

香港基本法推介聯席會議 - 第十六屆《基本法》多面體 - 全港中學生辯論賽第一回合複賽 最佳辯論員
4A 鍾廣欣
保良局生涯規劃及理財教育中心 - 青年創業體驗計劃 傑出領導獎
5A 周曉楹
屈臣氏集團 - 香港學生運動員獎
6C 鄧汶俊
澳洲新南威爾斯大學教育測驗中心 - 國際聯校學科評估比賽
優異證書
1A 何灝倫 1D 凌子豪 2B 何寶迪 黃詠詩 2D 劉駿穎 3A 陳麒旭 3D 楊 爵 3E 李浩兒 4A 楊淦瑩
優良證書
1A 黃俊堂 1B 鄧睿希 2A 蔡伊婷 劉智豪 2B 高南朗 4A 文謙博 張雪瑤 5A 何子晴 黃 徽 劉澤賢 鍾焯諾
榮譽證書
2A 彭俊傑 2D 馮啟光 鄧芷茵 3A 朱軒樂
香港數學奧林匹克協會 - 《華夏盃》 全國數學奧林匹克邀請賽2017晉級賽 三等獎
2B 何寶迪
香港青年協會 - 天水圍青少年管弦樂表演大賽 冠軍
1B 朱殷妍 2A 賴曉彤 廖俊鑫 何穎餘 曾琬喬 黃志誠 何芯爾 杜穎彤 曾錦源 張善儀 文謙悅 彭俊傑 2B 趙樂研 何寶迪 楊詠欣 鄧心淇 黃祖慶 盧安熙 關詠超 2C 李皇銳 2D 陳楚慧 吳卓恩 2E 姚子浩 3A 黃思妍 鄭可韻 朱軒樂 陳麒旭 3B 陳韋洛 葉 澄 冼毅朗 郭梓傑 3C 吳寶煒 盧沅蔚 邵偉杰 3D 黃竣鈺 3E 王振瑜 劉鑑樞 4D 黎子穎 5A 余皓賢 5D 何嘉軒 方駿傑 王厚翔 蘇保世 6A 杜熹晴 羅凱琳 6D 唐詠施
香港通訊業聯會 - 無線定位尋寶比賽 高中組 - 季軍
5B 伍建熹 5D 歐韋均 葉文俊 呂榮龍
元朗區公民教育委員會 - 公民教育論壇
《全民退休保障》 - 優異表現獎
6A 容穎怡 洗逸明
普通話教師學會 - 第十七屆全港學界普通話傳藝比賽
初中組古詩獨誦 - 優良獎
1B 何峻洛
初中組散文獨誦 - 季軍
1E 孫增輝
初中組詩歌集誦三人組 - 季軍
1E 林詠詩 林焯婷 1C 孫曉琳
香港學界體育聯會 - 元朗區學界越野賽
女子丙組 - 女子組全場總冠軍
1A 陳祉霖 王悅兒 1D 曾品齊 2A 蔡伊婷 2E 岑煒瑜 秦玉美 周穎桐 3A 徐葆怡
男子丙組 - 團體冠軍
1B 余柏賢 何浩男 1C 郭承羲 2A 陳慧藍 呂卓芹 2B 陳嘉揚 2C 黃永城 余焯謙
女子乙組 - 女子組全場總冠軍
3A 周卓銳 陳嘉穎 3B 何芷媛 葉 澄 冼綽琳 高文靜
女子甲組 - 女子組全場總冠軍
4A 王思婷 4B 徐諾怡 5A 呂靜鳳 廖珮淇 6C 蕭麗妍 6D 廖樂潼 高碧藍
香港欖球總會 - 中學學界非撞式欖球錦標賽(春季賽)
男子丙組 - 盃賽冠軍
1B 文樂濤 蘇智朗 1C 郭承羲 1E 鄧貴輝 李柏賢 2B 陳嘉揚 2C 余焯謙 黃東成
觀塘區文娛康樂促進會 - 第45屆全港公開舞蹈比賽
現代舞(公開組) - 銅獎
1C 孫曉琳 2B 鄧心淇 何熙揚 趙樂研 4A 陳凱琳 王思婷 郭麗勤 4B 梁洛琳 周穎瑜 王嘉晞 4D 朱愛玲
元朗區中學校長會 - 2016-2017元朗區學生飛躍表現獎勵計劃
體藝成就獎 3B 葉 澄 學業成績獎 3C 蔡鍵滔 品行行為獎 4D 羅家嵐 勇於服務獎 5A 陳雅怡

認識上海文化及非撞式欖球比賽交流團
15歲以下組別 - 盃賽季軍
1B 文樂濤 1E 鄧貴輝 2B 陳嘉揚 2C 余焯謙 黃東成 2E 龍穎晴 周穎桐 3A 徐葆怡 陳嘉穎 3B 何芷媛 周樂然 冼綽琳 鄧卓然 高文靜 3D 湯世賢 秦學勤 3E 黃樂怡 4D 何珮嵐
香港學界體育聯會 - 全港中學校際七人欖球比賽
男子甲組 - 銀碟賽冠軍 (全港第三名)
5B 梁凱軒 伍建熹 5C 黃嘉朗 劉俊孝 5D 呂榮龍 葉文俊 6A 阮國興 周棟榕 6C 鄧汶俊 陳煥賢
男子丙組 - 銀碗賽冠軍 (全港第五名)
1B 文樂濤 蘇智朗 1C 梁智軒 郭承羲 1E 鄧貴輝 李柏賢 2A 黎君澤 2B 陳嘉揚 2C 黃東成 梁景稀 余焯謙
男子乙組 - 銀碗賽亞軍 (全港第六名)
3B 周樂然 鄧卓然 3C 蔡鍵滔 3D 湯世賢 陳鎮楠 3E 王君賢 曾浩瑜 4D 陳浩然 鄧淇裕 李紹和
女子丙組 - 銀碗賽亞軍 (全港第六名)
1A 陳祉霖 王悅兒 冼泳彤 盧蔚桐 1D 曾品齊 2A 曾琬喬 2B 鄧心淇 2E 龍穎晴 秦玉美 周穎桐 岑煒瑜
香港聯校音樂協會-聯校音樂大賽2017
合奏木管小組(單簧管) 銅獎
1B 朱殷妍 2A 何芯爾 2B 趙樂研 何寶迪 3A 陳麒旭 3E 劉鑑樞
合唱小組B 銀獎
1B 譚瀚彬 阮詠欣 1C 尹樂詩 1D 陳恩雅 2A 關慧盈 文謙悅 2B 徐鎬澄 黃詠詩 3C 譚翠盈
聲樂獨奏(初級組) 銀獎
1D 陳恩雅 4A 林芷晴
合奏木管小組(長笛) - 銅獎
2A 曾琬喬 彭俊傑 廖俊鑫 2B 鄧心淇 3B 葉 澄 姚雅靜 3C 盧沅蔚
合奏銅管小組 - 銅獎
2A 何穎餘 杜穎彤 曾錦源 2B 盧安熙 關詠超 3A 黃思妍 3C 吳寶煒 3D 黃竣鈺 5D 蘇保世
合奏木管小組(單簧管) - 銀獎
2A 張善儀
聲樂獨奏(初級組) 金獎
2B 徐鎬澄
合奏木管小組(色土風) 銅獎
3B 郭梓傑 3E 王振瑜 5D 何嘉軒 方駿傑
中國香港賽艇協會 - 2016香港校際賽艇錦標賽
女子甲組 - 四人艇亞軍及團體季軍
3A 周卓銳 6C 穆蕙瑪 何穎琳 葉穎思
女子甲組 - 二人艇冠軍及團體季軍
6C 蕭麗妍 葉穎思
香港學校音樂及朗誦協會 - 香港學校朗誦節 (中文朗誦)
優良獎狀
3A 陳嘉穎 何暉彤 岑子淇 黃思妍 何俊杰 潘昊宏 呂婉欣 黎欣樺 黃君怡 朱軒樂 梁耀軒 黃瑋琦 周卓銳 何沅瑩 徐葆怡 陳彥橋 黎海峰 黃俊森 鄭可韻 何泳嵐 薛淑文 陳麒旭 黃曦暘 鄧子仁 3B 陳芷瞳 陳韋洛 葉 澄 冼綽琳 盧俊明 鄧愛欣 鍾建維
音樂事務處 - 管樂團比賽
中學組 - 優異獎
1B 朱殷妍 2A 賴曉彤 廖俊鑫 何穎餘 曾琬喬 黃志誠 何芯爾 杜穎彤 曾錦源 張善儀 文謙悅 彭俊傑 2B 趙樂研 何寶迪 楊詠欣 鄧心淇 黃祖慶 盧安熙 關詠超 2C 李皇銳 2D 陳楚慧 2E 姚子浩 3A 陳麒旭 黃思妍 鄭可韻 朱軒樂 3B 郭梓傑 陳韋洛 葉 澄 冼毅朗 3C 吳寶煒 盧沅蔚 3D 黃竣鈺 3E 王振瑜 劉鑑樞 4A 楊淦瑩 5A 余皓賢 5D 王厚翔 蘇保世 何嘉軒 方駿傑 6A 杜熹晴 羅凱琳 6D 唐詠施
香港學界體育聯會 - 元朗區學界乒乓球賽(男子乙組)
季軍
3A 黎海峰 3E 徐志康 4A 陳國軒 4B 何梓軒 4C 劉泓志

# 校外比賽成績龍虎榜

日前，有機會與一眾老師交流各種有關評量學生的工具；這些工具五花八門，有的評估數理分析能力，有的評估推理能力，有的評估解難能力，但它們都有一個共通的特性——評估學生的學習能力。

可是，我們的學生除了學習能力以外，難道便沒有其他？

我個人以為在現今世代，學校不止是學生獲得學術技能的地方，同時要幫助學生在逆境中變得更堅強，學習如何與不同種族、不同背景及不同能力的人相處，學習訂立人生目標。換句話說，學校是青少年經歷各種社化過程的場所，這些經歷有助學生建立正面積極的學習態度與行為，以迎接未來的挑戰。

近日，社會大眾熱烈討論大學開辦課程的原則，討論如何有效在中學以至小學推動STEM教育，讓學生掌握基本的科學知識，建立正面的探究能力。作為一個教育工作者，當我每天走進校園的不同角落，不難發現教育的目的幾乎全都聚焦於學生的就業出路，特別是在中學階段如何有效建立高效能的「人材庫」。由此可見，學校的主要工作似乎是為學生提供能回應社會需要的人力資源，學生最重要而又唯一的價值便是因應社會的需要成為人材庫的一員。為此，每一名學生都會通過參與一系列標準化的學習過程來達到上述目標，而學校的責任就是為每一名學生在畢業時給予一個評級，讓社會上的專上院校或工作機構有一個具參考價值的指標作參考。但遺憾的是，凡此種種又能否滿足我們學生真正的需要？

我個人以為學習實非如此！在社交網站上收到朋友的訊息，當中談及現今不少青少年對生活的滿意度持續下跌，讓我不得不反思——過去一個單純重視學習成績的學歷體系似乎並不能滿足現今孩子的需要。

我特別感謝湯中全體老師及各方支援人員，你們讓我們的孩子有多姿多采的校園生活，讓不同天性的孩子的天賦得以盡展。最近



二零一七年七月

校長 朱國華

# 校長的話



二零一六至二零一七年度第十五期家長通訊  
伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

# 追求卓越 與時並進

## 電子學習



學生利用平板電腦，一人一機進行分組學習活動

自上學年起，本校推行自攜裝置計劃，讓同學於課堂上使用平板電腦，實現自主學習。本學年計劃已擴展至中一、中二、中四及中五級。其中數學、地理及電腦科於課堂內外使用電子教科書進行學習，而電腦、音樂及家政等於日常課堂及專題研習活動中亦會運用流動裝置，讓同學通過編程、數據收集及分析、數碼音樂創作，培養學生的邏輯思維。

課堂上，師生採用Socrative、Kahoot、iClass、Quizlet等電子應用程式進行互動學習，以促進同學的課堂參與。此外，各科亦積極採用Schoolzy、Explain Everything、Arts &

Culture、Wiki Art、Pinterest等應用程式，妥善管理學與教資源，佈置課業及試前溫習練習，以鞏固同學的學習基礎。



學生正使用平板電腦進行課堂研習



學生正使用平板電腦分享課堂學習心得

## 教師專業發展



校本教師專業發展活動—建立團隊協作精神

本年度，本校進一步推動「照顧學生學習多樣性策略」及「電子學習」教學策略，提升科系負責人的領導角色，希望通過提升科系領導人的規劃、執行及評估能力，將學校關注事項擴展到各科組老師的層面上。

在「照顧學生學習多樣性策略」方面，不同科系負責人分享如何通過設計核心及延伸課程照顧學生學習多樣性，以及分享如何通過小班教學策略照顧學生多元學習需要，包括提示卡，圖像教學等。

在電子學習方面，部分科系於跨科會議上分享如何利用流動裝置進行分組資料搜集，如何利用流動裝置讓學生掌握實驗步驟，以及如何利用電子評估工具如Kahoot，以促進學生的課堂參與。



校本教師專業發展活動—言語治療師分享



校本教師專業發展活動—參觀中華廚藝學院

## 學生佳作

中一級國畫作品



中二級馬賽克作品



中三級陶藝作品



## A Letter of Advice

3A Connie Tsui

Dear John,

I just read a letter from your brother Kim. He is very worried about you, and he asked me to give you some advice.

Firstly, Kim said that you are playing computer games all day long and it is a pity that you have stopped basketball training. You should play less computer games and start exercising again. If you spend too much time playing computer games, your eyesight will get damaged. Computer games can also negatively affect your mental health and social interaction. You will face the consequences if you don't get rid of this habit. You need to get more exercise. I remember you enjoyed playing basketball and football. Why don't you play these two ball games with your friends? Playing with your friends helps you socially as well as physically.

Secondly, you always lock yourself up and behave rudely to your parents. Actually, your parents care about you and you should not get angry with people you love. You should respect and love your parents. It is natural that you have disagreements with your parents, since that is part of growing up. Don't hide what you feel. You should tell your parents how you really feel. If you show that you are mature, your parents will be more open to your opinions. Find a time to talk when your parents are not doing something else. I think the best time to discuss your problems is during family dinner.

Finally, it seems you do not care about the way you look. For example, you do not wash your hands regularly. Keeping your body clean is an important part of keeping you healthy. Poor hygiene, on the other hand, can lead to a lot of problems, including diseases and a poor social life. Even if you don't always feel good about yourself, show your best face to the world. Eventually your mood will start to mirror your appearance.

Your brother and parents are worried about you. I hope you will take my advice. Please write and tell me how things turn out.

Best wishes,  
Chris

## Overtime work

6A Au Nim Yan

Recently there was a piece of depressing news that a twenty-nine-year-old white collar worker died in his office. The death of the young man was sad, but it was the cause of death that shocked people-- death by overwork. Immediately the standard working hours sparked a heated debate in Hong Kong. In this essay, I am going to suggest some ways to stop the troubling trend of overwork.

According to a survey, in Hong Kong, 70% of the employees work at least four hours of overtime per week. Common reasons to work overtime include labour shortages, unexpected demand and overtime pay. It is understandable that some hard-working and ambitious employees have to accomplish their tasks before the deadline. Some employees work in order to develop a sense of achievement and satisfaction. However, this unbalanced work-oriented lifestyle can be hazardous to employees.

The impacts of working late can be far reaching and devastating. One of the most prominent consequences is the deterioration of late-leavers' health. As we know, many employees do not finish their work until late at night, and some of them even work at home until dawn, which leads to sleep deprivation. The immune system can be affected by low quality sleep. These workers may have problems like fainting, throwing up, or having headaches. In the long run, this may lead to more serious sicknesses. To make things worse, workers may be under overwhelming pressure, which increases the possibility of suicide. No matter why the employees work excessive hours, they are slowly killing themselves and this trend must be stopped.

In addition to causing problems to health, leaving the office late also leads to family conflict. Overworked employees spend more time in the office than at home. As a result, they have poor communication with the other members of the family. Moreover, it is found that a person who is tired becomes even more impatient and is more susceptible to irritability. This may worsen the harmony in a family. In a nutshell, they may end up living in their own bubble of success, with no one to share their laughter and tears. As the saying goes, 'What happens in Vegas, stays in Vegas'. This means that whatever stress your work is giving you, keep your off-duty life separate from it. Yet, we all know that it is better said than done.

In light of these negative effects, there are some steps we can take to solve the problem of overtime work. One way is to introduce the concept of task management, which is one of the most efficient ways to cut excessive working hours. A good worker has to be aware of his own strengths and weaknesses, and should spend most of his or her time on jobs he or she is most capable of. Moreover, the employers or the management team should assign tasks based on staff members' abilities. Only by setting the work according to staff's own capability for work can employees end their workdays on time. In addition, it is important to encourage workers to seek advice when they encounter any difficulties in work. Having better communication, and allocating work more effectively, will allow staff to leave the office on time and it can reduce colleagues' pressure and help everyone lead normal lives.

Improving productivity means more than just assigning the right person to the right job. Employees must also be directed to work in a way that is beneficial both to them and to the company. This includes ensuring regular breaks from work. Research has shown that taking frequent short breaks leads to more efficient work. Whether working in the office or in a factory, these breaks can ensure a healthier and more productive workforce. Also, breaks help reduce stress. The mind becomes overloaded after working for long hours. Stress at work may result in a sudden loss of passion for work.

Like any relationship, the employer/employee relationship needs to balance the needs and desires of both parties. When the demands of the workplace threaten to overwhelm the workers, it is time for everybody to take a step back and reconsider priorities. There are a number of common-sense changes that can be made to ensure that the business continues to prosper, while still preserving the quality of life that the workers deserve. By encouraging better communication, improving efficiency, and allowing for more time away from work, we can create an environment where everybody can prosper.

古蹟遊攤位展板



中三同學參觀大夫第留影



本年度的中華文化日已於四月五日圓滿結束，是次主題為「穿梭香港尋古蹟」，希望學生通過活動認識香港歷史古蹟，並學會欣賞和尊重其文化價值。當日除邀得著名作家徐振邦先生擔任講座的主講嘉賓外，活動亦設有與香港古蹟有關的攤位遊戲及展板，讓同學從不同角度認識香港古建築文化。

# 中國語文



徐振邦先生精彩演講

# 英國語文



一條龍英語日

新西蘭遊學團2016



為鼓勵同學多運用英語，營造積極的學習氣氛，英文科定期舉辦各類型學習活動，如中一班際食譜設計比賽、中二班際英詩朗誦比賽、中三一條龍英語攤位設計比賽、中四英文故事演講比賽、中五英文辯論比賽和中六聯校口試練習等活動。此外，本科每學年也會舉行萬聖節和聖誕節慶祝活動、午間電影欣賞、英語歌唱比賽、話劇欣賞、一條龍英語日等主題活動，期望通過上述豐富多采的活動，令同學在學習過程得到滿足感和成功感，逐漸愛上英語，熱愛學習英語。

中一參觀活動



中二英語集誦比賽



# 數學

本科定期舉辦班際數學比賽及學會午間活動，藉此培養學生對數學的興趣及增強其學習信心。

同學亦有機會參與校外數學比賽，如「澳洲新南威爾斯大學國際聯校數學科評估」及「華夏盃」，從而開闊眼界，提升解難及分析能力。本年度2B何寶迪同學在「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽-晉級賽中獲得三等獎；另有24名同學在「澳洲新南威爾斯大學國際聯校數學科評估」獲得優良或以上評級。同時本科亦安排同學參與聯校模擬文憑試，以掌握應試技巧，為公開試作好準備。

中一班際合廿四比賽



# 學習歷程豐富多采



澳洲新南威爾斯大學國際聯校數學科評估

# 學生佳作

## Using computer games as English teaching tools in schools

5B Kwok On Yi

Nowadays, using computer games as English teaching tools in schools has become increasingly popular. Some people say that using games will help students learn more efficiently, while others believe that using computer games as English teaching tools hinders learning. In this essay, I am going to discuss why I think using computer games to teach English does more harm than good.

One advantage of using computer games as English teaching tools in school is that using games will help students feel more relaxed and more willing to learn than in traditional classes, because it will be more fun to learn. Learning through games is more interactive than the traditional way of teaching. Therefore, it encourages more natural use of their English language writing, grammar and speaking skills. Games designed to help students learn new vocabulary, for example, would hold students' interest in a way that just looking at a vocabulary list cannot. Using games to reinforce the lessons would make students feel more relaxed and thus be more willing to learn English.

Another argument in favour of using computer games as English teaching tools in school is that games can help reduce teachers' workload. Many students are very comfortable with using technology, and would not require a lot of instruction from teachers in how to use the games, so teachers would have more time to monitor and assist students. In addition, many games can be programmed to mark and record students' performance, allowing the teacher to save time from having to read through stacks of exercise books. All of this time saved by teachers can reduce their work load, and allow them to focus on helping each individual student. Although there are some advantages, there are many more disadvantages. One disadvantage of using computer games as English teaching tools in school is that these games lead to a number of negative health consequences. First, there is the problem of exposure to radiation which, according to a report from Sweden in 2009, will cause many negative health effects, including insomnia, memory loss, and decreased learning ability. In addition, spending long periods of time seated in front of a computer is bad for muscles and bones, particularly if students have bad posture. Finally, it has been widely demonstrated that spending too much time looking at a computer screen damages the eyes. These are just a few of the unwanted health issues related to using computer games in the classroom.

Another disadvantage of using game consoles as English teaching tools in schools is that students will communicate less with other people, which leads to negative consequences. First, games, even so-called social games, are mainly focused on the individual player. Since one of the important goals of school is to improve cooperation, this would take away an important social goal of education. Secondly, to improve in English, students need to be able to communicate with other people. While playing computer games may help students learn to identify mistakes in a sentence, for example, or be exposed to new vocabulary words, it does not help them achieve the real goal of being able to speak and understand the others.

In conclusion, while there are some advantages, I think that overall, students would suffer from using computer games to learn English. While they may be more engaged and interested in the lessons, the negative consequences on their health and educational well-being are far greater. Therefore, I believe that the disadvantages outweigh the advantages and that we should not rely on the use of computer games to teach English.

## 精彩的比賽 3A 黎海峰

每次當我看見玻璃櫃子裡的獎牌，便回想起一年前的那段刻骨銘心的血汗史。

那是一場十公里的小型馬拉松。我在比賽前一個月已緊張得很，更有一種前所未有的興奮，從我體內湧泉而出，我決定提早去視察環境，好讓我更熟識路徑，紓緩我的緊張。

到了那裡，我才發現人還少，有幾隊人馬都齊齊整整的準備試跑，卻有一人孤伶伶地在旁邊熱身。我前去搭訕，他叫一心，因跑得太慢而被隊友嫌棄，我看著高高瘦瘦的他說：「那我們一起跑吧！」就這樣，我結識到了我一生的好友——一心。

到了比賽那天，我在茫茫人海中找到了一心，並揮手示意他過來一起熱身。那時的我手心未曾間斷的冒汗，心跳也隨著時間的流逝而加快，彷彿在替身體進行預先的血液供應。隨著槍聲的鳴起，比賽便正式開始了，數百名運動好手開始了他們艱辛的路程，我和一心也不例外。有人可能會認為馬拉松比賽很悶，但其實對於選手來說，每一步、每一滴汗，都拼盡了全身的力氣。到了比賽中段，我開始頭昏腦脹，我身體的水份均被惡毒的太陽吸乾，面部早已不受控制，腦中只想著：「跑，跑，跑……」那時，揮汗如雨的一心在我想停下時，從後輕拍我一把，彷彿重新把我的軀殼注入靈魂，令它能繼續運作。就這樣，我們互相扶持，到了終點，看著這第二十名的獎牌，我滿足了。

原來比賽就像人生，不一定要拿到金燦燦的獎盃；比賽的意義是在於能否在過程中找到志同道合的同伴，在你有難時扶持你，在得意時為我拍掌，有福同享，有難同當。

這次比賽沒有拿到第一，可是這卻是我人生旅途中一場重要又精采的比賽。

## Remove PE lessons from the Hong Kong curriculum?

4C Fifi Shek

Nowadays many secondary schools have abolished PE lessons. From my point of view, PE lessons should not be removed from the curriculum because playing sports in PE lessons can help young people reduce their stress levels and improve both their physical and psychological health.

One advantage to including PE lessons in the secondary school curriculum is that it can help students improve both their physical and mental health. According to the Bright Hub Education website, doing exercise helps people avoid the risk of becoming obese. Studies have shown that childhood obesity leads to more serious illnesses in adulthood, including diabetes and heart disease. By attending PE classes, students can burn calories and build muscles. Furthermore, exercising reduces stress and makes students feel better. Simply put, PE lessons can help students to improve psychologically and physically.

Secondly, holding PE lessons in school can help students develop good habits that will benefit them throughout their lives. As was mentioned earlier, being active leads to good health later in life. Unfortunately, the opposite is true as well. A recent news article pointed out that a person without a habit of doing exercise will have a higher chance of having heart disease, cancer, diabetes and osteoporosis. If we want students to live long, healthy lives, we need to introduce these habits while they are young.

Additionally, PE lessons can help students socially. Team sports naturally encourage children to cooperate and work together, which are necessary skills for a successful life. Team sports encourage creativity and strategy as well, and teach children how to work with others. Even individual activities like running can aid in social development, as they teach students about healthy competition and how to accept winning and losing. The social benefits are just as important as the physical benefits, and without PE classes, students will be deprived of these opportunities.

In conclusion, removing PE lessons from the curriculum is under no circumstances viable. Schools have the responsibility to nurture well-rounded students, and not just focus on academic results. PE classes help students stay healthy now, develop healthy habits for the future, and allow them to nurture the social skills that will grant them a happy and successful life.

## 恭賀6A洗逸明同學獲得「優異表現獎」



論壇前先來個大合照



# 人文學

地理科為推動學校環境教育的發展，特於課程加入「地理探究」元素，讓學生在考察活動中透過分析考察數據、設計探究方式及取樣方法、選擇和運用各種儀器等，將所學的地理概念和理論應用於真實環境中。本科也提供增潤課程，讓學生在課程中透過分析不同土壤樣本的物理及化學成分，了解土壤與其他環境元素之關係。

通識科於去年12月應元朗區公民教育委員會之邀請，安排同學參與「公民教育論壇」，其中6A洗逸明及容穎怡同學憑出色表現，分別獲得「優異表現獎」及「積極表現獎」。另外，張兆聰老師與15名中五同學於本年初出席港台《城市論壇》節目，討論全民退休保障政策，當中5A陳振南同學獲邀向立法會議員梁志祥發問，並獲報章報導。



學生正利用沉澱法進行土壤分選 學生運用風速計進行數據收集

## STEM 課後增潤班



科學學會午間活動

通過參與不同形式的校內及校外科學學習活動，學生可藉此掌握更多科學知識和技能，提升學生對科學的興趣，從而培養他們的探究精神。校內活動包括科學比賽、與STEM相關的課後增潤班、由學會幹事帶領的午間活動等。此外，本科亦會帶領學生進行野外考察，並挑選對科學有興趣及具潛質的學生，參加由大學舉辦的科學營。

# 科學

## 青年創業體驗計劃



# 商業

本科鼓勵同學多參與創業計劃，讓他們體驗創業的辛酸，並為職業生涯作更好的規劃。本年度參與的活動包括：

**青年創業體驗計劃**  
同學須先參與創業工作坊，再到中環海濱活動空間及荃灣愉景新城擺設攤檔。組長5A班周曉熾同學更在眾多參加者中脫穎而出，獲得「最佳領導獎」。

**「職」「興」連場**——家長青年職業興趣體驗日  
同學在學習營商之餘，亦一盡社會責任，所得的利潤全數捐助香港特殊學習障礙協會。

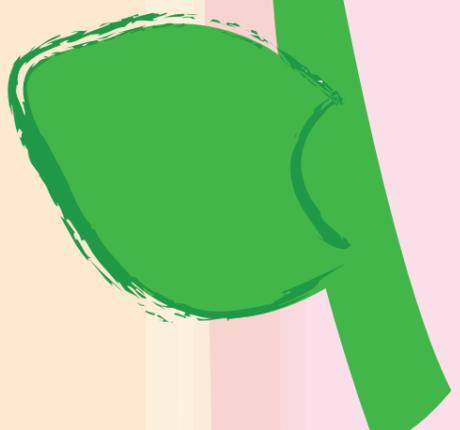


全港中學生市場推廣大賽



全港中學生市場推廣大賽支持小店短片製作

**全港中學生市場推廣大賽**  
同學製作宣傳短片支持本地小店，並為社企設計市場營銷計劃。



農曆八月十五為中秋節，又名「團圓節」。在中秋節的時候，我可以與良久沒見的表兄弟姐妹聚首一堂，秉燭暢談。這亦是我喜歡中秋節的原因之一。

相傳，后羿向王母娘娘求了一包不死藥，並把不死藥交給妻子嫦娥保存。可是，貪心的人知道後便威脅嫦娥交出不死藥，而嫦娥為了保護自己，便吞下了不死藥，並升了仙。後世的人為了紀念嫦娥，會在月下放置祭品供奉她，後來便演變成中秋節了！當然，有關中秋節的傳說多不勝數，「玉兔割耳」，「吳剛伐桂」，甚至朱元璋的月餅起義也為人津津樂道。

對於古代文人而言，在中秋節那明亮皎潔的月亮更成為他們筆下不可缺少的題材。試想想，中秋佳節，本應是家人團聚之時，但古人或因戰亂，或因居住地理位置甚遠，只能抬頭一望那漆黑的夜空中，高掛著那象徵團圓的月亮，彷彿成為分別兩地的親人或友人唯一的連繫。而詩人便把這種思念家人的情感寄託在文字當中，唐代杜甫《八月十五夜月》便有這樣的一句——「滿月飛明鏡，歸心折大刀」。抬頭望明月，誰不想和家人團聚呢？

我依稀記得在我小學三年級的時候，我沒有足夠的零用錢來買燈籠，令我感到萬分沮喪。而我的祖母知道後忽發奇想，拿出幾根吸管、一些「包書膠」，選到街上用五元買了一根連接著螢光燈的手柄。她用了吸管來做燈籠的支架，再用「包書膠」包裹著外面，最後插上手柄，一個燈籠便完成了！雖然，這一個燈籠沒有華麗的外表，但對於我來說卻意義不凡，它，包含了家人的一種關愛。

那一晚，我牽著祖母的手，燈籠那微弱的光卻照耀出祖母那燦爛的笑容。現在想來，或許在中秋節，有家人的愛更為重要。

往後每一年的中秋節，我仍愛和家人一起到公園散步，一邊提著那修補多次的燈籠，一邊欣賞月色。在皎潔的月亮下，我牽著祖母的手步履蹣跚，但她的笑容依然燦爛，如我一樣。

## 記一次被罰的經過和感受

1E 孫增焯

記得那是我六年級時，那時我的脾氣很是火爆……

剛回到家，我是第一個進門的，父親把門關上時，極為大力，那門轟一下，聲音在我耳朵激蕩著。此時，我的手和腿不斷地顫動著，心想：這回可是遭大殃了。父親臉紅耳赤，以極為有力的步伐大步向我走來。我站在沙發旁，看著父親漲紅的臉，眼睛就如一隻餓極了的老虎，仿佛要把我吃了一樣。我立刻低下頭，內心不斷顫抖著，父親開口了，我知道父親不是一個多開口的人，這次我一定會……

我不敢繼續想了，「你這小子」，父親以兇狠的眼神盯著我說：「讀書不見你盡力，打人倒盡力得很呢！」父親大聲罵道。那時我依然低著頭，但內心卻不斷地辱罵著那個不借我文具的人，父親見我樣子不知悔改，勃然大怒，二話不說便拿起棒子，朝我打來，我躲不及，那棒子狠狠地打我的腳，卻直痛到我心裡，我大哭著，並大叫起來，父親見到這樣更是火冒三丈，指著我大罵：「我打你，是恨子不成才！」我沒理會他，繼續嚎啕大哭。父親見我這樣，便不再打了，他緩緩地坐到沙發上，那寧靜又低沉的聲音向我緩慢地湧來：「打你！難道我真是打你嗎？如果你做好一些，把這股勁兒放在學習上……」

父親的淚洶湧而出，此時此刻，我也停止了我的咆哮，更多的是悲感之淚，因為這是我第一次見到父親的淚。我知道父親為了養我，既做了「爸」，也做了「媽」，更放棄了他的夢想。

這次，即使我被打也打過，罵也罵過，可最終還是不對、我的錯，父親的淚光令我覺悟，父親不願見我被罵，而我卻一次又一次令父親失望，最終把他的淚水也逼出來了。父親，我成熟了；父親，對不起！

# 學生佳作

日記續寫

4A 鍾廣欣

「今早發生的事情，以失敗告終，至晚上仍歷歷在目，別以為我一定傷心失望，反而有些開心哩！」

早上十點鐘，我來到朗誦的比賽場地，三十多名參賽者被四面白牆所圍困，而我坐在靠窗最近的位置。我並不感到膽怯，因為我被編為第二十位上場，還有一段子時間才輪到我。我細看看窗外草叢的景色，百媚千嬌的花兒爭風吃醋；你追我逐的蝴蝶翩翩起舞；隨風飄灑的小草悠然自得。我並未察覺到危險已步步逼近。

正當我沉醉於那片如春日暖陽般的景色時，評判以一道響亮的聲線叫著我的名字，我反射性地站起身，以機械人般不自然的步姿緩慢地往台上走去。額頭滲出的細汗、肩膀細微的瑟縮、雙手上下不住的顫抖，都表示著我有多從容不迫。我在心裡告訴自己：根本用不著害怕，拿出自己的真本事，只不過是李白的一首《將進酒》罷了，練習了半個多月，我一定可以。怎料人生不如意事十常八九……

我站到台前，望著正前方的三位評判。將顫抖的雙手放到身後，掩飾著我的惶恐不安，振振有詞地說起來：「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回！君不見，君不見……」雙手愈來愈抖，額上的細汗愈來愈多，愈緊張，愈是記不起。望著評判疑惑的雙眼，我知道我完了，我徹徹底底失敗了。

我坐回窗邊的座位，扭頭看著窗外的景色。花兒不再嬌媚，蝴蝶不再起舞，小草不再隨風而動。

我很害怕失敗，害怕失敗後面對自己的不甘，父母失望的表情，更害怕辜負老師對我的期望，所以，我獨自一人來到最近我家的海灘，獨自撫慰傷口。

我脫了鞋子，光著腳丫子走進海灘，沙子的觸感很細膩，包覆著我整隻腳，似在撫慰我的心靈，卻又似觸碰不到我的傷口。夜裡的海灘風很大，風吹打著海水，海水拍打著沙，沙吹進了我的眼睛。再也憋不住的眼淚簌簌掉下來，沾濕了腳下的細沙……

傷心也傷心過了，哭也哭過了，我平躺在細沙中，望著這浩瀚無邊的天際。突然，風愈吹愈急，浪愈拍愈猛，我坐起來靜看這突如其來的風起雲湧，想起了一句外國俗諺：「靜海造不出好水手。」以前的我太著重勝利，以為勝利便是成功，便是一切，因此我不容失敗，可我卻忽略了最重要的一點——成功往往是從失敗中得到。正如若要成為一名成功的水手，不經歷些洶湧波濤、倒懸之苦，又怎稱得上是一位好水手？

一陣涼風輕撫我的臉，帶走我並沒有完全乾透的淚水，順道帶走了藏於心中的鬱悶與不甘。哲學家拉羅什弗科曾經這樣說過：「風可以把蠟燭吹滅，卻又可以把營火吹旺。」我堅信這次的失敗不足以吹滅我，反而磨練了我。雖然現在的我只是一顆暗淡無光的石子，但終歸有一天大風大浪、風風雨雨將會把我磨成一顆璀璨奪目的鑽石。

夜幕將到盡頭，我合起雙眼假寐，細味著今早的比賽，又想到那草叢的景色，百媚千嬌的花兒依舊爭風吃醋；你追我逐的蝴蝶依舊翩翩起舞；隨風飄灑的小草依舊悠然自得。

夜盡天明、臘盡回春、否極泰來……也無風雨也無晴。

「悠揚古典」，天水圍青少年中西樂器表演大賽（第二屆）



2016香港青年音樂匯演—管樂團比賽得獎相片

音樂科除著重教授樂理知識外，亦致力鼓勵同學參加不同類型的音樂比賽，藉此讓同學一展所長，提升自信。本年度，同學於第69屆香港學校音樂節、聯校音樂大賽、2016香港青年音樂匯演及「悠揚古典」天水圍青少年中西樂器表演大賽中均獲得不俗成績。本校更憑同學的傑出比賽成績，獲聯校音樂大賽頒授「卓越音樂培訓獎」。



同學在課堂上運用應用程式協助創作



中三同學創作的陶藝作品

# 資訊科技

計時並挑戰不同難度



學生動手組裝機械車



按題目編寫程式解難

獲得季軍殊榮之成員



同學認真對待烹飪實習試



師生合作無間

# 體育藝術

視覺藝術科以引導生提升創作技巧，帶動學生發揮創意為目標。於本學年，視覺藝術科於課堂上加入運用Arts & Culture、Wiki Art、Pinterest等應用程式之元素，協同學於課堂上進行創作，並於課餘時幫助自學，以深化同學在藝術上之精藝。同學又於本學年參與各項比賽及藝術展覽，表現令人鼓舞。

家政科為了豐富學生的學習體驗，除了常規的中一、中二家政課外，還會通過家政學會為各級學生提供延展學習的機會，鼓勵會員發揮領導才能，自發構思及組織活動內容。不論在正規課程或是延展活動中，本科都採用協作學習模式，讓不同能力的學生能互相學習，藉此提升其溝通技巧，使他們的校園生活更添姿采。

## 「廣州的西式建築及其歷史文化」交流團



於廣州近代史博物館前留影

師生走在沙面，欣賞不同的西式建築

本年度共有八十名中二級同學參加了由教育局主辦的「同根同心交流計劃——廣州的西式建築及其歷史文化」，並由十二位本校老師帶領同學到訪當地中山紀念堂、沙面及其鄰近建築、石室聖心大教堂和廣州近代史博物館等。通過是次活動，學生能了解孫中山先生推動中國民主革命的歷程；認識到鴉片戰爭對中國近代歷史的深遠影響；探究粵港兩地相似的建築物及其相同的歷史文化背景，從而增加學生對粵港兩地關係的認識。

## 升學及就業輔導活動

迪士尼工作體驗

同學體驗懲教署的虛擬實景訓練

城大課程查詢日



國泰城模擬機艙

認識寵物美容行業

台灣高等教育展

本校提供多元化的生涯規劃教育活動，協助同學認識自己、了解升學出路及工作世界，從而規劃適合自己的升學及就業路向。升學參觀活動包括：參觀大學開放日、台灣高等教育展、香港專業教育學院（IVE）、香港知專設計學院（HKDI）、青年學院及建造業資訊中心等。與工作世界有關的參觀活動包括：參觀香港貿發局教育及職業博覽、香港迪士尼樂園及酒店、國泰城、理工大學唯港薈教學酒店、仁安醫院護士學校及微軟公司等。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。

## 香港少年領袖團



上屆畢業生郭家華  
署任學員上士與校長合照



畢業學員與主禮嘉賓及校長大合照

香港少年領袖團自2008年在本校試辦，迄今已成立十年，課程的規模日漸壯大，參與人數不斷增加。自2014年開始，本校在中一級成長課內加入香港少年領袖團的課程，讓所有中一學生全年接受約25小時的基礎訓練。學生主要學習步操、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的學員。本年度共有四十位中一同學參加學員訓練課程，當中共有三十位成功成為畢業學員，並於4月30日在黃竹坑警察學院進行畢業大匯操。而去屆中六畢業生郭家華署任學員上士更獲得由香港少年領袖團頒贈約四萬元的獎學金，實在可喜可賀。



多元活動激發潛能



### 體育校隊

本年度，本校欖球隊表現優異，於本港學界比賽屢奪殊榮，甚至衝出香港，參與國際賽事，成績令人鼓舞。



### 上海欖球比賽

欖球隊於4月遠征上海，參加浦東青少年非撞式欖球邀請賽(15歲以下男女混合組別)。參加是次比賽的18位男女隊員，在復活節前及期間積極訓練，加強默契，期望在比賽中有最好表現。我們在五場比賽中，以2勝1和2負的成績奪得盃賽季軍。

### 香港非撞式欖球中學生代表隊



左起5D呂榮龍、3B冼綽琳、3E黃樂怡、歐陽倩欣老師、4A王思婷、4B徐諾怡、4A蔡綺靜及5B伍建熹



5D呂榮龍

4B徐諾怡

由於本校非撞式欖球隊成績優異，本年度本校共有7名學生獲挑選參與香港非撞式欖球中學生代表隊的訓練，並成功入選，代表香港參與本地及外地大型比賽，與各國球員進行比賽及交流。他們於訓練中亦不時與香港隊球員作技術交流，獲益不淺。

### 學界欖球比賽

欖球隊派出男子甲乙丙三組參加由學界體育聯會舉辦之新界區中學校際七人欖球賽，以及女子丙組參加全港中學校際七人欖球賽。

以上四支球隊於賽事中均獲佳績，以勇奪新界區首四名的身分，取得參加五月舉辦之全港中學校際七人欖球賽的資格，與香港及九龍區首四名的學校一較高下。本校能成功入圍，實在有賴教練無私的付出及隊員百分之二百的努力，方可有此佳績。

- 2016-2017新界區中學校際七人欖球比賽成績
- 男子甲組銀盃賽冠軍
- 男子乙組銀盃賽亞軍
- 男子丙組銀盃賽亞軍
- 2016-2017全港中學校際七人欖球比賽(首輪)成績
- 女子丙組銀盃賽殿軍



男甲及男乙全港賽



# 領袖生組



團隊訓練活動

為進一步加強領袖生的領導能力、人際關係處理技巧，藉以鍛練領袖生隊伍，培育組一如既往提供多元化的提升領袖能力的訓練。本年度的領袖生訓練已於十月及三月舉行，內容包括一系列的團隊訓練活動，如高峰挑戰和拼貼領袖，各領袖生積極投入活動，並勇於接受活動帶來的挑戰。

# 學生會

學生會的任期不知不覺已近尾聲。回顧當選內閣「凝燃」上任後的第一個活動，便是復辦聯校Christmas ball，三校學生會攜手陪伴同學度過一個溫馨的聖誕節；接著的陸運會啦啦隊表演，學生會與四社同心為運動員打氣；在中六最後上課天，為即將畢業的中六同學舉行歡送會，送上至誠祝福；最近的《王者之聲》活動讓同學大展歌喉，並與四位導師合作創造獨一無二的舞台。除了搞活動外，學生會亦不忘兌現競選承諾——推動同學關心學校及社會，例如舉行午間座談會，設置時事牆，亦協助舉行六四講座。



凝燃閣員與助選團



學生會與四社幹事合作啦啦隊表演



聯校Christmas Ball

# 家校攜手培育成長

## 畢業典禮

本校一年一度的中六級畢業典禮已於5月28日（星期日）假本校二樓禮堂舉行。是次典禮非常榮幸邀請到伊利沙伯中學舊生、現為外科醫生的黃就明先生擔任主禮嘉賓，其他出席嘉賓包括伊利沙伯中學舊生會教育推廣機構主席湯修齊先生、副校監勞少延女士及李碧蘭女士、校董馮佩玲女士、陳健開先生及郭弼先生等，三位姊妹學校校長亦有出席典禮，一同見證畢業生在成長路上的重要時刻。數百名家長及畢業同學濟濟一堂，場面十分熱鬧。典禮於下午二時正開始，在授憑及頒發證書儀式後，隨即安排本校學生表演。今年參與表演的學生人數多達150人，為歷年之冠。除舞蹈校隊、管樂團表演外，中二及中三級同學分別表演英文及中文集誦，而中三級楊爵及中五級楊玉如同學亦自彈自唱兩首流行曲，祝福畢業同學；當然少不了壓軸表演節目——合唱團的《I shall not live in vain》及《Just a single voice》，令大家聽出耳油。典禮後，一眾嘉賓、家長及畢業生享用茶點，並拍照留念。



主禮嘉賓黃就明醫生致訓辭



湯修齊主席頒發獎項予獲獎舊生

黃醫生授憑予中六畢業生



合唱團表演

# 社會服務

本校中三至中六級同學分別進行不同類型的外出服務，包括：賣旗活動（中三級）、老人院探訪（中四級）、特殊學校及匡智庇護工場探訪（中五級）、獨居老人探訪（中六級）。通過外出活動，同學可以接觸社會上有不同需要的人，除了能學習主動關心不同的社群外，更讓他們明白須要珍惜自己所擁有的，並發揮團隊合作精神。



中四同學為長者院友表演

中五同學與小學生一起進行活動

# 班際比賽

為加強同學對班的歸屬感，以及讓同學在繁忙的學習生活中調劑身心，紓緩學習壓力，本校特別舉辦不同類型的班際比賽，包括學術、德育、體育、藝術等，例如中文辯論、英語朗誦、跳繩、多人多足、徒手開碌柚、健康常識問答、大掃除等既寓學習於玩樂，亦強調彼此合作的比賽。



多人多足



跳繩比賽



同學落力大掃除



徒手開碌柚

# 家長義工社區服務

本校的家長義工積極帶領學生參與社區服務，回饋社會。家長義工及學生於2017年3月19日，參加了香港中華基督教青年會舉辦的社區服務，與天水圍區內的低收入家庭一起製作巧克力棒，並以攤位形式派發予社區人士。活動氣氛良好，家長義工及學生表現活躍！



攤位活動深受區內小朋友歡迎

為了促進兩代溝通及親子關係，提供共享天倫的機會，並加強家校合作及交流，本會於2016年12月3日舉辦「繽紛郊遊樂」旅行活動。當天天氣晴朗，風和日麗，我們先到南蓮園池參觀，中午在九龍灣展貿中心豐膳餐廳享用自助餐，餐後再前往赤柱，暢遊美利樓和市



家長義工及學生認真製作巧克力棒



南蓮園池前留影



攜手暢遊美利樓

# 家校合作

家長教師會——繽紛郊遊樂2016

集大街。校長、老師、家長和學生沿途飽覽風景，有說有笑，留下不少愉快的足跡。