

余報 YU POST



學校網頁

余中官方
Instagram余中官方
YouTube Channel

樂善堂余近卿中學
五十五周年校慶



2023全港十大傑出紅十字青年
2023東九龍總部傑出紅十字青年會員
2023急救比賽最佳隊長
2024步操比賽最佳司令員

余中紅十字青年 以仁心善行譜寫成長篇章

本校紅十字青年團致力培養同學保護生命、服務社群及實踐人道精神。通過學習、體驗和實踐，建立積極樂觀的態度、助人為樂的精神、以及貢獻社會的胸懷。本報特邀23-24年YU45總隊長鄭東遙同學，與師弟妹剖白在余中紅十字青年團的心路歷程。



於2024步操比賽隊伍勇奪全場總冠軍



榮獲2023全港十大傑出紅十字青年

中六級 鄭東遙 (2023-2024年YU45總隊長)

自中一開始，我便加入本校第四十五團。學校的栽培如春風化雨，潤物無聲，為我的成長之路添磚加瓦。學校為我們安排多元化的專業課程，如急救訓練、災難應變、領導才能培訓。不僅豐富了我的學識，更磨礪了我的品格。在服務中，我學會以同理心關懷弱勢群體，踐行仁愛之道，肩負社會責任。

隨著能力日益精進，我有幸擔任總隊長，將所學付諸實踐。我曾籌劃多項校內校外的活動，如校園健康大使計劃、東九龍總部聯合宣誓典禮和傑出紅十字青年選舉。過程中，我運用積累的知識和技能克服挑戰。努力終得回報，我有幸榮獲全港十大傑出紅十字青年的殊榮，這激勵了我繼續為社群貢獻己力。而我在老師的引導下力圖上進，帶領團隊在各項比賽中屢獲佳績。在急救比賽中，我率領團隊奪得初賽第一，決賽第四的佳績，並榮獲最佳隊長；在步操比賽中，我們團隊勇奪全場總冠軍，我亦獲評為最佳司令員。

「博觀而約取，厚積而薄發。」人生由無數剎那編織而成，光輝背後是不懈的努力和堅持。學校和紅十字會的栽培，讓我茁壯成長。他們賦予我的，不僅是回憶，更是終身受用的瑰寶。我將繼續前行，以仁心善行回饋社會。



於2023急救比賽獲選為最佳隊長

余中龍舟港隊代表 體現勤奮自律精神

勤奮與自律是成功的重要元素，而余中有四位龍舟隊成員，正是全憑勤奮與自律，不單在多項龍舟賽事屢創佳績，更躋身港隊之列，為香港出戰多個國際賽事。

本報為此請來當中兩位成員，分別是中六級阮立玄與李超鴻，暢談他們的龍舟故事。

中六級 李超鴻

我已參與了四年龍舟運動，一星期我會接受港隊訓練四次。回想當初接觸龍舟賽事，是因為參加了學校的迎曦學院所舉辦的龍舟露營活動，讓我初嘗划龍舟的樂趣，每當與同學一同在海面上划龍舟，便令我體驗到團隊生活的快樂，亦漸漸投入這項活動。我認為勤奮與自律是達到個人目標的重要元素，每次比賽，我都會加倍練習，做足準備，全因勤奮是致勝的關鍵，即使在疲憊之時都不能放棄。此外，體重的增減會影響運動水平，因此作為運動員的我對自己的體重管理相當重視，平日會自律地控制飲食，以免受脂肪影響出現體能下降的情況。



本校龍舟隊於2023年香港龍舟錦標賽勇奪中學混合錦標賽冠軍。

中六級 阮立玄

每當談及最難忘的比賽，就不得不提2024年度學界龍舟比賽，回想當日比賽，大家不斷地練習，勤奮投入的態度，最終我們戰勝對手，整個過程真的十分難忘！勤奮對我來說實在十分重要，因為勤奮令我在每次的訓練中保持訓練的質量，保持對運動的熱情。另外，自律亦是達到目標的最好方法，因為只有自律，我們才可以一步一步，循序漸進，邁向成功。憑藉勤奮和自律，讓我在比賽場上屢創佳績。



兩位同學在比賽場上合作無間。

阮立玄與李超鴻同學成為港隊一員，參與不同賽事。

老師心聲：

龍舟隊負責老師李卓明老師

龍舟隊對同學的成長十分有幫助，因為透過一連串的體能訓練，能培養同學自律和團結的素質，讓同學為自己制定健康生活的日程表，管理好自己的身體，締造美好人生。

師長陪伴盡顯愛 余中配套育人材

余中向來重視同學對未來發展的規劃，一直為同學提供不同的機會及支援，致力協助同學在中學生涯尋找自己的目標及升學方向，讓同學能夠在不同領域上邁向自己的理想之路。以下是本年度入讀本地大學課程其中兩位校友的感言。

余凱琳 香港教育大學 創意藝術與文化榮譽文學士(視覺藝術)

首先，在此感謝視藝科黃老師對我的栽培，使我能入讀香港教育大學的創意藝術系。高中三年，黃老師無時無刻的鼓勵我，耐心和認真的指導我，令我的創作日臻完善，終於在視覺藝術科獲得好成績。



再者，我亦感謝母校的安排，讓我在感興趣的領域和科目上有發揮的機會。學校為中六同學制定了特別的時間表——上午上課，下午安排各科的補課，使我們有更多時間在需要加強的科目上下苦功，而我則增藉此進了自己的繪畫和藝術評賞技巧。

最後，再次感謝母校在我的藝術發展路上提供了不少的支援和機會，令我成功修讀自己心儀的科目，並能運用所學，繼續發展。



陳金群 香港理工大學 機械工程學(榮譽)工學士組合課程

我能夠在公開考試中獲得理想的成績，入讀理工大學的機械工程學，老師實在功不可沒。老師總是耐心地解答我的疑問。在文憑試前夕，老師更留在學校圖書館陪伴我們溫習，好讓我們隨時可以尋求協助。

另外，余中有不少與機械或科技相關的課程，讓我能初步接觸到不同的科技，繼而開始對機械產生興趣，後來更嘗試參加本地和國際性的比賽，拓闊視野之餘，在比賽時以英語與其他選手溝通，亦給予我一個鍛煉自己的好機會。在此再次感謝我的母校——余中，助我找到自己的方向和興趣，讓我走得更遠。



中一級價值教育劇場 《西遊記》



同學全程投入，表現認真。



在劇場中分別飾演孫悟空及玉帝一角的同學於演出前留影。

中二級 蔡恩希

在擔任劇場導演期間，我盡力在神情與動作方面指導演員，希望能為觀眾帶來精彩的表演。此外，我在排練過程中亦體會到互相合作和認真處事的重要性。演出前，因劇中一位演員突然生病了，我要臨時替代他演出。那時距離演出只剩下兩天，我嘗試努力做到最好，我明白我必須迎難而上，如劇中主角般勇往直前。這次經歷令我人生上了重要的一課。

戲劇融入語文教學

本校中文科多年來在初中推行「名著閱讀」校本課程，亦特意以中一級為切入點，在經典名著中融入戲劇元素，將劇本創作和戲劇表演融入教學中，並透過舞台表演深刻呈現同學的閱讀經歷。從去年的《小王子》到今年的《西遊記》，中文科期望藉價值教育劇場提升同學的語文能力，亦希望同學學習到善良、勇敢以及堅定向目標進發的精神。本報特意邀請分別獲得最佳演員和擔任導演的同學，分享當中的難忘經歷。

中二級 趙若霖

扮演豬八戒的我在綵排時，常因過度緊張而忘記台詞，我盡力調整心態，終於在正式表演時，發揮出應有的水準，更獲得最佳演員獎，令我真切體會到不屈不撓的真諦。另外，我亦學習到團隊合作的重要性，因為無論負責任何崗位的同學都需要共同進退，向同一目標進發，才可順利完成演出。



1B組同學演出精彩，獲得最受觀眾喜愛大獎。



同學飾演沙僧一角，維肖維妙。

日本東京 銀齡守護考察團



同學於淺草寺大門前打卡留念

余中的銀齡守護課程得到陳廷驊基金會支持，並與Generation HK合作，是全港中學首個以醫護為核心的長者看護課程，如今已邁進第三年，而遊學團的考察學習可說是其中重要的一環。2024年6月下旬，十八位師生帶著守護銀齡的使命，遠赴日本東京創價大學，其間不但認識了日本「看護學」的課程及理念，還學習「同理心」的核心價值觀，而實地的考察更令同學們深深體會到科技的核心價值是解決生活所需，而且設計不單要人性化，更要讓使用者感覺到被尊重。參與了交流活動的兩位同學仍感意猶未盡，興致勃勃地向本報分享他們的見聞和深切的體會。

中六級 凌顛豐

這次遊學團令我對做人的態度甚或人生觀有一番全新的體會，實在獲益良多。從前常聽到「護老」二字，但我從未深入了解過何謂「護老」，而這趟旅程讓我深深明白到任何人都會經歷「老」，但重點在於我們應如何去面對和互相扶持，讓我對「護老」有了更全面的了解，激發我想更深入了解護老的理念以及多協助身邊年邁的親友，趁年輕為「護老」作出貢獻，回饋社會，為社會盡一分力。

中五級 鍾開心

到創價大學護理學系考察的確是一次寶貴的體驗。創價大學強調以病人為中心的人性化護理理念，讓我深刻體會到同理心的重要性，學會了解長者的心理狀態，觸發了我關愛及幫助長者的心，亦增強了我對護理學的熱愛。這次的經歷不僅擴展了我的視野，也讓我意識到護理工作對社會的重要性及貢獻。

遊學團讓同學在四個獨特妙趣的主題進行學習、探索和反思，包括：

文化：

日本茶道看文化素養

樂齡科技：

樂齡科技產品反映的人文關懷及同理心設計。

參觀創價大學：

分析日本「看護科」的課程特色，反思可供香港參考之處。

護老院的體會：

認識日本護老制度的特色及其對香港的啟示。



銀齡守護考察團
精華片段

在創價大學，同學穿上特殊的衣物及配件，親身體會長者的身體狀況。



同學體驗日本傳統的茶道文化



以老人為主題展館，同學認識了全面照顧長者衣食住行的科技產品，深入了解背後的设计理念。

A Magical Quest

Last year, our Form 3 students participated in a drama filled with wonder, surprises and passion. The students were very motivated and immersed themselves in the story. They enjoyed the process of choosing and deciding who would take on each role.

Finally the day of The Magical Chocolate Quest drama arrived. Their performance was nothing short of admirable! The audience loved it, cheering on the students. Both students and teachers were filled with immense pride for their hard work and grateful for the experience they had shared. It was a truly memorable experience, a Magical Chocolate Quest they would never forget.



All the S.3 students and teachers at the end of the play



Mr. Wonka introducing the magical chewing gum to Violet (3C)



Curtain call of 3C

S.3 Liu Ka Chun Jimmy (Grandpa Jo)

Who would have thought drama requires so much acting? Definitely not me! I had to re-do the same action over and over again. However, I think we did a great job!



Charlie and his parents (3A)



Mr. Wonka introducing his factory to the children (3B)

S.3 Cheung Ying Sum Quinten (Mr. Willy Wonka)

I enjoyed the drama practice for the Willy Wonka Factory and the drama itself. I also learnt something about acting and became more confident with acting. I got to know more about my classmates during the drama practice and the coaches who taught us acting were nice and caring!

A Journey Through Time: Students Experience British History

Last summer, five S.4 students embarked on an incredible study tour to the UK. Exploring British museums, lush gardens and iconic landmarks, the students journeyed through history, experiencing the rich British traditions.

Visiting the British Museum, the students marveled at treasures such as The Rosetta Stone and The Parthenon Sculptures. Seeing the famous landmarks such as Big Ben and Buckingham Palace from The London Eye, the students were amazed by the breathtaking views of the city.

Through interactions with local schools, the students not only improved their English communication skills, but also made new friends from all over the world.



Students posing in front of Buckingham Palace



Students having outdoor English lesson



Ms Cheung and five S4 students in Canterbury

S.4 Tai Chi Hang, Aidan

It was a holistic learning experience for me. I could immerse myself in British history and architecture.

S.4 Yuen Kwun Chin, Angus

It was a once-in-a-lifetime adventure! I had a lot of unforgettable memories with my groupmates and Miss Cheung in the trip.