



## 畢業生分享

**時** 光荏苒，如白駒過隙，轉眼間，我已離開了葵涌蘇浙公學，成為香港中文大學的學生。回憶起在蘇浙三年豐富有趣的高中生活，有過挫折、迷茫，亦有收穫、成長。曾為了寫好一篇英文作文焦頭爛額，煞費苦心；亦曾在籃球場上與隊友並肩作戰，酣暢淋漓……數不勝數的片段仍如電影畫面般不時浮現在腦海中。我十分感恩蘇浙給我的栽培，老師的諄諄教誨讓我受益匪淺，同學的互幫互助令我收穫頗豐，我在蘇浙度過了精彩、順利的高中三年。

我的讀書方法很簡單，就是要謹記自律，我在課堂會認真聽講，跟隨老師的節奏一起思考，也會在課後及時複習。這幫助我鞏固知識點，從而提升學習效率。

「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，畢業不代表求知與探索的結束，我會帶著在蘇浙學到的知識與人生道理，克服困難，砥礪前行！（F.6A吳江楓撰文）



吳江楓校友現就讀香港中文大學保險、金融與精算學系一年級。



梁泳欣校友現就讀香港大學經濟學系一年級。

**六** 年時光轉瞬即逝，很慶幸自己在六年前成為了葵涌蘇浙公學的一員，開啟了豐富多彩的中學生涯。

談及讀書方法，不外乎是上課專心聽講，緊跟老師的課堂節奏，課後重溫當日所學的知識，不懂的內容要及時請教老師或同學，平時或小測、考試時遇到的錯題、難題等我會整理出來，定期重溫。此外，複習時，我通常會列出一天的學習任務，然後估算所需時間，學完剩下的時間就會娛樂放鬆，達到勞逸結合，給大腦適當的休息以保持高效率的學習狀態。希望師弟師妹們都能找到適合自己的學習方法，不要給自己過多壓力，把測驗考試當成對自己學習成果的檢驗就好。

中學生涯收穫的不僅僅是知識，還有多姿多彩的校園生活。放學後與同學們一起做壁報的快樂、陸運會奮力奔跑時揮灑的汗水以及為聖誕聯歡會準備班際歌唱比賽時的齊心協力

等無一不令我感到難忘。即使是到了備戰公開試的緊張階段，也有在圖書館複習一整天後，和三五好友離開學校走到操場時，徐徐吹來的晚風所帶來的短暫愜意，即使很疲憊，回想起來卻也彌足珍貴。這六年來的成長亦離不開蘇浙老師們的一路支持。還記得成為普通話司儀後第一次主持早會時的緊張、第一次參加朗誦節獨自上台朗誦時的忐忑、在老師的帶領下第一次參加校外團隊比賽並贏得冠軍時的喜悅、還有很多難得的機會：參加海外交流團和採訪到校進行週會分享的嘉賓……無數個勇敢踏出舒適圈的「第一次」和想要放棄的瞬間，都伴有老師們的鼓勵和支持。

即使現在我已經步入了人生的另一階段，老師們的敦敦教誨以及中學生涯的很多無法一一細數的片段都深深烙在我的心底。時光匆匆而過，一去不復，希望師弟師妹們可以好好把握和珍惜中學的時光，探索自己，努力成長。（F.6B梁泳欣撰文）

**流** 光一瞬，華表千年。回過神來，我已身在香港中文大學，走在大學的小道上，我往往會憶起中學時光，每每此際，我都情不由衷地慶幸能在葵涌蘇浙公學度過了愉快充實的高中生活。

關於學習方法，說來道去都是上課認真、課後複習，雖然聽起來沒什麼特別的，但這確確實實就是想要取得好成績所必須要做的，這是最基本的，這是最看自律和自制力的。學習是沒有捷徑可言的，急於求成的，往往只會得不償失。在我複習的時候，我往往會重新整理筆記，熟悉一遍學習內容，再針對性地做相關專題的題目，然後回看錯題，查漏補缺。這是我用來鞏固知識點，以不至於過目即忘的學習方法。考試內容會被忘記，但學習技能絕不會輕易丟失，十幾年的讀書生活，就是摸索如何提升學習能力的過程。

中學當然不是只有學習，在這以外，必不可少的當然就是我所遇到的人，經歷的事了。在蘇浙，我結識了許多良師益友，他們在我感到迷茫時開解我，在我自我懷疑時認可我，在我想要放棄時支持我……我很感激高中時期遇到的每一個老師同學，是他們完整了我的生活，幫助我成為更好的人。當然，令我無法忘懷的，還有那無數個令人歡欣感動的瞬間：體育課一起跑九分鐘、嘉年華一起籌備活動、校運會一起加油打氣以及每次考試前必定會彼此送出的祝福……這數不盡，道不完的片段，都深刻在腦海裡。或許當時覺得忙碌疲憊，只想著快點結束後開始放鬆去玩，但這人生的篇章一旦翻過，就再也回不去了，剩下的只有數之不盡的感恩和懷念。就好像DSE，雖然在備考的時候，每天都叫苦連天，念叨著「趕緊結束吧！」心心念念的是假期快來臨。但我仍記得，最後一次考試結束鈴聲響起，放下筆的那一刻，我驚訝的是，並沒有感到自以為的輕鬆雀躍，反而是感覺好像失去了些什麼——啊，我已不再是高中生了，要度過這告別的季节了。

而如今，即使大學的全新環境給我帶來了新的刺激、新的挑戰，但我仍偶爾會想念中學時期悲喜交加的日子，那是我們成就自我的歷練，也是溫馨難忘的時光。我希望學弟學妹們，務必要珍惜中學時光，真切地去感受每一個或哭或笑的瞬間。（F.6A陳思穎撰文）



陳思穎校友現就讀香港中文大學工商管理系一年級。

# 葵涌蘇浙公學 第三十八屆 畢業典禮

## 九龍醫院臨床心理學家姚嘉欣女士 應邀擔任主禮嘉賓



本校第三十八屆畢業典禮於2021年11月5日（星期五）於本校邵逸夫堂

舉行，承蒙九龍醫院臨床心理學家姚嘉欣女士蒞臨主禮、頒發畢業證書及賜訓詞。張浩然會長、范仁鶴副會長兼校監、徐立夫副會長、王寶明副會長、程雲青副會長、楊洪鈞秘書長、朱家源副秘書長兼校董、劉鐵成校董、邵守

忠校董、吳德龍會董、嚴亦明會董、沙田蘇浙公學陳雅麗校長、蘇浙公學方仲倫校長、校友會主席陳錦銘先生、多位嘉賓、校友及家長撥冗光臨，濟濟一堂，令典禮倍添光彩。

典禮開始前，先由校監、校董、校長及教師陪同各位嘉賓移步到圖書館主持校園電視台啟用儀式。下午三時正，在悠揚樂韻中，嘉賓徐徐步入禮堂，為典禮揭開序幕。首先由范仁鶴校監致詞。范校監以在東京奧運為香港游泳隊創下歷史佳績的何詩蓓，左手骨折但仍堅持追尋單車夢，最終為香港取得首個單車項目奧運銅牌的李慧詩和比賽時面對世界強勁對手，沉着應戰，最終反敗為勝，為香港贏取首面劍擊金牌的張家朗為例，說明「勤奮」與「堅持」是幫助我們面對人生逆境的秘訣，不論面對逆境或達至成功，具備「勤奮」與「堅持」都是不二法門。

隨後，由梁健文校長報告校務。在2021年香港中學文憑試中，該校12個科目的及格率高於全港水平，大部份科目呈現正增值，其中主要四科達6級增值，英文和數學科更達7級增值。本學年共有28位畢業生獲「聯招(JUPAS)」大學學位課程取錄，當中包括9位學生分別考入香港大學、香港中文大學或香港科技大學。其餘畢業生差不多全部繼續升學，總升學率為96%。此外，梁校長感謝香港蘇浙滬同鄉會張浩然會長、歷屆會長、副會長、會董們對師生的關懷和提點，並持續捐款支持學校發展，包括：資助學校增聘外籍英語老師、捐贈英語學習交流團獎學金、購買設備、翻新教室等，這些支援令教學工作更具效能。





主禮嘉賓姚嘉欣女士在致詞中感謝母校對她的栽培，她尤其欣賞學校鼓勵學生全面發展。她與在座學弟、學妹分享自身的體會：不要低估生命的可能性。在人生的歷程中，總有起伏，在經歷失意時，要記住，有危亦有機，這可能是你學習及成長的機會。姚女士更分享在面對挑戰時的三項錦囊：第一，“Meaning and Purpose”，你如何看待困難，也將影響你如何應變。第二，“Stay Connected”——友伴支持。第三，“Self-care”，別忘了要照顧好自己的基本需要。



姚女士隨即頒發畢業證書予中六畢業生代表。接著，各校董及會董頒發多項獎學金及獎品給在不同領域表現優異的同學。最後，范校監頒發長期服務獎予在校服務十年、二十年及三十年之教職員。緊隨便是畢業生代表致謝詞，情辭懇切、內容精簡又能帶出同學的心聲，在場嘉賓及同學均以掌聲鼓勵。

頒獎儀式結束後，接著是原創英語音樂劇表演(The Galactic Mechanical City)，由該校不同級別的同学參與演出。故事講述在人類面臨全球能源危機的末日世界，三位年輕科學家帶著一個絕妙的想法返回地球。要讓這個想法奏效，科學家們需要所有鄰近星球的支持與合作，但他們會團結起來嗎？劇中的同學載歌載舞，加上豐富的燈光效果，以及多變的投影佈景，贏得台下嘉賓熱烈的掌聲及場內學生的歡呼，表演在掌聲中圓滿結束。



# 升中簡介會及校園參觀



本校於12月4日(星期六)舉辦「升中簡介會及校園參觀」活動，邀請區內家庭蒞臨參觀和體驗。師生同心協力籌辦各種表演及攤位遊戲，讓學生發揮所長，培養自信心。

當天早上，四十周年校慶啟動禮伴隨柔揚樂韻、雜耍和滾軸溜冰正式

揭幕。緊接的「學校簡介會」和「升中面試技巧講座」吸引不少家長攜同子女出席，讓家長對本校和子女升學規劃有進一步的認識。學校各樓層設有不同學科的攤位，例如綜合科學科的

「DIY飛舞紙蝴蝶工作坊」、物理科的「趣味物理小實驗」、化學科的「Amusing Chemistry」、生物科的「微觀世界」、電腦科和機械人學會的「編程習作展示」及「相撲機械人大比拼」等。當中，視藝科、企財科和經濟科合辦的「DIY手作匙扣工作坊」更將營利捐到慈善團體，宣揚同理心和肩負社會責任的重要性。攤位吸引眾人參與，學生亦積極地向來賓介紹各自攤位的內容，盡展才能。大家有說有笑，場面熱鬧。最後，升中簡介會及校園參觀就在歡樂聲中完美落幕。



# 校園新設施

為了提升學與教的效能，以及讓同學有舒適的校園環境，本校近年改善工程不斷，以下是竣工啟用的校園新設施：



中一、中三及中六級課室  
全新電子互動白板



新建學生作品展示區



多功能飯堂



整齊嚴肅的校門入口

葵涌蘇浙公學



開台了

校園電台



小賣部加裝冷氣及白色閘門



煥然一新的校務處



203及204演講室



# 教師發展日



本校於2021年8月18日及10月21日分別舉行兩日「教師發展日」，內容有「基本法講座」（曾鈺成先生主講）、「教育心理學家講座」及參觀大學，目的提升老師的專業知識及學與教能力，培育老師的使命感，共同關心教育的轉變，達至裝備自己，向學習型群體的目標邁進。



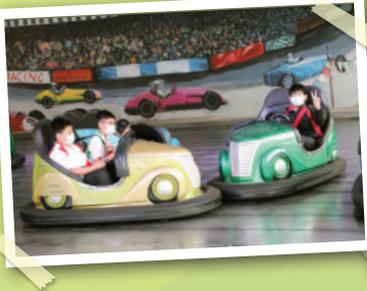
感，共同關心教育的轉變，達至裝備自己，向學習型群體的目標邁進。



# 旅行日



本校於12月27日(星期五)假香港海洋公園舉行旅行日。師生懷著興奮的心情，聚首一堂。學生除了能遊玩刺激的機動遊戲外，還能親近大自然，認識海洋生態的美妙和遍及全球的珍貴物種，寓學習於娛樂。





好長的龍



22. 8. 2021

梁健文博士

校長致辭



加油！終點在望



我接到了

# 中一迎新

本校今年的中一迎新活動與往年有所不同，除了8月22日(星期日)的慣例活動，例如：協助子女適應中一生活講座、課外活動及網上親子閱讀介紹等；還特別為中一新生及其家長安排了團體預約接種疫苗。此外，又於九月上旬為中一新生安排「指尖下的和諧世界」(日本和諧粉彩藝術工作坊)，讓新同學體驗粉彩藝術之餘，亦可結交新朋友。希望中一同學盡早投入蘇浙的大家庭，迎接新生活。



我做不到



粉彩藝術工作坊



### 學校生活小組

School life Guidance

課外活動介紹



投入專心的一刻



新生適應講座



親子閱讀介紹



師生歡聚



活動前大合照

# 「友情何價」日營

本校於9月上旬特別安排中一同學參加「友情何價」主題式教育日營，透過體驗式的學習，讓同學們反思自我價值觀及慎選朋友的重要；從而協助同學培養責任感、正確價值觀，建立守法的生活方式。



排隊入營



選友活動



誰是豬隊友



就是他



互訴心聲

# 葵涌蘇浙公學 邁向四十周年 力求更進一步

本校即將慶祝四十周年校慶。學校秉持校訓「整齊嚴肅」的精神，為學生提供免費優質教育，在師生的努力下，過去3年至少有114位學生在本校畢業後即獲大學課程取錄，成績持續進步。教育工作需要與時並進，學校為實踐辦學團體提供優質教育的目標，本校近年再作出以下改革：

- (一) 課程改革：**為學生提供高中第三個選修科的選擇(包括：M1、M2、視藝、日文)，讓有志投考醫科或其他收生要求極高科目的學生提供機會；初中理科全部改以英文授課，而每級的數學精英班均以英文授課；增加中史科的課時和元素，培養學生對國家的認識和歸屬感。
- (二) 善用科技和設備提升學與教：**在2021年，本校為14個課室安裝電子互動白板；此外，近期亦翻新了以下設施：校務處、四個教員室、電腦室、203多用途室、103學生活動室、視藝室、圖書館內直播室、學生飯堂、禮堂冷氣系統及入口大堂等等。目的是配合教師的教學方法改變，提升學生的學習效能和動機。
- (三) 加強學生領導訓練和才藝發展：**本校學生的學業水平持續提升，學校對學生的學術和非學術發展亦有更高要求。學校近年設立了升學輔導學長、輔導學長、聖約翰救傷隊、青少年眾樂團等，目的是加強學生的領導培訓和服務精神。此外，學校亦每年辦一次英語音樂劇表演和校園嘉年華活動，發揮學生多元才能和表演天份。
- (四) 走出校園 認識社區和國家發展：**本校辦學團體——香港蘇浙滬同鄉會每年贊助學生免費到江蘇、浙江考察。此外，本校亦主辦國內和海外交流團，擴闊學生視野，近年所到地區包括：日本、菲律賓(一帶一路考察)、北京、上海、南京、澳門及珠海等等。在未來，本校計劃為每一位學生在初中和高中階段各安排一次國內考察團，配合學科學習(例如：公民和社會發展科)，以更了解國家發展和國際形勢。

本校的四十周年校慶典禮暨畢業禮將於5月27日下午舉行，如防疫條例許可，希望家長和各界友好可以蒞臨一同慶祝。

梁健文校長

114位學生  
升讀的大學課程



## 表揚 葵涌蘇浙公學 2021年下學期 獲獎紀錄 (更新至2021年9月)

範疇	獲獎日期	活動名稱	獎項	獲獎學生
學術	2021-03-24	尤德爵士紀念基金 2020/21	尤德爵士紀念基金高中學生獎	F.6B 鄧倩玲、梁泳欣
	2021-03-30	荃葵青區傑出學生選舉 2020/21	優異學生獎	F.5B 謝漢宇
	2021-06-15	家長教師會獎項	閃耀金星	F.2C 何思穎、劉政鴻、彭爽、林熙怡、陳起盈、劉梓茵 F.2D 梁嘉殷 F.3A 林雅雯、鄧梓淇 F.3B 張吳焯、劉嘉欣 F.3C 李慧心、余穎兒 F.3D 彭靖茗、肖淞尹 F.4A 林嘉蔚、李梓翎、劉沛菴、梁永滔、余欣桐 F.4B 張天欣、麥書嫻 F.5A 羅仲恩、莫肇偉 F.5B 謝漢宇 F.5C 陳貝珊、洪凱琳 F.5D 羅詠姿、李依雯
	2021-06-17	家長教師會獎項	積極學習獎	F.2A 陳璋瑋 F.2B 鄭芷欣、粟巧琪 F.2C 張梓翎、余津城、林熙怡、曾珀羲 F.2D 陳嘉慧、嚴俊賢、張藝傑、蔡欣貝 F.3A 楊雋儀、陳昊 F.3B 劉思凡、李家謙 F.3C 張嘉恩、李禹瀟、吳宛恩 F.3D 黃靜怡、林雅欣、彭靖茗、沈展翹、黃奕沁 F.4A 李梓翎、劉沛菴、郭藝婷、潘曉妍、莊靖童 F.4B 劉芷穎、李國超、黃祖慧 F.4C 杜焯嵐 F.5A 曹子璇、陳家華、程嘉美、馮稀琳、柯泓源、劉俊豪、莫肇偉、戴子敏、譚瑋盈、曾晃揚、伍錦恩 F.5B 黃曉琳、陳瑤、吳以奇、魏嘉祺、史京鑫、岑潔心、曾信謙、曾芷澄、黃曉琳、王欣茵、謝漢宇 F.5C 洪凱琳 F.5D 姜曉彤、羅詠姿、李依雯 F.6A 陳璋瑋、張文斯、董柏宏、樊詠希、何倩儀、何元章、許鎮南、姜嘉倫、梁靜如、吳倩彤、吳蕊柔、楊倩文、王梓盈、黃乙玲、楊港 F.6B 陳詠琳、陳逸昕、張凱琳、馮金稀、梁錦欣、林琳、孫嘉詠、鄧倩玲、曾浩泓 F.6C 林婉琦、丘焯峰 F.6D 陳詠敏、趙麗霞
	2021-06-18	「明日之星－上游獎學金」	上游獎學金	F.5A 曹子璇、伍錦恩 F.5B 鄧伊美
	2021-06-29	GAPSK普通話水平考試	甲等成績 乙等成績	F.1A 王學淋 F.2C 梁皓而 F.3C 姜浩天、杜昕阳 F.3D 彭靖茗 F.1C 陳衛庭
	2021-07-05	22nd HKPTU Debating Competition – CMI Form 1 & 2 Division	4th Place	F.1C 區浩迅 F.2A 羅熙彤 F.2C 梁汶謙
	2021-07-05	22nd HKPTU Debating Competition – CMI Form 3 Division	3rd Place	F.3C 李慧心、杜昕阳、曾景朗、余穎兒
	2021-03-01	第73屆香港學校音樂節	鋼琴獨奏五級－銀獎	F.1A 陳思穎
	2021-03-15	線上進行樂器音樂比賽	獨奏組銅獎	F.4B 龐嘉儀
2021-05-28	第八屆香港國際音樂節	流行樂隊中學組一等獎	F.1C 李映彤 F.2C 梁汶謙、余天慧 F.2D 伍心悅、黃君瑜 F.3B 梁嘉琪 F.3C 張琬婕 F.4A 林嘉蔚 F.4B 黃祖慧 F.5C 陳綺華 F.5D 李依雯	
其他	2021-03-26	關愛校園獎勵計劃	「關愛校園」榮譽	全校學生
	2021-03-27	第二十一屆《基本法》及一國兩制網上問答比賽決賽	嘉許證書	F.3C 姜浩天
	2021-03-29	光大控股星聲講故事－第七期比賽	優異獎	F.1B 何佩欣 F.1D 翟雪婷、許晴心 F.5B 羅錫滄、史京鑫、黃曉琳、吳詠茵、謝漢宇 F.5C 陳綺華
	2021-04-21	全港理財爭霸戰	最踴躍參與獎	全校學生
	2021-04-23	女童軍Teen Girls Project 消毒機械人設計比賽	三等獎	F.3C 劉芷德、吳君琦 F.3D 鍾媚婷、鍾珮琪
	2021-04-24	第七屆全港中學生實地考察報告比賽	優異獎	F.5A 劉俊豪、羅仲恩、曾誠炬、伍錦恩
	2021-05-18	「新聞會」新聞會有禮－好書分享－好書推介	優異獎	F.1D 許晴心 F.5B 羅錫滄、黃曉琳