

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



聰慧明達

陳淑雯校長

香港海洋公園迎來家姐、細佬、安安、可可四位熊貓新成員，剛過去的 11 月，市民歡天喜地慶祝家姐和細佬的百日宴，看到龍鳳胎暴風式成長後胖嘟嘟的可愛模樣，現正熱切期待 12 月與好動的安安和從容的可可見面。寶覺中學今年湊巧也迎來聰聰、慧慧、明明、達達這四社吉祥物，他們也和熊貓成員一樣為同學帶來幸福感。

中國人十分重視名字，俗語有云「不怕生壞命，最怕改壞名」。文化體育及旅遊局因此不敢掉以輕心，舉辦了全港命名比賽，希望先為安安、可可選出有意義和突顯性格特質的新名字，待雙胞胎有個性展現時，再為兩姊妹舉辦命名比賽。我們的聰聰、慧慧、明明、達達經同學命名後，都人如其名，同樣突顯了寶覺人的特質，也寄寓了師長對同學的期許。



慧慧 (設計：董銘雯)

聰聰耳聰目明，聽覺特別敏銳。他 / 她反應快、理解力強，能敏銳地察覺別人的需要，時常主動幫助他人。聰聰在家孝順父母，在校尊敬師長，經常協助工友餵飼魚池的錦鯉，主動照顧小賣部水草缸內的小龍蝦，又為走廊的盆栽澆水施肥，對萬物秉持仁厚、慈悲、憐憫之心，具「孝親」和「仁愛」精神。

慧慧早種慧根，對事物具深刻的理解和洞察力，懂辨別善惡，能明白因果。他 / 她喜愛參與領袖工作，既是「慈心行」領袖小組的成員，又是學生會幹事和朋輩輔導員，常以「同理心」聆聽同學的心聲，以智慧對待他人的意見，即使不完全同意，也懂得「尊重他人」。

明明善用學習策略，樂於反思。他 / 她明白資訊科技是把雙刃劍，雖然會時常在網上搜尋及瀏覽多元資源，但都會用 SQ3R 閱讀法、六何閱讀法、KWLH、停想檢等策略評鑑、提取、整理資訊。當分享資訊時，懂得在數碼世界保護自己，更會秉持符合道德的原則，不侵犯他人的權利，拒絕不道德地使用資訊及資訊科技，是個「誠信」及「守法」的自主學習者。



達達 (設計：王建文)

達達敢於擁抱挑戰，持續努力。為了達致身心健康，建立活躍及健康的生活方式，他 / 她響應教育局 MVPA60 計劃，每星期平均每天進行累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。於是早上繞着校舍晨跑，午膳在 HoPE Centre 進行柔韌度和力量練習，放學後在球場參與籃球隊練習，之後再急步回家。如此日復日「勤勞」不懈，月復月「堅毅」不撓，可說是成長型思維的表表者。

聰聰、慧慧、明明、達達在未來日子將陪伴一眾寶覺人成長，只要互相成就，共享美德，實踐遵行，每一位同學都能夠成為聰慧明達的寶覺人。



聰聰 (設計：曹穎禧)



明明 (設計：鍾焯楠)

校園活動傳真

「全港傑出內地研學交流團」 嘉許禮2024

本校以 2023/24 年度的貴州交流團計劃書參與「全港傑出內地研學交流團」比賽，在 40 多間參與學校中脫穎而出，成為 14 間獲嘉許學校之一。本校的交流團設計能以生動有趣的方式，讓學生認識內地城市，了解國家的最新發展及未來發展藍圖。



余靜琳同學代表接受嘉許



本校師生與主辦方合照

Project M² 暑期領袖計劃論壇

中五愛班馬巧盈同學通過面試，成功獲選參加於 2024 年 8 月底為期三天的 Project M² 暑期領袖計劃。活動內容包括金融、創業及零售界傑出領袖分享，參觀知名企業，參與大學案例分析課等，最後以小組商業模擬比賽實踐所學，在 Hotel Icon 舉行分享會。



陳校長與馬巧盈同學合照

優質師友計劃結業禮



馬士元同學於典禮中
擔任司儀

本校中五、中六級共 12 位同學參加「GROWS Together 職場有你」計劃，透過專題講座、企業參觀和工作分享等了解不同行業的特性。本校學生在各項活動的表現優異，獲選參加京津科技文化交流團，中六慈班馬士元同學更獲頒傑出領袖計劃學員獎。



陳校長與一眾「GROWS Together 職場有你計劃」結業生留影

西貢區中學巡禮

西貢區中學巡禮於 2024 年 10 月 5 日舉行。當天約 500 位家長及學生蒞臨本校，了解本校完善的校園設施和特色的課程設計。透過寶覺大使分享，HoPE Centre 康體活動體驗，參與中文室、英文室、數學室、科學廚房、禪修室的學科展覽和富趣味的學習活動，讓家長和學生對本校有更深入的了解。



師生和參與巡禮的坊眾大合照

中一家長之夜

一年一度的「中一家長之夜」已於 2024 年 10 月 18 日圓滿舉行。校長、班主任及科任老師與家長面談，讓家長了解子女在校的適應及學習情況。教育心理學家雲姑娘主持講座，讓家長了解如何活用成長型思維幫助子女學習。同學又通過明信片向家長表達感謝，家長積極撰寫回應鼓勵子女，促進學生、家長和學校的連繫。



老師與家長討論學生學習表現



教育心理學家分享

陸運會



男子全場總冠軍 四愛 蔡啟俊



女子全場總冠軍 四愛 吳嘉詠



明社再次蟬聯冠軍



參考了 K-pop 風格的慧社社舞



達社社舞花絮



畢業跑合照留念

敬師日



陳校長獲贈由學生會製作的作品



五博班贈送手作禮物予姚老師及葉老師



一善班贈送手工馬賽克杯墊予黃老師



三愛班贈送手工馬賽克提燈予黃老師



五愛班製作禮物情況

三好讀書會

佛光道場義工本年度繼續為同學舉辦了八次多元化的閱讀活動，讓同學學習「存好心、說好話、做好事」的三好精神。

透過層層疊活動和相關篇章閱讀，學生明白「不要貪心，腳踏實地」的道理。



同學分享活動得著



層層疊桌遊活動



三好讀書會成果分享會大合照

學生會選舉

學生會選舉於 2024 年 10 月 4 日舉行。同學觀看候選內閣宣傳片段後，到 HoME Centre 票站投票。在隨即進行的公開點票，候選內閣 Resonance 以 286 張信任票當選，與同學攜手合作，共創關愛校園。



同學以蓋章形式進行投票

四社疊杯比賽

比賽於 10 月進行，當天戰況激烈，各社員全程投入，爭相為社打氣，師生同樂。最後，慧社奪得初中組冠軍，達社獲初高中混合「最佳拍擋組」冠軍。



同學專注認真參與比賽



各社社員熱烈打氣

A Resourced English Learning Environment

Po Kok Secondary School provides a rich and fun English-learning environment for students of different levels. In class, our experienced teachers organize various educational activities for junior-form students, such as cooperative learning projects and language arts performances. During lunch breaks, students participate in speaking activities to enhance their communication skills. We also offer diverse English programmes after school, including the English Drama Club, English Writing Class, Public Speaking Competition, etc.

International Connections: 30 NETs Bring World Culture to Life at Po Kok's English Activity Day

This summer, the English department had the privilege of collaborating with Chatteris Educational Foundation to organize an English Activity Day for our S.3 students. Over 30 NETs from different parts of the world participated. Our students thoroughly enjoyed the games, learning about various global cultures and practicing English with native speakers—an experience that broadened their horizons.



See you again next year



NETs are having an activity in the HoME Centre



Learning the culture of different countries



Collaboration between teachers and students



Time for some handicrafts

Meet Our Dynamic Duo: A Tale of Two Teachers Bringing Refreshing Perspectives to Po Kok

To further enhance students' English proficiency, this year, we are delighted to welcome two exceptional Native-speaking English Teachers (NETs) to our school - Ms. Georgina Zimmerman (Ms. G) and Ms. Melody Bamdad (Ms. Melody). With their diverse teaching backgrounds and passion for education, they bring fresh perspectives and innovative teaching methods to our school community. Ms. G and Ms. Melody are excited to share their knowledge and experiences while learning about our school's unique culture and traditions from our students. Let's look at what they want to tell us about themselves.

Meet Miss G: From Global Security to Global Education!

Hello everyone!

My name is Ms. G, and I am thrilled to be joining Po Kok Secondary School as one of your native English tutors. While most of my students know me as a tutor, I originally studied Global Security at Temple University in the United States before moving to Spain to begin my teaching career there. I have been teaching English for 2 years now, and I am excited to continue this journey with you all here!

As a lifelong language learner myself, I believe that the most important thing to learn a new language is to overcome the fear of being wrong. In the classroom or in the halls, I encourage you all to take risks and embrace mistakes as a natural part of the learning process. Teach me some Cantonese, and we can all make mistakes together.

Outside of teaching, I love playing volleyball (although I'm not very good!), but I hope to share at least some laughs then with the school community. I am so excited to be a part of Po Kok Secondary School, and I can't wait to meet all of you—come say "hi" if you haven't done so already!



Meet Miss Melody: From London's Streets to Hong Kong's Classrooms – A Journey of Dance, Diving and Cultural Diversity!



Greetings Po Kok Secondary School Community!

My name is Ms. Melody, and I am thrilled to introduce myself as your English tutor. First and foremost, I want to extend my heartfelt gratitude to Po Kok for welcoming me into your vibrant community.

I hail from the bustling city of London in the UK, where I was born and bred-truly a Brit at heart! I pursued my studies at a university on the picturesque South East Coast of England, focusing on Criminology and Law, which explores the fascinating intersections of crime, justice, and geopolitics.

Throughout my journey, I have navigated various career paths, but I promise you, none compare to the joy and excitement I feel while teaching here at Po Kok! Every day, I have the privilege of learning about each of you while witnessing your incredible growth in English skills. It's truly rewarding to see you all blossom!

Speaking of growth, I must commend Po Kok for its warm and inviting environment. From my amazing mentor to the dedicated teachers, colleagues, and, of course, our talented students, everyone has played a significant role in making my experience so enriching. Together, we've shared in some fantastic activities, including our vibrant Halloween Funfair, energetic sports day, and delightful picnic day!

When I was younger, I immersed myself in a variety of extracurricular activities, including ballet, tap, and modern dance. A fun tidbit about me is that I hold a scuba diving certificate—a unique accomplishment! And yes, I can even stand on my tippy toes, which adds a playful twist to my dancing background. Additionally, I am proud of my Iranian heritage—often referred to as Persia—bringing a rich cultural background to our multicultural school community.

Thank you for taking the time to get to know me a little better. I'm excited to embark on this educational journey with all of you, filled with learning, creativity, and unforgettable memories. Here's to an incredible year ahead!

A Spooktacular Halloween Adventure

As part of our annual tradition, we transform our HoME centre into a spooktacular learning space during Halloween. This year's celebration featured an array of engaging game stations where students could practice their English while embracing the Halloween spirit. The enthusiasm was contagious as students immersed themselves in this unique blend of education and entertainment. Here are some highlights captured during this memorable event.



The principal is having fun with our students



A shout-out to all the English teachers and students helpers

Joint-School DSE Speaking Practice: A Collaborative Success with S.T.F.A. Cheng Yu Tung Secondary School

On December 4, 2024, our school had the pleasure of organizing an enriching joint-school speaking practice session in collaboration with S.T.F.A. Cheng Yu Tung Secondary School. The event drew an impressive turnout of approximately 200 Form 6 students, all eager to enhance their speaking skills in preparation for their upcoming DSE speaking examinations. Throughout the practice session, experienced teachers from both schools were present to offer detailed, constructive feedback on students' performances. The participants showed great enthusiasm and engagement, making the most of this valuable opportunity to refine their speaking abilities. By the end of the session, students had gained significant confidence and practical experience, benefiting tremendously from the collaborative learning environment.



Ms. Horne is giving some feedback to the students



Students are getting some feedback from the peers



A great time with STFACYTSS



啟發潛能教育

學生司儀

在公開活動中，我們經常見到學生司儀的優秀表現。這些學生司儀不僅擁有卓越的口才，更能靈活應對各種突發情況，為典禮增添不少色彩。期待更多同學加入司儀行列，繼續傳承他們的專業精神。

四善 黃煒晴

(曾擔任23-24開學禮司儀、23-24浴佛典禮司儀、23-24散學禮司儀、22-23散學禮司儀及早會宣傳大使)

記得初中每次要進行演講的時候，我都曾緊張得手忙腳亂，甚至不自覺地顫抖。在一次次硬著頭皮站在大家面前後，我漸見進步，終於能夠自信地進行演講。於是我向老師毛遂自薦，正式成為學校的典禮司儀。

雖然已經擔任過多次司儀，但我每次都會懷著緊張而愉悅的心情完成工作。如果你也像我這樣喜歡演講，協助學校活動順利進行，請不要吝嗇你的聲音，向老師自薦，加入成為我們的一分子吧！



五慈 梁翠瑩

(曾擔任23-24開學禮司儀、23-24散學禮司儀、22-23散學禮司儀、早會宣傳大使、陸運會司令台及學校宣傳短片主持)



初中因為參加了聖約翰救傷隊，讓我有機會帶領團隊活動，從中訓練提升自己的自信心和表達能力。後來我通過不同機會，開始負責早會宣傳和擔任典禮司儀。

最難忘的一次是在陸運會負責司令台的廣播工作，初時表現得有些生疏，但在老師的指導下，我的表現有所進步。我很榮幸能夠作為司儀參加不同的典禮，尤其是在老師和工友的榮休典禮上，能夠親自為他們送上祝福，讓工作變得別具意義。

勇於踏出第一步是成長的開始。希望各位師弟、師妹積極參與學校活動。成功不在於是否完美，而在於願意嘗試和持續努力。希望大家都能珍惜機會，發揮所長。

五慈 潘秋而

(曾擔任24-25校慶司儀、24-25開學禮司儀、23-24開學禮司儀、23-24散學禮司儀、21-22散學禮司儀及早會宣傳大使)

笑容可掬、從容自信，是大家對司儀的第一印象。初中時的我卻是個膽小內向的人，自小就害怕在眾人面前說話。記得第一次擔任典禮司儀時，老師要把麥克風的聲音調到最大，觀眾才能聽見我的聲音。後來我再擔任司儀，累積經驗，表現越來越穩定。老師的支持和鼓勵，使我能不斷精進，戰勝自己。

記得23-24年度散學禮，本來是三位司儀一起主持的，可是師妹因經驗不足，距離典禮的時間又不多，最後只剩我和另一拍擋繼續練習。典禮當天，頒獎環節因不少同學臨時缺席而需要不斷改稿，這正是考驗我們臨場應變的時候。幸好我們通力合作，最後順利完成。

經歷了多次司儀訓練和實踐後，我漸漸克服了面對人群說話的恐懼，變得越來越有自信。過程中，我改善了自己的懶音問題，更能在突發情況臨危不亂。期望師弟、師妹能加入司儀團隊，薪火相傳，精益求精。



五善 鄧梓琪

(曾擔任24-25校慶司儀、23-24畢業禮司儀、23-24校慶司儀、22-23開學禮司儀及早會宣傳大使)



典禮司儀是一個充滿挑戰性和富有成就感的工作，讓我深刻體會到溝通與組織的重要性。司儀不僅需要良好的口才和表達能力，還需具備敏銳的觀察力和應變能力。

每次典禮前，我都要詳細了解典禮流程和熟讀司儀稿，確保自己對整個活動有全面了解，讓典禮順利進行。典禮期間常常會出現突發情況，例如技術故障、時間延誤等。此時，我需要冷靜面對，迅速調整計劃，確保典禮能順利進行。我亦會用心去感受典禮的氣氛，將情感投入到主持中，務求為老師和同學帶來更理想的體驗。

最後，非常感謝各位老師的悉心教導和鼓勵。每一次經歷都讓我有所成長，增強自信心。我將繼續努力提升自己的表達和應變能力，期待在更多典禮中發揮出色，與大家一起度過每個愉快的時光。

五博 李穎禧

(曾擔任24-25校慶司儀、24-25開學禮司儀、23-24畢業禮司儀)

回想當初老師邀請我擔任典禮司儀時，我感到既興奮又緊張。能夠在大型活動擔任司儀是我的榮幸，但個性內斂的我又是否能勝任這個任務呢？擔心之際，幸好老師給我足夠的鼓勵，加上中文老師細心教導，讓我漸見進步，在活動中展現專業的態度。

每當收到司儀稿後，我會先速讀一次，並標示停頓和字詞讀音，然後利用課餘時間練習，務求在典禮中盡力做好。過程中，我掌握了擔任司儀的技巧，例如咬字、聲線運用、適當停頓、眼神交流等。更重要的是，我學習到如何有自信地在眾人前演講，感謝老師給予我這些學習機會。



遊學團精華

上海寧波交流團

本校領袖生參加由教育局主辦的「上海、寧波海上絲路及文化探索之旅」，同學到上海外灘、七寶古鎮及上海歷史博物館等地參觀。隨後乘高鐵到寧波參觀中國港口博物館、寧波幫博物館、極氪汽車廠，認識海上絲路的歷史，了解新中國的發展進程。



在上海外灘合照



參觀中國港口博物館

內蒙古遊學團

2024年7月，同學們遠離繁華塵囂，走進一段饒有歷史、地理趣味的探新之旅。除了參觀知名的乳品企業、光伏發電場，一睹國家的高速發展外，同學亦有機會走進鮮會接觸的大草原、沙漠中體驗大漠風情，品嚐蒙古特色美食。



男子籃球台灣訓練營



雙方球員交換球衣



能仁家商友誼賽



治平高中友誼賽

暑假期間，男子籃球隊前往台灣新北市進行籃球集訓，先後與能仁家商和治平高中進行友誼賽，獲益良多。球員更有機會在台灣 HBL 頂尖隊伍——能仁家商教練指導下進行技術和體能訓練。兩校球員積極交流，最後雙方球員更交換球衣，相得甚歡。

姊妹學校計劃——東莞市光明中學籃球交流團

2024年7月，本校男子籃球隊赴東莞市光明中學進行籃球集訓及技術交流。活動包括校園導賞、籃球訓練及友誼賽，同學更有機會到廣東宏遠華南虎籃球俱樂部，與中國籃球職業聯賽球隊交流。另外，參觀虎門砲台及鴉片戰爭博物館，也加強了學生對近代中國歷史的認識，提升國民身份認同。



英國遊學團2024



暑假期間，20名中二至中五學生在英國牛津和義本完成為期兩星期的學習之旅。學生有機會與來自世界各地的學生一起上課，參觀倫敦、牛津和義本多個學院和名勝古蹟。學生入住當地家庭，深入了解英國人的日常生活習慣，獲得更全面的英語學習環境，通過實地學習和文化交流，拓寬視野。



學生成就

校內

陳佩顏女士獎學金

DSE 最佳 5 科成績優異，各獲獎學金 \$8,000-10,000

張東寶 盧美琪 唐嘉傑 張靄廷 黃栩佑 陳瑞霖
蔡奕泓 李紫彤 施鈺瑜 曾溶榕 謝凱行 伍嘉毅

DSE 數學科考獲第 5* 級成績，獲獎學金 \$800

張東寶

DSE 數學科考獲第 5 級成績，各獲獎學金 \$400

陳瑞霖 蔡奕泓 唐嘉傑 洪奕明

何洪奇芬女士獎學金

DSE 選修科目成績獲第 5 級或以上，各獲獎學金 \$400-\$800

張東寶 盧美琪 謝凱行 黃栩佑 許天欣 洪奕明 唐嘉傑

王學仁居士獎學金

DSE 英文科考獲第 5 級成績，獲獎學金 \$400

唐嘉傑

法雨遍灑運動員獎學金

公開試成績優異的運動員，獲獎學金 \$5,000

何芷瑩

廖烈武博士精英運動員獎學金

香港代表隊 / 香港青年代表隊成員，獲獎學金 \$5,000

二愛 雷濤銘 四愛 蔡啟俊 五博 何志鋒 五愛 蕭以喬

校外

社區發展基金會有限公司、西貢區校長會及友凝合辦第二十三屆西貢區傑出學生選舉 2024

十大傑出學生 六慈 馬士元

嘉許狀 五慈 余靜琳

三慈 林嘉駿 林雅盈



獲獎同學與陳校長合照

第 76 屆校際朗誦節

中學一、二年級 佛教詩文 / 粵語

亞軍 二善 曾雪柔

中學一、二年級 佛教詩文 / 粵語

季軍 二善 岑欣薇

中學二年級 詩詞獨誦 / 粵語 / 男子組

季軍 二博 丘中富

中學三、四年級 佛教詩文 / 粵語

冠軍 三慈 林雅盈

中學三、四年級二人朗誦 / 粵語

季軍 三慈 董銘雯 黎心柔

中學三、四年級 詩詞獨誦 / 普通話 / 女子組

季軍 四慈 陳曉婷

中學五、六年級 散文獨誦 / 普通話 / 女子組

季軍 五愛 葉詠芯

中學五、六年級 二人朗誦 / 粵語

亞軍 五慈 余靜琳 五愛 施彥旭

香港公共圖書館主辦「兒童及青少年閱讀計劃」

每月之星及閱讀超新星

三慈 林嘉駿

教育局課程發展處個人、社會及人文教育組與香港中文大學歷史系合辦「『說出身邊人的故事』全港中學生『改革開放』口述歷史報告比賽」

金獎

中六慈 趙嘉欣

柳芯雅

岳居易



(左二起)

趙嘉欣、柳芯雅及岳居易

教育局課程發展處個人、社會及人文教育組及香港大學電子學習發展實驗室主辦「初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2024」

嘉許獎

二善 余安生 岑欣薇

三慈 龔詩穎 黎心柔 林嘉駿

林雅盈 謝林廷

國際酒店與旅遊款待專題研習獎學金比賽 (ITHS) 2024

金獎

四慈 吳嘉璇 冼文軒

四善 鄧梓琪

六慈 李欣穎 方楚儀

銀獎

四善 鄧智恆

四博 謝嘉欣

六慈 葉汶杏

青苗基金主辦「青苗學界進步獎」

二慈 楊晉宇

二慈 原咏欣

二善 蔡偉銘

二善 曾雨霖

三慈 葉希柔

三善 張晴恩

三博 劉晨曦

四慈 袁杰苹

四慈 施柏謙

四善 何朗琦

五慈 陳巧軒

五慈 洪悅禧

五愛 梅藝籃

六慈 岳居易

六愛 楊琳萍

泰山公德會主辦第二屆「孝道之星」

六愛 李俊逸



香港當代藝術中心主辦「2024 當代中學生繪畫比賽」

優異獎

五慈 陳巧軒《人工智能》

特別榮譽獎

五慈 鍾焯楠《貧富懸殊》

六善 陳伊琳《壓力》

六善 方琬婷 石愷晴《校園欺凌》

中國人壽(海外)舉辦 2024 年「國壽小畫家」繪畫比賽

少年組 專業獎 金獎

五慈 陳巧軒



香港扶幼會盛德中心學校、寶覺中學及香港專業教育學院(青衣)主辦「聯校無人機比賽 @VTC」

亞軍

三慈 林貫喬 杜睿煒 張文邦

三愛 黃灝捷

體育委員會 第九屆全港運動會滑板比賽(街式)

男子公開組 亞軍

五博 何志鋒

2024-25 年度中學校際籃球比賽 (香港九龍區) 甲組 (第一組別)

季軍
五善 潘朗翹
五博 吳嘉樂
黃曉君
呂奕希
梁浩朗
六慈 蘇運澤
六善 許瑋熙
林灝謙
六愛 秦心明



男子甲組季軍

全港中學校際三人籃球馬拉松 2024

男子初級組 優異獎
二愛 林永森 四善 莊鉞熙
四博 李民灝 四博 衛灝銘
四愛 秦心懿
男子高級組 優異獎
五博 吳嘉樂 六慈 蘇運澤
六善 許瑋熙 六愛 秦心明

國際獅子總會中國港澳 303 區主辦 「獅子會全港學生三人籃球賽」

男子 U18 組亞軍

三善 盧裕銘
五善 潘朗翹
五博 梁浩朗
六善 林灝謙



男子 U15 組季軍

四善 莊鉞熙
盧柏文
陸梓進
四博 李民灝



青途學界籃球季前賽 2024

冠軍
四善 莊鉞熙
四博 李民灝
四愛 秦心懿
五博 吳嘉樂
黃曉君
呂奕希
梁浩朗
六慈 蘇運澤
六善 許瑋熙
林灝謙



蘇運澤獲男子 MVP



許瑋熙 (左) 獲三分王
林灝謙 (右) 獲偷截王



冠軍得獎合照

第三屆西貢區三人籃球國慶盃挑戰賽

女子 U16 冠軍 女子 U19 冠軍
四善 盧樞庭 六善 龍麗雲
四博 馮楷喬 六博 張嘉欣
五慈 潘秋而 六博 蘇潔琬
五善 石愷晴 六博 楊嘉慧

互融青年慈善籃球聯賽

女子少年組 季軍
四博 馮楷喬
五善 石愷晴
六慈 李汶蔚
六博 楊嘉慧

全港青少年空手道大賽

男子 14-15 歲個人組手 +57kg 季軍
二愛 雷濤銘
男子 14-15 歲高級組個人形 季軍
四慈 梁栢皓
女子 14-15 歲個人組手 +47kg 季軍
四善 林熙雯
男子 14-15 歲個人組手 -57kg 冠軍
四愛 蔡啟俊
男子 16-17 歲初級組個人形 季軍
五博 戴嘉誠

香港競技空手道公開賽 2024

男子 14-15 歲個人組手 冠軍
二愛 雷濤銘
男子 14-15 歲個人形 冠軍
四慈 梁栢皓
女子 14-15 歲個人組手 季軍
四善 林熙雯

支持第十五屆全國運動會系列 2024 年南區空手道分齡邀請賽 (11-18 歲)

男子組手 13-14 歲初級組 冠軍
四慈 陳卓宏
女子套形 13-15 歲進陞組 季軍
四善 林熙雯
男子組手 15-16 歲 5 級以下 冠軍
五博 戴嘉誠

第五屆新界區空手道校際賽

女童 12-13 歲組手 冠軍
一慈 邱玟煊
公開青年男子個人形 冠軍
四慈 梁栢皓
男子 14-15 歲組手 季軍
四慈 陳卓宏
女子 14-16 歲組手 冠軍
四善 林熙雯
男子 14-15 歲組手 冠軍
四愛 蔡啟俊
男子 16-17 歲組手 季軍
五博 戴嘉誠

賽馬會「動力海洋」水上活動計劃 校際室內拉機邀請賽 2024

男子高中 1000 米
第一名 三愛 歐陽耀希
第九名 三博 許志成
男子高中 4×500 米接力
第一名 三愛 歐陽耀希
三博 許志成
五善 黃子軒
五慈 甘俊彥
2 分鐘雙人滑軌室內賽艇計時賽
第四名 三博 許志成
五慈 甘俊彥



新界區體育總會主辦

新界區室內三項鐵人賽 2024

男子個人全港中學學生組
三愛 歐陽耀希 三博 許志成
五慈 甘俊彥
全港中學生隊際男子組
第二名 三愛 歐陽耀希
三博 許志成
五善 許蕎穎



中學校際田徑比賽

女子甲組 4x100 米 亞軍
四善 盧樞庭 五慈 潘秋而
五善 石愷晴 六善 龍麗雲
女子甲組鐵餅 亞軍 四博 馮楷喬
女子甲組跳遠 亞軍 五善 石愷晴
女子甲組跳高 冠軍 六博 楊嘉慧
男子甲組跳高 季軍 六慈 蘇運澤
男子甲組 100 米、200 米 亞軍
五慈 譚寶松
女子乙組 100 米、跳遠 冠軍
四愛 吳嘉詠
男子乙組鉛球 冠軍 二愛 雷濤銘
男子丙組跳高 亞軍 二慈 陳泓達
男子丙組 400 米 亞軍 一愛 葉沃銘

畢業生感言

唐家傑

光陰似箭，轉眼間我已從母校畢業，入讀香港大學工學學士。從中一入學的懵懂無知，到中三對選科的摸索，再到高中為公開試奮鬥的時光，我的心中充滿了感恩和懷念。在這六年中，疫情雖然帶走了我們在母校的時光，但也令我的中學生涯更為特殊和難忘。疫情過後的陸運會、班會聯歡及各類班級活動，都一一成為我心中的美好回憶。

我特別感謝曾經教導過我的每一位老師，沒有你們的栽培，也不會有今天的我。你們猶如我的人生導師，陪伴我不斷成長。不論是教導我幾乎整個中學生涯的老師，還是在高中才開始教導我的，當我在學業上遇到困難，或人生方面遇到挫折，你們都會義不容辭地向我伸出援手。也感謝我的同學們，我們一起笑過、哭過，你們的陪伴讓我這六年的生活更加充實及精彩。

我希望學弟妹能夠好好珍惜在校的每分每秒，努力追尋夢想，勇敢迎接未來的挑戰。相信只要堅持不懈，定能收穫豐碩的成果。



我們的家長教師會

家教會第23屆執行委員就職典禮已於10月26日舉行。陳校長、家教會主席周江女士致辭，提出學校和會務發展關注事項。典禮後，家長和老師一同享用素食午餐，交流學生學習情況和教育心得。當日更舉辦浮游花瓶工作坊，讓家長和同學一起動手製作裝飾品，其樂融融。



校長頒發義工嘉許狀



本年度家教會委員合照



參與家庭大合照



浮游花瓶製作，大功告成

禪繞畫工作坊

透過創作禪繞畫，家長和同學可以放鬆心情，提升專注力，達到冥想的效果。過程中，大家可以暫時放下忙碌的生活，放鬆身心。



一起構思作品



家長、導師、學生一起拍照留念

水果日

家教會於11月27日與健康生活組合辦水果日，向同學推廣健康飲食的重要性。家長義工到校為同學準備色彩繽紛的水果杯，同學們吃得津津有味。



親子韓式花籃工作坊

同學和家長在專業花藝師指導下進行花藝創作，享受愉快的親子時光，同時加強同學欣賞他人及感恩的正向思維。



西貢鹽田梓一日遊

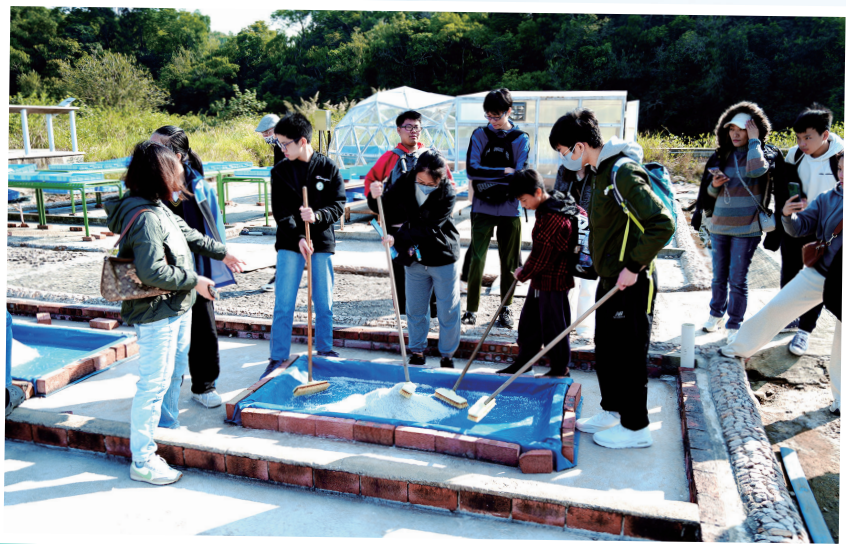
鹽田梓參觀活動已於 12 月順利舉行。家長和學生一同遊覽西貢碼頭、天后古廟，午飯後乘坐小艇到鹽田梓參觀舊客家村落和天主教堂，並參與製鹽工作坊。大家享受親子時光，度過了一個休閒愉快的周末。



在鹽田合影



工作人員細心介紹製鹽過程



體驗曬鹽的辛勞



利用科學儀器觀察海鹽的結構



在晴朗的一天於西貢碼頭合影