

CPU
2019-2020社刊



校長的話

去年學校定下「往下扎根 向上結果」這個主題，希望提醒眾師生，雖然過去成果豐滿，但要學懂謙卑，甚至「還原基本步」——打好根底。千年古杉，屹立不倒，在於根深且廣，在這個浮誇的世代，更要踏實工作，鞏固根基，才能抵抗百年一遇的風雨。

停課期間，眼見校園花木，因年日久遠，泥土營養所餘無幾，加上遭受多次超強颱風侵襲，不少樹木經已倒下，另有大批花草染病相繼死亡。因此，我們急需進行大型的花園復修計劃，盼望校園地靈人傑，學生在繁重功課的壓力下，可以呼吸清新空氣，欣賞青紅翠綠的花草樹木。

停課期間，多個社際活動取消，相信社職員——特別是社長，必定感到遺憾，好像失去一展才華的機會，所有預備功夫都付諸流水。但我可以和你們分享：其實我也不知道校園今年所栽植的樹木能否捱過風季，或者在我退休前能否開花結果，但有句話常常鼓勵我：「前人種樹，後人乘涼」。你我今日所努力建樹的，總能造福後人，今天我們所享受的，不也是因前人努力的成果嗎？也許今年所預備的，包括陸運會物資、編纂話劇……會為下一年度贏到獎項。榮譽似乎留給了下一任的社長及職員，但凡偉大的事業都需要好幾代人的努力。你能夠擁有這份高尚的情操，將讚譽留給下一代嗎？相信今年你們努力預備的過程，可以琢磨你們將來成器。

黃校長

2020年10月20日



編者的話

四顆明星墜入深海, 隨之躍出一輪耀眼光芒。一晃, 一年社生活倏忽而逝。事物轉瞬即逝, 唯記憶歷久彌新。陽光萬里, 樹影婆娑, 社員的汗和淚揮灑柏雨, 匯成新的星河。過去一年無疑是崎嶇不平的, 願你在這本社刊回憶中, 仍能聆聽到光芒綻放的聲音。

四社歷屆成績

屆別(年份)	總冠軍	總亞軍
第十六屆(09-10)	善社	忠社
第十七屆(10-11)	忠社	善社
第十八屆(11-12)	群社	善社
第十九屆(12-13)	忠社	明社
第二十屆(13-14)	善社	明社
第二十一屆(14-15)	善社	群社
第二十二屆(15-16)	善社	忠社
第二十三屆(16-17)	善社	忠社
第二十四屆(17-18)	善社	忠社
第二十五屆(18-19)	群社	明社、善社

*只刊登最近十年的資料

全年活動概要

比賽項目	冠軍	亞軍
排球比賽	忠社	善社

四社首席導師

明社	李龍波老師
忠社	鍾王穎愉老師
善社	賴偉良老師
群社	葉婉如老師

四社歷屆正副社長名單

屆別(年份)	明社		忠社		善社		群社	
	社長	副社長	社長	副社長	社長	副社長	社長	副社長
第十七屆(10-11)	楊敏賢	謝皓民	林詠妍	陳忠偉	趙淑盈	陳禮延	王桂賢	鍾詠欣
第十八屆(11-12)	羅仲軒	黎曉彤	張紫怡	廖頌賢	黃譽丰	許卓非	鍾詠欣	林穎希
第十九屆(12-13)	黎曉彤	劉永皓	何欣頤	王琬瑜	鄧耀雄	梁皓晴	林希穎	李紫婷
第二十屆(13-14)	嚴展皓	梁鈺雯	區嘉儀	黎嘉欣	劉佩棋	何曼頤	盧朗燊	林智望
第二十一屆(14-15)	蘇樂韻	簡康庭	羅子健	黎婧希	曾子靈	蘇柏基	林泳靈	黃俊熹
第二十二屆(15-16)	阮灝翹	顏靖瑤	李敏嘉	連重言	周睿昕	陳嘉睿	陳詠琪	蘇啟康
第二十三屆(16-17)	彭在思	呂煒妍	何芷亭	黎曉滢	潘翰林	周諾澄	殷子逸	邵曉琳
第二十四屆(17-18)	馮皓謙	吳倩莉	蕭樂恩	黃悅滢	曾穎怡	楊梓希	阮灝彥	石浩軒
第二十五屆(18-19)	鄭愷棋	梁靜一	呂珮琪	曾元貞	葉栩彤	利駿民	羅竣彥	黃倩彤
第二十六屆(19-20)	李立澄	陳靄翹	徐映君	蕭祚琳	陳穎潔	徐惠祺	劉信哲	歐陽靖

*只刊登最近十年的資料

LIGHT HOUSE

明社

2019-2020



這一年的社生活已悄然落幕，或許這是你近年最沒有社活回憶的一年，曲還未奏人便已散，連第二個社際活動還未開始，就已畫上句號了，實在有點落寞，對吧？但請別忘記我們上學期曾舉辦過的社際排球比賽和食街。

還記得11月放學後緊張刺激的女子排球比賽嗎？一來一回的接球和場外社職員齊心吶喊的情景，至今仍令大家回味無窮；不知你於12月的食街中有否品嚐過我們炙手可熱的椒鹽雞軟骨、芒果西米露和焦糖燉蛋？看見大家吃得津津有味的樣子和得到的正面評價，比我們賺取的利潤，更令我們一眾社職員和工作人員更有滿足感。我們在此衷心感激所有曾經付出過的社員，謝謝你們與我們一起拼湊了這一年史無前例，卻又彌足珍貴的回憶。

2020這一年，我們雖然彷彿失去了許許多姿多彩的社際生活，但卻讓我們更懂珍惜每一刻與社職員、社員之間的相處時光，原來可以一同經歷一年完整的社生活並非理所當然的。所以，當你明年有機會參與社際活動時，鼓勵你積極投入，把握每一次享受比賽刺激快感的機會、在物理實驗室幫忙預備運動會佈置留下的身影、在看台上聲嘶力竭喊口號的聲音、在跑道上揮灑著青春的汗水……願來年的你會更加喜歡明社，為自己身為明社人而自豪，將我們搏盡無悔的精神一直薪火相傳下去！

Try your best and carry on, one day you'll be the best of all.

明社社長—李立澄

社首席導師：李龍波老師

社長：李立澄

副社長：陳靄翹

宣傳幹事：李忠銜

文娛幹事：馮穎芯

男體育幹事：鄧卓謙

女體育幹事：梁凱倫

財政：張欣宓

總務：郭志樂



忠 2019-2020



「在幻變，領略了最重要。」

今年，是忠社最不一樣的一年。遇到種種不一樣的經歷後，卻讓我們明白到最重要的事情。每年四社最大型的活動莫過於陸運會，每個社都會花盡心思，為啦啦隊裝飾做最好的準備。副社長與宣傳幹事對裝飾的執着、兩名體育幹事對接力賽的着緊，以及其他幹事的每一個建議，雖然平常卻令人刻骨銘心。在大家的努力下，才能成就今年的忠社。

社首席導師：鍾王穎愉老師
社長：徐映君
副社長：蕭祚琳
文娛幹事：金鼎凱
宣傳幹事：蘇恩潼
男體育幹事：劉浩宏
女體育幹事：楊宛靜
財政：李淨
總務：羅嘉德

對我們而言，今年沒有陸運會固然可惜，但卻讓大家想起自己所有在忠社的美好回憶。還記得，大家仍是忠社的「新丁」時，當時的社職員都會鼓勵我們參與不同的社際比賽，每次與他們一起的時候，我們會感覺自己已經是忠社的一份子了。在比賽中，有時會認為是自己的不足拖累忠社，但社職員會鼓勵我們已經做得很好。當大家成為了社職員後，總有懷疑自己能力的時候，慶幸有鍾太的鼓勵和信任，社職員之間的互相支持，推動大家一定要做好這個職位，不能辜負每位信任我們的社員。我們非常享受在社際比賽的過程中與社員之間的互動，若果能夠令社員對忠社有強烈的歸屬感，我們更是樂此不疲，願意為忠社付出更多，因為我們知道不能讓信任我們的人失望。但好景不常，今年大部份的社際比賽都取消了，我們一直以來所準備的都全部付諸流水，心裏的哀傷無法用三言兩語來說明，不過在停課期間卻讓我們明白到當社職員的初心，就是不怕任何困難，努力為忠社爭取分數，追求一份美好的回憶。成績往往都是其次，最重要的是每一份在忠社的回憶，可能中一、中二的同學未必明白我們的意思，故我很希望你們在日後的社際活動中能夠感受到忠社這個大家庭的愛和魅力，同時以自己身為忠社社員而感到自豪。當你們長大後，相信你們就會明白我所說的話。

在這年，儘管沒有任何積分，但若果我們仍然能夠感染到社員，令你們都感受到忠社這份情，那就已經達成大家最初的心願。社員在參與社際比賽的過程中，可能會遇到無數的困難和有懷疑自己的時候，請你們謹記：「無憾始於歷盡以後，今夜無光但遠方有星」，只要做好自己的本分，感到無悔就足夠了。希望大家能繼續開開心心地享受參與忠社的活動，繼續用汗水和淚水譜寫出屬於我們的「忠」字。

「一日忠社人，一世忠社魂」「忠社精英，石破天驚」

忠社社長—徐映君



善社

PURE HOUSE



雖然今年的四社活動因停課而有刪減，但這一年對於善社的社職員而言仍是充滿意義的一年。

十一月初舉行的排球比賽，我們的團隊中有不少是初學者，有同學更在比賽中受傷。其中一場比賽因社會事件而不斷延期，但我們在體育幹事和富經驗的隊員鼓勵下很快便從洩氣中重新燃起鬥志。面對最後一場比賽，沒有參賽的同學也在場邊為球員打氣。雖然今年未能贏得到冠軍，但卻能讓所有參與的人都感受到那份屬於社的熱血和團結。

在緊張刺激的對賽中，不論是同一社還是不同社的同學也有互相學習的機會。參與活動本來就是一個不斷學習和成長的過程，擅長球類活動的固然在社際球類比賽中有更大優勢，繪畫技巧好的可能更適合製作陸運會裝飾，但並不代表沒有特定專長的同學就不能參與社活動。我們所有人，包括今年的社職員也各有不同技能，各擅勝場，大家在不同項目上互相切磋、請教，在活動中學習自己不擅長的領域，以致有所成長。因此，大家不要害怕自己沒有技能，對社沒有貢獻，其實四社就是一個多元化的群體，每個人各有不同的定位，總有適合自己的角色。故此，不要擔心自己能力不足，只須勇敢去做。

今年因疫情取消了大部份的社活動確是一大遺憾，令四社同學失去了發揮的機會，但期望來年可以看到各位的加入，感受善社的那一份熱血和衝勁，和善社一起再創高峰。

社首席導師：賴偉良老師
社長：陳穎潔
副社長：徐惠祺
文娛幹事：陳心然
宣傳幹事：蔡潔
男體育幹事：徐梓軒
女體育幹事：蘇巧如
財政：梁灝嵐
總務：黃敏桐

— 善社社長 陳穎潔



群社 Unity House 2019-20

社首席導師：葉婉如老師

社長：劉信哲

副社長：歐陽靖

宣傳幹事：呂艾琳

文娛幹事：郭紫嫣

男體育幹事：錢鋒

女體育幹事：盧昕希

財政：楊天韻

總務：馮樂曦



中三開始擔任社職員，已令我留下了很多參與社活動的美好回憶。我很開心能為社作出貢獻，若有人問我群社的意義，我仍會像社長選舉時回答：「群社就是我在學校的第二個家」。我中三時擔任總務，是群社的小孩，甚麼都不懂，我向前輩學習，一兩年過去，漸漸成長。現在，我成了群社的長輩，教導後輩，就像一個家——長輩有義務和責任教導後輩。

其實，每一屆的社職員都不同，因此每一年的群社都是與別不同的，是專屬於那一屆的群社。每一屆的社職員都有屬於他們獨特的集體回憶：一個他們才聽得懂的笑話、一個他們才明白的手勢、一張他們的合照，這些集體回憶才是最寶貴的。在這一年，我認識了一班好友，創造了屬於我們的回憶。但這並不代表只有社職員才能找到樂趣，社職員只有八個，但社員卻有一百多個，沒有社員就沒有社職員，沒有社。還記得我在就職典禮中說的筷子的比喻嗎？如果所有社員團結，我們就是百多雙筷子，是不可能被折斷的。因此，我希望各位社員，即使不當社職員，也多參與社活動，創造自己的回憶。我知道不是每個人對四社都有強烈的歸屬感，但希望經過社職員的努力，群社能使你感到自豪，以群社社員為你驕傲的身份。

得知今年有許多社活動要取消時，我真的很灰心，幸好有很多校友問候我，聽我傾訴並開解我，這讓我感到很溫暖，並再次感受到社員間那份友誼的甜蜜。在此，我要感謝一眾社職員，所有曾希望付出及付出過的社員，即使沒有社活動，也感激你們有愛社的心，請把你愛社的心留待明年發揮！群社需要你們每一個！讓我們忘掉過去，期待來年的社活動！不要讓今年的準備白費，要為明年帶來更豐盛的社生活，更精彩的社活動，最重要的是加強對群社的歸屬感。希望大家能享受豐富和快樂的社生活。



四社選舉



排球比賽

今次仲接你唔到？

一拳開波



紮馬標準示範



我投降啦



I believe I can fly ~ 系列

老師分享

吳均志老師

開校初期，活動或比賽組別都以級社劃分，各級同學對自己級社非常投入及有歸屬感，但比賽的競爭性大打折扣，總是高一級的同學取勝，因此課外活動組開始研究以社為比賽單位，於一九九四年九月成立四社（明、忠、善、群），社名取自校訓——「明道律己，忠主善群」。首任首席導師為：明社邱潔瑩老師（現任粉嶺救恩書院校長），忠社鍾王穎愉老師，善社方達權老師（現任副校長）和群社葉婉如老師。四社初期遇上不少困難，尤其是比賽單位由級社轉為四社，同學較難適應及投入，有一年陸運會，有同級同學擅自離開自己的四社座位，到看台前為自己級的同學吶喊打氣，場面尷尬。感謝神，在首席導師、社長及社職員領導下，四社茁壯成長至今。





現今四社的活動，多姿多彩，比賽激烈，四社同學的投入感極高，根據去年的課外活動問卷調查，76%同學關心自己社的表現及成績。於陸運會中，齊心喊叫令人振奮的口號，四社運動員的拼搏精神，都令人感動，在四社話劇比賽中，看見各社都有數十位同學認真及積極排練，評判除了稱讚大家的優異演出外，更欣賞的是大家的團隊精神，尤其是過場搬道具，非常熟練，當宣佈結果時，歡呼聲響起，彼此稱許，也有人哭泣流淚，互相安慰及鼓勵，這就是四社可貴之處。

歷年社長及社職員除了有領導才能外，令我最欣賞的是四社之間和諧共處，雖有爭競，但不是有我無你、你死我活，雖有贏輸，但不會為了勝利而不擇手段，雖有四個社，但四社卻是團結一致。

退休在即，心情難免捨不得你們，希望社員繼續承傳四社精神，代代不息。我愛四社。



編輯委員顧問老師：吳均志老師、李龍波老師、鍾王穎愉老師、賴偉良老師、葉婉如老師

編輯：陳靄翹、蕭祚琳、徐惠祺、歐陽靖

封面設計：蘇恩潼

排版設計：金鼎凱

四社有獎遊戲 姓名：_____ 班別：_____

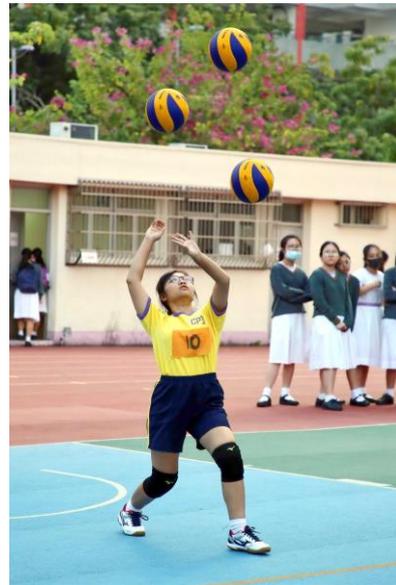
以下有四張社際排球比賽的照片，每張圖片中有一個真的排球以及兩個假的排球。試從下列圖片中，圈出真正的排球（每張圖片只能圈一個排球）。

同學可於四社報告板索取遊戲紙並於 11 月 20 日前交到四社報告板的收集袋內，全對者可獲禮品乙份，如獲獎人數眾多，將以抽籤決定。

a)



b)



c)



d)

