個乙級獎。其中取得兩個最高殊榮的優等獎，分別是中國舞「一抹紅」(群舞)以及中國舞「唐印」(獨舞)，而「一抹紅」更獲邀參與優勝者表演。

(丙) 學生事務

一、學生事務部統籌及協調全校有關學生事務的工作。今年各組架構如下：



- 二、於二零二二年八月二十二日至八月二十六日上午在本校舉行中一新生迎新週，讓同學彼此認識，熟習英語環境及協作學習。
- 三、於二零二二年八月二十七日上午在本校舉行中一新生及家長迎新日，讓同學及家長瞭解學校的制度及辦學的精神。
- 四、於二零二二年十月二十七日舉行中一律已互勉訓練日營，目的是訓練學生有紀律的集體生活，學習與人溝通合作。
- 五、於二零二二年十月二十八日舉行家長晚會，當晚有本校第33屆家長會幹事就職禮及會員大會，屈偉豪博士作專題演講，之後有分級專題講座或由班主任會見家長。
- 六、於二零二三年一月十八日至一月二十日舉行家長日，班主任及家長就著學生的表現進行面談。



中一新生輔導日



校慶 45 周年早會 - 呂元信先生

輔導訓育組

- 一、本年度輔導訓育組與生活教育組的成員包括：郭賢偉副校長（組長）、梁淑玲主任（生活教育組組長）、周鳳美老師（學生支援組組長）、陳栢希老師、陳瑞嫻老師、徐雁冰老師、張盛智老師、許穎嫻老師、古敏儀老師、林子栢老師、梁慧妍老師、鄧嘉豪老師、謝荻苓老師、黃嘉欣老師、社工王美賢姑娘和社工高玉珍姑娘。
- 二、本校繼續推行「訓輔結合」的精神，以幫助學生建立正確的價值觀念和良好的生活習慣為目標。因此本組訂定及執行紀律時，忠於教育原則和合乎人性，嚴寬適當，並配合輔導，根治問題。
- 三、本校老師除了忙於每日的教學工作外，亦需輪流肩負每日於上課前及小息時的校內當值，照顧校園秩序。
- 四、本組定期召開會議，檢討校內訓輔工作。
- 五、學校社工王美賢姑娘和社工高玉珍姑娘協助本校同學成長。兩位社工本年度開展了個別及小組的學生輔導工作，同時亦協助舉辦家長講座、朋輩支援計劃和義工訓練。
- 六、學生支援組與家長及相關專業人士保持聯繫，協助有關學生面對學習和生活上的問題。
- 七、本年度仍繼續「朋輩支援計劃」，讓高年級的同學協助低年級的學弟學妹面對學習和生活上的問題。此計劃不單令低年級同學受益，亦讓一班學長學習關心和幫助別人，提升校園內的關愛氣氛。
- 八、黃嘉欣老師負責功課輔導，協助老師們跟進一些在功課上有困難的同學，了解他們的難處，從而個別地處理。同時亦開設溫習小組，讓同學鞏固課堂所學。

九、各級的訓導聯絡人定期舉行會議，檢討近期學生的紀律問題，從而作出適切的跟進。

十、「輔導跟進小組」定期舉行會議，主要檢討需要跟進的個案，以便作出適切的跟進。

十一、風紀員工作報告：

① 風紀總隊長為：SA 鍾尚賢，副總隊長為：SB 黃雅喬、SC 金瑯婕。全校風紀員有 85 人。風紀員的工作主要是於上課前、小息及午飯時當值，協助老師維持校園秩序，同時亦於陸運會、中一迎新日等當值。

② 於二零二二年八月二十日及八月二十二日分別舉行風紀員歷史訓練日營及風紀員大會。於二零二二年十月八日舉行新風紀員野外訓練日，提升風紀員之個人領導才能和團隊合作精神。

③ 為提升風紀員對團隊的歸屬感，於二零二三年一月十九日及二月二十四日分別舉行了風紀新春旅行及風紀同樂日。

④ 於二零二三年三月六日至三月二十三日進行風紀員訓練計劃，讓有興趣於下一個學年成為風紀員的中一及中二同學了解風紀員工作。

生活教育組

本組透過一些預防性及發展性活動，幫助同學邁向成長。

成員包括：

組長：梁淑玲主任

組員：周鳳美老師、梁慧妍老師、古敏儀老師、鄺穎欣老師、陳嘉茵老師、蔡淑榕老師、黃嘉欣老師、社工王美賢姑娘及社工高玉珍姑娘。

一、本年度於中一、二有「On My Way」計劃，透過「On My Way」小冊子、班主任課、週記等，教導學生過有紀律的生活。

二、推動社會服務

① 本年度繼續推行「高中義務工作計劃」，要求每位高中學生在高中階段完成至少六小時義務工作；同



Leap 在校進行沿繩下降活動



ICAC 互動劇場

學參與義務工作的表現將於最後一個學年的成績表中顯示。

② 與 WCA 合辦「喜閱洋洋」服務活動，有 10 位高中同學為駿洋邨初小兒童進行英語伴讀和功課輔導活動。

③ 由梁淑玲主任、謝荻苓老師、蔡淑榕老師帶領的「伴我同行計劃」，本年度共有 106 位同學參加。在女青年會社工協助下，義工隊進行了「樂·融」義工服務計劃，活動於二零二二年十月至二零二三年四月進行。

三、二零二二年九月二十四日舉行「新生輔導日」，透過話劇、遊戲、分組傾談、學長分享等，幫助中一學生適應中學生活。

四、班級經營

二零二二年十月，在浸信會愛群社會服務中心社工的協助下，中一各班舉行了半日的「班級經營活動」，藉此提升各班的凝聚力。

五、性教育

為讓同學學會尊重異性、培養他們在兩性關係上的責任感及幫助同學面對色情文化的衝擊，本組透過周會、班主任課等講授有關訊息：

① 二零二二年九月九日，梁淑玲主任主講「中一女生衛生講座」，提醒中一女生青春期需要注意的事項。

② 十月三日舉行「眾裡尋他/她」班主任課，讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。

③ 十一月八日舉行「同一屋簷下」周會，講解家庭中各成員所負責的角色及要承擔的責任。

④ 二零二三年一月三日「明光社」社工向中三同學講解「網上色情陷阱」的現況，提醒同學，免墮入圈套。

⑤ 二月三日「香港性文化協會」導師為中四同學主講「同性戀的迷思」，加深同學對同性戀的認識，從

- 而讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。
- ⑥ 二月十四日舉行「性有價」周會，由「明光社」社工向中四同學講解婚前性行為的影響，從而讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。
 - ⑦ 二月十五日「香港性文化協會」導師為中五同學主講「健康的兩性關係」，讓同學在步入戀愛時，有明智的選擇。
 - ⑧ 二月廿三日舉行「性好奇」周會，郭賢偉副校長與梁淑玲主任為中一同學講解青春期的心理變化。
 - ⑨ 四月二十日，透過班主任課「你準備好拍拖未？」讓中二同學了解何為戀愛關係，在步入戀愛時，有明智的選擇。
 - ⑩ 五月十一日，郭賢偉副校長與梁淑玲主任為中一同學主講「預防性騷擾」。
- 六、壓力管理及情緒健康：
- 為照顧同學的情緒健康，提升同學抗壓的能力，本組透過周會、班主任課等講授有關訊息：
- ① 二零二二年九月八日，有近20多位校友回校向中五同學分享中五學習生活要注意的事項。
 - ② 十月至十二月，本組與體育科合作，舉行「身心健康時間」(Wellness Time)，安排導師於體育課向中五、中六同學教授伸展運動，以幫助同學學習如何放鬆身體及緊張的情緒。
 - ③ 十月二十四日，「香港神託會創善坊」為中三同學講解情緒健康的重要。
 - ④ 十一月十五日，透過班主任課「E.O.E.O」讓中二同學更深入了解自己的情緒反應，以及如何正面處理情緒。
 - ⑤ 二月六日，「聯合情緒健康中心」為中五同學講解正面處理壓力的方法。
- 七、「浸信會愛群社會服務中心」社工於二零二二年九月至十一月期間，於中一、二級班主任課內教授同學「自我認識」、「時間管理」、「交友」等



Open Day 感恩牆

Open Day Wellness Corner

- 技巧。
- 八、二零二二年九月十九日、十月二十二日，「東華三院健康理財中心」社工分別為中四及中二同學講解如何做個精明理財的青少年。
- 九、十一月二十八日，「開心樹」同工蒞臨本校，透過在落後國家工作經驗的分享，鼓勵中二同學過感恩、有意義的生活。
- 十、二零二三年一月四日，「學友社」同工蒞臨本校，向中六同學講解面試時，在準備個人資料、儀容、談吐上需要注意的事項。
- 十一、一月十一日，「宣明會」社工蒞臨本校，為中三同學主講「病毒無疆界」，讓學生能進一步了解疫情下貧窮者的困境。
- 十二、二月二日，「香港基督教服務處」社工蒞臨本校，向中二同學講解「情迷上網」的問題，提醒同學應過自律的生活。
- 十三、二月二十二日，專業劇團在本校進行互動劇場，向中四同學宣揚廉潔對社會的重要性；是項活動由ICAC籌劃。
- 十四、三月十七日，「明光社」同工蒞臨本校，為中四同學主講「偶像文化的迷思」，讓學生能理智的面對潮流文化。
- 十五、本組透過不同班主任課及周會，如：「自我形象」、「拒絕欺凌」、「交友之道」等向同學灌輸正面的價值觀。
- 十六、成長小組
為中一、二同學舉辦「Leap計劃」，透過歷奇活動、山藝，幫助同學建立正確的人生態度及良好的生活模式。是項活動，由「香港青少年輔導協會」、「野外歷奇」與郭賢偉副校長、謝荻苓老師、蔡偉鋒老師帶領。
- 十七、45周年校慶開放日，本科組以「感恩」、「身心健康」為主題設計展覽及工作坊，以及放置了

一幅感恩牆，參觀者會寫下一件感恩的事或向一個人表達感恩之情，並且貼在感恩牆上；另外，參觀者可參與工作坊，親手製作香薰綿及心意帖，又派發由學生設計的動力咭予參觀者，鼓勵他們送給自己或家人朋友，給他們打氣。

十八、本組繼續舉辦「動力咭」活動，於校園內推廣欣賞他人、鼓勵他人的感恩文化。

學生支援組

本組以支援學生為要務，關顧學生身心健康及學業發展。成員包括：

組長：周鳳美老師

組員：郭賢偉副校長、古敏儀老師、陳嘉茵老師、陳璘老師、簡永東老師、黃嘉欣老師、利子亮老師、邱曼誼老師、社工王美賢姑娘及高玉珍姑娘。

一、政策方面：本校致力建立共融文化，以「全校參與」模式支援有特殊教育需要的學生；透過資源調配為學生提供適切和多元化的支援服務，以提升學生的學習效能及協助他們融入校園生活。學校重視學校合作，與家長建立了恆常溝通機制，透過不同渠道，一起商議有關支援學生的策略。

二、資源方面：為支援有特殊教育需要及成績稍遜的學生，本校獲教育局增撥的額外資源，包括學習支援津貼及全校參與模式的融合教育計劃。

三、支援措施及資源運用方式

- ① 成立學生支援組，由校長作統籌，成員包括：校長、副校長、學生支援組組長、學校社工及特殊教育需要支援老師。
- ② 全校教師以「全校參與」模式照顧個別學生。
- ③ 增聘教學助理，主要工作協助支援有特殊教育需要及成績稍遜的學生改善學習及社交技巧。
- ④ 安排課後輔導班，為學業成績稍遜的學生提供高中文及通識科的加強輔導教學。
- ⑤ 為有特殊需要學生安排言語治療服務。



中一新生輔導日



朋輩支援計劃

- ⑥ 為有需要學生安排言語治療識別評估。
 - ⑦ 為有特殊社交需要學生安排小組及個人訓練。
 - ⑧ 於疫情期間，教學助理帶領有需要的學生參加線上團體活動，舒緩情緒及增加社交機會。
 - ⑨ 向有需要的學生提供學習、功課和測驗考試調適。
 - ⑩ 設立「朋輩支援」計劃，為中一級同學提供幫助，使中一級同學能適應校園生活。
 - ⑪ 設立「朋輩功課輔導」計劃，協助學習有困難的學生，以提升他們的學習能力。
 - ⑫ 設立「關愛大使」計劃，協助班主任在班內推廣關愛文化。
 - ⑬ 推行「班主任支援網絡」，支援班主任各項需要，如在開學前先讓班主任初步認識班內有特殊教育需要的學生。
 - ⑭ 為老師及家長舉辦講座、培訓及工作坊，讓他們了解有特殊教育需要學生學習的特性，從而配合學校的措施。
 - ⑮ 鼓勵老師參加由教育局、香港教育大學及志願機構為教師提供的培訓。
- 四、學習支援方面
- ① 二零二二年八月二十四日至八月二十七日，為升讀中四級有特殊學習需要的同學舉辦四節「提升學習技巧工作坊」，由ICEN導師教授，以提升同學明辨性思維、多角度思維、時間管理、生涯規劃等技能。
 - ② 二零二二年十一月三日及十一月十五日，為中一級舉辦共兩節的「學習風格工作坊」，由EdVenue@limited導師教授，讓同學了解自己的學習風格，並強化學習效能。該機構為每位同學提供一頁學習風格報告，並於二零二三年四月二十八日為中一級家長舉辦一節線上家長講座，分享提升子女學習效能的方法。
 - ③ 二零二二年十一月及二零二三年五至六月，朋輩支

援組舉辦「試前溫習班」，接近 20 名校友協助同學面對考試，超過 20 多位中一、二同學參加，為考試作準備。

- ④ 二零二二年九月至二零二三年五月期間，於課後舉行「朋輩支援——學習成長坊」，由就讀大專院校的校友到校指導中一及中二同學功課及學習問題，提升初中同學對學習的信心，並促進校內的互助精神。每學期各開星期二及星期三兩組，上學期共有 22 人參加，下學期共有 24 人參加。

- ⑤ 二零二二年十月至十一月及二零二三年二月至五月期間，就中一、二個別同學需要，特別開辦課後英文班，共有 2 位同學參加。由資深英語老師教授，以提升同學英語水平，減輕學習壓力。

- ⑥ 於上、下學期各開辦「讀寫樂思維能力訓練班」高中及初中兩組，鼓勵中文閱讀及寫作能力稍遜的同學參加，以四至六人小組形式，針對同學學習需要加強訓練。

- ⑦ 由二零二二年九月起，為有需要同學安排由言語治療師進行的校本言語治療服務，形式有個人訓練、小組訓練、語境模擬練習等。

五、推廣關愛文化方面

① 領袖訓練

- i 二零二二年八月五日舉辦「朋輩學長訓練日」，由負責老師及社工帶領 50 位朋輩學長進行訓練，旨在加強參加者的自我認識，訓練參加者的溝通能力及團隊精神。朋輩學長將在新學年幫助中一同學適應校園生活、解決功課及人際關係上的困難。

ii 朋輩學長全年工作包括：

- (a) 50 位中一班學長，幫助中一同學適應中學生活。
 (b) 二零二二年九月份分班舉辦「見面日」，讓全體中一同學認識所屬小組的學長。
 (c) 二零二二年九月二十四日由學長帶領「中一新



Love is Power 周會



全方位學科常識問答比賽

生輔導日」的定向遊戲，以及參與小組分享。
 (d) 二零二二年十一月份舉辦「全方位學科常識問答比賽」，學長帶領中一同學以問答形式進行試前溫習。

- (e) 二零二二年十一月份舉辦 Christmas Card Making 工作坊，由各班學長親自製作聖誕卡送給中一同學，以表達關心和祝福。

- (f) 由二零二二年九月三十日起，一連四個星期五的午膳時間在 1/F「同心牆」共享空間舉行「Board Game Friday」，學長與中一同學一起玩不同的桌遊，促進彼此關係。

- iii 二零二二年九月至二零二三年六月，中一至中二各班均有一至二名關愛大使，由 30 位同學組織「初中關愛大使團隊」，並於上學期進行三次訓練，協助同學在各班推廣關愛活動，讓關愛精神可以延續到校園每一個角落。

② 關愛校園活動

- i 二零二二年九月，朋輩支援組與中文科合作，鼓勵中一升中二的同學關愛中一新生，在開學初期撰寫一封「給中一同學的信」，並通過中一班主任送給中一新生。大部分中二同學樂於分享個人經歷，藉此鼓勵師弟师妹。

- ii 本年「初中關愛大使團隊」以「欣賞自己，欣賞他人」為主題，並增設主題活動「我欣賞你故事收集」。關愛大使邀請班內同學填寫「欣賞卡」，寫出欣賞同學的事情，並張貼於班內壁佈板以宣揚欣賞文化。

- iii 初中各班關愛大使於班內張貼帶有正面訊息的海報，以提升班內正能量。

- iv 二零二二年十月中旬「初中關愛大使團隊」舉行「FILE with LOVE 工作坊」，讓各級關愛大使一起發揮創意繪畫出精美而富有心思的 FILE，並於「FILE with LOVE 大放送」派發給同學。

v 二零二二年十一月二十八日「初中關愛大使團

隊」舉行「FILE WITH LOVE 大放送」，派發早前由關愛大使繪製的文件夾，藉以支持同學努力溫習面對考試，提升關愛校園的氣氛。

vi 二零二三年一月九日及二月二十日，舉行兩節團隊活動日，於新一年開始時透過製作手工藝品與各班關愛大使加強聯繫，過程中氣氛輕鬆愉快，彼此溝通以鞏固團隊。

vii 二零二三年二月十三日中午，一聯級週會以「Love is Power」為主題，邀請殘障運動員到校，向中一、二同學分享個人奮鬥經歷，勉勵同學即使面對障礙也要勇於嘗試，不要放棄，總會有成果。

viii 二零二三年四月二十四日，舉行「和諧粉彩 Share with love 工作坊」，鼓勵關愛大使邀請同學一起參加，感受繪畫帶來的平靜和創作的成就感。

③ 關心個別需要

i 本校與香港基督教女青年會合辦「My Friend's Club」，透過一共七次的社交技巧、認識自我，以及解決困難的訓練，幫助同學建立良好的社交態度及技巧。並向中四及中五級參加同學提供生涯規劃指導，關顧同學全面發展。本學年中一至中六級共有 20 人參加。

ii 於本校 45 周年校慶開放日，「My Friend's Club」學員籌辦 LMC Cafe，為嘉賓及有興趣品嚐咖啡的人士沖調飲品，體驗學以致用，服務他人。

iii 此外，亦於二零二三年一月九日至二月二十一日舉辦了「Art to Heart」活動，透過創意藝術活動及鬆弛練習，讓同學在繁忙的學習生活中認識舒緩的方法及提升個人能力。活動合共 23 節，由校外專業導師帶領，當中包括個人面談



中一同學參與義工服務



朋輩學長就職典禮

④ 教師培訓

及小組活動，參加者積極參與，反應非常良好。

i 2022-2023 學年各類有關照顧特殊教育需要學生的工作坊，本校已有 25 位同事完成初級課程、十位同事完成高級課程、十位同事完成專題課程以及兩位同事完成教學助理課程，目的是期望各位同事可以作好準備，支援有特殊學習需要同學。

⑤ 家校合作

i 二零二二年九月二十四日與家長會合辦「中一家長座談會」，主題為「當孩子升上中一時」，由資深社工張惠貞女士分享有關中一同學的成長情況，並跟家長分享與子女相處的心得。

ii 二零二三年一月與家長會合辦了兩次「家長小組」，主題為「開心父母，開心孩子」，由陳鳳英醫生主領。是次工作坊以小組及視像會議形式進行，參與者皆表示小組能幫助他們更明白子女成長需要，並且可以改善家庭關係。

升學就業輔導組

一、本組同工有藍秋蘭主任、陳子峰老師、鄭紫盈老師、黎健老師、李賽琴老師、李懿婷老師、蔡淑榕老師、葉惠珊老師、蘇靖彤老師及助理行政主任劉卓傑先生。

二、為推動同學參與升學就業活動，中四至中五同學可加入「升學就業學會」。

三、於十月初完成 2021 - 2022 年度中學文憑試中六畢業生出路調查。134 名中六畢業生中，香港大學錄取 18 名、香港中文大學 25 名、香港科技大學四名、香港理工大學 16 名、香港浸會大學二名、香港城市大學九名、香港教育大學一名、嶺南大學兩名、指定專業/界別資助學位課程 1 名、自資學位課程九名、副學士及高級文憑共五名、海外進修 23 名、重考一名。

四、本組及「升學就業學會」出版了以下手冊及通訊：

①二零二三年四月出版中四選科電子手冊，幫助同學了解高中課程、選科要點及將來升學的選擇。

②「升學就業學會」在社交平台 Instagram 建立了學會帳戶「bncss_careersclub」，為同學提供最新升學資訊。

五、優化個人生涯規劃 (ISP) 課程

① 中三選科輔導

i 二零二二年十月二十八日舉辦「中四選科」講座家長晚會，為中三家長簡介中四選科、分班機制、選科程序等事宜，並派發選科家長資料。

ii 為中三學生在周會和班主任課節中安排「個人生涯規劃」課，以進行高中選科輔導，並分別於二零二二年十一月二十九日及二零二三年舉辦「中三升中四選科輔導」週會及「中四模擬選科結果公佈及學習回顧」。

iii 二零二三年四月二十一日起與家長會及本校教務組合辦「認識新高中學科三部曲」，透過於學校網頁發放高中科目簡介短片以及中四選科電子手冊，讓中三同學及家長在選科前充份了解各學科的內容、學習及評估方法。四月二十一日晚上與何孝禮副校長，連同另外四位科主任舉行「認識新高中學科」網上講座，為家長解答有關高中選科的各項問題。四月二十八日舉行高中同學分享會，透過 88 位中四、中五師兄師姐的學習分享，幫助各同學更深入認識中四各學科的內容及學習方法。

② 高中專業輔導 (中四)

i 二零二二年九月二日與班主任合作進行第一次「個人生涯規劃課」，引導同學規劃「其他學習經歷」的學習計劃。

ii 二零二二年十月十二日、二零二三年一月十二日安排兩次由班主任指導的「個人生涯規劃」課，內



家長晚會



放榜輔導日

容由升輔組老師設計，讓同學反思學習模式、檢視進度及訂立目標。

iii 於二零二二年十月二十八日家長晚會中，為中四班主任準備「其他學習經歷」及「個人生涯規劃」資料，以簡介學校「其他學習經歷」的課程及家長如何協助子女學習及進行個人生涯規劃。

③ 高中專業輔導 (中五)

i 二零二二年九月二日、十月五日、二零二三年二月二十七日與班主任合作進行第三次「個人生涯規劃課」，引導同學規劃未來。

ii 二零二二年十月廿八日家長晚會中，為班主任提供「二零二二年呂中畢業生出路」等資料。

iii 於二零二三年五月進行「個人生涯規劃課」，教授學生撰寫「學生學習概覽」自我簡介的技巧。

④ 中六升學輔導

i 於二零二二年九月二日進行「聯招攻略」講座，引導同學規劃未來的升學計劃。

ii 於二零二二年十月五日的中六周會，簡介大學聯合招生辦法、機制及程序、升學出路，並講解畢業生出路概況。

iii 於二零二二年十月十四日邀請 26 名近年畢業校友與中六同學分享大學選科心得及大學生活。

iv 於二零二二年十月二十八日家長晚會，為中六家長講解「聯招及升學出路」，簡介大學聯合招生辦法、機制及程序，並講解中六出路概況。

v 於二零二三年五月二十七日為中六同學及其家長安排「放榜輔導日」，邀請往屆畢業同學分享多元出路；女青年會社工舉辦「如何預備子女放榜」家長講座；愛群社工亦帶領中六同學進行模擬放榜。

vi 為配合學校發展計劃，本組與中六班主任及科任老師合作，於本學年推行「升學輔導師友計劃」，是項計劃屬自願參與性質。參與計劃的科任老師會就中六同學的「大學聯合招生辦法」的選科提供輔導。

⑤ 中四至中六的個人生涯規劃課程：內容主要由升輔組設計，並就同學需要每年更新，加插貼合時代的新聞報導、書籍文章及網上資訊，非牟利團體升學就業輔導資料，讓同學掌握更多、更準確的升學及就業資訊，務使同學能更瞭解自己，從而建立短期和長期的人生目標。

六、海外升學活動及校外訓練計劃和活動

- ① 推廣「內地高校招收香港中學文憑考試學生計劃」，並推薦二名中六同學參加北京大學 2003 年香港「博雅人才培養計劃」。
- ② 推薦一名中四及二名中五同學參加 ARCH Community Outreach Careers Programme。
- ③ 推薦一名中五同學參加教育局及香港輔導教師協會合辦的「暑期事業體驗計劃 2023」。
- ④ 推薦一名中五同學參加香港理工大學「青少年研究指導計劃 2023」。
- ⑤ 於二零二二年九月及二零二三年五月，共推薦八名中四及中五同學參加教育局主辦「商校合作計劃」。
- ⑥ 於二零二二年十一月安排 7 名中六學生參加由學友社舉辦「香港模擬文憑試」，並於翌年二月派發成績單。
- ⑦ 於二零二二年十一月十二日安排 23 名中六學生參加德信中學主辦的「網上聯招大學資訊日暨聯校模擬面試」。
- ⑧ 於二零二三年二月安排全級中六學生參加由學友社舉辦的「中六學生問卷調查」，以了解中六學生在準備公開試的壓力以及對海外升學選擇關注點。



升學及就業資訊日



中五周會

⑨ 二零二三年三月至五月間協助高中同學參加本地各大學舉辦的暑假體驗計劃或課程。

七、獎學金及傑出學生選舉

- ① 推薦一名校友參加「尤德爵士紀念基金獎學金」、兩名中六同學參加「尤德爵士紀念基金高中學生獎」及一名中六同學參加「尤德爵士紀念基金殘疾學生海外研究生獎學金/獎學金」。
- ② 推薦兩名中六同學參加香港劍橋大學之友舉辦的「菲臘親王獎學金」。
- ③ 推薦二名中五同學參加沙田區青年活動委員會主辦的「沙田區傑出青年選舉」。
- ④ 推薦四名中五同學參加沙田青年協會主辦的「第十九屆沙田區傑出學生選舉」。
- ⑤ 推薦一名中四及一名中五同學參加由學友社舉辦的「傑出中學生領袖選舉 2022 - 2023」。
- ⑥ 推薦一名校友參加「葛量洪傑出學生獎」。
- ⑦ 推薦五名中六同學參加由教育局舉辦的「香港卓越獎學金計劃」。
- ⑧ 推薦二名中五同學參加哈佛大學香港校友會主辦的「哈佛圖書獎獎學金」。
- ⑨ 推薦一名中五同學參加普林斯頓大學香港校友會主辦的「普林斯頓大學圖書獎 2023」。
- ⑩ 推薦一名校友參加「東華三院 12 周年獎學金」。
- ⑪ 推薦二名中六同學參加「香港大學 First in the School 獎學金」。
- ⑫ 推薦一名中六同學參加「香港賽馬會主席卓越獎學金」。
- ⑬ 推薦四名中五同學參加青苗基金主辦的「香港傑出學生選舉」。
- ⑭ 推薦一名中一及一名中五同學參加香港遊樂場協會主辦的「2023 香港傑出少年選舉」。
- ⑮ 推薦兩名中五及一名中四同學參加元朗青年商會主辦的「第二十五屆香港特別行政區傑出學

生選舉」。

⑯ 推薦一名中五及一名中六同學參加南華早報主辦的「傑出學生獎」。

⑰ 推薦兩名中六同學參加南華早報主辦的 "The Student of the Year - Scientist & Mathematician"。

⑱ 推薦一名中五同學參加南華早報主辦的 "The Student of the Year - Best Devotion to School"。

⑲ 推薦一名中一同學參加「華理學院大中華獎學金」。

八、本校亦鼓勵同學積極參與由非牟利組織等機構及大學舉辦與生涯規劃有關的活動、暑期課程，並向同學推廣各大專學院的升學資訊及各大學及機構提供的獎學金。

九、本組協助有需要的同學及校友撰寫推薦信及證明書，亦向同學提供升學輔導。截至二零二三年五月，本組老師撰寫推薦信合共約 90 篇。

福音組

福音組主要通過學生團契、早會、周會、福音周和營會帶出福音及靈命成長的信息，藉以讓同學認識福音、接受救恩，並在靈裡得以成長。成員包括：

組長：梁惠玲 主任

組員：李凱盈老師、董銘愛老師、陳敏茹老師、李家明老師、江國洪老師。

一、學生團契

十分感恩本學年終於可以恢復實體團契！二零二二年九月九日開始第一次聚會，名為「重聚」，顧名思義，專為舊團友而設，讓大家在經過暑假後能聚首一堂。九月十六日則為中一同學舉行了一次特別的團契周會，是次聚會反應良好，約有 70 位中一同學出席。九月廿三日，學生團契正式開始，所有中一至中六的同學均可參加。感謝天



午間 Busking



浮游花瓶工作坊

父，不少同學都願意恆常出席，每次聚會的參加者約有 90 人。

二、福音周

於二零二三年三月七日至十日舉行，主題是「愛的接力」，各聚會的安排如下：

① 周會：三月七日至九日分別舉行了中二級、中三四級及中五級三場佈道會，均由沙田浸信會蒲漢森傳道主領。

② 午間 Busking：三月七日及十日由團職分享同學點唱的詩歌，藉此祝福老師和同學。期間更有校長、學校社工、老師和團契導師參與領唱，氣氛熱鬧。

③ 課後聚會

i 三月七日播放福音電影「天堂奇癒記」，約有 160 位同學出席。

ii 三月八日舉行「浮游花瓶工作坊」，名額 50 人，分十組進行。是次活動既讓參加者完成手作物品，也讓導師和團職有機會接觸參加者，甚至談及信仰。

iii 三月十日舉行「插畫家小半分享見證會」，小半分享上帝如何改變她的性格，並如何活在上帝的愛中。

iv 跟進栽培：感謝天父！三次周會佈道會共有 17 位同學決志，47 位同學回轉，17 位同學雖然還未信主，但願意讓我們聯絡他們，本組已安排沙田浸信會及第一城浸信會同工跟進有關同學。

二、崇拜聚會

① 聖誕崇拜

二零二二年十二月二十日舉行全校聖誕崇拜，由「玻璃海樂團」主領敬拜及分享信息。

② 復活節崇拜

二零二三年三月廿七至廿九日舉行各級復活節崇拜，分別邀請了福音歌手黃劍文先生及「三指鋼琴家」黃愛恩博士主領聚會。

四、團職培訓營

將在一零二三年七月十六至十七日在沙田突破青年村舉行，旨在推動團契職員在屬靈生命上積極成長，培養他們在校園事奉及作美好見證的使命感。是次營會將有約200個中一至中五的同學參加。

五、堂校合作

邀請沙田浸信會和第一城浸信會分別參與本校中一至中三級的福音事工，包括主領福音統籌的培訓小組、初信同學的栽培小組及協助學生團契小組。

活動組

活動組主要通過籌辦各種類型的課外活動，讓同學於課堂以外得以發展不同興趣，並寓活動於輔導，培育學生之全人發展，令其掌握課外知識及技能，藉以增強自信、促進人際關係、提高思考能力、辦事能力及領導才能；至終人格成長，能獨立處世、善用餘暇、貢獻社會。成員包括：

組長：楊達明主任

組員：王穎欣老師、張家寶老師、阮詠恩老師、彭凱鏡老師、蔡偉鋒老師。

一、校內課外活動

① 活動項目

二零二二年十月五日課外活動全面展開，本年度校內課外活動項目共80多項（詳參課外活動一覽表），類型多元化，包括學術、體育、藝術、



跳蚤市場



中一級社成立典禮

② 導師

文娛、服務、宗教六類，讓學生發展不同潛能。活動除由老師外，亦有由校友或校外導師負責。

大部份課外活動導師均由老師出任，並由高年級學生主領，目的是增加師生接觸，從而建立彼此情誼，有助教育工作。而部份則聘請校外教練或校友擔任，前者可減輕老師工作壓力，亦可使學生得到專業培訓；後者除有上述功能外，還可加強校方與校友的聯繫，有助推動校友會工作。

二、學生領袖訓練

由高年級學生作為課外活動領導角色，帶領課外活動工作，為呂中多年來的傳統。上年度活動組於二零二二年八月尾舉辦學生領袖訓練日營，以培養學生領袖的領導才能。

三、社際活動

於二零二二年九月二日舉行社大會，因禮堂工程關係，改為各社依次到演藝廳進行社大會。由同學投票選出社長；社長須策動同學參加整年各項社際活動。本年度社際龍虎榜冠、亞、季、殿軍分別為黃社、紅社、藍社及綠社。（詳見社際龍虎榜）

四、校際比賽成績

隨新型冠狀病毒疫情緩和，課外活動逐步回復正常，本年度學生在各導師、學長悉心指導下，於校際各項競賽中均獲得優異成績；惟校方強調比賽成就並非舉辦活動之目的，其目的在促進學生之身心靈成長。本年度表現出色的活動如下：

① 藝術方面：中國舞蹈組群舞及拉丁舞雙人舞分別獲得學界舞蹈節中的優等獎及甲級獎。管樂團獲得2022聯校音樂大賽（中學組）銀獎。

② 體育活動方面：本校於游泳、田徑、足球、羽毛球、排球等傳統表現出色的體育活動亦能保持優異成績。（詳參附表：校際比賽成績）

五、校內活動

二零二二年十月廿七日舉行中一至中六旅行日，中二至中四同學參與日營活動，中五及中六同學則在營地或私營燒烤場進行班會活動，效果理想。學生體驗團體生活樂趣，建立同儕感情。

六、本校實施「中一新生預選校隊及制服隊伍計劃」，這計劃於七月新生註冊日派發「課外活動簡介」，並於中一學科測驗日下午進行音樂隊伍選拔。因疫情關係，管樂選拔改以學生提交短片代替面試；而各球隊暑期訓練班則仍然可以照常進行。

七、總括而言，上學年仍受新型冠狀病毒疫情影響，不少課外活動均作出新嘗試或改動，例如以網上及實體混合模式或調動活動時間，希望可以盡量讓更多同學可以參加，維持「正常」校園生活。下學年疫情逐步減退，老師和同學的學習生活亦逐步回復正軌。

級社工作小組

一、本組負責組織各級社活動及畢業班事務。成員包括：

組長：林鳳微主任

組員：羅嘉瑩老師、謝荻苓老師、陳嘉茵老師、鄭穎欣老師、蔡淑榕老師、陳璟璘老師及徐雁冰老師

二、各級社職員會於九月由各班會正副主席組成，本年度各級社主席及顧問老師如下：

中一級格社主席：1A 姚焯豐

中一級格社顧問：謝荻苓老師

中二級綠社主席：2B 程奮然

中二級綠社顧問：陳嘉茵老師

中三級鋒社主席：3E 謝洛翹

中三級鋒社顧問：鄭穎欣老師

中四級柏社主席：4C 蔡恩祈

中四級柏社顧問：蔡淑榕老師

中五級緯社主席：5C 金耶婳

中五級緯社顧問：陳璟璘老師

中六級鎧社主席：6C 陳緯慧

中六級鎧社顧問：徐雁冰老師

四十五年來各級社名稱依次為

明道、仁、煒、暉、傑、熹、智、信、煜、昆、俊、煦、昕、倬、燁、溢、英、愷、泓、藝、恒、清、芊、志、深、萃、懿、永、菁、情、銘、純、樂、鍛、繫、榮、銳、綽、柱、鎧、緯、柏、鋒、緣、格。

四、各級活動

中一級
① 二零二二年九月份由同學投票選出屬社名稱「格社」。

② 二零二二年九月九日舉行中秋燈謎活動，活動順利開心地進行，參與人數眾多：包括各班主任、老師、學長及溫校長。

③ 二零二二年十一月二十一日舉行級社成立典禮，由溫家傑校長主禮，解釋級社成立的意義及目的。各級級社主席於典禮中祝願。

④ 二零二二年十月二十七日格社舉行今年的律己日營，是同學的美好回憶，學習律己及團結。

⑤ 二零二三年三月二十九日舉行跳蚤市場預售，及後二零二三年三月三十一日及四月一日學校開放日中進行跳蚤市場，同學們積極叫賣，氣氛熱烈，同時能夠增加同學環保意識，亦為香港紅十字會及香港導盲犬協會籌款，籌款額理想。

⑥ 二零二三年五月十九日進行「扭計股」比賽。

⑦ 二零二三年七月五日進行中一級球類比賽。

中二級

① 二零二二年十月二十七日為學校秋季旅行日，中二級社於當天進行級社活動，級社同學設計各樣競技及遊戲，同學積極參與。

中三級

① 二零二二年十月二十七日為學校秋季旅行日，中三級社於當天進行級社活動，級社同學設計各樣競技及遊戲，同學積極參與。

② 與視覺藝術科合作舉行社徽設計比賽。

中四級

① 二零二二年十月二十七日為學校秋季旅行日，中四級社於當天進行級社活動，級社同學設計各樣競技及遊戲，同學積極參與。

中五級

今年度中五級緯社聯同香港基督教女青年會沙田綜合社會服務處合辦義工服務活動，為同學提供義工服務機會，從而加強同學與社區之聯繫，同時培養同學團隊精神及執行能力。活動於以下日期舉行：

① 二零二三年四月二十一日：《活動1 - YWCA 課託4月生日會》

② 二零二三年五月十三日：《活動2 - YWCA 小型嘉年華》

③ 二零二三年八月二十七日：《活動3 - YWCA 社區嘉年華》

中六級

① 二零二二年十月二十五日舉行鎧社傳燈禮，由畢業班各活動、服務、制服隊伍、學會、興趣小組、體育科、音樂科等領袖同學傳燈予各中五或以下級別有關的領袖同學，儀式莊嚴而隆重。

② 二零二三年一月十八日下午舉行鎧社惜別會，疫情過後，惜別會終於能實體在禮堂舉行，中六六班同學藉這日子表達對離校不捨之情，同時表達對老師的謝意，能感受到同學對同窗、老師、學校的情誼，場面十分感人。



參觀 Art Central



Musical-mini show



福音周



復活節崇拜



傳燈禮



謝師宴

翹首新天

絢麗的夕陽沒入山間，夜靜。我們翹首以待，為那朝陽，為新一天抹上新色。



如何作自主學習課研革新之校內促進者

背景

溫家傑校長及何孝禮副校長

本

年為自主學習課堂研究先導計劃的第二年。我們計劃把自主學習課堂研究常規化，目標是2023/24學年所有學科均進行自主學習課堂研究。本年度新增先導學科有化學科、生物科和經濟科。至於其他各學科，也須進行一次的自主學習課堂研究；年級、範圍、規模均可自定。學科亦可選擇跟從草擬的規約和指引進行課研。

自主學習是一個學與教的範式轉移，不單老師，同學也須學習和培訓。在八月份為中一學生舉行自主學習工作坊，讓他們熟習分組，經歷小組學習，體驗小組互動，亦讓他們了解自主學習的好處和必要條件。期間亦會引入BYOD自攜裝置計劃，進一步推進及支援他們的自主學習活動。

作為自主學習課研的校內促進者，我們制定了先導計劃施行的學科和年級、課題及人力資源，並且安排何世敏博士和各學科一起進行共同備課會議、觀課和議課會議。我們期望透過課堂研究優化課堂設計，提升教學效能。更重要的是建構學生的自主學習能力，讓學生更想學、肯學、會學、能學。

校內促進者

學校推動自主學習課堂研究，革新知識管理，促進教與學。這樣的變革成功關鍵在於校外及校內

促進者！今年校長和副校長跟隨何世敏博士在經濟科及生物科學習如何在課堂研究共同備課會議和議課會議中，促進同事專業對話及教學策略更新。

共備會議中先按科目目的課程學習重點、學生的先備知識、學生的學習難點、各班學生的學習風格等，草擬課節的學案。在共同備課時，先分析課節的學習重點、先備知識及難點，透過一個總表，從自學、共學、互學及導學等四個方面分析，討論課節的教學目標是否清晰。在議課會議時，我們共同思考每項教學活動的目標是否達到，以及探討可如何改善學案。在過程中，我們優化教學活動及教材，修訂學案，然後於另一班再次授課，並再透過議課進行評估和反思。

自主學習共同備課會議的習得

在共備會議前，同事需預備課堂學案LO，在共同備課節中商討第一個會在課堂使用的學案，即LO。透過觀察何世敏博士帶領兩組同事進行共同備課會議，我們習得促進共備課的有效程序、常用問題及一些任務。

(一) 簡介課堂學案/課題選定

首先由負責老師講解課堂學案/課題選定，期間促進者主動聆聽及確認一些細節。常用問題有：教材是怎樣配合學習目標？有什麼例子？是不是使用教科書？還是校本教材？為什麼選擇這個課題做自主學習？過往一般的教學策略是怎樣的？設計形式是如何？有什麼學習任務？

(二) P D O 分析

邀請老師講解怎樣透過了解學生的先備知識及學習難點，來釐定課堂的學習目標。如有需要，促進者可先說明先備知識 (Pre-knowledge, P)、學習難點 (Learning Difficulties / Struggles, D) 和學習目標 (Learning Objectives, O) 之間的關係。從先備知識及學習難點開始，透過「還有沒有？」拓展這兩方面的項目，然後透過思考「這些和這堂需要學習的內容和目標有什麼關係？」以聚焦必要的先備知識及相關的學習難點；有需要時，可稍作組合，以減少先備知識和學習難點的數目。之後請同事選出哪些是學生最能掌握的，哪些是學生最難掌握的，分別以 H、M、L 分別代表「已掌握」、「部份掌握」及「很難／毫不掌握」。如果 L 太多，可以問一問：「這樣會否影響整個課堂的學習？是不是需要調節教學進度？」期間促進者可以提示老師了解學生「在哪裏出現困難？」、「可以是怎樣的錯？」、「有幾多種可能性的錯？」最後，邀請老師說明他們怎樣由學生的先備知識及學習難點，來制定課堂的學習目標（包括知識、技能和態度）。這個程序完結時，可以完成以下表格：

先備知識 (必要的) Pre-knowledge P	學習難點 (相關的) Learning Difficulties D	學習目標 Learning Objectives O
P1 XXXXXXXX H	D1 YYYYYY M	O1
P2 XXXXXXXX H	D2 YYYYYY L	O2
P3 XXXXXXXX M		O3

(三) 設計自主學習的學習任務 (自學、導學、共學和互學)

在討論過程中逐一將學習任務填在以下的表格中。有哪些學習任務可以做？你想怎樣做？有什麼選擇？還有沒有其他方法？

	自學	導學	共學	互學
P1-3 D1-2 O1-3	Task 1 [P1-2, D1, O1] 10 min	Task 2 [D1, O1-2] 5 min Task 6 [O1-3] conclusion 10 min	Task 3 [D1-2, O1-2] 15 min Task 4 [D2, O1-2] 20 min	Task 5 [O2-3] 30 min
時間	(10 min)	15 min	35 min	30 min

自學 / 課前預習

如有需要，促進者先講解課前預習的目標及一般做法。老師可以安排 10 至 20 分鐘的預習功課，幫助他們溫故知新。期間，學生需要回憶及檢查自己的先備知識是否足夠，這是「溫故」；亦可以加入一些新的學習內容（通常是學習目標相對簡單的項目），讓學生課堂前先學，這是「知新」。另外，課前預習亦可以用作提升學生學習新知識的動機。由於每班的學生能力和特質各異，促進者亦可以透過問題，讓老師分享他們為其班別所設計的任務及背後的想法。

導學

一般做法是在課堂開始時，透過導學由自學的任務回饋來引入課堂目標或鋪排學習任務。導學在任務與任務之間的轉接、統整、推展尤其重要。有時，也可以利用導學案代替老師說話，來促進學生自學和反思習得。

課堂結束時通常以導學作結束。老師可以 (一) 引導學生回溯該課堂所學內容及學習目標；(二) 由老師作整體評鑑，讓學生知道哪一些他們需要再花時間探究；(三) 預覽下一個課節的學習，又或者以課後任務或功課延至今個課堂的學習。

共學與互學

促進者可以解釋互學有三個重要的元素：展示、匯報、同儕評估。期間不用所有

組別匯報，通常有目的地選擇一二三組便可。評估準則是怎樣釐定的？與學習目標有什麼關係？學生如何掌握這些評估準則？老師會示範嗎？會講解嗎？至於評估準則可以有不同的做法，例如：檢視表、評量表、又或者開放式題目都可以。在互學過程中，老師透過導學引導學生，掌握評估準則背後的學習目標及要點，以進行組與組之間的形成性評估。期間老師要求學生在評估的同時，須說出證據、例子和論證過程。

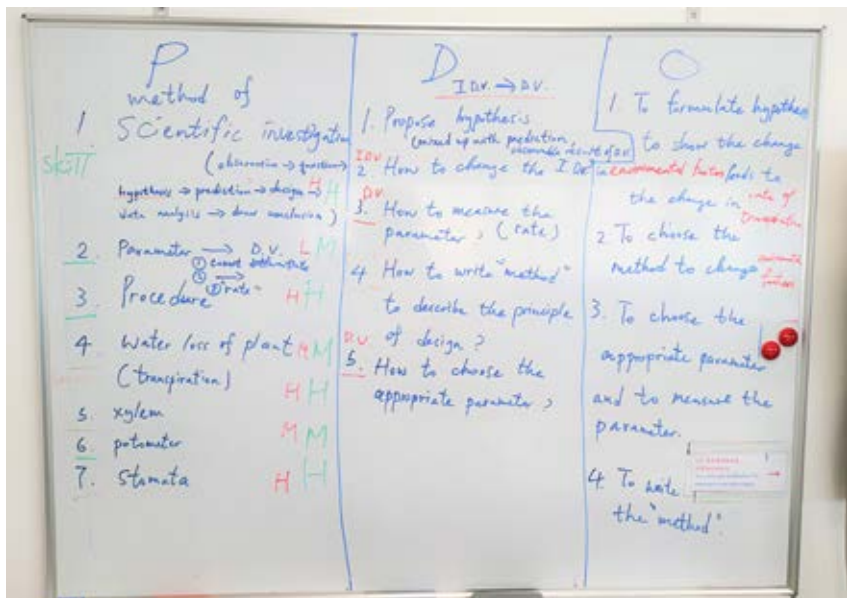
最後邀請老師作宏觀了解整個課堂的任務是否設計恰當。任務是否太多？太豐富？有沒有空間作出調整？有哪些任務需要投放多一點時間？哪一些需要縮短甚至刪減？

反思

① 在過程中，促進員提供很多不同的選擇給老師考慮，亦讓他們了解不同的情況，有不同的選擇。當中經常問到「還有呢？」去拓展更多的可能性和處理方法。

② 我們意識到促進員必須對整個自主學習框架有充分認知，並且對每一部分也需要深刻理解。當同事有一些地方需要支援多一點的時候，促進員就需要多作講解，並給予經驗之談和不同做法的可能性。

③ 我們發現整個討論的所有意念、做法、策略等等，都是源於同事，由同事自主決定，而不是從我們外加於他們。這一點我們作為促進員要十分小心，因為很多時候我們會以我們過往的



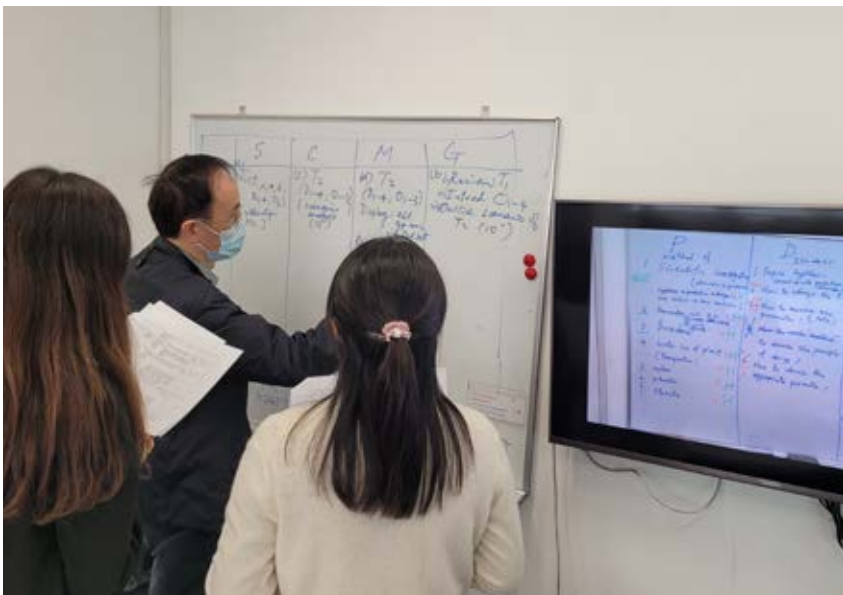
經驗去強力建議，或者就一些做法很快作出評價或判斷。我們未必清楚了解同事所面對的學生的特質及需要，由他們決定，嘗試再修訂也不是壞事。

④ 在P.D.O分析中，我們發現不是「老師如何的教」帶出「學生如何的學」，學生跟著老師的教而學。情況正正相反，應該是先了解「學生如何的學」，我們才思考「老師如何的教」，

老師充分掌握學生的情況，才能有效施教！這或許就是「以學生為本」的教學取向。

自主學習議課會議的習得

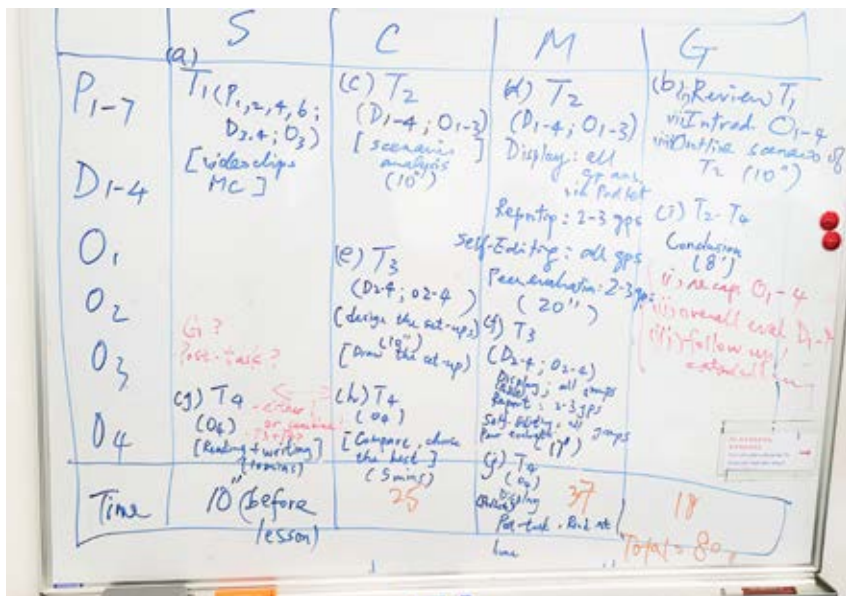
教師制定學案 \leq 後，便開始進行全級磨課。老師一起觀課和議課，反思及修改學案(V2, V3, V4...)，最後邀請所有同事及課堂研究促進員於最後一個學案執行時觀課。觀課後進行最後一次議課會議。我們觀察何博士進行議課會議，得以習得促進議課會議的有效程序、常用問題及一些任務。



自主學習議課會議主要分為四個程序：

(一) 第一個學案和最後一個學案的分別

從課堂學案 \leq 到最後一個學案 ≥ 5 ，每一次的分別是甚麼？為什麼有這些分別？是根據那一些因素和考慮作出改變？分別可以說先備知識，學習難點，甚至是學習目標，當然有一些學習任務或多或少也會微調。重點在於思考每一個改變背後的原因、假設、觀察和證據。



(二) 效果如何？

有哪些好的元素值得欣賞？改了的部分效果如何？從何得知？有沒有一些新做法想進一步嘗試？預計成果？可如何了解和評鑑？

(三) 自主學習的「四學」

由課前預習的自學，到老師導學，組內共學，組與組之間互學，逐一討論操作效率，並分享更多可能有效的做法。期間，透過開放式問題跟老師們互動。有需要時，可以加入建議。

自學

預習問題設立的目的？如何得知學生的回應？預習的目的是什麼？回應的答案跟課堂所學有什麼關係？預習問題如何緊扣學習目標？不同能力的學生處理預習問題有沒有不同？不同班別的預習有沒有分別？為什麼？大家有沒有其他回應？有沒有新的發現？

導學

在課堂開始時加入導學目的何在？以導學作結有什麼其他可能的做法？再做一次有沒有其他更好的方法？

共學

用了什麼工具作分享或檢視？為什麼？還有哪一些工具可以使用？選擇展示工具有什麼準則？怎麼樣的答案才算完整？有沒有標準？有沒有準則？小組內的角色對小組討論有什麼好處？你期望的協作是怎麼樣的？有哪一些方法能促進學生討論？任務的數目、深淺、聯繫目

標如何？學生回應如何？

互學

學生使用互評表如何？評估準則可以有哪些不同的寫法？時間運用恰當嗎？再做多次你會如何？有沒有其他做法？

(四) 整體

時間分佈是不是跟預期的相約？學生能掌握學習目標嗎？從何見得？學生的投入程度如何？學習動機如何？自主學習能力有沒有提升？學生有沒有時間作學習反思？效果如何？

反思

① 帶領老師進行反思的過程中，重視老師教學專業，焦點在於不同的選項中尋求符合學生需要及班別特質的選擇。期間，逐班詢問不同老師的看法、做法和背後的假設和價值，讓老師感到尊重，享有專業自主，並充分賦權。

② 平日老師之間的交流不少，但大多數都不是有系統或有組織的交流。在自主學習課堂研究中的議課會議，提供了有系統且有組織的反思交流平台，讓老師們有效地專業對話。

③ 促進員除了問問題外，也會給予建議。例如：

自學是什麼？有什麼功能？可以如何進行共學和互學？共學可以用什麼工具？如何設計學習任務？有效的學習任務有沒有什麼準則？

在這些學習和反思後，我們有機會在這一年的自帶領兩組自主學習先導小組，進行協作課程。過程戰戰兢兢，如履薄冰，看似容易但做起來卻是

舉步難行。最後還是順利的完成了，相信不斷嘗試和反思，大家正尋求不斷的進步！在反思過程中，我們曾經表達整體上有兩個字可以形容這次由何世敏博士帶領的自主學習課堂研究先導計劃：「專業 Professional」。何世敏博士聽過我們的分享後，送了兩個字給學校（一）投資 investment 和（二）轉移 Transfer！他表示教師專業發展是學校重要的投資，雖然掌握的專業知識、技能和態度未必能夠一蹴而就，但一旦掌握了，就能夠轉移到其他工作層面，影響深遠。

淺談知識管理與承傳

溫家傑校長

為什麼需要知識管理？知識管理是什麼？

知

識管理 (Knowledge Management, 簡稱 KM) 有助於分享個人、團隊和整個機構的珍貴知識，進行有系統的發現、組織、保存、發放、應用和創新知識。知識管理不僅可以減少因人事流失而造成的知識流失，完善決策過程，提升機構的效率和創造力，更能創造一個協作共享知識的文化。¹

進入廿一世紀的知識型經濟時代，環境變化快速且複雜，以往未曾遇見的新資訊和知識層出不窮，所面對的社會問題也越來越複雜。學校需要快速回應這些「快、亂、雜、多、新」的變化和資訊，創造新的知識以回應社會和學生的需求。再加上學

校正在面臨退休潮和教師離職潮的影響，中層管理同事流失嚴重，因此知識管理變得更为重要！

知識管理最終的目的應指向學校最重要的兩個持份者，即學生和教職員。透過知識管理，學生可以更有效率地學習，享有豐富的校園生活；教職員可以提供更優質和到位的教育服務，完善校園生活！

誰來管理知識？什麼樣的知識？

知識管理是一門學科或學習領域 (KM as a discipline)，也可以是知識創造的過程 (KM as a process)。它包括實施知識管理系統和策略，同時也可以是學校管理知識的過程。

知識	默認知識 Tacit Knowledge	隱含知識 Implicit Knowledge	顯性知識 Explicit Knowledge
為人所覺察到	否	是	是
文件記錄	否	否	是
特質	在個人腦袋裡 "Know-how" 技能和操作 難於保留 有關做到		能以文字 / 圖像 / 影像記錄 "Know-what" 任務和程序 報告、過程、政策和手冊 易於記錄 有關知道
例子	<ul style="list-style-type: none"> 有效輔導學生 有效地跟家長溝通 高效能的教學 專業地設計課程 有效進行課室管理 成功的早會分享 		<ul style="list-style-type: none"> 建立師生關係的要點 獎懲過程及守則 早會的意義及注意事項 編寫學科課程及工作計劃的程序及注意事項 學校各項政策守則 觀課記錄表 學生回饋表

知識管理作為一門學科 (KM as a discipline)

作為一門學科，知識管理促進了一種綜合方法，用於識別、捕獲、評估、檢索和共享組織所有信息資產。這些資產可能包括數據庫、文件、政策、程序以及先前未被捕獲的個人工作者的專業知識和經驗。(Duhon, Gartner Group, 1998)^{2,3} 一般來說，學校的知識可以分為二類：默認知識、隱含知識和顯性知識。^{4,5}

知識管理討論如何有效地使用文件管理系統 (Document Management System)、知識庫軟體 (Knowledge Base Software) 和學習管理系統 (Learning Management System) 來管理不同的知識內容。知識管理程序包括 (1) 發現 Discovery (由數據中提取資訊 / 知識)、(2) 獲得 Capture (紀錄和文件化)、(3) 組織 Organisation (分類和標示)、(4) 評估 Assessment (確認和驗證)、(5) 分享 Sharing (跟組織內外人士分享)、(6) 應用 Use (應用習得知識完成任務提升效能及創造) 和 (7) 創新 Creation (推動知識創新)。知識管理學問在於過程中的知識內容習得，並在分享和創新的過程中，以科技設施為輔助。

知識管理作為過程 (KM as a process)。⁶

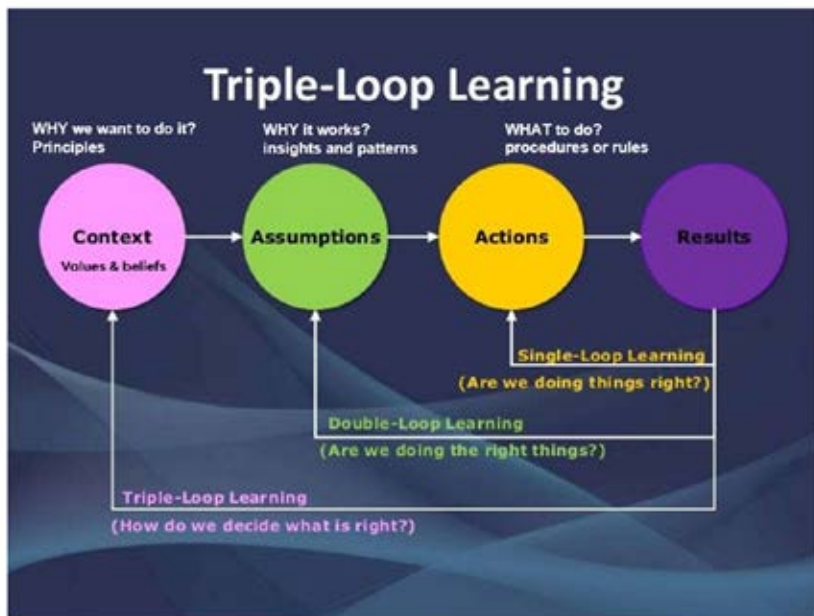
作為知識管理的過程，有三個說法：Russell Ackoff (1980年代) 的 DIKW 過程、Kujiro Nonaka (1994) 的 SECI 模範和 Chris Argyris 和 Donald Schön (1978) 的二個學習循環。

DIKW 過程顯示如何由數據 (Data) 中獲得資訊

(Information)，而在不同資訊的關係中找到特定模式，以建構知識 (Knowledge)；最後在不同知識運用中領悟出智慧 (Wisdom)。

野中郁次郎提出的「SECI 模範」展現了知識如何由個人的默認知識轉變成組織的顯性知識，再在每一個個體中應用及創新。以下圖表展示了 SECI 的整個過程：

<p>Socialization (社化/共同化) Tacit Knowledge (one self) → Tacit Knowledge (team)</p> <p>Process : Professional dialogue, informal Sharing, individual / group consultation, on-the-job training, lesson observation, etc.</p> <p>Knowledge / Deliverable / Outcomes: Actualization of value and beliefs, feedbacks, comments, attitudes, ideas, intuition, influence, expertise, etc.</p>	<p>Externalization(外化) Tacit Knowledge (team) → Explicit knowledge (team)</p> <p>Process : Staff development and training (talks, seminars and workshops), book sharing session, video clubs, collaborative lesson studies</p> <p>Knowledge / Deliverable / Outcomes: Lesson plans, ppt slides, articles, minutes, handouts, etc.</p>
<p>Internalization (內化) new knowledge (team) → Tacit knowledge (one self)</p> <p>Process : Individual learning and practicing</p> <p>Knowledge / Deliverable / Outcomes: Experiences, change in individual values and beliefs, application of new knowledge, ideas, intuition, insights, skills</p>	<p>Combination (結合) Explicit knowledge (team) → new knowledge (team)</p> <p>Process : Publishing and updating documents, meetings</p> <p>Knowledge / Deliverable / Outcomes: Guides, guidelines, policies, procedures, school magazines, curriculum, scheme of work, good practices, lessons learnt, etc.</p>



Chris Argyris 和 Donald Schön (1978) 所提出的三個學習循環描述了個人和組織的三種不同學習知識情況。一般學習侷限於第一個層次，思考問題集於「我們是否正確地做事？」，只考慮改變做法獲得更好的成效。第二個層次的學習會考慮不同的假設已選擇不同導向的做法，思考問題集於「我們是否做正確的事？」，以取得更有效的結果。最後一個層次的學習會考慮到價值和信念，選擇一組合適的假設，思考問題集於「我們是如何決定什麼是正確的？」，以優化做法，更符合學校情況的最佳結果。

在學校由誰去進行知識管理呢？他們需要管理的知識類型和創造知識過程是什麼？最後會有什麼知識產出？我們可以分開學校層面、科組層面及個人層面去探討。

層面	學校	科組	個人
由誰？	校董會、校長、副校長、行政組	科主席、組別主管	教師
知識程序？	策略計劃、決策、資源運用	課程發展、教學設計、活動策劃、評估及評鑑	個人成長與發展
知識類型？	財務、人事、設施、政策、規定等	學科 / 組別知識、教學策略、評估方法、學生學習需要、學習差異等	教學策略 / 技巧、學生參與及動力、課室管理等
知識產出？	行政手冊、政策文件、指引及守則、發展計劃、財政預算及協作與共享文化等	課程文件、科組行動綱要、評鑑工具、行動計劃、專業學習社群等	教學計劃、進展性及總結性評估工具、協作夥伴等

如何帶領？如何管理？

以下我們就浸信會呂明才中學作例子，分享如何在學校帶領同事建立以知識為本的創新和共享，並有效使用資訊科技進行管理。

簡單來說，透過系統及程序對知識管理事務進行日常管理，管理的是事務。本校選擇使用 Google Drive 作為文件管理系統 (Document Management System)，將各科組織不同知識呈現在文件、試算表及表單當中，在系統中以學校組織架構為規劃分類組合，方便同事尋找和更新相關知識。另外，我們亦透過 Google Site 建立學生及教職員電子文件平台 (ePortal)，將最常用及重要的資訊分類羅列。至於知識庫軟體 (Knowledge Base Software)，我們把學校所有的通用軟件放在校本單一登入的平台上，軟件包括 eClass、網上校管系統、學校網頁管理系統、學生記錄系統、獎懲系統、課室及資源借用系統、財政預算及報告系統等等。學習管理系統 (Learning Management System) 方面，我們使用 Google Classroom 及 Google Site 分別作為管理學生學習學科知識及進行課堂任務和教職員培訓及發展的平台。

成功的知識管理不單著眼於事務上的管理，亦須重視帶領同事，建立協作與共享文化。當中重視互信、集體、協作、分享、連結、尊重、問題為本、敢於冒險、樂於創新等等。其實大部分的知識都是默認知識，例如經驗、意念、態度、影響力、技巧、洞察等，而且更散落在不同教職員，能夠記錄及文件化的顯性知識只佔了很小部分。



- **Explicit Knowledge**
a.k.a know-what, can be captured using documentation
 - Procedures
 - Manuals
 - Notes
 - Memos
 - Guides
 - Checklists
 - Documents
 - Articles
 - Records
- **Tacit Knowledge**
a.k.a know-how, experience-based and hard to codify
 - Experience
 - Insights
 - Expertise
 - Ideas
 - Skills
 - Feedbacks
 - Intuition
 - Background
 - Influence
 - Comments
 - Observations
 - Attitude

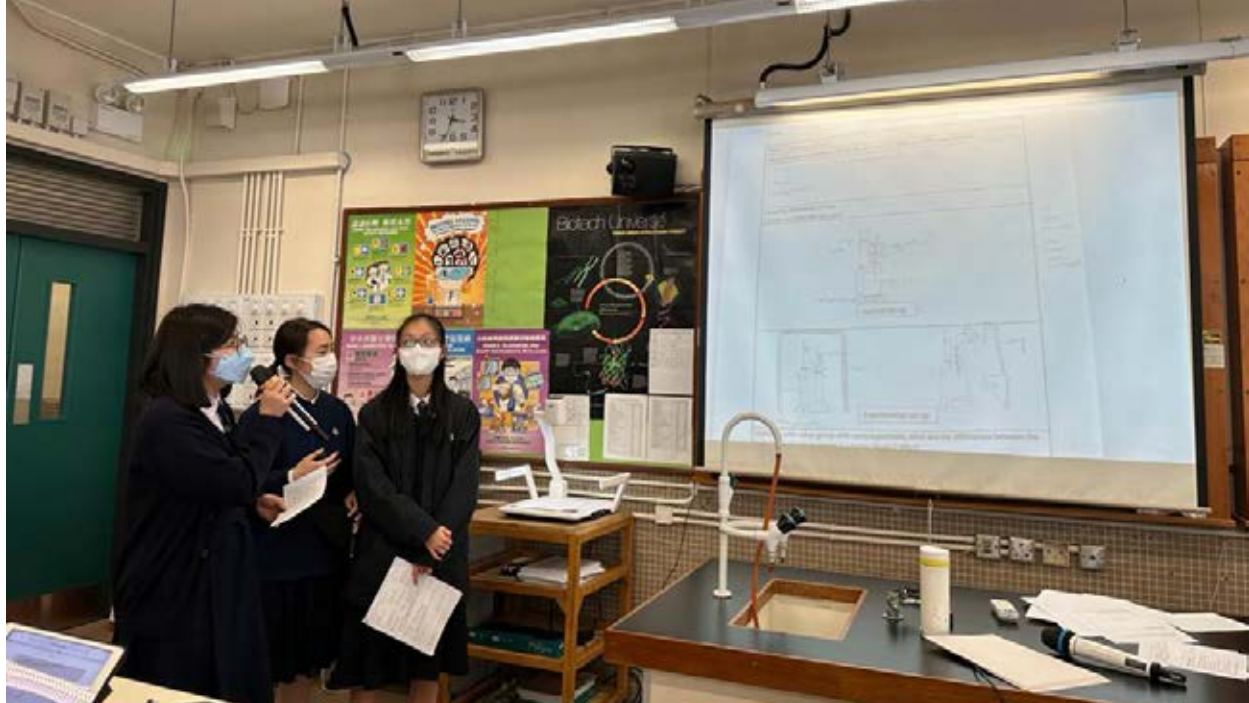
這些默認知識必須透過對話、交流、示範、觀察、合作等社化過程傳遞。本校安排同科就近入座促進非正式溝通，鼓勵在科組會議中分享知識，安排新老師透過師友計劃進行在職培訓。近年，我們引入協作課堂研究 (collaborative lesson studies)，讓學科教師就學生學習難點進行課研，建立教學及課程知識。另外，我們亦推動教師開放教室予其他學校，進行跨校專業知識交流。

總結

知識管理乃學校持續有效發展的一個重要因素。學校需要同樣重視顯性和默認知識的傳承和創新，持續更新和建立不同平台，讓其中的持份者能夠透過協作和共享進行有效的知識管理，以便學校能夠持續發展，應對廿一世紀知識型經濟的變化和需求。

參考來源

- ① <https://technicalwriterhq.com/knowledge-management/knowledge-management/>
- ② <https://www.kmworld.com/Articles/ReadArticle.aspx?ArticleID=122649>
- ③ Davenport, Thomas H. (1994). Saving IT's Soul: Human Centered Information Management. Harvard Business Review, March-April, 72 (2)pp. 119-131. Duhon, Bryant (1998). It's All in our Heads. Inform, September, 12 (8).
- ④ <https://www.edisolutions.com/blog/what-is-knowledge-management-and-why-is-it-important-to-your-company>
- ⑤ <https://technicalwriterhq.com/knowledge-management/knowledge-management/>
- ⑥ DKW pyramid@wikipedia https://en.wikipedia.org/wiki/DKW_pyramid
- ⑦ 野中郁次郎 野中 敏世 <https://wiki.mballb.com/zh-tw/%E9%87%8E%E4%9B%88%AD%E9%83%81%E6%96%A%1%E9%83%8F%E7%93%A%84%E6%88%A1%E5%9E%88>
- ⑧ Chris Argyris and Donald Schön (1978). "Organizational Learning: A Theory of Action Perspective" (1) <http://www.mmlink.com/~donatark/agile/Organizational.html> (2) <https://debategraph.org/Details.aspx?nid=250157>
- ⑨ Rick Ladd (2010). Has Knowledge Management Been Bad For Us? <https://rickladd.com/2010/05/17/has-knowledge-management-been-bad-for-us/>



生物科自主學習共備和議課會議之習得與反思

李凱盈老師及陳璟璘老師

本

學年度生物科參與了學校的自主學習先導計劃，選擇了有關蒸騰作用的實驗設計作為主題，旨在讓學生分組探究不同環境因素對植物蒸騰速率的影響。

在課前，兩位老師共同討論學生可能遇到的學習困難和對蒸騰作用的誤解，並準備了課前選擇題以更好地了解學生的困難。在課堂中，學生分組「共學」討論如何設計實驗，並透過「互學」分享各自的設計和原理。此外，學生被鼓勵發揮創意，促進他們的溝通能力。老師需要在課堂中即時歸納不同設計的要點並作出評論，以應對學生提供的多樣化設計，這對老師是一個挑戰。儘管如此，開放式的學習對科學探究學習至關重要，因此老師努力在課堂時間上作出適當的安排，以便在雙節課堂中完成學習目標。

在共備和議課會議中，老師獲得了寶貴的意見，進一步優化了課堂設計。老師刪除了一些較簡單的學習目標，並在學生進行匯報前給予他們評分準則，以使學生在設計實驗和匯報時不會忽略重點。然而，課時不足是老師面臨的一個挑戰。在此情況下，何博士提醒老師可以讓一組學生匯報，另一組學生回饋，以便更好地分配時間。儘管如此，老師認為「共學」和「互學」的元素仍然非常重要，

並會繼續努力優化課堂設計。

透過共備和議課會議的討論，老師付出了時間和心力，但這些努力為學科開拓了一種協作文化，同時也促進了學生和老師的成長。這種教學相長的文化對於學生和老師來說都非常重要，因為它能夠促進知識的管理、共享和轉移。





溫老師就學生的難點作出提問

經濟科自主學習課堂研究之習得與反思

梁慧妍老師及溫兆微老師

經

濟學是一門研究資源有限、欲望無限情況下作出抉擇的學問。作為經濟學科老師，參與「自主學習課堂研究先導計劃」需要時間成本，包括共備會議、導學案設計、教學、觀課及檢討修正。儘管參與需要時間成本，但參與者從中得到的好處非常多，例如發現及解決教學盲點、成為專業學習夥伴、邁向精益求精等。

課堂研究提供了一個平台讓老師以學定教，循序漸進地優化教材及教學策略。此外，課堂研究還促進了同儕之間的交流和協作，讓老師更深入地了解彼此的教學情況和困難，並學習彼此的教學優點。透過課堂研究，老師能夠更加專業化地規劃課程、設計教學策略和評估學生的學習情況。

課堂研究的終極目標是培養學生成為自主學習者，而學習任務的設計是實現這一目標的關鍵。透過適當的學習任務設計，學生的求知慾望可以得到更好的激發，他們的想像空間也會更加開闊，從而增加他們對追求知識的興趣。

總括而言，儘管參與課堂研究需要花費時間成本，但其所帶來的好處遠大於成本。課堂研究能夠幫助老師發現和解決教學盲點，成為專業學習夥伴，並邁向精益求精。同時，課堂研究也能夠促進同儕之間的交流和協作，讓老師更加專業化地規

劃課程、設計教學策略和評估學生的學習情況。最終，課堂研究的目標是培養學生成為自主學習者，並透過適當的學習任務設計，激發學生對知識的求知慾望，開拓他們的想像空間，增強他們對學習的興趣。



梁老師於課堂實踐自主學習教學策略



理無常是 事無常非 千變萬化的語文教學

孫慧珊老師

有幸在教學路上有很多在職進修的機會，由校內的教師培訓到教育局的專科課程，在「教學法」的進益實在不少：自主學習、提問方法與層次、回饋技巧、異質分組、同質分組、處理學習差異、善用科技教學、自評與互評的方法……足以寫成一本武林秘笈，但要獨步天下又談何容易。

尤其中文教學與他科有別：答案無絕對，只有真情趣。如此學術與情感兼備之科，除了套用教學理論，我覺得「學人」也是重要一環：先找出幾個最受歡迎的中文科同事，模仿一番，既是捷徑，亦是坦途。我遇過的高手包括：課堂從來只有單向傳授，毋須分組，學生每堂均正襟危坐，期待聽她的諄諄教誨的霸氣女王；昧於使用科技，但能言善辯，風趣幽默，令學生既敬且畏的儒家學者。思及此，已得出一個顛覆性的結論：自主、分組、科技不一定是優質課堂的王道，老師的人格魅力、學養知識足以使「chalk & talk」光焰萬丈長，點燃學生興趣之火。

要澄清一點，我絕非反對近代提倡的教學法，但要想既然學生差異可以是天淵之別，如果想一想半式就能「絕殺」：分組便是最佳的學習法了！每堂用科技延伸學習是必須的……

諸如此類，恐怕是妙想天開。倒不如培養自己有七四十九式，見招拆招。列子曾云：理無常是，事無常非。我想中文教學正是如此。

課題沉悶就採分組之法，集思廣益；學生學養不及的課題，就真得靠老師妙語連珠，拯救沉睡靈魂；警世提問確如暮鼓晨鐘，每堂實不可少；反復的追問，對學生步步進逼，也常有不錯果效。

轉回正題，此次開放課堂也令人有感於中文科的閱讀課程常偏重於寫法手法的輸入與分析，但教授到寫作時，假如只強調學生思及「語言描寫」、「肖像描寫」則只落得重形而不重神的下場。此次同學以同班同學為描寫對象，因有日常接觸而較易掌握如何塑造人物的神韻。最後點出學生創作中「矯情」的毛病，他們也能恍然大悟，思及不足之處加以改正。令我反思教授寫作手法容易，但教導學生如何寫出真摯之情最難，亦是自己需再磨劍之處。

再思武林招式為要降伏對手，教學招式為何？要刺中學生思緒惘處，再助其駁通知識經絡，達到學思並兼，應是教師宏願。

至於宏願如何能成？理無常是，事無常非，教而不思則罔，要習成四十九式，再創個人流派，惟有在推陳出新的教學法中繼續不斷求索了。

CSET 課程的習得與啟示

林子栢老師

在

傳統的課堂中，通常以教師為主導，每節課都是單向的講解想要教授的知識。課堂結束時，教師只是完成了教學任務，並不代表學生已經學會所教授的知識，也讓學生覺得所學的並不屬於自己。

一年前，我有機會參加由北山堂基金贊助的課程，由美國史丹福大學 Center to support excellence in teaching (CSET) 和香港大學教育學院合辦。該課程主要探討對話式教學的理念、重要性以及具體的實踐方法和技巧。以下是我從中學到的兩個重點和應用。

一、重視對話推進 (Talk move) 的應用

(1) 在課堂中善用同學之間的互相討論，可以提供學生表達自己對新知識的認知的機會，同時可以釐清誤解並深化所學。

(2) 課堂中的提問也非常重要。教師應多使用非批判性提問，讓學生有機會透過回答問題來思考背後的理論，而不僅僅是回答對錯。同時，適當的回饋和鼓勵可以建立學生敢於表達自己想法的信心。

二、老師在課室內的轉換

(1) 老師的角色應由單向的知識傳授者轉變為點撥者，透過提問來引導學生，使其能夠達到課前訂立的目標。透過不斷支持學生

思考、加深推進學生思考等方法，逐漸將學習責任還給學生。

(2) 老師的教學方式也應由主動講解轉變為懂得善用沉默。適當的沉默可以提供學生思考的時間，讓他們將問題和已學知識連結起來，自行找出答案。

總括而言，對話式教學強調回應，學生透過不斷的回應來發展更全面的思考模式，同時提升批判性思考的能力。教師的角色是促進課堂內討論並提供機會，讓學生表達自己的想法。儘管課程時間的限制可能會限制課堂內討論的時間，但我相信只要有系統和有序地實施，讓學生逐漸適應，最終可以在學校建立一個願意表達和發問的學習環境，讓學習事半功倍。



CSET 課程的習得與啟示

黃君臨老師

在

很久以前唸教育文憑的時候，有位教授曾提出建議：「老師在教學時，講課的部分不應佔整堂課的比例過高，應控制在百分之十左右。」然而，當我進入教學行業後，發現實際上很難做到，常常不自覺地講得太多。參加這次 CSET 課程後，讓我重新思考這個問題。

對話式教學

本次由史丹福大學 Center to Support Excellence in Teaching (CSET) 舉辦，為期一學年的課程主題是「在不斷變化的教學內容中靈活實施對話式教學」(Implementing Dialogic Teaching Adaptively in a Changing Teaching Content)。課程由 CSET 導師專門講授，前三次為每次 3.5 小時的線上課程，下學期則是以 CoP(Community of Practice) 小組指導的形式進行。

起初，對於這個課程要學習什麼不是很清楚。課程內容涉及問答技巧和理想課堂等議題，這些不都是我們已經學過的知識嗎？那麼，這次課程有什麼特別之處呢？後來我開始明白，「對話式教學」不僅是問答技巧，而是一套完整的教學理念。在對話式教學中，教師運用對話方式激發學生表達自己的想法和觀點，同時需要時刻思考課堂動態以及與學生之間的關係建立。

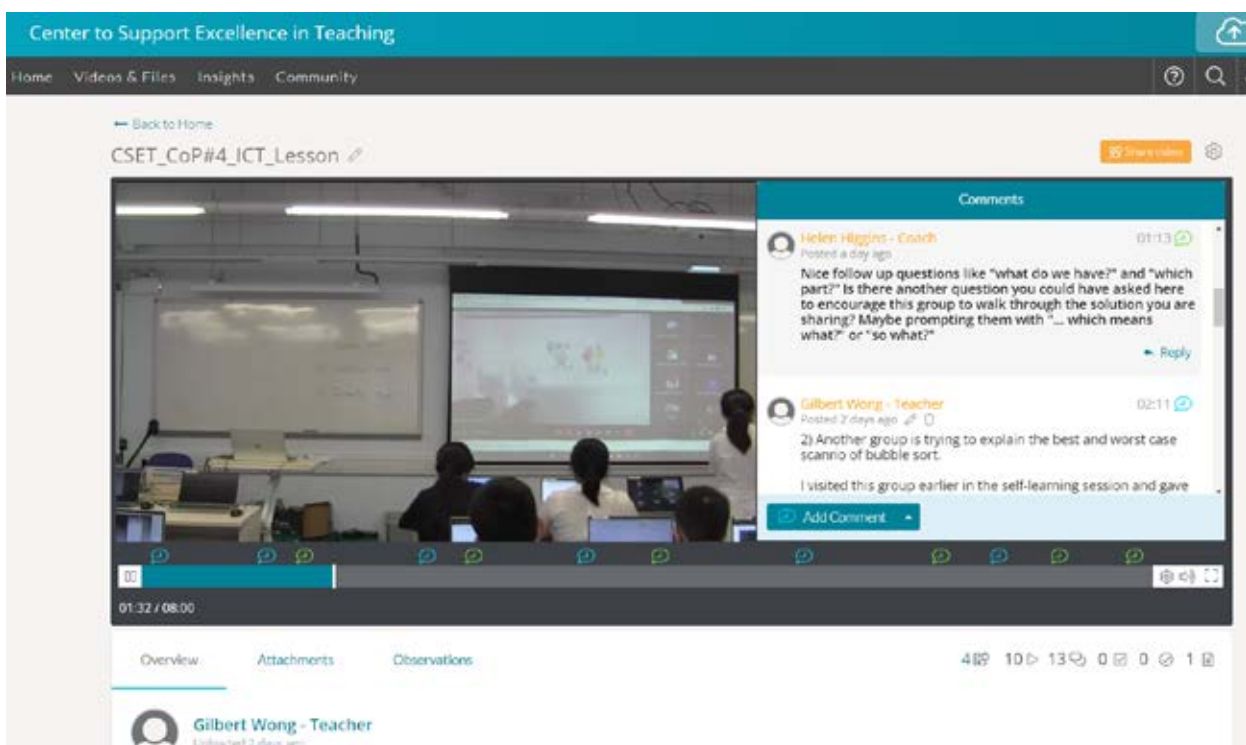
在平常的教學中，師生之間的對答往往只是簡

單的一問一答，似乎只有對或錯的答案，最多再追問一句「為什麼」。這種互動方式並不是真正的對話。課程中提供了幾個有用的技巧，例如等待和思考時間，運用多種 *task moves* 對學生的回答進行跟進和拓展，而不僅僅停留在對或錯的層面。例如，可以問學生「這個想法如何與剛才同學的相符？」或者「還有其他方法可以思考這個問題嗎？」等等。

值得冒這個險嗎？

在教學理論的支持下，實踐對話式教學並不是一個簡單的挑戰。在有限的課堂時間內，如何實現對話式教學是一個真正的難題。起初，我並未能成功地實現對話式教學，可能是因為學生習慣了等待權威答案，隨後迅速記下答案。在多次嘗試建立和延續對話的數學課堂中，學生要麼保持沉默，要麼顯得不耐煩，有些甚至顧著做自己的題目。

這使我不禁懷疑，是否值得花那麼多時間和精力去實現對話式教學，還不如直接告訴學生答案。然而，在 CoP 小組指導節中，我們需要錄製課堂教學視頻，剪輯出 5-10 分鐘的片段並在 Torsh Talent 平台上進行註釋。然後與同組老師和 CSET 導師進行分享，他們可以在影片的不同時間點提供回饋。在每次半小時的 CoP 中，我們幾位老師都可以分享自己的成功或困難的經歷。



在其中一次 CoP 錄影的課堂中，我決定完全放棄以往的教學方式，讓學生運用創意去設計各種奇怪的估數字遊戲，而不是經典的估數字程式。其中一組學生分享了他們的程式，其他同學在課堂上即時測試並提出意見，討論程式的錯誤 (bug)。這次課堂互動卻出乎意料地豐富多彩。學生們都十分踴躍地測試其他組的程式問題並提出意見。在這樣的氛圍中，整堂課變得十分活躍，我也很容易地延續對話和討論。

課程給我的啟示

當然，對話式教學並不是完美的，但在 CoP 中，導師鼓勵我們發現「wow 時刻」，肯定「做得到」的方面，並在「wonder 時刻」中思考如何改進，以避免僅關注「不行」的方面。這些正面的回饋鼓勵了我多冒幾次險。我發現學生並不抗拒對話，有時只是不習慣、害怕給出錯誤答案，或是不知道如何組織自己的思維，因此選擇了迴避。經過多次嘗試後，我開始有耐心等待學生組織答案並引導他們進入核心問題。

這次課程啟示我，對話式教學是可行的，但需要教師花時間和耐心經營良好師生關係和課堂互動。在選題、引導和提問等方面，仍需摸索和改進。新的嘗試總是帶有冒險性質，但若學生能夠更主動和深入地學習，那麼時間一定不會被浪費。

Changes as a result of participating in the CSET course

Mr. Chui Chi Hin

Participating in the CSET course has brought about significant changes in my teaching approach and communication skills. The course aims to equip teachers with dialogic knowledge on how to communicate better with students, reducing teacher's talking time and increasing student's talking time.

One of the key changes I've noticed is my ability to elicit responses from my students. I've learned how to ask open-ended questions that encourage students to think deeply and express their ideas. This has resulted in more engaging and interactive classroom discussions, with students taking an active role in their learning.

Moreover, I've learned how to guide students through their thinking process, rather than simply providing them with answers. By encouraging students to explore their ideas and thought processes, I've seen an improvement in their critical thinking skills and problem-solving abilities.

In addition to improving my communication with students, the CSET course has also enabled me to help my students communicate more effectively with my peers. I've learned how to create an environment for students to engage in productive discussions and provide constructive feedback. This has led to a more collaborative and supportive teaching and learning environment, where we can learn from each other and improve together.

Overall, participating in the CSET course has been a transformative experience for me as a teacher. By improving my communication skills and teaching approach, I've been able to establish a more engaging and interactive learning environment for my students. I would recommend the CSET course to any teacher who wants to enhance their teaching skills and communication abilities.



以個案分析作企業、會計與財務概論科教學策略的實踐和反思

郭慧貞老師

就

學習企業、會計與財務概論科（以下簡稱企會財）而言，很多學生僅以消費者的第一人稱角度進行探討。為了讓學生能夠從不同的角度（例如投資者、僱員和企業家等）了解企業目標和解決商業環境中的困難，並建立一個適當的學習環境，本科老師採用了以個案研究為主的個別課題教學方法。這是本年度教學的主要方向之一。

實踐：在個案研究中引入不同角色的決策過程

以個案為教學策略的目的是讓學生能夠將學科知識應用到不同的真實生活情境中。如何設置個案的業務背景、學生的角色以及模擬真實商業運作的情境，是課題的最基本素材，也是最大的挑戰之一。以下分享其中一個課題：商業功能的相互關係。個案選擇了一家近年本地創立的客製化手機外殼公司作為背景。為解決課題的難點——在不同情境下系統地展示部門間的依存關係，我邀請組中的各位同學扮演六個商業功能的部門經理，利用通關後旅客大增的實際商業環境為題，各部門須商議具體方案，解決通關後前線員工和生產鏈面對的投訴。

課堂設計為一個三環的會議，與課題的三個分層作業相扣。首先，是預習階段，學生選擇自己



的協助，最後以六角星視覺組織圖展示跨部門的合作計劃。

除了上述課題，個人財務的消費者信貸和管理風格也是以個案研究和協作學習為主要教學策略。學生負責預習課題中不同的部分，然後回到小組中進行組內匯報，組員互相就對方所預備的內容提出問題。在教師總結應具備的商業概念後，學生再應用互相學習的成果去解決個案中的問題，例如考慮信貸金額、還款彈性等，以判斷何種消費者信貸方式最為理智。同時，學生也須面對員工背景和業務種類不同，思考何種管理風格能夠有效提升員工士氣。

得益和反思

個案研究是一種有效的教學策略，但需要精心安排每個教學活動，並在適當的時候引入評估，以便及時反饋學習進度。此外，教師需要大量時間重新規劃整個課程的學習環節，包括選擇合適的題材、撰寫學習內容和創造不同的商業情境，可謂是一場「大製作」。同學也需要逐步建立協作學習的態度和能力，如合作、尊重、聆聽和溝通，才能進行有效的討論和匯報。值得慶幸的是，當同學被賦予學習的責任和角色後，其課堂參與度顯著提高。在課堂中，我們曾觀察到一個令人印象深刻的場景，當某些同學忘記預習時，導致全組未能立即進行下一環的討論，其他組員紛紛責怪，顯示出彼此間的責任感和重要性。



回顧每次打算以個案研究方式進行教學時，總有一種「寫劇本」的心態，就像是在「自編、自導、一起演」，並且曾經質疑這種方法是否正確。然而，這正是如何巧妙地讓學生獲得學習主權的方法。當教師退去主導的角色，轉換成主持人和引導者，以導演的身份編制一個學習的舞台，著眼於學生如何跟隨劇本進行「學習」，更能促進學生的學習興趣和發展各種共通能力。至於如何將這種模式融入到傳統的教學和應試策略中，仍需要進一步探索和整理，期望未來學生的課堂能夠擁有更豐富的學習體驗，成為更完整的學習者。

自主學習 @ 化學科

江國洪老師

新

高中課程相當繁重，以往許多有意義且有趣的活動因課時不足而被迫取消。為了解決這個問題，我們推行自主學習，讓學生先在家中完成簡單的任務，以便在課堂中釋放出更多時間來進行其他必要的活動。那麼，哪些活動值得在課堂中進行呢？我們在過去幾年中嘗試了以下幾種方式：

首先，在進行實驗之前，讓學生填寫 Google FORM 以了解他們對實驗的理解程度。這樣一來，老師只需要針對學生的答案提出一些需要留意的地方，學生就能在實驗課中花更多時間體驗實驗的樂趣。此外，老師還可以就學生的答案進行深入的討論，與以往單向講解相比，這樣做更容易讓學生參與其中。

其次，讓學生在家中先對某些議題進行資料搜集，然後在課堂上進行報告。這樣的活動有助於讓學生學習如何有效地整理資料並向聽眾呈現，同時也有助於打破線性思維的習慣，讓學生明白某些化學問題的答案並不是非黑即白的。透過提供充分的理據，學生可以為自己的立場提供支持。

最後，我們讓學生自己組建一些化學分子的結構並自由觀察其獨特之處。這樣的活動讓學生更容易投入並建立起學習化學的興趣，雖然可能

對應付公開考試沒有顯著的效果，但卻能讓學生對學科有更深刻的理解。

總括而言，透過自主學習的推行，學生更容易投入課堂，讓他們學習更具有樂趣。



校本箭藝課程與射箭校隊：目標與願景

王穎欣老師

呂

中箭藝課程與校隊的誕生，源於呂郭碧鳳教學大樓的興建；而呂郭碧鳳教學大樓五樓的天台籃球場，便是射箭課程及校隊練習的地方。

呂中期望透過箭藝活動，推廣並發展學生對箭藝的訓練及了解，培育學生的正面價值觀和態度，例如堅毅、尊重他人、責任感、承擔精神和關愛，幫助學生學習專注及有耐力，建立活躍及健康的生活方式，從而提升他們在其他學科的學習能力。同時，提供一個跨學科的共融箭藝平台，讓學生透過學習箭藝技能及態度，同時掌握綜合科學、數學及電腦的知識，同儕間相互欣賞、彼此尊重。

現今學生欠缺專注力，亦缺少安靜閒暇時間。箭藝正好能幫助學生掌握健康之道。箭藝可協調器官發展，促進人體產生良好的變化，不僅可以增強肩、臂、腰、腿部的力量，還可以發達胸部、背部肌肉，增強人體的體質及耐力。

同時，呂中一直致力建構一個多元共融校園，尤其關注有特殊學習需要學生的需要，為他們提供多元化的學習活動，以協助他們融入校園生活，促進他們的個人成長及人際關係。學習箭藝特別能幫助注意力不足的學生，讓他

們在一般課堂當中更能集中精神。根據 W. M. W. A. B. Wickramanayake et. al. (2016) 的 "The effect of relaxation and concentration on the performance of archers in Sri Lanka Army", 研究指出學習及訓練箭藝，除了能學會瞬間集中高度精神，同時亦能學習讓身體在生理上及精神中得到放鬆，對於學業壓力沉重的香港學生來說，學會情緒釋放及減輕精神壓力是非常重要的技巧。更重要的是，箭藝亦可改善校園的學習氛圍，為學生的校園生活加添色彩。根據學生的問卷調查結果，他們認為射箭可以「放鬆心情」、「訓練專注力」、「受打擊後更容易回復平常心」、「射中目標很有成就感」、「加強手臂力量」、「鍛鍊眼界」、「平靜」、「和朋友一起做特別的事情」等。

射箭校隊目前有 24 位隊員，大部分都是初次接觸射箭運動，經過七個月的訓練，參加過新界區中學校際射箭比賽及一些公開賽事，大部分同學認為校隊訓練能建立團隊合作精神，並學識同儕間相互欣賞、彼此尊重。94.1% 學生認為校隊訓練能鞏固基礎技術，並掌握進階技術。94.2% 學生認為校隊訓練能熟習及懂得調整射箭用具以切合自己需要。88.3% 學生認為校隊訓練能初步認識箭藝賽事的規則及流程，達到預期目標。

最後，校本箭藝課程將繼續在呂中舉辦，呂中射箭校隊會吸納更多學生，將射箭對身體及精神的好處帶給每個呂中人。



參考書目

Wickramanayake, W.M.W.A.B., Perera, S.J., Hapuarachchi, H.A.C.S., and Wickramasinghe, H.R. (2016). The effect of relaxation and concentration on the performance of archers in Sri Lanka Army. In: Proceedings in Medical, Allied Health, Basic and Applied Sciences of the 9th International Research Conference of Sir John Kotelawala Defense University, Sri Lanka. 8 & 9 September 2016. Sir John Kotelawala Defense University, Ratmalana, Sri Lanka. p. 66-72



製作團隊



酒室練咬字

音樂劇之旅的我思我想

阮詠恩老師

當

我初次加入呂中時，我的同事和學生告訴我，每五年將舉辦一場大型音樂劇表演。這個消息讓我做好了充分的準備。現在，我們正籌備呂中45周年校慶音樂劇，這個計劃已經進行了十個月，而公演的日期也即將到來。這次音樂劇由陳穎思老師擔任導演，我擔任音樂總監。我和陳老師因為對表演藝術的熱情而成為好朋友，感謝神帶領我們來到呂中，我們都有著同一個心願，那就是用這套音樂劇來榮耀神的名。

一套真正的音樂劇，包含了很多不同的表演藝術元素。在台上演員必須將唱歌、跳舞和演戲融合在一起，這是一個極大的挑戰。除了應對繁重的學業，同學們還需要每星期放學後進行練歌、排舞和排戲。他們必須學會如何分配時間，保持有序的作息，才能完成這個巨大的挑戰。同樣地，後台的同學也需要在星期六或學校假期期間回校，參加由業界導師／設計師開設的為期一學年的課程，好讓整個製作過程由學生們參與其中。

以下是排練過程中的甜酸苦辣，我想與大家分享：

甜：這套音樂劇共有20首歌曲，其中一半以上是三至四聲部的歌曲。演員中只有四份一是合唱團團員，換句話說，大部分同學都需要從頭學習唱和音、數拍子、學習發音、表演技巧等。而那些

有合唱基礎的演員，則需要學習如何不使用美聲唱法，而是使用 Belt/Cry 的唱法，這兩者都有其各自的難處。在十個月的時間裡，我見證到他們的唱功每天都在進步。從以前一唱和音就被主音撞散，到現在已經能輕鬆地駕馭四部的和音，作為歌唱指導者，我感到非常欣慰。

酸：在聖誕、新年和復活節假期時，我看到身邊的朋友和同事為了度假而出門旅行，而我卻留在香港進行排練。因為學生放假了，沒有了功課和測試的壓力，這是最能夠吸收新知識的黃金時期。所以我雖然羨慕別人，但心裡卻是酸酸的。

苦：為了安排時間，我必須犧牲自己的休息時間和家庭時間。我必須在學校陪同同學練習，然後回家再編曲、練琴、準備教材等等。這對於我來說是一個挑戰，因為我需要找到平衡點，確保我在工作和家庭之間能有時間和精力。

辛：其中最辛苦的部分是排練期間的疲勞。從下課後一直排練到晚上十點，然後回家後還要繼續準備音樂和教材，這樣的生活節奏讓人感到非常疲勞。但同時，當我看到學生在排練中進步的時候，我也感到非常快樂。

最後，我想說的是，這個音樂劇是一個非常值得的經歷。這不僅讓我們學到了很多關於音樂和表演的知識，更讓我們學會了如何與團隊合作，如何分配時間，如何克服困難和壓力。我相信這次表演將會是一個非常成功的經驗，我也期待著未來的音樂劇和表演機會。



我實在告訴你們，
你們若有信心像一粒芥菜種，
就是對這座山說，
你從這邊挪到那邊，
它也必挪去。
並且你們沒有一件不能作的事了。
馬太福音 17:20

編輯資料

榮譽顧問：溫家傑校長

編輯委員會：顏紹熙副校長、張家寶老師、張佩儀老師、鄭穎欣老師、黎健老師、李懿婷老師、
廖倩雯老師、徐雯疆主任、劉卓傑先生、吳詠研小姐

敬畏耶和華是智慧的開端，
認識至聖者便是聰明。

The fear of the LORD is the beginning of wisdom ,
and knowledge of the Holy One is understanding.

箴言 Proverbs 9:10



www.blmcss.edu.hk

沙田瀝源源禾路 11 號 11 Yuen Wo Road, Lek Yuen, Shatin, N.T.

電話 Tel: 2692 2161

傳真 Fax: 2691 5406