



Newsletter

九龍何文田巴富街 22 號

22 Perth St, Ho Man Tin

Tel: 2762 1183

Fax: 2711 4743

Web: <http://www.stfaswc.edu.hk>

校長的話

蔣俊昌 校長

兩年多的疫情，令很多活動都取消，今年學校努力重啟多項活動，包括胡中競技日、學會活動日、音樂比賽、不同校隊訓練包括籃球隊、射藝隊及田徑隊、小息時間禮堂提供羽毛球、乒乓球及划艇機設施等。期望同學有更全面及健康的校園生活。

學校已於6月13日恢復全日面授課堂，同學可以有更全面的校園生活。為了解各班同學的校園生活。今年我與三位副校長約見各班同學面談，面談過程令我們更清楚同學關注的事項，尤其是有關學校的設施。

今年學校已經開展不少改善優化工程，包括禮堂裝設 Led Wall、優化學校網絡、增設 canteen 玻璃房供用膳及溫習之用。未來學校會改建電腦室，增設 STEM room，增建英語室，各班房裝設電子白板等等。更多的改善項目，仍在構思中，我們期望能營造一個有利學習、更顯關愛的環境，令各同學愉快地成長。

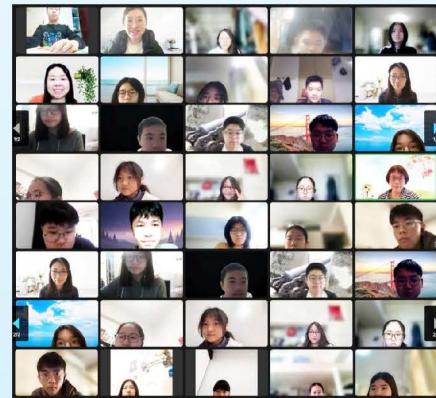


EXPERIENCING 21ST CENTURY ENGLISH WRITING WITH E-LEARNING TOOLS

co-organized by the Standing Committee on Language Education and Research (SCOLAR) and the Chinese University of Hong Kong (CUHK).

In the 6-hour student workshops, 2A students gained an opportunity to enhance their writing competence through self-regulated writing strategies and e-learning resources/tools. They were also nominated to join an essay writing competition to showcase what they learnt.

In the teacher professional development workshops, our English teachers visited the Centre for Language Education and Multiliteracies Research (CLEMR) of the Faculty of Education of the Chinese University of Hong Kong (CUHK) to explore innovative ways of enhancing our students' writing competence through self-regulation, 21st century skills and e-Learning resources/tools.



Though the workshops had to be carried out on Zoom due to COVID, 2A students were all highly engaged. Their thoughtful responses and wonderful learning attitude were highly commended by the tutors.



A group of teachers from the English Department pause for a photo on the stairs of the Chinese University of Hong Kong after a day of exploring new ways to enhance student writing skills.

PUBLIC SPEAKING EXPOSURE ACTIVITIES

co-organized by the Standing Committee on Language Education and Research (SCOLAR) and the HKFYG Institute for Leadership Development Limited (HKFYG)

4D Chu Wing Shan, 4D Yip Tsz Wan, 5A Lui Mei Pui, 5A Yeung Wing Hei and 5A Wong Yuen Tung went through a series of public speaking enhancement training and exposure activities. They worked on the following aspects of public speaking techniques:

- finding the right speech topic
- developing styles and non-verbal communication strategies
- use of rhetoric devices, etc.



Some promising young orators from F.4 and F.5 take a break from polishing their speaking skills to snap a photo with their teachers and trainers.

KOWLOON CITY ADVENTURE

The life-wide learning project is a collaboration of the Geography Department, the English Department, and Mr. Ralph Wong, the EDB Language Learning Support Section (LLSS) officer.

In the project, F.4 students went on a virtual or in-person cultural tour to places like Kowloon Walled City, Hau Wong Temple, Stone Houses Family Garden, Tai Wo Tang Café, Kai Tak Road and Sa Po Road in Kowloon City. With the information collected, students performed different authentic tasks including an Instagram post, a feature article, a survey report, and a letter to the editor to showcase their experiences.

The Kowloon City Adventure provides F. 4 students with first-hand experience of collating information from different authentic sources. It also gets them familiarized with the cultural and historical backgrounds and future plans of their neighbourhood.



Mr. Fung, Panel Head of the Geography Department is conducting a guided tour about urban decay and urban redevelopment plans in Kowloon City.



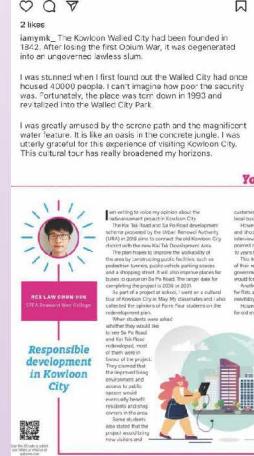
F.4 students are ready to kick off, and so are our teachers.



English teachers guide students to collect data using a mobile app, EduVentureX and report the findings.



Students shared their unforgettable moments from the cultural tour on their Instagram Student work: 4A Yu Ming Kiu



Students sent their letters to Young Post to voice their opinions about the Kowloon City redevelopment project. 4A Law Chun Hin's letter was published in Young Post on 11 July, 2022.

ENGLISH SPEAKING THURSDAY

The English Speaking Thursday was held on 23 June at lunchbreak in the school hall.

The theme was "SOW a grateful heart." There were more than 10 game booths to help students practice gratitude and take time to notice good things in life. The games also covered different English Sayings of Wisdom (SOW).



Mr. Wittenberg tries his luck at a game organized by members of the English Club.



Students gather around to collect the stamps they've earned for their masterful performance in English Speaking games.



There wasn't an empty spot in the room as students were eager to participate in their first English Speaking Thursday after the holiday break.

中文科 文學月會

文學月會是中文科為推廣校內文學風氣，提升學生文學素養而舉行的課後活動。每次聚會由負責老師設定不同主題，鼓勵不同級別的同學自由報名參與。活動內容靈活結合作品賞析及討論、閱讀分享、歌曲及電影欣賞、同學創作活動等，務求令學生在輕鬆的氣氛中接觸文學，進而對文學產生興趣。本學年在疫情的影響下，中文科共舉行了一次實體及兩次網上文學月會。

2021年12月文學月會主題：俳句



← ↓ 林景佳老師為同學介紹俳句及當中的詩意



同學在校園不同角落觀察以捕捉創作靈感



同學作品選一：
紅橙黃的漆
為我沉悶的六年
添一抹暖色
中五 王宇恒

同學作品選三：
透明的溫室
栽滿了花草樹木
太多的自由
中二 陳子俊

學生專注地聆聽老師的分享，
再嘗試創作。↓

同學作品選二：
木頭椅子
通往天邊的
歇腳處
中四 李詩穎

3月25日文學月會
乘着音樂的翅膀
來一場意境之旅

← ↓ 三月和四月份的兩場網上文學月會



同學作品選四：
下午的天空
像極了芒果千層
中五 韓曉君



第九屆鄉土文化體驗課程

本校自2015/16學年起，通識教育科開辦第一屆「鄉土文化體驗課程」，至今已踏入第七個年頭。自2018/19學年起，課程正式納入「通才培訓計劃」之下，由伍集成文化教育基金贊助，讓學員透過在地考察及農務工作體驗和學習與通識教育、生活與社會、公民與社會發展、中國歷史、健康生活、視覺藝術、生物、地理等跨學科知識。

課程導師是香港中文大學教育學院兼任講師朱耀光博士。朱博士曾在中學任教歷史及通識教育科13年，其間曾借調至教育局中學校本課程發展組推動口述歷史教學，2012年成立「鄉土學社」推廣鄉土教育。

「鄉土文化體驗課程」，除了教導學員學習種植，即基本的開墾、落種、移苗、除草、回收廚餘和乾草製作堆肥之外，也讓學員在種植的過程中學習如何做人——怎樣以大地為師，以四時為節奏，做一個天、人、物、我共生的人。由播種到施肥，從移苗到收成，在朱博士的帶領下，學員經歷了農作物的一生，也藉此以大地為師：「看天做人，不時不種」，從而體驗生命是一個圓，永續循環、生生不息。「一分耕耘不只是收穫」，下田的收穫不只於農作物，而是種植的過程。一花一草、一樹一木都是學生學習的對象，知識的傳授者。

因受疫情的影響，學員近年大部分時間只能參加線上實時互動課堂，隔著螢幕與導師朱博士交流。幸今學年受惠於教育局更新課外活動的參加指引，學員符合疫苗接種的規定後，就可出席實地面授課堂。今屆共舉行了十節課堂，當中五節為實地面授。雖然「特別假期安排」影響了部分課堂的進行，卻令學員更珍惜每一次能夠親身下田參與課程的學習機會。



通才

「通才培訓計劃」（下稱「計劃」）是2015-16學年成立的學科服務單位，「計劃」旨在重點提拔在學科有卓越表現、濃厚興趣或潛質的學生，成員除可優先參加計劃舉辦的活動外，亦肩負起協助老師推廣和籌辦學科活動的重任，既可提升學科知識，亦可培養個人的領導和溝通能力。

「通」者能融會古今，貫通各領域之意，以所學知識思考生活及身邊之事，進而達至「通情」—博通社會、國家、世界之民情，而又能「達理」—探求具人文情懷與素質之包容和寬大的同理心。「才」者則指有發展潛能之人，可作磨練以為社會的棟樑。「通才」合起來便是能做到「通情」、「達理」而又具備知識和智慧的社會良才。

本學年通才培訓計劃由通識教育、公民與社會發展、生活與社會、健康生活及中國歷史科共同協辦，通才隊長為5A班林卓謙、5A班陳俊熙，全年共舉辦了五次學習活動（活動詳情可參閱每一活動的介紹及花絮分享）：

活動日期	活動主題	講者/導師
2022年4月19日	手工香工作坊	Okapi Studio創辦人鄭志堅先生
2022年4月28	「健康出外飲食策略」講座	香港營養師總會營養師譚樂延小姐
2022年5月27日	少數族裔文化體驗工作坊	印菲混血兒導師Sharu
2022年6月16日	中醫師談談新冠病工作坊	嶺南大學中醫診所鍾偉楊中醫師
2022年6月23日	植物拓印工作坊	香港中文大學教育學院兼任講師朱耀光博士

通才培訓計劃第一次活動：手工香工作坊

因受疫情影響，本學年通才培訓計劃第一次活動——手工香工作坊，改以網上工作坊形式進行。是次工作坊在2022年4月19日特別假期中進行，活動邀請了90後初創家Okapi Studio創辦人鄭志堅導師，帶領同學在網上進行工作坊，共22位中一至中五的同學參與。導師為學員細說焚香的文化與習俗，讓學員明白焚香的由來和意義，更加了解製香業的歷史，有助認識傳統文化的保育和承傳。是次工作坊為通才學員提供了難得的跨學科學習經歷，涉及多個學科的知識，例如：

- 生活與社會：生活中的傳統文化
- 中國歷史：宋代時期香港發展
- 公民與社會發展：中華傳統習俗文化、有利傳統習俗延續的因素
- 通識教育：中國的傳統習俗、傳統習俗在現代社會的轉變和承傳

手工香不但能驅蚊蟲，還能讓人心境平靜。學員在導師的指引下，透過把香料混合、調和、揉搓和壓制，完成其個人獨一無二的手工香成品。



通才培訓計劃第二次活動：健康出外飲食策略

本學年通才培訓計劃第二次活動與健康生活科合辦，活動邀得香港營養師總會的營養師譚樂延小姐(Audrey)，於2022年4月28日以網上形式為同學主講「健康出外飲食策略」講座，除了中一及中二級學生參加外，亦有不少中三或以上級別的通才培訓計劃學員報名參加。

是次活動與讓學員認識外出用餐的基本要點，包括：出外飲食點選食物的技巧及注意事項、食物的熱量、以較健康的食物取代脂肪較高食物的方法等。同學在講座中反應熱烈，積極提問，活動有助同學反思及調整日常的飲食習慣，透過良好的飲食管理方法來促進健康，預防與飲食相關的疾病。

<h3>健康有「營」 外出飲食</h3>  <p>主講：譚樂延 Audrey (執業註冊營養師)</p>	<h3>外出飲食前的預備</h3> <ul style="list-style-type: none"> • 點可預先在家中吃少量含低熱量低脂肪的小食  <p>清茶、微頭 高鈣低脂奶、米餅 水果</p>															
<h3>點選食物技巧</h3> <ul style="list-style-type: none"> 1. 多選擇含低脂肪的瘦肉類、魚、豆腐等 <table border="1"> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/> 雞絲、雞扒 (去皮)</td> <td><input type="checkbox"/> 肉片、牛肉、海鮮</td> <td><input type="checkbox"/> 牛腩、牛筋、雲吞、水餃、牛丸、魚丸</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 排骨、燒肉、豬頭</td> <td><input type="checkbox"/> 牛仔骨、牛腩</td> <td><input type="checkbox"/> 雞翼</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 魷魚、魚皮、魚頭</td> <td><input type="checkbox"/> 鰻頭食品: 午餐肉、鹹牛肉、油浸魚、豆皮鮫魚、肉丁</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<input type="checkbox"/> 雞絲、雞扒 (去皮)	<input type="checkbox"/> 肉片、牛肉、海鮮	<input type="checkbox"/> 牛腩、牛筋、雲吞、水餃、牛丸、魚丸	<input type="checkbox"/> 排骨、燒肉、豬頭	<input type="checkbox"/> 牛仔骨、牛腩	<input type="checkbox"/> 雞翼	<input type="checkbox"/> 魷魚、魚皮、魚頭	<input type="checkbox"/> 鰻頭食品: 午餐肉、鹹牛肉、油浸魚、豆皮鮫魚、肉丁		<h3>茶樓點心</h3> <table border="1"> <tbody> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 含較少肥肉的包點、蒸點心等</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 含較少油分的粥或湯粉麵</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 素菜 (添加熟油)</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 炒飯、麵、肥腴品頭飯等</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 炒飯、麵、蛋、肥腴品頭飯等</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 油炸、多油煎 酥皮點心</td> </tr> </tbody> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> 含較少肥肉的包點、蒸點心等	<input checked="" type="checkbox"/> 含較少油分的粥或湯粉麵	<input checked="" type="checkbox"/> 素菜 (添加熟油)	<input checked="" type="checkbox"/> 炒飯、麵、肥腴品頭飯等	<input checked="" type="checkbox"/> 炒飯、麵、蛋、肥腴品頭飯等	<input checked="" type="checkbox"/> 油炸、多油煎 酥皮點心
<input type="checkbox"/> 雞絲、雞扒 (去皮)	<input type="checkbox"/> 肉片、牛肉、海鮮	<input type="checkbox"/> 牛腩、牛筋、雲吞、水餃、牛丸、魚丸														
<input type="checkbox"/> 排骨、燒肉、豬頭	<input type="checkbox"/> 牛仔骨、牛腩	<input type="checkbox"/> 雞翼														
<input type="checkbox"/> 魷魚、魚皮、魚頭	<input type="checkbox"/> 鰻頭食品: 午餐肉、鹹牛肉、油浸魚、豆皮鮫魚、肉丁															
<input checked="" type="checkbox"/> 含較少肥肉的包點、蒸點心等	<input checked="" type="checkbox"/> 含較少油分的粥或湯粉麵	<input checked="" type="checkbox"/> 素菜 (添加熟油)														
<input checked="" type="checkbox"/> 炒飯、麵、肥腴品頭飯等	<input checked="" type="checkbox"/> 炒飯、麵、蛋、肥腴品頭飯等	<input checked="" type="checkbox"/> 油炸、多油煎 酥皮點心														
<h3>中式菜館 - 肉類、豆類、蛋類</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>可適量進食</th> <th>不宜多吃</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 西芹雞柳 白切雞 (去皮) 蒸饅豆腐 瑤柱肉碎蒸水蛋</td> <td> 雙菇炆鴨掌 梅菜扣肉 豆腐卜仔菇火腩煲 酥炸排骨</td> </tr> </tbody> </table>	可適量進食	不宜多吃	 西芹雞柳 白切雞 (去皮) 蒸饅豆腐 瑤柱肉碎蒸水蛋	 雙菇炆鴨掌 梅菜扣肉 豆腐卜仔菇火腩煲 酥炸排骨	 <ul style="list-style-type: none"> • 進食時盡量撇走蠶汁 • 可進食1-2件 <p>生財金錢瑤柱肚</p>											
可適量進食	不宜多吃															
 西芹雞柳 白切雞 (去皮) 蒸饅豆腐 瑤柱肉碎蒸水蛋	 雙菇炆鴨掌 梅菜扣肉 豆腐卜仔菇火腩煲 酥炸排骨															
 <ul style="list-style-type: none"> • 可進食西芹及1-2件貴妃蚌及花枝片 	 <ul style="list-style-type: none"> • 進食時盡量撇走蠶汁 • 可進食1-2件 <p>瑞柱彩芹珊瑚貴妃蚌</p>															

通才培訓計劃第三次活動：少數族裔文化體驗工作坊

通才培訓計劃第三次活動於2022年5月27日舉行，是次主題為少數族裔文化體驗，共24位中一至中五級學員參加。

是次工作坊與社企機構「捷香樓」合作，邀請了在港成長的印菲混血兒Sharu擔任導師，她介紹了印度香料茶的製作方法，也帶領學員製作屬於自己的香薰包。工作坊上，導師準備了小遊戲，讓學員就小卡片上的名稱找出對應的香料，從而讓學員學會分辨及認識不同的香料。學員以玫瑰、薰衣草、茉莉花作基底，再因應個人的喜好去挑選香料，透過調配、搗碎和研磨，製作屬於其個人獨一無二的香薰包。搗碎材料的聲音、學員的歡聲笑語，夾雜小木樁解放的香料氣味，洋溢著整個視藝室。雖然疫情關係，學員無法親自品嚐Sharu沖泡的香料茶，但導師也送出了香料茶的茶包，讓學員可以在家中沖泡具有印度特色的香料茶。

學員們透過與導師Sharu的講解和對話，並親身體驗小手工，深入認識了少數族裔的文化、建立共融社會的價值觀，這都有助學員日後學習與香港多元文化主題相關學科之課程知識。



通才培訓計劃第四次活動：中醫師談談新冠病

通才培訓計劃第四次活動於2022年6月16日舉行，是次主題為中醫師談談新冠病。

是次活動邀得嶺南大學中醫診所鍾偉楊中醫師主講，以講座結合工作坊形式於學校圖書館進行，共21名學員參加。內容共分五個部分：

- 新冠病毒病的概述(特性、感染原理、不同階段的症狀、治療方法)
- 香港疫情概況(發展趨勢、社區檢測和居家隔離情況、公共醫療體系情況)
- 長新冠的症狀和治理方法
- 本校學生就有關新冠病毒病進行的問卷調查結果分析
- 中醫學在新冠病上的應用(中醫防治新冠的原則、調養方法、常用的中藥及飲食調理)
- 相關的穴位按摩及復康活動

鍾醫師為學員深入淺出講解，並親自示範及帶領同學一起嘗試腹式呼吸和穴位按摩等復康活動。活動尾聲，學員亦積極就中藥、中醫的其他問題向醫師請教。是次活動增加了師生從中醫學角度理解新冠病的知識，亦學到了以中醫知識強身健體的方法，獲學員一致好評，學員欣賞醫師講解清晰，教學內容有趣，並學懂以穴位按摩的方法為個人或親友作復康治療。



通才培訓計劃第五次活動：植物拓印工作坊

通才培訓計劃第五次活動於2022年6月23日進行，是次活動有幸邀得香港中文大學教育學院兼任講師朱耀光博士到校，指導學員進行植物拓印。所謂植物拓印，是利用敲擊的方式，將花葉汁液及型態，印壓到布品上。活動當天，朱博士帶來了多種自行種植的植物供同學們進行活動，包括艾草、五爪金龍、以及蝶豆花等等。

朱博士首先向學員展示不同的植物拓印作品，同時講解進行拓印的原理和步驟。學員初步認識何謂植物拓印後，便開始使用小鐵鎚及波子來動手製作，導師亦因應學員遇到如上色太淺或是布料上所印的植物脈絡有欠清晰的問題作逐一指導，並就各種拓印的技巧，例如如何採用不同的植物來進行配搭，能使成品更美觀，層次更豐厚等作進一步的分享。

在導師的指導下，工作坊讓學員反思植物拓印的意義，了解到現今「快速時裝」文化對環境和人類健康的影響，從而鼓勵學員在日常生活中，多考慮以手作及天然的方式製作生活上所需的物品，並珍惜資源，減少對環境造成的負擔和破壞。



多元智能 蹤進計劃 營後活動

消防及救護青年團成立典禮

今年本校參加由教育局及消防處合辦的多元智能挑戰營，為了在營後有更連貫性的學習及活動，同學們參加了消防處新成立的消防及救護青年團。在二零二一年十二月十四日，同學由蔣俊昌校長帶領下出席消防及救護青年團的成立典禮，儀式由消防處長梁偉雄主禮。

同學可以在日後青年團籌劃的一系列培訓與學習活動，從中吸收課堂以外知識、認識國家發展及培養良好品格，為日後求學及就業打好基礎。

沙頭角文化生態導賞團

香港特區政府於二零二二年六月三日開始，開放位於邊界禁區的沙頭角碼頭，推動沙頭角及新界東北的旅遊發展，推廣當區地道文化。本校參加消防及救護青年團的同學，有幸於開放第三天，便率先參與這個本地特別和嶄新的導賞團。

六月五日當天，同學在沙頭角公眾碼頭坐船去荔枝窩和吉澳，途中可遠眺沙頭角墟及深圳鹽田邊境。活動中，同學更於吉澳協助處理沙灘上的垃圾，加強環境保護和社會責任的意識。

3C 李靖敏

我很榮幸能夠以消防及救護青年團的成員的身份參與這次的活動，這次活動讓我參觀了70年來第一次開放的沙頭角、到處散發著歷史氣息的荔枝窩，以及充滿人情味的吉澳，種種經驗，都令我學會不少新奇的事物和增長見識，更加嘗試清潔沙灘，一切令我獲益良多，這次旅遊必定是我畢生難忘的回憶！

3C 朱栩鋒

我十分榮幸參與這次消防處參觀沙頭角禁區活動。在這期間我獲益良多，更深入了解吉澳及荔枝窩的風土人情，以及近距離接觸到近期才開放的沙頭角禁區，可以在那裏看到深圳的景色，最後我想多謝帶隊老師及消防隊員，為我們提供這次有意義的活動。



本校同學成為全港第一批
消防及救護青年團成員

禁毒領袖 學院



你估我地怕唔怕？

在前往晨曦島的過程中，
與小組導師合照

本校四名同學參加由警務處毒品調查科舉辦的禁毒領袖學院活動，他們早於二零二一年尾通過面試，但因疫情關係，活動需要延至今年五月才開始。他們分別於五至六月參加了四個活動：參觀晨曦島、破冰活動暨啟動禮、毒品知識工作坊及領袖才能工作坊。同學在不同活動中得到不同體驗，除了暑假期間繼續有活動外，明年他們更會將自己學到的知識帶回學校，讓同學一同了解毒品的禍害。

4A 周芷柔

在晨曦島參觀當天，透過VR體驗了吸食不同毒品後的狀況，例如神智恍惚，以高科技產品營造更真實的體驗。活動中亦有戒毒者的分享，講述自己如何吸毒及戒毒。戒毒者親身的經歷，讓我了解到毒品的傷害遠遠超出我們所想，及不要嘗試第一啖毒品的重要。

4A 余佩珩

以往在接觸有關毒品的題材時，往往只會專注於其對人體的禍害，而經過上回到訪浸會大學，便加深了我對毒品的認知，如毒品的種類及吸食的法律刑責等。而當日戒毒者的分享以及毒品鑒證實驗的環節，亦令我印象深刻。

4A 楊希楠

在破冰活動中，有幾種破冰遊戲。有合作解難遊戲，增進小組感情的打卡遊戲，亦有挑戰自我的空中繩索等等。而其中我最喜歡的遊戲是「拆彈遊戲」。

拆彈遊戲是要在限時內，想辦法利用工具，遠距離將水桶裏的玩具球拿出並將水倒去。過程中我們需要思考並且不斷溝通。而且我們亦要與其他學校的同學合作，遊戲除了訓練我們的解難能力，亦讓我們認識了很多新朋友。

整體來說，破冰活動非常有趣，亦帶給我很多新體驗，留下深刻的記憶。

4C 劉倬安

在活動領導培訓和創意思維工作坊開始前，我們在籃球場進行熱身活動，令我們與其他學員更認識，也增加我們的默契，此外，在之後的活動中，透過嘗試設計小型活動，學會如何舉行活動，透過導師講解，學會新時代的leader，透過設計物件，學會創意思維，這次活動令我獲益良多。



啟動禮中與警務處處長合照

輔導委員會

1. 中二級運動義工服務

活動由紅墈青年空間協辦先在11月24日舉辦周會<運動義工的理念>再在12月5日(六)進行中二級淨灘/淨山活動。

透過淨灘或淨山活動，讓同學理解「無痕山林」的理念及其重要性，培養同學愛護自然環境，貢獻社區的意識，增加自我效能感。



2. 大哥哥大姐姐12月20日的聖誕聯歡活動



3. 2022年1月初由東華三院健康理財家庭輔導中心主辦的中五級理財工作坊



中五級同學表現踴躍

1月份校友王燦銓回校主持理財講座

大家都十分投入

4. 2022年 2月17日由明愛 主講的中三中四 級周會，題目為 「疫下迷網」



5. 2022年3月19日(星期六) 本校社工主講的親子講座， 題目為「疫情下的親子關係」



讓家長更了解子女的需要

以 zoom 形式進行

6. 青年大使培訓計劃

(1) 本校輔導委員會參加了由撒瑪利亞會主辦的「撒瑪利亞賽馬會跨代關愛生命計劃」，此計劃提供「青年大使培訓計劃」希望教導學生透過正向思維和聆聽技巧助己助人。當中，本校有30名大哥哥大姐報名參加青年大使的培訓計劃，活動由2月28日開始進行了6次線上培訓，每次1.5小時。

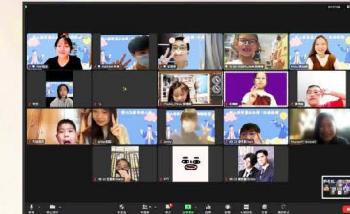
(2) 更在5月28日（星期六）舉行「青年大使培訓日營」，活動地點為良局賽馬會北潭涌渡假營，有近二十位同學參與，9位輔導委員會的老師及社工參與其中，透過不同的團體活動，增加同學的合作精神，為之後的老人義工服務做好準備。



(3) 受疫情影響，青年大使的老人服務在6月初分成2次以ZOOM形式進行。



7. 社工主辦的活動



(1) 好人好事義工服務

義工們於四月進行了3次ZOOM服務，與7位可愛的小學生過了一個愉快的特別假期。



8. 藝術鬆弛熊小組

與楊震
協辦的藝術
小組在特別
假期中開
展，一
共
6節，期盼
為同學在疫
情間提供多
一個選擇。



9. 一人一本心靈雞湯

為了鼓勵同學藉著閱讀來滋養心靈，以更樂觀正向的態度來面對挑戰，輔導委員會與圖書館合辦了[一人一本心靈雞湯]活動。



輔導委員會與圖書館合辦
推廣正向書籍活動

升就

於特別假期期間，升學及就業輔導委員會舉辦4場網上校友分享會，邀請4位校友與中三至中五級學生介紹所讀的學科，以及分享個人經歷和心得，並由升學大使主持及匯報。

何嘉星 2021年畢業

2021年畢業的何嘉星師兄，在校就讀期間，成績優異，品學兼優，DSE考獲2科5**及2科5*，以最佳6科36分的佳績，升讀香港科技大學「工程學系—延伸主修人工智能」。人工智能是指讓機器深度學習，大量分析數據，從而執行類似人類任務的系統。自動駕駛、手提電話的指紋和面部解鎖，自行尋路的送餐機，甚至與客戶在線溝通等等，都是人工智能的產物。何師兄在中四時，已立志修讀人工智能相關的科目，如今他得償所願，所選科目，既符合個人職業興趣，也能發揮自己擅長計算及邏輯思維的能力。

在問及考取佳績的秘訣，何師兄強調學習要有恆心，必須每天複習當日所學內容，遇有不明白的概念，須多加思考，確保自己明白每天的學習內容。做功課及溫習時，更會嘗試自我提問，以求深入理解概念。他告訴大家，第一次接觸到新的知識，通常不會完全記得。但是透過少量而多次的複習，便可以幫助記憶。當然，學習之餘，也要懂得紓緩壓力，例如運動、睡覺等，都有助我們恢復能量。他還告誡師弟妹，對自己要求太高，會有反效果。在有壓力時，我們要及時處理，否則會適得其反。所謂「聽君一席話，勝讀十年書」，何師兄的金石良言，對身為高中生的我，以及一眾胡中的學弟學妹而言，實在是獲益良多。

梁其健 2015年畢業

2015年畢業的梁其健校友，初中時已經喜歡設計及應用科技科，後來在老師的帶領下，參加機械人比賽，得到寶貴的經驗。自此立志將來修讀工程相關的科目。他是香港城市大學機電一體化工程學工學士，畢業後第一份工作，參與電訊盈科畢業生培訓計劃，現時在機電工程署擔任見習電子工程師。

在問及能否給予學習的要訣時，他勉勵同學，要多思考自己到底有甚麼興趣？有甚麼目標？然後努力向目標努力。他說剛剛升上大學時，發現沒有修讀數學延伸單元二（代數與微積分），不利修讀工程科目，因此向師兄借了書本自學，再經常上網看教學短片，很快就可以克服問題。梁校友在大學讀書時，知道將來工作時，英語的運用能力很重要。於是千方百計學習英文，例如刻意與外國學生做宿友、申請到加拿大實習、在看外國電影時只開英文字幕，英文能力提升了不少。現在他工作上所有文件及電郵，都是以英文書寫。梁校友寄語在胡中就讀的學弟學妹，要考上大學，必須用心學好英文。

梁校友現時還擔任香港工程師學會青年會員事務委員會幹事。他說原來在香港要成為註冊工程師，可以經過香港工程師學會註冊。現時可供註冊的範疇有：土木工程師、機械工程師、屋宇設備工程師、電子工程師等二十多個範疇。同學修讀認可的課程，畢業後須參加認可的為期兩年培訓計劃，再加上三年的相關工作經驗，就可以申請成為相關範疇的工程師。如果學弟學妹立志要成為工程師的話，就要認真思考，早作準備了。

4B 蔡嘉敏 陳泓戩



何嘉星校友



何嘉星校友與同學分享個人經歷

鄭鉅樺 2020年畢業

5A 李思慧 5B 段珍妮

2020年畢業的鄭鉅樺師兄，文憑試考獲3科5*，以最佳5科30分佳績升讀心儀學系—香港中文大學歷史系。他告訴我們，中學和大學的歷史學習過程，分別很大。在中學需要良好的組織能力和背誦技巧。在大學則很少再要按書本內容死記硬背，功課往往要求學生自己探討題目，從各種書籍尋找資料，並沒有教科書參考。學生需要良好的語文能力，去整合書中的內容，再用自己的文字表達出來，組織能力的要求就更高了，所以平日要多讀多寫，主動去鑄煉文辭。

鄭師兄坦言，大學歷史系不再劃分為中史或西史，而是更加廣泛地教世界各地的歷史，因此學習就更要主動了。所學習的單元亦會更加深入和仔細，例如研習唐朝的飲食史。功課研習的自由度亦會較高，沒有特定的題目，老師給一個相關的範圍，同學便可以自訂題目。

在談及我們如何令學業成績有所進步時，鄭師兄建議胡中的師弟妹，現在上學時，可按老師的教學進度溫習，按時完成功課和溫習小測。在中五的暑假，各科都須要溫習，令自己對各科有一次記憶。異日升到中六時，才可以更有策略針對性溫習。至於公開試前在家溫習，則可以按時間表溫習。但是制訂時間表時不要將時間安排得太緊密，以免難以完成目標。有關目標必須量化，例如上午做多少份卷，溫習多少小時，這樣才方便我們日後檢視，自己是否已經完成目標。鄭師兄如此關懷胡中師弟妹的學業，我們十分感激，也期望鄭師兄早日學有所成，實踐自己的理想。

聶韋麟 2019年畢業

5D 黃沛霖

2019年畢業的聶韋麟自小立志做醫生，中學時選修理科，對理科有濃厚興趣。中學畢業時，文憑試成績雖然未達修讀醫科的要求，但是從事醫療行業的心志不改，於是選擇修讀東華學院醫務化驗學系。

認識醫務化驗

醫務化驗師於醫院、政府診所及私營診所的化驗室提供服務。他們主要從事診斷的測試及健康審視調查，於診斷疾病、評估治療的有效性、研究疾病的成因及治療擔當重要角色。醫務化驗師的專業資格受法例規管。現時，只有東華學院及香港理工大學，提供全日制醫務化驗科學課程，畢業生能直接取得註冊醫務化驗師資格。

對胡中師弟妹的期望

聶師兄現時已是大學三年級的學生，明年會正式到醫院實習。他說在中學時期，很多時候都依賴老師解題，大學學習則是需要自己自主去問問題以及尋找答案。對於現在準備文憑試的同學們，他鼓勵大家組織學習小組(Study Group)，既可以互相學習，亦可以形成學習氣氛，互相鼓勵。學習的機會難得，我們應當借鑑師兄的經驗，努力以赴，令學業成績有所進步。



聶韋麟校友

STEM



Microbit編程知識課程



python編程課程

三位中二學生2A陳以樂、2A張嘉恩和2A林紫晴參加由香港新一代文化協會舉辦的「第24屆香港青少年科技創新大賽」。該比賽的初評，已於二月底順利舉行，她們的科研作品「Effects of Spent Ground Coffee Biocahr on the Absorption of Heavy Metal Ions」進入總評名單之一，並已於2022年3月26日進行總評，比賽結果於5月公布，三位同學獲得中學研究及發明(化學及材料)初中組優異獎。

科創學會21名中一至中三同學於5月中參加由香港STEM培育協會舉辦的Micro:bit課程(共5課)。課程於學校舉行，內容包括利用Micro:bit編程知識製作Micro:bit精準競賽小車，同學利用所學，設計競賽小車的遙控，以將小車駛離迷宮。

科創學會10多位中三至中五同學於5月中參加由eClass Limited舉辦的python課程(共6課)。課程內容包括python編程知識，以及透過製作交通燈及自動門，學習python編程。同學在電腦室學習python編程，以解決現實生活的難題。



中學研究及發明(化學及材料)
初中組優異獎

歡迎觀賞

伴我成長 活動簡介

為傳揚傳統文化，鞏固家庭關係，加強同學運用跨學科知識，從不同角度記錄及觀察植物成長。家長教師會與中文科、科學科、視覺藝術科合辦了「中一伴我成長-新春水仙培植」活動。活動分三部分：包括水仙培植、科學、文學及藝術觀察及創作、同學創作回饋及展覽。



同學把水仙
帶回家過年



回饋 6月29日

回饋分享會中同學
專心聆聽老師講解



科學創作



科學科觀察手冊表現
優良同學接受蔣校長頒獎

科學科觀察手冊
表現優良同學作品



水仙培植
家長義工到校教授同學雕刻水仙

7月1日

中文同學作品

1A 林炎希

水仙

白白水仙頭，青青水仙莖。
小小水仙頭，青枝欲破其。
青枝連小葉，花蕾欲易開。
花蕾任意開，開花如雪花。

1B 賴冠豪

水仙花

水仙綻放時，是閉月羞花。
日日相對時，仍百看不厭。
釋我心裏悲，乃我心頭好。
卻在春天枯，留我日相思。

1C 李家俊

水仙

無牡丹嬌貴，無玫瑰高昂。
儘冰清玉潔，且端莊秀麗。
白花纓綠葉，花中乃淡黃。
雪花飄零時，卻葉花兼在。

1D 唐子朗

仙子遇情郎

水仙葉翠綠，花白一點黃，
飄散談花香，覓得有情郎。

視藝同學作品

水仙浮雕拼貼
1A 鄭子晴



冠

水仙浮雕拼貼
1B 彭胤謙



亞

水仙浮雕拼貼
1D 湯顯欣



季

水仙素描
1D 湯顯欣



冠

水仙素描
1A 黃巧晴



亞

水仙素描
1B 李慧欣



季

圖書館閱讀推廣活動

閱讀，是在前人的識見之上，進行理解及建構思想的過程。在廣闊無垠的學海中，讓你我結為書友，乘著由書本築成的船舶，一同探尋知識的奧秘以及世間的千奇百趣。

1. 「乘鴨靈號看香港歷史」

圖書館與中國歷史科合作，於11月18日舉辦「乘鴨靈號看香港歷史」，安排學生乘坐鴨靈號學習香港史，並在船上閱讀相關歷史資料。是次的學習活動獲《明報》報導。

2. 黃浩基博士作家分享會

圖書館於11月23日，邀請了《神奇的互聯網》的作者黃浩基博士以視訊會議的方式，與一眾師生和家長進行分享，主題為「互聯網與我們的生活」。

3. 中國旅遊扶貧展覽

圖書館在12月13日至12月17日邀請了香港旅遊雜誌社到校舉辦「中國旅遊扶貧展覽」。為配合展覽的舉行，圖書館亦於12月17日放學後舉行影片分享會，邀請同學觀賞中國旅遊扶貧的紀錄片。

4. 李衍蒨女士聯校作家分享會

本校圖書館於2月11日與順德聯誼總會李兆基中學合辦聯校作家分享會。活動由《屍骨的餘音》的作者，本地著名法醫人類學家李衍蒨女士擔任主講嘉賓，分享主題為「骸骨解密：我的另類生死之交」。

5. 「米哈」作家分享會

在3月16日，本校圖書館邀請到何建宗博士（筆名：米哈）以視訊方式與同學們進行作家分享會，主題為「寫作是一種眼睛的活動」。

6. 「築·動·歷史：全港中學生比賽」

在3月時，圖書館與中國歷史科合作，安排初中同學參加「築·動·歷史：全港中學生比賽」。比賽共有196名同學參加，當中有76名同學獲得優異獎（所有題目回答正確），73名同學獲得嘉許獎（8成題目回答正確），本校更獲頒「推廣閱讀文化獎」。



圖書館閱讀推廣活動

7. 「閱讀扭扭樂」

圖書館購入了一部扭蛋機推行「閱讀扭扭樂」活動。活動由圖書館主任及一眾閱讀大使以新購入圖書的內容設計一些題目，並隨機放於扭蛋機內。同學們則可以透過借閱相關圖書來查找答案，並回答扭蛋內的題目。

8. 「棋藝同樂」

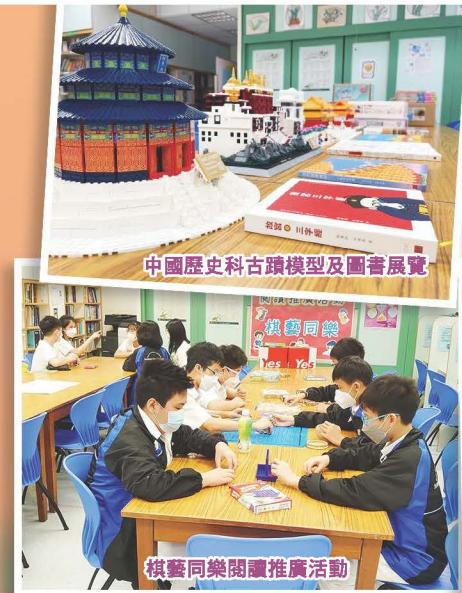
圖書館與棋橋學會合作，於圖書館舉行「棋藝同樂」的活動。在活動期間，棋橋學會的幹事會於三個小息時段，在圖書館指導同學們各種棋牌的規則和對奕技巧。同時，圖書館亦展出多本與棋藝知識及文化背景有關的圖書，吸引同學們借閱。

9. 家校合作的閱讀推廣

圖書館與輔導組及家長教師會合作，收集老師及家長們的正向教育圖書推介，並將推介內容連同相片由三樓樓梯一直張貼至圖書館樓梯的位置，形成一條「閱讀走廊」，引領同學走到圖書館。透過是次活動，希望建立學生正面價值觀，同時提升學生的閱讀動機。

10. 跨科組圖書展覽

在本學年，圖書館與各科組合辦了多個不同主題的閱讀展覽活動，包括「中國歷史科古蹟模型及圖書展覽」；「設計與科技科學生作品及圖書展覽」；「視覺藝術科學生作品及圖書展覽」；「健康生活科水果日圖書展覽」；「角落生物圖書展覽」（與輔導組合辦）；「正向教育圖書展覽」（與輔導組合辦）；「經商書中找尋圖書展覽」（與經濟及企業概論科合辦）。



學會活動日

《學會活動日》由課外活動委員會統籌，舉辦目的是希望各學會幹事在老師指導他們如何組織、籌劃及舉辦活動的同時，他們的領導潛能被得以發掘；並為全校學生增加參與活動的機會，使從前在疫情中褪色的校園生活回復色彩。《學會活動日》在上下學期各舉辦一次，每次共有十六個學會，提供不同類型的活動予會員參與，活動有動態有靜態，部分參與同學表示活動內容有趣而且充實。



上學期設計與科技學會活動

上學期科創學會活動



上學期棋橋學會活動



上學期科學學會老師講解實驗的原理

同學投入參與視藝學會工作坊

演辯隊老師指導同學辯論技巧

乒乓球學會

羽毛球學會

家校合作樂融融 疫後共享好校園

胡中感謝日



家長製作水果盒由本校大哥大姐親手送給工友及老師感謝他們辛勞為同學付出



英文科



老師以生果為原素融入當日課堂上

家長參與德育及 公民教育委員會 清潔課室比賽 評分-22-11



家長參與德育及
公民教育委員會
老師合照

健康校園 - 生果日



家長細心整理水果



家長製成品



圖書館



展板展示各類生果的益處



同學答對問題可獲得獎品一份



圖書館閱讀扭扭樂



開心果月BANNER

試飯及參觀疫後 同學午膳情況



家長試飯及參觀學校疫下
學生午飯安排情況



老師執委協助家長製作水果盒

校外獲獎



4C 王一淇獲得口罩擴香儀設計大賽卓越獎



由拓展公共空間主辦的「樓梯變身！」
公共空間裝置設計比賽，
6A 郭海澄、5B 陳穎淇、5B 李琛朗及
5B 葉浩庭 組隊並獲中學組「優異獎」



恢復全日面授課，
蒸氣加熱櫃啟用，
校工為同學翻熱飯盒

校園生活

