



梁文燕紀念中學 (沙田)

Helen Liang Memorial Secondary School (Shatin)

學校地址：沙田大圍顯田街二號 學校電話：2694 1414

學校傳真：2609 1245 學校網址：<https://www.hlmsst.edu.hk>

學校電郵：email@mail.hlmsst.edu.hk



博 學 慎



歡迎新一屆中一同學加入我們的大家庭

中一新生支援

暑期銜接活動



認識朋輩輔導員



遊戲化學習。
讓中一新生更熱愛數學



『同學，無論困難有多大。
我們一起面對它！』



數學遊戲日



『團結便是力量』



校園遊蹤



中一新生挑戰數學難題

成長帶來喜悅，同時充滿挑戰！中一新生從小學升上中學要面對新的學校，除了感到興奮，也許會感到擔心和迷惘。為了幫助中一新生盡快適應校園生活，本校在2023年8月14日至25日舉辦了為期十天的「中一迎新及銜接活動」。新生們除了參加七天的英文及數學銜接課程外，亦透過遊戲化學習，從數學遊戲日的多元活動加深對奧妙數學的認識。

學生支援組、輔導組和班主任老師更與新生進行一對一面談，以及安排藝術治療，讓老師了解每位學生的不同需要。新生亦透過社工及輔導組準備的活動，幫助同學認識校園，以及與同學和朋輩輔導員一同完成任務。

在這十天支援活動中，表現優秀的同學更能獲得嘉許印，而獲得最多嘉許印的同學，便會成為「中一迎新傑出學員」。期待新一屆中一的同學加入我們的大家庭！



中六歷奇訓練日營



祈願樹滿載師生新學年新願望！



朋輩輔導員接受培訓

輔導組 新學年 正向活動

多關懷添幸福



正向動力早會·演唱「凡星」激勵梁文燕人



擴香石製成品



透過精神健康攤位遊戲，讓學生認識處理情緒妙法



師生間展現無限量的信任

學生輔導組本年的活動主題為「樂活正向人生」。我們通過一系列活動幫助學生建立正面、健康的生活態度和習慣，例如「生命中的熱情講座」鼓勵學生發展多元的興趣，增加他們的生活樂趣和滿足感；「中四中五舒壓活動」幫助他們處理學習和人生的壓力；「正向動力早會」為大家在開學時打氣；「輔導組新學年祈願」鼓勵同學向目標前進；「朋輩輔導員入班活動」特別照顧需要面對新環境的中一同學。各級的歷奇活動亦陸續進行，為學生的校園生活增添更多正向動力。

生涯規劃組透過安排不同類型的活動，培養學生認識自我、訂立目標、作個人規劃，以及認識銜接各升學就業及培訓途徑、職業操守及職場資訊。如高中學生多元出路及院校升學講座，讓高中學生及家長了解升學或就業選擇；工作體驗活動給予學生機會，到訪不同機構，獲取真實的職場體驗，幫助同學認識不同機構的實際運作和了解不同崗位的日常工作；本組亦積極推薦學生成為學生大使，如香港故宮文化博物館。透過執行及實踐，從而更加了解自己及職業性向，及早為人生作長遠規劃。



大學教授向同學講解課程特點

生涯
規劃
組



香港銅鑼灣皇冠假日酒店工作體驗

參觀高等法院法律援助署



宏碁電腦（遠東）有限公司工作體驗



保良局石硤尾社區服務中心工作體驗



學生擔任香港故宮學生文化大使



中六級多元出路講座



職業訓練局代表向同學講解課程出路



法律援助署律師向同學講解行業特色及入職要求

扶輪少年服務團



新春長者服務義工培訓工作坊

扶輪社是一個崇尚服務、促進友誼的國際性組織，而梁文燕紀念中學的扶輪少年服務團（扶少團）正是在這個精神啟迪下於2023年10月6日正式成立。

扶少團的成立加強了學校在進一步推動多元化社會服務的工作，培養學生關心社區，透過籌劃及參與社區服務，多接觸社群，從而建立正向價值觀。



扶輪少年服務團團長帶領團員宣誓



扶輪少年服務團旗幟



公開表演

日常踢腿訓練

跆拳道學會

跆拳道學會通過學習跆拳道，讓學員提升身體素質、技術水平和自信心之餘，還會培養學員尊師重道、團隊合作和堅韌不拔的精神。此外，本會亦致力栽培對跆拳道運動有潛能的學生，重點提高競技水平，並鼓勵學員作公開表演，以提升自信心。本會亦透過安排搏擊訓練、體能訓練、趣味性的遊戲等，希望學員能夠提升心肺機能和體質，加強學員的身體協同能力和增加學員對學習跆拳道的興趣。

民安隊

本校於本學年參加了民安隊少年團夥伴學校合作計劃，透過紀律訓練和社會服務，增強學生的抗逆能力，建立正面的價值觀、自信心、責任感以及同學之間的友誼，幫助學生作全面的發展。同時，該計劃還為學生提供可持續的紀律和領導才能培訓，讓他們深入理解自己在家庭、社會和國家中所扮演的角色，從而培育他們成為未來的領袖和負責任的公民。

我校學生剛剛完成了為期32小時的訓練，並在2023年10月21日舉行的結業典禮上正式成為民安隊少年團的成員。同學表示，這次訓練雖是一個全新的挑戰，但通過他們的努力，不僅學到了實用的技能和知識，還培養了團結合作的精神。我們深信，學生將以他們所習得的能力和精力，為社會服務，成為優秀的民安隊少年團成員。



結業會操

1C鍾欣學、1D陳冠然

即使我們經常要在星期六出席民安隊少年團的訓練，但我們每次都期待！每一次訓練都讓我們更認識民安隊，看見曾經都是民安隊少年團的師兄師姐帶領我們進行訓練，令我們希望以後能成為和他們一樣能為社會服務的人。



受訪男學員
1C 鍾欣學（左）
1D 陳冠然（右）



繫繩準備

1B解家悅、1B楊日藍

我們很慶幸當初加入了民安隊少年團，因為民安隊少年團讓我們有很多機會挑戰自己，例如一次訓練中的高空繩索活動，讓本來膽小的我們在隊員、導師和老師的鼓勵下鼓起勇氣，從高處滑到地面，真是難以想像！現在我們更期待出席每次民安隊少年團的訓練！



受訪女學員
1B 解家悅（左）
1B 楊日藍（右）



沿繩下降



楊校長主禮檢閱



民安隊班相

學校資訊日

本校中一入學資訊日已於2023年11月18日圓滿完成。本校安排了上、下午兩場活動。有賴全校師生共同努力，逾400名來賓得以在本校親身體驗梁文燕的特色與校園風光。

當天楊麗萍校長先向來賓介紹我校的辦學理念，再由冼偉源副校長介紹課程特色，還有一眾師生介紹一系列重要資訊，例如學生支援、聯課活動、藝術教育、收生程序等。在發問環節中，校長及副校長一一回答來賓的踴躍提問。

資訊日的節目豐富、多元，當天的高潮當然是欣賞我校同學的精彩表演，包括：中樂演奏、花式跳繩、舞蹈表演、跆拳道表演以及英語話劇。近百名同學經連番苦練後，向來賓展現了力臻至善的拼搏精神，讓來賓對我校留下美好回憶。

除禮堂的精彩節目外，來賓亦能穿越我校各樓層，參與由我校師生所籌備的特色活動及攤位遊戲——體育活動及攀石示範、STEAM及科學實驗活動、視覺藝術、模擬飛行駕駛、劍擊示範、舞蹈示範。來賓還能在各遊戲中獲取印章，以換領同學在家政室親手準備的精美小吃。

來賓與我校師生同慶盛會，全校喜氣洋洋，同感歡騰。時至下午，陪隨我校師生歡送最後一批來賓離開校園，學校資訊日亦在夕陽斜照下圓滿落幕。



跆拳道躍身表演



跆拳道踢板表演



中樂團演奏——《金蛇狂舞》



STEAM及科學實驗活動



來賓參觀視藝作品



來賓模擬飛行駕駛



同學示範模擬飛行駕駛



家政室內款待來賓



花式跳繩

第三十三屆畢業暨頒獎典禮

第三十三屆畢業典禮邀得現職「貝恩資本信貸」香港辦事處財務副總裁彭敏儀校友主禮及授憑頒獎。當天，畢業同學在來賓、家長、校友和師生見證下，領取畢業證書，與在座親友分享箇中的喜悅及成就。

典禮上，楊校長向彭校友致以衷心謝意。她更感謝彭校友蒞臨主禮授憑，並寄語畢業同學以彭校友為師，堅守志向，勤奮刻苦，永不言棄，學有所成。

彭校友分享自己努力學習英語，前往美國升學，尋覓理想的心路歷程。她更勉勵同學要抓緊機遇，珍惜所有，遇有疑難，虛心學習。她更鼓勵學弟學妹要裝備自己，規劃未來，才能踏上成功之路。

是次典禮讓畢業同學帶着母校給予的誠摯關懷和祝福，開創理想的未來。典禮雖然短暫，但回憶和祝福是恆久而深刻的。



學生代表致送
紀念品予主禮嘉賓



茶點招待



中樂團



英詩獨誦



色士風表演

HELEN LIANG MEMORIAL SEC SCH (SH)



家長委員合照



《幻世長安》舞蹈表演

2023沙田區升中博覽

2023年11月11日是沙田區升中博覽的大日子，楊校長連同一眾師生親臨香港專業教育學院（沙田）擺放攤位，向來賓介紹我校優良文化，為即將升讀中學的學子指引明路。

當日雖天色陰沉、細雨綿綿，但無阻來賓蒞臨參觀本校攤位，亦無阻楊校長、3位副校長、5位老師及27位學生大使向來賓宣揚我校特色。來賓與同學在細雨初霽中詳談，忘卻雨勢；老師為來賓、同學撐起雨傘，共同仔細回答來賓的提問。相信來賓與師生們的真誠對話中，已深深感受到梁文燕大家庭的熱情。

早已準備好的400套紀念品，在來賓的踴躍支持下已全數派出。一眾學生大使在活動後，更約定來年再接再厲，宣揚我校優良文化，為學校服務，彰顯校歌中「服務社群」的崇高精神。



不同年代家長義工

學生回應家長查詢

工作人員大合照

水運會

闊別五年，今年終於在沙田賽馬會游泳池順利舉行本校第三十三屆水運會。雖然天雨濛濛，但同學都非常興奮，四社啦啦隊在看台聲嘶力竭為運動員打氣，運動員亦不負眾望，獲得佳績。

經過一個上午的比賽，紫社以546分力壓紅社，成為本年度全場總冠軍。各位運動員成績驕人，甚為可喜。



運動員進場



主禮嘉賓龐凌志女士致訓辭

頒獎典禮承蒙本校前任老師龐凌志女士（現任天水圍官立中學副校長）蒞臨主禮並致訓辭。龐副校長以何詩蓓的個人經歷及梁啟超的《敬業與樂業》，勉勵同學，並鼓勵同學多做運動，鍛煉良好體質，同時兼顧學習和身體。最後由女總領袖生何海清同學致謝辭，本屆水運會在一片歡樂的氣氛下圓滿結束。



主禮嘉賓龐凌志女士與得獎同學合照



下水示範



運動健兒自豪一刻

陸運會



祥龍獻瑞

本年度陸運會已於二零二三年十一月二日及三日，假馬鞍山運動場舉行。全校師生一早便到達運動場做好準備。當日開幕禮上，同學們認真聆聽國旗下的講話，希望能秉承港隊在亞運會上的精神，突破自我，締造佳績。及後，由運動員代表帶領全體同學作出簡短而隆重的宣誓儀式後，比賽正式開始。

運動會在風和日麗的天氣下進行，各社運動健兒鬥志昂揚，揮灑汗水，大顯身手，為競逐各項賽事的獎項拼盡全力。同學在陸運會中發光發熱，盡情吶喊助威，於各項運動賽事中悉力以赴，充分體現體育精神，同時透過運動釋放壓力，放鬆身心。

今屆比賽中，黃社勇奪全場社際總冠軍及男子組全場總冠軍，而女子組全場總冠軍的寶座則由紅社奪得。是次陸運會繼續舉辦了別開生面的畢業班400米接力賽，畢業班各派出20名參賽者，師生精誠合作，共同在賽場上馳騁，為美好的校園生活留下一段段深刻的回憶。個人獎項方面，競爭亦十分激烈，運動健兒施展渾身解數，發揮水準，更打破多項大會紀錄，其中2B溫婷茵、6D林采穎以及6C劉鎂恩分別在女子丙組四百米、女子公開組六十米跨欄和女子甲組跳遠比賽中，成為了新的紀錄保持者，成績驕人，令人振奮。

閉幕及頒獎禮邀請到三屆亞運公路單車金牌得主黃金寶先生蒞臨主禮及頒授獎項。黃先生在致辭時鼓勵同學投入運動，因為運動可以使人養成健康體魄，並提醒同學凡事需以謙卑和堅持的態度面對，循序漸進就可以實現所追隨的目標。最後，黃先生勉勵同學：運動其實是通過努力跟過去的自己競賽，因此勝敗並非關鍵，最重要的是從運動過程中得到啟發。在宏亮的校歌聲中，梁文燕紀念中學（沙田）2023-2024周年陸運會圓滿閉幕。



主禮嘉賓黃金寶先生



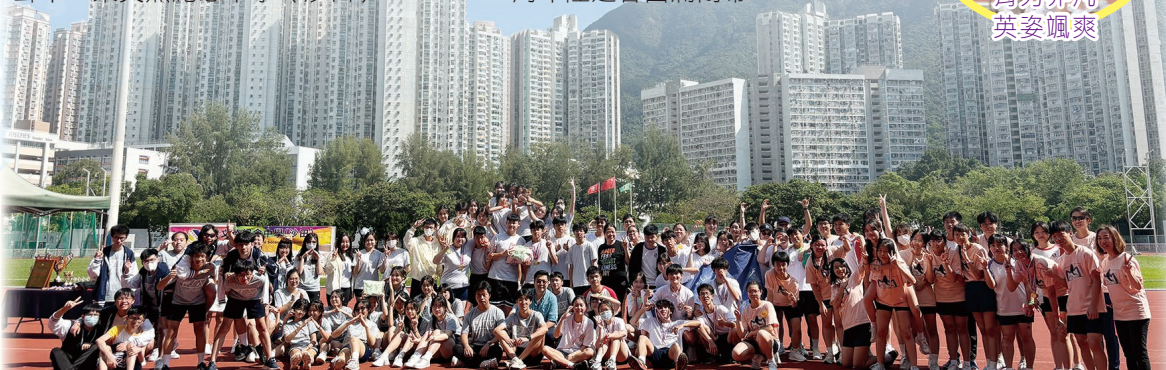
男子四社接力賽翹楚誰屬



飛身一躍 敏捷如鹿



臂力非凡 英姿颯爽



臨別依依

聯課活動組全方位學習日



十一月十日學校的全方位學習日。當天，學生走出課室到不同的地點進行考察和探究，在真實情境中學習。

中一的學生前往山頂，透過聯課活動組派發的指引，學生可以在山頂環迴步行徑的起點——凌霄閣旁出發，在盧吉道及夏力道飽覽壯觀的維多利亞港全景。中三學生到大埔大美督觀察八仙嶺及船灣淡水湖畔的優美景觀。中四學生到海洋公園，近距離觀察海洋生物及動物生態。中六學生到澳門考察，連結公民與社會發展科，認識我國另一個特別行政區的歷史文化，學生參觀金蓮花廣場、中華民族雕塑園、澳門基本法紀念館，並在澳門舊城區完成指定學習任務。



中四海洋公園之旅



中三大尾督之旅

中六公民與社會科澳門考察



中二學生到赤柱感受小鎮氛圍，了解美利樓的歷史，欣賞參觀這揉合了東西方特色的建築。



中一山頂之旅



中五學生到長洲，親身感受小島的地理環境及人文風貌。

德育、公民及國民教育組

新學年，本組繼續推動國安教育及價值觀教學，並配合學校關注事項「心繫家國，了解國情」的目標，統籌全年活動，以培養學生品德情意及提升國民身份的認同。

本組秉持每星期舉行升旗禮及國旗下的講話的做法。本學年更是由各班別和學生組別領唱國歌，以提升學生對升旗禮的投入感；而各科組老師亦分別進行國旗下的講話，從多方面介紹國家的發展和成就，讓學生能全面認識國情。

本組以「尋根探源」為專題，設計不同的活動，加深學生對祖國歷史、文化的認識，例如在9月份舉行的「中國的疆域——我的故鄉在哪？」活動，透過製作展板及進行問答遊戲，讓學生認識國家的行政區域劃分，尋找自己故鄉的根。

此外亦配合國家安全教育中的「文化安全」領域，於10月設計「節慶文化——重陽節」活動，透過展板、問答遊戲及風箏設計，讓學生認識重陽節的來源、傳統習俗、節日意義，加強對維護中國傳統文化承傳的責任感，及對祖國的歸屬感。



國旗下的講話



重陽風俗——學生齊畫風箏，送祝福



我的故鄉在廣東韶關



升旗隊在早會進行升旗禮



活動攤位



學生看展板、玩遊戲認識重陽節的意義

「國潮」是中國年青一代用的新名詞，他們用嶄新的方式去解讀、展現或表達中國傳統文化。這些創新的意念形成了一種潮流，甚至是態度，名為「國潮」。

內地越來越多年輕人熱愛中國文化，他們在傳統文化中加入自己的創意，令國潮越來越有生命力。這種新中式風格顯示了強烈的民族自豪感及自信心，更能將中國文化有效輸出、影響世界。

為了將這風氣帶到校園，本校的中文科、公民、經濟與社會科、公民與社會發展科、中國歷史科、體育科、視藝科、音樂科及科技與生活科聯合舉辦了一個跨學科活動，名為「潮賞非遺」。



公民科皮影戲展品



參觀澳門爆竹業



音樂科同學樂器示範「潮奏非遺」



中國傳統臉譜展品

在十月份接連的數星期，本校於課堂中播放利用這種嶄新的方式向大家展現不同學科與我國的非物質文化遺產相關的短片，然後各科再安排相關的延展活動，如：潮寫非遺（隨筆）、潮做非遺（長衫製作）、潮穿非遺（華服日）、潮食非遺（年糕製作）、潮聽非遺（中國戲曲欣賞）、潮奏非遺（中樂演奏）、潮踢非遺（踢毽子）、潮種非遺（二十四節氣有機種植）、潮選非遺（年度中國歷史人物選舉2023）、潮遊非遺（澳門、韶關考察團）……希望透過不同活動讓同學對不同中國非物質文化遺產有更深的認識，從而產生民族自豪感及自信心，培養同學尊重國家文化的態度及樂意肩負傳承的責任，積極協助維護國家文化安全。



公民科韶關交流團，同學製作傳統餅食



公民科韶關交流團，師生一起製作傳統餅食



公民科澳門考察團，參觀中國傳統臉譜展品



校園農圃「二十四節氣有機耕種」



體育科同學踢毽子



音樂科中國戲曲觀賞



潮賞非遺大合照



澳門歷史文化考察之旅合照

第三十屆家長教師會周年大會



家長教師會周年大會司儀
3A何宓芷（左）3B蔡楷楷（右）



23-25年度學校管理委員會家長代表選舉和23-24年度第三十屆執行委員會家長代表選舉點票



楊麗萍校長向
第29屆家長教師會
主席張婉儀女士（右）及
委員林偉明（中）先生
致送感謝狀

第三十屆家長教師會周年大會於2023年9月22日在本校禮堂順利舉行。大會上，由第29屆家長教師會主席張婉儀女士及司庫吳玉興女士作了會務報告和財務報告，向與會人士介紹家長教師會在過去一年中的工作成果和匯報財務狀況。

楊麗萍校長在會上向第29屆家長教師會主席張婉儀女士及委員林偉明先生頒發了感謝狀以示感謝，並表彰他們為學校和家長教師會所做出的辛勤義務工作和貢獻。

會上亦進行了2023/2025年度學校管理委員會家長代表選舉和2023/2024年度第三十屆執行委員會家長代表選舉。

最後，家長與班主任分別在課室及禮堂面談，讓家長更深入了解學生在學校的情況。這次交流有助於建立家長、學校和孩子之間更緊密的合作關係，共同促進學生的全面發展和學習成就。



第29屆家長教師會合照

「開心健康水果日」

家長教師會於2023年11月21日成功舉辦了一場別具匠心的活動——「開心健康水果日」。當天，家長委員及家長義工們全力以赴，精心製作色彩繽紛的水果杯並親自將這些水果杯送到各個班級，讓老師和同學一同享用。

學生們品嚐美味的水果之餘，了解水果的營養價值及對身體健康的重要。這樣的體驗不僅豐富了學生的知識，也培養了他們對健康飲食的意識。



家長義工隊準備水果杯



家長派發水果杯



學生享用水果杯



教師發展日

電子學習組為配合推動學校關注事項（一）於課堂內運用電子學習，所以在2023年10月20日舉辦了一次別具匠心的教師發展日，校方安排同事利用不同的電子學習平台一同研習一個本來較為嚴肅和沉重的課題——《教師專業操守指引》。老師們透過PEAR DECK、BLOOKET及PADLET等學習平台的各種遊戲活動，讓老師在輕鬆愉快的環境下認識《教師專業操守指引》的重要。

無論在電子學習或《教師專業操守指引》兩個範疇上，均得到果實累累的收穫。同時張仲汶老師、陳若零老師、林芷彤老師和梁頌晞老師及分別代表中文科、英文科及數學科介紹及分享他們常用的電子學習平台及心得；整個教師發展日也在輕鬆愉快的學習氣氛中度過，相信日後這種歡樂的學習氣氛也會充斥著每一個梁文燕的角落。



老師們就研習課題發表意見



林芷彤老師分享運用
QUIZZ AI在教學上的效能

學生獎項

獎項名稱	得獎學生名稱
Fencing Hall主辦 亞洲少年劍擊精英聯賽U14女子團體亞軍	1D 蔡子悅
Blazing Star Fencing主辦 2023 BSF allstar HONG KONG Minime Fencing Invitational U12 Boys Epee Second Runner up	1A 鄧朗璉
中國香港學界體育聯會主辦 新界區中學校際劍擊比賽 男子甲組個人花劍冠軍 女子丙組個人重劍冠軍 女子團體花劍項目季軍	6D 何天恩 1D 蔡子悅 1A 蔡紫逸 3B 麥凱盈 4A 張詠怡 6C 劉鎂恩
香港劍擊總會、教育局、康樂及文化事務署協辦 學校體育推廣計劃——隊際外展劍擊（花劍）比賽2023/2024 女子高級組季軍	1D 蔡子悅 3B 麥凱盈 4A 張詠怡 6C 劉鎂恩
中國擊劍協會主辦 「幸福西湖杯」2023中國擊劍大師賽青少年擊劍勇士挑戰賽 U16男子佩劍團體賽第一名、個人賽第三名	3D 麥堡然
香港學界體育聯會沙田及西貢區中學分會主辦 男子乙組 50米自由泳季軍、50米蝶泳季軍	3A 周易
中國香港跳繩總會主辦 全港分齡跳繩比賽2023（團體挑戰賽） 14歲或以下女子組團體總成績季軍、 交換繩四人速度跳接力比賽亞軍、 單人繩二重跳接力比賽亞軍、單人繩速度跳接力比賽亞軍	1D 吳熹桐
康樂及文化事務署主辦 沙田區分齡田徑比賽2023 男子青少年MD組鉛球冠軍、鐵餅季軍 女子青少年FD組4X100m接力季軍 女子青少年FC組100m亞軍、FD組跳遠冠軍	4C 梁子俊 2B 鄧芷晴 2C 張詠婷 2C張意靖 3D麥曦汶 6C 劉鎂恩
愉園體育會主辦 愉園體育會2023香港青少年田徑分齡賽 女子U18跳遠季軍	6C 劉鎂恩
沙田體育會主辦 第二屆沙田聖誕青少年田徑錦標賽季軍	1B 彭鈺軒
音樂事務處主辦 2023香港青年音樂匯演中樂團匯演中學A組銀獎	中樂團
香港陶笛交流協會主辦 第六屆香港陶笛公開大賽2023合奏組金獎、獨奏中級組銀獎	5D 何海清
香港青年協會與香港建築師學會主辦 應災建築 規劃與設計工作坊 金獎 最佳創意獎	4B 戴金龍 4B 鄧承俊 4D 利名智 4A 丘柏光 4C 潘焯恒 4C 庄智杰 4B 馬守燁 4B 羅傑宇
羅氏慈善基金及教育局主辦 應用學習獎學金（2022/23學年）獎金及嘉許獎狀	6A 曾芷晴 6A 徐惠娟 6A 葉維維 6B 郭家悅 6D 陳宥彤 6D 潘楚詠

體育

藝術

其他

文苑編輯委員會

總顧問：楊麗萍校長 副總顧問：胡綺濂副校長

總編輯：吳韻韶老師、梁浩庭老師

編輯老師：劉淙裕老師、郭麗瑩老師、張仲汶老師、繆思佳老師