



香海正覺蓮社 佛教馬錦燦紀念英文中學

第三十六期

錦訊

HHCKLA BUDDHIST MA KAM CHAN MEMORIAL ENGLISH SECONDARY SCHOOL

二零二五年十一月

地址：新界粉嶺聯和墟聯益街九號

電話：2669 9208

傳真：2669 8103

網址：www.bmkc.edu.hk

校長的話

承擔與團結

新學年的腳步悄然來臨，校園再次充滿了笑聲與活力。在這個難得的時刻，我希望與大家分享今年學校價值教育的主題——承擔與團結。

「承擔」是個人對責任的回應，是勇敢面對挑戰的姿態；「團結」則是群體間的連結，是彼此扶持、共同前行的力量。兩者亦是我們校園文化的核心，也是我們共同成長的基石。本年度部分新措施都是貫徹上述兩個理念，透過實踐令全校師生都有所依循。

為了讓同學們能夠更順利地投入新學期的節奏，今年我們特別在首循環週設立了適應期，將上課時間調整為半天。這不僅是時間上的安排，更是學校對學生身心狀態的體察與關懷。我們希望同學們能在這段時間裡，重新整理自己的步伐，調整作息，建立良好的學習習慣，為接下來的學習旅程做好準備。這是一種承擔——對自己負責；也是一種團結——師生共同營造有序、溫暖的學習環境。

除了學習上的適應，我們也關注大家的身心健康。今年起，學校將推行「Healthy Friday」，每逢星期五鼓勵師生參與體育活動。無論是早操、晨跑、伸展、球類活動，甚至是簡單的散步，都是促進健康的好方式。我們相信，健康的體魄是學習的基礎，而集體運動更能增進彼此之間的交流與理解。這是一種團結的展現——我們不只是個體，而是彼此支持、共同進步的群體。

為了進一步改善大家的校園生活環境，本年度亦在有蓋操場增設了空調設備。這不僅提升了午膳時段的舒適度，也讓這個空間能更靈活地用於各類有益身心的活動。我們鼓勵同學們善用這個空間，進行閱讀、交流、靜思或輕度運動，讓有蓋操場成為一個真正屬於大家的多功能場地。這項設施的提升，是學校對大家福祉的承擔，也是我們共同努力的成果。

以上各項措施，無論是上課安排、健康推廣或環境改善，皆是希望全體師生都能夠建立健康的生活方式，同時在日常校園生活中，體會團結與承擔的精神。我們期望師生們能夠全情投入，積極參與，在群體中找到歸屬感，在挑戰中培養責任感，在互動中建立信任與友誼。

學校是一個群體，我們每一個人都是這個群體的重要一員。當我們願意承擔自己的責任，並與他人團結合作，我們的校園將不只是學習的地方，更是成長的搖籃和夢想的起點。

總之，期望同學在新學年中能學有所成，心有所長，師生都身心健康，平衡發展，在正向和健康的環境中成長。



校長與學生在禮堂合照

錦燦330

一·簡介

為了推廣學生身、心、靈健康，建立積極正向的校園文化，本校舉辦「錦燦330」。活動旨在透過多元體驗及互動，提升學生的健康意識與正向價值觀。是次活動同時吸引ViuTV到校拍攝，展示本校積極培育學生全人發展的成果。

二·目標

1. 提升學生的身、心、靈健康；
2. 培育學生正向思維及建立樂觀、積極的價值觀。



選擇一個方法來舒緩壓力



你可以怎樣減壓？



一起參與有關身心靈健康的攤位遊戲



學生積極參與攤位遊戲



錦燦330, Yeah!

三·活動內容

活動設有趣味攤位遊戲、健康檢查、賽艇機體驗等攤位遊戲，讓學生在玩樂中認識身心靈健康。同時舉行「五感活動工作坊」，以嗅覺、觸覺、聽覺、視覺及味覺減壓，並透過互動體驗活動協助學生放鬆心情、釋放壓力。

四·總結

「錦燦330」成功結合健康、正向及趣味元素，以跨科組協作模式推行，實現校園全人發展目標。活動不僅加強學生健康意識，更讓他們學習減壓與自我增值的方法，為本校推動正向教育奠定良好基礎。



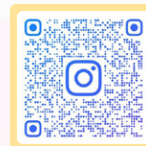
IT大使接受VIU TV的訪問



德育大使接受VIU TV的訪問



「五感」投票區



IG



小紅書



微信

生活處處有「禪」



什麼是「禪」？趙州禪師有一則公案名為「喫茶去」。

一位僧人初到寺院，見到趙州禪師便詢問應該做些什麼，趙州禪師回答：「喫茶去。」另一位僧人已在寺中修行多年，提出同樣疑問。禪師仍然回答：「喫茶去。」這句「喫茶去」意味著專注於當下，正是「禪」的精神所在：專注於當下，不執着於外在形式。透過日常生活的體驗，讓人們能夠收攝身心，放下分別，自然消除煩惱，達至身心輕安。

本年度佛化教育組活動豐富多樣，以生活化方式讓不同持份者進行修習，例如：教師與家長的正念體驗工作坊，以及ICAVE虛擬實境禪修體驗等。希望能播下正念修習的種子，讓大家以積極正面的態度面對生活中的各種挑戰，達致身心的輕安。

佛劇組以佛劇《止於一念》參加香港學校戲劇節，表現優異。該劇榮獲傑出劇本獎、傑出導演獎、傑出舞台效果獎、傑出合作獎及傑出整體演出獎，所

有演員均獲傑出演員獎。在此感謝所有師生的付出，本組期望透過戲劇的形式影響更多學生，讓佛理滋養他們的身心。

此外，佛化教育組還與旅遊與款待科、倫理與宗教科及中國文學科合作，組織成都非遺、生態及佛教文化考察團。我們與30位中三至中五級的學生前往成都，透過考察文殊院及樂山大佛等景點，讓學生從不同角度了解佛教歷史，體驗佛教文化。

活動雖已落幕，禪意永存於心。感謝師生的參與和付出，共創這份覺察與平和。願這份禪意融入日常，伴我們在每個當下，發現力量與寧靜。

生活處處是修習的機會及空間。



家長正念體驗工作坊



成都交流團



禪攝影工作坊



教師正念體驗工作坊



禪攝影工作坊
學生作品



香港學校戲劇節：
佛劇《止於一念》



花禪體驗工作坊

學生分享：4F 魏琳

在參加禪攝影工作坊後，我發現即使在細小髒亂的環境中，也能找到許多有趣的事物。只要我們放輕鬆，放下手機，用心感受自然，就能發現自然的美。

培育體育英才，綻放潛能光芒

體育科致力促進學生在德、智、體、群、美的全面發展，關注學生的身心成長，培育正向價值觀與思維。

學生透過鍛鍊身體增強體能，促進體格發展，並在各類活動中學習體育技能與運動規則，建立正面的價值觀和態度，從而養成積極、活躍及健康的生活方式。

為進一步發展學生的基本能力與自信心，以迎接各項挑戰，本校將參與禁毒基金支持計劃「動敢抗毒」及「發展活躍及健康的中學校園」計劃（2025/26），持續鞏固學生正面價值觀，實踐健康生活方式。

體育科期望透過正規與非正規課程，讓學生認識各項運動項目，了解中國及中國香港的體育運動歷史與發展，認識兩地及在亞洲及國際體壇的水平與成就。我們會向學生介紹兩地精英運動員，在國際透過運動員在國際賽事中的卓越表現，激發學生的民族榮譽感，加強他們的國民身份認同，提升對國家民族的歸屬感與自豪感。



2024-25全港中小學學界閃避球分區賽新界區男子高中組比賽

態度決定高度、心態決定境界；活出精彩人生有賴你踏出的每一步！



2024-25單車運動示範



北區學界女子初級組排球比賽



2024-25室內賽艇運動示範



2025香港室內賽艇錦標賽暨慈善長途接力賽



7至19歲個人組別2000米項目 17-19 Individual Events, 20



班際跳繩比賽



北區學界男子高級組排球比賽



北區學界男子高級組籃球比賽



北區學界男子初級組籃球比賽



2025新界東及新界西中學學界閃避球（單球式）錦標賽初中男子組亞軍



香港賽艇校際錦標賽



2024-25年度香港五人制足球賽學校初中組比賽



2024-25年度大埔及北區校際乒乓球女子甲組比賽

個人	校隊	班 / 級際比賽	四社比賽項目	擬參加的校外比賽項目
田徑		「動敢抗毒」高級組閃避球比賽	社際高級組室內賽艇比賽男子組	全港佛教中學第三十屆(2025-2026)聯合運動大會
籃球		「動敢抗毒」初級組閃避球比賽	社際高級組室內賽艇比賽女子組	2025-2026 年度新界地域中學校際室內賽艇比賽
足球		「動敢抗毒」活力班別跳繩比賽第一期	社際初級組室內賽艇比賽男子組	校際跆拳道比賽
排球		「動敢抗毒」活力班別跳繩比賽第二期	社際初級組室內賽艇比賽女子組	大埔及北區校際田徑比賽
羽毛球		「動敢抗毒」級際足球比賽	社際高級組男女子混合5人棒球比賽	大埔及北區校際游泳比賽
乒乓球		「動敢抗毒」級際蹴鞠比賽	社際初級組男女子混合5人棒球比賽	大埔及北區校際籃球比賽
棒球		「動敢抗毒」高級組班際籃球比賽	社際高級組羽毛球比賽	大埔及北區校際足球比賽
游泳		「動敢抗毒」初級組班際籃球比賽	社際初級組羽毛球比賽	大埔及北區校際排球比賽
賽艇			社際高級組男女子混合躲避盤比賽	大埔及北區校際羽毛球比賽
跆拳道			社際初級組男女子混合躲避盤比賽	大埔及北區校際乒乓球比賽
閃避球			社際男女子混合排球比賽	2025-26 年度香港五人制棒球賽
			社際高級組男子籃球比賽	北區閃避球挑戰賽
			社際初級組男子籃球比賽	全港中小學學界閃避球分區賽 2025-26 新界區
			社際公開組女子籃球比賽	2026 新界東及新界西中學學界閃避球（單球式）錦標賽
			社際高級組足球比賽	2026 全港中小學學界閃避球（單球式）精英賽
			社際初級組足球比賽	
			第三十三屆陸運會	
			社際歌唱比賽	
			社際學術常識問答比賽	

創新素養迎未來：

STEAM

教育



在24-25學年，資訊科技科與STEAM學生積極參加了多項交流學習活動，充份展現了他們在學術和藝術領域的潛力與創意。

學生前往深圳向西小學進行學術及藝術交流，不僅增進了兩校同學間的友誼；學生更有機會在央視香港「我的中國心」視頻亮相，向大眾分享他們的學習成果與創意，同學們對此深感自豪。



其後，學生參加了由香港建造業與教育局合辦的「STEAM UP 想建理」啟動禮。他們透過這個活動了解到STEAM教育的最新動向，並與業界專家深入交流，拓闊視野與思維。



為提升多媒體製作能力，學生還參觀了香港青年協會賽馬會媒體空間，學習基礎剪片技巧，並透過實作強化創作能力，為日後的數碼媒體學習奠定堅實基礎。



此外，學生在「聯繫家國3.0」傑出華人虛擬薈設計比賽中獲得了優異成績，這不僅是對他們創意的肯定，也激勵了他們在未來繼續追求卓越。



在第二十一屆中國（深圳）國際文化產業博覽交易會中，學生展示了自行製作的護脊運動器，不僅體現出優秀的設計與實作能力，也反映了他們對健康生活與科技融合的重視。



自2024年起，學校開設初中STEAM課程，為學生提供了更多探索與創作的機會。該課程旨在激發學生的創新思維，培養實踐能力，協助學生在科技與藝術的交匯中發掘興趣、明確方向。



這一系列活動不僅豐富了學生的學習經歷，也為他們未來的成長打下基礎。期待同學在往後的學習旅程中繼續發揮所長，勇敢追夢、持續創新！

讀萬卷書，行萬里路：

本校交流團寓學習於體驗

內蒙古「綠色能源·沙漠探索」考察團

考察日期：2025年6月23-6月28日
負責學科：地理科、化學科、物理科
負責老師：曾美儀老師、譚治威老師、郭綺珊老師
學習主旨：讓學生了解沙漠獨特的自然生態景觀；認識科學科技在綠色能源上的應用；通過觀星活動明白光污染的危害。



我們在烏蘭哈達火山地質公園參觀了兩座火山，腳下的黑色玄武岩與藍天雲卷相交互織。億萬年前的咆哮仿佛近在眼前。它見證歲月變遷，記錄着大自然億萬年前的怒吼。



輝騰錫勒草原，蒙古語意為「寒冷的高原」，因其高海拔和遠離城市光污染的特點而成為絕佳的觀星地。凌晨時分，我們在專業老師的指導下學習辨識星座、調試天文望遠鏡，學習了北斗定位原理，並試用指星筆追蹤夏季星座輪廓。銀河如一條璀璨的玉帶橫亙天際，壯觀得令人屏息。當星座緩緩升起，大家裹着外套圍在一起分享所見，那份共同仰望星空的專注與驚嘆，是此行最難忘的靜謐時刻。

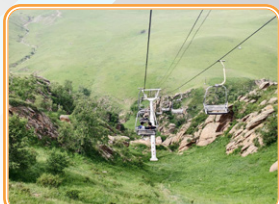
我們參觀了內蒙風力發電站的展示廳。工作人員的講解使我們對風力機的起源、發展、構造有了更多的了解。我們深刻意識到風力作為綠色能源種類中的重要一環，在環境保護方面擔任着重要的角色。



包頭以「草原鋼城」和「稀土之都」聞名，如今正積極轉型發展新能源與新材料產業。通過展館圖文和工程師講解，我們了解到稀土資源如何從礦山開採，最終應用於風力發電機、新能源汽車電池等高科技領域。廠區林立的清潔能源標誌，讓我們清晰感受到：這座工業城，正在為未來注入全新的綠色基因。



位於庫布其沙漠東端的響沙灣，以獨特的「銀肯響沙」現象聞名——乾燥環境下，沙粒因摩擦產生共振，發出低沉的轟鳴聲。我們跨上駱駝，緩緩穿行於高低起伏的沙丘間，風掠過時隱約傳來沙粒的低沉嗚鳴。帶着第一次騎駱駝的新鮮感，我們隨着駱駝的步伐搖搖晃晃，耳邊傳來同學們互相幫忙拍照的嬉笑聲；這份快樂融入沙漠之中，編成獨屬於我們的沙漠協奏曲。



在黃花溝國家地質公園，我們漫步在高山草甸之中，欣賞著美景，感受著難得的花香，與山林之間的火山岩跨越時空對話。同學三三兩兩乘坐纜車眺望著遼闊的草原，享受清新的空氣。

英國倫敦英語學習及文化交流團

Li Yik Fan, Betty

My 10-day tour in the UK was truly transformative. I was given the opportunity to immerse myself in the English language while exploring iconic landmarks. Our mornings involved dynamic classes at Townley Grammar School. Having A-level lessons with the local buddies, the interactive lessons boosted my knowledge and helped me gain a deeper understanding of economics, biology, and arts. At the same time, I discovered the differences between my buddies and me, which taught me to be more proactive and self-disciplined. Through communication with my buddies during classes, my ability and confidence in speaking English were strengthened.



One must not miss Big Ben and the Houses of Parliament on a trip to London!



After attending several interactive A-level lessons at Townley Grammar School, the students couldn't wait to devour a hot meal at the canteen!

Our afternoons were dedicated to exploration. Walking across Tower Bridge and visiting numerous museums in London, not only could we immerse ourselves in the beauty of exhibitions, but we could also understand that history and the world can coexist in one living story. Exploring wasn't just about sightseeing; it was a feeling that history was starting to sink deep in my bones.

The weekend excursion took us beyond London. Visiting the prestigious University of Cambridge was inspiring; from King's College to the Bridge of Sighs, from Newton's Apple Tree to the official bookstores, the fragrance of books was everywhere in this long river of history. Standing silently in King's College Chapel, I felt the weight of centuries pressing down on me, humbling my heart deeply.

Furthermore, living with a welcoming host family provided authentic cultural immersion. Sharing meals and conversations helped me understand British customs and improved my everyday English speaking. Bonding with fellow buddies from all over the world was fantastic indeed.



After a long-haul flight, the students were excited to meet their host family for the first time!



The students were excited to visit the Fitzwilliam Museum in Cambridge.



Visiting the magnificent Tower Bridge was a highlight of the study tour!

哈爾濱、綏芬河、長春歷史及文化考察團

5B 黃子軒

在這次前往哈爾濱、綏芬河和長春的考察之旅中，我接觸了許多新事物，也學習了不少寶貴的知識。雖然這三個城市都位於中國東北地區，但各自擁有獨特的文化與風貌，讓我收穫良多。

首先，哈爾濱令我印象最深刻的是冰雪藝術展館。館內氣溫低至零下八度，擺放著各式各樣精緻的冰雕，我可以親手觸摸這些冰雕，這種體驗對於來自香港的我說非常新奇，彷彿進入了童話世界。然而，參觀731部隊罪證陳列館時，我的心情卻變得沉重。展館中詳細記錄了日軍在戰爭期間進行的種種非人道實驗，令人震驚與痛心。這段歷史讓我深刻體會到和平的可貴，也提醒我們不應忘記歷史教訓。

接著來到綏芬河，這座中俄邊境城市融合了中俄兩國的文化特色。街道上隨處可見俄文標誌，也常常遇到來自俄羅斯的旅客，讓人感受到濃厚的異國氛圍。在國門前，我站在中俄邊境線上，遠眺對岸的俄羅斯，心中湧現出一種難以言喻的奇妙感受。

最後，我在長春參觀了中國第一汽車集團和吉林省科技館。無論是汽車生產線的現代化流程，還是科技館中展示的各项先進技術，都讓我對中國的科技實力有了更深的認識，也對未來的發展充滿信心。

總的來說，這次旅程內容豐富、意義深遠，不僅拓寬了我的視野，也讓我對歷史、文化與科技有了更全面的了解，是一次難忘且兼具啟發性的經歷。



與俄羅斯接壤的邊境城市——綏芬河，同學正前往參觀「國門大樓」。



參觀哈爾濱著名地標聖索菲亞教堂。



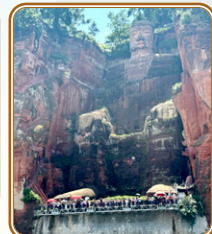
走進侵華日軍731部隊罪證陳列館，正視歷史的陰暗面。

成都非遺、生態與佛教文化考察團

考察日期：2025年6月24日-6月28日

負責老師：朱美茵老師、吳卓媛老師、陳文進老師

負責學科：佛化教育組、旅遊與款待科、倫理與宗教科及中國文學科



樂山大佛遊船

本年度佛化教育組、旅遊與款待科、倫理與宗教科及中國文學科共同籌辦「成都非遺、生態與佛教文化考察團」，共錄取30名中三至中五級學生。研學行程包括考察文殊院、樂山大佛、青城山等著名景點，讓學生從多元視角深入了解成都人文歷史，親身體驗其文化魅力。

學生分享

- 5B 何靜怡：**非常感激有機會與老師和同學一起遊學，這次旅程讓我更珍惜自然和文化，我學會了放慢腳步，欣賞周圍的美好。
- 5A 陳穎欣：**感謝老師、導遊、領隊及司機叔叔的辛勤帶領，讓我們在遊學中有一個安穩、安全且有趣的體驗。
- 3A 廖昊堂：**最令我難忘的事是在青城山成功登頂，看到了非常酷的風景。在這次遊學中，我感受到自然之美所給予人的平靜，我希望能去更多地方見識。



老君閣



金沙遺址



青城山

Language Across Curriculum and Reading Promotion Committee

跨科英語學習與閱讀推廣組

本組與圖書館及各科緊密合作，為學生提供各種多元有趣的英語學習活動，以此增強學生運用英語學習的基礎與決心。



跨校圖書館聯盟：英詩工作坊



香港書展2025：學生參觀香港正覺蓮社攤位



本學年協作學科及部組包括：

倫理與宗教及佛化教育組	英國語文	綜合科學	地理
中國語文 (中國文化推廣小組)	生物	化學	健康環保與義工服務小組



跨校圖書館聯盟：坪洲攝影·文學散步之旅



跨科英語課堂學習主題包括：

地理科	◆ Land use in Hong Kong ◆ A new way to go green
化學科	◆ Ionic bond and ionic compounds
綜合科學科	◆ Acids and bases
商業科	◆ Demand and supply



參觀濕地公園



跨校圖書館聯盟：中文新詩工作坊



閱讀週作家講座



海報設計比賽頒獎禮



元宵燈謎文化推廣活動



新春寫揮春閱讀推廣活動



英文攤位活動 (Gratefulness)



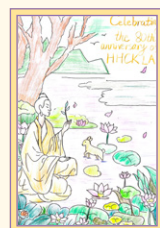
英文攤位活動 (Nature)

跨科英語課外活動

- 校外參觀 (濕地公園)
- 海報設計比賽 (慶祝香港正覺蓮社80週年)
- 閱讀報告比賽 (主題：Nature)
- 英語早會閱讀活動 (主題：Black-faced Spoonbill's Numbers on the Rise、Mindfulness及 Pandas at Ocean Park)
- 英文日攤位遊戲 (主題：Nature、Healthy lifestyles及Gratefulness)
- 外籍老師早會分享 (Vegetarian Day)

閱讀推廣工作及活動

- 恆常活動：早讀節、讀享無限、好書推介、主題閱讀活動、閱讀分享、漫遊圖書館
- 鼓勵閱讀圖書：廣泛閱讀獎勵計劃、閱讀龍虎榜、閱讀報告比賽
- 推廣閱讀資源：專題書展及大型書展
- 啟發閱讀興趣：作家講座、跨校圖書館聯盟計畫：「雙語文學散步攝影之旅」、新春寫揮春閱讀推廣活動、元宵燈謎文化推廣活動、花禪、文學散步：在土瓜灣尋找西西、參觀香港書展
- 豐富閱讀資源：採購實體書、加強電子閱讀資源 (教城e悅讀計劃、GALE英文書閱讀平台)



海報設計比賽亞軍作品
1D 張樂意



海報設計比賽冠軍作品
3C 何懷琳

為進一步擴展同學視野，本校特意安排同學走出課室，利用不同的學習模式，強化他們在羣體協作、溝通和解難方面的能力。

級活動日

中一級

主題：
宗教、歷史及文化之旅：天壇大佛、寶蓮寺、萬佛殿、大澳一天遊 (第一天)



體育科：體適能及運動表現測試及賽馬會學童脊柱保健計劃 (第二天)



中三級

主題：
商業、會計及財務概論科：中環大館文化及商業之旅 (第一天)
數學科：科學館學習及統計處講座 (第二天)



中二級

主題：
電腦科：媒體製作體驗日 (第一天)
科學及地理科：濕地公園學習 (第二天)



中四級

主題：
校本升學主題考察團：內地升學考察兩天團



中五級

主題：
中文科：參觀香港故宮文化博物院 (第一天)
英文科：英語電影欣賞 (第二天)



健康正向周



新的體驗——紙漿畫



作品多美——玻璃花燈台



救人自助——學習正確護理知識



救人自助——參加「成人急救班課程」



夢飛翔——參加「玻璃盆栽體驗班」

本校一向重視學生的全人發展，深信教育的成功在於多元而具啟發性的學習經歷。為回應學生不同的成長需要，本校作出階段性規劃，鼓勵學生走出課室、面向社會。今年，我們成功獲得禁毒基金港幣一百六十萬元資助，推行「健康正向校園」計劃，並以「級」為單位，舉辦一系列活動，促進學生身心靈健康發展。

計劃目標

1. 善用課後時間：透過有系統的活動與培訓，帶領學生探索新領域，發掘潛在才能，培育多元興趣。
2. 建立正向價值觀：協助學生建立樂觀、積極的生活態度，提升非學業技能及自我增值能力，全面提升學生素質。

透過「健康正向校園」計劃，我們希望為學生提供一個更健康、更正向的校園氛圍，讓他們在學習與生活中同時獲得知識、能力與品格的成長，真正做到身心靈健康，邁向全人發展的新里程。



中一級本活動——齊來做個CEO計劃

校友馮家宜博士 2003畢業生

聖方濟各大學 社會科學院 助理教授 社會科學（榮譽）學士課程 副課程主任

大家好！我是2003年的畢業生，在馬錦燦渡過了愉快的七年。

還記得中一、中二的那些年，教室還沒有空調，夏天上課時，大家只能打開窗，聞着外面垃圾站飄來的「陣陣香氣」……哈哈，現在想起來還是挺有意思的。到了中六、中七，課室終於安裝了冷氣，學習環境改善了不少。當年我所在的G03室，現在已是校史室。

如今回到母校，發現硬件設施提升了不少呢！除了環境變好外，更讓我懷念的，是這裏親切的老師和同學。馬錦燦的老師很支持和鼓勵學生，在這包容的氛圍下讀書，我慢慢變得敢於提問，不再害怕發問。老師除了教授書本知識，還會講很多相關的小故事，不但拓闊了我們的眼界，也激發了我們對學科的興趣。在這環境的薰陶下，我逐漸學會了主動學習、自主探索。

中學畢業後，我進入了一個非心儀的學系。作為一名喜歡動漫的文科生，我當時一心打算進入歷史系，將來成為歷史學家，專研日本動漫史。當時我的A-level成績不錯，原以為進歷史系應該沒問題，結果卻進了社會學系。原本打算一年後轉系，沒想到讀着讀着，發現歷史社會學也很有趣，所以我就留了下來。後來，我更去了加拿大的薩克其萬大學（University of Saskatchewan），完成了社會學的博士課程。

博士畢業後，我加入了聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院擔任助理教授，同時兼任社會科學（榮譽）學士課程的副課程主任。我的工作除了課程管理，也包括教學和研究。有趣的是，我也會和母校合作，回來介紹大學課程。每當看到學弟學妹加入我的課程，都感到很開心。希望未來還能有更多這樣的互動。

在教學上，我一直以母校老師為榜樣教導我的學生。不管是課上或課後，我也很鼓勵學生隨時發問。看到同學反饋說我統籌的課堂有很好的學習氛圍，令我感到十分欣慰，因為這正是我從母校老師身上感受到的精神。如今我作為老師，也不斷思考怎樣才能讓學生在四年的大學生涯內喜歡上社會學，主動探索這個學科。



最後，寄語學弟學妹要好好珍惜在母校的六年時間，那怕剛進來時對讀書沒什麼興趣也沒關係，請在這六年內盡量參與不同的活動，拓闊自己的視野。我相信這些經歷對你未來的升學或工作都會有很大幫助。當然，我更希望你們畢業時，也能真正愛上學習。



校友專訪

家長教師會



2024年11月「心呼吸：家長正念禪修班」



第三十一屆「家長也敬師」運動「電子版敬師卡」設計比賽中學組冠軍李娜女士 (2B 胡赫程家長)



2025年1月19日親子遊——印洲塘海岸公園、鴨洲、荔枝窩及吉澳



香港正覺蓮社啟動八十周年社慶慈善活動系列《年少日記》電影慈善放映及分享會(家長專場)



教育局局長嘉許計劃2024頒獎典禮

本校家長教師會朱孟良主席獲頒民政事務局長嘉許計劃「傑出社區服務」嘉許狀

第二十六屆家長教師會

職位	家長委員	教師委員
主席	朱孟良	---
第一副主席	鄭煥銀	---
第二副主席兼第二司庫		洪惠萍
第一司庫	李娜	---
文書	白健勳	梁玉娟
出版	于金煥、黃帶偉	高婷婷、陳颯萍
康樂	黃麗燕	鄒慧英
總務	唐海群	周京鳳、黃永健

當然顧問：校監何德心居士、方奕亮校長
顧問：陳漢林先生



2025年2月23日家長講座及新春團拜



2024年10月15日陸運會



2025年正向教育：家長排排舞進階班



2024年11月25日敬師周



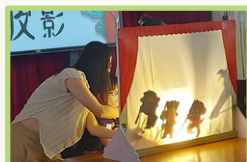
家長義工



2025年5月30日中六畢業禮



2025年6月25日家長教育——中華花藝靜觀工作坊



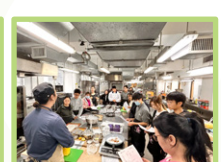
2025年6月20日「照顧與協作」親子及聯校活動：皮影戲工作坊



2025年7月4日綜藝晚會



2025年3月1日鳳梨酥製作班



校友會



校友會副主席謝凱瑩於2024年10月15日代表校友會參與陸運會閉幕禮



校友會參加接力比賽獲得銀牌



校友會代表與校長、老師、學生代表及家教會代表合照留念



敬師活動

校友會幹事張芷欣及馮鈺鈞於2024年11月25日，代表校友會參與敬師周開幕典禮及致送禮物給方校長、老師及職工

中六學生升學策略分享家長會



校友會主席李偉恒註冊中醫師及校友馮家宜博士(聖方濟各大學社會科學院助理教授)



綜藝晚會



校友會黃可恩及黎詠怡擔任表演嘉賓於綜藝晚會演出。

校友主持家長學堂講座：免疫力多面睇



校友校董李偉恒(註冊中醫師)

2025-2026第三十一屆校友會幹事名單

職位	姓名	畢業年份及班別
主席	張芷欣	2023-6E
副主席	謝凱瑩	2019-6B
財政	劉芷欣	2019-6B
文書	文奕潼	2019-6D
委員	梁德正	2017-6A
委員	林鎧盈	2022-6B
委員	呂曉詠	2023-6E
委員	黃恩謙	2023-6E
委員	丘澤謙	2023-6E
委員	周洛瑤	2023-6E
委員	馮鈺鈞	2024-6F

中六畢業禮



校友會主席張芷欣代表校友會出席中六畢業禮

結業禮



校友會主席張芷欣於2025年7月14日代表校友會參與結業禮。

活動預告

日期	活動	預告
2025年10月18日	升學講座	校友分享
2025年11月4日下午	陸運會	歡迎各會員出席參觀
2025年11月4日	陸運會	校友接力賽
2025年11月24日上午	敬師活動	校友會代表於學校早會分享及送贈禮物給老師
2026年6月或7月	會員大會及聯誼活動	會員大會及內閣選舉

豐盛校園樂繽紛

Healthy Friday



中六惜別會



中式步操隊



跨學科英語學習及科學科英語銜接體驗日



綜藝晚會



素食日



「動敢抗毒」 級際足球比賽



「動敢抗毒」初級 組班際籃球比賽



閱讀周



中文毛筆書法班

