



# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



- ✓ 培養七好習慣
- ✓ 深化正向教育
- ✓ 締造幸福校園

## 保馬老師深信



成長型思維，潛能無限可能

**Make 7 Well a Habit** 培養七好習慣，成就卓越保馬人

**Grit to Success** 恒毅志向，成就理想

**Be a Young Hero** 年輕英雄，燃亮他人

反思求進，自我超越

**正向幸福校園**，攜手邁向豐盛人生

## 保馬老師的角色



### 我們都是學生有效學習的促進者

- 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

#### — 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，定立及實踐目標

#### — 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

- 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





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



## 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。

## 校園文化

SOFTWARE

學校外牆



白磚地外牆



多媒體學習室



「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

校園的一磚一瓦是師生共享的，  
保馬學生與老師一起共建校園，  
讓保馬成為學生的第二個家

## 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



師生共聚



「#WeChat@POMA」



師生共晉午餐



學生輔導和校友聚會



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

## 學習的基礎建設

HARDWARE

近年增繕不同設施，  
讓學生在完善設備下追求卓越



優化圖書館



健身室



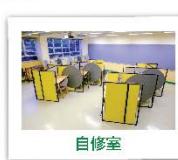
創客空間及多媒體學習中心



優化小食部



室內運動場館



自修室



心岸



休憩長廊



數碼音樂室



藝術展覽空間



歷史文化館



POMA cafe





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



## 「學校的質素」

### 取決於教師團隊的質素」

- 我們都是學生有效學習的促進者
- 我們都是學生全人成長的培育者
- 我們都是教育專業的終身學習者

## 教師專業發展

### 「自主學習工作坊」

講者：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



### 「正向管教」

講者：中文大學陳寶安博士

### 「認識精神健康」

講者：資深臨床心理學家蔡珊珊女士

### 「處理學生的情緒及行為問題工作坊」

講者：註冊教育心理學家彭智華先生

### 「在教育改革及衝擊下的有效教學」

講者：前香港教育大學教育政策與領導學系

趙志成教授

### 「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



### 「正向教育」

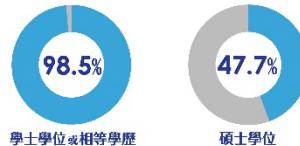
講者：中文大學社會科學院院長

趙志裕教授

### 「由整體規劃到實際施教——電子學習」

講者：嘉諾撒聖心書院副校長 — 林美儀老師

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：



2023-2024年度，教師參與持續專業發展的總時數近2403.3小時（平均每名老師約37.57小時）。

教師參與專業進修課程的主要概況如下：

年度	進修課程	主辦機構	參與老師
23-24	學校STEAM統籌人計劃科技專家培訓課程	教育局	周家祺老師
23-24	21世紀自殺率理論 創意課堂實踐研討課座	賽馬會「混合式學習」計劃 及香港國際教學協會	石淦路老師
23-24	「及早識別及處理懷孕待兒童個案」 網上研學課程	教育局	周家祺老師
23-24	預防嚴重自殺率上學生精神健康 專業培訓課程—基礎證書	浸會大學	周家祺老師
22-23	School-based Support Programme for Secondary School Teachers on Conducting Extended Learning Activities in English	香港大學 / 教育局	陳曉欣老師、周家祺老師、鍾永老師、 翁啟賢老師、梁文俊老師、呂朗寧老師
22-23	賽馬會幸福校園計劃交流團 澳門師資本交流之旅	賽馬會幸福校園實踐計劃	梁靜敏老師、楊詠詩老師
22-23	賽馬會幸福校園計劃交流團 英國交遊之旅	賽馬會幸福校園實踐計劃	蔡佑能老師
22-23	教育局教師網上基礎編程 資訊 / 能力學生的創意教育	教育局	施善偉老師
22-23	教育局教師網上基礎課程—啟德教育	教育局	鄭蓮群老師、施善偉老師、周家祺老師
21-24	「照顧不同學習需要」基礎課程	香港教育大學	羅政光副校長、卓志平副校長、鄭澤群副校長、 廖偉霖老師、陳雅欣老師、徐偉國老師、袁漢瑩老師、 呂朗寧老師、葉詠詩老師、陳詠健老師、蔡佐勤老師、 黎佩蘭老師、吳麗琪老師、林炳益老師、麥鴻業老師、 曾教育老師、周家祺老師、胡寶欣老師、郭澤坤老師
22-23	Curriculum Leadership and Management for the English Language Education Key Learning Area Series: Habits Planning and Implementation of the Secondary English Curriculum for English Teachers	教育局	陳曉欣老師、鍾永老師
22-23	資訊科技教育科技系列：通用AI功能 學習範例 - 第四及高級設計（基層程度）	教育局	郭澤坤老師
22-23	資訊和技術科科技系列：應用後錄算工具 促進英數（基層程度）	教育局	羅樂天老師

年度	專業交流	主辦機構	參與老師
23-24	中文科：運用 GenAI 促進寫作教學網上講座系列	賽馬會「混合式學習」計劃 及香港國際教學協會	石淦路老師
23-24	Gen AI與中文寫作教學、評改	香港電腦教育學會	石淦路老師
23-24	生成式人工智能的教育應用—— 趨勢與前瞻研討會	香港中文大學學習科技與科學中心	石淦路老師
23-24	保良局慶祝正向分享會	保良局	校長、蔡炫齡老師
22-23	校本經驗分享：「共創、共建、共營」分享會	教育局	校長、蔡炫齡老師、陳家勝老師
22-23	賽馬會幸福校園實踐計劃校園實地參觀 交流活動 - 幸福校園之旅	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長、蔡炫齡老師、陳家勝老師
22-23	賽馬會幸福校園實踐計劃：連結研討會 「智慧力量・幸福校園」	賽馬會幸福校園實踐計劃	校長
22-23	ATLE Webinar: Sharing Session on the Use of Generative AI Tools in the Secondary English Classroom	資訊科技教育領袖協會	鍾永老師



# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



由長跑課程到其他主課程  
讓師生共同擁抱挑戰



- POMA RUN 讓師生具備成長型思維
- POMA RUN於每個星期四放學後舉行，師生自由參加，一起訂定具挑戰的目標，跳出自己的安舒區。



透過推廣長跑，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)。

- 透過長跑課程培育學生的成長型思維，促進學生反思求進，向目標邁進。
- 繼而擴展到主課程，繼續培育學生的「成長型思維」，擁抱挑戰，享受學習的樂趣。



由班級經營到學生成長支援  
讓師生邁向幸福人生

- 「正向管教」 (Positive Discipline)
- 以「成長型思維」經營班級，善用正向教師語言和教學策略，享受校園生活，建立正向社群。

## 幸福校園實踐

扎根正向教育 培養健康習慣  
邁向正向健康人生



學校獲賽馬會撥款港幣600萬，推行賽馬會幸福校園實踐計劃（2021-2023）(Project Well-being)。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。



## 幸福時光

逢星期四下午4-6時，是「保馬人」專屬的幸福時光。歡迎同學、老師、家長及校友來到心岸，參與各種有助提升身心靈健康的活動，包括幸福摺紙、中秋花燈、燒焰畫、流體藝術等等。





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



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。



跨學科推動  
專題研習及  
S.T.E.A.M.活動



六年一貫的課程



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。





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



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。



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，共建保良校園，  
扶助弱勢，重視保育，回饋社會。



學校清晰訂明講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；  
讓學生了解不同身分角色的權利和義務，  
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。



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。



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，  
讓學生發揮個人興趣，在不同的領域訂立具挑戰的目標，  
掌握有效的策略，從回顧中反思，  
實踐目標，自我超越。  
同時，學校提供不同層級的領袖商位，  
亦設有完善的領袖培訓，讓學生展現領袖的風采。

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) :



補救性 > 預防性 > 發展性

全校性  
班制/级制  
小组  
个人



# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



## 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。



## 「學生職務遴選月」

師生一同有系統地甄選學生領袖

### 薪火相傳

學生幹事會由初中生、高中生組成，亦有校友參與其中



### 學生會選舉

內閣制，以全民投票形式產生

## 「學生領袖就職典禮」

展示學生領袖風範



### 有系統的領袖培訓

準領袖訓練營、工作坊，提升學生的領袖能力及團隊合作精神。



### 反思及回饋

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；更要學會欣賞他人，懷著感恩的心，感謝一直陪伴在側的師友，一起擁抱挑戰。



### 嘉許獎勵

學校設立「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。





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



## English Language Curriculum

*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
- Establish an English-rich environment as the 'third teacher' to support student learning
- Emphasise English communication and empower students to be confident English speakers



## 中國語文科課程特色

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。

推廣閱讀文化，促進思維發展

多元課堂活動，提升學習興趣

六年一貫課程，備戰公開考試

多元教學策略，專業顧問指導



- 善用資訊科技，提升學習效能
- 協作學習、自主學習，培養解難及溝通能力
- 舉辦校內數學活動，讓學生充分發揮創意潛能
- S.T.E.A.M. WEEK、班際數學比賽、數理遊戲、參觀數學玩具展等，以推廣數學在日常生活的應用
- 拔尖課程，激發學生潛能
- 數學奧林匹克培訓課程、「數學30計劃」



## 數學科

參與校外數學比賽，提高認知、溝通、創作與解難能力

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





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



瞭解自己、社會、世界，維持健康發展



成為具有信心、知識與責任感的人，  
為家庭、社區、國家及世界謀求幸福





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College

## 音、體、藝 課程特色



### 音樂科課程特色

- 音樂智能
- 創新活動
- 藝術發展
- 生涯導向
- 科技互動
- 德育價值



### 體育科課程特色

- 建立運動習慣
- 確立正面價值觀
- 發展健身課程
- POMA GYM
- 推動長跑活動
- POMA RUN



### 視覺藝術科課程特色

- 培養觀察能力
- 發展創造能力
- 提升表達能力
- 多元化藝術媒介
- 校外藝術體驗
- 反思互賞，締造成功經驗





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



培養學生的創造、  
溝通、協作和解難能力，  
以改善人類生活



提高學生對科學、  
科技和數學的興趣



加強學生綜合和應用  
知識與技能的能力



幫助學生建立穩固的數學、  
科學及科技知識基礎

## 發展策略

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。



### 優化科學、科技及 數學教育 學習領域課程

重整課程，發展編程  
情境為本，誘發動機  
增聘專才，強化團隊



### 加強學校和 教師的專業發展

保良局屬下中學  
S.T.E.A.M.學習社群  
參與本地、國內與  
海外交流活動



### 加強與社區夥伴 的協作

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



### 提供學與教資源

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。

## 增潤學生學習活動

### 聯課活動

本校成立與S.T.E.A.M.相關的學會，  
包括資訊及通訊科技學會及科學學會，  
鼓勵學生積極參與科研、創新發明的  
活動，以培養學生作為S.T.E.A.M.專才的基本能力。

- DRONE FLYING (ADVANCED) WORKSHOP
- 360° 全景相機活動體驗 - 保馬全方位拍攝
- Let you fly workshop
- Laser Cut - 設計屬於自己的聖誕擺設
- 劍科博覽 2022 (ICT)
- 2022-2023 STEM x 海洋航行器設計 / 制作比賽工作坊
- PYTHON workshop
- 宮馬會科學共融計劃 - 科技學生工作坊
- STEAM 5G AI BIRD NEST WORKSHOPSkechUp 3D室內設計課程
- 點滴是清潔STEM AI
- 2023 風帆車比賽工作坊
- “棋”妙的科學
- F1 in Schools Development Course
- STEM遊戲全能比賽培訓課程
- 太陽能的後裔工作坊
- 天文活動 天球概念演示及觀星活動
- 「名師高徒」導師計劃
- 中小學創新工程教育計劃 - 參觀政府飛行服務隊總部
- “追星就讀科學家” 科普講座走進校園-香港站
- 民航機師到校STEAM航空課程
- 聯校德國STEAM遊學團
- AI DANCING 工作坊
- AI PUSH UPS AND AI BICEP CURLS 工作坊
- APP INVENTOR AND 3D PRINTING 工作坊
- 鑑證科學工作坊



### S.T.E.A.M.比賽

- 2022-2023 STEM x 海洋航行器設計 / 制作比賽
- STEAM 5G AI BIRD NEST CONTEST
- 2023點滴是清潔- STEM AI. 濾水器設計比賽
- 2023風帆車比賽
- 新地寶語好書 x 未來工程師大賽 2023
- 「古今中華虛擬遊」設計比賽
- 2023 STEM遊戲全能比賽
- 2023 趣味科學比賽 -《恰到好處》
- 科大水底機械人大賽
- 2024香港科技大學 - 蜘蛛機械人大冒險校際比賽
- 2024理大科學青年人才比賽
- 香港化學奧林匹克比賽
- 全港中小學環保風力發電機STEAM創作大賽2023
- 1st Time Author Contest 第一次作者比賽
- 學生創新獎
- DJI RoboMaster 機甲大師挑戰賽





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College

## 級主任會 BENEVOLENCE SELF-MANAGEMENT

### 班級經營

守規自律  
正向關係  
投入負責  
尊重互助



優秀班別選舉

## 輔導組 BENEVOLENCE SELF-MANAGEMENT

### 建立關愛共融校園

自我覺察  
情緒管理  
以賞激發  
仁愛為本

協助學生適應校園生活，建立健康自我形象



「奇蹟加油站」  
(中六級打氣活動)  
「優秀學生獎勵計劃」  
「#WeChat@PoMa」  
師生午間共聚

## 德育及公民教育組 BENEVOLENCE ETHICS

### 培育良好公民

品德培育·價值教育  
電影生命教育、教育劇場、保馬良品

#### 品德培育·價值教育

電影生命教育、教育劇場、保馬良品

#### 公民教育·環境保育

十大新聞選舉及新聞評述比賽

恒常升旗儀式

網上《基本法》及國情問答比賽

#### 循環經濟體驗

環保風紀計劃、班本廢物分類回收計劃

地球一小時

環保宣傳

中華藝術工作坊

模擬法庭

內地及海外交流團



## 訓導組 ETHICS SELF-MANAGEMENT

### 建立井然有序的校園

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

#### 顧及整體·情理兼備

完善的獎懲制度

清潔保馬活動

## 認識自我 (Self-understanding)

- 生涯規劃工作坊 — 7 Habits、「踏上青雲路」、「生活世界設計工作坊」、青協「人生理才計劃」、童軍知友社「自我認識性格透視工作坊」、模擬人生：Get Set Go! E-City理財工作坊
- 小組或個人輔導 — 何倫事業性向興趣測驗、中六選科輔導、中小五組輔導、中三高中選科小組輔導

## 探索路向 (Paths)

- 各大學資訊日參觀
- 生涯大師校友訪問
- 網上內地高等教育展、本地大學院校到校講座
- 職場講座 — 「卓育菁英」中學生生涯規劃講座
- 工作體驗及探索路向 — 賽馬會浩韻青少年創業培訓計劃 (CoCoon)、香港輔導教師協會暑期事業體驗計劃、Project My future(我的前途)、教育局商校合作計劃、海洋公園職場參觀、參觀珠寶業商大福公司、樹藝師及園藝師工作參觀

## 定立目標 · 裝備前行 (Goal)

- 中六級金齡圖書館
- 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」

## 升學及生涯規劃組 SELF-MANAGEMENT TRANSCENDENCE

### 規劃人生

認識自我  
探求路向  
建立目標





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



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。

**TRANSCEDEENCE**

## 培育領袖



校外領袖計劃  
(HK200)



學生領袖就職禮



POMA  
PIONEERS



遇選月



四社、聯課活動領袖及  
學生會幹事工作坊



香港課外活動  
優秀學生表揚計劃

## 探索體驗



學校旅行(全方位學習活動)



班際聯賽



世界教室(逆流挑戰)

## 發掘興趣 發現天賦



幸福嘉年華



班際籃球比賽



四社社際比賽



四社球類比賽



學校球隊選拔及培訓

## 學會及小組(約56個)

### 興趣

創藝學會 電影學會 英文劇社 閱讀學會  
創客工作室 中文辯論學會 山藝學會 日本文化研究學會  
創意寫作班 象棋班 桌上遊戲班 保馬園圃設計師



日本文化研究學會



電影學會



山藝學會

### 學術

英文學會 中文學會  
數學學會 科學學會  
地理學會 歷史學會  
家政學會 資訊及通訊科技學會



資訊及通訊科技學會



數學學會

### 宗教

基督教徒團契



基督教徒團契

### 音樂

合唱團 管弦樂團 中樂團 手鍾樂團  
中樂：琵琶 箫子 古箏 揚琴 二胡  
西樂：長笛 單簧管 長號 小號 大提琴 色士風



小提琴



手鍾樂團



中樂隊

### 服務

童軍  
香港紅十字會青年團  
公益少年團 社會服務組  
Poma Café 團隊



香港紅十字會青年團



Poma Café 團隊

### 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  
女子排球 游泳 田徑隊  
越野跑隊 劍擊 舞蹈學會  
女子手球 田徑預備隊



足球



游泳



田徑隊



羽毛球



# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



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。

## 2023-2024



公民與社會發展科內地考察  
全級中五學生

陝西省歷史文化考察團  
50位中四及中五學生

「講好灣區的故事」惠州、河源、梅州學習團  
38位中一至中五學生

姊妹學校杭州市育才中學交流考察團  
35位中三至中四學生

一帶一路武漢歷史文化雙向交流  
13位中一至中四學生

保良局聯校德國交流團  
10位中二至中四學生

2024粵港澳大灣區：江門開平華僑文化雙向交流  
4位中一及中三學生

## 2022-2023

高鐵青年號 — 創科體驗行2023  
19位中三及中四學生



公民與社會發展科內地考察  
全級中五學生



一帶一路武漢歷史文化雙向交流團  
4位中一、中二及中四學生

粵港澳大灣區江門開平華僑文化雙向交流團  
3位中四學生

祖國尖端科技之旅  
4位中五學生



「愛我中華」青年大匯聚火車團—  
廣東、海南探索之旅  
2位中一及中四學生

賽馬會「手作確幸」青年工藝計劃  
台灣遊學團  
51位中五學生



# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College



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



## 2024文憑試成績亮點

Highlights of the 2024 HKDSE Results

### 學生成績概要 Overview

本校學生考獲 4 級或以上，並高於全港百分比的科目共有 8 科。

The percentages of our students attaining Level 4 or above in 8 subjects are higher than the candidates of all day schools in Hong Kong.

### 2024文憑試理科優異生

班別	中文姓名	英文姓名	考獲成績 最佳六科點分數
Class	Chinese Name	English Name	Level attained Grade point of best 6 subjects
6E	顏芷琪	YAN NZ CHING	5.555555 (55)
6D	胡惜璣	WOO HOI SHAN	5.5555 (59)
6D	陸文彬	LU MAN PAN HENRY	5.555 (27)
6E	郭毅	KWOK NGAI	5.55 (27)

### 2024文憑試文科優異生

班別	中文姓名	英文姓名	考獲成績 最佳六科點分數
Class	Chinese Name	English Name	Level attained Grade point of best 6 subjects
6A	陳可怡	CHAN HO YI	5.55 (27)



### 文憑試 考生摘星心聲



#### 6E 殷正頌 理科文憑試優異生 考獲4科5+、7科5等佳績

我相信各位師弟師妹都已聽聞過我校提倡的「番茄鐘學習法」。透過每 25 分鐘溫習，然後休息 5 分鐘的安排，可以確保在繁重的工作量下有適當的休息時間。不過，溫習和休息時間的分配因人而異。我建議各位可以先用一個星期嘗試「番茄鐘溫習法」，然後制定屬於自己的專屬「番茄鐘」。

在答題技巧方面，我建議大家可以仔細觀察標準答案的寫法、詳分準則，以及標示關鍵字詞，這樣可以熟悉相近題型的作答方法，也重新牢記自己遺忘的重點。

最後，我希望各位能學會如何面對自己的情緒。每個人都會遇到負面情緒，例如看到成績不如理想時會感到失望或埋怨。重要的是要學會如何將這些感覺轉化為推動我們繼續前進的動力。請緊記：「只要你已盡力，沒有人能將你定義為失敗」。

師弟妹，大家好！很高興可以和大家分享我在修讀文科科目的讀書心得。就中文科而言，閱讀卷的甲部範文部分可謂「兵家必爭之地」，但範文篇章較多，故我建議師弟妹在中四、五學習每篇範文時都須盡力熟讀每一篇範文。在閱讀理解方面，我認為掌握答題框架非常重要的，每次做完閱讀理解評估後，可以對照考評局的參考答案，與自己的答案作對比，以查漏補缺。

在英文科方面，平日的積累和答題技巧都缺一不可。在閱讀卷方面，完成在校內的閱讀理解練習後，師弟妹可以自行閱讀與 DSE 閱讀卷難度相若的外國報章雜誌，如《The Economist》、《South China Morning Post》等，這不僅可以積累更多語彙量，更可鍛練英文閱讀能力，一舉兩得。最後，十分感謝各科老師對我的悉心教學，亦祝願各位師弟妹在未來的文憑試當中能夠考獲佳績，前程似錦！



#### 6E 陳可怡 文科文憑試優異生 考獲3科5等佳績





# 保良局馬錦明中學

Po Leung Kuk Ma Kam Ming College

# 學生主要 獎項及成就

中文

- 北區中學校長杯  
山景盃賽事：2A女校雙

北區中學甲組青少年藝術節比賽  
美術：1A 馮曉楓 3D 李曉文

香港青年藝術節（中學生組別）評審團  
第三屆音樂：1A 余曉彤 2A 余曉彤 3A 余曉彤

《星島日報》第十七屆全港學生朗誦大賽  
第五屆：1C 余曉彤 2A 余曉彤 3A 余曉彤  
第四屆：1C 余曉彤 2A 余曉彤 3A 余曉彤  
第二屆合共最佳朗誦獎得主：SA 余曉彤  
第三屆合共最佳朗誦獎得主：SD 余曉彤

第一屆兩岸四地中華文化藝術節舞蹈比賽  
《活力運動》得主：SA 余曉彤

香港青年藝術節（中學生組別）評審團  
2022-23：陳曉楓，余曉彤  
评审：SA 余曉彤  
高中組得獎學生：共33位學生

▶ 香港品管資訊局「連環金鑊」第十七屆擂台賽比賽  
個人A 大賽：1A 余曉彤 2B 余曉彤

▶ 中華文化研究學院2023-2024年度  
「高音歌聲」歌唱比賽：銀上級得主  
(由左至右)：余曉彤、余曉彤、余曉彤、  
余曉彤

▶ 第三屆中大學生飲食及服務委員會 775屆香港學校諮詢團(2023)

▶ 第三屆中大學生飲食及服務委員會  
伙食A 1C 余曉彤  
伙食B 1C 余曉彤 1C 余曉彤 4A 余曉彤  
學生會 2B 余曉彤

▶ 第二屆得獎

1C 余曉彤 2B 余曉彤 2B 余曉彤 2B 余曉彤 3A 余曉彤  
SA 余曉彤 3A 余曉彤 3B 余曉彤 3E 余曉彤 3F 余曉彤 4A 余曉彤

▶ 第三屆得獎

1C 余曉彤 1D 余曉彤 4C 余曉彤 5D 余曉彤 5D 余曉彤  
SD 余曉彤

數學

- |  |   |
|--|---|
| <p>香港警察學院體能競賽<br/>第三屆總評 28 命王<br/>凌江榮獲 2A 級獎狀</p> <p>香港警察學院體能競賽比賽 (決賽)<br/>第四屆 2A 級獎狀</p> <p>學校運動會中大盃田徑賽精英組別<br/>大專院校組 28 三等<br/>田徑賽混合二項 28 三等</p> <p>學校運動會中大盃游泳賽精英組別<br/>大專院校組 2024<br/>游泳男子 100 米自由泳<br/>游泳女子 200 米自由泳 28 三等</p> | <p>香港警察學院體能競賽 2023 香港警察學院與航運公<br/>司盃 25 命王</p> <p>香港警察學院體能競賽<br/>第三屆總評 28 命王</p> <p>香港警察學院體能競賽<br/>第三屆總評 2023<br/>精英組個人全能游泳比賽 2023<br/>精英組個人全能游泳比賽 (決賽)<br/>中甲、乙第一等 28 三等</p> <p>香港警察學院體能競賽<br/>第三屆總評 2023<br/>精英組個人全能游泳比賽決賽<br/>等第分 28 命王<br/>一等分 18 次成績 18 次校文<br/>三等分 14 人等 15 分獎狀</p> |
|--|---|

體育

- |  |         |  |
|--|---------|--|
| 俱樂部游程營隊比賽<br>100米自由泳決賽   | SC 亨德森  | 俱樂部游程，但因應疫情、港康及文化處新禁<br>令香港游泳總會將不會派代表參賽      |
| 50米游泳短池  | SC 范思廉  | 中國香港游泳總會將不會派代表參賽                             |
| 50米自由泳及50米蝶泳冠軍   | GE T 麥霖 | 第九屆全港運動員毛衫比賽<br>15歲以下組別（C級）女子甲等：李蕙華          |
| 4x50米混合接力男子、女子高級組團體第三<br>50米自由泳、SC 董浩然、HE 三澤洋、4C 特律源<br>江漢強（6E 何可衡）                                      |         | 15歲以下組別（B級）                                  |
| 青協盃包括100米接力賽   |         | 15歲以下組別                                      |
| 男子乙組（第1至第5名）<br>SD 呂曉彤、SD 朱子韻、4E 黎曉盈、4B 余曉盈<br>4C 陳曉楓、4E 余曉豐、SD 伍曉楓<br>江漢強（6E 何可衡）                       |         | 中國香港游泳總會舉辦<br>大龍及沙田區學生分部2023-2024<br>中學校游泳比賽 |
| 女子乙組（第1至第5名）<br>ZA 廖曉詩、ZA 余兆盈、4A 楊曉彤、SD 伍曉楓  |         | 青年甲組游泳比賽<br>大龍及沙田區學生分部2023-2024<br>中學校游泳比賽   |
| 香港游泳世界盃賽<br>大龍及北區中學分部2023-2024<br>校際游泳比賽   |         | 青年乙組游泳比賽<br>大龍及沙田區學生分部2023-2024<br>中學校游泳比賽   |
| 個人甲組、乙組、100米自由泳季軍<br>SC 伍曉楓  |         | 男子丙組游泳比賽<br>100米自由泳                          |
| 女子甲組游泳季軍八名、100米仰泳季軍<br>200米個人混合泳<br>SC 余曉盈   |         | 男子丙組游泳比賽<br>100米自由泳<br>2A 余曉盈                |
| 個人甲組、乙組、100米自由泳季軍<br>SC 伍曉楓  |         | 男子丙組游泳比賽<br>100米自由泳<br>2A 余曉盈                |
| 50米游泳短池、100米自由泳季軍<br>SC 董浩然  |         | 女子丙組游泳比賽<br>100米自由泳<br>2A 余曉盈                |
| 50米仰泳季軍、50M蝶泳冠軍<br>HE 王嘉寧  |         | 香港游泳世界盃賽<br>大龍及北區中學分部2023-2024<br>校際游泳比賽     |
| 50米游泳短池<br>4E 陳曉楓  |         | 青年甲組游泳比賽<br>大龍及沙田區學生分部2023-2024<br>中學校游泳比賽   |
| 50米仰泳季軍<br>4E 余曉盈  |         | 青年乙組游泳比賽<br>大龍及沙田區學生分部2023-2024<br>中學校游泳比賽   |
| 50米游泳短池、100米自由泳季軍<br>2A 余曉盈  |         | 男子丙組游泳比賽<br>100米自由泳<br>2A 余曉盈                |
| 50米游泳短池、50米自由泳亞軍<br>HE 王嘉寧   |         | 女子丙組游泳比賽<br>100米自由泳<br>2A 余曉盈                |
| 中國香港游泳總會舉辦<br>大龍及北區中學分部2023-2024<br>校際游泳比賽   |         | 香港游泳世界盃賽<br>大龍及北區中學分部2023-2024<br>校際游泳比賽     |
| 次級一至五級<br>TE 余曉盈、4B 余曉楓、4C 余曉盈、4C 余曉盈<br>4E 余曉盈、5D 伍曉楓   |         | 北區游泳比賽<br>北區錦標賽                              |
| 中國香港游泳總會舉辦<br>大龍及北區中學分部2023-2024<br>校際游泳比賽   |         | 少年甲組游泳比賽<br>1C 余曉盈、TA 余兆盈、3B 余曉盈<br>3E 余惠盈   |
| （次級）一至五級<br>1A 朱曉彤、1A 余曉盈、1C 余曉盈<br>2B 余曉盈、2B 朱曉彤、2B 余曉盈<br>2D 余曉盈、2D 余曉盈、2E 余曉盈<br>3C 余曉盈、3C 余曉盈、3E 余曉盈 |         | 少年乙組游泳比賽<br>4C 余曉盈、5C 余曉盈、5D 余曉盈<br>5E 余曉盈   |
| （高級）一至五級<br>4A 余曉盈、4A 余曉盈、4A 余曉盈<br>4C 余曉盈、4C 余曉盈、4C 余曉盈<br>4D 余曉盈、4E 余曉盈、4E 余曉盈<br>5C 余曉盈、5C 余曉盈、5E 余曉盈 |         | 女子丙組游泳比賽<br>100米自由泳<br>1E 余曉盈                |

社會服務及其他類項

- ◎香港政府在2023年1月20日，向Media 21提出空間及教育局商討計劃，希望為該處申請「法定古蹟」評級，並建議將其列為「香港古蹟」。
  - ◎香港和田校舍及同福社企業主王經、香港扶輪社領辦人黎曉暉，以及同福社副領辦人黎曉暉，出席了開幕禮。
  - ◎出席者包括：行政長官李家超、律政司司長林定國、財政司司長陳茂波、5D藝術館董事長朱志明、5E創意總監

獎學金

- |                            |        |        |        |        |               |
|----------------------------|--------|--------|--------|--------|---------------|
| ■ 捐助團體獎金                   |        |        |        |        |               |
| 2A 陈家威                     | 3A 姚锐颖 | 4A 林芊蔚 | 5D 李心莹 | SD     | 李心莹           |
| ■ 香港方學獎金                   |        |        |        | ▶      | 保良局曾璧禪紀念獎學金   |
| SD 李心莹                     |        |        |        | 4A 姚锐颖 |               |
| ■ 保良局胡經國步道獎學金              |        |        |        |        | ▶ 保良局胡經國紀念獎學金 |
| 3A 陈芷晴                     | 3A 陈芷晴 | 3D 陈诗颖 | 3D 陈诗颖 | 6E     | 林淑敏           |
| ■ 保良局董宜文紀念教育基金             |        |        |        |        |               |
| 3B 陈诗颖                     | 3C 陈诗颖 | 3C 陈诗颖 | 3D 陈诗颖 | SD     | 林淑敏           |
| ■ 保良局胡經國步道獎學金              |        |        |        |        |               |
| 2A 陈家威                     | 3D 黄奕璇 | 4A 张晓琪 | 5D 蔡思雅 | SD     | 胡經國           |
| ■ 保良局胡經國獎學金                |        |        |        |        |               |
| SD 李心莹                     | SD 李心莹 | SD 李心莹 | SD 李心莹 | SD     | 胡經國           |
| ■ 香港基督教服務處社區獎學基金會 2023年獎學金 |        |        |        |        |               |
| SD                         | 姚锐颖    |        |        |        |               |

英文

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>Saint Edmund Catholic Foundation</b>                                       | <b>Gold Certificate</b> |
| The 13 <sup>th</sup> English Radio Drama Competition                          |                         |
| Semi-Finalist Award   |                         |
| 4A 楊曉楓 4E 任其澤   | SA 麥曉芬 SA 李新芸 SE 朱彤     |
| Lancaster University, The Standard Cicero Group Limited                       |                         |
| From Player to Page English Writing Competition 2023                          |                         |
| Platinum Certificate  |                         |
| SC 丘衍君  |                         |
| <b>Hong Kong Schools Music and Speech Association</b>                         | <b>Gold Certificate</b> |
| The 75 <sup>th</sup> Hong Kong School Speech Festival (2023) (English Speech) |                         |
| (Solo Verse Speaking) Certificate of Merit First Place                        | 5D 余韻詩                  |
| (Solo Verse Speaking) Certificate of Merit Second Place                       | 2A 余翠華                  |
| (Solo Verse Speaking) Certificate of Merit Third Place                        | 3B 余曉暉                  |
| (Solo Verse Speaking) Certificate of Merit                                    | 3C 余曉晴                  |
| (Choral Speaking) Certificate of Merit Classes                                | 1A 2B 余生                |

S.T.E.A.M.

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| Edu In School Development Class Competition |                                    |
| Top Speed Award                             |                                    |
| 3A 鐵達生                                      | 3A 黃嘉豪 3A 黃惠楓 3A 黃怡霏 3A 陳立庭        |
| 香港賽馬會大馬士革獎項競賽                               |                                    |
| 第三、二、一級                                     |                                    |
| 3B 陳曉詩                                      | 3B 梁浩軒                             |
| 射箭  |                                    |
| 2A 陳祐誠                                      | 2A 朱冠朗 2A 張政政                      |
| 2023 STEAM K-NEX 國際競賽比賽 創意模型比賽              |                                    |
| 已獲錄取出席港深大賽                                  |                                    |
| 2B 陳宇天                                      |                                    |
| 壁球大賽挑戰賽                                     |                                    |
| 得主  |                                    |
| 1C 顏 希                                      | 4A 黎碧雲 4C 丁憲華 4E 田英傑 4F 陳曉楓        |
| 跳繩  |                                    |
| 4B 陳曉詩                                      | 4C 陳曉詩 4C 陳曉詩 4C 陈曉峰               |
| 射箭區域  |                                    |
| 1E 朱曉彤                                      | 1E 侯 嘉 2A 黃嘉豪 2A 黃煥良 2A 黃惠楓 2C 陳曉莎 |
| 3C 陳曉詩                                      | 4D 陳曉楓                             |
| 跳繩表現  |                                    |
| 1B 陳曉詩                                      | 2A 侯嘉賞 2A 朱嘉豪 2A 朱曉詩 2A 朱曉詩 3A 朱曉楓 |
| 3A 黃惠楓                                      | 3C 陳曉峰                             |
| 育苗獎項的得獎者地圖 - 香港海事訓練院                        |                                    |
| 2023-2024 STEM x 航海訓練院合作制作比賽                |                                    |
| 最佳航行方案                                      |                                    |
| 2A 朱曉詩                                      | 2A 朱嘉賞 2A 黃惠楓 2C 陳曉楓               |
| 優異獎   |                                    |
| 3A 朱曉賞                                      | 3A 黃嘉豪 3C 陳曉詩                      |

人文

- 重慶工大**  
重慶中國歷史文獻出版社  
**卷二**  
SA 朱承恩 SA 朱承天 SA 陳志高  
SA 陳志高  
**香港大學中國歷史文獻與土壤問題研究會**  
香港中國歷史研究會研究計劃  
胡成志 SA 朱承恩 SA 朱承天  
朱承恩 SA 朱承天 SA 陳志高  
胡成志 SA 朱承恩 SA 朱承天  
胡成志 SA 朱承恩 SA 朱承天  
**華友社**  
第三十二屆全港中學生十大新聞學生新聞評選比賽  
人選表  
2A 朱承恩 SA 朱承超  
**麥友社**  
明日傳媒評審團——「宋」，網上傳媒比賽  
參賽作品  
4B 朱承超 SA 朱承恩

艺术

- 全港中學校際運動精英大賽  
最佳運動員：16 級 朱曉彤

香港青少年運動員獎學金大賽2024  
最佳田徑運動員  
95 黃卓盈

運行步行路跑訓練  
2024年5月3日星期三 30 公里銀

新嘉坡第六屆國際青少年盃  
盃賽者第19位 少年組競速步走女  
3A 黃卓盈

國際兒童及青少年鋼琴大賽少年組  
金獎 3A 余欣穎

運亨音樂節 二十年音樂大賽  
組：3A 馮子暉

香港首屆音樂家創作音樂會  
第7屆成年組合奏  
葛馨凡及朱曉彤

IC 心理學 2C 陳曉雲

第五屆香港盃  
1A 余曉楓 1B 楊曉晴 1E 朱曉彤

第6屆六連網球  
2A 余欣穎

獨唱：余曉楓 IC 余曉楓

英皇古典中國舞級別：6A 余曉彤

體能耐力訓練  
3C 余曉彤

► 頒獎給由教育局  
辦公室世界知識盃大賽  
大賽 4D 余曉彤

► 中華書局  
第十二屆中學生知識盃書畫大賽  
少兒組：3A 余曉彤

► 香港青少年  
音樂家創作音樂會  
第23屆大賽「音樂傳媒下一代」  
「IC」組別第 5D 朱曉彤

► 賽馬會  
新嘉坡345米  
越野賽個人賽作比賽  
1A 余曉彤

亞軍 1E 朱曉彤

季軍 1D 余曉彤

優美 1C 余曉彤

► 2023年度香港電影評論做電影作品  
中學生影評比賽得獎作品  
影評人獎：余曉彤

► 香港社會科學研究會評論文章  
得獎作品：余曉彤

► 游泳運動員  
短池游泳錦標賽  
蝶泳女子100米自由泳  
SA 余曉彤 5D 余曉彤