



荃灣公立何傳耀紀念中學

Tsuen Wan Public Ho Chuen Yiu Memorial College

校址：新界荃灣石圍角邨屋邨校舍第 1 號

電話：24966000

傳真：24158686

網址：<http://www.twphcymc.edu.hk>

電郵：info@twphcymc.edu.hk



2019-2020 年度
第二期

校訊

校長的話

韶光荏苒，學年將盡。我在何中服務已有 37 年的光景，今年亦到了告別的時刻，實在百感交集。誠然，有結束，才有開始。一個階段的結束，並不意味傷感，在我看來，反而得著歷練的成果。這個結束，盛載著過去的足跡，過程輕鬆也好，艱苦也好，使人更臻成熟。

何中自創校至今，紮根社區，穩步發展，不經不覺已有數十載。多年來，我校以培育學生的學術發展為主，取得相當亮麗的成績。隨著社會發展的步伐，除了致力提升學術成績外，我們也從未忽略發展學生在其他學習領域的潛能：在地區性的學界體育活動及比賽，我們取得不少獎項；在全港學界的辯論比賽中，本校的英語辯論隊也展現了優秀的思辯才華，屢獲佳績。

取諸社會，用諸社會。同學們在本校努力學習，除了增進知識，培養良好的品格外，更回饋社群。近年本校與不同的社區組織合作，積極與區內居民互動，例如：邀請長者到我校參與聯誼活動，為長者提供一個消閒及舒展身心的空間，更能培育我校同學關愛長輩，樂於助人的精神。

立足香港，放眼世界。我校同學透過不同的活動及計畫，到外地參觀及交流。除了內地不同的省市外，我們的足跡更遍及日、韓、台灣及越南等地。這些海外交流活動，拓展同學們的國際視野，對個人成長有莫大裨益。

我深信，如果目標正確，只要堅持，努力不懈，就一定能做到。於 2019 年畢業的林慧儀校友，一直孜孜不倦的學習，在本校完成中學課程後，於香港中學文憑考試取得最佳五科 35 分（即五個 5**）的彪炳成績，遠赴英國著名的倫敦大學學院（UCL）繼續學業，今年初更榮獲競爭激烈的 The Laidlaw Research and Leadership Programme 取錄，成為 Laidlaw Scholar，獲資助研究十九世紀國際法與跨國婚姻。林校友正是憑著無比的毅力與堅定的決心，獲得卓越成就的好例子。在此，我寄語同學們要好好裝備自己，為迎接下一個學習階段而奮鬥。

驪歌輕奏，告別在即，然而人情永在，初衷常存。期盼荃灣公立何傳耀紀念中學全人秉承校訓「止於至善」，能在各方面有更長足的發展，為莘莘學子締造更優越的學習環境。

謝潤明校長

2020 年 6 月 17 日



與林慧儀校友文憑
試放榜時合照



與中二級成績優異同學合照

目錄

- P.1 校長的話
- P.2 學與教
- P.6 校風及學生支援
- P.14 家校合作
- 校內外比賽及活動獎項
- P.15 校友消息

荃葵青首個研究級「生物科技實驗室」助學生邁向科研夢

生物科技產業的發展是全球大勢所趨，本地大學紛紛開辦生物醫學課程，中國和海外對生物科技專才的渴求，更是與日俱增。歷年來我校的高中生物科學生就選讀課程內容上，都投票決定修讀單元四：生物科技，可見他們深明生物科技知識的價值。前年，我校高中學生遠赴波士頓參加「國際合成生物學大賽」

(iGEM) 更勇奪銅獎。有見及此，我校積極發展校本生物科技課程，兩度成功申請「優質教育基金」，建立荃葵青區首個研究級「生物科技實驗室」，以配合教育的實際需要，並支持學生繼續參與國際生物研究活動。

「生物科技實驗室」配備的研究級設施，包括：可以進行動物細胞實驗的第二級生物安全櫃、離心機、超低温冷藏庫、細菌培養設備、DNA 指紋分析工具，以及生物化學研究所所需的檢測儀器等等，除了滿足日常教學需要外，亦可以支援課外學習和研究計劃，並將與其他中學和大專院校持續合作，推動校本資優課程，培養未來的生物科技人材。



生物科技實驗室



高壓釜



設備簡介：1 高壓釜，左 2 二級生物安全櫃，左 3 細胞培養櫃，左 4 超低温冷藏庫



左 1 凝膠成像系統，左 2 移液管



同學正在使用二級生物安全櫃



左為凝膠槽，右為搖床

停課不停學

在新型冠狀病毒病的影響下，教育局於農曆新年假期後宣佈全港學校停課。在這段期間，本校秉持「停課不停學」的宗旨，透過不同的學習平台，鼓勵學生在家學習。除以谷歌教室（Google Classroom）及電子教室（eClass）傳送教學錄像及收發功課外，本校亦於3月16日起，按實際教學需要及教育局復課進度，安排實施三階段的線上實時課堂，讓學生根據編定的時間表上課，在停課期間繼續學習，充實自己。同學整體出席線上課堂情況令人滿意。三階段的線上實時課堂出席率如下：

階段	日期	班級	整體平均出席率
第一階段	3月16日至4月8日	中一至中五級	98.0%
第二階段	4月20日至5月25日	中一至中五級	98.5%
第三階段	5月27日至6月5日	中一及中二級	99.1%

為配合線上教學，有需要的同學可向學校借用平板電腦。此外，本校亦參與了「在家學習網寬支援計劃」，讓有需要的同學回校領取流動數據卡，免費享用數據用量，數據用盡後可換取額外數據用量。

科學、技術工程及數學（STEM）：恒隆·築跡 - 年輕建築師計劃

4B 嚴芷琳、4B 林東晨、4B 蘇卓軒、4D 周嘉慧及 4D 翁榮俊，於2019年10月至2020年7月期間，參加2019至2020年度「恒隆·築跡 - 年輕建築師計劃」，透過一系列互動講座、工作坊、導賞團及設計比賽，同學學習欣賞建築之美，認識建築與社區的關係，並掌握建築的基本知識。



建築模型的局部



同學參與活動

閱讀推廣委員會：全年活動

活動	詳情	
英文早讀時段	上課日逢星期二及星期四上午8時至8時20分為英文早讀時段，中一及中二級同學閱讀英文圖書或英文科指定讀本，中三及以上級別於星期二閱讀《南華早報》，星期四閱讀英文圖書。	
名人雋語	每班於課室壁報板上，展示名人雋語。	
班房圖書閣	每班於課室設有中、英文圖書的圖書閣，方便同學閱讀。	
玻璃窗上詩	由高中級同學以美術字體在班房玻璃窗上抄寫近代詩，讓同學欣賞。	
Kindle 電子書推廣	圖書館購入20部Kindle電子書，共收錄149本中外名著（每部Kindle電子書收錄約80本圖書），供同學借閱。	
閱讀推廣壁報	閱讀推廣壁報每學期介紹一位著名作家及其作品，並配合圖書館推廣活動。本學期主題為金庸。	
閱讀報告分享	定期展示由不同級別同學撰寫的閱讀報告，推廣閱讀風氣。	
圖書館書展	圖書館配合校內不同活動及學科（如地理科推廣環保意識）籌辦書展。	
好書推介	老師及同學在早會分享時段，推薦圖書以推廣閱讀風氣。	
閱讀紀錄集 (Reading Portfolio) 及閱讀獎 (2019至2020年度上學期)	「閱讀超級大獎」1位	紀錄閱讀超過20本圖書以上，包括最少6本中文書及6本英文書，並撰寫至少6篇閱讀報告。
	「閱讀白金獎」5位	紀錄閱讀超過15本圖書以上，包括最少4本中文書及4本英文書，並撰寫至少4篇閱讀報告。
	「閱讀金獎」7位	紀錄閱讀超過10本圖書以上，包括最少2本中文書及2本英文書，並撰寫至少2篇閱讀報告。
	「閱讀銀獎」24位	紀錄閱讀超過7本圖書以上。
	「閱讀銅獎」57位	紀錄閱讀超過5本圖書以上。

閱讀推廣委員會：閱讀推廣活動

活動名稱	對象	目標
2019年9月9日	「國際詩人在香港：高橋睦郎《晚霞與少年》發佈及朗誦會」	活動由香港詩歌節基金會主辦，於香港藝穗會舉行。
2019年9月18日及25日、10月2日及9日、11月6日及13日（星期三）	工作坊：「字立門戶」 講者：施偉諾	講者為「薪傳文社」成員，曾獲2016年「中文文學創作獎」散文組第三名、第八屆「大學文學獎」散文組冠軍、第十一屆「香港文學節」徵文比賽公開組冠軍。香港教育學院中文教育一級榮譽畢業，現職香港中文大學香港文學研究中心，作品散見本地文學雜誌。
2019年9月26日	講座：「字立門戶」 講者：洪曉嫻	講者為香港中文大學文化研究系畢業生，詩人、評論人、《字花》編輯、寫作班導師，作品散見於《明報》、《聲韻》、《香港文學》等，著有詩集《浮蕊盪寇》。
2019年9月28日	灼見名家講座： 「五四新文學的意義 - 魯迅、沈從文、張愛玲」 講者：李歐梵教授	講者為國際知名文化研究學者及作家、哈佛大學榮休教授、中央研究院院士，現任香港中文大學講座教授。活動由「語文教育及研究常務委員會」支持，「語文基金」撥款，「灼見名家傳媒」主辦，於香港公開大學賽馬會綜藝廳舉行。
2019年11月8日	閱讀推廣活動： 「咖啡與閱讀」	活動由「閱讀推廣委員會」與「跨學科語文委員會」合作舉辦，邀請林浩驊老師與何尚峰老師介紹咖啡沖泡原理及示範沖泡技巧。所有活動中推介的書籍，均立即被同學預約借閱。
2019年11月19日至24日	香港國際詩歌之夜—— 十週年： 言說與沉默	活動由香港詩歌節基金會主辦，於饒宗頤文化館舉行。
2020年4月至5月	網上圖書推廣	由於疫情關係，學校停課。「閱讀推廣委員會」聯絡出版商，向同學提供 Universe eBooks 有聲電子書的臨時免費戶口，鼓勵同學們停課不停學。
2020年5月15日	網上講座： 「作家中二病？編輯、行政、作者的生存攻略」 講者：羅樂敏	講者為詩人、編輯、文學活動策劃人。水煮魚文化總監，出版文學雜誌《字花》，著有詩集《而又彷彿》。曾獲多項文學獎，受邀參加國際文學活動，如「新加坡書節」。
2020年5月18日	網上講座：「宙」 講者：余海峯	講者為天體物理學家。德國馬克斯·普朗克地外物理研究所博士畢業，現任香港大學理學院助理講師，工作包括科研、教學和科學普及。現為《立場科哲》科學顧問、《物理雙月刊》副總編輯及專欄作者、《泛科學》專欄作者。著有《宙：天文物理宇宙之旅》以及《星海璇璣》。



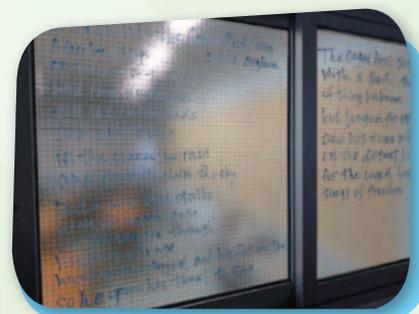
咖啡與閱讀



咖啡與閱讀



咖啡與閱讀



玻璃窗上詩



「字立門戶」寫作工作坊

▶▶ 視覺藝術科：日本 5 天藝術交流團

由視覺藝術科羅淑君老師及林浩慧老師精心策劃的「日本 5 天藝術交流團」，於 2020 年 1 月 31 日至 2020 年 2 月 4 日期間舉行。兩位老師帶領 18 位高中同學到訪日本，透過這難得的機遇，涉獵不同類型的藝術，包括：光影藝術、多媒體藝術、西方藝術、設計、玻璃及「寄木細工」（日本傳統工藝品）等工藝，提高藝術素養，令他們了解藝術創作的多元性，及在創作手法上可作參考之處。同時，同學參觀了東京設計學院，走訪不同專業範疇的特別室，學院的講座簡介不同的專業範疇，對同學的生涯規劃有莫大幫助。同學在交流團的行程中除增長知識外，亦增進彼此情誼，實屬難得。



參觀 2121 美術館



參觀東京設計學院



參觀雕刻之森美術館



寄木細工工作坊

▶▶ 其他學習經歷

為擴闊學生的視野，發展多元智能，讓學生達至德、智、體、群、美五育的全人發展，培養正面的價值觀和態度，本校為學生提供不同的「其他學習經歷」，鼓勵他們在課堂學習以外，參與不同範疇的活動。下學期的重點社會服務：中四社會服務日於疫情下取消，但為向所屬社區的長者表達心意，其他學習經歷委員會於 4 月份將禮物（100 份）送往耆康會香港西北區扶輪社長者鄰舍中心，同時送上 100 份口罩（每份有口罩 5 個，口罩由校方捐出），以助長者抗疫。此外，本校同學在 2019 年 10 月至 2020 年 5 月期間，通過學校已參與或將會參與的活動還包括：捐血、賣旗、慈善獎券售賣（童軍及女童軍）、迪士尼工作體驗坊及荃灣區青年服務團，活動多元化。

為擴闊學生的視野，提升學生對祖國的認識，鼓勵學生接觸不同地方的風土文化，本校為學生組織不同的跨境交流學習活動，到訪國內外不同城市，進行各種學習與交流活動，以求全面提升學生的學習成效，並豐富學習的經驗。本年度下學期本校的重點交流學習活動詳情如下：

項目	舉行日期	主辦單位	詳情
日本 5 天藝術交流團	2020 年 1 月 31 日至 2 月 4 日	本校視藝科與其他學習經歷委員會合辦	18 位中四及中五級同學由視藝科主任聯同一位視藝科老師帶領，到訪日本東京進行專業的交流考察，加深認識不同類型的藝術，獲益良多。

學與教

教師專業發展

第二次教職員發展日

隨著電子學習逐漸普及，我校為使學生有更完善及多元化的學習體驗，在課堂中加入多媒體學習的元素。2020年6月18及19日，學校邀請蘋果電腦公司教育組培訓主任到校主持工作坊，向老師介紹如何以平板電腦設計學習活動，豐富課堂內容，達至最佳教學效果，令學生在學習及鞏固知識的過程中，有所裨益。



校風及學生支援

課外活動消息

社際球類比賽成績

比賽項目	冠軍	亞軍
足球	雅社	信社
高級組男子籃球	仁社	信社
女子籃球	雅社	信社
乒乓球	雅社	忠社



男子籃球賽



女子籃球賽



社際足球賽



男子乒乓球賽



女子乒乓球賽



▶▶ 高級組班際閃避球比賽

高級組班際閃避球比賽於 2019 年 12 月舉行，各班同學施展渾身解數，盡力爭勝。比賽非常激烈，最後在老師和同學的歡笑聲中結束。賽果如下：

獎項	得獎班別	獎項	得獎班別 / 同學
冠軍	6D	季軍	6B
亞軍	6E	最有價值球員	6D 張啓冲



亞軍 6E



冠軍 6D



得獎隊伍大合照

▶▶ HCY LEADERS 第二次領袖訓練營

何中學生領袖在 2020 年 1 月 17 至 19 日，參加了在西貢區舉行的第二次領袖訓練營，進行了遠足、原野烹飪、竹筏等團體活動，其中一同觀看日出的活動，令參與者印象難忘。學生領袖們透過活動實踐領導才能，提升組織能力和責任感，同時藉著這次訓練營的經歷，反思他們在學校擔當領袖時的表現，讓他們在日後有更佳發揮。



出發

班別	參與的學生領袖
4D	陳思穎、鍾綽妍、江倬楹、鄭嘉豪、俞俊謙、翁榮俊
4E	楊洛軒
5B	劉梓燊、鄭敬宏
5C	陳彥臻、曾琬詩、鄭皓中、江璟希
5D	陳心宜、鄭映藍、洪韻淇、吳芷恩、陳庭晉、彭景賢、袁健斌
5E	陳志瑜



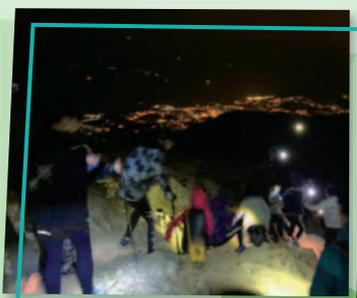
竹筏



原野烹飪



攀爬活動



夜行



▶▶ 「特殊奧林匹克」東亞區、亞太區青少年領袖高峰會

4D 翁榮俊和 4D 馮嘉傑分別於 2019 年 11 月和 12 月，以香港區代表的身分出席「特殊奧林匹克」在北京舉行的東亞區青少年領袖高峰會，及在新加坡舉行的亞太區青少年領袖高峰會。這些活動意義非凡，兩位同學們不但可以一同協助特殊運動員發揮潛能，更可與多個來自不同地區的代表交流，擴闊視野及達致共融。同學亦透過講者分享、融合運動和小組討論等，學習如何成為一個改變世界的領袖，增強自信心，實踐他們推行項目的意念，創建融合世代。



亞太區青少年領袖高峰會



東亞區青少年領袖高峰會



▶▶ 中六惜別會

「中六惜別會」於 2020 年 1 月 14 日舉行，讓中六級同學在最後上課日與老師、同儕拍照留念，緬懷六年的校園生活，互相勉勵。校方亦送上畢業禮物及祝福，為即將應考文憑試的應屆畢業生打氣。



▶▶ 學生會活動及福利

項目	項目	詳情
活動	歌唱比賽	活動讓同學展現唱歌天賦。兩場初賽分別於 11 月 6 日及 13 日舉行，決賽於 12 月 19 日完滿結束。獨唱組冠軍為 6C 何潔儀同學，合唱組冠軍為「Unbella」。
	中六級足球友誼賽	學生會於 11 月 29 日舉行中六足球友誼賽，讓中六級同學切磋球技，比賽冠軍為 6E。
	問卷調查	學生會分別就新冠病毒病疫情停課期間網上教學和學校設施進行問卷調查，並與校方緊密聯繫，表達同學的意見。
福利	文具大買賣	於 2019 年 11 月 7-8 日舉行文具大買賣，以展銷形式進行，讓老師和同學選購所需文具。
	租借服務	提供借用康樂用品、借用雨傘、釘裝、過膠及影印服務。



中六足球友誼賽



歌唱比賽



師生砌檯球技後合照

校風及 學生支援 訓導消息

「功課之星」獎勵計劃

訓導組推行「功課之星」獎勵計劃，以協助中一及中二級同學適應中學生涯繁重功課的考驗，及培養同學責任感。以下為第一階段（2019年9至12月）獲獎學生名單：

班別	銅獎	銀獎	金獎
1A	張芷倩、廖婧雲、郁焯桐	江諾瑤、余昊津、袁鈺瑩、張偉傑 周祉禧、李家豪、黃滢錡	區愷晴、鍾珈宜、霍詠彤、梁家瑜 劉怡、邱嘉頤、鄭智紅
1B	李心怡、黃楓逾、許家諾、梁日駿 孫子峰、王昊宇	王語嫣、吳藍星、翁晨怡、朱偉成 董鑫鎧、許家晞、簡正賢、林焯傑 馬培欽、余天隆	李靜嵐、王利瑤、余靜怡、彭竣羲 陳宇飛、曹智健、林瑋倫、林雨辰 廖敬朗、勞廷燁、鄧朗希
1C	黎芯沂、戴梓榆、曾樂婷、黃心頤 陳卓基、鄭羲舜	陳嘉怡、錢樂宜、蔡可兒、林曉露 劉祺、周榮業、關長毅、洪捷滔 吳嘉熙、蘇焯賢	孫敏芯、周軼浚、林松德、林顥蕙 李源森、文健樂
1D	鍾欣、羅泳堯	陳晞琳、陳珞蕙、方惠瑜、林家藍 林子淇、梁芷喬、鄧曉晴、曾悅童 梁浩銘	張洛芙、馮斯靖、王熹晴、黎彥丰 徐浚皓
2A	顏慶東	陳凱盈、朱思穎、林筱雅、李愷庭 許紫晴、黃梓澄、梁子宏、林樂聰 葉智軒	陳栢盈、張崢廷、李子穎、李彥霖 林琰鈴、廖祖忻、蘇孝恩、丘欣巧 蔡昕航、劉國本、羅子聰、梁栩齊 梁子迪、李朗曦、麥浩政、唐智傑 翁博瑜
2B	陳寶兒、莊芷菲、孔潔瑩、黃瓊盈 趙祉灝、劉德泓、林涵博、黃子杰	陳巧晴、甄詩慧、楊愷霖、陳浩鳴 何育恒、溫立勝	周詠悅、肖湘湘、劉軒晴、林美彤 徐樂雯、尹沛然、余佳蔚、趙必信 何傑晉、林元智、林元岳、麥展肇 蘇子龍、曾俊濠、任啟言、姚均平
2C	陳華彬、馮嘉涯	林嘉兒、雷海兒、曾思潤、吳卓軒 邱俊禧	沈汶禧、梁俊熙
2D	韓泳琪、劉心柔、李芷澄、卓熙 周家俊、黃祥、許國權	黃嘉穎、黃樂榆、黃詩雅、陳嘉熙 高珩易、成帕熹	林怡、劉清怡、王欣怡、鄭鈺輝 倪昌盛、鄭劭聰



1A 功課之星



1B 功課之星



1C 功課之星



1D 功課之星



2A 功課之星



2B 功課之星



2C 功課之星



2D 功課之星

以下為第二階段（2020年1至6月）獲獎學生名單：

班別	銅獎	銀獎	金獎	白金獎（全年）
1A	張芷倩、江諾瑤 廖靖雲	霍詠彤、劉怡、王小宜 袁鈺瑩、張偉傑、李家豪 李文逸	區愷晴、鍾珈宜、黃婧盈、梁家瑜、邱嘉頤 余昊津、鄭智紅、周祉禧	區愷晴、鍾珈宜、梁家瑜 邱嘉頤、鄭智紅
1B	王語嫣、彭竣羲 朱偉成、董鑫鎧 劉惠盛	黃楓逾、陳宇飛、許家諾 廖敬朗	李靜嵐、李心怡、王利瑤、吳藍星、余靜怡 翁晨怡、曹智健、許家晞、簡正賢、林煒傑 林瑋倫、林雨辰、勞廷燁、馬培欽、鄧朗希 王昊宇、余天隆	李靜嵐、王利瑤、余靜怡 曹智健、林瑋倫、林雨辰 勞廷燁、鄧朗希
1C	何欣蕎、何澤康	王灤禎、林顯蕸	陳嘉怡、蔡可兒、黎芯沂、劉祺、羅滿怡 曾樂婷、鄭羲舜、周榮業、周軼浚、林松德 李源森、吳嘉熙	周軼浚、林松德、李源森
1D	陳蕤、張柏勤 梁浩銘、施瑜臻 沈俊熙	張洛芙、馮斯靖、羅泳堯 吳振綸、徐浚皓、黃豪坤	陳晞琳、陳培蕤、鍾欣、方惠瑜、林子淇 梁凱婷、梁芷喬、鄧曉晴、王熹晴、黎彥丰 吳子政、田震偉、王曉峰	王熹晴、黎彥丰
2A	許穎、劉國本 梁子宏	朱思穎、黃梓澄、何釗彤 梁栩齊、林樂聰、陸俊康	陳凱盈、陳栢盈、林筱雅、李愷庭、李子穎 梁希文、李彥霖、林琰鈴、蘇孝恩、許紫晴 丘欣巧、蔡昕航、李朗曦、麥浩政、唐智傑 顏慶東、翁博瑜	陳栢盈、李子穎、李彥霖 林琰鈴、蘇孝恩、丘欣巧 蔡昕航、李朗曦、麥浩政 唐智傑、翁博瑜
2B	劉軒晴、羅蔚琛 趙祉灝、諸駿賢 劉德泓、曾俊濠 溫立勝	肖湘湘、孔潔瑩、何育恒 麥展肇、蘇子龍	周詠悅、李熙南、林美彤、徐樂雯、尹沛然 黃瓊盈、甄詩慧、楊愷霖、余佳蔚、陳浩鳴 趙必信、何傑晉、林元智、林元岳、任啟言 姚均平	周詠悅、林美彤、徐樂雯 尹沛然、余佳蔚、趙必信 何傑晉、林元智、林元岳 任啟言、姚均平
2C	溫曉琳	林嘉兒、馮嘉滙、劉柏熙 梁俊熙、邱俊禧、鄭睿熙	沈汶禧、曾思潤、陳華彬、吳卓軒、司徒梓健	沈汶禧
2D	韓泳琪、黃詩雅	林怡、李芷澄、黃樂榆 陳嘉熙、周家俊、高珩易	劉清怡、王欣怡、鄭鈺輝、許國權、倪昌盛 成帕熹、鄭勁聰	劉清怡、王欣怡、鄭鈺輝 倪昌盛、鄭勁聰

嘉許計劃

嘉許計劃的目的是透過老師對同學的讚揚，鼓勵同學培養良好的品格。嘉許計劃全年共分兩期評審：

分期	時段
第一期（上學期）	2019年9月3日起至2019年12月20日止（中一至中五級） 2019年9月3日起至2020年1月3日止（中六級）
第二期（全年）	2019年9月3日起至2020年6月23日止（中一至中五級）

班別	第一期嘉許計劃獲較多嘉許的同學
1A	周祉禧、劉怡、區愷晴、霍詠彤、張偉傑 鄭智紅、余昊津
2A	翁博瑜、劉國本、丘欣巧、梁子宏
2B	余佳蔚、林美彤、肖湘湘、孔潔瑩
2D	陳嘉熙
3D	顏鈞樂、李澤堃、蔡翠雲、呂婉盈、文樂恒 溫卓然
4B	徐芷晴、孫梓晴、徐婷園、馬友詠
4D	楊凱嵐、何卓恩
5E	易文俊、張鎮昇、黃寬、沈樂彥、洪銘鍵 劉家維
6C	俞倩婷、劉嘉堯、李曉欣
6D	袁深妍、何文軒、張天晴、張詠鈞
6E	封格格

班別	第二期嘉許計劃獲較多嘉許的同學
1A	周祉禧、劉怡、區愷晴、張偉傑、霍詠彤 鄭智紅、邱嘉頤、余昊津
2A	翁博瑜、李彥霖、丘欣巧
2B	余佳蔚、林美彤、肖湘湘
3C	彭尚昊
3D	潘穎儀、李澤堃、顏鈞樂、文樂恒、呂婉盈 溫卓然、林舟
4A	林雅婷、關穎欣
4B	徐芷晴、孫梓晴
4D	楊凱嵐、楊詩欣、俞俊謙、周嘉慧
5E	易文俊、張鎮昇、王靜如、劉家維、黃寬 黃嘉峻、洪銘鍵

▶▶▶ 操行甲等同學

以下為中一至中五級上學期及中六級全年獲操行甲等同學名單：

級別	姓名
中一	1A 劉 怡、1A 鄭智紅、1A 周祉禧
中二	2A 翁博瑜、2B 余佳蔚
中三	3C 徐立敏、3D 潘穎儀、3D 顏鈞樂
中四	4B 龔嘉怡、4C 鍾永麒、4D 周嘉慧、4D 蕭 遜
中五	5B 黃樂衡、5B 楊家銘、5D 陳廷軒、5D 李梓傑
中六	6B 黎凱瑤、6B 胡穎欣、6B 許舒茵、6C 陳知言、6D 張天晴、6D 袁深妍、6E 張駿禮、6E 黃紹源、6E 楊子健

▶▶▶ 本年度傑出領袖生及 2020-2021 年度領袖生遴選

經總領袖生及副總領袖生推薦及投票，選出 4D 周柏傲為本年度傑出領袖生。此外，共有約 30 位同學報名參與 2020-2021 年度領袖生，他們將會參加暑假期間的領袖生訓練日，並選出總領袖生及副總領袖生。

▶▶▶ 領袖生訓練活動

訓導組為領袖生舉辦領袖訓練活動，以提升他們的自信心，改善與人相處的技巧，加強團隊精神。領袖生訓練活動包括：在暑假期間舉行的「領袖生訓練日」及在每年 12 月舉行的「領袖生領袖訓練營」。



▶▶▶ 總領袖生分享

5D 李梓傑

記得在中二的時候，我只是一個懵懵懂懂的助理領袖生，對領袖生的事務完全不熟悉。現在，我已經變成一個能夠獨當一面的總領袖生，能帶領著整個領袖生團隊，肩負起重大的責任。

在九月初，我對總領袖生的事務並不熟悉，在安排全校同學進入禮堂的時候經常出錯，令原本的計劃大受影響。在當值時又曾到了錯誤的樓層，令當值的安排被打亂。幸好經常得到其他五位夥伴的提醒，我也認真檢討自己的失誤，最終能夠克服一開始所面對的困難，令自己在執行職務時做得更好，不再重複犯錯。我真的非常感謝夥伴們的幫助，在餘下來的時間，我們要繼續努力，共同合作，互相扶持，一起跨過一個又一個的難關。

領袖生團隊是一個溫暖的大家庭，我們每天相聚的時候都有說有笑，互相分享自己的經歷，也分擔彼此的煩惱。在當總領袖生的這段時間，我學習了很多，也認識不同的朋友。與三年前相比，我已經成長了不少，也能夠好好處理領袖生的事務。我希望以後能夠做得更好，為領袖生團隊付出更多，令領袖生團隊更壯大。

5B 費昕豪

中學生涯中，我當領袖生的日子已有數年，今年更成為了總領袖生。可能是角度、立場不同了吧，以前從來無需憂慮的事情，現在漸漸成為了各式各樣的「責任」：以前我只是一個執行者，現在我可以參與決策了，卻深恐自己的決定不對，反覆揣度，幸得一眾老師及同學的支持，使我漸漸找到屬於自己的節奏，也有賴同儕的幫忙，互相補漏，使我在另一層面上理解合作的重要。

校風及 學生支援 輔導消息

守時運動

輔導組每年均舉辦「守時運動」，讓同學注意守時的重要。「守時運動」的獎勵，分「個人獎」（中六級歷年上學均無遲到的同學）及「全班獎」（得獎班別可獲提名模範班選舉資格）。為鼓勵同學準時上學，特設每月「守時之星」獎項，凡該月沒有同學遲到的班別，均獲獎狀一張。2019年12月獲「守時之星」獎項的班別如下：



守時獎 2019年12月

月份	2019-2020 年度「守時之星」獲獎班別	本學年開學至 2019 年 12 月遲到人次極少班別
12 月	1D、2A、3C、5D	1D、5D

個人獎項方面，中六級共 43 位同學獲守時獎。以下同學由中一至中六，均無遲到及缺席紀錄，殊堪嘉許：

中一至中六均無遲到及缺席紀錄的中六級同學	6A 李子聰 6B 鄭柏渝 6D 楊敏詩 6D 高煜航
----------------------	--------------------------------------



2019-20 年度上學期守時獎特別獎



關愛行動

輔導組於 2019 年 12 月 9 日早會時間舉行了「關愛行動」，由師兄師姐代表全校師生將「心意包」送贈中六級同學，並送上真摯的祝福，以行動鼓勵及支持應屆中六級同學準備香港中學文憑考試。

師兄師姐計劃

師兄師姐計劃於 2020 年 1 月 18 日至 19 日舉辦 2 日 1 夜領袖訓練營，訓練內容包括：團體挑戰活動、高空歷奇訓練等。透過活動，師兄師姐們更了解帶領團體活動時要注意的事項，加強自信心，同時亦增進彼此的友誼。



▶▶ 其他服務

項目	獲獎同學
言語治療服務	本校聘請香港耀能協會的言語治療師，為有需要的同學進行訓練。
社交思考達人小組	與本校社工合辦，為有需要的同學提升社交及溝通技巧。
正向教育講座 (主題：快樂原來好簡單)	與聖雅各福群會合辦。以正向心理學幫助同學認識自己情緒，培養正面、樂觀態度與積極的人生觀。

▶▶ 學校社工消息

學校社工賴嘉華姑娘逢星期一、三、四、五駐校；李結穎姑娘逢星期一、二、四、五駐校。家長如需聯絡學校社工，可致電 24966041 或 24966050，或於非駐校時間致電學校社工辦公室 23482622。2019 年 11 月至 2020 年 6 月期間舉辦的活動如下：

活動／服務	時段	活動內容／詳情
「社交思考達人」 小組 III	2019 年 11 月 6 日至 12 月 11 日	學校於本學期邀請香港家庭福利會社工，繼續為 6 位初中同學舉辦社交思考訓練小組，讓同學明白不同社交場合中所需要的社交技巧，並學習辨識別人的期望，進一步建立有效溝通。同學已順利完成整個課程，效果理想，獲益良多。
家長資訊小冊子	2020 年 3 月 2 日至 4 月 29 日	兩位學校社工設計了上下兩集小冊子給家長，讓家長明白在停課期間管教子女所面對的壓力和情緒，學習如何運用溝通技巧和調解技巧，以促進親子關係。
學生資訊小冊子	2020 年 3 月 2 日 至 5 月 27 日	兩位學校社工派發了 12 份小冊子給同學，內容種類多元化，包括：時間管理、情緒覺察、情緒管理、減壓技巧、衛生習慣等等，讓學生在停課期間能更有效地運用時間，並掌握更多技巧和方法，面對因疫情而引致的情緒和壓力。

校風及 學生支援 升學及就業 輔導消息

▶▶ 升學及就業輔導活動

為讓學生及家長了解生涯規劃，配合生命教育課程，升學及就業輔導組為各級學生安排不同的活動，內容如下：

日期	級別	講座／參觀／工作坊	主辦機構及詳情
2019 年 10 月 16 日	中六	餐桌禮儀工作坊	青年會專業書院
2019 年 11 月 8 日		非聯招升學講座	學友社
2019 年 11 月 8 日		校友分享	本校升學及就業輔導組
2019 年 11 月 29 日		My Interview 工作坊	香港青年協會
2019 年 9 月 26 日	中四	My Value 工作坊 (一)	香港青年協會。透過活動認識及探索自身的工作價值觀，並從中尋找夢想方向。
2019 年 10 月 16 日		My Value 工作坊 (二)	
2019 年 10 月 16 日	中三	認識自己及選科工作坊	聖雅各福群會
2020 年 5 月 21 日		認識工作及選科工作坊 (網上進行)	
2019 年 9 月 26 日	中二	認識工作的世界工作坊	聖雅各福群會。提升同學的職業聯想能力，及初步認識職業技能。
2019 年 11 月 8 日	中一	自我認識工作坊	聖雅各福群會。讓同學了解個人軟性資產：態度、技能、知識，增進自我認識。

青苗基金主辦「青苗學界進步獎 2018-2019」

獎項旨在激勵同學在品德及學業上求取進步，建立自信，發揮潛能。得獎者在品德、學習上均為 2018-2019 度班中最顯著進步的同學（下列得獎者班別為 2019-2020 班級）：

中二	中三	中四	中五	中六
2A 張懿行	3A 濮梓穎	4A 陳文靜	5B 李進彥	6A 藍彥鎮
2B 林美彤	3C 盧嫻汝	4A 袁筱釉	5C 莊凱怡	6B 黃樂忻
2B 諸駿賢	3C 柯頌謙	4C 劉志達	5D 吳嵐青	6C 張以琳
2D 卓熙	3D 謝沃霖	4C 陳欣婷	5E 洪銘鍵	6D 袁深妍
		4D 談堅樂		6E 邱學謙

家校合作

家教會慰勞教職員

家長教師會於 6 月 22 日教職員會議，準備了美味的甜品慰勞全體教職員，作為「家長也敬師運動」的其中一環，聊表心意。



家教會慰勞教職員

學生表現

校內比賽獎項

2019-2020 年度「我最欣賞文章選舉」

2019-2020 年度「我最欣賞文章選舉」已經圓滿結束，在此非常感謝同學的積極支持。得獎名單如下：

組別	冠軍	文章題目	組別	冠軍	文章題目
中一級	1B 勞廷燁	一位我欣賞的人	中四級	4B 嚴芷琳	熱鬧過後，我卻感到失落
中二級	2A 林筱雅	童真尋回記	中五級	5B 張佳帆	醉人的藍鸞尾
中三級	3B 劉旖婷	假如我是一條魚	中六級	6A 盧詠琳	溫度

校外比賽獎項

第七十一屆香港學校朗誦節

本校同學參加英文朗誦比賽（公開演講組）及中文朗誦比賽（普通話散文），完成比賽並取得佳績的名單如下：

比賽項目	班別	姓名	成績	比賽項目	班別	姓名	成績
中二英文公開演講	2A	陳栢盈	優良	中四英文公開演講	4D	譚希文	優良
中三英文公開演講	3A	莊芷晴	優良	中四英文公開演講	4D	楊凱嵐	優良
中三英文公開演講	3C	柯頌謙	優良	中四英文公開演講	4D	楊詩欣	優良
中四英文公開演講	4B	嚴芷琳	優良	中四英文公開演講	4D	何金隆	優良
中四英文公開演講	4B	蘇卓軒	優良	中三普通話散文	3A	唐芯悅	優良
中四英文公開演講	4C	成帕穎	優良	中六普通話散文	6B	黃樂忻	亞軍
中四英文公開演講	4D	周嘉慧	優良				

第 21 屆香港教育專業人員協會辯論比賽（英中部）佳績

組別	獎項	辯論隊成員
中四級	冠軍	4B 嚴芷琳、4D 周嘉慧、4D 江倬楹
中三級	冠軍	3A 莊芷晴、3C 柯頌謙、3C 彭尚昊
中二級	亞軍	2A 陳栢盈、2A 陸俊康、2A 翁博瑜

各學習領域比賽獎項

學習領域	比賽 / 選舉名稱	獲獎同學 / 團隊	獎項 / 資格	
中文教育	中國語文菁英計畫 (2019/20)	3D 郭念桐	中學組優異獎	
	2019-20 中國中學生作文比賽 (香港賽區)	3B 劉旖婷	金獎 (初中組)	
全人發展	「明日之星 - 上游獎學金」	5B 楊家銘、5E 黃詩茵	獎學金 5000 元	
	第三十屆傑出學生選舉	5B 黃樂衡	優異學生獎	
環境教育	荃灣區公民教育委員會主辦 「綠色生活愛地球」環保比賽	4C 鍾永麒	中學組亞軍	
體育	香港學界體育聯會荃灣及離島區 中學分會學界乒乓球賽	4A 程泳瑜、6C 陳曉霖、6C 胡蓓彤、6D 李雪盈	女子甲組季軍	
	學界田徑賽	男子甲組 200 米	5C 曾嘉俊	季軍
		男子乙組三級跳遠	4E 薛文迪	冠軍
		男子乙組 100 米	4B 王禮賢	亞軍
		男子乙組 200 米	4B 王禮賢	季軍
		男子乙組 400 米	4E 陳樂賢	季軍
		男子乙組 4x400 米	3B 何彥祖、4B 王禮賢、4E 陳樂賢、4E 劉柏睦	季軍
男子丙組鉛球	1B 林瑋倫	殿軍		

校友消息

2020 校友日

一年一度的校友日已於 2020 年 1 月 4 日 (星期六) 順利舉行。當日亦為校友會週年大會及校友盃籃球比賽，60 多名校友與 20 多名老師及數位舊同事濟濟一堂。眾人共聚，暢談近況，分享生活經驗，緬懷在校期間趣事，氣氛融洽熱鬧。



校友日



校友會週年大會



校友盃籃球比賽

校友林慧儀成為 Laidlaw Scholar 研究國際法與跨國婚姻

2018-2019 年度中六畢業生林慧儀榮獲 The Laidlaw Research and Leadership Programme 取錄，成為 Laidlaw Scholar，於大學第一年及第二年，每年獲 3300 英鎊津貼，從事十九世紀國際法與跨國婚姻的研究。林慧儀於 2019 年榮獲「第五屆香港卓越獎學金計劃獎學金」，獲資助遠赴英國，於全球知名的倫敦大學學院修讀歷史文學士學位課程。

競爭激烈的 The Laidlaw Research and Leadership Programme 旨在通過培訓和暑假期間的密集夏季研究，培養未來的領導者。這項計劃供任何學科的一年級本科生申請，申請者可提出自己感興趣的主題作為研究項目。此計劃期望建立一個由多元化、充滿熱誠和具道德感召力的領袖組成的國際網絡。他們將投入其技能、知識和經驗，幫助他人取得成功，成為未來的領導者。

▶▶▶ 本校畢業生獲頒之榮譽

畢業年份	姓名	就讀院系	所獲榮譽
2015	岑煥瑜	香港理工大學放射學（榮譽）理學士學位	一級榮譽畢業
	何沛壁	香港理工大學放射學（榮譽）理學士學位	一級榮譽畢業

▶▶▶ 「香港卓越獎學金計劃」得主林慧儀校友學習經驗分享



香港經濟貿易辦事處倫敦新年酒會

我是林慧儀，是何中 2018-2019 中六畢業生，有幸獲得香港卓越獎學金計劃資助，目前於英國倫敦大學學院（University College London）修讀歷史文學士課程。得到何中老師的教導、同學的鼓勵，我於 2019 年香港中學文憑試取得 5 科 5** 的成績，希望在此文分享一些想法。

在學習資源方面，何中使我跳出校園，增長見識。中一時，我獲推薦報考「香港資優教育學院」人文學科，在李老師的幫助下，成功申請入讀學院的課程。在五年的資優學習生涯中，我報讀超過 20 個課程以及參加講座，甚至成為學院內部負責籌辦活動及學術研討會的幹事之一，例如在 2018 年及 2019 年，我向學院呈交有關詞人蘇軾下放黃州的心理變化與其詞風改變的研究，及以文化大革命為例探索

群眾理論的報告，在「大歷史與集體學習研討會」上成為其中一個學生講者。這些獨特的學習經驗，使我在申請海外大學時，能從眾多國際申請者中突圍而出，順利獲得取錄。

在師資方面，何中一眾科任老師除了抽出時間為我們補課，精心製作教學筆記，事事以學生為本，在我緊張、徬徨時，更獲得老師的情緒支援與鼓勵。何中的師生關係極佳，老師與學生亦師亦友。畢業後，我仍和多位老師保持聯絡，與他們分享自己學習上的興奮，向他們請教如何做好生涯規劃，特別是英語辯論隊的孫老師，她在一封信中告訴我：「要對自己善良。我們有時候是自己最大的批評者。生命有時是艱苦的，當做不到一些事情的時候，讓我們放過自己。」作為一個完美主義者，我帶著這封信來到英國。我決定要放過自己，追求最完美的自己，同時也不去計較結果。作為一個文科生，我踏出了自己的舒適圈，今年獲得著名的投資銀行高盛（倫敦辦事處）法律部的春季實習項目取錄，並且成為倫敦法律年會、亞洲職業學會的一年級代表。我也有幸成為 Laidlaw Scholar，結交來自全球的學者。這一切全都是因為何中老師對我的鼓勵。老師給我那份真誠的感情與友誼，讓我明白自己被許許多多的人愛著、關懷著，讓我有嘗試一切、無懼失敗的勇氣。願師弟妹們在師長的關愛和扶持下，也能放開得失的計算，拿出勇氣來突破自己，或許會有意想不到的收穫呢！



到訪牛津大學的高桌晚宴



參與羅兵咸永道會計師行 (PwC) Women Insights Day



UCL 亞洲職業學會 (Asia Careers Society) 活動



香港卓越獎學金計劃頒獎禮