

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
26/27



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架，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，教師運用多元且高效的教學策略，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
03	校園環境 孕育僑才
05	專業團隊 成就僑才
08	規劃課程 有效學習
	課程特色
10	-英國語文科
11	-中國語文科
12	-數學科
13	-生活與社會科及
	-公民與社會發展科
14	-人文科
15	-體育科
16	-視覺藝術科
17	-音樂科
18	-S.T.E.A.M.
21	2026文憑試成績亮點
23	正向教育
26	中一新生支援措施
29	學生全人成長藍圖
31	輔導支援、班級經營
32	品德培育、自律精神
33	學生領袖培育藍圖及聯課活動
35	學生會
36	世界教室
37	規劃人生
38	校友齊心 貢獻母校
39	家校合作 結伴同心
40	學生主要成就及獎項
43	升中簡介會資訊
44	保馬連結

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，壯有所為，老有所依，
貧寡孤困殘病者皆有所望

使命

成為最傑出、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，揚康樂業，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統 與時並進
以人為本 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

01

02



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.

校園設施
VR尊賞



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，全校具備超過千禧校舍的設施。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，善用人工智能促進學習；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、共享空間，讓學生在完善設備下追求卓越。

本校亦增設生涯規劃室，為學生提供生涯諮詢，有助他們訂立人生目標。另外本校亦已增設健身室，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，本校更增設了创客空間、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。位於地下樓層的校史廊及共享空間現已啟用，讓學生在認識校史之餘，亦能增強對學校的歸屬感。展望來年，本校將致力完善校園設施：增設「綠色環保空間」以培育未來的環保領袖；將家政室升級為「廚藝教室」，讓學生掌握「食得健康」的訣竅。此外，學校亦將設立「模擬飛行教室」、引入AI元素重塑健身室，並把七樓的綜藝舞台升級為「保馬影院」。

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。來年將會優化家政室，提升學生對營養學的認識，以推動吃得好（Eat Well）文化。

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, including the use of mobile computer devices and artificial intelligence. The Tuck Shop and Self-study Room have been refurbished. The Indoor Multi-purpose Room, Indoor Multi-purpose Stage, Reading Corner, F.6 Self-study Room and Shared Space 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, a Fitness Room, equipped with treadmills, elliptical machines and interconnected exercise bikes for competitions, has also been built. 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 have been set up to promote parent education and digital music production respectively. The School History Gallery and Shared Space on the ground floor are now open, allowing students to understand the school's history while enhancing their sense of belonging. In the coming year, our school will be dedicated to perfecting campus facilities. We will add a Green Eco-Space to cultivate future environmental leaders, and upgrade the Home Economics Room to let students grasp the secrets of healthy eating. Furthermore, the school will establish a Flight Simulation Classroom, introduce AI elements to reshape the Fitness Room, and upgrade the Multi-purpose Stage on the seventh floor into a Po Ma Cinema.

In 2022, an indoor sports center was 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. The Home Economics Room will be upgraded next year to enhance students' understanding of nutrition and further promote the Eat Well culture.

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、校內牆身、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，保馬老師就如父母般悉心愛護，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.



03

04

專業團隊 成就雋才

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)

A Professional Team of Teaching Staff

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.

- 生命旅程的同伴：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。

本校推行學習成效評估計劃，全體教師以正向教育及自主學習為導向，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，並通過教師發展日及學校會議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。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，就如何提升學生自主學習能力舉辦工作坊及專業交流及觀課交流；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。我校亦曾邀請資深教育家——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. We have 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. Moreover, 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.

05

教師進修感言 *Teachers' Reflection on Professional Development*

賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動
「.b基礎靜觀課程」
鄭謹群副校長

「踏上靜觀之旅：從自身出發，共建『心之校園』」

今個學年，我有幸參與了賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的「.b基礎靜觀課程」。這次進修不僅是一次專業的學習，更是一場深刻的心靈洗滌。

保馬一直致力推廣正向教育，非常重視學生的身心靈健康，在中四及中五級均設有靜觀體驗課，讓同學們在面對學業與成長壓力時，學習如何透過靜觀為心靈帶來平靜。而要在校園深耕這份正向文化，關鍵在於「從自身做起」——不論是老師還是家長，只有當我們自己處於良好的身心狀態，才能達成自我實現，「Feel Good and Function Well（活得好、做得好）」，進而引領孩子同行。

在這次課程中，我深刻體驗並掌握了多種實用的靜觀方法，包括靜觀步行、靜觀念頭、靜觀進食以及感恩對話。這些練習讓我明白，靜觀不只是課堂上的知識，更是可以融入呼吸與日常的生命態度，善待自己，才能善待他人。

「心如工畫師，能畫諸世間。」未來，我期盼與老師和家長一起灌溉學生的心靈健康，讓孩子們在正向、安穩的環境中，活出獨一無二的生命光彩。



Digital Education AI in Education Series # 周家祺老師

本校積極推動 AI 教學的發展與應用，並持續支持教師專業成長。近期，我不僅參訪內地學校，與領導層交流如何善用 AI 與大數據提升教學與行政效率，也在港參與多項 AI 工作坊、培訓及講座，並到其他學校觀課，學習不同的 AI 教學實踐經驗。

這次多元的進修經歷讓我深受啟發。我深刻體會到，技術固然重要，但教育最重要的始終是人。AI 可以自動化生成學習材料、協助行政工作、分析學生數據，提升效率；但真正影響學生成長的，是老師的關心、引導和專業判斷。當技術消除了學習障礙時，學生的主動性、自律力與誠信，變得比以往更重要。我也更加明白，未來教育不只是追求成果，更要重視過程、態度與責任。科技可以幫我們做得更快，但教育真正的力量，來自老師的專業與溫度。

我們相信，科技可以幫助教育更有效，但真正影響學生成長的，是老師的關心與引導。未來，學校將持續推動 AI 教學發展，打造兼具效率與溫度的學習環境，讓每位學生都能健康、快樂地成長。

06

Becoming Learning Architects & Self-Directed Explorers in an AI-Assisted Classroom # Miss LUM Yu-po

As artificial intelligence develops at an unprecedented pace in education, the English Department has collaborated with the team from the Quality School Improvement Project (QSIP) at The Chinese University of Hong Kong (CUHK) this year to introduce an innovative self-directed learning programme for Form 3 and Form 4 students. By incorporating AI into the learning process, the initiative aims to equip students and teachers with new tools to enhance engagement and learning outcomes.

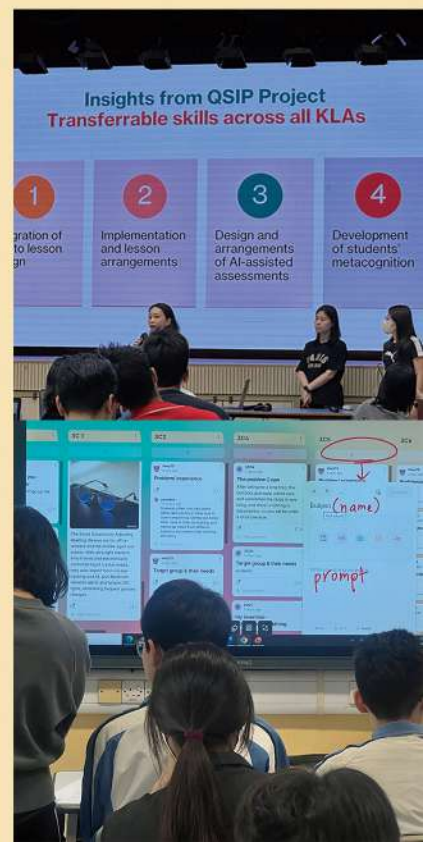
Through these programmes, students develop digital literacy skills while learning to use AI in a responsible way. This lays a solid foundation, helping them strike a healthy balance, enabling them to use AI appropriately without over-relying on it, while still valuing the important process of thinking and learning independently.

With carefully designed school-based materials, students are guided to evaluate the reliability of AI-generated information, select relevant and accurate content and design effective prompts. They also unleash their creativity by producing vivid visuals from their English input, bringing the language to life in new and exciting ways.

Some people are concerned that heavy reliance on AI may eventually compromise students' independent thinking and problem-solving abilities, and we share this view. We believe that developing students' metacognition is of paramount importance in the learning process, particularly when AI is integrated into it.

Through the school-based AI chatbot, students are guided to respond to tailored prompts that cater to individual needs. We encourage them to reflect on their learning journey and develop the ability to understand how to learn from each experience. By teaching students to use AI tools wisely, we can optimise their learning experience and help them progress further. It is an absolute delight to see students motivated to learn and enthusiastic about producing their own work.

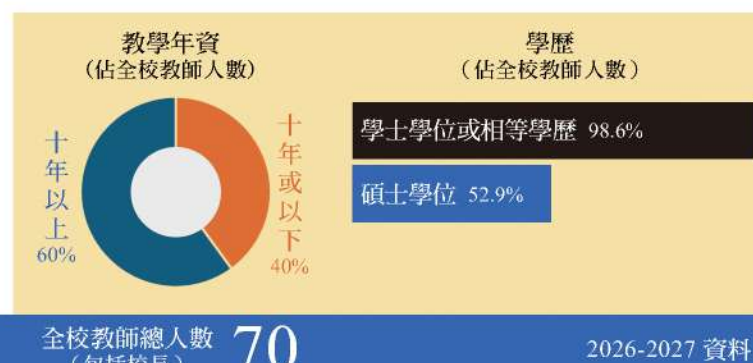
Moving forward, building on these experiences, we aim to create even more impactful learning opportunities by leveraging AI alongside other effective teaching strategies in order to further enrich students' English learning and empower them to become confident, independent learners.



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*

2025-2026年度，教師參與持續專業發展的總時數約3230小時。

In the academic year 2025-2026, the total number of hours of teachers participating in continuing professional development is nearly 3230 hours. Teachers' participation in professional training courses is detailed as follows:

年度	課程	主辦機構	參與老師
25-26	基礎靜觀課程	賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動	鄭謙群副校長
	Professional Support – Elevate Self-directed English Learning	QSIP, CUHK	全體英文老師
	Digital Education AI in Education Series	教育局	周家祺老師
	Digital Education Information Literacy Series: Information Literacy Education in Secondary Schools	教育局	郭澤坤老師
	博物館學習系列 (四) 「課程發展處與香港太空館合辦：中國歷史文化系列—教師培訓班：中國古文與中學教學」	教育局課程發展處	鄭信溢老師
	Hong Kong Physical Education Teachers Conference 2026 Series: Workshops on Teaching of Physical Activities (I) - Sports Massage, Korfball and Hip-Hop Teaching Workshop	教育局課程發展處	殷翠珊老師
24-25	Foundations I Introduction to Compassionate Systems Framework workshop	Center for Systems Awareness	夏文亮校長、鄭謙群副校長、楊詠善老師、郭澤坤老師、黃孝明老師
	【教師持續專業發展系列】研討會：人工智能與區塊鏈帶來的教育新視野	香港教育城	卓志平副校長
	2024/25 年度優質教育基金推廣活動「以 STEM 教育關懷長者與社區」	教育局	郭兆明老師、嚴文迅老師、周家祺老師、林國榮老師
	AI 革新升學輔導	香港輔導教師協會有限公司	羅啟光副校長、顧偉霖老師、鍾嘉欣老師
	愛麗絲劇場計劃中學教師培訓工作坊	愛麗絲劇場	林炳益老師、石淦銘老師

年度	活動	主辦機構	參與老師
25-26	「數學建模教學方案設計比賽工作坊」演講嘉賓	香港教育大學、聯合培進教育出版(香港)有限公司	羅樂天老師、岑家成老師
	「將數學建模融入中學數學課程專責委員會」委員	教育局	嚴文迅老師
	「數學科數學建模課程微調線上簡介會」演講嘉賓	教育局	嚴文迅老師
	「中學數學建模學習圈」成員	教育局	嚴文迅老師、羅樂天老師、岑家成老師
	「STEAM 教育課程規劃系列：中學數學建模學習圈分享研討會」演講嘉賓	教育局	嚴文迅老師、羅樂天老師、岑家成老師
	友校分享嘉賓	香港真光中學	嚴文迅老師、羅樂天老師、岑家成老師
	教與學博覽創新教室分享「自主寫意」：結合 SRSD 策略與生成式 AI 的初中寫作教學	香港教育城	石淦銘老師
	AI 時代下的語文教育新常態研討會 平行時段分享嘉賓及教學展覽廳參與	香港中文大學 Pi Centre、漢墨靈筆有限公司	石淦銘老師
	基督書院教師發展日 專題講座「AI 與中文教學」	基督書院、香港翻轉教學協會	石淦銘老師
	基督書院教師發展日 專題講座「如何運用 AI 幫助寫作」	馬鞍山崇真中學	石淦銘老師
	「PGDE5101S 中文教學法」課程演講嘉賓	香港中文大學	石淦銘老師

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



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 (including Mathematics, Science, Geography, History and Computer Literacy).

07

教師進修課程 (部分)

專業交流 (部分)

08

班級結構

Class Structure

中一 Form 1	中二 Form 2	中三 Form 3	中四 Form 4	中五 Form 5	中六 Form 6
5	5	5	6	6	6

- * 英文科因應各級需要推行小班教學。
Small classes will be conducted in English language to cater to the needs of different groups.
- * 中四至中六級各分為六班上課，降低師生比例，有助提升學生課堂參與度及師生互動性。
Form 4 to Form 6 students are divided into 6 groups. Small class teaching enhances student participation and teacher-student interaction.

課程結構

Curriculum Structure

學習領域 Key Learning Areas	中一至中二 Form 1 to Form 2	中三 Form 3	中四至中六 Form 4 to Form 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（英）* Mathematics		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（英）* Science		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		地理 Geography 歷史 History 中國歷史 Chinese History 經濟 Economics
	公民、經濟與社會 Citizenship, Economics and Society		旅遊與款待 （由2025年中四級開展） Tourism and Hospitality Studies (Start from Form 4 in 2025)
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		健康管理與社會關懷 Health Management and Social Care
體育 Physical Education	體育 Physical Education		
藝術教育 Art 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

+ 英語能力較佳的中一及中二級學生以英語修讀相關科目
+ English is used as the medium of instruction for Form 1 and Form 2 students with higher proficiency in English.

English Language Curriculum

英國語文科課程特色

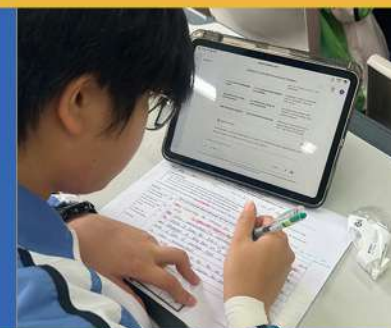
“Foster Students' English Proficiency to Enhance Their Global Competitiveness”

English plays a very important role in international communication. English proficiency opens doors for students and unlocks opportunities. Building confidence, nurturing interest, and practising consistently are essential to mastering the language. To support students in English learning, we optimise their opportunities for learning and using English both inside and outside the classroom.



“Provide a student-centred, theme-based, and diversified English curriculum”

Our curriculum caters to individual abilities and learning needs. We offer tailor-made LaC (Language Across Curriculum) curriculum and EMI (English as the Medium of Instruction) subjects. We also provide language support, including a summer bridging course for Form 1 students, small-group tutorials for all forms, and writing consultation sessions. Our theme-based materials are carefully designed to help students learn pronunciation, enhance language skills and vocabulary and integrate these skills in reading, writing, listening, and speaking. School-based e-learning materials are developed to support student learning. By integrating diverse learning apps and interactive strategies, students can collaborate with peers and learn English in an enjoyable way. Through extensive reading programmes, diverse writing activities, and informal assignments, students are provided with ample opportunities to practise written English across various contexts.



“Prepare students for a digital future with AI”

Artificial intelligence continues to advance rapidly in education. Through carefully designed materials, it has been integrated into the English curriculum to enhance student engagement and learning outcomes. Students are given opportunities to use AI responsibly by evaluating information, selecting relevant content, and producing varied outputs in English. During AI-assisted lessons, emphasis is placed on independent thinking and metacognitive development. For example, with the support of a school-based chatbot and personalised prompts, students are encouraged to reflect on their learning, strengthen self-directed learning skills, and build motivation. To prevent over-reliance on AI, we guide students to use it as a supportive learning tool without compromising their own thinking. Ultimately, we aim to inspire confident, independent learners who can thrive in an ever-evolving digital world.



“Establish an English-rich environment as the 'third teacher' to support student learning”

An immersive English environment plays an important role in facilitating students' English learning. During our weekly English-Speaking Day, from morning assembly announcements to after-school activities, students engage in English conversations. These opportunities foster their confidence and language skills outside the classroom. Engaging in fun-filled activities like song dedication, lunchtime busking, and movie appreciation allows students to experience the pleasure of using English. Peer collaboration encourages students to interact and exchange thoughts. Additionally, guests from diverse cultural backgrounds participate in regular after-school activities, such as African drumming and Indian dance, providing authentic situations for students to practise English with English speakers and gain a global perspective.



“Emphasise English communication and empower students to be confident English speakers”

In small class speaking lessons, students receive personalised feedback and abundant opportunities to practise English. By participating in a variety of internal and external speaking activities, they hone their communication skills and develop confidence in public speaking. These experiences empower students to become proficient and confident English speakers and enhance their competitiveness in their future studies and careers.



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，成果豐碩，締造成功經驗。

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，從閱讀中觀己觀世界。

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西九文化區香港故宮文化博物館參觀，加深學生對傳統中華文化的認識；挑選部分初中學生參與文字偵探計劃，透過一連串活動，包括閱讀東野圭吾的推理小說、前往馬灣挪亞方舟進行偵探活動、參與「有趣語文推廣 KOL」大賽及校本偵探日，以多元富趣味性的方式學習語文。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。自2526年度始，中文科更將恆常與人文學科合辦「中華文化周」。本年度主題為「中華文化幸福之旅」，以全校參與模式舉行多元活動，如非遺工作坊（苗銀創意畫、壯錦製作）、香港非遺——茶樓製作班、傳統變臉表演、武術體驗、漢服手工藝、中國民歌（南北小調）、中華知識王問答比賽、AI海報展覽等。當中，為期三天的中華文化攤位更涵蓋大灣區歷史人物、中華武術、貨幣古、國禮文化、節氣養生、蹴鞠活動等近二十個主題攤位。「中華文化周」活動之廣，內容之深，成功讓學生認識非遺與中華傳統，體會文化遺產的豐碩，反思自身並珍惜當下的幸福。

數學科課程特色

Mathematics Curriculum

人工智能及科技發展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，為他們未來精研數學、或運用數學工具修讀其他學科奠定堅實基礎。

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，由校內老師親自指導，旨在日常課程外提升學生數學知識及技能；又挑選有潛質的學生，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。

除了舉辦校內「每月問題計劃」外，本科亦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、魔方教學及老師自製數學遊戲等。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。

The development of artificial intelligence and technology has transformed the world of mathematics education. Our department keeps pace with the times by effectively integrating information technology into teaching and assessment, utilizing digital tools to enhance students' learning efficiency while strengthening their mathematical foundation. This prepares them to delve deeper into mathematics and apply it to other disciplines in the future.

Certain modules in our curriculum employ collaborative and self-directed learning approaches, not only equipping students with essential mathematical knowledge and skills but also fostering their problem-solving abilities, analytical thinking, and communication skills. Our school offers a Mathematics Olympiad training program, led by our own teachers, designed to extend students' mathematical knowledge and skills beyond the standard curriculum. Promising students are selected to participate in small-group sessions, book and journal discussions, and other enrichment activities to deepen their mathematical expertise and enhance their problem-solving capabilities.

In addition to our in-school "Monthly Problem Challenge," we encourage students to actively participate in external mathematics competitions, such as the Hong Kong Youth Mathematics Elite Selection, the Hong Kong Mathematics Olympiad, and the Secondary School Creative Problem-Solving Competition. These experiences broaden their horizons, sharpen their cognitive and communication skills, and nurture their creativity and problem-solving abilities.

Our school houses a dedicated Mathematics Resource Room, where students can engage in various math-related board games, such as Rummikub, Rubik's Cube tutorials, and teacher-designed mathematical games. The department also organizes a diverse range of activities, including inter-class math competitions, mathematical treasure hunts, and visits to mathematical toy exhibitions, helping students recognize the real-world applications of mathematics and expand their knowledge across different fields. Furthermore, we collaborate with other disciplines to host S.T.E.A.M. Week, providing students with opportunities to explore, innovate, and unlock their potential. These initiatives equip students with the necessary skills to adapt to the rapid economic, scientific, and technological changes and challenges in society.

公民、經濟與社會科及 公民與社會發展科 課程特色

*Citizenship, Economics and Society and Citizenship
and Social Development Curriculum*



13

公民與社會發展科及公民、經濟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、公共衛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。

公民、經濟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。

本校初中公民、經濟與社會科、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 Citizenship, Economics 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. By studying topics of various fields, such as 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.

Citizenship, Economics 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 Citizenship, Economics 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, through 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 organizes whole-school activities such as Social Science Week. Students' learning motivation is enhanced through different types of games, activities, competitions and speeches.



14



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，以體驗多元的體育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，以鍛鍊強健體魄。

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，學校設有健身室（POMA GYM），體育科課程及校隊訓練會加入健身元素，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，有效促進同儕情誼與師生關係，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 a healthy lifestyle.

In regular PE lessons, 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.

Furthermore, 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 used in regular Physical Education lessons and sports teams training. 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。

本科的目標在於積極協助同學累積更多成功經驗，讓學生的努力被看見及肯定，引導學生設定更具挑戰性的目標。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。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。透過同儕互賞，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。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。

近年，學校亦增設了視藝展覽空間，以主題形式展示學生成果。透過策劃展覽，期望學生能獲得管理一個項目的體驗，增強履歷，同時促進同學的團隊合作精神，培養共通能力。

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，如陶泥、流體畫、中國書法及紮作技藝等，都能豐富學生的藝術體驗。



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.

In recent years, the school has also added the Visual Arts Gallery to showcase students' work. By planning these exhibitions, it is hoped that students can gain experience in managing a project, and at the same time, foster teamwork and develop generic skills.

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 assists 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，讓學生從此五大導向得以全人發展。

常規課堂中，除傳統課程內容，亦提供更多時代脈搏與創新的音樂元素、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」、「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：A.I.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。

17



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: A.I. 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提，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.

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

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

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

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

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



18

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、智能保溫瓶、AI運動監察系統、中一數學和科學學習電腦遊戲，還有正向動畫和紓緩壓力電腦遊戲。本科亦參與教育局「推廣中學教師及學生數學建模計劃」，邁向數學建模與人工智能融合的新發展方向，讓學生活用數學模型解決真實生活問題，並運用 AI 工具輔助建模與數據分析。

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，並加強他們連繫科學與日常生活的能力。課程亦結合校本 STEAM 學習活動，例如 AI 種菜系統，讓學生透過感應器、數據分析及智能監測，探究植物生長與環境因素之間的關係，體現科技在科學探究與解難中的應用。

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，並適當運用 AI、模擬實驗、等數字工具，幫助學生理解較複雜或抽象的科學概念。課程同時強調在運用人工智能輔助學習時，須保持與真實科學實驗之間的平衡，讓學生保留足夠動手實作和驗證的機會，以順利銜接高中理科課程。



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、飛行學會、天文學會，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。

25/26年度S.T.E.A.M.聯課活動

- 香港太空館中學生天文訓練計劃
- 香港太空館少年太空人計劃
- 天文活動天球概念演示及觀星活動
- 第八屆「名師高徒」導師計劃
- 賽馬會「拾塑行動」教育計劃 2025
- 《中小學創新工程教育計劃》
- 參觀政府飛行服務隊總部
- 模擬飛行S.T.E.A.M. 課程
- 騰訊：青年科技向善日 WeTech for Good 2025
- 香港創科展
- 邵逸夫獎得獎者天象廳講座：與星同行
- 渠務署「跑馬地地下蓄洪池」參觀
- 香港大學賽車設計與調校體驗工作坊
- 5G DRONE PARK 模擬工作坊
- AI Drone workshop
- 5G Drone workshop
- Alliance of innovation makers
- Young innovation makers
- Ofca 5G competition
- Drone Park Workshop
- AI coding workshop
- AI ML workshop
- 智慧產品讓生活更美好
- AI & App coding
- Exotic Animal Workshop
- 製作軟餐工作坊
- 「木乃伊給我上的一堂課」講座
- 出土文物工作坊

25/26年度S.T.E.A.M.比賽

- 「我的太空夢」第十五屆太空畫比賽
- AiTLE x CSTCB：「守網聯盟」校際錦標賽 2026
- 全民國家安全教育日：全港學界無人機表演構圖創作比賽
- HKUST ExxonMobil iSTEAM Program
- 香港科技大學水底機械人比賽2026
- 全國海洋知識競賽2025-2026
- 中學生數學建模比賽2026
- 數學思維大激鬥2026
- 第二屆AI New Generation AI遊戲「生」世代比賽
- 氣能車競賽大挑戰2026：青年科技向善編程小車比賽
- 氣能未來·小紅花科創向善挑戰賽 2026
- 微信小程序全球創新挑戰賽香港區域 2026
- 「可持續創未來」計劃 2026
- 構建明日香港 2026
- 香港教育工作者聯會：趣味科學比賽 2025 「珠璣滿紙」
- 第二屆少年創科達人獎
- AiTLE x HKIMT 海洋航行器設計及制作比賽 25-26
- Young innovation makers
- Alliance of innovation makers
- 5G 校園應用創作比賽
- 2026第七屆大灣區S.T.E.A.M.卓越（香港）
- 微信小程序全球編程創新挑戰賽總決賽
- 保良局Inno Makethon 百人創客馬拉松
- 「『智』GO想像·創科創意競賽」
- 香港中學生空間站科普載荷和科學實驗方案設計比賽2025

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。2025-2026 IT INNOVATION LAB（AI/ML & CODING）和保良局李樹福創意科技教育發展基金（S.T.E.A.M. AI 創客及編程專題研習）



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，以及「『智』啟學教」人工智能（AI）學與教平台統籌小組，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，由實驗室技術員、教師及校友組成，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。



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SENCO、DECATRON、FLYSTAR、IAM UAS SOLUTIONS、SKY DREAM、WILL TO FLY、AREOSIM等，提供更多學習S.T.E.A.M.的機會，讓學生超越自我。

2026文憑試成績亮點

Highlights of the 2026 HKDSE Results

學生成績概要 Overview

本校中文科、地理科、數學延伸部份單元二學生考獲 5** 級或以上高於全港百分比。

The percentages of our students attaining Level 5** or above in Chinese Language, Geography and Mathematics Extended Part Module 2 are higher than the candidates of all day schools in Hong Kong.

本校經濟科學生考獲 5* 級或以上高於全港百分比。

The percentages of our students attaining Level 5* or above in Economics is higher than the candidates of all day schools in Hong Kong.

優異生 Elites



6E
王思遠
Wang Arvin
5** 5* 5 5 5



6A
聶子茗
Nie Tsz Ming
5** 5* 5 5



6E
黃永健
Wong Wing Kin
5* 5* 5 5



6E
黃文謙
Wong Man Him
5** 5* 5



6A
林芷珊
Lin Tsz Shan
5** 5



6A
陳易俊
Chan Yik Chun
5** 5* 5 5

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 黃文謙 / 1科5**, 1科5*, 1科5

「理科靠天分」「數學不好注定失敗」「只靠死操卷」……這些說法常讓選科者卻步。作為過來人，我坦言：天分有幫助，卻非全部。

理科重理解與融會貫通，遠勝死記硬背。各章節環環相扣，試題常跨概念出題。理清連結，甚至跨科銜接，就能脫穎而出。

操練必要，但不只是操練。我試過多種方法，最有效是「費曼學習法」——用淺白語言向同學講解概念。當「小老師」更能發現漏洞、拓寬視野。

只要掌握正確方法，持續思考與實踐，理科絕非遙不可及。願各位以清晰思路踏上征途，終能收穫屬於自己的精彩成果！

文商科文憑試優異生

6A 聶子茗 / 1科5**, 1科5*, 2科5

很多人誤以為歷史與經濟風馬牛不相及，學習方法大相逕庭。其實兩者相通——核心句式都是「因為……所以……」。先抓住大框架（背景與邏輯），再一步步合理推論並補充細節，就能高效掌握，無需死記硬背。

歷史科以一戰為例：因為極端民族主義，各國競相擴軍、爭奪殖民地、結盟制衡，摩擦不斷惡化，最終爆發戰爭。掌握緣由後，過程自然順理成章。

經濟科如替代品關係：A價格上升，人們減少需求，轉向較便宜的B，B的需求因而增加。

學任何知識皆如此：先建框架，再填細節。即使忘記細節，從頭推論也能喚醒記憶。

正如史鐵生所言：「太陽每時每刻都是夕陽也都是旭日。」挫折只是養分，接納它，我們就能看見更廣闊的風景。

理科文憑試優異生

6E 王思遠 / 1科5**, 1科5*, 3科5

作為本屆理科優異生，我深感榮幸能在此分享。讀書首重明確目標。我從中一規劃選科，中四立志入讀大學電腦或工程系，把目標放在案頭每日自勉，終有所成。有目標才有志向，才能全力以赴。

理科貴在得法。數學上我專挑難題、細心演算，滴水不漏；物理曾落後，靠主動練習與效率追上。大量操練歷屆試題，注重概念應用與邏輯。善用錯題本，反覆重做，才是百戰百勝之道。真正的努力在於方法得當，而非盲目耗時，「磨刀不誤砍柴工」。

心態決定高下。遇挫時張弛有度，從不輕言放棄。備考維持日常的溫習流程，以最佳狀態應試。切忌與他人比較——我曾因英文自滿而懈怠，終感後悔。所以，謹記只與昨天的自己比，才能持續進步。



本校學生獲教資會資助學士學位取錄的分佈



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.



學生轉變

由POMA RUN到聯課活動

讓師生具備成長型思維



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.

- 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



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

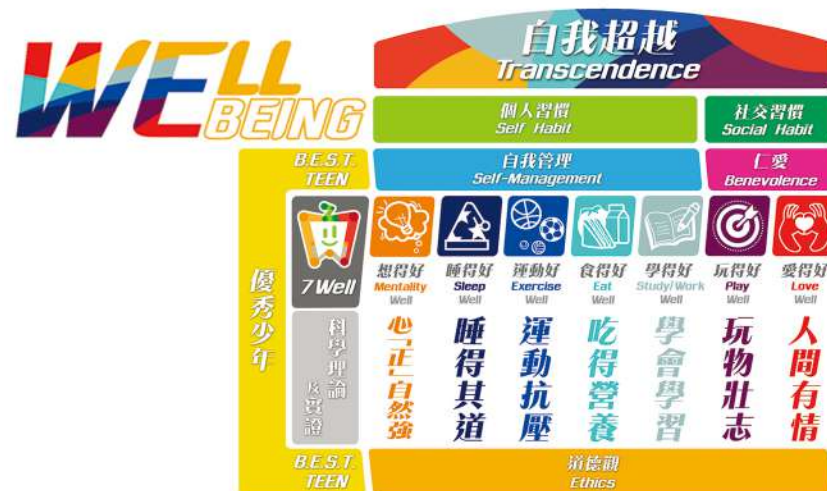
讓師生邁向幸福人生

教師是促進學生成長的重要人物，我們運用「正向管教」和「成長型思維」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，有效地推動正向訓練模式，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.



正向幸福校園的實踐



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（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，在幸福星期四特設「幸福時光」活動，讓師生、家長一同參與各種有助提升身心靈健康的活動，並建立恆常自我照顧習慣。

學校同時增建了休憩長廊，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和身、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. On Well-being Thursdays, 'Time for Care' activities are held for teachers, students, and parents to enhance their physical, mental, and spiritual well-being, and to establish regular self-care habits. 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.

01 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.

02 「保馬啓航」POMA Freshman Scheme

透過三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", 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.



26/27年度中一學生感言 1E 鍾梓輝

我還清楚記得第一次走進學校禮堂的那一刻。一百多張陌生的面孔突然出現在眼前，我的心立刻緊張得怦怦直跳，幾乎想轉身逃走。然而，當我抬頭看見老師和學長們臉上那溫暖而熱情的笑容時，所有的不安都慢慢被融化了。他們親切的招呼與鼓勵，像一束光，讓我從陌生的恐懼中走了出來，開始真正融入這個大家庭。

我最難忘是自由活動時的轉碟遊戲。一開始，我連最基本的動作都做不好，膠碟一次次掉在地上，我心裡又急又挫敗。可是不甘心放棄，一次又一次地重新拿起，反覆練習。終於，在無數次失敗之後，我不但學會了穩穩地轉起膠碟，連花式的技巧也漸漸領悟。那一刻，成功的喜悅湧上心頭，讓我深深體會到：努力不一定保證成功，但只要堅持，就永遠有機會；而一旦放棄，就注定與成功無緣。

這次保馬啟航，不只是一場活動，更是我成長路上的重要一課。它讓我明白，勇氣與堅持能打開許多意想不到的大門。



26/27年度中一學生感言 1D 張睿澤

這三天的迎新活動看似短暫，轉眼便過去了，卻在我心中留下深刻的印記，也讓我學到許多寶貴的人生道理。

最令我感動的一刻，是第三天活動結束時，老師說的那一段話。他溫柔而堅定地告訴我們：「人生中有許多挫折和未知的難關，但你不用害怕。因為你並非獨自扛著，身後一直有同學、老師和父母默默支持著你。面對新環境與困境時，一定要勇敢而明智地去處理。」

這番話如一盞明燈，瞬間照亮了我的心，也讓全場同學都深深醒悟。原來我們從來不是孤單的——有愛與支持在背後，就能勇敢地向前走。

03 「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.



25/26年度中一學生感言 1A 郭紫芊

中一這一年，我最感恩的，就是在保馬路上遇見你們——親愛的學長姐。

還記得迎新營那天，四周全是陌生臉孔，心裡既緊張又不安。正當我不知所措時，你們帶著甜甜的笑容走來，用溫柔的語氣，一步一步帶我熟悉校園每個角落。那一刻，我心裡忽然踏實了，彷彿聽見有人輕輕說：「別怕，有我們在。」

開學後，你們不只「教導」我們，更像朋友一樣，常常走進課室，陪我們吃飯，聊天。剛開始我還沒交到新朋友，總是一個人靜靜坐著。可你們總會主動走過來，問我今天過得怎麼樣，聊我喜歡的話題；就算我沉默不語，你們也從不讓氣氛冷掉，反而用滿滿的熱情，把我一點點拉回歡笑聲中。

因為你們的溫暖，我不再孤單；因為你們的陪伴，我開始心裡漸漸長出對保馬深深的歸屬感。這些關心，在不知不覺間，成為我最安心的依靠。

25/26年度中一學生感言 1A 張詠彤

參加學長計劃，讓我深深感受到學長們的關懷與溫暖。記得開學初期，我對校園的一切都很陌生，幸得有學長每天陪伴我們吃午餐，又主動和我們一起玩卡牌遊戲，讓我很快便放下緊張，融入新環境。他們總是耐心地解答我們的疑問，分享學校的大小事與學習心得，令我覺得中學生活並不可怕，反而充滿期待與動力。感謝學長們無私的付出和悉心照顧，你們不僅是我的榜樣，更讓我明白傳承的意義。我希望將來也能像你們一樣，熱心幫助下一屆的學弟學妹，延續這份溫暖。

04 「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.



05 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.



06 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課程，為英語學習打好基礎；亦會安排功課輔導班及學業輔導班，由本校老師為功課表現稍遜或學業成績不達的學生，提供功課及學業輔導。

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



07 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. – 7:00 p.m. 全日課情況，或 2:10 p.m. – 7:00 p.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 2:10 p.m. – 7:00 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，成就萬才」（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，勇於跨越舒適區，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.

29

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）。



道德觀 Ethics

仁愛 Benevolence

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.

自我管理 Self-management

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.

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.

自我超越 Transcendence

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.

30

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、提升學生的幸福感及抗逆力。

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' well-being and resilience.

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
- 感恩周

班級經營

Building Class Spirit



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.

品德培育

Moral Education

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
- 環保風紀計劃
- 分類回收計劃
- 模擬法庭

品德培育・價值教育

- 電影生命教育
- 保馬良品

環境教育

- 環保風紀計劃
- 分類回收計劃



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
- 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



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和高中生組成，實踐薪火相傳的精神。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，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，包括初中領袖培訓計劃（Poma Radiance）、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，本校推廣及實踐4F理念，負責老師及學生領袖在各類活動或訓練工作坊後，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；參與者在訓練中亦能學會欣賞他人，懷抱感恩，與一直陪伴在側的師友擁抱挑戰。

學校設立了「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

- 學校旅行（全方位學習活動）
- 班際聯賽
-

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）
- 初中領袖培訓計劃（Poma Radiance）

發掘興趣・發現天賦

- 班際籃球比賽
- 學校球隊選拔及培訓
- 四社社際比賽
- 四社球類比賽
- 學會、興趣班、音樂校隊、體育校隊、制服團隊（57個）

學術	中文學會、數學學會、科學學會、地理學會、歷史學會、資訊及通訊科技學會、家政學會
興趣	創藝學會、電影學會、英語劇社、閱讀學會、中文辯論學會、山藝學會、日本文化研究學會、中文創意寫作班、創客工作室、象棋班、桌上遊戲班、保馬園園設計師、模擬飛行學會、天文學會、社會創新與全球公民學會
音樂	合唱團、管弦樂團、中樂團、手鐘樂團 中樂：琵琶、笛子、古箏、揚琴、二胡、中阮 西樂：長笛、單簧管、伸縮號、小號、大提琴、小提琴、色土風
服務及宗教	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、基督徒團契
體育	男子羽毛球、女子羽毛球、乒乓球、男子籃球、女子籃球、足球、舞蹈學會、女子排球、游泳、田徑隊（田項）、田徑隊（徑項）、越野跑隊、花式跳繩



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。學生會主要職責涵蓋三項範疇：

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TV比賽、聖誕聯歡會、中六惜別會、保馬美食嘉年華（籌款性活動）。保馬美食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、愛護動物協會等；同時亦與德育組及訓導組保持合作，共管休憩長廊，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：釘書機及打孔機、以更合宜的價錢向同學售賣文具、及積極聯絡不同商舖，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，如百萬青年看祖國：福建歷史文化交流之旅、一帶一路：泉州廈門歷史文化雙向交流團等，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.

2024-2025

2025-2026

公民與社會發展科內地考察
· 中四級及中五級學生
杭州科學、科技及中華文化交流團
· 中一至中四級學生
新加坡生態保育、城市規劃及服務學習交流團
· 中四至中五級學生
台灣藝術及文化交流團
· 中二至中五級學生
中山羽毛球集訓營
· 中一至中五級學生
第三屆香港莞籍青年千人回莞交流團
· 中一至中二級學生
一帶一路：泉州廈門歷史文化雙向交流團
· 中二至中五級學生
百萬青年看祖國：福建歷史文化交流之旅
· 中二至中五級學生
醫者在「深」：深圳生物醫療考察團
· 中一至中三級學生

公民與社會發展科內地考察
· 中四級學生
杭州及蘇州姊妹學校 —— 中華文化及民生體驗交流團
· 中一至中三級學生
澳洲悉尼S.T.E.A.M. 交流團
· 中一至中四級學生
澳洲悉尼及開恩茲語言及文化交流團
· 中一至中四級學生
內蒙古歷史文化考察團
· 中四至中五級學生
南韓濟州島領袖訓練考察團
· 中三級學生
「藝創瀾動·港韻同行」
保良局屬下中學生上海交流考察團
· 中三級學生
「智創未來·滬港同行」
保良局屬下中學生上海交流考察團
· 中四級學生





規劃人生 *Life Planning*

升學及生涯規劃組旨在協助學生認識自我、探索升學及事業路向，並訂立目標、裝備前行。本組透過多元活動、升學及職場資訊，以及個別和小組輔導，支援學生作出適切的生涯規劃，為未來升學及發展作好準備。

The Career & Life Planning Committee aims to help students understand themselves, explore further-studies and career pathways, and set goals as they prepare for the future. Through a range of activities, further-studies and career information, as well as individual and group counselling, the Committee supports students in making informed life-planning choices and preparing for their future development.



升學及生涯規劃組 Self-management & Transcendence 規劃人生

認識自我
探索路向
訂立目標
裝備前行

G

訂立目標・裝備前行

Set Goals and Prepare for the Future

- 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
- 中六面試練習

GOALS



P

探索升學及事業路向

Explore Further Studies and Career Pathways

- 中五全級大專院校參觀
- 生涯規劃大使校友訪問
- 內地高等教育展、本地大專院校到校講座
- 職場講座
 - 「卓育青義」中學生生涯規劃講座、機管局航空學校、粵港澳大灣區發展講座、傳統VS新興職業、CoCoon 創業家講座、CoCoon 設計思維工作坊
- 工作體驗及探索前路
 - 賽馬會浩觀青少年創業培訓計劃 (CoCoon)、MatchBox、教育局商校合作計劃、童軍知友社工作實踐計劃、香港輔導教師協會暑期事業體驗計劃、Project My future (我的前途)、粵港澳大灣區職業機遇探索、叫我烘焙師、香港文化藝術發展中心DSE畢業生大灣區實習計劃、海洋公園職場參觀、屯門區福利服務工作體驗計劃、青年廣場「青年導賞大使計劃」、司機工作坊、環境及生態局(環境科)/環境保護署工作影子計劃、ERB實習計劃、「一家一劃」學生大使醫護工作全接觸、參觀珠寶業周大福公司、模擬大學、樹藝師及園藝師工作參觀、參觀星展銀行、參觀中醫診所、視障世界睇真D、
- 中六及中三家長晚會
- 東華三院「生涯有共識」家長教育計劃
- 應用學習導引課程及應用學習課程
- 初中其他語言課程

PATHWAYS



S

自我認識

Self Understanding

- 生涯規劃工作坊及體驗活動
 - 「踏上青雲路」、童軍知友社「我是...我想」自我認識工作坊、何倫事業性向興趣測驗、歷程體驗模擬人生
- 小組或個人輔導
 - 中六升學輔導、教大生涯規劃輔導「升學加油站」、中三高中選科「師友計劃」、多元出路生涯規劃輔導、初中生涯探索小組工作坊

SELF UNDERSTANDING



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，促進校友與學校的聯繫及回饋母校。

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.

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

回饋母校

- 擔任活動導師，如制服團隊、學業輔導班等
- 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

與學弟學妹分享學習及工作經驗

- 擔任生涯規劃分享嘉賓
- 擔任周會嘉賓



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
- 頌親恩
- 「新春幸福米」
- 「恆愛行動」
- 保馬美食嘉年華
- 設立各類型學生獎勵計劃
- 「保馬陽光基金」

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
- 幸福星期四：
幸福時光各項活動

“家長心聲”

曾維紅女士

好榮幸可以擔任家委，一路以來，除了陪伴自己小孩成長，亦都見證著校園的點滴溫暖，參與家校共育，體會到教育最真摯的意義。

加入家委，令我不再只看到自己的子女，可以走進校園，明白辦學的點滴。教育是學校獨自承擔，需要家校互相配合、齊心同行。不論協辦活動、做好溝通，抑或是處理各樣瑣碎事務，我都會抱持熱誠，盡心去做。

衷心多謝校長、老師、家委主席，還有一班其實已經離開校園的VIP家長的耐心引導，亦都感謝一眾新來的家長夥伴體諒扶持，互相合作，令家校工作順暢又溫暖。

最好的教育，就是家長以身作則，老師用心栽培，家校一條心。往後我都會不忘初心，繼續配合學校同老師，與大家並肩合作，為同學們打造更好的成長環境，守護每一個少年，靜待花開。

林志強先生

作為本校中三學生的家長，眼見孩子即將完成初中課程，邁入高中新階段，回首這數載校園時光，心中充滿感慨。一路陪伴子女成長，我亦親身見證本校教師團隊秉持高質素且正向的教學理念，盡心盡力培育每位學生。學校獨有的7-Well及POMA RUN教育方針，更有效鍛煉孩子的團隊協作、溝通表達與獨立思辨能力。由衷感恩校方的悉心籌劃，為孩子的青春歲月留下許多難能可貴的珍貴回憶。

過去數年，我先後擔任保馬義工及家教會委員，收穫良多，體會深刻。參與保馬義工服務，不僅協助校方各項活動順利進行，亦成為我在日常繁忙工作之外的心靈寄託，既能調整生活步調，也有助舒緩壓力；擔任家教會委員，則讓我獲得更深入參與家校合作的機會，得以近距離了解學校的行政運作和整體教學規劃，成為家校溝通的橋樑，令我對學校的辦學理念及日常運作有更全面而立體的認識。

衷心感謝學校搭建完善的家校合作平台，讓我們家長能一路陪伴子女完成初中旅程，迎接人生新階段。未來我亦會繼續鼎力支持學校的各項發展工作，與校方同心同行，共助學生成長。

2025/2026

學生主要獎項及成就

Major Awards and Achievements

獎學金 Scholarship

慈恩基金會有限公司：慈恩基金會學業進步獎

2B 何佩瑤、2D 曾宇澄、3A 李建均、3B 賴業熹、4A 劉柏宇、
4E 羅藝驊、4F 李嘉華、5F 張海翹、5F 林夏彤、5F 鄧博嚴、
6B 梁鳳儀、6B 楊昕霖、6D 余卓謙

保良局伍繼宜伉儷紀念教育基金獎學金

3B 賴業熹、5E 梁曉晴、5F 張海翹、5F 鄧博嚴
6E 黃天智、6E 王思遠、6E 黃文謙、6E 黃永健

黃廷方獎學金

5E 梁曉晴

保良局何玉清兒童及教育基金獎學金

3A 曾姿喬

保良局獎學金

3A 曾姿喬、4A 陳汝藍、5A 馬立迅

保良局黎麗卿進步獎學金

2B 陳史悅、2B 何佩瑤、5F 林夏彤

保良局吳辛靜珊紀念獎學金

4A 王智怡

保良局福珍獎學金

5C 徐煒善、5E 梁曉晴、5E 盧樂蓉、5E 洪啟睿

中文 Chinese

文網會：學生作家徵文比賽

初中組三等獎

3A 曾科源

初中組一等獎

3B 沈慧梓

香港兒童文藝交流協會：

第十二屆文裕盃 — 全港校際徵文大賽

中文寫作組初中組冠軍

4C 邱越生

中國文化研究院：「篇篇流螢」網上閱讀計劃

「個人卓越表現獎」銀獎

6A 陳恩祺、6E 畢聆欣

第十四屆青苗杯國際藝術節 — 青苗杯

青苗杯榮譽證書、語言朗誦金獎

2A 黃敏儀

第六屆灣區藝術節

一 粵港澳青少年語言表演展演（省級）

語言表演朗誦特金獎

2A 黃敏儀

粵港澳大灣區文藝協會：粵港澳大灣區徵文比賽

中文組冠軍

4C 陳穎義、5A 黃若琳

中文組金獎

5B 陳嘉豪

道教香港青松觀、屯門民政事務處及北區中學校長會：

新界西北區毛筆書法比賽 2025

優異獎

3A 曾科源

保良局、華泰國際：

「翰墨傳承」 — 保良局屬下中學毛筆書法比賽 2026

毛筆書法中學初級組 銀獎

3A 曾科源、3B 盧筱喬

毛筆書法中學初級組 銅獎

2D 陳澤熙

毛筆書法中學初級組 優異獎

1A 郭紫芊

毛筆書法中學高級組 優異獎

4A 陳夏雲、5C 曾穎茵

香港公共圖書館：

兒童及青少年閱讀計劃「月月讀書樂」月會

樂讀小菁英獎

1C 陳超怡

香港學校音樂及朗誦協會：

第77屆香港學校朗誦節 2025

中三、四級女子組普通話詩詞朗誦 亞軍

3B 曾子姮

中一、二級男子組普通話詩詞朗誦 冠軍

2D 陳澤熙

北區中學校長會：2026《北區學聲》徵文比賽

優秀作品獎

5A 馬立迅、5D 林芷唏

英文 English

香港學校音樂及朗誦協會：第77屆香港學校朗誦節 2025

英語合誦 優良獎狀

班別 1A 2A

英語詩詞朗誦 優良獎狀

1B 共15位同學、1C 共1位同學、1D 共1位同學、1E 共1位同學、3B 共22位同學、3C 共2位同學、3E 共1位同學

英語詩詞朗誦 良好獎狀

1B 共10位同學、2B 共12位同學、3C 共1位同學

創意科學、科技與工程 *S.T.E.A.M.*

教育局、香港科技大學：
香港中學生空間站 — 科普載荷和科學實驗方案設計比賽
銅獎
5E 胡嚴勻、黃晶澤、盧樂蓉、蕭靜楠
優秀獎
5A 黃家鴻、5E 洪啟睿、楊銘熙、5F 鍾震琦

香港新興科技教育協會：
第七屆大灣區STEAM卓越（香港總決賽）
AI 優異獎
2A 楊添龍、2D 陳澤熙、4A 黎洛榮、4黃海銘
淨水 金獎
畢業生 陳俊聰、鄭桂楊、郭鈺謙

香港數理教育學會：
2025 國際化學測試 (ICQ)（香港區）
一等獎
6E 莫文迪
二等獎
6E 黃競鋒、蒲耀陽
三等獎
5A 黃家鴻、蔣嘉輝、馬立迅、5C 王文森、
5E 胡嚴勻、6E 林妍希、黃文謙

工業和資訊化部人才交流中心：
藍橋杯全國軟體和資訊技術專業人才大賽
Python 高級創意程式設計組（二等獎）
5E 洪啟睿

中國電子教育學會、工業和資訊化部教育與考試中心：
青少年人工智慧程式 — 設計水準測試
四級 (Python) YCL4
5E 洪啟睿

通訊事務管理局辦公室：5G 校園應用創作比賽
優異獎
2A 楊添龍、2D 陳澤熙、4A 黎洛榮、4B 黃海銘

2025 全國青少年科學影像節 (香港區選拔賽)
優異獎
2A 楊添龍、2D 陳澤熙、4A 黎洛榮、4B 黃海銘

香港科技大學：
HKUST ExxonMobil iSTEAM Program
金獎
1B 方俊熙、陸津靈、黃瑋靈
銀獎
1A 廖焰宇、1C 陳鑑瑩、石巧晴

AITLE x CSTCB：
「守網聯盟」校際錦標賽 2026 分區賽
新界北總區賽 - 亞軍
4A 黎洛榮、4E 梁杰臻

香港科技大學鄭家純機器人研究院
飛艇機械人設計與競賽
銀獎
5A 黃家鴻、5E 洪啟睿、5E 楊銘熙

教育局舉辦，香港中文大學商學院、
香港理工大學工業及系統工程學系及
香港經濟教育協會：
經濟資訊圖表大挑戰2025/26
優異獎
4A 共三位同學、4B 共兩位同學、4C 共三位同學、
4E 共兩位同學、4F 共兩位同學、5A 共六位同學、
5B 共一位同學、5C 共六位同學、5E 共四位同學、
5F 共五位同學
達標獎
4B 共兩位同學、4C 共三位同學、5A 共四位同學、
5C 共兩位同學、5E 共兩位同學、5F 共兩位同學

AITLE x HKIMT：海洋航行器設計比賽
海洋航行器設計大獎 - 銅獎、
海洋航行器任務計時大獎 - 銅獎、
海洋航行器製作大獎 - 金獎
3A 劉澤川、3A 曾科源、3B 葉梓亨、5B 王顯霖

教育局：香港模擬大學初中科學線上自學計劃2026
金獎
1A 鄒宛霖
銅獎
1A 張振軒、2B 鄒梓皓

潤愛同行與中國宇航學會
「我的太空夢」第十五屆太空畫比賽
全國二等獎
1C 田皓天

世界新經濟議會：Alliance of innovation makers
創新者聯盟獎 銅獎
2A 楊添龍、2D 陳澤熙、4A 黎洛榮、4B 黃海銘
畢業生 陳俊聰、鄭桂楊、郭鈺謙

香港中文大學健康展覽：香港中學健康展覽報告比賽
銅獎
6E 梁可欣

香港兒童數學協會：
香港數學及奧數公開賽 — 中四數學組
銀獎
4E 王子

IMEC國際數學奧林匹克競賽初賽
金獎
4E 王子

香港數理教育學會：香港青少年數學精英選拔賽
二等獎
3B 趙欽文
三等獎
3A 楊曉航、3B 戴嘉駿

數學 *Mathematics*

香港數學競賽 — 個人比賽初賽
三等榮譽獎
4E 王子
優秀表現獎
3B 趙欽文

MathConception 數學思維大激鬥
銅獎
2B 區子軒、3B 戴嘉駿、3B 趙欽文
高中組級別團體優異獎－銀獎
5E 楊卓宇
高中組級別團體優異獎－銅獎
5E 吳柏銳、5E 葉梓胤

中國歷史 *Chinese History*

香港理工大學中國歷史及文化學系：
理大全港中國歷史論文比賽2025
優秀大獎
5A 梁霆軒、馬立迅、5D 簡俊軒、5F 黎昱宏
創見大獎
5C 陳子恬、梁佩儀、徐煒善、顏仰彤、5D 盧芃菲

國史教育中心（香港）：
第十六屆全港中學中國歷史研習獎勵計劃 (24/25)
初級組二等獎
4D 李昭儀
初級組優異獎
3A 曾科源
高級組二等獎
5F 黎昱宏
高級組嘉許獎
5C 徐煒善、5D 盧芃菲、簡俊軒

旅遊及款待 *Tourism and Hospitality*

澳門特別行政區政府旅遊局：澳門「旅遊+學習」行程設計比賽
優異獎
4A 許樂瑤、4B 葉舜琳、陳俊成、4C 張欣悅、4D 張琳

教育局及香港旅遊發展局：
香港旅遊業學生峰會2025- 26校際專題研習比賽
冠軍
4A 許樂瑤、4B 葉舜琳、曾浩廷、4F 葉莉彤、莊穎希
優異獎
4B 黃海銘

舞蹈 *Dance*

香港學界舞蹈協會有限公司：
第六十二屆學校舞蹈節校園健康舞比賽
優等獎
1A 陳梓璇、1A 吳芷蕾、1B 高愛琳、1C 趙紫瑛、1E 黃熾恩、
2B 文裕霏、3D 呂洛熹、3E 賴櫻瑜、4A 許樂瑤、4A 伍靜桐、
4C 李梓彤、4C 李雨欣、4D 何曉琳

中國美術學院：社會藝術水平考級
中國舞十級證書
3B 趙余思彤

香港舞蹈團與香港演藝學院：
中國文化藝術人才庫 — 非常舞者金獎
3B 趙余思彤

香港學界舞蹈協會有限公司：
第六十二屆學校舞蹈節比賽
群舞甲等獎
1A 陳梓璇、1A 吳芷蕾、1B 高愛琳、1C 趙紫瑛、
1D 禰奕彤、1E 黃熾恩、2B 文裕霏、3B 張書祺、
3D 呂洛熹、3E 賴櫻瑜、4A 許樂瑤、4A 伍靜桐、
4C 李梓彤、4C 李雨欣、4D 何曉琳

音樂 *Music*

青少年及兒童音樂藝術協會：
第五屆香港青少年及兒童歌唱比賽
金獎
5D 鄧卓盈

保良局青少年事務部：
2025全港中學流行樂隊大賽 — Acoustic 輕音組
冠軍
5D 鄧卓盈

保良局：音樂質素圈及獎勵計劃
金校章
4A 譚詠心、4C 楊瑤瑤、5E 黃晶澤、6E 畢聆欣
銀校章
3B 陳斯薇、3B 盧筱喬、3B 譚雁腳、3B 趙欽文、
3C 吳柏揚、3E 蔡睿、4A 陳夏雲、4A 李承灝、4D 倪思翰、
4E 鄧禮勤、4E 王子、5A 胡卓雯、6E 葉慧好
銅校章
兩位中二級同學、五位中三級同學、十五位中四級同學、
三位中五級同學、三位中六級同學

香港聯校音樂協會：聯校音樂比賽 2026
手鐘及手鈴（中學組）銀獎
保良局馬錦明中學手鐘樂團
管弦樂團（中學組）優異獎
保良局馬錦明中學中樂團

香港聯校音樂協會：聯校音樂比賽
中學合唱銀獎
保良局馬錦明中學合唱團

香港學校音樂及朗誦協會：
香港校際音樂節 - 中樂合奏比賽（公開組）
銀獎
1A 張詠彤、1A 鄒宛霖、1A 官恩悅、1A 王浣敏、
2B 李忻頤、3A 李建均、3B 陳斯薇、3B 譚雁腳、
3B 楊熹琳、3B 趙余思彤、3B 方澤嘉、3B 趙欽文、
3D 吳天愛、3E 卓慧怡、3E 蔡睿、4A 吳杰濤、
4D 李心賓、4D 鄒志君、4E 蘇雅潼、4E 王子、
4F 聶毅能

香港聯校音樂協會：聯校音樂比賽（管弦小組）
管弦小組 優異獎
2A曹源峰、2A 楊景麟、3D區雋悅、3E 謝樹樟、
3E 蔡睿、5A 胡卓雯

新聲音樂協會：新聲盃 全港中樂獨奏比賽
二胡獨奏 銅獎
1A 鄒宛霖

津樂竹笛演奏團：「聽竹盃」
中學初級組 亞軍
3E 卓慧怡

香港聯校音樂協會：聯校音樂比賽（個人）
中學(歌唱組)獨唱 - 流行曲 - 銀獎
4D 何曉琳

香港聯校音樂協會：聯校音樂比賽（個人）
中學(鋼琴)獨奏 - 中級組銅獎
2E 郭靜榆

視覺藝術 Visual Arts

星辰征途 — 中國航天詩書畫邀請展
一等獎
6B 何依桐
三等獎
2C 溫雅昕

中國藝術科技研究所：漫畫水平考級
九級
1A 徐子柔

香港文藝協會：全港十八區第一屆卡通世界繪畫比賽
中學組榮譽證書
1D 姚梓曦

體育 Sports

第八屆全國青少年龍舟錦標賽暨
U系列龍舟賽 — 華生科技杯
U16混合組三等獎
4A 李承灝

中國香港跆拳道協會：香港跆拳道黑帶賽
女子青少年 WELTER 量級亞軍
6E 梁可欣

中國香港學界體育聯合會大埔及北區中學分會：
2025-2026中學校際游泳比賽
女子甲組100米蛙泳冠軍
女子甲組200米蛙泳冠軍
5A 梁康翹
男子甲組100米蛙泳亞軍
男子甲組50米蛙泳亞軍
5F 黃廷熙
男子甲組200米自由泳冠軍
男子甲組50米自由泳冠軍
6B 李恒森
男子甲組100米自由泳殿軍
6C 杜梓源
男子甲組4x50米自由接力冠軍
5F 黃廷熙、6B 李恒森、6C 杜梓源、6E 楊梓俊

離島區分齡乒乓球比賽 — 男子單打青少年組
殿軍
2D 陸熙樺

中國田徑大眾達標系列賽暨
X賽道田徑公開賽-深圳站
男子u16 200米季軍
3E 譚至博

新界區體育總會第40屆新界區際田徑運動大會
男子青年組200米季軍
3E 譚至博

康樂及文化事務署北區分齡田徑比賽
男子青少年D組100米及200米冠軍
男子青少年D組跳高季軍
3E 譚至博

大埔體育會 大埔田徑分齡測試賽
2010年男子60米季軍
2010年男子100米亞軍
3E 譚至博

香港南華體育會
南華第76屆學界田徑 - 香港青少年分齡賽
男子乙組4100米冠軍
3E 譚至博

第十一屆澳門國際武術節「澳娛綜合盃」暨
澳門國際武道大賽
男子M3組自選南拳第一名
男子M3組傳統北派雙器械B第二名
2E 梁穎傑

有關我想了解的.....



43

44

升中簡介會

日期：2026年12月6日（星期日）
地點：學校禮堂
時間：10:00a.m.-12:45p.m.
內容：校長演講、校友分享、學生分享、工作坊、校園遊覽、導賞團

- * 如閣下希望對本校有更深入的了解，歡迎瀏覽學校網頁
- * 如有查詢，可致電本校查詢：26794545
- * 來賓可於9月1日開始到本校校網或掃描右方二維碼報名



校網



媒體報導



如何前往

