



筲箕灣東官立中學

Shau Kei Wan East Government Secondary School

東

嶽

二零二五年
六月號



筲箕灣東官立中學
第57屆頒獎典禮



地址：香港柴灣道 40 號 電話：2560 2677 傳真：2568 9865
網址：<https://www.skwegss.edu.hk>





校長專訪

蔡永強校長

問：校長本學年到任筲東，有甚麼感受？對同學們有甚麼印象？

答：我很開心能來到筲東，同學們都非常有禮貌，見到面都會帶著笑容向我打招呼，感到很親切。我也看到了同學們對學校的歸屬感，在不同的比賽中各展所長為校爭光。在周年頒獎典禮上，我看到筲東同學在運動、操行和成績等方面表現優異，令人感到欣慰。又例如學生會成員為同學服務，協助籌辦水運會、聖誕聯歡會，可見大家對學校貢獻良多。

問：校長以前在哪所學校任教？當中有甚麼趣事可以分享？

答：我之前任教趙聿修紀念中學、筲箕灣官立中學、觀塘官立中學。這些均是以英文為主要授課語言的中學，而筲東則是以中文為主要授課語言的中學，兩者各有特色。作為校長我有很不一樣的感受，豐富了我的教學生涯。

問：你覺得在中學階段中，同學最需要學懂甚麼？

答：在校友日中，我曾與筲工校友交談。他們畢業離校後，在不同界別都有作為，其實在中學時他們只是成績中等，不是名列前茅，為何後來會取得成功呢？答案是態度。學會積極的態度，在各地方十分受用。作為教育工作者，我認為品德比成績更重要，這會影響人的一生活，希望同學能在成長中學懂做人態度。

問：哪句說話對你影響最深？為甚麼？

答：我的母校校訓是「Prepare yourselves that you may serve」，意思是準備好自己，以備將來服務他人。由讀書直到出來社會工作，我都會準備好自己，定立目標，在社會上服務他人，期望令人得到好的影響。

問：校長對筲東學生有甚麼寄語？

答：面對遷校的挑戰，筲東學生人數會慢慢減少，想必氣氛沒有從前熱鬧。希望同學們積極面對，不論是筲工、筲東或是將來在新校舍，同學都應該把筲東精神傳承下去，以校隊「東征西討」的精神積極發展自己。我亦期望同學畢業後以筲東校友身份，更多回來這個大家庭，回饋母校。

5A 王恩晞、5A 陳榮烽、5C 楊程希
5C 錢君睿、5D 蘇宇軒、4C 姚子諾



蔡校長與舊生會保持良好溝通，感謝舊生回饋母校



蔡校長重視家校合作，與家長教師會韓雲主席攜手合作，共建和諧校園



在筲東扶輪少年服務團的交職禮上，蔡校長致辭



老師專訪

熱愛生活的高永泰副校長

5A 陳榮烽、5C 楊程希

本學年，學校迎來一位教學經驗豐富的副校長，為校園增添不少活力。他就是高永泰副校長。

高副校長主要任教地理科，因為在大學時期修讀地理，所以在畢業後選擇任教地理科。當問及對筲東同學的印象時，他認為同學活潑開朗、恭敬有禮、尊敬師長。而在學習方面，他認為老師的推動固然重要，但是同學需要更主動學習，也應該多為自己的前途思考，定立長遠的目標。

平時高副校會選擇去旅行或者遠足減壓，呼吸一下大自然新鮮的空氣，通過接觸大自然放鬆身心，同時也能激發他對地理學科的熱愛和靈感。他也喜歡在家看電視，瞭解時事、關心社會。作為「地理人」，他也會看一些旅遊節目，看一些對地理環境的介紹。

論學習的心得，高副校長認為在學習上需要明白當中所學的原理，知道自己在學什麼，然後歸納自己所學的知識。他勉勵筲東的同學適宜在學期初先定立學習目標，規劃清晰可行的目標可以幫助自己看清未來要走的路，還可以提升動力，向目標一步一步地邁進。



好動開朗的李巧儀老師

4C 姚子諾

李巧儀老師在本年加入筲東大家庭。李老師任教體育科，她希望可以透過課堂更容易與同學建立友好關係，與同學一起成長。初到筲東，李老師對筲東同學的印象不錯，她覺得筲東同學好學而受教，品行純良。

李老師愛好「三項鐵人」（三項鐵人是由三種運動——游泳、單車和跑步結合而成的），她會在繁忙的教學工作中，妥善安排工餘時間訓練。她認為自律和良好的意志力是使她能持續參與「三項鐵人」的重要因素。在體育方面，李老師覺得同學能勝任不同運動，只要不辭辛勞，就能在運動上獲得更大成就。此外，她建議同學也要鍛鍊意志力，加強自律精神，假如同學能兼顧學業和課餘活動兩方面，便可以更容易取得成功。

李老師相信「生命影響生命」，每個人做一些好事，發揮感染力，就可以改變其他人，以致改變周遭的氣氛及環境。李老師希望可以自己成為榜樣，將活力帶給其他人。



德才兼備的朱敬樂老師

5A 陳榮烽

本年，筲東迎來一張平易近人的年輕面孔——朱敬樂老師。朱老師主要任教經濟科，當初選擇任教經濟科是想協助學生建立明辨性思維，用以分辨現今網路上諸多資訊的真假，不要盲目相信。這對於學生未來無論是繼續深造還是步入社會都是極其重要的。而且現在頗多的國家政策都可以用經濟科的知識去釐清和分析。

在學習心得方面，朱老師分享他在讀書時期，常跟幾個同學到自修室一起溫習，因為每個同學對不同課題都各有所長，因此可以互相幫助、互相教導。這樣的學習方法可以互補大家之間的學習短板，令學習事半功倍。

小時候老師曾說過：「當你每一次想放棄的時候，想一想當初為什麼想去做這件事」。這句話讓朱老師最刻骨銘心，意思是選擇做每一件事前的時候一定有其原因，所以當遇上挫折、迷惘、想放棄的時候，請先停下來想一想當時選擇做這件事的初心，不要半途而廢。朱老師亦借此勉勵筲東同學，不要害怕嘗試，凡事一開始也別讓自己想好後路，應該先付出自己的努力，不要妄自菲薄。若然最後成功的話，這樣會使自己更感驕傲！



好學不倦的林奮文老師

5C 楊程希

林奮文老師在本年度加入筲東大家庭。他在大學修讀化學，在本校任教科學科、化學科及數學科。問及林老師對筲東同學的印象，他認為同學們心地善良，而且乖巧；在學習上卻比較被動，較少主動求知。

論學習心得，林老師覺得在學習上最重要的態度是堅持，只有一時三刻的專注力是不夠的。同學們需要一直堅持下去，才会有美滿的成果。他建議同學們可以在堂上摘錄筆記、定立學習目標，讓學習更得心應手。假如同學們在課堂上有聽不明白的地方，可以馬上向老師請教，或與同學互相討論。他鼓勵同學，遇上一時的挫折並不重要，只要繼續努力、不斷改進自己，就可以達到自己的目標。

對林老師影響最深的一句名言，是賈伯斯的：「Stay Hungry, Stay Foolish.」他勉勵同學要有對知識渴求的心，還要向別人虛心求教。林老師期望同學能日益進步，不要固步自封。



充滿熱誠的謝貴宏老師

5A 王恩晞

本學年謝貴宏老師再次回到筲東教學，他說道：「這是一場緣分。」

謝老師任教英文科，他認為英文十分有趣，是世界各地通用的語言，去旅遊時有很大的用處。過去他曾任教中文科，因父親常言道語言是重要的，令他自幼對學習中英文有濃厚興趣，因此語文能力較高。謝老師還懂得武術、劍道、少林功夫、菲律賓魔杖等，可謂是文武雙全！

在學習方面，謝老師指要與科目建立正面關係。對於英文科的學習心得，「聽寫讀說」四個方面都要反覆練習。現時可利用人工智能，透過以英文對話學習發音、更正錯誤的文法，足不出戶就可學習英文。

孔子在二千五百年前說的話，流傳至今自有它的存在價值，當中包含謝老師銘記於心的一句——「己所不欲，勿施於人。」意思是自己不喜歡的事不要強求別人去做。在相處中要懂得如何對待別人才能與人打交道，建立良好的關係。

謝老師勉勵筲東同學不要放棄，學習是無盡的，有高有低，志在嘗試，從中找到樂趣。除了學習上的難關外，未來路上仍有很多不同的困難，同學不需感到害怕，最後一切都會迎刃而解，藉難關當作機會磨練自己。謝老師以自己的經驗來說，遇上困難的事情，第一次做便要用心做好，不要做第二次，否則感到痛苦。



全方位學習經歷

千人揮毫賀國慶

日期：2024年9月14日（星期六）

地點：香港會議展覽中心

主辦科組：非華語學生學習支援組

活動簡介：慶賀祖國成立75周年，主辦單位藉「千人揮毫賀國慶」全港中小學書法活動，培養學生對中華文化、藝術的興趣；鼓勵學生多練習書法，怡情養性；以及建立健康的生活方式。

負責老師：周嘉宜老師



維園中秋綵燈會 2024

日期：2024年9月16日（星期一）

地點：維多利亞公園

合辦科組：科技與生活科、中國舞學會

活動簡介：本校中國舞學會成員表演《歡聚的節拍》；科技與生活科則帶領學生以「盛世華服」及「神話故事」為主題，展現漢服優美的一面。學生與市民同慶中秋，推廣中華文化傳統。

負責老師：梁詠梅老師、盧思斯老師



慶祖國華誕聯校升旗禮

日期：2024年9月30日（星期一）

地點：操場

合辦科組：德育及公民教育組、升旗隊

活動簡介：喜慶祖國75華誕，本校與筲箕灣官立中學舉行聯校升旗禮，以增強學生國家觀念，提升國民身份認同。

負責老師：黃泰來老師



學生會候選內閣諮詢及投票

日期：2024年10月15日（星期二）

地點：禮堂

主辦科組：學生會

活動簡介：本年度參選的內閣Equinox在大會上接受同學質詢。會後隨即舉行投票及點票，最後Equinox成功當選為本年度學生會幹事會，為同學服務。

負責老師：錢皓文老師



STEAM 教育公開講座—— 區塊鏈技術背後的科學奧秘

日期：2024年10月23日（星期三）

地點：香港科學館演講廳

主辦科組：STEAM教育組

活動簡介：透過講座提升學生對STEAM相關發展的知識（包括區塊鏈技術的發展），並讓學生深入瞭解本港創新與創業所面臨的挑戰和機遇。

負責老師：黃家俊老師



故宮學習之旅—— 「中華文明溯源」特別展覽

日期：2024年10月24日（星期四）

地點：香港故宮文化博物館

主辦科組：德育及公民教育組

活動簡介：本校帶領《憲法》和《基本法》學生校園大使參觀展覽，以增進學生對中華文化的認識，拓寬學生視野，並讓學生具備國家觀念，主動愛國愛家。

負責老師：黃泰來老師

東區青少年國民及 公民教育日 2024 攤位

日期：2024年11月16日（星期六）

地點：北角社區會堂

主辦科組：德育及公民教育組

活動簡介：本校11位東區公民大使透過籌辦攤位活動，加深對國家的認識及鞏固國家觀念，並向公眾推廣中國傳統民間表演藝術，包括展覽導賞和傳統工藝工作坊等。與此同時，活動也能夠弘揚中華文化，讓大眾更認識文化安全領域，提升社區的國家安全意識。

負責老師：黃泰來老師



筲東扶輪少年服務團幹事會交職典禮

日期：2024年11月28日（星期四）

地點：禮堂

主辦科組：筲東扶輪少年服務團

活動簡介：北區扶輪社邱啟華會長特意蒞臨本校，與蔡校長共同出席活動，見證本校新一屆扶輪國際少年服務團幹事上任。

負責老師：朱敬樂老師



高中跨學科活動—— 東江水探源、奶茶工作坊

日期：2024年12月7日（星期六）

地點：羅湖東江管道系統、河上鄉及郵輪碼頭

合辦科組：公民與社會發展科、生物科、旅遊與款待科、地理科

活動簡介：本校帶領學生參觀東江輸水管道，讓學生認識東江水對香港人的重要意義；參觀河上鄉，讓學生瞭解可持續發展概念；參與非遺文化——港式奶茶工作坊，瞭解香港獨有的特色文化。

負責老師：蔡振邦老師、高家浩老師、黃泰來老師、賴錦儀老師、張善祥老師



輔導組「關愛周」

日期：2024年12月9日至13日

地點：有蓋操場

主辦科組：輔導組

活動簡介：為協助學生認識焦慮症、抑鬱症及自我關懷的方法，本校19位輔導學長及守護大使設計展板及攤位遊戲，向同學介紹焦慮症及抑鬱症相關資訊，讓同學認識自我關懷的效益。現場更設有手工製作活動，讓學生動手製作「自我關懷星空瓶」。

負責老師：盧頌欣老師、謝貴宏老師



2024/2025 中學校際羽毛球比賽

日期：2024年12月14日（星期六）

地點：小西灣體育館

主辦科組：羽毛球校隊

活動簡介：本校羽毛球隊在本年度學界賽事取得驕人成績，成功奪得「中學校際羽毛球比賽第三組（港島）男子甲組冠軍」。校隊成員包括3A郭梓鍵、4C姚子諾、4D陳文熙、4D黎家俊、4D梁栢超、5A范耀墟及5D梁晉喬。

負責老師：盧頌欣老師



獲獎感言

5D 梁晉喬

在比賽的關鍵時刻，我站在場上，心跳得很快，不禁想起之前的失敗。那場比賽我不僅辜負了自己，還讓隊友失望。我心裡那股不甘一直縈繞著我，讓我明白，這次我絕不能再重蹈覆轍。

我和隊友訓練了無數個小時，為的是在是次比賽一雪前恥，我要為了我們的團隊而戰。我，緊握球拍，深吸一口氣，心中默念著「堅持到底」。

每一次揮拍，我都感受到隊友的支持，這股力量讓我更加堅定。最後，我全力一擊，羽毛球飛向對方場地，裁判宣布比賽結束，我放聲吶喊。當我站在頒獎台上，手握獎杯的那一刻，我感受到以往所有的努力和堅持都值得了。



新來港及非華語學生文化考察

日期：2024年12月17日（星期二）

地點：有蓋操場

主辦科組：非華語學生學習支援組

活動簡介：為促進學生文化共融及主動交流；加強學生對中國傳統建築特色的認識；以及指導學生感受中華文化精深博大的底蘊，本校帶領新來港及非華語學生參訪本港深具文化特色的南蓮園池、寨城公園及嶺南之風。

負責老師：周嘉宜老師



公民科廣州、東莞歷史文化內地考察

日期：2024年12月18至19日（星期三至四）

主辦科組：公民及社會發展科

負責老師：蔡振邦老師

時段	行程	學習重點
第一天 上午	鴉片戰爭博物館	認識鴉片戰爭的歷史、林則徐虎門銷煙和當時人民反抗外來侵略的重大歷史事件，以及香港問題的由來。
	廣東東江縱隊紀念館	認識抗日戰爭的歷史，瞭解維護國家安全的重要性。
第二天 上午	永慶坊	瞭解如何把國家優秀的文化傳統和現代生活融為一體。
	沙面建築群	參觀曾被劃為英法租界的沙面地區，明白國土安全是維護國家安全不可缺少的部分。
	孫中山大元帥府紀念館	瞭解國家近代重要歷史事件及人物，以及中華人民共和國成立的歷史，探討他們對國家的影響，提升國民身份認同。
下午	廣州嶺南印象園	認識嶺南水鄉文化及南方藝術的特色。



優質教育基金主題網絡計劃

發展中學科技與生活科校本課程

計劃的目標是融入自主學習元素，以科技與生活科（服裝、成衣與紡織）為主導，實踐STEAM教育課程。此計劃將藝術元素更有效與學科知識連結，強化學生的創新思維，正確的價值觀，及以人為本的設計理念，培養學生良好的品德及對社會貢獻的態度。

此計劃透過不同方面支援學校發展科技與生活科校本課程，包括到校訪談、專題講座、教師工作坊、教師會議及觀課活動，計劃亦資助學校購買成衣打印機，有助修讀學生實踐所學。

本校梁詠梅老師在本年中四課程加入3D計設工作坊，更帶領學生遠赴韓國首爾Z-emotion公司，學習應用3D設計軟件，以及考察當地的成衣設計產業。



“姊妹同心促進文化交流 2024”

日期：2024年11月28日至12月1日（星期四至日）

姊妹學校：德清縣第四中學

地點：浙江省杭州市、湖州市

參訪行程舉隅

行程	學習重點
杭州西湖風景區	欣賞西湖景色，體驗西湖的人文景觀，深入探究越文化的底蘊
良渚文化遺址及良渚博物院	通過參觀良渚古城的遺址及欣賞相關出土文物，認識五千年前完整的制度系統、社會組織能力、水利工程等
阿里巴巴總部	瞭解浙江高新企業及數字經濟發展，瞭解內地與香港在企業文化方面的異同，探討年青人在內地發展的空間和機會
全體分享會	讓學員總結及分享是次行程的所得所感，鞏固所學，並以尊重和開放的態度來看待其他人所持的意見和價值觀
魯迅故里及沈園	瞭解魯迅對中國現代文學的影響，並學習其愛國情懷瞭解浙江傳統園林建築，以及詩人陸遊在沈園的創作歷史

德清縣第四中學

德清四中創辦於1952年，前身是德清縣城東鄉鄉校，2007年與乾元鎮初級中學合併，是集人文和現代化於一體的花園式學校。學校以「為學生的終身發展和幸福生活奠基」為辦學理念，按「正品行、求知識、健身心、揚特長」的校訓努力培養學會做人、學會生活、學會學習、學會健體、學會審美、學會創新。學校曾獲得「中國國防教育特色學校」、「省示範初中」等榮譽。



學生感言

3B 彭浩然

讓我最深刻的是德清四中的課間操，同學們在操場上精神抖擻，口號喊得十分響亮，很有力量。而在下午班級活動中，我最難忘的是品茶。老師讓我充分瞭解到中國的茶文化，同時又認識了浙江獨特的茶，謝謝老師細心的講解。

4B 黃靖涵

令我印象最深刻的是和德清四中同學打排球。雖然我們一起打排球的時間很短暫，但讓我體會到不一樣的感覺。此外，與104班的同學進行交流也是十分難忘的。104班同學很熱情，完全不像剛認識的朋友，反而像認識了十年的老朋友。所有活動都非常有趣，感謝每一位德清四中的師生。

4C 李蕊兒

在參訪四中時，四中師長為我們用心介紹四中校園，加深我們對四中的認識，感謝您們。在前往105班的課室進行活動時，四中同學熱情地和我談話，他們真誠純粹，令我很快便融入105班，短暫成為一份子，感謝您們。希望笏東與德清四中情誼永在，期待再次交流。

5D 蘇宇軒

是次交流活動的每一個瞬間，都讓我們感受到德清四中深厚的文化底蘊與溫暖的人情。在音樂課與你們高歌時，悠揚的旋律拉近瞭我們的距離，讓我們感受到音樂的感染力和凝聚力；而在籃球場上的友誼賽，更是充滿瞭激情和活力，場上歡笑聲不斷，打氣聲此起彼落，這場比賽成為瞭我們之間友誼的象徵。



2025 姊妹學校體藝文化交流

本校於2025年5月15至16日（星期四及五）舉行姊妹學校交流活動，接待中山市華僑中學師生。透過校園活動，兩校學生進行體藝交流，增進兩地師生文化認同，並通過實地考察等體驗活動，加深認識本地文化特色，為學生締造全方位的學習體驗。本校更邀得中山市華僑中學高毅書記及林子孚副校長等領導，出席周年陸運會，令活動生色不少。行程安排及學習重點如下：



日期	日程	學習重點
第一天	筲東陸運會	感受運動會氣氛，交流學習心得。
	電車乘坐體驗	體驗香港逾120年歷史的交通工具，認識香港發展歷史。
	尖沙咀星光大道	瞭解本港影視發展歷史。
第二天	筲東校園精華遊	觀摩香港中學校園，認識中港兩地校園文化的差異。
	筲東接力賽	進行接力跑友誼賽，互相交流。
	大熊貓之旅	認識國寶大熊貓的生活習性，欣賞大熊貓的美態，了解這些瀕臨絕種動物面對的威脅，增強保育意識，學習可持續發展的價值觀。



周年頒獎典禮

第五十七屆周年頒獎典禮於2024年11月22日圓滿結束。當天嘉賓雲集，畢業生聚首一堂，得獎學生及同學與各位嘉賓、老師及家長分享這一年的學習成果。

本校十分榮幸邀得香港北區扶輪社社長、學校管理委員會獨立成員邱啟華先生蒞臨擔任主禮嘉賓，向同學致辭及頒發獎項。國歌徐徐奏起，周年頒獎典禮正式開始。首先由蔡校長報告校務，簡述本校的關注事項及同學在過去一年獲得的成就。接著頒發傑出表現獎及獎學金。學校管理委員會前校友成員、獎學金捐贈人陳大枝先生；學校管理委員會校友成員陳嘉樂先生；學校管理委員會校友成員、獎學金捐贈人葉巧瑜女士；家長教師會主席韓雲女士；學校管理委員會家長成員、家長教師會副主席葉佩珊女士，以及舊生會會長梁笑群女士，親臨典禮頒發獎項，見證同學努力的成果。

頒獎過後，由主禮嘉賓邱啟華先生致訓辭。邱先生勸勉同學在快速變化的時代中，同學要學會問問題，從而探索未來，預備自己。同學既要重視學業發展，也要享受快樂，把握青春，活出精彩人生。

最後，筭東同學為來賓表演，盡展才華。表演節目包括2A林靖祈的普通話朗誦《柳》；中國舞學會表演藏族舞——「吉祥如意」；6D麥穎欣同學演唱她在教育局課程發展處「我寫我歌」音樂比賽的得獎作品《Myself》，以及時裝表演「2024 科技與生活（服裝）科畢業作品展」。



校友日2024

本年度校友日於2024年11月23日（星期六）舉行。當天不少校友專程回校，聚首一堂，懷緬昔日在筭東的青春時光。



中六畢業典禮



2025年5月23日（星期五）本校舉行中六畢業典禮，逾百位親友出席觀禮，場面盛大。本校舊生、教育局總課程發展主任（公民與社會發展）江紹卓先生蒞臨擔任主禮嘉賓，為畢業生訓勉及授憑。畢業生蘇雅詩也代表全體畢業同學致辭，感激筭東老師六年循循善誘、悉心栽培。當天家長教師會主席韓雲女士及舊生會會長梁笑群女士亦有出席，並致送畢業公仔及紀念杯，祝福畢業生前程似錦，更進一步。



《東嶽》編輯團隊

顧問：蔡永強校長、楊昌俊副校長

編輯：方穎音老師、錢皓文老師

校園記者

5A王恩晞、5A陳榮烽

5C錢君睿、5C楊程希

5D蘇宇軒、4C姚子諾