

可藝

04 / 月

嗇色園主辦
可藝中學

HO NGAI COLLEGE
(Sponsored By Sik Sik Yuen)

2023

… 第67期校訊 …



目錄

前言	1
今期焦點	
✦ 可藝人·大學路.....	2
English Highlights	
✦ A Rising Star-Lam Chun Yu.....	7
✦ Dialogues with Alumni-David	9
✦ World Cup Celebration.....	11
活動篇	
✦ 活動花絮	16
✦ 中文科——文學散步	17
✦ 跨學科活動——旅遊及科技與生活.....	18
✦ 校本支援服務——生態球 STEM 工作坊.....	18
獎項	20
學生篇	
✦ 學生會活動	23
老師篇	
✦ 老師最深刻的一道菜	27



前言

漫長的六年中學生涯中，每人的故事都獨一無二。句號，並不等於結束，而是新一章的開始。本期焦點「可藝人·大學路」，找來幾位可藝中學的校友，細說以往和現在的學習點滴，把當中的苦與樂，向我們娓娓道來。

人生，聚盡散，散了又聚。昔日青澀的面孔，如今已獨當一面，以另一個身份重返校園。他是誰？他的故事又是怎麼？長江後浪推前浪，又有哪個後起之秀在可藝中學閃閃發光？且細看今期的English Highlights。

疫情漸去，正是同學放眼探索之時。不少因疫情而暫別的活動，都一一復現眼前，確實令人欣喜。今年可藝籃球隊與足球隊，各自在球場上大放異彩。一眾籃球員更歷史性闖進精英賽四強，不枉揮發的力氣與汗水。他們的英姿，都收錄在今期校訊當中。

鼓舞過後，又來點生活小品。今期三位老師將分享他們最深刻的一道菜。吃，是生活上最重要的環節之一，最令人感動的味道，也許不是甜酸苦辣。那到底是甚麼？事不宜遲，由你去發掘！



可藝人 · 大學路

在每個人的成長歷程中，大學是一個非常重要的階段。這是我們從青春期進入成年的轉折點，也是我們開始尋找自己人生方向的關鍵時期。在大學裡，我們可以學習到許多知識和技能，也可以遇到許多志同道合的朋友和導師。

今天，我們要介紹五位優秀的校友，他們現正就讀大學。他們的故事，不僅僅是一個人的成長和努力，還體現了我們學校的教育理念和文化特色。

創新設計 · 改變未來

校友 容穎希 香港理工大學 設計系

你對我們學校的校友了解多少？今天我們採訪了容穎希校友為我們介紹她升大學所經歷的挑戰。

容校友就讀香港理工大學的社會創新設計，校友亦喜歡現在的學習生活。報讀大學時需要選擇兩個志願，除傳媒設計外，容校友亦選擇了社會創新設計。在面試過程中，她第一次了解到社會創新設計的課程，覺得從社區和使用者需求或角度思考設計很有趣，於是便選擇這個課程，希望學到新的設計思考能力。

容校友覺得大學的學習生活困難，需要以全新的角度思考如何解決project，適應新的學習環境和課程內容，亦是當中一大挑



戰。對容穎校友來說，中學和大學生活最大的分別是，中學時會有老師引導如何思考及如何解決，很多問題有特定的答案。但在大學主張自主學習，自律是很重要。沒有人會提醒你功課何時要完成，什麼時候deadline。問題的解決方法有很多沒有對錯，需要有批判性的思考。如果要適應這種生活就需要改變固有的思考模式和時間適應新的學習環境。

在中學時，容校友會利用課餘時間看有關設計的書籍或雜誌，也會和朋友去藝術展等，增加自己對設計知識的了解和認知，擴闊視野以裝備自己考進大學。對她來說，中學老師在學業和生涯規劃上給了她很大的幫助和指引。說到，中學最深刻的事情，就是跟老師和同學一起參與各種校內活動，留下了很多美好的回憶。放眼將來，容校友希望畢業後，利用自己這四年所學從事設計相關的職業。容校友亦希望對母校的師弟妹說：「不要害怕失敗，有夢想一定要努力追尋，搏盡無悔。」



海外求學 · 追尋夢想

校友 林晉逸 不列顛哥倫比亞大學 運動機能學碩士學位

今天林晉逸校友將為我們介紹他的大學生活。

林晉逸校友現在在就讀不列顛哥倫比亞大學(University of British Columbia)，在2021年畢業於雙學士學位運動機能學及教育學位(Bachelor of education & bachelor of kinesiology)，現正就讀運動機能學碩士學位。不列顛哥倫比亞大學的運動機能學是全世界排行第二的科目。他說很喜歡現在的學習生活，因為能夠一邊修讀自己喜歡的科目一邊工作，感覺十分充實。



他認為外國大學的生活是困難的，一開始到外國時，自己的英語能力沒有很好，而且發音也不標準，所以一直都沒有交到很多朋友。有見及此，他便開始發奮學習，每天看英文書和看英文

的戲劇。這樣一年下來，他的英文能力進步不少，在大學教授講解的時候，也基本上聽得明白了，同時他也告訴自己要大膽一點，只要多說多聽，進步自然很快。然後他也嘗試多交說英語的朋友，令自己口語也進步很快。

大學課餘的生活，他大多數都是跟朋友聚在一起在國外也交到了不少有共同興趣的朋友一起健身打球。而且國外有不少從香港一起來的朋友感情也比較好，其中兩個最好的朋友也是可藝的校友，大家一起經歷了不少。林晉逸校友覺得現在的大學生活，跟當初的想像很不一樣。



對林晉逸校友來說，中學跟大學最大的分別是中學的時候時間表比較固定，星期一到五從早到晚都要學習不同的學科，可是大學的課表都是自己安排的，比較彈性，而且學的都是自己喜歡的課程，所以學習起來比較有動力。他覺得如果要適應這些改變，要懂得分配時間及要自律，因為時間表比較彈性了，而且沒有人會強迫你去唸書，很容易分心，所以自己的自律能力要非常好。林晉逸校友建議要與「益友」多在一起，因為身邊的人通常都是影響着你的，所以如果身邊的人都是勤力的上進，這樣自己也會比較有動力，相反，如果他們經常出去玩自己就會想出去玩，很容易把自己的專注力放在其他的地方。

他在就讀中學時候，母校的老師都很幫助他，他當時為母校出戰籃球學界及英文辯論比賽，參與感也比較高同學們也很喜歡他，給他一種要努力的感覺。他回想中學生涯最深刻的事情是：屯門區籃球學界冠軍。跟隊友們一起拼搏一起練習一起長大。

林晉逸校友對未來的展望，他已經拿到了雙學士學位，現在在進修碩士學位。在未來想着有幾個工作，其中包括自己開辦一個健身房、學校體育老師、健身教練、職業治療師等。他說會在這幾個工作中選取一至兩個。

林晉逸校友有話對師弟妹說：「盡量嘗試去讀自己喜歡的科目，能夠讀到自己喜歡的科目，做到自己喜歡的工作是非常幸福的。如果目標是上大學的話必須努力學習。如果自己有其他興趣，意志堅定的話也不妨放手去試 Be yourself！」

探尋創造之路 大學成長之旅

校友 駱理程 南非比勒陀利亞大學 信息系統學

今期我們有幸跟駱理程校友做訪問，駱校友於2022年，在南非比勒陀利亞大學完成了信息學榮譽學位，當初之所以選擇這個學科，是想探索自己的創造能力，亦發現了訊息學和第四次工業革命中的相關性，加上這個學位有國際認可，於是便下定決



心修讀這一科。

學業壓力對她來說仍是一個巨大的挑戰，要去克服學業壓力，就要分配好自己的時間，保證自己身心健康。

談到大學生活，基本上都是與朋友共渡快樂的時光，但駱校友亦指出大學的教學節奏比中學快太多了，最大的分別就是上到大學必須培養獨立和自律性，不過好在有朋友的支持，面對困難時會互相激勵，幫助駱校友渡過了充滿挑戰的時期。除了朋友的幫助，駱校友參加了很多不同的課外活動，幫助她發展溝通技巧和信心。

接着，在大學的忙碌中，駱校友不免懷念在中學時期的點滴，在求學過程中，老師和朋友的鼓勵幫助她個人成長，最印象深刻是在中三時，她每天都着愉快的心情回校，因為她的同學們都十分投契。在未來日子，駱校友希望繼續為事業發展而努力，亦不斷培養自己各樣技能。最後，駱校友希望我們多花點時間去了解身邊的人，踏實地做好生活上每一件事。



《興趣先行 「築」起成就》

校友 龔盈睿 英國中央蘭開夏大學 建築學系

大學，是結束，也是開始。在大家心中的大學生活應該是怎麼樣的呢？通過我校校友龔盈睿的描述，我們看見了在疫情之下大學的生活，那是與中學完全不一樣的。



龔校友在小時候的夢想，促使她進入了University of Central Lancashire的建築學系。

這一科不需要硬背和考試，亦能瞭解不同領域的知識，這也讓龔校友更喜歡這一學科。在疫情的大學生活無疑是困難的，學生需要自己不斷去吸收更多的資訊及知識。而大學與中學最大的差別就在於考試制度。中學的考試要背書，有應試技巧，也有標準答案。但大學卻是截然不同的情況，由考試變成了交論文，功課也沒有標準答案，只有不斷改進，需要更多的思考和發問來尋找背後隱藏的意義，來回應問題。這些改變需要大家適應，只有多想多問，從不同的角度看待，才可以很好的適應。

而在中學階段，我們應該如何裝備自己，學校又扮演著什麼角色呢？母校師生其實在當中是一個引導和提供機會的角色。在中學的時候，學生會有相對較多的時間去探索自己的興趣，而母校提供了許多的課外活動給學生增長見聞及發掘自己所長。興趣是努力的動力，而在這一點上母校提供很多的資源，讓同學們找到自己的興趣，並發展自己所長。而興趣，也就是我們裝備自己的第一步。

龔校友表示自己依然會繼續升學及進修，亦有一些話勉勵母校的同學。即使在中學的時候學習成績不好，也還有很多的選擇讓你去走出屬於自己的路。哪怕是畢業之後，我們都可以學習自己感興趣的科目，在自己擅長的領域發揮自己的才能。



A Rising Star— Lam Chun Yu

Congratulations to 5C(08) Lam Chun Yu, Gary on his outstanding performance in the recent TOEIC exam, who scored a total of 925 points and earned the TOEIC Gold certificate for his remarkable achievement. Earlier this year, Gary was also shortlisted as the top 10 finalists in the 23rd Lions International Youth Exchange Scholarship Essay Competition, winning the opportunity for an overseas exchange experience in summer. As a frequent participant of Hong Kong Schools Speech Festival, winner at times, Gary demonstrated his all-round capabilities in various competitions.

When asked about the preparation work he did before competitions and exams, Gary emphasised the accumulation of knowledge is vital. As language acquisition requires time and exposure, Gary ensures a sufficient English input by reading English novels and watching English YouTube videos. He also tries to use English on a daily basis by commenting on YouTube videos, chatting with people in games, or practising on apps such as Solidmemory or ReadTheory. Apart from that, acknowledging one's weaknesses is important for improvements. For example, Gary always tries to look for example writings online and learn from them in



order to compensate for his lack of exposure to various writing genres, he also does writing practices whenever he can, which is a necessary process to consolidate knowledge into long-term memory.

A top tip of learning English vocabulary or grammar rules effectively is to be proactive about resolving any doubts you have. Whenever you come across unfamiliar words or language usages, you can do research online or seek clarification from teachers. Drawing on his experience, Gary always copies down what he is unsure of on a notepad or take a screenshot of his readings, so that he will have a record of what he wants and needs to learn. The key is to be persistent and cultivate a note-taking habit for points that are easily forgotten.

Gary loves gaining more knowledge about English and using it to communicate with foreigners. To him, English is a fascinating language. As the saying goes “English is easy to learn but hard to master,” despite his English proficiency level, he considers language learning as a life-long process, and there are many fascinating English knowledge that is yet to be explored.

On a final note, Gary believes that learning English bridges the gap between people and makes making friends and learning about each other’s culture more convenient and enjoyable. As one of the official languages in Hong Kong, English is undoubtedly crucial for future academic and career goals. Regardless of what direction students want to pursue in the future, being able to communicate well in English broadens their horizons and will make them more competitive in an international market.



Dialogues with Alumni-David

A new, yet familiar face is seen around the campus in this school year. Returning to Ho Ngai College as a teaching assistant for the English department, Hau Abreu Tak-fat, David shares his journey from a student to a successful university student.

David is now studying at Hong Kong Technological and Higher Education Institute, majoring in Bachelor of Social Science (Honours) Sports and Recreation Management. David's aspiration to be a sports coach led him to choose this major, and he enjoys his flexible study life, which includes many hands-on experiments.



English being the primary language of instruction in lectures can be a challenge for students who came from Chinese Medium-of-Instruction schools. Having moved to Hong Kong at a young age without knowing a word in Cantonese or English, David struggled with learning when he was at school. Nevertheless, by immersing himself in both languages at school and practicing with classmates every day, his continuous effort has enabled him to become a fluent speaker of both languages. David proved to us that hard work pays off, his perseverance has helped him overcome various challenges in life.



Apart from learning, his participation in different sports activities, including the rugby team and the annual athletic meet constitutes an indispensable part of his university life. These experiences helped him improve his social skills, build his confidence and become braver in face of adversity.

David thinks that university life is significantly different from secondary school life, where there are no uniforms, nor any restrictions on appearance. With great freedom, comes great responsibility. Being self-disciplined is to be responsible for your own success.



During his time at Ho Ngai College, David also held various leadership positions, such as Vice-head prefect, president of the English Club, Head Peer Counsellor, and student union secretary of recreation. He advised current students to explore new opportunities and join clubs to make new friends. When in doubt, do not hesitate to reach out to teachers, as they are always ready to provide students with support and guidance.

David's future plan is to join the Hong Kong disciplined services. Once again, he stresses the importance of persistent effort towards achieving one's goals and encourages students to never give up on their dreams.

Ho Ngai College is proud of its alumni and wishes them continued success in their future endeavours.



World Cup Celebration

The 2022 FIFA World Cup is a major sports event taking place in Qatar from November to December 2022. Held every four years, 32 teams around the world will compete in the tournament to be the champion. Featuring some of the world's best players and teams on the field, the game is highly anticipated and enjoyed by billions of football lovers and audience around the globe. With the grand finale fast approaching, the Physical Education department and the English Society hosted a lunchtime activity to celebrate this festive event with all students and teachers.

Students learnt new words related to sports and competition through the World Cup word search puzzle. Many of them even successfully matched different countries to their national flags and won prizes.



「文學散步—— 香港中文大學」

為提升學生的欣賞和文學創作能力，中文科為全體中四級同學安排了文學散步活動。整個活動分為三個部分。第一部份，篇章導讀。同學在老師指導下，導讀與中文大學有關的文章。第二部份，實地考察。同學在老師的帶領下，到香港中文大學感受文學氣息。第三部份，作家點評。同學的文學作品獲香港知名作家梁偉洛作專業點評。整個活動不但提升同學的文學創作水平，更激發同學對入讀大學的憧憬。

《中大文學散步有感》

4A18鄧倩澄

再向前走，走過山徑，聽到樹葉沙沙的聲音，一抬頭眼前風景與天空形成水天一色，水池波光粼粼，閃閃的亮亮的像星塵一般，一旁的大樹垂下來的樹柳倒影在池上，點綴了這風景。向前走到懸崖邊，低頭飽覽整個吐露港，彷彿置身秘境，站在池邊，感覺自己也成為了天空這塊巨大畫布下的小小裝飾，坐下來細心感受樹柳被微風輕輕吹過的聲音，他們搖擺着，剛柔並濟，絕不任意動搖根本，象徵了生命氣息，此刻我們和大自然融為一體，感受時間的流逝。



《我看中大》

4B17阮文俊

在中大的最高點有一片草地，山頂上的清新空氣令到草地格外的綠，坐在草地上閉上眼睛，水聲和味道不同於天人合一亭的草香直衝丹田處，人們在這裡格外的安靜，旁邊的建築融合形成衝突的感覺，它們各司其職，互不干擾。在這片草地上我們像一個格格不入的外來者，還是希望這片淨土永遠不會受到打擾。

中大的校園從進來的時候總是給我一種不真實感，一切都好得不真實，沒有城市的喧鬧，只有一種感覺，靜。



《中大文學散步有感》

4C21王駿軒



聽着榕樹和風共同演奏的樂章，看着人、吐露港和鷹互相映襯的絕世美景，感受着天人合一亭帶給我的心身舒暢，心中情不自禁地浮現出對大學自由生活的嚮往。

生活在那一棵垂着密密麻麻氣根的大榕樹下，我一開始是覺得很寧靜的。但在象徵自由的風兒也加入進來後，原本靜靜坐在天人合一亭的榕樹也開始隨風搖擺起來，和風兒共同演奏了獨屬它們的動人樂章。這首動人樂章好像一個慈祥的老爺爺對他那活潑的孫子說：「你要好好讀書，將來就能自由自在地做你想做的事！」坐在樹下的我不禁代入了樂章中孫子的角色，將要考入大學，享受自由生活的想法深深地刻進了我的心中。

活動花絮

國民教育



1842活報劇

悼念已故前國家主席江澤民



國家憲法日2022



南京大屠殺死難者國家公祭日



可藝中學家長教師會一天遊



香港故宮文化博物館



家教會活動

元旦親子愛心曲奇製作班

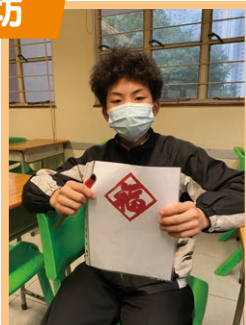


校內活動

「結伴瞳行」生命教育活動



特教組 中華文化剪紙工作坊



交通安全隊 為畢業生隊長打氣



第三十一屆校內陸運會



第一學期頒獎禮暨向領袖致敬典禮



領袖生惜別會



中四學位安排及選科講座(S3)



活出健康繽紛同樂日



屯元區小學普通話朗誦比賽



資訊日



歌唱比賽



校外活動

靚色園現代舞欣賞活動



音樂劇欣賞活動——我們的青春日誌



中文科 暢遊香港迪士尼樂園——中文學習及共融活動



童軍大會操



童軍單車專章考核日



童軍 童起動火舞傳奇



童軍 小隊長訓練工作坊



童軍 大會操步操比賽



跨學科活動—— 旅遊及科技與生活

參觀廚藝及旅遊學院

為讓學生理解更多飲食文化及其對旅遊業的影響，同時配合跨學科學習領域學習計劃，科技與生活科及旅遊與款待科安排中四、中六學生修讀兩科



同學，前往參觀旅遊及廚藝學院。是次活動包括課程簡介、校園參觀及飲食文化課程體驗。學生可透過參了解學科內容及課程要求，為升學出路作好準備。



咖啡拉花班

為讓學生理解更多飲食文化及其對旅遊業的影響，也給予學生有機會了解營運業務的技能及運作，同時配合跨學科學習領域學習計劃，科技與生活科及旅遊與款待科，安排中五級學生修讀兩科同學，參與小營企業合作舉辦「咖啡文化工作坊」。



節日文化食品制作

科技與生活科其中「飲食文化及食物生產營運」單元，旅遊與款待科「餐飲業的趨勢」和「客務關係的文化議題」單元及企業、會計及財務概論科的「營運管理」與「市場營銷管理」單元，讓學生了解國際文化元素與營運新興業務的關係，同時配合跨學科學習領域學習



計劃，與小營企業合作舉辦「自助節日甜品工作坊」。

校本支援服務—— 生態球STEM工作坊

本校參加教育局的「校本支援服務」，與課程支援主任協作，發展校本課程及進行課堂研究，透過預習學科知識及參與STEM工作坊以培養學生自主學習、解難及創作的的能力，令學生能將理論融入實踐，以達STEM的學習目標。有關活動由設計與科技科、科學科及數學科一起進行跨學科合作，這次課題為生態球，本科負責教授學生製作生態球器具。



學生獎項

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
中文科	第七屆樂施「寫字扶貧」硬筆書法比賽	2A王心燁	課室盃 (初中組) 卓越獎
	中學辯論比賽2022「馮壽如盃」	4B李政	最佳辯員 (初賽)
英文科	第23屆獅子會國際青年交流英文徵文比賽	5C林駿宇	第九名
科學科	第二屆超級機械人冠軍盃	4A葉芷悠	最可愛作品獎
		4A譚頌桁	模型大賽 少年組 季軍
視覺藝術科	青年兒童文藝交流協會繪畫比賽	5A符忠妹	中學組 冠軍
		5A吳珏雪	中學組 亞軍
		5B劉曉彤	中學組 季軍
		5C柳欣怡	
	國際兒童藝術交流平台中秋節繪畫比賽	5C房穎盈	少年高級組 冠軍
		5C張莉淇	少年高級組 亞軍
		5A葉珮瑩	
		5A梁巧怡	少年高級組 季軍



中學辯論比賽2022「馮壽如盃」最佳辯員 (初賽) 4B李政 (右)



第23屆獅子會國際青年交流英文徵文比賽第九名 5C林駿宇

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
體育科	全港學界籃球精英賽	3A林日言	殿軍
		4C文嘉謙	
		5A唐浩翔	
		3C姜文悅	
		5A鄭竣謙	
		5A蔡志煌	
		4B陳建成	
		5A周嘉濠	
		5B黃俊豪	
		4B卞樂謙	
		5A江逸軒	
		5B翁灝謙	
		4C方梓聰	
		5A梁緯鍵	



全港學界籃球精英賽殿軍

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
體育科	屯門區校際足球比賽	3A林日言 3A李韋良 3A潘艾星 3B潘興文 4A鍾嘉羲 4A黃浚峰 4B陳建成 4B李偉誠 4C張家熙 5A鄭竣謙 5A樊俊杰 5A胡力加 5B鍾子軒 5B林漢彬 5B翁灝謙 5C何毅龍	男子高級組 冠軍
	屯門區體育會舉辦「足球回歸杯」	2A梁家軒 4B李偉誠 5B鍾子軒 3A張天佑 4C張家熙 3A李韋良 5A樊俊杰 3C謝嘉峰 5A胡力加	C組14-16歲 亞軍



屯門區體育會舉辦「足球回歸杯」C組14-16歲亞軍



屯門區校際足球比賽男子高級組冠軍

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
體育科	屯門區校際游泳比賽	3B梁偉樂 冠軍	男乙100米背泳 冠軍 200米個人四式 冠軍
		2B李慧榆 2C吳羽澄 2C鄭瓊灩 4C方梓聰 4A湯彥宗 4B鄺家翹	女丙鉛球 亞軍 女丙跳遠 季軍 女丙鉛球 第四名 男乙800米 季軍 男乙標槍 殿軍 男乙鐵餅 亞軍 男乙鉛球 殿軍
	香港學界體育聯會屯門區中學分會學界田徑錦標賽	4C張家熙	男乙三級跳 季軍
		3B孫慧怡	女乙100米跨欄 亞軍
		5A曹頌恩	女甲100米跨欄 季軍
		4B朱利旺	男甲標槍 殿軍
		5A唐浩翔	男甲鐵餅 冠軍
		5C賈彥任	男甲110跨欄 冠軍 男甲跳遠 亞軍
		5A梁緯鍵	男甲100米 季軍
		3A潘艾星 4C方梓聰 4A湯彥宗 3A王文威 4A鍾嘉羲 4C文嘉謙	男乙4X400 冠軍

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
體育科	香港學界 體育聯會屯門區 中學分會學界 田徑錦標賽	5C賈彥任 4B朱利旺 5A梁緯鍵 5A周嘉濠 5B翁灝謙 5C何毅龍	男甲4X100 季軍
		4C張家熙 3B徐善洋 3B梁寶麒 3C溫晉熙	男乙4X100 殿軍
		男子甲組團體 (季軍)	
		男子乙組團體 (季軍)	
		男子團體總 (季軍)	



香港學界體育聯會屯門區中學分會學界田徑錦標賽男子甲組團體 (季軍)



香港學界體育聯會屯門區中學分會學界田徑錦標賽男子乙組團體 (季軍)

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
制服團體	亞洲青年兒童 弦樂及敲擊 錦標賽2022	2A陳康童 2A張嘉熹 2A周浩安 2A黃恩怡 2B陳梓俊 2B李秋諭 2B李凱鋒 2B李鈞浩 2B李慧榆 2B毛子健 2B吳家諾 2C陳靜儀 2C賴秋鋒 2C黃嘉禧 2C阮樂希 3A曹綺鈴 3B梁寶麒 3C余曉慧 4B張可欣 4C沈倬賢 4C湯迪生 5C梁子希	銀獎
	籌款獎券 全港 (中學組) 最高銷售獎	交通安全隊	季軍
	2022年香港交 通安全隊 (學校隊伍)	5A梁巧怡 5B張晴而	獎學金

科 / 組	活動 / 比賽	獲獎學生	成就 / 獎項
聯課活動組	第2屆「國家盃」公開及青少年標準舞及拉丁舞大賽	1B吳卓霏 4A馮慧婷 4A朱汶藝 4B麥惠賢	金獎
	元朗區校際舞蹈比賽2022	1B吳卓霏 1C王珈晞 4A朱汶藝 4A馮慧婷 4B麥惠賢	金獎



第2屆「國家盃」公開及青少年標準舞及拉丁舞大賽



元朗區校際舞蹈比賽2022

學生會活動

為中六生打氣



社際攀石



學生會當動物撞上藝術活動



常識問答遊戲愛心送暖包行動



老師最深刻的一道菜

在我們的生活中，美食是一個不可或缺的部分。對於許多人來說，烹飪和分享美食是一種樂趣和享受。以下是三位老師的分享。

鄧慧玲老師

鄧老師最深刻的一道菜是番茄鮮蝦意粉，鄧老師所煮，她的家人非常喜歡吃番茄，因為鄧老師本身不能吃太甜，所以為了平衡家人的喜好及自己的需要會經常煮番茄鮮蝦意粉。意粉會按照自己的份量去準備。因為身體處理機制不太好，一定要吃些低糖的餐點才可維持身體健康，也會更注意每一餐的碳水化合物的份量、糖的分佈。

對鄧老師來說吃意粉的好處是容易控制份量，亦可增加不同的材料，很容易，所以喜歡，但同時困難的地方是要專門買新鮮食材，每一餐都要「謹慎選擇」。

鄧老師認為人生和吃菜一樣，與家人開心一起吃才深刻，而很多時候煮飯也不可以只想著自己，要考慮家人與自己的因素，而這道菜是最容易及簡單的。

鄧老師說食物深刻在於除了自己適合以外，家人也喜歡吃，例如可以一起分享是件開心的事情。如果只有一個人吃，就只有一個人是開心的，如果是這樣，即使那道菜多美味，鄧老師都不會有印象，因為在吃的過程中不單是味道，更是個體驗，不單吃，與家人同吃，一起分享，亦是種很好的享受。



黃敬輝老師

黃敬輝老師對煎釀三寶情有獨鍾。從小時候起，他的媽媽經常為他烹調這道美食，讓他一直記得那獨特的美味。長大後，他

在街頭巷尾經常發現販賣煎釀三寶的小販檔，每當看到就會毫不猶豫地購買品嚐。如今，由於這些小販檔已成為過去，他對於能夠品嚐到煎釀三寶的店鋪更加珍惜。他最為喜愛的配料是尖椒，其微辣的口感搭配青椒、魚蛋和魚肉，總能讓他回味無窮。在家中，他的



媽媽亦經常為他烹調此美食，但與街頭小販檔的製作工藝不同，味道自然也略有區別。因此，他更加珍惜每一次外出品嚐煎釀三寶的機會，因為這些店家的味道總是比家中的更加美味。

黃麗盈老師

黃麗盈老師最印象深刻的菜色是經典的家常菜—蕃茄炒蛋。因為黃老師認為兩樣普通的食材，組合起來卻能有豐富的滋味。而且這道菜名也很直接「蕃茄」和「雞蛋」但這道平平無奇的家常菜比起其他

菜色的千篇一律，隨着你認識的人多了，去過不同的家庭，無論其他菜色多高級，食材有多複雜，在不同家庭，出至不同大廚手中其



實味道都差不多，這時你會發現這道平平無奇的家常菜味道其實是十分多變的。原因是每個家庭處理這道菜的手法都不同，有的人會放糖，有的人只放鹽，不同手法都令這道普通的家常菜增加了些獨特和多變。



2023年4月校訊

校園小記者

2A 黃恩怡	2C 鄭瓊灑	2C 陳靜儀	3B 梁寶麒
4B 李政	5A 布芷茵	5B 鄭綺靜	5B 樊星宇
5B 黎有成	5B 江家樂	5B 林漢彬	5C 陳漸錡

顧問老師

葉汶雅 盧晉榮 黃麗盈

本校地址：香港新界屯門愛明里八號

Address : No.8, Oi Ming Lane, Tuen Mun, N.T., Hong Kong.

電話：(352) 2441 7100 (香港) 15219432012 (國內)

傳真：(352) 2441 6753 (香港)

Web : <https://www.hongai.edu.hk/> Email : info@hongai.edu.hk

