



幹線

東華三院盧幹庭紀念中學家長通訊

校訓：勤儉忠信

2015-2016
第一期

地址：香港新界元朗朗屏邨
網址：<http://www.lktmc.edu.hk/>

電話：(852)2474 2678
電郵地址：lktss@tungwah.org.hk

傳真：(852)2474 7086

校長的話

在剛過去的一個學年，盧中展開了不少讓人眼前一亮的變化。其中例子包括新英語角的開啟、校園電視台的落成、意大利交流生的出現、國際視野周 (Global Awareness Week) 的引入及學生主持英語早會的新安排等。這種種的措施及安排，提升了同學的自信及對個人能力的肯定。在新一學年，這種種的變化，將會延續、深化，給機會同學發揮潛能、擴闊視野。

2015年5月，教育局為本校進行了第二次的校外評核。外評隊伍肯定了本校在教學及學生支援方面皆表現突出。學校將會依據外評報告的建議，加強以學生為主的課堂教學。另一方面，本校連續第二年獲得優質教育基金撥款，資助學校推行優質教育計劃。本年度獲資助計劃為「密鋪自主學習——多方位延展平行課程模式翻轉課堂計劃」。計劃將在中史科及高中藝術教育科推行，亦會在其他中學進行試教。這計劃剛好配合外評建議，加強以學生為主的教學模式。

今年7月獲教育局通知，在微調中學教學語言第二周期中（即2016/2017至2021/2022學年），本校仍可自由選擇教學語言。亦即表示，在第二周期中，本校所有班別仍將以英語作為授課語言。這也實在是肯定了學校及老師在營造英語學習環境中所作出的努力。盧中將會繼續優化學校的英語環境，以提升同學使用英語的能力與機會。

在本屆香港中學文憑考試中，本校同學繼續表現出色。其中袁詠虹同學考獲4科5**、1科5*及2科5級的佳績，彭創榮同學、溫政培同學、葉蒨儀同學、何宇軒同學及莊月晶同學亦考獲4科共24分以上的成績。本年度中六畢業同學，共有45.2%升讀本地學士課程、75.5%升讀本地學士或副學位課程。在此恭賀各位成績突出的同學，亦鼓勵在校同學，要以師兄師姐為榜樣，努力學習。

在新一學年中，學校將會整組初中英語科課程，以鞏固同學英語根基，讓他們能更有效地以英語來進行學習。學校亦正在發展初中共通能力學習架構，以協調各學科的教學內容，讓同學更能學會學習。這兩項課程重整的目的，是讓同學及家長，能更了解、明白同學的學習歷程、確立清楚的學習目標，努力向前，達成目標。另一方面，為了讓同學擁有正面的態度及正確的價值觀，學校正研究設立正面態度獎勵機制，以鼓勵同學作出更多正面的行為。而隨着每班同學數目減少，課室已有足夠的空間讓同學擁有個人的儲物格。學校將在本學年內，在每個課室設置儲物格，供同學使用。這種種計劃，目的是要讓同學在一個良好的學習環境中，增進知識及砥礪品行。希望同學能好好珍惜，為自己的將來，努力耕耘。



林志明校長

校際獎項及活動舉隅

(2014 – 2015)

(a) 校際比賽獎項

(i) 香港學校朗誦節

甲、成績統計

項目	中文朗誦		英文朗誦	
	優良	良好	優良	良好
數目	52	15	44	1

乙、冠軍項目

參賽項目及成績	獲獎盃或獎牌名稱 (如適用)
中一男子粵語散文獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中三女子粵語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中三男子粵語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中四女子粵語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中五女子粵語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中六女子粵語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中四女子粵語二人朗誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中五女子普通話散文獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中二女子英語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中四女子英語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中五女子英語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀

(ii) 學校舞蹈節

獲獎項目名稱 (例：中國舞一小牧童)	參賽人數	獎項名稱
中國舞—清風荷影 (漢族)	21	甲級獎

(iii) 香港學校音樂節

甲、成績統計

項目	個人組			團體組		
	榮譽	優良	良好	榮譽	優良	良好
數目	0	15	6	1	7	6

iv) 香港學校戲劇節優異成績

獲中學英語組傑出劇本獎、傑出整體演出獎、傑出合作獎及傑出演員獎 5 名。

v) 比賽獎項

1. 學生參加教育局資優教育組及香港數理教育學會合辦「香港科學青苗獎 2014/15」，獲科學知識測驗組一等獎、二等獎及三等獎各一名。
2. 學生參加香港理工大學舉辦「中學數學及科學比賽 2015」，獲榮譽獎牌 (Medal) 1 項、高級優等獎 (High Distinction) 14 項及優等獎 (Distinction) 23 項。
3. 學生參加香港中學生文藝月刊舉辦「第一屆香港中學生文藝散文即席揮毫大賽」，獲得初中組季軍及優異。
4. 學生參加學界體育聯會舉辦「元朗區校際排球比賽」，男甲第 18 次冠軍、男乙季軍、男丙冠軍、女甲優異、女乙冠軍、女丙優異，在六組比賽中共獲三冠一季兩優異佳績，成績出眾；男子排球隊連續 5 年獲頒元朗區校際排球比賽單項男子團體總冠軍。男子甲組隊代表元朗區參加全港學界排球精英賽，獲得全港亞軍。其中三名球員獲選為明星隊球員，而自由人郭漢生獲頒「最佳一傳」獎。
5. 學生參加亞洲體育舞蹈理事會舉辦「元朗體育節全港舞蹈公開賽好到底杯」，於兒童及青少年組獲 2 名冠軍、2 名亞軍、4 名季軍及 4 名優異獎。
6. 學生參加香港專業花式跳繩學校舉辦「第二屆香港個人全能花式跳繩錦標賽」，獲男子 13 歲組別 2 分鐘速度耐力跳冠軍、30 秒速度跳冠軍、45 秒個人花式冠軍及全場總冠軍。
7. 學生參加香港展能藝術會舉辦「『感·足：感受成長』中小學生繪畫比賽」，獲得冠軍。
8. 學生參加香港電腦教育學會舉辦「學習如此多紛」，獲 12 名組別一等獎。

(b) 特別活動

1. 十名學生參加元朗公民教育委員會舉辦「2014 廈門、永定及泉州國情學習交流團」。
2. 六名學生參加國際青年文化交流中心舉辦「夢想因你而飛」計劃，到中國廣東山區參加義教 2015。
3. 三名學生參加教育局舉辦「領袖生內地交流計劃」。
4. 三名學生參加和富社會企業舉辦「走進世界遺產」國情學習班——山東篇。
5. 三十六名學生參加本校通識學會舉辦「韓國慶州、釜山文物文化保育考察交流團」。

公開試 成績優異 學生

葉蒨儀 升讀學系：香港中文大學保險、金融與精算學 / 計量金融學

當你們坐在書桌前，凝望著攤放在桌上的書本時，曾經感到迷茫或有一種由心底產生的無力感嗎？望著前路，卻看不清終點在哪裏的迷茫，呆望著一本本厚重的書本，但卻不知應從何入手的無力感，這一切，我也曾經歷過，也艱難地跨過了。我們應該以相信自己作為第一步，以一個跑者為例，如果連他自己也不相信自己能跑到終點，更遑論能獲得這次競賽的冠軍。所以你們要相信自己，只有這樣才能撥開濃霧，看見一片屬於你自己的湛藍天空。

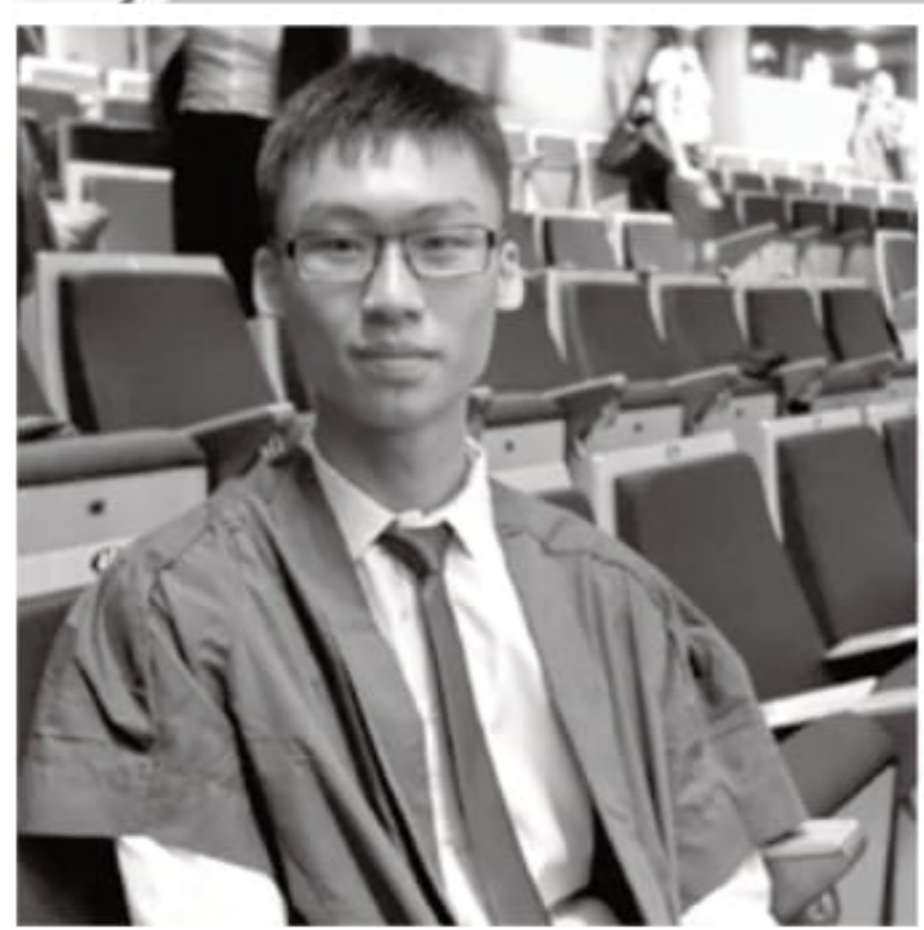


此外，陪伴著我走過漫長的學習生涯還有一個信念。自我小時候看過一本書後，我便深信「勤能補拙」這句話。我沒有得到上天的眷顧，擁有甚麼特別的天賦，但我相信只要盡力而為，必定能彌補自己的不足。相信各位同學只要能做到無悔，盡力為這個公開試拼搏，必定能獲得與付出相稱的甜美果實。

走過公開試後，踏進大學這個大門，你將見到更大更廣闊的世界，更多新事物等著你來發掘。大學不但是一个供你學習的地方，更是一個供你重新認識自己的地方。在大學，你會擁有很大的自由，你可以做不同你想做的事，不會再有很多老師在你身旁循循善誘，你可以為自己規劃一個獨特的大學生活，擁有一個多姿多采的大學生活，但你必須為自己的決定、行為負責，大學之門正在為你們打開。最後祝願各位的付出能得到應有的成果，在公開試取得滿意的成績。

下一站，大學見！

陳文澤 升讀學系：香港大學社會科學學士



文憑試臨近，我想各盧中師弟妹皆埋首學習，如能找到合適的方法，學習便會得心應手。大家可每隔一定時間閱讀材料並進行反覆的自我小測驗，例如每逢星期一皆覆讀中文筆記一次，並緊接按剛才溫習的內容向自己提問。此外，在溫習過後宜作短時間的休息，好像小睡三十分鐘，此舉可減低因其他活動對剛才溫習內容的影響，也有助其轉化為長期記憶。

作為大學的新鮮人，所有人物也覺陌生，能盡快認識新朋友，在學習和社交上均有裨益，參加其所屬學系的迎新營是一好途徑。即使你不好交際，我也建議你們作出嘗試，因為在大學的生活沒有一群固定的同學，如果沒有一些活動作平台，很難與其他同學建立友誼。剛上大學的時候，身邊的同學大多名校出身，他們對盧中均未有聽聞，他們的英文水平也較高，但是同學不必自卑，也不用多作比較，努力不懈必能為自己掌握最大的優勢。

何宇軒 升讀學系：香港大學工程系

我現正就讀香港大學工程學系 (Bachelor of Engineering)。大學生活比中學更忙碌，需要完成接二連三的習作和小組研習，頗具挑戰性，但同時在完成每一項任務時亦帶來很大成功感。大學講求自主學習，不像中學般有老師同學們從旁協助，而須依靠自己探索各方面的知識，以增長自己的知識量。我在此分享讀理科的心得，理科需要背誦的資料並不多，尤其是物理，學習物理時，最重要把每條公式都理解透徹，有人說，如果你看著一條公式能用千言萬語說它的故事，如公式中各項的由來，推導過程等，那就可算是理解了，當然多加操練熟習題型以提升自己公開試成績亦是必要的。最後，祝各位同學在公開試中取得佳績。



馮程程 升讀學系：香港中文大學經濟學

在說我的學習心得前，我希望各位，尤其是中六同學，先想想你為何要讀大學。是你的父母希望你讀大學？是你的老師和同學認為你能讀大學？所以你便埋頭讀書？或是其他原因？這一點我希望各位同學能認真思考！你，為甚麼要讀大學呢？DSE 是一段漫長的旅程，你偶爾會迷失方向，但只要目標明確，希望是在明天的。

在讀書上，我的心得是要努力，但又不要過份努力，在讀書和休息中取得平衡。我明白各同學都總會在考試前努力溫習，有些更通宵達旦，徹夜不眠，但這其實是本末倒置的讀書方法。沒有充足的睡眠是很難有好成績的，我認為「與其晚睡，不如早起」！早點起床溫習可以使大腦在開考前熱身，避免在考試途中抽筋離場，所以在 DSE 期間，我每天也有至少 8 小時的睡眠時間，令我的大腦能有效率地運作。

其次，是勤力。你所得到的收穫是絕對和你的付出成正比的，學習也如是，這點應該不用我多說了吧！

最後祝各位能找到理想的道路，並努力地向夢想進發！



何晏琳 升讀學系：香港大學理學系



世界上沒有醜的女人，只有懶的女人。正如讀書一樣，沒有一出生便注定成績差的同學，只有懶惰的同學。我認為讀書最重要的是勤奮和堅持，若一遇到挫折就放棄，六年的努力就會前功盡廢。對我而言編一個複習時間表並堅持跟從是一個最有效的溫習方法，但編製之前要先知道自己最能專注的時段，例如我最佳狀態是早上和晚上，我會把背誦的工作放在這段時間，而其他時段會用來操練試卷，當然不要忘記要有休息時間。不經不覺已經當了兩個月大學生，感覺十分新鮮，享受的自由度很大，可以上莊、住 hall，認識很多新朋友，課與課之間也可以去智華小睡、到開心廣場參加論壇、到星巴克喝杯咖啡或去圖書館溫習，生活多姿多采。我明白應考文憑試這段時期會十分辛苦，但切記不要放棄，只要堅持就會取得成果，師弟師妹們加油！

梁軍灝 升讀學系：香港科技大學理學院

對我而言，在香港的考試模式下，密集式操練模擬試題、歷屆試卷、課本練習等等是在文憑試上取得不俗成績的方法，我自從中六開學以後經常在假期到自修室溫習 7-10 小時，因為我在中五甚少溫習，於中六才急起直追。因此建議師弟妹盡早備戰，因為時間永遠是在最後關頭才顯得珍貴。

另外，我開學以後，最大的改變是變得更獨立，由於科大離元朗區非常遠，寄宿無可避免，我便需要學懂妥善管理日常生活的所有細節。開學初期，碰釘的事情經常發生，大學生活果然是人生的重要課堂。



鄧嘉敏 升讀學系：香港理工大學工商管理廣泛學科



光陰荏苒，轉眼間已是我踏入大學生活的第二個月了。數月前為文憑試奮鬥的日子，至今仍歷歷在目。

很多人都不清楚不明白自己學習的目的，因而在準備文憑試的過程中，很容易便迷失方向，以致失去動力。我認為，學習的首環定必為訂立一個明確的目標。只有清楚自己所追求的，才可帶著堅定的信念奮鬥。當然，勤奮亦是重要的元素。著名科學家愛迪生曾說過：「天才是一分的天份，加上九十九分的後天努力。」即使你先天不比他人聰慧，不怠不惰的勤學苦練終可使你有成功的一天。我們也不應為學習中的一時挫敗而放棄。所謂「天道酬勤」，堅持不懈地裝備自己，我們總會得到上天的眷顧而有出頭天。

至於實際的學習之道，則每人各有不同適合自己的方法。我喜歡在學習時抄下屬於自己的筆記，以助記憶，令日後的溫習更有效率。我也喜歡記下自己在題目中的錯誤，以及試卷中的特別題目，助自己理解個人錯誤，溫習更得心應手。處於恬靜的環境並同時遠離電子設備亦能使我們專心一致，有助推進學習進度。

最後，謹祝各位能一直保持正面的心境，戰勝即將來臨的文憑試，獲得理想的將來。

林嘉婷 升讀學系：香港浸會大學傳理學院

提及讀書心得，不外乎勤字。我天資並不聰穎，只能將勤補拙。只要有決心，奮發向上，便會達到目標。文憑試與中學考試不一樣，當你以為 study leave 有一個多月時間足夠應付文憑試，時間流逝快得可怕，一時頹廢，荒廢光陰，文憑試早已完成大半。勤，有心不怕遲。自覺平庸，不能自我放棄；自覺聰穎，亦不能自視過高。加油啊師弟妹！我們大學見！



張君瑤 升讀學系：香港城市大學創意媒體學院



讀書心得：

時光荏苒，回想到中學六年，除了結交了一班知己外，最令我難忘就是埋頭苦幹的日子。為了在公開試奪取理想成績而廢寢忘餐，由中四開始便為公開試做好準備，每天放學都到自修室溫習、操練試題。心態決定命運，帶動我努力讀書的是一顆心，一顆希望邁向更遠、更闊的路的心，聽說大學是青年必須經歷的地方，須親身體會才能透析當中的奧秘，為了探索這神秘地，為了成長，入讀大學的決心支持了我三年，多辛苦的日子，回頭細味，可說是「搏盡無悔」。

大學生活感受：

在大學生活了兩個月，不算久長也不算短促，但已體驗到與中學生活是大相逕庭，除了繼續學業外，大學令我再次成長。常道：學校是一個社會的縮影，若說中學已體會到社會的縮影，那麼大學便是一個社會，由於我住宿舍、「上莊」，接觸的學到的得到的不只是知識，「待人處事」四個耳熟能詳的字，常說常聽，但當真正體會到時才得悉真正成長的意義。而踏進大學，很多事情需自己尋覓和爭取，人際關係就是感受最深的一項，因為人際關係，在宿舍得到很多照顧；因為人際關係，我能夠「上莊」；因為人際關係，我接獲到與我學系相關的兼職。大學生活剛剛開展，相信還有更多等待我發掘，也等待你發掘。加油！

彭創榮 升讀學系：香港中文大學專業會計學系

時光荏苒，歲月倏忽，從中學生轉瞬成為大學生，深深體會當年老師所說的光陰似箭。盧中的熱血教師們甚願將自己的學問傾囊相授，猶是感激。我並沒有甚麼遠大目標，只求在學業方面見長足進步。或許，這正是為甚麼師生們常說我讀書不感到壓力大的原因。

成為一名大學生，是盧中學生之所欲也。「不以其道得之，不處也。」若是談談自己的讀書心得，大概是時間管理妥當。很多人以為長時間，甚至通宵溫習便是準備充足。然而，欠缺適當睡眠又怎能於考試期間好好思考？結果仍是事倍功半。同學宜妥善分配學業及玩樂的時間，考試期間於晚上 11 時 40 分便應酣然入睡，休息才是走更遠的路之不二法門。

身邊的同學或會影響自己努力溫習的意志。子曰：「益者三友，友直，友諒，友多聞。」如果你身邊的同學居然在考試期間還依舊「召喚你組隊開掛」，定必要拒絕損友的誘惑！同學不宜妄自菲薄，不宜認為自己定必不可取得合格分數。曾嘗試而失敗，猶可改進也；然未曾嘗試而失敗，則是自取其辱。同學們，把 LOL 刪除，專注學習吧！

大學生活未如想像般輕鬆。作為一名走讀生，匯報、習作及中期考試接踵而來，把我壓得透不過氣來，因此自律和時間管理尤為重要。此外，我亦認識了不少新(女)同學，大家性情相似，頗為志同道合，但友情始終不及中學同學般深厚。面對龐大的工作量，我依舊樂觀面對。

最後，願同學學業進步，在盧中茁壯成長。



劉慶龍 升讀學系：香港城市大學商學院工商管理

我現正就讀香港城市大學商學院工商管理 (College Of Business Bachelor of Business Administration)，大學比起中學更為自由，這是對學生的自律自學能力的測試，不少人在大學多姿多彩的生活中墮落，只顧著玩樂而荒廢學業，能通過公開試的歷練已是能力的證明，說明他們所缺乏的是自律，中學老師的鞭策也顯得更彌足珍貴。剛進大學時一切都非常新奇，各種的 O Camp，住 Hall 和上莊看起來是如此的有趣，在體驗大學生活時也要學會抵抗誘惑，能夠自強不息的人最終才能脫穎而出，讀書如此，生活如此，做人也是如此。最後祝大家在公開試考得好成績，入讀心儀學系。

郭永亮 升讀學系：香港理工大學工程學廣泛學科

大家好！談到讀書心得，我認為自律最重要。同學們應該為每天訂下溫習目標，例如訂下每天完成 2 份練習、溫習 3 課內容等。而訂下每天的目標後，就一定要逼自己完成。不應該為自己找藉口而放棄，這樣只會是徒勞無功。此外，朋友們的互相幫助和鼓勵亦十分重要，文憑試是一條漫長而艱辛的道路，朋友在學術上的幫助和互相討論能大大提升學習效率。而朋友每句鼓勵說話都是對方的動力來源。所以，我建議同學們組織學習小組，互相支持，共同走過這個難關。

已經度過了兩個多月的大學生活，我發現大學的學習模式與中小學的截然不同，大學的模式較自由，而且空餘時間較多，沒有人會督促你的學習進度，所以更加講求學生的自律。

希望大家能坦然、盡力的面對文憑試，不要讓自己感到慚愧和後悔。



樊春杏 升讀學系：香港理工大學會計及金融（榮譽）工商管理學士學位

I am studying Bachelor of Business Administration (Honours) in Accounting and Finance in the Hong Kong Polytechnic University (香港理工大學會計及金融（榮譽）工商管理學士學位). Being a freshman, there are a lot to learn and do in order to adapt to the new environment.

In the university, there are a great variety of opportunities to make new friends. For instance, orientation camp, joining the society, or participating in study tours. I am very delighted that I have made some foreign friends from Taiwan, Singapore, and Norway... They are so kind-hearted and considerate. By communicating with them, it is absolutely fascinating to realise the cultural difference between Hong Kong and other countries. Besides, I am going to engage in the study tour organised by my department. I am going to visit accounting firms and university in Korea. I am so excited about it! Making new friends from different countries is absolutely amazing, because we can learn numerous new things from them, hence, our horizons will be broadened!

When it comes to study skills, I take the view that attitude is the most important. If you have positive learning attitude, you are willing to put as much effort as possible into your study and will not give up easily. Moreover, make your goal clear, and always remember how much you desire to achieve it. Also, read more and practice more, find out your strengths and weaknesses through practice, enhance the former, and improve the latter. Treat learning as an opportunity to upgrade and equip yourself rather than a heavy burden and pressure.

Just a last few words. Remember, failing to prepare is preparing to fail.



莊月晶 升讀學系：香港中文大學醫學院護理系

感覺上，為公開試奮鬥的日子只是不久之前的事，但當我在撰寫這篇文章回望往日時，原來已隔半載。

昔日的我，早早在中四五定下目標，務求透過公開試的佳績以換取在理想大學課程進修的機會，亦不想有負各位老師對教學的投入，於是我將「盡力考好公開試」視為我的「責任」，不要令自己、家人及老師失望，將高中大部份時間投入於學業。

在課後自習方面，因自知天資不足，所以以勤力補救，亦犧牲不少睡眠時間。為完成目標，整體而言，我在中四五的各考試前最少兩星期就會開始溫習，每天不少於五小時；在中六上學的日子放學後都用不少於七小時溫習、做練習及完成作業，而假日則用不少於十一小時。

除了在時間上的付出，也需要自習時的技巧幫助鞏固知識：面對有錯誤且有難度的題目都會記錄下來，將有關概念及答案抄寫在同一筆記簿中，方便日後溫習，提醒自己，避免重蹈覆轍。

在上課方面，因理科著重「清晰思維」，於是我絕大部份時間均專心聽課，這習慣令日後的溫習更有效率，亦更易辨清概念。有空時亦會在上課前備課，使上課時更快了解教學重點。更重要的是，有任何不解就詢問同學或老師，不要「累積」問題！

我的讀書方法其實未必適合所有人，但希望可以啟發到大家為自己訂立學習方法，有更佳的時間管理系統。

最後，我想向各位應屆文憑試考生打打氣：可能你會一直覺得時間好像不足夠令你準備公開試，被公開試壓得喘不過氣。去年今日的我亦有同感，但不久後我將思考角度改變：各考生情況其實與我相同，既然大家都共同擁有這個「限制」，自然只要我比其他人更盡力準備，這「限制」對我的影響其實不大。至於公開試，什麼「一試定生死」的負面評語都該拋走啊，它始終是我中學最後一場考試，與其心緒不寧的面對，倒不如享受中學的「最後一次」。為了更高自由度的大學生活，加油！

胡舒婷 升讀學系：香港浸會大學理學院



我現時在香港浸會大學理學院 (Hong Kong Baptist University Faculty of Science) 就讀。其實，學習方法因人而異。在多年的學業路途上，應該及早找到適合自己的溫習方法，因為每個人也不一樣，有些人可能要在寧靜的晚上溫習才可以把內容牢牢記緊，有些人則要上課聽老師講解才能將理論完全理解並記進腦裏。因此，我並不能說怎樣學習最好，只有自己才知道甚麼是最好。

人在生活中總要面對很多選擇。我進入大學後，體會到作出一個正確選擇的困難。很多時候，只有你能夠為自己做出決定，沒有人能夠左右得到。但面對著種種的誘惑，例如：大學迎新營的組聚、宿舍樓層的玩樂，但這些都與你的時間有衝突時，應該走堂、不溫習去玩，還是堅持下去呢？隨你喜歡，沒人能勉強。只要平衡玩樂與學習得宜，真正的成功距離不遠。

袁詠虹 升讀學系：香港中文大學工商管理學院專業會計學

學習方式往往大同小異，我認為找到最佳學習時間是首要任務。就我而言，深夜時分可收最高學習成效。只有在該時段專心致志，學習才可事半功倍。

此外，朋友的支持亦尤為重要。在備試期間我曾與數名同學組成學習小組，一同練習口試及討論各科試題，既在學習上產生協同效應，亦意識到自己非孤身一人，奮進的力量猶勝從前。

最後，在語文科方面，我認為多記文句、詞彙及例子甚有裨益。以英文科為例，我曾從詞彙庫及模擬試卷中抽出新詞語，閒時查看數遍，僅取印象及意思，最後發現試卷用詞相近，有助理解文意；寫作時亦可加以運用，一舉兩得。

坦白說，數月間身分從應屆文憑試考生變為大學生，委實叫人不習慣。大學生的工作量不比中學生少，必須加緊自習才能趕上學習進度。但大學的自由確是以往未能享受的。人們常言一百名大學生便有一百種大學生活，大概學會選擇取捨是大學入門的第一課。上莊、參與服務、用功學習是我目前的選擇。期望你們珍惜在盧中遇到的一切人與事；堅守目標，放眼將來，為自己未來的選擇增添籌碼。不忘初心，方得始終。



簡良芳 升讀學系：香港大學文學院



Hi, everyone! I'm Kan Leung Fong studying at HKU. It seems a long, long time ago when I fought with DSE. I feel touched whenever I think of my secondary school life, the most unforgettable time in my life, in which I met so many great friends and teachers and went through ups and downs together.

There's no shortcut to success. The same, old study tips certainly help. However, in my opinion, relaxing and calming down are crucial to your grades. I did encounter several unfortunate incidents in DSE, which freaked me out and definitely affected my grades. Sleep earlier and take a deep breath before entering the examination room. Don't be too anxious when doing the most important paper for you. Anxiety won't help you get a better grade. In fact, it lowers it.

As for my university life, it is not as dreamy as you think. The courses are rather 'chur' (a colloquial term developed by HKU students which means 'strict' or 'hard'). Treasure your time at secondary school and study hard. Don't daydream about getting good grades without any effort.

學校活動及消息

密鋪自主學習——優質教育計劃 (2014/0346)

密鋪 (Tessellation) 是一種視覺藝術形式，原理是利用一種或多種不同圖案按規律不斷拼砌在畫面上，最終使畫面完全被覆蓋。本校在 2014-15 年度得優質教育基金贊助，在初中中國歷史科推行有關平行課程模式及翻轉課堂相結合的學與教計劃（優質教育基金計劃編號：2013/0215），以照顧同學的學習差異及促進自主學習。現計劃將有關教學理念作四個方向延展，從而將自主學習「密鋪」至更廣闊層面。而「密鋪」作為一個視覺藝術科課題，亦會被納入成為這個延展計劃中的一個組成部分。

計劃將延展本校所開發的「平行課程模式翻轉課堂」學與教設計。顧名思義，有關設計結合了以下兩個學與教先進概念：

- 平行課程模式 (Parallel Curriculum Model) —— 是一個嘗試照顧同學學習差異的方法，於同一課堂、同一題目，設計數個課程，讓同學分組研習。
- 翻轉課堂 (Flipping the Classroom) —— 由同學在課前自行預習資料，在課室上討論，不再是由老師講課。

在 2014-15 學年，我們按上述設計，在中一及中二兩級中史科課堂上開展學與教計劃。本學年，我們將在這個基礎上沿以下四個方向「密鋪」優質教育設計：

- 延展方向一：「延伸」至本校中三級中國歷史科一般課堂
- 延展方向二：「跨校」至二至四所友校，試教本校去年度所製作的教材
- 延展方向三：「跨科」至本校中四級其他學習經歷之藝術發展範疇
- 延展方向四：「跨學習層次」至本校資優生的抽離式增潤課程

扶輪話劇決賽 2015

張天樂 4A

「扶輪」初賽我是以一個觀眾的身份去參與，但決賽卻可以在台右幫手，感受截然不同。還記得比賽一開始我已經很混亂；每個人都在疑惑：戲服究竟放了在台左或是台右呢？導致部份演員趕不及換裝，令我的心情更加慌張。時間過得很快，比賽卅分鐘便完了！雖然幕前我們沒有拿獎，但過程才是最重要。而取得幕後大獎更是喜出望外！

去年我在盧戲過得很充實，心中有很多不捨之情。更重要是今年慢慢嘗試和習慣以一個幹事及朋友身份融入。希望新一年，大家一齊努力和進步，再創佳績！

林桓欣 4D

由「開飯」到「屋宇」到「扶輪」比賽，不經不覺已過了一年。時間過得真快，回想「開飯」和「屋宇」比賽，雖然角色上我沒有很大的突破，但我也努力盡力做好每一個角色；最大收穫是令我更加自信和盡力做好每一個角色；最大收穫是令我更加自信和盡力做好每一個角色；最大收穫是令我更加自信和盡力做好每一個角色。而我亦深深體會幕後同學所付出的汗水和努力，給予幕前角色最大的支援。台前幕後互相支持、互相信任、互相配合才可以做好一齣戲。雖然只獲得一個獎有點可惜，但過程帶給我更多的是開心和感動，給予我們更大的動力去繼續做好。「扶輪」落幕是一個完結，也同時亦是一個新的開始。讓新的一年我們可以再次並肩作戰！

陳柏斌 4C

因為扶輪決賽是我第一次控制燈光音響，所以由比賽前一天開始已非常緊張，驚恐使我整晚也睡得不好。到了第二天綵排時更錯漏百出；當時完全聽不進導師的指導；又因時間急逼，在工作人員不停催趕下難免出錯。好不容易弄好一切，但到臨出賽之前仍有不少地方需要修改。當大家以各種方式為我打氣，我也毫無反應，是因為當時我已經不知所措了。比賽那一刻我身體一邊發抖，一邊按鍵。幸好過程大致順利，台前幕後配合得比想像中好。當晚獲得幕後英雄大獎，也是送給師兄師姐的最佳禮物！



比賽前誓師



獲獎後慶功

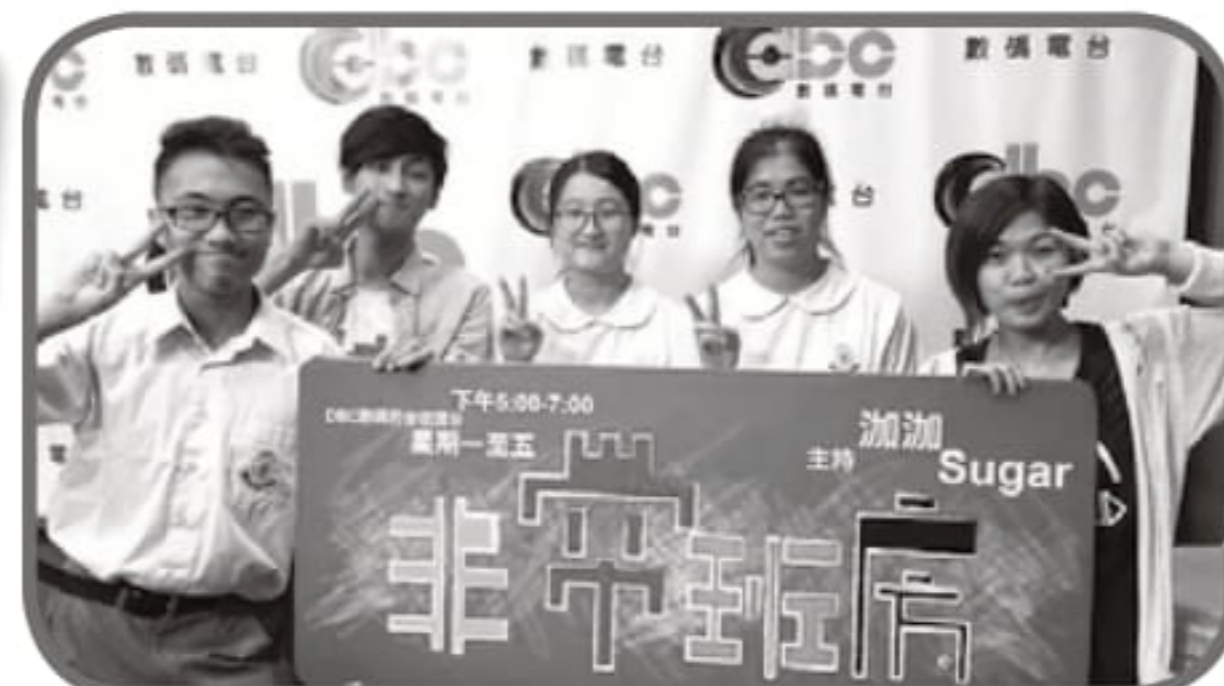


扶輪決賽幕後英雄 2015

社創校園通通識

「十一良心消費市集暨通通識頒獎禮」

「社創校園通通識」優質教育基金計劃由本校通識教育科與中文大學及豐盛社企學會合辦，透過舉辦工作坊、社企考察、徵文、短片拍攝及方案設計比賽等活動，向學生提供社會關懷與創意思維的觀念。本校更在「十一良心消費市集」設置攤位推廣相關社企理念，同日更舉行了「通通識頒獎禮」，盧中同學囊括多個大獎。



獲獎同學接受數碼電台非常班房節目訪問

由我校三名學生拍攝的記錄短片《零。隔閡》在《我城，璀璨背後……》關懷社會 - 短片比賽奪冠，片段以師生訪問形式，講述校內兩名尼泊爾中二生學習遇到困難，帶出種族不應成為校園內的隔閡。獲獎學生之一的楊詠斯指，兩名尼籍學生入讀時已是校園話題，令本地生議論紛紛，「我們之前擔心文化差異，或令兩位尼泊爾同學與本地生接觸不多，但事實上，他們願意融入社會，更聽得懂中文，與一般學生無異。」



本校同學接受星島日報訪問

本校亦在另一項扶助弱勢方案比賽——「社創校園通通識」中學生社會創業比賽，由十名中五生組成的團隊，想出為無家者「再培訓」的點子，最終獲點子比賽團隊組別季軍，另有兩名同學獲團體亞軍。本校學生 5E 班嚴詠儀亦在個人組獲得最可行及最具創意獎冠軍，合共在賽事中獲得六項大獎。其後本校同學接受多家傳媒訪問，暢談獲獎感受。



十一良心消費展攤位

《我城，璀璨背後...》關懷社會 - 短片比賽

4E 陳圓圓 6C 楊詩詠 6F 鄭素馨 冠軍

「小想法·大改變」- 社企創業點子比賽

5E 嚴詠儀	最可行點子大獎 - 冠軍(個人) 最創新點子大獎 - 冠軍(個人)
5B 馮子珊 5B 李芊琳	亞軍(團體組別)
5B 鍾成俊 5C 曹艷秋 5C 黎恭子 5C 林祖怡 5C 黃梓晴 5E 陳子頌 5E 孫文業 5E 曾慧怡 5E 嚴詠儀 6C 楊詩詠 6F 鄭素馨	季軍(團體組別)
	最踴躍參與學校獎



本校同學在社創校園通通識獲得多項大獎



社創校園通通識·短片創作比賽的冠軍公佈時刻

1516 學生會競選感受

體育 陳葆真

參選學生會最大的得著就是與九位成員相熟，一同經歷當中的喜怒哀樂。而我們的團結，則奠定了我們的勝利。



文書 文永杰

本以為自己的中學生涯就這樣平凡地度過，但俗語有話「人一世物一世」。既然中學時光一去不返，何不放膽一試？

服務 吳佳倩

競選學生會讓我成長了不少，將以前覺得自己不可能完成的事情，都逐一實現。每當大家齊心完成一件事，都是一份新的收獲。

活動 趙天樂

歷來曾經有不少籌備學生會的朋友抱怨工作很多，忙得要命。然而，對我來說這不是工作，而是娛樂。滿滿的議程及討論點綴了我向來沉悶孤單的暑假，讓平凡的校園生活變得不再平凡。

福利 范芷蕎

我很榮幸成為學生會內閣的其中一員，即使在來年會遇上不少困難，我也不會後悔，因為這才是青春。

財務 黃鎮雄

透過學生會競選，我得到很多東西，認識了一群志同道合的朋友之餘，亦明白到人與人之間需要磨合，信任，才能成為一個不可分割的整體。



會長 張少良

對我來說，選學生會如同便秘——一趟充滿痛與苦的旅程，而過程中更要各方配合才能渡過。但我堅信，苦痛過後，必然會是無盡的釋放的舒暢。



總務 謝戈

競選學生會是一個新奇的經歷，與一班同學一起準備及籌劃活動，更完成了以前自己覺得無法做到的事。希望日後能帶給同學們更多歡樂。



副會長 梁詠嵐

今天能夠當選，的確經歷了不少難關、風雨。任重道遠，未來的挑戰會更加大；但有各位成員互相幫助，相信可以共渡難關，在校園生活留下烙印。



宣傳 葉美寶

選學生會，我失去了很多的物與人，也經歷了人生的一大低潮。幸而這群摯友並沒有對我落井下石，而是與我一起從井底，爬上光明的井口。衷心謝謝你們一路的陪伴！

與香港資優教育學苑合辦「小學科學資優課程」

盧中非常重視提升學生的「科學素養」，透過「科學精進計劃」除了積極發掘學生的潛能，透過培訓及推薦學生參與不同種類的科學比賽，給予學生獨立思考和發揮的空間，發展他們的科學解難技巧，同時也重視「科學推廣」。

今年在林校長的牽引下，盧中連同「香港資優教育學苑」為有科學天賦的小學生舉辦3場「科學實驗工作坊」，希望藉此能夠提升小學生的科學素養。

課程圍繞「有機化學世界」，讓學生瞭解碳化合物是地球上植物、動物生存的關鍵。有機化學是化學的一個分支，研究碳化合物的結構、特性等。課程透過有趣的實驗及學習活動，讓學生認識一些碳化合物的結構和特性。此外，學生亦可於課堂中製作尼龍、塑膠和肥皂。

參與課程的學生來自小五至小六香港資優教育學苑學員，遍佈全港不同的小學，包括：浸信會呂明才小學，基督教國際學校，聖公會仁立紀念小學，宣道會劉平齋紀念國際學校，元朗商會小學，聖瑪加利男女英文中小學，博愛醫院歷屆總理聯誼會梁省德學校，聖公會靈愛小學，東華三院李東海小學，基督教宣道會徐澤林紀念小學，聖公會基恩小學，香港路德會增城兆霖學校，佛教林炳炎紀念學校。



林校長頒獎與表現出色的小學生



開心展示自己的成果



林校長，陸濤老師，學生助理員與參與課程的部分小學生合影

專心聆聽老師的講解



林校長親自歡迎參與課程的小學生



仔細觀察實驗現象

排球隊女乙元朗區學界冠軍

去年度我們女子乙組排球隊以全新隊型出賽，從一開始準備學界，我們整體技術和士氣都不理想，以致我們的凝聚力很低，甚至是那團想要贏的火，也快將熄滅，猶如一盤散沙一樣漫無目的地比賽。經過初賽的試煉，我們找到了團結的契機。

回想初賽前後，我們不擅溝通，比較自我，默契欠奉，日復日的練習好像也沒有太大的進步。紀律問題也令我們擔憂，作為隊長，主動帶動隊員是責無旁貸的，但我們更希望看到彼此同心協力，向着同一個目標奮鬥。可幸的是，當我們經過一場又一場的比賽，我們那團火慢慢回來了。也許是一次又一次的勝利帶給我們無比的動力，使我們想得到更大的榮耀，獲得更大的勝利——登上冠軍寶座。

經過多次聚餐和友誼賽檢討後，我們訂立了本年度的目標——四強。由於乙組賽事需時五個月，容許我們先碰壁，再努力去解決難題，突破重重困難。終於我們拼進冠軍賽了，我們冷靜集中，又互相鼓勵，在落後一局時我們也咬實牙關，一步一步成功逆轉對手。我們非常感謝盧中打氣團，在我們迷惘的時候，為我們打了一枝強心針以穩定軍心，協助我們成功登上寶座。

女乙排球隊終於在元朗區校際比賽中奪冠，這是我們意料不到的收穫，也成為我們一起成長的見證。我倆很慶幸在這年能和各隊友一同成長進步，面對和解決問題，共享這份意外成果。希望我們的技術和思想都能更成熟，大家在日後的配合能更上一層樓！

隊長：5A 鄭素盈、5C 曹艷秋



東華善業精神與價值觀洛杉磯及開平學生參訪團

東華提供的慈善服務，歷史悠久，對華人社會影響深遠：

1870 年 — 創辦東華醫院，成為香港首間華人醫院，為華人提供免費醫療服務。

1894 年 — 香港爆發鼠疫，東華醫院開始引入西醫服務。

1899 年 — 設置東華義莊。當年有很多華人被誘騙到外國做苦工（俗稱賣豬仔），東華當年利用其海外關係及影響力，將客死異鄉的華工遺骸，從舊金山（即美國）等地運回家鄉安葬。

1945 年 — 戰後難民湧入，東華三院展開救濟工作，並協助安排僑民回鄉。

2003 年 — SARS 爆發，東華三院積極參與抗疫行動。

今年是東華三院 145 週年院慶，東華將推展多項相關活動，讓本院學生及社會人士，加深認識東華在過去及現在於華人社會中推動慈善事業所擔當的角色。本年 10 月，東華三院聯同美國洛杉磯華美博物館，合辦為期一年的「懷善披遠——香港·東華三院與華人遷徙展覽」，展示有關華人遷徙和原籍安葬的歷史，闡述其對全球經濟、國際政治關係以至文化交匯的影響，以及介紹東華三院在上兩世紀立足香港、服務海外華人的歷史。

為擴展學生視野，本院組織了學生大使團，分別前赴洛杉磯及開平進行參觀考察。本校 5C 班范達樂同學獲選為盧中代表，於 10 月 3 日至 10 月 10 日前赴美國洛杉磯，擔任華美博物館展覽會的學生大使，並實地考察當年華工在美國生活的歷史。5D 葉美寶及 5E 鄭嘉穎同學則於 10 月 15 日至 10 月 17 日前往廣東開平，進行考察學習。同學有機會親身踏足這兩個在華人遷徙歷史上的重要城市，同時配合本院推行的德育課程，進行專題研習，對東華三院「善與人同」的精神自有更深刻的體會。



本院德育課開展禮暨洛杉磯及開平參訪團誓師儀式



范達樂同學在洛杉磯參與訪問活動



本院主席何超蓮小姐主持誓師儀式



開平參訪團同學在赤坎古鎮與本院主席合照



開平參訪團大合照



范同學到美國 Pepperdine University 交流留影

香港科學青苗獎



林校長頒發嘉獎證書於 2014/15 香港科學青苗獎的獲獎學生

左起：4E 林浚銘（一等獎），5E 錢卓熙（二等獎），5E 周子聰（二等獎）和 4D 潘宇坤（三等獎）

「香港科學青苗獎」由教育局資優教育組、香港數理教育學會與行政長官卓越教學獎教師協會聯合主辦。

比賽目的是培育在科學方面資優學生的才能。期望透過比賽的參與，進一步發展學生的科學解難技巧、創意與協作技巧、明辨（批判）性思考與溝通能力。

參加比賽的學生，得分最高的首 10% 的學生，可獲發一等獎證書；得分次高的 10% 的學生，可獲發二等獎的證書；分數緊排其後的 10% 的學生，可獲發三等獎的證書。

本校「科學精進計劃」組負責每年培訓並推薦學生參與此項比賽，至今有 4 位學生獲一等獎、11 位學生獲二等獎、6 位學生獲三等獎。

學年	獲發一等獎證書的學生
2009-10	黃淇釩
2012-13	溫政培，鄭振聰
2014-15	林浚銘

獲獎學生參與隊際解難方案比賽，研究課題為「家居安全」，比賽當日與評判合影



「香港科學青苗獎」本校獲獎學生訪問香港大學化學系張仕中教授

以下是張仕中教授的專訪稿，願和同學們一起分享：

張教授的科研之路：

張教授小時曾和妹妹表演魔術，把石頭燒完再將它放進水裏，冷卻後雖看起來與普通石頭一樣，但一握就碎，他覺得十分神奇，自此便對科學開始有興趣。

大學時他選讀化學和數學，數學更為他未來的科研提供基礎。之後他於研究院用了4年取得博士學位，後更於哈佛大學的天體物理研究中心，研究星體分子。在一次機遇下，他回到香港，並繼續他的研究工作。

研究工作：

張教授現時有兩大研究項目，分別是合成新分子和巨形分子的催化反應。他會在新分子合成後將光譜發表在科學雜誌上，讓其他科學家參考，亦可用來把一些星的光譜作對比，尋找該星體的成分；在外太空一些星體中，科學家發現了巨形分子的存在，這些巨形分子合成需要大量能量，但在太空這個冰冷的世界，能量十分少，卻能合成這些巨形分子，這是與太空進化時間不成正比的！也可以說明太空中一定有些物質或管道催化這些巨形分子的合成，因此，張教授亦會研究這類型的催化反應。

對科學的看法：

張教授向我們指出科學研究的成果，若能直接證明成果是真確的固然是好，但未能直接證明時，就只能靠間接方法，推測研究的成果是否真確。

他指出現在已出版有關研究的文章中，有1/4可能是不正確的，這並不是那些科學家在誤導他人，只是當前的知識不能讓他們知道自己是錯的，而文章出版只是編輯交由其他正研究類近項目的科學家看看是否合理，若合理而又值得便會刊登出來，而科學家們也已盡全力了，錯誤並不是他們想的。

雖然有些文章是不正確的，其他科學家利用這些研究成果再進行另一個研究時，可能會發現之前的研究成果是不正確的，但這些不正確的研究成果已經推動其他科學家踏出另一步了。

他最後以「跌跌撞撞地走」來形容科學的研究，科學研究未必能一下子去到要去的地方，勇於嘗試才能令我們進步。

遇上困難時解決方法：

張教授指當他們遇到困難時，他們會用盡他們能力範圍內所有方法去解決，用最好的儀器、材料去解決困難。如果第一個方法失敗，他們會盡可能想出失敗的

原因，並改變方法，以達至成功。他們會先設一個時限去解決難題，失敗的話可視作經驗，並詳細記錄每次失敗，等待有機會或時機成熟的時候再解決。

不過，他亦指出，若科學家熟悉、瞭解自己的儀器，在進行實驗前，也大約知道自己能否成功。

創意對科學的重要：

張教授認為創意確是科學一個重要的元素。對於科學家，他們要做的事是就是找出一些新的發現，為整個科學界貢獻一些新知識。

要有新發現，就必須對該事物有深入的瞭解，再加上大膽地走進一些未知的科學新領域。在理解的範圍內改變一些便是創意，而不是胡亂將一堆東西放在一起，這樣成功的機會較低。

張教授指捕捉時機也是創意的一部分，並以 John Bardeen 作例子，他是唯一兩次獲得諾貝爾物理學獎的人，他能捕捉重要時刻，明白當時的知識已足夠他解決問題，再加入自己的創意，才能完成研究，並發現電晶體效應及創立了 BCS 理論。

訪問後的感想：

張教授的研究是有關物理化學，可能對我們來說較為深奧，但張教授對的科學看法卻啟發了我們，以前我們對科學研究知道甚淺，但張教授讓我們知道科學研究要多嘗試，加入創意，在理解的範圍內作出改變的嘗試，並不是胡亂將一堆東西放在一起。

張教授亦讓我們瞭解到科學研究可能會錯，但最重要的是可以推動其他人踏出另一步，而大家也可從中學習。

遇到困難時，張教授的解決方法是：先盡力，失敗後先檢討再改變方法，時限過了就要先放下，待有機會或時機成熟的時候再解決，這方法十分值得我們學習，若我們遇到困難時，亦可試試，所謂「柳暗花明又一村」，可能改變一下方法便能成功呢！



獲獎學生與香港大學化學系張仕中教授合影
左起：4E 黃而彩同學，4E 林浚銘同學，
5E 周子聰同學和 5E 錢卓熙同學

新老師及教學助理介紹

Hello everyone! I'm Miss Karen Chan, a new English teacher here at LKT. I graduated from the Chinese University of Hong Kong two years ago. During my undergraduate study, I had chances to go to the UK and Beijing for short exchange programs. I studied and mingled with students from other countries, visited local schools and went sightseeing with my host families.

Since then, travelling has become one of my favourite hobbies. It's fascinating to learn about new cultures and meet people from around the world. There are also breathtaking natural wonders and interesting places in different cities. I believe that travelling is one of the best ways to broaden ones' horizons, so don't miss the opportunity to go overseas if you have one in the future!

I'm glad to join the LKT family this year. It's truly a blessing to have met you all friendly and energetic young people. Seeing your positive attitude towards studies and enthusiasm in participating in school activities is always reminiscent of my old days in secondary school. I hope that you can all have a fruitful school life and make the most of it!



Miss Chan Kam Wing



Miss Ng W Y

Hello, students! I'm Miss Ng. I'm happy to have the opportunity to introduce myself here. My grandparents were farmers so I grew up playing in the fields with my cousins (can't believe it, right?) We played a lot of games with the nature on an acre of land. My childhood was a blast!

I studied English and Literature in the Chinese University of Hong Kong. The university life was fruitful for I could enrich my learning in English, learn from organizing activities and meet like-minded friends.

Travelling has long been one of my hobbies. So far, I've been to foreign countries like Canada, England, Scotland, Germany, France and Italy, to name but a few. People usually consider me quite outgoing and sociable but I also have quiet moments as I like reading as well!

To me, students of LKT are diverse, vibrant, polite and caring. Some, however, are lazy and lack time management. Knowing that getting into a university is no easy task, I would like to tell students to have a clear goal and strive for it.

Growing up on farmland, I know better - "You reap what you sow".

大家好！我是今年新加入盧中的通識科教學助理——李建東，平時可以叫我 Mr. Lee。我在香港教育學院畢業，期間修讀了4年通識教育，並希望能夠在中學教育上實踐自己的教育抱負。我個人比較喜歡遠足，有時會在假日相約好友到不同的地方遠足，去嘗試接觸不同的環境及享受大自然。

我期望今年能夠多認識大家，如果同學在通識科方面有疑難，亦歡迎你們向我請教，我會盡力去解答相關的疑難。



李建東先生