



屯門官立中學

Tuen Mun Government Secondary School

School
Newsletter
2026
第二期

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

中大散學禮

本屆中六同學的散學禮於2月13日假禮堂圓滿舉行。崔雅蓮校長親自致辭，為即將面對公開試的畢業同學送上滿滿的鼓勵和祝福。

大會亦邀請了多位嘉賓蒞臨分享。校友會主席趙巧文師姐除了介紹校友會的運作外，亦聯同家長教師會主席林瑋瑋先生為師弟妹送上勉勵辭，讓同學深切感受到校友及家長在背後無私的陪伴與支持。

為了表達對畢業同學的關懷與心意，校友會、家長教師會及輔導組清新大使更細心預備了精美的禮物，為每位畢業同學送上最真摯的祝福。期望中六同學帶着師長、校友及同學的祝福，在公開試中全力以赴，考獲理想佳績，迎接美好前程！



崔雅蓮校長向中六同學頒發畢業證書及送上祝福



中六同學離別依依，不捨之情溢於言表



家長教師會向同學送上祝福



師生在禮成後的歡樂一刻

6A



6B



6C



6D



English Department

77th Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech)

To enhance their interest and confidence in English, students were encouraged to take part in the 77th Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech). There were 13 pairs joining the Dramatic Duologue and 62 individuals participating in the solo competitions. Many participants received commendable results in Solo Verse Speaking, Solo Prose Reading, Public Speaking Solo, News Feature Presentation and Dramatic Duologue.

Thanks to our teachers' and students' dedication and perseverance, one pair of students won the Championship, three students came Second and four students placed Third. A total of 81 students were awarded a Certificate of Merit. Congratulations to all of them!



List of Winners:

4D	Mak Chun Kei	First of Dramatic Duologue, Secondary 3 and 4
4D	Wan Chun Wai	
3C	Wong Lok Tung	Second of Solo Verse Speaking, Non-Open, Secondary 3 and 4, Boys
4A	Leung Ching Man	Second of Solo Verse Speaking, Non-Open, Secondary 3 and 4, Girls
6D	Sung Cheuk Ting	Second of Public Speaking Solo, Secondary 6 and University/Post-secondary
4D	Mak Chun Kei	Third of Solo Verse Speaking, Secondary 3 and 4
4D	Chan Wing Sum	Third of Dramatic Duologue, Secondary 3 and 4
4D	Yeung Ching Wang	
4D	Yeung Ching Wang	Third of News Feature Presentation, Secondary 3 and 4



3C Po Hiu Ching

This lesson was an amazing experience that beautifully bridged English grammar with real-world engineering. By exploring the creation of an ice cream maker, I mastered the use of past perfect tense to describe old design flaws, passive voice to recount manufacturing steps, and participle phrases to share our design motivation. Integrating science and technology made learning advanced grammar incredibly fun, engaging and meaningful!





Seizing Their Moment: English Drama Team Excels at the Hong Kong School Drama Festival 2025/26!

Our English Drama Team delivered an unforgettable and spectacular performance at the Hong Kong School Drama Festival on 9th March, leaving both the audience and the judges spellbound.

🏆 A Grand Sweep of Prestigious Awards

Our students' hard work, creativity and dedication paid off immensely, earning the school a fantastic collection of accolades:

• Award for Outstanding Script:

- ✧ Wong Lok Tung (3C)
- ✧ Ng Sau Chit Ethan (3D)
- ✧ Chan Wing Sum (4D)
- ✧ Mak Chun Kei (4D)
- ✧ Yeung Ching Wang (4D)
- ✧ Yuen Chak Sum (5B)

• Outstanding Performer Awards:

- ✧ Wong Chin Wing Christy (2D)
- ✧ Luk Cheuk Lo (4C)
- ✧ Yeung Ching Wang (4D)

• Award for Outstanding Stage Effects & Award for Outstanding Cooperation

- ✧ Our dedicated team of 45 S1–S5 English Drama members demonstrated impeccable teamwork and put their best foot forward to bring the stage to life.



"By staying true to myself, I do EVERYTHING to SEIZE MY MOMENT."



You HAVE TO make it to this big show—it'll carve your name into history FOREVER!



We want the GREATEST show ever!



Let's Hear from the Production Team!

3D Ng Sau Chit Ethan

"Being a member of the English Drama Team has been an exhilarating part of my life, as it allowed me to express myself through body language, tone and the stage environment. I won't regret joining English Drama Team, as it brought me countless exciting opportunities and introduced me to my very own 'famous pop star' - Elliot!"

4D Chan Wing Sum

"As the chairperson for the first time, the heavy responsibilities—writing scripts, designing outfits and making props, completely caught me off guard. Rehearsals were the opposite of smooth sailing, filled with chaos and disagreements. Yet, our performance was a triumph, all thanks to our teamwork, communication and coordination. This experience taught me that working well with others requires quick action, reliability and true chemistry. The English Drama Team is a family, we conquer every challenge as one!"

4D Yeung Ching Wang

"I was taught that nothing would be as easy as it seemed and as rocky as the roads we took. I'm glad that everything worked out and I was able to understand the true significance of teamwork and understanding."

Congratulations once again to our English Drama Team! Thank you for reminding us all to stay true to who we are and for making our school incredibly proud!

Gifted Education

Shortlisted TMGSS Students for SCMP Student of the Year Awards



Wang Ching Yu (4D)

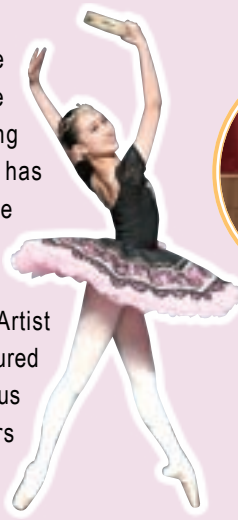
We are proud to announce that two exceptional students have been shortlisted for the prestigious SCMP Student of the Year Awards, following an exceptionally rigorous selection process.

Wang Ching Yu (4D), who is shortlisted in the Linguist (Putonghua) category, views language as a bridge between the heart and the world. As an award-winning writer and the president of the Photography Club, she has overcome the difficulties of mastering Classical Chinese through daily perseverance. Her work successfully transmits warmth and vividly depicts the ordinary.

Chong Sum Yau (5C), a finalist in the Performing Artist category, is recognized for her talent in Ballet and Chinese Dance and has notably secured a competitive position at the Hong Kong Academy for Performing Arts. Through rigorous training, she has shown incredible resilience. She also managed to inspire others through expressive performances.

Both students have joined the SOTY Growth Network for further learning. We wish them the best of luck as we await the final results at the ceremony on 11th July!

Chong Sum Yau (5C)



中國歷史科

參觀香港抗戰及海防博物館

抗日戰爭歷史專題講座



5B仇清鈺

我參觀了香港抗戰及海防博物館，了解到香港抗戰的歷史，感觸頗深。博物館內有歷史悠久保存完好的海防堡壘、炮台、地下彈藥庫等，彷彿把人帶回到那個烽火連天的年代。在這次參觀活動中，我參與了文物修復工作坊，導師教我如何修復分成兩半的紙張，亦製作了屬於自己的書籤。此外，令我印象最深刻的是與抗日老兵的對話。游擊隊以血肉之軀，守護家國，讓我肅然起敬。在離開博物館時，我抬頭看到夕日餘暉灑在堡壘的牆上，像是無聲訴說着永不褪色的歷史！願我們能銘記歷史，珍視和平。

中四及中五級選修中國歷史科的同學於9月18日參觀了香港抗戰及海防博物館，同學投入觀賞，表現認真，並加深了對香港抗戰歷史的興趣和認識。



中文科

中文科比賽得獎

校外比賽

書法比賽

葵青區書法比賽2025
中學毛筆組 亞軍
3D吳勝宇

新界西北區毛筆書法比賽
2025及文藝盃硬筆毛筆
書法大賽 優異獎
3D吳勝宇

作文比賽

2025-2026「菁英盃」現場作文
創作大賽總決賽
二等獎 5D 賴沛初 5D 鄧鎧齡
三等獎 5D 鄭筱玫

香港城市大學主辦尋城記——故
事導賞徵文比賽：筆尖下的旅程
入圍獎 4D 郭思意

辯論比賽

第七屆臥龍盃官立中學多角辯論賽 2026 亞軍
4A 許心田

演講比賽

2026粵港澳學生演講比賽普通話組金獎
4D陳曦

2026粵港澳學生演講比賽粵語組金獎
2C黃健一

價值觀教育比賽

2026 價值觀教育傑出學生獎
4D張頌悠



4A 許心田於第七屆臥龍盃官立中學多角辯論賽 2026奪得亞軍



3D吳勝宇榮獲葵青區書法比賽2025 中學毛筆組 亞軍



3D吳勝宇於新界西北區毛筆書法比賽2025及文藝盃硬筆毛筆書法大賽獲優異獎



4D陳曦榮獲2026粵港澳學生演講比賽普通話組金獎



4D張頌悠榮獲2026價值觀教育傑出學生獎

校內比賽

初中班際閱讀報告比賽

班際	個人
中一級冠軍：1A	3D 曾曉諭 冠軍
中二級冠軍：2D	2D 滕諾言 亞軍
中三級冠軍：3D	2B 葉曉鏡 季軍

暑期優秀課業獎

3D 張瑞彬 初級組冠軍
2C 張伽伊 初級組亞軍
2C 林嘉琦 初級組季軍
5D 鄭筱玫 高級組冠軍
5D 陳思妍 高級組亞軍
5C 江裕虹 高級組季軍

中文科與品德及生命教育組合辦徵文比賽

3D 張瑞彬 初級組冠軍
3C 田嘉汶 初級組亞軍
2C 張伽伊 初級組季軍
5D 鄭筱玫 高級組冠軍
5C 賈治高 高級組亞軍
4C 黃子熙 高級組季軍



校內暑期優秀課業獎頒獎



校內初中班際閱讀報告比賽頒獎



中文科與品德及生命教育組合辦校內徵文比賽頒獎

中華文化體驗活動

舞獅

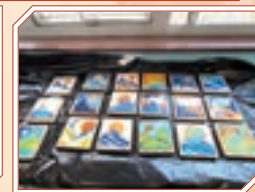
文化周

為推廣中華文化，本校於2026年2月9日至13日舉辦了文化周，透過一系列動靜結合的活動，讓同學感受中國傳統文化的魅力。活動由中文科與學生支援組合辦的舞獅表演揭開序幕，屯官之獅的精彩演出令現場氣氛十分熱鬧。文化周還包括了多樣化的項目：有明朝科舉互動講座、中華文化專題閱讀、中華文化問答等知識性活動，也有寫揮春、剪紙、投壺、蹴鞠、射箭及手工藝工作坊等體驗性活動。學生積極參與活動，寓學習於娛樂。是次文化周活動營造了濃厚的中華文化氛圍，豐富了同學的校園生活，更透過親身體驗，加深了大家對中國歷史與傳統文化的認識和欣賞。

攤位活動



中五級琺瑯畫工作坊

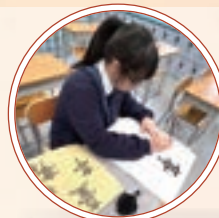


中四級衍紙畫工作坊



書法班

為傳承國粹，學校於本學年舉辦了書法班。在專業導師的指導下，同學不僅打穩基礎，更深入鑽研高深的書法技巧，從筆法運用到整體行氣布局，均獲得專業的啟發。課堂上，同學學習態度認真嚴謹。經過不斷的練習，書法班可謂成果纍纍。在早前圓滿結束的「文化周」中，學生更充分發揮所長，特為揮春攤位大展身手，用心撰寫了一幅幅字體優美、寓意吉祥的揮春。這些出色的揮春佳作不僅展示了學生的學習成果，更被用作佈置文化周的壁報，為整個校園增添了濃厚的傳統文化氣息與節日色彩，深受師生讚賞。



書法班學生感想

3D 吳勝宇

從書法班中，我學到很多關於書法的知識，例如如何寫出靈活的線條，如何組合字和寫不同的字體，提升了我的書法技巧和對寫書法的興趣。此外，我還在書法班中學到不同字體的歷史和變化，令我獲益良多。

辯論活動

中三級中文辯論比賽

勝方：3C 覃梓媛 黃樂童 布曉澄

3D 林梓彤 龍子晴 黃寶謙

最佳辯論員：3D 龍子晴



STEAM Education

校內STEAM課程

學校於本年度舉辦了不同的 STEAM 課程，以培養同學對資訊科技的興趣，加強他們的創新思維。同學可根據自己的興趣自由報讀不同的課程，包括 AI 發明家進階課程、四足機械人訓練課程及無人機足球訓練課程。

AI發明家進階課程



四足機械人訓練課程



無人機足球訓練課程



香港學生科學比賽2026

本校共 14 名中三及中四同學於 4 月 12 日出戰由香港青年協會、教育局等機構合辦的「香港學生科學比賽 2026」發明品初賽。在激烈的競爭中，3D 班黃睿翹同學及曾曉諭同學憑著出色的科研作品脫穎而出，成功晉級全港僅有 6 個名額的總決賽！兩位同學隨後於 4 月 18 日的決賽中發揮穩定水準，最終榮獲「發明品（初中組）」優異獎。



比賽獲獎





第28屆香港青少年科技創新大賽獲優異獎

本校 3D 班黃睿翹同學及曾曉諭同學於 3 月 21 日，參加了由香港新一代文化協會主辦的「第 28 屆香港青少年科技創新大賽」。該項賽事為全港規模最大、最具代表性的 STEAM 盛事之一。兩位同學憑著優秀的創新思維，在眾多參賽隊伍中脫穎而出，成功入圍全港僅有 10 個名額的「中學研究及發明（初中數理及工程）組」總評，最終榮獲優異獎。表現令人鼓舞，特此祝賀！

人工智能創新比賽暨聯校 AI x STEAM 學習成果展暨頒獎典禮

本校同學早前參與了由 20 間官立中學於 5 月 16 日聯合舉辦的「人工智能創新比賽暨聯校 AI x STEAM 學習成果展暨頒獎典禮」。在激烈的人工智能創新比賽中，3D 班黃睿翹同學及曾曉諭同學奪得銀獎，表現值得嘉許。

此外，本校同學亦積極參與「青年人工智能教育大使獎勵計劃」。同學須在人工智能知識、共通能力、資訊素養以及學校或社區服務四大範疇中達標，方可獲頒獎章。本校共有 16 位同學憑著全方位的表現獲得表揚，獲獎名單如下：

「青年人工智能教育大使」銀章：

3D 張瑞彬	3D 徐子涵	4B 陳子悅	4B 黃承頤
4D 張皓晴	4D 賀競逸	4D 洪逸朗	4D 劉倩彤
4D 李子珊	4D 連志霖		

「青年人工智能教育大使」金章：

3D 朱穎詩	3D 鍾詩雁	3D 龍子晴
3D 曾逸麗	3D 曾曉諭	3D 黃睿翹



青年人工智能教育大使獎勵計劃金章



人工智能創新比賽獲銀獎



獲獎同學跟校長合照



聯校 AI x STEAM 學習成果展

STEAM 中華彩燈設計比賽暨展覽榮獲「最佳文化呈現獎」的優異獎

本校視覺藝術科與 STEAM 組早前派出學生，參加由藝術與科技教育中心主辦、教育局 STEM 教育中心及官立中學等機構協辦的「STEAM 中華彩燈設計比賽暨展覽」。參賽同學的作品更於 5 月 7 日至 9 日期間，假香港大會堂向公眾展出。

在製作過程中，同學由設計、製作以至組裝均親力親為。大家分工合作、反覆討論，成功將創意轉化為融合中華文化與 STEAM 元素的作品。最終，本校團隊憑著出色的文化融合構思，榮獲「最佳文化呈現獎」的優異獎，表現值得表揚。獲獎同學名單如下：

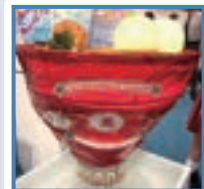
獲獎同學：3B 周映彤、3C 黃樂童、3C 曾銘軒、3D 陳澤心



「最佳文化呈現獎」優異獎



崔校長及王副校長到場支持同學



作品以「車仔麵」為題



最佳設計獎及一等獎

Micro:bit 模型火箭車比賽喜獲佳績

本校 STEAM 組早前派員參與「Micro:bit 模型火箭車比賽」，同學在賽事中認真投入，積極實踐所學，最終分別獲得「最佳設計獎」、「一等獎」及「最佳學校表現獎」，表現值得嘉許。獲獎名單如下：

最佳設計獎及一等獎：2B 梁浩晉 2C 司徒永羨

最佳學校表現獎：2B 梁浩晉 2C 司徒永羨 2C 姜建極 2C 唐溢朗
2C 吳維希 2D 黃祉澄

全人發展組

中六減壓活動：「煮一煮 鬆一鬆」



愈感恩 愈寬恕 愈快樂 計劃

全人發展組藉著舉辦感恩活動，以培養同學的感恩之心，學會欣賞身邊的人與事。

活動名稱	內容
1. 「藉著小息『多謝您』」	各班派出兩至三位代表，輪流透過校園廣播系統，向不同人士表達謝意。
2. 每天「感謝您」一些：「感恩閣」設計比賽	每班於壁報上設立「感恩閣」，並在「感恩閣」張貼「感謝海報」。同學每天在「感恩閣」上貼上感謝字句，以表達對不同持分者的感激之情。此為一項持續性活動，期望同學能養成每天感恩的習慣。
3. 情深說話「宜家」講：「朋友，感激我遇見」	有興趣參加的同學撰寫致謝信，向校內任何一位同學（如同班同學、學兄或學姊等）表達謝意。



每天「感謝您」一些：
「感恩閣」設計比賽



「朋友，感激我遇見」



團團圓圓賀元宵

5D 陳思妍

透過這次湯圓製作活動讓我收穫了滿滿的成就感。看似簡單的動作，例如：揉麵及搓圓，實際操作卻並不容易。活動令我體會到這項傳統習俗蘊含了深厚的中華文化內涵。



「營養早餐」製作及派發——健康生活，由你我做起

3C 陳依琳

很高興能參與學生會與全人發展組聯辦的派早餐活動！這個活動比想像中更具挑戰性——面對全校七百多位同學，我們必須在活動前，特意抽一天試做不同款式的三明治，經過反覆嘗試與改良，才找出最完美的方案。派發當天，我們清晨七點就要回到學校準備，十分難忘。



賽馬會「傳·創」非遺教育計劃

賽馬會「傳·創」非遺教育計劃是由嶺南大學、香港藝術學院主辦及香港賽馬會慈善信託基金贊助，目的是連結傳統工藝與當代藝術，讓同學透過體驗式學習，加深對香港非物質文化遺產的認識，最終達至文化及技藝承傳的目標。

中四級「廣彩製作技藝」活動

4B 麥葵晞

非物質文化遺產之所以珍貴，正因為它是「活」的。它不在博物館的玻璃櫃裡，而在街頭巷尾的口耳相傳裡，在節慶煙火的集體記憶中，在祖母的廚房裡。



最近，我開始留意那些即將消逝的技藝，參加關於非遺的活動，聽那些非物質遺產的傳承人講述和探討背後的故事。我想知道更多這些看不見

的東西。因為我相信一個城市真正的底蘊，不在於它有多少高樓大廈，而在於它能否傳承多少文化記憶。



中五級「紮作技藝」活動

5B 林穎嘉

我參與紮作技藝的活動充滿挑戰，幾度陷入窘境！區區一朵小花就讓我屢次碰壁，可想而知大型紮作的製作



難度有多高。也正因如此，我才真切明白，紮作從來不是簡單的手工，而是一門需要傾注耐心、耗費

光陰的傳統技藝。一道一道的工序環環相扣，一線一紙皆見匠心。每一樣成品的背後，都象徵著手藝人的執著與付出。





境外交流及學習組

本校境外交流及學習組提名 5C 陳玥月、江裕虹及 5D 陳思妍、鄒嘉樂、鄭頌蕎同學參加由教育局主辦的「薪火相傳」平台系列：學生內地交流計劃「夢成真」行程設計比賽（2025/26）。參賽同學積極投入，設計出具備學習效能的行程方案。晉級決賽後，學生運用創意，以戲劇形式向評審生動呈現設計重點。最終，本校團隊在五百多支參賽隊伍中榮獲冠軍。

教育局隨後以本校的獲獎行程為藍本籌辦考察團，並邀請本校及其他獲獎學校的學生一同參與。是次考察於 2026 年 4 月底舉行，以《走古人路·品文明韻》為主題，內容融合非物質文化遺產、歷史溯源及國家安全教育等元素。行程期間，學生走訪四川成都及周邊地區，親身體驗非遺工藝、了解汶川抗震救災與災後重建的情況，並觀賞川劇表演。是次活動深化了學生對中華優秀傳統文化的認識，並有助提升國民身份認同。



第一天行程：非遺體驗活動（製作銀飾及皮影戲玩偶）



第二天行程：

- 臥龍中華大熊貓苑神樹坪基地
- 汶川特大地震映秀震中紀念館及遺址
- 寬窄巷子



第三天行程：

- 石象湖國際研學營地
(採茶、製茶、品茶)
- 成都博物館
- 蜀風雅韻表演



第四天行程：

- 三星堆博物館
- 杜甫草堂
- 蜀錦織繡博物館



第五天行程： 分享會



輔導組

一、甜甜加油站

輔導組與家長教師會合辦甜甜加油站，在 2 月安排雪糕車到校，為全校同學送上驚喜，讓同學在歡聲笑語中釋放肩上的重擔與焦慮。此項活動有助提升同學對精神健康的關注，並增強他們的自尊感、自信心以及對學校的歸屬感。



二、中六級「為你打打氣」活動



三、班級經營活動 中一級：我的成長故事

在活動中，同學先回覆自己在 8 月份寫給自己的信，接著再寫一封信給四個月後的自己。活動為學生提供了表達焦慮與期望的渠道，從而培養成長型思維與抗逆力。



四、中一級精神健康教材套 實踐課堂 — 「抗逆力」



五、清新校園計劃

12 名清新大使參與一系列的活動並舉辦供全校學生參與的攤位遊戲，推廣禁毒訊息。



六、精神健康周

輔導組與學生會在 3 月份聯辦精神健康周，透過一系列活動，建立良好的師生及同儕關係，讓同學掌握應對壓力的策略，紓緩壓力，促進精神健康。



七、考試前打氣活動

輔導組與學生會在 5 月合辦考試前打氣活動，同學寫打氣咭後可以領取忘憂打氣包，包中有小食、減壓練習咭、花茶茶包等等，幫助同學紓緩考試焦慮。



生涯規劃教育組

扶輪聯校高桌晚宴

本校共有二十位同學於2026年5月22日晚上參與由教育局及扶輪社舉辦的扶輪聯校高桌晚宴。活動邀請了十多個行業的專業人士跟來自不同學校的學生小組討論及體驗高桌晚宴。活動透過深入交流，為學生解構行業入職條件、發展前景，傳授職場智慧，以幫助學生思考及訂立未來工作志向，及早規劃人生。

學生分享

5D 鄧鎧齡

此活動令我獲益良多。我們得以和各行各業的導師溝通，親身聆聽他們的經驗，向他們發問，而我也體驗到平日接觸不到之行業。會計師的經驗分享令我更要明確規劃未來生活的藍圖。我也結識了來自不同學校的朋友，與他們一同探討未來的發展，受益匪淺。

5D 鄭筱孜

我深切地認識到不同職業的現狀與發展前景。與已經邁入社會各行各業的精英人士交流也令我認識未來的發展方向。除了寶貴的職業小組討論外，本次晚宴亦提供了自由開放的平台，令身處不同學校的同學彼此交流。這無疑是課堂中無法學習的珍貴經驗，我藉此活動了解當下，結交同道，勇敢追夢。



參觀香港城市大學

本校生涯規劃教育組於2026年4月23日帶領中四學生參觀香港城市大學，目的是讓學生了解香港城市大學的學士學位課程資訊及參觀學與教設施。



學生分享

4A 秦梓鎌

參觀香港城市大學讓我獲益良多，最難忘的是走進創意媒體學院的錄音室。我了解到媒體製作背後的科技應用，也明白跨學科學習的重要性。這次經歷令我對科技與藝術融合等相關學科產生濃厚興趣，啟發我規劃未來的升學，並開始蒐集相關行業的入職要求，為將來升學與就業做好準備。

4A 姚雨彤

這次參觀城市大學的活動令我增益不少，對商學院及校園設施尤其印象深刻，讓我感受到大學學習的自由與多元化。透過講解，我了解到不同學科的收生要求，對未來升學方向更清晰，也開始思考自己感興趣的職業領域，期望日後能有更多同類型的學習機會。



參觀香港理工大學

本校生涯規劃組在 2026 年 4 月 28 日帶領中五學生參觀香港理工大學，目的是讓學生了解香港理工大學的學士學位課程資訊及參觀學與教設施。



學生分享

5A 劉依純

我報名參觀香港理工大學，活動包括學校介紹與課程體驗。其中最令我印象深刻的是能進入平常接觸不到的實驗室，了解醫學院學生平時如何累積臨床經驗。校內的實驗室設備能模擬真實情境，仿真病人如同真人一般，有呼吸、能睜眼閉眼。透過這些輔助工具學習，能有效模擬在真實情況下對病人對症下藥。此外，我們還體驗了為仿真手臂進行疫苗注射，從體驗中學習，既有趣又能更深入認識這門科目。若同學對醫科感興趣，這次的參觀與體驗能帮助大家目標與方向更明確的。

5B 宋妍汐

這次參觀香港理工大學的活動，讓我對許多關於升學的資訊有更深的理解，以及大學生活的日常。大學生能夠出國交流，開拓視野、豐富眼界，實在精彩！另外，我參觀了理大的食品科學及營養學系，這正是我感興趣的科目。我從中認識到泡麵裡的雞蛋為何加水便能泡開，也觀賞了用營養液培養的草莓，令我感到非常驚喜！

環保組

環境教育大使推動綠色校園



本校環境教育組致力推廣綠色文化。一眾環保大使表現卓越，積極參與「邁向碳中和學生校園大使計劃」、「校園減碳行動」及「可持續發展大使計劃」等多項計劃。在「邁向碳中和大使計劃」中，透過一系列關於國家能源轉型與綠色科技的講座與參觀，大使獲益良多，並將所學轉化為實踐動力。

本學年，大使悉心籌劃了多項校園活動，包括「環保周」、班際減碳比賽、省電大挑戰、一系列咖啡渣升級再造工作坊及二手市場等，成功將可持續發展的理念融入日常生活，激發同學實踐低碳生活的創意。本組更與社會服務組協作，在中二級學藝發展日帶領同學進行清潔沙灘、城市街道及珊瑚修復體驗，透過走出課室，讓保育意識紮根於行動之中。

各項活動令校園環保氣氛濃厚。從中一級的教育話劇到各類互動攤位，環保大使秉持對環境保育的專業熱誠，以行動感召其他同學參與其中，讓這股綠色力量能持續傳承下去。



公民與國民教育組

公民與國民教育組舉辦了多元化的活動，涵蓋國民教育、國家安全教育及誠信價值推廣。

在國民及國家安全教育方面，本組活動由憲法與基本法大使協助舉辦。在9月份舉行閱兵儀式及抗戰紀念日的旗下講話與默哀活動，全體師生一同緬懷先烈。同月下旬設有「珍愛和平抗戰歷史展覽攤位」，包括抗日戰爭大事回顧、港人奮勇抗日事跡、抗日戰士AI對話及書籍問答遊戲。12月舉行「國家憲法日問答比賽」，加深同學對《憲法》的認識。5月舉辦「NSmart 國安問答活動」，加強同學對《基本法》及《香港國安法》的了解。此外，本組舉辦了三場國情教育講座。同學亦積極參與多項校外比賽，包括新中式裙褂設計比賽、中國國情知識大賽、「我的外交故事」徵文比賽及「向世界說好中國故事」英文專題作文比賽，展現對國家文化的認同。

在公民教育方面，多位中四同學參加廉政公署「iTeen 領袖」培訓計劃，他們參加了領袖培訓及活動策劃工作坊，並在校內策劃誠信推廣活動，包括2月舉辦誠信主題書法活動；4月「誠信周」期間，設有三個攤位遊戲（廉字投悟、廉政智多星、成功之門誠信為鑰），同學亦參與舉辦廉政互動劇場，讓大家透過角色經歷認識貪污的禍害，學習處理道德兩難的方法。本校 iTeen 計劃更榮獲金獎，並獲推薦參加「廉政菁英誠信領袖計劃」。公民與國民教育組將繼續舉辦有意義的活動，培育同學成為有承擔、有誠信、愛國愛港的良好公民。



北京天安門廣場閱兵儀式直播



抗日戰士AI對話



國情講座：中國扶貧故事



國情講座：中國扶貧故事 同學積極回應講者提問



國情講座：國家環保情況——從大氣水土說起



國情講座：香港青年到內地發展機會



誠信周攤位遊戲



國家憲法日問答比賽



廉政互動劇場



誠信周攤位遊戲



「馬上誠諾·福滿新歲」書法及新春掛飾設計活動



抗戰歷史書籍介紹及問答遊戲



抗戰歷史展覽攤位

少年警訊

本校的少年警訊學會 (簡稱 JPC) 一直都積極參與總會活動，JPC 會員在今學年踴躍參加各項活動及比賽，獲得多個獎項，本學會亦鼓勵 JPC 會員積極投入國家及香港各界的交流活動，推薦多名學生參加了不同交流團。



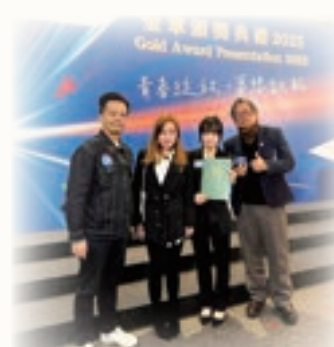
6D葉卓靈 (香港青年獎勵計劃金章獎)



很榮幸能夠成功完成香港青年獎勵計劃金章，並於本年度出席頒獎典禮，為這段歷時數年的 AYP 旅程畫上圓滿句號。回想當初在中三時，我因老師的鼓勵而接觸 AYP，由銀章開始參與野外鍛鍊。最初的我其實對自己沒有太大信心，因為我並不是一個體能特別出色的人，同時也需要與一班不太熟悉的隊友一起合作，對我來說是一個很大的挑戰。然而，正因為這份不確定，令我更想嘗試突破自己。由銀章到金章，過程中我經歷了不少困難，包括行山時體力上的疲累、撰寫計劃書、安排路線、管理時間和與隊友溝通等。到了金章階段，要求比銀章更高，很多事情都要由我們自己計劃和決定，導師不會一直在身邊提醒我們。這讓我學會了更獨立地思考，也明白到一個細節上的疏忽，可能會影響整個團隊的進度。雖然過程並不輕鬆，但每一次完成挑戰後，那份成就感都令我覺得所有辛苦都是值得的。

對我來說，AYP 帶給我的不只是金章這項成就，更是一段難忘而寶貴的成長經歷。

我學會了堅持、不輕易放棄，也學會了在團隊中互相支持和承擔責任。由一開始把焦點放在行山的辛苦，到後來懂得欣賞沿途的風景、珍惜與隊友相處的時光，這個轉變讓我對挑戰有了新的看法。這段旅程令我更加相



信，只要願意踏出第一步，即使一開始沒有信心，也可以在過程中發現自己的潛能。我亦希望透過自己的經歷，鼓勵更多同學參與 AYP。時間無論如何都會過去，但如果願意嘗試，這段時間就可以成為一段讓自己成長、大開眼界和建立自信的旅程。希望同學們不要害怕困難，勇敢走出舒適圈，給自己一個挑戰和認識自己的機會。AYP 對我來說是一個重要的里程碑，我也希望更多同學能在這個計劃中找到屬於自己的收穫。

學生支援組

本校學生支援組成立「屯官之獅」，以傳承中華傳統文化為宗旨，透過系統訓練與舞臺展演，培養同學的文化素養、團隊合作精神與堅毅意志，讓學生走出課堂、認識傳統民俗魅力，豐富校園多元文化學習氛圍。

屯官之獅在本學年積極參與各項校內外活動，於2月9日本校中文科舉辦的中華文化周開幕禮帶來精彩舞獅表演，以利落動作、飽滿氣勢揭開活動序幕，營造濃厚的傳統文化氛圍。屯官之獅學員堅持訓練、累積經驗，於5月17日參加「2026沙田慶回歸龍獅麒麟貔貅邀請賽」，與各校隊伍同台切磋。

團隊憑藉紮實的技術與默契配合穩定發揮，榮獲「至尊大獎」。是次獎項肯定了本校學員的努力與訓練成果，提升同學自信心及團隊歸屬感，亦充分展示本校推廣傳統文化的佳績。



2025-2026年度
屯官之獅團員名單

1B	駱希晴
1B	余慧妍
2B	陳靜茹
2B	葉曉鏡
2C	陳鈺釗
2C	林希謠
2C	羅語恬
2C	蘇泳璇
2D	陳芯悠
2D	黃祉澄
3C	陳凱喬
3C	鄭晞霖
3C	布曉澄
3D	魯思橋
3D	潘恩諾
3D	黃政譽
3D	邱紫晞
4B	陳小柔



2026沙田慶回歸龍獅麒麟貔貅邀請賽



中華文化周開幕儀式



音樂科

早會音樂表演

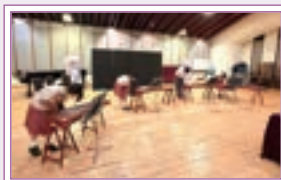
音樂科聯同全人發展組於下學期的早會安排了音樂表演環節，目的是鼓勵同學在舞台上盡展所長，同時亦為校園注入藝術氣息。3月先由1A 陳子悠表演舒曼的《狂歡節》鋼琴獨奏，5月則是2C 李展熙的笛子獨奏，並由1A 陳子悠作鋼琴伴奏，他們聯手呈獻《彝族酒歌》。悠揚的樂聲讓台下師生全神貫注地欣賞，贏得一致好評。這舞台見證了同學的才藝與自信，期待未來有更多同學登台展現音樂才華！



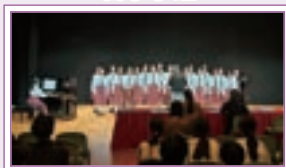
2C李展熙笛子獨奏，1A陳子悠鋼琴伴奏

聯校音樂大賽2026

在3月至4月期間，本校中樂團、合唱團、管樂團及古箏小組參加由聯校音樂協會



古箏小組



合唱團



管樂團榮獲金獎，與評判合照



中樂團

舉辦的「聯校音樂大賽2026」。為了這次賽事，樂團各人在課餘時間全力投入排練。在比賽舞台上，同學除了展現堅毅與團隊精神，更藉此與各校優秀團隊互相觀摩切磋，在交流中擴闊音樂視野。各隊伍表現出色，管樂團更憑著出色的表現榮獲金獎，令人鼓舞！衷心祝賀所有參賽同學，期望大家在音樂路上繼續互相勉勵，再創佳績！



管樂團

視藝科

法律周2025畫畫創作比賽

由香港律師會主辦的「法律周 2025 畫畫創作比賽」，本年度的比賽主題是「法治連線·共建未來」，旨在透過藝術創作展現法治精神，加強公眾，尤其是年輕人對法律的認識。1D 劉宇童於傳統手繪組中榮獲了中學組的亞軍，成績令人鼓舞。

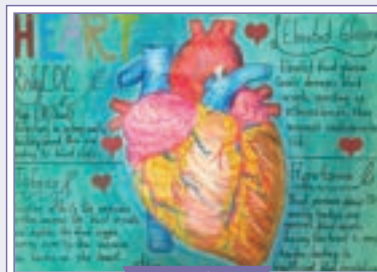


香港心臟基金會繪畫比賽2025

由香港心臟專科學院主辦的「香港心臟基金會繪畫比賽 2025」，比賽目的是透過繪畫，從作品中讓公眾認識心臟病五大主要風險因素。2B 林晞桐、2C 吳悅希及林希謠均勇奪優異獎佳績，同學的表現值得讚賞。



2B 林晞桐



2C 吳悅希



2C 林希謠

校友會

一、薪火相傳 攜手前行

校友會換屆流程及新任幹事名單

校友會於本年度會員大會上順利完成換屆選舉。在全體會員的見證下，由上屆幹事回顧過去任期的工作成果，並進行財務及會務報告。報告完成後，隨即進行新一屆幹事會選舉。整個選舉過程嚴謹有序，充分體現公開、公平、公正的原則。

在熱烈掌聲中，新一屆幹事會正式誕生，象徵校友會薪火相傳、承先啟後的新篇章。

校友會幹事會名單如下（括號標示為幹事的入學年份）：

主席：趙巧文 (1990)

內務副主席：陳迪遜 (1993)

外務副主席：林兆峰 (1990)

秘書：陳嘉裕 (2006)

司庫：林健達 (1994)

幹事：楊詠琪 (1991)、區向斌 (1991)、許銘軒 (1994)、梁榮毅 (1996)、伍炯灝 (2010)、趙浩鋒 (2015)

新一屆幹事會將秉承校友會宗旨，加強校友之間及校友與母校的聯繫，藉以推動更多元化的活動。



嚴謹有序的校友會選舉

二、主席的話

凝心聚力 共創未來

親愛的校友們：

承蒙各位信任，讓我再有機會擔任校友會主席，心中既感榮幸，也深感責任重大。回想 2006 至 2007 年度首次擔任校友會主席，距今已二十個年頭。常言道：十年人事幾番新，二十年後再次踏足母校，喜見學與教的配套設施日臻完善，更難得的是重遇幾位當年科任老師，彼此撫今追昔，細說當年，讓人不禁懷緬歡快難忘又匆匆流逝的學習時光。

校友會是一個承載回憶與情誼的平台，更是一座連結不同世代校友的橋樑。放眼未來，我們將致力加強校友網絡建設、舉辦多元化的聯誼及體育活動、支援母校發展與學生需要及鼓勵年青校友更積極參與會務。

我們深信，只要大家同心同行，校友會必能承傳「屯官人·屯官情」的優良傳統，讓母校成為每一位校友心中的「第二個家」。

期待在未來的活動中與大家相聚，共同譜寫更多美好的回憶。



校友會主席趙巧文女士

第十七屆校友會主席
趙巧文

三、校友盃三人籃球賽花絮

熱血重燃 情誼再聚

「校友盃三人籃球賽」可謂校友會的年度盛事，本年度「校友盃三人籃球賽」亦在一片歡呼聲中圓滿舉行。今年 1 月 24 日（星期六），不同屆別的校友齊集球場，昔日同窗再度並肩作戰，場上拼勁十足，場下笑聲不斷。



校友會主席主持開球禮



籃球場上的熱血男兒



溫馨熱鬧的頒獎禮

當日共有八隊校友組隊參賽，比賽氣氛既緊張刺激，又充滿歡樂。除了精彩的攻防對決，亦有不少家庭到場支持，場面溫馨熱鬧。無論勝負，大家都在汗水與歡笑中重拾青春歲月。

上述活動不僅強身健體，更加深了校友情誼，充分展現了「友誼第一，比賽第二」的體育精神。

四、校友相聚·乾一杯恭祝友誼

屯官是個有情天地，活動當晚，有校友攜同年邁的母親、也有校友帶著伴侶及孩子一同出席聚餐。扶老攜幼、三代同堂的校友聚餐，可謂溫情滿載、笑聲不絕。校友們在聚餐環節舉杯暢談，回憶在校點滴。從課堂趣事到人生發展，從青澀少年到職場歷練，彼此分享成長故事。



溫情滿載、笑聲不絕的校友聚餐



不同屆別的校友共聚一堂



乾一杯、乾一杯恭祝友誼

五、「配置電子智能白板」募捐行動

校方積極推動「智慧教室」，目前中一級及中二級課室已展開安裝智能電子白板計劃，現正邁向下一階段，落實於來年在所有教室安裝電子智能白板。

為支持母校提升教學設施，本屆校友會發起募捐行動，邀請來自不同屆別的校友組成募捐委員會，目的是為餘下二十四間課室、實驗室及特別室添置電子智能白板，全面啟動「智慧教室」。

是次校友會發起募捐行動為歷來首次，可謂意義重大。校友會於5月6日正式發起校友募捐行動，盼望校友「眾志成城，集腋成裘」，讓屯官老師和學弟學妹可以更高效地進行教與學，讓滿載我們青春和成長記憶的母校與時並進，有更先進的教學設施。募捐行動自開展以來，得著各屆校友的熱烈響應，籌款目標已順利達成，上述活動亦於5月31日結束。校友的每一筆捐款，都承傳「屯官人·屯官情」，我們熟悉的校歌最後一句：「母校栽培永不忘」，寓意在茲。我們期盼學弟學妹從中可會感恩與珍惜；待電子智能白板安裝完成後，相信對提升學與教的效能，必定有莫大助益。



校友會發起「配置智能電子白板」募捐行動



感謝一眾熱心校友，籌款活動圓滿成功

六、師友計劃

熱切期待第十一屆師友計劃

屯官師友計劃 (TMGSS Mentorship Scheme) 由校友會於2015-2016年度首辦，由校友擔當導師，跟中五同學分享個人經驗，而同學亦可以就選科、升學、生涯規劃、職場見聞及生活上的各種問題與導師交流；透過溝通互動，從而擴闊視野，促進學員的全人發展。“We Care, We Share.” 不僅是一句口號，更是一份承諾。

第十一屆師友計劃即將展開，來自不同學系及各行各業的校友導師，將與學弟妹分享升學、職涯及人生經驗，陪伴他們成長。一段真誠的分享，或許能改變一個年輕人的方向；一次耐心的傾聽，可能成為他們前行的力量。透過師友計劃，我們盼望讓愛與關懷延續，讓經驗與智慧傳承。



第十屆師友計劃導師與學員喜相逢

學生榮譽

External Award

Events	Prizes / Awards	Awardees
「薪火相傳」平台系列：學生內地交流計劃「夢成真」行程設計比賽	高中組冠軍： 「走古人路 · 品文明韻」	5C 陳玥月 5C 江裕虹 5D 陳思妍 5D 鄒嘉樂 5D 鄭頌喬
2026 價值觀教育傑出學生獎	傑出學生獎	4D 張頌悠
The Island School Trust - Award of the Nicola and Kenneth Bursary	Nicola and Kenneth Bursary 25/26	5D Lai Wei
2025-2026 尤德爵士紀念基金	高中學生獎	6A 黃承翰 6A 玉瑋瑤
2025-26 柏立基爵士信託基金	傑出學生資助 (非學術範疇)	5B 吳靖謠 3A 梁承希
屯門區卓越學生獎	卓越學生獎 (高中組)	5D 葉雯雯
	卓越學生獎 (初中組)	3D 曾曉諭

Language

Events	Prizes / Awards	Awardees
77 th Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech)	Dramatic Duologue	Champion 4D Mak Chun Kei 4D Wan Chun Wai Third Place 4D Chan Wing Sum 4D Yeung Ching Wang
	Public Speaking Solo – Second Place	6D Sung Cheuk Ting
	Solo Verse Speaking	Second Place 4A Leung Ching Man 3C Wong Lok Tung Third Place 4D Mak Chun Kei
	News Feature Presentation – Third Place	4D Yeung Ching Wang
UNSDGs Debating Competition	EMI 6 - Grand Final Champion	6A Tong Tsz Lung 6B Kwan Kit Sing 6D Sung Cheuk Ting
	EMI 6 - Best Speaker	6D Sung Cheuk Ting
	EMI 5 – 2 nd Runner-up	5C Yung Tsz Ching 4D Mak Chun Kei 4D Wan Chun Wai
	EMI 3 – 2 nd Runner-up	3D Lo Sze Kiu 3D Ng Ka Wai 3D Ng Sau Chit Ethan
		4C Lau Wai Lam 4D Kwok Si Yi 3C Wong Lok Tung
Hong Kong Secondary Inter-school Debate Competition (Basic Law Cup) English Division	Grand Final Champion	4C Lau Wai Lam
	Best Debater Award – Grand Final	4C Lau Wai Lam
	Best Debater Award – Semi-Final	4D Kwok Si Yi
	Best Debater Award – Quarter Final	4D Kwok Si Yi
2026 粵港澳學生演講比賽	中學組 普通話	金獎 4D 陳曦 3D 古雨苗 銀獎 4D 賀皓逸 2C 姜建極 銅獎 4D 錢敬騰 4D 郭思意
	中學組 粵語	金獎 2C 黃健一 銀獎 3C 馮俊軒 2C 林希謠 銅獎 4D 張頌悠
	特等獎	5D 鄧鎧齡
	一等獎	5D 賴沛初 5D 鄭筱玟
	全港中文網上學習 特等獎 (全港同級首三名)	3D 張寶華
	全港中文網上學習 金獎 (全港同級首二十名)	1A 余芷萱 1C 劉曉琳
2025-2026 「菁英盃」現場作文創作大賽總決賽	全港中文網上學習 優秀學員獎	1D 劉宇童
	二等獎	5D 賴沛初 5D 鄧鎧齡
	三等獎	5D 鄭筱玟
第七屆臥龍盃官立中學多角辯論賽 2026	亞軍	4A 許心田
葵青區書法比賽 2025	中學毛筆組 亞軍	3D 吳勝宇
新界西北區毛筆書法比賽 2025	初中組優異獎	3D 吳勝宇
文藝盃硬筆毛筆書法大賽	毛筆書法 中學組 優異獎	3D 吳勝宇
香港城市大學主辦「尋城記」——「故事導賞」徵文比賽：筆尖下的旅程	入圍獎	4D 郭思意

Mathematics and Science

Events	Prizes/Awards	Awardees
Hong Kong Economics Olympiad 2026	Bronze Medal	5C Cheung Ho 5C Pang Yin Lam Chris 5C Yan Jin Quan
The 43th Hong Kong Mathematics Olympiad	Third-class Honour	5D Lai Wei
第 28 屆香港青少年科技創新大賽 - 中學研究及發明 (初中數理及工程)	優異獎	3D 曾曉諭 3D 黃睿翹
第 59 屆聯校科學展設計書比賽	成功入圍第 59 屆聯校科學展	4D 洪逸朗 4D 連志霖 3D 曾曉諭 3D 黃睿翹

川渝港澳青少年科學大賽香港區決賽	入圍全國決賽	3A 吳碩倫 3B 甘霖 3C 簡俊逸 3D 張瑞彬 3D 吳怡潼 3D 鍾培恩
青年人工智能教育大使	金章	3D 朱穎詩 3D 鍾詩雁 3D 龍子晴 3D 曾曉諭 3D 曾逸麗 3D 黃睿翹
	銀章	4B 陳子悅 4B 黃承頤 4D 張皓晴 4D 賀競逸 4D 洪逸朗 4D 劉倩彤 4D 李子珊 4D 連志霖 3D 張瑞彬 3D 徐子涵
Micro:bit 模型火箭車比賽	最佳設計獎和一等獎	2B 梁浩晉 2C 司徒永熒
人工智能創新比賽	銀獎	3D 曾曉諭 3D 黃睿翹

Physical Development

Events	Prizes/Awards	Awardees
HK International Dance Festival 2026	Solo Under 21 Single Dance Cha Cha Cha - Champion	5B Ng Ching Yiu
	Solo Latin Under 21 (2 Dances C,R) – Second Place	
	Solo Under 21 Single Dance Samba – Second Place	
	Solo Under 21 Single Dance Jive – Second Place	
	Solo Latin Under 21 (3 Dances C,R,J) - Second Place	
黑妹盃羽毛球新秀賽 2026	新秀組中學甲組女子雙打 - 冠軍	5C 陳雅妍 3B 鄧鈺霖
2025 全國跳繩錦標賽	4x30 秒單搖接力 - 第一名 兩人車輪跳花樣精英級 - 第一名	3B 張文博
2026 薰風金羽羽毛球公開賽 (第二站)	U13-U14 女子單打 - 季軍	2C 羅語恬
第廿六屆全港校際標準舞及拉丁舞大賽暨全國公開標準舞及拉丁舞大賽	青少年公開單人拉丁舞三項 (12 歲或以上) - 季軍 青少年高級單人拉丁舞五項 (21 歲以下) - 第四名	5B 吳靖謠
2026 香港青少年田徑分齡賽 (四)	男子 U16 組別 4x100 米接力 - 亞軍	3C 黃曉陽 1A 楊浩鵬 1B 王兆豐 1C 葉百勤
中學校友男女子丙組 4x100 混合接力邀請賽	季軍	2A 楊雅婷 1A 楊浩鵬 1B 王兆豐 1C 謝卓妤
Inter-School Badminton Competition (Tuen Mun District) - Girls Grade A	2 nd runner up - Girls Grade A	6D Cheng Ngai Ching 6D Chung Ka Kei 5C Chan Nga Yin 5D Lee Yan Laam Yanna 5D Leung Pui Man 3B Tang Yuk Lam
Inter-School Badminton Competition (Tuen Mun District) - Girls Grade C	3 rd runner up - Girls Grade C	2A Lin Jiaqi 2B Yao Yuxin Cindy 2C Luo Yutian Tina 2D Lai Wing Hei 1D Liu Yutong 1D Zeng Nga Yan
Inter-School Volleyball Competition (Tuen Mun District) - U15 Girls	3 rd runner up - U15 Girls	3A Lee Pui Yi 3D Gu Yu Miu 3D Ng Yee Tung 3D Wong Yui Kiu 2A Hau Pui Ting 2C Lai Cheuk Kiu 2D Yang Kelly 1B Lau Cheuk Wing 1C Tse Cheuk Yu 1C Yip Hei Yau

Aesthetic Development

Events	Prizes/Awards	Awardees
78 th Hong Kong Schools Music Festival	Graded Piano Solo - Grade Six - Silver Award	6C Yeung Hoi Yau 3A Lee Wing Yau Vinci 2C Li Chin Hei
	Alto Saxophone Solo - Junior - Silver Award	4A Wong Kwan Pui 4C Lo Tan Fung 2D Lor Sheung Hong
	Graded Piano Solo – Grade Five – Silver Award	2C So Wing Suen
	Violin Solo - Grade Two – Silver Award	2C Wong Kin Yat Anton
	Treble Recorder Solo - Age 13 or under – Silver Award	2D Lor Sheung Hong
	Descant Recorder Solo - Age 14 or under – Silver Award	2D Lor Sheung Hong
	Tom Lee Music Scholarship for Piano Solo – Silver Award	1A Chan Tsz Yau Jessica
	Liuqin Solo – Senior – Silver Award	1D Wong Yik Tung
	Erhu Solo - Intermediate - Bronze Award	3A Tam Heung Yan
	Clarinet Solo – Senior - Bronze Award	1C Ng Yip Yan
STEAM 中華彩燈設計比賽暨展覽	最佳文化呈現獎 優異獎	3B 周映彤 3C 黃樂童 3C 曾銘軒 3D 陳澤心