



# 寶覺中學

## PO KOK SECONDARY SCHOOL

地址：新界將軍澳彩明苑彩明街9號 電話：2702 2863 傳真：2702 2337  
 網址：<http://www.pokok.edu.hk> 電郵：[pokok@pokok.edu.hk](mailto:pokok@pokok.edu.hk)



## 寶覺攤位 @ 堅農市集

陳淑雯校長

早上看到同學拿着大包小袋禮物回校，放學又見到同學在課室為獎品打燈光拍攝。原來這群寶覺攤位檔主，正如火如荼地準備周末在堅農市集的活動。

疫後復常，政府推出「香港夜繽紛」活動，由9月至11月在灣仔海濱、卑路乍灣海濱長廊、觀塘海濱舉辦一系列不同主題的活動，通過表演、文創活動、小賣攤位、地區特色導賞等，讓市民及遊人共度熱鬧的周末晚上。其中，堅尼地城卑路乍灣的都市農場「堅農圃」推出青少年免租攤位，這對中學生來說實是難得的工作體驗機會，讓同學可以小試牛刀。於是，由10月至11月的四個星期五、六、日，一群中四、五同學由黃昏至晚上十時在堅農市集營運攤位，一嘗當老闆的滋味。

攤位應該做什麼，同學最初都茫無頭緒。於是，就從大會「環保二手」的主題開始構思，把家中簇新的文具、貼紙、公仔拿來擺賣，又提供讓遊人自製書籤、匙扣的手工體驗。經過第一個周末的觀察，遊人多以家庭為主，很多家長帶同小朋友來遊玩，賣物部分門堪羅雀，參與式的體驗活動則門庭若市。於是，第二周的團隊嘗試推出老小咸宜的「擲彩虹」和「飛鏢射氣球」，這些在嘉年華會常見的遊戲，成功讓寶覺同學的攤位成為場內最具人氣的攤位。

攤位薄有微利，隨之而來的是如何節省成本、善用人力和利潤分配等一連串問題。最初因籌備時間倉促，同學只在

學校附近的零售店買獎品，後來就學會到深水埗批發市場及大型網路平台訂購貨物。最初是整個團隊到場幫忙，後來發現部分時段人手過剩，就懂得按人流編排人手，這就可以更好兼顧課業及溫習測驗。最初同學沒想過有盈利，也沒仔細談過利潤分配的方法，最後同學達成共識，並沒有採用單一的平均、按勞或是按股權分配，而是在扣除成本後，由同學按當值時間分配每天的盈利。

結合課本上學習的知識和道理，經歷這次真實的商業運作，同學終於有了真切的體會。堅農市集的外籍遊客很多，單靠一兩位英語流利的同學不足以解答眾多查詢，於是同學就把原本以中文書寫的遊戲規則改為中英對照，也由此深深體會學好英文的重要。慣常使用電子支付系統的年輕一代，這次也體驗到良好的心算能力有助快速準確地以現金找續。還有，如何以網上自學軟件設計攤位布置，如何有默契地互相補位主動承擔工作，如何有耐性地維持一群興奮雀躍的小朋友的秩序，這都是同學興高采烈地跟我分享的學習成果。

教育局在《中學教育課程指引》(2017)提到培養學生的「開拓與創新精神」(Entrepreneurial spirit)，學校應該提供學習機會，讓學生運用知識、共通能力、正面價值觀和態度，裝備學生當遇到不確定的情況時，提出新穎的意念來解決問題。這次寶覺攤位 @ 堅農市集，正是培養「開拓與創新精神」的一個好嘗試。



孟副校長到堅農市集探班留影



陳校長到堅農市集探班並鼓勵同學

# 校園活動 傳真

## 學生會答問大會

為了加強學生會和同學的交流，學生會候選內閣 Jupiter 於 9 月 29 日舉行了一年一度的答問大會，向同學解釋政綱並介紹工作計劃。其後，同學更就候選內閣的政綱進行提問，積極表達意見和期盼。



內閣成員回應同學的提問



同學踴躍發問，氣氛熱烈



學生會內閣 Jupiter 發表政綱

## 中六級慈山寺漫行

十月下旬，佛學科安排了「慈山寺減壓行」活動，幫助同學舒緩面對公開試的壓力。當日在導賞員的帶領下，同學淨心漫行，走訪寺內的大庭院、觀音聖像及大雄寶殿等地，學習寺院禮儀及參拜儀式。當天風和日麗，沿途風景靜美，同學們透過活動學習放下日常的緊張與忙碌，身心得以憩息，珍惜難得的閒暇。



六慈班在寺苑合照



同學學習參拜的儀式

## 沙畫藝術

為擴闊同學的藝術視野，視藝科於 10 月份邀請沙畫藝術家洪榮賢小姐到校示範製作沙畫定格動畫。洪小姐有多年製作沙畫藝術經驗，曾為世界女排大獎賽 (FIVB Volleyball World Grand Prix) 2023 開幕禮製作沙畫定格動畫。活動當日，同學更有幸即席完成沙畫作品，享受其中。



藝術家洪榮賢小姐即席表演繪畫沙畫



藝術家指導同學下沙技巧



同學體驗沙畫藝術

## 粵劇工作坊

為慶祝東蓮覺苑建苑八十八周年，苑方為本校同學安排了「南粵禪僧」教育工作坊。工作坊由「查篤撐兒童粵劇協會」及「伍人粵 Band」承辦，透過跨學科的學習體驗，為弘揚佛法及傳承粵劇文化播送種籽。活動當日，同學參與了「工尺」、「南音」等唱工遊戲，亦體驗了「水袖舞」及粵劇妝扮，對佛典人物故事及戲曲藝術產生了濃厚的興趣，現場充滿歡笑聲。



同學初嘗粵劇裝扮



合下同學在導師指導下一起嘗試粵劇「做手」和「身段」



同學經粵劇裝扮後化身公主和駙馬，與同儕一同試演水袖舞

## 學生會投票

10 月 6 日投票日以新流程進行投票，班主任先在教室播放候選內閣宣傳影片及投票流程教學影片，然後同學到禮堂投票。投票結束後，由上屆學生會幹事唱票，並即日宣佈候選內閣 Jupiter 成功當選。大部分同學對新流程表示滿意，並讚賞能於安靜、不受騷擾的環境下投票。



同學於收到選票後，以印章投票



學生會選舉在各級班代表的見證下點票



選舉流程順暢有序，學生能體驗正式的公共選舉模式

## 中四賣旗日

九月初，中四級同學參加了賣旗籌款活動，是次活動旨在幫助新界青聯發展基金會有限公司籌募社會服務經費，以舉辦各類青少年發展服務。當日同學分別在彩明苑、健明邨及將軍澳站附近屋苑賣旗，為社會貢獻己力。活動完結後，同學捧著捐款滿滿的旗袋，享受服務社會帶來的滿足感。



同學們獲發旗袋及貼紙



小朋友買旗為善

## 參觀港島香格里拉酒店

修讀旅遊與款待科同學於 7 月前往港島香格里拉酒店參觀，透過實地考察活動，增加同學了解酒店業的營運方式、服務理念、酒店員工之工作環境及要求，提高同學學習本科的興趣，讓同學對生涯發展有更多的了解。

### 中四 呂梓瑤同學

我非常榮幸能參觀港島香格里拉大酒店。令我印象最深刻的是酒店房間內的設施，既時尚又環保，能保留酒店的東方特色，並配合目標旅客的需要。酒店設計大多包含中國元素，亦有以西方音樂伴奏的餐廳，能滿足不同背景旅客的需求。還有位於酒店 41 至 56 樓之間的巨型山水壁畫《大好河山》，在這幅畫作中包含了大量中國特色建築，非常壯觀。在這次活動中，我學到關於酒店行業內的不同知識，打破了我對旅遊業的想像。感謝香格里拉大酒店和活動策劃單位提供了這次參觀機會，並多謝校長和老師陪同我們參與活動。

### 中六 何健豪同學

感謝香格里拉酒店提供這一次難能可貴的機會給寶中學生，讓我們能夠開拓視野，認識更多跨國酒店集團的營運知識，令我深深體會到要成功經營一間酒店，要在裝修與設計的每一個細節上花心思，要從旅客的角度用心安排款待服務。整個參觀過程中，令我印象最深刻的是酒店的藝術收藏品，這方面的確超越了我的想像。原來高級別的酒店的除了以優質設施和服務吸引旅客外，藝術展品亦扮演著十分重要的角色！活動結束前，雷賢達先生還鼓勵我們要學好兩文三語，建立積極進取精神，給人留下良好的第一印象。這對即將面對公開考試的我，注入一點點信心及能量。



校長與同學以特大山水畫《大好河山》為背景合照



校長與同學在酒店圖書館留影

## 陸運會

本年度陸運會於 11 月舉行，運動健兒在運動場上盡情揮灑汗水，刷新一個個項目記錄。另外，受疫情影響而停辦多年的社舞比賽復辦，各個舞者傾盡全力，讓現場的氣氛更加熱烈。過程中，同學互相扶持、尊重每一位選手，展現永不放棄的體育精神。



中六同學畢業跑留下美好回憶



甲組跑步比賽激烈決鬥



跨欄場上的傲人身姿



跳高比賽主劃出美麗弧線

# English Activities All Over Po Kok



Po Kok Secondary School has long strived to provide a comprehensive English learning environment to our students. In English lessons, teachers organize a variety of English activities. At lunch, the English department arranges different speaking activities for our junior form students. Moreover, there are many English-related ECAs in Po Kok such as our English Drama Club, Choral Speaking and Solo Verse, English Ambassadors, etc.

Last summer holiday, we held an English activity for the S.3 students. We invited 30 NET teachers from different parts of the world to organize a fun day for our students. Students all had fun at the event. They had the chance to speak to native speakers of English and get to know more about their cultures.



Summer holiday activity



To further enhance students' English proficiency, this year, our school has hired two more NET teachers, Mr. Gordon and Ms. Marta to provide a more authentic learning atmosphere to our students. Feel free to talk to them when you see them on our campus! Let's take a look at what Mr. Gordon and Ms. Marta think of our school.



Ms. Marta

"Hi! I'm Miss Marta and I am this year's English teacher! I was born in Poland and I came to Hong Kong 5 years ago to study and work. I graduated from the Chinese University of Hong Kong. In my free time I enjoy photography, hiking and reading novels. My favorite hikes in HK are Pat Sing Leng hike, as well as Sai Kung East Country Park. They're pretty challenging, but the views are stunning!

At Po Kok, besides teaching English, I am responsible for Drama Club and lunch time activities. Hope to see you around!"



Mr. Gordon

"Hello there! My name is Rajhe Gordon, a 25-year-old English teacher from Jamaica with a passion for nurturing young minds. When I'm not shaping the next generation of wordsmiths, you can find me indulging in my hobbies. I'm an avid football and tennis player, and in my downtime, I channel my creativity into writing poetry and expressing myself through painting and drawing. I also have a soft spot for anime, which fuels my imagination. What truly captivates me about Po Kok Secondary School are the kind, funny, and undeniably brilliant students. Their enthusiasm and dedication make every day a joyous adventure inside and outside the classroom."



Ms. Marta's game booth



Surprise!



What's that inside the box!



Teachers and our English Ambassadors

Every year, we organize a Halloween activity for students to improve their English language proficiency. This year, the fun day was held in the school hall. There were different game booths. Students enjoyed this fun and educational activity very much. Let's take a look at the photos together.

Pumpkin Man - Mr. Gordon



Everyone enjoys the funfair

# 遊學團

## 北京姊妹學校交流團

今年七月，中文科舉辦了北京姊妹學校交流團。同學到訪姊妹學校北京首都師範大學附屬雲崗中學。兩校師生一起參與課堂，共同學習，加深交流。同學更參加了國粹藝術與科技課程體驗，加深了對北京教育發展的認識，更促進了兩校良好經驗分享和文化交流。



歡迎儀式合照



魯迅博物館合照



遊覽盧溝橋



師生故宮留影

## 台灣籃球訓練營

暑假期間，女子籃球隊到了台灣莊敬高職永和校區及永春高中進行訓練和比賽。而男子籃球隊到了新北市立錦和高中、能仁高級家事商業職業學校和治平高級中學進行技術交流及友誼賽。



## 公民科佛山文化遺產及環境保育內地考察

公民科於7月安排中五級學生參加由教育局籌辦的「佛山文化遺產及環境保育內地考察」活動，參訪廣東粵劇博物館及佛山嶺南天地。

粵劇是廣東地方戲曲的主要劇種之一，又有「嶺南文化瑰寶」的美譽。同學參觀的廣東粵劇博物館，原址為廣東省文物保護單位兆祥黃公祠，也是國家首個粵劇專題博物館。在此，同學可以了解粵劇的發展歷史，觀賞粵劇劇本、戲服、樂器等珍藏，同時學習欣賞粵劇文化及了解保育傳統文化的重要性。

佛山嶺南天地是佛山著名的歷史活化項目，在保留22處具嶺南風情的歷史建築同時，更活化為住宅、辦公室、零售、餐飲、文化等多功能旅遊景點。同學能認識當地的歷史文化，也能觀察傳統建築如何與現代商業互相結合，吸引更多人關注，提升地方的城市形象。完成考察後，同學進行了專題研習和反思，總結是次活動的得著和感受。



同學於廣東粵劇博物館留影



22-23年度中五全級於廣東粵劇博物館留影



同學於嶺南天地留影

## 台灣教育交流團

為弘揚佛法及推廣生命教育，校監、校董、校長、副校長及教職員於2023年6月18至21日到台灣交流。期間參觀了中台世界博物館、南投縣普台私立國民小學、南投縣私立普台高級中學暨附設國中部、南華大學生命教育中心臺灣生命教育意象館、高雄市鳳山區中崙國民小學、佛光山普門中學及佛光山。交流團行程緊密，內容豐富，各同工能認識當地中、小學如何透過佛法推行生命教育，讓學生熱愛土地、尊重他人、珍惜生命。



家長校董、校長、副校長及老師於佛光山藏經樓留影

此外，任教於南華大學及佛光大學的釋慧開法師分享了生死教育的重要性，普門中學董事長慧傳法師分享了如何實踐三好教育，佛光山住持心保和尚為大家開示。佛光山佛光大學董事長慈惠法師（東蓮覺苑第五任苑長）鼓勵教育工作者堅守理念，繼續在教育路上發光發熱。

感恩東蓮覺苑安排這次修心的教育旅程，希望大家把所學貢獻在教學路上，砥礪前行。



慈惠法師(左六)與大家拍照留念

## 領袖生貴州姊妹學校內地交流團

訓導組於11月舉辦了領袖生貴州姊妹學校內地交流團。中三和中四級的領袖生到了姊妹學校貴陽市第十七中學探訪，進行學術和文化交流，並參觀不同景區，認識貴州自然環境、地貌和歷史文化。



同學參觀黔靈山公園



兩地同學共進午膳



同學參觀甲秀樓

# 啟發潛能平台

## 社舞比賽

二慈 汪思琪、三慈 馮子祺、三善 梁柏皓、五善 孫儀

達社精神，團結眾人

23/24年度慧社



23/24年度明社



23/24年度聰社



能夠獲得 2023-2024 年度社舞比賽冠軍，大家都感到相當驚喜，回望準備比賽期間的人和事，這個獎項確實得來不易。

我們的社舞服裝是大家一起構思和設計的，上衣是印有 MASTERY 和藍狼 (達社社徽) 的 T 恤。為了方便跳舞動作，下身選用了寬鬆的寶藍色長褲。音樂和舞步都是社舞的靈魂，經過熱烈的商討和試驗後，大家才可以安心排練。不過，由於各人來自不同班別，大家難以相約一起練習，我們遲遲未能確定社員的編舞位置，缺席的社員又未能跟上進度，但陸運會將到，大家都心急如焚。有見及此，我們決定先排練較齊人的部分，最少可以先建立初步的隊形。表演期間，雖然偶有失誤，但慶幸大家能互相補位，順利完成演出。

社舞比賽，是我們中學生涯中最難忘的回憶之一。由雄心壯志，到意見分歧，再經社監繼豪 SIR 的勸導，大家終能坦誠交流，互相體諒。這些待人處事的學問，增加了我們克服困難的經驗。我們很感謝社監、社幹們、各位社舞成員 (特別鳴謝汪思琪同學、馮子祺同學、李詠琳同學、梁柏皓同學、黃雨迪同學、孫儀同學及王詠琳同學) 的付出和支持，這個獎項是屬於我們所有人的。

23/24年度社舞比賽冠軍——達社



「社舞比賽」自 2008-2009 年度開始於陸運會舉行，以鼓勵同學們為各社打氣，成為每年四社競爭最激烈的項目之一。同學精心挑選歌曲、自組舞步練習。社舞比賽除了有隊形整齊的啦啦隊舞蹈和街頭舞蹈元素外，最近還加入體操、跳繩和空手道元素，令觀眾眼前一亮。

08/09年度慧社



08/09年度達社



08/09年度明社



08/09年度聰社



# 學生成就

## 校內獎項

### 陳佩顏女士獎學金

(最佳 5 科成績優異，各獲獎學金 \$8,000-10,000)  
 鳳樂兒 陳建聰 江彥穎 陳衍霖 吳小鵬 戴旻卓 楊愷晴 葉敏晴 章嘉浩  
 (數學科考獲第 5 級成績，各獲獎學金 \$400)  
 鳳樂兒 陳建聰 吳小鵬

### 何洪奇芬女士獎學金

(選修科目成績獲第 5 級或以上，各獲獎學金 \$400-\$800)  
 鳳樂兒 陳衍霖 趙嘉玲 楊愷晴 陳建聰

### 杜連璧居士獎學金

(中文科考獲第 5 級成績，各獲獎學金 \$400)  
 石向欣 江彥穎

### 東蓮覺苑獎學金

(通識科考獲第 5 級成績，獲獎學金 \$400)  
 陳暉晴

### 法雨遍灑運動員獎學金

(公開試成績優異的運動員，獲獎學金 \$5,000)  
 蔡可盈

## 校外獎項

### 西貢文化中心社區發展基金會有限公司、 西貢區校長會及友凝合辦 「第二十二屆西貢區傑出學生選舉 2023」

十大傑出學生 四愛 馬巧盈  
 十大傑出學生 三慈 吳嘉詠  
 嘉許狀 四慈 余靜琳



獲獎同學與陳校長和孟副校長合照

### 新界區傑出學生選舉 2023

新界區優秀學生 四慈 余靜琳



新界區傑出學生2023

### 2022 International Competitions and Assessments for Schools (ICAS)

CREDIT 4D CHAN SZE POK  
 MERIT 4A WONG ZI YING

### 哈佛大學香港校友會主辦「哈佛圖書獎」

冠軍 六愛 唐嘉傑  
 亞軍 六愛 張東寶  
 季軍 六愛 龍思旗

### 屈臣氏集團主辦「香港學生運動員獎 2022-2023」

六慈 黃瑤

### 香港遊樂場協會主辦賽馬會「動歷海洋」

男子高中組 1000 米 第一名  
 三博 歐陽耀希  
 男子高中組 4×500 米接力 第一名  
 三博 歐陽耀希  
 三博 許志成  
 四慈 甘俊彥  
 四善 許蕎顯

女子高中組 1000 米 第一名  
 六善 鄒紫欣 (2022-2023 年度)

男女子 4×500 米混合接力 第三名  
 三慈 袁杰辛  
 三博 歐陽耀希  
 四博 謝瑞奇  
 六善 鄒紫欣

本校學生與香港失明人健體會視障人士共同參與  
 「共融雙人組 1000 米」

視障代表蔡賀明先生及  
 三博許志成獲第一名

視障代表郁志豪先生及  
 三博歐陽耀希獲第三名



視障代表蔡賀明先生與三博許志成合照



「共融雙人組 1000 米」得獎合照

### 香港學界體育聯會主辦 2022-2023 年度中學校際籃球比賽第一組 (九龍)

女子乙組殿軍  
 三博 馮楷喬  
 四慈 潘秋而  
 四善 石愷晴 黃子晴 曾文欣  
 四博 謝嘉欣 林泳誼  
 五善 龍麗雲  
 五博 蘇潔琬

### 香港學界體育聯會主辦全港學界精英田徑比賽

跳高殿軍 五博 楊嘉慧

### 糸東拳會主辦「第 12 屆親善空手道選手權大賽」

青年女子形季軍 六愛 曾溶榕

### 青途發展社區發展協會主辦「油尖旺競技空手道聯賽」

男子 12-13 歲套拳季軍 二慈 鄧汝高

### 全能技巧工作室主辦「全能跳繩挑戰賽 2023 一分鐘大繩速度跳 (中學組)」

亞軍 二博 吳宏捷 三慈 勞柏熙  
 三愛 蔡昊政

### 香港普通話研習社主辦「樂遊香港文化－短片製作及問答比賽」(「新界篇」) 活動之短片製作比賽

初中組優異獎  
 四慈 陳嘉美 李寶蓁  
 四愛 朱展橋 葉詠芯 顏欣茵 馬巧盈



同學比賽作品

**香港童軍總會港島地域主辦「第26屆港島童軍毅行公開組(50公里)」**

完成挑戰 四慈 冼文軒 譚寶松  
四愛 林昱熹 李兆澧

**香港優質師友網絡、將軍澳區少年警訊、北京海外聯誼會合辦「GROWS Together 職場有你」**

卓越表現獎 全勤出席獎 優秀學員 五慈 馬士元  
優秀學員及卓越學員 五善 龔庭恩 石嘉盈



馬士元同學主持交流團分享會



獲獎同學與升輔主任郭為詩老師合照

**教育局及香港大學電子學習發展實驗室主辦初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2023**

嘉許獎  
二慈 龔詩穎 謝林廷 四慈 梁翠瑩 四善 鄧梓琪

**香港聯校音樂協會主辦「22-23年度聯校音樂大賽」**

中學合唱團(挑戰組)	銀獎			
中學小組合奏(口琴)	銀獎			
中學木管樂(長笛)獨奏	初級組銀獎	二善	劉佩怡	
中學木管樂(長笛)獨奏	初級組銅獎	二善	陳啓晴	
中學木管樂(長笛)獨奏	初級組銅獎	二愛	何君心	
中學木管樂(長笛)獨奏	初級組銅獎	二善	鄭櫻婷	
中學木管樂(長笛)獨奏	初級組銀獎	三慈	丁子晴	
中學木管樂(長笛)獨奏	初級組銅獎	三博	林樂頤	
中學木管樂(長笛)獨奏	中級組銀獎	三善	施枚利	
中學木管樂(長笛)獨奏	中級組銀獎	五善	方琬婷	
中學弦樂(小提琴)獨奏	初級組銅獎	四博	羅詠臻	



得獎同學與校監釋演尊法師和陳校長合照

**香港學校音樂及朗誦協會主辦「第75屆香港學校音樂節」**

箏獨奏高級組	冠軍	四慈	麥耀紋
小提琴獨奏四級	銀獎	四博	羅詠榛
鋼琴獨奏四級	銅獎	四博	陳貴和
中音薩克斯管獨奏初級組	銅獎	二愛	鄧卓希
上低音號獨奏	銅獎	四愛	陳斯博
柳琴獨奏深造組	銀獎	五慈	張子健
箏獨奏深造組	銀獎	六博	羅錦晴

**畢業生感言**

**江彥穎 香港科技大學理學A組學士學位課程**

眨眼間，我已在寶覺母校度過六年校園生活，邁入了大學的校門。回想起自己從小學一年班至如今大學一年級的這十三年寒暑，發現自己已經一步步從天真的稚童，再到懵懵懂懂的少年，成為已是青年大學生的自己。借用芥川龍之介的一句話：「刪除我一生中的任何一個瞬間，我都不能成為今天的自己。」我深深明白中學生涯對我的重要性遠遠不止於為大學的求學之路打下堅實基礎，更在於影響我待人接物的態度。

升上大學後，學業日漸艱深，而且更依靠自我學習能力。我也愈能感受昔日中學師長們循循善導、孜孜不倦之用心，包括設計別出心裁的課堂教學方式、組織新奇有趣的教學活動、以及付出大量心血與時間只為一路陪伴我們備戰文憑試。母校、師長的默默付出與支持，我們都銘記於心，也十分感激母校、師長的悉心栽培。

求學不只是求分數，而我在母校師長身上學到的也遠不只有知識，更有為人處世的智慧。對於昔日懵懵懂懂的我，師長們的言傳身教以潤物細無聲的方式潛移默化地改變我的人生态度，令我逐漸變得成熟，學會不少待人接物的道理。這份為人的學問不但能運用在大學生活上，使我懂得如何與來自五湖四海的老同學們相處，而且也將深深影響未來的我。

所謂「十年樹木，百年樹人」，母校、師長之栽培教導之恩，學生由衷感激、不敢或忘。願母校師長桃李滿天下、工作順利，亦祝師弟師妹們都能以夢為馬，不負韶華。

**楊愷晴 香港城市大學 電機工程學系學士學位課程**

如今順利升讀心宜大學課程，有賴母校多年的悉心栽培。

在學習上，因為疫情尚不穩定，我們中四的時光大多在網課中度過。在學校與老師的安排下，我們在中五得以再次適應久違的實體課堂。而在最重要的中六時期，學校順應我們的請求，在晚上時段讓學生能自願留校溫習，於我們而言實是在一劑「強心針」。我深知，我們不是做好準備才去「戰鬥」，而是為了「戰鬥」而做好準備。

在活動上，過往六年，眾多老師給予我機會參與各種活動與服務，例如學生會、音樂劇等等，使我獲得了不少珍貴的感悟與經驗。縱使是在文憑試後，學校依然提供機會予我們這些中六學生參加北京遊學團，這彌補了我因疫情而未能到內地的遺憾，令人感恩。

正所謂「十年樹木，百年樹人」，沒有學校與恩師們的教導與栽培，就沒有現在成功入讀大學的我。在此，我想再一次感謝母校的教誨，同時祝願學弟學妹旗開得勝。我相信，「所有種子都值得等待，等待一個華蓋蒼天的未來」。

# 家教會活動

家長教師會第23次會員大會暨第22屆執行委員會就職禮及聚餐，已於10月28日順利進行。在就職禮和聚餐前，家教會舉辦了親子遠足活動。當天早上，校長、老師、家長和同學們，從學校出發，一路行經將軍澳跨灣大橋欣賞沿途美景。遠足後，於百樂門喜宴酒樓舉行委員會就職禮及聚餐。是次活動反應熱烈，大家樂也融融，增加了家長、同學和老師的交流。



遠足前一起熱身



師生於將軍澳跨灣大橋前留影

每年冬季都是香港流感高峰期。除了長期肆虐的甲型流感病毒，乙型流感病毒的影響也不容忽視。本屆家長教師會為保障同學和家長的健康，舉辦了四價流感疫苗注射活動。參加注射的同學和家長於放學後在本校的HoME Centre 接種保護力較強的四價流感疫苗。



家教會於11月與健康生活組合辦水果日，向同學推廣吃水果的益處。感謝各位家長義工為同學準備色彩繽紛的水果杯，大家都吃得津津有味呢！



水果日準備情況



感謝家長義工製作水果杯

# 寶覺喜訊



楊同學(右)賽前熱身



楊同學賽道上英姿



恭賀中五博楊嘉慧成為中國香港單車總會有限公司「2023-24 公路及場地單車明日之星計畫」第二期會員，獲邀參加2023年9月23日至11月19日的單車特訓課程。

恭賀中五愛戴浚銘成為中國香港飛盤總會——躲避盤代表隊成員（男子隊），並於2023年11月9日至13日參與愛知縣名古屋躲避盤比賽。戴同學透過是次海外比賽獲取與海外選手交流的經驗，增強他的個人成長、團隊合作能力，並對他的運動潛能發展別具意義。



戴同學(前左一)與團隊合照



李同學(前排右二)與團隊合照

恭賀中五慈李汶蔚代表中國香港籃球總會於2023年11月6日至11月14日到廣西參加第一屆學生（青少年）中華人民共和國運動會。此外，李同學也獲康樂及文化事務署邀請代表出席2023年10月25日在馬鞍山體育館舉行的授旗儀式。