

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

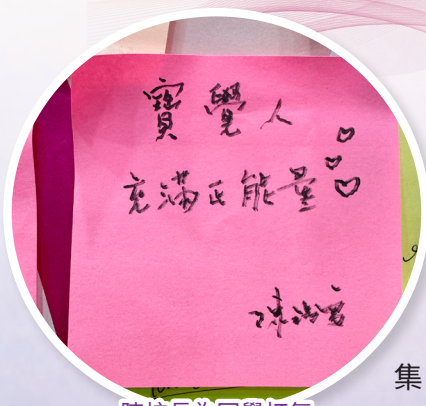


健康星期一

陳淑雯校長



校長和羅老師齊擲紙飛機



陳校長為同學打氣

「星期一總是特別累，上課一定會打瞌睡，能否讓我請假早退，然後回家，瘋狂的睡一睡。」雷同二友這首《星期一不想上課》，定必道出不少學生的心聲。其實，不單學生族會遇到「星期一症候群」(Monday Blues)，許多上班族在度過愉快的周末後，星期一上班也會出現注意力不集中、疲倦和情緒低落，甚或因為無法應付工作壓力，出現猝死概率比平日一般日子高的情況。星期一和早晨、冬天，就成為日本醫學博士石黑源之根據 37 年臨床經驗，在《連醫生都害怕的黑時間》一書歸納出的三個健康黑時間。

為讓學生和老師踢走鬱悶，以正向心態迎接每個星期一，寶覺中學特別策劃了為期兩個月的「健康星期一」午間活動，以「4Rs」精神為基礎——休息 (Rest)、放鬆 (Relaxation)、人際關係 (Relationship)、抗逆力 (Resilience)，通過多元化活動，幫助師生放鬆，提升心理韌性，營造正向積極的校園氛圍。

活動以「心情快遞」拉開序幕，師生在便利貼寫上鼓勵話語，共同完成心情壁報板，營造彼此支持的力量。「健康加油站」以攤位遊戲傳遞健康生活、情緒健康和壓力管理技巧，提升健康意識。「將煩惱掙走」則以創意方式引導學生正視情緒，讓學生在紙飛機寫上當下的煩惱，然後一起把紙飛機擲出，同時高喊打氣口號，把煩惱拋諸腦後，提升抗逆力。

柔和音樂有助減輕壓力，讓學生更容易進入放鬆狀態。音樂科老師精選學生喜愛的放鬆音樂，在活動時段播放，結合靜態和動態體驗，讓學生緩解課業壓力。靜態活動如「靜心閱讀時光」，鼓勵學生在圖書館寧靜角落閱讀與放鬆減壓相關的書籍。在視藝室進行的「流動的平靜」，讓師生製作流體藝術兔仔匙扣，創作過程中觀看顏色流動和形狀變化，專注當下。動態活動如「筋長一寸，壽延十年」，由運動校隊帶領集體拉筋，降低肌肉緊張度，提升身體柔軟度，促進身體放鬆。



拉拉筋，放放鬆



完成任務換取禮物

整個系列活動的另一大特色，是全由不同學生團隊構思和帶領，學生領袖在籌辦活動過程既能提升社交能力，舉辦的活動又有助加強同儕關係，提升連繫感。如「和諧校園攤位」強化學生的同理心，帶出拒絕欺凌的重要訊息。「愉快·投入」以社際籃球投籃活動，鼓勵學生享受過程而非結果，培養從失敗中學習的成長型思維。「1+1>2 運動聯盟」設計 4 個分站比賽，二人合作乒乓球凌空傳球、扔膠圈入雪糕筒、快問快答及雙人跳繩，考驗默契，提升合作精神。

休息固然很好，但休息是為了走更遠的路。「星期一總是特別累」除了是一種身體感覺，更多是在休息或玩樂之後面對學習和工作的心理反應。「健康星期一」活動是一系列的體驗式學習，從個人情緒管理、同儕支持到全校參與，每一環節均呼應「全人健康」理念。期望通過這兩個月的正向活動，能夠讓同學克服或舒緩星期一症候群，建立長期習慣，讓身心靈健康成為寶覺校園文化的一部分。



和諧校園攤位



同學享受流體藝術活動



社幹事協助舉辦投籃活動

校園活動傳真

中四級賣旗日

校長、副校長及中四級師生於2024年10月19日參與由香港耆康老人福利會舉辦的賣旗日。同學表現積極，在過程中學習關懷及幫助他人，培養公民意識。



街坊鄰里慷慨解囊



同學樂於賣旗



眾志成城為公益

第三屆「GROWS Together職場有你」啟動禮

啟動禮於2024年12月14日舉行。本校5名同學入選領袖計劃，與業界精英積極交流，並在導師指導下開展行業參觀、職場生涯規劃等活動，拓寬視野。



馬士元同學分享



啟動禮大合照



高中學員與生涯規劃科老師合照

茶禪活動

弘法事務組與佛學科於3月7日及11日舉辦茶禪活動。「慈心行領袖訓練小組」學生應用茶禪課程所學，於午間及放學時段邀請師生參與「茶禪一味」，體驗傳統茶藝之美。



同學向老師敬茶



學生認真觀看「茶主人」示範泡茶

聯校升學博覽會

中五同學及家長於2024年11月30日參加由香港聖公會何明華會督中學主辦的「聯校升學博覽會」。除了大專課程體驗活動，本年度更設有「家長專場」，鼓勵親子出席，共同探索升學及發展路向，同學積極參與，反應熱烈。



同學滿意烘焙成品



同學投入體驗活動

印象派展覽參觀

中五視藝科同學於2月參與由香港知專設計學院(HKDI)主辦，Excurio、GEDEON Experiences及法國奧賽博物館聯合策劃的沉浸式VR展覽「巴黎1874·印象派之夜：一場沉浸式探索虛擬之旅」。展覽以3D再現技術及虛擬實景裝置，同學身臨其境般感受獨特的藝術風格，認識印象派藝術的發展歷史。



同學配戴VR眼鏡觀展



師生留影

參觀香港藝術館展覽

中四級視藝科同學於3月12日參觀香港藝術館「香港賽馬會呈獻系列：塞尚和雷諾阿的世界——法國橘園美術館及奧賽博物館珍藏展」。同學近距離觀摩塞尚、雷諾阿的真跡，飽覽法國兩大現代美術館的珍貴館藏，深化對藝術理論的理解。



同學認真觀賞畢卡索的作品



師生留影

世界閱讀日

為響應世界閱讀日，圖書館策劃了一系列活動，如：三好讀書會、佛教故事分享活動、全民閱讀日活動及世界閱讀日攤位遊戲，讓同學體驗多元閱讀，認識國家安全，感受中華文化魅力。



同學於全民閱讀日共讀



全民閱讀日活動



推廣「文化安全」攤位遊戲

海下灣考察

中四生物科同學於學習活動日到海下灣進行生態研究。師生乘坐玻璃底船近距離觀賞香港獨有的珊瑚生態，並進行多項測量和觀察，加深對海岸生態系統的了解。



海下灣海洋生物中心合照



研究海岸
無脊椎生物



乘坐玻璃底船，觀察海洋生態



五愛陳斯博低音號深情獨奏



五愛蕭以喬花式跳繩表演

Po Kok's Got Talent

本校4-5月舉辦 Po Kok's Got Talent，讓同學展現才華。經現場同學投票，三慈董諾雯及三善彭潤堅榮獲「最受歡迎表演」大獎。



口琴班表演



空手道班表演



空手道搏擊示範帶動
全場刺激氣氛



三善彭潤堅（左）、三慈董諾雯（右）
表演 Hip Hop 舞



五慈余靜琳表演拉丁舞

正念摺蓮花迎佛誕

為慶祝佛曆 2569 年佛誕，中二同學於 4 月 15 日全方位活動節參與「正念摺蓮花」活動。同學以正念與歡喜心摺出五彩蓮花，共迎佛誕喜慶。



二博與蓮花作品合影



同學仔細拼湊蓮花花瓣

共融活動日

本校輔導組於 5 月 23 日帶領友誼大使、朋輩輔導員舉辦「共融活動日」。同學通過共融體驗攤位遊戲，領略傷健共融精神。



學生投入參與活動



攤位主持與同學氣氛融洽

職業訓練局開放日

3 月 7 及 14 日為職業訓練局開放日，本校安排中三、中四同學及家長參觀 VTC 葵涌分校及九龍灣青年學院。同學除認識專業課程，還參與互動工作坊和職專技能示範，與導師互動交流。活動讓學生及家長深入了解職專教育，幫助學生發掘興趣，以利規劃升學就業，為未來發展做好準備。



同學到場了解工程相關知識



校長、老師與扶康會學員及全體工作人員大合照

English Department

Po Kok Secondary School fosters a vibrant and engaging English-learning atmosphere tailored to students of all levels. In the classroom, our experienced teachers design dynamic activities for junior-form students, such as collaborative projects and creative language arts performances. During lunch periods, students join interactive speaking sessions to boost their confidence in communication. After school, we provide a variety of enriching English programmes, including the English Drama Club, English Writing Class, and Public Speaking Competition, ensuring a well-rounded and enjoyable learning experience.

Reading Week : Celebrating Roald Dahl

Our English Department organized a Reading Week in March to immerse students in the whimsical world of Roald Dahl. This week-long event featured storytelling sessions, dramatic readings, and creative writing workshops inspired by Dahl's classics such as *Charlie and the Chocolate Factory* and *Matilda*. Students crafted their own tales, and boasted their English vocabulary and creativity. There were also book displays and quizzes, while AI-assisted artworks were created by students. Teachers and students discussed themes like courage and imagination, fostering a love for reading. This initiative showcased our commitment to making English learning fun and meaningful, encouraging students to explore literature with enthusiasm and confidence. Special thanks to Ms. G, Ms. Melody, and the teachers of the English Department.



An introduction of *Matilda* by Ms. G



A storytelling session by Ms. Melody



Collaborative learning through story appreciation

Lamma Island Outing with Chatteris NETs



What's inside a power plant

On 8th March, students participated in an enriching outing to Lamma Island, where they explored wind turbines and power plants alongside Native English Teachers (NETs) from Chatteris. This trip blended English learning with environmental education. Students engaged in guided tours, and discussed renewable energy in English, which expanded their technical vocabulary and conversational skills. The scenic island setting inspired lively discussions, with NETs providing authentic language support. This outing underscored our commitment to experiential learning, showing students how English connects to real-world issues while enhancing their speaking and writing skills in a memorable, hands-on context.



Map reading in Lamma

Easter Scavenger Hunt and Activities

Our Easter activity brought joy and learning to students through an interactive scavenger hunt and Easter crafts. Students searched the school for clues written in English, solving riddles to find hidden Easter eggs. This fun exercise sharpened their reading and critical thinking skills. Additional activities included crafting Easter bunnies, which encouraged creative expression in English. The event fostered teamwork and excitement, proving that language learning can be dynamic and engaging. The English Department's efforts ensured students practiced English in a lively, meaningful context, reinforcing our commitment to innovative learning experiences.



Easter crafting

Public Speaking Contest



All the participants of the S.5 public speaking competition

On 15th May, the English Department held a fun public speaking competition for S.4 and S.5 students in the school auditorium. Over 24 students gave speeches on topics like Empathy and Diligence to their classmates and teachers. Teachers and guest judges watched the event and were impressed by how much the students had in speaking English. S.5's Emily Chan said, "Practising for this helped me speak clearly and feel more confident." Students worked hard to learn new words, improve their pronunciation, and speak with confidence. This event showed how talented our students are and made everyone eager for the next competition!



All the participants of the S.4 public speaking competition

Secondary 5 Inter-School Speaking Practice

The English Department collaborated with HKCCU Logos Academy for an inter-school speaking practice for Secondary 5 students on 22nd May. This initiative aimed to enhance students' oral English skills through group interactions. Students tackled diverse topics, from environmental issues to technology, building confidence and fluency. Peer feedback and guidance from teachers sharpened their articulation and critical thinking. The event fostered a competitive yet supportive atmosphere, with students exchanging ideas across schools. This collaboration highlighted our department's dedication to providing real-world opportunities for English practice, preparing students for future academic and professional challenges while strengthening their communication skills in a dynamic, interactive setting.



A group photo after rounds of practice

English Drama Performance



Who is the murderer?

The English Drama Club proudly presented its play, *The Last Argument*, in the school hall during lunchtime on 27th May. The event attracted a large and enthusiastic audience of students from different levels, all eager to experience a live performance.

The Last Argument unfolds in a cozy living room filled with family memories, where a mysterious death shakes the household. When Mr. Collins is found dead, Detective Sam steps in to unravel the case. Each family member—Emma, Lucy, Tom, and Jake—harbors secrets and possible motives. As Detective Sam investigates, clues such as a half-filled wine glass, a bloody handkerchief, a broken vase, and a business contract gradually reveal the truth. The play powerfully explores how anger and misunderstanding can lead to tragedy.

A few simple yet effective props, including family photos, a bookshelf, and fragments of a broken vase, helped bring the story to life on stage. The audience was fully engaged and thoroughly enjoyed the performance.

The English Drama Club sincerely thanks everyone for their enthusiastic support and looks forward to presenting more exciting shows in the future.

Grateful Farewell to Our Beloved NETs

We bid a fond farewell to our cherished English teachers, Ms. Melody and Ms. G, whose warmth and dedication enriched our school. Ms. Melody, who primarily taught junior form students, and Ms. G, who guided senior form students, were adored for their friendly demeanors, making every lesson a joy. Students eagerly participated in their fun activities, including a spooky Halloween event, a festive Easter celebration, and an enriching Reading Week, which sparked a passion for literature. Their ability to connect with students created a nurturing environment where creativity thrived. Though their departure leaves a void, their legacy of inspiring young minds will endure. On behalf of the school community, we extend our deepest gratitude for their tireless efforts and wish them success and happiness in their next chapter. Thank you, Ms. Melody and Ms. G, for everything.



Goodbye, Ms. Melody and Ms. G

學校主題活動

「二十四節氣」

為深化同學對中華文化的認識，培養正確價值觀，本校規劃了一系列「二十四節氣」活動，讓同學體悟傳統農耕文明的智慧與文化生命力。

1. 廿四節氣中華遊藝會 (中文科)

從遊戲及中華傳統手工藝認識不同節氣的習俗。



雨水攤位



穀雨攤位



立春攤位



師生製作非遺漆扇



夏至攤位



大暑攤位



同學成功立蛋

5. 春分－立蛋大挑戰 (視藝科)

繪畫蛋殼外觀，嘗試立蛋，分享成功立蛋的秘訣。



6. 立夏－至「營」加油站 (家教會及健康生活組)

認識「不時不食」的飲食哲學，品嚐當季新鮮水果，培養健康飲食習慣。



師生一起品嚐水果杯

8. 秋分－中秋遊藝會 (中文科)

中秋遊藝會猜燈謎及美食分享活動。



師生積極參與攤位活動

2. 立春－齊齊寫揮春 (中文科)

認識文房四寶，師生一起寫揮春，希望新一年心想事成。



齊齊寫揮春

3. 雨水－淨水器競賽 (科學科)

設計獨特的淨水器進行競賽活動，反思水資源的再生及應用。



淨水器競賽



同學利用科學模型講解二十四節氣的形成

4. 驚蟄－打小人活動 (公民、旅遊及視藝科)

設計紙製白虎及小人，嘗試體驗儀式，抒解壓力並祈求新一年順遂如意。



體驗打小人活動



打小人攤位

7. 立秋－尋找幾何之美 (數學科)

認識反射對稱圖案和旋轉對稱的幾何原理，拼貼立秋相關圖案。



摺紙活動

9. 立冬－「立冬都要開冷氣？」講座



榮邀天文台前助理台長梁榮武先生介紹氣候現象、科普知識，引導同學思考作為世界公民在環境保護中的責任和義務。

10. 廿四節氣與花茶製作 (生物科)

認識中國傳統價值觀（孝親及仁愛）與大自然的關係，自製暖心茶包，寫上祝福字句並贈予家人或朋友。



廿四節氣與花茶製作

遊學團精華

同根同心文化探索之旅

中二全級同學於3月12日參加由教育局主辦的「深圳自然環境及歷史文化探索之旅」，走訪大鵬半島國家地質公園博物館及大鵬古城博物館等地點，加深對深圳自然環境及歷史發展的了解。



師生在大鵬半島地質公園博物館前大合照



同學在大鵬古城內留影

珠海創新科技考察

中五同學於3月12及13日參加教育局主辦「珠海創新科技考察」活動，行程包括參觀珠海太空中心、嶺南大地百草園、北京師範大學珠海校區及企業「湯臣倍健」。同學考察後完成專題研習與反思報告，深化對創新科技的認識。



於珠海太空中心留影



試玩VR賽車遊戲



於嶺南大地百草園學習水耕種植



參觀創新科技企業—湯臣倍健

上海經濟發展與城市規劃探索之旅

中四及中五同學於5月參加教育局主辦的「同行萬里——上海經濟發展與城市規劃探索之旅」，走訪上海城市規劃展示館、上海汽車博物館及華東政法大學等地。透過多元學習體驗，同學加深對當地歷史文化、科技創新成果及經濟發展脈絡的了解。



參觀豫園了解文化保育



於朱家角水鄉遊覽



上海城市規劃展示館留影



中國共產黨第一次全國代表大會紀念館留影

河南國策與民生交流團

中四呂琦琦、林樂頤及姚愷晴同學參加香港學生活動委員會主辦「愛我中華·河南之旅——國策與民生」考察活動，參訪鄭州大學、少林寺、龍門石窟、洛邑古城及創業孵化基地，深化對河南歷史文化與人文風情的了解。



團員合照

遼寧高新發展及歷史文化交流青年團

同學於4月17至23日參加「GROWS Together 職場有你」主辦「遼寧文化」交流活動，參觀航空博物館、瀋陽航空航天大學等，了解國家在航空領域成果與潛力；同時欣賞當地自然風光，感受歷史文化。



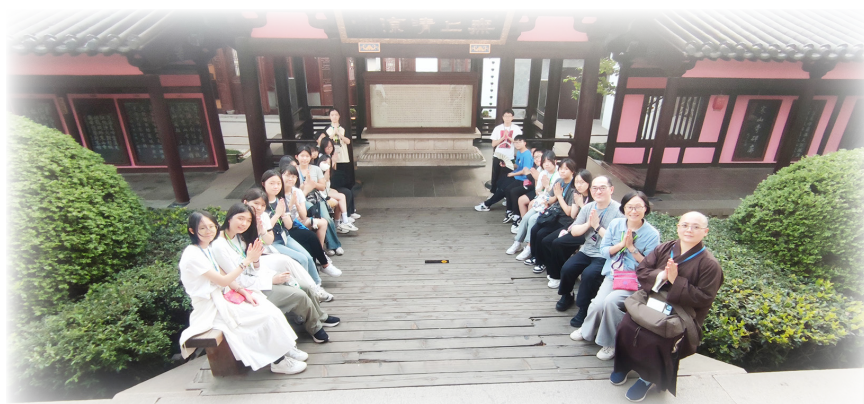
瀋陽航空航天大學留影



同學合照

蘇杭傳統與佛教文化體驗之旅

20名學生於4月17至20日參加蘇杭文化體驗之旅，到訪蘇州寒山寺、西園寺、虎丘山風景區、蘇州博物館等著名景點；更幸獲東蓮覺苑惠通法師同行，傳授佛教文化的知識。



參觀寒山寺



靈隱寺門前合照



體驗採茶過程

學生成就

校內獎項

班相造型設計比賽

最佳造型獎 一博 二博 三慈
四博 五慈 六善
我最喜愛班相大獎 三博
家長最愛大獎 五博 六善



班相設計最佳造型得獎者：一博

寶覺中學閱讀獎勵計劃卓越獎

一慈 吳蔚晴

校園清潔日

最佳清潔班別獎

一博 二博 三博 四慈 五慈



班相設計最佳造型得獎者：五慈

下學期班際秩序及清潔比賽

初中組

第一名 一慈
第二名 三博
第三名 二善

高中組

第一名 四博
第二名 四慈
第三名 五慈



學生會主辦中一競技日

冠軍 一博
亞軍 一愛
季軍 一善
團體獎 一愛
最投入班別 一善 一博

寶覺鐵人 (視障足球)

三愛 戴國明
三慈 蔡籽 劉議禮



中一競技日跳大繩活動

2024-2025「四社盃」

冠軍 明社
亞軍 慧社
季軍 達社
殿軍 聰社



中一競技日傳球活動

體適能提升計劃

一慈 鍾俊熹
一善 劉昕祈 梁貝嘉 李曉潼
一博 黃俊傑 莊紫煥

下學期守時比賽

冠軍 一善 二善 四慈
亞軍 一博 二慈 三慈
季軍 五愛



校外獎項

中國青少年語言文化學會主辦 2024-2025 全國青少年語文知識大 賽「菁英盃」現場作文總決賽

一等獎

四博 麥詠殷

二等獎

三慈 林雅盈

四善 黃煒晴

五善 陳彥晴

三等獎

三慈 黎心柔 謝林廷

三善 張芷千

四善 黃晞嵐

四博 張嘉煥 林蕎樂 林樂頤 蘇址蓓

王樂凡

四愛 梁宇婷

五慈 吳嘉璇

香港電子出版有限公司主辦「80 日 環遊電子書世界」活動閱讀之王

二善 余安生

哈佛大學香港校友會主辦哈佛圖書獎

冠軍 五愛 顏欣茵

亞軍 五慈 陳嘉美

季軍 五愛 馬巧盈

香港青年獎勵計劃青鳥行動

「青鳥」紀念獎章及獎狀



中二

羅偉綸 楊晉宇

鄭浩然 詹韞騫

王建嵐 曾苑婷 劉曉晴

泰國國際組泰拳組織 (WMO) 及 國際自由搏擊協會 (ISKA) 合辦 「第七屆泰國國際搏擊錦標賽」

Wai Kru 拜師舞 (國際組別)

金牌 三博 伍倬賢



伍倬賢與父親合照



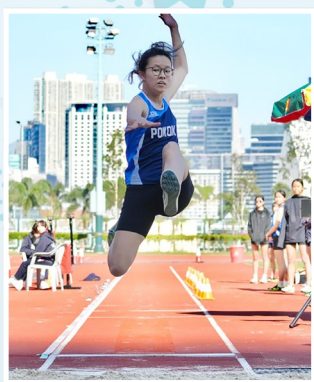
港島及九龍地域中學校際田徑 D3 組別第 4 區比賽

女子 B Grade 100 米冠軍

四慈 吳嘉詠

女子 B Grade 跳遠冠軍

四慈 吳嘉詠



吳嘉詠跳遠英姿

中國香港籃球總會主辦 Panasonic 學界籃球邀請賽

男子組 季軍

二愛 林永森

三善 盧裕銘

四善 莊鉞熙 陸梓進

四博 林容德 李民豐

四愛 秦心懿

五善 潘朗翹

五博 梁浩朗 呂奕希 吳嘉樂 黃曉君

六慈 蘇運澤

六善 許瑋熙

六愛 秦心明



大合照

中國香港學界體育聯會主辦「2024-2025 年度 NIKE 全港學界精英籃球比賽」

男子組 殿軍

三善 盧裕銘

四善 莊鉞熙 陸梓進

四博 林容德 李民豐 黃逸謙

四愛 秦心懿

五善 潘朗翹

五博 梁浩朗 呂奕希 吳嘉樂 黃曉君

六慈 蘇運澤

六善 許瑋熙 林灝謙

六愛 秦心明

三分王

六善 許瑋熙

五博 吳嘉樂 入選男子組全明星隊



三分王許瑋熙（左）及
明星隊隊員吳嘉樂（右）合照



香港遊艇會主辦 2025 Youth Rowing Series- Ergo

男子隊際 4x500 米接力 第一名

三博 許志成

四慈 袁杰苹

五慈 甘俊彥

五善 許蕎顯



獲獎同學合照

青年學院第九屆室內賽艇邀請賽

男子高級組 4x500 米接力賽 第一名

三博 許志成 四慈 袁杰苹

五慈 甘俊彥 五善 許蕎顯

港九地域中學校際比賽 - 中銀香港室內賽艇盃

男子 A GRADE 團體第二名

三博 許志成

五慈 甘俊彥

五善 許蕎顯

五博 謝瑞奇



2025HKRIC 香港室內賽艇錦標賽暨慈善長途接力賽

男子中學甲組隊際 4x500 米接力 第三名

三博 許志成 五慈 甘俊彥 五善 許蕎顯 五博 謝瑞奇

共慶回歸 28 載，慈善長途接力傳愛心 中學組

（28 分鐘接力賽）第二名

一慈 鍾俊熹 一愛 許景誠 一愛 林浩銳 三博 許志成

四慈 袁杰苹 四愛 杜睿煥 五慈 甘俊彥 五善 許蕎顯

五善 鄧梓琪 五博 謝瑞奇

香港遊協盃——共融賽男子雙人滑軌 500 米 第一名

五慈 甘俊彥 視障人士林創發先生



比賽賽況

努力不懈 碩果累累

五慈 余靜琳



中國香港體育舞蹈總會主辦 第二十一屆香港校際體育舞蹈公開賽

單項 17 歲組別

- 森巴舞 季軍
- 查查查 殿軍
- 倫巴舞 季軍
- 鬥牛舞 亞軍
- 牛仔舞 季軍

第 68 屆體育節全民體育舞蹈 拉丁舞標準舞新晉公開賽

16 歲以上組別

- 森巴舞 冠軍
- 查查查 冠軍
- 倫巴舞 亞軍
- 鬥牛舞 冠軍
- 牛仔舞 冠軍

香港體育舞蹈總會主辦滙聚盃體育 舞蹈公開賽

15 歲或以上雙項（森巴舞及鬥牛舞）

亞軍

15 歲或以上雙項（森巴舞及牛仔舞）

冠軍

世界拉丁舞獨舞公開賽 第三屆 TGC 女神盃

16-18 歲組別

- 森巴舞單項 冠軍
- 倫巴舞單項 亞軍
- 查查查單項 季軍



五愛 蕭以喬

韓國跳繩總會 (The Korea Rope Skipping Association, KRSA) 主辦第九屆韓國 公開跳繩錦標賽及邀請賽

二人單人繩二重跳接力比賽

冠軍

四人交互繩速度接力比賽

冠軍

四人速度接力比賽

季軍

四人交互繩花式比賽

季軍

五愛蕭以喬將於暑假
代表香港到日本，參
加 2025 年世界跳繩
錦標賽。



寶覺喜訊

三愛岑琪峰、三愛戴國明、四愛林汶禧、
四愛關卓瑄，代表中國香港飛盤總
會在 3 月 21 日至 24 日到名古屋參
加比賽。



本校躲避盆校隊



蔡啟俊

二愛雷濤銘、四慈
梁柏皓及四愛蔡啟
俊獲得體院精英運
動員資格



柏皓與空手道陳巧欣老師合照

四慈梁柏皓參加中
國空手道協會主辦
2025 全國青年錦標
賽（浙江省台州市）
獲得男子個人型銅牌
，同時獲中國空手道
協會頒發「國家一級
運動員」稱號。



雷濤銘

雷同學現為男子少
年個人組手 70+ 公
斤世界排名 11，
並於 6 月代表香港
到克羅地亞，參加
世界一級空手道青
年聯賽 (K1 Youth
League)。

香港中學校長會「自主學習教師表揚計劃・導學案設計（2024）」



梁淑冰老師以旅遊與款待科
「從閱讀中自主學習」導學案獲「傑出表現獎」



陳韻韻老師、溫玉倫老師、吳素儀老師
以中文科《唐詩三首・山居秋暝》導學案
獲「傑出表現獎」

盆菜圍爐宴

第二十三屆家長教師會於1月17日晚舉辦「歲晚親子聯歡：盆菜圍爐宴」。球場滿布圓桌，家長、師生聚首一堂，共享盆菜宴、欣賞醒獅、舞蹈等表演。場面好不熱鬧，樂也融融。



K pop 舞班同學獻舞賀歲



陳校長與一眾來賓品嚐盆菜



英文科老師圍爐共聚

園藝治療工作坊

多組家庭參與 2025 年 2 月三場親子園藝治療工作坊。家長和同學一起製作賀年花、乾花掛飾和壓花畫，活動氣氛愉快溫馨。



用心製作壓花畫



家長、師生與導師合影留念



熊貓壓花畫大功告成

聯校親子汽車工程生涯體驗 從「VTC汽車學徒」到「BMW寶馬工程師」

家長和同學於2月25日參與「聯校親子汽車工程生涯體驗」，了解汽車工程行業發展。同學體驗車殼鍍膜、零件解構等工作，了解從學徒到工程師的職涯發展路徑。



同學體驗維修汽車



導師講解汽車維修課程內容

親子瑜珈工作坊

親子瑜珈工作坊於3月舉行，以促進本校親子身心健康。家長和同學通過瑜珈練習提升力量、平衡和柔韌性，紓緩身心壓力，活動氣氛輕鬆愉快。



親子校園樂燒烤

家長、師生於5月23日參與校內燒烤活動，氣氛熱鬧。



忙裏享受燒烤