



學科天地

English Language

In the second term of 2021-2022, a group of Form 3 students translated a Chinese article entitled “A Pair of Shoes” as a collaboration between the Chinese and English departments. The story, which was written from the pair’s point of view recounting the wartime experience with its “master”—a soldier who went on the battlefield and eventually reunited with his long-awaited family, was translated and then shared with all students. The translation task was by no means easy; however, our young translators tried out their English skills and gained even more confidence in English writing with guidance of our teachers.

In August 2022, 4D Ho Nok-tung Annok was proudly selected as one of the awardees in “SOW Creativity Contest: A Moment in Time”, an event held by EDB which aims to enhance students’ multimodal literacy and positive values. Annok’s artwork, along with her literary creation, was well recognized with the commendable award in the senior secondary division, as a warm reminder of the significance of optimism and hopefulness amid any predicament.

EVERY CLOUD HAS A Silver Lining



Every Cloud Has A Silver Lining

I see a silver lining in my eyes.

If you have hope, and you hold on to it,

A silver lining will surely light up your dark sky.

Just like the dawn, beams of light shine onto the ground after the night, bringing us warmth and hope.

It always happens, and it is always bright.

So, don't give up. Stay hopeful,

Because after the rain

Comes the most beautiful rainbow.

To further enrich the English learning ambience on campus, the English Society held a Halloween-themed lunchtime activity in October 2022, where students played trick-or-treat with our English ambassadors and enjoyed various spelling activities with our English teachers.



為了讓學生擴闊眼界，建立自信，本校近年積極鼓勵同學參加校外徵文比賽；在老師悉心栽培下，學生參賽屢獲殊榮，表現優異。中國青少年語言文化學會舉辦「2022 年全國青少年語文知識大賽『菁英盃』」，（左起）本校中四級學生劉潔鈴、麥富榮、史雅儀和盧悠茵在「港區賽事」獲得二等或三等獎；其中麥富榮（左三）和劉潔鈴（左二）更在「港區決賽」及「全國現場作文公開賽總決賽」中再次勇奪二等及三等獎，可喜可賀。

本校部分中二至中六學生參加由巧·克·力·網上學習平台及香港青年寫作協會聯合舉辦的「第17屆《仲夏夜之夢 CROSSOVER》全港中小學暑期網上寫作計劃」，中六級學生麥嘉詠（左二）榮獲「Crossover 創作大獎」，（左三起）中四級學生黃紫欣、劉潔鈴和盧心怡亦奪得「最受歡迎文章獎」，表現出色。



「中文周」設多個遊戲攤位，讓學生學習成語、諺語、歇後語等語文知識，又有急口令、錯別字辨識等遊戲，寓學習於娛樂。



同學透過遊戲辨識褒貶義詞，其樂無窮。



中文學會師生合照。

為了提高學生對學習語文的興趣，中文科定期舉行不同類型的活動，讓學生愉快學習。今年中文科舉辦第二屆「沙田區小學生語文『偵』英同樂日」，以刺激有趣的語文活動及偵探遊戲，讓學生輕鬆掌握語文知識。當日共有八所小學的參賽隊伍齊集楊中，進行語文競賽。參賽者需勝出賽事，取得線索，化身小偵探追查案件真凶。活動提供平台讓區內學生互動交流，加強中小學的聯繫。



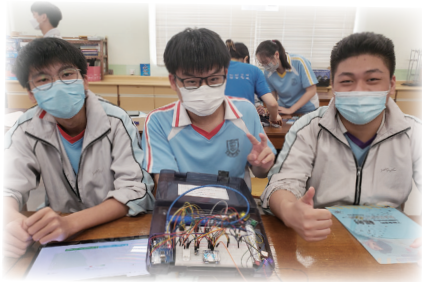
成功破案，勇奪「最佳偵探大獎」。



中小學師生濟濟一堂，樂也融融。

物理科

為讓同學對輻射安全有更進一步的認識，物理科邀請了香港天文台的首席學術主任，到楊中舉辦一場「Gamma Go」活動。活動中，同學除了學習輻射安全的理論外，更有機會運用儀器即時量度學校的輻射水平，並且在工作人員指導下，自己動手砌出輻射量度的裝置。



看！這是我親手砌出的輻射監測器

為慶祝諾貝爾物理學得主楊振寧博士的百歲華誕，香港中文大學特別舉辦講座，介紹楊博士的工作。本校同學有幸獲邀參加是次講座，並且能順道參觀中大。同學除在講座中深刻認識到楊博士的偉大建樹，更對中大的學習環境產生興趣，立志以此為升學目標。



同學們信心十足，向著入讀大學的目標進發。



活動完成後，同學與自己的作品及天文台首席學術主任合照。



同學在細心聆聽零碳天地內的各種減碳設施。



參觀完機電夢飛翔展覽後，同學均覺獲益良多。

機電工程與我們物理科息息相關。中五的物理科同學更有機會到機電工程處參觀「機電夢飛翔」活動，並到「零碳天地」學習環保知識，獲益良多。

最近，中四級歷史科同學參加了一次特別的考察活動，地點正正是我們熟悉的學校校園。甚麼？學校都與歷史有關？沒錯，一般人常常以為歷史只是一堆過去的、發生了的、不重要的事情，但其實，歷史正正發生在我們身邊，每天、每分、每秒都影響著我們的生活。這次，同學在科任老師的帶領下，透過觀察身邊熟悉的環境，探討現代化社會的特徵，進而分析它和傳統社會的分別。這些是同學在考察期間拍攝的照片，在分享環節，同學們都能活學活用，將課堂上學到的，有關「現代化」的概念及定義，應用到日常的生活例子中。

歷史



由士多，到超級市場，再到自動飲品售賣機，經歷的不單是經濟方面現代化，亦是社會範疇的現代化。



傳統上遇上火警如何通知其他人？現在就有「火警鐘」，快速響亮地通知全座居民要迅速離開火警現場，以減少傷亡。



歷史中「現代化」一詞，指工業革命後令世界在經濟、社會、政治、科技等各範疇都有了很大的轉變。例如圖中從學校往外望見的高樓大廈，就是因為科技的發展而得以興建，取代往昔的木屋或平房。

旅款科

楊中旅款科同學屢創佳績！上學年，5A 蘇梓如同學躋身「世界技能大賽香港代表選拔賽（餐飲服務）」三強，表現優秀。五至六月期間，4B 羅榮泓和蘇婉儀同學到國際廚藝學院接受培訓並參加首屆「全港青少年技能競賽（餐飲服務）」，蘇同學更憑優良表現獲取亞軍！上學年畢業班 6D 劉煒杰連續兩年憑著卓越表現獲香港特區政府旅遊事務署頒發「香港青年大使計劃金章獎狀」。



蘇婉儀獲「全港青少年技能競賽（餐飲服務）」亞軍並於灣仔會展領獎



蘇梓如躋身「世界技能大賽香港代表選拔賽（餐飲服務）」三強



羅榮泓專注挑戰「全港青少年技能競賽（餐飲服務）」



楊中代表與「全港青少年技能競賽（餐飲服務）」參賽者、導師和評審團合照

本科積極安排同學開展視野、探索事業發展的各種機遇。本學年，中四級同學出席了在港麗酒店舉行的「大灣區青年發展論壇」，當日有多達十五位政府及各界領袖分享心得，題材包括旅遊、文化和體育產業。疫情下，本科仍成功安排上屆中四級同學於去年八月到柴灣的 Y 旅舍參觀，亦到青年廣場考察旅客住宿和學習公共服務設施的管理工作；而李洛錡科長更獲選拔參加了「新世界設施管理——青年廣場管理體驗計劃」，應用本科所學。

楊中旅款科一直與本校生涯規劃委員會通力協作，為同學創造更理想的發展條件。其中，本屆有兩位旅款科畢業生成功獲取錄參加「DSE 畢業生大灣區實習計劃」；在 DSE 應試後，他們將可到大灣區內地城市進行高質量的工作實習和全方位生活體驗。

在學校的鼎力支持下，本科師生共同努力奮進的成果獲得肯定。科主任亦獲教育局邀請，代表楊中在去年 11 月 11 日舉行的「2022 生涯規劃教育研討會」的分享環節中，向與會嘉賓及內地教育工作者就「商校合作領前路——同業同行育青苗」的主題與教育局高級學校發展主任一起分享工作經驗。



中四級考察柴灣的 Y 旅舍



中四級出席在港麗酒店舉辦的「大灣區青年發展論壇」



科主任在教育局「2022 生涯規劃教育研討會」中分享經驗

本學年，5A 鄭雲峰和鍾家榮獲教育局「商校合作計劃」取錄參加為期一周的「港島海逸君綽酒店工作體驗計劃」，分別於禮賓部和會計部工作；兩人亦擔任「商校合作計劃」學生大使並於九龍灣國際展貿中心的「2022 生涯規劃教育研討會」服務。



鄭雲峰和鍾家榮參加港島海逸君綽酒店工作體驗



鄭雲峰和鍾家榮參加港島海逸君綽酒店工作體驗與酒店代表合照



鄭雲峰和鍾家榮擔任教育局商校合作計劃學生大使2022

綜合人文科

綜合人文科內容涵蓋歷史、地理、生活與社會三科，著重知識、技能和態度的培養。本科參與教育局主辦的價值觀教育圈計劃，設計相關教材以提升學生的正面價值觀。此外，本科也推薦中二級同學參加「中華有禮」棋盤設計比賽、「全港・塗出孝與禮」塗彩創作比賽等等，讓同學從比賽中了解中華文化的價值。



分組參加「中華有禮」棋盤設計比賽



優秀作品獲選參加塗彩創作比賽



2022 年的校內體育活動雖然受疫情影響，幸好本校得到禁毒基金「動敢抗毒」計劃的支持，令我們有額外的資源為楊中學生提供更豐富的體育活動計劃。首先，我們透過各班健康體育大使的協助，在體育課堂講授各個禁毒主題，向全校學生講解吸食大麻和氯胺酮的禍害、販毒的法律後果及如何慎防誤墮毒網等資訊。此外，班際體育比賽（籃球、排球）雖然改在體育課堂進行，但亦無損同學投入比賽的熱情，並且能讓全體同學有機會感受到久違的比賽氣氛。同時，學校亦對超重同學的健康作出懇切的關心，因此，本校透過禁毒基金進行校本的「1+1」去脂增「機」計劃，目的是為超重同學設計一個持續兩個月（6月至8月）的運動計劃，教練亦會按照參加者的情況設計一系列的趣味體育活動，以帶動同學投入參與，希望他們經過每週兩次於校內進行的趣味體育活動，關注恆常運動的重要及注意健康。



體育科



公民與社會發展科及通識教育科

公民與社會發展科和通識教育科同樣重視建立正面的價值觀，鼓勵同學積極參與一些專題活動，逐步培養學生的公民意識，成為對社會負責任的公民。例如一年一度的「與校長對話」活動，訓練學生以尊重、理性和包容的態度表達對校政的意見，並提出具建設性的提議。本年度更有兩位學生代表參與「青年發展藍圖」地區青年見面會，與民政及青年事務局局長麥美娟女士討論青少年大灣區發展的問題。

此外，在國民教育方面，本科安排同學參與各項和國情有關的網上問答比賽，以提升對國家的認識，例如國慶日網上問答比賽，以及全民國情知識大賽等等。



同學參與網上問答比賽



「與校長對話」讓學生理性和正面表達意見



本校同學參與「青年發展藍圖」見面會



本校三名中五 STEM ELITE 成員於八月參加了香港中文大學舉辦的「三菱電機綠色科技創意大賽 2022」，繼去年在此項比賽中獲得冠軍後，本校今年再度以創新發明『能源警察』(Energy Police) 獲得是次比賽的冠軍。本年度比賽主題為『家』，同學須發揮創意並利用科技知識構思方案以解決箇中的環保問題。

參與比賽的同學發現，現時很多家電在待機狀態下依然消耗不少電力，耗電量更佔總用電量 10%，非常不環保，家庭電費開支亦因而增加。於是同學以環保節能、省錢、不做『大嘍鬼』前題下，設計了『能源警察』，裝置會在家庭成員離家後自動切斷相關房間及廳的電器電源，省電於不知不覺間，而裝置人均成本只須 \$41，非常經濟實惠。

作品解決了市民因怕麻煩、電器插座位置不方便、插頭太多等原因而不關掉備用狀態電源，為家庭減省了不少電費開支。



蟬聯三菱電機綠色科技創意大賽2022比賽冠軍



決賽日向評判演示作品



獲獎作品能源警察 (Energy Police)



獲獎同學接受採訪



指導老師與獲獎同學

本校更獲沙田民政事務處邀請，於「沙田區中學生創科體驗日」展出『能源警察』，出席展覽的民政及青年事務處處長 麥美娟，SBS，JP 讚揚同學的設計十分有心思，能從小處著眼並發揮創意，創造出極具實用價值的發明，她更鼓勵場中同學繼續努力，研發更多創意產品。

獲獎作品亦同時獲邀參與由創新科技署主辦的「創新科技嘉年華 2022」，該活動是香港特別行政區成立二十五週年慶祝活動之一，並於十月下旬在香港科學園舉行，來賓對作品均表示欣賞。



麥美娟局長與校長及師生合照



學生向麥局長及嘉賓介紹作品

此外，四名 STEM ELITE 成員亦以另一創意發明『磁加有道』榮獲創科展比賽優異獎，作品在香港會議展覽中心展出。

參賽學生有見香港的汽車所產生的動能未有被充分運用，故設計了一個零碳能源發電方案，希望能善用汽車的動能發電，產品對象是商場停車場。『磁加有道』會安裝在停車場的減速帶下，當汽車駛過時，汽車產生的動能會經過不同組件轉化為電能，這些電能便能提供電力給商場使用。

來賓十分讚賞作品的創意和認為設計可行性高，紛紛建議本校申請專利權並生產使用。



香港科技大學校長史維教授親臨本校展覽攤位為同學打氣



作品『磁加有道』榮獲香港創科展比賽優異獎



參展創科發明——『磁加有道』



來賓對本校作品有高度評價



學生為來賓示範作品

德育、公民及國民教育委員會

正能量活動

由樂善堂主辦的「陽光青年計劃」，為同學舉辦興趣班，邀請義工組織向同學分享特別的義工體驗，陽光學生亦有協助區內社福機構賣旗籌款，幫助弱勢社群。此外本委員會亦推行班級經營活動，為學生注入正能量。



陽光學生學習製作皮革工藝品



中一級班級經營進行花藝活動



愛護動物義工「浪浪送行者」介紹處理動物遺體的故事



陽光學生參加賣旗籌款活動

校外比賽

本校重視價值觀教育，本年推動同學參加「Your Choice 納米電影創作比賽」（禁毒主題）、以及「低碳時空短片比賽」（環保主題），藉此訓練團隊合作與創意思維。

生涯規劃委員會

生涯規劃教育著重同學的參與及體驗。在剛剛過去的暑假，四位中四級同學參加了由土木工程拓展署與九龍樂善堂合辦的夏日遊學團2022。本次遊學團的行程十分豐富，包括參觀數個社區聯絡中心、工務中央試驗所，更出海實地考察跨灣連接路，讓同學從多方面了解土木工程拓展署的工作範疇以及與工程相關的職業內容，大大拓展了同學的視野，亦有助同學為自己未來訂立目標。



同學化身成城市規劃師，在應用程式中規劃城市，然後在大屏幕中展示設計成果。



同學們參觀將軍澳跨灣連接路時，有機會親身嘗試如何正確配戴工程安全帽及穿著反光衣。



同學配戴上3D眼鏡，在全息投影房間中模擬於高空導賞東涌的全景。



大家一起上船出發到海上實地考察將軍澳跨灣連接路。

同學透過參加是次活動得知原來香港的單車徑是由土木工程拓展署規劃和建造。同學更有機會親身使用荃灣至屯門的單車徑進行遊覽。



同學們穿戴好全套防護裝備，位位皆英姿颯颯。

完成了整個活動後，同學有機會在遊學團結業禮中進行匯報，分享參加整個遊學團後的感想。



在分享遊學團的體驗時，同學表現得非常雀躍。



遊學團結業禮

為了更能掌握自己的實力，楊中同學亦勇於參加各類活動及比賽，發揮自己的潛能。在港鐵與循道衛理中心合辦的「Train 出光輝每一程」活動中，盧芝婷同學便榮獲最佳作品獎亞軍，而在投委會和信報合辦的「我信我理財」全港中學生徵文比賽中，楊中同學更獲得最踴躍參與學校獎，足見楊中人勇於嘗試的精神。

了解行業資訊，亦是生涯規劃教育一個重要的環節。本校與樂善堂陽光青年計劃合辦行業介紹活動，讓中四及中五的同學能對各行業的職場現況有更深的了解。曾到校介紹的職業有護士、獸醫護士、攝影師、皮革工藝師、婚禮化妝師、主題樂園經理、社工等。另外，老師亦有帶領中五全級同學到會展參加由貿發局舉辦的「教育及職業博覽」活動，讓同學從多方面了解各類工作的要求，有助同學謀劃未來的發展方向。



同學對消防裝備非常有興趣，未知有幾位是未來消防員？



猜猜同學在做什麼？原來同學是在學習替動物打針的技巧。



盧芝婷同學在早會向同學分享在「Train出光輝每一程」獲獎的感受。



同學全神貫注地聆聽講者講解新娘化妝的行業資訊。



學校獲「我信我理財」全港中學生徵文比賽最踴躍參與學校獎

輔導委員會

楊中的輔導工作一向重視學生全面均衡的發展，並配合學校的教育方向和理念，務求令學生在心理、情緒和性格上得到良好的發展。輔導委員會繼續按照各級需要，在中一至中六級均安排了輔導範疇班主任課，以照顧全校學生的成長需要。亦會因應學生的不同特質，舉辦多元化的輔導小組，並透過具有質素的體驗式輔導活動，提升學生的成就感及效能感。同時亦積極參與教育局的輔導項目，例如：「我的行動承諾——感恩珍惜 積極樂觀；勤勞守法 行出善良」計劃；透過舉辦活動「我的感恩及給您的祝福」、「行孝要及時」、「班本感恩接力」、「行出善良四格漫畫創作比賽」等，以提升學生正面思維，建立正確的價值觀及積極的人生態度。

此外，楊中輔導委員會繼續安排不同課程及活動以培育同學「堅毅、尊重、責任感、誠信、關愛、守法、同理心、勤奮、感恩」等價值觀。例如：舉辦中一新生適應課程、親子活動日、班級經營團隊活動、自強不息武術體驗工作坊、家長及學生講座、學長輔導計劃、輔導主題分享等等。一直以來輔導老師與駐校社工還合辦多元化的輔導活動，例如：山藝活動、近景魔術、咖啡拉花等，不但讓同學發揮所長，也增進同學及師生之間的情誼，更提升了同學對學校的歸屬感及促進學生的精神健康。



輔導老師精心安排的「中一新生適應課程」，讓同學更快投入楊中的校園生活



「中一新生適應課程」的精彩活動，讓同學樂在其中，並增進友誼。



輔導老師安排同學體驗「中華武術」，不單是讓他們學習拳腳功夫，更讓他們體現到中華民族「自強不息」的精神內涵。



中一同學投入參與輔導老師主持的班級經營活動，體會快樂源於積極投入的道理。



同學在「學長輔導計劃」中獲頒嘉許狀（高中學長透過聯誼活動及功課輔導，幫助學弟妹適應中學生活，傳承楊中的關愛文化）



同學積極參與「行孝感恩」活動，用自己的謝意和敬意促進家庭的和諧。



楊中同學不畏艱辛，不怕暑熱，參加「山藝活動」，鍛煉自己的意志力及堅毅力。



同學參加花藝小組，親手製作小花束，既可以放鬆減壓，亦可以送給親友。



社會服務課程*

本校活動委員會配合教育局提倡的「其他學習經歷——社會服務範疇」，每年都會聯同區內社區服務組織，為高中同學籌辦區本社會服務體驗課程，冀讓學生對自身居住的社區民生現況及不同年齡層的居民生活有進一步了解。本課程每學年均設有特定主題，內容包括青少年服務、攤位遊戲、長者家居維修和獨居長者探訪等，而本學年主題為「長幼共融、健康生活」。



課程共分四課節，同學先於首兩課節學習一些與長者溝通及帶領長者活動的技巧，其後需把所知所學付諸實踐，為區內長者設計及提供有關健康生活的活動。對於區內土生土長的長者來說，這是一次難得的互動機會，讓他們跟同學分享區內生活的點滴及細數區內的變遷；對於同學而言，縱使大家都在同一地方成長，然而他們對社區的變化及早期區內居民的生活，都充滿著好奇心，大家都入神細聽一段段往事。長者的舊事重溫，學生的專注，頓時令課堂滿載溫馨，人人樂在其中。



分享過後，便由同學帶領長者進行一些互動遊戲，包括傳球遊戲、筋骨舒展及繪畫等，長者都對同學所付出的心思和心力表示感謝及讚賞。

學校仍會繼續往開來，為同學籌辦更多不同類型的社會服務課程，讓同學能多了解不同階層人士正面對的問題之餘，亦能親身體現「助人為快樂之本」的喜悅。



2022-23 部分獲獎紀錄

活動名稱	主辦機構	參與班級及學生	成績
全港中學校際躲避盤競標賽	香港躲避盤總會	2A 黃子孝 5A 李洛錡 5C 陳治坤 6A 梁子健 6B 陳熾梓 6D 區國柱	冠軍
綠色科技創意大賽	香港中華文化發展聯合會	6A 黃泓睿 6D 徐正言 6D 王梓瑤	冠軍
健康學生短片大賽	電影、報刊及物品管理辦事處 聯同香港青年協會	6D 鄧詠新	最佳導演獎
2022 年調解徵文比賽	律政司、教育局、 亞洲排解爭端學院、 扶輪社合辦	6D 辜浩洋 6D 譚家恒 6D 鄧詠新	中學組亞軍
		2A 王然柏	初中組季軍
		4A 冼唯	初中組亞軍
		2B 林慧斌 4A 張子嫣 4D 李錦堂 4D 王苑玲	初中組優異獎
		5C 廖雯采 6D 辜浩洋	高中組優異獎
「TRAIN' 出光輝每一程」 青少年暑期計劃	港鐵與循道衛理中心輔導 及就業綜合服務部合辦	4C 盧芝婷	最佳作品獎亞軍
校際籃球比賽	香港學界體育聯會沙田 及西貢區中學分會	6A 張曉筠 6A 蘇梓如 6A 楊迦煥 6B 陳熾梓 6B 胡曉冰 6B 林樂瑤 6C 歐凱瑩 6C 潘詠熙 6C 蘇嘉敏	沙西區學界女子甲組 籃球季軍
聯校乒乓球比賽	樂善堂楊葛小琳中學、 屯門官立中學、 宣道會陳朱素華中學、 皇仁舊生會中學	4A 黎卓岡 5A 胡浩賢 5D 劉旭琅 6A 張海星	亞軍
中學校際游泳比賽	香港學界體育聯會 (沙西分會)	1D 簡珈晴	50 米背泳亞軍及 50 米自由泳亞軍
		2D 侯葦澄	50 米蛙泳亞軍 100 米蛙泳季軍
		5D 蔡力雄	50 米背泳冠軍及 100 米自由泳冠軍
香港躲避盤 第三屆赤薈盃碟賽	香港躲避盤總會屬會 赤薈培訓有限公司	4C 蕭雄健 5A 李洛錡 5C 陳治坤 6A 梁子健 6B 陳熾梓 6D 區國柱	冠軍



躲避盤比賽榮獲冠軍



榮獲校際籃球比賽季軍



榮獲校際排球比賽第五名