



Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College
保良局羅傑承(一九八三)中學

Campus 2023 2024 成長組曲 Delight



Together We Learn
同心同行 Together We Grow
愛學愛勤





目錄

全校活動篇	4-11
正向成長篇	12-16
關愛社區篇	17
考察活動篇	18-22
追求卓越篇 – 校外獎項	23-31
English Delights	32-35
閱讀推廣篇	36-37
學生領袖篇	38-45
聯課活動篇	46-71
班會活動篇	72-83



負責老師：張淑儀副校長

Day for You

本校於2023年9月21日舉行全校活動Day for You，希望藉著 Day for You所舉辦的活動，增加學生與學生，以及老師與學生之間的相處時間，從而增進彼此的了解和認識。希望他們在輕鬆愉快的環境下，減少隔膜，放下戒心，增加溝通機會，最終建立起互相支持的關係和正面情緒。

本校針對不同年級的學生，安排了一系列的活動，包括：



— 中一級「與耆同樂」：學生與老人家一起進行活動，增進代間溝通。



— 中三級「Chill—Chill」：進行減壓競技遊戲和美術創作等放鬆活動。



— 中二及中四級「職場體驗工作坊」：如自助烘焙、咖啡工作坊、香薰製作等，讓學生體驗職場技能。



— 中五級班際活動：包括一起午餐、看電影和烘焙等，增進班級凝聚力。



— 中六級班際活動：在青少年社區中心進行，有更多活動空間和設施供學生使用。

活動期間，師生反應非常熱烈，大家渡過了愉快的時光，不願意活動結束。老師們也看到了學生的另一面。活動後，學生與學生、學生與老師之間的關係變得更加密切，課堂氣氛也更加融洽，達到了增進彼此了解和認識的目標。

5D 梁瑋浩

顧問老師：呂慧儀老師

第八屆水運會



保良局羅傑承(一九八三)中學第八屆水運會於2023年10月12日在城門谷游泳池舉行。自2019年起，因為疫情的關係，本校的水運會停辦了三年之久，在今年終於復辦，同時也是我參加的最後一屆學校水運會，因此我在今屆水運會拼盡全力地去進行每一個比賽項目，最終成功斬獲五面金牌，刷新兩項學校紀錄，以及獲得男子甲組全場總冠軍。很感謝學校舉辦水運會，除了能讓同學們可以同場競技之外，更能讓各健兒們檢視自己努力訓練的成果。作為中五學生，在水運會中我樂見很多低年級的同學對游泳的熱愛，以及在游泳方面的天賦，希望他們能繼續堅持下去，將來為學校爭取更多在游泳方面的獎項。



周年陸運會

6D 易慧盈

顧問老師：呂惠儀老師

陸運會是一個令同學綻放光芒的舞台，不論能力高低，只要於比賽中盡力拼搏，運動員就值得被對手尊重，名次彰顯了同學們刻苦訓練的成果。每一塊獎牌背後隱藏着運動員付出的汗水和時間，正正符合了本年度成長主題「同心同行 愛學愛勤」的理念，同學們互相鼓勵、學習對方優點並加以練習，力求於比賽中發揮最佳表現。

今年是我最後一次參加學校的陸運會，想當初中一的時候，我只是坐在觀眾席為運動場上的師兄師姐打氣，那時從沒想過自己會在幾年間從運動中找到努力的意義。如今我亦能像當時的師兄師姐般於陸運會中發揮自己所長，從每一次的比賽中汲取經驗，一步一步成長，為社摘下獎牌。陸運會在我的中學生涯中留下美好的回憶，希望八三同學都能像我一樣，在運動中找到快樂和滿足感，於運動場上發光發亮！



樂韻飄揚音樂日

顧問老師：何妙芝老師

	冠軍	亞軍
音樂劇歌曲組	Yellow House 3A 呂瑋雯, 3B 李欣晴 3B 劉宏深, 4B 張樂瑤 5A 吳穎兒, 5D 林柏榮 Someday (From Zombies)	Red House 3A 布雪瑩, 3A 郭泯迪 4A 鄭榮熹, 4D 李幸橋 5B 江心悅, 5C 陳楚駿 Love Story (From It's a love story)
粵語流行曲組	4D 董倩瑜(R) 5A 張展僊(G) 5D 李承濠(B) 6D 陳樂謙(R) 粉碎糖果屋 (Per se)	4C 譚柏軒(R) 6B 吳旻謙(R) 俏郎君 (張敬軒)
跳唱歌曲組	3B 黃健朗(G), 4A 尤雅諺(G) 5B 郭可恩(G), 5B 冼穎詩(B) 5B 譚銘楠(G), 5B 鄧梓珊(R) Cry for me (Twice)	2A 黃慧妍(R) 3B 林鎧彤(B) 5B 張穎(R) The feels (Twice)
團體合唱組	Red House 天水圍驚濤	Yellow House 十分甜
全場總冠軍	RED House	



樂韻飄揚音樂日為本校四社舉辦的校內比賽，於十二月聖誕假期前進行。各社派出精英積極投入參加包括音樂劇合唱組、粵語歌曲組、跳唱歌曲組以及社際合唱組在內的各個比賽項目。當日，每一位參賽者都全情投入，發揮所長，台上歡聲雷動，台下觀眾也聽得如醉如痴。

參賽同學花盡心思去演繹動人的樂曲，在台上熠熠生輝。在大型螢幕的加持下，整個活動呈現出熱烈而富動感的氛圍。最終，由紅社同學奪得全場總冠軍的殊榮，充分展現了他們的歌藝造詣和團隊協作能力。這不僅是一場精彩的音樂盛會，也是一次難能可貴的成長機會，為同學們帶來了歡樂和滿足感。



展藝文化日

顧問老師：何妙芝老師

今年的展藝文化日，學校繼續參與由誇啦啦藝術集匯呈獻的「從文本到舞臺」劇場教育計劃系列全新舞台劇《鬥智》。該計劃一向致力將藝術融入教育，通過英語話劇讓同學們獲得在課室以外的學習經歷。

是次演出節目於元朗劇院進行，並特設學校專場。劇目《鬥智》以刻畫諸葛亮和周瑜之間的攻守謀略和角力為主軸，糅合了豐富的京劇元素。配合英語對白和雙語字幕，演繹了經典情節如「草船借箭」、「空城計」和「赤壁之戰」，讓同學重新認識和欣賞這部中國史詩名著《三國演義》。

為配合演出，主辦機構特意提供了豐富的演前學習資源，並安排了精彩的演後互動環節。這不僅有助於推動學生的創意學習，更有助提升他們對英語、中國文學和戲劇藝術的興趣，引導他們反思人性的不同面向和價值觀。



創意科學日

顧問老師：張志華老師

創意科學日(Creative Science Showbiz)透過STEM活動提高學生學習科學的興趣，校方於當日為各級學生安排不同的活動，而活動的內容也與課程有緊密的連繫。初中方面，中一級有mBot機械人編程活動，同學們可針對任務即場編程，發揮平日所學知識。中二級有DNA提取和鹽水動力車工作坊，動手做實驗來驗證所學理論及加深體會。中三級的人工智能工作坊有多項活動，包括操控智能機械臂、小型機器人、智能發射器、人工辨圖等，讓同學對於人工智能的應用有更深入的了解。高中方面，學校安排了「星空上的中國文化」國民教育講座，加強學生對國家科技成就的認知，並增加國民身份的認同。由於各項活動都是同學平日課堂未見過的，引發了同學的好奇心，各級學生都表現積極，全情投入活動。老師亦透過觀察學生活動，發掘到一些有潛質的同學，為日後進行更大型的科學探究活動或校際比賽挑選合適的人選。



中國文化日

顧問老師：陳雅芬老師



中國文化博大精深，本校於2月2日舉行一年一度的中國文化日，適逢農曆新年前夕，希望藉著不同活動，加深同學對中國文化的認識。當天活動豐富，中一級同學參加了少林功夫體驗，透過少林文化及拳術理論介紹，和基本拳術招式體驗，讓同學認識少林文化。中二級同學有機會接觸彩虹書法，認識這種獨特的中國民間藝術，把中國文化的傳統書法字體、墨色和筆觸技法融入彩色繪畫中。中三級四班分別參加了不同的體驗活動，包括編織傳統如意結、製作賀年麵粉公仔、製作賀年食品搗沙湯圓及在學而軒品嚐中國茶藝，活動都讓同學在手工藝和體驗中，了解中國傳統文化之美。最後，中一至中五同學到禮堂欣賞一場中國古彩戲法，由舊生何煒麟同學為我們帶來精彩的演出，風格古色古香，讓同學認識中國傳統戲法的魔術。



學校旅行日

顧問老師：關立新副校長 余俊垣老師

2A 江凱琳

去年的十一月十四日，我校再次舉行了一年一度的全校旅行日。這次的旅行是在香港漫會園進行。

我們一起玩了許多遊戲，其中最印象深刻的就是繩網活動。一開始大部分人都對這個活動感到恐懼，但有些同學自告奮勇並通過後，大家都開始接二連三的自薦，我於是也想嘗試這個挑戰。雖然站在繩子上的確會感到害怕，缺乏安全感，但聽到站在下面的朋友和導師的不斷鼓勵，我慢慢的向前挪動，順利地完成了這個挑戰。在整個活動過程中，同學們都在互相勉勵和稱讚對方，讓我也受到這個氛圍的影響，戰勝了自己的恐懼。

吃過午飯，我們在一片大草地中進行自由活動，同學們成群結隊的嬉戲，踢足球，玩排球，扔飛盤，老師們則坐在屋簷下、站在欄杆邊談笑。大家都玩得樂不可支，歡笑聲充斥著整片草地。

熾熱的陽光底下，大家都在享受著旅行的愉快氛圍，露出真摯且燦爛的笑容。這次的旅行，更讓我們學會互相學習和鼓勵對方，相信大家都有了一個珍貴的回憶。



一矢中的



集體遊戲要齊心



互相鼓勵，克服高度



師生同燒烤



4B 鄭家瑜

這是我中學生涯中首次參與燒烤活動的學校旅行，早聽聞那裡有一片綠油油的大草地，置身其中還不時會感受到清涼的風撲面而來，夾雜著青草露水及些許油膩的食物味道，皆令我們抱著期盼的心情，等待這次學校旅行的來臨。

那天，前往目的地的路途中，旅遊巴上同學此起彼落的歡笑聲，皆在分享著自己買了什麼食材，而巴士外面繁囂城市裡的高樓大廈漸漸在我的眼裡消失，離開城市急速的步伐，同學心中的課業壓力也一掃而空。

在這天，老師放下嚴肅的面孔，同學和老師為大家燒食物，各班亦進行了一連串的班會遊戲，整個漫會園也充斥著我們的軼然而笑面孔，亦因此沖破了老師與同學之間的隔閡，又增加了同學更彼此的相處時間，加深認識，實踐本年的成長主題，與同學一起「同心同行，愛學愛勤」。

盼日後能有更多機會，參與不同的活動，增進彼此感情，並學習到更多課本以外的知識。

Life-wide Learning Day

2A 鄭家妍
顧問老師：余俊垣老師



3月5日的Life-wide Learning Day是在繁忙的學業中，讓我們有好好喘息的一天。各級都有不同的目的地，而我們中二級到了科學園參觀，大家都吸取了各種關於科學的知識。有別於課本上單一的文字，我們透過各種小實驗、不同的遊戲體驗，來鞏固以及了解更多與科學有關的內容。而最令我印象深刻的，是一個關於電的小實驗，而正好那段時間，我們也在學習關於電的課題。那個實驗很簡單，只需要我們手牽著手，來扮演電線的角色，頭和末端的人只要把手放在燈兩旁的鐵板上，燈就會亮起，令我感到很神奇的同時，亦親身認證了人體能傳電。



第十五屆舞蹈節

6C 陸穎瑜
顧問老師：范小鳳老師



轉眼間，已經是中六學生，我認為Dance Festival教到我自信和勇氣。回想起中一時，我們全班一起跳著大自然之舞，那是我們第一次參加舞蹈節，心情既緊張又興奮，害怕做錯動作、出醜被台下觀眾恥笑。然而，由於疫情，中二至中四期間我們無法再參加這項盛事。直到中五和中六，我們終於有機會再次登上舞台。我們用心練習，彼此鼓勵，並在演出中展現出我們的才華。每一次排練都是一次挑戰，但我們不斷進步，並且學會了面對舞台上的壓力。當我們站在舞台上，我們不再害怕被觀眾看見，反而享受著每一個瞬間。這段經歷教會了我們不僅僅是跳舞，更是學習如何面對挑戰，如何相信自己。我們的勇氣和自信不僅在舞台上展現，也影響了我們的日常生活。

呂鈞堯禁毒盃

5C 張可人
顧問老師：余俊垣老師



四月校園內熱鬧非凡，一年一度的呂鈞堯禁毒盃在我校隆重揭幕了，熱烈歡呼聲在校園內迴盪，伴隨着陣陣激昂的步伐聲，運動場上烙印了運動健兒們奮鬥拼搏的痕跡。夕陽西沉，校園漸入昏暗，但籃球場上的燈光如猶如白晝，師生們還拼勁十足地為自己的社而努力奮鬥。不論是領先或落後，他們仍然把默契發揮到了淋漓盡致，並不斷互相支持鼓勵。熱血的氛圍渲染在一旁觀眾席的師生，大家不斷為健兒們吶喊助威，熱血洋溢的氛圍在學校內回蕩不息，感染着在場的所有人。

數月來，我們高中體育生精心籌備各項的比賽，盡我們所能讓師生們可以團結一心，更透過比賽宣揚禁毒的重要訊息，培養健康向上的校園生活和風氣。七月三日的決賽，更移師到青衣西南體育館舉行，所有賽事隨著熱鬧的師生籃球賽完美落幕。回想起比賽前的籌備工作既繁忙又充實，從準備章程和賽程，設計海報，到場地佈置，分配工作人員等，同學和老師一起籌備的情境還歷歷在目，著實讓我上了寶貴的一課。這次呂鈞堯禁毒盃不僅是一次精彩的體育賽事，更培養了同學們健康的運動習慣，也增進了師生之間的交流與溝通，體現了今年度的成長組曲「同心同行，愛學愛勤。」



三分鐘呼吸練習

顧問老師：樊達賢老師

每天早會時，本校預留約三分鐘時間，進行7-11呼吸練習。活動由曾修讀過靜觀課程的輔導老師所帶領，旨在讓學生在每天清晨均體驗一次靜觀呼吸練習。好讓學生能把注意力放在自己身上，在面對個人情緒時，懂得運用靜觀來平伏心情，宣洩情緒。正向大使於開學前已錄製好三分鐘呼吸練習的聲檔，於每天早會時間播放。逢星期一、三、五的早會於禮堂進行，特意安排同學坐在椅子上，能更集中進行呼吸練習；而逢星期二、四則在課室內進行。針對不同的早會情況，正向大使錄製多段不同環境的三分鐘呼吸聲檔，分為「課室版」及「禮堂版」。除了同學外，各班主任和科任老師都會一同參與呼吸練習。直至現時，於早會加入靜觀環節已運作第三年。全體同學亦熟習早會模式，自覺參與。在上課前整理好自己的心情，好好應對全日的學習。

5B 陳嫻而

顧問老師：樊達賢老師

今年，我們邀請了各級的正向大使們錄製「三分鐘呼吸練習」，讓同學在每天的早會中都能放鬆心情，感受自己的一呼一吸。此外，我們正向大使一共有六次的聚會。而我最難忘的一次聚會是我與組員們一齊繪畫屬於自己的筆記本封面。正向大使們都發揮了自己的創意，希望用自己的畫作，傳遞正向思維。最後，正向大使過去一年亦籌辦了微笑週和義賣，希望同學們除了可以在遊玩我們設計的小遊戲中，寓學習於娛樂。在各項活動中學習關愛和勤奮，與同學一起前行。

正向大使



減壓伸展工作坊

6C 何子悅

顧問老師：麥月娥老師

日復日的試卷操練，同學都被滿滿的文字壓得喘不過氣，身心疲累。為減輕中六同學緊張的思緒，學校輔導組特意邀請各位應屆考生參加減壓伸展工作坊，舒展身心。大家躺在瑜珈墊上，頌鉢聲震盪着疲勞的身軀，閉上雙眸，感受身體的不同部位所帶來的感覺。酸痛的肌肉、繃緊的情緒蘊藏在身體不同的角落，用心掃描出它們的位置，把它們會眾一起，再借三分鐘呼吸法把體內的疲憊慢慢呼出，在時間的壓迫下享受難得的喘息空間。同學投入於這洋溢着放鬆的氛圍，甚至愜意得呼呼大睡。能夠暫時放下心頭大石，讓自己宣洩壓力，鬆展筋骨，彷彿就可重新提起精神，將愁眉苦臉轉化為眉開眼笑，大家都充好電，攜手繼續在知識汪洋中戰鬥。

4C 張思鎧

顧問老師：麥月娥老師



相信各位中一的同學在九月份的時候，初來乍到，一定會感到寂寞和孤獨。加上要面對陌生的校園環境，多多少少都會感到迷惘。而《中一啟航星計劃》讓我們有幸成為第一個接觸中一新生的師兄師姐們。身為輔導領袖生，我們有責任盡快與中一生們親近起來，並以朋輩的身分讓中一新生適應全新的環境。我和其他輔導領袖生帶領著各中一新生融入「八三」校園生活，幫助他們結交更多朋友，適應各種新的學科，更幫助他們發展潛能。希望透過中一啟航星的計劃，能在各位中一同學的心中留下美好的回憶。



輔導領袖生

5B 鄧梓珊

顧問老師：麥月娥老師



又到學期末，作為輔導領袖生的任期又告一段落。回顧這一學年，輔導領袖生的一系列活動由暑假末的迎新日展開，到中一生開學後正式進入校門後參與我們精心策劃的各種活動，如中一啟航星計劃，午膳後輔導活動，Love & Hope Centre活動... 這一連串的活動都衷心希望中一學生能夠盡快適應校園，透過幫助中一學生解決各種疑難和建立良好關係，務求他們能在往後的校園生活有着多姿多彩的體驗，同時體會到體會到今年的成長主題「同心同行，愛學愛動」。



這學年轉眼即逝，希望這一年與中一新生的相處，讓我們能夠成為他們的「街燈」，透過我們以身作則的行動和態度影響他們，幫助他們在中學生活中茁壯成長，讓八三的優良傳統得以薪火相傳，共同締造和諧和關愛的校園。



其次，擔任輔導領袖生的過程中，我們也獲益良多。與中一新生的溝通，培養了我們良好的交流和溝通技巧；相處過程中，我們學會了尊重和同理心；幫助他們解決問題鍛煉了我們的應變和解難能力。這些寶貴的經驗無疑令我們終生受用，成為我們今後成長路上的指引。

正向情緒體驗活動

顧問老師：麥月娥老師

輔導組不時舉辦正向情緒體驗活動，包括藝術、音樂、運動類別，希望學生透過活動，令自己感到歡愉、快樂、正面和放鬆，從而累積正向情緒經驗，提升身心靈健康。為營造互助關愛的校園文化，在「心聆小休」X總有你鼓勵「八三」加油站，會提醒學生多點覺察自己的身心需要，懂得在適當時休息，自我關懷。同時，為營造互助關愛的校園文化，活動中亦會邀請學生寫下祝福說話，掛在打氣牆上，發放正能量，相互勉勵。另外，在「摺紙X曼陀羅杯墊」工作坊，邀請了學生為小導師，提供了平台給學生在同學面前展現所長，讓同學之間互相了解大家的才藝，從中建立互助互愛的情誼，促使同學間連成和諧的連結，連結成一個整體。

活動過程中，學生主動投入，積極參與，從他們的反應感受到快樂和放鬆，大家都做到暫放擔憂，活在當下，全情投入自己喜歡的事情，預留了一些屬於自己的時間。而活動的成效在於他們學懂與「自己」連繫。例如，在和諧粉彩體驗中，學生分享活動過程中，學生擔心跟不上導師的進度，做不到導師的效果。經導師鼓勵後，他們學懂接納自己的不完美，因為畫作沒有分對或錯，全情投入讓他們進入了忘憂空間，他們用手指感受與內心連結，畫出屬於自己的作品。另外，有學生因擔心別人眼光，曾糾結應否參加busking活動，但最後亦嘗試走出自己的舒適圈，在眾人面前完成表演。活動亦讓學生和老師連繫，校園busking時，老師和學生合唱表演，一同放鬆心情，增進師生關係，加強校園正面氣氛。



9/2023	和諧粉彩體驗 月免賞月	3/2024	後生仔行山團
10/2023	流體熊工作坊	4/2024	「83 校園BUSKING」
11/2023	躲避盤體驗日	4/2024	「小學雞大對決」
2/2024	玻璃馬賽克花瓶工作坊	5/2024	「摺紙X曼陀羅杯墊」 工作坊
2/2024	「心聆小休」X總有你 鼓勵「八三」加油站	6/2024	「3 on 3 籃球」

中一級禮物制作

1A 嚴泳嵐
顧問老師：梁駿灝老師



每年中六的師兄師姐也有重要的文憑試，所以難免會感到壓力重大。而身為中一級的同學，雖然我們無法從旁幫助，但我們也想送出我們的小小心意——做一份小禮物和寫一張心意卡，作為學校的傳統為他們加油打氣，給予他們支持和鼓勵，令他們相信自己。

我們每人在做禮物時全神貫注，不敢鬆懈，可見我們對這份禮物的重視。雖然過程中遇到不少困難，例如我們要在禮物的環的邊位系上繩子，然後編織不同的圖案，繩子要系得緊而在適當的位置，才會均稱，但途中繩子很容易會鬆脫，然後我們要重新再做。但我們堅毅不屈，向一些做得好的同學取長補短，不斷研究和嘗試，最終做出一份完美的禮物送給他們。看着自己用心製成的禮物我們沒有感到絲毫疲累，而是非常滿足。然後我們也想向師兄師姐送上我們的祝福和鼓勵，我們便寫了一張小小的心意卡，最後連同禮物送給他們。

當我們送上禮物和祝福給師兄師姐時，他們喜形於色，看到了他們難以隱藏的激動，他們非常感激我們的付出，還不斷向我們說「謝謝」。我們最後一起拍照留念，記錄下這難忘的一刻。我做完這份禮物後也明白到學習時互相取長補短的重要，以及人與人之間需互相關懷，一句小小的祝福比一件名貴的禮物更能溫暖人心。



顧問老師：樊達賢老師

Class Building Activities @Love & Hope Centre

全校各班同學在放學後輪流使用Love and Hope Centre，同學可以在Love and Hope Centre內進行班會活動，例如桌上遊戲、團隊合作遊戲、觀賞電影、玩Switch、唱卡拉OK等等。提供一個良好的平台，讓同學和老師之間好好相處，促進大家的交流。選擇靜態活動的，亦可以在瑜伽墊上進行伸展活動，給予自己一個舒適和休閒的時間。讓同學和老師在學習路途上稍作休息，繼而努力學習，積極向前。



Wellness Club

2D Lee Yan Ki
Teacher Advisor: Mr. Cheung Ka Ho

The theme of Wellness Club this year is 'Together We Learn, Together We Grow'. Through collaborative body movements and immersing into uplifting music, everyone feels relaxed and connected. The committee members took the initiative to teach club members diverse dance styles, fostering an environment where students could explore the charm of dance together.



All club members demonstrated a strong sense of enthusiasm for learning and a diligent attitude to master the dance moves as a team. Apart from dancing and stretching, everyone also learned to cooperate with each other, supporting one another throughout the process. It was a joyful experience of collective growth.

To sum up, Wellness Club has become a vibrant community where students can relieve stress, rejuvenate physically and mentally, and cultivate meaningful connections with their peers. During the class meetings, we have observed that the self-confidence and social skills of our members have been significantly boosted. As the Chairperson of the club, I strongly recommend students to join this club.

八三者青長者學院

1C 徐靖欣
顧問老師：范小鳳老師

跟老友記展開話題

我覺得那次跟老友記一起弄扇子和畫兔子的活動十分有趣，這個活動給我一個很好的機會跟老友記聊天，也讓我學會如何跟他們相處。

我不太會弄扇子，但我負責的那位老友記會一點手藝，所以他就幫助我完成大部分，再由我完成剩下的小部份，如果我們兩個也不太會弄時，我就會請旁邊的同學幫忙，這讓我學懂互相幫助的重要，也促進了我跟同學的關係。

而在畫兔子的時候，我的畫工得到了老友記的青睞，成功為我們展開了話題，也讓我學懂了和老友記談話應有的態度和方式。

我覺得這個活動能讓年輕人跟老友記互相幫助，一起學習。讓我也學會如何跟老一輩對話，我希望未來可以有更多像這樣的活動。



5B 陳嫻而
顧問老師：范小鳳老師

愛心行動

大家好，我是今年愛心行動獎的愛心大使-陳嫻而。

經過今次愛心行動獎的愛心大使選拔面試後，我更加了解到做義工最重要的意義，是幫助別人之餘，也可以成就更好的自己。

我最深刻的一次服務，是在網上直播，帶領小朋友做運動。讓他們學習到在家也可以自行做一些簡單的運動，保持健康身體。

同時，我也成就了自己。

我感受到小朋友的感恩和喜悅。看到他們在完成運動後，臉上充滿笑容，向我說：

「姐姐，我很開心！謝謝你！」我的心裡頓時感到無比溫暖，小朋友的笑容及說話，亦激勵了我繼續從事義務工作。

希望我能略盡綿力，回饋社會。

義工服務計劃



「家國情濃．京港同行」

2023/2024年度保良局屬下學生北京交流考察團

4A 張澤儒

顧問老師：陳雅芬老師

北京作為我們的首都，早有耳聞是創新科技與傳統風情碰撞交融的中心，我們想借著這個寶貴的交流機會到這

座文化古都一探究竟：在文化氣息的耳濡目染之下，深化對民族傳統文化的了解和傳承；也緊隨國家高新科技一日千里的步伐拓寬眼界；並在與本地學生交流之中建立最真摯的友誼。

當我們滿懷好奇心漸漸走進這座歷史悠久的古都，南鑼鼓巷的煙火氣息讓我們看到了現代商業與傳統文化的交織；揭開紫禁城神秘的面紗，能夠親眼一睹她的廬山真面目，她的氣派與莊重使我們深受震撼，彷彿跨越了時空，走進了古代帝王的起居，由衷地希望像這樣一座宏偉的文化瑰寶可以一直傳承下去。從航天博物館內我們認識了我國航天科技發展的艱苦奮鬥，見到我國科學家從如此艱苦的環境下堅持主導航天事業，使我們不禁心生敬佩，為取得的一系列航天成就而感到自豪。到北京101中的學術交流，我們一同參與了兩節課堂，相互交流了不盡相同的學習模式，認識了更多未曾接觸過的知識，也增進了彼此之間的了解，留住了無價的友誼；而見到圓明園遺址，也讓我們對那段歷史更加深刻，銘記歷史，從歷史中學習，就像圓明園裏的草木一樣，即使歷經艱辛，也能茁壯成長；隨著時代的變遷，京劇的一脈相承卻始終守其初心，始終不變，深深地打動了我們，為這種精湛非遺的傳承這而驕傲。



寧波姊妹學校文化交流

5B 陳嫻而

顧問老師：張淑儀副校長

今年，我很榮幸能夠成為其中一位學生代表，參加四日三夜寧波姊妹學校文化交流團。旅程

中，我們到訪了很多名勝古跡，例如：天一閣、鄭氏十七房、等等。

其中，讓我最難忘的是與鎮海區中興中學同學互相交流和一起上美術課。我們一同用陶泥製作以「美」字為主題的美術作品，大家一起用心製作，氣氛融洽。另外，我們進行了束脩禮。於束脩禮，我們輪流用六種食物依次序送給老師，向老師表達敬意。雖然當時烈日當空，但當我們想起平時老師對我們悉心的教導，我們也不禁享受其中。

經過這次的交流團，我們體驗到內地學生的學習氣氛與環境，以及內地老師用心的教導，讓我們大開眼界。我很感恩自己有這次交流的機會，令我增廣見聞。希望各位同學積極參與學校舉辦的交流團，體驗和了解不同地方的風土人情和文化特色。



「同行萬里」——中學生內地交流計劃

福建省歷史文化及海上絲路考察之旅

5D 黃燕晴

顧問老師：樊達賢老師

時光飛逝如手中沙，年裏回憶倒是不少。要說最印象深刻，想必還是七月的「福建省歷史文化及海上絲綢之路之旅」。



無論是哪天的行程都讓人難以忘懷，好比鰲園、五店市傳統街區和鼓浪嶼，皆是如此。最歷歷在目的固然是開元寺。寺廟多是莊重且輝煌的，可它不同，在莊嚴上更因周遭綠茵添了柔和。寺廟內除了東方神明如觀音，內裏裝飾也融合西方特色，達到中西融和。附近亦有不少體驗當地特色的商店，吸引年輕人前來了解，宗教及建築文化得以傳承。

華安土樓也是不錯的考察地。四面環山，風土人情純樸，在內的少數民族，高山族熱情教導遊客拉手舞。它作為世界文化遺產，建築特色卻相對科學，外牆傳聲洞便於呼喚防敵，以岩石作底，在當時實在令人讚歎。

古人的思想與我們別無二樣，唯技術不足以讓其發展。福建非與世隔絕之地，卻有另副面貌，實在是難表心中激動。

廣州考察之旅：探索文化遺產與革命精神的啟示

行程當中，永慶坊令我感受最為深刻。國家精妙地對永慶坊進行活化，增添不少小商鋪和文青小店，吸引了大量遊客和當地人體驗「嶺南古韻」之餘，亦在此處逛了一個下午。廣東省政府在保育珍稀的文化遺產上下了很多功夫，才能令這個保育計劃變得完整及成功。所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，認識國情不應只着重於書本的知識，更重要的是自己去體驗一次中國源遠流長、充滿民族智慧的文化，以及現代中國的科技發達，因此「千里之行，始於足下」，才是開闊眼界的關鍵。

在認識中國歷史上，我們到訪鴉片戰爭博物館，親眼目睹真真正正的銷煙池，感受到中國人在戰爭中，抵制西方勢力的努力、英勇和龐大的革命決心。在展館中，我細心聆聽了導賞，看到了當時的歷史景況，鴉片數量的龐大令我嘆為觀止，因而心生義憤填膺之情，為中國在往昔的積弱感到無奈，但對中國舊日的革命兒女十分感激，感激他們的勇氣和艱辛，帶給我們現在的繁榮興旺、和平共存。

5B 劉承軒

顧問老師：區美珊老師



粵港澳大灣區城市探索之旅」學生內地交流計劃 廣州番禺歷史文化及科技探索之旅

在今次的探索之旅，早上我們到了沙灣古鎮，認識了具嶺南特色的建築。在課堂上，我們只從課本上的圖片了解中國歷史；但在旅途上，可以親身看見屹立眼前的實物建築，令我甚為驚嘆。除了可以仔細目睹名鎮的建築外，還能細味着當地的生活文化。這機會真是十分難得！

其中我最深刻是參觀廣汽集團，我深深體會我國在「大數據+AI」的方面發展蓬勃。我彷彿置身於未來的科技世界，身臨其境，令我大開眼界。在智能創新中心，講解員詳細介紹了公司自主研發的各類產品，以及人工智能技術在各領域的應用，他們不厭其煩地回應同學的疑問，使我深受觸動，不禁感嘆他們的專業。

我在成果展覽區也親身體驗到人面辨認、指靜脈識別等技術，令我擴闊了科研學習的視野，收穫豐富，也對我探索工作範籌富有幫助。

面對金融科技的急速發展，我對此也有自身反思。我們要不斷提升自己能力及持續提升對市場變化的敏銳感知，以免被受淘汰。我們不應因金融業界收入豐厚，而對入行趁之若驚。

3A 陳裕禮
顧問老師：譚惠儀老師



深圳之行：感受改革開放的力量與商業繁榮

4D 梁琳琳
顧問老師：區美珊老師



通過這次為期兩天的深圳之行，我們先後參訪了改革開放展覽館、甘坑古鎮以及多個商業中心，這些經歷都給我留下了深刻的印象。

首先，參觀改革開放展覽館讓我對中國改革開放的歷程有了更深入的認識。通過沉浸式的展示，我們親身感受到改革開放給深圳帶來的巨大變革——從最初的簡陋漁港發展成為國內最富活力的經濟中心之一，這令我對改革開放的力量肅然起敬。

而後我們參訪了著名的甘坑古鎮，在這裡我們看到了傳統建築與現代生活的完美融合。這些保存完好的古建築與新興商鋪形成了強烈的對比，不由令人感歎深圳能夠在保護歷史文化的基礎上推動城市建設和經濟發展的成就。

深圳擁有完善的商業網絡和高水平的消費體驗。我們參觀的各大商場種類繁多，既有國際知名品牌，也有特色本地商鋪，無論是購物、餐飲還是娛樂，都可以滿足人們各種需求。人們善於利用科技，在各個領域都使用機械人。無論是點餐、尋求路線還是製作飲料，他們都能靈活應用科技。這不僅為居民提供了優質便利的消費選擇，也帶動了整體經濟的繁榮，使居民的日常生活更加舒適。

總的來說，這次深圳之行開拓了我的視野。深圳的商業經濟與科技創新共同推動了居民生活水平的全面提升。這不僅是一個城市現代化進程的縮影，也彰顯了以人民為中心的發展理念。



江西歷史文化考察團

2A 林洛彤
顧問老師：姚嫣老師

此次交流團帶領我們到訪了江西，充滿文化氣息的建築和事物令人目不暇給，也因為這次的旅程令我獲益良多。

首先，出發時我們乘搭了中國聞名於世的高鐵，親身體驗到了高鐵的穩定性以及令人驚嘆的速度。



在此次旅程，我們參觀了數個記載着中國歷史的景點，令我更加了解祖國的過去以及成就。旅程中，方特遊樂園以機動遊戲的形式將中國歷史呈現出來，讓我們彷彿親臨其境地參與了各種戰爭。這種嶄新有趣的呈現方式令人耳目一新的同時，亦能夠讓人更投入。而此次旅程，我認為先祖烈士的自強不息以及為國捐軀的高尚情操非常值得學習。就像是我國甲午戰爭時的「致遠號」，船上士兵不畏死亡奮勇殺敵，為了國家犧牲。這種勇氣以及偉大的精神實在令人敬佩。

而這趟旅程還令我意識到原來現今繁榮昌盛的中國，曾經也有過艱難的過去，成功背後有著無數辛酸，但我們的先輩並沒有因此自暴自棄，反而捱過困難，走過逆境，努力提升自己，才成就了如今強大的中國。



山西歷史文化考察團

4C 方恩
顧問老師：陳雅芬老師



山西作為中國內陸地區的一個重要省份，其獨特的地理環境和深厚的歷史文化，吸引了無數遊客的目光。而學校給予我機會，讓我有幸前往山西，增廣見聞。

其中讓人驚嘆的景點是懸空寺，它建在險峻的懸崖上，讓人無法置信人類竟能在此建造如此壯麗的建築。站在懸崖邊眺望，只見殿宇矗立於萬丈深淵之上，氣勢磅礴。而且當時天氣極冷，能上去觀賞這宏偉的景色實在難得，讓我流連忘返。

除了懸空寺，還有平遙古城，為世界文化遺產之一。一走進平遙古城，歷史的厚重感撲面而來，令我內心敬畏不已，置身其中，彷彿穿越時空，感受到古老文明的脈動。精美絕倫的建築，傳統工藝的精湛，讓我敬佩先人的智慧與技藝。

這次山西之行，讓我對這片神奇的土地有了全新的認知。無論是悠久的歷史文化，還是獨特的民俗風情，都令我折服。相信通過這次歷史文化考察團，不僅拓寬了我的視野，還增強了我對中國傳統文化的認同。

English Study Tour to Singapore 2024

4A Yiu Tsz Chai

Teacher Advisor: Ms. Ho On Ki

Singapore, a tropical island in Southeast Asia. It's a small country with a large population from four major communities, Chinese, Malay, Indian and Eurasian. It has a lot of tourist spots and stunning views which attracts lots of tourists to visit. There is no doubt that Singapore is a good and unique place to visit, but not with the hot weather and lack of rainfall.

Singapore has its own special culture which is different from that in Hong Kong. For instance, Singaporeans have their own language, Singlish, while Hong Kong speaks Cantonese. No gum chewing is allowed in Singapore, forgetting to flush the toilet will be charged either. One unforgettable thing is that Singaporeans don't wash their utensils before having their meals, which is totally different from us. Remember once one of our schoolmates tried to wash his utensils, he was asked by the tourist guide not to do so, which it's a sign of impoliteness by not believing the utensils were washed properly.

Speaking of our Singapore journey, we visited the Merlion Park, Raffles Landing Site, Clarke Quay, Little India and Garden by the Bay on the first day. This gave us a chance to buy souvenirs for our family and friends. On the second day, we visited the Woodlands Ring Secondary School and the National University of Singapore. By exchanging with all those students, we were able to learn a lot about how Singaporean students study, the difference of education system between two countries, and also meeting new friends around the nation. On the third day, we visited the Science Centre Singapore and museums, which allows us to know more about the infrastructure in Singapore and broaden our horizons.

It's such a wonderful trip for all of us. We are all looking forward to joining another one very soon!



香港傑出學生服務大使

5D 湯蕊茵

顧問老師：樊達賢老師

比賽透過發揮團隊合作探討如何有效解決長者在社區或家庭內遇到的困難，希望能重建長者對社區的歸屬感。在資料蒐集和親身探訪長者的過程中，我們關注到更多與長者的需要，透過與他們的交談亦了解到他們的感受。除此之外，我們亦將比賽過程中的所見所聞套用在本科知識上。例如透過參觀日間長者中心了解到香港社區服務的現況，以及與護老者的交談親身感受到他們的處境。甚至通過服務學習項目和社區服務活動，派發禮物、上門探訪長者等等。在這個比賽，我們明白到長者需要受到社會更多的重視和資源。校內同學與長者並肩同行，把關愛帶到社區。



荃葵青區傑出學生選舉

5B 劉承軒

顧問老師：張淑儀副校長

我十分榮幸能夠當選成為荃葵青區傑出學生，衷心感激得到評委的青睞以及校長、副校長的賞識，使我在是次選舉中獲益良多，學習到跳出框框，踏出舒適圈。我也認識到來自不同學校同儕，學習他們的優點，取長補短。

在是次學生選舉中，一系列領袖培訓、生涯規劃、情緒管理等工作坊令我獲益良多，而當中的社區義務工作令我印象最為深刻。一直以來，我在社區服務中擔任的角色僅僅是一位參與者，但今次我和其他組員一手包辦擬定服務對象、物色服務機構、洽談活動詳情等，事事互相協作，親力親為，最終令探訪長者活動圓滿舉行。當中有幸跟來自各校的朋友們互相切磋學習，讓我可以檢視自身的不足，從而完善自己，帶來共同進步，這難能可貴的經驗令我受益匪淺，更豐富了我的人生閱歷。

另外，活動中亦舉辦了一個兩日一夜的訓練營，當中帶給我形形色色與人合作溝通的機會，身邊的朋友不再局限在學校之內，讓我認識更多外面的世界，也讓我學習到其他同伴的優點。透過互相交流，我的性格變得更加開朗外向。在交流過程中，大家樂也融融，至今依然歷歷在目，難以忘懷。

能夠當選傑出學生，我萬般感謝不同人的知遇之恩，感恩一切的邂逅。在未來日子，我願意迎接不同的挑戰和考驗，期待更多的機會和相遇。



荃葵青區傑出學生選舉頒獎典禮



新界區傑出學生選舉

本人很榮幸在贏得荃葵青優秀學生選舉優勝獎後，有機會參加新界區傑出學生選舉，並參與大灣區交流活動。這拓寬了我對近年國家的政策以及社會發展的認識，讓我充分感受到國家在發展創新科技的同時也不忘保護環境，為推動社會的可持續發展做出積極貢獻，其日新月異更使我們獲益良多。於此同時，這也給予我一個機會與不同學校的學生進行交流，彼此分享學習心得，共同進步。

「讀萬卷書不如行萬里路」這次的學生選舉著實是讓我開闊眼界，不僅增強了自己的自信，堅定了自己的理想，也促使我未雨綢繆，更努力裝備、充實自己，為迎接未來的廣闊機遇與挑戰打下堅實的基礎。同心同行，愛學愛勤，臨到學期末，或許大家得到了成功的喜悅，要是心中仍抱有小小遺憾也不要緊，相約明年，我們一同進步。



4A 張澤儒

顧問老師：張淑儀副校長

「傳承·想創——積極推廣中國歷史與中華文化學校年度大獎」

韓可欣老師



為加強學習中國歷史與中華文化的氛圍，教育局課程發展處設立了「傳承·想創——積極推廣中國歷史與中華文化學校年度大獎」。本年度共有252間中學，接近50000學生人次參與是次活動。而我校繼續蟬聯屬於最高榮譽的年度大獎，參與活動包括：第八屆全港學界「中史解碼」手機螢幕桌布設計比賽、「情定歷史」全港中學生比賽、「想·創·中國歷史學生自學平台」及全港初中中國歷史問答比賽。

作為得分最高的十間學校之一，我校獲邀出席於2024年7月18日舉行的頒獎典禮，並由香港教育局副局長施俊輝先生JP頒發獎項。本校區美珊老師及韓可欣老師均獲頒「積極推廣中國歷史與中華文化教師獎」，另外十位同學在推廣和學習中國歷史與中華文化方面，表現卓越，獲取了「積極學習中國歷史與中華文化獎」。學校期望透過各種活動引發學習興趣，以多元化策略推動中國歷史與中華文化教育，鼓勵同學更多了解中國歷史及中華文化。

香港學界體育聯會葵青區中學分會 中學校際游泳比賽2023-2024

2A 唐梓涵

顧問老師：呂慧儀老師

2023年10月17及19日，在荃灣城門谷泳池舉行一年一度的葵青區中學校際游泳錦標賽，這個比賽對所有泳手來說非常重要，大家的心情既興奮又期待。我校同學在精英雲集的情況下，仍能勇奪不少獎牌。在這兩天的賽事中，我們共取得17項個人項目的獎牌及3項團體獎項。此外，我非常感激隊友們跟我一起在比賽中拼盡全力，最終我們獲取女子丙組4X50米自由接力亞軍，整個接力的過程既刺激又興奮。在大家的努力下，我們更獲得女子丙組團體亞軍。我們很榮幸能跟各校的高手們在比賽中決一勝負，這些寶貴的經驗能讓我們開拓眼界，意識到自己的不足，推動自己繼續努力練習，爭取來年更好的成績！



2024全港中學學界閃避球(單球式)錦標賽

4A 鄭榮熹

顧問老師：陳冠宇老師

今年的錦標賽實在令人難忘，我們獲得新界西冠軍以及全港亞軍佳績，當中實力及運氣都是不可缺少的一環。我們於四月初進行區賽贏得新界西冠軍及晉級全港錦標賽，經過多次的延期，錦標賽於在五月中舉行。我們利用第一場對弱旅的比賽作熱身，穩定晉級。然而，挑戰才真正開始，對手是實力更強的陳震夏中學，被認為是有力爭冠隊伍。對手的實力強，開始大家也心驚膽戰。我們一開始更加處於劣勢，又因失誤而失去球權。而我則抱着最壞打算，並沒有因隊友失誤而抱怨，保持冷靜，希望能減少失誤，終於把握機會成功扭轉局勢，並以7:3的比數晉級四強。

我們在四強賽敗給新亞中學，因為新賽制的緣故，我們會先進行季軍賽，勝方可晉級冠軍賽。季軍賽再次是陳震夏中學，我們調整好心態，即使隊友舊患復發，隊友仍有默契地無縫配合，最終以9:3的優勢晉級冠軍賽，再次與新亞中學碰頭。

決賽經過兩回合的比賽，最終由新亞中學勝出。而我們因比對手當天多打一場比賽，在冠軍賽已經疲態盡露，加上受微雨影響，未能找到任何優勢，以致落敗。

雖然只能得到亞軍，表現亦未致完美，但我也對這次結果感到滿意。我也藉此機會感謝隊友們的支持以及教練賽前的充足準備，令我了解賽前充足練習的重要性，也明白球隊的團結是不可缺少的元素。希望下年能再次在場上發揮，再創佳績！



2024全港校際中學無人機大賽

編隊飛行表演賽-傑出表現獎及程式設計任務比賽-傑出表現獎

3A 李樹南

顧問老師：李光德老師



在2024年全港校際中學無人機大賽中，我們代表學校獲得了「編隊飛行表演的傑出表現獎」和「程式設計任務比賽的傑出表現獎」。當初我帶着興趣加入機械人隊，也是我第一次接觸無人機。回想起比賽前的準備過程，我們團隊進行多次調試、試飛，當中經歷過失敗，甚至多次把無人機撞壞，需多次維修，無人機多次失控，但我們沒有放棄，齊心合力，共同克服。每一次成功的起飛、轉彎、降落都伴隨着我們的成就感。是次比賽令我再次感受到團隊合作的重要性，隊友間互相幫助和支持、隊友間的溝通和緊密配合都是這次比賽獲獎的關鍵。很高興這一次比賽最後都順利結束，還拿下兩個獎項，對我們來說是一次很好的練歷，更是一次成長。

水底機械人大賽-水底行動

3A 賴文昇

顧問老師：尹皓彰老師

本年度的「水底機械人大賽」中，我們累積了去年的經驗，決定延續上年獲得金獎設計的基本元素，再根據不同比賽中的情況加以改變。當然未必全部如預計般操控自如，也遇上不少挫折困難。如水中機械人未能靈活地行駛，甚至有些失控，但我們仍能保持積極樂觀，不畏困難的態度，透過不斷的討論和嘗試把問題一一解決。而第二部份則是有聯校比賽。我們跟其他兩間學校的隊伍需要互相合作，溝通交流才能完成共同目標。最後經過了解並比對大家的強弱項，為提高協調效率，制定了策略及分工，達致最佳效果。在過程中，我們不僅認識了與水底機械人相關的科學知識，如浮力，關節結構，動力來源等等，還體會了團體合作及靈活溝通的寶貴和快樂，可謂是獲益良多。在比賽中每位成員也志在參與，動動腦筋，互相幫助，樂在其中。最後我們以輕微的差別，只能獲得該比賽的銀獎，但也可以說為本年度劃了一個完美的句號。但願此賽事的精神，能一屆一屆的傳承下去。



2024年度校際羽毛球(男子丙組)比賽

1A 趙宇騫 1C 黃栢祺 2B 王廷熙
顧問老師：林曼華老師

同心同行，愛學愛勤是我校今年的成長組曲。本校每逢星期一、五都會有固定的羽毛球隊訓練，通對過練習增進了彼此的球技和友誼。亦都明白到齊心協力和團結一心的重要性。

在日常練習中，步法和體能都是至關重要的。雖然過程有點艱辛，但正所謂台上一分鐘，台下十年功。我們一直想着這個目標，無論有多辛苦，我們都會互相支持，勤奮練習，為求在比賽中奪得好成績。

我們參加了中國香港學界體育聯合會葵青區羽毛球學界比賽。在緊張刺激的比拼中，隊員們互相鼓勵，當隊友不幸落敗，我們會鼓勵他再接再厲，當隊友在擊敗對手時，我們會為他感到高興。最後，在半準決賽、準決賽和決賽中，我隊以三比二勝出，榮獲葵青區男子丙組冠軍及葵青區男子組全場總冠軍兩項殊榮。

領獎日，我們三人代表學校前往順德聯誼總會李兆基中學領獎。我們恭恭敬敬地從頒獎嘉賓中接過這個意義非凡的獎盃，這不僅是我們全年努力練習、拼搏回來的榮譽，更是我們齊心協力、展現團隊精神的最佳證明，我們都為此感到高興和自豪。在男子丙組中，隊員們同心同行、勤奮練習，為求爭理想的成就。正正展現了本學年的成長組曲：同心同行，愛學愛勤 ---- 只要每位同學都盡己所能、互相支持、積極訓練，就能追求目標及夢想。



鍾聲慈善社胡陳金枝中學禁毒盃 五人足球四角邀請賽2023

3A 黃冠豪

顧問老師：余俊垣老師



今天是星期六，本來是一個平常的訓練日，但原來我們足球隊在屯門有一個比賽要參加，大家火急火燎地趕到比賽的學校。因為太遠，有些同學來不及，只有幾個隊員到了。比賽將要開始，我們只能硬着頭皮上，因為我們被這些突然的情況打亂陣腳，所以在比賽的開端已被攻入幾球。幸好在比賽的末端，其他隊員也趕到過來，令我們回復狀態，但比賽也落敗了。不過教練告訴我，我們還有幾場比賽，我們可以在這幾場比賽中盡力。不過下一場嘅比賽對手過於強勁，令到我們以三比一落敗。教練和隊長鼓勵我們還有一場，我們還是可以爭取拿下獎項的，令隊員們重燃希望。在最後一場的比賽，隊員們都出盡全力，我在隊友射門後對手門將反應不及，僅僅撲出這一球，令我乘機可以得分。進了一球後隊員們都看到了獲獎的希望，大家都拼力、防守同心協力，令到對手沒有機會能在我們手中取下1分。我們成功得到了盾賽的冠軍。這次比賽讓我們明白永不言敗，同心同行的重要。

葵青區體育會友聯盃排球邀請賽

4D陳若嵐
顧問老師：余俊垣老師

我們的成員都秉持著「愛學愛勤」的精神，不斷的訓練和磨練，大家希望有朝一日能在賽場上一展身手。在訓練中也會出現不少的難題，例如溝通協調不暢、戰術配合不默契、團隊凝聚力不足等問題，在艱難的磨合過程中，我們始終堅持「同心同行」的理念，在經過不懈的努力和堅持練習下，我們最終克服了重重困難建立起了默契，我們彼此鼓勵，互相支持，互相學習，共同進步，我想這正是「同心同行」的真諦所在！最終我們用汗水證明了我們的努力。在這次經歷也讓我學會了如何帶領和指引一班隊員一起團結，一起向着共同的目標前進，以及如何與人溝通，真的讓我獲益不少！這次的勝利，不僅是一支球隊的成就，更是我們所有人共同的驕傲！我十分感謝我的隊友們，在六個人的排球運動中，缺少其中一個更沒法進行，感謝她們在比賽中的付出。讓我們一起繼續前行，用同心同行的力量！用愛學愛勤的精神！在未來的道路上一同再創佳績吧！



2024 Asian International Mathematical Olympiad Open Contest

5A Chan Chi Sing
Teacher Advisor: Mr. Wong Tsz Cheung

Participating in the 2024 Asian International Mathematical Olympiad Open Contest Trial – Hong Kong Region (Promotion Round) was an exhilarating experience for me as a student. The competition brought together some of the brightest young minds from across the region, all eager to showcase their mathematical prowess.

From the moment I entered the venue, the atmosphere was charged with excitement and anticipation. The contest challenged us with a series of complex problems that tested not only our mathematical skills but also our ability to think critically and creatively under pressure. Each question required deep concentration and a strategic approach, pushing me to apply everything I had learned and more.

One of the most rewarding aspects of the competition was the opportunity to interact with fellow participants. Sharing ideas and discussing different problem-solving techniques with peers from diverse backgrounds was incredibly enriching. It was inspiring to see how others approached the same problems from different angles, broadening my own perspective on mathematics. Although the competition was intense, it was also a lot of fun. The sense of accomplishment I felt after solving each problem was immense, and the experience has motivated me to continue honing my skills. Participating in this prestigious contest has not only boosted my confidence but also ignited a deeper passion for mathematics. I am grateful for the opportunity and look forward to future challenges.



JA Company Programme

5B Chu Siu Yung
Teacher Advisor: Mr. Leung Chun Ho, Mr. Hung Hin Lung

What comes to your mind when you hear the word “entrepreneurship”? From participating in this year’s JA Company Programme, we can confidently say that entrepreneurship is to make society a better place. We have not only learned about idea generation and evaluation, product design and production, but we have also learned to discover where our determination and dedication could take us to this incredible journey.

Have you ever envisioned a better world? A world where there are less societal problems? This is the essence of entrepreneurship. We identify social issues troubling underprivileged sectors and design products in hope to raise awareness, increase understanding, and spark conversations to support these communities. Transforming our ideas from imagination to reality and selling our products at a trade fair in the real business world has been empowering. It has shown us the power of our innovation. The determination we have gained has proven us that making efforts to change can indeed make a difference.

Our efforts in achieving a more harmonious society were recognized by our customers and the JAHK, we are honoured with the Digital Entrepreneurship Award and the Best Offering Award (Champion) at the K11 Pop-up. I would like to express my sincere gratitude to our school and JAHK for providing our team with such a precious opportunity. Despite all the challenges we faced, we managed to overcome them with the support of our Business Advisors, Link Teachers, Shareholders, and, of course, our teamwork.

Our company, SouLink, has allowed us to unlock the power to dream, to strive for our best, and to influence society with our products and vision. Which means to ‘link’ ourselves to others, and empathize with them, this experience has created something truly special for all of us.

It is not the fear of failure that would harm us, but the fear of not trying. Walking through this hard but joyful journey, I believe we can all say how much we have grown and gained from a different perspective. So, unlock your power, link yourself to others to join a challenging opportunity.



Odyssey of the Mind Competition

4B Cheung Lok Yiu Yoyo

Teacher Advisor: Mr. Poon Wing Hang, Mr. Yuen Yiu Shing

Odyssey of the mind (OM) is a programme that allow 9 of us, including 7 teammates and 2 teachers – to... “-gether We Learn, Together We Grow”.

This is my first year participating in this OMer family and rumours about such demanding team were heard last year. I hesitated about how to contribute into the team at the beginning. After the guidance from the coaches, we learnt to be a part of the self-directed team and we grew through the preparation and competitions. While we were preparing for the musical drama, each student had acted as different roles in the team, such as the tailor of the costumes made from expired face masks and engineer of backdrop made from PVC pipes. Last but not least, we were the actors that shine brightly on the stage. We were proud of ourselves that we could manage all the tasks by ourselves.

After winning the regional competition, we had the chance to compete in World Final held in United States. I never thought that I would travel so far for a competition. After arrival, we were quite shy at the beginning as everyone was so friendly, passionate,

and welcoming. They could talk and smile at me even though they did not know me. But as time passes, we enjoyed the culture and felt like being a part of the activity. There was a great difference between the regional competition and the World Final. In the regional competition, everyone is purely competing honours, while the World Final is like a party, everyone was striving their best to show off, willing to share their experience and how they walk through.

At last, we were surprised that we scored 11th place in the Final! We even ranked top 4 regarding to our performance in the “Spontaneous Problem”, showing our outstanding capability in tickling ad-hoc tasks. In the returning travel, our teachers expressed they learnt a lot of creative ideas from us, and willing to try out with the OMers next year. I think this demonstrated how we learn and grow together.



音樂發展顯才華

顧問老師：何妙芝老師

本校的「一人一樂器」計劃已經持續超過十年，為我們的音樂發展奠定了穩固的根基。學校一直大力支持音樂發展，將「一人一樂器」納入正式的音樂課程之中。在常規的音樂課堂上，同學們有機會接觸各種不同類型的樂器，豐富了校園的音樂氛圍，也讓同學們有機會探索自己對音樂的興趣和天賦，培養他們的音樂才能。

除了個別學習，同學還可以根據自己的喜好參加不同的樂團，讓同學不僅學習到團體協作的重要性，也能培養自信心，建立積極向上的價值觀。大家同心協力，共同追尋音樂的道路，這正是我校「同心同行，愛學愛勤」的體現。

「一人一樂器」計劃的影響力並沒有局限於中一年級。升上中二後，同學仍可以繼續參與不同的音樂團隊，在校內外的表演中展現他們的才華。我們的樂團經常受邀參加各種音樂比賽，在這些舞台上，我們的學生屢獲殊榮，不僅鞏固了團隊的實力，也為學校增添了光彩。

第76屆香港學校音樂節有感

顧問老師：何妙芝老師

今年，我校分別派出了35個組別參與一年一度的香港學校音樂節比賽，並取得2金18銀及12銅成績；其中，部份同學更突圍而出：

直笛二重奏	2B 勞梓悠, 3A 劉頌澄	冠軍
直笛二重奏	2B 甄芷敏, 2C 吳詠如	亞軍
直笛獨奏	2B 勞梓悠	亞軍
木笛小組	保良局羅傑承(一九八三)中學	亞軍
木笛隊	保良局羅傑承(一九八三)中學	季軍
八級鋼琴獨奏	3B 馬景軒	亞軍
八級鋼琴獨奏	4A 黃卓權	季軍

3B 馬景軒 (八級鋼琴獨奏亞軍)

機會是留給有準備的人，經過這次比賽我終於徹底領悟到其中的道理。這一次是疫情恢復以後的第一次實體比賽，所以我更是感到無比緊張。我細心練習，反覆背誦樂譜直至滾瓜爛熟，不放過任何一個細節，最終在比賽中得到佳績。我很享受比賽中的過程，其中也令我獲益良多。對於這個成績我感到很滿足，不僅鍛煉了自己的演奏技巧，還學習到了其他對手學習和練習的方法。

2B 勞梓悠 (直笛二重奏冠軍，直笛獨奏亞軍，木笛小組亞軍，木笛隊季軍)

「台上一分鐘，台下十年功」，無限次的練習，全為一瞬間的表現。雖然練習過程艱辛，加上以往的比賽成績並不理想，難免會覺得氣餒，但得到老師和同學的鼓勵與勸勉，以及經過不斷的嘗試，令我在是次比賽增添信心。最後，我沒有白費練習成果，在是次比賽中取得佳績。比賽過程中，每位參賽者都胸有成竹地展現風采，表現各有優點，使我獲益良多。我會向他們多多學習，繼續增值自己，令我在未來繼續進步。



English Drama Competition Our Extraordinary Show

1A Yu Oi Lam

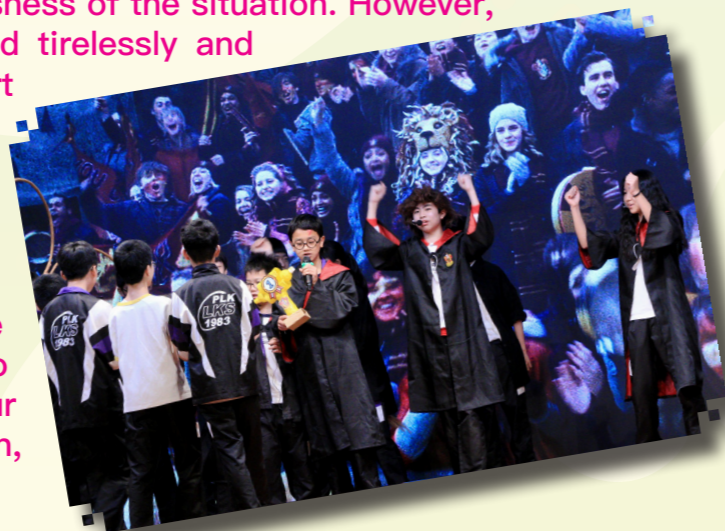
Teacher Advisor: Ms. Mok Wai Hing

We, the students of Class 1A at PLK83, had a wonderful moment when we won the drama competition. The process of our drama training was truly remarkable. We meticulously created realistic props, such as cameras, with the help of our classmate Ambie, a creative girl who contributed many innovative ideas. Our teacher, Ms. Maya, provided us with a script, which we then expanded upon and infused with humorous lines to make the drama more engaging. We carefully selected the cast,

ensuring that each student could showcase their unique strengths in the appropriate roles. For instance, the lively and talkative Jessie and Dennis were cast as the lead actors. This process allowed us to better understand our own strengths and appreciate each other's talents. I still vividly remember the excitement that permeated our class during this time.

We designed and crafted costumes and makeup to help the performers fully embody their characters. Next, we repeatedly practiced the dialogues, expressions, and body movements to bring the script to life with utmost authenticity. Additionally, we coordinated the stage setting, lighting, and sound effects to create a truly immersive dramatic atmosphere. Finally, we conducted multiple rehearsals, constantly refining and perfecting every single detail to ensure a flawless final performance.

Throughout this process of training, we learned the importance of class cohesion, as these seemingly ordinary presentation tasks required our entire class to work together. I will never forget our first official rehearsal in the hall, where we felt unprepared, with unmemorized lines and unfinished props and soundtracks. Our director, Emma, was visibly nervous, which made us realize the seriousness of the situation. However, with the help of our teachers, we worked tirelessly and diligently to create everything within a short period of time. Finally, our hard work paid off, and we emerged as the champions! This experience has truly become one of our most cherished memories from our time at PLK83, as it taught us the value of teamwork, diligence, and the importance of dedicating ourselves wholeheartedly to every performance and it fully echoed our campus slogan this year 'Together We Learn, Together We Grow'.



English Fun Days

Teacher Advisor: Ms. Lau Shui Sun



A series of after-school "English Fun Day" activities were organized to promote English learning. The 1st English Fun Day for S1 students featured the "Great Encounter", where they had an opportunity to interview English teachers and student English Ambassadors. The lively interactions created a warm, engaging atmosphere as the students demonstrated enthusiasm for improving their language skills. The 2nd English Fun Day offered S2 students the chance to showcase their talents in a Tongue Twister Competition and a Choral Speaking Competition. These activities brought out the competitive spirit and vocal talents of the participants. For the 3rd English Fun Day, S3 students displayed their singing prowess in the Christmas Carol Competition. Their enthusiasm and unity were evident in their performances and interactions. Finally, the 4th English Fun Day challenged S4 students with an SBA Quiz Competition, testing their comprehensive understanding of some SBA texts. The students' facial expressions throughout the competition demonstrated their engagement and the collaborative spirit among them.

The four English Fun Days successfully sparked students' interest in English learning by providing them with engaging, interactive, and competitive opportunities to showcase their language skills and talents.



Harry Potter Activities

Teacher Advisor: Ms. Lau Shui Sun

A series of events were organised to promote interest and engagement with the popular Harry Potter book series.

Harry Potter Run was held on 15th and 18th April for S1 and S2 respectively, where S1 participants had to answer questions about Harry Potter and the Philosopher's Stone & S2 participants answered questions about Harry Potter and the Chamber of Secrets) at each checkpoint. 1A and 2A completed the tasks in the shortest time, emerging as the winners. Additionally, the Great Hogwarts Cosplay Challenge on 8th April gave S3 students the opportunity to showcase their creativity and passion for the Harry Potter series by bringing the characters to life through costumes and portrayal. The event was filled with excitement as students paraded their intricate costumes and immersed themselves in the world of Harry Potter in the school hall. Class 3A received the Class Cosplay Excellence Award, and 3A Diu Wai Nok, who portrayed Hagrid, was awarded the Perfect Pose Award. Both 3A and 3B were recognized for their dedication and talent and received the award for Best Costume Designs in the challenge. Furthermore, on 28th April during lunch time, three game booths were set up about the Harry Potter books in the 2nd hall, allowing students to engage with the series in an interactive way.



Through these engaging activities, enthusiasm for the Harry Potter book series was successfully sparked the students, fostering a sense of community and deeper appreciation for the magical world created by J.K. Rowling.

Our NET – Mr. Corey Allan Sitar



This was my fourth year at PLK 83 and it was the best yet. I had so much fun getting to spend time with all the wonderful students and staff. We are truly lucky to work and study in such a wonderful school.



This year, I enjoyed watching all the students at the barbecue. It was great to watch all of you work together with your teachers to plan a fun day. For those who got to barbecue your own food, it was interesting to see what each group chose and to see some of you take responsibility for cooking.

I also really enjoyed watching the singing competitions and the English drama festival. There are so many talented people in our school. Anson Lo may be the most famous graduate of our school, but some of you may challenge that in the future.



The swimming gala and the track and field events were also so much fun. It is remarkable how many gifted athletes we have in our school. I hope that next year I will be able to watch even more of our school teams compete around the city.

This year was also my first chance to take students overseas on the English Study Tour. I was so lucky to work with two amazing co-teachers in Ms. Ho and Po, or as we liked to call ourselves Team HoPoCo. But the real stars of the trip were the students. I was very impressed by how hard they worked at their presentations, but also how hard they worked at having fun at Universal Studios. I really hope it was a good experience for all of them, too.



While 2023–2024 was my favourite year so far, I look forward to next year being even better. I hope we will be able to have some more interesting English events for all of you to enjoy.

Have a great summer!



圖書館服務團

圖書館服務團團長 5C 鍾展康
顧問老師：林天鳳老師



圖書館服務團由一眾熱愛閱讀的學生自發參與組成，藉由學生自主管理圖書館事務，以培養學生合作能力、服務精神以及領導才能。

這一年間作為圖書館服務團團長，我為團員逐漸成長而感到欣慰。有不少團員由初進團隊，戰戰兢兢，內斂被動，經過參加圖書館多個閱讀活動，如家長日參觀導賞大使、「閱讀月」Reading Month、「閱讀豐收日」Reading Celebration Day等，訓練溝通能力同時學習籌劃活動，藉此發掘團員的潛能以及於台上展現鋒芒。圖書館服務團不僅建立團員管理與執行事務的能力，亦鼓勵學生向外發展，以得到建構自信與發現自我的機會。

學期的尾聲，「傑出圖書館服務團團員選舉」Outstanding Librarian Election透過自評和組員評核制度，我們期望能推動學生回顧過去一年自我評核，要求團員為對團隊的貢獻作反思和評價，及以同儕互評，讓團員得以互相學習並改進自己，以呼應本年度成長主題——同心同行·愛學愛勤。每一位學生都有屬於自己的一本人生書籍，而我們圖書館服務團，希望能成為團員書中的一段章節，透過為同儕服務，從中學習成長，繼而為團員繼續延寫未來的更豐富精彩的故事。

閱讀活動～金庸百年誕辰論壇

圖書館服務團組長 5B 孫栢妍
顧問老師：林天鳳老師



金庸百年誕辰論壇於2024年4月28日在香港舉行，論壇匯集了多位著名學者和評論人，就金庸先生的文學成就、思想影響以及對華語文化的貢獻展開深入探討。圖書館服務團組長代表，當然不會錯過這個學習機會，一行十人，浩浩蕩蕩出席了活動。

金庸先生的武俠小說在當代社會仍然保持著巨大的影響力。對於文化傳承方面，金庸的作品深受中國傳統文化的影響，體現了中華民族的優秀品格和精神內核。這些作品不僅深入人心，也成為傳播和維護中華文化的重要渠道。在價值觀方面，金庸小說所塑造的英雄形象，如忠義、仁慈、擔當。這些正面品德成為了當代青年人向往的價值標杆，對於引領當代社會價值取向具有重要意義。

活動裡，我們得到了啟發，希望透過閱讀推廣活動傳承金庸先生的文化價值觀。我們可以利用短視頻 (Librarian Vlogger) 傳播渠道的優勢，製作富有創意的內容，讓金庸文化價值觀在網絡上廣泛傳播。



閱讀月 (Reading Month) 林天鳳老師



本校重視培養自學興趣及自學能力，以期達到終身學習，自強不息的理想。而培養閱讀興趣正是首要目標。我校支持「世界閱讀日」，更想在這個別具意義的月份，讓科組及老師推介好書給同學、讓同學分享於「閱讀課程」及不同閱讀活動中所獲得的知識及樂趣，故此把四月定為「閱讀月」。

閱讀月的主要項目包括：

(1) 齊齊享BOOK (Sharing on Stage): 各科老師及同學代表會推薦好書及雜誌，實體版及電子版俱有。師生深入淺出地說明書中優點，閱後得益。

(2) 相約天璣角 (Meeting@ Meteor): 為鼓勵同學在校園享受電子閱讀的樂趣，老師於午飯後相約同學到天璣角一起閱讀電子書。這邊廂，同學透過裝置在高桌上的IPAD閱讀電子書，那邊廂師生在大屏幕上共同閱讀一本書，有著相同的閱讀話題，大家成了數碼世代e-閱公民。

(3) 我班推薦圖書 (Book of the Class): 透過票選，引起同學關注不同圖書，每班同學發表閱讀心得，取長補短，最後，嚴選一本全班同學認同贊好的圖書，推薦給全校同學。

(4) 午間活動，設置攤位遊戲 (Games Booth); 課堂上特別安排各班到圖書館參觀新書書展 (New Book Display); 在第二禮堂設置功課展覽 (Good Work Display) 展示同學優秀的閱讀功課，不同形式的活動推動閱讀氣氛。

同學積極參與閱讀月各項活動，深領閱讀之趣。透過各種活潑生動，又切合同學興趣的方式推介書籍，讓同學感到閱讀充滿樂趣，能自發多借閱課外書籍。投票選書，同學就閱讀心得，互相發表意見，期間有斟酌、有協調，求同存異，有理有節，大大提升閱讀興趣。



CCA Prefect

本年度我們 CCA Prefect 團隊竭盡忠誠、堅守崗位、盡力做到最好，令校園生活更充實。我們的團隊負責協助與校隊和學會的溝通、組織活動，例如 CCA 招募準備、CCA 招募日和 CCA 日以及不定時傳遞有關 CCA 的資訊給同學，包括在網上或學校內。除此之外，我們亦考慮到同學在小息期間想舒展筋骨、玩球類活動，但缺少用品而感到不便，所以我們提供租借體育用品服務。無論小息或午膳，我們都會輪流當值看管秩序提供服務，同學只需帶備學生證，在大家互相合作下便能順利租還用具。我們為同學們提供一連串的機會，希望大家能充分利用空餘時間，進行多元化的學習和活動，盡展所長，綻放光芒。



5C 李茵滢
顧問老師：余俊垣老師

Student Ambassadors 5B Sun Pak Yin

Teacher Advisor: Ms. Ho On Ki

As the academic year in 2023 began, our team took on the imperative role of welcoming and orienting new students. This involved leading campus tours to familiarise incoming students with the school's state-of-the-art facilities, abundant resources, and intuitive layout. We also helped connect new students to upcoming bridging programs, ensuring a seamless transition into our school. By serving as friendly face and knowledgeable guides, we ensured a smooth onboarding process for the next generation of students.

Moving into the heart of the school year, we began to actively connect our school with the wider community and recruitment efforts. We joined Kwai Tsing District Secondary Schools Promotion Days, sharing our personal experiences and perspectives to spark interest in our school, and Po Leung Kuk Poon Choi gathering, connecting with representatives from other Po Leung Kuk schools. At school-hosted events like School Talk Parents' Nite, we had the opportunities to directly interact with our schoolmates and their families, answering questions and advocating for the value of our school provides.

Throughout the calendar year, we represented our school at various functions and events. This involved greeting distinguished guests at Po Leung Kuk events or award ceremonies such as Graduation Ceremony. By serving as the face and voice of the school, we reinforce a positive school culture and brand, leaving a lasting impression on all who encountered us.

Overall, the role of Student Ambassadors is multifaceted, requiring exceptional communication, leadership, and collaborative skills. But the opportunity to positively impact our school community makes it a highly rewarding experience that we are all honoured to be a part of.



for Primary Pupils and



English Ambassador

5B Chang Wing, Wing

Teacher Advisor: Mr. Ngai Yat Kwo



Repetition is the key to mastery. In other words, to gain proficiency in a language, repeating usage is required. Therefore, we, the EA team, are dedicated to encouraging our schoolmates to speak English both inside and outside the classroom, so as to foster an English-speaking environment at campus.

This year, we are glad that most events have resumed after the pandemic, allowing many English activities to proceed as scheduled and even new activities are organised. These English events provide schoolmates with a refreshing English learning experience, including the Great Encounter for F.1 students to familiarise themselves with the English-speaking environment, Choral Speaking and Tongue Twister Competition for F.2 students to improve English pronunciation, Christmas Carols Singing Competition for F.3 students to immerse themselves in cultural traditions and customs in English-speaking countries, SBA Text Quiz for F.4 students to prepare for their English School-based Assessments, and various lunchtime activities such as Meme Creating Competition. The Harry Potter Run and The Great Hogwarts Cosplay Challenge also boost students' creativity and imagination and increase engagement in language learning. Most of us define language learning as a tough journey or daunting process, but being an EA shows me it is neither. Learning English is never intimidating, on the contrary, it is full of excitement and joy.

English ambassadors are not only role models for speaking English but also learning partners in the campus. We guide, we support, we create, we learn. We have learnt the importance of communication when expressing ideas to teammates and schoolmates. We have learnt the significance of creativity when preparing different activities. Primarily, we have learnt English usage from interactions between schoolmates. That is the power of language learning, as it promotes the building of positive rapport that networks into a delightful surrounding. This certainly echoes the theme of the year – "Together We Grow, Together We Learn".



領袖生

在2023/24年度中，我有幸成為總領袖生，帶領一眾領袖生服務學校。在執行職務的過程中締造了各式各樣與大家合作的機會，7位總領袖生、副總領袖取長補短，互相補位。領袖生團隊上下一心，同心同行，努力不懈為大家服務。

作為總領袖生，我意識到一位領袖不應只是以一個「主管」的形式存在，而更重要的是成為一個好榜樣，讓自己的同學模仿和學習自己好的特質。領袖，從來不是命令者，反而似是個服侍者，為下屬犯錯而感到擔心，以謙卑的心為他們補漏，以領袖的身份來承擔責任。當團員出現不合作和不盡責的情況時，更應以體諒的態度來理解他們，而非衝動地予以責罵。一位好領袖，彷彿一座堅如磐石的橋樑，利用良好的溝通來使團員信服和合作，減少團隊之間的磨擦，促進團內的和諧。

透過組織不同活動（如領袖訓練日），我們見證自己一手一腳設計的活動中大家都喜笑顏開，即使開了多少個會，流了多少滴汗水，亦不感白費。何為快樂？我發現我真正渴望的快樂是源自人與人之間互相感染的交流，我喜歡看見人真誠的笑顏，我喜歡互相分享成果，我喜歡互相鼓勵，藉此一同邁向大家想擁有的未來，感受不同人的世界。

最後，我十分感恩能與各位與我合作過的領袖生們和老師，感謝你們使我力求上進，發現自己的優缺點。大家的相遇也許是建基於緣份之下，而這段緣份無疑是十分珍貴的。在四年的領袖生生涯中，一步一足印，體會不少道理，願每一屆的領袖生能薪火相傳，把領袖生為大家服務的精神不斷承傳下去。

5B 劉承軒
顧問老師：莫惠馨老師



IT Force

4A 周津希
顧問老師：關立新副校長

相信大家不同的在大型節目中，都看見了一些正在拍攝的同學或是在後台工作的成員。沒錯，他們是IT Force。作為今年的IT Force主席，我在這一年中取得了不少成長，不論是技術層面還是團隊合作方面，都有莫大的裨益。在這一年中，我們處於青黃不接的時期，不少舊團員離職，又有不少新人加入。在這個學年，我選擇放手讓他們作決定。例如，一些燈光問題上，我決定讓他們自行設計舞台燈光；在後台工作上，也讓他們作出決定。這一年，我學會了信任他人，在我不熟悉的領域也進行了不少學習。例如在Music Festival中，我擔任攝影，向攝影師學習了不少技巧，並在攝影方面獲得了豐富的知識，更明白了虛心學習的重要性。最後，在這一年中，不論是我還是其他成員，都學到了不少。這些經驗不僅增強了我們的技術、能力，也加深了我們對團隊合作的理解。讓我們繼續努力，把這些寶貴的經驗運用到未來的挑戰中。



學生會

5C 唐穎詩
顧問老師：陳雅芬老師



我們是2023/2024年度學生會Sparklers。這年間，我們充滿著汗水、努力和成長。一開始，我們懷著對學校社群的熱情和願景，共同創建了一個平台，抱著作為學校和同學之間的橋樑為使命，為同學們提供服務。

在成立學生會的歷程中，成員們經歷了許多挑戰和困難。我們需要面對預算有限、意見紛紜等等，同時還要應對各種意見。然而，正是這些挑戰讓我們更加堅定自己的目標，努力克服困難，不斷成長和進步，竭誠服務。

隨著時間的推移，我們舉辦了許多活動，為幫助同學在龐大的學業壓力下，提供放鬆的空間。我們亦在洗手間添置了衛生用品售賣機給予女同學使用，方便日常所需。

我們的發展歷程充滿著感動和故事，每一位成員都在這裡得到了成長和啟發。我們用自己的行動譜寫著屬於Sparklers的故事，成為校園中的一道亮麗風景線。

17位成員亦將Sparklers的口號烙印在心底——「Sparklers ignite, empower our inner light!」那年秋，我們已下定決心，燃點同學們內在的光芒，助彼此在這年校園生涯中熠熠生輝。



紅社

5C 吳芷晴
顧問老師：吳偉倫老師



今年我十分榮幸能擔任紅社社長一職，與社員們創造非常難忘以及獨特的回憶，更屢創佳績，實在是收穫滿滿。作為紅社的一員，我學習到領導、溝通、組織協調等各種寶貴的技能。通過策劃和執行各類社活動，例如AGM, music festival以及啦啦隊，我可以鍛煉到自己的創新思維和團隊合作能力，學懂如何應對突發情況。並且明白到要耐心聆聽別人的意見，不能自作主張。

紅社的工作也並非一帆風順，常見的挑戰包括有限的經費預算、協調不同訴求、應對活動的限制等。有時我可能會感到力不從心，但只要保持積極樂觀的態度，相信自己的能力以及社員們的支持，我們都能克服困難，實現預期目標。

參與紅社活動不僅是一種榮譽，也是一個難得的成長機會。讓我收穫友誼，增強歸屬感。同時鍛煉出與人相處的技巧，尤其是如何整合其他社員的意見，並作出選擇。當社員們全身心投入各樣社活動時，看見同學們的笑臉，令我獲得滿足感。



藍社

顧問老師：吳境樂老師

今年，我們學校的藍社可謂是星光熠熠，連續舉辦了眾多的活動。第一個重頭戲就是一年一度的社際周年大會。在台上展回顧過去年度的財政狀況，還宣佈這學期的活動。為了這個活動，我們幹事為社員們準備了親手制作的鎖匙扣為小禮物，十分有紀念價值。疫情過後，我們終於能如常舉辦swimming gala。經過游泳健將們拼搏後，以優異的成績奪得女子組冠軍，可是實至名歸。



關於學校十二月的精髓活動，當然不少得社際音樂節。參賽者們或歌或舞，掀起了一陣陣熱烈的掌聲，更為我們社奪得不少分數。壓軸表演就是社際大合唱，記得我們在表演途中不約而同地停頓了。雖然表演出現失誤，但也為我們留下深刻獨有的回憶。



在繁忙的學習之餘，也不忘運動。在三月學校舉辦了一年兩天的運動會。運動員在跑道上付出的汗水換來一個又一個獎項。因疫情，中一啦啦隊比賽已被取消多年，今年終於能恢復正常了！經過幹事的悉心教導及中一同學們的努力，最終換來第二的好成績。

不經不覺已到學期尾了，社際禁毒杯為我們社活動畫下句號。籃球，羽毛球，排球的藍社運動員全情投入。雖然未能晉身總決賽，但他們已贏得可貴的比賽經驗。

回顧此年，我們藍社幹事們花盡心思籌備比賽。作為藍社的一員，能夠參與其中感到自豪。希望下一個年度我們能改善今年的不足，順利完成各種活動，亦能在比賽中獲得好成績。



Green House

5B Fok Chin Wai

Teacher Advisor: Mr. Poon Wing Hang

“Together we learn, together we grow” has always been one of the core values achieved by us, Green House. No matter if they are the committees or the house members, we all experienced different school events together and become our “better-self” throughout the whole process!

Back to the time during Swimming Gala, all the committees were trying their best to lead our house members to cheer for our house’s contestants while providing our diligent care

to both cheering students and contestants. Our members, especially our new form 1 members, were passionate about events and the participants were striving their best to win the races. This is how a team should look like – although we were not doing the same thing, we contribute to the team via our strengths for one common goal – being the overall champion of Swimming Gala. With such a great spirit, we won the title together. This is how we grow together!

Another memorable activity is the cheering show on Sports Day. This is the first cheering event after the pandemic. During our first practice, both the committees and Form 1 students were not doing so well as we didn’t know how we should teach them and some of them maybe weak at dancing. Yet, we all improved step by step through further practices by learning from each other and solving various problems. At last, we were able to pull a great performance off! This is how we learn together!

In the end of this academic year, we overcame many obstacles together and we learnt different lessons from each other. After all, we have all grown together to become better and stronger.



Yellow House

5A 吳穎兒

顧問老師：尹皓彰老師



在這一年，我非常榮幸成為黃社社長，除了讓我享受到於各種社際活動中與社幹事合作的快樂，亦使我對黃社的歸屬感更進一步加深。在參與各項社際比賽中，我也更加認識到領導的責任和意義。在水運會和陸運會中，我需要和社幹事們一起準備活動的必需品、提醒同學們比賽的時間，以及帶領啦啦隊打氣。在Music Festival中，我亦有為社表演Musical、大合唱，在這些表演背後，我明白到要凝聚一個團隊並不容易，需要花很多時間才令大家熟練舞步。有幸地，在我們的努力下，我們在這一年取得了不少佳績，亦得到了不少獎項。擔任黃社社長這個職位令我收穫了各種快樂的回憶和成長，也讓我更加珍惜與大家共同奮鬥的時光。感謝黃社社員為社付出過的所有努力，亦感恩兩位社監和老師們的相助，才令我得以順利完成這年的職責。寄望來年黃社社員能夠各司其職，屢創佳績，繼續為黃社爭光！



天文學會

3A 謝柏煒

顧問老師：張志華老師

本學會活動積極配合這個學年的主題“同心同行，愛學愛勤”，為同學設計不同的活動，包括模型建構、天文實驗、外出參觀等，讓同學在富有樂趣及輕鬆的氣氛中學習天文知識。大部分同學首次接觸天文望遠鏡，透過探索其控制方法和結構組織，初步學會使用天文望遠鏡；火箭模型建構則讓同學於製作過程中，了解火箭的結構，加深他們對火箭的興趣。本會亦舉行了一次外出參觀，於香港太空館學習包括宇宙演化和人類航天史等知識，深入地理解天文對人類生活的影響。每位同學均於活動當中獲益良多，明白了更多天文現象背後的原理以及天文知識與現實生活的關聯。最後，每次組織活動，本會各幹事都吸收了寶貴的經驗，為日後成長打下了良好基礎。



中文書法學會

3D 歐陽嘉樂

顧問老師：唐煥亮老師

書法學會旨在培養學生對中國文化的興趣和耐心，由靜而養志，進而敦品勵行，俾益學習。在2023/2024年中，除了在日常練習中，可以看到同學在進步。更在參觀、攤位遊戲表現投入積極。希望同學在來年提升書法水平，可以多參加校外比賽，從觀摩別人所長而得到進步。



中國文化學會

4C 王樂盈

顧問老師：陳雅芬老師

在這一年，中國文化學會舉辦了不少活動，很感恩能讓學會成員擁有如此豐富的校園生活，也讓我能夠與同學一起學習，一起說說笑笑，也讓我的人生增添了許多的生機。

今年，我很榮幸成為學會的主席，我和各位幹事致力於CCA Day舉辦各式各樣的活動，務求於每次活動中帶給學員新鮮感，令他們在學餘時間投入活動，盡情玩樂。我們作為策劃者，亦可以主動表達自己的想法，並善用領導才能。活動中，我們主要圍繞四個主題，分別是中國茶的文化、探討古詩詞、飲食文化及餐桌禮儀，在取材上都是比較生活化或與學習有關，希望大家可以學以致用。在幾次的活動中，我們都有運用一些遊戲學習平台 (e.g. Kahoot, Nearpod)，其他還包括試食環節和擺放餐具的實體試驗等，多姿多彩，寓學習於娛樂，也希望同學於每次活動後是可以帶走學到的知識。



地理遊學會

顧問老師：梁芯瑜老師

在過去一年中，地理遊學會為學生籌辦了一系列精彩的體驗學習活動，豐富同學們的地理知識和動手能力。

首先，我們舉辦了火山模型製作工作坊。學生們運用紙張，顏料等材料，親手製作出栩栩如生的火山模型，並通過實際操作，深入了解火山的形成原理和噴發過程。

此外，我們還組織了「熱帶雨林樹木分層結構」模型製作活動。學生們運用各種自然素材，如樹枝、葉子、泥土及色紙等，精心打造出栩栩如生的熱帶雨林模型，並通過動手實踐，加深了對雨林生態系統的理解。

除了上述動手實踐課程，我們還邀請了多個環保團體，為同學們進行生動有趣的地理知識分享。他們向我們介紹了香港獨特的地質景觀、珍稀動植物等，大大拓展了同學們的地理視野。

通過這些精彩紛呈的活動，地理遊學會不僅培養了同學們的實踐動手能力，也讓他們對地理知識有了更深入的理解和興趣。我們將持續致力於為同學們提供優質的地理教育體驗，讓他們在遊學中收穫成長。



普通話學會

3A 万子盈

顧問老師：劉建忠老師

普通話學會旨在培養同學對學習普通話的興趣，從而積極學習普通話，提升語言溝通能力，豐富文化內涵。本學年有六次課外活動日，普通話學會本學年參與區本計劃，其中幾次活動日有專業社工與老師、幹事合作，安排多項生動有趣的遊戲，之後幹事吸取經驗，自行安排別出心裁的活動，既鼓勵同學活用普通話，又能培養同學的合作精神，正符合本學年成長主題「同心同行，愛學愛勤」。



攝影學會

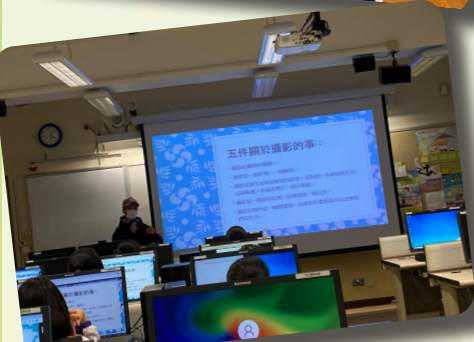
3B 陳可盈

顧問老師：關立新副校長

攝影學會是一個熱愛攝影的大家庭，我們致力於提供一個學習、交流和創作的平台。從單反相機到智能手機，我們鼓勵所有型式的攝影，為求釋放他們的攝影潛能。

過去一年，本會舉辦了各種攝影技巧課堂向同學講解構圖、打燈、後製等基本知識。不但如此，我們還邀請嘉賓到校舉辦講座和工作坊，更參加了攝影比賽，讓每位成員能夠不斷豐富自己的攝影知識和技巧。攝影是一門藝術，除了讓會員認識攝影的基本知識，更讓他們透過攝影訴說故事，了解攝影的意義。除此之外，本年度更有幸和惠州姊妹學校的同學一起攝影，透過相互交流和啟發，我們共同進步，不斷挑戰自我，探索攝影藝術的無限可能性。

所謂「同心同行，愛學愛勤」，本會在每次課堂上都會讓同學遊走校園，按特定主題拍攝，捕捉校園獨特的一面，過程中我們互相指導。攝影完畢後，我們會互相分享我們的作品，講解相片獨特的意義，及個人見解。讓同學互相欣賞，了解彼此獨特的攝影觸覺。



家政學會

4B 葛晞媛

顧問老師：朱詠雯老師



今年家政學會眨眼就來到尾聲啦，今年活動真係多姿多彩！相信同學仔聽到家政學會都知道同煮嘢食脫離唔到關係，初中同學仔一定非常了解啦！但其實於CCA活動中我們更加可以學到一些課堂中學唔到的東西，例如更專業烹飪技巧及特色菜式。今年萬聖節，我們製作了南瓜形狀糯米糍，可愛造型配上搞怪表情充滿着萬聖節氣氛。而且於今年的開放日及姊妹學校交流團來訪的時候，家政學會團員都準備了精美的小點心，例如玻璃糖夾心餅及朱古力蛋糕棒去招待來校參觀嘅嘉賓！最後好多謝各位團員今年踴躍及投入的參與，希望來年家政學會可以準備更加多趣味性的活動！



日本文化學會

4D 李幸橋

顧問老師：梁嘉棟老師



我認為「同心同行」表示學校師生之間應該思想上的一致性和凝聚力。另外也強調師生之間應該互相支持和協作，共同成長進步。在日本文化學會中，老師積極引導作為學會成員的我們為同學介紹日本文化和其特色，我們亦從中獲得了許多的啟發和經驗。

而「愛學愛勤」代表積極主動的學習態度，熱愛知識和探索未知，只有通過不懈的努力才能達成理想。在成員搜索各種資料的過程中，可以驅使我們從中認識更加多課本外的知識，擴闊我們對海外的眼光，更可以在我們介紹給同學當中令同學獲取其知識，可謂是一舉兩得。

最後，我認為「同心同行愛學愛勤」的理念能夠在很大程度上幫助學生保持積極樂觀的學習和生活態度。而作為學會成員的我們也在集體中感受到了凝聚力和歸屬感，有利於保持積極學習的心態。學生能夠在各方面都有進步和收穫，同時增強成員的自信心。



生物科技學會

4A 陳靖嵐
顧問老師：周貝怡老師

作為生物科技學會的領導，我們經歷6次活動後，深感獲益良多。生物科技學會有別於其他學會，我們所進行的活動大多是實驗性，且需要準備充足，以流暢地呈現每一次CCA Day所帶出的實驗樂趣其背後意義，並旨在為初中及高中成員帶出簡單易明、而對校本生物科學校內容有關的實驗。

起初，我們膽怯地帶領第一次學會活動，發現活動內容缺乏深度，未能緊湊地編排活動時間，情急之下，別無他選的我們只能尋找網上生物相關的影片片段播放，感到遺憾。

後來，我們邀請了校外導師來為我們舉辦活動，從中，我們學習到帶領活動的技巧，有

效領導成員，以及把高中深奧的原理解成中一同學都明白的效果。實驗類型多姿多彩。除測試日常飲食食材的營養含量，我們還了解魚菜共生，學習飼養米奇魚。作為養魚的新手，我們花了不少時間研究飼養，最終甚至成功孕育了下一代。得到靈感的我們，成功自主領導活動，教導成員如何使用顯微鏡觀察細胞，探索了微生物世界，包括阿米巴變形蟲、血球細胞及植物細胞等。最後，我們以介紹人體細胞動畫影片作解釋，為整年學會結尾，畫上了圓滿的句號。

整個過程讓我們收穫甚豐，我們相信通過六次的活動，有效讓成員增潤他們的生物知識，也提升了我們組織活動和領導技能，事先做好充分的活動策劃和預備工作。在舉辦活動前，仔細設計活動內容，合理安排活動時間，預備好所需的材料和設備，方可確保活動能夠順利進行。此外，不同活動涉及各種實驗操作和觀察實踐，在活動中讓學會成員親自動手操作，走出書本的侷限，增強實踐能力。同時，設計各種互動遊戲與競賽遊戲，促進成員的積極性，更可讓我們知悉成員對內容的掌握程度，從而自我反省，務求精益求精。

生物科技涉及的領域很廣，我們相信只要用心籌劃，必能為來年學會成員帶來更精彩的學習體驗。

創意數理學會

2A 馮學朗
顧問老師：林詩敏老師

我們創意數理學會於本年度舉行了一些別具意義的活動，其中包括：讓會員們匯聚一堂一同遊玩卡牌遊戲，藉此鍛鍊同學們的思維能力、與反應能力；在聖誕節前的一次CCA Day與會員們一起製作4D Frame聖誕樹，力求提升同學們對三維空間思維的想像力。

這些活動對於我會長以及各位幹事們也是一個挑戰。在CCA Day前一兩星期，我們已經開始預備各個活動，我們不單會自己動手試玩、了解遊戲規則，還會預備簡報令同學更能瞭解遊戲的規則與技巧。

會員們和幹事們一同在遊戲中學習、互相提點、齊齊進步。這就如同本年度的重點“同心同行，愛學愛勤”一樣，只要我們一起互相學習，終有成果。我、幹事們、會員們，在本學年多次CCA Day中，每一次都學會了更多，於是積少成多，我們便學習了更多、進步了更多。



3B Lee Wang Lap

Teacher Advisor: Ms. Ho On Ki

Formed in 2019, the Aviation Club has already garnered a reputation at our school due to its impressive facilities. However, there is much more to explore about this dynamic club.

The club's primary goals are to promote and teach students about the mechanics and operations of flight through engaging simulations and comprehensive learning opportunities. Our most notable learning materials are the state-of-the-art flight simulators, which provide immersive flight experiences that bring the theories of aviation to life.

Moreover, the Aviation Club proudly represents our school while participating in flight simulation competitions organized across Hong Kong. Many of our members have even had the honor of participating in events hosted by local airlines, with some even getting the chance to control a real plane!

The founding visionary behind the Aviation Club, Kevin, has now officially become a pilot for the prestigious Cathay Pacific airline. It is truly impressive to witness the club's journey, having grown from its inception to now producing accomplished industry professionals. We remain steadfast in our commitment to helping our students achieve their dreams and aspirations within the aviation industry.



3B Chen Li Yi

Teacher Advisor: Ms. Lau Shui Sun



Western Culture Club

The Western Culture Club aims to provide its members with a deeper understanding and appreciation of Western culture. The club strives to achieve three key objectives. Firstly, the club works to expand members' Western knowledge by introducing new vocabularies, facts, and concepts, as well as facilitating learning about Western history, traditions, music, and other cultural aspects. Secondly, the club fosters cultural appreciation by enabling members to gain a broader perspective and deeper understanding of Western culture. Thirdly, the club encourages self-expression by offering opportunities for members to express themselves and share their insights, and helping members expand their horizons by exposing them to various Western cultural elements.

To achieve these goals, the Western Culture Club organizes a variety of engaging and educational activities throughout the CCA sessions. Some examples include introducing Western cuisine, music, films, and festivals through interactive games, competitions, and role-play activities, hosting discussions and presentations on Western history, etiquette, and the national flags of different Western countries. It is hoped that through these initiatives, we could foster a deeper appreciation for Western culture among our members and enable them to become more globally-minded individuals.

Chess and Board Game Club

4D Tang Ka Cheuk 3A Ho Ting Shun

Teacher Advisor: Mr. Poon Wing Hang



Being the new school club in this academic year, we are proud to initiate and promote the culture of playing chess and board games at school and being the strategists representing our school. However, we are also nervous about operating a new school club and joining inter-school competitions like a newbie.

On the campus side, committees from Chess and Board Game Club hosted various presentations, such as board game mechanics and intellectual property in board-gaming. We hoped our schoolmates could learn the culture like us and grow to be a respectful person towards those creations. Apart from teaching schoolmates to play board game during the regular gatherings on Fridays, we taught our schoolmates how to play the classic board game – Monopoly – correctly during CCA day. As the finale of CCA days, we even hosted an in-club Monopoly competition to let our club members experience how competitions work. The greatest achievement of the committee was assisting teachers to host board game gathering for all form 2 schoolmates in Mental Health Day. We spent nights learning the rules of different board games and we developed effective ways to teach students to enjoy board games.



Apart from starting a club, we started to join various inter-school board game competitions and our students achieved brilliant results. Although we might compete as individual contestant during the competitions, we trained together like a team and wished everyone in the team could score a win in each round. While practicing for the competitions, our students honed, advised and encouraged each other to sharpen their playing skills. They fought very hard in the competition and earned various titles including team champion in 2023 Catan U18 tournament, individual champion in 2024 Inter-School Carcassonne Competition, etc.

As our teacher advisor always claimed, “no matter how the prize won entitled as team or individual, we share the victory! The winner could not make such achievement if you are not his practicing partner.” With our collective work, we improve and progress together. These fully embody the spirit of “Together We Learn, Together We Grow”.

中文學會

4D 區彩盈

顧問老師：陳雅芬老師

時光匆匆，不知不覺間，今年中文學會的活動已圓滿結束了，回顧這年中文學會舉辦過的活動，都讓同學從趣味中認識和欣賞中國文化。我們於九月份舉行了繡毬花燈籠手工製作活動，那時候接近中秋節，不單可以讓學生在中秋用到它，也可以把這個中式燈籠的傳統製作文化渲染出去。接下來有江南水鄉古建築的製作工作坊，繪畫中式扇子的工作坊，我們還舉行了半寶石盆景工作坊，以推廣非遺文化傳承。此外，中文學會還舉辦書法班，包括理論課和書法散步，在課堂上會說一些墨錠，毛筆的製作和繁複的工藝，還有其他寫書法的用具用途等基本的知識，更認識不同的書體。

除此之外，中文學會的幹事們也協助舉辦「茶文化課堂」，讓同學們學習基本的泡茶的禮儀、步驟，茶的分類，茶藝的知識，以及對品茗的瞭解，讓更多人瞭解我國的文化。

在此希望下一年的中文學會可以舉辦更多的活動，讓大家更多的接觸瞭解這個中國文化。



社會科學學會

顧問老師：梁巧玲老師

社會科學學會今年安排了一系列豐富多元的學習活動，讓學生從不同角度體驗及探索社會科學領域。

在初中，本學會舉辦了青衣環島遊、終審法院參觀，以及萬宜水庫實地考察等活動。這些活動讓學生深入接觸不同的社會議題和機構，拓寬視野。

在高中，本學會組織了可持續發展主題的活動及不同的戶外活動，例如東坪洲及元朗工業區的實地考察。這些活動有助學生了解地理科知識與生活的連繫，及培養學生的環保意識。

通過安排戶外實地考察，以及與老師和同學共同探討的方式，本學會期望可藉此讓學生將課堂知識轉化為實踐經驗，促進學習的整合和深化，也能體味學習的樂趣。



Science Society

4A Kong Siu Ming

Teacher Advisor: Mr. Chan Koon Yue

The science society participated in school open day in December. We performed two demonstrations in laboratory and introduced the experiments to visitors.

The first demonstration was flame test. We were able to identify which metal exists in the solution by observing the colour of Bunsen flame. The flame was beautiful and colourful so that children were attracted by the flame colours.

The second demonstration was molecular gastronomy. We dropped the calcium solution into the coloured alginate solution. Then some coloured bubbles appeared in the beaker. Unlike the flame test, this experiment was safer so that it is open to children. Children were excited to try to make their own molecular gastronomy and bring them back. Not only did they can learn chemistry knowledge from the experiments, but also their interest in chemistry will be brought up.

Beside the demonstrations, I also improved my communication skills since I introduced the experiments to visitors and answered the questions that the children were curious about. When I was introducing my experiments, I could revise my chemistry knowledge that I had learnt in the lessons. I could check whether my concept is correct. To conclude, being committee member in science society can improve our science knowledge and ability in communication. We become braver to give a speech and speak. Also, we can have deeper understanding in science knowledge from doing the funny and interesting demonstrations.



Badminton Team

4C Wong Lok Ying

1A Lai Man Wai, Ambie

1A Kwan Lok Tin, Lincoln

Teacher Advisor: Ms. Lam Miko

For the school year 2023/2024, the school theme — “Together we learn, together we grow” has implemented in our team. Most schoolmates under a misapprehension that playing badminton is an individual sport. However, teamwork is the most important factor in a competition, thus striving our teammates to do the best.

In the regular training of our school team, including various skills and physical training. The coach also has good intentions to explore the strengths of each other, so that we can do justice ourselves in the games and fully support others which builds mutual trust.

This year, there were few forms 1 students who joined our team. Form 1 girls said that they had grown and learned to work with others successfully. At the same time, they were grateful to the coach and teammates in the team. Through competitions, they known that winning or losing the game was not significant, what important was the process of learning. Form 1 boys said that they did have misunderstanding, but it was blessed to have help from the seniors. They were thankful to all teammates who always caring and considerate to them.

After a long period of getting along, teammates became close friends and each other's trustworthy good partners. In the future, let's keep being as a positive and supportive team.

Finally, we sincerely thank all of you as you guys bring us a lot of happiness memories.



男子籃球隊

4B 李思諾

顧問老師：呂慧儀老師

今年是我第二年擔任籃球隊隊長一職，在隊友的陪伴和扶持下，我覺得個人的品德情操有所提升，對於領導一個團體的能力有所進步。在學界比賽前，我們全隊齊心一致，專心訓練去應付比賽，即使當中可能有拗撬，但是大家仍然會齊心向着目標進發。雖然今年的學界比賽輸了，但我們的精神永不言敗。

今年我們參加了不同的比賽及活動。印象最深刻的是參加由保良局舉辦的聯校內地籃球訓練營。我們其中五位籃球隊員，能夠參觀CBA冠軍球隊廣東宏遠的主場，並由球隊教練帶領我們訓練，在短短兩小時的訓練內，學習技術及比賽意識等，這些都讓我們的比賽能力大大提升，希望將來會有更多這些不一樣的體驗。

雖然今年籃球隊沒有獲得獎項，但我和隊友們來年必定會盡力在不同的比賽中表現最好的自己，希望可以取得勝利，為校爭光。



女子籃球隊

5D 陳樂融

顧問老師：呂慧儀老師

疫情過後一切已復常，籃球隊的訓練亦從比較輕鬆的訓練變得辛苦。但這並沒有令我們退縮，反而是更積極訓練基本功和體能，只為了在一年一度的學界賽事中獲得佳績，為校爭光。可惜，學界賽事中高手雲集，儘管大家都拼盡全力比賽，在球場上揮灑着汗水，仍然未能獲得晉級的機會。正所謂「勝不驕，敗不餒」，即使受挫，但我們並沒有因此氣餒，而是決定更加勤於練習，希望在下次比賽中獲得更好的成績。

其實比賽的精髓不在於一面獎牌，而是大家共同奮力備戰的過程。一場比賽中如果能好好思考落敗的原因，則能學到更多，令自己有所增益，成為成功路上的一個里程碑，為下一次的比賽作好準備。希望接下來的83女籃能繼續保持積極的態度，不斷進步！



男子足球隊

5C 陳浚弦

顧問老師：余俊垣老師

在現今快速變遷的社會中，團結與學習的力量顯得尤為重要。「同心同行，愛學愛勤」這八個字蘊含了深刻的哲理，既強調了集體的力量，也凸顯了個人不斷進步的必要，這八個字真正完美地在我們足球隊呈現出來。

同心同行，意味著我們在追求目標的道路上需要彼此支持，攜手前行。無論是在家庭、學校還是職場，團隊合作都是成功的基石。每個人都帶著不同的技能和經驗，只有充分發揮集體的智慧，才能克服困難，我們足球隊中的隊員各有所長，所有人都有自己的想法、強項，缺少了任何一位都會使球隊不完整。

愛學愛勤，則是對個人素質提升的要求。足球雖然是一個團體運動，但足球員都會不斷鍛鍊自己、提升個人能力，才能為球隊貢獻更多，只要大家一齊進步，球隊才能夠更強大。

我們學校的足球隊充滿着勤力的隊員，即使有大量的補習和工作，大家都非常努力做好每次訓練的內容，不斷尋找突破，不斷強化自己。即使訓練有多麼辛苦，隊員都會竭盡所能，用盡自己所有力氣去迫自己進步，只要我們的球隊繼續保持着現有隊友互相給予的支持和正面的學習態度，這樣我們才能繼續進步。



閃避球隊

顧問老師：陳冠宇老師

閃避球隊本年度全面恢復正常訓練及比賽，新加入的初中同學積極投入，為球隊帶來新的景象。傳統的單球式比賽已發展多年，本地主辦單位近年引入複式及美式比賽。球隊本年度更首次參與美式閃避球賽事，令球員有更多的體驗，也為球隊帶來新的發展方向。

球隊本年度表現出色，初中男子組奪得全港(單球式)閃避球新秀賽U15季軍、全港學界(單球式)閃避球錦標賽新界西冠軍及全港精英賽亞軍。女子組今屆突破四強，奪得全港(單球式)閃避球新秀賽U18亞軍及全港學界(單球式)閃避球錦標賽新界西冠軍。球員在多項比賽中累積經驗，並將經驗傳承後輩，希望在來年的比賽更上一層樓，在全港性大型賽事奪冠。



劍擊隊

4B 鄭焯垣 3A 呂明晉
顧問老師：林曼華老師

大家好！我們來自劍擊隊，向大家介紹劍擊隊如何在各方面響應今年的成長主題——「同心同行，愛學愛勤」。

每逢星期五都有劍擊練習，隊員們都積極參與。在教練悉心的教導下，我們學習劍擊的器材、規則、賞析。此外，我們學會了劍擊攻防步法，亦學會了不同的攻防技巧。我們努力透過小型比賽進行練習、用心切磋劍技。我們都非常珍惜每一次訓練的機會，看到隊友打得好，我們都會加以稱讚並向其學習；看到隊友表現未如理想，我們會一同作賽後檢視和作出改善。除了進行劍擊課以外，我們在家在校亦會抽空動加練習，鍛煉步法，充分體現「同心同行，愛學愛勤」這個成長主題。

本年度，我們參加了學界劍擊團體賽，一同朝着「同心同行，愛學愛勤」的目標奮鬥。比賽路上，我們一起揮灑汗水，併肩努力。比賽來臨以前，我們多加訓練，未言艱苦；比賽日到來，我們互相鼓勵、幫忙上線，提供精神上、物理上的支持及幫助。在比賽領先時，我們並沒有自滿或鬆懈，堅持奮勇向前；在比賽落後時，我們也沒有失望或氣餒，堅持從後趕上。

參加劍擊隊，不但讓我們認識劍擊運動，而且拉近了隊員與隊員之間的距離，彼此間更建立深厚的情誼。在新的一個學年，我們會繼續發揮自己所長，互相砥礪，用心提升自己 and 隊友的劍擊手平，在劍擊運動中一起進步，一起成長，實踐「同心同行，愛學愛勤」精神。

健球隊

4A 梁宥希 6A 朱嘉濠
顧問老師：姜秀英老師



今年對Kinball隊而言，是饒有意義的一年。首先，我們終於有了自己的隊衣，這件球衣令我們增添了一份使命感，驅使我們更努力地完成每一次的訓練，即使烈日當空，大汗淋漓，這份使命感足以支撐著整個訓練的過程。

其次，今年Kinball隊員相處融洽，大家開始建立起團隊精神，即使練習中稍有差錯，大家都能互相體諒。Kinball運動中的口號OMNIKIN中的OMNI代表著全部人，KIN是Kin-ball的縮寫，因此Kinball精神就是希望所有人都可以平等地參與這項運動，這亦是八三Kinball隊努力的方向。今年Kinball隊已朝着這個方向邁出一小步，期望我們在未來可以做得更好。

最後，在本年度全港校際比賽中，Kinball隊員努力備戰，在準備過程中，雖然出現不少問題，例如：隊員受傷、生病等。面對難關，隊員們互相支持，迎難而上，受傷隊員在養傷期間仍願意學習新戰術，最終本校Kinball隊在校際比賽中取得碗賽季軍的優異成績，令我們在這一年的努力得到回報，希望我們在明年可以愈戰愈勇，再創佳績。

女子排球隊

5B 張樂遙
顧問老師：余俊垣老師

眾所周知排球是一種團體運動，場內的六人缺一不可。因此夥伴之間產生了不會輕易斷裂的羈絆，在逆境中，同心、同行。

筆者身為排球隊隊長之一，對於帶領團隊在球場上發光發亮，勇奪佳績，實屬責無旁貸。然而，意外的出現卻令隊內所有人始料不及，本人在一次訓練中十字韌帶完全斷裂。隊內貿然失去一支主力顯然增加了比賽壓力，但從逆境中我們結伴同行，卻使各人在這段期間紛紛成長。於本年度學界比賽，即使不甘但由於傷患纏身，本人只好擔當輔助的角色，於口頭上和精神上作出指揮和激勵。在希望渺茫的情況下，卻能看見某些隊員挺身而出，發揮比平日更出眾和穩定的實力，擔起這個團隊成為了排球隊的主將。

有一幕令我印象極為深刻。在某場比賽敗落後，看着自己的傷口，內疚和無力感湧上心頭，委屈得我一面聆聽教練的賽後檢討，一面蜷縮起來痛哭，以掩飾自己失落的樣子。只是我逐漸感受到有隊員輕拍著背，給予安慰和支持。整個過程沒有怪責和抱怨，只有鼓勵和承擔。或許最終成績不算亮麗，但在這個過程中收穫的，是不可以名利衡量的團結；感受到的，是各隊員愛與包容；使人刮目相看的，是各隊員額外付出的汗水和眼淚。我們都在朦朧的視線中，看到了彼此的歸屬，是隊員之間的互相扶持，令我們成為了更好的球員、更好的團隊。跌得越痛，我們才會飛得越高。永遠都要相信，是金子總會發亮！



男子排球隊

2B 許征翔
顧問老師：陳偉傑副校長

今年，我加入了學校的排球隊。作為一名新手隊員，我對未來一年的訓練和比賽充滿期待和不安。幸運的是，在教練和隊友的悉心指導下，我逐漸適應了嚴格的訓練生活。教練從基本的墊球、托球、扣球等動作開始，循序漸進地提高我們的技術水平。剛開始時，我的動作常常不夠標準，球也接不穩。但在師兄的耐心協助下，我慢慢掌握了各種技巧。

在訓練的同時，我們也參加比賽。在比賽中，我感受到了成功的喜悅，也體會到了失敗的滋味。教練總是耐心地為我們分析比賽中的得失，並給出針對性的改進建議。

經過一年的努力，我不僅提高了排球技術，也結交了許多朋友。我們互相鼓勵，互相幫助，形成了一個緊密團結的大家庭。我們時刻謹記教練的教誨：“同心同行，愛學愛勤”，用實際行動踐行著這一理念。回憶起這一年的點點滴滴，我感到十分自豪和滿足。我將繼續奮鬥，為學校爭光，為自己創造更輝煌的未來。



現代舞團隊

4D 李曉晴

顧問老師：范小鳳老師

現代舞團隊於「第六十屆校際舞蹈節」榮獲優等獎，並在「第六十屆學校舞蹈節優勝者表演」中演出。回想起當宣布比賽結果的時候，大家都全神貫注地望着大會司儀，在得知我校獲得優等獎那刻，大家都震驚了，大聲歡呼，灑淚當場，我和隊員對視了一眼，一切盡在不言中，喜極而泣。

比賽前，舞蹈老師很擔心大家未能達到取得優等獎的實力。為了提升大家的能力，團員除了逢星期二的放學練習，我們也抽出額外練習時間，為求盡力取得優等獎。

比賽前，我和師姐帶領師妹練習跳舞，仔細地整理大家的動作，令動作一致，令團員不會為跟不上進度而擔心。在大家互相打氣、互相扶持下，舞蹈團隊就像一個家庭，充滿着溫馨的氣氛，令我感到十分窩心。這亦推動了我們期望在比賽中要取得優異成績。

即使我們本身都忙得不可開交，但也有把比賽放在心上，用自己的休息時間，出席額外的訓練，攜手努力為目標奮鬥。我們秉承着「同心同行，愛學愛勤」的口號，大家一起努力練習，向着優等獎的目標進發。

在宣佈獲得優等獎那刻，我真的為團員的付出感到自豪。盼望來年的現代舞團隊能再創佳績，為學校爭光。



少年警訊團隊

5B 江心悅

顧問老師：朱潔萍老師

我們是一個由熱愛公益事業的學生組成的團隊，致力於為校園帶來更多的警示和安全保障。

我們的目標是提高學生的安全意識，幫助他們識別和避免校園中的各種潛在風險。我們希望通過開展各種教育活動和培訓課程，增強學生的安全意識和自我保護能力，並幫助他們建立健康的心理和情感狀態。例如：在葵青警區少年警訊名譽會長會舉辦的防罪微電影創作比賽中，我們的團隊獲得中學組優異獎，並且獲得了五百元和其他獎品。以及在「葵青區少年警訊-青夢成真計劃2022-2024」中，我們團隊所設計的計劃書已被成功批准參與這個計劃，獲得了港幣三萬元去實行此計畫。

我們相信，通過我們的努力和創新，我們可以為學生們營造更加安全、健康和有益的校園環境，讓他們在學習和成長的同時，也能獲得更多的社會價值和意義。



中文辯論隊

3A 莫穎瑜

顧問老師：韓可欣老師

我參加學校的中文辯論隊已有兩年，雖然不是一段很長的時間，但這段時間我卻獲益良多。

在中文辯論隊中，常常都會有出外參加比賽的機會，除了能讓我們多加認識和了解其他學校強勁的對手怎樣游刃有餘地處理一場辯論比賽之外，還能加深我們對辯論的技巧和知識，例如：整合資料、語言技巧、時間分配等等，其中最令我有所得着的是整理各式各樣的資料，當中更要確保資料的準確和切合題旨。

中文辯論隊能訓練我們的思考及應變能力，因為在每場比賽中都要快速地整合對方的論點然後進行駁論，因此在每一場比賽中，我們都能訓練思維模式，令自身有所成長。

總括而言，中文辯論隊不僅能提升個人能力，更能培養團隊精神，希望大家亦能在中文辯論隊找到樂趣及學有所成！



律法先鋒團隊

3A 張澤群

顧問老師：黎昶老師

在過去一年裏，我們參加了「模擬法庭·公義教育計劃」，計劃包括不同活動，例如參觀法院、「法院現場」工作坊及模擬法庭比賽等。

我最印象深刻的活動是模擬法庭比賽。首先，活動有兩位大律師教導我們有關法律的知識，從而加深對法律、法治、公義及公民責任的認識。此外，他們也分享了很多工作經驗，令我們更加了解律師的職責。

於模擬法庭比賽中，我們擔當不同的角色如律師、被告及證人等。同時，亦會接觸到不同案件如吸毒、愛恨情仇、誤殺等。在準備過程中，我們需要思考控辯雙方的立場和爭議點，以不同角度去深入探討案件，完善我們的主問及盤問。

是次活動啟發我們從多角度思考公民責任、法治等概念，強化其批判思考及道德判斷的能力。



生活技能團隊

4B 許焯瑤
顧問老師：譚惠儀老師

作為生活技能團隊主席，在參加多次的集會和活動後，我獲益良多，不僅對自己的生涯規劃更加清晰，更認識多了自己，也學懂如何策劃活動。

除了參與講座以及各式各樣的生涯規劃活動外，我們曾向學校的初中同學分享選科的經驗。在家長日，我們設立了不同學科的攤位，讓各位中三的學同學能向我們了解心儀的學科，也能了解科目背後相關的職業，隊員們也能藉此加強自己的溝通技巧。

學校更邀請了學友社與我們進行生涯規劃大使培訓活動。雖然我們在籌備活動當中遇到不少挫折，例如對新興行業的認知不足、未能如期借用活動器材等。幸好，這些困難都迎刃而解，我們的解難能力、時間管理和決策能力亦增強了不少。

至於考試後，我們參觀了國際廚藝學院，讓我們在考試後放鬆身心外，也能建立我們生活中所需的技能。在學院中，我們到酒窖學習炮製無酒精雞尾酒，也到不同的攤位進行遊戲，讓我們了解更多不同職業的實際工作，並知道更多的出路。



時事探索隊

於繁華香港都市，時事資訊不斷變更、瞬息萬變；而要跟貼時風，亦不少得對時事的敏銳觸覺，進而辨別真偽，開闊眼界。

而時事探索隊就給予同學們一連串機會去參與各個比賽及活動，使同學可以從多個媒介瞭解當下時事，例如2024國家安全寫作比賽及問答比賽，鼓勵同學自發性理解與認識國家安全，再推動同學從中反思；亦令同學得以廣納中外時事，對世界時局有深入探討。

作為撰文者以及隊員，我很榮幸地能和其他同學一同參加2024《一帶一路·與我何干》綜合能力比賽。比賽主辦方邀請社會賢達為各位參賽者分享一帶一路於未來所帶來的機遇及深厚認識。而我們亦很幸運，於比賽中奪得「二等獎 - 創科獎」。

我很感激有一眾同學與我探研社會時事。我相信唯有與同儕分享各自對時事的看法，我們才能開展視野，互相切磋，才能真正成長。



戲劇團隊

3A 張澤群
顧問老師：張綺旋老師

戲劇團隊今年參加了兩個比賽，分別為即興劇及廣播劇比賽。由於疫情緣故，劇組停轉數年，今年算是勉強湊合人數，參加投入度比較低的比賽。話雖如此，即興劇只可以一桌兩椅作道具，且要求一鏡到底，難度系數頗高。而廣播劇則有指定題目，限時五分鐘，要於短時間內清楚交代情節及說明道理感受亦非易事。幸同學雖為新手，仍可以優秀之表現晉身決賽，獲取珍貴經驗。



在不容許使用道具的情況下，同學的形體動作仍見表情達意



讀者能感受手中器皿的溫度嗎？



本年度我校木笛隊在各位成員的努力下，取得多個獎項。在3月舉辦的「第76屆校際音樂節」中，木笛獨奏方面獲得了第二名、優良、優良、良好的成就。在木笛二重奏中，取得了第一名和第二名的佳績！在木笛小組合奏和木笛隊的比賽中獲得第二名和第三名。我們亦在4月的聯校音樂大賽中學管樂團中獲得銀獎成就，於5月分別與青衣何澤芸小學、教育大學和台灣木笛隊進行交流。將來亦會在8月舉辦木笛音樂會，帶給成員更多的演出機會！

木笛隊本年度獲得如此傑出的表現，離不開成員們的汗水以及導師的指導。我們抱著「同心同行，愛學愛勤」的理念，安排額外的訓練，務求把表演呈現得十全十美，成員們互相鼓勵、打氣、慶祝，一同面對各種困難，我們相信，結果便是對我們努力的最好證明！



木笛隊

3A 劉頌澄
顧問老師：何妙芝老師

創意無限手鐘隊

4A 何映雪

顧問老師：何妙芝老師

學校的手鐘隊是由十多個同學組成，手鐘隊需要隊員共同運用樂器完成曲目，當中包含了不少的挑戰。不知不覺我已經參加手鐘隊數年了，而今年我們終於迎來比賽，並取得佳績。由起初大家互不相識，難以產生默契，對歌曲並不熟悉，常常出現失誤。而到比賽前，大家對歌曲可說是滾瓜爛熟，準確度都有所提升。

今學年第一個比賽—聯校音樂大賽，對於我們是一個新挑戰，是我們第一個參加的比賽，為了這次比賽同學們也花了不少時間和努力，我們的努力沒有白費，最後得到銀獎和金獎。手鐘是一項需要花費時間和努力的音樂，需要同學們互相磨合，對歌曲的熟練度和標準度，需要互相配合，而吸收了比賽後評判的評語後，我們在第二場比賽—手鈴奧林匹克手鈴大賽，獲得兩項金獎。這些的獎項不是不勞而獲的，而是大家抽出午膳的時間練習，互相磨合後的成果。

中樂小組

3D 何家希

顧問老師：何妙芝老師

作為八三中學中樂團的一份子，我們在過去一年裡都付出了不少的努力，並收穫了豐碩的成果。首先，我們於11月參加了香港青年音樂匯演中樂比賽，憑藉團員們的齊心協力和努力練習，最終囊獲了銅獎的佳績。緊接著在3月的聯校音樂大賽中，我們更是獲得了銀獎的殊榮。這些成就不僅展現了我們的實力，也增強了我們的自信心，為我們未來的發展奠定了堅實的基礎。除了比賽，我們在7月也將會於聯同景領中學的聯校音樂會和本校的家長之夜演出，希望我們能給觀眾帶來歡愉的音樂體驗，讓家長們近距離欣賞我們的進步，並感受我們對中樂的熱愛和投入。

本年度的成長主題是「同心同行，愛學愛勤」，我們的中樂團正好呼應了這一主題。在練習中，我們互相鼓勵，共同進步；在演出中，我們齊心協力，共同演繹。我們不僅珍惜在中樂團的每一刻，也努力將自己的熱誠傳遞給更多的人。願我們能繼續保持這份熱忱，用我們的音樂激勵更多人，為八三中學增添更多的光彩。



合唱團

顧問老師：何妙芝老師

合唱團是一個和諧的大家庭，團員以歌聲詮釋對音樂的熱愛，為學校增添了亮麗的色彩。在1月舉辦的「香港學校合唱節2024」，挪威作曲家及指揮Thomas Caplin先生擔任大師，為團員分享創作心路和表演技巧。團員對學習挪威民謠充滿興奮，在活動中領略不同文化的音樂魅力，拓展了視野。未來，我們希望合唱團能參與更多活動和比賽，再創佳績，讓歌聲遍布校園，點亮校園生活。我們期望合唱團能成為校園文化的一部分，成為鼓舞全校師生的精神印記。



管樂團

5B 司徒芷澄

顧問老師：何妙芝老師



音樂是由一個個音符化碟，編織成一句句優美的旋律，而管樂團團員就把一首首美妙動聽的樂曲奏出。本年度，管樂團的活動十分豐富，亦嘗試挑戰自我。於11月時參加了由音樂事務處舉辦的管樂團中級組比賽，獲得銅獎。於3月聯校音樂大賽中學管樂團中取得銀獎，更於4月，團員更參加管樂小組的組別，皆獲得銀獎。除此之外，團員亦有幸在不同場合表演，例如在11月時，我們與

警察樂隊交流，為小六升中講座進行演出，更將於7月，在自疫情後初舉辦的家長之夜中表演和8月的香港管樂節中與樂隊交流。

這一年來，我們秉持「同心同行，愛學愛勤」的成長主題。相信團員都能深深體驗。在不同的比賽，交流和表演中，都是難能可貴的機會讓團員進步，提升演奏技藝，擴闊視野。要求自我不斷學習，擁有一顆對音樂充滿熱誠的心，除是作為音樂團隊的宗旨外，更是呼應了今年成長主題「同心同行，愛學愛勤」。於樂團裏印象最深刻的經歷，莫過於在比賽時與團員們一起享受舞台帶來的喜悅，感受到音樂給我們帶來的治癒。因此，希望師弟師妹們能夠傳承對音樂的熱忱，在未來的管樂團之旅中繼續享受音樂。



弦樂小組

4A 林皓熙

顧問老師：何妙芝老師

我校弦樂小組多年來積極參與校內的表演包括開放日、Music festival、家長之夜及校外比賽等，今年也是不例外的。我們更為發展弦樂四重奏方面，積極尋找更多的人才。今年弦樂團更與管樂團合作，復辦管弦樂團。

今年是疫情過後復常的第一年，參加校外比賽的機會都逐漸增加。在3月至5月，我們參加了聯校音樂大賽中學管弦樂團、弦樂團及弦樂小組，皆榮獲銀獎。這些比賽讓我們的團隊更加團結、更有默契，令我們信心倍增。我希望我們能夠在來年參加更加多的比賽，增加士氣，為八三爭光，提升校譽。

今年，我們弦樂團的氣氛與往年熱鬧得多，不論是新加入的中一同學，還是團裡的師弟妹，在練習的時候都是非常之投入。大家有不明白的地方都會毫不猶豫地向師兄姐提問，大家互相幫助，像個大家庭。當知道比賽即將來臨時，大家都會努力練習，抽出午膳時間大家一起夾琴，進行加時練習，大家的目的都是爭取好成績去報答老師及導師們。我希望弦樂團在來年更加人強馬壯，有更多人才加入我們這個弦樂團的大家庭！和弦共鳴，再創佳績！



公益少年團

5B 陳嫻而

顧問老師：莫惠馨老師

大家好，我是公益少年團團長陳嫻而。很高興能與我校同學一起加入公益少年團，以「認識、關懷、服務」為口號，使同學可以培養服務社會的習慣。過去一年，我們參與了公益少年團周年大會操，活動當日我們需要參與大合唱。一開始，我們對於合唱這個任務感到有些緊張和擔憂，擔心自己的歌聲無法和其他同學協調一致。經過幾次排練，我們每個人都全身心地投入，相互照應，確保整體效果圓滿。我們彼此鼓勵，互相幫助，共同走向成功。

另外，在一月時，我們參觀了禁毒資訊天地，我們聽取了禁毒部門工作人員的詳細介紹。他們生動地講解了不同毒品的危害性，讓我們深刻認識到毒品給個人和社會帶來的嚴重後果。讓我們都感到震驚和憂慮。這次互動使我們更加認識到只有每個人都秉持愛心和責任心，才能共同遏制毒品的蔓延，保護社會安全。

我們希望通過各式各樣的義工活動，喚醒同學們的公德心，主動幫助有需要的人士，服務社會。希望各同學來年成為公益少年團的一份子，積極參與義工活動，積少成多，代表學校關懷社區。



English Elite Team

Teacher Advisor: Mr. Corey Allan Sitar

This year we introduced a new team to the CCA program – The English Elite Team (EE). All students interested in English and participating in competitions were encouraged to join the team which was overseen by Mr. Corey.

The first ever captain of the team was Sameer Hussain. During the student recruitment, he promised that the team meetings would be fun and interesting. And, with some clever marketing, nineteen more students were recruited to the team. The executive committee consisted of Sameer and three executive members, all from 2A: Chan Long (Roy), Wong Wai In (Candy), and Leung Sze Yu (Zach). In addition to the official team members, several other students participated in certain projects.

Since it was the first year, the team tried out a variety of different activity types to get students interest. These included word games, drama activities, and short speeches. However, the real purpose of the team was to participate in competitions.

This year, the team took part in two major competitions: Speak Up, Act Out and Filmt.

For Speak Up, Act Out a team of 5 students was selected to participate in the Devised Drama Competition through the EDB. The team was shown a picture and given 10 days to write and act in a 5 minute drama. On the competition day, the team travelled to Kowloon Tong to compete against 11 other schools on stage. When all was said and done, they won three prizes: Best Overall Performance, Audience Favourite, and Best Actor (Chan Long). It was a very successful event. Next year, the EE team plans to enter two teams in this competition, one in the Devised Drama and one in the Improvised Drama.

For the Filmt competition, the EE team submitted a 5-minute drama on the topic of Love and Growth. The director, actors, and screenwriter worked very hard to create a touching short film about the importance of friendship and love. They competed against 300 other films and received very positive feedback from the judges. Next year, the EE team hopes to enter 3 or 4 films in the competition in several different categories.

If you love English or just want to experience some very interesting competitions, consider joining the English Elite Team next year!

Robot Team

3C Wong Wai Ho

Teacher Advisor: Mr. Wan Ho Cheung

This year, the Robot Team has participated in numerous activities, such as the First Lego League (FLL) Challenge. The FLL Challenge consists of robotics coding, robot designing, and an innovation project.

I am one of the members of the competition team “Super 83”. Throughout the preparation period, we have faced a lot of challenges, such as the lack of Lego parts, and some minor arguments. Robotics coding and robot

designing can be challenging and demanding, but these obstacles did not stop us. After realizing our mistakes, we started cooperating even better, as we learned that mistakes help us improve through our journey – “Failure teaches success.”

It took us months to prepare, not on our own, but through teamwork. Even though we have not been able to win awards, we all learned a valuable lesson, “Teamwork makes the dream works”. We have progressively increased our overall performance, and we are gaining more experience each time. One day, we will be able to win prizes.



English Public Speaking Team

2A Leung Sze Yu

Teacher Advisor: Ms. Yeung Suet Yan

The English Public Speaking Team is where we get to learn the arts of speaking in English.

As a member of the English Public Speaking Team, I have participated in training workshops and competitions that enhance our speaking skills with my teammates. For example, seven of us were selected to participate in a public speaking enhancement training. The training was about projecting our voices, organizing a speech, writing an inspiring message and some other general knowledge about giving speeches.

The most remarkable activity was the Hong Kong Schools English Speech Festival. I gave a presentation about the pros and cons of the Internet alongside two of my classmates, Nicas and Roy. Not only were we crowned champion of the competition, but we were also given life-changing advice by our judge.

Participating in this team is a valuable opportunity for anyone to improve their speaking skills. The skills are not just applicable to academic settings, but also benefit us in our day-to-day communication with others.



4A Fung Lok Yin, Noyes

Teacher Advisor: Vice Principal Ms. Cheung Suk Yee

I am Noyes Fung from class 4A. In the last academic year, I participated in the events organized by the Scrabble Team, such as regular practices and competitions. While I had never participated in any events regarding scrabble beforehand, I found the game intriguing and stimulating. It requires not only a big vocabulary bank, but also some game techniques.

During practices, I slowly learnt more about the game, how to correctly place tiles, how to count scores, how to perform a “hook”, and slowly became a bit experienced at the game. I went from a little seedling to a sprouting plant. I went home after practices to the game, how to completely utilize the scarce letters I had in my hand.



s t u d y

In the inter-school scrabble competition, my opponents were all much tougher than me. Many of them were regular players of scrabble, mastering the rules and strategies well, meaning that they were far more superior than me. I fought my very best based on the knowledge I had learnt before, yet I was defeated. Though I did not succeed in the competition, the experience and mastery in which I acquired is immeasurable. It is only through these circumstances that we can grow. As we learn, we will also grow. I hope you get the gist of my message and can learn with your schoolmates successfully.

Scrabble Team

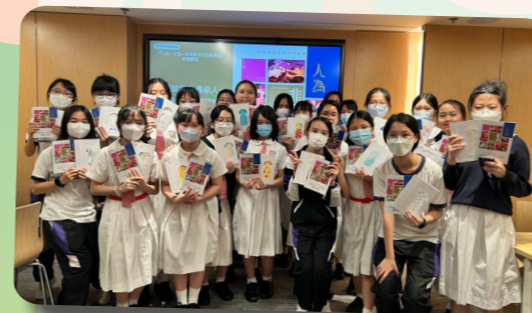
Visual Arts Team

4D Yeung Ka Yi

Teacher Advisor: Ms. Lai Tuen Lei

It has been a wonderful year to us all. We have enjoyed various activities and visited many different exhibits that widened our horizons, including Pastel Nagomi Art, Marbling, Mask Design, Animal Pen holder making and the visit to “Traces of Human Touch—Hong Kong Intangible Cultural Heritage Exhibition”. Our team members showed their artistic skills, imagination and creativity throughout the activities. It is a long-lasting memory to all of us.

The DIY shrink plastic keychain was the one of the most popular activity. All members were able to create keychains of their favorite characters. In the workshop, they can fully enjoy the moment of free expression. They were encouraging and complimenting each other as well.



In May, we have joined an interactive program – “If I was an ICH Bearer” organized by Intangible Cultural Heritage (ICH) Office. Through storytelling and games, we have learned the traditional techniques of cheongsam making. The program have raised our awareness of safeguarding Hong Kong’s ICH and the values of transmission.

As a chairlady, I sincerely hope all the members can explore themselves to different areas of study in the future.

Maths Hi-flyer Team

5A Chan Chi Sing

Teacher Advisor: Mr. Wong Tsz Cheung



The Maths Hi-flyer Team’s goal is to equip students with the skills needed to solve challenging mathematical problems, enhancing their logical thinking more effectively than traditional lessons alone.

To boost our committee members’ confidence and teamwork strategies, we took on the role of “teachers” and instructed our team. This year, each committee had the opportunity to teach various topics, fostering a comfortable learning environment. Our members actively participated, engaging in discussions and sharing questions. Personally, I find it meaningful that our

committees gained a memorable teaching experience. Throughout our journey, we encountered difficulties and learned valuable lessons. One particularly memorable challenge was the lack of interest from our members. To distinguish our approach from the traditional one, we began asking questions during our lessons. Interacting with members added an engaging element to our teaching.

In summary, our committees dedicated their best efforts to lesson preparation and teaching. I extend my gratitude to our three teachers, whose guidance and shared experiences have contributed to our growth.

Looking ahead, I envision our committees leading our team to even greater achievements. Let’s emphasize that learning math need not be dull—it can be both interesting and rewarding. May our students acquire a broader range of knowledge with a positive and mellow approach.



JA Company Programme Team

5B Chu Siu Yung

Teacher Advisor:

Mr. Hung Hin Lung, Mr. Leung Chun Ho, Ms. Tam Wai Yee



The JA Company Programme Team is driven by passion. We share a mission to operate effectively in the business world and maximize profits for our shareholders. This year, all team members are striving for excellence.

We had a productive year, participating in and organizing various activities both within and outside the school. We successfully recruited members, sold shares, and held internal sales events, thanks to the support of our fellow students and teachers. Everyone took pride in these achievements. Many stepped outside their comfort zones to engage with other students, gaining confidence in the process. We learned that the challenges we face often feel more daunting in our minds than they truly are. This reflection aligns with our belief in forming meaningful interpersonal connections.

Outside of school, we participated in workshops and a trade fair organized by JAHK. We had a great experience in forming our own start-up company, from ideation to selling to foreign customers. We had gained a deeper understanding in the valuable entrepreneurship spirit in the process. Analysing products with a business mindset has also equipped us with skills for future career development. In addition, we tried to identify others' pain points and address them with innovative solutions, fostering empathy and empowerment to assist those in need.

In summary, this has been a memorable time for everyone in the company as we worked diligently to achieve our goals. We have grown not only in business knowledge but also in cooperation and communication. As we say, "Unlock your power; link yourself to others."



童軍

5B 梁鈞柏

顧問老師：李耀尊老師

今年的主題是「同心同行，愛學愛勤」，作為一名童軍成員，我深深體會到了這句口號的意義和價值。在過去的一年中，我在童軍的身份下度過了一段充實而精彩的成長之旅。

「同心同行」，這不僅是一句口號，更是一個信念。在整個童軍團中，每個人都彼此支持、互助合作，我們一起面對挑戰，共同追求目標。無論是在野外訓練中，還是在社區服務活動中，我們整個童軍團始終保持團結一心的態度。這種團隊精神讓我們更加堅強，也使我們的成長更為豐富多彩。

「愛學愛勤」也是我在童軍活動中體會到的精神之一。童軍不僅要學習野外求生技能和團隊合作，還要注重學業和個人成長。我們通過各種學習活動，如研習營和技能訓練，不斷豐富自己的知識和技能。同時，我也要堅持勤奮努力，不斷追求卓越。這樣的學習態度讓我在童軍的成長之路上不斷進步，並且獲得了許多寶貴的經驗和收穫。



在整個童軍的成長之旅中，我學會了許多重要的價值觀和技能。我學會了團隊合作、領導能力和解決問題的能力。我學會了如何關心他人、服務社區和尊重大自然。這些都是我在童軍活動中所獲得的寶貴財富，將伴隨著我一生。

「同心同行，愛學愛勤」是我的精神旗幟，也是我成長的動力。我相信，在這樣的信念下，我一定能夠不斷進步，實現自己的夢想和目標，追求更高的成就，並用所學所得來影響和改變這個世界。

無論在童軍生涯還是人生的旅途中，我將繼續秉持著「同心同行，愛學愛勤」的精神，堅持不懈地追求成長和進步。我相信，這樣的信念將引領我走向更加光明的未來。

5C Chow Tsz Yu, Yumi

Teacher Advisor: Ms. Lam Tin Fung

Girl Guides

Girl Guides aims to inspire the potential of young people, develop their leadership skills and enable girls to become responsible citizens. We organized a variety of activities this year.

One of the highlights was the annual Brownie Promise Ceremony. Make new guides a real part of the organization. The committee is responsible for coordination and preparation and the members practice marching. During the ceremony, experienced girl guides lead new guides in taking the oath and making a promise. This tradition helps to maintain and strengthen our team spirit.

Furthermore, we have been honored to present awards at many school ceremonies, such as the Opening Ceremony and Sports Day to improve communication and develop teamwork among our members.



In addition, we have been awarded badges in a number of areas that can enhance the knowledge and practice of girl guides in various fields. For example, we research information about Hong Kong historical figures, which inspires our passion for Chinese culture and earns us the Hong Kong history badge.

If you are interested in joining us next year, please do not hesitate! Feel free to contact us for more details. We look forward to having you on our team next year!

1A

余藹霖, 孫珈堯

班主任: 楊明浩老師 梁芯瑜老師



轉眼間中一的生活已到達了尾聲。隨著時間的流逝, 從一開始的懵懵懂懂、和同學由點頭之交變成無話不談的知己, 這一切的經歷都令我們成長。

今年我們的年度口號是「同心同行 愛學愛勤」。經過了這一年, 我為這句年度口號重新定義了一片。「同」— 是老師、朋友、同學; 「心」— 是我們那顆熱情的、善良的心; 「愛」— 是喜愛, 是熱愛; 「學」— 是學習, 是進步; 「勤」— 是勤奮, 是用功。當然, 這句話我也用了整整一個學年去體會。我們一甲班是最團結一致及和諧的一班, 我們經常舉

辦班會活動。大家總是相當投入, 樂也融融的。在學習方面, 我們上課專心, 更十分享受不同的課堂。雖然中一有很多新科目, 但是我們還是會不斷地學習, 並追求進步。在勤奮方面, 儘管我們面對著頻繁的測驗, 大家還是會全力以赴。勤奮地溫習, 每一份筆記、耗盡的筆墨, 為的是搏盡無悔, 取得佳績。今年的年度口號已成為了我的座右銘, 希望大家都會透過學習和溫習不斷成長, 為我們的中學生涯, 留下了光輝的一章。



1B

陳鈺盈

班主任: 陳曉祺老師 魏逸戈老師

中學和小學的校園生活截然不同, 我班同學在適應中學生活的同時, 也享受了比小學時期更多的自由和樂趣。

去年十二月, 學校舉行了聖誕聯歡會, 那是我中學生涯中的第一個聖誕聯歡會。師兄師姐們在舞台上載歌載舞, 台下都響起同學們的熱烈掌聲, 這個活動不但能給同學們發揮潛能, 也能凝聚各社的同學。

而我最享受班上的聖誕派對, 班會同學點了到會食物, 更準備了緊張刺激的遊戲和交換禮物, 令我班同學關係緊密了許多。

大食會為聖誕聯歡會畫上圓滿的句號, 這些活動讓我感到新奇, 也讓我感受到了前所未有的快樂。除了聖誕聯歡會, 我班在今年經歷了不少班際活動, 例如英文話劇比賽、學校旅行、參觀保良局等等。讓我們一起期待來年更精彩的校園生活!



1C

蔡東蓓

班主任: 賴團利老師 吳偉倫老師

時間就如流水般悄然而逝, 我們的中一生涯在朝夕間也臨近尾聲了。在踏入中學階段的第一步時, 我們都很高興認識了與我們一起成長奮鬥、互相扶持的同窗們, 我們攜手跨越了大大小小的困難, 又齊心合力完成了形形色色的活動。

我記得在班際的英文話劇比賽時, 大家在其中分工合作。道具組、幕後、演員、服裝組以及導演們各司其職。當中, 我們也不免遇到過挫折。由於需制作道具的數量頗為龐大, 但道具組的同學人手有限, 導致在表演前幾天依然還未完成所有的道具, 幸好其余的同學們從百忙中抽出時間來協助, 完成了這一大任。也印證了團結就是力量, 只要團結就無所不能的道理。

在Day For You時, 我們班被分組陪著公公婆婆一起製作扇子和練習書法。活動令到我們獲益良多, 學習了和別人合作和相處, 也令大家對於同學的了解有所增進, 整個過程大家認真聽講, 專心投入參與其中, 最終每組也制作出獨一無二的作品, 意義深大!

一年的中一學習之旅, 仿佛轉瞬即逝, 但又充滿著同學們那難情可貴的回憶, 也讓我們把這段美好的回憶, 化為前進成長的動力, 並肩譜出更為精彩的華章!



1D

Lo Lap Yan

Form Teacher: Mr. Poon Wing Hang Ms. Li Ka Man

In my first year of learning at PLK83, I felt like I was a part of the 1D family. I made a lot of new friends, who were my classmates too. They grew and learnt together with me this year.

Although our class may not be outstanding in academic performance, we formed study groups with classmate and learnt together in our classroom after school. We helped each other recite new vocabularies and carry out mock dictation. We tried our very best together and adapt to the English learning environment.

Apart from learning new knowledge, we grew together to become a better person. We were shy and nervous when we needed to seek help from teachers. Some of my classmates would come with me, giving me courage to find the teacher. When we saw some of my classmates were doing something wrong, we would find our class teachers for solution, and we learnt from mistakes together.

One of our unforgettable experiences was winning the "Pun-Choi" clay-crafting competition. During the competition, we showed off all our creativity in crafting different variety of foods, such as chicken and corn. After the creation, my classmates also taught us how to shape the clay beautifully. We were surprised that our class teachers came to visit us and support us in decorating the pun choi. We took photos together and we were very happy in that VA lesson.

Reaching the end of this first-year, I have already missed my classmate very much and I am treasuring the remaining time to practice for dance festival together. Although we may stay in different classroom next year, I hope we can learn and grow together next year.



2A

莊言毅

班主任：何妙芝老師 梁嘉棟老師

時光飛逝，日月如初。轉眼間，中學生涯的第二年將畫上句號。回望這一年，我們班的同學共同經歷了許多珍貴的時刻。從互相扶持、努力學習，到熱心參與各項班際活動，我們都以積極正面的態度面對每個挑戰。

作為 2A 的主席，我由衷感謝每一位同學的努力付出。大家齊心協力，不僅在學業上有出色的表現，也在服務和班際活動中展現了卓越的團隊精神。同學們互相鼓勵，彼此支持，充分體現了班級的凝聚力和歸屬感。記得在三月的配音比賽，雖然我們班緊緊落敗，但我們沒有灰心也沒有氣餒，因為我們贏的是過程，我們明白這比冠軍更珍貴，是無價的。

展望未來，我相信只要我們繼續保持同心同行的精神，定能在新的一年裡取得更大的進步。讓我們一起努力學習，熱情投入，攜手譜寫屬於 2A 的精彩篇章！



2B

班主任：林曼華老師 吳境樂老師

「同心同行，愛學愛勤」是我校今年的成長組曲，意思是讓同學們齊心協力，互相幫助，也是叫同學們熱愛學習，勤奮向上。而二乙班便在過去一年內深刻貫徹了這八個字。

平日裏二乙班的同學會組成學習小組，和衷共濟的去攻克學業上的難關，並互相取長補短。而在學校舉辦的活動內，二乙班的同學們也實行著這八個字。

在「Day for you」這天，二乙班同學及老師們共同學習製作甜品，同學及老師共同努力，互相幫助製作出一個個色香味俱全的甜品。在製作蛋糕的過程當中，同學會向已製作完成的同學請教，而被請教的同學也十分樂於為他們答疑解惑。同學們互相勉勵支持，最終完成了蛋糕。在這次活動中，同學亦體現了「同心同行，愛學愛勤」的精神。

在「體驗學習日」中，二乙班的同學一同前往參觀中上環地區，我們參觀了「文武廟」，同學 熱衷向管理人員請教，瞭解當中的歷史文化。除此之外，我們還遊走在中上環的街道，感受當區中的人情味。最後，我們更訪問見山書店，了解小店書店與連鎖書店的分別，令我們小店的人情味。

「同心同行，愛學愛勤」這八個字相信二乙班的同學已經明白當中的意思並加以實踐，我們在這一年的各種各樣活動中也體現到「同心同行，愛學愛勤」的精神。



2C

李曉欣

班主任：洪顯龍老師 姜秀英老師



我班在這個學期中舉行了許多班會活動。在考完第一次統測後，我班舉行了第一個班會活動，我們去了保齡球場玩了一整個上午，活動加深了同學之間的默契，促進彼此的感情。為增添學校旅行日的趣味性，我班集体齊心合力、絞盡腦汁設計了幾個團體遊戲。過程中，我們遇上不少難題，但我們竭盡所能做到最好。為瞭解舊區的人情味，我們到了深水埗進行實地考察。考察過程中，導師賦予我們一些任務，例如：訪問、調查等，我們需要同心協助，互相學習才能完成當天的活動。這些活動充分顯示我班互相幫助、互相學習、互相欣賞的精神，呼應本年度「同心同行，愛學愛勤」的成長主題，令我班更加團結起來。

班主任：李雅芬老師 唐煥亮老師

2D

2D班自發籌辦活動，增進班中友誼，團結班內成員，創造並同回憶。今年活動計有大食會、旅行、功課輔導班等，同學們都積極投入，表現出對自己班的歸屬感。



3A

刁維諾

班主任：周貝怡老師 尹皓彰老師

回顧過去一年，我們班參與了很多有意義且令人難忘的活動，在這裡我很高興與大家分享一下我的感受。

在上學期，我們班舉辦了一次“Secret Angel”活動，目的是增進同學之間的了解與友誼。在活動中，每個人都被隨機分配了一名“Secret Angel”，我們要在不被發現的情況下，悄悄地為對方做一些小事情，例如幫助他完成功課、製作禮物等。活動持續了一個

學期，最後在班會上揭開了神秘面紗，大家一起分享了這段美好的經歷。

通過“Secret Angel”，我真切地感受到同學之間的相互關愛。這些點點滴滴，無不體現了我們班的凝聚力和同心協力的精神。

2024年1月，我們班參加了學校的英語戲劇表演比賽，演繹了一個感人至深的劇本。排練過程並不容易，大家需要花很長時間反覆練習台詞和動作。但正是因為我們一起努力，互相鼓勵，最終呈現出了一場精彩紛呈的表演。觀眾們的熱烈掌聲，無疑是對我們的最大肯定。通過排練和表演，我們不僅提高了英語能力，也增強了團隊合作意識。大家齊心協力，互相幫助，才能最終獲得成功。

一年來，我們班通過各種精彩活動，培養出了濃厚的班級氛圍和同學情誼。無論是Secret Angel還是English Drama，都體現了我們“同心同行，愛學愛勤”的精神。



3B

班主任：余俊垣老師 周雅穎老師

在3B這個班裏，同學們都抱持着期待和愉快迎接每一天，大家一起上學，一起放學，非常開心。

上課時，同學們也很乖巧，專心上課，聽老師的話。他們的學習態度也很好，遇到不會的問題，或者任何難題，他們都會積極向老師、同學或師兄師姐發問。

在空閒的時候，他們也很喜歡閱讀課外書，我們班的借書量，可是在校內所有班別中名列前茅的呢！

在考試前和期間，同學們都會紛紛相約到圖書館或自修室一起準備考試，也會打印過往試卷操練，還有同學在外面的補習社「挑燈夜戰」爭取考一個好成績。

當班上面有人不愉快或者哭的時候，同學們都會紛紛上前安慰，遞紙巾和求助老師，班上的每個人都有一顆關愛的心。

在跳舞節前的每一次練習，同學們都十分努力，付出了許多汗水，共同練習，共同進退大家都非常配合教練，非常團結。

這就是我們3B一班，大家都勤奮向上，守望相助，團結一致。

3C

顏文興

班主任：張綺旋老師 黎昶老師

在當今競爭的社會中，同心同行、愛學愛勤成為了一句重要的口號。這不僅僅是對個人的要求，更是對社會他人的要求。強調互相幫助、努力學習的重要性。同心同行意味著大家應團結合作、互相幫助，在團隊中每個人都為團隊的成功而努力。團結合作、互相幫助可愛勤則顯出學習和勤奮的重要性。只要學習是不夠的，更需要配合勤奮，這樣才能不斷在地進步。

總而言之，同心同行、愛可愛勤不僅是一句口號，更是我們在生活中的價值觀。只有團結一致、努力學習才是實現目標的法寶。



關立偉

班主任：李耀尊老師 布穎芯老師

光陰似箭，中三這年在回眸間已然接近尾聲。對我們而言，這一年留下了不少無價的回憶。

回望這一年，我們攜手參與了各種活動，例如共同遊玩不同班會活動的學校旅行，共同創作、排練的英語話劇比賽等。這些經歷讓我們之間建立了深厚的友誼，也度過了許多歡樂的時光。

在學習方面，我們如本年度的成長曲目「同心同行，愛學愛勤」般，在漫長的學習路途上互相鼓勵、學習。同學們對於溫習和選科也相當重視和勤奮，這使我們班上的學習氣氛非常積極和和諧。

鋼筆寫下了我們的中三時光。在這學年中，我們經歷了不少艱苦的時刻，但更重要的是，我們學到了許多知識，留下了珍貴的回憶，更獲得了真摯的友誼。

這一年的結束並不是終點，而是新旅程的開始。讓我們帶著這些美好的回憶和經驗，繼續前行，迎接未來的挑戰。

3D



4A

姚梓齊

班主任：樊達賢老師

作為 4A 一班，同學們無時無刻關心着大家的近況，並給予意見。如果同學情緒低落，更會第一時間到達他們的身邊，安慰並陪伴他們。在不同的活動，如英文話劇、舞蹈節等，大家亦一同有序地完成它們。彰顯 4A 班「同心協力，並肩同行」的精神。另外，一眾同學會互相扶持，在課堂上解答別人的疑難，亦會在放學後相約到第二禮一同完成課業。在不同科目上，大家更會互相比較，形成良性競爭，一同進步。突顯 4A 班「互愛、好學、勤奮」的風氣。



4B

Cheng Ka Yu

Form Teacher: Ms. Ho On Ki

This is the first year of our senior form career, and time has flown by swiftly. I still vividly remember the quiet and taciturn expressions we all had when we first met, which have now transformed into lively chatter and contagious laughter.

On the opening day of September 1st, we found ourselves in a classroom filled with diverse faces from each class. Some were familiar acquaintances, while others were new and unfamiliar, including junior form classmates. The students in 4B all possess different personalities and ambitions, yet we are united by the spirit of this year's growth theme, "Together we learn, together we grow." This commitment extends beyond just academic pursuits, as we actively engage in personal development opportunities, such as serving on the school union, participating in club committees, representing the sports team, showcasing our musical talents, and even taking part in OM (Odyssey of the Mind) activities.

During this year, our class has also participated in various inter-class activities organized by the school, including the class poster competition, English Drama, and vocal gratitude competition. We are proud to have obtained good results in these endeavors. The harmonious camaraderie and the hard work and preparation we have invested have not only improved our class cohesiveness but also deepened our understanding of one another.

At the Christmas party, our class teacher and classmates collaborated to prepare a variety of ingredients and utensils, each performing their own duties and supporting one another to ensure a smooth and enjoyable event for everyone. Our class teacher and subject teachers even surprised us with thoughtful Christmas gifts, which changed our view of them from being solely serious educators. The party games provided an opportunity for us to "break the ice" and get to know our classmates more deeply, further promoting the establishment of a positive class atmosphere.

In this fleeting year, we have all enjoyed our time in class 4B. As we look towards the days to come, we are eager to continue chasing our dreams alongside our classmates, strengthened by the bonds we have forged and the lessons we have learned.



4C

陳穎熹

班主任：楊雪恩老師

時光荏苒，日月如梭。轉眼間，我們已在學校度過了一個充實的學年。從最初的陌生到如今的熟悉，我們之間經歷了許多難忘的時刻。

在學習上，我們每天都在努力吸收知識，相互切磋，互相學習。無論是課堂上還是課後，我們總能找到機會一起探討疑惑，共同突破瓶頸。老師們不僅耐心地傳授知識，更教會我們許多為人處事的道理，啟迪我們的思維，引導我們成長。

除了學習上的提升，我們的友誼也日益深厚。在課餘時光裡，我們會相聚在一起聊天、玩樂，彼此分享生活上的種種。無論是歡快的時光，還是困難時的互相扶持，每一個片段都成為了我們難忘的回憶。在上學期的班際足球比賽中，我們為同窗的奮戰熱情助威，最終為我班爭得佳績。今年，更有同學代表香港出國比賽，我們亦為他們的出色表現鼓掌叫好。

我們不僅在學業上有所進步，在待人處世和生活態度上也有了新的收穫。我們互相支持，互相鼓勵，共同譜寫著難忘的校園生活。無論新的一年我們是否仍會相遇，我們都會珍惜這段與同學一起成長的美好歲月。那些歡笑、淚水、互相扶持的時刻，都成為我們生命中最寶貴的回憶，在彼此的支持下，共同譜寫青春的樂章，翱翔於夢想的殿堂。



4D

吳佩滢

班主任：劉建忠老師

4D班是認真的，在Day for You用心製作香薰，互相慰解；4D班是多才多藝的，在「善於感恩，聲演最真」比賽奪得大獎；4D班是真情流露的，在聖誕聯歡互贈禮物，友情洋溢；4D班是好學的，別以為平日課堂上較為沉默，同學們有溫習小組，互相勵學，在課餘會電聯老師，請老師解難釋疑。這一個一個優點，源於大家是八三的學子，在四年校園滋養中，成長了，展翅了，感激母校教懂我們同心同行，愛學愛勤。



5A

Wong Ching Hei

Form Teacher: Yiu Yin

Together we learn, together we grow.

Without any doubt, both learning and growing are absolute treasures in our childhood. It does make us learn from our mistakes and become better than we in yesterday. But what about the word 'together'?

Our class, 5A, is probably the most trouble-making class in our form. Because most classmates in our class are male, we are so passionate about anything. In terms of sports, we have elite basketball and volleyball players who would often practice together. In terms of music, we have different talented musicians

who know a bunch of different instruments and vocal skills and who will have band training together. Yet, we are still able to manage a not astonishing, but at least satisfying academic result.

Study groups help so much with our studies, especially in the subject of chemistry. There

is a famous chemistry tuition centre located in Jordan. At the beginning of this year, some of our classmates decided to join the tuition centre. It expands our interests in chemistry. In our spare time, we will gather together and revise the content about chemistry and it is really fun. It seems odd, but we would love to laugh against each other about their score. We do not mind, and instead, we use it as motivation. As a result, most of us learn together and have a great result eventually!

Destiny separated us from living in different places. However, this school unites us into a group. Even though it is not the time to say 'farewell' to each other yet, we are cherishing every second that we can have fun together, study together, and grow together. Thank you.



5B

Lau Shing Hin

Form Teacher: Ms. Chu Kit Ping

Throughout this academic year, we enjoyed dozens of treasure moments together in 5B.

And we are here to make you a general year review. We have our beloved and adorable form teacher in 5B, Ms Chu. She takes the greatest care of us whenever needed and gives us a big hand to beat the obstacles. She is our 4B mascot representing the spirit and solidarity of 4B.

In Day For You, we went to a cake-making workshop together. The relationship between classmates has become closer. We chat more, deeper, and even crazier. In November, we enjoyed our school picnic very much. Everyone carried grins on their faces at that good time. We enjoyed BBQ on our own. Our greatest chef, Ms Chu grilled scrumptious dishes for us too. Everybody revelled in the vibe under the sunshine with satisfaction. This unforgettable experience created numerous magical miracles and memorable moments. Although DSE is getting us closer, we stay cheerful with these wonderful memories whenever we are frustrated.

Throughout this year, we have participated in various form-based competitions. We won the 'Best Actress Award', Best Drama Award' and 'The most beloved Drama Award' in the English Drama competition. The triumph in the competition showed that our effort put into the preparation work was not in vain. Before the competition, our actors and actresses were indefatigable that they practised until 6 pm at school. That's so impressive, isn't it?

Lastly, we all love to be in 5B.



5C

吳芷晴

班主任: 區美珊老師

同心同行, 愛學愛勤是我們5C班學習和生活中的座右銘。在這條路上, 我們相互扶持, 共同前進, 以滿腔熱誠追求知識, 不斷豐富我們在學習和生活中的收穫。

我們並肩前行, 相互鼓勵, 互相關愛。不論遇到什麼困難和挑戰, 我們永遠都在彼此身邊, 給予支持和幫助。我們用真誠的心對待每一個人, 用包容的態度看待每一件事物, 用堅定的信念面對生活的起起伏伏。特別是在數學堂時, 我們會一起聚首一堂討論及拆解問題。我們熱愛學習, 熱愛知識。我們知道只有通過堅持不懈的努力, 才能獲得豐碩的成果。所以我們時刻保持好奇心和求知欲, 勇於嘗試不同挑戰, 不斷充實自己。例如我們在Day For You當日去了玩war game。我們共同制定作戰及防衛的方案, 使我們5C班更加團結。我們互相鼓勵, 在學習中尋找樂趣, 在進步中感受成就感。

同心同行, 愛學愛勤是我們5C的信念。在學習和生活中不斷成長, 成為更好的自己。

鍾曉蓓

班主任: 林天鳳老師

時光飛逝, 轉眼間我們這一班淘氣的丁班學生再次蛻變了。一直來, 我們班給予別人的印象都是在學業上比較參差及比較難應付的學生。在這一年之間, 我們日漸變得成熟, 從從前的嬉皮笑臉變得落落大方。由於距離文憑試開考的時間愈來愈近, 當中的學業壓力令我們變得不能鬆懈。但在這年當年所經歷的血與淚, 也是令我們破繭成蝶的關鍵。

回想起九月第一次的集體活動, 整個活動由班會設計, 靈活地運用學校所提供補貼及會費去設計整個豐富的活動。我們享用了豐盛的任食火鍋放題及觀賞了令我們獲益良多的《救參的士》。此劇為喜劇, 導致整個昏暗的影院充斥着我們愉快的歡笑聲。就這樣小小的一個活動, 卻令我們彼此之間的友誼更加親密。

令我們對自己班最深感榮耀的是男同學同心協力在班際足球比賽奪得冠軍。我們班的同學大多數為體育健將, 在不同方面的運動奪得傑出的佳績。因此, 我們絕對不會錯過任何一個有關體育的比賽, 然而這次的比賽就是我們最佳發揮的時候。在比賽之前, 男同學們十分勤力地練習。在小休的時候、在午飯完結後、在體育課完結後, 籃球場上永遠都有他們努力練習的身影。他們的勤勞, 團結, 以及那個永遠不會放棄的心, 令他們從落後於人到追上, 甚至超越別人, 奪得冠軍。比賽所贏得的不單止是一個獎項, 而是那段刻骨銘心的回憶, 充分體驗到彼此之間的熱血及團結精神, 刻畫了青春的新一頁。

最後就是英文話劇比賽, 由於有不少同學早前報了學校團去江西, 導致能夠出席比賽的同學只剩下十多名。儘管他們最後不能出席比賽, 也會主動幫忙, 例如創作劇本、訂購服裝、設計音效等, 為要上台表演的同學減輕了不少負擔。雖然我們會出演的同學人數不多, 但我們想勝利的心永不消滅。需要出演的同學在百忙之中抽出時間來訓練, 甚至在週末主演的同學也全部出席訓練, 而且比以往緊賣力。雖然在比賽我們並沒有奪得任何獎項, 但我們的友誼變得更加堅固, 當中所贏的友誼及回憶卻是無價之寶。

回憶到此, 我們丁班的友誼如北斗星的位置一樣恆久, 永不磨滅。



5D

以



6A

戴詠雯
班主任：劉瑞新老師



韶華逝水，畢業之時分將至，又是該告別的季节了。最後一個學年，我們僅餘半年的相處時間，真讓人不捨，卻更叫人珍惜。或許多年後，我們會因憶及這些回憶而會心一笑呢！那段回憶，也許是大家接近每天都在教室待到日落時分，砥礪奮進；也許是大家早早就三五成群地到學校自修室佔座位，奮力備戰；也許是為了已為數不多的班際活動而一起籌備，嬉戲打鬧。只見大家勤於學習之餘也不忘投入活動，大家依舊同心，向着共同目標進發、同行。聚散有時，如今我們將要分道揚鑣，各自去追逐夢想，憧憬未來，尋覓人生價值。但願你我在追夢路上不忘初心，保持熱愛，相信我們將在頂峰再次相逢！



6B

林志達
班主任：梁駿灝老師



中學生活猶如曇花一現，大家眨眼間便已經從中一新生，成長為中六畢業生，雖短卻不失美好。

身為中六生的我們，整年都沉浸於學習的海洋之中，無數莘莘學子日以繼夜以繼日地磨練自身，只為一個美滿的成績，壓力山大。幸運地，學校深知我們面對文憑試的壓力，安排了一個又一個的減壓活動。

“腳踏地坐如山，讓我們平復心情” 那是三分鐘呼吸練習。
“拿著你的瑜珈墊好好休息” 那是班主任節活動——瑜珈放鬆。
“day for you 揀咩好” 那是溜冰一日遊”.....

活動之中，除了使辛勞中的大家稍作放鬆，更是最後難得同聚一堂，歡樂大家的時光。

時光匆匆，歲月似箭，一去冇回頭。也許在某個夜深人靜的夜晚，我們會看向同一片星空，縱使過著截然不同的人生，卻回想起同一個中學時光。中學時光之末，人生路途之始，諸位，共勉之。



6C

何子悅
班主任：陳雅芬老師

光陰荏苒，日月如梭，眨眼間我們已一同渡過六年時光。從陌生到相識，歡樂回憶累積，大家互相勉勵，再攜手應戰文憑試，共同闖過重重難關。同時，老師們的教導和鼓勵亦為我班打了一支強心針，不但會送零食給我們，讓我們在沉悶的試卷中振作，還會特意花自己的空餘時間為我們鞏固知識，甚至帶我們跳出課室，進行實地考察。大家都衷心感謝老師的無私付出，也為我們的中學生涯增添更多色彩。
同班兩年，經歷過同學突然離別的不捨，經歷過為老師慶祝生日的歡喜，也經歷過備戰操卷的艱苦，回憶都存放於班主任送我班的月亮燈裏。樂韻飄揚音樂日中六的表演，大家擺動着手中散發著微光的月亮燈，唱出心中的感恩、往日的歡欣、離別的不捨，以及未來的期許。冀望同學前程似錦，讓自己發放耀眼光芒。



Cheng Pak To

Form Teacher: Lam Sze Man

In halls where laughter echoes, dreams take flight,
Together we learn, in unity, bright.
Books whisper secrets, knowledge unfolds,
Through every lesson, a story is told.

Hand in hand, we navigate the maze,
Through trials and triumphs, in myriad ways.
Teachers guide with wisdom's gentle light,
In classrooms where curious minds ignite.

From ABCs to the dance of the stars,
Each day we conquer, no distance too far.
Math's mystic puzzles, history's lore,
Science's wonders, and art's vibrant core.

In the tapestry of friends, bonds are sewn,
In the garden of learning, seeds are sown.
Together we grow, our roots intertwine,
In the soil of perseverance, we shine.

Challenges arise, shadows may fall,
But united, we rise, standing tall.
For in every misstep, a lesson we find,
With patience and courage, hearts aligned.

The playground's laughter, the library's hush,
Moments of stillness, and the morning rush.
Through every chapter, every page turned,
The essence of teamwork, deeply earned.



6D

Graduation comes, a horizon so wide,
Yet the spirit of learning, forever our guide.
Together we learned, together we grew,
In the heart of our school, dreams born anew.

So here's to the journey, to paths yet unknown,
To the seeds of today, tomorrow full-grown.
For in the halls of our school, one truth we sow,
Together we learn, together we grow.

