保良局馬錦明中學
Po Leung Kuk Ma Kam Ming College

香港新界粉嶺華明路38號
38 Wah Ming Road, Fanling, N.T., H.K.
http://www.plkmkmc.edu.hk
info@plkmkmc.edu.hk
26794545
26797125

學校概覽
SCHOOL PROFILE
2023-2024

校長的話
Principal's words

保馬的教育理念
POMA's philosophy



正向學習型的教師團隊
A Professional Learning Community committed to Positive Education

學校發展及學生成長的關鍵在於教師專業能量。保馬教師團隊具備「成長型思維」（Growth Mindset），深信學生的智能及能力是可以發展的。教師不僅熟悉課程，了解教育趨勢，亦樂於嘗試不同的教學策略，促進學生有效學習。而且，保馬教師了解學生成長的需要及特性，以言教指導、身教示範，更以愛心耐性培育學生，達致全人成長。教師擁抱挑戰，熱愛學習，在教育專業上終身學習，積極建立專業學習社群。

The key to school development and student growth lies in the professional capacity of teachers. POMA's teaching team possesses a "Growth Mindset" and is convinced that students' intelligence and abilities can be developed. Teachers are not only familiar with the curriculum and the educational trends, but also willing to try different teaching strategies to promote effective learning. Moreover, POMA teachers understand the needs and characteristics of students' growth. Through acting as role models, our teachers cultivate students with love and patience to promote whole-person development. We embrace challenges, endeavour to pursue lifelong learning in the teaching profession, and build professional learning communities enthusiastically.



培育學生 —— 成長型思維的正向領袖
優秀少年「B.E.S.T. TEEN」
Fostering Students to become
Positive "B.E.S.T. TEEN" Leaders with Growth Mindset

我們堅信「優秀」與「平庸」之別，全繫於人是否具備「成長型思維」，追求卓越所重視的是過程中一點一滴的進步，而不在於與人比拼競逐。學校透過多元化的活動及有系統的領袖培訓，讓學生訂立具挑戰的目標，掌握有效策略，積極練習。教師亦通過解說，給予準確回饋，讓學生從失敗中總結經驗，恆毅前行，以達致「自我超越」（Transcendence），成為優秀少年「B.E.S.T. TEEN」。保馬致力發展成為正向幸福校園，藉著通往幸福的七個路徑（7 Well），培養師生及家長在思維、睡眠、運動、飲食、學習、玩樂和仁愛的良好個人及社交習慣，邁向豐盛人生，攜手尋找幸福。學校致力從政策、教職員專業發展、家長教育、教師語言、校園環境及設施、課程及活動中推動正向教育及身心靈健康，凝聚力量，締造正向幸福校園。

We firmly believe that the difference between "excellence" and "mediocrity" is based on whether people have a "Growth Mindset". The pursuit of excellence should focus on the progress made during the process, rather than competing with others. Through a variety of activities and systematic leadership training, our school allows students to set challenging goals, master effective strategies and practice them actively. Apart from giving explanation and constructive feedback, our teachers guide students to gain experience from their failure to achieve "Transcendence" and become the "B.E.S.T. TEEN". POMA strives to incorporate positive education into the curriculum, empowering teachers, students and parents to work together to build the path to a flourishing life. There are seven important paths (7 Well) leading to a flourishing life, including Mentality Well, Sleep Well, Exercise Well, Eat Well, Study/Work Well, Play Well and Love Well. Our school is committed to creating a positive campus and establishing a school that treasures physical and psychological well-being through the formulation of sound school policies, the running of teacher professional development programs and parent education, the adoption of effective medium of instruction, the building of a positive learning environment, the provision of useful facilities, the offer of meaningful courses and the organization of school activities.

培養學生 —— 成長型思維的終身學習者
Guiding Students to become Lifelong Learners with Growth Mindset

透過常規課堂，教師讓學生體驗學習的樂趣、學科與生活的關聯，以及欣賞學科之美。保馬教師更舉辦多元化的聯課、跨學科活動及世界教室交流體驗，讓學生跳出課室及課時的框框，主動探索知識。因應學科特性、課題內容、學生特質及學習風格，教師運用多元化而有效的教學策略，照顧學生的學習多樣性。同時，保馬教師重視讚賞及鼓勵，肯定學生在學習及成長過程中付出的努力，以及善用有效策略的能力，同時教導學生視失敗為成功的步驟，尋求及掌握改善策略，讓每個學生都能擁抱挑戰，自我超越，終身學習；讓每個課堂成為一段段充滿互動交流、共慶成果、共同建構知識的時光。

Through regular lessons, our teachers let students experience the joy of learning, comprehend the connection between their learning and real life, and gain inspiration from various subjects. Furthermore, our teachers hold a variety of co-curricular and cross-curricular activities, as well as global classroom exchanges, allowing students to actively explore knowledge outside their classrooms. To match the characteristics of the subjects and the traits and learning styles of our students, our teachers design tailor-made, diversified and effective teaching strategies to cater for learners' diversity. In addition to effective strategies, our teachers value the importance of praising and encouraging our students. It enables students to recognize their efforts in the process of learning and personal growth. We teach students to regard failure as a step to achieve success, seek and master improvement strategies. Students are encouraged to embrace challenges for self-transcendence and lifelong learning. Each lesson is filled with interactive communication, collaborative knowledge acquisition and celebration of accomplishments.







目錄
Content

01 辦學團體、願景與使命
03 校園環境 孕育雋才
07 專業團隊 成就雋才
12 規劃課程 有效學習
課程特色
14 英國語文科
15 中國語文科
16 數學科
17 生活與社會科及公民與社會發展科
18 人文科
19 體育科
20 視覺藝術科
21 音樂科
22 S.T.E.A.M.
24 2023 文憑試成績亮點
26 正向教育
29 中一新生支援措施
31 學生全人成長藍圖
33 班級經營
33 自律精神
34 輔導支援
34 品德培育
35 學生領袖培育藍圖 及 聯課活動
37 學生會
38 世界教室
39 規劃人生
40 校友齊心 貢獻母校
41 家校合作 結伴同心
42 學生主要成就及獎項
45 媒體報導及保馬頻道
46 升中簡介會資訊



辦學團體
Sponsoring Body

本校創辦於1995年，為保良局屬下第10所政府資助男女文法中學。保良局是一個沒有政治及宗教背景的辦學團體，秉承「保赤安良」的宗旨，為廣大市民的子弟提供優良的教育服務，開辦各類型非牟利學校，辦學方針和政策以社會利益為最大依歸。

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College was established in 1995 as Po Leung Kuk's tenth aided co-educational secondary school. Po Leung Kuk is a non-political and non-religious sponsoring body. It serves the community by providing quality education to our children.

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德

造福社群的奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所爲，老有所依，
貧寡孤困殘病者皆有所望

使命

成爲最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，
培德育才，揚康樂衆，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統　與時並進
以人爲本　關愛感恩
優良管治　務實創新
廉潔奉公　安不忘危
善用資源　注重本益
專業團隊　愛心服務

The Kuk's Spirit

Mutual Respect
United Effort
Benevolence
Charitable
Gratefulness and Recognition

Dedication to Serving
the Community

Vision

Children are nurtured. Youngsters are educated.
Adults are supported to contribute.
Elderly are cared for.
The less fortunate are lightened with hope.

Mission

To be the most prominent and committed charitable organization.
In the Kuk's Spirit to do good deeds with benevolence.
Dedicated in protecting the young and the innocent,
caring for the elderly and the underprivileged,
aiding the poor and healing the sick,
educating the young and nurturing their morality,
providing recreation to the public, caring for the environment,
passing on the cultural inheritance and
bringing goodness to the community

Values

Fine traditions Accommodate the current needs
People-oriented Care and appreciation
Sound governance Pragmatism and innovative
Integrity Vigilance
Optimal use of resources Cost-effectiveness
Professional team Service with heart





願景及使命
Vision and Mission

願景 Vision

優化教學 成就雋才

Our vision is to provide quality education and nurture future leaders.

辦學使命 Mission

本校秉承保良局辦學使命，以「愛、敬、勤、誠」為校訓，
勉勵學生仁愛為懷，尊敬師長，勤奮向上，待人以誠，並提供「全人教育」，
以「德、智、體、群、美」五育為教學原則。

Our motto is 'Love, Respect, Diligence, Integrity'.
We are devoted to instilling benevolence, respect for teachers and elders, diligence and integrity in our students.
We offer whole-person education that encompasses students' moral, academic, physical, social and aesthetic development.

校園環境 孕育雋才

Creating a conducive learning environment to nurture talents





保馬校園不僅是一個傳授知識的地方，讓學生盡情發揮的舞台，更是陶冶情操的芳園，潤澤心靈的家園。

POMA campus is not only a place to impart knowledge, but also a stage where students shine and a home that cultivates temperament and inspires our minds.

校園文化

SOFTWARE

「人類塑造環境，環境陶冶人類」，學生置身校園，潛移默化，漸漸受校園文化的薰陶濡染。視藝廊、光榮榜和保馬星光大道等建設，讓學生在互相欣賞和備受肯定的環境下，自信地成長。名言橫幅和英語金句營造濃厚的學習氣氛。保馬也是著重環保的綠色校園，青蔥處處，更有不同的環保設備。

校園的一磚一瓦是師生共享的，保馬學生與老師共建校園，「油牆假期」、「周會搬椅」和「美化校園」（包括學校外牆、圖書館、多媒體學習室、健身室、數學資源室、化學室、地理室、美術室和輔導室）等計劃，培養學生的責任感和使命感，也讓保馬成為學生的第二個家。

"We shape our buildings; thereafter they shape us," said Sir Winston Churchill. Our school culture helps to cultivate students' values and develop their confidence. Through the displays in our Visual Arts Corner, Hall of Fame and POMA Avenue of Stars, students' achievements are highly acclaimed. Meanwhile, students can always get their creative juices flowing with their collaboration in the design and renovation of school facilities. All these cultivate students' sense of responsibility and make POMA a second home for students.











師生情

HEARTware

保馬是學生的家，保馬老師就是學生的父母，深厚的師生情是學生成長的支柱。透過定時的師生共聚、「#WeChat@POMA」、師生共晉午餐、學生輔導和午間康樂等活動，讓保馬師生緊緊一起。

The establishment of close rapport between students and teachers is of paramount importance in students' growth. With the implementation of a wide range of counselling activities, a harmonious teacher-student relationship is developed.







校園學習設施
HARDWARE

2005年8月，馬錦明博士紀念大樓落成，建築面積增加3000多平方米，全校具備超逾千禧校舍的設施。保馬的設施完備，全面支援學生的需要，促進高效學習。學習設施包括語文藝術室、中國文化展覽室、數學資源室、化學實驗室、生物實驗室、物理實驗室、綜合科學實驗室、地理室、電腦3D打印室、電腦輔助教學室、視覺藝術室、多媒體學習中心、家政室、音樂室、綜藝舞台、舞蹈室、學生活動室。本校已建立覆蓋所有課室的無線網絡，優化電子學習，以方便學生使用流動電腦裝置進行電子學習；同時優化小食部及自修室，設立多用途室內場館、多用途室內舞台、閱讀廊及中六專用自修室，讓學生在完善設備下追求卓越。

本校亦增設生涯規劃室，為學生提供生涯諮商，有助他們訂立人生目標。另外本校亦已增設「長跑電子晶片計時計圈數據庫系統」以及健身室，健身室內設有跑步機、太空漫步機及可連線比賽的單車機，以運動推動正向教育。為推動S.T.E.A.M.及視藝教育，本校更增設了創客空間、多媒體學習中心及視藝展覽室；並優化圖書館，推動閱讀風氣，促進學習。同時，與學生「共創、共建、共管」心理健康中心及休憩長廊，推動正向教育及心理健康。此外，學校於2021年獲賽馬會撥款70萬，興建心理健康中心（心岸）及休憩長廊，促進師生及家長的身心靈健康。同年，學校亦獲優質教育基金撥款共80萬，增設家長教育資源中心及改建音樂室為音樂創意空間，分別推動家長教育及數碼音樂教育。

學校於2022年改建7樓為室內運動場館，發展多元化的運動項目，培養運動興趣及習慣。另外，除了視藝室及視藝廊以外，學校增設了藝術展覽空間，展示學生藝術成果及推動生涯規劃。本校亦增設了歷史文化館，推動香港深度遊，培養學生對香港、中國及世界各地文化及歷史的認識，成為才德兼備的世界公民。此外，新設的 POMA café 以跨組別合作形式，推動吃得好（Eat Well）及生涯規劃。

After the Ma Kam Ming Memorial Building was completed in 2005, the floor area was increased by more than 3000 square meters. Our school is well-equipped with facilities of the millennium school standard to support students' effective learning. Learning facilities include Language Arts Room, Chinese Language Room, Mathematics Resources Room, Library, Science Laboratories, Geography Room, 3D Printer Room, Computer Rooms, Visual Arts Room, Multi-Media Learning Centre, Home Economics Room, Music Room, Auditorium, Dancing Room and Student Activities Room etc.

There is full Wi-Fi coverage in all classrooms to facilitate e-learning and the use of mobile computer devices. The tuck shop and Self-study Room are refurbished. Indoor Multi-purpose Room, Indoor Multi-purpose Stage, Reading Corner and F.6 Self-study Room are provided for students to pursue excellence with comprehensive school facilities.

A Career Planning Room has been added to provide career counseling and assistance for life goal setting. As sports play a vital role in promoting positive education, chip timing technology is adopted in the training of long-distance running. Moreover, our Fitness Room is equipped with treadmills, elliptical machines and interconnected exercise bikes for competitions. All these school facilities are to support students' development needs. A Makerspace is also established to promote S.T.E.A.M. education and visual arts. The school library is also optimized to create reading atmosphere and facilitate learning. Poasis has also been established to promote positive education and mental health. In addition, a Parent Education Center and POMA Studio will be set up to promote parent education and digital music production respectively.

In 2022, an indoor sports center will be built on the seventh floor to facilitate a wide range of sports programs and cultivate students' interests in sports. In addition to the Visual Arts Room and Visual Arts Gallery, the school has created an art exhibition space to showcase students' artistic achievements and promote career planning. Moreover, a Historical and Cultural Center has also been set up to promote in-depth cultural visits and deepen students' understanding of culture and history. Furthermore, the new POMA café promotes Eat Well and career planning through cross-disciplinary collaboration.













專業團隊　成就雋才

A Professional Team of Teaching Staff



學校的質素取決於教師團隊的質素。

The quality of an education system cannot exceed the quality of its teachers.

《麥克錫報告》McKinsey Report（2007）

保馬老師的角色

Roles of POMA Teachers

我們都是學生有效學習的促進者。
We are facilitators of students' learning.

- 致力提升學生對學習的興趣、自信及自主，成為具成長型思維的終身學習者
- 因應學生的多樣性，嘗試多元化的教學策略
- 通過準確回饋，肯定學生過程中付出的努力，讓學生從成敗中總結經驗



我們都是學生全人成長的培育者。
We are cultivators of students' all-round growth.

- 生命旅途的同伴：傳道解困，言教身教，培養學生品格，攜手邁向豐盛人生
- 生涯規劃的嚮導：讓學生認識自我，探索人生，訂立及實踐目標
- 領袖培育的教練：讓學生自我超越，領導自己，領導他人，成為具成長型思維的保馬領袖



我們都是教育專業的終身學習者。
We are lifelong learners in the teaching profession.

- 擁抱挑戰，熱愛學習，追求卓越
- 促進專業交流，建立正向學習型教師團隊



本校教師專業發展概況

Professional Development of our Teaching Staff

學校積極推動全面的教師專業發展。教師專業發展日主題緊扣學校關注事項，近年主題包括「善意溝通工作坊」（講者：「Just Feel感講」負責人楊思毅先生、郭梓樂先生）、「正向管教」（講者：中文大學陳寶安博士）等。

自2015年起推行學習成效評估計劃，老師以Interest, Confidence, Engagement (I.C.E.)為向導，設計優質課堂，增加學生在課堂的參與度。科組主任加強會議內的專業交流，建立專業學習社群。老師亦藉着共同備課及同儕觀課，增加了專業交流，凝聚教師專業能量；並成立不同的學習社群，例如RCM小組、POMA RUN小組、「善意溝通」小組及7-Well學習小組，並將經驗與其他同事分享。

近年，我校亦邀請各領域的教育專家，為老師提供多元化的專業培訓。如本學年，我校誠邀中文大學教育學院教育行政與政策學系專業顧問 —— 何世敏博士，就何如提升學生自主學習能力舉辦工作坊及專業交流；另外，本校與香港大學教育學院合作，推行跨學科英語課程以提升學生英語能力及信心，並加強學生對不同學科的掌握。上學年，我校邀請了資深教育家 —— 韓孝述校長參與科學科課程發展，與科學科老師設計科學探究活動。過去數年，我校誠邀前香港教育大學教育政策與領導學系教授 —— 趙志成教授擔任教學顧問，透過開放課室促進同事間的專業交流，照顧學生學習的多樣性，培養成長型思維，進一步優化學與教效能。

Our Staff Development Program echoes our school's concern. Recent topics include workshops for compassionate communication and positive discipline.

The implementation of the Teaching Consultant Program has enhanced the professional exchange among teachers and optimized their teaching effectiveness. This year, we invited Dr. Ho Sai Man from The Chinese University of Hong Kong to conduct a workshop and professional exchange on how to enhance students' self-learning ability. In addition, we collaborated with the Faculty of Education of The University of Hong Kong to implement Language Across Curriculum (LAC) to enhance students' English proficiency and confidence, and to strengthen their mastery of different subjects. In the last academic year, we are pleased to invite Principal Hon Hau Sut to evaluate the Integrated Science curriculum at our school and create inquiry-based learning activities with our science teachers this academic year.



教師進修感言
Reflections of Professional Studies

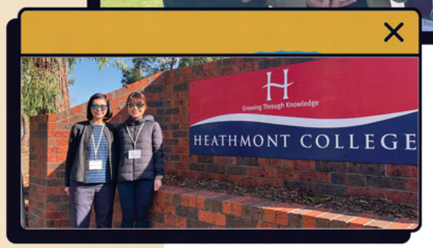


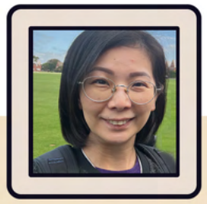
賽馬會幸福校園計劃交流團 —— 澳洲墨爾本交流之旅 / 楊詠善老師

近年，本校積極推動正向教育和幸福校園計劃，旨在提升學生的幸福感及身、心、靈健康。今年3月，我們有幸遠赴澳洲墨爾本，參加由賽馬會幸福校園實踐計劃舉辦的交流之旅，親身了解當地的中、小學推動全校參與及實踐正向教育的成功經驗。其中一站我們到Geelong Grammar School進行專業交流，這是全球第一所全校推行正向教育的學校。從宏觀理念到施行策略的分享，都感受到當地同工對培養學生的熱誠。他們善用「性格強項」發掘學生潛能，運用正面言語鼓勵學生嘗試，彼此建立互信正面的關係更有效促進正面的情緒。因此，建構幸福校園，「師生關係」確實是不可或缺的一環。

這次交流參觀了5所中小學，他們不約而同都會花心思在「環境營造」上。除校園環境外，在班級經營層面，班主任會於班房內創造空間展示學生的作品，並以不同風格佈置課室。因此，以「共創、共建、共管」的理念經營班級，不單能善用空間和美化硬件，過程中彼此靜態或動態的互動活動更會締造師生、生生間的情感結連，甚至建立共同的習慣。這反映結合班級經營與正向教育的元素，既能協助同學建立幸福感，亦能提升對班的歸屬感，加強他們與學校的聯繫感。







賽馬會幸福校園計劃交流團 —— 澳洲墨爾本交流之旅 / 梁慧敏老師

本人很榮幸能與楊詠善老師於三月代表學校參加賽馬會幸福校園實踐計劃 —— 澳洲墨爾本交流之旅。是次交流團的目的是希望到訪不同的學校，了解他們如何在校內推動提升幸福感的策略。在參觀的過程中，不同學校都有不同的方法，有一些會把well-being原素融入課程，為學生製作小冊子，讓學生能有系統地了解如何提升幸福感。有一些學校則會設立Well-being Centre，提供不同的活動及由專業人員支援學生。印象較深刻的是一間學校正舉行“Well-being Carnivals”，當天學校有不同的攤位，而且很多都是由學生負責。攤位包括一些手工藝的製作、小食義賣、樂器表演等，無論學生及老師都非常投入。在參觀過程中，亦有不少與當地同學及老師交流的機會，讓我們對相關的內容有更充分的了解。總括而言，這次的交流讓我可以體驗不同提升幸福感的實踐方法，希望能藉着這些啓發為保馬同學帶來更好的支援。



跨學科英語課程 / 鍾永老師

HKU School-based Support Programme for Secondary School Teachers on Conducting Extended Learning Activities (ELAs) in English: A Journey of Growth and Discovery

As an English teacher myself, I am always aware of the important role of language for learners to acquire, transfer and apply knowledge in different subject areas. My recent experience with the Language Across the Curriculum (LaC) Programme, supported by the University of Hong Kong (HKU), has again reinforced my belief in the transformative power of language for both my students and me.

It is our privilege to have the support of HKU in the planning and implementation of the LaC programme in our F.1 and F.2 curriculum. With insights from experienced educators at HKU, my colleagues and I have successfully incorporated the elements of LaC into our curriculum. This was achieved by adding an extra LaC period per cycle in F.1 and F.2 classes, where students learn subject-specific vocabulary and essential structures required by the Science and Mathematics subjects to develop their academic literacy. In addition to regular lessons, students also have various opportunities to apply the language they have acquired in authentic contexts through interactive LaC activities. My heartfelt thanks go to my colleagues in different departments for all their hard work in sourcing and designing extensive cross-curricular reading materials, empowering students with different reading strategies, and enhancing their academic literacy.

Looking back, I am thrilled to witness how the integration of a LaC-rich formal and informal curriculum has maximized students' English usage inside and outside the classroom. We are also grateful to have the support and guidance provided by HKU throughout the planning and implementation of our LaC programme. This year-long programme has not only enriched my professional development as an English teacher but has also positively impacted my students' learning journeys, equipping young learners with essential academic language skills to succeed across both language and content subjects in different key learning stages of their school life. I look forward to the growth and transformation of our students in the years to come.

我們的團隊
The Composition of Our Team

我們的團隊由充滿幹勁的年輕教師及睿智的資深教師組成，我們會因應個人強項、興趣及關注事項，持續專業發展，追求卓越。進修後，學以致用，優化教學，促進學生全人成長。

Our team is composed of energetic young teachers and experienced teachers. We continue professional development and pursue excellence in accordance with our personal strengths and concerns. With further studies, we optimize our teaching to promote the whole-person growth of our students.

2023-2024 資料如下

	A	B	C	D
1	全校教師總人數（包括校長）	70人		
2	教學年資(本校)	10年以下		10年或以上
3	佔全校教師人數	47.1%		52.9%
4	學歷	學士學位或相等學歷	碩士學位	認可教育文憑
5	佔全校教師人數	98.6%	44.3%	91.4%
6				
7				

專業進修
Professional Development

2022-2023年度，教師參與持續專業發展的總時數約2215.7小時（平均每名老師約32.11小時）。

In the academic year 2022-2023, the total number of hours of teachers participating in continuing professional development is nearly 2215.7 hours (an average of about 32.11 hours per teacher). Teachers' participation in professional training courses is detailed as follows:

教師進修課程（部分）

	A	B	C	D
1	年度	課程	主辦機構	參與老師
2	22-23	賽馬會幸福校園計劃交流團 — 澳洲墨爾本交流之旅	賽馬會幸福校園實踐計劃	梁慧敏老師、楊詠善老師
3	22-23	賽馬會幸福校園計劃交流團 — 英國交流之旅	賽馬會幸福校園實踐計劃	蔡炫能老師
4	21-23	教育局教師網上基礎課程— 資優 / 高能力學生的情意教育	教育局	何樂恒老師、施嘉偉老師
5	21-23	教育局教師網上基礎課程— 資優教育	教育局	鄭謹群老師、施嘉偉老師、黃正譽老師
6	22-23	「照顧不同學習需要」網上基礎課程	香港教育大學	陳誌健老師、鄭謹群老師、蔡炫能老師、蔡佩麗老師、梁嘉琪老師、林敏華老師、林炳益老師、麥嘉康老師
7	22-23	及早識別及處理懷疑虐待兒童個案(網上自學課程)	教育局	簡寶文老師、黃正譽老師
8	22-23	Curriculum Leadership and Management for the English Language Education Key Learning Area Series: Holistic Planning and Implementation of the Secondary English Language Curriculum for English Teacher	教育局	陳雅欣老師、鍾永老師
9	22-23	21st Century Literacy Skills Series: Information Literacy in the English Language Classroom	教育局	簡寶文老師
10	22-23	資訊科技教育科技系列：運用Python繪圖功能學習編程、繪圖及圖案設計（基礎程度）	教育局	郭澤坤老師
11	22-23	資訊科技教育教學法系列：運用擴錄筆記工具促進學與教（基礎程度）	教育局	羅樂天老師
12	21-22	「正向管教」教師工作坊	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長及20位老師
13 14	21-22	善意溝通共學小組	「Just Feel 感講」(善意溝通推廣計劃)	10位老師
15	21-22	賽馬會幸福校園實踐計劃 — 同儕支援小組活動暨計劃學校參觀	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長、卓志平副校長、梁慧敏老師、嚴利興老師
16	21-22	北山堂正向教育研習圈	北山堂	鄭謹群老師、周家祺老師、李惠樑老師、譚詠之老師
17 18	21-22	賽馬會幸福校園實踐計劃 — 澳洲學校交流日	賽馬會幸福校園實踐計劃	鄭謹群老師、嚴利興老師
19				

Developing...

Enter

專業交流

	A	B	C	D	E
1	年度	活動	主辦機構	參與老師	
2	22-23	校本經驗分享-「共創、共建、共管」分享會	教育局	校長、蔡炫能老師、陳家勝老師	
3	22-23	賽馬會幸福校園實踐計劃校園實地參觀交流活動：幸福校園之旅	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長、蔡炫能老師、陳家勝老師	
4	22-23	賽馬會幸福校園實踐計劃：總結研討會「創變力量．幸福校園」	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長	
5	22-23	AiTLE Webinar: Sharing Session on the Use of Generative AI Tools in the Secondary English Classroom	資訊科技教育領袖協會	鍾永老師	
6	21-22	北山堂正向教育研習圈分享會	北山堂	鄭謹群老師、周家祺老師、李惠樑老師、譚詠之老師	
7	21-22	禪繞電子書	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長	
8	20-22	北山堂正向教育研習圈分享會	北山堂	陳靖璽老師、勞翠華老師	
9					

規劃課程　有效學習
Curriculum Planning for Effective Learning



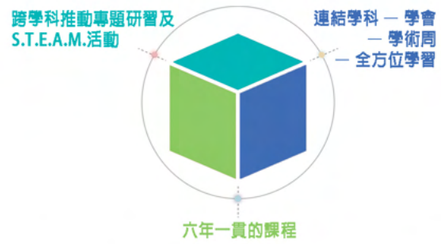
「學習」一詞，日文為「勉強」，既是香港考試導向的教育制度的寫照，又為教育工作者帶來深切的反思。

我們對學生的期望

I	C	E	L
Interest 對學習有興趣	Coinfidence 在學習上有自信	Engagement 積極學習及探求知識	Lifelong Learner 能成為終身學習者

校本課程緊扣真實情景，重視生活應用，連結學科課程、學會活動、學術周及全方位學習活動，豐富學生的學習經歷。課程設計以六年一貫為原則，加強初中及高中的銜接。學校積極推動跨學科協作，讓學生將不同學科的知識融會貫通。

教師重視課程實踐，運用多元化的教學策略，如自主學習、翻轉教室、合作學習及電子學習等，讓課堂成為一個學生互動交流、主動建構知識、展示學習成果和建立自信的地方。在教學設計上，提供向上伸展與跳躍的空間，讓學生追求卓越。



Our school-based curricula focus on the application of academic knowledge, in which a broad range of cross-curricular activities ranging from academic clubs to other learning experiences are effectively incorporated.

Teachers adopt diversified teaching strategies to let students apply their knowledge and strive for improvement. Self-learning, flipped classroom, cooperative learning and e-learning are employed to let students interact, construct their knowledge actively, display their learning results and build confidence.

語言政策
Language Policy

中一至中三級部份科目以化時為科的形式，使用英語為授課語言，包括數學及科學科。英語能力較佳的學生所修讀的科目，大部分以英語為授課語言（包括數學、科學、地理、歷史及普通電腦）。

In junior forms, the arrangement of "allocation of time to subjects" has been adopted. English is used as the MOI (medium of instruction) in subjects including Mathematics and Science. For students with a higher level of proficiency in English, English is used as the MOI in most subjects (except Chinese Language, Life and Society, Chinese History, Physical Education, Home Economics, Visual Arts and Music).



班級結構
Class Structure

	A	B	C	D	E	F
1	中一 F.1	中二 F.2	中三 F.3	中四 F.4	中五 F.5	中六 F.6
2	5	5	5	5	5	5

*中文、英文及數學科：因應各級需要推行小班教學。
* Small classes will be conducted in Chinese language, English language, and Mathematics to cater to the needs of different groups.

課程結構
Curriculum Structure

學習領域 Key Learning Areas	中一至中二 F.1-2	中三 F.3	中四至中六 F.4-6
中國語文教育 Chinese Language Education	中國語文 Chinese Language		
英國語文教育 English Language Education	英國語文 English Language		
跨學科英語課程 Language Across Curriculum	跨學科英語課程 Language Across Curriculum		
數學教育 Mathematics Education	數學 Mathematics （英）*		數學（必修部分）（英）* Mathematics — Compulsory Part 數學（延伸部分—單元二）（英）* Mathematics — Extended Part, Module 2
科學教育 Science Education	科學 Science （英）*		物理（英）* Physics 化學（英）* Chemistry 生物（英）* Biology
個人、社會及人文教育 Personal, Social & Humanities Education	地理 Geography + 歷史 History + 中國歷史 Chinese History		經濟 Economics 地理 Geography 歷史 History 中國歷史 Chinese History
	生活與社會 Life and Society	會計與經濟 Accounting & Economics	
科技教育 Technology Education	普通電腦 Computer Literacy +		資訊及通訊科技 Information and Communication Technology
	家政 Home Economics		企業、會計與財務概論 Business, Accounting and Financial Studies
體育 Physical Education	體育 Physical Education		
藝術教育 Arts Education	視覺藝術 Visual Arts 音樂 Music		視覺藝術 Visual Arts
跨學科領域 Cross Key Learning Areas Studies			公民與社會發展 Citizenship and Social Development
其他 Others	德育及公民教育 Moral and Civic Education 其他學習經歷 Other Learning Experiences		

*（英）以英語為教學語言
English is used as the medium of instruction

+ 英語能力較佳的初中學生以英語修讀相關科目
English is used as the medium of instruction for junior form students with high proficiency in English.

英國語文科課程特色
English Language Curriculum



Teaching English in a 21st Century Classroom



Teaching in a modern English language classroom, we have moved ahead of the curve to embrace the 21st century skills which can be summarized by 4Cs: Communication, Critical thinking, Creativity and Collaboration. Successful cultivation of the 4Cs among students and thus preparing them for the 21st century needs of employment do not simply lie in a highly technological classroom or entirely abandoning the existing curriculum and books but putting trust in our students by giving them freedom. With autonomy and a sense of ownership, students will become self-motivated learners. We as educators have to refine our curriculums and provide appropriate guidance to inspire interest and engagement in our own classroom. We are not successful as teachers unless we work at the intersection where stronger Interest, greater Confidence and active Engagement overlap for students. Our team is moving in the direction of I.C.E. 2.0 to advance the accomplishments achieved since the I.C.E. reform started in 2015.

To embrace change for the better, our team is advancing in the direction of:

Literacy development empowered by digital technology

With the introduction of multi-modal texts, including websites, blogs, TV commercials, online videos, film clips and trailers, our students are provided with ample opportunities for accessing information from a wide variety of digital sources and communication tools. Blending the 4Cs into a student-centered classroom where collaborative learning is implemented, our students can learn the importance of effective and ethical use of information for lifelong learning, turning oneself from a consumer interacting with multimodal texts to a producer using various modes of communication. By connecting their learning experience between English Language and non-language subjects, our students' academic language awareness and content awareness can be best promoted through RaC and project learning as well as inter-class co-curricular and LaC competitions with S.T.E.A.M. and other KLA subjects.



A guided Discovery Approach to grammar learning

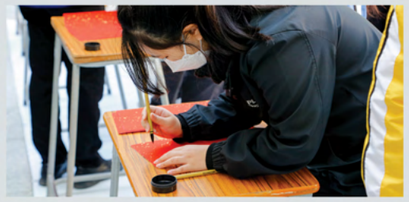
Discovery Learning is a method of inquiry-based instruction. Discovery Learning is based on the belief that it is best for students to discover facts and relationships for themselves. Our students are encouraged to develop ideas and principles on their own through the usage of examples. With the use of flipped classroom grammar videos and auto-marked exercises, our students can be taken through the process which constitutes successful acquisition of grammar: (a) noticing, (b) reasoning and hypothesizing, (c) structuring and restructuring, and (d) automatizing. Students start from noticing and hypothesizing the grammar rule to internalizing and using it naturally. These skills are truly the skills that will spell success for our students in the future as self-directed and independent learners.



中國語文科課程特色
Chinese Language Curriculum

本科不斷革新改進校本課程，以六年一貫、循序漸進的方式提升學生的語文能力和文化素養，除了積極裝備學生應付公開試，更盼望培育學生承傳我國「仁義禮信」的美德。

初中課程，著重透過閱讀促進學生的思維發展，配合多元化的課堂活動，藉此提高學生對本科的興趣，並加強積累文學和文化知識，為升上高中奠定堅實的基礎。

至高中階段，更按照文化元素剪裁課程，以多角度、螺旋深化的模式進一步提升學生的語文能力，為公開考試作充足準備。

本科教學團體經教學顧問陳漢森先生、趙志成教授及何世敏校長的指導後，建立共同備課文化，積極籌劃及分享多元化的課堂設計及教學活動，透過師生互動、生生互動的形式，培育學生自主學習、勇於發言的習慣，以提升學生思維及溝通能力。

過去幾年，我校積極參與愛麗絲劇場舉辦的教育劇場發展計劃，本科大部分老師都接受了劇場教育的培訓，在初中自行設計滲透戲劇元素的課程，透過戲劇這活潑互動的模式，體會文章中人物的情感或心路歷程，讓學生更易掌握人物的性格特徵，從而達至深層次閱讀的效果。另外，初中推展以讀帶寫的課程，透過學生分享活動扣連現實生活，帶引學生把所學應用出來。而中三及中四級持續優化融辯入教的課程，將辯論技巧跟議論文的寫作方式結合，為學生深化闡釋論據及駁論的技巧建立框架，並配合班際辯論比賽，讓學生應用所學，有效促進高階思維，以提升學生對語文的興趣和思辨能力。





本科一向跟圖書館緊密合作，推動多姿多彩的閱讀活動，如廣泛閱讀計劃、漂書活動、作家分享，老師及學生在早會交流閱書心得，以營造校園的閱讀氣氛。

為了拓闊學生的視野及提升文化及文學修養，本科會安排學生走出課室，參與多元化的文藝活動。如帶領中五級全體學生前往文化中心欣賞胡恩威推理劇場《13 • 67》，提升學生對推理小說的興趣；安排中四學生前往西九戲曲中心，參觀茶館劇場；挑選部分中三至中五學生參與北區文學景點考察及寫作活動、生命說回憶藝術創作及書寫計劃，以吸取另類的創作經驗。而每年，本科都舉辦豐富有趣的語文活動，如中秋猜燈謎、春節寫揮春、語文常識攤位遊戲、舊曲新詞比賽等，採用輕鬆的方法，讓學生寓學習於遊戲。本科更鼓勵學生積極參與校外比賽，如徵文、講故事、演講及朗誦比賽等，以締造成功經驗。

數學科課程特色
Mathematics Curriculum

科技發展及資訊流動改變了數學教育的世界。本科與時並進，適當運用資訊科技，以電子科技進行教學及評估，提升學生學習數學的效能，同時鞏固他們的數學根基，在未來精研數學及以數學學習其他學科。

本科部分單元以協作學習、自主學習等模式教學，除了讓學生獲得相關的數學知識和技巧外，亦幫助他們學會分析和解決問題，以及培養學生的溝通能力。本校設有數學奧林匹克培訓課程，在日常課程外提升學生數學知識及技能；又設立了「數學30計劃」，挑選有潛質的學生，透過小組會面、書籍刊物分享等，豐富數學尖子的數學知識和培養他們的數學解難能力。本科鼓勵學生積極參與校外數學比賽，如香港青少年數學精英選拔賽、香港數學奧林匹克比賽、中學數學創意解難比賽、香港理工大學數理比賽等，藉此汲取參賽經驗，以擴闊視野，提高認知、溝通、創作與解難能力。

本校設有數學資源室，學生可參與各種有關數學的棋類活動，如拉密牌、魔方教學及四巧板T字等。本科亦會舉辦不同類型的數學活動，例如班際數學比賽、數理遊蹤、參觀數學玩具展等，讓學生認識數學在日常生活裡的應用，提升學生在不同領域的數學知識。本科亦與其他科目跨科協辦S.T.E.A.M. WEEK，透過活動和探索，讓學生充分發揮創意和潛能，幫助學生裝備相關能力，以應對社會因急速的經濟、科學及科技發展所帶來的轉變和挑戰。

E-learning has been incorporated into the Mathematics curriculum. The use of e-learning in our teaching and assessment has enhanced the effectiveness of learning Mathematics and it helps equip our students with the tool to learn in other disciplines. Our school also holds a Mathematical Olympiad Course to enhance students' extra-curricular Mathematics knowledge and skills. The "School of Mathematics 30 Program" has been set up to select potential students. Students are encouraged to take part in a wide range of Mathematics competitions. By participating in these competitions, students can gain experience, broaden their horizons, raise their awareness, and improve their communication, creativity and problem-solving skills. Through activities and exploration in the Cross-curricular S.T.E.A.M. Week, students can develop their creativity and equip themselves with relevant abilities to cope with the changes and challenges brought about by the rapid economic, scientific and technological development of society.



生活與社會科及公民與社會發展科課程特色

Citizenship and Social Development Curriculum

公民與社會發展科及生活與社會科旨在透過多元化的學習，讓學生具備在二十一世紀生活和工作所需的素養。

公民與社會發展科與其他高中學科互相補足，讓學生綜合和應用跨學科知識與技能，在實證為本和具體掌握課題知識和內容的基礎上，全面及正確了解香港、國家及當代世界的狀況和發展；從研習經濟、科學、科技、環保、可持續發展、公共衞生等範疇的不同課題，培養多角度的思考，提升慎思明辨、理性分析和解難的能力，培養正面的價值觀，並在日常生活中躬行實踐，成為有識見、對社會有承擔、具國家觀念和世界視野的公民。

生活與社會科旨在連繫知識與生活，幫助學生正面認識自己、提升能力以應付日常和未來的挑戰，並會追求目標及抱負；培養學生對本地、國家及全球議題的靈敏度、興趣和關注，培育學生成為有識見及負責任的公民，從而對發展公義仁愛的社會作出貢獻。



本校初中生活與社會科、高中公民與社會發展科與其他人文學科及德育及公民教育組合作，透過多元化的聯課活動，如參觀考察、服務學習、校內與校外比賽、交流團等全方位學習活動，促進、擴闊及延伸課程知識，培養學生的正面價值觀，培育學生成為有自省能力、有識見、有承擔的公民。



Both Citizenship and Social Development and Life and Society share a common aim — to equip students with the literacy, competence and values required for life and work in the 21st century.

Citizenship and Social Development complements other senior secondary school subjects, encourages students to integrate and apply interdisciplinary knowledge and skills. Based on evidence-based knowledge and subject content, students get a comprehensive and correct understanding of the situation and development of Hong Kong, China and the contemporary world. From studying topics of various fields, e.g. economy, science, technology, environmental protection, sustainable development, public health, students cultivate rational and multi-perspective thinking, and improve problem-solving skills. The subject aims to cultivate positive values and nurture students to become responsible citizens.

Life and Society aims to connect knowledge and students' daily lives, help students recognize themselves positively, improve their abilities to cope with daily and future challenges, cultivate students' sensitivity and interest in local, national and global issues, become knowledgeable and responsible citizens who will contribute to the development of a just and caring society.

The school's Life and Society, Citizenship and Social Development panel closely collaborate with other humanities subjects and the Moral and Civic Education Committee to enhance students' knowledge and skills through diversified life-wide learning activities, such as visits, service learning, intra- and off-campus competitions, and exchange tours to enable, enrich and extend learning, and nurture students to become self-reflective, knowledgeable and responsible citizens.



人文科課程特色

Humanities Curriculum

人文科旨在幫助學生瞭解自己、社會和世界，促進個人健康發展，以成為具有信心、知識與責任感的人才，為家庭、社區、國家及世界謀求幸福。本科透過適切的學與教活動和策略，讓學生發展及應用共通能力（例如：創造力、溝通能力、批判性思考能力和協作能力），以建構新的知識和加深對事物的了解，並幫助學生培養正面的價值觀和積極的態度。

本校把人文科分為中國歷史科、歷史科、地理科與經濟科。本科著重教授學生學習技能，並鼓勵學生藉探究式學習建構知識和建立積極的生命價值觀。本科教學策略有效而多元，透過分組活動、協作學習、自主學習、電子學習等不同的課堂活動，協助學生增進本科的知識與技能。另外，透過多元化的課後延伸活動、海外交流、校外學術研習計劃及比賽，提升學生的學習興趣以及擴闊其視野。除此之外，本科亦會跨科協作籌辦全校性活動，例如社科週，透過不同類型的遊戲、活動、比賽、演講等活動，提升學生對人文科的學習動機。

Humanities are designed to help students understand themselves, the society and the world. It aims to help students lead a healthy personal development and become a person with confidence, knowledge and responsibility so that they can make contributions to their family, community, country and even the world. Through appropriate learning and teaching activities and strategies, we help students develop and apply generic skills (e.g. creativity, communication, critical thinking and collaboration), build positive values and attitudes, gain new knowledge and deepen their understanding.

Humanities are divided into Chinese History, History, Geography and Economics. Humanities studies focus on teaching students learning skills and encourage the use of exploratory learning to help students build knowledge and establish positive life values. Through group activities, collaborative learning, self-learning, e-learning and different classroom activities, we help students gain knowledge and skills. In addition, via diversified after-school activities, overseas exchanges, off-campus seminars and competitions, we enhance students' interest in learning and broaden their horizons. In addition, the Humanities Department organize whole-school activities such as Social Science Week. Students' learning motivation is enhanced through different types of games, activities, competitions and speeches.

中國歷史科 Chinese History



歷史科 History



地理科 Geography



經濟科 Economics



體育科課程特色
Physical Education Curriculum



保馬體育課程的宗旨是鼓勵學生積極參與體育運動，建立學生的正面價值觀和態度，以及建立活躍和健康的生活方式。

在常規課堂裡，學生除有機會學習多個的主流傳統運動項目，亦會學習一些較少接觸的運動項目和新興運動，並在初中課程中加入健身室單元及長跑課程，讓學生能涉獵不同類型的運動，以體驗不同活動經歷及培育恆毅力。同時，學生會定期進行多項的體能訓練和測試，以鍛鍊學生有良好的體魄。



於常規課堂外，本校設有不同的體育校隊、舉辦多個具體育運動元素的周會活動，讓學生有更多機會發掘不同體育運動的興趣。



此外，學校健身室(POMA GYM)逢星期一、二放學後開放予師生使用，師生每逢星期四放學後均可參與POMA RUN正向跑活動，一方面可讓師生訂定目標，建立恆常的運動習慣，學習更多與長跑相關的知識和正向人生的價值觀：另一方面，可讓師生在課室以外有更多相處的機會，以促進生生和師生的關係，增加學生對學校的歸屬感。



Our Physical Education curriculum aims at inspiring students to actively participate in sports, instilling positive values and attitudes in students, and promoting healthy lifestyle.

In the regular classroom, students can learn not only a wide variety of mainstream sports, but also some less common and newly emerged sports, which allow them to gain new experiences. To help students develop a good physique, students will engage in various physical training and assessments. Moreover, the school offers a variety of sports teams, interest classes, summer courses and activities including POMA Fitness Day, to enable students to explore different sports.

Moreover, the school gym (POMA GYM) is open for use after school on Mondays and Tuesdays. Students can join POMA RUN every Thursday after school, which allows teachers and students to create achievable goals, develop fitness routines, learn more about long-distance running and establish positive values. In addition, it builds student-teacher rapport and increases students' sense of belonging to the school.

視覺藝術科課程特色
Visual Arts Curriculum



藝術與設計溢滿我們的日常生活，以創作作品的形式，把生活中的想法具象地表達。過程中，學生的觀察力、創造力及表達能力亦能得到提升。

初中的視藝課程強調「多元化」，學生能夠在課堂嘗試不同的藝術媒介，發掘專長。而創作主題則圍繞學生的生活經驗及感受，將視覺藝術知識及創作技巧的教學融入課程單元，提升學生的創作動機。而高中設有視覺藝術科，為有意於創意工業發展事業的同學提供銜接階梯。



課程以外，本科積極與校外機構及藝術團體合作，讓對藝術感興趣的同學能作更多嘗試，例如由香港賽馬會舉辦的「手作確幸・青年工藝教育計劃」，讓學生的陶泥作品被帶進手作市集，把創作面向大眾。其他的工作坊如流體畫、中國書法及水泥工藝等，都能豐富學生的藝術體驗。

本科同時致力推動正向教育，轉化當中理念為題材，融入課程。每次的創作會伴隨著一個互賞活動，同學除檢視自己的創作策略外，亦為同學提供建議及作出評賞，達致友伴同行。本科的目標在於積極協助同學累積更多成功經驗，除鼓勵學生參加各類型的創作比賽，亦致力開拓更多可展示學生創作過程及作品的空間，既能讓學生的努力被看見及肯定，亦有助學生建立信心，設定更具挑戰性的目標。



Art and design pervade our daily lives, and the circulation of information and the fast-paced development of civilization constantly inspire our creative minds. In visual arts, students can convey their personal feelings in the form of creative works. Students' observation, imagination, and expression skills can all benefit from the process.

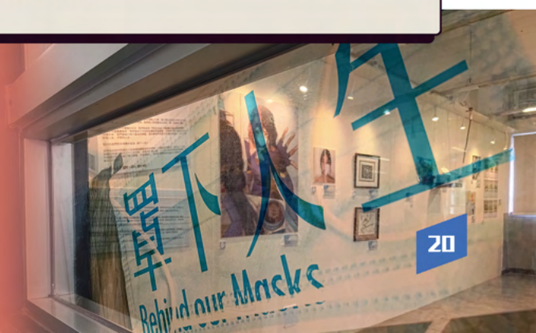
The junior secondary visual arts curriculum focuses on "diversity", so students can experiment with various art media in the classroom to realize their full potential. All topics are based on students' personal experiences and feelings, and it incorporates visual art knowledge and creative skills into the curriculum to stimulate their creativity. Moreover, the course emphasizes on students' ability to appraise artwork. In the student-centered lessons, students can share with other students the art they have discovered in their daily lives, in addition to comprehending traditional masterpieces. Our senior secondary curriculum also offers visual arts as a HKDSE elective for students interested in working in the creative industry.



Additionally, our school actively collaborates with various institutions and organizations to organize workshops for students. Students will also visit exhibitions to enrich their artistic experiences.



The curriculum is dedicated to promoting positive education by incorporating related values into students' learning experiences. Apart from reviewing their skills, students appraise and evaluate their classmates' work. We encourage students to engage in a wide variety of competitions and provide opportunities for students to display their creative processes and artwork. Therefore, students can gain more successful experiences and more recognition, which assist them in achieving greater success in the future.





音樂科課程特色
Music Curriculum



保馬音樂課程以「智能」、「藝術」、「與工作有關」、「資訊科技互動學習」、「德育」為課程設計、發展及推行概念，讓學生從此五個向導得以全人發展。

常規課堂中，除傳統課程內容，亦提供更多入時與創新的音樂元素、課題及活動。包括「評賞與美學」、「深度合唱體驗」、「中、港、日及美的電影配樂」、「香港音樂工業」、「數碼音樂創作 / 混音初探」、「專業錄音體驗」等。教學內容將照顧更多不同學習模式、不同音樂才能的學生，提供更全面及多元化的學習機會。



常規課堂外，本校開辦中西樂器、樂團培訓，培育學生樂器技巧、群性及領導才能，音樂科未來將增辦四個職業相關課程：數碼音樂創作、數碼錄音與音樂後期製作、流行曲填詞及流行樂團，以期提升學生的音樂智能。



在此，保馬音樂教育的主課程作為起動點，推動各項課後音樂課程，彼此有著互惠相依的功能，組成生態圈。如創作小組將撰寫作品予樂團演出，樂團因此能演奏更多不同作品。填詞小組與創作小組則能共同創作，讓同學能演唱更多原創和多元的音樂作品。最後，錄音及後期製作小組將把演出音樂數碼化，上載至不同媒介展示各人成果。最終，同學、小組及各團成員將構成一個生生不息的音樂生態及文化。

Our school-based music curriculum is founded on the frameworks of "intellectual development", "art", "work-related experiences", "Information Technology for interactive learning" and "Moral and Civic Education" to promote students' whole-person development.

In addition to traditional course content, more advanced and innovative music components, topics, and activities are presented in the regular classroom. Students with varied learning styles and musical talents are able to benefit from more comprehensive and diversified learning experiences.

Aside from organizing Chinese and Western music instruments courses and orchestra training to stimulate creativity and cultivate values and attitudes, we will offer four work-related courses in the future: digital music production, audio production and music post-production, pop song lyrics writing and pop band, to enhance students' musical intelligence.

The school-based music curriculum acts as a springboard for facilitating a variety of after-school music courses, all of which perform mutually beneficial and interdependent purposes in the development of the curriculum. If the song composition and lyrics writing teams create new work, the orchestra will be able to perform more diverse pieces. Subsequently, these original performances can be demonstrated through different platforms with the help of the post-production team.

S.T.E.A.M.課程特色
S.T.E.A.M. Curriculum

目標 Goals of School-based S.T.E.A.M. education

- 幫助學生建立穩固的數學、科學及科技知識基礎；
  Help students build a solid foundation of knowledge in Mathematics, Science and Information Technology.
- 提高學生對科學、科技和數學的興趣；
  Enhance their interest in Science, Information Technology and Mathematics.
- 加強學生綜合和應用知識與技能的能力；
  Strengthen their ability to integrate and apply their knowledge and skills.
- 培養學生的創造、溝通、協作和解難能力，以改善人類生活；
  Develop their creativity, communication, collaboration and problem-solving skills to improve human life.
- 培養他們的領袖素質，如社會認知、恆毅力、適應力及領導力，成為廿一世紀與S.T.E.A.M.相關的專才。
  Develop their leadership qualities, such as social awareness, perseverance and resilience, to enable them to become the S.T.E.A.M.-related professionals in the 21st century.

發展策略
Development Strategy



我校S.T.E.A.M.的課程發展以普及化為大前題，在常規課程內增潤相關元素，加入高層次思維活動，提升整體學生的S.T.E.A.M.的知識、技能及態度。此外，針對熱愛S.T.E.A.M.的學生，提供課堂以外的增潤課程或活動，推薦資優學生參與富挑戰性的校外增潤課程及公開比賽。

Through School-based S.T.E.A.M. development, we aim to build students' overall S.T.E.A.M. knowledge, skills and attitudes by implementing enrichment courses in addition to regular courses. Enrichment courses promoting higher order thinking skills are offered to students who love S.T.E.A.M. and with outstanding performances. Students are recommended to participate in challenging enrichment courses, extension activities and competitions.

1 優化科學、科技及數學教育學習領域課程
To optimize the key learning areas of Science, Information Technology and Mathematics

編程是未來發展一種重要的語言。故此，本校於普通電腦科大幅度增加程式編寫、創意思維及解決問題的課程內容，包括Scratch Programming、Robotic、Mind+, DFRobot、Sketchup設計、AI Programming。我校為配合課程重整，除了增加普通電腦科的課時，同時增聘電腦科教師及專才，強化S.T.E.A.M.教學團隊。



數學科會因應科學及科技學習領域的需要，調適教學進度表，以達致產生協同效應。學生製作氣體火箭發射系統，中一數學和科學學習電腦遊戲，還有正向動畫和舒緩壓力電腦遊戲。

初中科學科課程運用「情景為本」的教學模式，以不同的生活情景作課堂切入點，同時引入科技元素，誘發學生對科學的好奇心和興趣。此外，初中課程著力培養學生科學探究的能力，包括擬訂假說、設計公平測試、分析數據、邏輯推論等，以順利銜接高中理科課程。

2 增潤學生學習活動
To enrich students' S.T.E.A.M. learning activities

本校成立與S.T.E.A.M. 相關的學會，包括資料及通訊科技學會、科學學會、數學學會，鼓勵學生積極參與科研、創新發明的活動，以培養學生作為S.T.E.A.M.專才的基礎能力。本校積極推動與S.T.E.A.M.有關的學習活動，以回應校本S.T.E.A.M.發展目標。

2022-2023年度S.T.E.A.M.比賽

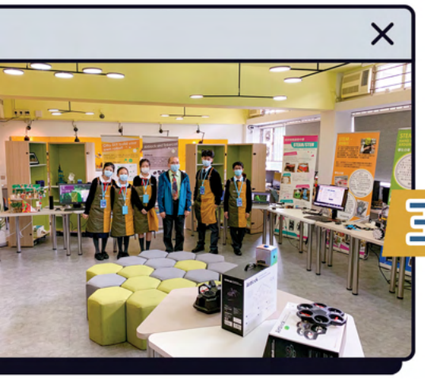
	A	B
1	2022-2023 STEM x 海洋航行器設計 / 制作比	
2	STEAM 5G AI BIRD NEST CONTEST	
3	2023點滴是清泉- STEM A.I. 濾水器設計比賽	
4	2023風帆車比賽	
5	新地齊讀好書 X 未來工程師大賽 2023	
6	「古今中華虛擬遊」設計比賽	
7	2023 STEM遊蹤全能比賽	
8	2023 趣味科學比賽 -《恰到好處》	
9	科大水底機械人大賽	
10		
11		



2022-2023年度聯課活動

	A	B
1	DRONE FLYING (ADVANCED) WORKSHOP	
2	360° 全景相機活動體驗 - 保馬全方位拍攝	
3	Let you fly workshop	
4	Laser Cut - 設計屬於自己的聖誕擺設	
5	創科博覽 2022 (ICT)	
6	2022-2023 STEM x 海洋航行器設計 / 制作比賽	
7	PYTHON workshop	
8	賽馬會科藝共融計劃 - 科技學生工作坊	
9	STEAM 5G AI BIRD NEST WORKSHOP	
10	點滴是清泉STEM AI	
11	2023 風帆車比賽工作坊	
12	"棋" 妙的科學	
13	F1 in Schools Development Course	
14	STEM遊蹤全能比賽培訓課程	
15	太陽能的後裔工作坊	





3 提供學與教資源
To provide learning and teaching resources

2020-2021年增設了創客空間（MAKERSPACE）及多媒體學習中心，在更完善的設備下，培養學生成為S.T.E.A.M.的人才。

4 加強學校和教師的專業發展
To strengthen the professional development of the school and teachers

保良局屬下中學已成立S.T.E.A.M.學習社群，促進屬校間的交流及協作。本校亦成立了S.T.E.A.M.教育小組，由教師、實驗室技術員及校友組成，同時建立內聯網平台分享S.T.E.A.M.資源。另外，師生積極參與本地、國內與海外交流活動，擴闊視野。

5 加強與社區夥伴的協作
To strengthen cooperation with different institutions

本校與不同機構合作，包括DECATRON、FLYSTAR、IAM UAS SOLUTIONS等，提供更多學習S.T.E.A.M.的機會，讓學生超越自我。

2023 文憑試成績亮點
Highlights of the 2023 HKDSE Results

學生成績概要
Overview

本校學生達到大學入學門檻的百分比高於全港。
The percentage of our students reaching the university admission threshold is higher than those of the whole Hong Kong.

本校學生考獲 4 級或以上，並高於全港百分比的科目共有 9 科。
The percentages of our students attaining Level 4 or above in 9 subjects are higher than the candidates of all day schools in Hong Kong.

本校學生考獲 5 級或以上，並高於全港百分比的科目共有6科。
The percentages of our students attaining Level 5 or above in 6 subjects are higher than the candidates of all day schools in Hong Kong.

部分學生的升學出路如下：
The below shows some of their offers:

	香港中文大學		
6A	徐浩傑	護理學
6E	黃鎂霖	護理學
6E	葉子笑	生物科技、創業與醫療管理
6E	葉深曦	金融科技學
6A	張嘉雯	地理與資源管理學
6A	盧婧	健康與體育運動科學
6A	杜家惠	中國語言及文學
6E	駱穎彤	心理學
6E	朱駿凱	理學
6A	梁禧信	哲學
6A	鄔凱娜	全球研究
6B	賴依玲	工商管理學士綜合課程
6D	熊德陽	電子工程學

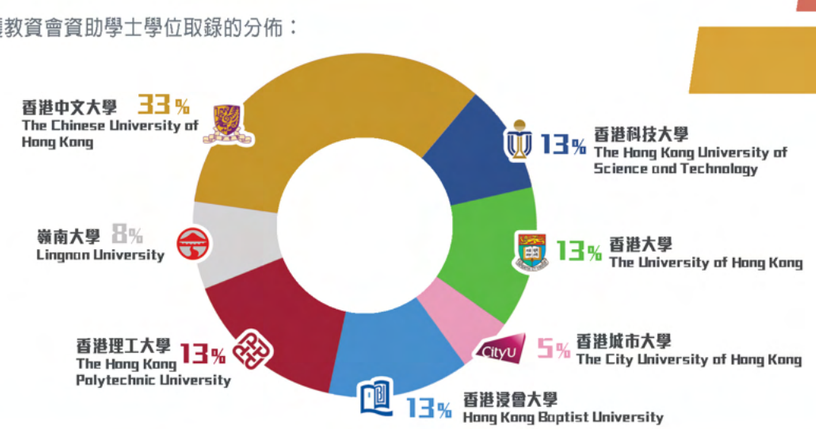
	香港大學	
6E	丘孝賢	工學學士(數據科學及工程)
6E	梁浩銓	理學士(測量學)
6E	黃欣欣	工學學士
6A	張鐸璐	工學學士
6E	岑卓諾	理學士

	香港科技大學	
6E	莊嘉泰	工程學

	香港城市大學	
6E	徐雅樂	法律學學士

	香港理工大學	
6B	張綺程	空間數據科學及智慧城市(榮譽)理學士組合課程
6E	梁國豪	醫療化驗科學(榮譽)理學士

本校學生獲教資會資助學士學位取錄的分佈：



文憑試考生摘星心聲
Heartfelt Messages from our Outstanding HKDSE Candidates

理科文憑試優異生 / 6E 丘孝賢
考獲1科5、1科5*、2科5等佳績**

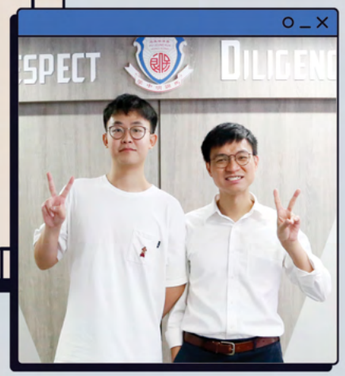
不知道大家有沒有聽過費曼學習法？這個是我個人認為學習理科、商科最有效的學習方法。發明者為諾貝爾物理學得獎者費曼，這個學習法的核心內容大概是在理解學習內容後嘗試對外傳授知識。個人而言，我認為這個方法對我在數學、M2、物理、經濟這四科都有所幫助。因為在把學了的知識教給同學這個過程中，能令我們的大腦不停重複思考正在教的知識和概念，從而形成長期記憶，令自己對概念掌握得更加熟練。同時，在教導同學的過程中你會發現一些同學容易犯的錯誤，正正可以從錯誤中學習，讓自己避開那些錯誤。最後，十分感謝各科老師對我的教導，同時祝大家在DSE路上能夠全民摘星！



理科文憑試優異生 / 6E 梁國豪
考獲1科5、2科5*、1科5等佳績**

第一，修讀理科最重要是認真上課。在老師講授課堂時認真聽講，摘錄重點。若有不明白的地方，應在課後或當天立刻詢問老師，以求對課題有透徹的理解。

第二，理科並不是完全不用背書。例如化學科，其課題眾多，要求同學背誦的內容亦很多，例如溶解度表等。只有對這些知識倒背如流，才能在做試卷時更順暢。而且理科的題目百變不離其中，有些題目有既定答案。最後，在此感謝任教過我的老師，感謝你們的悉心教導，亦在此祝學校上下前程錦繡！





文商科文憑試優異生 / 6E 葉深曦
考獲2科5*、2科5等佳績

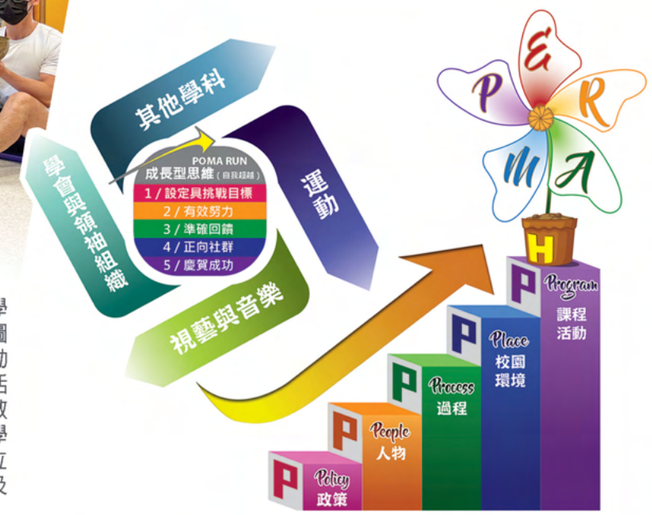
師弟師妹，大家好！希望能夠在中文、英文科上給予一些心得與分享，我自中五始才發奮力追趕語文程度，付出了好多心血。同學，請認真上好每一堂語文課，在操練以往每一年的試卷時，都要認真審視和修改答案一次，訓練一下答題思路。作文卷而言，都是淚，不離題就好。祝各位師弟妹能夠在DSE獲得佳績！

正向教育
Positive Education



正向校園
讓學生成長・邁向幸福人生

2017年，賽馬會向學校撥款350萬元推行正向教育。學校已成功將正向教育的元素融入校本學生成長培育藍圖（B.E.S.T. Teen）內。學校已確立以全校參與模式推動正向教育，並訂立三個發展路向，包括主課程、聯課活動及班級經營。學校也致力締造有利的環境推動正向教育，包括學校政策、教師專業發展及校園環境營造。學校通過正向教育，讓學生在學習過程中全情投入，建立正面人際關係，培養成長型思維、正向情緒、成就感及生活的意義。



In 2017, the Jockey Club donated $3.5 million to our school in order to promote positive education. Our school has successfully integrated the elements of positive education into the school-based student development framework (B.E.S.T. Teen). Through the promotion of positive education, students can develop a positive outlook on life and establish harmonious interpersonal relationships with others.

由POMA RUN到聯課活動
讓師生具備成長型思維



- 能主動投入、深刻體會、超越自我，培養恆毅力
- 能將正向的態度遷移至學習上
- 能養成健康的運動習慣，富朝氣和活力
- 懂得減壓方法，提高抗逆力，保持精神健康
- 能建立良好人際關係，互相勉勵，共同達標
- 能在不同平台得到成就感，提升自信心





學校推廣長跑（POMA RUN），培養師生的成長型思維（Growth Mindset），讓師生相信「人的智能、能力及素質是可以發展的」，以力求自我超越（Transcendence）。學校逢周四放學後舉行，師生自由參加，一起訂定具挑戰的目標，跳出自己的安舒區。通過教練及體育老師的訓練，讓同學學會有效的策略，持續練習，並得到準確回饋。學生能培養反思的習慣，更重視學習歷程，總結成功經驗，尋找未成功的原因，欣賞他人的成就，從中學習有效策略，學習感恩。同時，我們鼓勵友伴同行，互相砥礪，持續追求卓越。學校期望學生能從 POMA RUN 擴展至聯課活動，再遷移至學習和人生的不同領域，自我超越！

Through the training in POMA RUN, students can get feedback to develop strategies to achieve success. Students are expected to extend their Growth Mindset to different areas of life, become role models and continue to pursue excellence.



由長跑課程到其他主課程

讓師生共同擁抱挑戰

我們透過長跑課程培育學生的成長型思維，學生學會訂定目標，教練提供有效策略和準確回饋，促進學生反思求進，繼而改善跑姿，向目標邁進。同時擴展到主課程，繼續培育學生的「成長型思維」，老師團隊會成立不同的學習社群，共同研習教學策略，照顧學生的多樣性，在課程中加入具挑戰性的任務，重塑學生對失敗的看法，使學生不畏失敗，擁抱挑戰，享受學習的樂趣。

We extend the idea of growth mindset developed from long-distance running to the main curriculum, motivating students to reflect on their performances and move towards their goals. Our teachers design challenging and enjoyable tasks that cater for learners' diversity.

由班級經營到學生成長支援

讓師生邁向幸福人生

教師是促進學生成長的重要人物，我們運用「正向管教」（Positive Discipline）和「成長型思維」（Growth Mindset）進行經營班級，善用正向教師語言和教學策略，培養學生的自信、自律、責任感、同理心及協作能力，讓他們在安全有序而愉快的環境中學習，與人建立正向人際網絡，共同享受校園生活，建立正向社群。教師團隊共同研習「善意溝通」，分享交流，有效地推動正向訓輔模式，透過了解學生的感受和需要，幫助學生解困，建立正向社群。

We adopt "positive discipline" and foster "growth mindset" in the classroom to cultivate students' self-management. Good teacher-student communication and student support are emphasized to build a positive community.





幸福校園實踐

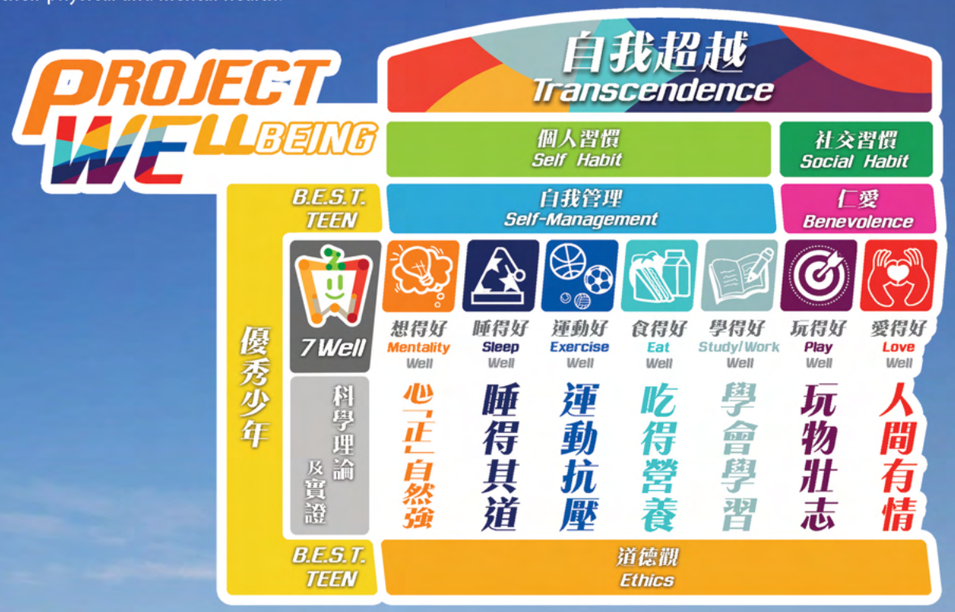
Project WELL-Being

學校獲賽馬會撥款港幣600萬元，推行賽馬會幸福校園實踐計劃（2020-2023）（Project Well-being）。整個計劃既有科學理論基礎，也有清晰的理念架構，再參考本地及海外的計劃、課程或活動的優異舉隅，以全校參與（whole school approach）及全方位（holistic approach）模式推動。

本計劃以習慣為核心，師生及家長藉著通往幸福的七個路徑（7 Well），包括思維、睡眠、運動、飲食、學習、玩樂和仁愛，一同建立良好的個人及社交習慣，邁向正向幸福人生。

計劃其中一個焦點項目是通過「環境營造」，創造幸福、友善空間。學校已在一樓樓層打造為健康空間（Well-being Zone），在健身室旁建設一個心理健康空間，命名為心岸，也增建休憩長廊，為學生提供休憩空間及多元化活動，增強學生和老師對學校的歸屬感，促進社交活動和健康生活方式，從而增強校園內每一分子的幸福感及身、心、靈健康。計劃為老師及學生提供培訓和有關設計技巧的諮詢，提高參加者對「環境營造」的意識外，學生和教師應用設計思維，參與打造獨一無二的學習環境，實現與學生「共創・共建・共管」。

One of the programme's main objectives is to create a welcoming environment for students and teachers. To provide students with more recreational space, our school constructs a Well-being Zone on the first floor, which includes Poasis. By renovating our campus and improving our school facilities, we hope to increase students' and teachers' sense of belonging to the school and improve their physical and mental health.





中一新生支援措施
Support Measures for Form 1 Newcomers

不少學術研究均指出學生升中將會面對一連串的挑戰。學校致力於開學前、開學初期及開學之後，為學生在社交、心理及學業方面，提供全面的協助及支援。

Many studies have shown that Form 1 students face a series of challenges when adapting to a new secondary life. Our school is committed to providing students with comprehensive assistance and support in social, psychological and academic aspects before and after the school starts.

1 中一家長迎新日
Form 1 Orientation Day

透過「中一新生家長迎新日」，讓家長了解學校的發展歷史、培育學生成長的藍圖（優秀少年B.E.S.T. TEEN）、教學理念及對學生在學業上及紀律上的要求。

Through the "Parent Orientation Day for Secondary One Freshmen", parents can understand our school history, our B.E.S.T. TEEN Student Development Scheme, our teaching philosophy and our academic and discipline requirements for students.



2 「保馬啟航」
POMA Freshman Scheme



透過兩個上午的中一適應課程，旨在增加中一新生對學校的認識及歸屬感，建立中一新生正向的價值觀和良好的習慣。透過老師及導師們悉心設計的團體活動、講座、課堂，讓新生與老師及學長互相認識，了解學校面貌，協助新生認識及適應中學生活。同時，協助中一各班建立班風及團隊精神，並發掘及培育新生的個人才能及領袖素質。

Through the "POMA Freshman Scheme" (due to the COVID-19 pandemic, the orientation camps in 2021 and 2022 were held on the school campus), F.1 students can increase their understanding of the school and build positive values. By joining different types of group activities carefully designed by teachers and coaches, F.1 students can create their class culture and team spirits, cultivate a sense of belonging and develop their abilities and leadership skills. This greatly facilitates students' adaptation to their new secondary school life.

2023-2024 / 1A 盧嘉宜

在這兩天中一迎新活動中，我對保馬有了更深的認識。我印象最深刻的是第二天的活動。這天，我們參與了許多有趣的活動，例如：二人三足、大喊口令等等。在活動期間，歡呼聲不斷，整個場地氣氛都熱烈起來了。每玩一個遊戲，教練就會解說道理，也會談談自身的經驗，令我獲益良多。遊戲中，學長們一直默默地幫助我們，很感動，我衷心感謝他們！雖然我組在玩遊戲時一直處於下風，但所謂「勝不驕，敗不餒。」 玩遊戲時，我不會放棄、氣餒，而面對人生亦是如此。未來的保馬生活必然精彩，我亦希望和老師、同學和所有保馬人和諧共處，在這所學校共同留下最美好的回憶。

2023-2024 / 1D 戴康晴

今天是我第一次來到這所學校，我對這裏充滿好奇！我在中一迎新學會了團體精神，原來真的很重要呢！在「鼻碰球」這個活動中，我們要一起把一個同學抱起，令他用鼻碰到球才算成功。初時，我心想我和他們連一句話也未說過，我才不會信任他們！可是我看到同學互相支持，一個又一個嘗試成功後，我開始越來越信任他們，我也勇敢地上去接受挑戰了。我踏著他們的手，同時背後有無數隻手支撐着我，讓我非常安心。最後我成功踫球後，他們就慢慢地扶我下來。

我們只是一班素未謀面的人，他們竟然願意幫助我。所以我對「鼻碰球」的活動非常深刻。我期望能在保馬明白更多道理，成為一個有團體精神的卓越保馬人。

3 「學長計劃」
Peer Counsellor Scheme

學長於午膳時造訪中一新生，透過不同的活動或平日傾談，協助同學適應中學生活，增強他們對學校的歸屬感。

Our Peer Counsellors help Form 1 students adapt to their school life through regular visits and activities.





4 「保馬心深聆」
Counselling Sessions

輔導組每年會以小組形式約見全級中一新生，了解學生的成長需要及適應中學生活的情況，以及早識別有適應困難的學生，為他們提供支援。

Every year our counselling team meets all Form 1 students in small groups to find out their needs and provide assistance to those who have difficulties in adapting to a new environment.





5 班際活動
Inter-class activities

舉辦正向跑、班際比賽等活動，以加強班內的凝聚力，並促進學生、師生之間的融洽關係。

A wide variety of activities, such as POMA RUN and various inter-class competitions, are organized to cultivate a good sense of belonging among students. These inter-class activities also strengthen the relationships between teachers and students.

6 學習適應的措施
Learning Support

本校為中一新生安排一連兩天的暑期英語拼音課程，為英語學習打好基礎。另設有功課輔導班/學業輔導班，由本校老師為功課表現稍遜或學業成績不逮的學生，提供功課及學業輔導。

To lay the groundwork for English learning, we have organized a two-day summer English phonics program for our Form 1 students. Also we have assigned qualified teaching assistants, teachers and alumni （current university students）to provide help to students who need academic support in tutorial classes/ remedial classes.

7 自修室
Self-study Room

設有溫習室及討論室，同學可於上課日課後（3:45 p.m.—7:00p.m. 全日課情況，或2:30 p.m.—6:00p.m. 半日課情況）到指定課室、多用途室內場館及閱讀廊溫習。

Self-study rooms and discussion rooms are open to students daily after school（3:45 p.m. — 7:00 p.m. for whole-day classes, or 2:30 p.m. — 6:00 p.m. for half-day classes）

學生全人成長藍圖

The Blueprint for Students' Whole-person Development

學校秉承保良局的辦學使命，以「愛、敬、勤、誠」為校訓，以「優化教學，成就雋才」（Be a Lifelong Learner, Be a POMA Leader）為使命，以「優秀少年」（B.E.S.T. TEEN）為學生全人成長培育藍圖，照顧學生的成長需要，培育學生的品德及領袖的能力，成為二十一世紀才德兼備的良好公民。

我們堅信「優秀」與「平庸」之別，全繫於人是否具備成長型思維（Growth Mindset）—— 相信人的智力和能力是可以發展的，不在於與人比拼。只要認清目標，勇於跨越安舒區，學習有效策略，投入時間刻意練習，從失敗中總結經驗，恆毅前行，以達致自我超越（Transcendence），追求卓越。

Adhering to Po Leung Kuk's mission, we adopt the motto "Love, Respect, Diligence, Integrity". Our vision is to inspire students to be "Lifelong Learners and POMA Leaders". Apart from taking care of students' growth needs, we cultivate their virtues and leadership skills to support their whole-person development. We endeavor to provide all-round education and nurture talented and upright students so they can be the "B.E.S.T. TEEN" in the 21st century.

We firmly believe that the difference between an ordinary mediocrity and an extraordinary genius is related to the possession of the 'growth mindset' — believing that people's intelligence and abilities can be developed, but not just comparing with others. As long as students can identify their goals, dare to step outside their comfort zone, acquire effective strategies, devote their time to persistent practice and sum up experience from failure, they can move forward to achieve self-transcendence and pursue excellence.

Benevolence 仁愛

學校致力發揚中國傳統仁愛為懷的美德，教導學生以禮相待，尊重他人。培養學生的同理心，能易地而處，關顧別人的感受。鼓勵學生身體力行，體現孝順父母、敬師愛友的精神，同時關心校園及社區，共建保馬校園，扶助弱勢，重視保育，回饋社會。

"B" stands for "Benevolence". The school is devoted to promoting the traditional Chinese virtues of benevolence and coaching students to respect and treat others with courtesy. We aim to foster students' empathy and care about others' feelings. We nurture students to realize the spirit of filial piety, respect and care for the campus and community. We motivate students to build the POMA campus together, help the disadvantaged, support environmental conservation, as well as giving back to the community.





Ethics 道德觀

學校清晰訂明課堂常規及校規的原則，不僅培養學生守規意識，也讓學生能明辨是非及行事為人的原則。學校致力培養學生的正確的價值觀及公民素養，透過學科課程、全方位學習活動，讓學生經歷知、情、意、行的進程，培育良好品德和價值觀；讓學生了解不同身份角色的權利和義務，培養學生的批判思考，在面對選擇或困難時，能考慮他人及社會的福祉，作出合乎道德的行為。

"E" represents "Ethics". The school clearly sets out the principles of classroom routines and school rules, which can not only cultivate students' awareness of compliance, but also enable students to distinguish between right and wrong and understand the principles of ethical behaviors. The school is committed to cultivating students' correct values and citizenship. Through academic courses and life-wide learning activities, students are exposed to the process of knowledge, affection, intention and conduct to foster good moral character and values. We cultivate students to develop critical thinking and understand the rights and obligations of different identity roles. When facing choices or difficulties, students are taught to consider the well-being of others and the society and act ethically.

Self-management 自我管理



老師透過課堂設計，培養學生對學習的熱忱，掌握有效的學習方法，建立良好的學習習慣，成為終身學習者。學生作息有序，注意健康飲食，重視運動，邁向健康人生。培養學生的自我覺察能力，認識自身的情緒及性格強項，妥善管理情緒，探索選科、升學與事業的路向，規劃人生。

"S" symbolizes "Self-management". Through lesson design, teachers train students to create a passion for learning, master effective learning methods, establish good study habits and become lifelong learners. Students are directed to maintain a regular routine, pay attention to healthy eating and sports, and move towards a healthy life. We cultivate students' self-awareness, guide them to recognize their strengths and manage their emotions properly so that they can make sensible choices for subject selection and career planning.

Transcendence 自我超越



每個學生都擁有獨特的天賦，通過參與多元化的聯課活動及全方位學習活動，讓學生發掘個人興趣，在不同的領域訂立具挑戰的目標，掌握有效的策略，從回饋中反思，實踐目標，自我超越。同時，學校提供不同層級的領袖崗位，亦設有完善的領袖培訓，讓學生展現領袖的風采。

"T" signifies "Transcendence". Each student has their unique talent. Through participation in a variety of co-curricular activities and life-wide learning activities, students can discover their personal interests, set challenging goals in different fields, master effective strategies, and practise self-reflection after feedback to achieve self-transcendence. In addition to offering leadership posts at different levels, the school conducts comprehensive leadership training programs to let students exhibit their leadership skills.

每個孩子都是一顆種子，
只不過每個人的花期不同。
有的花，在合適生長的土壤就會燦爛綻放；
有的花，卻需要漫長的等待；
有的種子也許永遠不會開花，
因為它只會長成一棵參天大樹。

「相信孩子，靜待燦爛時。」

培養每顆獨特的「小種子」，
除了「小種子」的自身努力，
更需要老師以愛出發，用心呵護，
陪伴它沐浴陽光和風雨，引導它到陽光燦爛處，
一起尋找讓「小種子」發光發亮的舞台。
讓老師以自己的生命影響「小種子」的生命，
攜手成長。

本校透過不同的成長組別，
培育學生成為優秀少年（B.E.S.T. TEEN）



班級經營
Building Class Spirit



級主任會
Benevolence & Self-management
班級經營

守規自律　投入負責
正向社群　尊重互助
共建校園

級主任會與班主任緊密協作，透過班級經營建立師生關係及歸屬感，以正向管教的核心信念，善用正向管教的策略及工具協助學生建立良好的常規及學習習慣。並提供展能的機會，鼓勵學生突破自我，提升自我形象。透過每年舉辦優秀班別選舉，以肯定各班別在關愛精神、學習態度、自律守規方面的優秀表現，以「共創、共建、共管」的方式，共同創建美好校園。

Form Manager Committee works closely with class teachers to establish a harmonious teacher-student relationship and a sense of belonging through effective class management based on the value of positive discipline. This aims to help students establish good routine and study habits, provide them with opportunities to develop their potential, encourage them to make progress and enhance their self-images.



自律精神
Self-discipline

守規自律・明辨是非
- 領袖生計劃
- 品德躍進獎
- 學毅計劃
- 優秀班別（守時及勤到）
- 改過遷善計劃

顧及整體・情理兼備
- 完善的獎懲制度
- 清潔保馬活動
- 「油牆」假期

Send

訓導組旨在加強學生的自律精神，建立良好的學習環境，讓學生在井然有序的校園享受學習。同時讓學生明白正確的處世態度，建立正確的人生觀，教育學生成為有品德的良好公民。

The Discipline Committee aims at strengthening the self-discipline of students and establishing a good learning environment for them so that they can enjoy learning. We also instill the correct attitudes of life into them to help them establish a correct outlook on life and become good citizens.



訓導組
Ethics & Self-management
建立井然有序的校園

守規自律　明辨是非
正向關係　共建校園

輔導組
Benevolence & Self-management
建立關愛共建校園

自我覺察
情緒管理
欣賞感恩
仁愛為懷

輔導支援
Counselling Backup

協助學生適應校園生活，建立健康自我形象
- 學長計劃
- 「保馬啟航」 —— 中一迎新日及迎新活動
- 「優秀學生」獎勵計劃
- 「保馬心深聆」師生午間共聚
- 「奇蹟加油站」（中六級打氣活動）

培養學生建立正確的價值觀，尊重差異，建立關愛共融的校園
- 「欣賞/打氣咭」設計比賽及互相送贈行動
- 青少年入樽隊



輔導組旨在營造關愛校園文化，通過個別輔導、小組輔導及全校活動，支援不同需要的學生，協助學生適應不同學習階段的轉變、提升學生的樂觀感及抗逆力。

The Guidance & Counselling Committee aims to create a culture of caring in the campus through individual counselling, group counselling and school activities. It strives to support students with different needs, assist students to adapt to the changes in different learning stages, enhance students' sense of optimism and ability to overcome adversities.

品德培育
Moral Education

德育及公民教育組
Benevolence & Ethics
培育良好公民

品德培育
正向價值
公民素養
仁民愛物

德育及公民教育組旨在培育學生成為有修養、懂得自愛及愛人的青年，本組致力協助學生建立正面價值觀，使他們成為理性和富責任感的良好公民。

The Moral and Civic Education Committee aims to nurture students to become educated and civilized youths who love themselves and others. The group is committed to helping students develop positive values and nurture students to be rational and responsible citizens.



公民教育・環境保育
- 十大新聞選舉及新聞評述比賽
- 恆常升旗儀式
- 網上問答比賽
  - 第八屆《基本法》暨慶祝香港特別行政區成立二十五周年全港校際問答比賽
  - 香港盃外交知識競賽
  - 全民國情知識大賽 —— 學界知識王
  - 校本《基本法》及國家安全問答比賽
- 循環經濟體驗日
- 環保風紀計劃、班本廢物分類回收計劃
- 地球一小時
- 環保宣傳

品德培育・價值教育
- 電影生命教育
- 教育劇場
- 保馬良品



聯課活動組
Transcendence
培育領袖

探索體驗
發掘興趣
發現天賦
培育領袖



學生領袖培育藍圖
Nurturing Students' Leadership

我們深信「人人皆領袖」。故此，學校提供大量全方位學習活動及不同的領袖崗位，擴闊學生視野，幫助同學成為出色的領袖。透過學生積極參與和師生互動的過程，培養學生的領袖素質，學習領導自己，進而領導他人。

每年學期末，學校設立「學生職務遴選月」，通過師生面試及會議，負責老師與本屆學生領袖一同商討接任人選，有系統地甄選下一屆學生領袖。學校鼓勵幹事會由初中生及和高中生及校友組成，實踐薪火相傳的精神。而學生會以內閣制及全民票選形式產生，除了能提升全體學生的參與度，亦能培養學生的公民意識。每年開學之始，校方均會舉行「學生領袖就職典禮」，闡明學校對學生領袖的期望，同時向全校師生展示學生領袖風範。此外，學校提供有系統的領袖培訓，如保馬先鋒領袖訓練營 (POMA Pioneers)、不同團隊的幹事培訓工作坊等，提升學生的領袖能力及團隊合作精神。同時以共創、共建、共管為方向，讓學生撰寫計劃書開辦新學會，提升學生的自主性及參與度。

反思及回饋乃培育領袖重要的一環，學生領袖在各類活動或訓練工作坊後會舉行檢討會議，總結成功經驗，檢討「NOT YET」的因素，令團隊精益求精；參與者在訓練中更要亦能學會欣賞他人，懷抱感恩的心，感謝與一直陪伴在側的師友，一起擁抱挑戰。

學校亦設立了「非學術成就獎」、「卓越領袖獎」、「長期服務獎」及「課外活動優異參與獎」，對學生的卓越領導及服務精神予以肯定。

Students are the future leaders of society. Most importantly, we firmly believe that all of our students have the potential to be leaders in various aspects. Thus, we encourage our young learners to acquire leadership skills by participating in a wide range of school activities and taking up different posts of an array of student organizations. Among all the leadership skills and strategies, the ability to reflect on oneself is the main focus of the school. Therefore, a debriefing session is always held after each event to serve the purpose. Students can make use of this opportunity to share why they can succeed and what they can do to further improve themselves.

Teachers' nomination is not the only way to select student leaders. Instead, these leaders-to-be are selected by former committee members or peers. The idea of democracy is fully realized in the election of the Student Union, one of the largest student organizations in the school. All students, including both the junior and senior members, have the right to vote for the cabinet to represent them.

Every year, we present awards and scholarships to the outstanding student leaders to recognize their efforts and contribution to the school and schoolmates.

聯課活動
Co-curricular Activities

聯課活動組旨在加強課外活動與正規課程間的連繫，提供不同舞台，讓學生應用在課堂上所學到的知識和技能，促進學習效能。

不同聯課活動提供了領袖培訓及性格塑造的機會，擴闊學生眼界，讓他們培養多元化興趣，發展個人潛能，追求卓越。同時培養學生正向價值觀，促進學生全人發展及建立領袖風範。

The Co-curricular Activities Committee aims at strengthening the connection between extra-curricular activities and daily lessons in order to provide various channels for students to apply their acquired knowledge and skills. Their learning efficiency is enhanced and positive values are cultivated, hence leading to the promotion of their whole-person development.

探索體驗

- 班際聯賽
- 學校旅行（全方位學習活動）
- 世界教室（逆流挑戰）



培育領袖



- 遴選月
- 四社、聯課活動領袖及學生會幹事工作坊
- 學生領袖就職禮
- 校外領袖計劃（HK200）
- POMA PIONEERS
- 香港課外活動優秀學生表揚計劃

發掘興趣・發現天賦

- 幸福嘉年華
- 暑期保馬學院
- 班際籃球比賽
- 學校球隊選拔及培訓
- 四社社際比賽
- 學會及小組（約60個）



保馬園圃設計師

花式跳繩

學術	英文學會、中文學會、數學學會、科學學會、地理學會、資訊及通訊科技學會、歷史學會、日本文化研究學會
學會	創藝學會、電影學會、保馬劇社、家政學會、閱讀學會、中文辯論學會、舞蹈學會、山藝學會
興趣班	合唱團、管弦樂團、中樂團、手鐘樂團、結他班、創意寫作班、花式跳繩班、閃避球、日文興趣班、象棋班、桌上遊戲班、保馬園圃設計師
樂器班	琵琶、笛子、古箏、揚琴、二胡、長笛、單簧管、長號、小號、大提琴、小提琴、色士風
服務	童軍、香港紅十字會青年團、公益少年團、社會服務組、Poma Café 團隊
體育校隊	羽毛球、乒乓球、男子籃球、女子籃球、足球、排球、游泳、田徑及越野跑隊、劍擊
體育基礎訓練班	羽毛球、乒乓球、男子籃球、女子籃球、男子排球、女子排球、足球
宗教	基督徒團契



Poma Café 團隊



學生會
Student Union

「保良局馬錦明中學學生會」(PLKMKMC Student Union) 為唯一代表本校學生的組織，所有學生均為當然會員。自2013-14年度第十四屆學生會開始，本校學生會採用學生單票直選制票選新一屆內閣，每一屆內閣均秉持「服務同學、貢獻學校」的理念，提供各類服務給全校學生。

The Student Union of Po Leung Kuk Ma Kam Ming College is the only organization that represents the students of our school. All students are ex-officio members. Since the 14th Student Union in 2013-14, the Student Union of our school has adopted the single-vote election system to elect the new cabinet. Each cabinet upholds the principle of "serving students and contributing to the school", providing various services to all schoolmates. The main responsibilities of the Student Union include the following three areas:

舉辦多元化的活動，並致力與校內不同組織合作，達致「共建、共創、共管」，進而凝聚師生及關懷社會

- 恆常活動有班徽及班衫設計比賽、美化黑板比賽、聖誕聯歡會、中六惜別會、慈善嘉年華；
- 慈善嘉年華已為不同機構籌集善款，例如：聯合國兒童基金會、樂施會、世界自然基金會、無國界醫生、宣明會、愛護動物協會、聯合國難民署等；
- 與德育組及訓導組合作，共管新增的休憩長廊，定期更新主題，讓同學休息之餘，也可以關心社會，提高作為「世界公民」的意識。

提供不同範疇的學生福利

- 為各班提供必要文具，例如：釘書機、剪刀及打孔機；
- 不定期為同學代購價錢合宜的文具；
- 積極聯絡不同商舖，為學生爭取各種優惠。



成為校方及學生之間的溝通橋樑

- 設立網上平台，與同學保持聯繫及收集意見；
- 定期進行問卷調查，收集學生對學校設施、政策的意見，並向校方反映；
- 舉辦保馬論壇，提供平台予各班班會向校長、副校長、訓導主任、聯課活動主任就學生各方面發展提供意見。



世界教室
Global Classroom

學習 —— 沒有地域及時間的限制，
讓學生跳出課室及課時的框框，
踏出香港，放眼世界，
正是「世界教室」的目的。

體驗不同生活，擴闊視野；
了解不同文化，尊重差異；
接觸不同人物，建立情誼。

旅程中，學生結合已有知識與真實體驗，體現真正學習。
旅途中，老師更深入認識學生，增進師生情誼。

學校積極推薦同學參加不同主題的交流團，
如北區青年發展計劃 —— 「北極虹」首爾交流團、
「一帶一路」漫遊希臘歷史文化交流團、
21世紀東亞青少年大交流計劃等，
開拓視野，確立人生目標。

We believe that a meaningful education should not be restricted by time and place. Students should be given opportunities to learn outside the classroom. Our "Global Classroom" aims to broaden students' horizons and enrich their learning experience by offering them various opportunities to study and experience different cultures outside Hong Kong. Quality study tours provide students with an amazing and invaluable experience to learn about and immerse themselves in other cultural environments, as well as to make exchanges with students of different nationalities. Fruitful memories and true friendships are earned, in addition to overseas exposure and knowledge.

To help develop students into well-rounded individuals with global perspectives, we encourage our students to actively participate in a wide range of thematic study tours, with a view to learning outside the classroom.

2022 - 2023

01 高鐵青年號 —— 創科體驗行2023
・19位中三及中四學生
02 公民與社會發展科內地考察
・全級中五學生
03 YMCA 世界公民證書課程：清邁考察之旅
・5D 胡愷珊、練浩程
04 賽馬會「手作確幸」青年工藝計劃台灣遊學團
・5D 張迦欣
05 一帶一路武漢歷史文化雙向交流團
・1B 曾國鴻、2E 倪思翰、4A 梁錦妍、林淮錚
06 粵港澳大灣區江門開平華僑文化雙向交流團
・4A 侯印璞、林淮錚、梁錦妍
07 祖國尖端科技之旅
・5A 勞啟軒、羅博瑜、馬俊賢、張詩穎
08 「愛我中華」青年大匯聚火車團 —— 廣東、海南探索之旅
・1A 熊鈺、4D 梁倚僮

2021- 2022

01 Roundtable Community: Online Tour of Denmark
・30 English Ambassadors
02 幸福嘉年華 • 網上交流團：快樂國度 —— 丹麥
・全校網課學生

2020- 2021

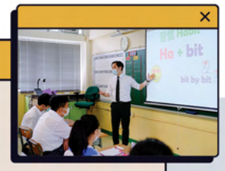
01 北區青年發展計劃 ——「北極虹」首爾交流團
・4A 張倩盈、5E 梁欣彤
02 「一帶一路」漫遊希臘歷史文化交流團
・5E 孫楷懿
03 21世紀東亞青少年大交流計劃
・5A 江樂琳
04 青年新世界逆流挑戰計劃：境外單車挑戰
・5D 鄭靖彤

規劃人生
Life Planning



The Career & Life Planning Committee seeks to improve students' self-understanding so they can set goals effectively and equip themselves for different challenges. It strives to support students as they explore options for further studies or various career opportunities. Our committee organizes various workshops and provides group or individual counseling sessions for students. In addition, our Career & Life Planning Ambassadors invite alumni to share their experiences during assemblies. We also provide a series of seminars and programs to prepare students for the NSS curriculum and further studies.

S / 自我認識



生涯規劃工作坊及體驗活動
- 7 Habits
- 「踏上青雲路」
- 青協「人生理才計劃」
- 童軍知友社「自我認識性格透視工作坊」
- 模擬人生：Get $et Go! E-City理財工作坊

小組或個人輔導
- 何倫事業性向興趣測驗
- 中六選科輔導
- 中五全級小組輔導
- 中三高中選科小組輔導



P / 探索升學及專業路向

參加各大學實體資訊日

生涯規劃大使校友訪問

網上內地高等教育展、本地大專院校到校講座

職場講座 —— 「卓育菁莪」中學生生涯規劃講座

工作體驗及探索前路
- 賽馬會浩觀青少年創業培訓計劃（CoCoon）
- 香港輔導教師協會暑期事業體驗計劃
- Project My future（我的前途）
- 教育局商校合作計劃
- 海洋公園職場參觀
- 參觀珠寶業周大福公司
- 樹藝師及園藝師工作參觀

中六及中三家長晚會











G / 訂立目標

中六級金齡圖書館

中六面試工作坊

中五級中學畢業目標計劃
- Next Station is…

中五級模擬放榜工作坊
- 了解現況，計劃將來

中三級高中選科講座及工作坊

兒童發展基金「童夢同行」

校友齊心 貢獻母校
Contribution of Alumni



校友對學校有深厚的歸屬感，離校後常保持聯繫，並樂意回饋母校，成為學校持續發展的動力。校友會積極連結校友，涵蓋三個範疇，包括促進校友與學校的聯繫、與學弟學妹分享學習、工作經驗及回饋母校。

With a strong sense of belonging, our alumni are always willing to offer their expertise and support to their alma mater. Our devoted alumni are a driving force behind the school's development. The Alumni Association aims to unite and engage all alumni from different generations and disciplines. They provide guidance and insights on personal and career development for current students and constantly contribute to various meaningful courses.

回饋母校

- 擔任活動導師，如制服團隊、學業輔導班、暑期保馬學院課程等
- 擔任工作人員，如學校聯展及升中簡介會等
- 設立獎學金，回饋母校
- 擔任生涯規劃分享嘉賓及周會嘉賓，與學弟妹分享學習及工作經驗



促進校友與學校的聯繫

- 保馬校友會周年重聚日暨級社社辰
- 保馬校友會盆菜宴
- 保馬校友燒烤同樂日
- 保馬校友火鍋宴暨籃球校友盃
- 保馬校友重聚日暨西瓜波比賽



家校合作 結伴同心

Parent-teacher Co-operation

家長和教師同樣肩負教導孩子的職責，雙方相輔相成。家長與教師成為彼此的伙伴，共建校園，孩子在緊密的家校合作下健康成長。學校積極推動家校合作，涵蓋四個範疇，包括家校溝通、家長教育、家校活動及家校共建校園。

Parents and teachers both play a pivotal role in educating children. To make a concerted effort to raise our children, close home-school cooperation is of great value. The Parent-teacher Association aims to promote connections and communication between parents and the school and to establish a partnership between them. Parent education is equally important in developing the potential of parents and strengthening their relationship with their children. The Parent-teacher Association has a mission to encourage parents' participation in school activities through planning and conducting a variety of developmental and recreational activities.



家校共建校園

- 學習日營
- 溫習周打氣活動
- 膳食供應商甄選
- 校服也環保
- 舊書買賣
- 頌親恩
- 「新春幸福米」
- 「恆愛行動」
- 保馬美食嘉年華
- 暑期保馬學院
- 設立各類型學生獎勵計劃
- 「保馬陽光基金」

家校溝通

- 「陽光電話」
- 個別面談
- 家長通訊
- 電子通訊平台
- 學校網頁
- 家長日

家長教育

- 中一新生家長迎新
- 中一家長座談會
- 家長講座
- 家長教育工作坊

家長參與學校活動

- 周年親子旅行
- 敬師日
- 家教會興趣班

家長感言

中五級家長 / 李蘭珠女士

時間過得很快，孩子轉眼間便高中畢業。而作為家委身份的我也即將完任。畢業並不是學習的結束，而是再次起航，迎接新的學習階段。感恩校長的帶領，學校花了不少心思讓學生們獲得更好的成長，例如 7 well 裡的睡得好、學得好和想得好等。此外，在地方營造方面，一樓的心岸、自修室、休憩長廊等，讓學生在課餘時看看書或躺一躺放鬆一下，尤其幸有班主任黃筱愉老師悉心教導，數年裡擔任孩子的啟蒙者，十分難得和感恩。

孩子在學的日子裡，老師耐心教導，傳授知識及細心觀察每位學生的表現，能適時提供幫助與建議，了解他們的長處及個性。感謝各科老師一直悉心栽培和付出，多謝您們對孩子的包容和呵護，我們一定銘記於心。我在這裡祝願保馬的校長、全體老師及所有員工身體健康，桃李滿門。

孩子，爸媽在此希望你能把在保馬裡學會的，不論是學科知識，還是良好品德、自我管理、毅力等，可以學以致用。還記得那時你對我說對現在選讀的科目有所猶豫，到後期則建立了信心和興趣，聽後我很開心。媽媽未能做到的就由你代我去完成，繼續盡你所能奮鬥前進，我們會在你身邊陪伴及支持著你，而且相信你會繼續進步，做得更好。

中二級家長 / 區杏蘭女士

首先，我代表孩子感謝學校這兩年的栽培及教導。在疫情大爆發的情況下，學校從不間斷地給學生各方面的支援，讓孩子們未曾錯過應有的初中生活。

本人很榮幸能夠擔任家教會委員一職，讓我見證著學校的發展方針及對學生的資源投放。通過參加學校保馬義工活動體驗到熱情的義工們帶給學生視校如家的歸屬感，溫暖著每一位學生的心！

特別感謝學校，在硬實力方面，學校給孩子們提供一流的硬件設施，見證著學校悉心打造的「心岸」活動室，不但環境舒適，更讓孩子們有一個心靈的安舒區。而我家孩子是明顯的受益者，會為了爭取可以在心岸區參加晨讀，意外地戒掉了多年賴床的壞習慣。軟實力方面，學校開設了很多特色課程，發揮學生特長，這些課程既能提高孩子們的學習興趣，也能促進身心健康的良好發展。兩年的初中生活匆匆而過，孩子將進入中三課程，希望孩子在學校的栽培下成長得更快，更健康，更全面！最後，再次向保良局馬錦明中學全體老師們表示誠摯的謝意！

2022-2023年度 學生主要獎項及成就

Major Awards and Achievements

獎學金

Scholarship

保良局伍何永貞紀念教育基金獎學金
2A 陳穎珊、3D 吳永鋒、4E 范斯淇、5D 胡愷珊

保良局黎麗卿進步獎學金
2D 孫嘉琪、4A 王詠甄、5A 蔡汶希

保良局曾紀華紀念獎學金
5E 黃卓君

保良局福珍獎學金
5D 胡愷珊、5D 馮宇皓、6A 杜家惠、6E 姜凱琳、6E 駱穎彤、6E 黃欣欣、6E 陳浩彥、6E 朱駿凱、6E 徐澤杭、6E 張煒南

英文

English

74th Hong Kong Schools Speech Festival (2022) (English Speech)
Second Place in Solo Verse Speaking
1A 黃沛恩、2A 秦主恩
Third Place in Solo Verse Speaking
3A 黃天智
Certificate of Merit
30名中一級學生、18名中二級學生、21名中三級學生、2名中四級學生、2名中五級學生
Certificate of Proficiency
21名中一級學生、14名中二級學生、5名中三級學生

S.T.E.A.M.

S.T.E.A.M.

香港津貼中學議會「古今中華虛擬遊」設計比賽
參與獎
2A 洪啟睿、2A黃家鴻、2A馬立迅、2A楊銘熙、3A 嚴鈁陽

香港新興科技教育協會和香港優質教育促進協會
點滴是清泉- STEM A.I. 濾水器設計比賽
金獎
4D 陳俊聰、4E 鄭桂楊、4E 郭鋤謙

資訊科技教育領袖協會、香港海事科技學會
2022-2023 STEM x 海洋航行器設計 / 制作比賽
最佳設計獎
2A 洪啟睿、2A 黃家鴻、2A 馬逸軒、2A 楊銘熙
設計優異獎
1A 蘇倩汶、1A 黎洛燊、1A 厲寧、1B 譚健忠



中文

Chinese

中國文化研究院「篇篇流螢」網上閱讀計劃
「個人卓越表現獎」金獎
3A 陳思桐、5D 周雨欣、5D 張迦欣
「團體卓越表現獎」高中組



香港中華文化發展聯合會21/22學年學生作家徵文比賽
二等獎
4A 馬天遙
優異獎
4D 陳俊聰

香港青年旅舍協會2021-22「兩代情」徵文比賽
初中組優秀獎
8位中二級學生、33位中三級學生

教育局課程支援分部資優教育組、香港中文電腦應用學會
中國語文菁英計劃 (2022/23)
中學組菁英銀獎
3A 陳芊語
中學組菁英銅獎
2A 梁霆軒



香港學校音樂及朗誦協會
第七十四屆香港學校朗誦節中文詩詞獨誦項目
季軍
1B 劉栩濛
優良獎狀
1B 王智怡、1B 袁可瑤、1C 李詠珊、1C 曾浩廷、1C黃海銘、2A 梁霆軒、2D 陳欣怡、2D 唐芷妍、2E 陳昕蔚、2E 金倩怡、2E 盧芃菲、2 E徐煒善、2E 曾穎茵、3A 陳思桐、3A 陳穎茵、3C 陳宇軒、3C 魏煒耀、4D 梁倚僮、4D 梁倩儀、5A 葉詠儀
良好獎狀
2A 葉嘉彤、2D 吳卓怡、3E 劉卓棋、4D 李心悅、5A 張詩穎

香港浸會大學第十二屆大學文學獎
少年作家獎
6B 賴依玲



北區學聲徵文比賽2023
優秀作品獎
5A 張智盈、5D 陳翠賢

科學
Science

香港科學館、香港學者協會、
香港數理教育學會、
香港教育工作者聯會、
香港科技大學環境
2023趣味科學比賽 -《恰到好處》
高年級組重量組二等獎、最佳設計獎
4D 劉柏志、4E 謝嘉誠
高年級組重量組三等獎
4E 蔡家寶、4E 王子諾



香港虛擬大學及教育局
「化學家在線」自學獎勵計劃2022
Diamond
5A 蒙采悠、5D 張迦欣、5D 馮梓瑩、5D 蕭瑤、5D 胡愷珊、
5D 葉家怡、5D 張昊軒、5D 李浩文、5D 李梓軒、5D 李澤鴻、
5D 李梓維、5D 練浩程、5D 鍾婷姿、5D 馮美維、5D 曾鈺晴、
5D 黃卓君、5D 殷芷頌、5D 莊騏駿、5D 古健亨、6A 張嘉雯、
6A 盧靖、6A 張鏵瑙、6A 張家灝、6A 徐浩傑、6A 李家樂、
6A 彭奕縉、6C 凌靜晞、6C 陳彥暐、6D 陳淯霖、6D 何靖峰、
6E 蔡悅兒、6E 劉子宜、6E 駱穎彤、6E 黃鎂霖、6E 黃欣欣、
6E 朱駿凱、6E 葉子笑、6E 梁浩銓、6E 梁國豪
Platinum
5D 吳冠茵、5E 馮梓軒、6E 趙啟俊、6E 徐澤杭
Gold
5D 王志寬、6A 李鎧同、6A 羅嘉琳、6E 林濼宜
Silver
5D 張子涵、5D 勞淑勤、6C 楊雅然、6D 吳嘉浚
Bronze
5D 潘凱彥、5D 鄧文海、5E 羅泳欣、6E 陳浩彥

香港數理教育學會國際化學測試
High Distinction
6E 黃欣欣、6E 梁國豪
Distinction
6E 朱駿凱、6E 葉子笑、6E 梁浩銓、6E 鄧晉琛
Credit
6A 盧靖、6A 張鏵瑙、6A 徐浩傑、6E 陳浩彥、6E 徐澤杭

香港科技大學和滙豐銀行
科大水底機械人大賽
Achievement level : Silver
2A 洪啟睿、2A 黃家鴻、2C 林銘傑、3C 朱子珊、3E 梁穎琳

環球國際教育及比賽
ICAS國際學科評估（科學）優異獎
2A 黃家鴻、4D 李心悅、4D 鍾皓霖

數學
Mathematics

環亞太杯國際數學組委會
2023環亞太杯國際數學邀請賽初賽
中學一年級二等獎
1A張祖鳴、1B 王子
中學一年級三等獎
1A 廖彪曦
中學二年級一等獎
2E 陳昕蔚
中學三年級三等獎
3A 林芷珊、3A 莫文迪、3A王思遠、3A黃永健

香港數理教育學會、保良局
第二十五屆香港青少年數學精英選拔賽
三等榮譽獎
3A 莫文迪

香港數學奧林匹克協會
《港澳盃》暨2023亞洲國際數學奧林匹克公開賽初賽
合格證明
1A 廖彪曦、2E 陳昕蔚、4E 范斯淇、4E賴頌堯、4E林順景

奧冠教育中心泰國國際數學競賽
總決賽優異獎、晉級賽銅獎、初賽銅獎
1A 劉翰銘

香港數學奧林匹克協會
華夏盃全國數學奧林匹克
決賽一等獎、晉級賽一等獎
1B 王子
決賽二等獎、晉級賽二等獎
1A 劉翰銘
晉級賽三等獎
1B 翁琪歡

奧冠教育集團
粵港澳大灣區數學競賽選拔賽2023（香港賽區/大灣賽區）
一等獎
1B 王子、4E 林順景

奧冠教育中心
香港國際數學競賽2023（香港賽區）
晉級賽銀獎
1B 王子
晉級賽銅獎
1A 劉翰銘
初賽金獎
4E 林順景
初賽銀獎
1A 劉翰銘、1B 王子
銅獎
1A 廖彪曦、1B 黃家樂、2E 陳昕蔚、3A 林妍希、4E 范斯淇、
4E 賴頌堯、5D 胡愷珊

環球國際教育及比賽
ICAS國際學科評估（數學）
良好獎
1B 王子、4D 鍾皓霖

人文
Humanities

學友社
第三十一屆全港中學生十大新聞選舉新聞評述比賽
入圍獎
4C 賴穎琳、5C 鄔詠恩、5D 陳翠賢

學友社
明日領航者計劃「家」「國」網上問答比賽
嘉許狀
1D 陳彥鵬、4D 禤善柔

《星島日報》、《英文虎報》及教育局
星島第三十八屆全港校際辯論比賽
第二回合初賽最佳交互答問辯論員
4D 程錦輝
第一回合初賽最佳辯論員、第一回合初賽最佳交互答問辯論員、
第三回合初賽最佳交互答問辯論員
5C 鄔詠恩



藝術
Art

香港文藝協會 全港十八區北區跳舞比賽（第四屆）中學組
冠軍
5E 何天悅

創意藝術發展香港現代舞蹈公開賽
冠軍
5E 何天悅

香港學界舞蹈協會有限公司
第五十九屆學校舞蹈節比賽（校園健康舞）
中學組優等獎
1A 陸道盈、1A 吳梓琳、1B 袁可瑤、
1D 李梓彤、2A 秦主恩、2A 王靜兒、
2A 張棹盈、2A 吳姿穎、2B 黃依悠、
2E 曾穎茵、3B 麥穎琪、3B 吳巧巧、
3C 梁鳳儀、3C 蘇芯瑤、3C 王貝琳、
3D 何曉宜、3D 何依桐、4C 何鎧澄、
4D 吳家儀、4E 林美雪、5E 林淑琪



香港舞蹈教育協會
全港專業舞蹈大賽2022
現代舞（中學組）銀獎
2A 張棹盈、2A 吳姿穎、2B 黃依悠、2E 曾穎茵、3B 麥穎琪、
3B 吳巧巧、3C 梁鳳儀、3C 蘇芯瑤、3C 王貝琳、3D 何曉宜、
3D 何依桐、4C 何鎧澄、4D 吳家儀、4E 林美雪、5D 陳翠賢、
5E 林淑琪

香港藝術中心
第二十八屆ifva獨立短片及影像媒體比賽
青少年組銀獎
4A 張煒杰、4A 胡浩鋒、
4B 趙子齊、4C 馮鈺琳、
4D 葉焯恆、4D 李鴻彬



體育
Sports

香港學界體育聯會 大埔及北區中學校際籃球比賽
女子高級組第五名
4A 胡恒悅、4B 崔恩詠、4C 黃子盈、4D 陳沂、5B 吳嘉萍、
5C 彭希婷、5D 潘凱彥、5D 蕭瑤、5E 梁瑤雯、6A 盧靖、
6A 文希雅、6C 張心瑜

香港學界體育聯會大埔及北區中學校際乒乓球比賽
男子甲組季軍
5B 何銘琛、5C 張珅健、5E 梁榮熹

保良局屬下中學聯校水運會2022-2023
男子高級組50米蛙泳殿軍
4C 黃廷熙

香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會校際游泳比賽
男子甲組100米蛙泳亞軍、50米蝶泳亞軍
5E 王藝霖
男子甲組團體優異獎
5E 王藝霖、6D 何子均
男子乙組50米自由泳冠軍、200米個人四式亞軍
4C 李恒森
男子乙組50米蛙泳亞軍
4C 黃廷熙
男子乙組團體季軍
3D 杜梓源、3E 曾嘉健、3E 楊梓俊、4C 黃廷熙、4C 李恒森
男子丙組50米背泳殿軍
1C 邱越生
女子丙組50米蛙泳季軍
2C 梁康翹

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會校際羽毛球比賽
男子乙組團體冠軍
3D 黎承騫、4C 黃廷熙、4D 李鴻彬、4D 鄭權、4E 張嘉銘

中國香港閃避球總會
2022全港複球式閃避球錦標賽
男子U15組別殿軍
2A 蔣嘉輝、2B 李翰謙、2E 莊金潤、3A 黃子航、3B 曾健海、
3C 陳宇軒、3C 馬厚謙、3D 吳永鋒、3D 潘奧文、3E 高子翔

中國香港閃避球總會
2023 全港中學學界（單球式）閃避球錦標賽
男子初中組季軍
2A 蔣嘉輝、2B 李翰謙、3A 黃子航、3B 曾健海、3C 陳宇軒、
3C 馬厚謙、3D 吳永鋒、3D 潘奧文

沙田體育會
沙田復活節田徑大獎賽2023
男子中學A組200米季軍
5E 黃可衡

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會校際田徑比賽
女子乙組跳高季軍
4D 陳沂
男子乙組鉛球亞軍
4D 鄭權
男子甲組100米殿軍
6C 莊少傑

社會服務及其他獎項
Social Services and other achievements

香港導賞員學會
全港小小香港導賞員學會大賽優秀導賞員
5B 溫嘉欣、5C 陳珈翹

深水埗區議會保良局石硤尾社區服務中心
商校合作計劃－工作體驗計劃
深水埗區學生義工獎勵計劃2021－2022
金獎
6B 歐家興、6E 張煒南

勞聯智康協會 職業安全大賽
優異獎
1A 何曉琳、1A 黃沛恩

香港青年協會《香港200》領袖計劃
最佳社區地圖嘉許獎
5E 林淑琪

和富社會企業未來企業家MEP
Outstanding Proposals
5D 陳翠賢、5D 胡愷珊、5D 吳宇恒、5E 鍾婷姿、5E林淑琪、
5E 葉煜堅

香港公益金環保為公益「慈善環保行」
慈善環保行嘉許狀
2A 陳穎珊、2A 梁曉晴、2A 羅雋嘉、2A 余欣澄、2A 陳子霖、
3A 黃映桐、3A 嚴鈺陽、3C 劉嘉聰、3D 陳慧澄、4B 簡詠然、
4B 梁芷菁、4B 吳洛晴、4B 歐凱滙、4B 劉迪奇、4E 范斯淇、
5D 陳翠賢、5D 鄭穎希、5D 張迦欣、5D 馮梓瑩、5D 李芷穎、
5D 吳冠茵、5D 蕭瑤、5D 練浩程



公益少年團慈善花卉義賣
季軍
2A 陳穎珊、2A 梁曉晴、2A 羅雋嘉、2A 余欣澄、2A 陳子霖、
2D 林夏彤、5A 蔡汶希、5D 練浩程

北區中學校長會
北區閱讀之星
2A 馬立迅



媒體報導
Media Coverage

保馬頻道
POMA Channel

歡迎追蹤我們的Instagram
Follow our Instagram



升中簡介會
School Information Day

2023年12月17日（星期日）
學校禮堂
10:00 至 12:45
校長演講、校友分享、學生分享、
科學工作坊、校園遊覽、導賞團

* *升中簡介會的細節仍有待確定，請留意本校校網的最新公布*

* *來賓可於9月1日開始，到右方連結或本校校網 (www.plkmkmc.edu.hk) 報名*

掃描以下條碼報名

https://forms.office.com/r/nm16sGEYh9



備忘
Notes



