



幹線

東華三院盧幹庭紀念中學家長通訊

校訓：勤儉忠信

2020-2021

地址：香港新界元朗朗屏邨

電話：(852)24742678

傳真：(852)24747086

網址：<http://www.lktmc.edu.hk>

電郵地址：lktss@tungwah.org.hk

網址 QR code



校長的話

在新冠病毒病疫情之下，學校正常的教學流程，自上學年農曆新年假期以來，多次受到影響。早在2020年初開始停課後不久，學校隨即進行網上實時課堂，以彌補傳統電子學習在師生互動環節上之不足。本校資訊科技組的同事，在短促的時間中，為老師及同學提供了充足的培訓，讓網上實時課堂能夠順利展開。在新學年伊始，同學仍未能回校進行面授課程，網上實時課堂成為新常態。學校亦加強對同學在網上課堂上表現的要求，讓學生能盡快適應上學的新模式，追上學習進度。在這期間，學校亦盡力與跨境學生保持聯繫，以便他們能獲得適切的支援。在回復面授課堂後，跨境學生仍未能回校前，老師則竭盡所能照顧他們的課堂需要，避免與其他同學脫節。在停課及面授課程未能進行期間，同學需長時間逗留在家，或會因而感到迷惘，故此，新學年學校繼續提倡「成長思維」模式，鼓勵同學以積極的態度面對不同的挑戰。



在香港中學文憑考試中，本校考生仍保持出色的表現。62.5% 同學獲大學聯招學士學位課程，為歷年之冠。英國語文科及中國歷史科，更考獲歷屆最佳成績。此外，學校共獲「優質教育基金公帑資助學校專項撥款計劃」撥款 \$1,919,700 資助本校三個優質教學計劃。三個計劃分別為英國語文科的「校本寫作計劃——兒童故事書的創作」、數學科的「初中數學校本課程」及「科學、科技、工程、數學 (STEM) 教育」組的「初中 STEM 教育計劃」。這些計劃將在今明兩個學年相繼落實完成，為同學帶來更豐富的學習體驗。

同學回到校園，一定發覺學校外觀已煥然一新。暑假期間，學校進行了外牆油漆工程，舊貌換新顏，也為我們的心靈添上一份新的色彩。在疫情之中，無論回校參與面授課堂，或在家裏進行網上學習，同學都應更加努力，以「成長思維」模式面對挑戰，不斷進步。

林志明校長

2019-2020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，提升教研質素。 |
| 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，提升學生學習動機。 建立人才庫，發展學生潛能。 |
| 3. 提高利用資訊科技進行學與教的效能 | <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。 |
| 4. 推動 STEM 教育 | <ul style="list-style-type: none"> 安排更多科技培訓及分享活動，裝備老師發展跨學科的 STEM 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"> 加強各學科對有特殊需要學生的成長支援。 安排學生參與校內校外不同的服務活動，擴闊學生視野，增強自信心。 安排學生出外欣賞或邀請校外團體到校進行表演、講座等活動。 以不同媒介 / 方式表揚學生學術以外的成績及奮鬥經驗。 透過各種「領袖訓練」活動，培養學生的領導才能。 參與「好心情計劃」，加強初中學生的抗逆能力。 |
| 2. 加強學生的品德及身心健康教育 | <ul style="list-style-type: none"> 透過有系統的活動，表揚學生的良好行為，鼓勵同儕學習，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。 透過「健康校園」活動，提升家長及學生的身心健康意識。 透過推行「以東華歷史為基礎的德育課」及參與相關的德育計劃，培育學生迎難而上、服務社群的精神。 邀請校友分享上進經驗、出任導師和教練，以發揮傳承正面價值觀及良好校風的傳統。 |
| 3. 透過有系統的支援措施，加強生涯規劃教育的推行 | <ul style="list-style-type: none"> 讓學生掌握最新的升學、就業、工作世界的趨勢。 為學生提供與工作相關的活動及工作體驗的機會。 為高中學生提供生涯規劃教育的專業意見。 |

關注事項三：加強學校團隊專業智慧的承傳

| 目標 | 策略 |
|-------------|---|
| 加強承傳的行政管理措施 | <ul style="list-style-type: none"> 加強團隊精神及同事溝通渠道。 加強新老師的支援措施。 加強資深老師經驗的承傳。 加強監察措施以配合學校發展。 |

學生表現

2019-2020 校際比賽獎項舉隅

| 比賽名稱 | 獎項 | 主辦機構 |
|--|---|-------------------------|
| 澳洲國家化學測試 2019 | 特等獎 (滿分) 一等獎 (排名前 10%) 三等獎 | 澳洲皇家化學學院 |
| 元朗區優秀學生選舉 2019 | 十大優秀學生獎 優秀學生獎 | 元朗青年聯會 |
| 東華三院傑出學生選舉 2019 | 東華三院傑出學生第二名 東華三院傑出課外活動獎 | 東華三院 |
| 廉政公署 iTeen 領袖 — 學校夥伴大獎 | 高級組冠軍 | 廉政公署 |
| 「正義之光」 警·學計劃 | 高級組優異 | 元朗警區 |
| 屈臣氏集團香港學生 運動員獎 2019-2020 | 香港學生運動員獎 | 屈臣氏集團 |
| WMA 學生計劃 — WYNG Philomathia 學生寫作比賽 2019/20 | 優異 (Distinction) | WYNG 基金會 |
| 哈佛圖書獎 | 優勝獎狀 (Winner) 優異獎狀 (1st Runner up) 優良獎狀 (2nd Runner up) | 哈佛大學香港校友會 |
| 建造業職安健 短片比賽 2019-2020 | 中學組亞軍 中學組優異 | 職業安全健康局 |
| 杜葉錫恩全港青少年 進步獎 2019-2020 | 全港青少年進步獎 - 優異嘉許獎 | 杜葉錫恩教育基金 |
| 元朗區公民教育論壇 — 放寬海外醫生 來港執業條件 | 積極表現獎 現場投票最佳表現獎 優異表現獎 | 元朗區民政事務處、 元朗區公民教育委員會 |
| 第七屆「阿爸、阿媽， 食飯喇！」校際戲劇比賽 2019 | 最受歡迎表現獎 優異配角獎 | 百樂施教育基金會 |
| 東華三院獎學金計劃 | 謝婉雯醫生紀念獎學金 | 東華三院 |
| 羅氏高中應用學習 獎學金 | 羅氏應用學習獎學金 | 羅氏慈善基金及教育局 |
| 衍生集團獎學金 | 衍生獎學金 | 衍生集團 |
| 尤德爵士紀念基金 高中學生獎 2019-2020 | 尤德爵士紀念獎學金 | 尤德爵士紀念基金 理事會 |
| 明日之星 — 上游獎學金 2020 | 上游獎學金中學組優良 | 香港社會服務聯會 |
| 簡尼 & 尼歌拉紀念 基金獎勵計劃 | 簡尼 & 尼歌拉紀念基金獎學金 | 香港英基學校協會 |
| 屯門區分齡游泳比賽 2019 | 男子 50 米蝶泳冠軍 男子 50 米自由泳亞軍 | 康樂及文化事務署 |
| 元朗區第三十七屆水運會 | 男子青少年 200 米胸泳冠軍 女子青少年 4X50 米接力冠軍 男子 4X50 米自由接力賽冠軍 男子青少年 4X50 米四式接力冠軍 | 康樂及文化事務署 |
| 校際田徑比賽 | 男子丙組 4x100 米季軍 | 香港學界體育聯會 |

文憑試 成績優異生感想

黎綺樺

升讀學系：香港中文大學 護理學學士

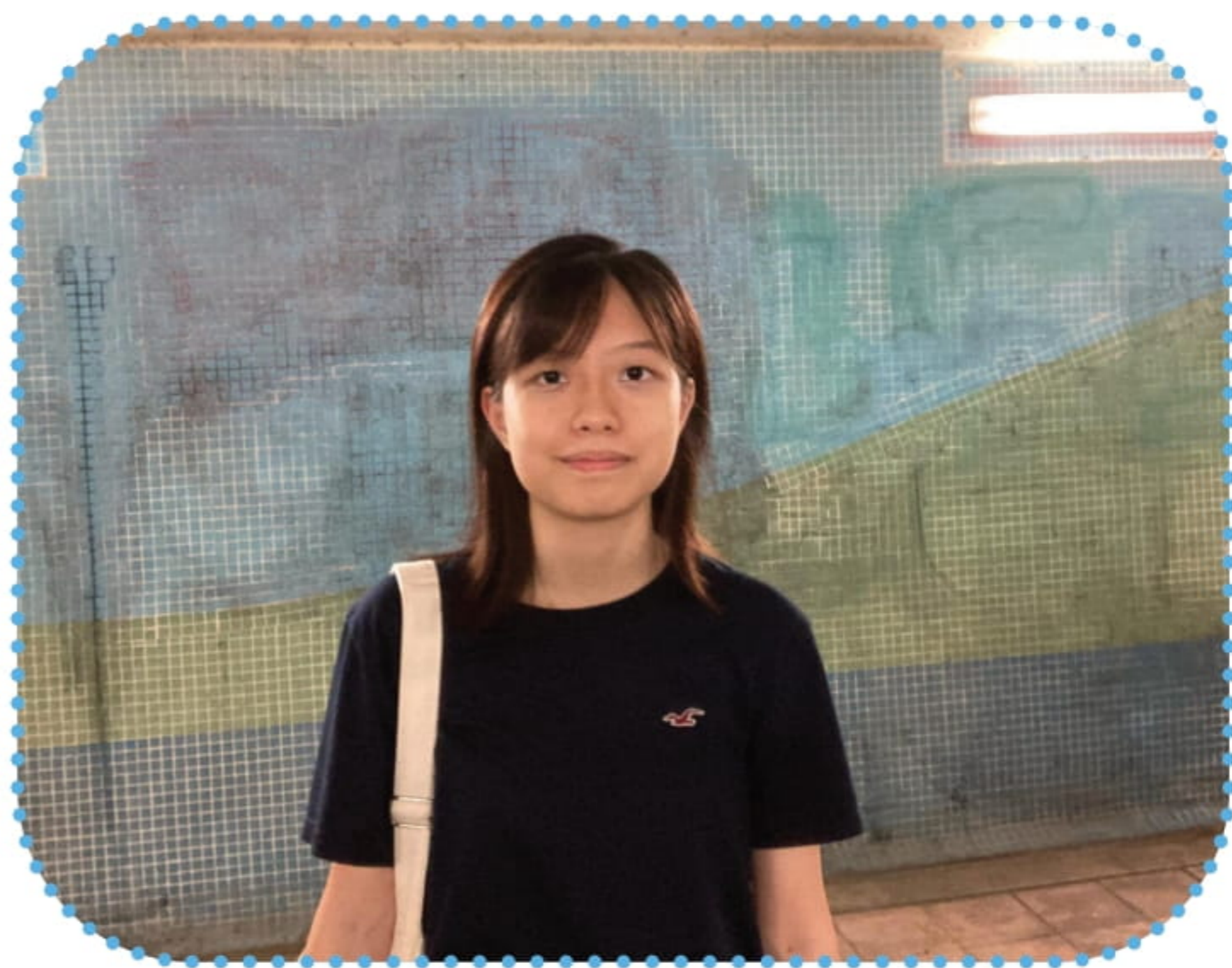
各位師弟妹大家好！想不到 2020 年竟全年都在疫情下度過，相信不論教學以及同學的溫習進度亦受影響，希望我的經驗能給你們參考。

我認為善用時間及自律很重要。相信大部分同學都會在空閒時間上社交網站。中六期間，我會在上學途中、小息操練試卷及背誦筆記，善用時間溫習，遇到不明白的問題更可以即時問老師。每天上學途中重覆地溫習筆記務求可建立長期記憶，而且亦可思考自己對課本理解是否清晰。

文憑試是一個持久戰，心理因素在 study leave 期間更為重要。首先，或許同學之間會互相比較，當想到其他同學正在努力的時候，自己更加不可以休息，甚至會對自己的休息覺得愧疚。希望同學明白學習是重質不重量的，學習並非鬥時間長短。有足夠的休息才可提升學習效率。其次，同學亦可能會自責浪費時間於社交媒體，然而既然已經過去了，更應該爭取時間繼續努力，不要浪費時間不斷自責。

當失去動力的時候，可以嘗試寫下自己的目標並貼在桌面，覺得累的時候望到自己的目標，便會推使自己繼續努力。

儘管文憑試只是人生中一個小小的里程碑，也希望各位全力以赴，無怨無悔。明白各位在疫情下學習比以往更需要自律及努力，希望各位可以堅持到底，一切的努力定會有回報。在此祝各位可以入讀心儀學系，加油！



戎芝蘭

升讀學系：香港理工大學 精神健康護理學（榮譽）理學士



師弟師妹們，大家好！今年是多災多難的一年，相信大家都會感到彷徨無助，作為過來人的我也十分明白疫情中學習所面對的壓力。說到讀書技巧，其實來來去去都是那幾樣，但希望以下我的數個小秘訣可以供你參考，尋找出適合自己的溫習方法。

準備文憑試期間，我會善用零碎的時間如等車或乘車時去溫習筆記及背誦課文。因為積少成多，乘車的數十分鐘正好給自己溫故知新，加深記憶。到臨考試就可以投放更多時間操卷或寫作。另外，適當的放鬆亦是十分重要的，適量的壓力可以推動自己學習，但過大的壓力就會影響效率，甚至文憑試的表現。高中時，我對待壓力的方法是善用小息及午休和同學們閒聊，談談生活趣事，作為一天放鬆的時間，而在準備文憑試的前一天，我會翻閱重點筆記，其餘時間就會聽音樂及做自己喜歡的事，這樣可以減低因壓力而失眠的機會，以保持最佳狀態應試。

最後，希望各位同學努力讀書之餘，不忘享受校園生活，為短暫的青春留下印記，並祝願中六的同學可以在艱難歲月中跨過難關，盡力裝備好自己，向目標衝刺，入讀心儀學系！

陳福菊

升讀學系：香港科技大學 工商管理學院

經過六年的中學生涯，進入大學是人生的一個全新階段，相比起中學的學習模式，大學更加需要自律，因為大學的老師不會提醒你每天需要提交什麼作業。

學習方面，每個人都有不同的溫習方法，我的一套方法未必適用於你，但培養良好的作息和日常生活的習慣就很重要了。就好像我在應考文憑試時，每天都早睡早起，每晚 9:30 就會休息而早上 4:30 起床，確保自己習慣提早起床溫習，避免生活日夜顛倒，在文憑試當天精神不佳。

另外，一定要有吃早餐的習慣，足夠的能量讓你保持精神，溫習時自然事半功倍。還可以和身邊的朋友互相鼓勵扶持，一起計時做練習，互相提點對方。付出的時間和汗水一定不會白費，即使你現在還未看到太大的成果，但將來的你一定會感謝現在努力的自己。

希望各位能夠好好珍惜在校的時間，努力讀書，爭取好成績。祝各位文憑試成功，順利考入心儀的學系！



劉曉茵

升讀學系：香港中文大學 文化管理文學士

2020 年，十八歲的我，經歷了很多，無論是社運、疫情、文憑試、升讀大學，在我的人生中起了巨大的波瀾。相信大家在這短短的一年，亦跟我一樣，遇到不少挫折和難關，尤其是高中同學，文憑試逼近，但學習計劃因疫情反覆而一拖再拖。所以希望在這裏，跟大家分享一些讀書心得，讓我們都可以迎難而上！

首先是善用資源。除了學校老師給大家準備的學習材料，現在網絡上有不少免費的資源，這些都是過來人的經驗和心血，同學可以善用。另外，同學在學習上如有疑惑，應即時請教老師，並且不要將問題堆積起來，拖慢學習進度。高中同學亦應多做舊試題或模擬試卷，從中掌握考試技巧，並交由老師批改，讓老師指出失分之處，從錯誤中學習。

其次是時間運用。學習是很花時間的活動，從明白理論、背誦內容、批判性思考、到操練試題，都要投放大量時間。回想中六那年，一個星期大約有三至四天，放學後會到圖書館自修室溫習，到八時才離開。另外，同學亦要考慮投放更多時間和精力到成績比較優秀的學科，增加摘星的機會。

最後是保持平常心。人一緊張，就會容易打亂所有事情。所以，同學若有機會，可報名參加不同學科的模擬考試，讓自己習慣考試氣氛及模式。這樣一來，同學在考文憑試時就能冷靜面對。

祝盧中師弟妹前程似錦，考上心儀的學科。未來大學見！



潘樂恩
升讀學系：香港中文大學 理學院

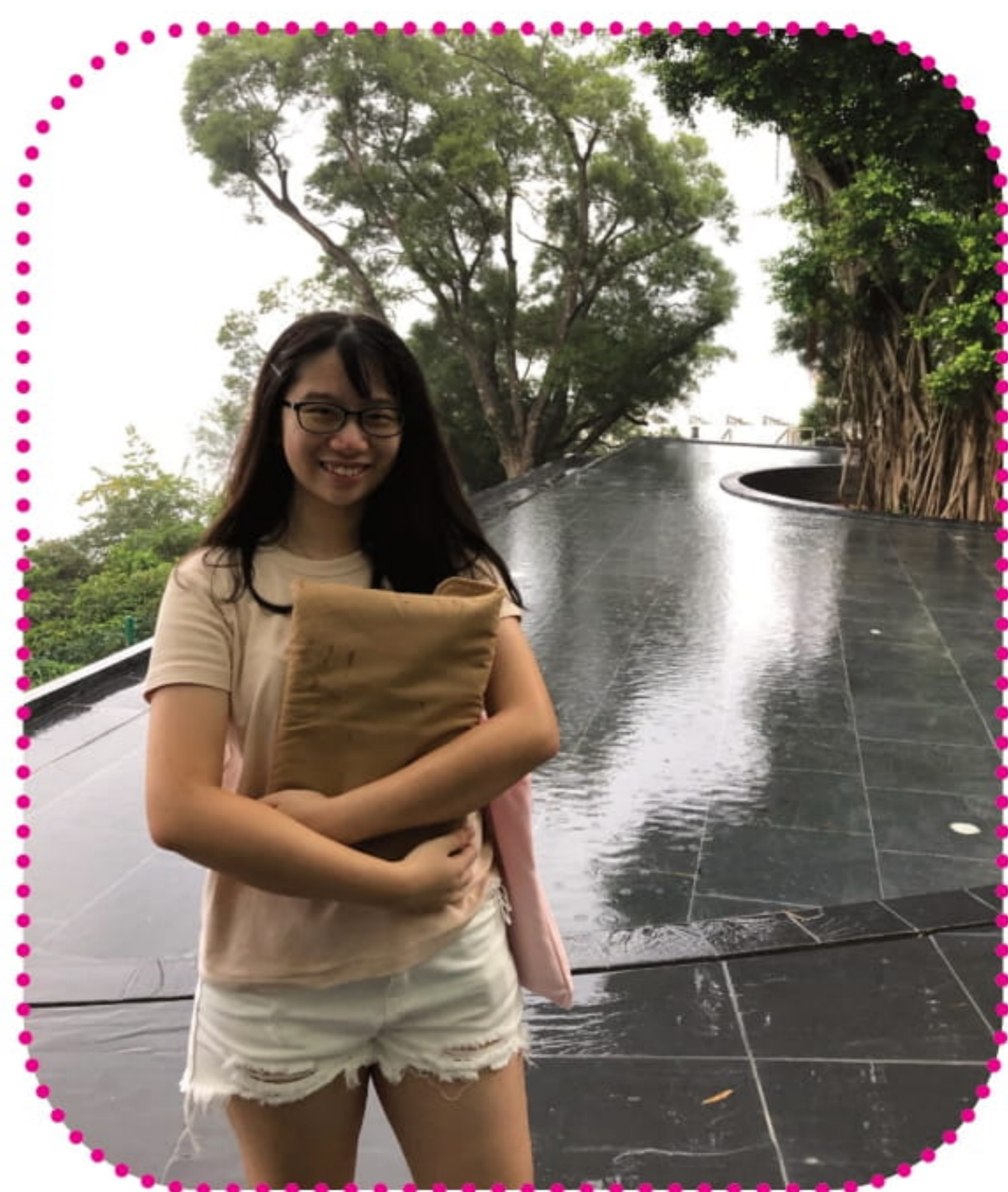
各位師弟，師妹，大家好！很榮幸能夠收到老師的邀請在這裡和大家分享一下讀書心得和大學生活。畢竟每個人的讀書方式都不一樣，希望我的讀書方法可以給大家作一參考。

備試方面，離不開老生常談的幾項，例如認真對待每次溫習機會，弄一本錯題簿總結錯誤經驗，但我覺得師弟妹應該多著手在時間應用方面，早點起床以清醒的頭腦溫習，大家亦不應該忽視一些瑣碎的時間，例如在等車的時間可背一些中英文字詞，或者上網參考一些狀元和成績好的同學的時間表再微調一下，迎合自己的溫習步伐，善用一個月的溫習時間。另外，師弟妹亦應該多留意自己的心理健康，備試期間難免會有一股無力感甚至想放棄，疲倦的時候，可以跟朋友家人聊天，看一下 YouTube，或者想一下夢寐以求的大學，有目標地溫習，目標帶給大家的動力必然會超乎大家的想像。

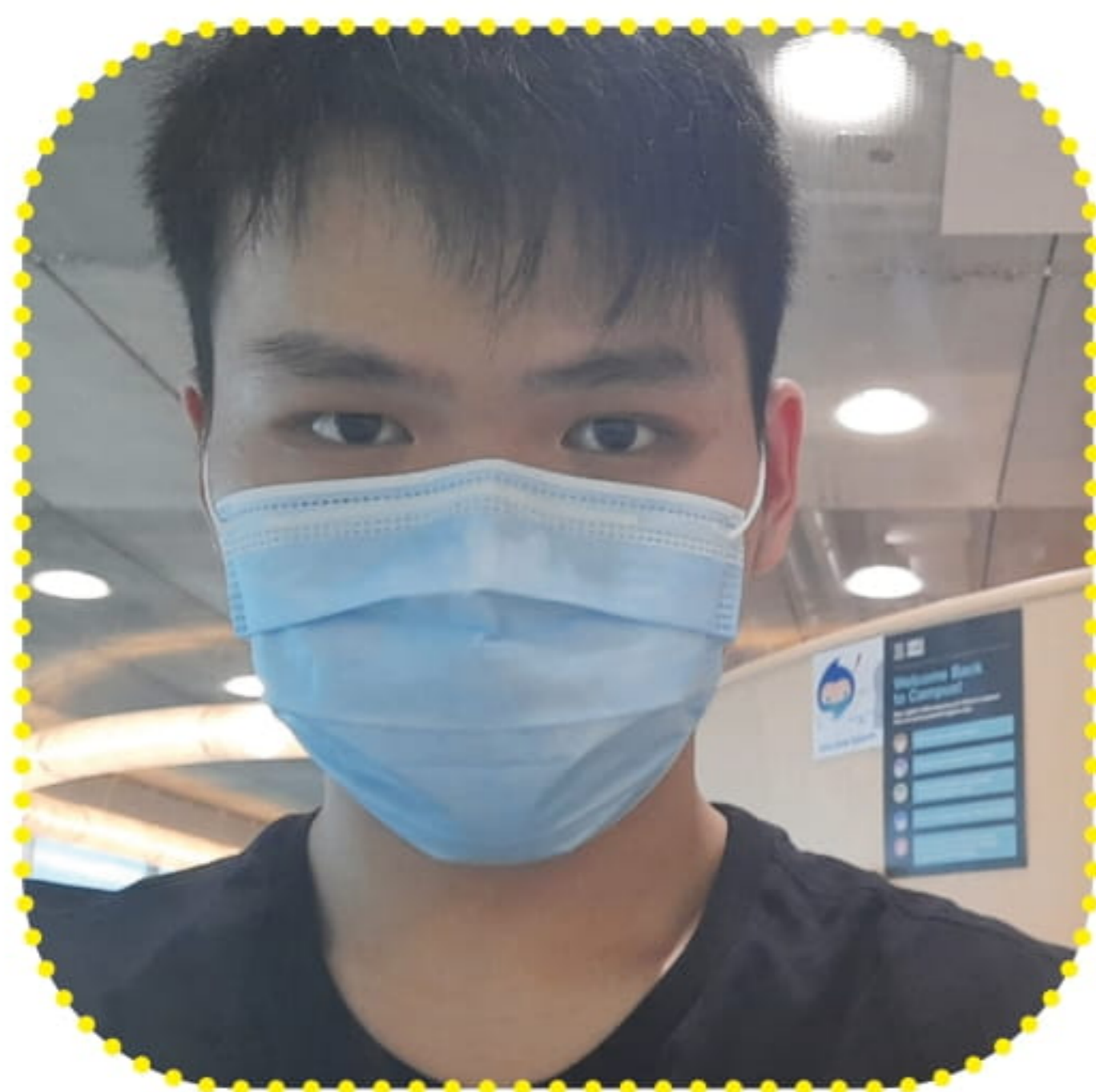
在大學生活方面，由於疫情的影響，我也未能完全體驗到 O Camp, Hall Life 等等，所以未能跟大家分享，但中大的同學都很友善，加上校園環境好，很快便適應了。起初也會以為大學生活會較中學輕鬆，但理學院的學業也算繁重，將來有興趣入讀中大理學院的師弟妹要有心理準備 Phy, Chem, Bio 及數學都有機會要接觸，因為中大理學院的必修課程要學生在 Phy, Chem, Bio 及數學中最少修讀 3 項。

時光荏苒，轉眼六年的中學生涯便結束了。中學生涯在沒預知底下不完美地結束，更加令我明白到珍惜眼前的重要性。中學生涯是人生中美好的階段，師弟妹應該好好珍惜它，別等到畢業後才後悔。初中的大家應該善用這幾年時間，多接觸不同事物，擴闊自己的眼界，自我增值，而高中的大家請加油，平常心地應試，相信大家都能取得佳績。

搏盡無悔。在此亦祝願應屆考生能夠取得理想成績並入讀心儀院校及學系！



葉嘉興
升讀學系：香港大學 護理學學士



說到讀書心得，相信不同的人會有不同的想法，於我而言，無論是哪一種讀書方法，只要適合自己，都是正確的。只要找到適合自己的方法，便不用再苦苦找尋其他良方，否則只會浪費時間。

讀書方法以外，我認為讀書的心態更為重要。在這一年，因為疫情關係，減少了大家在學校的時間，少了老師的督促，自律顯得更為重要。我認為自製時間表，可以助我分配時間，我會記下不同時段要做的不同事情，令每天要做的事變得更實在。而到了考試前夕，心態亦相當重要。由於剩餘時間已不多，心情難免緊張，會想要再多讀點書，甚至犧牲睡眠時間去讀書。但其實這樣做只會令自己精神變差，影響明天的表現。我認為到了最後階段，我們能做到的已經不多，應保持平常心，才可以發揮應有的水平！

鄧沛康
升讀學系：香港大學 工程學學士



鄧沛康 (右)

若要用一個字概括我的初中三年，絕對是「玩」字。那時的我每天都只顧玩樂，功課和考試從來不會放在第一位。並非天資聰穎的我，成績表當然是「滿江紅」了，每次家長日也見慣不怪。

中四那年，可說是我在學習路上的轉捩點。我開始找到學習興趣，一有問題就向老師請教。不管你能力如何，盧中的老師都會循循善誘，助我們應付學習路上的難關。除了向老師請教，現時網上資訊豐富，YouTube 上有各式各樣不同科目、課題的影片，透過觀看這些教學影片來建立自學能力，相信也是一個不錯的學習方法。

學習的路總是既漫長又苦澀的，堅持是不可或缺的一環。我的高中班主任楊老師常常勉勵我們班「勝人者有力，自勝者強」，在學習路上少不免有競爭，但往往你要勝過的只有你自己，克服自身的弱點，才能有所成長。在備戰文憑試期間，沒有老師的督促，自律和堅持特別重要，沒有堅定的毅力，恐怕難以有充足的準備。最後成績也不代表一切，最重要的是在過程中能戰勝自己，超越自己。

吳詠瑩
升讀學系：香港浸會大學 傳理學院傳理學學士

2020 年我考了一個異常艱辛的公開試，窗外是槍林彈雨，耳邊是直播傳來紛亂的環境聲，腦海是未知安危的友人，眼前卻是歷史書上 75 年前的戰爭。今年公開試朝令夕改，準備許久的口試才說如常開考，下星期又宣布取消。攪盡腦汁寫了整整兩頁紙的內容，最後題目又被撤去。

儘管如此，我仍想告訴各位同學，無論遇到什麼困難，都千萬不要放棄，以下是一些在疫境 / 動蕩中的學習貼士：

善用網絡資源：疫情期間，自學的時間比已往更多，同學可以好好利用網路進行自習。不少善心人都在網絡上提供義教 / 義務改文服務，還有不少網上筆記 / 教學片段都能在 google 搜索到，它們都比學校筆記 / 教科書更有趣，更易入腦。

寓興趣於學習：在動蕩下需要注意的事情太多，又或因疫情被迫留在家中，充滿了誘惑，我明白同學都難以專注讀書。所以找到一樣既吸引，又收學習之效的事物十分重要。例如我十分關心時事，就會經常瀏覽 RTHK 的英語時事節目。儘管有一天你實在很累，非常抗拒打開書本，也可以藉着這途徑學習一下。

在實踐理想之前，必定會出現許多挑戰，作為未來棟樑的你們，唯有迎難而上，而知識和體魄將會成為你們最好的裝備，支撐你們在硝煙迷霧中探索出路。

最後，見字飲水、坐直，不要翹腳。努力讀書，明天大學見。



譚銘慈
升讀學系：香港中文大學 理學院

讀書方法眾多，只要找到最適合自己的方法，便能事半功倍、少走冤枉路。而讀書的狀態更是重要。每天在自修室裡十多個小時的考生，有時候還比不上別人讀的那兩小時，重點便在於專注程度和態度。

首先，在自修室裡十小時，並不代表你學習了十多個小時，更有可能是你玩手機玩了一半的時間，並沒有專注於學習上，學習進度自然就會比那些專注學習兩小時的人慢了。所以當我們溫習的時候，請一心一意專注在學習上，電話、電腦沒必要的就關掉，不要讓令自己分心的東西出現在身邊，以確保自己能專心在學習上，學習效率才能事半功倍。

其次，考試時的狀態和心態亦極為重要，有時候會因為太緊張或者太疲倦而出現明明能做的題目卻遺憾失分。所以調整好自己的狀態，保持身心健康尤其重要，壓力太大或者精神狀態不好就要跟同學、老師溝通，你要相信不是只有你一個人在戰鬥，身邊有很多人也很樂意幫助你的。

最後相信只要有心和常懷夢想、持之以恆，離成功的道路肯定不遠，希望大家都能奪得佳績，考上理想的大學學系！



王悅
升讀學系：香港科技大學 工商管理學院



王悅（右）

時間總在不知不覺中流逝，眨眼之間六年過去了。六年中學生活中我最大的感悟是對時間的管理及保持對學習的熱情。

首先，在公開試中，感受到自己付出的時間還不夠多。「業精於勤荒於嬉」，你今天付出多少時間，你未來必有收穫。你可能會說我已經努力了，但結果仍不理想。那請你認真思考你是否真的努力了，你是認真的做每一份練習，還是嘴上說努力，但完全沒有集中精神？在 DSE 考試中，你要把握好完成每一題所需的時間，也要將溫習時間合理分配給每一科，不容得一絲浪費。除了在考試中要把握時間，同學們也要把握時間與其他同學留下美好回憶。今年因疫情，我們失去了 Last Day，對於中學生活而言就像失去了句號，所以請同學好好珍惜時光，一起留下美好的回憶。

其次，想要在學業上有所精進，同學們亦需時刻保持熱誠。大學生活雖然只是開始了不到三個月，但我也能明顯感受到與中學課堂的差異，大學中你會遇到好學的同學，他們會勇於上堂發問及回答問題，他們對學習感到樂此不疲。在漫長的學習之路中多少都會

感到疲憊，但滿腹牢騷不會使你進步，只會令你停滯不前，更會退步。今年的 DSE 推遲了一個月，對考生而言最致命的是焦慮感，原本已經準備好上戰場，卻被告知要延遲，熱情會有所減退，所以這時保持熱情便能與他人拉開差距。要提起對學習知識的熱情不是一件容易的事，在此有一個小建議，同學可從自己拿手的科目入手，當你完成一道有一定難度的題目時那滿足感與自豪感就像火苗一樣，能助你燃起對學習的熱情。

在盧中的生活是與時間的競賽，努力爭取時間學習，也不忘留下與身邊的人共建回憶。希望同學能在不斷挑戰中成長，建立屬於自己的人生。祝同學們能在人生及學業中創出佳績！

劉頌煒
升讀學系：香港浸會大學 社會科學院



各位師弟師妹，大家好，不知道你們認不認識我呢？我是你們的師兄，在 2020 年畢業的新「舊生」，來自 6C 的劉頌煒。這一年來，對於每一位同學，特別是準備面對下年度文憑試的中六同學而言，都將會是各種意義上相當難過的一年。儘管我自己本身的成績也未如理想，如同皇家海軍的榮耀胡德號一樣，自信滿滿地出戰卻吃了大敗仗。但我依舊希望在此與大家作一個小分享，作為奮進路上的一盞太陽能燈。

在溫習時，面對或多或少的壓力是家常便飯，故此，調整自己的心態也是不可或缺的。假如大家真的到了「啊！我不想再讀了！」的情況時，不妨想像一下未來上到大學後，將會是如何美好的一片天地。我相信這一片新世界絕對值得你用現在吃的苦頭去交換，大約就如同探險家跨越千山萬水找到一直追尋的聖地一樣，又或是像小朋友在去糖果放題店一般。希望同學可以在不久後也可以與我一樣共同享

受這份猶如被解放般的喜悅。

最後，大家要記住，讀書只是我們達到目標的過程，要以自己的興趣為主，不要為讀大學而亂選系，更不要讓現實壓倒理想！我相當大家努力都是為了未來笑著學自己喜歡的，而不是哭著讀他人想你讀的。

So Nor Yin(蘇諾研)
升讀學系：Faculty of English The Chinese University of Hong Kong

My name is Linus, and now I'm studying English at the Chinese University of Hong Kong.

If I had to describe my secondary school life in one word, the word would be "plain". I was neither a committee member of the Houses nor a member of any sports team (but that's something which I regretted). Unlike most students of LKT, I wasn't particularly involved in any fascinating activities.

But there is something that we probably have in common - the DSE. No matter your age, I believe that the recent pandemic has largely reshaped your learning habits and schedules.

As a former DSE student, I understand the pain and frustration.

Months before the beginning of the 2020 DSE, we were informed that the English speaking paper was cancelled. Then, the exams were delayed. Midway through the elective subjects' exams, a part of this year's History DBQs was cancelled.

What I want to say is that under such special circumstances, the exams are no longer the same as they once were. 2021 DSE candidates may have to endure drastic changes at the last minute, gravely affecting their performance and mood.

I dare not say that there's always a silver lining. The future is full of uncertainties, and unfortunately, there isn't much we can do to change the decisions made by the HKEAA. But what we can do is to prepare ourselves. To be frank, I was rather laid-back about exams. Luckily, I had a group of supportive and inspirational classmates. Their passion and diligence created positive vibes. Their encouragement could not be overstated and thanks to their assistance, I was able to catch up with the others. I'd like to thank my teachers and friends whom lent their support in my times of distress. Although my DSE grades are far from perfect, at least I'm satisfied.

To those who are still reading this, do spend a moment rethinking your study methods and styles. If they are effective, stick to them. If they are not, change them as soon as possible.

Find some study buddies to create the aforementioned vibes (Beware: Posting selfies or stories in a study room doesn't count as "studying"). If you prefer studying alone, do so without others' disturbance. There is no definite answer. Just find a style, a system which suits you the best. And with that, studying could be far more effective.

To all of you who are studying hard for the DSE, here is my last piece of advice: your efforts may well be in vain, but that's not an excuse for giving up. Try your best. Good luck.



學校活動及消息

通識科獲獎：元朗區公民教育論壇

元朗區公民教育委員會在 2019 年 11 月 28 主辦了元朗區公民教育論壇，主題為「放寬海外醫生來港執業條件」。當日邀請了香港醫學會會長何仲平醫生擔任嘉賓，與同學分享現今香港的醫療系統問題。本校通識教育科帶領三名中五級同學參加是次論壇，各參賽者在台上唇槍舌劍，雄辯滔滔，本校同學更榮獲多個獎項。其中，5D 班唐若翔同學獲「現場投票最佳表現獎」、「優異表現獎」，5D 班李媛嫻同學獲「優異表現獎」、5B 班葉響兒同學在台下積極發言，得「積極表現獎」。論壇結束後，同學們還主動向何仲平醫生提問呢！



唐若翔同學發言



唐若翔同學、李媛嫻同學
領取獎狀及書券



同學向嘉賓提問



論壇主題：「放寬海外
醫生來港執業條件」

東華三院學生大使倫敦參訪團啟動禮 暨賣旗日學生義工嘉許禮

東華三院學生大使倫敦參訪團啟動禮暨賣旗日學生義工嘉許禮在 2019 年 9 月 28 日舉行，本校倫敦參訪團學生大使鄧綺敏同學，三位傑出售旗義工陳曉琳、吳珞勤及陳梓燁，聯同十名中四級同學一同出席簡單而莊嚴的典禮！



本校售旗大使接過嘉許狀



本校學生大使鄧綺敏同學
(左一)接過委任狀



出席活動同學合照留念



校長與出席活動同學合照



傑出售旗義工
陳梓燁、吳珞勤、陳曉琳



到訪環保軒（環境保護署第一間環境資源中心）。



途經尖沙咀 1881 公館留影。



地理城市考察2019



初中地理課程的其中一個目的，是讓學生建立對空間、地方和環境的知識及理解，特別是有關不同地方的空間分布和人與環境的互動。為配合中一課程（單元一）有關城市土地利用的課題，地理科每年都會舉辦「城市考察」活動。由任教中一級的鄭婉怡老師和陳汝華老師帶領，遊走課本提及的重要景點，見證城市的各種土地利用。以下是同學們的一些考察足跡：



在灣仔利東街頭，同學們專注聆聽老師的講解。



前往參觀香港故事館
（位於藍屋，灣仔石水渠街 72A 號地舖）。



中環愛丁堡廣場 3 號「展城館」導賞。



乘坐渡輪抵達中環天星碼頭。

「青」心想說計劃 2019/20

2019/20 年度計劃的目標是透過小組活動、宿營及義工服務，加強學生自我認識及情緒表達的能力，從而以積極態度面對成長的各項挑戰。學生輔導組每年會透過問卷及班主任推薦的方式，挑選 20-25 位中一同學參與計劃。中一同學要面對升中後的各種轉變，如新的學習模式、朋輩間相處模式，以及新的生活常規等，殊不容易。因此，輔導組期望透過「青」心想說計劃，利用不同的活動讓同學可以盡快適應學校生活，學習以正面的態度面對升中後的各種挑戰。2020/21 年度活動亦已展開，本學年活動以訪問老師為主軸，培養學生學習欣賞自己，協助學生發掘自己的強項及接納自己的不足。期待學員的成果分享！



在陳汝華老師、嚴俊鏞老師、一眾社工及陽光大使（即輔導組學生助理員）的帶領下，中一學員於 2019 年 11 月 1-2 日參與了兩日一夜的成長營。



上學年，其中一項名為「看不見世界」的活動。讓中一參加者加深對視障人士的認識，從而促進他們以正面態度面對逆境。



協辦機構：童軍知友社賽馬會朗屏青少年服務中心

新任老師及教學助理介紹



李毓寒老師

各位盧中同學們大家好，我是李毓寒老師，任教中國語文和中國歷史科，很高興這學年與大家在盧中相遇！

我畢業於香港中文大學，主修中國語言及文學。我喜愛中華文化，小時候閱讀經典和臨池學書。《說文解字》曰：「教者，上所施下所效。」所謂教，就是前輩給予的知識、道德、政令、制度等方面的人文教化，後輩學習效法。身為老師，我會嚴以律己、進德修業，希望能為同學們解讀古人獨抒性靈的文章或是博遠的思想哲學；也會以我曾經的老師、盧中的前輩們為榜樣，傳授掌握文字、解讀訊息的方法，從而令學生系統地建構知識、自主地分析文章的意涵、體味到文字背後的情意。

我尚在適應從「學生」到「老師」的轉變，不時會犯錯，我真心地感謝各位老師和同學們，願意與我溝通，你們的每一句話都在幫我在教學上和為人處事上進行修正，讓我自省，讓我進步。我在 G10 教員室，大家隨時可以來找我，非常想聽見你們的聲音。

大家好，我是林鍵樺老師，本年度任教數學、綜合科學和電腦科。去年，我仍跟盧中的同學一樣，以學生的身份上課、考試，忙得不可開交。今天，我已在霎眼間為人師表，而我仍在適應當中的變化。

教師是個責任重大的職業，擔當着教育者的角色教導學生。對我而言，「教導」不單是「教」授書本上的知識，更是引「導」學生行善道的工作。我希望自己可以秉承着這份理念，成為一個誨人不倦的教育者，能以亦師亦友的身份與同學一同進步。

平素的我動靜皆宜，喜歡玩邏輯推理遊戲，透過依稀線索推論出全局形勢。我亦喜歡游泳，浸泡於水中，享受那份席卷全身的清涼感覺，在鍛鍊身體的同時，還能把煩惱一掃而空。在疫情的籠罩下，同學過去一年都較少外出運動，在此寄望未來的日子，大家都可以重拾運動場上的歡樂！



林鍵樺老師

各位盧中同學你們好，我是張庭鈞老師，任教通識及地理科，很高興這學年能在盧中與大家相遇。我畢業於香港浸會大學，主修社會學及通識教育。中學時與大家一樣，就讀於東華三院的中學，因此看到大家同樣穿著東華的校服時，感到份外親切。課餘時我喜歡跑步，因跑步能鍛煉個人意志，培養不輕言放棄的精神。我亦喜歡看電影，從電影中能感受不同角色的人生，並藉著不同的題材，增加對社會及不同文化的認知，擴闊視野。若同學有喜歡的電影，歡迎推介給我，一起交流心得！

「Life is like a box of chocolates. You never know what you're gonna get.」是電影《阿甘正傳》的一句經典對白。雖然不知道這學年會在盧中遇到什麼，但不論是苦或是甜，都希望能夠與大家一同經歷和發掘，成為一位陪伴大家成長的老師。



張庭鈞老師



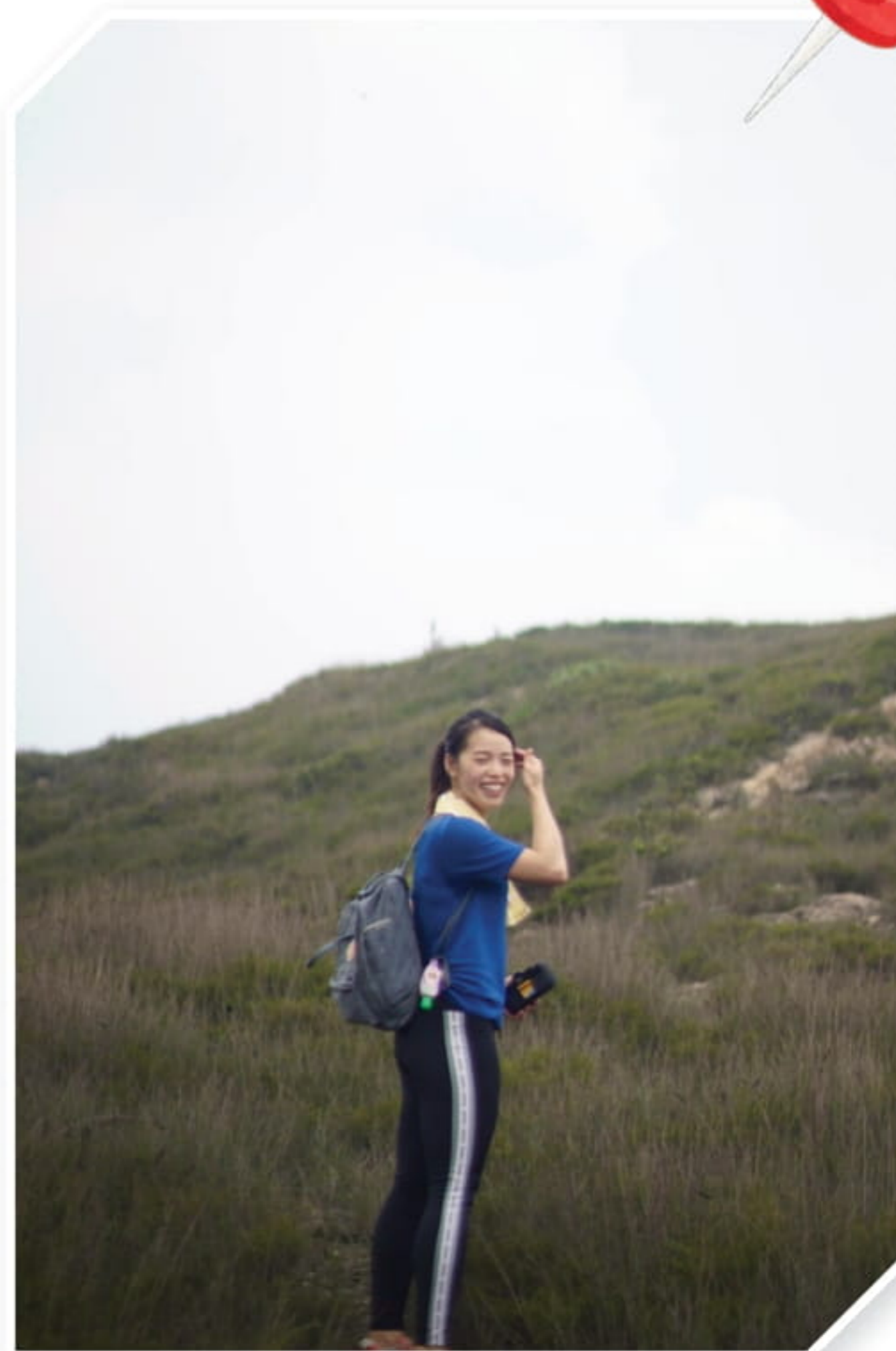
莊家僖老師 (教學助理)

大家好！我叫莊家僖，是本學年新到校的STEM教學助理。年初從香港理工大學的電機工程學系畢業。在加入盧幹庭中學之前，曾任職於消防工程公司，所以在校工作對我來說也是新的環境、新的嘗試。另外，我大部分的空餘時間都是在籃球場、健身室或郊區公園中度過，有興趣的老師和同學有機會可以交流一下。

這學年以及往後的時間，希望可以做到教學相長，與大家一起進步，請多多指教！

大家好，我是本年度新加入盧中的盧衍孜老師，任教體育及初中通識教育。畢業於香港教育大學，主修體育教育，副修通識教育及 Creativity and STEM.

從小我都是個好動的小孩，坐太久會似蟻咬般混身不自在。雖然興趣好動，個性卻是內向的。興趣與個性鮮明的對比，每每使不同的長輩或初相識的朋友感到錯愕，甚至都不相信我的運動員身份。一路走來，經歷和碰壁把我慢慢塑造成截然不同的個性，參加運動令我變得自信、外向，勇於與不同的人溝通交流，所以畢業後立志投身教育界，就是希望與學生分享所知所學，同時也很享受各位同學向我分享生活上的點點滴滴，彼此相伴成長。有幸加入盧幹庭這個大家庭，期望日後與各位累積回憶、一同進步，見證你我每日成為更好的 Better me。



盧衍孜老師



Mr.Ma Cho Kit (馬祖傑老師)

Hello, I am your new Maths teacher Mr. Ma. I have graduated with a Bachelor of Science degree from the Chinese University of Hong Kong. Majoring in Mathematics and minoring in Economics, I feel enthusiastic about discussing Mathematics problems with students. Therefore, I come here and meet you all!

Most of my hobbies are indoor activities. I love listening to music and songs since my soul feels calm and relaxed while so doing. In particular, lyrics from Cantopop strike a chord with me, so it will be great if you would like to discuss Cantopop with me sometime! In addition, I enjoy watching movies and anime. While understanding the Joker's mind from Christopher Nolan's 'The Dark Knight', I am hooked on the bonding between Edward and Alphonse in 'Full-metal Alchemist'. I believe we can always contemplate what messages the writers want to bring to us from the content of the stories, which can be very meaningful.

'Why do we fall, sir? So that we can learn to pick ourselves up.' With the quote from my favourite butler Alfred, I sincerely hope that LKT students will dare to try, dare to fall, and above all, dare to try again.

新任外籍老師

Hello Students of Lo Kon Ting Memorial College,

My name is David McDonough-Engelsberg and I am very proud to be your new Native English Teacher. I hope that despite everything that has happened in the past year, we can all move forward to enjoy and improve our English skills.

I was born in Montreal, Canada in 1985. I grew up in a quiet neighborhood called Pointe-Claire with my parents and younger brother and sister. After graduating from university in 2008, I wanted to do something different than just going back to school. So, I moved to Seoul, South Korea, and became an English teacher. After two years in Seoul, I returned to Canada to do my education degree in Toronto, and then decided to move to Hong Kong in 2011.

I have grown to deeply love Hong Kong, it's people, it's culture, and the constantly changing city. I have used my time to travel and explore the world, from taking a train from Beijing to Moscow, to crossing Australia in a campervan, to riding a camel across Egypt. I truly love to travel and explore, so you can imagine the past year has not been easy!

When I'm not traveling, I'm constantly trying to improve myself. In my free time, I enjoy reading, swimming, hiking, running, and yoga. I also like going out to eat at all the new places that open up quite frequently all around Hong Kong.

I hope that soon we can be able to do more English activities in the English Corner, from board games, to vocabulary contests, to movies and documentaries. I hope to see everyone there!



Mr. David McDonough-Engelsberg