



分享★激勵

經歷談體驗

心志勉進取

28期

2017 · 7月出版

校長的(話)

譚明輝先生.....

當我草擬畢業禮的校長報告時，代表一年又過去，心中頓感時光飛逝。我不是在慨嘆，而是充滿感恩！我腦海裡浮現出一幕一幕課堂內外的愉快片段。感謝神，祂實在施恩迦密柏雨中學的眾師生，帶領我們走過每一天，使同學在基督教全人教育的培育下成長。

首先，我因同學有努力向學的心而感恩。他們在香港中學文憑試考獲佳績，得以升讀大學。我在此勸勉同學：讀書不是只求高分，我更希望同學勤謹好學，持定終身學習的心志。其實老師也在終身學習，以緊貼時代及教育的需要，持續優化教學。我們除了一直參加教育局舉辦的「教師發展課程」外，今年也參加了「專業發展學校計劃」。透過專業的指導，與友校互相觀摩，進一步優化中一綜合科學及高中通識科課程。來年我們的「專業發展計劃」將拓展至其他範疇，持續提升我們的教學質素。

近年香港積極推行STEM，教育局也為此增撥資源。我們計劃於來年在中二三級加入STEM課程，老師現正忙於準備教材及增添設備，以配合課程的需要。大埔中學校長會也出錢出力地支持區內中學推行STEM，並召集各校的老師共同商討有關STEM的活動，促進友校的專業交流。

聖誕假前，我們連同學生會及校友會，為非洲兒童合唱團Watoto舉行籌款音樂會。當天下午，他們先在校內預演，同學積極投入，大家都顯得十分興奮。晚上的公開演出，學校禮堂更是座無虛席。大家除了欣賞精彩的演出外，更了解到非洲烏干達孤兒的需要。事實上，同學可以在香港這個無憂無慮的環境下受教育，更應

懷著感恩的心努力學習。在現今的香港社會，瀰漫著金錢掛帥的風氣，我深願同學更體恤貧窮人的需要，實踐「施比受更為有福」的真理。

另外，為促進中港兩地師生交流，教育局鼓勵香港的學校與內地的學校結為姊妹學校。我們於十一月到訪西安市育才中學，經過一段時間的磋商訪談後，最終彼此結為友好姊妹學校。育才中學是西安市的示範中學，有悠久的歷史背景。而他們的管樂團也十分著名，故我校的手鈴隊、弦樂團及管樂小組一行四十二位同學，於考試後前往西安與他們合作舉辦一場音樂會。這也是我們首次有三個樂團的同學一同出外交流演出。由於得到當地政府的支持，我們可以在當地著名的曲江大禮堂演出，殊為難得。

最後，我要再次感謝神的恩典。當面對社會及教育的轉變，我們可倚靠神，本著聖經的教訓，繼續推行基督教全人教育。我們時常教導同學要信靠主耶穌，從主裡得著力量去面對人生各種的困難。讓我以近來在早會領唱的詩歌“Pathway of Hope”作結束，歌詞正好反映我們對主的信靠：

The road is long, the way is narrow. The path is steep, the mountains high. Lord, when we walk through valleys filled with fear, You wipe away our tears. We know that You are near..... When we are lost, You find us where we are. You hold us to Your heart with everlasting arms.



披荊斬棘 遠赴美國 共圓科學夢



國際可持續發展項目奧林匹克競賽 優異獎 香港學生科學比賽 能源工程及環境大賞

早前本校同學參加香港學生科技比賽獲「能源工程及環境大賞」，並有八位同學代表香港遠赴美國休士頓參加國際可持續發展項目奧林匹克競賽(ISWEEEP)比賽。他們利用所學知識進行有關環境保護的科學研究，獲得大會頒發兩個優異獎。



6D 趙芝婷

「食水含鉛事件」令大眾人心惶惶。我和組員因此靈機一觸，想到利用化學品，可以更方便量度水中的鉛含量。比賽中要回答評判的嚴苛問題，最初確實不知所措。但經過幾次磨練後，最終能輕鬆應對。是次到美國比賽，我獲益良多，不但從其他參賽者的報告學會新的科學知識，還從中認識到來自世界各地的朋友。參與科學比賽帶給我無數的寶貴經驗，在此鼓勵同學時常對科學保持熱情！

5D 黎易樺

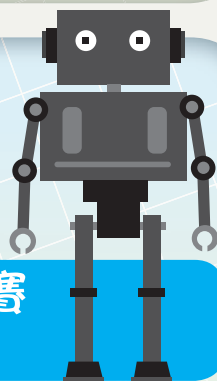
我們的研究項目「氫出於煤勝於煤」，是希望引入較低污染的新能源綠藻，減少化石燃料對環境的破壞。有幸前往美國參賽，實在獲益良多。ISWEEEP的研究項目各具特色，可以看到世界各地的精英都全力以赴。當然，比賽期間難免遇到困難，例如自己的研究作品可能未能切合大眾口味，因此翌日我們便改變策略，以吸引評判的目光，使國際評審瞭解綠藻在科研上的嶄新突破。今次在國際平台上獲獎，應歸功於指導老師的悉心帶領。在此勉勵各位有意在科研上發展的同學：科學隊需要你！

4C 李逸深

說實話，從來沒有想過可以走得那麼遠。能代表香港出國比賽，對我來說簡直是天方夜譚。最初加入科學隊，主要是因興趣而主動尋找老師。人若一味自我否定，就連成功的可能性亦會隨之消散。當你向着山巒直奔，必能在沿途看見許多不可思議的人、事、物。相信自己的同時，亦不能忘本。回想赴美前後，所作的功夫絕非一力所能獨完。謙遜乃是一種發自內心的自覺與驚歎。我在比賽的旅途深切體會到：不論你相信世界是否出於創造，仍不能否認四周令人讚歎之處；而在心中必然有些人，你是滿懷感激的。



驅走陰霾 終現曙光



香港FLL創意機械人大賽 機械人表現賽第三名

此項比賽旨在透過解難的過程，發揮同學無限的創意，從而鍛煉批判的思維，以積極的態度去解決各項難題。

4C 鍾皓軒

回想在比賽日之前，大家都於設計室中埋頭苦幹。幾經嘗試，終於能減少機械人出錯的機會。第一回合時，由於較緊張，與隊友在合作上出現少許錯漏，令機械人不能正常運作，因此所得分數比預期低。而面對之後的兩個回合，我們以平常心出戰，效果卻比我們意料的好。想不到放下心中的壓力，真的有更好的發揮。而得到FLL大賽的第三名，證明以往的努力並沒有白費。

4D 劉景禧

在FLL大賽中，我個人並不是做得特別好。即使我從小學起已多年接觸LEGO機械人，卻不能提出甚麼好提議去解決問題。比賽當天更因太認真，發了小脾氣。幸好指導老師和隊友帶給我新的想法：另做一架小車去運送目標。他們也叫我輕鬆點去比賽，能享受過程就可以了。最終靠著大家的努力，我們得到了第三名。在這裡也寄語對機械人創作有興趣的人：不要太過堅持己見，不妨多聽，並嘗試接納他人的意見。

沉實耕耘摯誠心 科研探究滿感恩

香港科學青苗獎 冠軍 最佳指導教師獎

本校同學參與香港科學青苗獎比賽，研究遏止藻類大量繁殖的方法，以解決紅潮、食水發臭等環境問題。憑藉老師的引導及同學不屈不撓的科研精神，為他們帶來卓越的成績。



3B 陸永約

我自小對科學有興趣。感謝神給我機會參加科學隊的比賽，讓我能將書本上的科學知識實踐出來。預備比賽最困難的地方，莫過於做實驗時繁複的步驟，以及應付無效的實驗結果。有賴老師的指導及組員的付出，我們終能克服這些困難。我原本是個害怕在眾人面前說話的人。這次比賽正是難得的口語訓練機會，提升我的說話能力。面對評判尖銳的提問時，我會和同學一起討論，努力想出方法回答，這給予了我們互相合作的機會。其實我們只是忠心盡力地完成比賽，正如聖經所說「所求於管家，是要他有忠心」。獲得冠軍是神的恩典，不是靠我們的聰明才智和過人能力。在此勉勵各位同學在學業上也要依靠神忠心努力，向著標竿直跑。

4A 蘇婧妍

這是我第二次參加科學青苗獎比賽，每次的參與都得到不同的體會，我想這就是我勇於參加不同科學比賽的原動力。比賽時我們都盡量保持鎮定，希望將比賽項目及想法詳細地傳遞給評判。我們也曾不知如何應對評判的提問，但每位隊員都努力本著自己對實驗的了解，盡全力解答問題。這種團隊精神讓我在比賽時得到鼓勵，令我充滿信心。

今次得到冠軍，最大的原因是我們的實驗數據都十分詳細準確。我們會重複進行同一組實驗數次，以減少誤差，確保實驗結果的準確性。從中，我明白到求真求真的科學態度是不容忽視的。這也鼓勵我不論是科學實驗，還是為人處世，都應保持一絲不苟的態度。



認真實踐 從容應戰



應用可再生能源設計暨競技大賽 一等獎

應用可再生能源設計暨競技大賽旨在推廣可再生能源的科技應用。本校同學設計了一輛超級電容模型車，在環型賽道上與其他模型車比拼耐力與速度。最後，他們的設計以最優秀的成績脫穎而出。

5C 孫慧君

能夠參加這項電容模型車的競技比賽，確是一件快樂的事。有幸獲獎固然是錦上添花，但最重要的並不是得獎與否，而是一群科學隊的同學一起，為同一件事而努力，才是讓人最回味的。我要感謝老師的指導，帶領我們完成比賽。我亦要感謝同伴的付出，沒有他們的創意點子和諸般努力，我們不能順利砌好模型車。

凝望在環型賽道上行駛的模型車，緩緩地攀上一個又一個的高處，又小心地越過長型坑的障礙。曲折不平的賽道恰似人生的蜿蜒起伏，我們只要像不疾不徐的模型車，以從容的態度應對，總可以克服難關。

5D 黃兆榮

我們參加這項比賽是希望挑戰自己創佳績。比賽中，我們見識到各項充滿創意的設計，如用LEGO砌成的模型車，實在令人大開眼界。經過是次比賽，我瞭解到成功的因素是神的帶領，我們只要拼盡全力就行了。因此，我們懷著輕鬆愉快的心情比賽，相信最後無論結果如何，我們都有無比的滿足感。對我而言，和同伴一起努力製作模型車的快樂過程，才是最寶貴的回憶。而比賽中，我最大的得著是：凡事只要別怕辛苦、別緊張，難關總能闖過去的。

彼此扶持 勤謹練習 柏雨中辯 昂然屹立

扶輪盃中學校際辯論比賽 全港亞軍
全港中學生辯論賽 新界東區亞軍
大埔區學界辯論比賽 冠軍



每一場辯論比賽前，全體辯員都需要踏實用功作準備。本校辯論隊眾隊員一直堅毅投入，他們的努力也獲得一眾評判的肯定。且看其中三位隊員的分享。



4A 李天琛

有言：「在這資訊爆炸的時代中，不缺乏數據，而是缺乏懂得思考的人。」的確，參與辯論，並不是為了追求升學履歷，而是希望成為一個慎思明辨的人。缺乏思考的人，總會被牽着鼻子走。然而，我們卻能透過參與賽事，瞭解政府的政策，一窺社會的實況。評判每一句評語，也教我們獲益良多，令我們更有獨立思考的能力。



4B 張煒琳

我曾以為辯論靠的是急才，但原來更多的是賽前準備。台上雄辯滔滔的背後，是日以繼夜的訓練。夜闌人靜，獨自寫稿，有時甚為疲憊。但能在比賽中大放異彩，在思辯能力上有所進步，又不禁覺得付出是值得的。這些成果，並非單靠個人的努力，隊友的支持是前進的動力。辯論隊的點滴，填滿了我這兩年的校園生活：一同討論、一同撰稿、一同吃飯、一同鬥嘴，從互不相識，到無所不談。再精采的比賽，都有完結的一刻。在這裡，我衷心感謝曾為中辯付出過的人。

3D 李衍凝

「柏雨中辯，搏盡無悔，越辯越強。」源於筆者在面書上的「辯論趣談」。今年擔任副隊長，與隊員度過了二十二場賽事，深感最重要的是團結隊員。五個月間幾乎每天留校至七點，埋頭苦幹雖十分辛勞，但隊友一句「加油！」已能驅走一切疲憊；在比賽中失利，不禁黯然落淚，但戰友互相拍拍肩膀，彼此勉勵，卻能把失落一掃而空。今年能順利經過大小不同的比賽，實乃承蒙主恩，也要感謝指導老師的帶領，令隊員一起因辯論而成長。



信心燃亮 聲調鏗鏘



香港校際朗誦節
三冠、八亞、六季

本校同學在本屆香港學校朗誦節取得三冠八亞六季的成績。以下是三位在獨誦項目中獲得冠軍的同學的分享。

2D 李永康

我自小學已參加朗誦比賽，獲得嘉許成為我參賽的動力。有時，我未能充分領會誦材所表達的感情，所以我會反覆斟酌當中的字句。每次看到其他人的表現較自己優勝，心裏就會擔心落敗。後來我逐漸體會到：最重要的是，學到別人的技巧，改善自己的發音、感情，下次做得更好，才有進步。最後，我要感謝老師對我的培訓，父母的支持和評判的認同。

2B 李立澄

猶記得比賽前一天是學校運動會，參與啦啦隊時我因喊得太用力，回家後便喉嚨疼。我當下不知所措，以為自己幾個月來的努力即將泡湯。但早上醒來後我記起一句話：「盡人事，聽天命」。我禱告將心中的擔憂交給神，禱告後內心豁然開朗。上台比賽時，嗓子竟然變得清亮了，我便放心把平日的水準發揮出來。感謝神，讓我有驚無險地勝出了這場比賽，我也經歷到天父的大能。

3B 鄭朗欣

朗誦最大的挑戰莫過於熟記誦材。繁忙的生活令我難以抽空，但後來我善用轉堂的時間，使我最終在比賽前克服困難。由於同場對手也很優秀，因此我沒有太大勝算。但感謝神，我最終能僥倖獲取佳績。我十分感激指導老師，她不但糾正我在朗讀技巧上的錯誤，更給予我無限支持，令我可以在台上有自信的表現。

細看歷史 借古鑒今

校際香港歷史文化專題研習比賽 高級組亞軍

不少人誤以為歷史文化很刻板，其實內裡充滿智慧與情趣。此專題研習比賽希望同學透過較深入的研習，可以更感受到歷史文化的意趣。



5A 黃桂鵬

是次專題研習中，我們嘗試從婚宴窺探香港中西文化融合之處。在平凡的酒樓婚宴中，我們發現了可貴的文化融合處。歷史不只是一門悠長遼遠的科目，更是一種近在咫尺的文化。只要細心察看身邊人事，歷史就在我們身邊。例如茶餐廳的豉油西餐，便是港式醬汁與西式膳食的文化結合。是次專題研習是一個跳出課堂學習的好機會。

5A 陳心妍

我們在擬定題目時，特別考慮到主題的趣味性，故此我們選擇以香港的婚宴轉變作為探究對象。由於坊間相關的資料甚少，在訂定報告的框架時，我們多次因無從入手而感到吃力。在不想耽誤學業的情況下，時間確實甚為不足。幸好在組員互相配合下，加上老師的循循善誘，我們終於尋得報告的撰寫方向。儘管時間倉卒，但成品不乏認真。是次比賽除了讓我對本土的婚宴文化更為了解外，我更體會到團隊合作的重要。

大手拉小手 師生同行覓瑰寶

校際歷史文化專題研習報告比賽 亞軍

這個比賽的目的是希望同學透過文字或多媒體製作考察報告，體驗探究歷史的樂趣。本校同學的研習之路雖不平坦，但最終能順利完成並喜獲佳績。



4C 姚卓謙

其實，這次比賽的過程確是一波三折。我們直到遞交報告前一星期，才發現審題有誤而需要重新設題。經過連夜趕工，終能勉強趕及遞交報告。能夠獲獎，指導老師功不可沒。他提醒我們要好好管理時間，又為我們提供了不少意見。指導老師提及可以創新的切入點看平凡的事物。故此，我們以全新的角度看家傳戶曉的中秋節，以傳統及新式的燈籠和月餅作比較，看中國人是否已淡忘中秋節慶的意義。

4C 余己恩

我們在預備比賽時才發現，要設定一個合適的題目是十分困難的。幸而有指導老師的引導，我們才成功訂定合適的題目。我實在很感謝老師們在我們一頭霧水時伸出援手，耐心地指引我們的思路朝向正確的方向，否則我們也不會有獲獎的機會。我更要感謝他們在過程中，絕對不會要求我們完全跟從他們的想法，反而是給我們提供一個思考的方向以引導我們，讓我們能從中學習更多。

互助並砥礪 樂在職安健

職安健常識問答比賽 學生組亞軍

職安健常識問答比賽旨在透過問答比賽形式，喚起在職人士及學生對職業安全與健康的關注，以培養安全意識。本校同學成功經過多輪篩選，獲得亞軍。

5C 李柏軒、5D 陳警珊、5D 盧沅翹

參加職安健是一個挑戰自己的好機會。當成功熟讀上千道題目、當成功作答指定範圍以外的題目、當成功躋身決賽，那種成功感，非筆墨能形容。比賽過程中，我們最大的得益是學會了即使面對困難，仍不氣餒。問答比賽中，最大的困難是題目量多、範圍廣、種類繁。從電力工作到地盤工程，從相關法例、年份到工作使用的配件，都是我們平日甚少接觸的。然而，辦法總比困難多。我們的要訣是：分工合作。女同學擅長文字理解，而男同學則負責處理數字。在比賽過程中，我們時有出錯，分數常常落後。但我們不會怪責隊員，反而互相給予安慰，使比賽時的心理質素得以維持，沒有因為壓力而影響接下來的賽事，結果就能排除萬難，取得不俗的成績。我們認為獲獎的關鍵，必然是隊員之間互相的支持及勸勉。





Our Gifted Writer Swept Away Awards

6A Gabrielle Tse Mei-ying retains her title of Young Writer of the Year after winning the Champion of Fiction in the HK Young Writers Award 2017. She is also a winner of UK Summer School Competition, which offers her a study trip to the UK.

Difficulties encountered while writing

The competition's theme was Old Shanghai, so I wanted the story to contain the zeitgeist of that era: the cheongsams, the Art Deco, the decaying glory... But at the same time, I wanted there to be a sense of transcendence in the story, because its essence is not confined by time, but rather, is about its confines. It was interesting to try to maintain this balance between timeliness and timelessness.

Reflections upon the message of the story

It is a gentle, aerial tale about the inevitable rise and fall of the times. There isn't much of a message to send across: it seems rather trite and condescending to always be heaving unwanted advice upon the readers, and what advice is there to give? But I think, like the main characters, we should blaze before the monolithic, unfeeling face of time. Come what may, as they would defiantly say!

Advice on writing skills

It's often noted that bestsellers are formulaic, and so they are. But "bestselling books" aren't always eponymous with "good books", which is a very subjective label, anyway. In last year's English Society publication, we showed a litany of authors cruelly slighting each other, showed that there isn't really much point in typing any one particular work as better than another, or even trying to find an authority in the first place. Something's irking about the word "skill": I think it's a travesty to find cheat codes, gimmicks, or checklists for writing, composing music, and many other things. All art to some extent expresses the human condition, and you can't turn that into an acronym. Although I don't think myself qualified to give advice, the only thing I can think about on how to write is: Be sincere.



The Battle We Enjoy Fighting

Say no to battle of bombs; say yes to battle of books. Our students joined the Hong Kong Battle of the Books competition and fought hard to be one of the finalists.

3A Chan Hoi-ki

Reading brings various advantages like improving our writing skills. The Battle of the Books (BOB) really raises our awareness towards reading and prompts us to develop a good reading habit. The BOB is utterly challenging, interesting and beneficial to us all. As a super bookworm, I really enjoy this competition as the books are really enthralling. If you think it is difficult for you to choose suitable books to read, I highly recommend you to read the BOB books as they range from fantasies, novels to non-fictions. You will certainly find your cup of tea!

3C Pun Ying-lo

Some of us may consider learning English troublesome. However, after joining the BOB for two years, I found it a great experience for not only people who love reading, but also those who loathe it. I think this competition has certainly helped me develop a good reading habit. Besides, I have learnt how to cooperate with my teammates. The BOB can never be done by one person only and every one of us needs to rely on each other's help. When we were on the stage and getting nervous, I would look at my friends beside me and I would instantly feel better as I know they will stand by me through highs and lows.





主愛滿溢感我心 立志事奉報主恩

學校一向關心同學屬靈生命的成長，期望同學透過認識耶穌，效法主的生命榜樣。為此，學校為同學安排團契、春令會和畢業班夏令會等聚會，讓同學追求學問的同時，也能豐富得著靈育的建立。

2B 李義言

哈利路亞！讓我有機會在此宣揚神的作為。還記得我猶豫了很久該否獻上作息的時間參加第一次團契。感謝主，祂差了老師同學帶領我到祂的跟前，讓我開展了團契生活。每一次的團契，聖靈也在我的心裡作工，而我的聚會筆記已有三十多張了。談到學校的宗教活動，怎能忽略春令會？去年，我因著生病而不能完成整個營會。今年，我不但可參與整個令會，更能擔任總務，為神作工。事奉中，神讓我學會如何奉獻服侍神和弟兄姊妹，回應對主的愛。願看完我這小小的分享，未信主的同學，可以抽空想想神對你的恩賜。弟兄姊妹，可以堅信真理。願主祝福你們！

3A 劉恩希

我很感恩可以在團契事奉神，我知自己還有很多需要學習的地方。求主在來年讓我能好好成長，作出更好的事奉。提摩太前書記載「他願意萬人得救，明白真道」。神希望許多人都能夠認識祂。今天，我能夠擔任團契職員，何不好好利用此機會，幫助別人認識神？

事奉中，有兩件較為深刻的事情。第一次對群眾唱歌，心裏不免會擔憂，但神安撫了我。也許神一直在裝備我，讓我之前可以有公開演說的機會，使我在眾人前說話也不至太害怕。另一次，我要和另一位同學預備福音早會，當中我們學會禱告交託神。未來，我希望大家可以在前路繼續為神工作，並好好在靈性上成長。

3C 梁恩懷

回想過去一年，處處都見神的恩典。在春令會中領受尤多，容我在此分享其中的一小部分。春令會的講員曾說：「神要求跟從祂的人捨己，放下自己」。每次想起「捨己」，腦海中浮現的，都是電影主角為了救人寧願自己犧牲的大場面。神的確如此，捨己為我們釘十字架。

祂只要求我們讓祂居首位，順服祂。我們自行管理生命，就算在人眼中有多成功，也沒有永恆意義。就如我們玩遊戲機時，無論賺得多少金幣，一旦登出，那些東西便甚麼也不是了。只有將生命交給神管理，按祂的旨意而活，生命才有真正意義。正因如此，聚會與讀經等明白神旨意的途徑，豈不是比玩遊戲機更重要嗎？希望你能跟我一樣作出明智的選擇，選那上好的福分。

4D 劉恩蕃

感謝神，讓我有機會從中三開始擔任團契職員，接近兩年來的事奉工作，我實在一次又一次經歷神的恩典。對我來說，當初在群眾面前唱詩是一件很困難的事。神讓我明白到唱詩是大家一起讚美神，至於領詩的人唱得怎樣，其實並不重要。我學習到要把整個過程交託神，每次我都會先求神給我合適的詩歌，而神也總會預備。另一方面，神藉着團契職員的事奉使我的靈命有所成長。我們幾個團契職員每星期都有祈禱會，為同學的靈性情況祈禱。生活上的確有忙碌和憂慮，但神卻讓我學習將一切的憂慮交給神。神是滿有慈愛，祂的恩典也是可經歷的。神所用的未必是個很有才華的人，神更看重樂意事奉的心。而在團契中事奉，深深讓我體會到神的能力在軟弱的人身上顯得完全。



佈道會

團契聚會



科學與信仰講座

日子有功見默契

上下同心奪佳績

羽毛球比賽

本校羽毛球隊參加大埔及北區中學分會羽毛球比賽，師生攜手協力，終取得女丙團體冠軍，且看隊員的分享。

女子丙組團體冠軍



1C 胡心怡

升上中學後，有幸進入校隊，便開始了與隊友合作雙打的旅程。過程中難免有磨擦，但我們都願意彼此包容和尊重。在訓練過程中，我們辛勤地付出。有時會因失敗而哭泣，但是大家齊心協力，最後迎來勝利。我想，與隊友畢業時，也會一起追憶這份光榮；又或者長大成人後，也會憶起羽毛球帶給我們的快樂和友誼。

我相信，我對羽毛球的熱愛，永遠也不會沖淡！

1D 吳焯瑩

今年四月，我和隊友參加學界比賽。為了準備這次比賽，隊友不論晴雨，都會準時在星期六上午，到校進行歷時三小時的訓練。過程雖然辛苦，但各隊友會互相勉勵，努力提升體能。臨近比賽時的特訓、大家的互相支持、指導老師的悉心教導、家長的鼓勵，成就了得不來的成果。

2C 李淳昕

羽毛球是一種易學難精的運動。起初隨私人教練學習時，自以為羽毛球是很容易掌握的：發球、高遠球、殺球，我全部都能得心應手。可是在校隊訓練中，和其他同學對打時，就馬上招架不住了，因我沒有多經思考就把球打出。多謝教練的糾正，使我的球技有所改進。

灑下刻苦汗水 投出精彩弧度

籃球比賽

本校籃球隊參加大埔及北區中學分會籃球比賽，全隊隊員上下一心、群策群力。比賽時每人多走一步，最終成功奪得男乙團體季軍，以下是隊員的點點體會。

男子乙組團體季軍



4B 鍾志鴻

加入籃球隊已有三年多。第一年的學界比賽，我隊是別人眼中的「魚腩隊」，我們也很快被淘汰了。只怪我們技術與團體合作都不如別人，只好加緊努力練習。到了第二年，結果同樣，不甘的感覺湧上心頭，甚至灰心得想放棄。但在戰敗那天，教練的一句訓話令我醒悟：「你們盡了最大的努力嗎？」想起自己永改不掉的惰性，我決定不再鬆懈，為學界四強的目標進發。最後，我們得償所願，在今年奪得季軍。所以，不要輕易放棄。想清楚自己有否盡力？只要繼續堅持，終有成功的一天！

4B 楊梓希

起初對籃球認識不多，到今年終於在學界比賽中獲獎。看到球隊獲獎，自己亦有所進步，一切辛酸都拋諸腦後。最深刻的一次訓練，莫過於前往長洲進行籃球特訓。練習由早上到晚上，訓練結束後，人人都累透了。另外，我亦在球隊中學習團隊合作——籃球並不是一個人的運動，在球場上必須和隊友互補不足。每個人做好自己負責的工作，才能在比賽中獲勝。我也學會了堅忍，雖然訓練的過程艱苦，但是為了能有所進步，必須咬緊牙關努力熬過困難。

4B 阮灝彥

在四年間的練習裏，吃過不少苦頭。在艱辛訓練中，曾想過放棄。但在大家的鼓勵下，也咬緊牙關撐過來。由中一時無法出線，直到數月前在季軍戰中得勝，皆肯定了我們的成長。還記得那次雙方進入拉鋸戰，某位隊員因身體疲倦而倒地，大家也十分擔心，幸而他並無大礙。直至比賽進入「黃金入球」階段，我們憑著一次罰球機會，終於取得勝利。這一路的成長，教練實在居功至偉。沒有他的信任和鼓勵，就沒有今天的成就。慶幸在中學生涯中，能遇上這樣的老師、教練和隊友，希望日後能繼續為學校爭光。

堅韌志不懈

邁步越難關

田徑比賽

兩金

三銀

一銅

女子丙組
團體季軍



本校同學參與香港學界體育聯會大埔及北區中學分會田徑比賽，共獲兩金三銀一銅，其中女子丙組更奪得團體季軍。



2C 李滌妍

自從小學四年級被選入田徑校隊後，我對田徑的興趣日漸濃厚。無論是個人項目或是隊際項目，我同樣熱愛參加。於個人項目中，我會集中自我鞭策的訓練；而在隊際項目中，我則會專注於學習與隊友之間的合作。在艱苦的訓練過程中，我曾經想過放棄，但經過隊友間的互相鼓勵，提高士氣，最終奪取佳績，讓我經歷了一次真實的團隊精神。

5A 葉卉晴

跨欄不是一項簡單的運動，因為它不只要追求速度，更要做好擺手和提腿等動作，才能成功跨越跑道上的欄。為了在比賽能發揮得好，我加緊訓練，以免在比賽中出現失誤。我知道，不管有多充足的練習，也不及在運動場上的臨場心理質素。因此在決賽時，我提早熱身，沉着氣做好準備，才能夠在決賽中將所有力量拼發出來。終於，我在比賽中打破了個人紀錄並獲得銀牌。在這次比賽中，我明白到有充足的準備和良好的心理質素是十分重要的。而且要對自己有高要求，才能發揮得好。

2B 徐嘉泳

在比賽前的校內陸運會中，我的小腿肌肉因為勞損而繃緊發痛，令我一度想放棄比賽。幸而，我的腳傷康復得很快，到比賽當天，疼痛已經沒那麼厲害了。看著前面的選手一組一組地出發，自己心裡也越來越緊張。我不斷安慰自己，希望不要因此而影響自己的表現。衝線那刻，我猶如放下了心頭大石。當得知自己獲獎的一刻，就知道過往的努力沒有白費。

力爭上游

躋身全港學界精英賽

游泳比賽

四金

三銀

六銅

女子甲組
團體亞軍



本校同學在香港學界體育聯會大埔及北區中學分會游泳比賽中，共奪得四金三銀六銅，而女子甲組獲得團體亞軍，更獲邀參加全港學界精英賽4 x 50米自由泳接力賽。

5B 彭在思

游泳這項運動陪伴我十多年了。雖然我的游泳成績從來也不會名列前茅，但游泳給予我的喜悅，是其他範疇也不能比擬的。我曾想過放棄游泳，但每次躍下泳池，所有煩惱也拋諸腦後，故我仍然對這項運動堅持至今。今年得以參與精英賽，是我從來沒有幻想過的。儘管自己跟身邊的游泳健將相比，確實是相形見拙，但我有幸成為當中的一份子，已是很榮幸了。我在游泳中學習到，就算我不是最優秀的一個，但只要盡忠努力，就已經足夠了。

5D 何芷亭

游泳，有很多人認為是一項個人運動。的確，游泳鍛練了我的意志力，讓我學會堅持，為了突破自己，創造更佳的個人成績而不斷努力。當昔日的堅持和努力換來一點成果，哪怕只是一秒的進步，也會為我帶來莫大的成功感。游泳，絕對不是一個人的運動而已。這次接力比賽，隊友相互鼓勵扶持，緊張的心情被彼此的激勵所驅散。大家都相信只要搏盡無悔便可以了，這正正是我們取得佳績的關鍵。

2B 盧昕希

我自小患有哮喘，平均每每月需入院一次。後來中醫師建議我多游泳，游泳便成了我的興趣，亦使我的哮喘慢慢康復。同學問我訓練這麼辛苦，為甚麼還繼續游？「台上一分鐘，台下十年功」。如果不努力練習，怎樣能踏上領獎台呢？每項運動的訓練都有辛苦的時刻，但當運動員堅持完成訓練後，就會有一種難以形容的滿足感。我藉此鼓勵各位同學去嘗試不同的體育運動，尋找自己喜愛的項目，從中領略到運動的樂趣，並培養出堅毅的意志。

哪怕風雨在 飛躍闖未來

體操比賽

跳馬
冠軍

自由體操
冠軍

2D張家穎自小學習體操，以下是她對體操這項運動的心聲。且看一顆熾熱的心如何推動她在體操路上奮力邁步。

小時候經常聽別人說：只要你真心喜歡、樂意做一件事，你必能成功。如今我開始明白，當自己喜歡一件事，便會不辭勞苦，盡心盡力，全心全意地堅持下去。我十分享受與隊友同甘共苦，互助互勵的練習過程。大家同在一個訓練場練習，向著同一個目標前進。事實上，我的身體狀況較差，在預備過程中經常受傷，有一段時間更被迫終止練習。幸得教練、隊友的鼓勵，才能慢慢重回軌道。對於這次比賽獲得佳績，我十分感恩，感激教練對我的不離不棄、隊友的鼓勵、父母的支持。我認為參與體操運動，最重要的是對自己抱有信心。希望日後我能繼續努力，爭取好成績。

衝鋒小子 拼搏奔馳

足球比賽

換上球鞋，穿好球衣，一班熱血球員蓄勢待發。在背後支撐他們的，不僅是對目標的堅持，還有隊友間共同進退的情誼。

男甲
殿軍

5B 鍾卓霖

足球是一項團體運動，而團隊合作在足球比賽中十分重要。透過踢足球，我結識了很多朋友，在一同比賽時，獲得無窮的樂趣。同時，我從中學會了永不放棄。在比賽中，我們不時會遇到不如意的事，例如落後或受傷。而我就在這時候，學會不要放棄，硬著頭皮繼續盡力作賽。即使到最後落敗，也不會後悔，因為自己已經盡了全力。

5C 李培政

我在足球隊中，只是個小角色。我沒有精湛的技術，也沒有豐富的經驗，我可以付出的只有體力和汗水。雖然如此，在這個充滿愛的團隊中，從來沒有一人否定我的價值。記得八強賽時，要互射十二碼定勝負。我們在球場中央排成一條直線，互相搭著肩膀，為射球者及守門員打氣。這支足球隊，雖由不同的隊員組成，但只有一條心。我希望通過這經歷鼓勵大家，不要小看自己，只要盡力付出，團隊中每一個人都有其價值。

反覆琢磨 開出好球

乒乓球比賽

經過技巧上的琢磨提升，本校同學在大埔及北區中學分會乒乓球比賽中奪得女丙團體殿軍。

女丙
殿軍

2A 陳穎潔

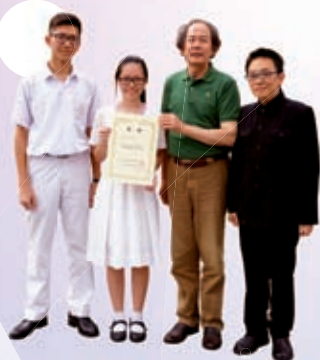
還記得比賽前夕，負責訓練的校友很嚴格，練習十分辛苦。但賽果卻反映出我們所付出的努力和汗水並沒有白費。在比賽進行到尾聲之際，我輸了兩分，因而令球隊處於劣勢，令我隊與冠軍賽擦身而過。那時的我忍不住落淚，卻更令自己發揮失常而落敗。在這一年中，我明白到成績並不是最重要。與其因一時的成績而影響發揮，倒不如好好在過程中學習，享受每一分、每一秒。

2A 尹嘉敏

我接觸乒乓球後，才發現這項運動並非想像中容易。每一個動作都需要反覆練習，才可以達到理想的效果。要練好一門技術，少不免會有心酸的事，就如落敗時，自然會有少許失落。但後來發現，每一次的失敗都是一次學習的機會，我可以從中累積到更多的經驗。

攜手協力情若家 樂韻悠揚展風華

日本大阪首屆華樂國際觀摩展演



金獎



中樂把團員聚在一起，他們由陌生的同學，連為並肩的密友。中樂對他們而言，不止是藝術，也是情誼。本年，他們不單獲香港學校音樂節中樂中學中級組季軍及「香港青年音樂匯演」比賽中樂團銀獎，更遠赴日本大阪參與「首屆華樂國際觀摩展演」並獲金獎，實在為他們欣喜萬分。

6A 陳倩盈

轉瞬間已在中樂團度過了六年，過往的點滴仍歷歷在目。過去一年暑假，我們遠赴日本大阪參加比賽及表演。短短數天的旅程，不但令我們的中樂水平有所提升，更增加了我們對樂團的歸屬感。每年的比賽都非常緊湊，需要花費不少時間進行排練，團員能在繁忙的學習中堅持練習，實屬不易。不少團員更犧牲自己的休息時間，自發聚在一起練習，務求做到最好。正因大家都有著同一目標，希望用心奏出動人的樂章。這份認真和堅持，令我們的音樂更富感情。

今年中樂團有幸在比賽中獲得佳績，無疑是對我們的肯定。中樂團就像一個大家庭，我們一同經歷悲喜，也會互相扶持和關心。在樂團裡長時間的相處，令我們建立了更深的情誼。這是我愛上中樂團的原因：中樂團是我家。

5D 朱芷翹

很感恩今年有幸成為中樂團的團長，帶領團員走過一年的中樂團生活。在此要特別感謝老師、校友及指揮對我們的指導、鞭策和鼓勵，使我們的演奏技巧更上一層樓。另外，亦感謝團員無懼艱辛的付出，讓我們在比賽中獲得不錯的成績。今年可算是比較特別的一年，本年度校際音樂節中級組的樂曲，比以往更為考驗大家的合作性。而且參賽隊伍數目比從前多，競爭更為激烈。但這些障礙仍無損團員的熱誠，最終我們獲得了第三名。今年擔任團長一職，身上無疑背負著壓力，希望能帶領團員取得更好的成績。感恩團員互相照顧，如朋友般相處，締造出愉快的樂團生活。

3D 鄧慧沂

中樂團不只是個樂團，更是一個大家庭。我們感受到的不單是大家對中樂的認真和執着，還有團員和指揮彼此之間的默契和信任。在過去的暑假，我們有幸遠赴日本大阪參與表演和比賽。除了團員的演奏技術得到提升，我們更有機會欣賞各地中樂愛好者的表演，從中學習別人的長處，同時改善自己的不足。另外，我們的樂器在前往日本時出現了問題，也讓我們學習到如何臨危不亂地面對困難。在這年的練習中，幸得老師、指揮和團員的幫助，令我們有所反思。經過全團的努力，我們在本年度獲得不俗的成績。最後，希望中樂團的同學能更享受中樂，繼續奏出感動人心的音樂。

6C 麥子峰

作為中樂團團員多年，我最大的得著，是明白犧牲的重要。還記得準備校際音樂節，樂團欠缺能吹奏嗩吶的人。正當各團委為此事苦惱萬分，兩位團員毅然學習吹奏嗩吶，最後我們在比賽中取得佳績。團員在背後付出的努力，更是贏得大家的掌聲。

去年前往日本交流的準備過程亦相當緊湊。適逢學校考試，大部分樂隊練習都被安排在考試後或暑假期間進行。團員唯有犧牲假期進行練習，盡力將樂曲完美地呈現在各人眼前。結果我們有幸贏得金獎，也不枉團員長時間的努力。除常規的練習外，團員亦會私下練習，如此才能奏出扣人心弦的樂章。我認為中樂團之所以能成功，全賴大家多年的犧牲和堅持。「搏盡無悔」，我想，用這句話總結我對中樂團多年的感想是最適合不過的了。

香港學校音樂節

中樂中學組
中級組
季軍



樂韻跌宕齊共享 千回百折顯功架

歌詠團 校際音樂節

五冠

一季

全港最佳
合唱團
(第二組別)

在香港學校音樂節中，歌詠團共獲五冠一季，而混聲合唱團在第二組別的比賽中，更獲得「全港最佳合唱團」的美譽。從以下分享可感受到他們上下一心，引吭高歌的熱情。

鈴聲琅璫十五載 歲月推移情常在

校際手鈴比賽

三金

二銀

最佳
手鈴隊

手鈴隊成立十五周年，為此特意舉辦了慶祝音樂會，以樂會友。而在本年度的校際手鈴比賽中，手鈴隊共獲三金二銀，而高級組手鐘隊更榮獲「最佳手鈴隊」美譽。以下是其中三位團員的分享。

3C 區寶加

我十分享受手鈴隊十五周年音樂會的表演過程。隊員一起在沒有比賽壓力下演奏不同曲目。雖然時有失誤，可是表演後的那一刻，心中卻十分滿足。我希望未來的手鈴隊能繼續勇於挑戰，不要被缺點限制著，要挑戰自己，攀越高峰。雖然本年度我們獲得了不少獎項，但我們都知道自己仍然有很大的進步空間。在此，我十分感謝老師的指導及每一位隊員的付出。作為手鈴隊的成員，我認為表演中最重要的就是投入以及對手鈴的熱愛。只要有喜愛手鈴的心，即使技巧不足，你仍會努力學習，因而也能夠演奏出美妙的音樂。

4A 張元軒

參加手鈴隊踏入第四年，每年的經歷各異其趣，但卻令我獲益良多。大家珍惜每次練習的機會，務求在比賽時發揮水準。誠然，比賽中時有落敗，但我們都能從教訓中獲益。手鈴隊成立至今已十五周年，我們於去年十一月舉行音樂會慶祝。我很高興能夠參與是次演出，而協助籌辦的經歷更是難忘。那天美好的回憶，相信也在每一位隊員的心中。盼望來年手鈴隊能夠再接再厲，每位同學竭盡所能，為手鈴隊爭光。





5D 潘景朗

每次比賽前，團員都會互相提醒：勝負只是其次，最重要的是享受過程，將音樂送給台下每一位。所以，每次獲獎，第一種感覺並不是開心，而是感動。因為那是大家辛勞所換取的成果，代表我們所付出的努力獲得了肯定。這才令每次獲獎的感覺都畢生難忘。合唱有別於獨唱，講求團隊合作，需要用心聆聽其他聲部，從而在聲量及情感上作出配合。因此，合唱更能帶出動人的情感。台上每一位團員的心情，台下的聽眾都能感受得到。希望未來會有更多喜愛合唱的同學加入歌詠團這個大家庭，唱出更多感動人心、屬於學校的音樂！

2A 張玉兒

初初僅因興趣而加入歌詠團，沒有想到歌詠團竟成為我生活中不可或缺的一部分。在校際音樂節期間，歌詠團的練習十分緊湊。為了爭取更多時間練習，午飯用餐都要趕急地完成，有時更不消十分鐘。比賽前，大家練習到接近七點才離開學校。每次離開學校時，天都黑漆漆的。大家都為了歌詠團而付出了很多。這些經歷看似辛酸，但卻締造了我們的成果，讓我們向前邁進。到奪獎的一刻，你就會發覺，你的付出並沒有白費。

5B 陳卓盈

今年比賽的曲目與以往的風格不同，加上是外文歌曲，又是首次用無伴奏演繹，自然需要多花時間及心力練習。但慶幸大家從沒怨言，仍每次出席練習及額外加練。今年參加第一組別的比賽，其他隊伍的表現令我們大開眼界。比賽的結果雖然重要，但在比賽當中所得著的，不是比名次更令人難以忘懷嗎？在此感謝老師及團員所付出的努力，亦期望來年歌詠團繼續努力，再創佳績，唱出屬於自己的音樂！

繁絃急管曲不輟 響遏行雲情意深

香港青年音樂匯演比賽

銀獎

銅獎

在香港青年音樂匯演比賽中，本校管樂團獲中級組銀獎，管弦樂團則獲銅獎。而在香港國際音樂節中，弦樂團獲西樂小組第四名。樂團獲獎之餘，團員也有不少學習心得，以下是三位團長的分享。

5A 李曉晴（管樂團）

能加入樂團是一件幸運的事情。樂團生活不但提升了我的音樂造詣，還能教曉我受用一生的道理，為中學生涯帶來很多難忘的回憶。回想當年初進樂團時，以為自己能力不差。但到練習時才發現，我連跟上樂曲演奏都做不到，驚覺人真的不能自滿，要保持謙虛的心，不斷增值自己。回想起這些年：不論是指揮與我們認真排練或輕鬆聊天的時光，又或是每次和同學協力演奏好樂曲，還有和其他同學一起不斷來回爬六層樓梯搬運樂器，最後一起坐在地上，一邊喘氣一邊笑……這些畫面編織成一幕幕讓我這輩子都忘不了的美好回憶。在此感謝多年來教導和帶領我們的老師和指揮，我同時希望管樂團在更多對音樂有熱誠的同學共同努力下，能有更大的成就。

5D 許駿軒（弦樂團）

弦樂團之所以有今天的成績，全靠一班團員的支持和參與。即使學習生活多麼忙碌，團員都願意為樂團花時間。看到你們比賽和表演後快樂的樣子，就知道大家的心血沒有白費。加入了樂團之後，除了令我學會更多的音樂知識，更讓我認識一班同樣熱愛音樂的同學。很高興能與大家一起演奏音樂！其實，大家在練習中所得的經驗、喜悅和友誼，已經遠遠超越了比賽的獎項。我鼓勵擁有音樂才華的同學加入樂團，一起分享在樂團奏樂的喜悅，不要浪費你們寶貴的才華。對於現有的成員，我希望你們能繼續按指揮的指導努力練習，享受音樂帶給你的喜悅。

5D 林煒哲（管弦樂團）

學音樂的人都知道，學習過程是寂寞孤單的。因此，若能在樂團中擔任樂手，除了有機會展現自己的演奏技巧外，還能學習與他人合作溝通，並訓練自己在台上不怯場。很高興自己有機會學以致用。我在中一時就加入了管弦樂團，與樂團內的夥伴一起練習，一起外出比賽及表演。在繁重的課業壓力下，練團無疑是給了我們紓解壓力、調劑心情、培養耐性及專注力的機會。靠著大家的努力，汗水沒有白流，管弦樂團及弦樂團在數項比賽中，都獲得不錯的成績。希望愛好音樂的同學都能加入樂團，盡情展現你們的才華吧！



出遊遇百態 交流拓眼界

21世紀東亞青少年大交流計劃 日本之旅

5A羅芷晴同學參加了「21世紀東亞青少年大交流計劃」，有機會到訪日本的東京、京都及名古屋，透過與當地人接觸和交流，體驗日本的風土人情。



在是次交流中，我出席了不同的訪問場合。當中時刻都要穿著團服，並保持禮儀，以免有失香港及學校的體面。話雖如此，這個交流團並不沉悶，反而令我留下不少深刻的回憶。參觀高中時，當地學生非常主動地與我交流。而午餐期間，原以為要獨自坐在課室角落進食，怎料，班上有一大群女生向我招手，邀請我加入，大家更談了不少生活趣事呢！

在日本之旅出發前，團員每星期都要為才藝表演做準備。我們當中有不少才華洋溢的同學，有的能操一口流利日語，有的懂得花式跳繩或各種樂器。相比之下，我則顯得平凡，既沒有特別專長，又不夠主動。而這個計劃讓我提早發現自己的不足，推動我日後繼續進步。

整個交流計劃為期甚長，最令我心煩的就是要出席每星期的練習。由於練習時段剛好與我的補習班重疊，打亂了我的日程。後來，我嘗試重新編排時間，削減活動。交流計劃讓我學會了取捨的道理。另外，以往我總是無法堅持學習一種興趣，但透過這次交流計劃，改變了我以往半途而廢的陋習，讓我學會好好堅持。



色彩勾勒生活

畫筆塗繪夢想

全港青少年繪畫日 十大傑出作品 俄羅斯藝術之旅

香港的優美景色享負盛名，而「全港青少年繪畫日」正正鼓勵青少年透過畫筆，呈現眼前風光，融合藝術與生活。6B鄭寶軒同學在比賽中脫穎而出，更獲邀參與俄羅斯藝術之旅。

還記得比賽時，我因作品表現未如理想而感到氣餒，但其後我不斷鼓勵自己堅持，盡每一分力完成，最終得以成功，更有機會參與交流，令我十分興奮。

在莫斯科藝術學院的短短七天中，除了有幸接觸俄羅斯著名的水彩畫外，也有機會嘗試製作陶泥、玻璃、雕塑等多種藝術品。



短時間的接觸或許令人快樂，但長時間堅持於其中一項藝術，就需要無比的毅力。在作品中，我見到他們在背後所付出的時間、心血和永不放棄的決心，十分值得學習。

我也慶幸有機會到不同的博物館參觀。導賞員的詳盡講解，令我了解到藝術和文化相互的牽連。展館內琳瑯滿目的展品除了畫風各異，背後也有其獨一無二的故事。不少人視藝術為學科，而我在考試或比賽中也難不免會想著如何勝過別人。這次導賞令我明白到，真正的藝術並不是相互比較的單位，而是流露真情的言語。競爭只是其次，享受於藝術中才是最可貴的。

前路由你編 烘出一片天

夢想看似遙不可及，其實近在眼前，在乎我們有否留意身邊的機會。**6B袁嘉鎡**同學近日獲願望成真基金資助，達成前往法國藍帶學院學習烹飪的夢想。

小時候，媽媽總愛握著我的小手做飯，令我對烹飪有濃厚的興趣。長大後，因為愛吃甜食便開始嘗試親手製作，從曲奇到芝士蛋糕也曾一一挑戰。

中五時，因為患上血癌而停學了一年多。因緣際會下認識了願望成真基金，它是為重病兒童實現願望的國際組織。最後，我決定到法國學習烹飪。烹飪不單是我的興趣，甚至可以透過分工合作與身邊的人增進感情。康復後，我便著手計劃行程，決定報讀西式醬汁、馬卡龍、泡芙、餡餅和麵包的課程。

我不單學習烹飪技巧，更能體驗當地的文化和人與人的相處模式。學校的招待員、廚師和翻譯員也十分友善。當我追不上進度時，廚師會幫忙並鼓勵我，好讓我們能在限時內做出最滿意的成品。學校的設施非常專業，枱面、爐具和廚具皆一塵不染，課堂完結後同學亦會自覺清理物品，還原本來的面貌。每次完成課堂，廚師也會親手給我們頒發證書。我們捧著滿滿的製成品離開，當中的成功感和滿足感是不可言喻的。

課堂一眨眼便過去，但回憶長留心中。實現夢想總是很難，若然遇到困難便放棄，這個夢想便只是夢，談不上實現。人的一生總有很多困難，但亦有很多機會。只有把握每個機會為自己奮鬥，將來回望才不會有遺憾。希望同學們能追求自己夢想，永不言敗！

為夢想劃出專屬航道

5C李康瑤同學參與了由國泰航空主辦的「飛躍理想計劃」，有機會到新加坡交流。此外，她亦通過「成功在望」獎勵計劃的甄選，成為優勝者之一，獲得獎金一萬元，並可以一圓飛行夢。

從小到大我都對天空充滿著好奇，夢想可以成為一位女飛機師。「飛躍理想計劃」不但提升了我的飛行知識，還可以通過不同的訓練及服務回饋社會。我們要制定社會服務計劃，並尋找非政府組織合作。我們曾經被不同的非政府組織拒絕，但慶幸我們沒有放棄，最後成功完成這個計劃。其後，我有幸獲選為前往新加坡參加優秀學員海外旅程的一員。這趟旅程中，印象最深的是到勞斯萊斯飛機引擎廠參觀，近距離接觸飛機引擎並和不同的飛機工程師交流，令我明白到未來飛機製造的新方向。

靠賴「成功在望」獎勵計劃的獎金我在新年期間前往澳洲墨爾本學習駕駛小型飛機，親身體驗成為飛機師的感覺，嘗試在五千米的高空下，感受世界的不一樣。我希望我不但可以從不同角度下欣賞世界的美，最重要的是能夠將世界不同的故事連繫在一起。我相信每一個人都可以在天空中飛翔，追尋夢想。大家不妨在反思的過程中，記下學到的新事物，並透過參加不同的計劃發掘潛能，朝著你的夢想進發！



歷史識見加增 友好情誼日深

西安為「世界四大古都」之一，歷史源遠流長。適逢今年本校與西安市育才中學結為友好學校，兩地同學有機會互相探訪，進行文化交流。以下兩位同學參與了「認識西安歷史文化探索之旅」並和育才中學的師生交流。

5B 胡嘉儀

剛踏入西安，就被它所展現的文化氣息深深吸引。街道嶄新整潔，並非想像中的破舊。街道上有不少兵馬俑石像，市中心被歷史悠久的城牆包圍，展現出雄偉的氣勢。對我而言，西安很美，令人震撼。西安人大多很友善，令我備感親切。這趟西安之旅中，我參觀了不少名勝古蹟，如兵馬俑、漢陽陵、黃帝陵等，令我認識了古代的生活方式，加深了我對中國文化的興趣。如果同學對中國文化有興趣，我強烈推薦大家前往西安這個文化古都尋寶。

5A 甄錦晴

短短四天的旅程中，我得以參觀當地的名勝如陝甘邊照金革命根據地紀念館，了解到西安的革命史。這次能夠跳出書本，見識到中國名勝，讓我認識到中華文化的博大精深。我們參加黃帝陵公祭時，上萬名中外華人同聚在一起，凝視着同一個地方，不禁令人深刻感受到一種民族凝聚力和認同感。典禮後，我與老師同行時竟遇到記者訪問！幸好，我在緊張之餘仍能流暢地回答問題。

在育才中學觀課期間，我能體會到同學對學習的熱情和上進心，令我反思自己平日無論在學習上，還是生活上，是否也有他們的熱情和幹勁呢？在慚愧之餘，是否亦應加把勁，更加投入校園生活呢？



孜孜不倦勤向學 才德俱備為表率

新界區十大傑出學生

要同時在學術、課外活動和社會服務範疇皆表現優異，殊不簡單。4A蘇婧妍經過嚴格選拔，有幸當選為新界區十大傑出學生。



獲得新界區十大傑出學生實在是我意料之外的。因為是次比賽可謂高手如雲，臥虎藏龍，而我僅抱著開闊眼界，廣結益友的心態，投入賽前的交流團和選舉面試中。

我一直抱著得之淡然，失之坦然的心態面對比賽結果。正因如此，我在面試過程中，才能從容自信。個人面試中，考官問了我一些關於理想及社會時事的問題。我一直都想成為一名外科醫生，所以當考官問起我的理想，我便如黃河之水般滔滔不絕地一述心中志向。而作為一名中學生，時事觸覺是必不可少的，當考官問起社會時事，我也很樂意向他們分享我的看法。另外，賽前的交流團使我和其他參賽者有了進一步的認識；因而在小組討論中重逢熟悉的參賽者，我更能投入其中。

此外，這次的比賽也令我收穫了一班朋友。他們像孩童一樣真誠，似夕陽一般溫暖，我想他們才是我在是次比賽中最大的收穫吧！

贈人玫瑰 手有餘香

6C陳詠琪於暑假參與柬埔寨海外服務交流團，除了積極投入服務，更與當地孩童建立深厚友誼，為彼此的生活添上色彩。且看同學的分享感言，細味這趟異地之旅。

非常感恩能有幸獲選參加柬埔寨海外服務交流團。雖然這次旅程與暑假的模擬試很接近，令我較難編排溫習時間。可是我很感恩沒有放棄機會，得以藉此拓寬眼界。

在參觀垃圾山和貧民窟時，令我反省自己過去的生活態度。我們住在香港，很容易忽略身邊的美好事物，甚至一直埋怨。事實上，我們是幸福的一群，應該好好感恩和珍惜自己所擁有的一切。在與當地孩童相處的時候，我重新發現快樂。他們即使貧窮，沒有豐富物質生活，也會珍惜身邊的所有，真摯待人，保持快樂。反觀我們，為何經常一臉愁容？

最難忘是在旅程尾段，我雙腳無故腫痛，不良於行。可旅伴們沒有嫌棄我，反而輪流問候和攙扶我；除令我感動不已外，亦令我領悟到這份情誼的可貴。



身體力行傳暖意 愛心滿溢顯真摯

公益少年團傑出團員

6B賴曉慧在兼顧學業的同時，一直堅持熱心參與公益，並在兩者中取得平衡。本年獲選為公益少年團傑出團員，以下是她對服務社會的感想。



最近朋友問我喜歡幫助別人的原因，當時我支支吾吾，想不出箇中理由。從小學三年級開始，我開始參與學校和社區各項服務，從學校領袖生到社區賣旗，自長者探訪活動至為社區兒童講課……曾經，我視這為滿足我虛榮的工具，以致在未能如願之時一度欲放棄，可後來服務漸漸地就成了我的習慣，我的興趣……只能說服務活動有種奇特的吸引力吧！

箇中原因是我長大了。就像從前在探訪長者時，我只當是陪著一些年長的人聊天；如今，在我成長之時，父母鬢髮亦已漸漸斑白，同樣探訪獨居長者時，心中除了浮現父母年老的模樣感到不捨和心酸外，也警剔我未來要當個稱職孝順的女兒。從經歷中，我有了對別人的同理心；從服務中，我領會了對成長的覺悟。

如今，我要畢業了。從中一到中六在學校這大家庭，我受到很多老師同學照顧，與他們建立了深厚情誼，真的非常感恩；我希望這份幸福能繼續傳到你們手中，也衷心希望公益少年團也能成為你們認識社區，關懷社會，服務社群的契機！

第三十五屆畢業禮

畢業生致辭

6B陳穎霖代表中六同學致答辭，細說在校的神恩人情。



小六時收到「藍白色獲派學校通知書」，將我們百多位原不相識的同學聯繫在一起。初中生活，是六年中比較輕鬆的一段時光。運動會和班籃比賽等活動，讓我們享受豐富的校園生活。我們總能找到機會參加不同的課外活動——從體育到藝術，從烹飪到學術。

正式踏入高中，我們第一次感到來自公開試的壓力。感謝老師在這場戰爭中擔任軍師的角色，好好裝備我們這班戰士。老師課後在教員室門外指導我們功課解答我們在學習上的疑難，幫助我們在學業上更進一步。中六時，我們四班被分在三個不同的樓層。因為意識到這是在迦密柏雨的最後時光，所以我們更加珍惜相處的時間。在應付繁重工作的那段時間，我們成為了彼此扶持的好戰友。

收到「偏黃色的准考證」那刻，我們進入應付公開試的最後階段。父母每一句簡單的噓寒問暖，都隱藏濃厚的愛子之情。我們做兒女的，希望能藉此機會感謝他們在背後對我們的支持。

感謝神帶領我們一眾同學來到迦密柏雨。因着神的恩典，我們有機會在此相遇，在此學習，在此成長。這一切都是出自神恩手的帶領，是祂帶領我們從入學走到今天。

六年來的點點滴滴，都是我們生命中美麗的拼圖，合併成一幅名為「中學時光」的畫作。往後我們可能會遇到很多不同的考驗，但我們都不會忘記在我們背後有一個能夠給予我們力量和支持的地方——這地方就是迦密柏雨。



模範校友分享



駱敏賢大律師於香港中文大學中國語言及文學系畢業，獲羅德學人獎學金，負笈英國牛津大學修讀法律，及後獲尤德爵士獎學金，前往美國哈佛大學修讀法律碩士。學成後回港當執業大律師，熱心服務社會。

今年參與母校的畢業禮，看到歌詠團、各樂團的表演，欣慰非常。然後畢業同學代表致詞，談及公開考試的種種。致辭的同學潸然淚下，令我感慨現在當學生壓力愈來愈大，想藉此和學弟妹分享一些往事。

香港的大學本科多數實行學分制，學期完結就考試，考完試歡歡喜喜去放假，放假回來唸新的學科。在英國唸書的時候，時間表卻是倒轉過來，每個學期完結之後，先放差不多兩個月的長假，回來才期末考，而且期末考的成績只用作書院排名，真正計分的考試，要到整個課程完結之後才在一週內一次過進行。心懸考試的人，整個假期都鬱鬱寡歡；臨急抱佛的人，到考試時發覺為時已晚。經歷了兩個學期，我領悟了兩個道理。第一、同一份考卷，為什麼放假後考試令我更緊張？考卷沒有不同，我的能力也一樣，不同的只是我的心理質素。因為心理質素而影響考試成績，很不值；因為擔心考試而在假期不能玩得盡興，笨極了。第二、怎樣提升



自己的心理質素？首先是時間管理。規劃好一天用多少時間溫習，溫習哪一科，溫習時間以外就盡情去玩。其次是保持健康，堅持做運動除了強健體魄，也可增強意志力。

出來工作以後，每天都是考試，回想起來更感激當年的訓練。生活的壓力，就同大氣壓力一樣無處不在。就如一隻小小麻雀，也要築巢覓食、應付老鷹和野貓的利爪，小鳥只有更奮而求生。比諸一隻小麻雀，我們的勇氣何如？

本年度校外獲獎名錄 (一)

國際可持續發展項目奧林匹克競賽 (美國休斯頓舉行)

獲選代表香港參賽

6D趙芝婷 6D羅納禮

並獲Honorable Mention

5C林瀚能 5D黃兆榮 5D黎易樺

並獲Honorable Mention

4A蘇婧妍 4C李逸深 4D劉恩蕎

香港中學生物奧林匹克

一等獎 6A張晉尉 6B梁景滔 6B連重言
5C黃海健

二等獎 6A張俊雄 5D林思聰 5D李詩暘
5D黃兆榮

優異獎 5C林瀚能

香港中學化學奧林匹克

亞軍 5B吳澤森 5C林瀚能 5D許駿軒
5D黎易樺 5D黃兆榮

優異獎 5C黃海健 5C孫慧君 5D黃凱晴
5D李詩暘 4A鍾伊樂

香港科學青苗獎

團體冠軍 4A蘇婧妍 4C李逸深 3B陸永約
3D陳穎鍵

最佳指導教師獎

全國青少年科技創新大賽

優秀創意獎 6D張彥玲

香港學生科學比賽

能源、工程及環境大賞

5B吳澤森 5C林瀚能 5D許駿軒 5D黎易樺
5D黃兆榮

能源、工程及環境大賞

4A蘇婧妍 4C招尚言 4C李逸深 4D劉恩蕎
4D黃悅澄

優異獎 3B陸永約 3B蘇恩銘 3D鄭澤剛
3D紀卓婷 3D楊詠欣

應用可再生能源設計暨競技大賽

一等獎 5C黃海健 5D黎易樺 5D黃兆榮
5C孫慧君 3B陸永約 3C李和謙

香港FLL創意機械人大賽

機械人表現賽第三名

Hong Kong Young Writers Awards

The Hong Kong Young Writer of 2017

Champion of Fiction 6A謝美瑩

UK Summer School Competition

Winner 6A謝美瑩

Canadian Open Mathematics Challenge

Distinction

6A張俊雄 6A張晉尉 6B陳祖暉 6D羅納禮
5B吳皓然 5C邱澤曦 5D黎易樺 5D黃兆榮

世界數學測試

Distinction 3D鄭澤剛 2B李忠誠

世界數學測試精英邀請賽

優異獎 3D鄭澤剛 2B李忠誠

香港數學競賽

個人三等獎 5D張展程

澳洲數學比賽

High Distinction 6B陳祖暉

另獲Distinction 20項

澳洲新南威爾斯大學國際聯校學科評估

全港中六級英文最佳成績

6A謝美瑩

全港中四級數學最佳成績

4D陳展朗

全港中四級科學最佳成績

4A歐陽日

High Distinction英語

6A謝美瑩 4A歐陽日

High Distinction數學

4A歐陽日 4D陳展朗

High Distinction科學

4D陳展朗

Distinction英語

4C錢卓瑜 4D劉恩蕎 3A劉恩希 2C梁浩然

Distinction數學

4C陳駿樂 4D張榮軒 4D馮浩旻 3A陳凱琪

3B劉鉞婷 3D陳穎鍵 2C梁浩然 1B梁偉聰

Distinction科學

4A 歐陽日 2C 梁浩然

校際香港歷史文化專題研習比賽

高級組亞軍

5A陳心妍 5A關芷欣 5A郭曉盈 5A魏偉聰

5A黃桂鵬

校際歷史文化專題研習報告比賽

學生組亞軍

4C陳俊龍 4C蘇悅聆 4C姚卓謙 4C余己恩

中國中學生作文大賽 (香港賽區)

初中組銅獎

3B黃鎧汶

新界聯校辯論比賽

冠軍

大埔區學界辯論比賽

冠軍

扶輪盃中學校際辯論比賽

亞軍

基本法盃全港中學生辯論賽

新界東區亞軍

普及閱讀獎勵計劃

13位獲紫章、20位獲藍章及41位同學獲青章

大埔區校際公民常識問答比賽

中學組季軍

職安健常識問答比賽

學生組亞軍

5C李柏軒 5D陳譽珊 5D盧沅翹

香港學校朗誦節

中學三年級女子組粵語散文獨誦

冠軍 3B鄭朗欣

中學二年級男子組粵語詩詞獨誦

冠軍 2D李永康

中學二年級女子組粵語散文獨誦

冠軍 2B李立澄

中學三、四年級英文個人演講

亞軍 4D劉恩蕎

中學二年級男子組英語詩詞獨誦

亞軍 3A劉恩希

中學二年級女子組粵語散文獨誦

亞軍 2B李義言

中學二年級女子組英語詩詞獨誦

亞軍 2B馮穎芯 2D劉穎喬

中學一、二年級男子組普通話散文獨誦

亞軍 2D李永康

中學一、二年級男子組普通話散文獨誦

亞軍 1C李福榮

中學一、二年級粵語詩詞集誦

亞軍

中學四年級女子組英語詩詞獨誦

季軍 4D劉恩蕎

中學三、四年級女子組普通話詩詞獨誦

季軍 4A蘇婧妍

中學三、四年級英文個人演講

季軍 3A劉恩希

中學一、二年級英文個人演講

季軍 2A鄧卓怡

中學二年級女子組英語詩詞獨誦

季軍 2C鄧心怡

中學一年級女子組英文集誦

季軍

另獲優異獎27項

香港學校音樂節

全港比賽

全港最佳合唱團 (第二組別)

費明儀合唱團盃

全港最佳混聲合唱團 (第二組別)

香港電台盃

全港最佳男聲合唱團 (第二組別)

香港兒童合唱團盃

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

全港混聲合唱初級組中文歌曲 (第二組別)

冠軍

全港男聲合唱高級組外文歌曲 (第二組別)

冠軍

全港男聲合唱高級組中文歌曲 (第二組別)

冠軍

全港混聲合唱中級組外文歌曲 (第二組別)

冠軍

全港混聲合唱中級組中文歌曲 (第一組別)

季軍

中樂中學中級組

季軍

中音薩克斯管獨奏 (初級組)

冠軍 3C黃健朗

二胡獨奏 (高級組)

亞軍 3D鄧慧沂

季軍 1B黃裕程

二胡獨奏 (中級組)

季軍 2B梁穗榮

笙獨奏 (深造組)

季軍 2D孫瞳

本年度校外獲獎名錄 (二)

分區比賽

鋼琴五級 (新界東區)
冠軍 1D梁珍妮
16歲以下女聲獨唱外文組 (港島及九龍區)
亞軍 4A林綺婷
16歲以下女聲獨唱中文組 (港島及九龍區)
季軍 4A林綺婷
另獲優良成績23項及良好成績7項

校際手鈴比賽

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

最佳中學手鈴隊

日本大阪「2016首屆華樂國際觀摩展演」
金獎

香港青年音樂匯演比賽

中樂團
銀獎
管樂團
中級組銀獎
管弦樂團
銅獎

香港國際音樂節

西樂小組
第四名

香港學校戲劇節

傑出導演獎、傑出演員獎、
傑出舞台效果獎及傑出合作獎

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會

田徑比賽

女子丙組團體
季軍
女子丙組100米接力
冠軍 2B徐嘉泳 2C李滌妍 2D徐惠祺
2D張家穎
女子丙組100米
冠軍 2B徐嘉泳
男子乙組標槍
亞軍 4B鍾志鴻
女子甲組跨欄
亞軍 5A葉卉晴
女子丙組跨欄
亞軍 2D張家穎
女子丙組跳遠
季軍 2D張家穎

越野比賽

男子乙組團體
第七名
女子乙組個人
第三名 3B李凱穎

游泳比賽

女子甲組團體
亞軍
女子丙組團體
第五名
女子甲組50米蛙泳
金牌 5D何芷亭
女子甲組100米蛙泳
銅牌 5D何芷亭
女子甲組50米自由泳接力
金牌 6B黃嘉崎 5B彭在思 5D何芷亭
5D余沁蔚
女子乙組200米個人四式
金牌 3A郭羨琪
女子丙組200米個人四式
金牌 2B盧昕希
女子乙組50米蝶泳
銀牌 3A郭羨琪
女子丙組100米蛙泳
銀牌 2B馮穎芯
女子丙組100米背泳
銀牌 2B盧昕希
女子丙組50米自由泳接力
銅牌 2B馮穎芯 2B盧昕希 1B李臻言
1D盧昕伶
女子丙組200米蛙泳
銅牌 2B馮穎芯
男子丙組50米自由泳
銅牌 2D梁弘濤
男子丙組50米背泳
銅牌 1A張家銘

羽毛球比賽

女子丙組 冠軍

籃球比賽

男子乙組 季軍

乒乓球比賽

女子丙組 殿軍

足球比賽

男子甲組 殿軍

香港學界體育聯會全新界地域劍擊比賽

重劍女子甲組個人冠軍 5C楊穎一

全港中學校際體操比賽

中學女子初級組跳馬
冠軍 2D張家穎
自由體操
冠軍 2D張家穎
全能
第四名 2D張家穎

屈臣氏香港學生運動員獎

6C顏靖瑤

全港青少年繪畫日總決賽

十大傑出作品
6B鄭寶軒

香港紅十字會「賈魯士夫人盃」及捐血榮譽盾

參加捐血人數最高百分比之前十名學校

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

三等榮譽級藍章 6B賴曉慧
高級紫章 6B賴曉慧 3B胡芯苑

大埔區十大傑出學生

4A蘇婧妍

新界區十大傑出學生

4A蘇婧妍

「香港200」領袖計劃

5B彭在思 5C蔡泳琳

「成功在望」獎勵計劃

優勝者 5C李康瑤

21世紀東亞青少年大交流計劃

5A羅芷晴

「傲翔新世代」青年領袖訓練計劃

柬埔寨體驗服務之旅
6C陳詠琪

尤德爵士紀念基金高中學生獎學金

6B陳穎霖 6C劉婧如

特別資優學生培育支援計劃

人文學科
4D曾元英 3A陳凱琪 3D李衍凝
領導才能
4D陳展朗 3C潘瑩露
數學
3D陳穎鍵 2A朱諾言 2C梁浩然 1B梁偉聰
科學
3B蘇恩銘 3B陸永約 3C李和謙 3D鄭澤剛

胡禧堂獎學金

2B蘇苑蓀

香港福建希望工程基金獎學金

6B袁嘉鎂 5C王意蕎 4C陳可欣 3C潘瑩露
2C鄧心怡

大埔區好學生獎勵計劃

表現特出獎
5A黃桂鵬 5B黎佩兒 5B崔允聰
另有40位及219位同學獲優秀學生及好學生獎

2016香港中學文憑試

最佳成績
6科5**及1科5*

獲大學入學資格
92%

2016畢業生出路

獲大學聯招取錄
90%
入讀學位課程
73%
入讀副學位課程
23%



編輯小組

顧問：譚明輝校長

教師委員：黃峻老師、林志偉老師、蘇慧茵老師

學生委員：陳穎霖、招穎盈、馮卓菲、馮嘉蕙、羅鈞培、劉婧如、鄭朗怡

校址：香港新界大埔大元邨

電話：2665 0078

傳真：2662 1785

網址：<http://www.cpu.edu.hk>

電郵：cpu@cpu.edu.hk

分 享 經 歷 談 體 驗 · 激 勵 心 志 勉 進 取