



仁濟醫院林百欣中學
YAN CHAI HOSPITAL
LIM POR YEN SECONDARY SCHOOL

2025-26年度
第二期

訓導委員會專欄 頁1-頁4
輔導委員會專欄 頁5-頁8



訓輔同心



共啟成長新章



顧問：熊國章校長、梁少奇副校長
總編輯：黃家儀老師、程彥老師
編輯：霍綺琪老師、蔡雯雯老師、周安慈老師、張家裕老師、
黎柏藥老師、梁明怡老師、魏瑋老師

www.ychlpyss.edu.hk

🏠：荃灣荃景圍145-165號

✉️：info@ychlpyss.edu.hk

☎️：2493 7258

📠：2492 2496

與青春同行 為成長護航

訓導委員會的品格培育與實踐

訓導委員會致力引導學生塑造優良品格與正向行為。我們定期舉辦各類講座與工作坊，傳遞誠實、負責、尊重等核心價值。這些活動不僅教化學生的品德修養，更促進班級和諧，幫助學生在人際互動中建立信任與協作的穩固基礎，讓紀律教育成為支持學生成長的正向力量。



領袖生訓練營

點燃領導力 共築團隊情



我們相信，領導能力在合作中滋長。領袖生訓練營為有潛力學生量身打造，透過精心設計的團隊活動，引導學員在實戰中學習溝通、決策與問題解決。這裏不僅是技能的鍛造場，更是信任與友誼的孵化器。我們見證著一顆顆自信的種子發芽，期待他們未來在更廣闊的天地裏，發光發熱。





「晴天啟程3.0」 在陽光下 攜手成長

邁入第三年參與的「晴天啟程」，是專屬學生的正向教育旅程。活動以體驗式學習為核心，讓同學們在團隊任務中學會傾聽、支持與協作；在個人任務中學懂耐心、堅持和負責任的重要性。在歡樂與挑戰交織的氛圍裏，同學們不僅學到技能，更收穫了勇氣與真摯的友誼。





國安教育進校園

心繫家國

安全同行



國家安全，與我們息息相關。警務處國家安全處推出「NSpeed國安快遞」宣傳車走訪全港不同學校，這一站來到我校。國安處宣傳車以生動的互動展覽與資源，將法律知識化為生活教育。同學們在互動展板遊戲中，深刻理解個人與社會安全的連結，以及身為公民的責任。





致敬無名英雄

走進消防局，同學們親眼見證了守護生命的重量。從設備的操作到安全的講解，他們學習的不僅是防火知識，更是消防員捨己為人的崇高精神。

走進英雄日常：

消防局與禁毒處參訪記



向毒品堅決說「不」

踏入禁毒處，專業人員以真實案例與互動教學，清晰地向同學們揭示毒品的危害。同學們學會辨識毒品與拒絕誘惑的技巧，更堅定了守護自身健康的決心。這趟旅程，為他們築起了一道堅實的自我保護牆。



走進心田 陪伴花開

輔導委員會的全方位支持網絡

輔導委員會是校園裏的溫暖港灣，專注於學生的心理健康、社會適應與全人發展。我們相信，每個孩子都需要被聽見和被理解。透過系統性的活動與貼心的陪伴，我們致力營造一個讓學生感到安全、被接納且能自信成長的校園環境。

「中一級團隊歷奇訓練」：在紀律與合作中凝聚

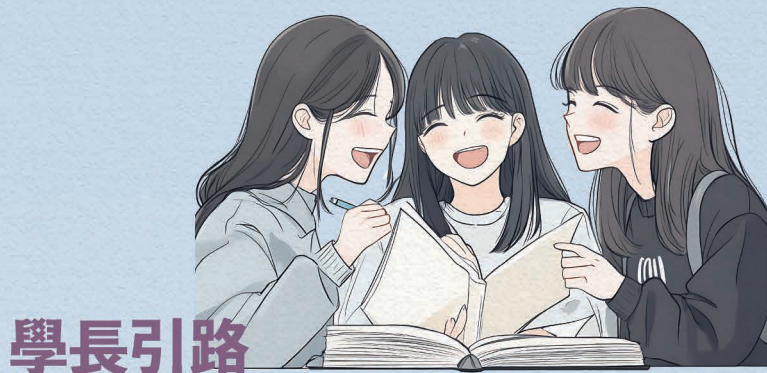
透過暑期步操訓練與團隊歷奇，我們引導新生從「我」走向「我們」。在汗水與歡笑中，他們親身體驗何為服從、紀律，更重要的是學習如何信任夥伴、攜手面對挑戰，為中學生活打下第一塊堅實的基石。



「中一級成長日營」：從計劃到實踐的「PIE」之旅

今年，我們將成長課堂搬到戶外。透過「原野烹飪」這項趣味任務，學生完整經歷目標管理的三部曲——**計劃 (Planning)**、**執行 (Implement)**、**檢討 (Evaluate)**。從自訂菜單、分工協作到成果回顧，他們不僅學會了生活技能，更感悟到規劃與反思對達成目標的重要性，建立積極的人生態度。



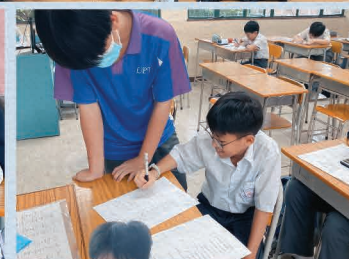


學長引路

傳承溫暖與經驗

我們深信「同行者」的力量。輔導委員會積極培訓中三至中五的**學生領袖**，組成充滿活力的「學長會」。這群溫暖的學長們，成為新生在校園裏最親近的嚮導與夥伴。

從耐心的「功課輔導」，到溫馨的「午間小聚」與遊戲，學長們的陪伴讓陌生的環境變得熟悉。他們更發揮創意，自主策劃了刺激好玩的「心靈驚悚之旅」鬼屋活動，讓中一同學在驚呼與歡笑中，迅速打破隔閡，融入群體。





擁抱當下

關注心靈健康

學生的精神健康是我們一切工作的核心。每年十月，我們都會舉辦「Dear My Life·熱愛生命」精神健康推廣活動，邀請全校師生一同停下來，發現並擁抱生活中的美好與熱愛。

- 在「Cheers to Life」攤位品嘗特製無酒精飲品，為生活舉杯；
- 透過「My Dear Life Gallery」看見老師們生活中鮮為人知的熱愛與溫柔一面，拉近師生距離；
- 在各種DIY創作、藝術表達和靜心攤位中放鬆身心，專注當下。
- 我們更特邀校外機構「一同樹窿」設置「Little Voice 聆聽內心」展覽，讓學生透過觀看他人的真實心聲，學會同理、反思，並珍視自己獨特的生命價值。



跑道與泳池的詩篇

用 **堅毅** 寫下的青春

在林百欣的大家庭裏，有一種力量，它不張揚，卻在每日清晨的訓練中甦醒；它不喧嘩，卻在賽場上的每一次呼吸與心跳中作響。這力量，名叫「堅毅」。它藏在汗水滴落的跑道，藏在划開水波的泳池，更藏在三位同學——吳卓翹、吳鈺正、黃穎言——那始終向前的目光裏。他們的故事，是關於與自己的比賽，關於在枯燥中尋找熱愛，在極限處超越自我。讓我們一同聆聽，這首由汗水與堅持譜寫的青春詩篇。

3B 吳卓翹 長跑者之心——與昨日之我競速

「總會有過『放棄』的念頭。」吳卓翹坦誠地說。田徑訓練的艱苦，會讓他反覆自問為何堅持。答案，在與隊友並肩作戰的時光裡漸漸清晰。「**看着自己一點點進步，比昨天的自己更快，那種滿足感，非筆墨能形容。**」這份「**戰勝自己**」的純粹快樂，成了他最大的動力。他將目光鎖定前方，「**毋忘初心，繼續前行**」，在漫長跑道上，跑出了一個又一個嶄新的紀錄。



主要獎項一覽

2025-2026學年

荃離區學界田徑賽 男乙3000米冠軍 (破大會紀錄：10'13"58)

荃離區學界田徑賽 男乙1500米季軍

2024-2025學年

新界地域中學全能傑出運動員

荃離區學界越野賽 男子丙組個人第一名

荃離區學界田徑賽 男丙1500米冠軍

3C 吳鈺正 泳者的奧運夢——用堅持點燃火光

對吳鈺正而言，游泳是夢想，是一團需要每日添加「堅持」作為燃料的火。早起、恆常訓練、抵受艱辛，都是為了讓這團火更旺，照亮那「代表香港出戰奧運」的遠方目標。他曾懷疑自己，幸有家人與教練的支持，讓他重整心態，游過低谷。他深信：「笑着面對困難的人，終會獲得最大成就。」笑容與堅持，是他划破水面、追逐光亮的雙槳。



主要獎項一覽

2024-2025學年

荃離區學界游泳賽 男子丙組200米個人四式冠軍

荃離區學界游泳賽 男子丙組100米背泳冠軍

2023-2024學年

荃離區學界游泳賽 男子丙組冠軍



3D 黃穎言 平衡的藝術——在壓力與熱愛間堅持

每日在課業與泳訓間取得平衡，是黃穎言的日常。她卻說：「每天訓練的過程我皆很享受，因為可以釋放壓力。」她慶幸找到所愛，並深刻體會到「台上一分鐘，台下十年功」的真諦。教練的付出，成為她堅持「運動員競技精神」的最大動力。她的座右銘簡單而有力：「只要堅持所想，必有碩果收成。」這份堅持，讓她不僅在泳池中前進，更學會了擁抱充滿挑戰的每一天。

主要獎項一覽

2024-2025學年

荃離區學界越野賽 女子丙組季軍

荃離區學界游泳賽 女子丙組200米蛙泳亞軍

荃離區學界游泳賽 女子丙組100米蛙泳殿軍



三位同學在不同的賽道上，詮釋着同一種「堅毅」的品格。他們的獎牌，閃耀着汗水與淚光；他們的故事，訴說著堅持與成長。這份堅毅，不僅為他們個人贏得榮譽，更如同一面旗幟，能鼓舞全校師生。讓我們以他們為榜樣，在自己的道路上，不忘初心，堅持所想，因為每一步堅持，都在為生命的詩篇，寫下最動人的段落。



“

升中入學簡介會

親身探索，放心選擇”

升中簡介會吸引近二百家庭蒞臨

為協助小六學生與家長深入了解我校，本校於2025年11月15日舉辦「升中入學簡介會」。當日吸引近二百名家長與學生蒞臨，場面熱烈。活動不僅有禮堂講座介紹辦學理念與課程特色，更開放校園讓家庭親身體驗各項精彩活動，並與校長、師生直接交流。透過實地探索，家長得以更全面掌握學校發展，學生則提前感受中學生活氛圍，為選校抉擇注入信心。



“

升中入學面試工作坊暨資訊日

模擬實戰，自信迎考”

中一面試工作坊助小六生裝備自我

為幫助學生及家長掌握本校中一自行收生準則，本校於1月10日舉辦「升中入學面試工作坊暨資訊日」。活動內容豐富，包括學生表演、中一同學經驗分享，以及針對小六學生的模擬面試環節。透過親身參與面試實戰，同學得以熟習流程、累積經驗，增強應對正式面試的信心。同時，講座亦詳細講解收生準則與面試模式，讓家長能更有效地協助子女為面試作好準備。



姊妹交流 共譜家國情

走進廣州課堂，共尋文化之根

穗港姊妹學校交流之旅圓滿舉行

為深化穗港教育交流與學生國民身份認同，我校於2025年12月21日至23日，由熊國章校長率領師生團隊，前往廣州市從化區流溪中學進行為期三天的姊妹學校文化交流。

活動緊扣文化傳承與家國情懷主題，兩地師生共同參與特色課程《尋根鄉土·傳承文脈》，透過分組研習與課堂互動，深入探討文化根源。此外，師生亦參訪廣州區內多處文化名勝，並在行程中完成專題學習手冊，記錄見聞與反思。

是次交流不僅促進兩地學生在學習上的互相啟發，更在親身體驗與共同探索中，有效提升了學生的文化認同、國家觀念與綜合素養，實現了深度文化交流的目標。



學生手製非遺食品黏土模型

人文學科週

走進非遺，傳承文脈

為深化學生對文化傳承的認識，本校於2025年10月27日至31日舉辦初中人文學科週，以「非物質文化遺產」為主題，結合中史、地理、歷史及公民與社會等科目，設計多元互動活動。

本屆亮點包括：

- AI抗戰志士巡演：以創新科技呈現歷史，讓學生認識抗日事跡。
- 中一級非遺班際問答比賽：各班積極備戰，最終由1B班奪得冠軍。
- 非遺食品黏土工作坊：親手製作港式美食模型，從手作體驗認識本土飲食文化。
- 中國建築工作坊：透過講解與模型製作，了解傳統建築的智慧與美學。

活動以生動形式引導學生探索非遺價值，不僅提升學習興趣，更強化對本土與國家文化的認同與傳承意識。



中國建築工作坊實作與講解



班際問答比賽，同學熱烈打氣



學生參與AI抗戰志士互動巡演

中華文化週

新春古韻洋溢校園

為增進學生對中華文化的認識與情感連結，中文科聯同德育及公民教育委員會於2026年1月20日至23日舉辦「中華文化週」。活動以傳統節慶為主題，讓學生沉浸式感受中華文化的魅力。

本週重頭戲為「校園集古村」，於禮堂設置多個特色攤位，包括古裝華服試穿、傳統小食品嘗（如冰糖葫蘆、叮叮糖），並上演《秦始皇》歷史話劇，深受師生歡迎。此外，中文學會於雨天操場設立寫揮春、投壺遊戲等互動攤位，午息期間更安排詠春快閃表演，學生積極參與，在熱鬧氛圍中體驗傳統習俗，喜迎新春。

活動融合歷史、藝術、飲食與武術元素，以多元形式深化學生對中華文化的理解與認同，營造出濃厚的節慶學習氛圍。



學生投入書寫揮春



師生投入剪紙創作



中文學會攤位禮品深受歡迎



同學研習科創

成果揚威境外

本校12位學生連獲三項國際發明大賽殊榮

本學年開學至今，我校科創團隊屢傳捷報，共有12位學生先後參與三項國際創新發明賽事，包括：

- 「第十三屆澳門國際創新發明展」
- 「第十二屆高雄發明暨設計展」
- 「IPITEX Thailand Inventors' Day 2026」

學生不僅運用創意與多元技術親手製作發明品，更須以兩文三語向各國評審與觀眾清晰闡述作品理念。憑藉出色表現，團隊於三項賽事中勇奪多項殊榮，充分展現本校學生在國際舞台上的科創實力、語言能力與跨文化溝通素養。

此次連串佳績，印證了學生在科研創新與實踐應用方面的卓越表現，亦反映本校推動創科教育的豐碩成果。



參賽同學手持獎項，成果豐碩



師生於澳門發明展領獎台合影



劉睿軒同學在泰國發明展分享心得

黃焯琳同學向評審演示發明操作



最新得獎消息

中文科

第十一屆陳贊一博士聯校微型小說創作獎(2024-2025)
陳贊一博士教育基金有限公司

初中組推薦獎 2A 張妙兒

全港中學「兩文三語」菁英大比拼 (第二十二屆)
香港西區扶輪社、香港教育工作者聯會

中文優秀文章 5A 張燕萍

3A 陳靜文

數學科

2025-26泰國國際數學競賽晉級賽 奧冠教育集團

金獎 2A 黃屹雯 4B 陳子涵 4B 丁俊豪
5B 黃天諾 5B 楊檳城 5B 余志敏
5B 林依澄 5B 朱欣怡

銀獎 2A 吳義澤 3A 陳梓燁 3A 石恆毅
5B 陳思瑜 5B 何穎橋 5B 何雪昕
5B 賴怡秀

銅獎 5B 劉濟銘

2025-26泰國國際數學競賽初賽 奧冠教育集團

金獎 2A 吳義澤 2A 黃屹雯 3A 陳梓燁
3A 石恆毅 4B 陳子涵 4B 丁俊豪
5B 黃天諾 5B 楊檳城 5B 余志敏
5B 何穎橋 5B 何雪昕 5B 賴怡秀
5B 林依澄 5B 朱欣怡

銀獎 2A 高若曦 2A 孫泳欣 2A 楊沁敏
2A 張妙兒 2A 張 鑫 3A 林毅錦
3A 杜欣如 3B 林思琦 4B 陳詩焱
4B 高希敏 4B 何藝辰 4B 黃奕欣
4B 賴怡菲 4B 黃敏思 5A 麥凱喬
5B 陳敬軒 5B 劉濟銘 5B 王逸彬
5B 陳思瑜 5B 陳心妍 5B 楊雨儀

銅獎 2A 王程煜 2A 高予晴 2A 譚楚霖
2A 王鈞茜 3A 陳逸衡 3A 余佳駿
3A 馮芷翹 4A 李璋剛 4B 郭智興
4B 曹愉晴 4B 黃靜妍 4B 彭凱宜

2026粵港澳大灣區數學競賽預選賽 奧冠教育中心

一等獎 2A 孫泳欣 2A 王鈞茜 2A 黃屹雯
4B 陳子涵 4B 丁俊豪 5B 劉濟銘
5B 黃天諾 5B 楊檳城 5B 余志敏
5B 何穎橋 5B 何雪昕 5B 林依澄
5B 楊雨儀

二等獎 2A 王程煜 2A 吳義澤 2A 高若曦
2A 譚楚霖 2A 張妙兒 2A 張 鑫
3A 陳梓燁 4B 曹愉晴 4B 陳詩焱
4B 何藝辰 4B 黃奕欣 4B 賴怡菲
4B 黃敏思 5A 麥凱喬 5B 陳思瑜
5B 陳心妍 5B 賴怡秀 5B 朱欣怡

視覺藝術科

「教藝兩全：學生集體創作展」——夢 香港美術教育協會

學生集體創作展入圍獎
3A 陳靜文 3A 歐陽詩朦 3A 洪琬婷
3A 梁雅琳 3A 林嘉欣 3A 王感恩
3A 黃若嵐 3A 張燕妮 3B 鄭偉慈
3B 關諾琳 3B 蕭海琳 3C 陳婉然
3D 余晨曦 3D 梁芷悠 3D 王穎潼

「教藝兩全：學生集體創作展」——老友鬼鬼 香港美術教育協會

學生集體創作展入圍獎
3A 張竣熹 3A 鍾柏軒 3A 洪琬婷
3A 林旻慧 3A 羅紫穎 3A 梁雅琳
3A 林嘉欣 3A 王感恩 3A 黃若嵐
3A 張燕妮 3B 賴啟泰 3B 徐家泓
3B 鄭偉慈 3B 許子晴 3B 關諾琳
3B 李心妍 3B 蕭海琳 3C 陳婉然
3C 梁數薇 3C 王希敏 3C 吳涵煊
3C 許夢瑤 3D 陳韻儀 3D 梁芷悠
3D 施雨辰

設計與科技科

2025年第12屆高雄發明暨設計展
世界發明智慧財產聯盟總會 (WIIPA)
台灣發明商品促進協會 (TIIPA)

金獎 6A 洪裕智
銀獎 6B 陳雨欣
銅獎 6A 歐倩如 6B 顏考謙
加拿大特別獎 6A 歐倩如
羅馬尼亞特別獎 6B 顏考謙 6B 陳雨欣

第十三屆澳門國際創新發明展 澳門創新發明協會

金獎 6A 孫卓琳
銀獎 6A 李家騫 6B 黃文韜
銅獎 6A 李晞晴
台灣特別獎 6A 孫卓琳
泰國特別獎 6B 黃文韜
羅馬尼亞特別獎 6A 李家騫

2026 泰國國際發明展 (IPITeX) 泰國國家研究委員會

銀獎 5A 周子舜
銅獎 5A 劉睿軒 5A 謝文茵 5C 黃焯琳
加拿大特別獎 5A 周子舜 5A 謝文茵
馬來西亞特別獎 5A 劉睿軒 5C 黃焯琳
泰國特別獎 5A 周子舜
韓國特別獎 5A 劉睿軒
澳門特別獎 5C 黃焯琳

荃灣及離島區中學校際田徑賽男子丙組100米

香港學界體育聯會

🏆 亞軍 1A 鄭靖灑

荃灣及離島區中學校際田徑賽男子乙組1500米

香港學界體育聯會

🏆 季軍 3B 吳卓翹

荃灣及離島區中學校際越野賽男子乙組3000米

香港學界體育聯會

🏆 冠軍 3B 吳卓翹

荃灣及離島區中學校際田徑賽男子甲組1500米

香港學界體育聯會

🏆 季軍 5B 李彥林

荃灣及離島區中學校際田徑賽女子甲組1500米

香港學界體育聯會

🏆 季軍 5A 張善洵

荃灣及離島區中學校際羽毛球賽女子甲組

香港學界體育聯會

🏆 季軍 5A 鍾凱亭 5A 楊凱喬 5C 彭瑋喬
5A 魏頌如 5A 謝文茵 4C 駱佩淇

荃灣及離島區中學校際排球賽女子高級組

香港學界體育聯會

🏆 亞軍 3A 黎希琳 3B 伍思凝 4D 高配嫻
4C 駱佩淇 5A 魏頌如 5B 楊珮言
5C 余巧晴 5D 黎洛而 6A 陳悅童
6B 張文靖

荃灣及離島區中學校際越野賽女子乙組

香港學界體育聯會

🏆 亞軍 3A 馮芷翹 3A 黎希琳 3A 梁雯瑤
3C 梁柏昕 3D 黃穎言 3C 王希敏
3B 楊諾伊

荃灣及離島區中學校際越野賽女子甲組

香港學界體育聯會

🏆 亞軍 5A 張善洵 5A 吳晞妍 5A 符康琦
5B 楊珮言 5B 陳心妍 4A 張思琪
6A 孫卓琳

荃灣及離島區中學校際越野賽男子乙組

香港學界體育聯會

🏆 殿軍 3B 鄭祐司 3B 林藝睿 3B 劉俊岐
3B 吳卓翹 3B 戴俊樂 3C 吳鈺正
3A 陳宇軒

荃灣及離島區中學校際越野賽男子甲組

香港學界體育聯會

🏆 殿軍 3A 朱何糧 3C 許陽 4B 吳雨謙
5B 陳敬軒 5B 李彥林 5B 王逸彬
5C 陳誠熹

荃灣區體育節中學校際三人籃球賽男子初級組

荃灣體育節籌備委員會

🏆 冠軍 2D 馮曉樂 3A 林昊 3A 鍾柏軒
3B 張志諾 3B 劉俊岐

荃灣區體育節中學校際三人籃球賽女子初級組

荃灣體育節籌備委員會

🏆 季軍 1B 林曦雅 1B 紀康琪 1C 蕭恩雨
3C 梁柏昕

美式閃避球校際賽(中學組) 碗賽

3S Wellness and Sports Club

🏆 季軍 4A 劉熙彤 4A 袁海君 4A 林雨晴
4B 陳子博 4B 黃敏思 4C 葉麗喬
4D 何曉欣 5A 陳天諾

美式閃避球校際賽(中學組) 盃賽

3S Wellness and Sports Club

🏆 季軍 1C 邱雪童 4A 杜婧華 4A 湯沫
4A 王詩婕 5A 阮皓 5C 鄧展洋
5D 陳梵炫

國慶盃羽毛球邀請賽

荃灣民政事務署及荃灣區議會合辦

🏆 女子組亞軍 2C 楊芷瑤 3A 梁雅琳 4A 張思琪
4B 黃敏思 4C 駱佩淇 5A 鍾凱亭
5A 魏頌如 5A 謝文茵 5A 楊凱喬
5C 彭瑋喬

