# 筲箕灣東官立中學

Shau Kei Wan East Government Secondary School

# 東嶽

二零二一年
五月號

## 適時趨變

## 興德育賢

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

自新型冠狀病毒肆虐以來，相信大家最常聽到的祝福語自是「身體健康」！可健康的體魄絕不能單靠談談說說便能擁有；因此，這些日子我也常登山漫遊，強身健體。

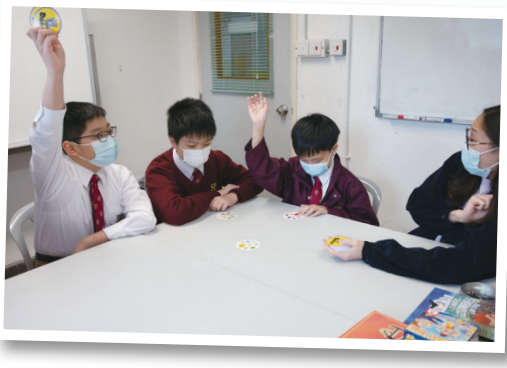
個人體會，登山最重要的準備除了路線選擇、裝備充足及量力而為外，就是要有一顆堅毅的心！當你邁步攀登，誠必偶爾會遇上艱困的路段；當下或思量終點遙遙，不免令人倍感疲憊，甚至生發一絲放棄的思緒。此時唯有堅定信念，奮力進發，一往無前，方能登峰立頂，頓感天地廣袤，胸懷驟舒！回首崎路，不啻是一番的體驗歷練。

疫情下，時而面授課堂，時而網上學習，既實且虛，確實為學校、教師、學生及家長帶來不少挑戰：校方需要時刻掌握疫情變化下的政策調整，適時讓師生和家長知悉相應調度；師生除得適應隨時改變的學與教模式外，亦得提升自我的專業發展及自主學習能力；家長亦承受沉重的壓力，關顧家庭，照料家務，還得時刻關切子女的學習和情緒，身心俱疲。此時此刻，正是考驗大家意志堅毅的時候！

筲東全體教職員展示專業教育精神，協力同心，群策群力，積極配合政府的防疫、抗疫措施，以學生的學習和成長需要為大前提，勉勵他們在此困難時刻發揮堅毅精神，自主持續學習；除上午以混合模式教學，下午亦特設關顧課程和學習活動，以科本、班本或小組形式跟進輔導。家長信任校方適時調度，與學校密切聯繫，互相配合，藉以瞭解子弟的學習情況和進展，關懷他們的身心健康。此外，校友亦經常關心學校的情況，主動表達提供協助的意願；這份心意和情誼，實在感謝不已！這就是「筲東情誼」的最佳示範。

由本期開始，校訊更名《東嶽》，正好體現本校「適時趨變，興德育賢」的教育目標。「東」固然呼應本校始終定位於香港島東區筲箕灣；「嶽」則表示高山大嶺，《詩詁》謂「山高而尊者嶽」。「東嶽」泰山山體雄偉壯觀，景色秀麗，因其氣勢磅礴而為五嶽之首；是中國古代文明的重要發源地之一，也是齊魯文化的中心。蘇洵《心術》：「泰山崩於前而色不變」；取名《東嶽》，正是希望培育學生即使面對任何困難，重重障礙，都能挺拔不屈，堅苦卓絕，毋負師長的教化養育。更期望學生努力攀登，「會當凌絕頂，一覽眾山小」，有「登泰山而小天下」的豪情壯志。

南美洲烏拉圭有一個貧民窟名叫卡特烏拉，那裡極其貧困，村民只能依靠執拾垃圾場的回收物品維生。可是，在這似乎無望的生活環境下，村民卻利用各種廢棄物製作樂器，並且孕育出一支美妙的管弦樂團。令人難以置信，這個非一般的管弦樂團還曾到過許多地方作巡迴演奏，開闊了年輕團員的眼界。我們不能控制外在的環境，不過我們可以堅毅自持，迎難而上。相信走過崎嶇，跨越峻嶺，便是享受成果的時候。讓我們筲東仝人，攜手共進，帶領莘莘學子，努力攀登，茁壯成長！



# 「國家憲法日」學與教活動

本校重視培育學生的正面價值觀和態度，促進他們全人發展，成為良好的國民和公民。2020 年 12 月 4 日（星期五）為國家憲法日，是推動國民身份認同、法治教育、責任感及承擔精神的好機會。《憲法》是國家的根本法，是治國安邦的總章程，具有最高的法律地位、法律權威及法律效力。本校德育及公民教育組就《憲法》和《基本法》舉辦全方位學習活動，讓同學深入瞭解國家機構的職權、公民的基本權利和義務，以及《憲法》與香港特區和《基本法》的密切關係等。

| 活動名稱 | 舉行時間 |
|---|---|
| 升旗禮 | 2020 年 12 月 4 日 |
| 《憲法》和《基本法》早會短講 | 2020 年 12 月 4 日 |
| 《憲法》和《基本法》展覽 | 2020 年 12 月 11-12 日 |
| 2020 國家憲法日網上問答比賽 | 2020 年 12 月 1-7 日 |
| 國情專題壁報（粵港澳大灣區建設） | 2020 年 11 月至 2021 年 2 月 |

# 中國科技與國際關係專題講座

為配合中三級生活與社會科的學習領域「國際政治」及中五級中國語文寫作技巧及思維訓練，本校中國語文科、生活與社會科及德育及公民教育組在 2021 年 2 月 8 日（星期一）聯合舉行「中國科技發展與國際關係——認識及使用大數據」專題講座，強化同學對中國科技研究及國際合作的認識，瞭解多元文化溝通和學習的重要性，培養明辨思考及自學能力。

是次講座邀得港區全國政協委員馬浩文博士 BBS 作主講嘉賓，他為同學分享大數據對不同範疇發展的重要性。席間賴校長更與馬博士討論大數據帶來的社會公平性問題。因疫情關係，講座於網上進行實時直播，同學在家中參與講座，更透過網上平台向馬博士發問，氣氛良好。

賴校長致送紀念獎座予主講嘉賓
馬浩文博士 BBS

# 中六惜別會

2021 年 2 月 25 日（星期四）為中六同學舉行惜別會，讓中六同學總結過去六年學習生活，帶上笥東的祝福迎向文憑試的挑戰。中六同學臨別依依，彼此寫上心意，合照留念，讓這天成為中學階段美好的回憶。

# 中三升中四選科簡介會

簡介會在 2021 年 3 月 18 日（星期四）舉行，由各科主任為中三同學介紹高中各個選修科目，讓同學瞭解各科課程大要、課業形式及評核要求等，以便規劃高中升學之路，為將來作好準備。

# STEM 教育：「飛」一般小機師工作坊

推動 STEM 教育是配合全球的教育趨勢，以裝備學生應對二十一世紀社會及全球因急速的經濟、科學及科技發展所帶來的轉變和挑戰。本校設計與科技科安排中三及中五同學在 2021 年 3 月 31 日（星期二）參加「飛」一般小機師工作坊。活動讓同學學習無人機的簡單飛行原理及編程，親身操控無人機，實現「飛行」夢想。

活動更由校友余浩龍先生擔任導師，親身向師弟妹示範無人機操作細節，分享學習心得，使活動更添意義。余先生分享，以往經常受師兄姐的幫助，這次終於有機會回饋學校，由自己擔任導師的角色，將知識教導給每一位師弟妹。即使籌辦活動遇上疫情帶來的限制，但看到師弟妹積極投入活動之中，享受到無人機帶來的樂趣，即使再辛苦也值得。他期望同學在將來也能將自己的所見所聞，傳給學弟妹，把筲東精神延續下去。

# 中國文化周

本年度中國文化周在 2021 年 2 月 22 日至 26 日舉行，由中國語文科、中國歷史科、中文學會及學生會合辦。透過活動，學生能體驗中國傳統文化；學習中國語文知識；比較中西文化、思考中國傳統節日的意義；及培養學生欣賞和尊重中國傳統文化的精神。活動包羅萬有，包括「寫揮春」、「農曆新年文化知識展覽」及「元宵燈謎競猜」。同學反應熱烈，活動能有效地推動同學認識中國文化。

# 中國歷史人物選舉

回溯歷史，中國古代科技發展曾遙遙領先於世，人才輩出，成就良多，為古今中外作出巨大的貢獻，影響至深至遠。第三屆「年度中國歷史人物選舉」以「科教興國，經世濟民」為主題，參與同學瞭解有關各歷史人物的生平、事跡後，投選當中一位其賦有特別歷史意義的人物作為年度代表。透過是次活動，學生能瞭解到中國歷史人物對國家及社會文化的貢獻，提升學習國史的興趣，及培養對國家民族的認同。

# Learning English with Fun

Our English teachers motivate students to learn vocabulary by variable tools such as Spelling Scribble. Students can interact with their English teacher through the funny game. This is an effective way to learn.

# Promotion of Reading English in SES

The English Department invites students to read a wide range of materials with different subject content and text types to foster a culture of “reading to learn” and “Reading across the Curriculum”. All of our students are welcome to read in the English Room.

# 中一學習類型工作坊

本校在 2020 年 11 月至 12 月期間，為中一同學舉辦學習類型工作坊，旨在讓同學瞭解自己的學習類型（視覺型、聽覺型、讀寫型、動態型），及學習特色，從而在學習上作出調整，以提升學習成效。工作坊亦可讓老師瞭解同學的學習特質及需要，以調整教學策略，提升學與教的效能。

# 「人工智能與珊瑚復育」保育計劃

本校生物科安排同學參與「海洋公園保育聯盟」，讓同學在課堂以外加深瞭解和體驗香港生物多樣性的保育工作，培養對自然生態的興趣，為本地的保育工作出一分力。本校同學參與「鹿角珊瑚」組別，在 2020 年 11 月至本年 4 月期間，透過珊瑚保育講座、珊瑚生態考察及人工智能辨識系統工作坊等活動，協助研究人員整合珊瑚普查的數據，建立香港珊瑚人工智能辨識系統。同學提升了對香港珊瑚多樣性的認識，亦能將生物科知識結合人工智能元素實踐所學。

# 第二十屆學界觀鳥比賽

除了安排同學參加「海洋公園保育聯盟」，生物科高家浩老師亦挑選同學參與由香港觀鳥會主辦「第二十屆學界觀鳥比賽」。是項比賽結合「普及觀鳥」及「訓練學生觀察與認識鳥類及其生態環境」兩項元素，活動不但讓同學掌握鳥類辨識的技巧，更能鍛煉團體合作精神，豐富同學的學習經歷。同學需於賽前參與觀鳥技巧工作坊，認識基本鳥類辨識的技巧。比賽因疫情關係，在 2020 年 1 月 30 日（星期六）以網上遙距形式舉行，同學態度積極，樂在其中。

# 中三級專題研習

生活與社會科在 2020 年 10 月至 11 月為中三級學生舉辦兩次專題研習工作坊。由於疫情關係，本年度的「專題研習啟動禮」以班本形式進行。

科主任和科任老師製作透過專題研習手冊，加強培育學生的學習技巧及自我管理的能力。此外，專題研習重視培養學生的資訊素養，要求學生辨析各類資料的真確性及尊重知識產權。在學習過程中，學生除了能增進學科知識外，亦能培養關心社會的態度、建立正確的價值觀及加強解決難題的能力。

# 旅遊與款待科活動

旅遊與款待科在 2020 年 11 月 12 日（星期四）分別為中五及中六級同學舉辦活動，讓同學鞏固課堂所學。活動由職業訓練局酒店與旅遊分部主辦，於網上學習平台進行。

中六級學生參與「專業餐巾百變摺」工作坊，以掌握餐飲管理及增進用餐禮儀的認知。導師悉心講解專業餐廳實務管理知識，並向同學示範餐巾禮儀，同學十分投入，成效理想。

中五級學生則參與「智能酒店國際新趨勢」網上講座，瞭解智能酒店的運作實況和科技對旅遊與酒店業的影響。旅遊及酒店業的智能科技發展日新月異，講座能提升學生的學科專業知識及掌握業界最新發展。

# 中六關顧學習課

本校學業提升組特為中六同學在本年三至五月期間安排逾 100 節「關顧學習課」。「關顧學習課」涵蓋全部核心科目及選修科目，全面地鞏固學習成效，為同學積極備戰文憑試。

# 學友社模擬考試

學業提升組為支援本屆中六同學，特意安排同學在 2020 年 11 月 28 日（星期六）參與由學友社主辦的文憑試模擬考試，讓同學熟習考試環境，為應考文憑試做足準備。疫情下同學仍踴躍參與是次模擬考試，考試態度認真，值得嘉許。高家浩老師更於 2021 年 2 月 5 日（星期五）負責學友社模擬考試成績發佈會，為中六同學講解應試須知，讓同學及早預備。

# 中文科文憑試應試策略講座

中文科在 2021 年 1 月 18 日（星期一）舉辦中六級文憑試應試策略講座，邀得楊昌俊副校長主講有關試卷三綜合能力寫作的作答竅門，同學獲益良多。而在校內模擬考試後，中文科再次安排講座，回饋同學作答表現，期望同學能反思考試成果，更上一層樓。

# 通識科支援活動

本校通識科安排中六同學在 2020 年 12 月 12 日（星期六），參與由東區通識教師網網絡主辦的通識科模擬試。是次考試由各成員學校合力統籌，包括擬卷、安排場地、監考、評卷及成績統計的工作。今年因疫情關係，每間成員學校只能安排同學於原校應考。

另外，通識科亦為同學舉辦「高階思維能力提升班」。導師以通識科的議題作例子，引導同學思考，訓練其邏輯思辨能力，培養同學能客觀、理性及多角度分析問題，提升明思能力。

# 領袖生及輔導學長交職典禮

領袖生及輔導學長肩負着服務同學的使命。領袖生為同學樹立榜樣，提醒同學遵守規矩；輔導學長則負責關顧中一同學，幫助他們適應校園生活。本年度領袖生及輔導學長交職典禮於 2020 年 11 月 18 日（星期三）舉行，由賴校長、三位副校長、訓導組及輔導組老師一我同見證交接儀式，而 5D 陳嘉穎及 5C 阮凱晴分別擔任總領袖生和總輔導學長。

# 國際扶輪少年服務團交職典禮

國際扶輪少年服務團交職典禮於 2020 年 11 月 13 日（星期五）舉行。香港北區扶輪社社長葉建華先生、前社長區兆康先生（代表本校顧問尹德勝先生）聯同歷屆社長蒞臨出席。現屆主席 5C 林雲杰於會上致辭，表示將會以熱誠的態度服務社會，貢獻自己的一分力。

# 學生會選舉

2020 是特殊的一年，縱使疫情蔓延，亦無阻同學們想為他人服務的熱心。本年度共有兩個學生會候選內閣參選，分別是 1 號候選內閣 Internet 及 2 號候選內閣 Flamingo。經過一輪宣傳後，兩個候選內閣均需在「學生會周年大會暨候選內閣諮詢大會」上回答同學質詢，讓同學更瞭解他們的政綱，從而選出心目中的學生會內閣。

諮詢大會在 2020 年 10 月 19 日（星期一）舉行，因應疫情，今年大會同時以現場及網上直播的形式進行，部分級別在禮堂現場參與大會，其他則在課室觀看直播，全校參與。首先由賴校長致辭，為兩個候選內閣加油打氣，接着是上屆學生會主席宣讀工作報告。緊接下來的便是精彩絕倫的質詢環節。

現場可謂「兩方爭持不下」。1 號候選內閣 Internet 發言時有條不紊，暢所欲言；2 號候選內閣 Flamingo 也不輸氣勢，步步緊逼。雙方在面對台下觀眾及攝像鏡頭時，都冷靜自如，對答如流。台下觀眾專注認真，見證著這一場激烈答辯。

投票日在諮詢大會翌日隨即進行，並在賴校長及三位副校長見證下點票。結果由 2 號內閣 Flamingo 勝出，成為本學年學生會幹事會。而幹事會交職典禮在 2020 年 11 月 11 日（星期三）舉行，新任幹事正式上任。

# 中六畢業感言

**6A 吳宏堃**

光陰似箭，日月如梭。轉眼間我們已成為中六級畢業生，在這六年的中學生活裡，我們不但能夠與一班親切友善的同學一起學習，並且在各方面有均衡的發展。除了課本上的知識外，我們還學到豐富的課外知識及做人處事的道理。透過參與各類型的課外活動，我們更得到獨立思考能力和領導才能的訓練。

回首六年來的黃金歲月，大家除了結識到一班好朋友外，更寶貴的是我能夠遇到很多和藹親切，對我們循循善誘的老師。每當我們在學習上或其他方面遇到甚麼疑難，老師都會很用心地教導我們，他們很樂意分享及分擔我們的悲與喜。對母校及各位老師，大家都充滿依依不捨及感激之情。

畢業後，大家所走的路未必一樣，不論前路是怎樣，希望各位同學不要忘記各位老師多年來對我們的教誨。我們會盡心盡力，以積極進取、謙遜誠懇的態度跨步向前，絕對不會辜負師長及父母對我們的期望。

---

**6C 陳凱欣**

那個一直以來都覺得遙遙無期的離別日子，正在一步步地向我們靠近。

猶記剛踏進校門的那一刻，懷抱著一腔熱血，暗想著未來六年的中學生活應該多麼的絢麗燦爛。

六年以來，我們充實地渡過每一節課，在每一個課堂間隙偷偷地分享零食，在每一次或大或小的活動中拼命拍照，可望留下對彼此的回憶。同學間彼此相伴，渡過六個春夏秋冬，停留在每個同學心中的，是彼此默默陪伴的溫軟。

畢業看似遙遙無期，可現在它離我們也只有一步之遙。同學茶餘飯後偶爾談及畢業後的生活，或是喜悅，或是迷茫，又或是感慨萬千，貽笑地說：「大不了以後約出來聚聚」。我們有太多的不捨，緣份讓我們相識在筲箕灣東官立中學，亦如兩條直線，在短暫六年的相交後卻要分道揚鑣。我們總有一兩次想提筆定格中學的美好，六年的時間很長，不少珍貴的回憶值得我們記住；六年的時間卻又很短，快樂的時光總是停不下來。不過只要回想起這六年，便能夠會心一笑。

再多的感慨，最終還是要迎來離別。只希望以後的每一個七月，都能想起這六年的時光。慣例地還是給大家帶來祝福，「願我們歷盡千帆，歸來仍是少年」。

**6B 王君豪**

六年就過去了，我們也即將畢業。現在每一次望到操場，都會感到一絲惆悵，還記得當初我們站於操場的左手邊，隨着時間流逝，逐漸走到操場的右手邊。老師、同學之間變得熟絡，並非一朝一夕。在老師的照顧和教導之下，大家開始熟悉校園生活，讓我們從快樂中學會分享、從苦澀中懂得堅持、從悲慟中領悟珍惜，成長乃由孩提蛻變為成年人的過程。如今我們即將展開新旅途，對老師、同學、校園生活充滿不捨之情、但是與大家一起成長的回憶將會成為我們走下去的動力。

課室的每一個角落都充滿 6B 班的美好回憶。我們永遠會記得大家在課室裏一起努力溫習奮鬥，玩得忘形的喧嘩聲，與老師打成一片的場面。感謝老師一路以來對我們的關愛，你們的一字一句，大家都會銘記於心。特別要多謝班主任譚老師一直無條件地包容我們，當然還有各科任教老師，辛苦你們了！

即將畢業離開母校，既緊張又不捨，但天下無不散之筵席，我們相信大家總有再會的一日。祝各位老師身體健康、工作愉快！

---

**6D 危煒杰**

時鐘滴滴答答走著，六年的時光轉瞬即逝。

還記得當年中一迎新日嗎？一張張稚嫩陌生的面孔聚在禮堂裏，眼睛中帶著怯怯卻又期待們的目光，走向接下來難忘的青蔥歲月。不知不覺間，時光飛逝為幼嫩面孔添上成熟的輪廓，我們眼睛變得澄澈堅定，望向未來。這樣的成長全都有賴一直在背後默默扶持我們的老師。

你一定記得在初中英文課，被老師發現聊天的後果是要做 one-minute presentation 的。你也一定記得高中中文課説了英文，是要抄書多遍的。回想起筲東的老師，湧現於腦海的不只是他們傳授的知識，更是與他們亦師亦友、和諧相處的歡樂時光。我想謝謝他們孜孜不倦的教導，也想感謝他們對我們的包容愛護。若非如此，我們又怎能毫無隔閡地相處？

你最不會忘記的一定是你同窗六年的友伴。三十一個小孩從天南地北而來，彷彿如命定一般。六年間的感情透過朝夕相處，打打鬧鬧，互相陪伴而點滴累積。如今離別在即，你一定心存萬般不捨吧？你一定想再回到那個熟悉的課室，想重回中二的啟導訓練營，想重返中五的聖誕聯歡會吧？但是朋友們，天下沒有不散的筵席。如今的離別並不是為我們劃上句號，而是一個未完待續的省略號。各奔東西後，我們終會以全新面貌重逢，也將在世界各處撰寫餘下的故事，只要我們心中有對方。

「聚是一團火，散是滿天星。」祝願老師們為教育事業繼續熾熱發亮；也希望我們這三十一個小孩日後在世界各地綻放異彩。

# 教職員動態——新老師專訪

## 和藹可親的陳逸聰老師

5D 鄒珮瑜、李燨彤

轉眼間新學年開始，陳逸聰老師加入筲東大家庭，他任教綜合科學科和化學科。陳老師眼中，筲東同學活潑開朗，待人熱情，他叮囑同學享受愉快的校園生活之餘，也要在學業方面多加努力。

問及學習心得，陳老師認為同學在下課後花三十分鐘溫習在課堂上學到的知識，有助加強記憶，耗時不多。他亦提醒同學不要考試前才「臨急抱佛腳」，將知識一股腦兒塞進腦袋，只會適得其反，因為短期記憶轉瞬即逝，所以同學應該每天溫故知新，鞏固所學。

老師工作繁重，陳老師常以打羽毛球減壓，在球場上揮灑汗水，身心舒暢。最後，陳老師勉勵同學能找到自己的方向。他認為學校和讀書只是人生的一部分，即使在讀書方面有挫折也不要緊，最重要的是找到自己的人生方向，然後朝着目標努力進發。

## 充滿熱忱的陳泳昌老師

5C 林雲杰、張兆軒

陳泳昌老師在本年加入筲東這個大家庭，任教數學科。他在大學時主修數學，因為受到中學時老師的啟發而成為老師。

陳老師既喜歡與同學相處，又喜歡與人分享數學之樂趣。他認為要提升學習成效，應該當遇上問題便即時請教老師，以免令問題日復一日地積累下去，即「今日事，今日了！」陳老師又鼓勵同學要嘗試重溫前一兩天老師在課堂上所教授的知識，令自己印象更深刻，也可以鞏固所學，增強效度。

談及老師對學生的期望，陳老師希望筲東同學成為正直，能分辨是非黑白的人，縱然成績十分重要，但品德更重要，因為這絕對能影響一生。他希望可以引導筲東的學生成為懷瑾握瑜，出類拔萃的學生。陳老師勉勵筲東同學：「見賢思齊焉，見不賢而內自省也。」

## 勤勤懇懇的廖慧靈老師

5D 陳卓希、王頌恩

廖慧靈老師的教學生涯已超過 20 年，是一位經驗豐富的英文科老師。初到筲東，不幸受疫情影響，廖老師只能透過網上授課的形式與學生接觸，難與學生進行面對面交流。

後來開放面授課堂，讓廖老師多與筲東同學接觸。她覺得本校學生性格純樸，願意聆聽老師的指示。同時學生對課外活動充滿熱忱，願意盡心盡力達成目標，對學校的歸屬感也很高。

廖老師認為學好英文需要恒常練習、多使用、多接觸及留意句子的結構。而在日常舒壓方面，她認為做運動是一個很好的減壓方法，例如她會抽出時間耍太極放鬆和減壓。

廖老師勉勵筲東學生要對自己抱有信心，不應妄自菲薄。事實上英文並不是如同學眼中那麼困難，只要多練習及多接觸，便能很好地掌握英文。

## 親切和善的周嘉宜老師

5D 王智瑩、陳嘉穎

周嘉宜老師初來乍到，對筲東校園的第一印象是羣山環抱、鳥語花香，給予人一種舒暢的感覺。而學生則品性純良，禮貌周到且尊師重道。

周老師任教中國語文科，問及她的學習心得，她便送我們一個字：「勤」。無論是預習時、課堂上，抑或課後複習，周老師都鼓勵我們多一點用心，多一點努力。這樣便能能加強我們的思考和分析能力，活學活用所學到的知識。面對繁重的教學工作，周老師喜歡聽歌和跑步，這些都能讓她放鬆心情。她認為歌詞能使人融入情景，放鬆自己；而做運動亦可以舒筋活絡，放鬆腦袋。

最後周老師向我們分享其座右銘：「吾日三省吾身。」她勉勵同學，應經常自我反省求進，要珍惜光陰，為自己的理想而努力。

## 熱衷學習的李娟娟老師

5D 高錦慧、葉凱嵐

李娟娟老師任教中國語文科，是 3C 班班主任和辯論學會中文組的負責老師。李老師的自小受家人薰陶，從小便立志成為老師。李老師喜歡看到學生成長，認為能陪伴學生成長實在難得。她覺得筲東學生都十分活潑，有活力，友善和受教。

李老師喜歡緩跑和畫水彩畫，認為做運動和繪畫是減壓良方。學生經常面對學業壓力，李老師勉勵同學學習需要持之以恆，她鼓勵同學要瞭解自己的學習目標，然後用心預習，在上課前先閱讀一遍課文。考試和測驗前一個月則需開始備試，始能取得佳績。對於李老師來說，閱讀亦十分重要，就像是呼吸一般，因此她希望同學能每天閱讀。

「珍惜光陰，努力讀書」是李老師期望同學能做到的，因為同學現在的努力是為了自己的未來能更好。

## 文書主任林惠娟女士榮休

林女士在筲東工作轉眼間已六年。初由小學調任中學工作，工作範疇增加了，需要時間適應。六年以來，她十分感謝鄧校長及賴校長的信任及支持，與各位校務處同事及老師相處愉快。最後一個工作天（2021 年 1 月 22 日），她心情輕鬆，已預備好踏進人生一個全新階段。最後，她祝福大家身體健康，工作愉快！我們也祝願她有更燦爛的人生新一章。

## 工友怡姐調職

麥惠怡女士已於 2020 年 1 月下旬調職其他政府部門。在筲東工作近兩年，她感受到這裏融洽活潑的校園氣氛。最令她深刻的是筲東優美的校園，鳥語花香，綠草如茵，同事間的情誼亦使她感覺良好。最後，她祝願各位工作愉快。

# 獲獎消息

| 類別 | 主辦機構 | 比賽 / 活動 / 獎項名稱 | | 得獎學生 |
|---|---|---|---|---|
| 傑出學生 | 教育獎學基金委員會 | 邵偉良獎學金 | | 6C 廖兆熙　6D 施宏達 |
| | 香港客屬總會 | 2019-2020 年度獎學金 | | 6D 楊樂軒 |
| 學術 | 香港中華文化促進中心 | 2019-2020 中國中學生作文大賽（香港賽區） | 銅獎 | 4C 冼韻晴 |
| | | | 優異獎 | 2D 楊棋泰　4D 梁蔭豐<br>5D 陳卓希 |
| | 中國中學生作文大賽組織委員會 | 中國中學生作文大賽 (2019-2020) | 恒源祥文學之星三等獎 | 4C 冼韻晴 |
| | 香港理工大學專上學院 | 商業大賽 2019-2020 品牌活化計劃 | 評審團嘉許獎 | 6C 林澤森　6C 蔡子軒<br>6D 楊樂軒 |
| | 香港教育專業人員協會 | 第 31 屆中學生好書龍虎榜讀後感寫作比賽 | 初級組優異獎 | 3D 吳均銘 |
| | | | 高級組優異獎 | 5D 吳淦麟 |
| 服務 | 廉政公署 | 2020 高中 iTeen 領袖計劃 | 金獎、學校夥伴大獎 | 6D 危煒杰　6D 柯俊雄<br>6D 施宏達　6D 楊樂軒<br>5C 林雲杰　5C 唐永志<br>5D 陳卓希　5D 陳嘉穎<br>5D 鄒珮瑜 |

**《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：5D 陳卓希　5D 陳嘉穎　5D 鄒珮瑜　5D 李燨彤　5D 王智瑩　5D 王頌恩
5D 何太龍　5D 梁昭豪　5C 林雲杰　5C 張兆軒　4D 梁蔭豐