



幹線

東華三院盧幹庭紀念中學家長通訊

校訓：勤儉忠信

2021-2022

地址：香港新界元朗朗屏邨

電話：(852)24742678

傳真：(852)24747086

網址：<http://www.iktmc.edu.hk>

電郵地址：iktss@tungwah.org.hk

網址 QR code



校長的話



林校長(右)陪同黎智聰同學(中)
出席東華三院頒獎典禮

根據教育局政策，由上學年開始，設有 24 班或以上的中學，副校長一職由 2 個增至 3 個。本學年 9 月，本校升學及就業輔導組主任陸濤老師獲升任為副校長，以填補新增的職位。陸副校長主力負責學生發展的工作，以協助學生健康成長，成為未來社會棟樑。

由於 2019 冠狀病毒疫情仍未過去，9 月開學時，學校仍只能進行半天面授課堂。總結去年經驗，學校決定維持 6 天循環周，每天 9 節課及每節為 35 分鐘的課堂安排，維持各學科課時比例不變，以免影響教學進度。為盡可能增加面授課堂時數，學校每個上課天上午安排 7 堂面授課，在較長的午膳時間後，同學在家再上 2 堂網課。無論

往後情況如何變化，此安排將盡量維持不變，以免師生需要頻繁適應不同的時間表。根據教育局指引，如學校教職員及學生分別達到 70% 或以上的疫苗接種率，學校即可申請全校或分級恢復全日面授課堂。現時，教職員疫苗接種率已經達標，學生方面則仍未達標。為讓學生能早日恢復正常的校園生活，學校已積極鼓勵同學接種疫苗，及在接種後交回相關資料。

在香港中學文憑考試方面，本校同學再創佳績。其中符合入讀資助大學學士學位課程要求的同學人數、英國語文科達 3 級、4 級或以上及中國語文科達 4 級或以上的百分率皆為歷年新高。而英國語文科達 3 級或以上的更逾 93%。在大學聯招辦法中，68.6% 同學獲派學士學位課程，也再創新高。

東華三院於 2019 年設立「東華三院文武廟作育英才海外獎學金」資助有經濟需要而表現優秀的院屬畢業生接受世界頂尖學府的高等教育，培育他們成為具環球視野與國際網絡的優秀人才，日後貢獻香港社會。本校應屆畢業生黎智聰同學，受到文武廟獎學金的激勵，高中時立志放眼世界，計劃負笈海外，再回來貢獻香港。最終黎同學願望達成，以文憑試優異成績獲英國倫敦帝國學院 (Imperial College London) 錄取，修讀醫學生物科學 (Medical Biosciences) 課程，並成為第三屆「東華三院文武廟作育英才海外獎學金」獲獎者。在首學年，黎同學獲頒獎學金 18 萬港元，以津貼在倫敦的生活費用。隨後的學年，黎同學仍將獲發相若的獎學金。

在此祝願黎同學學業有成，鵬程萬里。亦期望各位盧中同學能以學長為榜樣，志存高遠，奮發向上！

林志明校長

2021-2022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。

黎智聰

倫敦帝國學院 Imperial College London
生物醫學科學 Medical Biosciences

文憑試成績優異生感想



十月的倫敦，已充滿秋天的涼意，也是英國大學開學的日子了。

一直立志成為學者的我，不甘個人發展被局限於香港，於是在中六學期初決定申請升讀英國的大學。起初，我只是抱著試試無妨的心態，把英國最頂尖的大學填進申請中，在接連收到其中兩間大學的拒絕後，又出乎預料地收到倫敦帝國學院的有條件取錄，最後儘管文憑試的成績未達預期，但仍符合取錄條件，才成功入讀這所世界頂尖學府。

剛剛開學不久，已經感受到這所雲集世界頂尖教研人員和來自不同地區學生的學校教學質素之高、教師對課堂的投入、課程設計理念的先進、學校對學生的關注，以及同學對學習的熱誠，感受到全校師生都期待在各自的學術領域中發光發熱，讓人沉浸在濃厚的學習氣氛中。

還記得在中四的時候，我就被現今的基因編輯技術所震撼，從而啟發了我對基因科學的興趣，令我不斷追尋、學習相關的知識。我從來都不是特別勤奮的學生，之所以能考取尚算理想的成績入讀名校，我想這很大部分都是源於我對學科的熱愛以及有明確的目標。

師弟師妹們，或許你們還對訂立目標感到束手無策，但為目標奮鬥的過程中，獲得的滿足感卻是無與倫比的。請嘗試尋找自己熱愛的事物，為自己訂立目標，奮力推動自己前進吧！

陳洧銘

香港科技大學 The Hong Kong University of Science and Technology
國際科研 International Research Enrichment

最初進入大學時有點不適應，因為中學生活與大學生活的模式截然不同。在中學時或許有許多老師跟進你的學習及作業進度，所要求的自律性不高；升上大學之後你會發現教授們只會負責教導知識及解答同學問題。大學會預期你要對自己負責，懂得分配好時間自行溫習及做作業，現在我已經慢慢習慣比中學生活更忙碌的這種學習模式。同學如果對大學生活有好奇，我希望我的個人經歷能令同學知道更多。

在讀書方面我有一些心得可以分享給同學。我認為讀書關鍵在於學會靈活運用概念而不在於記憶，同學如果遇到自己不懂而教科書沒有教的地方，建議同學主動詢問老師或自行上網學習，不要覺得只是個小問題而去忽視它。真正讀好一門學問是需要長時間的浸淫以領悟每個事實背後的道理，所以我覺得重點不在於投放了多少時間操練，而是投放了多少時間翻開教科書閱讀及理解。

另外，同學溫習考試時要確保明白背後原理而不是盲目死背，因為在公開試考官重視考生如何應用知識，盲目死背的話同學很容易會被題目考起。熟悉試卷模式也是重要的一部分，建議同學去了解自己在應付怎樣的考試。公開試中時間掌握亦非常重要，同學應在做 past paper 期間計時，又或者參加模擬考試，以感受公開考試氣氛及習慣考試速度，避免應試時因為太緊張而失手。最後祝願同學讀書順利，在公開試考取佳績入讀心儀大學！



邵樂天

香港中文大學 The Chinese University of Hong Kong
理學院 Faculty of Science

大家好！想必各位中五六同學現在正埋頭苦幹，準備即將來臨的文憑試，或為升學苦惱，猶豫不決。不知各位為自己未來規劃得如何？我想藉此向大家分享我對溫習及升學的一點看法。

是的，溫習並沒有捷徑，最直接的方法不外乎「操卷」及「死背」。有人覺得，未熟讀課本就「操卷」沒有意義。其實透過做試卷才能了解自己的弱點，錯的地方重點溫習及請教別人，對症下藥，才能事半功倍。拋開給自己的藉口，努力做卷吧。DSE 轉眼間便會成為過去，大家堅持下去！

升學方面，還記得面試理學院的時候，教授問我為何不選讀前途更好的科目，近日我再認真思考這個問題。的確，現實地想，談升學夢想前，出路、工作前景也是非常重要的考慮因素。網上很多人說「XX 科有前途」，理學哲學更被稱「乞食科」之冠，但這些科目現今乃至未來都真的會「乞食」嗎？難道只有護理、工管、法律、醫科不「乞食」？

無論如何我都不後悔入讀理學院，也祝大家 DSE 及升學無悔，加油！



王詠妍

香港理工大學 The Hong Kong Polytechnic University
社會工作（榮譽）文學士學位課程 BA(Hons) in Social Work

各位師弟妹好！認真說，自己稱不上是成績超優異的學生，在思量後只得出一個應試心得——確保自己有吸收知識，而不是盲目把課本知識塞進腦袋。不知道大家是否試過在考試前在紙上瘋狂抄寫書本知識而忽略了消化？在這情況下，我們欠缺了「學習」過程，成績自然也不會理想。

我認為在困惑時窮追不捨發問，是我們徹底明白、有效吸收知識的不二法門。如果有疑惑卻置之不理，問題將會越滾越大，接下來學的東西也消化不了。而我在學習時除了會透過做練習來確保自己沒有不了解的點外，我也會對著空氣假裝教人。聽上去雖有點古怪，但在口唸知識時卻能有效知道自己有沒有模糊不清的地方，從而加強記憶。在解惑後，更重要的是要加倍用心記住。文憑試前，我在操練試卷時會用一本簿記下錯誤了的題目，再寫上詳盡的解釋提醒自己，確保我再遇到相似的問題時不會犯錯。最後，縱使文憑試看似可怕，各位也要謹記自己的付出，相信自己。最後最後，你不入大學，誰入大學？各位大學見！





黎曉蘊（右二）

黎曉蘊

香港中文大學 The Chinese University of Hong Kong
護理學系 Bachelor of Nursing

經歷過文憑試最大的得著應該是真的明白了當下的成績不能反映個人能力這件事，我在中學時期很著重成績，是會因為測考前溫不完考試內容而抱頭痛哭的那種，可是人愈大愈發覺一次半次的分數不能代表甚麼，校內考試隔幾個月一次，反映的可能是你努力數星期的成果；公開試考高中三年所學，最終反映的可能就是你最多三年的努力，我也明白這番說話跟備試的中六同學說，你們是聽不入耳的，就如一年前的我一樣。在大學裏個半多月，體會最深刻的可能是知道很多中大人都不是只靠文憑試進來，有很多是經副學士升上學士學位的人，他們比我付出多兩年時間，摒棄文憑試失利的陰影，再「CHUR」上大學，最終目的地都一樣。目標為本，考到好分數固然令你們未來走得順一些、吃少點苦頭，但請記住分數不代表一切，將來的成功與否也不是由文憑試成績單說了算，想引用所屬書院的一句話作結：「不需稱王稱霸，但求追尋我路。」

說完沉悶的大道理，想分享三點實用的應試心得。第一，立即操 past paper；第二，無論如何都要想辦法釐清不熟的概念；第三，去補習學懂考試技巧。中六的各位尚有半年時間，切忌因中五學期尾的考試成績沾沾自喜或失落，半年可以改變甚多事情。想放棄的時候想想為什麼你要堅持，便會有動力支撐你繼續向前。祝願中六師弟妹百多天後狀態勢如破竹、過關斬將，來年在中大見到各位！

郭希賢

香港浸會大學 Hong Kong Baptist University
傳理學學士 - 公關及廣告主修 Bachelor of Communication in Public Relations and Advertising

大家好！我是郭希賢，時光荏苒，想不到今年的我已經是以盧中畢業師姐的身份說話了。大家最近的學習情況如何？

去年的我大概在 2020 年 DSE 完結時就有了危機感，開始對公開試感到不安。但出現這種心情是正常不過的了，你如何應對這種感受，才是最能影響你的。而當時我在面對不安時，選擇了開始溫習，與身旁的「戰友」互相督促學習，於是「上呀！」成為了我們對話間最常出現的說話。當然，自我鼓勵也是不可或缺的。例如我會在每一份卷開考前都會說一句「放馬過來！」，令到自己更冷靜和自信。這一切看似簡單，但卻有不少人會忽略，每天只顧埋頭讀書，認為不斷溫習才能成功。而作為過來人，比起應試技巧，我更希望提醒你們要調整自己的心態，多關心自己和身邊人的精神健康。

入讀大學後，大學生活給我的感覺就是自由，自由選擇你想讀的科目、自由訂立你的時間表，基本上你都能自由安排在學校的一切活動，這就是中學與大學最大的差異了。而我最近參與「試莊」（傳理學會活動籌備委員會）和成為劇社燈光組成員，我需要籌備活動和準備演出。因此，生活變得比準備公開考試時更「chur」，但我認為這些就是作為大學生會經歷的事，它們都能夠為我在大學生涯留下回憶，只要樂在其中，就能夠變得輕鬆。

大學內還有很多有趣的事物等着師弟師妹們發掘，大家加油努力，我在大學校園內等你們！最後用一句歌詞——「浩浩蕩蕩迎來另一新世紀」作結，不論你們的新世紀如何，我都希望你們能夠浩浩蕩蕩地前進！



鄧綺敏

香港理工大學 The Hong Kong Polytechnic University
護理學 (榮譽) 理學士 Bachelor of Science (Honours) in Nursing



師弟師妹你們好，很高興能在去年文憑試考得理想成績並在此和你們分享一點讀書心得。

還記得剛升上高中時，一切科目程度開始變得艱辛，公式多得眼花撩亂，要背誦的知識排山倒海，我也曾感到困惑和沮喪。舊的讀書方法開始不管用，必須尋求改變。當我嘗試以文字和圖案記下屬於自己的筆記，發現經過自我消化後再回吐的知識變得更容易掌握。拿着自己的筆記進行溫習，記得更充實，溫得更有焦點。很多時候單靠老師的筆記，並不足夠應付考試多變的題型，主動爭取學習機會，自行在網上搜羅更多的練習，熟悉更多的題型，也是很重要的。在大學生活中，這樣的主動心態更是不可缺失的一環。

除了學習，大學裡還有很多地方可讓大家自行探索。交友、學會活動、尋找心儀的選修課等都取決於你的選擇，這裡有更加多的機會展示你的魅力和獨特之處。雖然大家可能覺得現在的學習道路十分艱辛，但只要你咬緊牙關，回頭再望昨日的苦澀，也會變得甘甜。多練習，則能熟能生巧。不放棄，則能成功。

最好的尚未到來，既是尚未，也就是始終會來。願各位師弟妹繼續沿路栽種，待來春時，將是十里飄香之時。



廖寶森

香港大學 The University of Hong Kong
工學學士 (工程科學) Bachelor of Engineering in Engineering Science



大家好！時光飛逝，又是踏入冬季的時候了，也代表各位中六同學正為文憑試作最後準備。而其他年級的同學，也別以為還有很多時間，轉眼間就到你們上戰場。不希望戰場變刑場的話，就要盡早作好準備。

對於讀書，相信各位早已對各種溫習方法、寫筆記技巧等有充足的認識。在此提醒一下，每種方法各有利弊，適合不同程度、性格、特點的學生，找到最適合自己的便可以。另外，適當汲取課程外知識也有助對學科的理解。但未知大家是否發現，有的課程內容稍欠連貫性，又缺少理論、公式的背後推論或證明，如此則對於理解造成很大的難度，我們只能死記硬背，卻因為不熟練而錯漏百出，降低了學習效率。故此，我嘗試自己在網上、書本中尋找答案，亦和同學一起翻出舊試題，互相討論。當認識更多，找出知識的根本，就會發現萬變不離其宗。一理通百理明，打通任督二脈非難事矣。

上到大學，一切都變得比中學自由，但亦代表要善用自由，發揮自己的長處。同時，大學生活並非只有讀書，還要盡其他大學生的責任，例如參與各類型群體活動、社會服務工作。所謂中庸之道，切忌過於側重某一方面，使自己失去全面發展，不利個人成長。

最後，感謝母校所有老師的辛勤教導，傳授知識、技能、道理；職員背後的默默付出，締造良好的學習環境。希望各位師弟妹朝着自己的目標、夢想前進，把努力化為成果！

黎淑瑤

東華學院 Tung Wah College

職業治療學理學士 Bachelor of Science (Honours) in Occupational Therapy

大家好，我是 2021 年度畢業生黎淑瑤。首先十分榮幸能在此分享我的讀書心得給各位師弟妹，雖然個人並非十分優異，但亦希望能藉我的分享令各位同學找到更適合自己的學習方法。

首先，無論初中高中，同學都必須規劃好整體時間安排。除了平日各種課外活動、補習、功課的時間外，在考試前夕更要懂得調整時間，制定好時間表。我個人會制定短期的時間表，例如一星期內每天需要複習哪些科目的哪幾個課題，確保有足夠時間完成複習，亦容許有改動的空間，避免因一天無法完成目標而影響整個時間計劃，延遲整個進度。而高中準備公開試期間，我亦會制定一個長期的時間表，例如一個月內要完成幾份試卷，讀完哪些科目。

此外，在讀書方法方面，我認為每個人都有一套適合自己的方法，無論與同學組成讀書小組還是自己溫習、哪個環境，只要能提高效率便是最適合自己的方法。然而，這些條件最好貼近考試環境，例如處於安靜、光線充足的環境，或者在早上操練試卷，都有助同學適應考試環境，提高狀態。另外當同學發現自己效率變低時會越來越焦慮，繼續在書桌前呆坐，但其實這只會令時間白白浪費，反而應該小睡十五分鐘或換個環境，以任何方式令自己放鬆，令大腦休息，再繼續學習，才能提高效率。

針對高中同學，除了學習方式外，更重要的是訂定清晰的目標。第一，同學應該要在個人興趣與職業前景作出平衡和取捨，評估各種前路的優劣，再分析是否是自己想要及適合的，若果沒有清晰的路向，就更應該仔細篩選各個科系，從中挑選有興趣的科目。第二，許多同學會盲目追求三大的名銜，為了入讀中大港大等而忽略其他學校，甚至選擇不感興趣或不適合自己的科目，到頭來浪費四年的時間。因為，明智選擇科系反而比選擇哪所大學更重要，與其入讀不適合自己的八大科系浪費光陰，倒不如入讀其他學校適合自己的科系，又或是副學士學位，才能走適合自己的路。

最後，在此希望各位同學都能在學業上取得佳績，找到最適合自己的前路，向着目標前進。



水耕種植課程

本校於 2020-21 學年試後活動期間，舉辦一連 2 天的水耕工作坊，參與學生為 70 多名中二及中三級學生，活動內容包括學習水耕知識和雲端編程，以及製作水耕裝置。



學習成品 — 水耕種植裝置及水耕種植植物



水耕植物種植過程



接近一個半月後的種植情況



所有課堂完結後，每名參與的學生填寫了問卷，內容包括考核學生水耕知識和雲端編程範疇、了解學生對水耕和編程課程的興趣和態度等。70% 以上的學生能答對絕大部份水耕知識和雲端編程範疇問題，顯示學生大致能掌握知識和應用部份；80% 以上學生表示未來有興趣學習更多水耕和編程課程，顯示學生除了課堂知識外積極探索並應用課程上的知識和內容。

總括而言，透過水耕種植課程，有助學生得到不同的學習經歷，藉此提升學生實踐和創造力。



東華 1「+」聯校師友計劃

「MY WAY」中學生生涯發展教育計劃 x 「東華 1『+』」聯校師友計劃獲東華三院董事局資助，於 2020-21 學年在 18 間院屬中學推行首屆「東華 1『+』」聯校師友計劃，邀請從事不同界別的院屬校友擔任學生之友師，為學員提供個人生涯指導，分享個人升學求職經歷和行業內的一手資訊。同時為學員裝備職場知識和技巧，當中包括勞工市場資訊、求職技巧、職場潛規則等。

經過「MY WAY」計劃團隊篩查後挑選之友師將完成 3 節培訓，並按照學生的職志興趣完成配對。友師將於暑假期間透過團隊舉辦之活動與學生定期會面，與學生分享個人職場經驗，擴闊學生的視野，同時培養學生積極的生涯態度，並提升他們面對未來的信心，盡早為未來生涯發展作出規劃。計劃亦會安排學員走出課室，進入職場世界，實地考察及與所屬員工交流，部分學員甚至有模擬工作的機會。



本校同學參與東華 1「+」聯校師友計劃之職志交流會，建立積極的生涯規劃態度

在 2020-21 學年，本校 3B 班同學參與此計畫，透過與導師會面增加自己對於不同行業工作的認識，友師職業類別包括醫療及護理服務，政府及公共行政，社會、教育和個人服務，金融及法律服務，商業及行政管理，設計、廣告及相關服務等。

同時，本校校友 --- 任職公立醫院放射治療師的黃潤森先生則獲邀參與東華三院校友分享短片的拍攝，分享自己的生涯歷程，承傳積極的人生態度。



輔導組陽光大使

輔導組學生助理員於二零一九年，正式命名為「陽光大使」。透過培訓及體驗活動，培養學生正確價值觀，讓學生成為愛己及人的「陽光大使」。「陽光大使」須參與計劃內的培訓項目，學習以積極的態度面對成長中的挑戰。完成培訓後，「陽光大使」將協助輔導組推行校園活動（如中一迎新日、敬師日、聖誕卡送贈小學老師、歡送中六、學校家長日、課餘活動等），宣揚正面積極的生活態度。在師生的共同參與下，為學校締造關愛積極的校園氛圍。

本計劃透過體驗式學習活動：1. 協助學生建立積極的人生觀，尊重和愛惜生命；2. 強化學生解難的能力，提升生命韌力；3. 促進朋輩之間的正向互動，讓「陽光大使」成為朋輩的守護者。



陽光大使啟動禮 2020-2021



全港敬師日·大使向教職員表達心意



陽光大使培訓日 2020



送給中一同學的匙扣



製作匙扣團隊大合照

LKT Learning Café

學期初，學與教委員會為中二學生舉辦了兩場 LKT Learning Café（盧中學習會客室）活動。

四位獲邀分享的中三學生及科目是：

Form Rank	Sharing Subjects
3C 陳凱恩	1 Integrated Science Mathematics
3C 陳燕桐	3 Geography Chinese History
3D 鍾穎晴	2 Chinese Language Geography
3D 林軒彤	4 History Integrated Science



參與 Learning Café，介紹學習經驗的四位中三同學

GEOGRAPHY

中文科

學習的學習科力為：

1. 課文閱讀：

如何理解？

1. 上課時認真聽，讀解課文時，一定要mark出不懂的語句，寫到本多條多，因為你不會知道是書對還是書錯有別。（若果想力更精改可以用鉛筆）如不識讀課文被畫到何處，果到看不到，亦可用直線代替，到對或再整理，不過其書路早整理好，因為老師細解課文的時，立時發覺，更更有利於理解。
2. 另外亦可善用螢光highlight筆，逐一圈出重點，不用逐條抄。
3. 英文文句，就讀有段的話，亦可在課文旁邊寫下其詞語解釋，*寫成或印出來更利。

Hist notes

My tips to you:

- Point form
- Timetable
- Drawing
- Highlight
- Arrow

中國歷史

Notes for Integrated science

Practice is always important!

- Supplementary
- Drawing
- Practices
- Point form

中三同學分享的各科學習筆記



中二同學在禮堂參與 Learning Café 活動

獲邀分享的同學各分享了兩個學科的學習經驗，分享的科目其中一科是用英語學習的科目 G / IS / H。

分享內容包括：如何學習和掌握這個學科，如何自己製作筆記，如何分配學習時間，遇到學習困難如何嘗試解決，如何保持正面的心態來應對考試等等。

希望中二同學能夠在她們身上看到盧中精英學生的特質和面貌，以她們為榜樣，同時也希望分享的同學能夠再接再厲，向著更高的目標前進。

職業專才分享日

升學及就業輔導組和學與教委員會在 10 月舉辦了一次「職業專才分享日」。能夠在疫情下邀請嘉賓到校分享實屬不易。

當天分享的嘉賓是「專業香薰治療師」香港香薰治療學院校長何嘉瑩女士，她曾任香港伊利沙伯醫院 — 孕婦香薰治療導師，博愛醫院長者護理中心 — 香薰痛症工作坊導師。



香薰治療（英文：Aromatherapy）又名芳香治療，是自古流傳的天然治療方法。「香薰」起初是古埃及人用於奉獻神明的祭品上，到後來廣泛使用，配合不同用法作治療用途。香薰治療早期盛行於歐洲，到近代傳至世界各地，香港也愈來愈多人對香薰治療有興趣。香薰治療適合重視健康的人，對改善身心都有幫助。香薰治療簡單來說，就是透過植物萃取含有芳香成分的天然植物精油，用於身體、心靈以及精神健康上的自然療法之一。



參與同學親身分辨不同的香薰氣味



何嘉瑩女士示範如何調配不同香薰



參與同學親身參與嗅覺大測試

作為一個新興行業，何女士向參與的中四和中五同學分享有關香薰治療的知識及經驗，讓同學瞭解香薰治療行業的工作模式和態度。又分享自己如何有志投入香薰行業，透過不斷進修考獲英國 IFA 專業香薰治療師，如何成為香薰治療護理員、專業香薰治療師和香薰護膚品製作達人。

最後，參與的同學更有機會親身分辨不同的香薰氣味，來一個真正的嗅覺大測試。



參與同學和分享嘉賓何嘉瑩女士合照

「觸地生情 2021」徵文比賽

本校中四級梁冠鋒同學參與由香港中文大學香港文學研究中心舉辦的「趣寫文學足印：中學生文學景點考察」活動及「觸地生情 2021」徵文比賽，表現殊勝，在芸芸參賽者中脫穎而出，榮獲「全港文學足印寫作大獎」。

得獎作品將上載至「香港文學地景資源庫」，學生可在平台上交流寫作心得，老師也可從平台上取得設計考察活動所需的資源，以鼓勵持續寫作，並且共享資源。



學生獲獎感受

我很感謝中文科老師推薦我參加「趣寫文學足印」寫作活動及「觸地生情」寫作比賽，更榮幸可以獲得「全港文學足印寫作大獎」。

這次活動讓我獲益良多，除了認識了很多關於中環（例如天星碼頭、匯豐銀行總行、舊立法會大樓和雪廠街等）的歷史，加深了我對香港的認識和歸屬感之外，亦有幸欣賞到許多香港名作家描寫中西區的文章和詩（例如小思的《文華門外》和陳麗娟的《亡星之城》等）。這些作品和黃怡導師的指導，讓我學會了許多寫作技巧，包括如何描寫景物、如何使文章裡的人物變得更立體和可信、如何在文章中加入自己的想像力、如何使文章更有趣和奇幻等。

我很高興能夠學以致用，在參賽作品《重遊新都城》中學習運用以上寫作技巧，也非常榮幸作品可以得到幾位香港著名作家的評審。

再次感謝老師的推薦，希望將來有更多機會參加類似的活動！

4A 梁冠鋒



梁冠鋒同學與林校長合照

2020-2021 校際比賽獎項舉隅

比賽名稱	獎項	獲獎學生 / 隊伍 (獲獎年級)	主辦機構
東華三院傑出學生選舉 2020-2021	東華三院傑出學生獎 (十八間中學代表第二名)	賴楚晴 (5C)	東華三院
	東華三院傑出學生獎 (課外活動)	黎沛儀 (5C)	
元朗區優秀學生選舉 2020-2021	十大優秀學生獎	賴楚晴 (5C)	元朗青年聯會
	優秀學生獎	吳珞勤 (5C), 黎沛儀 (5C)	
希望盃國際數學競賽 總決賽	金獎	李傑斌 (3D)	希望盃國際數學競賽
	優異獎	伍誠軒 (2A), 詹天因 (2D), 詹天賜 (2E), 鄧昱樂 (3C)	
希望盃國際數學競賽 初賽	金獎	李傑斌 (3D)	
	銀獎	詹天賜 (1B), 謝首政 (1E), 鄧昱樂 (2B)	
	銅獎	伍誠軒 (1A), 陳朗賢 (1D)	
2020 亞洲國際 數學奧林匹克公開賽 晉級賽	高中組銀獎	李媛嫻 (6D)	亞洲國際數學 奧林匹克聯合會、 香港數學奧林匹克協會
第十一屆香港中學數學 創意解難比賽	中學組銅獎	詹天賜 (1B), 詹天因 (1E), 李傑斌 (2B), 陳凱恩 (2B)	教育局及香港教育 工作者聯會
「觸地生情 2021」 徵文比賽	全港文學足印寫作大獎	梁冠鋒 (4A)	香港中文大學 香港文學研究中心
「藝力無限」禁毒 藝術創作比賽	學生組冠軍	李欣澄 (3A), 黃雅妍 (3B), 李嘉潼 (3C), 葉嘉豪 (5C), 袁泳曦 (5C), 張子聰 (6D)	香港大學行為 健康教研中心
第 30 屆金鑽盃亞洲公開賽	女子單人探戈冠軍 女子單人狐步冠軍	黎穎蓉 (1D)	亞洲體育舞蹈理事會
第七屆世界舞蹈家錦標賽	國際標準舞五項冠軍	黎穎蓉 (1D)	香港國際專業 舞蹈體育總會
第八屆國際兒童及 青少年鋼琴大賽	冠軍	甄煒雯 (5D)	環球藝術體育文化協會
東華三院何超蕸聯校 公民教育獎 2019 - 2021	亞軍	蘇梅 (5A), 吳珞勤 (5C), 黃進昇 (5C), 梁樂晴 (5C), 鍾延卓 (5D), 列梓鋒 (5D), 馮愷盈 (5D), 馮泳華 (5D), 黎莉華 (5D), 羅欣瞳 (5D), 梁海昕 (5D), 王君正 (5D), 黃寶華 (5D), 黃子倩 (5D)	東華三院
哈佛圖書獎 2021	優勝獎狀 (Winner)	吳珞勤 (5C)	哈佛大學香港校友會
	優異獎狀 (1st Runner up)	黎沛儀 (5C)	
	優良獎狀 (2nd Runner up)	賴楚晴 (5C)	
第八屆 「阿爸、阿媽，食飯喇！」 戲劇比賽 2021	優異主角獎	吳珞勤 (5C)	百樂施教育基金會
	最佳配角獎	黃欣盈 (4A)	
	優異劇本獎	馮裕康 (4A)	
	最佳整體表現獎	鄧毓桐 (1E), 英子嵐 (2C), 何銘浠 (3A), 黃鎮邦 (3A), 李欣澄 (3A), 蘇植慧 (3A), 李子晨 (3B), 胡俊杰 (3B), 黃雅妍 (3B), 張雅茵 (3C), 林信衡 (3D), 鄧嘉琪 (3D), 梁倍樺 (3D), 馮裕康 (4A), 林星月 (4A), 黃欣盈 (4A), 陳梓燁 (4B), 殷添旗 (4B), 廖智傑 (4C), 黃思妍 (4C), 戴可怡 (5B), 吳珞勤 (5C), 陳曉琳 (5C), 黃進昇 (5C)	

比賽名稱	獎項	獲獎學生 / 隊伍 (獲獎年級)	主辦機構
2020-2021 香港學校戲劇節	傑出導演獎	戴可怡 (5B)	教育局
	傑出劇本獎	廖智傑 (4C), 黃思妍 (4C), 陳曉琳 (5C), 徐業洋 (6C), 黎淑瑤 (6C)	
	傑出演員獎	馮裕康 (4A)	
	傑出整體演出獎、 傑出舞台效果獎、 傑出合作獎	陳鈺潁 (1A), 梁浩弘 (1B), 李嘉俊 (1B), 陳鎰楓 (1E), 鄧毓桐 (1E), 李嘉慧 (2A), 馬晴曦 (2A), 李傑斌 (2B), 何銘浠 (3A), 黃鎮邦 (3A), 李欣澄 (3A), 蘇植慧 (3A), 李子晨 (3B), 胡俊杰 (3B), 黃雅妍 (3B), 張雅茵 (3C), 林信衡 (3D), 鄒嘉琪 (3D), 梁倍樺 (3D), 馮裕康 (4A), 林星月 (4A), 黃欣盈 (4A), 陳梓燦 (4B), 殷添旗 (4B), 廖智傑 (4C), 黃思妍 (4C), 陳怡蓁 (5B), 戴可怡 (5B), 吳珞勤 (5C), 黃進昇 (5C), 陳曉琳 (5C)	
「青 Teen 講場」基本法 講座網上問答比賽	中學組優異獎 (Distinction)	楊寶琪 (4B), 吳珞勤 (5C)	香港律師會
第十三屆「啟慧中國語文」 廣播劇創作暨演繹比賽	中學組優異	李欣澄 (3A), 黃雅妍 (3B), 杜兆祖 (5C), 黃浚鉸 (5C)	聰穎教育
第三十六屆星島全港 校際辯論比賽	初賽勝方	梁倍樺 (3D), 黃乙施 (5C), 歐嘉詠 (6D)	星島日報、教育局
	初賽勝方最佳辯論員 及最佳交互答問辯論員	黃乙施 (5C)	
東華三院獎學金計劃	文武廟作育英才 海外獎學金	黎智聰 (6D)	東華三院
	鄭植之獎學金	鍾穎晴 (2B), 梁冠鋒 (3A), 韋美霞 (4D)	
	謝婉雯醫生紀念獎學金	黎智聰 (6D)	
尤德爵士紀念基金高中 學生獎學金 2020-2021	尤德爵士紀念獎學金	艾美玉 (6C), 李釗琳 (6C)	尤德爵士紀念基金理事會
羅氏高中應用學習獎學金 2020-2021	羅氏應用學習獎學金	張晞彤 (6B), 何悅君 (6B)	羅氏慈善基金及教育局
元朗區青年網絡計劃 STEM 工作坊暨比賽	優異獎	何朝鳴 (4C), 黃啟洛 (4C), 王卓成 (4D), 楊力澄 (4D)	元朗民政事務處
愛語甜蜜蜜漫畫創作比賽	初中組亞軍	陳美華 (2D)	元朗區家庭生活教育 宣傳運動工作小組
	初中組季軍	李嘉晞 (2B)	
	初中組優異	謝慧翹 (2A)	
香港學校朗誦節	中一、中二女子普通話詩詞 獨誦季軍	李嘉慧 (2A)	香港學校音樂及朗誦協會
	中一女子粵語詩詞 獨誦季軍	李唐心 (1A)	
	中三、中四男子粵語詩詞 獨誦季軍	關皓澄 (3B), 陳政璋 (4C)	
	中五、中六女子粵語散文 獨誦季軍	張凱琪 (5B)	
	中三、中四粵語二人 朗誦季軍	鄭穎豐 (4D), 甄煇雯 (4D)	
紫燕榮譽女童軍獎章評選	紫燕榮譽女童軍獎章	馮愷盈 (5D)	香港女童軍總會

新任老師及教學助理介紹

莊家僖老師

各位盧中同學大家好！我是莊家僖老師，任教數學和綜合科學。我畢業於香港理工大學，主修電機工程。這是在盧中的第二年，在熟悉的環境中擔任新的角色，仍然充滿挑戰。但慶幸的是，今年多了機會與同學們接觸，從中強烈感受到大家的朝氣和活力，這成為了我在盧中繼續努力和鞭策自己的動力。

課餘時間我除了恆常運動外，亦喜愛探索新事物、新興趣。因為我很享受從零開始建立知識和習慣的過程，而過程中往往能發現自己的不足和長處，從而更了解自己。大家學業繁忙，或多或少會感到壓力，同學們謹記要發掘自己的興趣，多做自己喜歡的事，適時放鬆，這樣才能行得更遠。

希望往後日子能和大家一起成長，繼續努力！



詹星華老師

盧中同學大家好，我是新加入盧中的詹星華老師，很高興認識大家！我正任教中國語文及中國歷史兩科，兩科也是我在香港大學主修的範疇。我小時候很頑皮，外出喜歡到處逛，在家裏就玩遊戲機，唯一能讓我靜下來的就只有武俠小說和中國歷史。幸得迷途知返，我在高中三年專攻中史、世史和生物三科，方有大學四年的精彩生活。茫茫學海，十年所學猶如皮毛，我衷心希望，我對中國文史的熱情能夠感染莘莘學子，讓大家一起享受當中的樂趣！

略談本人，我喜歡小貓和大狗。我沒有固定的嗜好，閒時會健身，靜下來則會追看漫畫，最喜歡的漫畫是 HUNTER X HUNTER。偶爾也會照著網絡短片學烹飪、輕讀歷史專題消磨時間。

疫情之下，學業艱辛，不過我相信有危亦有機，希望同學們利用多出來的時間，找到自己的理想及興趣。聞道有先後，術業有專攻，我相信每位同學都能在這段時間調整好方向、裝備自己，待疫情結束、生活復常之時，重新出發。共勉之。





余俊霖老師

大家好！我是余俊霖老師，非常高興能加入盧幹庭的大家庭。我今年畢業於香港教育大學，主修世界歷史教育，副修通識和融合教育，是個初出茅廬的老師。本年度我任教通識、公民與社會發展科、生活與社會和世界歷史科，希望各位在我的課堂中除了能吸收學科知識外，亦能尋找到學習的樂趣。

我的興趣都較靜態。我習慣在通勤時和睡前閱書，喜歡的類型包括歷史、社會科學、科幻和推理小說（中學公開試 study leave 時我每天都到書店讀課外書，卻跟家人自稱到自修室溫習）。閒時我亦愛看不同類型的電影，由經典的《大國民》以至流行的《復仇者聯盟》都是我杯茶。我也喜歡攝影，享受利用鏡頭捕捉有趣的瞬間，以及跟家中的貓貓拍照。如果同學們都有相同興趣，歡迎和我交流！

趙櫻淇老師

大家好！我在本學年任教中國歷史科和生活與社會科。在教學的過程中，我進一步善用電子教學與傳統教學的方法，以期提高學生的學習興趣，增進教學交流與思維組織方面的能力，達致學教相長。

平時我會彈奏鋼琴與聽音樂，音樂能讓人心情愉快。我亦喜歡打羽毛球，保持身心健康。最後，以「滿招損，謙受益」共勉之，祝各位學業進步！



關文雅老師（學生支援組教學助理）

各位同學好，我是新來的學生支援組教學助理關文雅，大家可以叫我 Crystal。我前不久還是和各位一樣的學生身份，剛剛從香港城市大學的金融系畢業。

我很喜歡去旅行，一來能親身體驗當地的文化，擴闊視野。二來能增強自己的適應能力，並帶來新的觀點。空餘時間，我會跑步、行山和看電影。運動能促進身體和心理健康，除了心情變得愉悅外，也能抒緩壓力。

最後，希望各位同學能好好享受中學生活，在追求知識的同時，亦不忘珍惜身邊的同學，留下美好的回憶！

吳穎琳老師（學務教學助理）

大家好！好高興在盧中見到大家！我是新任學務教學助理吳穎琳(Ginny)，上年於香港教育大學畢業。我熱愛繪畫和行山。在空閒的時候，我會與朋友和家人行山，拍攝沿途美的風景作為回憶，有時，我會靜靜地待在家裏畫畫，無論是風景、人物、動物，還是植物，我都會喜歡畫。因為我認為畫畫是一件很神奇的事，繪畫後既能欣賞，也能讓我得到心靈上的滿足，所以我很享受繪畫的樂趣。

除此之外，我還曾經到社區中心進行義教，教學生如何繪畫和製作一些小手工，整個過程讓我感到充滿成功和滿足感，如果同學有興趣繪畫和製作一些小手工，可以與我互相交流哦！我希望將樂趣分享給所有同學呢！



俞敏然老師（升學及就業輔導組教學助理）

大家好！我是新任升學及就業輔導組的教學助理俞敏然，Christina。我是讀輔導及心理學出身的，這是一門很有趣的學科，幾乎每一堂的課堂都會對他人或自己有新的發現和更多的認識。如果大家對輔導或者心理學有興趣想知多點，可以在課餘時間一齊交流、分享！

我沒有特定的嗜好，只要是與三五知己共度時光，無論做甚麼都很滿足快樂。而且人大了，就更珍惜與朋友相聚的時間，那怕只是吃一餐飯、一起看書或在海旁吹風聊天，已經十分滿足了。另外，我還有一樣很特別的興趣就是聊天！我喜歡與人分享彼此的故事，藉此進入、了解大家的世界，認識別人和自己不同的面向。亦透過故事分享，帶生命的撞擊，建構彼此的世界。

希望之後有機會認識大家，並一起在盧中學習和成長！

黎衍琛老師（通識教育科教學助理）

大家好，我是今學年新入職的通識教育科教學助理。我在香港中文大學主修歷史，於今年七月畢業。另外，我對於電影和新聞行業的工作深感興趣，故我副修了新聞與傳播學系。空閒時，我常去做運動，例如健身、打籃球、打羽毛球等，透過運動來維持體態和健康，亦能從忙碌的生活中釋放壓力。我每天亦花三十分鐘看書，主要閱讀歷史類的書籍，但最喜愛是科幻類的《三體》系列，因為此系列對於宇宙和人類文明的想像甚有啟發性。



王穎喬老師 (AV Team 教學助理)

大家好！我是新任的教學助理王穎喬 (Midori)，負責 AV Team 的支援工作。我剛從香港教育大學畢業，主修特殊教育。很高興可以和大家在盧中相遇，再一次感受到校園生活的氣氛。

在空閒的時間，我喜歡四處遊歷，透過攝影和拍片的方式記錄香港的生活面貌。我最常使用的攝影器材是單反和菲林相機。我喜歡電影，尤其是王家衛導演的作品，我喜歡他的分鏡和旁白。不過，對於電影製作，我目前仍然在進修，依然有很多東西需要學習。我喜歡拍攝和剪接的工作，歡迎各位同學於空餘時與我交流心得，互相學習。

時光荏苒，一轉眼我已經離開學校，踏出社會工作。回想起來，中學讀書的時光確實是一生人之中深刻和難忘的記憶。總覺得每個階段的人生都充滿著選擇，而每個選擇都會影響自己往後的人生方向。如何在有限的時間當中，作出最適合自己的選擇也是我一直在學習的課題。

在此祝願盧中每一位同學學業進步，能夠找到自己的人生目標，並能夠擁有一段快樂、無悔的中學生活！



李樂彤老師 (中國語文科教學助理)

大家好，我是中文科的教學助理李樂彤。闊別盧中多年，回校仿佛再次開展中學生涯。盧中的變化很多，學校外牆和房間佈置已經不再熟悉。

「春去秋來，白駒過隙」，以前老師寫給同學的文章用了多個代表「時光飛逝」的四字詞語，大家當作文寶典，開篇加一個。「你地次次都係『光陰似箭，日月如梭』……只識用 cliché。」慣用詞寥寥可數，「講多又厭」。長大才明白，已經習慣、忽略的，可能彌足珍貴。

每次見到師弟师妹都覺得奇妙，感嘆育人並非易事。畢業當日和同學笑稱知識「還返晒比老師」，今日有幸再請各位賜教。

最後，分享我喜歡的一句話，出自《查拉圖斯特拉如是說》：「人生沒有目的，只有過程，所謂的終極目的是虛無的。」盼日後與大家相處融洽。





梁家銘老師 (STEM 教學助理)

各位盧中同學大家好！我是負責 STEM 的教學助理梁家銘。我剛剛於香港理工大學畢業，主修交通系統工程。今年是我第一年在盧中工作，從學生的角色變成工作者，壓力一定會有，但盧中的環境也很易適應，不論是同事或各位同學，也非常有禮，經常面帶笑容，都令我放鬆不少。

課餘時間我喜歡做運動，主要都是游水和打籃球，一來是因為從中學到現在一直做運動所以習慣了，二來可以放鬆身心。當然我也和不少男同學一樣熱愛打遊戲機，但一定要有節制，這才不會令自己上課或工作時感到疲累。

最後，希望我在這一個大家庭可以從同事和同學中學到不同範疇的知識，享受工作，也希望同學們可以努力學習，享受在盧中的校園生活！

Mr Pao Tung Ching Tony (English TA)

G'day mates! I am Mr. Tony Pao (鮑東晴), nice to meet you all! I am the new English teaching assistant. I'm very happy to be part of this big family and looking forward to working with you all this year!

I recently graduated from the University of Queensland, majoring in History, and Translating and Interpreting. I spent 4 years studying in a chill, friendly, and beautiful Australian city called Brisbane. In 2019, I participated in a Volunteer Teaching Abroad Program in Taiwan, and spent a month teaching English in a junior high school. The experience of living abroad and stepping out of my comfort zone really broadened my horizons and changed me a lot.

"Introverted extrovert" and "traveler" are the best descriptions for me, I guess? Travelling is a hobby that runs in my family and is the only hobby that I can think of. Unlike most of the others, I rather travel alone, stay in a hostel and meet new friends along the trip. I once had an unexpected hiking trip with two Hongkongers in Queenstown, and had a great time with two Taiwanese travelers while visiting the Yokote Kamakura Festival. These kinds of unexpected fun experiences are why I love travelling alone so much!

Again, it's a pleasure to work with you all in LKTMC. Wish you all have a wonderful and fruitful school year!

