

校訊

麗澤中學

Lai Chack Middle School

地址：九龍廣東道 180 號（近港鐵柯士甸站）

電話：27213086 網址：<https://www.laichack.edu.hk>

傳真：27215946 電郵：info@lcms.edu.hk



2023 年 12 月

校長的 話

培育同學全人發展 裝備孩子迎接未來

李潔明校長

這幾年面對著2019冠狀病毒病疫情的影響，學校的工作充滿挑戰和變化，感謝我校教師、職工團隊在這如同驚濤駭浪的環境中仍能為著學校的發展、同學的成長而努力，衝破重重難關，讓我們穩定前行，更在學業、活動和對外聯繫上取得不錯的成績。相信主的掌舵和校訓「自強不息」成為我們奮勇前進的堅實後盾。

與此同時，我們在同學的成長方面，以「全人發展」的理念，讓同學在學習以外的各方面的成長和發展得到全面的照顧，從不間斷。現今的社會，不僅需要同學在學術上取得成就，還需要在個人、社交和情感方面得到充分的發展。這種全人發展的重要性在於它可以幫助同學發展出更全面、更具綜合性的能力，並且能夠應對未來的挑戰。在面對各樣挑戰的時候，同學的全人成長、抗逆能力、積極樂觀的心態，比課本的知識更為重要。

全人發展可以增加同學的自信心。通過參與各種不同的活動，例如運動、藝術和音樂，同學能夠發現並且發展自己的才能。當他們在這些領域中取得成就時，他們的自信心會增強，他們會相信自己可以在其他領域中也取得成功。感謝聯課活動主任林老師在上一個學年把我校聯課活動組織更新，除原有的學會、興趣小組、紀律及服務團隊、校隊等，加入專項發展興趣班，包括舞蹈班、結他班、中式刺繡班、手鈴班、戲劇班（音樂劇）、攝影班、花式跳繩班、外語班，期望同學發揮更多不同的潛能，全方位學習和成長。同時也要特別感謝中國香港籃球總會副會長羅善行校友協助，開展「啟航計劃」，訓練一班熱愛籃球運動的同學，透過籃球訓練，學懂訂立目標，達致品德和學業上有長進，追求卓越。相信自信心對於同學的未來發展至關重要，因為這些都鼓勵他們追求自己的目標，並克服困難。

通過不同的比賽，同學也略見成就，看到同學的自信心逐漸加強。在「迎國旗、奏國歌」計劃決賽、「慶祝回歸26周年——紫荊盛開慶回歸、青年同心向未來」重溫習主席回歸25周年講話、二十大精神知識問答比賽、「國在心中·國情知識問答擂台賽」、「反對圈養動物」全港中小學創作比賽、回歸二十六周年繪畫比賽2023、我們一起「悅」讀的日子新書發布會暨閱讀嘉年華遊戲比賽、反毒「棋」兵·激FUN日 芬蘭木棋比賽均得冠軍。而本校符思豪同學參加由中國兒童中心主辦第二十七屆全國中小學生繪畫書法作品比賽，獲得全國一等獎。比賽成績是其次，最重要是看到同學在比賽當中有不同的學習經歷，「勝不驕，敗不餒」也有著麗澤人「謙和」的素質。

全人發展還可以培養同學的社交和溝通能力。通過參與團隊活動、學校社區聯繫及義工服務和各個社團組織，同學能夠學會如何與別人合作和交流。這些經歷不僅有助於建立良好的人際關係，還可以幫助同學學會解決衝突、傾聽他人的觀點並表達自己的意見。這些社交和溝通技巧對於同學在升學及生涯規劃中也是相當重要。領袖生、學生自治會、校園電視台等都能讓同學多方面學習。

全人發展最重要的可算是培養同學的情感智商和情緒管理能力。哈佛大學心理學博士丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）《EQ：決定一生幸福與成就的永恆力量》，情緒智商影響生活各個層面，我們要培養情緒智商，其實是同學自我成長的過程，通過不同的考驗和處境，讓同學提高自覺、有效處理情緒低潮、在逆境中維持樂觀與毅力、培養同理心，以及彼此關懷等能力。同學能夠學會如何管理自己並理解和尊重他人的情感，將擁有更美好豐盛的人生。

我們也藉著不同的活動豐富同學的人生經驗，通過接觸不同的文化、藝術和知識領域，同學能夠擴展自己的視野，培養對世界的好奇心和理解力。2023年初香港全面通關，本校已積極安排約10個不同的境外交流活動，累計參與人次約400多人，雖然不同的交流活動各有重點，但背後還是離不開同學在交流活動中，自身的經歷，廣泛的學習體驗，有助於同學發展出更全面的觀點和思維方式。

最後，希望同學在全人發展的薰陶下，努力學習，邁步向前，未來成為社會及國家的棟樑，努力作出貢獻。



學校發展部

顧問：李潔明校長

成員：陳潔英主任、陳昭羽老師（總編輯）、李依婷老師

麗澤亮點

星級運動員——曾綺婷校友專訪

成就：2023 亞錦賽自由組手項目金牌得主

世界排名：4



香港首次在女子成人個人組手50公斤以下級別中奪得金牌



19th ASIAN SENIOR KARATE CHAMPIONSHIP



比賽英姿



個人小傳：

2005-2009年度就讀麗澤中學，當年體育成績非常優異，入選校內羽毛球校隊，更贏過校內陸運會全場總冠軍。

曾經兩次參加亞洲運動會，今年2023年第三次代表香港出戰杭州運動會。

發展

離開校園後開始向空手道發展，2011年6月在家人資助下參加於韓國舉辦的國際賽事，贏得銅牌，亦成為她人生首面國際賽事獎牌。

2012年8月決定轉型成為全職運動員，經歷11年運動員生涯，參加過無數國際賽事，贏得不少獎牌，獎牌背後經歷過無數次失敗，當中有血有汗，有笑亦有淚，每日重複性訓練，面對教練及成績上的壓力，只有不斷提醒自己當日選擇運動員的路是自己選擇的，謹記可以做到一樣自己喜歡的事是不容易。輸了比賽不能夠輕易放棄，贏了比賽亦不能夠自滿。

個人戰績：

2012年，14年，15年，18年，21年亞洲空手道錦標賽——銅牌
2021年世界空手道錦標賽——第7名

2017年獲得香港傑出運動員選舉——最具潛質運動員獎
2023年亞洲空手道錦標賽——金牌

麗澤校園 青蔥歲月



專訪內容精華

遵循「自強不息」校訓精神

「自強不息」對於綺婷來說意義重大，她走全職運動員這條路已有十數載。要堅持做運動員到現在，當中有很多事情可以令到她放棄，但是綺婷憑藉堅定不移的遠大目標，及我們麗澤人自強不息的精神，努力不懈，才達到今日的輝煌成就。

確立人生目標

綺婷分享了她決心成為運動員的立志過程。她由六歲開始學習空手道，起初只是跟隨哥哥一起學習且內心好勝。然而，當她在十四歲時參加第一個香港公開賽並取得成功時，她才勇敢自薦進入香港空手道代表隊，全身心地投入職業運動員的道路。

分享成功關鍵

自律堅毅

每天的訓練對綺婷來說並不容易，儘管有時感到疲倦，她也自律地訓練，她認真地說：「曾試過實在太累，甚至哭了出來也要逼著練習。」她也與同學們分享道：「比賽就像考試一樣，不是每次都能考得好，但要反省自己，想想下年如何讓成績更上一層樓。」她藉此鼓勵同學堅持不懈地追求目標。

心態調整

綺婷強調心態調整的重要性。她肩負著代表香港運動員的責任，面對龐大壓力，但她堅信她全心享受的話，便一定能成功。雖然有時候會面臨挫敗，但她會重新調整自己，繼續追求目標。在運動生涯中，贏與輸不是最重要，重要的是她訓練中的得着，以及過程中的投入和努力。

成功背後的人

綺婷提到感恩的重要，無論是對老師還是其他支持她的人。綺婷也提到當年在麗澤求學時老師對她很有幫助，特別是當年初中班主任陳潔英老師，她一直支持自己在空手道的追求。綺婷還感謝了體育科羅錦泉老師，他知道她在運動方面的潛能，一直鼓勵她。

結語：

綺婷向我們體現了運動員的自律和毅力，以及對感恩和享受過程的重視。她的成功不僅得益於自己的努力，也有賴於家庭和老師的支持。綺婷的故事提醒著我們，在追求夢想的過程中，不論遇到多大的挑戰，都需要持之以恆、努力奮鬥，並享受過程中的每一個比賽和挑戰，懷著感恩的心態對待身邊的每個人和事物。

計劃目的：

- 提升同學與學校之間的凝聚力
- 提升健康校園生活
- 從籃球訓練同學們在各方面的成長
- 透過籃球令到同學有更多不同的出路
- 透過籃球及運動提升學校在學界上的成績
- 透過籃球改變同學的競爭力
- 透過籃球增加同學的升學機會
- 透過籃球令我們以麗澤為驕傲

「領航人」簡介：

羅善行校友於1998年在本校畢業，一直以來本著自強不息的精神，不認輸、不氣餒，挑戰重重考驗，最終開拓了屬於自己的一片天，不論在專業、體育事工、創業等範疇上都有所成就。曾經會考3度重讀的他沒有贏在起跑線，但憑著自強自信的毅力，堅持不懈，終於達到自己的理想！羅校友表示，雖然離校多年，但一直關心母校發展，希望以一己之長，回饋母校；他更有一個心願，就是以生命影響生命，以過來人的身份，引領學弟妹確立目標，調整心態，全力以赴，為麗澤、為自己，創出新天地！

個人簡歷

- 專業：浸會大學運動市場學客席講師
 中國香港健身及健美總會2級教練
 伸展及運動治療教練
 高級物理治療助理
 香港註冊經筋師
- 體育事工：香港籃球總會副會長
 香港籃球世界盃資格賽賽事營運總幹事
 永倫青年籃球啟航計畫總幹事
 香港籃球總會乙組星島籃球隊領隊
 香港合球總會副主席

創業：市場及廣告、運動（用品）公司創辦人



星級球員梁兆華籃球分享會

由現任中國香港籃球總會副會長的羅善行校友邀得香港金牛籃球隊現役得分後衛梁兆華先生蒞臨本校，為籃球隊同學分享自己的職業生涯經驗。以「不怕辛苦不怕輸」勉勵同學，希望同學可以在熱愛的事情或工作上拼盡全力。

活動伊始，由羅善行校友擔任主持，簡單介紹梁兆華先生目前的榮譽獎項：

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| Nike League 最有價值運動員（2012、2013） | 香港甲一聯賽總冠軍（2016、2017） |
| Nike League 得分王（2012） | 香港高級組銀牌冠軍（3屆） |
| 全港學界精英賽冠軍（2013） | 亞洲大學生籃球邀請賽冠軍（2017） |
| 亞洲大學生籃球錦標賽季軍（2014） | Jordan Brand大專籃球賽冠軍（2017） |
| 大專盃籃球賽冠軍（2014、2015、2016、2017） | 國際大學生籃球邀請賽冠軍（2017） |
| 大專盃籃球賽最有價值運動員（2屆） | 同時，他也是香港首批參與世界盃的球員。 |



活動分兩個部分，分別安排在本校宗教館及操場，活動開始前先由麗澤中學校長李潔明為梁兆華先生頒發活動紀念品及合照。



其後梁兆華先生分享了個人如何與籃球結緣，並勉勵同學：要找準自己的方向，知道你為什麼選擇打籃球，想成功一定要找到適合自己的路。

麗澤中學的校訓是「自強不息」，而分享會的最後梁兆華先生也自己的人生格言：「不怕辛苦，不怕輸」來勉勵同學，希望大家可以在自己選擇的路上堅持到底，從而取得成功。



分享會後，梁兆華先生亦為籃球隊隊員展開籃球教學，強調籃球比賽所著重的競技精神，配合我們麗澤中學自強不息的校訓。

訓練結束後，梁兆華先生為籃球隊同學簽名並合照。

共融大使計劃

本校與油尖旺青年社合辦「九龍區青少年共融大使計劃」，安排共融大使的義工服務，透過小學功課輔導班，共融活動，讓同學幫助區內的少數族裔、新來港學童，帶出服務他人，共融理念，讓他們互相認識，建立友誼，體驗服務社會的多元文化。



長者學苑計劃

麗澤長者學苑計劃由麗澤中學與循道衛理楊震社會服務處合辦，目的是鼓勵同學透過義工服務，讓長者繼續學習，以及促進長幼共融。透過共融活動，讓同學一同參與策劃，發展同學不同方面的技能。

消防及救護青年團

本校與油尖旺民政事務處、油尖旺區防火委員會和消防處合作，籌辦成立全港第一隊地區的「消防及救護青年團」青少年制服團隊，同學接受了中式步操及升旗訓練，亦將會學習應急準備、消防安全和急救知識，透過走進社區及活動，向區內居民宣傳防火意識，服務社群。同學在不同的服務崗位建立正向價值觀，透過不同的實踐、鼓勵和反思，讓同學培養出無私奉獻、服務人群的精神，將來為社區和諧共融作出更大的貢獻。



專項發展興趣班

本校聯課活動除了多元化的社團活動外，為使初中同學（尤其中一級及中二級同學）在中同學活能尋找個人興趣和發掘潛能，並建立良好的群性生活，開設了恆常的專項發展興趣班，如舞蹈班、結他班、戲劇班、中西書法班、中式刺繡班、手鈴班、韓文班、花式跳繩班、聲演配音班等，讓同學建立健康的生活方式。

此外，配合專項發展興趣班，聯課活動特於試後活動期間舉辦了同學才藝表演——「澤星匯演才藝表演」，給同學提供體現潛能的平台，向全校同學及家長展示他們一年努力練習的成果，讓同學展現自我，建立自信。

手鈴班



外語班(韓文)



花式跳繩班



結他班



中式刺繡班



舞蹈班



戲劇班



境外交流團



立足香港
心懷祖國
放眼世界

大灣區文化體驗
及教育行



日本 STEAM 教育之旅



北京學術交流團



肇慶文化考察之旅



關愛他人 祝福互勉

中一祝福禮

祝福禮已經是第六屆，目的是體現我校全體上下對中一級同學的關懷和愛護，希望透過簡單而莊嚴的典禮，彼此同心讓孩子帶著愛和祝福，振翅高飛。



中三傳燈禮

「傳燈禮」每年在結業禮中進行，是由中四級同學代表把一把「麗澤之燈」，象徵基督真理之光和麗澤中學優良品德教育，傳給中三的同學。讓同學能秉承麗澤人的精神，具備「勤學、堅毅、謙和」的美德，從而達致「自強不息」校訓的精神。



麗澤生日會

學生自治會每年為中一級同學舉辦慶生活動，目的在於培養同學感恩與分享的情懷。中一新生來到麗澤大家庭，開展精采多姿的中學生活，經歷成長的喜悅和挑戰。慶生活動希望讓他們對於自己的成長有所領悟與啟發，懂得向愛護自己的親人師長感恩。

生日會上老師與中一的壽星們一起慶祝，大合照，在生日歌襯托下，氣氛熱鬧。期望中一級同學能藉此感受麗澤的濃情，投入校園生活。



敬師日

學生自治會每年都會舉辦「麗澤敬師日」，透過舉辦不同類型的活動，旨在培養同學敬師與感恩的品德情意。本年度學生自治會聯同社工一起帶領同學親手DIY無添加護手霜，同學呵護老師之情不言而喻！另外還有製作心意木牌，透過設計圖畫，以豐富的色彩、淳樸的手繪，將同學對老師滿滿的情意具體呈現，以此送贈老師，這無疑是最好的敬師禮物。這些活動，都能夠讓師生彼此之間更加熟悉，建立彼此互信互愛的學與教環境。

本年度首個敬師活動就是9月10日的「敬師節」。當天學生自治會幹事於校園電視台進行廣播，娓娓道來「敬師節」的源起，並代表全體同學向老師致敬，又製作精美壁報，讓老師和同學可以合照留影，留下美好回憶！



輔導委員會

滋養互助

全人素質

為配合同學成長的需要，輔導委員會透過預防性、發展性及輔助性的工作，培養他們建立積極的人生觀。透過朋輩輔導計劃，鼓勵高年級同學對低年級同學進行朋輩輔導，協助他們解決校園生活上的問題。此外，本組亦籌辦了多元化的活動，例如：中英學團、中一新生日營、DSE加油站、精神健康工作坊、減壓工作坊、好心情攤位活動及「分·享·愛」活動等。透過不同的活動，讓同學學習尊重、欣賞及關愛他人。



升旗儀式

每星期的升旗儀式於禮堂進行，本學年每星期均安排初中及高中同學現場觀禮。升旗隊成員主要來自中四及中五級同學：關沛僖、劉思婷、王紫菱、葉凱雯、季晨露及梁麗欣。升旗隊成員參加「迎國旗、奏國歌」聯校升旗比賽，獲得冠軍。升旗隊經多天嚴格的訓練下，精神奕奕，跟隨「歌唱祖國」的音樂，持旗步操至旗桿旁，隨著國歌的奏起，同學小心地把國旗掛上旗桿，再拉動繩子，讓國旗隨着雄亮的國歌緩緩升起。全校的老師和同學也肅立，注視著國旗，並唱出國歌。在整個升旗儀式中，同學都能表現出作為中國人的一份自豪感。另外，國民教育活動規劃年曆中的重要日子也會安排由同學負責國旗下的講話，全年主題包括：國旗、國徽、國歌及區旗教育、國家安全教育、《憲法》及《基本法》教育、「一帶一路」和「粵港澳大灣區」、中國歷史及中華文化等。



宗教日營

為了讓中一級同學認識基督福音，培養正面的價值觀，宗教委員會與九龍五旬節會佐敦堂合辦中一宗教日營。活動由王嘉豪傳道、張樂茵姊妹和蔡廷軒弟兄一同帶領同學進行活動。我們一同敬拜和遊戲，更分享了耶穌基督的救恩，讓同學認識耶穌是我們的救主，也是我們的盼望。



學生團契

學生團契以帶領同學認識聖經真理，培育靈性和品格，建立健康的群體關係為目標，讓同學在信仰和生活上得到整全的成長。學生團契逢A5放學舉行，由宗教委員會老師帶領敬拜，王嘉豪傳道分享聖經，還有張樂茵姊妹帶領小遊戲。團契職員還會協助推動校內的宗教活動，並帶領更多同學認識耶穌。



挑戰自己 承擔使命

領袖生

本校「領袖生」總能以最佳的精神面貌，高昂的士氣完成各項工作，熱誠地為老師和同學服務！學校每年皆為領袖生舉辦校內及境外的訓練營，藉著多項團體活動，讓同學瞭解領袖生的角色及職責，並透過活動增進彼此友誼、增加對學校的歸屬感。經過多年的努力，本校的領袖生已經發展成一個高效而穩定的團隊。一如既往，領袖生將繼續努力，做好老師的助手、同學的榜樣！



學生自治會

學生自治會是由學生管理的學生組織，服務對象面向全校師生。

本年度學生自治會內閣名為Pilot，意思是領航員，同學就像坐上他們引領的航班飛往嚮往之地。在任期內，學治會眾幹事承諾會秉承麗澤人堅毅的精神，致力為同學提供多元而便利的服務外，並籌辦不同類型的活動，發揮大家的活力及創意，展現麗澤人多元才能。本會目標就是為同學締造美好的校園生活。

學生自治會就職禮於9月份第一次周會上進行，由前屆主席6A余藹庭同學擔任司儀，作為交捧者，見證新一屆內閣成立，代表了學生自治會的承傳精神。全體幹事精神抖擻，站在台上，由正副主席作為代表，從校長手上接過襟章，本屆幹事將會在這一年發揮自己的所長，與全體師生共同努力邁向更卓越的未來。

學生自治會幹事期望憑著他們的熱誠能感染學校每一位同學，讓他們感受到溫暖與熱情，更好地投入美好的校園生活。



麗澤與時同邁進，校園電視獻新猷！

校園電視台，為學校的核心媒體樞紐，致力於培養同學的全面發展，特別是提高他們的兩文三語能力。今年，我們繼續利用這個多元平台為師生提供最新的學術和文化資訊。校園電視台還正式成立了學生攝影團隊，積極參與學校大小活動的拍攝工作，為大家保留下美好的回憶。我們還特別邀請了婚禮攝影師兼本地釣魚活動頻道主持人陳淵校友到校開辦講座，向同學們分享如何製作影片和營運頻道，這對同學們是一次非常珍貴的學習經驗。



校運會

2023年10月19日至20日，本校舉行盛大的校運會，整體同學都表現出極高的熱情與精彩的競技狀態。運動會是四社一年一度代表性的競賽活動，四社社員傾力而出，由社主席及一眾幹事統籌社員參賽事項，不論是賽事部署、啦啦隊訓練、籌措各式支援物資等，都展現了各年級、各班之間的團結協作精神。最後本屆運動會由禮社榮膺全場總冠軍，仁社獲得亞軍。另外一個全場焦點就是最佳男女運動員殊榮，分別由禮社中五級馬浩森同學及禮社中四級梁櫻桃同學獲得。這不僅展示了麗澤中學堅持全面發展教育，更進一步將注重體育活動的精神風貌廣傳，共享競技樂趣。



中華文化推廣閱讀計劃

「油尖旺區飲食文化誌@電影篇」

本校於2023年7月7日舉辦閱讀推廣作家分享講座「油尖旺區飲食文化誌@電影篇」，主講嘉賓為蕭欣浩博士。蕭博士早前與5B 吳敏怡同學、5B 黃曉柔同學一起遊走油尖旺區，尋找區內有飲食文化特色的食肆，一同感受老式茶餐廳的復古情懷；講座當天，蕭博士在禮堂講述了港式飲食和西式飲食的由來和歷史的進化，亦邀請了曾參與街頭飲食的兩位同學分享感受，讓全體師生對香港飲食文化有更深入的了解。講座完結後，蕭博士亦於圖書館跟同學一起深入探討他的著作《屋邨尋味記》，分享他的創作靈感及難忘經歷。

圖書館與油尖旺青年社於2023年8月19日至20日在奧海城一期商場合辦「綠色·青年·環保交換日」，鼓勵同學互相交換已閱讀過的心愛書籍，分享閱讀心得，讓他們擴闊閱讀面，感受閱讀不同類型書籍的樂趣。同場，一直好評如潮的閱讀活動系列「穿閱紫禁城」也於當天首次移師奧海城中庭公開進行，當中包括介紹紫禁城建築特色的講座、推介與紫禁城有關的有趣書籍及深宮懸案推理劇場等。



學與教



公民與社會發展科

本校於今學年舉辦「公民與社會發展日」，主題為「大灣區知多啲」，透過早會及校園電視台節目分享上學年公民科的內地考察——深圳航天科技及藝術文化內地考察與全校同學分享學習成果。另外，午間也藉著攤位遊戲，以輕鬆的遊戲方式讓同學認識大灣區內的城市，了解大灣區內各個重要基建等。

紀念《基本法》頒布三十三周年研討會

本校「公民與社會發展科」和「德育及公民教育委員會」合作，安排本校同學參與由「憲法和香港基本法推介聯席會議」舉辦的「紀念《基本法》頒布三十三周年研討會」。主辦機構邀請了律政司司長林定國先生、基本法委員會副主任譚惠珠女士及黃玉山先生、香港律師會理事會會長蘇紹聰博士及立法會議員簡慧敏女士分享關於「由治及興、國安家安、聯通世界」的看法，同學獲益良多。



本地公民科考察 認識大坑舞火龍文化及大館之旅一日遊

今年的公民本地考察是以了解傳統文化及歷史保育為主。當日早上中四級的同學們到大坑了解當地居民的傳統中秋活動——舞火龍，更製作了紙紮燈籠，親身感受大坑氣氛濃厚的文化色彩。中午前往一間客家菜館，品嚐招牌的鹽焗雞。而下午同學到中西區參觀了中環街市及大館，深入了解這兩個經過活化後的歷史建築，藉此提升同學們對香港的歸屬感及身份認同感。



English Day

Theme: Major Cities of China

Do you feel the surge of energy pumping in your veins? Of course, that is certain because English day is approaching once again. This year we will introduce the major cities of China and learn about the features it has to offer. Beijing was presented in our first English Day. We've highlighted its different monuments and delicacies along with its culture, such as places like the Forbidden City and Summer Palace were one of the places we explored. What's more? How about the country's best food like the Peking duck. Every English day comes and goes really quickly, everyone get your English passports ready. Our next destination awaits.



English Promotion

To expose our students to English more and let them get touch with the language in a fun and relaxing manner, English Promotion has carried out a series of activities around the campus.

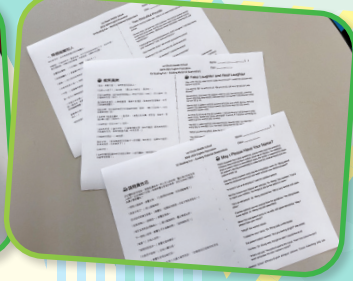
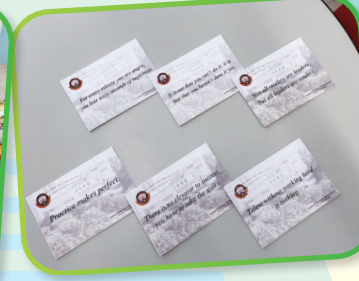
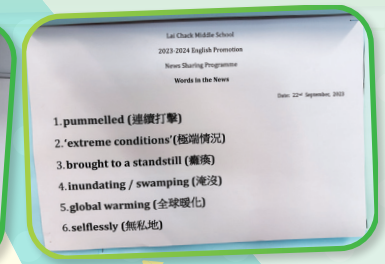
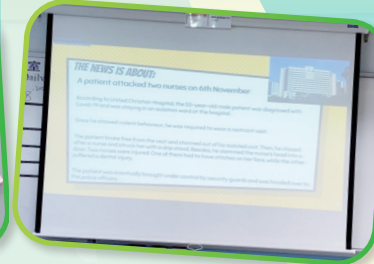
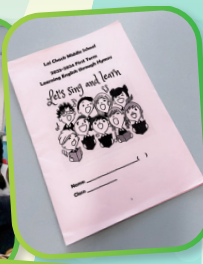


Learning English through Hymns is one of the highlights. This LCTV programme allows students to worship God and learn some vocabulary simultaneously on Monday mornings. In addition, the self-learning corner in the booklet encourages them to learn some sentence patterns from the lyrics on their own.

What comes next is One-minute News Sharing by senior form students. This bi-weekly programme aims at letting senior form students have a chance to speak publicly while junior form students listen to English more. Through the programme, they are told what is happening around the world.

Reading Fun is a programme which encourages S3-S5 students to get to know some words and phrases while reading designated articles during Reading Period on Fridays.

Showing gratitude to the people around is something we should do today. Therefore, Writing a Postcard was held in October. Not only could students give thanks to their family members through writing a postcard, but they also have a chance to familiarize themselves with their home address in English.



數學科 創意教學

數學科積極推廣各類與數學有關的活動，學業方面本科積極選拔同學參與校外數學比賽，包括各類型的中學數學競賽、數學閱讀報告比賽、香港數學創意解難比賽及中小學數學應用創意信息圖設計比賽等，同學表現出色。活動方面，本科透過數學遊戲加強同學對數學的興趣及培養他們的思維能力。



科學日 美麗科學

科學日的主题是「美麗科學」。同學在初中階段都會學習不同的物理過程或化學反應，例如硫酸銅(II)結晶及金屬置換反應等。科學日透過播放中國科學技術大學先進技術研究院和清華大學出版社聯合製作，以數字媒體和特殊的攝影技術（包括微距攝影、高速攝影、延時攝影等）拍攝的高清影片，向同學展現化學反應中的繽紛色彩和微妙細節，讓同學以新的藝術視角來觀察化學反應。此外，還安排影片相關的實驗活動讓同學體驗做實驗的樂趣，從而提升同學學習科學的興趣。



STEAM 活動 從生活出發

本校積極推動STEAM教育，透過不同的活動及聯繫，推動同學出外參與聯校活動及比賽，讓其全面發展。本年我校參與「童擁 AI」CODING ∞ 科技比賽暨作品展、全港中小學環保風力發電機STEM創作大賽、全港學生科技大賽編程智能車行黑線大賽、環保創意設計賽、網絡安全創意提案競賽等，均獲得獎項，並曾出席創新科技嘉年華、機電工程署STEM Workshops、聯校STEM攤位展覽、少訊中銀KSP太空火箭工程師課程、STEM-Up創新科技大賽、青少年航天科技課程等。

校內方面，我校獲資訊科技辦公室中學創新實驗室資助，於中二級開辦「VR虛擬實境動畫設計及拍攝360影像課程」及於中三級開辦「3D print x IoT智能家居設計課程」，此外，我們恆常舉辦電子編程興趣班、3D打印機操作員證書課程、月球燈製作工作坊等興趣班，STEAM周期間更獲得立法會尚海龍議員辦事處借出AI象棋機械人與師生競技，活動豐富，未能盡錄。



家長教師會

新一屆家長委員於2023年10月27日周年會員大會中，經出席家長及老師投票選出。感謝各位家長委員多年來為本會服務，為同學及家長籌劃不同的活動，建立家校合作的精神。

家長教師會執行委員會名單

本會已於2023年10月27日（星期五）舉行會員大會，進行第廿五屆執行委員會選舉，順利選出本年度之委員，詳情如下：

職位	家長委員	教師委員
主席	黃禮志先生	
副主席	鍾明慧女士	鄧詩琪老師
財政	周嘉恩女士	許曉君老師
文書	陳偉豪先生	姚潤琳老師
聯絡	鄭兆煥先生	羅欣維老師
康樂	邢黎娟女士	吳振遠老師



校友事務

於2023年6月17日晚上，本會進行了夜釣墨魚的活動，整個活動非常熱鬧有趣；當墨魚咬鉤時，人們需要迅速而精確地收線，然後將墨魚拉上岸，這都需要一些技巧和耐心，成功釣得墨魚的感覺真的很棒。活動的過程中，除了有釣墨魚時的歡笑聲，還有彼此分享著昔日校園情懷的溫馨片段，在夏日的涼風襯托下共度了一個難忘的晚上。

2023年7月10日，13位大學畢業的校友回校參與由升就輔導委員會主辦的放榜輔導活動，並與放榜在即的同學進行分享，透過各學長、學姐的分享，同學都收穫滿滿，信心大增。

2023年10月17日，校友會幹事伍錦芬代表校友會出席了校運會的開幕禮，並進行致辭及為各健兒打氣，讓校運會氣氛更倍感溫馨。

2023年10月27日分別由兩位校友——鄧芷艷、顧諾言，跟家長們分享過往在母校的生活點滴、現在的學業生涯及工作概況，都讓家長們對於本校在教學、個人成長及生涯規劃等方面對同學的關顧與指導，其成效有更多的瞭解及肯定。

麗澤中學校友會第十四屆理事成員 (2022-2024)

余志成(1980)、廖保珠(1981)、伍錦芬(1986)、郭小偉(2013)、陳融融(2013)、鄧炎勝(2013)、陳雅婷(2014)、黃翠玲(2015)、蔡卓豪(2017)、林詩佳(2018)、陳穎文(2019)

主席：余志成
副主席：陳融融、伍錦芬
司庫：郭小偉
秘書：陳穎文、林詩佳
校友校董：陳融融

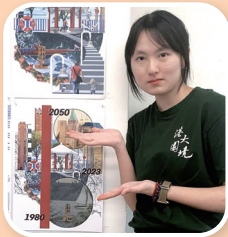


畢業生分享

石曉欣

(香港大學 園境學文學士)

無論是老師們的溫柔指導，還是同學們的互相勉勵，皆如水流般匯聚成珍貴的回憶。我也從擔任領袖生和義社社長裡領悟到領袖應有的特質。



歐瑞怡

(香港大學 理學士)

在麗澤六年，老師們不僅教會我課本知識，更讓我拓寬視野，學會處世道理。學校的升就和生涯規劃活動亦非常實用。



顧諾言

(香港大學 理學士)

感激在麗澤遇到的老師和同學，鼓勵我在成長的道路上自強不息，給我提供平台，讓我能夠全面發揮自己的潛能，亦能為大學生活做好充分準備。



香賀平

(香港大學 工學學士)

在麗澤六年，最難忘是教授物理科陳老師的悉心教導，我十分感動，在老師的培育下，我才考取理想成績。



何梓銘

(香港教育大學 語文研究榮譽文學士(中文主修))

我秉持著麗澤人勤學，堅毅，謙和的精神，成為更好的自己。感受老師真切的關懷與教導，令我獲益匪淺。時間一晃而過，把握當下，不悔當初！



潘美玲

(香港城市大學 工商管理學士(金融))

假如沒有老師不厭其煩地督促，也不會成就出今天的自己。六年歲月，或多或少都會對未來迷茫，好好珍惜中學的時光，努力奮鬥。



陳志悅

(香港理工大學 航天工程學系)

在麗澤，我學會自強不息的精神，感謝悉心教導我的老師和共同進步的同學。



近年升讀大學部份傑出同學名單

香港大學HKU

譚沁園
Bachelor of Social Sciences
社會科學學士

蕭志榮
Bachelor of Science
理學士

李銘俊
Bachelor of Science
理學士

陳思茵
Bachelor of Science
理學士

呂樂宜
Bachelor of Nursing
護理學學士

潘梅花
Bachelor of Nursing
護理學學士

香港都會大學MU

李欣燕
Bachelor of Nursing with Honors in
General Health Care
護理學榮譽學士(普通科)

胡嘉瑤
Bachelor of Arts with Honors in
Language Studies and Translation
語言研究與翻譯榮譽文學士

劉高攀
Bachelor of Science with Honors in
Computer Science
電腦科學榮譽理學士

香港科技大學HKUST

梁凱琳
Bachelor of Engineering
工程學

李寶怡
Bachelor of Sciences (B)
理學B組學位

陳映君
Bachelor of Sciences (A)
理學A組學位

香港浸會大學HKBU

張紫鳳
Bachelor of Sciences
理學士

陳華媛
Bachelor of Arts (Hons)
文學士(榮譽)

卓東升
Bachelor of Pharmacy (Hons) in
Chinese Medicine
中藥學學士(榮譽)學位課程

香港中文大學CUHK

文芷若
Integrated Bachelor of Business
Administration Programme
工商管理學士綜合課程

王歡子
工商管理學士
Integrated Bachelor of Business
Administration Programme

胡盛焯
心理學學士
Psychology

香港城市大學CityU

梁家俊
Department of Mechanical Engineering
機械工程學系學位

方浚杰
Department of Electrical Engineering
電機工程學系學位

鄭嘉城
Department of Information Systems
資訊系統學系

麥卓杰
School of Energy and Environment
能源及環境學院課程

香港教育大學EdUHK

何梓銘
Bachelor of Arts (Honours) in Language
Studies (Chinese Major)
語文研究榮譽文學士(中文主修)

香港理工大學POLYU

劉菲
BA (Hons) Scheme in English and
Applied Linguistics
英文及應用語言學(榮譽)文學士組合課程

呂炳林
BSc (Hons) in Engineering Physics
工程物理學(榮譽)理學士學位

劉雪菲
BSc (Hons) in Property Management
物業管理學(榮譽)理學士學位

22-23年度本校部份校外比賽及得獎名單

學術比賽

主辦單位	比賽名稱	獲得獎項
九龍城區各界慶典委員會	「國在心中」國情知識問答擂台賽	中學組冠軍
數學思維教室	數學・思維大激鬥 2023	個人賽銀獎
奧冠教育中心	粵港澳大灣區數學競賽全國總決賽2023	優異獎
奧冠教育中心	粵港澳大灣區數學競賽預選賽2023 (香港賽區)	二等獎、三等獎
奧冠教育中心	粵港澳大灣區數學競賽選拔賽2023 (大灣賽區)	二等獎、優異獎、參與獎
香港青少年發展聯會	「穿越古今」系列香港初中中國歷史科課程增潤計劃 聯校初中歷史常識問答比賽	季軍
紅磡三約街坊福利會 李慧瓊立法會議員辦事處 黃國立法會議員辦事處 民主建港協進聯盟	回歸二十六周年標語創作比賽2023	中學組優異獎
教育局	「歷史好好玩」全港中同學比賽 (挑戰版)	嘉許狀
教育局	「歷史好好玩」全港中同學比賽 (普及版)	優異獎 嘉許狀
中國數學教育研究會 華夏杯組委會 香港數學奧林匹克協會	「華夏盃」 全國數學奧林匹克邀請賽 2023 (華南賽區)	中學三年級二等獎 中學三年級三等獎 中學二年級三等獎
亞洲國際數學奧林匹克聯會 香港數學奧林匹克協會	2023 港澳數學奧林匹克公開賽《港澳盃 HKMO Open》暨 2023亞洲國際數學奧林匹克公開賽初賽《AIMO OPEN》	合格證明
香港數學奧林匹克協會	「華夏盃」 全國數學奧林匹克邀請賽 2023 (香港賽區)	合格證明
香港統計學會	2022/23年度中同學統計習作比賽	感謝狀
哈佛大學香港校友會	哈佛圖書獎 2023	哈佛圖書獎 2023
育成協進會	「我的中國夢，我的香港夢！」國民教育作文比賽	高中組 優異獎
香港郵政	萬國郵政聯盟第 52 屆國際書信寫作比賽——香港區賽事	優異獎
香港中華出入口商會 香港教育工作者聯會	我們一起「悅」讀的日子新書發布會暨閱讀嘉年華	閱讀嘉年華遊戲比賽中學組 第一名
教育局	「銘記歷史・珍愛和平」南京大屠殺 85 周年 全港中小學徵文比賽	高中組嘉許獎

藝術比賽

主辦單位	比賽名稱	獲得獎項
優質教育基金	優質教育基金 25 周年文件夾設計比賽	高中組優異
長者學苑聯網	第四屆「長幼有情」攝影比賽	優異獎
非牟利獸醫服務協會 手工製造化妝品	「反對圈養動物」全港中小學創作比賽	中學組冠軍 中學組亞軍
紅磡三約街坊福利會 李慧瓊立法會議員辦事處 黃國立法會議員辦事處 民主建港協進聯盟	回歸二十六周年繪畫比賽2023	中學組冠軍 中學組優異獎
教育局公益少年團油尖旺區 委員會	「公民責任共承擔 團結同行建未來」文件夾封面設計比賽 2022 -2023	中學組優異獎
青途發展社區發展協會	油尖旺社區健康巡禮——瑜伽輪繪畫填色比賽	中學組亞軍 中學組季軍
香港城市大學同學發展處	第八屆香港中同學傑出作品展2023	獲認可參加
青途發展社區發展協會	玩轉社區・藝遊油尖旺繪畫比賽	中學組冠軍 中學組亞軍
中國人壽 (海外)	2022年「國壽小畫家」繪畫比賽	專業獎銀獎
教育局課程發展處	「華裳聲藝」服裝設計比賽2021/22	優異獎
東華三院	慶祝回歸 25 周年・東華三院歷史建築攝影比賽	入圍獎
油尖旺社團聯會	慶祝香港特別行政區成立 25 周年藝術創作系列比賽 (繪畫及書籤設計比賽)	中學組優異獎
電影、報刊及物品管理辦事處	《淫褻及不雅物品管制條例》口號創作及填色比賽 2022	優異獎
藝育菁英基金會	賽馬會藝育菁英計劃——全港青少年網上繪畫比賽 2022	參賽證書

創科比賽

主辦單位	比賽名稱	獲得獎項
百仁基金	「童擁 AI」CODING [∞] 科技比賽暨作品展 2023	優異獎 入圍獎
教育局	初中科學線上自學計劃	金獎 銀獎 銅獎
彼思科技有限公司	3D 打印工作坊	機專業操作證書
理腦思科儀教具社	全港同學科技大賽 環保創意設計賽	優異獎
理腦思科儀教具社	全港同學科技大賽 編程智能車行黑線大賽（中學組速度賽）	季軍 優異獎
香港警務處及少年警訊	少訊中銀啟發創科潛能訓練課程KSP 太空火箭工程師	一等獎 二等獎 三等獎 金獎
中華基督教會扶輪中學	全港中小學環保風力發電機 STEM創作大賽（香港及九龍區）	最佳環保設計獎季軍
香港新一代文化協會	第七屆「英才盃——STEM 教育挑戰賽」	優異獎

音樂比賽

主辦單位	比賽名稱	獲得獎項
香港學校音樂及朗誦協會	第七十五屆香港學校音樂節（2023）	分級鋼琴獨奏——三級 銀獎 分級鋼琴獨奏——六級 銀獎 聲樂獨唱——外文歌曲男聲—— 中學——16歲或以下 銅獎
油尖旺民政事務處 香港話劇團	油尖旺慶回歸青少年中國文化音樂劇《敢想敢夢》	嘉許狀

服務／表現類獎項

主辦單位	比賽名稱	獲得獎項
油尖旺區校長會	油尖旺區傑出同學獎勵計劃	傑出同學獎
油尖旺區校長會	顯著進步同學獎勵計劃	顯著進步獎
龍騰志青及油尖旺民政事務處	「憲愛之星」同學資助計劃	嘉許狀
九龍西潮人聯會 西潮青創	「喜迎國慶 認識祖國」短視頻比賽	季軍 優異獎
香港專業教育學院（屯門）	2022 香港專業教育學院（屯門）三十五周年創意短片比賽： 「疫情下的 新常態」	中學組優異獎
青途發展社區發展協會	油尖旺社區健康巡禮——義工服務	感謝狀
油尖旺區消防及救護青年團	中式步操及升旗訓練	結業證書
香港中文大學醫學院賽馬會公共衛生及基層醫療學院 健康教育及促進健康中心	同學健康軍團獎勵計劃	嘉許狀
教育局公益少年團油尖旺區委員會	「環保為公益」慈善花卉義賣籌款	優異獎
教育局公益少年團油尖旺區委員會	2022/23 年度優秀團員	嘉許狀
尤德爵士紀念基金理事會	尤德爵士紀念基金獎	高中同學獎
勵進教育中心	「迎國旗、奏國歌」計劃決賽暨頒獎典禮	中學組冠軍
油尖旺民政事務處 家安全人發展協會 香港教育工作者協會	國家安全人人知——415 國安大棋 盤齊齊玩	中學賽季軍
公益少年團	公益少年團團員獎勵計劃	中學基本級（黃色徽章）
勵進教育中心	「迎國旗、奏國歌」計劃	畢業證書
黃廷方慈善基金	黃廷方獎學金	黃廷方獎學金
青苗基金	青苗學界進步獎 2021-22	青苗學界進步獎
香港青年交流促進聯會 香港同學活動基金會 龍之家社會服務基金	慶祝香港回歸祖國 25 周年暨首屆「愛心行動獎 2021-2022」	嘉許狀
香港社會服務聯會	「明日之星——上游獎學金」	上游獎學金

體育類比賽

主辦單位	比賽名稱	獲得獎項
香港學界體育聯會港島及九龍地域中學分會	中學校際田徑比賽 (第三組)	女甲 800米第三名
中國香港空手道總會有限公司	2022 年全港空手道青少年大賽	高級組形——男童16-17 組別季軍
紅磡三約街坊福利會	慶祝國慶 73 周年·九龍國慶盃籃球比賽	第四名
中國海外、香港遊樂場協會	中海盃愛心龍舟同樂賽 2022	200 米小龍青少組亞軍
油尖旺青年社	油尖旺區慶回歸 25 周年油尖旺青年乒乓球邀請賽	團體賽亞軍
油尖旺區撲滅罪行委員會	反毒「棋」兵·激 FUN 日 芬蘭木棋	中學組冠軍 中學組亞軍
香港飛盤總會	全港中學校際躲避盤錦標賽	盾賽亞軍

感謝近年合作夥伴，讓同學全方位學習，全人發展，全面成長。

九龍西區各界協會	明報	香港傷健協會
九龍倉「學校起動」計劃	明愛專上學院	香港遊樂場協會
中國香港新興運動協會	保良局	香港話劇團
太子珠寶鐘錶	首都師範大學附屬麗澤中學	香港輔導教師協會
公益少年團	香港大公文匯傳媒集團	香港影評人協會
公益電視	香港女童軍總會	香港樹仁大學
仁愛堂 YES 培訓學院	香港工會聯合會九龍西辦事處	紅磡三約街坊福利會
永恒音樂事工	香港大學畢業同學會教育基金	家安全人發展協會
民眾安全服務隊	香港大學專業進修學院	救世軍油麻地青少年綜合服務
西九龍家長聯會	香港公益金	基恩敬拜音樂事工
百仁基金	香港中華總商會九龍西區聯絡處	商務印書館
油頭經濟特區中心幼兒園幼教集團	香港中華基督教青年會—佐敦會所	基督教九龍五旬節會佐敦堂
同齡同心慈善基金	香港幼稚園教育專業交流協會	康樂及文化事務署
共享基金會	南華早報	循道衛理中心
社企苗	香港青少年發展聯會	循道衛理楊震社會服務處
里程 130	香港青年發展聯會	愛心全達慈善基金
油尖旺民政事務處	香港青年協會	資訊科技教育領袖協會
油尖旺社團聯會	香港花式跳繩會	肇慶市第五中學
油尖旺青年社	香港紅十字會	廣州廣播電視台
油尖旺區防火委員會	香港科技創新教育聯盟	廣東教育出版社
油尖旺區青少年發展協會	香港浸信會聯合專業書院	影音使團
油尖旺愛心慈善基金	香港教育工作者聯會	學友社
油尖區少年警訊	香港教育城	龍騰志青
油麻地街坊會	香港偵探總會	賽馬會創意藝術中心
青年新世界	香港基督教服務處	蕭博士文化工作室
青途發展社區發展協會	香港理工大學應用數學系	