



# 屯門官立中學

Tuen Mun Government Secondary School

School  
Newsletter

2023  
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：http://www.tmgss.edu.hk/

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



Facebook



website

## 「心繫家國」家國面面觀展覽

屯門官立中學與多間官立中學聯辦了「心繫家國」家國面面觀展覽。是次活動在2023年4月18日假本校禮堂舉行，活動包括「心繫家國」——家國面面觀展覽、中樂表演、中樂介紹及書法交流。本校四百多位中一至中五的學生在上午參觀展覽，下午時段，本校邀請了約二百位友校師生及區內中小學師生蒞臨本校參加活動，其中約一百七十位是小學師生，三十一位是中學師生。展覽活動加深了學生對國家安全領域的認識，並提升他們對維護各項領域安全的意識。學生也在展覽中了解中國傳統文化的源起、類別和演變，以及古人的治學精神等。當日展覽介紹生動有趣，活動氣氛熱鬧，學生表現投入，他們積極完成展覽小冊子的問答，又細心欣賞中樂表演及書法示範，還主動體驗演奏中樂及投入書寫展覽主題——「心繫家國」。透過今次活動，本區學生增加了對國家安全的認識、對中華文化的興趣及民族自豪感，更拓闊了視野。最後，陳欽麒校長代表本校向友校師生致送紀念旗，活動在大合照後圓滿結束。



## 本校表演學生感想

### 4C 蘇泓儒

在這次展覽活動中，我在過百人的注視下即席揮毫，對我來說是一次很珍貴的經驗。平時我比較靦腆，這是我第一次在這麼多人面前寫字。但是在這次活動中，我成功克服了恐懼，這真是難能可貴的經驗。

此外，我也非常感謝老師和其他幫助我的同學。沒有他們的幫助和鼓勵，我無法完成事前的準備，活動亦不能順利進行。透過這次活動，我認識了更多中國文化。在準備期間，我有機會參觀展覽，展覽內容有趣且生活化，讓我對各個國家領域安全、中國的生活文化例如茶藝、服飾等有了更深入的了解。如果未來有類似的活動，我一定會再次參加，進一步認識和了解中國文化。

### 4B 陳枳熹

在這次「心繫家國」展覽活動中，我擔任了司儀的角色，這是一個難得的經驗。我不僅能夠透過擔任司儀提升表達能力及自信心，還有機會認識不同的中國樂器，真是一舉兩得！

在中樂介紹的部分，中樂團的同學清晰地介紹了中樂團的樂器，例如琵琶、二胡、古箏、中阮等等……那時我才發現自己對中樂的認識實在太少了！最讓我印象深刻的是有位同學演奏笛子，那小小的笛子發出的聲音清脆響亮，非常動聽！

透過這次難得的機會，我很高興能夠接觸和了解更多中國文化，如果未來有類似的活動，我希望能再次參與，並且進一步了解中國樂器和文化。



# 中六結業禮

2022 至 23 年度中六結業禮在 2 月 24 日假本校禮堂舉行。本校很榮幸獲校友會主席陳嘉豪先生、家教會主席李衛傑女士蒞臨參加及分享。陳欽麒校長勉勵中六同學要好學不倦，積極備戰公開試。陳校長代表學校送上載入校歌的音樂盒給每位畢業同學，寓意學校會陪伴大家走過人生的高低起伏，同學在處境艱難時聽聽校歌，回憶校園溫暖的生活片段，可以更有信心和勇氣迎難而上。而陳主席亦為大家分享了面對公開試的寶貴心得，讓同學可以提升自信。李主席及家教會委員鄧蕙思女士的分享讓同學感受到父母對自己無私的支持。在大合照時，同學們一同拋起手上的畢業帽，祝願大家可以在公開試中考取理想成績。



# 心繫家國「穿梭十八區——撫今追昔」 社區推廣計劃

學校全人發展組在本學年帶領學生支援組與環保組參加了沙田官立中學主辦，長洲官立中學及梁文燕紀念中學協辦的「心繫家國『穿梭十八區——撫今追昔』社區推廣計劃 2022-2023」。屯官學生身體力行，走出校園探訪屯門歷史古蹟、認識屯門文化風俗和研習屯門環境保育等議題。參加計劃的學生須在課餘時規劃遊覽屯門行程路線，並在2月至5月擔任講解員，帶領他區學生走訪屯門區。他們分為兩組，第一組以「屯官人說屯門事：屯門青山灣三聖漁村文化遊」為主題，遊歷三聖麒麟石、三洲媽廟、青山灣海濱長廊等地；第二組的主題是「官中有綠」，帶領參加者到屯門 T Park 及古今文物徑，讓他們認識屯門的環境和保育工作的最新發展，加強對社區的歸屬感。屯官學生熱心籌備活動，在老師指導下積極搜集資料，加上用心製作介紹片段，在拍攝、訪問、撰稿、剪輯、配樂及編寫字幕等工作親力親為。活動不但加深了學生對屯門區的認識，更培養學生成為獨立和自主的學習者。兩次導賞活動十分成功，參加者均對屯官學生展示了豐碩的研習成果大大讚賞！

## 屯官人說屯門事

### 3A 鍾嘉琦

在5月18日，我們帶領了兩間友校的同学參觀我們「屯官人說屯門事」的行程。首先我們去了麒麟石，介紹了麒麟石的歷史和它的都市傳說。當日，我們得到了王偉文副校長到場支持，倍感有動力。然後我們去了青山三洲媽廟，媽廟依山腳而立，建於清末年間，廟宇內部還有龍柱、門樓、對聯等精美的雕刻和繪畫作品，這些都是中國古代建築藝術的珍品之一。而青山三洲媽廟見證了香港的歷史變遷，也是香港文化多元性的重要組成部分。教我最難忘的就是「粉艇」，「粉艇」是由兩位半退休的老人家經營的，在酷熱的天氣下，他們還願意營業，給人們介紹以前水上人的生活模式。水上人有時一星期也不上岸，「粉艇」船家每天會上岸採購新鮮食材，為他們帶來一碗獨特的餛飩魚蛋粉。這次活動增進了我校同學之間的團隊合作和互助精神，提升了我的勇氣、溝通能力和自信。



### 2A 陳沛茵

我很榮幸成為「屯官人說屯門事」的導賞員，在活動中帶領友校同學參觀青山灣三聖一帶。這次活動令我感受到所在社區的美麗，感受到屯門獨有的人文特色。現在我學會放慢腳步，細心欣賞身邊的風景，獲得平日難得的意趣，心情得以放鬆。

### 5B 梁呈非

在這次「屯官人說屯門事」活動中，不論在事前準備，還是資料搜集都令我認識到更多屯門三聖的歷史。當上導賞員不但提升了我的組織能力和說話技巧，還令我認識到兩間友校的同学，大家在自己擅長的領域互相交流，相當有趣。



麒麟石前合影

# 官中有緣

## 4B 陳露

參加「穿梭十八區——撫今追昔」活動令我獲益良多。從尋找合適的地點到拍攝、剪輯，再到最後真正的導賞，我們經歷了重重困難。第一次到導賞地點考察的時候，天氣很炎熱，路勢也很陡峭，我們爬到一半就筋疲力盡了，幸好我們互相鼓勵，最後成功爬上青山禪院。我很榮幸可以參與這個活動，活動不僅讓大家更深入瞭解保育歷史文化的重要性，我們六位組員之間也慢慢產生默契，懂得相互配合，以致在真正導賞時可以做到不動聲色地互補不足。相信從這個活動中學到的東西，都會在我們今後的學習中影響我們，改變我們，推動我們前進。

## 3D 梁咏欣 3D 羅梓穎

我們非常榮幸能夠參與是次「穿梭十八區」活動，令我們獲益良多。我們學會了各種關於環保和文化保育的知識：在做資料搜集時，我們發現了狗仔粉是一種五十年代的街頭小食，了解到它的出現以及受大眾歡迎的原因。我們亦深深體會到原來一種簡單的小食背後都有屬於它自己的歷史，原來尋常的食物都有需要被保育。在是次活動中，我們更加明白到原來環保有不同範疇，當中包含了文化和飲食的保育。我們在活動中亦學會了如何以有趣的方式向同學介紹屯門區的環保和文化特色，加深了我們對屯門區的了解。最後，非常感謝老師的帶領和同學的幫助，在我們遇到困難時給我們建議。

## 4A 劉曉嘉

雖然一直在屯門區上學，但通過這次活動——「穿梭十八區撫今追昔」，我才意識到自己對屯門的瞭解並不深入。在活動初期，我與隊員們在尋找合適的導賞地點時，才發現原來屯門區原來有許多有趣、有意義、有歷史價值的地點，通過這次活動更可以瞭解到屯門區的保育措施和深厚的歷史文化。我與隊友一路走來並不是一帆風順的，經過尋找、深入討論、多次探索，甚至實地考察後，才能夠定下合適的導賞地點。不幸地，我們卻在規劃路線時遇到困難，以致我們需要重新尋找合適的地方。我們一同努力，為這趟旅程設計出一條更有趣及合適的路線。通過這個小插曲，我學會了如何與他人合作，更讓我結交到了一群志同道合的隊友和明白到團隊合作的重要，為我的校園生活增添色彩。



介紹天后廟的特色及保育價值



T Park園外行程簡介



在T park的源景內介紹升級再造



介紹挹曉亭的歷史



介紹名山牌樓，參加者都十分專注聆聽同學講解



導師指導同學拍攝技巧



重點介紹屯門區特色環保設施—T-park

# English Drama Competitions

## 5<sup>th</sup> Inter-government Secondary Schools Drama Fest 2022/23

Adapted from the intriguing allegorical novel-'The Alchemist', the play titled 'A Voyage of Health' is about Hammond, a young man from a land afflicted with sickness, leaving home on horseback, and embarking on a journey in pursuit of the secret to the healthiest lifestyle in order to save his homeland. A total of 50 S.1-S.5 performers including the backstage crew blew the audience away with their vibrant dancing and singing, as well as the thoughtful setting and took home the Award for Outstanding Cooperation, the Award for Outstanding Stage Effect, the Award for Commendable Overall Performance and the Adjudicator's Award. A big round of applause for the English Drama Team's impeccable teamwork and hard work! We were invited to perform at Chiu Lut Sau Memorial Secondary School on 15th April 2023 for all participating schools during the 5th Inter-government Secondary Schools Drama Festival cum Prize Presentation Ceremony.



## Hong Kong School Drama Festival 2022/23

Likewise, in the Hong Kong School Drama Festival 2022/23, we pocketed the Award for Outstanding Script, Award for Outstanding Cooperation, Award for Outstanding Audio-visual Effects and Award for Commendable Overall Performance, while 3 students, namely LI Hau-kiu of 3C, TO Hoi-kiu of 4A and YEUNG Nok-hei Nessa of 4D garnered the Award for Outstanding Performer. Conspicuous results!



# Students' Reflection

## LAU Cheuk-tung S.3D

I was responsible for designing the backdrops and props of our play. How touching to see everyone helps moving those hefty banners together in different scenes! Unity is the greatest strength!

## TO Hoi-kiu S.4A

We poured our heart and soul into this massive production. Through countless rehearsals, I've learnt to become a better director and been proud to witness every team member's significant improvement in acting, dancing and singing. Our team, including a total of 40 performers and 10 backstage helpers, did an incredible job within the time limit of 20 minutes. Proud of ourselves!

## HO Ka-hou S.4B

Thanks to the precious advice of our honorable adjudicator, Mr. WONG Kwong-wing, I, as the main actor, have grasped insights about refining my role and perfecting our show, so as to shed more light on the importance of leading a healthy lifestyle. Thank you, Mr. WONG!

## YEUNG Nok-hei Nessa S.4D

This play is the second musical I have joined so far. The production has inspired me to reflect on the things that are negative to my personal development. It provides me chances for improvement.

## LI Hau-kiu S.3C

The experience of being the main character for the first time was a challenging yet fun experience. I am responsible for the choreography of the whole performance. Although I haven't learnt dancing before, I found it very enjoyable to design the dance moves. Teaching my peers dancing was indeed hard and tiring with limited time, but I have learnt a lot throughout the process.

## NG Ching-fung S.3C

Hello, before I joined the English Drama Team, my English proficiency was not satisfactory. I do make a lot of grammatical mistakes. After joining the big drama family, I got more chances to speak English. It has been my great pleasure to be chosen as one of the main characters. We have gone through countless practices and rehearsals and I have made a lot of new friends. With their unlimited support, I have performed better and better. I look forward to having more chances to stretch my potential and further improving and polishing my drama skills.

## LIU Ching-hin S.3C

During the competition, some unexpected accidents happened, for example, the background music accidentally paused. However, we didn't panic. We started to sing without music. We resolved the crisis with calmness. I love the strong bonding of our English Drama Team.

# 74<sup>th</sup> Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech)

To enhance the interest and confidence in English, students were encouraged to take part in the 74<sup>th</sup> Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech). There were 11 pairs joining the Dramatic Duologue and 76 individuals participating in 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 the teachers' and students' hard work and perseverance, 6 students reaped the Championship. 4 won the Second Prize and 6 came Third. A total of 79 students were awarded a Certificate of Merit.

Congratulations to all of them!



# M+

入場須知  
House Rules

請勿、行軍、商業或其中  
大型物件不得帶入場內  
No food/drink, military, commercial,  
or other bulky items allowed in galleries.

請勿、行軍、商業或其中  
大型物件不得帶入場內  
No food/drink, military, commercial,  
or other bulky items allowed in galleries.

請勿、行軍、商業或其中  
大型物件不得帶入場內  
No food/drink, military, commercial,  
or other bulky items allowed in galleries.

請勿、行軍、商業或其中  
大型物件不得帶入場內  
No food/drink, military, commercial,  
or other bulky items allowed in galleries.

G-ST-06  
ST-06 儲物櫃

## 中文科

### 「M+ 陪我講」藝術欣賞活動

中文科在 5 月份舉辦了「隨心隨寫『M+ 陪我講』藝術欣賞活動」，中文科老師帶領中五級學生參觀 M+ 博物館的展覽，再配合寫作技巧指導，讓學生從藝術欣賞活動中激發寫作靈感，深化寫作主題。這次參觀令學生認識藝術創作的多元性，透過觀賞畫作，學生也可借鏡藝術家發掘生活材料的技巧，對生命有所感悟。

以下是學生的感想：

#### 5C 陳卓妍

《無題》只運用了墨水完成，看起來只是作者隨意亂畫，卻令我產生另類感情，整幅畫色調偏冷，只有黑色，驟眼看似是亂畫，卻不禁令我聯想起青少年對未來的期盼……

學生每天的任務是埋頭苦幹，整天沉醉於學習世界。做不完的試卷、整間教室裏粉塵飛揚、先生說書聲此起彼落，看起來沉重極了！生活就像《無題》中的一片漆黑，雜亂而無章，但當中又有留白的地方，就像空隙透出一絲絲的陽光。

#### 5C 周怡伶

沒有旁人的干擾，我很快地找到屬於自己的「獵物」。一幅沒有旁人注目的作品，刻意用深紫色與白色的小蝌蚪們作對比，密密麻麻的，卻有了不一樣的新意——不再是令人頭皮發麻的圓點。無數的小蝌蚪們在我眼前糾纏着，似合似離，使我着了迷，讓我成為這其中的一員。一瞬間，一整幅畫在流動，我和混濁的紫水作抗爭，卻不禁沉溺在其中，渾身乏力只能隨波逐流，這可能就是我原本的樣子吧。

#### 5C 劉嘉濉

草間彌生《殘骸的累積（人間解體帷幕的囚徒）》一畫，畫師大膽地用紅黑條線畫滿大半的畫面，只留下中間一點光明，而那些為數不多的光明，感覺下一秒就會被淹沒在醜陋之中，使中間的人跌入萬丈深淵。

#### 5C 吳欣怡

草間的作品大部分皆運用了誇張和重複的手法，讓人感到驚歎之餘，隨之而來亦是內心無限的觸動。在生活中，我們常常會遇到很多不如意的事情，要如何排解煩悶亦常常是人類的一大難題，有人會發泄出來，有人會悶在心裡，也有人會做自己喜歡的事，巧妙地轉移自己注意力。而草間則是把自己的內心展現在可見的物品上，並把它們轉變為藝術，這樣的方式十分值得敬佩。

#### 5D 尹莉

週五在 M+ 博物館看到一個展品，名為「紙上談兵」，令我有啟發。

「紙上談兵」令我聯想到自己有相類似的行為，展品上的人都在熱烈地爭論，就好比是我一字一筆寫下的行程；人們沒有實際行動，就如同我一覺睡到晚上，然後窩在被子裏玩手機一樣。

沒有實際行動的計劃就像「空口說大話」，也讓計劃變得毫無意義，甚至浪費時間，但如果我試著按照原定計劃行事，或許會有一個很不一樣的一天。

## 「M+ 陪我講」藝術欣賞活動



## 第七十四屆朗誦節

本校共有三十八名學生參加中文或普通話獨誦，當中有三十七人獲得優異的成績。其中 5A 楊雯雯獲得「散文獨誦粵語女子組中學五年級季軍」佳績，4D 陳浩仁更勇奪「散文獨誦粵語男子組中學四年級冠軍」，殊堪嘉許。



## 「尺牘情深深情」中文書信寫作比賽

由九龍工業學校主辦的「尺牘情深深情」中文書信寫作比賽，3D 曾靜雅榮獲初中組優異獎。



# 中文科與品德及生命教育組

## 2022 年東井園林標語創作

### 「龍的心——中國情：華夏文明永相傳」

品德及生命教育組與中文科合作，鼓勵學生參與由東井園林東慈善基金主辦「龍的心——中國情：華夏文明永相傳（2022 全城德育發展計劃）」中學組標語創作比賽。

本校 1D 戴思朗同學榮獲一等獎。由於本校同學熱烈參與是次標語創作比賽，投稿者眾，本校今年再度蟬聯「熱心參與獎」。



「龍的心——中國情：華夏文明永相傳」標語創作熱心參與獎學生會代表移交獎盃予陳校長



「龍的心——中國情：華夏文明永相傳」標語創作大會頒贈熱心參與獎獎盃予本校代表

## 書法比賽

中文科與品德及生命教育組推薦 4C 蘇泓儒參加各種書法比賽並榮獲多項獎項。

蘇同學在「第五屆區建公紀念書法比賽」，榮獲高中組優異獎；在「國學盃《論語》毛筆書法比賽」中，榮獲中學組一等獎；更在「飛龍盃全港硬筆及毛筆書法比賽」，勇奪高中硬筆組比賽冠軍及毛筆組比賽嘉許獎兩項殊榮，為校爭光。



「國學盃《論語》毛筆書法比賽」大會頒授獎盃及獎狀予蘇泓儒同學



「國學盃《論語》毛筆書法比賽」得獎者蘇泓儒同學



「飛龍盃全港硬筆毛筆書法比賽」陳校長頒授獎狀予蘇泓儒同學

# 有聲有影

# 閱讀報告比賽

為鼓勵學生享受閱讀的樂趣、培養閱讀習慣及提升閱讀能力，家長教師會、中文科、中史科及圖書館合辦了有聲有影閱讀報告比賽，並由家長教師會贊助送出書券獎勵得獎學生。學生按年級要求，從中文作家類、中國歷史類或國民教育類選擇參賽書目，再以小組形式合力製作影像式報告。有學生製作簡報再逐一解說，有學生繪製動畫書籍內容，亦有學生拍攝影片，生動地介紹圖書。在比賽中，學生積極參與，所選的讀物題材廣泛。學生不但透過影片清晰地簡介作品、分享閱後心得，更在作品中展示了出色的資訊科技能力，如剪輯、配音、特效等，表現優秀。期望本校學生來年繼續踴躍參與不同的閱讀活動，享受閱讀的樂趣。

## 冠軍獲獎感言

3C 周穗 霍清雅 玉璟珺 鄭瑤

我們非常榮幸獲得比賽冠軍。通過這次活動我們明白到團隊合作和溝通的重要，在製作影片期間我們通過協商和溝通，與組員們各司其職、分配工作，遇到疑難一起商討。於我們而言，胡燕青的作品啟發了我們思考。我們可以跟同學分享讀後感是一件很榮幸的事，而且，寫下自己喜愛書籍的書評，以圖文聲演的方式分享，展示了我們的組織力和資訊科技運用能力，與組員緊密的合作使我們建立了深厚的友誼。總而言之，我們十分珍惜這段比賽經歷，是我們之間難忘的回憶。

### 書本內容

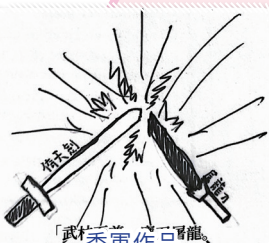
本書是一本短篇散文集。當中多以藉著描寫作者身邊的人和事抒發他的情感，又或是單純表達他內心當下的感受。題材基本來自她小時候的經歷，或是生活中的所見所聞。作者靈活運用了修辭手法將他日常所見到的事物聯想成一篇篇的隨筆散文。之所以將這本書推薦給同學是因為書中對事物描寫的奇特角度生動的修辭均可以幫助同學提升寫作能力。



冠軍得獎影片連結



冠軍作品



季軍作品



亞軍作品



創意獎作品

這本書是講在北宋年間

## 高級組得獎名單

### 冠軍

3C 周穗 霍清雅 玉璟珺 鄭瑤

參賽書目：胡燕青《小板凳》



### 亞軍

3A 馮柏朗 簡珽廷 林卓翰 吳子游

參賽書目：陳敬堂《寫給香港人的中國現代史·下冊——從西安事變到新中國成立》



### 季軍

3D 陳梓澄 吳傲兒 鄧雨桐 湯愷蕎 黃婷恩

參賽書目：金庸《倚天屠龍記》



### 創意獎

3C 陳琛翹 植宇晴 卓巧盈 李巧翹 史翠琦

得獎書目：金庸《天龍八部》



### 最佳技術獎

3D 林子茵 羅梓穎 梁咏欣 張宇霏

得獎書目：楊奎松《西安世變新探——張學良與中共關係之研究》



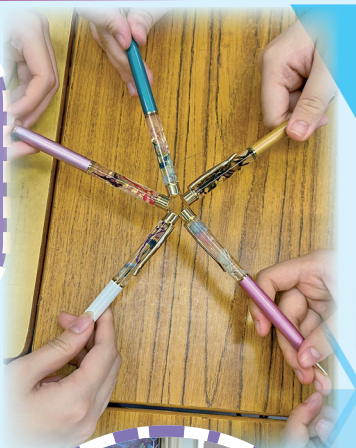
# 輔導組清新校園計劃

本校輔導組與童軍知友社合辦清新校園計劃，本學年招募了十二位中二級學生為清新大使，透過不同活動和訓練，發掘學生的潛能、宣揚禁毒的資訊、提高學生對身心健康的關注以及推廣關愛校園的文化。

## 一、清新大使訓練

### 潛能發展班

透過學習製作浮游花藝手工筆、愛心滿滿擴香石、蝶古巴特收納袋和天然潤唇膏等，發掘學生的潛能，學生反應熱烈，十分有滿足感。



### 攤位遊戲

透過小組訓練，學生學習了有關禁毒的知識，然後在老師和童軍知友社社工的帶領下準備攤位遊戲，以遊戲的形式向校內同學宣傳禁毒和健康的資訊。學生在籌備活動時表現積極認真，富責任感，攤位遊戲當天各位參加者亦表現踴躍投入。



## 健康校園拍攝活動

為推廣健康生活，童軍知友社在 4 月 30 日舉辦健康校園拍攝活動。2A 賴沛初、2B 鄧皓哲以本校清新大使的身份參與拍攝，接受採訪，並與來自新界西區其他官立中學的同學互相交流。活動內容豐富有趣，包括破冰遊戲、菜譜設計、分組煮食、小組討論等等，以輕鬆的形式學習身體健康、精神健康和人際健康的重要。



## 早會分享及頒獎

十二位清新大使於訓練期間表現出色，態度積極投入，於 5 月 17 日早會獲頒發嘉許證書。四位代表於早會向同學分享在活動中的得著及感受。



清新大使早會合照



早會分享

## 二、家長講座

童軍知友社社工於家長日到校舉行家長講座，講座主題是如何與子女有效溝通，不少家長帶同子女一起參加。



## 三、名人講堂

本校於 6 月 2 日中四級班主任課邀請了著名象棋運動員周世傑先生到校分享個人經歷，勉勵學生自強。學生反應正面，積極發問，獲益良多。



# 學生支援組

學生支援組透過訓練學生成為守護大使，加強全校師生對精神健康的認識，增強朋輩和師生間的互相支援和守望，並推廣友善互助的校園文化。

學生支援組在 3 月 15 至 16 日舉辦了守護大使午間手作坊，學生在投入手作時，心靈得以「鬆一鬆」。學生守護大使也在 4 月 28 日參觀香港首個「精神健康體驗館」，加深學生對精神健康的認識，令守護大使擔當「守門人」這角色時更得心應手。5 月 22 至 25 日，學生支援組暨輔導組更舉辦了「精神健康週」，活動包括「守護大使午間手作坊第二擊」、小食製作及減壓攤位展覽等，讓同學於繁忙的學習生活中舒舒心。

## 參觀精神健康體驗館



## 守護大使午間減壓手作坊



## 精神健康週



# 紅十字會

## 認知章訓練

本校紅十字會 YU145 團於下學期舉行了一系列認知章的訓練，包括講座、步操、友誼活動等等，會員從中學習急救、身心健康、紅十字會歷史及精神等知識，為宣誓作準備，而各隊長亦在訓練中建立良好的溝通技巧及領導才能。



## 人道校園計劃

在急救工作坊中，會員在急救導師的指導下，學習了以繃帶包紮傷口；在虛擬實境遊戲中，會員以遊戲形式學習如何應對水災、地震以及傳染病等災害。



## 校園健康大使計劃

心理測驗以及「守心如瓶」活動既能宣傳有關身心健康的資訊，亦有助喚起學生對心靈健康的關注，會員更可以透過為對方製作護心瓶，拉近彼此的關係。



## YU145 第 26 屆宣誓典禮

本校紅十字會 YU145 團於 5 月 23 日舉行了第 26 屆宣誓典禮，28 位紅十字會會員在陳校長和王副校長的見證下宣誓成為紅十字會的正式會員。



# 少年警訊

## 一次難忘的體驗：JPC 青晉農莊露營

3C 陳凱盈

參加少年警訊是正確的決定！我們透過網上程式或老師推薦的方式參加了由少年警訊主辦的各類有趣的活動，例如電影觀賞和手工活動等。

其中在 4 月 30 至 5 月 1 日舉行的流浮山青晉農場兩日一夜露營活動更讓我有深刻的體驗。屯門區少年警訊的職員帶領我們及元朗妙法寺劉金龍中學共 18 位同學一起露營。這次營地活動多姿多彩，我能親身體驗農耕，認識五花八門的蔬果，還能品嚐即摘的玉米，味蕾得到滿足。在營地遇上高傲的孔雀間歇鳴叫，隨和的羊會親昵地蹭著你的腿，純天然耕種的農地掛滿果實。

遊玩過後，人生首次搭建帳篷的體驗開始了，過程不盡人意，錯漏百出，但是我們沒有彼此埋怨，與組員相互配合後，成功建起我們的「家」，如果再次搭建帳篷，我一定能得心應手。

夕陽漸下，篝火映著笑意，冉冉升起的炊煙模糊了視線，烹調的氣息讓我垂涎三尺。我親手做了兩道菜分給大家，營地與平日設備齊全的廚房大不相同，只有小小的爐子，這無疑增加了我烹飪的挑戰性，但我很自信：人不能一成不變，該去適應環境，不是嗎？

對於我的菜有得到讚賞以及見證著它們被清掃一空，我很欣慰：我的廚藝更上一層樓了。

少年警訊的活動令我獲益良多，參與活動可訓練我獨立處事，增廣見聞，培養耐心，我很期待下次的活動，希望可以學到更多平日在家及在學校學不到的知識。



晚上在專業人士教導下，我們學會舞長龍



中午燒烤活動



黃昏學習自己搭建帳篷



下午參觀農場，了解動物及有機耕種活動，更有打哥爾夫球體驗，活動豐富



晚餐自己動手煮，很有滿足感

## 少年警訊地壺比賽

本校 3A 黃樂瑤及 3A 鍾嘉琦在 5 月代表屯門區少年警訊，參加了新界北總區舉辦的「少年警訊聯區會長盃地壺比賽」，現場更與屯門區少年警訊名譽會長會主席陳惠龍先生及屯門警區指揮官吳國章總警司組成聯隊，經過一輪緊張刺激比賽後，獲得「2023 年度新界北聯區少年警訊地壺比賽會長盃」季軍的佳績，可喜可賀！



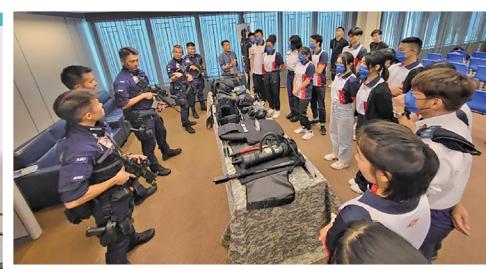
## JPC 領袖素質講座

本校很榮幸透過屯門區少年警訊邀請到屯門區少年警訊名譽會長陳湖清先生在 4 月 28 日到校，為中四同學講解「領袖」應有的素質及如何裝備自己。陳會長以個人自身經驗分享，本校中四級同學獲益不少。



## 參觀政府飛行服務隊總部及機場警處活動

3A 鄧翠賢在 6 月 3 日代表屯門區少年警訊參觀政府飛行服務隊總部及機場警處。當天早上在九龍塘集合後，連同帶隊的警長一行 23 人向香港國際機場出發，先參觀政府飛行服務隊總部，近距離接觸平日執行任務的直升機及定翼機，更親身體驗乘坐直升機。鄧同學表示這次參觀活動令人難忘，因為可以透過參觀難得開放的機場警處，認識警處內的各種設施和警隊的特別裝備，更可了解機場特警隊隊員訓練的嚴格和日常工作的艱辛。



# 視覺藝術科

## 屯門區全民國家安全教育日 海報設計比賽

本校學生 4C 楊欣、4D 李傲凝及 4D 何瑋澄在屯門民政事務處、香港警務處屯門警區及新界社團聯會屯門地區委員會合辦之活動「屯門區全民國家安全教育日 - 校際升旗比賽及填色暨海報設計比賽」榮獲優異獎，獲主辦單位頒發嘉許狀及書券。



4D李傲凝及何瑋澄同學獲獎

## 防火安全海報設計比賽 (中學組)

2D 陳曉宜、葉金秋、楊喜喜、楊張好及陳彥霖同學在屯門民政事務處與屯門區防火委員會舉辦的「防火安全海報設計比賽 (中學組)」獲得優異獎，獲主辦單位頒發嘉許狀及書券。



陳曉宜作品



楊喜喜作品



楊張好作品



葉金秋作品



陳彥霖作品

## 國際及本地學生郵寄藝術作品展比賽

2C 秦梓錡在香港美術教育協會舉辦的「國際及本地學生郵寄藝術作品展」比賽中榮獲香港區第四組別三等獎，獲主辦單位頒發獎狀。作品於 2023 年 1 月 27 日至 2 月 3 日假香港大會堂低座一樓展覽廳展出。



秦梓錡作品——遊樂回憶



秦梓錡同學作品於國際及本地學生郵寄藝術作品展展出

# 應用學習課程

## 羅氏慈善基金應用學習獎學金

6B 何家浩同學以及 6B 尤芊淳同學於應用學習課程中表現出色，獲頒教育局與羅氏慈善基金合辦的「應用學習獎學金」（2021/22 學年）。此獎學金旨在嘉許高中同學在應用學習課程上的努力和付出，兩位同學的表現備受課程提供機構及學校師長的肯定和讚許。

何同學及尤同學憑認真、積極的學習態度獲得提名。他們每星期六依時上課，在課堂上專注聆聽以及勇於發問，令他們能在考試前好好準備溫習內容。每當考試及實習前，何同學及尤同學總會好學不倦，不斷複習，以創新思維及嚴謹態度探索新知識，最終獲取佳績。當遇到難題時，何同學及尤同學仍堅毅不屈，敢於嘗試，並竭盡所能學習新技能，望能發展所長，將來貢獻社會。

從香港專業進修學校所提供的應用學習課程「公關及多媒體傳訊」中，尤芊淳同學學習到公關策略、傳訊技巧、品牌形象及多媒體應用。透過參與公關及多媒體傳訊項目製作，尤同學掌握了公共關係及傳訊的知識和技能。

至於何家浩同學選修由嶺南大學持續進修院所提供的應用學習課程「應用心理學」。此課程讓何同學認識基本心理學的理論與技巧，並應用於個人、社會及專業層面上，同時提升自我了解及促進個人成長。

應用學習課程對尤同學及何同學意義重大，課程教導他們相關行業的知識和經驗，為他們將來工作路向作好準備。在此祝願兩位得獎同學能學以致用，實踐理想！



## 學生榮譽（一月至五月）

所屬科目／組別	比賽／活動名稱	得獎者	獎項
中文科	第七十四屆中文朗誦節	4D 陳浩仁	散文獨誦粵語男子組中學四年級 冠軍
		5A 楊雯雯	散文獨誦粵語女子組中學五年級 季軍
	飛龍盃全港硬筆及毛筆書法比賽	4C 蘇泓儒	高中硬筆組 冠軍
	國學盃《論語》毛筆書法比賽	4C 蘇泓儒	中學毛筆組 一等獎
	第五屆區建公紀念書法比賽	4C 蘇泓儒	中學、大專組 優異獎
	全國青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文總決賽 2022-2023 (香港賽區)	3D 劉卓彤	一等獎
		3D 謝俊寶	二等獎
		2A 賴沛初	三等獎
		2D 陳彥霖 4B 張兆城 4B 莫曼琪 5A 陳楚慧 5A 陸曼婷 6A 陳彥樺	優異獎
	「尺牘情深深情」中文書信寫作比賽	3D 曾靜雅	優異獎
龍的心——中國情華夏文明永相傳 2022 中學標語創作比賽	1D 戴思朗	一等獎	
第十二屆大學文學獎	6A 廖潤鵬	少年作家獎	

所屬科目／組別	比賽／活動名稱	得獎者	獎項
英文科	UNESCO SDGs Debating Competition	6A 鄧柏廉 6A 唐梓豐 5D 朱智傑	中六級組別 第二名
		4A 陳銘言 4B 何嘉鎬 4B 柯雲迪	中四級組別 第三名
		3C 楊灝宏 3D 宋卓庭 3D 唐梓隆	中三級組別 第三名
		1A 楊正弘 1B 麥晉崎 1D 溫雋威	中二級組別 第三名

所屬科目／組別	比賽／活動名稱	得獎者	獎項
英文科	第七十四屆香港校際朗誦節 (英文)	6A 黃萬宜 6A 袁智澄	英文二人對話 中五、六級組 冠軍
		4D 楊諾禧	英文詩詞獨誦 中四級女子組 冠軍
		3D 吳子朗 3D 唐梓隆	英文二人對話 中三、四級組 冠軍
		1B 鍾卓賢	英文詩詞獨誦 中一級男子組 冠軍
		6A 袁智澄	英文詩詞獨誦 中六級女子組 亞軍
		5A 李婉熒 5A 陳楚慧	英文新聞專題演講 中五、六級組 亞軍
		3D 陳梓澄	英文詩詞獨誦 中三級女子組 亞軍
		5A 李思瑤	英文新聞專題演講 中五、六級組 季軍
		5A 黃俊斌	英文詩詞獨誦 中五級男子組 季軍
		5B 陳柏蕎	英文個人公開演講 中五級組 季軍
		2A 陳沛因 2D 林琳	英語二人對話 中一、二級組 季軍
		1B 鄧正博	英文詩詞獨誦 中一級男子組 季軍
	Hong Kong School Drama Festival 2022/23	6A 唐梓豐	最佳演說獎
		4A 陶鎧翹	傑出劇本獎 傑出演員獎
		3C 李巧翹 4D 楊諾禧	傑出演員獎
		屯門官立中學	傑出合作獎
	5 <sup>th</sup> Inter-government Secondary Schools Drama Fest 2022/23	屯門官立中學	傑出舞台效果獎
		屯門官立中學	傑出整體演出獎
屯門官立中學		傑出合作獎	
屯門官立中學		傑出舞台效果獎	
體育科	19 <sup>th</sup> Japan Wata Open International Taekwondo Championship 2023	4C 陳卓泓	冠軍
		 	
	屈臣氏集團香港學生運動員獎	4C 陳卓泓	屈臣氏集團香港學生運動員獎
	第二十七屆亞洲城市跆拳道錦標賽	4C 陳卓泓	男子青少年搏擊組 55 公斤組別 亞軍 香港青少年 A 組青少年男子冠軍 (團體)
	全港公路單車賽	3A 曾澤熙	男子少年 14-16 歲組 冠軍
	全港青少年及公開標準舞及拉丁舞大賽	2D 吳靖謠	青少年雙項 C 組 (12-16 歲組) 亞軍 單人拉丁舞組
	屯門區青少年邀請跆拳道賽 2022	1A 馬曜峰	品勢組 冠軍
	屯門區中學分會校際乒乓球比賽	2A 陳沛因 3D 陳梓澄 3D 李芷宜 4A 陳詠琦	亞軍
屯門區中學分會校際羽毛球比賽	2A 湯子謙 4B 陳栢熹 4C 謝卓峰 4D 張浩霖 4D 黃裕希	冠軍	

所屬科目／組別	比賽／活動名稱	得獎者	獎項
科學、科技、工程及數學 (STEM)	第 18 屆國際戰船機械人挑戰賽	2B 袁澤深	冠軍
		1C 沈咏鈞	亞軍
少年警訊	2023 年度新界北聯區少年警訊地壺比賽	3A 鍾嘉琦 3A 黃樂瑤	季軍
獎學金及其他獎項	羅氏慈善基金應用學習獎學金	6B 何家浩 6B 尤芊淳	應用學習獎學金
	尤德爵士紀念基金高中學生獎	6A 鄭穎兒 6A 唐梓豐	尤德爵士紀念基金高中學生獎
	哈佛大學香港校友會教育基金	5A 郭惠儀 5A 李思瑤 5A 盧小彤	哈佛圖書獎

所屬科目／組別	比賽／活動名稱	得獎者	獎項
音樂科	第七十五屆香港校際音樂節	4C 吳穎妍 	結他獨奏——初級組 冠軍
		4B 張兆城 	笛獨奏——中級組 冠軍
		屯門官立中學中樂團 	中樂小組合奏——中學組 銅獎
	聯校音樂大賽 2023	4B 張兆城	中樂(笛子)獨奏——高級組 金獎
	HKYPAF 第十屆香港國際青少年表演藝術節——香港區初賽	3D 黃承翰	第 75 屆香港校際音樂節組 鋼琴七級組 第二名
香港音樂藝術發展協會 第十屆全港青少年專業音樂大賽	5D 李文希	鋼琴演奏文憑組 冠軍	
視藝科	2022-23 年度屯門民政事務處與 屯門區防火委員會防火安全海報設計比賽 (中學組)	2D 陳曉宜 2D 葉金秋 2D 楊喜喜 2D 楊張好 2D 陳彥霖	優異獎
	屯門區全民國家安全教育日 海報設計比賽	4D 李傲凝 4D 何瑋澄 4C 楊欣	優異獎
	香港視覺藝術教育節 2022 「國際及本地學生郵寄藝術作品展」比賽 (香港區第四組別)	2C 秦梓綺	三等獎
	第十二屆世界兒童繪畫大獎賽 2023 (少年組 / 西畫)	2B 林穎嘉	銀獎

所屬科目／組別	比賽／活動名稱	得獎者	獎項
中國舞蹈學會	第五十九屆學校舞蹈節	1A 梁鈺敏 1A 陸綽璐 1C 鄧鈺霖 1D 張玥岳 2C 莊心悠 2C 李芷瑤 3C 卓巧盈 3C 高芷桐 3C 楊海柔 3C 玉璟珺 3D 黃婷恩 5D 陳粒	甲級獎
	屯門區第三十七屆舞蹈大賽	1A 梁鈺敏 1A 陸綽璐 1C 鄧鈺霖 1D 張玥岳 2C 莊心悠 2C 李芷瑤 3C 卓巧盈 3C 高芷桐 3C 楊海柔 3C 玉璟珺 3D 黃婷恩 5D 陳粒	金獎

