



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

校長的話



幸福百子櫃

陳淑雯校長

同學們，你有過身體不適、到中醫診所求診的經歷嗎？大夫會先通過望（眼看）、聞（耳聽和鼻嗅）、問（詢問）、切（把脈）的診斷方法，替你診察病症，再依據你的病機（疾病發生原因、發展、變化及其結局的機理）和體質等，為你制定合適的治療方案。當你拿到藥方後，就可以來到百子櫃枱前。藥工會把處方放在櫃枱上，然後到身後由數十甚至上百個抽屜組成的百子櫃，從不同的小抽屜抓出適量藥材，用戥秤量好，再用紙包妥，給你回家煎服。

或許你沒看過中醫，但在寶覺中學中一級的中文課堂，將會體驗類似的歷程。老師根據中一級的課程重點設計診斷練習，測試同學的閱讀能力（包括語體文和文言文）和語文基礎知識（包括標點符號、語法和修辭手法等）。然後，按老師派發的診斷結果，同學可了解自己在各種能力是「完全掌握」、「部分掌握」，還是「尚待掌握」。接着，同學就可以在課後到 205 室的「中文百子櫃」，教學助理會儼如「藥工」般，為同學按診斷結果（藥方）尋找合適的學習材料（藥材），讓同學自行練習和核對。

不單是中文科，數學科也為你安排了相類的「個性化」學習計劃。老師除了在選定的課題（包括多項式、一元一次方程、與直線相關的角）設計診斷測驗外，也會參考中一同學第一學期的數學成績，為「能力較高」、「能力一般」和「能力稍遜」的同學設計「個別學習計劃」。同學可依你的個別學習路徑，在午膳或放學到 305 室的「數學百子櫃」，選取合適的自學練習，進行補救、鞏固或自我挑戰。

其他級別的同学，還記得我時常在開學禮和「與校長對談」提及的自主學習 28 項策略嗎？其中第 26 項是「當遇上學習困難時，我會反省自己做錯了什麼」，第 27 項是「若測考成績不好，我會放棄個人喜歡的活動以換取更多時間溫習」。以往同學即使知道這些策略，也苦無實踐途徑。現在有了中文和數學百子櫃，同學就可以善用良好的學習設施和適切的自學材料，不斷自我挑戰和提升。

或許有人會懷疑：已經上了一整天課，有誰還會在難得的課餘時間到百子櫃繼續學習？這不是天方夜譚嗎？我想，教育的最終目的不就是培養幸福的人嗎？同學由訂立目標，付出行動，努力克服困難，成功挑戰自我而獲得的成就感，不就是一步一步獲得幸福的歷程嗎？同學們，藥材百子櫃，可帶給你健康；自學百子櫃，可引領你走向幸福的未來。



中文室



數學室



校園活動傳真

姊妹學校交流

姊妹學校交流計劃為中港兩地學校提供一個交流平台，讓老師加強學校管理、教學及文化交流，建立兩地師生情誼。自 2018 年起，本校分別與北京首都師範大學附屬雲崗中學、東莞市光明中學及貴陽市第十七中學結為姊妹學校，每年均進行不少文化及學術交流。



本校中四級生物科學生線上觀看雲崗中學的課堂

疫情持續，受限於出入境的限制，延緩我校親身到訪三校交流，但並沒有阻隔彼此的聯繫和關心。適逢本校九十周年慶典，感謝三校校長及師生為我們拍攝祝賀短片，送來暖暖的祝福。

本學年我們以網上平台的形式，與雲崗中學進行視像交流課。本校同學參與了香港並沒有開設的航天科技教育特色課程，機會實在難得。另外，我們本學年運用姊妹學校計劃津貼加強硬件配合，添置了電子白板、視像器材、收音設備等，提升線上交流的質素。



東莞市光明中學為本校九十周年校慶贈送學生書畫

升學講座及參觀體驗

為擴闊同學對本地升學途徑的認識，本校舉辦與升學及就業有關的參觀活動，以助同學掌握更多相關資訊。在本學年 11 月，升輔組帶領中五級同學到知專設計學院 (HKDI) 參觀，同學參與了無痛創遊、導電油墨藝品製作、百褶領圈製作、「Style Me」— 形象塑造等工作坊。在 12 月，中五級同學參加在香港聖公會何明華會督中學舉辦的升學資訊及體驗博覽，當中共有 10 間院校及機構參加，開辦約 20 個體驗課程，例如動物輔助治療、酒店業及樂園管理、探索 AI 人工智能工作坊等等，讓同學親身學習不同的職業，從中了解多元的出路選擇，增加對升學要求的了解。同學投入參與，深有得著。

此外，學校亦於 6 月舉辦中三升中四選科家長講座，為中三級同學和家長提供選科和升學的資訊。當天講座內容包括介紹學校選科安排、同學選科時須考慮的因素、家長應如何支援子女進行選科，以及介紹高中的多元升學途徑。當天超過 80 名家長參加講座，反應熱烈。



同學參與「升學資訊及體驗博覽」



同學正製作百褶領圈



孟副校長（左）及升輔組組長郭為詩老師（右）主持中三選科講座

校園消毒清潔及抗疫物資捐贈

為保障師生健康，我們於 2 月安排校外機構到校進行全面消毒，並在課室學生桌加裝隔板。此外，對抗疫境有賴社會各界齊心協力，本校獲尚乘集團、佛教慈濟基金會及西貢將軍澳社區抗疫連線於 4 月至 7 月捐贈新冠病毒快速抗原檢測試劑及口罩，供派發予同學使用。



陳校長及孟副校長與佛教慈濟基金會義工留影

香港天燈節暨摺紙鶴最多健力士世界紀錄挑戰

本校同學及家長在是項挑戰中共摺得紙鶴 5723 隻。



同學的紙鶴成品

活動舉辦機構 GP43 於一月在中環海濱活動區展出 300 盞祈福天燈及祝福紙鶴，同學與家人、親友一同前往觀賞活動成果，參與遊戲，並為自己及香港注入正能量。



校長與家長分享摺祝福紙鶴的技巧

小六模擬面試工作坊

為協助小六同學準備自行收生面試，並讓有意報讀本校的小六同學及其家長了解本校，我們邀請小六同學及家長一同到本校了解學校資訊，並分組參與模擬面試工作坊。

當日校長、副校長和老師講解學校資訊，然後同學分組進行模擬面試，家長獲安排坐於小組後方，了解子女表現。



資深中文科黃婷婷老師為中文小組模擬面試提供評語

敬師日

敬師日讓同學培養感恩心，學會透過不同活動，感謝老師平日的付出，增進師生感情。中一至中六級同學於全方位學習時段填寫「心意傳情」卡，再由學生會代表轉交老師。此外，班代表向班主任送上敬師日禮物並傳達感謝心聲，班主任亦作心聲回饋。當日活動溫情洋溢，增進了師生感情。



班代表向班主任送上禮物，表達敬意

Po Kok's Got Talent

寶覺同學多才多藝，無論在體育、藝術都各有所長。同學踴躍參與 Po Kok's Got Talent 表演，包括：《喜洋洋》柳琴獨奏、《雪山春曉》古箏獨奏、《Dancing Flute》長笛獨奏、《Allegro, First movement from Concerto in G, Op. 3, RV 310》小提琴獨奏、空手道、扯鈴等等，施展「十八般武藝」。



三善班張子健表演柳琴獨奏，曲目為《喜洋洋》



空手道小將三善班曾栢賢英姿颯爽



同學在進行挑戰項目



14 天自主學習大挑戰

活動鼓勵各級同學為自己訂下目標，並盡力完成，挑戰項目包括：早睡早起、創作一篇短篇小說、每天最少一餐素食、學習用 ukulele 彈一首歌曲、每天禪修 10 分鐘、減少使用即棄物品及每天在室內運動 30 分鐘等等。老師為每位參加者提供協助及支援，並鼓勵同學盡力完成。最後，9 成以上參加者成功完成挑戰，並獲由鴻華夢想飛翔基金送出的禮物。

浴佛節

5 月 8 日是佛曆 2566 年四月初八佛誕日，本校提早於 5 月 6 日舉行浴佛儀式。浴佛節是紀念佛陀誕生的重要節慶，除了表示對佛陀的虔敬，更主要是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。由於受疫情影響，今年取消了浴佛典禮，但仍透過簡單的浴佛儀式，讓同學了解浴佛儀式的禮儀，透過浴佛共沾法喜。



同學誠心浴佛

社際比賽

為促進同學多元發展和增加對社的歸屬感，四社組織了不同比賽，包括布袋球比賽和《基本法》辯論比賽。雖受疫情影響，宣傳不如以往，但同學仍熱烈參與。



辯論場上表現自信

兩項比賽均設有初賽和決賽。在布袋球賽場上，社員到場支持打氣，舉起久違的打氣 banner，高呼熟悉的社屬口號，參賽的師生都盡力比賽，場面熱鬧；在辯論場上，辯論員口若懸河，唇槍舌劍，表現胸有成竹。同學為社出賽，發揮所長，享受比賽切磋的熱烈氣氛，增進師生情誼。



師生在布袋球比賽場地合影

復活蛋疫情送暖活動

第五波疫情肆虐，院舍染疫人數眾多。因此，手工學會的同學善用特別假期，在家製作復活蛋掛飾與搓手液，希望能為弱勢人士送暖，表達關懷。集齊手作成品後，老師到扶康會送交社工，分贈學員。活動中同學表現積極，掛飾上的畫作亦美輪美奐。畫作內容圍繞齊心抗疫與關愛社群，盡顯愛心。收到禮物後，扶康會學員特地拍照和錄影，感謝同學心意。



同學為扶康會學員送上祝福心意

參觀 M+ 博物館

中四級修讀視藝的同學於 5 月參觀 M+ 博物館，並由博物館職員帶領完成藝術工作坊，最後同學匯報成果。藝術活動的內容充實，同學們皆投入參與，加深了對香港當代藝術的認識，更於活動後自行參觀其他展館。



同學參觀之餘也不忘留影

自主學習節公開課

在 2021 年 11 至 12 月，我校參加香港中學校長會主辦的「自主學習節」公開課活動，多個學科開放課堂，與全港教育界同工分享我們的教學實踐。在公開課舉行前，我校老師進行集體備課及分班試教，以優化教學設計。在公開課結束後，我們與蒞臨觀課的友校同工舉行議課會議，作專業交流，從中獲益良多。以下是部分公開課授課老師的心聲分享。

孟榮祖副校長 (數學科)

本學年數學科以中五級「共圓點的驗證法」(Tests for Concyclic Points) 作為公開課課題。期間參與老師進行了多次備課會議，分析同學在學習該課題的難點，以 I.C.A.C (Investigate 列條件、Choose 懂篩選、Arrange 重排序、Conclusion 寫結論) 四部曲協助同學處理相關問題，配合自主學習設計教案及工作紙。同學在過程中均積極參與活動，享受其中。



數學科議課會議

黃騰興老師 (中史科)

是次中史科公開課以「評價漢武帝的統治政策」為題，課前同學獲發不同層次的參考資料作預習，課堂上進行「合作學習」，討論漢武帝統治政策的優劣。平日同學已熟習分組常規和討論步驟，但對人文學科而言，不同持份者對議題會有不同的看法，步驟只是參照，不宜拘泥。而我也會適時對同學作出點撥，協助他們克服學習過程中的「難點」和「盲點」，以達致學習目標。



黃騰興老師指導同學分組討論

古名純老師 (體育科)

反應取決於身體對於刺激或信號產生回應動作的快慢，有良好的反應，在運動比賽中自然有更好的表現。因此，是次體育科公開課選取「運動體適能元素——反應」作為課題，供友校同工觀摩交流。感謝同事的共同準備與協助，當天教學順利，同學投入課堂，愉快學習；也感謝友校同工抽空蒞臨指導，提出的意見對本科日後繼續推行自主學習有重要的參考價值。



比試按燈，訓練反應

孫艷松老師 (普通話科)

普通話科重視實踐，會善用課堂時間，安排多元化的學習活動，以提升學生的表達能力。是次公開課以「說話評估」為題，同學在一課節的時間完成自評、互評和評語分享，最後由我對同學表現作出回饋，這正配合本科的課程理念。在課堂上，同學積極投入各項活動，表現出色，令人欣喜；而觀課的友校同工也提出了很多寶貴意見，令我獲益良多。



孫艷松老師 (左) 與本校同事和友校同工進行議課

Ms. Yoyo Law (English)

My open lesson, which centers on practicing conditional sentences, was conducted with class 2A in December 2021. In the lesson, students were asked to make use of conditional sentences to describe what they thought their partner would do in face of various situations. Then, in the group task, students were asked to imagine what they would do to improve school life if they were the principal. The tasks were quite challenging for S.2 students. However, as students were well equipped with the essential background knowledge in day-to-day lessons, they could easily apply what they have learnt into practice in the new learning context. Moreover, when the learning context is relevant to students, regardless of the complexity of the task, they can always complete the tasks with flying colors. All in all, the open lesson was such an unforgettable and valuable experience for me, as it has given me insights into effective English learning and teaching.



Students were confident in using and speaking English

It's time to say Goodbye

to Mr. Adam

After a year of stay in Po Kok Secondary School, our beloved CNET, Mr. Adam is leaving us very soon. Mr. Adam will be going back to his hometown, London, before starting his new teaching position in a primary school in Hong Kong.

Students in Po Kok really enjoy spending time with Mr. Adam during recesses and lessons and after school in different elite classes. Every recess, we could always see Mr. Adam surrounded by students. Mainly, they talked about the lives of Mr. Adam in the UK and how to improve students' language proficiency. Mr. Adam would suggest many ways like watching English newspaper and movies. Sometimes, he would introduce some of his favourite movies to his students too.

Moreover, Mr. Adam helped us a lot in organizing various English activities such as the Halloween and Easter festivities. Many students participated in these activities and found them amazing and educational. Also, Mr. Adam took part in the picnic with our students. During the picnic, students introduced different things about Hong Kong to Mr. Adam and Mr. Adam taught students how to play golf. Students all found Mr. Adam very lovely and knowledgeable. The learning activities wouldn't have been so successful without the help of Mr. Adam, all English teachers, and the English ambassadors.

It is a privilege to learn from a loving and caring teacher who is committed to his teaching. We will always remember Mr. Adam with warm thoughts and memories.

Po Kok is glad to have you, Mr. Adam. No matter where you work, you will always be our friends. We're grateful for your contributions to our school. May your new position bring you much happiness and fulfillment!



Students are reading out tongue twisters



Presentation to Mr. Adam



Mr. Adam is teaching a student how to swing a golf club



School Picnic Day



Mr. Adam and 1A students

學生成就

校外獎項



香港學校音樂及朗誦協會第 73 屆校際朗誦節比賽

粵語

佛教詩文 亞軍 二慈 冼文軒

季軍 二慈 駱卓瑋

詩詞獨誦 亞軍 二博 呂奕希

季軍 二慈 朱展橋

季軍 四愛 施鈺瑜

二人朗誦 亞軍 三慈 李欣穎 三善 岳居易

普通話

散文獨誦 亞軍 二慈 朱展橋

English Speech

English Solo Verse Speaking Second Place 2A Chen Hau Hin

Second Place 2A Lee Siu Fung

Third Place 2A Luong Chin Kiu



呂奕希表演李頌《古意》，聲情並茂



Lee Siu Fung(2A) performed the poem 'Limpet' with great enthusiasm and energy

教育局課程發展處及香港大學電子學習發展實驗室合辦 初中歷史科電子閱讀獎勵計劃 2021

嘉許獎 二善 張祉謙 何振光 鄧梓琪 三慈 馬士元

完成證書 三慈 林嘉浩 唐蕊亭 梁巧臻 葉玟杏 蔡純甄

三善 岳居易

第 74 屆香港學校音樂節

箏獨奏高級組 季軍 二慈 麥耀紋

Violin Solo Grade Three 銀獎 二博 羅詠榛

柳琴獨奏高級組 銀獎 三善 張子健

箏獨奏深造組 銀獎 四善 羅錦晴

屈臣氏集團

香港學生運動員獎 2021 – 2022

四愛 梁皓森

亞洲空手道錦標賽 (哈薩克斯坦)

男子少年個人形 銅牌 三善 曾栢賢



三善曾栢賢於國際空手道賽事勇奪銅牌

香港藝術學院主辦 2021 – 2022 年度 香港學校戲劇節 (網上讀劇)

傑出劇本獎 二慈 駱卓瑋 二博 鄧肇儀 四慈 朱迦攸

傑出合作獎 一慈 香卓希 何朗琦 李嘉希

一善 梁栢皓 徐懿琳

一博 梁穎怡 李梓揚 余希儀 曾苑微

二慈 陳嘉美 駱卓瑋 葉敏盈

二博 鄧肇儀

四慈 朱迦攸 廖文晞

2022 年度國際聯校學科評估及比賽 (ICAS)

數學科 優異 二善 吳嘉傑 四愛 張東寶

良好 三慈 秦心明 三慈 李曉煒

三慈 林嘉浩 四愛 蔡奕泓

哈佛大學香港校友會教育基金舉辦

哈佛圖書獎

冠軍 五愛 江彥穎

亞軍 五愛 陳建聰

季軍 五慈 陳衍霖

中學校際游泳賽 (港島及九龍)

男子甲組 50 米自由泳 冠軍 四博 張健朗

男子甲組 50 米蛙泳 殿軍 四博 張健朗



張健朗同學在頒獎會場留影



獲獎同學合照

校內獎項

社際比賽

	盞杯比賽	布袋球比賽	基本法 辯論比賽	躲避盤比賽
冠軍	聰社	達社	達社	達社
亞軍	達社	聰社	聰社	聰社

14 天自主運動獎勵計劃

	Reaction Flow		Galaxy Jumpers		Pose !		Box Attack	
	初中	高中	初中	高中	初中	高中	初中	高中
冠軍	一慈	五博	一善	五博	二慈	五博	一善	五博
亞軍	一善	四慈	一慈	五善	一慈	四慈	三慈	五愛
季軍	二慈	五愛	三博	四慈	一善	五愛	一慈	四慈



同學皆投入比賽，氣氛熱烈

《覺晴（東蓮覺苑辦學 90 周年校友文集）》閱讀報告比賽

初級組

冠軍 四愛 施鈺瑜

亞軍 四愛 盧美琪

季軍 四愛 許天欣

優異獎 二善 吳嘉璇 三慈 黃琛瑜

高級組

冠軍 六愛 袁梓銳

亞軍 五愛 楊愷晴

季軍 六愛 石澤軒

優異獎 五慈 陳衍霖 六慈 林詩敏

寶覺傑出學生獎

初中組

二慈 朱展橋

顏欣茵

三善 岳居易

高中組

四慈 張靄廷

四愛 曾溶榕

五愛 楊愷晴



同學們於校慶典禮上獲領獎狀



家長教師會活動

西貢區家長教師會聯會第十一屆優秀家長及老師嘉許禮

家長何玉萍女士、周江女士、區麗興女士、陳惠雲女士、陳綺霞副校長、吳森傑老師及施綿綿老師熱心推動家長教師會工作，獲頒優秀嘉許狀以肯定貢獻和努力。



優秀嘉許狀得主陳副校長(左一)、何玉萍女士(左二)、施綿綿老師(左三)與陳校長合照



水果日盛況



水果日

家長教師會於 2021 年 11 月 17 日及 2022 年 6 月 25 日與健康生活組合辦「水果日」，向同學推廣健康飲食的訊息。同學反應熱烈，共享家長義工精心準備的水果。



親子健康素菜烹飪班

為推廣健康飲食訊息，並為家長營造與子女溝通的機會，本會分別於 2021 年 12 月 11 日及 2022 年 6 月 25 日在家政室舉辦「親子健康素菜烹飪班」。親子積極參與，學習家長義工教授製作菜式的秘技。



資深家長義工樊志華先生教授芝士餅製作



親子合力製作燒賣



資深家長義工樊譚秀玲女士教授燒賣製作



素菜班大合照

寶覺喜訊

許容德老師

這年迎來第三個孩子，家中也再添上滿滿的生氣，實在感恩。願他如兩位哥哥一樣健康、茁壯和快樂成長，兄弟之間繼續和睦相處、手足情深。



許容德老師喜誕麟兒

羅琬瑤老師

時光飛逝，我已加入寶覺大家庭五年了。五年來，我陪伴了不少同學成長；同樣地，寶覺亦陪伴我進入人生的新階段。五年前的我才剛從大學畢業，眨眼間我就快要建立自己的家庭了。疫情下舉辦婚禮十分不容易，但這令我更明白家人和朋友的重要，正是全靠他們陪伴我渡過一個又一個的難關！我曾因婚禮改期而十分沮喪，但孟副校長鼓勵我以「平常心」面對困難，令我放下心中的執著，因此我想借這個機會特別鳴謝孟副校長。我亦十分感謝陳校長、陳副校長和所有同事的祝福。能在這個充滿愛的家庭認識大家，是我的榮幸！願疫情過去，大家都能平安和健康地迎接未來。



羅琬瑤老師婚照

畢業寄語

中六打氣活動



同學書寫心意卡

為鼓勵中六同學積極面對公開試、為理想奮鬥，老師籌辦了中六打氣活動。家長、老師、職員為努力備戰 DSE 的中六同學錄製了短片，預備了印有「搏盡無悔」字樣的「打氣鎖匙扣」，藉此鼓勵同學在疫情下排除萬難，努力奮鬥，向目標進發。

此外，同學們更於心意卡上寫上為同學打氣的字句，互相勉勵。在活動尾聲，同學摺出自己的紙飛機，並寫上夢想與目標，然後一同到操場將紙飛機奮力往天空扔去，寓意夢想飛翔，鵬程萬里。

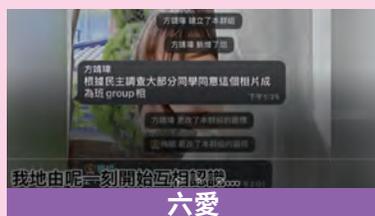
活動後，同學樂而忘返，留在操場、教室拍照留念，盼於畢業前在校園紀念美好的時光。



師生一同到操場放紙飛機

網上惜別會

3月4日是中六同學最後一個上課天，亦是畢業生惜別會舉行的日子。由於第五波疫情來襲，惜別會改為網絡舉行。當天首先由校長致辭勉勵同學，然後播放各班同學悉心製作的短片，回顧三年愉快充實的高中生活，各班代表也分別傾訴離愁別緒，以及對師長和母校的感激之情。最後是以截圖形式進行師生大合照，透過電腦螢幕將心底的深厚情意傳遞給彼此，也為自己的校園生活留下完美的回憶。祝福同學們前程錦繡，事事順遂！



製作短片，傾訴表情



師生合照，其樂融融