

# 校長的話

譚明輝先生



▲譚校長參加環校賽跑

本學年我們以「**攀越高峰**」為主題。細閱今期的分享激勵，見到不少同學嘗試勇闖高峰。這不是代表我們一定要在比賽中獲獎，或者要成為全港冠軍。獲獎當然高興，失敗也未必不好。其實，大家都是在求學階段，最重要的是同學肯力求上進，並非贏才是成功。為何我們要加重自己的壓力，而失去學習的樂趣呢？除了成績之外，參與比賽還有不少人生的操練，包括勤奮的鍛鍊及人際相處的學習等。同時，我們往往要經歷失敗，才會成長。況且，將來踏足社會也不會凡事順利，遭遇挫折也在所難免，現今就是訓練自己面對逆境的良機。

聖經箴言教導我們「不要自以為有智慧」。我們在失敗中要學習謙卑，認識自己的渺小，真心倚靠神。即使我們在比賽中獲獎，也切勿自大。社會卻不是傳遞這樣的信息，反而鼓吹我們「搏出位」突出自己，不注重謙遜等品格修養，殊為可惜。

今年是要「攀越高峰」，明年又如何？我們以「**高瞻遠矚，同心同行**」為下學年的主題。感謝神給同學們有優異的成績，憑著大家較佳的學習能力，你們應可攀得更高，望得更廣，去得更遠。故此大家要擴闊視野，多作嘗試。學校一直為同學提供了不少機會，也參與了不同類型的比賽，但你們肯嘗試嗎？今年我們首次參加Battle of Books的比賽，同學要熟讀多本英文書。我十分高興見到同學積極參與並獲亞軍。人的弱點是怕辛苦，不肯多作嘗試，使自己變成井底之蛙。老師在教學上也會高瞻遠矚，優化課程及教學活動，使同學得著更大的益處。要做好，不能單靠個人的努力，也要大家群策群力。但自我中心亦是我們的問題，大家要學習「各人看別人比自己強」（腓立比書2:3）。你肯放下己見，聽從別人的意見嗎？我們要有獨立思考，但也要有克服自我的能力。願神幫助我們！



# 學而知其趣 習而曉進退



在2014年香港中學文憑考試中，本校共有92%同學考獲大學入學資格，六成多同學升讀本港學士學位課程，連同升讀大專院校比率合共為100%。其中曾志威同學考獲六科5\*\*，黃智珩同學考獲四科5\*\*及兩科5\*（包括數學延伸課程）的佳績。以下是兩位給學弟妹的勉勵。

## 曾志威（升讀香港大學醫學院）

中學生涯，充滿回憶和感恩，甚是懷念。若問讀書之道，我認為：「學好之先須好學，學問之首為學問。」

業精於勤，努力是必需的。及早預習、專心上課、定期溫習、詢問交流、考核反思，缺一不可。預習有助理解課題、留意難題；而溫習則有助溫故知新、融會貫通。不過，正如精通籃球的人通常亦熱愛籃球，要持之以恆學好，必先好學，享受學習之「趣」。以理科為例，若你眼中不只是一堆物理公式、化學作用、生物詞彙，而是一幅幅偉大且引人入勝的「設計藍圖」，我相信定必另有一番風光。

由是觀之，參考答案只屬參考，死記硬背只是囫圇吞棗，無助學習。補習畢竟亦屬補充，若盲目過量，或有反效果，如蠶食時間、加增壓力。而選科時若漠視興趣，亦確實較難學好。

後句源於「君子學必好問。非學無以致疑，非問無以廣識。」有疑則問而求解，解清脈絡則融會貫通，不清不楚自然如入霧霾。而問之精粹在於謙勇俱備，要問而不擇人事、不擇賢或不賢，只「取其有益於身」。懂得問，對學業、處世皆有裨益。

不過，請謹記我們的「正職」是學生而非考生，不要過分著重考試和分數。「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力」，誰又能用憂慮使「分數」多加一分？感恩，除了學業，我亦曾參與中文辯論、理學會、甚至擔任康樂一職為班會舉辦「跑男」遊戲……分數確如浮雲，現在真正值得紀念的，卻是曾跟身邊的老師和同學所經歷的一點一滴。懇盼你們在各方面，不論智慧、身量、愛神愛人的心，都一齊增長。共勉之。



▲曾志威（後排左四）畢業班夏令會合照

## 黃智珩（升讀香港大學統計及精算學系）

六年在學校的生活，給我留下了不少歡樂的回憶。還記得中三的一次英文週會，我代表班參與話劇比賽。當時全場觀眾一同投入參與，跟着我們「哦」的一聲，指摘話劇中同學缺乏公德的行為，結果我組得了冠軍。雖然事隔幾年，但當時全場大笑，聲浪震撼的場面依然歷歷在目。

記得每逢考試前夕，譚校長都會用這金句勉勵我們——「所求於管家的，是要他有忠心。」（林前4:2）他還會在後面多加一句：「所求於管家的，不是要他有高分。」我相信譚校長現在仍會用這段話勉勵大家吧！

金句雖短，對我影響卻深遠。校長提醒我們：應當看重的，是讀書的態度；考試成績只是其次。「忠心」二字常提醒我做任何事都要認真、全力以赴。讀書時，不要輕視一些看似容易的地方，根基若扎得不穩，日後學習更艱深的知識時便會倍感吃力。

或者你會覺得讀書很苦悶，所以提不起勁來。誠然，要認真地讀一些自己不喜歡的科目的確不容易。故我編排讀書時間時，會交替地溫習自己喜歡和不喜歡的科目。如此，當我讀一些自己不喜歡的科目時會較以前有幹勁。

上到大學，有來自五湖四海的同學。雖然曾有同學因為我認真的讀書態度取笑我，但既然我已建立了最適合自己的讀書態度，又何必因旁人三言兩語便放棄自己堅守的原則呢？各位學弟學妹，讀書學習知識固然重要，但更重要的是從讀書領悟正確的處事態度，那不管日後是升學或就業都得以受用。



▲黃智珩（左一）開放日合照

# 科學無止境 港外一片天

「明天小小科學家」獎勵活動

一等獎

「科技夾子·營」以色列創新之旅

本校三位中六同學參與「明天小小科學家」獎勵計劃，司徒灝麟同學研究以飯麵等澱粉物質加入硼砂，取代甲醛，製作環保黏合劑，獲得一等獎；而葉建鈞與趙曼瑩同學也在是項比賽分別獲得三等獎。三位同學均獲邀到以色列考察，體驗當地的創新文化。

## 6D 司徒灝麟

中二時我抱著對科學的熱誠，開始參加科學小組。眨眼間，中六的我已就著生化水凝膠(biohydrogel) 這研究主題，上京參賽。此趟北京之旅確實難忘，它讓我廣結良朋，眼界大開。比賽之外，我們獲安排參與小學義教，見識到北京學生的創意和勤奮。

比賽期間孤身一人，加上普通話講得不流暢，確實有點緊張。幸而評判包容，耐心聆聽，評審過程順利。我對獎項未有太大期許，故得知取得一等獎時，分外興奮雀躍。更叫我意料不及的是，這獎為我帶來一次去以色列的機會。

那是一次關於創新的交流之旅，我能與大學生一同學習。我從中得知現時不少大學生已建立自己的公司，以創新科技為賣點，吸引投資。我們又到了以色列不同的創新公司參觀。令我吃驚的是其中一個老闆於十六七歲時已開始創業，可見以色列十分鼓勵創新。還記得他們叫我們「嘗試失敗」，這確實對香港的年青人十分重要，只要不害怕失敗，有嘗試的勇氣，人總可堅持自己的夢想。其實，參加科學比賽亦然。雖然實驗之中難免有失敗；但若能堅持到最後，往往有意想不到的結果。



## 6D 葉建鈞

我從中三起參與科學小組。能夠參加「明天小小科學家」，確是對我這三年努力的認可。因為它令我的研究能呈現在全國評委的眼前，並讓我從他人的評價中學習。在成功的光環背後，我也付出了不少汗水。

為了這個科學報告，我打從中五就投入預備。從構思題目到正式開始做實驗，耗上整整三個月。可最困難的還是寫報告，找資料期間面對著一篇篇艱深的科學文獻，只能一字一字地細閱、理解、消化。那段日子雖然很辛苦，但慶幸有好戰友陪我奮鬥。到中六的聖誕節，我已為這報告做了不下一百五十次的化學滴定測試。一年過去，而我仍樂在其中，或許是出於對科學的熱愛吧。參加科學比賽是一件不容易的事，努力不一定能換得成果，惟有基於對科學的興趣，才能一直堅持下去。

## 6D 趙曼瑩

我的作品是「漁夫之補」。在水流急速的地方，會出現溶解氣體超飽和的情況，造成漁夫病，導致大量魚類死亡。我和組員希望可以利用傳統的中藥食材解決這問題。

這個研究項目為我帶來參賽及到以色列交流的珍貴機會。雖然各項出國的比賽均是在中六進行，可慶幸我們在中五時已經完成了各種實驗和報告，故沒對預備公開試造成太大影響。



我雖沒有得到甚麼大獎，但卻有意料之外的收穫。透過參觀其他參賽者的攤位，我認識了不同主題的展品。因為國外的設備先進齊全，我有幸親眼目睹很多從前只在生物書中看過的過程，例如複製基因、進行基因工程，著實是不可思議。比賽亦讓我結交了不少志同道合的校外隊友、指導老師，一起玩樂和互相學習的時光都很可貴。

其實學校為有志參與科學比賽的同學提供了不同的支援。無可否認，要留校至黃昏進行重複的實驗會使人疲乏困倦，但是在當中的學習，並大家共同分享研究成果的喜悅，以至是代表學校參加比賽的光榮，確能使人忘記研究期間的種種艱辛。

# 物理難題現無休 嘗試堅持定可否

## 亞洲物理奧林匹克比賽

### 銅獎



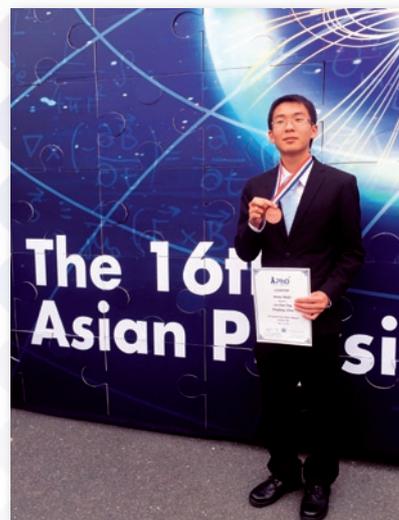
**5D 李俊廷**同學代表香港到杭州參加「亞洲物理奧林匹克比賽」。他在來自25個地區約190位參賽者當中奪得銅獎，連同其他香港代表，協助港隊在本項比賽獲得歷來最佳的成績。

物理給人的印象是奧妙高深的，於我也不例外。在選拔賽碰見許多難題，使我的信心受挫。但因着是最後一年參賽，我便抱著學習的心態，報名參加集訓。能夠參與亞洲比賽，實在是未曾想過的。

學習數理，我的方法也不外乎複習和做練習題。想最重要的，就是肯嘗試。我經常記得一句話：「The mountains ahead are never as steep as they seem」。的確，很多時候，面對「困難」，只要不去害怕它，就會發現原來問題並不是想像的那麼大。嘗試過，仍然可能失敗；但不嘗試，永遠不會成功。另外，堅持到底也很重要。剛開始時，我不明白的甚多，又自覺考試表現不好，覺得很難繼續下去。但是我想，即使在考場上失敗，也總比自己先放棄好。的確，「鍥而舍之，朽木不折」。學習就是一個歷程，不堅持，就什麼也學不到。

在幾天旅程中，印象最深的是參觀當地中學。那天是星期六，但是還有不少同學回校研習。看見他們自願放棄玩耍的時間，對著厚厚的書本複習，實在令我深表佩服。這和香港的情況大相逕庭，或許我們都習慣了舒適的生活，少了一份動力和熱誠。他們付出的努力那麼多，難怪在競賽中他們經常穩佔第一。

最後，我希望藉此機會感謝學校的老師和訓練的導師。沒有你們給予的機會及悉心的教導，我不可能有機會參賽並從中學習。



# 科技科學並鑽研 趣味報告現人前

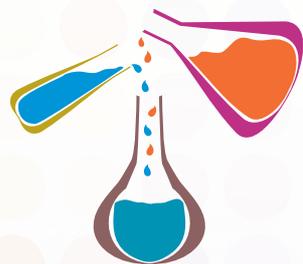
## 「學習如此多紛」 高中組亞軍



本校三位同學參與全港「學習如此多紛」專題研習比賽，以電子書的形式，呈現校內科學隊運用微藻和廚餘發電的研究報告，取得高中組亞軍的佳績。以下是三位同學的分享。

### 5D 盧泳希

記得比賽前數月，我們為着不同的難題煩惱：報告內容、書頁排版、講稿編訂等，還不時出現一些技術問題和意外的實驗結果。幸得老師指導，並組員間衷誠合作，我們硬着頭皮熬過去了。要在評判前以英語介紹作品，對我來說毫不容易。我只能跟隊友不停練習，盡最大努力預備。最後比賽順利進行，我為此充滿感恩。我覺得比賽最有趣的地方是從當中看到自己的不足。希望各位同學也能多參與不同的活動，學習更多。

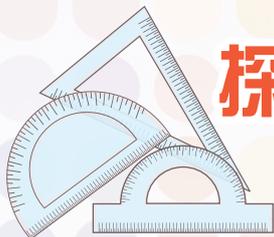


### 5C 劉穎姿

科學報告一向給人沉悶的感覺，而我們利用電子書將實驗程序及結果以影片和圖像方式表達，增加互動性，達致愉快學習。電子書需要利用MacBook製作，而其操作方式與一般電腦迥異，一切都要從零學起。為了方便用戶，我們還要考慮用字、頁面設計、顏色配搭及轉檔等。雖然準備過程很艱辛，但大家毫無怨言，力求完美，我想這就是我們獲獎的原因。

### 4A 何再恩

我們在製作過程中遇到不少阻滯，如一些實驗數據的準確度和檔案格式不合等問題。不過憑著老師悉心的指導和隊員的努力，終於完成電子書的初稿，並加上不少互動性的影片和圖片。看著我們完成的研習報告，心裡感到十分滿足。這一次比賽中，我們學到不少製作電子書的技巧，也明白到保護環境的重要。在此我要感謝神的幫助和帶領，並衷心感謝各位協助的老師和科學隊隊員，使我有勇氣去挑戰自己，攀越高峰。

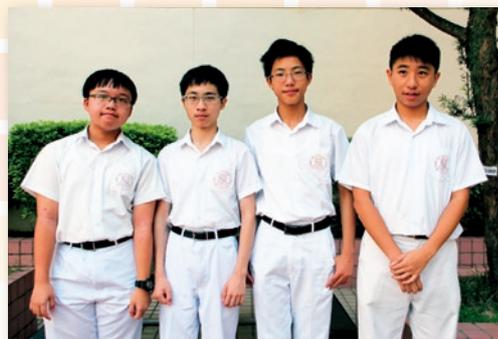


# 探新求知 數理知識

## 國際初中科學奧林匹克



國際初中科學奧林匹克（香港選拔賽）旨在發掘有科學天賦的初中學生，參加進階科學知識培訓課程。同學透過培訓課程，提升了協作、批判性思維、創意與溝通技巧，以下是兩位獲得一等獎的同學的分享。



### 3A 黃海健

數理貌似是一門沉悶無趣的學科，想必沒有人會對一堆惱人的數字符號和雜亂無章的公式定理感到興趣。同時，數理又是一門奧妙的學問，讓人從看似毫無秩序的事物中找出規律，在看似無法解釋的現象中找出原理，滿足人的好奇心。為了解自己的能力，我決定參加這個比賽。比賽過程中，遇到一些未曾接觸的題型令我感到無比緊張，但我明白解答難題時切忌過分緊張，所以我會先平復心情，確保自己能理智地分析題目，再繼續作答。要提升數理成績，背誦課堂學習的內容絕非最有效的方法。與其將自己局限於課本的知識上，不妨從課外書、網絡等途徑學習相關的知識和思考方法，更重要是要對數理抱有熱誠和學習的衝勁，這樣，書中的內容再也不是一堆沉悶的公式字符，而是導人認識宇宙奧妙的真理。

### 3A 黃兆榮

我從小便熱愛數理科。學習數理給我巨大的心靈滿足，愈難的問題，計算出答案後所得的成功感愈大。每當我發現新鮮的事物，例如閃電，便會很好奇其原理，追尋答案。所以我很喜歡科學，讓我更了解世界奇妙的事物。基於對科學的熱愛，我參加了學校的科學隊。每星期一次的訓練都豐富我們物理、化學和生物學的知識。到了中三，我則幸運地成為了其中一位參加國際初中科學奧林匹克香港選拔賽的科學隊隊員。在這次比賽中遇到最大的難題就是自信不足。因老師派給我們的筆記都很深奧，便預料比賽成績一定差強人意，於是便想放棄溫習。但當我翻開試卷，卻發現試題頗為淺易，令我明白到凡事都要對自己有信心。

## 以橋連心 默契日增

### 全港中學生砌橋比賽



為提升中學生對土木工程之興趣，科技大學土木及環境工程系學生會舉辦「全港中學生砌橋大賽」，同學利用有限物資製作桁架橋，以負重最高為目標，同時須簡介製橋過程，展示演說技巧。以下是三位獲獎同學的訪問。

李：5C 李星汶 章：5E 章道鴻 廖：5E 廖俊傑

問：比賽中有什麼趣事或難忘片段嗎？

李：第一次測試時，我們失敗了，車子無法順利通過。看到自己努力了多個月的作品失敗了，我們意志消沉。第二次測試時，我們對作品作出了一些調整，結果成功通過。這是我在比賽中最難忘的一幕。

問：你認為獲獎的關鍵是什麼呢？

李：在比賽前夕，我們每週有三四天留在學校工作到黃昏，連週末也會在組員家中工作。縱使付出很大，大家依然鏗而不捨，沒有生過任何放棄的念頭。

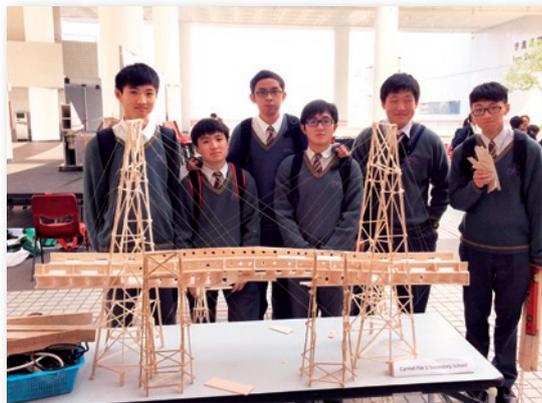
章：我們各有所長，有人負責設計，有人負責製作。隊員之間有良好的合作，使我們表現更好。

廖：在造比賽的橋前，我們造了數個原型橋，以供測試之用。過程中，我們掌握了各種量度的技巧，又掌握了接駁木材的技巧，並且發現各原型的毛病和弱點。

問：這次比賽令你有什麼得著和體會呢？

廖：在預備比賽時，我們屢敗屢試，體會到過程比結果來得重要。所謂釣勝於魚，希望我們可以抱着這心態面對將來。

章：這次的比賽讓我對土木工程有了更多的認識，也提升我對它的興趣。說不定我會在大學修讀土木工程呢。



# 難中見簡 準繩不凡

## 數學比賽



本校同學積極參與校外數學比賽，獲得許多獎項。以下是兩位數學隊隊員分享學習數學的心得。

### 5D 姚俊樂

數學與其他科目不同。第一，數學要求精準。數學的問題永遠有固定的答案，不會有任意發揮的空間。第二，數學的題目可以有幾種完全不同的解題方法，不會只有一種固定的解題方法。比賽期間，會碰到很多不會做的題目。記得在一次隊際數學比賽期間，曾因做過一道難以解答的題目而浪費了很多時間。因此，在解題時，最重要是作出取捨。

### 3B 吳皓然

學習數學不必死記硬背，只要理解公式的原理，就可以靈活運用。遇到不明白的地方，就要發問。多理解，多練習，就是學好數學的方法。做習題時，嘗試不要想得太複雜，正所謂「一理通，百理明。」明白了道理，計算便變得簡單。遇上艱深的題目，要盡力而為，不可輕言放棄。數學並不可怕，反而十分有趣。一起努力吧！



▲同學參與數學活動

# 烹飪全為獻雙親 信心源自一眼神



## 全港師生烹飪比賽

## 高中組季軍



是次比賽以「有營煮意獻雙親」為題，本校師生憑「繁花似錦」這道菜式獲獎。她們以蝦膠釀小棠菜比喻子女答謝父母的愛。

### 3A 胡嘉儀

這次比賽令我學習到要認真對待每件事，即使是小事情也不能馬虎，如在處理食材時，要細心，因為一個失誤有機會影響菜式的味道。我是一個害羞的人，可是我卻要在比賽中向評審介紹菜式。在評審的注視下我十分緊張，卻因老師一個鼓勵的眼神，我鼓起勇氣向評審介紹菜式、設計意念。因為老師的幫助和鼓勵，我們才能發揮最佳表現。

### 3D 周珈楠

比賽前，我們花了不少心思嘗試不同配搭，例如南瓜汁配小棠菜，為菜式增添甜而不膩的味道。比賽中，在短時間內煮好菜式並非易事，幸好得到老師的教導和幫助，我們才沒有手忙腳亂，才能得到季軍。這次比賽不但讓我們汲取實戰經驗，更有幸能在專業的廚房親身體驗當大廚。我會繼續努力，享受烹飪的樂趣，不會放棄對烹飪的熱誠。

# 師長循循善誘 學子不負所託

## 香港學校朗誦節



本校同學在香港學校朗誦節取得三冠六亞七季的佳績。以下是兩位在獨誦項目中獲得冠軍的同學的分享。

### 5B 蘇樂韻

今年贏得了人生中第一個朗誦冠軍。記得比賽當天，梁老師請了病假，令我不知所措，幸好有陳老師拔刀相助，指導我一番，才有信心比賽。今年

練習更多，也許就是這樣才贏得冠軍。不論得獎與否，都要感謝老師為我奠下基礎，把自己的心得傳授給我，更在百忙中抽空為我練習。還有老師在比賽前為我禱告，令我有平安的心去比賽，最終沒有辜負他們的教導。

### 2B 蘇婧妍

我朗誦的文章給人愜意悠閒的感覺，可當我朗誦起來，卻總因莫名的緊張而失了散文原本的味道，令我苦惱極了。於是，我在網上搜索了大海的樣子，又細聽了浪花飛濺的聲響，嘗試在每次朗誦前，都想像一下波光粼粼的大海泛着白浪滔滔的情景。反覆練習後，終於成功將自己投入到文章的感情中。這次成功，要感謝老師和母親對我的指導和鼓勵。這一次雖獲獎，但我明白人會在驕傲裏毀滅了自己，所以我會繼續謙虛努力，更上一層樓。



## 大埔區學界辯論比賽

參與辯論比賽，需要賽前大量的準備工夫。本校中文辯論隊同學一直堅毅投入，更在不同的比賽中取得不俗的成績，除獲「大埔區學界辯論比賽」冠軍外，亦是「星島全港校際辯論比賽」八強之一。且看三位隊員的分享。

### 5A 張衍禎

可能很多人認為辯論就是「一場較為文明的吵架」，或是陷入日以繼夜準備、寫稿、改稿、讀稿的無底深淵。然而，從中所得的快樂與滿足，卻是難以言喻。當有一天，你拿起準備了一周的稿件，自信地站在台中央時，感受定必叫你一生難忘。每一次準備的背後，都會有讓你成長的火焰。只要有熱誠，必能在辯論中找到自己的小天地。

### 5D 李曉暉

回想中三時，對辯論一竅不通，在台上的表現更是慘不忍睹。在老師悉心指導下，我不但在台上建立起自信，對辯論的喜愛更在心中扎根。到了今年，面對沉重的學業，加上各項的辯論比賽，實在讓我喘不過氣來。但在師生互相支持下，也總算過去了。而事實上，每一場勝仗，都是主的恩典。通過辯論，我深深經歷到神的恩典夠我用。此外，辯論生活不單建立了我的思維能力，也令我明白到團體合作的重要。

### 5D 梁奕思

當我們有比賽的時候，要在一個星期之內準備辯題，若沒有老師的幫助，我們一班同學一定不能應付。雖然三年中曾經跌倒、曾經失敗，但是兩位老師依舊盡力，叫我們也能堅持。在辯論隊學習到的功課還有時間分配。高中的功課並不輕鬆，隊員們有時也會覺得疲於奔命，想過放棄。但努力善用時間，終究能完成課業。當初覺得艱難的日子，都過去了，剩下的，便是與老師、隊友一同努力的回憶。



## 研究歷史 學習傳承

### 校際香港歷史文化專題研習比賽



本校同學以香港夏國璋舞獅團的家族經營歷史作為報告主題，榮獲「校際香港歷史文化專題研習比賽」亞軍。以下是得獎同學的訪問。

**李：5A 李力祺 崔：5B 崔秀琼**

**問：**你們在擬定研習題目時有何考慮？

**李：**最主要的考慮是题目的獨特性。夏國璋舞獅團雖曾受到不少傳媒採訪，然而其經營歷史卻甚少有人深究，所以我們將其定為研究目標。

**問：**你在撰寫報告的過程中有甚麼深刻的經歷和體會？

**李：**最深刻莫過於將超過一小時的錄音轉譯成數萬文字的經過。另外，就是夏氏對傳承的執著。每一代都有子孫自願負起重擔，繼續傳揚夏家舞獅，令我深受感動。

**崔：**為了完成訪問，我第一次上武館，讓我可以近距離地接觸舞獅用品，夏先生又教我們一些基本的舞獅動作。另外，過程中也增加了組員彼此的認識，令我樂在其中。

**問：**誰是你獲獎後最想感謝的人？

**李：**兩位老師絕對是我最想感謝的人。他們在題目擬定、訪問問題或內容鋪排都提供了不少意見。我們能成功完成整份報告實有賴兩位老師的協助。

**崔：**除了兩位老師，也要感謝同組的組員。撰寫過程中經常要做到很晚，又要花時間討論，但各人都盡力，所以很感謝大家的付出。

**問：**你認為撰寫報告對學科有否幫助？

**崔：**撰寫報告是「由無到有」的一個過程，連題目也要我們自己構想，所以要學懂制定工作的框架，否則就容易迷失方向或者離題。我覺得這對所有學科都有幫助。

**問：**你會如何鼓勵同學多了解香港歷史文化？

**李：**香港歷史文化有其特色。作為香港的一份子，我們理應加深對其歷史文化的了解。同學空閒時不妨親身探索一下香港，認識這片土地。



# How to Be Creative



**4A Tse Mei Ying Gabrielle is an accomplished young writer. She got the highest mark in English Writing in the International Competitions and Assessments for Schools for two consecutive years and won the Silver Award in the Tung Wah Group of Hospitals “Good People, Good Deeds” English Story-Writing Competition. She shares her ideas on creativity.**



Creativity – the latest educational jargon touted resolutely by parents and children alike, somewhat akin in its iron grasp upon us all as, say, Omega 3 fish oil, or the pseudo-scientific importance of submerging babies in Mozart. It is brandished in our faces by posters urgently calling thus – Learn creativity! Be creative! Society’s fondness is by no means detrimental, but the very idea of sitting down and seriously considering ‘how to be creative’ seems oxymoronic.

The ancient Greeks believed creativity to be a gift from the Muses, a divine inspiration. The word ‘inspiration’ itself conjures up images of a sudden spark in a cloudless sky – unexpected, genius, and divine, not something painfully crafted piece by piece from long hours of toil. Imagination is creativity’s dreamy-eyed, light-footed twin, floating peacefully through disjointed fragments of thoughts, never lingering in one place for too long – a grasshopper skimming on water, a butterfly flitting in the wind. Neither suggests a trace of learned artistry. Creativity is meant to be known rather than learned, felt rather than made, because no forced attempt can substitute it in its most natural form of manifestation: a bang.

However, certain attempts can be made to cultivate its growth. It is done by encountering other thoughts and cultures through any medium available – movies, books, music, and more, and by putting a sensitive eye on the characters’ smallest, most insignificant words and actions, exposing yourself to other ways of living. Thus, you can have a variety of colors to paint with and a selection of shoulders to stand on. Then, start your imagination. Imagine impossible stories on your way to school, when you contemplate in the shower, and when you are frustratingly awake despite any efforts to fall asleep. Write yourselves plays, crown yourselves Emperors, court mysteries and sieged land, and if you feel particularly daring, imagine the lives of the passengers on the bus. Who is the spy? Who is trying to conceal their anger? And who loved flying kites as a child? Debate with yourself on meaningless little subjects, comment on the little curiosities on the side of the road. Solve problems. Make connections. Build up a treasury of half-baked thoughts and unfinished sentences, ready to pop into piping hot ideas when you least expect them to. Create.

Don’t be afraid to wander too far within the mazes of your mind, and instead, let go of your thread, and let your thoughts be free. Who knows, maybe the Muses might just pay you a visit.

---

## Reading Brings Joy and Knowledge



**Our junior students joined the Battle of the Books for the first time. It is a reading competition aiming to expose students to children's literature. We end up in the second place among 25 participating schools. Two contestants share their thoughts on the competition.**

### 3B Tse Yuen Wing

Before I got to know the details of the contest, I already knew I would love it. Because things involving books can’t be bad in my eyes! Apart from my passion for books, this whole contest sounded interesting and refreshing since there weren’t many reading competitions. We had to memorize the details of 12 books and worked out the answers quickly in the competition. At last, our effort paid off, and most importantly, we got free books from the host!

I would like to express my gratitude towards our teachers who gave us this wonderful experience and filled our practices with delight; we couldn’t have made this without their guidance.

# Develop Yourself with Debating

It is delightful to learn that our English Debating Team was improving and won the 2nd runner-up in the NESTA Debating Competition. Below is an interview of three of the team members.

**Ngai:** 4A Ngai Suet  
**Pang:** 3B Pang Choi Size

**Yung:** 4A Yung Cheuk Ting



## What have you learnt from debating competitions?

**Ngai:** Debating boosts my confidence in speaking English in front of people. Moreover, as many of our debating topics are controversial social issues, it enables me to know more about what is going on in society.

**Yung:** Through constant practice of writing scripts, I have learnt how to write an appealing and persuasive speech with supporting information or quotes. I find it really useful as I can apply this skill to argumentative writings in examinations.

**Pang:** During competitions, I have to listen carefully to what the opponents say and decide how to rebut them in a few minutes. It trains me to be logical and cope with unexpected conditions.

## What do you treasure most in the debating team?

**Yung:** I really treasure our friendship among our team members. Team members gather every week and spend time on doing research, preparation and mock debates together. We faced ups and downs, experienced satisfactions and failures, and shared happiness and sadness together. This precious friendship is surely one of the most valuable things I get from joining the debating team.

**Ngai:** I cherish the bittersweet memories of debating a lot. Debating is always exciting as we need to come up with rebuttals immediately. We also have to overcome our fear and confidently speak in front of the audience. After spending much time on debating, I realized that the results are not that important. What matters most is what we have been through as a team and keep trying again and again.

## What would you suggest to improve oral English?

**Yung:** I think reading aloud would be a good practice. Simply pick up some passages from an English book, newspapers, or even your own textbooks and read it aloud during spare time. It is good to watch English news reports and follow the intonations and stresses of the news reporters too.

**Pang:** Watching English movies and listening to English songs can help improve our oral English. Of course, oral English will not improve without trying to speak English. Therefore, the surest way to improve is to speak more English.

## 3B Lui Lok Yan

During the competition, students from other schools sometimes could get the answer without hesitation, but I could not. This meant I did not study the books well enough. If I have read each book more thoroughly, I would have performed better. I know I have to be more conscientious.

There were plenty of difficult words in the books and it was sometimes hard to following the accent of the host. Despite all the difficulties, the competition made me read more English books and it helps me with my English studies. I am really thankful that teachers gave me this opportunity to join this activity.



# 放聲齊唱 不息自強

## 歌詠團

### 全港最佳初級合唱團

在香港學校音樂節中，歌詠團獲四冠三亞一季。初級組歌詠團更獲得全港最佳初級合唱團（第二組別）的美譽。師生上下一心，唱奏動人樂章。且看其中三位團員的分享。



#### 5B 滕悅喬

今年是我在歌詠團的第五年，亦是最後一年了。這些年來，我的校園生活實在因著成為歌詠團團員、職員而增添了不少色彩。練習時偶有挫敗，可團員們一句接一句的「加油」，往往是叫我走出低潮的動力，教我感動。而所經歷過的種種比賽當中，輸贏俱全。贏固然是感動、興奮的，可慢慢地，我學會了接受失敗，亦明白到在結果未如人意時，應該從中汲取經驗和教訓，往後更努力細心地練習，繼而獻出我們用心做的音樂。

#### 5E 陳凱鋒

很多人都以為歌詠團只是大夥人呆站齊唱，其實不然。歌詠團講求互補不足，還有對指揮絕對服從。在此實在要感謝指揮李老師和莫老師的帶領和教導，使團隊上下都不帶英雄主義，能唱出共鳴。來到最後一年，我對這大家庭真不捨，希望下一代能承傳我們老一輩對歌唱的熱誠，並獻出美妙的歌聲。

#### 2D 陳嘉嘉

感謝神，眾團員未因初時落敗而氣餒，反而更努力準備，終於在最後一場比賽裡獲得進入決賽的資格，最後取得佳績。得獎那一刻的喜悅，令一切努力和付出來得值得。最初我只當歌詠團為課餘興趣，可身處其中，我漸漸被團員對歌唱的熱誠所感染，變得想堅持下去，並和大家一起唱出最好的音樂。



## 互諒互讓 鈴聲悠揚

### 手鈴隊

### 手鈴初級組金獎

手鈴全隊猶如一座巨型鋼琴，當所有隊員配合，方能奏出美妙旋律。手鈴隊本著一貫的團結精神，在「校際手鈴比賽」獲一金三銀。以下是兩位團員的分享。



#### 3A 蔡泳琳

轉眼間，我加入手鈴隊已有兩年了。還記得中一時，我被閃閃發光的手鈴，以及師兄師姐所散發出自信的光芒深深地吸引。莫老師經常對我們說：「手鈴是一隊人打出來，不是單靠一兩個人。」隊中各人有自己的角色，缺一不可，必須團結一致才能演奏出富感染力的樂曲，這正是手鈴隊與眾不同的地方。手鈴隊更是一個溫馨的大家庭。莫老師悉心鼓勵和教導，對我們而言亦師亦友；而校友、隊友們心繫手鈴，常互相幫忙。縱使過程辛苦，我們也十分享受！我希望有更多師弟妹愛上手鈴，而手鈴隊的自信、對音樂的享受，以及互相支持的精神可薪火相傳，一直將美好的音樂獻給觀眾。

#### 5E 王曉恩

不經不覺間，我已在手鈴隊經過五個年頭。在這最後一年，心中著實不捨。五年來全隊配合演奏確非易事，因此練習手鈴的時間亦不少。縱然有感到疲倦、辛苦的時候，然而隊內從沒半點抱怨，倒是不斷進步、盡力發揮每個細節。這全基於同一信念：盡力演奏出動人的樂曲。多年來，獲獎、落敗的時刻我都經歷過，漸漸地我明白獎項都只是其次，最珍貴的乃是隊友之間如同家人般的深厚情誼。隊友們因著對手鈴的同一份熱愛而互相支持和鼓勵，日益建立起默契來，實在感謝神一直的看顧和帶領。盼望隊員們能放下獎項名次，單純地保持著對手鈴的熱情，投入享受在每一次的表演當中。更希望團員珍惜隊中關係，彼此勉勵，將手鈴隊團結的精神延續下去。

# 吹彈拉打 融為一家

## 中樂團 中學高級組亞軍

本校中樂團在香港青年音樂匯演比賽喜獲銀獎，並在「香港學校音樂節」榮獲中學高級組亞軍。獲獎之餘，同學們在樂團中有不少學習。以下是團員分享。

### 4A 陳倩盈

練習過程中，我們遇上不少困難，使大家感到氣餒。幸而老師、指揮及各團員仍共同努力，最終獲得了亞軍。這個獎項絕對得來不易，同時亦鼓勵我們以後向更高的目標進發。我們是個大家庭，大家互相幫助，為同一目標努力。正是團員間的凝聚力和對樂團的歸屬感，令我更加喜歡中樂團。希望中樂團能繼續奮鬥，再創佳績。

### 5A 張康正

還記得中一我加入中樂團，每星期有規律的練習使我改變：我開始每天練琴兩小時，也慢慢變得自律。今年中樂團獲得不俗的成績，我在台上領獎時，不禁為自己是團員之一感到自豪。那一刻，我也深深體會到「團隊精神」是何等重要。團員彼此鼓勵、共同進步，中樂團簡直是我第二個家。最後希望團員能夠認真對待每一個表演，向別人展現中樂團的韻味。

### 6A 黃啟亮

不經不覺間，我已在迦密柏雨中樂團待了六個年頭，當中的喜與悲確使人難忘。過去六年，我隨樂團參加了無數的活動，一切均是難忘的回憶。本年度我們在校際音樂節榮獲亞軍，無疑是最令我感到快樂的。比賽樂曲的難度十分高，樂團必須對音準、節奏、音色有仔細的掌握，方可優秀地演奏。這次獲獎無疑是對我們的肯定。



# 台上演技台下功 精誠團結來追夢

## 話劇組

### 「大埔區中小學戲劇比賽」冠軍

話劇組參與「香港學校戲劇節」共獲六獎，包括傑出劇本獎、傑出導演獎、傑出演員獎、傑出舞台效果獎、傑出合作獎及傑出整體演出獎，又在「大埔區中小學戲劇比賽」中獲冠軍，成績驕人，值得嘉許。讓我們聽聽團友們的心聲。

倪：5A 倪禮碧 黃：5A 黃恩橋  
孫：5D 孫靖淳



問：你為何會對話劇感興趣及加入話劇組呢？

倪：數年前，我們因見師兄師姐努力的成果——佈景精美的道具、演員熟練的演出等，而驚歎敬佩不已。現在我們有幸成為他們的繼承者。初時我很擔心自己能否應付過來，甚至到現在我們也不太覺得自己是個舞台監督。不過，天父往往為我們賜下小天使。有不同人的提醒，教導，終一次又一次渡過難關。

問：練習與比賽的過程當中，有遇到甚麼難忘的事嗎？

黃：所謂「台上一分鐘，台下十年功。」參加比賽需付出不少的努力。不斷的排練會令人感到累。每次排練後總趕不上與家人吃飯，加上排山倒海的功課，確挺讓人沮喪。只是，當我們看著大家努力的成果，聞見後台嘻哈的笑聲，得到評判的鼓勵指點，就會覺得這一切也是值得的。

孫：練習過程中細節繁多，幸得組員竭力完成各小組的工作，一點一滴建構整齣話劇。這些辛勞都成為我們難忘的回憶。

問：你認為甚麼是促成一齣動人話劇的最重要因素？

孫：一齣動人的話劇，最基本要有好劇本、道具和演員等。可是對我來說，最重要的莫過於演話劇的人是否投入。只要演員投入演出，自會打動人心。

問：你對於未來的話劇組有什麼期望呢？

黃：希望大家能參與話劇組，不論在台前，幕後，也需要大家的努力和支持。一套話劇是由各方的配合下才成功的。

孫：希望將來的話劇組能繼續加入新意念，讓觀眾感受到話劇的樂趣。

# 水中尋真趣 勝負無所懼



## 學界游泳比賽 女乙團體冠軍



本校同學於香港學界體育聯會大埔及北區中學分會游泳比賽中，奪得三金四銀六銅，並獲女乙團體冠軍，成績優異，以下是參賽同學的分享。

### 3A 何芷亭

游泳初期的訓練非常輕鬆，但後來每星期三至四次的訓練，讓我覺得負擔沉重，頻密的比賽更是讓我喘不過氣來。我曾因跟不上別人的進度，以各種藉口請假，不去比賽。但後來，我明白這並非運動員應有的心態。所以，我再沒有無故請假。升到中二，面對學業和游泳，我選擇了學業，可是我仍會參加一年一度的學界游泳比賽。當時我沒有動力練習，擔心賽果令人失望，感到無比的緊張和壓力。不過，感謝主，透過教會導師的提醒，我明白看重的不應是輸贏，而是榮耀神。終於，靠着神給我的力量，我獲得了名次，更突破了長池個人最佳時間。游泳教我堅毅不屈，亦使我真實地經歷主與我同在。

### 3A 余沁蔚

游泳最吸引我的地方就是在水中自由自在的感覺和不斷挑戰自我。在比賽前的暑假，每星期有四次的體能和游泳訓練，過程相當艱辛，但父母的鼓勵、隊友的支持和教練的教導是我拼搏的動力。記得有一次比賽，教練特地到場支持我，我卻因為緊張而犯了一個低級錯誤——偷步，結果被取消資格。我多月來的練習付諸流水，失望無比。我以為教練會責罵我，誰不知他竟然安慰我，說：「不要緊，還有很多機會。」對的，積極面對比埋怨過失更有用。游泳是成長的一部分，教曉我不屈不撓的精神。我相信，回頭看，歷歷在目的必定是與隊友相處的點滴、訓練的辛酸和教練的鼓勵，而不是耀眼的金牌。



## 無懼刻苦 樂在其中

## 學界乒乓球比賽 男丙季軍

本校同學在香港學界體育聯會大埔及北區中學分會乒乓球比賽取得男丙季軍，以下是三位得獎隊員的分享。



### 1B 郭鎮璋

乒乓球著重個人技巧和比賽經驗，同一個動作和技術需要不斷重複練習，也較少和隊友交流，所以練習的過程較艱苦沉悶。然而乒乓球最吸引人、亦是最困難的地方就是：如何能夠把平時練習的技術運用出來；如何能夠在最短的時間內，看穿對手的弱點。這便要透過跟球友多切磋球技，累積多點比賽經驗。在比賽過程中，我領略到即使處於下風，都要沉着冷靜，做好防守，等待時機，再作出反擊。大家不妨多點接觸乒乓球，學習面對逆境。

### 2A 楊梓希

乒乓球易學難精，一個球就能夠有許多的變化，令我覺得極具挑戰性，因此我決定學習這種運動。印象最深刻的莫過於一場比賽，我的對手居然是成年人，賽前我已經預料排名要下降，雖然最後我落敗了，但也十分享受比賽的過程。學習乒乓球讓我廣結良朋，亦因有目標而更努力練習。希望各位都可以找到自己的夢想，繼續前進。

### 1B 劉恩希

最初接觸乒乓球是因為看見奧運選手在球場上的英姿，便下定決心要打乒乓球。由於我比他人遲起步，所以要比他人付出更多的努力，但濃厚的興趣使我進步顯著。比賽期間隊友互相支持鼓勵，使我們有激昂士氣、永不言敗的精神，我們不斷晉級，結果獲得了季軍。透過學習乒乓球和參賽，擴闊了眼界、充實了自己，更明白到「世上無難事，只怕有心人。」



## 披荊斬棘 持之以恆

# 亞洲青少年劍擊錦標賽 第六名



3A楊穎一同學代表香港前往阿聯酋亞布札比參加「亞洲青少年劍擊錦標賽」獲得個人第六名，而香港隊亦在是次比賽獲團體亞軍。隨後，她更代表香港前往烏茲別克參加「世界青少年劍擊錦標賽」並晉身六十四強。

▲楊穎一同學（右二）

參賽首三年，沒有一次能晉身淘汰賽。那時我對劍擊灰心喪志，甚至想過放棄。但得到教練的提醒，我才如夢初醒。他對我說：「堅持下去！總有一天你會到達你想去的地方。」讓我明白堅持不懈的重要，也讓我有堅持的力量。教練和隊員的陪伴真是不可或缺。多謝我的對手讓我擴闊眼界，精益求精。亦感謝我的父母一直支持引導我，讓我在迷惘和挫折中不至迷失，才有現在的成績。在往後的道路上，我也會繼續努力，希望能突破自己，取得佳績。

## 隊友扶持 跨越障礙

# 學界越野比賽 男丙第一名



本校越野隊隊員憑著不屈不撓的精神，於香港學界體育聯會大埔及北區中學分會越野比賽中奪得男丙團體亞軍及男丙個人第一名，女丙則獲個人第四名，實在可喜可賀。

### 2A 伍君浩

中一時，我看見哥哥姐姐一大清早就在練習跑步，覺得他們跑步時都很認真，令我熱血沸騰，便向老師報名參加越野隊。練習時，雖然辛苦，但每次氣餒時都有同伴關懷，訓練後都感到滿足。越野隊獲得佳績時，我很開心。我認為越野比賽運動員需要的是永不言敗和忍耐堅持的特質，越野比賽中未到最后一刻也未知勝敗，只要你能堅持跑到最後，就已經是比賽的冠軍。



### 2C 阮灝彥

記得比賽開始時，對手都跑得很快，我使用較快的速度追上。豈料，跑到大概只剩四分之一路程時，竟出現體力不支的情況。突然，一位隊員拍拍我的肩膀，說：「不要放棄！」就這麼一句簡單的話，燃起了我的鬥志，將辛苦的感覺拋諸腦後，堅持到終點。最終結果竟然比平日練習快了兩分鐘。最終，我們竟獲得團體亞軍，隊友們都高興得跳起來。大家都十分感謝老師的付出，比賽練習的種種經歷亦令我對越野隊的喜愛有增無減。



## 眾志成城 群策群力

# 學界手球比賽 女乙殿軍



本校手球隊於香港學界體育聯會大埔及北區中學分會手球比賽中奪得女乙殿軍。以下是兩位隊員的分享。

### 4B 陳嘉睿

團結、熱誠和汗水是成功的關鍵，這使我們今年有幸在手球比賽中打入四強。回想當初被老師挑選為守門員，內心的不安與恐懼嚴重影響了我在球場上的表現。眼看球與我擦肩而過，而我卻無能為力，令大家失望。然而，老師和隊友們的鼓勵，以及師姐不惜犧牲讀書的時間為我們練習，他們的付出，讓我重拾信心。儘管放學後的訓練花費了不少時間，可是我從中感受到隊友互相扶持的精神，明白到成功的背後必定有付出。

### 3A 馮心一

經過多次比賽和練習，我意識到手球並非一項孤軍作戰的運動，所有球員都有自己的責任和崗位，單靠一個人的努力不能成功。我曾因輸了比賽而厭倦手球，埋怨自己。豈料，隊友並沒有因我的失誤而埋怨我，反而大家互相鼓勵，隊友和老師都犧牲午飯時間練習。他們的付出讓我明白到手球隊是一個大家庭，這一切都增加我對手球隊的歸屬感。我非常感謝老師對我們的鼓勵和照顧。手球隊，是我另一個課室，也是我另一個家。

## 奉獻身心

## 服務社群



聖經說：「施比受更為有福。」不少同學深諳此理，願意身體力行，關愛社群。同學對社會的委身服務，實在值得我們效法。以下兩位同學有幸獲不同機構頒發獎項，以肯定他們默默的付出，且看他們的分享。

### 公益少年團傑出團員 5C 陳映彤

記得小時候總覺參與義工服務很麻煩，但自從中一時朋友邀請我一起參加公益少年團的義工活動之後，我對「義工服務」開始改觀。透過持續的參與，不但使我能接觸不同類型的服務對象，更讓我體驗課堂所學的社會議題，例如獨居長者的問題，還讓我有機會與志同道合的同學一起籌辦義工服務，學習與人合作溝通，共同解決困難，盡自己的一點綿力向社會中的弱勢社群伸出援手。參與義工服務既能幫助他人，又能讓我成長、學習，是很寶貴的經驗。有人或認為與老人聊天、與匡智小朋友遊玩對他們的幫助不是很大，但看到他們投入參與活動及在見面交流後露出的燦爛笑容，愉快的氣氛都感染了我，使我更明白何謂「助人為快樂之本」，並令我更有動力繼續參與社區服務。儘管課業越來越繁忙，但我熱心參與社區服務的心志並不會減退。



### 大埔區傑出服務公民 5E 司徒顯卓

很榮幸能獲得大埔區傑出服務公民獎，獲獎固然高興，但更重要的是在參與這次比賽中所得的體會和學習。在整理獎狀的過程中，發現自己不知不覺已做了五年義工，回想當時跟着母親成為匡智宿舍的長期義工，心裏感到很緊張，不知道怎樣和舍友相處。做義工講求的是愛心和時間分配。人皆有不忍人之心，只要我們能堅持這種心志，加以發展，人人也能成為一個好的義工。至於時間分配，為了平衡學業和義工服務，我培養自己做事更有效率和減少遊戲時間，故此，縱然我學業繁忙，仍能持續地服務社會。在此，感謝老師同學給予我的教導和支持，亦希望鼓勵同學多做義工。

## 雨林綠色體驗

## 返港延續「遜」念



**6D胡騫婷**同學有幸獲選「仁愛堂極地之旅——亞馬遜出征大使」，於暑期免費參加15天的亞馬遜考察團。以下是她對旅程的體悟。

還記得出發前，我們還在煩惱那裏會售賣不含化學物的沐浴用品。因為在亞馬遜洗完澡的水都會流入亞馬遜河，所以我們需要使用有機用品，減少對河流的污染。

去過庫亞貝諾（Cuyabeno）和亞蘇尼（Yasuni）的山森小屋後，我真正體會到何謂綠色生活。小屋的生活十分簡樸，沒有冷氣、風扇，更沒有熱水供應。唯一的電力來源則靠太陽能，當有人需要充電時，我們更要關上房燈，節省電力以供應足夠電力來充電。

雖初到達時不太習慣沒有電力供應的生活，但後來發現綠色生活比我想像中的舒服得多，雨林並不炎熱，甚至比香港的溫度更低。這趟旅程是我第一次住在沒有冷氣及無線網絡的地方，亦令我發現生活中很多東西是奢侈品。

去過亞馬遜雨林及煉油廠，我知道保育是刻不容緩，也開始改變自己的生活習慣，希望能抵償過往對環境的破壞。要保育這片雨林，最直接的方法是不購買含有棕櫚油的產品和巴西牛肉，或減少溫室氣體排放。這些看似微不足道的舉動卻能扭轉雨林的命運。保育需要人們的覺醒和堅持，快來為我們的自然環境出一分力吧！

## 學友社十大傑出中學生領袖

「傑出中學生領袖選舉」旨在嘉許對學校及社會有承擔和貢獻的學生領袖。**5A張衍禎**同學經四輪嚴格評核後，終獲選為「香港十大傑出領袖」，得參與社會領袖培訓課程、交流團及社會實踐計劃，以下是她的感想。

領袖的道路固然漫長，但沒想過一個選舉的歷程也如此漫長。半年，多少個片段如走馬燈般播放著。在這裡，改變了我很多很多。我面對著各區名校的風紀隊長、社長等，他們的霸氣令我有點怯場。然而，從中我明白到領袖不一定是強勢，懂得與別人協商共處、以親和力打動別人的，也可是傑出的領袖。而這次選舉中，不得不提的是交流團。南京、蘇州、上海，歷時九天八夜的長三角之旅，把三十個從不相識的領袖招聚一起，注定為這段旅途增添點點的不平凡。我們從當初對內地發展的不了解，到親眼看過、感受過，體驗過。我們總愛嚷著要討論、發表己見至夜深，才對中國有多一點的理解。我猶記得籌委會曾道：「在這裡認識的人，可能是你一生的摯友。」

回到香港，我們去探訪露宿者，他們看似是被社會大眾忽略的一群，看似缺乏很多生活所需用品，看似每天只會自怨自艾。但透過參與社會實踐計劃，再一次改變了我們的看法。透過數次探訪，我們才知道，原來他們並不需要我們派發被子、糧食，更不是傳媒所塑造出只有頹唐的一面，他們也有目標，也有工作，也懂知足。只是，他們渴望我們願意停下來，跟他們聊一聊天而已。有時候，原來只要我們願意多走一步，會發現這個世界，還有很多是不一樣的。



## 品學俱佳 脫穎而出

## 大埔區十大傑出學生

本位三位同學在學業、課外活動及社會服務等方面有優異表現，獲選為大埔區十大傑出學生，且看他們如何平衡兼顧。

### 4A 陸思琳

面對是次的選舉中的評選亦絕非易事。有賴師長平日的循循善誘，使我能順利渡過面試。過程中，我明白到要成為傑出學生，所需的不僅是學業和課外活動上的優秀表現，一顆關懷國情及社會事務的心更是不可或缺。參觀核能中心、分組針對減碳的方法進行演講比賽，均令我對這些議題有更深入的認識，獲益良多；但更令我珍惜的是在比賽中所認識的友校同學，當中得到的友誼，比得到的獎項更難能可貴。



### 5C 林泳靈

還記得其中一次的面試，我們需要在一個小時內完成一個遊戲，內容為在印有不同圖案的紙牌上，走出一條行徑。然而遊戲並沒有其他規則，評審只會於你走錯時說「錯」。初時，我們整組同學都摸不著頭腦，甚至因走錯而氣餒，我則鏗而不捨地努力完成遊戲。沒想到，評審們於面試結束後向我們說：「這遊戲並沒有特定的一套玩法，我們只想看看你們如何與同伴一同合作罷了。」人生中你會遇上大大小小的面試，要突圍而出，就要堅持到最後一刻。

### 5E 張祉露

對我而言，有一點十分重要，就是「忠心」。忠心學習，故再疲累也盡力聽課；忠心服務，故再忙碌也不能將職務敷衍了事；忠心做人，故再辛苦也不能輕言放棄；忠心事主，學習以祂為首。因此，在參選過程中，一直提醒自己要記着「忠心就夠」的教訓。於是在小組討論的面試中，我視之為一次中文口語練習；在協作活動中，則學習如何和新朋友溝通合作。最後能得獎，最先要做的是感恩稱謝神，因為是祂一直帶領我學習忠心這功課。

# 風雨無阻 神恩不改

## 畢業感謝 師友之愛



第三十三屆畢業禮在暴雨陰影之下順利舉行。今年有幸邀請勞工處處長唐智強太平紳士作主禮嘉賓，他勉勵畢業同學好好規劃人生，考慮多元出路。畢業生代表**6C何保均**同學於會上代表同學致詞，感謝神恩及母校一直的栽培。

我們是一屆特別的學生，因為我們的畢業禮經常受社會大事影響。我們幼稚園畢業時，香港正面對沙士威脅；我們小六畢業時，則有豬流感襲港。因此，當我們今天可以在斜風細雨中參加中學畢業禮，是神豐富的恩典。

感謝老師，即使課程非常緊湊，你們仍堅持為我們準備額外的筆記、開設溫習小組，更願意留下電話號碼和設立網上群組，使我們在家中溫習時，能馬上聯絡老師解決學習疑難。你們殷勤和認真的處事態度是我們學習的方向。很多時候，你們特意相約我們在教員室門外的長枱或有蓋操場旁邊的長椅傾談，關心我們心靈的成長。你們的慰問和關心，我們實在深深感受得到。

其實，我們每一班都各有特色。有的像家一般團結友愛、有的好像一班長不大的孩子、有的做事原則不同卻能建立默契、有的科普學術氣氛濃厚同學總忙於比賽，還有的喜歡愉快學習。在同一個樓層裏，我們建構出一個專屬自己的課室，留下美好的回憶。

我們一起為不同的活動盡心盡力，這種心態也成為我們努力學習的原因。為了可以有更長時間留在學校溫習，我們毅然向校長提出提早開放自修室的要求，校長欣然答應。雖然我們不能保證得到卓越的成績，但我們確曾為目標而努力奮鬥。

這些回憶提醒我們，身邊有一班投契的同路人，還有時刻支持我們的師長。縱然前路有很多未知數，但我們記得這裏有個專屬我們的地方，可以讓我們支取勇氣，面對挑戰。



## 實踐志願不乾等 製作甜品夢飛行

**5C梁朗妮**同學參加「成功在望」獎勵計劃，成功通過甄選參與培訓並獲嘉許。這項活動包括職業講座、徵文比賽、行業分享會、實踐夢想行動及運用獎勵金實踐志願等，以下是她的學習體驗。

其實我在參加這個比賽時，仍未肯定自己要做什麼職業，因為我對很多事情都感興趣。思前想後，終於寫下西式甜品師這個職業。因為我喜歡甜品帶給別人快樂的感覺，亦喜歡和別人分享自己的喜悅。

如果要說在這個比賽中最大的收穫，一定不是獎勵金，而是認識到夢想跟現實的差距。我的導師在實踐計劃部份透過從商的角度，提出了一些我根本未想過的範疇，包括舖租、選址、客戶對象及店舖特色等等。這些意見令我在實現夢想時，能有更實際的預算和計劃，一改我「夢想難以實現」的想法。

保持著敢於面對考驗、永不放棄的精神是我其中一個獲獎的原因。但我認為更重要的是，展示自己的執行力。這個比賽教導學員如何追尋夢想、如何有條理的去跟別人講述自己的夢想職業，以及如何展示自己的夢想是經過深思熟慮的。不少人考慮夢想時，正正缺乏以上素質。

「快人一步，理想達到」的確是金科玉律。若我們平日多考慮自己的職業路向，比別人更先規劃好自己的前途，我相信一定能助我們早一步達到自己的夢想。



# 熱心追求信仰 為主作鹽作光



學校十分重視福音工作，如為同學預備團契、春令會及畢業班夏令會等。今年更首次舉辦家長福音晚會，讓家長也能對信仰有更多認識。



## 團契事奉 5A 倪禮碧

「祂對我說：我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」半年多的事奉當中，這節金句成了我莫大的鼓勵和提醒。

成長於非基督徒家庭的我，以往跟隨父母祈求偶像保佑健康平安。長大後，卻發現拜偶像並不能平安。自以為樂觀卻充滿擔憂無奈；自以為乖巧卻時常說謊。但感謝神，在我們未曾認識祂以先，祂已經愛我們了。隨著對祂有更多認識，我終於認罪悔改。

神給予我機會成為團契職員事奉祂，在當中，我深深地體會到自己的不足，讓我更依靠神。我的時間管理一向不好，把學業、預備團契事項、日常生活等的次序弄得一團糟。有時候會很灰心，覺得自己沒有做好基督徒的榜樣，神的愛卻沒有斷絕。聖經曾描述耶穌：他不灰心，也不喪膽。當我們以祂為榜樣的時候，就會懂得學習將神放第一。將忙碌灰心交給神，放膽禱告，祂必垂聽。

於團契當中，我們可以一同親近神，齊心禱告、彼此分擔。如果你有任何疑難困苦，不妨向祂禱告，或者來到團契當中。祂曾應許：你若尋找，就必尋見。

## 春令會 5E 何嘉銘

在春令會中，我能聽道和思考信仰。春令會的教導詳細，除了因為我們花上了三、四天聽道外，每天的道理具連貫性也是原因之一。其中最特別的是講員的見證：在黑社會家庭成長和信主、在基督教學校工作直到白髮斑斑仍確信神。這些見證讓我明白到神是真的，信仰不只是一種寄託。

我曾經想過在佈道會及團契已經聽了許多道理，到底是否仍要去春令會呢？要的，因為總有某些事我不知道、也不熟悉。而且平日我被學業纏擾，在學校所聽的很容易就被拋諸腦後。春令會是一個難得的機會去認識神。



也許你認為天堂地獄與你無關，或者返教會就已足夠，我仍要鼓勵你參加春令會。因為你不知道將來你還有機會認識神與否，為何不把握現在的機會弄個明白、思考你所信的？



## 家長福音晚會 6D 周子賢

和很多人一樣，我不是在基督教的家庭長大。我在中一決志信主，之後在團契和教會生活中堅定信仰，也學習在家中作一點見證。過去我不太理會父母的感受，有時會我行我素。現在我會嘗試從父母角度去想，少和他們起爭執，甚至會調解父母間的爭拗，使他們看見兒子信主後的轉變。

最重要的是令父母信主得救，所以我便邀請他們出席家長福音晚會，希望他們可以得着這寶貴的福音。然而，當中也有一些難處：我父親有時工作不定時，未必能出席；而且他對聽福音不太感興趣。因此，我只能及早邀請，方便他抽空出席；並且再三邀請，用誠意打動他。最後感恩他和母親也能出席。雖然父親沒有決志信主，但至少對福音內容有更多認識。作為子女，我繼續為他所禱，並打算在家中向他談談福音，希望神繼續作工。

可能有些同學信了主，而父母未信，甚或反對基督教。大家需要有忍耐，在家中作好見證，努力讀書、戒除壞習慣、盡力與家人和睦。也要倚靠神、繼續祈禱而不灰心。希望正如聖經所說：「當信主耶穌、你和你一家都必得救。」

# 本年度校外獲獎名錄 (一)

## 亞洲物理奧林匹克 (杭州舉行)

同學獲選代表香港參賽並獲  
銅獎 5D李俊廷

## 「明天小小科學家」獎勵活動 (北京舉行)

同學獲選代表香港參賽並獲  
一等獎 6D司徒灝麟  
三等獎 6D趙曼瑩 6D葉建鈞

## 全國青少年創新科技大賽 (北京舉行)

同學獲選代表香港參賽並獲  
二等獎 6D趙曼瑩 6D鄧明恩 6D黃學深

## 香港青少年科技創新大賽

優異獎 5C劉穎姿 5D陳曉彤 5D盧泳希  
優異獎 3A黃凱晴 3A黃海健 3B孫慧君  
優異獎 5D李俊廷 5D曾恩齊 5D姚俊樂

## 國際初中科學奧林匹克 (香港選拔賽)

一級榮譽獎 3A黃海健 3A黃兆榮  
三級榮譽獎 3A黎易樺 3A黃桂鵬

## 香港科學青苗獎

一等獎 3A黃海健  
二等獎 4A張晉尉  
三等獎 4D羅納禧 3B李詩暘

## 香港學生科學比賽

高級組最佳表達獎及優異獎  
4A張晉尉 4B陳祖暉 4B賴曉慧  
4B連重言 4D羅納禧

## 香港物理奧林匹克

三級獎 4B陳祖暉  
優異獎 4D羅納禧  
學校優異表現獎

## Secondary Schools Bridge Demonstration Competition

亞軍及最佳表達獎  
5B梁浩麟 5C李星汶 5E章道鴻  
5E韓承宗 5E廖俊傑 5E潘凱健

## 「學習如此多紛」電子學習套件製作比賽

高中組專題研習比賽亞軍、  
優秀演繹獎、優秀研習報告獎  
5C劉穎姿 5D盧泳希 4A何再恩

## 「華夏盃」數學奧林匹克邀請賽

總決賽三等獎 2B陳顯東  
晉級賽二等獎 1C吳智賢  
晉級賽三等獎 2B陳顯東  
初賽一等獎  
1C吳智賢 1C鄺愷棋  
初賽二等獎  
2B林詠雯 2B陳顯東 1B陳浩天  
初賽三等獎  
2B李淦淙 2B陳駿樂 2B蘇俊軒

## 新加坡數學競賽

初賽銅獎 1A陳凱琪

## 「希望盃」國際數學競賽

銅獎 4A張晉尉 4D劉殷成

## 亞洲國際數學奧林匹克競賽

晉級賽銅獎  
1C吳智賢

初賽金獎  
5D姚俊樂 4D羅納禧  
3A邱澤曦 1D伍融霏

初賽銀獎  
5D李俊廷 4B陳祖暉 1C吳智賢

初賽銅獎  
3B吳皓然 2B李淦淙  
1C羅竣彥 1C黃鎰汶

## 世界數學測試

最佳表現獎  
3B吳皓然 2B陳顯東

Distinction  
3A邱澤曦 3B吳皓然  
2B陳顯東 2B李淦淙

## 世界數學測試精英邀請賽

金獎  
3A邱澤曦 3B吳皓然 2B陳顯東

## Canadian Open Mathematics Challenge

Distinction  
6D周子賢 5D李俊廷 5D曾恩齊  
5D姚俊樂 5E黃俊熹

## 澳洲新南威爾斯大學國際聯校學科評估

全港中四級英文寫作最佳成績  
4A謝美瑩

High Distinction英語  
4A謝美瑩 5D姚俊樂

High Distinction數學  
5D姚俊樂 4A魏雪  
3A邱澤曦 2B陳駿樂

Distinction 20項及Credit 40項

## 校際香港歷史文化專題研習比賽

高級組亞軍  
5A蘇栢基 5A李力祺  
5B崔秀琮 5B曾子靈

## 中國中學生作文大賽 (香港賽區)

優異獎  
4A呂明慧 4B馮卓菲 4C劉婧如  
3A陳衍晴 3A蔡泳琳 3A林紅

## 大埔區學界辯論比賽

冠軍

## 星島全港校際辯論比賽

八強

## NESTA Debating Competition

季軍

## The Battle of Books Competition

亞軍

## TWGHs English Story Writing Competition: Good People, Good Deeds

銀獎 4A謝美瑩

## Hong Kong Young Talent Creative

Writing Challenge  
中三級季軍 3A黃桂鵬

## BOCG Young Reporter Programme

優異獎 3A林思聰

## TVNews獎勵計劃

傑出表現學校獎  
最踴躍參與學校獎

## 全港中學兩文三語菁英大比拼

初級十強及初級組英文優秀文章獎  
2A劉恩菁

## 「善言巧論：全港學生D語溝通大賽」 中學組

優異獎 6A朱偉東 6C徐諾頤

## 普及閱讀獎勵計劃

46位同學獲青章、7位獲藍章及10位獲紫章

## 大埔區校際公民常識問答比賽

中學組季軍  
5D 劉珈晞 5D 林曉楣 5E 張建暉  
5E 張祉露 2B 潘朗健

## 「認識《基本法》——依法治港創繁榮」 中學校際問答比賽

分區初賽亞軍及總決賽第五名

## 有營煮意獻雙親——全港師生烹飪比賽

季軍 3A 胡嘉儀 3D 周珈楠

## 香港學校朗誦節

中學一、二年級粵語男女詩文集誦  
冠軍  
中學五、六年級女子組普通話散文獨誦  
冠軍 5B蘇樂韻  
中學一、二年級女子組普通話散文獨誦  
冠軍 2B蘇婧妍  
中學一年級女子組英文詩詞集誦  
亞軍  
中學五、六年級女子組普通話散文獨誦  
亞軍 5A張衍禎  
中學五、六年級粵語二人朗誦  
亞軍 5A倪禮碧 5A黃恩橋  
中學五年級女子組粵語散文獨誦  
亞軍 5B李潔瑤  
中學三、四年級英文個人演講  
亞軍 4A翁卓婷  
中學三年級女子組英文詩詞獨誦  
亞軍 3A馮心一  
中學五、六年級男子組普通話散文獨誦  
季軍 6D葉建鈞  
中學五年級女子組粵語散文獨誦  
季軍 5A黃恩橋  
中學五、六年級女子組普通話散文獨誦  
季軍 5C林泳靈  
中學四年級女子組英文詩詞獨誦  
季軍 4B陳穎霖  
中學三、四年級英文個人演講  
季軍 4B陳穎霖  
中學三、四年級英文個人演講  
季軍 4C劉婧如  
中學一、二年級女子組普通話散文獨誦  
季軍 2A張滙茵  
另獲優異獎25項

## 香港學校戲劇節

傑出整體演出  
傑出劇本

# 本年度校外獲獎名錄 (二)

## 傑出舞台效果獎

傑出合作獎

傑出導演 : 5C林泳靈 5D孫靖淳  
傑出男女演員 : 5A趙晰昕 5C陳映彤  
5C林泳靈 5E潘奕輝  
3B雷樂仁

## 大埔區中小學戲劇比賽

最佳整體演出 (冠軍)  
最佳舞台效果  
最佳角色造型  
優異男演員 5E 潘奕輝

## 香港學校音樂節

全港中樂隊中學高級組  
亞軍  
全港最佳初級合唱團(第二組別)  
香港兒童合唱團盃  
全港女聲合唱高級組外文歌曲(第二組別)  
冠軍及莫慶堯博士盃  
全港混聲合唱高級組外文歌曲(第二組別)  
冠軍及莫慶堯博士盃  
全港男聲合唱高級組中文歌曲(第二組別)  
冠軍  
全港混聲合唱初級組中文歌曲(第二組別)  
冠軍  
全港女聲合唱中級組中文歌曲(第一組別)  
亞軍  
全港混聲合唱高級組中文歌曲(第二組別)  
亞軍  
全港男聲合唱高級組外文歌曲(第二組別)  
亞軍  
全港女聲合唱初級組外文歌曲(第二組別)  
季軍  
新界東區鋼琴獨奏(八級)  
亞軍 3A李培政  
二胡(深造組)  
季軍 5A張康正  
中國作曲家鋼琴獨奏  
季軍 1D鄭朗欣  
長笛(初級組)  
季軍 2D蔡心怡  
另獲優良成績28項及良好成績16項

## 校際手鈴比賽

手鈴初級組 金獎  
手鈴高級組 銀獎  
手鐘初級組 銀獎  
手鐘高級組 銀獎

## 香港青年音樂匯演比賽

中樂團 銀獎  
弦樂團 銅獎  
管樂團中級組 銅獎

## 學校舞蹈節

牛仔 甲級獎 5A蘇栢基 5D李愷欣  
查查查 甲級獎 5A蘇栢基 5D李愷欣

## 香港學界體育聯會大埔及北區中學分會

### 田徑比賽

女子乙組團體 優異獎  
男子丙組團體 優異獎  
男子丙組接力賽 季軍  
女子乙組100欄 亞軍 3D 葉卉晴  
男子丙組1,500米 亞軍 2A 伍君浩

### 越野比賽

男丙團體 亞軍  
女乙團體 優異獎  
女丙團體 優異獎  
男丙個人 第一名 2A伍君浩  
男丙個人 第三名 2B陳顯東  
男丙個人 第九名 2C鄺芹永  
女丙個人 第四名 2B蘇悅聆

### 游泳比賽

女子乙組團體 亞軍  
女子丙組團體 優異獎  
女子乙組50米蛙泳  
金牌 3A何芷亭  
女子乙組50米自由泳  
金牌 3A余沁蔚  
男子甲組50米背泳  
銀牌 6C盧朗燊  
女子乙組100米自由泳  
銀牌 3A余沁蔚  
女子丙組200米個人四式  
銀牌 1A郭羨琪  
男子甲組100米背泳  
銅牌 6C盧朗燊  
女子乙組50米背泳  
銅牌 4B陳嘉睿  
女子乙組100米自由泳  
銅牌 4B黃嘉崎  
女子乙組100米蛙泳  
銅牌 3A何芷亭  
女子丙組50米蝶式  
銅牌 1A郭羨琪  
女子乙組50米自由泳接力  
金牌 4B陳嘉睿 4B黃嘉崎  
3A何芷亭 3A余沁蔚  
女子丙組50米自由泳接力  
銀牌 2A陳嘉懿 2C楊采霖  
1A郭羨琪 1A李昕言  
男子丙組50米自由泳接力  
銅牌 2B陳駿樂 2C鍾皓軒  
2C鄺芹永 1B陳浩天

### 手球比賽

女子乙組 殿軍

### 乒乓球比賽

男子丙組 季軍

### 亞洲青少年劍擊錦標賽

(阿聯酋亞布札比舉行)  
同學獲選代表香港參賽並獲  
重劍團體亞軍及個人第六名  
3A楊穎一

### 香港學界體育聯會全新界地域劍擊比賽

重劍女乙個人  
冠軍 3A楊穎一  
佩劍女甲個人  
亞軍 6A戴灝然

### 屈臣氏香港學生運動員獎

6D盧朗燊

### 日本中國國際書畫比賽

少年組銅獎 3C區正鋒

### 「孔子杯」世界學生書畫大獎賽

特獎 3C區正鋒

### 大埔區公益少年團慈善清潔運動

金獎

### 香港公益金慈善清潔運動

銅獎

### 公益少年團傑出團員

5C 陳映彤

### 公益少年團

一等榮譽級紅章  
6D伍梓瑩 5D張寶筠  
二等榮譽級藍章  
5C陳映彤 5D張寶筠 5E張祉露  
5E司徒顯卓 6D伍梓瑩  
三等榮譽級藍章  
5E張祉露 5E司徒顯卓  
高級紫章  
6A黎嘉欣 5E司徒顯卓

### 大埔區傑出服務公民獎

5C陳映彤 5E潘樂怡 5E司徒顯卓

### 學友社十大傑出中學生領袖

5A張衍禎

### 大埔區十大傑出學生

5C林泳靈 5E張祉露 4A陸思琳

### 新界區優秀學生

5C林泳靈 5E張祉露 4A陸思琳

### 「香港200」領袖計劃

5C林泳靈 5E張祉露

### 「成功在望」獎勵計劃

銅獎 5C梁朗妮

### 尤德爵士紀念基金高中學生獎學金

6C徐諾頤

### 柏立基爵士信託基金傑出學生資助

6B黃億泰

### 特別資優學生培育支援計劃

人文學科

4B陳穎霖 4C劉婧如 3A黃桂鵬

領導才能

4A陸思琳

數學

4A張俊雄 3B崔允聰

2B陳顯東 2B李淦涼

科學

3B李詩暘 2A李天琛 2A黃悅澄

### 胡禧堂獎學金

2B陸敏婷 1C施德培

### 青苗學界進步獎

共21位同學獲獎

### 大埔區好學生獎勵計劃

3位獲表現特出獎

另有40位及286位同學獲優秀學生及好學生獎

# 明道律己 忠主善群

「耶穌的智慧和身量，並神和人喜愛他的心，都一齊增長。」  
(路加福音2:52)

## 編輯小組

顧問：譚明輝校長

教師委員：黃峻老師、林志偉老師、梁頌兒老師

學生委員：方文雯、何保均、梁鈺雯、徐諾頤、李丹娜

校址：香港新界大埔大元邨

網址：<http://www.cpu.edu.hk>

電話：2665 0078

電郵：[cpu@cpu.edu.hk](mailto:cpu@cpu.edu.hk)

傳真：2662 1785

分 享 經 歷 談 體 驗 · 激 勵 心 志 勉 進 取