

# 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

### 心如工畫師

陳淑雯校長

「本人承諾堅守少年團『律己自強，發揮潛能，擴闊視野，服務社羣』的座右銘，全情投入參與各項訓練和活動，並積極服務社會。」



中一同學學習繩結製作

2024年3月23日下午，我擔任「寶覺中學民安隊新少年團員結業會操」的檢閱官，與民安隊長官、老師和家長一同見證約100名中一同學宣誓成為團員。看着同學穿着整齊筆直的制服，雄赳赳步操經過檢閱台，不禁想起上周同學第一次試穿制服衣不稱身的有趣模樣。還有早前的訓練日，有同學埋怨學校剝削他們周六的娛樂時間，說參與這紀律訓練又累又枯燥；但今天由早上九時開始步操訓練、綵排典禮，到下午竟還說一點不累，志高氣昂地承諾日後會繼續參與訓練。同學前後判若兩人的表現，令訓練的長官難掩滿足的笑容，家長也嘖嘖稱奇，大讚活動有意義。

要完成民安隊少年團啟導課程，過程雖說不上過五關斬六將，但確實少一點堅毅也難以完成。除第一階段的工作會議外，早自2023年8月開始，中一同學就要分批到政府指定的診所進行第二階段的體格檢驗，合格後才可以參加第三階段為期四天的培訓課程。課程兩天在民安隊總部、兩天在校內進行，通過破冰遊戲、團隊活動、步操訓練、制服及裝備處理，同學提高了自理能力，逐漸突破舒適區，體驗堅持而達致目標的奇妙歷程。

第一至三階段圓滿結束，標誌第四階段訓練的開始。結業會操後，中一同學被調派到少年團A2分隊組羣，繼續接受領袖才能培訓。其中，20多位同學更主動報名參加兩日一夜紀律營，邁向黃肩帶（Award of Lanyard）之旅。

這兩日一夜在民安隊圓墩營地舉行的紀律營，就有76位中三同學剛於2024年1月完成。別以為這只是「兩日一夜」的訓練營，其實還包括10次營前訓練和1次營後檢討。由9月開始的星期六下午，同學就要學習露營須具備的知識、技能和態度，包括：（1）野外活動種類、樂趣及安全守則，（2）露營及遠足安全守則、裝備的使用及保養，（3）活動安全及天氣的影響，（4）繩結，（5）繩綁，（6）營地選擇及布置、營地工作及安全守則，（7）食物選擇、營地紀律及個人衛生、營火會簡介，（8）計劃書簡介，（9）計劃書編寫，（10）營前準備。最後，同學還要挺過露營兩天的天雨及寒冷天氣，深深體會「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」。

同學進入第五階段訓練了，開始參加郊野公園巡邏、長洲包山嘉年華人群管理，還可報名急救、拯溺、獨木舟訓練、花式單車、攀石、樂器演奏、升旗等課程，一步一步晉升為高級團員、副少年領袖、少年領袖及高級少年領袖。

正如《華嚴經》所說：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」每個人的心念決定他的未來。如能保持正向思維，勇於面對挑戰，突破難關，就能創造無限可能。



同學成功起營



「長洲包山嘉年華2024-攀爬嘉年華」民安隊員獲贈錦旗致謝



中一民安隊結業禮分組合照



# 校園活動傳真

## 「和諧校園網絡」計劃嘉許禮

本校領袖生團隊參加了由教育局主辦的「和諧校園網絡」計劃，學習籌辦反欺凌攤位活動，拍攝有關反欺凌的訪問片段。完成計劃後，領袖生以生動有趣的方式，教導同學如何拒絕欺凌，以及認識校園欺凌所帶來的影響。



本校獲「我最喜愛的推廣活動」獎

## 檳城姊妹學校交流團

旅遊與款待科於 2024 年 5 月 15 日至 19 日期間，帶領 30 名學生到訪馬來西亞檳城，進行姊妹學校交流活動。學生有機會認識兩所姊妹學校的歷史及辦學理念，參觀校園，進行文化體驗活動。本校學生亦擔任學校及香港宣傳大使的角色，介紹本校歷史、新高中課程及香港旅遊資訊。



在菩提國民型華文中學留影

## 中二級珠海航空科技探索之旅

中二級同學於學習活動日到訪珠海，參觀珠海愛飛客航空基地。同學們了解到中國與世界航天發展的歷程，更有機會認識國家在不同時代自主研發的飛機，加深對航天科技的了解。



與飛機合影

## 學生領袖訓練日營

本年度學生領袖訓練於大埔林村愛丁堡公爵訓練營舉行，參加者包括學生會幹事、四社幹事、領袖生隊長及學會幹事。同學於訓練營進行富有趣味及挑戰性的領袖訓練活動。



一起在團隊遊戲中成長

## 公民與社會發展科惠州交流團

本年度公民與社會發展科的內地考察於 2024 年 3 月 13 至 14 日順利完成。是次考察以中華文化與現代生活為主題，同學參訪了惠州博物館、惠州西湖、朝京門、勁家莊健康食品公司等。

教育局安排同學參觀惠州中學，體驗內地學校設施，並與學生交流，了解內地近年的教育發展。活動期間，學生能從多角度體會國家在歷史、文化、經濟、教育及科技等方面的發展。



5D 學生在惠州朝京門留影

## 「從心感受 農村孩子」—— 江西義教團

4A 班梁翠瑩同學三月底至四月初參與了由東九龍青年社主辦、民青局資助的「從心感受 農村孩子」—— 江西義教團，了解江西的教育文化。活動期間，梁同學需要編寫教案和製作教材，並進行教學實踐。



學生很開心完成手工作品

## QMN領袖計劃—— 重慶交流團



在創意壁畫前合照

2024 年 3 月 27 至 4 月 2 日，馬士元、龔庭恩、石嘉盈、楊嘉軒及徐嘉誠同學參與了由優質師友網路舉辦的重慶創新科技及文化交流團。同學到訪三峽博物館、石刻博物館、重慶規劃展覽館等，更在重慶大學及四川美術學院進行學科交流，獲益良多。

## 中六打氣活動

為鼓勵中六同學積極面對公開試，為理想奮鬥，學校舉辦中六打氣活動。同學觀賞由家長、老師和學校職員錄製的打氣短片，隨後交換心意卡為彼此打氣，德公組更為同學送上極具紀念價值的御守。最後，同學與校長、副校長和一眾老師進行擲紙飛機活動，寓意向著夢想飛翔。



同學擲出乘載著夢想的紙飛機



### 京劇臉譜工作坊

2024年5月10日德公組為中五同學安排了京劇臉譜工作坊，讓同學認識中國文化藝術，加強民族自豪感。同學在聆聽介紹後，即場設計臉譜，表現投入。



同學專注創作



5A同學的作品

### 423世界讀書日

學校圖書館響應423世界閱讀日，4月23日當天於禮堂舉辦了閱讀嘉年華，希望透過有趣的文化活動提升同學對閱讀的興趣。

另外，當天中一級的同學也到香港聖公會何明華會督中學出席「香港全民閱讀日——中小學聯校共讀半小時」活動。



閱讀攤位遊戲「魔法棋盤」

### 似顏繪藝術

2024年5月24日，邀請了似顏繪藝術家梁志澎先生與高中學生分享似顏繪創作心得。梁先生分享了他投身創作的的原因、歷年佳作及繪畫經驗，亦教授了繪畫思維的技巧。活動尾聲，同學以二人一組進行似顏繪創作。同學們滿腹幽默點子，妙趣橫生，除了能捕捉繪畫對象的神髓，更畫出不少有趣作品，引得大家捧腹大笑。



齊齊高舉作品合照

### 五一國際勞動節活動



5B-王建文同學主動協助王友清潔

今年五一國際勞動節，學校以「感恩」為主題，透過活動讓學生認識五一勞動節的起源，身體力行參與家務勞動。同學寫「感謝信」，感恩家庭成員無私的貢獻和付出，並向為社會繁榮進步而努力不懈的勞動階層致敬。

### 佛誕吉祥大會西貢及將軍澳區浴佛典禮



眾法師主禮

為慶祝佛誕（佛曆2568年），學校舉辦了佛誕吉祥大會西貢及將軍澳區浴佛典禮，讓師生體驗浴佛儀式，共沾法喜。當日邀請到香港佛教聯合會董事妙慈法師及東蓮覺苑苑長僧徹法師主持典禮。浴佛節除了表示對佛陀的虔敬，更藉著用淨水灌沐佛像的儀式，洗滌我們的身心，去除貪、嗔、癡，發願心智成長、眾善奉行。

敬，更藉著用淨水灌沐佛像的儀式，洗滌我們的身心，去除貪、嗔、癡，發願心智成長、眾善奉行。



學生代表進行獻供儀式



東蓮覺苑浴佛車

### 扶康會「香港最佳老友」活動

同學參加扶康會「香港最佳老友」的各項活動，培養關愛他人的意識。同學自製手作禮物探訪，並與智障學員散步，學習為學員推輪椅。另外，同學更與學員合作，演繹由我校同學編寫的共融故事，一同錄製影片參加共融故事演繹比賽，宣揚共融精神。



在宿舍內與學員留影

### 茶禪圓滿茶會

2024年5月5日，本校茶禪班出席由凌雲寺青苗計畫舉辦的茶禪圓滿茶會，順利進行結業儀式。活動期間，學生以茶敬奉父母，以培養感恩心。



同學泡茶款待來賓



在凌雲寺與嘉賓合照

### 南京大屠殺86周年「抗日老兵」短片分享

適逢南京大屠殺86周年，中史科及公民科合辦「抗日老兵」短片分享活動。同學透過觀看「抗日老兵」的短片，了解抗日戰爭。隨後老師派發感想紙讓學生寫下感想，並把感想紙張貼於壁報。



同學把感想貼於壁報分享

### 中學理財啟苗活動

6月28日，本校中一與中四同學參加由瑞士銀行、理財啟苗及本校企會財科合辦的中學理財攤位遊戲，學習理財的正確態度。



活動情況



瑞士銀行及理財啟苗義工與本校師生留影



# English Activities All Over Po Kok

## Cultural Day



Font designing for different countries

As a noteworthy highlight of Invitational Education Week, the Cultural Day, organized by the English Department, was a smashing success. We set up eight engaging game booths, each uniquely designed to offer a variety of activities that touched upon diverse aspects including food, music, arts, games, and culture.

These specially curated activities served a dual purpose. On one hand, they provided a fun and interactive platform for students to learn English. On the other hand, they offered first-hand experiences of different cultures, fostering a global perspective among the students.

The booths were designed to engage, educate, and entertain, thereby promoting an immersive learning experience. Each booth was a microcosm of a unique culture or theme, offering participants a chance to step into different worlds and broaden their horizons while improving their language skills.



Delicacies from Italy, Mexico, Jamaica and Poland



Let's welcome Mr. Lee and Mr. Kam!



Mr. Gordon is instructing our students



The teacher is showing our students some famous art creations



Katy and Suli are explaining the Jenga



All teachers and student volunteers



Miss Yiu has fun with students



Brulee is so lovely

## Animal Protection in Po Kok

On 12<sup>th</sup> April, we invited representatives from Animals Asia Foundation to our school for a talk on stray dogs, aimed at our English Ambassadors, who disseminate important messages. The talk was led by Ms. O'Carroll, the Animal Welfare Education Manager at the Foundation. She educated the English Ambassadors about animal protection with a focus on stray dogs, demonstrating her passion throughout. Additionally, a poodle named Brulee attended. The students interacted with Brulee, learning firsthand how to engage with dogs, making the session engaging and providing practical experience.



## Embark on an adventure with Mr. Benedict Allen



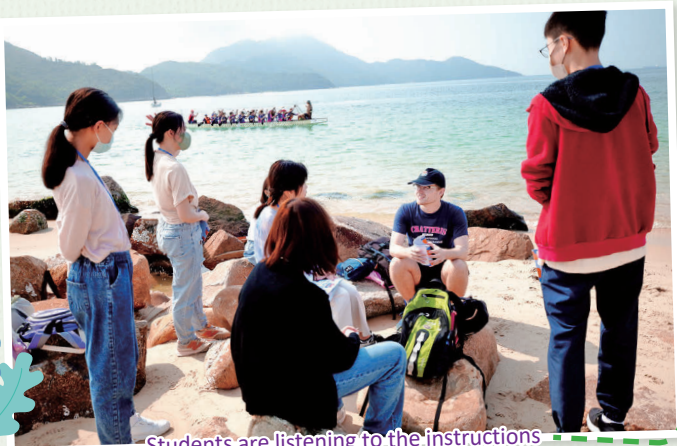
Have you seen the Indiana Jones movie series? It tells tales of Jones' adventures in perilous places, such as cannibal territories. Our guest speaker, Mr. Benedict Allen, an adventurer from the Royal Geographical Society (Hong Kong), has had similar experiences. Unlike the movie, his adventures are real.

During his talk, he shared his unique experiences in the Amazon rainforest, one of the world's most unexplored and dangerous regions. Students were captivated by his extraordinary experiences and asked him numerous challenging questions about his adventures in various mysterious places.



## A two-day trip to Lamma Island

On 23<sup>rd</sup> and 24<sup>th</sup> March, some students visited Lamma Island with a group of NET teachers from Chatteris. The visit focused on environmental protection. They participated in recycling workshops, beach clean-ups, and learned about the operation of the power plant at the Lamma Power Station, the second largest power station in Hong Kong. This was a fantastic opportunity for our students to improve their English while increasing their environmental awareness. All the students found the trip thought-provoking, as they rarely consider the environmental issues in Hong Kong.



Students are listening to the instructions



Students are visiting the Lamma Power Station

## Public Speaking Competition

On 13<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup> May, the English department of Po Kok Secondary School had the honor of hosting the S.5 and S.4 Public Speaking Competition. We were fortunate to have our principal, Ms. Chan, our CNETs, Ms. Gramatyka and Mr. Gordon, as well as two talented student teachers from the CUHK, Mr. Lee and Ms. Cheng, serving as our panel of judges.



Winner: Ben Lee (S.4)

Participating in a public speaking competition provides students with an invaluable opportunity to delve into the essence of formal script writing and to improve their public speaking skills. For a majority of the students, this was an entirely new and exciting experience which further broadened their horizons. All of the enthusiastic participants found this event to be a memorable one as it served as a platform for them to conquer their fear of public speaking and to significantly improve their communication skills.



Winner: Rachel Li (S.5)

Despite the intense competition and the nerve-wracking pressure, all participants exhibited immense courage and eloquence. Their commendable performance and spirited participation truly made the event a resounding success.



All the participating teachers and students (S.5)



All the participating teachers and students (S.4)



# 體育專頁

## One School One Team

本校一直鼓勵有潛能的學生發展運動項目，支持他們於訓練及比賽中發揮堅毅、守法、誠信及勤勞的精神。體育科推廣「One School One Team」計劃，於5月8日邀請一眾校隊運動員、教練及老師共200多人齊集禮堂為寶覺校隊打氣。校長致勉辭後，大家互寫心聲紙及拍攝校隊大合照。學校亦為同學精心設計了One School One Team 運動用品，提升同學對學校的歸屬感。



空手道代表



打氣板貼滿眾人的心意



排球隊代表



男子籃球隊運動員



運動員認真寫下打氣語句



One School One Team 運動用品



排球校隊大合照花絮



女子籃球隊大合照花絮



空手道校隊大合照花絮



足球校隊大合照花絮



校長、副校長與各校隊教練、老師及運動員大合照



## 屈臣氏最佳運動員獎

本校運動員多年來獲資格入選「屈臣氏集團香港學生運動員獎」，讓學生獲得肯定，繼續發揮潛能，搏盡無悔。讓我們細閱本屆獲獎運動員的運動之路。

### 2023-2024 年度 中四 蕭以喬 (跳繩)



我由小四開始接觸跳繩，在通過學校的考核後，我參加了兩年興趣班，然後便開始進行正規訓練。經歷了多年的練習，我現在是香港跳繩代表隊的成員。

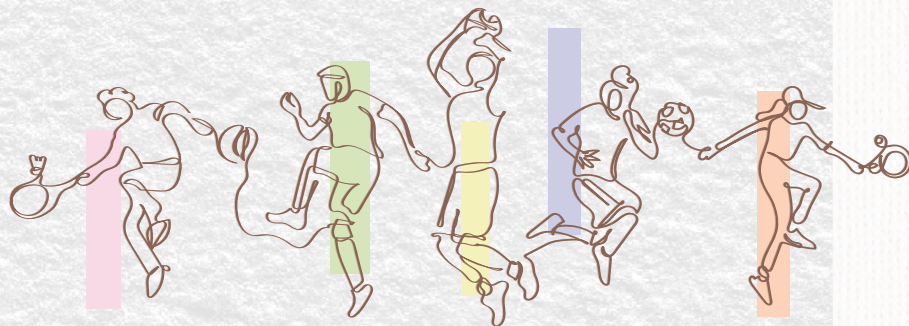
運動生涯中，我最難忘的是 2023 年暑假參加由 IJRU 機構舉辦的「世界跳繩錦標賽 2023」。經過長達 14 小時的機程，到達美國科羅拉多州後，我們進行了連續兩日的賽事。專業的比賽場地及熾熱的氣氛都使我熱血沸騰，我認識到不同國家的朋友，累積了寶貴的比賽經驗，十分難忘。

從接觸跳繩到成為專業運動員，雖然只有六年時間，但跳繩令我有許多得著。首先，跳繩可以提高心肺功能和耐力，長期參與跳繩可以增強肌肉力量、提高協調性和靈活性。其次，跳繩令我認識到許多朋友，他們是一群沒有血緣關係，卻如同親人般親密的戰友。再者，通過不斷的檢討和練習，可以提高自己的技術水平，增強自信心。運動是鍛鍊體魄和磨練心志的過程，在接觸跳繩後，我能夠更從容地面對生活上的挑戰或挫折，也變得更加積極和樂觀。

疫情中，所有訓練及比賽都轉成網上進行，為了減少病毒的傳播風險，社交距離成為了常態。在公共場所或團體訓練中，需要遵守相應的防疫措施，這影響到跳繩的訓練效果。許多運動場所如健身房、學校和公共場所暫時關閉，這導致跳繩運動員無法像以往一樣在這些場所進行運動訓練。這時候我們需要更加自律和具自制力，方可繼續進步。

我參與跳繩多年，我認為自我激勵十分重要。成功的過程會有低谷和挑戰，透過正面的心態、設定獎勵或尋找支援，保持動力，這將有助克服困難並持續前進。當然也一定要有父母的支持，感謝父母對我無條件的愛和理解。無論我是取得了成就，還是遇到挫折，他們總是在我身邊，給予支持和安慰。他們從不計較我取得的成績，而是關心我的成長和快樂。他們的愛讓我感到無比幸福和堅定。

現時我在校外參加星辰跳繩部，在 2024 暑假代表港隊參與日本的國際賽事。跳繩生涯中時常會遇到挫折，這時候我都曾用一句話「It is better to burn out than to fade away」勉勵自己，繼續向前。



### 本校歷屆獲獎運動員：

2022-2023 年度 中五 黃 瑤 (空手道)

2021-2022 年度 中四 梁皓森 (跳繩)

2020-2021 年度 中四 戴卓彤 (籃球)



## 教師專業發展

### 對外分享交流

本校體育科主任李祥輝老師於 2 月 2 日參與香港中學校長會「自主學習網絡學校」教師發展日之專題講座，以「自動自覺——自主運動在實覺」為主題，介紹本校體育科過去十年配合學校自主學習發展的策略及成效。

此外，李老師於 5 月 13 日到教育局進行校本經驗分享，主題為「體育課程領導系列：中學體育課程規劃及設計六大學習範疇課題工作坊」，與同工分享創造空間，營造理想校園體育氛圍的方法，以及推動學生盡早培養恆常運動習慣的策略。



李祥輝老師到教育局分享交流

### 自主學習教師表揚計劃

旅遊與款待科梁淑冰老師參加了香港中學校長會「自主學習教師表揚計劃 (2023)」(下稱表揚計劃)，設計具「自主學習」特色的導學案。她以中五級「基礎世界地理概念」一課的「自主學習工作紙」為藍本，經過優化(「課前預習」及「課堂參與」)及加入「課後反思」部分，作為參與表揚計劃的導學案。最終獲得「優異表現獎」，恭喜梁老師!

導學案以「先學後教」、「以學定教」、「減負增效」及「教少學多」為設計原則，透過以學生為主導的多元化學習任務，進行「學生自學」、「組內共學」、「組間互學」及「教師導學」，加強學習的主動性及互動性，讓學生合作建構知識，實現課堂的學習目標，從中體驗學習的樂趣、滿足感和成就感。



梁淑冰老師



# 啟發潛能周

本校於3月上旬舉辦「啟發潛能周」，讓同學通過多元化的活動，學習不同領域的知識及技巧，幫助學生發掘自己的潛能，發揮創意，享受學習過程。

中文科與香港教育大學合辦語文嘉年華，內容包括語文知識、中華藝術及生活文化體驗。佛學科舉辦禪繞畫、茶禪體驗及佛學故事演講比賽。體育科為同學安排晨跑、電競單車機比賽及場地單車推廣。視藝科設計了彩虹書法攤位及石頭畫工作坊。音樂科於午膳期間播放由學生創作的歌曲。活動包羅萬有，學生樂在其中。



師生一起完成晨跑



茶主大專注為同學泡茶



茶香味濃，大家都給予讚賞！



彩虹書法作品



同學在中文科攤位學習書法



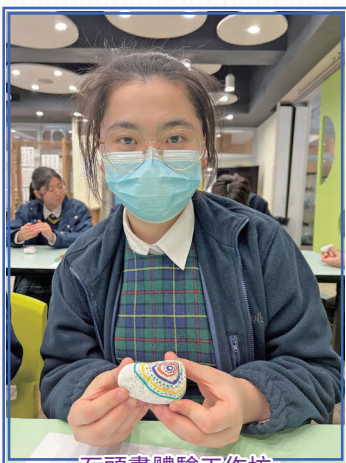
戶外電競單車比賽



場地單車體驗



彩虹書法攤位



石頭畫體驗工作坊



石頭畫作品



香港教育大學師生及本校校長、老師留影



# 學生成就

## 校內

### 訓導組舉辦

#### 上學期班際秩序及清潔比賽

初中組	高中組
冠軍 二善	冠軍 五愛
亞軍 一善	亞軍 四慈
季軍 二慈	季軍 四善

### 上學期守時比賽

守時率達 100%

班別 一慈 二善 三博 五慈 五愛

### 中文科、佛學科、普通話科及弘法事務組合辦佛教故事演繹比賽

冠軍 一愛 彭浩榮 蔡偉銘
亞軍 一慈 郭芷苒
季軍 一博 黃雨嫦 一愛 劉曉晴

### 社際躲避盤比賽

冠軍：明社  
 亞軍：慧社  
 季軍：聰社



### 初中社際問答比賽

冠軍：明社  
 亞軍：達社、慧社



## 校外

### 香港文化博物館主辦「文化新人類——青年領袖獎勵計劃」(2023 年度)

積極參與獎

熱心推廣文化獎

校園全接觸親善大使獎

傑出文化新人類

四慈 梁翠瑩



中四梁翠瑩同學與歷史科曹得堅老師合照

### 中文科、德育及公民教育組合辦「啟發潛能校園標語創作」比賽

#### 初中組

冠軍 三慈 張芮辰希  
 遵守諾言存於心，言行舉止在於行。  
 亞軍 三善 李梓揚  
 信守不渝我做起，赤誠相待人人愛。  
 季軍 三愛 余宗儒  
 誠實做人，實覺精神，真誠待人，廣結良朋。  
 優異 一博 陳俊淇  
 堅毅奮進成自我，拼搏不懼為前程。  
 優異 二善 劉佩怡  
 守法守禮你要知，行事之前要三思。

#### 中文科主辦「硬筆書法比賽」

##### 初中

冠軍 一愛 吳睿倩  
 亞軍 三博 梁宇婷  
 季軍 二善 劉佩怡 二愛 翁煒竣  
 優軍 二善 張芷千 一博 黃雯琦

#### 校園清潔日

##### 最佳清潔班別獎

一慈 二善 三善 四慈 五博

#### 社際籃球射籃比賽

##### 三分賽：

冠軍：慧社  
 亞軍：聰社  
 季軍：明社

##### 罰球賽：

冠軍：慧社  
 亞軍：聰社  
 季軍：明社

#### 高中組

冠軍 五慈 萬彥樺  
 苦作鍾，萬鍾鑿得深山開。  
 勤化劍，千劍劈向天門來。  
 亞軍 五善 叶濟暢  
 勤勞令稻穀豐收，懶惰則稻田荒蕪。  
 季軍 四慈 余靜琳  
 誠信值千金，貫徹顯品行。  
 優異 五慈 蔡純甄  
 勤學不是一日事，努力學習需及時。  
 優異 六愛 陳冠燁  
 心有所期，定有所成。眺望美景，憧憬前程。

#### 高中

冠軍 五慈 萬彥樺  
 亞軍 五愛 楊琳萍  
 季軍 五善 王建文  
 優軍 四愛 吳紫苑 五慈 李欣穎

#### 社際吉祥物設計比賽

冠軍：聰社 亞軍：達社 季軍：明社 慧社



聰社曹穎禧同學吉祥物作品

### 香港競技疊杯總會主辦全港競技疊杯運動公開賽 2024

公開組個人 3-3-3 計時賽第 6 名

四慈 湯鈞宜



湯鈞宜同學於競技疊杯比賽獲獎

### 香港朗誦協會主辦第 75 屆香港學校朗誦節

#### 粵語散文集誦 中學五六年級男女合誦

冠軍  
 五慈 蔡純甄 葉玟杏 李欣穎  
 五愛 譚凱文  
 六愛 陳冠燁 張柏麟 蔡奕泓  
 莊曜安 徐銘謙 許天欣  
 林慕哲 羅浩楠 羅子澄  
 梁皓森 梁凱溶 梁力文  
 李紫彤 盧美琪 龍思旗  
 伍靖雯 施鈺瑜 曾溶榕  
 謝明欣 黃為洲 伍嘉毅  
 曾慧珊

#### 佛教詩文作品朗誦——粵語

中學一、二年級 季軍 一愛 羅諾軒  
 中學三、四年級 季軍 三善 施枚利

#### 詩詞獨誦——粵語

中四級——女子組 季軍 四愛 施彥旭  
 中五、六級——男子組 亞軍 五慈 蔡卓晉



同學於第 75 屆香港學校朗誦節散文集誦比賽榮膺冠軍兼獲香港路德會盃



### 2024 HKRIC 香港室內賽艇錦標賽暨慈善長途接力賽

男子個人公開重量級 1000 米 (12 歲以下) 第三名

一善 詹韞騫

男子個人公開重量級 2000 米 (15-16 歲) 第二名

三博 歐陽耀希

男子中學組隊際 4 X 500 米接力賽 第三名

三博 歐陽耀希 許志成

四慈 甘俊彥

四善 許蕎穎



本校划艇隊優勝同學及教練 (右一至五)

### 中國香港學界體育聯會主辦 2023-2024 年度 NIKE 全港學界精英籃球比賽

男子組三分王

五善 許瑋熙

男子組籃板王

五愛 秦心明



籃板王秦心明及三分王許瑋熙

### 香港學界體育聯會主辦 2023-2024 年度葛量洪學界傑出運動員獎

十優運動員 六博 張健朗



十優運動員 六博張健朗

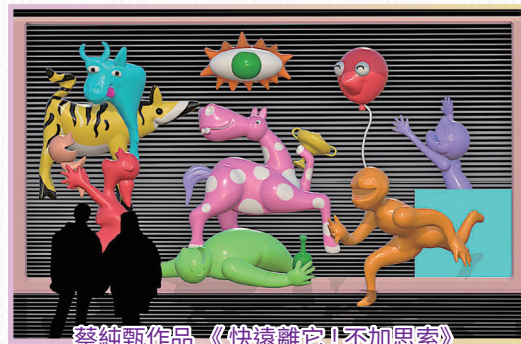


### 九龍倉主辦九龍倉全港中學生繪畫比賽 2023-2024

數位繪畫組 冠軍

及「藝術館·色彩綻放」特別獎

五慈 蔡純甄



蔡純甄作品《快遠離它!不加思索》

### 2023-2024 年度中學校際籃球比賽 (九龍區) 丙組 (第一組別)

季軍

一慈 李喜樂

一善 關宇勝

一博 林楚軒 藍楚鈞

一愛 劉子揚 羅諾軒 林永森

雷濤銘 岑栢燴 蔡偉銘

二博 陳柏濠

二愛 黃智博



男子籃球丙組季軍

### 中國香港籃球總會主辦 Panasonic 學界籃球邀請賽

男子組 季軍

三善 秦心懿

三博 莊鉞熙 李民澧

三愛 鄧宏欽

四博 梁浩朗 呂奕希 吳嘉樂

四愛 戴耀謙

五慈 蘇運澤

五善 許瑋熙

五博 黃曉君

五愛 秦心明

六博 張健朗

### 2023-24 年度中學校際籃球比賽 (九龍區) 甲組 (第一組別)

季軍

三博 薛展文

三愛 鄧宏欽

四善 朱騫軼

四博 呂奕希 吳嘉樂 馮進軒

四愛 戴耀謙

五慈 蘇運澤

五善 許瑋熙 林灝謙

五愛 秦心明

六博 張健朗



男子籃球甲組季軍

### 教育局「想·創·中國歷史——學生自學平台」「奪寶奇兵」自學獎勵計劃

積極參與獎 二善 鄭兆輝

### 明愛粉嶺陳振夏中學主辦「超視覺」AI 技能大賽

一等獎 四愛 陳新豪

### 中國香港籃球總會主辦 Panasonic 學界籃球邀請賽

女子組 季軍

三博 馮栢喬

四慈 潘秋而

四善 石愷晴

四博 林泳誼

五慈 李汶蔚

五善 龍麗雲

五博 張嘉欣

五博 蘇潔琬

五博 楊嘉慧

六慈 蔡汶萱

六慈 何芷瑩

六慈 吳佩琳



男女子籃球隊員大合照



### 愛爾蘭教育主辦「閱讀探索中英文挑戰賽」

- 亞軍 四慈 李瑋炯  
(獲免費前往愛爾蘭學習之旅)
- 優異 二慈 黎心柔 謝林廷  
三慈 李曉霞  
四慈 陳嘉美 李寶蓁 黃紫楹  
四愛 馬巧盈 顏欣茵  
五愛 劉天禹
- 良好 二慈 龔詩穎  
三慈 吳嘉詠  
四慈 鍾焯楠  
四愛 許嘉懿  
六愛 施鈺瑜

### 第 11 屆東亞空手道錦標賽

- 男子少年組手 +70kg 冠軍 一愛 雷濤銘  
男子少年個人形 季軍 三善 梁栢皓



恭喜雷濤銘及梁栢皓同學於第 11 屆東亞空手道錦標賽獲獎

### 全國少年空手道錦標賽

- 男子少年個人形 第七名 三善 梁栢皓

### 2024 世界一級空手道青年聯賽 (阿聯酋站)

- 男子少年組手 +70kg 第七名 一愛 雷濤銘

### 扶康會主辦「第七屆共融故事演繹比賽」

#### 共融組亞軍

2023 至 2024 年度最積極參與獎

- 六愛 施鈺瑜



施同學於扶康會頒獎典禮授獎

### 2024 國際聯校學科評估

#### 數學科

- 優良獎狀 良好獎狀
- 一愛 鄭浩然 一善 麥巧哲  
三善 林衍帆 一愛 吳睿倩  
四愛 吳嘉傑 邱佳聖 四慈 吳睿穎

### 哈佛大學香港校友會「哈佛圖書獎」

- 冠軍 五愛 唐蕊亭  
亞軍 五愛 李曉煒  
季軍 五慈 劉天禹



哈佛圖書獎同學獲獎相片

### 2023 年全國青少年空手道 U 系列賽 (廣東站)

- U15 男子 +70kg 組手 季軍 一愛 雷濤銘  
U15 男子 -52kg 組手 季軍 三善 蔡啟俊  
U15 男子個人形 季軍 三善 梁栢皓



恭喜梁栢皓、雷濤銘及蔡啟俊同學於 2023 年全國青少年空手道 U 系列賽獲獎

### ECzone 教育平台網站主辦「香港歷史文化常識」問答比賽

- 中學組優異 三慈 杜文凱



杜同學與校長和中銀業務部教育場景生態圈謝德明經理合照

### 全國青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文總決賽

- 一等獎 三博 梁宇婷  
二等獎 四慈 吳嘉璇  
三等獎 四善 陳彥晴

### 中國香港學界體育聯會主辦「中學學界田徑比賽」

- 男子丙組 跳高 冠軍 二博 吳宏捷  
亞軍 一慈 陳泓達
- 男子丙組 400 米 冠軍 二博 吳宏捷
- 男子乙組鉛球 殿軍 四慈 甘俊彥
- 男子乙組 200 米 季軍 四慈 譚寶松
- 男子甲組跳高 冠軍 六博 莊嚴  
亞軍 五慈 蘇運澤
- 男子甲組鉛球 殿軍 六博 王柏傑
- 女子乙組鉛球 季軍 三善 陳海晴
- 女子甲組跳高 冠軍 五博 楊嘉慧
- 女子甲組鉛球 季軍 六慈 蔡汶萱
- 女子甲組 200 米 殿軍 五博 楊嘉慧



一眾運動員於學界田徑比賽中留影

### 港島及九龍地域中學校際比賽——中銀香港室內賽艇盃

#### 男子 B Grade 500 米

- 第十名 四博 謝瑞奇

#### 男子 B Grade 1000 米

- 第二名 三博 歐陽耀希

#### 男子 B Grade 4 X 500 米接力

- 第二名 三博 歐陽耀希 許志成

- 四慈 甘俊彥

- 四善 許蕎顯



划艇隊同學及教練大合照

### 香港扶幼會盛德中心學校、寶覺中學及香港專業教育學院 (青衣) 主辦「聯校無人機比賽 @VTC」亞軍

#### 英文科

- 優良獎狀 三慈 林貫喬  
四愛 陳斯博 三慈 杜睿煒  
嘉許獎狀 三慈 張文邦  
四慈 黃紫楹 三愛 黃灝捷



聯校無人機比賽得獎同學



# 寶覺喜訊

## 盧毅校友

校友盧毅先生所創立的 Try.Eat! 網紅行銷配對平台，於香港零售科技商會主辦的「香港零售科技創新大獎 2023」榮獲零售創新大獎：初創組別金獎。

盧毅先生的團隊更於 2024 ForbesGA Tech 中國路演廣州站環球企業家聯盟資訊論壇中，被評審團選為卓越演講者。參加者在演講中展示了他們對創新科技的熱情、專業和創新思維。評委對他們提出了不同的專業問題，並對他們的方案給予高度評價。盧先生的團隊更獲邀出席於 2024 年底在上海舉行的年度總選。



校友  
盧毅先生 (中)

## 李汶蔚

中五級李汶蔚同學獲中國香港學界體育聯會選為香港學界籃球隊代表，參加 6 月於澳門舉行的 2024 世界中學生籃球錦標賽。恭喜李汶蔚同學！



李汶蔚同學

## 古今德國走訪之旅



(左起) 岳居易、蘇嘉怡及沈依慧同學

中五岳居易、沈依慧及蘇嘉怡同學參加了由民政及青年事務局和青年發展委員會舉辦的國際青年交流資助計劃，經過面試後，同學獲資助參加由非牟利團體「手把手在世界」舉辦的「古今德國走訪之旅」。同學有機會到訪德國慕尼黑、梅爾斯堡、弗萊堡及烏爾姆，更有機會與弗萊堡大學中國文化協會的大學生進行交流。透過了解德國的歷史、文化、宗教、科技、保育和活化政策，與祖國國情作比較，掌握我國和國際最新發展，裝備自己，為國家和社會作出貢獻。



岳居易同學參與武術訓練

## 家教會活動

家教會盆菜宴於 2024 年 1 月 26 日晚上筵開 56 席，校董、家長、校友、老師和學生再次聚首一堂。感謝寶覺小學舞蹈隊、元朗寶覺小學獅藝隊、本校校友和同學表演助興，讓大家樂而忘返。



球場上坐無虛席

為慶祝佛誕，家教會安排旅遊車接送家長參加東蓮覺苑舉辦的「佛誕嘉年華 2024」，與社會各界人士一同慶祝佛誕，同沾法喜。



家長義工、家教會主席、學生協助攤位活動



感謝家長義工於下學期製作水果杯

我們感激家長積極參與水果日和給中六同學打氣的烹飪活動，讓同學感受到家長對學校的支持和對同學的關懷。



給中六同學打氣

本會邀請校外經驗導師舉辦「紅封包掛飾工作坊」，家長和同學將用過的利是封製作成精美的賀年掛飾，從而宣揚減少浪費的環保訊息。



紅封包掛飾大功告成了

