

好學

- P1-3 正向達人—重慶考察
P4-5 課外活動逐個捉
P6-7 放眼世界
P8-9 學校推廣一步賞屯
P10-11 踏上青雲路
P12 讀書有法

緣於橋 繫於人 心無限 橋無止

本校師生七人聯同香港科技大學、重慶交通大學及四川大學學生於七月二十二日至三十日期間，參與由九龍倉集團贊助，無止橋慈善基金主辦的「無止橋服務學習計劃2023」，到重慶市巫溪縣星溪村中梁鄉參與義務鄉郊地區建設項目，實踐「緣於橋·繫於人·心無限·橋無止」的精神。同學被分配到不同的工作崗位，包括橋樑組、硬性民生組、軟性民生組、後勤組及策宣組，同心協力，建造一條十六米長的人行貝雷橋，裝設太陽能路燈，繪畫壁畫，粉刷牆壁，安裝門窗及門鎖，舉辦遊園會等。

編者的話

今期「好學」除介紹譚李麗芬義工隊的活動外，並記錄了學生們參與內地中學曉園學校的體藝文化交流，還有一部分同學投身於重慶市巫溪縣星溪村中梁鄉的義務鄉郊地區建設，貢獻自己的力量，建設橋樑。同學們學會用他們的努力和奉獻，改善當地社區的環境。他們的行動不僅連結了人與人之間的心靈，也展示了年輕人的力量和影響力。讓我們一起欣賞同學們如何行動詮釋了同理心，並從他們的經歷中學習以同理心幫助別人。



好學

- P1-3 正向達人—重慶考察
P4-5 課外活動逐個捉
P6-7 放眼世界
P8-9 學校推廣一步賞屯
P10-11 踏上青雲路
P12 讀書有法

緣於橋 繫於人 心無限 橋無止

本校師生七人聯同香港科技大學、重慶交通大學及四川大學學生於七月二十二日至三十日期間，參與由九龍倉集團贊助，無止橋慈善基金主辦的「無止橋服務學習計劃2023」，到重慶市巫溪縣星溪村中梁鄉參與義務鄉郊地區建設項目，實踐「緣於橋·繫於人·心無限·橋無止」的精神。同學被分配到不同的工作崗位，包括橋樑組、硬性民生組、軟性民生組、後勤組及策宣組，同心協力，建造一條十六米長的人行貝雷橋，裝設太陽能路燈，繪畫壁畫，粉刷牆壁，安裝門窗及門鎖，舉辦遊園會等。

編者的話

今期「好學」除介紹譚李麗芬義工隊的活動外，並記錄了學生們參與內地中學曉園學校的體藝文化交流，還有一部分同學投身於重慶市巫溪縣星溪村中梁鄉的義務鄉郊地區建設，貢獻自己的力量，建設橋樑。同學們學會用他們的努力和奉獻，改善當地社區的環境。他們的行動不僅連結了人與人之間的心靈，也展示了年輕人的力量和影響力。讓我們一起欣賞同學們如何用行動詮釋了同理心，並從他們的經歷中學習以同理心幫助別人。



好學

- P1-3 正向達人—重慶考察
P4-5 課外活動逐個捉
P6-7 放眼世界
P8-9 學校推廣一步賞屯
P10-11 踏上青雲路
P12 讀書有法

緣於橋 繫於人 心無限 橋無止

本校師生七人聯同香港科技大學、重慶交通大學及四川大學學生於七月二十二日至三十日期間，參與由九龍倉集團贊助，無止橋慈善基金主辦的「無止橋服務學習計劃2023」，到重慶市巫溪縣星溪村中梁鄉參與義務鄉郊地區建設項目，實踐「緣於橋·繫於人·心無限·橋無止」的精神。同學被分配到不同的工作崗位，包括橋樑組、硬性民生組、軟性民生組、後勤組及策宣組，同心協力，建造一條十六米長的人行貝雷橋，裝設太陽能路燈，繪畫壁畫，粉刷牆壁，安裝門窗及門鎖，舉辦遊園會等。

編者的話

今期「好學」除介紹譚李麗芬義工隊的活動外，並記錄了學生們參與內地中學曉園學校的體藝文化交流，還有一部分同學投身於重慶市巫溪縣星溪村中梁鄉的義務鄉郊地區建設，貢獻自己的力量，建設橋樑。同學們學會用他們的努力和奉獻，改善當地社區的環境。他們的行動不僅連結了人與人之間的心靈，也展示了年輕人的力量和影響力。讓我們一起欣賞同學們如何用行動詮釋了同理心，並從他們的經歷中學習以同理心幫助別人。



站在你的方向，我看見不同的世界 無止橋服務學習計劃2023

那天我們不在物質豐裕的香港，不在溫暖舒適的家中，而是在一條寧靜的村莊裏。炎炎盛夏，這兒沒有空調，大多數的房屋殘舊，外牆油漆剝落，牆身佈滿裂縫，下雨天大概也會有滲水和漏水的情況。村中的河流早已乾涸，河床佈滿了大大小小的碎石，石罅間長滿野草，難以走過，村民寧可花多一點時間拐一個大彎過河。晚上沒有路燈，只有繁星引路。這就是巫溪縣星溪村中梁鄉。

我們慶幸那天能站在那兒，讓我們能看到你們的世界，體驗你們的生活，明白你們的需要，讓我們可以略盡綿力。

5A吳彥霖

軟性民生組極具凝聚力，我們互相幫助、扶持、理解與鼓勵隊員。作為項目中的形象代表，我們不僅負責無止橋專案中的繪製壁畫工程，而且還是與村民們交流的橋樑。我們舉辦的遊園會和篝火晚會不僅拉近了專案人員與村民之間的距離，還透過無止橋的橋樑建立深厚的友誼。在這次交流中，我們體驗到未曾見識過的人間疾苦。是滿手的繭、是艱辛的笑、或是見識過太多苦難……很多我們都不得而知。但我們清楚的知道他們是頂著這樣惡劣的環境而釋懷的。我相信他們是無奈的，他們應該也希望能夠过上舒適的日子。希望大家能夠多多關注這些大山中的人民，給他們足夠多的關愛，幫助他們脫離不便的生活，讓他們也能夠享受到好的生活。



5A巫濤

回憶盈滿盛夏，回頭望已是星溪的點點滴滴。我是硬性民生組的組員，在施工途中，得到了不少鍛鍊。有些村民因身體殘疾和年事已高，而不能進行高強度的動作，所以只能住在破破爛爛沒有粉刷過的房子裡，看見這種情況，更堅定了我們施工的決心。最終施工完成，村民的眼角掛著感動的淚水。



5A 梁家博

作為橋樑組的一員，雖然我個人的力量有限，在參與建橋的過程中亦很苦，是會員們的同心協力及激勵，使我堅持下去，最後大功告成！



5A 郭森宜

在這個學習旅程中，最難忘的是參與軟性民生組項目，與組員一起完成兩幅牆畫。開始時，大家很迷惘，沒有明確目標，亦沒有信心，但是組員們一起運用創造力，幾天內就完成了作品，村民們很滿意，我們亦很有成功感。



5C 翁琳媛

我在硬性民生組擔任拍照的工作，負責記錄每一個獨特的時刻。每一張照片都是一個故事，每一個人的笑容都散發着愛與關懷。我很榮幸能用鏡頭去見證大家的經歷和成長。村民的熱情令我感受到溫暖與希望。



5A 劉宛君

言語的不同沒有望礙我與村民們的互動。在遊園會的那天，我認識了一位四歲的女孩，她雖然聽不明白我的言語，但仍拖着我们一起玩耍，讓我感受到當地人的單純與熱情。

課外活動
逐個捉

為培養學生的興趣，讓學生發揮多元化潛能，今年學校共有55項課外或聯課活動給學生選擇，涵蓋學術、服務、藝術、體育及興趣等類別，總有一項適合你！



香港聖約翰救傷隊少青團

為隊員提供急救、家居護理、步操訓練、交流機會等，培養同學成為有自信及對社會有責任感的青年人。

顧問老師：黃靜慧老師、余兆龍老師、羅梓華老師
集會時間：隔星期六



招募人數：
20人

入境處制服團隊

「探索自我，多元發展」

本校與香港入境處於2023年3月成立了「譚李麗芬入境處青少年領袖團」，透過各式各樣的多元化活動，包括國民教育、入境處知識、步操、體適能、野外訓練及社會服務等全面提升隊員的領袖才能。

顧問老師：余兆龍老師
集會時間：逢星期一

招募人數：
25人



暴龍跳出書頁框框，
讓同學感受史前
巨獸的兇猛！

去年「經商週」在圖書館舉行，活動非常豐富，包括遊戲、試賣會、講座及書展等。



圖書館領袖生

圖書館領袖生除了日常工作，如圖書排架和秩序管理外，更肩負推廣閱讀的重任，例如籌劃趣味性閱讀活動及於早會分享好書。圖書館領袖生亦積極擴闊眼界，多作親身體驗，引證書中所閱，如參觀香港故宮文化博物館、大館、香港藝術館、漫步中環及參與農耕工作等。

顧問老師：何國輝老師、吳巧嫻老師、余曉敏老師
集會時間：不定期

招募人數：
25-30人



譚中鼓樂班

鼓樂這種藝術不但著重音樂能力，更注重團隊精神、紀律和體能訓練。今年初中鼓樂班成員更參加由康樂及文化事務署及香港國際鼓手節舉辦為期一年的學校演藝實踐計劃「鼓動節拍」計劃，旨在培養學生對「套鼓 x 鼓樂隊」文化的興趣。

顧問老師：黃靜慧老師

集會時間：逢星期二

招募人數：
20人



布袋球隊

布袋球是一項新興而玩法簡單的運動，考驗參加者的手眼協調能力，將布袋拋向球板上或球洞，便可得分。

參與布袋球活動時，體力消耗較其他活動少，所以適合任何年齡人士參與。

顧問老師：盧嘉謙老師

集會時間：不定期

招募人數：
10人

排球隊

涅槃重生

「砰」一記重殺，直接得分！排球運動員在場上的英姿，動作嫻熟有力，充滿爆發力。昔日譚中排球隊是屯門區學界的皇者，由現在開始，讓我們攜手重建昔日輝煌，為學校爭光！加入我們，一起感受排球運動的魅力！

顧問老師：余兆龍老師、蔡龍榮老師

集會時間：逢星期一

招募人數：
15人



青春同心再攜手，粵港情誼永不息

2023年廣州市九十七中學曉園學校

體藝文化交流團



廣州市九十七中學曉園學校於2016年與本校締結為粵港姊妹學校，至今已屆七年。多年來，兩所姊妹學校本著相互尊重及共同發展的理念，多次組織師生交流活動，互相觀摩學習、分享教育成果。疫情期間，兩所學校通過線上形式，開展了多項的交流活動。事隔多年，本校一眾師生代表團於2023年7月4日至5日期間，前往該校進行為期兩天的實地交流，一同進行運動體驗，感受陶瓷文化。當中10位學生更前往廣州廣播電視台作美文誦讀比賽的拍攝工作，活動順利進行，學生滿載而歸。

校園導賞團

曉園學校陳紅燕校長向本校師生們詳細介紹校園文化和學校教育特色，帶領參觀該校陶源池、陶雅廳、陶趣園、陶養大道、陶美科藝長廊和原創陶藝壁畫。在優美的校園環境和豐富的陶藝作品圍繞下，同學們均感受到曉園學校以陶養情、以美育人的辦學特色和煉土為陶、育人成器的匠人精神！



回顧成功之路

在歡迎儀式上，兩校回顧了締結以來取得的成果，共同表達了未來持續深入合作的美好願景。陳校長同時介紹了該校陶藝專利作品《三牛精神之拓荒牛、孺子牛、老黃牛》的創作理念和寓意特色，並作為紀念品贈送給本校。





藝術創作交流

7月5日上午，兩校學生同聚陶藝室，互相交流體驗兩所學校各具特色的創意課程。同學們在曉園學校師生的指導下進行陶藝創作體驗，一個個充滿個性的陶藝作品終於誕生了。曉園學校的師生也體驗了本校的壓克力手機架DIY製作，感受一番別樣的創作特色。

增進交流



切磋球藝



下午，我校師生與該校師生進行籃球友誼比賽。兩校的同學們在場上飛奔跳躍，盡情揮灑青春熱汗，為精彩的進球喝彩，共同編織友好的情誼。

廣州電視台演出

另外，兩校學生經過校內短暫合練之後，前往廣州廣播電視台演播廳，以深情的誦讀之音親切交流，同心合作完成滿溢愛國情懷的美文朗誦作品《青春有我，強國有我》。這次同台合作，拉近兩地學生的距離，促進粵港姊妹學校之間的交流，增強了兩地青少年對祖國的認同感和自豪感。



不斷共創新方向

我們相信粵港姊妹學校經過多年的交流觀摩，彼此建立深厚的情誼，未來可共同探索並創新出教育的新路徑，為大灣區教育事業的發展作出積極貢獻。



「步賞屯」

漫步遊走

細賞屯門



譚記義工做甚麼？

作為譚記的一分子，「譚李麗芬義工隊」一詞絕不陌生，但你知道義工隊除了外出探訪、開放校園活動、舉辦簡易運動體驗之外，還會做甚麼呢？上年度義工隊希望以文字帶領街坊深入認識社區，因此再次走出校園，主動到訪我們的小區——紅橋，進行小店訪談活動。透過老闆細膩的分享，紀錄區內大小事，繼而編成一本以覓食指南為主題的小冊子，好讓讀者閱後如臨現場般。

成立「步賞屯」

上年度「譚李麗芬義工隊」與「溯本尋屯」合作並成立了「步賞屯」，「屯」一字源於同音字「團」及帶有「屯門」的意思，以走訪屯門各點並進行文字紀錄，以訪談街訪及區內小店來整合區內大小事，讓大眾可從長幼義工的第一身角度出發，認識社區的發展和變遷，細閱一個個在獅子山下默默耕耘的小人物大故事。

在疫情期間，社會不少活動都停擺了，即使疫情已過去，人們的生活「常態」都改變了，人際交往方式的轉變，群體相聚的減少，以及網絡購物的發展，都令社會走向「後疫情時代」。面對世界急速的轉變，社區上的小店又如何應對？因此，「步賞屯」首次走訪的地方，便是鄰近學校，只有一橋之差的紅橋，採訪四間小店店主，了解他們疫情前後如何經營店舖。

在外出訪談前，社區刊物「溯本尋屯」的創辦人之一Rain為「譚李麗芬義工隊」的一眾長幼義工進行培訓，教導有關訪探、攝影及撰文的技巧，並帶領他們到紅橋進行實地考察，先了解紅橋的特色小店及建築物，從而加深學生及長者對我區的認識。隨後，義工分成四小隊，為他們已揀選的小店進行訪探前預備，進行組內分工，同時預備訪談問題及撰文大綱。預備過程中，長者義工更分享紅橋的歷史和趣事，令學生更全面了解我區。採訪當日，義工隊分別前往海興車仔麵、洪強原味清湯腩咖喱專門店、老火湯粉麵，以及以售賣本地農作物為主的一耕，採訪四位店主期間更打聽了很多鮮為人知的故事，深入了解社區店舖與鄰里的關係。

欲知當天義工們的採訪內容，同學們必須密切留意學校稍後派發的《紅橋覓食記》，希望大家細閱後，可更深入認識這個既熟悉又陌生的小區，透過文字，感受跨界的連繫和區內珍貴的人情味。

步賞屯



同學與長者一同構思訪問題目



義工隊訪問老火湯粉麵老闆



義工隊訪問一耕老闆



義工隊訪問海興車仔麵老闆



職業初探－診所助理

醫療護理行業前景不俗，發展階梯明確。隨著香港人口老化，業界對醫療護理專才人手需求甚殷。無論是私人市場或公營機構，均可見大量就業機會，薪酬及福利亦不俗。醫療護理職系包括醫護人員、專職醫療人員及護理員等範疇。近年醫療集團及私人的中、西醫、復康治療等的診所愈開愈多，帶動診所助理的需求大增。若具備細心、愛心和做事小心者，可考慮由中、西醫診所助理做起。目前暫沒有要求入行人士須修畢哪些學歷的課程，但若曾接受相關訓練，不僅有助求職者突顯入行的熱誠，亦能及早對診所的日常運作及助理的職責範疇有較深入的認識，對工作更得心應手。

診所助理主要職責	• 接待及為診所病人或顧客登記 • 或需處理化驗樣本及協助配藥 • 協助醫生進行檢查或治療	
診所助理需具備的性格特質	• 處事仔細 • 有責任感 • 有耐性 • 熱心助人	
晉升階梯及薪酬參考	見習診所助理 約 \$11,500 起 診所助理 約 \$13,000 起 高級診所主任 約 \$18,000 起 (註：薪酬參考及晉升後薪酬視乎任職公司、工作經驗和能力而有所不同。)	
入職條件	中學畢業 持相關證書或工作經驗優先	
相關培訓及課程	僱員再培訓局 — 護理員基礎證書	



(資料來源：明報教育出版社及教育局生涯規劃資訊網站)

從教室到診所 走進真實的醫療世界：「高中學生體驗醫療服務計劃」

新都醫療集團自1986年成立以來，致力為市民提供專業的醫療服務，積極培育醫護專業人才。2023年暑假期間，他們推出了名為「高中學生體驗醫療服務計劃」的新項目，為有志投入醫療行業的高中生而設，本校共有16位同學參與。計劃目的旨在讓學生實地體驗和了解醫療服務的運作情況，並與專業醫護人員進行交流。這不僅為學生提供了寶貴的互動機會，還能讓他們思考自己是否適合這個行業。計劃的內容包括了解診所運作、認識藥物管理和參觀各類專業的醫療中心，使學生初步掌握醫護行業的各個方面。如同學有興趣參與此計劃，必須密切留意本年度活動舉行的日程！



參與此計劃的同學分享



6A 黃婷婷

醫務中心的工作人員耐心地向我們講述了他們日常的工作流程。例如如何和病人溝通及登記病人資料等，亦詳細介紹了一些常見醫療儀器的使用方法(如血氧儀)及藥物的核對過程(如「三核五對」法)。此外，他們認真地向我們介紹了一些疾病的由來、危害和預防措施。通過這三日的體驗式學習，我學到了一些醫療知識，同時亦對醫護工作有所體會。我認為這是一個不可多得的機會去接觸醫療領域，感謝學校及新都醫療集團給予我一次豐富的經歷。

我們前往屯門的一宗專科診所，參觀大型醫療儀器的操作，了解各種工具的用途及儀器的主要功能。他們還特別為我們介紹了一些腸胃科的基本知識，例如內窺鏡的使用和常見的誤解。透過活動，我深深地體會到醫學的奧妙和重要性。這次的活動不僅提高了我的認知，更加深了我對醫療工作者的敬重和感激。



5A 鄧貝怡



6B 王笑風

我們參觀了康譽國際醫療中心，這是一個主要提供物理治療服務的地方。一進入醫療中心，我便看到各種不同的健身器材。這些器材是專門用於為病人作物理治療的。工作人員向我們介紹了器材的使用方法和作用。這些器材可以幫助病人進行復康治療，例如恢復關節活動能力、增強肌肉力量及改善平衡和協調能力。其中最讓我印象深刻的是按摩療法，當我親身體驗後，我感到全身的肌肉都舒服了很多。這讓我更加明白按摩療法對於病人的舒緩和康復有著重要的作用。

透過是次介紹，希望同學對醫療護理行業有進一步的了解。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、周頌庭老師或梁嘉純老師查詢。

記憶的方法（一）

——記憶也有分長短？

讀書有法



每天上課我們都會吸收到大量知識，用心學習後卻無法記下課堂上知識的無力感，各位同學應該並不陌生，那老師的講授如何能轉化為你的學習成果？你又知道記憶分為「短期記憶」和「長期記憶」兩種嗎？今期〈讀書有法〉向大家介紹幫助記憶的方法前，先讓大家了解兩種記憶之間的關係吧！



短期記憶和長期記憶——工作時的「桌面」和「倉庫」

在講解「短期記憶」是甚麼前，大家不妨進行一個簡單實驗：

記下下列六個數字

3 9 1 4 8 0

好了，你背下來了嗎？在剛剛看到數字的一刻，你已經背下這六個數字了，這就是人類的「短期記憶」，也稱為「工作記憶」

（Working memory），是我們工作思考時需要隨時使用的記憶。我們上課時會把文具放在「桌面」上方便自己隨時書寫，當下課鐘聲響起後便會放進書包，因為已經暫時不需使用，也就沒有必要放在桌上。你剛剛把數字背下來放在「桌面」，是為了完成當下「背誦數字」的任務，而這六個數字在你閱讀完畢後也不會長久儲存在你的腦海中。



相反，「長期記憶」是知識的「倉庫」，能把重要的訊息長期儲存在腦中，例如家人的電話號碼和朋友的生日日期，即使是同樣由數字構成的訊息，也會比「3 9 1 4 8 0」有更大機會成為「長期記憶」。除了「儲存」功能外，「長期記憶」也有「搜索」功能，能按當下的需要找到「倉庫」中的有用訊息，例如自己的名字、地址、身份證號碼等個人資料，當我們要填寫各種表格時便會在腦海中湧現。

我是人類，但有金魚記憶

現今許多人自嘲擁有「金魚記憶」，因為聽到的東西三秒後便已隨風飄散，忘記得一乾二淨。正如上課時老師講授一項知識後，一會兒後自己被老師問及時卻常常無法回答。上課時老師所說的話，當刻自然應該成為「短期記憶」，暫時存放在工作的「桌面」上，可是現實中往往有諸多阻礙，其中最大的阻礙便是**不專注**。



當我們在上課「遊魂」時，大量與課堂無關的訊息便會堆積在腦海中的「桌面」上，例如「今日午餐吃甚麼」、「NBA比賽的結果」、「多年前的一件糗事」等等。這些無用的訊息只會佔據你的「桌面」，使你沒有空間放置老師所講的內容，自然會「左耳入，右耳出」，更無法形成「長期記憶」，因此同學們上課時不要胡思亂想，要集中上課。

本期〈讀書有法〉和大家一起認識了短期記憶和長期記憶，也了解到保持專注是形成記憶的第一步。不知道大家閱讀至此是否還記得測試中的六個數字呢？下期再與大家分享不同的記憶方法，一定要留意啊！

參考資料《用科學記憶學習：讓孩子掌握快速有效的讀書方式》菊池洋匡

站在你的方向，我看見不同的世界 無止橋服務學習計劃2023

那天我們不在物質豐裕的香港，不在溫暖舒適的家中，而是在一條寧靜的村莊裏。炎炎盛夏，這兒沒有空調，大多數的房屋殘舊，外牆油漆剝落，牆身佈滿裂縫，下雨天大概也會有滲水和漏水的情況。村中的河流早已乾涸，河床佈滿了大大小小的碎石，石罅間長滿野草，難以走過，村民寧可花多一點時間拐一個大彎過河。晚上沒有路燈，只有繁星引路。這就是巫溪縣星溪村中梁鄉。

我們慶幸那天能站在那兒，讓我們能看到你們的世界，體驗你們的生活，明白你們的需要，讓我們可以略盡綿力。

5A吳彥霖

軟性民生組極具凝聚力，我們互相幫助、扶持、理解與鼓勵隊員。作為項目中的形象代表，我們不僅負責無止橋專案中的繪製壁畫工程，而且還是與村民們交流的橋樑。我們舉辦的遊園會和篝火晚會不僅拉近了專案人員與村民之間的距離，還透過無止橋的橋樑建立深厚的友誼。在這次交流中，我們體驗到未曾見識過的人間疾苦。是滿手的繭、是艱辛的笑、或是見識過太多苦難……很多我們都不得而知。但我們清楚的知道他們是頂著這樣惡劣的環境而釋懷的。我相信他們是無奈的，他們應該也希望能夠过上舒適的日子。希望大家能夠多多關注這些大山中的人民，給他們足夠多的關愛，幫助他們脫離不便的生活，讓他們也能夠享受到好的生活。



5A巫濤

回憶盈滿盛夏，回頭望已是星溪的點點滴滴。我是硬性民生組的組員，在施工途中，得到了不少鍛鍊。有些村民因身體殘疾和年事已高，而不能進行高強度的動作，所以只能住在破破爛爛沒有粉刷過的房子裡，看見這種情況，更堅定了我們施工的決心。最終施工完成，村民的眼角掛著感動的淚水。



5A梁家博

作為橋樑組的一員，雖然我個人的力量有限，在參與建橋的過程中亦很苦，是會員們的同心協力及激勵，使我堅持下去，最後大功告成！



5A郭森宜

在這個學習旅程中，最難忘的是參與軟性民生組項目，與組員一起完成兩幅牆畫。開始時，大家很迷惘，沒有明確目標，亦沒有信心，但是組員們一起運用創造力，幾天內就完成了作品，村民們很滿意，我們亦很有成功感。



5C黃琳媛

我在硬性民生組擔任拍照的工作，負責記錄每一個獨特的時刻。每一張照片都是一個故事，每一個人的笑容都散發着愛與關懷。我很榮幸能用鏡頭去見證大家的經歷和成長。村民的熱情令我感受到溫暖與希望。



5A劉宛君

言語的不同沒有望礙我與村民們的互動。在遊園會的那天，我認識了一位四歲的女孩，她雖然聽不明白我的言語，但仍拖着我们一起玩耍，讓我感受到當地人的單純與熱情。

課外活動
逐個捉

為培養學生的興趣，讓學生發揮多元化潛能，今年學校共有55項課外或聯課活動給學生選擇，涵蓋學術、服務、藝術、體育及興趣等類別，總有一項適合你！



香港聖約翰救傷隊少青團

為隊員提供急救、家居護理、步操訓練、交流機會等，培養同學成為有自信及對社會有責任感的青年人。

顧問老師：黃靜慧老師、余兆龍老師、羅梓華老師
集會時間：隔星期六



招募人數：
20人

入境處制服團隊

「探索自我，多元發展」

本校與香港入境處於2023年3月成立了「譚李麗芬入境處青少年領袖團」，透過各式各樣的多元化活動，包括國民教育、入境處知識、步操、體適能、野外訓練及社會服務等全面提升隊員的領袖才能。

顧問老師：余兆龍老師
集會時間：逢星期一

招募人數：
25人



暴龍跳出書頁框框，
讓同學感受史前
巨獸的兇猛！

去年「經商週」在圖書館舉行，活動非常豐富，包括遊戲、試賣會、講座及書展等。



圖書館領袖生

圖書館領袖生除了日常工作，如圖書排架和秩序管理外，更肩負推廣閱讀的重任，例如籌劃趣味性閱讀活動及於早會分享好書。圖書館領袖生亦積極擴闊眼界，多作親身體驗，引證書中所閱，如參觀香港故宮文化博物館、大館、香港藝術館、漫步中環及參與農耕工作等。

顧問老師：何國輝老師、吳巧嫻老師、余曉敏老師
集會時間：不定期

招募人數：
25-30人



譚中鼓樂班

鼓樂這種藝術不但著重音樂能力，更注重團隊精神、紀律和體能訓練。今年初中鼓樂班成員更參加由康樂及文化事務署及香港國際鼓手節舉辦為期一年的學校演藝實踐計劃「鼓動節拍」計劃，旨在培養學生對「套鼓 x 鼓樂隊」文化的興趣。

顧問老師：黃靜慧老師

集會時間：逢星期二

招募人數：
20人



布袋球隊

布袋球是一項新興而玩法簡單的運動，考驗參加者的手眼協調能力，將布袋拋向球板上或球洞，便可得分。

參與布袋球活動時，體力消耗較其他活動少，所以適合任何年齡人士參與。

顧問老師：盧嘉謙老師

集會時間：不定期

招募人數：
10人

排球隊

涅槃重生

「砰」一記重殺，直接得分！排球運動員在場上的英姿，動作嫻熟有力，充滿爆發力。昔日譚中排球隊是屯門區學界的皇者，由現在開始，讓我們攜手重建昔日輝煌，為學校爭光！加入我們，一起感受排球運動的魅力！

顧問老師：余兆龍老師、蔡龍榮老師

集會時間：逢星期一

招募人數：
15人



青春同心再攜手，粵港情誼永不息

2023年廣州市九十七中學曉園學校

體藝文化交流團



廣州市九十七中學曉園學校於2016年與本校締結為粵港姊妹學校，至今已屆七年。多年來，兩所姊妹學校本著相互尊重及共同發展的理念，多次組織師生交流活動，互相觀摩學習、分享教育成果。疫情期間，兩所學校通過線上形式，開展了多項的交流活動。事隔多年，本校一眾師生代表團於2023年7月4日至5日期間，前往該校進行為期兩天的實地交流，一同進行運動體驗，感受陶瓷文化。當中10位學生更前往廣州廣播電視台作美文誦讀比賽的拍攝工作，活動順利進行，學生滿載而歸。

校園導賞團

曉園學校陳紅燕校長向本校師生們詳細介紹校園文化和學校教育特色，帶領參觀該校陶源池、陶雅廳、陶趣園、陶養大道、陶美科藝長廊和原創陶藝壁畫。在優美的校園環境和豐富的陶藝作品圍繞下，同學們均感受到曉園學校以陶養情、以美育人的辦學特色和煉土為陶、育人成器的匠人精神！



回顧成功之路

在歡迎儀式上，兩校回顧了締結以來取得的成果，共同表達了未來持續深入合作的美好願景。陳校長同時介紹了該校陶藝專利作品《三牛精神之拓荒牛、孺子牛、老黃牛》的創作理念和寓意特色，並作為紀念品贈送給本校。





藝術創作交流

7月5日上午，兩校學生同聚陶藝室，互相交流體驗兩所學校各具特色的創意課程。同學們在曉園學校師生的指導下進行陶藝創作體驗，一個個充滿個性的陶藝作品終於誕生了。曉園學校的師生也體驗了本校的壓克力手機架DIY製作，感受一番別樣的創作特色。

增進交流



切磋球藝



下午，我校師生與該校師生進行籃球友誼比賽。兩校的同學們在場上飛奔跳躍，盡情揮灑青春熱汗，為精彩的進球喝彩，共同編織友好的情誼。

廣州電視台演出

另外，兩校學生經過校內短暫合練之後，前往廣州廣播電視台演播廳，以深情的誦讀之音親切交流，同心合作完成滿溢愛國情懷的美文朗誦作品《青春有我，強國有我》。這次同台合作，拉近兩地學生的距離，促進粵港姊妹學校之間的交流，增強了兩地青少年對祖國的認同感和自豪感。



不斷共創新方向

我們相信粵港姊妹學校經過多年的交流觀摩，彼此建立深厚的情誼，未來可共同探索並創新出教育的新路徑，為大灣區教育事業的發展作出積極貢獻。



「步賞屯」

漫步遊走

細賞屯門



譚記義工做甚麼？

作為譚記的一分子，「譚李麗芬義工隊」一詞絕不陌生，但你知道義工隊除了外出探訪、開放校園活動、舉辦簡易運動體驗之外，還會做甚麼呢？上年度義工隊希望以文字帶領街坊深入認識社區，因此再次走出校園，主動到訪我們的小區——紅橋，進行小店訪談活動。透過老闆細膩的分享，紀錄區內大小事，繼而編成一本以覓食指南為主題的小冊子，好讓讀者閱後如臨現場般。

成立「步賞屯」

上年度「譚李麗芬義工隊」與「溯本尋屯」合作並成立了「步賞屯」，「屯」一字源於同音字「團」及帶有「屯門」的意思，以走訪屯門各點並進行文字紀錄，以訪談街訪及區內小店來整合區內大小事，讓大眾可從長幼義工的第一身角度出發，認識社區的發展和變遷，細閱一個個在獅子山下默默耕耘的小人物大故事。

在疫情期間，社會不少活動都停擺了，即使疫情已過去，人們的生活「常態」都改變了，人際交往方式的轉變，群體相聚的減少，以及網絡購物的發展，都令社會走向「後疫情時代」。面對世界急速的轉變，社區上的小店又如何應對？因此，「步賞屯」首次走訪的地方，便是鄰近學校，只有一橋之差的紅橋，採訪四間小店店主，了解他們疫情前後如何經營店舖。

在外出訪談前，社區刊物「溯本尋屯」的創辦人之一Rain為「譚李麗芬義工隊」的一眾長幼義工進行培訓，教導有關訪探、攝影及撰文的技巧，並帶領他們到紅橋進行實地考察，先了解紅橋的特色小店及建築物，從而加深學生及長者對我區的認識。隨後，義工分成四小隊，為他們已揀選的小店進行訪探前預備，進行組內分工，同時預備訪談問題及撰文大綱。預備過程中，長者義工更分享紅橋的歷史和趣事，令學生更全面了解我區。採訪當日，義工隊分別前往海興車仔麵、洪強原味清湯腩咖喱專門店、老火湯粉麵，以及以售賣本地農作物為主的一耕，採訪四位店主期間更打聽了很多鮮為人知的故事，深入了解社區店舖與鄰里的關係。

欲知當天義工們的採訪內容，同學們必須密切留意學校稍後派發的《紅橋覓食記》，希望大家細閱後，可更深入認識這個既熟悉又陌生的小區，透過文字，感受跨界的連繫和區內珍貴的人情味。

步賞屯



同學與長者一同構思訪問題目



義工隊訪問老火湯粉麵老闆



義工隊訪問一耕老闆



義工隊訪問海興車仔麵老闆



職業初探－診所助理

醫療護理行業前景不俗，發展階梯明確。隨着香港人口老化，業界對醫療護理專才人手需求甚殷。無論是私人市場或公營機構，均可見大量就業機會，薪酬及福利亦不俗。醫療護理職系包括醫護人員、專職醫療人員及護理員等範疇。近年醫療集團及私人的中、西醫、復康治療等的診所愈開愈多，帶動診所助理的需求大增。若具備細心、愛心和做事小心者，可考慮由中、西醫診所助理做起。目前暫沒有要求入行人士須修畢哪些學歷的課程，但若曾接受相關訓練，不僅有助求職者突顯入行的熱誠，亦能及早對診所的日常運作及助理的職責範疇有較深入的認識，對工作更得心應手。

診所助理主要職責	• 接待及為診所病人或顧客登記 • 或需處理化驗樣本及協助配藥 • 協助醫生進行檢查或治療	
診所助理需具備的性格特質	• 處事仔細 • 有責任感 • 有耐性 • 熱心助人	
晉升階梯及薪酬參考	見習診所助理 約 \$11,500 起 診所助理 約 \$13,000 起 高級診所主任 約 \$18,000 起 (註：薪酬參考及晉升後薪酬視乎任職公司、工作經驗和能力而有所不同。)	
入職條件	中學畢業 持相關證書或工作經驗優先	
相關培訓及課程	僱員再培訓局 — 護理員基礎證書	



(資料來源：明報教育出版社及教育局生涯規劃資訊網站)

從教室到診所 走進真實的醫療世界：「高中學生體驗醫療服務計劃」

新都醫療集團自1986年成立以來，致力為市民提供專業的醫療服務，積極培育醫護專業人才。2023年暑假期間，他們推出了名為「高中學生體驗醫療服務計劃」的新項目，為有志投入醫療行業的高中生而設，本校共有16位同學參與。計劃目的旨在讓學生實地體驗和了解醫療服務的運作情況，並與專業醫護人員進行交流。這不僅為學生提供了寶貴的互動機會，還能讓他們思考自己是否適合這個行業。計劃的內容包括了解診所運作、認識藥物管理和參觀各類專業的醫療中心，使學生初步掌握醫護行業的各個方面。如同學有興趣參與此計劃，必須密切留意本年度活動舉行的日程！



參與此計劃的同學分享



6A 黃婷婷

醫務中心的工作人員耐心地向我們講述了他們日常的工作流程。例如如何和病人溝通及登記病人資料等，亦詳細介紹了一些常見醫療儀器的使用方法(如血氧儀)及藥物的核對過程(如「三核五對」法)。此外，他們認真地向我們介紹了一些疾病的由來、危害和預防措施。通過這三日的體驗式學習，我學到了一些醫療知識，同時亦對醫護工作有所體會。我認為這是一個不可多得的機會去接觸醫療領域，感謝學校及新都醫療集團給予我一次豐富的經歷。

我們前往屯門的一宗專科診所，參觀大型醫療儀器的操作，了解各種工具的用途及儀器的主要功能。他們還特別為我們介紹了一些腸胃科的基本知識，例如內窺鏡的使用和常見的誤解。透過活動，我深深地體會到醫學的奧妙和重要性。這次的活動不僅提高了我的認知，更加深了我對醫療工作者的敬重和感激。



5A 鄧貝怡



6B 王笑風

我們參觀了康譽國際醫療中心，這是一個主要提供物理治療服務的地方。一進入醫療中心，我便看到各種不同的健身器材。這些器材是專門用於為病人作物理治療的。工作人員向我們介紹了器材的使用方法和作用。這些器材可以幫助病人進行復康治療，例如恢復關節活動能力、增強肌肉力量及改善平衡和協調能力。其中最讓我印象深刻的是按摩療法，當我親身體驗後，我感到全身的肌肉都舒服了很多。這讓我更加明白按摩療法對於病人的舒緩和康復有著重要的作用。

透過是次介紹，希望同學對醫療護理行業有進一步的了解。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、周頌庭老師或梁嘉純老師查詢。

站在你的方向，我看見不同的世界 無止橋服務學習計劃2023

那天我們不在物質豐裕的香港，不在溫暖舒適的家中，而是在一條寧靜的村莊裏。炎炎盛夏，這兒沒有空調，大多數的房屋殘舊，外牆油漆剝落，牆身佈滿裂縫，下雨天大概也會有滲水和漏水的情況。村中的河流早已乾涸，河床佈滿了大大小小的碎石，石罅間長滿野草，難以走過，村民寧可花多一點時間拐一個大彎過河。晚上沒有路燈，只有繁星引路。這就是巫溪縣星溪村中梁鄉。

我們慶幸那天能站在那兒，讓我們能看到你們的世界，體驗你們的生活，明白你們的需要，讓我們可以略盡綿力。

5A吳彥霖

軟性民生組極具凝聚力，我們互相幫助、扶持、理解與鼓勵隊員。作為項目中的形象代表，我們不僅負責無止橋專案中的繪製壁畫工程，而且還是與村民們交流的橋樑。我們舉辦的遊園會和篝火晚會不僅拉近了專案人員與村民之間的距離，還透過無止橋的橋樑建立深厚的友誼。在這次交流中，我們體驗到未曾見識過的人間疾苦。是滿手的繭、是艱辛的笑、或是見識過太多苦難……很多我們都不得而知。但我們清楚的知道他們是頂著這樣惡劣的環境而釋懷的。我相信他們是無奈的，他們應該也希望能夠过上舒適的日子。希望大家能夠多多關注這些大山中的人民，給他們足夠多的關愛，幫助他們脫離不便的生活，讓他們也能夠享受到好的生活。



5A巫濤

回憶盈滿盛夏，回頭望已是星溪的點點滴滴。我是硬性民生組的組員，在施工途中，得到了不少鍛鍊。有些村民因身體殘疾和年事已高，而不能進行高強度的動作，所以只能住在破破爛爛沒有粉刷過的房子裡，看見這種情況，更堅定了我們施工的決心。最終施工完成，村民的眼角掛著感動的淚水。



5A梁家博

作為橋樑組的一員，雖然我個人的力量有限，在參與建橋的過程中亦很苦，是會員們的同心協力及激勵，使我堅持下去，最後大功告成！



5A郭森宜

在這個學習旅程中，最難忘的是參與軟性民生組項目，與組員一起完成兩幅牆畫。開始時，大家很迷惘，沒有明確目標，亦沒有信心，但是組員們一起運用創造力，幾天內就完成了作品，村民們很滿意，我們亦很有成功感。



5C黃琳媛

我在硬性民生組擔任拍照的工作，負責記錄每一個獨特的時刻。每一張照片都是一個故事，每一個人的笑容都散發着愛與關懷。我很榮幸能用鏡頭去見證大家的經歷和成長。村民的熱情令我感受到溫暖與希望。



5A劉宛君

言語的不同沒有望礙我與村民們的互動。在遊園會的那天，我認識了一位四歲的女孩，她雖然聽不明白我的言語，但仍拖着我们一起玩耍，讓我感受到當地人的單純與熱情。

課外活動
逐個捉

為培養學生的興趣，讓學生發揮多元化潛能，今年學校共有55項課外或聯課活動給學生選擇，涵蓋學術、服務、藝術、體育及興趣等類別，總有一項適合你！



香港聖約翰救傷隊少青團

為隊員提供急救、家居護理、步操訓練、交流機會等，培養同學成為有自信及對社會有責任感的青年人。

顧問老師：黃靜慧老師、余兆龍老師、羅梓華老師
集會時間：隔星期六



招募人數：
20人

入境處制服團隊

「探索自我，多元發展」

本校與香港入境處於2023年3月成立了「譚李麗芬入境處青少年領袖團」，透過各式各樣的多元化活動，包括國民教育、入境處知識、步操、體適能、野外訓練及社會服務等全面提升隊員的領袖才能。

顧問老師：余兆龍老師
集會時間：逢星期一

招募人數：
25人



暴龍跳出書頁框框，
讓同學感受史前
巨獸的兇猛！

去年「經商週」在圖書館舉行，活動非常豐富，包括遊戲、試賣會、講座及書展等。



圖書館領袖生

圖書館領袖生除了日常工作，如圖書排架和秩序管理外，更肩負推廣閱讀的重任，例如籌劃趣味性閱讀活動及於早會分享好書。圖書館領袖生亦積極擴闊眼界，多作親身體驗，引證書中所閱，如參觀香港故宮文化博物館、大館、香港藝術館、漫步中環及參與農耕工作等。

顧問老師：何國輝老師、吳巧嫻老師、余曉敏老師
集會時間：不定期

招募人數：
25-30人

譚中鼓樂班

鼓樂這種藝術不但著重音樂能力，更注重團隊精神、紀律和體能訓練。今年初中鼓樂班成員更參加由康樂及文化事務署及香港國際鼓手節舉辦為期一年的學校演藝實踐計劃「鼓動節拍」計劃，旨在培養學生對「套鼓 x 鼓樂隊」文化的興趣。

顧問老師：黃靜慧老師

集會時間：逢星期二

招募人數：
20人



布袋球隊

布袋球是一項新興而玩法簡單的運動，考驗參加者的手眼協調能力，將布袋拋向球板上或球洞，便可得分。

參與布袋球活動時，體力消耗較其他活動少，所以適合任何年齡人士參與。

顧問老師：盧嘉謙老師

集會時間：不定期

招募人數：
10人



排球隊

涅槃重生

「砰」一記重殺，直接得分！排球運動員在場上的英姿，動作嫻熟有力，充滿爆發力。昔日譚中排球隊是屯門區學界的皇者，由現在開始，讓我們攜手重建昔日輝煌，為學校爭光！加入我們，一起感受排球運動的魅力！

顧問老師：余兆龍老師、蔡龍榮老師

集會時間：逢星期一

招募人數：
15人



青春同心再攜手，粵港情誼永不息

2023年廣州市九十七中學曉園學校

體藝文化交流團



廣州市九十七中學曉園學校於2016年與本校締結為粵港姊妹學校，至今已屆七年。多年來，兩所姊妹學校本著相互尊重及共同發展的理念，多次組織師生交流活動，互相觀摩學習、分享教育成果。疫情期間，兩所學校通過線上形式，開展了多項的交流活動。事隔多年，本校一眾師生代表團於2023年7月4日至5日期間，前往該校進行為期兩天的實地交流，一同進行運動體驗，感受陶瓷文化。當中10位學生更前往廣州廣播電視台作美文誦讀比賽的拍攝工作，活動順利進行，學生滿載而歸。

校園導賞團

曉園學校陳紅燕校長向本校師生們詳細介紹校園文化和學校教育特色，帶領參觀該校陶源池、陶雅廳、陶趣園、陶養大道、陶美科藝長廊和原創陶藝壁畫。在優美的校園環境和豐富的陶藝作品圍繞下，同學們均感受到曉園學校以陶養情、以美育人的辦學特色和煉土為陶、育人成器的匠人精神！



回顧成功之路

在歡迎儀式上，兩校回顧了締結以來取得的成果，共同表達了未來持續深入合作的美好願景。陳校長同時介紹了該校陶藝專利作品《三牛精神之拓荒牛、孺子牛、老黃牛》的創作理念和寓意特色，並作為紀念品贈送給本校。





藝術創作交流

7月5日上午，兩校學生同聚陶藝室，互相交流體驗兩所學校各具特色的創意課程。同學們在曉園學校師生的指導下進行陶藝創作體驗，一個個充滿個性的陶藝作品終於誕生了。曉園學校的師生也體驗了本校的壓克力手機架DIY製作，感受一番別樣的創作特色。

增進交流



切磋球藝



下午，我校師生與該校師生進行籃球友誼比賽。兩校的同學們在場上飛奔跳躍，盡情揮灑青春熱汗，為精彩的進球喝彩，共同編織友好的情誼。

廣州電視台演出

另外，兩校學生經過校內短暫合練之後，前往廣州廣播電視台演播廳，以深情的誦讀之音親切交流，同心合作完成滿溢愛國情懷的美文朗誦作品《青春有我，強國有我》。這次同台合作，拉近兩地學生的距離，促進粵港姊妹學校之間的交流，增強了兩地青少年對祖國的認同感和自豪感。



不斷共創新方向

我們相信粵港姊妹學校經過多年的交流觀摩，彼此建立深厚的情誼，未來可共同探索並創新出教育的新路徑，為大灣區教育事業的發展作出積極貢獻。



「步賞屯」

漫步遊走

細賞屯門



譚記義工做甚麼？

作為譚記的一分子，「譚李麗芬義工隊」一詞絕不陌生，但你知道義工隊除了外出探訪、開放校園活動、舉辦簡易運動體驗之外，還會做甚麼呢？上年度義工隊希望以文字帶領街坊深入認識社區，因此再次走出校園，主動到訪我們的小區——紅橋，進行小店訪談活動。透過老闆細膩的分享，紀錄區內大小事，繼而編成一本以覓食指南為主題的小冊子，好讓讀者閱後如臨現場般。

成立「步賞屯」

上年度「譚李麗芬義工隊」與「溯本尋屯」合作並成立了「步賞屯」，「屯」一字源於同音字「團」及帶有「屯門」的意思，以走訪屯門各點並進行文字紀錄，以訪談街訪及區內小店來整合區內大小事，讓大眾可從長幼義工的第一身角度出發，認識社區的發展和變遷，細閱一個個在獅子山下默默耕耘的小人物大故事。

在疫情期間，社會不少活動都停擺了，即使疫情已過去，人們的生活「常態」都改變了，人際交往方式的轉變，群體相聚的減少，以及網絡購物的發展，都令社會走向「後疫情時代」。面對世界急速的轉變，社區上的小店又如何應對？因此，「步賞屯」首次走訪的地方，便是鄰近學校，只有一橋之差的紅橋，採訪四間小店店主，了解他們疫情前後如何經營店舖。

在外出訪談前，社區刊物「溯本尋屯」的創辦人之一Rain為「譚李麗芬義工隊」的一眾長幼義工進行培訓，教導有關訪探、攝影及撰文的技巧，並帶領他們到紅橋進行實地考察，先了解紅橋的特色小店及建築物，從而加深學生及長者對我區的認識。隨後，義工分成四小隊，為他們已揀選的小店進行訪探前預備，進行組內分工，同時預備訪談問題及撰文大綱。預備過程中，長者義工更分享紅橋的歷史和趣事，令學生更全面了解我區。採訪當日，義工隊分別前往海興車仔麵、洪強原味清湯腩咖喱專門店、老火湯粉麵，以及以售賣本地農作物為主的一耕，採訪四位店主期間更打聽了很多鮮為人知的故事，深入了解社區店舖與鄰里的關係。

欲知當天義工們的採訪內容，同學們必須密切留意學校稍後派發的《紅橋覓食記》，希望大家細閱後，可更深入認識這個既熟悉又陌生的小區，透過文字，感受跨界的連繫和區內珍貴的人情味。

步賞屯



同學與長者一同構思訪問題目



義工隊訪問老火湯粉麵老闆



義工隊訪問一耕老闆



義工隊訪問海興車仔麵老闆



職業初探－診所助理

醫療護理行業前景不俗，發展階梯明確。隨着香港人口老化，業界對醫療護理專才人手需求甚殷。無論是私人市場或公營機構，均可見大量就業機會，薪酬及福利亦不俗。醫療護理職系包括醫護人員、專職醫療人員及護理員等範疇。近年醫療集團及私人的中、西醫、復康治療等的診所愈開愈多，帶動診所助理的需求大增。若具備細心、愛心和做事小心者，可考慮由中、西醫診所助理做起。目前暫沒有要求入行人士須修畢哪些學歷的課程，但若曾接受相關訓練，不僅有助求職者突顯入行的熱誠，亦能及早對診所的日常運作及助理的職責範疇有較深入的認識，對工作更得心應手。

診所助理主要職責	- 接待及為診所病人或顧客登記 - 或需處理化驗樣本及協助配藥 - 協助醫生進行檢查或治療	
診所助理需具備的性格特質	- 處事仔細 - 有責任感 - 有耐性 - 熱心助人	
晉升階梯及薪酬參考	見習診所助理 約 \$11,500 起 診所助理 約 \$13,000 起 高級診所主任 約 \$18,000 起 (註：薪酬參考及晉升後薪酬視乎任職公司、工作經驗和能力而有所不同。)	
入職條件	中學畢業 持相關證書或工作經驗優先	
相關培訓及課程	僱員再培訓局 — 護理員基礎證書	



(資料來源：明報教育出版社及教育局生涯規劃資訊網站)

從教室到診所 走進真實的醫療世界：「高中學生體驗醫療服務計劃」

新都醫療集團自1986年成立以來，致力為市民提供專業的醫療服務，積極培育醫護專業人才。2023年暑假期間，他們推出了名為「高中學生體驗醫療服務計劃」的新項目，為有志投入醫療行業的高中生而設，本校共有16位同學參與。計劃目的旨在讓學生實地體驗和了解醫療服務的運作情況，並與專業醫護人員進行交流。這不僅為學生提供了寶貴的互動機會，還能讓他們思考自己是否適合這個行業。計劃的內容包括了解診所運作、認識藥物管理和參觀各類專業的醫療中心，使學生初步掌握醫護行業的各個方面。如同學有興趣參與此計劃，必須密切留意本年度活動舉行的日程！



參與此計劃的同學分享



6A 黃婷婷

醫務中心的工作人員耐心地向我們講述了他們日常的工作流程。例如如何和病人溝通及登記病人資料等，亦詳細介紹了一些常見醫療儀器的使用方法(如血氧儀)及藥物的核對過程(如「三核五對」法)。此外，他們認真地向我們介紹了一些疾病的由來、危害和預防措施。通過這三日的體驗式學習，我學到了一些醫療知識，同時亦對醫護工作有所體會。我認為這是一個不可多得的機會去接觸醫療領域，感謝學校及新都醫療集團給予我一次豐富的經歷。

我們前往屯門的一宗專科診所，參觀大型醫療儀器的操作，了解各種工具的用途及儀器的主要功能。他們還特別為我們介紹了一些腸胃科的基本知識，例如內窺鏡的使用和常見的誤解。透過活動，我深深地體會到醫學的奧妙和重要性。這次的活動不僅提高了我的認知，更加深了我對醫療工作者的敬重和感激。



5A 鄧貝怡



6B 王笑風

我們參觀了康譽國際醫療中心，這是一個主要提供物理治療服務的地方。一進入醫療中心，我便看到各種不同的健身器材。這些器材是專門用於為病人作物理治療的。工作人員向我們介紹了器材的使用方法和作用。這些器材可以幫助病人進行復康治療，例如恢復關節活動能力、增強肌肉力量及改善平衡和協調能力。其中最讓我印象深刻的是按摩療法，當我親身體驗後，我感到全身的肌肉都舒服了很多。這讓我更加明白按摩療法對於病人的舒緩和康復有著重要的作用。

透過是次介紹，希望同學對醫療護理行業有進一步的了解。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、周頌庭老師或梁嘉純老師查詢。

課外活動
逐個捉

為培養學生的興趣，讓學生發揮多元化潛能，今年學校共有55項課外或聯課活動給學生選擇，涵蓋學術、服務、藝術、體育及興趣等類別，總有一項適合你！



香港聖約翰救傷隊少青團

為隊員提供急救、家居護理、步操訓練、交流機會等，培養同學成為有自信及對社會有責任感的青年人。

顧問老師：黃靜慧老師、余兆龍老師、羅梓華老師
集會時間：隔星期六



招募人數：
20人

入境處制服團隊

「探索自我，多元發展」

本校與香港入境處於2023年3月成立了「譚李麗芬入境處青少年領袖團」，透過各式各樣的多元化活動，包括國民教育、入境處知識、步操、體適能、野外訓練及社會服務等全面提升隊員的領袖才能。

顧問老師：余兆龍老師
集會時間：逢星期一

招募人數：
25人



暴龍跳出書頁框框，
讓同學感受史前
巨獸的兇猛！

去年「經商週」在圖書館舉行，活動非常豐富，包括遊戲、試賣會、講座及書展等。



圖書館領袖生

圖書館領袖生除了日常工作，如圖書排架和秩序管理外，更肩負推廣閱讀的重任，例如籌劃趣味性閱讀活動及於早會分享好書。圖書館領袖生亦積極擴闊眼界，多作親身體驗，引證書中所閱，如參觀香港故宮文化博物館、大館、香港藝術館、漫步中環及參與農耕工作等。

顧問老師：何國輝老師、吳巧嫻老師、余曉敏老師
集會時間：不定期

招募人數：
25-30人

譚中鼓樂班

鼓樂這種藝術不但著重音樂能力，更注重團隊精神、紀律和體能訓練。今年初中鼓樂班成員更參加由康樂及文化事務署及香港國際鼓手節舉辦為期一年的學校演藝實踐計劃「鼓動節拍」計劃，旨在培養學生對「套鼓 x 鼓樂隊」文化的興趣。

顧問老師：黃靜慧老師

集會時間：逢星期二

招募人數：
20人



布袋球隊

布袋球是一項新興而玩法簡單的運動，考驗參加者的手眼協調能力，將布袋拋向球板上或球洞，便可得分。

參與布袋球活動時，體力消耗較其他活動少，所以適合任何年齡人士參與。

顧問老師：盧嘉謙老師

集會時間：不定期

招募人數：
10人



排球隊

涅槃重生

「砰」一記重殺，直接得分！排球運動員在場上的英姿，動作嫻熟有力，充滿爆發力。昔日譚中排球隊是屯門區學界的皇者，由現在開始，讓我們攜手重建昔日輝煌，為學校爭光！加入我們，一起感受排球運動的魅力！

顧問老師：余兆龍老師、蔡龍榮老師

集會時間：逢星期一

招募人數：
15人



青春同心再攜手，粵港情誼永不息

2023年廣州市九十七中學曉園學校

體藝文化交流團



廣州市九十七中學曉園學校於2016年與本校締結為粵港姊妹學校，至今已屆七年。多年來，兩所姊妹學校本著相互尊重及共同發展的理念，多次組織師生交流活動，互相觀摩學習、分享教育成果。疫情期間，兩所學校通過線上形式，開展了多項的交流活動。事隔多年，本校一眾師生代表團於2023年7月4日至5日期間，前往該校進行為期兩天的實地交流，一同進行運動體驗，感受陶瓷文化。當中10位學生更前往廣州廣播電視台作美文誦讀比賽的拍攝工作，活動順利進行，學生滿載而歸。

校園導賞團

曉園學校陳紅燕校長向本校師生們詳細介紹校園文化和學校教育特色，帶領參觀該校陶源池、陶雅廳、陶趣園、陶養大道、陶美科藝長廊和原創陶藝壁畫。在優美的校園環境和豐富的陶藝作品圍繞下，同學們均感受到曉園學校以陶養情、以美育人的辦學特色和煉土為陶、育人成器的匠人精神！



回顧成功之路

在歡迎儀式上，兩校回顧了締結以來取得的成果，共同表達了未來持續深入合作的美好願景。陳校長同時介紹了該校陶藝專利作品《三牛精神之拓荒牛、孺子牛、老黃牛》的創作理念和寓意特色，並作為紀念品贈送給本校。





藝術創作交流

7月5日上午，兩校學生同聚陶藝室，互相交流體驗兩所學校各具特色的創意課程。同學們在曉園學校師生的指導下進行陶藝創作體驗，一個個充滿個性的陶藝作品終於誕生了。曉園學校的師生也體驗了本校的壓克力手機架DIY製作，感受一番別樣的創作特色。

增進交流



切磋球藝



下午，我校師生與該校師生進行籃球友誼比賽。兩校的同學們在場上飛奔跳躍，盡情揮灑青春熱汗，為精彩的進球喝彩，共同編織友好的情誼。

廣州電視台演出

另外，兩校學生經過校內短暫合練之後，前往廣州廣播電視台演播廳，以深情的誦讀之音親切交流，同心合作完成滿溢愛國情懷的美文朗誦作品《青春有我，強國有我》。這次同台合作，拉近兩地學生的距離，促進粵港姊妹學校之間的交流，增強了兩地青少年對祖國的認同感和自豪感。



不斷共創新方向

我們相信粵港姊妹學校經過多年的交流觀摩，彼此建立深厚的情誼，未來可共同探索並創新出教育的新路徑，為大灣區教育事業的發展作出積極貢獻。





職業初探－診所助理

醫療護理行業前景不俗，發展階梯明確。隨着香港人口老化，業界對醫療護理專才人手需求甚殷。無論是私人市場或公營機構，均可見大量就業機會，薪酬及福利亦不俗。醫療護理職系包括醫護人員、專職醫療人員及護理員等範疇。近年醫療集團及私人的中、西醫、復康治療等的診所愈開愈多，帶動診所助理的需求大增。若具備細心、愛心和做事小心者，可考慮由中、西醫診所助理做起。目前暫沒有要求入行人士須修畢哪些學歷的課程，但若曾接受相關訓練，不僅有助求職者突顯入行的熱誠，亦能及早對診所的日常運作及助理的職責範疇有較深入的認識，對工作更得心應手。

診所助理主要職責	• 接待及為診所病人或顧客登記 • 或需處理化驗樣本及協助配藥 • 協助醫生進行檢查或治療	
診所助理需具備的性格特質	• 處事仔細 • 有責任感 • 有耐性 • 熱心助人	
晉升階梯及薪酬參考	見習診所助理 約 \$11,500 起 診所助理 約 \$13,000 起 高級診所主任 約 \$18,000 起 (註：薪酬參考及晉升後薪酬視乎任職公司、工作經驗和能力而有所不同。)	
入職條件	中學畢業 持相關證書或工作經驗優先	
相關培訓及課程	僱員再培訓局 — 護理員基礎證書	



(資料來源：明報教育出版社及教育局生涯規劃資訊網站)

從教室到診所 走進真實的醫療世界：「高中學生體驗醫療服務計劃」

新都醫療集團自1986年成立以來，致力為市民提供專業的醫療服務，積極培育醫護專業人才。2023年暑假期間，他們推出了名為「高中學生體驗醫療服務計劃」的新項目，為有志投入醫療行業的高中生而設，本校共有16位同學參與。計劃目的旨在讓學生實地體驗和了解醫療服務的運作情況，並與專業醫護人員進行交流。這不僅為學生提供了寶貴的互動機會，還能讓他們思考自己是否適合這個行業。計劃的內容包括了解診所運作、認識藥物管理和參觀各類專業的醫療中心，使學生初步掌握醫護行業的各個方面。如同學有興趣參與此計劃，必須密切留意本年度活動舉行的日程！



參與此計劃的同學分享



6A 黃婷婷

醫務中心的工作人員耐心地向我們講述了他們日常的工作流程。例如如何和病人溝通及登記病人資料等，亦詳細介紹了一些常見醫療儀器的使用方法(如血氧儀)及藥物的核對過程(如「三核五對」法)。此外，他們認真地向我們介紹了一些疾病的由來、危害和預防措施。通過這三日的體驗式學習，我學到了一些醫療知識，同時亦對醫護工作有所體會。我認為這是一個不可多得的機會去接觸醫療領域，感謝學校及新都醫療集團給予我一次豐富的經歷。

我們前往屯門的一宗專科診所，參觀大型醫療儀器的操作，了解各種工具的用途及儀器的主要功能。他們還特別為我們介紹了一些腸胃科的基本知識，例如內窺鏡的使用和常見的誤解。透過活動，我深深地體會到醫學的奧妙和重要性。這次的活動不僅提高了我的認知，更加深了我對醫療工作者的敬重和感激。



5A 鄧貝怡



6B 王笑風

我們參觀了康譽國際醫療中心，這是一個主要提供物理治療服務的地方。一進入醫療中心，我便看到各種不同的健身器材。這些器材是專門用於為病人作物理治療的。工作人員向我們介紹了器材的使用方法和作用。這些器材可以幫助病人進行復康治療，例如恢復關節活動能力、增強肌肉力量及改善平衡和協調能力。其中最讓我印象深刻的是按摩療法，當我親身體驗後，我感到全身的肌肉都舒服了很多。這讓我更加明白按摩療法對於病人的舒緩和康復有著重要的作用。

透過是次介紹，希望同學對醫療護理行業有進一步的了解。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、周頌庭老師或梁嘉純老師查詢。