



本校地址：新界屯門青山公路青山灣段393號 聯絡電話：2458 0459 傳真號碼：2618 3160

電郵地址：enquiry@mail.tmgss.edu.hk 學校網址：https://www.tmgss.edu.hk

面書：https://www.facebook.com/tmgss1982/



website

第四十二屆畢業暨頒獎典禮 見證學子努力成果

本校第四十二屆畢業暨頒獎典禮於2025年12月12日（星期五）假學校禮堂舉行。承蒙本校校友周德生博士主持授憑頒獎並致詞，令典禮增光不少。周德生博士為屯門官立中學2006年畢業生，中學時期已是文武全才，在體育、領導才能及學業方面均展現多元才華。在校期間積極擔任領袖角色，曾任學生會委員及香港校際綜合問答比賽組長，盡責投入且與同儕相處融洽。其預科班主任曾評價：「周德生能力出眾，凡事皆全力以赴。」作為學業優異、自發向上的學生，他在香港高級程度會考中取得四優佳績。

周博士現於香港樹仁大學擔任副校長（大學行政）、數位教育與融合智能研究中心主任以及輔導及心理學系副教授。他於香港大學取得心理學及經濟學社會科學學士學位（一級榮譽及院長榮譽錄），並於2014年獲心理學博士學位，成就斐然。作為社會心理學家，周博士致力探究個體面對生活挑戰時，如何實踐自我控制、適應並茁壯成長的過程，並將這些見解轉化為促進心理韌性的實務介入方案。其學術成果發表於多個國際頂尖期刊，並曾獲大學教育資助委員會、教育局及香港賽馬會慈善信託基金資助，主持多項競爭性研究與發展項目。其研究範疇涵蓋：推進數位素養教育、開發創新線上與混合學習模式、提升學生心理韌性與社會情緒健康以及應用遊戲化原則強化心理健康與適應能力。他同時擔任《亞洲心理學導論》一書主編。周博士的工作融合心理學理論與科技設計，在研究、教育與社區實踐間搭建橋樑，推動以實證為基礎的創新方案，以提升學習成效、培養韌性並促進教育環境中的全人健康。

崔雅蓮校長報告過去一年的校務，2024-2025學年的學生繼續表現優異。本校學生在2025年香港中學文憑考試續創佳績。最優秀考生為6A班陳朗廷，共獲5科5**及2科5級，成功入讀香港中文大學的「內外全科醫學士課程（環球醫學領袖培訓專修類別）」。另一尖子6A班勞偉怡取得4科5**、2科5*及1科5級，獲香港大學牙醫學士課程取錄，6A班李鑫威獲2科5**及2科5*，選擇入讀香港理工大學放射學（榮譽）理學士學位。6B班李振麒獲2科5**、1科5*及1科5級，入讀中文大學理論物理精研課程，6B班張兆城獲1科5**、1科5*及3科5級，現於香港科技大學修讀經濟及金融學。6A班陳銘言獲曼徹斯特大學哲學、政治及經濟學課程取錄。約七成中六畢業生經聯招獲大學取錄。本校獲5**等級數量較去年增加兩倍，創自2012年首屆文憑試以來新高，共有8科考獲5級或以上，百分比高於全港平均水平，其中化學科達42%（遠超全港水平），這些卓越成果正是師生勤奮不懈的最佳證明。

除學業表現外，本校學生在多元能力與個人特質方面亦備受肯定。6A班陳朗廷及勞偉怡因卓越學習能力與領袖素養，獲頒尤德爵士紀念基金高中學生獎。4B班吳靖謔及2B班梁希承分別憑舞蹈及速度滾軸溜冰的突出成就，獲頒柏立基爵士信託基金2025-26年度傑出學生資助（非學術範疇）。4D班鄒嘉樂於超過250所參與學校中脫穎而出，躋身傑出學生全港三十強，憑全心投入社區服務、良好品德與優秀學業表現，獲頒領展二十周年傑出學生獎學金。5A班唐梓傑及3D班溫雋威獲屯門區中學校長會頒發屯門區傑出學生獎。由《南華早報》主辦的「年度學生獎」中，5C班曾澤熙及4B班吳靖謔分別晉身運動員與表演藝術家組別十二強，其優秀特質獲高度認可。此外，5A班賴凱文憑足球才華獲「屈臣氏集團香港學生運動員獎」。

頒獎及致辭後，本校學生表演中國舞，同學們落力演出，獲得全場熱烈掌聲。最後，典禮在悅耳的校歌聲中圓滿結束。出席是日典禮者眾，包括社會賢達、各友校校長、教師及學生家長等，場面莊嚴，氣氛熱烈。



主禮嘉賓周德生博士訓辭



校長、各位來賓、各位老師、各位家長、各位同學：

站在這個陪伴我成長的禮堂，看著眼前充滿青春活力的同學們，我彷彿看到了當年那個坐在台下、對未來既期待又忐忑的自己。為了今天這個重要時刻，我思考了很久：我應該和你們分享什麼？是成功的技巧，還是勵志的故事？最後，我決定分享一個我研究了十年，也是我人生好重要的課題——失敗與挫折，更準確地說，是如何面對失敗與挫折。

我從小就是個不折不扣的電影迷。中學時期，每當心情低落時，我總會讓自己沉浸在電影的世界裡。說來奇妙，那些光影故事常常在不經意間給我帶來啟發，讓我找到前行的方向。《洛奇》裡那句廣為流傳的對白：「It's not about how hard you hit. It's about how hard you can get hit and keep moving forward.」當年只讓我覺得熱血，直到我後來從事心理學研究、走進人生的不同階段，才真正體會到這句話背後那種沉實而堅定的力量。

我們的研究顯示，在影響一個人的學業表現、職涯發展以至人生幸福感時，抗逆力往往比天賦、智商甚至專業技巧更關鍵。就像拳擊場上，勝負從來不只取決於出拳有多猛，而是每一次被擊倒後，你是否願意站起來繼續戰鬥。鄭板橋的「千磨萬擊還堅勁，任爾東西南北風」，正是對這份力量的最佳註腳。

要培養抗逆力，第一步是學懂與情緒並肩同行。莊子說：「人莫鑑於流水，而鑑於止水。」只有心能夠安定下來，才能在混亂之中看到真正的方向。當你覺得一切令人窒息、壓力逼人時，不妨在心底輕輕告訴自己：「沒關係，這一回合很辛苦，但我仍有空間調整呼吸，下一回合可以重新開始。」

第二步，是身邊有值得信賴的同行者。《魔戒：王者再臨》中，Frodo 和 Sam 經歷了漫長而艱險的旅程，最終抵達末日火山，即將摧毀魔戒。Frodo 對 Sam 說：「I am glad you are here with me. Here at the end of all things, Sam.」即使在最黑暗的時刻，友情也能帶來希望與力量。朋友、老師、家人，都是我們人生舞台的後援團隊。他們在你失意時遞上水，在你迷失時提醒你鎮定，在你想放棄時給你一個堅定的眼神。請珍惜這些陪伴你的人，因為他們的支持與鼓勵，往往在你最需要的時候，成為你堅持下去的力量。

第三，也是最核心的一點，是成長型思維。我想引用電影《Batman Begins》裡的一句經典台詞：「Why do we fall? So that we can learn to pick ourselves up.」我們為什麼會跌倒？成長型思維不是要忽略失敗，而是要從每次跌倒中看到自己的可塑性，相信努力可以讓自己變得更好。

在我看過的無數研究與訪談中，我深信抗逆力是一種可以練成的能力。面對挫折時，與其怨嘆「為什麼偏偏是我」，不如問問自己「這一次的打擊想教會我什麼」。你不需要每一拳都打得又快又狠，你需要的是能撐得夠久的毅力；滴水穿石，不在力量，而在持續。更重要的是，相信你自己的潛能，很多時候，你比自己以為的更頑強、更值得信任。

同學們，你們即將迎接的世界，比我們當年要面對的更複雜，也更充滿變數。人工智慧改寫所有產業的遊戲規則，全球競爭在重新定義個人價值，多元的文化觀念也在不斷碰撞。這些挑戰不會手下留情，它們就像一個又一個頂級選手，等你們踏上人生舞台。

但正因為未來充滿未知，抗逆力才顯得如此重要。它不只是讓你在被擊倒後站起來的力量，更是讓你在最關鍵的時刻保持冷靜、抓住機會、逆轉局勢的真正底氣。

仍然記得《洛奇》的那句話嗎？真正的強者從來不是沒有跌倒的人，而是每次倒下後，在第八秒仍選擇站起來的那個人。在舞台上如此，在人生的舞台上亦然。有人在挫敗後一蹶不振，也有人在逆境中鍛鍊出抗逆力，最終走得更遠、更穩、更強。你，會選擇做哪一個？

願大家帶着在屯門官中磨練出的堅毅與韌性，迎向人生的每一場挑戰。





Tuen Mun Government Secondary School Annual Speech Day



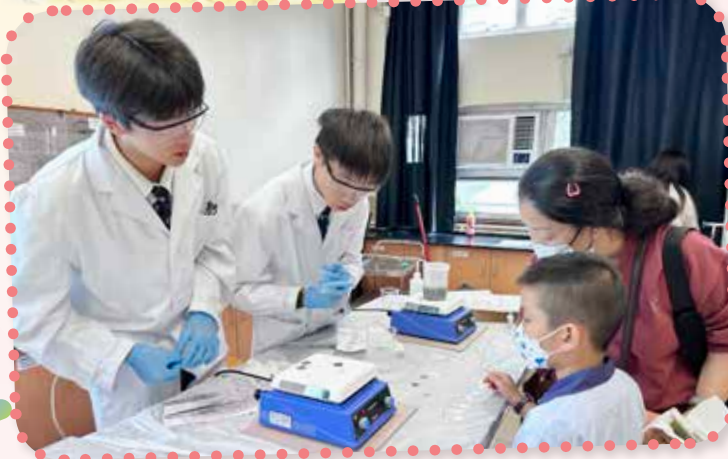
開放日

本校2025-26 年度開放日暨升中資訊日已於 2025年 11月 15日舉行，主題為「承先啟後」，希望彰顯校友與母校之間的和諧聯繫，展現他們樂於回饋母校的心意，積極貢獻經驗與資源，以支持學子的成長和發展。

當天的活動內容豐富多彩，包括升中資訊日講座、三人籃球友好邀請賽、學生表演、各科組活動及展覽等。講座中，崔校長、副校長及各科老師積極回答家長提問，讓大家對屯官的辦學理念和學習環境有更深入的了解。

此外，體育組還舉辦了2025-2026小學三人籃球友好邀請賽，邀請了保良局香港道教聯合會圓玄小學、博愛醫院歷屆總理聯誼會鄭任安夫人學校及僑港伍氏宗親會伍時暢紀念學校參加，邀請賽讓大家共同享受體育的樂趣。

是次開放日獲得了來賓和參與者的讚賞，透過多面向的展示，來賓對本校的學生表現和校園文化有了更深入的了解。參與學生既能與不同年級的同學交流，也能發揮所長，不但提升了自信，還學到了籌辦活動的技巧。







全人發展組



第十二屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際烹飪比賽 「青少年萬里送自製愛心便餐世界紀錄」



2025年10月26日（星期日）上午，百樂施教育基金會有限公司主辦、煤氣烹飪中心協辦，在煤氣烹飪中心舉行第十二屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際烹飪比賽冠名「青少年萬里送自製愛心便餐世界紀錄」活動，由14間中學203名學生自製愛心便餐與父母享用後，隨即到港島區、九龍區及新界區的安老院和長者中心探訪，並送上由中華廚藝學院學生烹製的愛心便餐（是次活動合共送出900份愛心便餐予18間安老院及長者中心），總路程為16,638.4里，創世界紀錄協會「最長總路程青少年送自製愛心便餐」世界紀錄。此外，比賽根據團隊廚務表現、社區服務表現和社交媒體三項評分，本校二十位中二至中四級學生在是次校際烹飪比賽與另外十三所學校同場競技，榮獲季軍，獎項包括證書、獎盃及港幣一千二百元。

活動能夠成功舉行，顯示各界關注高齡社會的發展，關心長者的起居生活。老師、家長鼓勵同學參賽，更陪同子女、學生出席比賽，分享「愛心便餐」。

2B 伍熹賢

我們在烹飪比賽中學會了團隊精神，而到葵盛安居暨耆盛長者日間護理中心探訪的經歷同樣難忘。我們與長者一起做運動，並愉快地合唱，共度了一個美好的下午。



賽馬會眾心行善——義工推廣校園夥伴計劃「嘉許禮暨成果分享會」



3C 蔡雅同接受大會訪問



3C 蔡雅同榮獲全年最佳小善幸獎（中學組）



班際壁報設計比賽

屯門官立中學全人發展組在上學期舉辦班際壁報設計比賽，培育學生正確的價值觀和態度：

中一級



「勤勞」和「孝親」
Diligence and Filial Piety

中二級



「同理心」和「守法」
Empathy and Law-abidingness

中三級



「責任感」和「尊重他人」
Responsibility and Respect for Others

中四級



「團結」和「國民身份認同」
Unity and National Identity

中五級



「仁愛」和「堅毅」
Benevolence and Perseverance

中六級



「守法」和「承擔精神」
Integrity and Commitment

義工種子計劃

全人發展組聯同社會服務組在2025年12月17日的學藝發展日舉辦以環境及可持續發展為主題的義工活動，讓學生關愛社群，培養服務他人的精神。全人發展組及社會服務組衷心希望大家繼續支持義工服務，共同為社會貢獻力量。



2C 珊瑚保護活動



2D 淨煙活動



2A 種竹活動

★ 學生事務協作組 ★

「尊德問學」卡牌獎勵計劃——以卡牌連繫師生，讓品德「被看見、被欣賞」

為進一步培育學生良好品德及建立積極正向的學習氛圍，本校學生事務協作組於2025-26學年推出「尊德問學」卡牌獎勵計劃。計劃以「從欣賞中成長」為理念，透過卡牌獎勵學生的正向行為和優良品格。老師及工友將在日常校園生活中，即時表揚學生的良好表現。學校期望透過該計劃促進師生互動，讓學生在被欣賞的同時，也學會欣賞別人，與師長、同學共同締造一個關愛、尊重的快樂校園。

五大主題卡展現本校學生多元品格

每位教師均會獲發四類共十六張「尊」、「德」、「問」、「學」卡，工友及教學助理則獲發「禮」卡四張。若學生獲得第二及第三張同一組別的R卡卡牌，可換取進階級別的SR及SSR「閃卡」，使集齊同一組主題卡更具意義。獲得卡牌的同學可參加每年兩次的「尊德問學」獎勵活動，參加琉璃珠串製作及夾公仔活動，親身製作紀錄個人成長的紀念物。

正向行為和優良品格類別：

「尊」卡：鼓勵學生守時守規、尊師重道、儀容整潔、尊重多元的行為。



「德」卡：表揚學生富同理心、關愛同學與勇於改過的行為。



「問」卡：鼓勵學生主動發問、探索新知與勇於面對挑戰的堅毅精神。



「學」卡：肯定學生勤勞學習、上課專注、樂於與同學分享溫習心得的品德。



「禮」卡：頒發給尊重他人、以禮待人的學生。



「尊德問學」獎勵活動

本校於2025年12月15日及16日，在校史廊及有蓋操場舉行「尊德問學」獎勵活動，目的是表揚學生優良品德。崔雅蓮校長及王偉文副校長均親臨活動現場，與獲獎同學互動，一同參與夾公仔、扭蛋及串珠製作，見證學生在日常生活中展現出的「勤勞」、「同理心」、「誠實」、「堅毅」、「守法」及「尊重他人」等優良品德，並予以特別鼓勵與合照。

三項精彩活動如下：

- 4Rs精神健康扭蛋機：轉動扭蛋機，從中獲得壓力球紀念品和獨特的4Rs襟章——休息(Rest)、放鬆(Relaxation)、人際關係(Relationship)、抗逆力(Resilience)。
- 夾公仔遊戲：憑卡牌獲取代幣，挑戰夾取心愛公仔。
- 琉璃珠串製作：同學們選用色彩繽紛的琉璃珠及精緻藏銀配件，親手串製獨特手串或頸鏈。



我們都值得獎勵



崔校長親臨見證表彰優良品德



王副校長致力推動獎勵活動



送給自己的獎勵



學生設計的琉璃珠串



扭出獨特的4Rs精神健康紀念品



最緊張的一刻



愉快的校園生活



挑選喜歡琉璃珠及藏銀配件

★ 生涯規劃教育組 ★

大灣區職涯探索之旅

生涯規劃教育組帶領三十位中四學生於2025年暑假參與由教育局籌辦的「大灣區職涯探索之旅」兩天中山考察團。透過親身觀察和體驗，學生加深認識大灣區不同行業的最新發展，並且了解大灣區各行各業的人才需求。



5D 鄭筱玫

內地考察令我明白了大灣區在創業方面獨具的優勢，大灣區沿海便利跨國貿易。此外，大灣區歷史底蘊深厚，旅遊業也因此十分發達。珠海、澳門和深圳的人才都匯聚在此地，創科產業有充足的高質量勞動力來源。我在升學時也會詳細考慮創業環境和未來發展趨勢再做決定。同時，還要熟練掌握使用人工智能的技巧，順應時代的潮流。

5D 楊喜喜

是次考察團幫助我進一步了解大灣區的商業模式與行銷手法，特別是有效結合本地文化與市場需求進行推廣。另外，我學到了AI在商業運作中的實際應用，並認識到AI對未來人類就業的潛在影響。這促使我決定在未來學習更多AI相關知識，提升自己的競爭力。



扶輪社職業博覽2025

本校共有二十三位學生參與由教育局及扶輪社舉辦的扶輪社職業博覽2025。活動邀請了十多個行業的專業人士分享職場經驗及為學生講解他們職業的特色、入職條件、發展前景等資訊，幫助學生思考及定立未來工作志向，及早規劃人生。

5D 李樂盈

這次的活動讓我從多方面了解到各行各業的資訊。在能力方面，我明白到不同職業所需的技能。例如一位社工需要有良好的溝通能力、同理心，甚至要學習心理學。一位物理治療師需要修讀生物科。我要及早為喜愛的職業做好準備，朝着一個更明確的目標進發。

5D 鄧鑽齡

此次活動令我受益匪淺。主禮嘉賓蕭凱恩小姐的分享讓我意識到生命的力量和韌性不會局限於生理上的缺陷，她身上樂觀積極的心態值得我們學習。而職業分享也讓我獲益良多，各行業代表的分享深入淺出，讓我反思生涯規劃的重要。



5D 李暘賢

我在活動中學習到的知識是關於動漫和飲食行業，讓我了解到動畫師在製作動畫時的準備以及經營一間餐廳所需的能力，同時，我也感受到他們的工作熱情。

明愛工作體驗課程 2025

本校共有三十五位學生參與由明愛社區書院舉辦的工作體驗課程。課程主題包括「影片後期製作剪接師」、「西廚達人」以及「幼稚園老師工作多面體」。同學對活動非常滿意，並表示獲益良多。



3C 譚詩韻

參加明愛體驗課程的影片後期製作剪接師活動，讓我非常難忘。透過實際操作，我深入了解剪接的流程與技巧，特別是在運用軟件進行創意編輯方面的應用。最讓我印象深刻的是與專業剪接師的互動，這不僅讓我對這個行業有了更清晰的認識，也拓展了我的視野。



4D 卓子悠

明愛西廚達人體驗課程讓我受益匪淺。我了解到製作醬料的過程需要經過反覆的程序，並且不可輕視每一個步驟，因為每一步都可能影響醬料的香氣與味道。同時，我也明白到成為一名廚師需要具備耐心這一項重要的特質。



5D 陳子令

這次明愛體驗課程讓我對幼稚園老師的工作有了更深入的認識。課程中我掌握了幼稚園老師需具備的特質，明白到幼稚園老師需要同時具備創意、耐心和應變能力。



★ STEAM ★



胡事民院士蒞臨本校演說人工智能

2025年12月2日，本校榮幸邀得中國科學院院士、清華大學計算機科學與技術系胡事民教授蒞臨主講。胡院士以「解密 AI——從模仿機器到創意大師的進化之路」為題，由淺入深地剖析了人工智能的基礎理論、發展歷程及未來展望。胡院士引人入勝的演說，讓在座學生大開眼界，受益匪淺。



2025 香港學界生物創科及 STEAM 教育精英大賽

「2025香港學界生物創科及STEAM教育精英大賽」由亞洲科創藝術教育協會、小小科學超人教育集團及香港國際生物科技展主辦，並由極熊教育科技、美迪安廣告媒體有限公司協辦，旨在表彰在生物創科及STEAM教育學界中展現卓越貢獻的學校、老師及學生，鼓勵各界持續推動生物創科及STEAM教育。本校師生在「2025香港學界生物創科及STEAM教育精英大賽」榮獲多個獎項，在9月舉行的頒獎禮中接受主辦方嘉許。



香港傑出STEAM校長領導大獎 崔雅蓮校長（王偉文副校長代領）

香港傑出STEAM教師大獎

蘇榮基老師

香港傑出STEAM學生

3D黃睿翹 4D張皓晴 4D洪逸朗
5B李鎧靜 6A黃承翰

國際青少年創科教育大賽 2025——無人機比賽

本校無人機隊參加了國際青少年創科教育大賽 2025中的無人機比賽，獲得以下獎項：

4B黃承頤（隊長）、3C黃樂童、4D連志霖在「無人機編程障礙賽」榮獲季軍。5B李鎧靜（隊長）、4D賀競逸和4D劉倩彤在「無人機手動遙控賽」榮獲最佳合作獎。蘇榮基老師榮獲卓越教師大獎（優異獎）。



2025 機甲聯盟青少年對抗賽

本校機械人隊日前參加了「2025機甲聯盟青少年對抗賽」，經過多輪激烈角逐，在全港 70 間參賽中學中脫穎而出，4C陳禧朗（隊長）、6A黃承翰（副隊長）、4B黃承頤、4C林羅鴻、5B李鎧靜、6A曾寶麟、6A鄭瑤、6B嚴鎮宇憑藉出色的表現榮獲季軍。



中一級火箭車設計工作坊

在為中一級舉行的火箭車設計工作坊中，各學員化身小工程師，發揮 STEAM 創意與團隊精神，親手打造專屬火箭車。學生更以驚險刺激的衝刺大賽比拼誰的火箭車跑得最快！



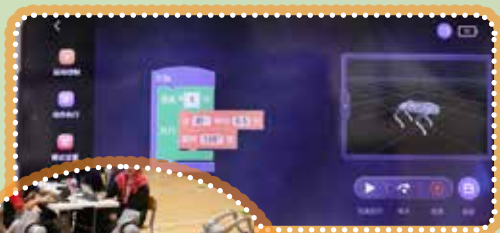
中二級 Micro:bit 氣墊船設計工作坊

STEAM組舉辦了中二級 Micro:bit 氣墊船設計工作坊。學生分組協作，除了運用 STEAM 知識優化氣墊船的外形設計，更需編寫程式以串連 Micro:bit、馬達及遙控器。活動最後設有競賽環節，從航行速度及操控精準度兩方面比拼學生的學習成果。



中三級 Unitree Go 2 Pro 四足機械人工作坊

學校為中三級舉辦了 Unitree Go 2 Pro 四足機械人工作坊。該型號為現時市面上頂尖的仿生機器人之一，讓學生能親身接觸前沿科技。在工作坊期間，學生不僅掌握了利用平板電腦進行即時控制的技巧，也更深入地學習如何透過編程驅動機械人完成各類複雜動作。



課外活動組

為促進學生身心靈全面發展，課外活動組於12月舉辦了多元化的活動。

首先，於2025年12月4日舉辦的四社社員大會，讓各社幹事回顧過去的活動，計劃未來的工作，亦鼓勵各社員發表意見，從而激發多方合作與創意。

學藝發展日為學生提供了豐富多彩的活動，這些活動不僅是學習的延伸，也是培養團隊精神和社會責任感的重要平台：

級別	活動	目的
中一級	屏山文化徑文化遊	探索本地的歷史與文化
中二級	校外義工服務	培養社會責任感
中三級	兩日一夜深圳、東莞東江水供港及科學技術探索之旅	了解東江水供港的相關知識
中四級	中國傳統及歷史文化遊	考察灣仔市區的地理變遷
中五級	兩日一夜公民與社會發展科交流團	了解祖國文化及科技發展
中六級	選科及就業知多點	了解選科及就業的最新資訊

在2025年12月18日舉行的學校旅行日中，同學進一步增進友誼，舒展身心。在2025年12月19日，我們舉辦了守望與關懷聚會，鼓勵大家互相支持，共同面對挑戰。



社際歌唱比賽



守望與關懷聚會



四社社員大會



學校旅行日



中一級屏山文化徑文化遊



中三級校外義工服務



中三級兩日一夜深圳、東莞東江水供港及科學技術探索之旅



中四級中國傳統及歷史文化遊



中五級兩日一夜公民及社會發展科交流團



中六級選科與就業知多點

★ 學生支援組 ★

突破界限 · 勇敢追夢——神奇小子分享會

2025年9月5日，新學年伊始，學生支援組特邀「神奇小子」蘇樺偉先生蒞臨分享。

蘇樺偉出生時雖然因黃疸病導致聽障與輕度腦麻痺，但他卻打破「難以獨立行走」的斷言，在五屆殘奧會上斬獲6金3銀3銅的輝煌戰績，用親身經歷傳遞奮進力量的重要。

從1994年被教練發掘，到2008年北京殘奧破紀錄奪金，他用奔跑詮釋「用力哭不如用力跑」的人生態度。互動環節裡，他耐心解答師生提問，鼓勵大家直面困境、堅持所愛。

該分享會讓師生深入了解殘奧精神的真諦，這份不畏磨難、向陽而生的信念，將持續激勵全校學子在成長路上堅毅前行，突破界限，勇敢追夢。



★ 輔導組 ★

開學日活動： 猜猜我是誰及 學習正念冥想



開學日活動——猜猜我是誰



學習正念冥想，培養專注、減壓和提升身心覺知

中一級測驗前 學習支援活動

為協助中一學生應考上學期測驗，朋輩輔導員分組向中一同學講解測驗注意事項，分享自己的學習心得，並回答中一同學的疑問。



中一級測驗前學習支援活動

中二級 精神健康教材套 實踐課堂

中二級精神健康教材套——實踐課堂



中一級午間活動



朋輩輔導員組織中一級午間活動



敬師日

為宣揚敬師及感恩的風氣，輔導組於2025年9月10日舉辦敬師日，全校學生於當日撰寫敬師卡，以文字及圖畫表達對老師的感謝，並由朋輩輔導員主席代表全校學生向老師們致送敬師卡。



敬師日致送心意咭



敬師日

班本班級經營活動



中三級班本班級經營



中五級班本班級經營

午間烹飪活動

輔導組及全人發展組於2026年1月9日聯合舉辦班本午間烹飪活動，讓中六學生透過親手製作美食，釋放學習壓力，並增進師生與同學之間的情誼。



午間烹飪活動

第十九屆新加坡香港交流計劃——第二階段

屯門官立中學終於在2025年11月5日（星期三）迎來了新加坡師生代表團的回訪，續寫暑假新港交流的篇章。

交流活動以開幕典禮拉開序幕，學校步操樂團以充滿活力與熱情的樂曲點燃全場氣氛，兩地學生激動相擁，欣喜之情溢於言表，現場洋溢著熱鬧、歡樂的氣氛。

在校園生活體驗中，新加坡學生進入屯官課室，與香港學生一同探索知識奧秘，課外活動時間更是樂趣無窮，笑聲不斷。小息時分，大家圍坐分享香港地道美食，每一口都是難忘的文化體驗。更令人興奮的是，師生共同前往主題樂園參與特色教育活動，在歡樂中培養國際視野，寓學習於娛樂。

教師團隊同樣收穫豐碩，兩地教師透過觀課及教學研討會，就學生全人發展深入討論，一同為學生成長而努力。

「新港家庭互動日」更是精彩紛呈：香港學生及其家人盡地主之誼，帶領新加坡夥伴漫步維港岸邊、穿梭鬧市、品嚐多元美食，共築真摯的情誼。

歡樂的時光總是過得特別快，轉眼便來到了11月11日的閉幕典禮。舞台上，兩地學生輪番獻上精彩的表演；舞台下，大家相擁而泣，共同許下「友誼永固」的真誠承諾。在溫馨的歌聲中，師生們的眼中滿是依依不捨，已然共築了一份突破地域界限的深厚情誼，彼此相約在不久的將來再度歡聚，續寫故事。

是次交流不僅拓闊了兩地師生的視野，更在心靈深處種下了友誼的種子，見證了教育無國界的真諦。



3C Chan Yee Lam Maisy

My buddy and I have created memories that will last a lifetime – from the thrill of our first encounter, touring Singapore and Hong Kong on host family days, watching the mesmerizing fireworks at Disneyland, to finally bidding farewell. I have learned a precious lesson: genuine friendships transcend distance. May we always keep in touch!



姊妹學校計劃 北京回訪及深圳交流活動

京港姊妹學校回訪交流日

本校於 2025年11月25日（星期二）隆重迎接姊妹學校——北京一零一中大興分校師生回訪。是次交流活動安排豐富，旨在加深兩地學生的友誼與文化互動。當日早上，北京一零一中大興分校師生抵達屯門官立中學，隨即展開校園導覽及課堂觀摩，讓來訪同學親身體驗本校的學習氛圍。隨後，兩校學生進行課堂交流，分享學習心得，讓學生在輕鬆愉快的環境中建立跨地域友誼氣氛融洽。是次回訪活動圓滿成功，不僅加深了兩校的合作關係，更為學生提供了寶貴的文化交流與成長機會。



探索中華文化暨中文朗誦藝術交流團

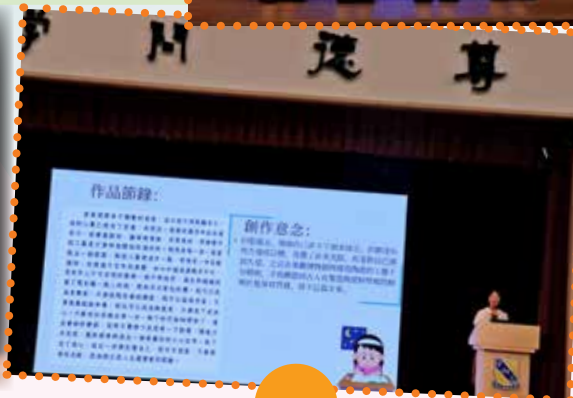
本校於2025年12月6日（星期六）舉辦「探索中華文化暨中文朗誦藝術交流團（一天）」，由15位學生及2位老師參與，前往姊妹學校深圳福田中學進行文化交流。活動包括校園參觀、中文朗誦互動及午膳交流，促進兩地學生的語文學習與友誼。下午行程前往錦繡中華民俗村，學生透過欣賞微縮景觀、民俗表演及文化體驗，深入認識中華民族的多元文化。是次交流不僅拓展學生視野，更加強對中華文化的認同與欣賞，活動圓滿成功，獲得師生一致好評。



★ 中文科 ★



本校學生於上學年積極參加各項中文科比賽及活動，成績優秀，崔雅蓮校長於2025年9月3日及11月12日早會頒發獎項予得獎學生。其中榮獲2024-2025中國中學生作文大賽（香港賽區）金獎的陳曦同學更在領獎後向全校師生分享她的創作意念及得獎感受，鼓勵同學踴躍參加中文科的寫作比賽及活動。



推廣中華文化體驗活動



9月「古月中秋傳統節」中秋攤位活動



適逢中秋佳節，本校49位中文大使於2025年10月2、3及6日舉辦「古月中秋傳統節」中秋攤位活動，透過寫書法、製作燈籠、猜燈謎及遊戲，向其他學生介紹中秋節的起源、習俗、傳說等等，提高學生對中國傳統節日的興趣和認識。



4D 鄭欣儀

感謝校長、副校長、各位老師、各位中文大使和同學的熱情支持，看到同學很投入參與每一個攤位，我非常高興。這次中秋活動不止是慶祝節日，也大大拉近老師、同學之間的距離，我們亦從中學習了很多籌辦活動及溝通的技巧。



11月新加坡交流活動

在2025年11月6日午飯時間，中文大使舉辦了推廣中華文化體驗活動：新加坡交流活動。活動內容包括：華服試穿、華服人偶製作以及華服摺紙，來自新加坡老師和同學都十分投入活動。



3D 龍子晴

我在是次活動中擔任主持及協助新加坡同學試穿華服，擔任主持提升了我的普通話說話能力，而在整理華服的過程中，我從中學習了很多華服知識。最重要的是通過這一次活動，我認識到來自新加坡的同學，以傳揚中華文化作橋樑，拉近了兩地同學的距離。



★ 物理科 ★

香港中學生空間站 科普載荷和科學實驗方案設計比賽

本校物理科學生參加了由教育局、中國科學院空間應用工程與技術中心、香港科技大學等單位聯合主辦的「香港中學生空間站科普載荷和科學實驗方案設計比賽」，6A黃承翰、李浩民、玉璟瑤以優秀的表現榮獲銅獎。



香港城市大學 科學趣味短片製作比賽 2025

本校物理科學生日前參加由香港城市大學主辦的「科學趣味短片製作比賽2025」。參賽同學以「鳥類飛行原理」為探究主題，透過生動的影像與精準的科學分析，深入淺出地解構空氣動力學，最終在眾多參賽作品中脫穎而出，5C陳玥月、朱睿妍及5D陳思妍、鄒嘉樂勇奪銅獎佳績。



中四級物理科學生可觀天文望遠鏡觀星工作坊

本校中四級物理科學生在2025年11月21日晚上，一同走出課室，參加了可觀自然教育中心暨天文館組織的觀星工作坊。學生除了增進天文知識外，更能親手操作各式望遠鏡「拉近」與遙遠天體的距離，一探星空的奧秘。



★ 音樂科 ★



香港電台訪問

由教育局課程發展處藝術教育組與香港電台第四台聯合主辦的「學界音樂達人大挑戰」，旨在鼓勵學生欣賞多元音樂類型，並透過問答活動展現音樂學習成果。

本校多位熱愛音樂的學生積極參與，於初賽榮獲「18區積極參與達人獎」，並成功入圍決賽，五位參賽代表隨後獲邀前往香港電台，參與節目《我哋都係音樂系！》的錄音訪問，與節目主持人分享初賽經驗、備賽過程及音樂賞析心得。

決賽暨頒獎典禮於2025年7月4日在柴灣青年廣場Y劇場舉行，五位同學組成智囊團，為參賽者提供協助。最終，本校在比賽中榮獲第二名（銀獎）及現場打氣獎。這不僅肯定了本校學生的努力，更激勵學生未來繼續在音樂世界裡探索學習。



智囊團及打氣團隊



本校參賽代表獲得銀獎（第二名）

6C楊海柔（參賽者）

今次是我第二次參加學界音樂大挑戰，很高興我們再次進入決賽。縱使比賽對手實力非常強勁，我們仍與去年一樣獲得第二名的佳績，我們的努力得到評審認可令我深受鼓舞。

6A黃承翰（參賽者）

儘管這是我第二次參加比賽，但在上台那一刻仍感緊張，幸好我運用過去準備比賽的經驗，加上隊友砥礪共勉，最後成功奪得銀獎。

2C李展熙（參賽者）

我對這次參加了音樂達人的比賽感到榮幸，我認為這是一個十分難得的機會。在這個比賽開始前我做了很多資料蒐集，希望可以在比賽當中好好發揮。

2C林希謠（參賽者）

我是第一次參加音樂類型的問答比賽。上台比賽之前一定會有一點緊張，但是當真正比賽的時候，我發現自己是很享受這個比賽！真的希望我在新學期可以繼續參加音樂達人比賽。



愉快參賽



參賽、智囊團及打氣團隊合照

2C蘇泳璇（參賽者）

這是我第一次參加音樂達人大挑戰，在老師、同學、師兄和師姐的鼓勵下，放下緊張、積極應戰，不但為校爭光，還累積了經驗。我希望下年度再次代表學校參加音樂達人大挑戰。

5C陳沛因（智囊團代表）

這次我不再是以參賽者的身份參加學界音樂達人大挑戰，但以智囊團的身份回到熟悉的地方，看到熟悉的人以及熟悉的事物，有一種回家的感覺。感謝這個平台可以與友校互相切磋，「友誼第一比賽第二」深深地刻印在比賽中，亦增加我對學校的歸屬感。



本校智囊團及加氣團隊贏得「現場打氣獎」

學生榮譽

External Award

Events	Prizes/Awards	Awardees
2025慈恩基金會 學業進步獎勵計劃	慈恩基金會學業進步獎	6A 賴凱文 6C 林欄靖 6D 鄧凱晴 5C 嚴錦權 5D 甘曉樂 5D 羅浩傑 4B 賴正浩 4C 歐梓熙 4D 房嘉怡 3A 勞奕謙 3B 徐浩庭 3D 黃政譽 2C 姜建極 2D 王鈺穎 1B 王兆豐
2024-25青苗學界進步獎	進步獎	6A 賴凱文 6B 洪柏然 6D 劉愛琪 5A 江梓穎 5B 吳穎樺 5C 陳鎮顯 4A 黃翹熙 4B 吳穎芝 4C 關凱升 4D 卓子悠 3A 李穎茵 3B 徐浩庭 3D 黃政譽 3D 邱紫唏 2C 姜建極 2C 林希謠 2D 羅梓軒 2D 王鈺穎
黃廷方慈善基金	黃廷方獎學金	4D 張皓晴
香港童軍總會金紫荊獎章	金紫荊獎章	1D 何知衡

Language

Events	Prizes/Awards	Awardees
第七十七屆 香港校際朗誦節	女子中學三年級散文 獨誦——粵語——冠軍	3D 邱紫唏
	女子中學三年級 散文 獨誦——粵語——亞軍	3C 何晴欣
	男子中學三年級 散文 獨誦——粵語——亞軍	3C 馮俊軒
	女子中學五、六年級 散文獨誦—— 普通話——亞軍	5C 李悅曦
	女子中學三、四年級 散文獨誦—— 普通話——亞軍	4B 陳紫玲
	男子中學五、六年級 散文獨誦—— 普通話——季軍	5C 李 庚
	女子中學三、四年級 散文獨誦—— 普通話——季軍	3C 顏樂怡
2025-2026「菁英盃」 現場作文創作大賽初賽	一等獎 二等獎 金獎	5D 賴沛初 5D 鄭筱孜 5D 鄧鎧齡 4D 陳 曦
2024-2025中國中學生 作文大賽（香港賽區）	優異獎	6D 陳俊百 6D 鄭藝晴 6D 劉栢柔 6D 劉愛琪 5D 鄧鎧齡 4B 陳子悅 4D 郭思意 4D 劉桂妍 4D 王靜瑜
「一國兩制」與《基本法》 標語創作比賽2025	亞軍 季軍 優異獎	4D 張皓晴 5C 孫澤嘉 4D 陳泳芯
香港賽馬會社區資助計劃： 美荷樓香港精神學習計劃「兩 代情」徵文比賽2024-2025	優異獎	4C 蔡蘊盈 4C 高 進 4D 溫雋威
香港青年協會主辦校園作家 大招募計劃2024/25	小說組嘉許證書	5D 鄧鎧齡

Mathematics and Science

Events	Prizes/Awards	Awardees
Hong Kong Secondary School Health Exhibition Presentation Competition 2025	Bronze Award	5C Jiang Yu Hung 5D Chow Ka Lok 5D Lee Tsz Yan 5D Li Hau Kiu 5D Zheng Rose

Events	Prizes/Awards	Awardees
International Chemistry Quiz 2025	High Distinction	6A Yu King Kwan 4D Cheung Ho Ching 4D Hung Yat Long
International Chemistry Quiz 2025	Distinction	6A Li Ho Man 6A Lu Jack 6A Zheng Yo Yo 6C Liu Hei 6C Tse Chun Po 5D Chow Ka Lok 5D Kam Hiu Lok 4C Chau Ching Pok
	Credit	6B Law Tsz Wing 6C Meng Kam Ching 5D Yau Kiu Ming 3C Lai Pik Yu 3D Tsang Hiu Yu
2025香港學界生物創科及 STEAM教育精英大賽	香港傑出STEAM 校長領導大獎	崔雅蓮校長
	香港傑出STEAM 教師大獎	蘇榮基老師
	香港傑出STEAM學生	6A 黃承翰 5B 李鎧靜 4D 張皓晴 4D 洪逸朗 3D 黃睿翹
國際青少年創科教育大賽 2025	卓越教師大獎—— 優異獎	蘇榮基老師
	無人機編程障礙賽季軍	4B 黃承頤(隊長) 4D 連志霖 3C 黃樂童
	無人機手動遙控賽 最佳合作獎	5B 李鎧靜(隊長) 4D 賀競逸 4D 劉倩彤
機甲聯盟青少年對抗賽 2025	季軍	4C 陳禧朗(隊長) 6A 黃承翰(副隊長) 6A 曾寶麟 6A 鄭 瑤 6B 嚴鎮宇 5B 李鎧靜 4B 黃承頤 4C 林羅鴻
香港中學生空間站 科普載荷和科學實驗 方案設計比賽	銅獎	6A 黃承翰 6A 李浩民 6A 玉璟瑋
香港城市大學 科學趣味短片製作比賽2025	銅獎	5C 陳玥月 5C 朱睿妍 5D 陳思妍 5D 鄒嘉樂

Physical Development

Events	Prizes/Awards	Awardees
Inter-School Swimming Championship 2024-2025 (Tuen Mun District)	Champion - Boys Grade C 100m Breaststroke	1A Lee Chun San
	Champion - Boys Grade C 200m Breaststroke (New record)	
	Champion - Boys Grade B 100m Backstroke	4C Sin Tsz Ho
	1 st runner-up - Boys Grade B 50m Backstroke	
	1 st runner-up - Girls Grade A 50m Backstroke	5B Ng Wing Wah
	2 nd runner-up - Girls Grade A 100m Backstroke	
	1 st runner up - Girls Grade A 50m Freestyle	5D Chiu Wing Chin Ivy
	1 st runner-up - Girls Grade A 200m Freestyle	
	2 nd runner-up - Girls Grade B 100m Breaststroke	4C Choi Wan Ying
	Excellent Prize - Girls Grade B 200m Breaststroke	
2 nd runner-up - Girls Grade B 50m Butterfly	3C Chan Yee Lam Maisy	
3 rd runner-up - Girls Grade B 50m Freestyle		

Events	Prizes/Awards	Awardees
Inter-School Swimming Championship 2024-2025 (Tuen Mun District)	2 nd runner-up - Boys Grade C 50m Freestyle	2B Chan Ho Tak
	3 rd runner-up - Boys Grade C 100m Freestyle	
	2 nd runner-up - Boys Grade C 50m Backstroke	1C Wong Cheuk Lok
	Excellent Prize - Girls Grade A 50m Freestyle	5A Li Tsz Yiu Nico
	Excellent Prize - Girls Grade A 200m Freestyle	
	Excellent Prize - Boys Grade C 50m Backstroke	2B Lo Lok Sum
	Excellent Prize - Boys Grade C Butterfly	
	Excellent Prize - Girls Grade C 200m Individual Medley	1D Hon Tsui Ying Abigail
	Champion - Boys Grade C 4X50m IM Relay	2B Chan Ho Tak 2B Lo Lok Sum 1A Lee Chun San 1C Wong Cheuk Lok
	1 st runner-up - Girls Grade A 4X50m Freestyle Relay	5A Li Tsz Yiu Nico 5B Ng Wing Wah 5C Li Yuet Hei 5D Chiu Wing Chin Ivy
1 st runner-up - Boys Grade B 4X50m Freestyle Relay	4B Ho Shing Hin Ethan 4C Chau Ching Pok 4C Sin Tsz Ho 2A Chen Tsun On	
2 nd runner-up - Girls Grade B 4X50m Freestyle Relay	4A Leung Ching Yin 4C Choi Wan Ying 3A Lee Pui Yi 3C Chan Yee Lam Maisy 2D Cai Yauy	
Champion- Boys C 200m	1A Yang Andy	
1 st runner up - Boys C 100m	1A Yang Andy	
1 st runner up - Boys C 4x100m Relay	2C Ng Tin Ho 1A Yang Andy 1B Wong Shao Feng 1C Yip Pak Kan	
2 nd runner up - Girls B 3000m	3A Lee Pui Yi	
Excellent Prize - Girls A 4x400m Relay	6D Chan Yan Ying 5A Li Tsz Yiu Nico 5C Chan Nga Yin 3B Tang Yuk Lam	
Excellent Prize - Boys A 400m Hurdle	5D Fan Zhenxuan	
Excellent Prize - Boys B Javelin	4D Zhao Pengxiang	
Excellent Prize - Girls C Long Jump	2A Yang Nga Ting	
Excellent Prize - Girls C High Jump	1C Cheng Sum Yau	
2025 KDO Worldcup	2 nd Place - Under 18 Solo Latin CSR	5B Ng Ching Yiu
	3 rd Place - Under 18 Solo Latin CS	
	3 rd Place - Under 16 Solo Latin C	
	3 rd Place - Under 16 Solo Latin R	
	4 th Place - Under 16 Solo Latin CR	
	5 th Place - Under 16 Solo Latin CSR	
Inter-School Cross Country Competition 2024-2025 (Tuen Mun District)	2 nd runner-up - Girls Grade B	3A Lee Pui Yi

Events	Prizes/Awards	Awardees	
AF Cup U14 Fencing Tournament 2025	4 th Place - Girls Epee Individual	2D Lai Wing Hei	
2025全港標準舞及拉丁舞大賽暨2025 WDC世界大賽香港區選拔賽	「傑出」青少年香港代表隊第六名——青少年高級單人拉丁舞五項A組 第六名——青少年高級單人拉丁舞三項B組(12歲或以上)	5B 吳靖謐	
2025師友指導訓練計劃男子3人籃球賽	冠軍	6C 黃啟瑜 5C 李庚 4A 李錦坤	
屯門區分齡游泳比賽	冠軍——100米背泳 冠軍——200米背泳	4C 冼紫浩	
	冠軍——4x50米自由泳接力	3C 陳依琳	
	冠軍——50米胸泳 冠軍——100米胸泳 冠軍——200米胸泳 冠軍——4x50米四式接力	1A 李駿樂	
	季軍——100米背泳 季軍——4x50米自由泳接力	5B 吳穎樺	
	季軍——50米背泳 季軍——50米自由泳	1C 黃焯樂	
	冠軍——男子青少年FG公開組200米背泳 冠軍——男子青少年F組100米背泳 亞軍——男子青少年F組50米背泳	4C 冼紫浩	
屯門盃游泳賽	冠軍——男子青少年H組50米胸泳 冠軍——男子青少年H組100米胸泳 冠軍——男子青少年HI公開組200米胸泳 冠軍——男子青少年HIJ組4x50米四式接力	1A 李駿樂	
	冠軍——50米蛙泳 冠軍——100米蛙泳	1A 李駿樂	
	亞軍——100米背泳 季軍——50米背泳	4C 冼紫浩	
	香港青少年排球錦標賽	冠軍——女子U16	4D 賀競逸
	2025全國跳繩聯賽(四川大英站)	第一名——國內兩人車輪跳花樣 第二名——4x30秒單搖接力 第四名——2x30秒雙搖接力	3B 張文博
	壽司連·奧體樂親子杯羽毛球賽	冠軍	2C 羅語恬
元朗區分齡游泳比賽 2025	冠軍——200米胸泳 季軍——100米自由泳	1A 李駿樂	
	亞軍——100米背泳 季軍——50米背泳	4C 冼紫浩	
北區羽毛球挑戰賽 2025	亞軍——女子單打15-17歲 第二名——公開組——	5C 陳雅妍	
2025全國跳繩錦標賽	四人同步花樣混合組U15組 第三名——公開組——兩人車輪跳花樣混合組U15組	3B 張文博	
2025年一帶一路中國東盟速度輪滑城市邀請賽	季軍——少年男子甲組500米D爭先賽	3A 梁承希	
屯門區羽毛球比賽2025	季軍——青少年公開混合雙打組	5C 陳雅妍	
香港地區青少年排球錦標賽	第六名——金盃賽女子組	4D 賀競逸	
2025全國跳繩錦標賽	第一名——4x30秒單搖接力 第一名——兩人車輪跳花樣精英級	3B 張文博	

Aesthetic Development

Events	Prizes/Awards	Awardees
法律周2025畫畫創作比賽	學生組亞軍	1D 劉宇童
「世界心臟日」香港基金繪畫比賽2025	中學組優異獎	2B 林晞桐 2C 林希謐 2C 吳悅希