

兆聲



元朗公立中學校友會鄧兆棠中學

YLPMSAA Tang Siu Tong Secondary School



2025 至 2026 年度



目錄

校長的話.....	P.1-2
英語教育.....	P.3-4
科技及科學教育	P.5-6
跨科學習.....	P.7
數學教育.....	P.8
中文教育.....	P.9
人文學科與藝術教育.....	P.10-12
海內外交流.....	P.13
正向教育.....	P.14
體育發展.....	P.15
英文戲劇、閱讀推廣.....	P.16
聯課活動.....	P.17
精彩校園生活.....	P.18
生涯規劃.....	P.19
畢業生心聲.....	P.20-21



校長的話

邁向卓越之路

(Pathway to Brilliance)

蔡麗珍校長

「十年樹木，百年樹人」，承蒙辦學團體、家長、校友及社區的支持，我校迎來了充滿希望和挑戰的新一年。我深信，為師者必須「傳道、授業、解惑」，也須秉持我校「做人、做事、做學問」的核心價值，並以校訓「勤、孝、友、誠」為根本理念，與大家攜手同行，共建卓越之路。

修身立德 促進身心發展

「修身、齊家、治國、平天下」，卓越始於修身。「自律守規，尊重別人，成為負責任的公民」是我校第一個關注事項，我們深信，健全的體魄是實踐自律的基礎，更是履行公民責任的先決條件。我們致力為同學建立一個健康校園生活，我校每年一度舉辦長跑日，培養學生堅韌的毅力和體育精神；每星期有兩至三次晨跑，以提升同學體能與健康水平。本年度我校全校推行「MVPA60 獎勵計劃」，贊助同學購買智能手帶，紀錄同學運動時數，鼓勵同學自我規劃、為健康訂立目標。此外，我們亦重視同學的心靈健康，上學期統一測驗前，學校社工及輔導組舉辦「午間眠一眠」活動，讓同學舒緩壓力；又舉辦「心願風鈴」活動，讓同學寫下願望，為自己打打氣。同學學會自我關顧，方能推己及人、尊重他人。

跨科學習 知識融會貫通

「學不可以已」，我校第二個關注事項為「提升學習動機，促進終身學習」。我們期盼同學能暢遊學海，樂在其中，將求知視為一生的志趣。為此，我們積極推動各科、組合作，結合全方位活動。我校為「全方位學習 — 香港中華文化萬里行」全港四所先導學校之一，結合歷史、中國歷史、公民及社會發展、旅遊與款待、地理科，培養學生學習中華文化的興

心願風鈴 願望達成



同學在風鈴上寫下對自己打氣的話

趣，加強中華文化教育；我們每年均舉辦中三級智能學校模型製作，同學運用電腦與創客教育科學習的程式設計、電腦繪圖；數學科的量度技術，製作學校立體模型。企業、會計與財務概論與數學科舉行桌上遊戲，讓同學連貫不同範疇的概念和技能。我們為學生營造多元的學習體驗，融會貫通，培養面對未來挑戰與變革的能力。

英語為橋 接軌國際視野

全球化的浪潮席捲而至，語言是與世界接軌的重要橋樑，我校重視英語教育，學校在初中有以英語教授數學和科學科的安排，其他非語文科目如歷史、地理、生物、物理等，老師會撥出不少於全年課時十分之一的時間，以英語延展活動的方式進行教學，以擴闊學生接觸英語的機會；高中同學則可選擇以英語修讀各選修科。學校亦增撥資源，為他們加強英語訓練，讓以英語修讀高中學科的同學輕鬆學習。

行萬里路 心繫國情社稷

「千里之行，始於足下」，我們鼓勵同學走出課室學習，舉辦不同的境外交流團，讓學生放眼世界，例如我校定期舉辦加拿大暑期英語沉浸團，讓同學沉浸英語、擴闊國際視野；我校同學多次代表香港遠赴美國參與創意思維大賽；去年同學參加在日本東京舉辦的 Maker Faire Tokyo 2024，展示他們在 STEAM 的學習成果。此外，我們亦安排學生到北京、海南、瀋陽、大灣區等地進行參觀考察，以了解國情，心繫社稷。

「天行健，君子以自強不息」，冀憑藉過往積累的豐厚成果與辛勤付出，以篤定信念共同開創新里程，望同學可以綻放耀眼光芒，邁向更輝煌的未來。



瀋陽行 —— 探訪周恩來母校

TSTSS — English Comes Alive!

At TSTSS, English isn't just a subject — it's an adventure! From lively conversations to interactive activities, we make learning English fun, meaningful, and full of surprises. Whether you're reading your first story or speaking on stage, we're here to help you grow with confidence.

1. Speak Up & Shine

We believe every student has a voice worth hearing — and we help you use it!

Reading Aloud: Our junior students build strong speaking skills by reading stories aloud in a supportive environment.

Speech Festivals: Step up, speak out, and shine! These events are a great way to build public speaking confidence.

Campus TV: Share your ideas and creativity with the whole school — your voice matters!



English TV Channel reporters: Interviewing our new Native English teacher



English Campus News Report — On Screen



English Public Speaking — On Stage



Participants of the Hong Kong Schools Speech Festival: Displaying their certificates after achieving outstanding results



2. English in Action

English is everywhere at TSTSS — not just in the classroom!

English Mondays: Chat with our native English teachers during Monday afternoons. It's a relaxing, fun, and great way to practice real-life English.

English Speaking Days: Solve riddles, talk about your weekend, or join in playful speaking games — all in English!

Festive Events: Celebrate festivals like Halloween with themed activities that bring English to life.



English Club Gatherings



English Mondays — weekly English activities with our NETs





Festive Activity - Drawing Easter Eggs



Festive Activity
- Riddle Time!



English Speaking Days

3. Love to Read

We turn reading into a joyful habit that lasts a lifetime.

Fun Reading Lessons: With the help of our native English teachers and local staff, our students explore stories through games, discussions, and imagination.

Reading for Joy: Our students keep track of their favourite books and showcase their reading journey in colorful logbooks that they share with friends!

Ready to explore the world of English? Let's make it unforgettable — together at TSTSS!

Our students are eager to share their voices not only within our school but also beyond our campus walls. We regularly invite our students to take part in public speaking, solo verse speaking and dramatic duologues. These activities allow students to immerse themselves in the world of literature, for their final recital on stage and for the weeks of preparation leading up to their performance.

Winners of the 76th Hong Kong Schools - Speech Festival (2025)

Class	English Name	Category	Score	Rank
5C	TSANG YIK KIU	Public Speaking	88	Champion
4A	POON ANSON CHI YEUNG	Public Speaking	86	2nd
1C	LAM MAN YAN	Solo Verse	87	2nd
4D	WAN HIU CHING	Solo Verse	87	2nd
2C	CHAN HO YU	Solo Verse	85	3rd
6B	LIANG MANQI	Solo Verse	85	3rd

* Apart from the above, there are 34 other students who have achieved merit results.



Reading in the Library



Reading with the NET



Reading Lessons

科技及科學教育

發揮創意與創造能力

「Eggsplore MVPA60 全港小學運動挑戰賽」建立健康生活

我校同學在電腦科和體育科老師的帶領下，參與教育局舉辦的「MVPA60 流動應用程式設計比賽」，在全港 30 隊中脫穎而出，奪得冠軍殊榮。2025 年更首辦「Eggsplore MVPA60 全港小學運動挑戰賽」，全港九新界參與的小學共 25 所，旨在以趣味互動形式推動校園體育文化普及。

每名參賽學生獲贈「運動心跳手帶」，參賽學生安裝我校研發的應用程式「Eggsplore」，紀錄日常運動時數及心率，以換取分數，從而推動運動理念深入校園每個角落。我校亦贊助全校同學購買智能手帶，安裝 Eggsplore 應用程式，讓學生體會運動的樂趣與成就感，從而建立健康的生活方式。

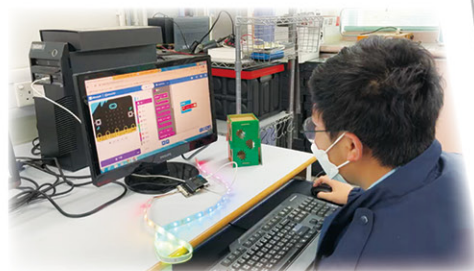
我校學生在全港小學運動挑戰賽工作坊指導參賽同學使用智能手帶。



中小學師生及家長參與頒獎典禮暨 STEAM 嘉年華同樂，讓運動普及社區。

創客教育

為配合 STEAM（即科學 Science、科技 Technology、工程 Engineering、藝術 Art 及數學 Mathematics）教育發展，我校於 2022 年增設創客教育。學科以「動手造」為介入手法，鼓勵學生運用 STEAM 知識及設計思維，設計及製作出不同的習作，以解決各種困境。



鏤空燈創作



同學代表香港遠赴美國參與創意思維大賽，與來自多國的學生交流，擴闊視野。



同學參加 STEM+E 比賽決賽，利用現有產品產生社會的影響力幫助弱勢群體。



同學在老師的指導下，利用 STEAM 技術自製飲水機。



元朗防火嘉年華學生拍攝比賽亞軍



同學利用 STEAM 技術製作古代工具及科技設計。

生物

我們期望同學樂於研習生物學，欣賞自然界的奧妙和複雜，並尊重一切生物及環境。



同學完成「心肺復甦及去顫法教育計劃」

企業、會計與財務概論

我們期望同學獲得應有的商業知識和技能、正面的價值觀和積極的態度，以貢獻商界及社會。



錢家有道「股壇達人」桌上遊戲，培養同學的共通能力及把所學的知識融會貫通地應用及發揮。



透過採訪創業的校友，讓同學親身了解企業家開展業務及創業經營的過程，體會企業家精神。



2024 至 2025 年度聯校會計學比賽優異獎

跨科學習 學以致用



數學科、電腦科與創客教育展開跨學科合作，中三級學生運用程式設計、電腦繪圖等多學科知識，成功製作出本校的立體模型。

同學利用電腦繪圖進行標誌產品製作。



中三級企業、會計與財務概論與數學科合作，舉行桌上遊戲，讓學生更有效地連貫在不同範疇的概念、智慧、技能。

生動有趣的學習活動，與彼此關聯的跨科學習，有助提升同學對求知的熱情，以養成積極向學的態度。我校積極推動各科、組與學會合作，今年有二十多項跨科組合作學習計劃，為學生營造多樣化的學習體驗，協助同學在實踐與探索各科知識融會貫通。

本校跨學科、組、學會 學習活動舉隅

活動名稱	科 / 組 / 學會
香港中華文化萬里行 - 文化護照計劃	世史、中史、經公社、地理、公社科等人文學科
曲奇義賣計劃	企業、會計與財務概論、家政
營商經驗校友訪談	企業、會計與財務概論、校友會
中一級鏤空燈創作	創客教育、數學、視覺藝術、電腦
中二級標誌產品制作	創客教育、視覺藝術
中三級中國古代科技與工具	創客教育、中國歷史、電腦
中三級智能學校模型製作	數學、電腦、創客教育
中三級理財達人大比拼	數學、企業、會計與財務概論
S.3 Job Application Letters S.6 Personal Statement	英文、生涯規劃組
茶藝歷史文化	中國歷史、茶藝學會
歷史遊蹤考察	中國歷史學會、地理及環保學會
中上環歷史考察	中國歷史、世界歷史
全校健康周	體育、家政、生物、紅十字會
非物質文化遺產工作坊	生涯規劃組 / 歷史科
從書本到銀幕：成長探索	英文、輔導組、圖書館
跨課程閱讀及演講展示	英文、旅遊與款待
World Reading Day	中文、英文、圖書館
內地考察團	物理、家政、企業、會計與財務概論
STEAM Week	創意思維、STEAM、資訊科技組



中華文化萬里行

數學教育 探究推理

數學與我們日常生活息息相關，我們期望透過數學教育，培養同學批判性思考、創意、構思、探究及數學推理的能力，建立同學對學習數學的興趣和自信，對數學學習持正面態度及欣賞數學中的美學及文化。

初中數學科專題研習

中一及中二進行關於面積、量度與誤差和 π 的探究等活動。中三級與創客教育科及電腦科合作，製作學校模型，鞏固所學。



跨科合作

數學科與企業、會計與財務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。

跨科學習大型模擬人生遊戲。



同學製作學校模型，將抽象的數理知識轉化為具象實踐。

全校性數學活動

數學周讓同學認識不同的數學遊戲，增加同學對數學科的興趣。我們亦透過班際數學活動比賽建立班團氣氛，讓同學們在校園內討論與數學邏輯相關的內容。



數學周，從趣味中學習。



數理科技日

數理科技日

在試後活動期間，全校同學同時參與不同的數理科技活動，增強同學對學習數理科目的興趣和自信。



數學領袖營，培養學生的組織與協作能力，提升其在數學領域的領導力。

建立數學科學生團隊

在初中成立數學精英學會，集會中研究奧數題目；在高中成立數學領袖生團隊，培養同學服務他人的領袖素質。我校亦為同學報名參與全港不同的數學比賽，增加同學對數學有更全面的了解。

中文教育 體認中華文化

我們期盼透過各類語文活動，例如名人講座、戲劇、投稿，培育出善於溝通、富創意、有審美情趣、有道德操守、樂於終身學習的新一代。



鄧兆崇中學

我校鼓勵同學創作，中六朱樂瑤獲香港浸會大學頒發第十三屆大學文學獎少年作家獎。



同學實地考察元朗大橋街市燈籠街，並向燈籠製作師傅學習中國傳統手藝。

我校鼓勵同學透過朗誦詩文，感受文學的魅力，中五余馨獲全港青年普通話朗誦比賽（公民教育）2024-2025年度高中組優異獎。



參觀香港文學館，認識香港文學。



為打破文學的「距離感」，我校定期邀請作家到校分享，24-25年度我們邀請精神科許龍杰醫生分享其人生經歷及處世態度。



同學參與明報校本校園記者計劃，強化寫作實戰能力，提升文字組織、邏輯表達和語言精煉度。



參觀慈山寺讓學生了解不同宗教文化與建築。



觀賞舞台劇《擊不倒的她》，以提升同學審美感知與藝術素養。



我校鼓勵同學投稿，激發創作熱情。



同學在劇場上演《史記》「完璧歸趙」，以戲劇形式活學中文。

人文學科與藝術教育

人文各學科透過不同的活動，如公關比賽、參觀、考察、展覽、講座、表演等形式開拓同學視野與眼界，開發潛能、發展所長。

經濟科

經濟整體的表現會影響個人的福祉，我校經濟科透過課堂學習及舉辦不同活動，讓學生認識宏觀的經濟現象。



參觀金融管理局



生涯規劃珠海一天團讓同學了解酒店的日常營運，以及保健飲品於珠海工廠的生產工序。

地理科

地理科引發同學對人、地、環境的興趣及好奇心，幫助學生了解我們複雜多變的世界，並對不同地方有更深入的了解。

「第三屆全港中學地質大搜查」 學界比賽 - 野外動向 HK Discovery



同學們手握指南針，細緻地量度著東平洲岩層的傾角。



細心整理並分析所收集的數據，猶如拼湊地質的拼圖，一步步揭示岩層的秘密。

旅遊與款待

旅遊與款待科著重實踐與體驗，故此學生必須走出課室，親身體驗和旅遊與款待相關的行業運作及活動，並從中鼓勵學生自學。



參觀香港迪士尼樂園，了解主題公園的成功因素。

歷史

同學透過歷史科認識現今世界的源起及發展，了解自己在現今社會的定位，發展及保持對人類文化的探究精神，成為具有世界視野、國民意識和責任感的公民。



中四級參觀香港抗戰及海防博物館。



香港中華文化萬里行——中二級
參觀香港抗戰及海防博物館

中國歷史科

中國歷史科透過全方位活動，讓同學認識中國歷代重要史事、人物事蹟及文化知識，並由此培養基本史識、處事能力，建立優良的品德和培養民族情感。

- 香港理工大學全港中國歷史論文比賽 2025 嘉許獎
中六 屈迪文、林姻婷、鄭芷彤、姜子恩、中五 陳鈞淇
- 參加國史教育中心舉辦的「抗日戰爭校本專題研習比賽」，初中 3 位同學奪「優異獎」，25 位同學奪嘉許獎。

「朝政之路」青年培訓計劃卓越政策提案比賽奪得「卓越政策建議提案」銅獎
中六 屈迪文、李寅傑、李悅嘉、黃筠桐、林姻婷



其他全方位活動：

歷史舞台劇欣賞：《毋負韶華一驃騎鐵將霍去病》
趣遊南豐紗廠（與地理及環保學會合辦）
趣遊屏山文物徑（與茶藝學會合辦）
中國古代工具及科技（與創客教育科，電腦科跨科合作）
九龍城寨講座（與歷史科跨科合作）
「活報劇 • 情繫家國——抗日戰爭歷史教材製作匯演暨成果總結會」（與公社科合辦）
中史辯論比賽
參與香港歷史及文化教育協會主辦的「香港中學文憑試中國歷史科（卷一及卷二）聯校模擬考試」



中四級修讀中國歷史科的同學於早會及午間踴躍參與宣傳「年度中國歷史人物選舉 2025」，活學歷史人物的歷史。同學亦透過閱讀中國歷史人物的資料及圖書，增強對中國歷史人物的認識，帶動全校認識中國歷史人物。



參與由北京故宮博物院、香港故宮文化博物館合辦的故宮歷史文化團



中一至中三級的同學參觀「香港故宮文化博物館」的常設及特別展覽

視覺藝術科

視覺藝術科希望學生在創作過程中培養創造力，而創造力則可應用於日常生活與學習。視覺藝術科為有視藝才能及興趣的學生提供參與校內、校外視覺藝術活動的機會，包括展覽、比賽、視藝學會和校外參觀等，讓學生在參與藝術活動的過程中培養個人創造力和藝術氣質。

- 學藝節元朗區中學生攝影比賽（中三林佑誠獲得初中組冠軍、中四陳超、屈莉如獲得高中組優異獎。）
- 第 17 屆校園藝術大使計劃
- 跨學科學習計劃
 - i) 鏤空燈（與數學科、電腦科及創客教育科合作完成）
 - ii) 個人座枱燈設計（與創客教育科合作完成）
- 視藝學會
- 開放日紀念品設計及製作



學藝節元朗區中學生攝影比賽
(優異獎 中四陳超)



學藝節元朗區中學生攝影比賽
(初中組冠軍 中三林佑誠)



中秋節 WhatsApp
圖貼設計



視藝學會



2025 年香港花卉展覽賽
馬會學童繪畫比賽



電繪工作坊

海內外交流 沉浸學習

我校重視同學走出課室學習，交流團覆蓋文化體驗、學術參訪、公益實踐等領域，帶領同學走訪不同國家與地方的學校、博覽以及文化場所。同學們在沉浸式體驗中跳出書本的局限，擴闊視野，提升溝通能力。



同學代表香港遠赴美國參與創意思維大賽，與來自多國的學生交流，擴闊視野。



中三全級廣州中式建築及歷史文化交流團。



同學參加在日本東京舉辦的 Maker Faire Tokyo，展示他們在 STEAM 的學習成果。



暑期十七天加拿大英語沉浸團



我校海南考察團，到文昌市現場觀看火箭發射，見證祖國航天事業的發展和成就。



參與北京博物院、香港故宮文化博物館舉辦的故宮歷史文化學習團，深入認識中國歷史與文化。



英德西



中五公民與社會發展科「英德鄉村振興內地考察團」

正向教育 關注心靈健康

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。我們透過各類活動，加強同學間的感情及對學校的歸屬感，亦期盼同學學懂遇到困難都能迎難而上的正面價值。



中一迎新日營於12-13/9/2025於鄧中校舍舉行，活動包括步操訓練、團體遊戲、親子燒烤等。全體中一學生更要在學校禮堂搭建帳幕，與新同學渡過難忘的一夜。



上學期統一測驗前，學校社工及輔導組為學生舉辦「心願風鈴」活動，讓學生寫下願望，同時為自己打打氣。



大哥哥大姐姐開展橫跨一個學年的中一成長小組活動，陪伴中一新生適應鄧中校園生活。

體育發展 強健體魄

恆常的運動、健康的體魄，是人類快樂的泉源，我們盼望同學參與各類運動、比賽、交流團，從中享受運動的樂趣，也感受到體育的魅力，並鍛鍊出強健的體格，體驗體育精神。



屯元天學界足球熱身賽 2025 盃賽組 - 冠軍



布凱嵐同學獲頒「屈臣氏集團香港學生運動員獎」



元朗區學界籃球比賽 2025 男子丙組季軍



元朗區學界乒乓球比賽 - 女子甲組殿軍



我校每星期有兩至三次晨跑。



台北籃球集訓及交流團

英語戲劇 提升語言能力

我校戲劇學會於 2024-25 年度，參與香港學校戲劇節「中學英語組」，奪得十個獎項，包括：Award for Commendable Overall Performance、Award for Outstanding Performer（七位同學）、Award for Outstanding Stage Effects 及 Award for Outstanding Cooperation。



我校英語話劇劇目為《The Happy Space》。



參演戲劇讓同學提升語言及肢體表現能力。



同學透過參演反思網路與真實世界的平衡。

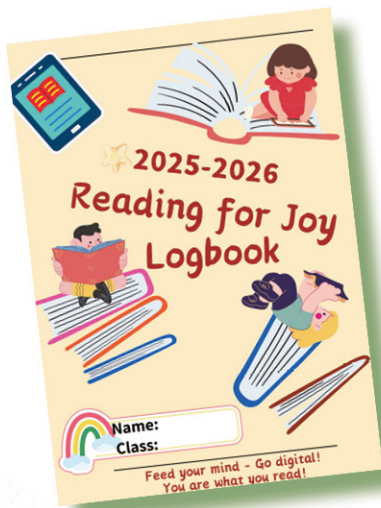
閱讀推廣 博觀約取

我校鼓勵同學閱讀課外書籍，除每星期兩節早會時段作早讀節外，又設「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。

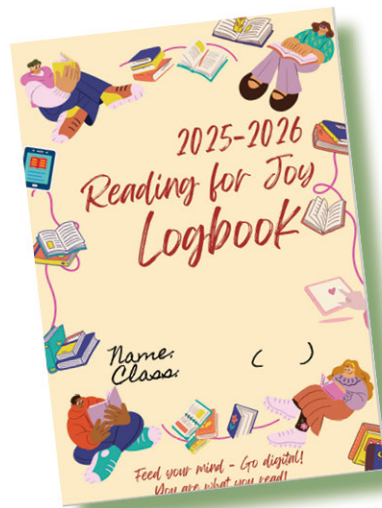
初中有七個科目進行「科本閱讀計劃」，於學年內指定閱讀一定數量的課外書；高中方面，中英文科均設有閱讀課節，加強閱讀學習。另外，也定期舉辦閱讀分享座談會、作家講座、書展等，以讓師生圍讀及分享閱讀心得。



中文閱讀手冊



初中英文閱讀手冊



高中英文閱讀手冊

聯課活動 促進全人發展

我校舉辦多元化的課外活動，制服及紀律團隊、學科學會、體育及藝術、興趣小組達 60 多項，盡展學生潛能。

制服及紀律團隊	童軍、女童軍、紅十字會、聖約翰救傷隊、民安隊少年團、消防及救護青年團、升旗隊
服務團隊	多媒體小組 MUG、校園攝記、大哥哥大姐姐、領袖生、班長會、圖書館服務團、創藝社、自主學習小組 PALs、社會服務團、資訊科技大使 ACE、龍獅隊
學科學會	中文學會、結廬（文集出版）、英文學會 English TV Channel、數學精英學會 ME Club、普通話學會、科學思維訓練學會、生命科學學會、化學學會、地理及環保學會、中國歷史學會、視藝學會
體育及藝術	田徑隊、羽毛球隊、籃球隊、足球隊、乒乓球隊、排球隊、跳繩隊、足球隊、長跑學會、樂團、合唱團、無伴奏人聲合唱隊、舞蹈學會 Danso、戲劇學會、舞台效果小組
興趣組	基督徒團契、藝學會、電影學會、園藝學會、茶藝學會、橋牌學會、手作學會、魔術學會、足毽學會、中國民間、藝術學會、健康飲食學會、家政學會、國畫學會、桌遊學會、電腦學會



藝墟表演



棋藝學會



龍獅隊



升旗隊



化學學會



樂團

精彩校園生活

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，藉建立學生健全的人格，透過不同活動，培養學生均衡發展，培養任事盡責的精神，讓學生具備健全的人格和正確的人生觀。



每年一度長跑日，培養體育精神。



午間桌遊活動



中六成人禮



親子燒烤同樂日



領袖訓練營



中一迎新營



旅行日



義工服務



才藝表演課

生涯規劃

生涯規劃幫助同學了解自己的能力和、性向、興趣和資源，加強認識升學及就業之路向以選擇適合自己的發展，使學生能充分發展才能，發揮潛質，邁向豐盛的人生。



中五級參觀香港理工大學



初中自我認識工作坊



高中走訪職場活動



中六 JUPAS 升學講座

恭賀本校於2025年中學文憑試

喜獲佳績，升學率 令人鼓舞：

39% 獲大學學士學位課程取錄

78% 同學可升讀大學學位、
高級文憑及副學士課程

連續4年總升學率達91%以上，
2025年總升學率更達

93.9%



畢業生心聲

Au Yung (HKU Bachelor of Science)

Hello everyone! If you're feeling uncertain while preparing for the HKDSE or anxious about what lies ahead, don't hesitate to seek support. You're not alone on this journey. We're here to walk beside you and lift you up, whether that support comes from your friends, family, teachers or all of us at TSTSS.

Remember, all roads lead to Rome! If you have the will to learn, you will always find a way.



Leung Chi Kai (CUHK Nursing)

As you progress to higher grades, it's normal to feel anxious about not having enough time to prepare for the DSE, especially if your academic progress hasn't been ideal. However, it's not too late to start putting in effort. Seeking advice from teachers can be incredibly helpful not just for academic strategies, but also for guidance on university choices, department preferences, and program selection. If you haven't set a clear goal yet, their support can help you find direction.

Pan Zhi Xin (CUHK Integrated Bachelor of Business Administration Programme)

Hi everyone at TSTSS,

I know many of you are feeling anxious about your academic performance. I felt the same way during my time here, but fortunately, my final results aligned with my expectations.

I want to emphasize that your mindset is crucial during exams. It's essential to stay calm, as anxiety can lead to mistakes you wouldn't usually make.

TSTSS provides numerous resources to help alleviate study-related stress. If you're feeling overwhelmed, don't hesitate to reach out to a social worker. And if you're having difficulty with specific subjects, your teachers are always available to assist you.

Finally, I truly hope each of you achieves the results you desire in the DSE. You've got this!



Chan Yik Po (PolyU BSc (Hons) in Nursing)

Whenever you are able to help someone, please offer them a helping hand. I encourage you to stay active and kind by sharing your knowledge with your fellow classmates. Most importantly, take the time to share the knowledge and unique skills you've gained. Remember, teaching others not only helps them grow, but it deepens your own understanding too. TSTSS has responsible teachers who are attentive to students' whole-person development. They are not simply teaching; they are also nurturing you into a better person.

Zeng Ngo Man (EdUHK Bachelor of Arts (Honours) in Special Education)

TSTSS is a big, warm family where both the teachers and students are incredibly welcoming. If you have any questions or difficulties, rest assured that you may seek help from the teachers and classmates around you. Seeking help from others is not something to be ashamed of; on the contrary, it can help oneself grow. At last, I hope you all remember that you are not alone at TSTSS because it was the teachers and classmates around me who gave me the greatest encouragement and confidence when I was about to face life's difficulties. Love is all around you.



Lau Yik Lun Oscar (HKBU Bachelor of Business Administration (Hons))

Congratulations on your academic journey ahead! My experience at TSTSS was transformative. The supportive environment and dedicated teachers helped me discover my passion and potential. Focus on your goals and don't hesitate to seek help when needed. Remember, every challenge is an opportunity for growth. Embrace it, and you will shine!

Wong Kai Fung (LingnanU Bachelor of Social Sciences (Honours) - Government and International Affairs)

If you're struggling to reach your desired scores, it's normal to worry about your performance in the HKDSE. Perhaps the issue doesn't lie in your ability, but rather in the study methods you've been using. Don't hesitate to seek guidance from your teachers, as they can offer valuable advice on effective study strategies, university pathways, program selection, and emotional support. Most importantly, don't underestimate yourself. It's not too late to start putting in effort during S5 and S6. Remember to work hard and work smart.

"Always remember that you are absolutely unique. Just like everyone else." – Margaret Mead



Tang Wai Hin (HKUST Science (Group B))

Critical thinking and determination are paramount in our academic journey. The former enables you to indulge in the world of knowledge with an analytical mind while the latter works as the will power that pushes you to not only take the first step for improvement, but also to consistently strive towards it.

In TSTSS, you are given plenty of resources which allow you to practice critical thinking consistently. Whenever students answer a question incorrectly, we reflect on our errors using our prior knowledge and make reasonable deductions on what the correct answer ought to be. Then, we ask the teacher to check whether or not we have successfully worked out the right answer.

If we succeed, then we manage to develop an in-depth understanding of the topic. If we fail to answer correctly the second time, then we retrace our steps and with the teacher's guidance we should be able to get the answer that we're looking for.



鍾啟良 (香港中文大學 理學)

鄧中的師弟師妹，你們好。相信你們都忙於應付 DSE，身為師兄的我亦身同感受。不瞞你們，往年的這個時候，我還在課室內與同學們玩耍、搗蛋，直至中五，我仍不相信我有機會考取大學！但希望你們相信自己，現在努力，絕對不會遲！要不是鄧中老師對我的勉勵，我絕不會發奮圖強，鄧中最珍貴之處在於人文交流，請各位珍惜與同儕相處的時光，感恩每位幫助過你的老師。中學快完結了。我明白有時會囿於深奧難題，也許迷失方向，你們要保持初心，初心會是你們最可靠的明燈，鄧中也是最值得信賴的港灣。「願你歷盡千帆，歸來仍是少年。」

李若萱 (香港中文大學 政治與行政學)

在心態上，謹記事在人為，千萬不要被環境而局限自己的高度以及低估自己，亦不要因此刻成績未達理想而怪罪於周遭，要把眼界放遠，保持信心，只要願以付出，世上沒有不可能。

在實踐上，要記住你們身邊的同學，他們都是戰場上好戰友。仍記得備戰 DSE 時，我和身邊的同學互相分享筆記，交流讀書方法，大家共同進退，得到很多啟發，更可透過與同學互相指導而鞏固自己的知識，絕對是有益無害。



麥凱峰 (香港中文大學 理學)

還記得挑燈夜讀時，那份疲憊與自我懷疑嗎？我想告訴你們，這條路我走過，我完全理解。請務必堅持下去，因為你正在積蓄突破自我的力量。

在鄧中，我深深感謝老師們的不放棄，他們總在我最困惑時，為我點亮思路；學校提供的多元機會，更讓我發掘了自己的志向。這份堅持的勇氣，正是鄧中送給我寶貴的禮物。

相信你的努力，終將帶你走向想去的遠方。加油！

李嘉俊 (香港浸會大學 文學士 (榮譽) / 社會科學學士 (榮譽) (歐洲研究 [法文 / 德文] / 地理 / 全球及中國研究 / 政治及國際關係學 / 歷史 / 社會學))

「盡人事，聽天命」貫穿左我成個高中生涯。文憑試是一場漫長的拉鋸戰，平日的功課和考試表現容易出現高低起伏，進而影響心情。但務必要相信自己平日努力，凡事盡力而為。高效學習，善用資源，提早針對弱項科目，操卷後多反思失分位置，避免重蹈覆轍。

此外，感謝鄧中師長及校風尤其鼓勵同學之間合作學習，互相打氣、互評功課、大家一齊到自修室學習，成為我青春裡最難忘的回憶。希望大家能「盡人事，聽天命」在最後關頭搏盡無悔！



羅奕倫 (香港嶺南大學 中文 (榮譽) 文學士)

又一年夏去秋來，不知莘莘學子們是否都準備好迎接未至的挑戰——人際關係？學業成績？是非耶，其實無關對錯，重要之事，是要在又一學年，覓得你所熱愛的事物——或是亮眼的高就、或是就業的路向、或是遠渡重洋，去探山水風光，只要你有能為此而奮不顧身的一腔決意。

「須知少日拏雲志，曾許人間第一流。」文憑試決不是人生盡處，他朝尚有數十餘載，少年人，還請緊抓心胸一縷燭光，奔向那片之死靡它的不泯雲漢吧！

布凱嵐 (香港嶺南大學 工商管理 (榮譽) 學士 - 會計與企業管治 (專修：專業會計 / 企業管治))

在 DSE 的日子，每日在補課班與自修室間奔波。無數個夜晚，面對堆積如山的試題，機械般地反覆操練。曾因成績停滯而自我懷疑，但不要灰心，不明白的地方，盡早向同學或老師請教。DSE 還未開始，你仍有進步的機會，只要你繼續奮鬥。祝一帆風順！



鄧嘉銘 (香港嶺南大學 工商管理 (榮譽) 學士 - 風險及保險管理)

DSE 前夕，日日穿行於學校與補習社與自修室之間。有時，難免在知識的汪洋中迷航，但請記得，家人與師友如燈塔，始終為你照亮前路。願你們在最後的校園時光中，盡情揮灑，不負過往。



電話 2446 1661

傳真 2470 6380

電郵 message@tstss.edu.hk

地址 元朗天水圍第三區屏廈路

網址 <http://www.tstss.edu.hk>



<http://www.tstss.edu.hk>