



梁文燕紀念中學 (沙田)

Helen Liang Memorial Secondary School (Shatin)

學校地址：沙田大圍顯田街2號 學校電話：2694 1414
 學校傳真：2609 1245 學校網址：www.hlmsst.edu.hk
 學校電郵：email@mail.hlmsst.edu.hk

文苑

HELIAN

二零二五年
七月號

文化盛「燕」 飲齋食德

所謂「民以食為天」，中國的飲食文化除卻果腹之用，更蘊含「和」的生活智慧。本校特意舉辦了一場別開生面的中華飲食文化探索活動，讓學子在袅袅茶香、團圓湯圓與青花筆墨之間，以五天時間，讓師生共聚一堂而踏上五千年中華飲食文化體驗之旅。

活動期間，同學透過認識中國「八大菜系」中「一方水土養一方人」的道理，從而認識中華飲食文化的深厚底蘊。又能體會陸羽《茶經》中「精行儉德」的修身之道，而「以茶敬友」環節，更重現傳統奉茶禮儀——雙手捧杯、躬身敬奉，長幼有序的倫理，在一斟一飲間悄然於梁文燕校園內默默傳承。

五日活動落幕，但文化滋味長存。正如《禮記·禮運》所言：「夫禮之初，始諸飲食。」一粥一飯，皆藏文明智慧；一茶一湯，盡顯家國情懷。讓我們在「飲齋食德」的文化底蘊之下，一同細味中國文化的甜酸苦辣。

注：「燕」古同「讌」、「醺」，又通「宴」



盤裡龍鬚千縷白 心頭情愫一絲甜



八系爭妍千載世 五味調和九州風



鼎沸覺門香徑處 筵開絳帳笑聲中



師生共捏三冬暖 主客同嚼一味甘



靜聽壺中春水沸 茶煙裊細兩三瓊



一盞清茗承古韻 滿堂雅意話春暉



白釉素胚新舊法 青花筆箋古今情

輔導組致力營造互相關愛的校園氣氛，朋輩輔導員舉辦「歌聲傳感恩，孖蛋表謝意」活動；帶領中一同學在「成長北斗星」計劃中製作紙黏土模型；守護大使則設置攤位推廣精神健康。「擁抱情緒嘉年華」中，讓學生偷得浮生半日閒，暢玩各種遊戲的同時，欣賞輕鬆愉快的精彩話劇，亦能享用美食，從而放鬆身心。



朋輩輔導員檢視本學年工作成效



中三歷奇日營

總朋輩輔導員 4D 林曉霖

我很感恩成為2024-2025年度的總朋輩輔導員。這段承載重任的旅程充滿着溫暖與歡笑，我永遠忘不了跟朋輩們一起並肩創造的美好校園回憶，也同時希望朋輩輔導員這一年來的工作受到大家的肯定。最後，我想勉勵大家，未來的路途上或許會迷茫，但別忘了，我們身邊還有很多人同行。朋輩間的鼓勵與支持，會跨越人與人之間的距離，繼續溫暖我們的校園。



朋輩輔導員在午膳期間為同學策劃活動



「成長北斗星計劃」紙黏土成品



「歌聲傳感恩，孖蛋表謝意」感謝卡



中三同學在歷奇日營中的挑戰任務



學生守護大使參加香港海洋公園「【動·心】精神健康同樂日」



擁抱情緒嘉年華和諧粉彩工作坊



學生守護大使籌辦的校本精神健康攤位



學生守護大使在海洋公園參與群體活動，學習4Rs精神健康知識



擁抱情緒嘉年華射擊遊戲



擁抱情緒嘉年華減壓手工製作



學生守護大使參與聯校訓練日營，展示學習推廣精神健康成果

生涯規劃組及中文科

匠門初詣 投石問路——職場體驗遊戲

電競、工程、廣告媒體、酒店款待、醫療護理、航空服務……

以上各個熱門行業有沒有同學的「心之所向」？生涯規劃組與中文科精心籌辦中五級「職場模擬體驗活動」，讓同學進入多個仿真工作場景，在專業導師指導下，換上各行業制服，親手操作真實工具與設備，深度體驗不同職場的實務操作與專業要求。

活動後，中文科老師安排延伸學習，引導學生將體驗所得轉化為求職自薦信。這種跨科組協作的教學模式，不僅強化學生的職場認知，更讓語文學習與現實生活緊密結合，有效提升學習動機與實用性。同學在活動後反思，在是次活動中認識到不同行業所需的能力，是很難得可貴的經驗。



觀賞航空服務發展概況影片



中醫藥坊體驗「執藥」



電競業的真實工作環境



學生合力接駁電纜



模擬酒店房務員工作

English Department

Our S.2 students took part in a series of activities themed around the Chinese classic Romance of the Three Kingdoms. Not only were they immersed in reading-related activities—ranging from a Meet-the-Author session and the Battle of the Books Competition to morning reading—but they also experienced a miraculous sensation while watching the stage play adapted from the novel. There was never a dull moment during the performance, and it was truly an eye-opener for our students, as it was so realistic that it transported them back in time to the era of the Three Kingdoms.



Students enjoyed an epic performance which brought history to life!



Thrilled student holding a special gift after aing a question about the drama show!



Students attending an interactive talk about Romance of the Three Kingdoms



Congratulations to the prize winners in the Meet the Author event!

升學及就業輔導+

為協助中三同學因應興趣與能力規劃升學路向，來年學校新增「健康管理與社會關懷」科供同學選讀。同時，本校亦透過多元生涯規劃活動，包括選科講座，高中學長選科經驗分享會、多元出路院校參觀及選科家長講座等，協助學生與家長了解本校選科安排，引導同學結合興趣，潛能與學業表現，作出最適切的選擇。

針對高中同學職涯探索需求，本校積極規劃工作體驗活動、職場講座及大灣區職涯探索之旅等活動，以拓寬學生的職業視野，深化升學與就業規劃的具體認知。



同學觀摩印刷行業的發展



學生在參與設計及印刷媒體 平面設計導引課程，認識平面設計行業日常印刷、出版及數碼圖像處理的工作。

學生分享

5B 楊晞雯

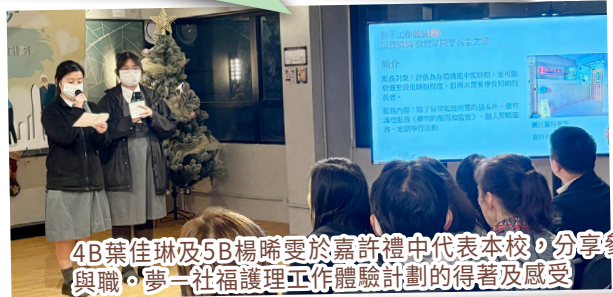
參與長者日間中心服務後，我具體了解到護理員的日常工作，學會按長者身體狀況分配餐食，並注意餵食速度以防噎食。我在活動服務期間，透過主動溝通，學會懂得關心長者需求，收穫良多。



初中學生透過院校參觀，了解電子及電腦工程、機械工程及建築科技的課程及教學設施

4B 葉佳琳

參與長者服務讓我更了解他們的需求。是次服務對我來說，是一次有意義的挑戰，培養了同理心和耐性，在學習基本護理知識之餘，同時反思生命的價值與意義。



4B葉佳琳及5B楊晞雯於嘉許禮中代表本校，分享參與「夢一社福護理工作體驗計劃」的得著及感受



科任老師陪同學生解答高中課程及評估要求



學生到訪救世軍隆亨長者之家體驗試穿防護服及完成服務

4A 周易

這次大灣區職涯考察之旅讓我深刻認識到，未來升學和就業不僅要不斷學習新知識，更要注重經驗的積累與創新科技的運用，更明白提升技能效率最為關鍵。我會以此為目標，持續改進自己，為未來發展奠定堅實基礎。

4A 黃雅彤

參觀「羅浮宮國際家具博覽中心」後，我瞭解到不同材質的特點和各類人群的需求，對傢俱設計及室內裝飾行業產生了濃厚興趣。未來我會持續充實自己，朝著這個專業領域的目標而努力前進。



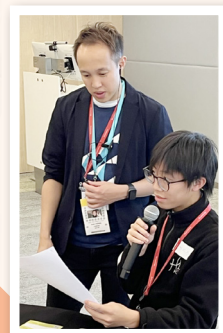
學生到佛山瀚藍環境股份有限公司了解環保工業的固廢處理系統及實現城市可持續發展的措施



學生認識中華電力有限公司架空天線系統



同學在廣東工業設計城了解最新的设计作品，及當地如何引進及培育工業設計高端人才



4A唐尚琪到彭博新聞社(Bloomberg)參與工作影子活動，學習重要的基礎理財技能和態度

2024/2025 學生卓越成就頒獎禮



學生卓越成就頒獎禮

學生卓越成就頒獎禮旨在表揚學生上學期在學術及非學術領域所取得的卓越成就，近百位家長到場觀禮。頒獎禮特設學生分享環節，五名中四至中六學生分別就學術、音樂及舞蹈三個範疇，向全校師生展示他們寶貴的學習歷程和成功經驗，在座近百位家長及學弟學妹均大受啟發。是次頒獎禮肯定了獲獎學生的個人成就，同時鼓勵台下學生見賢思齊，努力追求卓越。



梁文燕紀念中學(沙田) 24/2025 學生卓越成就頒獎禮



中六同學喜獲全國民情知識大賽亞軍



5A 陳悅弦

要堅持自己的興趣不是一件容易的事，我希望同學明白，付出時間練習而得到的東西永遠都是自己的，不會徒勞無功；面對困難、遇到挫折的時候不要輕易放棄，應該勇於嘗試，一心想着自己希望得到的結果，堅持下去，無論結果如何，只要問心無愧就已經足夠。

5B陳悅弦同學分享努力不懈、勇於嘗試的學習態度



中樂團同學分享團隊合作精神對學習的重要啟示

5B 馬守燁

我覺得自己的音樂歷程充滿探索與成長。從小接觸二胡，到中二時加入中樂團，再成為主席，每一步都在塑造著我對音樂的理解和熱愛。我特別感謝音樂科王老師和中樂團指揮陳老師，讓我可以音樂裡找到熱情與自信；也要感謝中樂團的成員，大家彼此的支持和默契讓我們的表演更加精彩。

6A 楊景琦

每個人學習都有適合自己的方法，我想提醒同學「週期性回顧」非常重要，在學習新知的同時，一定要不斷鞏固先前所學，這樣才能確保我們的大腦把知識消化並同化，轉為長期記憶。只要朝著自己心目中的目標前進，腳踏實地走好每一步，「盡人事，聽天命」，就一定可以日臻於善，成為一個傑出的人。



6A楊景琦同學分享其「溫故而知新」的學習方式

同窗話別離 夢想正啓航

為協助學生充分迎接公開試及升學挑戰，生涯規劃組特別於中六最後上課日舉辦「模擬面試工作坊」。透過專業社工引導下，讓學生體驗多個熱門學科的互動面試實境，涵蓋藝術、設計、表演藝術、商業及管理、電腦科學及資訊科技、教育、護理、社會科學、工程及科技、大眾傳媒及傳播、新聞及公共關係等多元領域。

學生在工作坊提前熟悉面試流程，透過即時反饋與交流，有效提升應對技巧與自信心，為升學之路奠定堅實基礎。



學生透過小組練習觀摩他人表現，互相學習優點並發現共同不足之處。



社工引導學生反思個人優勢、學術興趣及未來目標，清晰表達升學動機。



透過專業導師提供即時反饋，幫助改善表達方式，提升學生面試技巧與信心。

家長日

家長日是家長與班主任進行深入交流的良機，檢視學生上學期的學習表現與成長軌跡。為培養學生的感恩之心，視覺藝術科特別籌辦「社際感恩卡設計比賽」，讓同學們能藉得獎感恩卡向父母表達誠摯謝意。

有蓋操場亦設置了各學校組別及情緒健康教育展板，不僅讓家長更了解校園生活點滴，以及加深對精神健康的認識。

家長教師會更籌備了「正向親子關係工作坊」，透過專業引導協助家長掌握青少年成長階段的特質與需求、學習科學有效的管教方法及建立和諧緊密的親子互動模式，幫助家長減輕照顧子女的精神壓力。

家長日當天，在同學的細心協助下，一眾獲邀家長透過平板電腦或手提電話在「學校發展與問責」數據電子平台填寫問卷，藉以收集家長對學校的寶貴意見，協助學校製作表現評量參考數據，幫助學校準確評估校本的強、弱、機、危，達致最適合學生的學習效果。



社工跟家長交流如何建立正向親子關係



展板分享精神健康資訊



家長與子女一同了解校園生活點滴



學生協助家長填寫持分者問卷



社際感恩卡設計比賽
初中組冠軍
3B 溫婷茵 (紅社)



社際感恩卡設計比賽
高中組冠軍
5D 蕭哲瑜 (綠社)

新來港學童活動

本學年約有六十位新來港學生加入梁文燕的大家庭，學校特意開設新來港學生支援組，協助同學適應校園生活、融入香港社會。在學校各科組同心協力下，同學一起學習誦唱校歌、參觀本地大學，認識學校願景及本港升學途徑；同時配合英文適應課程，鞏固學業的基礎，亦不忘舒緩身心，與家長、同窗好友及朋輩輔導員出席親子烘焙班、端午粽工作坊等，豐富校園生活。



專注學習烘焙技巧



同學包紮粽子
得心應手

朋輩輔導員與新來港
同學午餐聚會

親子烘焙樂也融融



新來港同學中大「合一亭」前留影



共享成果之歡樂

參觀國安展覽

國家安全展覽廳
National Security Exhibition Gallery

博物館通行證
MUSEUM PASS

收費 FEE

家庭通行證 Family Pass HKS

適用於最多四人 連動郵票

For a maximum of 4 persons of 18000

個人通行證 Individual Pass HKS

優惠通行證 Concessionary Pass HKS

只適用於全日參觀

Individual admission only

只適用於全日參觀

Individual admission only

居安思危、未雨綢繆——香港歷史博物館及國家安全展覽廳參觀

本校全體師生一同參觀香港歷史博物館「香港多面體」展覽系列，就本地的社區發展、少數族群及海外華人的聯繫等課題作深入探討，三個新展覽包括「油尖旺·望油尖——都市流光坊眾情」、「香江葡跡——香港葡人故事」及「萍寄金山——香港與加州華僑生活」。

國家安全展覽廳是另一個參觀重點，同學跟從導賞員參觀，了解全民維護國家安全的重要性，加深對國家安全的認識。展覽廳介紹總體國家安全觀、愛國主義精神，帶出香港安全、社會穩定的現況，培育同學的愛國情懷，又鼓勵同學積極參與國家安全建設，提高良好公民意識和國民責任感。



同學專心學習「習近平思想」



立體地圖上的中國河山



觀賞「歷史長河」紀錄影片

校本課程——跨學科融合，實踐創新多元



中電校園工程師計劃E-Playground學習運輸電力的科學原理



中三級「3D打印機械臂」



AR數碼中華民族傳統服裝設計工作坊

激發創新思維 培育多元人才

本校充分利用課時與學時，精心設計多元化學習機會，鼓勵學生深度融合跨學科知識與技能，積極參與校本課程，如中一、中二製作電容感應桌燈及NFC個人卡片、專題研習及校外比賽，激發創意潛能，展現多元才能，並培養解決實際問題的能力，為未來發展奠定堅實基礎。

迎接挑戰 勇於探索 締造佳績



香港官立中學學習圈「人工智能創新比賽」冠軍



大灣區教育創新研究院2024「人工智能生成內容」創作比賽冠軍



教城「國民身份認同應用程式設計」比賽亞軍



香港新一代文化協會「第四屆香港青少年航天創新大賽」連奪四獎

Learning English is not confined to the classroom! Our students participated in interactive English-related activities hosted by our English Ambassadors during the bimonthly English Fun Days and the annual English Week, where they had opportunities to hone their English speaking skills and apply what they had learned during lessons in authentic situations.

Our school fosters a nurturing culture: experienced Drama Club members gave like-minded novice actors a head start when preparing for the annual musical. Under the guidance of the instructor, students were encouraged to think outside the box, contributing to the success of their production.

Students also learned the importance of relaxation and creativity through drama activities. English morning assemblies themed around mental well-being, along with an English calligraphy class for mindfulness, helped students develop a healthy mind and body.

A reading culture has been cultivated, thanks to our Reading Ambassadors, who regularly shared interesting and meaningful books with their peers. With the help of e-books and e-reading devices, reading has never been so accessible and enjoyable!



Students in charge of the English morning assemblies shared tips for relaxation with our students through engaging presentations



Reading anytime and anywhere is possible with e-reading



Unwinding and meditating through the English Calligraphy for Mindfulness Class



S.1 students celebrated Halloween with interactive games



As self-directed learners, our students always do research and give presentations to share what they learn with their peers



Drama Club members learning and growing as a cohesive unit in preparation for the annual musical

聯課活動組

聯課活動組舉辦多元化課外活動，發掘學生的多元潛能。當中包括制服團隊及服務團隊，以培養學生團隊合作精神和社會責任感。本校安排中一學生按興趣參加不同制服團隊，如醫療輔助隊少年團、民安隊及升旗隊，透過恆常的步操訓練及活動，培養其自律性及正確價值觀。全校學生亦可透過公益少年團、扶輪少年服務團、少年警訊等服務團隊，參與義工服務和賣旗活動，培養學生服務社會之精神，並藉著回饋社會，明白助人為快樂之本的道理。



升旗隊於輔警總部參與「心繫家國」聯校中式步操比賽英姿



醫療輔助隊少年團參觀救護車內部結構



扶少團成員參與2025樂心會賣旗日，熱心回饋社會

民安隊訓練同學們運用抬床

心繫家國 2024/25 學年聯校中式步操比賽頒獎典禮

升旗隊偕同民安隊、醫療輔助隊出席「心繫家國3.0」活動



少年警訊會員參加了一年一度的營聚：八鄉活動

醫療輔助隊少年團中式敬禮

捐血救人，傳承愛

一年一度的「捐血日」又來臨了，同學和老師付出寶貴的時間踴躍參與捐血活動，為病人帶來痊癒的希望。「捐一次血，救三個人」，我們期待與您一起參與別具意義的捐血活動。



同學躍躍參與捐血活動，略盡綿力幫助有需要人士



麥老師於百忙之中抽空參與捐血活動，身體力行幫助有需要人士

運動周

今年的運動周已是第四屆，師生自由地在小息、午膳等空餘時間相約到球場互相切磋球技，增進師生情誼之餘，亦促進同學間的友誼。同時，體育科與聯課活動組舉辦社際室內賽艇比賽及社際閃避球比賽，各社健兒及老師使出渾身解數，投入競賽為社爭取佳績。在做運動鍛鍊身體的過程中，同學學習到守規、體育精神、團隊精神，並在比賽間增進師生關係，讓大家建立活躍及健康的生活方式。



球來球往，師生齊運動



場止對壘，賽後互勉



你閃我避社際閃避球比賽



社際室內賽艇比賽，拉出新天地

學生成就

獎項名稱	得獎學生名稱
香港資優教育學苑 香港新一代文化協會 中國銀行（香港）主辦	
第四屆香港青少年航天創新大賽	
星球車機器人挑戰賽 初中組 一等獎	1A 方柏橋 2A 蔡昊哲
球型無人機攻防對抗賽 初中組 二等獎	2A 徐雍凱 3A 劉曦瞳 3C 張國龍 3C 蔡偉邦
星球車機器人挑戰賽 初中組 三等獎	3A 鄭光洋 3B 李 璐
球型無人機攻防對抗賽 高中組 一等獎	4B 賴文哲 4C 鄧俊華 4C 徐社傑 4D 鄭偉浩
香港官立中學人工智能學習圈 主辦	
人工智能創新比賽	
初中組 金獎	1B 陳昭煜 1B 林天昕 1B 黃 曦 1B 盧渲文
公開組 銅獎	3A 周修煌 3A 盧鷹名
香港資優教育教師協會 主辦	
粵港澳大灣區資優「合24」比賽2025	
中一級 星中之星	1C 陳子軒
保良局及香港數理教育學會 主辦	
第二十七屆香港青少年數學精英選拔賽	
中學組 三等獎	3A 邢家瑞
亞洲國際數學奧林匹克聯合會、香港數學奧林匹克協會 主辦	
2025港澳數學奧林匹克公開賽《港澳盃HKMO OPEN》暨2025	
亞洲國際數學奧林匹克公開賽初賽《AIMO OPEN》	
初中組 銀獎	2B 李佳璇 3A 鄭光洋 3A 邢家瑞 3B 李 璐
銅獎	1A 方柏橋 1D 吳錦榮 2A 王熙言 2A 黃梓諾
高中組 銀獎	4B 倪頌仁 5A 李 恒
銅獎	5B 戴金龍 5C 李 悅
野外動向 HK Discovery與香港地質學會 主辦	
第二屆全港中學地質大搜查	
學界比賽 銅獎	5A 丘柏光 5B 羅傑宇 5C 方浩仁
	6B 李 玥 6C 申盛泰 6C 徐曉晴
教育局 主辦	
2024/25 學年「心繫家國」	
中醫學寶庫探究專題研習計劃書初選 亞軍	4A 馮斯穎 4A 姜喜盈 4A 李鎰恩 4A 譚詩華
教育局 主辦	
臥龍杯官立中學多角辯論賽2425 亞軍	4A 孫 元

獎項名稱	得獎學生名稱
教育局 主辦	
香港學校戲劇節 傑出演員獎	4A 鄧梓俊
亞太藝創文化協會 主辦	
2025亞太卓越文化藝術比賽	
（音樂比賽）	
中學組管樂 亞軍	1A 黃駿熙
中學組鋼琴 亞軍	2A 徐雍凱
亞太優秀才能藝展協會 主辦	
2025亞太區優秀才能藝術節	
音樂比賽	
中學管樂組 冠軍	1A 黃博文
教育局課程發展處、香港學界舞蹈協會有限公司 主辦	
第六十一屆學校舞蹈節	
中國舞（中學組）甲級獎	5B 陳悅弦
中國舞（中學組）優等獎	舞蹈學會
香港學校音樂及朗誦協會 主辦	
第七十五屆校際朗誦節	
英文詩詞獨誦比賽 季軍	3A 周修煌 3A 羅仲熙
	5D 蕭哲瑜
英文詩詞獨誦比賽 亞軍	4A 孫 元 5A 洪小莹
英文新聞特寫演講比賽 季軍	6C 鄭雪兒
香港肝臟移植協康會 主辦	
全港中小學中文硬筆書法比賽	
初中組 冠軍	3C 鄭程愷

獎項名稱	得獎學生名稱
中國香港劍擊總會 主辦	
U14男子重劍 季軍	2A 鄧朗璉
學校體育推廣計劃——隊際外展劍擊（花劍）	
比賽2024-25	
女子高級組 團體季軍	2A 王晨羲 5A 張詠怡
	2B 楊謹同 4B 麥凱盈
中國劍擊協會 主辦	
2025惠州市青少年劍擊公開賽	
公開組男子佩劍 冠軍	4C 麥堡然
深圳市「風行杯」劍擊公開賽	
公開組女子花劍個人 冠軍	5A 張詠怡
中國香港學界體育聯合會 沙田及西貢區分會 主辦	
中學校際田徑大會	
男子丙組跳遠 冠軍	2B 彭鈺軒
中國香港氣槍實用射擊總會 主辦	
全港國際氣動手鎗錦標賽2025	
標準組青年 亞軍	4A 梁家僑
中國香港單車總會 主辦	
全港公路車賽（第四回合）	
少年組團隊計時賽 亞軍	4C 李軍灝
中國香港閃避球總會 主辦	
2025全港中學學界閃避球（複球式）精英賽	
初中男子組 亞軍	男子初中閃避球隊
康樂及文化事務署及北區體育會 主辦	
北區排球比賽2025	
男子青少年組 季軍	男子高中排球隊
香港青年交流促進聯合會 主辦	
第三屆愛心行動獎 2023-2024	5B 陳悅弦
香港故宮文化博物館 主辦	
香港故宮學生文化大使	5C 李 悅
教育局 主辦	
2024/25 學年「心繫家國」	
聯校中式步操比賽 銅獎	2C 陳俊朗 4B 魏子順
	4D 鄧錦榮

文苑編輯委員會

總編輯：吳韻韶老師、梁浩庭老師
編輯老師：郭麗瑩老師、鄭詠珊老師