



伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

Queen Elizabeth School Old Students' Association
Tong Kwok Wah Secondary School



周年
特刊

40th Anniversary
School Magazine



03

校徽

04

校訓

05

校歌

06

我們的信念

07

辦學團體主席的話

08

校監的話

09

校長的話

10

專業團隊

15

學校十年大事紀

18

校本特色

28

學與教

40

成長支援

50

全方位學習

73

十周年校慶活動專輯

85

二零一五至一六年度
各班相片及畢業生合照

102

情繫伊家人

120

歷史長廊

143

學生視藝作品



伊利沙伯中學舊生會
湯國華中學







校 歌

Composer: Mr. Dennis Parker
Lyrics: Prof. Edmund Blunden

$\text{♩} = 80$

3 *mf* *p*

1. Bring to our song the thank-ful soul, the lov - ing thought, the shin - ing dream. And
2. May know-ledge from our works in-crease, and serve the world, and spread the light. Be

7

let us all as one ex - tol our gener - al and our sever - al theme. Our
ours to share an ac - tive peace, a - mong our - selves first learned a - right. And

11 *Allargando* 3 1.

School of no - ble mot - to, "Vos pa - ra - te ut - ser - vi - a - tis".
from this School let this be shown, "T'was mine, but was not mine a -

16 2. *Marcato* *ff*

lone". Now close the song, and close in full. For - e - ver Glo - ry to our School.

8

(Our school song was adapted from the school song of QES with their kind permission.)

教育是理想的實踐、使命的承擔

我們相信教育在於啟發人的良知，使人追尋及實踐從善之道。我們相信每個人都可以從教育過程中得以成長向善，以愛和理性應用知識，以情和創意體現生命的美。

本校自 2005 年創校以來，至今已逾十載。十年在香港歷史中只是一個瞬間，但對於一所位於天水圍的中學來說，就絕不短暫。學校在過去十年間茁壯成長，實有賴校董、前任校長包括麥陳尹玲女士及姜遠群女士、現任校長朱國華先生，以及教職員同心協力，堅守校訓「修己善群」的精神，俾使學生能夠努力做好自己，服務社群。



伊利沙伯中學（伊中）畢業生繼承母校優良傳統，參與各項公益事務，致力回饋社會。自九十年代起於天水圍辦學，共創辦了兩所小學及兩所中學。四校都沿用伊中校訓及校歌等，除感謝母校的栽培外，亦望能與母校相輝映。辦學團體獲政府批准在同區毗鄰開辦兩所姊妹中學，並與兩所屬會小學組成與別不同的「一條龍」辦學模式。伊中舊生多年來對學校作出無私的支持，與伊湯中共同度過首個十年，他們的付出實在難能可貴。

伊湯中於這十年之間，與時並進，追求卓越；在全校師生的努力下，學生不論在學業成績，還是體藝培養都有傑出的表現。至今仍然為舊生津津樂道的英語音樂劇、近幾年發展多元化的學習活動、不斷探索優化的教學模式，凡此種種都要感謝全校教職員上下一心，使學與教皆有長足的進步。

十年不是一個終點，而是一個新章節開展的關鍵時刻。展望將來，我寄望所有同學與校友皆努力為將來奮鬥，並且在不同領域有所成就；寄望學校在時代變遷下昂然邁向更多個十年；亦寄望屬會學校校譽日隆，各具特色，造福莘莘學子。

感謝各位見證伊湯中的成長，並在過去十年為伊湯中無私奉獻，在此本人謹代表辦學團體敬祝各位

身體健康，萬事如意，百尺竿頭！

湯修齊

《中庸》：「誠之者，擇善而固執之者也。博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」

學習之道，也就是做人處世之道——身處複雜多變的時代，不論何時，都要不斷充實自己，多加審視所學所知，謹慎地考量事情，明辨是非，堅守信念，秉持原則，堅持不懈地努力，為人類社會謀福祉。以上想法，是古人的說話，同時亦是我和我的伊中舊生同學的共同信念。



2005年，伊利沙伯中學舊生會教育推廣機構（簡稱「辦學團體」）申辦第二所中學，得到政府教育部門批准興建成立。有幸得到舊生會的同意，以家父之名命名此新校，實是非常榮幸。家父一生對教育事業非常重視，大力推動教育，一直鼓勵我們兄弟努力學習，同時亦對香港社會作出各種不同貢獻。十年過去，伊利沙伯中學舊生會湯國華中學已逐漸成為有特色的學校。能夠看到湯國華中學茁壯成長，一步一步走向校訓「修己善群」的方向，我們實在感到無比欣喜。

十年一瞬，湯中的一眾教學人員不辭勞苦，付出時間心血，緊守崗位，用愛灌澆培育學生，發展學生的潛能，令湯中得以在這個社區滿有生命力地成長。湯中度過這十個寒暑，全因大家同心守望，所以我在此衷心向大家致謝。

此外，我要感謝家長對學校的信任，願意將你們寶貴的子女送到湯中，一同關懷我們的下一代。相信湯中師生定會不負所託，繼續追求卓越。同時亦要多謝家長義工，每年也為學校貢獻自己的時間和心力，令湯中校園成為一個溫情洋溢的大家庭。

各位同學，不論你們是現屆學生或是畢業舊生，大家一定都對湯中有共同的及不同的回憶。離開學校，步入社會，中學生活留下的，就是一段重要的成長片段。我深盼同學帶著一顆感恩的心離開校園，不要忘記你現在能夠立於世上，其實是來自很多人的付出。直到有一天，你們能夠為別人付出時，希望你們同樣成為他人的祝福，令這個社會因著你們的緣故而變得更美好。

盼望在未來的日子，湯中各人繼續積極盡心，愛護這所學校，愛護當中每一個生命，好讓湯中的未來發展更值得大家期待，誠如校慶主題所言：拾級而上，登上高峰！

湯偉立

時間過得很快，十年來經歷了時空的轉換及時代的變遷，在教改的浪潮中，我們兢兢業業地努力，希望能夠帶給學生一個美好的學習環境。

回顧第一次踏入湯中校園的情景仿如昨日，記得昔日校門兩旁一棵一棵的小樹苗，一張一張為追求夢想而奮發努力的面孔，至今仍深深刻在我的腦海中。十年過去，今天的校慶活動讓湯中每位成員能夠聚首一堂，分享大家的學習成果，見證同學在學習過程中所付出的努力，是多麼的令人興奮。

尤記得在學期之初，曾經有同學與我分享：「學習過程怎會讓人開心愉快？」

閒時，我喜歡與友人到郊外遠足，一次與山友一起攀登鳳凰山的路途中，山友突然問道：「你認為行山最大的樂趣是甚麼？」我答：「在努力爬到頂峰的時候。」山友追問：「不是登上頂峰的一刻是最大的喜樂？」我答道：「儘管通往山峰的路途崎嶇難行，間中或會被碎石絆倒，但是由於登山的途中經歷種種的挑戰和困難，展現個人的意志及獲得滿足感，欣賞沿途的景色，才是最令人回味。」

登山如此，讀書也是如此。過去，我發現有些同學往往把目標看得太重，為要達到預期目標而無法享受學習過程所帶來的喜悅，猶如我們在登山的過程中只顧「踏平」山路而無法享受登山的樂趣；又有一些同學因為害怕在登山的過程中跌倒或登不上高峰而失去了一個成長的機會。在成長的歷程中，人總會有跌倒的時候，要讓自己成長，就要讓自己學習跌倒以後怎樣馬上站起來。

各位同學，或許你曾經因尋求目標而忽略了學習過程的喜悅，或許你曾經因為害怕失敗而拒絕嘗試，祈盼日後你在學習的路途上，能在攀上高峰的同時，也懂得欣賞沿路的美好風景。



朱國華

拾級而上，登上高峰

專業團隊





創校年2005-06年度教職員合照



2006-07年度教職員合照



2007-08年度教職員合照



2008-09年度教職員合照



2009-10年度教職員合照



2010-11年度教職員合照



2011-12年度教職員合照



2012-13年度教職員合照



2013-14年度教職員合照



2014-15年度教職員合照



2015-16年度教職員合照

第四排左起	張彤飛老師	曾鑑華先生	岑志達老師	高柱堅老師	林偉健老師	梁澤霖老師	Mr. Isaac.	蔡雄偉老師	徐俊賢老師	張兆聰老師	陳健林老師	羅志偉老師	陳仕倫老師	黃榮生老師	鄭立恆老師
第三排左起	吳雯軒姑娘	林燕眉老師	歐陽倩欣老師	盧啟剛先生	李華生老師	鄧皓明老師	李偉鈞先生	張家耀老師	梁學森老師	廖世光老師	唐智濤老師	吳嘉穎老師	林子慧老師	馮嘉敏老師	
第二排左起	馬穎嫻老師	鄧潔雯老師	馮碧怡老師	李欣瑜老師	劉玉慧老師	布洛衡老師	黃巧慧老師	陳思瑩老師	郭子寧老師	馬美珍老師	紀嘉麗老師	楊安琪姑娘	張瑾賢老師	鄭秀寶老師	容韻芝老師
第一排左起	李嘉怡老師	黎劍鋒老師	周培歡老師	鄧家良老師	關志恒老師	曾志偉老師	朱國華校長	謝振雄老師	黃德茵老師	王 芃老師	岑稼軒老師	李安如老師	傅碧雲老師	黃嘉慧老師	譚舒琦老師
															沃海樂老師
															崔美珍老師
															鍾佩詩老師
															蔡婉詩老師
															鄭秀寶老師
															黃嘉慧老師
															傅碧雲老師
															李安如老師
															岑稼軒老師
															王 芃老師
															黃德茵老師
															謝振雄老師
															朱國華校長
															曾志偉老師
															關志恒老師
															鄧家良老師
															周培歡老師
															黎劍鋒老師
															李嘉怡老師

學校十年
大事紀



學校十年大事紀



2005-06

- 首屆全校英語音樂劇《The Wizard of Oz》
- 校本特色課程——體藝精英培訓課程



2010-11

- 元朗區學界田徑男子組團隊奪冠
- 學生會成立
- 學校辯論隊屢創佳績



2009-10

- 校外評核
- 本校音樂劇參演元朗藝術節「聯校綜藝匯演——英文音樂劇之夜」
- 香港濕地公園伙伴計劃
- 校本特色課程——閱讀與寫作【書海遨遊】

2011-12

- 首屆以「一條龍」辦學模式取錄中一學生
- 首屆中學文憑試考生畢業——WONDER
- 第一屆高級程度會考考生畢業
- 「奧夢成真」先導計劃
- 元朗區學界田徑男子組團隊二連冠



2015-16

- 學校十周年紀念
- 中一及中四級在課堂上正式使用自攜平板電腦學習



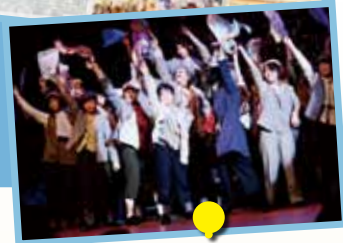
2006-07

- 本校六位老師到訪美國進行專業交流
- 啟發潛能教育開展
- 本校師生參與國際環境守護者會議 (CEI)



2007-08

- 家長教師會成立
- 校本特色課程——自然觸覺
- 榮獲啟發潛能教育大獎
- 第三屆全校英語音樂劇《Oliver Twist》



2008-09

- 元朗區學生大使計劃奪冠
- 校本特色課程——生涯規劃課程
- 首屆中五畢業生——STAR



2012-13

- 第二期「加強公營學校行政管理試驗計劃」參與學校
- 元朗區學界田徑男子組團隊三連冠
- 學與教焦點——照顧學習差異
- 優化校本嘉許制度



2014-15

- 「電子學習學校支援計劃」首批參與學校
- 校本特色課程——歷史與文化科獲「優質教育基金」撥款推行校本電子學習計劃



2013-14

- 中二全級參加「同根同心——香港初中及高小學生內地交流計劃」
- 校本特色課程——於閱讀與寫作課運用圖像組織
- 學與教焦點——照顧學習差異



校本特色

掌握教育趨勢
建立尚學社群



「一條龍」辦學模式



四校開工日



一條龍升中派位分班編配機制抽籤程序

辦學團體「伊利沙伯中學舊生會教育推廣機構」自 1992 年起先後在水圍社區共籌辦了四所學校，包括兩所小學及兩所中學，分別是伊利沙伯中學舊生會小學、伊利沙伯中學舊生會小學分校、伊利沙伯中學舊生會中學及伊利沙伯中學舊生會湯國華中學。四校辦學方針及教育理念一致，均以校訓——「修己善群」作為共同核心價值。2011-12 學年開始，四所學校以「一條龍」的辦學模式聯繫起來，並以上述的核心價值融入在各個教育領域上，帶領我們的孩子度過中、小學的重要學習階段，讓他們在「十二年一貫」的基礎教育上，除了獲取優異的成績外，更建立正確的價值觀及熱切追求知識真理的心態，能夠昂然面對廿一世紀的挑戰，更有一份對家庭、對社會的承擔。

小六學生升讀中學，往往要花不少時間適應新課程。因著一條龍的機遇，辦學團體屬下的四所中小學，特別在中文、英文、數學、常識（中學的綜合科學科及綜合人文科）成立學科專責小組，將高小至初中的課程規劃重新調整，增強中、小學課程的銜接，務求使學生在升上中學後，毋須學習重複的內容，避免浪費時間，亦不會因課程的缺漏而使根基不穩。除學科課程以外，辦學團體合共成立超過十個工作小組，如學生培育、家校合作、延展活動等，由此可見辦學團體對學生全人教育的重視。



四校觀課及議課活動





學生在課堂的學習經歷，直接影響他們的學習態度。

因此，我們四校均致力採用「協作學習」(Cooperative Learning) 的教學策略，通過學生在教學過程中的互動來達到學習目標，強調學生之間的人際合作、相互依賴及相互溝通，讓學生有自信地共同完成學習任務。這樣，既可增強教學效能，又能誘發學生的積極性與合作性。此外，為照顧學生的學習差異、發揮其獨特專才，我們引入另一教學策略「分層教學」(Differentiated Instruction)。另一方面，為提升學生的學習興趣，並回應時代發展，四校增設的先進教學設備，使師生能逐步開展運用資訊科技以進行互動教學。我們中小學一直採取以學生為本的教學方式，通過各種互動的課堂活動，讓學生獲取更多成功經驗，體驗學習的樂趣。

在「一條龍」的辦學模式下，我們及早識別學生的學習能力。「優才發展課程」正是讓能力較高的學生，在高小階段由中學老師指導，提早接觸較深、較廣的知識，既讓他們發展潛能，更使他們對學習保持濃厚的興趣，不斷挑戰自己，追求卓越。此外，中小學亦透過延展活動，如「中華文化日」、「英語學習日」及參觀中學等活動，讓中學同學以學兄學姊的身分指導小學的學弟學妹，加強四校學生的學習交流及聯繫。另一方面，辦學團體亦定期為四校教師安排教師專業發展工作坊、聯校觀課及議課，分享教學策略和經驗，使教師團隊成為一個不斷反省的尚學社群，提高教學效能，實踐終身學習的信念。



聯校教師發展日



「一條龍」數學優才課程

教師專業發展

每個學生各具獨特性，各有不同的稟賦及性向，而才情亦各有不同，智能及喜好也各有差異。此外，學習經歷、家庭、社會、經濟、文化等因素都構成學生在學習能力、學習興趣、學習風格等有不同的呈現。教師除了關注學生的學習能力外，亦應運用多元化的學習材料，設計多元化的學習活動，以配合學生不同的學習需要。學校重視教師專業發展與成長，創校至今，學校與辦學團體、教育局協作，通過多元化的教師專業發展活動，讓老師從不同範疇照顧不同學生的學習需要。

要讓全體老師掌握相關的教學策略，我們必須要建立共同的語言及討論框架，本校通過系統性的教師專業發展活動，讓來自不同學習領域的老師可以分享他們的學習經歷，更重要的是讓每位老師的才華得以盡現。

階段 1：各科老師討論有效的教學策略

階段 2：不同學習領域的老師試行一種共通而有效的教學策略

階段 3：有系統地記錄老師的教學試驗成果

階段 4：教職員會議分享

階段 5：讓全體教師討論應用不同教學策略之可能性



老師分享運用照顧學生學習多樣性策略



教師討論協作學習策略



潘啟祥先生分享照顧學生學習多樣性策略



創校校長麥陳尹玲女士與教師團隊合照

學與教範疇

學校特別著重教師在學與教的專業發展，就老師的課堂規劃、照顧學生學習多樣性策略提供相關的專業發展活動、觀課、議課及教學分享，當中的教師專業發展活動如下：

2009：如何運用「協作學習」提高課堂學習效能

在推行之初，學校邀請創校校長麥陳尹玲女士為校內老師提供專業輔導，就教學設計、學生參與及回饋、學生表現等範疇提供寶貴的专业意見。老師通過參與有關活動，讓學生可以掌握分組及相互協作技巧，並提高小組學習活動的效能。

2013：如何運用「蓋聶教學理論」提升學與教的效能

為提升教師的教學效能及中層教師領導科組成員之能力，辦學團體領導四所學校參與「蓋聶教學理論」聯校教師專業發展活動，並邀請張徐蔚玲女士提供專業意見，支援老師如何運用「蓋聶教學理論」提高教師的教學效能。

2015：如何運用「跨學科照顧學生學習多樣性」提高學生課堂參與

除科本的教師專業發展活動外，本校亦著重跨學科教師專業培訓與發展，期間更邀請香港紅卍字會大埔卍慈中學副校長潘啟祥先生與朱國華校長及來自不同學習領域的老師成立「跨學科照顧學生學習多樣性」小組，定期進行討論與交流。



朱國華校長提供回饋



朱國華校長致送紀念品感謝同事的分享

學生支援範疇

學校除著重學與教外，對學生成長的支援也沒有忽略，故此，學校多年來曾推行多種與學生支援成長相關的專業發展活動，主題包括「如何優化家校協作的文化？」、「如何支援不同學習需要的孩子？」及「Teacher Behaviour Continuum」等等。



張徐蔚玲女士分享蓋聶的教學理論



辦學團體為老師提供適切的回饋



老師運用蓋聶理論進行課堂規劃

本課程乃學校課程的一部分，與正規課程及培育課程同為本校課程。本校鼓勵學生參與各類型的活動，包括社際比賽、班際比賽、學科活動、校外考察、社會服務、自然觸覺、校隊練習及比賽等等。

1. 陸運會

社際全場總冠軍

0506 和平 1011 忠孝
0607 忠孝 1112 忠孝
0708 忠孝 1213 忠孝
0809 忠孝 1314 和平
0910 仁愛 1415 和平



2. 環居跑



3. 社際活動



全年總冠軍

年度	社	社長
0607	忠孝	莊健龍、洪穎妍
0708	忠孝	莊健龍、辛詠琳
0809	忠孝	莊健龍、石靖棋
0910	忠孝	謝嘉健、辛兒璦
1011	忠孝	莊健龍、辛兒璦
1112	和平	英綽軒、蘇嘉盈
1213	和平	陳俊亨、葉善衡
1314	和平	麥仲勤、王梓鈿
1415	忠孝	張澤星、陳慧珊



4. 學校旅行



5. 自然觸覺

為了讓學生跳出課室，接觸大自然，我們安排學生於中二至中四學年與班主任一起遊走山野。

- 中二 學校旅行 荃錦自然教育徑 2km
- 中三 學校旅行 山頂旅程 6.5km
- 中四 大浪灣旅程 3.6km (砵甸乍山 高度 312m)
城門碉堡旅程 6.9km (金山 高度 369m)
大金鐘旅程 10.5km (大金鐘 高度 536m)
西貢灣仔兩日一夜露營 2.1km

如果你在自然觸覺課程中走了 31.6km，
我相信你已經愛上大自然！



電子學習



回顧過往幾年，本校積極推展電子教學模式，目的是希望學生可以在多樣化的學習環境中實踐自主學習，提升學習興趣。以下詳細介紹本校各方面的相關配套設施。

首先於硬件配套方面，本校在 2014 年透過學校撥款添置 110 部平板電腦，並參與教育局之「電子學習學校支援計劃」，全校鋪設無線網絡。另外中一及中四級在課堂上正式使用自攜平板電腦作學習之用，藉此提升自主學習。

至於在軟件及平台配套方面，本校於 2015 年 7 月開始使用以下兩個平台：閱讀與寫作平台及互動電子學習平台，目的為照顧學習多樣性和自主學習，例如中一級逢星期四早上的閱讀與寫作課使用英語網上閱讀平台學習英語。

在教與學方面，部分科目開始運用平板電腦之流動應用程式，例如：Socrative、Nearpod、Educreations、Mindomo 等，加強學生的課堂參與。

學生亦會於專題研習活動中運用流動裝置，收集及分析數據。而語文科亦開始運用流動裝置進行說話練習，將學生的課堂說話練習記錄起來，方便同學自習，改善說話技巧。高中經濟科透過雲端科技，利用 Evernote 筆記軟件讓學生進行協作學習，亦鼓勵學生運用互聯網上的寶貴資源製作個人學習筆記，提升學習的主動性。另一方面，中一級的電腦科及地理科於 2015 至 2016 學年開始使用電子教科書。

在教師專業發展方面，於 2014 年學校成立「電子學習支援小組」，小組成員來自不同學習領域的老師，通過定期觀課、交流及分享，提升老師運用資訊科技的教學技能，並為全體老師舉辦校內工作坊，簡介平板電腦之使用及電子學習的模式，更多次邀請蘋果電腦教學培訓之專業人士親臨本校為「電子學習支援小組」進行講解及分享。本校多個科目的老師亦充分利用校外資源，促進其專業發展，如部分科目參與教育局課程發展處之電子學習計劃，部分科目更與本地大專院校協作，試行運用評估平台，以提高學生的課堂參與。

在家長教育方面，本校會定期舉行家長晚會，講解自攜平板電腦 (iPad) 計劃和舉辦電子學習工作坊，展示實時互動電子教育平台。

以上計劃之實踐充分反映學校如何通過電子學習照顧學生的學習多樣性，並協助學生建立運用資訊的正確態度。本校於 2016 年下學期展開跨學科協作會議，透過交流及分享，提升學與教的效能。本校計劃於未來兩年內將自攜平板電腦 (iPad) 計劃推行至全校各級，並計劃讓更多科目使用電子教科書。



生活與文化科

課程目標及修讀形式

基礎訓練：培養基礎藝術素養

同學在初中會修讀「音樂」、「視覺藝術」及「家政」課程；在音樂範疇上，同學會接觸基礎樂理及西方古典音樂。在視覺藝術範疇上，同學會學習如何運用不同種類的顏料及物料進行藝術創作，例如繪畫油畫及水彩調校技巧，立體手工及陶藝。在家居藝術方面，同學會學習各種基本的烹調技巧及食物營養的概念，同學在課程中亦會設計不同的食譜及烹調各種不同的食物。

進階訓練：盡展所長

同學完成上述藝術及廚藝訓練後，在中三級便可就個人學習興趣及天賦選修以下課程：

選修課一：西式糕點製作

課程旨在教授學生製作不同西式糕餅的技巧、理論知識，幫助學員發展為一個專業的西式糕餅廚師。

選修課二：時裝設計

課程旨在培育學生晉身時裝設計及產品開發行業，課程著重創意培訓及實習。通過時裝表演、專題習作、設計比賽及實習，學生可提高在時裝設計意念、紙樣繪製及成衣車縫的技巧。課程亦提供針織設計及時裝配飾設計分流，給學生一個更全面的學習範疇以迎合市場需要。

選修課三：咖啡基礎調配及餐飲文化課程

課程旨在讓學生掌握香港餐飲業的概況及咖啡店的基礎服務、咖啡店的基礎食物與飲品知識介紹、咖啡店的基礎運作與飲品製作介紹及咖啡的基礎品評及行業的持續發展。同學在課程中會在模擬咖啡店環境中學習應用基礎餐飲服務技巧處理問題，並展示在咖啡店運作所需要的個人特質及相關知識。



學生學習陶藝



教育的目的是幫助每個學生達致既全面又獨特的發展。要實踐這目的，我們必須因應學生的不同能力和學習需要，給予適當的幫助，讓他們在多方面的潛能得以充分發展。我們相信每一個學生都是獨特的，在認知發展、學習動機及學習方式上均各有不同的表現，故此，我們不應把學生間的差距拉近，亦不應齊一他們的學習表現，而是要找出適當的途徑，幫助他們每一個學生均學得更好。

然而，在現存的課程結構下，特別在藝術課程發展方面卻沒有照顧學生學習差異，故此，本校希望透過重整初中的音樂課程、視覺藝術課程及家政課程，希望讓每一位學生能夠獲得各種發掘自己天份的能力，並把從教室所學到的知識展現出來。

如何把「美育」盡現？

「美」的表現就是「和諧」，而人是追求和諧之美。故此，我們的教育應該為孩子提供不同的機會接觸「美」育，讓人類這種與生俱來的天賦激發出來，並貫穿於孩子的日常生活中，讓孩子學習如何從生活中活出和諧之美。故此，伊湯中在孩子初中的學習階段加設「生活與文化」課程，讓學生在視覺藝術或廚藝方面有更高層次的表現，期望每一位來到伊湯中的學生都可以尋找他們發揮潛能的舞台，讓自己的天賦盡展。



同學正學習調製餐飲



陶藝作品



兩層糖皮蛋糕

閱讀與寫作



閱讀之道在於積累，若再加上「勤」，自然能「博」，故此學校推行多元化的閱讀與寫作活動：如中一及中二級推行電子圖書閱讀計劃，同學可自攜平板電腦在電子圖書館自行借閱中英文圖書；中三及中四級則由老師為同學預備不同的閱讀篇章；而中五及中六級同學則閱讀緊貼時事的《通six》雜誌。除此之外，為了建立同學在課餘閱讀的習慣，圖書館推出「閱讀致富計劃」，同學不但可以享受書海航行的樂趣，更可以贏取豐富的禮物。書山路，從來不遠，只要培養良好的習慣，任可人都可以享受閱讀的樂趣。



學與教

課程廣闊均衡
提升學習效能



正規課程



歷史遊蹤



英語音樂劇



協作學習教師培訓

十年前，湯國華中學的開辦正值高中及高等教育新學制改革之時，2005年5月，教育統籌局決定於2009年起實施新學制，當中包括新高中課程的實施、新的公開考試及評核機制、學生的升學出路等種種的未知之數為學校帶來重大的挑戰。為了確保處於新舊學制交接期間的同學能迎合未來社會的需要，學校於開辦初期投放大量資源，開拓學生視野，發展多元才能，啟發創意思維。

創校初年，學生除了平日的一般課堂之外，逢星期六參與不同學科的外出學習活動，包括博物館參觀、歷史遊蹤、野外考察活動等；同學的足跡遍及港九新界各區。除此以外，學校安排學生參與「國際環境守護者會議」，到海外進行交流、研習和認識世界議題，並於校內與同儕分享，推動可持續發展概念。

為培養同學的多元才能及啟發創意思維，學校設計跨科英語音樂劇課程，安排全校學生參與

音樂劇台前幕後的工作，一方面提升學生對英語的興趣和能力，亦發掘具有音樂及演藝天份的同學作進一步培訓。

隨著新高中學制的落實，本校課程朝向照顧學生「學習多樣性」發展，除了發展特色課程之外，各科亦逐步優化照顧「學習多樣性」課程、教學及評估策略，讓不同能力的學生得到適切的照顧。

全校層面的措施包括於初中實施小班教學，初中各班學生人數訂於25人或以下，讓學生的學習得到最佳的照顧。為配合教育局教學語言微調政策，本校制定校本教學語言政策，以學生達致中英兼擅為目標，積極發展兩文三語的能力。此外，本校積極與接龍小學合作，按照他們的能力調適課程，並於暑假安排銜接課程和先導課業，協助學生及早適應中學的課程。此外，各級均設有跨科的閱讀與寫作課程，讓同學從閱讀中學習，養成自學的習慣。



野外考察

學科層面的措施則包括分階段優化初中校本課程的教學與評估，在課堂問答、課業和測考中擬設分層問題，以照顧不同能力的學生。為強化中小學課程的連貫性，各主科定期與兩間伊小和伊中中交流，共同規劃十二年一貫的一條龍課程。

為提高教師教學及學生學習的效能，學校於創校年起投放額外資源在資訊科技的設備，包括於全校課室安裝電子白板進行互動教學，裝備瞬時回應系統加強課堂即時回饋；近年，配合電子學習的發展，學校成為全港首 100 間於全校配備無線網絡 (Wifi) 覆蓋的學校之一，更於 2015 至 2016 年度的中一及中四級推行自攜裝置 (BYOD) 計劃，全面發展電子學習。除此之外，為提升學與教的效能，學校於 2009 年開展協作學習的教師培訓，加強教師相關的知識和能力，並於各級各班施行，鼓勵學生在課堂內外努力實踐。

為切合因材施教的原則，各班將會按同學的英語基礎安排英語延伸及挑戰課程，藉此提昇同學的英語能力。至於高中階段，除了提供標準課程的核心及選修科目外，學校特設計挑戰課程，安排符合課程能力要求的同學入讀，以入讀大學為目標。除了分科課程外，學校提供拔尖及增潤課程，加強照顧不同的學習需要。

展望將來，學校將持續優化課程，於各科各級發展標準及進階課程，提升教師評估素養，幫助學生面對 21 世紀的不同挑戰。



閱讀與寫作



參觀博物館



中一暑期銜接課程

中國語文科系



本科致力提高學生聽說讀寫的能力，並通過不同語文活動，如朗誦、辯論、演講、中華文化日、創意寫作等，培養學生對語文學習的興趣，加深對中華文化的認識及反思。另一方面，本科亦配合學生需要，與時俱進，編製多樣化的學習材料，如初中及高中校本文言教材，以鞏固學生文言文的閱讀及理解能力，並拓展其閱讀的廣度及深度，加深對文學作品的體味，並培養學生的思維及批判能力。本科又會與友校合作舉行聯校說話模擬試，除了考核同學的說話能力外，亦可讓同學與友校同學有互相砥礪切磋的機會。此外，本科也會定期替同學投稿到報刊，並出版文集《湯中伊言》及刊物《捷報》，期望藉此為同學提供更多創作機會，提升同學創作的興趣及能力。

本科堅持推行母語教學，以廣東話授課，有助促進師生在課堂上的表達與交流，令學生全面投入學習中國語文，以提升學習成效。



英國語文科系

為了提高同學學習英語的動機和興趣，加強學習效能，本科主要通過以下三方面去達致上述目標。

1) 校本課程

a) 經典文學欣賞

透過經典文學欣賞，鼓勵學生閱讀經典文學和開拓視野，深入了解外國文化。初中閱讀課程材料涵蓋語文藝術及經典文學的元素。中一英文讀物為《綠野仙蹤》(The Wizard of Oz)，中二《聖誕頌歌》(A Christmas Carol)，而中三則是《苦海孤雛》(Oliver Twist) 及《神探福爾摩斯》(Sherlock Holmes)。

b) 英語寫作計劃

我們提供一套循序漸進培養學生書寫標準文章的英語寫作計劃，期望通過課程編排，培養學生的寫作興趣和獨立寫作的能力。課程包括最基本的句子寫作、段落寫作、修辭技巧、文章結構分析和範文欣賞。



中一英語話劇



英語寫作班



中五班際辯論比賽



中四班際故事演講比賽

2) 學習支援

為了提升同學的學習能力，我們提供不同類型的學習支援，鼓勵不同學習能力的同學參加，以達致拔尖補底的效果，如中一及中二增潤課程，中五及中六拔尖課程。另外，為使有特殊學習需要的學生獲得最適切的照顧，我們亦聘用校外導師提供課程支援。

3) 趣味活動

我們定期舉辦不同類型的英語學習活動，讓學生在一個愉快輕鬆的氣氛下學習英文，藉此提升他們學習英文的興趣、能力及信心。

a) 級本活動

級本活動種類繁多，包括中一級英詩集誦、食譜設計及烹飪比賽、中二級時裝設計比賽及寫作比賽、中三級聯校英語日、中四級故事演講比賽、中五級辯論比賽，以及中六級聯校口試訓練。

b) 英文學會活動

英文學會活動包括英文歌唱比賽、英詩朗誦比賽、詩歌工作坊、慶祝萬聖節和聖誕節等活動。

c) 其他活動

活動包括英語拼音班、辯論技巧課程、英語寫作班、暑期遊學團、香港學校朗誦節、電影及話劇欣賞等；另外，英語學習中心定期為全校學生舉辦各類型的學習活動。



英國遊學團

數學科系



各級同學參加由澳洲新南威爾大學教育測驗中心舉辦的數學比賽

本科不單著重數學知識的傳授，鼓勵學生將所學的知識及概念應用在日常生活中，更會舉辦不同類型的數學活動來培養學生正面的學習態度，增加他們對學習數學的興趣及信心。過往我們曾舉辦過班際數學比賽、課後增潤班及數學學會午間活動等。本科亦鼓勵學生參加全港及國際性數學比賽，如澳洲新南威爾大學國際聯校學科評估，期望通過比賽讓他們了解自己在數學上不同範疇的能力，並使他們的潛能得以充分發揮。



同學正進行數學活動



聯校數學模擬文憑試



班際數學比賽



數學比賽得獎同學



「國華盃」比賽情況



「國華盃」得獎學生與朱校長合照

人文科系

本科旨在培養學生對歷史文化、自然地理的認識，讓學生觀察和體驗種種社會動態，掌握現今世界的狀況及其多元的特質。初中到高中的課堂，配合不同形式的學習經歷，使學生對所處現今世界的人文狀況之形成，當中的各種互動及影響，有進一步的認識。本校相信透過人文學科，能使學生成為有見識、具責任感、尊重多元文化、具備世界視野的公民，將來為人類社會作出貢獻。



中二級學生考察了海下灣海岸公園，以了解海洋的生態環境及紅樹群落



學生正在辨認不同種類的雀鳥



學生正在使用ipad分享課堂心得。

過去十載，本校的初中歷史與文化科、初中及高中地理科、高中歷史科及通識教育科於各自領域中發揮所長，為學生營造不同的學習環境及經歷，其中較重要的活動及成果如下：

- 1) 為加強本校學生的高階思維能力，使學生能及早適應高中課程中所需要的思維技巧，本校人文學科成功申請《優質教育基金》，並於 2015 年開展，中一及中二的校本《歷史與文化科》課本及作業已印刷成書。為提升學生的高階思維能力，本校設計課題時，把思維技巧工具融入課題中。每單元的課業或堂課設計，均要求學生運用不同的圖像組織及思維技巧，以促進學生於思考問題時能有一套較有系統的工具。
- 2) 為學生提供多元學習經歷，本校安排中一及中二學生參加考察活動。過去三年，我們安排中二級同學參加由教育局主辦的「同根同心交流計劃」境外遊，過去三屆的中二學生分別參加了「陽江的海上絲綢之路及開平的文物保育」及「廣州及珠三角的經濟發展」考察活動。地理科則安排中一及中二學生進行海洋及濕地考察活動，學生除可了解香港的海洋及濕地景觀，更可認識人與水資源的相互關係。
- 3) 為讓學生加深理解有關現代中國的內容，高中通識科參加了由田家炳基金會主編，學友社承辦的《「現代中國」通識教育考察團》。透過考察廣東省大埔縣，學生既可了解中國農業現代化對大埔縣的影響、能源科技與交通對農村發展的影響，也可親身體驗城鄉之差別以及客家文化的特色。此外，通識科亦舉辦了《飲食全球化》考察活動，透過考察長洲的飲食文化，加深學生對全球化於飲食文化中的認識、包括其概念、影響及發展趨勢，讓學生從考察長洲的食肆，了解長洲飲食文化的全球化程度。

繼往開來，人文科系會繼續努力不懈，為學生提供更優質，更全面的學習經歷。



廣州及珠三角之旅



通識考察長洲飲食文化全球化活動，同學老師大合照



開平交流團

科學科系

科學科除教授本科知識外，亦會通過不同的學習活動，包括校外考察、校內外的科學比賽、科學講座、專題研習、課後增潤班及科學學會午間活動，為學生的科學能力提供發展空間，鞏固學生的科學知識和技能，並提升學生對科學的興趣，充分發揮他們的潛力，從而培養嚴謹客觀的科學態度。



學生佳作



科學講座



中三級三位同學發明的保暖睡袋，奪得香港青少年科技創新大賽的優異獎！



血濺分析



科探尖子班



太陽爐設計比賽



望遠鏡組裝活動



指紋鑑證



飲管比賽



參觀污水處理廠



同學正在收集林地中的泥土及生物樣本



校外科學比賽

商科科系

商科由企業、會計與財務概論、經濟、旅遊與款待等三個科目組成。本科系定期舉行聯科活動，使學生對商業知識產生興趣，增加學生對商業社會的認識，從而為日後在商業領域進修和事業發展的方向作出籌劃。這些活動包括營運年宵市場攤位、企業探訪、參加營商比賽和參與商業有關的工作坊。2015-16 學年，我們更與香港肯德基公司合作，為中四同學提供商務體驗計劃，讓他們能把課堂所學與現實營商環境作對照，加深對本科的理解。



工管學會同學於元朗年宵市場實踐營商理論，他們親身經歷市場調查、集資、投攤位、入貨、物流、宣傳、人手分配、現場銷售、分發利潤等各項營商實戰工作。



同學參觀金龍魚企業，了解內地大型企業



同學參觀創毅包裝材料有限公司，了解國內民企發展



同學參觀8度海逸酒店，除參觀酒店不同的部門外，更學習餐桌禮儀及享用豐富午膳，獲益良多。



同學到台北進行有關歷史與商業考察



參觀益海（廣州）糧油工業有限公司



參觀廣汽本田生產線，了解內地與日資合作的重工業



兩位同學參加了由教育局及永安旅遊合辦之『永安旅遊學生工作體驗計劃』，並獲獎狀。



參觀廣汽本田公司的師生合照留念



同學到訪麗豪酒店考察，了解酒店台前台後各部門的運作，更與酒店員工交流，了解有關就業及進修的機會

資訊科系

本校創校至今已十年，在辦學團體的大力支持及全體老師的努力下，資訊科技教學設施不斷擴建和更新，為全校師生提供了一個良好的學習環境。在這學習環境下，老師積極培養學生利用資訊科技作為終身學習的工具，協助他們搜集資訊及靈活處理資訊，從而建立學生對電腦及資訊科技的基本知識，使他們對資訊科技產生興趣，提升自學能力。

開辦資訊科技課程的目的是為學生提供相關知識，實踐技能，解決問題和改善溝通技巧，並鼓勵他們去思考如何運用資訊科技來造福人群及終身學習。回顧以往的十年，資訊科技能有效提升學生的知識和技能。課程編排方面，我們不斷擴闊電子教學範疇，例如電子書、閱讀與寫作等，來年亦會增加電子教材及課程，與時並進。

除了學術範疇外，本科亦不斷鼓勵同學參加校外有關資訊科技的比賽以擴闊眼界，增廣見聞，提升學習技巧和應用能力，並將知識與技術融入生活。參與的比賽項目包括：智能機械由我創、無線定位尋寶比賽、數碼藝術創作比賽、學界打字王、全港中學生辦公室軟件應用及商業常識比賽、校際 IT 精英挑戰賽等。本校學生在各類型校外比賽中，表現出色，屢獲殊榮。



無線定位尋寶比賽 2008 亞軍



無線定位尋寶比賽 2009 冠軍



無線定位尋寶比賽 2010 冠軍



無線定位尋寶比賽 2011 冠軍



「香港國際海岸清潔運動2013香港海灘 - 學校攝影比賽」-中學組亞軍



智能機械由我創 2011 季軍



「WEEE Like Recycle in HK」2013 創意短片大賽-高中組亞軍



「全港中學生辦公室軟件應用及商業常識比賽 2014」-季軍



智能機械由我創 2015 比賽花架

體藝科系

本科系包括體育、音樂、視覺藝術及家政四科，旨在拓寬學生在體藝方面的視野，提升個人品味及修養，以促進他們身心的平衡發展。

體育科

在六年中學生涯中，在體育課堂，同學學了什麼東西？

堅持

每年要參加環居跑，全長約 2 公里；

畢業前，參加了 11 次長跑比賽，每學年體育課有 3 次練習；體能測試中，要在 9 分鐘內繞圈跑，每圈約 100 米；

畢業前，參加了 11 次測試，

以每人平均每次完成 1500 米計，共 16.5 公里；

畢業前，約有 150 堂校內體育堂，每堂跑 2 個熱身圈，每堂跑 400 米計，共 60 公里；

若同學認真跑的話，他／她最少已跑了 132.5 公里！是馬拉松的三倍！



游泳



冰上曲棍球



室內划艇

合作 溝通

這六年，他們參加了很多球類運動：籃球、足球、排球、手球、羽毛球、乒乓球、欖球、壘球、投球、閃避球、曲棍球、棍網球

班際比賽：跳繩、多人多足

其他：飛碟、高牆、疊羅漢、足毽

修己

田徑、游泳、體操、保齡球、高爾夫球、花式跳繩、室內划艇等活動

音樂科



新加坡管樂文化交流2016

本校在過去十年曾開辦中一至中五級的音樂課程，當中中四及中五級之教學內容更是校本設計，讓同學可以把以往三年所學習的音樂理論應用至音樂欣賞之上，藉此提昇同學對音樂的鑑賞能力。經過多年的努力，學生均能於完成中三級的音樂課程後，能透過聆聽分辨出樂曲時期、樂器種類及旋律織體。而中四及中五級的課程則擴展至二十世紀音樂、爵士樂、五十年

年代至九十年代的流行音樂、中國戲曲等等，藉此補充現在中一至中三課程的不足。同時，音樂科亦通過不同的延展課程去擴闊同學的藝術視野，曾為同學籌辦了多種音樂隊伍（合唱團、管樂團、手鈴隊、非洲鼓小組、結他小組及小提琴班）及多類型的音樂活動（週年英語音樂劇、班際歌唱比賽、社際音樂比賽、班際音樂劇比賽、海外聯校音樂交流、午間樂聚及午間音樂會等）。

視覺藝術科

本校視覺藝術科以引導學生提升創作技巧，帶動學生發揮創意及擴闊藝術視野，從而讓學生自我發現為教學目標。

在這幾年間，我校學生創作過的作品種類繁多，例如關於基本技巧的素描和色彩運用等；平面創作方面，如塑膠彩、油畫、版畫；立體創作如陶瓷藝術、紙糊、紮作、馬賽克、裝置藝術。

過往十年，本校學生參與了各項藝術創作活動及比賽，當中獲得了理想成績。本校學生連續多年參與由香港藝術發展局舉辦的「校園藝術大使計劃」，並於2011年獲中學組「夢幻遊樂場設計比賽」大獎。我校學生創作的裝置藝術作品——《紮根

湯中》，獲得了「2014-2015 Arts@School」的最具藝術性大獎；於2011至2013年，我校創作的壁畫連續三年入圍「多樂士校園添色彩計劃」，並於2011年獲得了亞軍；於2014年，我校同學獲YHA美荷樓青年旅舍邀請，參與該旅舍的活化計劃，義務負責創作及繪畫其旅舍內四樓全層之壁畫。



本校同學參與領匯非常學堂，
為天水圍社區創作馬賽克作品



同學正享受紮作的樂趣

家政科

家政科以促進個人、家庭及社會的福祉為大前提。學生通過本科如何善用各項與衣、食、住相關的資源，嘗試解決有關日常生活的問題，從而提升生活質素。

本校家政科課程為兩大部分：烹飪實習課以及食物與營養理論課。

為了擴闊學生的學習體驗，除了常規中一、中二的家政課外，本科還設有家政學會為各級學生提供延展學習機會，鼓勵會員發揮領導才能，自發構思及組織活動內容。不論在正規課程中，或延展活動中，家政科都採用協作學習，讓不同能力的學生互相學習，提升溝通技巧，使他們的校園生活更多姿采。



果盤設計比賽，同學製作出別出心裁的鮮果盤



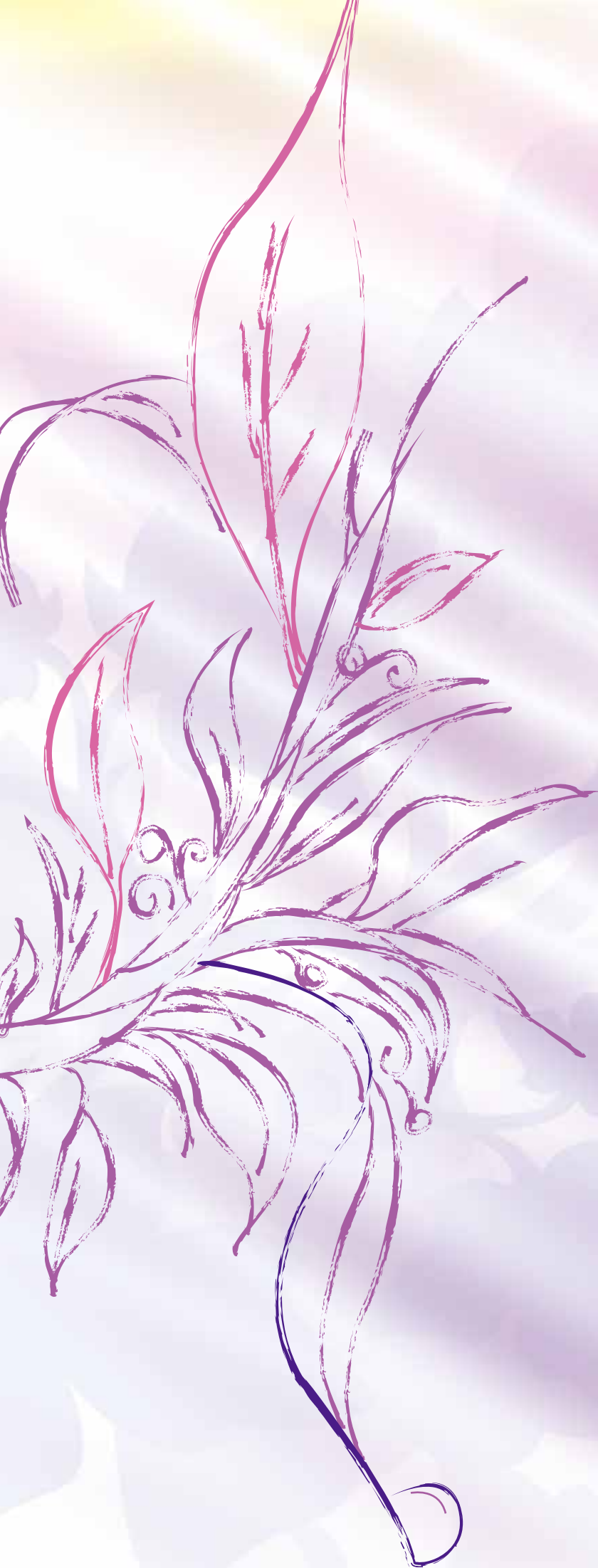
烹飪課的實習試成了班會的「大食會」



與家長教師會合辦烹飪班，由家長義工烹飪導師

成長支援

關心身心需要
促進健康發展



學生培育



多元智能躍進計劃畢業禮

創校十年，培育組一直秉持「以人為本」的培育宗旨，透過跨組模式，與駐校社工、融合教育組、德育及公民教育組、生涯規劃組、級統籌、班主任緊密合作，為全校學生提供全方位的成長支援。

本組訂立各級培育支柱——即根據各級學生成長特性，定立品德情意學習重點，設計相應的培育課程，採用螺旋式學習模式，致力培養學生的誠實可靠、尊重別人、承擔責任、待人處事的公平公正、關愛仁慈等好公民必須具備的條件，有機地建構學生的良好品德和正確的人生價值觀。

本組亦積極與教育局合作，提供不同課程給同學，包括「和諧大使朋輩提升學生領袖訓練」和「多元智能躍進計劃」。「和諧大使朋輩提升學生領袖訓練」計劃由過去的十二名中三級學生，擴展至今年二十四名包括中三、中四級學生擔任朋輩輔導員，以照顧初中自理、社交能力較弱同學的成長需要，從而提升高年級同學對低年級同學的關顧能力，協助初中同學適應校園生活。

為了協助同學面對成長期所遇到的不同挑戰與困惑，本組特別安排中二級同學參加由教育局與各政府紀律部隊合辦的「多元智能躍進計劃」，五日四夜的密集紀律訓練，讓同學在基本生活技巧、解難能力、抗壓能力、人際相處等有更大進

步，有效促進身心健康的發展，並且為日後培養學生領袖打下基礎。

本組透過各種積極手法，例如早會主題短講、戲劇、電影欣賞等，向同學灌輸正確的價值觀，培養自律自重的精神，從而樹立良好校風，營造正面的校園文化。本組會不定期安排校服儀容檢查，向遲到學生予以適當處理及灌輸守時觀念，並經常與家長保持聯絡，以收家校合作之效。本組亦為行為有偏差的學生提供相應的「正面行為計劃」，讓同學為其行為進行自省，以達致修己善群的目的。

在營造正面校園文化方面，培育組老師及領袖生隊早上在校園門口迎接回校學生，讓同學在互道早安聲中使校園洋溢著溫馨的氣氛，確保他們以最佳狀態展開一天的學習。為了提升培育室的使用功能，本組於今年美化該室佈置，增添棋類及書籍，於小息及午膳時段開放予各級同學使用，由領袖生及朋輩輔導員當值。另外本組更為中一級同學提供午間搖搖班及圍棋班，讓同學培養興趣之餘，亦能提升自我管理及解難的能力。

本組透過不同的活動、課程及制度，積極為同學營造一個正面和充滿關懷的環境，實踐積極的公民意識，尊重別人，為自己身處的群體勇於承擔責任，塑造同學為自己、家庭、社會成為一個良好的公民。



領袖生交職禮



朋輩調解員分享會



參與躍進計劃的學員游繩下降

學習支援

我們相信每個孩子都是獨特的，我們希望每個孩子都能夠得到適切的照顧，讓他們的天賦得到展現；但若要让孩子的天賦得以展現，學校必須配合適切的課程設計。



學生製作糖花



中一級中文科及英文科資源班

學生踏入中學階段後，在課程適應上難免感到困難，故此，本校於2015年起特開設中文及英文科資源班。老師通過抽離式教學、小組活動及情境教學，讓學生掌握基本的讀、寫、聽、說的技巧。

遊戲治療

遊戲治療是讓孩子透過「演繹」，使他們察覺心中的想法和感受。治療師在過程中以尊重和接納的態度去了解孩子，讓孩子在安全的氣氛和環境下表達自己內心的情緒需要。學生透過以孩子為本的遊戲表達情緒，從而得到自我治療。

在遊戲治療的過程中，治療師會觀察孩子的遊戲行為、認知能力、情緒表達、社交技巧、應對方式和解難能力等，從而因應孩子的問題及需要，提供合適的遊戲治療，以協助他們融入社群、健康發展及成長。本校特別為初中有需要的學生提供各種遊戲治療，包括樂高齊齊玩及個人的遊戲治療服務。

生涯規劃課程

無論任何年級、任何學習需要的孩子，適當的生涯規劃也有助他們思考未來的發展方向，所以學校為初中及高中具不同學習需要的學生提供生涯規劃課程，讓他們接觸不同行業的背景及所需的專業技能，例如：糖花製作、咖啡製作或平面設計，讓學生通過親身接觸與實踐，認識本地各行各業。



參觀香港專業教育學院

參觀青年學院



生涯規劃

本校的升學及就業輔導委員會主要協助同學了解自己的志向、能力和需要，從而規劃適合自己的升學及就業路向。升學及就業輔導老師和生涯規劃課程發展主任與校內不同的學生支援組別協作，為同學構建整全的生涯規劃課程及升學輔導服務和活動。此外，學校亦為中六級同學和其他級別有需要的同學提供個人及小組輔導服務，協助同學尋找適合自己的升學出路及事業發展方向。



生涯規劃教育營



高中同學出席台灣高等教育展



香港城市大學課程資訊日



酒店房務工作體驗

生涯規劃教育的三個重要元素為：自我認識與發展、學業與事業探索及生涯規劃與管理。

自我認識與發展

學校透過不同教育活動來增加同學對自己的了解和認識，從而發掘自己的興趣和潛能。活動包括自我認識工作坊、性向測試、培養正確的工作價值觀，並教導同學有效的讀書策略，為升學就業作出規劃。

學業與事業探索

學校為初中同學提供小社會模擬遊戲，讓同學認識各行各業的特色，並通過模擬工作遊戲，認識工作世界對同學的學歷要求。老師會帶領同學參觀不同大專院校與教育及職業博覽，獲取最新的升學及就業資訊，並安排同學參加職業體驗活動和不同行業的講座，讓同學對大專課程及職場加深認識。

生涯規劃與管理

本校安排不同類型的講座，包括聯招選科、職業訓練課程、各地升學講座，為同學提供更多升學資訊，好讓他們為未來升學及就業作出知情和負責任決定。另一方面，學校亦為中四級同學舉辦生涯規劃教育營，透過參加歷奇活動，提升同學的學習動機、自信心、解難能力及抗逆力，並提供機會讓同學積極思考將來的目標及方向。

由於生涯規劃教育應涵蓋所有學生，不論其能力、志向和年級，所以校內每一位老師對生涯規劃教育的基本理念及推行方法都應有一定的掌握，故本校以生涯規劃教育作為教師發展的一個重要主題。老師須要認識職業生涯發展階段理論、生涯彩虹圖的應用、職業專才教育的最新發展等，務求可以在不同的教學及輔導崗位上，為學生提供適切的生涯規劃教育及升學與就業輔導服務。

品德教育



環保常識問答比賽

成長課

本校重視培養學生的品德和公民素質，故每級均設成長課，期望通過多元化的活動，如講座、參觀、社會服務及比賽等，使學生關心周邊的人和事，藉此訓練他們獨立思考、明辨是非的能力，並引領他們將來成為社會、國家，以至世界的良好公民。

早會

早會乃全校師生聚首一堂的好時光。在早會，全校師生一同高唱校歌，彼此凝聚一份默契與歸屬感。偶爾，一些同學在學術活動或延展活動表現出色時都會上台領獎和接受嘉許，而同學的祝褔和鼓勵就成了他們繼續尋求突破的推動力。

除此之外，每周均有不同老師和同學上台作感恩分享。他們的感恩對象包括了家人、老師、校務處職員、技術員、事務員、家長義工等，盡是在他們成長過程中影響深遠的重要人物。而感恩是一件溫馨的事情，亦讓我們養成凡事飲水思源的態度。此外，同學亦可填寫心意卡，掛在「感恩牆」上。我們希望在校園建立感恩文化，鼓勵老師和同學透過言語或文字，讓每一位師生都能感受感恩和被感恩時的溫暖。



感恩牆



母親節小禮物製作



捐血日

國際白杖步行籌款日

家校合作

本校十分注重家校合作，自 2005 年創校已設有家校合作組及家長義工團。每逢學校舉辦活動，家長義工必定到場照顧學生，為他們打氣。家長積極出席講座，參加有關家長教育課程，以自我增值。陽光電話、家校聚餐、繽紛樂郊遊更是學校和家長溝通不可缺少的橋樑。此外，本校定時舉辦義工會議，聆聽家長意見，以優化學校政策。由於家長的默默耕耘、校方從善如流，才能成功把家校合作組一點一點組織起來，領導學生弘揚「修己善群」的校訓。

家長教師會

義工服務

家長義工在每個上課天都會到校擔任午膳義工，協助飯商處理同學領飯、添飯，確保每位同學都能吃到熱騰騰的飯菜。每逢舉行環居跑和陸運會的日子，家長義工都會到場照顧同學，並給予支持和鼓勵。家長又會輪流擔任興趣班導師，如美食班及手工製作班等，教授同學和其他家長。負責手工製作班的家長曾帶領老師、其他家長和同學一同參與由天水圍居民服務協會基金會主辦的「天水圍是我家——千人齊繡上河圖破世界紀錄日」，創造 2014 年最多人同時刺繡健力士紀錄。

校內活動

本會每年都會協助由中文學會主辦的「中華文化日」。家長負責佈置攤位，準備懷舊食品，例如砵仔糕、麥芽糖餅乾等，既勾起了不少人的集體回憶，也可讓同學一嘗父母小時候愛吃的食物，拉近彼此的距離。此外，家長又會舉辦水果日及萬聖節派發糖果等活動，好讓同學在課餘時間也可感到家長的關懷。



湯中家長義工競步隊

有機上網工作坊



水果日



協助環居跑



頒發家長義工感謝狀

家長教育

本校非常重視家長教育，深信只要家校攜手同心，定能讓孩子健康成長及有效學習。一眾家長也以身作則，把握每個學習機會，實踐「活到老，學到老」的精神，曾舉辦過的有「理財有道理」和「九型人格」講座、「少年 why 的奇幻情緒」工作坊等。

聯誼活動

繽紛樂郊遊是本會一年一度的盛事，校長、老師、家長及同學都藉此輕鬆的平台加強溝通，促進關係。家長又會組織籃球隊，於學期末相約校長、老師打籃球。家長義工曾邀得本校競步高手謝振雄老師擔任教練，學習競步，在強身健體之餘，又可以與子女一起做運動。2015 年，謝老師、六位家長和一位同學參加了「GOMA 盃場地競走賽暨競走同樂日」，在團隊賽中分別獲得第四和第五名。



湯中家長義工籃球隊



繽紛樂郊遊2015



美食製作班



榮獲關愛校園大獎

家校同攜手 榮譽齊分享

關愛校園

本校於2011年參加了由香港基督教服務處主辦的「關愛校園獎勵計劃」，不但獲選成為「關愛校園」，更榮獲「卓越關愛校園」之主題大獎——「最關愛校園之最關愛家校合作」。每年全港只有一所中學能獲得此榮譽，這無疑對我校家校合作組起了極大的鼓舞作用，讓我們更團結，更有信心在「修己善群」的道路上前進。

十大傑出家長教師會領袖

第七屆家長教師會主席簡馬惠蘭女士，榮獲由香港家長協進會主辦的第三屆香港「十大傑出家長教師會領袖」獎項。

簡馬惠蘭女士須經初審評核，再經個人面試，最後由評審委員會主席曾鈺成先生親自主持的小組面試，在全港眾多參賽者中脫穎而出，獲選十大傑出家長教師會領袖。

簡太於本校擔任家長義工已有6年，無論是學校活動、政策執行、家長教育、學生成長方面都不遺餘力。這獎項不但肯定了簡太對學校的無私付出和領導能力，也對本校家長教師會起了極大的鼓舞作用。



十大傑出家長教師會領袖馬惠蘭女士（中間持花者）

香港家庭選舉——自強家庭

梁淑梅女士參加了由基督教協基會社會服務部主辦的「第七屆香港家庭選舉」，此獎項旨在表揚香港家庭以正能量面對挑戰，期望能激勵其他正處於困境及挑戰的家庭。梁女士家庭藉着分享她們在困境中互相扶持的經歷，以「疾風知勁草」為家庭座右銘，獲選為五個「自強家庭」之一。



理財有道理



香港家庭選舉——自強家庭



書法班

校友聯繫

每年學校的畢業同學都會在老師的指導下成立級聯會（簡稱「級聯」，Form Association），並會以年份命名，例如「級聯 2010」代表該級聯會的同學應考 2010 年香港中學會考，並於該年 7 月畢業。級聯會由各畢業班選出的兩名班代表組成，委員職位再由班代表互選產生。級聯會的主要工作是籌備謝師宴及製作畢業同學錄。

直至 2015-16 學年，參加中學會考的畢業生級聯會有 2 個（級聯 2009 和 2010），而參加中學文憑考試的畢業生級聯會則有 5 個（級聯 2012 至 2016）。創校年「級聯 2010」升讀中六的同學剛於 2015 年暑假大學畢業，他們踏入社會工作，開展人生的另一章節；亦有同學繼續學業，在有興趣的學科領域上追尋更多的知識。

學校為舊生建立了一個社交網站——「伊利沙伯中學舊生會湯國華中學校友群組」，定時發放資訊，與大家保持聯繫。我們透過網站，邀請舊生一同參與十周年校慶活動及聚會，反應踴躍。湯中的舊生除了不定期與學校師長聯絡外，亦有參與不同的學校活動。升讀本地及海外的學兄學姊，會透過早會、校園電視台及周會，與學弟學妹分享應付公開考試的心得和升學選科的經驗；有修讀時裝設計的學姊回校擔任生活與文化科導師；有主修教育的舊生返回母校實習，回饋學校；亦有舊生列席校董會會議，以校友的角度，在學校教學及管理的事務上，提出寶貴意見。

學校正積極籌備舊生會，希望在十周年校慶活動及聚會中，可以聯繫更多校友，參與舊生會的籌組工作。我們期盼舊生會可以盡快成立，以聯繫校友、回饋母校和服務社會為宗旨，展現校訓「修己善群」的精神。



畢業同學向學校致送紀念品



級聯代表於畢業禮
向師長致謝辭



校友相約回校參觀開放日



校友聯同師弟妹於校慶開放日合唱助興



升中銜接



開學禮校長致訓辭



集隊訓練



體藝才能測試

學校每年於八月下旬均會為中一新生提供暑期銜接課程，課程包括中英數主科的銜接課堂、學習技巧訓練、校園定向活動及師生互相認識等環節。銜接課程的主要目的是讓中一新同學盡快適應校園生活，包括於暑假完結前，適應早睡早起的作息規律；盡早與班主任及主科老師建立正面關係，增加同學對學校和班的歸屬感；同學通過校園定向活動認識校園；主科銜接課堂增加主科老師與同學的課堂互動，讓中一同學適應中學的學習模式，另一方面，老師亦可更早掌握個別同學的學習水平，有助老師因材施教。

在銜接課程中段，學校會安排家長晚會，讓家長瞭解學校的課程和特色，讓家長從旁協助子女盡快適應。班主任亦有機會與家長和同學交流溝通，初步解答他們的疑問，並有助日後的聯絡。銜接課程的最後一日，老師會播放整個課程的活動花絮，讓同學重拾當中愉快的回憶。之後，由校長頒發個人及班際獎項。學校相信讚賞文化的效果是持續和長遠的，並期望銜接課程可以帶給每位中一同學一個美好中學學習生活的開端。



「我和老師有個約會」



學習教授寫筆記技巧

嘉許獎勵

為了強化同學的學習習慣及建立積極的學習態度，並培養自律精神及責任感，本校特推行個人榮譽嘉許計劃。本計劃旨在嘉許於不同範疇（品行／學業／延展活動／服務／校內外比賽）表現進步或卓越的同學。學校會通過 e-Class 流動應用程式發放訊息通知家長，學生全年嘉許紀錄亦會於成績表上顯示，以示表揚。此外，校內亦設有多項獎學金，嘉許於不同學習範疇有卓越表現的同學。

範 疇	獎 項 / 獎 學 金
品行	品學兼優獎 品行優異獎
學業	伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 高等教育獎學金 伊利沙伯中學舊生會湯國華中學 語文獎學金 品學兼優獎 學業優異獎 學科成績優異獎 專題研習獎
延展活動	麥陳尹玲校長獎學金 姜遠群校長遊學獎學金 王威信體學兼優獎學金 體藝表現傑出獎 遊學表現傑出獎
服務	傑出領袖獎 傑出義工獎 服務優異獎
其他	整體表現進步獎



上學期考試頒獎典禮



同學獲頒獎學金以示表揚



校長於結業禮上頒獎予得獎同學

全方位學習

豐富實際體驗
激發無盡潛能



學生會

學生會是一所學校最具規模、最有代表性的學生自治組織，也是學校與同學溝通最重要的橋樑。由組閣參選、制訂政綱、選舉，以至籌辦活動，幾乎全由同學一手包辦，老師只是從旁協助，或僅提供意見，所以願意承擔學生會重任的同學除了具備一定的能力外，更重要的是具備一份責任感、使命感。學生會對外要聯絡友校合辦活動，尋找商舖提供優惠；對內要擔當學校與同學間的橋樑，籌辦學術活動及體育比賽等，工作不可謂不重。在應付繁重的學業之餘，還要在課餘兼顧學生會的工作，所承受的工作量及壓力實在不小，少一點責任感實也難以勝任，故此願意擔任學生會幹事的同學都是非常值得欣賞的。本校學生會快將踏入第七個年頭，學生會除了表現愈趨成熟外，更難得的是能做到薪火相傳，每屆「落莊」的內閣都會為新一屆的參選內閣籌備選前訓練營，將自己的經驗傳承下去，將伊湯中的精神延續下去。



美好的舊時光 中六惜別日

前任主席分享

學生會是一個非一般的學習平台，而作為學生會主席的我，不但要學懂組織活動，為同學爭取福利，更要學懂恰當分配工作。每位成員都有與別不同的特點，如何令各成員的專長發揮得淋漓盡致，實在是一門艱深的學問。擔任學生會主席實在是一次不可多得的經驗，對畢業後繼續升學，甚至日後投身社會，也是非常寶貴的。此外，我要感激校長、全體老師及同學對學生會的支持。作為第一屆學生會的我們，對本會運作及很多項目的推行細節也未能完全掌握，幸好得到校長的信任、老師的支援以及同學的支持，各項計劃和活動才得以順利完成，我們才能從失敗中學習，才能從挫折中成長。

第一屆學生會「E 湯根」主席 劉耀明



校政諮詢會



QTappS內閣積極拉票



學生會領袖訓練營

你人生中最值得驕傲的一件事是什麼呢？對於我來說，相信是成為學生會主席。主席與幹事最大的分別，就是主席要對學生會所有運作瞭如指掌，對每一個微細之處都需了解得一清二楚，猶如經營一間店舖，凡事必須親力親為，不能假手於人，也不能馬虎了事。然而，自己並非完美的人，總會有躲懶、想逃避的念頭，尚幸我身邊擁有一班最好的夥伴，他們一直對學生會不離不棄，有問題出現時大家衷誠合作，積極面對，合力解決。「三人行，必有我師焉」，在一個團隊工作總比一個人工作好，因為每人都有獨特才能，要互相幫助，互相學習，彼此才能一起進步，將工作做到最好。

第二屆學生會「QTappS」主席 連靖兒

領袖生

自創校以來，領袖生隊伍都是常設的學生自治組織。領袖生隊伍成立的宗旨包括：

1. 樹立正面守紀的學生領袖形象，以作模範；
2. 協助老師維持校園秩序，引導學生向善，帶動良好校園風氣；
3. 培養學生自律精神及領袖才能。

每年均有大約四十名由老師推薦的中二至中五學生，經過面試成為領袖生。領袖生需於每天早上、小息及午膳時段在校園當值，協助老師維持秩序。

除了校園當值之外，領袖生亦透過每年定期的訓練活動提高自律性、自信心、溝通能力、協調能力及領導才能。表現優秀的領袖生除了獲得學校嘉許外，更有機會參加團隊領袖訓練課程，並晉升成為副領袖生長或總領袖生長，領導整個團隊。

感激各屆領袖生為全校師生的努力付出，衷心展望領袖生能延續「律己律人，勇於服務」的精神，帶領全校學生建立更良好的校園。



領袖生訓練營



開學禮領袖生致辭



領袖生長及領袖生宣誓就職



學生領袖就職典禮



領袖生與導師合照



領袖生大合照

四社

本校共設四社，分別為忠孝、信義、仁愛、和平。學校每年均會舉辦不同類型的比賽，供四社去爭奪全年總冠軍，目的在提升同學對社，以至學校的歸屬感。

忠孝社

忠孝社的宗旨為「Work Hard Play Hard」，鼓勵社員積極投入每項活動，盡力發揮個人潛能，並享受過程。本社社員活潑好動，於不少比賽均取得優秀成績，運動項目尤其突出，包括籃球、乒乓球及閃避球。自創校以來，本社社員活躍於各活動及比賽，社員間亦互相支持，擁有強烈的團隊精神，更多次勇奪全年總冠軍，實在令人雀躍。期望未來本社能延續「皇朝盛世，天下無雙」的氣勢，繼續爭取佳績。



信義社

相信「永不放棄」是存在於每一個信義社社員心裡的格言。多年來我們雖未能爭取到全年總冠軍之寶座，但社員於各項比賽均全力以赴，並在音樂及舞蹈方面表現出色，為社努力爭取最好成績。即使處於劣勢中，社員仍會奮鬥至最後一刻。期望同學繼續為社盡心盡力，永不放棄，爭取佳績。



SOUTH

仁愛社

仁愛社於這十年間雖經歷了高低起伏，但亦毋忘宗旨——團結。歷屆社長和幹事帶著獨立、盡責、謙虛的個性，於各級招募不同精英，扶助學弟妹，使整個仁愛社團團結一致。這十年間，本社於音樂和舞蹈比賽的表現尤其出眾，屢獲佳績。期望仁愛社社員能保持心中的一團火，「勝不驕、敗不餒」，「WE ARE 仁愛」！



和平社

和平崛起！這是近幾年來每一名和平社員的心聲。和平社沉寂了幾年後，有賴社長的帶領、幹事的支持、同學的參與，和平社近幾年成績驕人。在運動場和舞台上，在辯論、音樂、話劇等比賽中，同學均全力以赴，盡展所長。期望同學再接再厲，就如我們社歌所言：「We want to win in the name of blue！」



學術領袖生

由本校正規課程組——學術監察小組主辦的「學術領袖生計劃」於2013年度試辦，至今共有42位學術領袖生（中四及中五學生）及37位學弟妹（中一及中二）參加。參加本計劃的學術領袖生都有願為學校服務的熱心，他們會利用課餘時間，為初中同學進行課後支援。此活動一方面為學術領袖生提供發揮所長的機會，以加強他們對學術領袖生身分的認同感；另一方面，學弟妹亦能感受到學術領袖生對他們的關顧，對加強學校的學習氣氛起了積極作用。每位參與計劃的學弟妹會與至少一位學術領袖生配對，定期參與學校安排的聚會，並在聚會中交流學習心得。另外，我們亦鼓勵同學進行不定期的溫習會，以提高學習效能。



校園大使

本校校園大使由創校校長麥陳尹玲女士於開校初期成立，目的為通過接待外來嘉賓，訓練學生待人接物的正確態度，提升學生自信心，以達致校訓「修己善群」。

校園大使由中一至中五級同學組成，他們會學習不同的接待技巧，除家長日外，校園大使亦會於每年的中六畢業禮、友校參觀、中一新生註冊日、四校中華文化日等活動中接待嘉賓、家長及同學。

擔任校園大使不需要成績優異，也不需要口齒伶俐，最重的是要對學校有強烈的歸屬感，熱愛校園生活，這樣才能把這份熱情感染其他嘉賓。



於中一新生註冊日協助老師



接待友校老師



接待姊妹學校同學



接待由新加坡來港進行音樂交流的友校同學



接待嘉賓

香港少年領袖團



進階課程學員及家長導師一家與朱國華校長合照

香港少年領袖團自 2008 在本校試行，團隊的規模逐步擴大。自 2014 年開始，本校在中一級成長課中加入香港少年領袖團課程，讓所有中一同學接受約 25 小時的基礎訓練，包括步操、營藝、無線電通訊、急救及繩結等。表現理想或有興趣繼續參與的同學，可經老師推薦參與校外的進階課程，成為香港少年領袖團的學員。進階課程旨在提升同學的領導才能，期望通過有系統的訓練，讓同學在不同活動中擔當領袖角色。



畢業大匯操

家長心聲

II中隊陳國華中士（陳兆恆學員父親）

不知不覺，加入香港少年領袖團II中隊已一段日子，當初加入時只抱著玩票性質，純粹想感受一下兒子在少年領袖團的訓練，但隨著每次入營，我發現我眼中瘦弱的兒子，竟然能完成一些我以為他做不到的訓練，真令我刮目相看。看著兒子一天比一天進步，我感到非常驕傲。如果當初我沒有下定決心加入少年領袖團，相信我會非常後悔，因為我會錯過很多見證兒子改變及成長的時刻，這些都是千金難買的美好時刻。

學生心聲

陳智逸學員

當我出席了所有camp後，覺得這大半年時間並沒有白費。在加入少年領袖團之前，我也參加過童軍，相比之下，少年領袖團的活動更多元化，我玩過沿繩下降、氣槍射擊、露營……後來我加入了II中隊，認識到很多朋友以及有經驗的學長前輩，現在我已經深深為少年領袖團著迷了！

老師心聲

馮碧怡老師（學校負責老師及導師）

香港少年領袖團於2008年在學校成立，猶記得當時學校以試行形式邀請了九名學生參與，並邀請七位家長義工擔任導師。坦白說，在少年團成立初期，我在統籌方面真的遇到不少困難，當時感到很吃力，而且對活動成效也存疑。但過去兩年，我對這個團隊的感覺愈來愈良好，主要是因為看到學生的轉變，部分同學由最初不願服從導師的指令，到後來變得極度順服；有些學生表現非常出色，不斷在團隊中晉升官階，盡展他們的領導才能。因此，我相信香港少年領袖團確實能造就學生，為他們提供一個訓練紀律和發揮領導才能的機會。



2014-2015年度畢業大匯操大合照

伊湯中少年崇德社

我們都是一群喜歡幫助別人，希望擴闊自己眼光的同學。伊湯中少年崇德社除秉承崇德社致力提升女性社會地位的宗旨外，更希望透過參與義務活動，多關心社會上有需要的人，把愛傳揚。



伊湯中少年崇德社第五屆就職典禮



護理安老院聖誕送暖

我們除會定期參與賣旗活動，讓同學體現「助人為快樂之本」的精神外，也會積極參與不少校外活動或服務。我們曾參加「百萬植樹森林計劃」的植樹活動，成功在大嶼山種植了數十棵樹木，體會到參與林木種植工作的艱辛和意義，更深入認識本地林木所面臨的生態情況。在聖誕節這普天同慶的日子，我們到安老院探望公公婆婆，並預備了攤位遊戲和歌唱表演，希望把祝福和溫暖送給他們。我們又到過「黑暗中對話體驗館」體驗「黑暗旅程」，親身感受視障人士的日常生活，加深對他們的認識。我們也有幸能參觀立法會大樓，並參與了模擬立法審議程序的辯論，令我們認識了不同立法機關及部門、深入了解本港政府的立法行政工作程序，以及親身體會成為不同背景及界別議員的滋味。



模擬立法會辯論

社會服務

為了讓學生主動關心社群，成為負責任的社會公民，本校每年均會安排中三至中六級學生外出進行不同類型的服務，包括：賣旗（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）。學生通過接觸社會上不同的人，能得到不一樣的體驗，懂得珍惜自己所擁有的，並學會與人分享。



中三級同學在元朗區賣旗



中四同學帶領長者進行遊戲活動



中四同學向長者講解遊戲細則



中四同學與長者合照



考察、境外遊及專題研習



學生正分析樣本

為使學生能夠跳出課室框框進行多元學習，本校每年均會為學生提供豐富的考察及境外遊活動。以 2014-2015 年度為例，學校共舉辦了超過 40 次戶外考察活動，當中包括學科以至個人升學就業探究。

透過本地遊，學生有機會到訪不同地方，以考察本港的人文生態發展，例如：屏山文物徑、海下灣、米埔及后海灣等。境外遊方面，學生的足跡遍及加拿大、英國、新加坡、台灣、內蒙、廣東開平及廣州，例如高中學生曾到訪梅州，進行四日三夜的通識考察；英文科到加拿大進行一個月的遊學之旅等等。學生除參觀著名景點外，亦會進行學習分享，由教師擔當促進者，引發學生討論及學習，這些經歷都有助學生增進對學科的理解。

為鼓勵學生多參與境外遊擴闊視野，並將旅程的所見所聞與學習內容緊密連繫，學校特設「專題研習及境外遊獎學金」，以嘉許積極參與，並表現出色之學生。

另外，為使學生對自己的職業導向及生涯規劃有更清晰的了解，學校亦會安排學生參觀相關的職訓中心（薄扶林道職業訓練局薄扶林大樓）或政府部門（漁農自然護理署），使學生在擴闊眼界的同時，也能妥善計劃將來。



英國之旅



同學懷著共同信念，到內蒙地區進行植樹



了解海洋生態後，學生進行分組專題研習



中四同學與易媽媽分享植樹成果



學生抽取河流的水質樣本



地理科考察活動，學生正進行環境分析

體藝發展

體育

運動校隊10年大事回顧

年度	獎 項	屈臣氏運動員獎 得獎學生	事件
07-08	元朗區學界越野女子乙組團體冠軍	莊健龍 (FOUNDERS)	/
08-09	元朗區學界越野女子甲組團體冠軍 校際冬季帶式欖球比賽男子乙組冠軍	吳芷凝 (WONDER)	/
09-10	/	張盛誠 (WONDER)	/
10-11	元朗區學界田徑男子組全場總冠軍 元朗區學界越野男子丙組及女子甲組團體冠軍 元朗區學界足球男子丙組冠軍 元朗區學界最佳進步學校獎 校際夏季非撞式欖球比賽男子丙組及乙組冠軍	樊銘恩 (FOUNDERS)	第一屆「赴湯蹈火」訓練營 第一屆中一暑期訓練營 樊銘恩同學打破香港 5000 米競步 青年紀錄



08-09年度學界越野比賽



08-09年度南區越野比賽



10-11年度非撞式欖球隊



10-11年度甲組足球隊



10-11年度昂坪長跑訓練營



10-11年度中學校際非撞式欖球
比賽（夏季賽）男子乙組冠軍



10-11年度赴湯蹈火訓練營



10-11年度學界田徑比賽



10-11年度學界越野比賽



10-11年度龍舟比賽



10-11年度學界越野比賽

年度	獎項	屈臣氏運動員獎 得獎學生	事件
11-12	元朗區學界田徑男子全場總冠軍 元朗區學界越野男子組及女子組全場總冠軍 港鐵競步賽校際女子隊際賽冠軍 校際夏季非撞式欖球比賽女子丙組冠軍 校際冬季非撞式欖球比賽 男子甲組及女子丙組冠軍	辛兒聰 (WONDER)	「奧夢成真」先導計劃 樊銘恩同學打破香港 10 公里競步 青年紀錄 第一屆團年盆菜宴



11-12年度中學校際非撞式欖球比賽（冬季賽）女子丙組冠軍



11-12年度男子甲組籃球隊



11-12年度室內划艇練習



11-12年度學界田徑比賽

年度	獎 項	屈臣氏運動員獎 得獎學生	事件
12-13	元朗區學界田徑男子組全場總冠軍 元朗區學界越野男子乙組團體冠軍 全港 7 人欖球賽男子碟賽冠軍 校際夏季非撞式欖球比賽 男子丙組及女子乙組冠軍 校際冬季非撞式欖球比賽男子丙組冠軍 元朗區學界全年總錦標男子組亞軍	/	謝俊賢同學入選香港三項鐵人 青少年代表隊並到馬來西亞比賽
13-14	新界區 7 人欖球賽男子甲組碟賽冠軍 全港 7 人欖球賽男子丙組碗賽冠軍 校際夏季非撞式欖球比賽 男子甲組及女子乙組盃賽冠軍 新界區校際室內賽艇比賽女子乙組冠軍	葉善衡 (UNITY)	/



12-13年度足球隊



12-13年度學界田徑比賽



12-13年度女子甲組籃球隊



12-13年度七人欖球隊



12-13年度學界單車比賽



12-13年度保齡球練習



13-14年度升中一體能測試



12-13年度運動領袖

年度	獎 項	屈臣氏運動員獎 得獎學生	事件
14-15	元朗區學界越野男子甲組團體冠軍 全港 7 人欖球賽男子乙組碗賽冠軍 新界區 7 人欖球賽男子丙組碟賽冠軍 校際夏季非撞式欖球比賽 女子甲組及丙組盃賽冠軍 新界區校際室內賽艇比賽女子乙組冠軍 第一屆中學飛盤邀請賽女子組冠軍	謝俊賢 (UNITY)	蕭麗妍同學入選香港賽艇青年代表隊並到武漢比賽 陳迪麟同學入選香港賽艇青年代表隊，並到台灣參加亞洲青少年錦標賽，其後更成為全職運動員 鄧汶俊同學入選香港欖球青年軍 U17 代表隊，並到馬來西亞參與 7 人欖球比賽
15-16	元朗區學界越野女子丙組團體冠軍 全港划艇錦標賽女子組總冠軍	徐金枝	鄧汶俊及阮國興同學入選香港戰士青年代表隊，並到菲律賓比賽 徐金枝同學入選香港欖球青少年 U19 代表隊到日本比賽



14-15年度長洲田徑訓練營



14-15年度男子乙組籃球隊



14-15年度團年盆菜宴



14-15年度男子乙組七人欖球隊



15-16年度學界游泳比賽



15-16年度學界越野比賽



15-16年度烏溪沙田徑訓練營

音樂

本校通過不同的延展課程去擴闊同學的藝術視野，曾為同學籌辦了多種音樂隊伍，如合唱團、管樂團、手鈴隊、非洲鼓小組、結他小組及小提琴班。此外，本校也舉辦不同類型的音樂活動，如週年英語音樂劇、班際歌唱比賽、社際音樂比賽、班際音樂劇比賽、海外聯校音樂交流、午間樂聚及午間音樂會等，而當中之英語音樂劇至今仍為人津津樂道。此活動由創校年開始舉行，當時由全校八班中一新生共 320 人一同演出劇目《The Wizard of Oz》。雖然他們均為初中生，但此活動參演人數之多，以及他們投入和精湛的演出，均成為教育界一時佳話。其後數年本校亦曾於嶺南大學陳德泰大會堂、元朗劇院等作公開演出，劇目改為對演技、舞蹈、歌藝要求更高之《Oliver Twist》，當中的規模及製作令不少同學大開眼界，亦為一些現時修讀或任職舞台藝術行業的學生埋下了堅實的種子。



為演出作好準備



花式步操管樂表演



管樂團



音樂交流



與友校樂團合作演出



音樂交流



合唱團於十周年開放日表演



參與音樂劇演出



午間表演



初中音樂會



手鈴隊



投入練習



演出認真專注

視覺藝術

過往十年，本校學生參與了各項藝術創作活動及比賽，當中獲得了理想成績。本校學生連續多年參與由香港藝術發展局舉辦的「校園藝術大使計劃」，並於2011年獲中學組「夢幻遊樂場設計比賽」大獎。本校學生創作的裝置藝術作品——《紮根湯中》，獲得了「2014-2015 Arts@School」的最具藝術性大獎；2011至2013年，本校創作的壁畫連續三年入圍「多樂士校園添色彩計劃」，並獲得了亞軍；2014年，本校同學獲YHA美荷樓青年旅舍邀請，參與該旅舍的活化計劃，義務負責創作及繪畫其旅舍內四樓全層之壁畫。



美荷樓——作品以香港節日為主題，這是其中一幅壁畫的半製成作品



活化美荷樓——其中一幅壁畫的半製成作品



參與活化美荷樓的同學合照



裝置藝術作品——紮根湯中，獲得了「2014-2015 Arts@School」的最具藝術性大獎



2015年本校同學獲無線電視台訪問



2015年本校同學獲明報訪問





「夢幻遊樂場設計比賽」作品展示在電車車身上



2011年獲中學組「夢幻遊樂場設計比賽」大獎



2013年多樂士校園添色彩計劃——同學在繪畫我校正門位置



2013年多樂士校園添色彩計劃作品



2012年多樂士校園添色彩計劃——同學正繪畫本校大閘



2011年多樂士校園添色彩計劃——師生與家長義工共同努力完成作品



2011年多樂士校園添色彩計劃作品全貌

媒體製作組

媒體製作組致力發掘同學拍攝短片及製作短片的潛能，鼓勵同學參與不同類型的攝影活動，如聖誕夜景及花卉展覽。本組亦負責校內大型活動的拍攝工作，如音樂比賽及陸運會。每次拍攝，高中同學都會從旁指導初中同學實用的拍攝技巧，包括相機操作及相片構圖，好讓本組可持續為學校服務，記錄全校同學美好的校園生活。



舞台管理組

由創校至今，舞台管理組一直擔任本校大型音樂劇及一切校內活動，如戲劇、歌唱、舞蹈等比賽、典禮、聖誕舞會等的後台工作，工作範疇包括燈光、音響、佈景、道具等。組員對每個工作崗位均表現專業，態度認真，熱情投入，務求每個表演、典禮都能盡善盡美，精益求精，令演出者及觀眾均樂在其中。



十周年校慶
活動專輯



聯校校慶典禮 (3月19日)

伊中中及伊湯中的聯校校慶典禮假本校禮堂舉行。我們很榮幸邀得教育局局長吳克儉先生蒞臨主禮。吳局長除了在典禮上致辭外，更為兩校校慶活動主持開幕儀式。出席典禮的還包括：辦學團體主席湯修齊先生、校監湯偉立先生、一眾校董、友校校長、家長、老師及同學，場面十分熱鬧。典禮除了播放回顧兩校發展歷史的片段外，更有兩校合唱團的精彩表演。



台上嘉賓手持平板電腦，準備進行啟動儀式



兩校合唱團表演

吳局長與負責接待的同學合照



嘉賓於典禮後合照留念

嘉賓齊放禮炮



台上主禮嘉賓



開放日 (3月18-20日)

開放日活動包括攤位遊戲、校園參觀、綜藝表演、學習成果展示及教師專業交流分享等，攤位接近 40 個。開放日除了展示本校同學在學術及非學術範疇的成果外，當然更少不了家長、老師及同學的精彩表演，包括歌唱、舞蹈、魔術、朗誦、管樂等，令來賓樂而忘返。兩間屬會小學也安排五年級同學到校參觀，並參與攤位遊戲，更可換領豐富禮品，各人均滿載而歸。



累透了便欣賞
精彩表演

科學實驗示範



模擬射擊遊戲



職業性向遊戲



學生課業展示



家長教師會攤位



齊齊來拍照



音樂科攤位



問答遊戲



馬賽克作品

校友重聚日 (3月20日)

為了讓校友一起分享校慶的喜悅，本校特於星期日假期舉行「校友重聚日」。當天早上安排了校友籃球及足球比賽，讓不同屆別的畢業生互相切磋；而下午則有校友與師弟妹合唱歌曲，表演娛賓。最後，家長、教職員、校友、學生一起拍攝大合照，為校慶開放日畫上完美句號！



大合照



舊生與同學合唱



舊生回校參觀



歷史長廊



家長、同學和來賓欣賞精彩表演



校友籃球比賽



老師大展歌喉

校慶晚宴 (5月6日)

校慶晚宴選擇以盆菜宴的形式進行，就是希望所有湯中的一份子可以在無拘無束的輕鬆氣氛下聚首一堂。當晚筵開十九席，並由兩位校友擔任司儀。當晚除了可以品嚐美味的盆菜、抽獎及拍照外，辦學團體更藉此機會頒發紀念品予在校服務五年以上的教職員，感謝他們多年來為學校所作出的貢獻。晚宴約於九時半結束，一眾賓客都帶著依依不捨的心情離去。



獲邀出席的學生代表



朱校長與來賓合照



教育推廣機構成員合照



辦學團體主席湯修齊先生頒獎



校監湯偉立先生致辭



教職員獲頒服務獎



頒發紀念品



抽獎環節



校慶晚宴場面歡欣熱鬧

十年慶典 師生感言

緣聚 團聚

五月六日，星期五放學後，老師並沒有離開學校，而事務員更忙碌地在紅磚地擺放一張又一張圓桌方椅，因為大家也準備著晚上的十周年校慶晚宴——盆菜宴。

盆菜，給人一種團聚歡樂的感覺，也是喜慶節日的常見食品。而「盆菜宴」正好讓各位嘉賓、校董、家長、校友、教職員和學生聚首一堂，一同慶祝這別具意義的節日。

當晚天氣非常炎熱，但無阻賓客的熱情，部分校友更一早到達，與以往任教他們的老師細說近況和拍照留念，這正正反映校友對母校的鍾愛與支持。而當年活潑可愛的學生，也變得成熟，部分校友更穿上西裝，也許是剛下班的關係，也許是為了這次盛宴而悉心打扮，但唯一不變的是他們在母校總是臉上掛著燦爛、率真的笑容。

盆菜宴開始後，眾人圍著圓桌一同品嚐盆中美食，談得起勁時，更站起來，手舞足蹈，氣氛相當熱鬧。在晚宴中，校方特別安排頒發紀念品給為校服務五年以上的教職員，感謝他們多年來為學校所作出的貢獻。每當教職員上台領獎，台下的掌聲也如雷貫耳，而蘋果形狀的紀念品彷彿訴說著大家一直辛勤工作的收成。另外，大會也安排了抽獎環節，而抽中大獎的兩位幸運兒——羅志偉老師和唐智濤老師，在活動後更買水果請同事享用，分享喜悅。

雖然盆菜宴過後，大家也各自返回崗位，但相信在不久將來，定必能再聚首一堂。

馬美珍老師

拾回 拾年

再一次踏進了校園，我抬頭看那懸掛在天空的七彩氣球，母校一改平日沉實內斂的風格，而是彷彿初春一般生機處處。

「同學可以跟隨負責老師回到自己的崗位。」老師安排好同學後，忙碌的籌備工作便正式展開。我的工作就是在禮堂裡不斷重複彩排，確保典禮沒有任何差錯。擔任司儀的我，早在數星期前已將稿件背得滾瓜爛熟，於是我便多了少許時間，抽空到校園各處逛逛。

負責不同學會的老師和同學被分派到不同的課室，準備為該學會的攤位作最後佈置。我從窗外探頭去看，課室內放滿了彩色的花紙以及美勞用品，同學有的在剪貼，有的在畫圖，老師在一旁輔助同學，研究展板的設計是否美觀，能否吸引同學以及參觀人士。家政學會的同學則是在忙於準備食物，各式各樣精美的餅乾、蛋糕以及咖啡一一放置在家政室內，站在門外歡笑聲伴隨著甜點的香味傳出，使我嘴角不禁上揚。除了各學會的同學外，不容忽視的是擔任「校園大使」的同學，我看着他們在走廊上來回，一邊練習如何接待來賓，一邊確保校園秩序，實是非常辛苦。

經過兩天的籌備，終於來到了收穫成果的日子。學校一連三天對外開放，早上同學回校後便匆匆忙忙作最後準備，然後將完成的展板運送到地下紅磚地擺放。不消一會兒，友校小學的同學已經到達，準備參觀開放日。我站在走廊上低頭看紅磚地的情況，各個攤位都已佈置妥當，攤位內當值的同學細心地指導小學的師弟師妹玩遊戲，我方才驚覺一些平日看似大大咧咧的同學，原來也有如此柔情細心的一面，湯中的同學原來也可以如此可愛。

不少師兄師姐也抽空回來慶賀母校的生辰，看着他們與老師相擁、拍照、談笑，與同學一起話說從前，回味青春，我也不禁想到，自己在未來的某一天，也可會像他們一樣，與我身旁的朋友，一起回到母校細味我們的青春呢？時光可變，回憶卻不曾改變，眼看他們雀躍走到校園的各個角落，找尋他們在這些角落中埋下的片段，笑語不斷，我想湯中在未來的日子裡，也會在我們的心頭上佔據更重要的位置吧。

「無懼雨水沾濕兩眼，年月燦爛。」老師在台上唱着青春頌，台下是同學在揮動手臂，天空下着微雨，身旁有與我一起撐著傘的同學，也有站在台下微笑欣賞表演的家長、老師以及校友，彷彿一群家人在為母校高唱生日歌，然後等待一同切蛋糕一般溫馨。歌曲完結，湯中所有成員聚集在紅磚地，一起拍下大合照，三聲鏗鏘有力的「QTS！BEST！」在我耳旁揮之不去。

我再次抬頭看，半空的七彩氣球已飄散開去，雖然畢業後大家將各奔前程，但這一份滿載青春的回憶，在每一次我們踏進校園時，都會再一次凝聚，讓我們拾回我們的青春。

十周年校慶各項比賽得獎名單

項 目	姓 名
十周年校慶徽號設計比賽	冠軍：1516 年度 6E 張俊賢
學生會班際十周年校慶 紀念 T-恤設計比賽	冠軍：1516 年度 6E 張俊賢 亞軍：1516 年度 5B 鄧思曼 陳嘉茵 季軍：1516 年度 1E 秦玉美 岑煥瑜 周穎桐
十周年校慶短片製作比賽	初級組 冠軍：1516 年度 3C 林芷晴 亞軍：1516 年度 3C 鄭可盈 季軍：1516 年度 3F 郭靖琳
十周年校慶徵文比賽	公開組 冠軍：1112 年度 7B 姚創文 亞軍：1112 年度 7A 唐頌恩 季軍：1112 年度 7A 詹曉男 高級組 冠軍：1415 年度 6T 賴鈺琪 亞軍：1415 年度 5E 郭家華 季軍：1415 年度 5E 余家雄 初級組 冠軍：1415 年度 3C 湯錦婷 亞軍：1415 年度 3C 陳振南 季軍：1415 年度 3C 陸詠兒
十周年校慶標語創作比賽	高級組 冠軍：1415 年度 5D 蕭淑惠 亞軍：1415 年度 5A 項智軒 季軍：1415 年度 5A 陳嘉悅 初級組 冠軍：1415 年度 1E 楊思敏 亞軍：1415 年度 3C 李旻芳 季軍：1415 年度 3C 湯錦婷

十周年校慶比賽冠軍作品

標語創作比賽

初級組

1415 年度 1E 楊思敏

湯中播種培育一十年，
伊家嚴訓善導育英賢。

高級組

1415 年度 5D 蕭淑惠

湯中育苗滿十載，
莘莘學子放異彩。

徽號設計比賽



設計意念 1516 年度 6E 張俊賢

校慶主題是「拾級而上，登上高峰」。要攀登上高峰，就要伸出手，並且用手好好抓緊，故此標誌中採用了抓緊校名的手，象徵學校各持分者與學校一同拾級登上高峰。此外，背景可以見到樹枝及彩花繁茂，象徵學校穩步發展，成果豐碩，桃李滿門。

紀念T-恤設計比賽



設計意念 1516 年度 6E 張俊賢

『10th Anniversary』字樣的積木排成一行，由本校校徽所代表的四社彩色繩子把積木串連在一起，成為一條鏈子，象徵我校十周年所有的成就都由全校一同努力而獲得，同時亦帶出各社之間互相幫助，無分彼此的意思。

徵文比賽

公開組冠軍

11-12 年度 7B 姚創文

二零一一年十二月二日

是的，我還可以再努力多一點，以會考的經驗而言，只要把歷年試題再操練幾次，戰勝考評局的死板和懶惰應該不是問題；真正問題是：再過多幾天便是提交大學聯招選擇的日期，如此選擇真的好嗎？雖然對高考的信心並沒有那樣十拿九穩，但是還能抱有不可必卻可期的心態；數學的確適合我，至少比起其他科目來得更得心應手，那麼選擇精算系也是可以吧？假若成功選讀，我的前途雖未能說是平步青雲，但至少能拾級而上，把握機會來上吧？也有想過選物理系，毫無疑問在芸芸科目中，物理是我的強項，也是我所喜愛的，可是在父母較實際的期許下，還是選擇較商業的科目比較好吧？

今天發生了一件頗有趣的事情，值得記錄下來：在午膳的閒時碰見黃老師，與她談了一下聯招的選擇，她聽見我全是理商科的選擇，似是開玩笑的向我說：也選中文系吧，十分浪漫和多美女呀！我也開玩笑地回敬一句：要是只有中文系的入學機會，我也不會答允呢！呵呵！當然，這只是個玩笑，至少我也有認真聽中文課，只是偶爾會睡睡而已。

二零一五年五月二十日

也是個好時機把以下一些想法記下來，畢竟一直在忙碌的生活下，確會有不知不覺的改變，不作紀錄的話，一定會忘掉自己當下的想法。

最初是容易的，懷著一切是零的心態去接觸工作，每樣事情都須重新學起，在大學課堂上所學到的並沒有太大幫助，但只要熱心看待眼前的工作，時間便過得較快，工作亦比想像中容易上手。那時候想著這份工作無什麼特別，接著做下去應該不成問題，就如演員在台上演出過百次……

碰巧這舞台崩塌了，每天流水作業——起床、巴士、辦公四小時、吃飯、工作四小時、西鐵、吃飯、睡覺，星期一、星期二、星期三、星期四、星期五、放假，如此周而復始的生活過了好幾個月；終於有一刻你便會問自己：這是什麼？

每天稍為值得期待的時間就是午膳後到維多利亞港旁吹吹風，或是到書店裡走走的一小時；他們尊重的是我的智力和才能，而不甚重視我的心靈，這份工作不需要人性，只需要謹慎和些許技巧。是的，做下去應該頗有前途，只要再多考幾個試，只要再考得專業資格，只要在工作上再用心點，只要再在公司待上好幾十年，這樣拾級而上應該不難，只要有份好薪酬的好工作，勉強捱點苦的話也許還能置業呢！然而，我實在對自己說得太多「只要」了，這樣寄託於未來的希望實在極度荒謬，我若是如斯下去，只會耗盡我唯一肯定擁有的現在；但願我能吸盡生命賦予我於此刻之汁液，取其精華，莫使白頭時對金樽輕嘆，切記活在當下喔！活在當下喔！

這晚再翻看曩昔的日記，發現自己往日如此之理性，看見那樁逸事，心頭最初泛起責怪及懊惱之心，然而不久卻有種悠然頓悟的感覺，體諒那時候的我，因為唯獨在此成長之路上，我只能拾級而上，一點一點從體驗感受生活萬物，唯獨在這種情況下，我才能寄望於未來的我在此永不復返的徑上登上高峰。

高中組冠軍

14-15 年度 6T 賴鈺琪

階梯

「從來係日乏長繩，水去雲回恨不勝。」李商隱拜謁名山時留下如斯的詩句，對於作為中六畢業生的我來說頗有感觸。時間太窄，指縫太寬，在伊湯中度過了不長不短的六個年頭。有時候我還是真的不解這群小學畢業生是如何長成中學畢業生，是如何面對公開考試；這一場夢魘，又是如何帶著清澈眼睛、直言坦率的性格以及冥冥之志離開學校，離開一切的開始。

猶記得那年你我都不過一名天真爛漫的小孩，踏入了這所學校，踏上了成長的階梯。那時，我們坐在被編排的位置，身旁的她還是他，大概都不認識。慢慢地，她與他也有了自己的名字，亦有了各自的見解，她與她之間成蝸角之爭，他與他自詡有才之士，他的話又總是不著邊際。我們放不下自我，結果成了一場極為「青春」的鬧劇。時間過了幾年，我們還是坐在被編排的座位，只不過身邊的他與她，我們既熟悉又陌生。你發現當日那個不可一世的他，倏忽之間成了那謙恭有禮的君子，坐在教室一隅的他從前總愛大吵大鬧，遇上不順心的事，他便會拂袖而去，忽爾成了那內斂的年青人。但沒有誰可以一夜之際轉變如此的大，大抵是生命，是時間，是某人，是學校，我們稜角都被磨去，我們漸漸學會了與別人求同存異，少了那雙自大的稜角，踏上那道名叫「道德」的階梯，期望有朝一日會成為一名耿介之士。

夢想大概是這些年的話，它並不只是曾經寫在卡紙上，甚至小學的某項功課；我想夢想大抵是推動你向前的動力。不少人甘願坐在自修室的一隅，不少人甘願在球場上奮鬥直到天色漸暗，才收拾東西踏上歸途，又有不少人站在舞台上，一次又一次重複吹奏相同的旋律。而學校正是一切的始源，它把志同道合的我們聚集於此處，並帶給我們不同的階梯，有著老師的帶領、同學的陪伴，一步兩步走到最光榮的頂峰。曾經夙興夜寢，埋頭苦幹，黯然敗北的日子，放棄的念頭像野貓子一樣，夜闌人靜的時候用爪子撓著你的思緒，但最後我們堅信磨而不磷，意志能對抗逆境，迎風而立。

神龜雖壽，猶有竟時。中學的階梯我們已經走完，就如龍應台所說一樣，「一件事情的畢業，永遠是另一件事情的開啟」。未來，我們將踏上全新的路程，路長不長，是崎嶇小徑還是康莊大道，大抵我們沒法知道，但我深諳學校帶給我們那清澈眼睛會讓我們看清社會上齷齪卑污的事情，成為他日那個仗義執言、直抒己見、毫無懼色的耿介之士。

初中組冠軍

14-15 年度 3C 湯錦婷

拾級而上 登上高峰

我和「她」站在這一座高山之前，一群穿著印有「赴湯蹈火」四字的鮮紅色上衣的少年在我們身邊進行熱身運動。她穿著一套新的藍白格子衣，轉過頭來問我：「有信心嗎？」我皺一皺眉頭，用力地點了點頭：「有！」我充滿了決心地說。她笑了笑，繼而用力地握了一下我的手，然後說了聲：「走！」她轉過身去，大步地踏上階梯。

這一次是我的第一次爬山之旅，心中有掩不住的興奮——我不知道在這旅行途中，會遇上什麼樣的人、什麼樣的事，這點興奮絕大部分是來自我心裡對這趟旅程的好奇心。

才剛走上山，就仿似置身於另一個世界之中，周邊是各式各樣的花草樹木，有些是熟悉的，有些是新奇的。我走近它們一一細看，與它們揮手微笑，它們亦報以我微笑，並伴隨著吹來的微風向我揮手，旅途中我一直和它們談話，它們時而聆聽，時而回應，樂此不疲。那一群鮮紅色的「赴湯蹈火」少年已追上我們，他們整齊地一個接一個，像一支紀律嚴明的軍隊。

就在這時，天空忽然「面色一沉」，接著便落下滂沱大雨。我手足無措，眼看雨越下越大，自己的衣服都已濕透，低下頭卻已分不清臉上滑下的是雨水，還是驚惶失措的眼淚。我踏前一步，卻因站不穩腳而意外跌倒，腿似是吃了幾口麻辣火鍋一樣火辣刺痛，我臉上的淚比雨下得更厲害了。這時，身後的她走了上前，眼神流露了心痛，她伸手將我拉起來，她的手心像初起的落日，溫暖而不熾熱。她扶我到一棵大樹前，我依靠著坐下，她轉身去翻背包，想要找些藥品替我處理傷口。那一群少年應是聽見我的哭喊聲，也回頭來看，看見我躺坐著，他們有點驚訝，接著便把身上五顏六色的風衣，上面有的印有「籃球」，有的印有「田徑」的字樣，蓋在我身上，形成一道道彩虹。

雨漸漸變小，身後大樹輕輕落下一片嫩綠的葉子，剛好蓋在我的傷口上；太陽從雲霧之間探出頭，我拿起葉子擋那道微微的光。就在這一刻，我的不安我的徬徨消失了；她看著我，小心問道：「繼續走？」我咧著嘴，再次充滿朝氣地說：「當然！」我轉過頭，將那一片葉子輕放在那棵讓我依靠的大樹腳下，伸手摸了摸樹幹，輕聲地道了謝，接著便與她繼續行程。

沿途上我和她一起看看風景，聊聊天，我們奮力前進，互相扶持鼓勵。太陽雖已悄悄落下，但我們仍不斷前進，因為我們心中都想著不要放棄。「你看！」她停下腳步，我也急忙停下，側過頭去看，只見遠方高聳的建築物、海上的輪船小得像一塊塊樂高玩具——我們終於到達山峰了。

我和她站在這兒，眺望雄壯美麗的風景，她忽然轉頭來對我說：「旅程仍未結束，前方仍有許多許多的高峰。」我看看她說：「那就讓我們一起，拾級而上，登上高峰吧！」

湯中已經過了十年，而我們的未來仍會有更多的十年，未來我們仍會與「她」一起登上更高的山峰。

二零一五至一六年度
各班相片及畢業生合照



1A



第三排左起

黎子和 黃琛輝 鄧恒福 黎君澤 黃志誠 曾錦源 彭俊傑

第二排左起

賴曉彤 杜穎彤 曾琬喬 何穎餘 關慧盈 蔡伊婷 文謙悅 莫傑銘 陳俊熹

第一排左起

何忒爾 黃樂怡 張善儀 白依靜 鄭秀寶老師 陳仕倫老師 陳慧藍 呂卓芹 廖俊鑫 劉智豪

1B



第三排左起

關誼超 黃琮耀 曾錦民 洪元隆 高南朗 周嘉裕 何寶迪

第二排左起

鄧芷晴 盧安熙 黃美賢 楊詠欣 羅孔羸 趙樂研 梁嘉敏 黃詠詩

第一排左起

賴曉嫻 鄧心淇 何熙揚 陳嘉揚 黃榮生老師 劉翊朗 陳諾生 黃祖慶 徐鎬澄

1C



第三排左起 杜泓彥 霍城軒 李皇銳 黃東成 林子軒 梁景稀 余焯鏐 黃永城
 第二排左起 尹肇鴻 鄧世聰 李煒茵 雷倩瑤 邱美 岑美鳳 梁彥婷 何敏芝 繆軀珠
 第一排左起 陳凱晴 曹琳 張詠喬 容韻芝老師 梁澤霖老師 梁志謙 趙國楓 李硯韜

1D



第三排左起 符凱洋 梁誠斌 馮啓光 張家誦 黃柏維 葉文威 香達成
 第二排左起 黃尉芪 冼佩珍 霍曉琳 鄧芷茵 溫方綾 黃家麗 林芷嫻 尹展禧
 第一排左起 吳卓恩 陳楚慧 冼凱琳 蔡婉詩老師 李嘉怡老師 劉駿穎 葉俊辛 黃嘉倫

1E



第三排左起 姚子浩 岑彥嵐 黃啓聰 林晉輝 周浚灝 李環裕 鄧丞軒
 第二排左起 陸希怡 張綽瑩 LEPCHA JULIA 岑煥瑜 陳樂婷 周穎桐 何晉一 張棱峰 高栢緯
 第一排左起 鄧子慧 秦玉美 龍穎晴 傅碧雲老師 馬美珍老師 譚鴻暉 鄧的淙 林偉杰

2A



第三排左起 梁耀軒 黎海峰 陳麒旭 朱軒樂 潘昊宏 黃瑋珩 黃曦暘 陳彥橋
 第二排左起 黎欣樺 黃思妍 何泳嵐 陳嘉穎 薛淑文 鄭可韻 徐葆怡 何沅瑩 周卓銳
 第一排左起 黃俊森 何俊杰 鄧子仁 鍾鍵豪 唐智濤老師 林燕眉老師 何暉彤 岑子祺
 黃君怡 呂婉欣

2B



第三排左起

陳韋洛 冼毅朗 張駿希 郭梓傑 麥文駿 陸駿杰

第二排左起

辛婉童 陳頌恩 徐泓博 郭俊傑 周樂然 姚雅靜 鄧敏樂 鄒愛欣 鄭靖彤

第一排左起

葉澄 陳芷瞳 高文靜 冼綽琳 何芷媛 梁學森老師 羅敬彥 周樂然 盧俊明 鍾建維

2C



第三排左起

鄒錫賢 馮進曦 邵偉杰 曾荃棋 雷樂天 劉頌賢

第二排左起

譚翠盈 鄒嘉敏 盧沅蔚 高煒斌 余啓浩 梁偉傑 陳皓軒 謝耀達 冼文傑

第一排左起

徐碧蕾 吳寶煒 馮寶琪 吳熙琳 張家耀老師 黃巧慧老師 蕭震熙 李子豐
王悅行 龔雲熙

2D



第三排左起 岑俊賢 楊爵 張祖紀 吳子聰 張志誠 李煒洛 杜銘謙 陳鎮楠
 第二排左起 郭焯堯 謝希彤 梁蔚棋 黃佩瑩 鄧美儀 張浚一 吳景樂 林重生 張天倪
 第一排左起 黃家玉 鄭依婷 沈寶琪 秦學勤 歐陽倩欣老師 廖世光老師 張仲姓 黃竣鈺
 湯世賢 陳振東

2E



第三排左起 黃啓洋 王君賢 蔡俊瑋 陳學賢 陳杰 鄭嘉濠 李梓軒 李浩兒
 第二排左起 劉鎧榕 關寧恩 許翠珊 楊思敏 陳浩瀚 王振瑜 李銘軒 張迦喬 吳子安
 第一排左起 倪雪瑩 沈梓芸 湯凱婷 黃樂怡 李欣瑜老師 鄧皓明老師 陳鎮宇 葉豐華
 徐志康 沈俊堯

3A



第二排左起

吳穎瞳 邱凱晴 何芷君 張施敏 陳宏恩 唐英傑 梁曉彤 李淑嫻 姚詠儀

第一排左起

李沅錡 曾淑楨 潘煒宏 陳嘉凌 布洛衡老師 徐俊賢老師 阮偉森 吳卓峯
劉業坤 陳浩翔

3B



第三排左起

余俊杰 黃斯瑋 岑俊軒 羅家樂 霍梓軒 陳浩然

第二排左起

楊善彤 翁穎怡 劉慧琪 林韋彤 施可妍 朱愛玲 陳家泓 關偉恆 黃耀漢

第一排左起

周穎瑜 譚曉霖 郭麗勤 張雪瑤 劉玉慧老師 李華生老師 巫健一 李永城
廖釗稀 梁立言

3C



第三排左起 孫慧霖 鄭可盈 馮梓維 鄧貴榮 冼毅堅 石慧瑛 姚樂儀
 第二排左起 盧詠彤 蔡綺靜 曾耀輝 陳子杰 盧天榮 葉子豪 林嘉臻
 第一排左起 郭倩文 林芷晴 陳國軒 鍾佩詩老師 蔡雄偉老師 李紹和 林進騫 林俊穎

3D



第三排左起 劉力榮 蔡鍵滔 鄭卓峰 劉泓志 陳俊樂 黃凌智 吳家浩
 第二排左起 曾子欣 鄧小寶 徐莉 江嘉慧 羅家嵐 林澤鋒 顧柏榮 楊嘉永
 第一排左起 黎子穎 黎倩然 何珮嵐 馮碧怡老師 張彤飛老師 施希勤 鄧鎧德 梁世賢

3E



第三排左起

溫啓謙 劉乾宏 陳靖浩 李學禮 安智慧

第二排左起

梁菲菲 張曉琳 鍾廣欣 梁映彤 張靖彤 段雪炯 禰麗嵐 姚安晴 鄧巧晴

第一排左起

張海霖 嚴穎礪 楊漳瑩 張允蓓 譚舒琦老師 林子慧老師 白峻灃 張敏怡
黃偉諾 盧柏森

3F



第三排左起

文謙博 彭國棟 鄧旭煒 蔡祖澤 梁洛琳 黃珏瑩 王嘉晞

第二排左起

黃芷晴 徐諾怡 余晞彤 陳智逸 李立 林穎彤 王思婷 布潔儀

第一排左起

陳凱琳 鍾海澄 郭靖琳 張瑾賢老師 黎劍鋒老師 曾浩瑜 黎子謙 江崇希

4A



第四排左起 馮俊瑋 陳振南 李梓銳 黃匡儒 鍾振寧 簡曉焯 周俊雄 黃 徽
第三排左起 梁靜琳 周曉楹 廖珮淇 敖麗君 陳雅貽 陳寶欣 周芷慧 何穎彤 陳瑩瑩
第二排左起 楊玉如 鄧愷澂 陸詠兒 黃穎雪 湯錦婷 劉澤賢 彭嘉俊 江倩瑩 何子晴 王妙思
第一排左起 黃子瑩 張倩怡 黃子盈 安詩念 歐翠恩 高柱堅老師 馮一峯 李啟銘 呂靜鳳
 余皓賢 胡文龍

4B



第四排左起 鍾浩泓 陳俊昇 張文熹 彭頌軒 曾展威 俞家俊
第三排左起 郭 聚 林明慧 伍建熹 梁凱軒 陳芷晴 郭安怡 楊靜琪
第二排左起 譚寶華 黃曉科 梁祖軒 陳家豪 李卓曦 李子軒 鍾啓霖 李子達
第一排左起 楊凱兒 何若琳 章禧彤 池詡瑩 林偉健老師 高南天 郭浩濱 林嘉輝 楊繼凱

4C



第四排左起 黃嘉朗 趙柏亨 劉俊孝 敖超雄 李子能 柯朗然 梁偉杰
第三排左起 王恩婷 霍曉萱 劉嘉晴 周頌恩 鄧諺揮 何政其 梁愉 于慧瑩
第二排左起 梁千駿 林浩賢 刁兆麟 黃浩晉 陳環桁 楊智建 謝翔宇 劉君衍
第一排左起 麥嘉晞 周柏瑩 莊詠嘉 張靜桐 黃嘉慧老師 鄭立恆老師 韓諾言 鄧淇銘
 蕭亮星 黃嘉浚

4D



第四排左起 方駿傑 鍾禮壕 歐韋均 葉文俊 王胤璽 何向浪 鄧子康
第三排左起 陳芷琪 楊昕霖 葉雅詩 李欣潼 葉靄琳 吳雪儀 潘進生 陳耀洋
第二排左起 蘇保世 旋喬銘 黃浩添 鄭嘉駿 鍾煒諾 林澤威 呂榮龍 歐愷栢 陳嘉誠
第一排左起 李旻芳 譚翠兒 陳曉彤 王厚翔 陳健林老師 張兆聰老師 黃德健 何嘉軒
 羅峻 吳文澤

5A



第四排左起 馮世豪 朱鎮宇 李鈞紘 冼逸明 周棟榕 庾瀚林 李汶駿 馮樂天
第三排左起 梁熹敏 朱尉靈 羅凱琳 施權容 區念恩 王嘉欣 容穎怡 黃穎悠 李鎂穎
第二排左起 李欣妍 張家寶 劉倩瑤 黃顯星 黎柏洋 黃芷珊 孔恩恩 姚佩儀 李曉詩
第一排左起 劉善怡 張倩盈 黃芷蕎 杜熹晴 鄧潔雯老師 丘浩輝 阮國興 胡志健 李文聰

5B



第三排左起 郭黃榮 黃柏賢 廖朗衡 何鈞漢 倪涌泉 旋喬熹
第二排左起 池曦嵐 何泳沂 卓穎芝 陳霆鋒 林聖源 伍祉澄 莊詠恩 伍海晴
第一排左起 鄧思曼 蔡靖禮 歐彥芊 楊嘉莉 吳嘉穎老師 梁卓軒 陳兆恒 鄧旭照 陳嘉茵

5C



第三排左起 陳朗喬 林宇恒 梁泓駿 袁世邦 楊浩然 袁煒東 黎宇軒 劉鍵喬 胡偉俊 張錦耀
 第二排左起 陳嘉靜 葉穎思 何穎琳 蕭麗妍 陳錦倫 譚梓賢 謝穎嵐 林樂淇 徐詩嘉 陳綺雯
 第一排左起 吳嘉軒 穆蕙瑪 黃易希 鄧希彤 岑志達老師 陳頌轅 鄧汶俊 梁進 陳煥賢

5D



第三排左起 陳耀龍 羅文傑 黃瀚輝 許穎豪 伍子傑 楊朗生 鍾承翰 李偉誠 李俊鴻
 第二排左起 高碧藍 陳烙桐 房雅盈 羅凱彤 黎雅靜 賴詠詒 胡偉樂 呂霖 楊洛希 王浩邦
 第一排左起 岑樂柔 沈子晴 廖樂潼 彭碧君 沃海樂老師 姜芷晴 張繕行 袁兆勇 曾憲峯

6A



第四排左起 林澤熙 黃澤威 關振星 湯德曦 馬文禮 蘇富健
第三排左起 鄧梓淇 熊詩棋 陳婉雯 張澤星 張嘉偉 陳創新 杜俊良
第二排左起 鍾詠珊 施小恩 陳慧珊 項智軒 陳文凡 楊浩 麥智榮 陳嘉悅
第一排左起 梁慧儀 葉童欣 陶伊潼 蔣謙 傅碧雲老師 陳善有 陳兆鎧 李彥璋 伍偉權

6B



第三排左起 李漢華 鄭浩榮 沈竣瑋 謝澤文 簡君熹 嚴啓穎 邱偉軒
第二排左起 鄧秀麗 黃芷琪 馮楚鈞 游念慈 陳欣宜 梁俊傑 謝宇碩 陳凱藍 何思衡
第一排左起 梁珮珊 鄧嘉莹 鄭凱琳 羅志偉老師 陳思瑩老師 黃永航 樊名豐 梁文昌

6C



第四排左起 曾宇恒 張敦誠 劉正軒 彭東誠 郭少庭 陳俊傑 鄭勵磬
第三排左起 黃悅 黃樂文 黃梓瀛 成嘉欣 陳冠儒 許倩兒 徐金枝 魏素恩
第二排左起 羅煒 鄭卓琛 趙文傑 黃志玲 馬詠恩 黃志麗 林芊憶 吳樂子
第一排左起 黃芷萱 陳均儀 吳金蔚 周嘉莉 馮嘉敏老師 陳俊華 范亦楷 葉君豪 周天朗

6D



第三排左起 尹嘉慧 陳頌軒 梁晉璋 陳栩龍 吳志達 王傲軒 譚焯軒 石劍峯 郭家明 張家穎
第二排左起 吳汶璣 吳采嵐 姜凱瑩 鄧心瑜 蕭淑惠 黎凱渝 葉靄霖 周穎彤 張翠盈 陳頌欣
 張萱彤
第一排左起 陳慧欣 黃穎婷 陳淑瑩 曹愷霖 岑稼軒老師 李錫仁 蕭梓維 張振威 莫竣瑋

6E



第三排左起

張浩銘 陳兆豐 樊敬生 郭偉鉞 張俊賢 洪光玄 莫建樑 鄧賢 麥炳文

第二排左起

鄭君燕 柯嘉玲 馮韻詩 楊捷麟 江尚桐 陳浩明 周浩源 馮智沁 胡濬顯 黃劍豪

第一排左起

楊敬恒 曹文 郭家華 何俊賢 馬穎嫻老師 簡丞德 余家雄 植讚美 陳楚峰



伊利沙伯中學舊生會湯國華中學二零一五至二零一六年度中六畢業生合照
QESOSA Tong Kwok Wah Secondary School Form 6 Graduates of 2015-2016



情繫伊家人



朱錦明女士
(創校家長義工)

我是創校年學生的家長。記得當時學校只有八班中一級同學，家長教師會還未成立，我憑著在伊小分校做家長義工的經驗，在伊湯中與其他新生家長組成家長義工團隊。

創校的第三年，家長教師會成立，我擔任了一屆副主席和兩屆家長校董。由於當時家長義工人數不多，所有工作，包括午膳義工、陸運會等，都由我們負責。一些現在成為傳統的活動，例如「HELLO 喂」萬聖節糖果派發活動、聖誕曲奇、陸運會親子跳繩比賽，都是由創校家長義工抱著「大膽嘗試」的心態推行，實行「有錢出錢，有力出力」。最難忘是學校演出音樂劇期間，我們朝七晚七輪流當值，雖然辛苦，但藉此增加了與老師溝通的機會、與孩子相處的時間及認識其他同學，我覺得十分值得。漸漸地，我與其他家長建立了良好的默契，與老師和同學建立友好關係，我深深感到伊湯中是一個溫暖的大家庭。

後來，隨著新的家長加入，我們也卸任，改任後援的角色。就在這個時候，我和兒子一同參加了香港少年領袖團，這團隊藉著不同訓練活動，讓孩子建立自信，培養自理能力及領導能力。我從參與訓練，到現在成為導師，見證著一屆又一屆的孩子學成畢業，十分感恩。我還與其他十位家長和一位老師合稱為「天水圍 11 姐妹」，可見我們的感情有多要好。

轉眼間，伊湯中已度過十個寒暑，我的孩子也畢業多年，非常感謝學校繼續讓我回校參與各種活動，更頒發「榮譽家長義工」獎給我，讓我見證著家長教師會的規模日益壯大，家校溝通的橋樑日益堅固。現在，我的孩子已大學畢業了，很感謝多位老師的用心栽培，很高興可以與伊湯中一同成長，期望下一個十年，我們創出更精彩的人生。



黃震玉女士
(家長校董)

本人很榮幸能成為家長校董，謝謝家長及學校對我的支持。透過校董會議，本人對校政決策和執行有更清晰的了解，令本人對湯中的發展有着充足的信心和憧憬。

此外，本人很高興能成為家長與學校之間的一道橋樑，將家長的聲音傳遞給校方，使學校制定政策時有更充分的參考。另一方面，本人樂意發揮家長校董的職能，協助家長了解學校的事務，使家長更清楚學校的發展理念。

本人希望能繼續發揮家長校董的職能，為學校及家長作出貢獻。



馬惠蘭女士

(家長義工)

在湯中，我擔任了七年家長義工、兩屆主席。若要回憶這七年來的點滴，就像打翻了五味架，百般滋味在心頭。當然，快樂的回憶比苦來得更多。

我初擔任義工之時，家教會處於起步的階段，很多活動、行政都是由眾多家長一點一點的推動、創造，例如每年的聖誕曲奇製作、環居跑打氣團、文化日等。直到現在，家教會不但在學校辦得出色，還漸漸擴大至校外。我們參與了不少社區服務和活動，例如與其他家長參加「天水圍是我家千人齊繡上河圖破世界紀錄日」，成為2014年最多入同時刺繡健力士紀錄創造者之一。

至於苦，當然是平日忙碌的午膳工作和帶領香港少年領袖訓練營的活動了。雖然辛苦，但想起與其他家長義工合作，大家盡心盡力為學校出力，也是美好的回憶。在湯中，我認識了很多義工和老師，工作雖忙碌，但大家的包容體諒、團結一致，為這裏增添了無限的人情味，這也是很多義工在孩子畢業後，仍堅持回校繼續服務的原因之一。

而我的付出也得到了孩子的肯定和認同，彼此的關係越來越好，在此十分感謝學校，特別感謝家教會的負責老師——周昭和老师和李安如老師，他們給予我很多機會嘗試不同事物，例如參加「十大傑出家長領袖」選舉，我從沒想過我一直做的工作，可得到外界這麼大的肯定，獲得這樣的殊榮。此外，我十分感恩可認識到與我並肩作戰的好拍檔、好姐妹，我們因擔任家長義工而認識，繼而成為了人生中重要的好朋友，非常感謝你們！



梁麗嫦女士

(2015-16 年度家長教師會主席)

在伊利沙伯中學舊生會湯國華中學當義工已有四年之久，今年承蒙家長及老師的支持和信任，本人有幸當上了家長教師會主席。任主席之初，本人感到戰戰兢兢，擔心不能勝任，但得到家長及老師的支持，家教會的工作能順利完成。在此，本人特意感謝各位的辛勤付出。

很高興我能認識到一群很好的家長，大家都不分你我，全心全意地為學校及學生付出。此外，很感謝前任主席簡太，她為家長教師會無私付出，留下了美好的成果，使我更容易接手主席一職。再者，還要感謝一群很好的老師，每當我遇到問題，各位老師都會為我一一解答。

不得不提的是，每當需要家長義工的幫忙時，一眾家長總是一呼百應，一有工作，大家都會自動分工合作；一有新家長加入，大家都會主動招呼新成員。其實這一群很好的家長義工，就是我回校做義工的原動力！



2011-12 年度中七畢業生 樊銘恩

湯中十年

我是樊銘恩，創校年學生，曾為長跑隊和競步隊隊員，現就讀香港教育學院體育教育學系四年級。

在湯中學習七年，認識了一些好友和一些循循善誘、不辭勞苦的老師。可惜的是青蔥歲月一去不返，可喜的是大家始終如一，也藉此提醒學弟妹好好珍惜這二八年華。

在湯中學習時，因著眾恩師的好榜樣，我努力練習，也驅使我欲為人師表；到我回母校實習，喜見學弟妹同樣是意氣風發，看著你們也彷彿看著自己，我們都很幸福，豐富的資源要好好珍惜，豐足會使人懶惰，要緊記這不是必然的。

特地想留些寄語給長跑隊：有幸與你們分享學界田徑賽、越野賽的經驗，佳績得來不易。但人總是犯上同樣的錯誤，傷感和哀哭切齒後會令意志消沉，但接著倒要想想往後的路怎麼跑。

我慨嘆，比賽耐人尋味，練習充足不擔保有好狀態，出意外更令人心灰意冷；練不夠後一敗塗地，如當頭棒喝；大賽前總是鬥志旺盛，賽後得了點甜頭或苦頭也推動人再努力。只可惜這火光大多三分鐘熱度，人類忘記悲痛的歷史，過三兩個月後便會褪去，甘於現狀只管吃喝快樂，但你就只能獲得這麼多。然而，死灰要復燃就靠自己鬥志，當對事或人的愛夠大，你便會甘於去受苦，然後又忘記這些苦，因為都被當中的喜悅蓋過了。

好聽的話誰都愛聽，難聽的話要迫自己聽，能力高的不要自視過高，天才波不可倚賴一世；能力低的已輸在起跑線，所以更要加倍努力。態度是最重要的，重複操練，反思再操練，要再刻苦一點，遇到比我強的人，我總是和自己講不是別人很強，而是我太弱，每次操練就是疊一張白紙，五張十張像微不足道，但堅持下去便會堆積如山。

欣賞所有刻苦的人，湯中有很多給我效法的榜樣，同學們、老師們，請繼續散發你們的氣場！



2011-12 年度中六畢業生 呂熒芝

作為湯中的第一屆學生，轉眼間我已經畢業了四年，現時任職於一家航空公司。

每當飛機在跑道上加速、起飛的時候，除了客艙裡載著了準備展開旅程，或是準備回家的乘客外，飛機的每一部分、每一角落，同時也帶著了很多人在背後的努力和付出，一同展翅高飛。

飛機每次起飛前，其實都需要作一大堆的準備工夫。在硬件方面，工程人員須要為飛機作安全檢查以及補充燃料等，以確保飛機在高空三萬尺上也同樣安全；在服務方面，負責清潔的同事要打掃機艙內每一角落，膳食部同事更要確保機上有足夠的食物和飲料予機上乘客，務求為乘客提供優質的服務。

其實每一程航班都有一大班工作人員在背後默默付出，目的是為每一位旅客帶來一次安全、舒適和愉快的旅程，正如我們的母校一樣……

在過去的七年中學生涯當中，湯中正為今天在社會打拼的我作準備。她帶給我各科各樣的知識，讓我裝備自己，擴闊眼界。除了知識外，她同時也塑造出一個更好的我，我學到書本上沒教過的待人接物的態度，學會了如何與別人相處和溝通，更重要的是她為我帶來了無數美好的回憶。以前讀書時，老師總叫我們要好好珍惜中學時期的友誼，因為在中學時所結下的友誼都是最純潔、最真誠的。那時我年紀還小，當然不以為然，但到今天在社會工作了好一段時間後，更深深明白這個道理。每當與舊同學聚舊時，大家總會回味昔日那段美好的回憶。除了友誼外，還有的是師生情誼。雖然已經畢業數年，但我依然不時與舊日的老師暢聚，大家的話題也不再局限於學業成績上，更多的是生活和工作，間時也會互相嘘寒問暖，為大家的生活打氣。短短的七年間，湯中充實了我的人生，使它變得更精彩更燦爛。

我就像一架剛飛到半空中的飛機，起飛前由外至內都有母校為我作最好的準備，讓我帶著目標和理想飛得更高更遠。我們每一架飛機的目的地都不同，或許是短途機，或許是長途機，但我們都是來自同一個出發地，出自同一所學校——伊利沙伯中學舊生會湯國華中學。最後，我希望母校在未來的日子能孕育出更多人材，讓更多的飛機飛到更高更遠。



2011-12 年度中七畢業生 黎煒楊

每次看到貼在牆上的照片，總有一種想再回到中學的衝動，那時候的我們每晚可以栽頭就睡，不用苦惱明天的工作。現在倒想起來，那些令人「叫苦連天」的測驗和考試，不過是小事一椿、不值一提。也許每個人的中學生涯，都有過這種過著叫苦，過後卻令人會心微笑的感覺。

回顧過去七年的中學生活，最珍貴的毫無疑問就是七年間所建立的友誼。我們的友誼不僅在這裡萌芽，更在這裡茁壯成長。相信大家都聽過一句老套不過，卻很中肯的說話，「人生中最好的朋友會是你的中學同學」，即使現在，我們仍會為過去的趣事捧腹大笑；仍會為誰是校花喋喋不休。

對於這個地方的回憶，就是和這些朋友一點一滴地組成。還記得每次體育課，我們都會「忘記」交還上課用的毽子、欖球、足球；又會「不小心」把它帶回課室，每次我們都為此慚愧不已，為自己的冒失而懊惱。但慚愧過後，我們會在樓底有五米高的課室自行舉辦體育課的延伸課程，不論在小息或飯後，都是我們尋找樂趣的好時候。一個毽子，已經足夠我們所有男生開心整個星期，然而到了下星期的體育課，同學又會「不小心」帶回另一個用具，永不間斷……

另外，身為全校最高的班級，當然要有些地方和學弟妹與別不同，最威風的一定就是我們是迄今為止能夠外出用膳的級別。每次中午時分，我總覺得有靈光護身，然後掛著勝利的笑容步出校園。僅僅是一個小時的午飯，就有無限的回憶。還記得我們為了抗議超級市場的格仔餅由十蚊加價至十二蚊，我們決定全體罷吃；又記得我們為了逃避那間聳立在十字路口，售賣廿二蚊「靚瀨」的連鎖快餐店，我們跑到那個用日本地方命名的商場用膳。雖然在那商場用膳過後，我們都要為那該死的鐘聲響起前跑個不停，但奔跑的時候我們總會大叫：「這就是青春！」

這些看似無關痛癢的事情，但卻深深烙在我的腦海。我想，回憶之所以珍貴，不單因為這些是你和朋友共同創造及擁有，更因為它可以歷久不衰，在任何時候回想起來都值得回味。

每次想起這些片段，那時候的感覺又一刻間湧上心頭，心中不禁再次泛起那種想回到中學的衝動。這就是我可愛的母校——湯國華中學。



2011-12 年度中七畢業生 莊健龍

不知不覺已從湯中畢業三年多。回想中學生活還是像昨天的事情，再仔細一想，當年的同學或公開試的戰友現在都已各奔前程，變化極大。然而當中的友情卻是歷久常新，不時相約聚會，談近況亦談目標，仿佛還是三年多前的樣子。

縱然畢業了，良師如馬穎嫻老師仍然不時關心我們一眾畢業生的近況，像是慈母般和我們分享她豐富的人生經驗，給我們參考學習。對於老師不辭勞苦地傳授知識和苦口婆心地教導我們成為一個正直善良的人，我到現在仍然由衷感激。良師益友，實在是我在

湯中最大的收穫。

除了良師益友外，湯中的校園生活同樣精彩。猶記得中學時最愉快的時間便是午飯時間，老師總會安排不同活動給同學參與，例如中華文化體驗日、籃球比賽和電影欣賞會等等。而我最喜歡的是足球比賽，雖然我從沒有參加過，但是看到參賽的同學和老師在球場上奔馳穿梭，兩方球員你來我往的激烈競爭，聽到場邊觀眾的吶喊助威，這濃厚的校園氣氛，仍然讓我懷念不已。





2011-12 年度中六畢業生 黃曉情

原來轉眼間已經匆匆過了十年，本來還是一個矮小的小女孩，已經長大成矮小的女孩，中學時光早已過去了。

我是創校年的學生。還記得當年母校的禮堂和課室鋪上木板，還充斥著新簇簇的味道，整間學校只有八班中一學生——一間學校竟然有八班中一，現在的師弟妹也難以想像吧。

或許是新校舍的關係，學校的設備很先進，由中一到現在還是覺得 smart board 很神奇，王金鏗老師更是用得出神入化，不知道現在是不是呢？

我的中學生涯說不上多姿多采，但那是我珍而重之的時光。我們一起參與的初中音樂劇，我只是個「茄喱啡」，跳舞，唱唱歌，對白也寥寥可數，但所有人合力完成一個音樂劇的成果是難以用筆墨形容。我當過領袖生、中文學會副會長，學生會委員，舉辦過形形色色的活動，為同學服務，也不時感受到這個大家庭的溫暖。

在湯國華中學學習這七年，遇上很多熱心教學的老師，包括班主任和各位科任老師，他們很用心教導每一位學生，相信這種熱血的老師實在難得，我們比起一般師生的相處，更似是朋友呢！

當然，我在這期間也遇上很多困難。會考的失敗令我感到前路茫茫，然而我得到很多老師的鼓勵，重新振作，在母校重讀 DSE，由最後一屆的會考生變為第一年的白老鼠——DSE 考生。正所謂「失敗才知發憤」，我更加努力用心讀書，尚幸努力最終並沒有白費。

現在，我正在讀大學四年級，亦是最後一年。記得初入大學時，要重新適應學習環境，須要涉獵的知識也愈來愈多，並不是想像中的輕鬆。縱使我已經畢業了，但中學老師仍然會教導我，回答我的問題。

大學同學來自五湖四海，名校更佔大部分，當別人問及我的母校，我會自豪地回答：「伊利沙伯中學舊生會湯國華中學」，因為我為母校感到自豪。

中學生涯雖短，但收穫卻是無價的，過程也是無悔的。



2011-12 年度中六畢業生 高進 從回憶中找自己

今天有幸在此寫一篇小作慶祝湯中創校十週年的大日子。

寫出這篇文章，首先要感謝不少中學恩師給我機會，讓我這個才疏學淺之人，能夠讓久未動過的腦袋，動動來寫文章。

短短兩句介紹自己，小弟現就讀香港科技大學，已經離開了湯中約四年。如果要從小學、中學及大學的生活作一個比較，我只能說小學是愚笨無知，正值童年之期，沒有特別反思；本人相信大學是人生中最自由的，百花齊放，正值投身社會之前的一段蜜月期，經歷過的朋友也知道，開始為將來打算的大學後期，非這麼簡單、順利、舒服；而要形容中學，我想說，除了準備公開試那一兩年，中學的了無牽掛是最令人懷念的。

湯國華中學留給自己的回憶，今天仍記憶猶新。還記得自己剛進這所中學時，全校的冷氣都仍未裝妥，在飯氣攻心的時候，大家坐在侷促的禮堂進行星期三的午間聚會，感覺極不好受。由一個內向、不敢表達的小朋友，到擔起創校音樂劇其中一位主角，我認識了不少中學知己好友，一起努力練歌排舞排戲，連紅色假期也不放過，為的就是為觀眾演出一場深刻的話劇，那份努力奮鬥的感覺，刻印在無數學生的腦袋中。中學期間，我參加了不少比賽，朗誦、跳舞、天文無所不試，感謝各位老師於年輕人在探索人生之際，不斷鼓勵我們嘗試不同事物，找尋自己的興趣。

最令我深刻的必定是我在準備公開考試那數年，相信此生也記得當年的那段日子，老師如何給予支持，花了無數個黃昏去為大家補課，當初的自己的確有無數次對補課反感，認為那些都是無謂的約束，但認真地反思，如果沒有當初的栽種，怎能讓公開考試的花朵盛放？

之後於大學起初的一段時間，不少事情也交由自己處理，再沒有班主任的細心提醒，在大學裡不知錯過多少通告帳單，突然開始懷念以往有老師提點教導的日子；教學模式的改變，亦令我和不少初來報到的學生難以適應，少了很多長時間耐心的親身指導，需要的是提升自學能力，每事需要自身的理解及演繹；跟中學課程層次不同，幸福的是大學給予我們高度自由，只要不忘學習的態度，好好平衡，大學生活仍然充滿著無數幸福難忘的時光。

再次感謝昔日各位老師同學的教導及幫助，更藉這篇文章祝願「湯中十週年」校慶活動順順利利，更祝願所有老師青春常駐、身體健康，所有師弟妹能夠在這裡找尋到自己未來的方向和夢想。

2011-12 年度中六畢業生 徐凱妍

關於跑步



我是在 2012 年畢業的徐凱妍。不知不覺畢業也接近四年了，有時候回想起中學生活，嘴角就會不自覺地微微向上翹，感覺很美好，很值得回味！在我整個中學生涯中，最為深刻的回憶就是我最愛的長跑隊，容許我在這裏跟大家分享我的跑步經歷。

中二的时候，我被陳教練挑選去參加學界越野比賽，他告訴我有跑步天分，然後我傻傻的相信了，還答應他，最後我獲得第 99 名。我當時很受打擊，心裏默默的想：他應該是騙我來參加比賽的，還想到以後不再跑步了。比賽過後，陳教練不斷鼓勵我參加長跑隊練習，當時我想證明自己只要願意去試，一定可以排除萬難，就會成功。

參加長跑隊後，我不斷練習，不斷參加比賽，不斷接受挑戰。我十分珍惜這些挑戰，因為它令我越來越有力量；我感謝每一個挑戰，因為這些東西代表我又有機會進步了，又是時候踏進一個新境界。在中四的時候，我又參加學界越野比賽，最後我的名次是第 8 名。

跑步對於很多人來說是自討苦吃的運動，但我就愛上了跑步，特別是長跑。長跑是辛苦的，因為比賽時沒有人在旁為你打氣，故此自己的信念要很強，相信自己可以跑到最後；而完成比賽後那種感覺是十分喜悅的，是十分享受的！跑步令我認識一群志同道合的戰友，一起向同一目標進發。

我喜歡跑步的原因是，只要一直撐下去，直到終點，越是辛苦，越感快樂。



2011-12 年度中六畢業生 張盛誠

大家好，我是 2012 年畢業生，現在就讀香港浸會大學四年級，主修體育及康樂管理課程，副修心理學。

不知不覺已經在伊湯中畢業了四年，回想起當時美好的中學生活，現在仍歷歷在目。若要我選出當中最深刻、最難忘的時刻，那必定是學界籃球四強賽當日。當日的比賽時間是四時正，地點是鳳琴街體育館，同學若不乘坐的士的話，基本上不能準時觀看球賽，但當日的景況竟然是的士圍校，同學相繼打電話召喚的士，為的就是能到場為籃球隊打氣。當日我校的觀眾更逼爆體育館，不少老師甚至連校長都到場支持。雖然我們最終落敗，但同學亦為我們鼓掌，那刻的感動真是不能用言語去表達，只可以說這是我中學回憶中最重要的一刻，是一輩子都不會忘記的一日。

即使我畢業了四年，但我仍然留意伊湯中的體育發展，我很高興不論校長、老師都仍然十分支持和鼓勵學生在各方面發展。若要我總結六年中學所體會的，「相信自己，永不放棄」是我唯一想說的話。在高中時，我是田徑隊和籃球隊的成員，除了每日課後的訓練外，我還要兼顧學業，準備文憑試，有時真的很疲倦很想放棄，父母亦勸喻我少練習多溫習。但我相信自己可以做得到，因為我不想放棄我最喜愛的運動，而且這也是幫助我學習的推動力。最終，皇天不負有心人，我取得良好成績入讀浸會大學體育及康樂管理課程。

在大學生活的四年間，我嘗試了許多新事物。大學是一個尋寶的地方，只要你願意去嘗試，去挑戰，你的生活就會多姿多采。「勇於嘗試，把握機會，突破自己」是我在大學時的座右銘。你有否想過你能接待其他國家的

隊伍來參加大賽？你又否想過自己能隻身出國工作一段時間？我在中學時從沒有想過，但在大學時卻做到了。在這四年間，我曾多次接待不同國家的隊伍來港作賽，當中包括世界跳繩錦標賽、亞洲保齡球錦標賽和東亞盃足球外圍賽等等。透過當中的體驗，我彷彿在環遊世界，因為我能與不同國家的運動員交流，了解當地的文化，擴寬了我的視野。在過去的暑假中，我亦在美國其中一個 YMCA 的營地工作兩個月，與來自不同國家的人一起工作一起生活，首嘗離鄉別井的滋味。

總而言之，多點嘗試新事物，多做一點平時不會做或覺得自己做不來的事，你將會見到與平時不一樣的天空。





2012-13 年度中六畢業生 蘇嘉盈

大家好！我是 2013 年畢業生蘇嘉盈，很榮幸可以和大家分享我現在的工作和以前校園的快樂點滴。

學校生活點滴

在中學的時候，我的時間表很有規律，我把我的時間分配成上三大範疇，分別是學業、社和運動。

首先在學業方面，初中的我比較懶散，不太緊張自己的學業成績，把所有時間放在排球和社上，但升上高中後發現學業比任何都重要，所以由中四開始我變得很緊張學業，每天放學練球回家後我也會溫習，特別是數學科，初中時候我常常在考試取個位分數，所以我要惡補數學，每天回家都複習上課學過的，多做數遍，後來我的數學不但及格，而且還取得了不錯的分數。自此，我開始緊張自己的成績，緊張自己的將來，更加明白「有心未怕遲」這句話的意思。

另外在社方面，還記得中一的時候，我參加了社際排球比賽，當時我初次接觸社際活動，感到很害羞，因為身邊全部人都是師兄姊，但當我看見他們為社忙碌地準備，不停為我們落力打氣，那時候我便漸漸喜歡上自己的社，便開始接觸多一點社務，當上社幹事，到了中三當了副社長，中四更當上社長。在這過程中我學到了很多，成長了很多，例如學習如何與人相處，學習如何處理事件，學習如何成為一個成熟的人，當然更少不了認識了很多朋友和老師。對於我來說，這是我中學不可缺少的一個部分。

最後，在運動方面亦留下很多美好回憶，當中最難忘的莫過於「赴湯蹈火」——體育校隊，在這方面有很多快樂回憶，尤其是認識了一班球友、一班好熱血的朋友和老師。

與老師及同學的關係

因為在社和校隊中也有機會接觸不同老師，所以跟某些老師的關係可以說像朋友般，不只是點頭問好，也會暢談生活點滴。此外，老師都很好，還記得高中數學老師為了令我們能夠及格，便與我們一起溫習到晚上十時，現在想起仍會感到溫馨。高中班主任除了是我們的老師外，更是我們的爸爸媽媽，教導我們人生哲理及做人態度，令我們變得更成熟，更了解自己。我在這六年來認識了很多朋友，生活十分充實，留下美好回憶。

現在的工作

畢業後我讀了一個兩年制的高級文憑課程，然後便開始我的工作。現在我在一間社企工作，工作內容涉及很多範疇，例如：落不同區去協助低下階層人士。後來我在一個偶然的機會下嘗試做老闆創業，什麼都由自己一手包辦，實在是一個難得的嘗試和機會。期間我也學習了不少知識，令自己成長，所以我特別珍惜。

2014-15 年度中六畢業生 蔡婉儀

轉眼間，伊湯中已經建校一旬，雖然我不能親眼見證它的誕生，但是我和它相互陪伴、相互扶持，一同走出青蔥的年少，把自己鍛煉得更加幹練和成熟。如今我雖然已離開了母校，但是依然記掛校園曾給我帶來的點點滴滴，那是屬於我生命中至關重要的土壤和營養。當我每每和新朋友聊起各自的中學生活，我總會不自覺地想起伊湯中活潑可愛的老師和同學。伊湯中的老師很特別，你們不只是我們生活中的明燈、軍師和父母，你們更像是我們相依相偎的朋友。我永遠忘不了在我傷心難過的時候你們親切的慰問，在我彷徨的時候拍拍我肩膀給我鼓勵；忘不了和你們開玩笑時你們輕鬆燦爛的笑容，忘不了聖誕 party 你們的鬼馬演出和投入。伊湯中的同學動靜皆宜、多才多藝，在陸運會、班際比賽中你們的認真賣力，讓我也忍不住投入其中，為我的中學生涯添上不少生氣和活力。謝謝你們，是你們的陪伴才讓我的成長充滿歡樂；謝謝你們，造就了今天的我。

我現在就讀於北京中醫藥大學中醫專業。離開了父母和老師的襁褓，生活和學習都自由了許多，不再被要求起居飲食，想幾點睡就幾點睡，不再有煩人的補習班，天氣太冷還可以逃那麼一兩節課。但是從此生活要自理，不會再有父母的照顧和為你打點好的一切；學習靠自主，沒有老師會把整理好的習題放在你面前教你怎麼溫習、如何學習；機會要自己爭取，不再有人把各種機會「餵」到你嘴邊，無處不在的競爭讓你一個不小心就失去了大好的機會。然而走出校園便會發現，沒有老師和父母的庇護，沒有校園這個避風塘，我們須要變得更加堅強、更加獨立去面對更多學習和生活上的挑戰。在大學裡能認識來自世界各地的人，多與他們交流會發現大家的文化和成長背景各有不同，原來自己所經歷的也不過是生命中的冰山一角，還有很多事情等待我們去經歷和體驗。

雖然換了新環境，有了新的社交圈子，但是我永遠忘不了伊湯中的老師和同學。你們永遠都是我最美好最純真記憶的一部分。我在此恭賀學校建校十週年，也祝願學校能繼續培養出一批又一批能幹的人材。同時也希望老師工作順利，同學能珍惜在校園裡的時光，為自己的未來打好基礎。



岑志達老師

湯中足球的起與落

八年前，剛來到伊湯中，除了任教數學外，我更肩負起帶領足球隊的職責。在這八年中，足球隊的成績以及氣氛都有起有落。

頭兩年，足球隊沒有穩定的教練，甚至沒有教練帶領練習，練習時球員都很輕鬆及開心，隊員大部分時間只是進行分隊賽。到了學界比賽時，球隊總會邀請幾個其他體育校隊同學作「外援」，但也只曾有一年有一組別闖進十六強。

踏入第三年，足球隊終於遇到一個有心有力有責任感的教練嘉樂，即使練習較以往辛苦，但氣氛卻提昇不少，再加上一批有質素的中一同學加入伊湯中，甲組乙組都能夠進入十六強，而丙組更加以七場入廿七球失一球的佳績勇奪元朗區冠軍。

場地畢竟是令成績未能更進一步，甚至倒退的主要原因。每次練習，甲乙丙組共三十多名隊員共用一個五人硬地足球場，而練習的成果亦難以運用於十一人草地足球場，故這班「學界冠軍」在乙組時只能取得八強及亞軍，而隨著部分隊員提早離校，升上甲組後更於分組賽出局。

幸好，在兩年前學校附近多了兩個草地足球場，自此，足球隊每月都有兩至三次利用這標準場地作訓練或友賽，再加上在「奧夢」教練、前香港隊成員劉志強的領導下，足球隊表現進步不少，不再只靠個別突出的隊員，

而是靠整體合作，故乙組由去年的十六強，大幅進步至本年的季軍，而丙組更突破去年四強的成績，於本年勇奪冠軍，實為湯中十週年校慶帶來一份大禮。



岑稼軒老師

不知不覺，湯中已十周年了。回顧在學校的教學生涯，每每都為我帶來美好的回憶——與學生在課餘時談天說地，畢業生帶著喜悅回母校探望老師，與同事分享趣事，與同事探討教學策略，看到投入參與陸運會的學生，看到努力不懈地溫習的學生……

在湯中與學生共同成長、與同事並肩為學生的學習努力的日子，實在難忘，所有的一點一滴，使我成長，也使我累積了豐富的經驗，讓我在教育的路上繼續向前邁進。

我期望湯中的學生擁有突破自我，追求卓越的心，不論在人生中遇到多少次失敗，仍要繼續保持追求成功的心，不要輕言放棄，努力不懈地為達到理想付出，當中的過程必定會豐富你的生命。同時我希望湯中繼續為培育更多人才而努力，發揚修己善群的精神。





張瑾賢老師

回想當年參與創校工作，全校只有八班中一，三百二十位莘莘學子，每位都令我印象深刻。當年的九月一日，全體同學在新建的禮堂裡參加開學禮，禮堂的冷氣仍未安裝，地板上鋪滿紙皮，縱使大家都汗流浹背，但仍精神奕奕地聽著校長的致辭……不知不覺，已經是十年前的景象。作為創校老師的一份子，最欣喜看見當年的創校年學生已經長大了，不少同學在這兒遇到其一生的好友，一同經歷成長的風雨，找到一份珍貴的師生情誼，由自我摸索到開始自我實踐……看著一班小伙子的成長，相信是每位老師最好的校慶禮物。

鄭家豪先生 (R sir)

PMP 的成員原本只是一班普通的中學生，一旦加入了 PMP，全校師生便會誤以為他們個個身懷絕技，甚至以為他們已經擁有超乎常人的技能，小至為自己班拍攝，大至維修課室設備都偶有所聞。這些誤會大概是因為他們太盡責，雖然 R sir 囉囉唆唆，不斷提醒要保障自己，免墮無償技術人員的陷阱，但他們仍然會在學校需要他們時挺身而出，犧牲上課時間和群體活動的機會，肩負眾人的期望，竭盡所能去做。他們盡責到一個地步，就連活動的負責老師以及班主任都替他們擔心。或許他們未有專業的技術，但卻有相當專業的態度。



PMP 的成員其實只是一班平凡的中學生。他們為著各種原因加入 PMP。他們當中有些很忙，有些很懶，總是沒辦法專心下來學習媒體製作的專業技術。在拍攝的現場，他們有時都會感到疲累，覺得沉悶，然後拍一些不太能「擺上枱面」的影像回來。縱然如此，R sir 乃至全校師生，仍然相信他們會從錯誤中學習，相信他們會成長。在歷代 PMP 的負責老師心目中，他們仍然是全校最好的團隊。

以往，老師為校園電視台 (QTV) 和媒體製作組 (Professional Media Production) 命名，今天他們自稱 PMPers，正是希望 PMP 專業的精神得以弘揚和承傳。

陳仕倫老師



伊湯中已十歲了，這亦表示我的教學年資已到第九年了。

我可以稱得上是與伊湯中一起成長的。為甚麼這樣說呢？因為我在大學畢業後，第一份工作便是當老師，而第一間任教的學校便是伊湯中。

經常有人說老師這份職業是刻板乏味，一成不變的，但現在回首看來，其實並非如此。這九年在伊湯中工作，我轉換了許多不同崗位，任教過不同班別，亦與不同同事合作過，每天要面對的人或事都千變萬化，而我仍覺得有很多要學習的事情及進步的空間。因此，我希望藉十週年這個日子，祝願伊湯中及自己都能繼續進步，把教育事業做得更好，為香港的中學生提供一個優良的學習環境！

李嘉怡老師

赴湯蹈火 薪火相傳

「赴湯蹈火」：甘願奔投至烈火沸水當中，比喻奮不顧身，不避艱險。

「薪火相傳」：前一根柴剛燒完，後一根柴已經燒着，火永遠不熄，比喻師生傳授，技能一代代地繼承下去。

這兩個成語對於我的意義：為伊「湯」中全力以赴，把伊湯中運動校隊的體育精神傳承下去。如果你是伊湯中運動校隊的成員，你學懂了什麼？

我大學畢業後第一份工作就在伊湯中，直到現在第九年，每一年也很開心，每一年也有新挑戰！奧夢成真、學界越野男女子組總冠軍、學界田徑連續三年男子組冠軍、全年最佳進步學校獎、元朗區學界男子組全年總錦標亞軍……這些都是很難忘的回憶！

我真的很喜歡體育老師這份工作，當初選擇這個行業，也是受我中學的體育老師影響。現在到伊湯中的畢業生在大學修讀體育系，並回母校實習，這個薪火相傳的過程，使我更醉心於體育老師的工作。

我希望透過體育令學生建立快樂及健康的身心。快樂可以在體育活動中得到；亦可以在參加運動比賽的過程中得到；也可以在運動中挑戰極限、戰勝自我而得到。我會繼續在學校裡擔當一個促進體育發展的角色，營造一個充滿運動活力的氣氛，讓每一個人自發參與班際、社際或校際比賽，體會團結、堅毅及體育精神。^_^

QTS！BEST！QTS！BEST！

QTS！QTS！QTS！BEST！BEST！BEST！



馬美珍老師

本是師生，也像親人

開校第三年，我有幸加入湯中的大家庭。湯中學生很善良和富同理心，能成為他們的老師是一件幸福的事。雖然平日與學生見面的時候也離不開教學、考試，真正交談、相處的時間也不算多。但這七年間，與學生見面時發生的種種片段、回憶，我想到他們畢業後，也不會忘記。

作為一位中文老師，固然很慶幸遇上喜愛寫作的同學，也很樂意與同學交流寫作的心得。而最令人鼓舞的是，在短短的十年間，我校學生參加了校外大大小小的徵文比賽，也積極投稿，甚至結集了三本文集。成功獲獎或文章被刊登的學生固然讓師生感到欣喜，但我想大家更在乎參與和創作的過程之得著。不知未來，會否有湯中的學生成為作家或在香港文學界有所發展呢？





陳思瑩老師

不知不覺，手執教鞭已有十一個年頭。第一年的六成教席讓我能夠有充分時間，在音樂科的教學和管理上好好裝備自己，在校內外不同活動中擔任不同崗位，既有發展的動力與裝備，也有「初生之犢」的精神。一年後果斷地離開暮氣日隆、教學輕鬆的舊校，轉投入一間如日東昇、挑戰重重的天水圍新校。再者，今次擔任的不再是部分教席，而是全職任教音樂科及中文科——有分量的角色，也是劇力萬鈞的表演。

自四月份簽約伊湯中以後，接著每星期總有一兩次要到天水圍參與籌辦工作——辦學理念及政策的學

習、協助收生、傢俱設施的購置、外聘導師的洽商、各類事務大大小小的會議等等。每次天水圍的一出一入，也是自己專業成長中的一出一入；是有意義的時間與精力的付出，正因為有豐盛創校經驗的輸入。而每一次集體會議和活動，都有著一批幹勁衝天的同事伴著我共同努力，感覺自己提升了能量，亦更有信心面對新校帶來的挑戰。在越來越接近開校的日子，心情也越來越興奮，是初生的喜悅、是理想的實現、也是團隊工作成果的序幕。

秋雨春風，轉瞬又是寒去暑來，一個人坐在音樂室內，腦海中浮現著過去十載在伊湯中校園內外的一幕又一幕：校長與老師、老師與老師、老師與學生、學生與學生。不論是舊校傳統的校園文化，還是新校璀璨的教學姿采，主要仍是學生為學做人的成長。「仁愛勤誠」、「修己善群」，兩校的校訓透過迥然不同的形式傳遞至學生，也同時增潤著我的專業素養。這十年的歷練、成長與拚搏，給我豐盛的得著。而在伊湯中的一點一滴，也成為我生命中重要的一章！



張兆聰老師

伊湯中是我零九年大學畢業出道以來第一所任教的學校，而最早的回憶要數當年夏天來面試時的經歷說起。

當日坐在會客室等待被姜遠群校長接見，房間內還有位一頭短髮、架著眼鏡的樸素老太太，我還暗忖：「這個年頭的經濟當真不景，如此資歷深厚的前輩居然當起競爭對手來了」，然後我還居然跟她搭訕起來；老太太倒也隨和溫厚，聊得也相當愉快。

結果，談到尾聲時，她才自我介紹：「我是麥陳尹玲，是這裡的前校長，你可以稱呼我『麥太』。」當時我除了腦海裡不斷冒起連串的「！」之外，身體已經再沒有任何反應。作為塵世中一名小書僮，此事令我印象深刻。

與我同年入職的新同事、在這裡結緣的前輩、還有六年以來遇過的孩子，很多都成為了人生中不可多得的至親。我一直認為，這裡很多同事也是熱血有為的好老師；而學生都是善良質樸、樂觀積極的好孩子，每一位都有值得讓自己驕傲的地方，讓成年人尊重的地方。十年校慶，祝願所有孩子繼續不斷進步，老師繼續並肩同行，跨越更多難關！



黃嘉慧老師

很多快畢業的同學會問讀教育好嗎？做老師好嗎？直接反應是「不好」，有得選擇也不要入這行，實在異常辛苦，正所謂「餓你唔死，彈你唔起」。而且教席年年減，合約老師朝不保夕，假期多是假象，聖誕新年復活要補課是常識，暑假也許還有兩個多星期。每日平均是朝七時半晚六時半，每天下班後及星期六日繼續改改改。以上其實已不算什麼。最致命是壓力大，天天都是死線；學生欠交功課、欠簽通告、上課不留心、考試成績差、操行不理想，通通算到教師頭上，當然還要應付大堆文書工作。

這個行業剛畢業便人人當主任。班主任實質工作是雜工及褓母，打理幾十人的事務——文書雜務印影迫數留堂執儲物櫃，一概少不得，罵人罰人呵人只屬基本，還要處理幾十個上司的不同關係，與父母與同學與男女朋友與其他老師等等，總之有什麼頭暈身熱，班主任必定第一個彈出接棒；但亦因如此，班主任才能迅速與同學建立深厚的關係。

誰不知霎眼間就儲了一個寶庫來——不由你不信，除了薪金，賺得的是一世都用不完的花紅……

入行以來遇上的都是有情有義的學生，真的十分感恩。

在一定教齡後，舊生分佈各行各業，美容界、時裝界、投資顧問、語言老師、汽車維修、潛水教練、羽毛球教練、健身教練、傢俬維修、室內設計……他們教曉我的都是行內專業知識，意見可以百分百信任，省卻不少煩惱。閒來又互相交流旅遊資訊、社運經驗、歌曲欣賞、電影拍攝技巧、書籍、人生經驗分享等等，每次與學生敘舊都很滿足，對他們各自範疇內的知識均增長不少。我常想，自己只是教中文一科，就賺回了一本不斷更新的百科全書，真是什麼苦也值得。

看著他們成長、進步，找到自己的人生方向，並投入其中是很欣喜的事。最後，問問自己，有多渴望與年青人同行？有沒有保護下一代免受不義政權荼毒的決心？可考慮是否跳入這個火坑吧。只有視教育為使命，而不是一份工作，才能令人在長期極度疲憊的狀態下振作起來，並樂在其中。



張家耀老師

還記得，我在開校第三年加入這教學團隊，當中令我難忘的事實在太多，到現在還歷歷在目。

在我進入這校的同時，學校因應教育局要求要接收一級四班來自元朗及天水圍升讀中四的學生，而這群學生為學校帶來不少衝擊。不過，他們在兩年間處事由偏激轉為順服，學習態度由消極轉為積極，關係由疏離轉為合群，能與他們一起成長，目睹他們的轉變，實為我教學生涯加添不少美好回憶。

一所新學校能締造公開考試的佳績實在是一件非常困難的事。物理科在眾多老師、畢業生眼中被視為難以揣摩的科目，雖然很生活化，但因為當中涉及很多抽象概念，對於現代甚少思考的學生來說，實在是很大的挑戰！不過，第一屆畢業生卻化腐朽為神奇——在中學會考取得百分百及格率！在此，我要感謝他們的付出。這也是在我教學生涯中感到自豪的事，更感動的是，有部分同學更以物理科成為他們在大學的本科科目。

面對急速的教育制度改革、瞬間的電子互聯變遷、學生巨大的學習差異，我們作為教師所面對的挑戰愈加艱難，但我深信過去美好的回憶將成為將來更大更好的推動力。

最後，祝校務蒸蒸日上！



陳健林老師

加入伊湯中轉眼已踏入第九年，由 STAR 到 UNITY，再到今天的 ABCD，一代代的學生，結下一段段深刻的師生情。我們的學校未必是成績最優秀的，「競爭力」未必是最好的，但絕大部分的孩子都是質樸可愛，有些還對社會、對世界有承擔的。他們由天真無邪的小伙子，幾年間，一個個亭亭玉立、氣宇軒昂，有時與畢業舊生敘舊，談吐之間，更見成熟穩重，有時見識之卓著，實叫人耳目一新，所謂「教學相長」，我想大概如此吧。

感謝麥校長、姜校長、朱校長和湯中各人給我機會，去實踐理想，亦祝願湯中在未來校務蒸蒸日上，同學好好學習，回饋社會，力臻修己善群。

黎劍鋒老師

從伊小、伊中中到伊湯中

身邊的人有時會笑說我是這個辦學團體中擁有「純正血統」的人。

我自小學三年級起加入伊利沙伯中學舊生會小學下午校（伊小）。還記得註冊和買校服的一天，得知自己的運動服顏色是紅色，當時我只知道每個學生都屬於「修」、「己」、「善」和「群」四個社別中的其中一個，而紅色就是代表「己」社的顏色。自那個時候開始，我的生命就跟「修己善群」結著千絲萬縷的關係。

選中學時，爸媽見我在伊小讀書時的表現不俗，認為這個「品牌」的中小學都有一定的質素保證，便替我選了當時才第一年建校的伊利沙伯中學舊生會中學（伊中中）。我往後的七年中學生活都在伊中中度過，這七年可說是我成長路上最關鍵的日子，也深受這裡的文化和精神所影響。到現在已畢業十多年，我偶爾還是會不經意地想起自己在母校的成長點滴。

大學畢業以後，我開始從事教育工作。在機緣巧合下，我有幸加入母校的姊妹學校——伊利沙伯中學舊生會湯國華中學（伊湯中），以另一個身分再次加入這個辦學團體。這裡的人和物雖與我的母校不盡相同，但每當看到掛在校門上那校訓「修己善群」的牌匾和聽到校歌的旋律時，那種說不出的親切和溫暖便油然而生。

雖然兩所中學照顧不同需要的學生，但她們都秉承相同的辦學理念，各施其職，密不可分，血濃於水。

我現在看著學生，也會想起過去的自己。我跟他們的家庭背景也差不遠，但慶幸當年我的校長和老師把我這個曾經在懸崖邊緣徘徊的小伙子喚醒過來。我希望在伊湯中能夠做到的事情，正是承載著那種有教無類、鍥而不捨的精神，用嚴而有愛的方式以生命影響生命。

衷心希望在伊中中和伊湯中兩所中學所播的種子都能茁壯成長，從修己然後找到最適合自己的方式去善群。





羅志偉老師

2013 年 11 月初到湯中，兼職任教旅遊與款待科，直至 2015 年 8 月再全職任教；由不認識到半認識，再到深入認識，湯中實在可愛。

之前本人曾任教多所中學，湯中則屬年輕的一所，所以在此校的老師一般也較年青、年資較淺，剛建立家庭或剛有下一代，所以湯中是極有活力、有朝氣的。

很多同事或同學也問及本人為何不當導遊、領隊而走上了教師之路，其實這兩個行業是我大學畢業時已經同時當上了，不知不覺差不多近 30 年光景了。

我很喜歡對人的職業，亦喜歡與人交往的經歷。我喜歡將我帶團的經歷告訴同學，讓他們知道這世界有著很多古怪及不幸的事，好讓他們明白身處香港，實是福氣。

有幸與湯國華中學共慶創校十周年，謹此祝湯中時雨春風、百年樹人！



楊安琪姑娘 生涯規劃課程發展主任 湯中，十年了

開筆寫這篇分享時想起近期一齣名為《十年》的電影，五位沒什麼名氣的年輕導演，以極之「不包量力」的資金，將他們想像中十年後的香港拍攝成五個短篇故事，再組合成一齣表達他們對香港未來的擔憂與著緊的電影。資金少、名氣弱，怎麼可能會有戲院接納他們的上映申請？但他們沒有放棄，不斷叩門，最後有一間戲院給予極有限的上映場次給他們試一試。

這個年代是個網絡的年代，有了網絡，很多不可能、高成本的東西都有機會變成可能，關鍵在於你有沒有 100% 的誠意與投入去做，你有沒有見到這個時代的需要在哪裡。

《十年》憑著網絡上的口碑，至今已累積超過 250 萬票房，映期不斷延長之餘，還有更多戲院放映。

《十年》並非新世代將不可能變成可能的單一成功例子，近期還有「毛記電視分獎典禮」。兩者的共通點在於一群志同道合的人很用心地合力協作，善用網絡的「槓桿作用」。而更重要的是不怕困難，見到時代的需要便「腳身」運用自己的專長做自己認為對的事。

湯中十周年，願各人都能抱持這份不故步自封的精神，發揮自己的專長為學校，為學生，為這個時代用「心」做對的事。當你不著眼於自己的不足與限制，不執著於累積個人利益，而是轉眼看看外面的需要，尋找你在這個時代的使命感，相信下一個能感動人心的項目會有你的份兒。



十年

早在十年前天慈路、濕地公園路還未通車之時，我常常跑步路過這段沙塵滾滾的工地，看著湯國華中學從一片空地建成一座建築物。十年過去了，因緣際會我成為這所中學的一份子，在教育界盡一分力，看顧著香港年輕一代一同成長。

十年可以做到什麼？還不過只看見校園外的一棵樹茁壯成長，然而十年內社會上的變化卻已遠超於當初塵土所想像。既為前線教師，守著希望學生求知識、學做人的初心，寄望下一代在瞬息萬變的社會中能站得住腳，靠的已不只是求知識，更是學做人——學習一個人最終會長成一個怎樣的人。



當科技發展得更快，下一代的學習模式已不單靠教壇上的人口耳相傳，在資訊爆炸、物質充裕但同時價值模糊、是非不明的晦暗環境下，辦好教育，守住崗位，讓下一代有一個叫「老師」、或有一座叫「學校」的東西引航，才不致大道以多歧亡羊。教育，在香港，更顯得前所未有的重要。

十年，對一所學校來說著實年輕，步入第二個十年意義亦重大。祝願每一位在當中走過的人，在未來幾多個十年，都能夠在校內校外活得豐盛，卓然自立，彼此共勉！



早在我決定以教育為志向時，已有前輩直言此舉無異於「跳火坑」。回顧這兩年在湯中火坑的日子，發現自己獲得了很多意想不到，或帶笑，或帶淚的回憶，當中得失只有寸心知，但我相信這些回憶會成為我的核心記憶球，助我建構一套屬於我的教育觀。火坑中除了有那位總是默默加力的上帝伴我左右，亦有一眾同學和同工一起燃燒生命，令我心內的一團火得以保持熱度，故借此方格向他們表達謝意。

感謝同學讓我看到自己的不足，並且總是願意接納我這個（他們形容為）呆頭呆腦的人和大家同行（我明明很精明）。我常慶幸自己畢業於一間有情的中學，令我有家可回。盼望湯中同樣成為你和妳的家，「到未來，那一方，人飄泊，路茫茫，仍然在這裡找到一點點光」！

感謝同工對我的包容和幫助，為我撈起了一片能讓我慢慢摸索，慢慢成長的空間。假如我仍能在教育界打滾，希望有天我同樣能用愛心扶助後輩，成為他們的後盾。

近年求職不易，能夠在這裡學習，得到經驗，我始終心存感恩。我不知道我能在教育路上走多久，走多遠，但我會記得，這所位處天水圍盡頭的校舍，是我夢開始的地方。祝願湯中繼續昂然抬級而上，登上一個又一個高峰！

蔡婉詩老師

學校是傳授知識的地方，是學生可以裝備自己以應付未來挑戰的學堂。記得那一年，我還是一名學生，我在教室下了一個重要決定——我要成為一名老師。

還記得正式上班的第一天，我坐在湯國華中學禮堂的舞台上，看見台下擁有閃爍眼睛的學生，我跟自己說：我要做一位好老師。

轉眼間，我在湯中已有數個寒暑。我感謝麥校長、姜校長、朱校長和湯中給我機會去實踐自己的理想。同學每天在學校學習課本知識、仁義禮智，儘管過程有開心的、痛苦的，但這也是一種歷練，是幫助你應付未來挑戰的基礎。

看見一屆又一屆的畢業生投身社會，成為新一代的香港棟樑，我希望同學可以學以致用，並會幫助身邊有需要的人，回饋社會。



關志恒老師

2005年初的某一日，我在報紙上看見這樣的教師招聘廣告：「夢想的實踐，使命的承擔」，這個標題對我很是吸引。後來嘛，就是一路過關面試，最後就成為伊湯中的一份子。

該年的暑假，學校在興建，校長老師在籌備。創校校長麥陳尹玲（麥太）帶領我們，由學校的辦學信念討論到學校課程的目標，由道德教育的方向及條件談到學校的培育政策及課程，由朗讀「你和我的關係」到分析班主任的身分角色……那時的我，有的是熱情，但對於什麼是「教育」就只有一個朦朧的概念，是麥太引領我走向專業，啟發我什麼是教育，同時也奠下了這所學校的基礎。那些不分日夜開會籌備的時光，每當與創校同事談起，除了難以相信當時可以如斯忘我付出外，還有的，就是感謝當時的付出造就了今日。

來伊湯中之前，是我初出茅廬的第一年，我任職一間有三十年歷史的學校，當中幾位老師就是由開校任教到當時，看到學生對他們的尊敬，實在非常羨慕。學生對他們的尊敬，不是因為他們年資夠長有「霸氣」，而是因為他們的真誠付出，堅持不懈地為教育奉獻。我記得，他們每次「專業分享」的，是一個又一個學生的故事，淡淡然但又非常踏實，教會我很多做老師應有的品格學養，更感染我要堅持。這種信念，我也希望能帶到伊湯中。

今年三月初某一天，我在上中二歷史與文化課堂，門外幾位回校自修補課的中六學生走過，停在課室窗外看我上課，徘徊良久不去。我揮手招呼，然後他們微笑離去。我跟課室裡的中二學生說，這些師兄幾年前就像你們

一樣在這個時候上著我的歷史課。其中一位學生問我：「關 Sir，你會陪伴我們到畢業，是嗎？」我呆了一下，心裡有種觸動，意想不到有學生如斯重視自己……這一屆的學生，就像此前的每一屆，及此後的每一屆，都有某種魔法，令我留戀。

這些小故事，只是過去的其中一些部分，故事中主角其實並不是「我」，是伊湯中的「我們」。感謝在伊湯中遇到的所有人，路途雖不平坦，但是我們並不孤單。十年過去，非常慶幸自己有機會伴隨伊湯中一起成長，一起走過每一段路。



謝振雄老師

就是意想不到

十年前，跟著創校校長麥太於伊中中籌備伊湯中開校的工作，對於開辦一所中學，完全沒有概念，由學校的硬件——校舍、課室、球場，到學校的軟件——課程、科目、手冊、通告，再到不同的活動——開學禮、陸運會、音樂劇等，全部由零開始。看著教員室的平面圖，想著工作枱要怎樣設計？尺寸要多少？顏色？材料？草圖改完又改，還以為自己做了室內設計師；還有禮堂冷氣系統的產品目錄、複雜的技術規格、術語、一枱一椅，完成安裝的一刻，看著他們投入運作，像讀完了另一個學位，這是第一個意想不到……

當年學校參與了啟發潛能教育國際聯盟組織，一曲「Yes I can」，全校師生都懂得唱，唱著只要相信，沒有成就不了的夢想。全校學生，走在舞台前面，表現出的自信、努力，到今天仍然印象深刻。一天演出兩場，由台前演員唱歌、跳舞到幕後燈光、道具、合唱團和聲伴唱，沒有全校師生上下一心，同心合力，沒有可能完成，這是第二個意想不到……

學校長跑隊是在開校第二年成立的。我校由當年的陪跑分子，到了第二年奪得女子乙組冠軍，再到近年男女六個組別團體都得獎，作為建立長跑隊的老師，這絕對不是當年成立長跑隊時可以想像得到的。這些年來，長跑、田徑、競步等不同項目，奪得學界、分區，以至全港比賽的獎項，還拿下了香港青年紀錄，學生入選香港代表隊，全都是意想不到的……

時間過得很快，創校年的同學要應付會考、高考這些人生的挑戰，放榜的一天，收到同學的短訊，說要感謝老師的教導；短短的一句話，令老師大受感動，也是老師工作的原動力。意想不到，後來他們跟我說會到本地、海外大學讀經濟，心想，以前我從老師身上得到的啟發，今天竟帶給了我的學生。

意想不到的，還有每一天的相處，生活的點滴。當年在嚴寒的天氣下和學生參加多元智能挑戰營，睡在帳篷，吃著寒風，度過4日3夜，沒有一個學生要求中途退出。

在西貢大灘訓練營，和初中學生度過了59年以來最寒冷的一天一夜，沒有學生說要放棄，大家堅持完成訓練。學校假期的補課班，由原定的上午9時至下午2時共五小時，變成了十小時，至下午7時才完結，也沒有聽到半句怨言，還說要趕著離校去補習。長跑隊訓練營，事前沒有時間安排膳食，同學們一句「包在我們身上」，就變成了豐富美味的八碟一湯，是難忘和意想不到的感動。

十年，滿載著意想不到的經歷和回憶；謝謝每一位伊湯中的學生，是你們的表現超乎預期，帶給我們無窮驚喜，也因為這不住的驚喜，成為繁忙教學生活中不住的盼望。



黃永孝老師

「十年人事幾番新」，能夠在這所學校一同工作的，能夠在這所校園一同成長的，能夠在這裏一同相遇的，不只是一份緣，更是一份情。

伊湯中的十載，成長的不僅是思維和身體，生活的點滴更促使我的人生增加不少歷練。所謂「教學相長」，生命與生命的影響，確實是無價的。而這些也是我繼續向前的價值。十載間，每一個師生風雨兼程，懷著一份獨特的情懷闊步向前，途中我們彼此同舟共濟，共度時艱，最終總會找到了對校園的歸屬感。

十年匆匆過去，歲月不留人，但美好的回憶卻永遠長留心中。此刻，心中憧憬的是歷史巨輪中的下個十年。齊來互勉，總算是歡笑多於唏噓；群策群力，總會走上廣闊平坦的大道。



歷史長廊

校園生活點滴
盡是珍貴回憶



2005-06





2006-07





2007-08





2008-09





2009-10





2010-II



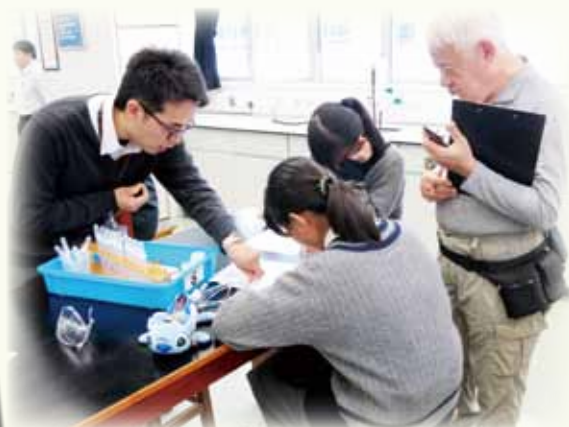


2011-12





2012-13





2018-14





2014-15





2015-16





學 生 視 藝 作 品



學生視藝作品

禰麗嵐同學



鍾廣欣同學



廖樂潼同學



施權容同學



梁倩儀同學



林聖源同學



林聖源同學



謝翔宇同學



徐金枝同學



郭家明同學



譚寶華同學



郭家明同學



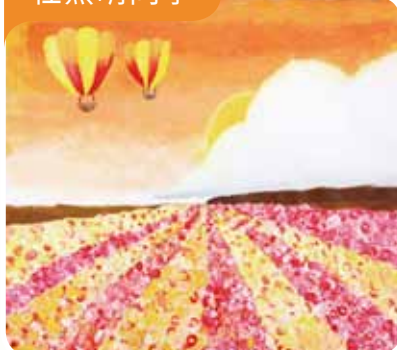
黃志玲同學



成嘉欣同學



杜熹晴同學



姚佩儀同學



區念恩同學



梁倩儀同學



郭家華同學



施小恩同學



張俊賢同學



張俊賢同學



葉靄霖同學



葉靄霖同學



章禧彤同學



學生視藝作品

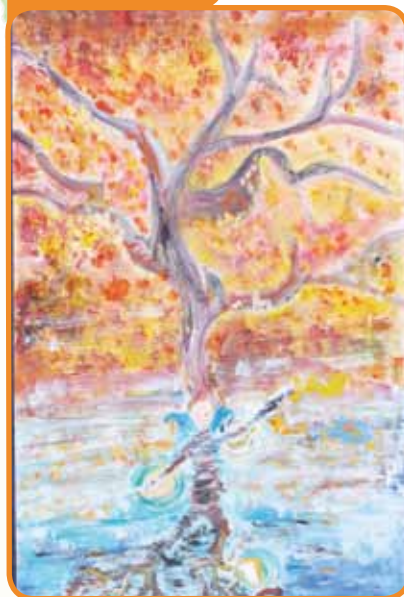
陳家欣同學



趙美智同學



黃藹翹同學



文潤華同學



張雪瑤同學



陳凱琳同學



小組作品 —— 夢幻遊樂場



梁慈恩同學



萬彥均同學



林可麗同學



湯智欣同學



楊君怡同學



安月荃同學



黃藹翹同學



黃藹翹同學



葉素冰同學



葉曉紋同學



葉曉紋同學



葉素冰同學



吳麗欣同學



劉椿蓮同學



葉素冰同學



葉素冰同學



黃藹翹同學



葉素冰同學



葉家僑同學



黃藹翹同學



黃藹翹同學



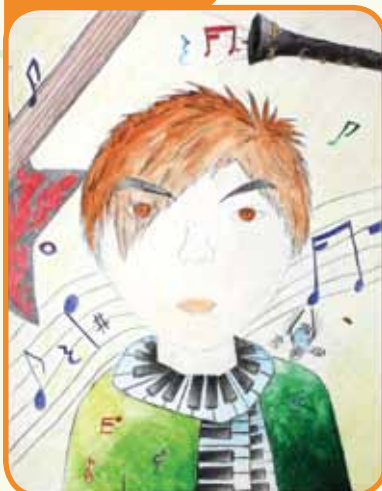
梁菲菲同學



王胤璽同學



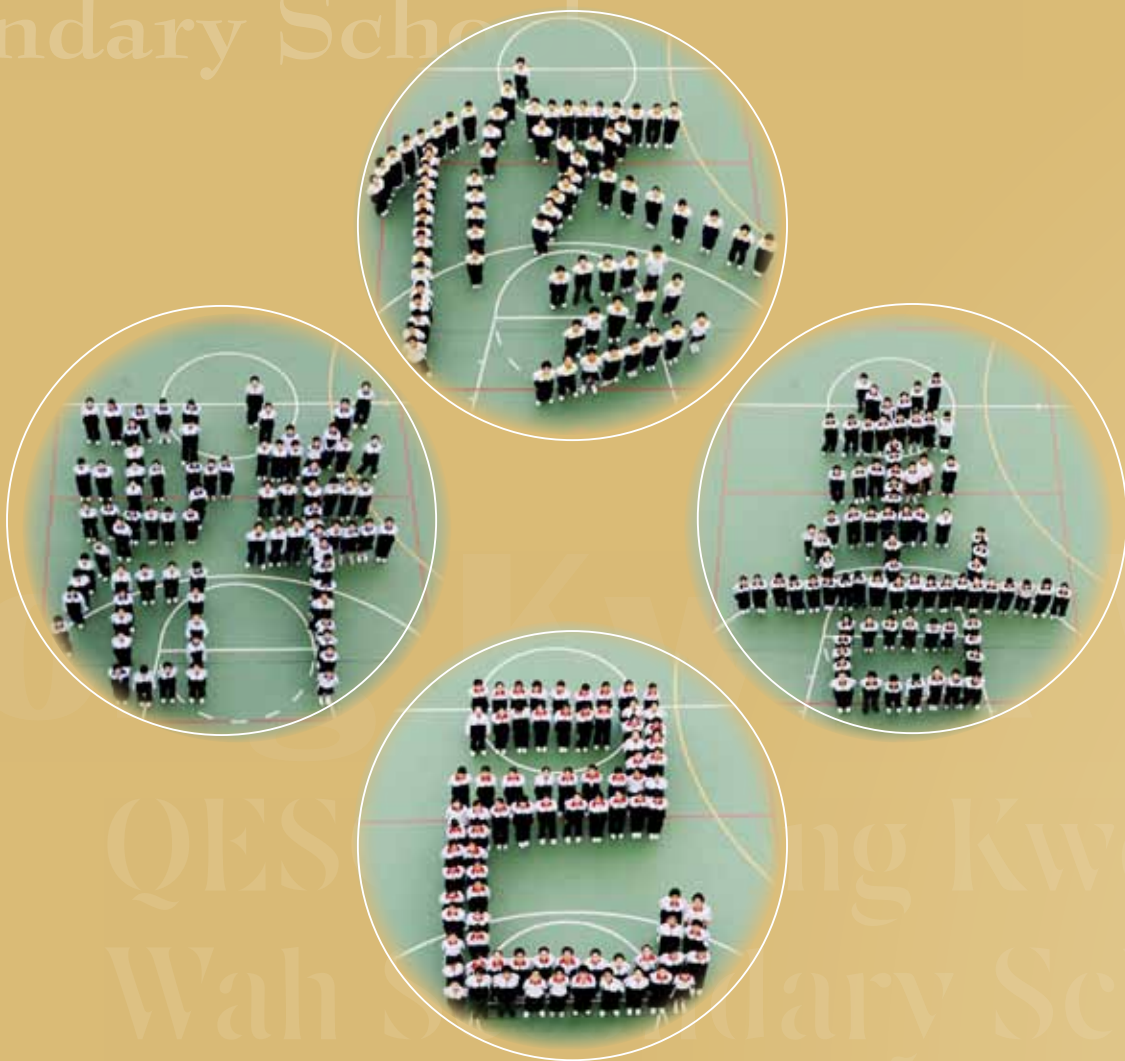
李栢森同學



鄧秋穎同學



QESOSA Tong Kwok Wah Secondary School



十周年校慶特刊編輯委員會

總顧問：朱國華校長

顧問：關志恒老師

編輯：高柱堅老師

委員：鄭秀寶老師 傅碧雲老師 林子慧老師 馬美珍老師 譚舒琦老師

設計、排版、印刷：高科技印刷集團有限公司

伊利沙伯中學舊生會湯國華中學

QESOSA Tong Kwok Wah Secondary School



Address 地址：新界元朗天水圍天華路57號

57, Tin Wah Road, Tin Shui Wai, Yuen Long, NT

Tel. 電話：26175000

Fax 傳真：26175222

E-Mail 電郵：info@qts.edu.hk

Website網址：www.qts.edu.hk