



梁文燕紀念中學 (沙田)

Helen Liang Memorial Secondary School (Shatin)

文苑

HELIAN
二零二四年
七月號

國潮弘揚通古今 歡慶非遺展新風

春節假期前，本校舉辦了一項跨科、組及學習領域的全校性盛事——「潮慶非遺·春節」。各科、組、學會精心策劃與不同學科相關的中國非物質文化遺產攤位，讓同學舒緩學習壓力之餘，同時慶祝我國的非物質文化遺產「春節」。

非物質文化遺產攤位有：潮造非遺（同學製作的長衫及立體揮春作品展示）、潮吃非遺（搗年糕活動及潮吃紫菜年糕串）、春節潮影（漢服潮影）、潮寫非遺（中文創意寫揮春、英文創意寫揮春及猜燈謎）、潮弈非遺（中國棋藝）、潮射非遺（射箭）攤位遊戲更會讓同學認識如《河圖》、《洛書》、蹴鞠及點燈等中國傳統文化。音樂學會更運用不同的中、西樂器現場潮奏賀年歌曲，為活動增添不少節日氣氛。

活動讓同學以嶄新的方式去體驗傳統中華文化，加深對中華文化和我國非物質文化遺產的認同感，從而培養由衷而真誠的民族自豪感，讓同學自發肩負傳承中華文化的宏大責任，積極維護國家文化安全。



師生奕棋 樂此不疲



家長笑顏開 年糕香氣來



靜氣凝神 引弓搭箭



漢服翩翩展古韻
風華正茂有佳人



長幼提攜搗年糕
學業成績年年高



《洛書》成幻方 蹴鞠入籬筐



筆走龍蛇貫中西 落紙雲煙一一題



春風桃花盛 全盒祥瑞盈



樂韻悠揚 繞樑我庠



高朋滿座 薈萃一堂

「心繫家國」

「民樂·賞」全城音樂匯粹（新界東）

「民樂·賞」是「心繫家國」聯校國民教育系列的音樂盛事，由本校、沙田官立中學、台山商會中學、保良局馬錦明中學及東華三院馮黃鳳亭中學作中樂交流。

本校中樂團、管弦樂團及合唱團學生在匯演中演奏多首國樂名曲，從音樂中品味中華傳統文化的博大精深。本校中樂團更與沙田官立中學中樂團聯校合奏，透過音樂交流，凝聚新界東同學熱愛中華文化之心。



2C鄭信雅同學演奏《梁祝化蝶》



楊麗萍校長（右）陪同教育局首席助理秘書長（學校行政）張巧儀女士（左）進場



中樂西奏《彩雲追月》



聯校中樂團合奏《瑤族舞曲》、《駿馬奔馳》和《花好月圓》三曲



橫笛一聲吹寸腸 餘音嫋嫋繞屋樑



揚琴逢古箏 清商洗蠶塵



合唱團演唱廣東民謠《月光光》



胡琴魚尾撥 情思一展闊



鑼鼓喧天 響徹雲川

共融大使計劃

訓導組及學生支援組參與了為期9個月的「親切共融大使計劃」，計劃有多元化的活動及工作坊，透過此計劃，我校學生能與不同能力和背景的青少年交流、建立友誼，並體驗平等多元，從而提升同學的社交及溝通技巧，培育團隊合作及領導才能，促進個人成長。

本校的共融大使，將肩負起在校內推廣「共融」的使命，並策劃大型社區活動，將「共融」訊息帶給廣大市民。



親切共融地圖推廣日「碟碟不休」公演

學生感受

2A周琰華

在參與共融大使計劃後，讓我的個人成長有很大的蛻變，以往我一直唯我獨尊，不管別人的感受；但在參與計劃後，我學會了不管對方是誰，我們也應該尊重對方，儘管對方有缺陷，我們也應以包容的心態應對，以他人的角度去理解每個人皆有不足。

2D林恭攸

「親切共融大使活動」是一段充滿溫暖和啟發的旅程。透過與有障礙人士的互動，我深刻感受到平等、尊重和珍惜的重要，也讓我看到每個人都有其獨特的價值和貢獻。過程中，我學會了傾聽、包容和理解，並且體會到真正的平等是建基於不歧視、不排斥。我希望每個人都能被平等對待，並共同努力打造一個充滿愛和包容的社會。感謝這次寶貴的經驗，讓我更加珍惜人與人之間的連結和理解。



共融團隊互相扶持

關愛共融周

「關愛共融周」，同學透過社區服務、「共融車」等不同渠道認識「共融」，並認識特殊學習需要 (SEN)，從而培育同學人人平等的觀念，為校園注入互相接納、包容與欣賞的良好氛圍。



共融大使宿營活動



共融車於本校開展共融地圖

領袖生訓練營



新興運動會



繩網歷奇活動



訓練營大合照，同學拼砌出HLMSS字樣

學生感受

3B蔡楷楷

今次領袖訓練營中嘗試了不少未接觸過的活動，讓我學會與不同方面的領袖合作，亦學會如何接納不同的意見，選出最好的方法完成活動。

4A洪小莹

作為一個領袖，雖然知道工作會比較辛苦。但辛苦之外，能夠學到團體精神的重要性。如果沒有團體精神，我和組員們就不能好好地完成任務了！



原野烹飪

「多關懷 添幸福大行動」

輔導組向來致力全面關注同學的精神健康，倡導積極的生活態度，更與其他組別合作一系列活動，包括舉辦禪繞畫體驗、心連心大合照、中六加油站、開心水果日、認識情緒、樂觀主題短講、製作愛心打氣牆、精神健康資訊展板和海報等。

其中，早會短講既讓同學瞭解情緒管理、自愛與愛人的重要，並藉此機會向全校學生介紹自我關懷和有效減壓的方法。

是次大行動讓全校師生沉浸於幸福、關懷的校園氛圍，為同學提供了全方位的支持外，使大家更關注自己的精神健康。



師生心連心大合照



一起給自己一個蝴蝶抱抱



愛心打氣牆



師生共同分享及欣賞禪繞畫作品



心靈健康書展



家長送上小糖果，為同學打打氣

輔導組陪伴學生同成長

歷奇日營

本年度輔導組因應各級學生的成長需要，舉辦了不同主題的歷奇日營，中四是「認識自我」，中三是「朋輩相處」，中二則為「情緒管理」。在遊戲和挑戰的過程中學生熱衷投入、突破自我，與班主任及同學共同成長。



歷奇日營中對同學展現無比信任



歷奇日營展示團隊合作

聖誕市集、復活蛋尋蹤

一群不同年級的學生合力設計攤位活動和製作小禮物，旨在讓全校學生在佳節和測考前後放鬆身心。



復活蛋製作



聖誕市集遊戲
「煩」腦快飛走



復活蛋尋蹤收成



表達情緒我有法

學生輔導員計劃

此計劃成功培訓了一批學生輔導員協助推行各項輔導組活動，他們特意在早上點名時段進入中一班房，為中一同學舉辦一系列「成長北斗星計劃」，照顧其成長需要。



輔導員主持中一成長北斗星計劃活動

Soul Keeper自我關顧工作坊

是次工作坊教導同學學習照顧自己心靈健康的方法，並讓同學學習透過製作酒精墨水畫練習放鬆心情。



酒精墨水畫



Soul Keeper工作坊

生涯規劃組活動

本組於下學期繼續安排不同類型的活動協助同學作個人規劃及認識銜接升學及培訓途徑。中三同學選科在即，透過選科講座、高中學生選科分享會、個人輔導及選科家長講座等一系列活動，讓同學及家長慎思選科，考慮自己的興趣及學習能力，為選科作最充足的準備。高中同學亦透過參與多元化活動，如工作坊、工作體驗、職場講座及參與職業博覽等活動，探索個人的升學就業意向。



同學在OLE時段參與「我的夢工場」小組，透過桌上遊戲探索自我價值



學生到訪「多元出路資訊Show 2024」的展覽區攤位，了解不同出路的最新資訊



學生到大昌行集團有限公司體驗工作，在職員引領下進行體驗市場及營業部門的推廣工作



科任老師及高中學生為中三同學講解科本資訊及考評要求



兩位中五級同學到訪醫療輔助隊總部參與醫療專職講座及遊戲攤位，了解醫療服務未來發展

中六最後上課天

生涯規劃組特意在中六最後上課天為中六級學生安排舊生分享及模擬面試工作坊，讓學生為公開試及升學作好準備。當日邀請六位升讀不同院校的舊生回到母校，向學弟學妹分享他們的備試心得，讓同學了解到多元升學途徑，同時，展現「文燕人」的薪火相傳精神。學生在模擬面試工作坊經社工引導及朋輩交流中，掌握面試的技巧。

中六送別會上，同學觀看校園生活影片，老師逐一表達自己的感想及為同學打氣，場面感人。之後，由同學向老師致謝，並分享珍貴的校園點滴及趣事，相信同學都能因此獲得美好的回憶。



中六級同學回憶校園點滴，並向老師致謝



同學透過模擬面試，互相學習，並得到導師回饋，增強面試信心



共六位來自不同院校及學系的舊生回校分享

學生卓越成就頒獎禮

學生卓越成就頒獎禮旨在表揚學生在上學期間，分別在學術及非學術領域所取得的卓越成就。今年的頒獎禮除了傳統的頒獎環節外，還特別增設了學生分享環節。四名中六學生分別就學術、體育和應用學習三個範疇，向全校師生分享他們的寶貴成功經驗和心得，讓學弟學妹都受益匪淺。此外，兩名中三學生分享了他們在STEAM比賽中的獲獎經歷。這次頒獎典禮為學生們提供了一個展示自己成就的舞台，同時也鼓勵他們繼續追求卓越。



羅氏慈善基金應用學習獎學金
特別嘉許得獎者6D潘楚穎
分享她在應用學習上的心得



3D毛彥仁及莊沚桐分享參加
大灣區青少年人工智能及
網絡安全挑戰賽的經歷



6A葉維維分享學習心得，
並鼓勵學弟學妹們要不斷求進。

學生分享

何天恩

我認為運動和學業是可以互相補足的，更有助於提高學習效率。我在劍擊運動上學懂專注，同時學會了合理安排運動時間，幫助我更好地應對學業挑戰。運動也培養了我的堅持、毅力，同時教會了我面對挫折中學習。我們需要不斷努力才可更接近我們的目標。這對於學業和未來的職業生涯都重要。各位要明白堅持和專注的重要性、勇敢面對困難和挫折，在學業、運動、自己感興趣的範疇上都要全力以赴，專心地向目標進發。



最佳男運動員6D何天恩分享
在運動上的經歷和得着

蘇紫澄

運動讓我學會不要輕易放棄。即使再辛苦、再難握的練習，只要堅持下去，就一定會有進步。而這種不放棄的心態不單止在運動上適用，同時可以在學習遇到難題時適用。我亦會嘗試以不同方法解決難題，而不是遭遇失敗便馬上放棄。運動也教懂我如何面對失敗，即使輸了，但其實也贏了一個經驗。因為過程中可以令自己知道自己的不足之處，從而改善自己的表現。希望我的經歷可以令大家明白如何面對失敗與堅持。相信你們總有一天能夠在屬於自己的舞台上閃閃發光。



最佳女運動員6A蘇紫澄分享
逆境中永不放棄的精神

English Department

Through a series of language-related activities, the English Department provided our students with a unique avenue to delve into the creative use of English.



Students put jumbled instructions in the right order and then enjoy traditional Chinese festive snacks!



Teacher-student collaboration on the Cup Pyramid Challenge.

English Week

To hone students' generic skills and foster their positive values, English Week – Week of Love and Growth – was organized. Participating in the interactive activities aligned with the curriculum, students had the opportunity to apply what they had learnt and express their love and gratitude towards their surroundings.

Language Arts

In collaboration with the Promotion of Reading Team, students gained insights into William Shakespeare by reading *A Midsummer Night's Dream* and watching a play performed by professional actors.

After months of preparation, the long-awaited drama performance was held in March. Our thought-provoking play, exploring themes including climate change, destiny and family, held the audience spellbound. Our students earned much praise from the adjudicators, receiving the Adjudicator's Award and Award for Commendable Overall Performance at the Inter-Government Secondary School Drama Fest 2023/2024.



Drama Appreciation



Drama Club members perform a play about climate change.

Reading Scheme

World Book Week

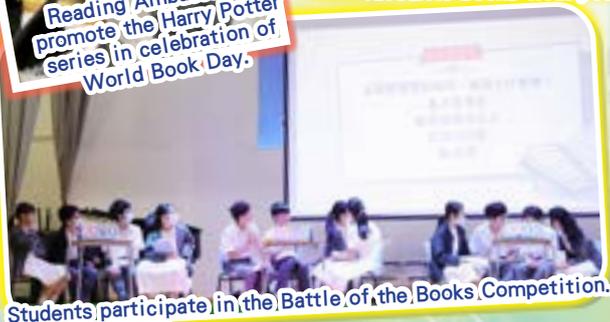
On April 23-24, our Reading Ambassadors were busy assisting with various booth games aimed at promoting the *Harry Potter* series. Students participated in engaging activities ranging from word searches to trivia quizzes.



Reading Ambassadors promote the *Harry Potter* series in celebration of World Book Day.



Reading Ambassadors share their favourite books with peers.



Students participate in the Battle of the Books Competition.

Battle of the Books Competitions

S.1 and S.2 students showcased their reading skills in the Battle of the Books Competitions, focusing on the themes of Chinese myths and *Harry Potter*. Representatives from each class competed by answering book-related questions, creating a jovial atmosphere enhanced by audience participation.

eReading

With eReaders and eBooks, reading extends beyond the classroom. Our Reading Ambassadors have been instrumental in fostering a reading habit among students through the use of eResources during regular Book Club sessions.

Meet-the-Author

Authors Benny Lau (畢名) and Ray Leung (孤泣) shared their experiences and challenges, enlightening and encouraging our students.

Students interview famous authors and receive autographs.

STEAM活動

本校STEAM教育的發展可以分為課堂內的普及教育和課外活動的資優培養。

課堂內，課程設計不僅包括傳統的科學、數學、電腦和工程學科，還增加了人工智能的課程，讓學生體驗在文字、圖像和編程中應用人工智能的過程，例如通過手機編程聯絡AI server，從而分析用家對食品的評鑑。此外，醫療科技系統的課程，讓同學了解新技術的應用和國家新興科技的發展。

課室外，我校學生取得了卓越的成績。如勇奪「大灣區青少年人工智能及網絡安全挑戰賽」全場總亞軍的榮譽。是次比賽不但雲集廣東省、香港和澳門上千名的中學生參加，而比賽時間持續四個月之久，足見本校學生對科技的熱情、勇於創新的精神以及將想法付諸實踐的毅力。



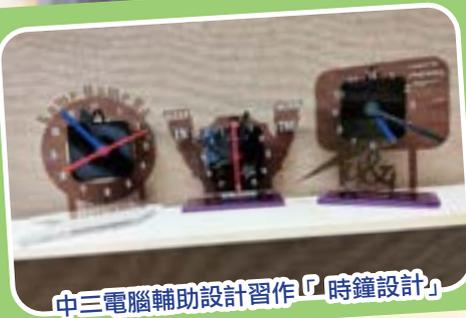
大灣區青少年人工智能及數碼安全挑戰賽全場總亞軍



中三級學生學習使用鐳射切割機



我校學生於香港官立中學「人工智能教育」學習圈人工智能創新比賽獲銅獎



中三電腦輔助設計習作「時鐘設計」



同學在比賽前為機械人進行測試



中二電腦輔助製作習作「數碼板畫」

自主專題研習

本年度中二級推行自主學習活動「可持續發展」全體老師均作導師，同學先擬寫研究背景及提交「計劃書」，繼而修訂研究題目。同學的研究方向多元化，有國家刷掌支付、「殼海無涯」蠔殼回收項目、智能廚餘回收計劃及大坑舞火龍活動等，學習態度積極，成果豐碩。

同學心聲



老師認真指導同學

“

2D 田柏豪同學

除了生活與社會科老師外，學校還安排了另一位老師指導我們自主學習。老師們的指導啟發了我的思考，令我獲益良多。

”

“

2D 周晉楠同學

自主專題研習除了令我學會研究的方法外，最重要的是令我明白學習要持之以恆，並要懷著積極主動的態度，堅毅前進。

”

深圳劍擊文化交流團

本校與沙田官立中學合辦了「2024沙田區官立中學聯校劍擊文化交流團」，共有21名學生和老師參與。

同學透過參觀深圳市當代藝術與城市規劃館、劍擊企業及廣東省黃村體育訓練中心，體驗國家的驚人發展速度，也了解國家體育領域的最新發展。

同學們深深感受到頂尖運動員的艱辛訓練過程，讓同學們明白到成功需要付出不懈的努力和長久的磨練。

是次旅程拓寬了同學的視野，更有效地推動學校持續發展愛國教育，加強培養學生對國家的認同感。



參觀深圳市當代藝術與城市規劃館



中國奧運代表隊跟我校同學分享精英運動員的心路歷程



我校同學與廣東省現代五項運動員交流



參觀廣州體育職業技術學院附屬體育運動學校校史館

內地姊妹學校交流活動



參觀南越王墓



兩地師生觀摩中文課——學習孔子的儒家精神



兩地升旗隊整裝待發

本校舉辦了三天的「廣州姊妹學校體育、學術交流，羊城歷史文化考察之旅」，一行共40位師生乘坐高鐵前往廣州市。

同學透過參觀廣東粵劇博物館、南越王博物院王墓展區，認識更多廣州歷史和嶺南文化，以提升對國家歷史文化的認同感。他們到訪了廣州體育職業技術學院附屬體育運動學校及參加「劍擊、籃球運動交流」，同學互相切磋，交流彼此訓練心得。而本校升旗隊更與姊妹學校同學組成聯校升旗隊，一同進行升旗禮。本校余佩欣老師亦以「孔子」為題，分享一堂精彩的中文課。

這次活動不但加深學生對廣州歷史和嶺南文化的認識，提升國民身分認同，也讓同學明白凡事都要堅毅刻苦才能成功。



臨別依依大合照



走過陳氏書院，沾沾榜眼氣息，期望高中五星星



校長、副校長和老師一同參與「心連心活力齊跑跳」



體適能週——地理及體育科定向體能挑戰



社際閃避球比賽

體育周

體育科素來積極提倡健康的生活方式，透過我校第三屆文燕體育周期間，鼓勵學生參與體育活動，推廣校園體育文化。

上學期文燕體育周以體適能為主題，舉辦了一系列的體適能比賽，同時與地理科合作，由鄭穎欣老師指導學生製作定向所需的地圖，再由各體育學會主席準備體能挑戰的活動內容。當日有12隊師生參與，師生都投入競賽，揮灑汗水。此外，為響應第九屆全港運動會，我校舉行了「心連心活力齊跑跳」活動，體育科亦舉辦了運動醫學工作坊及職業導向講座，同學都踴躍向講者提問，學習氣氛濃厚。

下學期文燕體育周期間，體育科舉辦了3項社際比賽及師生賽，包括社際跳繩比賽、社際排球比賽及社際閃避球比賽，各社健兒及老師使出渾身解數，互相切磋，場面好不熱鬧！



運動醫學工作坊——測驗及評估



社際排球比賽



社際跳繩比賽



校長與四位頒獎嘉賓合照

第二屆文燕盃劍擊邀請賽

本校劍擊隊歷來人才輩出，獲獎無數。而為了讓劍擊運動更多元化，本校舉辦了第二屆文燕盃劍擊邀請賽，並由本校高中同學擔任比賽裁判和工作人員，讓同學實踐在劍擊課堂上學到的裁判知識，獲得統籌劍擊比賽的寶貴實戰經驗。

是次比賽獲65所不同的中、小學，共156位劍擊運動員參與，盛況空前。而當日活動的家長亦高度讚賞我校學生的專業表現。



友校同學專心作賽



高中同學擔任比賽裁判

學生獎項

	獎項名稱	得獎學生名稱	
體育	油尖旺民政事務處及油尖旺社區體育委員會主辦 「油尖旺青少年劍擊比賽」 U17男子花劍季軍 U17女子花劍季軍	6D 何天恩 4A 張詠怡	
	香港學界體育聯會沙田及西貢區中學分會主辦 中學校際田徑比賽 女子甲組跳遠冠軍	6C 劉鎂恩	
	香港學界體育聯會主辦 新界地域中學校際室內賽艇比賽 女子甲組500M亞軍 女子甲組團體總成績殿軍	6A 蘇紫澄 5C 黎沛橋 5C 曾栢菲 5D 陳依滢 5D 何海清 6A 蘇紫澄 6C 劉鎂恩 6D 陳思彤 3A 周易 3D 鍾家誠 4A 何靖楠 4A 丘柏光 4B 周榮聲 4C 梁子俊	
	男子乙組團體總成績第六名		
	香港專業花式跳繩學校主辦 全港分區中學跳繩比賽2024 30秒個人花式套路季軍 2x30秒單車步二重接力跳（混合組）季軍 30秒車輪跳（混合組）季軍 30秒三人時光隧道冠軍 30秒四人交互繩反繩雙腳跳季軍 10秒x5二重跳季軍	6A 蘇紫澄 2B 羅秉維 1D 吳熹桐 4A 洪小莹 4B 方琪 2D 黎柏言 4A 鄺滢芯 4D 劉晞彤 1D 吳熹桐 2B 王富聰 5C 蔡小汀 6A 蘇紫澄 2D 葉慧欣	
	香港鋼琴協會及香港國際音樂文化發展協會主辦 環球傑出青年音樂家大賽2024 學界西樂（鋼琴）中一至中三組季軍 青少年鋼琴演奏家組季軍 學界西樂（鋼琴）中四至中六組季軍	2C 鄭信雅 2C 鄭信雅 5C 吳旻恩	
	香港聯校音樂協會主辦 聯校音樂大賽2024鋼琴獨奏中級組銀獎	3D 梁芷悠	
	世界資優文化藝術交流協會主辦 第四屆世界資優音樂比賽2024 管弦樂（豎琴）中學組冠軍	1C 藍奕沁	
	香港演藝精英協會主辦 第一屆香港演藝精英盃中樂大賽 吹管中級組銀獎	5B 雷柏淇	
	香港學界舞蹈協會有限公司主辦 第六十屆學校舞蹈節甲級獎	1A 王樂軒 1D 陳巧怡 1D 羅擊錄 2A 樊心悅 2A 姚祖恩 2B 曾嘉兒 2D 葉麗雯 3B 林曉霖 3D 梁芷悠 4B 陳悅弦 4B 梁諾晞 4C 羅宛靖	
藝術	教育局 主辦 香港學校戲劇節 傑出演員獎 傑出舞台效果獎	4A 何樂勤 5B 雷柏淇 2A 陸曉柔 3A 何宓芷 3B 陳彥亦 3B 蔡楷楷 3D 陳詠詩	
	何東中學主辦 聯校官立中學戲劇節 評判推介演出獎 傑出整體演出獎 傑出合作獎 傑出演員獎 傑出舞台效果獎	戲劇學會 戲劇學會 戲劇學會 3A 鄧梓俊 3D 唐淮杰 4A 何樂勤 2A 陸曉柔 3A 何宓芷 3B 陳彥亦 3B 蔡楷楷 3D 陳詠詩	
	教育局、勵進教育中心及中國銀行（香港）主辦 「國·家·我」全港校際及團體短片製作培訓及比賽 第一名 專業評審團獎	3D 莊沚桐 3A 譚詩華 5D 陳依滢 5D 梁己霞 5D 竇詠彤 5D 何海清 5B 沈文楡	
	香港警務處網絡安全及科技罪案調查科（網罪科）主辦 大灣區青少年人工智能及網絡安全挑戰賽 全場總亞軍	3D 毛彥仁 3D 莊沚桐	
	香港官立中學 人工智能學習圈 2023-2024 學生黑客松 銀獎 人工智能創新比賽 銅獎	2A 盧膺名 2B 王富聰 3B 曾慶謙 3B 陳彥亦 2A 盧膺名 2B 王富聰 3B 曾慶謙 3B 陳彥亦	
	亞洲國際數學奧林匹克聯合會主辦 2024 亞洲國際數學奧林匹克公開賽晉級賽銀獎	5B 梁浩然	
	香港學校音樂及朗誦協會主辦 第75屆香港學校朗誦節(2023) 新聞特寫演講比賽冠軍 新聞特寫演講比賽季軍 獨誦比賽季軍	6A 蘇荻文 6A 葉維維 4A 何樂勤 4A 洪小莹	
	學術		