



2021/2022年度第一期 校訊

畢業暨頒獎典禮 2021



本校2021年畢業暨頒獎典禮已於11月27日在聿修堂舉行。莊嚴的國歌緩緩奏起，為隆重而溫馨的典禮揭開序幕。

首先，胡潔貞校長歡迎各位來賓出席典禮，並感謝朱子穎先生於百忙之中抽空蒞臨主持典禮。其後，胡校長就學校發展及成就各方面作校務報告。她指出2020-2021年是充滿挑戰的一年，學生在疫情時期，仍能克服挑戰，在公開試取得優秀成績。學生亦積極參與校內外體育、科技創作、音樂、朗誦等活動及比賽，並屢獲殊榮，令人欣慰。此等碩果，實有賴老師的熱心教學，以及學校管理委員會、家長教師會和校友會的鼎力支持與指導。胡校長衷心致謝各持份者，為同學提供五育均衡發展的學習機會。

當天承蒙本校校友——朱子穎先生（德萃幼稚園及小學部總校長）擔任主禮嘉賓，頒發獎項及致訓辭，令典禮生色不少。朱校友致辭時，分享個人在母校唸書時，只是一名平凡的學生。當中的好處是全無包袱，可盡展個人獨特的個性，有助他在新時代中找到屬於自己的清晰路向。回憶過去難忘的時光，他在擔任風帆學會副會長時，每星期與會員一同受訓，期間獲益良多。他更感激當年老師們的耐心指導和專業的教學，啟發了他對電腦科技的興趣。他鼓勵眾學弟學妹，要相信自己，努力不懈和擁抱熱情，未來必定能盡展所長。朱校友更以個人經歷來激勵大家，實踐校训「明·善·誠·身」，多為社會上有需要的人士送暖。最後，他以金石良言來勉勵和提醒學弟學妹，尤其剛升讀大學的同學：「不要在能奮鬥的時刻，選擇安穩。」寄語學弟學妹不要浪費青春，在有精神、時間和體力的時候，努力充實自己，奮力追尋夢想，竭力在能力範圍內作出貢獻。朱校友短短的一席話，可謂引人深思，啟人識見，使同學獲益匪淺。

接下來，由中六級學生代表吳偉南同學致謝辭，向校長及全體老師送上最誠摯的謝意，感謝師長辛勤的教誨與悉心的栽培。於典禮尾聲，學生精采的才藝表演更為典禮增色添姿。隨着同學聲情並茂的朗誦表演、鋼琴與小提琴靈巧優美的合奏及合唱隊妙韻繞樑的天籟之音後，全體師生合唱校歌。畢業暨頒獎典禮在觀眾熱烈的掌聲中圓滿結束。





在2021年11月19日，我們有幸與胡校長進行個人專訪，懷著對新任校長的好奇，我們就不同議題向校長提問，得到她詳細及耐心的回答。

撰文：
4D 陸曉慧 5A 趙洵彥
攝影：
5B 黃子非 5C 郭保樂

壓力管理小撇步

疫情之下，學生壓力上升，相關的時事報導有所增加。然而過於在意「壓力」二字只會令自己更加無所適從，胡校長就此分享了自己唸書時的經驗。當時，她與身邊的同齡人一樣，對壓力沒有一個清晰的概念，只會為自己的未來而埋頭苦幹。相對茫無頭緒地通宵達旦溫習，她發現，為自己訂立不同目標，嘗試以不同的新事物作為動力，推動自己不斷前進，專注眼前的目標，能令自己的焦點更清晰明確，當達成目標後給自己一些小獎勵，還有助舒緩壓力。

豐富校園生活

疫情重擊之下，同學相繼失去水運會與陸運會，校園生活一下子變得黯然失色。因此，胡校長表示希望能為學生舉辦一些課外活動，讓同學得以放鬆。我校將藉

戶外學習日為各級同學提供不同的活動，種類由校內到校外，包括：保齡球和高爾夫球體驗、樂園考察學習或參觀博物館、生涯規劃工作坊，還有以中國傳統文化為主題的話劇欣賞等等。

此外，在遵從防疫指引的前提下，我校陸續開放課後活動讓同學參與，現已有球類活動、聿修堂支援組、朗誦訓練和興趣班等。而臨近的聖誕歌唱比賽也將在這普天同慶的日子，為同學帶來歡樂，傳達正面信息。

胡校長又提及本屆學生會選舉中，有候選內閣在政綱列出爭取讓中三學生試堂，有見及此，學校已有實質計劃作回應，且在早前的中三家長講座中通知家長。試堂將包括經濟和BAFS（商業、會計與財務），以非正規課堂的形式，於課後安排體驗，幫助中三同學了解部分高中學科的課程，從而作出適合自己的選擇。



學習的見解

關於學習，每人都有獨特的學習方法，校長曾與中六同學分享過自己的見解。校長表示自己唸書的時候會先細閱讀物，勾畫重點，寫出關鍵字詞，透過簡潔的框架組織內容。其後，在早年的教師工作中，校長習慣花額外時間去尋找不同內容之間的關聯，概括相異或一致之處，並利用腦圖將知識融會貫通，以便向學生傳遞有關內容。摘錄筆記的習慣是校長化繁縟為工整的關鍵，尤其值得同學參考。



重新學習「走路」

當理所當然的事情不再理所當然時，自我懷疑會使人產生無力感。校長曾經因為骨骼問題導致無法走路，她只能將一切交給時間，由治療師教導重新學習走路，好讓自己早日康復。她坦言，當時仍有家人需要照顧，儘管有朋友給予鼓勵，然而她無法走路的事實不會改變，應付生活上的事情更是心有餘而力不足。但她沒有因此氣餒，甚至一蹶不振，而是將重新學會走路訂為當時唯一的目標，以此作為動力，最終得以康復。

人生總是充滿數之不盡的變數，危與機，各自參半。只要我們仍在向前，那怕腳步多緩慢，我們何嘗低頭一瞥？當我們因某些不可抗力的原因而停下腳步時，已足以令自己沮喪。唯有像校長一樣咬緊牙關，拼盡全力爬過挫折，才可真正從挫折中振作起來並走向人生康莊大道。

後記

初次會面時，校長以可掬的笑容緩解了我們的緊張。在採訪開始前，她還多次詢問負責攝影的老師及同學需要從甚麼角度拍攝較為方便，可見其為人細心。

在與校長近距離接觸後，我們深切感受到，校長是個目標清晰的人。年輕時她能從生活中各層面的誘惑中抽身，把個人目標放在優先位置。工作期間，她會不斷改善自己的教學方法，讓學生更易於理解。甚至遭逢健康的遽變，她也不曾因挫折而迷失自我，縱使身處困境仍然謹記心中所想，依靠堅定的意志和明確的目標渡過難關，她的使命感，是她自我管理的秘訣。希望校長的經歷能為同學帶來一些啟發，從中學習，令自己不斷進步。

這次專訪無疑是一個前所未有的挑戰，從剛到校長室的戰戰兢兢，後來在融洽的氛圍下逐漸放鬆下來，到最後甚至聽不見夾雜在短促停頓之間緊張的呼氣聲，徹底投入其中。會見校長，些許忐忑是在所難免的。所幸的是，校長毫不介意與我們分享自己從前的經驗及挫折，她的坦蕩也感染了我們。當然，我們十分肯定，校長將以自己的人生觀，潛移默化地影響著整個校園，為校園帶來新氣象。



Empowering students to become active learners for lifelong learning

In view of implementing the objectives of Major Concern 1, empowering students to become active learners for lifelong learning, a series of programmes were held in the first term to foster students' engagement in the learning activities.

All S.2 and S.3 students participated in the study skills workshops about active remembering and revision. Majority of students agreed that the workshops could help to elevate their learning capacity. In addition to the workshops for students, all teachers attended a sharing on how to explore more innovative strategies to benefit students' learning effectiveness. The feedback of the activities was positive.



Some junior form students attended the enhancement programmes on Saturday mornings. All participants agreed that the intensive courses could help to improve their academic results and strengthen their learning confidence.

Four S.5 students joined the Dual Program organized by the HKUST last year and two student-representatives shared their inspirational learning experiences on Life Science and Chemistry during the hall assembly. Apart from attending the online lessons, they would select an interesting topic to have further investigation and prepare a mini-lecture for their peers. All participants were grateful for being involved in this programme because it could enrich their knowledge beyond the DSE curriculum and develop the peer learning culture at school. The school would continue to nominate eligible candidates to join the study programmes organized by the tertiary institutions this year.



A two-day celebration of Halloween



Experience a spooky yet educational festival in CLSMSS! Our school organized a series of thematic activities from October 28 to 29 in collaboration with the Reading to Learn Team, the English Department, the Music Department and the Healthy School Programme. The campus was filled with a chilling,

creepy atmosphere with halloween songs, tongue twisters, riddles, origami, cryptograms and book display to celebrate the most haunted time of the year.

中秋花燈製作工作坊



本校視覺藝術科、中文科、文學科、普通話科連同德育組及閱讀推廣組舉辦了中秋花燈製作工作坊。視覺藝術科為同學預備了花燈、顏料及水彩畫繪本，讓同學在花燈上畫上心愛的圖案；中文科、文學科及普通話科則為同學預備了不同書體的毛筆大字樣本和跟中秋有關的詩句和燈謎，讓同學在花燈上寫上應節的字句，並掛上燈謎，製作出獨一無二的花燈；德育組及閱讀推廣組製作了中秋閱讀小摺頁，介紹中秋重視一家團圓的倫理觀念、節慶起源、習俗及文化等，讓同學從閱讀中學習，在有趣的活動中感受閱讀之趣。是次活動深受同學歡迎，超過二百位同學參加，同學皆樂在其中，盡興而歸。



趙中悅讀樂績FUN

本校非常重視閱讀，為了進一步營建濃厚的閱讀氛圍，本校閱讀推廣組於上學期連同圖書館、不同的科組（中文科、英文科、世界歷史科、文學科、普通話科、視覺藝術科、家政科、音樂科）和組別（學生會、德育組、健康校園計劃），舉辦了形形色色的閱讀推廣活動，包括：悅讀分享會、醒晨悅讀計劃、世界文化縱橫遊、圖書館導賞、友校悅讀推廣交流、節慶主題（中秋節、萬聖節及聖誕節）閱讀活動等，讓同學經歷多元化的閱讀體驗。



友校閱讀推廣交流

世界文化縱橫遊



悅讀分享會 2021-2022



萬聖節主題展覽



圖書館導賞 2021-2022



「醒晨悅讀計劃家長義工及悅讀大使」



STEM

i-Marble Run

2021年7月3日本校參加由教育局主辦的「i-Marble Run」聯校滾珠機械展，共有18所中小學參加。本校共8位中三至中六級學生參與是次活動。活動的主要目的是希望同學透過運用STEM的知識動手製作滾珠機械，然後與其他學校聯合組成一部大型的滾珠機械。本校被委派成為唯一一所學校負責設計並製作兩座滾珠機械裝設(其他學校只須完成一座機械成品)，本校的滾珠機械裝設除了運用了阿基米德螺旋機、履帶裝置、階梯裝置、輪盤裝置等上升裝置，大部份部件均利用環保物料來製作。會場內，各校不但要自行製作合乎大會尺寸的滾珠機械，還要即場裝嵌以連接其他學校的裝置，使得彈珠於各個裝置能運行無阻。難度之高，充分發揮STEM教育理想與展現「動手」的理念。同學認真投入的示範講解和介紹更獲得在場學校代表以及各界訪客的讚賞。



學生感想

6A 陳彥達

雖然我們在上年度於會展舉行的學與教博覽中獲得許多正面評價，但我們深知自己仍有改善空間，並為這次展覽訂立了新目標。透過在博覽中獲得的不同意見，我們希望能夠製造上升動力裝置，如：亞基米德螺旋裝置。由於當時的疫情已相對穩定，我們得以在 i-Marble Run 活動中分享努力的成果。是次活動中，我們與18所中小學互相分享並介紹自己製作的走珠機器，從中獲得各方寶貴的意見和不少讚賞。我們在製作過程需要親力親為設計及組裝不同部件，充分明白了「動手做」的理念，更加深了我們對相關STEM知識的理解。

6A 黃韋堯

在展覽中，看見其他學校代表所製造的機器實在令我大開眼界，雖然大家都以滾珠機器為題設計自己的作品，但我仍然能夠看到大量不同的創意機關及特別設計，參觀的過程實在是樂趣無窮。透過與不同同學交流，使我學習到更多關於STEM的知識，並從中了解如何改善我們的機器以取得更大的進步。

Hong Kong Olympiad in Informatics (HKOI)



HKOI香港電腦奧林匹克是一個中學生電腦編程比賽。本校共派出6位中四至中六級學生參與。比賽分為初級組及高級組，各有兩個階段——初賽和決賽。初賽以筆試形式進行，決賽則需要根據試題編程，勝出的參賽者就可以參與國際電腦奧林匹克。



學生感想

6B 鄭晉匡

在這次比賽的經歷中，令我印象最深刻的，是比賽前跟同學們一起「操卷」的日子。還記得第一天「操卷」時，我面對着試卷上各種難題，頓感無從入手，只好不斷請教老師和同學。而在請教的過程中，我學到了大量課堂上沒有教授過的知識，例如：四色定理、無向圖、德摩根定律(De Morgan's laws)等等，實在令我大開眼界。

i-Journey Fair

2021年10月23日本校參加由教育局主辦「i-Journey Fair」聯校交流活動。是次活動讓本校3位中二至中五同學向在場各友學校校長、老師以及各界來賓展示並介紹本校初中跨科專題研究成果：分別是中一的智能筆座、中二的智能花園及中三的太陽能飄浮平台。



學生感想

5B 李澤銘

參加是次i-Journey Fair聯校交流活動，讓我獲得了寶貴的經驗。完成這些不同的跨學科專題，從研究習作到動手製作，到最後向STEM領域的老師和學者分享，整個過程給予我莫大的成功感。要數最大的困難必定是分享環節，面對多位專業人士難免會感到緊張，但因為每一件作品都是我們自己親手製作的，自然了解它們背後的原理、設計理念，所以談及它們，便會在不知不覺間流露出自信及自豪，逐漸鎮定下來，最終順利完成分享。另外，在交流期間收到不同的回應及意見，就是我們最大的得着，能使我们明白自己的不足，日後加以改進。

Hackathon 編程馬拉松

活動主題是「智慧防疫」，同學須提出一個關於抗疫的難題，再一起討論解決方案，並以編程的方式解決問題。本校派出三位中五級同學參與活動。學生約有5小時即場提出問題，思考如何解決並運用人工智能、機械學習、大數據等技術，編程製作，隊伍需要合作製作一個原型甚至是完成品。在上台前每隊約有10分鐘時間向不同專業評審聽取建議，最後上台以PowerPoint簡介及展示原型，並回答4位評審對作品的提問。當中的交流對同學實在有莫大的裨益。



學生感想

5B 吳文龍

在Hackathon，我和另外兩位組員在5小時內合力製作了一個口罩識別系統，當時時間緊湊，許多隊伍都未能完成。而我們經過多次試驗，運用人工智能、機械學習、大數據等技術，在比賽結束前剛好完成，也是比賽中能少數完成作品的隊伍。另外，比賽的評判都是香港龍頭科技公司的高層，我們有幸得到他們指導，並回答他們的提問，當中的交流對我們有莫大的裨益，相信日後能將這次得著運用於其他比賽中。

Robomaster

機械大師(RoboMaster)是一個全港性的射擊對抗類機械人比賽，在數碼港舉行。每隊由兩部步兵機械人、一部工程機械人及一部無人機組成。本校隊伍由9名中二至中五級學生組成。戰鬥雙方需要操作機械人在指定場地進行戰術射擊對抗，通過操控機械人發射彈丸攻擊對方機械人或基地，最後由基地血量較多的組別獲勝。最後本校隊伍成功獲得了B組循環賽第三名，成績令人鼓舞。



學生感想

4A 林紀泰

Robomaster這個比賽，提供了一個寶貴的機會讓我和不同人交流及切磋。這次能代表學校到數碼港參加全港性賽事，令我最難忘的，是過程中不斷經歷了挑戰、苦練、懊惱、挫敗。當中最大的挑戰莫過於不斷練習，以提升穩定性，盡可能將失誤降到最低。經過不斷訓練，我們成功獲得了B組循環賽第三名，對於初次參賽的我們而言，是一份莫大的鼓勵。

4C 陳珮喬

這次比賽令我十分難忘。最初我們因不熟悉對方的戰術而被對手打敗，深感挫敗。不過，經過反思及調整後，我們終於逆轉形勢，獲得勝利。儘管因輸了幾場比賽而無法晉身決賽，但這次失敗的經驗令我明白，無論失敗了多少次，只要冷靜下來，認真分析失敗的原因，不斷嘗試就會更接近成功。

領袖生就職典禮2021

本校於2021年9月3日舉行新一屆領袖生就職典禮，典禮在莊嚴的校歌中揭開序幕。典禮先由上屆領袖生長6C官凱程致謝辭，她對校長、副校長及老師過往給予領袖生團隊充份支持表達衷心的謝意。

接著，在胡校長的委任下，新一屆領袖生正式就任。領袖生長5B吳浩朗致辭時表示，他定當帶領本校領袖生團隊，全力以赴，協助老師維持學校秩序。

胡校長對領袖生的工作表示肯定，並表達對領袖生的謝意及期望。她同時寄語領袖生在新學年展現團隊精神，以身作則，成為趙中同學的良好榜樣。



Student Union Cabinets' Promotion

This year, there were four cabinets running for the Student Union Election. The four cabinets were Anchor, Aurora, Anticlimax and Volat. They had their promotions at the school's main entrance in early September to let their schoolmates know more about their policies. Through the promotion, they got the trust and support from the voters.



Student Union Campaign

The Student Union Campaign was held on 9 Sept 2021 at the school hall. During the campaign, the chairpersons of four cabinets first introduced their members to the whole school. Then each cabinet raised questions for other cabinets to answer. Next, it came to the part in which students from all forms could raise questions to the cabinets about their policies. Finally, the chairpersons of the four cabinets made a concluding speech.



Voting Day of SU Election

The Voting Day of SU Election was held on 14 Sept 2021. Students were led by student helpers to the Function Room for voting. The ballot counting took place at the Lecture Room at 1:15 pm. Under the supervision of Principals, Assistant Principals, Student Union Teachers and representatives of the four cabinets, the ballot counting was conducted smoothly.

The following table shows the voting result.

Cabinet	Number of Votes
1. Anchor	89
2. Aurora	215
3. Anticlimax	171
4. Volat	184

Congratulations to Aurora on winning the election to be the Student Union of the school year 2021-2022.



Inauguration Ceremony of the Student Union

The Inauguration Ceremony of the Student Union was successfully held on 17 Sept 2021 at the school hall. During the ceremony, the new Student Union committee members were awarded the certificates of services from the Principal. Then, it came to the annual reports presented by Student Union of last year. Finally, the new Student Union presented their annual plans.





「逆境自強·堅毅積極」

—陳浩源先生分享會

為了加強同學對本學年正面價值觀主題——「堅毅與抗逆」的認識，本校十分榮幸能邀請2020東京殘疾人奧運會羽毛球WH2級男子單打銅牌得主陳浩源先生蒞臨演講，講題為「人生遭逢巨變，我如何面對？」。在演講會中，陳先生講述自己因車禍而截肢，依靠Attitude(態度)、Belief(信念)、Commitment(承諾)走出人生低谷。陳先生以自己的經歷為例，指出我們無法阻止意外或不如意的事發生，但只要抱持積極的態度、堅定的自我信念，並實踐對自己的承諾，就能走出困境，達致成功。另外，陳先生還感恩家人和朋友的支持，激勵他克服困難。陳先生表示他人的扶助是其重新站起來的重要動力，希望趙中同學能互相幫助、互相關懷。在答問環節中，陳先生勉勵應屆中六同學要敢於追夢，並懷著自信，全力以赴，為實現夢想踏出第一步。陳先生的分享讓大家對「逆境自強、堅毅積極」精神有更深刻的體會，令全校師生獲益良多。



香港學界體育聯合會元朗區中學分會 校際游泳比賽

HKSSF Yuen Long Secondary Schools Area Committee
Inter-school Swimming Competition



元朗區中學校際運動比賽成績

在新冠肺炎疫情下，上學年停辦的多項學界體育賽事相繼復辦。截至12月，本校運動員參加了由香港學界體育聯合會主辦的羽毛球、乒乓球、田徑及游泳比賽，當中以游泳及田徑的表現最為優秀。游泳方面，本校勇奪5冠6亞4季4殿佳績，當中1C王朗宜於女丙50米自由泳打破大會紀錄，實在可喜可賀。田徑方面，本校獲得1冠3亞2季1殿共七面獎牌。可惜在疫情之下，大會不設團體獎項。本校羽毛球校隊則在元朗區校際羽毛球比賽中獲女子團體殿軍，表現出色。乒乓球方面，3C梁偉南在全港學界精英乒乓球比賽獲得男子組單打第7名。在此恭喜所有得獎健兒，希望同學繼往開來，爭取佳績。



中一迎新日

為加強同學自律守規的精神，建立以班為本的正向氛圍，輔導組連同學校社工於8月27及30日舉辦中一迎新日，117位同學透過導師精心設計的協作活動，發揮團隊精神完成不同的任務和挑戰。在活動的最後環節，同學為自己訂立目標，迎接中一的新生活。



1A 周麗嘉

我學會團隊合作的重要，以應付不同的任務與挑戰。與組員一起商討策略，一起經歷失敗，檢討後再嘗試，直至達到目標，能夠「一起」完成任務，那份喜悅及滿足感難以言喻。透過與組員交流，我比過去更勇於表達意見。另外，我還學會要積極主動才能抓住機會。

1B 溫芷悠

在這次活動中，我學會了在別人有需要的時候，要伸出援手，不可袖手旁觀，團隊合作可以讓我們把事情做得更好。我感到自己不再像小學生，常常需要別人提點，現在的我，思想成熟了，變得更加自律，主動和積極地完成工作。

1C 陳嘉茵

我學會了團結的重要，面對挑戰，只要大家齊心合力，必定能夠解決問題。當中最令人難忘的是「跳大繩」，在活動開始時，我只是聽從別人的指揮，後來，我需要帶領其他組員完成任務，那一刻，我感到自己不再是一個「只跟著別人」的小學生了。

1D 柯詠恩

我很開心參加這次活動，在這兩天，我認識了很多新朋友，還學會了要為自己的錯誤負責任，最重要的是要好好管理時間。這兩天學到的東西能培養我變得獨立。



中四級銜接活動

為了協助中四同學適應新高中的學習生活，輔導組連同學校社工於10月30日舉辦了「中四級銜接活動」，旨在透過不同的體驗活動，讓同學訂立學習目標，以應付香港中學文憑考試。

當日共125位同學參加，各班班主任也有出席，在活動結束前，同學以SMART Goal原則為自己訂立短期及長期目標。



戶外學習日

2021年12月17日是我校的戶外學習日，將教室的學習環境延伸至教室以外。透過不同的活動，能讓同學擴闊視野，學習及探索新知識。當天，中一及中二級同學參與「校園集古村」活動，本校有蓋操場被佈置成一條集古村市集，街道掛滿紅色燈籠和旗幟，兩旁擺設不同的攤位，所有工作人員都穿著古代服飾。同學走進集古村，彷彿置身於古時候的鄉村市集中。同學在市集內可以玩投壺、學習泥人等古代民間工藝製作，還有機會欣賞民間藝人製作糖畫、中國畫畫扇、香包等。而在禮堂則進行「清明上河圖劇場」，透過演繹5個小故事反映宋代不同社會階層的生活狀況，使同學認識在繁華京城背後的俗世面貌。操場上還有各式專業工作人員的表演，如：民間雜耍、少林功夫、古彩戲法，表演者在過程中會就相關中國文化作補充和解釋，作為課程的延續，將中國文化主題再延伸，從而令同學認識如何保護非物質文化遺產，深入了解中國文化精髓。

另一方面，中三級同學參觀「香港藝術館」，香港藝術館成立於1962年，是香港第一所公營美術館，館內展示超過17,000項藝術珍品。當天同學參觀了以北宋理學家程顥名句「萬物靜觀皆自得」之意命名的「靜觀樓」的展覽，透過欣賞一系列清代至近現代大小名家的

扇面成扇、楹聯書法、紫砂壺刻連拓本、攝影作品等各類珍藏，增加對中國傳統藝術的認識。

至於中四級同學則參加由一眾商界義工帶領的「JA 職業新世代4.0」工作坊。透過觀看影片、義工們寶貴的職場經驗及升學就業資訊分享，讓同學從學業、課外活動等多方面裝備自己，盡早繪製出自己的人生藍圖，好好規劃自己的人生。

中五級同學當天前往屯門美樂保齡球館及屯門高爾夫球中心，透過體驗兩種不同的球類運動，學習相關的技巧，除了是一個難忘的體驗，還能透過運動來放鬆身心，建立恆常運動的生活習慣，從而有更好的狀態應付學業。

此外，還有參觀香港迪士尼樂園的中六同學。透過活動，同學一方面了解主題公園及旅遊業如何在疫情下逆境求存；另一方面透過一個既輕鬆又愉快的學習機會，舒緩同學們準備文憑試的壓力，以一個更佳的状态面對未來的挑戰。

綜觀是次全校戶外學習日，無論校園內外的活動，都能激發同學的學習興趣，對每一個同學來說都是一個特別的經歷。



聯校國家安全教育到校教師工作坊



本校於2021年9月16日（星期四）聯同新界鄉議局元朗區中學及元朗公立中學假本校聿修堂舉行了長達三小時的聯校國家安全教育到校教師工作坊。工作坊分為兩部份，第一部份先由三校代表報告各校於2020-2021年度就國家安全教育的推行現況；第二部份由教育局德育、公民及國民教育組總課程發展主任梁偉傑先生進行主題演講，並帶領三校同工進行討論。

梁先生介紹了國家安全的十六項重點領域，並以不同科目為例，分享如何把國家安全教育融入課堂之中，讓學生趣味學習的同時，擴闊學生視野，提升國民身分認同。在討論環節，梁先生引導三校同工製訂本科教案及跨學科活動、教學內容，三校同工代表公開分享討論成果，集思廣益。最後，梁先生給予回饋，並讚揚各校同工的分享十分精采，工作坊在一片愉快的氣氛中圓滿結束，三校同工獲益良多。



第一次教師發展日

本學年第一次教師發展日於2021年11月1日舉行。本校全體老師參觀理工大學，了解大學的課程特色及設施。活動當天，理大師生詳細介紹大學的發展及成就，並帶領老師參觀不同院校，了解理大在各方面的研發和應用。參觀的院校計有工程學院、香港理工大學眼科視光學診所、設計學院、航空及民航工程學系、康復治療科學系及生物醫療科學系。是次參觀活動讓老師更好掌握本港院校的職業教育及生涯規劃發展，並為日後支援學生探索個人興趣及提供升學資訊做了準備。



External Awards 2020 – 2021 校外獎項 2020 – 2021

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Language 語文				
夫子會	抗疫徵文比賽	初中組	添花獎	2B 陳曉雪
		高中組	翰墨獎	5C 官凱程 5C 潘綉煒
Chinese History 中國歷史				
教育局、長春社聯合主辦	「歷史好知味」之全港中學生——廚神烹飪比賽	---	冠軍	2D 韓韓
Sports 運動				
A.S. Watson Group	A.S. Watson Group HK Student Sports Awards 2020 – 2021	---	A.S. Watson Group HK Student Sports Awards 2020-2021	6C LAW Chun-ho
Community service 社區服務				
教育局公益少年團元朗區委員會主辦	「環保為公益」慈善花卉義賣	---	優異獎	趙聿修紀念中學
Others 其他				
教育局訓育及輔導組主辦	星夢劇場——健康校園計劃	---	嘉許獎	1B 鄭雅菁
				1C 鍾子琪
				1E 張子陽
				1E 朱嘉桐
				1E 凌浩桓
				1E 尹蔚鏗
				2D 韓韓
				2D 李智聰
環境運動委員會主辦	學生環境保護大使計劃	---	傑出學生環境保護大使金獎 傑出學生環境保護大使銀獎 傑出學生環境保護大使優異獎	5A 楊恩明
				5D 嚴達俊
				4A 葉慧琳
				4A 吳佩如
				4A 黃鈺婷
				5D 張嘉傑
				5A 馮尹唯
				5A 譚浩源
5A 楊尚樺				
職業訓練局主辦	2020 - 2022年度VTC應用學習「西式食品製作」競技大賽	---	甜品分流「最具創意特色獎」	5B 區凱婷
LKS Faculty of Medicine Department of Psychiatry, The University of Hong Kong	Mindshift Educational Networking Programme	---	Mindshift School Mental Health Ambassador	4A CHIU Shun-yin
				4A CHUNG Ka-yan
				4A HO Kung-wai
				4A LIU Hiu-kwan
				4A YIP Wai-lam
				4D FUNG Lok-yiu
				4D LAM Ka-wai
				4D WAN Pui-ye
				4D WONG Choi-ying
				4D WU Yi-lam
				4A CHIU Shun-yin
				4A YIP Wai-lam
			Outstanding Performance Award	4D FUNG Lok-yiu

校外獎項

External Awards 2020 – 2021 校外獎項 2020 – 2021

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Others 其他				
Gifted Education and Scholar Scheme	HKUST Dual Programme 2020	---	Certificate of Completion (Chemistry Level 1)	4A LO Cho-kiu
			Certificate of Merit (Chemistry Level 1)	4A WONG Yuk-ting 4A YEUNG Ca-ho, Caio
			Certificate of Excellent Performance (Life Science Level 1)	4A HU Mien-feng, Mephisto
HKEdCity	TV News	---	Best Performance	2A CHAN Tsz-ching
Law's Charitable Foundation and Education Bureau	Applied Learning Courses	---	Applied Learning Scholar- ship	5B AU Hoi-ting

External Awards 2021 – 2022 校外獎項 2021 – 2022

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Sports 運動				
香港學界體育聯會 元朗區中學分會	2021 – 2022年度 校際游泳比賽	女子甲組	200米個人四式第一名	5B 陳沛嵐
			50米蝶泳第一名	5B 陸善敏
			50米背泳第一名	5B 賴懿琦
			50米背泳第二名	6D 鄧曉然
		女子乙組	50米蛙泳第二名	4C 黃莉惠
			100米背泳第二名	4C 陳沛盈
		女子丙組	50米自由第一名	1C 王朗宜
			200米個人四式第一名	2A 鄧卓栢
			100米自由泳第三名	1C 葉韋嫻
		男子甲組	100米自由泳第二名	5D 任嘉文
			50米蝶泳第三名	6D 張錦灃
		男子乙組	100米背泳第二名	3D 羅家軒
			50米蛙泳第三名	3B 陳卓源
		男子丙組	100米自由泳第三名	4A 盧言灝
			50米蛙泳第一名	1A 林慶嘉
香港學界體育聯會 元朗區中學分會	2021 – 2022年度 校際田徑比賽	女子乙組	200米個人四式第二名	2E 林言烙
			100米第二名	4C 黃莉惠
		女子丙組	鉛球 第二名	3B 張梓燃
			100米第三名	1B 陳約彤
男子乙組	200米第三名	1B 陳約彤		
	跳高 第一名	4A 蔡海宏		
男子丙組	跳遠 第二名	1A 蘇錦俊		
	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	2021 – 2022年度 校際羽毛球比賽	團體殿軍	5B 陸善敏
5D 胡依霖				
6D 陳海珊				
香港學界體育聯會	2021 – 2022年度全港學界 精英乒乓球比賽	男子組單打	第七名	3C 梁偉南
Others 其他				
元朗區家庭生活教育宣傳運動 工作小組與元朗區議會	「愛語·家滿FUN」之 創作及心聲表達比賽	中學組	季軍	6A 黃靜怡

編輯委員會

顧問：胡潔貞校長、許瑞麒副校長、鄧淑敏副校長、謝明偉副校長

編輯委員：周紫蘭老師、周啟朋老師、李淑琴老師、張詩韻老師、周靜儀老師、馮樂煇老師、

Ms. HO Wang Jeannette Micayla

