



專訪鄧子筠校長



時光荏苒，筲東已踏進第六十三個年頭。今年鄧子筠校長加入了我們這個大家庭，接替蔡校長的崗位，引領學校繼續邁向未來，迎接充滿挑戰的旅程。鄧校長的教育使命始於她在一所津貼女校的服務，隨後她進入政府，奉命到一所男校任教。到筲東履新前，她曾擔任沙田官中的副校長。她在多種教學環境中累積了豐富的經驗。她幽默地提到，她的教學生涯足跡遍及香港、九龍與新界，接觸了不同類型的學生，這些經歷為她的教學理念和方法奠定了堅實的基礎。



鄧子筠校長

教育初心，從家庭薰陶到使命感

鄧校長自幼立志投身教育行業，這份初心源於她母親的薰陶。她的母親曾任小學英語教師，並在退休前任職校長。鄧校長從小聆聽母親分享校園點滴，深受母親對教育工作的熱愛所激勵，她也因此決心成為一名教師，尤其對教授英語充滿熱忱。



校長讚美校園花園
景色宜人

懷著強烈的教學使命感，鄧校長希望能夠點燃學生對學習的熱情，致力於培養他們的知識、態度與技能，幫助他們成為終身學習者。在擔任英語教師期間，鄧校長常通過時事、歌曲等多樣媒介來激發學生的學習興趣。鄧校長

秉持著「以生命影響生命」的信念，希望能對學生產生積極影響，為他們創造成長的機會，並幫助他們塑造良好的價值觀。每當看到學生在各方面有所成長時，鄧校長便感到無比的滿足與恩惠。



校長與兩位副校長合照

教學歷程，苦樂與共

鄧校長坦言，工作的快樂來自於她與學生之間建立的真摯關係。她深知與學生相處的珍貴，並以此為榮，珍惜那些深厚的情誼。回想起學生畢業後仍邀請她參加婚宴、百日宴等人生重要時刻，心中總是充滿欣慰與感動。



中秋同樂



校長與同學一同製作
暖心聖誕樹

儘管日常的行政工作壓力大，鄧校長需要兼顧學生、家長及資源的分配，她仍堅信，只要能為學生提供發展的機會，幫助他們發揮潛能，便能尋得內心的滿足與自豪。她坦言，從教師晉升為校長的過程充滿挑戰，需要她巧妙運用有限的資源，推動各項校務和國安教育及價值教育等重大議題。

在談及筲東遷校的問題時，鄧校長表示目前尚未有明確的日程安排，但她強調，會全力做好目前的工作，充分利用現有資源，為學生們爭取最大的發展空間。這份堅持與努力，正是她教育使命感的真實體現。



家教會旅行，校長與
同學共享郊遊樂



筲東學生，潛能無限

在鄧校長的眼中，筲東學生們充滿主動性、純樸乖巧，並且具備活力、協作與創造的天賦。她以早前舉辦的花燈設計活動為例，這次活動結合了設計與科技科的多方協作，展示了學生們的驚人創意與才華。鄧校長深信，只要給予學生適切的機會，筲東的學生便能在舞台上熠熠生輝，展現他們的潛能。



陸運會上，校長與健兒們合照

在筲東這四個月的服務中，令她最為難忘的，是為十一月的頒獎典禮而做的籌備工作。在綵排過程中，學生們經過多次磨合，各項表演越見進步，最終呈現出一場視聽盛宴，令鄧校長深感震撼。她讚揚了普通話獨誦的學生，展現出自信與大方；而學生模特兒們在主題為價值教育的T恤時裝秀中，同樣充滿創意；中四女學生古箏獨奏，流露著傳統文化的獨特韻味；學校合唱團的歌聲繞樑三日；中國舞蹈組學生的精彩表演獲得了嘉賓們的一致好評。全體學生的出色演出，讓鄧校長感動不已，心中充滿驕傲。

此外，鄧校長還提到筲東的另一特點，即校友對母校的深厚情感與支持。他們通過設立獎學金、回校擔任講座嘉賓，積極參與周年頒獎禮、校友日以及陸運會等活動，回饋母校，培育學弟學妹。這份情誼難能可貴，正好展現了筲東人秉承的精神，成為學校不可或缺的堅實支柱。

培養興趣，平衡工作與生活

談及工餘生活，鄧校長強調在繁忙的工作與生活之間尋求平衡。她堅持無論工作多麼疲憊，也要抽出時間進行健身和快步走等運動，通過流汗來釋放工作壓力。在假期中，她喜歡到各地旅遊，探索不同的文化與風土人情。在家閒暇時，她熱愛烹飪美食、插花以及冥想，這些活動為她的忙碌生活增添了色彩，提升了生活質量。



校長與同學分享好書

在家庭方面，鄧校長育有一子，現正於海外攻讀碩士學位。談到親子關係，鄧校長坦言自己工作繁忙，但慶幸兒子性格獨立，學業上能夠應對自如，不需她過多操心。儘管母子之

間遠隔重洋，鄧校長依然保持著緊密的聯繫，每當透過視像通話互相交流生活點滴時，總是充滿了鼓勵與支持。談及兒子的卓越表現，她更是倍感欣慰與驕傲。

宏揚校訓，博學親仁

在訪問的尾聲，鄧校長寄語學生們要秉持校訓「博學親仁」的精神。「博學」是對同學們的期望，希望他們積極求知，勇於探索不同領域的知識，從而拓寬自己的視野。「親仁」則是提醒學生們在專注學業的同時，也要關心他人，學會尊重與包容，珍惜友誼，並在團結合作中成長。她勉勵學生們不忘感激身邊的家人、師長和朋友，努力成為更好的自己，回饋社會，為未來創造屬於自己的精彩篇章。

訪問後感

中六丙 楊美瑩

鄧校長給我的印象是常帶笑容，十分親切。採訪剛開始時，我們表現緊張，但鄧校長一直以微笑鼓勵我們，親切地侃侃而談，瞬間驅散了我們的拘謹。我印象最深刻的是她提及昔日舊生邀請她出席婚宴，百日宴送贈暖心的薑醋等……，都令我深刻體會到，教育從來不是冰冷的知識傳遞，而是以生命影響生命，有溫度的工作。師長用心守護學生的成長，學生定必銘記這份情誼，人生最重要的時刻都惦記與恩師分享喜悅，這份跨越時光的師生情，正是教育工作最動人之處。在訪問中，鄧校長強調校訓「博學親仁」的精神，引領著我成長的方向。我定必潛心求知、常懷感恩、尊重包容，關愛身邊的每個人，成為更好的自己。



校園記者訪問校長

中六丁 莫家晴

這次訪問，令我深刻感受到鄧校長的教育熱誠與對人文關懷的情操。她不僅重視知識的傳授，更著重學生的全人發展，培養學生的價值觀。從她分享的教育經歷，體現了領導者的承擔與挑戰，讓我領悟到堅持與付出的重要。鄧校長對筲東同學的讚賞與期望，亦令我們對學校的發展，以及同學的成長充滿信心。此外，鄧校長勞逸有致，作息有序的平衡生活態度，實在值得將要面對公開考試的我們學習。最後，再次感謝鄧校長在百忙中撥冗接受訪問，鄧校長的勉勵，我們定必銘記於心，時刻警惕自己要活出精彩的人生，成為有承擔、有理想的青年。

價值觀教育——可持續發展教育

西貢泥涌清潔行動暨生態導賞

為提升學生的環保意識，並守護海岸生態，本校環境教育組、地理學會、社會服務團及少年警訊響應「綠色力量」的號召，於11月15日帶領學生前往西貢泥涌，共同參與清潔沙灘行動。

活動當日，師生合力清理岸邊垃圾，透過親身參與社區服務，維護珍貴的自然資源。隨後展開的生態導賞更讓同學深入認識泥涌的生物多樣性，了解海岸生態的脆弱與美麗。大家在實踐中體會到「環境保育」不僅是口號，更是每位公民的責任，活動在熱鬧的大合照中圓滿結束。同學們在汗水中學習珍惜自然，更將愛護社區、守護環境的種子帶回校園，為共建綠色未來貢獻力量。



樹藝同樂日

本校環境教育組、地理學會及少年警訊，於12月13日帶領同學到元朗流浮山沙江村，參與由發展局（綠化、園境及樹木管理組）所舉辦之「樹藝同樂日」，在冬日暖陽下，展開了一段與自然對話的探索之旅。

活動內容豐富且具實踐性。首先由專業導師示範日常樹木護理器具的操作，並安排同學親身體驗。隨後，同學深入學習樹木種植與護理技巧，並掌握基本的健康評估方法，學習如何透過觀察結構判斷樹木的生長情況，化身「樹木醫生」。最令大家難忘的莫過於爬樹體驗，在導師指導下，同學挑戰自我，從不同高度俯瞰自然，感受樹藝工作的專業與魅力。是次活動不僅增進了同學對樹木科學的認識，更在親身參與中提升了環保意識。透過導師的分享，大家亦了解到樹藝行業的發展前景，為未來職涯規劃拓寬視野。



「中草藥園2.0」落成

校園一隅近日煥發新機，學校將原有的花園擴充成「中草藥園2.0」，並於十二月正式落成啟用。園區設計古樸幽靜，匯聚了逾50種具代表性的中草藥，包括田七、龍脷葉、駁骨草、佛手果等，琳琅滿目，生機盎然，儼然一座微型的「本草綱目」生態教室。

為深化同學對傳統中醫藥文化的認識，藥園提供近距離觀察草藥生態的機會，更特別展示多款精美標本。此外，園內亦備有《中草藥圖鑑》等書籍供閱覽。同學得以悠閒地坐於古色古香的竹製椅上，在草木芬芳中自主探索，將書本知識與實物結合。這片方寸之地，不僅為校園增添了一抹綠意，更成為推廣健康生活與生命教育的重要基地，引領學子領略中華傳統醫藥的智慧瑰寶。



走出課室，拓展視野： 學科活動的學習精彩體驗

地理科氣候變化實地考察 11月7日

是次考察透過學習使用溫度和風速計收集環境數據，探索中環城市規劃及人文活動對區域微氣候差異的影響，並分析如何導致微氣候的變化。活動不僅培養了同學的科學探究能力，還強化了以證據為依據的思考模式，加深同學對氣候變化的理解。



雷生春堂實地考察 9月26日及11月27日

旅遊與款待科及地理科都以雷生春堂為考察地點，以不同角度探索其文化價值。旅款科透過文化導賞，讓同學深入了解香港中醫藥的發展與文物保育，強調中華文化的延續及文化安全的重要；地理科則讓同學了解香港的城市發展、市區更新和文物保育的重要性。



設計與應用科技校本評核展覽 11月3日

葉浩洋老師帶領本科同學參觀精選的「設計與應用科技」校本評核設計作業，激發同學對創新設計和技術的熱情，並從得到的啟發中促進學習與實踐的結合，有助同學在校本評核中取得更好的成果。



「無處不旅遊」考察之旅活動 11月6日

為配合政府致力推動「無處不旅遊」旅遊經濟政策，旅款科及經濟科協辦是次考察之旅，讓同學了解持續發掘及活化旅遊資源的重要。同學透過結合多元旅遊產品，包括歷史建築改建的住宿、餐飲營銷及交通配套等，提出優化旅遊產品及體驗的建議。



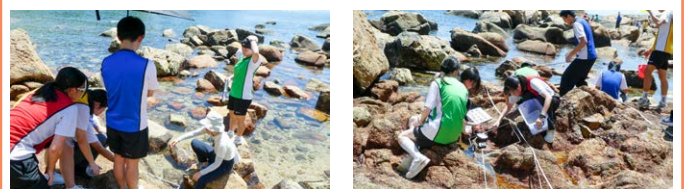
深入了解污水處理的科學之旅 11月18日

中六同學透過講解員深入淺出的介紹，並親身參觀污水處理過程及環保設施，對污水淨化技術及環境保護的重要有了更深刻的理解，達到增廣見識，以及提升科學素養和公民意識的意義。



中六生物科野外考察 9月15日

「岩岸考察課程」為同學提供研究岩岸生態系統的寶貴機會。導師先從其概念及研究技巧作介紹，再帶領同學前往長洲南丞灣進行實地考察。同學利用專業儀器和取樣方法記錄及分析數據，解釋不同暴露程度對生態系的影響，並從生物多樣性及非生物因子的作用，深刻體會岩岸生物的適應能力。



年度中國歷史人物選舉2025

為提高同學對中國歷史及文化的興趣，本校透過展板向同學展示著名歷史人物的生平，並進行了全校投票。活動旨在透過名人故事傳遞正面價值觀，培養其民族自信與愛國情懷。本校榮獲「最踴躍投票獎」及「最佳活動推廣獎」，足見同學對中國歷史的關注。



第十五屆全國運動會青少年觀賽體驗 11月13日

中四級同學獲安排親臨啟德體育園觀賞七人制橄欖球比賽。現場氣氛高漲，同學落力支持的香港隊憑藉默契與意志取得勝利，讓他們深刻感受到橄欖球的魅力，明白運動是一種堅持不懈的態度，並將這份熱情融入學習與生活之中。



紀念抗日戰爭勝利80周年活動 9月18日

十位修讀中史科的高中同學前往香港抗戰及海防博物館，參加了聯校歷史探索之旅。透過專題展覽、文物修復工作坊、講座及與抗日老兵對話，加深對抗日歷史的理解，讓同學體會軍民的愛國精神，培養對民族和國家的責任感。



Halloween Game Booth and Origami Workshop

On 31 October 2025, the English Society hosted a vibrant Halloween game booth and an engaging origami workshop in the covered playground. Students were invited to immerse themselves in interactive games designed to deepen their understanding of Halloween traditions. They also had the opportunity to craft whimsical origami characters, including a Jack-o'-lantern and a witch, all while following step-by-step guidance from their teachers.



Christmas Tree Making Workshop & Christmas Card Writing Station

The spirit of Christmas, a time for love and connection, was beautifully embraced by the English Society with the organization of a Christmas Tree Making Workshop and a Christmas Card Writing Station from 15 to 16 December 2025. Students relished the chance to create their own festive trees while participating in the card-writing session, where they could write heartfelt messages to those they cherish.



關注事項一： 優化校本特色課程 培養積極學習態度

推動閱讀文化——閱讀週

書展

推廣閱讀組與商務印書館於11月26日至27日假禮堂協辦了校園書展。展場書籍種類繁多，既有小說與科普讀物，也有漫畫和勵志書籍，加上參考書及文具專區，全面照顧同學的學習與興趣需求，提供了探索多元知識的契機，讓文字成為伴隨成長的良師益友。



華韻藥香讀書會

結合知識與趣味，本校於10月28日及11月10日舉辦了分別以中醫藥文化與中國古典文學為主題的讀書會。首先，老師帶領中五同學認識各種中醫藥材，並透過「古秤抓藥挑戰」及面膜製作，展現傳統養生與美容智慧的精妙。此外，中六同學透過《三國演義》人物介紹及《出師表》的語譯教學，走進經典文學世界，在互動中加深對歷史人物與文辭的理解。整個活動寓學於樂，既能啟發對傳統文化的興趣，亦為閱讀增添一抹古韻與藥香。



漫遊午後書bar

第一場午膳書籍分享會於11月28日舉行，周翠珊老師向大家介紹《易學易用黃帝內經》一書如何將《黃帝內經》與《道德經》的智慧化為養生指南，並分享「春生夏長、秋收冬藏」的養生哲理。隨後同學親手製作草藥香包，在書香與藥香交織的午後收穫知識與健康的啟迪。



第二場於12月3日舉行，鄧子筠校長親臨分享暢銷書《The Seven Habits of Highly Effective Teens》，以生動的例子闡述書中幾個重要習慣，如主動積極、以終為始、要事第一，以及雙贏思維等，幫助同學提升學習效率與自我管理。友校筲箕灣官立中學一丁班同學獲邀一同參與，兩校師生會後一起品嚐鬆餅，加深跨校交流與友誼。

「讀創未來+STEAM海奇航」閱讀日

2025年12月4日，禮堂化身奇妙的知識海洋，以閱讀為舟，以創意為帆，帶領全校師生航向STEAM的無垠天地。漫遊「幻閱奇境」VR地心探險、「創想空間」AR互動遊戲、「巧手工坊」拓印畫製作，以及「海底奇緣」佈景打卡區，同學經歷了一次跨越感官與思維的奇幻旅程。同場設有「設計與應用科技科」優秀作品展覽，同學可即席製作金屬紀念幣，更添互動趣味。

午後，筲箕灣官立中學殷校長及多位師生蒞臨，一同聆聽鄧文瀚先生(STEM Sir)分享如何將STEAM理念與閱讀推廣巧妙結合，具啟發性的講解令同學收穫良多。活動為學生開拓了閱讀的廣度與深度，促進了跨學科交流與創意思維的萌芽。



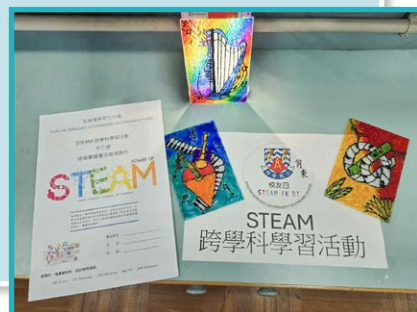
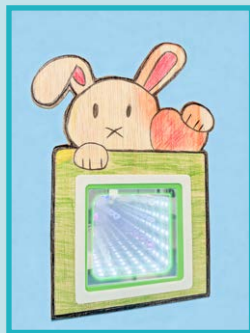
跨學科活動

STEAM跨學科協作

各科組響應本學年學校發展計劃及未來創新發展方向，籌辦校本特色課程STEAM跨學科學習活動，以營造自主學習的氛圍，讓同學透過參與主題式活動，把不同領域的知識、技能實踐應用。

「看得見的價值觀——千層鏡深淵燈製作」及「玻璃畫繪畫及燈箱製作」讓中三同學善用中文科、普通電腦科、視覺藝術科及音樂科的所學，在設計與科技課上製成以價值觀標語為主題的圖像千層鏡深淵燈，配合極具藝術氣色的燈箱畫框。

「四格漫畫：甲午戰爭後的中國時局」配合國家安全教育及品德情意教學，讓同學利用中國歷史課學習的歷史知識繪畫四格漫畫，再由視覺藝術科老師指導漫畫創作的技巧，並作評審。



2025未來科學大獎日

為提升同學對科學的興趣，感受大中華地區卓越的科研實力，十位高中同學於10月26日參加了由香港科學院舉辦的精彩活動。上午獲獎者假太空館演講廳講述個人科研故事；中午眾嘉賓與師生進行「對話午宴」；下午出席在香港文化中心舉行的頒獎典禮。典禮結合音樂會形式，展現科學與藝術的完美融合，各國國際知名音樂表演單位傾力演出，為觀眾呈獻精彩絕倫的音樂盛宴。是次活動展現了中國科學家刻苦和永不言敗的精神，啟迪同學要培養堅毅態度、責任感和承擔精神，以及對國民身份的認同。





弘揚中華文化系列 廣州中醫藥探索之旅 (2025/26)

三天探索之旅行程精彩

遊學交流團

學生分享 中三甲 劉玥儀

弘揚中華文化：廣州中醫藥探索之旅

在教育局「中小學生內地交流計劃2025/26」的支持下，同學踏足廣東省廣州市，展開一場融合文化、教育與實踐的中醫藥遊學之旅。行程包括到廣東涼茶博物館了解涼茶的起源與歷史；走進廣州中醫藥大學，參加專為港生舉辦的升學講座、參觀時珍山藥用植物園及練習養生氣功「八段錦」；參訪廣東中醫藥博物館並出席「藥食同源」講座；參觀采芝林有限公司，感受傳統技藝與現代產業的融合；漫步永慶坊，欣賞傳統建築。透過這趟旅程，

同學不僅領略非遺保育的成果，更深刻體會傳承中華文化對維繫民族認同與國家文化安全的重要意義。

這幾天的遊學行程豐富多彩。我們參觀廣東涼茶博物館，在那兒製作的香囊沒有添加化學成分，卻具有驅蚊效果，令我體會路邊家裡隨處可見的東西，都大有妙用。參觀時珍山藥用植物園聽講解，認識中草藥的生長、種植與應用，獲益良多。下午教導我們八段錦的居然是個外國人，原來外籍人士都嚮往我國文化，令我感到自豪。在練習期間，我體會到八段錦和我們的學習一樣，需要日積月累，持之以恆。這次廣州遊學讓我們學會把中醫藥融合到生活中，做到藥食同源，我們更要提升文化自信，肩負傳承中華文化的責任！



齊齊學習稱戥秤



同學體驗刨肉桂



製作保健養生艾草錘



初學八段錦強身健體

參觀佛山鴻勝館

同學參觀了佛山的鴻勝紀念館，館內洋溢著濃厚的武術氣息，館外的鼓聲剛勁有力，舞獅與功夫表演更令同學目不暇給。獅舞翻騰之間，象徵著力量與靈動的完美結合；拳影交錯之處，流露出佛山蔡李佛功夫的剛柔並濟。表演期間，館內師傅為同學講解傳統功夫的禮儀與精神，讓他們了解到中華武術不僅是一種技藝，更是敬意與修養的傳承。最令人印象深刻的是一位女師傅傳授全體同學簡單的武術動作。隨著拳起掌落，同學不僅舒展了筋骨，更在汗水與笑聲中，體會到「以武修身」的深意。



在鴻勝武館學習醒獅文化

公社科 佛山嶺南文化內地考察

公民與社會發展科於12月17至18日，帶領中五級同學走進嶺南文化的世界，感受它的歷史底蘊與地方特色。同學體驗鴻勝館武術表演的氣勢，嶺南天地的古今交融，燈湖西街的獨特風情，南風古灶及製陶廳的工藝傳承，順德祠堂的氣宇非凡，以及粵劇大觀園與博物館的璀璨魅力，讓同學學會珍惜與傳承，守護未來。

參觀南風古灶及製陶廳

同學參觀的古窯建於明朝正德年間，已有五百多年歷史，是全國重點文物保護單位和國家4A級旅遊景區。這裡以陶瓷文化為主題，設有陶瓷博物館、公仔街和陶藝家村等景點，讓傳統工藝煥發新姿。同學親身了解了嶺南陶藝的創作過程，認識其文化與歷史價值。這次體驗讓同學更深刻體會到傳承傳統工藝的重要。



同學親身體驗陶藝創作



南風古灶歷史悠久



佛山嶺南天地



順德祠堂工藝精湛聞名

關注事項二： 深化價值觀教育 實踐健康的生活模式

國民教育校內活動

各科組積極從課程規劃、課堂活動及聯校協作等方面策劃多元化活動聯繫愛國主義教育，讓同學透過升旗儀式、班級合作、節慶活動及專題講座等，培養民族自豪感及國民身份認同。

開學日聯校升旗禮

9月1日，本校與筲箕灣官立中學的師生齊集操場，聯合舉行開學日升旗儀式，以培養同學的愛國情懷，持續提升國民身份認同。兩校旗手通力合作，令升旗禮氣氛莊嚴而隆重，為兩校師生揭開新學年的序幕。校長更在開學禮上致辭，鼓勵同學奮發學習，主動關心國家發展，以增強他們的國家觀念和民族自豪感。



兩校於開學日聯合舉行升旗禮，為新學年而努力

班際壁報比賽

為配合重點價值觀教育，國民、德育及公民教育組於9月至10月舉辦「價值觀教育、健康人生」班際壁報比賽及《基本法》知識庫設計活動。各班的設計不但別出心裁，更展現了對重點培養的價值觀的理解，表現團結積極。



5C班壁報：以足跡宣揚關懷和同理心



6A班壁報：提醒應屆文憑試考生注意健康



6D班壁報：製作心意卡，互相祝福，追求夢想



校長於早會頒發壁報設計獎項：初中



校長於早會頒發壁報設計獎項：高中

中秋節慶共融活動

中文科、非華語學生支援組及中華文化協會於10月6日舉辦中秋節慶共融活動，透過節日習俗展板介紹、有趣的燈謎競猜遊戲及裝飾花燈活動，讓同學感受國家傳統節慶氣氛，建立文化自豪感。



午間活動大受同學歡迎，節日氣氛濃厚

港區全國人大代表全國政協委員學校講座

講座主題為「從歷史文化保育看國家軟實力建設和民族自信」。嘉賓講者屠海鳴先生曾被授予「全國政協委員優秀履職獎」，對國家發展有深入和專業的認識。屠先生在講座中具體分析國家不同城市的文物保育工作，包括上海豫園、廣州永慶坊和香港大館等，讓師生明白歷史建築的價值和文化傳承的重要性。



校長代表送贈紀念旗予政協委員及主禮嘉賓



政協委員在國家發展和文物保育的議題上深入分析



同學分享意見，了解國家文化實力

價值觀教育校外活動

東區青少年愛國及公民教育日2025

為加深同學對國家的認識及鞏固國家觀念，本校國民教育、德育及公民教育組與東區青年發展及公民教育委員會於11月8日，協辦本年度東區青少年愛國及公民教育日攤位活動。同學透過為參加者安排展覽導賞和傳統工藝工作坊等，向公眾推廣中國傳統民間表演藝術，共同弘揚中華文化，讓大眾更認識文化安全領域，提升社區的國家安全意識。



同學教導小朋友製作祥「龍」福袋



同學教導長者製作手工，體現長幼共融



同學展示漂亮的成品



5D楊敬文同學領取東區青少年愛國及公民教育日2025獎狀

《憲法》和《基本法》學生校園大使培訓計劃及中國傳統刺繡體驗工作坊

是次全方位學習及培訓活動，以增進同學對《憲法》及《基本法》的認識為目標，培養同學主動關心國家和香港社會事務，發展個人領袖才能及拓寬視野，讓他們成為德才兼備、有承擔、具備國家觀念及愛國愛家的好公民。本校師生獲邀出席本培訓計劃舉辦的中國傳統刺繡體驗工作坊，同學能親身體驗國家級非物質文化遺產的歷史價值，和文化傳承的重要性。

本校師生致力推動《憲法》和《基本法》教育，自2021年起連續多年榮獲「積極學校參與獎」，多名同學於嘉許禮中獲得嘉許狀以茲表揚。



同學用心刺繡



作品非常精美



6C盧稼同學在香港故宮文化博物館攝影比賽中獲得亞軍



同學展示嘉許狀



笏東同學在2024年學生校園大使培訓計劃中獲得嘉許狀

規劃署講座

北部都會區統籌辦事處的專員以「新機遇 新思維 新都會」為主題，向本校師生講解北都的重點發展項目和規劃重點，包括創新科技、現代物流及高端專業服務產業等。香港憑藉自身優勢一方面與深圳加深融合，達至「雙城」聯動，另一方面發揮金融中心的角色互補，建構全新產業布局。這不僅為年輕一代開拓多元就業機會，更將全面提升香港的競爭力。同學認真聆聽講解，積極回應講者的提問，表現出對新發展區的關注。



副校長頒發紀念旗予主講嘉賓



同學用心聆聽講座，認識北都會的發展



講座設互動環節，同學積極發問

「心繫家國」聯校國民教育活動

「心繫家國」是教育局聯同多個辦學團體及學校議會攜手舉辦的聯校國民教育活動，旨在通過多元化的活動，加強同學對中華文化和國家發展的認識，提升他們的文化自信及國民身份認同，推動愛國主義教育。本校師生出席了多項活動與比賽，從而親身體會國家文化的優秀面，培育愛國情懷。

慶祝中華人民共和國成立七十六周年暨紀念中國人民抗日戰爭勝利80周年「心繫家國」聯校國民教育活動啟動禮

「心繫家國」啟動禮已於10月15日於伊利沙伯體育館舉行。本校校長、副校長及負責老師連同《憲法》和《基本法》學生校園大使一同參與，透過欣賞盛大的開幕滙演，增進了對國家的認識和歸屬感。



校長、副校長、黃泰來老師及六位學生大使代表出席啟動禮



導師指導同學紮作的技巧



同學作品：靈感來自中秋節的「玉兔」



同學於活動中，獲出席證書以示嘉許



工作坊內容豐富，師生交流環節中拍照留念

STEAM中華彩燈設計比賽

活動以「創新之光，照亮中華傳統之美」為主題，融入STEAM元素，重新詮釋中華傳統彩燈文化，並呈現一場現代感與互動性並重的彩燈藝術展覽。是次設計比賽及展覽旨在弘揚中華優秀傳統工藝與美學，鼓勵學生融合科學、科技、工程、藝術和數學於設計思維中，培養動手實踐的能力與跨學科合作精神，創造出具互動性、創意及文化深度的彩燈藝術作品。同學參與工作坊，由工藝導師教授紮作技巧後，親身體驗以傳統技術創作彩燈，領會傳統與科技融合的魅力，深化了對中華文化的認識與認同。

聯校中式步操比賽

本校升旗隊曾多次參加「心繫家國」升旗步操比賽，同學藉著跨校交流及步操訓練鍛煉意志，並在訓練過程中學會彼此欣賞互勉。升旗隊6位隊員，本年度在持旗手中六丙班盧稼同學帶領下再次參加比賽，展現多年訓練之下，反覆練習每一個升旗動作的成果。同學不僅在技術上有所長進，還從升旗儀式中加深對國家的尊重與愛護。



早會於禮堂進行升旗儀式，旗手專心致志，發揮團結精神



奏唱國歌的一刻，旗手揚起國旗，同學高唱國歌

第58屆周年頒獎典禮

第58屆周年頒獎典禮於2025年11月21日上午舉行，是次頒獎典禮承蒙《首爾協定》主席、前香港工程師學會會長校友源栢樑教授、工程師撥冗蒞臨主持典禮，令整個典禮生色不少。典禮先由鄧子筠校長報告校務，再由各位頒獎嘉賓授憑頒獎予各位獲獎同學，肯定同學過去一年的努力成果。



源栢樑教授、工程師致訓辭



頒獎程序結束後，源教授向全體員生致訓辭。他藉人生有幾個十年的提問，說明珍惜光陰的重要。原來源教授已在筭官工畢業五十年，對學校有著深厚的情誼。源教授分享了他成為工程師及在醫療工程方面的奮鬥經驗，鼓勵同學要積極學習，勇於創新，多方探索求知，才能踏上成功的階梯。源教授的訓勉實在是金石良言，令我們獲益良多。壓軸項目是學生表演環節，同學傾盡全力演出，各表演項目豐富精彩，充分展現筭東學生多才多藝的一面。整個頒獎典禮就在一片歡樂熱鬧聲中完滿結束。

源教授分享成功必備的五個信念：

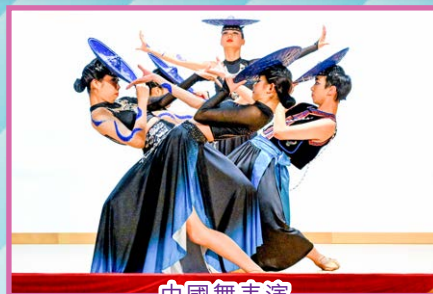
- 一、懂得選擇
- 二、永不言敗
- 三、熟能生巧
- 四、相信改變
- 五、有志竟成



學生代表致送紀念品予主禮嘉賓



主禮嘉賓團與表演同學合照留念



中國舞表演



主禮嘉賓頒授獎項



時裝表演



合唱表演



古箏獨奏



表演同學大合照



主禮嘉賓與教職員大合照



校長、導師及舞蹈學會同學合照



校友日2025

本年度校友日於2025年11月22日（星期六）舉行。當天共有177位校友及9位舊同事回校出席活動，與本校師生聚首一堂，懷緬昔日在筲東的青春時光。當天活動豐富，包括於有蓋操場的舊生會展板介紹、咖啡拉花攤位及家教會家長愛心小食站；假禮堂舉行的校友日開幕式和學生表演，以及中醫養生知多D、筲東留影、童軍傳承與連結攤位；師生於操場進行籃球、排球、足球友誼賽；校園遊蹤及開放特別室予來賓認識學校發展。校友師生更在禮堂及操場進行了大合照，場面熱鬧溫馨，見證筲東師生情濃。



舊生會副主席樊容昌先生致辭



學生表演雜耍



一眾校友與鄧校長合照留念



校友到DAT室打卡



舊生回校重溫中學歲月

攤位活動 —— 「中醫養生知多D」

中五丁林秀蔚

我與組員有幸向重返校園的師兄師姐展示所學的中醫藥知識。透過把脈體驗、花茶品嚐及中藥猜謎遊戲，我們不僅實踐應用學習課堂所學，更感受到中醫文化的獨特魅力。把脈環節大受歡迎，有校友稱讚診斷準確；潤燥茶飲讓大家在秋日裡感受養生智慧；而猜藥材遊戲則寓教於樂，加深了大家對中藥的認識。這次活動讓我體會到「學以致用」的喜悅，也提升了我的表達與溝通能力。感謝老師、導師與校友的支持，期待來年再聚！



家教會執委愛心小食站



舊生與老師重聚



舊生足球友誼賽



把脈體驗



生涯規劃活動 訂立升就目標

大灣區發展新機遇講座

本校升學及就業輔導暨生涯規劃組於10月21日在禮堂舉辦「大灣區發展新機遇講座」，中四及中六同學踴躍出席，講座邀得兩位嘉賓分享真知灼見。

首先，嶺南大學文化研究及發展中心及 I-COMMON HK 成員王英瑜先生，憑藉逾二十年內地發展與扶貧經驗，深入剖析港人在大灣區的機遇與挑戰，並解讀相關政策如何影響未來規劃，讓同學對自身前途有更清晰的思考。

隨後，前中國女子賽艇運動員、現任橫琴天沐賽艇中心總教練湯少文女士，以親身經歷描繪大灣區的生活面貌與社區活力，讓同學感受到當地的多元文化與蓬勃朝氣。講座期間，同學專心聆聽，態度認真，並積極思考未來升學與就業方向。活動圓滿落幕，不僅拓展了同學的視野，更為有意在內地發展的同學提供寶貴參考與啟發，留下深刻印象。



同學專心聆聽講者分享



講者分享大灣區生活，同學獲益良多

中三生涯規劃工作坊

我校中三級同學於10月28日參與了一場別開生面的生涯規劃工作坊。活動以趣味盎然的「積木挑戰」拉開序幕，原本平靜的課室瞬間注入了無限創意與活力。在堆疊積木的過程中，同學表現出投入與專注，導師鼓勵同學將這份專注延伸至學業與興趣，在人生轉折點勇敢尋求志向。

活動中，同學表現積極，互動氣氛熱烈，相信這次體驗已在大家心中種下探索未來的種子，引導大家在高中選科的抉擇中，找到自己的興趣所在，為未來的專業發展奠定堅實基礎。



講者引導同學找出自己的興趣



同學進行積木挑戰

校友分享

11月11日，升學及就業輔導暨生涯規劃組邀請應屆畢業生李軍銳校友重返母校，以「目標引路，精準備考」為題，為學弟妹作分享。

李校友現就讀於香港理工大學管理及市場學系，當年憑藉中文科 5* 及多科優異成績進入大學。她詳細拆解了文憑試的備戰策略，並針對同學的學習瓶頸提供實用的解決方案，幫助同學在壓力中找回節奏。席間，中四至中六的同學全情投入，積極向校友請教。透過這次交流，不僅增進了學弟妹對香港中學文憑考試的應對信心，更激發了他們對未來生涯規劃的動力。



李校友分享備試策略



校友交流增強了同學應考文憑試的信心

參觀職場

為讓學生走出課室、親身體會職場工作情況，升學及就業輔導暨生涯規劃組於12月19日策劃了一場內容豐富的職場參觀活動。當天下午，中五級同學兵分多路，足跡遍及多個專業領域：傳承國粹的「和宜中醫診所」、充滿職人精神的「First Crack Coffee」、展現款待藝術的「Hotel ICON」，匯聚創意科技的「穿越300製作有限公司」。在實地觀察中，各行業的日常運作不再是抽象的文字介紹，而是鮮活的工作場景；同學不僅親眼見證了中醫診症的嚴謹、精品咖啡的講究、五星級酒店的卓越服務，以及影視製作的精準分工，更深刻理解到各行業背後所需的專業知識、技能與敬業態度。

活動中，同學表現出強烈的學習熱誠，不僅主動與業界前輩交流請教，更針對晉升階梯與發展前景踴躍發問，展現了對未來規劃的高度關切。透過與職人對話，同學開始反思自身的能力特質，將現實考量與個人夢想相結合。這次寶貴的校外體驗，不僅拓寬了大家的行業視野，更為處於生涯規劃關鍵期的中五同學提供了清晰的座標，引導大家在未來的升學與就業抉擇中，能以更成熟的視野與更堅定的目標，邁出探索未來的步伐。



同學到訪中醫診所



同學了解咖啡室運作



同學體驗VR製作



同學到訪邵氏創意中心

兩校協作活動

中國視覺藝術課程

本校積極推動視覺藝術科與筲箕灣官立中學的跨校協作，旨在拓展同學的學習領域和提升教育質量。透過這一合作計劃，本校同學能夠到筲箕灣官立中學修讀該校開辦的相關課程，這不僅增進了學科的專業知識，也讓同學培養出更廣闊的視野和創新思維。參與同學對於課程質量和教學態度都給予高度評價。這不僅增強了同學的學習興趣，還促進了兩校師生之間的交流與合作，營造積極向上的學習氛圍。展望未來，我們希望能將合作範圍擴展至更多學科，為同學提供更豐富的學習體驗。



學生專心創作



兩校升旗隊精神抖擻



港區省級政協委員聯誼會一帶一路及大灣區建設諮詢委員會主任、西安市政協第十五屆常委香港召集人 王增讓先生主持旗下講話



跨校協作活動不止於此，「讀創未來：STEAM海奇航」閱讀日及「弘揚中華文化：廣州中醫藥探索之旅」也是與筲箕灣官立中學的跨校協作活動，詳情可參閱本校訊第6及8頁。

慶祝國慶76周年聯校升旗禮

為慶祝中華人民共和國成立76周年，筲箕灣官立中學與筲箕灣東官立中學於9月30日早上8時15分，在足球場聯合舉行升旗禮。兩校師生齊聚一堂，在莊嚴的國歌聲中肅立注目，五星紅旗冉冉升起，激昂的旋律凝聚愛國情懷，展現對祖國的熱愛與祝福。活動由班主任帶領各班有序參與，現場秩序井然、氣氛莊重而溫暖。此次聯校升旗禮不僅深化了同學對國家歷史與發展的認識，更強化了集體榮譽感與社會責任感，讓同學體會到作為國家一分子的使命與擔當。活動亦彰顯兩校的緊密合作與深厚友誼，為未來更多交流奠定良好基礎。期望日後能持續舉辦此類有意義的聯校活動，攜手培育具家國情懷的新一代青年，同為國家與社區的繁榮貢獻力量。



兩校師生肅立注目國旗



嘉賓與兩校校長、副校長合照



我校升旗隊員

體育活動

「青春似火，超越自我」——第57屆周年陸運會

周年陸運會於2025年12月2日及5日順利舉行，本屆賽事以「青春似火，超越自我」為主題，全校師生齊聚一堂，共同見證了一連串充滿活力與激情的競技時刻，充分展現了同學堅毅團結的體育精神。

開幕禮氣勢恢宏，揭開賽事序幕

12月2日的開幕典禮在莊嚴的升旗儀式及奏唱國歌中拉開帷幕。校長在致辭中勉勵全體運動員秉持「友誼第一，比賽第二」的宗旨，盡展所長。緊接而來的火炬傳遞儀式，象徵著體育精神的薪火相傳，將現場氣氛推向高潮。在運動員代表莊嚴宣誓後，大會於響亮的鳴槍聲中正式宣布比賽開始，各項田徑賽事隨即展開。



頒獎禮榮耀時刻，共享運動成果

經過兩天緊張激烈的角逐，在男子甲組100米跑比賽中，紅社中五丁陳文熙以11秒18打破大會記錄成績奪冠。女子甲組、女子乙組個人全場冠軍分別由綠社中五丁羅蕙儀及藍社中三甲馮德靜獲得。男子個人全場冠軍由紅社中五丁陳文熙及紅社中三甲陳俊豪分獲甲組及乙組冠軍。團體方面，綠社獲女子團體冠軍，紅社則獲男子團體冠軍及社際全場冠軍。

我們榮幸邀得本校榮休老師梁達仁主任擔任主禮嘉賓蒞臨並發表鼓勵講話，陸運會不僅是一場體育盛事，更是同學展現團隊合作、挑戰自我、共享榮耀的重要平台。學校感謝所有參賽同學及工作人員的付出，期待來年再創佳績！



粵東健兒揚威港九校際賽 田徑球類捷報頻傳

本校運動員在本年度香港學界體育聯會主辦的港九區校際比賽中表現出色，不論在田徑及多項球類比賽中均奪得優異成績，為校爭光，其中中五丁陳文熙及中六丙鄭子軒分別奪得學界田徑賽男子甲組三級跳遠亞軍及季軍。



球類項目成績彪炳：男子甲組羽毛球（團體）勇奪冠軍，隊員包括：
5C姚子諾、5D黎家俊、5D梁栢翹、6A范耀煊、6A劉澤鋒、6D梁晉喬



男子甲組排球隊榮獲季軍，隊員包括：
5C蔡展明、5D陳文熙、6B蔡浩彥、6B何俊霆、6C施智華、6C古昊霖、6C杜鏗庭、6C錢泳標、6D李籽熹、6D馬豪然、6D黃嘉裕



男子甲組沙灘排球隊表現突出，摘下冠軍，隊員包括：
6B蔡浩彥、6C施智華、6C古昊霖、6D李籽熹



—眾校隊健兒在運動會大合照

動感校園：體育課特別活動（2025年10-12月）

為推動同學多元發展，培養運動興趣，本校於本學年10月至12月期間，在體育課推出兩項「動感校園」體驗活動，讓同學在課堂中接觸不同類型的體育項目，發掘潛能，享受運動的樂趣。

單車體驗班

同學在校內安全環境下，學習基礎單車操控技巧及安全知識。活動旨在提升身體平衡感、協調性及下肢力量，同時培養對戶外運動的興趣，鼓勵低碳健康的出行方式。



拉丁舞體驗班

透過節奏明快的拉丁舞基礎步法教學，同學體驗舞蹈的活力與美感。活動有助增強心肺功能、身體柔韌性及音樂節奏感，同學都樂在其中，享受跳拉丁舞的樂趣，並在團隊互動中提升自信與表達能力。



走出課室的全方位學習日 (2025年12月18日)

中四職場影子體驗

為了協助同學探索多元職涯並提升專業素養，升學及就業輔導暨生涯規劃組舉辦了「職場影子體驗」活動。當天，中四級同學走出校園，深入「突破青年村」、「突破中心」及「PRAXIS 油蔴入心」等機構，親身追隨不同領域的專業人士進行學習。深入了解市場推廣、出版編輯、平面設計、營地管理、輔導及社區探訪等實際工作內容。同學在體驗中映照出自身的潛能與志向，在反思中明確了未來的發展方向，為即將展開的生涯規劃之路奠定了紮實且深刻的基石。



平面設計工作體驗



出版編輯



突破青年村



輔導及社區探訪



產品創意攝影

我的職場影子體驗日記 中四甲 楊雯婷

我有幸跟隨專業攝影師於突破青年村進行一天的沉浸式學習。上午以「用照片介紹地方」為題自由拍攝，下午則挑戰產品創意攝影，從佈景、打光到構圖皆需自主設計。攝影師細心點評與指導，讓我掌握實用技巧，也體會到影像說故事的力量。過程中不僅提升了我的創作能力，更學會團隊協作與溝通。這次體驗讓我對攝影職業有更真實的認識，也為我的生涯規劃點亮了方向。這段珍貴經歷，將成為我追夢路上的重要啟程。

迪士尼之旅後感 中六丙 楊美瑩



中六迪士尼之旅大合照

走出迪士尼樂園，耳邊笑語漸遠，唯有爆米花的甜香與城堡的燈光仍縈繞心間。從入園時奔向夢幻城堡的雀躍，到與卡通人物互動的驚喜；從過山車上的尖叫釋放，到花車巡遊中全場共舞的歡騰，每一刻都令人沉醉。而夜幕降臨時，煙花在音樂中綻放於城堡上空，照亮了孩子、青年與長者的臉龐——那一刻，所有人彷彿回到純真的童年。雖然旅程終有盡時，但這份美好讓我重拾內心的童真與感動。迪士尼不僅是樂園，更是一處讓人暫忘煩憂、重溫夢想的溫暖港灣。



煙花在音樂中綻放

推動4Rs精神健康在校園

學校輔導組致力把4Rs理念貫穿在學校的不同活動中，上學期已籌辦了多項活動，提升同學以及老師的精神健康。



同學踴躍舉手回答問題

價值觀成長教育課

在9月至12月期間，輔導組於中三、中四和中六的價值觀成長教育課中，安排一系列不同主題的工作坊，內容涵蓋自我認識、時間與情緒管理，以及減壓技巧等。這些活動透過自我探索與目標設定，幫助同學提升心理韌性，保持精神健康。減壓工作坊更讓同學掌握多元紓壓方法，幫助他們在繁重的學業壓力下保持情緒平衡。

精神健康周

為推廣精神健康知識及其重要性，協助同學建立正確的價值觀，輔導組帶領輔導學長於10月20日至24日，於午間舉辦了「精神健康周」。透過製作展板及趣味攤位遊戲，如樽蓋不倒翁、抗逆力飛機及情緒繩畫創作等，讓同學在輕鬆氛圍中學習情緒管理與抗壓技巧，在統測前親身體驗精神放鬆的重要性。活動更設有午間點唱攤位，鼓勵同學以音樂表達情感，傳遞關懷與欣賞，促進同儕間的聯繫。整個活動有效提升同學對精神健康的認知，並引導他們在互動中培養抗逆力。



樽蓋不倒翁設計，盡現同學心思



同學全神貫注，享受午間閒情



同學投擲抗逆力飛機，表現雀躍

聖誕手工製作攤位

12月11日及12日，學校社工和關愛大使於午間舉辦聖誕手工製作攤位。同學可以自由參與，透過製作松果聖誕樹和沙畫瓶，達到發揮創意、紓緩壓力、體驗休息與放鬆的樂趣等成效。這活動不僅讓同學感受節日的溫馨，更促進同儕間的交流與支持。活動期間場面熱鬧，師生一起投入製作精美手工藝品，更可把節日氣氛帶回家中，與家人共享。



同學發揮創意，製作沙畫瓶

教師精神健康工作坊

為推廣教師的精神健康，輔導組於10月16日的教師發展日，為本校教師安排了動靜皆宜的活動體驗。當日下午，老師輪流參與咖啡拉花、特色曲奇製作、踏板健康舞及聲生療癒時光幾項活動。這些體驗活動讓老師在繁忙工作中享受休息與放鬆，協助他們釋放壓力、舒展身心，並促進同事間的交流與協作，體現團體精神，有效實踐4Rs理念。



老師專注咖啡拉花



教職員投入跳舞，健康有活力



老師用心裝飾曲奇餅

校訊編輯團隊

顧問：鄧子筠校長、高永泰副校長、高家浩副校長、羅俊英老師
編輯：盧思斯老師、周嘉宜老師