



幹線

東華三院盧幹庭紀念中學家長通訊

校訓：勤儉忠信

2016-2017

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

學校是一個讓同學學習、成長的地方。盧中的同學，無論在學業和課外活動上的表現，素來都極為出色，獲得多方讚譽。同學們能學有所成，本身的努力固然是基本要素，而老師的善誘亦極其重要。加入盧中這幾年間，我深深感受到，盧中是一所學習型機構，不止學生，我們的老師也是一支典型的學習型團隊。這正是同學們有出色表現的重要原因。

一直以來，盧中老師都為改善教學策略、加強教學效能而努力不懈。本校中史科，在過去兩年獲優質教育基金撥款資助，試行新穎的「平衡模式課程」及「翻轉課堂」教學法，成果豐碩；現已推廣至視藝科、數學科及友校。另一方面，數學科過去三年亦獲教育局校本支援組協助，為初中數學科設計筆記及課業，以加強教學效能。經過三年的努力，數學科完善了一整套初中學與教材料。受到中史科優質教育基金項目的啟發，數學科本學年將利用學校資源，發展視頻片段，將「翻轉課堂」教學法引入課堂。同時，學校參與香港中文大學香港教育研究所的「透過全校式自主學習照顧學習差異」優質學校改進計劃，大學的專家將協助本校推行自主學習以加強照顧同學的學習差異，並為數學科的計劃提供專業意見。



林志明校長班訪

英文科運用科內資源，連續兩年進行初中課程重整，讓同學及家長能更清楚學習目標及學習進展，以加強學習效能。通識教育科則獲東華三院撥款，增聘一名全職教師，為期兩年，以提升同學學習通識教育科的能力及領導、策劃的才幹。

以上不同的計劃、構思，正反映盧中老師不斷嘗試、學習，期望同學能學得更好、學得更穩。下筆之時正值教師節，謹向我們勤勉專業的盧中老師送上我的敬意與問候。

2016-2017 年度 學校 **關注** 事項

關注事項一：強化教學效能，提升學生學習表現

目標	策略
1. 提高學生的學業水平	<ul style="list-style-type: none">● 進一步發展學生學習上的共通能力● 豐富校園英語環境● 豐富同儕觀課的內容● 強化教學範式多元化、提升趣味性、提問技巧● 參與校外支援及種籽計劃
2. 照顧學生的學習差異	<ul style="list-style-type: none">● 優化照顧不同能力學生學習差異的機制● 強化教學安排，照顧課堂上學生的學習差異
3. 提高學生利用資訊科技進行學習的能力	<ul style="list-style-type: none">● 使用電子平台進行評估及預習● 利用資訊科技進行互動教學● 購置更多設備及雲端服務，以支援電子化互動教學

關注事項二：加強對學生成長的支援

目標	策略
1. 有系統地推行學生個人成長活動	<ul style="list-style-type: none">● 加強對有特殊需要學生的支援● 安排學生參與校內和校外不同服務機會，擴闊學生視野，增強自信心● 透過各種「領袖訓練」活動，培養學生領導才能
2. 加強對學生的品德教育	<ul style="list-style-type: none">● 加強培育學生品德及公民意識的措施 / 活動● 鼓勵 / 表揚良好行為，增加學生的成功感和滿足感● 加強培養學生於課堂內 / 外的自理能力、正確價值觀、責任感及抗逆能力，讓學生養成良好習慣

關注事項三：發展生涯規劃架構

目標	策略
加強對學生的升學及就業輔導	<ul style="list-style-type: none">● 為學生提供本港、內地及海外升學資訊及輔導● 為學生提供「與工作有關的經驗」● 建立定期個別面見學生，商討生涯規劃的機制● 各科課程加入與生涯規劃有關的元素

校際 **獎項** 及 **活動** 舉隅 (2015 – 2016)

(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		
	榮譽	優良	良好	榮譽	優良	良好
數目	1	48	12	1	41	4

乙、冠軍項目

參賽項目及成績	獎項名稱
中一級女子普通話詩詞獨誦冠軍 (三名)	香港校際朗誦節獎狀
中一、二級二人朗誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中五、六級二人朗誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中二級女子英語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中五級女子英語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中二級男子英語詩詞獨誦冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中五級英語個人公開演講冠軍	香港校際朗誦節獎狀
中六級及大學組英語個人公開演講冠軍	香港校際朗誦節獎狀

(ii) 學校舞蹈節

獲獎項目名稱	參賽人數	獎項名稱
中國舞 – 吉宇鳥	18	甲級獎
體育舞蹈 – 查查查	1	甲級獎
體育舞蹈 – 牛仔	1	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	10	2	0	1	1

乙、獲獎項目

比賽項目	成績
中學高音木笛獨奏 (16 歲或以下)	亞軍 (兩名)
中級組琵琶獨奏	季軍

iv) 香港學校戲劇節獲獎項目

傑出導演獎、傑出舞台效果獎及傑出合作獎。

v) 比賽獎項

1. 學生參加學界體育聯會舉辦「元朗區校際排球比賽」，男甲 23 年第 19 次冠軍、男乙優異、男丙冠軍、女甲冠軍、女乙優異、女丙優異，男子排球隊更連續 6 年獲頒元朗區校際排球項目男子團體總冠軍。男、女子排球隊同時代表元朗區參加全港學界排球精英賽，男子隊終獲全港精英賽季軍。其中兩名球員更被選為明星隊球員。
2. 學生參加 18 區體育舞蹈聯會舉辦「全港校際舞蹈公開賽(第十三站)」，於兒童及青少年組獲 2 名金獎、1 名銅獎及 1 名優異獎。學生參加萬能(國際)舞蹈聯會舉辦「3 周年會慶舞蹈錦標賽」，獲三項 CRJ 組冠軍及五項 CRJSP 組冠軍。(C: Cha-cha 恰恰舞，R: Rumba 倫巴舞，J: Jive 搖擺舞，S: Samba 森巴舞，P: Paso Doble 快步二拍子舞)
3. 學生參加中國香港跳繩總會舉辦「全港跳繩精英賽 2016 暨香港代表隊選拔賽」，獲男子組 14 歲或以下個人賽 30 秒速度比賽冠軍、3 分鐘速度比賽亞軍及總成績季軍。
4. 學生參加中大文化及宗教研究系與豐盛社企學會合辦「社創校園通通識」先導計劃比賽，憑着探討尼泊爾同學的學習困難，種族共融的短片【零。隔閡】勇奪《我城，璀璨背後...》關懷社會——短片比賽冠軍。學生亦參加 M21 舉辦「M21 年度校園影片大賽」，獲最具感染力價值短片冠軍及最具啟發性價值短片。
5. 學生參加吐露港扶輪社舉辦「扶輪話劇比賽 2015」，獲最佳幕後英雄獎。參加百樂施教育基金會舉辦「第三屆 阿爸、阿媽、食飯喇！話劇比賽」，獲中學組整體冠軍及最受觀眾歡迎獎。學生參加新域劇團舉辦「賽馬會平等共融戲劇計劃校際戲劇比賽 2015/16」，獲最佳整體演出(中學組)冠軍。
6. 學生參加香港個人資料私隱專員公署舉辦「保障私隱學生大使暨學校夥伴嘉許計劃 2016」，獲金章。
7. 學生參加香港數學奧林匹克協會舉辦「2016 亞洲國際數學奧林匹克公開賽」，獲 1 名金獎、6 名銀獎及 8 名銅獎。
8. 學生參加澳洲皇家化學學院舉辦「澳洲化學測試 2015」，獲 1 名傑出表現獎、1 名特優、3 名優異及 7 名良好。

(b) 特別活動

1. 三名學生分別入選香港男、女子青少年排球隊代表隊成員，前往泰國曼谷進行為期六天的集訓交流計劃。
2. 三十七名學生參加本校通識教育科舉辦「日本大阪、京都、奈良文化考察交流團。」
3. 三十六名學生參加本校國情學會舉辦「南京四天歷史文化及地域發展考察之旅。」
4. 十五名男子排球隊隊員獲邀到台北參加台灣排球協會舉辦「台灣亞瑟士盃排球錦標賽」。
5. 十名學生參加東華三院舉辦暑期英語遊學課程，到紐西蘭進行學習交流活動。
6. 十一名學生參加東華三院舉辦「紀念孫中山先生誕辰 150 周年」學生湖南、上海、南京高鐵團。

公開試 成績優異 學生

譚一諾 升讀學系：香港中文大學理學院

提起讀書心得，不外乎勤力、用功，而我認為除了 work hard 之外，也要 play hard。

給予自己適當的休息時間，考試前夕面對的壓力甚大，假如不安排一定的休息時間，不論身心都容易受影響，偶爾享受一齣電影或結伴同遊都能為自己找到繼續撐下去的動力，為枯燥乏味的備試過程添上幾點繽紛。過份操練有損溫習效率，所謂物極必反是也，凡事都恰如其份為佳。此外，調整好心態，任何時候都以平常心面對。不喜不懼的心態能使我們更上一層樓。

中學生涯完結，象徵新生活的開始，你會發現周遭有許許多多的未知和變數。接踵而來的是一次又一次的決定，某些決定可能微不足道，但亦有些可能足以影響一生，因此人長大更重要是對自己所作的決定負責，希望各位同學能好好享受青春，在將來回首過去時不會後悔。



曾樂楨 升讀學系：香港中文大學歷史系



天道酬勤，我的讀書心得乃持之以恆。要精進學業，打好基礎，務必溫故知新，認真看待功課測考，亦應瞭解社會時事。至於應試心得，我習慣在自修室溫習，在自在寧靜的環境中，自能全神貫注，有效溫習。我亦多加操練、限時完成模擬及歷屆試題，無論文科或通識，答題的時間分配、寫字速度及行文結構都非常重要；加之閱覽老師評語及每年的考試報告，自可掌握當中技巧。

執筆之際，仍屬開學之初，還有不少事物有待發掘。初抵山城，的確會不習慣；面對陌生的面孔及環境，無論選科還是分組，均屬挑戰。為盡快適應校園生活，自然要主動了解學習，建立新的社交圈子。另一方面，在大學的自由氣息下，要成績過三爆四，還是上莊兼職，都是由自己決定，發揮空間何其大也。

當然諸君的當務之急，乃考取大學入場券。在此祝大家好運，學業進步。共勉之。

林婉婷 升讀學系：香港大學文學院

要在公開試獲得理想的成績不容易，以下幾點所謂心得雖耳熟能詳，但希望能為各位師弟妹作一些小小的提醒。

要溫習事半功倍，最簡單的就是留心上課，老師的講課往往就是文憑試內容的基礎。同學在外補習，學習考試技巧固然沒有問題，但空有技巧容易誤中副車。只有技巧和知識互相補足，才能百戰百勝。

要有準備長期作戰的決心，決心只能來自於自己。每天溫故而知新，讓已溫習的內容不會三五天就忘記。彪炳的成績不會幾晚通宵溫習就出現在成績單上，而是靠長期的浸淫和溫習。

公開試雖貌似可怕，難以預知結果，但只要有合理的目標和充足的準備，自然能獲得不錯的成績。



盧彥霖 升讀學系：香港理工大學理學院



作為過來人，我也想分享一下我的溫習方法，希望能給同學們一些參考。學校考試和公開試的形式稍有不同，因此為了更好掌握題型和對時間的控制，絕不能忽略對歷屆試卷的操練。但萬萬不要盲目地做，因為公開試的形式或多或少都有些轉變，特別是中文。因此要揀選適合的試卷操練，並在操練的過程中參考標準答案。標準答案能準確地告訴你有什麼關鍵詞和得分點，下次再遇上類似題型時，便較有把握取得滿分。

相信大部分同學都有補習，我也不例外，在中六的時候每個上學日都要補習至晚上九點多，想起那段日子真是十分痛苦。同學們若不是概念模糊得很，或對在學校裏學的東西完全無法理解，則實在無必要花費大量時間在補習上。同學可向同學或老師借用歷屆試卷甚或補習社提供的模擬試卷，再整理出一份筆記用於溫習。但若學習上真有非常不能理解的地方，補習當然也有大幫助。

有大型補習社不時會在社交網站發上 "DSE 日子倒數" 的帖子，我的手機螢幕上也有類似的倒數器。雖然每次看見，都會感到緊張和擔憂，但我認為這能化為前進的動力，時刻提醒我時間的緊迫，推動我更努力地溫習，並放下手頭上無關緊要的瑣事。

每個人的溫習方式都可與別不同，不用管別人的眼光，根據自己的進度溫習就可以了，希望大家都能考獲理想的成績，加油!!!!

張詠鋁 升讀學系：香港中文大學理學院

踏進大學校園，生活比想像之中更加多姿多彩，相對於中學，大學的課堂自由度大得多，但同時比中學忙碌，另外可以參加不同的活動，豐富自己的大學生活。當然，各位師弟妹如想享受大學校園生活就必先下苦功，而我亦有些方法可以讓各位師弟妹參考，首先專心上堂少不了，能夠節省不少課後理解的時間，自然有更多時間操練 past paper，DSE 的題目最少操練 8 次，確保能夠熟悉題型，到考場就自然得心應手。其次，多些留意日常生活，嘗試運用所學解釋身邊發生的現象，或者主動提出一些假設性的問題，進行思考，對於生物科有極大的幫助。以上都是本人的經驗，最重要是找到最合適自己的溫習方法，溫習時就輕鬆得多，最後希望各位師弟妹好好為自己的大學夢而努力，祝前程錦繡。



何咏詩 升讀學系：香港大學理學院



讀書心得：

Study smarter but not harder. Pay attention to Mr Luk's every lesson.

大學生活感受：

It is a bit tough for me to adapt to the new learning environment, but there are always friends you can seek help from. So be active to make friends anytime. As the university is so big, you can meet many different kinds of people here and discover the unknown world. Though it is happy to make many new friends, I will always remember my 6F classmates and keep in touch with them. I love 6F, yeah!

徐俊旺 升讀學系：中文大學保險、金融及精算學



前排右二

大家好，我是 2015/16 年度畢業生徐俊旺，我正在中文大學 (The Chinese University of Hong Kong) 修讀保險、金融及精算學 (Insurance, Financial and Actuarial Analysis / Quantitative Finance)。今次撰文希望令同學對大學生活有更多了解，以及分享一下我自己的讀書心得，希望幫助到大家！

剛剛進入大學，令我感受最深的就是學生在大學擁有的自由以及多姿多彩的活動。在大學裏，基本上完全沒有束縛，甚至去不去上堂都是由自己決定。另外，大學有非常多的活動，有着多不勝數的學會，中大的各書院更是三不五時舉辦活動，更有別樹一幟的自然風光，閒時更可獨自一人欣賞美景，對我而言，大學的確是大而熱鬧，但同時卻又小而寧靜。

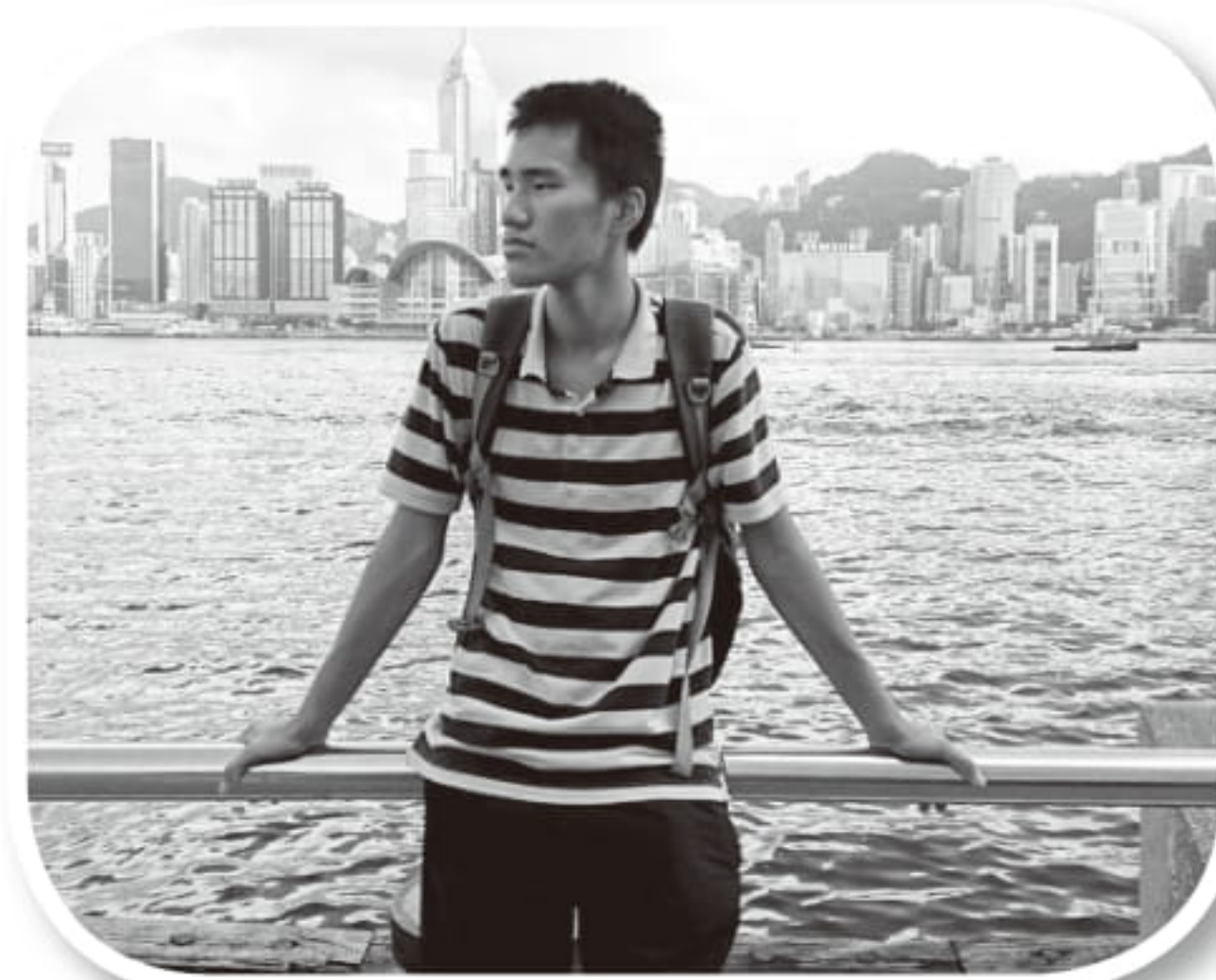
再談談在盧幹庭時的讀書心得，第一，習慣早睡早起，DSE 大部分考試都是早上考，而習慣更要慢慢培養，如果自己平時習慣晚睡，不會一下子可改變，身體要慢慢調整。第二，規劃時間表，定下每一天溫習的科目，令自己讀得更有效率。第三，入學分數越高的科目，對英文的要求越高，希望大家不要忽視英文的重要性。

但方法只是輔助，讀書最重要是勤奮，將勤補拙，才是獲取佳績最有效的方法。

文憑試的確很吃力，但過程中並不徒然是苦。大家如果有其他問題歡迎聯絡我。徐俊旺在此祝大家科科過 5 星爆 5 星星，個個做狀元！

文銳權 升讀學系：香港理工大學放射學

大學是社會的縮影，學生有很大自由度，你可以選擇讀書，亦可以選擇走堂。大學提供你投身社會所需的資源，如何運用就由你自己決定，而我現在則選擇了讀書。談及讀書，其實每個人都有自己的讀書方法，而我覺得讀書考試不外乎「勤力」以及「技巧」。以數學科為例，不停操練是「勤力」，能鍛煉數理觀感；而用計算機程式則為「技巧」，能大幅提升答題準確度和節省時間。「勤力」作為讀書根基，「技巧」作為考試捷徑，兩者相輔相成，為應付讀書考試一大良策。希望大家能在文憑試得到理想成績，將來能在大學與大家見面。



梁嘉慧 升讀學系：香港理工大學會計及金融學



面對文憑試的壓力，相信師弟妹們都一定徬徨無助過，但其實只要做好自己的本分，曾經努力過，就無悔了！

妥善的時間管理，對於中六同學尤其重要，溫書時應該為自己準備一個時間表，在一定的時段完成某個目標，這樣做不但能提高溫書的效率，更不會浪費時間。其次，充足的睡眠亦是不可或缺的。千萬不要熬夜溫習，否則考試的時候頭腦會不清醒！必須有充足的睡眠時間才能有精神去應付每一個測驗和考試。

上到大學後的生活，與中學的分別很大，自由度更大，選擇更多。雖然限制少了，但卻更需要自律。其他就讓你們升上大學後自己體驗吧！期待在大學遇到你們！加油 work hard play hard!

羅瑞聰 升讀學系：香港科技大學專業會計學系

Hello everyone, how's it going in LKT? (Missing all my beloved teachers so much) University life is not as easy and relaxing as I expected when I was still in secondary school. There is always a wrong impression that you don't have to work hard and you can just have fun after you get into a university, but that's totally FALSE! Anyways, university still has its GOOD SIDE and you won't regret paying all those efforts to get in one. Talking about studying, I'm certainly not one of those smart cookies in the class. I can share some of my survival skills in studying though.



First things first, PAY ATTENTION in class! You won't want to miss some easier ways to memorize some difficult concepts or useful tips from your teachers. (Sorry to all my teachers... I regret I didn't pay that much attention back then haha) Your concentration in class can really save you a lot of time on understanding how to tackle different types of questions. Besides, don't hesitate to ASK your friends about something you are confused about. Personally, I used to have quite a lot of discussion with my friends on academic issues like how to solve a chemistry problem and how to improve my maths. Exchange of ideas between friends can definitely help you solve most of your problems you come across in your studies. One last thing is that you should try to revise a certain scope of materials once, then do the exercises (past papers/extra practice questions etc.) and revise those parts that you got wrong again afterwards. This type of revision works quite well on me and it helps me to quickly recognize what method or what concept should be applied in a certain question when I'm in the exams.

I hope my experience can give you some directions on how to study more efficiently and effectively. Don't stress so much about studies but free yourself some time to have fun or just lie down on the sofa and do nothing occasionally. Just remember to save yourself some time to calm down and take a break away from all things academic! Good luck!

陳君嵐 升讀學系：香港大學社會工作及社會行政學系



大家好！我是上年度 6F 班的畢業生陳君嵐，現在就讀香港大學社會工作及社會行政學系。還記得以前每逢新學年，《幹線》上都會有各位師兄師姐分享自己的讀書心得、大學生活，想不到現在我也成為了其中一員，與大家分享一下我的感想。脫離了中學生身分大約半年，每當在街上看見穿著校服的中學生，都覺得他們很青春，很想當回一個中學生。儘管高中的生活很辛苦，但我認為「It was the best of times, it was the worst of times.」當你有時回想起那段「搏盡」的日子，都會很懷念那時候的自己，很喜歡「無悔」的感覺。其實我一直也不算成績優異，初中時更是一個懶惰的學生，對於很多事都是「三分鐘熱度」，常常半途而廢。而高中這兩年半，一直令我堅持努力的原因是一個義教的老師，他以身作則地教會了我「君子先行其言，而後從之」的道理，不能空口說白話，要切實地實行自己的目標。當有了決心，就能不斷向前邁進。因此，當同學想放棄的時候，不妨回想當初對自己的承諾，若果就此輕易放棄，是否背信棄義呢？

最後，把那位老師的一句說話送給大家以作勉勵：「人生大概是付出比享受多，而真正的享受是事成後回望人生，慶幸當年有經歷過一切。」相信我，一年之後，你會慶幸今天有經歷過這個考試，因為這個考試讓你成長了。

學校活動及消息

數學科自主學習

為了提升學與教效能，數學科自 2013-2014 學年起參與由教育局的校本支援計劃，與教育局的同工共同發展適合本校的初中數學課程。今年本科的發展重點為「自主學習」，我們希望透過「自主學習」計劃將由傳統的「聽老師講」的被動模式改變為「學生去學」主動模式，老師利用不同策略培養學生預習的習慣，從而發展他們主動學習的能力。



《六朝古都·南京遊學》

5E 葉錦欣

今年六月下旬，我在南京這個古都度過了豐富難忘的四天三夜。

「江南佳麗地，金陵帝王州」，南京是南方政治、經濟、文化的中心，擁有厚重的文化底蘊及悠長的歷史。那裡的景物都很值得一看，就像我們所到的中華門、江南貢院、中山陵、玄武湖、總統府等等，實在使我流連忘返。

在眾多名勝古蹟中，我最愛的就非秦淮河莫屬了。那夜，驟

雨初歇，坐在遊船上，看著兩旁五光十色、熙來攘往的街道，交織着小販的叫賣聲、遊人們的笑臉和由串燒攤子傳來陣陣讓人垂涎三尺的肉香，好不熱鬧。置身於這星橋火樹之中，我恍如回到古時的秦淮河邊。用「六朝煙月之區，金粉薈萃之所」來描述秦淮河，一點也不為過。然而，在欣賞良辰美景的同時，作為遊人的我們亦應好好保護景點，才能令這珍貴古蹟得以保留下去。



秦淮河岸上夜景



中華門上的「小長城」

除了感受古城氣氛，此行也令我對中國歷史認識更深。第二天，我們到了侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館。那裡的氣氛十分莊嚴肅穆，大家都懷著一顆悲痛的心認真、細心地看每件歷史遺物，咀嚼每句每字的描述。這段沉重的歷史，也教我了解到和平的可貴，及牢記歷史、吸取教訓的必要。

這趟旅程除了使我體驗、認識到南京這六朝古都的魅力，也使我對中國歷史有了更大的了解，可說是滿載而歸，期待有機會能再去一趟！



侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館門外

姊妹學校高鐵團活動

今年為國父孫中山先生誕辰 150 周年，東華三院與大中華會特於暑假合辦「東華學生高鐵團」，安排六所東華中學師生乘坐高鐵赴國內考察，一則緬懷偉人鐵路強國夢，二則了解當代中國經濟科技發展狀況。盧中 11 位同學參加了這次活動。

為期八天的遊學團分兩階段進行。第一階段東華師生參觀株州高鐵車廠生產過程，見證中國科技一日千里。第二階段東華師生乘高鐵赴南京，與來自上海閔行區六所姊妹學校師生會合，結隊謁中山陵獻花祭奠，向孫中山先生致敬，接著參觀侵華日軍南京大屠殺遇難同胞紀念館，目睹幕幕同胞的慘狀，頓覺髮上指冠！之後再乘高鐵前往上海，參觀抗戰紀念館，緬懷抗戰先烈英勇事蹟。滬港師生更一起走進復旦大學及上海交通大學，聆聽教授講述中國鐵路發展及一帶一路政策。

活動的高潮是東華六所中學與閔行六所姊妹學校配對合作，就孫中山先生強國夢及中國一帶一路政策進行學習匯報比賽，孫中山先生後人孫必達先生擔任評判並致勉辭。東華主席馬陳家歡女士、大中華會主席胡葆琳女士、國家政協代表及各姊妹學校校長均出席觀賽，場面盛大。強手當前，各隊各出奇謀，一較高低，最後盧中與閔行中學同學合力奪得二等獎！

有朋自遠方來，不亦樂乎！青春結伴，同遊神州，其樂又進一層！經過五夜六天的相處，中港兩地姊妹學校同學結下了深厚的情誼。



東華及上海閔行區同學一起謁中山陵



盧中同學與上海閔行中學同學通過遊戲互相認識



東華高鐵團啟動禮



參與上海交通大學高鐵發展講座

AUSTRALIA BIG SCIENCE COMPETITION 2016

The Big Science Competition is a 50-minute multiple choice competition for science students. It is organized by the Australian Science Innovations. The competition tests students' critical thinking, problem-solving skills and science knowledge, which are really valuable for all school subjects, particularly senior science. The Big Science Competition has been run in Schools Australia, New Zealand and Singapore. The results show students how they are performing against others in the competition.

The Science Enhancement Scheme (科學精進計劃) nominates outstanding Form Five students to participate in the competition every year. Most of them won the excellence awards in this event.

Year	Participants	Awards
2016	Lam Tsun Ming (5E) Chu Wai Hin (5E)	CREDIT
2015	Chin Cheuk Hei (5E) Cheng Ka Wing (5E)	DISTINCTION
2015	Chong Yik Sun (5E) Chau Tsz Chung (5E) Tsang Wai Yi (5E)	CREDIT



2016 Awardees
From left: Lam Tsun Ming (5E),
Chu Wai Hin (5E),
Mr. Lam (PRINCIPAL)

2016 香港 STEM 奧林匹克競賽

香港 STEM 奧林匹克競賽旨在提供課堂以外的學習機會，深化高中學生對科學、科技、工程及數學 (STEM) 的認識，並提升學習興趣，以幫助他們日後在相關範疇升學和就業。

今年 4 位在數理和資訊科技領域有出色表現的中六學生獲本校科學精進計劃推薦參與由香港教育大學舉辦的「2016 香港 STEM 奧林匹克競賽」。比賽分為兩部分：首先是個人賽，然後為團體賽。4 位同學憑藉出色的發揮獲得以下獎項。

參與學生	獎項
莊奕晨 (6E)	Distinction in ICT (Individual award) / Credit (Team Award)
錢卓熙 (6E)	Credit in Chemistry (Individual award) / Credit (Team Award)
周子聰 (6E)	Credit in Physics (Individual award) / Credit (Team Award)
鄭嘉穎 (6E)	Credit (Team Award)



左起：鄭嘉穎，錢卓熙，周子聰，莊奕晨



獲獎學生與林校長合影

6E 錢卓熙

學生感想

今年暑假，我們 4 人經學校科學精進計劃推薦參加由香港教育大學（前教育學院）舉辦的「2016 香港 STEM 奧林匹克競賽」。

經過簡單的開幕典禮後，我們便跟隨大隊進入比賽場地。首先舉行的是個人賽，我們 4 人按各人的能力分別完成生物、化學、物理和資訊科技科 4 個範疇的題目。由於比賽沒有 past paper 可以作為參考，所以我們都不知道這個比賽的出題型式，只能憑實力及經驗完成，這也考驗我們的臨場發揮。我在 4 人中化學成績較好，自然由我負起化學卷的重任。

但最令人緊張的不只是沒有 past paper 參考，而是比賽設答錯扣分制！平常大家考試時做 MC 不懂可以憑運氣選出答案，總有 25% 是對的；或者可以用否定法否定一兩個答案再選，除非你的運氣差得很，否則總會有答對的機會。但是我們這次不但不能運用這些技巧，而且還要肯定答案方能填上答題紙，這也增加了比賽的難度。

在短短 45 分鐘內，我們完成了會做的題目，結果也讓我們感到滿意，但比賽的過程更讓我們體驗到上有人、天外有天的道理。獎項只是一種鼓勵，我們不會就此滿足，反而應該再加努力，為自己的夢想而奮鬥！

6E 鄭嘉穎

而我就和大家分享一下團體賽的經歷。

完成個人賽後，隨即進入團體賽。團體賽的節奏比個人賽更為緊湊。跟個人賽不同，團體賽可以互相討論，但有時間限定。我校 4 人由比賽號令一響開始，便立即依據各人的專長分配題目，期望可以趕在比賽完結前把所有題目完成並檢核答案。儘管各人都為了完成所指派的題目而忙得焦頭爛額，但每當有組員遇上複雜的題目時，大家都會主動提供協助，一起分析和討論題目。俗語說：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，我們的團體精神正好把這句話完全體現出來。

這次比賽經歷讓我們得到彌足珍貴的團隊合作精神，當苦苦尋找答案時，有隊友在旁一同研究和提出建議，比起獨自作戰更易跨越困難，完成目標。這也是這個比賽的吸引之處。

初中的同學們：我們即將離開校園，你又是否願意接我們的班，將科學精進計劃的精神承傳下去呢？希望有朝一日能夠在校刊上見到你們的名字，我們必定為你鼓掌。

香港科學青苗獎

「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。

此比賽的目的，是培育在科學方面資優學生的才能。期望透過參與比賽，進一步發展學生的科學解難、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%，可獲發一等獎證書；得分次高的 10%，可獲發二等獎的證書；分數緊排其後的 10%，可獲發三等獎的證書。

本校「科學精進計劃」每年負責培訓並推薦學生參與此項比賽，至今有 4 位學生獲一等獎，13 位學生獲二等獎，6 位學生獲三等獎。

2015-16 學年獲獎學生			獎項
黃以琳 (5E)	何正言 (4D)	黎家泰 (4D)	二等獎



林校長頒發嘉獎證書於 2015/16 香港科學青苗獎的獲獎學生
左起：4D 何正言（二等獎）
4D 黎家泰（二等獎）
5E 黃以琳（二等獎）

獲獎學生更有幸專訪香港中文大學醫學院生物醫學系徐國榮教授，瞭解到科學家如何貢獻社會。

「日本大阪、京都、奈良文化」考察交流團 2016

日本大阪、京都、奈良文化遺產處處可見，名列聯合國教科文組織世界文化遺產的更為數不少，當地在文化保育及環境保護方面，值得香港借鏡。通識學會早前組織了「日本大阪、京都、奈良文化」考察交流團 2016，師生四十人探訪了多個當地文物景點及環保設施，如大阪城、東大寺、清水寺、大阪市舞洲工場等，讓學生體驗日本的文化及環境保育工作。

同學更有機會穿上和服，漫遊京都古城，徜徉於花見小路，親手製作和菓子；又能到奈良公園觀賞百年古剎，與鹿同遊；更可與當地學生一起上課，體驗日本的校園生活。同學還分為「文物保育」、「文化保育」、「歷史保育」及「環境保育」四個小組進行專題研習。以下是交流團的行程和同學的感想：

日期	行程
24/6	香港 → 大阪 → 四大天王寺 → 通天閣 → 大阪生活今昔館 → 大阪市環境局舞洲工場見學
25/6	奈良東大寺 → 神鹿公園 → 東向商店街 → 大阪城 → 心齋橋 → 美國村
26/6	西陣織會館 → 花見小路 → 清水寺 → 甘春堂（製作和菓子）
27/6	住吉大社 → 大阪府立和泉高等學校交流 → AEON MALL RINKU 泉南 → 大阪 → 香港
領隊老師	葉佩東老師、楊嘉怡老師、葉秀英老師、孔麗芬老師

5A 蘇子游

經過今次考察交流團，我對日本加深了認識，當地的環境保育也令我有很大啟發和領悟。日本在處理垃圾方面比很多國家優秀。行程第一天，我們參觀了位於大阪市的舞洲工場，當中我們了解到很多高科技的技術，例如透過轉廢為能，維持工場日常運作之餘，更會將剩餘的電力賣給其他工廠；利用磁鐵原理找出垃圾中的鐵，以進行分解等，展示過程非常有趣。我認為香港在環境保育上可參考日本，環境問題或可大大改善。

6B 羅世寧

日本重視本國的歷史和文化。在同一地區，具有濃厚歷史色彩的建築林立，可見日本人珍惜他們的文物。在保留文物的同時，日本人會同時發展經濟，例如在寺廟前的小路設置商店街，又將歷史建築發展成受歡迎的旅遊景點，像東大寺附近有奈良公園，當中以小鹿作招徠，吸引遊客。這使歷史文物受到保育之餘，亦符合經濟效益。在這點，我認為香港可向日本借鏡，在發展經濟的同時不忘文化的意義。

6C 陳偉頌

是次交流團提供了不少機會予學生親身體驗日本文化，印象較深刻的是和服體驗，當初以為穿和服是簡單的事，但事實是束腰走路和吃飯，頗為辛苦，當地人卻怡然自得。以往，只有節日或慶典，當地人才會穿和服，時至今日，到訪的旅客亦有機會體驗穿和服，可見日本發展旅遊的同時，亦大力推廣傳統文化。

行程中最令我難忘的是中學交流，上課時以日語授課，幸好在旁的學習夥伴用心地以英文作翻譯，否則完全聽不明白。另外，我亦留意到日本學生彼此相處融洽、尊重師長、而且自律（如帶了手機，但上課一定不用），我更能感受到他們有動力地自發學習，上學的喜悅是發自真心的，校園生活愉快。



穿上和服合照



參拜四大天王寺前必須先洗淨雙手，以顯尊敬。



穿上浴衣參加宴會



我們準備出發！

校園英語環境

本校致力於增加同學在課堂以外接觸及使用英語的機會，讓英語融入同學的校園生活中。自 2014-2015 年度起，學校早、午會均由領袖生長主持，並由當值老師自行選出的同學擔任當天的英語學生宣佈員 (Student Announcer)。在過去兩年間，許多同學都曾擔此重責，一嚐以英語主持早、午會的體驗，獲益良多。以下是幾位曾擔任宣佈員的學生的分享。

3B 黃美婷

我在中二有兩次做學生宣佈員的經驗。

當第一次被告知有機會做學生宣佈員時，我十分擔心，因為自己的英文水平算是比較差的，怕自己在台上讀錯字，到時一定非常尷尬。因此，我在接下來的數天都一直留意着台上宣佈的同學的讀音，有空的時候，我也會多加練習。可幸，最後我順利完成了宣佈，亦獲得了第二次宣佈的機會。

在過程中，我明白到學好英文非一朝一夕所可以做到，但是只要肯努力，就一定會有進步。這兩次機會也讓我在面對同學時更有自信。

3B 朱穎瑜

記得每次宣佈後，都會深深的鬆一口氣。

中二下學期，我第一次參與宣佈。當老師通知我的時候，我想過拒絕，可是我卻感到有點不好意思。那次一踏上禮台，我的雙腳就開始發抖，但還是順利地完成了。

踏下台階的那刻，我鬆了一口氣，原來自己是可以勝任的。老師走過來告訴我做得不錯，可是有點兒小聲。

之後的每一次宣佈，我都希望自己可以做得比上一次好，而這確實是一個很好的體驗。

4C 鍾昀樂

很高興有機會擔任英文宣佈員，因上台說英文的次數多了，便沒有之前那麼害怕用不擅長的英語說話，提升了自信心和膽量。每次宣佈前只有約五分鐘時間準備，可以考驗自己的臨場英語水平，有助鍛煉英語表達的流暢度和反應。另外，以英語主持早會能夠讓我警惕自己改善咬字問題，因為清晰的發音才可以令全校師生接收正確信息，所以我平日會練習不同尾音等，以糾正懶音。

校本資優教育服務

為什麼要推展「資優教育服務」？

其實，這是出於「照顧學生的學習差異」之需要。國際知名的資優教育學者 Carol Ann Tomlinson 曾作出這樣的比喻：正如校服長短不同，以適應不同身材的學生；教學上課程亦須因應學生的能力差異和不同學習需要而作出調適，而非強求一致。眾所周知，近年香港教育服務加強了對有「特殊學習需要」(SEN) 學生的支援。但各位可能未必留意到是：當初教育局設立「特殊學習需要組」時，「資優教育」是作為「特殊學習需要」的一種而包括在內的，只是後來才將「資優教育」獨立出來。可以說，「資優教育」作為香港教育服務其中一環，已經起碼有二十多年歷史了。

為加強對資優學生的支援，學校亦於本學年 (2016-17) 正式成立校本「資優教育組」，訂下宗旨及目標如下：

- 學生各有不同學習傾向和能力，有待針對性的培育，以滿足在不同方面資優學生的學習需要。本校的第一優先關注事項，是「強化教學效能，提升學生學習表現」，其中「照顧學生的學習差異」是這個關注事項下的一個重要目標。而提供校本資優服務，就是「照顧學生的學習差異」這個任務下其中一個重要環節。
- 自教育改革以來，強調啟導學生「學會學習」，學與教的一大重點在於促進學生對九大共通能力的掌握。這方面，可借助資優教育的理論和方法，以期做到「資優教育普及化，普及教育資優化」。
- 本校學生基本上都屬於區內第一組別，學習能力相對較高。據此估計，校內應該有相當數量在各方面智能較高的資優生。加上，學校將「加強對學生成長的支援」訂為第二優先關注事項，有需要加強對這群有特別學習需要的學生之支援。

2016年「香港與內地青年法律交流周」



出發前盧中同學合照

暑假期間，本校8名升中四至中六同學，得到本院李銻麟副主席贊助，參加了由中國法學會舉辦的「香港與內地法律青年交流周」活動，交流團由2016年8月2日至8月7日在廣西桂林舉行。

在六日五夜的行程中，同學出席了多個專題講座，包括「一國兩制與香港民主法治」講座、「廣西經濟發展狀況與廣西-東盟『一帶一路』經貿發展情況」專題講座；又參訪了廣西民族大學，與廣西民族大學學生交流聯歡，並有機會參觀南寧市中級人民法院，觀摩涉外案件庭審活動，並與南寧市中級人民法院法官舉行主題為「涉外案件的法律保障」的專題交流。

此外，同學更可遊覽桂林各著名景點，暢遊灕江，又到陽朔觀看大型實景演出《印象·劉三姐》。是次交流團，可謂學術娛樂並重，同學深感難忘。

5D 吳祖琳

經過是次廣西交流，我對法律加深了認識。很榮幸有機會參與一次法律審判，因為內地的司法制度與香港的不一樣，所以機會十分難得。除此之外，是次交流團還遊覽了不少有名的景點如象鼻山、蘆笛岩，令我大開眼界。整個旅程最令我印象深刻的，是當我們遊灕江的時候，可以親眼目睹印在人民幣二十元上的風景！



船上午膳



桂林山水盡收眼底

6A 戴兆禧

經過是次廣西法律週交流團，除了學到內地法律、一帶一路政策的大要之外，最令我印象深刻的當然是當地的風景。桂林山水甲天下，有幸可以遊覽風景如畫的桂林和陽朔，更可以暢遊兩江四湖，欣賞到自然明淨的山山水水，令我畢生難忘。最後，感謝各位老師、工作人員的默默耕耘，我們才能夠參與是次交流團。

6A 李尚鈞

桂林山水甲天下。這個暑假，我有機會一睹其風采，啟程前突逢風暴，幸而影響不大。六日五夜的行程，終於體驗到多次神遊的廣西、山明水秀的灕江；夜遊五湖，佇立在象鼻山前，我和友伴都為這眼前之景傾倒。

另外，是次交流活動名為法律交流團，顧名思義，要認識有關內地法治，同行的大學師兄師姐與我們這群中學生，對此都甚感興趣，亦感謝南寧中院、廣西民族大學的熱情款待。

此行獲益匪淺，由衷希望在文憑試後，可以再臨廣西，故地重遊。



香港與內地青年法律交流周開幕式



廣西民族博物館前留影

盧中：IT 模範學校

踏入 21 世紀，資訊科技高速發展，互聯網、智能流動裝置和應用程式已是我們生活上不可或缺的部分。教育局第四個資訊科技教育策略就是旨在透過發揮資訊科技的潛能，提升學與教的互動經驗，以釋放學生的學習能量，讓學生學會學習、邁向卓越。

隨着本校 WiFi900 的落成，本校電子教學將會進入另一階段。本校期望透過優化的學校資訊科技環境來促進學生善用資訊科技的能力，以協助學生制訂自主學習、協作及解難能力的可行方案，達致終身學習和全人發展。

在不久的將來，本校課室將會配備互動電視。互動電視具電子白板功能，老師不單可改善使用白板

的效率，更可把白板的影像儲存下來，然後與學生分享；互動電視亦可解決投影機經常光度不足的問題。再者，本校會更換影音線材，當老師在課堂上顯示影像或播放影片時，可透過互動電視輸出高清影像，希望學生更能有效地觀察到影像所提供的資訊和享受高清影像所帶來的學習樂趣。本校亦會增添更多平板電腦 (iPad)，希望有更多組別的學生可以在同一時間進行電子學習。

本校會繼續鼓勵學老師和學生多用電子評估平台及診斷工具，希望學生在學習上，即時回饋和錯誤修正方面的效率能夠加以改善。電子評估工具的特色包括：

1. 一站式學習平台

讓老師可即時收集學生的回應和讓學生分享資料、意見交流及共同製作

2. 統計和管理工具

提供數據及質性資料以助檢視學生進度

3. 師生共享資源

上載課堂筆記、影音資料、學生範例等

4. 資訊聚合功能

能整合資料，設計問卷收集數據，撰寫結論，以支援探究學習

電子評估是在日常學習過程中進行，好處如下：

1. 評估是學習的過程，而非總結；
2. 學生懂得自我學習和自我評估；
3. 學生可從同儕學習中學會反思，了解自己的不足；
4. 學生可了解學習是自己的責任。

另外，電子互動學習方面，本校將會推廣在課堂內外可使用 eClass 電子學習平台學習，本校亦會繼續探索 Google Classroom 的可行性，同時更可引入「翻轉課堂教室」，希望學生能在課堂內有更多參與知識建構及課堂外自我學習和評估的機會。

家長支援方面，本校引入了 eClass 家長應用程式，家長除了可透過此應用程式得知子女回校和離校時間外，若遇上突發事件，本校可以把即時訊息通知家長，家長更可透過此應用程式來閱讀通告和簽署大部份回條。自從 eClass 家長應用程式推出以來，各功能都受到家長的歡迎，本校亦希望可以透過此應用程式來使本校和家長能建立一個緊密聯繫的關係和方便家長簽署通告的渠道。

總括來說，本校會繼續緊貼社會的脈搏，希望藉着資訊科技帶來的優勢和方便，加強學與教的效能及讓學生、家長和老師能有更緊密的聯繫。

由方而圓——學生會一年記

6D 張少良

記得在一年前的選舉中，曾有老師與同學評價我為「有角的學生」，行為乖張，率性魯莽，必會惹出許多是非來，甚至直言我沒資格做會長。

九年前我仍然是小學生，那時我的兄長也在本校讀書，也是學生會會長，常聽他說他的「威水史」；自此便許下願望，將來我不只要做會長，還要做得比他更好，超越他在我心中那個巨大的身影。

到自己上任了，方發覺事情遠不像我所想的那麼簡單：每一步都要循規蹈矩，按程序辦事；與他人合作，做事太少，會被人說無能，做太多，又會說你「攬曬上身」；堅持己見，便道你獨裁；平日行錯一步路，多說一句話，也會招人謗議。簡而言之，就是韓愈所說的「跋前踖後，動輒得咎」狀態，怎一個愁字了得。就這樣提心吊膽地做了一年會長，自覺也無甚建樹。也不是說沒有得著，起碼認識了不少同學，尤其是今年就讀中二的一群女同學，常

常在我當值閑極無聊時來陪我解悶；做會長時坎坷不順的經歷，也豐富了我寫詩的題材。但驀然回首，發現學校有我與否，好像也不會有甚麼改變，那時候便覺得辜負了別人，甚至自己的期望。究竟我盡力了嗎？我是什麼人？我該成為誰？我還能做些甚麼？想到此處，便忽然發覺自己的渺小，一直渴望成為巨人，卻從沒發現自己只是一個影子。

轉眼一年過去，當年那個不平則鳴的我，也都慢慢學會了沉默。在答問大會上，面對他人的質詢，竟然沒有反駁，忍氣認錯。事後老師同學都說我成熟了許多。「我是什麼人？對得起選前的那個自己嗎？」那時我又再這樣問。寫這篇文章的時候，忽然想到了一個似是而非的答案，希望能讓自己得到寬恕——也許我們都要成為一塊擦膠，儘管時間會把我們所有的稜角逐一磨滅，儘管我們終將變得圓滑，但我們永遠也不會忘記，那清淨、潔白的本質。

二零一六年九月二十日

新任教學助理介紹



黃敏芳小姐

同學們，如果你認識我，就證明你參加過健康校園計劃的歷奇訓練，或者曾經欠交功課！沒錯！我就是負責中二至中六級奮進班的 Miss Wong，我亦同時負責中文科、健康校園計劃等等數個校內項目。很高興能夠來到盧中任職，盧中的老師們很友善，同學們大多數都很乖巧，只是有部份不喜歡做功課，但我相信大家能來到盧中已證明是有實力與潛質的，差別只在如何發揮。我自己也曾是一個成績奇差的問題學生，是老師的煩惱來源，但因為不甘心被人看不起，奮發拼搏、咬緊牙關才能完成學業，所以各位同學也要加油喲！

我剛在香港大學文學院畢業，主修中國文史，去年交換到北京大學修讀考古，研究興趣在詩歌、文字學與中國上古史，喜歡旅行、閱讀與音樂，如果同學有興趣可以找我一起聊聊電影、歌詞乃至甲骨文。

最後送上我最喜歡的詩人——食指的一句：「相信未來、熱愛生命」。

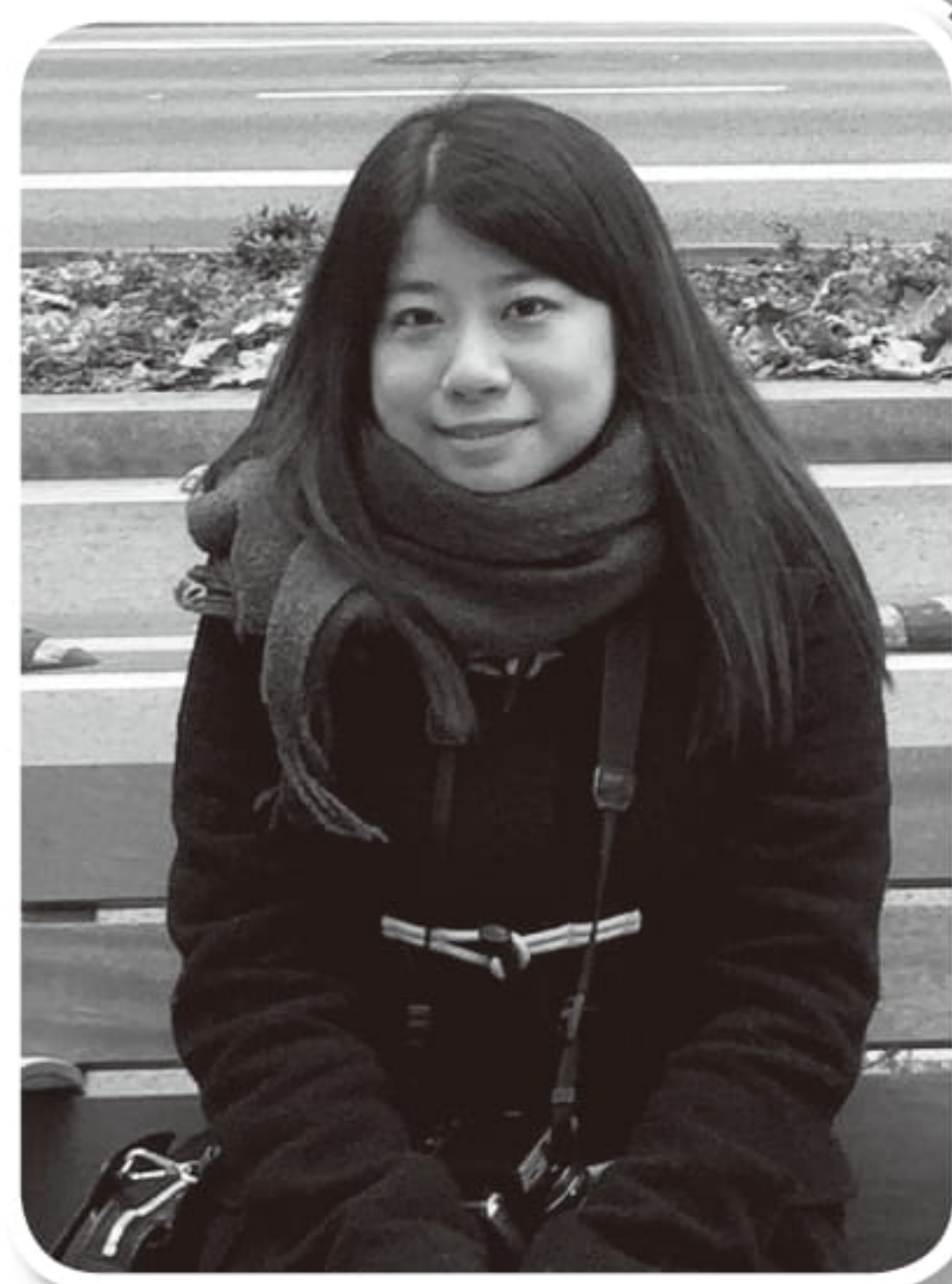
很高興認識大家，我是新任教學助理謝穎茵。初認識我的人通常會被我的英文名字——Beatrice——難倒，我很喜歡這個名字蘊含的意思，大家不妨去查一下，順便可以學習英語，記緊不要唸錯，哈！

自香港浸會大學傳理系畢業後這數年間，我累積了不同的工作經驗。在加入盧幹庭紀念中學前，我是一名從事演藝的自由工作者，這段日子感覺有點像留在香港 Working Holiday，讓我成長了很多，也為我的人生添上瑰麗色彩。

我很喜歡揸起背包遊歷各國，去感受不同地方的文化與上帝所創造的奇妙大自然，享受每一段旅程帶來的驚喜，發現世界更多，發現自己更多。

而作為基督徒，教會生活也對我非常重要，在此想跟大家分享一節很勉勵我的聖經金句：「他對我說，我的恩典夠你用的。因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。」（歌林多後書 12:9）

盼望日後與大家相處愉快！



謝穎茵小姐

回到熟悉的盧中，仿似變回中學生。

師弟妹好，我是新來的教學助理，比起 Miss Lee，還是習慣同學老師叫我 Summer。我從香港浸會大學傳理學院畢業，主修電影。剛成為社會新鮮人就能回到母校工作，有些感受想分享。

離開盧中不過四年，學校發展非常快，記得從前參與 Av Team，幾位同學用十分「土炮」的方法錄製節目，剪輯影片；現在連電視廠都有，可算是實現了我小時候的夢。

在這裡工作後，熟悉了學校的運作。更發現學校創新不斷，特別是電話停泊區的概念，令我嘖嘖稱奇！（畢竟我也是熬過來的人！）

有人說中學是人生最美好的時光，這點我絕對同意。我最好的朋友都是中學同學，希望大家也能珍惜每天和你學習、嬉戲的同桌。

雖然我是負責校園電視台，平日只與小部分同學接觸，但無論你有任何關於攝影錄像、電影戲劇、創作，甚至大學生活、心事煩惱，都可以來找我，我都會樂意傾聽。

寄語大家：有夢敢想定能實現。



李家韓小姐