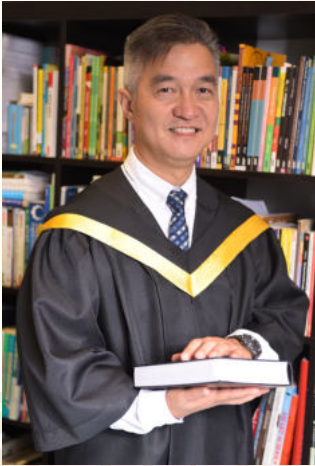


第69屆香港學校朗誦節	
英詩獨誦 中一級 女子組 冠軍	
1A 賴美珊	
英詩獨誦 中四級 男子組 亞軍	
4D 黃峻鈺	
中文散文獨誦 中一級 男子組 亞軍	
1A 葉靖謙	
博藝坊 - 第十一屆【博藝盃】全港朗誦比賽	
初中組男子粵語古詩獨誦 銅獎	
3B 徐鎬澄	
新界聯校辯論學會 - 扶輪校際辯論比賽2017-18第一回合初賽	
勝出	2C 尹樂詩 劉淑情
最佳辯論員	5A 李淑嫻
澳洲新南威爾大學教育測驗中心 - 國際聯校數學科評估比賽	
優良證書	
1A 葉靖謙 1B 何曉琳 趙嘉儀 區一樂 1C 曾以欣 霍梓維 2D 凌子豪 3B 高南朗 何寶迪 4A 朱軒樂 4D 黃俊森 5A 楊澤瑩	
優異證書	
1B 盧芷晴 韓明雨 伍俊鴻 1E 黃驊軒 何俊傑 2A 岑樂婷 2E 許景泰 3A 杜穎彤 3B 徐鎬澄 3D 馮啟光 鄧芷茵 劉駿穎 3E 何晉一 4A 楊蔚	
香港數學奧林匹克協會、中國數學教育研究會、華夏杯組委會 - 「華夏杯」全國數學奧林匹克邀請賽2018 初賽	
三等獎	3B 何寶迪
香港聯校音樂協會 - 合唱團比賽	
銀獎	
1A 葉靖謙 徐浩斌 1B 何曉琳 黃幸兒 鄭心悠 吳子欣 郭珈喬 趙嘉儀 許煒煒 邱美燕 1C 李湘怡 1D 周佩珊 1E 文俊穎 李奕洋 2A 彭振滔 2B 阮詠欣 李立康 何容斌 何峻洛 2C 陳雅媛 尹樂詩 2D 沈樂怡 2E 黃珏媛 3A 彭俊傑 文謙悅 關慧盈 3B 黃詠詩 徐鎬澄 3C 梁景稀 4A 黃家玉 吳熙琳 楊蔚 4C 譚翠盈 鄧嘉敏 4D 鄧愛欣 5A 嚴穎礪 楊澤瑩 孫慧霖 林芷晴	
香港青年協會 - 天水圍青少年管弦樂表演大賽	
冠軍	
2A 岑樂婷 曾梓閔 陳榮敬 2B 朱殷妍 羅珮瑜 鄧雅文 王曉淇 李霸麟 譚瀚彬 余柏賢 2C 關嘉煒 唐山程 2D 林穎瑤 2E 孫增煒 3A 文謙悅 杜穎彤 廖俊鑫 彭俊傑 曾錦源 黃志誠 3B 趙樂研 盧安熙 楊詠欣 何寶迪 關詠超 黃祖慶 3E 姚子浩 4A 劉鎧樑 吳寶煒 葉澄 陳麒旭 郭梓傑 洗毅朗 4B 王振瑜 4D 盧沅蔚 姚雅靜 黃峻鈺 5A 楊澤瑩 6D 方駿傑 何嘉軒 蘇保世 王厚翔	
香港聯校音樂協會 - 香港聯校音樂協會-聯校音樂大賽2018	
敲擊合奏小組銀獎	1D 陳元鴻 1E 馮俊言 2C 關嘉煒 3A 文謙悅 黃志誠 3B 楊詠欣 3E 姚子浩 5A 楊澤瑩
長笛獨奏銀獎	2A 曾梓閔 3A 彭俊傑 廖俊鑫
薩克管獨奏金獎	2A 岑樂婷
單簧管獨奏銀獎	2B 羅珮瑜
歌曲組獨唱銀獎	4A 楊蔚
流行樂隊銀獎	4B 陳頌恩 4D 鄧愛欣 5A 楊澤瑩 曾子欣 巫健一 林芷晴 嚴穎礪
聲樂獨唱金獎	5A 林芷晴
聲樂獨唱銀獎	5B 郭倩文
香港學校音樂及朗誦協會 - 香港學校音樂節	
單簧管獨奏	2B 羅珮瑜 (優良) 3B 何寶迪 (良好)
結他獨奏	2B 譚瀚彬 (優良)
長笛獨奏	3A 廖俊鑫 (良好) 彭俊傑 (良好)
聲樂獨唱	3B 徐鎬澄 (優良) 5A 林芷晴 (優良) 5B 郭倩文 (優良)
教育局訓育及輔導組 - 「動・感・健康校園」 －聯校動畫首映暨嘉許禮	
嘉許狀、劇作優異獎	
2B 鄧雅文 羅珮瑜 朱殷妍 3C 梁景稀 3E 鄧的淦 林晉輝	
青松觀主辦 - 繪畫寫生比賽	
初中組優秀作品 2B 劉曉晴	

創新科技大賽2018	
組別金獎 - 智能窗	
3A 杜穎彤 彭俊傑 黎子和 3B 徐鎬澄	
香港電腦教育學會 - 校際IT精英挑戰賽2018	
Makeblock挑戰區 - 最佳表現獎	
3B 黃琮耀 洪元隆 徐鎬澄	
聯校資訊科技學會 JSIT EdTech Innovation STEM Day 2017 Hong Kong	
死亡平台編程大師賽- 冠軍	2B 蘇智朗 何容斌 3B 洪元隆
死亡平台遙控GoGo賽 - 季軍	5B 彭國棟 蔡祖澤
HK 智慧型循線競賽 - 季軍	3B 徐鎬澄 黃琮耀 6A 黃匡儒
香港大學中國武術舊生會 - 第十五屆全港傳統中國武術個人賽	
北方拳系－長器械 亞軍	1B 黃昇東
北方拳系－短器械－季軍	1B 黃昇東
北方拳系－個人全能－季軍	1B 黃昇東
北方拳系－男子組－腿法拳術 優異獎	1B 黃昇東
屈臣氏集團 - 香港學生運動員獎	
6D 呂榮龍	
香港學界體育聯合會 - 全港中學校際女子七人欖球比賽	
女子甲乙組 - 碗賽冠軍	
3E 周穎桐 4B 高文靜 鄭靖彤 4C 黃佩瑩 黃樂怡 許翠珊 陳芷瞳 4D 洗綽琳 何芷媛 5B 段雪炯 6A 安詩念 6B 陳芷晴	
北區體育會及香港欖球總會 - 北區欖球同樂日—中學組非撞式欖球比賽	
男子組 盃賽冠軍	
2B 文樂濤 2C 郭承義 2E 鄧貴煒 李柏賢 3A 黎君澤 3B 陳嘉揚 3C 余焯謙 黃東成	
男子組 盾賽亞軍	
1A 袁鈞恒 蔡嘉灝 1B 伍俊鴻 1C 吳霆沅 鄭坤城 1E 黃驊軒 李奕洋 2C 唐山程 2D 鄭文濤 2E 張天祐 張煒君	
香港學界體育聯合會 - 新界區中學校際男子甲組七人欖球比賽	
男子甲組 - 盃賽亞軍	
4B 顧柏榮 4C 郭俊傑 4D陳浩然 蔡鍵滔 5B 曾浩瑜 李永城 5D 李紹和 6B 伍建熹 梁凱軒 6D 呂榮龍	
新界地域中學 - 新界地域中學校際室內賽艇比賽	
女子乙組 - 個人500米季軍	
4C 黃佩瑩	
康樂及文化事務署、元朗區體育會 - 元朗區田徑運動大會	
FE組 - 壘球冠軍	1A 黃泳嵐
FC組 - 跳遠冠軍	5B 林穎彤
FC組 - 1500米冠軍	5B 徐諾怡
MD組 - 跳高亞軍	3B 陳嘉揚
FC組 - 200米亞軍	5C 張施敏
FC組 - 4X400亞軍	2A 王悅兒 2D 曾品齊 5A 王思婷 蔡綺靜
MC組 - 4X400亞軍	3A 黎君澤 4D 張志誠 5B 李永城 5D 李紹和
FC組 - 4X100亞軍	3A 蔡伊婷 5A 蔡綺靜 5B 段雪炯 林穎彤
香港學界體育聯合會 - 元朗區學界足球賽	
男子甲組 - 冠軍	
4D 陳浩然 5B 曾浩瑜 李永城 溫啟謙 5C 吳家浩 5D 吳文澤 李紹和 曾耀輝 鄧貴榮 6B 伍建熹 梁凱軒 彭頌軒 6C 李子能 6D 林澤威 鍾禮壕 鄧子康 呂榮龍	
香港學界體育聯合會 - 元朗區學界足球賽	
男子丙組 亞軍	
1A 楊湛曦 袁鈞恒 梁子浩 羅偉康 1C 莫家樂 鄭浩津 陳華峰 1D 梁子健 曾昊正 鄧朗軒 1E 楊偉業 陳子豪 2A 歐陽樂 呂文垣 陳榮琳 2B 何浩男 陳展博 余柏賢 2D 鄭文濤 曾梓謙	

校外比賽成績龍虎榜



好奇心——蝌蚪和運動的啟示

伊湯中每位同學都具備獨有的天賦，他們都是獨一無二的；但我們卻具有共同的特徵——一顆好奇心。

可是，學校教育近年受到標準化的考試模式影響，滿足同學的好奇心已不再成為教育工作者首要培養的素質。踏入廿一世紀，社會要求年青一代不單具備創造和解決問題的能力，更須要掌握綜合和應用跨學科知識與技能，以解決日常生活的實際問題。這種能力的培養除了建基於學校教育外，更重要的是我們的年青人要具備一顆好奇心。

對知識的好奇，不僅讓我們學習理解這個世界，建立解難能力，也同時讓我們可以避過生活上各式各樣的危險。

事實上，我們每個人都可以從好奇心中得益，相信你們都曾經有以下相似的經驗：當你期望知道某年事情的發生及演變，你更會學習並牢記它。

我曾遇過一位同學在溫室附近的水池發現蝌蚪的蹤跡，他即時興奮不已，決定尋找其他水池是否有同樣的發現。他在觀察期間會提出不同問題：「蝌蚪吃甚麼？」「蝌蚪能游得多快？」如果我們讓同學繼續觀察，他將會目睹蝌蚪變成青蛙的複雜生物成長過程。這個例子讓我們明白好奇心有助引發深入學習過程。

但是，單有好奇心便足以讓我們理解這個世界，建立解難能力？

記得在中學階段，我們會參加陸運會各式各樣的競賽活動，在參與過程中，總會承受擦傷或跌倒的痛楚；在跑道上，也會嘗到只差一分一秒而落敗的滋味。此時此刻，身邊的長輩總會在旁加以安慰：「在哪裡跌倒，就在哪裡站起來。」

我總覺得這句話有點荒謬——為甚麼我們在同一件事情上經歷多次失敗，用同一種方法重新嘗試，結果會有所不同？因此，我們是否需要好奇一問：「是否崎嶇不平的地面把我摔倒？」學習細心審視四周環境，是否比不斷重複運用相同方法來解決問題更具智慧？這個例子讓我明白好奇心引發我們多發問、多思考，而非只尋求別人的答案。

儘管並非每位同學都是考試制度下的勝利者，但我相信每個孩子都可以通過好奇心認識我們的世界，讓自己的天賦盡現。

二零一八年七月

校長 朱國華



湯

芸窗

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

二零一七至二零一八年度第十六期家長通訊

追求卓越 與時並進

學校推行「自攜裝置計劃」至今已踏入第三年，全校各級同學透過平板電腦輔助學習，除了在課堂內使用具實時回應及學習資源管理功能的電子應用程式，如 Schoology、Socrative、Kahoot!、iClass、Quizlet 等外，同學亦通過HyRead電子書平台進行電子閱讀，接觸不同種類的讀物，培養閱讀習慣。此外，同學亦於校外考察時利用平板電腦，結合擴增實景功能 (Augmented Reality [AR])，豐富經驗，提高興趣。例如歷史與文化科通過「歷史科考察易：長洲太平清醮」流動應用程式的擴增實景功能，讓師生可在非節慶期間到長洲觀看會景巡遊盛況，感受太平清醮的氣氛。

隨著科學與科技的迅速發展，學校積極推動科學、科技、工程及數學 (STEM) 教育，協助同學培養創造、協作和解難的能力。除了添置硬件 (mBot機械人, 3D打印機等)，學校於課程設計上亦逐步加強編程內容，增加跨學科學習，鼓勵同學參與「動手動腦」的活動，應用知識與技能解決日常生活問題。

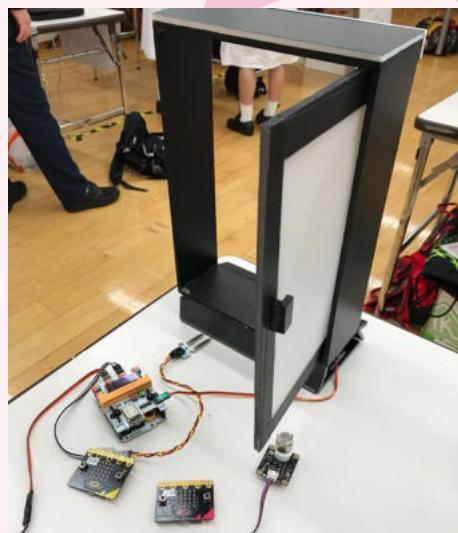
本校期望藉著日新月異的教育科技，能提升同學的學習興趣與效能，讓同學好好裝備自己，應對二十一世紀科學及科技高速發展所帶來的機遇和挑戰。



教育局局長楊潤雄先生(右三)及湯修齊校監(右二)與得獎者合照



電子學習



榮獲「全港中學創新科技大賽2018 - 智能家居組別」金獎的「智能窗」



中文課kahoot!

2B班 羅珮瑜同學 油畫



2E班 李妙妍同學 版畫



2C班 唐山程同學 版畫



2B班 劉曉晴同學 油畫



3C班 梁彥婷同學 陶瓷

3B班 盧安熙同學 陶瓷



2E班 孫增煒同學 國畫



2B班 劉曉晴同學 花卉寫生



學生佳作

Should PE lessons be removed from the curriculum?

4D Lau Wai Ki

Recently, removing PE lessons from the curriculum has been a hotly-debated topic among students. Some people think that compulsory PE lessons help students to develop their social skills and good exercise habits, and benefit their mental and physical health. Others, however, believe that PE lessons should be abolished since PE lessons can trigger health crises and hinder the progress of learning. In my opinion, we should not remove PE lessons from the curriculum for a number of reasons.

One of the major benefits of PE lessons is that PE lessons are beneficial to our mental and physical health. Sufficient exercise can combat obesity and subsequently reduce the risk of diabetes, heart disease, asthma, sleep disorders and other illnesses. Regular exercise also contributes to cardiovascular health and promotes muscle and bone development. According to the National Association for Sport and Physical Education, school PE programs require both fitness and cognitive assessments. In addition to participating in physical activities, students in PE lessons will learn the fundamentals of a healthy lifestyle and the building blocks upon which they can develop into healthy and knowledgeable adults. Moreover, for mental health, doing sports is a good way for students to relieve stress, depression and anxiety. A sports scientist said that physical activities make our brain release a chemical called endorphins which makes you happy and releases stress. It gives students a chance to relax after a tough day at school. It helps improve their brain function and mental well-being, leading to a better academic performance.

Apart from the above argument, another important reason why we should not remove PE lessons from the curriculum is that PE lessons also have a positive impact on our behavior. According to a School Sport and Physical Activity Survey by the 2014 Youth Sport Trust National PE, it was found that 70% of schools feel sport makes a positive contribution to behavior and truancy. PE and sports have been shown to increase the sense of connection young people feel with their school as well. Also, PE can be an opportunity to develop resilience and independent learning skills. On top of that, activities in PE lessons help children nurture healthful social interactions. From a young age, children learn cooperation through group activities and form a positive sense of identity as part of a team. According to the International Platform on Sport and Development, 'Sport has been used as a practical tool to engage young people in their communities through volunteering, resulting in higher levels of leadership, community engagement and altruism among young people.'

People who agree with removing PE lessons may argue that PE lessons hinder studies. Having said that, is that really the case? Students only have 80 minutes of PE lessons a week. These 80 minutes are very important to students and can be one of the greatest events of a week. They provide a time to relax. This temporary switch from academic brain work to physical movement can help relieve stress and increase the effectiveness of studying. PE lessons also help develop teamwork and interpersonal skills among students. It is believed that a good education system should be comprehensive, not focusing merely on academic studies but also on mental and physical well-being.

In conclusion, the disadvantages of removing PE lessons far outweigh the advantages. Owing to the fact that PE lessons are beneficial to mental and physical health and have a positive impact on behavior, we should not remove PE lessons from the curriculum. It is hoped that the government can halt this trend for the sake of the city's future, perhaps by introducing a compulsory physical education curriculum, to reduce the examination pressure of students and schools, or by promoting regular exercise in town.

The influences of K-pop on our local culture

5A Cheung Man Yi, Emily

We are now in the 21st century, and life does not only focus on having three meals a day. Undoubtedly, different cultures are rapidly exchanged between countries in the blink of an eye. It is observed that young people have caught up with the current trends such as Korean pop culture. K-pop culture has swept Hong Kong, and their fashion genre and food culture have affected our local culture. Are there any pros or cons to the appearance of K-pop culture in Hong Kong? In this essay, I will examine both pros and cons of K-pop culture in Hong Kong.

Firstly, K-pop culture acts as an agent to generate a chemical reaction with Cantopop culture. It then develops a brand-new type of pop culture. As K-pop music and music videos are extremely attractive, some of our local creators have created a new type of pop music which is a mix of K-pop and Cantopop. It is a wise act to encourage the local entertainment industry to catch the sight of audience. Furthermore, a lot of gifted people are discovered by this kind of pop music. For example, the group 'As one' imitated the elements in K-pop music video which includes dance, strong beats and fashionable clothing. Obviously, K-pop culture can be a model to provide reference for local pop culture to undergo transformation.

Secondly, K-pop culture is positively affecting our lives in various areas such as food culture and film. It is undeniable that Hong Kong includes a variety of cultures from a number of countries. As Hong Kong acts as a cultural exchange hub, the acceptance of K-pop culture has a positive impact on Hong Kong. The type of restaurant is one of the good examples. We can only eat dim sum or other ordinary food in traditional local restaurants. However, the influx of K-pop culture into the current culture has brought brand-new types of food like kimchi and spicy noodle soup which appeal to Hong Kongers' sense of taste and flavour. You can imagine that a number of cultures are gathered in this small place, which is a wonderful diversification. Obviously, K-pop culture is providing new blood to our local life.

Although there are a number of advantages, the negative influences cannot be neglected. We should know that K-pop culture has both pros and cons as a coin has two sides.

One obvious disadvantage is that K-pop culture indirectly encourages teenagers to undergo plastic surgery. It is horrible that teenagers hope to get a gorgeous appearance to raise their self-confidence because they discovered that some K-pop stars have undergone plastic surgery. Idols whom teenagers look up to are role models to them. Take my cousin Chris as an example. He has a crush on a K-pop music group "BTS". He has collected all their CD albums and posters in his bedroom—He has already bought over 100 CD albums! Last year, he even asked his parents to allow him to undergo plastic surgery in order to look like one of the members in that group. It can be seen that K-pop stars influence teenagers deeply.

It is also harmful that K-pop culture twists the values of people's thinking. As it is mentioned that teenagers tend to change their appearance through plastic surgery, which reflects that teenagers' values are affected by K-pop stars or actors who give a distorted view of beauty—young people may think that having a thin body equals being beautiful and standard. These changes in values affect people's behaviour. It is believed that undergoing plastic surgery will become a norm. If people lack knowledge of the risks of plastic surgery, they will suffer from the harm and the dangers.

In conclusion, it is clear that the disadvantages of K-pop outweigh the advantages. It is suggested that the Hong Kong government must present the risk and the progress of plastic surgery to educate people properly. As Hong Kongers, we should support our local culture more by paying more attention to local singers and actors and we should try our best to prevent our precious local culture from disappearing.

教師專業發展

崔永豪醫生講解精神健康的重要

學校重視教師專業發展，著力推動教師專業發展活動，通過階段性規劃及部署，支援老師以循序漸進的形式建構專業能力。學校持續以全校模式推行照顧學生學習多樣性，因應同學的成長需要，特邀請青山醫院崔永豪醫生到校主講以「精神健康」為題共六小時的教師專業發展講座，讓老師對青少年精神健康有較深入的認識，以期更有效協助學生健康成長。

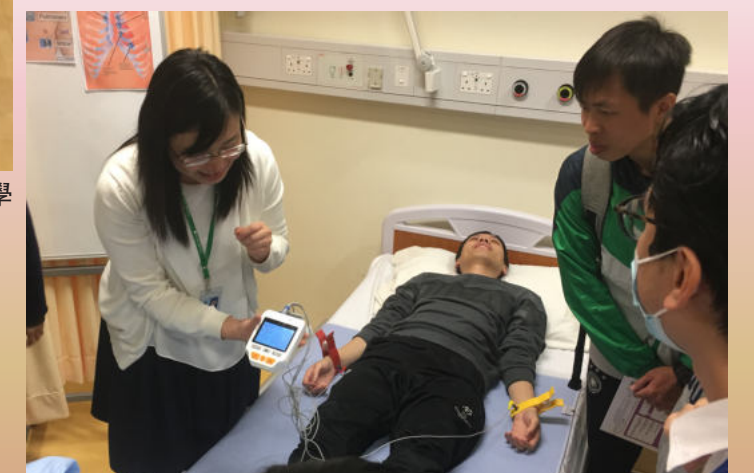
此外，為提升老師對本地高等教育院校的認識，生涯規劃小組於教師專業發展日安排老師到訪香港公開大學李嘉誠專業進修學院參觀，了解該院校的最新發展，包括幼兒教育、酒店及航空服務行業。本校期望老師在不同的教學及輔導崗位上好好裝備自己，為同學提供適切的生涯規劃教育和輔導。



老師細心聆聽崔醫生的講解



教師參觀公開大學



學生佳作

青春的味道

3B班 徐鎬澄同學

莎士比亞曾說：「青春時代是一個短暫的美夢。」然而，是甚麼東西把每個人的青春塑造成一個「美夢」呢？相信是青春的經歷，是青春的挑戰，是青春的味道。

小時候，我是活在陰霾之中。因腿部的長期傷患，每個假期都只能留在家中度日。而祖母卻常常帶着一條老舊的圍裙，埋頭在廚房裡弄東弄西，在那白煙飄揚的神秘國度裡，泡製一道又一道精彩絕倫的菜式，為我提供心靈上的溫飽。

還記得有一天，那偌大的手把一道「糖醋排骨」端到我面前，一陣誘人的香氣撲鼻而來，那紅彤彤的外表亦讓我變得毫無防備。誰知，突破那甜絲絲的表面後，迎接我的卻是無窮無盡的醋香；那陣剛中帶柔的酸，化作千千万萬支鐵針，刺激着我的舌頭，使我不禁大叫：「太酸了！」然而，祖母只是淡然一笑，並說道：「好好記着，這就是青春的味道。」

單純的我固然無法把這句話心領神會，但那陣酸酸甜甜的味道卻深深的刻印在我腦海中，揮之不去，成為了我兒時對青春的「代名詞」，亦令本來消極的我對青春產生一種莫名的嚮往。

回到現在，人長大了，心態也變了。青春，已由期盼變成了現實。青春，對我來說，亦再不是那種絕對的酸與甜，而是一種耐人尋味的複雜韻味。

我的青春，是一杯苦中帶甘的美式咖啡。

青春時期的生活，好像呷了一口美式咖啡時，那種漸漸由淡轉濃的苦澀，象徵着青年轉向成人的一個轉捩點。正如青春為我們帶來的各種挑戰；也許已經過了千千万萬次嘗試，都總是失敗收場。然而，在青春無情的千錘百鍊之下，我們卻默默地學會了如何承受失敗；學懂如何從失敗中吸取經驗；學懂如何掙扎，繼而學會承受苦澀，學會享受這種獨一無二的苦澀。

青春時期的友誼，好比美式咖啡在口腔裡遺留下來的絲絲清甜，教人回味。青春帶給我們的友誼，有別於兒時的玩伴；有別於多年的鄰居；亦有別於舊校的同學。青春帶來的友誼建基於一份支持，在這個充滿挑戰的青春歲月裡互相扶持，互相鼓勵，一同渡過每一個難關，向夢想進發。最終成就一段段真摯的友誼，成為真正的「青春無敵」。

電影《阿甘正傳》的主角曾經提及：「生活就像一盒巧克力，你永遠不知道你會得到什麼。」其實，青春就如人生一樣，充滿着未知數；青春既能為我們帶來歡樂，亦能為我們帶來挑戰。這亦是最值得細味的一種「味道」。

鞦韆

4A班 黎海峰同學

那天，剛到公園，妹妹便徑直奔到鞦韆前，調整好踏板的位置，便急不及待的坐在踏板上，雙腳往後一蹬，反作用力便令她整個人飛起來了。

我在叮嚀著她小心一點的同時，卻陷入了沉思之中——鞦韆和人生，是何其的相似。

人生就像鞦韆畫出一道道美麗的弧線，無論最高點還是最低點，都屬於它，無論經過最高點還是最低點，都是一瞬，卻是必然。人生亦是如此，有順境也有逆境，但是只是動起來，順境就不會永恆，逆境也不會永久。

鞦韆總會經歷最低點。就像人生一樣，一定會經歷失敗、低潮，但是不能因一次挫折、失敗便自怨自艾，反而要咬緊牙關，猛地一蹬，才能脫離谷底，否則，你將停滯不前，永遠與高處的風景無緣。

鞦韆也會經歷最高點。人生亦然，但不能因為一時的成功便沾沾自喜，自以為高人一等，而是應做好準備，遇上突發的問題，否則，你飛得多高，就跌得多痛。

我曾提議妹妹去盪那種把雙腳穿過踏板，會把整個腰部包住的鞦韆，比較安全，但卻被她以不夠刺激的理由而拒絕。在那時，我頓悟了。原來人生像鞦韆一樣，有著不同的方式盪過來。有人追求刺激，即使比較不安全，即使知道自己可能會摔得很痛，也要達到更高的「最高點」；也有人但求平平穩穩，不想把自己陷入一剎那的危險。這種人的確不那麼容易受傷，但他們達到的最高點總比其他人低，兩者之間並沒有對錯之分，只視乎有否選對最合適自己的方式來對待人生。

突然，妹妹大喊一聲：「哥，幫我往前推一下。」我雙手扶著踏板，往前發力，那鞦韆明顯比原來高了許多。

人生總是充滿機遇，俗語說：「有危必有機」，每個人總會遇到一些「貴人」相助。因此，想盪好人生的鞦韆，就要好好把握和善待那些機遇和運氣，否則所有的一切都要獨力承擔。

後來她說她玩盡興了，累了，便走下了踏板。人生亦然，所有人均難逃生老病死，每個人遲早要告別這人生的鞦韆，可是在那之前就要盡力的盪好它，讓自己的人生更燦爛，更輝煌。

那些還在遊手好閒的人們，醒悟吧，快調整好你們的踏板，盪起你們人生的鞦韆！而那些把鞦韆盪得正高的人，繼續吧。你們的人生定會擁有更多的最高點。

地理

本科持續於課程教學及評估範疇加入「照顧學生學習多樣性」及「電子學習」的元素，運用流動裝置及網上學習平台提升同學的動機和參與。本科亦配合教育發展需要，於課程內加入「實地考察」元素，助同學建立知識探究的能力。科組成員更參加了由教育局舉辦的「四川成都考察活動」，了解當地保育大熊貓的方法。



四川臥龍考察活動

資訊科技

本校致力訓練同學編程及解難能力，於課程加入與「程式設計」相關的課題。中一級教授Hopscotch，於iPad中創作遊戲，中二級教授Scratch，中三級則加入mBot機械人結合編程，運用不同的感應器處理智能循環等編程活動。本科亦推動同學參與學界比賽，獲得理想成績，例如JSIT EdTech Innovation STEM Day 2017，當中7位同學於三項賽事中全部獲得優秀成績；校際IT精英挑戰賽2018中獲得Makeblock挑戰區最佳表現獎。



廣州考察



長洲考察



生活與文化

初中開設本科的目的，是照顧學生學習多樣性，為不同性向、能力的同學提供多元訓練。除了音樂課程外，同學亦可按興趣選修不同的廚藝或視覺藝術課程，如：咖啡製作、糖花製作及陶瓷製作等，藉此拓闊他們的學習空間和視野，協助他們發展興趣和共通能力。



中二級同學參加了由本科籌辦，教育局主辦的「同根同心交流計劃—廣州的西式建築及其歷史文化」。同學藉參觀中山紀念堂，了解到孫中山先生推動中國民主革命的歷程，以及其「民主、民權、民生」理念。通過參觀沙面現代建築，同學亦能了解鴉片戰爭對中國近代歷史的深遠影響。另外，中一級同學亦到長洲實地考察太平清醮活動，加深了對本地文化的認識。

歷史與文化

本校管樂團經常參加不同比賽，希望藉此讓學生一展所長，提升同學的自信心及擴闊同學的藝術視野。本學年管樂團於「悠揚古典——天水圍青少年中西樂器表演大賽」合奏組中奪得冠軍，且於「香港青年音樂匯演」管樂團初級組中獲得銅獎。管樂團的成員亦分成不同樂器小組，於本屆「聯校音樂大賽」的木管、銅管及敲擊小組中奪得多個獎項，成績令人鼓舞。

音樂科

家政科

家政科每年都舉辦「社際師生烹飪挑戰賽」，由設計菜式、購買食材、資料搜集到烹煮食材，師生們都認真準備，全力以赴。過程中各隊都展現出良好的默契，用心烹調既切合主題又具豐富營養價值的美食。

本年度，家政科亦與培育組合辦了「中五級班際師生果盤設計比賽」，由學生代表與班主任或科任老師組隊參加。各隊利用時令水果，配合別出心裁的設計，製作出精美的果盤。



體育藝術

視藝科

視覺藝術科持續運用Arts & Culture、Wiki Art、Pinterest等應用程式，協同學於課堂上進行創作，以及課餘自學，以深化同學的藝術造詣。同學踴躍參與各項比賽及活動，例如戶外寫生、校園藝術大使、「藝術館出動」教育外展計劃、綵燈設計展等，表現令人鼓舞。



戶外寫生



「藝術館出動」教育外展計劃

商業

修讀企會財科及經濟科同學於去年底到廣州考察，了解國企及跨國企業於內地的運作及營商環境。經濟科安排同學於本年5月參與大澳考察活動，了解大澳的歷史和文化生態，思考環境保育與經濟發展的關係。70名同學共同籌備校內賣物會，體驗企業家精神，超過500名師生家長參與其中。



德育及公民教育

成長課的多元活動，如：講座、比賽、參觀、社會服務等，鼓勵同學關心身邊的人和事，並藉此訓練他們獨立思考、明辨是非的能力，培育他們成為社會、國家，以至世界的良好公民。

模擬立法會辯論



參觀保護遺棄動物協會



學習歷程豐富多姿



境外遊

去年暑假，為期兩星期的澳洲黃金海岸遊學團除參觀旅遊景點外，同學亦會參加當地英語課程和在寄宿家庭居住，認識澳洲文化，擴闊眼界。歷史與文化科於去年11月，安排中二級同學前往廣州，探究粵港兩地相似的建築物及其相同的歷史文化背景，從而增加同學對粵港兩地關係的認識。



澳洲遊學團團體照



澳洲遊學團

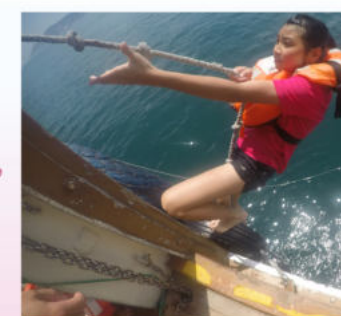
中三乘風航



廣州境外遊團體照

領袖訓練

為了提升初中同學的自信心，特舉行乘風航領袖訓練，共有28位中三同學以及18位高中同學參與。同學在訓練過程中表現正面積極，能合作完成每一項任務，勇於嘗試每一個挑戰。本校期望中三同學在未來日子亦能勇於接受挑戰，在升讀高中後擔當各學生組織的領導崗位。



中三乘風航



中三乘風航大合照

香港少年領袖團

中一級成長課部分課節安排全級同學參與約20小時的基礎訓練，主要學習步操、營藝、使用無線電通訊、急救及繩結。此外，同學更可參與校外課程，成為香港少年領袖團學員。本年度共有30位中一同學參加學員訓練課程，其中20位成為畢業學員，並於4月29日在黃竹坑警察學院進行畢業大匯操。黃晞東同學更成為本年度最佳學員。



本年度最佳學員黃晞東同學與校長合照



畢業學員與主禮嘉賓及校長大合照

多元活動激發潛能

升學及就業輔導活動

活動包括參觀大學開放日、各大專院校的體驗課程、各級生涯規劃教育營、參觀香港機場管理局及仁安醫院護士學校、婚禮統籌體驗、認識唱片行業和零售業及暑期工作體驗等。同學不但可從中認識各行業的工作要求，更有機會參觀真實的工作環境，對行業加深了解。



金齡人士職涯分享



中一升學體驗活動

中三職業體驗



金齡人士職涯分享

足球校隊



湯中足球校隊本年度成績彪炳！在元朗區學界比賽中，甲組勇奪冠軍，首次參加學界足球精英賽並進入十六強；乙組進入八強；丙組取得學界亞軍。綜合各個組別的優秀表現，本校奪得元朗區校際足球總冠軍的殊榮。在此特別感謝前港隊球員劉志強教練，在他的悉心教導下，各隊員才能發揮出最佳水準，成就了今年的佳績。



家校攜手培育成長 畢業典禮

畢業典禮於5月20日（星期日）假本校禮堂舉行。學校非常榮幸邀請到伊利沙伯中學舊生、現為康樂及文化事務署文物及博物館科助理署長陳承緯先生擔任主禮嘉賓。其他嘉賓包括校監湯修齊先生、副校監劉紹基先生及李碧蘭女士、一眾校董及姊妹學校校長，再加上數百名畢業生家長，一同見證畢業生的重要時刻，場面十分熱鬧。

於授憑及頒發證書的儀式後，湯中同學的表演正式登場。今年參演的同學多達100人，除舞蹈校隊、合唱團外，中一及中四同學分別表演英文及中文獨誦；而應屆畢業生鍾禮壕同學亦表演以「花」為題的魔術；壓軸表演為管樂團的《J-BEST》。各項精彩表演令觀眾目不暇給！



湯修齊校監頒發予DSE成績優異的屆畢業生



主禮嘉賓陳承緯助理署長授憑予各畢業生



合唱團獻唱
《And make it so》

主禮嘉賓陳承緯助理署長、劉紹基副校監、朱國華校長到休息室享用同學親手製作的糕點



舞蹈校隊表演

魔術表演

家作

本會於4月15日舉辦了「繽紛樂郊遊」。我們早上九時浩浩蕩蕩出發，先到孫中山先生紀念館，欣賞多件珍貴的歷史文物。午餐在灣景酒店享用自助餐，飯後到上環美味棧及賽馬博物館參觀，細味香港賽馬一百五十多年來的輝煌歷史。當天家長、校長、副校長、老師、同學和事務員約120人一同享受假期，樂也融融。

家長義工社區服務

此外，本校家長時常為社區服務，熱心公益。本年4月21日，他們連同五位同學，參加天晴會所青少年服務中心所舉辦的探訪老人活動。當天，他們帶備麥皮和米作為禮物，到天晴和天悅邨探訪獨居長者，與長者言談甚歡，度過了一個愉快的上午。

