



## 校長的話

陳耀明校長

親愛的家長和同學：

### 「4Rs 精神健康約章」齊遵守

(REST休息 RELAXATION放鬆 RELATIONSHIP人際關係 RESILIENCE抗逆力)

南屯官致力推廣關愛校園，衷心希望每一位學生都能擁有美好的心理健康狀態，在校園裡學習，生活得更加充實和快樂。然而，身處在這個「壓力山大」的時代環境，青年人常常因課業壓力、人際交往等因素而感到疲憊和焦慮。這不僅影響他們的學業成績，更可能導致嚴重的心理健康問題。

為此，本校參加教育局新推出的《4Rs精神健康約章》，由2024/25學年開始貫徹執行《約章》內各項推廣學生精神健康的措施，引領同學建立更健康的生活模式。首先，在緊密的課堂中安排合理的小休時間，讓每位同學都得到足夠的休息；其次，投放額外資源，讓全校師生設計各類型的班本「好精神·好心情」陽光放閃、放鬆活動，以紓緩同學緊張的情緒。此外，良好的人際關係也是保持心理健康的重要基礎，我們會繼續推行「感恩珍惜·積極樂觀：同您講、陪您闖一樂TEEN行動」，促進同學之間的互動與理解；最後，培養堅韌的抗逆力也極為重要，我們將舉辦「挫敗周」及「逆境求生」名人校友講座，幫助同學學會正確地應付及面對挫折和困難。

讓我們共同遵守4Rs約章，為學校營造一個充滿關愛、溫暖的環境。我深信，只要堅持不懈，永不言敗，同學定能在學習和生活中收獲更多的成就感與滿足感。

各位家長，各位同學，讓我們攜手協作，共同締造美好的「校園好精神」生活！



## 教師專業發展日

2024年5月31日，本校舉辦第三次教師專業發展日，當天節目豐富，包括：由Make Positive創辦人蔡舒琪女士主持「正向教育入門」教師講座，加深老師對正向教育的認知；檢討學校關注事項環節除了提升老師對學校關注事項的了解，更提供平台，讓老師暢所欲言，表達意見；「畫好心情」壁畫活動首先由江少榮老師介紹校園好精神計畫的內容，並邀請黃考兒女士講解「畫好心情」壁畫的設計理念，老師更拿起畫筆，齊齊為壁畫增添色彩，並從中感受校園的正向氛圍，提升愉快心情。下午進行「南官齊起動，健康共擁抱」教師工作坊，由中國香港體適能總會導師介紹南官體適能健身中心不同設備的使用方法，各位老師身體力行，積極參與，齊做運動，強健身心。



南官齊起動，健康共擁抱



老師齊齊畫壁畫



蔡舒琪女士主持「正向教育入門」講座





# 35周年校慶活動剪影

## 35周年校慶開放日

本校35周年校慶開放日於2024年3月15至16日舉行，校園門庭若市，南官師生、家長、嘉賓、街坊朋友於禮堂歡聚，參與開幕典禮，為一連兩天的開放日揭開序幕。首先，精彩的學生表演節目贏得陣陣掌聲；接著是特別為校慶而設的花車巡遊，七輛精心設計的花車在觀眾席中穿梭，為校慶開放日增添熱鬧氣氛。

除此之外，校園設有各式各樣的遊戲攤位，來賓積極參與，熱情投入，贏取精美禮品。大家都盡興而歸，處處洋溢著歡樂的氛圍。

校慶開放日讓一眾來賓度過了難忘的兩天，感受到南官全校師生的熱情與活力。



金龍表演，喜氣洋洋



同學向來賓介紹攤位遊戲



花車巡遊，目不暇給



一眾嘉賓合照

## 35周年校慶陸運會

本校於2024年4月3日及4月5日在城門谷運動場舉行35周年校慶陸運會。開幕典禮當天天氣晴朗，運動場洋溢着喜慶熱鬧的氣氛。

陳耀明校長在開幕致辭時祝願運動會圓滿成功。接著，由各代表手持社旗進場，同學情緒高漲，聲嘶力竭地為自己的社員打氣。在陳校長鳴槍下，各項賽事正式展開序幕。

在接下來的兩天，同學在不同項目上盡情發揮，場面異常熱烈。有短跑健將拼盡全力，爭分奪秒；有跳高健兒神勇飛越；有標槍高手瞄準目標，力求一擲而中。觀眾席上，師長和家長不時高呼口號，為每一位選手鼓舞士氣。

在頒獎禮上，獲獎學生興奮不已，熱切接過獎杯獎牌。主禮嘉賓李偉瀧校友勉勵同學珍惜青春，發揮體育精神，在未來的人生道路上勇往直前。

陸運會為35周年校慶增添了歡樂和激情。同學在比賽中展現團結協作、奮勇拼搏的可貴品格，令人欣慰。期望他們日後在學習和生活上也堅持不懈，追求卓越。



主禮嘉賓李偉瀧校友勉勵同學



陳校長與一眾校友合照



健兒專心致志，整裝待發



長跑健兒堅毅不屈



全場總冠軍(藍社)與主禮嘉賓合照



## 35周年校慶中六畢業暨頒獎典禮

35周年校慶中六畢業暨頒獎典禮於2024年5月7日舉行。典禮當日邀請校友黃君朗先生回校作主禮嘉賓，與眾畢業生分享昔日校園生活的點點滴滴。各畢業生在陳校長陪同下從學兄手上接受畢業文憑，標誌著中學學習生涯順利完成，而畢業生代表亦向老師表達最真摯的謝意，場面溫馨感人。最後，各畢業生代表、學校領袖持旗進場，向母校致敬，並帶領眾人詠唱校歌、放送祝福氣球，為典禮畫上完美的句號。



主禮嘉賓黃君朗校友致辭，勉勵眾學弟妹



畢業生獲頒授畢業文憑，邁向人生新里程



校園領袖持旗進場，向母校致敬



齊放祝福氣球，祝願眾學子振翅高飛

## 35周年校慶學術周

為慶祝創校35周年，本校學術組於2024年5月22日至23日舉辦學術周，推廣觀摩學習的風氣，展現本校重德重智的文化氛圍。

學術周的主要活動有三項：「學習成果分享會」、「南官好書推介」、「公開課」。「學習成果分享會」提供平台，讓同學分享在「走出教室」活動的習得，營造同儕欣賞互勉的文化。「南官好書推介」則屬跨學科活動，同學自選圖書，設計短片進行推介，推動校園閱讀風氣。此外，本校中、英、數、地理及中國歷史科老師公開課堂，邀請家長到校觀摩交流，加深了他們對子女學習情況的了解。中華基督教會蒙黃花沃紀念小學的老師團隊亦應邀蒞臨出席中史科公開課堂，除了促進中、小學之間的交流外，對課程設計亦大有裨益。



學生於公開課期間進行分享



陳校長與家長及老師參與公開課



數學科公開課



整裝待發，同學準備分享學習成果



陳校長帶領學務組老師及學生主持學術周的揭幕儀式



# 訓導及價值觀教育組

為提高學生對精神健康的認知和了解，以及適應不同環境的能力，本年度訓導及價值觀教育組聯同輔導及生命教育組和課外活動組合辦「好心情計劃」，並加入「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」三個元素。「好心情計劃」包括不同活動，如「好心情月開幕禮」、「本班好心情放閃大行動」、「好心情角」、「好精神·好心情——陽光壁畫大放閃」等，計劃圓滿結束，大大提升學生和老師對精神健康的關注和認知。

此外，為了讓學生建立準時到達課室的好習慣，本年度推行「5分鐘轉堂運動」，由兩位班長有秩序地帶領同學於5分鐘內到達課室或特別室上課，希望同學能養成守時的習慣，得到他人的讚賞和尊重，提升成就感及自信心。



好精神·好心情——陽光壁畫大放閃



「好心情月」開幕禮



本班好心情放閃大行動



好心情計劃——雪糕車到校

# 輔導及生命教育組

輔導及生命教育組透過多元化的活動，提升學生自信心，建立正向思維模式，積極面對人生的各種挑戰。

為培養學生團隊精神及積極樂觀的態度，本組於2024年1月27日為中一至中三級學生舉辦野戰工作坊；並在試後活動期間舉辦「友」你同行——中一歷奇訓練日營及「同行鍊身術工作坊」。

除此之外，本校「大哥哥大姐姐」安排了「午間及課後活動」、「停不了的愛——保持聯絡！」等關顧學弟妹的活動，協助中一同學適應中學生活。

為促進學校正面和欣賞的文化，本組於2024年5月21日舉辦「好人好事」分享及選舉，鼓勵同學向家人與朋友表達感謝之情。



「好人好事」選舉



大哥哥大姐姐中一關顧活動——停不了的愛



# 生涯規劃教育組

生涯規劃教育組致力為不同學習階段的學生舉辦活動，為未來做好準備。中一至中三級重點是「自我認識與發展」，舉辦「我想…我是…自我認識」和「歷情體驗——生活反思」工作坊。此外，舉辦「訂立目標」和「中三升中四選科知多D」工作坊，讓初中學生訂立目標，瞭解選科資訊。中四至中六級則以「職業探索、規劃與管理」為重點，舉辦「從業員分享」、「模擬放榜」、「大學生體驗日」等活動，並透過參觀職場、工作實習和大灣區交流團、參觀大專院校等，為中六學生提供個人升學輔導，協助他們編製學生學習概覽。本組亦為家長提供講座和資訊，讓他們能更有效地協助子女進行生涯規劃，共同迎接未來的挑戰。



同學參觀香港大學，並且體驗工商管理課堂



學生參觀香港國際航空學院及香港國際機場，了解機場日常運作及航空業的發展。



中三同學參加選科知多D——選修科博覽



中六同學模擬大學面試

# STEAM教育籌委組



2024「飛向北京飛向太空」青少年航空航天模型教育競賽（香港區）

本校一直致力於推廣STEAM教育，把STEAM教育納入初中的正規課程。透過多個專題，例如智慧城市專題研習、科學鑑證和人工智能等，提高學生的創造力和解難能力，讓學生了解並掌握最新的科技知識和技能，更好地應對未來的挑戰。

學生在STEAM領域的表現越見優秀，屢創佳績。在2023/24少年警訊創新科技大賽，本校10位中二級學生獲頒嘉許獎，本校更榮獲最積極參與少訊學校支會獎。此外，在2024「飛向北京·飛向太空」全國青少年航空航天模型教育競賽香港區選拔賽，本校榮獲多個大獎，包括水火箭 35 米定點打靶賽（中學女子組）冠軍、手擲滑翔機直線距離賽（黃鸝）（中學女子組）冠軍、一級橡筋動力飛機競時賽（雷鳥）（中學女子組）冠軍、橡筋動力撲翼飛機競時賽（神翼）中學組冠軍。學生的成就充分肯定本校STEAM教育的成果，我們將繼續努力，為學生的未來奠定成功的基礎。



少年警訊創新科技大賽頒獎典禮



香港官立中學人工智能學習圈比賽暨頒獎典禮





# 國家安全教育委員會

為了提升學生對國家安全的意識，加強國民身分的認同感，本會籌辦「全民國家安全教育日2024」全校集會，主題為「總體國際安全觀10周年」。會中向全體同學講解「全民國家安全教育日」的意義及新增的國家安全重點領域，並播放影片及安排學生進行分享，讓學生體會國家安全概念隨著國家及國際社會形勢不斷拓展，提高他們對維護國家安全的意識。總結時，特別鼓勵同學守法守規，培養良好品德及對國家和社會作出貢獻。

本校參加多項與國安教育有關的活動，例如「認識憲法、《基本法》——與法治同行」全港中學校際演講比賽2024，其中兩位初中同學獲甲等獎，另一位同學晉級總決賽；參加「屯門區全民國家安全教育日2024網上常識問答比賽」，除獲得個人冠軍外，更榮獲最積極參與學校獎。

此外，本校積極鼓勵家長參加與國安教育相關的活動，例如國情教育——國家安全教育活動簡介、「中國傳統藝術飛躍舞台大匯演2024」，期望家長從中認識國情和感受中華文化，支持學校推行國安教育，協助培養子女對國家安全及國民身份的認同。



「屯門區全民國家安全教育日2024網上常識問答比賽」頒獎典禮



國家安全教育展板



「全民國家安全教育日2024」全校集會，校長、老師、學生齊齊進行分享



## 德育、公民及國民教育組

德育、公民及國民教育組持續推進學生的德育及公民教育，努力培養學生的愛國情懷和社會責任感。

本年度透過不同的活動，包括「國家憲法日網上問答比賽」、「香港盃外交知識競賽」、「國慶中秋慶祝活動」、「正面價值廣播劇工作坊」等，讓學生逐步認同及建構自己的國民身份及培養正確的價值觀。為了提升學生的國家觀念，每週均舉行升旗典禮及國旗下的講話，增加學生對國家的認識和歸屬感，期望學生努力學習、為國家和香港作出貢獻。



正面價值廣播劇工作坊



國旗下的講話——學生分享



家長參與「中國傳統藝術飛躍舞台大匯演2024」活動



「認識憲法、《基本法》——與法治同行」全港中學校際演講比賽2024準決賽



升旗典禮，升旗隊進場



# 環保教育組

環境教育組致力宣揚環保概念，提升學生保護環境的正面價值觀。本年度推行「綠在南官——班制環保紙回收比賽」計劃，各班回收廢紙，從源頭減少廢物的產生。比賽共分七輪進行統計，最終收集超過400公斤廢紙。當中，5D班以超過90公斤廢紙的回收量成為全校之冠，獲得參加香港海洋公園全方位學習之旅的機會，從中認識人與自然和諧共處和環境保育的重要性。再次恭喜5D班及感謝各班的積極參與。



陳校長、老師與環保大使合照



於課室放置回收箱，收集廢紙



環保紙回收計劃啟動禮大合照

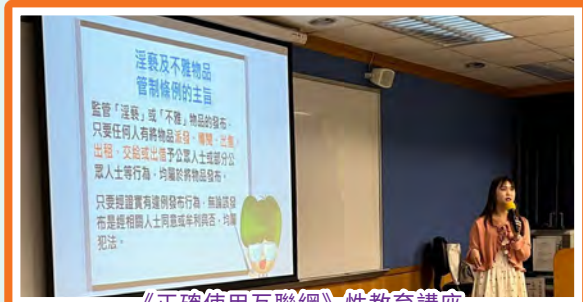


校園水果派對

# 健康及性教育組

健康及性教育組及健康大使設計及安排不同活動，為一至中五級同學舉辦不同主題的講座及班主任課，讓同學建立健康生活的概念，以及良好的兩性人際關係。例如為中三及中六級學生舉辦「正確使用互聯網」、為中一及中五級學生舉辦「友情與愛情(I)」及「性在有愛」工作坊，教導學生正確使用互聯網及正確的兩性關係界線。

此外，為推廣健康飲食習慣，本組於35周年校慶開放日舉辦「平和基金」反賭博教育遊戲攤位，邀請本校學生及其他社區人士參與，讓他們了解賭博的禍害及掌握反賭博的資訊此外，本組與其他科組於5月份合辦健康校園嘉年華暨繽紛水果日，舉辦攤位遊戲及校園水果派對，宣揚進食水果的健康習慣。



《正確使用互聯網》性教育講座



性教育工作坊



健康校園派對暨繽紛水果日

# 南宮獎項及 老師喜訊

## 老師喜訊

本校全體師生恭賀  
黎瑞怡老師  
新婚之喜



## 學校獎項

活動/比賽	主辦單位	得獎學校	獎項
關愛校園獎勵計劃	香港基督教服務處 香港輔導教師協會	南屯門官立中學	關愛校園榮譽
第6屆官立中學 聯校戲劇節2023/24	各官立中學	南屯門官立中學戲劇學會	傑出劇本獎、傑出導演獎 傑出演員獎、傑出舞台效果獎 傑出合作獎、傑出整體演出獎 評判推介演出獎
香港學校戲劇節	教育局	南屯門官立中學戲劇學會	傑出劇本獎、傑出導演獎 傑出演員獎、傑出合作獎 傑出整體演出獎
學校舞蹈節	教育局課程發展處	南屯門官立中學舞蹈組	甲級獎(爵士舞) 甲級獎(中國舞)

## 學生獎項

活動/比賽	主辦單位	得獎者	獎項
2023至24年度 尤德爵士紀念基金高中學生獎	尤德爵士紀念基金	6C李曉琪 6D馮樂晴	尤德爵士紀念基金 高中學生獎
2023香港學界數學及 奧數精英賽	香港兒童數學協會	2C陳芷琪	金獎
第75屆香港學校朗誦節 (中文朗誦)	香港學校音樂及 朗誦協會	1C廖天禮	冠軍
		1A房芊杏 1C廖天禮 4B蔡敏莉	亞軍
		3C林穎玆 3C劉安蕎 4B郭恩致 4B梁劭嵐 4C鄭淑楠 4C周靖欣	季軍
第75屆香港學校朗誦節 (英文朗誦)	香港學校音樂及 朗誦協會	1C全班同學	亞軍
		1A張愷晴 4B司徒皓頤	季軍
香港官立中學 「人工智能教育」學習圈 2023-2024人工智能創新比賽	香港官立中學	2C廖巧棋 2B李舜熙 2C周子豫 2C阮雨晴 2C龔駿謙	金獎
香港理工大學工程專案比賽 2023-24	香港理工大學工程學院	5A林卓文 5C程 鐸 5D廖亮誠 5D王海琳	亞軍
年度中國歷史人物選舉2023 專題研習報告比賽	國史教育中心(香港)	5A羅穎微 5B馬天盈 5C黃琦琳 5D張芷媽 5D何敏琪	冠軍
太陽能充電車模型設計比賽	香港工程師學會 電機分部	1B梁子曦 2B周 子 2B劉伊藍 3C劉安蕎	最佳表現獎
2023屯門區 滅罪短片拍攝比賽	屯門區撲滅罪行委員會	2C梁逸衡 2C李忻澄 2C譚悅芊 2C鄧紫熙 2C謝秉承	冠軍
		3B周子朗 3B蔡月晴 3B鍾幸雅 3B蕭芷希 3B邱卓謙	亞軍
		2C趙穎妍 2C周子豫 2C廖巧棋 2C阮雨晴	季軍