



天主教母佑會蕭明中學

Daughters of Mary Help of Christians
Siu Ming Catholic Secondary School

學校通訊

第四十三期
05 / 2026

校址：新界葵涌葵葉街六號

電話Tel: (852) 2424 1796

電郵E-mail: general@dmhcsm.edu.hk

Address: 6 Kwai Yip Street, Kwai Chung, N.T.

傳真Fax: (852) 2484 1434

網址Website: <http://dmhcsm.edu.hk>

關顧心靈 聯通世界

培育健康 而具 抗逆力的學生

梁佩珊校長

在這個瞬息萬變、資訊四通八達的時代，我們的學生每天都身處一個高度連結的世界之中。全球局勢、科技發展、文化交流、社交媒體與學業壓力，彼此交織，既為年青人迎來前所未有的機遇，也帶來不同程度的挑戰。作為教育工作者，我們深知，真正的教育不單是向學生傳授知識，更要培育她們擁有一顆健康、堅毅、充滿愛與希望的心靈。

面對學業要求、人際關係、家庭期望，以及社交媒體帶來的比較與焦慮，部分學生或會感到疲憊、迷惘，甚至缺乏安全感。精神健康並不只是「沒有情緒困擾」，而是學生能否在壓力中保持平衡，懂得表達自己，並在需要時尋求協助。學校作為學生最重要的成長場所，有責任建立一個安全、包容、具支持性的環境，讓每一位學生都感受到被看見、被理解、被接納。

本校一直致力推動全人教育，除了關注學生的學術表現外，亦重視她們的身心靈發展。我們透過輔導活動、天主教教育、學生領袖培訓及課外活動等，幫助同學建立正向思維、抗逆能力和同理心。例如本年度宗教週以「網絡素養」為題，引導學生思考科技時代中的信仰與倫理如何取得平衡，透過在網絡世界傳播正面的訊息，實踐信仰及同理心；體育週舉辦多項班際及社際比賽，提升校園凝聚力，鼓勵學生透過運動紓解壓力及情緒，保持健康活力，以積極的態度面對生活挑戰。



我們相信，當學生學懂照顧自己的情緒，便能更有力量去理解他人、

尊重個體間的差異，
並以更開放的心胸連

結世界。真正的國際視野，不只是認識世界的廣闊，更是以健康的心態去面對多元與挑戰。

「聯通世界」亦提醒我們，青年人須具備面對未來的能力，而穩定的心理質素正是這種能力的根基。唯有保持精神健康，學會自我調適，建立規律生活、維持良好的人際支援網絡，青年人才能更好地裝備自己，勇敢應對未來各種複雜的處境，不畏困難。

在促進學生心靈發展上，家校合作同樣不可或缺。當學校、家庭與社會攜手同行，學生便能在關愛中成長，於挑戰中茁壯。

展望未來，本校將繼續以學生為本，推動關愛文化，培養學生在全球視野下保持內在平衡與情緒健康。讓我們一起守護每一位學生的心靈，幫助他們成為有自信、有同理心、能連結世界，也能照亮世界的新一代。



校長、老師和家長於元宵佳節自製湯圓，為學生送暖。



配合Year of Care主題，
營造校園關愛文化。



本校學生於復活節假期分別前往杜拜、武漢、鄭州等地進行交流，了解現今科技、建設的發展，探索各地文化底蘊，尋思個人未來方向。圖為學生於杜拜未來博物館前合影。

A Fond Farewell: Celebrating Our S6 Graduates

S6 Pep Rally

On 27 January 2026, we cheered our S6 girls on with a lively Pep Rally. The event began with an uplifting video from the S6 teachers, full of encouragement and warm wishes. An instant-photo station gave students the chance to capture happy moments and take home small keepsakes of their time together. The rally concluded with the traditional roasted pig cutting ceremony, a meaningful symbol of blessings for our graduates.



Rite of Maturity

The Rite of Maturity was held on 4 March 2026, the final school day of our S6 students. It is our annual tradition, symbolizing our S6 students stepping into adulthood. One of the highlights was when class representatives shared memories and expressed gratitude to the school. Our school supervisor, principal and teachers then offered blessings, embraces and words of encouragement, and many eyes filled with tears as our S6 girls marked this important milestone.



To our S6 students,

Thank you for your laughter, leadership and hard work. As you step into adulthood, may you carry the warmth of our Year of Care with you always. You will always be part of our Siumingian family—go forward with our best wishes!



宗教週 —— 「在網絡世界點亮希望」

學校今年宗教週主題為「在網絡世界點亮希望」，針對現今青少年面臨網絡沉迷與資訊紛亂的挑戰，透過一連五天的多元活動，引導學生正向使用網絡、提升資訊素養，並在網絡世界散播正面訊息，實踐信仰與同理心。

在宗教週的首日，我們很榮幸能夠邀請到天主教香港教區青年新媒體平台「沸點」蒞臨學校與學生交流。沸點團隊以生動的分享，展示他們在新媒體上的創意內容，以及日常進行媒體工作的流程。宗教週每天都舉辦各具特色的活動，包括泰澤祈禱會、貧富宴、校園 Campus Hunt、DIY 工作坊、action song、認識聖人攤位等等。

本次宗教週不僅增進了學生對科技時代中信仰與倫理的理解，亦實際提升了他們辨識假資訊、保護個人資料與以正面方式參與網絡社群的能力，期望同學能繼續在網絡世界點亮希望！



衣香鬢影，古韻新聲

——記中華文化日

二月春寒未盡，校園卻已沸騰如盛夏。2026年2月12日下午，一陣穿越千年的風吹進禮堂與長廊——本校「中華文化日」熱鬧登場。這一天，操場化身為流動的文化市集：糖蔥餅的甜香與龍鬚糖的絲縷交織，同學在糖畫師傅的指引下以勺為筆繪出飛禽走獸；金箔畫、竹編畫、螺鈿畫的攤位前，同學們屏息凝神，親手觸摸非遺工藝的細膩質感。不遠處，漢服試穿區排起長龍，寬袍廣袖隨風輕揚，恍若重回魏晉與盛唐。

掌聲與驚呼聲從舞台傳來——川劇變臉藝人揮袖間換過十餘張臉譜，中國歷代服飾互動表演更以衣冠為線索，串起千年美學流變。老師、學生義工與家長義工忙碌穿梭：年糕攤前蒸氣氤氳，茶坊裡一盞清茗奉上，禮品換領處的人龍蜿蜒卻笑語不絕。最動人的風景，莫過於校園各處：同學們有的身著漢服，有的穿著日服、韓服，三兩結伴，衣袂翩跹。傳統與鄰邦文化在此相遇，沒有隔閡，只有共鳴。中華音樂從廣播流淌而出，與腳步聲、歡笑聲交織成獨特的節日交響。

這，不只是一場活動——當同學們排隊半小時只為換得一串糖畫，當女孩笨拙地繫上漢服腰帶卻笑得燦爛，當導師手把手教導竹編起針……文化，便不再是課本上的名詞，而是可品嚐、可穿戴、可親手創造的記憶。中華文化日雖已落幕，那一天的衣香與甜味，將長久留在師生心間。

學生感想

4C 郭雯琳

中華文化日當天，整個校園洋溢着濃厚的文化氣息。操場上有同學穿著漢裝，彷彿穿越時空回到了古代。不同攤位前都排着長長的人龍，笑聲此起彼落，好不熱鬧。在眾多活動中，我最印象深刻的是製作書籤和品嚐冰糖葫蘆。

我先參加了製作書籤的攤位。桌上擺着一盆清水、幾瓶不同顏色的染料和一把把素白的書籤。我將顏料滴在水面上，用竹籤輕輕划開水面，等色彩緩緩散開，互相交纏成斑斕，我再把扇子浸入水中，拿起來的那一刻，扇面上已經染上了顏色。我驚嘆於這種工藝的神奇，不用畫筆，也能創造出如此獨特的圖案。中國傳統工藝的魅力，正在於它充滿了意想不到的驚喜。

接着，我來到冰糖葫蘆的攤位。只見師傅熟練地將一顆顆草莓串起來，然後放入熱騰騰的糖漿中轉一轉，草莓立刻披上一層晶瑩剔透的糖衣。我接過剛做好的冰糖葫蘆，咬下去，糖衣緩緩化開，草莓的香氣瀰漫口腔，甜中帶酸。只有簡單的材料，也能做得很美味。

透過這次中華文化日，我不僅玩得開心，也更了解中華文化。文化不一定是沉悶的歷史課本，它可以是一串冰糖葫蘆、一張書籤，活生生地在我們身邊流傳下去。我期待着明年再參與，發掘中華文化的美好。

2A 郭靜怡

在中華文化日的攤位體驗中，我親身體驗了金箔畫製作和投壺遊戲，真切感受到了中華傳統文化的獨特魅力，收穫格外豐富。

製作金箔畫時，我第一次摸到真正的金箔。它薄得像蟬翼，輕輕一吹就能飄起來，稍不注意就會皺成一團。我屏住呼吸，小心翼翼地用工具把金箔撫平，精準地貼在準備好的圖案上。看著原本平淡的畫面，在金箔的點綴下瞬間閃出耀眼的光芒，華麗而又精緻，我心裏滿是歡喜。經過自己的親身體驗，这才知道，一件精美的金箔畫背後，是匠人們日復一日的耐心與細緻。

投壺遊戲則讓我領略到古代文人的雅趣。拿起那支短箭，按照規定站在指定的距離瞄準壺口，本以為很簡單，結果屢屢失手，箭要麼就擦著壺邊滑落，要麼就完全偏離目標。在一次次的嘗試中，我漸漸找到手感，偶爾也能精準投中。聽學姐們的介紹，投壺源自古代射禮，是古人宴飲時的禮儀活動，它不僅講究技巧，更注重謙讓之禮。原來古代的遊戲不是單純的玩樂，還蘊含著深厚的文化內涵。

這次體驗讓我徹底改變了對傳統文化的看法。那些看似古老的技藝和遊戲，其實鮮活而有趣。中華文化日讓它們不再是在課本上枯燥的文字，而是能親手觸摸、親自體驗的美好！



師生們與川劇變臉師傅合照



中樂團在中華文化日的開幕禮上演奏一曲《龍舞》



老師及家長義工在煎年糕及茶坊攤位合影



同學聚精會神地製作金箔畫



同學全神貫注地製作竹編畫



同學開心地展現完成的竹編畫



同學穿上華服



同學手持新年祝福語

體育週 2026

本年度的體育週於2月2日至2月6日順利舉行。體育週旨在鼓勵師生積極參與運動，在鍛煉身體之餘增進彼此交流。是次體育週新增多項社際及班際活動，內容豐富精彩，師生全程投入，校園充滿熱血與歡樂氣氛。

班際板車大賽

體育週首兩天舉行班際板車大賽，各班派出6位師生代表參賽。大家齊心協力、全力以赴，面對挑戰展現出頑強的鬥志與優秀的團隊精神。而各班的班主任也熱烈參與活動，為他們的班別爭取勝利。場面緊張刺激！



社際跳繩比賽

社際跳繩比賽於第三天舉行，四社師生同場競技，各社員能隨時加入一起跳大繩，奮力為所屬社團爭取榮譽。而在場的社員也為自己的社打氣，現場氣氛熱烈。



中一至中三級 體育常識問答大賽

體育週第四天舉辦中一至中三級體育常識問答大賽，同學們積極作答，既為班級爭光，亦在過程中增進體育知識，收穫豐富。



男教師友誼足球賽

體育週壓軸登場的是全師生翹首以盼的男教師友誼足球賽，老師們分為紅藍兩隊，賽前積極苦練，賽場上全力以赴，這場熱血沸騰的賽事，為本週活動掀起高潮。比賽過程中，所有老師和同學都圍着球場觀看賽事，為比賽老師打氣！也有同學舉起橫額支持，場面非常熱鬧。最後紅組老師勝出比賽。鄧副校長在比賽中射入唯一入球，成為賽事中最有價值球員！恭喜恭喜！

劍擊運動示範

足球賽事完結後，本校特邀 European Fencing Club Hong Kong 教練到校，為同學介紹及示範劍擊運動。我們請來 2B 班黃鉅淳同學和許老師示範劍擊技術和切磋。同學反應熱烈，能近距離感受劍擊的獨特魅力。

本年度體育週圓滿落幕，師生在活動中展現拼搏精神與團結力量。期望同學們將運動熱情延續至日常生活，保持健康活力，以積極正面的態度面對學習與挑戰。



大灣區中央濕地公園自然生態考察團?

(2026年3月30日)



圖書館、科學科、地理科於復活節假期，合辦大灣區中央公園自然生態一天考察團。是次考察團中同學能深入了解中國生態環境，以及保育工作。我們在方立水果農場採摘新鮮水果，初步認識了中國農業公園以及水鄉文化。



根據資料，大灣區中央濕地公園是我國南亞熱帶濱海紅樹林濕地的典型代表，也是退墾還濕生態修復與保護的成功典範。這裡保育有紅樹和半紅樹植物 21 種，每年吸引超過十萬隻候鳥來此棲息過冬。

是次考察同學獲益良多，請細心閱讀他們的回顧及分享。



1A 梁芷盈
我認為旅程中最值得學習的地方是觀賞紅樹林，從參觀中我知道了紅樹林生長在鹹淡水交界的淤泥中，根部適應了濕潤、缺氧且高鹽的環境，發展出支柱根或呼吸根來呼吸及固定植株。這是一次非常棒的生態學習體驗！

2B 李樂而
我在這次遊學團了解不同種類的雀鳥，亦學會如何挑選優質的水果。我在果園見到的水果有桑椹、木瓜、聖女果。最難忘的是在濕地公園步行上塔頂層遙望公園景色，漂亮非常。在這次的活動中，我領略到生態中各生物與環境息息相關，彼此依賴，我們需好好保育環境，愛護大自然。

Reading Promotion

"Reading is like turning on the TAP—Think, Adventure, and Pleasure."

Have you ever thought of reading as a way to turn on your mental "TAP"? When you open a book, you're opening the door to better thinking, embarking on an exciting adventure, and discovering the joy and pleasure of exploring new worlds and ideas.

This week, we're thrilled to share three amazing books that exemplify the TAP experience. Whether it's the timeless wisdom of Shakespeare's Hamlet or the cultural richness of two beloved Chinese books, each one offers a unique way to think more deeply, explore new perspectives, and enjoy the beauty of storytelling.

Let's dive in!

Reading Sharing

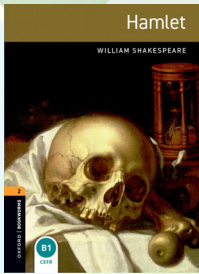


Book Club



Reading Talk





Hamlet — William Shakespeare

During the Book Club in mid-March, Mr. Chan shared the famous quote, "To be or not to be" from Hamlet by Shakespeare. Hamlet, a kind prince, faced a tragic dilemma after discovering his uncle had murdered his father. Instead of seeking immediate revenge, Hamlet hesitated, hoping for repentance. Tragically, his uncle plotted against him, leading to the deaths of Hamlet, his mother, and others. This story raises a question: if Hamlet had acted first, could the tragedy have been avoided? Yet, it reminds us that true dignity lies in kindness and integrity. A peaceful world is built through compassion, forgiveness, and understanding—not revenge.

《手術刀下的生死時刻》

金閱閣校園版：跨校閱讀報告比賽 2025-2026

中學組亞軍 中一 張曉桐

醫者無畏，生命無價

讀完《手術刀下的生死時刻》，我內心久久不能平靜。這本書如同一扇窗，帶我走進了平時難以窺見的手術室與急診現場，在那裡，生死不是抽象的概念，而是一分一秒正在發生的現實。作者以醫生的視角，真實記錄了三十八個驚心動魄的醫療案例，從嚴重燒傷到胸膈貫穿傷，從子彈入肺到血管瘤破裂……每一個病例都是一場與死神的正面交鋒，每一頁文字都浸透著生命的沉重與醫者的溫度。

書中最讓我震撼的，是出動各科「大佬」的一宗車禍這個案例。那是一名因嚴重車禍入院的青年，全身多處骨折、內臟損傷、大出血，生命體徵極不穩定。急診科醫生初步判斷後，立刻意識到這不是單一科室能處理的狀況。於是，一場無聲的「戰役」在醫院內部打響——骨科、胸外科、肝膽外科、神經外科、麻醉科、ICU……各科室的「大佬」級主刀醫生在深夜被緊急召回。沒有過多的言語，只有迅速而高效的會診與分工。

我彷彿能看見那個緊張的場景：手術室裡無影燈冰冷而明亮，監護儀的滴答聲像生命的倒計時。骨科醫生在為他碎裂的盆骨進行固定，胸外科醫生同時處理著胸腔內出血，麻醉醫師緊盯著血壓與血氧的每一次波動，護士有條不紊地傳遞著器械與血袋……這不是一個人的戰鬥，而是一個精密運轉的系統在共同托起一個即將墜落的生命。書中描寫到，主刀醫生在手術中途冷靜地說：「我們現在不僅是在修復他的身體，更是在為他搶回一個有可能的未來。」

這個案例之所以動人，不僅在於手術技術的高超與團隊協作的完美，更在於它所展現的醫學的局限與超越。醫生不是神，他們也會面對無力回天的時刻，但在這個案例裡，正是因為各科專家的不放棄、不推諉，因為醫院系統的快速響應與無縫銜接，才為患者爭取到了那看似微茫的生機。這讓我深深體會到，現代醫學的進步，不僅是技術與藥物的進步，更是醫療理念與協作精神的進步——生命面前，沒有科室的界限，只有全力以赴的默契。

從手術室到病房外，醫者的角色從未停止轉換。書中同樣細膩地刻畫了醫生與家屬的溝通。在緊張手術的間隙，主治醫生會走出手術室，向焦急等待的家屬說明情況，語氣既誠實又帶著溫和的安撫。他們傳遞的不僅僅是病情，更是責任與希望。正如書中一位醫生反思的那樣：「我們手中的手術刀能切開皮肉、縫合血管，但有時，一句坦誠而帶有溫度的話語，也能縫合家屬心裡的裂痕。」

合上書本，我對「醫生」這兩個字有了更深的敬意。他們每天站在生與死的交界線上，用專業、冷靜與汗水履行著「健康所繫，性命相托」的誓言。《手術刀下的生死時刻》不僅是一部醫療紀實，更是一堂關於生命、責任與人性的深刻課程。它讓我們明白，每一次手術台上的爭分奪秒，都是對生命尊嚴最直接的捍衛；而每一句手術室外的真情對話，都是醫學這門科學中最動人的人文溫度。

生命脆弱，醫者仁心。在這把冰冷的手術刀之下，我看到的，是無比炙熱的對生命的敬畏與執著。這份不棄與協作的精神，也讓我回想起辯論賽的經歷，當時面對難局，我們正是憑著醫者般的冷靜、堅毅與齊心，不慌亂不推諉，分工並進全力補缺，才逆轉局勢。這段經歷也因這本書有了新的感悟，原來身處困境時的堅持與同頻，本就是對生活最珍貴的回應。



我只看到綠色地獄的 25 頁，已經被作者具體的描寫手法想像到當時的畫面，例如：一個離奇的死亡事件中的中一學生陳國偉在遊戲中看到野獸便胡亂地揮動武器，但野獸也一口咬住他的手臂，更撕下大塊血肉，後來又被樹根絆倒，最後被野獸吃得乾乾淨淨，而現在中他已經臉容扭曲，手腳抽搐，口吐白沫，雙眼翻白，鼻流鮮血。

作者用了很多詭異且血腥的字詞來描述他的死況，讓我的腦海中浮現出當時的驚悚畫面，增加我對書本內容的理解。

書中寫了很多，平時不會出現的動物出現在人類生活的地方，並造成很多恐慌，當眾人覺得奇怪時，作者寫出有些動物明明要冬眠為什麼還在遊蕩的原因，就是人們破壞了牠們的棲息地。

這本書不但描寫得十分生動，並且富有畫面感，情節有驚悚與刺激的效果，但同時也帶出了愛護動物，保護環境，一舉多得，可見作者寫作的技巧十分高超，我十分佩服。

3A 馮心怡

在這 15 分鐘內，我閱讀了這個故事的一小部分。有十多名年輕人在家中離奇死亡，隨後更被發現他們死前都在玩一款遊戲——《綠色地獄》。教育界認為是青少年過於沉迷網絡而導致猝死，卻有一名警察不相信這個說法，決定親自進入遊戲破案。

我認為這個劇情非常懸疑驚悚，令我的心都提了起來。可是我認為有一點不太合理，就是那位警察得知許多人因為玩《綠色地獄》這個遊戲而喪命，卻還是想進入遊戲，我認為這點不太符合思維，並且太過魯莽了。

2A 羅心滢

我了解到關於 AI 少年達爾文的故事和地球正在面對的災難，書中第一個篇章講述，達爾文於一個風景優美，充滿著自然景觀的海灘上醒來，他記起自己有一個非常重要的任務。而第二個篇章講到地球上的天文教授驚喜地發現太空有另外一個適合人類居住的地方，他們之所以如此興奮是因為地球在處於一個世紀大災難中。我對達爾文的故事感到很有興趣，他身上到底有甚麼任務？而關於地球，我很希望人類能順利抵達新發現的星球吧！很期待他們接下來的故事和達爾文與地球的關係。

中二 吳穎霖

第一至四章中描寫了達爾文與船員在星際旅行，見到了別的星球的奇特生物，以及在面對困難時的適應與團隊合作。同時，在第四章中也為我們揭露了達爾文只是一個仿生機器人，但他與真正的人類並無太大區別，科學家們正在焦急的等待達爾文接通訊。

看完這幾篇之後，我認為《平衡森林達爾文星遊記》是一本十分有趣的書，它以幽默的風格以及獨特的文字，展現人物的不同性格以及行為。讓我可以在這篇文章中學習到如何以獨特的表達手法，展現出不同角色的性格以及特點。

中三 潘雨鑫



《平衡森林達爾文星遊記》



完成一帶一路的AI科技交流課程後，同學們手持結業證書與教授開心合影，見證學習成果，為這次實貴研學之旅留下美好印記。

本次杜拜交流團於2026年2月22日至28日舉行，由國際教育人才培訓中心聯辦，全程共七日。是次旅程主題為「一帶一路AI科技探索之旅」，本校同學獲Middlesex University Dubai接待及安排課程，既有機會參觀校園設施，亦能與當地大學生交流；同學每天上午出席兩節工作坊，內容圍繞職業生涯規劃與溝通技巧，引導同學思索個人特質與未來發展方向；此外，校方亦安排有關機械工程的工作坊，透過講述科技產物的製作原理及日常運用，提升同學對人工智能發展趨勢的認識，並強化科技素養。

至於下午行程亦同樣充實精彩，本團走訪了JOCIC、Tesla等跨國企業，深入了解當地大數據運作、中東再生能源發展及科技商業知識，有助同學認識不同職位的相應特質，更明確掌握未來的職業走向。此外，本團亦參觀了杜拜知名景點，如哈利法塔、杜拜之框、未來博物館等，感受杜拜創新技術與建築學融合而成的頂尖景點，探索科技對社會的深遠影響。同時，行程還涵蓋越野衝沙、駱駝騎乘、現場雜技表演等當地文化體驗，有助學生深入了解杜拜的風土人情。

總而言之，是次交流向學生展示了杜拜的教育模式，並傳授有助未來發展的知識，更提供體驗當地文化的機會，從而拓寬本校同學國際視野，甚至播下創新與國際思維的種子，獲益匪淺。

同學感言

5D 莊慧賢

穿梭杜拜的摩天樓宇之間，最震撼我的並非目之所及的繁華，而是這片土地上從無到有的創造精神，哈利法塔的極致高度淋漓盡致地展現令人難以置信的發展速度；而更難得的是大學安排的課程精準貼合我的學習需要，為我日後的個人職業路向提供多角度思維。此行讓我體悟真正的繁榮不在於建築的奢華，而在於敢於突破界限的視野，以及將知識轉化為實力的決心，這份可貴的收穫將成為我未來路上的珍貴養分，誠願能在每天課堂上儲備力量，透過實踐不斷自我完善。



師生於世界最高建築哈利法塔前合影，近距離見證杜拜現代建築奇蹟，感受這座城市的繁華與魅力。

5D 黃星月

這次杜拜遊學之旅令我廣增見聞，獲益良多！以往我對杜拜的印象只停留在頭戴黑巾、身穿白袍的中東服飾，但親身踏足這片土地後，才真正體會到它的國際化與多元面貌。杜拜街頭、大學校園都匯聚了來自世界各地的面孔，不同國籍、膚色的人們和諧共處，杜拜在積極接納包容其他文化的同時，亦保存了自己的獨特文化，每日五次的喚拜聲準時在市區迴盪。這種在保存傳統文化之餘，又能開放包容地融合外地元素的胸襟與智慧，讓我深受啟發！



騎乘駱駝漫步杜拜壯麗沙漠，親身感受中東獨特地貌與風情，在廣闊沙漠間留下歡笑與難忘的青春足跡。



湖北省武漢、宜昌文化

尋千年楚韻，探國之重器

一群懷揣求知熱忱的師生於2026年3月28日早上已背起行囊，踏上跨越鄂渝兩地的「湖北武漢、宜昌文化與三峽水利探索之旅」。此行並非普通觀光，而是一場結合歷史尋根、工程解密與國情認知的深度學習。

旅程以武漢為起點，穿梭於黃鶴樓的詩意古韻與辛亥革命博物院的鐵血風雲，從湖北省博物館的曾侯乙編鐘到東湖的靈秀山水，親身感受荆楚文化的厚度。轉赴宜昌，仰望三峽大壩的巍峨壯觀，透過截流紀念園與工程博物館，透析這項「國之重器」背後的科技智慧與時代意義。最後一站更走進武漢高速鐵路職業技能訓練段，見證國家經濟騰飛的脈搏。

五日雖短，卻濃縮了中華文明的過去、現在與未來。同學們在楚河漢街的繁華中思考傳統與現代的交融，在三峽工程的震撼中理解人與自然的博弈，在高铁訓練段的精密中看見「中國速度」的底氣。這不僅是一次地理上的跨越，更是一場視野與思維的躍升。

同學可能會問：遊學團為何選擇湖北？為何聚焦三峽？因為這裡藏著理解中國的三把鑰匙。

第一把鑰匙，是歷史的厚度。從黃鶴樓的文人墨客到辛亥革命的第一槍，從楚文化的瑰麗青銅到東湖的千年煙波，同學們親眼見證：中華文明不是書本上的抽象符號，而是可觸摸的磚瓦、可聆聽的編鐘、可凝望的山水。



世界最大水利建設——三峽大壩

第二把鑰匙，是工程的魄力。站在三峽大壩185公尺平台，望著滾滾長江被馴服為綠色能源，同學們開始辯論：一座水壩如何改變千萬人的生活？生態與發展能否共存？這些課堂上的辯題，在壩頂的風中有了更深刻的體會。

第三把鑰匙，是未來的動能。武漢高铁訓練段裡，年輕的工程師正以毫米級精度校驗軌道——同學們突然明白，「中國速度」背後是無數雙專注的手，是職業教育與國家戰略的無縫對接。

這趟5日4夜旅程最珍貴的收穫，或許不是知識本身，而是提問的能力。當同學們開始追問「三峽移民去了哪裡？」、「高铁如何帶動區域經濟？」，我們知道，學習已正在進行。



楚河漢街



同學於武漢高速鐵路職業技能訓練段聆聽導師的講解



同學聚精會神地觀看機械人的操作示範



澳門歷史文化之旅

漫步濠江，尋覓中西交匯的時光印記



2026年3月2日，本校國民及公民教育組、中文科及中國歷史科聯合舉辦「澳門歷史文化一日遊」，帶領同學走進這座融合葡萄牙與中華文化的小城，從建築、宗教、商業到社會生活，多角度探索澳門獨特的歷史脈絡與人文精神。

清晨跨過港珠澳大橋，同學們首先來到龍環葡韻，在薄荷綠的葡式建築群中感受昔日土生葡人的悠閒生活；隨後穿梭於關前街的舊區巷弄，從塗鴉藝術與老店招牌之間，閱讀民間商賈的變遷。走進中西藥局舊址，百年前孫中山先生行醫濟世的足跡依稀可尋；仰望大三巴牌坊，聖保祿學院的烈火餘燼與巴洛克雕刻，訴說著宗教與殖民的跌宕故事。玫瑰聖母堂的鵝黃色立面下，同學們靜觀堂內聖像與中式香火共存的景象，體會澳門兼容並蓄的信仰格局。



玫瑰聖母堂

午間品嚐地道葡國餐廳，從非洲雞到馬介休球，舌尖上的文化融合更添一份真實的歷史滋味。

一天行程雖短，卻足以讓同學們明白：澳門不只「賭城」一個標籤，它更是一本活著的歷史書——每一塊碎石路、每一道彩窗、每一間老舖，都在低語著東西方相遇五百年的傳奇。這趟旅程，是腳步的移動，更是視野的拓寬。



關前街——澳門最古老的街道之一

學生感想

難忘澳門之旅——文化、美食與友情交織的精彩旅程

這次澳門之旅，可謂收穫滿滿，既體驗了獨特的中葡文化，也與同學們留下了許多難忘的回憶。

旅程的起點，我們來到了極具葡式風情的龍環葡韻。那一排排薄荷綠的建築，充滿了異國氛圍，讓人彷彿置身於南歐小鎮。最令人驚喜的是，我們還在這裡遇見了一個有趣的藝術雕塑——《葡國公雞龍蝦先生》。紅彤彤的龍蝦穿上葡國公雞的服裝，造型既可愛又充滿創意，大家都爭相與它合照留念。

漫步在澳門的街頭，處處都是驚喜。在一條充滿煙火氣息的街道上，我們品嚐了各式各樣的地道小食，最讓人印象深刻的是兩旁的牆身藝術——有的畫上了可愛的小貓，有的則寫滿了充滿藝術氣息的文字，每一個角落都值得停下腳步細細欣賞。

說到美食，這次旅程的亮點非「葡國菜」莫屬。中午那頓風味獨特的葡國大餐，令人垂涎三尺，尤其是那新鮮出爐的葡撻，外

皮酥脆、蛋香濃郁，至今仍令人回味無窮。

當然，澳門之旅又怎能錯過地標大三巴？當我們站在大三巴牌坊前，彷彿穿越了時空，被其巍峨且充滿歷史感的建築深深震撼，這裡的一磚一瓦都在訴說著澳門的歷史故事。

總括而言，這次澳門之旅不僅讓我們更深入地了解澳門的歷史底蘊與特色建築，更在歡聲笑語中，增進了我和同學們之間的情誼。這是一趟滿載而歸的旅程，期待下次再來發掘澳門更多的魅力！

3A 高藝珊



龍環葡韻

與三峽水利建設探索之旅

同學遊學有感

這次武漢、宜昌交流團，有很多細節都頗值得回味，若要說最印象深刻、又最有「成長感」的一刻，我認為會是這兩項：第一個是親眼見到三峽工程的時候。以前只在書本跟影片裏面看到，真正站在三峽大壩面前，才感受到人和自然之間的力量、工程的宏大，還有背後承載著的智慧和責任。這種親身體驗，比任何課本都來得震撼，令我對國家發展、基建力量有更真實的理解。

另一個讓我覺得「成長」的，是和團友一起相處、互相照顧的日常。一起趕行程、一起影相、一起傾談分享感受，由陌生變熟悉，學習包容、體諒與主動關心人。原來成長不一定要碰上大事，就是這種一起經歷過的小細節，慢慢令自己變得更加開朗、更懂得待人接物。

參觀大學時感受到的學術氣息、當地美食和民俗文化都格外令人難忘，但真正留在心入面的，是這種「見過更寬闊的世界，更學懂好好地與身邊人相處」的感覺。這趟行程不只是觀光，更加是一次成長體驗。



5D 林荷權

3A 林穎怡

今次旅程對我來說，最特別的地方是親眼看到書本上學過的知識「變真」。以前在課本上看到武漢的歷史、內地大學的情況，都只是一堆文字和數字，但親身遊歷過武漢的街道、參觀過大學之後，那種感覺完全不一樣，好像將抽象的知識變成真實的體驗。

其中一個改變了我想法的細節，是參觀湖北工業大學。我過去覺得內地大學可能比較傳統，或者設備相對沒有這麼先進，但當看見大學的實驗室設備齊全，學生步速急速、節奏緊張，我才發現原來他們的學習環境和競爭壓力與香港差不多，甚至可能還要大。這個發現令我知道，不可以單靠想像去判斷一個地方，要親身了解才最真實。另外，校園裡面的櫻花雖然相比東湖沒有那麼多，但在大學環境裏面賞花，又是另一種感覺，仿佛是青春和知識的結合。

至於對未來的影響，我覺得自己看事物的角度開闊了。以前我可能只會想「這件事好還是不好」，但現在會嘗試想「這件事在甚麼情況下是好，甚麼情況下會帶來問題」。將來如果讀書或者做報告，我會想選擇及探討環保、社會變遷相關的題目，因為我覺得這些議題很真實，與人的生活息息相關。另外，今次旅程也讓我更加想了解國家其他城市的面貌。

總括而言，這次旅程不僅是觀看景點，也令我對國家的認識加深，亦令我更加了解國家不同地方的故事。這些體會對於我將來的學習和生活都會有幫助。

4C 吳依霖

這次的交流團使我獲益良多。首先，我學到了不少的歷史知識：我曾經瞭解過關於曾侯乙墓的解說，對其中的曾侯乙編鐘印象很深刻，這次前去湖北省博物館讓我看實物，比任何視頻和照片所展現出來的都要更加雄偉，也理解了為什麼這是一件極重要的文物。

其次，在我國的經濟與交通方面，高鐵訓練段的行程讓我更加瞭解高鐵工作人員的工作內容及訓練方式，也體驗了高鐵駕駛模擬器，更理解了工作人員的艱辛，例如他們需要嚴格控制飲食，以確保不會在駕駛高鐵途中需要上廁所，這都讓我對他們的付出更為敬佩。

最後，在水利工程中，我清晰地看見了我國為治理長江水患所作出的努力。我探訪了三峽大壩，勞動人民的汗水鑄成了我所看到的宏偉水壩，令我不由得讚歎這項「國之重器」的結構之精巧與付出的心血之多。

總結而言，我很高興能參加這次交流團，因為它不僅是一次實地探訪，更是一次難得的學習經歷。

鄭州姊妹學校交流暨文化之旅2026

本校師生三十四人，於2026年3月28日至4月1日，透過參訪、參觀及交流，從歷史、文學、科技等方面，尋覓鄭州的文化底蘊，獲益良多。

締結姊妹學校——參訪鄭州市扶輪外國語高級中學

3B 黃悅熙

我們滿懷期待走進校園，老師與同學熱烈歡迎我們。隨即兩校舉行了姊妹學校計劃的簽約儀式，友校同學便帶領我們遊覽校園——偌大的教學大樓、運動場、食堂，我們更一起體驗先進的科研課程、鐳射切割技術、朗誦和繪畫藝術活動。同學們交流的歡笑聲，予以我們美好的回憶。我們相信屬於兩校同學的友誼才是剛剛開始，就讓我們帶著與姊妹學校的溫暖和啟發，繼續向前進步，願我們未來能在學術的道路上重逢。



厚重的歷史底蘊——參觀黃河文化公園

3A 高藝珊 3A 關絲尹 3C 陳亭菲



兩尊巨大的炎黃石像聳立在石崖上，隔著一層薄霧，充滿歷史的神秘感。遠望那座巨大的石像，中華民族的始祖並肩而立，莊嚴的神態與圓潤的線條並駕，多了幾分親切。歷史人物的雕像提醒了我們：認識歷史不一定要正襟危坐，換個角度，文化也可以很親近。

廣場另一邊的草地，左右兩側排列著多位歷史人物的雕像，彷彿向我們訴說一個又一個歷史文化故事，展現出歷史偉人光輝的時刻——將軍石像記錄了人物英勇的事蹟，文官石像記錄了人物賢能的情操。走在前往黃河國家地質博物館的路上，開滿七彩繽紛茂盛的鮮花，襯托著古人的歷史故事，也像百花齊放，令人難以忘懷。

以戲劇藝術沉浸於文化長河——走進「只有河南·戲劇幻城」

3A 劉婉柔 3A 譚芷晴 3C 黃悅時

「幻城劇場」融合了現代科技，以光影演繹千年的歷史人物與文學家的故事。何謂幻？就是碰不到、抓不著的事物。城呢？就是一個個環環相扣的多元藝術舞臺。土牆與舞臺交錯，像時光的流動。

走進幻城，抬頭一看，一塊粗糙的大石刻有字句「你從何處來」，讓人猜想裏面有什麼正等待我們。往城裏走，一幕又一幕的戲劇場景呈現眼前，把我們引領至歷史長河裏的劇場——修築鐵路工人們的熱血與堅毅、麥子故事裏的文化與傳承、蘇軾一生的曲折與豁達……

劇場外的建築風格也還原了河南的特色，讓同學們在幻城裏真切地感受到河南的風土人情與其深厚的歷史文學內涵。



「詩聖」出生地——河南杜甫故里文化園

4D 余曉熒

園中一尊尊蠟像展示了杜甫從年幼到老年的故事。我們緩步走到筆架山下的窯洞，想像杜甫的出生與年少時在此苦讀的身影，胸中敬意油然而生。佇立其間，我們感受到詩魂與山河的共鳴——這份仁者的胸懷，正是杜甫詩最令人由衷敬佩的原因。



Music Department

This year, our Music Department has much to celebrate – not only the impressive achievements we had, but the remarkable growth shown by our students who continuously bring passion and resilience to their musical pursuits. From choir performances to orchestral rehearsals, our girls have demonstrated discipline, collaboration and creativity, inspiring the community with their heartfelt commitment to excellence in music.

4B (10) Mok Wai Ching

今年是我成為司琴的第四年，自問在音樂上並不算天賦過人，甚至連鋼琴八級也尚未考獲。很感恩當時的音樂老師給予機會讓我這個只有鋼琴二級的人去成為司琴。我沒有他人快速的視譜技巧，更沒有流暢的鋼琴指法，只能付出比別人更多的時間去練習、學習。我曾感覺挫敗，也曾感到迷惘，甚至懷疑自己是否應該退出這個崗位。但音樂老師告訴我：「你無需與其他人比較練習的時長，只要做好自己就可以」。老師的幫助、同學的鼓勵都令到我在成為司琴的這段時間中，琴技及處事均有極大的進步。作為司琴幫助老師處理行政工作時，也令我發現自己的領導才能，同時希望可以參與更多的音樂活動，所以我報名成為音樂學會的主席。

但成為一個學會領袖並不如我想象中的簡單容易，領袖的責任不只是籌辦活動，還要處理很多人際關係、行政工作、凝聚團隊等，而更重要的是團隊講求的不是「個人」能力有多麼的卓越，而是團隊成員之間的「分工」、「合作」。初為領袖的我不懂得如何放手，好像所有事情都想自己親手做，不信任他人做的東西，但最後只辛苦了自己，又讓他人感到不被信任。我開始嘗試放手，觀察他人身上的優點和長處，從而將她們擅長的工作分配給她們。

對我而言，在學校音樂部門所追尋與學習的並不只是音樂，學懂放手、學懂觀察他人身上的優點更是我所渴求。一直的我經常打著完美主義的旗號，不敢面對及接受自己能力上的不足。在這個歷程中，我學習接受每個人都有自己長處和短處，亦明白到短處不一定是缺陷，反而因為大家能力的不同，才需組成一個團隊去發揮自己所長。「喜歡是看到美好的一面，愛是在看到和大神的差距，了解現實和夢想的落差，還能義無反顧地做下去」，雖然我的音樂不是十分優秀，音樂也許不會成為我的終身事業，但我依然熱愛音樂。音樂為我帶來希望、帶來生活的動力、帶來了一群志同道合的好友，點亮了我的生活和生命。作為一位高中的師姐，我希望可以將這份愛和熱誠，繼續傳承下去給師妹，成就「蕭明音樂」。



6D (29) Yip Tsz Yan

將快畢業，若問我記得什麼，最先浮現的，總是音樂。音樂佔了我六年很大一部分，也是我最不願忘記的回憶。

因疫情緣故，中三才算真正體會到合唱團的模樣。能夠確實地看到對方的臉孔，感受到大家的呼吸，這是線上排練遠比不上的。如今想來，也算是幸中之大幸，恰逢學校五十週年，有幸參與音樂劇演出。因音樂而相聚，彼此照耀，那是我中學歲月裡，第一道真正屬於自己的光。

到了高中三年，確實地要擔起「師姐」的角色，既是領袖，也是一個同行者。名義上要做別人的榜樣，可我更多是在仰望那些專注的臉、投入的背影，常常讓我想起從前的自己，那份純粹的熱愛。讓我一次次看見，音樂的偉大不在技巧，而在那股不需言語的凝聚力，能打破一切隔閡。

很難用筆墨去形容，那是一種豐富又獨特的愛。和聲交疊如潮汐；歌詞裡藏著未曾說出口的故事；編曲是一雙手，輕輕托起情緒；舞台上的光，讓平凡的人都變得不像自己。還有更多我說不出的、細碎的動人處。我深愛音樂這種能觸動人心的語言，它是療癒的、有層次的，既寧靜，又宏偉。

從被帶領，到學會帶領；從看著別人的光，到成為光，再看見她們也亮起來，這大概就是傳承的韻味。讓我捨不得離開，也讓我想一直走下去。音樂牽起的連結，想來真是浪漫。

感恩沿途遇上許多優秀的同行者，一起奮鬥，一起成長，一起經歷那些說起來會笑的小事，一起享受幸福。

六年，不長不短。但足夠快樂，足夠圓滿。只願往後，還能再看見更多年輕的蕭明人，站在台上發亮。



這次的深圳一天遊旨在讓參與者更了解甘坑客家小鎮的古蹟文化，透過親子攝影比賽增加團隊學習精神，了解群體相處之道。

一天遊景點主要是探訪甘坑古鎮及深圳博物館，午餐品嚐客家水晶雞宴，更設有抽獎環節。

學生感言：

今天我和家人走訪了甘坑客家小鎮及深圳博物館。甘坑是客家人聚集地，因溪水甘甜、山澗多坑而命名。民間習俗及文化節慶包括有麒麟舞、客家涼帽，是非遺技藝。甘坑曾經譽為國家3A級景區以及國家級民族特色小鎮。在小鎮一些角落裡，見到保留完好的明清建築，感受到客家民族及非遺文化的獨特魅力。隨後，我們走進博物館裏，從古代文物至改革開放，見證這座城市蛻變的歷史，我獲益良多。

中一 伍栩瑤

我在深圳歷史館內看到與昔日動漫有關的玩具，例如樂迪、喜羊羊，令我瞬間回想我的童年往事，很有意思。博物館內用了投影方式表演粵劇，真的很新奇呢！

中二 方瑋婷

在深圳博物館裡我最喜愛深圳城市規劃展，館內設置一個小型海中模型；水中擺設顯示等高線的板塊模型外，加入了各種海底生物暢遊其中的景象，頓覺安寧。

在建築方面，古時甘坑小鎮一至兩層高，用木材作拱橋支撐瓦片蓋頂，既疏氣又易於排水，給人舒適住所。現今建築物高聳入雲，運用金屬玻璃材料，設計新穎。這一對比，見證時代的變遷進步。

中三 林樂怡

參觀深圳博物館後，我認為深圳從古代到現在發生最大的變化是經濟；根據資料顯示，從前深圳農民收入比香港的相比，十分一都不足，但現在深圳的快速經濟成長和產業結構優化，深圳的生產額(GDP)逐步上升。

中四 謝愛兒

「大潮起珠江」—— 廣東改革開放40週年展

參觀深圳博物館後，認識多了昔日的深圳；深圳由一個住滿客家人的濱海漁村，躍進為今天的國際化創新都市。若你和家人到深圳博物館參觀，我會推薦你們先看深圳通史展以及深圳改革開放史兩個展館，這樣可以讓參觀者完整地了解深圳的變化。

中五 袁曦婷

家長心得

✧ 從領隊導遊的帶領講解，及帶隊老師和家長委員為是次一天遊的前後準備功夫，觀察到負責團隊怎樣用心照顧別人。



✧ 認識了40年改革的深圳，它的改變非一朝一夕，而是經過有組織堅毅精神得出的成果，不禁讓人感嘆美好生活得來不易，我們要學習珍惜現在所擁有的，學習捨己為人的精神。

✧ 多了去關注社會國家的發展。

親子攝影比賽

最切合國民教育
又充滿溫馨家庭氣氛
的3張相片



舊生會

舊同學會「回校日」及秋季燒烤活動

在 2025 年 11 月 15 日（星期六）舉行了深受舊生們喜愛的燒烤活動和校友回校日。一如既往，不少舊生和教師甚至已退休的老師們都特地回校出席。已成家立室的舊生們攜家帶眷參觀母校，學有所成的則帶備畢業袍回校拍畢業照。大家在燒烤爐旁享受美食，分享彼此的近況與往昔的點滴，場面樂也融融，氣氛十分熱鬧。期望在未來的活動能夠與更多的舊生相聚見面！



校友遠足同樂日

在已退休的地理老師 Ms. Ng 帶領下，在 2026 年 2 月 7 日校友們連同現任老師和已退休的老師，參加遠足活動，有舊生帶同親友一同參與，大家一邊行山，一邊交流，氣氛輕鬆且愉快。

由春坎角一路步行至赤柱，沿途風光怡人，亦聆聽了不少地理小知識，舒展身心之餘，也增進情誼。期待下次能再與校友們相聚！



舊同學會學業成績優異獎、品德優異獎 —— 海洋公園參觀活動

為了獎勵上學期成績優異與操行良好的中一至中三同學，24 位初中同學獲舊同學會慷慨贊助，於 2026 年 3 月 21 日參與了海洋公園學院「竹林隱士」教育活動。同學們在導賞及互動工作坊中，透過親身觀察大熊貓及聆聽導賞員講解，對大熊貓的飲食習慣與生態保育知識增進了不少！

特別感謝舊同學會與海洋公園教育團隊的用心安排，讓這趟學習之旅既有趣又有意義，大家收穫滿滿！



第四十三期校訊編輯委員會成員

顧問：梁佩珊校長 總編輯：陳葆穎 副編輯：張慧文

成員：梁紅珊、林子靖、陳浩華、郭鳳玲、朱靜嫻、伍人壯、郭之蕾、鄧穎雯、謝天韻、黃梓彤