

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

PLKMKMC

保良局馬錦明中學
PO LEUNG KUK MA KAM MING COLLEGE

SCHOOL PROFILE 學校概覽
2022/23

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.





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.











目錄
Content

01	辦學團體、願景及使命	24	正向教育
02	校園環境　孕育雋才	28	中一新生支援措施
06	專業團隊　成就雋才	30	學生全人成長藍圖
10	規劃課程　有效學習	32	品德培育、輔導支援
	課程特色	33	班級經營、自律精神
12	-英國語文科	34	學生領袖培育藍圖 及 聯課活動
13	-中國語文科	36	規劃人生
14	-數學科	37	世界教室
15	-生活與社會科及 -公民與社會發展科	38	校友會
16	-人文科	39	家長教師會
17	-體育科	40	學生主要成就及獎項
18	-視覺藝術科	42	媒體報導 及 保馬頻道
19	-音樂科	43	升中簡介會資訊
20	-S.T.E.A.M.		
22	2022文憑試成績亮點		

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，助貧健諮，
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

學校願景 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



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、「保馬心深聆」、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.

"

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, it is also a stage where students shine and a home that cultivates temperament and inspires our minds.


心岸


健身室


生涯規劃室


休憩長廊


創客空間


圖書館

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、學生康樂室等等。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。此外，亦會增設歷史文化館，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。

After the Ma Kam Ming Memorial Building was completed in 2005, the building 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 were provided for students to pursue excellence with comprehensive school facilities.

A Career Planning Room was 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. POMA Oasis 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. Moreover, a Historical and Cultural Center will be set up to promote in-depth cultural visits and deepen students' understanding of culture and history.

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。

本學年，我校誠邀資深教育家 —— 韓孝述校長參閱科學科課程發展，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 efficiency. 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.

科學科教學顧問計劃
Teaching Consultant Program of Science Subject

韓孝述校長對本校科學探究課程的點評
2021年10月24日（星期日） 刊登於《明報》

“《探究層次的遞進》韓孝述校長

探究式學習可以有不同層次，各層次的分別在於是否由老師提供探究問題、是否由老師或課本指定探究的方法（包括實驗的設計和步驟），以及如何處理探究所得的結果（是以填表方式記錄結果，還是容許學生以恰當的方式來展示結果）。烹飪書式（cookbook）的探究，從問題、方法到結果，均由老師或課本主導，能為學生奠定基礎，但這是較低層次的學習。因此，在教學過程中，宜逐步提升層次，把主導權交予學生，以培養自主探究的能力。

看了一堂中一級的科學課，課題是「實驗比較五種不同廚房紙的吸水力」。老師在導入環節，與同學溫習了自變項、因變項、控制變項及公平測試的概念。在分組實驗前，老師已很具條理的提問，讓同學掌握了儀器的操作方法、實驗步驟、如何量度結果、如何在每組的空白數據表上填寫數據，以及如何滙報全班數據。在完成實驗後，老師歸納結果，還問了一個問題：「選購廚房紙時，除了吸水力，還要考慮什麼因素？」有同學立即回答：還要考慮柔韌度和價錢。」

課後議課，觀課的老師都很讚賞課堂上的氣氛和表現。精益求精，為提升實驗的探究層次，他們提出兩個建議：一是可以由每組各自設計一款空白的數據表，由老師選出一款供全班共用；二是承接同學的「柔韌度」答案，可在長假期讓學生以專題研習的方式，認識和設計實驗來比較不同廚房紙的柔韌度。

教師進修感言 Reflections of Professional Studies

《正向教育工作坊、正向教育研習圈》

周家祺老師

在保馬的老師，面對日常「教」學工作，同時兼有「育」這個部份，而老師要秉持着自己的專業知識，幫助每一位學生找到自己的舞台。於正向教育工作坊及研習圈中，都令我回想以往的教學情境，如果老師都對正向教育有多一份了解，相信能夠在學生成長過程當中給予更有效的支援。

在日常的教學過程當中，老師介入矯正同學偏差行為之前，又有否了解到同學行為背後的需要呢？我好相信同學與生俱來都是有動機參與課堂的，而這個思維亦會影響到老師的行為，每當同學有偏差行為出現，並不代表他故意挑釁老師，而是同學想透過這個行為滿足自己的需要。滿足需要沒有對錯之分，所以若老師想有效地矯正同學的偏差行為，則應該給予正確的方法和途徑，去滿足不同同學的不同需要。

各位老師除了科任老師角色以外，都會擔當班主任，這個角色也能透過有效班級經營去作出預防工作，及早察覺到同學的情緒需要。每當學生出現缺課、欠交功課等行為，都是由班主任先行去處理。除了一般行政工作外，老師亦可以多與同學交流，了解及關心同學，因為如果情況持續了一段時間，這個或許是同學向老師發放的一個求救訊號。

每當環境轉換，例如升讀中一及中四、測考溫習周等，都會有機會讓同學產生不安情緒，班主任可以安排班本活動，共建一個安全學習環境。這些功夫都做好的時候，並不代表這些情緒問題不會困擾同學甚或不再出現，而是打造了一層安全網，讓同學敢於表達自己的情緒，運用正確的方法表達感受，因為同學身邊除了老師、社工、家長之外，都有同學這一班同行者。

總括而言，這個課程都讓我反思到自己過往的教學設計、態度和思維，除了運用合適的支援外，老師對同學的了解也佔相當重要的席位，因為思維影響行為，行為導致相應結果。所以要讓同學得到合適照顧，施教者有責任了解之外，亦要敏銳覺察到同學行為背後的需要，在同學成長的過程當中給予有效指導，成為彼此的同行者。



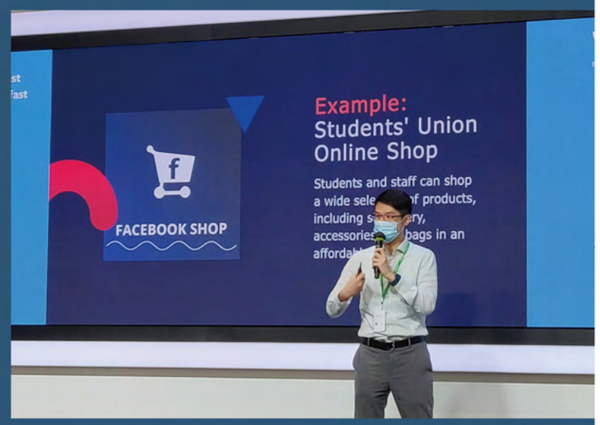
Best Idea Award in Well-being in the Digital World of Learning and Social Life Train the Trainer Advanced Course
（賽馬會幸福校園實踐計劃）

郭澤坤老師

談起「數碼公民」，大家會想起什麼？

「數碼公民」是建立在「公民」的定義之上。隨著科技的發展，互聯網已經成為我們生活中不可或缺的一部分，我們參與的媒介也逐漸向互聯網轉移。而學生作為「公民」的一份子，同時也是數碼化的先鋒，面對虛擬世界與現實生活的高度接軌，具備信息素養至關重要。

我本年度很榮幸能夠能參加由Jockey Club Project Well-being 賽馬會幸福校園實踐計劃及Facebook共同舉辦的「We Think Digital」課程。從中讓我了解常見的網絡陷阱，從而學懂如何為個人及學生設立數碼保護膜，而最重要的是我認識了如何於校園及社區推動具創意的數碼幸福教育。



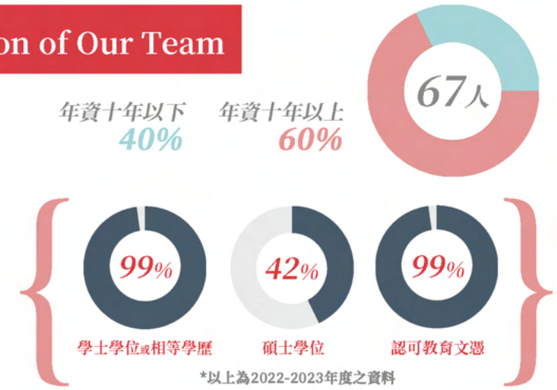
在課堂匯報中，我們需要融入創意，綜合We Think Digital計劃的課堂內容，思考一個改善師生數碼幸福感的好點子。而我在分享會所分享的，就是建議我們學校與學生建立一個「共創，共建及共管」的網上「MKM Digital Hub」，例如學生英語大使可以在MKM Digital hub 發放短片，聯課活動組別的學生可以發放活動資料，甚至學生會可以在MKM Digital hub 作網上文具買賣。而整個過程是讓學生作為主導，在網絡世界適當及負責任地行使他們的權利，分享所接收到的各項資訊，與其他人互動，培養學生成為「數碼公民」。

最後感謝大會所頒發的Best Idea Award，期望日後我們能善用不同的數碼工具，與學生「共創，共建及共管」屬於我們學校與學生的「MKM Digital Hub」，透過互動性的使用方式，讓學生在網上有密切的交流，這有助於彼此的關係維繫與品質提升，進而產生幸福感。

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.



專業進修 Professional Development

2021-2022年度，教師參與持續專業發展的總時數約2386.6小時 （平均每名老師約36.16小時）。

In the academic year 2021-2022, the total hour of teachers participating in continuing professional development is nearly 2386.6 hours (an average of about 36.16 hours per teacher). The situation of teachers participating in professional training courses are as follows:

	進修課程	主辦機構	參與老師
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
	善意溝通共學小組	「Just Feel 感講」(善意溝通推廣計劃)	10位老師
	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
20 — 21	「高效人士七個習慣」教師工作坊	Hong Kong Academy of Leadership	校長及30位老師
	「高效人士七個習慣」導師認證課程	Hong Kong Academy of Leadership	校長及顧偉霖老師
	賽馬會幸福校園實踐計劃 正向教養工作坊	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長、葉慕潔副校長、蔡炫能老師
	賽馬會幸福校園實踐計劃 正向教練工作坊	賽馬會幸福校園實踐計劃	體育科老師
	賽馬會幸福校園實踐計劃 專業進修課程	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長及32位老師
	藝術治療輔導證書課程	香港青年協會持續進修中心	陳靖豐老師

	專業交流	主辦機構	參與老師
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
	禪繞電子書	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長
20-22	北山堂正向教育研習圈分享會	北山堂	陳靖豐老師、勞翠華老師
20 — 21	保良局聯校正向教育交流會	保良局	校長、葉慕潔副校長、陳靖豐老師、郭澤坤老師、勞翠華老師、黃秋杭老師
	賽馬會幸福校園實踐計劃 成長型思維校園實踐分享會	賽馬會幸福校園實踐計劃	林敏華老師
	賽馬會幸福校園實踐計劃分享會 7-Well	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長及8位老師

規劃課程 有效學習

Curriculum Planning for Effective Learning



我們對學生的期望 Our Expectation on Students

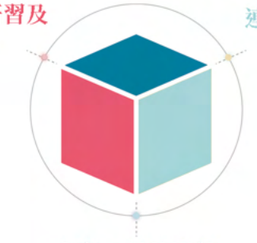
學生對學習有興趣 Interest	學生積極學習及探求知識 Engagement
學生在學習上有自信 Confidence	學生能成為終身學習者 Lifelong Learner

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。

跨學科推動專題研習及 S.T.E.A.M.活動

連結學科 — 學會
— 學術周
— 全方位學習



六年一貫的課程

Our school-based curricula focus on the application of academic knowledge, in which a broad range of cross-curricular activities ranging from academic clubs and 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.

> 「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。

語言政策 Language Policy

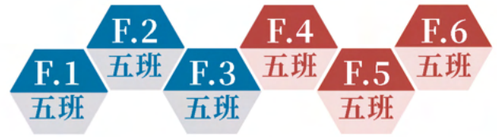
中一至中三級部份科目以化時為科的形式，使用英語為授課語言，包括數學及科學科。英語能力較佳的學生所修讀的科目，大部分以英語為授課語言（包括數學、科學、地理、歷史及普通電腦）。

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, Liberal Studies, Chinese History, Physical Education, Home Economics and Music).

班級結構 Class Structure

中六級各由四班分為五班上課，以促進學習效能。

In Form six, students are divided into five groups. Small class teaching enhances student participation and teaching-student interaction.



課程結構 Curriculum Structure

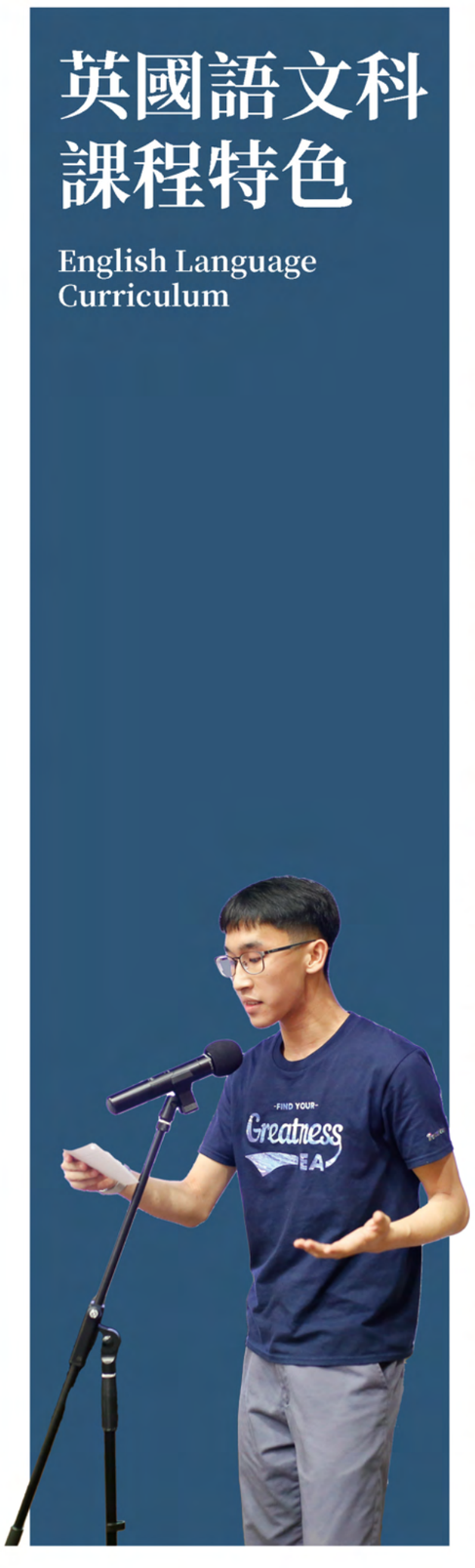
* （英） 以英語為教學語言
* English is used as the medium of instruction

\+ 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.

學習領域 Key Learning Areas	中一至中二 F.1 - F.2	中三 F.3	中四至中五 F.4 - F.5	中六 F.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			
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 企業、會計與財務概論 Business, Accounting and Financial Studies	
	家政 Home Economics			
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			公民與社會發展科 Citizenship and Social Development	通識教育 Liberal Studies
其他 Others	德育及公民教育 Moral and Civic Education 其他學習經歷 Other Learning Experiences			

英國語文科課程特色

English Language Curriculum





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及趙志成教授的指導後，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，培育學生主動學習、勇於發言的習慣，以提升學生思維及溝通能力。



最近幾年，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。本年度，安排了中二級學生參與愛麗絲劇場推行的「中國詩人別傳」計劃，在輕鬆的學習氣氛下認識古代詩歌及現代新詩的特色與分別，初步掌握欣賞及創作新詩的方法和技巧，而且扣連現實生活，帶引學生把之前所學到的知識內容應用出來，掌握從眼前生活中汲取創作材料的方法，體會創作新詩其實跟日常生活體驗息息相關。中三則繼續優化融辯入教的課程，在網上進行辯論比賽，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。雖然受疫情影響，本科仍盡力安排聯課活動，如安排中五級全體學生前往沙田進行粵劇欣賞，初步認識粵劇文化，拓展學生視野。而原本安排中四學生前往西九戲曲中心，參觀茶館劇場，因疫情緣故，改在網上進行。另又安排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。過去幾年，都安排學生參與中國茶文化推廣計劃，舉辦校園茶會、茶藝學習班及敬師茶座，讓學生領略喝茶的滋味及當中蘊含的文化意義，並配合品德教育。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



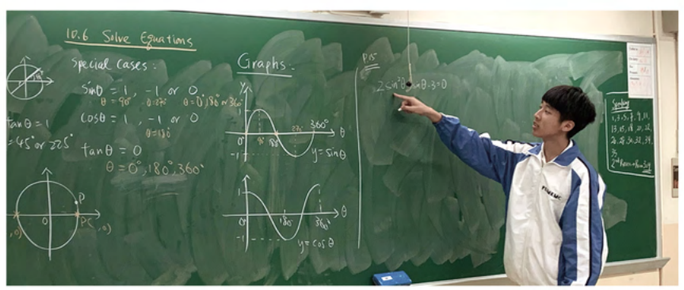
科技發展及資訊流動改變了數學教育的世界。本科與時並進，適當運用資訊科技，以電子科技進行教學及評估，提升學生學習數學的效能，同時鞏固他們的數學根基，在未來精研數學及以數學學習其他學科。

本科部份單元以協作學習、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

Life and Society & 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學生生活，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、德育及公民教育組緊密合作，透過課堂小組討論、網上學習、閱讀，以及課後參觀考察、服務學習、校內與校外比賽等全方位學習活動，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 the Moral and Civic Education Committee to enhance students' knowledge and skills through diversified activities, such as group discussions, online learning and reading. Life-wide learning activities such as visits, service learning, intra- and off-campus competitions, and exchange tours are provided 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 the 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.



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，讓學生能涉獵不同類型的運動，以體驗不同活動經歷。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、開辦多個體育興趣班、暑期保馬學院體育課程，以及安排POMA Fitness Day和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，學生每逢星期四放學均可參與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, instill positive values and attitudes in students, and promote 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.

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. On the other hand, it builds student-teacher rapport and increases students' sense of belonging to the school.

視藝科
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，供有意於創意產業發展的同學修讀。課程同時開設「卷一：以視覺形式表達主題」及「卷二：設計」，有效照顧不同能力及興趣的學生，亦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，於2021至2022年度參與了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，把當中理念轉化為題材，融入課程。每次的創作會伴隨著一個互賞活動，同學除了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. To cater for students with various learning abilities and styles, we offer both "Paper 1: Visual presentation of a theme" and "Paper 2: Design".

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

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.

一、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、MAKECODE ADAFRUIT、CoSpace VR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。

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。

二、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、創客學會，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。此外，本校亦積極推動與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。

聯課活動	Microbit 工作坊、5G AI IOT 創科生力軍工作坊及高階工作坊、遊戲及系統程序編寫班、Be a Maker - scratch teaching、全港STEAM STARTER大賽 ——比賽集訓、DRONE FLY 工作坊、雞蛋撞地球 —— 科學比賽活動、牛眼解剖拍攝活動、科學主題桌遊活動 —— 展翅翱翔、瘟疫危機、Genotype、Cellulose
S.T.E.A.M. 比賽	社會發明家創新大賽、環保家居設計比賽、ABCD conceptual competition、「智在GWIN」 物聯網機電應用挑戰賽、全港STEAM STARTER大賽、Be a Maker

三、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。



四、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。

五、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、COCOROBO.COM、DTSL.COM等，提供更多學習S.T.E.A.M.的機會，讓學生超越自我。

2022 文憑試 成績亮點

Highlights of the 2022 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 10 科。

The percentages of our students attaining Level 4 or above in 10 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4科。其中化學科超過四成同學獲取5級或以上成績。

The percentages of our students attaining Level 5 or above in 4 subjects are higher than the candidates of all day schools in Hong Kong. More than 40% of the students in Chemistry received a Level 5 or above in Chemistry.

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

香港中文大學

人工智能：系統與科技
6E 余泓熹
護理學
6A 黃奕熙、6E 曾佩生
歷史
6A 曾咏珊
經濟學
6E 余俊濤
計算機科學與工程
6E 胡艷陽
理學
6A 陳長曦、何子駿、梁洛、
6E 張子汝、黎咏思、林浩彤、
胡曉晴、江紀澄、袁澤堅

香港大學

幼兒教育及特殊教育
6A 李穎妍
社會科學
6A 施卓翹

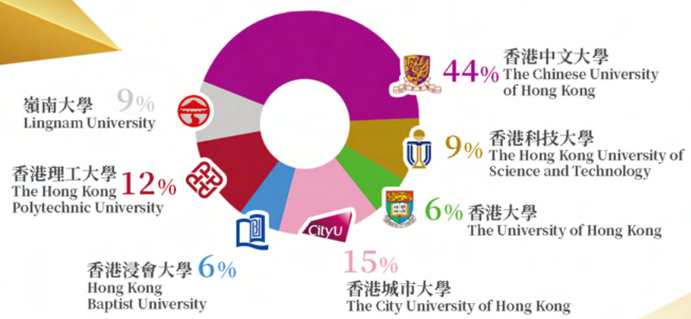
香港科技大學

理學(A組)
6E 黃聖罡
工程學– 延伸主修人工智能
6E 羅鍵華

香港理工大學

設計學
6A 張倩盈

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

文憑試文科優異生
6A 施卓翹



踏上高中後，各位師弟師妹或會因成績、前路等焦慮而忐忑，甚至迷惘，但或許持着平穩的心態去面對，將會更能助你們突破難關！自問自己成績並非有過人之處，能在文憑試中取得較好的成績，一方面是因老師悉心的栽培教導，另一方面是調節自己以輕鬆的心態去面對。

各位師弟師妹可以嘗試去尋找能讓自己解壓的方法，例如做運動(Exercise Well)、聽音樂或各種興趣 (Play Well)。仍記得由中五暑假開始，養成了每天留在自修室溫習的習慣，但若非後日有考試或小測，回家後便不會再溫習，而是做自己喜歡的事。再到臨考試前一個月為了戒掉長期使用手機的壞習慣。

此外，編排合適的時間表亦甚為重要，若偏重溫習某一兩科便會使其他科目分配不到足夠的溫習時間，哪怕討厭某些科目，都應分配適量的時間。

在疫情底下，大家學習上的障礙相對變得較多，但若各位師弟師妹初衷不變、堅持到底，那怕再大的困難亦能捱過去。

文憑試理科優異生
6E 余泓熹



談及讀理科的心得，或許各科的性質和內容都略有差別，但我相信萬變不離其宗，讀書的重點都在於「細心」、「理解」和「實踐」三點。

第一，凡事都要記得細心審題。不論題目多麼眼熟、你對題目有多大信心，也記得要逐字逐行仔細閱讀好題目，有時在解題時會感到無從入手皆是緣於自己沒有發現題目的關鍵字眼、重要提示。

第二，理科需要運用所學、對課題的認識去解決問題、解釋實驗步驟和現象，但由於理科的題目中都會出現不同的情境，在背誦特定的知識之外，也需要確保自己對學科內容有所理解，能夠舉一反三。

第三，親手做題目是讀書考試的制勝之道。很多時候只閱讀、背誦筆記內容，或是只大概看看試卷的題目和答案，沒有經過自己的思考，都很難做到透徹理解，記憶也不深刻。

最後，我想向所教導過我們的老師表達謝意，在我們為前途感到迷茫、遇上挫折的時候施以援手、支持我們。而在此也祝各位師弟妹未來也能在DSE屢創佳績、前程似錦！

正向教育

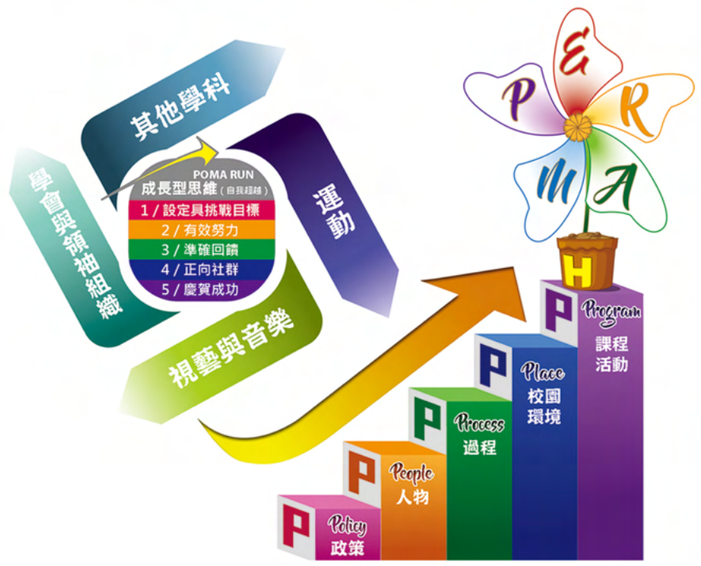
Positive Education



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



學生轉變

- 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

POMA RUN

- 成功經驗
- 友伴同行
- 準確的回饋
- 掌握有效的策略
- 設定具挑戰的目標

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。未來，我們希望擴展到主課程，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）和經營班級，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





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（2021-2024）（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。學校將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，命名為保馬綠洲（POMA Oasis），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 POMA Oasis. 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.

「保馬啟航」
POMA Freshman Scheme

校內篇：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建立歸屬感。通過不同類型的活動、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。

校外篇：期望透過兩日一夜的的中一迎新營(因應疫情，2021及2022的迎新營改為校內迎新活動)，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，協助中一各班建立班風及團隊精神，培養歸屬感，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.

1A 蘇朗

在熱氣衝天的暑假中，學校舉辦了兩天的保馬迎新活動，令我獲益良多，令我對中學生活更加嚮往。

其中令我印象最深刻的片段是第一天的全級活動，那是一個充滿愉快笑聲的時光。在老師的帶領下，我們與新同學玩遊戲，老師讓每一位同學自我介紹，並記住每位同學的名字，拿著一個洋娃娃叫喚同學的名字，並傳給下一位同學。起初，我們並不相識，叫不出同學的名字，也不會互相溝通，導致速度很慢。但漸漸我們開始認識彼此，也有了團結精神，有很大進步呢，真好！

雖然，在活動中有挫敗的時刻，也有勝利的時刻，但是每一項都需要同學齊心合力才能完成，希望在往後的中學生活中，我們能在這種眾志成城的氣氛中度過。

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.



1A 楊瑤瑤

這兩天的「保馬啟航」活動給我留下了不少深刻的印象。還記得，在自我介紹的遊戲時，我們每個人都會說出自己的名字、喜愛的食物、興趣喜好、畢業的小學和對升中的期望。起初，我很不情願，聲量也很小，但漸漸地我發現同學、老師和學長都很樂意聆聽我的分享，即使隔著口罩，我也能感受到他們溫暖的微笑。他們給了我鼓勵，給了我信心，我很慶幸我能遇上這麼好的同學和老師，很感恩我能進入這麼好的中學。他們讓我感受到了人間溫暖，我也學會了多加關心別人。我希望我可以認識更多的好同學，享受美好的校園生活。

「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.

1A21 余欣澄

記得剛升上中學那天，我懷著既緊張又期待的心情來到學校，我一方面擔心自己能否適應新環境、跟上學習進度，另一方面期待認識新同學、體驗中學生活。還記得在學期初，學長經常來到班房，介紹學校設施、分享在學校的生活模式，又帶領我們玩一些互相認識的遊戲，常常與我們傾談，學長會透過自己的經驗，給予我們很多不同的建議和心得，讓我們更容易掌握中學的學習的方法，不知不覺間我們漸漸適應了中學生活。

總而言之，我很感謝學長體貼入微的照顧，對我們中一級同學有很大的幫助。

1A23 簡俊軒

學長們都非常友善，小息時經常來和我們聊天，也會與我們共進午餐，並在用膳之後玩棋牌遊戲，讓我們校園生活充實美滿。考試期間更有溫習班，放學之後陪我們一起溫習，耐心教導我們，不斷幫助我們解決學業和適應中一生活的困難，讓我們遇到的困難迎刃而解，減輕了我們適應中學生活的壓力。



「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.



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、師生之間建立融洽關係。

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.

學習適應的措施
Learning Support

本校為中一新生安排一連三天的暑期英語拼音課程，為英語學習打好基礎。另外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 three-day summer English phonics program for our Form 1 students. Also, there are Tutorial Classes and Remedial Classes. Qualified teaching assistants, teachers and alumni （current university students）provide help to students who need academic support.

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）：



品德培育 Moral Education

德育及公民教育組
Benovolence & 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

- 保馬時事論壇
- 保馬時事達人比賽
- 十大新聞選舉及新聞評述比賽
- 感創敢為 —— 青年社會創新服務獎
- 和富青年網絡系列傑出公民學生獎勵計劃
- 恆常升旗儀式
- 網上《基本法》及國家安全問答比賽
- 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
- 內地及海外交流團
- 班本廢物分類回收計劃
- 月餅盒回收活動
- 地球一小時
- 環保宣傳
- 環保物品製作工作坊
- 歷史文化學堂 —— 非遺零距離
- 聯合國可持續發展目標線上知識競賽
- 賽馬會「傳・創」非遺教育計劃
- 中華藝術工作坊

品德培育・價值教育

- 校本德育課
- 電影生命教育
- 專題講座及工作坊
- 教育劇場
- 頌親恩
- 保馬良品



本組推薦學生參與不同的內地及海外交流考察團，期望學生能擴闊視野，增加體驗，透過親身考察和服務，了解不同地方的民生、文化、環境保育等，讓學生思考世界公民的責任和素養。

輔導組
Benovolence & 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



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.

協助學生適應校園生活 建立健康自我形象

- 學長計劃
- 「保馬啓航」 —— 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



班級經營 Building Class Spirit

級主任會
Benovolence & 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

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.

守規自律・明辨是非

- 領袖生計劃
- 青少年入樽計劃 (結合常規訓練、義工服務及公開比賽)
- 品德躍進獎
- 學毅計劃
- 優秀班別 (守時及勤到)
- 遷善改過計劃

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





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

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，如準領袖訓練營　(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（21世紀東亞青少年交流、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）**



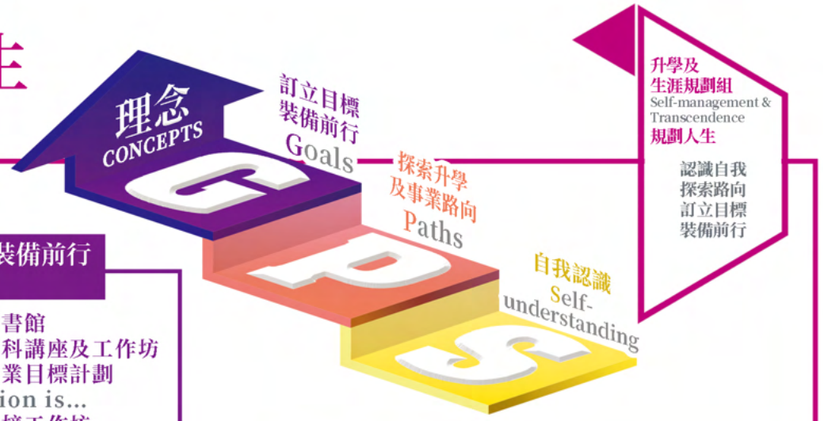
香港紅十字會青年團


電影學會


古箏班

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
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（實體及網課班）、桌上遊戲班（實體及網課班）
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
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

規劃人生
Life planning



訂立目標・裝備前行
Goals

中三級金齡圖書館
中三級高中選科講座及工作坊
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
中六面試工作坊
兒童發展基金「童夢同行」

認識自我
Self-Understanding

班主任課
・7 Habits
・「踏上青雲路」
・浸信會愛群社會服務處「生活世界設計工作坊」
小組或個人輔導
・中五全級小組輔導
・「賽馬會鼓掌・創你程計劃提供的事業興趣測驗」

探索路向
Paths

各大學網上資訊日
生涯規劃大使校友訪問
教育展及講座
・網上內地高等教育展
・臺灣高等教育展
・邀請海華服務基金舉辦網上台灣升學講座
・網上海外升學講座
・本地大專講座
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
・教育局商校合作計劃
・香港測量師學會「構建『你』想校園社區」創作比賽
・海洋公園職場參觀
・仁愛堂職涯探索課程
・社會創業家環保教育工作坊







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.

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。

2018 - 2019













01 肇慶的自然地貌及保育考察團
・40位中三級學生
02 東北三省歷史文化考察團
・35位中四及中五級學生
03 「夢想因你而起飛」廣東山區義教團
・4E 高可瑤、5A 趙浈渝、5A 王梓懿
04 鄭州大學人工智能體驗營
・9位中三級學生
05 AFS國際文化交流之本地接待計劃
・4E MICHALINA MARIA, BIALKA
06 海上教室暨台中環保教育團
・28位中二及中四級學生

2019 - 2020









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 孫愷懿
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

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



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.

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.

與學弟學妹分享學習及工作經驗

· 擔任周會嘉賓
· 擔任生涯規劃分享嘉賓



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



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

家長參與學校活動

· 周年親子旅行
· 敬師日
· 家教會興趣班

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

家長心聲

胡嘉麗女士
中二級家長

不知不覺，兒子已在馬錦明中學升讀中二了。這兩年因疫情的關係，無論校長，老師或同學，都是面對著很大挑戰。雖然如此，學校仍然不斷改革和創新，就是為了讓學生們有更多的使用空間及設備，讓他們得到更優質的教育。我深深體會到整個教學團體對教學的熱誠，校長和老師以用心觀察，細心聆聽的方法去處理學生之間的問題，並以愛心、耐心、關心和有效的方法去教導學生，使他們在各方面都能均衡發展及有所提升，擁有良好的學習態度及正確的價值觀。

但願學生們的笑容可洗滌師長們這幾個年頭身心的勞累和付出，我深深地向你們說聲「謝謝」！

黃彩絲女士
中二及中四級家長

時光匆匆，轉眼間細仔就快升讀中三了！回想剛剛入讀保馬時，正處於疫情嚴峻的時期，因為中一跨境生全年只能在深圳上網課，我們都感到十分無奈。

由小學升上中學，加上學習科目增多及模式的大轉變，對於網課生更是大挑戰，幸好遇到保馬每一位身懷正能量的老師，他們循循善誘及耐心的教導，令孩子隔著屏幕也能感受到滿滿的關愛，令孩子學習興趣提升，亦很快適應中學課程。直到中二真正踏入保馬校園，孩子更喜愛這裡輕鬆的學習氣氛，積極參與學校活動，同學互愛互助，老師亦師亦友，相處十分融洽。

感恩保馬老師的培育，在學校正向、陽光的教育理念下學習及成長，孩子一定能自我超越，健康快樂！

學生主要成就及獎項

Major Awards and Achievements

獎學金 Scholarships

香港福建希望工程基金會獎學金（2022）
2A 朱炫琪、3A 禤善柔、4D 馮宇皓、5E 駱穎彤、6E 胡艷陽

保良局伍何永貞紀念獎學金
4D 胡愷珊、5D 陳淯霖、
6A 李穎妍、楊雪兒、6E 胡艷陽、余俊濤

保良局吳辛靜珊紀念獎學金
4D 陳翠賢

保良局黎麗卿進步獎學金
2B 吉文璟、3A 范斯淇、3D 黃子宏

語文學術獎項 Language Academic Awards

香港青年旅舍協會
美荷樓香港精神學習計劃「兩代情」徵文比賽
優異獎
2A 梁芷彤、梁穎琳、林芷珊、陳柏朗、陳易俊、黎奕藍
2B 羅家熙
2C 林思敏
2D 陳思桐、李瀚銘
2E 陳思安、吳穎琳、孫樂欣
3A 陳沂
3B 賴穎琳
3C 楊子睿
3D 鄧匡正、熊嘉棟
3E 林滙錚
4A 黎欣彤、戴嘉渝
4B 周芷瑤
4C 陳珈翹、張煒欣、何智軒
4D 陳翠賢、張迦欣、洪毅琳、吳冠茵、潘凱彥、蕭瑤、鄧鍵熙、楊銘壕
4E 曾鈺晴、殷芷頡
5A 張嘉雯、張家瑤、何熹宜、李芷晴、盧靖、吳樂恩、杜家惠、劉瀚彬、雷智朗、彭奕縉、黃祉瑜
5B 陳霖、陳芷禧、鄧志宏
5C 張心瑜、香梓瑩、凌靜晞、雷澄竹、黃穗欣
5D 黃嘉琦、吳嘉瑤
5E 蔡悅兒、姜凱琳、鄭俊毅、梁國豪、丘孝賢、徐澤杭
6A 張家慧、李穎妍、張旨樂
6B 楊韋淇
6C 鄺子渝、羅秀方、袁卓希
6D 黃曉桐、莊浚軒
6E 范凱婷、黎咏思、鄭伊城、張泓、羅鍵華、邱浩峯、余泓熹

香港學校音樂及朗誦協會
第 73 屆香港學校朗誦節
季軍
2C 陳宇軒
優異獎
1A 胡嚴匀、林淀嫣
1D 葉嘉彤
2C 魏煒耀
2D 陳思桐、林鈺玲、陳檸朗、張仕丞
3B 黃竣衡
3D 梁紫彤、萬綽婷、黃盈、鄧匡正
4A 張詩穎、葉詠儀
5E 姜凱琳



數學 學術獎項 Mathematics Academic Awards

教育局數學教育組及香港教育大學數學與資訊科技學系
第三十九屆香港數學競賽海報設計比賽
優良設計獎
6A 張倩盈



香港數學奧林匹克協會
亞洲國際數學奧林匹克公開賽
銀獎
4E 許文翔
銅獎
3A 范斯淇

香港大學法治教育徵文比賽2021
亞軍
5A 蘇芷惠
優異獎
5A 李佩祺、杜家惠、鄔凱娜、徐浩傑、彭奕縉
6E 張芷汝、羅鍵華

星島第37屆全港校際辯論比賽第三回合初賽
最佳辯論員
4C 鄔詠恩

香港西區扶輪社、香港教育工作者聯會
全港中學「兩文三語」菁英大比拼
高級組最佳中文文章
4D 張梓然

北區中學校長會
北區閱讀之星
5A 劉瀚彬

香港教育大學
第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽
初中組優異獎
2A 朱炫琪、陳易俊
初中組一等獎
2D 林曼菲
優秀作品獎
3A 鄭權

Hong Kong Schools Music and School Association
73rd Hong Kong Schools Speech Festival (2021)
Third Place in Solo Verse Speaking
3C 葉子軒
Certificate of Merit
1A 秦主恩、陳子霖
1C 鄭義旻、馬芷喬、葉梓胤
1D 唐芷妍
2A 陳恩祺、黃泳蛟
2C 林卓盈
2D 黎智超
2E 陳孝萱、吳衍嫻
3A 胡恒悅、鄧睿謙、謝嘉誠
3D 辛穎珊
3E 吳洛晴
4D 胡愷珊、馮宇皓

科技 學術獎項 S.T.E.A.M. Academic Awards

保良局周兆初紀念青少年發展中心
Be a Maker–全港 STEAM Starter 大賽
10 Finalists
3C 何思慧、盧樂儀、趙子齊

世界綠色組織
社會發明家創新大賽2020/2021
決賽入圍獎
4D 陳翠賢、葉家怡

人文學術獎項 Humanities Academic Awards

學友社第三十屆全港中學生新聞評述比賽
高中組冠軍
5E 莊嘉泰

藝術獎項 Art Awards

香港中華基督教青年會、智權教育中心、
香港微電影學會
YMCA第八屆全港中學微電影創作大賽
初中組金獎、最佳演出、最佳編劇
3A 葉焯恆
3C 馮鈺琳、張煒杰、趙子齊、李鴻彬、胡浩鋒



「Good morning CLASS」、「中港新世代協進會」
MY STAGE 校際時裝設計比賽
優異獎
6A 羅凱玥

香港北區花鳥蟲魚展覽2021
「藍天綠地在香港」
花鳥蟲魚小伙伴設計比賽
優異獎
1A 洪啟睿



體育 獎項
Sports Awards

國際跳繩聯合會
2021國際跳繩聯合會世界跳繩虛擬錦標賽
WC (Male 16+) Team All-Around 3rd Place
6D 王崇喆

香港學界體育聯會
大埔及北區中學校際游泳比賽
女子丙組50米蛙泳季軍
1C 梁康翹
女子乙組100米自由泳冠軍
1E 盧芃菲
男子丙組50米蝶泳季軍
2D 杜梓源
男子乙組200米個人四式亞軍
3B 李恒森
男子乙組50米蛙泳亞軍
3C 黃廷熙
男子乙組50米蝶泳冠軍
4E 王藝霖
男子甲組50米自由泳亞軍
5D 何子均
男子甲組200米蛙泳亞軍
6D 卓永謙





香港學界體育聯會
大埔及北區中學分會中學校際田徑比賽
男子丙組200米第6名
2C 馬厚謙
男子丙組100米第8名
2D 潘奧文
男子乙組標槍第7名
4E 古健亨
男子乙組200米亞軍
4E 許文翔
男子甲組400米亞軍
5C 莊少傑
女子甲組800米第6名
5E 蔡悅兒

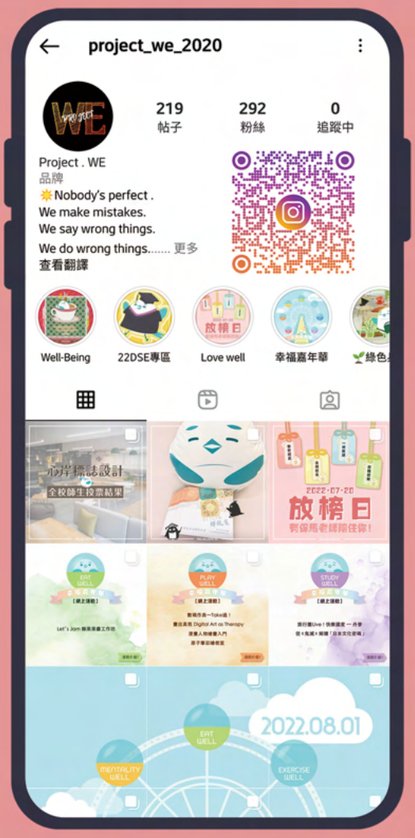
香港學界體育聯會中學校際羽毛球比賽
大埔及北區中學男子乙組第五名
2D 黎承騫
3C 李鴻彬
3D 熊嘉棟
4B 廖栢錡
4D 吳宇恒

社會服務 及其他獎項
Social Services and other awards

樹賢基金有限公司環保常識問答比賽2021
冠軍
2C 朱子珊
季軍
2C 陳蓁妍、5D 陳宇澤
優異獎
2A 周文睿、2C 陳表揚、王天恆

社會福利署
香港紅十字會義務工作（小組）
銅狀
4A 林熙媛、鄧熙儒
4C 梁嘉悅
5A 李芷晴、黃昕瑜、黃祉瑜
5C 梁倩儀
5D 熊德陽

追蹤我們的Instagram
Follow our Instagram



媒體報導
Media Coverage

保馬頻道
POMA Channel

YouTube

升中簡介會
School Information Day

2022年12月18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

* 因應疫情關係，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

