

兆聲



元朗公立中學校友會鄧兆棠中學
YLPMSAA Tang Siu Tong Secondary School

2023至2024年度



元朗公立中學校友會
鄧兆棠中學

鄧培軒題

目錄

- 1 校長專訪
- 3 特色英語教學
- 5 STEM與跨學科合作
- 7 中文教育
- 8 人文學科與藝術教育
- 10 正向教育與成長支援
- 11 多元活動
- 14 全校活動花絮
- 15 畢業生心聲



校長專訪

全人教育 恪守品德

元朗公立中學校友會鄧兆棠中學是一所重視全人教育的學校，學校既重視學生的學業成績，更關心他們的心靈健康和品格發展。學校有個地標「飲水思源」，提醒同學對所擁有的一切要保持感恩之心。此外，學校亦致力培養學生積極向學的態度，透過跨學科學習，讓學生將各科知識融會貫通，以培養學生積極向學的態度。



提升英文成績

訓練正向思維

鄧中非常重視英文，為了營造良好的英語學習語境，本年中一設英文拔尖班，由外籍英文老師在全英語的學習環境下，透過話劇、角色扮演、遊戲、完成任務等互動的形式，趣學英語。計劃除了讓學生學習英語，更融入歐美近年流行的「社交情緒學習」Social Emotional Learning(SEL)訓練，內容包括自理、自律、時間管理、責任感，乃至於關懷他人，以培養學生正向思維，提升抗逆力。潘校長表示：「同學從互動中學習英語，不但樂在其中，更能自信地以英語表達和溝通。『做學問』之餘，更重要的是，我們透過計劃教育同學『學做人』，當同學成為一個負責任的人，那麼個人的成績、學識自然會提升，就像補足了短板，整個水桶就能裝更多水。」

建立健全人格

培養盡責精神

潘詠儀校長表示，鄧中以「做人、做事、做學問」為綱領：「此三者必須並駕齊驅，其中以做人先行，其次才是做事和做學問。做人方面，我們透過不同活動及形式，強調同學要懂得飲水思源，常存感恩的心，我們相信這些價值會是同學畢生受用的。」在做事方面，她很重視團隊精神，特別提到「木桶理論」：一個木桶盛多少水，並不取決於桶壁最高的那塊木板，而是最短的那塊。「同樣，在團隊裡，限制整個團隊戰鬥力的是最弱的那位成員，因此，同學要明白在團隊中互相配合十分重要。」潘校長續說：「『木桶理論』也適用於個人成長：學生的強項固然值得發掘，但補短板亦相當重要，因此，我們希望建立學生健全的人格，培養同學做事盡責的精神。」





跨學科學習

培養綜合素養

鄧中也很重視跨學科學習，做法是設定一個主題，讓數個學科以各自的角度加以演繹，使學生有所得益。例如：中二、中三圍繞英文經典小說《科學怪人》(*Frankenstein*) 進行的話劇教育，就是一次成功的跨學科合作，英文、科學、視藝、音樂、電腦、生活教育等科都有參與，當中主要圍繞人生三大精神價值——真、善、美進行探討。真屬理智探索；善是情意範疇，涉及道德思考；美是美感範疇，涉及藝術創造。話劇教育是鄧中的特色，舞台設計令學生獲益不少。鄧中更有老師畢業於香港演藝學院，對舞台演出甚有經驗。

重視價值教育

做好生涯規劃

鄧中很重視價值教育和生涯規劃。高中每班都有一堂價值教育課，由老師編訂課程，比如透過觀看電影，分析人物性格，反思人生抉擇，從而鍛煉批判思維。中三的數學科會教複利息，商業科會教理財，讓學生建立基本的理財觀念。高中生物科每年都由扶輪社贊助，安排聖約翰救傷隊教授心肺復蘇及去顫法課程，讓學生學習用儀器幫助他人，並在有需要時挺身而出，亦對學生日後報讀醫科或護理專業有所幫助。



創意思維大賽

成績斐然

鄧中過去四年都資助學生參加「創意思維大賽」，比賽總部在美國，香港會先舉行分區賽，勝出的可代表香港到美國比賽，鄧中過去四年有三次勝出，今年就有兩隊共14人代表香港赴美參賽，成績斐然。

本年為鄧中25周年銀禧校慶，潘校長表示：「鄧中經過四分之一世紀的耕耘，累積了豐碩的成果，在辦學團體不斷的扶助，以及家長、校友和社區的支持下，鄧中老師上下一心，堅守崗位，一起締造美好校園，相信定可共創新里程，邁向更精彩的未來！」



Unlocking the Magic of Reading

At TSTSS, students take part in weekly reading lessons with our NET, Mr. Kavanagh. The goal of the lessons is to develop students' reading skills through a combination of interesting storybook reading and phonics practices. Students read classic stories such as *Oliver Twist* by Charles Dickens, *Frankenstein* by Mary Shelley, and *The Lion, The Witch, and The Wardrobe* by C.S. Lewis. The aim of the class is to encourage students to actively participate in reading through activities, questioning, and dramatic performances. Their speaking skills can also be improved. Along with phonics practices, the reading classes develop students' skills in reading and cultivate a better English learning environment.



• Public speaking training



• E-reading Lounge



• Reading lesson



• Reading lesson

Exploring the World of English

Another exciting part of our English learning practice is the morning assembly video production. Teachers work closely with students to create scripts and videos. The content of the videos ranges from tips on improving English skills to fun facts around the world. Worksheets are provided to examine students' understanding of the videos. Students are also encouraged to take part in the annual English Speech Festival and English public speaking activities. The Speech Festival requires students to memorize a piece of poetry and deliver it with intonation, clarity, and focus. Our teachers work diligently to train students, offering guidance and feedback in preparation for the contest.



• Participation in an English Week activity



• Winners of the English Speech Festival



• Morning assembly



• English Club activity



• Scrabble Competition

Thriving Together

Every student learns at his/her own pace with their own ability. Bearing this in mind, classes are streamed to ensure every student is given the support he/she needs. This also allows our teachers to prepare and teach at appropriate levels. Academic lessons are supplemented by various extracurricular activities such as the English Speaking Day, which demonstrates the hard work of our teachers and students, and enriches students' learning experiences. The most recent English Speaking Day aimed at reviewing phonics sounds taught in reading lessons. Students got a precious opportunity to practise the phonics sounds taught by Mr. Kavanagh and were able to read with ease. Over the course of the year, the English Speaking Day acts as rungs on the ladder throughout students' learning journey.



• Scrabble Competition



• Winning teams of the Quiz Show

數學科為初中學生提供多元化的學習活動，中一及中二級會進行關於面積、量度與誤差等的探究活動，透過專題研習應用課堂中學到的知識，從而鞏固所學，並培養解難能力。學生們積極投入活動，成效令人滿意。



• 數學領袖日營

數學科參與華夏盃、港澳盃比賽、「環亞太盃」國際數學邀請賽，以下為「環亞太盃」得獎名單：

一等獎	3E 羅銳明
二等獎	2D 梁芷悠、3E 何俊峰
三等獎	1D 楊紹峰、2D 李耀龍、2D 鄧梓瑩、2D 鄧日曦、3C 張皓陽、3C 屈迪文、3D 劉美彥、3D 姚丞航
優異獎	1A 劉卓言、1C 陳希朗、1C 陳煒諾、1D 何璟樂、1D 沈日晟、1D 王栢堅、2C 陳靖峯、2C 陳蘊賢、2C 范靖寧、2D 陳俊成、2D 楊卓禧、3C 鄧翰林、3C 黃樂仁

跨科學習 融會貫通

我們認為有趣的學習活動，互相扣連的跨科學習，是培養學生積極向學的良策。本校各科、組、學會合作，結合全方位活動，營造不同的學習經歷，讓同學可以將各科知識融會貫通，例如數學、電腦、創客教育科合辦中三級數學模型製作及選舉，科學、英文、視覺藝術、音樂、生活教育、電腦科合辦「Frankenstein專題研習」等。

跨學科、組、學會學習活動舉隅

活動名稱	科/組/學會
中三級數學模型製作及選舉	數學、電腦、創客教育
中三級理財達人大比拼	企業概論、數學
DIY 慈善義賣	企業概論、視覺藝術、家政、電腦、創客教育
中二級鏤空燈創作	數學、視覺藝術、電腦、創客教育
移動非遺專車展覽活動	公社、歷史、綜合人文
Frankenstein 專題研習	科學、英文、視覺藝術、音樂、生活教育、電腦
中國古代工具	中國歷史、電腦、創客教育
雙史導賞團——舊城中環	中國歷史、歷史
溯源追「宗」——夏村鄧氏宗祠參觀活動	中史學會、地理學會、香港掌故遊學會
參觀茶具文物館	中國歷史、茶藝學會



數學科與企業概論科於中三級合作進行跨學科活動，將百分數的知識與理財概念貫通，最後以大型模擬人生遊戲作總結，學生認真參與，獲益良多。

學校又成立數學領袖生團隊，由數學成績理想的高中學生組成，協助學校推行不同的數學活動，包括指導數學成績較差的後進生，從而培養領袖生為他人服務的精神，並使知識薪火相傳。

數學拔尖計劃

數學精英學會 ME Club (Mathematics Elites)於10月開始為中一至中三級數學成績優異之同學提供有系統的高等數學訓練，以提升水平。



• 數學、電腦、創客教育科合辦中三級數學模型製作及選舉。



• 中國古代工具

• 鏤空燈創作

勇奪「創意思維世界賽香港區賽 2023」亞軍 代表香港參加世界大賽

為培養同學的創意、解難能力、團體合作精神及擴闊思維領域，我校有十四位同學組成兩隊隊伍參加「創意思維世界賽香港區賽 2023」。同學們積極發揮創意，創作劇本、道具及服飾，並不斷排練。比賽當日，本校兩隊隊伍在芸芸參賽者中脫穎而出，奪得亞軍殊榮，獲得代表香港參加世界賽的資格。這次難能可貴的機會確讓參賽學生與各地青少年進行文化交流，面向國際、開拓視野。



• 比賽點滴



• 同學們與世界各地不同參賽隊伍切磋交流、成為朋友，獲益甚多。



• 比賽設「即興題」，參賽者即場收到各類不同題目，即場發揮創意，解決難題。



• 同學在旅程中遊覽了美國城市芝加哥及密歇根州立大學，認識異地文化。



• 同學在老師帶領下，代表香港遠赴美國參加「創意思維世界賽 2023 (Odyssey of the Mind 2023 World Finals)



• 同學透過是次比賽，得以開闊視野。



• 同學在比賽中須運用創意和STEAM 知識構思一場戲劇表演。

我們期望透過中國語文課程及活動，例如名人作家講座、來自大學的導師到校寫作計劃、戲劇、各類語文活動、投稿等，培育出善於溝通、富創意、有審美情趣、有道德操守、體認中華文化、樂於終身學習的新一代。



• 邀請名人嘉賓鄧達智先生到校分享見證天水圍蛻變，以加強同學的人文質素。



• 蔡釗妮同學榮獲香港浸會大學第十二屆大學文學獎——「少年作家獎」。



• 透過香港浸會大學國際學院語文學習計劃，來自大學的導師指導我校同學寫作技巧。



• 舉行《廉頗藺相如列傳·完璧歸趙》話劇比賽，從戲劇中趣學語文。



• 同學參與由香港中華文化促進中心主辦的蝴蝶谷文學營，汲古通今、活學中文。



• 同學走出課室，參與香港中文大學文化徑導賞團。



• 邀請禮儀師鍾家樂先生進行文化講座，藉殯葬禮儀與同學探討生死。



• 同學研習文學作品中的人物性格及敘事手法。

人文學科活動開拓視野

各科透過不同的活動，例如參觀、講座、公開比賽等形式開拓同學視野與眼界，讓同學在多個領域中發揮所長，開發潛能。

經濟

經濟資訊圖表大挑戰(優異獎)

中四級	中五級
1. 4B 鄧嘉銘	15. 5A 何天朗
2. 4B 歐陽曉盈	16. 5A 王煒閔
3. 4B 李嘉俊	17. 5A 張璦源
4. 4B 趙敏妍	18. 5A 陳藝中
5. 4C 陳杰康	19. 5B 鄧俊傑
6. 4C 朱俊豪	20. 5C 譚 蕊
7. 4C 鄧豫楠	21. 5C 李樂添
8. 4C 黃俊熙	22. 5C 盧凱軒
9. 4C 周 霖	23. 5C 曾樂詩
10. 4C 潘芷鑫	24. 5D 陳樂森
11. 4E 梁志佳	25. 5D 黃睿晞
12. 4E 歐 融	26. 5D 譚一鳴
13. 4E 陳晴熙	27. 5D 梁芷鈞
14. 5A 蔡梓希	

• 參與經濟資訊圖表大挑戰比賽，27位同學奪得優異獎。



• 恆生大學中學生理財教育比賽2023，4C 周霖、麥雨晴獲得優異獎。



• 參觀金管局及參與金管局網上講座。



• 參觀香港中文大學經濟系「經濟專題展覽」。

中國歷史



• 同學透過參與第十一屆國際華服節暨第十三屆夫子廟會表演，認識華夏豐富優美的服飾文化及歷史，報章亦有所報道。同學更與曾鈺成先生、孔教、道教宗教領袖及商界知名人士合照。

其他全方位活動：

獲國史教育中心頒發年度中國歷史人物選舉「最踴躍投票獎」

本校九位高中同學(陳思彤、蔡梓希、林彩怡、蔡釗妮、黃奕祺、林頌榮、黃冠瑞、許曉鋒、王煒閔)在「理大全港中國歷史論文比賽2023」獲頒嘉許狀

聯校學習活動「文物有話說——抗日戰爭與日佔香港時期」

欣賞「天問·屈原」歷史舞台劇

灣仔文化歷史講座及導賞

民政事務處「中國歷史及文化」講座——《南京條約》

古韻今 SEONG——青少年國史教育計劃匯展及講座

中四級中史辯論比賽



• 4B 李嘉俊(初級組三等獎)，5A 楊卓菲、陳思彤(高級組嘉許獎)，6A 王藝彬、李孝恩(高級組嘉許獎)，在全港中學中史研習獎勵計劃奪得殊榮，並與丁新豹博士合照。



• 多次參觀故宮博物館，近期更參觀故宮凝視三星堆的特別展覽。



• 中史學會、地理學會、香港掌故遊學會合辦溯源追「宗」——夏村鄧氏宗祠參觀活動。

地理



• 5A 陳思彤、黃奕祺、楊卓菲在第一屆全港中學地理大搜查中奪得銅獎。



• 西貢西灣村復育計劃實地考察，讓同學了解可持續性的保育內容。

歷史



• 歷史科、公社科、綜合人文科跨科合辦移動非遺專車展覽。

公民教育

4C 麥雨晴、馬詩琳在有問有答「基本法問答比賽」2022/23獲嘉許狀。

1D 劉淑濤、3C 黃樂仁、3E 邱金泳獲元朗區公民教育徵文比賽初中組優異獎，5E 孫舒裕獲高中組亞軍。

視覺藝術



• 2023年香港花卉展覽-賽馬會學童繪畫比賽，讓學生累積戶外寫生的經驗。學生在比賽過程中亦可與其他參加者互相觀摩學習。



• 香港大會堂低座一樓展覽廳的學生視覺藝術作品展2022/23，展出中六級王天天同學的作品。



• 參觀M+博物館。



• 藝術家工作室探訪。

正向教育 促進學生身心靈發展

我們關注同學的心靈健康，致力營造和諧校園，提升學生的抗逆力。我們分別為中一、中四級舉辦適應日營，讓進入新階段的學生早日適應身份的轉變，並培養成長型思維。我們又為中二級舉辦紀律及成長挑戰營，透過團隊活動，學習無懼挑戰及失敗。我們還帶領中三級學生到戲院欣賞勵志電影，學習遇到困難時迎難而上的精神。



- 大哥姐學長全年共進行八次培訓工作坊，藉以提升大哥姐的領導能力，以幫助中一同學。

高中方面，學校將價值教育科推展至中五級，引導學生從生活的考驗及人物故事中反思，學習做人處事的道理。公民與社會發展科推薦中四級同學參加由香港中華文化發展聯合會舉辦的「平凡人的不平凡」人物專訪比賽，透過專訪及撰寫報告，展現受訪者的美德、正面的價值觀，更重要的是從他們的經歷中學習克盡己職和關愛等價值。



- 中二訓練營的一系列活動，可訓練同學的自律及守紀精神。



- 「中四失敗日營」：與循道衛理生命教育中心協作舉辦校內日營活動，提升學生的抗逆力，並建立團隊精神。

我們培訓高年級學生透過學生會、四社制度、大哥哥大姐組計劃，為同輩及學弟學妹提供課餘活動，如體育及文娛康樂、午間點唱等，增進同學間的感情及對學校的歸屬感。



- 透過中一成長小組活動，提升學生的「持續服務意識」、自信心及社交技巧。



- 中一迎新日營的校內宿營活動，可以增進同學對部中的歸屬感



- 安排中六學生為家長製作感恩卡，讓家長陪伴子女面對文憑試，給予鼓勵，也讓學校成為親子溝通的橋樑。



- 鄧中老師以「做人、做事、做學問」為主題的早會分享達50次。

閱讀推廣

本校鼓勵同學閱讀課外書籍，除每星期兩節早會時段用作進行早讀節外，又進行「喜閱」閱讀獎勵計劃。同學閱讀一定數量的中英文書籍會獲頒金、銀、銅獎。

本校初中有七個科目參與「科本閱讀計劃」，於學年內指定閱讀一定的課外書；高中方面，中英文科均設有閱讀課節，加強閱讀學習。另外，也定期舉行閱讀分享座談會、作家講座、書展等，讓師生圍讀及分享閱讀心得。



- 英文喜愛閱讀計劃

READING LOG			
Log your reading progress and rate the books you have read.			
Log	Completion Date	Book Title	Star rating
1			☆☆☆☆☆
2			☆☆☆☆☆
3			☆☆☆☆☆
4			☆☆☆☆☆
5			☆☆☆☆☆
6			☆☆☆☆☆
7			☆☆☆☆☆
8			☆☆☆☆☆



喜「閱」閱讀計劃

目標：培養同學閱讀課外書籍的興趣。
對象：中一至中五級同學。

推行細則：
每位同學每學期最少閱讀一本中英文圖書，
不包括指定書。
完成佳句/佳句摘錄及感想。

每學期將收集同學的閱讀手冊檢查：
第一學期：2023年10月27日
第二學期：2024年1月19日
第三學期：2024年5月24日
全年閱讀圖書達15本獲金獎；10本獲銀獎；
6本獲銅獎。獲獎同學將獲頒獎狀以茲嘉許。



- 中文喜愛閱讀計劃

戲劇教育

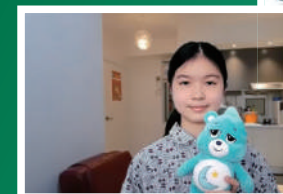
本校特設劇場，讓同學有較佳的環境進行戲劇教育。

本校戲劇學會於2022-23年度參與香港學校戲劇節英語組，內容講述一個少女在生前不停埋怨家人，直至在奈何橋前回顧一生，才發現原來身邊的愛從來沒有間斷。

是次製作令創作團隊和觀眾再走一次人生之旅，在不同的人生驛站，卸下一些擔子，同時又獲得一些畢生受用的至寶。主辦機構給予本校六個獎項，包括：Award for Outstanding Director、Award for Outstanding Performer、Award for Outstanding Audio-Visual Effects及Award for Outstanding Cooperation。



- 本校鄧祥劇坊



多元活動

精彩的校園生活

本校舉辦多元化的課外活動——制服及紀律團隊、服務團隊、學科學會、體育及藝術興趣小組達50多項，盡展學生潛能。

本校學會包括：童軍、女童軍、紅十字會、聖約翰救傷隊、民安隊少年團、升旗隊、MUG 多媒體小組、校園攝影、大哥哥大姐姐、圖書館服務團、領袖生學會、班長會、創藝社、PALs 自主學習小組、社會服務團、中文學會、英文學會、ME Club數學精英學會、AYP香港青年獎勵計劃、ACE資訊科技大使、普通話學會、科學及思維訓練學會、化學學會、地理及環保學會、中國歷史學會、視藝學會、電腦學會、生物學會、足球隊、女子排球隊、羽毛球隊、男子籃球隊、長跑學會、跳繩隊、田徑隊、乒乓球隊、樂團、合唱團、無伴奏人聲合唱隊、舞蹈學會、戲劇學會、舞台效果小組、基督徒團契、棋藝學會、電影學會、書法學會、園藝學會、香港掌故遊學會、茶藝學會、橋牌學會、花藝學會、手作學會、魔術學會。



• 花藝學會



• 書法學會



• 電腦學會



• 魔術學會



• 樂團



• 4B林世鏗、4E林世鏘於盆栽花卉參展比賽時花/綠葉/蔬果組(中學組)奪得季軍。



本校於棋道盃第十屆全港校際中國象棋比賽奪得中學組最積極參與學校獎。

5E劉嘉政獲個人金獎、團體亞軍，3C屈迪文獲個人銀獎、團體亞軍，5D黃逸康獲個人銀獎、團體亞軍。

多元活動

體育發展

我們深信孩子們都各具特色，希望他們可參與各類體育運動、比賽、交流團，從而翱翔天際，迸發光芒。同學們可享受到運動的樂趣、也感受到運動的魅力，並煉成強健的體魄，體驗體育精神。



• 本校跳繩隊。



• 本校同學參與中學校際越野比賽，取得團體及個人獎項。



• 22-23男子學界籃球甲組-殿軍。



• 元朗區青年節2023走遍「元」地圖定向比賽(中學組)亞軍及殿軍。



• 23-24學界乒乓球女甲團體季軍。



• 黎子愔同學獲選「屈臣氏運動員」。



• 同學參與「台北田徑集訓及文化交流團」，接受當地專業教練傳授運動知識及技能。



• 22-23男子學界足球初級組-殿軍。

五育並重 建立學生健全人格

鄧中全人秉承校訓「勤孝友誠」的精神，勉勵學子勤奮力學、孝敬尊長、友愛社群、誠實謙遜；我們以「做人、做事、做學問」為綱領，幫助學生建立健全的人格，透過不同活動，五育並重，使學生均衡發展，任事盡責，定立矢志向學的目標，具備健全的人格和正確的人生觀。



• 中六成人禮讓同學明白中學生涯結束，將展開人生新一頁，同學應學會承擔，展翅高飛。



• 學校重視家校合作，支援學生成長。



• 透過各項活動，學生得以發揮4C精神（創意、溝通、合作、承擔）。



本校重視與社區的聯繫，每年都舉行「中一入學資訊日」，讓社區了解學校情況，也讓同學能展示所學。



• 每年舉辦長跑日，培養體育精神。

學習猶如一場馬拉松而非短跑，每日堅持積累知識，才有充足的本錢計劃未來。「惑而不從師，其為惑也，終不解矣。」鄧中有許多優秀的老師，他們很樂意為你解惑！只管沉着應戰，加油！

何志豪
香港中文大學理學士



「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」備考文憑試的學弟學妹們，願你們能夠戰勝自己，超越自己，考取滿意的分數！這一路走來，或許會疲倦會不安，甚或會有放棄的念頭，然而，我們要相信自己，汗水是不會背叛自己的，命運亦由自己掌握。去爭取屬於自己閃耀的未來吧！

張馨誼
香港理工大學會計及金融(榮譽)
工商管理學士組合課程(會計學/
會計及金融 / 數碼金融及投資學)



在求學的過程中，鄧中給予我們很多幫助。老師每每會指出我們學習上的弱點，然後出一些題目，提供有關技巧，又或者在課堂外額外花時間給予指導，想方設法幫助我們克服困難。學弟學妹們也要好好利用圖書館內的試卷，做多做練習。書讀百遍，其義自見；做多做練習，也可以見到成果，還能提升應試信心。祝願各位學弟學妹可以在公開試中取得好成績！

湯錦匯
香港城市大學
建築學及土木工程學系



永遠不要質疑自己的能力，或許現在的你覺得踏入大學的機會渺茫；或許現在的你總覺得自己不夠別人好，然而，未到終點線，切勿放棄，要拼盡全力向目標前進！

陳軾烽
香港浸會大學
創意產業文學士



文憑試對我們來說是人生中的一大難關，但只要相信自己，保持平常心，在面對難題時主動向師長、同學求助，提升自我，定能跨越難關！我在中六時也經常向老師發問，以彌補自身不足，不知不覺便跨過了這一大難關。各位學弟學妹謹記努力應試，祝願你們取得理想成績！加油！

周曉晴
香港嶺南大學
工商管理(榮譽)學士



文憑試是中學生涯的最後大考，但只要我們保持良好心態，便能坦然度過。比起孤軍奮戰，在校的良好學習氛圍更能促進學習，我們可和同學共同解決難題，或向老師求助。鄧中老師都很盡責，有問必答。大家無需膽怯，積壓問題反而會拖累學習進度。

相信不少中六同學面對文憑試都會緊張畏難，以至於自我懷疑，我也不例外，但請各位相信，我們的付出定有回報。大家可動加操練往年試卷，相信天道酬勤，必定有所進益。最後送給各位奮進路上的學弟學妹們一句話：文憑試是人生一大機遇，但並非唯一機會。背水一戰，但求問心無愧！

王藝彬
香港大學文學士



來年的公開考試即將到來，我希望大家以積極樂觀的態度應戰，把握機會作最後衝刺，遇到難題，要及時請教師長。大家也不要忽略勞逸結合，合理安排作息時間，放鬆身心，讓精神得到充分恢復。請相信自己，堅持到底，你們已經很努力，現在只須繼續全力以赴。相信自己，迎接挑戰！加油！

王耀駿
香港理工大學醫療化驗科學及
放射學(榮譽)理學士組合課程 -
醫療化驗科學(榮譽)理學士



準備文憑試往往令人費盡心神，感到吃力。作為過來人的我，認為最有效的方法，並不是付出多少於書本上，而是在學習及休息間取得平衡。過份着眼於卷面上的分數，反而讓自己與其他人進行不必要的比較，加重負擔，影響情緒。平日在溫習中遇到挫折時，我們不應質疑自己的能力，反而不妨暫時停下來，放鬆一下。聽音樂也好，看電影也好，平定情緒後，再消化難題，或向老師請教，與同學切磋。老實說，三言兩語不足以解除學弟學妹們的疑難，但我相信鄧中的老師及社工一定可以提供幫助！最後，無論成績如何，成績並不代表一切，未來有更多的機會等着你們。搏盡無悔！

歐梓駿
香港浸會大學
工商管理學士(榮譽)會計學專修



文憑試雖然艱難，但辦法總比困難多。不要因為失敗就氣餒，挫折是成長的一部分，我們要從中學習並提升自己。學弟學妹們要相信自己，盡力做到最好，成績就會反映一切。當我們感到困難時，不要害怕尋求幫助。身邊的人會支持你們，並為你們指點迷津。無論結果如何，文憑試只是人生的一小部分，未來的路還長。祝你們取得優異成績！

陳俊麗
香港嶺南大學工商管理(榮譽)學士



親愛的學弟學妹：我相信你們能掌握自己的未來！默默耕耘的學子，應相信自己的付出，不要受人影響；追求夢想的人，應竭盡所能；暫時未有目標的人，不妨嘗試讀書，這或許比你想像中輕鬆。學弟學妹們對未來都充滿憧憬，應相信自己！各位文憑試考生：不要給自己過多壓力，勞逸結合是很重要的。假如擔心自己考不好，更要相信自己，想想如何考得好！各位鄧中學學妹，加油！

周子暢

香港科技大學

工程學延伸主修人工智能



面對考試壓力，大家可能會感到焦慮，以致影響表現。不妨嘗試暫時放下書本，做自己喜歡的事，放鬆身心，釋放壓力，有時休息比溫習更重要。在學習上遇到難題時，不妨向老師求助，他們都非常樂意為你解答。大家也可與同學一起切磋，集思廣益，更有成效！

湯錦川

香港城市大學工學士

(生物醫學工程)



Finally, I got the DSE done! Now, it's your turn to face this hurdle. I know it's tough and challenging, and this too shall pass. In my experience, it is true that exam skills are essential, but attitude is the decisive factor for your final result. Stay positive. Imagine that you know all the answers but forget them during the exam because you are too nervous. This is like putting all your effort into waste! So just put down your books and take a rest when you feel stressed. You just need some time to find the right approach and adjust your pace when revising. Remember, you are never alone. Cheer up! See you in the future!

黎子嫻 Lai Tsz Yan

CityU — Bachelor Degree in Business Administration (Global Operations Management)



As a freshman in university, what I want to show you is the importance of being responsible for yourself but not others. In secondary school, the reason you do your homework might be that you don't want to get punished by teachers. However, if you still study with that kind of mindset, it will be very painful after getting into the university. Why? It is because your current motivation for learning comes from others, not yourself. You will lose your motivation as no one will monitor you during your university studies. Doing things without motivation is awful, isn't it?

蕭榮康 Xiao Wing Hong

CityU — BEng in Electronic and Electrical Engineering



In preparation for the DSE, our teachers helped us a lot. To gain better results, they printed a lot of materials for us, including past papers. I know I would not have been admitted to the university without their help. I put most of my time in Economics past papers. Every time I completed the paper, I had new questions. My Economics teacher answered my questions patiently. I really appreciate that.

All in all, if you are preparing for your DSE right now, please remember not to put too much burden on your shoulders. Believe in your hard work. Good luck!

胡煒麒 Wu Wai Ki

CUHK — Integrated Bachelor Degree in Business Administration



Time management is essential in preparation for the DSE exam. You need to spend less time on online games or social media and spend more time on attending tutorials, doing past papers and studying. Doing past papers is the most important thing! If you don't try to build up this habit, you will probably fail in the game.

Asking questions is also very important. When you have problems in your study, you should ask your teachers and peers for help, so you will not fall behind.

Try to relax. Taking time to do things you love is not wasting time. It would help you to go further. Seize the time! Good luck!

文煒樂 Wen Wai Lok

HKU — Bachelor Degree in Journalism



Coping with the DSE exam is a long and challenging process. Encouragement from teachers and the company of classmates are the best comfort. Believe in yourself. Don't be discouraged by your scores. Find your mistakes, correct them, and be persistent. You will succeed. Life is a long road, and the DSE is just one step on that road. There are many choices ahead. Don't worry. Just try your best and everything will work out for the best!

林紫茵 Lam Tsz Yan

EdUHK — Bachelor of Education (Honours)(Chinese Language)



由於篇幅有限，未能盡錄所有升讀大學學士學位畢業生的心聲



恭賀本校於2023年中學文憑試 喜獲佳績，升學率令人鼓舞！



元朗公立中學校友會鄧兆棠中學 25周年校慶活動預告：

1. 步行籌款
2. 中一入學資訊日
3. 新設施落成
—STEM Room
—音樂室優化工程
—學校大堂校史牆
—感恩園
4. 講座
—與企業家有約
—與音樂家有約
—與爸爸達人有約
5. 25周年校慶感恩典禮
6. 25周年校慶晚宴



- ☎ 2446 1661
- 🖨 2470 6380
- ✉ message@tstss.edu.hk
- 📍 Ping Ha Road, Area 3, Tin Shui Wai, N.T.
- 🌐 <https://www.tstss.edu.hk/>



www.tstss.edu.hk



GoodSchool.hk