



趙聿修紀念中學

Chiu Lut Sau Memorial Secondary School



地址:香港新界元朗體育路 7 號 電話:2477 8237 傳真:2474 7319 電郵:clsmss@edb.gov.hk 網址:www.clsmss.edu.hk

2020/2021年度

校訊



Wellness Carnival

不一樣的健康嘉年華—健康生活樂繽紛 「疫」境下為同學打打氣

2021年5月20至26日



突如其來的新冠病毒，令不少香港人都措手不及。

疫情肆虐下，保持身心健康尤其重要！為此本校輔導組聯同閱讀推廣組、健康教育組、家政科、健康校園計劃及思動計劃特為同學舉辦了為期一週的健康嘉年華，主題為「健康生活樂繽紛」。我們都知道要成功「抗疫」必須保持正面的思想和積極樂觀的心態，因此我們希望藉此活動能為同學帶來正能量，一起向負面情緒說「不」。

活動點滴：

打氣包 及 點唱

當天早上，輔導組先為同學送上打氣禮物，既實用又窩心。接着便是盡顯師生情誼的點唱環節。每天為同學送上鼓舞人心的好歌，展開美好又愉快的一天。

班本活動

「表情餅乾」，蘊藏着創作同學的心情及感受，將自己的心理狀況，化成一個個表情曲奇，藉此讓自己的心情能得到好好的療愈。「心靈妙語」，同學將心中的說話，或勉勵人心的短語、圖案，書畫在心型的木牌上，然後送給同窗好友，望能互勵互勉，激勵人心。

「寫我心情」，同學以獨特的心思及創意將色彩繽紛的水晶寶寶注入透明的圓珠筆筆桿內，仿如為圓珠筆注入了生命，令每支筆都變得獨一無二，成為專屬於同學的圓珠筆。同學更可以用這支獨有的圓珠筆，寫出自己的心情，又或寫一些激勵的說話為自己打氣，舒緩心中的壓力。



有獎攤位遊戲


「給自己的禮物」、「新生活新『喜』點」流動體驗展覽館，還有每天放學前五分鐘的「自我放鬆技巧」分享，都能提升同學們對精神健康的認識和關注。平靜與安穩的心情，縱使不會令我們百病不侵，但一定能提高我們的抵抗力和處理問題的能力。現在同學都懂得通過不同的方法來放鬆自己，為自己充充電、打打氣。



書籍展覽

是次展覽展出了不少有關正向心理的書籍，希望同學能夠從中學習以積極樂觀的態度面對困難及挫折，並且能以正確的方法來舒緩及釋放壓力。書展中寫意及充滿書香氣息的环境氛圍，不但令同學深徹了解精神健康的重要，還明白到閱讀也是放鬆身心的良好方法。





疫情下學習，同學委實會面對不少的壓力和挑戰，祈盼在此與同學並肩同行，一起快樂抗疫，一起跨越「疫」境！

5A 曾家裕

透過準備這次精神健康周活動和體驗班本活動，讓我從對精神健康認知甚少，到學懂各種放鬆身心的方法和明白到精神健康的重要。

5A 陳溢琳

這次是疫情以來學校首次舉辦的大型活動，我見證着同學投入參與各式各樣的遊戲項目的經歷，希望日後再有機會參加這些既熱鬧又有意義的活動。

5D 陳卓伶

精神健康周令我更加重視自己的心理健康，當人人都手忙腳亂地追趕課業的時候，能夠給我們在放學前五分鐘冥想和放鬆身心，那是多麼的難能可貴的機會！

5D 黃鄧

在這次精神健康周活動中，我不但在早會上向同學宣傳活動，還參與其中。從中我發現生活中其實有很多方法可以減輕壓力，例如：做手工、烹飪等等。在活動過程中還能與同學一起分享自己的完成品，討論自己設計的方向和特點，氣氛極為輕鬆和愉悅。而且經過半天學習，利用中央廣播以五分鐘時間教導同學舒展身心的方法，讓眼部有適當的休息，以及播放音樂讓同學放鬆心情，對同學的精神健康也有很大幫助。

4A 劉曉君（思動大使）

在這次活動中，我有幸以思動大使的身份帶領初中同學完成「Fitmind 10」。這是一套根據臨床研究而設計的十式運動，有助同學將生活和學業中繃緊的弦線放鬆，保持身心健康。

由於這次機會來之不易，我們十位大使也不敢怠慢，盡力緊記講稿及做好每個動作。剛開始時，我們也有點尷尬及膽怯，幸好初中同學的反應良好，並積極參與。在此我們也感謝體育科老師的幫忙，令是次活動得以順利進行。

學生感想

4B 吳睿怡（朋輩輔導員）

我很高興這學年可以成為朋輩輔導員，並參與 Wellness Carnival！大家在疫情下難免失去很多在學校的歡樂時光，想不到這次有機會讓我擔任點唱司儀，除了播放正向歌曲為學校裏的每一位打氣外，同學和老師的點唱內容也為是次活動增添不少正能量，師生的感謝、勉勵和祝福，讓我深深感受到趙中是個充滿溫暖和關愛的校園。

過程中我更加了解自己的性格特點，明白如何運用自身的優點去幫助別人，能在有意義的地方發揮所長，實屬難得。

最後希望大家常存感恩，知足常樂！

4D 胡依霖（思動大使）

我十分榮幸夠能以思動大使身份參與活動，例如：早會分享、介紹「Fitmind 10」及其好處、分享製作主題曲《又一章》時遇到的困難和解決方法，以及分享有關活出真我的歌曲，希望藉此能向同學傳遞正能量。

這次分享經驗令我獲益良多，我學會用生動的對話分享內容，也更加明白精神健康的重要。最後，我希望各位同學能抱着積極向上的態度面對人生，走向更好的未來。

2D 溫寶詒

本校輔導組舉辦了以「健康生活樂繽紛」為主題的一系列活動，目的是讓趙中同學在考試前放鬆一下心情。我最喜歡的活動是「正向訊息由您起」點唱活動，雖然我不太熟識播放的歌曲，但歌曲的音樂和節奏非常輕快，讓我感到放鬆。如果下次再有這個點唱活動，我一定參加，希望趙中師生能暫時舒緩緊張的心情。

本校十位中四同學參加了由香港大學精神醫學系主辦的思動計劃，在參與一系列活動後（見下表），他們學會了管理思想及情緒的技巧、認識不同的精神健康問題及加強對精神患者的同理心。



26/9/2020 學生工作坊：認識精神疾病

3/10/2020 學生工作坊：內心的平靜

17/10/2020 學生工作坊：運動與精神健康

7/11/2020 音樂工作坊：歌曲製作、音樂與精神健康

14/11/2020 音樂工作坊：作曲填詞

11/2020 - 4/2021 歌曲創作：《又一章》

9/2/2021、9/3/2021、19/4/2021 音樂沙龍

9/2/2021、11/4/2021 音樂諮詢

24/4/2021、8/5/2021、15/5/2021 瑜珈班

精神健康大使名單：

4A	鍾嘉茵	何恭慧	劉曉君	葉慧琳	趙洵彥
4D	馮樂瑤	林嘉慧	尹佩兒	黃彩盈	胡依霖



十位大使利用社交平台開設IG帳戶(cismss_mindshift)，定期提供有關精神健康的資訊，如：抑鬱症、正向心理學、思想陷阱等，以加強同學對精神健康的認識。此外，為了推廣正面的精神健康態度，他們積極為同學舉辦不同的活動（見下表）。

27/11/2020 早會分享：思想陷阱

11/2020 舉辦齊來認識精神健康問答比賽

1/2021 舉辦WhatsApp Stickers Caption創作活動

26/3/2021 早會分享：減壓方法

3/2021 派發減壓小玩意（泡泡紙及曼陀羅刮畫）予全級中四同學

20/5/2021- 健康生活樂繽紛：

26/5/2021 製作鼓勵卡、早會分享、帶領中一及中三同學完成「FITMIND 10」十式運動、書籍展覽

學生感想：

4A 何恭慧

我是負責歌曲創作的。音樂可以帶動情緒，將負面的情緒正面化，使身心得到徹底放鬆。可是，如何為聽眾帶來具體的意境和感受，是我在創作過程中遇到的最大困難，幸好專業導師及音樂科老師給予我不少建議和新思路。

《又一章》這首作品採用了簡單的鋼琴伴奏，曲風正面，想帶給同學溫馨平和的感覺和永不服輸的信念。

4D 林嘉慧

在每節的瑜珈班裏，我們會跟着導師進行三十分鐘的基礎瑜珈伸展，例如：脊柱扭轉式、三角式和坐姿抬腿式等，從中我學會循序漸進地調整呼吸規律，在每次吸氣和呼氣中放下雜亂的思緒，只專注當下。從中我體會到瑜珈給身心靈帶來的好處，如：減輕肌肉緊繃感和舒緩緊張情緒，因此我推薦同學閒時多做瑜珈以放鬆身心。

4D 尹佩兒

在未參與此計劃前，我對抑鬱症不太了解，只是透過新聞聽過「抑鬱症」這個情緒病。透過製作 IG 帖文，我不但對抑鬱症有了深入的認識，例如：抑鬱症的成因、如何與患者相處等，更讓我明白面對困難時要以正向的態度面對，即使無法擺脫逆境，也要學會對前景抱持希望的人生態度。最後，我還發現個人創作力也因此活動而有所提升。

4D 黃彩盈

我是負責WhatsApp Stickers Caption創作活動的。這次是我第一次創作並繪畫WhatsApp Stickers，由開始設計到替同學挑選禮物，我都覺得很有意義。最初，我還擔心同學對活動的反應冷淡。然而參加者的數目超出我的預期，在此我十分感謝各位參與同學。我衷心希望同學能繼續踴躍參與日後舉辦的活動！

“Create My Own Sunshine”

中一及中二新手冊

英文科、視覺藝術科、輔導組及學生發展委員會在本學年進行跨科組協作，為中一及中二級學生編製新手冊——“Create my own sunshine”。這本手冊除了具備一般學生手冊的記事功能外，還按月編訂了不同的主題，如「快樂」、「健康飲食」、「善意」、「尊重」、「欣賞」、「感恩」及「夢想」等，配合與主題相關的小任務及古今中外的名人雋語，提醒同學時刻注意個人品德及健康。

另外，班主任和英文科老師在課堂上，利用刊載於手冊內的小任務及課堂活動，激發學生深入思考上述的正面價值以及跟身心健康有關的概念。這本手冊的封面設計、插頁及插圖融入了同學的視藝作品及各社的藝術創作，盡顯趙中同學的藝術才華。



Create My Own Sunshine 學生感想：

1B 王致翔

這本手冊的設計十分精美，插圖也很漂亮。我們平時會用這本手冊記錄功課或其他事項，這樣便不會忘記重要的事情了！我覺得這本新手冊非常實用。

1B 梁瑋傑

手冊設計十分精美，更讓我可以查看校曆，了解學校的活動安排。手冊內還有很多鼓勵語句，十分窩心。它還啟發我要正面思考和訂立人生目標。

1B 黎芷喬

這是一本設計非常精美的手冊！除此之外，也十分實用，大小適中，方便我們隨時記錄要完成的功課，確實能提升我們的學習興趣！

1B 鄭雅菁

手冊的封面十分精美，讓人賞心悅目。內頁設置的每月計劃和備忘錄也方便我規劃自己的作息安排，提高個人效率。我希望日後能增加一個「待辦事項」。

1B 溫蘊楨

手冊簡單易用，使人能更有條理地整理家課，大大提高學習進度。學生又可在memo內記事、畫畫，或者在小方格內記下瑣碎事，為忙碌的校園生活增添不少樂趣。

1B 蕭悅彤

我認為學校的新手冊設計十分精美，而且每一個月份都有一個獨特的主題，令同學在新的月份裏有更明確的目標。

Learn To Enjoy, Learn To Share, Learn To Try, Learn To Love

趙中悅讀樂讀FUN

中一悅讀FUN享短片

為了讓新加入趙中的中一級同學認識閱讀推廣組的老師及了解與閱讀相關的資訊，閱讀推廣組製作了「中一悅讀FUN享短片」，於2020年9月1日開學日中播放。短片除了介紹了閱讀推廣組的成員外，還向同學講解了本校HyRead網上圖書館平台的登入及借閱電子書的方法，讓同學在停課期間，縱使未能回校上課，仍能停課不停學，安坐家中閱讀課外書，享受悅讀之趣。此外，閱讀推廣組還向同學推介了一個上載了不同年級同學及不同屆別校友的好書分享影片的「CLSMSS悅讀FUN享平台」，希望同學能善用平台，建立良好的閱讀習慣，並多與同儕交流、分享。閱讀推廣組也鼓勵同學自行拍攝閱讀分享影片，收到投稿影片後，推廣組會適時更新平台資訊。

趙中中秋齊賞「閱」

恢復面授課堂後，為了多接觸新加入趙中大家庭的中一級同學，閱讀推廣組在中秋前的班主任節舉辦了「趙中中秋齊賞『閱』活動」，負責老師及圖書館主任走訪了中一各班，跟同學玩玩有獎問答小遊戲，派派小月餅，讓同學在遊戲中認識閱讀推廣組的成員，了解HyRead網上圖書館及校內圖書館的借書程序等，同學皆能享受其中，歡聲笑語不絕。

悅讀大使 (Lut Sau Reading Ambassador) 授章儀式

閱讀推廣組於本學年招募了十四位中三至中五級的同學擔任「悅讀大使」(Lut Sau Reading Ambassador)，並於2020年10月8日舉行了簡單的授章儀式。本年度悅讀大使包括3B陸曉慧、3B黃煒貽、3B葉熹縉、4A郭寶微、4A梁振豪、4A梁正謙、4B陳沛嵐、4B李蔓萱、4B吳睿怡、4B彭嘉麗、4B楊雙如、4D林緯航、5A黃靜怡及5D駱熹彤，悅讀大使將致力在校園推廣閱讀，營造良好的閱讀風氣。

德育組及閱讀推廣組合辦早會演講

閱讀能陶冶人的性情，使人散發獨一無二的氣質。為了鼓勵同學多閱讀，培養良好的品德，本校德育組連同閱讀推廣組於2020年10月23日以「Eat Well · Read Well」為題進行早會演講。正所謂「腹有詩書氣自華」，首席德育大使於演講中指出，除了每天要Eat Well，通過飲食吸收身體所需要的養分外，我們也需要 Read Well，通過閱讀吸收心靈的養分，例如讀《魯賓遜漂流記》，我們會被魯賓遜積極樂觀、不畏艱難的精神所鼓勵；讀《假如給我三天光明》，我們會為海倫的堅強而嘆服，為安妮老師的愛心和耐心而感動，學習成為一個堅強、獨立又善良的人。德育大使又把閱讀比喻成通過多啦A夢的隨意門，讓我們穿越古今，例如：回到千年前的埃及，看看埃及人在尼羅河畔的生活，看他們是怎樣造出木乃伊，如何建造出金字塔；我們又可以闖進魔法世界，與哈利波特並肩作戰，和伏地魔鬥智鬥力等。最後，德育大使提醒同學，閱讀與飲食一樣要均衡，不可偏食，即只看自己感興趣的書籍，以免「營養不良」。

德育組 及 閱讀推廣組 演講

Eat Well · Read Well

23.10.2020

教育局「書出知識——贈閱圖書」計劃

為了培養同學良好閱讀的習慣，教育局推出了「書出知識——贈閱圖書」計劃，向中小學生送贈圖書，讓同學透過獲贈的實體書，隨時隨地翻閱書本，享受沉浸在書海的樂趣。閱讀推廣組及圖書館徵集了老師及家長教師會的意見後，購入了大量中國歷史和中華文化、健康生活、品德教育，以及科學、科技、工程及數學教育等書籍，並安排了部份級別同學到圖書館選取自己喜歡的圖書，同學均樂在其中。



醒晨悅讀計劃 Sunshine Reading Scheme

有別於往年，閱讀推廣組把本年度的初中閱讀計劃冠以全新的名字——「醒晨悅讀計劃 Sunshine Reading Scheme」，以全新的面貌開展，配合多元化的閱讀活動體驗，例如圖書館導賞、有聲書製作、閱讀作品分享、電子書閱讀等，讓同學渡過一個充實、醒神的早上，全方位感受閱讀的樂趣。此外，推廣組為每月訂立了不同主題（十月：世界文化 Cultures of the World；十一月：人生規劃、健康及運動 Life Planning, Health and Sport；十二月：人文學科 Humanities；三月：科學與自然 Science and Nature 及五月：社會科學及生活 Social Science and Living），同學根據主題借閱圖書，廣泛涉獵不同範疇的書籍，實踐跨學科閱讀。

要營建校園濃厚的閱讀風氣，除了閱讀推廣組的推動、班主任的同行外，家長們的支持尤為重要，在此非常感謝家長義工們對是次計劃鼎力支持。為了讓計劃更順利推行，閱讀推廣組分別於2020年10月5日及2020年10月9日舉辦了家長義工及班主任簡介會，讓義工們及班主任了解新計劃的內容及推行細節。家長義工們均表示全新的閱讀活動能讓同學感受閱讀的樂趣，他們更分享了往年擔任義工期間的點滴。



「悅讀夢工場」特別周會

如果未能真正感受閱讀書之趣，再加上因外語理解上的局限，看見一本本厚厚的圖書，的確令人望而生畏。為了讓同學體驗閱讀的樂趣，從「閱」讀邁向「悅」讀，閱讀推廣組於2020年10月29日舉行了「悅讀夢工場」特別周會。周會以「小說改編電影」為題材，播放了大大小小經典小說改編電影的預告片，一方面讓同學認識不同的小說原著，另一方面透過震撼的視覺畫面，激發同學對有關電影及原著的興趣。此外，是次週會希望以觀看電影作為切入點，讓同學先接觸電影，初步了解小說的內容，打破同學看見厚重小說望而卻步的心理枷鎖，突破語言的限制，踏出「悅」讀的第一步。



「悅讀夢工場」小說及改編電影悅讀展覽

先有電影還是先有小說？其實，被翻拍成電影的熱門小說已經不計其數。更多的，是能夠與原著小說互相輝映的經典電影作品。為了配合「悅讀夢工場」特別週會的內容，讓同學體會原著小說與改編電影的迷人魅力，圖書館於2020年11月3日至30日期間舉辦了「悅讀夢工場」小說及改編電影悅讀展覽，是次展覽一共展出了22部作品，包括《柏寧頓》、《馴龍記》、《莎樂的神奇網網》、《小王子》等膾炙人口的著作，希望同學能夠從電影放映會中，把腦海中幻想的小說情節搬到銀幕上，回味小說字裡行間的深意。





健康校園計劃及閱讀推廣組合辦Halloween Trivia Quiz

為了讓同學感受節日氣氛，本校健康校園計劃連同閱讀推廣組於2020年10月28日至31日期間舉辦了「Halloween Trivia Quiz」活動，同學須觀看有關萬聖節的影片、聆聽歌曲及閱讀指定材料，然後於Google Form回答相關問題和分享他們對萬聖節的看法。是次活動廣受全校同學的支持，表現優異的同學也獲得了豐富而精美的節目禮品。同學於小型頒獎禮中手執和戴上不同的萬聖節道具拍照留念，歡欣滿載。

學生作品分享

1D LI JULIE

I will prepare a Halloween bag to hold the candies and dress up to shock others. We should not eat too many candies because they are bad for our teeth. Last time I ate too many candies and the sugar caused tooth decay. My mom took me to a dentist, so I promise myself not to eat too many candies now.

4D LAU Tsz-ching

I absolutely adore Halloween. The spookiness of the festival with a little bit of Autumn breeze is like the perfect combination. Apart from that, the Halloween aesthetic ideas are so tempting that I am looking forward to celebrating Halloween every single day.

I used to go trick-or-treating in my neighbourhood when I was young. But now, living in an apartment, I tend to stay at home and share candies with my brother and watch some classic Halloween movies like Frankweenie and The Nightmare Before Christmas to celebrate the festival together.

Some people may think we eat too many candies for this festival. Indeed, candies are not nutritious and include a tremendous amount of additives. In my humble opinion, grocery stores could try to sell healthier alternatives to candies, such as nuts and dried fruit. In this way, children and adults could still enjoy the festive atmosphere of Halloween without consuming too many unhealthy candies as they used to.

Halloween is around the corner. Although I will not go trick-or-treating, I can't wait to celebrate it with my family!



Blossom by blossom the spring begins

By Algernon Charles Swinburne

Days are longer and the weather gets warmer
because spring is in the air! Spring is a time for
rebirth and fresh starts.

Come and join us for the celebration of this
wonderful season. Why not pick a good book and
enjoy the warm breeze? The theme for reading is
'Science and Nature'. You may also answer the
following questions and get a chance to win
fabulous prizes!

Your email address will be recorded when you
submit this form.



It's Springtime! It's Reading Time!

As the Sunshine Reading Scheme could not be held as scheduled, the Reading to Learn Team co-organized an online reading and sharing activity with the Moral Education Team in March 2021. Students were invited to share their ideas about how to face adversities and stay positive. They also appreciated an acrostic poem, browsed the website of the Hong Kong Flower Show and read the 'Good Reads' in order to learn to admire the beauty of nature and read a wide diversity of reading texts, ranging from poems, famous quotes to online articles.

Students were enthusiastic about the activity and were eager to share their views about springtime and their reading habits. Outstanding students were awarded with theme-related prizes and book coupons.

1B WONG Shing-wun Jordi

I know it's spring when flowers blossom and plants grow.

1A WONG Shu-miu Ashlie

I know it's spring when flowers start to blossom and
the weather turns warmer.

4B TANG Tsz-ching Sandra

I know it's spring when animals wake up from their
hibernation.



書籍角色臉譜設計活動

閱讀推廣組與視覺藝術科合辦了書籍角色臉譜設計活動，活動於中五級視覺藝術班進行，同學先閱讀自己感興趣的書籍，從書籍中獲得靈感，然後選取書中人物角色設計臉譜。活動順利進行，同學也樂在其中，優秀作品已在早前藝術展中展出。



姊妹學校閱讀交流

閱讀推廣組與交流團組合作，於2021年5月7日與姊妹學校蛟川書院進行網上讀書交流活動。本校3A張雅麗同學和3A趙穎莉同學以普通話分別分享了《假如給我三天光明》及《把夢留住》的讀後感，而5A黃津同學及5D陳曉藍同學則以英語分別分享了Tell Me No Lies及Mindfulness for Busy People的讀後感。蛟川書院也安排了三名初中同學為我們分享其讀書心得。同學們均投入其中，彼此交流閱讀的樂趣，縱然分隔異地，閱讀卻讓我們連繫彼此，是次活動意義非凡。



“Read a Book, Share the Love” 「悅讀傳愛」計劃

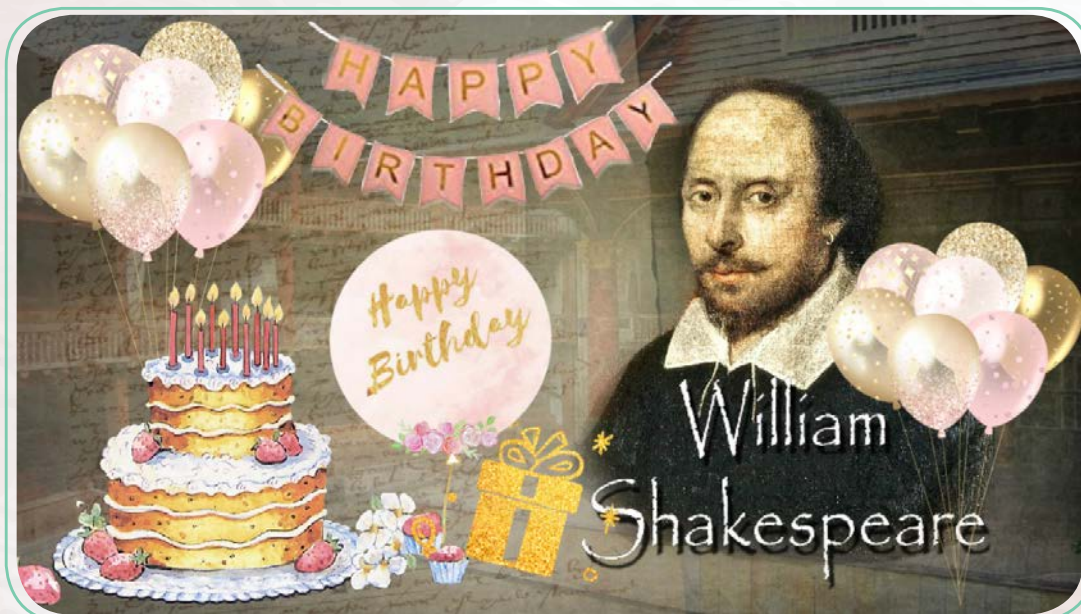
為了讓同學從閱讀中修養品德，讓閱讀變得更有意義，閱讀推廣組於本學年展開了“Read a Book, Share the Love”「悅讀傳愛」計劃。計劃分為四部曲，首先，中一及中二同學於醒晨悅讀課進行「悅讀傳愛」體驗活動，從中學習幫助有需要的人；課後，同學自行選取蘊含正向思維的圖書及語段進行錄音，再於醒晨悅讀課進行同儕分享；再由班主任及閱讀推廣組負責老師選取優秀作品及進行審視。活動已進入後期階段，現正安排把聲檔製作成QR Code，完成後將贈送予心光盲人學校（中學部）。



健康生活樂繽紛書展

為了在校園營造健康愉快的氛圍，讓同學快樂學習及閱讀，閱讀推廣組及輔導組在精神健康周合辦了「健康生活樂繽紛」書展，展出了多本有益身心的書籍，例如：《願心轉化》、《愛自己的36個法則》及LOVE FOR IMPERFECT THINGS等，只要同學在書展中預約借閱書籍，便能獲得精緻美味的巧克力以資鼓勵，同學均踴躍參與是次活動，並樂在其中。





Say 'Happy Birthday' to Shakespeare--World Book Day 2021

To celebrate the birthday of Shakespeare as well as World Book Day, the Reading to Learn Team organized an online reading activity on 23th April 2021. Students were invited to think of a creative way to say 'Happy Birthday' to Shakespeare and share their favourite lines from their books.

Students were enthusiastic about the activity and outstanding students were awarded with book coupons.



A creative way to say 'Happy Birthday' to Shakespeare

2C YIP Tsz-wing

Happy birthday William Shakespeare!!!
I am so glad that I can celebrate your birthday with you! Thank you for letting us know more about you. You are a fantastic man. Haha!

4B NG Ho-long

Wish you a happy life in the sky
I really want to know more about you
Like how you can write such a good play
Like Hamlet, Romeo and Juliet
I admire you from the bottom of my heart
I want to tell you two words here
Happy Birthday
You are great

1D CHAN Sze-tung

Happy every day.
Always be optimistic.
Proud of yourself.
Promise yourself to be the best.
You are the best.

Believe in yourself.
It's possible in anything.
Respect everyone.
Try anything if you want.
Help others.
Do different things.
Always be helpful.
You would be confident.



Favourite lines from the books

3B KWOK Nga-yi

Book Title: Fantastic Mr. Fox

Author: Roald Dahl

"If you have good thoughts, they will shine out of your face like sunbeams and you will always look lovely."

4D LAU Tsz-ching

Book Title: Flawed

Author: Cecelia Ahern

"We see being Flawed as a strength, Celestine. If you make a mistake, you learn from it. If you've never made any mistakes, you're never the wiser."

「玩出香港」HK@APEC遊戲設計比賽

本校5A顏天欣、5B劉子晴、5B尹泳沂、5C李君婷和5D陳如儀早前參加由太平洋經濟合作香港委員會主辦、青年成就香港部協辦的「玩出香港」HK@APEC遊戲設計比賽。賽事希望讓中學生發揮創意，透過設計遊戲，加強學生對區域貿易、經濟合作和趨勢的認識。

比賽為期四個月，內容包括一系列的研討會、工作坊、小組研習、遊戲展覽及校內分享。本校同學運用在STEM課堂和活動所學，親自動手，利用立體打印機和雷射切割機製作遊戲棋子和棋盤來設計桌上遊戲，透過自家設計的桌上遊戲Tradegy來解說全球營商環境及國際貿易。遊戲讓人明白貿易若要雙贏，玩家可以扮演亞太經濟合作組織五個國家或地區，爭取在圖版上達成直線Bingo來獲勝。

同學在決賽中展示努力的成果，憑着精美的外觀和嶄新的遊戲設計，於各優秀隊伍中突圍而出，**勇奪季軍，獲得港幣\$5,000獎學金。**

學生感想：

5A 顏天欣

雖然剛開始籌備的時候，我們遇上不少困難，加上疫情來襲更是雪上加霜，但最終能克服重重難關，過五關斬六將，荊棘路上砥礪前行的過程令我們變得更團結。

5D 陳如儀

倘若沒有學會如何使用立體打印機，我們就製作不了這麼精美的遊戲棋子。非常感謝學校和老師們的支持和鼓勵，以及同學們的幫助，使我們能製作出屬於自己的桌上遊戲。

Jumpstarter IdeaPOP! 創業比賽

於2020年10月至12月期間，本校共有七隊同學參加了由阿里巴巴創業者基金舉辦的Jumpstarter IdeaPOP! 創業比賽。同學運用科技及創意，強化及促進創業生態和企業家精神，為社會和企業設計出可行的產品或商業方案。

當中兩隊憑藉創新意念，分別以「機器人朋友」（5A趙楚彤、5A黃靜怡、5A周俊恩、5B林靄晴）和「自動座廁清潔系統」（4A劉曉君、4A戴文敏、4B陸善敏、4D鄧鈺婷）成功入圍全港25強，並獲得寶貴的機會，以演說方式向阿里巴巴創業者基金評審團推銷有關方案。

國際貿易挑戰賽

本校5A曾家裕和5D陳如儀於2020年11月至2021年1月期間參加了由FedEx Express主辦、青年成就香港部協辦的國際貿易挑戰賽。參賽學生以2人為一隊，開發一項特定產品或服務，並為柬埔寨擬定一份原創的國際市場拓展策略計劃。

兩位同學把傳統文化和科技結合，改良柬埔寨傳統的頭巾，藉創新意念獲選為香港區決賽隊伍。是次比賽令同學獲益良多，他們不但能與香港和亞太區的學生互相交流、學習，在公開演說中又能提升溝通和演說技巧，還在實踐中學會國際市場拓展概念，包括：市場研究、定位、定價、市場推廣及分銷渠道、市場拓展方式和財務分析等技能。



去年，因疫情嚴峻，校際戲劇節被逼取消。本年度校際戲劇節則採用嶄新的「網上實時讀劇演出」形式，使比賽得以順利舉行。今年本校中文戲劇學會和英文戲劇學會一起參賽，分別利用Zoom形式演出，對於同學來說是一項挑戰，但同時絕對是一個寶貴的經歷。

中文戲劇學會是次參賽的劇目名為《不忘》，賽後評判讚賞劇本主題富寓意，講述青年人如何追尋夢想，以及人與人溝通之重要。是次參賽的同學均具有豐富的演出經驗，在多次排練下合作無間，表現流暢，最終獲得傑出劇本獎（5D冼詠恩、5D黃彩怡）、傑出導演獎（5D冼詠恩、5D黃彩怡）、傑出演員獎（3D冼曹凱婷、5A楊淑婷、5A黃雋翹、5D黃彩怡）、傑出影音效果獎（全體）和傑出合作獎（全體），共5大獎項，表現優異。

中文戲劇學會學生感想

5D 冼詠恩

參加中文戲劇學會不知不覺已進入第四個年頭。猶記得當初剛進來時飾演一個小角色，一句台詞也要被糾正無數次，到現在要擔任學會主席，負責編寫及監導等工作。要承擔的責任多了，得到的收穫和樂趣也增多了。一齣精彩而成功的戲劇並非一個人可完成，必須依靠不同部門的協作。尤其今年是特別的一年，首次以讀劇演出形式比賽，期間遇上不少困難，但幸得各位台前幕後的同學和負責老師的幫助，終可順利完成比賽。

5D 黃彩怡

「希望你們收到劇本後的第一件事不是看自己有多少對白，而是用心地去了解劇本。」還記得那年我唸中一，師姐所說的話我牢記至今，提醒自己不要重複犯錯。匆匆五載，我從只重視自己對白，到開始留意戲劇整體；從只雕琢自己的感情語氣，到學習對對手的反應作出回應；從只是負責演繹角色，到負責分擔編劇等工作。不同角色、不同角度、不同崗位都令我明白到做好一齣戲從來不是一個人的事，而是一個團體的事。在戲劇上，從沒有角色的大小之分；在對白上，更沒有演繹的好壞之言。看似不起眼的角色，其實也起了舉足輕重的作用，只有真心傳遞、不刻意修飾的表達才是最好的，做戲如是、生活亦如是。

再次感謝在如此艱難的時刻，各部門願意互相配合，負責老師也付出寶貴時間來指導我們。

5A 黃雋翹

疫情肆虐，許多事情都改變了，使今年變得「不平凡」。面對比賽形式的轉變，演員沒有肢體互動，反而要特別注重咬字、語氣、聲線，以至面部表情。疫情使排練方法也跟以往不同，演員之間失去面對面互動機會，還有網絡延遲等絆腳石。不過，「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」在演員的努力和三位老師的指導下，最終我們得到令自己滿意的成績。

在中文戲劇學會三年，學習的不只是演戲技巧，還有溝通和獨立思考等能力。假如能夠有其他表演機會，我必定毫不猶豫參加。

2C 唐心兒

今年是我第二年參加中文戲劇學會，而且是首次跟師兄師姐們一起參加比賽。我在學會擔任化妝一職，去年大部分比賽因疫情而取消，我們失去了不少演出機會。正因機會難得，當化妝部招募同學參與這次校際戲劇節時，我就立刻報名了。

在準備過程中，我們並非一帆風順的。因為高年級和低年級的上課時間不同，使全體綵排的時間不多，幸好最後可以順利完成演出。

感謝當天老師及師兄師姐的帶領，讓我有一個難忘而有趣的比賽經驗！希望明年可以有更多演出機會，令我們一眾優秀的編劇、演員、後台工作人員及化妝師可以一展所長。



English Drama Education — Mini-musical performance

This year, the English Drama Club and the Musical Club jointly produced a mini-musical. The play is called "Doing Good". Amidst the pandemic, we understand the show must go on. We understand the importance of positivity and vitality and we understand joy and laugh!

The team is so ready to adapt to the "New Normalcy". Actors and actresses rehearsed via Zoom starting from November. Although students encountered many new difficulties, they did not give up. On the contrary, stronger bond and resilience are developed under the rain! We remember: "let's create our own sunshine" and "be grateful and be hopeful"!

The team participated in the Hong Kong Schools Drama Festival 2020-2021. With splendid performance and painstaking effort, we received two grand awards: the Award for Outstanding Co-operation and the Award for Commendable Overall Performance. CHAN Hiu-suet Ariel (2B), WONG Nga-chit Vianna (2B) and YUNG Hoi-ching Catherine (2A) received the Award for Outstanding Performer. Keep it up, boys and girls. Let's shine on stage!



聿修堂支援組負責學校禮堂大大小小的活動場地及器材支援等工作。除了聿修堂經理之外，支援組同學也擔當着重要的角色，例如：活動前的籌備、熟讀程序、設置器材，以至活動後的善後工作等。

同學均認真投入工作，即使遇到突發的事情或是技術故障，團隊都能夠臨危不亂，運用他們的小智慧和團隊精神一一解決困難，從中培養同學的責任感、團隊精神、解難能力和溝通能力！

為了讓同學學到更多專業舞台知識，支援組為同學提供恆常訓練，內容主要根據過往學長們的經驗所輯錄而成的舞台工作經驗分享筆記和實地練習，可說是「邊學邊做」，一邊賺取經驗，一邊虛心學習，絕對能做到“earn and learn”！

每次完成活動後，主席都會舉行檢討會議，使組員了解做得好或有待改善的地方，好讓支援組能夠薪火相傳，繼往開來，讓同學在舞台上發光發亮，讓每一個show都是good show！



學生感想

5A 張穎姿

加入了聿修堂支援組後，我學到不少專業技術。在準備一次又一次的表演時，與不同部門合作讓我印象深刻，收集了愉快的回憶及珍貴的經驗。

5C 曾希汶

加入聿修堂支援組我知道每一場看似簡單的表演或講座，背後所需要的是不同部門的合作。就像聿修堂支援組，燈光、音響、後台，三個部門缺一不可，各個部門的互相協調以及合作，使我們有份參與的每一場表演或講座都得以順利完成。

5D 江浩鏘

加入了聿修堂支援組後，令我學會了不少有關後台的專業知識，尤其是表演或講座的燈光布置，怎樣的燈光能給觀眾甚麼視覺效果和氣氛等，真的讓我獲益良多。

4B 劉倩彤

加入聿修堂支援組是我中學生涯裏最有意義和價值的活動。每一場看似簡單的講座或表演，我們在背後都要付出許多時間和勞力，但同時也從中獲益匪淺。在後台部，隨機應變能力、溝通協調能力等都是要通過實踐而獲取的，因此加入聿修堂支援組就是一個有助我們提升上述技能的途徑，同時更是一個聯繫我和師兄師妹關係的重要橋樑！通過每一場活動，組員默契十足的配合，久而久之便成就了我們真摯的友誼。

4A 林祖榕

相信大家對於聿修堂並不陌生。它不只是我校的禮堂，也是元朗區昔日的主要演藝表演場地。因此，聿修堂的音響設備非常齊全，甚至能媲美劇院。加入聿修堂支援組使我有機會認識及使用許多專業的音響器材，更讓我有機會與其他同學一同完成一場場表演及講座，真是十分難忘的回憶。

Christmas Singing Contest

聖誕音樂比賽

音樂學會於2020年12月21日舉辦了一年一度的趙中盛事——聖誕音樂比賽。比賽分為獨唱和合唱組別，由於疫情關係，本年度的比賽不設現場演唱，參賽同學須事前提交影片，由評審團評分。同學在比賽中施展渾身解數，盡展歌唱技巧，最後獨唱組和合唱組的冠軍均由6C梁嘉彤奪得，可見她的歌唱實力超群。為了提升同學的自信心，除了冠、亞、季軍外，還增設了五個優異獎，在此恭喜所有得獎的同學。活動尾聲還分享了一段由本校合唱小組製作的合唱影片，希望大家能在疫情中保持正面，繼續熱愛音樂。

聖誕歌唱比賽結果

獎項	合唱組	獨唱組
冠軍	6C 梁嘉彤 6D 滕鎧晴 I belong to me	6C 梁嘉彤 《歌頌者》
亞軍	4B 劉倩彤 4D 曾梓軒 《一事無成》	6B 蘇德立 《年少有為》
季軍	4A 梁孝聰 4B 吳浩朗 《最後晚餐》	4B 吳浩朗 《閉目入神》
優異獎	4C 李明恩 5C 李睿雅 《她整晚在寫信》	5D 蘇巧敏 《月球下的人》
優異獎	5D 鄧曉然 5D 黃郢 《到此為止+孤單心事》mashup	4D 林嘉慧 《罪惡感》
優異獎	6B 陳家宇 6B 鄭興洋 6B 羅樂賢 6B 蘇德立 《說好不哭》	6D 滕鎧晴 《回望》
優異獎	5D 陳卓伶 5D 林泳彤 《小幸運》	4D 曾梓軒 《下一位前度》
優異獎	1B 江蔓晴 1E 朱可澄 Silver Bells	4A 鍾嘉茵 《我們的愛》



Visual Arts Exhibition 2019 — 2021

視覺藝術作品展2019-2021

2021年3月23至26日，本校視覺藝術科假元朗劇院大堂展覽廳舉行了一場別開生面的展覽。當中展出了由2019年至2021年三年間，趙中各級同學在課堂內外的藝術創作，作品的形式、主題、創作手法等都非常多樣化，其中包括：繪畫、寫生、水墨、水彩、設計、混合媒介……充分展現了趙中同學對藝術創作的熱忱和視覺藝術方面的才華。這段日子正值新冠肺炎疫情肆虐，學校需進行網上授課，趙中同學在逆境之下仍能努力學習，全心全意創作，並促成是次視覺藝術展，實屬難能可貴。





S1 江蔓晴
《書中的海洋世界》

學生感想

1C 王嘉朗

朱可澄同學的《機靈的孫悟空》講述孫悟空智鬥金角大王時，被吸進葫蘆的情節。孫悟空慌張的表情畫得很好！而且顏色分配佳，把孫悟空畫得很帥氣，色彩非常豐富。

從這幅作品中，讓我知道了用色由淺至深的效果，會令作品更有層次感，並學會了怎樣繪畫衣服才能顯得自然。作品中金角大王的衣服，作者在一些地方用了深顏色，讓人覺得更真實。我哥哥最喜歡1B江蔓晴的《書中的海洋世界》，他說作品中的鯊魚很帥，並說把海洋動物畫在一起，非常有意義。



S1 朱可澄
《機靈的孫悟空》



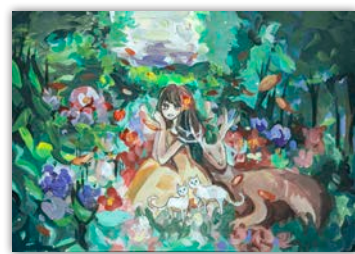
S3 文鋈 《幫助》

學生感想

1C 余子鵬

我最喜歡文諾學姐的作品《幫助》，畫作中的媽媽正在幫小女孩梳理頭髮，不僅點題，還充分地展現出母女之間的愛。除此之外，圖中的小女孩是一位殘疾人士，而母親的幫助讓整個作品得到了昇華。

我還邀請了姊妹一起觀賞學校的視藝展，而她最喜歡的作品是楊凱婷師姐的《春日》，整個作品的畫風唯美，還突出了主角整體背景色調偏冷，而主角衣飾色調偏暖，從而突顯了主角在畫中的位置。



S4 楊凱婷 《春日》



S6 黃子雅 《心·事》

學生感想

1C 鄺然

在這個展覽中，我最喜歡的作品是中六邱裕霖同學的《煙緣》。作品總共分為四幅畫，它們分別代表了吸煙的四個階段：健康、發病、病危和死亡。畫中的顏色、煙霧的變化、手臂不同的姿勢和顏色都表現了吸煙對人體的嚴重危害，因此，我們都不應該吸煙。從這幅作品中，我領會到運用色彩和造型的變化可以幫助表達作品的內容和感情。

我還邀請了媽媽來欣賞學校的視覺藝術作品展。她最喜歡的作品是《心事》。創作者是中六的黃子雅學姐，她覺得作品非常有創意。



S6 邱裕霖 《煙緣》



S4 郭曉筠 《街頭表演者》

學生感想

1C 劉光毅

我最喜愛的作品是郭曉筠的《街頭表演者》，我很欣賞這幅作品的人物構圖比例大小剛好。

街頭表演者濺起的水花，動態模糊的效果呈現得別具真實感。在他後面觀看表演的兩位觀眾，細節部份也畫得特別細緻。在欣賞過這作品後，我覺得作品能帶來動感，彷彿能讓自己融入畫中，成為畫中的表演者，在街頭表演。

而我媽媽則喜愛中六伍思因同學的《未來城市》。



S6 伍思因 《未來城市》

Surmount All Adversities with *Perseverance*

逆境自強 剛毅不屈 文憑試中創佳績



在新冠肺炎疫情的陰霾下，對香港以至全球人類來說，2020年無疑是充滿無奈、十分難熬的一年。就在這艱難時期，卻傳來讓人振奮和鼓舞的消息。本校十多位2019至2020年度中六畢業生在2020年香港中學文憑考試取得佳績，當中6A莊佳和同學考獲6科5**及1科5*，成為全港共29名「榜眼」之一。

中六模擬試因停課而中途取消、同學無法回校向老師請教、考評局宣佈文憑試延期、公共圖書館自修室暫停使用……面對各樣的條件限制和心理壓力，究竟以上同學是如何在窘迫的情況下自我調整心態及部署文憑試呢？他們在逆境中又領悟到甚麼道理？

List of *Outstanding* Students in HKDSE 2020

Name	5**	5*	5	4	University Admitted to/Faculty
6A CHONG Kai-wo 莊佳和	6	1	/	/	HKU—Bachelor of Business Administration in International Business and Global Management
6A TSANG Ka-chung 曾嘉聰	2	3	2	/	HKU—Bachelor of Medicine and Bachelor of Surgery
6D CHEUNG Wai-kiu 張蔚蕎	2	3	1	/	CUHK—Global Studies Programme
6A LEUNG Cheuk-lam 梁卓林	1	3	3	/	HKPU—Bachelor of Science in Physiotherapy
6A CHENG Chi-hong 鄭志康	1	3	2	1	CUHK—School of Pharmacy
6D LAM Hon-kuen 林漢權	1	2	4	/	HKU—Bachelor of Science in Speech and Hearing Sciences
6A WONG Yat-shan 黃逸山	1	2	3	1	HKPU—Bachelor of Science in Radiography
6D TAM Pui-man 譚佩雯	1	1	3	2	HKU—Bachelor of Business Administration in Accounting and Finance
6D CHEUNG Ka-yi 張嘉怡	1	1	2	2	CUHK—Global Studies Programme
6A WAN Tsz-ching 溫芷晴	1	1	1	4	HKU—Bachelor of Economics and Finance
6D LAM Nga-yee 林雅儀	1	1	/	4	HKU—Faculty of Social Sciences
6A NG Wing-shan 吳穎珊	1	/	4	2	HKPU—Faculty of Nursing
6D YU Cheuk-lam 余卓霖	1	/	1	4	CUHK—English Language Studies
6D WU Tung-wun 吳東桓	1	/	/	3	HKU—Bachelor of Nursing





6A CHENG Chi-hong
(Year One at CUHK–School of Pharmacy)

The HKDSE Exam is a monumental milestone for all secondary school students. Six years of hard work and dedication could be summarised in just a few numbers on the result slip. It is absolutely normal for all of you to feel stressed and worried at the moment, especially during the time plagued with the global pandemic. As a former 'DSE fighter', I would like to share with you my experience throughout the journey.

Before you start revising the textbooks, you should first ask yourself a question, 'What is my dream?' It seems awkward and old-school to do so but it does help! Preparation for the DSE Exam is a long and toilsome journey, both physically and mentally. During the process, you are going to face numerous unpredictable situations. You may be daunted by any flops. You may be chided by your parents and teachers for not being able to do your best. Your daily routine may be fully occupied by infinite assignments and tests. You may wish to give up your revision plans when you are in a state of frustration. Therefore, setting an unequivocal goal is the first step towards the right path.

As long as you have set your goal, the next step is to plan ahead. Time is valuable, so allocating your time wisely is the second skill you need to

acquire. For the core subjects, you may spend more time revising them since they require drills. Five months before the public exam, work on them intensively. After coping with the cores, you may prioritize the order of electives in your revision schedule based on their weight in the JUPAS entry requirements.

You may start doing exercises on the electives soon after you have revised the cores. We all have 7 days in a week. Make sure you can balance your time in order to maximise your academic productivity.

When doing revision, you are advised to make use of reliable online resources such as past papers, detailed notes and answer keys. Please do spend time searching for these materials and have a close scrutiny at them. They are extremely useful in consolidating our subject knowledge and correcting our misconceptions. Making good use of the materials would be very beneficial to our performance in the exam.

For those who are a bit off the track, please don't hesitate to seek support from your teachers and friends. You are never alone in spite of the overwhelming challenges ahead. The support from others is always of paramount importance to guide your way through this tough journey.

Now being a student at the Chinese University of Hong Kong, I would like to take this opportunity to express my heartfelt thanks to all the teachers who have offered me help during the bumpy journey, particularly Mr. CHU Ka-lok, Ms. YAU Mei-fong, and my class teacher Ms. TSUI Kit-ming.

Last but not least, please allow me to share one of my favourite quotes with you, 'People tend to give up easily because they are focusing on how far they still have to get rather than how far they have already got.' Dear schoolmates, don't let the numbers on the result slip define you. It should be 'you' who define yourself. Remember, people who succeed ultimately are those who are determined and resilient even when they are facing grueling hardships. I sincerely wish every one of you a bright, enlightening future. Good luck to you all!

6A Tsang Ka-chung
(Year One at HKU— Bachelor of Medicine and Bachelor of Surgery)

Gone are the days when studying in classrooms was a certainty rather than a hard-won victory. Passed are the hours when we get to bond with our peers face-to-face, not virtually. For the S6 students, I am sure you have never been under such tremendous stress upon the pandemic, especially with your DSE examination lying ahead.

Cliché as it may sound, the only so-called 'study tip' I can offer is about a proper 'lifestyle'. Please do have a regular study routine with enough rest because a fresh mind is always conducive to your revision productivity. Feel free to take a quick morning shower, like I did, to refresh yourself for the day. Do not get too drained by spending every moment of your day on poring over the notes since after all, one less second for revision really doesn't make a big difference. Personally, I would pin-point the outline of each chapter before doing any detailed revision. After getting hold of the essence of each chapter, you can use the past paper resources as a form of exercise to check if you have any misconceptions. Don't be under the impression that you still have much time left as there are still five months to go before the DSE Exam. Work on the core subjects these days as they need consistent practice on a regular basis, yet don't forget to reinforce your knowledge of the electives as well.

One way to help yourself cope with stress is getting help. Don't be

disconnected from peers and always approach them or teachers for help. I believe all of them must be more than welcome to offer you some personal assistance, regardless of academic or mental needs. Here is a great shout out to Ms. CHEUNG Yee-ting and my class teacher Ms. TSUI Kit-ming who have been supportive along my DSE journey. I'm sure advice from others could help you navigate through such an unprecedented situation.

Finally, allow me to share one of my life mottos, that is to hope for the best and make do with what you get. You may feel pressure is coming from every aspect of your life, yet, it's worth noting that one can only face a few problems at a time. Don't worry much about the future, which is always in the unknown, and focus on what you can do now to change the circumstances. If you have done your part, just leave it to the higher power to decide how things will unfold for you. May the odds be in your favour and wish each one of you a prosperous future.



6A NG Wing-shan (Year One at HKPU—Faculty of Nursing)

DSE is a tough journey for secondary school students. It is not only an assessment of academic knowledge, but also a test of self-management skills. It is normal to feel stressed, nervous and diffident throughout the journey. However, we should still try our best to rise to all the challenges to achieve our goals.

To get prepared for the upcoming DSE, it is essential to study smart rather than just studying hard. As time is limited, finding out the most effective and efficient way to study would help. Also, using the gap time wisely could boost productivity too!

Besides, it is important to have good self-management skills, especially during the study leave period. There will be no one supervising your revision progress. Therefore, being self-disciplined and perseverant would

allow you to keep working hard to avoid lagging behind the schedule.

On the way to the DSE Exam, it is very normal to feel worried and stressed due to the uncertainties and the heavy workload. However, being haunted by negative emotions would worsen your academic performance. Hence, having adequate rest is vital. For example, you could do some sports or sleep for a while after finishing a long task. Remember that DSE Exam is a long journey. Being physically and mentally sound could help raise your study productivity and efficiency. Therefore, do relax a bit when being too stressed.

Last but not least, I sincerely hope that you all could conquer all difficulties when tackling the public exam and have a bright future!



6D CHEUNG Wai-kiu (Year One at CUHK—Global Studies Programme)

First and foremost, time management is incredibly important, especially when studying at home due to COVID-19. For me, I will divide a day into three time slots. Try to finish the least interesting subjects in the morning as it should be the most energetic time throughout the day. However, please remember that taking a rest is also very fundamental. In my case,

I will take a short rest after each slot like watching YouTube and Netflix.

When it comes to the preparation for the unexpected events in the DSE Exam, the strategy is two-fold—mental and physical. It is known that there are postponement and cancellation of papers for 2021 DSE. It is essential to maintain your mental and physical health to cope with the imminent challenges. Rearranging your study schedule and focusing on the papers remains important. However, don't push yourself too hard as it may bring

counter effects. If you feel stressed, the following advice may help you to relieve stress.

First, doing exercise not only can unleash your stress, but also can strengthen your immune system which is very important these days. Though you cannot go out frequently due to the pandemic, you can still do some workouts at home. Besides, although you cannot meet your friends and classmates face to face, you can chat with them through FaceTime. Mutual support is very crucial!

2020 is a tough year. Fortunately, a lot of people have supported me during my preparation for the DSE Exam. For example, my parents have taken great care of me. My friends and classmates have supported and encouraged me. My teachers have answered all of my questions. I really want to show my greatest gratitude to them via this platform.

All in all, as a 2020 DSE Exam candidate, I totally understand your worries and stress. Yet, as long as you can surpass those intimidating hurdles with perseverance, you will reach your goals! All of us will stand by you!



6D CHEUNG Ka-yi (Year One at CUHK—Global Studies Programme)

One of the vital tips is to maintain a high level of 'concentration', especially when studying at home during COVID-19. Since there would be numerous distractions at home, for example, your cell phone or social media notifications. During my DSE Exam preparation time, I put myself in a distraction-free mode by using the app FOREST. Whenever I wanted to stay focused, I could plant a 'virtual tree'. My tree would grow while I focused on my work. If I left the app halfway, my tree would die. It helped me to stay focused on my studies. Also, the function called "Friends" can act as mutual monitoring!

Secondly, the equally important thing is stress relief. Stress is a double-edged sword. For sure, it helps to boost our productivity. But overwhelming

stress can ruin our life. Therefore, it is very indispensable to learn how to relieve stress. I will recommend some ways to you! The first one is listening to music. The relaxing music with the sound of nature would be a prudent choice because it helps you to feel calm. Remember not to choose the K-POP, since it is so energetic and makes you feel more excited rather than relaxed. The second one is doing sports. As we all know, any forms of physical activity triggers the release of chemicals called 'endorphin', which makes us feel happier and more relaxed. I will recommend some workouts. You can simply do it at home and it takes a really short time, like 10-20 minutes. This will likely be appealing to you guys!

Last but not least, remember to talk with your friends, parents, or teachers! Although you cannot meet your friends face to face now, some apps like Zoom, Google Meets, or Facetime may help you! Mutual support is very important during this period.

2020 is a very difficult time. But we need to be grateful that we have got lots of support from our school. And I want to thank all my teachers, my parents, and friends for supporting me during this period.



6D YU Cheuk-lam (Year One at CUHK—English Language Studies)

DSE Exam can definitely be the biggest challenge you have ever come across in your life. To overcome it, you need to have 'faith' and most importantly, 'believe in yourself' in tackling problems. Believe that you can be who you want to be and believe in your unlimited possibilities.

Pragmatically, you can set a timetable to clearly guide yourself about what to do every day to avoid any waste of time. Moreover, a studying companion can share your feeling when you are baffled by anxiety or any temptation to be lazy. During the study leave period, I skyped my friend every day to supervise each other's revision progress and that effectively boosted my productivity due to the sharp rise in time efficiency and having competitions with your peers (you dared not take a nap when you saw your friends gluing their eyes on past exam papers!).

"Where there's a will, there's a way". Dare to believe in yourself and dare to pursue your goals. Your dreams will come true!



6A 梁倬林 (理工大學物理治療學一年級)

大家好！我是Alan，現在在理工大學修讀物理治療。2020年是不太平的一年，因為疫情的關係，學校在早前一段時間也轉為網上授課，間接令同學的學業受到影響，所以我很想以過來人的身份和大家分享一下有關於讀書的心得，讓大家可以參考一下。

事實上，學習的方法因人而異，雖然沒有對錯，只有是否適合自己，但至少還有些相似點。譬如在時間管理上，大家可以仔細規劃自己讀書的時間表，估計每一個章節需要多少時間完成溫習。假如沒法長時間專注學習，可以嘗試為自己計時，每溫習一個小時便有五分鐘的小休時間，這樣可以令自己有足夠的時間學習之餘，還有繼續溫習的動力。

面對因應社會環境而作出的改動，千萬不要自亂陣腳，最重要是以平常心應對，保持一貫的學習態度。正如2020年的考生於年頭收到有關考試可能會延期甚至取消的消息，都要做好隨時會考文憑試的準備，千萬不要盲信其他人的消息而放慢手腳。另一方面，按時作息對溫習也是十分重要的。千萬不要捱夜溫習，這樣做不但減低了學習的效率，更有可能影響第二天的學習進度。假如在學習上有壓力，不妨與家人、師長或同學傾訴，相信他們也很樂意聆聽的。

疫情之中學習變得不再容易，希望學弟們能加倍努力繼續學習，在接下來的公開試中獲取佳績。



6A 黃逸山 (理工大學放射學一年級)

大家好！我是Percy，現正在理工大學修讀放射學。相信這一年對各位同學（尤其是應屆中六同學）來說是十分艱辛的一年。上網課、SBA被取消和DSE延期等一定打亂了不少中六同學的部署。因此我希望以過來人的身份，跟大家分享一起克服這些困難。

這次我主要分享大家都耳熟能詳的時間分配。要做到良好的時間分配，最簡單的方法的就是編寫一個時間表，而編寫時間表首要是認清自己有甚麼事需要優先完成，例如：哪些科目、哪個課題需要溫習，以及需要先完成哪些歷屆試題等等。清楚知道自己有哪些事要優先完成才不會出現時間錯配、訂下過多目標等問題。接下來，我想分享如何「使用」時間表。時間表僅供參考，毋須勉強自己百分百遵守，這樣能給自己多一點彈性。例如：在溫習中文時遇到困難的話，可以從其他科目的時段中「借」時間，千萬不要為了盲目遵從時間表而放棄了解自己不明的地方。

以上就是我對如何製作及使用時間表的建議，希望對各位同學有幫助，並祝願應屆中六同學在公開試中獲取佳績。



6D 林漢權（香港大學言語治療學系一年級）

回想起備戰文憑試的期間，過程的確十分煎熬，若然達不到每天的學習目標便入睡，總會感到有點內疚，但友人常常把這句話掛在嘴邊：「休息是為了走更遠的路」。雖則老套，但確實有道理，大家須要在休息和學習之間找到平衡，累了，便休息一會兒，沒有人會怪責你的。大家可以考慮每天訂立一個休息時間，期間可以做自己喜歡的事，像是看看劇集、聽聽音樂也可以。另外就是有關時間管理的提示，對於中六的同學，你們應該要很精明的利用餘下的時間，大家也可以參考一下以下建議：主科需要恆常溫習，尤其是數學，至於選修科而言，先溫習今年大熱的課題，確保能轉化成長期記憶，至於冷門的課題最後才處理，個人亦建議可考慮在study leave才溫習，作短期記憶；對於準備充足的同學而言，可以在考模擬試前作總複習，但對於欠缺準備或時間緊絀的同學來說，並不建議為了趕在考試前追趕進度而匆匆吞棗，應盡力而為，確保自己對每一課都了解清楚才進攻下一課，否則學習效率或會大打折扣。

在心態上，老實說，一百個人考文憑試，有一百個奮鬥的原因，若然你在這場馬拉松上有着明確的目標，那麼恭喜你——「以夢為馬 不負韶華」，並要相信努力過後一定有成果；若然你是較遲起步，卻想鹹魚翻生，也務必了解有一種成功叫做「絕地反擊」，有心不怕遲；但若然

你和曾經的我一樣，至今也是覺得前路茫茫，不知道自己考文憑試是為了甚麼，作為過來人想說的是，這場考試的目的就是為你未來提供更多的選擇。坦白而言，一個好的成績毋庸置疑能增加自己對求職的議價能力，才能為自己留下更多的選擇。不過繼續升學絕不是未來出路的唯一考慮，倘若現時的你仍然十分迷惘，不妨試試考好這場試，也能當作給自己一個交代。

2021年的大家想必承受的壓力比往年的幾屆更多，但希望你們能咬牙堅持，為你們在疫境下可能不完美的中學生涯畫上一個圓滿的句號。



6D 譚佩雯 （香港大學工商管理學學士（會計及財務）一年級）

還記得幾個月前的我仍在埋頭苦幹，認為文憑試便是一切。當時因為疫情而停課甚至延期，令我不知所措，在溫習的同時又因為不知消息的真假而感到很焦慮。然而，我深知在這個重要關頭，誰能保持冷靜就能脫穎而出，因此我需要調整好自己的心態，繼續備戰。得知文憑試延期後的我狀態大跌，於是給了自己兩天的緩衝時間，暫停溫習，只做一些喜歡的事情，冷靜過後再重新規劃溫習時間表，調整心態再繼續努力。

我認為在準備文憑試過程中最重要的是心態，即使花再多的時間溫習，只要心態一崩潰便會徒勞無功：書本裏所有內容無法完全背熟，多年的歷屆試卷也難以全部熟習。因此，千萬別因為背不完、做不完而自亂陣腳，一顆冷靜的心才是最重要的。在這裏，我分享我認為籌備文憑試的一些竅訣（tips）。首先，不要與他人比較，不要在社交平台上看到別人很長的溫習時間而感不安。每個人的學習進度都不一樣，你只需要擁有一個適合自己的時間表，根據自己的吸收能力而去設計，例如：應該做哪幾份試卷、背多少個生字等等，訂立一個目標，然後每天完成這個目標，便能更有方向地溫習。其次，不要模仿他人，不要看到別人的溫習方法便去模仿，例如：看到人家寫筆記你也去寫，突然改變只會自亂陣腳，還會浪費時間去重新適應。你已經有六年的考試經驗，應該知道哪個溫習方法是最適合自己的，只要相信自己就行。再者，不要完全封閉自己，不要每天只顧溫習，一定要安排休息時間，做些喜歡的事情。在疲累的時候也不要獨力承擔，可跟朋友或家人聊聊，不一定是訴苦，普通的聊天也能放鬆。

我知道2021年文憑試令人特別難熬，你們真的辛苦了，這條路上，你們並不孤單，家人、老師、朋友都與你們在一起。永遠不要覺得自己太遲開始，只要從今天開始，便不會遲。文憑試並不代表一切，卻是一場不能令自己後悔的比賽，盡力便可以。



本校第三十八屆畢業頒獎典禮已於2020年11月28日假車修堂舉行。典禮先由李小玉校長報告校務，李校長指出在2019至2020年度，雖然受疫情影響，但同學在不同範疇仍然努力不懈、追求卓越。本校中六畢業生在2020年香港中學文憑考試取得優秀成績，當中6A莊佳和及6A曾嘉聰二人同獲尤德爵士獎學金，而後者更獲得港大醫學院Springboard Scholarship。此外，本校同學積極參與校內外閱讀、體育及音樂等活動，並屢獲殊榮，表現卓越。此等碩果，實有賴老師的熱心教學及學校管理委員會、家長教師會和校友會的鼎力支持與指導，為同學提供五育均衡發展的學習機會，李校長謹衷心致謝。結束時，李校長還叮囑畢業生緊記校訓「明、善、誠、身」，並「心懷感恩，常存盼望」，以迎接生命中的每一個挑戰。

當天承蒙校友王瑞強先生（金城營造集團公司秘書及高級法律經理）擔任主禮嘉賓、頒發獎項及致訓辭，令典禮生色不少。王校友先跟嘉賓和師生分享自己在趙中創校初期的生活點滴，包括在學期間參加課外活動，從而引起往後對武術的熱愛，當中更多次表達對母校深厚的情誼以及師長的感激之情，情真意切。其後，王校友藉個人於武術及音樂上追尋理想的經歷，勉勵學弟學妹只管向標竿進發，永不怕遲，即使面對逆境也要迎難而上。相信同學聽畢王校友的一席話，必定獲益良多。

接着，中六級學生代表林逸朗向學校致謝辭。隨着精彩的學生才藝表演，包括英語獨誦、鋼琴獨奏以及弦樂合奏，畢業頒獎典禮徐徐落幕，圓滿結束。



External Awards 2019 – 2020

校外獎項 2019-2020

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Chinese History中國歷史				
教育局及長春社文化古蹟資源中心合辦	月旦古今：中國歷史人物 小故事比賽 - 中國歷史人物小故事網上 閱讀問答比賽	---	優異獎	4A 陳嘉慧
			嘉許獎	1A 陳芷晴
				1C 陳鎧瑤
				1C 趙穎芊
				1D 邱文
				3A 鄧鈺婷
				4D 陳令滔
香港大學中國歷史研究文學碩士 課程同學會主辦	全港中學中國歷史研習獎 勵計劃(2019-2020)	初級組	嘉許獎	3A 鄧鈺婷
		高級組	嘉許獎	4D 駱熹彤
Mathematics數學				
Hong Kong Mathematical Olympiad Association (HKMO) 香港數學 奧林匹克 協會	2020 Hua Xia Cup Mathematical Olympiad Competition (Hong Kong) 「華夏盃®」 全國數學奧林匹克 邀請賽 2020 (香港賽區)	Heat 晉級賽	First-class honor 一等獎	1A 林紫滄
			Second-class honor 二等獎	1A 鄧浩然
				1B 鄭峻賢
				1D 林昕葶
				1D 劉建鋒
				2A 盧言灝
				2B 吳日辰
				3B 楊浩誠
			Third-class honor 三等獎	1A 李雨沁
				1A 翁海澄
				1A 梁嘉浩
				1B 鄭健宜
				1D 陳貝貽
				1D 梁健庭
				2B 梁靖欣
				2B 黃煒貽
				2C 賀妍穎
				2D 蘇裕龍
				2D 羅啟豪
				2D 薛澤航
				3B 林智宇
Science科學				
BASF and The Chinese University of Hong Kong BASF及香港中文大學	BASF Kids' Lab Experiment Challenge 2019 2019巴斯夫實驗挑戰賽	---	Finalist 決賽	4A 陳溢琳
				4A 黃津
				4A 黃靜怡
				4D 陳曉藍
Hong Kong Virtual University and the Science Education Section of the Education Bureau	The Chemists Online Self-study Award Scheme 2019-2020	---	Diamond Award	3B HU Mien-feng, Mephisto
				3B LEE Yue
				4A CHAN Yat-lam
				4A CHAU Chun-yan
				4A WONG Chun, Annabella
				4A WONG Ching-yi
				4A YEUNG Sheung-wa
			5D FU Lee-na	
			Platinum Award	3A YEUNG Tsz-yan
				3B LAU Tsz-ching
				3B WONG Yuk-ting
				4A BOW Wing-yin
				4A YEUNG Shuk-ting
			Gold Award	3B LAU Wing-yin
			Silver Award	3A TANG Yuk-ting
				3B POON Lok-yu
				3B TONG Sam-yuet, Samantha
				3B YEUNG Ho-shing
			Bronze Award	3A CHUNG Ka-yan
				3C KWOK Po-lok

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名	
Language語文					
Hong Kong Schools Music and Speech Association 71st Hong Kong Schools Music Festival (2019) 香港學校音樂及朗誦協會 第七十一屆香港學校音樂節	Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech) 香港學校朗誦節 (英文朗誦)	Solo Verse Speaking	Champion	1C SUNG Ka-wun	
			Second Place	2A CHING Hui-yee	
				4A FUNG Wan-wai	
			Merit	5C CHAN Wing-kei	
				1A CHAN Tak-yin	
				1A LEUNG Ka-ho	
				1A LIN Fong-yee	
				1B CHAN Hiu-suet	
				1B CHEUNG Tsz-yin	
				1B LAM Tsang	
				1D CHAN Tsz-ching, Kiki	
				2C KWOK Nga-yi	
				2C LI Nok-lam	
				2C ZHONG Pui-yin	
				3B LAU Tsz-ching	
				3B TAI Man-man	
			Proficiency	2D LAO Chung-yan	
	Dramatic Duologue	Merit	3A CHAU Kai-hong		
		Proficiency	3A NG Man-lung		
			3C AU Siu		
			3C LAU Cheuk-yiu		
		Hong Kong Schools Speech Festival (Chinese Speech) 香港學校朗誦節 (中文朗誦)	普通話 詩詞獨誦	亞軍	3D 劉焯華
	優異獎			2C 李諾琳	
			普通話 散文獨誦	優異	2C 何羚嫻
					3B 譚淳予
	3D 楊卓昊				
粵語 散文獨誦	優異		3B 戴文敏		
			3B 戴文敏		
			1A 楊芷晴		
			4D 陳芷蔚		
香港教育大學	「尊師重道」 朗讀及說話比賽	初中散文朗讀組	冠軍	3B 張靜瑤	
		初中散文朗讀組	優異獎	3B 尹佩兒	
		初中演講組	優異獎	3B 林智宇	
The Hong Kong Academy for Gifted Education	Hong Kong Budding Poets (English) Award Anthology 2019-20	---	Silver Award	4A WONG Annabella Chun	
STEM(科學、科技、工程及數學)學科					
ARL Asian Robotics League 亞洲機器人聯盟	Hong Kong Tech Challenge Game 2020 香港工程挑戰賽2020	---	Silver Award 銀獎	3B 郭寶徽	
			Bronze Award 銅獎	3C 李澤銘	
				4A 陳彥達	
				5A 劉俊威	
				5A 黃俊稀	
Hong Kong Institute of Vocational Education (IVE) 香港專業教育學院	Youth New Energy Electric Vehicle Design Competition 2019 中學新能源電動車設計挑戰賽 2019	最具科技創新獎	亞軍	5C 黃家略	
				2A 林紀泰	
				2B 葉熹縉	
				3A 樊守峰	
				3B 郭寶徽	
				3C 李澤銘	
				4A 陳彥達	
				5A 劉俊威	
香港遙控模型車總會	New Star Match 2019 香港遙控模型車新星賽 2019	隊際賽	季軍	5A 黃俊稀	
				5C 黃家略	
				2A 馮天朗	
				2A 林紀泰	
				3A 蔡朗謙	
香港新一代文化協會	微震機械乒團爬山競技賽 2019-2020	---	三等獎	3A 樊守峰	
				3B 郭寶徽	
				1A 李雨沁	
				1A 許培俊	
				1A 鄧浩然	
				1B 韓韓	
				1B 林恩澤	
				1C 陳靜峰	
				2A 袁健朗	
				2B 葉熹縉	

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Sports運動				
A.S. Watson Group 屈臣氏集團	A.S. Watson Group HK Student Sports Awards 2019-2020 屈臣氏集團香港學生運動員獎2019-2020	---	A.S. Watson Group HK Student Sports Awards 2019-2020 屈臣氏集團香港學生運動員獎2019-2020	5D 林逸朗
Hong Kong Schools Sports Federation Yuen Long Second- ary Schools Area Committee 香港學界體育聯會 元朗區中學分會	Inter-School Athletics Championships 2019-2020	Girls B Grade	Overall Merit	3A FUNG Lok-yiu
				3B LAM Sau-ha
				3C AU Siu
				3C CHAN Yan-yin
				3D CHENG Hiu-yi
				3D LAI Yi-kei
				3D LAW Ming-wai
				4A NG Nip-hei
				4B WAN Wing-yi
				4C LEE Kwan-ting
				4D CHAN Hiu-lam, Staria
		Girls C Grade	Overall Merit	1A YIU Yiu
				1B LEE Tsz-yau
				1B CHEUNG Tsz-yin
				1D XU Kit-yan
				2A LUI Tsz-kiu
				2A YIP Kai-wan
				2A LAU Sin-yi
				2B CHEUNG Oi-lam
Hong Kong Schools Sports Federation Yuen Long Secondary Schools Area Committee 香港學界體育聯會 元朗區中學分會	Inter-School Basketball Competition 2019-2020	Girls A Grade	Overall Third Runner-up	2A KAN Hei-tung
				4A YEUNG Sheung-wa
				4D CHAN Cheuk-ling
				4D LAM Wing-tung
				5B TANG Hoi-tung
				5C NG Yuen-ting
				5D MA Chun-yan
				6B WONG Wing-lam
				6C MAN Hiu-ki
	Inter-School Cross Country Competition 2019-2020	Girls C Individual	Second Runner-up	1A YIU Yiu
		Girls A Grade	Overall Merit	2C LI Nok-lam
				5B CHENG Wai-ching
				5D CHEUNG Hoi-yee
				5D LAM Yat-long, Anna
				5D MA Chun-yan
				6B WONG Wing-lam
		Girls B Grade	Overall Merit	1A YEUNG Tsz-ching
				1D CHEN Tung-wa
				3A FUNG Lok-yiu
				3D CHAN Lok-ying
				3D LAW Ming-wai
				4B AU Hoi-ting
		Girls C Grade	Overall Merit	1A YIU Yiu
				1A YUNG Hoi-ching
				1B LEE Tsz-yau
				1B WONG Oi-lam, Jances
				1C WONG Ying-kiu
				1D LAM Yan-ting
				2A LUI Tsz-kiu
				2C ZHONG Pui-yin
	Inter-School Swimming Championships 2019-2020	Girls A Grade	Overall Champion	4D TANG Hiu-yin
				5D LAM Yat-long, Anna
				5D LEE Yan-hei
				5D NG Chung-yi
				5D NG Rachel
				6A NG Wing-shan
				6B LAM Cheuk-wing
				6D LAM Man-ching
		Girls B Grade	Overall Second Runner-up	1A LEE Yu-tsam
				3C LAU Cheuk-yiu
				3C LUK Sin-man
				3C WONG Hiu-lam
				3D CHAN Pui-nam
				3D HUI Sze-ching
				3D LAI Yi-kei
				3D LAW Ming-wai

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Performing Arts表演藝術				
Hong Kong Society For Education In Art 香港美術教育協會(HKSEA)	Grantham Visual Arts Award 2019 葛量洪視覺藝術獎	---	Grantham Visual Arts Award 葛量洪獎學基金	4C 郭曉筠
The Hong Kong Chinese Orchestra 香港中樂團	Empowering Hong Kong through Chinese Music - the HKCO Net Festival 同聲抗疫 - 香港網上中樂節	---	納入新韻傳音範疇	5D 滕鎧晴
元朗區文藝協進會及元朗大會堂 管理委員會有限公司合辦	元朗區校際舞蹈比賽2019	---	金獎	3A 黃天恩
				3B 李宛玲
				3C 黃善汶
				3D 賴懿琦
				3D 劉焯華
				4A 顏天欣
				4B 尹泳沂
				4D 陳芷蔚
				5A 孫綽臨
				5B 梁恩熙
				5B 曾敏
5D 鄧可妍				
Community service社區服務				
The Hong Kong Girl Guides Association	Chief Commissioner's Guide Award	---	---	6A LEUNG Siu-mat
				6A WAN Tsz-ching
	Lady Jane's Guide Award	---	---	6A LEUNG Siu-mat
				6A WAN Tsz-ching
				5D LAM Yat-long, Anna
Reading閱讀				
HyRead ebook	「HyRead 隨時隨地e閱讀」比賽	港澳區借閱量	第二名	2C 范良諺
		香港借閱量	第一名	
The Harvard Club of Hong Kong	The Harvard Book Prize	---	The Harvard Book Prize	5B CHENG Wai-ching
				5D CHONG Long-ngai
				5D LAM Yat-long, Anna

External Awards 2020 – 2021

校外獎項 2020-2021

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Science科學				
Education Bureau, The Hong Kong Academy for Gifted Education, Hong Kong Association for Science and Mathematics Education)	International Junior Science Olympiad 2021- Hong Kong Screening	---	Third Honour Award	3B YIP Hei-chun
Language語文				
Hong Kong Schools Music and Speech Association 72st Hong Kong Schools Music Festival (2020) 香港學校音樂及朗誦協會 第七十二屆香港學校音樂節	Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech) 香港學校朗誦節 (英文朗誦)	Solo Verse Speaking	Second Place	3A CHING Hui-yee
			Third Place	4D LAU Tsz-ching
	Hong Kong Schools Speech Festival (Chinese Speech) 香港學校朗誦節 (中文朗誦)	粵語 詩詞獨誦	季軍	1A 馮詩程
			優良	1E 朱可澄
			良好	5D 冼詠恩
		普通話 詩詞獨誦	優良	1E 方蔚澄
			普通話 散文獨誦	優良
		4A 黃鈺婷		
	4A 戴文敏			
HKEdCity	EdCity 20th Anniversary — eLearning Builder Award	---	eLearning Builder Award	Chiu Lut Sau Memorial Secondary School

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
STEM(科學、科技、工程及數學)學科				
Alibaba Entrepreneurs Fund	JUMPSTARTER Idea POP! 2021	Automatic Toilet System	Semi Pitch for Top 25 Teams	4A LIU Hiu-kwan
				4A TAI Man-man
				4B LUK Sin-man
				4D TANG Yuk-ting
		Robot Friend	Semi Pitch for Top 25 Teams	5A CHAU Chun-yan
				5A CHIU Chor-tung
				5A WONG Ching-yi
				5B LAM Oi-ching
Hong Kong Committee for Pacific Economic Cooperation & Junior Achievement Hong Kong “100 Years of Achievement & People On Board”	“Play” It Forward HK@ APEC Game Design Competition	---	Second Runner-up	5A NGAN Tin-yan
				5B LAU Tsz-ching
				5B WAN Wing-yi
				5C LEE Kwan-ting
				5D CHAN Yu-yee
世界奧林匹克機械人競賽香港區組委會及香港青少年機械工程協會	WRO HK 小創造大挑戰2020	---	表演獎	3B 陸曉慧
				3B 葉熹縉
				3D 陳珮喬
香港遙控模型車總會	俊和2020網上虛擬遙控模型車精英挑戰賽	A組	亞軍	4B 樊守峰
			殿軍	4B 李澤銘
			第九名	3C 林紀泰
		B組	季軍	4B 周啟康
香港中華基督教青年會青年生涯規劃小組	人工智能工作坊(初階)先導課程	---	參與證書	3B 陸曉慧
				3B 葉熹縉
				3C 林紀泰
				3D 陳珮喬
Performing Arts 表演藝術				
香港浸會大學、生物資源與農業研究所及香港有機資源中心	「2020-2021有機大使培訓計劃——廚餘紮染比賽」	---	最受歡迎大獎	5A 楊恩明
			紮染比賽(個人組)冠軍	
Education Bureau	Our Ambassadors “Mommy Light” and “-Daddy Light” Celebrating the Lunar New Year —— Auspicious Messages / Chinese Costume Design Competition	---	Meritorious Prize	3B LAI Wing-yu
香港心臟專科學院及世界心臟日	「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽2020	---	精英獎	5A 黃靜怡
衛生教育展覽及資料中心	「食物安全5要點」環保袋設計比賽	---	優異獎	3C 吳璟欣
Sovereign 藝術基金會	Sovereign 藝術基金會香港學生獎	---	香港學生獎最佳20名	6C 楊馥瑜
國際獅子總會中國港澳303區	第三十三屆和平海報設計比賽	---	優異獎	1A 陳芷彤
				1E 朱可澄
環球藝術體育文化協會	國際兒童及青少年鋼琴大賽	初中組	冠軍	1D 楊杏妍
香港青少年表演藝術交流發展協會	第五屆(台灣)亞洲·愛琴海音樂大賽——香港區選拔賽2021	鋼琴四手聯彈C組	冠軍	1A 陳芷彤
				1A 鄭熙霖
香港青年協會賽馬會天悅青年空間	「悠揚古典」·天水圍青少年中西樂器表演大賽(第五屆)	管樂組中級組別	冠軍	2A 翁海澄
			季軍	1D 楊杏妍
	Millennium Entrepreneurship Programme	鋼琴組中級組別	冠軍	1D 楊杏妍
			亞軍	2A 翁海澄
Wofoo Social Enterprises	Millennium Entrepreneurship Programme	---	Merit Award	5A CHAN Lok-yi
				5A CHIU Chor-tung
				5C CHAN Lok-yiu
				5C WONG Hiu-tung
馮漢柱教育信託基金及萬鈞教育基金	「卓越今天·成就將來」青少年領袖獎勵計劃2021	---	優秀學生	5A 吳偉南

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
HKAC ART SCHOOL 香港演藝學院	Hong Kong School Drama Festival 2020/21 香港校際戲劇節	Secondary School —English	Award for Outstanding Performer	2A YUNG Hoi-ching, Catherine
				2B CHAN Hiu-suet, Ariel
				2B WONG Nga-chit
			Award for Outstanding Cooperation	Chiu Lut Sau Memorial Secondary School
			Award for Commendable Overall Performance	Chiu Lut Sau Memorial Secondary School
		中學中文組	傑出劇本獎	5D 冼詠恩
			傑出導演獎	5D 黃彩怡
				5D 冼詠恩
				5D 黃彩怡
			傑出演員獎	3D 曹凱婷
				5A 黃雋翹
				5A 楊淑婷
				5D 黃彩怡
傑出影音效果獎	趙聿修紀念中學			
傑出整體演出獎	趙聿修紀念中學			
Sports運動				
Hong Kong Schools Sports Federation	All Hong Kong Schools Jing Ying Table Tennis Tournament 2020-2021	Boys — Singles	Seventh Place	5C LAW Chun-kin
Others其他				
元朗市分區委員會主辦及元朗民 政事務處	元朗區防疫標語創作大募集	中學組	優秀作品獎	5A 吳偉南
教育局	2018-20 《基本法》 大使培訓獎勵計劃	---	獲獎大使	4A 吳佩如
				4D 胡依霖
				5A 吳偉南
				5A 曾家裕
				5A 馮尹唯
				5A 黃靜怡
				5A 楊恩明
				5B 龍建豪
				5D 陳如儀
				5D 黃郛
善德基金會	首屆《國安法、 基本法通識》 全港中學線上挑戰賽	最傑出 學校表現獎	季軍	趙聿修紀念中學
		最具人氣 學校獎	季軍	趙聿修紀念中學
善德基金會及青識教育發展中心	歷史在線 問答比賽	最具人氣 學校獎	季軍	趙聿修紀念中學
		最傑出學校表 現獎	季軍	趙聿修紀念中學
教育局	2020 國家憲法日網上問答比賽	---	最積極參與學校獎	趙聿修紀念中學
		中學組	全港首十名——優異獎	2A 林紫滄
知識產權署	校際網上知識 產權問答比賽2020	初中組	優異獎	1C 金善美
				2A 陳芷晴
				2B 王穎文
---	Woo Hay Tong Scholarship Fund 2019/20	---	---	3C YEUNG Kwun-lam
綠色力量	全港中學生環境污染常識 網上問答比賽	---	表現優異	1E 陳力豪
				2A 鍾欣
				3C 范良諺
				4C 吳思潼
				4D 鄧鈺婷
				5A 楊恩明
				5D 李燦森
				6B 林澤鈞
				6D 陳穎嫻

Organization 機構	Name of Competition 比賽名稱	Section 組別	Award 獎項	Name 姓名
Others其他				
綠色力量	全港中學生環境污染常識 網上問答比賽	---	嘉許獎	1E 陳力豪
				2A 鍾欣
				3C 范良諺
				4C 吳思潼
				4D 鄧鈺婷
				5A 楊恩明
				5D 李燁森
				6B 林澤鈞
				6D 陳穎嫻
PolyU HKCC	PolyU HKCC HKCC Business Excellence Contest	---	Judges Commendation	4A WONG Sin-man
				4C WONG Hiu-lam
				4C WONG Sin-man
				4D CHAN Yan-yin
				4D WONG Tin-yan
FedEx Express, JAHK	FedEx Express / JA International Trade Challenge	---	Finalist Team	5A TSANG Ka-yu
				5D CHAN Yu-yee
香港女童軍	---	---	紫燕榮譽女童軍獎章	6B 葉卓賢
香港女童軍	---	---	優秀女童軍獎	6B 葉卓賢
香港青年協會及賽馬會	「青年好動」 體育發展計劃	---	曾一起跑過的9分鐘	5A 楊恩明
香港青年協會及賽馬會	青協線上背包跑 Run For Wellness 2021 - 「10公里自愈之旅」	---	Certificate of Achievement	5A 楊恩明
生命教育基金會	超凡校園嘉許計劃2020 - 2021	---	超凡學生	3B 陸曉慧
JA Worldwide and HSBC	Building a Financially Capable Generation — Innovation Challenge	---	Champion	4B CHAN Pui-nam
				4B NG Yui-yi
				4B PAN Kin
				4B WONG Tsz-fei
				4C CHENG Uen-kiu, Tiffany
				4C KWOK Po-lok
				4C LEUNG Yiu-fai
				4B CHAN Pui-nam
		---	Global Finalist	4B NG Yui-yi
				4B PAN Kin
				4B WONG Tsz-fei
				4C CHENG Uen-kiu, Tiffany
				4C KWOK Po-lok
				4C LEUNG Yiu-fai
				5A CHAN Lok-yi
				5A HO Yan-yuet
		---	First Runner-up	5B TANG Chiu-yee, Annabelle
				5B WAN Wing-yi
				5B WANG Min-yi
				5C CHAN Lok-yiu
				5D LEE Yu-ching

Scholarships and Awards 獎學金及獎項

- 1 HKUMed Springboard Scholarship Scheme 2020/21
- 2 Sir Edward Youde Memorial Award Scheme
- 3 Link University Scholarship 2020 – Year 1 University Studies Scholarship
- 4 Future Stars – Upward Mobility Award
- 5 EDB and Law's Charitable Foundation Applied Learning Scholarship

- 6A TSANG Ka-chung
6A CHONG Ka-wo
6A CHONG Ka-wo
5B FUNG Yu-long
6A HO Hoi-wah

編輯委員會

顧問：李小玉校長、許瑞麒副校長、鄧淑敏副校長、謝明偉副校長

編輯委員：周紫蘭老師、周啟朋老師、李淑琴老師、張詩韻老師、周靜儀老師、馮樂煥老師及

Ms. HO-wang Jeannette Micayla

