



保良局甲子何玉清中學
Po Leung Kuk Ho Yuk Ching (1984) College



2025

上海旅遊節

2025.09.12-17

Shanghai Tourism Festival

上海旅遊節2025



上海旅遊節創辦於1990年，是中國首個都市旅遊主題節慶，被列為國家級重點節慶活動，累計吸引超970萬人次參與。

本年度亮點：

主題：聚焦「都市型、綜合性、國際化」，融合中國文化、人文風情與江南美學。

活動特色：開幕大巡遊、花車巡演、公眾演出、夜間文旅消費集聚區體驗，並結合「建築可閱讀」「蘇河十二國色」等文化焦點。

政策支持：上海市文旅局強化「文博+旅遊」「演藝+旅遊」模式，提供國際化演出配套與專業資源對接。

活動日程



日期	活動內容
9月12日 (五)	抵達上海浦東機場 → 晚間綵排
9月13日 (六)	晚上開幕式 → 大巡遊表演
9月14日 (日)	參觀城隍廟 → 參觀上海博物館 → 大寧國際廣場表演
9月15日 (一)	匯賢中學交流 → 海昌海洋公園表演 → 遊覽海昌海洋公園
9月16日 (二)	東方明珠塔表演 → 遊覽東方明珠塔 → 遊覽南京路步行街
9月17日 (三)	回程香港

成員名單

領隊

吳敏琪老師

導師

陳秋宜

陸嘉恆

姚信欣

成員

劉沛桐

劉縉顥

呂卓樺

張紫鈞

方子晴

林嘉琦

林筠童

楊嵐琦

楊承航

洪鉅霖

黃梓澄

羅海情

翁子涵

蔡尚言

陳熙璇

陳芯怡

麥曉琳

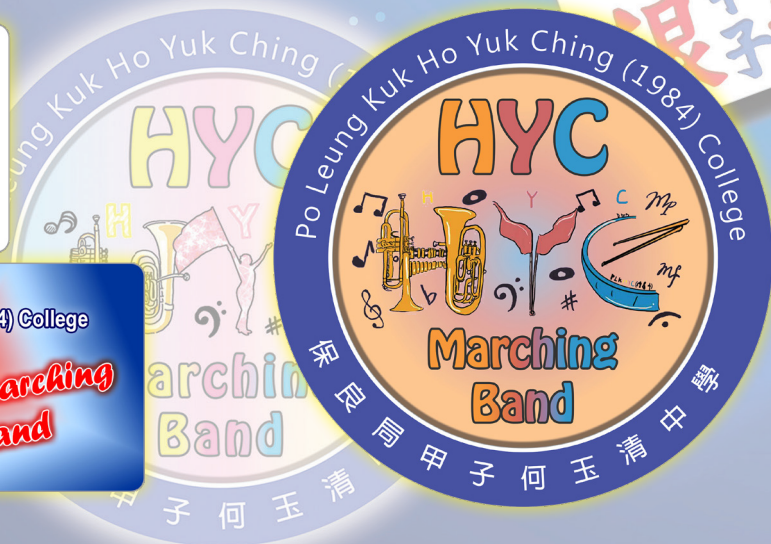
黃為為

校友

陳穎瑤



紀念品



設計

陳秋宜 黃梓滢

龍的傳人展新姿



2025年5月，接獲上海旅遊節組委會的正式邀請，希望我統籌步操樂團參與本年度的開幕巡遊演出。上一次接受邀請，已是2019年的事，奈何受疫情影響，往後的未能成行。六年光景流轉，這份邀請不僅是榮譽，更是一份沉甸甸的責任。我指導的樂團雖有多支，但歷經疫情衝擊，每一隊都幾乎從零開始重建。只有兩三年的訓練，尚在成長階段，要獨立應對如此大型的演出，確實力有未逮。經過深思熟慮，決定集結各校精英，凝聚最強陣容，組成一支聯隊，以最強陣容迎接這場挑戰，力求在音樂與步操中展現最佳風采。

今年的上海旅遊節規模空前，遠超預期，而天氣的惡劣更令人措手不及。巡遊當日，滂沱大雨席捲而來，堪比香港的黑色暴雨，狂風呼嘯，雨勢兇猛。工作人員安慰道：「別擔心，上海的天氣就是這樣，雨來得急，去得也快。」果不其然，雨勢最終緩和，但巡遊亦因此延遲一小時。雨稍停，各國表演隊伍魚貫進入外灘大道，而我們的聯隊被安排為壓軸演出，本是榮耀，然而隊員們卻需在濕悶的環境中等待近兩小時。看著年紀尚小的同學們在雨中堅守，我心中滿是酸楚。等候期間，雨勢漸弱，然而，當輪到我們上場時，雨勢卻再度加劇！雨聲嘈雜，卻掩蓋不了觀眾雷鳴般的掌聲，這掌聲彷彿為隊員們注入無盡力量。面對惡劣天氣，他們毫無退縮，音樂、步伐與動作無不精準有力，超越了以往任何一次排練的表現。雨水無情地打在他們青春的臉龐上，卻映照出堅毅不屈的目光。他們全情投入，伴隨著音樂的最後一響，以一聲吶喊和一個鏗鏘有力的動作結束表演，全場爆發出熱烈掌聲及震耳欲聾的歡呼，震撼人心。這一刻，所有的辛勞與濕透的衣衫都化為無悔的榮光。那一刻，大家所有的付出都值得的。



經歷了雨中巡遊的洗禮，團員們彷彿一夜成長，身經百戰，後續幾天的表演相對順利。然而，最後一天在東方明珠塔廣場的演出，卻是另一場考驗。這一天，雨過天晴，卻是烈日當空，地面溫度相信高達40度或以上，隊員們如同置身炙熱的試煉場。大會要求演出30分鐘，我心中憂慮的不是時間長短，而

是同學們在高溫下的承受力。高溫之下，每一秒都是煎熬，對同學們無疑是巨大挑戰。為了保護隊員，我們採取分組演出方式，輪流休息，以減輕負擔。儘管如此，仍有幾位同學身體不適，令人遺憾。

這次演出，苦樂交織。苦的是天氣的嚴峻，雨天與晴天皆讓隊員衣衫盡濕；樂的是看見同學們的蛻變與成長。他們不再是溫室中的小王子與小公主，而是能挺起胸膛、迎難而上的勇者。無論是狂風暴雨還是酷熱難耐，他們都以堅毅的姿態，昂首向前，展現了青春的無畏與力量。

這場旅程的成功，有賴所有人的支持與付出。衷心感謝各學校校長慷慨允許同學參與，讓他們有機會在祖國的舞台上綻放光芒；感謝各校帶隊老師與導師，六天來不辭辛勞，全天候照顧與安排，處理旅途中的無數突發狀況，辛勞倍增；感謝各位校友，他們不僅參與表演，還承擔了大量後勤工作，並以身作則帶領及照顧學弟學妹們，出錢出力，堪稱無私奉獻的典範；最後，特別感謝所有參與的隊員。你們跳出舒適圈，在風雨與烈日中揮灑汗水，用堅韌與熱情鑄就了這場精彩的表演。沒有你們的付出，這一切都不可能實現。你們的表現，值得我們所有人驕傲！

這次上海旅遊節，不僅是一場表演，更是一段關於青春、團結與堅毅的難忘旅程。隊員們的汗水與笑容，觀眾的掌聲與感動，將永遠銘刻在我們的記憶中。

在此，告訴你一個小秘密，這是所有老師、導師及同學都不知道的。在向大會提交文件時，需要列出演出主題和內容，現在節錄如下：

龍的傳人展新姿

在充滿活力的舞台上，年輕的“龍的傳人”展示了他們的熱情與才華，將傳統文化與現代行進樂團藝術完美結合。這場行進樂團表演展現了新一代香港青年人對音樂的熱愛，樂團大膽引入現代行進樂團編曲技術，結合流行音樂風格，使得表演動感十足，呈現出最完美的演出，展現了“龍的傳人”新青年的智慧與勇氣。

在不知不覺中，大家已將整個主題與內容完美無瑕地呈現出來！



吳敏琪老師

甲子銀樂隊參與了為期六日五夜的上海旅遊節演出，無論對導師還是同學而言，都是一次難忘且極具意義的體驗。

銀樂隊在黃浦江畔大街、大寧國際廣場、海昌海洋公園、東方明珠塔進行演出。無論是冒著大雨，抑或在烈日當空下，他們毫不退縮、不曾抱怨，堅持到底。同學們專業而出色的表現，讓觀眾感受到銀樂隊的熱情與活力，令人感動！

期間，甲子同學到訪姊妹學校——上海匯賢中學，進行藝術交流，還與上海市民及來自世界各地的巡遊隊伍互動，為這次旅程增添色彩。

這次演出機會難得，同學們獲益匪淺。期待甲子銀樂隊未來有更多體驗，在舞台上繼續閃耀！



在2025年上海旅遊節的旅程中，我作為銀樂隊的導師，帶領隊員們經歷了一段充滿挑戰與回憶的旅程。

每位隊員在這次旅程中展現了顯著的成長與蛻變。起初，面對陌生的環境，同學們眼中流露出緊張與不安。隨著上海街道巡遊表演的到來，加上突如其來的雨水，大家在雨中演奏，衣服濕透，卻依然堅持不懈，在雨中散發獨特的光芒。

隊員們不僅要在烈日下表演，還要忍受高溫的考驗。暴曬的陽光讓每個人都感到疲憊，但他們的熱情絲毫不減。當他們站在熙熙攘攘的街道上，面對熱情的觀眾，漸漸找到自己的節奏。看到他們露出笑容，我心中充滿驕傲。

在最後一天的東方明珠塔下表演後，隊員們登上塔樓參觀，站在高處俯瞰壯麗的城市風景，眼中充滿自豪。他們不再是那個懷著畏懼的孩子，而是能夠自信展示才華的音樂家。這些經歷讓他們成長為更成熟、更自信的年輕人。

在與另外兩間中學的合作中，我看到隊員們與其他學校同學的互動所帶來的變化。最初的羞澀和拘謹，隨著音樂的分享和合作的深入，漸漸轉變為自信和熱情。他們用音樂打破障礙，互相學習與欣賞，通過音樂的力量建立了深厚的友誼。

我深感榮幸能見證每位隊員的轉變。他們不僅在音樂上有所提升，更在自信心和團隊精神上得到增強。每位隊員的成長讓我感到自豪，也讓我相信他們在未來的音樂旅程中將更加閃耀。

感謝上海，感謝這次美好的經歷，讓我們在音樂的旅途中攜手前行，帶領甲子繼續共創更美好的明天！



陳秋宜





陸嘉恆

六日五夜的上海之旅轉瞬即逝，感謝學校給予我第一次以導師身份帶領的機會，印象尤為深刻。雖然我八年前以銀樂隊員身份來過上海，但今非昔比，學生們的熱情與活力重現了往日風采！

這次活動規模空前，全國直播的巡遊演出是一大挑戰，在雨中進行更是難以忘懷。隊員們的演出未因下雨而怯場，反而樂在其中，為觀眾獻上一場精彩表演。觀眾如雷貫耳的掌聲，證明了一切的辛苦與努力都值得。學生們的成長有目共睹，無論日曬雨淋，他們都全力完成並享受每一場表演，主動分工合作，互相提點與幫助，展現了團隊精神，令我心存感恩。

每段旅程都是獨特的，辛苦、快樂、遺憾與經歷都令人刻骨銘心。旅程的結束是成長的開始，這些收穫與回憶將成為中學生涯的重要一頁。能與隊員們相識是緣分，希望他們珍惜樂隊的每一次演出與練習時光，保持刻苦耐勞的精神，高年級隊員以身作則，低年級隊員虛心學習，共同創造屬於大家的回憶！



首先，很高興也很興奮能參加這次上海旅程，這是我第一次參與，印象深刻。例如，第一天抵達上海後，立刻要開箱樂器進行綵排；第二天正式演出時下起暴雨，大家冒雨表演；第五天在烈日下暴曬30分鐘表演，許多同學包括我都是首次經歷。

感謝這次機會，讓我更了解團隊，結識新朋友，認識不同國家的文化。希望樂隊同學一起努力，創造屬於我們的回憶！



姚信欣



劉沛桐

前幾天，我有幸參加銀樂隊的交流團，見識到其他學校及國家的樂隊，獲益良多。

在上海表演的第一天，我們經歷了狂風暴雨。巡遊表演時，天空雷電交加，雨水落在樂器上，但我們仍熱血沸騰地演奏。雖然辛苦，大家互相鼓勵，最終表演順利完成。我們還去了不同熱門景點遊玩，例如城隍廟，那裡的建築別具特色，讓我們逛得不亦樂乎。我還買了不少手信帶回香港！接下來的幾天，我們上午表演，下午遊覽當地著名景點，如東方明珠塔、南京路步行街、海昌海洋公園等。

我們還到訪姊妹學校——匯賢中學，進行交流表演並一起上課。我體驗到內地學校生動有趣的上課方式。最後一天，我們依依不捨地打包樂器，準備回程香港。

這次交流團讓我經歷許多新奇事物，例如在暴雨中努力表演。雖然辛苦，但與大家一起在上海演出令人享受。希望下次能再次參加，繼續在不同地方表演！



經過這次六日五夜的上海交流，我獲益匪淺。出發前我非常興奮，這是我第一次到外地表演，也是首次與其他學校合作演出。

抵達上海的第一天，時間匆忙，剛下飛機便要到會場綵排。綵排時頂著30多度的高溫，走近兩公里的路，當時真想放下身上的鼓，但最終堅持下來，熬過數小時的綵排。

巡遊當天，我們一度延遲一小時出發，還要冒著大雨表演。幸好一切順利，聽著觀眾的歡呼聲，與另外兩所學校的樂器聲，以及導師的指導，即使辛苦，我也覺得值得！

表演後，我們參觀多個景點，令人大開眼界。如果有下一次，我會更加期待，趁這段時間努力進步。



劉縉穎





呂卓樺

這次交流團讓我學到很多，也是我第一次與整個銀樂隊飛出香港，讓我們更了解彼此！

在交流團中，我們在不同地方表演，並參觀上海著名景點，獲益良多！表演後獲得觀眾的掌聲，甚至被稱讚，提升了我的自信心，激勵我為下次表演更努力！

參觀不同景點讓我增廣見聞，見識到香港或其他地方不同的事物！

總括而言，這次交流團讓我增廣見聞，體驗不同事物，增加表演經驗，也讓銀樂隊更加團結，變得更完美！



這次上海的每場表演都歷歷在目。

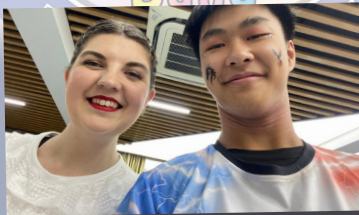
隨著人流湧入馬路兩旁，耳邊充滿喧鬧與歡笑。我們在滂沱大雨中緩步前行，淋著雨，兩旁商鋪櫥窗璀璨奪目，老字號與新潮品牌比肩而立，展現海派的包容氣度。

同日，我認識了來自意大利的James和澳洲的Flora。他們是經常周遊列國的表演者，交換紀念品後的交流讓我十分敬佩！我還記得最後一天在東方明珠塔下的表演，雖然觀眾不多，但我們的演奏吸引了很多人，表演結束時獲得全場掌聲，那種感覺無與倫比。

累了，大家一起回酒店休息，迎接第二天的表演。



張紫鈞





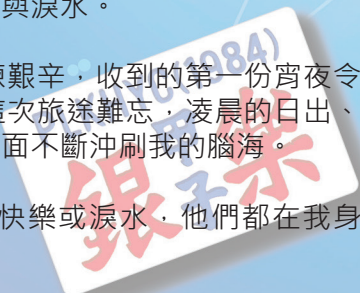
方子晴

上海的風吹過我的鬢角，這次交流團滿載汗水與淚水。

第一次前往上海表演充滿期待，第一天的排練艱辛，收到的第一份宵夜令人不滿，但我依然懷著熱忱迎接接下來的表演。這次旅途難忘，凌晨的日出、暴雨下的臉龐、同學的掌聲、熱到融化的皮鞋，畫面不斷沖刷我的腦海。

更重要的是，同伴們是我最大的嘉獎。無論快樂或淚水，他們都在我身邊。我們是一個團體，團體成就了自信勇敢的我。

感謝這次交流，感謝上海明媚的陽光，感謝學校，感謝銀樂隊。



在上海表演真的很辛苦！那天下著大雨，大家的衣服都濕了，分不清是雨水還是汗水。我們還要站著等兩個小時，腳酸得難受，又冷又餓，真想坐下休息。那一刻覺得從未如此辛苦，只想快點結束。

但回想起來，這些辛苦成了故事中最深刻的篇章。表演完後，我累得幾乎走不動，只想回床上睡覺。但現在覺得一切都值得。我為自己堅持下來感到驕傲，也很開心！雖然很累，但這次經歷特別。感謝老師給我們這個機會，讓我擁有難忘的回憶。



林嘉琦





林筠童

這次上海之旅我很開心。表演時雖然很累很緊張，但我慶幸能代表香港到上海演出。儘管太陽暴曬或下大雨，我感到疲憊，但我仍全力表演到最好，堅持到結束。

我很開心能到上海各地表演和遊玩，與朋友一起吃飯、遊玩和玩遊戲，還買了手信帶回香港給家人。我很慶幸能到上海表演、參觀和遊玩。我會努力練習，希望下次表演能更好，也希望能再次參加！



上海交流之旅過得很快，無論大風大雨還是幾十度高溫，這幾天經歷了不少困難，但這些困難成為我們成長的一部分。

表演時，大家格外緊張。當音樂響起，步伐與音樂融合，結尾一聲吶喊，台下觀眾熱烈鼓掌。舞台燈光照亮我們，每個人都是主角。來到次舞台，我們向觀眾揮手互動，觀眾熱情回應。即使那天大雨滂沱，也阻止不了我們的步伐。努力換來歡呼與掌聲，淋雨也值得。

青春最珍貴的，不是目的地，而是身邊這群吵鬧卻始終同行的伙伴。那些一起大笑、感慨的瞬間，會像星星一樣，在往後的日子裡閃閃發亮。



楊嵐琦



在這六天，我參加了上海旅遊節的表演，與茂峰、可藝中學合作演出。

我們在雨中、暴曬下表演，從生疏逐漸變得熟絡。除了表演，我們還參觀外灘、東方明珠塔、南京路步行街等景點，了解當地文化與歷史，可謂一舉兩得。

每天幾乎都有表演，展示多日練習的成果，欣賞他人表演，與其他國家樂隊交流並互換襟章。每場表演結束後，我們大喊：「哈！」，觀眾不論老少都報以雷鳴般的掌聲與歡呼，讓我覺得幾個月的艱苦訓練非常值得。

雖然在上海只待了六日，表演四日，但訓練數月的努力，讓我真正體會到「台上一分鐘，台下十年功」。

楊承航



在上海的日子，每場演出都像與天氣的較量。暴雨傾盆時，雨水順著髮梢流淌，樂器凝著水珠，我們捨不得停下，怕辜負雨中駐足的觀眾；烈日暴曬時，汗水浸透演出服，刺眼的陽光下，手指仍未離開按鍵。

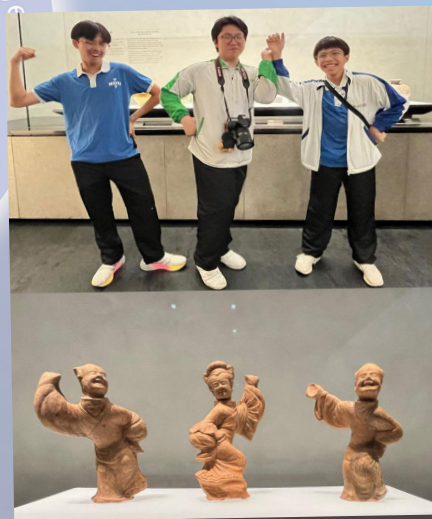
我們每次提前一小時到場準備，站在街頭調試樂器，雙腳早已酸麻。餓肚子是常態，有時熱風裹著高溫，讓人又熱又餓，滋味至今清晰。

我們在外灘晚風中唱過歌，看江對岸燈光映在觀眾眼中；在學校禮堂演奏，聽學生清脆掌聲；在東方明珠塔下演出，讓旋律伴著塔身光芒飄向夜空。

累是真，但當歌聲響起，看到觀眾跟著節奏點頭、錄影，辛苦如被風吹散。這些上海街頭的日子，是銀樂隊最鮮活，最浪漫的記憶。



洪鉅霖





黃梓澄

這次上海之旅為我的銀樂隊生涯畫上完美句號。作為中六學生，旅程結束後我將離開銀樂隊，因此視這次表演為最後一場，結果沒讓我失望。

第一天，我們拖著下飛機的疲憊身體綵排巡遊，等待過程煎熬，但看到不同隊伍的風格與表演，令人大開眼界，覺得一切值得。第二天最難忘，暴雨傾盆，但雨水未阻我們的決心。我們帶著濕透的身體堅定前行，為上海旅遊節帶來難忘表演。對觀眾或許普通，但對我來說，十年後仍會記得，這是珍貴的回憶，讓我明白苦盡甘來。餘下日子，我們參觀不同地方並表演，看到不同文化與演出，激勵我們努力做到最好。

很高興我的銀樂隊生涯在上海畫上句號，若有機會，我仍想再次踏上這舞台。



這是我人生第一次參與巡遊表演。

巡遊中，即使大雨滂沱，也未澆滅我們的表演熱情，觀眾熱烈的掌聲讓我們備受鼓舞。表演後，我在網上看到我們的演出影片，可見觀眾對我們的喜愛。

六日中，我與可藝、茂峰中學的同學結伴成為朋友，互相交流演奏技巧，令我的技術更上一層樓。

這次旅程收穫良多，是我人生中寶貴的經歷。感謝學校給我這難忘的機會。



羅海情





翁子涵

這段六天的上海表演之旅，最令我印象深刻的是，每次站在舞台上面對觀眾表演，謝幕時觀眾熱烈的掌聲總讓我感動不已。上海觀眾的熱情超乎想像。

穿梭於現代化與古典建築之間，我感受到上海兼容傳統與創新文化底蘊。這次表演不僅是藝術展示，更是一次深刻的文化交流。上海的活力與包容，為我們的演出增添獨特光彩，這段經歷將成為我中學生涯難忘的一頁。



衷心感謝校長與學校給予我這次寶貴機會，讓我走出香港，前往上海參與巡遊節活動。這段經歷意義非凡，是一段難忘的珍貴回憶。

在六日五夜的行程中，我收穫頗豐。我學會了如何與人更融洽相處、增進人際交流，並深入感受上海的地域文化與城市風貌。我也切身體會到，每場精彩表演背後，離不開表演者的辛勤付出與不懈努力，這份堅持令人觸動。

最後，再次感謝帶隊老師及同行同學。這段同行時光充滿歡樂，讓我倍感溫暖。



蔡尚言





陳熙璇

這是我第一次參加交流團。我們經歷了風雨的洗禮與太陽的熱烈，當時有些不滿，但回想起來，這是非常美好的回憶！

在演出與綵排時，我看到來自不同地方的表演者，了解不同服裝與文化，大家都非常熱情，畢竟我們都曾在雨中演出。其餘日子，我們去了城隍廟、外灘買手信，參觀上海博物館、東方明珠塔等。最後一天，我們對上海依依不捨。

在前往機場的旅遊巴士上，回想這幾天，我為成為銀樂隊一員感到自豪。我學會了餐桌禮儀、自行處理衣物等。



這次六天五夜的上海之行充滿波折與感動。

啟程時我丟失了手機，但同學們不遺餘力地幫助，讓我倍感溫暖。最深刻的記憶是9月13日的暴雨。我從未經歷如此大雨，但疲憊之餘，看到隊員、指揮及老師一同努力，以及冒雨鼓掌的觀眾，雨水彷彿化作前進動力。每記掌聲是對我們最大的肯定。

這段經歷讓我深感團隊力量——我們共同進步，彼此支持。感謝隊員與朋友們，在我疲倦時伸出援手，如光般照耀我；每早細心喚我起床。這次旅程讓我們更了解彼此。

雖已返港，此行記憶永難忘懷。雖然疲憊，但有趣獨特的體驗讓我回味無窮。期待再次與大家同台演出。



陳芯怡





麥曉琳



上海旅遊節令人難忘，尤其是過程。這次與另外兩間中學合作，因訓練模式不同，難免出現差錯，但經過努力，一切迎刃而解。最令人印象深刻的是第二天的大雨，大家仍堅持巡遊表演。雖然不耐煩，但看到大家為共同目標堅持，覺得一切付出都值得。

樂聲漸遠，如同這六日緩緩落下帷幕。上海的音樂節奏在我心中迴響，彷彿這座城市永不停歇的心跳。音樂結束時，激烈的掌聲與歡呼聲響起，人們面帶笑容——這便是行進樂團最美妙的餘韻。



這六日五夜的旅程讓我受益匪淺。第一次與同學們踏出舒適圈，遠赴外地表演交流，是平日難得的機會。雖然過程辛苦，但與同學、朋友們共同參與，一切格外值得。

無論雷雨交加的夜晚、烈日灼灼的上午，還是夜深人靜的凌晨，同學們堅持表演與綵排，毫無放棄跡象。無數次我想休息，但看到大家努力與觀眾的歡呼，疲倦煙消雲散，換來無限活力。暴雨中，雨水打在臉上，分不清是雨還是汗，但與大家共渡難關，盡情表演，一切困難都不重要。



黃為為





陳穎瑤

很榮幸以校友身份參與上海旅遊節表演，與以往不同的是多了導師身份。

這次活動因變化多端的天氣更顯辛苦。回想多日過程，無論大雨滂沱還是烈日當空，每位同學目光堅定，留意指揮與同伴，演奏整齊響亮的音樂，走著步伐一致的花式，展現對樂隊的熱誠與堅毅。觀眾的熱烈掌聲是對大家表現的最佳認同。

寄望師弟师妹在每次活動中有所得著，轉化為成長進步的方向。「薪火相傳，生生不息」，期望再次與大家相互學習，並肩而行。





