



屯門官立中學

Tuen Mun Government Secondary School

School
Newsletter
2025
第一期

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/



Facebook



website

第四十一屆畢業暨頒獎典禮 見證學子努力成果

本校第四十一屆畢業暨頒獎典禮於2024年12月7日（星期六）假學校禮堂舉行。承蒙本校校友蔡志遠先生主持授憑頒獎並致訓辭，令典禮增光不少。蔡志遠先生為屯門官立中學1992年度的畢業生，中學時期積極參與不同類型的課外活動，包括童軍、學社、排球、話劇等，蔡校友曾在1991年至1992年擔任屯官第一屆學生會會長及在1992年當選香港童軍總會模範童軍。蔡校友在1992年至1996年於香港中文大學生物系修讀學士學位，隨後在1998年加入特區政府入境事務處工作至今。

蔡校友於入境事務處任職26年，於2005年策劃第一批入境事務學院多元智能訓練課程（為現時「入境事務處青少年領袖團」計劃的前身），為中二級學生提供紀律及培養團隊精神的訓練。蔡校友於2010年至2013年被借調特區政府駐北京辦事處，負責出入境事務聯絡、政策研究、處理港人求助等工作；2022年被借調特區政府政制及內地事務局，擔任首席助理秘書長，協助籌劃全員檢測等防疫任務。目前蔡校友擔任入境事務處副處長一職，協助入境事務處處長分管四個工作範疇，包括管理及支援、執法、遣送審理及訴訟，以及資訊系統。

陳欽麒校長報告過去一年的校務：本校的學生在2023-2024學年表現優異。在2024年香港中學文憑考試中，成績最優秀的學生是6A 麥朗謙，他入讀香港中文大學醫學士學位課程，6A 徐子騫入讀香港中文大學專業會計學學士學位課程，6B 溫卓珩入讀香港大學精算學學士學位課程，6A 李思瑤和盧映熹則入讀香港中文大學的計算機工程學士學位課程。6B 劉煜明及6A 黎卓賢分別入讀香港中文大學的計算數據科學學位課程及香港中文大學金融科技學。6B 黃思儒入讀香港大學，主修工程。這些可喜可賀的成績均是本校師生勤奮和堅持的最好證明。除了學術外，本校的學生還因其多元的能力受到各界高度認可。6A 麥朗謙及司馬嘉怡憑藉卓越的學業成績，榮獲尤德爵士紀念基金高中學生獎。5B 何嘉鎬榮獲第九屆卓越學生領袖選舉政賢力量卓越學員。2A 張頌悠及5B 鄭翠珊在屯門區中學校長會卓越學生獎2024 榮獲卓越學生獎。

頒獎及致辭後，本校中國舞蹈學會表演生動活潑的苗族舞，本校管樂團亦展示了精湛的演奏技巧，演奏名曲。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。



主禮嘉賓蔡志遠先生致辭

Tuen Mun Government Secondary School
Annual Speech Day



陳欽麒校長與本校獲獎學生合照



中國舞蹈學會表演



管樂團表演



手鈴隊表演



畢業生授憑儀式



學生致送紀念品予
主禮嘉賓蔡先生



家教會副主席頒發長期
服務獎予梁佩麗老師



陳欽麒校長報告學生佳績

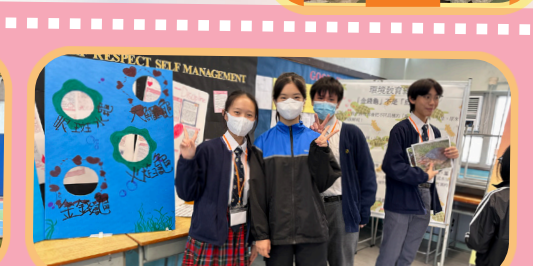


開放日

屯門官立中學 2024-25 年度開放日暨升中資訊日在 2024 年 11 月 23 日舉行，吸引了過千名中小學學生和家長參觀。開放日的主題是「探索、參與、卓越」，精彩活動展現了本校學生的多才多藝及卓越成就。

開放日當天人聲鼎沸，場面熱鬧，家長及小學同學積極參與活動。開放日的節目多姿多彩，包括升中資訊日講座、公開課堂演示、學生表演、各科目與學會的活動和展覽等。升中資訊日講座介紹了學校的辦學理念、學習環境、課程安排、收生資訊等，並由陳校長、副校長及各組別的負責老師回答參加者的提問。公開課堂演示讓小六同學感受到在屯官上課的氛圍。表演項目則包括了由學校中國舞蹈學會和中西樂團的表演項目，以及操場上由不同學生所組成的大匯演。匯演項目包羅萬有，如芭蕾舞、拉丁舞、爵士舞、moonwalk、樂隊演唱等等。這些表演吸引了不少來賓駐足觀看，並對屯官學生的藝術才華讚口不絕。參觀者亦表示由各科組與學會的學生設計和主持的活動十分有趣，並對屯官學生的創意及熱情留下了深刻的印象。開放日獲得眾來賓、地區人士、家長和學生的支持及讚賞。

通過開放日，眾來賓對屯門官立中學的教學質素、學生表現和校園文化有更深入的了解，亦感受到本校師生上下一心的團結精神！



STEAM

全港學界無人機挑戰賽 2025

2024年12月14日，本校參加了「全港學界無人機挑戰賽2025」，並在80隊參賽中學中脫穎而出，於「編程避障過關戰」中榮獲冠軍兼一級認證，而本校在「遙控競速狙擊戰」中亦獲得一級認證，可喜可賀。獲獎同學如下：

4B 李鎧靜 (隊長)

3A 黃承頤

3C 賀競逸

3C 劉倩彤

3C 連志霖



真實工作場境體驗計劃



4C 李悅曦完成了雲計算第一級課程後，表現優秀，於2024年暑假期間獲得香港中文大學於科學園成立的「博智交互研究中心」取錄，工作實習一個月，活學活用。

博智交互研究中心是一間專職研發電腦視覺、多語言語音及語言技術、自然語言處理、人工智能產品設計及自動化生產多個範疇的公司。李悅曦同學在實習期間學習了如何應用上述科技增加生產力及如何在團隊中與人合作，更找到自己將來的職業路向。

李悅曦同學在實習中表現優異，獲頒發真實工作場境體驗計劃嘉許狀。



聯校 STEAM 交流活動



2024 年 11 月 9 日，本校聯同協恩中學、中國婦女會中學、瑪利諾修院學校（中學部）、聯校科學學會師生一起參觀科能三維技術（醫療）有限公司。

科能三維技術（醫療）有限公司是香港首家醫療金屬三維打印廠商，以醫工協作為基礎，致力為患者和醫護專業提供個人化的一站式醫療方案。科能三維亦是香港醫院管理局的醫療產品供應商之一。

在活動中，同學不僅認識到三維打印技術在醫學上的應用，更與不同中學的同學互相認識及交流，建立友誼。



望遠鏡製作及使用 STEAM 工作坊

本校中四及中五級的物理大使主持「望遠鏡製作及使用 STEAM 工作坊」，教授 28 位中三同學運用簡單的物料製作小巧的簡易望遠鏡，及指導他們運用天文望遠鏡在學校排球場仰望天空，觀察太陽黑子，學習當中的 STEAM 原理。參加同學興致勃勃，大開眼界！



中文科

跨科組協作

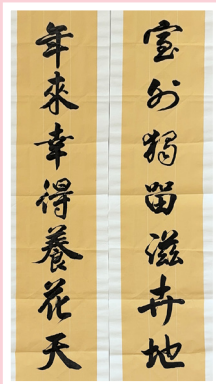
中文科與品德及生命教育組合作，推薦學生參加多元化的活動以及比賽，藉此發掘學生的潛能，培養學生正面的價值觀。學生反應積極踴躍，成績優秀。

第十五屆魯迅青少年文學獎 香港區書法比賽

本校同學去年積極參加由魯迅青少年文學獎香港組委會主辦的「第十五屆魯迅青少年文學獎香港區書法比賽」，其中 6C 蘇泓儒榮獲硬筆書法二等獎及毛筆書法優異獎。



6C 蘇泓儒榮獲硬筆書法二等獎



6C 蘇泓儒得獎作品

金筆獎——第三屆全港中小學 硬筆書法比賽

本校同學去年積極參加由洛士文基金會及 WE LIKE HONG KONG 主辦的「金筆獎——第三屆全港中小學硬筆書法比賽」，其中 6C 蘇泓儒及 4D 鄭頌蕎分別榮獲高中組優異獎及初中組優異獎。



6C 蘇泓儒榮獲優異獎



6C 蘇泓儒得獎作品

文協盃演講比賽 2024

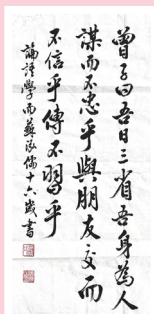
2C 古雨苗於中國文化協會主辦「文協盃」演講比賽 2024 榮獲初中組三等獎。



2C 古雨苗榮獲文協盃三等獎

香港教育大學校慶 30 周年書法大賽

本校推薦同學參加由香港教育大學主辦慶祝中華人民共和國成立 75 周年暨香港教育大學校慶 30 周年書法大賽，6C 蘇泓儒獲頒中學組優異獎。



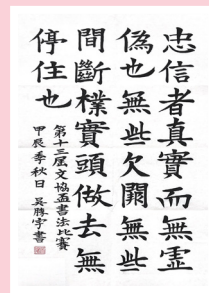
香港教育大學校慶 30 周年書法大賽得獎作品

文協盃書法比賽

本校推薦 2D 吳勝宇及 6C 蘇泓儒參加由中國文化協會舉辦的文協盃書法比賽，兩位同學均成功通過初賽，並將於 2025 年進行決賽。



文協盃 6C 蘇泓儒初賽作品



文協盃 2D 吳勝宇初賽作品

推廣中華文化體驗活動

為提高學生對中華文化的認識及興趣，並加強國民身份認同感，本校於學藝發展日為全級中四同學舉辦麵粉公仔及中國繩結手作坊。透過親手製作中國傳統手工藝，九成同學同意活動增加他們對中華文化的認識，另外超過八成同學認同活動增加了他們對中華文化的興趣，並希望將來參加更多相類的活動。



寫作比賽及語文活動

全國青少年語文知識大賽「菁英盃」 (香港賽區)現場作文比賽

2023-2024 年度

本校同學去年積極參加「菁英盃」作文比賽，初賽至總決賽橫跨上下學期，參賽同學都全力以赴，成功通過初賽和決賽，最終晉級總決賽並獲得優秀成績，當中 6B 莫曼琪榮獲一等獎，5B 劉卓彤榮獲二等獎，而 4D 賴沛初和 6B 張兆城亦榮獲三等獎。

2024-2025 年度

本學年本校同學繼續積極參賽，4D 賴沛初及李暘賢於初賽榮獲一等獎。

2023-24 年度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

上學年本校共 76 位同學參加「兩代情」徵文比賽，反應熱烈，當中 19 位同學獲頒優異獎。



兩代情徵文比賽

向老師致敬-2024 中文徵文比賽

本校同學踴躍參加由教育局贊助、敬師運動委員會主辦的向老師致敬 2024 中文徵文比賽，當中 5D 王孜嫣榮獲高中組亞軍，3D 陳禧朗及蔡蘊盈亦獲頒初中組優異獎。

慶祝中華人民共和國成立 75 周年 「卓標盃」學生徵文比賽

3B 張玥岳於慶祝中華人民共和國成立 75 周年「卓標盃」學生徵文比賽榮獲優異獎。

城市文學獎 2024

5A 曾靜雅於香港城市大學主辦的城市文學獎 2024 榮獲小說組季軍。



城市文學獎

中國文化協會文協盃 2024

3D 王靜瑜於中國文化協會主辦的文協盃 2024 獲頒優異獎。

本校中文科為培養學生寫作的興趣，提升學生寫作的的能力，舉辦了不同文體的寫作班和工作坊，並積極鼓勵學生參與不同的寫作比賽及投稿活動，學生從中學了不少寫作技巧，寫作方面的興趣與自信亦顯著提升。

第十屆陳贊一博士聯校 微型小說創作獎

5D 劉愛琪於第十屆陳贊一博士聯校微型小說創作獎比賽獲推薦獎，得獎作品〈當星光亮起〉更獲刊登在比賽的得獎文集中。



微型小說班

為擴闊學生的視野，加深學生對不同文學體裁的認識，並提升學生寫作的興趣及能力，本校中文科於上學期舉辦微型小說班，中三至中五級共 25 位同學報名參加，反應熱烈。微型小說班由著名作家、校友徐焯賢先生任教，徐老師以生動的教學方式及多元化的教材上課，不但分析了經典作品的內容，更細心點評同學的作品。同學上課投入積極，在五節課堂中，同學學習到微型小說突變、曲轉、放大、重複與差異等技巧，並學以致用，獲益良多。在最後一節課，5A 曾靜雅和 5B 黃曉悅更因課堂及作品表現出色而獲徐老師贈書以資獎勵。



微型小說班



參觀香港大公文匯傳媒集團

為讓學生增廣見聞，本科聯同課外活動組合辦參觀香港大公文匯傳媒集團活動，讓有志投身傳媒行業的學生透過實地考察認識香港報業的運作和記者的採訪撰稿工作。



參觀香港大公文匯傳媒集團

全人發展組

「賽馬會眾心行善—— 義工推廣校園夥伴計劃」 全人發展組及社會服務組



淨山活動

本校中二級同學參加了「賽馬會眾心行善——義工推廣校園夥伴計劃」，並響應「賽馬會眾心行善——香港學校義工節 2024」，一眾中二級同學於 12 月初參加了一系列活動，包括義工服務的宣傳推廣、善幸分享及兔仔毛巾製作。學生的毛巾成品全部轉贈給有需要人士。在 2024 年 12 月 18 日的學藝發展日，全人發展組及社會服務組更以環境及可持續發展為義工服務主題，安排學生參與不同的義工服務，培養他們服務他人的精神，中二學生均踴躍響應。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。



沙灘淨灘活動

賽馬會
眾心行善
JC VOLUNTEER
TOGETHER

義工推廣校園夥伴計劃
SCHOOL-BASED PROGRAMME

賽馬會眾心行善

香港學校

義工節 2024

2024.12.01-2024.12.31

「賽馬會眾心行善——義工推廣校園夥伴計劃」於 12 月份將圍繞四大主題舉行各類義工服務，以響應每年 12 月 5 日「國際義工日」。誠邀全港學校以不同方式參與響應活動，一同推動校園義工發展。

參與四大主題義工服務

人口老化及長者照顧	扶貧
社會共融	環境及可持續發展

立即響應

計劃及指撥：
香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

合作機構：
BGCA
香港賽馬會
Caritas
香港賽馬會
The Hongkong Jockey Club Charities Trust

班際壁報設計比賽 2024-25

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，各級各有主題：

- 中一：正向思維 (Positive Thinking)
- 中二：自律自理自重 (Self-discipline, Self-management, Self-respect)
- 中三：為人生作準備 (Readiness for Life-planning)
- 中四：領袖能力 (Leadership Qualities)
- 中五：堅毅 (Perseverance)
- 中六：與世界接軌 (Global Vision)

全校學生在參與設計和共同協作中不但學習到正確的價值觀和態度，也提升他們對學校和所屬班別的歸屬感！



中四級冠軍作品 4A



中六級冠軍作品 6D

第 11 屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」 校際烹飪及戲劇比賽

第 11 屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際烹飪比賽

百樂施教育基金會有限公司是一個非牟利慈善團體，通過舉辦第 11 屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際烹飪比賽，旨在鼓勵青少年親自下廚請父母親共膳，喚醒同學要珍惜與父母相處的時刻，鼓勵同學勇於改變自己、感恩、自信和奉獻。本校 3C 賀競逸、鄭欣儀及 3D 陳子悅獲選於 11 月 3 日（星期日）即席於利舞臺廣場「煤氣烹飪中心」下廚，各烹製一款菜餚給到場的父母品嚐。她們憑藉自己的心思和創意榮獲嘉許獎，包括獎狀及現金 500 元。



第 11 屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際戲劇比賽

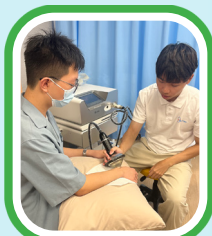
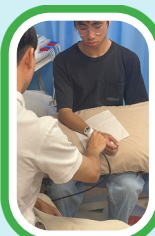
第 11 屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際戲劇比賽由百樂施教育基金會舉辦，主題是青年人要珍惜與父母相處的時刻，同學可透過戲劇表演領略家庭關係及跨代共融的社會意義。本校 2A 關淑伶、周佳欣、4A 鄧皓哲、4B 袁澤深及 4D 李巧翹於戲劇比賽初賽中表現優秀，獲邀出席第 11 屆「阿爸、阿媽，食飯喇！」校際戲劇比賽決賽暨頒獎禮。憑著他們豐富的肢體語言、獨特的舞台風格及出色的音響效果，勇奪三個大獎，包括「優異角色獎」、「最佳導演獎」以及「優異整體演出獎」，獲頒獎盃、獎狀及現金 4000 元，為校增光。



生涯規劃教育組

高中學生「體驗醫療服務計劃」

本校部分中四及中五學生參與高中學生「體驗醫療服務計劃」，實地考察及參觀各類醫療服務機構，從而了解醫護人員日常工作，增進學生對醫護行業的認識。透過計劃，學生有更多機會接觸社會及服務市民，培養個人同理心、愛心及恆心，亦可認清自己的職業路向，作出適合自己的生涯規劃。



學生分享

5A 史翠琦

這次活動給予我參觀化驗所、護眼中心及物理治療診所的機會，讓我了解及接觸到許多新穎先進的機器和設施。

5A 李逸奧

整體來說，我獲得更多相關行業的資訊，讓我對護理工作有了基本的認識。此外，我還建立了更積極和負責任的學習態度。

5A 鄧雨桐

活動令我學懂很多醫藥和護理方面的知識，理解為病人開藥時要注意的事項和藥物的知識，激發我對藥劑學的興趣。我親身體驗量度血壓和洗傷口的步驟，明白到護士細心地照顧病者的重要。

5B 羅梓穎

從活動中，我明白醫療行業所背負的責任，我還學會合作的重要性。以醫生和化驗師為例，醫生需要按照化驗所發出的報告，決定最適合病人的治療方案。另一方面，化驗師亦不時與醫生溝通，可見他們合作的重要。

5C 周恩喬

對醫務工作有濃厚興趣的我在活動中瞭解不少升學及就業的條件，如必須修讀某些選修科目。雖然每次憶述藥物種類功能及副作用時，我會感到吃力，但我一定竭盡所能實現夢想，從事醫療工作。

我認識到醫護工作並不是我們想像中那麼簡單，他們的辛勞其實是遠超乎我們的想像，包括要隨時被安排當夜更、常常缺乏睡眠及休息。一個看起來很微不足道的事情也可能釀成大錯，會對病患者造成極大傷害，這一切令我更感激和尊重醫護人員。

5C 謝俊寶

我非常榮幸能獲得這次有關醫護服務的體驗，學會待人處事的正確態度，對從事醫護行業的人士更加尊敬和感激。

5D 徐子心

扶輪社職業博覽 2024

本校共有 21 位同學參與由教育局及扶輪社舉辦的扶輪社職業博覽 2024。活動邀請了 17 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，幫助學生思考及訂立未來工作志向，及早規劃人生。



學生分享

5B 謝優賢

我能參加這次扶輪生涯規劃活動，實在榮幸。主禮嘉賓周吉佩先生向我們分享他的故事。他的分享難能可貴，鼓舞人心。我明白即使未來的人生道路未必平坦，也要積極面對，無懼崎嶇的路，努力並堅定地向前跑。周先生的分享令我獲益良多，令我更有前進的動力和決心。

5B 張宇霏

我很榮幸能與同學一起參加這次活動，出席不同行業的講座，為我們選擇職業的路途點上一盞明燈，驅散霧霾。在講座中，不少同學積極向專業導師發問，在導師解惑後展眉歡笑，到那一刻我才發現在追尋理想的道路上，我並不孤單。

明愛工作體驗活動 2024

學生分享

4D 鄒嘉樂

此次活動讓我對咖啡豆、咖啡、乃至門店的運作都加深了解，令我增加了不少課本上無法學到的知識，也令我對咖啡師的工作產生興趣，對未來的職業也有了更多的規劃。

5B 羅梓穎

今次活動令我對製作香薰香水有更深的了解，原來製作香薰香水並非我想像中的簡單。另外，今次活動亦提升了我對研究美容產品的興趣，更加關注相關的大學課程。

5C 黃樂瑤

我很開心有機會參加是次的明愛體驗課程——甜品糕手，經過這次的體驗課程，我深深感受到製作甜品的樂趣。雖然在過程中有一些小困難，但在導師的幫忙下最終也成功解決。除此之外，我亦學到不少製作甜品的技巧和知識，讓我在生涯規劃中多了一個選擇。

本校共有 42 位同學參與由明愛社區書院舉辦的工作體驗活動。課程包括香薰香水製作、品味咖啡師以及甜品糕手。同學對是次活動非常滿意，並獲益良多。



參觀銀行活動

本校共有 43 位同學參與由香港總商會「商校交流計劃」舉辦的參觀活動。



學生分享

5A 霍思道

經過此次參觀，我加深了對銀行和金融業方面的認識，同時對銀行內部運作有更加深入的了解。在簡短的介紹之後，我們有機會和幾位銀行職員互相交流。在交流中，我認識了更多有關銀行從業員的工作，他們經常前往其他國家與客戶交流，了解他們的需要和銀行可以從哪一方面協助他們與外國融資、擴展及資產管理。此次的參觀令我獲益良多，我同時亦更加確定未來於銀行及金融方面發展的心志，並會努力在這個方向前進，以達成我的目標。



5D 鍾嘉琦

對有修讀企業、會計與財務概論以及對金融領域一直很感興趣的我而言，這次參觀真是非常難得的經驗。廣闊的大廳、整潔有序的設施以及前台職員統一的服裝，無一不展現出銀行工作中穩重、嚴肅而專業的氛圍。透過銀行從業員的講解，我對銀行業有更全面、更深入的認識，而且明白從事這行業並不容易，需要有良好的溝通能力和專業知識，充分理解客戶的需求和憂慮，清晰地提供適當的方案或建議。我由衷地佩服銀行工作人員的專業精神，這次參觀令我對銀行業的前景充滿信心，同時增加了我對銀行業的熱愛，也堅定了我未來選擇投身銀行界別的決心。

輔導組

B.L.E.S.S. 精神健康周 2024-2025



輔導組於 2024 年 11 月 4 日至 8 日舉行「B.L.E.S.S. 精神健康周」，透過全校師生共同參與不同類型活動如酒精墨水畫、朱古力減壓班、情緒控制攤位、桌遊樂無窮、Chill 嘆 Area、「生活新喜點」精神健康流動宣傳車等活動，讓學生與朋輩及師長建立聯繫感，並且學習紓緩壓力和維持精神健康的方法。學生反應熱烈，為學生紓解壓力和緩和緊張情緒，取得理想的成效。



提升學生對自己情緒狀況的覺察



透過參與按摩椅及沉浸式體驗活動的過程令學生了解自己身心健康



透過回力車的比喻，傳達控制情緒的重要性



喜歡靜態娛樂的學生以桌遊方式和朋友溝通連繫

周殷廷先生分享會

歌手周殷廷先生於 2024 年 11 月 29 日獲輔導組邀請到校舉行分享會，為中五級及備戰 DSE 的中六級同學打氣。周先生與學生分享個人面對逆境時的心路歷程，並以悅耳歌聲鼓勵學生放鬆心情，與屯官學生渡過了一個愉快的下午。本活動可以讓學生學習保持身心健康的重要性，也為學生提供放鬆減壓的機會，加強學生的幸福感及抗逆力，從而提升學校整體的健康文化。





清新大使

本學年本校輔導組繼續與童軍知友社合辦清新校園計劃，本學年招募了十二位中三級學生為清新大使，透過一系列活動和訓練，包括 Level Up 學堂、小組訓練以及為中六同學製作畢業禮物等，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。



學生支援組

學生支援組從 2021 年開始在學校開展了「學生守護大使」計劃，主要目的為舉辦精神健康推廣活動，加強全校師生對精神健康的認識和關注。本學年，守護大使為推廣教育局推出的《4Rs 精神健康約章》，特設置水耕小屋，幫助學生透過水耕種植的過程來減壓及推廣精神健康的訊息。



本年度守護大使大合照

水耕種植

一種不使用土壤的種植方法，通過水和溶解的營養液來促進植物生長。不僅節省空間，還能提高植物的生長速度，甚至可以在城市中實現綠化。

- 1 學生向園藝專家學習水耕種植的原理，及如何添加營養液促進植物生長。



《4Rs 精神健康約章》

1. 休息 Rest

水耕種植比傳統種植方式更輕鬆，每天只需要幾分鐘的時間照料幼苗。學生在日常繁忙的課業中，能「偷得浮生半日閒」，休閒地享受種植的樂趣。

2. 人際關係 Relationship

學生可邀請家人及朋友共同參與水耕種植過程，一起設計及改良水耕系統、選擇種植的植物種類，收成時更可一起享受美味蔬菜和香草。這些活動能增強彼此的聯繫，有助建構健康的人際關係。

3. 放鬆 Relaxation

水耕種植讓學生享受與植物接觸的樂趣，透過觀察植物的生長過程，感受大自然的奇妙，紓緩身心壓力，減輕生活中的焦慮與緊張感，從而改善情緒。

4. 抗逆力 Resilience

在水耕種植的過程中，學生要學習專門知識，例如控制水質和溫度的技巧，亦會面對不同問題，如營養不均衡導致植物生長不良，需要盡快找出原因、解決問題。這樣的挑戰能讓學生學會在困難面前堅持不懈，以及培養解決問題的能力。

- 2 學生輪流栽種生菜的幼苗。



- 3 學生利用棉線及掛勾，幫助植物向上生長。



- 4 學生為植物修剪多餘的枝葉。



- 5 收成了！學生捧着成功種出的生菜，表現雀躍，同時得到成就感。



- 6 學生於開放日向來賓介紹水耕種植的原理及展示成果。



學生活動感想

2C 布曉澄（首席守護大使）

水耕種植活動讓我有深刻的感受和啟發。活動讓我與自然親密接觸，在活動中，我們親手栽種各種植物，體驗到植物在水中生長的奇妙過程。每一棵植物在水中茁壯地成長，讓我感受到水資源的重要性。水耕種植以其創新技術，有效利用水資源，不僅提高了水資源的利用效率，還減少了对土壤的依賴，讓我們意識到環保的重要性。

2D 曾曉諭（首席守護大使）

今個學年，學生支援組在後花園裏利用水耕種植的方法種植番茄、草莓和生菜，紓解同學的壓力。每天小息時，一眾守護大使都會幫忙修剪枯葉、監察水質等，不但令我們結交了一群好夥伴，更培養了責任感。我最印象深刻的經歷是採摘生菜。還記得，看着自己一手種植的農作物被摘下來的時候，實在滿足！除此之外，水耕種植亦令我發現到大自然的魅力，增加了我對植物的興趣。

家長教師會

一、家長教師會第三十三屆周年會員大會、家長講座、班主任與家長面談

本校家長教師會於 2024 年 10 月 10 日（星期四）在本校多用途室舉行第三十三屆周年會員大會、家長講座及班主任與家長面談，參加人數者眾。會員大會前有家長講座，包括由明愛綜合家庭服務中心社工主講的「如何讓子女跟情緒怪獸做朋友」講座及明愛容圃中心社工主講的校園測檢計劃簡介，然後是一年一度的家長教師會周年會員大會，大會席上由李衛傑主席作會務報告，並投票選出新一屆家長執行委員和學校管理委員會家長代表。接著是安排班主任與眾家長在課室會面，讓家長了解子女上課表現，氣氛融洽。



「如何讓子女跟情緒怪獸做朋友」講座



第33屆家長教師會家長委員

二、學校管理委員會家長代表及家長執委選舉

1. 今年學校管理委員會候選家長有 2 位，分別是林瑋瑋先生和黃雪婷女士；校方安排各家長於 10 月 10 日投票，並於周年會員大會上即場點票，結果林瑋瑋先生獲選為 2024-2026 年度學校管理委員會家長代表。
2. 今年家長教師會的家長執委選舉有 5 位家長競逐 5 個席位，周年會員大會席上 5 位候選人均獲大部分家長的信任票，順利獲選為今屆執委，新一屆執行委員會的職位互選亦於當晚及 10 月 30 日的第一次執行委員會會議中舉行，結果如下：

家長執行委員	
主 席：王明秀女士	康 樂：黃雪婷女士
副 主 席：林瑋瑋先生	公 關：黃婉兒女士
執行秘書：龔 芸女士	總 務：馬如鳳女士
司 庫：余嘉汶女士	姚曉紅女士
文 書：劉志銘先生	吳幟媚女士

教師執行委員	
當然委員：陳欽麒校長	執行秘書：張小敏老師
王偉文副校長	司 庫：梁雅婷老師
郭妙賢副校長	文 書：陳敏兒老師
潘廷昌副校長	康 樂：周浩然老師
副 主 席：陸燕婷老師	公 關：梁詩欣老師



三、開放日

本校於 2024 年 11 月 23 日舉辦開放日，以「探索、參與、卓越」為主題，本校家長教師會家長執行委員和義工家長積極參與，展現家校合作的精神。家長教師會在課室舉行的禪繞畫工作坊，伴以悠揚的音樂，讓參觀者體驗減壓活動的同時，亦能發揮創意。本校家長亦不吝在場展出酒精墨水畫和園藝減壓工作坊的作品，與眾同樂。家長義工亦帶同子女一同參與活動，享受親子時光。活動吸引不少家長和小六學生，現場氣氛溫馨愉悅，充滿了歡聲笑語。



開放日家長教師會禪繞畫攤位



開放日家長減壓工作坊作品展示

體育組

本校體育組致力幫助學生建立活躍及健康的生活模式、培養良好品德，以達至身心健康、五育均衡發展。體育組過去一年除了主辦常規的球類訓練班及興趣小組外，更組織校隊參加校外各種比賽。同學反應踴躍，並取得理想成績。屯官學生在多元化的體育課程中培養了對體育活動的興趣、建立恆常運動的習慣、實踐健康的生活模式。

2024-2025 全港公路繞圈賽——第一回



像素不佳

第一名5C曾澤熙

入選香港青少年拉丁舞及標準舞隊



像素不佳

4B吳靖謠



像素不佳

中國武藝：刀術



屯門區中學分會校際排球比賽



男子初級組



男子U19高級組

屯門區中學分會校際越野比賽



訓練

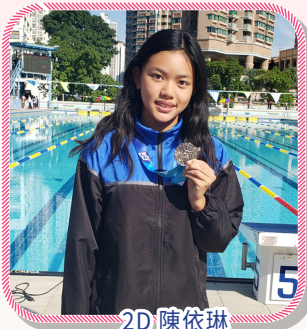


熱身



參賽同學及老師合照

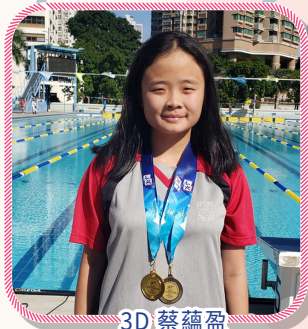
屯門區中學校際游泳比賽



2D 陳依琳



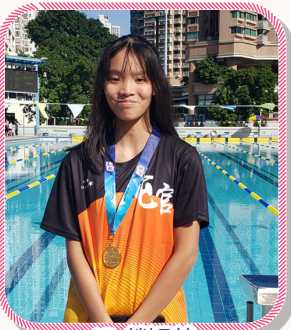
3B 冼紫浩



3D 蔡蘊盈



4A 李芷瑤



4D 趙穎芊



女子乙組四乘五十自由泳冠軍



師生合照

第三十屆香港敬發盃羽毛球分齡賽

曼丁斯杯2024 第一屆兩廣城市青少年羽毛球邀請賽

2024 羽毛球超霸盃



青少年單打冠軍6D 黃裕希



6D 黃裕希 (公開組男單亞軍, 男雙季軍)



男子青少年單打MG組冠軍6D 黃裕希

圓網球



像素不佳

音樂科

學界音樂達人大挑戰

「學界音樂達人大挑戰」是由教育局課程發展處藝術教育組及香港電台第四台合辦的一項活動，旨在鼓勵學生欣賞各種音樂類型，並通過多元化的問答活動展現音樂學習成果。

初賽於二零二四年三月至四月期間在香港教育城網站以網上問答形式進行。本校多位熱愛音樂的同學積極參加，最終榮獲「18區積極參與達人獎」，成為屯門區參與人數最多及平均得分最高的中學。

決賽從全港各參賽學校中選出全港總平均分數最高且學生參與人數達十人或以上的中學，本校成功入圍，並選派五位同學代表出席決賽。

本校的五位參賽代表於五月二十七日前往香港電台第四台進行節目《我哋都係音樂系！》的訪問錄音，與電台節目主持人分享初賽經驗、備賽準備及音樂賞析心得。

「學界音樂達人大挑戰」決賽暨頒獎禮於七月十日在旺角的麥花臣場館舉行，全港共有五所中學入圍，分別是中華傳道會劉永生中學、香港華仁書院、循道中學、聖士提反女子中學，以及屯門官立中學。為了支持參賽同學，本校特別組織了超過三十人的應援團隊前往現場，並派出五位同學加入智囊團，協助參賽者在部分問答環節發揮。在第五回合的「終極發揮題」中，參賽同學用一句「妙句」贏得了評判的讚賞。

最終，在這次比賽中，本校榮獲第二名（銀獎）及現場打氣獎。這不僅是對本校師生努力的肯定，還激勵學生在未來繼續探索和學習音樂。

歡迎大家瀏覽「學界音樂達人大挑戰」網頁，觀賞比賽過程的精彩節目。可瀏覽以下網址：<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/arts-edu/student-activities/smac/index.html>，或掃描二維碼瀏覽網頁。



接受《我哋都係音樂系！》電台節目訪問



與《我哋都係音樂系！》電台節目主持人合照



學界音樂達人大挑戰網頁



智囊團成員：張兆城、吳家言、陳頌希、呂振龍、嚴鎮宇



應援團隊落力為參賽者打氣



立刻帶行李箱走

在終極發揮題中陳沛因同學一句妙語受到評判賞識（節目截圖）



參賽代表在這次比賽獲得銀獎(第二名)



賽後參賽者陳沛因同學接受電台節目主持人訪問



參賽代表進行問答環節



參賽代表：陳沛因、張皓晴、黃承翰、楊海柔、吳傲兒



提一提50分即是滿分

在終極發揮題回合宣佈成績時參賽同學十分興奮

1 聖士提反



全體出席同學合照



應援團隊和節目司儀、本校校友侯嘉明女士合照

參加音樂達人同學感想：



3C 張皓晴

比賽的題目很有趣，不但涉及樂理知識，還要對作曲家有認知，我印象最深刻的莫過於有一題有關巴赫兒子的問題，結果答對了。另外，發揮題的樂曲題包羅萬有，例如有西樂的《藍色多瑙河》、中樂有《金蛇狂舞》，還有電影音樂《查拉圖斯特如是說》。參賽者要從當中抽取一首音樂配合一個抽選的情節和道具，向觀眾介紹音樂與情景道具的作用，真的很不容易。



4C 陳沛因

很榮幸可以代表學校參與比賽，能夠認識不同的友校同學，透過音樂來建立友誼。在比賽中，我們五位在不同的回合表現出色，最出色可以說是終極發揮題，能夠獲得意料之外的滿分，得到評判的賞識。經過這個比賽，我對音樂產生更濃厚的興趣，期望繼續在音樂的道路閃閃發亮。



5A 黃承瀚

這是我第一次參加知識問答比賽，我了解到團隊合作的重要性，若是只靠我的知識，我們不會在比賽中獲得銀獎的成就，正是因為每個人的專業都不同，術業有專攻，才使我們勢如破竹，勇奪銀獎。我也很高興我有參加這次比賽，當中的問題十分有趣，我也從中學到各種音樂知識，獲益良多，同時也希望我之後能夠在音樂方面繼續提升實力，不斷磨練技藝，探索音樂的無限可能。



5A 吳傲兒

我對於能夠參與這次比賽感到十分榮幸，和隊友們的合作過程亦十分開心。是次比賽令我獲益良多，在音樂方面的知識有顯著增長，特別是在西方古典音樂的方面。比賽中的終極發揮題部份令我印象深刻，我們抽到的題目十分困難刁鑽，要求我們解釋如何用藍色多瑙河喚醒在熟睡中的弟弟，同時介紹此曲的特質，幸好隊友們創意力十足，我們亦是準備充足，最終令觀眾和評判捧腹大笑，我們亦在這部份拿到滿分，並在這次比賽中榮奪銀獎，承蒙各位隊友們的努力及老師的支持。



5C 楊海柔

很开心有機會參加是次音樂問答大賽，除了分別在初賽和決賽獲得數個獎項外，我在比賽中獲益良多。身為隊長，在比賽過程中有努力準備，包括招募隊員、討論策略等，隊員也努力準備比賽，特別是終極發揮題。皇天不負有心人，那一部分我們以滿分成績榮獲銀獎。獲獎固然開心，但最重要的是能學到更全面的音樂知識，見識到不同學校的實力並與其他學校的同學交流，是一次非常有意義的比賽。如有機會，我會繼續參加明年的音樂問答大賽，並努力爭取金獎！

學生榮譽

External Award

Events	Prizes/Awards	Awardees
《憲法》和《基本法》 學生校園大使培訓計劃	金獎	6B 陳栢熹 6B 何心怡
	銀獎	6A 陳思敏 5A 曾靜雅 5C 蔡焯佳 3C 鄭欣儀 3D 陳子悅
	銅獎	6A 黃敏思 6B 陳露 6B 鄭翠珊 6B 趙裕貞 6B 莫曼琪 6B 衛承希 6B 王昱璇 6C 蘇泓儒 5A 鍾嘉晴 5A 霍思道 5A 李逸奧 5A 鄧雨桐 5B 陳梓澄 5B 高正桐 5B 黃婷恩 3C 盧丹峰
iTeen 領袖訓練計劃	金獎	5A 鍾嘉晴 5A 霍清雅 5A 霍思道 5A 李逸奧 5A 李浩民 5A 呂振龍 5A 吳政峰 5A 鄧雨桐 5A 玉瑋瑤 5A 曾靜雅 5A 張建君 5A 鄭瑤 5B 陳梓澄 5B 羅梓穎 5B 黃婷恩
黃廷方獎學金 2024	黃廷方獎學金	5A 玉瑋瑤
《憲法》和《基本法》 學生校園大使培訓計劃 校本活動短片比賽	季軍	5C 蔡焯佳 5C 謝俊賢

Language

Events	Prizes/Awards	Awardees
第七十六屆 香港學校朗誦節 (2024) —— 中文朗誦	詩詞獨誦——粵語 (中學二年級女子組) 冠軍	2A 李聆怡
	詩詞獨誦——粵語 (中學四年級男子組) 亞軍	4C 李庚
	散文獨誦——普通話 (中學三、四年級男子組) 亞軍	
	散文獨誦——粵語 (中學二年級男子組) 亞軍	2D 馮俊軒
	詩詞獨誦——粵語 (中學二年級女子組) 亞軍	2D 何晴欣
	散文獨誦——粵語 (中學二年級女子組) 季軍	2B 蕭蕙妍 2D 何晴欣
	散文獨誦——普通話 (中學三、四年級女子組) 季軍	4D 陳思妍
2024-2025 年「菁英盃」 現場作文初賽	一等獎	4D 賴沛初 4D 李賜賢
第十五屆 魯迅青少年文學獎	硬筆書法 二等獎	6C 蘇泓儒
	毛筆書法 優異獎	
向老師致敬 2024 中文徵文 比賽	高中組亞軍 初中組優異獎	5D 王孜嫻 3D 陳禮朗 3D 蔡禮盈
城市文學獎 2024	小說組季軍	5A 曾靜雅
2024 文協盃演講比賽	初中國語組三等獎	2C 古雨苗
2023-2024 年度香港賽馬會 社區資助計劃：美荷樓香 港精神學習計劃「兩代情」 徵文比賽	優異獎	6B 何櫻琪 6B 賈卓軒 6B 羅曼莉 6B 黃靖熹 6B 張兆城 5D 陳欣盈 5D 鍾嘉琦 5D 宋卓庭 5D 戴卓嵐 5D 楊泳茹 4B 郭愷立 4C 陳沛因 4C 陳懿德 4C 陳玥月 4D 陳家希 4D 陳樂軒 4D 李賜賢 4D 伍偉杰 4D 范振炫 4D 李賜賢 4D 余立行
	優異獎	6B 莫曼琪 6B 王昱璇 6B 張兆城 5A 曾靜雅 5D 徐子心 4C 陳彥霖 4D 李賜賢 4D 伍偉杰 4D 張傑寧 3D 王靜瑜
中國中學生作文大賽 (香港賽區)	優異獎	6B 莫曼琪 6B 王昱璇 6B 張兆城 5A 曾靜雅 5D 徐子心 4C 陳彥霖 4D 李賜賢 4D 伍偉杰 4D 張傑寧 3D 王靜瑜
香港教育大學校慶 30 周年 書法大賽	中學組優異獎	6C 蘇泓儒
金筆獎 第三屆全港中小學 硬筆書法比賽	高中組優異獎	6C 蘇泓儒
	初中組優異獎	4D 鄭頌禧
慶祝中華人民共和國成立 75 周年「卓標盃」學生徵 文比賽	初中組優異獎	3B 張玥岳
文協盃 2024	優異獎	3D 王靜瑜
第十屆陳贊一博士聯校 微型小說創作獎	推薦獎	5D 劉愛琪
2024-2025 中國中學生 作文大賽 (香港賽區)	入圍全國複賽	3D 陳曦

Aesthetic Development

Events	Prizes/Awards	Awardees
2024 Hong Kong Youth Music Interflows – Secondary School Section	Silver Award	TMGSS Symphonic Band

Events	Prizes/Awards	Awardees
2024-2025 Hong Kong Road Criterium Race - Series 1	Champion - Open	5C Tsang Chak Hei
	2 nd runner-up - Junior 17-18	
2024-2025 Hong Kong Road Criterium Race - Series 3	Champion - Junior Age 17-18	5C Tsang Chak Hei
	Champion - Open	
2024 Hong Kong National Road Championships (Individual Time Trial)	1 st Runner-up - Men Junior	5C Tsang Chak Hei
2024-2025 Hong Kong Road Criterium Race - Series 2 (Individual Time Trial)	1 st Runner-up - Men Junior	
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B 4X50m Freestyle Relay	Champion	4A Li Tsz Yiu Nico 4B Ng Wing Wah 4D Chiu Wing Chin Ivy 3D Choi Wan Ying
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B 50m Backstroke	1 st runner-up	4B Ng Wing Wah
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Boys Grade B 200m Individual Medley	1 st runner-up	3B Sin Tsz Ho
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade C 50m Butterfly	1 st runner-up	2D Chan Yee Lam Maisy
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Boys Grade B 100m Backstroke	2 nd runner-up	3B Sin Tsz Ho
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B 100m Backstroke	3 rd runner-up	4B Ng Wing Wah
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B 200m Breaststroke	3 rd runner-up	3D Choi Wan Ying
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B 200m Freestyle	Excellent Prize	4A Li Tsz Yiu Nico
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Boys Grade B 50m Freestyle, 200m Freestyle	Excellent Prize	4D Chiu Wing Chin Ivy
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Boys Grade B 100m Breaststroke, 200m Breaststroke	Excellent Prize	3D Chau Ching Pok
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B 100m Breaststroke	Excellent Prize	3D Choi Wan Ying
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade C 4X50m Freestyle Relay	Excellent Prize	2A Lee Pui Yi 2D Chan Yee Lam Maisy 1A Cai Ya Yu 1D Hau Pui Ting
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Boys Grade C 50m Backstroke, 50m Butterfly	Excellent Prize	1D Lo Lok Sum
Inter-School Swimming Championship 2023-2024 (Tuen Mun District) - Girls Grade B Overall	2 nd runner-up	4A Li Tsz Yiu Nico 4B Ng Wing Wah 4D Chiu Wing Chin Ivy
第二十屆香港發達羽毛球分齡賽	冠軍——男單 15-16 歲 B 組	6D 黃裕希
2024 國慶盃羽毛球隊際青年錦標賽	冠軍——青年公開組	
2024 荃灣盃親子暨公開羽毛球雙打比賽	公開雙打男子青少年組 - 冠軍	6D 黃裕希
2024 屯門分齡羽毛球比賽	冠軍——男子青少年單打 MG 組; 冠軍——男子青少年雙打 MM 組	
2024 羽毛球超霸盃	亞軍——男子雙打	6D 黃裕希
2024 觀塘區分齡羽毛球比賽	亞軍——男子雙打 7-18 青少年組	
2024 油尖旺區分齡羽毛球比賽	亞軍——男子單打 16-18 青少年組	6D 黃裕希
曼丁斯杯 2024 第一屆兩廣城市青少年羽毛 球邀請賽	季軍——公開組男雙——亞軍, 公開組男單	
屯門區分齡田徑比賽 2024	冠軍——男子青少年 MC 組 4X400 米接力 冠軍 - 男子青少年 MC 組跳高	6B 姚焯天
第 19 屆世界盃拉丁舞及標準舞公開賽	一等獎 (16 歲以下三項拉丁舞)	4B 吳靖瑤
	三等獎 (16 歲以下四項拉丁舞)	
	冠軍——青少年 16 歲以下 B 組 單人拉丁舞三項 第四名——青少年三項 B 組 (12 歲以上) 單人拉丁舞組	
第四屆國家盃全港標準舞及拉丁舞錦標賽	冠軍——青少年雙項 C 組 (12 歲以上) 單人拉丁舞組 冠軍——青少年公開單項組 (21 歲以下) 單人倫巴組 冠軍——青少年公開單項組 (21 歲以下) 單人喳喳組	4B 吳靖瑤
	季軍——青少年 16 歲以下 B 組 單人拉丁舞三項 第四名——青少年三項 B 組 (12 歲以上) 單人拉丁舞組	
第 29 屆自由盃體育運動舞蹈世界公開賽暨 世界超級巨星雙組秀	第一名——國際 16-19 歲分組賽 拉丁舞 第二名——國際 13-15 歲單人 A 組 拉丁舞	4B 吳靖瑤
	冠軍——女子青少年 G 組 4X50 米自由泳接力 季軍——女子青少年 G 組 100 米背泳	
2024 屯門分齡游泳比賽	亞軍——女子青少年 FG 組 4X50 米四式接力 亞軍——男子青少年 G 組 200 米背泳; 季軍——男子青少年 G 組 100 米背泳	4B 吳穎樺
	冠軍——男子青少年 G 組 100 米背泳 冠軍——男子青少年 FG 組 200 米背泳	
元朗區第三十九屆水運會 2024	冠軍——男子青少年 G 組 100 米背泳 冠軍——男子青少年 FG 組 200 米背泳	3B 冼紫浩
	冠軍——男子青少年 G 組 100 米背泳 冠軍——男子青少年 FG 組 200 米背泳	
校際花式跳繩錦標賽 2024	冠軍 - 30 秒單車步速度跳	2A 張文博
2024 年全國跳繩聯賽 (四川成都站)	U15 男子組: 冠軍——4*30 秒單車步	2A 張文博
	U15 男子組: 季軍——2*30 秒二重跳	
	U15 男子組: 季軍——1 分鐘並腳跳	
2024 屯門體育節 屯門盃分齡游泳比賽	亞軍 - 男子 A 組 100 米背泳 亞軍 - 男子 A 組 50 米背泳	3B 冼紫浩
	亞軍——女子青少年 FG 組 4X50 米四式接力賽 季軍——女子青少年 13-17 歲 4X50 米四式接力賽	
油尖旺區分齡游泳比賽 2024	季軍——女子青少年 FG 組 4X50 米四式接力賽	2D 陳依琳
屯門區中學分會校際越野比賽	2 nd runner-up - Girls C Grade	2A 李貝兒