



# 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)



校長的  
話

## 善用人工智能，反思自主學習

陳淑雯校長

行政長官在2025年施政報告提出大力推動AI在不同範疇的應用，包括成立AI效能提升組、推動AI和數據科學產業發展、促進中小學數字教育等。現時不少網站已有「AI助手」解答查詢及提供個人化服務，我們也可隨時透過AI聊天機械人便捷獲取資訊。「隨風潛入夜，潤物細無聲」，AI已悄然融入我們的日常生活和學習，正改變世界的面貌。

在學習層面，AI的確為同學帶來前所未有的便利與效率。例如在搜尋資料方面，以往同學需要在搜尋器提供的網站逐項查看資訊；現在AI能夠在短時間內整合海量信息，根據需求篩選出相關內容。以往同學在寫作後要等待老師批改、評分和提供改善建議；現在AI能夠即時檢測文法錯誤，提出修辭建議，按字數要求增潤精簡，甚至提供模擬不同寫作風格的文章範例。以往同學要等待測驗考試才能了解自己對學習內容的掌握；現在坊間已陸續出現一些AI驅動的「個性化學習平台」，可以根據個別同學的掌握程度，強化薄弱環節，自動生成及派發合適的練習題，讓溫習變得更具針對性。近日更有一位中六同學跟我分享，她把老師替她預估的香港中學文憑考試科目成績和修讀大學課程的意願，通過AI分析個人學習的強弱項，繼而策略性地編訂溫習時間表。

在教學層面，學校和老師也不甘後人，超前部署。除了老師也會使用AI軟件批改文章、製作教學簡報和設計練習外，學校更重視培養同學的數字素養。如由去年開始，學校參與了香港青年協會的「Project NEXT 新興科技素養及價值教育計劃」，讓中二、三級同學加深對人工智能、大數據、元宇宙及區塊鏈的認識，裝備同學成為一個具能力及合乎道德的數碼使用者。此外，多個學科也在課業加入停想檢（Stop-Think-Check）的閱讀策略，讓同學了解使用AI的潛在風險，培養運用資訊科技處理資訊、建立內容和分享資訊時先作反思的習慣，讓科技成為輔助而非主導學習的工具。

由於「反思」對培養數字素養和推動自主學習至關重要，學校除推動同學使用David Kolb(1984)的經驗學習理論框架（回憶經驗，反思觀察，轉化概念，應用經驗）反思外，本年度更引入香港科技大學的Professor E人工智能平台協助同學反思學習歷程。例如在十月份的中四級賣旗，以往同學只會在活動後填寫量化問卷或寫下簡單感想。這次同學則在賣旗前登入平台先思考有什麼預期成果、困難和解決困難的方法；在賣旗後，再與Professor E傾談互動，寫下感想。整個反思的過程，由單向變得雙向，由片言隻語變得深入和多角度。更可喜的是Professor E能有效率地整理報告，歸納整體活動成效，協助老師檢視學生的前後轉變，更能找出個別需要關注跟進的同學，這一切都展示了AI的威力。

隨著AI的廣泛使用，一些重複性高、規律性強的工作正逐漸被取代，又同時催生了許多新興職業。這些變化告訴我們，與其擔心被取代，不如主動掌握新技能。讓我們以開放的心態迎接AI時代，善用科技賦予我們的力量，在挑戰中尋找機遇，不僅成為技術的使用者，更成為未來世界的創造者！

### Professor E 整理的中四級賣旗活動報告 (摘要)

#### AI Analysis Overview - Professor E at Po Kok S4 Flag Selling Day

- As part of a schoolwide fundraising initiative, 54 students worked in teams to sell flags to the local community, building teamwork and public-facing skills.
- Before and after the activity, students engaged in guided reflections to set expectations and evaluate their overall experience, fostering greater self-awareness and learning from practice.

#### BY THE NUMBERS

1 Day      111 Students      190 Reflections Performed

#### RESULTS

- Engagement & Personal Growth:** Students demonstrated strong engagement and satisfaction with the fundraising activity, with many expressing positive feelings about their experience and reflecting on personal growth.
- Collaboration & Peer Support:** Collaboration and teamwork were recurring themes; students frequently mentioned working with peers, sharing responsibilities, and supporting one another during the activity.
- Confidence & Communication Gains:** Confidence and communication skills were notable areas of development, as students described overcoming nervousness, building self-assurance, and improving their ability to interact with strangers.
- Setbacks & Resilience Building:** Challenges such as rejection, social anxiety, and communication barriers were openly discussed, highlighting opportunities to support students in managing setbacks and fostering resilience.
- Targeted Support for Disengaged Minority:** A minority of students reported feelings of disengagement or discomfort, suggesting the need for targeted teacher intervention to address declining motivation and emotional well-being.

# 全方位活動

## 中一銜接課程

2025年8月18至22日，學校舉辦了中一新生暑期銜接課程。課程涵蓋學習技巧、學術銜接、啟發潛能活動等，幫助新生認識校園，適應中學生活。課程融入合作學習理念，新生在學習技巧課中分組實踐分工、討論、記錄和匯報，為開啟中學生活做好準備。



資深船長尹先生帶領航海專題閱讀活動



STEAM藍染活動



空手道體驗



同學以合作學習模式上課

## 昂船洲軍營參觀威繼光軍艦

為慶祝中華人民共和國成立76周年，本校50名中一學生於2025年9月30日參觀威繼光艦。同學親身感受國家海軍科技實力與現代化建設成就，了解國家安全發展。



同學回應新聞記者採訪



同學細心聆聽導賞



師生於軍艦上合影留念

## 中學巡禮

2025年10月11日西貢區中學巡禮，約500名家長及學生蒞臨本校，透過寶覺大使分享、HoPE Centre康體體驗，以及中文室、英文室、科學廚房等場地的學科展覽與趣味活動，深入了解本校完善設施與特色課程。



寶覺大使分享校園生活



科學廚房活動研究分子食品



陳校長、應屆畢業生馬士元與在校學生分享寶覺生活

## 陸運會

陸運會於2025年10月14及15日在西貢鄧兆堅運動場舉行。活動期間天氣晴朗，各項賽事、畢業跑及社舞比賽順利完成。中二葉沃銘及中三黃芷晴同學分別奪得男、女子全場總冠軍。團體獎項方面，慧社繼續蟬聯社舞比賽及啦啦隊比賽冠軍，達社則獲得全場總冠軍。同學在場上拼盡全力，同學在運動場上全程投入，盡顯體育精神。



同學在場上拼盡全力



畢業跑讓師生留下美好回憶



師生接力獲獎隊伍



達社奪得陸運會全場總冠軍



慧社奪得社舞比賽及啦啦隊比賽冠軍

## 賣旗日

2025年10月18日，校長、副校長、助理校長與中四級師生，參與香港盲人輔導會主辦的賣旗日。活動旨在籌募經費，協助視障人士平等參與社會及提升生活質素。同學全程投入，體悟共建和諧共融社會的意義。



中一同學亦參與其中



家長帶同學生支持賣旗活動



賣旗小隊整裝待發

## 我同奧冠，世一有個約會

2025年10月30日，中六級師生參加奧冠慈善基金會主辦的「我同奧冠·世一有個約會」。活動邀請2008年奧運武術散打冠軍秦力子、全國女子武術散打冠軍胡丹丹蒞臨，與學生近距離交流，鼓勵學生培養正向思維，將賽場拼搏精神融入學業與人生。



校長頒贈錦旗予兩位分享嘉賓



胡丹丹指導同學踢腿動作



嘉賓教授出拳姿勢



胡丹丹與同學合作進行示範

### 觀賞第十五屆全運會七欖比賽

2025年11月12日，60餘名選修DSE體育科的學生到啟德體育園，觀賞第十五屆全國運動會七人欖球比賽。



同學於場館外合照留念



學生首次走進啟德主場館，親身感受場館宏偉與高水準比賽的現場氣氛。



### 第八屆寶覺盃3x3小學籃球邀請賽

11月15日，2025/26年度第八屆寶覺盃3x3小學籃球邀請賽順利舉行。各校球員進行了高水平的較量，充分展現運動熱情。最終，將軍澳天主教小學和聖公會德田李兆強小學分別奪得女子組及男子組冠軍。



隊友之間互相鼓勵



女子組比賽十分激烈



各隊伍賽前認真討論戰術



中場休息跟好友拍照留念

### 藝術中的平靜

為響應「健康星期一」計劃，視藝科於2025年11月17日午膳時段舉辦「藝術中的平靜」活動。師生挑選動物鎖匙扣，以流體畫顏料創作獨特花紋配色，在專注創作間撫平心緒，收穫寧靜。



同學把成品掛起風乾及展示



同學細心地為作品補加色彩



中六同學互相欣賞作品



同學親手製作獨一無二的作品

### 升中資訊日

本校升中資訊日於12月13日順利舉行。由陳校長親自分享小六升中階段準備要點及面試技巧。隨後，由語文科老師為參與學生進行模擬面試，幫助學生提前熟悉面試流程，提升應對能力。校內各特別室亦全面開放，讓學生與家長近距離感受中學的學習環境與校園氛圍，為升中提供詳實參考。



科學實驗體驗



語文老師教授面試技巧



英文室文化體驗活動



陳校長分享升中資訊

### 師生美式桌球比賽

11月24日至25日，課外活動組聯同體育組於午膳時段舉辦師生美式桌球比賽。比賽秉持「友誼第一，比賽第二」的宗旨，參賽師生盡情揮桿競技。師生們在賽事中打成一片，享受和諧融洽的校園氛圍。



師生一較高下



師生在比賽中舒緩壓力



同學專注觀賞兩位副校長的賽事

### 正念祝福

2025年12月1日，視藝科與弘法事務組合辦「正念祝福」活動，深切哀悼大埔宏福苑火災罹難者。師生繪製心意卡，向受影響居民傳達關懷，也向救援一線的消防員、醫護人員及各服務單位致謝。



將心中所念化為文字圖畫



同學用心繪畫卡片



在佛像前供燈緩和情緒



同學用印章設計心意卡

### 佛教志蓮小學參與本校「小學科學實驗體驗計劃」

2025年11月8日及12月6日，科學科舉辦「小學科學實驗體驗計劃」。佛教志蓮小學師生走進寶覺中學科學室參與多項趣味實驗，嘗試透過顯微鏡觀察動植物細胞，動手製作微生態瓶探究光合作用的所需條件。活動讓小學生體驗科學探究樂趣，深化對知識的理解與應用。



同學享受愉快的學習時光



與佛教志蓮小學師生合照留念



高中同學協助指導小學生製作微生態瓶

# 遊學團



## 探訪北京姊妹學校——北京首都師範大學附屬雲崗中學

2025年6月27日，本校師生赴北京探訪姊妹學校——首都師範大學附屬雲崗中學。在北京市教育委員會支持下，雲中精心籌備了升國旗儀式、「京劇美術」研討課、學生社團展示等活動，更安排北京中軸線遊覽、話劇欣賞及京劇、景泰藍製作等非遺體驗。師生深切感受北京深厚文化底蘊，加深了對中華優秀傳統文化的認識與欣賞。



同學於長城下留影



兩校學生一起參與燒賣製作

### 學生交流後感

**中五梁翠瑩：**最難忘的是與同學共繪京劇臉譜的時光。執筆調色間，我們暢聊京港兩地的晨讀差異、學習模式與流行文化。當臉譜上青金石藍與朱砂紅在面具上交融暈染，友誼的橋樑也在言笑晏晏間悄然築成。

**中四潘秋而：**甫入校園，師生熱情滿懷的歡迎儀式便讓我倍感溫馨。漫步校園，濃郁的學習氛圍撲面而來：開闊的運動場上躍動著青春身影，整潔的禮堂內回蕩著琅琅書聲，彰顯「五育並舉」的辦學理念。最難忘的是與當地學子的交流時光。我們暢談學習方法，分享校園趣事，傾訴課業壓力，聊起生活點滴。北京同窗勤勉好學的態度令我動容，他們對世界滿溢的求知熱情，更讓我獲益良多。

## 京津冀創新文化交流團

本校學生參與「2024-2025『GROWS Together 職場有你』京津冀創新文化交流團」，同學走訪京津冀創新企業與文化地標，通過參觀及交流，深化對國家金融、創科及城市發展的認識，更深刻體會「以夢想規劃未來、與祖國共同成長」的核心主題，拓闊眼界。



郭老師與參加計劃的同學合照留念



蕭詠諾同學(左一)主持成果分享會



本校余靜琳(左三)、蕭詠諾(左三)同學獲頒傑出學員獎

## 升學及就業輔導組——大灣區職涯探索之旅

2025年6月，30名高中生參加教育局「大灣區職涯探索之旅：廣州兩天團」。學生乘高鐵前往，走訪廣汽科技館、德生科技、南沙國際人才港、五樂中心及廣州南沙智匯農業科技有限公司等，深入了解大灣區各行業發展現況、人才需求及粵港企業協作模式。



同學參觀廣汽科技館

## 「走進西部，書寫中國」香港青少年文化交流營(西安、洛陽站)



師生於嵩陽書院前合影留念

2025年12月27日至2026年1月3日，本校9位學生參與由魯迅青少年文學獎香港組委會主辦的「走進西部，書寫中國」香港青少年文學交流營。在為期8天的行程中，學生走訪秦始皇兵馬俑博物館、龍門石窟、白馬寺等多座歷史古蹟，切實感受到中華文化的獨特魅力。



參觀華清池



登上海拔達二千米的老君山



參觀龍門石窟

## 澳門文化交流考察團

2025年7月7至8日，本校師生開展澳門文化考察之旅。學生走訪澳門博物館、鄭家大屋及大三巴牌坊等景點，了解中西文化交融與澳門歷史，感受獨特城市風貌。其間，師生參觀澳門旅遊大學及賽車博物館，認識旅遊業培訓、賽車產業及其對經濟的影響，拓闊視野。兩天行程讓同學深化對大灣區及澳門的認識，獲益良多。



鄭家大屋



議事亭前地



澳門大賽車博物館



澳門旅遊大學

## 南京歷史文化之旅

本校於2025年11月27至30日參加由教育局「赤子情 中國心」資助的南京歷史文化交流團。師生探索具歷史和文化意義的景點，如：靜海寺、中山陵、秦淮河、夫子廟、南京博物院，深化對中華文化、歷史變遷及國家安全重要性的認識。



師生於南京博物院前合照



師生於中山陵合照

## 「走進灣區，書寫中國」



同學在鄭觀應紀念館參與互動遊戲

2025年12月20至25日，本校5位學生參與由魯迅國際文藝聯合會主辦的「走進灣區，書寫中國」香港青少年文學交流營。在為期6天的行程中，學生在澳門與廣州感受大灣區經濟社會發展的強勁脈搏，透過交流和課堂互動，增進與當地學子的同根情誼。



本校師生參觀廣州國際媒體港



師生於大三巴牌坊前合影



參觀廣州寶墨園

# Endless English Excitement at Po Kok

Po Kok Secondary School has long been committed to providing a rich and comprehensive English learning environment for our students.

In English lessons, teachers organize a wide variety of engaging activities. The English Department also arranges regular speaking activities especially for junior form students. In addition, Po Kok offers many English-related extracurricular activities (ECAs), such as the English Drama Club, Choral Speaking, Solo Verse Speaking, and the English Ambassadors.



A student is buying snacks at the English Tuck Shop

Students can further immerse themselves in fun events like board games, the Spelling Bee, English Speaking Day, the English Café, and the English Tuck Shop – all designed to create authentic English-speaking opportunities throughout the school days.

Come and experience the vibrant English atmosphere at Po Kok!



Students are playing an English board game with Ms. G



Students are listening to Ms. Horne and Ms. G attentively



Let's pose for a nice photo!



Junior form students are performing choral speaking



Students are having fun in the world of English

## Halloween Funfair

Each year, we hold a special Halloween event to help students boost their English skills. This year, we organized an exciting funfair in the school hall, featuring a variety of game booths. The students had a wonderful time and found the activities both enjoyable and educational. Come and check out the photos!



The witch is reading a laughing spell



Two lovely witches



Principal Chan and students Eeee Smile!



Teachers and students are enjoying the Halloween Funfair to the fullest

## New Native English Teachers

To boost students' English skills even further, this year our school has welcomed three new NETs to bring a more genuine and lively English environment to our classrooms. Feel free to talk to them when you see them around campus! Let's find out what they think about our school.

### Ms. Zenna Sultan



Hi! I'm Miss Sultan, born and raised in the vibrant city of Hong Kong. Proud of my Pakistani heritage, I'm passionate about teaching English and helping others communicate with confidence.

On weekends, you'll often find me hiking scenic trails, immersing myself in nature and the great outdoors. I also enjoy discovering unique cafés, striking the perfect balance between adventure and relaxation.

A devoted fan of American sitcoms, I can easily binge-watch classics like Friends or The Office. There's nothing quite like a good laugh to brighten my day and spark creativity!

### Mr. Emmanuel John Tengco Anonuevo

Hi! My name is Mr. EJ, and I am one of the new English teachers this year! I spent time growing up in both Hong Kong and the Philippines, and I am a music lover. My favorite genre of music changes from time to time, but currently, my top three are math rock, nu-metal, and J-pop. Other than music, I also love watching sports, specifically the NBA and NFL. I support the San Antonio Spurs and the Pittsburgh Steelers, respectively, and I'm more than happy to speak about those sports at any time. Other than assisting in English lessons, I also assist with Po Kok's Drama Club. I enjoy the fact that the students at Po Kok are always willing to have a chat, even if it's short, and they radiate warmth during these conversations! Hopefully, I can continue to have more conversations with even more students!

### Ms. Suhita Gurung



Namaste Po Kok! My name is Gurung Suhita and I am your English teacher. I'm from Nepal but I was born in Hong Kong. I've got many hobbies – gym, singing, dancing – but can't pick faves. I love watching anime as well. Po Kok has so far been super wonderful with so many kind and sweet students and they're always extremely motivated to speak English with me! If you want to get to know me more, come by the English room, as there are fun lunchtime activities every week!





## 感恩寶覺，不負韶華

二慈 蘇宇曦



轉學來港就讀至今，這段校園生活給了我滿滿的溫暖與歸屬感。香港中學的校規體系，以及師生間親切和睦的相處模式，竟與我之前就讀的學校頗為相似，這份熟悉感讓我倍感安心。

這裡的功課量更為合理，學習節奏也相對從容。多元化的評估方式不再局限於單一的考試成績，讓我能更放鬆地投入學習，很快便融入了新的學習環境。學校專門為我們設立的英文支援班，課堂上老師會結合生活場景講解知識，課後還有豐富的互動練習，讓我不僅鞏固了語法基礎，更學會了在購物、交流等日常場景中靈活運用英語，語言能力得到了顯著提升。當然，學業上的壓力從未缺席。我時常擔心自己的成績排名，害怕因一時鬆懈而落後於同學。但這種壓力也轉化為前進的動力，讓我更加珍惜課堂時間，向老師和同學請教問題。

我加入了羽毛球校隊。在這裡，我結識了一群志同道合的夥伴，我們一起訓練，訓練的艱辛在彼此的陪伴中化為快樂。學校對校隊的支持也讓我倍感振奮，不僅為我們配備了專業的教練和完善的訓練設施，還積極為我們爭取各類校外比賽的參賽機會。每次參加比賽，都是一次寶貴的鍛鍊，我期望在今後的訓練中繼續打磨球技，在賽場上為校爭光，也為自己的青春添上絢麗的一筆。

感謝這所充滿愛與溫暖的校園，感謝老師的悉心指導和同學們的熱情幫助。未來，我會繼續調整心態，平衡好學業與興趣，在這片沃土上努力成長，不負自己的期待與老師的厚望。

## 跨過山海，紮根寶覺

四慈 趙炫普



九月開學時，我背著書包走進寶覺中學的校門，心裡其實挺沉重的。作為一名中四才加入的插班生，我要面對的不僅是全新的面孔，還有完全陌生的教學模式和語言環境。現在回過頭看，這短短幾個月，像是一場充滿了關卡的遊戲，而我正一步步地闖過難關。

語言上的挑戰，是我遇到的第一道坎。剛進班時，廣東話對我來說簡直像「天書」。同學們聚在一起語速飛快地聊天，我常常聽得雲裡霧裡，想加入他們的對話，又怕發音不準被笑話。但我心裡很清楚，要在香港生活，要融入大家，就必須要克服這道難關。我沒有逼自己立刻說得流利，而是先從聆聽開始。藉著自己對科技的興趣，我在網上找了很多香港博主評測無人機和 AI 產品的視頻來看。因為本來就熟悉這些術語，再配合畫面，我慢慢熟習了廣東話的語調和常用詞。現在，雖然我說話還帶著點口音，但已經能聽懂大家九成以上的談話，甚至能和同桌聊聊天，開開玩笑了。

學術上的挑戰，才是實打實的硬仗。DSE 課程節奏緊湊，尤其是英文科，對詞彙量和閱讀速度的要求，壓得我有些喘不過氣，更別提生物和 ICT 這些對我而言的全新科目了。面對密密麻麻的知識點，一開始真的讓我崩潰到想打退堂鼓。為了跟上大家的腳步，我利用課餘時間動加溫習，又主動向老師提問。電腦科朱 sir 得知我從內地來港求學，總是給予我無微不至的照顧。他課上總是耐心細緻地解答我的疑問，課後還會和我聊些相關的拓展內容。這些點滴的關懷，不僅幫我拓寬了眼界，更鼓勵我在求學路上繼續努力。

在校園生活與課外活動的版圖裡，我也在努力尋找屬於自己的一席之地。來到寶覺中學後，我發現這裡的校園生活原來可以如此豐富多彩。懷揣著對攝影的熱愛，我在一位體育老師的熱心推薦下，如願當上了校運會的攝影師。舉著相機穿梭在賽場間，我用相機定格了同學衝刺時的英姿、領獎時的笑容，還有彼此鼓勁時的溫暖瞬間。我慢慢發現，原來自己的價值不止體現在成績單上。接下來的一年，我計畫在穩紮穩打完成學業的前提下，積極參與更多校園攝影活動，用鏡頭記錄寶覺的點滴美好，既為學校出一份力，也在實踐中收穫更多成長與經驗。

這段插班經歷，使我變得更加獨立和主動。無論是克服語言障礙，還是融入新集體，我都能勇敢邁出第一步。現在的我，廣東話還不標準，英語成績也不算頂尖，但這沒關係，重要的是我每天都在進步。感謝學校和老師給了我這個機會，也感謝 4A 班的同學。未來的兩年，我會帶著這份韌性，在這個校園裡飛得更高，無論是學業還是生活，都要闖出屬於自己的一片天。

這段插班經歷，使我變得更加獨立和主動。無論是克服語言障礙，還是融入新集體，我都能勇敢邁出第一步。現在的我，廣東話還不標準，英語成績也不算頂尖，但這沒關係，重要的是我每天都在進步。感謝學校和老師給了我這個機會，也感謝 4A 班的同學。未來的兩年，我會帶著這份韌性，在這個校園裡飛得更高，無論是學業還是生活，都要闖出屬於自己的一片天。

## 微光伴我行：我的成長記錄

四愛 洪家妍



洪家妍(右)

初以插班生的身份踏入這所校園時，我滿心都是不安與茫然。學業銜接上的斷層、語言上的溝通隔閡，再加上對如何融入新集體、結交新朋友的擔憂。入學前的那段日子，這些煩惱無時無刻不在困擾著我，讓我輾轉難眠。幸運的是，在老師和同學無微不至的關懷和幫助下，這些曾經讓我束手無策的難題，最後都迎刃而解。

我們上課以粵語和英語為主，對於不會粵語的我來說，每節課都聽得格外吃力，難免心生沮喪。後來我遇到與我一同來港讀書的同學，他們已經可以用粵語和同學流暢地對答，讓我開始鼓起勇氣接受語言的挑戰。

自此，我開始在學校為我們安排的粵語班外，尋找更多元化的學習方法。經歷多次嘗試後，我選擇了看電視劇，在劇情的輕鬆氛圍裡，我不知不覺就熟悉了粵語的發音和日常用語，明白到「寓學於樂」的意義。升上中四時，我已經能完全適應粵語授課，當初對語言學習望而生畏的想法，也徹底改變了。

在這一年多的時間裡，我也收穫了珍貴的友誼。多虧了他們，我的校園生活變得更豐富有趣。原本內向、不敢主動與人交流的我，個性也漸漸變得開朗一些。他們常常鼓勵我多參加課外活動，例如朗誦、校際比賽等。對我而言，這不僅能充分發揮我的語言優勢，更能讓自己多開口，克服站在台上時的緊張和膽怯。

除了充實的校園生活，周末我也常約著朋友們一起出門，在玩樂中慢慢了解香港的城市煙火。從前我住的小鎮沒有地鐵，來到這裡後，我慢慢學會了坐地鐵、看地圖，一步步適應這座城市的節奏。當夜幕低垂，我倚在窗前欣賞這顆璀璨的東方明珠如何在黑夜中綻放光芒時，心中滿是感慨。從最初的陌生不安，到如今能從容享受這裡的生活，每一步成長都離不開大家的陪伴。

最後，我想感謝學校、老師和同學們。無論是學習上的難題還是生活中的困惑，他們都給了我許多支持和幫助，正是這份溫暖，讓我快速融入了這裡的生活。同時，我也希望能繼續和朋友並肩前行，一起探索香港的美好，更想以自己的經歷告訴未來新來港的同學們：不必害怕陌生，這裡有溫暖的陪伴與堅實的支持，只要勇敢邁出第一步，就能在這裡找到屬於自己的天地，收穫成長與感動。

## 溫暖築夢，幸會寶覺

四愛 伍詩櫻



伍詩櫻(右三)

從熟悉的校園邁入寶覺中學的門檻，於我而言，是一場充滿未知卻又滿載溫暖的旅程。

初來乍到，面對陌生的環境，還有一切未知的挑戰，心中難免忐忑。幸運的是，我結識了一群熱情活潑的同學。他們總是帶著滿腔熱忱，穿梭於校園的大小活動中；他們體貼細膩，怕我聽不懂粵語便主動切換普通話交談；他們真誠友善，擔心我獨自一人就熱情邀我並肩同行。與他們相伴的時光，吹散了我初來時的不安，讓我從此不再畏懼校園生活的種種挑戰。

學習的路上從非一帆風順。第一學期的輕鬆讓我稍有懈怠，第二學期便迎來了學業上的種種難題。所幸，身邊從不缺支持與鼓勵，老師總是耐心地為我答疑解惑，同學也熱情地幫我分析難點。獨自在香港生活，想家的念頭總會悄然湧上心頭。父母遠在家鄉，忙碌的生活讓我們難有機會促膝長談，許多瑣事只能獨自承擔，偶爾也會眷戀父母的陪伴。每當夜幕降臨，倦意襲來時，我總是選擇自我調適，不願打擾熟睡的朋友。而班主任的時時關懷、學校活動中同學間的相互鼓勵，也為我帶來了滿滿的力量。

寶覺中學的校園生活，有著與過去截然不同的風景。雖然我們的校規嚴格，但師生關係卻格外親密融洽。小班教學的模式，讓師生交流更頻繁深入。班主任更時刻牽掛著我們的適應情況，從學習到生活，無微不至的關懷，讓我心頭暖意流淌。當然，生活裡也少不了些許小插曲：偶爾會因為貪睡錯過鬧鐘，慌慌張張地趕地鐵上學；午餐時分，也會站在餐廳前猶豫不決，不知該如何選擇。有人說香港是一座快節奏的城市，於我而言，這份「快」，不過是地鐵穿梭的疾馳與路燈滴答的節拍，並未給我的生活帶來壓力。相反，和同學們住得相近，放假時相約出遊，歡聲笑語讓這座城市變得格外溫柔。這些，都是我從前沒有想到的。

有人說，適應新環境靠的是過人的能力。於我而言，這一路走來，靠的卻是身邊一群溫暖的人。感恩遇見寶覺中學，這裡有亦師亦友的長輩，有同心同行的夥伴。縱然偶爾會懷念過去的師友，卻也因這份新的相遇倍感幸福。每每有人問起我的近況，我總會笑著說：「我何其幸運，能在寶覺收穫滿滿溫暖。」這份溫暖，便是在寶覺奮楫前行的最大力量。

# 學生成就

## 畢業生獎學金

### 陳佩顏女士獎學金

(DSE 最佳 5 科成績優異，各獲獎學金 \$8,000-10,000)

岳居易 蔡純甄 葉玟杏 鄺家敏 李曉煒 林嘉浩 李欣穎  
馬士元 劉默言 羅嘉軒 鍾灝泓 唐蕊亭

### 何洪奇芬女士獎學金

(DSE 選修科目考獲第 5 級或以上，各獲獎學金 \$400-\$800)

岳居易 蔡純甄 葉玟杏 李曉煒 林灝謙 趙嘉欣 鄺鈞正  
羅泓卓 蘇運澤

### 杜連璧居士獎學金

(DSE 中文科考獲第 5 級或以上，各獲獎學金 \$400-\$800)

岳居易 鄺家敏 林嘉浩 蘇敬然

### 陳佩顏女士獎學金

(DSE 數學科考獲第 5 級成績，獲獎學金 \$400)

徐晉申

### 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)

蘇運澤

## 校內獎項

### 天才表演最受歡迎獎

六慈 李寶蓁 李瑋桐

### 班際種植比賽

最悉心愛護花卉獎

一愛 二愛 三愛  
四愛 五博 六愛

### 班際秩序及清潔比賽

初中

第一名 三慈  
第二名 三善  
第三名 二愛

高中

第一名 五愛  
第二名 五慈及五善  
第三名 五博

### 師生美式桌球比賽

冠軍 唐鴻耀副校長  
亞軍 張宏熙老師  
季軍 羅琬瑤老師  
殿軍 朱俊傑老師  
優異獎 孟榮祖副校長  
李祥輝助理校長  
羅倩寧老師  
劉芷茵老師

六善 吳先杰  
六博 黃曉君  
六愛 戴耀謙  
三善 林志軒  
六博 羅錦嫻  
三愛 呂柏峰  
六博 戴嘉誠  
六博 廖嘉銘



唐副校長和吳先杰同學

## 校外獎項

### 西貢文化中心及西貢區校長會合辦

#### 「第二十四屆西貢區傑出學生選舉 2025」

十大傑出學生

五慈 余靜琳

嘉許狀

三慈 林嘉駿

林雅盈

謝林廷

四愛 吳嘉詠



### 青少年及兒童比賽協會主辦

#### 「第 11 屆青少年及兒童朗誦比賽」

冠軍

一善 區苑彤 鄭滌楠

一博 鄭文澤

### 香港國際文藝交流協會主辦

#### 「第 54 屆超級語言朗誦節」

冠軍

一善 區苑彤 鄭滌楠

一博 鄭文澤

### 聯合電子出版有限公司主辦

#### 「電子閱讀獎勵計劃 2025

知書博覽閱讀大獎」

中學組個人組 優異獎

三慈 郭芷苒 楊曉炯 李喜樂

四慈 蘇淑茵

### 香港公共圖書館主辦

#### 「兒童及青少年閱讀計劃」

每月之星

二愛 陳舉維 三善 余安生

三愛 黎曼浚

### 中國青少年語言文化學會主辦

#### 「菁英盃」現場作文比賽

香港賽區

初中組 特等獎

二博 吳婧爾

高中組 二等獎

五善 莊鉞熙

高中組 三等獎

五善 黃晞嵐

五博 陳智樂

張嘉煇 林樂頤 麥詠殷

蘇祉蒨

王樂凡 余慧賢

### 環球國際教育及比賽有限公司主辦

#### 「2025 國際聯校學科評估」

英文科 優異獎

二慈 李卓欣

英文科 良好獎

二慈 江穎琳

五愛 李嘉軒

數學科 優異獎

二博 莊泓濤

數學科 良好獎

三慈 鄭浩然

五慈 杜文凱

三慈 黃秀蓮

五愛 梁宇婷

### 皇家英聯邦協會主辦

#### 「英聯邦女王作文競賽」

Silver Award

六愛 陳斯博

### 香港奧數協會主辦「華夏盃」

初賽二等獎、晉級賽二等獎、總決賽三等獎

三慈 鄭浩然

初賽三等獎

二善 高子威

二愛 黃鎂霖

三慈 吳睿倩

三善 鍾卓謙

四慈 黃康喬

四愛 謝林廷

### 紫荊文化集團主辦

#### 「紫荊杯 AI 短視頻創作大賽」

中學組 (小組) 亞軍

三慈 黃秀蓮 彭濠滢 楊曉炯

中學組 季軍

三慈 吳睿倩

中學組 優異獎

三慈 原咏欣

優秀指導教師獎

曾綽琳老師

積極參與學校獎

### 魯迅青少年文學獎香港組委會主辦

#### 「第十六屆魯迅青少年文學獎」

初中非母語組 一等獎

三慈 陳美欣

最佳指導老師獎

曾綽琳老師



曾老師和陳美欣同學

### 創意藝術發展協會主辦「全港中小學暨幼稚園硬筆書法大賽」

- 冠軍
- 一善 孫子雯
  - 二慈 邱梓皓
  - 二愛 羅靜
- 亞軍
- 三慈 鄭浩然 黃秀蓮
  - 三善 邱瑜可
  - 三博 王瀚森 王子豪
  - 四愛 伍詩櫻
- 季軍
- 一慈 陳伊琳 黃依晴
  - 一善 洪家穎 黃群凱
  - 二慈 廖怡婷
  - 二善 黃柏豪

- 一等獎
- 三慈 吳睿倩 原咏欣
  - 三博 李奕楠 謝怡寧
  - 四愛 蘇盈盈
  - 五博 麥詠殷
  - 五愛 楊婉芳
- 二等獎
- 三慈 楊馥璋
  - 三善 洪依茵
  - 四慈 莫馥瑜
- 三等獎
- 四愛 邱榆喬



### 教育局主辦

#### 「2024/25全港中學普通話演講比賽」

- 高中組 優異獎
- 五愛 葉詠芯

### 香港學校音樂及朗誦協會主辦

#### 「第77屆香港學校朗誦節」

- 詩詞獨誦 亞軍
- 二愛 陳可盈
- 佛教詩文 亞軍
- 四愛 董諾雯



### 香港糸東流空手道拳會主辦

#### 「第14回親善空手道選手權大會」

- 公開個人組手 季軍
- 一慈 邱苡煊
- 公開個人組手 季軍
- 三博 黃康喬
- 公開個人組手 冠軍
- 四愛 蔡啟俊

### 中國香港空手道總會有限公司主辦

#### 「2024全港空手道大賽」

- 青少年隊制組手 冠軍
- 五博 戴嘉誠

### 中國空手道協會主辦

#### 「2024全國青少年空手道U系列賽」

- 男子U15個人型 冠軍
- 四慈 梁栢皓

### 香港體育學院主辦

#### 「善德基金會傑出青少年運動員選舉2025」

- 優異證書
- 三愛 雷濤銘
- 五慈 梁栢皓



### 日本空手道松濤連盟（香港支部）主辦

#### 「空手道邀請賽2025」

- 女子12-13歲組手 季軍
- 二慈 邱苡煊
- 男子14至15歲組手 季軍
- 四慈 黃康喬
- 男子16至17歲套型 冠軍
- 五慈 梁栢皓

### Be SMOVE空手道會主辦

#### 「明日之星競技空手道系列賽」

- 女子14至15歲組手 亞軍
- 四善 林熙雯

### 崇道館及榮心館主辦

#### 「沖繩剛柔流空手道邀請賽」

- 組手
- 亞軍 一慈 邱苡煊
- 季軍 三博 黃康喬
- 女子14-15歲組手 冠軍
- 四善 林熙雯
- 男子15歲組手 冠軍
- 二愛 雷濤銘
- 男子16-17歲組手 亞軍
- 五博 戴嘉誠
- 個人型15-17歲男童（高級） 冠軍
- 四慈 梁栢皓
- 混合隊際型 冠軍
- 四慈 梁栢皓

### 剛柔流空手道厲膺志會主辦

#### 「鷹志會鵬程萬里空手道公開賽2025」

- 女童組手12-13歲組手 季軍
- 二慈 邱苡煊
- 女童組手15-17歲 冠軍
- 五善 林熙雯
- 冠軍
- 三愛 雷濤銘 五愛 蔡啟俊
- 六博 戴嘉誠

### 南區康樂體育促進會及南區空手道會主辦

#### 「2025年南區空手道分齡邀請賽」

- 男子組手14-15歲初級組 季軍
- 三博 黃康喬
- 女子14-15歲組手中級組 季軍
- 四善 林熙雯
- 女子組手 冠軍
- 一慈 邱苡煊

### 東亞空手道聯合會主辦

#### 「第十二屆東亞空手道錦標賽」

- 男子14-15歲個人型 季軍
- 四慈 梁栢皓
- 少年組手男子70+公斤 季軍
- 二愛 雷濤銘

### 澳門空手道聯盟主辦

#### 「泰國空手道公開賽」

- 男子個人型（青年組） 銀牌及男子隊際型（青年組） 銀牌
- 四慈 梁栢皓

### 中國空手道協會主辦

#### 「第二屆亞洲青少年空手道公開賽」

- 男子青年少年隊際型 亞軍
- 四慈 梁栢皓

### 系東泰會主辦

#### 「第二屆 SMAI 空手道錦標賽」

- 青年男子個人型公開組 冠軍
- 五慈 梁栢皓
- 男子16至17歲青少年組手 亞軍
- 六博 戴嘉誠
- 青年女子組手 亞軍
- 二慈 邱苡煊

### 廣東省粵港澳合作促進會文化傳播委員會主辦

#### 「2025年粵港澳大灣區空手道系列聯賽」

- 男子16-17歲個人型 冠軍
- 四慈 梁栢皓



### 香港剛柔流空手道會主辦

#### 「第六屆新界區空手道校際賽」

- 自由組手女童
- 12-13歲組別
- 亞軍 一慈 邱苡煊
- 自由組手女童
- 16至17歲組別
- 冠軍 五善 林熙雯



**中國香港飛盤總會主辦  
「全港中學校際躲避盤錦標賽」**

- 冠軍  
 二博 陳鈺軒  
 三愛 戴國明 岑琪烽  
 四慈 周遠齊  
 四善 何朗琦  
 四愛 香卓希 關卓瑄 林汶禧 勞柏熙 鄧汝高



**葵青區體育會有限公司主辦  
「第一屆葵青區躲避盤錦標賽暨日輪體育會聖誕盃」**

- 冠軍  
 二慈 吳蔚晴  
 三慈 林汪洋  
 五慈 馮子銘 黎紫甄 林貫喬  
 五善 何朗琦  
 五愛 陳易謙 香卓希 勞柏熙 鄧汝高

MVP  
五愛 香卓希



五愛 香卓希



**中國香港學界體育聯會主辦  
「中學校際沙灘排球比賽 (港島及九龍區)」**

- 男子甲組 (第三組別) 季軍  
 四博 陳梓謙  
 六慈 甘俊彥 胡文鑫  
 六善 黃子軒

**中國香港學界體育聯會主辦  
「中學校際排球比賽 (港島及九龍區)」**

- 男子甲組 (第二組別) 亞軍  
 二博 翁煒竣 四善 何定珏  
 四博 陳梓謙 四愛 李晉熙  
 五善 成昊天  
 六慈 甘俊彥 胡文鑫  
 六善 陳思賀 朱騫軼 鄧智恒 黃子軒



**香港遊樂場協會主辦  
「賽馬會動力海洋水上活動  
計劃校際室內划機邀請賽  
2024」**

- 男子高中 4 x 500 米接力 第一名  
 三博 許志成  
 五慈 甘俊彥  
 五善 黃子軒  
 2分鐘雙人滑軌室內賽艇計時賽  
 第四名  
 三博 許志成  
 五慈 甘俊彥

**香港腦痛基金會主辦  
室內划艇慈善賽暨「腦痛友善」同樂祭**

- 男子高中組 500 米 第三名  
 六慈 甘俊彥  
 高中接力 4 x 250 米 第一名  
 四博 許志成 六慈 甘俊彥 六善 許蕎顯 六博 謝瑞奇  
 初中接力 4 x 250 米 第三名  
 二善 李卓言  
 二博 鍾俊熹  
 二愛 許景誠 陳思輝



高中接力 4x250 米第一名

**中國香港學界體育聯會主辦  
「中銀香港學界體育志願者計劃」**

- 積極參與獎  
 六博 戴嘉誠  
**香港警察划艇會主辦  
「周年室內  
賽艇比賽 2025」**  
 男子 4 x 500 米 第一名  
 四博 許志成 六慈 甘俊彥  
 六善 許蕎顯 六博 謝瑞奇  
 混合 5 x 3 分鐘 第三名  
 二博 鍾俊熹 二愛 許景誠  
 五慈 袁杰萃 五愛 杜睿煒



**香港知專設計學院及  
香港專業教育學院主辦  
「李惠利 3x3 男子籃球邀請賽 2025」**

- 冠軍  
 二愛 林永森  
 四善 莊鉅熙 陸梓進  
 四博 林容德 李民灃

**中國香港學界體育聯會主辦  
「全港中學校際三人籃球馬拉松」**

- 男子高級組 優異獎  
 六善 許璋熙 五博 吳嘉樂  
 六愛 秦心明  
 男子初級組 優異獎  
 二愛 林永森 四博 李民灃  
 四善 莊鉅熙 四博 衛灝銘

**蘇黎世保險 (香港) 主辦  
第五屆「蘇黎世保險香港學界 3x3 籃球  
挑戰賽」**

- 冠軍  
 五善 潘朗翹  
 五博 梁浩朗 吳嘉樂  
 六善 許璋熙  
 (吳嘉樂入選  
 男子組全明星隊)



**香港警務處主辦  
「少年警訊禁毒防罪 3x3 籃球比賽」**

- 男子甲組 冠軍  
 四博 李民灃  
 六善 潘朗翹 許璋熙  
 六博 梁浩朗  
 男子乙組 冠軍  
 三愛 莫巴魯 林永森 黃政軒  
 四善 張峰  
 男子丙組 冠軍  
 一善 葉懿德 一博 蔡高翔  
 二善 高子威 二愛 鄭俊言

**民建聯西貢將軍澳支部主辦  
「迎全國運動會將軍澳南三人籃球賽」**

- 男子 U15 冠軍  
 三愛 莫巴魯 林永森 黃政軒  
 四善 張峰  
 男子 U18 冠軍  
 四博 李文朗 五博 呂奕希  
 六善 潘朗翹 許璋熙

**中國香港學界體育聯會主辦  
「中學校際籃球比賽 (港島及九龍區)」**

- 男子甲組 (第一組別) 冠軍  
 四慈 莊浩駿  
 四善 林容德 林沛楊  
 四博 陳慶銘 李民灃 李文朗  
 五善 莊鉅熙 陸梓進  
 五博 詹梓熙 呂奕希 衛灝銘 黃逸謙  
 六善 許璋熙 潘朗翹  
 六博 陳景朗 梁浩朗  
 六愛 秦心明



**超級童星恆常籃球訓練班主辦  
「1 on 1 籃球比賽」(U12-U13)**

- 亞軍 一慈 沈映熹

### Gym Aesthetics 主辦 「全港學界三人籃球錦標賽」

九龍區女子組冠軍及總決賽 亞軍  
四善 盧樞庭 四博 馮楷喬  
五慈 潘秋而 五善 石愷晴

### 蒼青社主辦 「第三屆西貢區三人籃球國慶盃挑戰賽」

女子 U16 冠軍  
四善 盧樞庭 四博 馮楷喬  
五慈 潘秋而 五善 石愷晴

### 新華國際文化交流有限公司與香港籃球訓練學院聯合主辦「互融青年慈善籃球聯賽」

女子少年組 季軍  
四博 馮楷喬 五善 石愷晴  
六慈 李汶蔚 六博 楊嘉慧

### 中國香港學界體育聯會主辦「中學校際籃球比賽 (港島及九龍區)」

女子甲組 (第一組別) 季軍  
四善 張嘉美 黃嘉淇  
四博 黃芷晴  
五善 盧樞庭  
五博 馮楷喬 林泳誼  
六慈 潘秋而  
六善 石愷晴



### 余靜琳同學榮獲下列獎項

#### 屈臣氏集團主辦「香港學生運動員獎」

#### 中國香港體育舞蹈總會主辦

「2025 年香港代表隊選拔賽第五站」  
女子單人 16 歲或以上單項新人拉丁舞  
公開賽

森巴舞 冠軍 (決賽) (初賽第二)  
查查查 冠軍 (決賽) (初賽第一)  
倫巴舞 冠軍 (決賽) (初賽第一)  
鬥牛舞 冠軍  
牛仔舞 冠軍

#### 曼姿舞蹈學校主辦

「第 21 屆姿彩盃標準舞及拉丁舞公開排名大賽 17-19 歲組別單人淘汰賽」

三項 (CRJ) 冠軍 五項 (CRSPJ) 冠軍

#### 澳門卓越舞蹈工作室及澳門國際青少年舞蹈協會合辦「2025 年第三屆粵港澳大灣區體育舞蹈公開賽暨澳門蓮花杯體育舞蹈大賽」

等級賽 18 歲以下單人組 一等獎  
名次賽 18 歲以下單人組 亞軍



### 香港舞蹈藝術協會主辦 「蜂鳥盃舞蹈比賽」

群舞金獎  
一慈 楊子慧



### 香港學校音樂及朗誦協會主辦 「第 77 屆香港學校音樂節」

Graded Piano Solo Grade 4 銅獎  
五博 陳貴和  
Euphonium Solo 銅獎  
五愛 陳斯博

### 香港聯校音樂協會主辦 「聯校音樂大賽」

中學合唱團 (挑戰組) 銀獎  
二博 黃秀蓮  
手鈴及手鐘 (中學組) 銀獎  
三善 彭潤堅  
中學中樂 (古箏) 獨奏高級組 金獎  
五慈 麥耀紋  
中學木管樂 (長笛) 獨奏初級組 銅獎  
三善 陳啓晴 三愛 何君心  
中學木管樂 (長笛) 獨奏初級組 銀獎  
一愛 林紫晴 三善 莫馥瑜  
三善 鄭櫻婷 四善 丁子晴  
四博 林樂頤  
中學木管樂 (長笛) 獨奏中級組 銀獎  
五慈 施枚利

### 韓國教育部及韓國美術協會合辦 「第 96 屆世界兒童美術大會」

全球優秀獎  
一博 王泳希 五慈 施枚利

### 中國香港跳繩總會主辦 「全港精英跳繩比賽 2026 暨中國香港代表隊選拔賽」

個人繩四人速度接力比賽 冠軍  
(原世界紀錄 396, 是次成績 399.5)  
交互繩四人速度接力比賽 冠軍  
個人繩四人花式比賽 冠軍  
女子團體總成績 亞軍  
六愛 蕭以喬



蕭以喬 (左一)

### 國際跳繩聯合會主辦 「2025 年世界跳繩錦標賽」

單人繩四人速度跳接力比賽 季軍  
女子團體全能 冠軍  
五愛 蕭以喬

### 中國香港單車總會有限公司舉辦 「全港山地車賽第一回合」 (落山賽)

男子新秀組 第五名  
一慈 黃楷峰

### 中國香港學界體育聯會主辦 「中學校際田徑比賽」 (第三組別)

男子甲組團體 殿軍  
四善 周卓恒  
五博 陳智樂  
六博 梁浩朗  
六慈 譚寶松  
男子甲組 400 米 殿軍  
四善 周卓恒  
男子甲組跳高 季軍  
六博 梁浩朗  
男子甲組跳遠 殿軍  
男子甲組 100 米 季軍、男子甲組 200 米 季軍  
六慈 譚寶松  
男子乙組 100 米 欄 冠軍、男子乙組跳高 季軍  
三慈 陳泓達  
男子乙組跳遠 季軍  
三博 丘中富  
男子乙組 4x100 米 接力 亞軍  
三慈 陳泓達  
三博 丘中富 陳俊淇  
三愛 洪熙棟  
男子丙組 400 米 亞軍  
二善 葉沃銘  
男子丙組 4x100 米 接力 亞軍  
二慈 莫皓鈞  
二善 葉沃銘 麥浚濤  
二愛 鄭俊言  
女子甲組鐵餅 季軍、女子甲組鉛球 殿軍  
五博 馮楷喬



# 寶覺中學如何成就今天的我

## 岳居易

香港教育大學 數碼中國文化與傳意  
榮譽文學士及中文教育榮譽學士

在寶覺中學的六年時光裏，幸得一眾老師的愛護與教導，讓我即使在求學路上遇到種種困難，也始終未曾失去對學習的熱忱。

初中三年正值疫情，當時的兩位班主任總會致電了解我的需要。他們知道我在宿舍居住，生活上有不少限制，便處處為我考量，例如為我申請放學後留校溫習，使我擁有一個能專心學習的空間。進入高中後，面對文憑試的挑戰，各科老師給予我極大的包容，在我偶有懈怠時從未嚴詞批評，而是耐心勸勉、殷殷引導。學校得知我經濟上有困難，也盡力為我安排免費的課外輔導與增潤班，減輕了我學習路上的負擔。

成長路上，難免遇挫迷茫，而每當我困頓踟躕時，寶覺中學的老師總會及時伸出援手，為我撥開迷霧、指引方向，讓我能步履堅定地奔赴前路。如今，我有幸邁入大學殿堂，開啟人生新征程，這份成長與蛻變，皆離不開母校的悉心栽培與殷殷教誨。願學弟學妹能在這片沃土上，不負韶華，綻放光彩！



## 馬士元

香港中文大學 經濟學學士

從一名膽小怕生的孩子，到如今能自信前行的大學生，我從未預想自己能走過這樣一段蛻變的旅程。這一路的勇氣與底氣，皆源於母校的溫暖陪伴與悉心啟迪。

這六年裡，母校始終秉持全面發展的理念，鼓勵我們探索自我、突破邊界。無論是中英文演講比賽、領袖培訓營，還是寫作、朗誦賽事，都一次次鼓勵我走出舒適圈。我在不斷嘗試中發展潛能，也積攢起表達自我的勇氣。更讓我心懷感恩的是，母校給予我外出交流的寶貴機會，讓我得以走訪北京、天津、重慶等地。這段旅程不僅拓寬了我的眼界，更讓我結識了一群志同道合的摯友。我們在行走中感悟世界，在交流中共同成長，最終尋得心之所向。

這一路走來，最溫暖的力量，莫過於老師始終如一的陪伴，讓我鼓起勇氣跨越一個又一個難關，在一次次突破中遇見更好的自己。我何其有幸，能成為一名「寶覺人」。即使走出校門，我也將永遠銘記這份師恩，踐行寶覺精神，在更廣闊的天地裡奮勇前行，不負母校，耀我寶覺！



## 葉玟杏

香港浸會大學 傳理學學士 (榮譽)  
(新聞與數碼媒體 / 公關及廣告)

在踏上新征程、奔赴嚮往的未來時，我亦不忘回首來路，飲水思源。

2019年，我懷揣青澀與懵懂踏入寶覺中學的校門。六載春秋流轉，我從那個怯懦退縮的女孩，蛻變成如今敢於肯定自我、自信沉穩的模樣。感恩每一位恩師的悉心栽培，這份師恩，我將永遠銘記。

剛踏入中一的校門，我們便遇上突如其來的疫情。那段線上求學的時光雖有遺憾，卻也處處浸潤著溫暖。老師每日堅守網課，悉心傳授知識；隔著螢幕，他們依舊逐字逐句批改作業，留下密密麻麻的批註。正因這份不曾褪色的用心，我才能穩步成長。復課之後，學校更精心策劃了一系列活動，為師生交流、同窗相伴搭建橋樑，讓我們重新融入熱鬧的校園，真切感受到彼此的溫度與情誼。

備戰文憑試期間，迷茫和焦慮曾一度將我裹挾。萬幸的是，我從未孤軍奮戰。班主任的陪伴，是深夜自習室裡最令人安心的光。各科老師的鼓勵與肯定，一次次幫我驅散疲憊、重拾前行的勇氣。老師的每一句叮嚀、每一個眼神、每一份支持，我都視若珍寶，它們化作我穩住心緒、從容應考的最大底氣。

再次衷心感謝寶覺中學六年來的悉心栽培與殷殷教誨，期望學弟學妹也能相信自己，保持熱愛與努力，堅定地走向屬於你們的璀璨遠方。



## 蔡純甄

嶺南大學 工商管理 (榮譽) 學士  
(風險及保險管理)

時光飛逝，轉眼之間我已褪去中學青澀，成為一名大學生。寶覺中學的點點滴滴仍清晰如昨，成為我心底最珍貴的記憶。回望這段成長之路，離不開一路同行的家人與師友，陪我跨過迷茫與坎坷。正是這份溫暖的陪伴，讓這段求學之旅雖不易，卻始終充滿力量。

我並非出類拔萃的學生，深知自己還有諸多不足。尤其是升上高中後，面對陡然加重的學業壓力，我曾不止一次感到氣餒，甚至萌生放棄的念頭。但寶覺的老師們始終對我不離不棄，用溫柔與耐心給予鼓勵。文憑試放榜後，他們依舊牽掛我的升學情況，時時叮囑，處處提點。師長的愛，恰似熹微之光，照亮我曾晦暗的前路。

在校時，有幸擔任領袖生鍛鍊擔當；畢業後，更獲機會重返母校，為學弟學妹答疑補課。這些寶貴的經歷，不僅讓我在付出中持續學習，精進自我，更讓我得以用微薄之力回饋母校的培育之恩。再次衷心感謝寶覺中學六載的悉心栽培與信任。未來，我更期盼能與萬千寶覺校友同心協力，將「慈悲博愛」的校訓內化於心、外化於行，以實際行動傳承這份溫暖與擔當，薪火相傳，砥礪前行。



## 蔡卓晉

香港樹仁大學 新聞與傳播 (榮譽) 文學士

升入大學已近四月，恍惚間才驚覺，自己離開母校竟已這般久。回望六年中學歲月，既有受挫時的淚水，也有收穫時的歡暢。曾經慵懶又粗心的自己，大概從未想過有朝一日能昂首踏入大學的校門。這一路跌跌撞撞，歷經無數磕絆，心中卻滿是感恩。

記得初中時曾經歷網課，讓我們的學習變得困難重重。幸而一切在高中恢復如常，讓我們能在校園裡留下許多美好的回憶。我何其幸運，擁有一群愛護我的老師與同學，他們鼓勵我多參加不同的活動：前往蒙古交流、擔任司儀、參與朗誦比賽、歌唱表演等。在一次次嘗試中，我發掘出自己的更多可能性，收穫了自信與勇氣。

我特別想借此機會，由衷感謝在我生命旅程中出現的良師益友。是老師的悉心教誨與無私守護，為我指引前行的方向；是朋友的真誠陪伴與並肩同行，給我抵禦風雨的力量。未來的路還很長，無論遇到何種挑戰，我都會懷揣著這份感恩認真對待每一個當下。不忘來時走過的路，更不負前路的無限可能，帶著寶覺精神繼續勇敢前行。



# 家教會

本校家長教師會積極籌辦多元活動，深化家校合作，助力學生身心健康與正向成長。活動備受家長及學生歡迎，參與踴躍，氣氛熱烈，充分體現本校良好家校關係與關愛文化。

## 家教會就職典禮

2025年10月24日為第二十四屆家長教師會就職典禮。由家長委員發表會務報告、向卸任委員及家長義工頒發感謝狀，並見證新一屆成員就任。當晚亦設輕食環節，家長、老師與學生閒聚暢談，共享溫馨時光。



向家長義工頒發感謝狀



第24屆家長教師會執行委員會委員合照

## 健康與關愛活動

家教會於11月舉辦「水果日」，家長義工一同在校內預備及派發多款新鮮水果，為同學補充營養，宣揚健康飲食訊息。



## 疫苗接種與健康教育

為關顧學生健康，家教會配合學校舉行流感疫苗接種日，提供便捷安全的接種服務。醫護人員講解疫苗資訊，提升師生及家長防病意識，共築健康校園。



## 親子聯誼燒烤晚會

家教會於11月舉辦「親子校園樂燒烤」，讓家長與子女在輕鬆愉快的氣氛下共聚，享受燒烤及遊戲時光。師長亦加入其中，促進師生與家長溝通，進一步鞏固學校社群的凝聚力。



## 親子工作坊

家教會不定期舉辦家長聚會及親子工作坊，讓親子在創作中培養感恩與正向思維。學校同時表彰積極參與的家教會委員及家長義工，感謝其無私付出，並鼓勵更多家長參與，共築全面溫暖的校園成長環境。

