

明道1978

2019



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 BLMCSS

第四十一期
Vol.41

二零一九年七月
July 2019

非賣品
Not for Sale

學習社群 創建未來

A SCHOOL FOR TOMORROW

僕人領袖 走在前沿

SERVANT LEADERS ON THE CUTTING EDGE

目錄 Contents

校長序言 Principal's Forward	P.4
揚帆啟航 The Adventure Begins	
A. 主禮嘉賓簡介 Profile of Officiating Guest	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 2017/ 2018	P.14
G. 上年度中學文憑考試成績 HKDSE Statistical Report 2017 / 2018	P.15
青蔥歲月 Youthful Years	
A. 傑出學生名單及傑出學生分享 Outstanding Students and their Comments	P.17
B. 本年度課外活動一覽表 List of Extra-curricular Activities	P.23
C. 本年度校外活動獲獎名單及上年度補遺 External Awards and Supplementary List of 2017 / 2018	P.24
D. 本年度校內社際比賽成績 Inter-house Competitions Results	P.31
E. 上年度獲獎學生名單 List of Student Award Recipients 2017 / 2018	P.32
F. 參與比賽及交流團學生分享 Students Sharing their thoughts on Study Tours and Overseas Competitions	P.34
G. 本年度交流團及海外比賽資料 Information on Study Tours and Overseas Competitions	P.36
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.51
B. 校友會幹事名單及報告 Alumni Association Committee and Reports	P.52
C. 家長會幹事名單及報告 Parents Association Committee and Reports	P.53
D. 老師分享 / 服務獎 Teachers Sharing / Service Award	P.55
E. 全體教職員工照片 Staff Photo	P.64
恩典年歲 Graceful Years	
A. 行政及管理 Administrative Affairs	P.67
B. 教學事務 Academic Affairs	P.74
C. 學生事務 Student Affairs	P.88
翹首新天 Forging Ahead	P.101



P.8



P.34



P.38



P.59



P.62



P.89

校長序言



校長序言

親

愛的榮社同學：願上帝的恩惠和慈愛常與你們同在！今天是你們的大日子，你們的父母及社會賢達齊來祝賀，見證你們的成長。願你們為此感恩，並把今天聽到的訓勉，看見的笑臉，不同人送上的祝福都珍藏在心裡。對於撫育你們，以青春伴你們成長的父母，我祈求你們更善待他們，成為他們的倚靠。對於關心我們的師長朋友，期許你們也念及他們的勞苦或生活的困難，成為他們的

安慰。對於關注我們成長的社會，願你們不吝貢獻出自己的才能，使它更加美好。

六年的中學生活要結束了。聽起來很叫人難過，因為青蔥的歲月逐漸走遠，簡單而真摯的心躲藏起來。走進價值觀和道德紛亂的時代，面對光怪陸離的世情，我心裡難掩一份擔心。你們選用的「榮」字，用在植物生長上，是形容植物生機蓬勃和生長旺盛。你們是立志以豐盛堅韌的生命展示人前，如生長茂盛的草木嗎？

你們大概也明白生命的豐盛不在於過怎樣的生活，而在於你怎樣過生活，看自己的生活。有人整天抱怨自己沒有很好的生活條件，或是周遭的人事不如我意，導致自己沒有很大的成就。有人一方面接受現實，但仍在有限的條件中堅持自己的理想，為自己創造不同的可能性，為別人帶來祝福。深水埗明哥、盛記文哥等人的生活見證，豈不就是活生生的例子嗎？各位同學，我們對生活的眼光和態度將決定自己的生命是否豐盛。當我們懷著感恩的心，樂觀面對生活上的各種挑戰，多關心別人的需要，世界將要看見我們的與別不同。我以聖經箴言3章5-6節與各位共勉：你要專心仰賴耶和華、不可依靠自己的聰明，在你一切所行的事上，都要認定祂，祂必指引你的路。

各位呂中同學：師兄師姐將要揚帆啟航，到別的新天地，願你也為他們送上祝福。今年的校園生活如何？隨著新翼竣工，你們即將迎來更多的活

動空間和學習機會，這與學校近幾年致力開展的工作相合。老師不斷尋找、試行不同的教學策略，讓學習呈現不同的面貌，達至更大的效益。當你翻閱《明道》，你會看見很多這方面的嘗試，包括我們在STEM方面開展了與大學的合作，引入自主學習計劃，配合不同的活動提高同學對科學知識的興趣。我們也致力舉辦不同的交流團或考察團，讓同學踏出香港，親身了解不同國家的歷史社會文化；又藉著交換生計劃，為同學帶來了足不出戶卻能知彼邦生活文化的機會。這許多學習的機會，你們都看見了嗎？

翻閱《明道》的照片，猶記得4月30日感恩崇拜及呂郭碧鳳教學樓啟用禮中，有嘉賓分享擴建工程用上接近20年的時間，大家用心準備，鏗而不捨，信件如雪花寄送到不同的政府部門去，大家心裡都期盼奪得新校舍……你對美善的事物，美好的生活也有這一種執著和堅持嗎？

我們最終並沒有如願以償，但當我們為一件美事盡力，神肯定為我們安排最美的結果。祂的道路高過我們的道路，祂的心意也高過我們的心意……你翻閱《明道》時，也要看見當許多同學盡力做好每一件事，神也祝福他們。你也要來經歷祂的美善嗎？Hallelujah 哈利路亞！當我們經歷祂，在面對下一個難關時，我們便能說：讓我們一起讚美主！

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。

第三十六屆榮社畢業禮 主禮嘉賓



蔡元雲醫生

個人簡介

蔡

元雲醫生於1971年畢業於加拿大曼尼托巴醫學院，獲取醫學博士學位，學成後旋即返港，於播道醫院執業。因著看見香港青少年的困境和需要，於1973年創辦《突破雜誌》，1976年

而「突破」亦從《突破雜誌》開始，發展成為一個多元化的青少年文化、教育及服務機構。另一方面，蔡醫生積極參與社會事務，獲香港特區政府委任為多個探討青少年政策及服務的委員會成員。

蔡醫生再往美國三一國際大學(Trinity International University)攻讀心理輔導碩士，學成後回港至今。蔡元雲2001年獲香港浸會大學頒授榮譽社會科學博士學位，其後於2006年獲上海華東師範大學頒授名譽教授稱號。2008年他成為四川大學華西醫院精神康復中心榮譽顧問。

蔡醫生亦是廣受歡迎的講員，經常在各家長及老師團體、學校、社會服務團體及一些國際性會議中講論有關青少年的課題。他亦是少數本地的暢銷作家之一，作品豐富，多數涉獵不同的青少年培育課題。

蔡醫生為突破創辦人，曾任突破雜誌社長、突破機構總幹事及突破機構榮譽總幹事，於2015年7月卸任突破後，出任青年發展基金及突破匯動青年會長至今。

2019

2019年，學有所成，「榮」神益人。



2013

2013年，莘莘學子，欣欣向「榮」。



釋義：
① 光耀、光榮。如：「引以為榮」。《易經·繫辭上》：「言行君子之樞機，樞機之發，榮辱之主也。」
② 富貴、顯達。如：「榮華富貴」。
③ 茂盛、繁多。晉·陶淵明《歸去來兮辭》：「木欣欣以回榮。」
④ 花。《文選·古詩十九首》：「庭中有奇樹」：「攀條折其榮，將以遺所思。」



榮社
2013 - 2019

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



二零一八至一九年度畢業同學名單

張阮余楊黃黃蔡曾孫毛馬羅李李劉劉黎郭黎何何陳陳陳蘇吳李章鍾張陳覃 子歷嶺璫敬正皓雋健晉思誠峻浩環家俊家子者彥子朗樂傳詩潔詠遠思朗子 昂行君霆澤年行潔樺宇朗忠毅洋峰謙希浩樂恕俊丞軒獻恩悅瑜欣儀穎遙如	6A
黃蘇岑吳梁李李劉周鄭鄭陳陳趙翁饒葉黃蔡曾孟勞梁梁林林黎何方蔡陳陳 俊澤澤宗御永正樂鈞弘家鴻靈希楚宇梓曉家惠浩繁慧凱幸衛樂彥心靈曉鳳芷 軒澧明翰封溢熙天澤熙謙堯豐龍翹含瞳琳欣琳晴晴欣嵐茹淇心彤妍心晴儀均	6B
于黃黃鄧鄧吳李林林林關葉孔何方徐張陳陳陳楊黃黃曾勞林林高楊何秦周 嘉日俊稟曉卓以煒嘉鉦樂信泓迪志梓熙偉智澤妮朗靖卓依以旻君楚蔚允 駿軒朗智陽輝諾樺俊濠軒晞傑恆謙峰哲樂灝昕端晴軒文琳樂晞諾兒欣祈	6C
蕭李黎黎葉袁余楊楊曾曾譚談潘吳吳苗勞梁李郭葉葉孔何鍾張蔡卓陳陳 洛汝卉俊靖穎沛錦映子凱嘉紀穎愷蔚淇美藝可子霈譯嘉曉晞清廷穎美 望望 暉雅珈瑜瑩樺忻嵐慧君琳螢心悅儀文晴昕翎旋盈藍嘉怡欣賢	6D
唐周莊陳鍾容王黃唐岑彭鮑吳吳吳陸李劉藍林簡許胡祝蔡陳陳 毅彥浩獻沛巧珈巧靈愷心可妍倩幸慧安紫鈺曉敏允芷曉倩渝文 希天祺彤嵐喬瞳心翹愉穎嫻彤瑜慈言群怡柔靖祈堯慧瑤童彥	6E

二零一八至一九年度畢業同學獲獎名單

操行優異獎 張思穎 李潔瑜 吳詩悅 劉環峰 李浩洋 孫健樺 黃正年 黃敬澤 梁幸茹 梁御封 吳宗翰 陳美貞 陳穎賢 梁美儀 吳愷瑩 曾映樺 楊錦瑩 胡芷堯 簡敏靖	
學科獎 中國語文及視覺藝術：曾浩晴 英國語文：方靈心 數學及化學：梁御封 數學（延伸部份單元一）：周允祈 數學（延伸部份單元二）及經濟：張熙哲 數學（延部份單元二）、物理及資訊及通訊科技：李浩洋 通識及世界歷史：容巧嵐 英國文學：苗蔚心 物理：葉子樂 生物：孫健樺 中國文學：簡敏靖 中國文學：藍鈺怡 中國歷史及企業、會計與財務概論（商業管理選修）：曾映樺 地理：葉信晞 企業、會計與財務概論（會計選修）：岑澤明	
服務優異獎 班長： 風紀員： 班會職員： 班內資訊科技員： 班內福音統籌員： 圖書館管理員： 級社職員： 活動：	
陳穎賢 梁美儀 曾映樺 黃正年 黃敬澤 梁幸茹 梁御封 吳詩悅（兼活動） 蔡皓行 饒梓瞳（兼班會職員） 勞依琳（兼活動） 吳穎琳 葉俊暉 胡芷堯（兼圖書館管理員） 簡敏靖（兼圖書館管理員及活動） 陳朗達 張思穎 李潔瑜 蘇傳恩 李浩洋（兼活動） 羅誠忠 黃敬澤 余穎君 阮歷行 蔡曉晴 黎彥彤 梁幸茹 梁凱嵐（兼活動） 勞慧欣 曾浩晴（兼級社職員） 蔡惠琳 陳靈豐（兼班內福音統籌員、圖書館管理員及級社職員） 蕭洛望（兼活動） 周允祈 陳文彥 曾子忻 陳渝童 祝曉慧 林曉柔 藍鈺怡 劉紫群 黃巧瞳 陳可穎 彭心愉（兼圖書館管理員） 莊浩天 周彥希 唐毅 唐靈心 黃巧瞳 王珈喬 曾雋潔 陳獻祺 莊浩天 黎卉 趙楚翹（兼活動） 勞淇悅 李安言 鮑可穎 陳樂謙 李浩洋 馬思朗 曾浩晴 鄭鴻堯 李以諾 黎卉 簡敏靖 馬思朗 張熙哲 關樂軒 鄭家謙 黃朗晴	

代表學校參賽三年至六年嘉許名單

項目	班別	姓名	獎章	項目	班別	姓名	獎章	項目	班別	姓名	獎章
合唱團	6A	李潔瑜	3年	手球	6B	陳鳳儀	6年	戲劇	6E	王珈喬	3年
	6A	蘇傳恩	3年		6D	陳美貞	6年		6E	容巧嵐	3年
	6A	何彥俊	3年		6D	吳愷瑩	6年	橋牌	6A	陳樂獻	6年
	6A	馬思朗	3年		6E	吳幸瑜	6年		6A	葉子樂	3年
	6A	黃敬澤	3年		6E	鍾沛彤	3年		6A	劉環峰	6年
	6A	楊璫靈	3年	排球	6A	鍾遠儀	3年		6A	黃正年	3年
	6B	孟繁晴	3年		6B	曾浩晴	6年	象棋	6A	陳子丞	3年
	6B	蔡惠琳	3年		6C	楊君諾	6年	爵士舞	6B	林樂心	6年
	6B	葉曉琳	3年		6D	楊沛瑜	6年		6C	秦蔚欣	3年
	6B	陳靈豐	3年		6D	蕭洛望	6年		6C	楊君諾	3年
	6B	鄭鴻堯	3年	游泳	6A	何彥俊	6年		6D	譚凱嵐	6年
	6B	李正熙	3年		6B	蔡惠琳	6年		6D	余穎珈	6年
	6C	林以樂	3年		6B	鄭弘熙	6年		6E	王珈喬	3年
	6C	曾卓文	3年		6C	勞依琳	6年	西方舞	6C	黃朗晴	3年
	6C	黃朗晴	3年		6C	陳澤昕	6年		6B	蔡曉晴	3年
	6D	葉子昕	3年		6C	葉信晞	3年		6C	周允祈	3年
	6D	梁美儀	3年		6C	鄧昇智	6年		6D	楊君諾	6年
	6D	楊錦瑩	3年		6D	勞淇悅	6年		6D	余穎珈	6年
	6D	李汝望	3年		6D	楊沛瑜	3年	中國舞	6E	林曉柔	3年
	6E	簡敏靖	3年		6D	葉俊暉	3年		6E	鮑可穎	3年
	6E	林曉柔	3年	籃球	6D	蕭洛望	3年	機械人比賽	6A	劉家謙	6年
	6E	李安言	3年		6E	陸慧慈	6年		6A	李浩洋	6年
	6E	陸慧慈	3年		6A	陳朗達	6年		6A	馬思朗	6年
	6E	吳幸瑜	3年		6A	阮歷行	6年		6A	曾浩晴	3年
西樂團	6A	葉子樂	3年		6B	勞慧欣	3年	朗誦	6B	鄭鴻堯	3年
	6A	毛晉宇	3年		6C	勞依琳	6年		6C	李以諾	3年
	6A	黃敬澤	3年		6C	陳澤昕	6年		6C	黎卉	3年
	6B	孟繁晴	3年		6C	徐梓峰	6年		6D	簡敏靖	3年
	6B	黃家欣	3年		6C	方志謙	3年	數學比賽	6A	李潔瑜	3年
	6B	趙楚翹	3年		6C	關樂軒	3年		6A	吳詩悅	3年
	6B	鄭弘熙	3年		6C	吳卓輝	6年		6A	蘇傳恩	3年
	6B	李永溢	3年		6C	黃日軒	3年		6B	方靈心	3年
	6B	吳宗翰	3年		6D	鍾曉藍	3年		6B	勞慧欣	3年
	6C	鄧曉陽	3年		6D	苗蔚心	3年		6B	蔡惠琳	6年
	6D	陳穎賢	3年	足球	6D	潘紀君	3年		6B	饒梓瞳	6年
	6E	胡芷堯	3年		6D	曾子忻	3年		6C	林以樂	6年
中樂團	6B	鄭家謙	3年		6B	鄭弘熙	6年		6C	勞依琳	3年
	6B	梁御封	3年		6B	吳宗翰	3年		6C	陳澤昕	6年
長跑	6A	章詠欣	3年		6B	岑澤明	6年	羽毛球	6C	陳智灝	6年
	6A	吳詩悅	3年		6B	黃俊軒	6年		6C	孔譚旋	6年
	6A	何者恕	3年		6C	陳智灝	6年		6C	梁美儀	3年
	6A	黎俊希	3年		6C	林鉦濠	3年		6C	苗蔚心	3年
	6A	張子昂	3年		6E	陳獻祺	6年		6D	吳愷瑩	3年
	6B	勞慧欣	6年	乒乓球	6A	李潔瑜	3年		6E	蔡倩瑤	3年
	6B	鄭弘熙	3年		6A	劉環峰	6年		6E	劉紫群	3年
	6C	葉信晞	6年		6A	李浩洋	6年		6E	容巧嵐	3年
	6C	鄧昇智	6年	辯論	6B	方靈心	3年	紅十字會	6A	張思穎	6年
	6D	楊沛瑜	3年		6C	林以樂	3年		6A	李潔瑜	6年
田徑	6D	吳幸瑜	3年		6D	陳穎賢	3年		6A	何彥俊	3年
	6A	陳朗達	3年		6D	梁美儀	3年		6A	蔡皓行	3年
	6A	鍾遠儀	3年		6E	容巧嵐	6年		6B	何心妍	6年
	6A	何彥俊	3年	戲劇	6A	蘇傳恩	3年		6D	蔡梓嘉	6年
	6A	何者恕	3年		6B	黎彥彤	6年		6D	葉霽翎	6年
	6B	黎彥彤	6年		6C	秦蔚欣	3年	爵士舞	6A	陳樂獻	6年
	6B	勞慧欣	3年		6C	孔譚旋	3年		6A	葉子樂	3年
	6B	鄭弘熙	3年		6D	楊錦瑩	6年		6A	劉環峰	6年
	6C	楊君諾	3年		6D	吳幸瑜	6年		6A	黃正年	3年
	6C	陳澤昕	3年		6E	鍾沛彤	6年	橋牌	6A	陳樂獻	6年
	6C	方志謙	3年		6E	鍾沛彤	6年		6A	葉子樂	3年
	6C	關樂軒	3年		6E	鍾沛彤	6年		6A	劉環峰	6年
	6D	曾子忻	3年		6E	鍾沛彤	6年		6A	黃正年	3年
	6D	楊沛瑜	3年		6E	鍾沛彤	6年	象棋	6A	陳子丞	3年
	6D	葉俊暉	3年		6E	鍾沛彤	6年		6A	陳子丞	3年



他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。詩 84：7

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

二零一八年香港中學文憑考試成績

- 一、達學位入學要求百份比 92.6%
- 二、達副學位入學要求百份比 98.8%
- 三、各科達 2 級、4 級及 5** 級百份比

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	99.4	84.8	32.9	9.6
英國語文	100.0	78.7	24.4	8.6
數學	99.4	81.8	46.6	14.1
數學延伸部份單元一	100.0	87.1	44.8	26.4
數學延伸部份單元二	96.7	92.1	36.7	37.3
通識	100.0	88.1	20.9	7.1
物理	100.0	90.2	64.7	25.3
化學	98.6	88.0	41.7	23.5
生物	100.0	90.5	32.7	17.6
中國歷史	100.0	88.8	43.8	12.1
世界歷史	100.0	94.8	46.7	13.7
中國文學	100.0	89.3	25.0	14.0
地理	96.3	87.5	33.3	11.2
經濟	100.0	86.2	33.3	17.0
會計	100.0	91.0	28.6	13.3
企業概論	100.0	87.8	22.2	6.8
資訊及通訊科技	100.0	81.9	33.3	8.1
視覺藝術	91.7	84.3	8.3	5.8

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二零一二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	二零一七至二零一八年度香港中學文憑試成績	升讀院校
劉百滔	考獲 6 科 5**，2 科 5	香港中文大學醫學院 修讀 內外全科醫學士課程)
陳懿晴	考獲 5 科 5**，1 科 5，1 科 4	香港中文大學文學院 修讀 中國語言及文學學士課程

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。

本年度得獎者：
陳懿晴、李緯瑤、梁書琛、鄧凱婷、黃源龍



主禮嘉賓蘇國生博士致訓辭



主禮嘉賓合照



前任校長鄭祖澤校長致送榮休服務獎予趙雲祥主任



校友會副主席彭詠儀校友頒發校友會獎學金



校監張志儉博士致送紀念品予主禮嘉賓蘇國生博士



沙田浸信會事工總監陳健威牧師頒發沙田浸信會獎學金



浸信會呂明才小學黃潔蓮校長頒發獎項



畢業班代表陳懿晴同學致謝辭

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



6A 李浩洋

浩洋的學業成績優異，但更難得的是他追求學問的態度。學習，助他更深更廣地自我反思，所以他愈博學愈謙卑。此外，他積極參與活動，是一個充滿親和力的領袖。中四及中五，他連續兩年擔任設計與科技學會主席，帶領隊友參加有關創意與科技的不同比賽，甚至代表香港到外國參賽。中六，須更積極準備公開考試，但他仍願意擔任班會主席，帶領班會團結班上的同學。由於他身體力行，熱心服務，所以深得同學愛戴。今年，他更獲選為第二十一屆香港特別行政區傑出學生選舉——「十大傑出學生」之一。浩洋在學業、課外活動和服務均有出色的表現，他獲選為本年度傑出學生，確是實至名歸。

感恩

6A 李浩洋

在

呂中有太多得著，實在不能細數，但最大的得著定必是讓我學會了感恩。我所有的成就，都不只是屬於我，而是更大、更多屬於沿途支持我的人。

呂中六年是我建構自己的重要時期。如果不是進了呂中，現在的我想必截然不同。在這裡，我接觸並培養了我的興趣——製作機械人。在中一我便加入了設計與科技學會，及後六年一直有幸代表學校參加多個比賽。在學會中我遇見了許多學兄學姐，他們除了悉心照顧我們外，亦毫不吝惜一己所學，教導我們書本以外的知識。還有，帶領學會的老師亦讓我發現自己的能力，給予我一展潛能的機會。感恩遇到你們，你們令我發現了新的自己，得以發揮所長。

中一的時候聽著學長分享，不能理解他們口中的「呂中情」為何物，但有幸在這裡我遇見了很多良師，他們給予我很多的建議和支持，使我在學習和成長路上，真正感受到這份傳承不息的情誼。呂中的老師真誠對待每個學生，除了課堂上的教導，還經常與我們細談生活點滴，分享人生之趣，令我們了解生命有多珍貴、有多美好。當我們遇上挫折，或是充滿壓力時，老師總以言語、行動向我們表達支持。還記得中五考試前，班主任寫給我們每人一張小卡，張張不同，短短幾句話，便是我們堅持的動力。高中時我萌生對哲學的興趣，班主任得知後，給予我無限支持，除了百忙中抽空和我細談理想外，又鼓勵我跟隨自己的志向，令我有勇氣報讀哲學系作為大學主修。點點滴滴，成為我呂中六年深刻的回憶，塑造了現在的我。

牛頓有一句話：如果我看得比其他人都遠，是因為我站在巨人的肩膀上。在呂中成長的我們，個個獨特，個個傑出。原因是什麼？並不是因為我們自己有能力，還因為有不少願意借給我們肩膀的巨人，讓我們可以站得高，看得遠；以及與我們一起站著腳望遠的同行者。



傑出領導才能獎



5A 黃恩雪

黃恩雪同學為本校紅十字會青年團總隊長，她與本校團委員合作無間，令團隊能運作順暢，更與其他學校的紅十字會青年團建立友好關係，互相分享帶領團隊的心得。恩雪重視每位會員的成長，主動接觸不同年級的會員，了解會員性格特質和需要，並鼓勵他們參與義工服務、友誼活動及各項專業訓練，亦因此而深受會員愛戴。恩雪亦經常帶領會員參與步操比賽和急救比賽等，著重建立團隊合作精神，讓會員對本校紅十字會青年團有濃厚的歸屬感。恩雪做事親力親為，待人以誠，願意為團隊和會員竭盡全力，其獲此獎，實至名歸。

小小的改變

5A 黃恩雪

今年，我很榮幸能夠擔任我校紅十字會青年團的總隊長。先要感謝文鈺華老師對我的信任，讓我有機會成為一名總隊長，還要感謝默默付出的十四名團委員，令大大小小的活動都能順利進行。而經歷了這豐盛的一年，有老師和團委員的協助，我為團隊和自己的成長都帶來了一點不同。

最初計劃全年活動安排時，為了令會員更積極投入參與活動，我提出了不少大膽的想法，希望令今年的活動變得與別不同，而其中一個想法就是舉辦看似平平無奇，卻在五年來的紅十字會友誼活動中聞所未聞的，兩日一夜宿營活動。以往多年都是早上到沙灘燒烤和玩遊戲，到下午二時左右便開始收拾，雖然活動確實是充滿樂趣，但可惜時間太短，會員意猶未盡便迫不得已要離開。這次籌辦宿營活動，儘管籌辦過程繁複，要填寫多份申請表，亦要尋找交通方便又經濟實惠的營地，但看到會員能夠享受過程，這兩天充滿了快樂，後來更反映希望能再次有宿營的活動，我才明白當初這個大膽的改變，還有籌委們的的努力，並沒有白費，也讓我明白到帶領團隊，並不是盲目跟隨前人的做法，有時候作出改變，才會為團隊帶來更多的益處。

除了我對團隊的一點改變，我自己經歷了這年後也有所不同。最初成為總隊長的我，在人群前裝作自信可靠，希望能得到會員的信任，但現實卻是個不善言辭，缺乏自信的自己。在主持例會和團委員會議時，為了顯出作為領袖的威嚴和從容不迫，隱藏我內向的本性，每次說話前都會提醒自己要抬頭挺胸，帶著大方的微笑。而接觸其他學校的紅十字會青年團會員時，我會嘗試主動認識他們，互相交流帶領團隊的心得，希望將來能夠有機會一同籌辦聯團活動，讓會員能夠接觸其他紅十字會會員。而經歷這年後，我也漸漸成為了一個有自信、有主見的人，比起從前更開朗、更願意與他人溝通。而今年也很高興能與聖公會曾肇添中學的紅十字會會員建立更緊密的關係，亦一同舉辦了聯團活動，加深了不同學校的會員之間的友誼。

傑出領導才能獎



5E 劉希雅

希雅為本年度爵士舞學會主席，兼藍社副社長。希雅是一位積極上進的學生，為人開朗，和藹友善，勇於面對挑戰，在各方面表現出眾。她在校內舞蹈學會服務多年，做事認真，每一次的舞蹈排練中，她都表現出對舞蹈的認真和熱誠。即使同時要面對排舞、比賽、表演，她都能從容帶領同學，亦能兼顧與同儕和導師的溝通及跟進，減輕了老師不少負擔。在希雅的帶領下，團隊的大小事務都處理得有條不紊，確實是呂中學生領袖的榜樣。她主動關心同學、協助老師，與同學相處融洽，尊敬師長，處事態度認真，在領導舞蹈學會、安排工作上均有領袖風範，為舞蹈學員豎立良好榜樣。其獲此獎，實至名歸。

充滿感恩的一年

5E 劉希雅

高中這兩年，我過得特別忙碌也特別充實，因為我很榮幸地獲得賞識和機會，成為爵士舞學會主席、藍社副社長和學生會幹事的一份子。這充實的兩年實在令我成長不少，亦有不少體會。

今年有幸成為爵士舞學會主席，擔起此重任，還記得起初我挺緊張的，怕自己不能勝任此職位，怕自己管理不到這麼大的團隊，怕自己會做錯決定等，對自己沒什麼信心。我很希望自己能成為一位讓大家團結、帶動到團體氣氛的主席，感受到我對舞蹈的熱情，感染他們去享受舞蹈當中的樂趣，亦令他們喜歡我們這個團隊。

爵士舞學會分了高年級組以及低年級組，今年就有大約60位成員。小至化妝、決定和訂購舞衣，大至帶領成員一起練習。主席和副主席要負責的大小事務實在很多，老實說，有時會覺得壓力頗大或者喘不過氣。在練習中偶爾搞搞氣氛說說笑話，練習後又聚在一起聊天、飯聚我們感情就更好，漸漸大家就變成朋友，變得團結。我知道一個團隊要成功，就必須要團結，不然一盤散沙，什麼都會做不好。所以我很感恩我們相處可以如此融洽和諧。

當自己成為主席，當然會想自己的團隊可以獲優等獎，但是今年我們獲得的是甲級獎。不是優勝者，固然可惜，畢竟我們花費了半年時間很努力練習。可是，我從各位隊員中學習到一樣東西，就是不要太注重輸贏。宣報結果時，我並沒有特別覺得遺憾或者傷心，可能因為我真的做到投入其中了。這一年，笑聲伴隨著我們練習，一次大家都很投入，享受當中練習的過程，所以大家到最後真的做到不再注重輸贏。大家都以為，主席帶領著大家成長，但其實各位隊員亦使我成長不少。作為主席，除了希望自己对舞蹈的熱情感染到各位，更感動的是和大家一起成長。中一便開始參加舞蹈學會的我，由從前只



能夠為團隊作出改變，為團隊帶來益處，其實並非全部都是我提出大膽想法的功勞，老師的意見、團委員的各盡其力、會員的積極參與都是令活動順利舉行、為團隊帶來改變的要素。期望日後老師能繼續提供寶貴意見、團委員能夠互相合作、會員能夠投入活動，令本校紅十字會青年團繼續向成功邁進。

是單純地為興趣而跳舞，當了這兩年主席，我學懂了如何擔起重擔，為一個團體負責任，全力去付出。

回首一看，一眾好戰友一直在我身後支持著我和這個團隊。他們對爵士舞學會的責任心實在令我感動，他們病了也回來練習、短短的假期也願意回來加時特訓，即使上午有其他學會練習，下午亦不怕疲倦回來練習，他們實在對爵士舞學會很上心，如此努力地練習，他們在我心目中已是優秀的舞者。副主席們更是積極助我一臂之力，減輕了我不少負擔。在我關顧一眾成員的同時，他們亦十分關心、關顧我。我很慶幸自己能夠成為這個團隊的一份子，更獲得機會帶領他們一起比賽和成長。這一年間一同奮鬥、有說有笑的點點滴滴，我並不會忘記。



傑出社群服務獎



5A 黃恩雪

黃恩雪同學為本校紅十字會青年團總隊長，為人樂觀積極，樂於助人，亦主動關心身邊弱勢社群。除了在校內水陸運會及醫療室為同學提供急救服務及照顧，恩雪還會與護老院長者進行桌上訓練及認知導向遊戲，也會向他們提供健康檢查服務，成為長者的聊天對象。恩雪更是上年度籌辦拾荒者服務計劃的籌委，目的是讓拾荒者感到被關懷，同時改變同學對拾荒者的負面印象。今年，恩雪正籌辦服務對象為外傭的服務計劃，希望讓會員學習尊重街上及家中的外傭。除此之外，恩雪參與義工服務超過三百小時，獲頒紅十字會義工服務金獎及社會福利署義工服務金獎；其獲此獎，實至名歸。

助人為快樂之本

5A 黃恩雪

「助」人為快樂之本」這句話我們從小就在老師和父母口中聽過，他們期望我們能夠享受幫助他人的過程，成為一個樂於助人的人。可是，有人曾跟我說，服務他人要花費大量時間和心力，即使去成為義工，也只是為了服務時數，過程中更從未感到快樂，那麼「助人為快樂之本」這句話，又是否有誤？

其實並不然，助人是否帶來快樂，其實是取決於服務者的心態，假如服務者服務他人是另有目的，例如是為了取得義工時數，將來得到一張耀眼的義工服務證書，那麼義工服務就變成了達成個人目的的手段，服務他人便會因此而失去樂趣。相反，如果服務者只是單純希望對方得到協助，那麼對方的一句謝謝、一個笑容，都使服務者感到快樂，而我作為一名義工，每次服務遇到的奇事、受助者的微笑，都是推動我繼續服務社群的原動力。

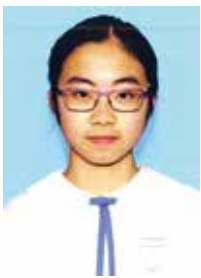
還記得有一次帶護老院的長者們到一樓平台看風景、曬太陽時，有位八十多歲婆婆指著遠處的高樓大廈。我還以為她想告訴我她住在那裡，怎料是一件更驚人的事。她告訴我在她年輕的時候，那些高樓大廈全都是農田，而她則會協助家人耕作。雖然我從小就知道在過去的香港，人們以漁業和農業為生，但當有歷史的見證人親口向我訴說過去的事，這卻是另一番感受，讓我更熱衷於與長者聊天，更享受服務長者的過程，尋找大大小小千奇百怪的事。

除了參與各種不同的義工服務，我還曾經與其他同學一同籌辦過對象為拾荒者的服務計劃。讓會員透過與拾荒者交流，改變會員對拾荒者的負面的看法，更將會員的得著和感想帶回學校，提升同學對拾荒者的關注。在服務過程中，每次跟拾荒者交流後道別時，他們都因為我們願意耐心傾聽，而笑著向我們道謝，這個畫面深深地印在我腦海裡，令我感到無比快樂，無比溫暖。

其實，只要服務他人時單純地為對方著想，受助者感到快樂時，自己亦會同樣感到快樂。希望同學參與義工服務時，能夠拋開對服務時數的執著，以真誠的心服務他人，而從中明白到助人為快樂之本，施比受更為有福。



傑出才藝獎



5B 徐安程

徐安程是品學兼優的學生，學業成績名列前茅。她自中四開始參加大大小小的繪畫比賽，屢獲獎項，今年在亞洲協會舉辦的繪現真我——由潘玉良作品出發的比賽中榮獲第二名，早前亦因獲獎而到韓國交流。

安程除了把時間用於學業外，她亦會按時返教會，她從來沒有參加補習班，她利用空餘時間專注發展自己的興趣，如欣賞藝術展覽、練習畫功、嘗試以不同媒介創作。她是個文靜內斂的人，她說透過創作，可以更容易把自己的感受表達出來，從而學習到接納自己、欣賞自己，她認為無論是繪畫也好、雕塑也好，創作應該是無拘無束的，並不需要介懷別人的眼光。

我們除了對她的才華加以肯定，她對事物的認真、專注和謙遜的學習態度也值得別人的嘉許。



5B 李遨晴

遨晴是西方舞學會主席，是校內舞蹈學會的積極份子，為人開朗正面又富責任感；每次舞蹈排練及演出，遨晴都表現出對舞蹈的熱誠和認真。她對舞蹈學會無私的付出和對師妹的提點和照顧，讓她得到眾人的愛戴。今年西方舞蹈組同學更突破了歷年西方舞蹈比賽成績，在第五十五屆校際舞蹈節中贏取優等獎，遨晴實在功不可沒。遨晴在舞蹈的傑出表現，對藝術活動態度積極，熱誠投入，獲得此獎，實至名歸。



5E 劉希雅

希雅為本年度爵士舞蹈學會主席。多年來，希雅為校內舞蹈團的積極份子，為人富責任感；在每一次的舞蹈排練及演出中，



6A 劉家謙

希雅都能表現出對舞蹈的認真和熱誠。同時，希雅更帶領舞蹈組同學贏得很多不同的舞蹈比賽獎項。希雅也改編不同舞蹈；並贏得不少獎項。希雅在舞蹈的傑出表現，對藝術活動態度積極，熱誠投入，其獲此獎，實至名歸。

家謙展現了對科技的濃厚興趣。2014年首次參加「WRO國際奧林匹克機器人大賽2014」（香港選拔賽），榮獲冠軍，並代表香港參加俄羅斯索契舉行的WRO國際賽。此後，他繼續參與各類型的科技和設計比賽，並獲佳績。家謙和隊友於二零一七年「香港ETC科技挑戰賽」中獲得賽事的「全場總冠軍」，更獲邀代表香港參加澳洲悉尼舉行的「ETC科技挑戰賽亞太區邀請賽」。去年8月，他參與國際賽，並勇奪機械水球比賽世界冠軍。他表現了設計、解難、建構方面的才華和與隊友的協作能力。他在校內亦積

傑出運動員獎



4B 楊滌心

極籌辦和推動科技創意活動，並鼓勵學弟妹參與，更把所知傳遞給他們。家謙獲獎，實至名歸。

滌心在田徑運動中刻苦練習，曾於本年度的校內陸運會跳高項目奪冠，200米及400米賽事，皆奪冠並破大會紀錄；在沙田及西貢區中學學界田徑比賽中，200米獲得冠軍並破大會紀錄，同時在4x400米接力賽中與隊友一起取得季軍，為學校奪得女子乙組團體殿軍。滌心也積極參與其他校外田徑比賽，其200米跨欄分別在亞洲少年田徑錦標賽得到第六名，在香港田徑系列賽（一）及屈臣氏田徑會周年大賽2018得到冠軍，成績驕人。

二零一八至二零一九年度課外活動一覽表

編號 甲	項目 學術	導師
A1	中文學會	劉燕虹、陳婉蘭、葉惠珊、 陳瑞嫻、陳嘉茵、羅安瑩
A2	英文學會	楊慧嫻、鄺穎欣、李懿婷、 羅睿璘、Karan Chugh
A3	數學學會	林子栢、鄧嘉豪、林鳳薇
A4	中史學會	李賽琴、陳敏茹
A5	地理學會	劉梅仙、張淑華、董銘愛
A6	科學學會	楊達明、鄧嘉豪
A7	生物學會	許敏聰、李凱盈
A19	數學比賽訓練班	李穎茵、李劍楓、陳柏希、 鄭兆康、校外導師
A20	普通話學會 (雅言社)	黎健、張佩儀
A23	經濟及商科學會	葉慧敏、梁慧妍、溫兆微、 黃貞明
A24	中文辯論校隊	鄺紫盈、校外導師
A24b	英文辯論學會	D.Warton
A27	廣思學會	劉漢棠、文鈺華、 劉百滔校友
A31	通識教育學會	王海傑、鄺紫盈
A32	物理比賽訓練班	溫家傑校長、校外導師
A33	日文學會	鄧嘉豪
A36	STEM 小組	顏紹熙、何孝禮、莫少偉、 李穎茵、李家明
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)	王穎欣、鄧健樂校友
B3	足球校隊	陳柏希、鄧祖澤先生、 吳志英先生
B4a	排球校隊 (男子)	彭凱鋸、王穎欣、何輝先生
B4b	排球校隊 (女子)	彭凱鋸、王穎欣、何輝先生
B5	羽毛球校隊	王海傑、洪昱煌先生、 林倩盈小姐
B6	乒乓球校隊	簡永東、林國豪先生、 林欣曉校友、王緯森校友
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、彭凱鋸
B13a	籃球訓練班 (男子)	蔡偉鋒、張偉業先生
B13b	籃球訓練班 (女子)	王穎欣、鄧健樂校友
B14a	排球訓練班 (男子)	王穎欣、彭凱鋸、何輝先生
B14b	排球訓練班 (女子)	彭凱鋸、王穎欣、何輝先生
*B16	乒乓球訓練班 (新辦)	簡永東、林國豪先生
B18	手球訓練班 (女子)	王穎欣、吳紹棠先生
B19	壁球訓練班	周鳳美、馬松昌先生
B20	網球訓練班	周鳳美、潘達倫先生、 馮建業先生
丙	藝術	
C1	音樂學會	廖靜雯
C2a	女聲合唱團	廖靜雯
C2b	混聲合唱團	廖靜雯
C4	管弦樂團	廖靜雯、莊伯富先生、 蘇祺先生
C5	中樂團	廖靜雯、張曉暉先生
C8	獨唱及二重唱	廖靜雯
C32	西樂樂器班	
C32c	大提琴班	廖靜雯、莊凌先生
C32e	長笛班	廖靜雯、胡文傑先生

編號 丙	項目 藝術	導師
C32h	敲擊樂班	廖靜雯、梁衍樺小姐
C32i	爵士鼓班	廖靜雯、梁衍樺小姐
C32j	雙簧管班	廖靜雯、羅曉桐小姐
C32k	低音銅管	廖靜雯、王文健先生
C32m	電子樂隊班	廖靜雯、郭建庭先生
C33	中國樂器班	
C33a	中國笛子班	廖靜雯、邱君琳小姐
C33b	琵琶班	廖靜雯、陳思彤小姐
C33c	二胡班	廖靜雯、麥嘉然先生
C33e	中阮班	廖靜雯、陳思彤小姐
C34	中文朗誦	劉燕虹、張家寶、羅安瑩、 全體中文老師
C35	英詩朗誦	鄧碧雲、李懿婷、全體英文老師
C36	設計與科技學會	李家明、李劍楓
C37a	美術學會	陳慧賢、馮凱瑩、 胡子敏校友
C38	攝影學會	鍾倩兒
C39	戲劇學會	杜一選、李凱盈
C40	中國舞學會	周鳳美、蔡穎小姐
C41	西方舞學會	周鳳美、高炳旋先生
C42	爵士舞學會	周鳳美、吳晏花小姐
C46	拉丁舞學會	周鳳美、何銘昌校友
丁	文娛	
D2	家政學會	曾潔薇
D8	橋牌會	江國洪
D9	棋藝會	何孝禮、鄧嘉豪
D19	流行文化學會	藍秋蘭
戊	服務	
E1	男童軍	楊達明、顏紹熙
E2	女童軍	陳桂蓮、校外女童軍領袖
E3	紅十字會	文鈺華、林子栢、鄭兆康、 麥皓然校友、區芷寧校友、 吳千禧校友、葉曉明校友
E4	公益少年團	李劍楓、簡永東
E5a	成長小組	徐雁冰
E5b	成長小組 (飛躍行動)	郭賢偉、陳嘉茵
E6	朋輩支援計劃	古敏儀、周鳳美、林子栢、 陳嘉茵、簡永東、黃嘉欣、 利子亮、王美賢社工
E7	舞台支援組	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	王海傑、溫兆微、鄺紫盈
E12	資訊科技員	顏紹熙
E13	升學及就業學會	藍秋蘭、王秀珍、莫少偉、 梁惠玲、李凱盈、鄧嘉豪、 江國洪
E14	大衛團契	梁惠玲、李家明、董銘愛、 馮凱瑩、曾潔薇、葉慧敏、 彭凱鋸
E15	約拿單團契	梁淑玲、陳慧賢
E17	義工隊	鍾倩兒、杜一選
E25	校園電視台	楊達明、何孝禮
E28	香港青年獎勵計劃	陳嘉茵、周鳳美、邱碧玉、 黃嘉欣、利子亮、簡永東、 王美賢社工
E29	關愛大使	

朗昕一直堅持田徑訓練，刻苦勤奮，並於公開比賽中屢獲佳績。朗昕於本年度校內陸運會200米及400米奪冠；跳遠項目奪亞軍，平大會紀錄；在沙田及西貢區中學學界田徑比賽中，200米得季軍及200米得第五名，同時在4x100米接力賽中與隊友取得亞軍，為學校奪得女子甲組團體殿軍。朗昕也積極參與其他校外田徑比賽，於屈臣氏田徑會周年大賽2018中4x100米接力賽得到冠軍，成績驕人。



5E 文朗昕

恩盛是泳隊主力成員，本年度校內水運會取得三金佳績，勇奪男甲個人全場冠軍。於沙田及西貢區學界游泳比賽男甲100米及200米胸泳均奪亞軍，並帶領男甲獲團體第五名。同時於康文署舉辦沙田區區賽中的50米胸泳及200米個人四式取得冠軍。恩盛無論比賽與練習，均認真積極，有良好體育精神。



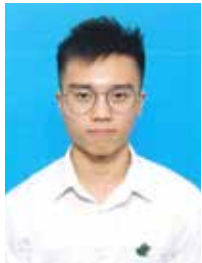
5B 陳恩盛

婉華為人謙虛有禮，勤奮積極。曾於本年度校內陸運會100米、跳高、跳遠項目奪冠及破大會紀錄，並獲得個人全場冠軍；婉華亦在沙田及西貢區中學學界田徑比賽100米及跳遠項目奪冠，同時在4x100米接力賽中與隊友取得亞軍，為學校奪得女子甲組團體殿軍；婉華也積極參與其他校外田徑比賽，在香港業餘田徑總會舉辦的田徑賽事及屈臣氏田徑會周年大賽2018二級跳項目皆得到冠軍，成績驕人。



5D 甘婉華

慕智是泳隊主力成員，本年度校內水運會以三金及一破紀錄，勇奪男甲個人全場冠軍。於沙田及西貢區學界游泳比賽男甲100米及200米胸泳奪得亞軍，4x50米四式接力奪得季軍，並為學校獲得男甲團體第五名。同時於校際越野比賽與隊友一起奪得團體季軍。慕智為人沉實堅毅，練習勤奮，有良好體育精神。



6C 鄧慕智

校外獎學金及傑出學生名單

得獎者	傑出學生選舉	獎項
6A 李浩洋	第三十一屆香港特別行政區十大傑出學生	獲獎
6A 李浩洋	尤德爵士紀念基金高中學生獎	獲獎
6C 林以樂	哈佛大學香港校友會「哈佛圖書獎 2019」	獲獎
5E 謝悅心		
5B 許諾		
5A 黃恩雪		
6D 陳美貞	2019「明白之星 - 上游獎學金」	獲獎
5D 張嘉艷		
4A 麥芷甄		
5E 謝悅心	普林斯頓大學圖書獎 2019	獲獎

傑出運動員獎

4A 許燕洋	聖言中學 主辦 聖言中學物理奧林匹克 2018-2019	亞軍
4A 郭裕亨		季軍
4A 蔡宇泓		優異獎 (首 20 名)
	設計與科技	
4C 鍾慧然、 4D 鍾佩珈、 3C 周浩丞	香港機械人學院 主辦 2019 機械人大賽香港區選拔賽 機械人創意賽 (高級組)	冠軍 並獲選參加美國底特律舉行的 國際賽
	美國羅倫斯科技大學 主辦 2019 機械人創意國際大賽 (高級組) 美國底特律舉行	冠軍
4C 何天傲、 4C 林震昊、 4E 陳灝賢	世奧機械人競賽委員會 (香港區) 主辦 2018 世奧機械人競賽 香港區選拔賽 (足球賽組)	亞軍
4C 鍾慧然、4D 鍾佩珈、 3C 周浩丞	同上 (足球賽組)	季軍 並獲邀參加丹麥阿爾路斯舉行的 " 世界機械人友誼邀請賽 "
4A 覃朝行、4C 歐漢僊、 4C 何天傲、 4C 林震昊、 4C 張瀚杰、 1A 黃子進、 1E 任俊熹	香港機械奧委會 主辦 2019 香港機械奧運會香港區選拔賽 (足球賽組)	冠軍 並獲選參加泰國曼谷舉行的國 際賽
4A 李淳謙、4A 張曄揚、 4E 陳灝賢、2A 杜正淳、 1A 蔡梓明、1A 湯晉旻	同上 (足球賽組)	亞軍 獲選 (同上)
4A 覃朝行、4A 張曄揚、 4C 何天傲、 4C 林震昊、 4E 陳灝賢	同上 (籃球賽組)	冠軍 獲選 (同上)
4C 歐漢僊、 3C 王正通、 3D 何知行、3E 黃健晉、	同上 (籃球賽組)	亞軍 獲選 (同上)
4A 張曄揚、4C 何天傲、 4C 林震昊	同上 (十二碼射球組)	冠軍 獲選 (同上)
5A 張賦佳	香港電腦教育學會主辦 2018 香港電腦奧林匹克競賽	銅獎
	香港大學 主辦 2019 加拿大計算機競賽	優等証書
5A 張賦佳、5A 巫家樂、 4A 覃朝行、4A 郭裕	香港城市大學 主辦 2019 電腦科學大挑戰	卓越証書
	其他	
5B 鄧學儀、5E 謝悅心	香港貿易發展局 主辦 一帶一路一狀元	亞軍
5D 張嘉艷	香港教育局 主辦 第 8 屆全港學生中國國情知識大賽 (個人)	優異金獎
5B 鄧學儀、3E 李景匡、 2A 郭呈恩	同上 (團體)	優異金獎
5B 鄧學儀	東九龍青年社 主辦 認識《基本法》網上問答比賽	優異獎
4A 許燕洋	同上	優異獎
4A 張樂培	同上	優異獎
2A 郭凌鋒	同上	優異獎

二零一八至二零一九年度校外活動獲獎名單

得獎者	(A) 學術	獎項
	中文	
6E 鮑可穎	香港浸會大學主辦第 10 屆大學文學獎 (中學組)	傑出少年作家獎
	青年文學獎協會主辦第 45 屆青年文學獎 (散文初級組)	優異獎
3C 陳樂希	學生文藝 主辦 第 5 屆香港中學生文藝 即席揮毫大賽 (散文初級組)	優異獎
5C 莫宛霓	全港青年學藝比賽大會 主辦 第 44 屆全港青年中國古典詩詞朗誦比賽 (高中組)	優異獎
5A 劉柏禧	香港西區扶輪社 主辦 第 15 屆全港中學兩文三語菁英大比拼 (高中組)	複賽
5D 張嘉艷		
5D 劉澤謙		
3C 鍾裕希	同上 (初中組)	複賽
3D 馬怡	香港教育局主辦 2018-19 非華語學生中文寫作比賽 (中學組)	優異獎
數理		
4A 許燕洋	香港資優教育教育學苑 主辦 2019 國際數學奧林匹克 - 香港選拔賽初賽	銅獎
	教育局課程發展處資優教育組 主辦 第 36 屆香港數學奧林匹克比賽	二等獎
本校	培正專業書院 主辦 第 18 屆培正數學邀請賽	學校優異獎
6A 葉子樂	高中組 (中五及中六)	金獎第一名
3B 潘俊羲	保良局及香港數理教育學會 聯合主辦 第 21 屆香港青少年數學精英選拔賽	二等獎
2A 林雍舜		二等獎
3D 陳 叙		三等獎
3E 李景匡		三等獎
2E 關滙正		三等獎
4A 麥芷甄	香港真光中學 主辦 真光女子數學邀請賽 2018	優異獎
本校		學校最佳表現獎 (全港第三名)
4A 郭裕亨	香港資優教育教育學苑 主辦 2019 香港物理奧林匹克	冠軍 (學生傑出表現獎、一等獎)
4A 許燕洋		一等獎
4A 蔡宇泓		二等獎
4A 黃家皓		二等獎
4A 麥芷甄		優異獎
4A 陳政皓		優異獎
4A 許燕洋	香港物理奧林匹克委員會 主辦 第 15 屆 泛珠三角物理奧林匹克競賽暨中華名校邀請賽	一等獎 (全港第一名)
4A 郭裕亨		二等獎 (全港第三名)

男乙	乒乓球	第五名
男丙		第五名
女甲		第五名
女乙		第五名
女丙		亞軍
男 高級組 (U19)	足球 (第一組)	第五名
男 初級組 (U15)		第四名
男甲	排球 (第一組)	第六名
男乙		冠軍
女甲		第五名
女乙		季軍
男甲		第六名
男乙		殿軍
女乙		第六名
男子組	全年總錦標	第七名
女子組		季軍

得獎者	(B) 體育	獎項
	個人 / 接力項目	
	游泳	
6D 勞淇悅、6E 陸慧慈、5A 陳美如、5A 葉鎂珩	女甲 4x50 米四式接力	殿軍
5A 葉鎂珩	女甲 50 米自由泳	季軍
	女甲 100 米自由泳	殿軍
5A 陳美如	女甲 100 米背泳	殿軍
4D 郭景晞、4D 謝恩慈、4F 鄧綽然、3D 鍾維欣	女乙 4x50 米四式接力	季軍
4D 郭景晞	女乙 50 米自由泳	冠軍
3D 鍾維欣	女乙 50 米背泳	季軍
4F 鄧綽然	女乙 100 米背泳	殿軍
	女乙 50 米蝶泳	殿軍
2A 黃樂賢、2D 譚巧如、2E 趙穎瑤、2E 梁樂彤	女丙 4x50 米四式接力	亞軍
2A 劉穎童、2B 戴悠揚、1B 劉彥好、1E 吳婉瑩	女丙 4x50 米自由泳接力	殿軍
2A 黃樂賢	女丙 200 米胸泳	季軍
2D 譚巧如	女丙 50 米自由泳	冠軍
	女丙 50 米蝶泳	季軍
2E 趙穎瑤	女丙 200 米自由泳	冠軍
	女丙 100 米背泳	殿軍
6C 鄧晁智	男甲 100 米胸泳	亞軍
	男甲 200 米胸泳	亞軍
5B 陳恩盛	男甲 200 米個人四式	亞軍
	男甲 50 米胸泳	亞軍
6B 鄭弘熙、6C 葉信晞、6C 鄧晁智、5B 陳恩盛	男甲 4x50 米四式接力	季軍

得獎者	(A) 學術	獎項
	其他	
5B 鄧學儀、4A 許燕洋、2A 郭凌鋒	帶路先鋒 主辦 第 3 屆《一帶一路·與我何干》中學校際綜合能力比賽	第五名
2A 郭凌鋒、2A 郭呈恩、1E 李蔚心	香港教育局 主辦 第五屆基本法全港校際問答比賽	優異獎
5B 鄧學儀、5E 謝悅心、4A 許燕洋、2A 郭凌鋒、2A 郭呈恩	外交部駐香港特派員公署 主辦 第 13 屆香港盃外交知識競賽	銀獎
廣思學會	同上	最佳表現學校獎
	同上	最踴躍參與學校獎
2D 郭奕翹	學友社 主辦 第 27 屆全港中學生 2018 十大新聞選舉 新聞評述比賽 (初中中文組)	冠軍
1D 李冰心	同上	亞軍
得獎者	(B) 體育	獎項
	香港學界體育聯會主辦 (沙田及西貢區)	
男甲	羽毛球	第五名
男乙		第五名
男丙		季軍
女甲		季軍
女丙		季軍
男甲	游泳	第五名
男乙		殿軍
男丙		第五名
女甲		季軍
女乙		第六名
女丙		季軍
男甲	越野	季軍
男乙		第八名
男丙		第八名
女甲		第六名
女乙		第六名
女丙		季軍
男甲	田徑	第八名
女甲		季軍
女乙		殿軍
女丙		第六名
男甲	籃球 (第二組)	亞軍
女甲		第五名
女丙		冠軍
女丙	手球	亞軍

第 70 屆香港學校朗誦節 (英文)		
6C 陳澤昕	中六男子詩詞獨誦	冠軍
1E 李成康、1E 王子俊、 1E 蘇熿軒、1E 丘柏希	原創場景戲劇 (公開組)	冠軍
1E 鍾尚賢、1E 簡穎彤、 1E 李巧蕎、1E 李耐心、 1E 郎 穎、1E 吳欣瞳、 1E 吳婉瑩、1E 楊凱晴		季軍
1C 劉礎睿	中一男子詩詞獨誦 (非公開組)	亞軍
1D 王嘉佑	中一男子詩詞獨誦 (非公開組)	亞軍
4A 竇忻圀	中四女子詩詞獨誦 (非公開組)	亞軍
3D 黃穎蕎	中三女子詩詞獨誦 (非公開組)	亞軍
4B 張紫茵 張紫茹	中四女子二人對話 (中三四)	亞軍
2A 吳恩陶 翁樂恒	中二女子二人對話 (中一二)	亞軍
3D 孫晨皓	中三男子詩詞獨誦 (非公開組)	季軍
2B 李泳熹	中二女子詩詞獨誦 (非公開組)	季軍
2A 黃樂賢	中二女子詩詞獨誦 (非公開組)	季軍
2D 黃日齊	中二男子散文獨誦 (非公開組)	季軍
第 71 屆校際音樂節		
學校混聲合唱團	中學混聲四部外文合唱隊 (第二組別 - 高級組)	冠軍
	第二組別中學合唱決賽 - 混聲合唱組	最佳中學混聲合唱隊
1C 黃逸朗	分級鋼琴獨奏 - 五級	冠軍
5A 黃彥婷	中學深造組琵琶獨奏	冠軍
1B 黃雨昕	中學高級組揚琴獨奏	亞軍
4A 梅曉淇	中學中級組箏獨奏	亞軍
5A 龐智朗	中學高音直笛獨奏 - 16 歲或以下	亞軍
5D 張嘉艷、5E 謝悅心	中學女聲二重唱 - 19 歲或以下	亞軍
2C 蘇芊蕎	中學高級組柳琴獨奏	季軍
2D 徐啟傑	分級鋼琴獨奏 - 七級	季軍
4B 彭晞晴	聲樂獨唱 - 外文歌曲 - 女聲 中學 - 16 歲或以下	季軍
3A 黃睿怡	聲樂獨唱 - 外文歌曲 - 女聲 中學 - 14 歲或以下	季軍
3A 葉兒	聲樂獨唱 - 外文歌曲 - 女聲 中學 - 14 歲或以下	季軍
第 55 屆全港學界舞蹈節		
爵士舞組	群舞：水手來了	甲級獎
	群舞：印第安！跳舞吧！	甲級獎
5D 吳曉晴、5E 劉希雅	爵士 雙人舞：愛麗斯與瘋帽子的夢幻茶會	甲級獎
4B 朱曉琳、4D 譚凱晴、 4D 黃靜琳	爵士三人舞：作息有序	甲級獎
中國舞蹈組	群舞：花兒為什麼這樣紅？ (維吾爾族)	甲級獎
	群舞：一抹紅 (苗族)	甲級獎
4B 馮澄昕、4D 馮澄晞、 4E 王悅欣	三人舞：苗鈴 (苗族)	優等獎
1D 周恩悅 1D 李卓鉤	雙人舞：洗衣樂 (西藏)	甲級獎
西方舞蹈組		優等獎
5D 吳曉晴、5D 吳文嬰	雙人舞：俄羅斯舞	甲級獎
5B 李遨晴、5D 黃知行	同上：愛爾蘭舞	甲級獎
5D 楊如影、4D 黃樂晴	拉丁舞 (雙人)：查查查	乙級獎
	同上：牛仔舞	乙級獎
1C 歐愛琳、1C 張昊朗	同上：牛仔舞	乙級獎
2B 李穎桐、1C 張昊朗	同上：查查查	乙級獎
戲劇		
戲劇學會	屋宇署中學生話劇比賽 2018-2019 劇目：唔驗樓嘅都係豬	優異獎
	學校戲劇節 18-19 (廣東話) 劇目：鍾香聯分？	傑出劇本獎
		傑出舞台效果獎
		傑出合作獎
4D 陳麗儀		傑出演員獎

4C 蔡碩文	男乙 50 米自由泳	殿軍
3D 蔡略	男乙 200 米自由泳	殿軍
4C 蔡碩文、3C 李俊熹、 3D 蔡略、3D 孫晨皓	男乙 4x50 米四式接力	季軍
2B 黃皓楊	男丙 100 米自由泳	冠軍
	男丙 50 米自由泳	冠軍
2B 黃浩楊、2E 蘇奕朗、 1B 薛焯熹、1C 黃逸朗	男丙 4x50 米四式接力	季軍
田徑		
5D 甘婉華	女子甲組跳遠	冠軍
	女子甲組 100 米	冠軍
5E 文朗昕	女子甲組 400 米	季軍
5A 歐子愨、5A 周子澄、 5D 甘婉華、5D 黃知行、 5E 文朗昕	女子甲組 4x400 米接力	亞軍
4B 楊滌心	女子乙組 200 米	亞軍
	女子乙組 400 米	冠軍
3D 鍾維欣、4B 楊滌心、 4D 謝恩慈、4F 鄧綽然	女子乙組 4x400 米接力	季軍
2C 吳凱淇	女子丙組 100 米	冠軍
	女子丙組 200 米	冠軍
2E 趙穎瑤	女子丙組 800 米	亞軍
	女子丙組 1500 米	季軍
4A 陳駿樂	男乙三級跳遠	亞軍
5A 鄧活智、5C 盧家俊、 5D 蘇子禮、4C 林尚勳	男子甲組 4x100 米接力	殿軍
長跑賽		
3D 鍾維欣	女子乙組	第十名
3D 蔡略	男子乙組	第九名
越野賽		
4F 鄧綽然	女子乙組	第十名
6A 何者恕	男子甲組	第六名
全港性項目 柔道		
3A 陸啟諾	2018 年香港校際柔道錦標賽男子 50Kg 以下級	冠軍
羽毛球		
5C 鍾堡賢	2018 中銀青少年羽毛球賽 02-03 年組男雙	季軍
6D 吳穎琳	2018-2019 全港學界羽毛球精英賽女子單打	十六強
(C) 藝術		
第 70 屆香港學校朗誦節 (中文)		
4F 張煒珠	女子散文獨誦 (普)	冠軍
3D 黃穎蕎	女子詩詞獨誦 (普)	冠軍
3B 何子媛、3E 區杏瑩	二人朗誦 (中三四粵)	亞軍
2C 李柏賢	男子散文獨誦 (粵)	亞軍
1D 李卓鉤	女子詩詞獨誦 (粵)	亞軍
5C 莫宛霏	女子散文獨誦 (普)	季軍
得獎者	(C) 藝術	獎項
	第 70 屆香港學校朗誦節 (中文)	
2E 何展翹	女子散文獨誦 (普)	季軍
1C 蕭子輝	男子詩詞獨誦 (粵)	季軍

社際龍虎榜成績 (二零一八至二零一九年度)

項目	紅社	黃社	藍社	綠社
水運會 (男)	季	亞	殿	冠
水運會 (女)	冠	亞	季	殿
陸運會 (男甲)	冠	殿	季	亞
陸運會 (男乙)	殿	季	亞	冠
陸運會 (男丙)	季	冠	亞	殿
陸運會 (女甲)	殿	季	亞	冠
陸運會 (女乙)	亞	季	殿	冠
陸運會 (女丙)	冠	季	殿	亞
足球 (男)	殿	季	亞	冠
象棋	殿	亞	季	冠
籃球 (男)	殿	亞	冠	季
排球 (男)	季	殿	亞	冠
排球 (女)	季	殿	冠	亞
乒乓球	殿	季	冠	亞
手球 (女)	季	殿	亞	冠
羽毛球	亞	季	冠	殿
總分	37	35	47	57
總成績	季	殿	亞	冠

冠：5 分 亞：3 分 季：2 分 殿：1 分

註：倘分數相同，則以冠軍數目多少定名次。

附：近二十年總成績

年度	冠	亞	季	殿
99-00	紅、綠	/	藍	黃
00-01	藍	黃	綠	紅
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
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

得獎者	視覺藝術	獎項
5B 徐安程	亞洲協會香港中心 主辦 繪現真我 - 由潘玉良作品出發繪畫比賽 (青年組)	亞軍
	漁農自然護理署 主辦 粵港澳海洋生物繪畫比賽 2018 (中學組)	優異獎
	升學諮詢 主辦 " 我的未來藝術 " 比賽 (10 名優勝者獲免費參加 韓國美術交流團)	獲獎
	馬鞍山青年協會主辦 2018 青年藝術節西洋畫比賽 (高中組)	亞軍
4F 鄧綽然	保良局主辦 2018 國際珊瑚礁年 美術設計創作比賽 (組別四)	香港賽：二等獎 世界賽：三等獎
4F 姚海恩	同上 (組別四)	香港賽：三等獎 世界賽：三等獎
4E 莊惠茵	同上 (組別五)	香港賽：三等獎 世界賽：三等獎
1C 歐陽佩嵐	沙田民政事務處主辦 沙田區『單車勿亂泊』橫額連標語設計比賽 (高級組)	季軍
(D) 文娛及其他		
6A 張思穎	傑出紅十字會青年會員選舉 2018	優異獎
香港紅十字會青年團 第 109 團	香港紅十字會青年團最佳服務主題計劃比賽 (總決賽·新界東總部)	冠軍
	香港紅十字會青年團青年護理比賽 (總決賽·新界東總部)	亞軍
	香港紅十字會青年團服務盾比賽 (新界東總部)	亞軍
	香港紅十字會青年團服務盾比賽	嘉許狀
	香港紅十字會青年團訓練盾比賽	嘉許狀
	香港紅十字會青年團 傑出青年團比賽 (新界東總部)	冠軍
	香港紅十字會青年團 傑出青年團比賽 (新界東總部沙田北區)	亞軍
	香港紅十字會青年團 傑出青年團比賽 (新界東總部)	嘉許狀

得獎者 (去年班別)	(E) 去年補遺 (18 年 6 至 8 月)	獎項
	主辦機構及項目	
5C 周允祈	香港青年協會及香港旅遊事務署合辦 2017-2018 香港青年大使計畫	銅獎
4C 莫宛霓	港島獅子會 及 全港青年學藝比賽大會 合辦 第 43 屆全港青年中國古典詩詞朗誦比賽	冠軍
6A 陳祈亨、6A 何汶鎔、 6A 吳庭臻、5A 陳樂獻	中學橋牌協會 主辦 全港中學橋牌比賽 2018 玫瑰碗	亞軍
5A 李浩洋、 5A 劉家謙、 2C 鍾灝新	香港機械奧委會 主辦 2018 香港機械奧運會 (水球賽組)	冠軍
5A 馬思朗、3B 何天傲、 3E 林震昊、2B 黃健晉、 2D 何知行、2D 王正通	同上 (籃球賽組)	亞軍
4A 郭偉旻、3C 李淳謙、 3D 鍾珮珈、 2A 周浩丞、 2C 何子傲	同上 (籃球賽組)	季軍

二零一七至一八年度學生獲獎名單

操行優異獎

中一：吳恩陶	郭爾成	鄭子晴	陳緯孜	戴悠揚
中二：黃俊諤	黃健晉	黃君毅	黎子源	曾彩儀
中三：李諾晞	伍晴欣	彭曉晴	江嘉盈	梅曉淇
中四：溫敬謙	李健熹	謝悅心		
中五：張思穎	李潔瑜	吳詩悅	劉璟峰	孫健樺
黃正年	黃敬澤	梁幸茹	梁凱嵐	梁御封
吳宗翰	鄧昇智	陳美貞	陳穎賢	張清怡
梁美儀	吳煒瑩	曾映樺	楊錦瑩	胡芷堯
簡敏靖	吳妍嫻			

學業優異獎（兼獲家長會獎學金）

中一：吳恩陶	翁樂恒	郭爾成	鄭子晴	鍾靈
何展翹	陳緯孜	何思晴	林雍舜	李子朗
侯玉杰	林綺媛	郭呈恩	劉穎翹	冼俊廷
中二：陳晉琛	李承哲	何晉庭	陳樂希	陳樂希
李景匡	李卓嵐	王倩樺	何本晴	黎子源
李卓典	譚卓欣	張思敏	莊文靜	蔡淳山
鄭諾怡	伍晴欣	彭曉晴	張耀揚	邱采兒
朱曉琳	梅曉淇	江嘉盈	許燕洋	古藝深
強卓言	歐漢偉	徐穎希	覃朝行	唐以翹

學業進步獎

中一：陳瑤瑤	馬灝亨	馬琮皓	羅欣彤	秦俊傑
楊逸翹	黃日齊	郭昕諾	周洛行	張皓明
中二：周浩丞	勞霆軒	周依霖	胡樂軒	林琬晴
陳展明	羅子信	鍾嘉慧	黎學謙	曾曉晴
中三：黃穎嵐	劉銘康	鄺堯更	劉寶玉	李淳謙
鍾慧然	莊惠茵	鍾佩珈	陳銘添	黃樂晴

英文學業進步獎

中一：吳梓橋	周智謙	林綺媛	劉成杰	
中二：蔡略	凌鈞傑	陳景軒	蔣靈慧	

學科優異獎

中一：中國語文及數學：郭呈恩	中國語文兼科學、世界歷史、地理、設計與科技及家政：吳恩陶
中國歷史：冼俊廷	普通話：陸向冰
視覺藝術：劉穎翹	宗教：鍾靈
體育：何盼呈	體育：簡韋逸
音樂：翁樂恒	
中二：中國語文：李嘉慧	英國語文：鍾裕希
數學：黃星曉	科學：劉朗朗
中國歷史：林雋欣	世界歷史：余穎琳
地理及體育：何晉庭	普通話：王國鑫
宗教：李卓典	音樂：馬曉祈
音樂：莊文靜	家政：勞柏裕
設計與科技：陳吳正	體育：蔣靈慧
視覺藝術：周依霖	
中三：中國語文、中國歷史及世界歷史：彭祉諾	英國語文、數學及物理：許燕洋
化學：蔡宇泓	生物、電腦及設計與科技：李淳謙
地理：黃家皓	普通話：李書璇
音樂：梅曉淇	體育：蘇楚筠
體育：陳駿樂	視覺藝術：江嘉盈

中一：鄺煒洋	莫翊謙
中二：鍾濟南	蘇佑彰
中三：鄺卓賢	覃朝行
中四：冼卓賢	許諾
中五：鄭鴻堯	黎丹（兼活動）

中一：鍾靈	黃俊熙	葉又嘉	洪力棋	廖正元
中二：馬曉祈	官德禧	黃明慧	張曉淇	何筱瑜
中三：何諾瑤	李慧君	高正恩	陳政皓	麥家熙
中四：歐漢信	鄭弘恩	葉植謙		
中五：林依恆	李懿澄	楊瑋霆	簡敏晴（兼活動）	

中一：趙穎瑤	王永媛	黃明慧	張曉淇	何筱瑜
中二：馬曉祈	官德禧	黃明慧	張曉淇	何筱瑜
中三：何諾瑤	李慧君	高正恩	陳政皓	麥家熙
中四：歐漢信	鄭弘恩	葉植謙		
中五：林依恆	李懿澄	楊瑋霆	簡敏晴（兼活動）	

中一：鄺曉嵐	莫詠斯（兼圖書館管理員）			
中二：馬曉祈	官德禧	黃明慧	張曉淇	何筱瑜
中三：何諾瑤	李慧君	高正恩	陳政皓	麥家熙
中四：歐漢信	鄭弘恩	葉植謙		
中五：林依恆	李懿澄	楊瑋霆	簡敏晴（兼活動）	

中一：鍾靈	黃俊熙	葉又嘉	洪力棋	廖正元
中二：馬曉祈	官德禧	黃明慧	張曉淇	何筱瑜
中三：何諾瑤	李慧君	高正恩	陳政皓	麥家熙
中四：歐漢信	鄭弘恩	葉植謙		
中五：林依恆	李懿澄	楊瑋霆	簡敏晴（兼活動）	

中一：吳浚鏗	盧冠熾			
中二：陳志翹	盧冠熾			
中三：曾德心				
中四：周依霖				
中五：鍾遠儀	林樂心（兼活動）	倫思澄	鄭弘照（兼活動）	
黃俊軒	楊君諾（兼活動）	鄧昇智	葉霽翎	
郭可晴	楊沛瑜	余穎珈（兼活動）	鮑可穎（兼活動）	
蕭洛望（兼社職員及活動）	王珈喬			

⑪ 活動

中一：吳浚鏗

中二：陳志翹

中三：曾德心

中四：周依霖

中五：鍾遠儀

中四：中國語文：莊正澄	英國語文：黃安蕎
數學、物理、化學及經濟：劉柏禧	數學（延伸部份單元一）及生物：黎泳彤
數學（延伸部份單元二）：余晉霖	通識：謝悅心
中國文學及世界歷史：張嘉艷	中國歷史：鄧學儀
地理：郭煒曼	企業、會計與財務概論：林朗而
企業、會計與財務概論：劉彥彰	資訊及通訊科技：巫家樂
視覺藝術：徐安程	

中五：

中國語文及視覺藝術：曾浩晴	英國語文：方靈心
英國語文：林以樂	數學及物理：葉子樂
數學（延伸部份單元一）：鄧昇智	數學（延伸部份單元二）：余嶺君
通識：談嘉慧	化學及生物：黎俊希
中國文學：胡芷堯	英國文學及世界歷史：苗蔚心
中國歷史：曾映樺	地理：葉信晞
經濟：張子昂	企業、會計與財務概論（會計選修）：蔡曉晴
企業、會計與財務概論（商業管理選修）：張清怡	資訊及通訊科技：梁御封

服務優異獎

中三：陳麗儀	蘇楚筠（兼班長）	鍾慧然	
蕭欣祈（兼活動）	陳駿樂	梁古詩	
中四：葉錫珩（兼活動）	黃彥婷（兼活動）	梁諾希	
陳卓媛	徐安程（兼活動）	莫宛霓	
謝明憲	鄭家巽		
中五：李健熹（兼班會職員）	劉璟峰（兼活動）	張嘉艷（兼活動）	
李潔瑜（兼班會職員）	蔡曉晴	陳穎賢（兼活動）	
黃敬澤（兼活動）	勞淇悅（兼圖書館管理員及活動）		
梁美儀（兼活動）	胡芷堯（兼圖書館管理員）		
曾映樺（兼活動）	周彥希（兼班長）		
吳妍嫻			

中三：曹詩鈺	李諾晞	何雋彥	鄧嘉諾	朱曉琳
王悅欣	朱汶灝	張瀚杰	張紫茵	蔡宇泓
許燕洋	吳諾恩	曾泳欣		
中四：歐子愷	周子澄	方子柔	黃恩雪	葉芷欣
劉柏禧	余晉霖	譚諾而	邱智仁	鄧學儀
林朗而	余曉彤	黃靖曦	楊如影	劉澤謙
吳曉晴	吳文嬰			
中五：陳朗達	葉子樂	劉家謙	李浩洋	馬思朗
孫健樺	余嶺君	陳鳳儀	何心妍	梁幸茹
孟繁晴	蔡惠琳	趙楚翹	陳豐豐	鄭家謙
周鈞澤	劉樂天	李正熙	李永溢	梁御封
秦蔚欣	林以樂	曾卓文	黃朗晴	楊妮端
孔泓傑	張清怡	葉子昕	談嘉慧	楊錦瑩
李汝望	林曉柔	藍鈺怡	劉紫群	陸慧慈

傑出運動員

中三：楊滌心	鄧綽然
中四：陳恩盛	甘婉華
中五：何者恕	鄧昇智

傑出才藝獎

中四：吳曉晴	陳穎賢
中五：馬思朗	

傑出社群服務獎

中五：張思穎	楊君諾
中六：黃源龍	

傑出學生獎

中六：黃源龍

京都、奈良交流團 同學分享

4C 余晞彤

每提及大阪、京都、奈良，大家都毫不猶豫想起京阪神的旅遊景點。其實自己也去過這些地方數次，但是這次的交流團卻與上幾次的旅遊不同，令我印象深刻。

在此交流團之前，我並未去過任何學校交流團，只有自由遊的經驗，因此出發前我對這次的交流團充滿期待。相比起自由行，雖然交流團的自由度較低，但正正這樣則可以令我們



在這六天中遊覽不同有關歷史、藝術、日本民生的景點，在交流團中我們更可以跟當地學生交流以及在奈良明日香村進行民俗體驗，機會難得，是一般自由遊無法接觸的活動，同時令我們更深入了解日本的本土文化，加深我們對日本的認識。

交流團中，我印象最深刻的則為民俗體驗。在平日的香港，我們一般看見的都是不同設計的高樓大廈，甚少機會看到小平房或矮房子。而在這次的民俗體驗中，我們不但有機會接觸到平房，還有一晚的時間住在該地，和日本民俗的主人共宿一晚。在此體驗中我嘗試了不同的第一次：第一次的手作製作，體會到每件手作人做一件作品的辛勞，第一次睡榻榻米，雖然沒有床，但異常的舒服且沒有腰痛，第一次親自摘菜洗菜煮飯，與民俗一家一起做飯，第一次看到螢火蟲，在寂黑的夜空中燃亮了一絲微小的光芒，這些都是我們平時在香港無法體驗的，令我印象深刻，亦親身體驗到日本當地人的生活。另外，雖然我們和日本人說著不同的語言，但在那一晚民俗主人亦不斷和我們溝通，我們完全能感受到日本人的好客之道及熱情，令我們一晚民俗的生活多姿多彩，深深烙印在腦海中。

趣新奇。自己做的晚餐格外美味。

餐後，婆婆為我們穿上浴衣，開車帶我們去河邊看螢火蟲。奈良是個非常安靜的城市，與香港完全不一樣，那裡的鄰居會互相打招呼，說話輕輕的，走路也輕輕的。他們與大自然共同存活，到處都是大樹，自家院子裡都種植了不同的花草樹木。雖然，這個季節的螢火蟲已經快全部消失了，我們只看到了微弱點點的閃光，但只要一抬頭，就能看見天空上滿佈的「螢火蟲」星空。

回到家大家都累壞了，但都在婆婆的教導下嘗試鋪了床單睡在榻榻米上。房間有種獨特的竹味。這次的體驗實在是非常難忘，離開的時候大家都依依不捨的。

我們充分地體驗到了日本的日常生活習俗，感謝民俗主人的用心，為我們想好精美又適合我們動手做的餐單，短時間卻又精彩的行程，想必花了很多心血在裡頭吧！日本人用餐前要先感謝所有人，天地，農民，準備與提供他們的人。他們同時感恩大自然，他們感激一草一木一石造就了他們美好的生活。他們很懂得感恩一切，我認為這件事情非常值得我們去學習。懷著感恩的心，學習一切都不是必然的，需要珍惜，愛護大自然。透過這次體驗，我感受到了日本人溫柔的人情味，與他們與大自然共生的美好信仰。實在是十分難忘且有意義。



另外，我們亦到聖心學園和當地學生交流，了解到日本和香港學習的不同，亦認識了新朋友。與我交流的學生是 Miku 和 Ayu，而我們仨都是高中一年級，即是中四，這令我們很快可以破冰，了解他們的高中生活。我們亦到他們學校的不同地方參觀，例如室內運動場、科學實驗室、課室等，而這些地方設備完善，Miku 亦向我分享她在平日生物科的日常。除此之外，我們亦有談及課後的生活。日本的補習風氣雖然較香港少，但亦有學生課後到塾（即補習社）補習，大部份人課後都像初中學生一樣有社團活動，享受校園生活。除了談及課後生活外，他們亦帶我們到附近的神社參觀，途中有談有笑，而他們亦準備充足，能詳細介紹神社的歷史和參拜方式。最後，我們還交換了聯絡方法，希望能夠保持聯絡。

當然，除了民俗生活和學生交流外，我們亦到了不同的名勝例如東大寺、唐招提寺了解日本寺廟的歷史，與此同時，我們亦到了北山市集，看到日本人的手作飾品，這些都令我大開眼界，增廣見聞。總括而言，這次的日本交流團拓闊了我的眼界，同時有別於僅僅在書中學會的，親身的體驗令我有對不同事物更深入的感受。再者，這次的交流團令我有更多與日本人交流的機會，除了認識新朋友外，我亦可以從他們了解更多日



二零一八至二零一九年度交流團及海外比賽資料

項目	地點	日期	學生名額
善德關愛科研青年發展計劃 - 2018 北京、西安航天科技考察團	中國北京、西安	二零一八年七月二十二日至七月二十九日	1
領袖生內地交流計劃	中國北京	二零一八年十二月二十七日至十二月三十一日及二零一九年四月二十三日至四月二十七日	3
絲綢之路考察團	中國西安、張掖、敦煌、烏魯木齊	二零一九年四月十七日至四月二十五日	40
濟州地質及海岸地貌考察團	南韓濟州島	二零一九年四月二十四日至四月二十八日	20
教育局主辦哈爾濱歷史文化及經濟發展探索之旅 2018-2019	中國哈爾濱	二零一九年五月六日至五月九日	10
教育局主辦京港澳學生交流夏令營 (2019)	中國北京	二零一九年七月二十一日至七月二十七日	1

Student Sharing of 17th Singapore-Hong Kong Exchange Programme

3A Ho Siu Yu

It is not my first time traveling to Singapore but it is definitely the most memorable trip to Singapore.

On the first day, I met my buddy, Rachel, in the welcoming ceremony. At first, we both felt a bit shy. After we found out our common interests, we started chatting enthusiastically. After attending the welcoming ceremony, I went to the National Library and we spent some time there. I was so impressed by the fact that libraries in Singapore contain books of at least four different languages, including English, Malay, Chinese and Tamil. It is because Singapore is a country of different cultures. One of the core values of the country is to embrace and respect different cultures and races. The variety in the languages of the books have clearly shown that



「一帶一路講座／亞太銀行模擬／生涯規劃」兩日體驗營
同學分享
5C 莫宛霓

這
個工作坊一共分為三個部分，分別是一帶一路講座、亞太銀行模擬和生涯規劃，而我們對當中的亞太銀行模擬印象最深刻。活動中，首先要先閱讀大量有關於市場動向及公司營運狀況等資料，我們再再整理和加

以分析，以及計算財務報表等，決定銀行的投資決定。這個活動令我們真正第一次將平日課程 (BACS-BM) 中學到的知識運用出來，並更了解商業世界中的千變萬化，更結識了一群來自台灣的朋友。

3B Chung Ho San

Time flies. The Singapore and Hong Kong Exchange Programme ended in a blink of an eye. And yet, it is a meaningful and memorable experience.

Let me give a brief introduction about seven-day exchange programme. During the programme, we visited different places in Singapore, studied with our Singaporean buddies at their school, and lived in our buddy's home. The highlight of the programme was living with our host family. At first, I was pretty nervous about staying with a family I had never met before for seven days. However, my host family treated me very well and it was actually quite a fun experience. On the day we arrived Singapore, my host family took me to some



of the famous tourist spots in Singapore. I found that the city planning of Singapore was done really well. There was always enough space and greenery between buildings. Moreover, Singapore is a place with people of different races, such as Malaysian, Indian and Chinese. Although they all have very different backgrounds, they managed to live harmoniously like a big family and respect each other.

Monday to Friday were school days. We went to different classes and studied with our buddies. Their lessons were actually quite manageable, and students had lots of interactions with their teachers in the lessons. For example, they had an App on iPad for Home Economics lessons. Students



people of different races have equality.

After dinner, we went to the Merlion Park to watch the Singapore National Day Rehearsal. The fireworks were so stunning. During the trip, we also had lessons with our buddies in their schools. The lessons were very enjoyable. My favourite lessons were music lessons. In the music lessons, the students do not need to learn about history of music or the differences between two pieces of music. They have to learn to play different musical instruments instead. When we joined their music lessons, they were learning to play the guitar! The boys from our schools attended lessons in another school and they learnt to play the ukulele!

After this trip, I have learned more about the culture of Singapore and I am looking forward to seeing my buddies in Singapore soon.



whole group. Garden by the Bay is a man-made garden. We visited the Cloud Forest and the Flower Dome. During the visit, we needed to finish some tasks on the phone together in a group (with two LMC students and two Singaporean buddies). The task was fun and we learnt to cooperate with others. Our bond of friendship has also been strengthened.

This Singapore exchange programme is really an unforgettable experience. I learnt a lot and got to know a lot more about Singapore and her authentic culture. I'm pretty sure I would join the programme again if there were such a chance in the future!

could post photos of their dishes and works for their fellow schoolmates to comment. Compared with Hong Kong, we have a lot more to learn, and our learning schedule is rather packed. Students in the school were also friendly and hospitable. Every night, we would stay with our host family. Since my host family was European, we interacted a lot in English, improving my English speaking skills and emboldening me to take the initiative to talk to strangers using the language.

There were many unforgettable experiences in the trip. One of them was the day we visited Garden by the Bay with the



絲路交流團師生分享 「行萬里路」的可貴

△朱曉琳

真

正踏入絲綢之路，我才確切感受到祖國在各個範疇上的龐大。無論是在歷史文化上，在經濟發展及交通運輸上，在地域地貌形成上，中國都領導著一個重要的角色。在這次交流團中，我能認識中國對這些範疇作出的貢獻，因而對祖國有更深入的了解。

我們參觀了不少極具中國歷史色彩的歷史建築。最令我印象難忘的是華清池，這是一個供給皇帝和妃子洗澡的地方。而華清池的興建源於唐玄宗和楊貴妃的感情，華清池當中的海棠湯是以楊貴妃為名，這是為了突顯唐玄宗對楊貴妃的愛意。在真正踏入華清池前，我只知道唐玄宗十分寵愛楊貴妃，以致後來荒廢政事，殊不知唐玄宗居然興建了一個澡堂給楊貴妃。而且，我能真正目睹華清池之大，唐玄宗所用的蓮華湯宛如一個泳池之大，我感到十分驚嘆。後來，當時身任臨時大總統的蔣介石也曾在華清池居住，因此華清池同時具備古代的文化色彩，亦有較現代的色彩。在參觀這些歷史建築時，我們可以更了解書本以外的「野史」，亦能近距離接觸並了解歷史建築。

除了參觀不少極具特色的歷史建築，我們亦

參觀了不少令人歎為觀止的自然景色。最令我印象深刻的是鳴沙山，這是一個通往西域的重要地方。不少貿易貨品都經由絲綢之路運至西域，途中會經過鳴沙山。自從絲綢之路開發後，更成為其中一個朝廷收入的來源。在穿過鳴沙山時，商旅會以駱駝代步，以節省走路帶來的不便。原本我是很害怕駱駝的，因為它們身上有一種奇怪的味道，更怕從它身上跌下來。嘗試乘坐駱駝後，我發現其實駱駝並不可怕，這還是一個挺有趣的經歷，很幸運我沒有因為恐懼而錯失了一個難忘的經歷。這個旅程讓我了解絲綢之路的運作情況，也讓我挑戰自己，克服困難。

我透過是次交流團也了解中國的地貌。丹霞地貌的紅色砂礫岩會隨着長期風化剝離和流水侵蝕，形成孤立的山峰和陡峭的奇岩怪石，亦會從而轉換顏色。雖然其他國家亦有相似的地貌，但面積分佈以中國為最廣。踏遍丹霞地貌，我才意識到山亦可以有多样變化，色彩斑斕。至於雅丹地貌，風蝕會漸漸剝蝕山的下部，形成凹的形態。中國的雅丹地貌群是世界上最長的延伸地貌群，並擁有不同類型的。我不了解地貌的形成，但透過是次交流團增長了地理知識。

在這九天的旅程中所學到的知識是無法抹滅的，我不單止加深了對中國多方面的了解，也掌握了一些生活技能。我變得更加獨立，亦懂得守時的重要性。在旅程中，我有幸能認識一班好友，大家互相扶持。假若再給我一次機會的話，我還會想去交流團，因為這些經歷十分難忘。

情景兩難忘

△麥芷甄

出

發前，我以為九日八夜是一段長時間。現在九天過去了，雖然這幾天我們走過西安、張掖、敦煌、吐魯番和烏魯木齊，橫跨了兩省和一個自治區，參觀並遊覽了近二十個景點，十分充實，但仍意猶未盡。

當初之所以參加是次交流團，是因為自己一直



對歷史的古建築很有興趣，自少就一直希望長大後要走遍中國內地著名的古建築。今天，我離夢想又走近了一步。最令我印象深刻的一定非懸臂長城莫屬了。記得那天風很大，早上還下着微微細雨。幸好抵達長城時，雨已經停了，但風依然很大。不過不論天氣如何，眼看着高聳在山上的墩台，心裏只想着一件事：我要登上去。導遊早就已經跟我們說過，這長城很陡峭，與水平傾斜四十五度，好不難行。但我做到了，我走上去了，我成功登上了那墩台。站在墩台上俯瞰，心中禁不住有一絲喜悅，但更多的是我對古人的敬佩和慨歎。目前懸臂長城長750米，位於黑山上，到底當時在缺乏科技的支持下怎樣完成這一大壯舉，要多少人力物力和時間方能建成，又有多少人因此而犧牲了自己的性命：



其實除了懸臂長城外，還有兵馬俑、嘉峪關、玉門關、莫高窟，這四個景點也令我慨嘆不已。特別是兵馬俑和莫高窟，兩處除了展現出古人建築的智慧，更可見他們的藝術風格。充滿故事性的莫高窟壁畫，高像真度的莫高窟佛像和兵馬俑，不但令我看得目瞪口呆，更令我產生種愛惜之心。看着正在出土的兵馬俑，突然好想成為一位考古學家。一來可以近距離觀察這些文物，並深入研究它們與歷史的關係，二來可以親手保護並還原它們，使歷史的証據得以承傳下去。

當然，不只古建築令我流連忘返，還有那些百看不厭的美景——七彩丹霞、鳴沙山、月牙泉、雅丹地貌、天山天池。拍了無數張照片後，再仔細觀察景物，我不得不讚嘆造物主和大自然的威力。

照片，紀錄了各個美好的時刻，我們與朋友的互動也被拍了下來。確實，比起上述所說的古物 and 美景，照片微不足道，但它的意義是凌架於前者。這九天，我收獲得最珍貴的便是友誼。起初大家各行其道，直到最後捨不得對方。我們吃飯時會因小事而笑得咽不下飯，卻在挑戰時互相扶持。記得在爬長城和騎駱駝的時候，雖然很累，中途會很想放棄，但朋友在我旁，伴我一起走過的時候，感覺所有困難我也能迎難而上。

除了學生之間的友誼外，還有師生之間的友誼。交流團打破了我們與老師之間的隔膜，讓我

對老師有所改觀。師生之間也會互相說笑，讓整個旅程被歡笑聲包圍。儘管行程很趕很累，但友誼幫我分擔了不少。歷史文物和美景我帶不走，但最珍貴的友誼我帶走了。

有人會認為我浪費了整個假期在絲綢之路上，但我不能苟同。與其說是浪費，倒不如說是善用了我的假期。是的，為了參加此團我犧牲了一些機會，但我仍覺得這很值得。

風沙淘盡英雄

李賽琴老師

二

零一九年四月十七至二十五日九天內，呂中師生共五人完成了呂中開校以來最長的境外交流團「絲綢之路考察團」。我們沿着古絲綢之路，踏着前人的足跡，途經了陝西、甘肅及新疆三省，遊歷了中國多項文化遺產，包括有動用成千上萬民伕開鑿的兵馬俑，有僧侶為傳揚佛法，勸人去惡趨善的敦煌莫高窟，也有渾然天成，鬼斧神工的張掖七彩丹霞地貌及酷熱難耐的雅丹地貌等。循着前人的足跡，我看到的不僅僅是文化遺產及美景，更看到前人因信念和使命而發揮出的人類能力的極限。

先言西安兵馬俑，縱使在歷史書上看過無數次相片，也在課文中教過無數遍的「勞民傷財，

役民無數，導致秦亡」，但總比不上你真正置身其中的震撼。除兵馬俑的規模宏大外，每個陶俑的面貌均不同，這究竟如何造成，所費的人力物力又從何估算？在現在人人驚嘆為中國奇蹟的同時，作為當時秦國的子民又有何感受？這實在值得我們治史者反思。

沿着河西走廊向西走，沿途只見延綿的石灘，寸草不生。即使你在車上睡了三小時，醒來時外面的景色依舊是乾旱戈壁灘一片。張騫、班超這等古人，究竟是甚麼驅使他們在這種艱辛的環境下出使或駐守西域？我們這一輩坐幾小時車已叫苦連天，他們究竟憑其甚麼可騎着駱駝，在巔峽不平的戈壁灘上出使西域，這我實在不明白。愈往西走，愈明白張騫「鑿空」的意義，愈明白初中史西漢課程一定要教張騫的原因。諸位讀者，倘若你還是不明白，真的要河西走廊走走，你當會明白人類意志能克服很多境況。這又讓我上了寶貴的一課。

再講敦煌莫高窟。這世界奇觀果真不得了，每一個石窟洞穴裏均埋藏着一個時代的好佛者的心血。由東漢至唐朝，魚貫的僧侶往返西域與中國，就在敦煌這片沙土上建造了大量的石窟以弘揚佛法。看見石壁天花頂上七彩斑斕的壁畫，禮佛者對信仰的熱誠與執着打動着每一位參觀者。

敦煌以西最盡處為玉門關。唐朝詩人王之渙寫「羌笛何須怨楊柳，春風不渡玉門關」時，是

想到在這片孤城駐守的將士年復年、日復日的寂寞無奈，或是想到稚子妻子在遙遠的故鄉期盼父親戍守歸來的情境？

古絲綢之路，固然盛載着無數中國歷史的故事及秦漢魏晉隋唐歷史的光環，但也盛載着無數前人的血汗及妻離子散。我們在遊走這條古道時，應為這些奇蹟的開拓者致萬分的謝意。



濟洲交流團師生分享

邱采兒

我

人生的第一次考察團，給了濟洲。我抱著對岩石的興趣，就報了名。報名的時候，人人都說這個團不會好玩，每天都在行山看海，又沒有購物點，還要辛苦。可是我相信這個團一定有它值得去的地方。

本來以為只是去看風景，收到最後的行程表才發現，原來還有幾個實地考察。考察的過程是辛苦的，大清早起床上山看日出，下山直接到海邊做考察，吹著來自清晨十幾度的海風看岩石，對我來說是新的體驗。考察的方式也是我從來沒做過的形式。我們每到一個岩石考察點，就要拿著工作紙記錄岩石的分層、每層的厚度、每層的形成方式、岩石層裏的岩石種類、顏色、大小，除了畫圖記錄，還要拿著小本子，對著上面從沒見過的名字記錄分類。也因為考察做得那麼仔細，我才不知不覺間學會了很多，從一開始做考察七手八腳的，漸漸熟練地和組員自動分好工，有效率地完成記錄；從一開始的有興趣聽，漸漸變成會主動問某一塊岩石的形成；從一開始純粹享受風景，漸漸變成有石就會去看。

如果要用一個詞語來概括這次旅程學到的東西，我會覺得是驚喜。我從來沒想過原來可以那

麼簡單就分辨到那塊岩石是沉積來的還是火山爆發來的，也沒想過岩石是可以有多種形成方式。我以前總以為陸地上的岩石就是在陸地上形成的，水裏的就是本來在水裏的，直到我學會了岩石的形成，才發現自己一直是那麼天真地以為所有東西都是本來存在著的。不要覺得石頭平平無奇，石頭也可以很有特色。每一塊岩石都是獨一無二的，每一塊都有著不同的紋理、層次，記錄著每一次的火山爆發。

濟州島風景優美，是個旅遊勝地，其實除了水清沙幼、藍天白雲這些美景，岩石都可以很美。不要少看石頭的美，我在水月峯看到一塊岩石，美得我立刻拿來做了背景，想每天都看著它。說了不少靜態的，說說動態的吧。平常我們看瀑布

都只會覺得好宏偉、好美、好壯觀，會拍照留念。可是經過了天地淵瀑布，我才開始留意一個瀑布的形成。以前我覺得河本來就是河，瀑布本來就是瀑布，又怎麼會想到原來一條河可以慢慢流着流着成了瀑布呢？

經過這五天的旅程，我發現自己原來很多東西都不知道，原來自己是那麼天真無知，也從來沒想過一個地貌是怎麼形成的。也經過這五天的旅程，我學會了很多，最大的收穫應該是加深對岩石的興趣和了解吧。一開始覺得做考察很辛苦，不想做，但漸漸發現其實很好玩、很有趣，開始享受看岩石的過程，更會想有多點考察。不一定有色彩繽紛的東西才好看，岩石也可以很好看。



難忘的旅程

SE 楊泳峰

濟

濟州地質考察團是我中學生活裏第一次的遊學團，這是個十分難忘的旅程也是我中學生涯中重要的里程碑。是次考察不但讓我學習到有關火山和海岸的地理知識，更能聯繫到一伙熱愛地理的良師益友。我們跨越千山萬水遊遍濟州，雖然舟車勞頓使我們身心疲憊，但同學們仍能專心致志地聆聽老師和校友有關地理知識的講解，同學們的意志和毅力盡顯了年輕人們的熱血和魄力。說到堅持和毅力，兩位老師和 Sergio 校友更值得我們佩服，風塵撲撲後還要照顧我們一群笨手笨腳、傻頭傻腦的小綿羊，老師和校友的付出真是感激不盡。

這次旅程山水怡人，景色優美，令我印象最深刻的就是威德犀牛峰海灘、天地淵瀑布和龍頭海岸。

第一天在威德犀牛峰海灘實地考察，四周碧海藍天，水天一色，站在岸邊，清涼的海水輕撫著我的腳踝，溫柔的微風輕輕的擁抱著我，此刻我就像拋開了功課、測驗的煩惱，能毫無負擔地享受著旅程。

第一天在威德犀牛峰海灘實地考察，四周碧海藍天，水天一色，站在岸邊，清涼的海水輕撫著我的腳踝，溫柔的微風輕輕的擁抱著我，此刻



籌備考察團的工作雖然繁瑣和忙碌，然而作為地理人，看見同學們在美麗的大自然環境投入考察活動，並得著知識就覺得很值得。除了學科知識外，與組員溝通，分工合作，討論和匯報也提升了協助學習的能力。

一起生活五天朝夕相處，讓我對同學的生活習慣認識增多，看見一些平時較內斂的同學樂於助人的一面；好動同學細心的一面！行程中令我最難忘的是路途上說笑的情景：一起走在龍頭海岸聽著看著浪濤拍岸，還有人看見海岸上侵蝕地貌時的震撼！當然還有師兄語重心長的勸勉和提醒！

總結來說，這旅程是認真有時，說笑有時，勸勉有時！



我就像拋開了功課、測驗的煩惱，能毫無負擔地享受著旅程。

而遊覽天地淵瀑布又有著另一番的滋味，當天風和日麗，陽光灑在瀑布和湖水上泛起點點磷光，一絲絲銀線飛流直下三千尺，水聲潺潺，引人入勝。

濟州的五天地理課

劉梅仙老師

二

零一九年四月二十四至二十八日，20位

中四五地理組同學，董銘愛老師，盧俊廷校友和我一起到濟州作地質及海岸地貌考察。考察團能順利舉行實在要感謝不同人士的幫助和支持，籌備過程中，感謝香港岩石保育協會蔡慕貞主席在編排行程上給予意見和指導，也很感謝盧俊廷校友在編輯團刊和帶領考察活動上的不辭勞苦。

五天的考察，參觀和導賞活動很充實。地質考察方面，我們學了很多關於火山地形和火成岩的特徵和結構，讓地理書的圖片和描述立體地呈現在我們面前，這樣的學習過程是我夢想著要帶給同學的。在海岸地貌方面，我們在沙灘上進行了沿岸漂移，海浪頻率，坡度，風速風向的資料搜習，也在涉地可支海岸透過訪問遊客進行海岸資源可持續發展的研習。

哈爾濱交流團學生分享

哈爾濱交流團感想

4C 劉焯妍

在

這次去哈爾濱的行程，我學習哈爾濱的文化和習俗。剛進入哈爾濱市區和中央大街後，眾多特色的歐式建築映入眼簾，看見有圓拱形屋頂，富有文藝復興時風格的建築，看見有排列整齊的長方形窗和壁柱，富有巴洛克風格的建築。這反映了哈爾濱匯聚了很多歐洲的建築文化，也留下了鄰近國家俄羅斯的建築特色，不枉「東方小巴黎」的稱號。

我除了了解到哈爾濱的特色建築外，我最深刻的便是參觀侵華日軍第七二一部隊罪證陳列館。館內以大量文物、文獻等證據控告731部隊的細菌戰和人體實驗罪行，揭露了日軍對中國人進行不人道的實驗，例如不斷向中國人潑冰水以測試人類凍死的



無影無蹤了，市區裡高樓大廈林立，所有的建築也非常有歐陸氣息，難怪哈爾濱被稱為「小巴黎」和「小莫斯科」了。

我們在數天的行程中參觀了許多富有俄羅斯文化的景點，例如聖索菲亞大教堂、中央大街和伏爾加莊園等等。其中哈爾濱當地對文物的保育也令我喜出望外，建築物在翻新後都保留得十分完整。

另外，俄羅斯除了影響了當地的建築風格外，飲食文化也深受影響，無論是在中央大街所買到的冰棍、麵包或是在餐廳裡可吃到的菜餚，皆非常富有俄羅斯風味。在這次交流團後，我除了體會到俄羅斯文化對哈爾濱的影響外，亦同時改變了我對哈爾濱的看法，獲益良多。

哈爾濱歷史文化探索之旅分享

王海傑老師

這

次和同學前往東北黑龍江省會哈爾濱觀光考察，是難得的學習經驗。出發前大家都對哈爾濱歷史文化所知甚少，透過教育局同仁的簡介、行程中當地導遊的解說、過程前後的資料搜集，相信同行的師生已更了解東北地區與鄰近國家俄羅斯、日本的關係，以及山東地區人民關東帶來的影響。

這次行程編排在正常上課日子進行，雖然參與同學可能因缺課引致少許學業影響，但這次走出課

的溫度和不加麻醉藥活生生地解剖人體等。在未參觀前，我對抗日戰爭認識不深，感受不到戰爭的殘酷。但觀看當時日軍如何散播細菌殘害平民百姓的影片後，便深切地感受到戰爭期間市民忍受的痛苦與中國人對日軍的憎恨，令我明白和平的可貴。

推窗看天下

4D 黃穎嵐

哈

爾濱的天氣非常冷。」
「哈爾濱的冰雕十分漂亮。」

這就是我去哈爾濱前對那裏的第一印象。雖然我的母親是哈爾濱人，但我對哈爾濱這個地方沒有很深入的認識，只知道那裏的天氣格外寒冷，餃子特別美味，另外感覺是個落後的城市，幾乎沒有從其他人口中聽過關於這個城市的事。但經過了短暫的四日三夜交流團後，我對這個城市有另一種感覺。

在這短暫的交流團中，我們去了不少的旅遊景點，例如斯大林公園、防洪紀念塔、松花江、伏爾加莊園和聖索菲亞大教堂等，由於哈爾濱受到俄羅斯文化的影響，擁有着林林總總的歐式建築及中國古典建築，亦因改革開放而興建了不少的現代建築，令這個城市呈現出中西合璧的建築風格，更被譽為「東方小巴黎」。

堂的四日三夜學習的確物有所值。這不單是因為收費廉宜，同學得到教育局的資助減少經濟負擔，更重要的是在緊湊的行程中，大家可從歷史、科技、經濟、動物保育、旅遊產業及民生等不同範疇對哈爾濱發展現況有直接觀察了解的機會。

同學不再對哈爾濱僅有冰城的印象，而是得悉了關於七二一部隊的歷史罪責、哈市居民晚間廣場的消閒活動、哈爾濱工業大學對國家航天科技發展的貢獻、俄羅斯人民如何開發哈爾濱的故事等。

不少同學在交談及分享中提及將來有機會希望再來，可見這短暫的文化接觸，已對他們留下不少美好的印象。希望日後更多同學把握機會，以開放的心態對不同地區、國家進行觀察學習。

領袖生內地交流計劃

踏足神州心自寬

5B 鄧學儀

在

這次交流團中我認識了一群來自不同學校的同學和老師。起初我還擔心怎樣和他們一起度過這五天四夜，氣氛會不會很尷尬，因為畢竟大家互不相識。但最令我驚訝的是，在簡介會那天，大家很容易就混成一片，有說有笑。在那五天四夜裡，我們更是互相照顧和提醒。能從這次交流團認識大家，的確很開心。

當然，除了得到友誼，我在是次交流團中更



貧窮而有智慧的少年人，勝過年老不肯學識的愚昧人。傳道書 4:13

百聞不如一見

5D 陳沛澄

哈

爾濱是個位於中國東北部的城市，與香港距離不近，以前對這裡的認識不深。出發前，我還以為會是一個比較落後，近郊的地區。飛機還沒降落哈爾濱機場時，往窗外看全都是農田和植物，說真的也有點兒擔心接下來數天的行程呢！但當乘坐旅遊巴進入市區時，腦海裡一切的擔憂都消失得

得到知識上的增長。透過在北京語言大學聆聽有關中國外交政策的專題講座，令我更清楚瞭解當前世界的形勢。作為社會未來的棟樑，我們應多留意世界和身邊所發生的事情，為未來做好準備。而阿拉伯語的體驗課程也增加了我對語言學習的興趣和明白語言的重要性。參觀故宮和北京市規劃展覽館，則令我更瞭解北京的歷史文化和北京在可持續方面的成績，令我獲益良多！

這次旅程我最期待的是與北京一零一中學的學生交流。對於香港與內地教育政策的異同是我很感興趣的話題，雖然交流時間較短暫和倉促，但從交談過程中，我深深感受到內地學生的壓力比我們大很多，他們的高考比我們的文憑試還要難，特別是在數學方面。內地同學對學問的認真追求，是很值得我們學習的。

這次旅程雖然短暫，但卻使我獲益甚多，是很值得珍惜的學習機會！



要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。弗 5:16

Student Sharing of ROBOFEST 2019 Lawrence Technology University, Detroit, USA

4D Chung Pui Ka

He that travels far know much.'

I have saw this proverb on a book I had read before, but I was too young to understand the meaning. What I was thinking is that, with the skyrocketing improvement of internet, was it necessary to probe the world on foot? Well, fact speak louder than words, this journey to Detroit brightens my eyes.

During trip, the tour guide told us about the history of Detroit, the rise and decline of her industry, the contradictories between the whites and the blacks, and time when Detroit is still a colony of French. I really enjoyed listening these stories when I am on the coach.

But still, the most unforgettable experience is what happened the night before competition. We have lost one of the parts of our undersea farming IOT robot system, which called "Petrichor", it put us into trouble because we haven't brought enough tools and stuffs to make a new one, if we had brought the LEGO backups, it will be more light-hearted. It's a fortune out of misfortune that there was a supermarket supply arranged before that day, as Walmart are large enough to have all kinds of things to buy, we found what we need in half an hour. We went back hotel skipping of dinner, we didn't have the mood the enjoy the pastas and spaghettis. That night, we work on our display until 4:00am, problems come wave after wave, all of us almost fall apart, but we manage to finish it at last.

We have overcome a tough time, but staying up all night makes me ill on the day of



competition, I feel dizzy and even cannot stand still without holding something, but I still keep my best condition and present our idea to visitors. It was glad to see people were surprised by our masterpiece, this is a proof that our hard works had paid off.

At the Prize-giving ceremony, the host said out our name, we are all surprised then touched by what we heard, we didn't expect we had come so far. One of my teammates even didn't know we won the champion until he back to his seat with a trophy cup on his hand.

I am really thankful for the existence of my teammates, I cannot come such far without their support, also the mental supports from DT society members and schoolmates push us forward, although they are not on-the-spot, a message for greeting already become the greatest motivation for us to move on.

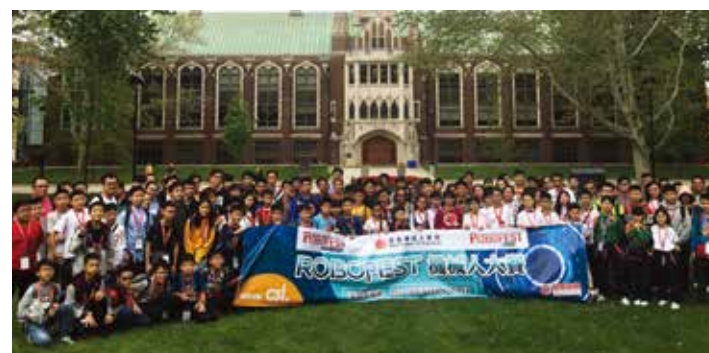
The trophy cup is not just for three of us, but also the whole DT society. Thank you, for being a supporter of us.



4C Chung Wai Yin

This Robofest International Competition is held yearly by Lawrence Technological University in Detroit, USA. There is a total of three competition day. First and second ones are to prepare and set up and the final day is the presentation day.

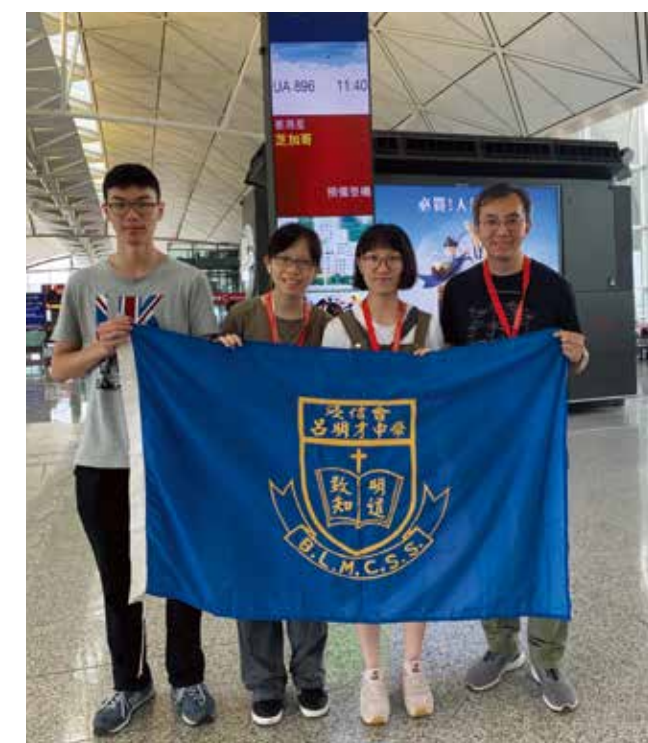
The next day after we arrived Detroit, we headed to the competition venue for preparation and setup. When we were assembling our machine, we found that a part of our machine disappeared from our box carrying all our tools and components. We started thinking what remedial actions can we adopt to fulfill the task which that part of machine initially did. We have proposed a few plans. The first one is to check whether the suitcase stored in the hotel



contained that part. If we couldn't find that part in the suitcase, we would have to ask other teams whether they could lend some LEGO parts to us.

That night back to hotel, we dashed to our room to check if that part appeared in the suitcase. However, it is disappointing that it didn't appear in the suitcase. Therefore, we decided to borrow from other teams on the coming day. Moreover, we had another plan which is changing the design of that part in case we couldn't borrow the same parts as we wanted. The next day, once we had settled down, we started asking for LEGO parts. After we had asked all the teams in the venue, we could just collect some of the parts we wanted because the parts are quite uncommon to be used in their robots.

The only method left is to change the design. Fortunately, we got time to buy materials which will be used for the new design. After buying the materials, all we had left is to assemble the machine and test whether it worked. While we



were testing the machine, there are problems other than the disappeared part. We started working from 10pm and we had used 6 hours to resolve all the problems and to ensure there will not be problems again. Therefore, we were extremely tired on the presentation day. On that day, once we sat down, we would fall asleep until someone called us. Although the judges came in the afternoon, we still had to keep presenting our undersea farming IOT robot system to visitors since our competition venue was opened to everyone. Luckily, we had done a great job in the presentations. When the judge announced that we were the champion, we believe that hard work would not be in vain.

Through this competition, I have improved my problem-solving, interpersonal and presentation skills.

Other than competition, this trip also offered a chance to visit the University of Windsor which is in Canada. While we were going to Windsor, the tour guide told us a lot about Canada and America such as why Canada is called Canada and who actually discovered the America, not Columbus as he did not notice that it was an new land. When we arrived the University of Windsor, we firstly walked around the university leaded by local students. Then, we went to attend two lectures which were about computer engineering and science respectively. After the visit to the University of Windsor, I had learnt more interesting facts about computer engineering and science. This trip is an eye-opening, unforgettable and meaningful experience to me.

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。

學生會報告

- 一、第三十六屆學生會代表會於九月五日成立。選出 6A 李浩洋擔任主席，3D 馮力揚擔任文書。代表會於十月九日通過學生會全年活動計劃及財政預算，撥捐九千元作學生會助學金。
- 二、第三十六屆學生會幹事會選舉於九月二十六日舉行，總投票率達 57.6%，候選內閣「Blaze」當選。十月九日早會舉行交職典禮，由新任主席 5D 陳沛澄同學領導全體幹事宣誓就職。
- 三、活動部於十月十六日舉行公益日便服日。十一月一日，二月二十日及五月八日舉行午間才藝表演。十一月九日黃昏於校內舉行「Detective check -point game」遊戲活動。
- 四、外務部於十一月向友校發出上任信。十二月二十二日舉行聯校聖誕舞會，於何明華會督銀禧中學舉行。
- 五、出版部於一月二十五日出版「Imegac」。
- 六、福利部十一月開始文具售賣及排球外借服務。於十一月九日舉行計算機及試卷訂購活動。

第三十六屆學生會幹事會名單



職位	姓名
主席	5D 陳沛澄
副主席	5A 嘉立李
文書	4B 蘇楚筠
財政	5A 郭澤旻
學術部主席	5A 歐子愨
學術部副主席	5A 葉鎂珩
副利部主席	5B 顏奉琳
副利部副主席	4D 郭景晞
外務部主席	5D 甘婉華
外務部副主席	3C 李嘉慧
活動部主席	5B 李邀晴
活動部副主席	5D 楊子樂
創作部主席	4F 楊君希
創作部副主席	5D 陳浚鏗
出版部主席	5D 彭希為
出版部副主席	3A 羅冠城

- 動：一月八日提供證件相攝影服務。於四月八日舉辦文具訂購。
- 七、創作部於二月二十七日舉行霓虹燈製作工作坊；於四月十六日舉辦花油瓶製作坊。
- 八、學術部於三月十四日與家政學會合辦朱古力工作坊；於四月八日與通識學會合辦專題講座。

校友會報告

- 一、網上發放校友通訊《漫呂之友》。
- 二、本年度校友日於二零一八年十一月三日在學校舉行，當日亦為「智社」畢業三十周年，「英社」畢業二十周年及「懿社」畢業十周年重聚日，當晚有三百多位校友出席，校友師生聚首一堂，氣氛熱鬧。
- 三、本年度亦為三十一度之校友會幹事及校友校董選舉，當晚出席周年大會的校友熱心參與投票，成功選出十一位幹事為母校及校友會服務。選舉後幹事互選鍾秉澍（永社）為今屆幹事會主席。前校友會主席黃小玲（明道）獲選



為第四屆校友校董，透過加入校董會，直接參與推動母校的未來發展。為了拓展校友會及完善其代表性，校友會除每年積極招募應屆畢業同學成為永久會員外，更會邀請離校老師、職員及工友出席校友日。校友會已正式登記成為非牟利合法團體，當前急務是招募更多有心幹事同心發展會務，更有效地支持母校。

四、二零一九年四月三十日為本校40周年感恩崇拜暨呂郭碧鳳教學樓啟用禮，當天有二百多校友出席，包括參與感恩崇拜中出席為各級社持旗進場之旗手，見證母校經歷時代的變遷，在40年間堅守教育理念，亦見證天父的恩典及帶領，讓學校走進更多的年頭為教育而努力。校友們聚首一堂，都感到回家真好，「感恩，有你作伴；感恩，有你細察；感恩，

第七屆校友會幹事會名單



主席：鍾秉澍（永）
副主席：彭詠儀（煜）
文書：黃玉嫻（信）、蘇美影（暉）、林玫潔（鍛）
財政、司庫：盧志明（銘）
康樂：黃樹芬（明道）
總務：陳漢忠（明道）、李可璇（暉）、何潤棠（暉）、麥苑菁（鍛）
顧問老師：林鳳薇主任、江國洪老師

五、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。

家長會

呂中家長會今年已踏入第二十九個年頭，會務一直穩步向前，除了上帝的恩典外，實有賴校長、老師、各位職工及家長們的努力，才有今日的成果。在過去的日子，透過學校或家長會所舉辦的活動，使學校與家長建立更緊密的關係，讓彼此明白到家校合作是促進學校、家長和學生一起成長的最好方法。

一、一般會務

- ① 本會第二十九屆幹事會幹事選舉於二零一八年十月五日（星期五）順利完成。週年大會及是屆幹事就職典禮於二零一八年十月二十六日（星期五）假座學校禮堂舉行，並邀請前任校長鄭祖澤伉儷及其長子鄭翺軒先生以講題「讓我高飛」與家長分享。是日出席家長超過九百多人。
- ② 本會幹事黃漢忠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。
- ③ 本會主席林文珊女士及副主席陳潔瑩女士被

第二十九屆家長會幹事會名單



主席：林文珊女士
第一副主席：陳潔瑩女士
第二副主席：黃勝利先生
文書：李添進先生
財政：黃漢忠先生
聯絡：何玉美女士、陳詠潔女士
呂中家書：李春子女士、孫淑嫻女士
家長會網頁：劉信信先生、廖雪梅女士
沙田區家長教師會聯會代表：黃漢忠先生、孫淑嫻女士
特邀顧問：鄭祖澤校長、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、林植強副校長、鄭錦文先生、盧佩敏女士
學校代表：溫家傑校長、郭賢偉副校長、周鳳美老師、許敏聰老師、劉燕群老師

- ④ 本年度家長會籌募所得之經費為\$39,390，多謝各位家長的鼎力支持。
- ⑤ 本年度家長會獲家庭與合作事宜委員會活動津貼\$23,474，全用作發展家長教育、親子活動及聯校活動。
- 二、家長教育
- ① 二零一八年八月二十五日舉辦「中一家長迎

新日」，主題為「家長如何適應子女進入初中生活」，由溫家傑校長分享，並提示家長有效的管教方式，家長深感校長的分享在幫助子女適應中學生活上有很大啟發。

② 二零一八年九月二十八日舉辦的「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，並提示家長有效的管教方式。

③ 二零一九年一月十八日舉辦中一至中三「家長專題講座」，主題為「探討培育孩子成功

三、增強溝通

- ① 本會今年出版兩期《呂中家書》。
- ② 為增強與家長的溝通及聯絡，家長會已設有網頁，將有關家長會的資訊即時上網，讓家長能配合學校發展。本會網址：<http://www.blmcs.edu.hk/pta> 本會電郵：pta@blmcs.edu.hk
- ③ 二零一八年九月十八日舉辦「中秋送暖——製作冰皮月餅」活動。家長教導同學親自製作冰皮月餅，送給盡心盡力地教學的老師，發揮家長及同學的敬師精神。在這次關愛活動中，家長和學生都深深感受到呂中是一個大家庭。

④ 二零一八年十一月十日，一班家長會幹事，熱心家長、老師及學生一同參加由浸信會聯會主辦的「步行籌款」，並籌得\$28,740。

⑤ 二零一八年十二月二十日在學校禮堂舉行一年一度的「聖誕聯歡會」，有210位家長、老師和學生參加。節日氣氛濃厚，參加者十分享受整晚活動安排。

⑥ 二零一九年三月二日舉辦「親子新春大旅行」，行程包括走訪傳統客家茶樓工作坊（每人一個茶果），流水響水塘，隱世農莊時令蔬果及流浮山鮑魚海鮮餐親子一日遊等。由於是次活動節目豐富，各參與家庭都非常享受。

⑦ 本年度家長網絡組架構更具規模，網絡義工超過130多位，參與代課家長約38位。

⑧ 本校「中一跳蚤市場」已於二零一九年二月二十七日及二月二十八日圓滿舉行，是次活動得以順利完成，有賴全體家長、教職員及學生的投入參與。活動充份體現呂中校園之關愛氣氛，讓同學學習關懷有需要的人。特別感謝熱心的家長會網絡組20多位義工，為各班義賣攤位整理禮物等，可見證家長們對呂中的關愛。再次多謝他們慷慨的捐助和積極的參與。

⑨ 本年家長會主領兩次學生早會：上學期於二零一八年十一月三十日，由2位身兼家長會幹事及校友身份的孫淑嫻女士及黃漢忠先生分享呂中情，鼓勵學生。下學期於二零一九年五月二十七日，是次早會由家長團契以歌聲為學生及老師送上真摯的祝福。

⑩ 本會為答謝各家長義工的努力及投入，特別於二零一九年五月二十三日安排義工於麗豪

酒店享用午餐分享會，讓大家開心分享，增進友誼。

⑪ 家長網絡義工小組，定期選取時事要聞、勵志文章，張貼於校內生活教育組壁報的「都市脈搏」欄內，藉此鼓勵同學關心社會。

家長團契(2019年5月)

當我們的孩子們在呂中上學、成長和享受他們的校園生活時，在每個星期一的上午，一班呂中的家長參予屬於他們的呂中家長團契。不經不覺，家長團契已踏入第十二個年頭，當中除了每年有新加入的團契成員外，也會見到不少已畢業的呂中校友家長，縱使他們的孩子都已畢業，但仍會經常回到這個屬於大家的團契。因為在這裡能感受到濃濃的呂中情，並在團契裡感受到互相支持和鼓勵的正能量，令這個群體充滿活力和生命力。

本學年家長團契的主題是「同心同行」，一如

往常貫徹了動靜兼備，學習與娛樂並重的活動目標。其中包括為青少年家長度身訂造的專題講座，如：「作現今大學生家長，你預備好未？」、「暴風期中的同行」、「讀書、拍拖、又如何？」、發揮創意與廚藝的「美食大比拼」、集合猶太節期體驗及美食分享一身的「體驗逾越節」等。

每年團契都會舉行兩次戶外活動，今年下學期籌委安排了一次難得的屬靈之旅——參觀「夏達



呂中家長團契是為每一位呂中家長而設的，當中濃濃的呂中情和家長們的熱誠愛心，都能讓家長們在忙碌的生活中重新得力，與孩子們一起走過這段充滿挑戰的成長歲月！

新老師分享

《樂土》

廖倩雯老師

加 入呂明才這大家庭快將一年，這裏可謂教育界的「樂土」！為甚麼？因為這裏充滿「愛」。自從因健康出現問題，離開工作近二十年的舊校，到來呂中，我飄蓬般飄到不同的中學。不同的學校有不同的制度、文化、校風，但總及不上呂中的溫暖，令人舒服。這溫暖就如晨曦的陽光般溫潤心靈，我徜徉在晨光中不覺時間流逝。

呂中的同學奮發自強、好學不倦、守禮受教，一顆顆純真的心，令我在教學上得到滿足感、成就感。中一的課堂最令人鼓舞，同學都挺直腰

美女廚房之感恩團年聚餐



我栽種了，亞波羅澆灌了。惟有 神叫他生長。哥林多前書3：6

板，孜孜不倦地聽講、寫筆記、發問。他們的功課雖未能盡如人意，但誠意可嘉，如中文寫作每過千，確實令人欣喜！中四的課堂則充滿歡笑聲，同學寓歡樂於學習，以無窮創意逗得全班哄堂大笑，活潑開朗。

同事的關愛、照料，我點點滴滴銘記心頭。如第一次的教師活動，教師團契為我代禱。大家真摯誠懇的祝禱，使我心中溢滿感動和陽光。平日的相處，大家真情相伴，給我無限的支持、鼓勵，很是感激！

這一年，我徜徉在喜樂、平安，衷心感謝呂中這片充滿愛的「樂土」。在這樂土「落土」生根，我的人生畫卷將是五彩斑斕，充滿幸福的顏色！

城門河、呂中、展望

彭凱鋸老師

城

門河：一條貫穿沙田區的主要河道，於60年人工開拓而成。從下城門水塘一直延伸至大水坑，兩旁建有不同的代表性的地標，如香港文化博物館、沙田中央公園、香港體育學院、沙田馬場、彭福公園等，當然也有不少住宅大廈及工商業大廈。成為沙田其中一個重要地標。呂中：浸信會呂明才中學位於源禾路二號，於1978年由香港浸信會聯會創辦。以明道致知為校訓，提供

基督教化全人教育。展望：作為曾經的學生、校友，到現在的老師。對呂中學生在長跑運動上的轉變、發展和展望。

對每一個在呂明才中學長大的學生來說，「城門河」對他們應該一點也不陌生，甚或對在體育課堂上聽到「城門河」三字感到惶恐，因為他們都知道他們即將要面對約2~3公里的「長跑」測試。作為每年體育課都要經歷的一個項目，校內每位同學每年最少需要完成一次2~3公里的「跑河」。部分學生會希望挑戰一下自己去年的記錄、較大部分會追問「合格」的時間是多少、部分則歎息為何一定要測試、還有部分「不為所動」，帶著各式各樣的心情從學校出發到城門河旁預備開跑。「跑河」也就此成為呂中的一種傳統。除了體育課的「跑河」外，城門河也成為了呂中長跑發展的重要基地。長跑訓練都離不開「跑河」，晨跑、課後訓練、一圈、兩圈……也因著有這個天然的訓練基地在旁，呂中也曾出產不少的長跑好手，在學界及至全港比賽中獲獎。近年更有校友開始跑出香港，轉戰國際賽事。

在學生時期，城門河也是我每星期的必修課。晨跑時看著同學走回校，課後練習看著同學走路回家，我就是那部分每年都在挑戰自己的學生。雖然在長跑上我沒有突出的成績，但這些長跑訓練加上習泳為往後的運動生涯打下了良好的體適能基礎。也許在同班中有水平差不多的同學互相競爭，每年都會在課堂爭一日長短，造就了當時的長跑氣氛。那些年跟我同組別的長跑比賽一直都有人滿之

次成為重新發展長跑活動來提升呂中學生的體適能及健康水平的地方。也希望長跑活動能成為呂中的傳統，並讓呂中師生都參與其中。

生命的奮進

梁慧妍老師

每個人一生都會經歷不同階段。

有高低、有起有跌；

有歡喜的時候、有流淚的時候；

有興奮的時候、有失望的時候；

有自信滿滿的時候、有迷失方向的時候。

於教學生涯中，我亦曾經歷這些跌碰。而加入呂中，則成了我教學生涯的一個轉捩點。

於呂中教學，令我回想起於中學階段時，我有一位十分欣賞的經濟科老師，他對經濟科的熱情，在他的課堂甚至與他日常的交流中都能充分展現。他已與這個學科溶為一體。說得更具體一點，他視追求更多經濟科的知識為興趣，以與同學分享學習此科的喜悅為己任。

一直以來，我都很希望自己成為心目中的經濟科老師模樣。

直至最近加入呂中，我又一次思考一個最基本卻亦最重要的問題。「我想成為一位怎樣的

患，還要為爭取可以出賽而努力。

畢業後一段時間，作為校友的我在電視上看到運動節目訪問呂中的長跑風氣及發展。在節目中看到張麗瑜老師帶領著2030名同學的越野及長跑隊到城門河進行訓練，不論男女、年齡，同學都投入練習，並有不同的練習方。也有學生在節目中分享自己對長跑訓練的看法到如何分配時間練習、休息和學習。當時看到呂中長跑的發展心中十分高興，心想喜愛長跑的同學漸漸增多，訓練也相對自己作為學生時更有系統。相信呂中的長跑活動的風氣會慢慢發展得更好，學生的健康及體適能也會相對慢慢提升。

由於傷患及年齡增長，自己清楚不適合再集中練習爆發性運動，在機緣巧合下由朋友介紹開始重新參與長跑運動。因為訓練的集合地點為沙田運動場，自然城門河也再次成為訓練中的一部分，也由學生時只在沙燕橋及翠榕橋之間的小圈，慢慢增長至環繞整個城門河畔的8~10公里練習。長跑練和城門河慢慢也成為我生活中的一部分。

2018年回到呂中作為教師，記得由面試到開學前的體育科會議，已退休的趙雲祥老師都會感嘆現在的學生體能不如以往。體育老師們都明白由於學生人數減少，學生的課外活動也較過去的多，並且智能及科技發展的世代也令大部分學生的運動力下降。但趙雲祥老師還是滿有期望的就著呂中在城門河邊的地理優勢，重新發展長跑活動來提升呂中學生的體適能及健康水平。20月中時體育課開始今

好老師？」「好老師究竟有沒有一些準則？」很感恩，於呂中的文化熏陶下，讓我再次感受到品格及價值教育的重要性以及教育方式的多元性。

加入呂中，令我再一次思考，「我」，作為自己，而不是其他人，究竟有何良好特質可感染學生，承傳下一代？我的強項是甚麼？我的初衷及熱情所在又是甚麼？我可如何於呂中此地發揮自己，燃亮學生的生命？

各位同學，生命充滿著一個又一個階段，而由一個階段走向另一個階段時，我常常會懷著歸零的心態，重新檢視及反思自己一貫的思考，一貫的做法，這樣才能使我們藉著新的經歷不斷成長，不至於固步自封。

我於呂中的教學及學習階段才剛剛開始。我期待於這裡與同學一同發掘生命中的熱情。大家不妨睜大雙眼看清自己，聆聽自己的內心，想必你的道路也會愈見清晰。

一起為自己的生命奮進吧！

「呂情」、「呂程」

蔡偉鋒老師

呂中工作已有半年，這段時間對我而言，在不同範疇中仍處於探索階段，但有些優良文化卻不難發現。

年的「跑河」，我也一起跟著學生們在河畔慢跑，指示他們路線並照顧學生安全。我每次給他們的指引如下：

- 1 全程都要跑動，不要步行。
- 2 不要一開始速度太高，如感覺良好時可以時後段才加速。
- 3 目標為1分鐘1公里，這個是健康人士的速度標準，所以應在15分30秒內完成。

當然我在途中看到的不可能全部學生都會跟足指引，我不能說他們不盡力，但見部分同學的確未有認真面對測試。有一天晚飯碰到中學同學（他不是任何運動隊伍的成員），與他分享呂中學生的「跑河」情況，他驚嘆完成時間上的差異。以初中情況來說，他發現過去自己的時間現在已經可以名列前茅。的確學生的體適能差別越來越大，但會參與運動的學生也未見在體適能有突出表現。可幸是部分同學他們因較著緊他們的成績一再參與補考並做出理想的時間。

在農曆年後，一班中一男生開始穩定地一星期一天的參與長跑訓練，由3人慢慢增加至6人。看著他們堅持練習體能，努力的去完成基本練習並完成當天的長跑訓練。感恩他們不斷為自己定下目標，並在一次又一次的練習中達成目標。長跑運動是慢慢建立好基礎再跑得更遠更快的運動，我不能說這6個男生他們一定會有好成績，但我知道他們的堅持對他們的成長及健康都會有益。

趙雲祥老師的期望也是我的希望，讓城門河再

本年剛好創校四十周年，在大大小小的片段中都流露著濃厚的「呂情」。在老師中，有部分同事已經在呂中工作三十載，有如朋友感情深厚，有部分同事乃出於呂中，飲水思源，畢業後回流貢獻母校，在神的愛裡，可見呂中之情。在活動上，例如校友日、家長晚會、四十周年校慶早會、學界籃球決賽，以及四十周年感恩崇拜暨呂郭碧鳳教學樓啟用禮等，每個活動都充滿家長和不同屆別的校友支持，看見老師與校友相聚的時間，好比共聚天倫的感覺。不能不說，當中令我印象最深刻非家長晚會莫屬，我從來沒想過家長晚會可以有幾百人參與出席，連禮堂都容不下所有家長，真的讓我難以置信。在早會方面，老師們每天帶著朝氣，輪流與同學分享人生哲理，教育同學品德情操，可見我們都待學生如子女般照料，關注他們的成長和品德修養。

加入呂中，我希望成為學生成長「呂程」中的同行者。作為一個體育老師，陪伴與身教是重要的元素。回憶起一堂體操課，當時有個身形魁梧的同學戰戰兢兢地完成了一次「雙槓前滾翻」，動作雖不困難，但他成功後激動地大叫了大聲，場面相當有趣，而對我來說卻是振奮的。其實要在呂中找到成績優異的學生不難，但在體育課中卻發現有些同學還是缺乏自信，遇到困難時會選擇逃避。我非常認同運動能改變一個人，希望在往後的日子裡，我能盡力透過運動和體育幫助他們建立正面和積極的思維。在校隊中，我期望校隊成員能繼續在他們的旅程中堅韌進步，建立更強的團隊氣氛，在比賽舞台上發光發熱。

我相信成功不在於學生能取得多少獎項，成功在於青少年能養成良好品格和態度，使其一生受用。

教學工作雖不簡單，但常存感恩，總能發現身邊有很多美好的人和事，願我們都繼續依著神的愛去影響生命。

以傳道達至明道： 授業，解惑使人致知

鄭兆康老師

在

我短暫的教學路上，曾經有幾次被他人認真地問我：為何你要當老師？被問到的時候，我的腦海裏有很多的答案，但心裏總是不滿意。這個問題讓我苦索了一段長時間，然而在呂中工作了大半年慢慢地把答案烙印在我心裏。回想過來，真的很感謝這個大家庭每一位對我的支持。

說來慚愧，過去曾經深受一位中學的數學老師的啟蒙，也自以為是的覺得我數學能力也不錯，享受曾經「教導」他人的成功感，便立志想當一位老師。薪火相傳固然是可喜，但心裏發掘出一種自己的信念，更為重要。

宋代的韓愈在《師說》裏就明確指出：師者，所以傳道、授業、解惑也。

如果滿口聖經真理，而行為卻背道而馳，只會是一個反見證。因此，我覺得用心去愛，先愛而後嚴而達至嚴而有愛，是很重要。《師說》中也說：「是故無貴無賤，無長無少，道之所存，師之所存也」；子曰：「三人行必有我師焉」。有時候，呂中孩子們對我的批評，也體現了教學相長的一面。用心去以愛還愛，就是真正的「傳道」。

在呂中的「第一次」

陳敏茹老師

今

年來到呂中，經歷了我很多的「第一次」。最難忘的第一次，是我當老師以來第一次是某班學生的唯一一位班主任。以往我所任教的學校都是由兩位班主任一同照顧學生的，當我知道來年只有自己一個當班主任時，心情是忐忑不安多於興奮期待。收到學生名單後，更是叫苦連天！因為4D是一班「陰盛陽衰」的班別，全班只有5位男同學，女同學卻有28人。中學時代成長於女校的我，很怕女同學之間的「小圈子」相處方式。如果我的4D女同學們「分黨分派」，作為班主任的我要怎樣聯繫她們呢？男女同學之間，又可以如何令他們團結起來呢？

原來我的憂慮都是我幻想出來的。4D的同學，可說是我教學以來遇過最乖巧的一班。你們

首先最基礎的是授業，授業就是傳授基本的知識技能。作為一個基督徒，很感恩來到一所充滿基督精神和愛的校園裏工作，對於傳授人生道理和哲學去啟發學生成長，心裏有很大的期盼。但能夠做到傳達真道的理想前，首先最基礎的是授業，令學生能夠學懂科目裏的知識。「以前的孩子，課本是他們的世界，現在的孩子，世界是他們的課本。」現今的課堂教育裏，只是照本宣科的「不算是授了業，孩子們能夠獲得知識的途徑實在太多了，他們生於一個資訊爆炸的年代，三角比例定義、圓面積公式等在互聯網上隨手可得。令我很印象深刻的是今年裏有一課，我準備了由淺入深的例題串講了大約三十分鐘，學生的反應是一頭霧水，我心裏突然有種失落感，心想不是講解得很清楚嗎？這個問題迫使我思考何謂教學的真諦：

作為一個數學老師，豐富的數學知識固然很重要，但能夠解答學生心裏面的難題，更為重要。有些課題教了幾次，但每次因為學生的數學程度和不同班的背景和水平有差異，講授的時候總是要花一點工夫。一節課的時間只有四十分鐘，講課的時間也不可以太長，能夠在短時間內為大約三十個學生度身訂造他們適合的教學流程，真的需要用心去感受，不只是備課也要「備人」。一開始任教兩班中一同學的時候，教學的例子、講解的方式和作業都是一模一樣的，但漸漸覺得有些同學很難適應而學習的差異很大。到了下學期，我嘗試用心去想兩班的同學各有甚麼

每一個，我也能細數出不同的優點。有的是班中的「大家姐」，有服務同學的精神；有的是班中的「義氣仔女」，看到同學有需要時，不用老師的提點已經出手幫忙；有的是班中的「歡樂小姐」，在班會活動中總能提出不同的意見，讓同學玩得盡興。你們為我今年在呂中的教學生活填上了不同的色彩，感恩天父讓我遇見你們。你們不一定是聰明絕頂，成績斐然的學生，然而你們卻有一顆溫柔、愛護別人的心。這遠遠比拿到一百分的成績更重要！

每一次轉換職場，總是難免帶著一些眼淚離開。因為教育的工作，最重要就是生命與生命之間的連結。當作為老師的看著一個個小毛孩長大成年青人，慨嘆時光飛逝的同時，總帶著百般的安慰。因此要離開一間任教多時的學校，總難免會有不捨，難免會問自己會否做錯決定。來到呂中的這一年，遇到新的工作伙伴、新的學生、新的工作環境，令我在很多不同方面也有很大的啟發與進步。感謝勇於離開安舒區的自己，原來踏出一小步，可以有更多更大的空間去成長。感謝熱情洋溢的同工，讓我這個對學校環境一頭霧水的人，能很快投入在呂中的生活。感謝善良友愛的學生，你們的一言一語，都是老師教學生涯的最大動力。

期待在呂中與你們一同繼續成長！

的需要。雖然是一樣的課題，一種的處理方式可以同樣地運用在兩班各有不同特質的同學。

在呂中遇到的每一個同事和學生裏，我十分欣賞和感謝呂中的教學很重視同儕的互動和合作共贏的文化。在教學遇到盲點的時候，有經驗的前輩的指導對我有如一語驚醒夢中人，特別是互相觀課的時候的感受便最深刻。在同儕的互相對同一班學生的觀察，大家課後的交流也讓我有一番的體會。

教書育人是教師的職責。那麼教師在孩子成長過程中如何起到關鍵的作用呢？

我覺得負起「解惑」的責任很重要。一般人會覺得我校的學生都是一學就會、不用教，課堂任意設計他們最後都可以成績斐然。但反過來看，呂中的學生很有潛質，要教得他們更好真的不容易。一個課堂如果老師有老師自己講，學生在講台下自我修練，即使教室裏鴉雀無聲，那個一定不是成功的課堂。Sine, cosine, tangent 經過不停的操練和考試的洗禮，我相信我校的學生一定能夠掌握基本的計算，但當中的的概念、學理如何結合到生活的應用，這個解難的過程，值得一個初出茅廬的小子去深思。

最後我在這年體會到的「傳道」便是老師的身教，只要「授業」和「解惑」平時的工夫做好，也不用說甚麼大道理了。反過來說，一個基督徒

十年服務獎



梁宛芬小姐、黃嘉欣老師、林鳳薇老師、利子亮老師





職員合照



工友合照



所以你們要脫去一切的污穢，和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，就是能教你們靈魂的道。雅各書 1：21

全體教師合照

耶穌回答說：凡栽種的物，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，部長為羅永祥博士。法團校董會成員包括：校監張志儉博士、校董呂元信先生、李樹輝先生、吳卓穎博士、李小湖博士、梁志衡先生、陳炳祥博士、曾家石先生、鄭融婷小姐、溫家傑校長、家長校董林文珊女士、陳潔瑩女士、教師校董李劍楓副校長、鄺紫盈老師及校友校董黃小玲女士。
 - 二、本學年教職員工共 102 位。包括校長、教師及教師助理共 75 位、行政主任、職員及技術人員 21 位及工友十位。二零一九至二零年度起新增特別需要學生支援聯絡員 (SENCO) 一職。
 - 三、二零一八年度全校學生共 908 人，中一至中三、中五至中六每級五班，另中四級六班，共 31 班。今年是第六個三年發展計劃的第一年。承上一個三年發展計劃，關注事項仍然是：「能力為本的學與教」及「專業學習社群」。
 - 五、十一月十七日 (星期六) 舉辦兩場中一入學簡介會及校園參觀，接待一千一百多名小學學生及家長。本年度收到共 11 份「中一自行分配學位申請表」。
 - 六、五月十日舉辦學校發展方向交流會，為新三年計劃作諮詢及交流意見；出席家長約 20 人。
 - 七、呂郭碧鳳教學樓演藝廳進行裝修工程，預計二零二零年九月竣工。
 - 八、暑假期間進行革新圖書館、設立創客室等工程，預計九月初竣工。
- 慶典及活動**
- 一、本年度水運會於九月二十日假馬鞍山泳池舉行，並敦請保良局兩川小學蔡曼筠校長致詞及頒發獎項。本屆比賽由綠社獲得全場總冠軍及啦啦



平等分享—派飯



中文學會參觀大館

隊冠軍。

- 二、十月二十六日晚上在禮堂舉行「家長晚會暨家長會第二十九屆幹事會就職暨會員大會」，敦請前任校長鄭祖澤先生伉儷及其長子鄭翊軒先生 (旅遊達人阿翔) 作專題演講。是晚出席家長約 800 人。講座後，中一、中二、中四及中五級家長與班主任會面；中三級家長了解本校「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、陸運會於十一月十五及十六日在馬鞍山運動場順利舉行。頒獎嘉賓為 2018 年亞運會 100 米跨欄銅牌得主呂麗瑤小姐及胡素貞博士紀念學校李美嫦校長。本屆比賽綠社獲得全場總冠軍。藍社則勇奪啦啦隊冠軍。
- 四、每年十一月首個星期六為本校「校友日」，十一月三日為本年校友日，亦為「智社」畢業三十周年、「英社」畢業二十周年及「懿社」畢業十周年重聚日，當晚有三百多位校友出席，校友師生聚首一堂，氣氛熱鬧。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，校友日當天亦舉行了「Careers Day」，邀請約 40 位各行各業校友回校，與 140 位中五至中六同學分享寶貴的工作經驗及工作上的苦與樂。
- 五、十二月二十日為四十周年步行籌款，同心為圖書館改建工程籌款，共籌得 \$1,100,000。
- 六、二零一九年一月二十六日至二十八日為家長日，中一至中五級班主任約見家長，除派發上學期成績表外，還與家長討論學生在校及在家的表現。
- 七、三月八日於本校禮堂舉行中四選科家長晚會，向中三同學及家長講解選科事宜。晚會前安排中四五同學與中三同學分享選科及學習部分高中學科心得。
- 八、二零一九年四月三十日舉辦「Arts Gala」，高中同

學按興趣參加不同的藝術工作坊。

九、二零一九年四月三十日舉行 30 周年感恩崇拜及呂郭碧鳳教學樓啟用禮，嘉賓、家長、校友及學生等出席人數超過 500 人。

十、二零一九年七月五日於本校禮堂舉辦第 36 屆（榮社）畢業典禮，榮幸敦請蔡元雲醫生蒞臨訓勉及授憑。

學校發展計劃

一、能力為本的學與教

① A 能力導向教與學及自主學習

i 先導計劃的進展

本年度為三年發展計畫的第一年，所有學科必須參與，而級別則聚焦於中一及中二。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 A 能力，培養同學的自學習慣。

ii 中期檢討

• 「學思達」教學策略：

主要用於通識、中國語文、家政、聖經、中國歷史、化學及資訊及通訊科技。「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。

• 「翻轉教室 (flipped-classroom)」教學策略主要用於中國語文、數學、科學、經濟、地理及世界歷史科。「翻轉教室 (flipped-classroom)」教學策略著重同學課前預習，課前先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。

• 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、學生課前備課、學生自學、透過閱讀學習、實地考察及 STEM 等

• 學習社群

今年有五位老師參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，涵蓋數學、通識、科學及戲劇教育科。其間與來自三十多間中學超過八十位老師及校長交流，獲益良多。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 推廣以 iPad 及互聯網為本之電子教學

在過去數年間，本校共購置 80 部 iPad，以供老師及學生進行移動學習。在本學年共涉及約 300 次借出記錄。老師亦用 iPad 在學習、評核、教學等不同教學範疇，進行不同類型的教學活

科目	內容
電腦科	◆在初中電腦課堂教授學生使用 iPad，讓學生掌握使用技巧 ◆教授學生使用 Google Applications 以進行協作學習
中文科	◆利用平板電腦以進行寫作活動 ◆學生使用簡報作《中華經典導讀》的篇章賞析匯報
英文科	◆使用平板電腦進行影片拍攝及編輯
生物科	◆使用手提電話拍攝顯微鏡影像，記錄樣本資料
物理科	◆運用 Google Form 進行即時學生互評 ◆利用平板電腦進行實驗
通識科	◆使用平板電腦進行資料搜集 ◆使用平板電腦進行協作活動
初中科學科	◆運用平板電腦進行虛擬實驗 ◆以 Edpuzzle 進行翻轉課堂學習活動
戲劇科	◆透過平板電腦進行劇本寫作
數學科	◆使用 Google Classroom 作為教學平台，分享學習資源 ◆以 Edpuzzle 進行翻轉課堂學習活動 ◆以 One Note 進行翻轉課堂學習活動 ◆以 Desmos 及 GeoGebra 學習幾何及坐標幾何課題 ◆使用 kahoot 進行班際搶答比賽
地理科	◆使用平板電腦進行戶外學習活動，學生透過平板電腦，追蹤不同地理景點，並沿途回答與該景點相關的電子工作紙的問題。
視藝科	◆學生運用平板電腦進行繪圖 ◆學生運用 Pinterest 等網上平台，搜集不同圖像作為創作參考

動。例如透過 Edpuzzle 進行網上問答、搜集資料、閱讀教學材料、戶外探究、進行虛擬實驗、數學繪圖、協作學習、搶答比賽、多媒體創作等。以下為不同科目以平板電腦及電子學習工具進行教學活動的例子。

ii 優化學習及研究為本之電腦及資訊科技能力

學生在不同學科及課外活動中，累積資訊科技能力，提昇學習效能。例如學習以 Google Documents 進行協作學習、製作 VR 遊戲、以微電腦進行編程等，各科組亦增加使用 Google Classroom 及雲端空間來分享學習資源。

iii 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，在過去半年中，在中二級進行一次有關正確使用智能手機的週會。電腦科亦會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。初中公民教育科亦會教授學生如何正確及有效地在互聯網上進行資料搜集。

③ 生涯工作與獨立學習

i 與學科的合作

• 中文科：在中二課程加入《青春第一課》的閱讀材料，幫助同學思考人生的方向，並指導同學寫一封給父母的信，分享自己選科的心路歷程。在中四課程的讀文教學加入梁啟超的文章《敬業與樂業》，教導同學積極及正確的工作態度，為他們日後進入職場作出準備。同時在寫作教學增設說明文一篇，啟導學生關注「其他學習經驗」。

• 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）。同時在中一、中二、中四及中六加插各專題課程，為期約一個月，課題分別為「Work」、「Busy People」、「Student Life」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 (ISP) 課程

• 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。基本上課程比例為：初中側重生命教育；高中側重生



聯校中三文學營

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

• 以下是生命教育和生涯規劃各級的主題及重點：

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

iii 與非牟利機構合辦的活動

• 升學及就業輔導組和生命教育組聘請數間非牟利機構舉辦活動，包括講座和機構參觀等，目的為擴大同學的接觸層面。

• 中三：與香港基督教女青年會（女青）合作，邀請女青社工到校於班主任節（二零一八年十月廿九日和二月廿二日）教導中三同學及早作生涯規劃，同時向他們講解中三選科各考慮因素，為他們進行職業性向測試等，並準備同學在六月二十八日到與其性向吻合的職業場地參觀，使同學親身了解各行業或工作入職要求、工作性質等，透過這活動可幫助同學為人生路向作出合適選擇——包括選擇學科及職業。

• 中六：二零一九年五月四日上午為中六同學及其家長安排「放榜輔導日」，講

座題目為「大學聯合招生及多元出路」，講員為學友社總監吳寶城先生，亦邀請往屆畢業同學分享多元出路。

中六：二零一九年五月七日及五月八日，本組邀請香港青年協會到校舉辦的「升學面試工作坊」，七十九名中六同學參加。

自二零二零一年開始，本校推行「高中義務工作計劃」；同學於高中期間必須完成至少六小時義務工作；同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。是項活動鼓勵同學按自己的專長、喜好等，自行尋找義務工作，藉此讓他們學習放下自我，關懷社區，為有需要的人服務，對社會作出貢獻的目的。同時，這亦可幫助他們發展綜合能力（自理、抗逆、社交、領導、分析及組織能力。）

生活教育組分別與女青年會沙田綜合服務處平等食物分享計劃及綠領行動計劃：平等食物分享計劃活動在三月期間於荃灣區進行，共有三次派飯服務；活動進行前，社工先給予同學指引，隨後同學於楊屋道舊區內自行尋找「服務對象」，藉着與「服務對象」傾談、派飯等工作，同學對香港社會實況有更深的認識，對低收入家庭的困境有進一步了解。綠領行動於二、三月期間於沙田進行，共有四次收集剩菜服務；活動進行前，社工先給予同學指引，隨後同學往沙田中央街市收集剩菜，送往女青沙田辦事處，將收集到的剩菜進行分類及整理，協助分派蔬菜予有需要人士；每次服務大約有十五至十八個家庭受惠。透過是項服務，同學對香港浪費食物的情況有更深的認識，也理解到貧窮家庭的困境。



機械奧運會 2019

參觀「數碼敦煌：天上人間的故事」

iv 與工作有關的經驗

- 校友日：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，校友日（十一月三日）當天下午舉辦了「Careers Day」，邀請約71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。
- Alumni Sharing Knowledge (ASK) Seminar: "Alumni Sharing Knowledge Seminar" 系列邀請各行各業的校友於週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)。二零一八年十一月廿一日三位於政府任職公務員的校友與中三及中四同學分享工作及經歷。二零一九年一月十四日邀請二位於商業機構就業的校友與中五同學分享工作及經歷。二零一九年四月三日邀請一位從事珠寶設計行業的校友與中二同學分享工作的苦與樂。
- 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。透過二對五的小組形式，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。今年參與的導師共十七人，學員為中四及五學生，共29人。
- 二零一八年十一月八日於本校進行簡介會及提供餐桌禮儀的培訓。
- 二零一八年十一月十二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。
- 二零一九年三月二十五日邀請魔術師 Kelvin Siu 表演魔術，並分享他在表演事業的感受，隨後學員與導師共晉晚膳。
- 二零一八年本校第七次參加由「香港總商會」主辦的商校合作計劃，名為「總商燃亮」行動

- 計劃，旨在為老師、學生與商界建立互相溝通和了解的渠道，為同學作好就業準備。今年的伙伴企業為「嘉利國際控股有限公司」。
- 本校獲煤氣公司邀請參加學生職場體驗計劃「「職涯縮影」 "Career in a Nutshell"，為十八名中四及中五同學提供職場體驗訓練。於本年度共進行七次活動，當中包括工作坊、義工服務、工作體驗等。
- 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給同學，包括：
 - AAA x JPM Career Day 2018 (Supported by J.P. Morgan)
 - Cathay Pacific "I Can Fly Programme 2019"
- 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：
 - 馬莎零售業務之三天工作體驗計劃
 - 香港輔導教師協會主辦之暑期事業體驗計劃
 - 教育局商校合作計劃的工作體驗計劃
 - 香港文化藝術發展中心主辦的 DSE 畢業生大灣區實習計劃 2019
- 推廣與升學或就業有關的講座或展覽，包括：
 - 日本升學資訊日
 - 台灣高等教育展
 - 內地高等教育展
 - 學友社主辦的大學聯招講座
 - 清華大學入學講座
 - 各大專院校舉辦的開放日或課程諮詢講座



設計與科技科上課情況

綠葉劇團演出《爸爸》

④ 跨文化理解

- i 深化境外學習及交流活動
- ii 透過 ASF, NET, CNET (PY Chew) 及交換生計劃促進跨文化理解
- Cultivate the cross-cultural understanding and promote exchange experiences with ASF, NET, CNET and exchange students
- The exchange student shared twice in the morning assemblies during the school year. Students in the school were able to learn more about where the exchange student is from, the country itself, a little bit about the culture and her experience in HK at the end. During the school year, the exchange student interacted well with her classmates and was able to meet different students from different forms.
- For the 2019-2020 school year, one student from 3C will join the exchange program to Canada.
- iii 加強英文科及通識科之跨文化學習元素
- The ties between Chatteris were strengthened. A Global Cafe hosted by Chatteris NETs was organised in April. F.1 - F.3 students had a chance to talk to these native speakers and played games at the game stalls.
- iv 發展姊妹學校交流
- 隨著國家早前倡議發展一帶一路陸上及海上絲路沿線地區，又公布長遠規劃大灣區多個城市發展重點和方向，香港和內地在經貿、技術、管理等多方面交流日益頻繁，連帶兩地教育機

構接觸交流也與日俱增。早在2004年政府推行姊妹學校計劃，為香港的中、小學及特殊學校提供了一個專業交流及合作平台，讓學校按校本發展需要，與內地姊妹學校舉辦不同層面的交流活動，當年呂中與北京陳經綸中學締結為姊妹學校，除初期有互訪活動外，雙方因各種原因一直未有進一步交流。2016年教育局推出「促進香港與內地姊妹學校交流試辦計劃」，旨在加強師生對內地教育的了解，促進文化交流、擴大學校網絡、提升教師專業水平，以及擴闊學生視野。有見及此，本校展開締結內地姊妹學校的籌備工作，共分三個階段。第一階段選定締結學校所屬地區(2019)；第二階段了解及參考現行參與計劃學校相關安排(2020)；第三階段落實參與計劃(2021)。

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、學生功課記錄、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，包括Google mail、Google Drive、Google Doc、Google Form、Google sheet及Google classroom。
- iii 減少班主任老師的行政工作，包括週會當值、特別活動日當值及恆常當值等。在出卷及講卷前安排學校假期，讓老師專心出卷及好好預備講卷。
- 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。考試期間安排半天工作時間。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。

- 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 建立以有效學習與教學策略為重之觀課文化

- i 更新觀課表，使其更能反映新教學法的效能。
- ii 在科主席及教師考績觀課中，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。
- iii 在不同層面會議提醒老師按三年計劃之進度，今年中一及中一各學科均有同事試行新教學法，下學年則在全體中一至中三級推行；各學科同事應多互相觀摩，促進交流。

教師發展及培訓

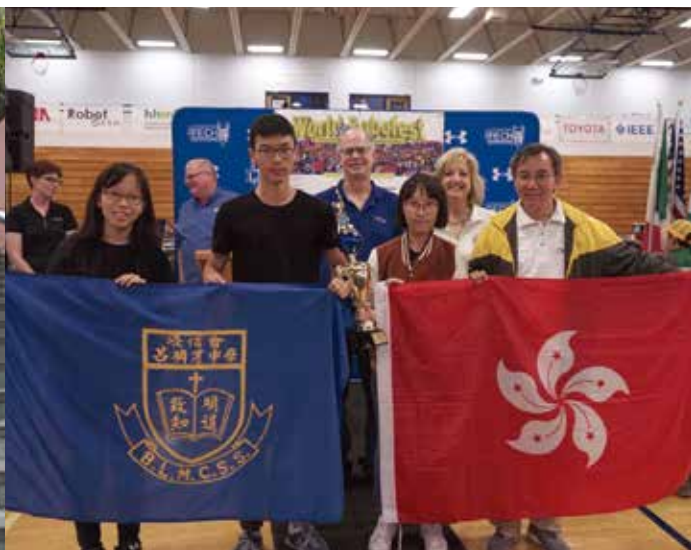
一、教師發展組透過教職員退修會和教師團契，聯絡及幫助教師們能在主裡彼此支持及同工。亦透過教師發展日讓教師能在專業範疇被造就及有所成長。

二、本年度教職員退修安排如下：

- ① 二零一八年八月二十一日舉行了教職員退修會，第一部份由香港教育大學基督教信仰與發展中心主任岑樹基牧師主領「受傷的牧人——基督徒教師的召命與成長」的工作坊，教職員工都能在開學前有很好的反思。
 - ② 第二部份由教師發展負責，帶領「同心邁步向前行」的活動，教師們進行四社分組比賽，既能體驗學生的生活，亦能增進團隊精神。
 - ③ 二零一八年十一月二十一日假烏溪沙青年新村舉行了聖誕教職員退修會，第一部份由沙田浸信會的同工帶領退修活動，同工們都能在繁忙的工作中稍事休息，回歸到上帝面前，重新得力。
 - ④ 第二部份教職員分成小組，以有限物資，一同設計和製作羅馬炮台，經歷學生STEM學習的體驗。在推動學生新的學習方法的時候，教師們也身體力行，自己先經驗。
- 三、本年度的教師發展日以豐富教師在學與教上的交流



機械奧運會 2019



ROBOFEST 國際機械人比賽 (美國底特律)



科技挑戰賽 2018



藝發局《學校與藝團伙伴計劃》下綠葉劇團與本校同學交流

- ② 締造學生的學習時間和空間
 - i 夏令時間停止課外活動，並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。考試前安排假期一天，讓學生有足夠時間預備考試。
 - ii 暑假八月期間，如非必要，不安排補課。
 - iii 不斷檢討學生功課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
 - 以書券鼓勵各科建立教學專業分享文化。
 - 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。領取資助，總人次為21人。
 - 四位教師參加教育局認證的五星進修課程，兩位老師參加海外進修課程。
 - 在教師發展日提供老師專業分享的機會，並於二零一九年三月十三日的教師專業發展日作教學經驗分享。
 - 學年中參與由教育局舉辦之不同工作坊。
 - 學年中參與由不同友校舉辦之觀課交流活動。
 - 今年有五位老師參與香港中學校長會「自主學習節」公開課，涵蓋數學、通識、科學及戲劇教育科。其間與來自三十多間中學超過八十位老師及校長交流，獲益良多。而各學科亦進行科本同儕觀課交流，促進科本教學更新。
- ii 學科層面
 - 二零一八年九月至二零一九年五月期間，各科先導小組(Pilot Scheme team)內不同學科成員進行互相觀課及交流。

為目的，分別為：

- ① 二零一八年九月二十八日由資深教育工作者陳德恒校長主講「一堂好課：評課和議課」，全校教師一同反思一堂好課的要素，什麼是呂中課堂的核心價值。
- ② 二零一八年三月十三日由不同學科的教師分享這幾年來教學實踐的心得，由小組教學到開放教室的安排，到同工到訪台灣學思達交流會的經驗分享。看見同工在背後默默為學生有更好的學習而努力。
- 四、本年度教師團契共有四次聚會：每次聚會均透過小組分享不同題目，讓教師之間能有更多認識，彼此分擔。本年度以我們不同的身份為主題，分享我們為人學生、父母和基督徒的經驗。
- 與校外團體的交往
 - 一、二零一八年十一月八日接待新加坡交流計畫七位新加坡老師訪校，參觀校園及初中英文課及戲劇課。
 - 二、二零一八年十一月二十四日(星期六)上午舉辦小六同學校園體驗活動，接待來自浸信會呂明才小學及浸信會沙田團呂明才小學一百多名師生。
 - 三、二零一九三月六日，外交部李華主任、教育局高級督學曾雅玲女士、香港明天更好基金鄧淑德女士等20多人到訪，了解學生參與外交孟知識競賽情況。
- 校舍及設施管理
 - 一、正門大堂已翻新並新增一間學生輔導室
 - 二、禮堂校徽已翻新
 - 三、500室已加設學生儲物櫃、教師電腦枱、活動白板及短投映機。
 - 四、所有洗手間已新增抽氣扇、清潔用具儲物櫃及綠化盆栽。亦已更換新風扇以改善通風。
 - 五、排球場花槽已翻新。

(二) 教學事務

教務組

- 一、第七屆中學文憑試，本校有164學生參加，成績表現優異，整體合格率（第二級或以上）為99.4%，考獲5級或以上達34.1%，而考獲5**級達38%，92.6%同學達本港各大學學位課程最低收生要求，而96.3%同學成功入讀本地及海外大學（學位課程：76.8%，副學位課程：19.5%）。共3位同學考獲3科5**或以上佳績，其中一位考獲6科5**1科5.一位考獲5科5**1科5*1科5*1科5*1科4.一位考獲5科5*1科5*1科4.一位考獲4科5*3科5*1科4.各學科學會組織成熟，很多學科活動都是由高年級同學透過學會來組織、策劃及推行，讓同學在課堂以外，仍能延續其學習及增加群體生活經驗。
- 二、本年度接待從奧地利來的一位中三交換生，讓同學們開闊眼界及認識不同地方的文化。
- 三、本校積極參與大學及教育學院之教學實習計劃，先後到校實習之同學計有：香港中文大學教育學院、香港大學教育學院及浸會大學教育學院，其間與本校老師彼此觀摩交流。
- 四、除正規課堂外，學科亦舉辦級際活動，推動學科的發展。本年度各學科的活動報告如下：

科目全方位學習 (Life-wide learning) 報告

一、中文科

- 校外活動
 - ① 今年參與校際朗誦比賽共有39人次，取得兩項冠軍、二項亞軍及二項季軍。聘請校友黎芊晴協助訓練工作。
 - ② 推薦同學參加全港中學「兩文三語菁英大比拼」：初中3C鍾裕希、高中5A劉柏禧、5D張嘉穎、5D劉澤謙晉身複賽。
 - ③ 推薦同學參加「中國語文菁英計劃2018/2019」，3C林雋欣晉身複賽。



設計與科技學會

74

- ④ 二零一九年十一月九日，為中六同學安排參加青年新世界主辦的「文憑試支援計劃2018」中國語文卷二免費考試。
- ⑤ 二零一九年一月十二日，為22位中六同學報名參加明報語文同樂2019文憑試中文科應試講座。
- ⑥ 二零一九年三月十二日，林美玲老師帶領中四文學班到道風山進行文學散步。
- ⑦ 二零一九年四月十六日，葉惠珊老師帶領中五文學班到香港中文大學進行文學散步。
- ⑧ 二零一九年三月二十九日至三十日，與另外8間中學聯合主辦首屆「聯校中三文學營」，科主席與七位學生出席營會；另外邀請三位校友擔任文學營組長。
- ⑨ 二零一九年四月十三日，中文學會安排同學參觀「大館」，並進行創作活動。
- ⑩ 鼓勵同學參加第四十五屆青年文學獎，6E鮑可穎獲散文初級組優異獎。
- ⑪ 鼓勵同學參加第四十四屆全港學藝青年比賽，5C莫宛霓獲中國古典詩詞朗誦比賽高中組優異獎。
- ⑫ 推薦同學參加第四屆香港中學生文藝散文即席揮毫大賽。
- ⑬ 推薦同學參加明報校園記者計劃及小作家培訓計劃。
- ⑭ 鼓勵同學參加寫作比賽及語文活動。

校內活動

- ① 聘請校外導師劉婷女老師為中三非華語學生馬怡加強聽說訓練，逢星期二放學，每周一節。至於日常課堂，部分課堂由教學助理負責，加強讀寫訓練。
- ② 二零一八年九月三日（下午）及九月七日（放學）安排中五全體同學參加在禮堂進行的文化專題課，由劉甘來老師主持，每次約兩小時。
- ③ 二零一八年九月十日中六周會，由劉甘來老師主

持口語溝通技巧講座。

- ④ 聘請校友陳懿晴、羅彥、張學霖於星期六上午開辦「文學備試班」及「中文備試班」；上學期對象為中六同學；下學期對象為中五同學。
- ⑤ 二零一八年十一月十日（星期六）上午九時至十一時，邀請陳志堅老師為高中文學班同學主持文學寫作技巧講座。
- ⑥ 二零一八年十一月十一日，邀請陳志堅老師為中五中六同學在周會主持寫作技巧講座。
- ⑦ 今年中文周於二零一九年二月十八至二十五日舉行，推介劉以鬯先生作品。早會前、小息、午飯時間設有短片欣賞及於閱讀時間播放錄像及作品欣賞，生平回顧展覽及書展（二零一九年二月二十日及二月二十一日）；於二零一九年二月一日（中三）、二月二十一日（中二）及三月四日（中一）周會，舉辦初中班際中國文化常識問答比賽。
- ⑧ 二零一九年三月四日周會，邀請鮑國鴻老師為中三中四同學主持閱讀講座，推介圖書。
- ⑨ 今年有十一人訂閱《明報》；有十一名學生訂購《中學生文藝月刊》；另外三名學生訂購《大頭菜文藝月刊》。
- ⑩ 《青苗》第十八冊：主題為「寶藏」；創意寫作題目：守護天使

能力為本的學與教

- ① 中一至中三，每周循環一節連中文課的閱讀時間，鼓勵學生自學，完成校本「中華經典導讀」研習手冊。
- ② 試行新教學法，中一、中二分別安排「節日」、「孝行」文化單元，加強學生自學的能力，增加分組合作、討論、報告的機會。



科學科課堂

二、普通話科

- ① 安排同學參加第十八屆基本法多媒體，全港中學生辯論賽（基本法孟）普通話組。
- ② 安排同學參觀數碼敦煌，天上人間的故事展覽。

③ 同事積極參與公開試評卷工作。

- ④ 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。
- ⑤ 成為首屆聯校中三文學營的合辦單位，推薦校友成為文學營組長，推介中三同學參加文學營活動。

專業學習社群

- ① 各級均設共同備課節，藉此加強合作交流。
- ② 同事積極參與教育局課程及教育大學的進修課程。

- ⑤ 由劉甘來老師和葉惠珊老師為中五及中六同學在空堂及放學進行口語溝通訓練。

學一。

- ④ 聘請劉甘來老師為中五全級進行「文化專題教學」。

- ③ 初中三級共有六個自擬的文學單元。



F.5 coast study

75

School Report - Academic Affairs

3. English Language

Outside School Activities

- 15 senior form students from Form 4 and Form 5 received English reading training and participated in the English Buddy Reading Program 2019, which was co-organised with Shatin Tsung Tsin School, from October to December, 2019.
- 5C Chow Wan Ki is awarded bronze prize for her outstanding performance in this Young Ambassador Scheme last year.

Open Competitions

- A total of 48 students participated in the 70th Hong Kong Speech Festival (English) in Solo Verse Speaking, Solo Prose Reading, Dramatic Duologue and Rehearsed Original Scene categories. Our students were awarded 2 champions, 6 first runner-ups and 5 second runner-ups.
- One of our alumni, Lau Lok-tin is featured in one of the SCMP articles on his video entry in the Unicef Hong Kong Make a Video Contest.

School Activities

- The English Department organised a variety of activities for students of different forms.
- Inter-class competitions were held for junior form students, including F.1 Story Telling Competition, F.2 Filmmaking Competition, and F.3 English Drama Competition.
- A School Outing enhancing students' communication skills by interviewing tourists at the Victoria Harbour and Stanley was arranged for F.1 students on 4th April 2019.
- The English Society organised a variety of activities on English Days, including Scrabble Competition, Flea market co-organised with BAFS society, as well as a Funfair co-organised with Chatteris etc.
- To enhance the reading habit of students, an Extensive Reading Scheme was launched for junior form students throughout the year.

Skill-based Learning and Teaching for the Future

Elements of 4Cs (Critical thinking and Problem Solving, Collaboration, Creativity and Communication) were carefully integrated into our curriculum through tasks and modules.



中一戶外英語學習活動

四、數學科

校外活動

- 數學科推薦同學參加多項校際數學比賽，包括：
 - 培正數學邀請賽
 - 香港數學奧林匹克比賽
 - 國際數學奧林匹克香港選拔賽
 - 香港青少年數學精英選拔賽
 - 數學解題技能展示比賽
 - 全港青少年數學挑戰賽
 - True Light Girls' Invitational Mathematics Contest

能力為本的學與教

- 推動自學，於中一級採用「翻轉課堂」及提供校本自學教材予各級同學。
- 推動協作學習，於課堂中加入小組討論，探討生活中各種的數學應用。同時，透過匯報學習成果，提升學生表達能力。

專業學習社群

- 各級老師互相觀課及分享教學心得。
- 本科老師互相分享所設計之教學策略及教學活動。
- 本科老師因應同學之學習需要，為各級學生設計自學教材套，並與同儕分享教學成果。

五、公民教育科及通識教育科

校外活動

- 通識學會於二零一八年十一月二十二日及二零一九年五月三日舉行收集及送贈乾糧義工活動。共廿位中四五級同學協助於油麻地浸信會愛群社會服務處「有營飯堂」派發校內收集之乾糧予受惠人士。
- 28位中四及中五同學於二零一九年三月二十八日獲安排參觀終審法院。
- 20位中一至中五同學於二零一九年三月三十日參與中西區古蹟活化成果考察。

行交流。

六、聖經科

校外活動

二零一九年四月二日、三日、四日及八日，中五全體同學先後分四組前往香港華人基督教聯合會華人基督教墳場（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

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及為學生提供反思的平台。因此，由中二開始，同學須分組進行專題研習，藉此讓同學思考宗教和生活的議題，從而訓練他們從不同角度思考事情；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

- 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；
- 本科老師因應同學之學習需要，為學生設計教學筆記，並與同儕分享及交流。

七、音樂科

校外活動

- 二零一八年九月二十七日由溫校長於早會時段頒發呂明才第四屆黃宇駿音樂獎學金，共九位同學獲獎。
- 弦樂團、管樂團、中樂團、混聲合唱團及音樂學會成員同學於中一新生入學簡介會(2019-2020年度)表演。
- 音樂學會於全年舉行了五次午間音樂會。
- 音樂科校隊包括混聲合唱團、弦樂團、管樂團及電子樂隊，共200位同學將於二零一九年七月二日及三日假浸會大學大學會堂參與二場校慶音樂劇的演出。



F.1 Googling the City 2019

校外活動

- ① 6位音樂學會同學於二零一九年一月十一日前往葵青劇院黑盒劇場欣賞由聲蜚合唱節主辦的巴聯合唱劇場，《分岔路上。大力神》。
 - ② 於第七屆學校音樂節中，全校同學共參加了73個項目，並於二零一九年三月比賽。在團體項目中，混聲合唱團獲得冠軍，更榮獲本年度第一組別最佳中學混聲合唱隊的殊榮；在器樂及聲樂個人項目方面，則共獲兩個冠軍，四個亞軍及五個季軍獎項。
 - ③ 混聲合唱團獲邀於二零一九年四月二十七日參與第二屆香港學校音樂節第二場優勝者音樂會的演出，由香港電台第四台錄音，音樂會選段於二零一九年五月十九日至七月五日期間，逢星期日晚上8時播出，錄影片段將上載至香港學校音樂及朗誦協會網站及於電視播出。
- 能力為本的學與教
推動自學，於課堂中加入小組討論，提升探究及自學能力。
- 專業學習社群
- ① 根據學生的背景和能力以及學校的文化，自行彈性設計教學材料，與時並進。
 - ② 本科老師透過參與演出、出席音樂會及觀賽，提昇教學的專業及素養。
- 八、視覺藝術科
- 校外活動
- ① 二零一八年九月十四日，馮凱瑩老師帶領中五視藝科同學參觀「李永銓玩物作設計展」。
 - ② SB徐安程於馬鞍山青年協會舉辦之「青年藝術節2018」榮獲西畫比賽（中學高級組）亞軍。
 - ③ 二零一八年十月二十三日，COT設計學校導師蒞臨本校為中五同學講述「插畫師的道路」。
 - ④ 二零一八年十一月四日，陳慧賢老師帶領七位中四視藝科同學參加「渣打藝趣嘉年華2018」義工服務。

- ⑤ 二零一八年十一月八日，馮凱瑩老師帶領中五視藝科同學參加 Apple Field Trip，學習運用 iOS Procreate Apps 及 Apple Pencil 創作。
- ⑥ 二零一八年十一月十三日，陳慧賢老師帶領中四視藝科同學參加 Apple Field Trip，學習運用 iOS Procreate Apps 及 Apple Pencil 創作。
- ⑦ 二零一八年十一月，4E莊惠茵、4F姚海恩、4F鄧綽然參加2018國際珊瑚礁年美術設計創作比賽。三位同學分別獲取了以下獎項：

	組別	香港賽	世界賽
4E 莊惠茵	5	3等獎	3等獎
4F 姚海恩	4	3等獎	3等獎
4F 鄧綽然	4	2等獎	3等獎



大頭花盆設計比賽—陶泥工作坊

「土丘」舉辦的「廢木再造工作坊」。

- ① 二零一九年六月廿六日，陳慧賢老師、馮凱瑩老師帶領中四、中五視藝科同學參觀 Van Gogh Alive 活動。

校內活動

- ① 二零一九年四月三十日，於OLE日為中四五同學提供不同的藝術工作坊，並邀得藝術家程展緯先生主講「社區藝術」。
 - ② 於初中舉辦「大頭花盆設計比賽」。
 - ③ 在指導高中視藝學生準備「校本評核習作」時，本科老師會按學生的喜好、專長提供意見，學生自由選取不同的題目和媒材進行創作；老師按同學的表現，給予適切的指導。
- 電腦及ICT素養
- ① 學生運用平板電腦，透過觀賞 Youtube 學習不同的繪描的技巧。
 - ② 學生運用 Pinterest 等網上平台，搜集不同圖像作為創作參考。

九、戲劇科

校內活動

- ① 二零一九年五月廿二日與英文科合辦中三班際戲劇比賽，並邀請 Mr. Josh Phillips (Secondary Programme Manager of Chatteris Educational Foundation) 擔任評判。
- ② 二零一九年五月二日舉行中二戲劇課程結業演出。
- ③ 本校與《綠葉劇團》合作參與香港藝術發展局的《學校與藝團伙伴計劃》，學校會為藝團在場地使用提供支援，而藝團則會幫助學校推動藝術教育。綠葉劇團於二零一九年一月四日晚上假本校禮堂演出劇目《爸爸》，該劇於本年度香港舞台



美術學會_石膏倒模工作坊



戲劇科課堂



渣打藝趣嘉年華義工服務

- ⑧ 二零一八年十二月十九日，陳慧賢老師及馮凱瑩老師帶領中四、中五視藝科同學參加「春之歌：潘玉良在巴黎」和「香港視覺藝術教育節2018視藝展」導賞活動。
- ⑨ 二零一八年十一月，SB徐安程於漁農自然護理署主辦之粵港澳海洋生物繪畫比賽獲優異獎。
- ⑩ 二零一八年十二月，中一同學參加「沙田區」單車勿亂泊，橫額連標語設計比賽」，IC歐陽佩嵐榮獲高級組季軍。
- ⑪ 二零一九年一月十日，COT設計學校導師蒞臨本校為中四同學講述「海報的魅力」。
- ⑫ 二零一九年一月，SB徐安程於亞洲協會香港中心及賽馬會合辦之繪現真我，由潘玉良作品出發繪畫比賽青年組榮獲亞軍。(Express Self: Inspired by Pan Yu Lin Drawing Competition Youth Division-Second Prize)
- ⑬ 二零一九年一月，SB徐安程於 Academic Advisers 主辦之 Artucation - My Future in Art 繪畫比賽為其中一位優勝者，並獲參加韓國交流團。
- ⑭ 二零一九年四月三日，陳慧賢老師帶領中四同學參加香港專業教育學院（李惠利）舉辦的「建立時裝品牌：時裝禮品製作工作坊」。
- ⑮ 二零一九年四月廿一日，陳慧賢老師、馮凱瑩老師帶領中一至中四級的十多位視藝科同學參加

劇獎榮獲最佳導演（喜劇／鬧劇）提名，當晚有43位同學出席，演出前由該團藝術總監黃俊達先生講解面具劇場的特質。出席的同學獲益良多。

校外活動

- ① 本年戲劇學會共創作了兩套原創劇目，題材包括樓宇安全和中港矛盾。
 - ② 《唔驗樓嘅都係豬》參加了屋宇署中學生話劇比賽2018-2019，而《鍾香聯分》則參加了學校戲劇節廣東話組2018/2019演出。
 - ③ 本校戲劇學會獲香港教育大學邀請協助拍攝一套教學短片，本校加位同學於二零一九年四月廿五日參與了這一次很有意義的拍攝。
- 能力為本的學與教
- ① 本校繼續致力推動以創意為本的藝術學習，在各級安排學生能發揮創意的機會。
 - i 中一級真人Show，學生需要以一個真實的人物作藍本，改編成為一個故事。
 - ii 中一級新聞劇場，學生需要以一個真實的新聞作藍本，找出當中人物的心路歷程，改編成為一個故事。
 - iii 中三級創意寫作，與英文科合作，學生需要創作一個約五分鐘的短劇，並在課堂作演出。
 - ② 此外，在中一級繼續引入過程戲劇(Process Drama)作為重點的創作方法，今年繼續有“Detective”和“Pets”兩個過程戲劇教案，學生能透過過程戲劇的教學設計，學習創作、協作、反思和表達。期望在日後可以加入更多過程戲劇的元素。
- 專業學習社群
- ① 杜一選老師於二零一八年八月廿七日於番禺會所華仁小學教師發展日，與全體教師分享《Learning Language Through Drama 用戲劇學語文》。
 - ② 杜一選老師於二零一八年九月廿九日的《創意教學策略座談會》中分享 Learning English Through

Drama 應用戲劇於英語教育，約超過 100 名教師和校長出席。

- 杜一選老師於二零一八年十一月二十三日參與「行政長官卓越教學獎示範課」暨「自主學習節」公開課，開放教室與教育界同工交流教學心得。約 20 多位教師出席觀課和議課。

十、家政科

校內活動

- 本年度家政學會共有十次聚會，由籌委同學負責主領，依據食譜（八個西式及兩個日式）作烹飪示範及指導。
- 本年度，家政學會及學生會合辦了白色情人節烹飪活動。

能力為本的學與教

- 課程內容包括家事、烹飪、針黹三方面的理論及實踐元素，以增強同學自理及持家能力。
- 於中一、二的特定課題中，推動分組討論並匯報的學習模式。

- 中二級主題式企劃報告——同學從中學習資料搜集並整理，再加上創意和設計，由模特兒同學把製成品穿上展示人前。

十一、設計與科技科

校外活動

- 機械奧運會國際賽於二零一八年七月二十一日假香港舉行，本校派出了 17 位同學參加。他們分別在國際賽的機械人水球賽項目勇奪比賽冠軍、機械人籃球賽亞軍及季軍的優異成績，可喜可賀。
- 「香港 ROBOEST 機械人大賽」於二零一九年二月假香港新加坡國際學校舉行，本校有 12 位同學參與，另有兩位校友更為比賽教練。本校於比賽中獲得高級組創意賽冠軍的佳績，多月來他們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。獲獎的三位同學更獲邀代表香港



土丘

大頭花盆設計比賽



香港專業教育學院——時裝禮品製作工作坊



Apple store——field trip



參加於二零一九年五月十五至二十日假美國特羅羅倫斯科技大學舉行的「ROBOEST 機械人國際賽」，與各國勁旅較量和交流，經驗難忘。最終呂中同學以「海底智慧農場系統」取得世界賽冠軍的極優異成績。

- 本校派出了 12 位同學參與於二零一八年九月至十月舉行的「國際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。同學於比賽中獲得足球比賽亞軍及公開組創意賽季軍的優異成績。本校創意賽優勝隊伍的三位同學更獲邀代表香港參加將於二零一九年八月一至四日假丹麥阿爾路斯舉行的「國際奧林匹克機器人邀請賽」，學生不但可進一步培養設計、解難、建構和協作能力，而且可得著與世界各地青少年切磋和交流的寶貴經驗。

- 香港機械奧委會於二零一九年五月，於香港科技教育學院舉行了「香港機械奧運會 2019 暨海洋探索比賽」，本校亦派出了 24 位同學參加。本校同學獲得豐富的獎項，他們分別獲得了機械人籃球賽冠軍及亞軍、機械人足球賽冠軍及亞軍，並且有機械人十二碼射球賽冠軍的優異成績。而勝出隊伍已獲邀代表香港參與今年七月至八月在泰國曼谷舉行的「國際機械奧運會 2019」的賽事，與世界各地的機械人勁旅觀摩及較量。

校內活動

- 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 Micro:bit 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。
- 二零一九年四月本校的設計與科技學會獲邀到友校宣道會鄭榮之中學參與 STEM FAIRE 的展覽活動，與不同學校的師生觀摩和交流，經驗寶貴。

舉辦之 2019「科普快遞」科學演示比賽。

- 三位中一及三位中五同學參加由國際扶輪、吐露港扶輪社及國際專業無人機學會主辦的「2019 大灣區青年「無人機」大賽」，並獲得積極參與獎。
- 四位中三同學參加由教育局主辦之智慧城市專題研習計劃 2018/19，並進入複賽。
- 四位中四同學參加由香港工程師學會主辦之智能都會創新能源比賽 2018/19，並進入複賽。

校內活動

- 中一級部份同學參加由可觀中心安排的科學探究課程。
- 中一級同學參觀啟德區域供冷系統。

校外活動

- 參與由教育大學科學與環境學系所提供的學校支援計劃——利用自主學習作為高小及中學階段實踐 STEM 教育的策略」，在中一及中二級科學科進行 STEM 自主學習活動。
- 中二級於本學年舉辦電單車比賽及自主實驗等活動。並於校內舉行 Science Fair，公開展示趣味科學活動。

- 中一級於本學年舉辦飲管塔滾球比賽。能力為本的學與教

於中二部份班別進行自主學習教學法，並進行公開課，提升探究及自學能力。

專業學習社群

老師於會議及日常交流中分享教學心得，促進交流。

十四、物理科

校外活動

- 學生參予各項課程，包括
- 中五同學參加海洋公園的智慧鯨訓練班（物理科）。

比賽

① 中五八位同學參加中學基建模型創作比賽
校內活動

① 紙枱負重比賽（中四）

② 物理奧林匹克比賽資優課程（中一至中四）
能力為本的學與教

① 於中二級引入「協作學習」。同學透過自學和分享去學習一個全新課題，再經老師的總結和補充去鞏固知識和經驗。

② 中五同學參加海洋公園的智慧鯨訓練班（物理科）。同學可應用所學的物理知識在不同的機動方遊戲上，透過親身體驗和儀器的量度去增強同學的物理知識和興趣。

專業學習社群

由學科管理到教學，物理已全面使用 Google Drive, Hangouts, Classroom

十五、化學科

校外活動

學生參予各項活動，包括

① 中四級同學於下學期參加由本港多間大學聯合主辦之「Chemists Online 2019」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、發展提問技巧及培養科學素養。

② 中四及中五級同學於下學期參加由理工大學主辦之「Secondary School Mathematics & Science Competition」——化學組別比賽。同學可透過比賽提高學術水平。

校內活動

科學學會為初中同學舉辦小組化學實驗研習：

① 燒不的掉紙球——水的潛熱

② 碳蛇誕生——濃硫酸和蔗糖的脫水反應

③ 掌上火焰——燃燒石油汽泡沫

能力為本的學與教

① 於中二及中四級進行「自主學習」教學法，提升自學、協作、探究及表達能力。

② 中二及中四級筆記更新，加入自學及高階思維問題，以達成上述教學效果。

③ 中三選擇「酵素」課題，透過自學及協作，加強科學探究及其有效性。

④ 嘗試透過電子平台 Google drive，加強與學生的資源分享，促進學生的自學。

專業學習社群

① 本科老師相互觀課，並進行深入交流，分享教學心得。

② 本科老師以 Google drive 共享資源。

十七、地理科

校外活動

中四謝明憲、陳浩欣、陳沛澄、二零一八年六月至八月參加香港岩石保育協會主辦青年保育大使訓練及比賽，表現優良。

學科學習活動：

① 二零一九年四月二十四至二十八日舉辦濟洲地質及海岸地貌考察團，共二十名中四五地理科同學、二名老師及盧俊廷校友，實地考察咸德屏牛峰海灘、城山日出峰火山地貌、涉地可支海岸地貌、西歸浦層化石群、牛島東岸鯨窟、山房山龍頭海岸、水月峰、參觀萬丈窟熔岩管、拒文岳、龍頭岩、天地淵瀑布、柱狀節理帶、海女博物館、濟洲世界自然遺產中心、石文化公園。地質考察方面，學習繪畫岩石層剖面圖辨認和標示結構特徵，在海岸地貌方面，在沙灘上進行沿岸漂移、海浪頻率、坡度、風速風向的資料搜集，也透過訪問遊客進行海岸資源可持續發展的研習。

② 中五級

二零一九年四月參加「可觀郊野學園海岸研習課



sand box experience



Apple store field trip



渣打藝趣嘉年華義工服務



設計與科技學會

④ 電解鹽水——溴化鉀和碘化鉀的氧化還原反應
能力為本的學與教

① 於中二及中四以 Google form 協助同學實驗前更理解實驗的原理和步驟

② 提供校本電子自學教材予各級同學。

③ 在高中課堂提供更多能力為本的練習讓同學鞏固所學技能。

專業學習社群

① 以 Google Team Drive 重整教學共享資源

② 本科老師以 Google Classroom 交流教學經驗

③ 以中二為試點，每年選一個教學難點於科會議一起商討對策。今年的題目為「辨別物理／化學轉變」

十六、生物科

校外活動

① 中五級生物組同學於二零一八年十一月六日參加在長洲明愛自然教育中心舉辦的岩岸考察。參加人數為49人。

② 生物學會於二零一九年四月九日邀請中文大學黃永德教授到校分享，題目為「Metabolic Syndrome & Nutritional Science」，共44位同學參加。

③ 中五四位同學參與由威爾斯親王醫院健康資源中心及器官移植聯絡服務舉辦的「學校健康大使計劃」，接受培訓及參與義工服務，了解並推動器官捐贈。

校內活動

① 十位中四及中五同學參加培養水母先導計劃。

② 生物組中五同學及十位中三、中四同學於二零一九年四月二十四及二十五日參與由中文大學推動的「Amgen Biotech Experience」，在校內進行生物技術的實驗，同學均非常投入是次活動，並實踐在高中課程中所學的生物技術理論。

程」，考察麗都灣海岸的地貌，共29位同學參加。

③ 中四級

i 二零一八年十月，參加明愛陳震夏郊野學園可持續發展城市研習課程，往長洲市區內不同類型的商舖及街道進行實地考察。

ii 二零一八年十一月，考察中上環土地利用及市區重建。

iii 二零一九年二月，考察大江埔有機農場的可持續發展。

④ 中二級

探討全球暖化影響，小組匯報。

⑤ 中一級

二零一九年一月舉辦「Googling the City」城市定向活動，使用 Eduventure 應用程式，研習上環、中環土地利用，共45位同學參加。

⑥ 地理學會舉辦之各項活動，包括

i 二零一八年十一月十日：舉辦「Navigating 22.29° N 114.17° E」城市定向活動，共44位同學參加。

ii 二零一九年一月十一日舉辦萬宜水庫東壩「Relaxing Reservoir Ramble」考察活動，共48位同學參加。

iii 二零一九年四月於荔枝莊小塘舉辦戶外教育宿營活動，共28位同學參加。

iv 二零一九年一月十六日舉辦吉澳、鴨洲考察活動，共43位同學參加。

v 二零一九年四月四日舉辦下白泥 (sunset shimmer) 考察活動，共45位同學參加。

能力為本的學與教

① 以專題研習模式促進跨學科學習，例如與英語科共同協作，讓中二級學生以小組形探討全球暖化的影響，並以匯報展示成果，除了藉此訓練學生

的英語表達能力及自信心，並訓練其邏輯思考能力及深化對相關議題的認識。

- ② 推動電子學習，透過互聯網，軟件及應用程式，探討地理議題，學習地理知識；使用虛擬實境促進學習；透過電子平台 Kahoot，評估學生學習。
- ③ 利用 Google Classroom 分享考察活動成果、提供教材及自學教材連結予同學，推動自學。

專業學習社群

- ① 本科老師因應同學之學習需要，為學生設計教學筆記及習作，並與同儕分享不同教學策略和方法及交流。

- ② 本科老師均積極參加校外研討會及考察，關注課程發展趨勢，共同提昇教學專業。

十八、中國歷史科

校外活動

學生參予各項活動，包括

- ① 二零一八年七月推薦一位中四升中五同學參加由「香港大學中國歷史研究學碩士課程同學會」主辦，「中華歷史文化獎勵基金」贊助的「戊戌120周年之北京、天津行」，並順利完成行程。
- ② 二零一八年十月四日共三十位中四及中五中史組同學參觀由文化博物館主辦「香港賽馬會呈獻系列：數碼敦煌——天上人間的故事」展覽

校內活動

- ① 二零一八年九月至二零一九年五月舉辦中史學會活動共六次。
- ② 二零一九年三月至四月開辦中四級中史精進班一組。
- ③ 二零一九年二月至四月開辦中五級中史精進班一組。
- ④ 二零一九年四月十七日至四月二十五日舉辦「絲綢之路考察團」，共五名老師及四十名中三至中五同學遊歷古絲綢之路路線，沿途參觀陝西省兵

地史考察：共 50 多位同學參加是次活動。

- ② 推薦 20 位中一至中二級同學參加「初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2019」。

校外活動

- ① 二零一九年三月十六日到元朗一帶舉行中一級本地史考察，共 50 多位同學參加是次活動。
- ② 推薦 20 位中一至中二級同學參加「初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2019」。
- ③ 推薦 20 位中一至中二級同學參加「初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2019」。

校內活動

- ① 中一及中二級於二零一八年十一月二十六日及二零一九年五月二十日開辦精進班，由校友負責任教，共 40 位同學參與。
- ② 中三級於二零一八年十一月二十七日及二零一九年五月二十七日開辦精進班，由校友負責任教，共 20 位同學參與。
- ③ 中四及中五級於十一月至五月開辦精進班共九次，由校友負責任教，共 39 位同學參與。

二十、資訊及通訊科技科

校外活動

- ① 高中 ICT 同學 5A 張賦佳及巫家樂參加由香港電腦教育學會主辦香港電腦奧林匹克競賽進入決賽，其中張賦佳取得銅獎。
- ② 高中 ICT 同學 5A 張賦佳及巫家樂參加由香港大學主辦 Canadian Computing Competition 2019，其中張賦佳取得 Certificate of Distinction。
- ③ 本校於二零一九年三月三十日參與香港通訊業聯會主辦之資訊科技開放日，二十一位中四及中五同學參觀香港數碼港管理有限公司。
- ④ 高中 ICT 四位同學 (4A 郭裕亨及董朝行、5A 張賦佳及巫家樂) 由城市大學電腦科學系主辦、香港



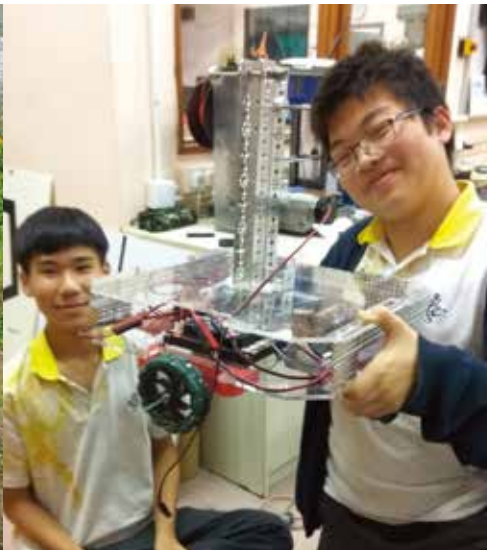
organic farm visit



中四級同學參觀香港國際機場



F.4 organic farm visit



科技挑戰賽 2018

馬嵬、華清池；甘肅省嘉峪關、張掖丹霞地貌、懸壁長城、玉門關、雅丹地貌、鳴沙山騎駱駝、敦煌莫高窟；新疆坎兒井、交河故城、葡萄溝維吾爾族家訪、天山天池及國際大巴扎等，認識中西文化交流的歷史、西域地貌及前人（張騫、班超等人）通西域的艱辛。

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 推動自學，於初中三級採用「學思達」及提供校本自學教材予各級同學。
- ③ 透過「中國通史」紀錄片，於中五級進行翻轉教室活動。
- ④ 推動協作學習，於課堂中加入小組討論，探討歷史詮釋及史事關係。

專業學習社群

- ① 本科老師因應本校同學之能力及學習需要，設計校本工作紙及筆記。

- ② 本科老師相互交流所設計之教學策略及教學活動。

十九、世界歷史科

能力為本的學與教

- ① 推動自學，於中一至中五級試行「翻轉課堂」及「同伴教學」學習模式。
- ② 提供校本自學教材予各級同學。
- ③ 推動協作學習，於課堂中加入小組討論，探討歷史詮釋及史事關係。

專業學習社群

- ① 本科老師因應本校同學之能力及學習需要，設計校本工作紙及筆記。

- ② 本科老師相互交流所設計之教學策略及教學活動。

校外活動

- ① 二零一九年三月十六日到元朗一帶舉行中一級本

科學節 2019 及 Google 不支持的電腦科學大挑戰 2019(Computer Science Challenge 2019) 比賽，全部獲得優異獎。

校內活動

- ① 本校參加 2017/18 資訊科技增潤活動計劃，於中二級推行電腦動畫製作。
- 能力為本的學與教
- ① 於中一及中四各級部份班別進行學思達教學法，推動更有效能的分組協作學習。
- ② 於各級使用 Google Classroom 及 Google Team Drive 發放及收集教材和作業，加強學習互動。

專業學習社群

- ① 加強預習學習，本校是優質教育基金計劃「發展翻轉學習實踐社區」的參與學校，改善教學。
- ② 本學年本校加入聯校試卷交換計劃群組，與多間學校交換試卷。

二十一、經濟科

- ① 四十九名中四級的學生於二零一九年三月參加由信報及香港教育城合辦之《全港通識理財問答比賽 2019》。比賽以網上問答方式進行，本校學生已完成第一階段比賽。

- ② 經濟及商科學會於二零一八年十一月十二日及十三日舉辦《E C Shop》買賣活動。此外，於二零一八年十一月十一日英語日與英文科合辦買賣活動。

- ③ 經濟及商科學會亦於二零一九年四月十日及十一日為中四同學舉辦了買賣活動比賽，讓同學將所學的經濟和商業知識實踐在營運中。

- ④ 經濟及商科學會於二零一八年十月九日舉辦全校大富翁比賽予中一至中五級同學參加，是次活動以短講《審慎理財及投資》作結束。

能力為本的學與教

- ① 利用 Google Classroom 提供教材及自學教材連

結予同學，推動自學。

② 於課堂中加入小組討論，探討各種的情景，推動協作學習，並透過匯報學習成果，提升學生合作、社交及表達能力。

專業學習社群

① 本科老師於會議及課後分享教學心得，相互觀課，並進行深入交流。

② 本科老師因應同學之學習需要，為學生設計教學筆記，並與同儕分享及交流。

③ 本科老師積極參加校外研討會，共同提昇教學專業。

④ 學生加入 Google Classroom，發放及收集教材和作業。

二十一、企業、會計與財務概論科：

校外活動

① SC 莫宛靄同學及 SE 王文惠同學於二零一九年一月二十六至二十七日參加由雙橡海外教育舉辦之「一帶一路的香港與我」工作坊，「一帶一路講座」亞太銀行模擬／生涯規劃兩日體驗營。表現優良，並獲主辦機構讚賞。

參觀

① 中四同學於二零一八年十月九日參觀香港國際機場及乘坐旅遊車遊覽機場島，讓同學了解香港國際機場作為通往世界各地門戶的角色，以及機場對香港航空業及經濟可持續發展的貢獻。

② 中五商業管理同學於二零一九年三月二十五日參觀香港宜家家居（沙田分店），讓同學研究市場策略。

校內活動

① 經濟及商科學會於二零一八年十月九日舉辦全校大富翁比賽予一至中五級同學參加，是次活動以短講《審慎理財及投資》作結束。

② 中五級於二零一八年十月十五日及二十二日參加



墳場考察

由匯豐銀行銀行舉辦之青年理財師計劃工作坊，協助同學提升理財知識及技巧。

③ 經濟及商科學會於二零一八年十一月十二日及十三日舉辦《E-Shop》買賣活動。此外，於二零一八年十一月十一日英語日與英文科合辦買賣活動。

④ 中四同學於二零一九年四月十日及十一日參加由經濟及商科學會舉辦之《E-Shop》買賣活動比賽，讓同學將所學的商業及會計知識實踐在營運中。

能力為本的學與教

① 推動自學，於中四級採用「角色扮演」，增加學習上的趣味，提升自學，令同學投入學習。

② 於課堂中加入互相評估，團隊學習。

③ 推動協作學習，於課堂中加入小組討論，探討各種的情景。同時，透過匯報學習成果，提升學生合作、社交及表達能力；並提升學生自學及協作能力。

④ 各級使用 Google Classroom 及 Google Team Drive 發放及收集教材和作業，加強學習互動。專業學習社群

① 本科老師於會議及課後互相分享所設計之教學策略，教學經驗及教學活動。

② 本科老師因應同學之學習需要，為學生設計教學筆記，並與同儕分享及交流。

③ 本科老師每年均進行觀課交流。

④ 本科老師均積極參加校外研討會，建立共同願景、團隊學習及系統思考，共同提昇教學專業。

③ 老師於課堂中分發分紙，讓同學互相評估，團隊學習。

④ 學生已加入 Google Classroom，發放及收集教材和作業。

資訊科技教育組

行講解。

英語環境 (EPEC) 委員會

一、每周 DayE 為英語日，當天同學於校園內以英語交談，早會以英語進行，英語大使會於小息及午飯時間到課室與同學交談。每月在小息及午飯時間，英文學會舉辦英語活動，以鼓勵同學多講、多運用英語。

二、本學年有四個月份定為英語閱讀月，在此期間，同學在閱讀時間須閱讀英文書籍。

三、在暑假期間舉辦 Bridge Programme 以幫助中一新生儘快適應以英語學習。

四、製作專輯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。

學習交流團委員會

一、本年度由本校科組主辦之境外大型交流活動包括有絲綢之路考察團及濟州地質及海岸地貌考察團。

二、本年度本校獲選參與之教育局交流活動包括三位中五級同學參與領袖生內地交流計劃及十位中四中五級同學參與哈爾濱歷史文化及經濟發展探索之旅。

三、中五一位同學獲推薦並入選參與善德關愛科研青年發展計劃，2018 北京、西安航天科技考察團。

四、八位中二同學參與由新加坡教育部與香港教育局舉辦的新加坡－香港學習體驗團第二階段，負責接待十位新加坡學生香港交流行程。

五、二零一八年九月二十一日通識學會及日文學會部份同學及單懷亮校友與九位名譽大學學生交流，於沙田區進行考察活動。

STEM 委員會

一、參與由教育大學科學與環境學系所提供的學校支援計劃「利用自主學習作為高小及中學階段實踐 STEM 教育的策略」，在中一及中二級科學

科進行 STEM 自主學習活動，並在教育大學分享計劃成果。

二、推動跨科合作，在初中電腦課程引入虛擬實景 (VR) 軟件製作，並在視藝科製作 VR 眼鏡，以配合該軟件之使用。

三、科學科參與校本支援計劃，利用自主學習推動 STEM 活動。在中一級進行飲管塔滾球比賽，以及在中二級進行電容車比賽。

四、透過課外活動，推動學生參與外界有關 STEM 比賽。並得到以下成績

① 3 位中一及 3 位中五同學參加由國際扶輪、吐露港扶輪社及國際專業無人機學會主辦的「2019 大灣區青年「無人機」大賽」，並獲得積極參與獎。

② 4 位中三同學加由教育局主辦之智慧城市專題研習計劃 2018/19，並進入複賽。

③ 4 位中四同學參加由香港工程師學會主辦之智能都會創新能源比賽 2018/19，並進入複賽。

學校圖書館

本年度學校舉辦了三次書展，其中兩次綜合書展由圖書館主辦，分別於十一月及四月邀請了教協有為圖書坊及三聯書店協辦書展，另一次為中文周書展，邀請到天地圖書公司為同學帶來大量文學書籍；同學在三次書展中接觸或購買更多不同類型的圖書，以增見聞，擴闊閱讀領域。本年度初中廣泛閱讀獎勵計劃連同各學科繼續推行科本閱讀，配合學科的統計，務求讓同學除了休閒閱讀外，亦可在學科上得著益處。

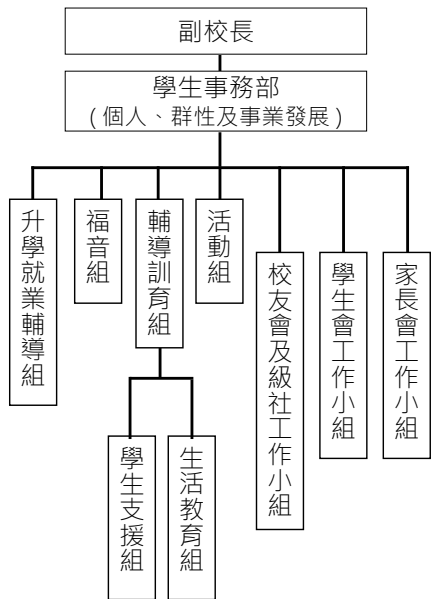
Gifted Education Committee

In the 2018-2019 academic year, a total of 17 students have been nominated to join the HKAGE Online Learning Programmes for Screening. There are 2 students become full member and 1 student is preliminary member of the Hong Kong Academy of Gifted Education (HKAGE). Three students are under the screening process.

For gifted education programs at local universities, three students took part in 5 different courses offered by The Chinese University of Hong Kong Gifted and Talented Department during winter and spring programs. Three students have successfully completed the Dual program 2018 offered by the Hong Kong University of Science and Technology (HKUST).

(丙) 學生事務

一、學生事務組統籌及協調全校有關學生事務的工作。今年各組負責人如下：



- 二、於二零一八年八月二十五日(星期六)上午在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。
- 三、於二零一八年十月二十六日(星期五)舉行家長晚會，當晚有本校第29屆家長會幹事就職禮及會員大會，前任校長鄭祖澤先生伉儷及其長子鄭翊軒先生(旅遊達人阿翔)作專題演講，之後有分級專題講座或由班主任會見家長，約有200位家長出席。
- 四、於二零一九年一月二十六至二十八日舉行家長日，中一至中五各班班主任分別接見家長，了解同學在校園及家庭的生活表現，並派發上學期成績表。
- 五、學校於二零一八年十月二十三至二十五日在烏溪沙青年新村舉行三日兩夜的「中一律己互勉營」，目的是協助中一同學融入校園生活、培養積極面對困難的態度和學習自律、合群和互助精神。
- 六、學校推行課室清潔計劃，藉此訓練學生的自我管理能力的，培養學生對所屬班別的歸屬感。

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」亦於每月舉行一次定期會議，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：SB 謝明憲，副總隊長為：SB 梁諾希、SB 鄭家賢。全校風紀員約有60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、水運會、家長日等當值。
- ② 風紀員於二零一八年九月二十九日至三十日參加由香港基督教女青年會康體事工部主領的歷奇訓練營，獲益良多。
- ③ 本年度繼續舉辦「中一風紀員培訓計劃」，目的是讓中一的同學有機會體驗風紀員工作。此次活動反應十分良好，有17位同學參加。

生活教育組 2018-2019

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：陳慧賢主任
組員：鍾小玲老師、周鳳美老師、梁淑玲老師、古敏儀老師、鄭穎欣老師、陳嘉茵老師、黃嘉欣老師，並蒙社工黃美賢姑娘協助本組工作。

- 一、九月廿二日(星期六)上午舉辦「中一新生輔導日」，透過話劇、遊戲、分組討論讓新同學對校內的制度、環境有更深認識，同時又能建立和諧師生關係，為同學愉快的校園生活奠下基礎。
- 二、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、周記等，教導學生過有紀律的生活。
- 三、推動社會服務：

- ① 由梁淑玲老師帶領的「義工隊」，本年度共有十多位同學參加。在沙田浸信會社工協助下，本校



中二周會



中二周會

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)、陳慧賢主任(生活教育組組長)、周鳳美老師(學生支援組組長)、徐雁冰老師、梁淑玲老師、鍾小玲老師、陳瑞嫻老師、梁淑玲老師、張盛智老師、鄧嘉豪老師、古敏儀老師、林子栢老師、林鳳微老師、陳栢希老師、黃嘉欣老師和社工王美賢姑娘。
- 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，亦需輪流負責每日於上課前、小息及午飯時的校內當值，照顧校園秩序。此外，每星期一、二、四放學後安排留堂班，當值老師負責照顧及協助違規的同學。
- 四、本組定期在三月及七月召開會議，檢討校內訓輔工作。
- 五、學校社工王美賢姑娘繼續協助本校同學成長。王姑娘本年度開展了個別及小組的學生輔導工作，同時亦協助家長會主領家長小組、家長晚會、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、負責功課輔導之黃嘉欣老師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、各級的訓導聯絡人於每月舉行一次定期會議，主要

義工隊進行了「深居「揀」出義工服務計劃」，該活動於十月開展，內容包括與長者之互動、成長工作坊、義工服務等。

- ② 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。
- ③ 二零一八年，有一位同學取得社會福利署頒發的「義工(銅嘉許狀)(服務50小時)」。

④ 本組與女青年會沙田綜合服務處合辦了兩項義工服務：「平等食物分享計劃」和「綠領行動」，讓同學透過服務社會上有需要人士建立關愛精神，培養與人平等分享的信心。

四、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 九月五日舉行「中一女生衛生講座」，由陳慧賢主任主講，向中一女生灌輸正確的青春期衛生常識。
- ② 一月十一日「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。
- ③ 十一月九日舉行「同一屋檐下」周會，講解家庭中各成員所負責的角色及要承擔的責任。
- ④ 二月十四日青少年愛滋教育中心總監程翠雲姑娘為中五主講「健康的兩性關係」。
- ⑤ 三月十五日，「明光社」導師為中四同學講解婚前性行為的不良後果。
- ⑥ 四月四日「明光社」導師為中三同學講解「網絡上的色情陷阱」，讓同學警醒，免墮圈套。
- ⑦ 四月三日及五月廿一日郭賢偉副校長與陳慧賢主任為中一同學主講「性好奇」、「預防性騷擾」。

- 五、成長小組
為中一、「同學舉辦」LEGO計劃，透過歷奇活動、義務工作，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「警察繩網會」與郭賢偉副校長、陳嘉茵老師帶領。
- 六、十一月八日東華三院健康理財中心社工為中四同學講解廣告對同學消費習慣的影響。
- 七、十一月七日，「明光社」導師蒞臨本校，向中二同學講解「智能手機」利與弊，提醒同學應過自律的生活。
- 八、一月廿一日，「開心樹」導師蒞臨本校，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。是次周會後，中二級進行「一人一物獻愛心」活動，在級內籌集二手物品，經「開心樹」送贈東埔寨的孤兒。
- 九、二月十五日夢飛行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、舒緩壓力或情緒病預防：
 - ①十一月二十日校友李靖國醫生蒞臨本校，為中二同學講解情緒病的病徵與預防。
 - ②一月十一日，香港神託會青年新領域為中三同學講解情緒健康的重要。
 - ③二月二十五日「聯合情緒健康教育中心」社工蒞臨本校，為中五同學講解處理壓力的方法。
 - ④在社工黃美賢姑娘及明愛社工協助下，於中五進行「靜觀」體驗課程。
 - 十一、十二月十二日，「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。
 - 十二、本組與明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心合辦《性格透視》。家長小組，讓家長認識自己及子女不同的個性特質，設身處地去感受不同性格特質子



中一輔導日

- 十三、本組透過不同班主任課及周會，如：「自卑與自戀」、「時間管理」、「拒絕欺凌」、「交友之道」等向同學貫輸正面的價值觀。
 - 十四、本組繼續舉辦「動力咭」活動，於校園內推廣欣賞他人、鼓勵他人的文化。
- 學生支援組工作報告**
- 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；及學校重視家校合作，建立恆常溝通機制，透過不同渠道，與家長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：

本校為有特殊教育需要及成績稍遜的學生提供下列支援措施

 - ①成立學生支援組，校長作統籌，成員包括：校長、副校長、學生支援組組長、學校社工及輔導教師。
 - ②全校教師以「全校參與」模式照顧個別學生。
 - ③增聘兩名教學助理，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上的需要。
 - ④安排課後輔導班，為學業成績稍遜的學生提供高中中文及通識科的加強輔導教學。
 - ⑤在教師協助下，安排教學助理每天為有需要的學生提供課後功課輔導。
 - ⑥向有需要的學生提供學習、功課和測驗考試調適。
 - ⑦設立「朋輩支援」計劃，目的為中一級同學提供

- 幫助；使中一級同學能適應校園生活。
- ⑧設立「朋輩功課輔導」計劃，協助有學習困難的學生，以提升他們的學習能力。
 - ⑨設立「關愛大使」計劃，協助班主任在班內推廣關愛文化。
 - ⑩推行「班主任支援網絡」，支援班主任在班內推廣關愛文化。
 - ⑪分別為老師及家長舉行講座、培訓班及工作坊，讓他們了解有特殊教育需要學生的學習特性，從而配合學校的措施。
 - ⑫鼓勵老師參加由教育局、香港教育學院及志願機構為教師提供的培訓。
- 推廣關愛文化**

- 一、領袖訓練方面
 - ①二零一八年八月十四日舉辦「學長訓練日」。由香港基督教女青年會帶領32位朋輩學長進行訓練，目的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。並培訓朋輩學長成為領袖，幫助中一同學更快適應校園生活、解決功課及人際關係上的困難
 - ②朋輩學長全年工作包括：
 - i 46位中一班學長，幫助中一同學適應中一生活。
 - ii 三位校友及四位功課輔導學長，逢星期二及三放學後協助中一、二共46位同學進行功課輔導。
 - ③二零一八年九月至二零一九年五月，中一至中三各班均有二至四名關愛大使，由35位同學組織「初中關愛大使團隊」，並於上學期接受兩次訓練，在各班推廣關愛活動，今年特別加入更多關愛老師行動，讓關愛精神可以延續到校園每一個角落。
 - ④二零一八年十一月二十二日午飯期間舉辦了「中



中一輔導日

- 二、關愛校園活動
 - ①二零一八年九月十八日，關愛大使及家長義工製作美味的愛心月餅，送給中一至中三級同學和班主任，為同學和老師開學打氣。
 - ②二零一八年十月，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，在開學期間撰寫一封「給中一同學的一封信」，並於開課後送給中一新生。中二同學大部份都表示能分享個人經歷，感受良多。
 - ③二零一八年十月二十三日至二十五日本校與香港基督教女青年會合辦三日兩夜「律己互勉迎中一」活動，協助中一同學融入校園生活，培養他們積極面對困難的態度，並學習自律自省、合群及培養互助精神。
 - ④二零一八年十一月及二零一九年五月，朋輩支援組舉辦「試前溫習班」，一共接近80名校友及在校學長協助同學面對考試，超過80多位中一、二同學參加，為考試作準備。
 - ⑤二零一九年一月二十一日，關愛大使製作美味可口的麥芽糖餅，送給同學和班主任，為同學和老師加油。
 - ⑥二零一九年五月七日，本校與香港基督教女青年會及孜恩工作室合辦「共融校園嘉許禮暨分享會」，藉此機會嘉許熱心參與共融活動及服務的學長及學員，並向他們頒發嘉許狀，以作鼓勵。
 - ⑦二零一九年五月九日舉辦了「朋輩新舊學長交流會」，給有意參加來年朋輩支援服務的同學一個機會，更清楚朋輩支援服務的目標和服務的對象。本年一共有50多位中二及中四同學表示明年會加入朋輩學長的行列。

- ⑧ 每年的中一同學均可以自行組隊相約校長一同進膳，分享生活趣事，甚至大談人生夢想！
- ⑨ 中一至中三各班關愛大使全年舉行不同活動，如天使行動、生日會，以推動班內的關愛精神，今年並特別加強關愛班主任方面的行動，藉此為班主任老師打氣。
- 三、關愛社區服務

- 本校一直本著基督的精神建立關愛校園，亦期望能將這關愛精神，從校園擴展至社區。我們相信「愛就是力量」，也盼望為別人送上愛與祝福。
- ① 二零一九年五月六日本校高年級學長帶領中一同學參與香港基督教女青年會舉辦的「Life Navigator, 生命領航」青年復興新動力計劃。此計劃除了能夠建立同學正面的價值觀外，並能提升學長學妹之間的情誼。

- ② 二零一九年二月二十七日至二月二十八日由中一級「繡社」舉辦的「跳蚤市場」，獲得全校師生及家長支持，共籌得24,680元善款。是次活動充份體現呂中校園之關愛氣氛，讓同學學習關懷有



關愛大使計劃

- 需要的人並支持學校新翼擴建工程。特別感謝熱心的家長會義工的支持，以及中一級各班主任及學生的預備。
- ③ 本校為提升同學的社交技巧分別與香港基督教女青年會及攷恩工作室合辦「My Friend's Club」及「Oxygen In Life」，並合作舉辦「愛共融社區服務計劃」，透過一共十次的社交技巧、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。本年度女青年會更安排「My Friend's Club」在校內開設短期咖啡店，為校內老師、職員、學生和家長提供咖啡沖調服務，學習與人溝通。
- 四、教師培訓
- 20-25各類有關照顧特殊教育需要學生的工作坊，本校已有九位同事完成初級課程、五位同事完成高級課程、六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以支援有特殊學習需要同學，為我們團隊作更好的準備。

升學就業輔導組

- 一、本組同工有王秀珍主任、黎健老師、藍秋蘭老師、廖文瑛老師、李賽琴老師、葉惠珊老師、莫少偉老師及助理行政主任姚淑儀小姐。
- 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」。
- 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2017-2018年度中學文憑試中六畢業生出路調查。164名中六畢業生中，香港大學錄取17名、香港中文大學34名、香港科技大學15名、香港浸會大學2名、香港城市大學10名、香港理工大學14名、香港教育大學兩名、嶺南大學兩名、自資學位課程20位、副學士及（高級）文憑共29名、

- 海外進修2名、重考四名、其他進修兩名。並協助推薦五名中六學生參加「大學聯招校長推薦計劃」。四、本組及「升學就業學會」出版了以下手冊及通訊：
- ① 二零一九年三月出版中四選科手冊，幫助同學了解中四課程、選科要點及將來升學的選擇。
- ② 二零一九年五月為中六同學出版中學文憑試放榜手冊，幫助同學了解各大專課程、選科要點及面試技巧。

五、化個人生涯規劃(SG)課程

① 中三選科輔導

- i 為中三學生在周會和班主任課節中安排「個人生涯規劃」課，並進行高中選科輔導。二零一八年十一月三十日及一月廿二日分別有「中三升中四選科輔導」及「中四模擬選科結果公佈及學習回顧」。

- ii 二零一八年十月廿六日舉辦「中四選科」講座家長晚會，為中三家長簡介中四選科輔導、分班機制、選科程序等事宜，並派發中四選科家長資料。

- iii 二零一九年三月八日與家長會及本校教務組合辦「認識新高中學科」，透過科主席簡介學科，讓中三同學及家長了解新開設的學科；並派發中四學科手冊，好讓同學在選科前充份了解各學科的內容、學習及評估方法。同日並舉行高中同學分享會，透過中四、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 高中事業輔導(中四)

- i 二零一八年九月四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 二零一八年十月十五日、二零一九年一月廿二日及五月十日安排三次由班主任指導的「個人



周會 - 煤氣學院

- 生涯規劃」課，內容參考由香港輔導教師協會出版之「生涯地圖」。
- iii 二零一八年十月廿六日(家長晚會)為中四家長介紹「其他學習經歷及個人生涯規劃」，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，並解答「學生學習概覽」的問題。
- iv 二零一九年五月廿二日邀請香港大學商學院提供「升學講座」。

③ 高中事業輔導(中五)

- i 於二零一八年九月四日、十月十六日、二零一九年二月廿五日及五月廿三日於班主任課時間進行四次「個人生涯規劃課」。
- ii 於二零一八年十月廿六日家長晚會中，為班主任提供「2018年呂中畢業生出路」等資料。
- iii 於二零一九年四月廿九日邀請香港中文大學社會科學院提供「升學講座」。

④ 中六升學輔導

- i 於二零一八年九月四日與班主任合作進行「個人生涯規劃課」，引導同學回顧及反思學科學習情況，了解自己，規劃未來的學習計劃。
- ii 於二零一八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 二零一八年十月十六日約80名去屆中六畢業校友回校為中六同學分享大學選科及大學生活。
- iv 二零一八年十月廿六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 二零一九年五月四日上午為中六同學及其家長安排「放榜輔導日」，講座題目為「大學聯合招生及多元出路」，講員為學友社總監吳寶城先生，亦邀請往屆畢業同學分享多元出路。
- vi 為配合學校三年發展計劃，本組與中六班主任

及科主任老師合作，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。參與計劃的科主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，內容參考「香港輔導教師協會」出版之「生涯地圖」。本組每年更新生涯規劃課程，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。

六、與學科的合作

① 中文科：在中二課程加入《青春第一課》的閱讀材料，幫助同學思考人生的方向，並指導同學寫一封給父母的信，分享自己選科的心路歷程。在中四課程的讀文教學加入梁啟超的文章《敬業與樂業》，教導同學積極及正確的工作態度，為他們日後進入職場作出準備。同時在寫作教學增設說明文一篇，啟導學生關注「其他學習經歷」。

② 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、中四及中六加插各專題課程，為期約一個月，課題分別為「Work」、「Busy People」、「Student Life」及「Career Module: 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。

七、與非牟利團體或機構合作

① 與香港基督教女青年會（女青）合作，邀請女青社工到校於班主任節（二零一八年十月廿九日和二月廿二日）教導中三同學及早作生涯規劃，同時向他們講解中三選科各考慮因素，為他們進行職業性向測試等，並準備同學在六月二十八日到



周會 - 煤氣學院



香港中文大學醫學院升學講座



香港中文大學醫學院升學講座



與其性向吻合的職業場地參觀，使同學親身了解各行業或工作入職要求、工作性質等，透過這活動可幫助同學為人生路向作出合適選擇，包括選擇學科及職業。

② 二零一九年五月七日及五月八日，本組邀請香港青年協會到校舉辦的「升學面試工作坊」，79名中六同學參加。

八、與工作有關的經驗

① 友日：每年十一月首個星期六為本校「校友日」，二零一八年十一月三日當天下午亦舉辦了「職業日」，邀請約71位各行各業校友回校與中五同學分享，協助他們準備將來升學及就業，通過校友親身分享經歷，幫助同學了解各行業，有助他們選取適合自己的學科和行業。

② Alumni Sharing Knowledge (ASK) Seminar：自二零零八年起，本校為了協助高中同學將來的升學及作就業準備，每年邀請呂中校友回校於周會時段與同學分享寶貴的工作經驗及工作上的苦與樂，並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。「Alumni Sharing Knowledge Seminar」系列邀請各行各業的校友於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)。

i 二零一八年十一月廿一日邀請三位於政府任職公務員的校友與中三及中四同學分享工作及經歷。

ii 二零一九年一月十四日邀請二位於商業機構就業的校友與中五同學分享工作及經歷。

iii 二零一九年四月三日邀請一位從事珠寶設計行業的校友與中二同學分享工作的苦與樂。

③ 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

⑤ 本校獲煤氣公司邀請參加學生職場體驗計劃「生涯縮影」"Career in a Nutshell"，為88名中四及中五同學提供職場體驗訓練。於本年度共進行七次活動，當中包括工作坊、義工服務、工作體驗等。

⑥ 為了協助同學盡早為自己就業作安排，本組亦致力推廣與升學或就業有關的講座或展覽，包括不同機構的教育及職業博覽。

九、升學活動

① 獲新加坡國立大學招生辦公室 Executive Ms Sherlyn Tan 邀請，於二零一八年九月十日親臨校舍簡介新加坡國立大學課程。當日共有15位沙田區友校的師生及本校的學生參與講座。

② 二零一八年十一月十二日邀請香港中文大學醫學院代表到校提供升學講座，向約21位中三至中五同學介紹課程及收生要求。

③ 二零一八年十一月廿二日邀請香港中文大學那打素護理學院及藥劑學院代表到校提供升學講座，向約13位中三至中五同學介紹課程及收生要求。

④ 利希慎基金總裁、基金項目經理、受助同學及家長於二零一九年四月十日到聖公會林護紀念中學主講「利希慎海外升學獎學金講座」。本組負責宣傳此活動，當日有約四名同學到此中學參加講座。

⑤ 二零一九年四月十二日家教會舉辦「如何一起走過高中的日子」工作坊，讓家長有機會彼此交流，分享幫助子女面對新高中各項轉變的心得。本組王秀珍主任獲邀與高中同學及其家長分享高中出路。

十、本校亦鼓勵同學積極參與海外升學活動及校外訓練計劃和活動

i 幫助34名中五及中六的同學報名參加由學友社

- 及德信中學合辦的「聯招大學資訊日暨聯校模擬面試」。
- ii 推廣「內地部份高校免試收生計劃」及其校長推薦計劃。
 - iii 於二零一八年九月協助57名中六同學訂購由「星島日報」出版的「2019/20大學聯招選科指南」。
 - iv 於二零一八年十月協助十名中六同學訂購由「明報」出版的「2019/20聯招選科全攻略」。
 - v 於二零一八年十一月，安排了76名中六學生參加由「學友社」舉辦「香港模擬文憑試」，並於二零一九年一月派發成績單。
 - vi 於二零一八年十二月協助20名中五及中六同學報名加入「香港青年協會」的「DSE 277/112」聯絡網。
 - vii 二零一九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。
- ① 推薦同學及校友參加獎學金及傑出學生選舉：
- i 推薦一名畢業校友參加「尤德爵士紀念基金獎學金」及兩名在校同學參加「尤德爵士紀念基金高中學生獎」。
 - ii 推薦一名同學參加由學友社舉辦的「傑出學生領袖選舉2018-2019」。
 - iii 推薦一名同學參加由沙田區青年活動委員會主辦的「2018年沙田區傑出青年選舉」。
 - iv 推薦兩名同學參加南華早報主辦的「傑出學生獎」。
 - v 推薦兩名同學參加由民政事務局舉辦的「多元卓越獎學金」。
 - vi 推薦一名同學參加由教育局舉辦的「香港卓越獎學金計劃」。
 - vii 推薦兩名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2019」。



The Rotary Club of Tolo Harbour Mentorship Programme

- viii 推薦二名同學參加哈佛大學香港校友會主辦的「哈佛圖書獎學金」。
 - ix 推薦二名同學參加由扶貧委員會主辦的「明日之星——上游獎學金2019」。
 - x 推薦二名同學參加北京大學免試招收香港學生計劃，其中一名同學獲無條件取錄。
 - xi 推薦一名同學參加領展舉辦的「第一代大學生獎學金」計劃。
- ② 本校亦鼓勵同學積極參與其他校外領袖訓練計劃、交流團及資優課程。
- ③ 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。截至二零一九年五月為止，本組老師撰寫推薦信合共37封。

福音組

- ① 本校福音組主要是通過聖經課、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。
- ② 學生團契：
- 本校學生團契分為約拿單團（中一至中二）及大衛團（中三至中六）。兩個團契均在二零一八年九月十四日（星期五）正式開始聚會。本學年已是第二年嘗試兩個團契一起聚會，讓初中同學多認識高中的基督徒學兄姊妹，也讓高中團友學習照顧初中同學，並成為他們在信仰上的榜樣。每次團契聚會之後均有小組時間，屆時會按所屬團契分組，以方便導師分齡牧養。團契逢星期五放學在禮堂進行。整個學年，約拿單團平均約有20人出席，大衛團約有20人出席。
- ③ 福音周：於二零一九年三月二十日至二十六日舉行，主題是「一切從『揀』」；各聚會的安排如下：
- i 周會：三月二十五日中午一、二級佈道會，由祝印基金會練淑群姊妹主領；三月二十六

- 日中二、四級見證分享會，由香港大學基督徒團契音樂佈道隊主領；三月二十七日中五級見證分享會，由香港大學基督徒團契音樂佈道隊主領。
- ii 早上聚會：三月二十日、二十五日早禱會。邀請基督徒同學一起在早上唱詩、禱告親近神。三月二十一日校園佈道。學生團契的團職和團友在早上上課前主動與校內同學傾談信仰。
 - iii 午間聚會：三月二十日手作攤位。製作附有十字架吊飾的書籤，同學可自由參加。
 - iv 課後聚會：三月二十日手作攤位。製作附有十字架吊飾的書籤，同學可自由參加。三月二十一日祝福校園祈禱會。邀請基督徒老師及同學一起為校園的福音事工祈禱。三月二十一日「給上帝的信」電影分享會。約有200個同學出席。三月二十五日老師送暖行動。學生團契的同學分為不同小組，到不同教員室為老師的需要禱告，並送上小禮物，藉以表達對老師的關愛。三月二十六日福音茶座。是次茶座之前播放由大衛團契職員製作的短片，主題配合是次福音周主題，引導同學思想「選擇」的課題。之後，中一及中二同學參加福音茶座，中三至中五同學參加信仰論壇。茶座約有230個同學出席，分為30個小組，各小組均由老師帶領討論。信仰論壇則約有20個同學出席，由南屯門平安福音堂主任牧師蔡蔭強牧師主領。



團契職員早會宣傳

團契「家成立」

課外活動工作報告

- ① 成員：
- 楊達明主任、李劍楓副校長、杜一選主任、王穎欣老師、張家寶老師、廖靜雯老師、簡永東老師。
- ② 活動項目：
- 本年度項目共八十多項（詳參課外活動一覽表），類型多元化，包括學術、體育、藝術、文娛、服務、宗教六類，讓學生發展不同潛能。
- ③ 導師：
- 大部份課外活動導師均由老師出任，目的是增加師生接觸，從而建立彼此情誼，有助教育工作。而小部份則聘請校外教練或校友擔任，前者可紓減老師工作壓力，可使學生在專業上得到培訓；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。

④ 學生領袖訓練：

由高中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。本年活動組於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；並邀請中六同學作組長，與中五學弟學妹分享領導經驗和帶領活動的苦與樂。簡永東老師亦以乒乓球校隊導師身份分享作為球隊隊長所需的領袖素質。

⑤ 社際活動：

一如以往，帶領社活動工作已落在社長和社職員身上，老師只擔任顧問角色。多年來，社長表現優良，深得同學愛戴。本年度社際龍虎榜冠、亞、季、殿軍分別為綠社、藍社、紅社及黃社。（詳見另表）

⑥ 校際比賽成績：

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：音樂方面，混聲合唱團於第二組別高級組中獲得冠軍及並獲得本年度最佳中學混聲合唱隊。舞蹈方面，中國舞蹈組群舞及西方舞蹈組群舞分別獲得學界舞蹈節中的甲級獎及優等獎。至於傳統表現出色的體育活動如游泳、田徑、足球、排球等項目，本校亦能保持優異成績。（詳參附表：校際比賽成績）

⑦ 本校學生參與課外活動及服務的比率為90%以上。而參與各類型活動之人數與全體人數目之比率大約為：學術（30%）、體育（35%）、藝術（40%）、文娛（10%）、服務（40%）。從資料可看出，學生並不會因學業而放棄參與活動及服務。學業與活動並不一定衝突，兩者



團契福音周早會宣傳

倘取得平衡，倒反相輔相成，互為對方帶來正面影響。這是本校一向之信念。

⑧ 教統局近年推行「其他學習經歷」，鼓勵學生多參與學術、體育、藝術、服務等各方面不同類型之活動；這是本校一向持守之信念，而學生表現亦頗理想。本校認為：活動為全人教育不可或缺之部分，能促進學生之人格發展。

⑨ 本校實施了「中一新生預選校隊及制服隊伍計劃」，這計劃於新生註冊日隨註冊派發「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，部分球隊則改為以暑期球類訓練班供中一新生參加；俾使中一新生提早進入學校生活。這計劃效果良好，本年將會沿用。

級社事務

一、本組負責組織各級社活動及畢業班事務。

二、各級社職員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：

中一級級社：鍾明珮顧問：周鳳美老師
中二級級社：李柏賢顧問：彭凱鋸老師
中三級級社：莊文靜顧問：張佩儀老師
中四級級社：彭晴晴顧問：葉惠珊老師
中五級級社：李健熹顧問：陳柏希老師
中六級級社：曾浩晴顧問：李凱盈老師

① 四十一年來各級社名稱依次為：明道、仁、煒、傑、熹、智、信、煜、昆、俊、煦、昕、倬、煒、溢、英、愷、泓、藝、恒、清、芊、志、深、萃、懿、永、菁、情、銘、純、樂、銳、繫、榮、銳、綽、柱、鎧、緯。

② 各級活動：

中一級：

i 二零一八年九月份由同學投票選出屬社名稱「緯社」。

ii 二零一八年十月三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，並由緯社職員帶領遊戲活動。

③ 於中秋前夕辦緯社猜燈謎活動。

④ 二零一八年十月二十三至二十五日緯社舉行律己營。

⑤ 二零一九年二月二十七及二十八日與家長會合辦跳蚤市場，為學校新翼籌款。

中一級：

i 二零一八年十月二十五日級社往元朗大棠旅行。

中三級：

i 二零一八年十月二十五日級社往粉嶺鶴藪旅行。

ii 上學期與視覺藝術科合作舉行社徽設計比賽。

iii 下學期社社職員為同學舉辦「班際代言人設計比賽」，同學發揮創意為級社設計代言人。

中四級：

i 二零一八年十月二十五日級社往西貢北潭涌效野公園旅行。

中六級：

i 二零一八年十月三十日舉行榮社傳燈禮，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。

ii 二零一九年一月十一日下午舉行榮社惜別會，各同學藉此機會向母校及各位老師致謝，場面溫馨感人。

iii 二零一九年六月十三日於旺角康德思酒店舉行畢業謝師宴。



猜燈謎



中一級社成立

中六惜別會

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。

合作學習分享

顏紹熙老師

緣起

回想起在大約兩年前，學校安排了一次教師發展日。老師們一行約七十人，到了粉嶺救恩書院了解自主學習。在我參觀的一個課堂中，看見學生以分組方式上課，討論前一晚在家完成的導學案，繼而進行分組學習活動，同學之間有不少交流，課堂氣氛相當熱鬧。我想：這情景會在我的課堂發生嗎？我反思自己一直所用的授課方式，仍是較為單向。課堂學習氣氛一般，學生交流也不多。而經過這天的觀課，我就開始構思如何改變我的課堂，例如在哪些科目和班別進行、如何分組、有何分組活動等等。

當我了解其他學校的經驗後，方知道分組方法也很講究，有按能力分組、也要選組長、也要考慮如何在細小的課室中移動桌椅……*etc.*等一等，要按我所想的方法去分組，那豈不是要我去當班主任？否則如何按我意思進行分組？思前想後，終於為了要試試分組上課，向校方申請成為中一班主任，好讓我能主宰我班的分組。

計劃

轉眼便到九月。在開學之初，我安排學生分組就座，準備新學年開始便進行小組學習。構思中的活動，包括讓同學分組完成一些數學題，期望在小組內，同學能互相幫助，讓所有組員也懂得如何計



算。而當差不多所有組員也完成堂課時，再抽出各組的其中一位組員到黑板演算，答對的有分，積累分數最高的組別有獎。但礙於黑板空間所限，每次只可抽選三至四組的代表到黑板計算。我心想，這方法既能促進互相學習，也有藉組別間的比賽提升學習氣氛，應該會有效。結果……

成效

在經過了一段時間之後，我發現效果未如理想。我發現同學的投入程度及學習氣氛也不見得比以前好，更甚者是教學進度較以往慢（不會吧！比以前不濟？）。教學進度慢了，是因為我在課堂中花了時間讓學生到黑板展示演算過程。而當同學在黑板書寫時，在座位上的同學也只是無所事事在觀看別的同學。說白了也就是在浪費時間。更大的問題是同一時間只有三至四組在黑板書寫，其餘組別只是在「吃花生」，而比「吃花生」更恐怖的是學生善用小組形式的座位來大肆交談。我幾乎暈了，這回真是賠了夫人又折兵，花了時間卻沒有效果。結果我暫停了分組上課的安排，再好好想想日後如何進行分組上課。而更重要的原因，當然是追趕教學進度。一眨眼，便到了下學期……

基於人類的惰性，放下了的事情，很多時會忘了再提起。分組學習也一樣。當我放下了一段時間之後，便自然地繼續放下。直到有一天，我忽然想起課室內有一些輕巧且軟身的白板及白板筆，數量足夠每組有一套可用。其實這些物品已在學年初期安排了給每一組，但我當時在想，若要學生在每次數學堂去取這些文具，下課後也要歸還，會十分費時，所以在開始時沒有使用這些文具。那一刻的我在想，或許這些工具可用於小組學習數學。

重新出發

這次再設計小組學習活動時，我必須要解決以往所出現的問題：就是提高所有同學的參與度，同時



減少同學「吃花生」的時間。這時，在我腦海內浮現了一個畫面，是同學在小組內利用白板作答，並且進行比賽。在這大方向之下，我在課堂開始時，請每一組同學派代表去取白板及白板筆。而為了建立學生使用白板的習慣，我每次數學堂也進行這活動，所以在往後的課堂中，我不用花很多時間來進行分組及派發物資。

然後到最重要的活動設計，若活動沒效果的話，再豐富的資源也沒有用。在課堂中，我選了一

些題目作為堂課，每個學生也要完成。與此同時，我會選其中一條題目用作小組比賽題目，同時選定其中一位組員把這題目做在白板上。當所有同學也完成時，我便請同學把白板舉起，好讓所有同學也能看到，也同時進行互評，討論哪些答對，哪些答錯，答對的會有分。比賽形式有時會改為所有組員一同在白板上作答，或是合作答題，或是各自答題，過程中同學十分踴躍，所有同學參與其中。而計分方式是按星期（或週循）結算，最高分的一組勝出。結算過後，所有分數從新計算，讓所有組別也有爭勝機會。

另一方面，在學習數學中，涉及不少運算技巧，要掌握得好的話，免不了要多加練習。所以為鼓勵同學在家完成堂課（部份學生未能在課堂完成堂課），我會把堂課計入小組分數中。同學在家完成之後，會用手機拍攝已完成的堂課，並透過應用程式傳給我。老師除了檢查是否完成之外，也會看看同學有沒有困難。這雖然增加了老師在課後的工作，但十分值得，這至少可以減少同學在家課及測考中答錯的機會，實際上是減省日後的工作，有賺吧！

經過這段時間的試驗，初步喜見成效。學生在課堂中較以往更投入，而組員的互助及討論，亦可減少一些同學「雲遊太虛」的情況。在往後的計劃中，我打算加入預習（或是翻轉課堂）內容，希望藉此讓同學有更充足的課前準備。另外，我也會在每週結算時加入進步獎，讓所有同學也有得獎機會。雖然日後的班別未必能讓我安排座位，但我相信這方法也會見效。





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

編輯委員會：李劍楓副校長、張家寶老師、張佩儀老師、鄭穎欣老師、黎健老師、
李懿婷老師、楊慧嫻老師、徐雯疆主任、鍾倩兒小姐、姚淑儀小姐

製作：Chemistry Design Company

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

11, Yuen Wo Road, Lek Yuen, Shatin, N.T. 沙田源禾路 11 號

電話 Tel: 2692 2161 傳真 Fax: 2691 5406