



張沛松紀念中學

CHANG PUI CHUNG MEMORIAL SCHOOL

25

周年校慶特刊



沛心耕耘澤桃李

松栢閃亮耀銀禧

目錄

春風 · 歷久

校歌	p.4
校訓	p.5
張沛松先生生平傳略	p.6
題辭	p.7-30
校監的話	p.31
校長的話	p.32
校董會成員	p.33
歷任校長芳名	p.34
學校發展史	p.35-40

銀松 · 生輝

二十五周年校慶標誌設計比賽	p.42
二十五周年校慶吉祥物/卡通人物設計比賽	p.43
二十五周年校慶標語創作比賽	p.44
創校25周年《創新嘉年華》創意填色比賽	p.45

杏壇 · 樹人

行政組別工作	p.47-59
學科介紹	p.60-80

彩蝶 · 妙舞

課外活動	p.82-98
香港地區以外考察	p.99-106
學社介紹	p.107-108

芝蘭 · 吐芳

溫馨片段	p.110-119
------	-----------

鴻鵠 · 展翅

學生成就	p.121-138
傳媒報導	p.139-146

桃李 · 思源

家長心聲	p.148
校友心聲	p.149-150
學生心聲	p.151-152
老師心聲	p.153-156

薪火 · 彌新

歷屆畢業相	p.158-169
-------	-----------

A vertical Chinese calligraphy poster with a light blue and green background. The background features a misty mountain landscape with a large tree on the left and a small boat on the water in the lower right. A willow branch hangs from the top right. The text '春風' (Spring Breeze) is written in large, bold, dark blue calligraphic characters in the center. Below it is a small black dot, followed by the characters '歷久' (Enduring) in a similar style.

春風

歷久

張沛松紀念中學校歌

劉振華詞曲



幼苗成長 要溫暖陽光，不經鍛鍊 難成棟樑，



要成大器，無懼雨和霜，終身學習 勤奮自強。



張沛松中學陽光， 溫暖萬千棵苗秧，



仁愛和平 是方向，勤勉忠信 要發揚。



張沛松中學陽光， 溫暖萬千棵苗秧， 面對未來



暴風雨， 無限生機 志更強。

校訓

堅毅
自強



張沛松先生生平傳略



天行健
君子以自強不息



張沛松先生
(一九一五至一九七二)

張沛松先生，廣東新會人，原攻讀土木工程學系，課餘兼任教師，自此與教育事業結下不解之緣，憑其刻苦自勵精神，在教育界創下卓爾成就。

一九四七年，張公於九龍官涌創辦威靈頓中學，校舍為民居式建築，僅有課室七間。其後二十五年間，張公奮力拓展教育事業，分別在香港必列啫士街、堅道卑利街柯威士頓台、灣仔大道東乾亨台、西環高街、北角名園西街、九龍尖沙咀諾士佛台等地，自建新型校舍，擴建多所分校，使威靈頓中學在香港教育體系中佔有重要席位。張公擁有如斯卓越成就，豈為偶然倖致？非有苦幹精神與偉大魄力，曷克臻此！可惜張公積勞成疾，於一九七二年溘然逝世。

張公辦學，素以管教嚴謹著稱，常以「天行健，君子以自強不息」策勵自己，更致力遵行「淬礪奮發，學以致用，敬慎勤誠，以軌於正」之訓校精神。尤其每於學生應試之前夕，激勵其志曰：「永不言敗，寸土必爭！」是故在其惇惇訓誨之下，畢業於威靈頓中學之學子，皆能服務於香港各式行業，努力耕耘，為社會作出貢獻，而最終能成為工商、金融、學術界之翹楚者更不勝枚舉。

張公沛松，不僅對教育具有抱負，在教育界建樹良多，對社會公益，亦不遺餘力，曾任東華三院總理，厚捐鉅款，廣澤流布於貧苦大眾，對香港社會服務貢獻良多，誠為我輩學習之良好典範！

是歲乃張公辭世五十周年，距其初辦中學已達四份三世紀，其「自強不息」之教學信念，歷久彌新，仍是張沛松紀念中學學子念茲在茲之座右銘，熏陶每個年代之青少年！



中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席梁君彥



朝培夕溉
功在新傳

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶



商務及經濟發展局局長丘應樺



勵學樹人
培賢達德



公務員事務局局長楊何蓓茵



廣栽桃李
欣誌銀禧

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

啓思
明教
德沛
學林



教育局局長蔡若蓮





創新科技及工業局局長孫東



樹人養智
立德弘文

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

才德兼備
績譽並彰



民政及青年事務局局長麥美娟





港區全國人大代表胡曉明博士敬賀

堅毅自強 不忘初心
作育英才 薪火相傳

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

功宏化育
桃李芬芳



港區全國人大代表
香港教育工作者聯會會長

黃均瑜敬賀

CityU 香港城市大學
City University of Hong Kong



威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

培材各品揚潛質
勵學畢生啓遠程

香港城市大學校長

郭位



敬賀

香港浸會大學
HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY



香港浸會大學校長

衛炳江



敬賀

崇德尚學
教澤流芳

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

nm 香港都會大學
HONG KONG
METROPOLITAN
UNIVERSITY



香港都會大學校長

林群聲



敬賀

敦 品 勵 學
教 澤 流 芳

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong



嶺南大學校長

鄭國漢



敬賀

樹人大業
作育功深

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學校長

段崇智



敬賀

勵學培賢
作育功深

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



桃李滿門
作育功深

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

香港教育大學校長

張仁良



敬賀



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG



香港恒生大學校長

何順文教授



敬賀

銀禧 桃李
輝燦 傳馨

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



香港理工大學校長

滕錦光



敬賀

廣栽桃李
作育功宏

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

香港科技大學
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY



培德育才
教澤廣被

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

香港科技大學校長

葉玉如



敬賀



香港大學
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學校長

張翔



敬賀

教澤永沾
德育才

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶



香港珠海學院
HONG KONG
CHU HAI COLLEGE



香港珠海學院校長

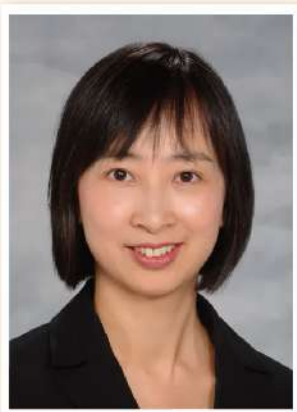
李卓人 敬賀

綠樹成蔭子滿枝

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

良才卓育
立德成人



教育局常任秘書長李美嫦





教育局副局長施俊輝



明倫導正
化育延芳

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

春風化雨
樂育英才



香港中文大學
工程學院副院長（外務）

黃錦輝教授

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

培芳植秀
育賢樹德

西貢民政事務專員（署任）周達榮

威靈頓教育機構張沛松紀念中學成立二十五周年誌慶

興教弘學
陶育功深



家庭與學校合作事宜委員會主席方奕展

校監的話



張達全校監

堅毅自強

本校的校訓「堅毅自強」出自《周易·象傳》，全句是：「天行健，君子以自強不息。地勢坤，君子以厚德載物。」意思是指：天體運行，周而復始，剛健有力，君子應效法於天，以剛毅圖強，永不停息。大地厚實而勢順，君子應效法於地，以積厚其德，容載萬物。（教育局《中華經典名句選輯》）

周而復始 剛健有力

廿五寒暑，本校育人工作，從未間斷。每年九月，老師都與同學訂立一年的目標，然後用一年甚或三至六年，攜手相伴，向理想出發。每個早上，老師、同學和職工，精神抖擻，邁進校園。老師克盡己任，傳道授業；同學努力學習，奮發向上；職工同心同德，配搭合宜。我每次經過課室，都聽到同學琅琅的讀書聲；看看球場，都目睹同學揮灑汗水的活力——認真學習，也投入玩樂。放學了，或許帶點疲倦，但都是成果滿滿的一天。休息過後，明天又是新的開始。

積厚其德 容載萬物

銀禧歲月，本校服務社區，略盡綿力。本校位於將軍澳區，二十五年前，這裏屬於新發展區域，交通、房屋、生活配套，方興未艾。本校在這個起初發展的階段，已經能夠參與當中的教育工作，與坊眾共同建設，一同見證她的成長，成為一個成熟的社區，實在榮幸。青少年是社會未來的棟樑，他們在成為參天巨樹之前，都是需要灌溉的小樹苗。本校致力培育學生的德、智、體、群、美、靈，不但裝備他們修身、齊家的能耐，更期望他們有治國、平天下的胸懷。

君子留芳流芳

君子自強不息，厚德載物。本校校舍以粉紅色為主調，象徵青少年人的嬌嫩、學習生活的甜美，也代表對生命的熱愛和對人生幸福的期盼。但願本校師生職工在張沛松的日子，為他們的人生留下芬芳的回憶；也祝願本校的教育事業，邁向更多的廿五年，流芳久遠。

校長的話



何惠成校長

沛心耕耘澤桃李

記得二十多年前，初到張沛松紀念中學任教時，將軍澳還是一個新城市，尚待發展。每次我唱起校歌的那句「幼苗成長要溫暖陽光，不經鍛鍊難成棟樑」時，看一看籃球場邊的龍眼樹和荔枝樹，十幾年前還是枝幹幼小，葉子稀疏的；現在唱著同一句歌詞，龍眼樹和荔枝樹已枝繁葉茂，都不知收成了多少次，龍眼粒粒飽滿，荔枝顆顆紅潤——正如我們的社區發展迅速，也好像我們歷屆的畢業生，已由小樹苗長成大樹，碩果纍纍，有自己的工作事業，支撐家庭，更貢獻社會。教師的付出，就像雨水和陽光；我們用心耕耘，現在桃李滿枝。感謝我們教學團隊的努力，也感恩有一群受教的孩子。

松柏閃亮耀銀禧

至於仍在學校的同學，你們又如何可以像歷屆的師兄師姐，長成松柏，發光閃耀？適逢張沛松紀念中學廿五周年，讓我用銀禧年度的學校關注項目「創新求變」和「盡顯關愛」來勉勵我們的同學：

第一，「張」開你的眼睛和耳朵。現今社會發展急速，瞬息萬變，我們不可以只故步自封，要多觀察新事物，多聆聽新資訊，發掘新路向。而且只有打開眼睛張開耳朵，才能發現需要關愛的人，從而建立關愛的群團。

第二，要有充「沛」的精神和活力。發現了創新的路徑和需要關心的人們，但沒有充足的精神和活力，就不能把所發現的事物實踐出來。所謂休養生息，不要看輕休息的重要，有充足的休息，才有充沛的能量。

第三，堅毅如「松」，自強如「松」。《論語·子罕》說：「歲寒，然後知松柏之後彫也。」天氣寒冷，才發現最後彫謝的是松樹和柏樹。這句比喻人們在艱難的逆境中，仍堅守初衷，不輕言放棄。創新的過程，以及關愛他人，也是同樣的道理。

感恩前行

期望在廿五銀禧之時，同學都能記住「張」、「沛」、「松」帶給大家的啟發，將來找到發揮自己專長的新天地，活在關愛的溫暖環境中，並帶著感恩的心，向前進發！

校董會成員 (2022-2023)



張達全校監



楊黃永和校董



張達儀校董



李曼青校董



招天聰校董



何惠成校長



吳家寶家長校董



譚啟明教員校董



黃嘉盈替代家長校董



李漢和替代教員校董

歷任校長芳名



郭渭光先生
1997-2003



蔡偉文先生
2003-2012



黎展霞女士
2012-2018



何惠成先生
2018-現在

學校發展史

1997年9月

張沛松先生創辦威靈頓中學，為中下階層子弟提供學習機會。隨著政府設立資助中學，張達全校監為延續父親「全人教育」的理念，創立威靈頓教育機構，並申辦學校，於將軍澳成立張沛松紀念中學。



1997年12月

舉行第一屆陸運會，邀請中國體委主任徐寅生先生擔任嘉賓，勉勵同學，講解體育精神。

2002年2月

家長資源中心開幕，加強家校合作，並且舉辦不同活動，如端午裹粽活動，加強彼此溝通，承傳中國傳統文化。



2002年10月

學校髹上新顏色，加建旗桿，師生為校舍繪畫壁畫，令學校煥然一新，增添家的感覺。



2001年1月

建設學界首個水耕法溫室，讓學生親身了解現代化和可持續發展的耕種方法。



同年，探索科技學習中心開幕，學生可以透過電腦和科技探索模組學習。



2003年9月

第一屆西貢區學界升旗禮，本校團隊表演步操和主持升旗儀式，培養國民意識。



2005年5月

陸運會邀請2004年雅典奧運乒乓球男子雙打銀牌得主李靜先生和高禮澤先生跟同學切磋球技，同學獲益良多。



第一屆慈善步行籌款，讓同學身體力行，為內地助學出一分力。



2004年3月

第一屆青少年才藝匯演，同學各展其才，包括中國舞、舞獅和劍擊等，發掘體藝潛能。



2004年11月

本校老師到上海考察，跟上海菊園小學和建平西校交流教育制度和資訊科技教學和英語教學情況，並到訪江南水鄉古鎮——烏鎮。



2006年9月

實行中一制服團隊計劃，讓所有中一同學體驗團隊訓練，鍛鍊堅毅、服從和團結精神。



學校發展史

2007年4月
本校十周年校慶開幕典禮，嘉賓曾鈺成先生參與機械人遊戲。



2010年7月
學校加建隔熱窗、太陽能灑水系統和太陽能熱水器等環保設施，為節能減排出一分力。



2008年7月
四川地震，本校師生籌得20萬，分別送交香港紅十字會和中央人民政府駐港特別行政區聯絡辦公室，支持當地救援工作。



2012年
增設優異成績榮譽榜，表揚學業成績優異的同學。



2009年1月
本校老師到新加坡考察，跟碧苑中學交流教育制度和英語教學情況，並參觀當地淨水場和馬來傳統文化館。



2011年7月
時任勞工及福利局張建宗局長到訪本校，參觀本校設施、欣賞同學表演，以及跟同學談話。



2013年

增設傑出服務榮譽榜，表揚學社社長、總領袖生及團隊總隊長。設中一功課輔導班、語文特訓班及增潤班，幫助同學打好基礎，爭取佳績。



2013年2月

本校獲選為科技顯六藝的九龍東分區培訓中心。該計劃由香港中文大學工程學院及香港科技教育學會聯合舉辦，融合中國傳統文化和機械人創作的科技，本校有幸獲選，向社區展示科技教育成果。



2015年1月

本校老師到台灣考察，到訪天主教輔仁大學和中國文化大學，了解本港學生升讀台灣大學的途徑和校園生活。同時到訪臺北市立至善國民中學交流推展生命教育的經驗，最後參觀了國立歷史博物館。



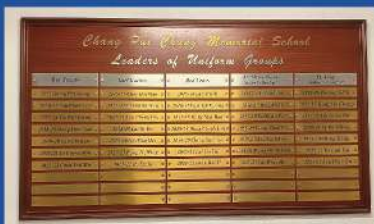
2015年4月

第一次安排同學到內地義教英語，提升同學對山區兒童生活和學習情況的關注，並化身小教師，教導當地兒童學習英語。



2015年9月

增設傑出團隊隊長榮譽榜，表揚各團隊優秀的隊長。



2014年

成立步操樂隊，發掘學生的演藝潛能，從訓練中提升學生合作意識及團隊精神。



2014年3月

第一次舉辦與校長共進午餐活動，嘉許、勉勵成績優異和進步斐然的同學，並讓他們學習感謝老師和家長。



2014年1月

第一次舉辦年宵攤位活動，讓同學感受農曆新年的氣氛，並從中學學習採購、銷售等營商策略。



2014年8月

修葺圖書館、增闢英語活動室、教研室，讓同學在更舒適的環境中閱讀，跟外籍老師交流等。



學校發展史

2016年
成立古箏小組，發掘學生的演藝潛能，學習中國文化，培養音樂素養。



2018年2月
香港青年協會舉辦的西貢區「鄰舍團年飯2018」於本校舉行，筵開140席，參與人數超過1800人。本校派出超過100位同學義工，接待嘉賓及區內人士。



2018年
與教育局體育組合作推行「發展活躍及健康的中學校園」計劃，鼓勵學生恆常參與體育活動，建立活躍及健康的生活方式，展現卓越的校園體育文化。



2018年9月
獲邀參與西貢區公民教育促進委員會主辦的「2018西貢區國慶升旗禮」，本校同學擔任司儀，制服團隊獲邀負責升旗，步操樂隊現場奏樂。



2018年6月
領袖生隊伍籌辦第一屆時裝設計大賽。同學發揮創意，將環保和時尚融合。



2017年3月
創客基地開幕，購置立體打印機等儀器，推動STEM教育的發展。



2017年6月
本校古箏小組獲邀參與香港單車館舉行的「西貢區各界慶祝香港回歸祖國20周年綜藝匯演」，以悠揚的樂聲慶賀回歸。



2017年4月
本校同學代表香港參加美國VEX機械人世界錦標賽，是香港唯一晉身最後八強的代表隊。



2017年8月
二十周年聚餐



2017年4月
本校代表團探訪深圳坪山中學



2017年9月
本校步操樂隊參與「歌舞昇平賀回歸2017」，更獲邀出席上海旅遊節組織委員會主辦的《2017年上海旅遊節開幕大巡遊》，乃香港唯一代表隊。



2019年3月
本校初次拜訪北京通州六中。



2019年10月
舉辦姊妹學校交流及北京教育歷史文化考察之旅，與北京市通州區第六中學作學術交流。



2019年
成立中國舞組，讓同學從舞蹈學習中國文化，培養藝術素養，發展體藝才能。



2020年9月
增設VA i Corner
創意藝術空間，
推展校本視覺藝術課程，並舉辦STEM學習活動，啟發創意。



2021年
增繕多媒體學習中心，配合STEM教學發展。



2017年6月
深圳市坪山中學回訪本校



2017年9月
推動STEM發展，與區內小學合辦STEM工作坊。



2022年
增繕家政室設施，設立智能家居體驗教室，讓同學將STEM知識融入日常生活。



2022年11月
二十五周年校慶班際活動日



2022年
校園電視台是學校的一個多媒體平台，推動同學全人發展，協助學校推廣國民教育、英語閱讀、資訊介紹，或是全校性活動宣傳及學習成果分享等。



2022年12月
25 Positive Values of CPC English Fun Week



銀

松

·
生輝

二十五周年校慶標誌設計比賽

高中組



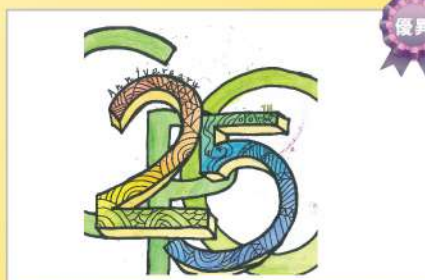
中四 白曉洛



中五 黃靖婷



中五 梁智恩



中四 李思廷



中四 張海情

初中組



中三 馮譜耀



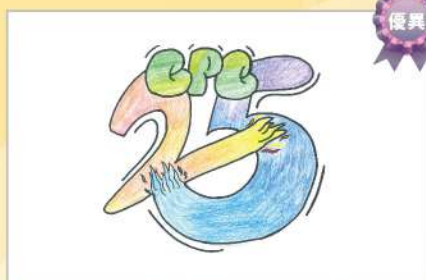
中三 許筱靖



中三 李倬窰



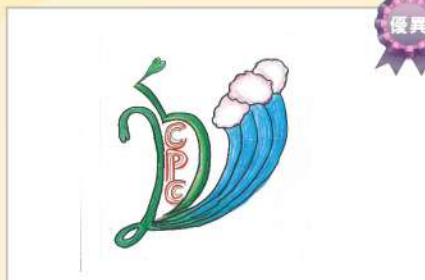
中三 楊善如



中二 梁焯晴



中三 施鴻彬



中三 徐梓朗



中二 杜可晴

二十五周年校慶吉祥物/卡通人物設計比賽

高中組



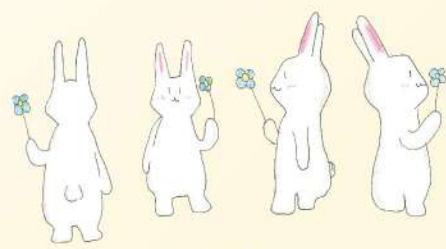
中五 梁智恩



中四 李思廷



中四 鄭慶鎔



中四 張海情



中四 張語晴

初中組



中二 陳詩恩



中三 鄧子慧



中三 孫曉晴



中三 何芷滢



中三 馬曼琦

二十五周年校慶標語創作比賽

公開組



沛松銀禧育英才 堅毅自強創未來
仁愛和平盡顯愛 勤勉忠信心中載
陳少萍/中三 黃柏熹



沛松創校廿五載 傳承美德育英才
慎思篤行顯異彩 師生攜手創未來
黃月愛/中三 黃嘉俊



作育英才廿五載 老師關顧存友愛
百年樹人校園情 菩提樹下創未來
Chan Lok Chi/中二 黃思藍



二十五載校園情 與時並進育英才
師生同心創未來 新苗成長盡顯愛
吳麗嫻/中三 徐梓朗



廿五載，滿愛心；師生們，滿關心。
齊一起，顯力量；共向前，奔未來。
黃嘉盈/中三 林立天

高中組



沛心同行廿五載 風雨同路迎泰來
攜手自強展氣概 生生不息唯我哉
中五 楊詠謙



恩雨潤苗廿五載，
豐碩成果譽滿載。

中五 洪澤鑫



堅毅自強破風浪 勤勉忠信建未來
仁愛和平繫情誼 沛松精神劃長空
中五 王和明



仁厚融和廿五載
勤學篤信長吾材
中五 成鎮豪



二十五載育人才 終身學習人人愛
堅毅自強成大器 師生共同展未來
中五 劉雪芹



灌以清塵桃李 望得一席春滿地
養於晨壤松柏 願保常青耀銀禧
中五 陳嘉怡



仁愛和平創道路 勤勉忠信力自強
沛松眾人齊去闖 美好前路靠自創
中五 馬栢洛



沛心耕耘澤桃李 松柏閃亮鄰銀禧
沛松奮鬥廿五年 師生共渡齊向前
中四 陳洛賢

初中組



沛松創校廿五載 作育英才新一代
文武兼備盡展才 齊來攜手建未來
中三 黃嘉俊



沛松屹立廿五載 師生關懷全有愛
作育英才從不改 未來必定更精彩
中三 李偉濤



沛松育苗廿五載 薪火相傳永不改
桃李滿門遍四海 共同努力創未來
中二 陳詩思



沛心耕耘廿五載 師生同慶銀禧來
培育棟樑過萬才 繼續輝煌創未來
中三 馬曼琦



沛松廿五載 師生盡顯愛
溫暖陽光灑 未來路途彩
中三 蔡子喬



感恩前行廿五載
沛松自強譜未來
中二 霍芷悠



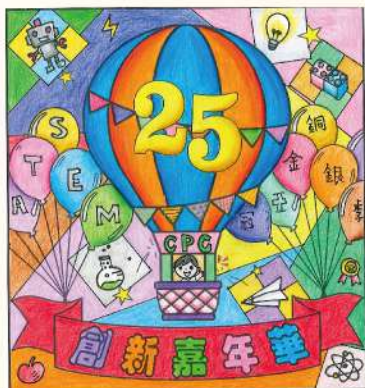
春風化雨廿五載
良師關愛用心栽
中一 潘恩穎



沛松奮進廿五載
養育幼苗顯慈愛
中三 蔡子培

創校25周年 《創新嘉年華》 創意填色比賽

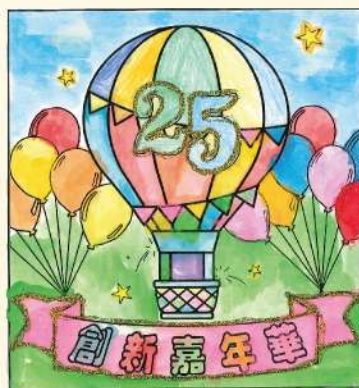
幼稚園親子組



K1 郭愷同
翠茵小宇宙幼稚園



K2 劉芊淑
東華三院力勤幼稚園

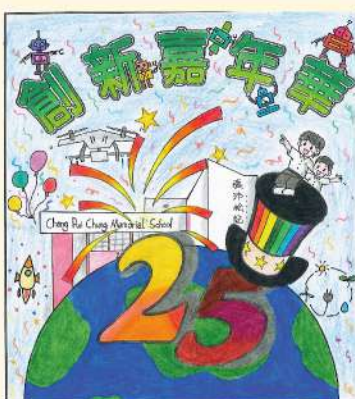


K2 李木心
基督教宣道會茵怡幼稚園

初小組



小二 陳晉禧
將軍澳天主教小學



小三 馮宇軒
將軍澳天主教小學



小二 羅焯璿
順德聯誼總會梁潔華小學

高小組



小五 阮湘婷
保良局黃永樹小學



小六 陳諾恆
東華三院王余家潔紀念小學



小六 翟懿晴
博愛醫院陳國威小學

木
增
·
樹
人



行政組別工作

學校發展委員會暨校政委員會

本校學校發展委員會及校政委員會成立目的是以校本管理的精神，讓校內不同的持份者共同參與校政。

學校發展委員會及校政委員會成員包括校長、副校長及各部門的負責人，主要工作是匯集各部門主管，定期召開會議，集思廣益，既可掌握學校各方面的進展，更可瞭解各部門所面對的困難，從而制定解決困難的方法及推行的步驟；委員會亦探討學校發展路向，草擬改革策略，並向校董會作出有關建議。

此外委員會亦致力協調各部門的工作，以全校參與的方式，有效地推行各項既定的政策。

為了增強委員會的透明和代表性，學校自2005年開始，每年邀請兩位教師代表加入校政委員會。教師代表除可為委員會提出更多客觀的意見外，還可以作為委員會與教師們的橋樑，一方面收集教師的意見，另一方面亦可向教師們推廣委員會的決策。教師代表的推選工作由教師福利組以一人一票方式選出，任期為一年。

回顧過往多年，學校發展委員會及校政委員會在各成員的積極工作下，發揮很大的作用，成為一個有效率及有系統的體制。各部門均能互相合作，群策群力，各展所長，有效地推行各項校政工作。

展望未來，學校發展委員會及校政委員會將繼續配合教育新趨勢，積極發展，使同學在學業及品德上有更大的進步，建立良好的校風，為提供高質素的教育而努力。



定期召開會議，集思廣益



校務處職員群策群力



實驗室技術員同心協力



CPCMS
資訊科技組成員精益求精

行政事務委員會

行政事務委員會的職責，是處理和管理學校有關人事和財務的事宜。委員會期望透過清晰而簡單的組織架構、快捷而有效的管理方法和策略、嚴謹而富彈性的管理態度，令學校的日常事務處理得順利、妥當。如果以身體各種器官代表學校的各個部門，行政事務便是接通各部份的經脈和血管。經脈和血管暢旺，身體就健康成長、精神飽足！

行政事務委員會的工作包括：

- 運用和管理政府及學校賬目；
- 編排校曆表及時間表；
- 安排教師及職員的工作；
- 保存並更新學生的記錄；
- 保養、維修及增繕學校設施；
- 管理學校網上校管系統(WebSAMS)及校網等



工友、花王團結一致

教務委員會

本校十分重視同學的學術發展，故成立教務委員會，專責策劃全校課程及統籌教學事宜，並檢視各方數據，持續提升學與教質素，促進學生全人發展。委員會成員包括教務副校長、學術推廣及統籌主任、各學習領域統籌主任及學科主任。



科主任及學術組長聚首一堂



商討新學年發展大計



教務會議：踴躍發言

回顧過去，委員會的主要工作及成就包括：

- 配合高中學制改革，完善初中及高中課程規劃。
- 協助學校領導層制定每年學與教範疇的發展目標和策略。
- 規劃及統籌跨學科學習，包括全校閱讀、跨課程語文學習、STEM教育、電子教學、聯課活動、課堂以外的學習經歷，協同學統整學習，學以致用。
- 統籌及持續優化各項學習支援措施，加強鞏固及延展學習的成效。
- 設立教學質素保證機制，涵蓋課程實施、教學設計、教材運用、評估設計等。
- 促進教師專業發展，透過教師協作、系統學習、行動研究、姊妹學校交流等，提升專業水平。



真知灼見，令與會者學節讚賞



分享課程發展最新動向



新春團拜，互相祝賀

展望未來，我們將加強照顧同學的學習多樣性，並因應世界潮流、國家發展大局、社會變化趨勢，調適課程及教學設計，讓同學學有所成，開創豐盛人生，貢獻社會國家。

學生事務委員會

本校採用「全校參與」學生成長支援模式，重視同學的行為表現和品德培養，設有清晰的支援學生成長架構和協調機制，制定短期及長期工作目標、政策及跨組別協作計劃。本組工作以學生為本，推展正向教育，班主任定期給予家長「陽光電話」，營造關愛的校園文化。此外，透過國安教育及升旗儀式，提升同學的國民身份認同，教導同學知法守禮的重要性。



中秋節花燈工作坊，歡聚一堂



正向教育工作坊，老師積極投入

回顧過去，委員會的主要工作及成就包括：

- 訓導組和輔導組提供嚴謹而關懷的訓輔支援，以培養同學的品德修養。
- 德公組培養同學的責任感，灌輸有關生命教育的知識，提升他們的國民身份認同，建立正確的價值觀。
- 課外活動組提供多元化的體藝和興趣活動，發展同學的多元潛能，提升同學的自信心。
- 「中一團隊計劃」幫助同學建立團隊精神，同學加入不同團隊，培養溝通和領導能力，提升對學校的歸屬感。
- 「導師計劃」為同學安排更全面的關懷活動，透過與導師定期接觸及傾談，建立亦師亦友的關係。
- 學生支援組為有需要的同學提供貼身照顧，配合社工和教育心理學家的適切介入，使他們融入主流教育，得到更全面的支援。
- 升學及就業輔導組透過多元化的活動，為同學提供適時而貼身的升學及就業資訊，為同學提供更適合自己未來的路向選擇。
- 家長教師會定期與家長緊密聯繫，使家長成為學校的良好伙伴，建立密切關係，讓同學得到全面的照顧和成長。
- 「學行獎勵計劃」包括學業成績、服務精神及品德培養，以持續及更全面的方式激勵同學，建立自信。



導師計劃，建立亦師亦友的關係



基本法推廣週，家長積極參與



香港特區政府成立25周年升旗禮



健康活力校園，發展同學潛能

展望未來，我們將繼續提升同學的責任感及正向價值觀，適時以不同的評估服務及工具，以提升學生的自信及建立正向人生價值觀，希望得到更多家長及坊眾的認同和稱許。

課外活動組

參與課外活動有助照顧學生不同的需要，其功能包括品德和態度的培養、技能的訓練及創作力的啟發等。通過參與活動，同學可以學習與人溝通和合作，同時亦可以從中得到豐富的生活體驗。本校活動課在常規課節進行，讓全校師生皆有固定的時間參與課外活動，從中汲取經驗，實踐溝通、解難、協作等不同的共通能力，實現全人發展的目標。隨著時代變遷，活動項目推陳出新，加上服務學習活動及香港地區以外的考察團，豐富同學體驗。



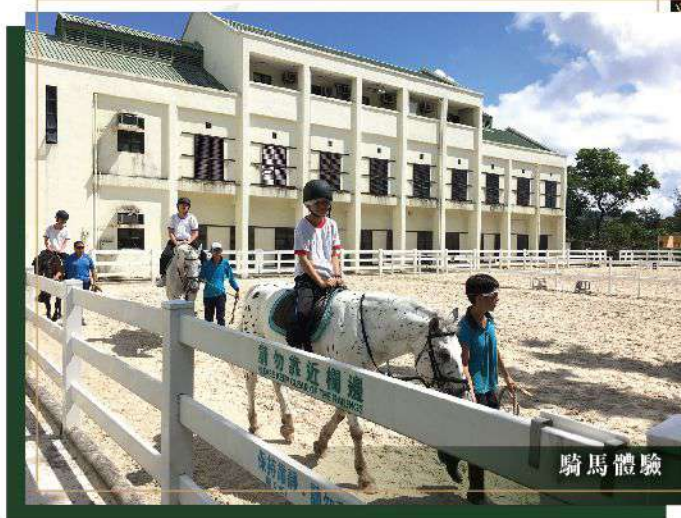
課外活動推廣週



香港地區以外的考察團



服務學習—老人院探訪



騎馬體驗



維要訓練



模擬飛行駕駛



沙畫

教師專業發展委員會

本會統籌促進教師專業發展的活動，於教師發展日安排不同類別的工作坊、講座及考察活動，項目包括：

- 學科分享交流；
- 本地、香港地區以外的考察團；
- 與教師或學生支援有關的專題講座；
- 團隊精神的建立。
- 姊妹學校交流；

為了進一步建立教師專業協作和分享文化，本會設定同儕觀課要求，並鼓勵跨科協作，互相觀摩；委員會協調老師觀課的安排，使程序更有系統，促進專業交流。

此外，學校亦為新入職教師配對一位導師老師，協助他們適應新環境，認識學校日常運作，發揮團隊合作精神。



學科專業交流，認真聆聽



老師分組討論，氣氛熱烈



老師體驗VR及AR技術



教育心理學家網上工作坊



正向教育工作坊，共建正向校園



認識國家安全教育



資訊科技教師工作坊

學術推廣組

本組致力推動全校閱讀風氣，強化同學的語文能力，掌握及運用閱讀策略，提升學習效能；推動跨課程語文學習；擴闊閱讀面，增加閱讀量，拓闊知識領域；加強閱讀深度，提高分析、評鑑能力。活動包括：師生讀書會、早會閱讀分享、早讀計劃、中一圖書館課、跨科閱讀計劃。

另外，本組為加強跨學科協作，提升學術風氣、學與教效能，統籌各科午間學術活動及跨科學習活動；每年舉行午間學科問答比賽；於期終試後舉行社際學科問答比賽；邀請畢業生到校與師弟妹分享應試秘訣、讀書心得和升學選擇技巧。

近年師生讀書會主題

負責老師	主題
龔寶元老師	閱讀魔法
司徒志華老師	我在圖書館的日子
張慧英老師	閱讀三重奏
林新怡老師	一枝筆的力量
李漢和老師	從「薰、浸、刺、提」看老師的教導
彭可兒老師	「閱讀+思考=智慧」
Mr. Sergio, 伍小玲老師	美國喜劇「SHOPAHOLIC」及同名小說系列
李穎璇老師	健康飲食
蕭曉紅老師	金庸的武俠小說
廖德政老師	從挑戰中學習
黃少琼老師	「人生方程式」



何校長出席師生讀書會，分享讀書樂



作家張宏艷分享



中一圖書館課



畢業生分享升學就業經驗



畢業生分享升學就業經驗



蔡校長主持師生讀書會



社際學科問答比賽



午間學科問答比賽

訓 導 組

訓導組以「嚴而有愛」的原則處理學生問題，期望建立及維持良好的學習環境，使教與學能有秩序地進行。

本組與輔導組、家長、老師及社工緊密合作，積極舉辦不同類型的活動或專題講座，例如「青少年陷阱」、「拒絕欺凌」、「慎交朋友」、「金錢價值觀」、「貪婪後果」、「網上罪行」、「向毒品說不」等，期望透過活動及個案討論，培養同學正面、積極的人生態度，並養成自律精神，對自己的行為負責。

近年，本校同學在遲到、儀容及紀律違規等數字均持續減少，反映同學懂得自律、守禮，可見計劃及活動獲得良好成效。



主題講座－交友之道



抗毒互動遊戲



透過VR虛擬實境體驗濫藥惡果



警民關係組分享減罪訊息



同學爭取一分一秒用功學習



愉快充實的學習技巧提昇班



社交小組提升溝通技巧

學 生 支 援 組

本組統籌「全校參與」模式支援教育工作，善用不同資源為有需要的同學提供充分的照顧及適切的支援，按同學心理發展和成長需要編排活動及課程，協助同學健康成長。

學生支援小組常與不同組別協作，因應個別同學的情況，給予不同程度的學習支援和調適安排，並加強精神健康教育。小組透過個別輔導、小組輔導活動及全校參與模式，協助同學全人發展，以助面對成長路上的各項挑戰。為學校營造正面、積極的環境，使同學在品德及學習態度方面均有所提升。

生涯規劃課同學的作品



輔導組

本組目標是引導同學建立積極的人生觀，以正面的態度面對挑戰。透過預防性、發展性及輔助性的工作，促進同學全人發展，建立健康平衡的生活。

輔導組每年推行各項計劃，讓同學在個人、群性、學業等方面的發展能掌握基本的知識、技能和態度，啟發潛能。「尊重生命，逆境同行」計劃，提供有系統的情緒健康教育課程，提升同學情緒管理技巧及抗逆能力；大哥哥姐姐計劃，學長幫助中一新生適應生活，培養關心別人的態度；高中減壓營，令同學學會以正面思想面對困難；領袖訓練計劃，讓同學當領袖，策劃活動，參與社區服務，回饋社群。



減壓營2016(烏溪沙青年新村)



減壓營2017(烏溪沙青年新村)



減壓營2018(西貢戶外康樂中心)



「尊重生命」計劃·氣泡足球活動



減壓活動



「尊重生命，逆境同行」計劃



「尊重生命」計劃·老師靜觀體驗



大哥哥大姐姐計劃分組



身心伸展運動



大哥哥大姐姐計劃啓動禮



減壓營2019(西貢戶外康樂中心)



減壓營2015(北潭涌度假營)

生涯規劃教育組 (升學及就業輔導)

生涯規劃教育組會按同學於不同成長階段的特質與需要，規劃校本生涯規劃教育。初中著重協助同學認識個人興趣、能力和志向，訂立目標；而高中則以強化同學對升學及就業方面的了解及裝備。為了培育同學的全人發展，升學及就業輔導組會循序漸進地推行有系統的多元化活動，配合同學未來踏足社會的需要，協助同學建立明確的發展路向。

本組亦配合全方位學習的宗旨，推行價值觀教育，幫助同學了解自己、社會、國家和世界，加強培育國民身份的認同，為同學開創更多的升學及就業機會。



中三選科升學晚會



介紹消防及救護的日常工作



營商體驗計劃



職業安全及健康體驗坊



大專課程體驗



生涯規劃訓練營



生涯規劃劇場



內地義教



模擬大學面試工作坊



模擬放榜工作坊



職業體驗



參觀中山大學



參觀廣州白雲山中藥廠



職業體驗

德育、公民及國民教育組

德育、公民及國民教育組著重培養學生良好品格，提升個人素質，共建健康校園及和諧社區。本組一直積極配合學校關注項目，推行一系列活動，就同學成長需要及社會發展，有系統、全方位地推行各項活動，培養同學的品德素養。恆常活動方面，本組以「堅毅」、「尊重他人」、「責任感」、「國民身份認同」、「承擔精神」、「誠信」、「關愛」、「守法」、「同理心」和「勤勞」十種首要的價值觀和態度，作為推動價值觀教育的方向，從而啟迪同學實踐理想，發揮所長，回饋社會。



家長與校長參與基本法推廣週



壁報設計比賽



從遊戲中學習基本法



廉政互動劇場



國旗下的講話



課室佈置比賽



禮貌週



國家安全網上問答比賽



西貢區國慶升旗禮



國情電影欣賞：《奪冠》，學習中國女排那份堅毅自強的精神

家長教師會

家長教師會能加強學校與家長的溝通和合作，在提高教學效能上有積極作用。家長掌握子女在校情況，家庭教育能作出相應配合。同樣地，學校在教育同學的過程中，若能得到家長的全力協助，教育效果就可以相得益彰，事半功倍。

本會一直得到家長的支持，認同學校的辦學理念，協助學校進行不同計劃，為培育下一代作出努力。家長教師會是家庭與學校溝通的橋樑，能為學校在培育同學成材方面提供有力的支援。家教會一直舉辦家教聯誼活動，增進家長與教師的溝通；提高家長參與學校服務的機會，提升家長對本校的歸屬感；舉辦親子活動，加強家長及子女的聯繫。



師生、家長製作花燈迎中秋



親子燒烤晚會樂也融融



家教會和視藝科合辦親子口罩設計比賽



親子烹飪班提升親子關係



鼓勵同學保持積極樂觀的態度



製作宣傳短片



向同學派發證書



結業禮頒發「傑出學行獎」

學行獎勵計劃

本校在初中推行「學行獎勵計劃」，希望透過欣賞及鼓勵，使同學建立自信，讓同學訂立目標、培養良好的品德及積極的學習態度。獎勵計劃涵蓋同學的學習表現、服務精神及良好行為。凡中一、中二及中三同學在品學方面表現優異，或在學校服務有突出表現，老師會向同學派發小證書。同學集齊證書，會獲頒不同顏色的寶石獎章和優點，最後獲得「傑出學行獎」，表揚同學在學業和品行均獲得優秀的表現。

導師計劃

導師計劃專為中一同學而設，每位老師會分配兩至三位中一同學，在一年裡定期約見，通過緊密的交談，協助同學更有效地探索和瞭解自我，增強自我認識的能力、解決問題的能力及與人相處的技巧，從而促進個人的成長。計劃每年透過多姿多采的活動，例如：手工藝製作、陸運會接力賽、午間小聚和探訪，加深師生認識，建立良好及信任關係，協助中一同學適應新的學習環境和模式，更加積極投入校園生活。



探訪老人院送上愛心粽



端午節齊心裹粽



糯米糍製作



迷你冰皮月餅製作



破冰遊戲



印花木杯墊製作



趣味扭氣球



Q版卡通丸子製作



校長、老師與同學共度佳節



師生接力顯默契

資訊科技組

本校資訊科技設備完善，高速Wi-Fi無線網絡覆蓋整個校舍，所有課室及特別室均設有電腦、高清投影機、實物投影機、Apple TV、無線投影系統及廣播系統。校內設有大量檔案伺服器儲存大量教材和文件，師生只要登入電腦就能夠存取和共用資源，提升教學效率。各科組積極使用電子學習工具，老師能使用最新手提電腦進行教學；同學亦可以使用平板電腦，連接互聯網獲取最新資訊，配合教學活動。

資訊科技組會不斷更新設施應付需求，未來會繼續優化各種服務，例如：推行電子通告，提升行政效率和加強家校溝通。

全校課室設立Apple TV
無線投影系統



IPAD 電子學習



小學生參與機械人編程工作坊



電子白板支援多樣式教學



電子白板支援多樣式教學



編程後，動手操作機械人



優質教育基金資助電子學習計劃

學科介紹

中國語文

思接千載 • 視通萬里 • 秉心養術 • 有懿文德

(語出《文心雕龍》神思篇、程器篇)

中華文明五千年，是現代世界的瑰寶。中國語文科期望透過精讀課文及廣泛閱讀，引領同學體會中國文字、文學和文化的美；讓同學藉言語及文字，感受身邊的人和事，抒發情思，表達體悟。本科舉辦多元而有趣的活動及比賽，營造愉快及具挑戰的環境，增加同學的學習興趣，提升學業水平。最重要是，承繼中華文化中的優秀傳統，建立正確價值觀，陶冶高尚品性。

近年中文週主題

年份	主題	內容
2018	傳統遊戲嘉年華	投壺、陀螺、華容道、翻繩、抓子、跳飛機
2019	沛松藝廊	皮影戲、繪畫、書法、音樂、戲曲、摺紙
2020	中華傳統運動會	蹴鞠、毬子、五禽戲、太極、高蹺、滾輪
2021	中國傳統科學	張衡、祖沖之、沈括、郭守敬、李時珍
2022	中國傳統節慶 — 尋情識禮 — 週行	農曆新年、元宵、清明、端午、七夕、孟蘭、重陽、冬至

近年「中國語文菁英計劃」得獎情況

(由教育局資優教育組委託中國語文教育研究學會舉辦)

年份	獎項
2012 - 13	🏆 金獎 (杭州交流)
2015 - 16	🥉 銅獎
2016 - 17	🥉 銅獎
2017 - 18	🏆 金獎2個 (台灣交流) 🏆
2018 - 19	🥉 銅獎
2021 - 22	🥈 銀獎



17/18中國語文菁英計劃金獎2名



2021-22「菁英盃」現場作文(決賽)
高中組全港團體總冠軍



全港學生口語溝通大賽15/16季軍
16/17亞軍、17/18冠軍、18/19冠軍(後停辦)

中國語文



普通話

老師不單把普通話的基礎知識教授同學，更希望讓同學在輕鬆的氣氛下學習普通話。例如每年舉辦「普通話日」，活動十分精彩，包括「校園定向拼音版」、「拼音尋寶」、「才藝匯演」、「午間音樂會」和「小攤子」等。師生都積極參與，令整個校園的普通話氣氛也活躍起來。

此外，本科教師團隊十分優秀。老師在「普通話水平測試」(PSC)中達到一級水平，並取得「普通話教育文學碩士」，而且平均的教學經驗超過十年。



普通話散文獨誦冠軍



小攤子是同學午飯後的甜點



拼音尋寶一點都難不到同學



音樂會是同學的最愛



課堂上同學以普通話討論



普通話劇團令同學捧腹大笑



透過有趣小遊戲學習



老師定期交流教學心得



才藝匯演精彩演出

ENGLISH

Commitment . Passion . Challenge

Our Mission

The English Department offers a balanced and coherent English language curriculum which aims to expose our students to the meaningful use of English in a wide variety of important contexts. It is our mission to provide every student with the opportunity to extend their knowledge and experience of the language.

English-rich environment with support from NET's

Students are immersed in an English-rich environment in which ample opportunities to speak and constant exposure to authentic English usage is provided. Our students are motivated to learn English through a vast range of fun activities, such as Spooky Halloween Days, English Speaking Days, English Fun Weeks, Healthy Cooking Competitions, Drama performances, just to name a few. They are given extra oral practice during lunchtime by our three NETs in the English Corner.



England Summer Study Tour



Cultural exchange with students all over the world

Drama Performance



Aladdin — The musical



Charlie and the Chocolate Factory

School-based English Language Curriculum Development

Co-teaching and a split-class approach is adopted in the junior and senior form English curriculum respectively so that students are given the best possible support in language learning. To help our students become responsible global citizens, we have infused our curriculum with elements that inculcate positive values and attitudes.

Professional Development of the English Team

To achieve quality teaching, collaborative preparation lessons are conducted so that teaching ideas can be shared among colleagues. Our dedicated English teachers carry with them the mission to motivate students to be self-directed lifelong learners who can communicate effectively in English.

ENGLISH

Looking Forward

Even though English language teaching has always been a *challenging* task, we highly believe that with all our teachers' *passion*, and through the ongoing development of our curriculum, we will keep providing innovative and quality teaching. This is our *commitment* to our students, parents and our community.



Ice Cream Fun Week



1st Prize in Choral Speaking Competition



Adjudicators happily tasting the healthy food prepared by S1 students



What a lovely family!



Charity Sale



Students enjoying their Summer Fun Day



Interviewing tourists at Hong Kong Park



English Speaking Competition

數 學

本校數學科課程設計多元化，例如電子教學、翻轉課堂、數學實驗、動手實踐探究活動、專題研習、閱讀計劃、數學書展、午間數學遊戲、數學週、計算機比賽、奧數比賽、海外數學交流營、公開試應試講座、恆練預考計劃、核心能力訓練、課後增潤班等，致力提升同學的解難能力、高階思維能力、對數學的興趣以及公開考試成績。

同學在多方面的栽培下，取得豐碩的學習成果，不單在公開考試獲得理想成績，更在本港及國際數學比賽中屢獲殊榮，對數學的興趣也日漸增加，不少同學更因而升讀工程和數理相關的大學學科，透過學習數學開拓更廣闊的理想前途。



全港中學奧數校隊季軍



動手實踐探究活動



前赴泰國出席奧數公開賽



前赴韓國出戰奧數國際賽



數學攤位遊戲



認識數學家活動



數學圖書分享會



師生數學閱讀



公開試應試講座



學習表現獎勵計劃



數學週雪條日



前赴台灣參加數學交流營

公民與社會發展

公民與社會發展科貫徹高中通識教育科的課程理念，強調幫助高中學生了解香港、國家及當代世界的狀況，在學習過程中聯繫初中已學和高中各科的知識，從多角度理解、研習及探究不同的課題，從而培養同學具備廣闊的知識基礎，理解當今影響個人、社會、國家及全球日常生活的問題、成為有識見、負責任的公民，認同國民身份，並具備世界視野，尊重多元文化和觀點，掌握終身學習所需的技能，並且有信心面對未來的挑戰。



消費文化考察報告獎



微文比賽



應試工作坊



參觀博物館



基本法推廣週



虛擬版「密室解謎」

科學

科學是通過有系統的觀察和實驗，研究我們周圍的現象和事件。科學教育培養同學對世界的好奇心，加強科學思維。透過探究的過程，同學明白科學的本質，並獲得所需的科學知識和科學過程技能，幫助同學評估科學和科技發展的影響。這些經驗可裝備同學，成為科學和科技終身學習者。

2021-2022年度本校參與「自主學習與具進展元素的課程為本STEM教育」，計劃以自學為策略，透過 STEM 活動讓同學鞏固學科知識。本校數學科、理科和電腦科參與計劃，透過會議討論不同年級的STEM活動，教育大學將為學校提供多元化的支援服務，結合理研究基礎的教學法和課堂實踐，培養同學對STEM教育相關學科的興趣。



興趣小組－科學特攻隊



實驗課樂趣多－使用滴管



跨科合作－氣球動力車比賽



STEM I 作坊－動手做蝴蝶飛



STEM I 作坊－製作VR Cardboard



製作潛水艇



乾冰蘑菇雲實驗



製作大型密度柱

科學



科學發明品—大數據智能魚缸



製作密度膠囊



「國際初中科學奧林匹克」三等獎



「環保常識比賽」亞軍及季軍

化學

本校化學科的宗旨是為同學提供與化學相關的學習經歷，培養學生的科學素養，以便同學積極投身於迅速變化的知識型社會；使他們在與化學相關領域中進一步學習，為就業作好準備，並成為科學與科技的終身學習者。

為了提升同學對化學的興趣及保持對化學的好奇心，應用化學知識，本科致力培育同學參與本地的化學科比賽及國際性學科考試。本校同學曾於數碼科學短片製作比賽中榮獲優異獎。另外，有4位同學曾榮獲澳洲國家化學測試的優異獎及榮譽獎。



數碼科學短片比賽獲獎



「化學家在線」自學計劃2020鑽石獎



澳洲國家化學測試優異獎



學生進行置換反應實驗



利用數據紀錄器進行探究實驗



指導區內小學生進行STEM實驗

物理

本科課程旨在提升同學學習物理的興趣，協助掌握物理的基礎知識及技能，並培養同學的共通能力、價值觀及態度。教師在教學時會採用現實生活作為例子，讓同學理解相關概念與日常生活之間的密切關係。為照顧同學的不同興趣、能力和需要，學與教活動趨向多元化，當中包括多層次提問、討論、實驗、專題研習、電子學習及STEM活動等。課堂以外，為同學安排不同的學習經歷，包括：校外科學比賽、青少年科藝嘉年華及科學週等，累積經驗，開拓視野。



「日光好煮意大比拼」亞軍



「初中學生彈射器比賽」冠軍及季軍



與音樂和視藝科合辦拇指琴活動



跨學科專題研習－製作太陽灶



課堂教學－師生互動



學生從實驗中學習



STEM工作坊－製作小型吸塵機



青少年科藝嘉年華攤位

生物

生物課程培養同學對生物的興趣，使他們自發學習新知識、欣賞自然環境和尊重生物界。同學透過本科學到的知識，應用在日常生活中，增進自己對社會和環境的責任感。為了提升同學對自然界的認識，課程方面，會用溫室作為生物實驗室的延展，通過實驗教學法，提高學習的積極性；考察方面，會到米埔自然保護區、海下灣海岸公園、荃灣可觀自然教育中心暨天文館等，實地考察，實踐愉快學習。本課程可為同學日後升讀專上學院、接受職業培訓或在生命科學不同領域中工作，做好準備。



乘坐玻璃底船，近距離觀賞珊瑚



實驗課堂—解剖花朵



收集海水樣本，發現龍蝦幼體



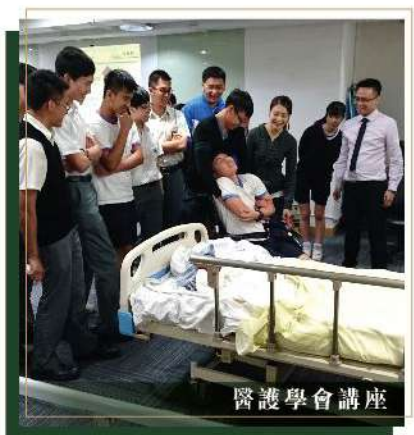
實驗課堂—解剖豬腎



實驗課堂—提取士多啤梨DNA



砌DNA模型，認識遺傳物質DNA



醫護學會講座



海洋學家活動



遊走米埔紅樹林，研究泥灘生態



香港生物素養比賽獲獎



浸會大學科學節比賽獲獎



全港中學生環境污染常識網上問答比賽

企業、會計與財務概論

本科為同學提供商業知識和技能，提升他們對商業的興趣及才能，培養正面價值觀和積極態度，並配合會計信息，讓同學掌握共通的商業知識，處理瞬息萬變的商業環境，為日後生活、學習及就業作好準備。

本科著重商業運作理論和實踐，除了以傳統的講述方式教學外，亦鼓勵同學主動學習，透過不同活動：如營商體驗計劃、年宵活動、校外比賽、個案研究、理財講座、參觀等，把課堂與充滿活力的商業社會聯繫起來，幫助同學把所學知識應用於真實的商業情景中，建立獨立學習能力和共通能力，讓同學培養自主學習和終身學習的態度。



校際理財問題比賽亞軍



全港學界積金理財方案設計比賽季軍



香港會計師公會獎學金



會計師公會模擬考試一成績優異獎



課室理財教育講座



年宵攤位



參加和富千禧企業家計劃



「理財有道」講座



營商體驗計劃—培養企業家精神



策劃大未來工作坊



選科講座大受歡迎

設計與科技

本科培養同學對科技發展的興趣，為同學建立設計與科技的基礎知識和技能。透過解難、勇於創新和設計觸覺，提升同學科技素養，為同學的進修及事業發展打好基礎。

為增強同學的學習興趣，初中設有跨科協作課業，將科技基礎知識融會貫通；各級加入人手製作單元，動手實踐添樂趣；使用電腦輔助設計，展現設計作品的結構。同學完成初中課程後，可銜接高中的設計與應用科技課程。課程的設計，強調引用日常生活所接觸的科技實例。同學都投入學習，拿著自己親手製作的製成品，有成功和滿足感。

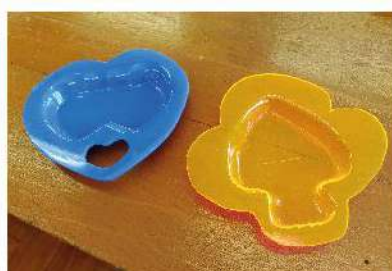


老師講解機械原理

學生習作



兒童梳子



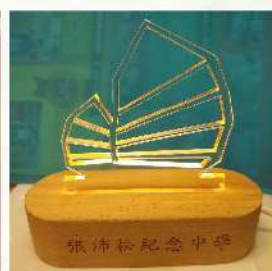
兒童餐碟



雜誌架



便條座



小夜燈

資訊及通訊科技



擔任導師教授小學生電腦編程知識



自主設計編程機械人



給坊眾講解電腦機械人知識



學生參加校外電腦編程比賽

資訊科技發展一日千里，有見及此，本校資訊及通訊科技課程與時並進，不斷更新課程內容，務求讓學生了解社會最新的資訊科技發展。近年，學科成功申請及完成優質教育基金增繕多媒體學習中心項目(QEF)，課程新增STEM及機械人編程元素，並進行跨領域學習；跨領域學習更能連結生活，引起學習動機，擴展視野。課程不只包含書面知識，同時為學生提供更多實作機會，例如：編寫手機應用程式(APP)、學習編程操控機械人及利用編程零件創作新產品，以解決生活上遇到的問題，增加學生的參與度，提升學習動機。學生能在課程中累積更多自己動手做的學習經驗，有助培養創意及解難能力，以助他們日後應對社會轉變帶來的挑戰。



圖像處理UV打印工作坊，創作獨一無二的間尺



香港少年工程挑戰賽獲獎



帶領小學生參加機械人比賽

家政

家政科是訓練同學日常生活技巧的科目，主要學習主題有食物、衣飾、家居及家庭四方面。本科透過烹飪、縫紉課，讓同學在愉快的經歷中獲得基本技能、知識，訓練同學各種生活技能、認真的態度、建立共通能力和正面價值觀，提升生活質素，為將來生活作預備。各級課程都包括食物與營養課，瞭解營養、飲食與健康的關係。當中嘗試加入英語元素，提升同學對學習英語的興趣及運用能力。



3D設計廚藝比賽冠軍



「水果日」攤位遊戲



結合科學知識製作環保咖啡皂



同學設計「健康菜式」花盡心思



結合冷知識製作「無冰箱雪糕」



與家教會合辦「水果日」

STEM 教育

學校STEM教育策略是透過科學、科技及數學教育等學習領域推動學習，並設有STEM教育委員會積極推行和支援各項STEM教育的發展。各學科透過校本三層架構：第一，持續更新校本全班常規課程；第二，抽離式增潤學習活動；第三，校外拔尖比賽，有系統地推動STEM教育，讓同學發揮所長。

過去數年，本校成功申請及完成數個優質教育基金項目(QEF)，更新及強化STEM課程和學習活動，並讓同學參與校外及境外比賽，發揮創意及潛能，增加多元化的學習經歷。



舉辦東九龍區機械人比賽



東九龍區機械人比賽團體照

STEM 教育



東九龍區機械人比賽獲獎小學生合照



參加香港區機械人代表隊選拔賽過程



香港區機械人代表隊選拔賽獲獎



機械人比賽，同學接受媒體訪問



同學擔任小導師指導機械人操作



與區內學校老師舉行機械人專業分享會



舉辦專業STEM 工作坊



開放日機械人體驗活動

中國歷史

為了增加探求「史實」的樂趣，本科課堂運用多元化教學策略，例如：影視片段、角色扮演、小組討論等，並活用電子學習，提升學生探究分析、解難、建構與活用知識的能力。課室外，師生遊走各處博物館、漫步欣賞港九新界古跡文物、到祖國考察、探究歷史發展和特點。

本科同學在校外比賽屢獲殊榮，「全港中學中國歷史研習獎勵計劃」多次獲得一等獎，中三黎俊詩同學(2018年度)重新評價慈禧太后更得到報章報導，對作品予以肯定；「月旦古今：中國歷史人物小故事比賽」中時空明信片的設計奪得全港高中組冠軍；「年度中國歷史人物選舉」更連續兩年獲得「最佳活動推廣獎」。



歷史博物館絲綢之路展覽



「尋找香江的故事」專題研習比賽初中季軍



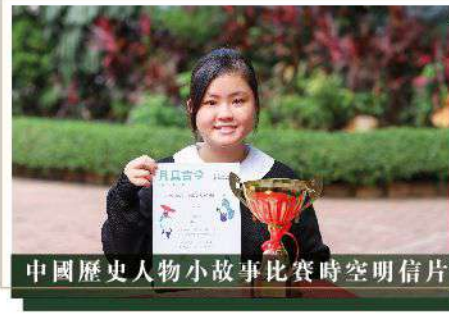
細看電影 回味當年發聲 群星璀璨



歷史猜謎遊戲小攤子



與電腦科合辦
「從古到今築得起」工作坊



中國歷史人物小故事比賽時空明信片高中組冠軍



演出歷史短劇推廣閱讀



「中國歷史研習獎勵計劃」多次獲獎



第十一屆國際華服節暨
第十二屆夫子廟會活動



漫步欣賞港九新界古跡文物



於開放日穿上古裝



到國內考察，認識歷史文化

地 理

地理科讓同學理解我們所居住的地球，從不同角度認識地球的自然景觀和人文環境，因此地理科會舉辦不同類型的活動，包括本地和境外實地考察、參觀、模型製作，展覽等活動，讓同學親身體驗真實的環境，提升同學對地理的學習興趣。

本科亦讓學生認識各種環境議題，如全球暖化對人類的威脅，喚醒同學關心社會和環境，珍惜地球資源，愛護地球的意識，學懂欣賞奇妙的本地和全球自然環境，並明白推動可持續發展的重要性，培養公民精神和全球視野。地理科常與人文學科有跨科合作，讓同學發展不同的共通能力，並將其應用於生活中，以備將來的學習和就業之用。



學術推廣週，了解可持續城市發展



製作可持續城市模型



到訪東江抽水站



量度及收集海岸數據



收集交通流量和天氣的數據



認識香港中文大學綠化建設



「天氣與氣候」網上問答遊戲比賽2021銅獎



參觀賽馬會氣候變化博物館



開放日攤位遊戲

經 濟

經濟科的課程理念是幫助同學認識影響我們日常生活，特別是跟消費者和生產者相關的原理和原因，並提供重要的角度，幫助同學全面掌握社會及國家的當前議題，明白不同區域及國家之間相互倚存的關係。因此，同學修讀與時代發展緊密聯繫的經濟科，可將所學應用於實際生活之中。

為了提升同學對經濟科的興趣及擁有跨學習領域的體驗，本科每年皆與企業、會計及財務概論科合辦「營商體驗活動」，把所學習的經濟、會計及商業管理知識應用於真實的營銷活動，強化同學應用經濟科知識於日常生活的能力；活動所有利潤皆會全數捐贈非牟利慈善團體。



在營商活動極力推銷



營商體驗活動團隊大合照



理財講座，同學聽得投入



與競爭法學堂主講嘉賓合照



老師在升中資訊日介紹本科



聆聽存款保障制度講座

旅遊與款待

旅遊與款待科能培養同學終身學習所需的共通能力，例如溝通技巧、人際關係、資料處理、解決問題及決策能力等，以適應瞬息萬變的香港社會。為了提升同學的學習動機及態度，本科會安排不同的實地訪問考察、參觀等活動，增加同學旅遊與款待的經驗和具體認識，增廣見聞，拓闊視野。

升學方面，很多選修旅遊與款待科的同學，會選擇升讀大學或大專院校的旅遊及款待管理、娛樂事業營運及環境研究等課程；就業方面，同學大多從事酒店、旅行社、旅遊景點或服務相關的工作。



「遊學台灣行程設計比賽」亞軍



到訪東江水處理廠



到五星級酒店總統套房開開眼界



參觀香港專業教育學院設施



迪士尼樂園顧客服務體驗工作坊



創作塞班島遊學路線，獲得季軍



設計深水埗旅遊路線獲獎



體驗酒店房務員的工作

生活與社會

香港是中國的一個特別行政區，亦是一個細小而高度國際化的城市。為建立同學的國家觀及世界觀，生活與社會科透過不同的課題及議題培養同學對本地、國家及全球議題的靈敏度、興趣和關注。另外，本科亦很著重培養同學正確的價值觀念，透過不同的學習經歷幫助同學認識自我、提升抗逆力；明白知禮、守法的重要性；培養學生對本地居民身份、國民身份，以及世界公民身份的認同。為了增進同學知識、提升學習興趣，本科設計不同課堂活動，讓同學在課堂「多聽多講」，藉以培養他們不同的共通能力。



午間活動，快來贏獎品！



齊來認識國家



開心有趣的課堂活動



一起設計攤位遊戲

音樂

音樂科透過課堂多元化的教學內容與課業設計，提升同學的演藝能力，發掘音樂潛能，啟發同學的創作思維，培養對美學的評賞能力。除了日常課程有關創作、演奏、聆聽、音樂欣賞外，亦透過「其他學習經歷課」和全校音樂活動，讓同學接觸不同的音樂層面，例如：中國音樂、粵劇、音樂劇試演、聲效創作、樂器製作等等，給予同學豐富的音樂活動經驗。

全年精彩活動

類別	活動	備註
課外活動	忘憂鼓	2021開始
	小豎琴組	2018開始
	古箏小組	2016開始
	步操樂隊	2014開始
全校音樂活動	音樂日	2014開始
	社際及班際歌唱比賽	每年舉辦
	午間音樂會演出	每年舉辦
	廣告片段及歌詞創作比賽	與中文、音樂、設技、家政科合辦
校外比賽	學校音樂節	每年參加



「告別校園時」表演，流露不捨之情



班際歌唱比賽，培養合作精神



第73屆學校音樂節得獎同學合照



音樂日讓同學表現音樂才華



中樂演出示範



班際木笛演奏比賽，體現合奏樂趣



OLE粵劇推廣工作坊



小組合唱展示多方面音樂潛能



同學於比賽中獲得獎項，展示實力



參觀香港專業教育學院設施

視 覺 藝 術

初中視覺藝術科，著重同學的視覺、美學、藝術經驗及個人創作，透過媒介和技巧，讓同學表達感受和思想。通過藝術創作和評賞，發展同學的認知及共通能力，擴闊視野，建立更全面的人格。高中視覺藝術科課程，建基於基礎教育的基本設計科課程，為同學提供一個具連貫性的課程，透過探究多元文化藝術，加強對文化的了解，深化同學的藝術學習經驗。近年，配合STEM教育的發展，在視藝室設立 VA iCorner 創意藝術空間，新編多媒體校本課程，將電子科技應用於藝術創作中，與時並進。



積極參與比賽，成果豐碩



參觀M+展館



藝術家到校—
藝術評賞工作坊



「同心創世界紀錄」活動



VA iPrefect培訓工作坊



「廣東話諺語俗語海報插畫設計」
展覽

體 育

體育科的目標是教導同學運動技能、知識和體育精神，建立群體中互相欣賞、合作的精神，增強自信心，最終希望協助同學發展積極及健康的生活方式，養成終身熱愛運動的習慣。本校設有八隊運動校隊，包括：籃球隊、男子足球隊、羽毛球隊、乒乓球隊、田徑隊、越野隊、游泳隊、花式跳繩隊。同學積極參加校外及校內比賽，於各項比賽中榮獲多個獎項，發展潛能，提升成就感。近年，本科課程引入多項新興運動，例如：芬蘭木棋、旱地冰上棍球、躲避盤、複式閃避球等，讓同學認識更多不同類型的運動項目，增加學習動機，推動全校參與，提升同學的體能健康。



社際比賽



晨跑訓練



體適能挑戰及禁毒問答遊戲週



師生球賽緊張刺激



師生球賽合照

其他學習經歷課 (OLE)

為促進同學的全人發展，「其他學習經歷」在中學課程中是重要的一環，補足科目以外的其他經驗。建基於基礎教育中的五種基要學習經歷，學校會在正規課時內外，為同學提供不同的「其他學習經歷」機會，當中包括：德育及公民教育、社會服務、與工作有關經驗、藝術發展和體育發展。課程讓同學發展可持續發展的能力，尊重多元價值觀、培養對藝術的興趣、建立健康的生活模式、發掘對事業抱負，啟迪正面的工作道德觀，成為積極、有見識和負責任的公民。



德育及公民教育話劇－懸崖邊上的人



情緒探索體驗課



參與東華三院平和坊「抗賭工作坊」



探訪長者院舍



探訪西灣河康東邨獨居長者



職業體驗遊戲，發掘職業路向



到職業訓練局了解酒店的專科課程



飛「粵」大戲台－粵劇推廣工作坊



參觀畫展



試玩保齡球，認識多元化的體育活動



踏小輪車BMX挑戰不同的賽道



享受生活中的藝術

彩蝶

妙舞



課外活動服務類

男童軍

童軍為香港優秀的志願團體，致力培育青少年，促進他們的德、智、體、群、美五育的發展，造福社會。本校透過循序漸進和富挑戰的步操練習和戶外技能訓練，例如升旗儀式、繩結和野外露營等，激發同學潛能、擴闊隊員眼界，培訓他們成為有自立能力、樂於助人、富責任感、服從紀律及勇於承擔的人，協助他們建立個人的價值觀。同學富有熱情和好奇心，積極投入活動，永不言棄，他們在團隊中得著甚多，精神得到陶冶與啟發。



學習繩結，裝備技能



探索攝影，陶冶性情



解難活動，培養團隊精神



男童軍團隊結業禮

女童軍

本校的女童軍隸屬香港女童軍總會東九龍第115隊，由中一至中六級的女同學組成。自一九九七年成立至今，已有二十五年歷史。我們有很多不同類型的活動，包括步操訓練、考章活動、製作手工藝、社區服務及宿營等。本校女童軍積極參加總會的活動，例如內蒙交流團、金紫荊廣場升旗禮、香港女童軍周年大會操、周年晚會儀仗等，讓女童軍學習及分享，發展多種技能和建立自信心，裝備自己，迎接未來。



六十八周年國慶升旗禮



跨代共融計劃



陸運會步操比賽



繩結訓練



烹飪比賽



女童軍交流團

紅十字青年團

香港紅十字青年團是國際紅十字運動的一份子，是一支透過保護生命和健康、熱心服務社群，以實踐人道精神的制服團隊。團隊透過「漸進式活動計劃」，循序漸進地培育團員以上述使命為己任的態度，並培訓團員的領袖才能、醫護知識、紀律及服務技巧，為有需要的人士提供優質及多元化的社區服務。

本校紅十字青年團的周年活動相當多元化，包括迎新會、急救課程、校園健康大使計劃、人道校園活動、西貢區升旗禮、健康檢查、探訪等，以維繫不同年級同學的友誼，彼此互勵互勉，成為團隊及校園生活內的夥伴。



全港傑出紅十字青年會員
(全港只有十位)



運動場上昂首闊步



運動會中獲整潔制服獎冠軍



隊長向新團員教授包紮技巧



團隊聚餐

課外活動服務類

香港聖約翰救傷隊

少青團成立目的是訓練十二至十八歲的青少年，學習基本的家居護理常識及急救技能。本團隊特別著重培養隊員崇高的個人品格和合群的精神，發展健全的身心，並善用課餘時間，學習社交及實用的技能，活動有道路及家居安全證書課程、社區關懷等，隨時準備服務社會。

少青團同時設有步操訓練，培養隊員的服從意識，增加隊員對於支隊的歸屬感及團隊合作精神。此外，我們亦鼓勵隊員參加公益服務，培養他們服務社會的精神；除對外活動，隊員每年亦須參與步操及制服檢閱比賽、周年匯操等大型聖約翰活動。



步操訓練，培養隊員的服從意識



陸運會步操比賽屢獲佳績



參加急救班



練習包紮技巧

少年警訊

少年警訊由資深警長教授步操技巧，設有豐富的團體活動，如：迎新聚餐、集體遊戲、新興運動體驗等。

各隊員都熱心參與參觀活動，獲益良多，例如參觀警署和東水警基地，讓同學得到難能可貴的體驗，認識了警隊的裝備和運作，增廣見聞。

隊員也積極參與不同的訓練活動，包括：八鄉少訊中心的領袖訓練營、小记者及小司儀訓練課程。暑假期間，同學更有機會參加交流團，善用假期到境外學習。熱心服務且表現傑出的同學將成為小隊長，協助帶領團隊。



到訪東水警基地



參觀將軍澳警署



滅罪嘉年華義工服務



參加將軍獎足跡報告比賽獲獎



了解警車裝備



小司儀小记者訓練證書課程

公益少年團

本團致力讓同學參與各類公益活動，讓同學訂立目標，確立正面人生觀。

本團定期舉行多元化活動，例如慈善花卉義賣。一棵棵小幼苗從栽種到長成，都經同學悉心照顧。由宣傳到義賣花卉，整個過程同學都積極參與。每年的慈善花卉義賣都籌得不少的善款，本團更連續數年獲得西貢區公益少年團花卉義賣金獎，反映本校師生為善不甘後人。本團參加不同類型的西貢區公益少年團比賽，例如棋藝比賽、骨牌比賽，讓同學一展才華，發展潛能。同學亦多次於各類比賽中取得驕人成績，例如中國象棋高中組冠軍、中學組跳棋比賽冠軍。骨牌比賽榮獲「全場總冠軍」、「最佳砌骨牌技術獎」等。



制服團隊
基礎步操訓練



制服團隊
活動花聚



西貢區公益少年團骨牌比賽



慈善花卉義賣



西貢區公益少年團棋藝比賽

課外活動學術類

圖書館學會

圖書館學會協助圖書館處理館務，包括一般圖書整理、資源借還、櫃檯當值、整齊分類館藏、維持館藏質素等。同學透過服務，學習到書籍分類知識，培養他們細心工作、審慎按程序處理的意識，以及熱愛書籍的學習態度。

校園閱讀推廣的工作也是圖書館學會成員的必然任務。由早會宣傳、擔任師生讀書會司儀、圖書館與各學科合辦的閱讀活動，圖書館學會會員都樂於參與。同學在分享書籍中，學習到疏理書籍內容、抽取亮點和自信分享等等的技巧。



為新書蓋上印章



宣傳圖書館活動



按分類號將資源上架



用裱圖膠包好圖書



為資源分類



學習書籍排列

普通話學會

本學會為有興趣學習普通話的同學提供更多訓練和練習的機會，教導同學認識兩岸三地最新的詞彙和流行話題，訓練同學成為普通話大使，讓他們參加校內外不同形式的活動，增強他們聽說普通話的信心。校外方面，同學曾參加「愛我中華——新疆維吾爾族民族文化考察」，及「香港任我行——普通話旅遊大使培育計劃」。校內的活動也很精彩，包括早會演講訓練、午間小攤子活動、廣播技巧訓練和朗誦訓練等，都深受同學的歡迎。



早會演講給同學紮實的訓練



活動讓同學認識本地歷史



小攤子是同學的加油站



大使在大型活動中貢獻良多

心理學學會

學會前身是社會服務義工隊，重視價值教育，主力培養同學關愛、責任感和承擔精神，且訓練其組織活動及領導能力，近年因疫症影響，學會轉型為心理學學會，學習社會心理發展理論。在青少年成長期間須重視自尊和自我管理能力的培養，以面對成長中的恐懼，本會希望培養同學各種社交技巧、生活技能，協助同學積極面對人生，建立同理心，在瞬息萬變的社會中裝備自己來應付挑戰。



新春團拜，一起製作湯圓



製作長者生命故事冊



提供智能手機操作教學活動



與長者一同體驗種植樂趣



到幼稚園協辦生日活動



舉辦長幼共融社區攤位

課外活動學術類

ENGLISH IS FUN Club

The Club aims to cultivate students' love of English and boost their language skills. During the meetings, members immerse themselves in the joy of learning English in a fun and relaxing atmosphere. Through taking part in a wide spectrum of fascinating activities, such as karaoke, movie and song appreciation, tongue twisters, board games as well as celebrations of Western festivals, students have deepened their understanding of different cultures.

All along, the English is Fun Club has been moving towards the goal of arousing students' interest in learning English. Students not only enrich their language skills, but also develop their communication skills and interpersonal relationships. For this benefit, we sincerely hope that students can continue to devote themselves enthusiastically to the large variety of fun-related activities that the club organises. By doing so, we hope to instill in students the mindset that learning a second language is indeed an enjoyable experience.



Giving clues to cheer students on



Gaining an appreciation of music



Engaging in a relaxing environment



Feeling invigorated after the word game

English MC (Master of Ceremonies)

English MC is designed to equip students with the knowledge and comprehension of an emcee's duties and roles.

Our primary objective is to foster self-assurance and assertiveness in the role of emcee. To become a good emcee, it is necessary to acquire more than just public speaking skills. To help students better comprehend the protocol and social etiquette of a Master of Ceremonies, we must explain the role of an emcee, what not to do or say as an emcee, the skills of presentation, and how to combat stage fright.

We believe that emceeing is more than simply picking up a mic, stepping forward, and speaking out loud. Professionalism requires a substantial amount of background knowledge, understanding, and extensive experience.



Each pair of students is instructed to practise script delivery



Mr. Hare reminds the students to make eye-contact with the audience



English MC members read the script and practise difficult vocabulary and phrases

Word Power

Word Power is taught as a core component to improving literacy outcomes.

Our primary goal is to instill in our students a curiosity of language through word-learning strategies. In order to maintain an interactive and enjoyable lesson, we must investigate the new words we encounter, and consider how they are new, interesting or different. We ask students to visualize what they think about when they hear certain words before connecting them to similar words. After an initiation, we move to discuss and debate the historical, cultural or social context for the words. For example, students are asked to share their personal experiences and connections with new words encountered in texts. (e.g. "Why did the author choose this word?") In this way, they can identify which parts of the word look familiar and how they connect to other words they already know?

Word analysis strategies can also be used as teaching tools to help pupils view words through different 'lenses'. For example, phonics can be built upon through Phonology (articulation and syllabication), Graphology (anchoring familiar patterns in handwriting), and Orthography (spelling patterns and homophones).

We believe in creating vibrant and engaging lessons in order to help students unlock the meaning of unfamiliar words and harness their WORD POWER!



Matching a series of descriptions about famous comic villains



Students share how their personal experiences might relate to that day's topic



Students can reflect on unfamiliar vocabulary and expressions

課外活動學術類

English V.O.C.A.B. Power

English V.O.C.A.B. Power is an English club, which aims at helping students to expand vocabulary through

- V (videos),
- O (only hits songs),
- C (cartoons),
- A (adventure games),
- B (board games).



Learning English should be fun! In this club, we hope the different sources of interesting authentic language contexts will arouse students' interest in learning English and appreciating Western culture. The club provides a platform for students to take the initiative to explore and broaden their horizons. Through the activities, students could unleash their potential and form a habit of building the VOCAB bank on their own.



VOCAB is not your enemy!

Solve the riddles with your imagination and creativity!



Word on the Street - Who is the Spelling Bee Champion?

Students love to learn!

韓語學會

學習外語是現今同學的潮流。除英文外，同學還很喜歡接觸和了解日、韓文化。有見及此，本校特意開設「韓語學會」，讓對韓國文化有興趣的同學深化學習。

學會的內容包括韓語起源、韓語子音與母音、基本語法結構、日常詞語和禮儀等。課堂以淺白方式讓同學了解發音技巧；還有一些書寫練習，讓同學熟習韓文拼寫規則。

此外，教授韓語期間，會比較漢語與韓語的異同，讓同學知道古代漢語與韓語的相似點，引入漢語如何影響鄰近國家，成形漢文化圈的歷史概念。又會教授韓語保留古漢語的特點，滲入中古漢語與現代漢語（普通話及粵語）的演變規律與語音特點。



韓文書寫練習



韓語教材

地理學會

自然環境與人類生活息息相關，世界各地的自然風景、人文地貌、天文現象及自然災害，令人類形成不同的文化特色和生活習慣。地理學會以多元化途徑，包括文字、影像、書籍、圖片、拼圖及地圖等，讓同學認識中國和世界的地理現象及人文文化。同學可以利用中國及世界拼圖，認識中國的省份及世界不同的國家，透過觀看天文台的《氣象冷知識》短片，介紹有趣的天氣現象，播放《氣象萬千》特輯，認識氣候變化與氣候災害，對人類造成的影響，增進同學對自然災害的認識，提升同學尊重及關愛地球的意識。



專心地組合中國及世界拼圖



專心利用AR程式認識地勢



地圖拼圖工具



完成拼圖作品

課外活動學術類

數學學會

作為學會導師，要自行講解本會的亮點可能不夠說服力，因此找來一篇用家文章，藉此揭開學會的面紗。

6A陳嘉怡：「一開始參加數學學會是因為給數學的解題思維所吸引，原以為活動內容離不開解題，然而它讓我重新了解數學的真諦。

學會的大部分遊戲都考驗自身思維的跳躍，與人博弈，推理全局的形勢。即使玩棋，也要從不同立體中找到邏輯。卡牌中將速算能力、反射、旋轉、對稱等數學概念運用在玩樂上。我從玩樂中深深體驗邏輯思維、推理思考的運用方式，並且不斷從失誤中找到新的出發點，修整、改善，創造、突破，讓自身思考能力得以提高。」



SOMA CUBE - 從解難中展現堅毅精神



7ATE9 - 提升數字感和心算速度



SET - 考驗邏輯思維能力



PENTAGO - 需思考旋轉棋盤後的變化



SWISH - 應用幾何變換概念



CORTEX - 需敏銳觸覺及分析能力



QUARTO - 考驗三維空間感



CROSSPATH - 需團隊合作和博弈策略



STEM活動 - 製作風力移動仿生獸



STEM活動 - 製作萬年曆



STEM活動 - 製作縮放儀



STEM活動 - 製作方輪車

歷史學會

本學會透過不同的考察、參觀活動；欣賞歷史電影、歷史小說等，讓同學進一步認識中華文化歷史，亦從中觀摩學習，開闊眼界及視野。

過去我們帶同學走遍港九新界，參觀各處博物館，例如香港歷史博物館、沙田文化博物館等的專題展覽；欣賞本港各處的古跡文物，例如港島區百年建築歷史考察；到劇院觀賞王安石歷史舞台劇、辛亥革命音樂劇等。既擴闊同學視野，亦提升他們對歷史研習的興趣。

我們同時亦讓同學組織、推廣歷史活動，提升同學的創意和解難能力，發展潛能，提升自信。



長春社——百年建築之旅(港島區歷史考察)



科學館永生傳說(木乃伊展)



歷史博物館絲綢之路展覽



香港文化博物館 百物看世界 - 大英博物館藏品展



課外活動體育類

乒乓球學會

乒乓球學會的宗旨，讓同學認識乒乓球，培養興趣。透過老師的指導及分組比賽，同學都能提升體能、技術及協調能力。在常規練習中，同學能自覺地妥善運用及管理乒乓球的物資，例如設置球網及管理球拍等等；在輪流比賽中，輪候的同學懂得為別人作裁判，計算分數，裝備同學對賽規的認識和應用，讓同學學習互相幫忙的關愛精神。透過活動，我們培養同學禮讓、守秩序及體育精神等良好品德；並發展同學的運動潛能，成為運動健兒為校爭光，代表學校參賽獲取佳績。



進行日常乒乓球訓練



社際乒乓球賽



勇奪女子學界乒乓球季軍

手球學會

手球，講究隊員的反應和合作。同學經過日常訓練和學界比賽，身體變得更強健，腦袋運算的敏捷度和四肢的協調都提升不少，能吃苦耐勞，意志更堅毅，同學的感情漸漸牢固，也懂得遵循規則的道理。

面對前方的對手，我們可以肩上傳球、體側傳球、甩傳、低手傳球、背後傳球、頸頭傳球等，同樣道理，辦法總比困難多，這也是我們想讓同學明白的道理。

學校每年都舉辦社際手球比賽，讓學會以外的同學參與這項運動，增加各社的凝聚力，在學業以外，歇一歇、出一身汗。



防守方奮起攔截



躍起投球，來勢洶洶



社際手球比賽



學界比賽



享受勝利的喜悅

籃球學會

籃球學會讓同學認識籃球，透過練習和分隊賽鍛煉同學的團隊意識，引導同學發揮潛能，建立自信及提升抗逆力。過去籃球學會曾參與香港青年協會賽馬會社區體育計劃，邀請現役甲一籃球員為學員提供系統性訓練，並且讓學員參加計劃內的三人籃球公開賽。籃球學會又致力提升校內同學對籃球的興趣，每年都在校內舉辦初級組及高級組社際籃球比賽。各社隊伍報名情況踴躍，在眾多現場社員的熱烈打氣下，每位隊員都施展渾身解數，希望為社爭取勝利。



現役甲一籃球員到校指導



籃球訓練



參加青協3人籃球比賽，晉身八強



校內社際籃球比賽

課外活動體育類



足球學會

足球學會

足球學會讓同學學習足球踢法和戰略。透過有系統的培訓及比賽，同學既可鍛煉足球技術，亦可培養出團隊合作及克服困難的體育精神。全校同學踴躍參加社際足球賽，並在球場上全力以赴，發揮潛能，為學社爭取最佳成績。社際足球賽的優勝隊伍更可與教師足球隊進行友賽，互相切磋球技，並增進師生間課堂以外的互動與交流。

本校曾邀請意大利甲組球會——國際米蘭的職業教練，為同學提供高質素及專業的個人及小組足球培訓，增進同學對足球運動的認識及擴闊視野；同學皆表示訓練活動使他們的眼界大開。



與國際米蘭球會教練合照



同學正接受專業的體能訓練



師生在足球場上互相比拼



刺激緊湊的社際足球賽



老師射球蓄勢待發



同學全力以赴為學社爭光

游泳學會

游泳學會培養同學對游泳的興趣，讓同學以游泳作為終身參與的運動。透過訓練及比賽，能鍛煉同學肺活量、手腳協調及強健的體魄，提高同學自信心及抗逆能力，勇於面對日常挑戰。優秀的學員更組成校隊代表本校出賽。在學界比賽中，同學以「勝不驕，敗不餒」的態度應賽，培養體育精神及高尚人格。

本校曾曉朗同學及郭施呈同學在2021-2022學界游泳賽(九龍第三區)中，取得兩面金牌、一面銀牌及一面銅牌，成績十分令人鼓舞。



同學在學界游泳賽中獲得亞軍



同學在學界游泳賽中獲得兩面獎牌



同學努力操練



到泳池作常規練習

田徑隊

為讓同學強健體魄和堅毅精神，本校成立田徑校隊。田徑訓練包括身體爆發力、協調能力和反應力等。學員每星期有兩天早上回校晨跑、練氣和提升肌耐力，磨煉意志，加強自信心；到郊外練跑則讓同學踏出校園，享受在林徑穿梭，避免沉迷電子器材，影響身體發育。

本會學員也會應邀參加友校邀請賽、地區分齡田徑比賽和田徑學界比賽等賽事，讓同學汲取豐富的比賽經驗和培養良好的體育精神。



同學參與越野比賽後大合照



本校越野隊



同學參與越野比賽

課外活動體育類

羽毛球學會

羽毛球運動的好處是促進身體健康，提高肌肉的強度，完善體型。羽毛球學會鼓勵同學參與恆常練習，提昇體能，改善球技；並持續參與學界比賽，讓同學盡展所長，提高自信及成就感。過去多年參賽無數，同學不斷努力練習，並秉承校訓「堅毅自強」的精神，在學界比賽不同的組別中獲得多個獎項。詳列如下：

年度	項目	組別	成績
2007-2008	學界羽毛球比賽(學體會)	男子組Grade B	亞軍
2015-2016		女子組Grade A	殿軍
2016-2017		女子組Grade A	亞軍
2017-2018		女子組Grade A	冠軍
2017-2018		女子組全港積分排名	季軍
2019-2020		女子組Grade A	進入最後四強 (疫情關係，賽事取消)



15-16學界女子組Grade A殿軍頒獎禮



榮獲15-16學界女子組Grade A殿軍



殺球英姿



16-17學界女子組Grade A亞軍頒獎禮



榮獲16-17學界女子組Grade A亞軍



獲獎的欣喜



17-18女子組Grade A冠軍頒獎禮



17-18女子組Grade A冠軍



17-18女子組全港積分排名季軍頒獎禮

課外活動藝術類

小豎琴組

小豎琴組於2018年開辦，透過學習小豎琴演奏技巧，讓同學享受演奏的樂趣；在綵排及合奏當中，發揮同學的演藝潛能及培養其欣賞能力。

小豎琴被稱為天使的樂器，音色輕柔飄逸，氣質優雅，也適合跟中樂合奏。

小豎琴組成立日子雖然不長，已多次參與校內及校外活動演出，如歌唱比賽、科藝嘉年華等。同學在演出中展現音樂潛能，並展示自信一面。學員由從未接觸過豎琴，到慢慢掌握彈奏方法，直到能夠合奏甚至公開演出，實在不易。



歌唱比賽演出



科藝嘉年華演出



常規練習課堂



跟老師學習小豎琴指法

步操樂隊

步操樂隊於2014年成立，為發掘同學的演藝潛能，提升同學合作性及團結精神。樂隊規模由最初的30人，增加至40人，參與過各項不同大小的演出活動，曾獲邀出席上海旅遊節組織委員會主辦《2017年上海旅遊節開幕大巡遊》，於2017年9月8-13日代表香港參與是次盛事。同學在演出中增進了演藝能力、大型節目演出經驗和自信心，更能放眼世界，擴闊視野。



步操樂團
上海旅遊節花車巡遊



步操樂隊於開放日演出



步操樂隊於開放日演出



大巡遊前排練



上海旅遊節開幕大巡遊演出



上海東方明珠電視塔前演出



上海旅遊節開幕大巡遊演出



上海旅遊節開幕大巡遊演出

課外活動藝術類

古箏小組

為讓同學更好地體味中國文化，本校於2016年成立古箏小組，培養同學的音樂素養，讓同學從矜持凝練的裝束、清脆結實的音色、靈秀優雅的動作中陶冶性情、提升心性。

古箏小組參與過各項不同大小的演出活動，如2017年在香港單車館舉行的「西貢區各界慶祝香港回歸祖國20周年綜藝匯演」，增進同學的演藝能力，向大眾傳揚中國音樂文化。

此外，古箏小組成員參與了不少音樂比賽，曾於香港學校音樂節比賽獲高級組亞軍及初級組季軍。



升中資訊日
古箏小組演奏



古箏班課堂



開放日演出



西貢區各界慶回歸綜藝匯演



家長教師會周年大會演出



於比賽中獲得獎項



畢業典禮演出

中國舞組

中國舞組透過中國舞蹈訓練，讓同學學習中國文化，培養同學藝術素養，鼓勵並訓練同學參與校內校外演出，發展體藝才能。

中國舞組正式成立至今三年，同學在疫情下亦未有停頓下來，參加了不少演出，在舞蹈界具代表性的比賽獲得不錯的成績。

校外表演：

1. 將軍澳北綜合表演(2019)
2. 香港各界紀念大成聖先師孔子誕辰二五七零周年釋奠典禮《六佾舞》(2019)
3. 第十屆【國際華服節】暨第十二屆【夫子廟會】舞蹈表演(2021)

比賽：

- 第57屆香港學校舞蹈節 中學組中國舞(獨舞)-甲級獎
- 第49屆全港公開舞蹈比賽2021公開組中國舞(群舞)-銀獎
- 元朗區校際舞蹈比賽2021中國舞(群舞)-銀獎



元朗區校際舞蹈比賽



將軍澳北綜合表演2019



第58屆香港學校舞蹈節-
敦煌彩塑(群舞)



第57屆香港學校舞蹈節



第58屆香港學校
舞蹈節-茉莉花開
(獨舞)



第58屆香港學校
舞蹈節-小河彎彎
(獨舞)



參與校外比賽發揮潛能



呼喚
畢業典禮演出

課外活動藝術類

園藝小組

園藝小組致力推動自然教育，以水耕法溫室作為主要教學設施，教授同學有關不同耕作方式的差異。溫室配備不同硬件例如天幕、冷水機及水簾，可有效降溫。對比傳統泥耕，水耕法溫室能有效防蟲和降溫，促進農作物健康生長。有了硬件基礎，同學可以進行學科活動，例如生物科授粉實驗，植物生長要素研究等。在課外活動方面，園藝小組成員會參與不同的植物和手工製作活動。在開放日的時候，他們會擔任講解員，介紹不同植物的生長和特色，讓各參觀人士都能滿載而歸。



課外活動和學科活動



開辦水耕盆栽工作坊予坊眾



同學與來賓一起體驗收割



與家長分享水耕溫室的成果



水耕溫室設備

美術學會

美術學會讓同學發揮創意，製作個人藝術品。透過製作與生活息息相關的藝術品，培養個人品味，享受製作過程帶來的樂趣從而獲得成就感。

本學年更加入培訓學員，發展VA iPrefect的才能，透過平板認識繪圖軟件的基本操作及技巧，作繪畫及拍攝活動，提升對運用電子科技作藝術創作的興趣和能力。讓美學與藝術與時並進。

每當學校開放日，VA iPrefect亦會舉辦體驗工作坊給來賓和小學同學，並向坊眾介紹本校同學的藝術作品。



給創意的瓶子藝術加工



同學作品



手工視製作



學習電子藝術

摺紙藝術學會

一張紙，讓同學在摺疊過程中培養專注力，體驗成果所帶來的無窮樂趣。摺紙藝術是把紙張摺出各種特定的形狀和物品，只需要透過摺疊的技巧，就可以創造出複雜精細又有趣的設計。

摺紙藝術學會教授同學摺紙的基礎技巧、欣賞及創作不同的作品以提高同學對摺紙的興趣，希望藉著摺紙的過程訓練同學的解難能力，鼓勵同學不斷嘗試，不輕言放棄。

摺紙是一種興趣，亦是一門學問，涵蓋數學的不同範疇，例如幾何概念、平面可摺性的問題，都是重要的數學研究主題。



同學作品：小紙籠



同學專注投入活動



同學作品：天鵝



同學作品：信蓋和菓子

課外活動藝術類

忘憂鼓

忘憂鼓，又稱為空靈鼓、色空鼓或鋼舌鼓，外形像一隻碟，鼓面由不同音域的鋼舌組成，鋼舌震動時發出聲音，屬敲擊類，是中國的民族樂器之一。它的音色清遠、空靈、渾厚，可令人放鬆，感到舒適。忘憂鼓常用於禪院、茶室，可配合默想、放空、瑜伽、茶藝活動。

同學跟著樂譜敲奏，無論獨自敲打還是合奏，都帶來祥和平緩的氣氛。



老師講解樂理



忘憂鼓

同學認真專注

同學一同實踐

輕黏土班

輕黏土較傳統紙黏土更容易搓塑，使用者可更舒適地創作適合的造型。輕黏土在日本比較盛行，是一種於日本興起的新型環保、無毒的手工造型材料，具有超輕、超乾淨、不黏手的特點。作品不需烘烤，只需自然風乾，乾燥後不會出現裂紋。

本班利用輕黏土容易掌握的特性，讓同學學習搓揉、貼拍、壓平等基本技巧，並配合運用不同的工具，加強同學的手眼協調和觀察能力，啟發創作思維，製作各種具個人風格和特色的作品。



練習基本技巧



學習搓揉技巧



發揮創意進行製作



製成品

茶藝學會

茶，從古代醫學植物學冶煉術，到交友情趣和人生哲理，到帝王政策與士人風尚，再到中外貿易與外交的歷史，可以說是打開各門學問的一把鑰匙。

為了讓同學借此打開中國傳統文化的大門，我們特此邀請國家一級茶藝師到校，教授同學茶的學問和泡茶的技巧。不僅如此，同學們還能在品茶時候，感受慢、領悟放下，修心養性、平衡勞逸。

同時，為了讓同學能夠學以致用，我們安排同學在開放日佈置茶席、以茶會友。優雅的動作、各種茶的知識，以及交流的虛懷和禮貌，都得以內化，融會貫通。

茶藝學會
大益八式演示

開放日為來賓泡茶



疫情下上茶藝課



導師指導同學處理普洱茶餅



同學指導小來賓嘗試泡茶



茶席展示



製作柑普茶

課外活動興趣類

科技學會

現代生活，與科技密不可分。本學會成立目的，是為了培養同學對科技的興趣，在應用科技的領域內，發揮個人潛能和專長，鼓勵同學參與各種的科技活動及比賽。

同學在學會內，除了學習科技的基礎知識外，還參與了香港區內及世界性的科技活動及比賽，到訪過中國內地、美國、紐西蘭及韓國等地比賽及交流。在機械人活動及比賽當中，同學取得不少獎項，包括世界機械人錦標賽Division Teamwork Award及亞洲機械人錦標賽Create Award等。

學會成員參觀過不同的科技展覽，亦曾擔任展覽攤位的義工服務，讓同學接觸科技知識外，還能領略團隊精神，擴闊視野，增強自信。



香港工程挑戰賽



VEX機械人世界錦標賽（美國）



參與校外科技展覽活動



出戰世界機械人錦標賽



亞洲機器人錦標賽（新西蘭）



粵港澳大灣區機械人精英邀請賽



亞洲機器人錦標賽（韓國）

航拍小組

隨著科技的進步，近年市面上出現不同用途的小型無人機。使用無人機拍攝能從不同角度捕捉精彩一刻，因此使用無人機進行拍攝或錄製影片，已是現時常見方式。航拍小組致力提供認識及操控無人機的機會，讓同學在校內重要活動以航拍紀錄珍貴時刻。學校已於近年增添小型無人機作航拍用途，教授同學認識不同無人機的差異、操作及拍攝技巧等。對比普通相機拍攝，除了操作和拍攝技巧，同學亦會學習到無人機編程，以指令的方式控制無人機作一連串動作，藉此訓練同學的邏輯思維，以應對將來科技社會帶來的挑戰。



同學為無人機進行編程



無人機操作訓練



無人機手持起飛及降落練習



無人機編程介面

課外活動興趣類

電腦學會

電腦學會培養同學對電腦的興趣及提升科技知識，激發創新思維，鼓勵同學建立終身學習精神，裝備自己迎接將來未知的挑戰。

在活動方面，本會鼓勵同學積極參與多個校外電腦科技的公開賽和交流活動，例如：香港少年工程挑戰賽、香港青少年科技創新大賽、Hong Kong ICT Awards學生創新獎、人工智能及創新科技比賽和穗港澳青少年科技交流活動等，透過愉快的活動氣氛，令同學接觸多元化的科技知識。另外，學會在學校開放日和校外的嘉年華活動中設置攤位遊戲，由同學會擔任小導師，發揮所學，服務社區，培養團隊意識和對學校的歸屬感。



香港少年工程挑戰賽獲獎



取得參加世界賽資格



開放日設置攤位遊戲



教導小學生機械人知識

棋藝學會

「棋藝」乃古代君子六藝之一，是中華文化寶貴的傳承。

棋藝學會讓同學認識傳統的棋藝，從弈棋中了解背後的戰爭故事，以及智、信、仁、勇、義等中國傳統文化，培養同學沉著冷靜的性格，任何時候都不輕言放棄，長遠建立優秀的棋品。

同學於活動課中對奕，其中以跳棋、象棋及圍棋尤受歡迎。學會亦於每年籌辦校內社際棋藝比賽，由同學擔任裁判，熟悉賽則，推廣棋藝的文化，並不時參與區內的棋藝比賽，與社區好手切磋棋藝。



社際棋藝比賽 — 跳棋



象棋對奕



社際棋藝比賽 — 象棋



學習圍棋規則及進行對奕

紙模型學會

紙模型是由紙製成的模型，在日本及歐洲較為流行。隨著網絡的迅速發展，世界上不同的地區，例如德國及台灣等，有不少紙模型的愛好者成立了紙模型創作的網頁及網絡社群，定期在不同地方舉行展覽。

紙模型題材多元化，有建築物、船艦、飛機和日本動漫等。本組教授同學製作紙模型的基本技巧，認識相關題材的結構和組成，培養創意思維、解難能力和專注態度，提高同學的生活藝術品味。同學完成紙模型製作，亦能獲得成功感。



聚精會神製作紙模型



基本的紙模型製作



細心與耐心同樣重要



紙模型製成品

課外活動興趣類

家政學會

家政學會是一個充滿生氣、趣味和實習機會的學會。學會活動希望在課堂以外，讓學員透過一連串的製作活動，增加對本科的興趣，延展課堂所學的知識及技能。本會浸入科技與科學活動，豐富學會同學的興趣層面。

此外，希望透過不同手工及烹飪製作過程，培養學員互助互愛、互相體諒及彼此尊重的精神。

透過烹調或製作手工藝品的過程，同學需要互相合作，互相分享，方可精益求精，做得更好。



製作STEM咖啡皂



設計馬賽克相架



咖啡圖案拉花

繪製布袋

飾品製作

飾品手作設計是一個精細複雜的過程，每一個程序都要求同學全神貫注集中精力，否則就會出現差錯。能自己完成一個設計，對同學來說很有滿足感及成就感的。

飾品設計課程學習內容包括：絨布掛畫、馬賽克杯墊、手編座墊、袋編織、布隔公仔製作等。課程希望透過製作不同類型的手工，鍛鍊同學的注意力、建立自信心、訓練思考能力、想象力和觀察力。飾品設計既能鍛鍊同學動手的能力，訓練手眼協調能力，陶冶性情。



設計「睡房」



裁剪紗布



縫製圖案



同學作品-絨布掛畫



同學作品—馬賽克杯墊

書法學會

書法學會提升同學對書法的興趣，教導同學正確的寫字方法及姿勢，讓同學認識不同的書體及中國書法歷史，使同學明白四千年來中國書法的形態變化及懂得欣賞書法藝術。

同學面對功課壓力，特別需要一個空間去陶冶性情，讓心靈平靜下來，讓內心留白去承載更多的挑戰。書法學會讓同學放下壓力，在輕柔的音樂下專注運筆，了解中國文化文字的藝術，學懂欣賞文字的美。同學們參加書法學會後，都能改善字體，深化自己的藝術情操。



指導同學的執筆姿勢



教導同學留意筆順



播放輕柔音樂幫助同學專注

課外活動興趣類

電影探究學會

本學會旨在提升同學對電影的興趣和解讀能力、探討人生和社會等議題、嘗試將電影手法轉化為寫作技巧，以及訓練同學組織和表達能力。

活動中，老師會先介紹電影背景，然後提示同學留意特定細節或線索，再觀看影片節錄，最後展開分析及討論。電影主題多元，涵蓋個人成長、親情、教育、宗教、科技、經濟、法律、戰爭、社會階級和環保等。同學亦可以自選電影跟同學分享及匯報。

透過這輕鬆的課程，我們期望同學可以跳進影音的世界，探索自己的內在和社會的面貌，並反過來印證他們平日課堂所學的理论和技巧。



內聯網交流平台



同學可借取光碟回家觀賞



同學分析王家衛鏡頭中的框

電影	分析方向
彼特·達克特《靈魂奇遇記》	反思主題：人生理想何處覓；人生的啟蒙角色 寫作技巧：場面描寫、對比
法蘭克·戴拉邦《迷霧》	反思主題：由感情/理性/經驗/信仰主導的人生 寫作技巧：極端化設定、人物象徵、不吉而喻的收場
李安《少年Pi的奇幻漂流》	反思主題：整合自我/本我/超我；功利與道德 寫作技巧：象徵、倒敘拯救、伏筆
拉庫馬·希拉尼《作死不離三兄弟》	反思主題：教育與需求層次；社會晉升 寫作技巧：人物成長、借事說理
瀧田洋二郎《禮儀師之奏鳴曲》	反思主題：選工作的考慮原則、喪葬禮儀意義 寫作技巧：層遞、借物抒情
文牧野《我不是藥神》	反思主題：人與社會的距離、環境保育、日本包廂和出路 寫作技巧：象徵、場面描寫、人物成長
宮崎駿《千與千尋》	反思主題：人生理想何處覓；人生的啟蒙角色 寫作技巧：場面描寫、對比
寧浩《無人區》	反思主題：盜匪的來源、人禽之辨 寫作技巧：引用寓言、極端化設定、人物象徵、人物成長
奉俊昊《寄生上流》、《末日列車》	反思主題：社會階層的共融與對立 寫作技巧：場面描寫、人物描寫、象徵、張力
哈利勒·喬雷吉、喬安娜·哈吉托馬斯《A Perfect Day》	反思主題：權力與制度 寫作技巧：文眼、反語、象徵

理財智慧班

為了讓同學明白理財知識，並可日後靈活運用於生活當中、為未來做準備，學習健康理財態度是人生很重要的一課。本興趣班要讓同學及早明瞭理財與生涯規劃環環相扣的重要性，課堂以經驗學習法，透過個案研究、討論、遊戲，及影片分享等活動，讓同學從中學習平衡生活各個範疇，包括工作、進修、消費及儲蓄等，並進行財務策劃。同學能藉此反思個人消費行為及理財態度，建立一套正確的理財價值觀及技巧，明白良好的個人財務習慣，從而提升理財智慧，有助他們訂立長遠的生涯規劃，在不同人生階段作出合適的財務決定。



透過大富翁學習理財



從影片中學習理財



個案分享

閱讀不同的理財書籍



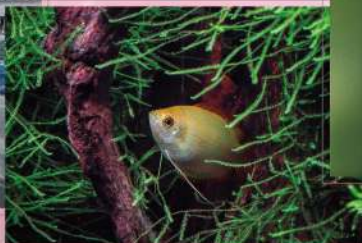
遊戲中學習規劃人生

攝影學會

本學會旨在聯繫志同道合的同學，善用餘暇，共同研究影藝，以期達到「以相會友」之目標。透過開辦攝影課程、組織攝影活動、分享攝影作品、交流攝影心得、參加攝影比賽，讓同學了解攝影器材、技巧、構圖、主題等，從中反思生活所見光影。過往我校攝影學會曾於多次本地獎項中獲得優異結果，同學亦於不同的攝影活動中學習到欣賞自然之美，並加強其觀察力，審美觀及專注力。



氣候變化攝影冠軍《雲湧》



魚樂攝影比賽亞軍《綠柔游》



生態行攝影冠軍《不冷的雪花》



花鳥蟲魚攝影冠軍《翔鸞邀舞》

香港地區以外的考察

祖國篇

北京之旅

本校科技學會成員到北京參加2019世界機械人大賽後，隨即展開尋根溯源之旅。同學考察了天安門廣場、人民英雄紀念碑、故宮等，置身每年國慶盛典的場地，認識國家發展的繁榮和抗戰烈士的精神；暢遊紫禁城和鐘樓，了解中國古代建築工藝，以及有關帝王的歷史。隨後，同學向當地臉譜老師學習顏色和線條跟戲劇角色性格的關係、繪畫筆法，嘗試動手製作，感受中國傳統藝術文化。



暢遊故宮，感受磅礴氣派



參觀天安門廣場



動手製作面譜，領略傳統文化



造訪人民英雄紀念碑



西安歷史文化及經濟探索之旅

本校同學分別於2016年12月和2018年3月到中國四大古都之一西安考察。2016年12月的交流團由西貢民政事務處舉辦，本校5位同學經過面試獲選參加「西貢青年大使—西安歷史文化交流團」。交流團參觀了秦始皇陵博物院兵馬俑、華清池、大明宮國家遺址公園、大慈恩寺等，並與當地學生及居民交流。2018年3月的交流團參觀了西安古城牆、鐘鼓樓、秦始皇兵馬俑博物館、大慈恩寺大雁塔及汽車製造廠等景點，認識西安的歷史及重要考古發現，欣賞優秀的中華文化。同學還到當地著名中學和西北大學交流，認識「一帶一路」的宏觀經濟策略，以及西安與絲綢之路經濟帶的關係，思考國家經濟發展帶來的機遇。

2016年



同學主動擔任交流活動司儀



與當地青年
交流藝術心得



代表香港作民族舞教學示範



主辦機構讚揚同學主動積極



華清池與其他青年大使留影

2018年



黃昏時於鐘鼓樓前留影



全國師生西北大學前大合照



與當地學生一起上課



參觀秦始皇兵馬俑博物館



認識古代城垣建築

賀州歷史文化考察

本校9位同學獲選參與於2018年7月舉辦的「西貢區青少年公民教育交流團——賀州四天團」，與來自西貢區不同中學的學生代表到賀州交流。賀州已有兩千多年的歷史，文物古蹟繁多，民風古樸濃郁，是客家人之鄉。同學遊覽姑婆山國家森林公園，公園位於湘、桂、粵三省交界處，二十多公里內出現多種地貌類型，地貌景觀豐富多彩，讓人大開眼界。此外，同學還到農村探訪和考察，獲得當地年青人和市民熱情款待，體驗賀州民風古樸和人情味濃的一面。



姑婆山國家森林公園留影



黎俊詩接受當地媒體訪問



同學品嚐當地美食



到大瀑布前感受自然山水美



到當地老人中心派發物資

桂林、陽朔地貌探索之旅

本校於2017年12月和2018年6月開辦兩次桂林和陽朔考察交流團，兩次旅程共有八十多位同學參與，藉此認識桂林和陽朔的地貌特色，並探討開發自然景區對當地環境保育及經濟發展的影響。旅程中，同學到中國岩溶地質館參觀，深入探討地貌知識，鞏固課堂所學，又飽覽灕江、象鼻山、七星景區、銀子岩等美景，看到壯麗宏偉的景觀，讓人不禁讚嘆大自然的鬼斧神工。旅程讓同學認識自然地貌形成的原因，體會到平衡旅遊業與環境保育的重要性。



遊覽溶洞銀子岩



船遊灕江，認識喀斯特地貌



認識七星景區自然地貌



同學認真聽導賞員講解



山明水秀，人傑地靈



參觀象鼻山公園

香港地區以外的考察



內地義教探訪考察團

生涯規劃教育組及香港基督教女青年會連續兩年合辦內地義教探訪考察團，每年有36位中一至中五級同學於復活節假期，到東莞橋頭鎮新聯小學進行義教英文服務。透過義教英文，發掘同學擔任老師的潛質，並讓他們學會懂得感恩及珍惜所有。同學以互動有趣的教學活動，為小學四年級學生帶來生動有趣的英語課堂，增加孩子對學習英語的興趣。此外，同學亦探訪了當地的農民家庭、獨居長者及敬老院，向他們送暖問好，以行動回饋社會。



東莞橋頭鎮新聯小學留影



探訪敬老院



英語教學生動



到訪農民家庭

勤学好问 立志月



合作教授英語詩歌



耐心指導小學生英文



逗得老人家開懷大笑

「廣州、東莞創新科技探索之旅」

本校科技學會及修讀資訊及通訊科技科的同學於2017年12月參加考察團，參觀了松山湖機器人產業基地，探討創新科技如何帶動企業持續發展；考察國家超級計算廣州中心，認識融合高性能計算、大數據處理的平台技術；遊覽廣州氣象衛星地面站，認識國家科研在生活中的應用，藉此認識廣東省創新科技的產業發展和機遇。



認識無人機在工業上的應用



參觀國家超級計算廣州中心



遊覽松山湖機器人產業基地



廣州電視塔前留影

香港青少年「東江之水越山來」歷史追溯團2018

2018年11月，主修地理科及旅遊與款待科同學到東莞河源參觀東江供水系統展覽館、塘夏提位抽水站、新豐江水庫建設工程展覽館、萬綠湖自然風景區等，認識東江供水的歷史，了解自然地貌及河流治理工程的發展。



乘船遊河源



參觀塘夏提位抽水站



參觀湖泵站表現興奮



東江供水紀念廣場全體合照

上海經濟發展及城市規劃探索之旅

同學於2017至2018年度6月到上海遊覽陸家嘴金融貿易區和上海外灘、到訪上海工商銀行和上海大眾汽車有限公司廠房、考察朱家角水鄉古鎮，也到復旦大學聽劉明宇副教授講解上海產業升級的課堂，同時了解上海升學及工作的機遇，藉此認識上海經濟金融業及自貿區的最新發展，探討現今上海的城市規劃，反思城市發展與環境保育的平衡。上海之旅行程豐富，同學拓寬視野，獲益良多，也加深對中國當代城市發展情況的認識。



反思復旦大學校訓「日復一日」



考察朱家角水鄉古鎮



認識上海大眾汽車自動化廠房



雲集多國建築的東方華爾街

杭州、紹興文化及創新科技探索之旅

本校同學於2019年6月參加杭州及紹興之旅，參觀了當地名勝西湖、沈園、魯迅故居及紀念館，感受當地淳樸的民風和濃厚的文化氣息。同學還參訪了浙江理工大學、「夢想小鎮」創新企業孵化區、兩所創新企業和浙江省科技館，透過創業者和留學生的分享，更了解當地政府如何培養人才、扶植初創企業，為經濟發展注入動力。今次的旅程，讓同學認識中國創新科技的發展概況及成就，思考創新科技在企業層面的應用和發展，以及在世界方面的影響力。



認識當地科技創新企業發展



從魯迅故居了解大作家起居



乘烏篷船遊東湖看紹興水鄉



欣賞西湖美景

澳門之旅

2016年中秋，本校設技學會同學到澳門比賽及考察。同學到訪聖保羅大教堂遺址、歷史城區和大砲台，認識中西建築群的風格和特色、澳門旅遊業的繁榮和戰火等歷史，品嚐當地特色小食，感受其中的文化共融和人情味。適逢中秋佳節，同學參觀了澳門賀中秋的城樓擺設，不禁讚嘆搭建竹棚的技藝；又登上柿山賞月，度過了一個難忘的佳節。



暢遊大三巴街道



登上柿山，參觀大砲台



考察聖保羅大教堂遺址



參與澳門賀中秋活動

香港地區以外的考察



台北歷史文化之旅

在2013至2014年期間，老師兩次帶領同學到訪台北遊覽當地名勝。同學到訪了中正紀念堂、國立故宮博物館、忠烈祠、紅毛城、西門紅樓、士林官邸等，認識中國藝術文化、西班牙和日本的建築風格等；遊覽野柳和陽明山公園，觀賞台北自然風光，學習火山地型、波浪侵蝕、岩石風化及地殼運動等作用；逛十份、士林夜市、淡水老街、鶯歌陶瓷街、西門町、台北101和誠品，感受台北夜市文化的熱鬧和著名地標的繁華。旅程涵蓋了歷史、地理、文化、藝術等不同範疇，讓同學增廣見聞、獲益良多。



到訪中正紀念堂



認真考察，拍下珍貴歷史資料



欣賞台北自然風光



從建築特色了解台北歷史



暢遊夜市，品嚐當地美食



暢遊平溪線，放天燈

福建、廈門之旅

同學於2018年7月參加了香港青少年「中國尋根之旅」福建營2018，到福建參觀永定土樓文化民俗村、文化名村「培田村」、林則徐故居和廈門大學等，又到武夷山茶博園學習泡茶。旅程中，同學認識客家建築文化，從泡茶品味人生浮沉與淡雅。同年12月16位同學參與「西貢區青少年公民教育交流團——福建、廈門」，透過體驗學習，認識中國歷史及經濟民生發展。參觀了被譽為「全國最文藝村落」的曾厝垵、當地歷史文化古蹟「鄭成功館」、「鼓浪嶼」等景點；亦到訪創新科技企業，了解「一帶一路：海上絲綢之路」對內地企業及經濟發展的影響，最後參觀當地中學，與學生進行交流活動，受益匪淺。



中國最美大學之一廈門大學

2018年7月



細心聆聽廈門中學老師講解



認識創新科技園規劃及設施



與廈門中學同學一起上課



體驗創新科技園的VR設備

2018年12月



中國十大美村之一的培田村



跟茶藝師學習泡茶功夫



九曲溪而下，尋幽探勝

香港地區以外的考察 世界篇



英國暑期遊學團

2018年7月至8月暑假，同學到英國遊學，在劍橋與來自不同國家的同學一起修讀英語課程，參加多元化的戶外活動，融入當地校園生活，結識新朋友，發掘潛能，裝備自己迎接未來的挑戰。同學還遊覽當地著名地標，如：溫莎堡、泰晤士河、莎士比亞出生地及故居、邱吉爾莊園、劍橋大學和牛津大學等。過程中，同學提升運用英語的能力和信心，從觀摩中認識英國歷史、體驗其文化魅力、欣賞獨特世界文化遺產建築，與老師沐浴在寫意的相處時光。

英語課程

文化考察



了解各國文化



同學交流，一起研習課題



同學交流，一起研習課題



與當地同學在戶外教室學習



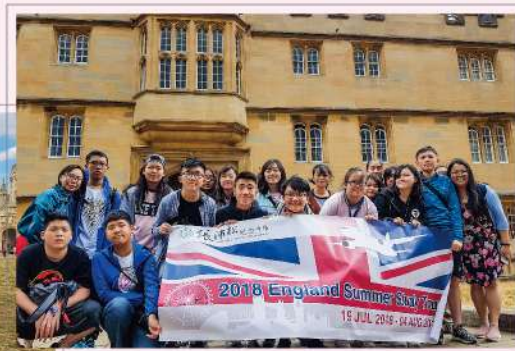
同學交流，一起研習課題



到訪莎士比亞故居



踏足劍橋大學校園



遊覽牛津大學校園

課外活動



撐船遊康河，感受徐志摩的詩



劍橋大學植物園教育工作坊



多元化課外活動



穿上古希臘服，體驗異國風情



香港地區以外的考察 世界篇

本校科技學會連續多年獲得機器人國際賽資格，到世界各地參加比賽，如：美國、新西蘭、新加坡和韓國。比賽之餘，也遊覽各國名勝，體驗當地生活文化，欣賞壯麗的自然美景，既能增廣見聞，又能開拓視野。過程中，同學以流利英語與當地人溝通交流，提升運用英語的能力和自信，受益匪淺。每趟旅程，都是人生的美好回憶。

加利福尼亞州



同學到加利福尼亞州科學中心，參觀有關科學的展品



暢遊美國環球影城

美國



暢遊美國迪士尼樂園



肯塔基州



到路易斯維爾與動物近距離接觸



華盛頓像前合照



參觀當地地標KFC Center



遊逛大街小巷，了解當地建築文化



遊覽當地博物館

新西蘭



樹山方尖碑前留影



遊覽彩虹泉自然公園，認識新西蘭特有的動植物



欣賞彩虹泉眼的自然景觀



參觀羅托魯瓦博物館



親親大自然

韓國



品嚐地道美食



參觀景福宮



漫步北村韓屋村



親自醃製泡菜



穿上傳統韓服，體驗文化

新加坡



牛車水選購紀念品



參觀魚尾獅公園



濱海灣河畔



到訪當地中學與學生交流

法國圖盧茲之旅



2014年暑假，勞子健同學參加了國泰航空「飛躍理想計劃2014」。他以組長身份帶領組員，為小朋友在國泰城設計定向遊戲，因此成為全港只有100名的優秀學員，並得到國泰航空全費資助，於七月下旬到法國圖盧茲空中巴士飛機廠進行實地考察，並參觀當地名勝。是次旅程擴闊了同學的視野，令他獲益良多。



畢業典禮



參觀飛機工廠



與國泰職員齊展示可掬笑容



遊覽當地名勝

學社活動

學社制度

本校重視培育學生德、智、體、群、美五育。為讓同學投入群體生活，每位學生入學時都會分配到其中一個學社。透過各項社際活動，將不同年級的同學團聚起來，讓他們學習友愛、尊長護幼，且得到不同發揮機會，盡展所長。

四社以四種品德命名，分別為仁愛、勤勉、忠信和和平，以加強同學培養品性的意識。學校每年舉辦多項學術、球類和棋類比賽，以及陸運會等競技日，所有得分均會紀錄起來，並在年終選出最高分的學社，以營造良性競爭的氛圍、培養共榮共辱的精神。

有領袖才華的同學，將有機會競逐各社正副社長的職位。他們須要籌組內閣、舉辦社員大會、安排社員參加各項比賽和打氣活動，從中學習構思和預想活場流程、調配人手、鼓勵和凝聚社員、拍攝影片和匯報等不同技巧，讓他們更有擔當和領袖風範。



何謂仁愛？

《春初●元命苞》說：「二人為仁。」《說文解字》說：「仁，親也。」概括來說，兩個人(或以上)親厚地相處，就是仁德。有一次子張問孔子什麼是仁德，孔子說：「能行五者於天下為仁矣。」這五種行動，是指恭敬、寬厚、誠實、敏銳、恩惠。

至於愛，最經典定義在《聖經●哥林多前書》中：愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

本社吉祥物是中華白海豚，牠們熱愛集體玩樂、喜乾淨水域、遇熱時身體轉為粉紅色，因而得名。一如本社同學團結、熱情、潔身自愛，以及關愛他人。

盼望仁愛社的社員，能把仁愛精神常存於心，發揚光大。



躍起，殺球！



社長與參賽同學合照



社員大會展示仁心



社際足球賽，攔截攻勢



同唱社歌



仁愛社社監及社幹事



陸運會為健兒打氣

忠信社

「忠於內心，信守期望，共同進退」是忠信社的座右銘。歷年社際活動中，社員堅守傳統，當成功的時候，彼此給予獎聲；當跌倒的時候，彼此扶持；當玩樂的時候，全情投入；當認真的時候，力臻完美。

「鯨魚」是忠信社的吉祥物，牠寄寓勇往直前的內心，像我們社員一樣，潛能無限，不同崗位皆能展現個人獨特之處，肯定自己的價值。所以不同活動，社員們都主動參與大大小小的崗位，也會做到最好。

近來狀況緩和，社員都把握機會參與社際球類比賽，場邊也有不少幹事幫忙打氣！



社際籃球比賽



運動會啦啦隊表演



社員大會



運動會大合照



社長與參賽同學合照



羽毛球花絮

勤勉社

勤勉社的吉祥物是「蜜蜂」，蜜蜂象徵着勤奮、團結和堅毅。而蜜蜂這些優良的性格和特質，正好表現出勤勉社社員努力不懈，互勉互勵、堅持到底的待人處事態度。

勤勉社社員秉承着蜜蜂的精神，在競技場上，努力不懈；在學習上，默默耕耘。每一位勤勉社員都懷着積極向上的精神，眾志成城，共同為勤勉社爭取最優秀的表現，並懷著「勝不驕，敗不餒」的態度，竭盡全力完成人生路上的每一項挑戰，實踐本校校訓「堅毅自強」。



陸運會上獲獎無數



勤勉社社員精神抖擻



勤勉社健兒盡力爭勝



勤勉社啦啦隊



啦啦隊員士氣高昂

和平社

和平社本以「和而不同，平實上進」為宗旨，勉勵同學以包容、務實的態度，積極參與學社活動，發揮所長，在中學生涯留下多姿的回憶。學校是社會的縮影，同學個性不同，亦各有長處，因此懂得包容諒解，方能互相扶持、相輔相成。除了人際上的和諧，個人內心的和平，更是一種處世哲學，能讓人處變不驚、樂天知命。

我們的社色是紫色，它比紅色要溫和些、比藍色要溫暖些，一如中國傳統的中庸之道。我們的吉祥物是白鴿，它代表著和平與希望，這也正是我們對學生的期望，希望他們永遠都溫和、給別人帶來希望。



社際學科問答比賽



我們的打氣戰衣



社際足球賽



陸運會啦啦隊



社長向同學介紹本社特色



陸運會啦啦隊



運動競技日啦啦隊



運動競技日啦啦隊

芝蘭吐芳

芝

蘭

吐

芳



溫馨片段

領袖生

領袖生隊伍的成立旨在提升隊員的自律、自治及待人處事的能力，透過舉辦不同的活動及盡心服務學校，培養隊員的服務精神和使命感，使隊員的領導才能得以發揮，為其他同學樹立榜樣，成為師生間的橋樑，促進彼此的溝通，營造理想和諧的校園環境。領袖生曾舉辦選科特攻隊，與學弟學妹分享選科心得；教初中學生「打校吹」，協助同學適應中學生活；舉辦時裝秀、領袖生訓練營、為中六同學打氣等活動，為學生提供多姿多采的校園生活；積極參加不同的社區服務，回饋社群。



選科特攻隊



教同學打校吹



FASHION SHOW



模特兒姿態萬千



領袖生培訓營



同學投入活動



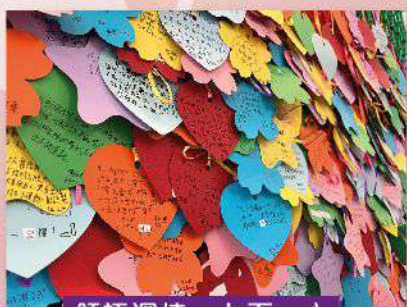
同學在校紮營



校長到場支持



為中六學生打氣



領語深情一上下一心



愛心送暖大行動



賣旗

音樂活動

每年舉辦的音樂日及歌唱比賽，提供演藝平台，讓學生透過演出活動，發掘個人潛能，表現才華；並透過互相觀摩，提升欣賞能力。

歌唱比賽分設社際獨唱組、小組合唱組及為中一及中二而設的班際比賽，同學都表現投入，盡情演出。

音樂日則設自由組合時段及為中六級各班而設的「告別校園時」音樂會時段。自由組合時段設器樂組、聲樂組、聲樂器樂組、綜合才藝組、師生合作組及舞蹈組。「告別校園時」音樂會時段，讓中六級同學透過音樂演出，表達對校園不捨之情，展現師生情深。



音樂日讓同學表現音樂才華



小組合唱展示多方面音樂潛能



師生合唱



音樂日同學載歌載舞



中六同學唱出對校園的不捨



大提琴獨奏



鋼琴獨奏



社際歌唱比賽，同學自彈自唱



班際歌唱比賽培養合作精神



同學投入演出

陸運會

「陸運會」是學校體育教育生活的一部份，藉此來培養學生之間的競技意識；而學生通過鍛鍊身心，磨練技術，以提升身體質素，亦可養成持續做運動的良好習慣。

本校田徑運動會假西貢鄧肇堅運動場舉行。在兩天的運動會中，一眾運動員朝氣勃勃，積極參與，全力以赴比賽，努力爭取勝利。本校學社勤勉社、忠信社、和平社和仁愛社的啦啦隊成員亦為各運動員吶喊鼓勵，全程投入，令到競賽氣氛更為熱鬧。



畢業班團結一心



團隊步操



各學社精心佈置為健兒打氣



跳高比賽



運動健將爭勝心



啦啦隊令喝彩聲響徹全場



校監、校長、老師及同學大合照



同學向坊眾介紹年宵貨品



老師到場為同學打氣



同學親切地招待小朋友



同學們工作到晚上仍然賣力



鄰舍團年飯為老者夾菜

年宵

為讓同學學習營商策略和待客之道，學校每年都競投年宵攤檔，給同學實踐的機會。同學們需要親自商議採購項目、佈置、制定銷售策略、招待和結算收支，有時候也會跟家長教會師合作，出售家長義工親自製作的賀年手工製品。

透過活動，同學們學習到針對不同客戶群該用甚麼策略和對話、在甚麼時段調整價格和推出優惠，以及如何應對突發情況。

除此之外，所有收益扣除成本後，一半利潤會捐贈「香港公益金」作慈善用途，回饋社會，這也能讓同學體會助人為樂的道理。

開放日

為讓同學培養多元化的興趣，本校自2004年起，每年均舉辦「青少年才藝匯演」，為同學提供演出平台。及至2013年，改為「青少年科藝嘉年華」，加入各學科、課外活動以及STEM等攤位展示學習成果和讓公眾參與遊戲，又分別於2015年及2016年，增設「中學巡禮」及「升中資訊日」，讓適齡升中同學了解本校特色。每年三次的開放日，本校同學擔任不同角色，如帶領家長遊覽校園、分享資訊和校園生活、介紹學科及活動攤位、擔任工作坊小助教，以及才藝和步操演出等，讓眾坊在歡快氣氛中與本校學生交流、認識本校。



導賞同學講解中學校園生活



家長們認真聆聽老師分享升中心得



小六同學參加英語手工藝班



小六同學體驗VAiCorner電子藝術學習



2004年首辦「青少年才藝匯演」



2013年開始轉為「青少年科藝嘉年華」



九龍東VEX機械人挑戰賽



中學巡禮攤位



STEM Workshop

畢業禮

畢業典禮是中六同學完成本校課程、踏入社會的里程碑。我們很榮幸邀請到不同界別的社會賢達及大學教授擔任主禮嘉賓，為本校畢業生授憑及致訓詞，勉勵他們以仁德為己任，培養良好態度和自信。希望同學牢記校訓的意義，和學校所教的價值觀，在未來的進修和事業路上，振翅高飛。

禮畢，本校為來賓及畢業生表演朝鮮舞、古箏和牧童笛合奏曲等。此外，為讓畢業同學留下美好回憶，本校提供畢業袍、畢業公仔及花束，讓同學與班主任、家長等拍攝紀念照。



校長向來賓作校務報告



主禮嘉賓給畢業生致訓辭



同學為來賓表演古箏



同學為來賓表演牧童笛合奏



校監、校董、校長與畢業班老師合照



典禮後畢業生與班主任合影



典禮後畢業生與班主任合影



穿上畢業袍與班主任合影



穿上畢業袍與班主任合影



穿上畢業袍拍攝紀念照



穿上畢業袍與家長合影



穿上畢業袍拍攝紀念照

結業禮

結業禮標示學生們完成一個學歷階段。校長會在典禮中致辭總結全年，鼓勵學生勝不驕、敗不餒，繼往開來，再創高峰。接著由校長及負責老師頒發獎項，以表揚該學年學業成績優秀同學、在校內服務的領袖生、團隊傑出隊長及校外比賽中奪得優異成績的同學；全年社際比賽獎項也會於當日頒發。

學生能健康成長，有賴家長義工們的幫助。因此當日亦會頒發「傑出家長義工計劃」嘉許狀給家長義工，以多謝他們積極參與協作學校活動，家校攜手合作，為子女創設美好的學校生活。



校長頒發獎學金予得獎同學



校長頒發獎狀予家長義工



校長頒發獎盃予學社總冠軍



副校長頒發獎狀予學行傑出的同學

升國旗儀式

為培養學生的國家觀念和民族感情，以及加強學生對國民身份的認同，本校於每個上課日，以及元旦日、香港特別行政區成立紀念日和國慶日升掛國旗。此外，本校每週舉行一次升國旗儀式，及於上述日子或其前或後的上課日舉行升國旗儀式，升國旗儀式中須奏唱國歌。升國旗儀式包括國旗下的講話，主題圍繞國家成就和發展，以及德育、公民及國民教育等。2018年，本校獲邀參加由西貢區公民教育促進委員會主辦「西貢區國慶升旗禮」，本校派出聖約翰救傷隊、紅十字青年團、男童軍、女童軍和交通安全隊，以及步操樂隊共六隊團隊參加，以培養同學國家意識。



制服團隊進場



同學主持「西貢區國慶升旗禮」升旗儀式



西貢區國慶升旗禮合影



步操樂隊奏出《歌唱祖國》及國歌



西貢區升旗禮



同學雙手垂低，肅立，向國旗行注目禮



元旦升旗禮



校內國慶升旗禮



男童軍擔任升旗隊



香港特別行政區成立紀念日升旗禮



香港回歸祖國25周年紀念日

「師生家長、愛心、齊關心」慈善步行籌款

為鼓勵同學放眼世界，關懷不同社群的需要；讓師生、家長一起把愛心付諸行動，為有需要者獻出力量，體驗施比受更為有福的道理，張沛松紀念中學於二零零五年首次舉行「師生家長・愛心・齊關心」步行籌款活動，直至2015年共舉辦十一屆籌款活動；並先後為苗圃行動、奧比斯、匡智會、宣明會、聯合國兒童基金、無國界醫生等多個團體籌募經費並捐助有需要人士。歷年籌募善款數字合共超過65萬元，參加步行人次超過7000人。舉辦步行活動的日子有陽光普照，有炎熱難耐，也有風雨飄搖，但每次也絲毫不減參加者的熱情，大家臉上掛著充滿了愛和歡欣的笑容。沒錯！「施比受更有福」，行善最樂，何況親身的體驗的確比書本的學習來得更實在。



步行籌款活動
步行路線



「師生家長、愛心、齊關心」
慈善步行籌款



2006年無懼風雨



放下教學的嚴肅，
為善最樂



師生同參與，攜手同行



老師們與家人一起參與



雜耍小組為參與者
特製汽球帽



制服團隊也積極參與服務



紅十字青年團
手持橫額帶領出發



與老師同步參與更加愉快



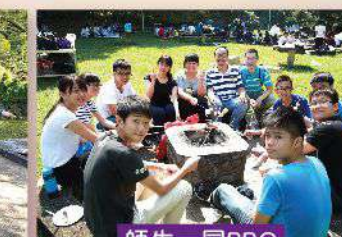
我們的心比火熱的太陽更灼熱



雜耍小組每年都為活動添生氣



增強師生之間的凝聚力



師生一同BBQ



同遊海洋公園

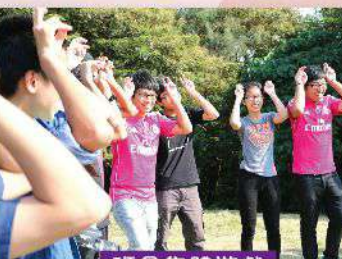
學校旅行

學校旅行乃學習的一部份，讓全校師生於忙碌緊張的測考後舒展筋骨、親親大自然、欣賞自然景色，放鬆平日緊張的學習情緒，藉此增進師生及同學們之間的感情。

學校旅行期間，老師與學生一同投入班會籌劃的集體活動，一起野餐或燒烤，體驗群體生活，學習彼此相處之道，增強老師及同學之間的情誼及凝聚力。



一同欣賞錦鯉



班會集體遊戲



營地活動

「貧富大作戰」

德育、公民及國民教育組與導師計劃合辦「貧富大作戰」，參與者須代入農夫的角色，在限定時間內完成模擬耕種活動。耕種過程中，主持人會讀出不同的情境，如地震、海嘯等，受影響的小組會被收取指定數量的耕種成果，最終收成愈多的小組便可取得富餐，其餘小組則會取得貧餐。學生在活動中代入貧富懸殊的模擬情景，體驗貧富不均的情況，了解促成貧窮地區出現糧食問題的原因，反思自身的生活態度，學習珍惜，建立正確的價值觀，培養同學感恩的心，鼓勵同學從正面角度思考，活出世界公民的良好質素。



師生齊參與



校長抽取情境卡



現場氣氛熱烈



學生體驗農夫耕種的辛勞



學生模擬耕種活動



學生體驗貧富懸殊的情況

書展

一年一度學校大型書展每年設定不同閱讀主題，由參展商提供大量優質讀本供參觀師生家長選讀。場地設計盡顯心思，書香處處，讓大家在優美環境中享受閱讀。

書展期間同場安排多項閱讀活動配合，將閱讀氣氛升溫。包括：

- 師生讀書會：老師在書展場內介紹主題圖書，分享閱讀心得
- 書展講座：邀請講者向學生推介好書，介紹不同的閱讀技巧
- 動手做工藝：配合不同閱讀主題，讓同學將知識變成實物

我們的書展無論在銷售量及學生參觀書展時的超卓表現均受到不同書商的高度讚賞。



師生讀書會-書展特別場



大家都愛上閱讀



熱鬧的書展



選購心頭好



場地設計配合閱讀主題



師生同樂無窮

教師香港地區以外的交流(工作坊以外的參觀遊覽部份)

過去二十五年學校積極推廣教師專業交流和發展，除了香港的考察活動外，亦安排教師到訪香港以外地區了解教育發展、課程特色和歷史文化。

本校教師考察、到訪的地方相當多，例如上海、北京、深圳、台北、新加坡等。藉著這些考察活動，了解各地教學機構的狀況、教育制度、教師培訓及學生的升學途徑等。透過對各地教育的觀摩學習，互相借鏡，進行專題報告。除了教育議題外，教師們會考察不同地區的社會經濟、環境發展等議題，並作出深入討論。

本校日益加強與祖國的聯繫，與北京及深圳學校結為姊妹學校，透過會議、觀課、聯校活動等進一步加強師生對國家的歸屬感，同時廣闊視野，促進專業交流。



2004年到上海交流



到訪上海建平中學西校、洋涇菊園實驗學校



到珠海孫文紀念公園、市中心參觀



到中山珠海參觀農科奇觀



2009年到新加坡碧苑中學考察當地教育發展



教師香港地區以外的交流(工作坊以外的參觀遊覽部份)



參觀台北中國文化大學和天主教輔仁大學



2015年到台北至善國中交流



2017年探訪深圳市坪山中學



2017年訪蘇州大學



2019年到北京與姊妹學校通州市第六中學交流



鴻鵠展翅



鴻

鵠

展

翅

學生成就

中國語文及普通話科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)

教育局資優教育組委託中國語文教育研究學會舉辦「中國語文菁英計劃」

中國語文菁英計劃 2017/18
 金獎2個(全港只有10位)
 才藝表演亞軍
 才藝表演季軍
 中華文化問答亞軍
 創意寫作季軍
 創意寫作優異獎
 即席辯論優異獎



Library
 圖書館
 tú shū guǎn

中國語文菁英計劃 2021/22
 菁英銀獎
 即席演講優異獎



朗誦



第69屆香港學校朗誦節
 粵語詩詞集誦冠軍



第69屆香港學校朗誦節
 粵語詩文集誦季軍



第69屆香港學校朗誦節
 粵語散文獨誦季軍



第70屆香港學校朗誦節
 粵語詩詞集誦季軍



第70屆香港學校朗誦節
 粵語散文獨誦季軍



第70屆香港學校朗誦節
 粵語散文獨誦季軍



第72屆香港學校朗誦節
 粵語散文獨誦 季軍



第73屆香港學校朗誦節
 普通話散文獨誦 冠軍
 粵語歌詞朗誦 季軍

寫作



向老師致敬2019學生比賽
 中文徵文比賽(中一至中三)
 全港冠軍



「燕然盃」慶祝
 中華人民共和國成立72周年
 學生徵文比賽
 高中組亞軍



2017-2018全國青少年
 語文知識大賽「菁英盃」
 現場作文比賽
 決賽全港季軍



2017-2018全國青少年
 語文知識大賽「菁英盃」
 現場作文比賽
 全國特等獎(全國前五名)

寫作



2018-2019全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
初賽初中組團體冠軍



2018-2019全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
初賽、決賽和總決賽特等獎(首五名)



2018-2019全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
決賽全港中三級冠軍
總決賽全國特等獎(首五名)



2018-2019全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
決賽特等獎(首五名)



2020-2021全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
初賽、決賽初中組「團體總冠軍」



2021-2022全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
香港區決賽
高中組總冠軍



2020-2021全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文比賽
全國總決賽全國特等獎
(全國首五名)



語文活動



「善言巧論：
全港學生口語溝通大賽」
全港優秀學校大獎



2015/16年度
季軍



2016/17年度
亞軍



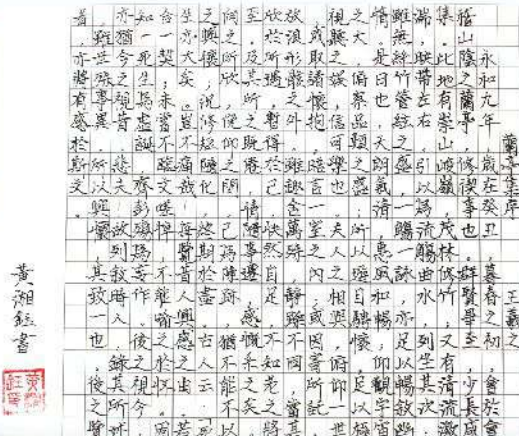
2017/18年度
冠軍



2018/19年度
冠軍



第十七屆全港中小學
中英文硬筆書法比賽
中學組(初級組)冠軍



黃湘鈺書



坑口區、將軍澳
慶祝香港回歸祖國20周年·書法比賽
中學組(高級組)亞軍
中學組(初級組)亞軍
中學組(初級組)季軍

英國語文科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)

66th Hong Kong Schools Speech Festival



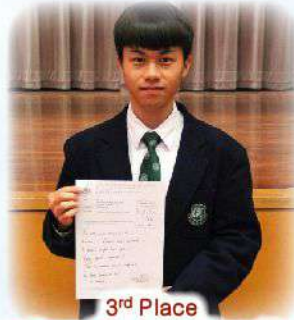
Class 2A
2nd Place in Choral Speaking



Class 1A
3rd Place in Choral Speaking



2nd Place
in Girls Solo Verse Speaking



3rd Place
in Boys Solo Verse Speaking

67th Hong Kong Schools Speech Festival



Class 2A
3rd Place in Choral Speaking



Class 1A
3rd Place in Choral Speaking



1st Place in
Boys Solo Verse Speaking

堅毅自強



2nd Place in
Boys Solo Verse Speaking



3rd Place in
Boys Solo Verse Speaking



3rd Place in Girls Solo Verse Speaking



堅毅自強



68th Hong Kong Schools Speech Festival



Class 3A
1st Place in
Choral Speaking



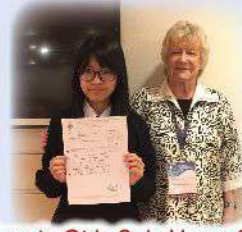
Class 2A
2nd Place in
Choral Speaking



2nd Place in
Boys Solo Verse Speaking



3rd Place in
Boys Solo Verse Speaking



3rd Place in Girls Solo Verse Speaking

69th Hong Kong Schools Speech Festival



Class 3A — 1st Place in English choral speaking



Class 2A — 2nd Place in Choral Speaking



3rd Place in
Boys Solo Verse Speaking



3rd Place in
Girls Solo Verse Speaking

70th Hong Kong Schools Speech Festival



Class 2A — 3rd Place in Choral Speaking



3rd Place in
Girls Solo Verse Speaking

72nd Hong Kong Schools Speech Festival



3rd place in Boys Solo
Verse Speaking Competition

73rd Hong Kong Schools Speech Festival

2nd place
S5 Solo Boys
Verse Speaking

3rd place
Solo Boys
Verse Speaking

3rd place
Solo Girls
Verse Speaking



數學科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



孔聖盃學界數學
奧林匹克公開賽2015決賽
二等獎



數學解題技能展示比賽2015
三等獎2名



兩岸菁英奧林匹克
數學邀請賽2016決賽
三等獎



華夏盃全國數學奧林匹克
邀請賽2016全國總決賽 [深圳出賽]
全國三等獎



亞洲國際數學奧林匹克
公開賽2016亞洲區總決賽
亞洲區銅獎2名



國際澳洲數學比賽2016
3名Distinction、9名Credit



華夏盃全國數學奧林匹克
邀請賽2017全國總決賽 [深圳出賽]
全國二等獎3名、全國三等獎2名



亞洲國際數學奧林匹克
公開賽2017亞洲區總決賽 [馬來西亞出賽]
亞洲區銀獎1名、亞洲區銅獎2名



環亞太杯國際數學邀請賽2017
亞太區總決賽 [澳門出賽]
亞太區銀獎2名、亞太區銅獎7名



國際澳洲數學比賽2017
1名Distinction、6名Credit



華夏盃全國數學奧林匹克
邀請賽2018全國總決賽 [深圳出賽]
全國二等獎1名、全國三等獎4名



亞洲國際數學奧林匹克公開賽
2018亞洲區總決賽 [泰國出賽]
亞洲區銀獎3名、亞洲區銅獎3名、優異獎1名



環亞太杯國際數學邀請賽2018
亞太區總決賽
銅獎2名



世界數學邀請賽
2018總決賽 [韓國出賽]
1名Silver Medal、1名Bronze Medal



大灣盃粵港澳大灣區數學競賽2019(總決賽)
大灣區二等獎1名、大灣區三等獎2名、優異獎1名



環亞太杯國際數學邀請賽2019進階賽
特等獎1名、一等獎2名、二等獎8名、三等獎19名



大灣盃粵港澳大灣區數學競賽2020(總決賽)
大灣區二等獎1名、大灣區三等獎6名



環亞太杯國際數學邀請賽2020進階賽
一等獎1名、三等獎5名



大灣盃粵港澳大灣區
數學競賽2021總決賽
大灣區三等獎



環亞太杯國際數學
邀請賽2021進階賽
優異獎



大灣盃粵港澳大灣區數學
競賽2022總決賽
大灣區二等獎



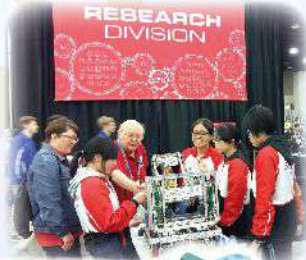
環亞太杯國際數學邀請賽2022進階賽
一等獎1名、三等獎6名

STEM 獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)

境外篇



2017第十一屆
亞洲機器人錦標賽(新西蘭)
卓越獎項(Excellence Award)
聯賽亞軍(Tournament Finalists)
最佳未來獎項(Future Award)



美國「VEX機械人世界錦標賽2018」
Division Quarter Finalist Award (Engineering Division)
Division Quarter Finalist Award (Art Division)
(唯一獲此成績的香港代表隊學校)

美國「VEX機械人世界錦標賽2019」
高中組 Division Teamwork Award



第十三屆VEX亞洲機器人錦標賽(韓國)
VEX EDR最佳創意獎
VEX IQ 最佳STEM研究獎



第二屆澳門機械人工程挑戰賽(澳門)
囊括VEX聯隊機械人比賽冠軍、亞軍、季軍
VEX 機械人技巧賽冠軍



2016第十屆亞洲機器人錦標賽(珠海)
VEX EDR高中組金獎
VEX EDR高中組最佳活力獎(Energy Award)
BDS工程挑戰賽之能源爭奪戰(Energy Battle)
最佳建造獎(Build Award)



珠海市青少年機器人大賽暨珠港澳青少年機器人橫琴邀請賽
VEX EDR 聯隊賽二等獎
VEX IQ 聯隊賽三等獎



青少年机器人设计大赛 颁奖仪式



2019世界機器人大賽冠軍賽(北京)
WRC VEX EDR初中組建造獎 (Build Award)

本地篇

香港工程挑戰賽2012

- 高級組獎項
- Vex機械人錦標賽卓越獎、冠軍及亞軍
- 自動編程技巧冠軍
- 手動控制技巧冠軍
- 初級組獎項
- Vex機械人錦標賽冠軍及季軍
- 自動編程技巧冠軍
- 手動控制技巧冠軍



香港工程挑戰賽2016
高中組卓越獎(最高榮譽)
初中組卓越獎(最高榮譽)

香港工程挑戰賽2017-18

- 高中組 卓越獎
- 高中組機械人聯賽 亞軍
- 高中組機械人技能賽 亞軍
- 高中組機械人技能賽 季軍
- 初中組機械人技能賽 冠軍
- 初中組機械人聯賽 亞軍
- 初中組機械人聯賽 季軍



香港工程挑戰賽2020
VEX機械人錦標賽
初中組卓越獎
(Excellence Award)
機械人技能冠軍
初中組聯賽冠軍
高中組聯賽冠軍
高中組聯賽亞軍
初中組聯賽季軍



香港工程挑戰賽 2021
初中組：卓越獎
機械人技能冠軍
機械人技能亞軍
高中組：創新獎



香港工程挑戰賽分區賽
西九龍區VEX機械人挑戰賽
聯隊賽冠軍
聯隊賽季軍
機械人技能賽冠軍



VEX IQ 2020香港區選拔賽
卓越獎(Excellence Award)
亞軍
STEM 研究獎
創意獎
競賽精神獎



科技顯六藝創意比賽2015
樂組別總冠軍
「六藝之王」超級大獎



2019 VEX IQ Hong Kong Championship
亞軍
Design Award(設計大獎)
STEM Research Project Award(STEM研究獎)



粵港澳大灣區機械人精英邀請賽
亞軍
最佳未來獎



2019首屆粵港澳大灣區機械人公開賽
VEX EDR工程挑戰賽季軍
VEX IQ工程挑戰賽最佳設計獎



校際無人機編程比賽
編程任務比賽冠軍
全場總季軍

視覺藝術科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



無毒「郵」心起2021-2022 郵票設計比賽
冠軍

「活力展現在西貢
同慶回歸25載」
口罩設計比賽
冠軍



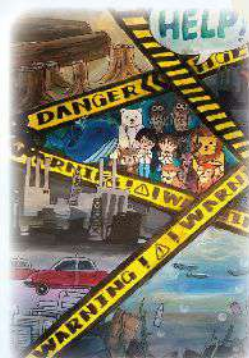
面具設計比賽21-22
「向歧視說不！」
冠軍



第十一屆世界兒童繪畫大獎賽2022
優秀獎2名



2021-2022 西貢區消防安全創作比賽
冠軍



第九屆世界兒童繪畫大獎賽2020
優秀獎



第十屆世界兒童繪畫大獎賽2021
優秀獎4名



西貢區「圖書館禮儀」書籤設計比賽
冠軍



「面具設計比賽2017/18」
公開組冠軍



「面具設計比賽2017/18」
中學組冠軍

音樂科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)

第73屆香港學校音樂節
鋼琴獨奏 銀獎

2021聯校音樂大賽
中學鋼琴獨奏 中級組 銀獎

亞洲體藝音樂演奏大賽 2021
鋼琴組獨奏 少年組 金獎

菁藝盃音樂比賽2021
鋼琴 中學F1-F2組 金獎



第73屆香港學校音樂節
鋼琴獨奏 銀獎

亞洲體藝音樂演奏大賽 2021
鋼琴組獨奏 少年組 金獎

菁藝盃音樂比賽2021
鋼琴 中學F1-F2組 金獎

第74屆香港學校音樂節
箏獨奏 初級組 季軍 銀獎

2022香港學界音樂大賽
古箏 冠軍

匯盈全港中樂大賽2021
古箏 銅獎



堅毅自強



第69屆香港學校音樂節
古箏獨奏 高級組 亞軍

微粵曲大賽

第五屆總決賽

主辦單位 香港粵曲推廣委員會 廣東省流行音樂協會
聯合主辦 廣東省音樂學會 廣東省粵劇學院
協辦單位 廣東省音樂學會 廣東省粵劇學院
粵劇研究中心
粵劇藝術研究中心



微粵曲大賽第五屆演唱賽總決賽
青少年組 銀獎

第74屆香港學校音樂節
箏獨奏 中級組 銀獎

2021香港學界音樂大賽
古箏獨奏 季軍

匯盈全港中樂大賽2021
古箏 銅獎



2022 亞洲藝術節演奏大賽
鋼琴 冠軍

第74屆香港學校音樂節
鋼琴獨奏 銀獎

第74屆香港學校音樂節
鋼琴獨奏 銀獎



亞洲體藝音樂演奏大賽 2021
牧童笛/直笛組獨奏
少年組 銅獎

匯盈全港中樂大賽2021
古箏 銅獎

舞蹈組獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



中國舞(獨舞)《華燈·霓裳》

第57屆香港學校舞蹈節
甲級獎

IYDC 國際年青舞蹈家舞蹈大賽 2021
冠軍

第49屆全港公開舞蹈比賽2021
銀獎



《華燈·霓裳》
第57屆香港
學校舞蹈節

中國舞(傣族)《小河彎彎》

第58屆香港學校舞蹈節
甲級獎

2022亞洲藝術節—舞蹈大賽
冠軍

第九屆全港學界舞蹈音樂節2021
金獎

第四十八屆舞動香江大賽
冠軍



東方舞(獨舞)《花季少女》

第57屆香港學校舞蹈節
乙級獎

2020香港慈善藝術大賽
銀獎

亞洲學生藝術節-藝術大賽2021
亞軍

第48屆全港公開舞蹈比賽2020
公開組銅獎

中國舞(古典)《茉莉花開》

第58屆香港學校舞蹈節
甲級獎

第九屆全港學界舞蹈音樂節2021
銀獎

第四十八屆舞動香江大賽
亞軍



《茉莉花開》
第58屆香港
學校舞蹈節





中國舞(新疆)《花語》

第58屆香港學校舞蹈節
甲級獎

2022亞洲藝術節-舞蹈大賽
冠軍



中國舞(新疆)《維族姑娘》

第58屆香港學校舞蹈節
甲級獎

2022亞洲藝術節-舞蹈大賽
亞軍



中國舞(三人舞)《清宮行》

第48屆全港公開舞蹈比賽2020
公開組銅獎

第37屆舞動香江大賽
亞軍



中國舞(古典)《春頌》

第58屆香港學校舞蹈節
甲級獎

第44屆舞動香江大賽
冠軍

第九屆全港學界舞蹈音樂節2021
銀獎



《春頌》
第58屆香港
學校舞蹈節



中國舞(新疆)《石榴花開》

《石榴花開》
元朗區
校際舞蹈比賽



第四十八屆舞動香江大賽
冠軍

第49屆全港公開舞蹈比賽2021
銀獎

元朗區校際舞蹈比賽2021
銀獎



體育科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



港島及新界地域學界
手球比賽(乙組)2012-2015
連續3年 冠軍



港島及新界地域學界
手球比賽(甲組)比賽2014-2015
冠軍



中學校際羽毛球比賽第三組(九龍)
女子甲組 冠軍



學界羽毛球比賽2016-2017
女子甲組 亞軍



西貢區分齡乒乓球比賽
男子青少年組單打 冠軍



中學校際乒乓球比賽第三組(九龍)
女子甲組 亞軍



學界游泳比賽2022
金牌2個



學界游泳比賽2022
銀牌1個
銅牌1個



學界田徑比賽2022
跳高 冠軍
跳遠 亞軍



中學校際越野賽——第三組(四區)
女子甲組團體 冠軍



中學校際越野賽——第三組(四區)
男子乙組團體 冠軍



2018年 廣東省無線電測向公開賽
暨第三屆穗港澳無線電測向精英賽
冠軍



西貢區新春10公里公開長跑
團體冠軍(男子中學組)



西貢區新春10公里公開長跑
團體季軍(女子中學組)



西貢區新春長跑賽2018/19
男子團體 冠軍、亞軍
女子團體 亞軍



全港學界越野路之王長跑賽2019-大棠站
男子乙組團體 季軍



全港學界越野路之王長跑賽2019-大棠站
女子甲組團體 亞軍

社會及人文科獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



全港中學中國歷史
研習獎勵計劃2018
一等獎



全港中學中國歷史
研習獎勵計劃2019
一等獎
二等獎



全港中學中國歷史
研習獎勵計劃2020
一等獎
二等獎



「月旦古今：
中國歷史人物小故事比賽」
「向我最喜愛的中國歷史人物
致敬創作比賽——時空明信片」
全港高中組 冠軍



全港「年度中國歷史人物選舉」
第三屆「學校最佳活動推廣獎」
(全港只有一名)



全港「年度中國歷史人物選舉」
第四屆「學校最佳活動推廣獎」
(全港只有一名)



全港「年度中國歷史人物選舉」
第五屆 中學組「最佳活動推廣金獎」
(參與的180間中學中共有2間學校獲得此殊榮)



遊學臺灣行程設計比賽2017
初級組 亞軍



匯豐未來技能培訓計劃
校際理財常識問答比賽2020-2021
高中組 亞軍

西貢區傑出學生選舉 (所有科組僅列出部分重要獎項)



第十四屆西貢區傑出學生選舉

2個「優勝盃」
4個「嘉許狀」



第十五屆西貢區傑出學生選舉

2個「優勝盃」
3個「嘉許狀」



第十六屆西貢區傑出學生選舉

4個「優勝盃」
5個「嘉許狀」



第十七屆西貢區傑出學生選舉

3個「優勝盃」
3個「嘉許狀」
3個「才藝文化傑出學生獎」



第十八屆西貢區傑出學生選舉

2個「優勝盃」
4個「嘉許狀」



第十九屆西貢區傑出學生選舉2020

3個「嘉許狀」



第二十屆西貢區傑出學生選舉

1個「優勝盃」
4個「嘉許狀」



第二十一屆西貢區傑出學生選舉

2個「優勝盃」
5個「嘉許狀」

攝影獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



發現香港城市生態計劃 — 2016年度中學組攝影故事比賽
高級組 冠軍



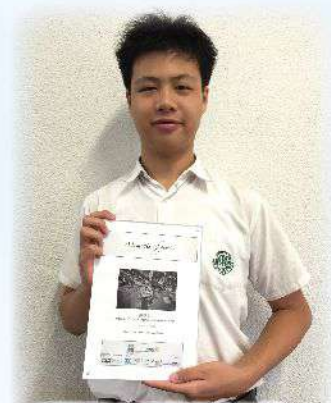
花鳥蟲魚攝影比賽2015
公開青年組 冠軍



【南北極·野外長征2014-2015】
「氣候變化」攝影比賽(中學組)
冠軍



香港歷史系列III — 歷史地標攝影比賽
冠軍



香港聯合國教科文組織
「Moments of Peace」攝影比賽
三甲(Merit)



香港中文大學 — 生態行攝影比賽2016
冠軍



香港地球之友「天賜糧源」攝影比賽
亞軍

活動獎項 (所有科組僅列出部分重要獎項)



「實踐公益樂助人 團結和諧愛我家」中學組骨牌比賽
最佳主題演繹獎



「赤子服務獻關懷 溫馨和諧建社群」中學組骨牌比賽
全場總冠軍
最佳砌骨牌技術獎
最受歡迎骨牌大獎



「開懷服務四十載 公益互勉創未來」中學組骨牌比賽
最佳創意獎
最佳主題演繹獎



西貢區公益少年團2016-2019年度棋藝比賽
連續三屆跳棋中學組 冠軍



西貢區公益少年團
2015-2016年度棋藝比賽
中國象棋高中組 冠軍



西貢區公益少年團
2015-2016年度棋藝比賽
中國象棋初中組 亞軍



西貢區公益少年團
2018-2019年度棋藝比賽
中國象棋初中組 季軍

2003年8月15日 星期五

香港經濟日報

校園中文



近幾年，中醫藥在香港備受重視：大學設立全日制中藥學士學位課程；香港中醫藥管理委員會成立，負責實施各項中醫中藥的規管措施；非典型肺炎肆虐期間，不少中藥處方在坊間流傳，市民搶購板藍根等……然而，課本卻從來沒有提及中藥。張沛松紀念中學的劉Sir參觀過香港大學的中藥園後，也在校內開闢了一個中藥園，希望透過理論和實踐，令學生對中藥有更多認識。



【價值教育】

課本找不到的寶藏

中藥

該 校提倡綠色教育，除栽種不少植物外，更興建水耕法溫室、有機種植園，希望學生有更多機會接觸大自然，從而學懂愛護環境。有豐富的園藝經驗，加上校舍的地方寬敞，自然可以容得下這個中藥園，開發過程也順利。

中藥是煉出來的，絕不似西藥遜色，令他們逐漸改變對中藥固有的印象。

實踐部分：每天身體力行

開闢中藥園的過程先要找出空間，繼而翻土，等數個月才可以播種耕種，所需物料包括磚頭、堆肥、種子及耕具。自有中藥園以來，學生每天澆水、除草、施肥、除蟲，貢獻良多。為貫徹綠色教育，學校除環保署購買堆肥並自製蒜頭水、辣椒水等天然殺蟲劑。為引起學生的興趣，劉Sir先從易種的中藥入手，待他們掌握到耕種的技巧後，來年再向高難度挑戰，試種桔梗、崩大碗。



▲自有中藥園以來，不僅增進了同學對中藥的認識，也培養他們的合作精神和責任感。

理論部分：由基本知識開始

劉Sir向來熱衷耕種，對中藥也有認識，順理成章負責開墾中藥園。中藥畢竟源遠流長，而且種類繁多，為了令學生對中藥有初步認識，劉Sir會定期開班講解，除將本身所知的授予學生外，亦會從不同的中藥書抽取資料作教材。



▲劉Sir負責打理中藥園、水耕法溫室，有機種植園的責任，對種植自有一番心得。

經過一番悉補後，學生都對中藥有更深入的認識：知道中藥的功用及其主治疾病，也知道有些西藥的成份是從

中藥園有30多種中藥，當不乏大家熟悉的植物，如花生、芋頭、蘆薈、香茅、玫瑰花、含羞草等，印證中藥是我們在日常生活也會接觸得到的。中藥一般藥性溫和，除了含毒的品種，大部分也很適合在校內栽種。自籌備到收成僅僅六個月，劉Sir在此分享一些心得：「有些中藥不能『曬』，要用網得一箇簾；但有些卻不能披雨淋，如蘆薈，最重要是熟悉各種植物的習性。」

認識中藥多一點



蘆薈 (百合科)
性味：苦、寒
功用：清熱、通便、殺菌
主治：熱結便秘、婦女經閉、營養不良、腸有寄生蟲、癬瘡



長春花 (夾竹桃科)
性味：微苦、涼、有毒
功用：鎮靜安神、平肝降壓
主治：高血壓



香茅 (禾本科)
性味：辛、溫
功用：驅風寒、發汗、去濕、通脈絡
主治：感冒頭痛、胃痛、泄瀉、風濕麻痺



龍利葉 (大戟科)
性味：甘、平
功用：清肺熱、化痰止咳
主治：肺熱咳嗽、大便秘結、肺癆、失音、喉痛



含羞草 (豆科)
性味：甘、寒、有毒
功用：清熱、安神、消蟲、解毒
主治：腮腺炎、胃炎、失眠、小兒生蟲、目熱腫痛、內部含膿腫脹

2015年9月25日

DBC數碼電台校園台（第四台），出席「有志者鄧竟成」節目接受訪問



星島日報2018年2月2日

張沛松紀念中學揚威亞太機械人賽



亞太區機器人錦標賽比賽情況。

香港學生在亞太區機器人錦標賽中，代表香港早自赴紐西蘭出賽的張沛松紀念中學學生，振出色機械人設計、答辯表現和團隊合作，贏得高中組比賽的亞軍及卓越獎。領隊陳立仁老師指，團隊合作是隊伍致勝關鍵；當中隨隊組合隊伍團圓獲賞狀，亦令學生學習到「今日留一錢，日後好相見」的道理。學校亦因此獲得今年美佳世界機械人錦標賽的入場券，正積極備戰。

第十一屆亞太區機械人錦標賽日前舉行，張沛松紀念中學派出兩支隊伍，代表香港赴紐西蘭

比賽，迎戰另外逾二百隊，來自中國、紐西蘭、韓國、美國等國家及地區的多項賽者。參賽者須按指定題目及要求設計機械人，然後在賽場上完成不同的任務，過程亦須向評審提交工程日記作詳核。

備戰世界錦標賽

張沛松紀念中學其中一支隊伍4B15A，在高中組比賽中贏得亞軍及卓越獎。主辦單位亞洲機械人聯盟辦，獲勝隊伍有詳細的工程日記，解釋機械人的製作理念和設計，更在省級決賽中展示對

機械人的了解，亦在賽中的自動計分賽、手動計分和團體賽中交收首重任務，具備一定實力。

領隊陳立仁老師指，團隊賽隨機械人不可隊伍組合，故學生需要克服語言障礙，用英語和普通话與隊際討論策略，但亦令學生明白「今日的精于可能會是明天的隊友，今日的一錢，日後好相見」的道理。他認為，香港隊伍與隊際之間溝通，達成清晰的分工是隊伍獲獎的關鍵。學校亦透過這項比賽，讓學生有詳細的工程日記，解釋機械人的製作理念和設計，更在省級決賽中展示對

星島日報2018年2月21日



2018年 二月 廿一日
星島日報
www.singtao.com

家長 編程經驗豐富 良好溝通突圍

近年電腦普及，由遊戲、社交、通訊、教育、工作、娛樂等，無所不包。家長在協助孩子學習編程時，應如何與孩子溝通，是家長最關心的問題。張沛松紀念中學的學生在亞太區機械人錦標賽中，代表香港早自赴紐西蘭出賽，振出色機械人設計、答辯表現和團隊合作，贏得高中組比賽的亞軍及卓越獎。領隊陳立仁老師指，團隊合作是隊伍致勝關鍵；當中隨隊組合隊伍團圓獲賞狀，亦令學生學習到「今日留一錢，日後好相見」的道理。學校亦因此獲得今年美佳世界機械人錦標賽的入場券，正積極備戰。

考後團體壓力

考後團體壓力，是學生在考試後常遇到的問題。張沛松紀念中學的學生在亞太區機械人錦標賽中，代表香港早自赴紐西蘭出賽，振出色機械人設計、答辯表現和團隊合作，贏得高中組比賽的亞軍及卓越獎。領隊陳立仁老師指，團隊合作是隊伍致勝關鍵；當中隨隊組合隊伍團圓獲賞狀，亦令學生學習到「今日留一錢，日後好相見」的道理。學校亦因此獲得今年美佳世界機械人錦標賽的入場券，正積極備戰。

張沛松紀念中學 亞洲機械人賽奪亞

「多名國際隊員，在對陣時的緊張及壓力，是學生在比賽中最大的挑戰。張沛松紀念中學的學生在亞太區機械人錦標賽中，代表香港早自赴紐西蘭出賽，振出色機械人設計、答辯表現和團隊合作，贏得高中組比賽的亞軍及卓越獎。領隊陳立仁老師指，團隊合作是隊伍致勝關鍵；當中隨隊組合隊伍團圓獲賞狀，亦令學生學習到「今日留一錢，日後好相見」的道理。學校亦因此獲得今年美佳世界機械人錦標賽的入場券，正積極備戰。

按組員個性分工

按組員個性分工，是團隊合作的重要一環。張沛松紀念中學的學生在亞太區機械人錦標賽中，代表香港早自赴紐西蘭出賽，振出色機械人設計、答辯表現和團隊合作，贏得高中組比賽的亞軍及卓越獎。領隊陳立仁老師指，團隊合作是隊伍致勝關鍵；當中隨隊組合隊伍團圓獲賞狀，亦令學生學習到「今日留一錢，日後好相見」的道理。學校亦因此獲得今年美佳世界機械人錦標賽的入場券，正積極備戰。



張沛松紀念中學學生在紐西蘭，在2017年第十一屆亞太區機械人錦標賽中，取得優異成績。

赴美出戰錦標賽

赴美出戰錦標賽，是學校對學生團隊合作能力的考驗。張沛松紀念中學的學生在亞太區機械人錦標賽中，代表香港早自赴紐西蘭出賽，振出色機械人設計、答辯表現和團隊合作，贏得高中組比賽的亞軍及卓越獎。領隊陳立仁老師指，團隊合作是隊伍致勝關鍵；當中隨隊組合隊伍團圓獲賞狀，亦令學生學習到「今日留一錢，日後好相見」的道理。學校亦因此獲得今年美佳世界機械人錦標賽的入場券，正積極備戰。

張沛松紀念中學 回饋社會齊學齊做

「老師問我：『學校的STEM算不算服務the community (服務社區)?』我認為算是，因為(對象)是老師、不只是小學生、老師，還有街坊。八至八十歲都一起學，我認為是好事。學習後與人分享才是福，這是最大的美德，我希望學生可以有這份心。」感謝教育機構張沛松紀念中學(下稱張中)校長蔡展濤邀請學校STEM教育的特點，不但鼓勵校內學生，更為其他學校的老師、小學生，以至長者開辦不同主題的創意工作坊，例如製作小型感應器、相片攝錄器、氣球動力車、真空煲及太陽能燈，把STEM融入生活中。

去年學校設立「STEM創客基地」(STEM Maker Base)，設有雷射切割機、3D打印機及3D雷射打印機等設備。有了設備和空間，學生可投入其中，有時閒及空閒動手創作一些可改善生活的物品。從中學生對STEM相當投入，尤其學生不時把日常生活中看到的有趣點子，向校長及老師提出。多名老師不約而同表示，STEM不只是一門學科，而是生活態度、解決難題的方法，一同樂於實踐，動手做及嘗試。在師生的努力下，這些「點子」成為校內及對外工作坊的內容。

有學生到台灣旅行時看到一個會擺動的小擺設，就想到設計一個無二之二的擺設，科學科老師便教導學生電腦編原理，如何由電腦變成電路板，成為探測報警及擺設。有學生看到電視節目《學是學非》介紹全息投影(Hologram)，又向老師借報原理及製作方法，最終利用透明膠片配合iPad自製小型全息投影工具。學生樂於實踐，再加入自己的創意，創作有趣的物品，並在工作坊協助及教導參加者製作。

張中不同開辦STEM工作坊，適合不同年齡層人。



張中創客基地中學去年設立「STEM創客基地」，鼓勵學生動手學。

小發明助長者 重拾生活

解決生活難題是STEM的重要元素，有學生因總是忘記為植物澆水，想製作像溫室一樣可全自動供水的盆栽，最終學生決定利用學習過的毛細管作用，用膠樽製作免澆水小盆栽，並為此進行了一連串實驗。例如「彩虹滴實驗」，學生逐一測試不同質料的毛巾，以及不同牌子的毛巾的吸水能力，後來想起毛巾吸水能力亦高，於是再在毛巾中加入棉質，最終發現棉毛巾及棉質效果最佳，繼而再研究如何供水，發現化學泥及水苔澆水效果較好。考慮到種花的中小學生，故決定用天然及環保的水苔園土成本相對較低的構思。學生在整個過程經歷了思考、解難、探究及應用不同科學原理。這些過程亦一一在工作坊上呈現，讓所有人一同經歷和探究。

有長者參與水耕盆栽工作坊後，用智能手機傳短訊予當日擔任義工的學生，分享多單的成長情況。原來該名長者不降入原治療，以往因向同人之照顧而精疲力竭感到不開心，但水耕盆栽在居住五天期間，因為持續有水供應而長高了，令他心情好，重拾生命力，令張中師生相當感動。



張中不同開辦STEM工作坊，適合不同年齡層人。

留意科學點子 追本溯源

去年學校設立「STEM創客基地」(STEM Maker Base)，設有雷射切割機、3D打印機及3D雷射打印機等設備。有了設備和空間，學生可投入其中，有時閒及空閒動手創作一些可改善生活的物品。從中學生對STEM相當投入，尤其學生不時把日常生活中看到的有趣點子，向校長及老師提出。多名老師不約而同表示，STEM不只是一門學科，而是生活態度、解決難題的方法，一同樂於實踐，動手做及嘗試。在師生的努力下，這些「點子」成為校內及對外工作坊的內容。

有學生到台灣旅行時看到一個會擺動的小擺設，就想到設計一個無二之二的擺設，科學科老師便教導學生電腦編原理，如何由電腦變成電路板，成為探測報警及擺設。有學生看到電視節目《學是學非》介紹全息投影(Hologram)，又向老師借報原理及製作方法，最終利用透明膠片配合iPad自製小型全息投影工具。學生樂於實踐，再加入自己的創意，創作有趣的物品，並在工作坊協助及教導參加者製作。



廖思宏要求，做理科主任林敏賢利用膠片製作「全息投影」。

科學人文並重 跨科學習

STEM教育是跨學科進行，而強中發展的STEM教育，不只有編科學及科技等範疇，同時會編人文、社會、人與人的關係、如何提升生活質素等，學生在生活中看到困難和需要，透過知識和創意思考解決困難，因此STEM教育偏重數學、科學及科技外，更涉及人文學科如社會及公民教育、語文，以至音樂科。初中電腦科教學開始「動手做」，學生須記錄及整理研究過程，匯報成果，涉及中、英文科；一些主題及所採用的物料涉及環保概念，則與體育及公民教育有關。

在張中，課食亦與STEM有關。家政科老師教導學生製作真空菜，利用抽水機裝菜的真空壓力，幫助排出肉內空氣，形成真空狀態，從而學習氣壓原理。學農課校長在參觀科學園時看到3D食物打印機，便立即決定引進校園。就像一般3D打印機一樣，學生可設計平直或立體的物品，利用食材作為材料，打印出可以吃的作品。學生去年以立構構建餅乾，在「Maker Chef—3D設計烹飪公開比賽」中與粵高中及大專院校組冠軍。

校園內還有一個大型「水耕溫室」，同樣是重要的創新基地。「以往多種沙菜菜，後來一名傷寒患者問我為甚麼不種有抗寒作用的羽衣甘藍。」蔡展濤表示，當時從未聽聞羽衣甘藍，故專程到別處採摘種子，冀種出有益健康的食物。「希望種出來的菜，可以給有需要的人士。」惟夏天種菜不易，師生及花王不勝嘗試，解決高溫問題。坊間當日氣溫高達三十度，難關萬幸，但走進溫室內而有一陣陣清涼感，原來經過多番研究及測試後，溫室內除了用風扇散熱，還設有天簷隔熱，以及水簾及相關設備冷卻降溫，令溫室氣溫恆定在低五度。與此同時，大家亦須不斷調整設備及水流，降低水溫及控制酸鹼度。部分收成更會在開放日與參加者分享，亦會進行義賣，由學生負責制定售價策略及發售，學生所做所想，不只是STEM範疇。

學生一邊協助長者及小童，一邊介紹設計長程。



陳立仁(前排右一)每年都會參加科技學會的學生出展不同向的個人比賽。



師生須按情況調整水耕溫室的室內溫度及水流。

培育STEM尖子 比賽交流

「傑出科學研習中心」是張中的另一項創新基地。設計與科技科主任陳立仁帶領的科技學會，每年培育大批對STEM，尤其對機械人有興趣的學生，不絕如雲。學生可從興趣、專注於機械、物料工程或液態機械人等不同範疇，並能參加不同的本地及國際賽事，有機會接觸來自世界各地的精英，拓展視野之餘，亦可測度協作及表達能力。去年張中在機械人大賽中可謂大豐收，應邀前往參加「VEX機械人世界錦標賽2017」，在高中分組賽中勇奪八強，並奇蹟地獲此成績的代表隊；在「科技領袖挑戰及比賽」中亦獲獎狀及獎券機械人，奪得「銀獎」一等獎及「博獎」一等獎。



學生一邊協助長者及小童，一邊介紹設計長程。

張沛松紀念中學的STEM工作坊教大家做出不少實用又有趣的作品，各製成品可參加《親子王》Facebook專頁、iPhone版及網頁版。

Facebook | iPhone版 | 網頁版

中三生重新評價慈禧獲獎

慈禧太后在不少教科書，都被視為清朝滅亡的罪魁禍首，有中三生重新評價慈禧太后對晚清政局的影響，認為她面對內憂外患的情況下，政績依舊優秀，可見其治國能力之強，對清朝政權的維持有着不可磨滅的貢獻，獲得全港中區歷史研習獎勵計畫初級組一等獎。

在張沛松紀念中學就讀中三的蔡俊詩，以慈禧太后作為研習對象，重新評價這位被視為「清朝滅亡的罪魁禍首」，認為是咸豐帝的昏庸無能，慈禧才得以掌權，而她推薦曾國藩、李鴻章兩名漢人官員，扭轉清朝瀕臨滅亡的局勢，而她日後面對同治帝治國能力不足，列強發動戰爭及太平天國等內憂外

患，起用洋務派推行洋務運動，力證她為清朝政權的延續起着關鍵作用；而非促使清朝走向滅亡，最終獲初級組一等獎。

記者 梁子健

ezone. 科技雜誌

專題探訪本校推動跨科STEM學習

華語智能成功案例 | 張沛松紀念中學



張沛松
紀念中學

推動跨科
STEM學習

STEM教育對於本地師生來說，已融入日常學業的每一個層面當中。由1997年開始將資源傾斜於在區內已有一定知名度的張沛松紀念中學，對於推動STEM教育不遺餘力。學校校長何惠儀指出，與國際發展趨勢相連，致力改善校內的科技基礎，一直推動與跨科STEM教學，以促進STEM的融合，期望學生具備資訊科技能力，同時成為科技人才。在不斷更新的學習環境計劃下，希望學生能主動求知，創造成績與反過來推動學校精神，除了此項持續的關注與支持之外，完善資訊科技教育設施也屬主責無旁貸之一。



在2018至2019年度，張沛松紀念中學已獲得香港教育基金會(QEF)取得撥款，改善校內包括多個與資訊科技教育相關的設施，正所謂「工欲善其事，必先利其器」。在2020至2021年起，該校老師更在校方安排之下，獲加人分配一部全新的手提電腦作電子教學，同時引進更先進的STEM器材。

該校校長何惠儀指出，在推動STEM教育之外，學校亦積極推行跨科STEM教學，以促進STEM的融合，期望學生具備資訊科技能力，同時成為科技人才。在不斷更新的學習環境計劃下，希望學生能主動求知，創造成績與反過來推動學校精神，除了此項持續的關注與支持之外，完善資訊科技教育設施也屬主責無旁貸之一。



“我們期望學生具備資訊科技能力，同時成為科技人才。”

ezone.com.hk



華語智能成功案例 | 張沛松紀念中學



張沛松紀念中學電腦科科主任廖蔭政老師透露，近期該校對於早前校方優化電腦設備，以全為學生增設 VEX IQ 機器人課外訓練室為重要。該校亦曾於2020年，於香港少年工程挑戰賽 - 世界賽資格賽中獲得技術賽季軍與銅牌獎，參與同學更能代表香港前往美國參賽，廖老師強調校方正發掘潛能，甚至代表有潛到海外中產機械科技相關比賽，有助吸引實質學習經驗。就算未來要面對實體活動，與網上交流立行的學習環境，也能提升學生參與度。

“除實體訓練之外，我們也可把教學傳到網上環境，在別處基礎，可算是即強即厚。”

在上文所述的科技基礎支撐下，張沛松紀念中學在推動校內跨科STEM學習，以至是校外社會的相關科技發展文化的工作，自然更加得心應手，除了在校內設立機械人與智能家居的創設區，甚至加入相關編程測試活動，以提升學生的學習動機之外，該校老師也積極舉行多個STEM工作坊，讓學生與教職員同時學習回饋社會，其中包括以機械人科技展示中國文化，讓區內不同的權僱與小學參與相關活動。

ezone.com.hk



2022年5月31日
到香港電台接受訪問及錄製廣播劇，
廣播劇於6月29日「三五成群」節目中播放



桃李

思源



家長心聲

轉眼間，立天在張沛松三年了。這三年因不同原因轉為網課，面授的日子斷斷續續，合共也不知有沒有一年時間，真有點無奈。可喜的是，立天沒有因為這樣而抗拒上學，反而每天都問：何時才能回到學校？何時才可以恢復面授？

這正正說明張沛松的愛，不會因時間、距離而減少。不論多久多遠，愛還存在學生與學校、校長、老師當中，真是感恩。

今年是張沛松的25周年，在此祝願張沛松紀念中學，繼續師生同心、桃李滿門。



林立天媽媽



高儷臻媽媽

回憶七年前，孩子儷臻初入張沛松紀念中學讀書時，媽媽心裏滿是擔心，擔心這所中學未必適合自己的孩子。

但經過家教會為家長和同學們舉辦的一系列活動後，我知道自己的選擇是合適的——孩子在各方面都得到鍛鍊以及鼓勵，無論在學術成績、品格培養、社交能力均有大大的提升，自信心慢慢增強了，並能積極投入學校舉辦的各項活動。

感恩儷臻能在適合自己的中學成長，在陽光充沛、學習氛圍愉悅的校園裡生活了六年。感激學校悉心栽培！感謝老師們的用心教導！

時間過得真快，轉眼間我兩名子女都已經畢業了。回想起他們踏入初中階段時，老師在他們學習方面給予了許多機會和教導，不斷鼓勵和推薦他們嘗試不同的活動及比賽，從中培養和啟發了他們的興趣，使他們有良好的經歷和鍛鍊，更讓他們有愉快和深刻的校園生活。

感謝校長及老師的栽培，讓他們發掘到自己的長處，以及學會珍惜。在此感謝校長及老師對他們的關愛和照顧。



羅健朗、羅綽琳媽媽



陳秉浩媽媽
鄭樂軒、鄭正晞婆婆

感謝張沛松紀念中學每一位富有愛心及耐性的老師們！

小兒陳秉浩自小性格內向，但自入讀貴校開始就見到他慢慢地成長。他每日都準時到校努力學習，升上高中的他更發憤圖強，於第一屆文憑試物理科取得5等，化學科取得4等，及後在英國攻讀機械工程，每年都獲得獎學金，令我安慰。

如今他已實現自己的夢想，亦為此不斷求進。我以他為傲。

轉眼秉浩已畢業七年了，輪到我的孫兒在貴校升讀中四。多謝老師們給予機會，讓他可以代表學校到美國參加機械人比賽，並獲得獎項。

還有一個孫女，今年入讀貴校中一，兩兄妹都很開心、很享受校園生活。

校友心聲

許卓奇 註冊管理會計師、許卓雯 政府衛生署行政助理、許卓成 物理治療師（三兄妹）



時光匆匆，許氏三兄妹一起上學的日子已過十年有餘。每日早會響起的張沛松校歌「張沛松中學陽光，溫暖萬千棵苗秧」仍記憶猶新。比起傳統的中學教學模式，我認為那幾年的中學生涯更像體驗式教育。

很慶幸老師和藹可親，對我們的教學自由度和配合度極高，可以把重心放在比較弱的科目上。當年的 cream class，校長對我們說：「cream 意味著比他人再上一層」，寄予對我們的厚望；老師為學生取長補短，針對強弱項予以幫助和練習。還記得有段時期，每每等到校工叔叔阿姨催促我們，才捨得離開校園，離開時還不忘噓寒問暖，關心我們。在張沛松的六年感受到滿滿的人情味。

除此之外，學校的生涯規劃發展全面，從老師規劃的活動得到不一樣的人生體驗和感受，在反思過程中更理解自己，進而成長蛻變。正正如校歌裡所唱「要成大器 無懼雨和霜 終身學習 勤奮自強」，我會緊記這至理名言，終身學習。

關俊彥 軟件工程師



母校迎接銀禧。二十五年間，學校作育英才、良師春風化雨、同學互勵互勉，成就精彩非凡。而我慶幸成為其中一員。

回想六年校園生活的點點滴滴，依然歷歷在目。昔日老師鼓勵我多參與課外活動，如現場作文和奧數比賽，增強我的邏輯思維和批判思考的能力。

即使畢業多年，我仍然感恩師長的指導，培養我對學科的興趣，為我的升學就業打好基礎。

今日我成為軟件工程師，踏進社會工作第二年了，為醫療機構設計和提供程式軟件，是一份有意義的工作，能夠服務大眾，回饋社會。

陳思琪 保險公司高級行政主任、陳文獻 公立急症室註冊護士（兩姊弟）

「在校時，最能感受到學校的特色是什麼？」

「人情味。」

畢業已經五六年了，最暖的記憶仍是在張沛松那幾年的中學時光。

老師對我們都視如己出，每天以不同的方式向我們表達愛。午膳時，老師若在飯堂遇到我們，便會問我們夠不夠飽，甚至和我們分享他們自己做的小菜。補完課後，老師如果見我們精神繃緊，就會提議讓我們拿個籃球在操場上奔馳，放鬆減壓，娛樂過後叮囑我們收拾心情備考，學有所成以報答家人。有時候老師還分享生活趣事，討論生涯規劃，讓我們可以吸取他們的經驗。校務處的職員也和我們相處融洽，校工叔叔阿姨也不時關心我們的近況，噓寒問暖。

在備戰文憑試期間，老師會幫我們補課，比起校外補習班老師，他們更了解我們的強弱項，給予我們更加有針對性的練習和幫助。他們陪伴我們前行，留下指導我們直至學校關門。一言一行，一點一滴，我都銘記在心。

撰寫心聲時，不自覺地哼起校歌「張沛松中學陽光，溫暖萬千棵苗秧」，回憶著那段溫暖美好的校園時光。



葉卓朗 屋宇裝備工程師

寒來暑往，不經意的數個暑寒交替，我便剛好工作一年了，適逢母校成立廿五載，滿載祝福，常懷感恩。

當日，摯友邀請我一起加入科技學會，竟為我開啟了一道大門，讓我找到興趣、確立將來投身工程界的目標，更增進我的繪圖技巧，為將來就業作好準備。

回想少時，母校老師推薦我擔當活動司儀和接受電台訪問，那時培養了我的自信和提升我的表達能力，令我畢生受用。

過去看似零碎的足印，重組起來，卻是造就我的康莊大道。我確信一切都是最好的安排。我謹此恭賀母校成立廿五載，並祝願母校邁步前行，再創新天。



校友心聲



黃湘鈺 政府助理貿易主任

還記得2016年的盛夏，一群懵懂少年從老師手裏接過成績表後就各奔前程。一晃眼就是六個年頭了。儘管相隔多年，仍清晰記得那淺緋外牆、一進校門的那池荷花，還有綠庭園裏的一草一木。

校園裏的每個角落都盛載著中學生涯的美好回憶：在飯堂裏拿著參加朗誦比賽的稿子不斷練習、在禮堂舞台上跟6E同學放聲高歌「小幸運」、在教室裏一群人專心傾聽老師的講解、補課後挨著走廊欄杆欣賞夕陽餘暉。與師友同窗一起度過的六年，是我青春記憶中最不可或缺的部分。

最幸運的事是在母校遇到影響我一生的老師，是他們給我一雙強而有力的翅膀，讓我在碧空中劃出一道道美麗的弧線。

適逢廿五銀禧，在此祝願母校繼續為社會作育英才，春風化雨，桃李芬芳。更願母校如松樹般愈發傲骨崢嶸，終成百木之長。

江世裕 中學教師

轉眼間，我已經離開母校兩千多天，和老師揮手道別的畫面，彷彿才剛剛在昨天發生……

在中學生涯中，令我感受最深的，無疑是老師的愛。還記得文憑試的前夕，我們幾乎每天與老師一起在月光下漫步回家。是的，你並沒有看錯，一起抬頭觀賞月亮便是我們當年的娛樂。

是啊！母校的老師滿腔熱誠，懷有拼搏到底的堅持。即便月亮高掛，仍然和我們一起並肩作戰。我不禁想：「難道老師都不用陪伴家人嗎？」也許對老師來說，我們就是他們的家人、他們的兒女。

人們常說時間會沖淡一切，但我相信，無論是分別兩千天還是兩萬天，我對母校的愛，母校對我的愛，都永遠不會改變！最後，請允許我在這裏大喊一聲：「母校，謝謝您！老師，謝謝您！」



趙浩文 新媒體導演

回想過去，不知不覺原來已經畢業了六年。很感激母校給予了我很多機會去接觸不同事物，例如可以到外地參加比賽、到電台接受訪問等。很多不同的活動與經歷，令我在學習外，亦能發掘潛能，尋覓不同的興趣和嘗試，尤其多媒體創作方面，有很多機會讓我發揮，裝備我將來投身社會。很感激母校與老師的關懷與培訓，教懂我待人接物的道理，讓我們迎接更美好的將來。得悉母校將成立校園電視台，老師聯絡我回來給予淺見，能以自己的專業回饋母校，我深感榮幸！



黎俊詩 英國杜倫大學 歷史文學士 (英國排名首五位大學)

又是一年開學季，我從三五成群身穿校服的學生中穿行而過，彷彿自己又穿上了白色的長裙，而胸口的的位置赫然是綠色的校徽，裡面寫著校訓：堅毅自強。直到這時我才真正意識到時光過的如此快，我已經畢業一年多了。

閉上眼睛，關於母校的一切都記憶猶新。應考文憑試前，各科老師與我一同奮鬥，我踩著日光的尾巴回家，辦公室的燈還亮著。不論再如何辛苦的路，我都因為背後有人支持，才能堅定走下去。母校的關懷遠不止於校內，在母校的帶領下，我見識過上海的繁榮、桂林的山水如畫，也和其他學子切磋交流，知曉自己的長處和不足。正是因為如此，我才能在偌大世界裡自立自強，不必懷疑自己。

母校給予我的無價之寶是堅毅自強的心，我相信無數感受過母校關懷的莘莘學子定會與我一樣，即使胸前不再有母校的校徽，但堅毅自強的校訓早就銘刻在心中。

今年是母校成立二十五周年，為無數學子遮風擋雨，引領前路二十五載。我衷心祝福母校繼續培育棟樑，堅毅自強的薪火，傳承永續。

學生心聲

黃穎思 中四甲班

最初老師發掘我對文字觸覺的敏銳，我對老師的讚賞感到喜出望外，這時候感恩逐漸萌芽，在心底反覆徘徊。自此我更用心創作文章，以文字訴說不同的故事，表達不同的情感。彼此的眼神，初見時盛滿了不能言語的期望，再見時載滿了不負所望的決心。這三年，我學會登高山之巔，勿忘父母情；入成功之道，切記恩師意。



郭展偉 中五甲班

我十分感謝學校對我的栽培，成就今天的我。所謂「人非生而知之者，孰能無惑，惑而不從師，其為惑也，終不解矣！」單憑個人的力量不足以解決疑惑，我很感激老師耐心、仔細地解答學術上的種種疑問，灌輸新知識，尤其數學方面，發掘我的長處，提供發揮的機會，肯定自己的能力，我定會繼續努力，向前邁進。

Shing Zhan Ho Jacob 6A

On the occasion of the 25th Anniversary of our beloved school, I would like to express my gratitude towards all of my teachers, particularly those who have taught us English. We may not be the easiest students to teach, but teachers' dedication and commitment to educating us never faltered. Throughout these six years, a multitude of activities and events were carried out just for us to improve our English skills. The preparation that is done behind the scenes cannot be described in words, and those efforts shall never be forgotten. I am truly grateful for their efforts. Now that I'm graduating, I would like to simply say, "Thank you".



曾曉朗 中四乙班

我從小喜愛運動，自從在比賽中得到獎項後，我更有推動力練習，向更高更遠的目標進發。過程中，不免會遇到挫折，感謝老師和教練一直在旁鼓勵，用心教導，令我積極面對每一次的挑戰和困難，不會輕言放棄。每次難關也促使我的進步，在比賽中多次打破自己的成績，令我更有信心攀上另一個高峰。

王曼琪 中四丙班

回顧校園生活，我最大的成就是參加女童軍，中一，我是毫不起眼的隊員；現在，我已成為女童軍隊長。這些年間，令我印象最深刻的是步操，與隊員一起訓練的畫面，至今仍歷歷在目。每次運動會前夕，各團隊都會到操場訓練步操，各隊隊員步伐一致，齊聲打數，為共同目標努力，發揮堅毅不屈的精神，這個美麗的畫面，相信十年後的我依然回味。



學生心聲

潘凱怡 中六乙班

您用愛心，給我信心；您用耐心，給我恆心；您用關心，給我決心。
老師在舞台下對我每一次的鼓勵，每一份的關懷，我都記在心上，給我無盡勇氣。感謝老師和學校的栽培，令我找到人生光明的前路，在舞台上發光發亮，成為耀眼的一顆星。未來我會繼續努力，為我的舞蹈生涯添上更多的色彩，感恩沿路有您。



梁家樂 中三丙班

貝多芬曾說：「音樂，有人將它比作花朵，因為它鋪滿人生的道路上，散發出不絕的芬芳，把生活裝飾得更美。」音樂在我的人生中是不可或缺的一部分，它伴我成長，陪我走過高山低谷。學校老師十分支持我，提供很多機會，讓我盡展所長，在各項比賽中獲得優異成績和寶貴經驗，讓人生的道路充滿芳香。



鄭凱庭 中六丁班

走進廣闊的藝術世界，有賴老師的指引，讓我探索自我獨特的風格和設計的路向。從作品的評賞到日常的指導，令我體驗到藝術創作是從生活經驗出發，在生活中體驗美，慢慢累積經驗，才能創作出扣人心弦的作品。我曾遇到困難的主題，不知從何入手，老師的教導，帶領我認清方向，讓我更努力嘗試不同的創作。



陳蔚嫻 中五乙班

我如一棵成長中的幼苗，學校老師每日都悉心地照顧和教導我們，為我澆水、施肥、修剪，灌輸新知識，健康地成長。我對機器人的編程和組裝甚感興趣，加入科技學會後，不但有更仔細的技術訓練，還有機會到北京、韓國、澳門、珠海等地參加機器人比賽，過程中與各地精英觀摩交流，獲益良多。



蔡梓軒 中二丙班

還記得剛剛入學的時候，一次班主任課，我向老師介紹自己經營的影片頻道，由此開展我的「校園導演」生活。最初，我只幫忙老師拍攝有關課文內容的影片，怎料影片大受歡迎，接著不同部門的老師邀請我一起拍攝宣傳短片，由寫劇本至演出，我都參與其中，從中也增進了許多技巧。隨後，老師還邀請我參與不同的義工活動，令我的校園生活多姿多彩。

老師



Luke Sanders
Happy Birthday CPC!



譚啟明副校長
春風化雨，
桃李芬芳。



何惠成校長
張沖松紀念中學25載，
春風化雨，桃李滿門。

Sandy Wright
Happy 25th CPC!



Paul Robert Brookes
A bright future!

區秉鳳老師
同心共度廿五年，
感恩有你齊向前。



陳璐懿老師
I wish that every morning at
CPC begins with good
greetings, fun smiles and
interesting lessons.

陳立仁老師
沖松培長出眾木，
歲寒應識棟樑材。



陳振雄老師
25歲生日快樂！

張慧英老師
能在這裡跟不同的你相遇，
相識、相知，有福氣是我！



黎明峰老師
恭賀張沖松創校廿五載，
與師生風雨同路，
教學相長。

張詠璇老師
沖松情繫廿五載，
愛心灌溉育英才。



趙鳳貴老師
默默耕耘廿五載，
蕩蕩春風樹萬人。



周穎瑜老師
Happy 25th anniversary! I've been
proud to be a part for the last 10
years and I'm excited to be a part of
it for many years to come.



林嘉俊老師
師行同行廿五載，
嚴而有愛展關愛。

鍾自強老師
二十五載育英才，
沖松精神跨未來。



許志陽老師
春風化雨廿五載，
共建校園顯關愛。



許鳳琪老師
堅持信念，毅勇忠勤，
自得其樂，強識博文。



心聲



區偉康副校長

送您365個幸福，
願CPC每天都有
幸福守護。



李漢和副校長

沖松銀禧，竹苞松茂，
居處笑語。



許君睿老師

沖竹破土傲霜雪，
松木參天做棟樑。



洪嘉朗老師

同心同德，上下協力。



古志創老師

教書育人廿五載，
培養人才建將來。



郭良老師

祝張沖松紀念中學校
務蒸蒸日上。



黎詠嫦老師

作育菁莪廿五載，
教澤坊鄰惠社羣。



林敬信老師

祝願我校持續進步，
師生情誼永在。



林新怡老師

沖松建校廿五載，
桃李滿門碩果豐。



林穎然老師

Shine with brilliance. Fly with
excellence. Happy 25th Anniversary!



李穎璇老師

感恩同行，恭賀
學校25週年校慶。



梁采怡老師

期望學校下一個豐盛的
25週年。



梁延達老師

春風化雨，作育英才。



李柔老師

Be the light of your world.



老師



利穎欣老師
魚知小恩，
乃幸福之源也。



連少瓊老師
一起跟運動做
一世的朋友吧！



廖志偉老師
勇敢踏出第一步吧！事沒你
想像中難。

廖卓榮老師
同心同德，關愛互勉。



廖德政老師
光陰似箭，日月如梭，
祝賀學校，再創高峰！



龍嘉蔚老師
25 years...and
the journey continues!

羅尉晟老師
同學學業進步，老師工作順利！

吳志權老師
恭賀校慶，祝繼往開來，
再創輝煌！



巫利玲老師
以愛培育每個學生，
讓其盡展自己所長。



吳文龍老師
春風化雨，作育英才，
廿五銀禧 校慶快樂！

吳爾珊老師
Stay safe, be happy!



吳婉玲老師
祝願學校繼續創造佳績，
培育英才！



倪貝明老師
祝學校百年樹人，
共創未來！



白麗儀老師
Happy 25th Anniversary!
Great Work & Keep it Up!



彭可兒老師
五五廿五，欣欣向榮，
蔓蔓日茂。



心聲



許寶鶯老師
育人有德廿五載，
立業立志傳四方。



司徒志華老師
張沖松是一間嚴而有愛的中學！



蕭曉紅老師
春風化雨情常在，
砥礪感恩再前行。



蕭艷敏老師
積極豐盛健如沖，
堅毅長青壯若松。



宋家其老師
堅毅不屈勤耕耘，
自強不息展未來。



謝渭文老師
祝福學校的發展
蒸蒸日上！



崔銘峰老師
成敗與否看我是怎麼看，
從來沒標準答案。



黃淑儀老師
廿五培育精英無數，
桃李滿園。

吳浩嘉老師
努力不懈，創新求變，與
校共榮。



黃進謙老師
希望同學可以善用科技，
增長知識。

黃朗翹老師
Be kind.



彭智傑老師
恭賀 CPC 春風
化雨廿五載。

黃少琼老師
春風化雨廿五載，
桃李成林萬木春。



胡世康老師
祝25週年桃李滿天下，
春暉遍四方。



葉修文老師
願你在校園學習愛，
到社會實踐愛。



葉通怡老師
愛人愛己，活得精彩。

邢家運老師
沖松之心，堅毅不屈，
奮力前行！



薪火
·
彌新



歷屆畢業相



張沛松紀念中學 1999-2000 年度
第二屆中五畢業生師生全體照



張沛松紀念中學 2000-2001 年度
第三屆中五畢業生師生全體照



張沛松紀念中學 2001-2002 年度
第四屆中五畢業生師生全體照





張沛松紀念中學 2002-2003 年度
第五屆中五畢業生師生全體大合照



張沛松紀念中學 2003-2004 年度
第六屆中五畢業生師生全體大合照



張沛松紀念中學 2003-2004 年度
第一屆中七畢業生師生全體大合照





張沛松紀念中學 2004-2005 年度
第七屆中五畢業生師生全體大合照



張沛松紀念中學 2004-2005 年度
第二屆中七畢業生師生全體大合照



Chang Pui Chung Memorial School
張沛松紀念中學
2005-2006年度 中五畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2005-2006年度 中七畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2006-2007年度 中五畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2006-2007年度 中七畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2007-2008年度 中五畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2007-2008年度 中七畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2008-2009年度 中五畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2008-2009年度 中七畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2009-2010年度 中五畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2009-2010年度 中七畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2010-2011年度 中七畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2011-2012年度 中六畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2011-2012年度 中七畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2012-2013年度 中六畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2013-2014年度 中六畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2014 - 2015 年度 中六畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School
張沛松紀念中學
2015 - 2016 年度 中六畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School
張沛松紀念中學
2016-2017 年度 中六畢業生合照



Chang Pui Chung Memorial School
張沛松紀念中學
2017-2018 年度 中六畢業生合照





Chang Pui Chung Memorial School
張沛松紀念中學
2018-2019年度 中六畢業生合照

強自毅堅



Chang Pui Chung Memorial School
張沛松紀念中學
2019-2020年度 中六畢業生合照

強自毅堅



張沛松紀念中學



2020-2021

6A



張沛松紀念中學



2020-2021

6B

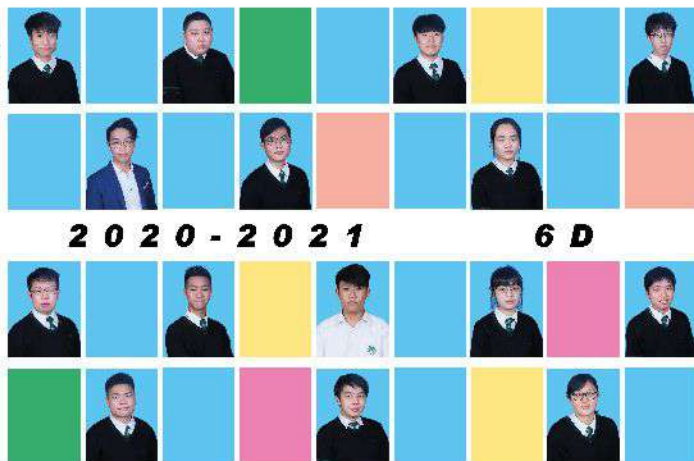




張沛松紀念中學



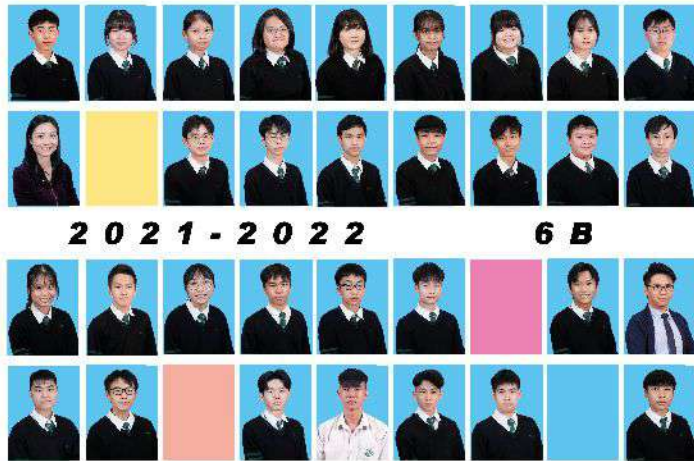
張沛松紀念中學



張沛松紀念中學



張沛松紀念中學





張沛松紀念中學



2021-2022

6C



張沛松紀念中學



2021-2022

6D



Chang Pui Chung Memorial School

張沛松紀念中學

2022-2023年度 中六畢業生合照

張沛松紀念中學
2022-23年度 中六級畢業照



二十五周年校慶特刊編輯委員會

顧問

張達全校監、何惠成校長、譚啟明副校長、李漢和副校長、區偉康副校長

總編輯

蘇麗麗老師、葉修文老師

編輯

區秉鳳老師、鍾自強老師、林新怡老師、白麗儀老師、蕭曉紅老師、宋家其老師

威靈頓教育機構張沛松紀念中學

學校地址：將軍澳運隆路3號

電話：27047002

傳真：26237885

網址：<https://www.cpc.edu.hk>





感恩前行

Move Forward with a Grateful Heart