



梁文燕紀念中學（沙田）

Helen Liang Memorial Secondary School (Shatin)

文苑

HELIAN

二零二三年六月號



學藝並重

繼往開來



校友專訪

早立志向

奮力

求學

2022年畢業生方偉華校友

撰稿：5A袁焯恆、
5A王思蕊、5A梁凱婷
採訪：5A袁焯恆、
5A梁凱婷、5A葉維維

校友姓名：方偉華
畢業年份：2022
現時就讀院校：香港理工大學
現時修讀學系：醫療化驗科學

校友
檔案



方師兄（左一）與同班同學遠足合照



方師兄從傑出校友歐卓榮手上接過獎項



方師兄與同學（左一）代表學校參加比賽奪獎



方師兄與訪問同學合照

方偉華師兄是我校2022年畢業生，在香港中學文憑考試獲取佳績，最近亦以師兄身份時常返校指導2023年的中六應屆考生。面對熟悉的環境，以不同的身份重返校園，感覺會如何呢？

飲水思源 師恩難忘

對於方師兄而言，梁文燕紀念中學仿如他的家，即使離開母校，依然時常回來教授課後班，向學弟學妹傳授知識，分享經驗，盡力指引後學。他感謝每一位在梁文燕曾經教導他的老師。師兄認為初中老師起了啟蒙作用，讓同學在不同學科發掘自己的專長或了解弱項。至於高中老師，師兄明白到他們為陪伴同學應考公開試的付出與辛勞，亦希望同學多體諒老師的用心。

及早立志 夢想成真

方師兄認為不可輕視「中學階段」，因為將來升學或就業不時需要回顧中學的成績與表現，對自己的一輩子有深遠的影響。所以他認為同學要及早訂立自己的目標，為讀書賦予意義，尋求學習的動力。倘若追求的目標是宏大的也不要緊，只要訂定一些力所能及的小目標，分階段完成就可以。方師兄分享自中三起已立下鴻鵠之志，希望將來投身醫療行業，在中三選科時捨棄了成績相對較好的物理科，毅然選擇修讀生物科，經一番努力下，最終考獲5*佳績。他寄語學弟學妹學習應該以興趣為先，考慮自己的能力，去選讀自己心儀的學科，也要努力學習，無悔自己的選擇。

勤於學習 持之以恆

方師兄在高中學習階段深受疫情影響，大部分時間只能在家上網課。儘管如此，師兄在學習路上仍堅持不懈。師兄笑言是提早體驗大學校園生活，因網課期間只上半天課，剩下的時間需要自己規劃，更講求自律。方師兄認為學習是很個人化的事情，每人的學習模式或步伐也不同，所以不能一概而論；雖然如此，方師兄也不吝分享自己的學習方法。師兄著重操練歷屆試題，除了參考香港中學文憑試的試題外，他亦會參考香港高級程度會考及香港中學會考的試題，不斷重複練習，從錯誤中學習，繼而調整溫習策略。

桃李不言 下自成蹊

方師兄以上述說話作為人生座右銘。意思是桃樹不招人，但因它有花和果實，人們在它下面行走，自然開闢成為一條小路，比喻人只要真誠，就能感動別人，容易交到真正的好朋友。方師兄以操練歷屆試題為例，過程是很刻苦、乏味，因此有良好的學習夥伴非常重要，所謂「近朱者赤」，好朋友可以互相砥礪切磋，互相鼓勵，有助彼此成長。

後記

方師兄所言的確讓我們獲益良多，在學習態度和學習方法上，師兄給予我們很多具體的提議，掃除我們一直以來的迷思。我們衷心感謝方師兄的分享，也祝願方師兄達成理想。



方師兄近照



方師兄（右三）跟同學一起參觀本校30周年校慶「歲月拼圖」藝術展覽



方師兄從小學習跆拳道並獲黑帶



方師兄返校分享應考公開試經驗

校友專訪

活出真我

舞出人生

2018年畢業生蘇子姍校友

撰稿：5B傅栢豪、5B鄧月庭 採訪：5B張子晉、5B王彥哲、5B范茵瑜、5B郭家悅、5B鄧淳鈺

校友姓名：蘇子姍 畢業年份：2018

成就：就讀梁文燕紀念中學（沙田）時，多次代表學校參加校外舞蹈比賽，並取得優異成績，如2014香港（亞洲）獨舞大賽——少年組冠軍、2015香港（亞洲）獨舞大賽——高級組亞軍、2017《國際盃》深港才藝挑戰賽——民族舞獨舞金獎。

其後於2022年畢業於香港演藝學院，取得舞蹈藝術（榮譽）學士學位，主修中國舞，副修舞蹈教育及編舞，現為編舞、舞者、舞蹈老師。就讀演藝學院期間，曾獲得盛卓人和趙莉獎學金、香港演藝學院獎學金、中國舞教師獎學金及Dr. & Mrs. George Choa紀念獎學金。個人創作包括當代舞作品《幻滅》、《選擇》、《在鏈中》、《帆·心》。同年畢業，以編舞及舞者身份於香港《文聯盃》舞蹈比賽專業邀請賽中，發表新作中國古典舞男女雙人作品——《盼》，並獲得冠軍。

校友檔案



師姐演出舞蹈《水邊的姑娘》



蘇師姐（右二）於中三時參與校外比賽表演舞蹈《天山少女》



蘇師姐（第一行左一）與組員表演《水邊的姑娘》後合照



自編中國古典男女雙人舞《盼》——專業邀請賽總冠軍



演藝同學為蘇子姍慶生



蘇師姐回到本校舞蹈室與採訪同學合照



蘇師姐與採訪同學合照



蘇師姐接受訪問時攝

「即使未來發生了什麼，也要做自己熱愛的事情，不要被旁人影響，要堅持追尋理想，因為每個人的人生是靠自己走出來的。」在學藝路上一朵璀璨綻放的花——蘇子姍。她小時候跟舞蹈結緣，堅持到今時今日，已不知流過多少的淚與汗。

與舞結緣 學藝並重

中學時期，師姐放學後會去學跳舞，休息時會做功課，回家後也要繼續完成課業，努力溫習，這樣的日子師姐過得既辛苦又充實。堅持自己的夢想已經不容易，而另一個難關是父母的不理解，師姐當時差點就放棄了自己的夢想。「當時我向老師傾訴，老師願意為我跟其父母溝通，幾經游說後，父母最終理解及同意我的選擇。」人自助而神必助之，師姐建議遇到困難時，可嘗試跟老師傾訴，事情雖未必一定能解決，但跟別人說說心底話，心也會輕鬆一點，而且說不定有意外驚喜。

在這樣一個環境下，要兼顧舞蹈及學業，師姐背負巨大的壓力。「這一條路是你自己選擇的，無論如何也要堅持下去」，有人可能說，跳舞不過是玩玩而已，不會很累的，但她一臉堅定的告訴我們，跳舞並不容易，藝術也不簡單。她中六畢業後，入讀了心儀的演藝學院，「進去才知道世界上還有很多高人，自己只是一個平凡人，為了達成理想，如何艱辛也要堅持下去。」

達成理想 堅毅不屈

熱愛舞蹈並不是一種幻想，而是一種行動，即使面對不同的挫折，師姐依然努力不懈地奮鬥，永不言棄。舞蹈結合中、西方文化和樂理，所以師姐需要投放很多的時間去理解和演繹。她每天要花十小時或以上練習舞蹈，望能精益求精，不斷努力練習提升自己，追上別人的步伐。「舞蹈是我的生命，早已融入我的生活。」師姐期望師弟师妹要敢於嘗試，不只待於舒適區，要以單純的心來認真、努力、投入所愛的事。

尋找興趣 敢於嘗試

「因為世界變得很快，所以要多留意發生的事，也要多嘗試不同的事物，試得多才能選擇自己喜歡的。」就像是農夫播種，未必每粒種子都會立即發芽，配合適當的陽光、泥土、水份，自然會有發芽的一天。疫情期間，師姐學習了一項新技能——美甲。她開玩笑道：「倘若不能去跳舞，我就去做美甲師。」學習不但是讓你玩樂，更是為你夢想踏出的第一步，師姐說：「即使覺得有更多的選擇，更是不因為學業而放棄自己的學習沒趣也好，也請不要放棄學習，更不要因為學業而放棄自己的夢想。」我認為師姐這句話令人感同身受，倘若某天因學業不達標而放棄自己的夢想，真是太可惜了！

後記：

採訪之後，我們不確定有什麼實質的收穫，但我們確定以後不論是什麼身份也好，幹什麼職業也好，都需要認真和堅持，採訪之後我們明白了一個人的能力有限，需要專注在一件事上，也可以去嘗試其他不同的事，一旦決定了，再苦再累也要撐著走下去。在此祝福師姐繼續突破自己，成為更成熟的舞者和藝術創作者。

老師專訪

由教學助理轉職為老師，當中不乏努力和堅持。以下幾位老師向夢想出發，力爭上游，終能成為人師，其心路歷程及成功之道，都值得大家學習，且看以下幾位老師的心聲。

言傳身教，堅持不懈——張仲汶老師

撰稿及採訪：2A何苾芷、2A唐梓朗、2B蔡楷楷

張仲汶老師跟我們分享她成為老師之路。她小學的時候，遇上一位很風趣的中文老師，上中文課時每一堂都很開心，老師會跟她們說說中華文化小故事，也會將課文改為話劇，讓全班同學化身小演員。當時有一篇題為《我的志願》的作文，她因為小學時快樂的中文課，而立志成為中文科老師，「我希望把快樂和知識言傳身教給他人。」



張老師畢業後到不同的學校任職教學助理，透過親身接觸，教授學生，她認定了自己的志向，決定選擇老師為她的終身職業。她笑道：「跟學生聊天及講解課文時，看到學生用充滿求知欲的眼神看着自己，我就很想上好每一堂。」她發現無論多晚放工也不會覺得累，翌日也不會賴床，心中期待著上班，每天都早早的到達學校，準備一天的教學。張老師為達成當老師的理想，

當中不乏努力追尋，堅持信念，她鼓勵梁文燕的學生都要設定目標，抱持堅毅不屈的精神，追尋理想。

問及應如何學習中文，張老師就跟大家分享她學習中文的竅門：三個字——多閱讀。她解釋：「因為學中文沒有捷徑，要從小到大累積，所以要培養多閱讀的習慣，自己從書中吸收知識。」張老師從小便常在圖書館流連，先從多圖畫的圖書開始閱讀，再慢慢閱讀多點文字的書，遇上佳句會摘錄下來備用。她說，多閱讀便是學好中文的竅門。

後記：

「天道酬勤」是張老師的人生座右銘，讓我們知道上天會酬報勤奮的人，付出的努力一定有所回報。又如張老師提到「若你是真心喜歡做一件事，心內那團火是永遠不會熄滅的」，它會讓我們進步和成長。



充分準備 竭盡全力——林芷彤老師

採訪及撰稿：5A葉傲雲、5A潘梓琦

林芷彤老師於本學年擔任中一級班主任，任教數學和電腦科。對於由資訊科技資源助理轉任為老師，她認為最大分別是可以跟同學有更多互動，與同學相處過程中，可了解自己的工作表現及同學需要，協助學生處理學業或情緒問題。其次，是付出的時間較多，除了在課後為學生補課，回家後還要批改功課，準備練習。但當同學在課堂上能夠回答提問，甚至在小測或考試中取得良好的成績，林老師便覺得一切的付出也是值得，倍感欣慰。部分學生還會寫感謝卡，送小禮物感謝她的教導，同學種種貼心的舉動都為林老師在辛勞的工作上帶來動力。



林老師的教學方針是「充分準備，用心聆聽」。她於課堂前會作充足的準備，編排教學流程，著重以獎勵方式鼓勵學生積極參與課堂，創造一個愉快的學習氛圍。林老師相信每位學生都有其獨特的學習方法和速度，所以她願意為學生提供必要的支持和協助，幫助他們達成目標。即使是初次踏入課室教學，她仍會竭盡全力，為學生帶來更好的學習體驗。

最後，林老師亦希望能勉勵同學：「勇敢尋覓屬於自己的道路，同學不必看輕自己，因為每個人都有自己的長處。」她希望同學們能發掘自己的優點，發揮所長，向着目標進發。

後記：

在訪問老師的過程中，我們了解到老師工作的辛勞，少不免要抽出自己工作以外的時間預備課堂和批改課業，為的只是讓學生學習得更好。我們作為學生，應該盡好本份，報答老師，常存感恩的心。

發掘興趣，不斷學習——李競行老師

採訪及撰稿：5A蘇紫澄、5A葉維維

李競行老師今年正式由數學科教學助理轉任為數學科老師。在訪問中，他多次提及「學習以興趣為先」這句話，這個道理李老師是透過自身經驗領悟出來。

李老師自幼對數學有濃厚的興趣，拆解一些困難的數學題目，當成功解題後，會倍感開心和滿足。因此，李老師勸勉同學不論在學業上、體藝上都要發掘自己的興趣，之後再將興趣轉化成知識或技能，成為一己之長。當生活遇到困難時，不妨將問題轉化為代數，努力逐步拆解它們，學會「解難」。

從教學助理轉任為老師後，李老師認為自己肩負更多責任。擔任教學助理時，只需要執行已安排好的工作；如今成為教師，決策力及觀察力顯得尤為重要，例如需要考量每件事情的安排、觀察同學的表現等。老師作為學生的榜樣，一言一行都對學生影響深遠，必須做到「言行合一」，才能讓學生信服；學生對老師的依賴和信任，也推動李老師不斷學習，努力做得更好。

最後，李老師認為梁文燕的學生多才多藝，學校能夠給予同學不同的發展空間，寄語同學要善用和珍惜現有資源，從中發掘自己的興趣，開拓自己的未來。

後記：

透過是次採訪，我們深深感受到李老師對同學的關懷與照顧。他鼓勵同學「凡事以興趣為先」，我們更能感受到他在教學上是「凡事以學生為先」。李老師的勸勉之言如醍醐灌頂，讓我們終身受用。



Moving from Teaching Assistant to Teacher

5A Demi So Tik Man, 5A Helen Lin Wing Yan, 3A Jolyn Lu Hung, 3A Skyler Ho Lok Kan

Recently we had an interview with Mr. Ng Chi Minh and we talked about why he started teaching and his experiences throughout the years.

Mr. Lam, his English teacher in Secondary 2, inspired him to become an English teacher. The reason why he wanted to be a teacher was because he thought it was the perfect way to contribute to the society. He wanted to take part in teaching the future generations knowledge which helps us students to build up our own ideas and present values to assist us to contribute to the society as well.

On his first day of being a teacher, Mr. Ng felt quite nervous as he knew that students would make harsh comments on the teachers. But after spending time with his students, he thought it was interesting that students would ask him the same questions he did when he was a student. Secondary 3 students are now having the same trouble picking elective subjects just like he did when he was in Secondary 3, in light of this, Mr. Ng now gives advice to his students.

Mr. Ng worked as a teaching assistant before he became a teacher. Working as a teaching assistant was quite different from being a teacher as the job of a teaching assistant was to lend a helping hand to teachers during their lessons, they didn't even have to communicate with the students. Most of the students didn't know who Mr. Ng was before he became a teacher. After becoming a teacher, he's glad that he can spend more time with students and discuss the issues they are facing. He also observes difficulties students are facing daily, and he has made it his goal to combat any struggles his students face.

When talking about his teaching experiences, he mentioned that he is still a rookie teacher. This meant that everything is very new to him. Because of that, he has to do a lot of research during non-teaching hours. Even though he faces new challenges every day, he still tries his best to get past it with the best of his abilities. Though sometimes he would still make mistakes like misleading his students on a topic, yet at the end of the day, we are only humans after all and who doesn't make mistakes? Learning from his mistakes, Mr. Ng became aware of how to prevent similar mistakes from being made in the future. Through highs and lows, he really enjoys being a teacher here and it has brought him back so many fond memories when he was a student. Back when he was a student, he was helped by many great teachers and now it's his duty to return the favour by helping the next generation.



Post interview reflections

3A Jolyn Hung

I'm so grateful to have a chance to interview Mr. Ng, I can get to know him better within his experience. With his humorous and bubbly personality, it feels like I'm gaining a new school friend.

5A Demi So

Our interview with Mr. Ng was interesting and informative. He shared some funny stories about his time as a teacher, and we were able to see that he is a considerate teacher who builds close relationships with his students and not just superficial ones.

5A Helen Lin

The interview with Mr. Ng is meaningful. I've learned that we all have things to learn at every stage of our lives, so go for your dreams, there will be someone who supports you.

創新學會 繼往開來

本校一直以學生為本，致力開拓不同類別的學會，讓同學在課堂學習以外，為他們開闢另一個學習空間，讓他們充分發掘及發揮潛能、發展所長。

升旗隊



升旗隊隊員接受香港電台訪問



升旗隊



升旗隊訓練

採訪及撰稿：4A楊景琦、4A劉越

自香港回歸祖國的懷抱，學校亦一直推行國民教育，讓學生對於祖國有更深層次的認識，培育對國家的民族自豪感。

我校在2022年正式成立中式升旗隊，讓升旗隊同學接受一系列升旗訓練，而全校同學通過觀看升旗禮來培養學生的愛國情懷，同時亦可在日常的升旗禮中讓全體學生能夠熟悉升旗禮，培育學生日後在重要場合能夠表現出應有的禮儀。

現時升旗隊在學校提供恆常的每星期的升旗儀式，亦在散學禮、頒獎典禮等特別活動中進行升掛國旗儀式。

升旗隊成立初期，隊員亦遇到成立時間短、起步點低而導致升旗的技術未臻完善的難關。但升旗隊的隊員絕不懈怠，且勤加訓練，務求提升升旗技巧，讓同學能觀看到莊嚴肅穆的升旗儀式，並以培育更多同學加入升旗隊，強化其守規守法的意識。

現時升旗隊的訓練包括中式隊列訓練（步操訓練）及升旗訓練。凡參加升旗隊的同學，參與升旗服務而表現優秀者，都會獲得嘉許印、優點等以作表揚。學校升旗隊可說是集服務與貢獻，助人與自助於一身的隊列。

無人機學會

採訪及撰稿：3D郭淑賢、3D林鎬喬

無人機學會是本學年新創立的學會，負責無人機學會的梁頌晞老師表示因為香港「STEM」教育的發展越來越蓬勃，而且現今的社會需要更多創新科技的人才，因此學校便成立這個學會。學會宗旨是讓同學接觸無人機這新興的玩意，讓同學了解如何透過無人機的編程，培養同學的創意思維，對同學日後升學或在社會工作都有所幫助。

梁老師表示成立這個學會面對不少困難，因為同學可能對無人機比較陌生，不太了解無人機的運作，對陌生的學會也不太感興趣，故在招收會員上有一定難度。

學會安排每逢星期五放學後舉行集會及工作坊，每次兩小時，會聘請擁有專業牌照的導師教授關於無人機相關的知識，並指導同學編程，進而學習在安全環境下操作無人機及安全駕駛的意識，以提升同學對科技活動的興趣和技巧。



無人機學會老師及會員合照



同學學習控制無人機



透過無人機學會，梁老師覺得可以訓練學生的邏輯思考、創意思維及解難能力，還可以協助學生作全人發展，對學生有不少益處。梁老師亦希望同學在面對編程過程中遇到挫敗時能夠勇於嘗試，堅毅地面對困難，同時亦希望學會會員能夠向其他同學推廣無人機學會，即使沒有編程背景也可以嘗試，藉此擴闊自己的眼界。



李老師向教育局官員介紹同學學習模擬飛行器的操作



同學參與模擬飛行訓練課程——進階班

採訪及撰稿：3D黃己恩、3D鍾曉晴

模擬飛行學會

模擬飛行學會為本校於本學年首次開辦的學會，我們特意找來負責學會的李競行老師進行訪問。

李老師說學校在上學年已購入一部專業飛行模擬器，讓學生透過儀器學習飛行技術。他想到既然學校已經購入飛行模擬器，便可順理成章開辦學會讓學生了解更多航空知識。拓展視野。學校擁有這麼與時並進的資源，李老師希望可以透過學會讓學生嘗試操作，啟發他們的學習興趣。

要培訓人才當然要有合適的導師，學會的外聘導師均屬退役或在職的民航機機師。學會於本學年提供基礎及進階課程，讓學生提升對航空業界的認識，體驗專業飛行程序，並從中訓練學生團隊合作、溝通技巧、解難能力和自信心。

開辦嶄新的學會有一定困難，李老師當然希望三十多位學會會員能操作這部機器，但實際仍有所限制，未能安排所有會員同時參加。上學期的培訓分為兩班，均在放學後舉行，每班只可容納五位同學，課程共有10節，每次90分鐘。

李老師希望同學不要視學會只是一項課外活動，更是對未來職業的探討，因此也會在某些星期六安排同學參觀民航的相關機構，進一步了解行業前景。另外，因香港屬國際航線地區，對英語的要求甚高，同學欲投身航空事業更需要在英語上力求進步。

李老師寄望培訓班可以安排多些同學參加，至於下學期舉辦的體驗周，可以讓更多同學對模擬飛行加深了解，認識行業要求，擴闊視野。



導師教授同學操作模擬飛行器



同學參與模擬飛行培訓班

動物生態學會

採訪及撰稿：4A梁啟樂、4A伍君怡、4A鄧穎鏗、4A徐子恬



動物生態學會負責老師及幹事



動物生態學會舉辦中華白海豚介紹展板



動物生態學會會員進行魚類養殖訓練

為甚麼會開辦動物生態學會？原來是源於本校前副校長——趙鳳珠女士與阮偉樑老師的一次對談。後來阮老師想到一個專業的學會名稱——「動物生態學會」。

動物生態學會的宗旨是希望同學能夠學會飼養動物，並了解世界上不同類別的動物生態，而大家在飼養寵物前更需要「停一停，想一想」。

現時校務處外的魚缸日常會由同學或老師輪流在空閒時間打理。阮老師特別提點我們，飼養魚類十分需要心機和耐性，兩、三日就須要清洗一次棉花，考慮到魚缸的大小和水的PH值，還有潔淨程度，需要經常更換棉花，而且養魚的氣泡機也相當昂貴。再加上越熱越光的地方，玻璃上就越容易生青苔，故必須要經常清理，否則會令水質混濁，含氧量降低，影響美觀程度。新購買的魚類也可能有白點病，需要好好注意。聽過阮老師的介紹，我們更感受到老師和同學真的有耐性呢！

阮老師還介紹他家中飼養的寵物——「墨魚阮」——一隻灰白色帶有花紋的英國短毛貓。牠現在已經差不多六歲了。在阮老師的餵養下，牠現在已變得肥肥白白，體重接近十八磅了！

在訪談中，阮老師還透露，原來動物生態學會還曾考慮養貓、兔或者龜，但尚未確定會否真的增添更多不同種類的小動物。在情況許可下，大家又會希望飼養甚麼動物呢？

校園農圃

採訪及撰稿：4B李玥、4B沈文楸、4B劉芯瑜、3C陳悅茲

為慶祝創校35周年，本校於2022年9月在校內籌建「梁文燕校園農圃」，並於同年12月9日畢業暨頒獎典禮當日舉行開幕儀式，誠邀了數位嘉賓蒞臨剪綵，為同學的校園生活寫下新篇章。同學於農圃開幕儀式當日，將收成品製成有機蔬菜花束送給嘉賓，既傳揚中國文化，又推廣健康飲食。



一眾嘉賓蒞臨校園農圃舉行開幕剪綵儀式

校園農圃建立的目的是讓同學認識種植不同的蔬菜需依據中國二十四節氣的特性，並教授他們健康烹調的方法，最後將有機蔬菜與家人共享。

農圃日常活動都以有機耕種為主，作為新手的同學在過程中總遇到種種困難，例如衛生問題、蚊子的騷擾、蝸牛的出現和菜苗被小鳥吃掉等，都讓他們添上煩惱，但在學會導師江美珊老師的指導下，各位同學的表現都跟栽種的農作物一樣茁壯成長。

農耕是一個漫長的過程，由九月至今，同學們根據不同的氣節變化而作出相應的舉動，從下種菜苗到收割，再將細心栽培的農作物烹調上桌成為佳餚，在過程中同學培養到勤勞、堅毅、承擔的優秀中華文化精神和正面的價值觀。透過與大自然的接觸，同學更可釋放身心靈，情緒也得到舒緩。



同學喜獲收成



採訪及撰稿：4B張清然、4B黃巧童、4B黃曉榆、4B劉洛齊

「魚菜共生」是通過巧妙的生態設計及專業技術，達到科學的互利共生原理。我們特意邀請了陳嘉寶老師接受訪問，並簡單介紹我校「魚菜共生」的運作及理念。



幹事們正在修剪花莖

「魚菜共生」是一個造型簡單的裝置，既可以養魚，又可以種植，能以科學的技術達到環保目的。雖然說生態循環的概念看似複雜，但只要放進一個能觸摸、觀賞和有收成的小巧裝置裏，就能體現大自然間互相依存的關係，即時清晰呈現，毋須只依靠課本，學生也能親身體驗和了解其中的知識，掌握當中的原理，寓學習於活動之中。

「魚菜共生」裝置的運作原理包括化學、物理及生物各科學的應用，是次活動令學生學會如何組裝整個魚菜共生系統裝置，令學生對裝置的運作有更深的認識，並理解正確的耕種概念和魚菜共生的原理。活動中學生投入、好奇的表現，令陳老師認為這是一個成功的體驗。

魚菜共生裝置作為一個天然的生態系統，具備「養魚不用換水、不用澆花、不用施肥、不惹蚊蟲」四大優點，學生們只需進行簡單的安裝，便可以享受養魚及種植的樂趣。同時也可以在繁忙的學業中，以這種輕鬆及有趣的活動來紓緩壓力，讓同學以循序漸進的學習方式，培養對創科的興趣，強化數理思維及增進跨學科學習的能力和技巧，豐富了校園生活及成長經歷。

「魚菜共生」



陳嘉寶老師與訪問同學合照



魚菜共生

辯論學會

採訪及撰稿：4B雷柏淇、4B林震棠、4B溫喬幃

首年成立的辯論學會已開始運作，身為主席的5C班嚴婷園、副主席雷柏淇和李玥積極宣傳學會活動，認為有責任帶領會員邁向新一步。

她們觀察到大部分會員最初都不了解學會的活動，但每個人都充滿熱誠，積極參與，負責老師也提供不少機會予會員表達自己的想法和意見。大部分會員透過第一次參加模擬法庭活動，都訓練出演說的技巧，不再懼怕在眾人前說話，增強了自信。

同學在模擬法庭活動可以體驗在法庭的真實狀況，在角色扮演中，更可演繹不同的角色，例如作為律師身份去了解如何盤問證人，甚至學會法律的專業術語。會員更會代表學校參加比賽，當中4B李玥和4C申盛泰分別獲得最佳證人及最佳律師的殊榮，獲得優異的成績，並為校爭光。

主席嚴婷園希望將來可以在學校內舉辦不同的活動予同學參加，學會也可能會舉辦班際辯論比賽。辯論學會歡迎任何同學參與，只要對思辯有興趣的同學就可以參加，正所謂心動不如行動，有興趣的同學可考慮加入辯論學會。



辯論學會成員



本校辯論學會成員參加官立中學多角辯論賽「臥龍盃」



辯論學會成員參加模擬法庭活動

培養自主學習能力 推動價值觀教育 促進全人發展

本校着力培育學生正面的價值觀和態度，促進學生的全人發展和培養他們終身學習及自主學習的能力。本學年各個學科及學生支援組別在學術範疇或活動的推動方面都不遺餘力，務求讓同學能沉浸在一個學藝並重的環境中，成為良好的公民。

自主學習 提升興趣



English Speaking Day



官立中學聯校STEM創科比賽STEM FAIR



2223 支援學生學習數學科



楊校長協助同學進行小型專題研究



賽馬會及嶺南大學傳創非遺計劃展覽



Hong Kong Memory Championship 2022



English Drama Performance - A Christmas Carol



全港中小學環保風力發電機STEM創作大賽



2223課後輔導班



2223 SCOLAR English Alliance



EAS Training Camp



記憶法訓練及比賽



Interclass Reading Competition



小型自主學習研究及探索課題



文化承傳 國情認知



同學於港區人大政協委員國家的社會民生講座上發問



同學參觀戲曲中心後於早會分享



同學參觀戲曲中心



全校老師於教師發展日參觀愛國教育支援中心合照



個人、社會及人文教育學習領域跨學科及全方位學習活動參觀故宮文化博物館



主題悅讀週——聊齋誌異介紹



主題悅讀週攤位遊戲——聊齋誌異



聯誼活動組籌辦傳統迷你花牌製作



同學參加全民國情知識大賽問答環節



同學參加全民國情知識大賽並取得高中組殿軍



同學正進行傳統迷你花牌製作



老師參觀愛國教育支援中心並聆聽講解



視藝科安排中三級同學參加嶺南大學及香港藝術學院傳統非遺製作課程（楊桃燈籠）



樂韻悠揚迎國慶

服務社群 盡顯關愛



「WE」正向動力早會老師分享正向思想



「WE」正向動力早會同學高唱勵志歌曲



《有心學校》義工領袖培訓



義務兵團三門仔海岸清潔



學生投入參與三門仔海岸清潔



健康人生攤位活動（健康校園計劃）



公益金百萬行將軍澳灣連接路師生合照



社會服務組及公益少年團學生義工參與路德會賣旗活動



少年警訊動物大使訓練班



基督教懷智服務處賣旗活動



社會服務組及公益少年團學生義工參與路德會賣旗活動



家長教師會向學生贈送糖果



「校園好精神」撰寫自我鼓勵卡及感恩卡



中六打氣站學生鼓勵語



中六打氣站



中六打氣站設計團隊



中六打氣站教師鼓勵語



「以禮待人·文燕人」社際襟章設計比賽作品



教育局及敬師運動委員會主辦「向老師致敬」書籤設計比賽作品



社際敬師卡比賽



同賀國慶與中秋親子健康月餅工作坊



同賀國慶與中秋親子健康月餅工作坊暨月餅敬師活動



「媽媽我愛您」學生作品展



學生透過「媽媽我愛您」活動向母親表達心意



親子月餅製作活動



禮行天下講座

守法盡責 堅毅勤勞



守法主題壁報



廉政劇場 —— 向同學傳遞守法意識



校園有機農圃種植計劃 —— 同學勤於耕作



預防網絡及手機沉溺講座



香港海關禁毒講座



同學於廉政公署高中iTeen領袖培訓計劃中進行活動



本校同學參與廉政公署高中iTeen領袖培訓計劃

四社社長談承擔

綠社社長 5D林采穎

「承擔精神」其實是一種責任心，這種責任心出自個人對自己、他人、家庭、社會和國家的認識、情感和信念，並樂意遵守與之相應的規範及履行義務的自覺態度。這是一個人應該具備的基本素養、人格的基礎，亦是家庭和和睦、社會安定的保障。具有責任心及願意承擔的人，會認識到自己在團體和組織中的重要性，會將團體設定的目標當成自己的目標。



紅社社長 5D馮曉彤

以社長身份帶領大家是不簡單的任務，要承擔責任當然辛苦，首先要停止抱怨，抱怨只會讓你的負面情緒不斷循環，對個人的心理狀況只有害而無利，有責任感的人應拉起袖子親身去實踐，不應空談。其次，做任何事都不應拖延，如果你想要安逸的生活，又不想付出，對於辛苦的事情就不停拖延，那任何路都走不遠。如果做人處事盡責，就不容易放棄，會一直鞭策自己去完成任務。



紫社社長 5B許綺桐

承擔精神有何重要性？如果一個人沒有承擔精神，會帶來甚麼後果呢？就以紫社為例，如果作為社長的我欠缺承擔精神，社員就會對我有意見。社長如果長年不務正業，推卸責任，別人自然質疑你沒有資格去處理社務，社員就會失去歸屬感。在陸運會舉行時，我見到很多社員都抱持承擔精神，盡力落場比賽，不失場，同學也為紫社取得很多獎項。承擔精神並不簡單，作為現任社長，我希望所有紫社社員都具備承擔精神，共同帶領紫社繼續發光發亮。



黃社社長 5A蘇紫澄

今年很開心可以成為黃社社長，可以帶領黃社參加比賽。雖然今年我們最終未能在陸運會取得冠軍，但大家都很投入每一場比賽；喊口號的時候，黃社社員亦會熱烈回應，支持我。雖然應允擔任社長一職要犧牲自己的時間，亦要勞心勞力，但我很高興能為黃社出一分力，令每一個活動可以更加順利推行，讓大家的校園生活更多姿多彩。承擔社務亦令我學懂怎樣與自己社幹事溝通，有很多得着。透過分享，希望可以令大家感受到何謂「承擔精神」。最後，我希望四社社員不論學習或參與活動都能夠積極發揮「承擔精神」，有一個豐盛的校園生活。



學生獲獎分享

獲獎感受 6C張樂兒

我以電車車廂劃分為一間間住宅，是因為電車是香港代表的交通工具，同時也是集體回憶，讓人有親切感。在現在充滿疫症的社區，人們在防疫的同時，不忘幫助左右鄰里，體現香港的人情味。

得到這個獎項，我很感激學校以及我的視覺藝術科老師給予機會讓我參賽，得到獎項實在是一個驚喜，也倍感幸運，獲獎是對我最大的鼓勵。獎項固然並不能衡量我們是否已竭盡全力，但這至少是對我過去一段時間的努力的肯定，同時也證明獲得冠軍並不是一件遙不可及的事情，只需要在學習上付出更多一些的時間，多付出些努力，只要有心去做，這絕不是困難的事。這次獲獎也將成為我繼續前進的動力，讓我不斷充實自己，完善自己，為以後的人生打下堅實的根基。



社會福利署沙田區策劃及統籌小組主辦沙田區「綠絲帶」
「友里、同行、愛流動」鄰里互助畫作比賽中學組冠軍 6C張樂兒

學生獲獎分享 From Doubt to Glory

Jolyn's Journey to Winning the 73rd Hong Kong Schools Speech Festival

3A Angel Kong Ying Sum, Karina Fung Ching Yi and Skyler Ho Lok Kan

Have you ever doubted yourself and your abilities? Has your lack of confidence prevented you from pursuing your passions? Meet Jolyn, an unassuming and zealous student from Class 3A, who knows all too well the struggles of self-doubt. Her journey from doubt to glory serves as an inspiration to many of us and shows that with diligence, commitment, and self-assurance, anything is attainable.

Jolyn's journey to success began when she participated in the 73rd Hong Kong Schools Speech Festival's solo verse speaking competition last year. With a passion for poetry, Jolyn chose 'The Trees' by Philip Larkin as her performing piece. To ace the competition, Jolyn needed to understand and interpret the chosen poem, use vocal variety and intonation to convey the meaning and emotion of the poem, and effectively engage the audience. With extensive preparation and practice, Jolyn delivered a polished and confident performance that left an indelible impression on the judges.

In a recent interview, Jolyn shared that her journey to success was not without its challenges. She used to harbour doubts about herself, which affected her confidence. However, she realised that when she started to believe in herself, her confidence grew daily. This newfound self-belief led to significant doses of determination that made her succeed in the end.

When asked about her experience participating in the Hong Kong Schools Speech Festival, Jolyn said, 'It was a great opportunity for me to develop my performance skills and meet other passionate individuals who share the same interests. The festival provides a platform for students to showcase their talents, and it was a privilege to be a part of.'

Jolyn also shared some valuable advice for students interested in the speech festival. Everyone feels insecure and doubts themselves at times.

But Jolyn encourages her fellow students to try their best to feel confident and gradually believe in themselves, just like she did. Winning this competition was a turning point for Jolyn, reminding her that she is not a failure.

Perseverance was the key to Jolyn's success. With just 30 minutes of quality practice per day, Jolyn was able to achieve victory. Her hard work and dedication paid off in the end. She enjoys looking at the awards she has won and knowing that she has made significant progress along the way.

Jolyn's journey is a testament to persistence and determination. She encourages other students who want to improve themselves to learn from her example and overcome their problems. 'There will be difficulties along the way, but with practice and perseverance, you can achieve greatness,' Jolyn reminded us.

So, are you ready to take a leap of faith and participate in the Hong Kong Schools Speech Festival? Whether it's solo verse speaking, dramatic duologue or public speaking, there's a category for you. Jolyn's journey shows us that with diligence, commitment, and self-assurance, anything is possible. Follow her example and aim for success by stepping out of your comfort zone and striving for greatness.



校外獲獎紀錄

本校一直支持和鼓勵同學參與不同範疇的活動，以促進同學全面發展，擴闊同學的視野，讓他們培養終身興趣，而同學也積極參與，並取得優異成績，謹將部分獎項臚列如下：

| 獎項名稱 | 得獎學生名稱 |
|-------------------------------------|---|
| FENCING HALL主辦 | |
| 香港青少年劍擊精英賽暨運動博覽十週年盃——男子重劍十六歲以下組別亞軍 | 4D 王亮迪 |
| 元朗區體育會主辦 | |
| 香港中小學花式跳繩公開賽香港駕駛學院盃——中學女子甲組3分鐘單車步冠軍 | 5A 蘇紫澄 |
| 香港射擊聯合總會主辦 | |
| 2022年週年射擊錦標賽——女子手槍六十發（青少年組）亞軍 | 6C 張樂兒 |
| 香港學界體育聯會沙田及西貢區中學分會主辦 | |
| 中學校際 | |
| ——乒乓球比賽男子甲組殿軍 | 4D 黃煒傑 5C 梁英泰 6A 吳柄琦 6A 黃啟俊 6B 邱斯凱 |
| ——田徑比賽女子丙組鉛球亞軍 | 2B 鄭希桐 |
| ——田徑比賽女子甲組4X100m季軍 | 5A 蘇紫澄 5C 劉鎰恩 5D 陳思彤 5D 林采頌 6B 陳穎茵 |
| ——田徑比賽男子丙組400m季軍 | 2C 戚健榮 |
| 香港聯校音樂協會主辦 | |
| 聯校音樂大賽2022中學小組合奏（中樂）——銀獎 | 2A 周易 2A 何宓芷 2B 麥凱盈 2C 范愷庭 3A 麥繼中 3B 馬守燁 3D 林鎮梵 3D 劉晞彤 4B 雷柏淇 5C 方嘉灝 5D 馮曉彤 |
| 音樂事務處主辦 | |
| 2022香港青年音樂匯演中樂團匯演中學A組——銅獎 | 2A 周易 2A 馮斯穎 2A 何宓芷 2B 莊耀竣 2B 麥凱盈 2D 毛思雅 3A 麥繼中 3B 馬守燁 4B 雷柏淇 5C 方嘉灝 5D 馮曉彤 |
| 香港古典音樂推廣中心主辦 | |
| 第九屆香港青少年鋼琴比賽四手聯彈組——冠軍 | 5B 陳曉瑩 5C 嚴婷園 |

| 獎項名稱 | 得獎學生名稱 |
|---|--|
| 香港青少年表演藝術交流發展協會主辦 | |
| 日本PIARA浜松鋼琴大賽香港區選拔賽2023鋼琴考級組三級組——一等獎 | 1A 蘇沛霖 |
| 香港國際音樂文化協會、香港鋼琴協會主辦 | |
| 2023環球傑出青年音樂家大賽 | |
| 學屆中樂（中一至中六）中國笛子組冠軍及金獎 | 5D 馮曉彤 |
| 學屆中樂（中一至中六）中國笛子組亞軍及銀獎 | 4B 雷柏淇 |
| 學屆中樂（中一至中六）古箏組第五名及銀獎 | 2B 麥凱盈 |
| 香港學界舞蹈協會有限公司主辦 | |
| 第五十九屆學校舞蹈節——甲級獎 | 1A 樊心悅 1C 曾嘉兒 1C 謝焯思 1C 葉麗雯 1C 姚祖恩 2A 張恩慈 2B 林曉霖 2C 謝文慧 2D 梁芷悠 3B 梁諾晞 3B 羅宛靖 3C 陳悅弦 4A 黎沛麟 4C 李沛敏 5A 徐惠娟 5A 王思蕊 5D 陳靖瑩 5D 羅珮嘉 |
| 教育局主辦 | |
| 2022/23年度香港學校戲劇節——傑出表現獎 | 5A 陸曉筠 4B 雷柏淇 2A 何宓芷 3A 洪小莹 3A 何樂勤 1A 蘇沛霖 |
| 社會福利署沙田區策劃及統籌小組主辦 | |
| 2022-24沙田區「綠絲帶」「友里、同行、愛流動」鄰里互助畫作比賽——中學組 | |
| 冠軍 | 6C 張樂兒 |
| 亞軍 | 6B 伍忻桐 |
| 中華基督教會扶輪中學、南屯門官立中學及新界喇沙中學主辦 | |
| 全港中小學環保風力發電機STEM創作大賽新界東區初賽 | |
| ——隊際最大發電功率獎季軍 | 1A 鄭光洋 1A 劉曦瞳 1A 徐霆軒 |
| ——校際最大發電功率獎殿軍 | 1A 鄭光洋 1A 劉曦瞳 1A 徐霆軒 |
| 香港青年交流促進聯會、香港學生活動基金會、龍之家社會服務基金主辦 | |
| 香港特別行政區25周年愛心行動獎——嘉許狀 | 4B 雷柏淇 4D 何海清 |
| 香港數理教育學會主辦 | |
| 2022-2023年度香港青少年數學精英選拔賽——三等獎 | 3A 李 恒 |
| 香港童軍總會主辦 | |
| 童軍——金紫荊獎章 | 1C 吳柏軒 |
| 香港中華文化促進中心 主辦 | |
| 「知禮達仁」金句續句創作比賽 | 6C 曾偉剛 6D 盧浩鈞 |
| 奧冠教育中心主辦 | |
| 粵港澳大灣區數學競賽大灣盃2023（香港賽區）選拔賽 | |
| 一等獎 | 3A 李 恒 |
| 二等獎 | 4A 鄧玄熙 4B 羅令言 4B 梁浩然 5B 傅柏豪 |
| 三等獎 | 3B 戴金龍 4A 翁譽鋒 5B 張子晉 |
| 亞洲國際數學奧林匹克聯合會及香港數學奧林匹克協會主辦 | |
| 2023港澳數學奧林匹克公開賽《港澳盃》 | |
| 暨2023亞洲國際數學奧林匹克公開賽初賽合格證明 | 3B 戴金龍 4B 羅令言 4B 梁浩然 |
| 青識教育發展中心及善德基金會主辦 | |
| 第二屆「國家安全教育通通識」校際挑戰賽（中學組）——亞軍 | 5A 袁焯恒 5A 劉紀君 5A 梁凱婷 |

文苑編輯委員會

教師編輯：

葉素霞老師

田雅芝老師

郭麗瑩老師

梁浩庭老師

蕭一偉老師

王菊英老師

學生編輯：

2A 何宓芷

2A 唐梓朗

2B 蔡楷楷

3A 馮靖怡

3A 何樂勤

3A 洪小莹

3A 鄺滢芯

3C 陳悅弦

4A 楊景琦

4A 劉 越

4A 梁啟燊

4A 伍君怡

4A 鄧穎鏗

4A 徐子恬

4B 劉洛齊

4B 張滄然

4B 李 玥

4B 雷柏淇

4B 沈文榆

4B 黃巧童

4B 黃曉榆

5A 林穎欣

5A 袁焯恒

5A 梁凱婷

5A 潘梓琦

5A 蘇紫澄

5A 王思蕊

5A 葉傲雪

5A 葉維維

5B 張子晉

5B 傅柏豪

5B 王彥哲

5B 范茵瑜

5B 郭家悅

5B 鄧淳鈺

5B 鄧月庭