



A unique exposure -- Switzerland and Germany Study Tour (2024)

Mr Kelvin Devis Luethi

Chinese Y.M.C.A. Secondary School had the privilege of organising a study tour to Switzerland and Germany from 29 January to 7 February 2024. The 10-day educational tour aimed at promoting the students' awareness and exploration of languages, classical and modern arts, society and cultures of Switzerland and Germany. It extensively raised the students' educational values and exposure of European cultural appreciation, as well as enhanced their knowledge, self-management skills, discipline, and independence.



From Hong Kong to Europe, a tiresome but thrilling flight journey opened its doors to new and exciting perspectives of undiscovered land for students in an unexplored treasured continent they have never travelled to. Europe, a beautiful historical continent has been identified as having one of the highest costs and living standards in the world. Germany and Switzerland, especially, have been the homes of numerous influential philosophers, famous scientists, and are known for its high level of innovative technology, rich cultural history and renowned schools. One such educational institute which the students had the fulfilling chance to visit is the world's prestigious Swiss private boarding school, Le Rosey (founded in 1880), where many princes and princesses of royalty once graduated.

The students had the opportunity to visit reputable organisations in Europe, such as the German high-tech Patterer Manufacturing and Precision Engineering company in Bavaria, the notable Mercedes-Benz Museum in Stuttgart, the wondrous FIFA Museum in Zurich, and the inspiring Olympic Museum in Lausanne. An impressive aviation visit to Zurich Airport immersed students in the mechanics by SWISS as they witnessed the extraordinary processes of aircraft maintenance at the hangars. Finally, a visit to the United Nations in Geneva inspired students to understand how the organisation functions in maintaining international peace as well as ensuring a better future for the world.

Additionally, the students had an unforgettable ride onboard the Eiger Express cable car and Jungfraubahn train, which journeyed them from Grindelwald to Jungfraujoch, the highest railway station in Europe at 3,454 metres above sea level. The route took them through untouched mountain landscapes, deep gorges, stunning valleys, and tunnels.



European cuisine was one of the distinct highlights of the tour. Located in the heartland of Switzerland, Cailler, one of the oldest Swiss chocolate brands (1819), displays the traditional method of making chocolate. The chocolate factory showcases the production of chocolate making, going from the stages of using the best cocoa beans to the polished finished chocolate creation products. Students were given a once in a lifetime opportunity to create their own chocolate works of art, supervised by professional Swiss chocolatiers.

Along the way, the students also visited the 'Hofbräuhaus' in Munich, Germany, Bavaria's oldest breweries (1598) where the yearly famous Oktoberfest is celebrated in memory of King Ludwig's wedding. In the southwest of Bavaria lies King Ludwig's magnificent Neuschwanstein Castle (1884) where the students visited and learned about its historical structure and architectural beauties. A look at the grand dining hall and glittering kitchen showed how the king's food was prepared and served.



Since German is the main language of identity in these countries, students were given the opportunity to learn it with a native German teacher at a reputable university in Stuttgart as it equips them to converse with the everyday locals. To emphasize, education in Europe is a significant systematic approach to society as it defines its highly skilled labour force and professions in all walks of life.

The study tour promoted the students' international field knowledge to an innovative and higher level that gives education a sense of identity and awareness that learning is a continuous process. Truly, the tour emphasized a unique exposure for all students and teachers in sharing their experiences together in Europe, and making a phenomenal difference for all of them.

The students would like to acknowledge their gratitude to Dr. Principal Cheung for approving this meaningful study tour. The school hopes that more students will have the opportunity to go to Europe. A proposed study tour to France, Switzerland and Italy is in the works for 2025. This tour will follow the timeless railway voyage route of the Orient Express from Paris to Venice.



東北考察團



蘇軍堡老師

為了讓學生體驗祖國的地大物博、歷史文化，增加對國家的認識；瞭解國家現代的發展，深化國民身份認同，本校於2024年1月29日至2月2日進行中國東北考察活動。期間到訪了歷史名勝和文化遺址，如瀋陽故宮、大帥府、731部隊遺址、918歷史博物館等，讓學生能夠深入了解中國東北地區的傳統文化和藝術形式；此外，學生又眺望了嚴冬下的松花江、東北農田和飄雪，使我們這一批活於南方的香港師生，收獲前所未有的經歷和體驗。

5CT 林政達

我們遠赴九千七百公里來到哈爾濱，這個被譽為北國之鄉，萬里飄雪的地方。期間去到了著名的731罪證陳列館，當中講述著中國一段沉重的歷史。館外厚厚的積雪潔白無塵般，誰又能想到這雪在曾經是汲滿鮮血的。

館內陳列著日軍當年在東北進行人體實驗、細菌實驗的罪證，鐵證如山不容抵賴，當時的中國人遭受非人、痛苦的折磨，所有人在看到館內描述的時候都沉默了，那是對於苦難的悲憫，在最後離館的通道上寫著只准往前走，斜坡通向地面，出口是一片光明，是不再被鮮血浸染的雪。



中一簡介會內容豐富，人潮如鯽



卡巴迪運動動感十足新體驗



國際太空編程實驗任務，極見挑戰



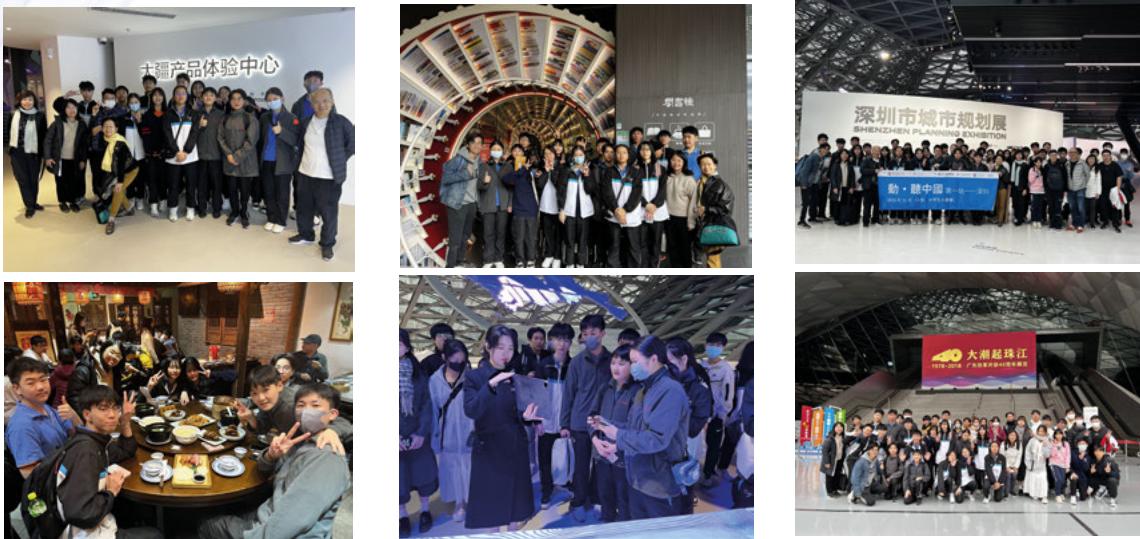
聖誕崇拜及宗教活動，感恩歡欣



歌唱比賽樂韻悠揚，歌舞獻技



• 「動聽中國」第一站深圳考察 •



• 參觀香港國際航空學院，增廣專業知識 •



• 「中華文化日」上下一心，喜迎新春 •



• 「Peacebox祝福大行動」，長者重返校園 •



中三家政科酒店餐桌禮儀體驗



民族共融大使聖誕市集攤位活動



校友會活動

尋訪青中舊日足跡



備戰文憑試心得分享



校友心聲

校友張曉怡

(2023年畢業, 現就讀於香港中文大學酒店旅遊及房地產學士課程)

未曾想過三年後的自己可以坐在中文大學的課室內上課。憶起當初與同學於中文大學參觀，我亦曾想過能否成為這所被譽為「三大」高級學府的一員，但從未確信。然而我已經在這個充滿人文色彩的地方完成了我辛苦又滿足的一個學期。

誰知大學生活遠比我想像的有趣，雖然會經歷很多費盡心思的小組報告或者個人作業，但是卻在一堆「新手」中找到志同道合，願意為之扶持的人。很多人說「中大山城」很大，即便在一個學期短短認識幾個月的同學以後也難以碰上，然而這個充滿「魔法」的校園彷彿會把我們的距離拉近，總是可以遇到對方。

有人說大學最重要就是拓展人脈，而在這個連走路上山都讓人汗流浹背的「山城」，收穫的不單單是人脈，更是互相支持的一句「上課加油」，大家鼓起勇氣邁向每一天的挑戰！

校友日緣聚一刻



青中飛出了一隻大鵬鳥？

6CT 林佩儀

二零二三年七月份，我們學校飛出了一隻「unstop」的「大鵬鳥」，身在「Unstop大鵬鳥」組合的她們在「Lancôme Write Your Future 2023」比賽中榮獲了季軍，分別是來自中六的李彩麗同學、曾夢嬌同學、巫萬里同學、張依婷同學、黃曉楠同學。

「Unstop大鵬鳥」是一個很新奇的名字，其中「Unstop」源於成員巫萬里同學提出「unstoppable」即不可阻擋的理念；同時參考了主辦方是法國品牌「Lancôme」，於是想沿用與法語相關的後綴，於是參考「inarrétable」（不可阻擋）的法語，運用了與其音調相似的「大鵬鳥」這個名字。同時李彩麗同學提出，不想讓女性局限於像張愛玲小說中描寫的「繡在屏風上的鳥」，而是成為自由自在，展翅高飛，任意翱翔的「大鵬鳥」，於是取名「Unstop大鵬鳥」。

同時，她們在比賽中設計的產品叫「Period Angel」，用意是服務於女性，包括幫忙篩選衛生產品、科普月經知識、衛生巾產品的價格比對，以及做衛生產品大全。以上不難看出，她們致力於推廣對女性有益的產品理念。而這款產品理念則源於巫萬里同學一次打排球發現衛生巾掉出來的經歷，這讓她意識到「衛生巾的款式是否合身」也是一個女性在月經週期需要面對的困難，於是經過全組的探討，她們決定設計這樣一款app幫助女性在月經週期內遇到的種種困難，其中包括如何挑選尺寸合適的衛生巾。



左一、左二：李彩麗、張伊婷；
右一、右二、右三：巫萬里、黃曉楠、曾夢嬌

為什麼參加這個比賽？

受訪時，其中的三位組員提及一開始參加比賽並非想得深遠，而是被豐厚的獎金吸引，又覺得假期較得閒，藉此豐富中學履歷，於是打算組隊參加比賽。後來，李彩麗同學發現自己在比賽中增廣見聞，因為比賽中有固定的學習課程，其中的講師都是社會上各個行業的在職人員，比如「屈臣氏」的亞洲總代理、美妝品牌的總經理，擁有一定的專業性，這讓彩麗同學看到了女性在社會職場上有更多的可能，更理解了這個比賽所存在的意義；張依婷同學更提及在比賽後半階段，學會了如何與別人溝通、討論、聽取不同意見，也勇敢提出自己的意見。通過這次比賽，她變得更加成熟，能夠從容地跟大家相處和解決問題。而曾夢嬌同學則認為這個比賽令她對不同職業女性發展有更多啟發和鼓勵，像比賽裁判「歐萊雅」代理，她會毫不吝嗇地給予像她們這樣的參賽者幫助和建議，使她們對自己未來的就業方向有更多的思考，這讓幾位同學更親身體會到「girls help girls」這一力量。

印象深刻的事情？

曾夢嬌同學提及「數碼營銷」這一方面，一開始是比賽方給上傳了影片的參與者\$500用於營銷宣傳自己的產品。當時有一隊參賽者的視頻觀看量僅用了一天的時間就達到了7000，這讓她們感到很焦慮，同時也意識到這樣的觀看量上漲速度並不正常。她們為了佐證「買views」這一想法，於是詢問了主辦方是否可以運用這種方法以爭取獲獎，結果得到了模稜兩可的答案，在後來更是得到了答案——沒有限制。於是她們也運用了「買views」的方法，但過程跌宕起伏，她們買的觀看量並沒有如期上漲，這讓她們膽戰心驚，幸好最後還是結束了這筆交易，對方將錢全款退了回來。這一經歷對她們來說是一次實戰，真正踏入灰色地帶的嘗試，嘗試著處理平常並不會接觸的交易，好像真的身在這個職場上，多了很多專業上利弊的衡量。



至於李彩麗同學則以組長的身份講述了「人際溝通交往」這一課題，參與比賽是以小組形式，組內每個人的個人能力有所不同，則需要由彩麗同學來考量並分配任務。平衡組員能力的同時，她也提到要平衡工作關係和私人關係這方面，她認為她在參賽的過程中應該把私人感情抽離，不應該以好朋友的身份和姿態去工作，當組員做得不好時，應該積極指正，但也衍生出一個問題：彩麗同學直接地提出問題，這樣說話方式會令朋友感到不開心。她認為這是一門社交藝術，如何在工作中處理與朋友的關係和定位尤為重要，當然最首要的是明確自己的定位，不應該把私人感情帶入工作中，而應該選用高效率的方法和形式去處理組內的糾葛，提出問題和解決問題遠遠比無底線的包容更好完成一份團隊工作。

另一組員張依婷同學則認為在簡報演示的準備和練習這一過程較為印象深刻，因為製作進度較慢，過程艱難。組員只做了街頭採訪這部分，臨正式演示兩三天才做完簡報剩下的內容，排版設計也未有完善，並且當時也只是在網上視頻會議做了一次彩排，直到比賽的前一天，李彩麗同學和曾夢嬌同學用了早上四個小時完善了簡報內容，才把所有組員約出來面對面排練一次，將所有東西都決定下來。這一切都是很趕，令當時的依婷同學覺得忐忑不安，認為很多事情都沒有自己預想中那麼游刃有餘，很多事情應該更有規劃地去完成。

獲獎後的感覺？很膨脹？

曾夢嬌同學聲稱自己在最後的匯報環節仍然不斷懷疑自己，她會發現別人的組別很多觀點都很新奇，並且裁判會表示欣賞；她又害怕自己太過緊張，從而出現很多演示上的錯誤。但在拿了季軍後，就反而沒什麼感覺了，因為比起獲獎，她們認為她們得到了真正的認可——其中就有來自「屈臣氏」數碼營銷總代理的肯定，證明了她們的產品不只是局限於一個比賽，一個名次，這證明了她們的產品可以拿到市場上進行推廣，為女性提供服務，是真真正正為了社會在做出一份貢獻，這不關得失，只是代表了她們的努力是值得的，女性的夢想是有可能實現的。李彩麗同學提到其實她會在參加比賽時預估對手和自己的實力，對於會得到什麼獎早就在心裡有了預期，她不會把得失看得太重，而是把自我認可放在最前面，所以她們在獲獎後反而是被這樣的認可受到了鼓舞，堅定了將來為社會貢獻的心，這對她們的意義更為深遠。

對師弟師妹們的鼓勵

李彩麗

我十分鼓勵同學們去參與更多的校外比賽，因為比起校內只培養學生們的專項發展，校外比賽是一個更廣闊的平台，擁有更多的資源和指導，這能讓自己踏出舒適區，敢於去挖掘自己的更多可能性，豐富視野和鍛煉機會，以努力成為一個「五角星戰士」。

張依婷

人與人之間交流的課題對於我們這個年紀十分重要，我們也習慣了「少數服從多數」的做法，通常會隱藏自己的真實想法，選擇去容忍和接納別人。但我想鼓勵同學們勇於提出意見和自己的想法，很多時候也能啟發別人，希望大家都不要害怕表達自己的想法和意見，畢竟「勇敢的人先享受世界」！

曾夢嬌

我十分鼓勵同學們大膽去參加不同的活動，不要怕拿不了獎，怕丟臉，怕自己的能力不夠。因為參加活動和比賽本身是一個歷練的過程，活動的參與者們也來自不同學校，這個過程能讓我們學到很多東西，見識到學校外更大的世界，這個過程值得我們好好享受。

個人體會

李彩麗

我的關鍵詞是「自由高飛」，不是說女性是自由的「女性」，女性應是一個能夠自由做自己的「人」，擁有獨立的人格，不被標籤束縛，勇敢做自己想做的事，表達自己的想法。同時「高飛」亦是對自己在比賽中的認可和鼓勵，就像我們的組名「Unstop大鵬鳥」一樣，我們對自己的未來更加有信心，我們勇於張開自己的翅膀，就像一隻大鵬鳥一樣飛向天際。

張依婷

自古以來的觀念都是「男主外，女主內」、「女性只需相夫教子」，但在這次比賽中我體會到了女性在當今時代更多的可能性，現在的社會可以提供不同的平台予女性表達自己的想法，展示自己的能力。我也相信，女性有能力，有機會，也有野心為社會創造更多的可能性。

曾夢嬌

我用「突破」兩個字來形容我於這次比賽的經歷以及在女性議題上的思考。我們做到了用自己的思考在女性問題上撕開一個突破口，去討論和理解女性的困擾。同時我個人也在參與比賽的過程中獲得了成長，在做街頭採訪時雖然得到了許多拒絕的聲音，最後也仍不退縮，迎難而上。在時代的發展中，女性也是如此不斷突破和成長。



Reading Promotion Competition

Teacher:HYY

SHAH FIZZA 1AY (31)

Magical Matilda, a girl so bright .
Adventurous spirit , a curios sight
Tales unfurl, as her imagination takes
flight
In worlds of wonder , where dreams
ignite
Luminous eyes filled with sheer delight
Determined and brave , she shines with
might
Astonishing intelligence , a prodigy in
her right

Reading Promotion Competition
Gold Award
1AY Shan Fizza



香港心臟基金會繪畫比賽2023
入圍作品
2TY(4) 范仟芊



Me Project
4PL 崔旖伶



青中吉祥物設計
1AY 張芷晴

項目	舉辦機構	學生名單	獎項	
第十四屆全港中學中國歷史研習獎勵計劃	國史教育中心(香港)	5LC 張恩瑜 5CL 林政達	一等獎 嘉許獎	
2023年度探索海洋王國 繪畫比賽青少年組	香港文創薈	2CL 莫尹鋼	冠軍	
IYACC卡套設計比賽 11歲組別自選主題	國際青少年文藝培訓中心	1CW 練筱熒	金獎	
IYACC第十五屆國際公開繪畫大賽 11歲組別自選主題神徒便當			亞軍	
2023 澳洲國際兒童及青少年繪畫參展賽 青少年組別	國際文化藝術交流協會	4HS 黃焯洛	金獎	
2023年粵港澳大灣區速度輪滑公開賽 少年男子甲組500米+D爭先	廣東省社會體育和訓練競賽中心		第一 名	
2023年粵港澳大灣區速度輪滑公開賽 少年男子甲組1000米計時賽			第三 名	
2023年全國輪滑(速度輪滑)錦標賽 3000米接力賽青年男子乙組	中國輪滑協會		第六 名	
國際公開跳繩錦標賽16-18歲混合團體組 單人繩四人速度接力	國際跳繩聯合會	5NC 單焯瑤	冠軍	
國際公開跳繩錦標賽16-18歲混合團體組重跳二人速度接力			亞軍	
國際公開跳繩錦標賽16-18歲混合團體組 交互繩三人速度			季軍	
國際公開跳繩錦標賽16-18歲混合團體 (1) 交互繩三人花式 (2) 團體賽總成績 (3) 交互繩總成績 (4) 單人繩總成績				
2023年水陸兩項鐵人賽比賽1 半奧運賽程 男子青年1組	中國香港三項鐵人總會	5LC 易甫鋐	冠軍	
2023年陸上兩項鐵人賽比賽3 半奧運賽程 男子青年1組				
2023年香港夏日三項鐵人挑戰賽 半奧運賽程 男子青年1組				
2023年水陸兩項鐵人錦標賽 半奧運賽程 男子青年1組				
香港三項鐵人亞洲盃2023 體驗賽程 男子16-19歲組	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	6TS 鄧豫喬	亞軍	
2023年香港三項鐵人錦標賽 半奧運賽程 男子青年1組				
男子甲組5000米、男子甲組1500米				
2023年全港彈網公開賽 團體女子公開組	中國香港體操總會	6TS 鄧豫喬	季軍	
南區、離島區、黃大仙區、葵青區 分齡乒乓球比賽2023 女子單打青少年組16-18歲	康樂及文化事務署 (各區)	5NC 單焯喬	冠軍	
荃灣區、灣仔區、觀塘區、元朗區 分齡乒乓球比賽2023/24 女子單打青少年FF組				
第三十七屆北區分齡乒乓球比賽 女子單打青少年組16-18歲				
西貢區分齡乒乓球比賽2023 女子雙打青少年組18歲以下				
中西區、油尖旺區分齡乒乓球比賽2023 女子單打青少年組16-18歲	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	4CH 黎栢朗	冠軍 (破紀錄 : 9:41:00)	
男子乙組 3000米				
男子乙組1500米、個人越野比賽男子乙組		2CS 黃護然	冠軍 亞軍	
男子乙組 3000米				
個人越野比賽 男子乙組		5CH 何桂瑩	季軍 亞軍	
女子甲組鉛球				
女子乙組鉛球		4CH GURUNG DRISTI	冠軍 季軍	
女子甲組跳遠				
女子甲組100米跨欄		6CT 郭美恩	季軍 季軍	
(1)女子丙組200米個人四式游泳比賽 (2)女子丙組50米蝶泳				

項目	舉辦機構	學生名單	獎項	
屯門盃分齡青少年游泳賽2023 女子50米自由泳2010年組	屯門體育會有限公司	2LS 任希悠	冠軍	
屯門盃分齡青少年游泳賽2023 女子50米蝶泳2010年組			亞軍	
荃灣區分齡游泳比賽2023 女子組個人項目100米自由泳青少年G組			冠軍	
荃灣區分齡游泳比賽2023 女子組個人項目50米胸泳、50米蝶泳青少年G組			亞軍	
元朗區第三十八屆水運會 女子青少年F組50米蝶泳	康樂及文化事務署及 荃灣區體育康樂聯會	4CH 陳曉嵐	亞軍	
元朗區第三十八屆水運會 女子青少年FG組200米胸泳			季軍	
元朗區第三十八屆水運會 女子青少年F組100米蝶泳			冠軍	
元朗區第三十八屆水運會 女子青少年F組50米自由泳			亞軍	
2023 沙田國慶盃游泳比賽女子13-15歲 50米自由泳、50米蝶泳	沙田各界慶委會	新界區體育總會	冠軍	
第三十八屆新界區際水運大會 女子G組 50米自由泳	新界區體育總會		季軍	
女子乙組50米蝶泳	香港學界體育聯會 元朗區中學分會		冠軍	
女子乙組50米自由泳			第二名	
女子丙組100米自由泳			第二名	
女子丙組200米自由泳			第三名	
女子丙組200米蛙泳			第二名	
(1) 男子甲組50米自由泳 (2) 男子甲組100米自由泳			第三名	
(1) 男子乙組50米自由泳 (2) 男子乙組50米蝶泳			第二名	
(1) 男子丙組50米自由泳 (2) 男子丙組100米自由泳			第二名	
第四屆新界區空手道校際賽 高級組手男女童中學公開組別	香港剛柔流空手道空友會	1CY 歐陽心泓	亞軍	
第四屆新界區空手道校際賽 隊際自由組手男童中學公開組			季軍	
2023 南區空手道分齡邀請賽 11-12歲女童初級組套形	南區空手道會	1CH 何綽臻	季軍	
2023 香港體育舞蹈級別賽 12-15歲單人組第二級級別賽 (1) 女步拉丁舞單項(牛仔舞) (2) 女步拉丁舞單項(森巴舞) (3) 女步拉丁舞單項(查查查) (4) 女步拉丁舞單項(倫巴舞) (5) 女步拉丁舞單項(鬥牛舞)	香港體育舞蹈總會	1CW 姜咏心	冠軍	
2023 精英盃全港體育舞蹈公開賽 (1) 11-13 Solo C/R/S (2) 11-13 Solo CCC 1	李偉倫舞蹈學院	1CT 黃羨恩	第二名	
2023 精英盃全港體育舞蹈公開賽 (1) 11-13 Solo Rumba 1 (2) 11-13 Solo Jive			第三名	
2023 Center Stage Dance Championship Solo Seven Nation Army			Gold Medal	
2023 Center Stage Dance Championship Troupe Trouble Makers Outstanding	PSPACE	5LC 黃筱嫻	Performance Award	
The 11th Hong Kong School Dance & Music (1) Solo Another One bites the dust (2) Group Jazz Dance Trouble Makers (3) Group Acro Dance Alegria	Hong Kong Music & Art Association		Gold Award	
2023 Dance World Cup Final Junior Large Group Show Dance Demon World	Dance World Cup		Ranking 14	
2023 Dance World Cup Final Junior Large Group Acro Dance The Tribe World			Ranking 17	

項目	舉辦機構	學生名單	獎項
元朗區青年節2023 走遍「元」地圖定向比賽中學組 (1)「體力爆燈」主題 (2)「文青世一」主題	元朗大會堂	5CL陳蔚楠、5CL黃皓月、5LC蕭曉彤	冠軍 任務大獎
元朗區青年節2023 走遍「元」地圖定向比賽中學組		2LS何若希、2TY劉若希、2CS 莫以彰	季軍
Lancôme Write Your Future 2023	Lancôme & JA Hong Kong	6CT張伊婷、6CT李彩麗、6CT巫萬里 6CY曾夢嬌、6CY黃曉楠	季軍
2023 環亞太杯國際數學邀請賽總決賽	香港資優教育學會	3HM王日彤、4CH方梓宸	優異獎
2023年全港彈網公開賽 雙人同步男子14歲或以下	中國香港體操總會	2TY 江奕霖、2CW徐振豪	冠軍
元朗區校際比賽女子甲組籃球	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	4HS劉芷君、4CH易卓彤、4PL黎晴晴 4CL谷忻晴、4CL黃子維、5NC洪洋洋 5LC 張曉晴、5CH何桂瑩、5CH林卓童 5CH李卓桐、5CH石寶怡、5CH游靖琳	冠軍
元朗區校際比賽 男子甲組籃球		3HY黃宇謙、4CC曾祺凱、5CH邱宇鋒 5CC黃柏羲、5LC GURUNG KUSH 5LC劉祖維、5CC曾培基、5CL簡仲賢 6TS杜旻軒、6NC梁以諾、6NC胡子謙	亞軍
元朗區校際比賽 女子甲組乒乓球		5NC單焯喬、5CH楊善晴、5CL黎穎兒	亞軍
元朗區校際比賽 男子甲組羽毛球		5CC林穎澤、5CC李顯樂、5CH陳璋諾 5CH李凱華、5CL歐陽嘉升	季軍
元朗區校際比賽 男子乙組越野		2CS黃護然、3HM葉家睿、3YY潘銘曜 3HM葉 翩、3YY駱啟謙、4CH黎栢朗 4CL溫梓儒	亞軍
元朗區校際比賽 女子甲組越野		4CL谷忻晴、4PL黎晴晴、5CH游靖琳 5CL黎穎兒、5LC張曉晴、6CY劉穎怡	季軍
元朗區校際比賽 女子乙組越野		3LL李蔚霖、3LL陳芷盈、3LL陳海霖 3LY鍾樂而、3LY陳兆嵐、3YY馬安兒 3YY TADIC MIDORI JESSICA、 4CH 陳曉嵐	季軍
2023「跳繩強心」校際花式跳繩比賽中學 B組		2CS陳皓笙、2CS莫子絡、2CW徐梓翹 2TY黃子熙、3LL張巧榆、4CC陳漪澄 4CH吳卓蔚、5CH林鈺竣、5NC盧恒樂 5NC單焯瑤、6CT陳梓瑜、6CY馬凱淇	優異獎
女子甲組4X400米接力		4PL黎晴晴、5CH游靖琳、5CL黎穎兒 5LC張曉晴、6CT郭美恩	冠軍
女子乙組4X400米接力		3HY潘希頤、3HY俞珈善、3LY陳兆嵐 3YY TADIC MIDORI JESSICA	季軍
全場男子乙組游泳比賽		2CL梁宇廷、4CH黎栢朗 4PL余涼虔、4PL余樂恆	第三名
男子甲組4X50米自由泳接力		4CH戴昊辰、5LC劉祖維 5LC易甫錚、6CT黃子熙	第二名
男子乙組4x50米自由泳接力		2CL梁宇廷、4PL余樂恆 4CH黎栢朗、4PL余涼虔	冠軍
2022-2023 青苗學界	青苗基金	2CW張思若、2TY黃可欣、2LS鄒嘉盛 3LL陳柳榕、3HY袁思琦、3YY潘銘曜 3LY彭杰楠、3HM葉 翩、4HS黃日軒 4PL林思汝、4CH何倩冰、4HS蔡柏睿 4HS譚懿晴、5CC陳貝莎、5CH陳昇平 5CL 黎穎兒、5LC 謝璇穎、6CY金素珊 6CL 郭俊希、6NC郭伊澄、6TS黃蔚盈 6CT 陳晉朗	進步獎

