



筲箕灣東官立中學

Shau Kei Wan East Government Secondary School

東
嶽

二零二二年
三月號



地址：香港筲箕灣柴灣道 40 號 電話：2560 2677 傳真：2568 9865

網址：<https://www.skwegss.edu.hk>



校長寄語

家，是一個有感情，有連繫，有溫度的地方，也是每個人賴以安身立命之所。有人說學校是莘莘學子的第二個家，因為他們大部分的時間都留在校園生活：一起學習，一同遊戲，一起歡笑，一同分憂，彼此鼓勵，互相扶持，滿載溫情，誠然是他們全人成長的「第二家園」。

學生在學校的時間比在家中的還要多，與老師和同學見面比和家人相處的還要長，校園生活帶給學生種種樂趣和珍貴回憶。最常感受到這種情懷莫過於午膳時候的雨天操場和籃球場上：同學用餐時言笑晏晏，歡愉欣悅；場上競技各施渾身解數，雄風爭勝；場邊友儕呼聲震天，樂在其中；又或在休憩地方閱覽自習，閒談論道，享受友儕間的互動。可是疫情橫跨三個學年，學生主要於線上或實體課堂交替學習，前者每天遠程上課，只能凝視丁方視屏，難以暢所欲言，高談闊論；即或半天實體，也得保持距離，來去匆匆，更遑論如切如磋，交流分享。同學鬱結郁悶之情不言而喻，可想而知。聞說就有教師為此設計了一個名為「分擔包袱」的活動，讓學生各自寫下心中的情緒掛慮，然後以匿名方式分享，同學深受感動，紓鬱解慮。此舉既使同學瞭解彼此所面對的困難處境，更可凝聚彼此尊重的氛圍，增進同理心，充分體現「家」中彼此扶持的特質。



疫情期間，學校積極運用各項資源，創造空間為不同學習需要的學生籌辦適切的增潤課程和活動；教師持續透過各種方法關顧他們的學習進展和心思情緒，與學生攜手同心，發揮「家」的團結精神，面對困難，跨越逆境。學校亦不忘藉此縫隙改進校園設施，維修設備，例如全面翻新學校禮堂，優化雨天操場影音設備和圖書館佈置，以及教室增添紅外線教學無線咪系統，讓同學能在設備完善的「家」生活，與其他同學一起學習和交往。

校園裡常常可以遇上真情相待的人，相信大家也曾聽聞不少教師分享校園經歷，有不少逸趣樂事；這種快樂，是因人與人之間的情所生發的。其實對教師來說，學校也絕不僅僅是一處工作場所，單單堅守崗位，照本宣科。而是與一群志有所同，心有所繫的同儕齊心協力，培育學子茁壯成長。我們能有機會看見生命有所成長，看見同學少年意氣風發，尤其當他們終於明白教師的苦心，表示感戴，實在是人生一大樂事。

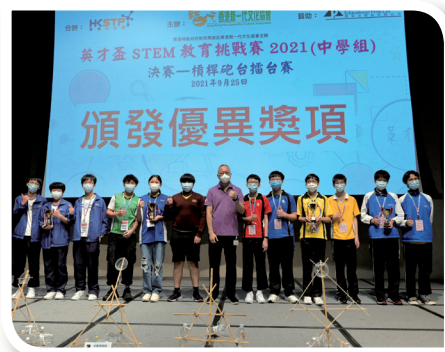


疫情雖然擾動了莘莘學子豐富多姿的校園生活，打亂了學習的節奏及友儕的社交聯繫；可是，深信只要大家一起奮進，同心協力建造一個有情的「家」，誠必能重尋校園生活的種種樂趣。誠知莘莘學子經歷如此艱辛的磨鍊，定必有所充實，有所領悟，跨步向前，應對歧路多變的未來。「家」永遠是他們最強大的支援，最堅實的後盾，「家」的大門永遠為他們敞開！



英才盃 STEM 教育挑戰賽： 槓桿砲台擂台賽

2021年9月25日（星期六），設計與應用科技科張仲偉老師帶領本校三位中五學生，出席由香港新一代文化協會科學創意中心舉辦的「英才盃 STEM 教育挑戰賽：槓桿砲台擂台賽」。比賽旨在讓學生發揮創意、提升動手創作和解難能力，同時培養學生團隊協作精神。大會為參賽隊伍提供竹籤、橡皮圈、豆袋等材料。學生運用上述材料，發揮創意，與組員商討設計及製作槓桿砲台。比賽以投射距離分勝負，最終本校學生獲得優異獎。



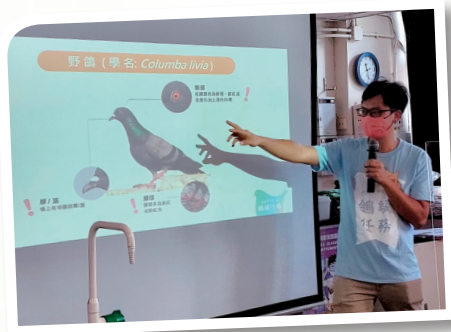
科技與生活（服裝成衣與紡織） 學生作品展 2021

由教育局主辦「科技與生活（服裝、成衣與紡織）學生作品展 2021」在 2021 年 10 月 19 至 28 日於沙田大會堂展覽廳舉行。透過展覽展示學生在時裝設計方面的成就，亦為學生提供互相學習的機會。本校展出多項學生作品，包括：高中校本評核課業（設計夾及產品）及各項時裝設計比賽的參賽作品。



全城投入「鴿」級任務教育講座

2021年10月6日（星期三），中六級修讀生物科同學出席「全城投入『鴿』級任務」教育講座。講座由漁農自然護理署舉辦，邀得香港都會大學應用科學及環境學助理講師鄧展翔博士主講。全城投入「鴿」級任務公眾教育計劃，透過一系列教育街站、講座及分享活動，讓參加者認識野鴿生活習性，遵守「不餵不打擾」的原則，期望可以減輕餵飼野鴿而帶來嚴重的環境衛生問題。同學除了增進生物科知識外，也為本港環境衛生出一分力，極具意義。



第二十一屆學界觀鳥比賽

為培養學生認識香港生態的興趣，生物科高家浩老師及張善祥老師帶領同學參加由香港濕地公園及香港觀鳥會合辦的「第二十一屆學界觀鳥比賽」。比賽訓練學生收集及整理觀鳥紀錄的能力，讓同學運用所學、進一步認識環境監察的指標及生態調查的技巧。同學在正式比賽之前參加「觀鳥技巧及比賽路線實習工作坊」，為觀鳥比賽做好準備。學界觀鳥比賽於2021年12月18日（星期六）舉行，當日同學精神抖擻，辨認不同的鳥類，應用所學，獲益良多。



重繫我河——東涌河實地考察

2021年10月17日（星期日），本校生物科及地理科同學參加由賽馬會惜水·惜河計劃的「重繫我河——東涌河實地考察」活動。活動當天，生物科高家浩老師及地理科劉思敏老師帶領中六同學前往位於北大嶼山的東涌河一帶。同學首先在東涌港鐵站附近，參觀集水口及其他水務設施，隨後徒步前往大嶼山郊野公園東涌坳管理站、石壁水塘集水口、石門甲、石榴埔及東涌河口等。活動讓同學認識河溪、河口及紅樹林生態，瞭解淡水河溪生態的各種調查方法，河溪生物多樣性，更藉網上平台 iNaturalist，進行公民科學調查。另一方面，同學也獲得豐富的地理知識，例如實地考察河流上游及下流的河道特徵、探討非法挖掘事件的影響及相關後續修復工作，探討渠道化以及東涌新市鎮擴展區內的河畔公園增設計劃為社區帶來的影響。活動精彩豐富，難得能「走出教室」，同學皆表示十分難忘。



「洗石天使」行動——還石頭真面目

2021年12月4日（星期六），本校地理學會嚴南海老師及賴錦儀老師帶領同學前往鯉魚門石礦場，參與由香港地貌巖石保育協會主辦的「洗石天使」計劃，透過洗石過程，讓同學認識周遭的地質地貌和自然環境，以及保育岩石地貌的重要性，石上塗鴉，不但破壞岩石面目和結構，對依附岩石生存的動植物也帶來負面影響。活動喚醒了大家一起守護大自然。



各大校內展覽

本校各科組善用有蓋操場空間推展教學，透過展覽和攤位遊戲為同學提供多元化的學習活動，讓同學能以更生動活潑的形式學習。各科展覽包括：

科組	展覽主題	日期
中文科	中國傳統節日：中秋節	2021年9月17至21日
	中國傳統節日：重陽節	2021年10月4至13日
英文科	Halloween Celebration	2021年10月27至29日
	Thanksgiving Day	2021年11月25日
中國歷史科	中國歷史人物選舉 2021	2021年11月10日
	專題研習報告比賽	2021年12月14日



專題研習報告比賽



中國歷史人物選舉 2021



中國傳統節日：重陽節



中國傳統節日：中秋節

English Society—what's new this year?

Despite the epidemic, the English Society at SES never rests! This year, we had several new activities to further enrich the English language learning environment at our school.

1. Halloween Celebration

To celebrate Halloween, the English Society beautifully decorated a display board about vocabulary related to Halloween in the covered playground and designed a crossword puzzle game for students. The students could also get a sweet when they said "trick or treat" to our English teachers. Look at their happy faces!



2. Thanksgiving Day

It's always important to show gratitude to people around us. Our students wrote their Thanksgiving Cards and on the Thanksgiving Day, good works were displayed in the covered playground to showcase their effort. Well done SES students, and thank you!



Christmas Cookies Making Workshop

In December, the English Society and the Interact Club jointly organised a Christmas Cookies Making Workshop for students to try to make cookies while helping people in need. That's because the cookies they made were packed and donated to children with Asperger syndrome in an event co-sponsored by the Rotary Club of Hong Kong North (the mother club of our Interact Club) and Chinachem Group. Let's see how our students felt about the workshop and the donation.

Workshop:

I felt so excited because I could learn how to make cookies. I will try to make cookies at home.

Gloria Su 1B

I felt excited because Christmas is coming. I could make cookies at school to celebrate Christmas.

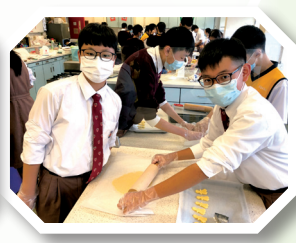
Butler Ng 2C

I felt very happy because I could make some cookies and give them to some other children as Christmas gifts.

Brian Lo 3C

I felt really happy when the Christmas cookies were out from the ovens. The cookies looked good. I hope the children who get the cookies will like them.

Jonalyn Lam 5B



Donation:

What an unforgettable day! That day was my first time standing in front of the parents and children who I hadn't seen before. I tried to be brave to give my speech and gave them a Christmas gift – Christmas cookies. They all liked the cookies so much. I felt very satisfied. Hope I can join more similar activities this year.

Melody Lau 5D

President of the Interact Club

This was the first time I had joined this activity to distribute Christmas cookies to children, parents and guests. I felt nervous when I started giving cookies to them but it was unforgettable to see everyone smile when they got the cookies. I hope that I can attend similar activities this year.

Tracy Tang 4C

Vice-president of the Interact Club

I felt so glad that all the guests, parents and children praised us for our effort when we gave the cookies to them. That moment was unforgettable. I will participate in more social service activities to contribute to society.

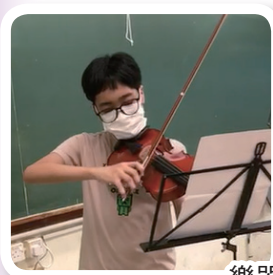
Euphemia Fung 5D

Vice-president of the Interact Club



體藝顯才能

本校善用資源為同學舉辦不同體藝活動，由老師親自督導，並延聘專業人士蒞校示範教學，帶領同學善用餘暇，怡養情性，鍛煉意志，既培養體藝素養，又提升同學自信心。



樂器訓練班



緣繩下降訓練活動



華永盃跳繩錦標賽暨公開賽

本校跳繩隊於 2021 年 11 月 21 日（星期日）參加「華永盃跳繩錦標賽暨公開賽 2021」，透過跳繩運動培養同學健康生活的態度，提高體育精神及團體意識。5D 郭佩雯及梁凱琪同學更在公開賽 1X30 單側迴旋速度賽中獲得季軍，值得慶賀。



社際體育賽事

社際乒乓球比賽及社際羽毛球比賽分別在 2021 年 11 月 16 至 17 日及 2021 年 12 月 7 至 8 日順利舉行。本年復辦賽事，四社代表同學均踴躍參與，為社爭光，比賽氣氛熱烈，比賽結果如下：

賽事	冠軍
社際乒乓球比賽	綠社
社際羽毛球比賽	藍社



校呔儀容工作坊

學生會於 2021 年 11 月 18 日（星期四）舉辦「校呔儀容工作坊」，提升同學注重校服儀容的意識，建立良好的學校形象。工作坊由學生會幹事主持，即場教導同學整理校呔的竅門，使校服儀容更為端莊整齊。活動中更有已學會整理校呔的同學出席，互相幫助其他同學，盡見同窗之情。

接續工作坊後的兩星期，學生會於早上在有蓋操場擺設特別攤位「打呔急救站」，協助有需要的同學整理校呔。同學樂於參與上述活動，不少老師亦欣然參與是項服務，幫助同學建立整理儀容的良好習慣。



學生會社際棋藝比賽



5D 方芷晴、梁蔭豐

學生會在 2021 年 11 月 10 日（星期三）聯同聯課活動組在本校禮堂舉辦社際棋藝比賽。比賽目的是為了讓不諳體育技能的同學都可以發揮個人潛能，為社出一分力。活動讓同學在測驗過後放鬆心情，為中學生涯加添一份色彩。

比賽獲同學踴躍支持，實在難得。學生會在賽前繪製精美的宣傳海報；商討工作安排以及計分的準則；提早一週試驗活動運作流程等，令本次比賽順利進行。學生會亦特別準備各種防疫措施，包括改用平板電腦作賽，方便消毒；提供酒精濕紙巾及搓手液讓同學消毒雙手；借用禮堂舉行活動以便同學保持適當的社交距離。

比賽當日競爭相當激烈，在黑白棋比賽中，四社社員為所屬社爭取好成績，決賽由紅社 5C 馮景行贏得冠軍；而飛行棋方面亦同樣精彩，兩位綠社社員 2A 何鎧晴及 5B 楊婉倩勝出比賽，獲得冠軍。各位社員在兩項比賽中各顯身手為社奪分，最後綠社獲全場總冠軍。



第五十四屆周年頒獎典禮

5D 梁蔭豐、李晉然、梁凱琪

第五十四屆周年頒獎典禮在 2021 年 11 月 26 日（星期五）順利舉行，本年邀得香港道教聯合會圓玄第一中學退休校長文靜芬女士擔任主禮嘉賓。文校長為本校校友，熱心教育事業，貢獻良多。

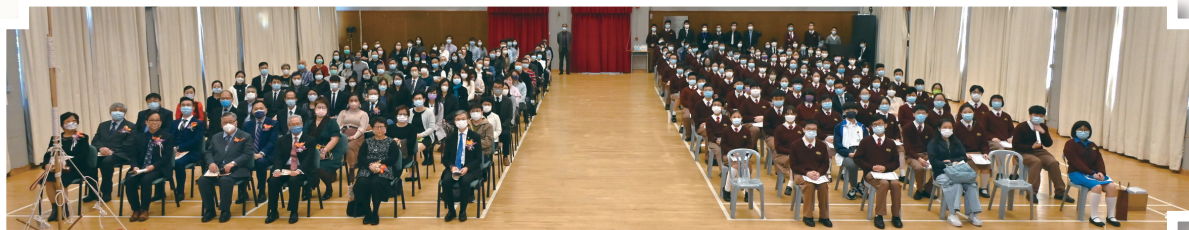
頒獎典禮開始，進行升國旗儀式後，由主禮嘉賓文校長、學校管理會委員陳大枝校友、家長教師會主席韓雲女士、舊生會副會長樊容昌先生、香港北區扶輪社前社長梁永鏗先生、獎學金捐贈人邱蘊華校長及本校賴炳輝校長頒發獎項予得獎生，肯定同學在各個方面的努力。

文校長在頒獎典禮中致訓，她向同學分享從前讀書時的種種經歷，勉勵同學珍惜老師們辛辛苦苦為同學預備的各種學習機會，當同學願意踏出第一步，抱持願意參與的心態，便能邁向成功。文校長又把近期大受歡迎的男團組合「MIRROR」送給各位同學，盼望同學成為更好的自己，這面「鏡子」由以下元素組成：

- M、品格和道德（Morality）：做正確和合宜的事；
- I、誠信（Integrity）：行事為人要正直不阿；
- R、責任感（Responsibility）：成為他人信任的人，盡責地完成工作；
- R、尊重（Respect）：尊重自己，尊重別人；
- O、機遇（Opportunity）：抓緊機會，預備自己；
- R、反思（Reflection）：時常反思自己，力求進步。

文校長的一席話鼓勵在座每一個同學，十分感謝她語重心長的分享。

疫情下頒獎典禮設現場直播，讓更多同學及家長收看。在此感謝各方支持，令活動生色不少。



周一早晨集會及聯校升旗禮

本學年開始，為加強國民教育，本校在每周一早晨集會上進行升國旗、奏唱國歌儀式。本校禮儀隊分別由童軍、紅十字會及女童軍輪流擔任。集會上老師輪流負責「國旗下的講話」，分享各種國情資訊，或是價值教育短講，培育同學正面的價值觀和國民意識、民族自豪感。

適逢七十二周年國慶，本校與筲箕灣官立中學舉行聯校升旗典禮，典禮在2021年9月29日（星期三）舉行。早上八時，兩校同學精神抖擻地在操場列隊，隨後奏唱國歌，由兩校童軍升起國旗及區旗，儀式簡約而莊重。當天本校學校管理委員會委員葉少康先生主持「國旗下的講話」，他勉勵同學要超越自我，勇於接受挑戰，並貢獻自己，為校園和社會盡一分力。



教師專業發展：國家安全教育工作坊

2021年9月3日（星期五），本校教師參加官立中學聯校專題講座：「國家安全教育到校教師工作坊」。共同參與是次工作坊的學校包括皇仁書院、筲箕灣官立中學及筲箕灣東官立中學。所有教師按其所屬教育領域分成若干小組，討論如何在所任教的科目中推展國家安全教育。氣氛融和，進展順利，工作坊取得圓滿成效。



國家憲法日活動周

為配合本年度國家憲法日，德育及公民教育組在 2021 年 12 月 6 日至 10 日舉辦國家憲法日活動周，帶領同學從不同角度認識《憲法》和《基本法》。除了在早晨集會上由老師分享關於國家憲法日的主題短講之外，同學亦在有蓋操場參與國事小專家問答遊戲，在閱覽相關展板資料後回答問題，贏取禮物。

此外，德育及公民教育組聯同旅遊與款待科合辦「認識《基本法》與「一國兩制」專題活動——香港司法機關實地考察」活動，讓同學實地認識與《憲法》和《基本法》相關的機構。活動在 2021 年 12 月 10 日（星期五）舉行，同學考察了前立法會大樓，即今天的終審法院，隨後又參觀大館，瞭解本港法院如何審理案件。同學參與活動後獲益不少。



6A 洪嘉希同學

中學六年時光像閃電一瞬即逝，轉眼間我們便畢業了。同學會向不同的方向發展，繼續為夢想而奮鬥。回想起中學生涯點點滴滴，有的是甜蜜溫馨的，有的是難過傷感的，但這都是我們每一個人獨一無二的美好回憶。

在這六年裏，我們收穫了的不只有知識，而且還有友情。我們一起成長，一起面對過不同的困難、挑戰。我們一起走過春夏秋冬，一同品嚐六年來的甜酸苦辣，大家亦成為我人生中的不可缺少的一部分。



隨着文憑試考期將近，各位同學都逐漸褪去了身上的青澀味道。在中學的道路上，不論是心理上的昇華，或是親身經歷，也讓我們明白在未來的道路上我們需要承擔更多的責任。

六年的時光匆匆而過，任何一句話也難以概括六年的點點滴滴。畢業，就像一個大大的句號，同時亦表示我們即將踏上新的征程。

最後，感謝各位老師的教導，祝各位畢業生前程錦繡，各位同學學業進步。謝謝！

6B 全體同學

曾經以為距離畢業十分遙遠，心裏想着快一點到畢業那一天吧！光陰似箭，日月如梭，沒想到這麼快就到這一天……

回望當初，還記得踏進學校門口的那一天，乳臭未乾的我滿腦子疑惑，既有憧憬也有些恐懼。未來的六年究竟會認識到多少朋友呢？又會遇到怎麼樣的老師呢？日復一日，每天上學的動力就是可以和同窗一起讀書，課堂上卻因為談天說地而齊齊被老師責罵。有時候，大家忘記做功課，要臨急抱佛腳，以「摩打手」般的速度，那刺激的感覺到現在還記憶猶新！

我們快要畢業了！最讓我捨不得的就是 6B 班的同學們，大家一起相處了數年，甜酸苦辣的日子，我們都共同度過。疫情令我們相聚的時間減少，但讓我們更明白一定要珍惜眼前人，因為一切得來不易，單單珍貴的上課時光足以令我們刻骨銘心，這就是幸福。

真的很捨得同學們啊！物換星移，我們的友誼卻堅定不移。我深信將來每當想起在母校讀書的美好回憶時，必定笑中有淚！



6C 林雲杰同學

我們這所紅色外牆的學校，剛剛升讀中一、才踏進來的我，視之為「禁區」。對於一個剛剛踏入中學的小學生而言，這一所陌生的學校難免會令我感到人生地不熟。可是今天，我已將我們學校這紅色的外牆視之為「喜慶」，因為我即將畢業，感謝這所栽培了我六年的中學。

說起我們這六年的中學生涯，可謂有酸甜苦辣鹹澀腥沖八味，高興過，也曾傷心過；有熱鬧時，也曾失落。

儘管如此，我們滿懷感激。她令我們從一個年少無知，妄自菲薄的小學生，成為今日勇敢自信、不屈不撓的我們。不論是在課堂上教導我們的老師，又或是背後默默清潔校園的清潔工阿姨，他們都是我這中學生涯完成的「見證者」、「締造者」，只因他們才讓我們在這裡活得多姿多彩，讓我們為這六年中學生涯，畫上一個完美的句號。多麼慶幸遇到他們。

中學生涯多姿多彩、繽紛多元，酸甜苦辣鹹澀腥沖八味紛陳，但是卻好像還缺了一種味道，就如徐國能筆下的「第九味」，是不同人的心底滋味。而我們的第九味，便是對於母校的一種「感激情味」，感激母校對我們的栽培，感激師長們循循善誘的教導。

中學畢業後，有些同學走進大學校園，繼續進修，有些同學則踏入社會工作，祝願各位同學不改初心、勇往直前，掀起人生的新一波浪潮，願做弄潮兒，繼續活出精彩人生。



6D 陳卓希同學

時間總在流逝，六年時間早在不經意間走向極限，離別也不期然而來。

這六年來，我們不斷磨練知識的武器和編訂最適合的戰術，讓我們擁有足夠能力披荊斬棘，力爭上游。升上中六後，不乏有人埋怨接踵而來的測驗，但這也在無形中使我們能熟練運用已有的知識，讓我們面對文憑試時更穩扎穩打。每個人的長處不同，我們早就認清了自己最擅長的，最喜愛的事物。又在師友的幫助下，漸漸找到自己的目標。為了達成目標，我們訂立最適合自己的戰術，用自己的方式規劃未來，把理想捉在掌中。

這六年來，我們收穫堅韌真誠的羈絆，架起老師和同學間暢通無阻的橋樑。在校內，大家肯定收過師長們分享的零食，也肯定挨過老師的教訓。剛入讀中一時，又有誰敢於想像未來能隨意和朋友、師長聊天、說笑呢？六年的記憶仍然歷歷在目，這些記憶和羈絆不會隨著我們的分離就此斷裂。離別只是為了成就更好的自己，終有一天，我們會帶著更好的面貌重新相遇。

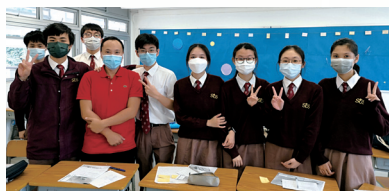
相濡以沫，不如相忘於江湖。就像幼芽需要人的呵護才能茁壯成長，祝願各位師長身心康泰，桃李滿天下；飛翔是鳥兒勇於躍入峽谷的嘉獎，祝願各位同學能乘風破浪，成就未來。



疫情下，本校適時調整策略，調配資源，竭力支援中六考生，為他們舉辦學業與升學等各方面的活動，扶掖他們全面備戰中學文憑試，包括以下各項：

2021年11月3日及19日 高階面試工作坊

導師指導學生預備 JUPAS 面試，由揀選合宜的面試日衣著服飾，到如何準備及應對各類型問題，及不同學系的常見議題等。學生更參與模擬面試，累積經驗。



2021年11月12日及19日 生涯規劃：聯招以外

學生在講座中認識聯招以外的不同升學途徑，以便因應興趣和能力選擇適合自己的院校和課程。



2021年11月11日 中文科專題講座「讀寫一體作文有方」

是次講座邀得香港理工大學中國語文教學中心副總監林安博士擔任主講嘉賓，協助中六級學生瞭解寫作能力的評核準則及提升寫作能力的方法。



2021年11月27日及12月4日
學友社香港模擬文憑試 2021/22

為學生提供評核能力、查找不足以便更好地提升的機會，並降低他們在正式應考文憑試時的緊張和不安。



2021年12月11日
識路 Signal

學生從活動中經歷職志測試、自我瞭解、生命歷程回顧、目標訂立、真人圖書館等，從而確立未來的人生方向，為邁向下一個人生階段作準備。



2021年12月10日
專注力提升：靜觀體驗

工作坊導師引導學生進行靜觀體驗，說明專注力與學習成效的重要關係。





誨人不倦的盧惠燕老師

5C 冼韻晴、
2C 楊美瑩、張曉琳

新的學年，我們歡迎盧惠燕老師來到筲東。盧老師任教高中企業、會計與財務概論科及中二生活與社會科。她在大學主修管理學，研究人類社會管理活動中各種現象及規律。

盧老師覺得筲東學生非常聰明，如能加以發揮，將來必有所成就。盧老師勉勵我們，不要害怕失敗，即使遇上挫折，只要堅毅不屈，重新開始，便會邁向成功。

老師公務繁忙，遇上壓力時，盧老師會如何應對？她認為能減輕壓力的最佳活動是打羽毛球，或者去一趟旅行，又或者與親朋好友上茶樓暢敘。

最後盧老師分享了一句名言，來自聖經《箴言》17章22節：「喜樂的心乃是藥。」她提醒同學們：一顆喜樂的心，就是一劑好藥，可以使人更加樂觀，更易滿足，而不會隨意抱怨。



動靜皆宜的呂寶蓮老師

5D 梁凱琪、3D 麥穎欣

呂寶蓮老師任教中國語文科，對筲東同學的第一印象是既尊師重教亦品行純良。她在學習的路途中遇到一位充滿教學熱誠的良師，深受影響。有云「生命影響生命」，呂老師希望能以她的生命影響其他同學，使他們在未來有所成就。

呂老師喜歡跑步和聽歌，也喜歡透過打羽毛球紓緩壓力。至於如何培養對語文的興趣，呂老師鼓勵同學運用不同的感官來培養，對於學習能力稍遜的同學，她建議同學多觀察，強化明辨性思考能力，也要積學儲寶，累積新的詞彙，幫助提升自己的語文能力。

正所謂「天生我才必有用」，呂老師認為每一位同學都有自己的長處、才能和目標，不應該為了一些小挫折而失去信心，只要勇於接受挑戰，發揮所長，必能成就自我，貢獻社會。



勇於探索的羅艷梅老師

4D 王伽琳、梁薇璧

羅艷梅老師於本年加入筲東大家庭，她任教中國語文科及生活與社會科。

論學習心得，羅老師覺得同學應該要專心聽老師講課，不要回家之後便忘記，所以同學回家後應該立刻複習課堂學習內容。

問及羅老師印象最深刻的名人是誰，她向我們介紹理查費曼。理查費曼是美國理論物理學家，因對量子電動力學的貢獻而獲得諾貝爾物理學獎。羅老師認為同學在學習方面也要像理查費曼一樣充滿好奇心，才可以發掘更多新知識。羅老師很想和理查費曼一樣一直保持着好奇心去探索世界。

疫情反反覆覆，羅老師明白同學的處境不容易，她勉勵筲東同學以樂觀的心態面對疫情及逆境，勇於直面困境，挑戰自我，創造奇蹟。

循循善誘的黎明全老師

4D 王乙達、3D 顧皓翔



黎明全老師在本年度加入了筲東這個大家庭。他在大學主修中文，在本校任教中國語文和中國歷史。在他眼中，筲東學生既活潑可愛，又像冉冉初升的太陽，充滿幹勁。他期望學生找到人生目標後，便要握緊羅盤、朝著目標方向，揚起人生的小船，乘風破浪，直掛雲帆。

問及黎老師為何選擇當中文科老師，他說學好中國語文是很重要的事情，中文與我們的生活息息相關，是人與人之間互相瞭解、溝通不可或缺的橋樑，也是將來升學的鑰匙。

黎老師勉勵同學們要珍惜光陰、努力學習才不會「書到用時方恨少」。最後，黎老師希望同學們明白獲取理想成績從來也沒有捷徑，「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟」，只有不斷鞏固所學，持續汲取新知識，方能有所長進。

平易近人的劉韻儀老師

5C 陳芷盈、3D 林恩同



本年新到任的劉韻儀老師任教中國語文及生活與社會。她對筲東同學的第一印象是活潑好動，並且樂於幫助老師。

「天行健，君子以自強不息」是劉老師希望同學能夠做到的，她希望同學有自己的目標，努力學習，積極提升自己。劉老師建議同學多閱讀，她認為閱讀可提升自己的語文及寫作能力。

最後，劉老師勉勵同學「吾日三省吾身」，第一反思自己替別人做事，有沒有盡心盡力去做；第二反思和朋友交往時，是否秉持誠信；第三反思老師所教導的課業，有沒有好好複習。劉老師盼望同學可以力求上進，做更好的人。

熱心教學的凌珮瑜老師

5C 冼韻晴、
2C 楊美瑩、張曉琳



新學年新氣象，今年我們迎來凌珮瑜老師的加入。她任教中國歷史及中國語文，她大學修讀中國文學，因受到家人影響，凌老師選擇老師這個職業。

初到筲東，凌老師認為同學活潑和有個性，並認為同學只要安靜下來，一心一意就能把事情做好。

工作繁忙的凌老師認為需要分開生活和工作，將時間分配好，兩者取得平衡。平常的減壓良方是看書和聽音樂，調整自己心態，而假日則遊山玩水及與朋友相約品嚐美食。

最後凌老師向我們分享金句：「不以物喜，不以己悲。」她勉勵同學。不要因為得到好成績而驕傲自滿；亦不要為個人的一時失意而感到悲傷。



喜愛英語的陳施穎老師

4D 馮國晉、3D 顧皓翔

陳施穎老師有豐富的教學經驗，任教中一及中四級的英文。

陳老師覺得筲東學生純樸真誠，容易相處，故此她很快便和同學打成一片。陳老師認為同學學習態度普遍良好，更有同學會在放學之後向她取額外練習，積極提升英文能力，令陳老師感動和欣慰。

陳老師之所以選擇老師一職，首先是因為她喜歡和年輕人相處，其次她希望跟同學分享自己喜歡的語言。陳老師在中學的時候遇到很多好老師，他們對陳老師影響深遠。陳老師重視和同學的關係，她相信良好的師生關係能促進同學主動學習，甚至可以令同學覺得英文這一科也不是那麼困難。

最後，陳老師鼓勵大家積極向上，好好學習。她更歡迎同學向她請教，她很樂意解答同學的問題。

勤勤懇懇的麥俊熙老師

5D 梁蔭豐、2D 梁晉喬



新學年筲東校園迎來一張年青的新老師面孔，他說着一口流利英語，個性開朗樂觀。他是麥俊熙老師，任教中二及中四級英文。

麥老師在大學時主修英語教育，他十分重視學生的努力成果，不希望忽略學生的心血。麥老師覺得筲東同學純樸善良，求知慾強，他鼓勵同學不要害怕英語，要累積詞彙，便能有所進步。教員室外，不難發現麥老師指導學生的身影，不時有同學到教員室向他請教課業；球場上，我們也會發現麥老師精力充沛的一面。他換上運動服裝，手執羽毛球拍，和同學切磋球技。

麥老師的座右銘是：Good things take time，意指美好的事物需要等待。他勉勵同學用心做每一件事，即便看來結果不似預期，但只要耐心等待，持之以恆地努力下去，終有一日會看見美好的成果。

和藹可親的姚浩文老師

4D 洪詩桐、李凱琳



今年加入筲東的姚浩文老師，有超過二十年的英語教學經驗。他曾於不同類型的學校任教，對教學滿腔熱誠。他很榮幸可以為筲東服務。

姚老師認為筲東很有規模，校舍頗大，設施充足。問及對筲東同學的印象，他認為同學都願意守規矩，而在學術方面，同學只要加倍努力，成績便可更上一層樓。姚老師又覺得在校長領導下學校發展得很好，他相信同學必定有所獲益。姚老師認為學校像第二個家，同學和老師亦師亦友，十分融洽。

姚老師相信「天生我才必有用」，每個人有自己的長處，同學不宜小看自己。他勉勵同學要定立人生目標，憑着努力，終有一日會達成自己的理想。

擇善固執的江穎老師

4D 黃美瑤、勞紫燕、
卓芷瑤



江穎老師初到筲東，任教綜合科學科、物理科及化學科。她認為修讀科學能訓練邏輯思維能力，教我們辨別真偽。她期望同學能抱持追求真理的態度看這個世界。

問及對筲東同學的印象，江老師認為同學都很活潑，在課堂上樂於發問。江老師的學習心得是不要停止反思，她鼓勵同學多動腦筋，反思所見所聞，才能把知識消化，而非活剝生吞。她鼓勵我們可以與同學一起溫習和討論，大家互相分享自己學到的知識，讓學習充滿趣味。江老師喜歡跟同學分享新奇有趣的事物，她表示當看到同學有所得著時，就是她的推動力。而她的減壓方式就是跟小狗柯基散步和遊玩，因為她覺得寵物單純和可愛，跟牠一起便會感到快樂。

江老師認為正向的價值觀十分重要，更希望同學不要小看自己，微小的力量也能漸漸影響身邊的人。「擇善固執」是她的座右銘，她也藉此勉勵同學一起努力，讓世界變得更好。

敢於夢想的崔誠輝老師

5D 郭佩雯



崔老師在本年度加入筲東大家庭，主要任教初中綜合科學科及普通電腦科。初到筲東，崔老師覺得同學守規受教，也看見同學們認真學習的一面。

球場上經常有同學參與不同活動，由此崔老師發現本校同學活力充沛，好動活潑。崔老師向我們透露他喜歡各種球類運動，例如羽毛球、乒乓球、籃球等，這些都是他常常參與的項目。運動除了有助強身健體，亦有助減輕日常工作壓力。崔老師覺得同學也可參考這種減壓方式。

崔老師勉勵筲東同學應該「敢於有自己的夢想」。他希望夢想能幫助同學提升動力，當同學努力實踐夢想，就能一步步邁向自己的目標。他鼓勵同學訂立一些短期及中期的目標，然後時刻檢視自己是否有進步。崔老師分享他年青時夢想成為科學家，在大學時更研習化學工程的範疇，雖則現在沒有成為科學家，但他也慶幸現在當上了科學老師，與同學分享科學知識，某程度上實現了他的夢想。希望各位同學都能有自己的夢想！

用心教學的孫達威老師

4D 馮國晉、葉翠雯、
3D 顧皓翔



孫老師是今年新來的老師，他任教初中數學科，有十多年的教學經驗。

問及孫老師對本校同學的印象，孫老師發現同學各有特質，需要嘗試照顧學習多樣性，因此他會適時調整教學內容，因材施教，滿足同學不同的需要。

孫老師認為做老師很具挑戰性，是對自己的磨練。孫老師就讀大學時曾替學生補習，成功令當時的學生提升學習動機，成績有顯著進步，他感到欣慰和滿足，因此他投身教育界，成為老師。孫老師熱衷教學，把知識、技能和態度傳授給下一代，啟發同學貢獻社會，做正確的事。

孫老師鼓勵同學發掘自己的專長，除了在學業方面，也要多培養興趣，例如在藝術方面，這樣才能作多元發展。

5C 陳芷盈、5D 郭佩雯、3D 李軍銳

周震東老師及吳紀瑩老師，既是實習老師，也是筲東校友。再一次回到校園，他們的身份有所轉變，面對的人、事、物都有所不同，在一個既熟悉又陌生的環境下運用自己的經驗，不忘初心，盡心盡力地教導學生，希望藉此鼓勵和扶掖筲東的師弟師妹。

問：作為筲東校友，你們再次回到母校，身份由學生變成了實習老師，有什麼感受呢？

周：我認為角色上的轉變讓我瞭解到老師的工作，學生時代的我也曾有頑皮的時候，接觸過老師這份工作之後，才明白老師不單只是授課這麼簡單，在背後也做了很多事，要兼顧的事情也特別多。

吳：心態上不同了。學校的設施有所改善，老師團隊也有變化。我也時常提醒自己要更加注意言行舉止。這次回母校希望可以盡力教學，提升同學的水平。

問：對現在的筲東同學有什麼印象？

吳：現在的同學很乖巧，到筲東一個星期已經有同學主動問我可否安排補課，我也希望可以幫助同學溫故知新，鞏固所學。

問：周老師，為甚麼你會選擇教電腦科呢？

周：高中時我選修了三科選修科，包括資訊及通訊科技科，物理科及經濟科。升讀高級文憑的時候我選擇了電腦工程課程，但是我發現很沉悶，終日對著電腦發呆。後來我決定入讀香港教育大學，修讀教育課程，我覺得老師是一位靈魂工程師，肩負育人的使命，可以和同學溝通，不需要每天對著電腦發悶。

問：吳老師，你最喜愛的是什麼科目？

吳：作為一位會計科老師，最喜愛的當然是會計科，因為會計科不只是背誦，而是需要與時並進，準確掌握資訊，理解課文後，再練習題目，每一次都有新的挑戰，亦都會因為準確完成題目而有滿足感。



問：作為實習老師，你們認為老師的工作壓力大嗎？

周：壓力一定是有的，起初得知自己回來母校實習後，曾擔心過自己教得不好。我認為做學生時有所出錯可以馬上改正，但是做老師教錯書便會影響全班同學。另外，作為老師始終都想知道學生在課堂可以學到多少，我在教授中四課題的時候，需要教學生計算，倘學生能力強，可以節省時間，某些步驟會略過，但真的走進課室教學時則需要詳細地講解給同學知道，因為我仍未摸清楚同學是否明白某些步驟，這對我來說是一個比較困難的地方。

吳：老師的工作壓力頗大，要準備自己的教學材料，亦需要照顧同學不同的學習進度。另外，我也要常常思考不同的教學方式來教導學生，對我來說並不是想像中容易。

問：周老師，你有跟當年教過你的老師重逢嗎？有沒有特別的感受？

周：當然有。我跟好幾位老師再聚，作為老師我會想知道如何教好學生，我沒有很多教學經驗，有很多教學技巧仍未學識，一些有經驗的老師都經常提點我，當中也包括曾教導我的老師。

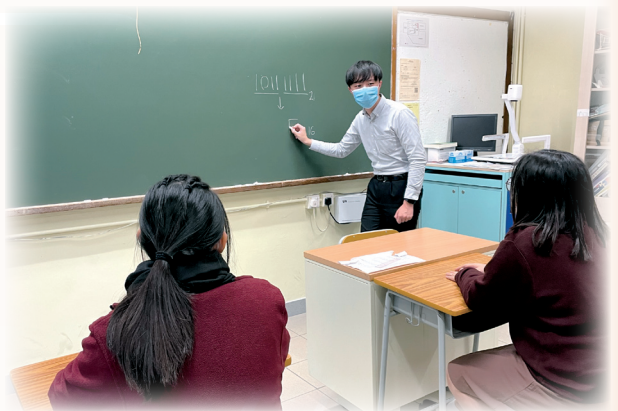
問：吳老師，你有甚麼學習心得可以跟我們分享？

吳：我覺得要求同學每一天都自律地溫習並不容易，但試想想如果到了考試才溫習就太遲了。所以我建議同學考試前三星期要開始整理筆記，不單是老師派發的筆記，也需要整理自己的筆記簿。我也鼓勵同學多練習不同題目，從錯誤中學習。

問：你們有曾經被一些說話鼓勵過嗎？

吳：在一次周年畢業頒獎禮上，我以總領袖生身份致辭，記得當時曾以「騏驎一躍，不能十步；駑馬十駕，功在不舍」來勉勵同學，記憶猶新。沒有人可以一步千里，要持續不懈地努力才會進步，並不斷反思，知道自己的不足從而有所改善。

周：我曾經問過一位老師，到底老師的使命是甚麼呢？他說：「看見學生成長，看見他們出社會工作奉獻所能，會很有成就感。」這番說話很值得我學習，亦非常影響我選擇成為一位老師，我也很期待將來能跟他一樣有這個體會。



問：對筲東的師弟师妹有什麼勉勵的說話？

吳：不是每個人都喜歡讀書，我也體會到讀書辛苦，成績不理想會令自己低沉。其實世界很大，不要跟同校同學比較，應看看全香港的學生，乃至世界其他地方的學生我們或者是比上不足、比下有餘。沒有同學真的不愛讀書，只是未能發掘自己的專長，我相信各人皆有所長。

周：我認為筲東同學都很純樸，有些學生因為外來因素影響，在讀書上遇上不少困難，希望筲東同學可以努力完成自己每天應該做的事情，也要為自己訂立目標。

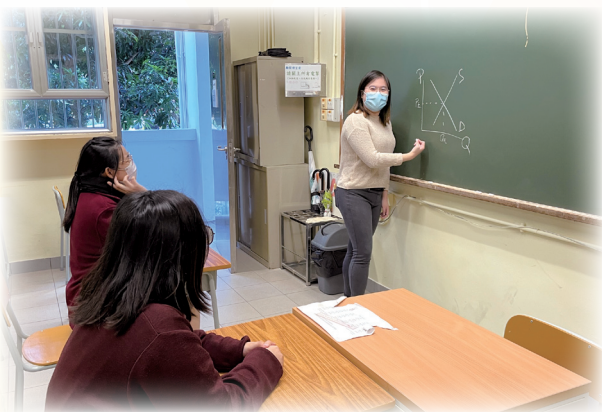
問：實習期完結後，你們有甚麼打算？

周：如果有機會，我想回來筲東教學，因為我清楚學校一些師弟师妹的情況，希望可以用我的經驗來幫助他們。

吳：雖說教學辛苦，但我選擇做老師的志向堅定。看到同學能從自己預備的材料中快樂學習知識、技能，甚至有所進步，令我有莫大的滿足感。

訪問後感

這次的訪談讓我們受益匪淺，原來做一位好老師比我們想像中辛苦很多，不但需要照顧每一位同學不同的需要，亦需要考慮不同的教學方式。兩位校友充滿教學熱誠，深信他們一定能成為好老師。藉此祝願各位同學找到適合自己的發展方向，發揮專長，成就美好的人生。



《東嶽》編輯團隊

顧問：賴炳輝校長、楊昌俊副校長

編輯：方穎音老師、錢皓文老師

校園記者：

中五級	5C 陳芷盈、5C 冼韻晴、5D 郭佩雯、5D 梁凱琪、5D 張佳豪、5D 梁蔭豐、5D 李晉然
中四級	4D 卓芷瑤、4D 洪詩桐、4D 李凱琳、4D 梁薇璧、4D 勞紫燕、 4D 黃美瑤、4D 葉翠雯、4D 王伽琳、4D 馮國晉、4D 王乙達
中三級	3D 林恩同、3D 李軍銳、3D 麥穎欣、3D 顧皓翔、3D 楊棋泰
中二級	2C 張曉琳、2C 楊美瑩、2D 梁晉喬