



大學之路 始於當下

孜孜向學固然重要，若能配合適當的學習技巧，便更容易入讀心儀的學科。我們誠邀了2026年的畢業生分享備試心得及學習經驗，同學也應留意文憑試的最新消息，及早準備。

陳同學

香港理工大學(護理學)

WORK HARD
WORK SMART!

大家好！我是本校的畢業生，現就讀香港理工大學護理學課程。回望中學時光，母校的栽培為我邁入大學打下扎實的基礎，在此衷心感謝每一位悉心教導我的老師。

過去我對護理專業的認識，最初來自姐姐的分享。聽她講述護理課程的學習日常與行業點滴，讓我對這份助人的專業產生濃厚興趣，也慢慢確立了自己的升學目標。

升學準備的路上，我深知護理課程的要求並不簡單。大學課程以全英語授課，因此高中階段我特別在生物科與英文科加倍努力，踏實鞏固基礎知識，提升英文閱讀與理解能力，為大學學習做好預備。除此之外，我亦積極參加各大院校的資訊日，仔細認識不同院校護理課程的設計、教學特色與入學要求，透過比較分析，訂定適合自己的報讀策略，讓自己的升學選擇更有方向。

踏入大學，我體會到護理學習不只是書本知識，更需要責任心、同理心與堅持。這條道路並不輕鬆，但能夠學習守護他人健康的本領，意義十分重大。

在此想勉勵各位師弟妹：求學路上沒有捷徑，早一點規劃目標，踏實打好學科基礎，多去了解不同的升學出路，勇敢追逐自己心之所向。願大家把握中學的寶貴時光，奮發向上，努力追尋屬於自己的理想，未來都能綻放光芒。

高同學

香港恒生大學工商管理(市場學)

文憑試是香港中學生必經的階段，不過每個人面對它的方式各有不同：是孜孜不倦地學習？隨心所欲地度日？還是選擇「躺平」？公開試能夠反映我們在中學階段學習上付出的努力。相信不少同學都會在默書、測驗和考試前才作最後衝刺，心裏總會暗暗期待可以創造奇蹟。然而很多時候奇蹟不會憑空降臨，因為上天只會眷顧做好準備的人。

中學時光是十分寶貴的歲月，在校園之中我們擁有不少挑戰與試錯的機會。即使面對失敗，也不要一蹶不振；反而要把一次次的挫敗化為養分，認清自己的優勢與不足，藉此不斷成長，讓自己發光發亮，站得更高看見更廣闊的風景。千萬別讓過往的努力付諸東流，最重要的是，努力做好當下的自己，不要在日後回望這段歲月時滿懷遺憾。

每個人在學習上都有長短。固然有人在某些科目表現突出，但面對不擅長的科目，亦切勿輕言放棄。就算付出努力後仍未開花結果，也請相信，只要堅持不懈，終有一日你的努力會長成累累果實，今天的自己，終會比昨天更強大。就如《你快樂嗎》一曲所唱出：「請相信時間會擦去所有代價，即使一個人撐，去成全理想不怕。」

希望大家能夠把握這段寶貴的時光，珍惜每分每秒，好好享受與同學一同奮鬥、一同歡笑的日子。到了終須分道揚鑣之時，縱然心中滿懷不捨，仍要堅定自己的選擇，找出屬於自己獨一無二的道路。感到疲憊的時候，不妨稍作停歇，回顧這段幸福美好的校園歲月，重整狀態，繼續向目標邁進。



體驗學習 與時並進

體驗學習周

為豐富同學的學習經歷，學校每年均會舉辦體驗學習周，各級同學會前往國內不同地點展開考察。同學可結合課堂所學與親身體驗，透過觀察、接觸、討論與思考，增進對國家的認識、開拓視野。

中一級 肇慶自然生態、歷史文化及非遺探索之旅



黃埔山竹子博覽園

體驗製作蒸糕



體驗竹編工藝



這次肇慶考察，同學走進端硯博物館與端硯工作室，親眼看到匠人一鑿一磨，歷時數月才完成一方硯台，深深體會到何謂「慢工出細活」，也思考到傳統文化該如何傳承與創新。漫步古城牆、仰望七星岩摩崖石刻，同學感受到山水與人文交織的情懷。飽覽秀麗山色、親手包紮紫雲糕，不僅讓同學認識到非物質文化遺產與自然保育的意義，更懂得珍視中華文化，進而建立起文化認同。

中二級 梅州及河源客家文化考察



參觀南華又廬



在東山書院交流



體驗製作傳統美饌的粵點

走進蘇家園、南華又廬等客家圍龍屋，同學皆訝然於獨特的建築智慧與濃厚的鄉村文化。其後參訪中國客家博物館與東山書院，一探客家的風俗起源，體會他們尚文重教的傳統。與當地學校交流時，同學才頓然覺醒原來日常生活也有客家文化的足跡，學懂了尋常事物也要多用心觀察，方能傳承文化。

中三級 深圳、中山、珠海文化及科技探索之旅



同學展示紮染成果



體驗拓印



參觀比亞迪軌道列車「雲巴」控制中心

要說科技企業的風采，莫過於比亞迪雲巴、大疆無人機等前沿創新技術，同學於此行大飽眼福，切身體驗，感受到國家科技飛速的發展。漫步於甘坑古鎮、中山市博物館，同學體驗拓印、紮染等傳統工藝，一探當地文化的底蘊，體會到傳統如何連結創新，煥發新魅力。而參觀珠海國防動員教育館與珠海太空中心，更讓同學認識到國家國防科技與時俱進的成就，體悟到身為中國人的責任與擔當。



製作非遺雙皮奶



認識中醫藥文化



學習調配香包

中四級 廣州、佛山非物質文化遺產及創新科技探索之旅



南沙都市農業實驗園



中四級同學

羅同學欣然表示，走進嶺南新天地、遠溯水鄉，欣賞鑼耳棚等古色古香的嶺南建築，體驗製作藤椅、雙皮奶等非遺技藝，目睹傳統文化一下子活起來，也開始思考保育與發展的平衡。而參觀廣汽車廠，她一睹「中國製造」的科技實力；於廣州中醫藥博物館，她驚異於精深博大的中醫藥文化，行程處處，不僅開闊眼界，還讓她明白到求學處事應有的責任與擔當。

中五級 湖南歷史文化及傳承內地考察



天心閣合照



本校學生送禮小禮物給
麓山國際實驗學校中國舞隊



老師帶領同學研究中國傳統歷史文物



同學體驗中國武術



中五級同學

當走進湖南博物館與嶽麓書院，首次踏足此地的鄺同學表示深厚的歷史文化自有一股底蘊，文物的厚重、書院的靜謐讓他沉下心來認真思索傳統與現代的變遷。而參訪三一重工時，「中國製造」發展之迅速，讓他大開眼界，明白到無論文化還是科技皆要與日俱進。至於與長沙麓山國際實驗學校師生交流互動中，讓他了解到內地的發展機遇處處，只要自強不息，總能找到發光發亮的一片天。

自我提昇 迎接未來

6A梁同學於去年獲得「原來我哋嘅」美國中學交流計劃獎學金，遠赴美國交流一年，以下是她對這次交流的感悟，並與各位分享。



The reason I applied for the scholarship was that my teachers and friends encouraged me to pursue the exchange scholarship, and I realised the benefits of being an exchange student. For example, it would expose me to new ways of thinking and help me gain confidence. The main difficulty in the application process was convincing the judges that I was the most deserving candidate for the award. In the end, I understood that the only way to win the scholarship was to be honest and sincere during my interview.

The biggest gain from my exchange journey was that I became more confident and assertive. I thrived outside my comfort zone by solving daily problems without the support of my family and usual friends. This experience greatly boosted my confidence.



I used to be shy and lack confidence when I was in Form 1 at Ching Kok. Fortunately, many teachers gave me opportunities to try different competitions. Those experiences motivated me to take part in several events, including the application for the exchange scholarship.

In conclusion, I hope my experiences will inspire you to strive for the best. Always believe in yourself, because everyone has their own unique strengths and can create a bright future.



自我提昇 迎接未來

繼獲得西貢區傑出學生、香港學生運動員獎後，6A謝同學再接再厲，通過嚴謹的統一考核和面試遴選，成功從全港七百多位高中參選學生中脫穎而出，榮獲香港佛教聯合會永義獎學金五萬元，以支持其未來升讀大專或以上的課程。以下為她的獲獎感言：

感受溫暖校園

善用學校資源

初到正覺中學插班中四，第一次真正踏入香港的學校，有一絲期待，更多的是擔心，擔心粵語教學環境、與同學相處、還有學習模式。幸好學校設有新來港關愛小組、粵語適應班及英文補習班等課程，讓我在陌生徬徨的環境中感受到溫暖，於是我借助這些資源慢慢提升學習能力，在中四下學期終於找到自己的學習節奏！



良師鼓勵 照亮前路

當初申請獎學金的契機更多是老師的鼓勵和肯定。還記得當時填寫申請表，老師語重心長地告訴我，在體育和學術方面我都有很多經驗，老師欣賞我的付出，這番話不僅肯定了我以前的努力，更給予我莫大的鼓勵和勇氣。



適時調整心態

困難迎刃而解

競選獎學金其中一個資格是出席一系列學習中國傳統文化的講座，面對講座偶然和其他活動相撞，加上競爭帶來的極大壓力，常常令我感到焦慮。然而老師積極幫我協調時間，讓我按時參加講座，對於面試前的準備給予了適切的建議，讓我多突出自己的優點，最終得到了評審的認可。



堅持下去才看到曙光

回顧這段經歷，最大的得著是感悟到自我認同的重要。在競逐獎學金的路上，我發覺在學習中一定要先相信自己，再全力以赴地去學，就能看到曙光，而願望，就在前方。學校給予了許多機會，例如採訪游泳館冠軍、主持冠軍分享活動、參與賣旗活動等，在一次次實踐中，真正提升了我的全人發展。現在我對未來更有信心，不論是學習，還是生活，我都有面對挑戰的勇氣，往後我也會繼續提升自己，拼盡全力，考上理想的大學。

學生成就 碩果纍纍

範疇

比賽名稱

成績

獲獎學生

學術

2025-2026中華「英才盃」
中小學生作文大賽(香港賽區)

特等獎

6A 李思敏

國際佛光會香港協會、香港佛光道場主辦2026
「和諧共生」佛誕徵文比賽

優異獎

1A 王子荷、1A 林子琪、1A 李知遙、
3A 劉錦珊、3A 黃如心、3A 施恩彤、
3C 王善茹、4A 蘇嘉琳、4A 黃詩穎、
4A 利安琪、4A 廖潤傑、4A 賴航賓

第二十八屆全港中小學普通話演講比賽

良好獎

2B 鄭雯珊

全球發明大會中國區全國總決賽

三等獎

6C 黃楊洋

全港中學生紀念抗戰勝利80周年
深度短視頻創作大賽

冠軍

3A 阮雅彤、3A 劉家彤、3A 施恩彤、
3A 王澤鈞、3B 袁咏詩、3B 黃子朗、
3C 羅彥喬

藝術

香港學校音樂及朗誦協會第78屆
香港學校音樂節(2026)古箏獨奏

銀獎

3A 黃曉婷

銅獎

3A 羅奕西

2026年度青少年技能競賽
汽車噴漆(高中組)

冠軍

5A 鄭偉德

國際生命創藝文化2026粵港澳舞蹈比賽

金獎

1A 吳佑嘉、1B 梁梓悠、1C 李祉穎、
2A 王雅雅、2B 鄭雯珊、2B 蔡恩晴、
2B 冼澤美、3A 潘珮綺、4B 呂雅婷、
4B 梁安淇、4C 鄭晴晴、5A 施貞羽

香港學校戲劇節(英文組)

傑出合作獎及
傑出舞台效果獎

2A 甘焯輝、2B 李仲謙、2B 李景濤、
2B 譚博文、4B 趙振興、4B 李一曉、
4C 胡鴻浩、5A 盧卓楹、5B 謝梓琳、
4A 賴迪雯、4B 區家瑋、4B 李子唯

傑出演員獎

2A 甘焯輝、5A 盧卓楹、5B 謝梓琳

2026亞洲國際舞蹈大賽(大灣區賽區)

拉丁舞亞軍
中國舞冠軍

3A 羅奕西
3A 潘珮綺

體育

全港十八區匹克球中學校際邀請賽

優異獎
男子初中組雙打冠軍

3C 李錦峰、3C 陳文軒
2A 甘焯輝

2026年河源市第二屆羽動藍潮雙項公開賽

男子雙打第二名

2B 李添廷

風妹盃羽毛球新秀賽

男子U18 雙打季軍

2B 李添廷、4C 黃鈺皓

香港青少年分齡田徑賽

女子U20 200米 冠軍
女子U20 400米 亞軍
男子U18 800米 亞軍

4B 陸連心
4B 陸連心
3C 陳文軒

屈臣氏集團185周年香港學生運動員獎

香港學生運動員獎

5A 謝沛宇

中國香港學界體育聯合會港島及九龍地域中學分會凱旋盃

凱旋盃青苗運動員獎

3C 陳文軒



第78屆香港學校音樂節古箏獨奏銅獎



亞洲國際舞蹈大賽(大灣區賽區)



李同學(左二)於羽動藍潮雙項公開賽獲男子雙打第二名

學生成就 碩果累累

範疇

比賽名稱

成績

獲獎學生

其他範疇

香港18區校網兒童競技協會主辦
花式搖搖比賽 - 自由表演組(西貢區)

冠軍

1A 鄧瀟政

中電新世代・新動力獎勵計劃

嘉許獎

3B 李羽程、4A 黃詩穎、4A 黃依琳、
4B 梁安琪、4B 呂雅婷、5A 謝沛宇

第二十五屆西貢區傑出學生選舉

初中組十大傑出學生
高中組十大傑出學生
傑出學生嘉許獎

3A 王濠鈞
4A 黃詩穎
1A 吳佑嘉、3A 譚奕西、5A 謝沛宇

獎學金

第四屆香港佛教聯合會永義獎學金(2025-26學年)

獲頒授獎學金\$50,000

5A 謝沛宇

尤德爵士紀念基金獎學金2026

尤德爵士基金獎學金

6C 黃芷晴、6C 周哲倫

紹根長老慈善基金第十屆學生獎勵計劃

獲頒授獎學金\$3,000

4A 賴迪斐、4A 黃依琳、4A 黃詩穎、
4B 呂文軒、5A 施霖楠、5B 邱佩宇、
5B 何卓柔、6A 李冠豪、6C 黃芷晴、
6C 黃楊洋

全港初中學生獎勵計劃2026

獲頒授行樂卓越獎學金
\$3,000

1A 吳佑嘉

Nicola & Kenneth 助學金

獲頒授助學金\$4,000

5A 施翹羽



第二十五屆西貢區傑出學生選舉



尤德爵士基金獎學金



中電新世代新動力獎勵計劃嘉許獎



全港十八區匹克球中學校際邀請賽
男子初中組雙打冠軍



2026初中學生獎勵計劃
行樂卓越獎學金



紹根長老慈善基金第十屆學生獎勵計劃



2026年度青少年技能競技賽
汽車噴漆高中組冠軍



協同學憑傑出學業表現
獲頒Nicola&Kenneth助學金

走出課堂 學好英語

Learning English Outside Classrooms!

Musical

The English Department, in collaboration with the Music Department, has created an inspiring musical centered around the theme of friendship. The production, *The Choir That Goes Wrong*, tells the story of five very different students who learn to understand and support one another as they prepare for their competition. Students from various grades have dedicated themselves to rehearsing and delivering outstanding performances. This invaluable experience not only enhanced the students' performing skills but also boosted their confidence, enabling them to shine in the future.



Culture Day

The English Department invited students to prepare and share snacks from different countries. Throughout this event, students learn about diverse cultures and enhance their English vocabulary related to food, cooking, and cultural traditions. Additionally, this event encourages teamwork, as students collaborate to present their dishes and engage in discussions about their cultural significance. By sharing their snacks, they not only promote cultural awareness but also build connections with their peers, making the learning experience both enjoyable and enriching.



Lunchtime Activities



Lunchtime Activities at the International Cultural Centre (ICC) offer students a fun and enriching break. Two native English-speaking teachers warmly welcome students to join them at the ICC for a variety of engaging activities such as the Paper Lantern Workshop, casual conversations and board games. These gatherings help students practice English naturally while making new friends and increasing their confidence in speaking English. Students are always welcome to drop by and participate!

Coffee Programme

The Coffee programme offers students a hands-on experience in coffee artistry. Throughout the programme, students learn both the theory behind different types of coffee and the practical techniques required to brew and serve coffee. They also gain experience in preparing a variety of coffees and smoothies. Upon successful completion of the course, students will receive a certification that qualifies them as professional baristas.

