



## 畢業生分享

我是2022年的畢業生，在香港理工大學修讀醫療化驗科學。

回顧過去六年中學生涯，仿如箭矢，轉眼即逝。「教誨如春風，師恩深似海」我如今能夠興致盎然地走在理工大學的路上，離不開母校恩師們的悉心教導和循循善誘。在我對未來感到迷茫之時，老師們傳道、授業、解惑，教導我們待人接物的道理，讓我找到努力的方向，更加清晰地規劃未來職業的道路。離開母校後，我格外懷念與同學相處的那段時光。何其有幸，在有限的時間裡，能與同學們一起為文憑試奮鬥，大家相處融洽，互相幫助和鼓勵，大大提高學習效率。

若想在學業上事半功倍，自律是一切事情的根基。還記得讀中學時，課程內容繁多，漫長的溫習時間，使我讀書路上倍感艱辛。自此，我從中領悟到一個道理——需在中學培養「自律」的學習態度，而這種品德也能使我終身受用。如今的大學生活精彩豐富，同時亦多了很多自由的時間。但常言道「自律才能獲得最大的自由」，修讀大學課程的人數眾多，教授不可能督促每一位同學完成功課。若能自律提前完成功課，便可自由地享受大學閒暇生活。

此外，讓我介紹一下我所修讀的學系——醫療化驗科學。這個課程內容涵蓋大量與生物相關的知識，例如解剖學、生理學、微生物學等，畢業後會在醫院實驗室負責化驗工作。除了有可觀的就業前景外，也適合有志進修與醫療或生物化學相關科目的同學。如果同學對生物或化學感興趣，修讀醫療化驗科學是不錯的選擇。

中學畢業時，老師曾說過「天下無不散之筵席」，但「人生何處不相逢」，希望學弟學妹們為自己的未來而努力，來年應考文憑試的同學能勇奪佳績，不留遺憾。大家，我們在大學相逢吧！（羅仲恩撰文）

光陰似箭，如同白駒過隙。轉眼間就結束了在葵涌蘇浙公學難忘而充實的學習時光，第一次踏入校園的畫面彷彿浮現在眼前。高中三年，感謝所有老師的辛勤付出和學校的栽培，讓我能夠獲得進入大學學習的機會。除此之外，在緊張的學習生活之餘，我也在學校結識了許多志同道合的夥伴，能夠一起向著目標努力。

說起在葵涌蘇浙公學的日子，我印象最深刻的還是最忙碌的中六。那時，成群的同学每當放學後都自覺地留在圖書館繼續溫習，解答疑難和互相監督，每次都是等到暮色降臨才收拾書包結伴回家。雖然中六的日子忙碌又疲憊，每天都有不計其數的功課與測驗，但那時的內心卻是踏實又滿足，因為無論是老師還是同學，都在為同一個目標而努力和堅持。其實作為2022年的文憑試考生，我們的高中生活並不是一帆風順，可謂困難重重。我們經歷了不安的社會運動、無休止的疫情以及突如其來的停課安排。無奈之下，老師不得不使用線上教學模式。也正是學校和老師的共同付出，監督著我們不放鬆學習的弦，讓我們能夠快速的適應嶄新的教學模式，追趕上原本的學習進度。

《詩經》有云：「投我以桃，報之以李。」雖然，如今我已經離開了母校，結束了三年的學習生活，但我仍心懷對學校和老師的感激之情，希望能在不久的將來回饋母校。（曹子璇撰文）

光陰荏苒，歲月如梭。轉眼間，我已經離開了母校，和多彩而充實的中學生活揮手告別。

在學習路上，我們雖然沒有捷徑可走，但找到合適的學習方法可以讓自己少走不少彎路。上課時認真聽講、課後認真完成作業，雖是老生常談，但無可否認，這是最有效的學習方法。除此之外，建立學習小組，和朋友一起學習，共同進步也是明智之舉。在中六那年，我常與幾個好友約定在放學後或假日時一起到自修室溫習。每當在學習上遇到難題時，相比起一個人埋頭苦學，我更喜歡和朋友一起討論。不同思維的碰撞所生出的火花常常帶來許多有趣的想法，刺激著我們不斷思考，帶領著我們持續進步。

誠然，學習並不是中學生活的全部。還記得愛心嘉年華前夕和朋友一起準備攤位遊戲時的歡笑、校運會時同學們在賽場上拼搏的矯健身姿、畢業禮散場後友人哭紅的雙眼……正是這些看似平凡的日常點滴，構成了我那獨一無二的，熠熠生輝的中學生活。在今後的人生中，中學的回憶定會化作勇氣，鼓勵我不斷前行。

現在的我已經踏入了大學校園，每天都懷揣著不安與憧憬去迎接新的挑戰。願各位學弟學妹能珍惜光陰，去思考，去成長，去描繪專屬於你們的人生畫卷！（謝漢宇撰文）

  
羅仲恩香港理工大學 醫療化驗科學及  
放射學(榮譽)理學士一年級  
曹子璇香港中文大學  
中國語言及文學一年級  
謝漢宇香港大學 工學學士  
(數據科學及工程)一年級



# 陶錫祺校監訪問

請陶校監與葵涌蘇浙公學同學分享您兒時的求學經歷，可從學習態度、方法、目標、困難、成功經驗等方面分享。

我的雙親家境不算富裕，他們有賴親戚好友的資助，加上勤奮用功，最終學有所成，考上大學。眼見雙親在艱難的環境下，仍能逆流而上。這種孜孜不倦的精神，推動我奮發向前。我認為任何事的「結果」都是難以預料的，唯有「過程」才是可以控制的。只要努力做好恆常的事，例如用心做好功課、專心上課和持續溫習，對結果的得失自然不會感到太大壓力。

請陶校監分享您的閒暇生活，例如您如何兼顧工作與休閒生活，您有甚麼興趣、愛好等。

我在閒暇時會打籃球和彈鋼琴，而我的太太、女兒、兒子也會彈鋼琴。我認為專注學業和工作的同時，也要保留自己的愛好。因為愛好能讓自己暫時放下工作，放鬆心情。在時間管理上，我建議同學可多與老師溝通，汲取更多的意見。做事的前期可以多花一點時間計劃和用功，待一個突破點出現，後續事情自然會更有效率和順暢。

請陶校監分享您對葵涌蘇浙公學的期望以及向同學說一些鼓勵的話。

我期待葵涌蘇浙公學的發展能更上一層樓，給予同學一個穩定的學習環境。我也鼓勵同學多與已畢業的舊生互動互勉，交流升學與就業的經驗，薪火相傳。同時，也要珍惜到內地與海外的學習交流機會，了解世界的最新發展，增廣見聞。成功人士不只在於經濟上的成果，更重要的是對社會的貢獻，同學閒時可多參與義務工作，關心和回饋社會。



每個人心中都有一句格言，推動自己積極前進，請陶校監與我們分享您的座右銘。

「做事要投入」是我的格言。只有全情投入，才會對事情越感興趣，才能構想到更好的方法去完成事情。人是很難一心多用的，寧可選適合的事專注做好，也不要同時做多件半調子的事，所以一開始謹慎地選擇方向十分關鍵。不要怕辛苦，壓力是源自對未來的不確定，只要找清目標和方法，再加以努力，沒有路是走不過的。

## 校史廊

本校校史廊於10月5日舉行揭幕儀式。校史廊的牆上記載了學校自1982年創校以來的歷史事跡，亦展示了學校歷年來重要的獎項和珍藏品。從操場拾級而上至校務處，猶如走過時光隧道，回顧學校美好的四十載時光。



剪綵儀式嘉賓合照

嘉賓合照

校史廊剪綵儀式



典禮司儀



尋根閣



思源閣與校園資訊



校史與重要獎項

# STEAM 愛心嘉年華

本校於11月26日（星期六）舉辦「STEAM 愛心嘉年華」，活動內容豐富，涵蓋工作坊、攤位遊戲、學生才藝表演等，讓學生展現才能，學以致用，對學生提升領導能力、解難能力大有裨益，亦從中培養學生對學校的歸屬感。其中「親子Micro:bit工作坊」、「親子創藝工作坊」透過科技和藝術形式，鼓勵家長與子女互動，創造親子交流時間和難忘的回憶。而不同學科的攤位遊戲由學生主導，向各位來賓介紹或演示所學到的知識。例如生物科「顯微世界」講解顯微鏡下的細胞結構；物理科「Amazing Physics」演示電力和離子球原理；化學科「Fascinating Chemistry」示範化學實驗，各個實驗室氣氛熱烈，眾人皆樂此不疲。此外，星夢舞台亦聚滿了欣賞眾

樂樂隊表演及試玩碰碰車、機械手及迷你遙控車的人群，可謂人聲鼎沸。有蓋操場的攝影及禮品換領攤位更是人頭湧動。嘉年華就在歡樂聲中，圓滿結束，大家盡興而歸。



物理實驗室也人頭湧湧呢！



迷你遙控車深受同學歡迎



親子創藝工作坊，場面十分溫馨。



學生為來賓示範化學實驗



眾樂樂隊表演



同學獻唱校慶主題曲



步操樂團為開幕禮表演





陶錫祺校監及周冠邦校董蒞臨主禮



頒獎禮升國旗儀式



台上嘉賓合影



陶錫祺校監頒發嘉許獎項



步操樂團表演



# 校慶日

9月20日為本校的校慶日，當天校內有不同的慶祝活動。午膳期間，舉行了「好歌送給您」歌曲欣賞暨感恩敬師活動，各級代表憑歌寄意，向任教老師表達敬意及送上祝福。校門前更設有校慶紀念拍照區，師生相聚一起，留下珍貴的畫面。校慶頒獎禮亦在週會期間進行，承蒙陶錫祺校監及多位校董蒞臨主禮，令典禮倍添光彩。



陶錫祺校監致辭



梁健文校長與同學合照



「好歌送給您」歌曲欣賞暨感恩敬師活動



校慶紀念拍照區

## 家長晚會及講座

本校於11月11日舉行中一至中五級家長晚會。由梁校長分享教育心得，並由註冊社工韓擘姑娘主講，題為「衝破障礙 重尋拼勁」，藉此與家長及師生一起互相砥礪，展望將來。

另外，第一次家長晚會暨第二十二屆家長教師會會員大會及就職典禮亦於當晚舉行。就職典禮結束後，分別有高中選科講座、海外升學及交流團講座，同時安排家長與班主任面談，彼此了解學生在各方面的表現，同心協力培育學生成材。



新一屆常務委員會成員名單臚列如下：

職務	家長委員	負責老師
主席	黃振權先生	---
副主席	鄭映平女士	呂惠琮副校長
財政	梁詠芝女士	鄧欣杰老師、傅昭明老師
文書	劉綺華女士	鄧偉雄老師
宣傳	周怡女士	郭雯老師
聯絡	葉德怡女士、蘇惠琮女士	周子盈老師
康樂	高蘇霞女士、林秀媚女士、蔡麗園女士	張雪敏老師
總務	饒曉華女士、周怡女士	劉潤如老師

# 聖誕歌唱比賽及慶祝會



闊別三年，由音樂科主辦及英文科協辦的聖誕歌唱比賽已於2022年12月21日的聖誕聯歡日中順利完成。活動不但能凝聚學生對班級的歸屬感，還能提升學生對英文的興趣及語感。各入圍班別都準備了別出心裁的道具，加上整齊優美的動作襯托，一首首悠揚悅耳的旋律縈繞禮堂，令禮堂洋溢著節日的熱鬧氣氛與一片片歡聲笑語。今年學校更邀請往年曾奪聖誕歌唱比賽冠軍的校友擔任評判，與同學分享歌唱心得。最終初級組冠軍由F.3C班演繹的Last Christmas 脫穎而出；而高級組冠軍則由F.5D班奪得，他們合唱的歌曲是Nobody。

獨唱組由演唱《記憶棉》的F.5D梁嘉琪勝出，合唱組則由F.5D陳芷欣及梁嘉琪勝出，她們演唱的歌曲是《慢冷》，表演引人入勝，歌聲扣人心弦。



名次	獲獎者	參賽歌曲	
班際初級組	冠軍	F.3C Last Christmas	
	亞軍	F.2C Never Gonna Give You Up	
	季軍	F.3D Take me home for Christmas	
班際高級組	冠軍	F.5D Nobody	
	亞軍	F.5A Monster	
	季軍	F.4B Santa Tell Me	
獨唱	冠軍	F.5D 梁嘉琪 記憶棉	
	亞軍	F.4B 余天慧 到此為止	
	季軍	F.6A 張雄柯 很久很久	
合唱	冠軍	F.5D 陳芷欣 F.5D 梁嘉琪 慢冷	
	亞軍	F.6A 梁永滔	Candy Ball
		F.6A 劉沛蕎	
		F.6A 王彩瑤	
		F.6A 蔡芷茵	
季軍	F.6A 盧迦霖	Frenemy	
	F.6A 唐愷焯		



# OLE Day

## OLE活動日



中四(課程體驗)



中六(自學探索)



中三(生涯規劃工作坊)

為照顧學生不同的發展需要，本校於10月3日舉行多元化的OLE活動，藉以擴闊同學的學習經歷，啟發潛能，促進全人發展。當日各級主題如下：

級別	活動主題
中一	1. 「媒體素養」(網絡欺凌) 講座 2. 欣賞中西魔術表演
中二	1. 國史劇場工作坊(「九一八事變」) 2. 國情文化教育工作坊(認識祖國之「我國百年盛事」)
中三	生涯規劃工作坊「SOCI-GAME」
中四	參觀大專院校及課程體驗
中五	義工服務
中六	迪士尼自學探索之旅



中五(義工服務)



中六(迪士尼之旅)



中二(毋忘九一八)



中四(參觀心儀學院)



中五(探訪長者)



中四(護理體驗)

### 中一迎新

本校今年的中一迎新活動於8月28日(星期日)舉行，活動包括：協助子女適應中一生活講座、校園導賞團、網上親子閱讀介紹等。希望中一同學儘早投入本校的大家庭，迎接中學新生活。





中五 (成功出海)



中一 (誰是最佳朋友?)

# 各級輔導訓練日營

本校於9月上旬為各級舉辦輔導訓練日營。中一級有「最佳選友」活動，目的是協助同學培養責任感和正確價值觀，建立守法負責的生活方式。高年級有團隊訓練及成長挑戰營，希望透過體驗式學習及團隊活動，讓同學發揮合作精神，迎難而上，解決問題，學懂以正面心態面對成長及挑戰。



中五 (合力築木筏)



中四 (解說任務)



中五 (攀越星星框)



中四 (商量對策)



中五 (齊心完成任務)



中六 (團體合照)



中四 (挑戰開始)



中六 (勇敢向上)



中六 (互相支援)



中六 (合作愉快)



中六 (努力攀登)

# 高中領袖訓練活動

本校於8月22日與「恆毅培訓有限公司」合作舉辦領袖訓練活動，安排本年度準學長、輔導學長、升輔學長、學生會幹事及社長參與。透過導師解說和組織團隊合作活動，讓學生建立自信、提升領袖特質及領導能力。期望是次活動後，同學能突破自我，認識責任感的重要及掌握與人溝通的技巧，日後在相關領袖範疇一展所長。



努力到終點



信任戰勝一切



團結合作



齊心就是力量

## 表揚 葵涌蘇浙公學 2021-2022年度 獲獎紀錄

類別	活動名稱	獎項	獲獎名單
文學	閱讀約章獎勵計劃——學生閱讀約章 2021/22 全年獎項	傑出表現學生獎	F.2C 吳雪靈 F.3C 許晴心 F.3D 黃嘉慧
	閱讀挑戰計劃 2021/22 全年獎項	傑出學生獎	F.4B 林熙怡
	第五屆中學華服徵文比賽	優秀獎	F.2C 許曼云 F.5A 彭靖茗 F.5C 楊雋儀
		良好獎	F.5A 余家宜 F.5B 徐嘉琪
	新地會「我家的良師益友」大募集	優異獎	F.2C 張紫雪 F.5B 李禹瀟
數理科學及科技	HKIRC《網絡安全青年計劃——中學組》比賽	優異獎	F.5B 李禹瀟 F.5D 施淑泳
	中學數學閱讀報告比賽 (2021/22)	二等獎	F.2C 關嘉儀
音樂	香港卓越音樂家大獎 2022	音樂教育獎	葵涌蘇浙公學
	第二十三屆國際兒童及青少年弦樂演奏比賽	少年組：冠軍	F.3C 陳諾謙
		少年G組：人氣金獎	
	第六屆亞洲·愛琴海藝術講堂及音樂大賽	鋼琴自由選曲D組：亞軍	F.2D 黃當凌
	第十五屆全港學生公開音樂比賽	鋼琴八級演奏組：優異獎	F.4A 梁嘉殷
香港卓越音樂家大獎 2022	鋼琴獨奏八級演奏：認可證書		
其他	2021「國家憲法日」網上問答比賽	中學組優異獎	F.6B (2021-2022) 曾信謙
	第八屆《基本法》暨慶祝香港特別行政區成立二十五周年全港校際問答比賽	中學組最積極參與學校獎	全校