



保良局羅傑承(一九八三)中學
PO LEUNG KUK LO KIT SING (1983) COLLEGE

成長組曲

CAMPUS DELIGHTS

堅毅自覺 · 積極探索

TAKING ON NEW CHALLENGES WITH
PERSISTENCE AND SELF-AWARENESS



Content



Outstanding Student Speech	P03
精彩校園 探索無限 全校性大型活動)	P04 - P11
無懼艱難 人生點滴 訓練計劃	P12 - P15
闖我天地 展我實力 超卓佳績習	P16 - P22
走向世界 開拓人生 海外交流	P23 - P25
卓越今天 成就將來 領袖訓練	P26 - P29
志趣相投 探索無限 CCA 學會	P30 - P43
展我潛能 擴闊人生 學生團隊	P44 - P61
English Delight	P62 - P68
關愛傳承 全心傳意 弘揚愛意	P69 - P71
優質校風 叱吒少年 學生領袖團隊	P72 - P78
我們這一班 / 班風培育 樂也融融	P79 - P87



Outstanding Student Speech

5B Chong Man Yan

Honourable Principal, respectful teachers, distinguished guests and fellow schoolmates.

Good morning. I am Rachel from 5B. I don't know what people expect me to say. But today, I feel very honoured to deliver a speech at the end of this momentous school year. What makes this year so special is that I was able to learn many life-lessons. So I am here to share with you my gains—being grateful and perseverant.

Before I start, I would like to express my debt of gratitude to all the staff in this school for providing us a pleasant learning environment. The Principal, teachers and non-teaching staff all worked extremely hard in silence to support us with great patience and unremitting effort. Not only do they help us with devoted hearts, but also nurture us as role models. We know how much you do for us, and we feel very thankful for your continued support. Although we may sometimes disappoint you, you still work without grumbling, so I would like to take this opportunity to thank you very much.

You see? It only takes a few words to show your thanks to people who have supported you. Try this when you return home tonight and your parents will either love you a little bit more or else mistakenly think that you really want to ask them for money. To be honest, we have so many things to be grateful for, but the plain fact is that teenagers take everything for granted. Seldom do we have time to stop our work and be thankful for what we have.

It's true that we are not living in a time of war or famine, however, we do live in a time when there is constant pressure placed upon the shoulders of young people. Being grateful is one of the many ways to make our lives easier and better. Therefore, I'm offering you some meaningful advice - think of one thing that is worth being grateful for before you go to sleep tonight...and every night thereafter. Your attitude will change!

The final game of the World Cup is approaching. Whether your support a team or not, like many other successful people in the world, footballers practice hard and sweat a lot in order to achieve their goals. For example, what turned Lionel Messi into an excellent football player despite his growth hormone deficiency? He exerted himself to surmount many hurdles he faced during his childhood. At the end of the day, success without sweat is an illusion. Perseverance is the recipe for success.

“Enhancing active learning through perseverance and goal setting,” is the campus slogan for this year. In my opinion, it should be your motto in life too. Learning is a lifelong process. You set a goal and achieve it through dedication and perseverance. No matter which obstacles slow you down or stand in your way, you must overcome these adversities and keep on going if you have set goals to achieve and any small chance of reaching your destination someday.

Some of you may be sceptical of my words. You are right...the results of hard work will not be always be immediately apparent and this is a frustrating fact of life. For example, the work you do in Forms 1, 2 and 3 may seem difficult or frustrating or even unnecessary at times. But when you reach Forms 5 and 6, you will finally understand the benefits of all that classwork and homework and sweat. That is how perseverance works.

Jack Ma once said, “Today is difficult. Tomorrow is more difficult, but the day after tomorrow is very beautiful. Most people die tomorrow evening.” In other words, giving up is easy! So, how can you know if your arduous efforts will be rewarded if you don't keep going until the end? Next time you find it tough confronting difficulties or failures, grit your teeth and hang in there. Remind yourself that you will reap the rewards of your efforts one day and at that point in time you will feel great satisfaction and joy!

My speech has come to an end, but I think that it symbolises a brand new start to your next school year. Put the above ideas into practice. Try to be grateful for one small thing on a daily basis. Be determined to persevere in your endeavours. If you want to enrich your life, just start by taking some baby steps like making a foreign friend, reading a good book or taking up a new hobby. You will see your perspective on life change day by day.

British Prime Minister Margaret Thatcher once said, “No doubt there will be unexpected twists in the road, but with wisdom and resolution we can reach our goal.” Once again, thank you for having me here. I wish you all very good health and a fruitful and productive summer vacation.

Thank you.

精彩校園 探索無限

全校性大型活動

A Day For You

DAY FOR YOU, GIVE YOU A NEW EXPERIENCE

5B Li Sum Yi

In September, our school held "Day For You". On that day, students from different forms participated in different kinds of activities. Form 1 students had Film Appreciation activities. Form 2 students had Mass Game activities. Form 3 students got a mixed variety of Film Appreciation and own designed class activities. Form 4 students had a Ball Game Competition. Form 5 students had a Fun Gathering with classmates. Form 6 students had an Academic Enhancement Program.

These activities gave us the opportunities to explore more and take on many new challenges. We learnt the importance of cooperation and persistence. As Day For You was held in the beginning of the academic year, it gave us a chance to expand our social circle. Besides that, we played with teachers on that day. We got to know more about our teachers and strengthen our relationship.

In conclusion, Day For You is a great day. Students were able to explore more and discover their strengths through different activities. We enjoyed Day For You very much!



F1 Wonderful Moment



F2 Think Big Act Great



F3 Bonding Buddies



F4 Ball Game Challenge



F5 Board Game Challenge

Project Presentation Day

A WONDERFUL PROJECT PRESENTATION DAY

1A So Chi Hong, Chris

21st September, 2018 was our annual Project Presentation Day. There were two sessions. The first session took place in classrooms and the second session took place at the school hall. All the S2 to S4 students presented their projects which they worked during the summer holiday. S1 students were divided into groups and went to an assigned classroom to watch presentations. In the afternoon, all students went to the hall to watch the eight best presentations.

In the first session, I enjoyed some great presentations in the classroom. One of them was "The pollution of Hong Kong's beach and the quality of life of HK citizens". The pollution problem is getting worse in Hong Kong nowadays, it affects the environment and the sea animals. In their questionnaire, most of the people thought having a nice and clean beach is important. If beaches are polluted, citizens can't enjoy them anymore. They also suggested some solutions to solve the problems too. I think they did a good job.

In the second session, there were a lot of great projects. One of them was "The best tissue brand". The group did some experiments to test the quality of tissues. The result was that Manning's tissues were the best, considering the price and the results of the experiment. I think this project is meaningful and useful. It can help us to choose a better brand of tissues. This project was also awarded 1st runner-up.

This day is very meaningful and fruitful to us. We can learn a lot of things from S2-S4's projects. We'll work hard to make great projects next year.



School Picnic



樂在山竹風雨時 燒烤加探索式旅行

3D 譚嘉聰

在十一月的旅行日中，同學們透過燒烤活動過程當中，增進了和班上同學的感情，建立更加深厚的友誼。此外，老師和同學會互相照顧，有同學會照顧老師，會燒食物給老師吃。在燒烤的過程中，同學會和老師聊天，在這個時候，老師放下了平常他們在學校嚴肅、認真的身份，老師好像成了同學的朋友一樣，談着所有有關學校的話題，而且增加同學和老師之間的感情。

除了學校，其他地方也是一個學習的環境。這次旅行日活動地點是位於郊區，當中種植了很多不同品種的植物，有同學會主動地到燒烤場以外的溫室，觀看不同品種的植物，並認識更多植物的名字和他們的特徵，開拓同學們的視野，讓他們學習更多，也符合了今年的成長主題「堅毅自覺，積極探索」。

我希望以後學校都能舉辦這樣有意義的活動，增加老師同學們之間的感情，並且學習到更多學校以外的知識，擴闊我們的視野。



音樂發展顯才華

本校音樂氣氛濃厚，除了傳統的音樂團隊，包括合唱團、管樂團及中樂團外，木笛隊、手鐘及手鈴隊亦於近數年相繼成立。每個樂團除了於校內之樂韻飄揚音樂日、畢業及結業禮，家長晚會等有多次的校內表演機會外，亦經常參與聯校及校外表演，包括「香港校際音樂節」、「香港國際管樂繽紛」、「香港音樂事務處管樂比賽」、「第十屆國際音樂藝術大賽」、「香港手鈴奧林匹克」及「香港手鈴節比賽」等。他們在過往比賽中屢獲殊榮，亦累積了寶貴經驗。

本校相信藝術教育能大大提升學生的認知性及學習能力。其中，音樂教育可算是最為普及並最容易引發學生的想像能力。固本校於中一級別推行「一人一樂器」計劃，藉此發掘其音樂潛能，並提升同學品格修養及自信心。計劃舉辦至今已十一年，隨著時間過去，計劃發展越見成熟，樂器總類多樣化，包括弦樂、管樂、敲擊、中樂、以至木笛等。



陸運會

‘運’出新世界

6B 陳科傑

堅毅，實踐，勇於探索向來都是每個運動員的宗旨，力求於每個比賽中取得突破。陸運會除了提供多元化的田徑運動，例如長距離跑、標槍、跳遠等等，讓運動員可以在各自領域大展拳腳，取得優良成績外，亦為運動員提供一個新的動機以及目標，讓他們為了爭奪殊榮而得以全力以赴。而對於非運動員，他們亦可在比賽場外吶喊，以切身視角感受到運動員的熱情以及了解運動的樂趣，增加他們接觸運動的機會，可見陸運會作為媒介，鼓勵人勇於實踐，對人的品德教育具有舉足輕重的作用。

要於陸運會有良好的表現，本年度成長主題‘堅毅自覺，積極探索’正好適合作為學生們的格言。堅毅自覺用以激勵學生要有自發性，持之以恆的訓練；積極探索用以鼓勵學生要多加思考，探索運動新的領域。以本人的經驗為例，長跑必須抱有積極向上，勇於求變的精神，例如思索新的訓練方法來縮短完成時間，時刻保持正面的態度，有自信心；再以堅毅的精神持之以恆地訓練，才可得到令自己滿意的成績。最後，我在此希望大家日後能以本年度的成長主題作為提醒自己的格言，勇於作出新嘗試，以堅毅不屈的精神在運動場上再創佳蹟！



香港文化發展探索日

顧問老師：梁麗虹老師

2A 趙穎詩

今年1月15日，學校舉辦了「國情現象學之香港文化發展探索日」，為了擴闊我們的學習空間，這次活動就能讓我們親身體驗課室外的學習模式。

我們探索的主題是「香港近年發展——粉嶺上水（社會文化）」，所以我們第一站便去了馬屎埔村。它是位於粉嶺北的一個非原居民村落，近年受到新界東北發展的計劃影響。為了認識本港的鄉村文化，我們體驗了鄉村生活，嘗試去撒堆肥和拔雜草等，但受城市發展的影響，現今的農場生活已逐漸消失。我們也有去著名的梧桐河，因地產商收地作建造豪宅區，導致河旁大量的樹被砍伐，後興建的太陽能路燈對農民的作用也不大，並難以適應。

這日令我們了解新界東北發展對村民的影響，並能夠認識獨有的文化鄉村情懷。



中國文化日

中國文化日旨在弘揚中國文化，提升同學對家國事情的關注。在文化日當天，得到普通話劇場演出，使同學們更能了解中國語言的奇趣。音樂班同學們以古箏合奏表演，繞樑三日，體現了華夏文化絲竹管絃之神韻，須同學們心領神會。中五級同學得到補習名師蒞臨指導中文。全校師生在一片歡樂聲中渡過了一個愉快而充實的下午。

3B 馮詩穎



閱讀豐收日



4B 鄧懿筠 4D 周美婷

本學年我們的成長主題為「堅毅自覺，積極探索」，隨著電子科技日益普及，圖書館盼能透過推廣電子書，鼓勵同學於無垠的網絡世界裡主動自覺、積極地探索。由是，今年「閱讀豐收日」的主題為「指尖上的圖書館 (The Library at Your Fingertips)」，圖書館更增撥資源為同學購置 HyRead ebook，由今年開始，全校師生就多一個電子平台閱讀書籍了。當天，除了有 HyRead 功能示範外，初中同學更有機會和老師一起試閱及分享。一手機在手，隨時隨地隨心閱讀。



電子書外，「閱讀豐收日」活動十分豐富，包括「新書書展」、「書迷書謎」及「閱讀挑戰」。還有不得不提當天另一亮點，就是我校邀得曾鈺成教授主講座「數的規律」。「閱讀豐收日」是個讓同學分享閱讀成果的好機會，更是進一步推動校園閱讀風氣。



Stage Cultural Day

4C Lo Andy

Fantastic - is the first word that comes to mind when I think of The Count of Monte Cristo, an English Drama we have for Stage Cultural Day this year. None of the students wouldn't be impressed and enchanted by the marvelous performance of the actors. The story is about Dantes vows to seek revenge for his imprisonment.

"Revenge" we all avenge because we were harmed, teased or bullied before. You want to pay them back. You want to ruin their lives as they demolish your pillars of achievements. You want to punish them as no laws can do so. Therefore, you translate the angers and regrets into revenges so as to compensate the loss of your life. Yet, there is an immortal saying that goes "once you rise above hatred, you soar above others". Ladies and gentlemen, do we have to be exactly like Monte Cristo to chastise the culprits? Or try learning to forgive? Hating people and reminding ourselves of the regrets is exhausting and unwise. Sometimes forgiveness could be the best way out of the dilemmas.

Hope, another element that is portrayed throughout the play. In my eyes, hope takes a paramount role in leading us out from the hell of failures and guiding us to surmount the peaks of successes. "Hope" backs you up as the last shield in the battlefields of our lives: exams, competitions or even conflicts among people. Inspired by the story, as long as you hold on your hope, your faith, and "don't stop believing", you will arrive the Utopia of victory at the end of the day.

To wrap up, The Count of Monte Cristo is a masterpiece that provokes our thoughts and inspires us a lot. I opine that there are no lectures quite like the lessons of feeling and experiencing. Thus, we would like to give our heartfelt gratitude to our school for rendering us a precious opportunity to learn out of the box.



話劇日

4C 何芷欣

戲劇組今年演出的劇目是《女·孩子》。劇中只有兩個角色，但背後卻有一群無聲無息，為這套劇默默付出的人。演出能夠成功，亦是整隊人合作的成果。

劇組今年只剩下我們六人，或許因去年合作無間且經驗豐富的師兄師姐要準備文憑試的關係，我們像失去了方向，遇到的問題也比去年多。幸好指導老師仍用心指導我們，歷屆的師兄姊也抽空蒞臨指導。

演出前一日，仍出現一些錯誤，心中滿是不安和緊張。幸好演出當日，師兄姐分享他們演出的心得，給予我們鼓勵和勇氣，令我們緊張的情緒得以舒緩。

演出前半小時，我和拍檔一起坐在角落裏沉澱心情。我們心中定下了一個目標——要令台下所有的觀眾感動。這個目標驅使我們上演一套完美無瑕的話劇。開幕前的一刻，我們不再緊張，因為台前幕後的心已連在一起，團員彼此之間的信任帶領我們邁向成功的演出。

在那短短的 30 分鐘演出中，我覺得時間過得特別快，唯一記得的是演出時所感到的快樂。或許這就是作為一個演員最寶貴的回憶。



全方位學習日

The life-wide learning day of S2 was held on 30th November this year. It took place in Stanley. The purpose of the trip was to interview tourists who came from different places. I went there with my classmates and teachers. We were divided into groups to conduct the interview. My groupmates and I were quite shy at first to talk to the tourists, but we still tried our best to talk to them. Our first interviewee was a man who came from Sweden. He was friendly and nice. We chatted for a while and he was very helpful to answer our questions from the questionnaire which we had prepared before the trip. After the warm up practice with him, we had the courage to look for other tourists for the interviews. To our surprise, we could manage to finish all the questionnaires in two hours.

I think the life-wide learning day is very useful. I can enhance my English listening and speaking skills outside the classroom. Also, interviewing the tourists can build up my confidence on communicating with foreigners. Of course, I can enjoy a beautiful day and visit some scenic spots in Stanley with my friends. I hope I can join more English school trips again.



4A 郭栢匡

這次的行程使我對中國內地的印象改變，參觀時所展示的高科技也是我從未接觸過的。不僅僅是展館內，所見到的展品更是隨處可見的，實在使我大開眼界。



4A 黃泓暉

參加了深圳高科技發展考察團後，見識到內地的科技超越了香港很多，不得不提比亞迪所推出的「雲軌」，體積細小卻可穿梭在大廈之中，為市民的生活帶來便利，提升生活素質。



舞蹈節

3A 梁穎翹

舞蹈節是我校一年一度舉辦的盛事，全校同學共同參與，一起舞動起來。跳舞是一件好處多多的帶氧運動，一方面可以讓平日坐在班房裡的同學有機會活動身體，二來可以培養同學多元發展。

舞蹈節的環節主要分為兩部分，首先是班際的舞蹈比賽，同學自行排舞，由評判選出最優秀的班別奪冠。第二部份是學生表演的部分，由同學自己組隊表演喜愛的舞蹈予大家欣賞。

今年的成長主題為「堅毅自覺 積極探索」，舞蹈節實是一個同學實現自我目標的好時機。因為排一隻舞頗為費時，同學亦要慢慢探索舞步，所以過程中必須堅持並互相鼓勵。而同學主動組隊表演自創舞蹈更表現了他們積極參與活動的一面。

由此可見，我校每年舉辦的舞蹈節絕對是一個對學生身心有益的事情。



八三運動週

5C 張峻豪

八三運動週是學校每年重點的社際活動，而其中包括足球、籃球、排球、羽毛球、閃避球五個項目。各社別的同學都會在各項比賽上施展渾身解數，務求為社爭光，力爭殊榮！運動週除了提供一個平台讓同學進行互相交流，同時亦向同學推廣運動和禁毒的資訊，促進身心健康。本年度的成長主題是「堅毅自覺，積極探索」，同學在進行比賽的同時，少不免會受到失敗和挫折，但同學可藉着運動比賽的機會鼓勵自己要堅毅不屈，承受挫折，並將其轉化為經驗，學習如何在逆境中成長，培養自身堅毅自覺的精神；與此同時，同學藉着參與運動比賽，可從中發掘屬於自己的興趣，並主動參與相關活動，積極探索其他道路，為人生增添一點色彩，找到屬於自己的天空。



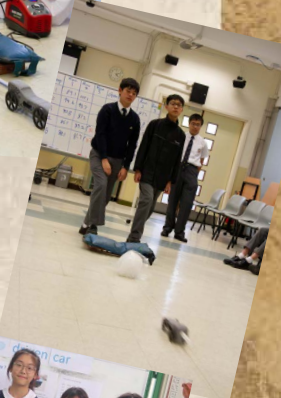
創意科學樂滿 FUN

5B 陳喜滢

科學是強化批判思考、溝通及解難技能的科目，而這些技能對學習及解決挑戰攸關重要。

今年四月的「創意科學樂滿 FUN」我們邀請了香港中文大學黃永德教授到校作科普講座，題目是「幹細胞生物學與心血管再生」，以加強同學在科學中的生物科技新領域的知識。之後中一及中二的同學則作不同的科學比賽，中一的機器人比賽為同學提供創意科技經歷，而中二級四班則分成甲、乙兩組作賽車競賽。甲組是氣動車比賽，以化學方法製造氣體以推動模型車移動作賽；乙組是火箭車比賽，用 Microbit 遙控使火箭車盡量在指定軌道上比賽，緊張刺激。

這天有科普講座、機器人比賽、氣動車比賽及遙控車比賽，同學在各式活動中探索科學的奧秘，使科學學習更能活學活用。



無懼艱難
人生點滴
訓練計劃

中六減壓計劃

6C 江星語
 去年12月，距離文憑試越來越近，不少同學也開始感到緊張及壓力重重，幸好我校為同學舉辦了不少紓壓講座，其中一節令我印象深刻。當天的講者是教育心理學家 Gloria，她向我們派發了有關壓力的問卷，以了解我們的心理素質和精神健康，亦教導我們如何紓緩壓力，以及為自己訂立合適的目標等。最令我感悟的是她告訴我們每個人都有自己的能力及興趣，不必將自己與他人比較，更重要的是認知自己的能力和心理狀況，培養正向的態度面對困難。校方為裝備中六同學有效應付壓力的方法及提供適切的求助途徑，舉辦這些紓緩壓力的講座正好讓我們感受到關懷和鼓勵，讓我們鼓起勇氣面對眼前未知的挑戰。衷心感謝校方的安排和講者的悉心預備。



抗逆有法工作坊



「抗逆有法工作坊」於2019年3月至5月舉行，愈30位初中同學分作兩組，參加一系列富趣味又益智的活動。同學積極投入活動，群策群力，同心同德，應付一連串挑戰。同學均表示是次工作坊大大有助日後面對學業問題時，更有信心克服，深領本年成長主題「堅毅自覺，積極探索」的精神。

「堅毅自覺，積極探索」日

「堅毅自覺，積極探索」日營於2019年3月16日假本校舉行，是日同學表現積極，寓比賽於娛樂，如射箭競賽，同學在箭雨中籌謀策劃，攻守有道，更能群策群力，緊守崗位，從驚險刺激中體會自我，發掘潛能，充份展現本年成長主題「堅毅自覺，積極探索」的精神。



至 NET 網中人訓練小組

2B 廖子淇

參加這次至「NET」網中人的活動讓我獲益良多。我本是很喜歡玩電腦遊戲的，而透過這次活動，讓我認識了電玩以外不同的健康小遊戲。

在小組中我們常會一同玩小遊戲，很多時也是益智的卡牌類遊戲，主要是可以跟朋友一比高下，考驗我們的腦袋運轉速度，看看誰才是贏家，如其中有一個小遊戲叫作「找出犯人」，是很講求正方和反方團隊的合作性及智慧才可勝出，十分刺激。

那麼這些卡牌遊戲跟電腦遊戲有甚麼不同呢？對我而言，玩電腦遊戲是講求團隊的反應、合作、觀念、操作以及地圖視野的控制——一個看似有挑戰性而有趣的遊戲，然而，當你沉迷於其中時，或許便很易變得不能自拔。又或許我們可藉此認識更多的朋友，但那也只限於網路上的認識和交流，那是虛擬世界的關係。而且，過長時間凝望着電腦螢幕，是很傷害眼睛健康的，你使你的眼睛非常疲倦及讓你很易會感到暈眩。第三，是當你過度沉迷於網路遊戲時，往往會與家人缺乏溝通，甚至因此而起爭執。由此可見花太多時間在電腦遊戲上是有不少的弊處。

相反，益智的小遊戲可讓你跟朋友有更好的平台及空間相處，促進彼此的關係。且我們也可利用小遊戲縮短與家人之間的距離，有助營造家庭氣氛，也不會讓你容易沉迷。

故此，透過參加這個小組，讓我獲得不少的啟發，讓我能退後一步反思，明白沉迷電腦遊戲的弊處，及能作一較精明的時間運用者。



成長及溝通小組

4D 沈嘉玲

在「成長及溝通小組」，導師為我們講授有關兩性相處及戀愛的課題，導師以客觀的態度幫助我們建立成熟的戀愛態度，討論與異性建立正確關係，以平衡成長上的發展需要。

導師運用「角色扮演」的方式，與我們探討戀愛中經常遇到的各種處境，透過親身體驗和互動交流，讓我們明白在戀愛中彼此尊重對方的重要性，加強我們在情感、學業、家人關係得以平衡。我們學會以正面及和平的溝通方式以增進感情及處理衝突。

此外，導師會以時事新聞作為題材，闡述分手後所面對的情緒困擾，教導我們如何正確處理分手的問題、如何面對分手後的「得」與「失」，避免我們過度悲傷，提升學生的抗逆能力。

總結而言，「成長及溝通小組」使我認識及學習兩性相處之道，有助我建立正確健康的戀愛觀，實在獲益良多。



正向心理工作坊

「正向心理工作坊」於 2019 年 3 月至 5 月舉行，愈 30 位高中同學分作兩組，參加一系列富趣味又益智的活動。活動內容多樣化，動靜俱備，讓同學反思種種生活經歷，深入認識自我，建立正向心理，開創人生坦途。

同學更表示透過是次工作坊，深領本年成長主題「堅毅自覺，積極探索」的精神，大大有助提升自信，勇於擔當學校的領導崗位，以報答母校的栽培。



中一啟航星

5B 莊培鈺
記得第一次在《中一啟航星》計劃中與中一同學會面時，眼見一個個剛由小學升上中學的中一學生，他們眼中對陌生的校園環境夾雜著一線迷茫，讓我心中的一份使命感不禁油然而生。

身為一名輔導領袖生，我的職責與「輔導」及「領袖」二字更是息息相關，密不可分。透過不同形式的活動例如同午間共膳及其他的新校園適應活動，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。我們有時會指導他們做功課，有時則會和他們玩遊戲放鬆心情。過程中，我們成為他們的一個依靠，建立彼此間的友誼，伴隨他們逐一成長。我們有如他們的明燈，為他們在未來六年的中學生涯中作啟航。

今年，我更以一名中五學生的身分去引領中一同學，過去在「八三」的日子必然令我累積了不少經驗和知識，並能夠將此向中一同學傳授分享，同時也在他們身上發現到無限的可塑性和活力。因而令我深深感受到我校一直致力秉承的精神：傳承創新。希望中一同學在未來能夠發光發熱，讓「八三」的美德能一直薪火傳承。



闖我天地
展我實力

超卓佳績

葵青區青少年社區服務計劃

一分耕耘 一分收穫



好榮幸能在「葵青區青少年社區服務計劃」中成為隊長，這大大增加我的見識！身為隊長，需要處理很多問題，有時也會手忙腳亂，幸好得到隊員的建議及幫助，令活動順利進行。

決定服務對象後，我們在親人的介紹和幫助下，尋找到一間照顧腦退化長者的中心，有機會嘗試接觸腦退化長者，為他們服務。我之前並沒有和腦退化長者相處過，也擔心自己會不懂得如何和他們相處。幸好活動開始前，中心為我們提供簡介會，令我們能了解如何和腦退化長者相處。活動期間，我必須與中心的職員緊密溝通，協調活動時間和內容。

的職員緊密溝通，協調活動時間和內容。

隊員間因學習和活動時間相撞，需不斷商討更改，我也要學習主動詢問和提出問題。活動前，我必須整理清楚活動行程，分配組員買材料，盡量避免錯誤。但粗心大意的我，不免有疏漏問題或忘記時，幸得組員勇於提出問題所在並協助改善！此活動後，令我更明白謹慎行事，小心清楚狀況的重要。

最後得知我組獲勝時，我們都既興奮又高興，經過多月努力，終於有一個美好的結果，一切都是值得的。我們還有機會到內地交流，能認識十六間不同學校的新朋友，對我們來說是一個非常好的學習機會！參加這個活動除了能讓我認識如何照顧腦退化人士和如何與他們溝通外，還能夠從交流中認識更多中國歷史，和認識了很多新朋友！



校際舞蹈節



一舞傾城

5C 陳芷若

校際舞蹈節，誰與爭鋒。誰才氣超然，誰鸞回鳳翥，誰能夠扣人心弦，那麼就能夠成為百裡挑一、拔類超群的那群人。

當你在舞台上，你就是那點光。這是我們最可愛的跳舞老師教導我們的。我們不單止是個舞者，還是一個演員。要憑空想像出一個意境，要投入當中的角色扮演其神態等，豈是一件簡單的事呢？參加校際舞蹈節四年，至今仍稱不上是從容自若，但最後一年心中的不捨遮蓋了心亂如麻的情緒。這一年的感觸很大亦莫齒難忘，得知甲級時那種喜悅亦交雜著與優等擦肩而過的可惜，但是亦證明了淚水及汗水是沒有白費的。風雨中的堅持，使我們開枝散葉，走過枯榮。有遺憾嗎？應該沒有吧。故事完美落幕，不過這不代表我們的故事會戛然而止，而是新的開始，用另一個方式呈現。結束後的落淚，只是因為沒有機會再與這群人共同去為目標奮鬥，亦沒有機會再被人訓話，向我們分享人生上不同的道理，是一種無法形容的失落。

你的心有多大，舞台就有多大。

閱讀嘉年華



4B 鄭兆峰

「第三十屆閱讀嘉年華將在三十分鐘後開始，請各單位作好準備。」一段鏗鏘的廣播從草坪的角落傳來。我喜上眉梢，背上背包，向中央草坪走去。

跟我擦身而過的微風和時光的流逝一樣迅速，不知不覺已經是我第三年參加閱讀嘉年華，但我仍然能在那裏尋找新的樂趣！

我踏進草坪，隨意走走。看見大家都在忙着佈置攤位，有的在鋪枱布、有的在排凳，各忙各的。在別人眼中，這可算不上甚麼，一班孩子在玩。但在我眼中，卻認為是別具意義！從前，我只能看到嘉年華的盛況，但今年我竟有幸看到嘉年華的準備過程，我非常難忘！看着他們工作時有說有笑，寓快樂於工作上，不是一件容易的事。他們揮汗如雨，滋潤草坪上每個角落，使整個草坪都散發着閱讀的青蔥香氣，迎接閱讀嘉年華的到來！

「終於開始了！終於開始了！」小朋友道。大家都開始湧入草坪，為草坪留下閱讀的腳印。我到處走走，看到五花八門的閱讀攤位，令我目不暇給！同學們創意無限，攤位的設計和名字十分別緻，攤位五顏六色，像草坪旁邊鮮花一樣，爭妍鬥麗，大家都急不及待向大眾推廣閱讀。看見同學們幹勁十足，我彷彿嗅到小草熱血年華的味道。

我走到我校的攤位，「延禧宮讀」。我想是跟清朝歷史書籍有關的，初中時身為「中史科小王子」的我，當然要去玩一玩。遊戲玩法非常簡單，首先我要決定自己身分，然後再跟隨同學指示回答問題。「中史科小王子」當然將所有問題一一解答。今年的嘉年華中除了攤位遊戲、工作坊、表演外，還在草坪中央設計了一系列的閱讀壁報。我走進那裏，看見中學生好書龍虎榜，還看到我最喜歡的書籍《另一種圓滿》榜上有名呢！頒獎典禮上，我校圖書館團隊不甘示弱，獲得冠軍！我也感到驕傲！

夕陽無限好，只是近黃昏。會場上，留著我對閱讀的熱愛，留下我和同學的腳印，留下我們團隊的人情味。



香港學校音樂節



今年，我校分別派出了 34 個組別參與一年一度的香港學校音樂節比賽，並取得 23 優良及 11 個良好成績；其中，部份同學更突圍而出：

八級鋼琴獨奏	4B 梁展維	冠軍
長笛獨奏初級組	2A 詹曉雯	亞軍
直笛二重奏	5B 符文華 及 5B 鍾凱欣	亞軍
中音直笛獨奏	5A 尹子軒	亞軍
高音直笛獨奏	5B 符文華	亞軍

4B 梁展維 (八級鋼琴獨奏冠軍)

踏上高中，我希望嘗試挑戰自己，毫不猶豫地選擇了八級鋼琴獨奏的組別。起初練習時感到困難，總是有些地方很難彈到，可是欲速不達，我聆聽鋼琴老師的建議 -- 慢彈，不久就取得進步，比賽前更得到老師和朋友鼓勵，最後順利完成比賽，當評判宣佈我是冠軍時，我非常開心。我認為這個獎項不但屬於我練習的成果，更屬於在旁指導我的老師和鼓勵我的朋友。我希望在將來的音樂路上更上一層樓，和朋友一起演奏！



2A 詹曉雯 (長笛獨奏初級組亞軍)

時光飛逝，轉眼間便學了三年長笛，經歷過失敗、挫折，我終於成功了！這次是我第二次參加校際音樂節的長笛比賽。中學組比起小學組差別極大，參賽者都經驗豐富，絕不怯場，能夠取得亞軍使我十分鼓舞。成功並非一朝一夕可以做到的，看不到的背後其實是每天努力不懈地練習、不斷的嘗試、聽取別人的意見……比賽成績正反映出自己付出的努力。希望我能繼續保持這心態，積極參加比賽，以冠軍為目標進發！

香港學校朗誦節

聲情藝術

本校中文科老師一向鼓勵同學積極參與香港學校朗誦節。其實，朗誦的好處其實有很多。要學習語言當然包括聽說讀寫四個範疇，而朗誦便是「說」的一環，它能夠訓練學生公開說話的能力及膽量。

此外，由於誦材一般都經專人挑選，多屬佳作名篇，朗誦者準備演繹時，必先要對作品有深入的了解，所以能藉此欣賞和認識不少優秀文學作品。

朗誦比賽一般分為集誦及獨誦，獨誦的形式可因應個人的長處來演繹，沒有固定模式，旨在訓練同學情感表達；另一方面，集誦講求團體合作，不可有個人主義，50 人的聲線朗讀起來要如同一人，非常講求一致性。

在本屆香港學校朗誦節中，本校中一、中二及中三同學分別榮獲散文集誦冠軍及季軍；其餘參賽同學均獲優良證書，表現令人欣喜。期望同學日後再接再厲，積極參與不同朗誦活動。

ROBOFEST

2019 ROBOFEST

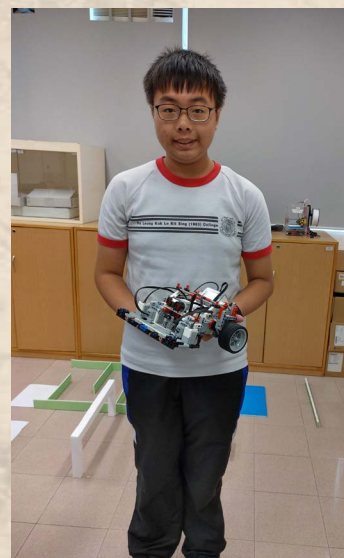
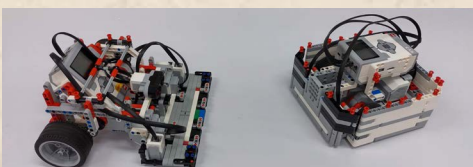
3C 容焯恒

你好，我是 2018/2019 年度，3C 容焯恒。在今年 2 月 23 日，我和另外兩位同學（包括陳鵬輝、黃緯伶）一起參加 2019 ROBOFEST，隊名為「PLK83 F.3」。

在這比賽中，我們參加了一個比賽項目，BottleSumo 機械人相撲大賽。大家都在比賽前幾個星期努力準備，想贏出比賽。比賽當日，大家都胸有成竹地出發到比賽場地 ----- 新加坡國際學校（香港）。我們到達後，隨即看見不同的參賽隊伍。比賽時我們十分緊張，比賽過程十分緊張。但結果我們落敗了，只獲「一等獎」。雖然今次在香港區選拔賽中不能出線代表香港參加美國國際賽，但會繼續努力，期望明年能繼續代表本校參加 ROBOFEST，以及出線代表香港參加美國國際賽。

在這次比賽中，我學懂了很多事，例如：一定要不斷嘗試、要實地或在不同地方測試、不能把一些數值調整得太高或太低等。有時候，當我們能夠參與課堂以

外的比賽，我們都會覺得十分高興，但最重要的是你的參與度，因若你們勝出比賽，而你有份去努力過，你也會覺得努力過也是值得，所以一定要積極參與活動啊！



新界區傑出學生選舉



3A 許凱淇

在是次的比賽中，要參加兩次面試和一次交流活動，整個比賽大約歷時三個月。在比賽中得悉要與不同地區的同学比賽，壓力的確不少，每次的面試都要做足萬全的準備，調整好自己的心態。這次選舉的經驗令我畢生難忘，能與新界區傑出的學生進行比拼，不但讓我知曉各人所長，還開闊了自身的眼界。得幸與各校學生一同討論今日今事，「人外有人，天外有天」的道理更盡顯於此。

回想當初受邀參加「新界區傑出學生選擇」，我的心情可謂百感交集，懷着一點忐忑不安、些期待雀躍。忐忑是對自身的懷疑，顧慮自己的能力不及別人；期待是有幸能嘗試未知的挑戰。正所謂「機會是留給有準備的人」，面對着前所未有的

挑戰，確實會產生恐懼和不自信，正因如此，激發了我發憤圖強的心，把恐懼轉為動力，由不自信變得自信。

最後感激校方的垂青，讓我有機會參加比賽。一次次的體驗，一次次的成長，無論失敗或成功，相信能令我們邁向更廣闊更耀眼的舞台。

荃葵青優秀學生選舉

5D CHENG WAI KI

能夠獲得荃葵青優秀學生優勝獎，我感到十分榮幸和喜悅。我認為這個比賽十分具意義性，讓我明白到作為一個優秀的學生，未必是定斷在成績、分數上；更需要的是能夠多方面地發揮潛能、懂得待人處事，以及關心社會。

在比賽中我嘗試深入探究社會議題中不同持分者的觀點，也令我獲益良多。在比賽之中我亦能夠嘗試學習來自其他學校參賽者的優點，例如溝通談吐的技巧和對事件的多角度分析。

另一方面，我認為懂得待人處事、言行得體，具備隨機應變的能力對未來的發展極為重要，這些技巧無法單憑書本上的知識，反之是要讓自己設身處地地體會與嘗試。

最後，在頒獎典禮上亦有幸與多位議員和警長見面，機會難得。在未來的日子我會努力裝備自己，去迎接和把握每一個學習的機會與挑戰。



體育眾獎耀八三

排球

排球比賽眾所周知就是球來球往的比賽，採用三局兩勝制。今年度女子排球隊過五關斬六仗，最後憑著全隊上下齊心的努力，高級及初級組均殺入決賽。然而，在每一場比賽過程當中最能體現到就是包容和愈挫愈勇的精神，比賽中每人少不免會有大大小小的失誤，以及每一場比賽當中都會有變數。作為球員，如何能鼓勵隊友再接再厲，激勵士氣，永遠都能在比賽中獲益良多。

6B 蔡婉彤



越野賽

越野賽跑，是一項耐力比賽，更是一場意志的考驗。起初未曾對爭奪獎牌抱有過任何期望，只求吸取經驗，再次超越自己。烈日當空和崎嶇的山路令這場賽事更加舉步維艱，在比賽前種種對自己能力的質疑亦令我曾出現過退縮的念頭，但假若我們不嘗試踏出第一步，就不可能有機會完成賽事，摘下這面獎牌。

5B 莊培鈺

乒乓球

每次參加比賽之前，我都會先與教練練球，學界也不例外。曾經有人說過，你可能打到國際比賽，但當你畢業後，你再也不能打學界的比賽，因此我非常珍惜每一年的學界比賽。雖然這些年都能入四強，但與冠軍擦身而過，自己也有失望，但每當我氣餒的時候，身邊的隊友和老師都支持我，叫我不要放棄，下年再來。正所謂失敗乃成功之母，每次的敗仗都當累積經驗，就像讀書考試一樣，沒有必勝的仗，失敗了，下次再努力過，再準備充足一些。其實比賽與考試一樣，練習就如溫習一樣，你付出很多，可能成果不似預期，但你不付出，就一定沒有收成。我很感激這些年的隊友，盼望最後一年能與他們一嘗冠軍滋味

5A 林浚偉



香港話劇團 《時光倒流香港地》

時光倒流香港地 · 21 世紀與 60 年代

戲劇，是一趟窺探囚禁在軀殼內在靈魂的機會。《時光倒流香港地》為香港話劇團的原創音樂劇，能夠參與在如斯的大製作，我除了榮幸，更多的是感恩。

4C 盧安迪



獅子山精神

六十年代，香港經濟開始起飛，可是貪污風氣盛行，小市民還要面對天災，那時候的香港人唯有守望相助，宛如鶴鴿在原，彰顯獅子山下精神。反觀現代社會，人人都為力爭上游佈置危機，我們不再包容異己，導演大佬東常在排練過程中說：「Love Each Other」，原來所謂獅子山精神，就是 Love Each Other，又為何香港在時代巨輪運轉的同時，把帶領我們走過低谷的獅子山精神也輾碎得分崩離析？



先做好人，再做好戲

人無完人，我們或多或少都有著阻礙我們進步的缺點，日常生活當中我們都太過在意別人對我們的看法，放大了別人的同時卻縮小了自己，形成一個又一個盲點，演員也是人，在台上要表露無遺是脆弱的，很多時候我們唯有聆聽自己的靈魂，才能把盲點變成缺點，才能將缺點改善，導好不單只是舞台上的戲，「更才能導好我們人生的戲」。



JA Company Programme

Dreamers and Their Dreams – Incredible Journey of the JA Team

4C Lo Andy

What pops up in your mind talking about entrepreneurship? Becoming a boss? Or earning a flood of income? The JA Company Programme is a programme that enables students from S4 to S5 to develop our entrepreneurial spirits and skills, including creativities, problem solving skills, teamwork, communication strategies, social responsibilities, marketing approaches and the paramount element - reflections. These are the best definition to entrepreneurship. Under the guidance of the volunteer business advisors, we did establish and operate a company as they would do in the real business world.

Being a CEO of a company is difficult and challenging, but interesting too. I was endowed with a variety of experiences to learn, such as operating a conference, allocating the duties and dealing with public relations. These are definitely impossible to achieve during normal lectures. Therefore, I would like to give my greatest gratitude to my school and JAHK for giving my teammates and I such a precious opportunity to learn out of the box. Although we all have experienced the downs and plights, we managed to get through them with the support of the Business Advisors, Link Teachers and of course, our teamwork. After all, we were praised and awarded with the Best Teamwork, Most Popular Offering Award, Best Presentation, Creativity and Social Innovation Award, Corporate Sustainability Award and I as the CP Achiever. Skyscraper is skyrocketed from a strong foundation. We dreamt, we targeted and we spared no efforts to strive for our best. Eventually, efforts pay off! Shareholders, members of the JA Team, teachers and you, are the dreamakers. Yes, we did it!

Success is not final, failure is not fatal. This is life, after the dilemmas and obstacles you will be rewarded with the beauty and scintillation of success. If not, you will still land among the stars as long as you shoot for the moon. Since it is not in the stars to hold our density, but is in ourselves. Never would people imagine of what they can genuinely accomplish inside their comfort zones. Therefore, dream!



律法小先鋒 模擬法庭大賽

2B 李澍銘

我第一次參加這類型的活動，或多或少都會有少許緊張，但是師兄師姐們、律師和老師都用心地教導我，令我於無形之中感覺到一種團隊的精神。分組賽共有三場，因為我是第一次參加模擬法庭比賽，所以於第一場時只是坐在觀眾席上，看著師兄師姐們有條不紊地問答，心中的壓力也自然地上升，擔心自己可否將師兄師姐們一般可以應對如流。到了第三場比賽，經過一個多月的訓練後，終於到自己上場做證人。因為我是第一位需要作答的證人，壓力非常大，在我方律師的開案陳詞時，我嘗試調整自己的心態，但當真正上場時，法庭內的嚴肅感和壓迫感撲面而來，幸好自己作答時的反應還算快捷，才渡過了最難捱的時候，但當坐到觀眾席的時候，冷靜下來才發現自己作答時還有很多錯處，不過老師師兄師姐和律師都安撫我，還說在他們心中我就是最好的證人。最後我亦不負眾望奪得了最佳證人獎，這個比賽令我明白了團隊合作的重要性，令我獲益良多，真的感謝老師和律師給予我這個機會！



走向世界
開拓人生

海外交流

保良局屬下北京考察團

3A 丘曉琳

這次北京交流能親眼目睹紫禁城等歷史建築，亦到訪了傳統學府北京林業大學，讓我們更深入了解祖國歷史，更拓寬了視野，實在獲益良多。

3B 朱杏兒

今次北京交流團給我成長的機會，感謝老師選定我為組長，活動裡訓練我的領導才能，培養出我的責任感。在活動裡，我們遊覽了一些具歷史價值的街道，深深感受到中国的文化源遠流長，亦在當中體會到中国在這近年的迅速變化。許多人說「讀萬卷書不如行萬里路」，我却認為讀書和遊歷同樣重要，兩者相輔相成。最後感謝保良局、校長、老師給我們中三級同學機會到我国首都的交流，同時創造了一個我們共同擁有的美好回憶。

3C 鄭元沁

北京是中國的首都，亦是一個現代及中國傳統文化融合的城市，更是中國的心臟地帶。通過這次北京的交流團，我們了解到了北京的經濟發展城市規劃以及民生等等。我印象深刻最的是踏上萬里長城。我們親身踏足長城的，感受到它的雄偉和壯觀，長城裏的一磚一瓦都是歷史的見證。縱使當天寒風凜冽，亦無阻我們對長城的佩服之情。五天四夜的北京交流團隨飛機降落的那一瞬間結束了。這次的交流團使我體會到北京這個城市豐富的歷史文化。這五天我們遊覽了很多北京著名的景點。總的來說 這次北京交流團充實了我們對中國歷史文化的認識。

3D 陳鵬輝

在這次北京交流團中，老師分配我們每人一個職位，讓我們方便照顧同學，同時也學習到對組的責任感及團隊精神。在活動中我們互相照顧，並學習到紀律和如何與人相處，也更認識老師和同學，培養了同窗感情，奠定日後班的團結基礎。北京之旅除了讓我們認識祖國外，也是我們的青春贊歌。



北京音樂文化交流

5A 唐璟輝

在北京交流的五天中，我們見識到了中國古時的樂器——編鐘，它的音色多樣化，不論音色或是演奏技巧都極為特別。同時，我們也在當地一間音樂研修學院旁聽了專業樂團的排練，在我看來可謂「一山還有一山高」。是次交流讓我們了解到中國樂器的文化，更開拓了新的視野。

5B 周家禎

參加是次保良局北京音樂之旅，不僅讓我看見了北京這座城市的魅力，和了解到中華文化的博大精深，更能讓我們一行人透過音樂，和來自五湖四海的人進行交流，可謂滿載而歸。

5C 謝蔓琦

能參與北京音樂文化探索之旅，實屬我的榮幸。在五天的行程中，我們穿梭在新舊交融的城市，沉醉於中國蘊藏千年的文明。例如故宮的精雕細刻、長城的蜿蜒連綿和古鐘的鬼斧神工，讓我們體會到中國厚重的文化底蘊及古人的智慧之大。



21 世紀東亞青少年大交流計劃

5A 周添樂

於 2018 年 12 月 9 日至 17 日，本人有幸參與 JENESYS 2018 「21 世紀東亞青少年大交流計劃 2018」，到訪東京、滋賀、京都等地，深度體會日本的文化。通過一系列文化交流活動，如參觀當地中學、到訪著名文化景點如伏見稻荷大社、西陣織、江戶東京博物館等，使我能深入地體驗到日本豐富多彩的文化內涵。

此外，通過拜訪寄宿家庭，我亦深深體會到「有緣千里能相會」的意思是：緣份十分珍貴，每個人的相會都並非必然的；因此，每當相遇，我們都應珍惜彼此，一期一會，在限期內盡量感受人情的溫暖。



保良局「放眼中華，心繫祖國」福建考察團

4B 胡詠賢

很榮幸今次能參與這個福建考察團。俗語說得好「讀萬卷書不如行萬里路」，經過這次旅程後我們的確獲益匪淺、拓闊了我等的視野。我在旅途中從不同人身上學到很值得我們學習的事情。

4C 葉紫欣

這次交流團給予我一個去中國內地了解升學資訊的機會，亦能親身去福建廈門的著名景點，體驗當地的生活文化，令我獲益良多，滿載而歸！

4B 陳綽彤

這次福建考察團讓我有機會踏足廈門，令我獲益良多，對廈門有了更深的體會和認識。這五天的行程十分豐富，參觀了幾間較有名的大學、土樓、鼓浪嶼、泉州南少林寺等等，實在是令我增廣見聞、大開眼界。



寧波姊妹學校交流團

當雞蛋仔遇上湯圓……

沈啓誠副校長

去年 10 月，寧波鎮海區中興中學學生到香港遊學，更到我校參訪，感受香港的人文風情。2019 年 4 月 24 日，我校師生一行三十人，前往鎮海區中興中學交流，與當地學生結對，這是繼去年 1 月雙方結成姊妹學校以來，我校學生首次赴鎮。

抵達當天，團員先參觀天一閣、月湖等名勝。「寧波的藏書非常多，這裡的樹木也很多，讓我覺得在寧波很舒服，是個文化底蘊很濃厚的城市。」這給同學們留下深刻的印象。及後，師生到中興中學校園參觀及上課，還在江南第一學堂進行「束脩禮」（即成年禮）。師生穿上紅色長衫，學習古代禮節，我們仿佛穿越時空，與古聖先賢學習進德修業的一課。

其實交流團的真義，不就是讓兩地青年學生交流，在開拓視野之餘，能更好地弘揚及傳承中華優秀傳統文化嗎？隨著社會化的交流越來越頻繁，在與其他地區學生的交往中，我們希望學生除了能學會感恩，更能堅定志向，開拓國際視野，將來成為一個懂得回饋學校，回饋社會及回饋國家的人。我們希望兩地的學生能夠建立起良好的友誼，這對他們將來的發展定必有所裨益。

卓越今天
成就將來

領袖訓練

2018 年穗港澳台青少年足球賽 - 廣州番禺

5C 陳浚晞

這是我第一次離開香港比賽，在我的足球路上是一個很好的經驗，可以體會到其他地方的足球水平，更加在兩日一夜中與隊友教練增進默契。

6B 陳文軒

這次比賽的對手來自不同地方，令我們了解不同地方的足球風氣和發展。與其他地方的對手比賽增加了我們的實戰經驗，在較量球技當中亦能認識志同道合的朋友。

5C 李國鴻

在穗港澳台青少年足球賽中，我非常高興能夠有機會與廣州、澳門和台灣的球隊較量，見識到高水平的技巧和細膩的腳法。這是一個很好的體驗讓我去汲取經驗，令我獲益良多，更可以清楚自己的弱點，從而去改善。

3D 黃偉樂

這次的足球比賽很難忘，我很高興可以有這次的外出比賽的機會。當中，對手有來自不同地方的球員，包括香港、澳門、內地和台灣，他們的水平亦都比一般中學生水平高，所以令我們可以從他們身上學習更多。最後我們在 14 隊當中取得第 7 名，在香港代表方面更是第 1，經過今次比賽之後，我們會繼續努力改進。

6D 陳錢森

這次比賽是我第一次與香港以外的對手比賽，令我對香港以外的運動員有更多的認識，亦有機會和本地其他區的保良局學校作交流和比賽，令我獲益良多。

5B 黃凱

是次旅程令我獲益良多，除了可以通過比賽提升自身足球技術外，更可以了解內地足球發展的水平。感謝主辦機構可以給我們機會，參與是次旅程。



韓國 4D Frame 數學比賽



4A 羅以恩

在這次數理科學創意大賽的韓國之旅，我可以藉此有機會學習各國不同的選手的參賽作品，並從中獲得靈感，增廣見聞。經過比賽後，我與我的拍檔都了解到團隊合作的重要性，加深了彼此之間的默契。

4D 鄭江欣

參與數理科學創意大賽的韓國之旅後，我在不同國家的選手作品中獲益良多，從中得到一些創意的啟發。在訓練的過程中，我亦明白了分工合作和團的重要性。

一帶一路坦桑尼亞交流團



人在坦國，心牽世界，八三孕育未來領袖

5A 麥穎欣

在中國的協助下坦桑尼亞在不同的範疇上都有突破性的進展，在和不同的註坦桑尼亞華人領導的交談期間，明白只要堅持不懈地在第三世界建立生意，成功的機會相對在祖國的更大。這一席話亦令我反思自己在以後的生涯規劃上可以放眼世界而並非只專注在香港這一小塊地上。

5C 李俊廷

我在校長、同行老師以至同學們身上，亦學習到做人應有的品德和態度。內向而不擅表達的我起初要用普通話發問有點力不從心，但在看見同學們不斷嘗試的積極態度，我便在他們的啟蒙下努力練習。最終令我從克服缺點中學習到主動、積極的自信態度。

5D 黃詠茵

前期面試時，兩位老師以各種新穎的活動，教會我們在交流團中應保持的態度和品格，包括盡力、盡責、主動、積極等等，直至交流團過後，也能學以至用，帶到生活中。

5B 莊培鈺

至今我仍無法忘懷坦桑尼亞人民熱情友善的招呼和努力為生活打拼的精神。你可能看到的是當地落後的面貌和貧乏的生活，但我看見的卻是人民不屈不撓的生命力，在簡樸生活中樂觀的態度。而我們卻往往身在福中不知福，難道這不值得我們學習嗎？

5C 黃鎧儀

又或是在探訪不同的當地華人後，我明白到他們就是靠努力不懈、永不放棄的精神以及大膽的嘗試才會達至現在的成功，在坦桑尼亞中創出一片天。他們種種的態度以及精神，都使我獲益良多。

4C 梁國熙

透過親身探訪當地華僑，明白到在異國創業的過程和經歷。我們明白了他們到非洲發展的路程及挑戰，以及他們的感想及發展方向，領會了只要把握機會勇敢去闖，一帶一路沿線國家的競爭較低，勞動力較充裕，提供無窮機會。

5B 吳珮儀

最讓我感受深刻就是當地人純樸滿足的笑容。在香港這個富庶的大城市，每人都擁有豐富的物質生活卻每天愁眉苦臉。然而，在坦桑尼亞這個發展中國家的人民面對著各項生活基本所需的問題煩惱卻能夠帶著微笑去解決它。這引起我們的思考，香港人是否真的太不知足了？

5B 陳灝恩

我感受最深刻是我們在其中一晚的酒店中，我們洗澡的水壓只像澆水壺一樣，使我明白到平時我們說珍惜資源到底有多重要，沒有經歷過是很難明白當地人的生活的。

5A 黃首一

【一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂】



擁抱世界 北海道領袖訓練



4C Leung Kwok Hei

I am so grateful for having the chance to participate in Hokkaido Leadership Training and Cultural Exchange Tour. The activities, the food, the moments in Japan All have broadened my horizons and will become my life-long memories.

4C Lo Andy

人的一ance, 原本就是一趟遠行的列車, 蜿蜒的鐵軌, 承載著一個又一個意外。在北海道, 我們一路行走, 一路學習, 一路發掘, 一路反思, 皆因「遊於是乎始」。感恩這一次的機會, 寫下了我們青春正好時的一片畢生難忘的風景。

5A Chau Tim Lok

是次交流團令我明白一個好的領袖, 必能權衡利益、抱有好奇心, 更要勇於跳出自己的舒適圈。今天多體驗, 他日自然少犯錯。

5B Chan Hailey

Despite the freezing weather in Hokkaido, the citizens there were so warm. The principal of the school that we visited inspired me the most. Being the principal, he still served us with his deepest sincerity like taking slippers for us. Being helpful is always how a leader should be. He truly reflected the courteous manner of the Japanese.

5B Chan Hiu Nam

在交流團中, 我們擔任著領導的角色, 令我學習了一些領導才能, 例如: 我們要仔細留意身邊每件事、對事物充滿好奇心。是次交流團令我獲益良多。

5B Chau Ka Ching

感謝學校讓我們有機會前往日本交流學習。五天的旅程中, 我接觸到很多新的事物, 同時也學習到在一個團隊當中, 如何發揮領袖的才能, 帶領大家進行學習和交流。

5C Tse Man Kay

Have you ever travelled with the Principal, teachers and your dear schoolmates? Have you seen the competition of ducks? Have you exchanged ideas with foreign teachers and students? In Sapporo, Japan, we learned, we tried and we changed every day in hopes of becoming more outstanding. We really enjoyed every second there.

5C Lee Chun Ting

The Hokkaido Leadership Training and Cultural Exchange Tour has been one of the finest and most innovative times of my life. The lessons that I learnt as I visited each attraction was just remarkable to say the least. One of the most valuable lessons I learnt was that a leader has to sacrifice and one must confront new things and step out of one's safe zone to truly become a successful leader. This trip has truly opened my eyes and I hope to live up to qualities a leader should have.

5D Cheng Wai Ki

北海道領袖訓練文化交流團為我帶來了許多難忘的回憶, 我會珍惜每一次學習的機會, 多多發問、積極探索。

5D Huang Wing Yan

The things I saw, the tasks I did and the people I met during the Hokkaido Leadership Training and Cultural Exchange Tour have taught me how to become a more successful leader. I believe that I can do better and make more contribution to the school and the society in the future.



志趣相投
探索無限

CCA 學會

中文學會

含英咀華 -- 中文學會

在日常生活中，我們接觸到中文的機會很多。身為中國人，我們更應學好中文。中文學會的宗旨正正為同學提供學習中文的機會。通過鼓勵同學參與不同的比賽及活動，如：菁英盃、朗誦節、徵文比賽、標語設計比賽，讓同學增加對中國語文及文化的認知及興趣。



English Society

5C Lee Chun Ting

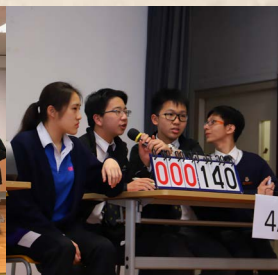
When I was a secondary one student, I did not really like speaking English. Not because I was bad at it but because I always thought it was unnecessary to do so. This thought of mine was soon to be proved naïve when I realized that being proficient in another language is like possessing a second soul. So much more have I been able to experience when I started to actively speak English. And by this time, I can say I have finally started to understand why we should learn English.

This year, the English Society has echoed this year's school motto "Taking on New Challenges with Persistence and Self-awareness". We continuously challenged our fellow pupils to speak as much English as possible and tried to make speaking English a habit. By doing this, we hope that students can see the world from a brand new perspective, nurturing their second soul to see the world through multiple perspectives.

Throughout the year, we organized various events on English Speaking Days just to make learning English a more fun experience. One of the events I found especially unique was Meeting the Principal. By having a conversation, students were able to gain precious advice from the Principal themselves. Not only did it train students' speaking and listening skills, but it also brought them the joy of overcoming a challenge and made them aware of what they were capable of being, pushing them towards new horizons by opening their gateway to the world.

This year, the theme of one of our activities was "Businesses that Changed the World". We wanted to base our activities on entrepreneurs who took on new challenges and embraced them. When asked what committee members felt about our activities, most of them agreed that they were able to learn and speak English with confidence after the events. They also noticed how it became much more easier each time they spoke in English and it significantly helped them take on the challenges they faced when speaking English.

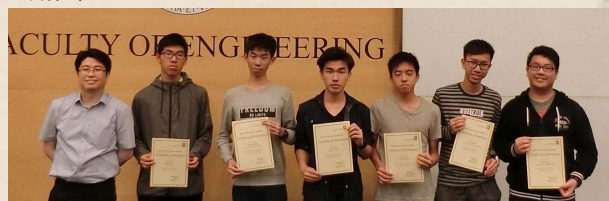
The road of learning a language is different for everybody. But one thing can be sure is that you will definitely see the world differently after you take your first step on the path of language.



數學學會

5A 胡晉逸

一如既往，數學學會旨在培養同學對數學的興趣，並鼓勵同學追求課本以外的知識。今年3月，兩位同學參加了由香港大學舉辦的數學課程。香港大學的教授利用日常生活中的例子，引導同學理解複雜的數學知識，當中包括應用在A4紙的白銀比例、自轉運動中的不動點、新奇有趣的一筆畫定理。我們明白到數學家的堅忍和探究精神，正正響應了我學本年度的成長主題—「堅毅自覺 積極探索」。希望各位同學能夠不斷發掘新知識，並培養出堅毅學習的精神。



科學學會

學會全年在科學 TEEN 地都有活動：中一有「浮沉小船」，中二同學利用 Microbit 設計遙控小車，中三用「e-學習天地」學習化學模型等等，都可提升同學對科學的興趣。

十多位中五同學參加了「生物科技工作坊」，在「流動實驗室」學習抽取細菌 DNA，是難得的「STEM」實驗。中三全體同學參加了學校文化日 -- 香港科學館導賞活動，可看到在中學裏不能做到的小爆炸實驗，增加了不少科學知識。

有四十位（共十隊）中二同學參加了火箭車香港區比賽，其中七隊獲得優異獎，另外三對更得到二等獎。同學們在活動中應用科學知識，自己動手製作及改良火箭車，實踐了 STEM 學習的目的。

此外，我們中四十位同學參加了香港海洋公園保育基金舉辦的「大嶼山生態學家育成計劃」，以提高中學生對生態學及生物多樣性的興趣和認識。全學年內有講座、海洋公園考察、大澳工作坊及生態海報設計比賽等。



Social Sciences Society

This year, our Society continues to provide every opportunity for students to explore the world, to broaden their vision and perspectives. Field trips, visits, talks, workshops had been provided and students were encouraged to take part in different competitions.



Date	Activities	Participating Forms
22 Sep 2018	Public Seminar on Zhujiang Delta and Global Climate organized by Dept. of Geography and Resource Management, CUHK	S6
23 Sep 2018	Geo-park School Talk : Appreciating Landscape of Hong Kong	S2-5
Sep 2019	Participate in 「敢創威為- 青年社會創新服務獎 2018-2019」 Scheme	S1-2
13 Oct 2018	Visit to Jockey Club Museum of Climate Change and Eco Garden of Education University of Hong Kong by the Faculty of Social Sciences	S4
9 Nov 2018	GeoPark Talk: Landscape of Hong Kong	S4
13 Nov 2018	Visit to Organic Farm in Tai Po	S5
15-16 Nov 2018	Planning Department Outreach Program: Board Display, Exhibition Van, Hall Assembly	S1-6
31 Nov 2018	Life-wide Learning Day: High Island Reservoir • Adopting mobile learning into field trip	S4
6 Dec 2018	Talk on Energy and Global Warming by the Friends of the Earth	S3
15 Dec 2018	Field Trip to Lamma Island	S2
20 Dec 2018	Field Work on Tsing Yi Island • Granitic Landscape and Weathering	S4
Dec 2018 – Apr 2019	Participate in 「惜水大使計劃」	S2
16 Jan, 2019	Tsing Yi Round Trip	S1
18 Jan 2019	Talk on Energy Saving by EMSD	S1-2
25 Feb 2019	Geopark School Program – Field Study & Geo-caching • Ma Shi Chau	S4-5

Feb – May 2019	'One Belt, One Road' Online Quiz Competition	S1-5
1 Mar 2019	Talk on Indoor Air Quality	S2-3
2 Mar, 2019	Sha Lo Tung Eco Tour	S1-4
8 Mar 2019	Reading Promotion: S2 Sharing Theme & Hall Presentation	S2
11-15 Mar 2019	Display of Interactive Teaching Models about Indoor Air Quality	Whole School
1 Mar 2019	Field Trip to Tung Chung Bay by CEDD (Sustainable Lantau Office)	S5
12 Apr 2019	Field Trip to Deep Bay at Mai Po by the WWF-Hong Kong	S5
12 Mar 2019	Visit to City Gallery by Geotour	S3-5
12 Mar 2019	中國講座:中國近年創科發展	S2-5
18 -29 Mar 2019	Marine Conservation – Horseshoe Crab Exhibition (Agriculture, Fisheries and Conservation Department)	Whole School
22 Mar 2019	Visit to Court of Final Appeal	S1-3
3 May 2019	S2 Inter-class Project Competition	S2 & S1 (Audience)
2-23 May 2019	"Say No to Plastic" Poster Design Competition	S2, 4 & 5
2 – 15 May 2019	Exhibition on Geography, Natural Disasters, Landslide and Flooding, Sustainable Development by CEDD	S1- S5

唱歌學中文學會



顧問老師：沈啟誠副校長
 “知之者不如好之者，好之者不如樂之者”。千百年來，教育家們為了追求“樂之者”的“樂學”，從理論到實踐，探索不息。在語言學習過程中，通過歌曲激發學習興趣，是我們常見的教學活動之一，本學會也不乏類似的嘗試。歌曲和語言學習之間有著怎樣的聯繫，這種聯繫又如何為本港的普通話教學所用？通過比較說與唱等方面的聯繫，說明不少語文內容，都可以歌曲為載體。用音樂激發學習動機，唱歌至少可以從三個方面影響普通話的學習：使感情自然流露；清晰地吐字發音；熟悉歌詞中的詞彙語法。唱歌學中文是一種值得嘗試的輔助手段。

手工藝學會

顧問老師：鄧佩嫻老師
 3A 黎曉霖

手工藝學會是今年新成立的學會，透過運用環保材料，製作出簡潔而實用的物品。堅毅自覺，積極探索，過程中除了讓學生自由發揮，也能探索手工藝的奧妙，盡情投入活動中，一舉兩得。

學會舉辦的活動林林總總，除了參加手工藝設計比賽，讓學生自由發揮，也參與義工活動，教導小朋友製作簡單的勞作，分享製作手工藝的心得和樂趣。但最令人迫不及待，當然是製作環保手工藝，例如環保鐘，永生花夾，布偶，透過運用碟，水晶燈裝飾，珠片，以及主要零件，就能製作出一件簡單的手工藝。

其中令我最深刻的是製作永生花夾，雖然未學過製作技巧，但透過不斷的嘗試，終於掌握了把鐵線穿入花中。除此之外，學生需要以有限的材料，製作出簡潔的裝飾品，看似易如反掌，但其實需要運用無限的創意力和腦筋才能成功。活動中，同學也非常享受過程，每次與自己親手製作的作品合照，並帶回家，總增添一份滿足感。

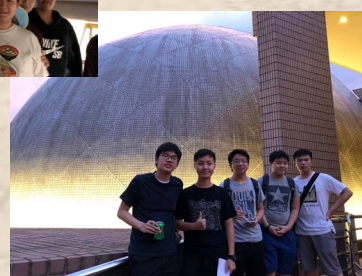
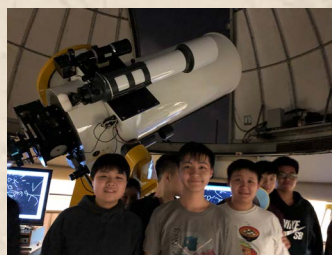
希望來年有更多精彩活動，讓學生享受製作手工藝的樂趣。



天文學會

顧問老師：張志華老師
 主席 4A 潘穎曦

今年本會通過不同的活動和體驗讓同學們認識和了解平時在課本上接觸不到的天文知識。活動在富有樂趣及輕鬆的氣氛中進行。活動包括學習使用望遠鏡，製作人造衛星模型等。另外本會亦舉行了兩次外出參觀，分別是可觀中心及香港太空館。當中於可觀中心的活動，非常有趣，令各會員大開眼界獲益良多，加深了同學對天文的認識。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。



廣播學會

成長路上不斷探索

顧問老師：余錦文老師
全體幹事

本年度正值香港廣播九十年，我們有機會往參觀有關展品和出席講座，回顧過去香港廣播業的發展和變遷。廣播學會的宗旨是讓同學通過廣播媒體，訓練口才、發表意見，擴闊思考和創作空間。同學要學為動畫配音、學讀稿、角色演繹、製作廣播劇、學做司儀、學報道新聞和採訪，也要在午膳時段進行校園廣播，把周會學到的技巧運用出來，實踐所學。從中同學可體驗到作為節目主持須具備的知識，當中包括演說技巧、聲調控制和咬字等訓練，讓同學發掘自我潛能及提升語文能力。



學生團契學會

謙虛求進

顧問老師：余錦文老師
全體幹事

我們年輕的一代生命脆弱，在成長過程中不免感到困惑無助。學生團契每次聚會藉着唱詩、祈禱、讀經、主題研習，彼此分享，學習把重擔放下，從不同角度思考出路。當我們敞開心窗，樂意和別人分享生活中的各種領受，不僅可以知足感恩，更可以帶來生命的改變。盼望同學通過參與學生團契，嘗試把那扇關閉了的心門打開，修補各種關係。另外，幹事嘗試帶領組員唱詩、玩遊戲和討論，學習承擔責任和互相合作，培育領袖才能。最後，我們盼望有更多同學認識團契，加入這個家庭，讓大家學會謙卑，真誠分享成長路上的喜與樂。



聚會期間拍照



在宣道會青衣堂門前留影

足毬學會

多嘗試多樂趣 -- 足毬也是這樣

顧問老師：林家麒老師 4B 謝嘉豪

足毬學會致力推廣校內足毬運動，透過校內及校外活動兩方面讓同學加深對足毬運動的認識。在本學年，足毬學會於五次 CCA Day 中均為同學介紹及指導了足毬的各種基本技巧和賽例，同學均對足毬運動產生濃厚的興趣，鼓勵同學積極探索新運動、新事物，配合今年成長主題—「堅毅自覺，積極探索」。此外，足毬學會亦代表學校參加了「2019 外展教練計劃足毬比賽」，讓同學體驗足毬比賽，獲取實戰經驗、拓闊視野。在比賽中，參賽同學均能發揮堅毅的精神，不屈不撓的完成比賽，獲益匪淺。

成員活動體驗：

在今個學期的 CCA 活動中，我們足毬學會透過在 CCA day 上老師教導我們不同的技巧，讓我們對是毬有進一步的認識。而且，我們足毬學會的幹事也去參加了一個比賽，雖然沒有獲勝，但我們也在比賽中學會了不少。



急救學會

顧問老師：張家豪老師
4A 許嘉俊

急救學會是今年度初次創辦的學會，目的是為了教授同學基本及進階急救醫療技巧及知識，讓他們學習有用的技能，內容包括：哽塞處理、心肺復甦法、繃帶應用、危機應變等的救護知識。急救學會亦舉辦不同形式的考察及服務，如參觀救護站及在校內活動擔任急救當值，讓同學能夠得熟習及鞏固急救技巧，從而建立自信心、培養責任感、自律性格和服務精神。學會亦是首個於 Instagram 創立專頁的學會，讓同學在空餘時間可以在該平台學習急救知識及鞏固所學。

為配合今年成長主題「堅毅自覺，積極探索」，我們特意為同學設計一些創新的活動，讓同學了解和探索救護行業的工作及日常受傷的急救處理。學員在活動過程中亦十分投入，達致我們創立學會的目的。過程中同學敢於發問、勇於學習、積極嘗試，亦學會守望相助及關懷他人，可見此學會充實了他們的校園生活以及學習歷程。



中國文化學會

顧問老師：劉建忠老師
主席：4B 陳麒鋒

有人說中國文化博大精深，又有人說中國文化莫測高深，身為中國人，要認識中國文化亦感到困難。本年度中國文化學會安排很多有趣的活動，深入淺出介紹中國文化，如「漢字大解構」、「五行面面觀」，深勘穹蒼奧秘，又有「乾坤剪紙」、「詩畫傳意」，情繫中華，更暢遊歷史博物館，涵泳古今。期待來年精益求精，中國文化學會定能屢創新猷，展現中華盛彩。



中文書法學會

顧問老師：唐煥亮老師
3B 馮詩穎

書法學會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 20182109 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。



美術學會

顧問老師：賴團利老師
3D 霍曉酋

美術學會今年舉辦了四次校內活動，包括自製暈染紙扇、自製熱縮膠片吊飾、自製書籤等等。當中最印象深刻的是暈染紙扇。不少同學都是第一次接觸暈染技巧，所以大家都很積極參與，認真聆聽老師的教導，還很努力嘗試，雖然過程中有部分失誤，但我們最終還是成功地製作出一個個擁有漂亮花紋的紙扇。

此外，我們今年進行了一次校外活動，就是參觀了香港花卉展覽。在那次展覽中，我們見識了世界各地的奇花異卉，大開眼界。除了增廣見聞之外，透過近距離觀察，加深了我們對花的認識，間接地有助我們繪畫花卉。

今年美術學會的活動完滿結束，相信同學們都在活動中積極參與，學會了不少知識，達到「堅毅自覺，積極探索」。



攝影學會

顧問老師：關立新老師
5D 程展橋

攝影學會致力培養同學對藝術的觸覺以及建立同學的創意思維，並為對攝影有興趣的同學提供多元化的活動。

本年度攝影學會舉辦了不同的活動提供同學參與，包括攝影技巧課堂，攝影比賽及舉辦外影活動。攝影技巧課堂向同學講解構圖、打燈、後製等基本知識，並在每次課堂中讓同學體驗攝影技巧，而且由去年開始加入手機攝影的課程，加強對同學的吸引力，鼓勵同學多使用手機進行攝影，培養個人藝術觸覺，使課程更實用及貼近現今發展的趨勢。

配合本年度成長主題「堅毅自覺 積極探索」，本學會特意在每次課堂上安排同學在學校範圍內按特定主題隨意拍攝，積極探索，發揮創意，並建立網上平台供同學每次活動後提交相片，並於下次活動中與同學分析和欣賞。



普通話學會

顧問老師：姜秀英老師
3B 繆蓉芳俊

普通話學會旨在讓同學在輕鬆愉快的環境下活用普通話。每次聯課活動均舉辦不同元素的普通話活動，例如「狼人殺」遊戲以學習粵普對照；藉觀看網上節目鞏固拼音知識；同時也聯同中國文化學會、書法學會參觀歷史博物館，通過參觀活動學習普通話。三個學會也在第二禮堂舉行攤位遊戲，會員以「一領一」的方式邀請其他同學一起參與活動，在遊戲中練習普通話的朗讀技巧、鞏固書法文化及增進成語知識，反應熱烈。

本年度的成長主題是「堅毅自覺 積極探索」，普通話學會為配合成長主題，設計了不少遊戲，同學以分組方式比賽，通過對普通話的基本認識完成相關的測驗，獲勝組員將會加分。會員參加活動後均表示能更認識普通話文化，在普通話的應用上更有自信，對漢語拼音有更深入的认识。



時事專題學會

顧問老師：梁巧玲老師
3A 吳煒霖

時事專題學會今年舉辦了六次活動，包括四次聯課活動日、參觀終審法院及參與問答比賽，期望同學可透過這些活動更有興趣了解香港及世界的時事。

今年的活動各適其適，如在聯課活動日時透過幹事親自設計的時事問答 kahoot 比賽，測試同學對時事議題的認知程度，寓遊戲於學習，期望可提升同學對認識社會時事的興趣。此外，今年我們也舉辦了終審法院的參觀及與法官對話，好讓同學更了解香港的司法程度及司法獨立的重要性，讓同學的學習不再是只面對著書本，而是能親身走進法院，親自體驗法庭的莊嚴，對香港的法治制度有更深刻的了解。

今年的成長主題為「堅毅自覺 積極探索」，本學會的活動也非常切合今年的成長主題。學會的活動期望同學能先了解時事然後再進行一些時事小測驗的活動，去藉此鼓勵同學多「積極探索」身邊的時事議題。而去認識社會時事是不能一朝一夕的，是要同學平日能多抽點時間來多看看時事，持之以恆，而這便很講求同學的「堅毅自覺」了。



花藝學會

顧問老師：陳雪鴻老師
3A 彭伊彤

學會特色

本學會教導學員不同插花的技巧、方法和造型，例如三角形造型、垂直造型、扇形造型等等，令學員對不同的插花技巧有基本的認知

周年主題

本校本年度周年主題為堅毅自覺 積極探索

Taking on new challenges with persistence and self-awareness

本學會致力同學發揮創意 盡顯才能 把不同顏色和品種的花襯托起來 呈現插花的最佳美態和造型 訓練同學積極探索



地理行學會

顧問老師：林明茵副校長
4D 胡鈺茵

今年的地理行學會活動種類豐富，動靜皆宜，令學會成員在各方面都有所收穫。我們透過參觀、考察及問答等活動增加同學對地理的知識。

在「校園定向」活動中，眾幹事將有關地理知識的問題紙分佈在校園不同角落，同學們需跟隨問題紙上的指示，回答問題後到指定地點取第二張問題紙，如此類推。要準確答對了問題紙上的問題和最早回到地理室的一組才算勝出。問題由淺入深，大部分同學都能成功地解答並在規定時間內完成，可見同學對地理的了解深厚。

地理行學會少不了外出參觀的活動。我們到了展城館了解到「明日大嶼」的計劃內容及計劃意義。「明日大嶼」是現今充滿爭議性的話題，此外「明日大嶼」亦與我們息息相關，我們透過是次活動加深認識了圍繞在我們身邊的時事動向。成為行地理學會的一員不但可以吸收到不少的地理知識，還可以從中了解到與自身有關的政策方針，為自己的未來作更好的規劃。

今年，地理行學會的活動多元化，實有賴同學們的踴躍參與。希望同學們參加地理行學會後亦可以滿載而歸。



棋牌學會

顧問老師：王秀群老師
4A 梁秉基

本年度棋牌學會曾舉辦不同活動，提供不同類型的卡牌遊戲和棋類遊戲給同學，不但能加深彼此認識，更令校園生活變得有趣味。此外，益智遊戲能訓練同學的思考能力，令腦筋變得更靈活，對學習上也有一定的幫助。同學更能夠接觸不同類型的棋類遊戲，從而尋找自己的興趣，並能舒緩壓力。同學能在活動中探索思維，也能在思考期間能夠訓練耐性，確是一舉多得。今年的成長主題為“堅毅自覺 積極探索”。棋牌學會的活動也頗配合主題，參與益智遊戲的思考過程中，同學需要積極思考，探索問題中的答案。在思考過程中需要堅持和毅力，不能輕易放棄，才能完成遊戲。大部分成員十分滿意棋牌學會的活動，同學們能夠樂在其中，享受遊戲的樂趣，亦能夠增進彼此友誼，營造良好活動氣氛。



日本文化學會

顧問老師：林海燕老師
5C 黃紫晴

本學年我們日本文化學會一共舉行了四次校內活動，四次校內活動以日本動漫，飲食，節日和校園文化為主題。幹事們會做一份簡報向同學介紹相關文化，再問同學一些問題以加深對日本文化的認識。活動過程中大家都積極參與，勇於作答。此外，老師更會教授同學有關日本的日常會話以及五十音，讓同學能在了解日本文化同時又可以學習多一種語言。

此外，我們有一個 外出活動，我們租借了校外場地來制作日本小吃（麻糬和大阪燒），同學們在制作過程中需要透過經驗加以改良，需要自己研究制作方法，完成後自己需要收拾乾淨，整個過程需要同學自行分工，每一步都要親力親為，盡顯本年成長主題堅毅自覺，積極探索。



家政學會

美食皆可貴

顧問老師：張淑華老師
4C 王恩彤

家政學會目的是透過一連串有趣的烹調活動，培養中一至中四級的同學們對家政這方面有更濃厚的興趣及延伸課堂所學的知識、技巧，同時亦希望同學能增廣見聞及在日常生活中學以致用，最後亦希望能增強同學對學校的歸屬感。

回望過去一年曾舉辦的活動中，本會與同學們制作了來自不同國家的小食，例如日式的溏心蛋、美式的巧克力餅乾及中式的砵仔糕等等。我們亦學會了如何有效率地在短時間做出可口的美食，及一些特別的烹調方法，真的很由衷地感謝我們的張淑華老師。

在我們制作小食時可能會遇到阻滯，但同學們沒有放棄，反而從中悟出是時間不足而作出改變，最終成功製作出美味的小食！這正正配合了本年度的成長主題——「堅毅自覺，積極探索」，同學們努力去製作，即使遇到挫折亦堅持下去，積極地想解決方法，所以最後成功了。



電子學會

顧問老師：羅文惠老師
會長 3A 林旭鵬

本年度電子學會的成功，實在有賴於各位同學的積極參與及羅文惠老師的協助。

在本年度四次的 CCA 日裏，我們完成了三次電子製作，包括有「電子輪盤」、「電子琴」及「金屬探測器」；以及分別參觀了位於機場的航空探知館和香港城市大學，令同學學習了很多不同的課外知識。同學在每次電子製作中，均對電路板、電線等有極大興趣，積極參與製作，了解箇中科學原理，踴躍向學會骨幹成員及羅老師請教，令他們有效找到對電子科學的興趣，能令當中志趣相投的同學餘下年度繼續參與電子學會活動。

此外，學會兩次的參觀令同學對電子科學有更深入的認識，實踐積極探索，符合學校年度主題。同學電子製作在中能深化自己對香港電力、電阻、電壓、電流等認識，實踐積極探索，透過科學探索自我。



航空學會

顧問老師：何安琪老師
4A 陳俊哲 郭聿維

本年度是航空學會創立以來第二年，秉承着去年的初衷。本年度，學會舉辦了各種航空活動，給予學員學習航空知識。本學會由一群熱愛航空的幹事組成，活動計畫全數由學生幹事籌劃及執行，訓練統籌能力及領導才能。

為配合今年的成長主題「堅毅自覺 積極探索」，我們在聯課活動日中學習了空氣力學，飛行原理。同時，我們體驗了飛行模擬器，模擬駕駛小型飛機，一起探索航空裏奇妙有趣的知識和體驗翱翔天際的滋味。

活動方面，我們總共參與了兩個活動和一個比賽，分別是參觀香港民航處，更榮幸邀請了國泰港龍航空公司王機長分享飛行經驗。另外，學會成員參加了手工模型飛機飛行比賽，而部分成員更參加了國泰航空公司的「I can fly」計劃，了解香港航空業的歷史運作，並以所學知識回饋社會。

學會能夠順利渡過兩個年頭，實屬不易。希望會員可以謹記學會的初衷，將學會薪火相傳。



生物科技學會

顧問老師：羅玉群老師
5B 張樂言

生物科技學會旨在令同學更深入了解和探討生物科技如何運用在生活中，所以我們在今學年設計了一項創新活動，以配合成長主題「堅毅自覺，積極探索」，讓同學們接觸更多有關生物科技的知識。

今學年我們新設立了水耕種植場，利用學校天台空間，為生物科技學會未來的科研工作定下了基礎。在活動中，有專人講授有關水耕種植的知識，同學先初步接觸有關的工作，接着開始設計和預備種植瓜果的過程，並讓同學在下課後到天台觀察植物的生長情況以進行數據收集和分析，接觸和體驗生物科技的活動。

除了校內做實驗之外，本學會亦安排同學到「香港太空館」觀賞電影「再見卡西尼號：土星任務」，以了解美國土星探測衛星卡西尼號過往的科研工作及其最後一次的探索工作，讓同學對太空科技及外星環境有多點知識。我們亦組織會員到香港科學園參觀了「青少年科技創新大賽」公開展覽，看到很多中小學的科學設計，同學都獲益良多。



English American Culture Club

Teacher-in-charge : Ms Lam Wai Sum
4B Yau Hoi Tung, Chloe

Culture is essential when studying languages. English American Culture Club aims to help students to speak more English inside and outside the classroom, learn some new vocabulary through active learning and learn about distinguishing the cultures between the UK and the US.

On the first CCA day, we played some ice-breaking games to know each other and played some games to learn British English and American English. Our members were wonderful. We had a good time when playing games and they all answered the questions actively. On every CCA day, we organised a lot of fun activities. For examples, we watched movies, played matching games and did some worksheets which were about the culture of the US and the UK. On our 2nd CCA day, we went to watch a drama called "Peter Pan". The drama was really brilliant!

Our school slogan this year is "Taking on New Challenges with Persistence and Self-awareness." We used English to communicate with all members. When they met some questions which they were unable to answer, they would try their best to find out the answers by themselves. We also gave support to the members and encouraged them to speak more English. In our daily life, there is little chance for us to use English to communicate with others. But the most effective way to improve our English skills is to speak more. Therefore, most of our members can speak English confidently now.

To conclude, I really had a great time this year and I hope all of you can speak English confidently no matter how many mistakes you will make. It is because we all learn from the mistakes that we made.



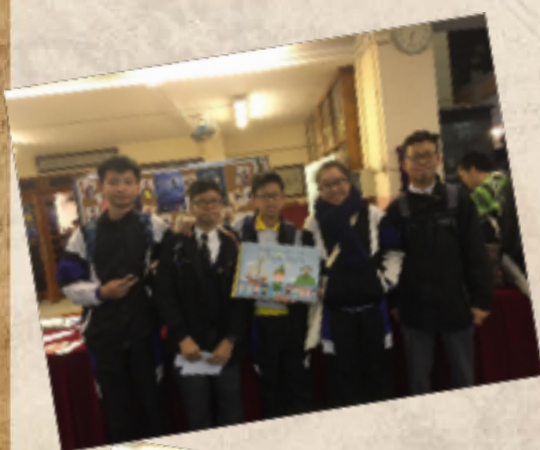
Reading & Speaking Club

Teacher-in-charge : Ms Lau Shui Sun
4B Fung Ho Hin

The aim of Reading and Speaking Club is to improve students' reading and speaking skills. We organised different kinds of activities and games in order to achieve the aim. Club members surprised us in every CCA meeting as they performed better and better. What's more, they found the activities enjoyable and thus actively engaged in them.

The club members have improved their reading and speaking skills by taking part in games like riddles, jumbled stories and charades. The most popular game was Treasure Hunting which was the highlight of the year. The members were divided into groups and were required to collaborate with each other to complete the task. Each group had to find out all the clues that were hidden in different places in our school. The activity promoted teamwork, interaction skills and helped sharpen their navigational skills.

Not only can students benefit from the activities, but our committee members also gain a lot. Our presentation skills, planning skills and leadership skills were enhanced in each club meeting. We practised the 'Learning Pyramid' by planning, demonstrating and teaching our club members reading and speaking skills. Most importantly, we have gained a lot of unforgettable experience in our school life.



Sock Puppets Club

Teacher-in-charge : Ms Tracy Lineberry
2B Doris 2B Riven 2C Elise

In our first CCA day, we introduced ourselves in a warm and fun atmosphere since we knew each other from last year! We viewed some videos about making Sock Puppets then Miss Tracy handed us a script for the Pied Piper of Hamelin drama. Miss Tracy found a very famous Robert Browning (1812 – 1889) poem based on the original story, which we modified for our script.

On our second CCA day, we began making our Sock Puppets. Miss Tracy went shopping for wool, buttons, coloured ribbons and coloured paper. We learned how to make hair using wool tied with a string and how to make eyes using ping pong balls cut in half. Did you know that you can make eyelashes by using a pencil to score and curl up black paper? After that, we made ears, teeth, tongues and noses for our rats and human characters. Miss Tracy made the colourful Pied Piper and the Mayor while Mr Jakub made a very funny main character he named Laneisha.

Our third CCA day, we practised using our characters to follow the action of the script and came up with some interesting ideas for how to move the rats in a funny and entertaining way.

Our 4th CCA meeting at lunch time, we practised reading out our scripts and making different sounds and voices for each main character. It was very funny and we laughed so much.

Our 5th CCA meeting involved recording our voices in the Campus Radio room. Miss Tracy played the narrator, Mr Jakub was Laneisha and the Pied Piper, Doris the Mayor and everyone played the voices of the villagers. Miss Tracy played some notes on a recorder for the piper's music. We made an awesome team!

Our 6th CCA and 7th meetings after school, involved filming the characters' actions. Once again, Mr John recorded our puppets moving behind the screen while Miss Tracy read instructions according to the Drama Script. Volunteer students Winnie and Vincent helped us out for more 'hands'.

Miss Tracy bought us two McDonald's lunches for doing such a great job! Finally, on the day of the English Drama Production, Riven, Doris, Elise and Vincent went on stage to introduce our drama video. We all felt very proud, excited and really enjoyed our unforgettable experience.



展我潛能
擴闊人生

學生團隊

數學精英隊

顧問老師：梁麗虹老師、馮紹民老師
4A 韋雪瑩

本校數學精英隊致力培養同學對數學的興趣，以及發掘他們在數學方面的潛能。首先，在培養同學對數學的興趣方面，本隊於十月的中一午間活動，通過與中一同學進行各種新穎而有趣的數學遊戲，例如一筆畫遊戲和算獨 KenKen，培養他們對數學的興趣以及激發他們尋求知識的好奇心。活動期間，同學們均反應熱烈，獲益良多。此外，本隊更於十二月的小六校園參觀活動中，帶領小六學生參與數學遊戲，讓他們從小培養對數學的興趣，主動探索數學的樂趣。其次，在發掘同學的數學潛能方面，本隊提供許多機會讓同學參加校外數學比賽，例如由香港理工大學主辦的 CAP TEST 2019，同學均於比賽中獲得優良成績，更有機會拓闊眼界，展現自己的才能。通過參加數學精英隊，同學能學會較高深的數學理論，在數學知識層面更上一層樓。不僅如此，在個人成長方面，隊員還能透過向其他人傳授數學知識的活動，學會與別人溝通合作的技巧，同時增加自己的自信心以及訓練領導能力，受益匪淺。



機械人隊

顧問老師：李光德老師、譚北新老師

機械人隊的目的是讓更多同學學習 STEM 教育，透過參與機械人的工作坊和全港的比賽，期望令同學增進對科學的興趣和加強與隊員合作的交流。本年度的機械人隊特意設立機械臂工作坊，主席和其他幹事透過學習砌機械臂的步驟和知識，再逢星期一放學後自己學到的知識教導給機械人隊的成員。雖然同學十分踴躍參與此活動，更肯自己掏錢購買材料，惟同學的日程十分忙碌，放學後未必有時間出席活動，令參與率不足。學會的幹事將作出檢討，尋求來年更恰當的時間舉行活動。

此外，校方提供很多機會供同學參與校外比賽，期望增加實戰經驗，從而獲得更多得著。本年度，機械人隊參加了 RoboFest 機械人大賽。選手們日夜測試程式，亦反覆更改機械人的內在結構，隊員間互相勉勵，提出解決難題的方案，比賽時更用僅餘的時間作出討論，設立方針，期望達成目標，最終在幾個比賽中獲獎。雖然沒有前三的名次，但機械人隊在比賽中獲得寶貴的經歷，在未來必定衝破難關，為學校爭光，期望來年機械人隊能提供更多機會給有興趣的學生，參與更多比賽，獲取更大的成就。



Junior Police Call

Teacher-in-charge : Ms Chu Kit Ping
5B Li Sum Yi

Junior Police Call aims to increase the communication between police and teenagers. Being members of JPC, we are going to help police to promote the elimination of crimes, such as holding booths. JPC holds many outdoor activities which increase our leadership skills.

This year, our team has held different kinds of activities, such as Winter Precaution Publicity Campaign, Kwai Tsing District Open Day and visiting Ocean Park, KWTDIST JPC members awarded scholarships. These activities has given us opportunities to take on new challenges and cultivate persistence personality. We gain a lot from them.

Through these activities, I have learnt a lot of skills which cannot be learnt from books, such as leadership skills and communication skills. JPC gives me many opportunities to experience the world outside of the school. I feel fulfilled after joining JPC!



律法小先鋒隊

顧問老師：林詩敏老師
5A 陳利真

律法小先鋒隊旨在透過法律探討犯罪行為與法治及公義等概念。比賽前，我們與法律導師分析案件，分配各自擔當的角色。擔當律師的同學依照案情設計主問和盤問，擔當證人的同學需背誦證人口供，為模擬審訊程序做好萬全準備。同學雖並非專業人士，但我們仍會主動發問，務求對法律及案件有更深入的了解。訓練的日子往往都需要留校至晚上，但顧問老師和法律導師仍會陪伴我們、給予指導。儘管比賽過程再辛苦，我們都團結一致，互相勉勵。活動大大提升了我們的批判性思考能力，使我們更關心社會議題及反思社會公義。今年我們表現出色，成功闖入決賽，期待來年同學們能更上一層樓，再創佳績！



JA Company Team

Teacher-in-charge: Ms Tam Wai Yee
4B Leung Chin Wai

The JA Company Team is a team that full of enthusiasm. All teammates got the same mission, to run the company smoothly and properly in the hope that we can earn a high profit and the shareholders can get a lot of dividend. As all the teammates got the same aspiration, we strike very hard throughout the year.

Our team had a fruitful year that we organized a bunch of activities from inside to outside of the school. From the inside, we had a pre-sale which last to 2 days to make profit and collect market information from fellow students and teachers so as to see any adjustment for the price of varies goods for larger profit. All of our teammates took part in this enjoyable moment. Part of our teammates felt shy and found it difficult to introduce our products to students. Additionally, it didn't get use to make record about the product sold and how much we've earned. But the first try is always hard, upon further attempts, we could manage it easily. It's what the theme of the year persistent means.

From the outside, we collaborated with the Heep Hong Society to organized a charity sale in order to raise money for the students who are disabled. When the students donated their money, they can get the toys they like. This can practice students' integrity and self-awareness that to help the people in need in the society. This is an activity that can let all students to participate and it fits the theme of the year as well.

By and large, our teammates leant a lot about running a business company. For instance, the communication strategy, promotion tactics, and management skills. We thought they are useful as we can still use it in our future life. Furthermore, we had a remarkable time in the company that everyone paid a lot for the significant outcome. We believe we will never forget this important time in our secondary school life.



義工青年團

顧問老師：梁淑儀老師
5D 李香湘 5B 李藹霖

義工青年團於本年度舉行了四項義工活動，包括參與奔向共融香港賽馬會特殊馬拉松的服務工作、迎新營、四日三夜的梅州交流團以及由同學共同策劃的探訪長者鄰舍中心的活動。學會的特色在於活動策劃和執行都由同學自由商討決定，不但能更有針對性地切合社區需要，更能讓同學發揮創意，跳出框框，構思出別於傳統的義工服務活動，自由度更高。而本年度，學會配合學校成長主題，本學會今年的活動是為長者設計義工活動。當中，同學需要自行創作一系列的遊戲，既要創新，又要有趣，絕不能讓長者感到沉悶。而同學們經過一連串的课程及導師指導下都設計出又適合長者參加又有創意的遊戲。今年的成員不乏初中的同學，不少都是對義工服務鮮有接觸。但同學亦因此對義工活動充滿好奇和期望，因而在活動中表現格外積極。每次義工活動對同學而言是一個寶貴的學習機會，相信同學都在一次次的策劃和參與中吸收到經驗，從而讓每一個新嘗試都愈辦愈好。



視覺藝術團隊

顧問老師：賴團利老師
4B 黃可晴

今年，視覺藝術團隊舉辦了多元化的藝術活動，我們首先邀請藝術家 Miss Fat 到校開辦畫班，內容包括各種塑膠彩繪畫技巧和超現實主義構圖方法。此外，她還指導我們利用冬青油把圖案移印到布袋上，真是非常新穎，別具創意。

在三月份，我們參觀了賽馬會創意中藝術中心，同學們能夠見識到不同形式的藝術創作，都感到獲益良多。之後我們到訪藝術家 Miss Fat 的工作室製作蝕刻玻璃，大家都有非常深刻的體驗，因為這些手工製品不但非常新穎，而且又能夠將藝術融入生活，同學們都大開眼界、深受啟發。

本年度的活動充分配合我校的成長主題「堅毅自覺，積極探索」，活動都令同學擴闊視野，並學會使用大膽創新的題材進行創作。盼望來年能繼續舉辦更多有趣創新的活動。



中樂團

顧問老師：何妙芝老師
5B 冼傲伊

堅毅自覺中的「自覺」這詞語不禁令我聯想起我
校的中樂團。

我校中樂團以及中樂小組即將參加各種比賽，這對我們來說是成果的考驗，但更多的是學習經驗。在練習過程中我們經歷各種挫折，以及絕望。有埋怨過，有掙扎過，也有失望過。即使如此我們依然堅信「世上無難事，只怕有心人」這句說話。我們銘記于心，常以此作為我們向前的動力。並讓我們懂得自覺地去進行練習，不論有多困難，我們也只會堅持不懈。

本年度的成長主題除了「堅毅自覺」還有「積極探索」我們時常上網查資料，觀看影片，為的是做好每一個細節，亦希望能夠把我們的情緒融入曲中。「一分耕耘 一分收穫」我們的努力是不會白費的。相信下一年，中樂團會保持這「堅毅自覺，積極探索」的精神，繼續傳承下去。

手鐘隊



顧問老師：何妙芝老師
4D 許惠琳

回想一下，我已經參加了學校的手鈴隊有4年之久，參加的活動數之不盡，單單這一年，我們在上環文娛中心、青衣城參加了其他機構舉辦的手鈴演出，在5月亦參加了各項大大小小的比賽，如一年一度的香港手鈴節比賽、聯校音樂大賽等等，亦獲得了不同的獎項。在不同活動當中，吸取了經驗，從中由戰戰兢兢到信心滿滿地上台演奏，奏出屬於我們，有我們團隊特色的樂曲，成為我們之間共同回憶。

但這些獎項並不只是靠着一人的功勞及努力，更重要的更是團隊的合作。手鈴隊的成員一共17位，每一位都是不可或缺的，只要缺少任何一位就無法完整地完成一首歌曲。可想而知，我們每一位成員都會盡自己責任，即使在忙碌之時亦會積極參與長時間的練習，一起堅持下去。因為參加的校外活動不勝其數，需要我們互相支持及鼓勵，導致我們成為了一個充滿愛與活力的團體，同時令我有一種動力去繼續參加手鈴隊，我們一同笑過，一同累過，一同努力過，跨過的每一個難關，最後成為了我們在未來回頭去看的美麗風景。



木笛隊

顧問老師：何妙芝老師
4C 曾琛

我校木笛隊在過往的幾年，一直都有人手不足的問題，靠著隊內的哥哥姐姐支撐整個隊伍，才能繼續比賽。隨著一屆一屆的過去，隊內經驗豐富的成員也隨之減少。本年成員數量更加只剩下達到比賽要求的30人，另外本年的比賽歌更是最困難的一首歌。反而，木笛隊的隊員更自發在課餘時間與其他隊員練習，務求做到最好。

到了比賽當天，由於我們是第一隊，需要整理台上的椅子，所以我們的演奏時間比比賽限制長。其他的比賽隊伍因為不公平，都不約而同地幫助我們，瞬間感到了甚麼是人情味。本年度不但能夠獲得多個獎項，在各項比賽當中都獲得優異的分數。

明年，我們希望有機會遠赴台灣交流，探索世界，放眼世界。讓同學好好了解國外的木笛文化以及技術，希望從台灣回港後，同學都能增進知識有助下年比賽更上一層樓。



合唱團



顧問老師：何妙芝老師
3D 游焯琳

合唱團是一個組合，讓人能發展自己的所長。合唱團是將各個聲部的聲音互相融合，把它變成一個和諧的聲音。有些人他們認為合唱團是自己唯一的興趣，即是常常受到挫敗，他們也會用盡所有時間去練習。他們常認為合唱團練習的時間不太足夠，所以他們總在小息、在家甚至走路時不斷地高聲歌唱，不理會別人的目光，只希望因此而能讓歌唱技巧更上一層樓。

有些人認為他合唱團是一個新事物，要慢慢地、謹慎地向前走，去探索這個新事物。他們很積極參與合唱團的所有比賽，因為他們想從中更深入了解合唱團的所有事情。

他們的精神就如同我們今年的成長主題：‘堅毅自覺，積極探索’在本學年我們合唱團參與了三個比賽分別是1月的「香港學校合唱節」，3月的「第71屆校際音樂節」和4月的聯校音樂大賽。我們奪得兩項銀獎、優良成績。

正因為我們‘堅毅自覺，積極探索’我們獲得了不同的經驗，豐富了自己的人生經驗。

弦樂小組

顧問老師：何妙芝老師
2A 蘇煒麟

我校弦樂小組多年來積極參與校內表演，家長之夜，社際音樂節等等。我們在四月中旬參加了聯校音樂大賽中學弦樂小組銀獎，令我們的團隊更團結和更有默契，自信心加倍。另外，我們的同學參加了校際音樂節弦樂獨奏，獲得優良成績。希望能夠在來年參加更多的比賽，增加我們的士氣，為八三爭光。

這一年的弦學小組氣氛非常之熱鬧，不論是新加入的中一同學，還是資歷悠久的師兄師姐們在練習時都非常投入，當大家有不明白的地方都會主動發問，互相協助。此外，當大家知道比賽將近之時，大家都非常有抱負，盼望能夠取得好成績。我們團隊希望能夠在明年更加人強馬壯，we want you!



管樂團

顧問老師：何妙芝老師
5B 李俊穎

《樂記》：「感於物而動，故形於聲。」音樂與我們人類藝術性的表現有密切的關係。音樂是人類精神的產物，而非偶然或隨意而發的聲音。八三交響管樂團透過合奏樂器，不但為觀眾精心炮製一場音樂盛宴，更為團員們提供了演出機會，令他們可從中交流及學習音樂。

管樂團於 2018 年 12 月參加了香港青年音樂匯演，勇奪銀獎。同時亦與於 2019 年 4 月的香港聯校音樂協會聯校音樂大賽獲得佳績。除此之外，有很多團員參加了「第 70 屆校際音樂節」學器組別及小組合奏，並獲得良好及優良的成績。我校管樂團亦有與其他學校管樂團的團員交流練習，主動並互相學習，更會於 5 月 13 日在葵青劇院作交流演出。

今年的成長主題是「堅毅自覺，積極探索」。學習的過程往往就是透過我們堅毅自覺，而在知識的海洋中積極探索。而在音樂的學習過程中，更需要自覺地、堅毅刻苦地練習樂器，才能在音樂的世界中積極探索，闖出團員各自的小天地。我作為團員們的師兄，亦期望團員能夠在音樂的活動中有所成長，更期望團員們能夠繼續主動學習，立下目標，將自己才能發揮得淋漓盡致。放眼將來，相信我們亦能繼續進步，為校爭光之餘，亦不忘享受音樂為我們所帶來帶來的樂趣！



通識辯論隊

通識辯論 +VR 學習應用 全校參與互相學習

顧問老師：鄭兆華老師

2A 蘇煒麟

今年，一如以往通識辯論隊參與全港性比賽獲得佳績。本校榮獲「全港學校參與獎」，並有兩位同學獲得獎項。本年度我們吸引了中二級的新血參與，他們亦協助學校加入了 VR 的拍攝技巧以融入通識討論。我認為讓同學在科技發達的生活，用新穎的方法學習，效果不錯。

值得高興的事是在一月廿六日，我們參加了 IVE 綠建先蹤的比賽，這是一個環保通識定向比賽，我們隊憑不俗的口才而獲得了香港冠軍。

除此以外，為加強我們對社會議題的認識，通識辯論隊還舉辦了不同的實地考察。例如在十二月十五日遊覽南丫島，我們在遊覽途中，不但能舒展身心，還能學習郊區可持續發展的知識。另外部分內容亦與綜合人文科內容相同。另外，遊覽沙螺灣、山頂生態發展的考察，也讓我們認識到香港生態及環境的獨特性。通識辯論隊是一個可以學習和遊玩的一個團隊，希望來年有更多同學參加。



戲劇團隊

顧問老師：張綺旋老師

4B 黃韻文

戲劇團隊在大家心目中可能是一個充滿神秘感的「秘密組織」。但是，我們參與過的同學都知道這個團隊比任何一個團隊更歡樂更團結更有愛。

每年一月開始我們就會為校際戲劇節作準備，與時間競賽，在短短的一個月多排演一套舞台劇。一開始我們會圍讀，過程中導演張老師會跟我們進行有關情感記憶的活動，幫助我們投入情感，揣摩角色。然後就是排練，除了幕前演出外，幕後的佈景，道具，戲服及配樂等都由我們一手包辦。排練的過程絕不鬆懈，時間非常緊迫，平日排練至晚上七、八時是尋常事，星期六、日當然也好好利用了。

今年戲劇組只有六個隊員，在時間緊迫的情況下面對不少難題與挑戰，單憑我們幾個的微小力量當然難以圓滿解決。幸好有一班已投身社會，又或是正準備 DSE 的師兄師姐也抽空來看我們排練及演出，為我們提供意見，分享經驗。沒有他們無私的幫助與付出，一定不能夠完成今年的這一齣戲，贏得台下的掌聲。

這正是戲劇組最令人感動及自豪的地方，已畢業的師兄師姐也會為戲劇組盡心盡力的付出，就像一個家般互相幫助及支持。而張導演的信任，師兄師姐的支持都成為我們的動力，過程雖然辛苦但總是難忘的，大家都為著同一個目標努力，做好一齣精彩的演出。



現代舞團隊

顧問老師：范小鳳老師
3D 陳藝文

現代舞團隊除了要為裝備校際舞蹈比賽，努力練習外，亦要負責接待下年度準備升中的小學生，讓他們感受一下舞蹈團隊的氣氛。

今年的成長主題是：「堅毅自覺 積極探索」，以上提到招待小學生體驗的活動，不但能讓小學生們面對挑戰、積極投入活動，也能令我們團隊成員學習如何自覺地組織活動，帶領活動，令活動順利地合作。這次機會令我們接觸之前從未嘗試的情景，例如：如何控制活動場面和如何鼓勵小朋友們勇於嘗試，踏出第一步。這經驗，令我獲益良多，也令我增值了自己。

另外，今年度現代舞團隊成員積極參與每項活動，亦充分地表現了堅毅自覺的精神。在今年度餘下的時間我們仍會盡心盡力，務求能充分表現出今年成長主題的精神。



中國舞團隊

顧問老師：范小鳳老師
5A 吳婉婷

舞蹈是一門藝術，優美的舞姿，給人以美的熏陶，婀娜多姿，讓人如痴如醉。看着優美的舞蹈，我真有幾分羨慕。於是，我加入了中國舞團隊，在中學步入了學習中國舞的生涯。

每次開始練習時，我們都需要完成舞蹈基礎訓練，為的是令我們熱身和在跳舞時有更美的身韻和姿態。但基訓並不容易，特別是壓腿，因並非每人的腳筋都夠鬆軟，我便是其中一人。由於基訓實在太痛苦，我們都開始有了放棄的念頭。但是，老師給我們加以鼓勵，並將基訓比喻成人生态度，教會我們如何做到「堅毅自覺，積極探索」。老師對於我們而言，並不只是個只會教跳舞的老師，她更會與我們分享人生觀，給予我們支持，為我們分擔憂樂。使我們對中國舞也有了另一番看法，而不只限於上臺表演的層面。



女子羽毛球隊

顧問老師：陳家輝老師

4B 黎穎心

眨眼間一年又過去了，羽毛球隊為同學提供了一個寶貴的學習環境，不僅可以大大提升同學羽毛球的技術水平，還可讓我們在球隊中，結識了很多志同道合的朋友，互相交流心得。在平常的訓練中，教練都會悉心地教導和指導我們，讓我們儘可能學到不少的技術。而從中我們學習到「無懼艱難，探索無限」這個學習態度，要是你想進步，不可能一步登天，而是要從失敗中學習。雖然有時會因輸了比賽而感到沮喪，但沒有挫敗又何來取勝的動力，這正就是我們羽毛球隊裏每一個人持守的學習態度。我們女子甲組今年取得團體亞軍，但乙組及丙組同學的比賽成績卻未如理想，未能取得冠軍。可是，我們卻有機會參與全港學界精英賽，雖然在精英賽事中，只未能晉級，在初賽階段已止步。不過我們都沒有因此而感到氣餒，反之，我相信這是對我們另一次的磨練，促進我們繼續努力、努力練習，互相鼓勵，希望下一年可以爭取更好的成績。在這四年，我很珍惜每一次的練習時間，只要有空餘的時間，我都花在羽毛球上。因此我進步了許多，證明努力不是白費的。

羽毛球隊不但讓我們更團結，增進同學彼此的感情外，既輕鬆，又認真的練習氣氛讓我們感到不亦樂乎，十分歡樂。接下來的一年都會繼續努力，加油！



男子羽毛球隊

顧問老師：陳家輝老師

1A 鄔耀良 2A 蔡家朗

男子羽毛球隊每星期都會進行兩至三次羽毛球訓練，每次訓練除了進行羽毛球的技巧訓練外，也會練習打羽毛球的步法，有時也會安排一些體能訓練，藉此鍛煉同學們的體能。而為了讓同學有機會應用平日學習到的技巧，以及吸取更多的比賽的經驗，學校每年都會為我們羽毛球隊報名參加葵青區羽毛球學界比賽。而在今年，我們羽毛球隊充分地發揮到平日學到的東西，並奪得男子丙組團體賽亞軍，為我校增光！

本年的成長主題是「堅毅自覺，積極探索」，我們理解到即使遇到壓力，也不應輕易放棄。還記得學校可以安排了一次羽毛球特訓營，同學在高強度的體能訓練中學習，訓練過程中雖是艱苦，但我們並沒有放棄。更可喜的是，我們更可以積極地在羽毛球比賽中探索打羽毛球的技巧。

同學們在羽毛球隊中獲益良多，都表示羽毛球對他們幫助很大，不但可以消磨時間，還可以提升打羽毛球的技巧，一舉兩得。



女子排球隊

顧問老師：余俊垣老師
5C 陳芷若

記得那年，師姐曾說我們是溫室裏的小花，但現在卻是經得起風雪的梅花了。時間改變了我們許多，但惟一不變的是喜歡排球的初心。

排球對於我又或是其他成員，相信亦是生命中不可缺少的。而女子排球隊更像是我們另外一個家，別人總是羨慕女排有溫暖關懷的教練，當然亦有對我們嚴厲卻風趣的助教，還有並肩作戰的隊友及懵懂的師妹。很幸運能遇見他們，能感受到這份愛。看著初來乍到的師妹彷彿看到從前的自己，因為喜愛排球但怎料從中收穫了友誼、信任及團結。期盼他們能積極探索，發掘自己更多的潛能，亦願能夠保留這份熱誠。今年的學界比賽，女排再次獲得佳績，初級組及高級組分別獲得亞軍和季軍，我們為此感到自豪而非自滿，我們的目光亦放得更遠。當中的結果固然重要，但過程卻是不可或缺。就正如比賽一樣，贏了當然高興，但是享受打排球的樂趣卻更加重要。是排球教懂了我不管是多難接的球，去追的理由只有一個——球還沒有落到地上，不管處於什麼樣的劣勢，繼續戰鬥的理由也只有一個——還沒有輸掉比賽。



女子足球隊

顧問老師：余俊垣老師
4A 鄭采兒

世紀球王——馬拉度納曾說過：「單靠某一個光彩奪目的球星的作用就想獲得冠軍，這是不可能的。重要的要有全隊的協調配合。要有一個互相理解，互相支持的整體。」我們女子足球隊正正實現了這種精神。

今年度，我們參加了大大小小的比賽。雖然我們不敵對手，但沒有因此而氣餒和放棄。每次練習完後，我們都自願留下加練，希望球隊能力更上一層樓。果然努力是不會白費的，在和強隊比賽時，雖然我們還是輸了，但我們也有「射穿」他們的龍門。即使他們進攻無數次，我們也一一把它擊破，終有一天我們的立場亦可扭轉。

雖然我們球技、體能未必能媲美別人，但我們有的是團，正因我們僅僅只有十一人，球員之間更容易溝通，使球隊上下更齊心。相比起批評、責罵，我們更多的是鼓勵、體諒和尊重。每一場比賽都是增值自己的機會，勝負不是最重要，重要的是如何改善，讓成功的機會一點點的增加。



男子籃球隊

顧問老師：余俊垣老師
1A 尤禮賢

本校的籃球隊已經成立了多年，老師和教練一直都非常注重我們各方面的發展，例如：體能、運球技巧、團隊合作方面等。我們每週練習兩次，每次練習大概兩至三小時，訓練包括傳接運球練習，體能練習，個人技巧等練習。教練一個月還會為我們安排兩至三場友誼賽，讓我們可以在比賽中實踐所學過的技巧。另外，教練在每次練習都會教會我們一些人生道理，所以加入籃球隊不僅能讓我們學會如何打籃球，還讓大家從教練身上學會很多人生道理呢。



男子足球隊

顧問老師：余俊垣老師
5C 陳浚晞

足球隊是 83 本年度唯一一隊在葵青學界比賽中能躋身 D1 項目作賽的球隊，在第一組別的對手當然不是泛泛之輩，他們無論在技術和體能方面都非常優秀，最後高級組獲第六名，而低級組獲得第四名的佳績。此外我們在五人足球賽事中同樣獲得不俗的成績。在開學初我們到訪廣州番禺作賽，代表保良局參與 2018 年穗港澳台青少年足球賽，與中港澳台四地的青少年進行交流，我們更獲得香港代表中的最佳成績。

作為隊長，這一年我付出了不少的心血去帶動所有球員，在球隊身兼多職，不過我認為經營一隊球隊不是一個人一個領袖便能成功的，是要所有成員配合，和睦相處才能帶動隊員的熱誠。就本年度的成長主題，足球隊的隊友會自覺積極要求加操，更會刻苦地加強體能訓練。男子足球隊的特色是不論低級組的中一新隊員以至中五的師兄也能打成一遍，保持著足球隊一貫的團結和凝聚力，希望 83 足球隊的精神能傳承下去。



女子籃球隊

顧問老師：呂慧儀老師
2A 譚可儀

女子籃球隊今年參加了香港葵青區中學的校際籃球比賽，雖然我們沒能從中脫穎而出，進入四強，但我深知經過我們一次又一次的比賽，每位球員都獲得了自身球技的提升，以及培養與其他隊友之間的默契感了。除了參加學界比賽外，我們亦不時與其他學校的球員一起進行訓練和友賽，暑假時更與兩位來自台灣的小女孩一同訓練呢。相信同學們看到與自己年紀相若，實力卻有差別的孩子都會覺得不滿足，正所謂「遇強越強」，就像我們今年成長主題所說，我們要堅毅自覺，積極跟同輩進行交流，自行探索籃球知識，或許得到的是另一番領悟。

這一年，女籃經歷了不少。我深深覺得我們得到的不只是籃球的學問，而是在老師和教練的耳濡目濡下，漸漸吸收很多待人處事應有的態度，真是讓我們獲益良多。

PO LEUNG KUK LO KIT SING (1983) COLLEGE
Girls' Basketball Team (2018 - 2019)



女子閃避球隊

顧問老師：呂慧儀老師

本校閃避球隊近年參加不少比賽，憑著球員對閃避球的熱誠和拼勁，女子閃避球隊從以前每次比賽都被其他隊伍打敗，慢慢變成現今在比賽中可以跟對手拼搏，還能獲得佳績。雖然有時練習不齊人，但每一次練習大家都很認真和投入，還會在平日沒有練習的日子中主動地私下進行訓練，表現出今年的成長主題——堅毅自覺 積極探索的精神，希望可以在比賽中有更好的表現。

每一次比賽都會遇到強隊，但大家並沒有抱着放棄的心態去打，而是抱著搏盡無悔的心態盡力去打好每一場比賽，把平日練習的成果發揮得最好。而在比賽中遇到之前險勝的隊伍，亦不會輕敵，會把他們當作強隊般對付，發揮出今年成長主題的堅毅精神。雖然我隊在今年的新界西錦標賽中表現未如理想，但是在整個過程中我們沒有半點放棄，而是堅持下去希望可以盡最大的努力拿取更好的成績。可惜對手實在太強，我隊的實力不足以在比賽中打敗他們。希望大家可以從比賽中吸取對手優秀的地方，並檢視自己的不足，為來年的比賽作好準備！



男子閃避球

顧問老師：陳冠宇老師
5C 黃嘉熙

在 2018 至 2019 年度，男子閃避球隊共參加了兩項全港性比賽，分別是 2018 全港閃避球錦標賽以及 2019 全港中學學界閃避球錦標賽（新界西）。在 11 月 3 日舉辦的錦標賽男子 U18 的組別賽事中，球隊在八對隊伍中躋身決賽，但在決賽以 1 分不敵赤城體育，取得第二名的成績。而在學界賽方面，我校高中男子組面對羅桂祥中學及獅子會中學經過激烈的比賽後，三方局數得分一樣，但球隊以得失分領先次名 13 分的成績，取得第一名，邀獲參加精英賽。而精英賽將會在 6 月 30 日舉行，球隊仍需積極努力練習以備戰精英賽，以爭取全港冠軍的稱號。



男子排球隊

顧問老師：陳偉傑老師
6C 李殷睿

一年容易又豐收，雖然我們高級組男子排球未能取得佳績，但參與比賽亦能展現出我校排球隊永不放棄的精神，即使技術並非能鶴立雞群，但高昂鬥志卻不輸任何一隊。我們雖不能於學界比賽中一馬當先，但在比賽後我們得到經驗亦使我們進步，當中的團隊精神更能振奮人心。

有幸地低級組卻能力戰群雄，一舉進擊低級組決賽，雖然未能於決賽再進一步，但仍取得不俗的成績。相信決賽的經驗能使他們得到反思，時間亦會使他們技術更進一步，是次決賽飲恨亦是他們成長的踏腳石，是往後成功的經驗。

正如今年成長主題—堅毅自覺，積極探索。於排球場上不斷探索進步的空間，繼而保持個人的自覺性，刻苦堅持的練習是他們走得更遠的推進器。



English Debate Team

Teacher-in-charge : Ms Lee Nga Fun
5C Jack Lee Chun Ting



Joining the Debate team has been one of the many joys of my school life and has brought me some eye-opening opportunities as each debate proceeds. Some of you may only see it as petty arguments. I can honestly tell you I had also once thought it that way. But now, I can tell you there's much more to debating than just words.

First, debating isn't just an argument about who is right or wrong, but a discussion between two points of perspectives. Debating isn't about winning or losing, it's about sharing a broader perspective with others to see things differently. We learn from every round of debate that the world is diverse and nothing is ever one-sided, it's just how you see things that shapes the world around you. So no matter we win or lose, we learn valuable lessons of life, and become wiser and more accepting.



Secondly, debating helps us learn how to persuade others to listen to you. Debating is not about attacking your opponents to get absolute victory, you must agree with the fundamental facts your opponents state and guide them towards your point of view. There is no absolute victory in a debate. You cannot simply say no to others' views and hope that they will listen to yours. Debate is to accept while standing your ground on things that cannot be denied. Just like in normal life, you must use your words to convince others but not force them to listen. All in all, debate teaches us how to face conflicts and find better solutions.



Finally, debate is a team game, not a solo speech. Each debater has a crucial role to play so that the team succeeds. While some roles may look more important than the others, it is simply not true as debaters are linked together and one thing leads to another. A good third

speaker can win the minds of the audience but must be allied by a good first and second speaker who can help him define the fundamental concerns of their stance. Working as a team is to use your strengths to make up for others' flaws. I have seen strong debaters lose and mediocre teams win because of this. To top it off, debating has been one of the most satisfying things I have done and I am glad that I made friends and learnt morals along the way.



Scrabble Team

Teacher-in-charge : Ms Cheng Suk Yee
5B Li Chun Ho



When it comes to education, fun is an essential element which determines the effectiveness of the teaching method. No one likes being bored nor does anyone want to be boring. Scrabble is the perfect platform which provides teachers a brand new way to teach students new words and at the same time lets students enjoy the learning process.

This year's slogan is "Taking on New Challenges with Persistence and Self-awareness". As English is not our mother tongue, it has been proved to be quite challenging to play the game properly, but thanks to our passionate committee members and eager members, our team became much better at the game. I started to realize that there has been a significant improvement in the members' range of vocabulary. I truly see Scrabble as one of the best ways that our students can learn English vocabulary easily, effectively and excitedly.

During the month of March, our team hosted an intra-school competition and joined an inter-school competition.



The intra-school competition allowed our team members to put everything they have learned to the test. Scrabble may seem like a peaceful game to you, but do not be fooled by its appearance. The competition was fierce, with a student from 3A narrowly claiming the spot of the champion.



For the inter-school competition, four of our best team members participated in it. During the competition, we each played four games which gave us four opportunities to meet new friends. Most players had excellent oral English and were very friendly. We ended up at the first place in our division, which was very satisfactory.



Overall, Scrabble has provided me a whole new perspective of learning through games and shown me how people can come together just because of the passion of fun and learning. Here is hoping that more students will join the Scrabble Team in the coming year and develop a deeper connection with English!

童軍



顧問老師：陳雅芬老師
5D 陳靖曦

童軍作為制服團隊，透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展，培訓他們成為一個有自立能力、樂於助人、有責任感及勇於承擔的人。童軍生活還秉承着薪火相傳的精神，由領袖及經驗較豐富的團員以自身經歷教導下一代童軍不同的知識和技能。



本年度童軍團在過去的復活節假期中，舉辦了兩日一夜的露營活動。活動期間雖然下起了大雨，但團員們仍然團結一致，在狂風大雨中合力搭建出一個個營。辛苦一番後，我們留下了難忘的回憶，這些回憶是團員及領袖經過一次又一次的活動累積而成的。

童軍講求自主學習，通過自行報讀不同的訓練班，認識其他學校的童軍擴闊視野，獲得新的技能。返回旅團後，再把這些技能教導旅團成員。同時，報讀不同的訓練班可以令同學發掘自己的興趣，定立自己日後發展的目標及方針，從中改善自己，並求更上一層樓。

在童軍這個大家庭中，透過一起經歷大大小小不同的事情，克服一個又一個的難關，不但學懂書本以外的知識，亦建立了一份深厚的感情，希望童軍精神可以薪火相傳，一直承傳下去。

女童軍

顧問老師：林天鳳老師
4C 謝曉盈

女童軍為同學提供各種技能訓練的機會，培養品格、發展潛能。我們團隊的特色是在「做中學，學中做」，給予同學與自然及社會接觸的機會，培養生活技能及待人接物的態度。

女童軍的活動都能貼切地配合成長主題：「堅毅自覺、積極探索」。我們每月有定期的步操訓練活動。至於不定期開班教導繩結，紮旗架技巧，目的就是想讓學員多學一種技能，並能夠靈活運用，這就是對隊員日常生活多一份安全保障。我們的活動講求意義，鼓勵探索，要求隊員融會貫通。

去年3月，我們舉行了宣誓典禮，為團隊注入新血。還記得一名隊員在學年初曾向我訴苦說非常抗拒步操，沒用又耗時，她在典禮上笑著跟我說她在步操中學會了聽從指令的重要性，還和隊員凝聚了團隊精神，作為幹事的我感到安慰呢。



English Delight



ENGLISH STUDY TOUR



Language is acquired first by speaking, then by reading and finally by writing. Therefore, you must **speak in English every day of your life**. What makes a successful English speaking tour? 1. **Sleep**, so you have energy to enjoy new experiences. 2. **Motivation** to speak in English at all times. 3. Good **social skills** to communicate with interesting people.

A total of 28 students and four teachers and two tour guides joined the English Study Tour to Singapore. The worst things for me? Eating vegetarian fried rice and boiled cabbage for four days. And the extreme heat and humidity. The best things? Read on!

Our first stop was the popular Gardens by the Bay nature park, where we walked around two ginormous domes. The Flower Dome is the world's largest glasshouse and the Cloud Forest dome is filled with tropical plants and a tall waterfall mountain you can walk around. That was followed by a walk around Clarke Quay to see the Merlion.



Our second day was spent at Universal Studios, where everyone enjoyed thrilling rollercoaster rides, great food and shopping in the gift stores.

The third day was spent at a local secondary school where our students attended a variety of interesting lessons. I was especially impressed with the canteen which sold a great range of healthy vegetarian food on environmentally friendly plates, utensils and paper straws. After eating, you simply put them into a large bin for washing up. Our school visit was followed by a pandan cupcake-making lesson in a café with an entertaining celebrity chef. Everyone LOVED this hands-on experience. Finally, was the incredible Singapore Night Safari.



Our final day was quite educational, with a visit to the Science Centre which had many interactive displays such as the Fear exhibition, Live Butterfly enclosure and hair-raising Tesla Coil. After that was lunch. I found delicious, fresh and nutritious vegetarian tacos at a trendy cafe!

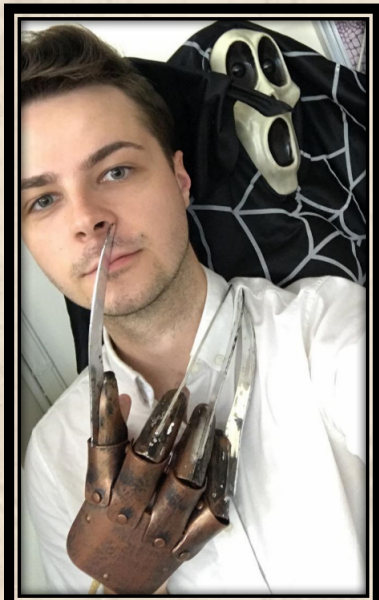


Lunch was followed by a trip to the NEWater sanitation plant before heading back to the airport.

By NET Tracy Lineberry



The English Corner 1819



The **English Corner** has enjoyed many innovating and stimulating English language activities to suit a variety of age-groups and interests. Thanks to **CNET**, Mr Jakub, the 2018-2019 Theme of the Year was **Businesses That Changed the World**.

One of our **English Speaking Day** topics was related to the impact of cell-phones. Did you know that too much smartphone use can negatively impact on your social and emotional development? Research shows that they can impair our sleep patterns, and turn some people into lazy thinkers! Did you know that McDonalds started out simply making milkshakes and that KFC has a 'secret family recipe' and no one person knows all the recipe so they can keep it a secret? Pretty cool facts, right!

Each month our **English Speaking Ambassadors (ESAs)** joined in a variety of theme-based activities in the **English Corner**. Topics ranged from Halloween, Favourite Films and Christmas to Animals, Valentines' Day and Food and Recipes. Each term there were theme-based activities, quizzes, videos or film sessions during lunchtime and after school for motivated students to practise speaking English with our **CNET** and **ESAs**. In addition, our **ESAs** proved invaluable during our annual **English Language Camp**. Our theme? **Superheroes!**



We continued our **Gold, Silver and Bronze ESA STAR AWARD** system to acknowledge those **ESAs** who are always, happy, polite, punctual and diligent. Unfortunately, due to over-commitment from many **ESAs**, very few **ESAs** deservingly received a **GOLD STAR**. Their friendliness, maturity and dedication to the job was much appreciated by students and staff. It is best you only apply for **ESA** positions if you have plenty of free time to actually help out in the **English Corner**.

CNET Mr Jakub, continued to host the **Tuesday Lunch Quiz** which was a great source of entertainment in the 2nd Hall. I enjoyed trying to answer some tricky questions. The **Quiz Show** and other activities is a great opportunity for our students to practise speaking in English.

Finally, Miss Tracy and Mr Jakub enjoyed guiding students through **English Café** meetings on Friday lunchtimes. During our **English Café** sessions, we ate lunch while expressing our thoughts and opinions about many important issues affecting people all over the world. We spoke about **Vegetarianism**, tried to find solutions for **cell-phone addicts** and discussed the negative impacts of **Sleep Deprivation**, the issue of **climate change** and the hugely successful global **student strikes** in other countries.

Mr Jakub and Miss Tracy thank everyone who has spent time in the **English Corner**. We have really enjoyed your company.

By **NET Tracy Lineberry**



NATIVE ENGLISH TEACHER



This year I have had many interesting experiences. During my lessons, Form 2 classes produced wonderful stories, articles and poems for the **Form 2 English Magazine**. Form 3 upgraded their media skills and produced fantastic advertisements for an original product, while I am especially proud of Class 4D who greatly improved their compositions by leaning to write effective plans. Congratulations!

Language is acquired first by speaking, then by reading and finally by writing. Rote-learning random grammar is not enough if you want quality language skills. You must actually **speak English every day of your life!** Listen to and sing English songs, read English novels aloud and talk to your friends in English. Another great way to practise speaking English is to go overseas and the highlight of my year was the **Singapore English Study Tour**. Let me tell you more about it now.



A total of 28 students, 4 teachers and 2 tour guides toured Singapore. The worst things for me? Eating vegetarian fried rice and boiled cabbage for four days, plus the extreme heat and humidity. The best? Read on to get inspired!

Our first stop was the popular **Gardens by the Bay** nature park. There we experienced The Flower Dome, the world's largest glasshouse, and the Cloud Forest Dome which is filled with tropical plants and a tall waterfall mountain you can walk around. That was followed by a stroll around **Clarke Quay** to see the iconic **Merlion** statue.



Our second day was spent at **Universal Studios**, where everyone enjoyed thrilling rollercoaster rides and great food.

Day three was spent at **a local secondary school** where our students attended a variety of interesting lessons. I was especially impressed with the canteen which sold a great range of healthy vegetarian food using environmentally friendly plates, utensils and paper straws. This was followed by a **pandan cupcake-making lesson** in a café with an entertaining celebrity chef. Everyone LOVED this hands-on experience. Finally, was the incredible **Singapore Night Safari**.



Our final day was a visit to the **Science Centre** and a trip to the **NEWater Sanitation Plant** before heading home.

By NET
Tracy
Lineberry



Native-speaking English Tutor

Welcome everybody! This is your CNET, Mr. Jakub, Jakub, Mr. J, or however you have gotten used to calling me over these past few months. I thought that all of you, by now, should know the basic information about me. I have already written for a school magazine before. But just yesterday (02/05/2019) I asked an entire class in Form 3 which country I came from, and all I heard was crickets! (By crickets, I mean there was no answer – nobody knew!) So perhaps I should repeat – hello, my name is Jakub, I am 23 years old, and I come from Poland. I studied Law in the United Kingdom, I used to live in the United States of America, and I love jam doughnuts (perhaps you never knew the last thing – a person, like an interesting book, should always keep you guessing.)



The English Corner has been a whirlwind this past year (you may think of Mangkhut but slightly less scary!) We've had cooking shows, quiz shows, Robin Hood reenactment shows, and interview-our-guests-from-Florida shows. We've had plenty of guests, we served tea, cookies, and Vegemite (some of you may never forgive me for the latter), and we even had Halloween, Christmas, and Chinese New Year decorations. Crazy, eh?

But what would a fun-filled, beautifully decorated room bursting with exciting games and quiz shows be without any students? It would be an empty shell of a room without any fun and joy, I tell you that! So even though you may be reading this in silence, in public, in your classroom, or in the hallway somewhere, give yourself a congratulatory clap or two. Go on! Do it! People may look weird at you, but if you have been to the English Corner at least once this year, you were a part of all the madness happening there. So well done you!



As a parting word of wisdom from an old, decrepit 23 year old, I will tell you this (and you may think I sound like a broken record): go to the English Corner. Go today, go tomorrow, go next year. The place you've got here is unlike many around the world. So when you, yourself, are an old, decrepit 23 year old, perhaps studying at university, struggling to meet all your deadlines, you will think back to the time when you felt carefree, playing Monopoly with Mr. J in the English Corner. Or perhaps it was Mr. S. Or Miss P. Who knows? It's a different person each year.

CNET, Mr. Jakub

English Study Tour to Singapore

A trip of a lifetime

3A Yan Zhang Cheng, Jack

This is my first time to Singapore. Before going there, I barely had any knowledge about the country, other than that it is a small country in South-east Asia and that it is very clean. It wasn't until I went there that I got a clearer picture of Singapore. Despite the fact that it is hot and wet there, it is much more enjoyable to live in Singapore than in Hong Kong. The streets, and often the whole country is very clean, and it makes walking in the streets very enjoyable. Also, people living in Singapore are enthusiastic and often welcome us with open arms. Last but not least, it is very safe and there are only a number of crimes a year.



From this trip, I learnt about the development of Singapore and that we must work harder to keep up with the development of Hong Kong. Also, I learnt about the education system about Singapore and found out more about their culture. From this trip, I found out more about the way to communicate. I was really timid and shy before this trip, but from this trip, I became more confident and am more willing to open up. I am very glad that I have joined the trip and I hope you can also join our school study tour sometime in the future.



English Drama Competition

3A Lau Lok Tung , Lam Chun Ting and Ng Ka Wing

English drama competition is something that we have been looking forward to showing our talent and such huge teamwork to the whole school. Not only are we looking for the prizes but also being hooked to share the joy and enjoyment with the students. We have prepared for this event for quite a long time, which's around a month. We have put so much time and effort to make it better. We even choreographed a dance for further entertainment. It sounds great and wonderful. However, nothing could be perfectly done.

On the rehearsal day, we got a lot of troubles. The play overran and the setting up of props were not finished. Therefore, expectedly we got huge chaotic mess and was being teased in the dark. Nevertheless, only after this incident did we get a huge desire to be better. And from then on we started to train ourselves. Our class committee held lots of official practices. We cherished the time and seized the chance of achieving the champion. One day before the competition, we even practiced, practiced and practiced all day until we were all bone-tired. Yet we thought it was worth our time.

On the day of the competition, we were more stressed than usual. Not only because of the event on the previous day but the fact that we were not used to performing in front of a large crowd of audience. Fortunately, the performance went on delicately and smoothly and the time control was precisely maintained. At the end of the event, we had a great time with our class and our teachers Mr. Lam and Miss Mak. It must be an indelible experience. We felt extremely thankful for receiving these three prizes! We believe that we will try even harder next year, and the year after that.



關愛傳承

全心傳意

弘揚愛意

向學兄學姐致敬

1A 徐湘琳

每年，學校都會安排剛升上中學的中一生送禮物給正在準備文憑試的學兄和學姐們，而我們今年亦不例外，所有人都預備了兩個被同學裝飾過的小書角和一張寫滿鼓勵說話的卡，然後連同學學校送的筆一同放進一個小袋子。

到了當天，我們抱着緊張又期待的心情一個個走進學兄學姐的課室裏，課室裏頓時充滿歡呼聲和拍掌聲。我們將手中的禮物遞給他們，並向他們介紹小袋子裏的東西，他們高興地接過了，表情充滿了喜悅和感激，還向我們說謝謝。當時我真的很害羞，因為我並不認識他們，不過我們也對他們說了一些加油的說話，還一起拍了幾張合照呢。希望他們收到我們的禮物和聽了打氣的說話後，能夠拼盡全力考好這個試並取得好成績。

我覺得這個活動十分有意義，希望學校能一直秉承這個傳統，為學兄學姐們打氣，令他們覺得不是只有自己孤軍作戰的，還有我們的支持。



PLK83 義工團

2C 葉漫林

在 18 - 19 年，PLK83 義工團進行了不同的體驗活動和義工服務，例如周演森小學義工服務、農莊體驗、生命歷程體驗等等。在周演森小學義工服務中，我們一眾同學用了兩個月的時間來籌備、設計和準備攤位遊戲，當中其中一組是以肥皂泡為主題，當中難免會有些困難和意見不合，但是在不斷嘗試和努力後，最終也能把困難一一解決了，讓超過 300 位小朋友及家長享受了一個愉快的時光。

PLK83 義工團亦成為了我們不斷嘗試和進步的舞台，經過不同活動和義工服務的磨練，令我們更團結，而且懂得互相尊重和體諒。在這一年，我們更分別奪得了「童心樂聚顯關懷 - 香港小童群益會 2018 年度義工嘉許典禮」的傑出個人義工獎及傑出小組義工大獎，對我們是一大的鼓舞！

PLK83 義工團的同學同時參與多個恆常的小組訓練，包括生涯規劃小組、夢想前行小組、電影心理學小組、新興運動小組等等，令同學在各個範疇都有顯著的提升，讓我們能夠更有自信地迎接未來的每一個挑戰。



義工服務計劃

社會服務改變心態

4A 鄭弘智
在參與這項活動之前，其實我並不是很經常做義工。因此在看到這項活動後，我便參加了，並不是為了什麼，只為了獲得義工時數。其實在一開始我是不清楚我們的服務對象是誰，但後來在其他隊員帶領和教導下，我知道了服務對象是一些患有腦退化症的老人家。我們為了做好這個義工服務，也做了不少的資料蒐集，我亦對腦退化這個病症有了更深入的了解。

本來我們以為服務患有腦退化的長者會很輕鬆和簡單，但其實需要的準備功夫一點也不少。其中我被委派了前去購買需要的材料和用品，但在「只是為了獲得義工時數」的心態下，有時我並不能買到一些特定的東西，眼見其他組員立即互補，前去購買，我的心態也必須改變了。

在這項活動中，我不僅學會團隊溝通和合作，也學會了和老人家的溝通方式。要知道，老人家的聽力不好，跟他們講話時要大聲一點。即使他們聽不到你的說話，你也不可以表現不耐煩，因為這樣會傷害了他們的自尊心。



捐血日



5B 陳喜滢
我們經常都會聽到紅十字會因為血庫存血量不足而呼籲市民捐血。我一直都很希望可以盡一分力捐血救人，而今年十二月我終於有這個機會。當天我一踏進學校禮堂見到同學都躺在床上捐血，禮堂冷冰冰的感覺令我感到有點慌張。但是護士們也很貼心，詢問我們身體狀況的時候，不斷安撫我們。當我躺在床上看到一支支針筒和血包放在我的面前，雖然很害怕，但仍然硬著頭皮堅持下去。護士打針的手勢很純熟，使我不感到疼痛，約十分鐘後就完成捐血了。為了補充我們的體力，大會更提供了餅乾、飲料給我們，十分體貼。

這次經驗令我學會「施比受更有福」。小小的舉動，就能夠幫助社會上有需要的人，自己亦感到高興，那麼我們又何樂而不為呢？當我們有需要輸血時，就會十分感恩捐血的人了。請大家踴躍捐血，感受助人為樂的滿足。



優質校風
叱吒少年

學生領袖團隊

學生會



學生會主席 5A 戴宏俊
我閣 SPARK 成功當選學生會是一件值得喜悅的事，伴隨的是肩負全校學生的使命感和責任感。

作為學生會，服務同學、為同學謀福祉、舉辦活動等是我們的責任。這一年來，我們既「傳承」了學生會的傳統，如舉辦師生烹飪比賽、聯校交流生等等，又「創新」了不少，如舉辦感恩節活動和推行 SU 市集。每個活動均須我們十六位成員齊心合力才可達致成功，都是我們的考驗，雖然我們尚有不足之處，但我們力求做到最好，不愧於同學期望。

作為學生會主席，我深深感受到學生會並不能失去同學的支持、信任，同學的每個回饋都能使我們成長，故每項完成的活動都是學生會的里程碑，從構思到行動，到完成整個過程，每步花盡心思，希望同學可以踴躍參與之餘，也沒有失去學習的機會。我們用心良苦，為求同學留下深刻的校園回憶，而同學對我們的認同，亦是我們盡心盡力做好的動力之一。

一年的任期不長不短，足以讓我們留下刻骨銘心回憶，我們一定不會忘記同學長久以來的支持，也感謝老師和校長的指導。



Prefects Team

Serving Others While Serving Ourselves

4C LEUNG KWOK HEI

As Prefects of our school, we volunteer to serve our schoolmates with our efforts and time. Albeit the misconception that we merely maintain campus orders and uphold discipline of students with our badges, we, as Prefects, have harvested splendid lessons from the journey of being student leaders.

“Upholding Integrity” is doubtlessly one of our gains. Every day, when we put on our badges, we dedicate to treat every student fairly and perform our duty wholeheartedly. Without integrity, no one will abide by the order or respect us as leaders.

The development ‘eager to help’ mindset is easily another gain we get. “You get what you give.” We lead schoolmates to their better self and the experiences inspire us to carry on helping others, no matter being in our studies or life.

“Not going with the norm” is last but not the least gain. Breaking the norm doesn't mean breaking the rules but innovation. Testing out new policies, duty schedules, methods to improve paperwork let us become a more effective version of ourselves, and that's what we need to live up to the hype in a modern society.



輔導領袖生

PO LEUNG KUK LO KIT SING (1983) COLLEGE
Guidance Prefect Team (2018 - 2019)



4 C 陳雅卓
一年轉眼即逝，輔導領袖生的工作又結束了。這是一份極具挑戰性的工作，每一屆的新生都有著不同的特質，身為師兄師姐的我們只能用我們的耐心，手把手的把他們從一張白紙變成一張充滿個人色彩的畫紙。

輔導領袖生的工作多元，由他們正式上課前的中一迎新日到校園午膳計劃應有盡有。為中一新生度身訂造的中一迎新日是輔導領袖生們一個暑假的心血，為的就是讓他們儘快適應中學的生活，融入八三這個大家庭。校園午膳計劃讓他們習慣學校的生活，除卻午膳外亦設有課外活動和學習技巧等講座、球類活動、功課輔導等，務求讓他們在短短四個月的時間與身邊的同學互相認識，同時掌握各種知識。

八三是一個關愛的大家庭，和中一新生相處既讓他們感受到八三的溫暖，同時又能傳承八三精神。與他們相處總能學懂很多課堂以外的技能，與人相處、溝通的技巧、包容、尊重別人。這些都是在輔導領袖生中學會最寶貴的知識。

圖書館服務團



5B 周家禎

說起圖書館，你會想到什麼？一個個書櫃？一本本圖書？閱讀區？討論室？還是一個承載著許多人情世故的地方？對我而言，這裡不僅有書中的故事，還我和一眾圖書館服務團團員辛勤服務大家的故事。

在平日，圖書館服務團帮助大家借還書，整理書籍，維持圖書館秩序，讓大家能有一個良好的環境去閱讀和學習。也許你會想，我們大部分都是不苟言笑的「書呆子」，那麼，你可就猜錯了！圖書館服務團，除了日常當值外，我們還會參與許多不同的活動，今年我們團隊活動多著呢！「暑期訓練營」、「閱讀嘉年華」、「閱讀豐收日」、「Magapedia」、「文獻復修」和「天際100論壇」等等，活動可精采啊！活動裡，我們忠於自己，勇於表達，團隊上下積極參與，各人發揮創意，讓書本上的知識活躍起來，也不忘推動閱讀風氣。

作為團長，我得勉勵團員，在未來的日子，我們要更加努力，因為「電子書的發展」的發展和推廣，正是我們的機遇和挑戰。

學生資訊科技團



現場配音的幕後真相

5B 黃天翀

學生資訊科技團 (Student IT Force) 是本校的其中一個服務團隊，工作都與資訊科技有關。

我們團隊一向在各種不同校內大型活動中都踴躍參與，利用各種不同器材，在禮堂協助各表演者和講者進行活動。活動中的音響和燈光效果皆經過團隊和有關參與者溝通後才向觀眾呈現，團隊務求做到零失誤，並為師生和家長帶來最好的觀賞體驗，讓大家享受於各節目中。

我有幸成為本年度的總學生資訊科技領袖生，亦對本團隊有相當的了解。在各活動中，我們雖偶有失誤，甚至面對著活動參與者和老師的各式各樣的建議和要求，但所幸他們都能諒解並作出調整和配合，目的也是為觀眾帶來較佳的觀賞體驗。我代表本團隊向各有關師生表達謝意，感謝一直以來對我們的包容和體諒。

最後，本人會以本團的口號作結。“We are one, we are the IT Force.”

學生大使

5C 張欣滢

本學期有幸被老師選為學生大使領袖，確實感到喜悅。作為學生大使，我們的一言一行代表著學校，所以無時無刻都要注意自己的言行舉止。如何解決突發事件，大大小小的問題，都需要在短時間內作出相對應的對策，挑戰實在不少。經過一年的洗禮，我現在處事比往日成熟，且更有承擔。

回想自己兩年多的學生大使生涯，由最初的一個輔助隊員，到現在肩負著重大責任的領袖，又得到老師的認同和鼓勵，加上工作服務時的一點一滴，都成為我成長路上難忘的經歷。



聯課活動領袖生

5C WONG HOI YEE

首先有幸被老師選為聯課活動總領袖生，確實使我有份很大的喜悅感。仍記得今年學期初第一次學會活動日時的手忙腳亂，同學都擠在長方形的大枱旁。既要一邊向同學解釋表格的格式，又要應付突如其來的問題。完全忙得不可開交，但慶幸在我身旁有其他的聯課活動領袖生，為我分擔了大量的職務。縱使，聯課活動領袖生在別人眼中或許是一份苦差，但在看到同學參與活動時投入的表現，以及享受的笑容時，我會認為我的職責是值得肯定。經過這年的經歷，我獲益良多，更與同學有更融洽的關係。



公民教育大使



顧問老師：梁麗虹老師
4A 方瑾

公民教育組在品德教育方面，今年的重點活動有「品格日」和「小談大道」。今年品格日的主題是「傳遞希望」。每次品格日的早會，老師播放一些心存希望的短片，例如：黃愛恩，李麗娟等等。同學可以透過他們的短片，學會如何為別人傳遞希望，同學都藉著活動，建立正面價值觀。此外，每週的星期五早設有「小談大道」，每班就著不同的主題，分享對品德的看法，這些品德對同學的人生路有莫大的幫助。我校同學可以透過早會，學習品德的重要，學以致用。這兩項活動對同學的品德發展有很大的幫助，希望同學能從中了解品德的重要性。

English Speaking Ambassadors

5B Chan Hailey

It is my pleasure to be nominated to be the head ESA and lead the team. Not only is my proficiency in English enhanced, but my leadership skill is also improved.

Being the head ESA, I have to communicate with my team members. When I am on duty, I have to gather my team members' ideas and complete the work. For example, I may ask for their opinions about the activities held in the English corner and report to Mr. Jakub.

During this superb year, the English Camp was the most remarkable experience. My role was to encourage the primary school students to speak English. Beyond my expectation, they were extremely timid and quiet. During the drama show, they were not willing to take their roles. I cheered them up to boost their confidence. Also, I went on to the stage and performed with them. Through playing and chatting with them, I hoped they could grasp that learning English through drama is fun. Leading a group of pupils was all about caring and encouragement. Undoubtedly, this was a valuable experience.



紅社

5A 施俊銘
鮮豔奪目的紅色上衣，一種堅毅不屈的精神。這就是紅社社員獨特的氣質。今年有幸能成為紅社社長，為社盡一分力。

每一個社員皆能成為一名社長；要成為一名傑出的社長，卻不是每個人能做到。擔任社長令我成長，學會面對失敗，做好領導角色，當中最可貴的是和幹事們建立了深厚的友誼。我很感激他們的幫助和鼓勵，令每個活動都能順利完成。即使我們未能在陸運會、音樂節奪冠，我亦不感到氣餒，因為大家已盡了全力。

或許作為今屆社長的我未能帶領紅社奪得社際全場總冠軍三連霸，但請記著，不要將輸贏放在首位，獎項只是剎那間的煙火，最重要的是用你的笑容去感染身邊的每一個人。我期望在未來的日子能與幹事和社員一起努力，積極參與社際活動，為紅社爭光。



黃社

勝者為黃

今年我有幸成為黃社的社長，帶領着一班社幹事為黃社出一分綿力。在各活動中有着各位社員為黃社拼搏，付出努力，身為社長的我感動萬分。雖然陸運會黃社未能取得佳績，但在樂韻飄揚音樂日黃社取得四冠兩亞的佳績，以及運動週的比賽亦贏取不少的獎項，非常感謝今年所有社員為社的付出。

今年的社際活動雖然順利圓滿結束，但當中經歷的一點一滴仍然歷歷在目。我最深刻的是樂韻飄揚音樂日，當時除了兼顧社際大合唱，還要兼顧音樂劇這兩項比賽，對於音樂一曉不通的我實在有一定的難道，幸好各位社幹事和社員都同心協力努力練習整理道具，最後我們順利完成兩項比賽，力壓三社摘冠。

希望各社員能繼續為黃社貢獻自己的力量，為黃社爭光。勝者永遠為黃。

黃社王者 無所不能 稱霸四社 震撼全場



藍社

5B 莊培鈺

從未想過，我今天會以社長的身分，致力服務藍社。

時光荏苒，從學期初組織社幹事成員，到與幹事們一同籌備策劃各項社際活動，轉眼已經走到學期的尾聲。我很感恩學校實行的四社制度，此制度最重要的意義之一是在各項重要比賽當中，同學能夠以社員身分出一分力，維繫社的歸屬感。今年，我有幸能夠以社長身分帶領着社員參與各項活動。在各項社際活動當中，社幹事及社員為共同的目標拼搏，揮灑熱血的汗水。同學們互相扶持，友誼亦因此昇華。

我希望每一位社員在未來也能一直秉承着「搏盡無悔」的精神，發熱發亮。



綠社

5B 陳星曉

身為一個社長，我並不是最能幹的人選，幸好還有一群老師指導我，一班社幹事支援我，以及所有社員的熱心參與。

在第一個社際活動取得冠軍的榮譽，我沒有任何功勞，默默地為綠社付出的所有人才是幕後的功臣。

另一個活動則是樂韻飄揚音樂日。綠社在比賽中也取得第二，有賴一班參賽者努力練習，獻上精彩的表演。

我確是從中獲益匪淺，不但學會了與不同的人溝通和合作，並明白到作為一個領導者的難處，今後我定當毋忘綠社帶給我的點點滴滴！



班風培育
樂也融融

我們這一班

1A

梁志業

開學時映入眼簾的是一張張陌生的新臉孔；現在，大家成為了互相勉勵的好朋友。

最令我們印象深刻的是聖誕聯歡會和英文朗誦比賽。聖誕聯歡會中，我們都拋下課業的煩惱，盡情地唱歌跳舞，玩得盡興。十二月時，我們參加校際英語朗誦比賽。在黃昏的夕陽下，我們靜待結果，猶如熱鍋上的螞蟻，擔心自己排練多次仍徒勞無功。最後，我們獲得亞軍，不負 1A 班大家的合作和努力。

我們不久便會升上中二，大家都會向著自己的目標進發，但這年的經歷永遠都會是我們的美好回憶！



1B

學習，其實也可以從很多地方學習，就像一次的旅行，我們也學到可以在成長經歷上用到的東西，團隊合作，幫助都是有用的，在旅行時，雖然大家都不熟，但都會幫助別人，大家一起生火，互相合作地收拾，都只是很細微的，但卻增加我們之間的默契。



1C

張凱皓

這一年，是我們在中學生涯的第一步。還記得第一天，我們都不認識對方，直至今天，我們變成了最好的朋友。

我們在這年經歷了很多事，例如英語話劇比賽，雖然我們一開始都有不同的意見，但是經過一步步的練習、老師循循善誘的教導、演員和道具組的合作，我們最後才可以在四個獎項裏取得整整三個獎項。古語有云：「只要功夫深，鐵柱磨成針。」這令我們知道，只要努力，任何事都可以成真。這也是學習的重點。還記得第一次考試，老師們都不停給我們小測，雖然我們不太喜歡小測，但是我們也知道老師是為我們好的，於是那次，很多同學都很努力溫書，從而最後取得好成績。這也是主題中的一「堅毅自覺」。

我們永遠都是朋友！你們要加油呀！我們一起努力吧！



郭彤恩
時間真是過得很快，光陰似箭。中一生涯已經過了大半，我們還能在學校裏見面的日子只有五十天左右，我們相見的每一天都要好好珍惜了。還記得初時加入 1D 班，這個不算小也不算大的家庭裏。用五十天的時間，我們未必能夠記清每一位同學的中英文名字。但是，我們一起經歷了風風雨雨之後。每位同學的名字我們不但銘記於心。甚至，我們還給對方編了一些只屬於我們之間的「特別名稱」，希望在多年之後我們還不會忘記對方。

開學到現在，我們一起參加過的活動多不勝數，可以算是中一的點點滴滴，即使是平凡的往日也很得去懷念。還記得我們一起完成的第一個活動嗎？那次我們絞盡腦汁想了一個英文單字去形容我們班，也可以說是定了個目標給每一位。

(FAITH) 是我們當時決定的詞語，這個詞語的意思是信心。也是說我們 1D 班的每一位做任何事都充滿信心，不會輕易放棄，堅持不懈的精神是我們的信念。

把思緒拉回現在，餘下的日子雖然不多，我們應該更加珍惜，也足夠我們再去探索更多只屬於我們的美好回憶。



2A

邵紀瑋
今年班中有許多值得回憶的片段，成為同學的成長歷程：

12 月中到元朗探究圍村文化，我們認識關於圍村的文化，其中見識到各種珍貴罕有的文物。參加這次活動令我們獲益良多，給了我們機會探索舊有圍村文化！

3 月初舉行棋藝活動，同學們都踴躍參與，帶了不同的卡牌，有阿瓦隆、狼人殺、三國殺等。在活動中我們自己從玩樂中學習，就像阿瓦隆，它訓練我們的邏輯思考、演戲技巧及推理能力。意想不到的是老師也和我們一起有說有笑地聊天玩樂。



2B



李幸怡
提到我班曾經參與的活動，較具代表性的莫過於 Day For You 和英語話劇比賽。在 Day For You 的活動中，校方為我們準備了兩個遊戲，讓我們可以透過玩遊戲探索、吸收更多課堂以外的知識，使我們獲益良多。另外，在話劇比賽前夕，我們自覺寫講稿、排練，即使經過多次的排練，我們的表現還是未如理想，但我們都沒有放棄，繼續堅持練習，最後我們終於成功了！我們最終贏了最佳畫劇及最佳男主角。在這兩次的活動中，我們都學到做任何事要堅毅，並用行動做到了「堅毅自覺，積極探索」。

李佩儀
今年，我們經過不同的活動及老師的教導，在各方面都有所改進。透過學校安排的不同活動，明白積極探索是學習重要的一環。比如全方位學習日，它讓我們進行全方位的探索，活動當天，我們前往尖沙咀向外國遊客進行採訪，雖然我們的英語表達能力不是很強，與外國人交談時難免有尷尬的場面，但我們仍然不斷嘗試，最後亦能好好與外國遊客溝通，彼此樂在其中。他將成為我們成長中富有意義的一堂實踐課。



2D



楊曉瑩
時光荏苒，轉眼間七個月時間已匆匆逝去，我們尚餘數目的相處時間。很多同學從一開始素未謀面，毫無交流的陌生人，到現在談笑風生，相處融洽。這些逝去的日子中，朝夕的相處裡。我們一同經歷了大大小小的測驗考試，曾有過無數的摩擦，也曾因瑣碎的



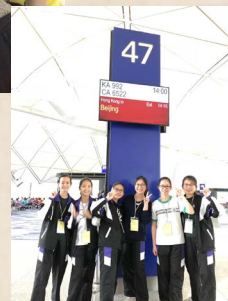
3A

黃卓峰
我班在校內校外也舉辦了不少班會活動，以促進同學師生之間的關係。
在校外方面，我們舉辦了酒樓茶聚及戲劇慶功宴，大家一起大快朵頤，閑話家常，留下美好回憶。
在校內方面，我們漸漸從旅行日，大家不太了解，到聖誕聯歡日大家打成一片，戲劇比賽時更彼此建立了信任及默契，一起做了一場好戲，印證了我們的成長。

堅毅自覺，積極探索，這些活動顯示了我們除在學業，也在與同學積極合作中探索到彼此之間的性格優點，增強了 3A 的凝聚力。



朱杏兒
今年的北京交流團給與我成長的機會，感謝老師選定我為組長，活動裡訓練我的領導才能，培養出我的責任感。在活動裡，我們遊覽了一些具歷史價值的街道，深深感受到中国的文化源遠流長，亦體會到中国近年的迅速變化。許多人說「讀萬卷書不如行萬里路」，我却認為讀書和遊歷同樣重要，兩者相輔相成。最後感謝保良局、校長、老師給我們中三級同學機會到我国首都的交流，同時創造了一個我們共同擁有的美好回憶。



3C

Ip Pui Tung Lai Wing Shan
3C 班已經一起相處了大半年，在這大半年中，我們彼此由陌生變到熟悉，成為了互相的好同伴，互相鼓勵互相扶持。我們也一起經歷了一些活動，例如 Day For You, Beijing Trip, English Drama Competition 和我們自己搞的一個班會活動。在九月尾的 Day For You 中，我們 3C 變得漸漸融合了和老師都互相了解了。在最近的 English Drama Competition 裏，有些同學雖然第一次嘗試，覺得比較困難，但都非常積極配合和一起探索更多有關戲劇的課外知識。希望 3C 接下來的日子能一直努力，勿忘初 衷！



3D

鄭彤
我們今年自發組織了海洋公園一日遊，我也收獲到青春裏一段珍貴而美好的回憶。遊園時同學間互相鼓勵，許多同學嘗試不同的機動遊戲，踏出了第一步。

在預備英文戲劇比賽中，同學們自覺地練習和探索新的嘗試，這種學習精神令我們鼓舞，雖然遇到了不少困難，但有一班團結和堅毅的同學一起奮鬥，最後演出時大家都能發揮到最好的一面。

以後我們回首過去這一年，當會沉醉於這些溫馨的時光中。



4A

4A 班會這年，是我們高中生涯的第一年，不少同學本來就不相熟，甚至未曾同班。經過約半年的相處時間，還有數次班會活動，對彼此認識、信任都加深了不少。在餐聚時，除了分享日常生活趣事，還不時討論未來去向。的確人各有志，大家的志向，有遠大的，也有卑微的。但一致的是，我們同樣會秉持堅持不懈、奮勇向前的信念，正如今年的成長主題「堅毅自覺 積極探索」，更會不定時與對方分享得着、收穫。盼望在數年後一同振翅飛翔，傲翔天際。



4B



鄭兆峰
4B 班自開學以來一直秉承本年度成長主題，堅毅自覺，積極探索。過去半年，班會積極舉辦多個活動，讓同學懂得追求卓越，有清晰的人生目標。例如壁報製作，每人製作不同天燈，寫上自己夢想和目標，令大家有更清晰明確的目標，努力奮鬥，提高班內凝聚力。

我們班亦積極參與學校活動，如 Drama Competition, Day For You, Christmas Party 等，這些活動令我們成長了不少，待人接物、協作能力都提高了不少，更願意聆聽每個人的意見，互相合作，使我們勇於接受挑戰，勇於求變。

相信在未來的日子裡，我們必定會秉承今年所學所得，規劃好自己的未來，以在下一個人生階段再創高峰。

4C

Lo Andy and Bosco Leung
“4C is overwhelmed with laughters and excitements every day!” This is how would I think of after having time with the most vivid and energetic class ever for a year! You could say 4C is a melting pot of the stereotypes: nerds but are humorous and outgoing, and jocks yet are nice and helpful. Therefore, we all treat one another as family members since we have cemented close relationships. We are lucky to have these awesome buddies to be our best comrades on the battlefield of not only the DSE Exam, but also in the rest of our lives.

Echoing the theme of the school this year, various activities were held which broaden our horizons like the Anti-crime Ocean Park Tour, welcoming buddies from Shanghai and High Island Field Trip to name but a few. These activities allowed us to step out from our comfort zones and endowed us with more chances to explore the vast world.

Of course, we are always eager to learn out of the box.

We can't wait to share our best moments with the teachers and 4Cers! We promise, we will strive for our best in our lives and keep prospering for our school.



最讓我們班成長的事，莫過於四月九日的石澳灘學習旅程。老師特意為我們安排在班主任課到石澳灘進行活動，用心良苦。由於活動完結時間為黃昏六時，一部分同學碰巧在當天要參加其他課外活動，因為時間緊迫，無法做出調動，讓大家陷入苦惱之中。可幸的是，老師願意靜心聆聽我們的訴求，平和地和我們商談有關事宜，作出了很大的讓步。我們知道老師作為中間人，很不容易，為我們的訴求盡力爭取一個完美的解決方法，四處奔波。在這方面老師成為了我們的榜樣，讓我們班上每位同學都明白，要學會平心靜氣，願意聆聽他人的話，樂於接受他人的意見，才能向解決問題踏出第一步，這亦是我們人生中重要的一節課。在事件的最后，我們透過老師幫助下，取得一個雙贏的方法。我們很感激她，她便是我們親愛的班主任——范老師。



5A



周添樂
「堅毅自覺，積極探索」這八字成長主題言簡意賅；短短八字承載了我們為學的根本，在我們迎來挑戰時給予我們前進的動力，使我們在學習的道路上走得更遠。

在本年內，我們延續了上一年主動學習的精神，繼續組織英語小組及溫習小組鞏固所學，以求在學習上力臻完美。另一方面，我們亦自覺地探索升學資訊，為未來的學習鋪路，例如同學在10月中旬，於老師的鼓勵下，自發組織前往香港中文大學的資訊日，以增進自己對不同科系的了解；我們亦會密切留意自己所感興趣的大學科系，積極參與有關的活動，為日後的大學面試作準備。此外，同學亦會主動地舉辦聯誼活動，如午間聚餐、晚宴等，以增進彼此間的友誼，留下美好的回憶。

相信在未來的日子裡，我們必定會秉承今年所學所得，規劃好自己的未來，以在下一個人生階段再創高峰。

5B

周添樂
我校本年度成長主題為「堅毅自覺，積極探索」。為了讓5B同學實踐成長主題，5B班會成員絞盡腦汁設計了一系列的活動，並希望增進同學感情。

在學校旅行日，班會邀請同學一起進行集體遊戲「忍者」和「糖糰豆」。遊戲當中同學們樂也融融，十分開心。很多同學都未曾玩過這兩個遊戲，都是第一次嘗試，因此呼應了積極探索的成長主題。

在新年期間，為了讓同學感受節日氣氛以及增進感情，5B全人邀請了班主任林老師一同在年廿八晚上吃團年飯。過程中有講有笑，十分融洽。



陳芷若
我們彼此間都有個其獨一無二的夢想，或許我們追逐夢想的步履總顯愚鈍，但我們不怕它山高路遠，只怕身邊沒有這群人共同走過這汗水編織的道路。時光荏苒，還記得初見時的沉靜寡言的樣子，到現今的談笑風生的模樣，當中少不了與這群人共同經歷了難關。這個故事很長，無法用短短的幾段文字把這年來的一點一滴概括出來，但這個故事卻放置在名叫心中的地方。Drama, field trips, School Picnic 每一個情節亦不敢忘記。願在未來的日子，我們努力並肩成為理想中的自己。



5D



黃詠茵
過去一年 5D 成長了不少，無論在與人相處、學習態度和個人品德上也有所進步。過去的班際話劇比賽中各個同學各司其職，同學們踴躍主動參與，在不同崗位上竭盡所能。為了話劇比賽，我們還願意抽出課餘時間去練習，既堅毅又積極。最後獲得獎時相擁着分享喜悅，一切付出過的都深感值得。今年的成長主題「堅毅自覺，積極探索」時常提醒我們要積極和自覺，讓我們堅持為理想進發。來年我們便是中學文憑試考生，懷着成長主題給予我們的提醒，老師和同學們的支持，我們一定會加倍努力。

6A



時間過得真快，轉眼間已是中學生涯的最後一年，我們一起經歷不同考驗，一起努力，渡過了難忘的一年。

想到年頭大學選科時的毫無頭緒，現在我們已經成長了許多。在這一年中，我們一直在尋找實現未來理想的方向。隨著文憑試迫近，全班同學同心面對挑戰，大家就像一根繩子，牢牢地綁緊在一起。所有的老師都很用心地輔導我們，想把我們教好，儘管我們要改進的還有很多。課堂上，每人都全神貫注地聽課，同學間互相鼓勵，將積極的學習氣氛傳遍整班；下課後，同學們互相談天說地，輕鬆的對話舒緩了不少考試壓力，亦加深了大家的默契和友誼。

中學畢業代表了人生另一頁的開始。我們定會積極面對挑戰，克服所有困難，實現自己的理想。

張可柔
 隨着學年的過去，我們經歷了文憑試，終於完成了六年的中學生涯。這一年裏，我們都學會尋找自己的目標與夢想，開始思考未來的計劃與步伐，並在學習途上步步相依，渴望並追求進步。

那時的樂韻飄揚音樂日，我們都放下試卷，聚在一起準備全班的表演，一遍又一遍地唱着一世同學、友共情。雖然在迎來文憑試的這一年中，班會活動寥寥可數，但全校旅行、音樂日都是我們在專注備戰的期間的調味劑，讓得以留下一些歡欣的寄存，撐起這年的艱辛歲月。「隨年和月身心俱耗損，友共情從難扭轉」，願六乙班同甘共苦，友誼萬古長。



6C



梁凱琳
 時光荏苒，白駒過隙，轉眼間就迎來中六的生活了。中六生活對於我們而言，就是迎接文憑試，日復日的「操卷」生活可謂枯燥乏味，但卻不減我班同學樂觀的心態。我班同學努力迎接文憑試的同時，互相勉勵，互相支持，讓同學能夠共同闖過重重難關，更能體現我班同學堅毅不放棄的精神。此外，在中六的校園生活中，同學更需共同籌備迎接畢業的各項事務，如 Music festival，同學們各施其職，互相合作，體現出我班同學的團體合作精神，為每個同學的畢業生活留下不可取替的烙印。畢業將至，希望我們同學前程錦繡，鵬程萬里。

6D

猶記得一開始只有二十多人的一班，到畢業那天只剩下十五位同學。可是，我們仍能在最後的中學生涯團結一致，替曾經的同學多出一份力，在大大小小的事件中渡過難關。

「麻雀雖小卻五臟俱全。」我們班的同學數量雖少，但每位同學都在不同領域中各展所長。班際話劇、籃球比賽……同學們都能發揮所長、淋漓盡致。

回首一看，終於步到中學生涯的終點—文憑試。老師和同學們都做好考試準備。過程雖苦，但並不孤獨，每日練習由苦悶變得有趣了。我猜想，並不是我們習慣了，是我們知道了。知道了練習的竅門、知道了評分的準則、知道自己並不孤獨。

轉眼間，文憑試都隨著時間消失了。等著我們的，還有很長的旅程。但我深信，每位同學都能活出精彩的人生。

