



Po Leung Kuk Lo Kit Sing (1983) College
保良局羅傑承(一九八三)中學

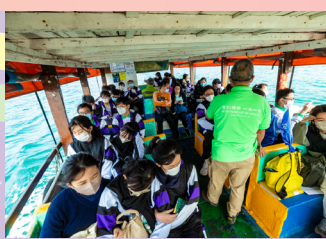


Campus 成長 *Delight* 組曲 2022-2023



目錄

目錄	02-03
全校活動篇	04-09
正向成長篇	10-13
考察活動篇	14-16
追求卓越篇	17-24
English Delights	25-26
閱讀推廣篇	27-28
學生領袖篇	29-34
聯課活動篇	35-61
班會活動篇	62-73





Day For You

4B Chan Pui Yee

To foster a greater sense of belonging and strengthen the bonding among the students in each class, a 'Day for You' is designed for the students in our school. Various types of class-based or form-based activities have been designed to achieve the aims of the day.

My class went bowling on that day. We were lucky to have a good tutor. He taught us how to bowl the gutter ball correctly with 4 steps. Although bowling does not require advance athleticism, it is still a challenging sports to me. It was so unforgettable and enjoyable, I am looking forward to have more fun adventures next year.



F.4 Fun Games



F.1 Be Your Company



F.3 Tai O Trip



F.5 Fun Gathering



F.2 Cultural Creative Arts Workshop



F.6 Fun Gathering

學校旅行日

關立新副校長



2022年11月11日，我們全校師生到香港迪士尼樂園進行探索之旅。當天，我們在集合後與羅穎忠校長一同拍了大合照，整個學校的凝聚力和向心力得到了展現。在活動期間，老師們帶領學生體驗了兩項遊樂設施，讓大家感受到刺激和快樂的同時，也體現了師生共同成長的精神。此外，我們還舉辦了拍攝照片比賽活動，讓各組同學通過多種方式來表達自己對

這次迪士尼樂園探索之旅的感受。

在這次活動中，我們同學發揮了最正向歡樂的一面，享受遊樂設施帶來的刺激和快樂。同時，在自主探索中，我們也發現了迪士尼樂園最有趣的特色。例如，每個主題區都擁有獨特的風格和氛圍，不同的角色和場景都能帶給人們豐富的想像空間。

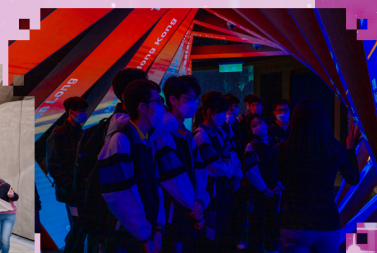
通過這次活動，我們學會了如何以正向追尋的態度去探索未知世界。在自主探索中，我們發現了許多有趣的事物和體驗，也體現了自己的創造力和想像力。這次活動既是一次歡樂的旅程，也是一種正向追尋和自主探索的精神體現。



全方位學習日

余俊垣老師

常言道：「讀萬卷書，不如走萬里路。」亦有云：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」我相信同學在八三可以兩者兼得，就像今年三月三日學校舉辦的全方位學習日，各級同學暫別書卷，兵分多路走到香港不同的角落，親身經歷不同的生活點滴，愉快地學習。是日學校組織了各式各樣的學習活動，包括M+博物館導賞活動、遊覽山頂蠟像館、電影欣賞、STEM工作坊、地質遊、創科體驗館導覽、遊覽濕地公園、參觀賽馬會氣候變化博物館、古蹟歷史文化探索等，相信大家都能從體驗中學習，享受當日各項精彩的活動。



Music Festival — 樂韻飄揚音樂日

顧問老師：何妙芝老師

	冠軍	亞軍
音樂劇歌曲組	4A 吳穎兒, 5A 李心怡 5A 胡芷君, 5B 彭鈞廉 5D 陳正皓, 4C 鍾展康 Love is an Open Door	6A 邵紀瑋, 6B 江卓瑩 6D 余祉悅, 5A 梁志業 5C 蔡子瑤, 王梓祥老師 Call me maybe
樂器組	5A 郭家泓, 5B 林志達 Moonlight Sonata Op27 No2	6B 陳煥然, 6A 沈允軒 6C 羅瑛淇, 6A 蕭祐賜, 6C 鄭文軒 動漫串燒歌
粵語流行曲組	6C 林凱淇, 6B 劉啟恩 笑住喊	6B 譚可儀 ㄟ
團體合唱組	Yellow House	Red House
最積極參與獎	Green House	
全場總冠軍	Yellow House	

樂韻飄揚音樂日為本校四社舉辦之校內比賽，於十二月聖誕假期前進行。各社派出精英積極投入競逐各個比賽項目，包括音樂劇合唱組、粵語歌曲組、外語歌曲組以及社際合唱組。當日，每一個參賽者盡展歌喉，台上唱得興高采烈，台下觀眾亦聽出耳油。

言而，鑑於疫情尚未平穩，為保障師生健康，每一節比賽只有兩個級別作為現場觀眾，而其他班別則需要在班房內收看現場直播。雖然如此，但參賽同學亦花盡心思去唱出動人樂曲，在台上發光發亮。而今年亦善用了禮堂之大螢幕，令整個活動生色不少。最後，今年之賽果由黃社同學囊括多項冠軍，更奪得全場總冠軍的榮譽。



Stage Cultural Day

4B Emily Lee



I was glad to participate in the Stage Culture Day. Due to the covid-19 pandemic, this is the first time for me to join the Stage Culture Day in my secondary school life. We watched the performances at home through zoom last year. This year, we went to Sheung Wan Civic Centre and enjoy the drama show called 'Killer Thriller'. After watching the drama show, I was surprised that the show was in high quality and not as dull as I thought. The show attracted me a lot and I paid all my attention to the show. I like the show very much as they not only provided English subtitles on the screen, but also Chinese subtitles. We could learn many vocabulary during watching. Also, their voices were full of emotion when they performed. Last but not least, the part where the actors interacted with the audience was very interesting. I was impressed by that. I enjoyed the show very much! I hope I can enjoy the Stage Culture Day again next year!

Creative Science Showbiz

The Creative Science Showbiz is an annual event for promoting science in the school. In recent years, STEM education is a major component in secondary education system. STEM activities become the main theme in the showbiz. After Covid-19 in the past two school years, the event returned to regular mode. The 2022-2023 showbiz was held on 28-4-2023, different themes were offered to each class level. F.1 had their unplugged coding workshop for computer fundamentals. F.2 conducted two workshops for extracting DNA and constructing salt-water chemical cell fan. F.3 had magnetic levitation workshops for application of physics knowledge. Ecological security is a science related component in national security education, we invited Dr. Leung Ping Wah to conduct a talk in this topic for F.4 and F.5 students.

Tic:Mr. Chan Koon Yue



呂鈞堯禁毒盃

5C 潘卓珩

呂鈞堯禁毒盃作為本校傳統，多年以來各社同學積極參與，為社爭光。過去數年受疫情所影響，呂鈞堯盃的籌備亦受了不少影響，為舉辦此學校體育盛事帶來不同的挑戰。幸得多位負責同學及老師戮力同心，讓各項比賽得以完滿結束，各負責統籌比賽的同學都能把不同的挑戰化為考驗，從實踐中學習。而今年疫情放緩，各社運動健兒再次得以放開手腳，在呂鈞堯盃上全力以赴，大放異彩。感謝各位同學的努力以及老師的支持。期待各位同學於下屆呂鈞堯禁毒盃再展光芒！多謝！



陸運會

5C 蔡子瑤

2023年2月6日終於迎來久違了陸運會，在疫情下，經歷了3年沒有陸運會的日子，今年再重返青衣運動場是陌生的。對手的面孔成熟了，觀眾席上的同學年輕了；但不變的是運動員仍然會不遺餘力地去完成賽事，為的是久別三年後更珍惜能夠參與陸運會的機會。因為疫情的不穩定，所以今年只有兩個半天的比賽日，雖然如此，但亦無減興緻，大家都好好享受，把握揮灑汗水的機會。

作為社長，我更感到欣慰。眼見各社員各司其職，擅於運動的，自願站在前線為社拼搏取分；不擅於運動的，亦肯勇敢地參與賽事，展現體育精神；即使是觀眾席上的社員亦為了各社員歇斯底里地打氣和歡呼，令整個場地熱鬧起來，大家都充分地展現了八三的熱血及團結。



中國文化日

唐煥亮老師

為了宏揚中國文化，使同學對中華文化有更深入的认识，學校在2023年1月19日舉辦了中國文化日。際春節蒞近，中華文化氣氛越濃，同學感受彌深。當天各級參與不同的活動，中一級同學除了觀看話劇外，更有機會體驗少林功夫。高中同學在禮堂觀賞木偶戲，積極投入。在一遍喜悅笑聲，渡過了愉快的一天。



舞蹈節

5B 李智婷

顧問老師：范小鳳老師

對於上一次舞蹈節的細節和感受，已經逐漸模糊，只是依稀記得那些細小的身影，在台上表演完以「大自然」為主題的舞蹈後，便在台下眼巴巴地看着師兄師姐們為我們帶來很多勁爆的表演，讓我們羨慕不已。由於疫情緣故，舞蹈節因此停辦了三年，說長不長，說短不短，我們也剛巧成為了別人眼中的師兄姐，可以自由選擇舞蹈形式，為大家帶來表演。再者，初中以及中四同學們的表演，都各有特色和亮點，可能這是他們經歷的第一次舞蹈節，他們眼中的那團火像是無法被撲滅，而那一刻，我像是看到了曾經第一次經歷舞蹈節的自己。舞蹈節絕對是能令每班同學都更和諧地相處的一個好機會，希望接下來每一年的舞蹈節，都不會因任何緣由而停止。



正向大使

負責老師：樊達賢老師



「正向大使」團隊已成立數年，每年均由各班主任選出兩位同學擔任正向大使，在校內推廣「關愛」、「慈善」、「感恩」等工作。今年令人可喜的是，不少正向大使都不是新面孔，部份正向大使更是蟬聯三年，各成員的積極和投入參與活動，足見同學對正向大使具有歸屬感。

本年度正向大使舉辦了一些新活動，就如新興運動——室內抱石體驗，同學在活動當中均能挑戰自己，在只有軟墊的保護設備下，獨力爬上三層樓高的「終點」。起初有同學表示退縮，但令人高興的是，正向大使之間互相鼓勵，讓所有同學都有機會參與活動，挑戰自己。

本年度亦有多次正向大使聚會，期望同學學習「關愛」和「感恩」，每次活動後，正向大使都需填寫「感恩卡」，記錄當天值得感恩之事。

期望各位正向大使能一直關愛身邊同儕，八三同學和諧共處。相信這必是所有老師和同學所樂見的。

Guidance Prefect Team

5A Cheung Lok Ching

One of the main duties of Guidance Prefects is to help the new Form 1 students adapt to the secondary school life. Apart from organising the Orientation Programmes during summer holiday, we also made use of social media to share adaptation tips such as study tips and well-being tips to help Form 1 students integrate into school happily.

We also organise various lunch activities with Form 1 students. Through these activities, we built up relationship with Form 1 students and became their good friends. Some of them shared their ups and downs with us and we immediately provided them with the companionship and guidance they need. With our companionship, we believe that students have cleared their minds and attained a pure heart.

In the coming year, we will continue to do our best to be the role models for our Form 1 students.



中一級禮物製作

1A 鄭家妍



作為學校的傳統，每一年的中一學生也會親手製作禮物並送給準備應考文憑試的中六師兄師姐。雖然這份禮物並不能實際地幫助他們文憑試的成績，但相信衷心的打氣能增強他們的信心。另外，我亦準備了一張小小的心意卡，把一些由心而發的打氣說話寫在卡上。致送禮物當天，我們於見面時相視笑了笑，我跟師姐說聲加油，她也跟我說聲加油，並向我分享她中一時的學習經歷。雖然見面的時間很短，但也足以成為了我最深刻的經歷，也很感恩能有一個為師兄師姐打氣的機會。她簡單的一句謝謝也一直在我的腦海裏徘徊，而我們的合照也深深刻在了我的腦海中。這次的活動令我深感溫暖。



中六減壓計劃

6A 林焯勤

還記得當時正值備戰DSE公開考試，學校為我們中六學生安排了數節減壓的課堂，包括在Love and Hope Centre 做的伸展練習及製作靜觀瓶。在眾多減壓活動之中，我最有印象的莫過於製作減壓瓶。我們一班同學在導師的指導下，逐步在瓶中倒入膠水、閃粉、顏料等材料，同學們隨各自的喜好在瓶中加入不同的材料，令整個班房變得色彩繽紛起來。如果將製作好的瓶子放在手機電筒上，瓶中沉殿的閃粉此時會顯得更加耀眼。看着在瓶中慢慢下沉的泡沫和閃粉，彷彿原本因備考而緊繃的神經都慢慢安定及放鬆下來。這活動還是一個難得的時間讓我們暫時放下平日繁重的學務，愉快地與同學一同玩耍，創造一段難忘而具意義的回憶。





本年度悠人學會的主題是園藝活動。除了學習一些栽種技巧外，透過與植物的接觸，我更學會放鬆身心，活出一種積極及正向的生活態度。例如在第一堂時，我們學習如何與植物聯繫，藉此放鬆心情也學懂如何照顧植物。照顧這些植物可以令我們變得更有耐性。

悠人學會也是一個讓我結交新朋友的地方，我們可以學到如何建立良好的的人際關係，如何溝通和表達自己的情感，並學會關懷他人和發揮自己的積極影響力。

總而言之，參加悠人學會是一個非常寶貴的體驗。我強烈推薦同學參加。

保良局正向歷奇學生領袖計劃

5B 林志達

大家好!本人有幸於本年度參加保良局定向歷奇學生領袖計劃。此項計劃提供了多次活動的機會，供同學訓練自身領導能力，包括有歷奇活動以及Project Learning。此外，此項計劃提供了難得的機會讓我們一班學生領袖與社會上的領袖對話，學習各種成為領袖的要點。本人在計劃中獲益良多，亦有不少深刻的感受，最難忘的收穫便是其中一位社會領袖所說「沒有人是天生的領袖，最重要的是在過程中要勇於學習、勇於向其他人請教。」這讓我明白到，沒有什麼是不可能的，但要勇於踏出第一步才是最困難的。計劃中的種種事件都富挑戰性，但當中的收穫卻使我感到十分充實，而活動中所認識的新朋友以及完成整個計劃亦使我對自己更有信心，使我更有自信迎接接下來的挑戰。



義工服務計劃 疫情中的服務

5C 陸穎瑜

這一年裡，雖然疫情尚算緩和，但仍然遇到不少困難和挑戰。不過，這些都無法阻礙我參與義工服務。疫情期間，我找到了許多適合自己的義工活動，其中「關懷長者」的活動讓我印象最深刻。

這次計劃真的令我獲益良多，也令我滿載而歸。不但令我更了解長者，懂得如何與長者交流，相處時有什麼需要注意，例如說話時要大聲一點和有耐性。另外，這義工服務改變我以往對長者囉唆、難以相處的刻板印象。透過與長者一起玩桌上遊戲，不但令我更認識到他們，還令我欣賞他們的獨特之處，從他們的分享中發掘出他們活潑、精神的一面。

疫情令我學會不輕易放棄，化挑戰為機遇，同時亦領略到共融精神和助人精神要從自己做起，竭盡全力幫助社區上的人，繼續服務社會，為他人創造美好。



活出正向 攜手飛翔 互相合作

4A 李文灝

隨著近年疫情肆虐，社區內人與人之間的交流減少甚多，大家對於社區服務方面的付出亦相應地有所降低。

透過這次久違的義工活動，服務社區的範疇再次出現在同學們的視線之中，讓這炙熱的心再次燃點起來。同學們在活動中難免會遇到林林總總的問題，例如是籌備活動的材料或在人力資源分配上對於同學們都是一種全新的挑戰。但透過大家的同心合力，一起準備各個部分所需要的裝飾和材料，完成自己各自的任務，各種難關都在大家的配合之下被突破，為服務社區更盡一份力。

另外，在同學們的幫助下，社區的老人家們亦陶醉於活動之中，令他們可以將因疫情而帶出的煩惱拋之腦後，感受到來自社區關懷的同時，亦可以在活動中以自己廣闊的見識教導同學平時難以接觸的額外知識，藉此互相扶持，活出正向人生。



浪遊漁港．香港仔

3C 區彩盈

去年12月，我校的文化交流組舉辦了「浪遊漁港．香港仔」活動，這次參觀活動與別不同，讓我和好友們都印象深刻。

這次活動的行程特別，我們先去了香港仔水塘。沿著路徑走，四周綠葉成蔭，講解員為我們講解著四周的植物，讓我們了解到香港山野植物的特色，例如有一些植物的葉子在手上搓了會散發出一種氣味等等。接著我們到了雄偉的水塘水壩，那裏的風景讓人心曠神怡，很舒適，我們很多人都在那裏拍照留戀。

接著我們下一個活動就是去乘坐傳統特色舢舨船，飽覽香港仔避風塘，船上每位同學一邊聆聽著船上配備的語音導覽，深入的認識香港仔的避風塘，一邊感受著清爽宜人的海風。最特別的行程莫過於乘坐傳統特色舢舨船，舢舨船在香港是碩果僅存，我們參與這個參觀活動，特色舢舨船，遊覽了香港仔避風塘的怡人景色，更有機會近觀珍寶海鮮舫，十分壯麗，同學們都拍下了很多照片。

不久，我們就參觀了參觀舊日漁民的香港仔住家艇，了解到了早期漁民的水上生活，看到他們住的生活環境，還有各式的傳統禮儀，例如他們最初是用爐竈燒柴來煮食，並且那裏還有寫毛筆字體驗的地方，在那裏有種懷舊的風味。

這一次的行程，我覺得非常有意義，了解到了舊時漁民的生活，香港的獨特歷史和水塘一帶古蹟的歷史，讓我獲益良多和感受到了充滿懷舊漁港的風情。





這次公民科內地考察之旅，讓我深深體會到國家近年的高速發展及對民生的重視。港珠澳大橋，這個我們耳熟能詳的重大基建工程，透過這次考察之旅終於有機會能一睹其真面目。由香港出發，經港珠澳大橋到達珠海只花了約一小時的時間，相比以往的車程可謂是大大節省了不少時間。沿途導遊的解說，配合課本以及平日老師的教導，加上親身的體驗，不但令我感受到國家基建的強大，更體會到一小時生活圈的便捷。這互聯互通的便捷，一小時生活圈的實現，相信定能為香港與內地的經濟發展帶來更多機遇。

在參觀愛飛客航空科普基地的過程中，我們更是深刻體會到國家於航空科技的發展日益成熟。國家積極發展航空科技，近年更於航空領域取得巨大的突破。如AG600M的研發成功令AG600進入新時代，現時只需20秒便能於海上成功汲水12噸，有助於各種救援工作。這一項目的成功研發，不僅有助於促進國家的經濟發展，還能夠提升國家的國防實力。不但能維護國家安全和惠及民生，更能令國際社會認識國家強大的科技實力，提高國家的國際形象。

這次內地考察之旅讓我們更深入地了解國家的發展成就和對民生的關注。我們體驗到互聯互通的便捷、科技創新的重要性，以及國家對於經濟發展、民生保障和國防實力的高度重視。同時，我們也深刻體會到香港在國家發展中的獨特角色和重要貢獻，以及國家對於香港的關注和支持。



澳門歷史文化考察交流團

5C 郭晞雯

今年七月，我參加了學校的文化交流組舉辦的澳門歷史文化考察之旅。首次踏足澳門的趣味經歷讓我能從旅遊中學習，獲益良多。

我們首先步行到著名景點媽閣廟，沿途有民間小店，也有特色白底藍字路牌。媽閣廟內煙霧瀰漫，大石上亦刻有字句，我們亦迫不及待用相機記錄下來。同學們來到媽閣廟，也細聽導遊的講解，從中認識到澳門的歷史。

接著我們到了海事博物館，牆上掛著的大油畫隨即映入眼簾，博物館內容豐富，包含了星座、歷史、捕魚等知識，亦有小型水族館，十分有趣，原來澳門的漁業是由來已久，來到博物館，讓我們一看就能知古今。

午飯過後我們到了大三巴牌坊，炎炎夏日、烈日當空，亦無阻我們雀躍的心情，大家都在壯觀的牌坊下留下倩影。

不久，我們到了澳門博物館參觀。這博物館令我印象最為深刻，館內有各式各樣的展覽，令我們了解到我們的傳統文化和民間藝術，展覽亦再現昔日澳門民間日常生活的場景，增加我們對澳門的認識。此外，我們到炮台參觀，了解到澳門數百年來的歷史變遷。

通過這次的澳門考察之旅，我了解到別具異國特色的文化內涵和歷史背景，使我獲益良多深受感悟。



第十二屆大學文學獎-少年作家獎

6A 陳漢揚

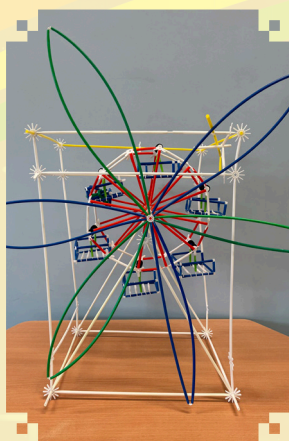
理科生作文公式，是創新和實驗。各位6A同學製造氛圍，想法一致時和我擊掌，樊老師為我指點方向，各位高手成為我的催化劑。第三人稱作文我嘗試了三次，改了三版，最後一篇便得獎了。我本想獨攬，卻不得不感謝。

一開始得知自己獲獎的消息，我有些懵然和不知所措，樊老師笑着，說獎項十分難得，又說一番慶賀的話。少年作家得獎人數100多名，我是其中一員，參加人數300多名，我內心依舊惶惑。我沾沾自喜了幾分鐘，畢竟文憑試期間得到消息，歡喜全被通識概念詞壓下。但收到一種暗示：「我很強！」

到領獎當日，我在陌生席上怯了。一個理科生在一眾名校文科生面前，他的作品會排第幾？或者是運氣。我見到一群比我優秀百倍的傑出少年獎，在台上說出作品得獎純屬僥倖；感到十分意外。我完全明白，我的獎也純屬僥倖，感謝這個作文過程，讓我變得更謙卑。

4D Frame國際數理科學創意比賽

4B 孫栢妍



在2023 4D Frame 國際賽中，我們代表學校獲得了金獎。回想起是次比賽，雖然因為疫情關係而未能赴韓國比賽，有些許失望，但在網上參賽的我們亦獲益良多、獲益匪淺，所獲得的經驗與獎項也覆蓋了原先失望的情緒。在聽其他隊伍的介紹，尤其是製作計算機的那一隊時，頓時想起「人外有人，天外有天」這句話，心裏亦有些忐忑不安，總感覺我們隊的作品不夠好、不夠完美，擔心在介紹時會出錯。所幸的是輪到我們隊伍時，一切都很暢順，沒有任何錯漏，並在最後獲得獎項。

回想起比賽前的準備過程，不論在模型設計上、講稿上也分別作出了多次修改，全都只為了留下美好的比賽回憶，不留遺憾。而最後也的確沒有留下什麼缺憾，而是留下了難忘的回憶。是次的比賽經驗更令我明白到正是因為有不完美的存在，我們才有動力去追求更好的結果。

JA Company Program 22-23 5A Ivan Yeung



In November 2022, my colleagues and I were beset with frustration as we pondered over what product to manufacture and offer to the general public. I experienced an epiphany that perhaps it would be prudent to address the issue of mental health, given the palpable stress that most of my colleagues were grappling with due to the demanding product designing stage.

I am well aware that denizens of Hong Kong are no strangers to stress, given the breakneck speed and taxing nature of work and study here. Therefore, I formulated the “3Ps” of UniLight, which are People, Psychotherapy, and Profit. Additionally, I designed two night lights, namely the Bluetooth Audio Sunrise Starry Night Light and the Laser Engraving Light. UniLight’s mission of “3Ps” and these lights align with the school theme of “Clear mind, pure hearts, together we can reach the stars”. Furthermore, they are in accordance with the concept of the Love & Hope Centre. I would like to take this opportunity to express UniLight’s heartfelt gratitude to Principal Law, who not only appreciated our concepts but also purchased over 60 lights in the early stages of the programme.



After surmounting the challenges of product design, we hastened to manufacture the lights so that we would be adequately prepared to participate in the JA Youth Innovation Pop-up in March 2023. We did promote our mission and make sales on our lights. UniLight was honored to stand out among over 30 companies and receive the Best Display Award.



Subsequently, all members of UniLight worked diligently to complete the annual report and prepare for the JA Company of The Year competition. We were notified of our entry into the final competition a week before the competition day. We had to complete the production work for our business video. We had to finalize the storyboard, shoot, and edit the video within four days. Fortunately, our efforts were not in vain. The panel of judges recognized our focus on mental health, and UniLight was honored to receive the “Tech & Innovation Award” and the “JA Company of The Year 2nd Runner-up” prize.

Odysseys of the Mind Competition

2A Hui Hoi Ka & 2C Lee Yan Ching



“Clear mind, pure hearts, together we can reach the stars.” That’s exactly what our school Odyssey of the Mind (OM) team put into practice!

We showed our clear mind and pure heart to the audience and judges in our every show. Whenever Anson yelled, “83” at the beginning of performance, we replied “UUSH!!!” as loud as we can to cheer the whole team up. This boosted the team to work best to demonstrate our creative solution.

We reached the stars all together because we worked as a team together by working hard with our hearts, solving problems together, respecting others’ opinions, helping each other, cheering for each other and most importantly – we enjoyed ourselves. After all the nights we spent together making props and practicing, we won 2nd place in regional competition. We also got the chance to travel to the U.S. and compete in the World Finals!

It was the most unforgettable experience ever! Attending the opening ceremony was like attending a concert. We even did an “OM wave”. We were surprised by the laser show in the ceremony. Apart from the competition, the part that we enjoyed the most was spending time with our buddy team from Florida. They were so nice to us and supportive! We played games, like “werewolves”, and chatted a lot in the dormitory at night. They even came to watch our performance!

It was such a great time. We never felt stressed in OM, and it was always full of joy and happiness. Being as a “team” is the key to success!

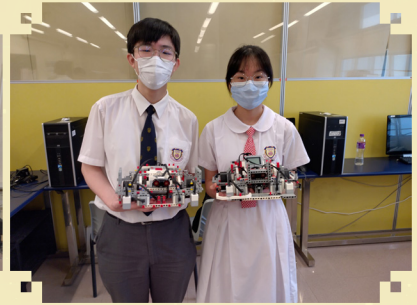
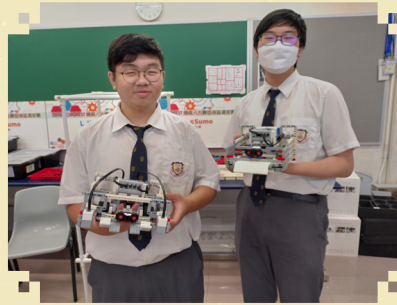
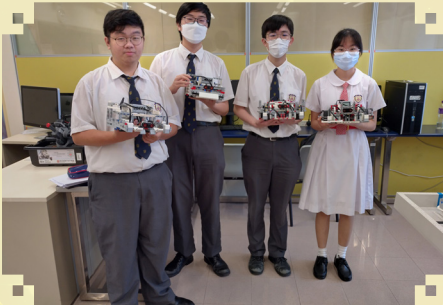
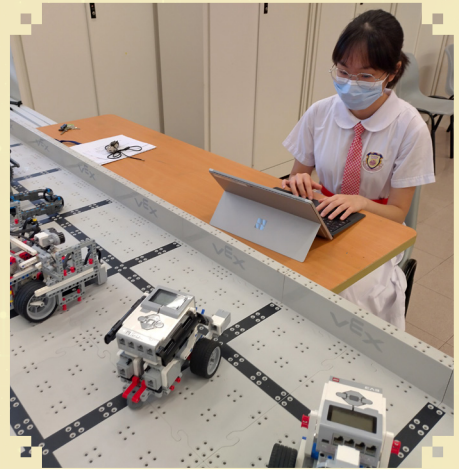


第十六屆「創協盃」 創意科技機械人比賽

5A 郭彤恩

從零開始準備的比賽，設計、組裝和編程，大家擅長的範疇各有不同，而且熟悉程度亦不同。在嘗試期間，沒有信心、充滿緊張和擔心的我們，只是不斷主動留校埋頭苦幹。因此，我們才能在比賽中保持良好的心態，亦不輕易被挫敗打擊而感到氣餒。

經歷失敗是必然的，更應慶幸當時身旁的朋友們都不斷提供想法，才能成功找出解決辦法。不論比賽成績是否達起初理想，那些日子都已經成為我們的美好回憶。



第十屆葵青區繪畫比賽

6C 李寶穎

我向來喜歡畫畫，可是從未在繪畫比賽中獲獎，我曾經因此感到挫敗，但是在學習藝術的歷程中，我開始明白到藝術創作是個人意念的表達，並不是由比賽來決定它的價值。

今年，我有機會參加葵青區繪畫比賽，即場繪畫香港著名景點。這次，我擺脫了傳統風景畫的詮釋手法，而是創意地糅合香港多個著名景點和本土特色。起初，我以為這種表達形式不被接受，結果，我的意念獲得評審的欣賞，更有幸在眾多參賽者中奪冠。

這個獎項不單是對我創作信念的肯定，更我在追尋夢想路上的一項成就，它推動著我懷著勇氣，繼續跳出框框，向夢想飛翔。



2022年全港中學學界閃避球新秀賽

6A 鄭司怡



本校閃避球隊成立多年，一直勤於訓練，亦有不少新鮮力量加入。而女子隊隊員人數雖然有限，但眾人互相扶持、積極進步，亦皆會主動嘗試，發揮所長，令隊內氣氛融洽，實力日增。

近年，球隊亦曾參與多場比賽，其中奪得2022年全港中學學界閃避球新秀賽中勇奪單球中學女子組冠軍為女子隊歷年來的最高榮譽。比賽過程中與不少實力強勁的學校球隊相遇，但本校各隊員在賽前積極備戰，比賽期間亦保持良好穩定的心態，主動商討戰術，最終連戰皆捷，所奪佳績不負教練和老師所望。

歷經多場比賽和友誼賽的磨練後，閃避球隊隊員的技術和策略各方面日趨成熟，加上教練與學校的全力支持，相信會帶來更多榮譽。

香港學界體育聯會葵青區中學分會 中學校際乒乓球比賽

6A 阮泓熹

本校閃避球隊成立多年，一直勤於訓練，亦有不少新鮮力量加入。而女子隊隊員人數雖然有限，但眾人互相扶持、積極進步，亦皆會主動嘗試，發揮所長，令隊內氣氛融洽，實力日增。

近年，球隊亦曾參與多場比賽，其中奪得2022年全港中學學界閃避球新秀賽中勇奪單球中學女子組冠軍為女子隊歷年來的最高榮譽。比賽過程中與不少實力強勁的學校球隊相遇，但本校各隊員在賽前積極備戰，比賽期間亦保持良好穩定的心態，主動商討戰術，最終連戰皆捷，所奪佳績不負教練和老師所望。

歷經多場比賽和友誼賽的磨練後，閃避球隊隊員的技術和策略各方面日趨成熟，加上教練與學校的全力支持，相信會帶來更多榮譽。



HKSSF葵青區學界排球比賽

6B 梁卓怡



青春才幾年，疫情占三年。這三年的運動員失去更好的進步機會，三年後卻展現出更大決心和努力。本年度各校隊都在學界比賽中獲得不俗的成績，而我們在葵青區學界排球比賽中分別獲得男子高級組季軍及女子高級組(第一組別)冠軍，睽違多年再次踏上精英賽的舞台。

這個冠軍得來不易，亦意義重大。回首奮鬥之路，我所收獲的，除了獲勝的欣喜，

更有不斷超越自己的感悟。那是排球所帶給我的精神財富，化為源自內心的熱愛，讓我選擇堅持。猶幸有余俊垣老師在這六年的諄諄教誨，令我們重視運動時應有的態度，而不止是技術，亦感激您在疫情沒法訓練期間，為我們安排體能訓練，令我們在恢復訓練時更得心應手。獲得精英賽的入場券絕不容易，負傷上陣、狀態不佳、心理壓力等等令我們差點遇冠軍擦身而過，但余俊垣老師從未有嚴厲呵斥我們，反而在背後支持和鼓勵我們，在我們選擇作任何戰術決定，都願意讓我們嘗試，正正是余俊垣老師的種種包容和支持，成就了這支冠軍球隊。

成功裏有歡笑，也有苦澀，淚水告訴我一個跌倒的故事，汗水使我多了一份沉重和幾份成熟。在順利和順境時，不驕傲不浮躁；在困難和逆境時，不消沉不動搖。在多次比賽中成長，輸贏必定重要，但訓練和比賽過程所得到的經歷與難能可貴的感情亦同樣重要。

千淘萬漉雖辛苦，吹盡狂沙始到金。



「傳承·想創——積極推廣中國歷史與中華文化學校年度大獎」

韓可欣老師

為加強學習中國歷史與中華文化的氛圍，教育局課程發展處設立了「傳承·想創——積極推廣中國歷史與中華文化學校年度大獎」。本年度共有214間中學，接近46000學生人次參與是次活動。而我校得榮幸繼續蟬聯屬於最高榮譽的年度大獎，參與活動包括：第七屆全港學界「中史解碼」通訊程式表情圖像設計比賽、「歷史好好玩」全港中學生比賽、「想·創·中國歷史學生自學平台」及全港初中中國歷史問答比賽。

作為得分最高的十間學校之一，我校獲邀出席於2023年7月20日舉行的頒獎典禮，並由香港教育局副局長施俊輝先生JP頒發獎項。本校區美珊老師及韓可欣老師均獲頒「積極推廣中國歷史與中華文化教師獎」，另外十位同學在推廣和學習中國歷史與中華文化方面，表現卓越，獲取了「積極學習中國歷史與中華文化獎」。學校期望透過各種活動引發學習興趣，以多元化策略推動中國歷史與中華文化教育，鼓勵同學更多了解中國歷史及中華文化。



保良局屬下中學聯校水運會

3D 陳詠彤

保良局屬下中學第40屆聯校水運會於2022年10月22日假馬鞍山游泳池舉行，因為疫情停辦數年的比賽，今年終於復辦了，令我感到既開心又興奮！大家在疫情期間苦練多時的體能和游泳技術，終於能夠派上用場。是項比賽雲集了各區的游泳精英，能夠和他們同場交量，真的令我感到十分榮幸。各健兒經過一個早上的龍爭虎鬥後，所有賽果塵埃落定，我校取得8項個人獎項，2項接力獎項及1項團體獎項。我很高興能獲取當中2項個人獎，更與師姐們合力獲得接力比賽及團體殿軍。



音樂發展顯才華

顧問老師：何妙芝老師

本校於中一級別推行「一人一樂器」計劃至今已經超過十年，隨著時間過去，計劃發展越見成熟。得到學校大力支持本校之音樂發展，「一人一樂器」計劃已納入為音樂課程之一部份，同學於常規課堂時間內學習不同種類之樂器，當中包括弦樂、管樂、中樂、以至木笛等，讓音樂充滿校園。此外，除了個別學習外，同學於樂器班後會域分為多個樂團，包括中樂團，管樂團，木笛隊及弦樂小組。透過參與樂團訓練更可以學習群體的生活，培養學生團體精神的重要性及自信心，從而建立健康積極的價值觀。

「一人一樂器」計劃只是適用於中一級別，但這並不是計劃的終點。升上中二的同學可以按個人興趣繼續參與不同的音樂團隊，每個樂團除了於校內之開放日及樂韻飄揚音樂日外，亦經常參與聯校及校外表演，包括「香港校際音樂節」、「香港國際管樂繽紛」、「香港音樂事務處管樂比賽」、「聯校音樂比賽」等。他們在過往比賽中屢獲殊榮，亦累積了寶貴經驗。



TKT Outstanding Students Election

5A Ivan Yeung



I was nominated to participate in the Tsuen Wan, Kwai Chung, and Tsing Yi Districts Outstanding Students Election in late 2022. The recognition of my academic achievements and extracurricular activities was a great honour.

As part of the training, I attended two lectures on employment policies, presented by Regina Ip Lau Suk-yea GBM GBS JP and

Aron Kwok Wai-keung. The lectures were centered on the topic of 'Employment policies amidst the economic turbulence of Hong Kong's development'. This topic is of paramount importance, given the current global economic climate. Ms Ip, with her vast experience in politics dating back to the British Administration, provided an analysis of employment policies from the perspective of a ruler and government official. Mr Kwok, a Legislative Councilor, provided a view from the general public. I was impressed by the depth of knowledge and expertise displayed by both speakers. They provided valuable insights on policy-making, including the formulation of policies that would be favourable to the majority of stakeholders. I felt privileged to have had the opportunity to learn from them.

To prepare for the interview, I resorted to reading the Youth Development Blueprint, a useful publication that succinctly summarizes all the policies legislated by different bureaus. This resource helped me gain confidence, and I was able to articulate my views and demonstrate my knowledge and skills during the fourteen-minute interview.

I returned to my school to attend the interview session. I was overjoyed to learn that I was selected as the Tsuen Kwai Tsing Outstanding Student. This was a moment of great pride and joy for me. I felt grateful for the support and encouragement of my peer and teachers, who had played a significant role in my achievements.

The award presentation ceremony was a moment I will always cherish. I represented my school and stood out among forty students to receive the honour of being named the Outstanding Student. This recognition was a testament to my hard work and dedication, and it inspired me to continue pursuing my academic and personal goals with passion and determination.



English Drama Competition

1A Chong Yin Ngai Zack

I have gained a great deal from the English Drama Competition this year. The experience was unforgettable and meaningful. Although I joined the Drama Club in my primary school for four years, the performance this time gave me a different and special feeling and it was truly an eye opening experience for me.

My role in the class play was the main actor, Harry Potter. I learnt a lot about team work and cooperation, as almost everything in the play such as the script, props, sound effects and backdrop was prepared by ourselves. We worked very hard to make the play well. I'm very proud of my class and my class teachers. Without anyone, the play would not have been so successful. Despite the fact that we did make some mistakes during the performance, we were calm and solved the problems one by one that the audience did not notice.

Through this experience, I learnt that all characters in the play are very important. This experience also improved my self-confidence and made me understand the importance of team spirit. It echoes our campus slogan 'Clear mind, pure hearts, together we can reach the stars.' I hope that I can try a new role and my class can win the competition again next year!



2022/2023 NET News

This was my third year at PLK 83 and it was by far the best one yet. The end of the pandemic rules and a return to full day classes allowed me to get to know you all so much better. It was so nice to finally see so many of your faces.

This year, we saw the introduction of the Harry Potter classroom in the English Corner. We are blessed to have a principal who works hard to create an interesting learning environment for everyone. We began to host Harry Potter themed events around the school and even more will be coming in the new year. The biggest part of the Harry Potter experience is reading the books.



Of course, many young people don't enjoy reading these days. You are all used to the instant feedback of images and videos from social media. These are all wonderful. However, this also means that you haven't had the chance to read as much as you need to in order to be successful in your studies. Though reading long English texts can be very difficult at first, the benefits in the future will be valuable. Students who learn to read well in English have to spend far less time studying and writing exams. When it comes to improving your English, reading is absolutely the best thing you can do to succeed.

Though the English Corner has involved a lot of activities with Harry Potter, it has also involved a whole lot more. During the NBA season, many students visited the English Corner to watch games during the recesses and lunch hour. It was very fun to hear all the cheering and booing during the many matches. Go Nuggets! We will continue to show NBA games in the English Corner next year, too. We may even have some NBA activities planned, so stay tuned!

English Corner also hosted the Public Speaking CCA Club. Students came to the club to work on different skills for presenting in English, but also just to play some fun English-themed games. It was also host to the Scrabble club where students got to show their incredible vocabulary skills. Next year, look forward to even more activities as the English Ambassadors have begun planning some really exciting things for all of you.

Lastly, the English Corner became a spot for students to meet and eat lunch by the end of the year. Next year, it will continue to be a spot for friends to sit and chat together during lunch or to talk with me about anything and everything.

2022-2023 was a very good year, but I'm quite certain 2023-2024 for will be even better.



NET
Corey Sitar

相約天璣角 Meeting@Meteor

5B 張啟睿

本學年我晉升為圖書館服務團的Senior Librarian，負責的項目是「相約天璣角」(meeting@meteor)。興奮的同時，我心裡也有點忐忑，擔心處處碰壁，自己未能勝任工作，完成不了事情。幸好，在組員的共同努力下困難都能逐一解決，而我也慢慢累積了經驗，完成了很多老師交托給我的任務，非常感謝組員的支持。我們舉辦了就著不同的主題「相約」同學在「天璣角」一起閱讀電子書，活動的主題包括生活藝術、科學探索、數學學習和人文科學等等，同學們都樂在其中。我在領導團隊的過程中成長了，從當初放蕩不羈的小孩子徐徐改變，開始培養了負責任，簡單如要注意當值儀容到站在台上當上司儀，一點一滴的回憶和老師的教誨銘記於心。學校圖書館是我的第二個「家」。



Library Everywhere

4C 張芷晴



今年圖書館不定期在小息和午飯時間在學校不同角落設置Library Everywhere小型圖書展覽及流動借書站，目標是更主動地為同學提供方便快捷的借書服務。我們有時也特為同學挑選同學感興趣的主題，例如小說和漫畫，幾次活動裡，同學們反響熱烈，我們也開心看見Library Everywhere受到同學歡迎。同學們可以直接在流動借書站登記借書，更鼓勵同學積極閱讀。在今年的閱讀豐收日裡，我們在Love & Hope Centre、Science Station、English Corner和學而軒設借書站，在不足一小時裡成功錄得一百三十多本借書記錄。我希望明年同學們也能繼續支持Library Everywhere！

圖書館服務團

5A 黃溢朗



在我擔任圖書館服務團團長這一年期間，遇到了很多個非常有挑戰性和有意義的任務。雖然在工作上難免會遇上困難，但幸好我有一群工作十分的認真的組長和團員，他們也是我成長路上的伙伴。請容許我在此衷心感謝每一位真心誠意地為圖書館服務的每一個成員，是你們的努力才讓圖書館務更進一步。由「集體借閱」、「焦點圖書『Harry Potter』及『東野圭吾』推廣」、「早會分享」到「電子書Kindle」、「以幸福為題的主題書展」、「閱讀月」以至「閱讀豐收日」，如果沒有團員的不懈服務，活動都不能如此順利和成功。另一方面，我本人亦在過程中學到了待人處理的技巧，例如如何有效地溝通，如何組織和分配任務，以及如何鼓勵成員發揮創意和創新，讓我獲益良多。一個團隊成功在於自律和自我完善，圖書館服務團一直朝這個方向訓練團員，我為此感到自豪。



PLK83 BOOK FAIR

1 - 15 MARCH, 2023

3/F LIBRARY
08:30 AM - 05:00 PM

WELL-BEING

- Mental Wellness
- Physical Wellness
- Lifestyle Wellness
- Financial Wellness
- Curiosity
- Environmental Wellness
- Imagination & Creativity
- Cultural Heritage

WELCOME!!
歡迎參觀!!

情緒健康
強健體魄
品味生活
財務智慧
好奇心
美好環境
想像力及創造力
文化傳承

跨「閱」時空方知世界浩瀚，閱讀讓我們以謙卑的心保持進步。

票選

最喜愛偵探伽俐略(角)

方便點真選票，同學請由左至右

English Ambassador

5A Lee Wai Yin

To cultivate an English learning environment in our campus, one of the elite teams of our school – English Ambassadors is formed every year. All of the English Ambassadors cooperated with the English teachers well in different English activities and promote English speaking throughout the school. Participating in a myriad of interesting and fun English activities helps us to broaden our horizon and allow us to unleash our creativity. Also, it provides a platform for us to build up our leadership skills.

This year, English Ambassadors have had a successful year by working together. The opening ceremony of the Harry Potter themed English Corner was a success. This was due to the collaboration of the librarian team and English Ambassadors. Thanks to our contributions, the opening ceremony ran smoothly. Students also enjoyed Harry Potter game booth during the reading week very much.

Another meaningful event was Intercultural Day. English Ambassadors held game booths and enjoyed a fun time with students. Everyone enjoyed the activities very much. What a profound and unforgettable experience!

The launch of our EA Instagram account is a remarkable milestone of our team. We English Ambassadors heads often held meetings and discussed the details of our Instagram account open-mindedly and approached the subject with clear minds. Thanks to our hard work, the EA instagram has been launched successfully.

I wish for another successful year for future English Ambassadors.



「圖書館服務團 -- 學生口才及廣播主持訓練」 Library Vlogger

5C 黃頌恩

「圖書館服務團--學生口才及廣播主持訓練」課程目的是推廣電子書閱讀，包括HyRead及Amazon Kindle。圖書館服務團於招募了32位同學化身Librarian Vlogger 拍攝宣傳影片，透過朋輩推介，從而培養同學閱讀電子書的習慣。宣傳影片上載學校圖書館網頁供師生分享，提高閱讀趣味性。至於參加課程的同學，更要以身作則，閱讀相關電子書，為電子書撰寫宣傳稿，參與製作，自身經歷深度閱讀，亦需口才及廣播主持訓練取得成功感，一舉兩得。透過活動，我鞏固了自己對剪輯影片的知識，再加上在課堂內學到的其他技巧，例如聲效運用和內容佈置等等，令我獲益良多。在課堂內，導師還對我們進行了正音訓練，通過錄音及反思，反覆練習令我改進不足。再者，老師生動的教學模式，使我能夠寓學習寓娛樂！希望老師和同學們都喜歡我們拍攝的宣傳片，愛上閱讀。



聯課活動領袖生

4C 李茵滢

我們八三學生是好動的學生，無論小息、午飯時間或放學後，我都能看到大家活力充沛的影子，好多八三同學都在籃球場和排球場進行球類活動。為了讓中一新同學盡快融入我們八三的大家庭，以及便利其他喜歡運動的同學，學校聯課活動處於今個學年初開始提供借用體育用品的服務，便利同學進行球類活動。這項服務是由我們17位CCA Prefect負責的，我們每天輪流在小息當值，管理體育用品和跟進各項借還工作。而要此服務成功，實有賴各同學和我們CCA Prefect攜手合作，借了用品的同學依時歸還，才能使這項新服務順利進行。這學年轉眼間已過，相信大家都經歷了一連串精彩的校園活動，期望來年各同學繼續有個美滿愉快的校園生活。



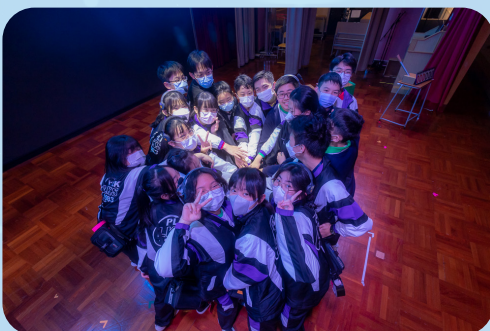
IT Force

4A 張展僊

作為IT Force的主席，我學會了很多關於成長的重要課題。我認為最重要的是擁有正向態度和與團隊成員攜手合作。

在遇到困難和挑戰時，我堅信只要擁有正向態度，就能夠克服任何困難。這種態度不僅幫助我度過了困難時刻，也讓我學會了如何激勵團隊成員，讓他們也擁有正向的態度。例如在學校戲劇節中，後台運作非常混亂，但我沒有氣餒，而是持著正面的態度領導後台運作，另後台更加暢順，使當日順利進行表演。

同時，我也學會了如何與團隊成員攜手合作。我會定期舉行會議，讓每個人都能夠參與討論和決策。我鼓勵團隊成員分享自己的想法和建議且認真聆聽每個人的意見。這樣做不僅提高了整個團隊的凝聚力，也讓我們能夠一起攜手完成任務。



我相信，只要我們擁有正向態度，與他人攜手合作，就可以實現自己的夢想，並讓自己和團隊一起飛翔，隨著那成為世界第一攝製團隊的夢想前進，帶領著團隊一起攜手努力前進，在成功的道路上邁進。

領袖生

5C 陸穎瑜

這一年來，我有幸成為學校的總領袖生之一。由今年開始，我逐漸理解到擔任領袖生的意義和責任，體會了成長主題「活出正向，攜手飛翔」的真諦。

在領袖生訓練日上，我與其他總領袖生共同籌備各種團隊活動，例如：帶領袖生校園遊，讓他們了解各崗位的運作。這次經歷讓我學會了如何有效地管理時間和資源，以確保活動能成功進行，同時也學會了如何通過合作和相互支持來克服困難，明白到團結一致是我們實現目標的關鍵。

我在總領袖生的角色中尋求不斷成長。在維持學校秩序方面，我學會了如何適度地使用權力，並尊重每個人的感受，嘗試主動關心每位領袖生，和他們建立良好關係，希望能讓更多人在我身上得到支持和鼓勵。

回顧這一年，我深感慶幸能夠成為領袖生，肩負起這重要的使命，為同學締造美好的校園生活。



學生大使

5A 李臻

一個學年轉瞬即逝，成為學生大使領袖的短短一年間讓我獲益良多。本學年開始由疫情生活中回復到正常生活，不少活動得以重辦。我們亦因此有更多機會接待外來嘉賓，及籌辦嘉賓到訪活動，如學校開放日、升中面試等。作為學生大使的我們，需要深刻意識到我們的一言一行都代表着學校，因此無時無刻我們都需注重自己的舉手投足是否符合禮儀，大方得體。回想自己由初時受到老師提拔，擔任學生大使，到現在成為領袖生，這兩年來的洗禮和歷練，實在令我獲益良多，更增添了不少美好的中學回憶。成為學生大使後，不但處事比以往更成熟，待人接物方面亦比以往更端莊穩重。相信這些寶貴的經驗將會是我成長路上不可或缺的一部分，有助我建設更美好的人生。



我閣Cohere能成功當選學生會有賴於一眾同學及師長的支持和信任，我們才能藉此機會於短短一年間發揮所長，為同學服務，達到我閣成立時的理念和初心。

本學年是一個很特別的學年，由上學期仍需半日上課，到下學期開始恢復全日面授課及放寬防疫限制，不少活動才得以復辦。在疫情期間，我閣仍努力舉辦活動及籌辦福利供同學參與及享用，如舉辦班際比賽、為同學謀取不同福利等。放寬防疫限制後，我們亦繼承學生會的傳統，舉辦師生廚藝比賽，更舉辦不同的新型活動，如聖誕匿名交換禮物等。各項活動能得以成功舉辦，全靠各成員齊心合力，以及同學的積極參與和支持。雖然我們仍有不足，但我們會吸取同學們的意見，勇於改善，力求做得更好，不負同學所望。

作為學生會主席，我深刻感受到每項工作，由構思，到籌備，再到完成不但花費不少時間，更需經過繁複的程序，最終才能呈現於同學眼前。過程雖複雜，但在大家的支持和配合下，學生會的工作才得以順利進行，我們亦因此能為同學締造一個美好的校園環境，書寫獨一無二的校園回憶。

我們在此衷心感謝各位同學這一年來的支持和信任，亦感謝校長和老師的指導，希望來年的下屆學生會能繼續為同學服務，打造更多姿多彩的校園生活。



紅社

5C 湯筱盈



時光荏苒，轉眼間便參加了社活動五年之久。由中一時的懵懂無知，到現在有幸成為社長，為社員撐起一片天，帶領社員參加不同活動，當中的經歷仍歷歷在目。雖然這幾年受疫情影響，不少活動無法順利舉行，但同學們參與活動的熱情、為紅社出一份力的心就如熊熊烈火，永不燃熄。就如Music Festival、陸運會及運動周等，不少同學積極參與，主動向社幹事毛遂自薦，希望能為社出一份力。雖然過程中會有挫折，又或結果並不如意，但同學永不放棄、堅毅不屈的精神正是紅社社員獨特的氣質。我深信紅社精神會繼續傳承下去，流傳於每一位社員心中，終有一日我們能再次稱霸。

時間改變了我們很多，但唯一不變的是對紅社的初心。以往種種，或許像流水，像雲雨，數月以後不再談起。但在紅社的美好回憶會如水般，會落在更柔軟的心田，化成印記，化成養分，刻骨銘心。

黃社

5B 彭鈞廉

天空一聲巨響，黃社閃亮登場！

大家好！本年度黃社再創佳績，過去數年疫情持續蔓延，今年各種實體活動才可得以順利舉行，黃社同學就在各種活動中攜手勇奪不同獎項。

首先在樂韻飄揚音樂節中打破紀錄，全部項目均奪冠軍，從不同歌曲、音樂劇、大合唱中帶出正向訊息，鎖定全場總冠軍。其次，一眾黃社菁英運動員更於陸運會中脫穎而出，除了獲得全場最積極參與獎和女子全場總冠軍之外，籍一眾黃社運動員各展所長、互相幫助、攜手並肩，我們更勇奪本年度陸運會全場總冠軍。

除了在體育音樂方面，黃社同學在校內的學業成績和操行也相當不錯，同學之間相處融洽，師生關係亦是密切，師生攜手飛翔、共同活出正向。



藍社

5C 沈文熙

作為藍社社長，經過一年的社際活動，令我明白團結的重要性，只有團結社上上下下所有社員才能共同帶領社展翅飛翔。一個人即使才華洋溢、有多少特長，也無法獨靠自己完成所有的工作，必須分擔重擔。

所謂「團結一心，其利斷金」10位社幹事共同付出，以及與社監、其他社員建立良好的橋樑，攜手合作，結伴同行才能共同為社增加力量，這力量遠比一個社長的能力要大。辦法總比困難多，團結一致才能想出更多辦法，應付林林總總的難關，才能振奮社的士氣，才能帶領社一起飛翔。



綠社

5B 鍾希敏

當我還是中一學生的時候，我因為社長的帶領而開始對學校的綠社產生了興趣。在那時，我下定決心要成為綠社的幹事，繼續帶領同學們為學校創造高峰。

在我成為綠社的幹事後，我開始實踐我之前對社的想法，讓整個社區更加團結和融洽。在這個過程中，我見證了各位同學在體育精神和團隊合作方面的表現，這讓我非常欣慰。

特別是在體育方面，綠社的同學表現出色，在呂鈞堯杯中贏得了多個獎項。這不僅讓同學們在比賽過程中獲得了樂趣和成就感，也讓觀眾們感到非常振奮和激動。

我看到未來綠社的前景非常光明，我也期望學生們積極地參加活動，並鼓勵你的朋友們一起參加社際活動，令綠社可以「綠綠無窮」地贏下去！



Musical Appreciation Club



Joining the Musical Appreciation Club activities, we have enhanced our English language skills in different ways.

We have fun while we learn and develop positive minds. We watched various musicals on CCA days. It is a fun way to learn English. Some songs consist of beautiful poetic language and the teacher has taught us different figurative languages. I believe I can use the poetic devices in my article more confidently.

Some musicals have specific themes, and they try to bring meaningful messages to readers. I watched *The Greatest Showman* and learnt an inspiring lesson. The musical conveys the message that it's okay to be different. Sometimes, we are afraid that we won't be accepted by peers and will do something to seek peer acceptance. The musical teaches me that we don't need to give in to peer pressure.

We also played some English games. We learnt new vocabulary items before we had played the games, and we were asked to practise the new vocabulary items through the little games. We needed to speak up when we played the games, and we had chances to practise our English speaking skills.



Aviation Club

As Aviation Club committee members, we learned core knowledge about aviation. We believe the most important ones are having a positive attitude and working together with team members.

When facing difficulties and challenges, we firmly believe that having a positive attitude can help overcome any obstacles. This attitude has not only helped us get through many difficult moments, but also taught us how to motivate team members to have a positive attitude as well.

At the same time, we have also learned how to work together with team members. To hold activities, teamwork is necessary. Therefore, we hold regular meetings to ensure that everyone can participate in discussions and decision-making. We encourage them to share their ideas and suggestions, and listen carefully to everyone's opinions. This not only improves the cohesion of the entire team, but also allows us to work together to complete tasks.



Serving as one of the aviation club committee members was an important stage in our personal growth. These experiences are not only useful in aviation club, but also provide important insights for our future work and life. We believe that as long as we have a positive attitude and work together with others, we can achieve our dreams and soar together with our team.

Western Culture Club



5A Chan Chun Hei
Tic: Ms. Lau Shui Sun

Western Culture Club is a vibrant group that brings students together to learn western culture. We provided members with opportunities to explore and experience different western cultures through movies, music, festivals, food, art and dining etiquette.

We organized a wide range of activities. Members can improve their English language skills while participating in the exciting and interesting activities. For example, we watched a musical about Alexander Hamiltο and learnt some western festivals such as Brazilian Carnival, La Tomatina from Spain and Saint Patrick's Day from Ireland. In our club meeting before Easter Holiday, we made Easter eggs to celebrate the festival. Members got a chance to unleash their creativity and had a great time.

Understanding different cultures enables us to understand the world better. Being exposed to diverse cultures can help us appreciate more in life. We are glad that our members found the activities meaningful and enjoyable.

Tic: Mr. Corey Sitar

Public Speaking Club

The Public Speaking Club was a CCA program for students interested in improving their English-speaking skills. Students who joined had to face their fears of speaking in front of other people each class. Not only did they have to speak in front of people, but they had to do it in English!

In each meeting, we played at least one English-themed game. In these games, students had the chance to develop some speaking or language skill that would help them become better at presenting in English. Some of the games we played included Two Truths and One Lie, 20 Questions, Meme Me Up, and Heads Up. These games were fun, but more importantly they got the students to use English to present in a natural way.

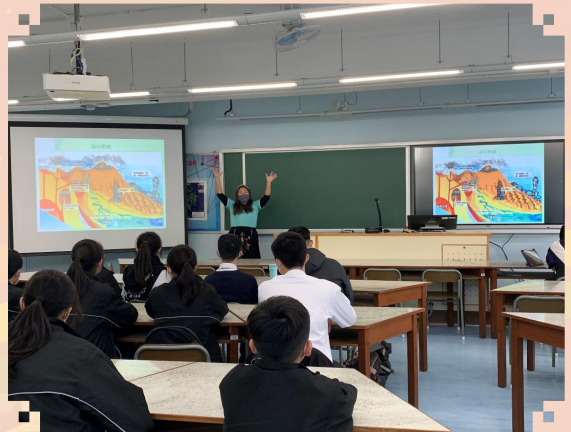
In the final meeting, each student had to present a 90 second speech about one of three topics: the most important day of their lives; their dream job after college; what the world will look like in 2045. It was very interesting to watch the students use the skills they had developed to deliver their speeches.



Geotour Club

Geography is not only about rocks, atmosphere, and natural hazards – Sustainability has now become a major concern. The Geotour Club invited the Hong Kong Bird Watching Society to deliver a talk in November to let us know more about sustainable development of fishing industry. The talk focused on animals living in river and lake in Hong Kong. The development of fishing industry in Hong Kong were also introduced. It provided students with a glimpse of environmental relationships between human and wildlife, and students were fully attracted by the useful information of the talk. Another school talk given by the HKTraveler in January was about the Geology of Hong Kong. This talk was mainly about the geology and landform features in Geopark. Unique and breath-taking landforms like sea cave, sea arch and sea stack were introduced. After the talk, students were more familiar with the geology of Hong Kong. Nonetheless, the workshop promoted the sense of belonging of us to our home – Hong Kong as well. I hope I can visit Geopark soon.

5C Fu Yan Ki
Tic: Ms. Tsui Ka Mei



Home Economics Club

4B Chan Pui Yee
Tic: Ms. Cheung Suk Wah



This year, the Home Economics Club had a lot of cooking experiences. Thanks to the help from Miss Chueng and the committee members, we tried different kinds snacks and desserts such as STicky Rice Pudding, Carrot Cake, Snowflake Crisp and Cookies etc. During cooking, our schoolmates showed great passion and cooperation to prepare the dishes. Cooking is a fascinating activity that makes you enjoy and relax, I highly recommend you to join next year.



創意數理學會

本年度我們創意數理學會舉辦了不少活動，其中以空間思維、趣味數學及燒腦遊戲為主題。我們的幹事都會在每一次活動前都會預先準備好簡報，以方便同學理解和投入。我們這個學會的活動跳出主流數學沉悶而複雜的框架，使同學明白到數學不是只是沒完沒了地計算，並了解它有趣兼且吸引的一面。而本年度的兩個亮點分別是聖誕節的4D Frame 模型製作，我們提供一些4D Frame 材料給同學並與他們一起做出聖誕樹模型。同學在初步接觸STEAM已經很有創意。藝術結合科學，大家都在原本模型的基礎上加裝裝飾，各位同學都能發揮自己的想像力。其次是Rummikub的教學及比賽。Rummikub是一種著名但易學難精的桌遊。在我們幹事一輪特訓教導後，參賽的同學在比賽中都表現得勢均力敵，寸草必爭，賽事緊張，可見每位同學積極參與，樂在其中。最後獲勝者得到學會的紀念禮物，可以說為本年度劃了一個完美的句號。

攝影學會

攝影是一門藝術，也是一門興趣。攝影學會提供了一個平台，為對攝影和藝術有興趣的同學展現自己的才華和創造力，互相交流和學習。

本年度攝影學會的活動非常豐富多彩，我們能學習攝影的基本知識，例如對焦、曝光、白平衡，更學習模型攝影，以照片說故事，後期處理等等。此外，攝影學會更教我們如何用手機拍攝，不僅讓初學者能深入地了解攝影的基礎，提高攝影素質，更讓我們能更便捷地拍出好照片。不僅如此，攝影學會本年度更復辦外出攝影活動，今年我們便有幸到志蓮淨苑及南蓮園池等美景拍攝，讓我們能有更多機會學習攝影技巧和實踐。每次攝影活動結束後，我們還會邀請同學講解他們的作品和概念，然後讓同學們評價，彼此交流學習心得和攝影技巧，讓我們能夠在互相學習和交流中成長。

攝影學會所強調的不僅僅是攝影技巧，更是藉著自己的熱情，捕捉美麗的瞬間，將生活中的美好定格下來。

最後，攝影學會鼓勵大家活出正向態度和精神，攜手飛翔。在攝影的世界中，讓我們用手機攝影，用鏡頭捕捉生活中的美好，發現生命中的價值，並且用攝影的方式來展現自己對生活的熱愛和獨特見解。讓我們活出正向，攜手飛翔，共同成長，共同進步。

2A 賴文昇
顧問老師：林詩敏老師



2C 陳可盈
顧問老師：關立新副校長



中國文化學會

在今年，我很榮幸得到樊老師的邀請，成為中國文化學會的主席，我和各位幹事都致力於六次的CCA Day舉辦各式各樣的活動，務求於每次活動中帶給學員新鮮感，令他們在學餘時間投入活動，盡情玩樂。活動中，我們主要圍繞四個主題，分別是中國茶的文化、探討古詩詞、飲食文化及餐桌禮儀，在取材上都是比較生活化或與學習有關，希望大家可以學以致用。在幾次活動中，我們都有運用一些遊戲學習平台（e.g. Kahoot），還包括試食環節和擺放餐具的實體試驗等，活動多姿多彩，也同時寓學習於娛樂。希望同學於每次活動後是帶着笑臉離開。

在此，再次感激樊老師以及一同共事的幾位幹事，為我中學的生活添加了不少樂趣。

3B 王樂盈
顧問老師:樊達賢老師

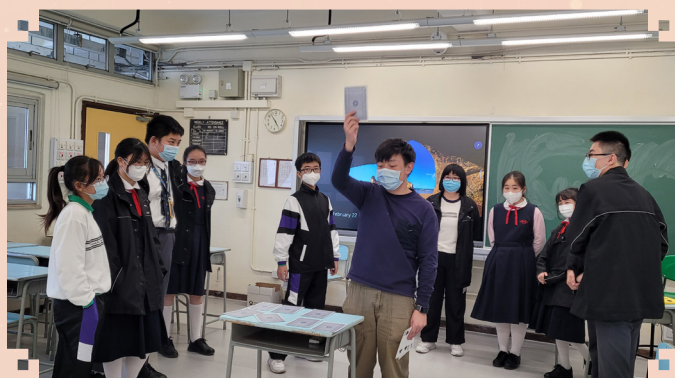


普通話學會

普通話學會旨在培養同學對學習普通話的興趣，從而積極學習普通話，提升語言溝通能力，豐富文化內涵。本學年有六次課外活動日，第一次尚要在zoom進行，同學亦能投入各項網上活動，樂在其中。之後各次活動日，同學恢復在校園進行活動，普通話學會本學年參與區本計劃，有專業社工與老師、

幹事合作，安排多項生動有趣的遊戲，既鼓勵同學活用普通話，又能培養同學的合作精神，正符合本學年成長主題「活出正向，攜手飛翔」。

3B 姚嘉琳
顧問老師:劉建忠老師



日本文化學會

顧問老師:梁嘉棟老師

首先，日本文化學會的活動可以讓同學認識不同的日本文化，推動不同文化的正向共融，令到同學更加正向地認識到不同的文化，例如：學會曾經介紹日本的服裝文化，令同學可以更了解當地的服裝，能夠更正向地認識不同服裝的文化，更推動不同文化之間的正向共融。

其次，日本文化學會的活動能夠促進同學之間的交流和互動，學習互相合作，攜手參與學會活動，例如：幹事之間的合作，學會每次活動的準備工作都是由幹事互相合作，同學之間互相幫助，共同合作，攜手為學會準備更好的活動，每位幹事互相幫助完成資料搜集，而且積極正向地與同學互動，攜手推展活動的進程。

最後，日本文化學會的活動可以令同學學習不同的日本文化，令同學能正向地了解日本的文化，推動不同文化之間的正向共融，而且可以令同學更能學習攜手合作，共同努力，互相勉勵扶持，從而能夠一起攜手達到目標，令同學們一起活出正向攜手飛翔。

天文學會

4A 陳綽桀

顧問老師:張志華老師



首先，本會通過不同的活動和體驗，讓同學們認識和了解平時在課本上接觸不到的天文知識。例如製作穿梭機模型、組裝單雙筒望遠鏡等。活動在富有樂趣及輕鬆的氣氛中進行。同學亦有機會接觸天文望遠鏡，探索其結構及學習如何使用和控制，加深同學們對天文的興趣。

其次，本會亦舉辦了一次實體外出參觀及一次網上參觀，分別是香港太空館及可觀中心。兩次參觀活動都非常有趣，令各會員大開眼界獲益良多，加深了同學對天文的認識。

最後，每次組織活動，都會遇上不同的困難，本會各幹事因此吸收了寶貴的經驗，為日後成長打下了良好基礎。



生物科技學會

4B 劉承軒
顧問老師:周貝怡老師

經過八個月內大大小小不同的活動，讓Biotechnology Club的所有成員凝聚為一，原本沉悶的科學知識都在成員的探究精神下變得有趣起來。

水耕及魚菜共生介紹

這是我們第一次的學會活動，通過介紹水耕及魚菜共生背後的原理，引起同學對我校魚菜共生系統的留意，意義非凡。此外，我們亦設計了一些關於水耕的電子問答比賽，激發同學對生物科技的興趣。

環保洗潔精

該次活動教授我們運用天然酵素製作的清潔劑，以白醋及梳打粉混和橙皮，再發酵橙皮數日而製成，用作分解食物殘渣中的油脂、蛋白質等。當中啟發同學對酶的思考，把生物課時獲得的知識真真正正的套用在日常生活當中，達致「學以至用，寓學習於娛樂」。

水果電池

研究普通家用電池，創造以水果為核心材料的水果電池，我用水果自身的流動電子的和金屬反應性的差異，探索水果在電流世界的奧秘。成員不但能以實驗學會有所關生物與化學的知識，更能找到科學知識之間的關聯，學以致用，對學科學習有所幫助，與同濟團隊合作間完成的實驗，更能加深記憶及促進團結。

解剖

在解剖環節，成員自備了豬心和牛眼，一來補償了同學在疫情間未能解剖牛眼的機會，二來再次解剖豬心亦能增強同學對知識的記憶，亦可為未嘗解剖的同學有預習的機會。有趣和生動的解剖亦是寓學習於娛樂的好例子，望同學能夠提升對學習的樂趣。

最後，在這與人與人之間的溝通開始恢復的一年，我們都在這個學會中經歷不少難以忘懷的回憶，一起手牽手越過很多難關，卻又渡過無數的快樂時光。時光飛逝，歲月如梭，轉眼間我們也完成了在這個學會的任務了，就讓我們翹首以待來年學會繼續秉承及實踐本會宗旨

——融合生物與科技的應用



花藝學會

3C 吳祉瑩
顧問老師:陳雪鴻老師

在我們的生活中，花朵總是給人一種愉悅和美好的感覺。無論是在花園裡、公園裡或是自家的陽台上，花朵總是一個非常受歡迎的，正向的氛圍也總是讓人感到心情愉悅。

花朵的各種顏色和形狀，以及它們釋放出來的芳香氣息總是能夠吸引人們的注意力。透過不同型態的插花，組成了一幅色彩繽紛的畫面，人們的心情也會因此變得愉悅。此外，花朵還有一個很好的特點，就是它們可以用來表達感情，在許多場合，人們總是會用花朵來表達對他人的關愛和感激之情。



戲劇欣賞學會

2A 陳可翹
顧問老師:張綺旋老師

同學於繁重功課壓力之下，一學年可有六次，每次至少個半小時欣賞劇劇錄影之演出。本年度主要欣賞兩套經典作品：《人間有情》及《一水南天》。高年級的同学均稱很高興能在欣賞《人間有情》文本之餘(中三有片段選讀)，可以欣賞導演如何調度、台前幕後如何配合，將文字化作言語、動作及不同舞台效果呈現於舞台上。至於《一水南天》則於第三十屆香港舞台劇頒獎典禮榮獲多個大獎，更引人入勝是其是用粵語演入之音樂劇，表演者亦橫誇表現、舞蹈及歌唱三個界別，讓同學耳目一新。

書法學會

顧問老師: 唐煥亮老師

書法學會在培養學生對中國文化的興趣和耐心，由靜而養志，進而敦品勵行，裨益學習。在2022/2023年中，除了在平日練習中，可以看到同學在進步。更在參觀、攤位遊戲表現投入積極。希望同學在來年提升書法水平，可以多參加校外比賽，從觀摩別人所長而得到進步。



中文學會

3C 區彩盈

顧問老師:陳雅芬老師

中文學會的宗旨是為同學提供學習中文和中國文化的機會。通過鼓勵同學參與不同的比賽及活動，如:菁英盃、朗誦節、徵文比賽、標語設計比賽、文化猜情尋——走訪考察、校園作家大招募計劃等等，讓同學增加對中國語文及文化的認知及興趣。學習中文和中國文化也是充滿趣味，我們期望透過砌樂高、寫書法等活動，讓同學在日常生活中認識和欣賞中國文化。鼓勵同學在日常生活中學習語文和多閱讀，就能提升語文素養。



數學學會

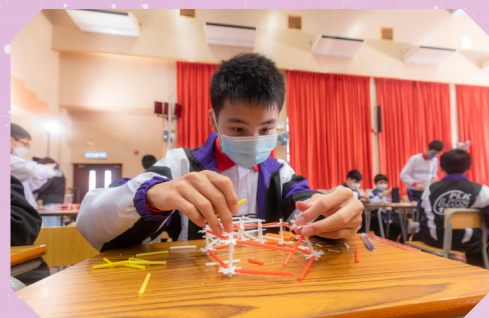
5B 李智婷

顧問老師:林詩敏老師



數學學會是為培養同學對數學的興趣而生，同時更為加深同學對數學的興趣以及學到更多有關數學的課外知識。本年度，本學會舉辦了幾個有趣的數學活動，當中包括IQ題挑戰、背默圓周率比賽、4D Frame 工作坊以及中一級Rummikub班際比賽。當同學們知道舉辦了這些活動後，都積極地參與。

「活出正向 攜手飛翔」是本學年的學校宗旨，而本學會舉辦的這些活動都能增加同學對數學的興趣及成就感，無懼數學為他們帶來的挑戰和困難。同學們亦可以把新學到有關的數學知識分享給身邊人，令大家一起進步，一起享受數學為他們帶來的喜悅，真正地做到攜手飛翔。希望各位同學能夠不斷發掘知識並培養出互相幫助、堅毅學習的精神。



English Society

5A Hau Chun Ming
Tic: Ms. Lau Shui Sun

Being the head of the English Society this academic year, I am glad to share some of our interesting activities with you.

English Fun Days were organized for different forms of students, aiming to create a relaxing atmosphere for students to learn and practice English. Here is a quick overview of the three English Fun Days held this year.



In Nov 2022, Potion Master Workshop was held during lunch time for F.1 students. Guided by English ambassadors, F.1 students were excited about making magic potions on their own. In Dec 2022, Christmas Carol Singing Competition was held after school for F.3 students. It was a good chance for students to showcase their musical abilities and to unwind after a full day of classes. Have you ever imagined a dinosaur could sing Christmas Carol? The second hall was filled with laughter in the presence of the dinosaur. The last English Fun Day was held in March 2023. The after-school activity, a SBA Quiz Competition, was exclusively designed for F.4 students. There were three rounds in the competition. Both class representatives and the floor competed to answer the questions.

Despite the challenges and difficulties we faced, all the activities were smoothly run. It was a fruitful year for the committee members. English Society will design more interesting activities to help students brush up their English next year.



Science Society

5131 Ivan Yeung
Tic: Mr. Chan Koon Yue

As the president of the Science Society, my esteemed committee members and I are wholeheartedly devoted to facilitating and assisting erudite teachers in organizing an array of science-related activities, events, and talks.



In our recent school talk for primary students, we assumed a pivotal role in the orchestration of laboratory workshops and hydroponic farm demonstrations. During the chemistry laboratory workshop, our esteemed members conducted an engaging flame test, showcasing the enigmatic nature of science. The primary school students were left in awe as they beheld the resplendent colours of the flame. The students were also ecstatic when they harvested the organic vegetables from our hydroponic farm, and I cannot forget the palpable sense of joy that radiated from their countenances. In the biology laboratory, our distinguished members adeptly guided visitors in conducting a food test to detect the presence of diverse nutrients. These activities are of paramount importance in enabling primary school students to develop a more profound understanding of the integrated science subjects they will encounter in



secondary school.

Furthermore, we are responsible for the organization of science station activities and for serving as emcee during talks. Through our diverse duties in these events, committee members can refine and augment our scientific knowledge by engaging in hands-on scientific activities. Additionally, serving as an emcee during talks and interacting with visitors is an excellent opportunity for our esteemed members to enhance their communication strategies.

The Science Society has recently acquired several virtual reality headsets with the aim of expanding students' STEM-related knowledge in the future. With the support of our distinguished science teachers and laboratory technicians, our esteemed committee members were privileged to experience the immersive potential of this burgeoning technology. We are currently planning to provide visitors with the opportunity to experience virtual reality when they visit our esteemed institution in the future.



Social Sciences Society

Tic: Ms Leung Hau Ling

This year, our Society continues to provide every opportunity for students to explore the world, to broaden their vision and perspectives. Field trips, visits, talks, workshops had been provided and students were encouraged to take part in different competitions.

Date	Activity	Involving forms
23/9/2022	友好協進會人大政協講座(題目:中國扶貧及建設發展)	S4-S5
Sept 2022	2022 國慶日網上問答比賽	S.1 - S.2
Oct 2022- July 2023	「敢創感為- 青年社會創新服務獎2022-2023」	S.1-S3 (3 teams)
Oct 2022	Eco-Lifestyle Quiz Competition 2022	S.3
Nov 2022	Secondary School Online Quiz Competition on Knowledge of Environmental Pollution	S.3
15 Nov 2022 - 16 Nov 2022	Planning Department Outreach Programme —Panel Exhibition, Mobile Exhibition Centre	S.1 - S.6
23 Nov 2022	School talk - Fishing industry in Hong Kong (Hong Kong Bird Watching Society)	S.1 - S.5
11/2022 - 12/2022	學友社「認識大灣區」新聞挑戰賽	S4 & S5A
10/2022 - 12/2022	民政及青年事務局有問有答「基本法」問答比賽	S4-S5
Dec 2022	『國家憲法日』網上問答比賽2022	S.2
10 Dec, 2022	香港律師會青Teen講場2022「動·法律 — 運動音樂嘉年華」	S.2 (8 students)
Jan 2023	Climate Action Online Q&A Competition	S.3
11 Jan, 2023	Tsing Yi Round Trip and Pre-and pro activities	S.1
18 Jan 2023	School talk - Geology of Hong Kong (HK Traveler)	S.1 - S.5
22 Feb 2023	School talk - Ecology (Tzu Chi Environmental Action Center)	S.1 - S.5
24 Feb, 2023	Visit the Court of Final Appeal	S.2, S.3
9/2/2023-28/2/2023	EDB 2023 《憲法》和《基本法》全港校際問答比賽	S4-S5
4 Mar 2023	Hong Kong Youth Counselling Association Community-based Project: Hong Kong Wetland Park Guided Tour	S.3 - S.5
20/3/2023 - 19/6/2023	聯合國兒童基金香港委員會可持續發展目標網上學習獎勵計劃2023	S4-S5
March - April, 2023	S3 "Promoting green living or concerns to global warming " E-learning project	S.3
April, 2023	S1 "Tsing Yi Land Use" Project Class Competition	S.1
April, 2023	S2 "Junior District Councillor" Project Class Competition	S.2
14/4/2023 - 26/4/2023	EDB國家安全網上問答比賽2023	S4-S5
25 May, 2023	民政及青年事務局<<青年發展藍圖>>講座	S.1, S.2
4 & 6, July, 2023	Hong Kong News-Expo Visit	S.2

Scrabble Team

3A Leung Wing Tin, Wilton
Tic: Ms. Cheung Suk Yee

I always think that English is a very interesting language. This is one of the main reasons why I joined the Scrabble Team. I wanted to further improve my English proficiency, enrich my vocabulary bank and play Scrabble with my fellow schoolmates.

During the Scrabble Team meetings, all members of the team played Scrabble together. I felt nervous in the first few meetings as I did not know how to play Scrabble at the beginning. But when I played with other members more, I became more confident as I learned how to play Scrabble under the teaching of my teachers. I even taught other members the new words that I had used in the games before. I also encouraged my team members to speak in English more often while playing the games. They became more enthusiastic about playing the games as more meetings went on.

I also joined an interschool Scrabble competition. Having had quite many Scrabble practices in the meetings, I thought that the competition would not be that difficult. However, I was wrong.



I did find that my opponents were very strong. They were so familiar with the games and had a good grasp of different vocabulary items. Although I did not get any prize in the competition, I will try my best to do better in the future. That was a valuable experience.

Being one of the Scrabble Team committee members, I did find that joining the team was a very enjoyable experience. I hope more students in this school will join the Scrabble Team in the future and we improve our English proficiency together.



English Debate Team

Debating is indeed a tough and exhausting activity to participate in while still an amazing experience for us. Even though the process was full of obstacles, as all our teammates came together, we conquered them eventually.

In debates, we had to write and deliver our speeches, as well as thinking on our feet and refuting the points raised by our opponents. Thanks to this opportunity, we became more fluent in English and more confident in public speaking. We also learnt to make sure our tone is firm yet respectful when trying to convince others.

The preparation for the competitions is nothing short of arduous. We always stayed until 6 pm at school, and even had online meetings at weekends and on holidays. That was when we realised the importance of having a positive attitude. The intense preparation also taught us perseverance and gave us the courage to face obstacles in the future.

We always believed in each other and trusted that teamwork makes the dream work. We helped each other whenever needed. We created ideas together and cheered each other up when we were frustrated or at our wits' end. We were incredibly grateful for each other, for squeezing time out of our packed schedule for the training and debating to the best of our ability.

This year of experience will always be cherished. We have learnt and grown so much and we deeply appreciate our teachers' support to us throughout this academic year.

4B Chu Siu Yung, Yoko
4B Fok Chin Wai, Ryan
4B Lau Shing Hin, Cedric
4C Chung Chin Hong, Jeff
Tic: Ms. Yeung Suet Yan



中文辯論隊

2A 張澤群
顧問老師:吳偉倫老師

大家好，我是中文辯論隊成員張澤群。在辯論隊的一年中，我體驗到不少事情，也受益匪淺。

第一次幫其他隊員準備資料時，大家討論有哪些資料適合放在辯論稿上，難免有些爭論。師姐們盡心盡力地協助我們、提點我們，令我們走少了許多彎路。她們也分享了自己的經歷，讓我們加深了對辯論隊的認知，在我們心裡種下了一顆參天大樹的種子。

在師姐們參加的辯論比賽中，我們的帶隊老師吳偉倫老師帶領我們出賽，一路上沒有特別說些鼓勵話語，像平常日子一樣，不過他那鎮定的表情令我們感覺好像吃了定心丸般。在師姐們參加的辯論比賽中，大家也靈活運用當初師姐們所教導的技巧，反過來協助師姐。大家同心協力準備，忙到晚上才回家。

總括而言，我在辯論隊中學到與人溝通的技巧以及如何整理資料，並且得到一顆無價的種子，很開心能在今年加入了辯論隊，謝謝。



創意思維隊

2C 刁維諾
顧問老師:潘永衡老師

創意思維活動(OM)是一個以無限創意解決難題的比賽。參賽成員需要共同努力，在數個月的時間內解決一個長期題(在比賽中作出一個限時的表演)。只看介紹，這似乎只是一個紙上談兵的比賽，但我在過去的一年，發現並沒有想像中的簡單....

一開始，一群人研究着比賽規定去寫着一篇前所未有的劇本，然後著手設計着獨一無二的道具和服裝，為了節省成本，把學校裏無人問津的廢物如紙皮、鐵架、水樽、報紙等，在我們手中都變廢為寶，成為背景佈局和服裝道具，我印象最深刻的，就是我們可移動的背景鐵架，只需要將其自轉就能簡單地轉換場景，比一般的大長板轉換更加方便亦更具創意性，對我們來說這個是獨一無二的。



為了有更好的演出效果，我們便開始了瘋狂的排練，在學校排練了不少的夜晚。但是，在比賽的當天我們的成績也是真的很耀眼，得到了香港區的亞軍，「83!」的口號和當天的過程至今我仍記憶猶新。

整個比賽對於我來說是 - 前所未有的挑戰，在過程中也學到了很多課堂上學不了的東西如木工、編劇等，正所謂：「方法總比困難多。」身為一個OMer，我真想大聲說出:玩到OM真的是太讚了!

時事探索隊

在過去的一個學年裏，能夠以時事探索隊的幹事身份參與不同類型的活動及比賽，實屬難得。

時事探索隊給予隊員們不同的機會，能提升隊員們對國家近年來的發展及發展方針的認識，例如一帶一路、粵港澳大灣區等。同時亦能增進隊員們對一些全球性重要議題的理解，例如透過參加聯合國兒童基金香港委員會(UNICEF HK)開展的SDGs網上學習獎勵計劃，大大提升了隊員們對17個可持續發展目標的關注，從而在日常生活中為可持續發展出一分力。

本年隊伍曾參與多個比賽，如樹賢基金環保常識問答比賽、第三屆全港中學生環境污染常識網上問答比賽、第二屆國家安全教育通通識等。我校更榮獲2023「一帶一路，與我何干」綜合能力比賽中「灣區組」中的二等獎，從中我們瞭解到一帶一路以及大灣區建設對國家以至全球發展的重要性。

4C 鍾展康
顧問老師:區美珊老師



JPC Team

4B 江心悅
顧問老師:朱潔萍老師



我們是一個由熱愛公益事業的學生組成的團隊，致力於為校園帶來更多的警示和安全保障。我們的目標是提高學生的安全意識，幫助他們識別和避免校園中的各種風險。我們希望通過開展各種教育活動和培訓課程，提高學生的安全意識和自我保護能力，並幫助他們建立健康的心理和情感狀態。例如：在葵青警區少年警訊少年警訊名譽會長會舉辦的防罪微電影創作比賽中，我們的團隊獲得中學組優異獎，並且獲得了五百元和其他獎品。以及在「葵青區少年警訊-青夢成真計劃2022-2024」中，我們團隊所設計的計劃書已被成功批准參與這個計劃，獲資港幣三萬元去實行此計畫。

我們相信，通過我們的努力和創新，我們可以為學生們創造更加安全、健康和有益的校園生活，讓他們在學習和成長的同時，也能獲得更多的社會價值和意義。

JA Company Programme Team

Tic: Mr. Leung Chun Ho, Mr. Hung Hin Lung, Ms. Tam Wai Yee

The JA Company Team is a team that full of enthusiasm in the business world. All teammates had strived to develop our entrepreneurial spirits and skills, which include creativity, problem solving skills, teamwork, communication strategies and social responsibilities, through a series of training and guidance from different advisors.



This year, our team had organized a variety of activities inside and outside the school. Outside the campus, we had organized a visit in a local Trade Fair to do research on real life marketing strategies and pricing strategies. It served as a benchmark for us to adjust our pricing schedule and amend some of our advertising materials. In addition, we had also participated in the JA Youth Innovation Pop-up to operate our own company and made sales on our handmade products – 2 types of decoration lights. We had collected market information and make some profit during the pop-up. This experience was wonderful since it was the first time for our team to organize a product sale. At the beginning, some of the teammates felt shy and found it difficult to introduce our products to the public. But with the peer encouragement, the teammates were managed to overcome the confidence issue and was able to promote our products upon further attempts. This on-job experience had helped us to smoothly organize a similar sale inside the campus, which let us further refine our presentation skills and problem-solving skills, so as to make more profit.

Undoubtedly, our team faced a lot of difficulties along our journey. From designing the products, manufacturing the lights, making decisions on every detail of the sales, most of them had been harsh and demanding for us. Fortunately, our team got a few advisors to provide suggestions and timely encouragement. They helped the teammates to think at the bright side and brainstorm the solutions collaboratively, which eventually turn the tide. This was a good lesson for us to learn that, we can always overcome difficulties by team spirit and a positive mind, which also echoes with the school theme of this year – “Together we can reach the stars”.

Our teammates learnt a lot about operating a business and skills for being an innovative entrepreneur. We had a remarkable year in the company that everyone paid a lot of efforts, and we were honoured to be recognised by our school and the public.



視覺藝術團隊

5B 呂雨珊

顧問老師:賴團利老師

今年藝術團隊的活動豐富多彩，其中包括了「小龍馬·創藝傳城比賽」、「中史解碼」通訊程式表情圖像設計、繪畫庫柏力克熊、製作校園壁畫，還參觀M+博物館和六鄉學習園地的時光藝術展。團隊成員都展現了他們豐富的創意和技巧，表現相當出色，令人印象深刻。



我認為「小龍馬·創藝傳城比賽」是今年最令同學印象深刻的活動之一，因為同學們就像畫布中的小龍馬一樣，能夠翱翔在藝術天地中，自由發揮。藝術團隊中的每個人都能夠充分發揮自己的才華和創意，並且在活動中互相協作，表現了良好的團隊合作精神。這種正向的學習氛圍讓我們更加自信和勇敢地去嘗試，去創造更多優質的藝術作品。這正實踐了本年度的成長主題「活出正向 攜手飛翔」。

身為主席，我深刻體會到正向力量的重要性。這種力量讓我們更加勇敢地去嘗試和創造，並勇於挑戰困難。在未來的日子裡，希望同學能夠繼續保持正向，亦能參與團隊的每一個活動，不要錯過寶貴的學習經驗，繼續翱翔於藝術的天地。

合唱團

3A 譚佩兒

顧問老師:何妙芝老師

合唱團是一個和諧的大家庭，在這裏收穫的不單只是歌唱技巧，更多的是合唱團團員用歌聲詮釋著對歌唱濃濃的熱愛之情，用歌聲為學校平添一份亮麗色彩。

在1月舉辦的「香港學校合唱節 2023」大型學校合唱團大師班，Tim Wayne-Wright 先生為合唱團團員分享他作為一位樂團歌手的經驗和見解。而且，他是一位富有經驗的表演者，他也分享了不同技巧，讓表演歌曲中所訴說的故事更為動人。



另外，香港校際合唱節於5月舉辦線上合唱團活動。我校合唱團當然有參加，在練習的過程當中，使我充分感受到，即使隱藏在人群之中，若未將自己的情感有效地傳遞，就無法為音樂注入生命力，聽起來即是一堆雜音而已。

回顧過去後，也得展望將來。希望合唱團能繼續秉持着「活出正向，攜手飛翔」的宗旨再創佳績。

管樂團

5B 林志達

顧問老師:何妙芝老師

冼星海曾言：音樂，是人生最大的快樂，而作為各種樂器匯集的管樂團更能帶來快樂。而本年度，我們管樂團亦主動參與不同的比賽，當中包括於12月參與音樂事務署舉辦的管樂團中學初級比賽，獲得銅獎，又例如於4月參與聯校音樂大賽中學管樂團，勇奪銀獎，與此同時，亦有不少團員參與「第75屆校際音樂節」樂器組別及小組合奏，並從中獲得良好及優良的成績，我們亦會於本年8月參與香港管樂節。而本人亦於樂團中學會了很多不同的技巧，但我認為最重要的是看着各位團員慢慢地成長，由什麼都不懂漸漸變得有資格參與不同比賽，相信同學在過程當中有所成長，並豐富其中學生活。

今年的成長主題是「活出正向，攜手飛翔。」學習樂器並不是一件容易的事，就如當代鋼琴家郎朗也需要大量的練習，因此新團員很容易在學習的過程中受到挫折，但我們管樂團一直秉持着一種互相幫助的精神，由我進入管樂團開始，便已經看見師兄師姐幫助年少無知的我們，到我們成長為別人的師兄師姐，我亦很感動看見團員們可以主動教導剛進入樂團的新團員，活出正面的價值觀，而這就正正帶出了我們的成長主題「活出正向，攜手飛翔。」我相信若干年後，今日的師弟師妹，亦能成為他日的師兄師姐，將這種互相幫助的精神承傳下去。



5B 鄧心玥

顧問老師:何妙芝老師

中樂小組



「活出正向，攜手飛翔」句中的攜手象徵著團結，代表大家用團結地向著一個目標前進，而我校的中樂團正正可以體現這句說話的精神。

我校的中樂團在本年3月參加了聯校音樂大賽，並且分別在中樂小組和中國鼓組別中得到了銀獎和銅獎。或許在練習過程中遇到不少挫折，也要不停地重複練習。但是我們在過程中貫徹著「攜手」的理念，依然一同努力，一同團結去克服困難，才取得了成功。

本年度的成長主題為「活出正向，攜手飛翔」。我們中樂團會保持著正向的心情和團結的精神去繼續努力。

3D 陳靖嵐 顧問老師:何妙芝老師



木笛隊

我校木笛隊成立至今已有30多名成員，陣容鼎盛，歷年獲獎無數。其中，在今年，我們參與了各種比賽及演出。分別在本年度三月舉辦的「第75屆校際音樂節」中的木笛二重奏獲取了第二名的優良成績，並於木笛小組合奏亦取得優良成績。另外，我們在本年4月參與的聯校音樂大賽中學木笛隊演出中獲取了金獎，成績令人鼓舞。展望將來，我們會在今年8月份參加木笛音樂會，以帶給我們更多的演出機會及經驗。

在本年度，樂團能獲取如此優異的成績，全賴一種成員在恆常訓練中認真練習，互相配合，及導師提供了適切的指導。而且，在假期中，我們也安排額外訓練，以保持自己的水準及把每首歌都練得精益求精，力臻完美，以帶

給精彩的演出及爭取在比賽中獲取佳績！在團員彼此之間，我們抱着「活出正向，攜手飛翔」的理念。在訓練中遇上具挑戰性的難處，我們抱着積極及樂觀的態度面對，並通過攜手合作團隊中彼此之間努力、扶持，及抱着共同的價值觀，以追求更高的水準的表現。總括而言，木笛隊中的不同訓練、演出乃至比賽都是一個令我們得到不同經驗的地方，且通過種種活動及經驗所得，使得隊內同學的水準及能力都更上一層樓！

弦樂小組

我校弦樂小組多年來積極參與校內的表演包括開放日及校外比賽等，今年也是不例外的。我們更為發展弦樂四重奏方面，積極尋找更多的人才。

今年與往年很不同，以往受著疫情的影響，參加校外比賽的機會大大減少。今年疫情剛過，我們弦樂小組也陸陸續續開始參加校外比賽。在3月，我們參加了第75屆校際校際音樂節弦樂獨奏，榮獲優良成績；在4月的時候，在聯校音樂大賽中學弦樂團及弦樂小組，榮獲銀獎。這些比賽讓我們的團隊更加團結、更有默契，令我們信心加倍。我希望我們能夠在來年參加更加多的比賽，增加士氣，為八三爭光，提升校譽。

今年，我們弦樂小組的氣氛與往年熱鬧得多，不論是新加入的中一同學，還是團裡的師兄師姐，在練習的時候都是非常之投入。大家有不明白的地方都會毫不猶豫地提問，大家互相幫助，像個大家庭。當知道比賽即將來臨時，大家都會努力練習，抽出時間大家一起夾琴，進行加時練習，大家都希望爭取好成績去報簽老師及導師。我們希望弦樂團在來年更加人強馬壯，有更多人才加入我們這個弦樂團的大家庭！和弦共鳴，再創新高！

3A 林皓熙 顧問老師:何妙芝老師



手鐘隊

2D 何家希
顧問老師:何妙芝老師



學校的手鈴隊已經成立了12年，從手鐘增至手鈴，由寥寥幾人變成一個陣容鼎盛的大家庭。雖然我成為手鈴隊隊員的時間不長，只有一年，參加的比賽亦緊緊只有一個，首次比賽，卻在我腦海中留下深刻的烙印，至今仍記憶猶新。在今年的4月，我們於「聯校音樂大賽」中取得了銀獎，在記得比賽後，我們心中帶着一點擔心，不過佔比更多是期待的心情。收到的成績，消除了我們心中的迷霧，知道大家的努力沒有白費，令我們繼續有動力在手鈴隊中堅持練習，奮鬥到底。

演奏手鈴向來講求隊員的默契和配合，要完美地演奏一首樂曲需要花上大量的時間和心血，過程從不輕鬆。這一年的經歷，這一次的比賽，這一個獎項，帶給我們的不只是榮譽和成就感，最重要的是他們提醒我們要加倍努力，活出正向，憑藉大家的共同付出，一起攜手飛翔。

現代舞團隊

3D 李曉晴
顧問老師:范小鳳老師

積極向上的態度

現代舞團隊經過多次訓練，憑我們的努力，好不容易在第五十九屆學校舞蹈節中獲獎，大家獲獎後都興高采烈。其實在排練過程中，我們經常因達不到老師對動作的要求，受到老師責罵。當然我們會感到失落或者想放棄，但團員互相鼓勵，互相欣賞，發掘彼此的優點和價值，將這正面能量轉化為積極的力量。我們亦以積極樂觀的態度看待事情，不讓負面情緒和想法佔據腦海。同時，我們要學會從困難中學習，將其視為成長的機會。

我會跟隊員們說：「再來一次。」我們便努力地一次又一次的重複練習一樣的動作，希望能記熟每一個動作和使動作到位。通過學習和成長，團員共同追求更高的目標和成就，最後呈現了好看的舞蹈。在完成舞蹈後，大家都充滿成功感。

「活出正向，攜手飛翔」就是我們要擁有積極向上的態度，並攜手飛向更高的目標。



羽毛球隊

1D 吳樂兒

顧問老師:林曼華老師

大家好! 我是本校羽毛球隊 (女子丙組) 隊長吳樂兒。

本年度, 我隊從羽毛球活動中, 「活出正向, 攜手飛翔」。羽毛球雖是個人運動, 但在學界比賽中, 羽毛球屬隊際比賽, 是團體運動, 需要隊友們合作和團結, 每一球、每一局都互相支持和鼓勵, 才可以發揮最佳表現, 爭取勝利。

在羽毛球訓練中, 體能練習是最艱辛一環。在訓練過程中, 隊友們為了能一起獲取進步, 都願意一起「捱下去」。漸漸地, 我們學會了互相支持、互相包容、互相體諒, 一起克服困難, 不半途而廢, 努力迎難而上。

在羽毛球的比賽中, 我們努力克服困難和迎接挑戰。在比賽過程中, 我們鍛煉出冷靜的頭腦、敏捷的思路、快速的反應以及瞬間判斷的能力; 我們學會不計較成敗, 我們學會在錯誤中學習並盡快從錯誤中糾正過來, 展現出心理堅韌性。與隊友們一起經歷五場比賽以後, 很高興與我隊榮獲本年度葵青區學界體育聯會女子丙組羽毛球賽殿軍。

比賽成就固然讓我們欣喜, 而更令我們高興的, 是在訓練和比賽中, 隊友們就在不知不覺之間建立了深厚的情誼, 成為了終身的好朋友、好伙伴。接下來的日子, 就讓我們一起培養正向積極、堅毅不屈的精神吧! 在此, 感謝與我一起為目標奮鬥的大家!



女子排球隊

5B 鍾希敏

顧問老師:余俊垣老師



大家好, 本人有幸向各位介紹學校女子排球隊。今個學年, 女子排球隊共有七位隊長以及三十五位隊員。在平常訓練中, 訓練時常會以一位隊長和五位成員為一組進行訓練, 這樣的訓練方法不僅能夠讓隊員對排球產生興趣, 隊員亦可以從隊長身上學得更多排球的知識和技術, 收穫更多。身為隊長之一的我能夠清晰地

看見各隊員們的努力和技術的成長, 感到十分欣喜。

今個年度, 女子排球校隊參與了葵青區學界排球女子第一組的比賽, 第一組的賽事是由葵青區八支較高水平的隊伍, 分組單循環賽制型式進行的比賽。我們分別在女子初級組和女子高級取得獎項。在高級組的比賽中, 八三女排戰勝了強隊李兆基中學而獲得冠軍的殊榮, 這更讓我們八三女排可以參加全港學界女排精英賽, 與其他區的勁旅比賽和交流。

此外, 八三女排亦參加了新界地域中學沙灘排球比賽, 並在比賽中獲得女子組冠軍的驕人成績。我認為排球隊隊員的實力日漸增長, 我衷心希望將來的隊員有機會實現球隊的願望, 能夠繼續參與全港學界比賽, 並在比賽中有更好的表現。



女子籃球隊

4D 陳思宜
顧問老師:呂慧儀老師

經過三年疫情的洗禮，當我再次踏進球場時發現很多高級組的師姐們都隨著畢業而離開球隊，心裡很不是味兒。幸好這兩年初中也加入了不少的新血，令每次練習時都充滿了熱鬧的氣氛！球場上除了有拍球聲，還有我們的喘氣聲和笑聲。

由於過去的三年大家都很少機會在球場上練習，所以今年9月我們從基本功練起，由淺入深，大家都上下一心，盡量出席每次的訓練，因此大家都進步神速。此外，老師還為我們安排了不同的友誼賽，讓我們吸取多些比賽的經驗，迎接一年一度的學界賽事。

經過多個月的刻苦訓練，本年度的低級組隊員在葵青區校際比賽中獲得殿軍，這不只是一枚獎牌，背後也代表着大家付出的汗水。希望未來83女籃能夠不斷進步，堅毅不屈，更上一層樓！



男子籃球隊

3A 黃樂賢
顧問老師:余俊垣老師

在今年首次擔任籃球隊隊長一職，起初心感徬徨，擔心不能勝任籃球隊隊長一職。經過今年的訓練，在隊友的陪伴和扶持，教練專業的指導下，不但我的球技和體能日益漸進，個人品德情操亦有所提升，對領導一個團體的能力有所進步。

在日常訓練，我們大家專心聽從和執行教練委派我們的訓練，無論訓練有多辛苦，我們都會咬緊牙關堅持下去。在學界比賽前，全對齊心一致，專心訓練去應付這個學界，當發現隊友們有什麼困難，我都會鼎力相助。雖最後不能奪冠，但我從中學習到永不言敗的精神。



男子足球隊



在過去的幾年，因為疫情的原故，這一年我們足球隊才有四年後的第一次學界比賽。在沒有比賽經驗的情況下，我們今年只可以更努力練波，為我們熱愛的足球運動付出更多的汗水。

今年足球隊的訓練次數比在疫情期間大大增加，也有很多新加入的隊員。雖然大家起步點都不同，但很高興新隊員都對足球十分有熱誠，新隊員都非常積極參加訓練，進步非常之大。我們足球隊也有做得不足的地方，但我相信教練和各級隊長一同努力，定可帶領足球隊各隊員成長，讓隊員能珍惜寶貴的訓練和比賽機會，並能為球隊服務和作出貢獻，成為一個實至名歸名歸的八三運動員。

4A 陳浚弦
顧問老師:余俊垣老師



閃避球隊

上兩個學年的疫情導致大部分比賽暫停，閃避球隊本年度全面投入訓練及參賽。由於前兩學年比賽機會較少及主力球員已畢業，幸好本年度有超過二十位中一同學加入，為球隊注入新血。閃避球已發展出數種打法，球隊多年來專注單球式賽事，未有涉獵其它種類。為增加比賽經驗及探索未來發展方向，球隊本年度參與複球式賽事及試玩美式閃避球。球隊本年度已獲得四個獎項：分別為2022全港中學學界閃避球新秀賽單球中學女子組冠軍及單球男子組碟賽冠軍，2022全港複球式閃避球錦標賽U18季軍及2022全港單球式閃避球錦標賽U15男子季軍，其中更有三位隊員入選港隊。

顧問老師:陳冠宇老師



Judicial Peers Team

I think Mock Trial is magical. Students in uniforms sitting in the classroom suddenly turned into lawyers in barrister robes, fighting for justice in court. For me, it was an unforgettable experience.

Before the competition, my teammates and I had to be trained by a lawyer mentor. In the first training, our lawyer mentor explained to us the court's judicial procedure. In the past, I always thought that there were judges, lawyers, witnesses, jurors and the defendant only. However, I realized there are different classifications for the mentioned roles. For instance, lawyers and witnesses include prosecution and defense while judicial secretaries in the court are not only responsible for keeping evidence but also preserving records.



Mock Trial offers me a valuable opportunity to speak at the High Court as a lawyer. It turned out it was not easy to speak at the bar table. I had to do a lot of preparations before I spoke. To lower the credibility of our opponent, we must first set the questions, find the flaws in the witnesses' confessions, then carry out sharp interrogations to make the opposing witnesses speechless.

Thank you Mock Trial for giving me this unforgettable opportunity!

健球隊

在健球比賽中，隊員必須是四人一組，當敵方把健球打過來的時候，組員要將球接過來再擊打出去，缺少任何一位隊員都視為犯規，可見健球是非常講求團隊合作精神的運動，隊員先要齊心才有默契，在隊伍成功接球後，需要在短時間內決定下一球攻擊的戰術，在快速節奏的比賽中，盡快達成決策並完成多種不同戰術的運用，這才能增加得分的機會。健球隊希望隊員能享受健球帶來樂趣的同時，提升隊友互相信任，建立默契也是訓練的重點。

健球運動口號Omnikin是指「全民運動」，隊員能藉健球入門較低的要求來鼓勵同學多做運動，通過參與健球訓練傳揚運動帶來的好處，使人養成正面的生活態度。健球運動不僅能提升個人實力，更要凝聚團隊成員合一的精神，無畏困難勇往直前，以回應本年度成長主題「活出正向，攜手飛翔」，祝願團隊在來年繼續努力，邁向另一個高峰。

3B 梁宥希 5A 朱嘉濠
顧問老師:姜秀英老師



劍擊隊

3D 鄭焯垣

顧問老師:林曼華老師

中一暑假，我初次接觸劍擊運動，才發現原來劍擊運動十分新奇、有趣而富挑戰性。在劍擊團體賽中，我學習如何與他人攜手合作，一起討論戰術，一起鑽研技巧，一起為團隊而努力迎戰，一起為團隊雀躍打氣，一起建立「劍擊隊情誼」。

劍擊運動中，我們會獲取進步，會因為刺得一回好劍而獲取成功感。另一方面，劍擊運動亦難免會伴隨着失敗和困難，這正和我們日常生活中的不順意互相呼應。

在劍擊運動中，我學會了如何在失敗後，重拾信心，迎難而上，重新接受每一項挑戰。劍擊運動讓我擁有堅定的信心和決心，提升自我！

劍擊不僅是一項精彩的運動，更是一種能夠幫助我們培養意志品質、團隊合作精神和自信的運動。通過劍擊運動，我們能夠更好地理解並應對生活中的各種挑戰和困難，同時享受運動和人際關係帶來的快樂和滿足。



男子排球隊

6C 陳博謙

顧問老師:陳偉傑副校長

時光飛逝，今年已是我中學生涯的最後一年。因疫情關係，前兩年的學界比賽停辦，幸好今學年排球比賽復辦，我能代表學校參賽。

回想這兩年獨特的校園生活，所有校隊訓練被逼暫停，排球隊亦只能在家中自律地進行體能訓練。學年初疫情緩和，球隊訓練也逐步恢復，大家發現技術也變得粗疏。雖然當時還未確定學界比賽會否恢復，但大家已認真投入練習，希望追回前兩年失去的練習時間。排球隊高級組只有9人，大家練習都特別小心，怕受傷而導致全隊不能出賽。這段時間隊員之間都互相照顧，教練積極鼓勵。最後大家都能發揮實力晉級至四強，還和冠軍隊伍打了一場緊湊的比賽。我覺得這半年排球隊的經歷都能體現「活出正向 攜手飛翔」。



童軍

5A 李韋賢
顧問老師:陳雅芬老師

我校童軍為青衣第12旅，為童軍成員帶來充實和有意義的團隊生活。

童軍活動多姿多彩，每星期六舉行一次集會，讓我們體現到團隊精神，互相幫助。例如每一次集會前，童軍成員必須一起紮作旗架。紮作旗架不是一個人能夠完成的，必須要成員互相協助才能完成。每次集會亦有其他活動和訓練，如步操訓練、教導童軍繩結和童軍專章內容等，為童軍成員帶來不同的體驗。

此外，童軍活動亦不少得戶外活動。露營、行山和單車活動，都是我們童軍經常舉辦的戶外活動。

童軍的露營活動中，童軍成員必須與自己的隊員合作，自行製作自己的膳食，紮起自己的童軍營。成員們通過參與童軍露營，能夠學會自理和分工合作的重要性，團隊合作中，也加深成員們的野外求生能力。

至於童軍的行山活動中，除了行山，亦需要成員完成不同的任務，例如使用地圖找出座標和了解行山路線等，能夠讓成員們體驗到行山需要注意的地方。

最後，童軍的單車活動，不是由領袖策劃的，而是由深資的童軍成員策劃和帶領的，領袖只擔任輔助的角色。單車訓練可以讓童軍成員的領導才能加以發揮和加深成員們之間的溝通。深資童軍成員亦會向新成員教導知識，薪火相傳。

童軍是一項能夠為隊員帶來新體驗和團隊生活的運動，一起參與童軍，學習更多課本上學不到的知識。



Girl Guides

4B Sin Wing Sze, Wincy
Tic: Ms. Lam Tin Fung



Our Girl Guides Team aims to inspire teenagers to develop their potential, build their leaderships skills and be responsible citizens. Therefore, we held fulfilling events this year.

One of the highlights of the events was the Oath Ceremony. During the ceremony, the new girl guides were led by experienced girl guides to make the same promise. After the ceremony, the new girl guides have truly become members of our 'Girl Guide Family'. The tradition helped maintaining and strengthening our team spirits.

Furthermore, we completed several sessions of marching training. We went through repeating drills until we were familiar with the steps. Although the training process was tough, we got through the final test with the help of our members. Our teamwork was further promoted after the training. The Badge of Marching has been acquired satisfactorily by Girl Guides.

In addition, we acquired the Badge of Chinese Culture. Girl Guides gained knowledge about Chinese Culture in depth upon the completion of it. For instance, we searched the history of traditional Chinese Art and Science in the data collection stage. This inspired us to develop a passion for Chinese Culture.

If you are interested in joining us next year, please don't hesitate! You are welcome to approach me for further details. We are looking forward to seeing you in our team next year!



1A

1A 林洛彤

在這個大家都還不熟悉新生活，在學習路上茫然的中一階段，我們很慶幸遇到了互相勉勵的同伴，並肩走過了不同難關，不同活動。

在眾多活動中，我印象最深刻的是英文話劇比賽。還記得當時我們分成不同小組，例如道具組負責採購和製作道具，音響特效組負責準備上台時要播出的音效等等。

我們認真預備話劇，幾乎每天放學時都會聚集在一起排練。道具組還因此長途跋涉購買道具，大家都對這個活動充滿熱誠，我們總是互相幫助，互相扶持，互相鼓勵。我們也曾因購買不到材料而心急如焚，但老師教會了我們凡事要保持正向積極的態度，才有成功和克服困難的機會。

表演的那一刻到來時，演員站在台上，其他同學坐在台下。不論是台上還是台下，我們都十分緊張，緊緊握住雙拳，手心不住地冒汗。後來，不負所望，我們成功獲得了冠軍。

在每次經歷失敗和挫折時，我們互相鼓勵，保持正向的態度。老師也經常提醒和指引我們。他們是我們人生路上的那一顆星，我們學習路上的指標。而我們就是那追星者，無論是現在還是將來，都跟隨着老師的指導，每一步走向正確的方向，和同學一起「活出正向，攜手飛翔」！



1B

1B 劉芷詠

我們1B班度過了歡樂和諧的一年。

我們的第一次班級活動是Day for You。經過了這次活動後，大家明顯地更加團結，對彼此的了解也增進不少。

而在11月的全校旅行，我們在迪士尼樂園留下不少足跡，例如我們全班一起乘坐了小小世界的遊覽船。令我們更加振奮的是，1B同學的相片在眾多優秀的相片中脫穎而出，獲得攝影比賽的獎項。

隨後，在3月舉行的體驗學習日，除了讓同學放鬆外，更讓我們欣賞到青衣島的另一面。

在4月的英語話劇比賽中，同學互相幫助，同心協力地完成了這場優秀和令人讚歎的演出。這也讓大家對1B更有歸屬感。

在這一年內，一個個精彩的活動使我們的學習經歷更加多元化和充實。



1C

1C 余君兒



時光飛逝，轉眼間我們中一的生活已接近尾聲了，回想當初我們升上新的中學，面對新環境，真的有點害怕。在學期初，1C的課室鴉雀無聲，寧靜得老師也覺得很驚訝，但在我們熟絡以後，大家每天也吵吵鬧鬧。幸好，有班主任和老師的關心和教導，令我們班學習到要在適當的時候做適當的事情。這一年，多謝學校安排了很多不同的活動，讓1C班團結起來，活動由9月中開始的DAY FOR YOU展開序幕，接著還有全班同學一起去迪士尼樂園、M+博物館、青衣環島遊、保良局歷史博物館等……令每一位同學都獲益良多，大家都很享受當中的所有，友誼亦因此漸漸建立起來。中一快完結了，我希望1C的同學即使明年分散到不同的班別，都不要忘記第一年入讀八三的美好回憶。祝願大家友誼永固！

1D

Mr. Ng King Lok



For form 1 students, they need to adapt to many new things. For example, secondary school curriculum and different kinds of extra-curricular activities. There is still one more challenging item, that is the interpersonal relationship. They need to meet new friends in class, group, club or team. In 1D, our relationship has been progressing in the whole year and become a family as we have join many different kinds of activities attentively.

Students learn more about each other, including the class teacher by playing the ice breaking game together in the Day For You.



For school picnic, we have gone to the Hong Kong Disneyland. Groups were formed and we played different kinds of rides together. Also, we have taken many photos and our relationship improved a lot.

1D has won in the competition and we got a real Poon Choi as the prize. We enjoyed the Poon Choi together in the second hall during the lunch time.

We performed a Harry Potter script in the English Drama. Although it needs time and time to rehearse, all students and class teachers in 1D have the same goal, that is the good performance in English Drama. Finally, we can even get a prize. Students were super happy because they thought their hard work got paid.



By participating in these activities actively, students were not only exploring different kinds of things but also increase the sense of belonging. We have a memorable moment during those activities. We can chat to each other, take photos, play together, eat together. Our relationship improved again and again. 1D becomes a family.

2A

2A 張澤群

這一年我們一起經歷了很多。學期初於老師感謝日寫感謝卡，壁報大家一起用心設計、裁剪、及畫畫！同心協力，忙碌但卻非常開心！我們還利用課餘在體育館活動室玩團體活動和棋類遊戲，大家都玩得十分愉快！無論是學校的班際比賽，或是一個簡簡單單的班會活動，我們班都本著團結拼搏的精神，為的只是無悔這一年。若非如此，我們班就不會在英語話劇日及模範班會選舉比賽奪獎，這全賴2A每一位同學的鼓勵和支持，還感謝兩位班主任的循循善誘，令我們不再稚氣並且不斷取得進步。



2B 黃楚穎

2B



過去幾年中，同學們因疫情影響，有機會產生各種負面情緒，而面對這些負面的關鍵是抱持着正向情緒面對各種挑戰。在過去一年，我們2B班的同學們在面對困難時也有抱持正向情緒，並得到好的結果。

在一次歷奇活動中，有幾位同學因恐高而不願進行爬高的活動。但是在中心的導師、同學和老師的鼓勵下，幾位同學還是進行了爬高活動。站上去的那刻才發現原來實際上是沒有那麼高的。所以以正向情緒去思考事情是非常重要的，在這件事中同學們和老師的鼓勵也不可或缺的。而擁有正向情緒也是，關愛和分享是正向情緒的連結。增值自我的同時，也要用關愛和分享彼此感染，令正向情緒得以延續。





2C 柯韻晴

2C

本年度的主題是活出正向，攜手飛翔。其實這不但是一個主題，更是我們應追求的東西。你又知道為什麼嗎？

首先，活出正向。顧名思義就是要讓自己保持一個樂觀正面的心態和正面處理事物的思路，我們在校園生活中也應該要保持自身正向樂觀，積極去面對挑戰和勇於

去行動，不會因其他因素而影響自己的想法。我們不但只可以套用在校園生活中也可以在平日的生活運用這種心態，從而達到真正的活出正向。

其次，攜手飛翔只指同學們之間要懂得互相尊重，互相體諒和理解，這樣才能更好地和睦相處，共同在校園之中生活。校園生活中有時的小組討論和專題研習其實都是一種鍛鍊同學如何懂得在團體之中作出正確的舉動，從而得到共同成長的成果。只有同學們互相理解才能真正地達到攜手飛翔的意義。

最後，再次重申這個主題，不單止是校園生活之中短短一年的主題，他是我們應追求的目標。保持正向的心態，學會團體運作，互相理解，這都是我們在未來的生活中會運用到的。每一次的校園經歷，都是我們成長的踏腳石，它為我們的成長作出了貢獻。我們應該好好明白其中深意並融會貫通，才真正能將主題化為自己的武器，為以後的自己做好準備。



2D 譚錦詩

2D

今年我班參加了許多正向活動。在Day for you 的馬賽克燈製作工作坊，同學們不但製作了漂亮的製成品，還留下了美好難忘的回憶，同學之間更建立了珍貴的情誼。

在學校旅行日裏，我們一起前往迪士尼遊玩。班主任陪伴我們玩機動遊戲，大家都十分投入。我們之後將回憶化為一幀幀照片，張貼在壁報上與同學分享這些難忘的師生情誼。

在英語話劇日，我們在作表演籌備時，同學們都會主動擔任各項工作，過程中，每個同學都盡己所能，無論是聲演、劇本、幕後製作和音效的同學，無不竭盡所能，一次又一次的練習讓我們更精益求精，最後榮獲最佳表演獎，全班都非常雀躍，充分體會到「活出正向，攜手飛揚」的成長主題。



3A

3A 文映琰

隨著時間的流逝，我們都在成長，每個人的成長歷程都是獨一無二的。而在這條路上，我們難免會遇到各種挑戰和困難，但只要保持正向的態度，攜手同行，我們就能飛翔。朋友的支持和關懷亦都好似「強心針」咁，令我哋更有力量向前衝，幫助我們度過難關。相互扶持，互相幫助，就能一起走得更遠。

就以Drama Competition為例，「台上一分鐘，台下十年功」，大家都為呢個比賽付出咗好多努力，大家都不停ot，就係為左可以呈現最好嘅一面畀觀眾睇，道具組雖然好少人，但都整到好多道具，正正就係因為大家都唔會計較，互相幫忙，大家都會幫手為道具塗上顏色，所以先可以喺短短嘅時間內整到好多道具出嚟。演員由唔識讀台詞，到發揮得隨心所欲，真係付出咗好多努力。當我們有一個目標時，要勇敢追尋，不要被困難和挫折阻礙。只有勇於嘗試，才能有機會實現夢想。

可能係新既學期，同學對班主任同同學都未有好好嘅了解。好彩Day for you呢一日就有機會同班主任共同討論謎題，解決當中嘅橋妙。用彼此最純樸嘅情懷一齊到大澳遊山玩水。班主任仲請咗我哋食當地特色小食嘅，令唔少同學對睇落嚴肅嘅班主任有所改觀。而我哋好幸運有機會參加鹹蛋黃工作坊，好多同學同老師亦都係第一次整。雖然嗰日天氣焗熱，但唔影響我哋班嘅團結同興致，亦都令到接下來嘅班會活動更加順利進行。



3B

3B 吳佩滢



今年我們3B班31個人一起經歷了許許多多的事情，例如day for you：我們去了大澳參觀，認識到當地一些獨有的特產，還跟本地居民學習了如何去編織漁網

還有我們也一起去了迪士尼樂園，大家在那一天都玩的不亦樂乎，流連忘返呢！

這些活動，通通帶給了我們3B許多美好的回憶，令我們難以忘卻。

當然說到印象最深刻，我還是覺得是我們其中一個學科BAFS舉辦的一個活動--Trade Fair，

這次活動的要求是我們親自在同學面前售賣一樣產品，由進貨到銷售到構思到最後推銷都是我們3B班共同合作，一步一步努力做出來的。

幸運的是我們的努力並沒有被辜負，最后也獲得了一個令人滿意的結果呢！

下一年各位同學就要升中四，可能大家會在選科面臨很大的困難，感到前途迷茫，所以我在此祝願各位 歡愉且勝意，萬事皆可期！希望大家能期待著美好事情的到來，也期待自己能把握住機會，願所有的事情都充滿希望，萬事皆值得期待。

也希望大家升到高中以後也能繼續保持初心，前程似錦。



我站在山腰向下望去，看到自己努力走過的道路。回想起一年前的今天，還沉溺在中二因成績不佳而從精英班回到普通班的傷感之中，但惟有繼續前行。在中三的時候，幸好在中文科、英文科、數學科等等遇到好老師，他們悉心的教導令我成績進步許多，也強化了我解決問題的能力。在中三的過程中，我也遇到挫折和困難。有時候，我會感到沮喪和失望。但經過一眾好友的關心，我遂漸明白到這些便是成長的階段，從而慢慢去解決它們。這些事就是我在中三的成長。



3D

3D 曾智健

回憶大半年學期前，大家都戰戰兢兢地走進3D班房，可能大家都互相認識，但是仍然存在隔膜，隨着課堂一日一日過去，經過九月的敬師日和班際活動日後，隔膜開始消除，大家在課堂中毫無顧忌地討論，當然大家有困難有問題時都會互相扶持渡過難關。

當有人犯了錯誤的時候，我們都會毫不猶豫地哈哈大笑，但同時也會幫助他們渡過難關，為他們一一解決難題。我們相當隨意，因為我們認為3D是一個整體，是一個大家庭。

我們非常團結，記得4月的話劇比賽，我們全力以赴，不惜犧牲個人時間排練，只為做到最好。那份氣勢，那份力量，雖然最終我們輸了，但我們贏得了比賽的過程，那是窩心的，那是自豪的，比起所謂的「冠軍寶座」來更珍貴無價。

5月，我們再次展現我們的團結，我們緊鑼密鼓地籌備中三賣物會，大家各司其職，有的開設社交媒體帳號，有的準備商品，有的負責定價，雖然當中有些許摩擦，但我們秉持著活出正向的原則，以及互相尊重的態度，最終還是攜手完成了這項「大工程」。

從開學到現在，我們經歷了很多大小事情，但是我們都一起攜手渡過了。即便下一年，我們也可能去不同的班別，但是希望大家都不要忘記，曾經有一群天真的同伴，陪你走過了這段人生旅程。



4A

4A 張榮嵐

活出正向，相信挫折只是挑戰，只有無數次的失敗才能建築成功，學會微笑面對困難，追求穩定而充實的人生。找出自己的強項，並加以雕琢，從而活得正向。四甲班健兒眾多，強項便是多不勝數的運動。去年的九月十六日，是學校一年一度的與你同樂日子。四甲班同學一早便齊集於荃灣滙利工業中心進行劍擊活動，一起學習這個從未接觸的運動。重劍碰撞的迴響，同學們互相鼓勵的拍手聲以及同學面上的笑臉，顯示同學都十分享受那天，為中學苦悶的求學生活增添色彩。

這年四甲班男女的比例不平凡，注定了四甲班與別班截然不同。同學們在學期初只是不溶水的獨立戶，甚乎怕水。可是經過一整個學期的洗禮後，大家一起收集了無窮無盡的美好回憶，變得不再孤立，由獨自一角，到逢小息時都聚在一起，成為了一個正式團體。同學之間和諧共處，互相合作，在自己的框框下與別人相處時所展個人特質，利用自己的優點來彌補別人的缺點。成人之美，不成人之惡，共渡困境，建立一個快樂的中學回憶，攜手飛翔。



4B

4B Lau Shing Hin

In this academic year, we finally get rid of the pandemic, and we are here to provide you with a general year review. We have our beloved and adorable form teacher in 4B, Ms. Chu. She takes the greatest care of us whenever we need it and lends us a helping hand to overcome obstacles. She is our 4B mascot, representing the spirit and solidarity of 4B.

We have done numerous impressive things together. During the Day For You event, we went bowling together, which brought us closer as classmates. We chatted more deeply and even had crazier conversations. In November, we visited Disneyland, where we experienced countless magical moments and created lasting memories. This amazing atmosphere reminded us that no matter how difficult the future may be, we should remember that '4B Ally' will always be with us, lifting us up. While DSE (Diploma of Secondary Education) is bringing us closer, we can also reminisce and stay cheerful with these wonderful memories whenever we feel frustrated.

Lastly, we all love being in 4B. Every day spent in 4B is filled with the spirit of 4B. Thanks to destiny, we finally had the opportunity to meet each other in this amazing class.





4C 吳芷晴

4C

還記得剛開學時大家互不相識，擔心適應不到新環境。但我們在共同的空間經歷無數個上學天，無數美好的回憶鑲嵌在腦海中。休戚與共，課堂間歡笑聲滿載，我們也逐漸熟絡。回憶第一個班活動便是Day For You。我們初嘗劍擊的樂趣，更與班主任Miss Au切磋劍法。在十一月初，我們去了迪士尼秋季旅行。當天火傘高張，我們全班一同乘坐名為「飛越太空山」過山車，捉着膽小的同學挑戰平日不會嘗試的機動遊戲，尖叫聲此起彼落。最後的煙花匯演，為活動畫上完美句號。之後就是Life Wide Learning Day，我們去了西貢的橋咀島作地理考察，鑑賞各種不同類型的石頭。我們進行「片石大賽」，挑戰誰的石頭能拋得最遠。大家還在沙灘上寫意地用結他伴唱，享受片刻的寧靜。我們在英語話劇比賽嘗試第一次的配音演出，為作品親自配上不同的聲效，更要對準時間配音確非易事，最後我們班的同學更榮獲最佳男主角。彈指之間，已經來到中四的尾聲。因為有大家，擷取的片段才格外深刻，來年再見！

4D

4D 黃燕晴

光陰似箭，日月如梭。從剛開始的九月，轉眼已至學年結束，回憶似水滴般，積少成多地盛滿名為4D的瓶子。

回憶是細水長流的。還記起開學第一天，二十多位同學坐在202課室裏，班主任為初見面的學生付出心血照顧，眸中滿是熱忱，拍下了第一張4D的合照，這是一切故事的開端。

回憶是歷歷在目的。隨著學年一天天地過去，班上參與了不少的活動，無論是到迪士尼樂園進行學校旅行，師生在機動遊戲上歡聲笑語；或班會提議到蝴蝶灣燒烤，促成了讓師生在學校以外放下身份融洽相處的機會；更有英語戲劇和舞蹈節等比賽，老師指導學生如何更上一層樓，正謂「淡泊名利得失，笑看輸贏成敗」，重要之物並非結果，而是作為4D所得到的點點滴滴。

時間飛逝，也許天下無不散之筵席，但4D的故事將會繼續撰寫下去。



時光荏苒，轉眼間又過去一個學年。隨著疫情的緩和，同學們再次走近，讓班房再次洋溢著一片歡聲笑語。許多活動如英語話劇亦隨之恢復，同學們聚首一堂，為我班創造更多難忘的回憶，共建更團結、和睦的班會。除了大小型的活動日外，我班的日常瑣事亦多不勝數。在小息期間，同學們也不忘學習，總是聚攏起來，互相請教；在課堂結束後，更勇於發問，以解課題上的疑難。在這正向學習的環境下，同學們共同邁進，互相扶持，攜手同行。然而，我班同學不僅對學習充滿熱誠，同時亦熱衷於運動，總是一起訓練體能，又三五成群地到操場打球，以增強體魄，多元發展。總括而言，我有幸能與我班同學在這學年團結一心，共同成長，攜手飛翔，共同迎接新一學年！



光陰似箭，日月如梭，一轉眼已到學期末，這一年來一系列的活動都能讓5B班的同學實踐到我校本年度的成長主題「活出正向，攜手飛翔」。以「與你同樂日」為例，我們班選擇了去溜冰，當中無論同學是否擅長溜冰，大家都能夠互相幫助和鼓勵，一起進步、跨越障礙。另外，在學校旅行日當天，班會亦邀請了老師與我們一同坐過山車，大家都拋開了一切煩惱，玩得十分盡興。



5C 鄭嘉鈺

5C

轉眼間一年又過去，在這一年相處的時光中，我們伴隨着本年度的成長主題「活出正向，攜手飛翔」一同成長。

在這一年裏，我們一同經歷了不同的活動，珠海考察，紙飛機大賽，英文話劇比賽，地理科考察活動……以及互相陪伴，一同渡過課餘的快樂時光。而印象最深刻的，當然是紙飛機大賽，從一開始只是兩位同學的自娛自樂，然後慢慢影響到全班以及老師一同參與，樂在其中。平日文靜的同學們，難得興致勃勃，用心研究紙飛機的摺法，不斷嘗試和練習。比賽固然有輸有贏，但大家都秉持着「友誼第一，比賽第二」的信念，不和會因為比賽輸了而埋怨，反而大家變得更和諧融洽和團結。這一塊塊的生活碎片拼湊在一起，拼成一幅名為「回憶」的拼圖，將會永遠留在我們的腦海中。

願我們在未來的日子，能夠像紙飛機一樣自由飛翔，飛得又高又遠，實現我們的願望和理想。



5D

5D 鄭柏濤



要說本年度最讓我們印象深刻的活動莫過於英語話劇比賽。在練習過程中，我們由陌生變到熟悉，成為了互相扶持的好同伴。雖然當中也有不少難關，但有一班團結和堅毅的同學一起奮鬥，令我們能繼續往前。在最後得獎時一起分享喜悅，頓時感覺當初所付的努力沒有白費，而令我們留下深刻的回憶。

今年度成長主題「活出正向 攜手飛翔」，提醒着我們凡事要以正面的心去面對。來年便要考文憑試，我們無論遇到任何困難，必定會懷着正向的心，勇於挑戰。





6A 蕭祐賜

6A

在焚膏繼晷、日以繼夜為文憑試奮鬥的旅途中，慶幸有學校為我們準備令人重燃力量的休息站-正向活動。

猶記得那天臨近放學的課段，我們全體同學被邀請到Love and Hope Center 進行正向冥想活動。小伙伴拖著疲憊的身軀到達。甫抵達，老師要求我們脫下鞋子，索取瑜伽墊，並尋找合適的位置安頓自己。大家感受著地板的線條和溫度，期待和興奮的心情湧上心頭。

良久，老師帶領我們進行安靜的瑜伽、冥想活動。吵吵鬧鬧的同學都閉上嘴，心形凝釋，把注意力放在呼吸上。將疲倦、煩躁、凌亂的思緒都撫平，把所有專注力放在自己，自己的呼吸上。用心感受那肺部膨脹、收縮。一切的煩惱和壓力都隨呼吸排出。伴隨老師帶領的簡單拉伸動作，僵硬已久的筋骨就似卸下沉重的法碼，變得輕柔。

生活中有著無可丈量的煩惱、壓力、批評，那都將累積成負面情緒。於庸庸碌碌、馬不停蹄的生活中，我們該有適當的留白，好讓自己重整思緒，多把注意力放在自己身上，使壓力得到釋放，正向、勇敢、樂觀的面對一切。

活動完結後，小伙伴們都露出了久違的笑容，亦幫自己充滿電，使其有更大的力量去準備文憑試。

6B

6B 梁樂信



時間是個可怕的沙漏，不過其實它並不快，只是悄無聲息，總令人措不及防。起初的千里相會，如今卻是雁影紛飛。

六年竟轉眼即逝，歲月實是無情。高中三年，為了文憑試而緊鑼密鼓地籌劃，聚少離多下的疫情更顯得困難重重，卻不得不迎難而上。過程艱鉅卻不孤單，同窗的身影總能帶來支持。各位充滿熱誠的老師，一群親切的同學，使課室充滿朝氣。平日上課的我們，在這課室裏一起學習，一起成長，DAY FOR YOU、一起到迪士尼、謝師宴，都體現了同學之間的團結，友誼的花朵也因此而綻放。課室裡遍佈我們的回憶，成長的足印。持續的操練、老師鉅細無遺的指導，是在考試過後能坦然走出試場，無愧於心的有力憑証。文憑試的高峯已過，迎接我們的是下一道新征程，新的人生挑戰。

人生不可能一馬平川，但過程再崎嶇，只要願意一心一意，一筆一畫地勾勒，先是一念起，繼而一心行，後來再懂得一筆勾銷，一往無前。如此，我相信各位都能走出一條延綿不絕，獨一無二的路線。

願各位，金榜題名，鵬程萬里，前程錦繡。

6C班是活潑的，在Day for You扮演神槍手，來一場模擬槍戰；6C班是多才多藝的，在音樂日，反串角色，載歌載舞；6C班是感恩的，在音樂日、在謝師宴、在畢業禮，絞盡腦汁，別出心裁地向一眾老師表達謝意；6C班是好學不倦的，別以為平日嬉嬉鬧鬧，我們有溫習小組，互相勵學，我們會在假期、在深夜電聯老師，請老師解難釋疑。這一個一個優點，源於我們是八三的學子，在六年校園滋養中，我們成長了，展翅了，感激母校讓我們活出正向，攜手飛翔。



6D

5D 鄭柏濤

最後一次在校園裏訴說著過往，我不想用太繁複的文字，只想表達內心最真切的感受。如果說對於這一班的第一感受，那一定是「哇...也太少人了吧」，只有十多個人的我們，完全就是小班教學一樣，感覺會過得很沉悶，難以變得融洽。可結果卻狠狠打了我的臉，一群性格截然不同的人成了中學生涯中牽絆最深的人，直到畢業的時候，才發覺自己有多不捨得，仍舊會想起和大家一起打著瞌睡操卷，班房裏迴盪著一首又一首歌，那時候的我們，是多麼懵懂青澀，你們每一個人都像一塊拼圖一樣，填滿了我整個高中生涯。偶爾會想起片段裏大家對於未來的展望，我亦相信大家一定能夠做到，我很想念大家，想念校園裏的一切，願各位前程似錦，我會牢牢記住大家的模樣，有緣千里能相會，我們未來再見。



