



寶覺中學

PO KOK SECONDARY SCHOOL

地址：新界將軍澳彩明苑彩明街9號 電話：2702 2863 傳真：2702 2337
 網址：<http://www.pokok.edu.hk> 電郵：pokok@pokok.edu.hk



校長的話

電子白板又斷線了！

陳淑雯校長

「電子白板是一種結合傳統黑板、投影機、電腦等工具優點於一身的智能操作平台。用戶可以在操作不同電腦軟件的同時，隨意投影位置書寫及標註，更能通過儲存和列印功能，把電子白板上的訊息保存，大大減省教師整合各種工具的行政時間。電子白板更有『Team Post』(顯示器可把畫面三分割，同時支援三組學生發表成果)和『便利貼』(教師可按顏色分配討論主題，此功能可以自動組織訊息，教師不需自行調整便利貼位置，能節省時間，更專注回答學生問題)等功能，增加課堂的師生和生生互動，成為許多當代學術機構不可或缺的設備。」

看着這麼吸引的產品介紹，腦海裏伴隨出現一幕幕學生愉快有效學習的畫面。學校隨即拍板啟動工程，繼更換課室桌椅、儲物櫃、遮光簾、無線擴音器後，期望持續為學生打造「五星級」的課室環境。這項目花了整整一年時間，總支出約130萬元，歷經挑選產品、發出標書、審標和訂購，至2023年2月底完成在全校課室和特別室安裝電子白板。可惜的是，大家歡天喜地期待的美麗學習風景並沒有即時出現，換回來的卻是在大小會議、各級學生與校長對談、學生焦點小組會議中提出的意見——斷線、斷線、又斷線！

為了找出投射平板電腦畫面至電子白板出現延緩或斷線的問題，只好上窮碧落下黃泉，動手動腳找原因。由於使用桌面電腦以有線連接電子白板可順利運作，疑兇或許是無線網絡(Wi-Fi)、流動電腦裝置、投影裝置的個別系統或系統之間的兼容問題。是無線網絡不穩、無線接達點(Access point)太舊、

網絡交換器(Switch)需要更新或升級嗎？於是，找來了無線網絡供應商測試網絡使用量，探討為經常斷線的課室更換無線接達點，更新網絡交換器等。會是流動電腦裝置與電子白板不兼容嗎？於是我們嘗試使用不同制式(Android/Mac)或是不同更新版本的流動電腦進行測試。又或是因為投影裝置Apple TV的晶片組(Chipset)與流動電腦裝置不兼容所致嗎？但購買新的Apple TV測試，仍出現斷線問題。最後，眾裏尋他千百度，應是部分課室的無線網絡頻道，在電子白板通電後受影響減速而導致。經歷更新電子白板及iPad韌體(Firmware)、使用全新Apple TV、更換無線接達點和更新頻道，斷線問題終於解決。

同學們，了解這趟漫長的「尋根」之旅後，你應該不會再埋怨電子白板斷線了。這是一節很好的感恩課，看着課室設施如常運作，當感恩為我們絞盡腦汁、排除萬難的資訊科技團隊，也別忘了想方設法、讓課堂教學不受影響的全體老師。學習硬件的斷線問題解決了，接下來的，就讓我們一起期待，通過電子白板促成的師生和生生良好互動的美麗畫面，一幅一幅地在課堂展現。



學生使用電子白板報告



老師運用電子白板點評小組討論的成果



老師展示同學在Quizizz的答案，即時回饋

校園活動傳真

小六升中模擬面試日

本校於2022年12月舉辦小六升中模擬面試日。活動當日，陳校長、孟副校長及陳副校長分別講解升中面試技巧、本校在教與學及學生成長支援的工作。其後，小六生輪流參與中、英模擬面試，並由中、英文老師逐一點評及回饋，家長旁觀。最後進行親子科學活動和校園導賞，家長和同學投入活動，獲益良多。



中文模擬面試情況



科學廚房活動



中一劉晨曦同學分享校園生活點滴

畢業生栽種日

時光荏苒，轉眼又到應屆畢業生離別之時。每逢中六學生離開前，本校都會舉辦一次種植日，邀請班主任與畢業生每人種植一個小盆栽。學生在回收的塑膠樽設計獨一無二的圖案，然後將小盆栽掛在「校友植物牆」上，在學校裡留下印記。祝願中六同學前程似錦，未來可期!



六慈班同學與班主任在當日的留影

陸運會及社際活動

疫情淡去，社際活動全面回歸。今年陸運會雖遇上了雨天，但仍無阻同學們對比賽的熱情。除了讓人熱血沸騰的陸運會外，還舉辦了競技疊杯、辯論、社際問答、躲避盤及籃球比賽等。師生共樂，觀眾們歡呼打氣，令各個賽事生色不少，比賽的精彩片段仍然歷歷在目。



明社為本年度陸運會社冠軍



同學實力未見生疏



籃球比賽鬥得難分難解



比賽期間同學聚精會神

領袖營獎勵計劃

由香港律師會主辦，獲香港消防處全力支持之「青Teen講場2022/23領袖營獎勵計劃」於2月25及26日在將軍澳消防及救護學院順利舉行。過程中，同學有機會體驗多項平常難得一見的設施，更可以親身參與各項有趣又特別的活動，從中學習知法、守法、禁毒、消防安全及救護知識。領袖營同時訓練學生紀律，啟導他們多角度思考，加強抗逆解難能力及團隊合作精神。



同學使用消防裝備模擬滅火

自主學習周

為促進學生自主學習，在3月3日至8日舉辦了自主學習周，參與學科包括STEAM、科技領域及人文學科。



陳校長為開幕典禮致詞



製作太陽能熱水器



太陽能車比賽獲獎同學合影



師生試玩同學製作的兒童學習認知玩具



二慈同學的小食攤位



在科學廚房製作薑汁撞奶



謝德健老師為同學介紹藍染作品



介紹水草造景



中五旅遊與款待科師生與展板合照



四慈馬士元同學介紹經濟科攤位

學習活動日

為豐富學生學習經歷，三月份特別安排各級學生走出教室。

參觀香港青年協會賽馬會 Media 21 媒體空間

中一級學生透過扮演記者、燈光師、攝影師、導演和演員等，了解新媒體的創作方法，體現幕前幕後的運作，更學會與人相處的技巧，並培養溝通和協作能力。



學習運用攝影機



體驗幕後工作



VR 體驗



學習報告天氣



準備報道新聞



短劇創作

參觀中環商業區

中四修讀經濟科同學在中環街道漫步，參觀中心商業區及經濟活動地標，了解「金融機器」的組成部分。導賞員更分享不同人物故事，帶同學深入分析香港成為環球金融樞紐的原因，令同學更全面地了解香港的經濟發展。



考察西貢焦坑獅子會自然教育中心

在西貢焦坑獅子會自然教育中心，中四修讀生物的學生在拍攝各種不同的動物及植物，用所學的分類方法將這些生物進行分類，並探究環境中植物的豐度。



同學們專心聽老師講解



探索植物的豐度

參觀青彩中心

中四級修讀健康管理與社會關懷的同學到訪路德會青彩中心，了解禁毒教育的工作情況。中心安排了曾接受戒毒服務的青年分享親身經歷，與學生面對面交流，使他們進一步了解吸毒對人生的影響。



同學用心聆聽過來人分享經歷

歷奇訓練營



分組歷奇活動

中四級學生參加「歷奇訓練」課程，分組進行歷奇任務，發揮協作精神，提升自信心和解難能力。

參觀香港半島酒店



校長師生留影

5月8日，旅遊與款待科學生前往香港半島酒店，參觀酒店的大堂、海景套房、各酒店餐廳及廚房等設施，以了解酒店運作，並學習酒店服務應有的專業態度和精神。

高等院校升學體驗工作坊

中五級學生參加由香港專業教育學院（觀塘）主辦的工作坊，從中體驗高等院校的課程，有助及早規劃升學路徑。



設計珍珠奶茶攤位



模擬網紅介紹產品

世界閱讀日

圖書館於4月21日以「開心閱讀」為主題，舉辦閱讀攤位遊戲、雲水書車閱讀活動及故事分享。同學積極參與，全程投入，大家都樂在其中。

在中西文化立體書展覽中，同學可通過立體模型欣賞壯麗的



雲水書車閱讀活動

場景和建築。過程中，同學能感受到華夏建築和西方建築如何在各自的文化裡大放異彩。我們期望藉這些活動鼓勵同學擴闊閱讀領域，認識中西文化，享受閱讀的過程和樂趣。



中西文化書籍展覽

民安隊少年團結業禮

四月下旬，為中二級同學舉行民安隊少年團結業會操。同學在長官、校長、老師及家長的見證下完成檢閱及宣誓儀式，為本學年的活動作結。現在，同學已正式成為民安隊少年團的一員，將負責服務民眾安全及繼續參與少年團的其他活動。



同學宣誓成為民安隊少年團一員



同學成為新團員的結業合照

西貢及將軍澳 STEAM 教育網絡



STEAM攤位

本校在活動攤位上展出三個別具特色的STEAM課程：「藍染藝術」、「水草造景」及「定」格動畫。同學透過攤位展示和解說，向參觀者介紹各個課程的特點和學習成果，同時亦展示了本校在STEAM教育方面的特色。



同學耐心向家長介紹學習成果

Po Kok's Got Talent

為讓學生發揮潛能，課外活動組舉辦Po Kok's Got Talent，提供平台讓同學公開表演，一展所長。



學生自彈自唱



管樂表演

中五藝術成果分享

為提升學生對藝術的興趣，陶冶性情，本學年特設拇指琴、時裝設計及繪本創作課程供學生自選修讀，學期完結前在全方位課展示成果。



同學介紹設計時裝的意念



同學介紹繪本構圖運用



拇指琴班同學演奏月亮代表我的心

長者學苑結業禮

闊別三年，寶覺耆暉長者學苑重辦結業禮！為隆重其事，我們很榮幸邀請到伍集成文化教育基金會伍宗琳董事長、新界東長者學苑聯網召集人曾國勇校長及陳淑雯校長為典禮致辭。其後伍女仕更與學生和老友記互動分享，大家都十分投入，現場氣氛相當熱鬧。



長者在台上分享活動點滴



同學們與一眾老友記留倩影

自主學習節公開課

本校參加由香港中學校長會主辦的自主學習公開課，開放中文、英文、生物及ICT課堂。是次活動承蒙不同友校校長和老師蒞臨觀摩，交流寶貴意見。老師通過教研循環、觀課、議課等，有效提升教學效能。



中五級英文課梅麗娟老師教授《Writing an article》



中四級生物課耿玉琪老師教授《顯微鏡的使用》



中三級中文課江結芬老師教授《詞曲中的情與景》



中五級電腦課朱俊傑老師教授《SQL Joins》，課後與老師們一起議課

老師反思

朱俊傑老師

是次公開課主要著重同儕交流，期望透過同學之間的互動，和老師的即時回饋，提升同學的學習效率，同時加深學習印象。過程中，大部分同學主動參與。無論是師生還是生生互動，同學都踴躍表達看法。總括而言，這次公開課是一次難得的經驗，讓我有機會與同工交流，優化教學質素。

耿玉琪老師

一直以來，顯微鏡的使用都是同學在生物科的學習難點。最近學校添置了JC CAM及電子白板，有助將電子化元素進一步融入日常課堂之中。於是，我便在公開課嘗試利用相關的教學工具，藉此與同工進行交流，共同探討更理想的教學方法。

首先，我選取了一些有趣的標本以提升同學的學習興趣。同時，為實踐適異性學習，我增設了難度較高的任務（自製標本及觀看會移動的目標），讓能力較高的同學可以挑戰自我。由於同學可自由選擇觀察的標本和任務，部分同學只是按自己的學習興趣來選擇，導致部分同學未能完成較難的任務。針對上述問題，有同工建議可由老師根據學生的能力分派每人必須完成的基本任務，待同學成功後再自由選擇其他任務。

至於監察進度方面，我利用預習影片、簡報、Padlet 及Kahoot 等工具，不斷強化同學使用顯微鏡的正確步驟，再配以JC CAM及電子白板作示範。針對同學未有信心判斷自己是否已成功看到標本的問題，有同工建議可讓同學先接觸顯微鏡，在練習時指出錯處，加深同學的學習印象。這樣一來，就不需花太多時間再強化使用顯微鏡的正確步驟。另外，同工亦建議可先準備數個標本，以JC CAM投影出來作示範，讓同學對標本有初步的概念，增加成功的機會。

總括而言，是次公開課提供了機會讓不同學校的老師交流與分享，有助提升教學質素。

江結芬老師

公開課，既是學習也是推動。學習的是，各位觀課同工，於課後均就課堂流程、教學方法、學生表現，給予專業的意見，並分享寶貴的教學經驗，讓我獲益良多。推動的是，設計教案時，讓我更細緻地思考課堂的要點與難點，更審慎地構思如何善用合作學習和電子設備，讓學生學得更快更好。這次公開課，是一次難得的教學省思與經驗交流。謝謝各位用心籌組活動的老師。

梅麗娟老師

My preparation for the open lesson started some weeks before it was conducted. My first step was to decide the task for the lesson. I decided to do a writing task as it could provide a lot of chances for students to interact with both the teacher and their classmates in the lesson. The second step was to find an appropriate and interesting topic for the writing task. 'A guide for the Hong Kong Adventure Farm' was chosen as it was a DSE question and students should have some ideas for the task from their experience visiting a theme park/farm. The third step was to design the handout that aimed to give students some guidelines. The handout included sections like question analysis, features of a guide, a sample, an exercise, useful vocabulary and suggested sentence patterns. The final step was to pick out an online learning app that could promote the efficiency and the effectiveness of the lesson. Padlet was adopted in the lesson since its layout was clear and students' answers could be shown and shared on the screen at once.

STEAM元素環境教育課程

本校參加了優質教育基金發展STEAM元素的环境教育課程。在這個計劃中，我們與友校積極交流和協作，參加了共二十多次的不同類型活動，包括教師工作坊、教師會議、觀課評課和公開課等。其中，本校的STEAM學科為中三學生設計了「水草造景」課程。這個課程由四月底正式開始，同學們的作品在地下小食部長期展示。此外，對「水草造景」有興趣的同學還在生物室設立名為「水草角」的地方，進行「水草造景」的試作和維護。在計劃的支持下，中一同學在五月進行生態缸的探究實驗。我們希望這些活動能培養學生對STEAM和環境教育的關注和興趣，並讓他們欣賞到生命的奇妙之處。



實驗室技術員馬先生示範量度水的溶氧量



水草小組成員馮同學料理水草缸



梁同學講解水缸生境及各配備的用途

English Corner

Language Arts Appreciation

S.4 students were treated to a special drama play performed by professional actors on 20 Feb. Prior to the performance, students also attended a pre-drama workshop to learn about the jargon used in stage performances.

During the workshop, students learned about the different technical aspects of stage performances such as the use of lighting, sound effects, and stage directions. They also had the chance to practice some of the jargon themselves and ask questions about anything they didn't understand.

After the workshop, students were excited to attend the drama play. The performance was engaging and entertaining, and all the students enjoyed themselves thoroughly. They were also given the opportunity to interact with the actors after the show, which allowed them to ask questions and further deepen their understanding of the performance.

Attending the drama play and workshop provided students with a unique opportunity to appreciate the art of theatre and learn more about the technical aspects of stage performances. It also helped them improve their English language skills, as they were

exposed to new vocabulary and had the chance to practice their listening and comprehension skills.

Overall, it was a wonderful experience for all the students who participated, and we hope to bring more educational and entertaining activities like this to our school in the future.



A Sweet Way to Learn English

On 24 Feb, students from both junior and senior forms participated in a fun and educational bakery workshop held in the Home Economics Room. Led by our NET teacher, Ms. Ash, the workshop taught students how to make delicious cookies from scratch.



Ms. Ash is explaining the steps

During the workshop, students learned about the different ingredients needed to make cookies and the steps involved in the baking process. Ms. Ash guided them through each step, providing helpful tips and answering any questions they had along the way.

Not only did the workshop provide an opportunity for students to learn a new skill, but it also helped them improve their English language skills. By listening to and following Ms. Ash's instructions, students practiced their listening and comprehension skills. They also had the chance to ask questions and clarify any misunderstandings, which helped improve their communication skills.

In addition, the workshop provided a fun and engaging way for students to practice their English language skills outside of the classroom. By participating in a hands-on activity, they were able to apply what they had learned in a practical and meaningful way.

Overall, the bakery workshop was a great success and provided students with a unique opportunity to learn English while also developing their culinary skills. We look forward to more fun and educational activities like this in the future!



Let's put them into the oven!



Students are listening to the instructions



啟發潛能平台

再忙！也不要忘！

現今中學生的日常生活忙碌，除了做功課、預習、溫習和參加課外活動，還要應付比賽、測驗和考試。如果未能適當安排時間，可能會帶來沉重的壓力，影響身心健康。相反，如果可以平衡學習、娛樂和休息時間，則有利提高學習興趣，減少壓力。因此，再忙，也不要忘記凡事必須均衡發展。以下是兩位同學的分享：

2A 吳嘉詠

校內職務

領袖生
生社科長

課外活動

競技疊杯學會
聖約翰救傷隊
英語大使
校外田徑班

上學期成績

全級第三名

個人獎項

學界田徑 女丙跳遠 冠軍
學界田徑 女丙100米 冠軍

時間管理心得

勤奮學習固然重要，但參與不同的課外活動，自我增值也同樣重要。因此，每星期我會到將軍澳運動場參加三天校外田徑班，平均每次三小時，其餘時間亦會參加不同的課外活動和比賽。雖然很忙碌，但我不會忘記溫習。有同學詢問過平衡學習和課外活動的方法，我想：犧牲娛樂時間！每天的時間都是有限的，我知道自己在家溫習的時間很少，所以堅持專心上課。每天也安排一些時間溫習，積少成多，到了假期時再休息一下。此外，我會好好分配時間，提早一個月溫習考試內容。過程雖然辛苦，但我相信總會苦盡甘來的，大家都要努力啊！

(相片來源：香港長跑會、sportag運動標籤)



4A 方楚儀

校內職務

慧社社長
學生會幹事

課外活動

校園電視台

上學期成績

全級50名內

個人獎項

第35屆國際兒童及青少年粵語朗誦比賽 冠軍
2023年春季[紫荊頌]全港青少年朗誦——文學——藝術交流大賽 銀獎

時間管理心得

由初中升上高中，學業漸漸變得繁重。加上高中同學有很多機會在學校擔任各項職務，讓我在校內多了不同的身份，也有不少新嘗試。這幾個月以來忙著各項新的挑戰，肩負著不同的責任，確實倍感壓力。因此，我會設計並嚴格執行時間表，做到有效學習，亦會與同學一起分擔工作，互相幫助，提高工作效率。此外，做事要專心，不要在學習時想著玩樂，也不要再玩樂時想著學習，「WORK HARD, PLAY HARD」，未來的日子我會繼續努力，同時注意休息，保持身心健康。



校內獎項

學生成就

上學期校園清潔比賽

得獎班別：一善、二慈、三慈、四慈、五慈、六愛

「學校主題標語設計」比賽

初中

冠：一慈 張竣皓 慈悲博愛尊重他人，自主學習堅毅同行。
亞：二慈 梁禹軒 自律自主建未來，慈悲博愛育英才。
季：二愛 岑琪烽 攜手同行，不留遺憾；凡事感恩，快樂人生。
優異：二慈 李嘉希 正向思維培養好，學生樣樣做得到。
三愛 陳嘉美 知識無限日日新，學得豐富自加分；
自學得益冠人生，知識滿滿倍感恩。

高中

冠：六愛 江彥穎 常懷慈悲感恩心，勤學不輟智慧增。
亞：六慈 石向欣 自主學習鑄希望，啟發潛能創輝煌。
季：四善 王建文 寶覺結善緣，關愛滿校園；潛能盡展現，人生真美善。
優異：五愛 曾溶榕 同舟共濟寶舶來，弘揚善法育英才。
四善 許瑋熙 勤勉力學盡己任，自律自主步青雲。

上學期種植比賽

得獎班別：一愛、二慈、三善、四善、五愛

「班相造型設計」比賽

「最佳造型獎」

中一級：一博
中二級：二博
中三級：三善、三愛
中四級：四慈
中五級：五愛
中六級：六愛

「我最喜愛班相大獎」

初中：三博
高中：六慈

「家長最愛大獎」

六慈



一博班合照

校外獎項



「第74屆校際朗誦節比賽」

中學五、六年級粵語女子組詩詞獨誦

冠軍 五愛 施鈺瑜 曾溶榕

中學三、四年級粵語佛教詩文

冠軍 三善 余靜琳

亞軍 三博 梁翠瑩

中學二年級粵語女子組散文獨誦

亞軍 二博 林熙雯

中學一、二年級粵語佛教詩文

季軍 二善 施枚利

Solo Verse Speaking- Non-Open S1 Boys

冠軍 一慈 蔡籽

亞軍 一慈 何定珏

Solo Verse Speaking- Non-Open S3 Boys

冠軍 三慈 李兆灃

季軍 三慈 陳巧軒

優良及良好共76名

中文：13人獲優良獎，6人獲良好獎。

英文：33人獲優良獎，2人獲良好獎。

普通話：14人獲優良獎，8人獲良好獎。

環球藝術體育文化協會主辦

「第35屆國際兒童及青少年粵語朗誦比賽」

冠軍 四慈 方楚儀

燕橋中港文化藝術交流促進會主辦

2023年春季[紫荊頌]全港青少年朗誦——

文學——藝術交流大賽

銀獎 四慈 方楚儀

香港青少年語言文化學會主辦2022-2023年全國
青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文比賽

總決賽（香港賽區）

一等獎 五愛 張東寶 蔡奕泓 盧美琪

二等獎 五愛 張柏麟 羅浩楠 伍嘉毅

三等獎 五愛 許天欣 伍靖雯 梁凱溶

優異獎 五愛 龍思旗

決賽

特等獎 五愛 盧美琪

教育局主辦「2023年國家安全網上問答比賽」

優異獎 三慈 陳新豪

教育局主辦「初中歷史科電子閱讀獎勵計劃
2022」

嘉許獎

三慈 李瑋炯 三善 吳嘉嫻

四慈 柳芯雅 岳居易

完成證書

三善 鄧智恒 甘俊彥 盧曉彥 鄧梓琪

呂梓瑤 羅詠榛

三博 盧君怡 梁翠瑩 戴嘉誠

四慈 羅嘉軒

四善 龔庭恩 曹家鳴

四愛 梁俊傑

教育局主辦「2022至2023年度中學數學閱
讀報告比賽」

高中組二等獎 四慈 劉天禹

西貢文化中心社區發展基金會有限公司、
西貢區校長會主辦「西貢區傑出學生選舉」

優勝盃 四慈 岳居易

嘉許狀 五愛 曾溶榕

帶TEEN童路主辦「尊重·負責·關愛·包
容」標語創作大賽2022

優異獎 二慈 袁杰萃

香港藝術學院主辦「香港學校戲劇節(網上讀劇)」

劇目：怪獸「尼亞」

傑出合作獎、傑出影音效果獎

一慈 林汶駿 柳嘉富 吳彥霆

一善 黎心柔 黃詩敏

一博 廖子珈

二善 梁栢皓

二博 梁穎怡

二愛 呂琦琦

三慈 葉敏盈

三博 鄧肇儀

傑出演員獎 三慈 葉敏盈



教育局課程發展處德育、公民及國民教育組主
辦「中學減緩氣候變化標語及海報設計比賽」

初中組優異獎 三慈 陳嘉美 三愛 林泳誼

九龍倉主辦「九龍倉全港中學生繪畫比賽」
數位繪圖組

優異獎 四慈 蔡純甄

香港科學館主辦2023趣味科學
比賽「恰到好處」

低年級組重量組三等獎

三博 羅睿龍



佛門網及佛教大光慈航中學合辦

「慶祝2023佛誕系列活動」

WhatsApp Sticker設計比賽——中學組

冠軍

三善 吳紫苑

優異獎

二博 楊婉芳



香港學界體育聯會
「中學校際籃球比賽第一組(九龍)」

男子乙組冠軍

二愛 王啟瑞

三善 王國庭 朱騫軼

三博 梁浩朗 呂奕希 薛展文 傅溢俊

三愛 鄧宏欽

四善 許瑋熙 林灝謙

四愛 秦心明



香港學界體育聯會「學界田徑比賽」

男子丙組鐵餅 季軍 一愛 雷濤銘

男子丙組鉛球 亞軍 一愛 雷濤銘

男子乙組鉛球 冠軍 二愛 王啟瑞

女子丙組鉛球 季軍 二善 陳海晴

女子丙組鐵餅 殿軍 二善 陳海晴

女子丙組跳遠 冠軍 二慈 吳嘉詠

女子丙組100米 冠軍 二慈 吳嘉詠

女子丙組4x100米 殿軍 二善 陳海晴

二慈 吳嘉詠

二慈 丁子晴

二善 施枚利

三慈 潘秋而

三慈 葉敏盈

三博 謝嘉欣

三愛 石愷晴

四善 龍麗雲

六博 林紀君

六博 林紀君

男子甲組鐵餅 冠軍 六博 莊嚴

男子甲組鉛球 殿軍 五博 莊仲添

男子甲組跳高 季軍 五善 張健朗

男子甲組4x100米 亞軍 五博 莊嚴

五博 黃溢賢

三博 吳嘉樂

四慈 蘇運澤

五善 吳文豪

五博 王柏傑

六博 林偉銓

女子甲組跳遠 殿軍 五慈 何芷瑩

女子甲組跳高 冠軍 四博 楊嘉慧

女子甲組4x100米 冠軍 四博 楊嘉慧

五善 王詠琳

六慈 蔡可盈

六慈 劉希賢

女子甲組4x400米 亞軍 五慈 蔡汶萱

五慈 何芷瑩

五善 駱紫宜

五博 羅錦晴

六愛 戴卓彤

全場女子總成績 殿軍

全場女子甲組 季軍

全場男子甲組 殿軍



「中學校際籃球賽第一組(九龍)」

男子丙組季軍

一善 陳柏浩 施凱迪 黃智博 楊志文

一博 伍倬賢

一愛 雷濤銘

二慈 馮子銘 尤子軒

二善 秦心懿

二博 莊鉞熙 李民灃 李毅進

二愛 衛灝銘



凌峰體育會主辦「中學躲避盤邀請賽」

- 亞軍
 一善 楊禮賢
 一愛 戴國明 岑崎峰
 二慈 張文邦 香卓希 馮子銘 關卓瑄
 吳嘉詠 鄧汝高 林汶禧
 二善 陳海晴
 二愛 何朗琦
 衛灝銘
 四慈 劉 樂



ICAS國際聯校學科評估及比賽2023

- 數學科評估
 中三級全港澳第一名
 (最高榮譽獎牌)
 三善 吳嘉傑



中國香港滑板總會「2023香港滑板邀請賽」

中學組街式滑板 冠軍 四善 郭敬

青年學院「第七屆室內賽艇邀請賽」

- 女子高級組1000米
 三善 鄧梓琪 (第九名)
 男子高級組1000米
 三善 許蕎顯 (第二名)
 二博 歐陽耀希 (第三名)
 二博 許志成 (第六名)
 三善 甘俊彥 (第七名)



男子高級組 4x500米接力 (第三名)

- 二博 歐陽耀希
 二博 許志成
 三善 甘俊彥
 三博 戴嘉誠



精英挑戰盃組4x500米接力 (第三名)

- 二博 歐陽耀希
 二博 許志成
 三善 甘俊彥
 三善 許蕎顯



青途發展社區發展協會主辦 「油尖旺競技空手道聯賽」

隊際搏擊冠軍
 男子12-13歲套拳季軍 二慈 鄧汝高

中國香港空手道總會「全港空手道大賽隊制套拳」

男童隊制 (第五名) 二慈 鄧汝高
 二善 梁栢皓

中國香港空手道總會主辦「全港空手道青少年大賽」

女子16-17歲高級組套拳季軍 五愛 曾溶榕

中國香港空手道總會有限公司主辦 「全港校際空手道大賽 2022」

中學男子組全場總季軍

「鷹擊長空」香港空手道超級聯賽

- | | | | |
|------------|----|----|-----|
| 男子12歲搏擊 | 冠軍 | 一愛 | 雷濤銘 |
| 男子13-14歲搏擊 | 季軍 | 二善 | 梁栢皓 |
| 男子12-13歲套拳 | 季軍 | 二善 | 梁栢皓 |
| 男子12-13歲套拳 | 亞軍 | 二善 | 蔡啟俊 |
| 男子12-13歲套拳 | 冠軍 | 二慈 | 鄧汝高 |
| 女子17歲或以上套拳 | 亞軍 | 五愛 | 曾溶榕 |
| 女子13-14歲搏擊 | 亞軍 | 二博 | 林熙雯 |
| 女子13-14歲套拳 | 季軍 | 二博 | 林熙雯 |



香港糸東流空手道協會主辦 第一屆SMAI空手道錦標賽

- | | | | |
|--------------|----|----|-----|
| 隊際搏擊 | 冠軍 | 一愛 | 雷濤銘 |
| | | 二善 | 蔡啟俊 |
| | | 二博 | 林熙雯 |
| 男童12-13歲搏擊 | 冠軍 | 一愛 | 雷濤銘 |
| 青年男子14-15歲搏擊 | 冠軍 | 二愛 | 王啟瑞 |
| 女童11-13歲套拳 | 季軍 | 二博 | 林熙雯 |
| 男童12-13歲套拳 | 季軍 | 二善 | 梁栢皓 |

家教會專欄

親子中國繩結工作坊



親子合力製作別緻的繩結

2023年2月25日，家長教師會舉辦親子中國繩結工作坊，參加者可以一起製作各式各樣的頸鍊、手鐲和小掛飾。活動能促進親子情感，培養創造力和耐性，更能認識中國傳統文化。

水果日

2023年4月21日與健康生活組合辦水果日，向學生推廣健康飲食訊息。學生反應熱烈，共享家長義工精心準備的水果。



家教會委員與陳副校長、唐副校長合照

禪修體驗暨蓮花燈製作班

2023年5月20日與校友會、弘法事務組合辦禪修體驗暨蓮花燈製作班，讓家長和同學體驗禪修，洗滌心靈，又製作蓮花燈預祝佛誕。



同學十分投入製作蓮花燈



江結芬老師帶領家長、校友、師生體驗禪修



大合照

親子素菜烹飪班

2023年3月25日舉辦了第二期親子素菜烹飪班，家長和子女一起製作綠豆餅，學習健康飲食知識和烹飪技巧。



家長義工教導親子製作綠豆餅



家長義工樊太與溫玉倫老師合照



製成品