



分享★激勵

經歷談體驗

心志勉進取

29期

2018 · 7月出版

校長的^話

譚明輝先生

隨著社會的進步，我們可享用豐富的資源。尤其科技的發展一日千里，為我們帶來不少方便，提高了辦事的效率。理論上，我們更有能力解決難題。但是，我們反見不少人顯得脆弱，面對困難便畏縮，甚至期待別人為自己解決難題。有人曾戲言，將「成功需苦幹」改為「成功需父幹」，我們恐怕這真的已成為不少青少年的人生哲學。故此，我們以「堅毅勇敢」作為本學年的全年主題，教導同學要堅毅，要有動力，不怕辛苦，不怕失敗。即或社會的制度有不公平的地方，我們也不要自我放棄，仍要忠心努力。除了藉老師的教導外，我們也盼望同學能互相鼓勵，一同努力。不過，我們承認人的力量有其限制，甚至有時會灰心失望，故我們更要教導同學認識主耶穌，在日常生活中倚靠祂。正如聖經的教訓：「我（保羅）靠著那加給我力量的，凡事都能作。」（腓立比書4:13）

蒙主的恩典，迦密柏雨中學於下學年便踏入第四十年。我們將有一連串四十週年的校慶活動，藉此提醒我們要為神一切的恩典感恩，又勉勵我們持定基督教全人教育的辦學理念，忠心教育學生。我們以「良柏青青 恩雨盈盈」

為校慶主題，意思是歷屆的同學，在神恩如雨沛然滋潤下，像柏樹茁壯成長。當然我們對先賢前輩、歷任校長和老師的忠心努力不敢或忘。無可否認，迦密柏雨中學自1979年創校至今，我們滿有神的恩典，造就了不少學生，榮神益人。

那麼，在校的同學應如何成長？又應具備甚麼生命素質？答案是我們所熟悉的聖經——「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）同學在學校接受教育，不應只求獲得好成績，順利進入大學，日後有安穩的生活。我們不應只以改善生活作為接受教育的目標。同學最需要的，乃是生命的改變。現今青少年可得到更多的教育機會，但社會的問題並未改善。不少人的抗逆力十分低，有的甚至會自殺輕生來逃避困難。家庭問題也較以往複雜，社會的道德標準下降，不法之徒的犯罪手法更叫人心寒。我們一直強調以聖經真理傳揚福音，期望學生藉主耶穌十字架的拯救，得著神的生命，有力量遵行聖經真理，面對逆境，得勝罪惡，抗衡社會的潮流歪風。這正是基督教全人教育的寶貴之處。



校長與學生會及四社職員合照

立志欲堅不欲銳 成功在久不在速

香港科學青苗獎 冠軍
最佳指導教師獎 最佳創意方案獎

本校三位同學以「減少海洋微膠粒」為研習主題，參加香港科學青苗獎，喜獲冠軍及最佳創意方案獎，而本校老師則獲最佳指導教師獎。堅持並勇於突破自己，是他們成功的關鍵。



4A 陳穎鍵

感謝老師的付出和隊友的合作。取得冠軍是意料之外，我更重視預備比賽的過程及學習。由擬定題目、進行實驗，到整合資料、匯報成果，都花了不少工夫。尤其是設計實驗，十分考驗創意。而整合資料則是最費時的一環，講求團隊合作及各人的堅持。決賽前一週，隊員每天練習匯報。無奈自己較膽小，說話結結巴巴。為了不拖垮團隊，缺乏自信的我也要勇敢起來，務求能流暢地完成匯報。在答問環節中，我盡力冷靜地回應評判提問，以表現對研究成果的肯定。這次經歷是個好機會，讓我提升自信心。

4A 李和謙

預備比賽最困難的地方，莫過於做實驗和測量結果的過程。我們嘗試了許多不同的實驗設置，也經過多番的改良。我們亦要用一個軟體測量結果，而過程需要花上極長的時間。謝謝老師的指導以及組員的付出，令問題得以解決。我本是個沒有自信的人，不太敢在眾人面前說話和回答問題，故這個比賽正是個訓練機會。面對評判的提問時，我能與同學一起討論，令我明白自己不是孤軍作戰。有他們的支持，才令我有勇氣在評判面前發表意見，透過比賽而有所成長。

3C 朱諾言

研習項目是嘗試以「被生物降解的微型物料」代替護膚產品中的「磨砂微粒」。如何確保實驗有公信力，是我們所關注的。嘗試過不同方法，卻未能得出令人滿意的方案。難道方案就要這樣報銷嗎？科學，是為了貢獻社會。如果因為沒有頭緒就放棄，如何改善社會呢？憑著這個信念，我們日以繼夜地研究，終於建構出一個可行方案。過程中，雖有挫折，但我們不因此而放棄或不作嘗試。相信自己，定能綻放光彩！

寧在嘗試中失敗 毋在故步中成功

以色列「魏茨曼科學研究學院」科研活動

6C 黃海健獲選成為香港唯一的代表，遠赴以色列參加國際科研學院活動，活動費用將獲裘槎基金會全額資助。在選拔過程中，他雖曾忐忑躊躇，但最後仍決定抓緊機會，盡力一試。

我有幸獲選參加以色列「魏茨曼科學研究學院」舉辦的夏季國際科研學院活動，將於七月前往以色列，與來自世界各地的同儕，進行一系列的科研交流活動。坦白說，起初得悉獲學校提名時，我心裏已底氣盡失：因為我將要與全港中學的候選人，爭奪代表香港的唯一席位，不可能是我吧？面試前，我未有思量如何在評委面前好好表現自己，只是在面試時跟評委直話直說；面試後，我心安理得，並把事情拋諸腦後。數天後，收到裘槎基金會的通知，我獲選成為香港代表。起初，我並未感到快樂。因為我「百分之九十九」肯定是資料出錯，不然，就是所有學校的代表都獲邀參加了。半個月後，我還以為基金會來信通知資料出錯。但，我估計錯了！錯在那「百分之一」！我真的獲選成為香港唯一的代表。很多時，我們或許會站在一旁，嚮往他人的成就，卻把自己局限在舒適圈而不作嘗試，擔心一旦失敗了而有所損失。然而，那是不是的！我們應好好把握每個機會，放膽一試。誰敢肯定你不就是那「百分之一」？



臨危制變 因難見巧

國際資優解難大賽 中二級冠軍 中一級亞軍

此項賽着重測試同學在中、英、數、科學四科的解難能力。本校同學憑着勇於嘗試、挑戰自己的精神，終在成長中有所進境，實在欣喜。



2B徐恩琳

比賽涉獵到我從未學過的高中知識，備賽時，我每天花上一小時練習及請教老師。「堅毅勇敢」能總括我這次比賽的經歷。起初我做網上練習時頻頻出錯，曾想過放棄，但我也決定堅持下去。初賽時，我的成績落後於同組同學，令我深感氣餒，我以為我在決賽中也不會進步。但經老師的鼓勵，令我重新振作，更獲得了金獎。鼓勵同學多參加比賽，當中最重要的不是獎項，而是突破自己。

2D陳卓兒

備賽時，我遇到了不少困難。某些試題牽涉到我從未接觸過的知識，令我感到吃力，不知從何入手。後來，我每天抽時間做練習，又與指導老師和同學一起討論題目。經過這次比賽，我明白到不要限制自己的能力。在考慮要不要參賽時，我有點遲疑，因為「國際」好像挺大規模，而「資優」又好像跟我沾不上一丁點的關係，但後來我抱著見識一下的心態比賽，竟又獲得一個挺好的經驗呢！

1C關浩庭

參加這項比賽，我的心情既緊張又興奮。備戰期間，老師讓我們試做一些極為深奧的題目，但我們沒有放棄，透過與隊友切磋研究，加上老師的悉心指導，令我對比賽更有信心。最終我們獲得亞軍，令我喜出望外！今次比賽令我明白到參賽要有充足的準備，也要有信心和毅力。我也對學校今年的主題有更深刻的體會：堅毅一堅強奮鬥，永不放棄；勇敢一勇於參與，接受挑戰！



數學如人生 成功需用心

數學比賽

數學比賽看重的不單是個人的解題能力，更是隊友的合作扶持。本校數學隊隊員積極參加各項數學比賽，同學面對壓力時，臨危不亂，精益求精，屢獲佳績。

3A賴曉賢

感恩能參加數學比賽。數學解難並不是在接觸之初便能馬上掌握，更不能只靠運氣，而是在於堅持。比賽中固然有輸贏，但我們不能過分著眼於獎項，亦不要因一次得失而感到自滿或沮喪，反而我們要不斷練習，學習不同解難的技巧，把它們靈活地應用在題目上。在練習過程中，難免會遇到挫敗，但成敗往往取決於我們在那些時刻能否堅持。我曾為一道數學題煩惱好幾小時，雖然這行為看似十分愚蠢，但我卻認為絕對值得。在嘗試過程中的確有不少挫折，但成功解題後的喜悅是無與倫比的。最後，我再次鼓勵同學不要因怕失敗而不敢嘗試，我們要勇敢踏出第一步，累積經驗，才能使自己衝破障礙而進步。

5D張榮軒

我們數學隊最近參加了一個比賽，由全隊四個人完成六組各四條的題目，每條題目的答案正確與否，會直接影響到下一位隊友能否順利完成他的題目。如果我們其中一位做錯了，之後的題目可說是全錯了，所以我們的壓力十分大。比賽時，我們有兩三組都做錯了，有些題目則要很花時間，我們幾乎在最後一刻才能完成所有題目。我們曾感到辛苦、灰心，甚至想中途放棄。即使如此，我們還是背水一戰，盡力在限時內完成題目。正如學校本學年的主題「堅毅勇敢」所告訴我們的：面對逆境、面對困難、面對挑戰，我們仍要站起來，堅定不倒下，才能一一克服。

社際數學比賽

STEM活動



博學使人謙遜 慎思使人睿智

大埔區學界辯論比賽 星島全港校際辯論比賽

冠軍
十六強

正所謂「台上一分鐘，台下十年功。」辯員們台上出色的表現，背後蘊含許多不為人知的汗水。以下是其中三位隊員的分享。

4C張迪森

儘管辯論隊的訓練時間比其他課外活動長，但在過程中，我們總是「快樂不知時日過」。與其說辯論隊是一項課外活動，倒不如說是一個溫馨的家庭。今年，辯論隊在比賽中有勝有敗。但無論結果如何，隊員之間總會互相鼓勵，指導老師也會作賽後檢討，並勉勵我們「遇強越強」，亦正符合今年學校「堅毅勇敢」的主題。加入辯論隊是我做過最明智的決定。辯論，不僅使我增廣見聞、結識到一群好友，更教會我乘風破浪，努力向前，這正是柏雨中辯的精神。

4D潘瑩露

在辯論隊的時光，讓我領悟最深的是：勤奮。當大家打遊戲，我們卻在搜集資料；當大家準時放學回家，我們卻在討論辯題；當大家睡覺，我們卻在絞盡腦汁地打稿。唯有透過永不氣餒的精神，心無雜念地投入在辯論的過程中，我們才能夠站在台上，與對手進行一番唇槍舌劍。我也曾經歷迷惘，思考著一個問題：為何要堅持？我想，這大概源自於一份情。不論是和隊友們多年來建立的深厚感情，還是對辯論本身的熱情，都造就了今天的我們。獎項的確得來不易，但我認為，那份情更彌足珍貴。

3A鄧心怡

一年容易又過去，辯論隊好不容易走過各項比賽。回望過去，多少苦與樂湧上心頭。樂，在於從辯論中改變原有的認知，在解除迷思。隨著各方的爭辯，在思想層面才能迸出新火花，從而有突破。苦，有曰：「吃得苦中苦，方為人上人。」但打辯論，是苦中帶樂的。短短台上三分鐘的講詞，是多少晚努力的結晶。由分析辯題，到蒐集資料，整合主線，討論駁稿，拆解迷思，最後修訂，實在繁複，但隊友間最後修訂，實在繁複，但隊友間分工合作，彼此激勵，竟挺過一場又一場仗。在身體上或許是苦的，但在精神層面卻絕對是樂的。

妙聯迭出 國學共賞

全港學界對聯創作比賽 中學組亞軍 季軍

對聯是中國文學獨有的形式，亦最能表達中國文字的特色。此項比賽旨在提高青年對對聯寫作的興趣和認識。本校同學的作品能在芸芸參賽作品中脫穎而出，實在可喜可賀。且看兩位得獎同學創作對聯的心得。

4D蕭丰德

中國文化殊不簡單。它不僅是古人的智慧結晶，還蘊含前人的傳統美德。對聯在對仗、結構、詞性方面都有嚴格規定，一字一音，無不呈現出中國語文的獨特。中國文學課令我發現粵語九聲的音樂美，利用它就能創作出平仄諧協的對聯。在課堂上雖然只窺見它的一麟半爪，但已足以讓我產生濃厚的興趣。在頒獎典禮上，評審的話令我深思：學生對中國文化的認識是否較為淺薄？因而提醒了我有義務學好國學，以充實內涵，並以傳承中國傳統文化為己任。

4D尹嘉琦

自小我就常被別人家門前貼着的春聯吸引，而今年有幸在中國文學課接觸對聯創作，更是令我越發喜歡這種獨特的文學創作。我起初看到上聯時，真的毫無頭緒，只好閱讀其他對聯作品，從中獲取靈感。透過欣賞別人的作品，我深感自己的詞彙是何等不足。然而，經過不斷的嘗試和修改，總算漸入佳境。創作對聯最難之處，在於保持形式的工整，還要顧及意境之美。若只追求字詞上的工整，就容易忽略對聯的意境。讀者閱讀的時候，也會感受不到對聯的涵義。因此，要同時兼顧兩者，絕非易事，也是對聯創作有趣之處。

寓學習於比賽 融歷史入生活

第二屆中國歷史校際精英問答比賽

中國歷史校際精英問答比賽 全港季軍

此項比賽旨在提升學生對學習中國歷史的興趣，增加對歷代重要史事的認識。本校同學成功躋身決賽，喜獲佳績。



3B黃可澄

感恩有幸參加這項比賽，既加深了自己對中史的認識，又把八位熱愛中史的隊員團結起來。老師的指導及隊員的笑語讓大家對比賽更重視，大家都樂意犧牲空餘的時間備戰，而當中的焦急和驚喜至今仍是歷歷在目。雖然未能奪冠而有些遺憾，但我們卻贏到了畢生受用的知識。感激兩位老師和正副主席的付出，以及另外七位隊員的互相砥礪，使我在疲累中堅持下去，為這年的「常問生涯」畫上完美的句號。

2A梁偉聰

準備比賽，最辛苦莫過於假期時回校練習。幸好，隊友互相鼓勵，練習時常有笑場，減輕不少壓力。每場比賽都要面對勁旅，雖然有好幾次懷疑自己的實力能否與之抗衡，但是大家互相扶持，最後都能憑著勇氣和信心去面對難關。在這次比賽中，雖因不能奪冠而有些遺憾，但在過程中，我學到豐富的中史知識，也更體會到一個道理：雖然有時你無甚把握，但不妨懷著勇氣，或許也可以有所得著。

2A胡心怡

「天道酬勤」，這是在比賽中最大的得著。我們有今天的成績，多虧老師的指導及八位隊員的鏗而不捨。起初，能出線是有點意外的；至於到了複賽，則是因為對手心急犯錯，而我們發揮較穩定，故成功進入決賽。決賽時，我們亦曾一度落後，幸好我們急起直追，最後取得季軍。其實，我認為我們若多加練習，應該可以有更進一步的發揮，因為「練習成就完美」，希望以此互勉！

以勤為徑入書山 憑苦作舟遊學海

職安健常識問答比賽 學生組亞軍

職業安全的知識對學生而言都比較陌生，而我校同學積極面對是次比賽，經過多輪淘汰賽後，獲得亞軍佳績。



4B彭卓榮

在準備比賽的過程中，我們領略到背誦的要訣。能夠熟記有關常識是獲勝的不二法門。可是，把所有題目熟記並不是一件容易事。唯有每天溫習，再加以重溫，才能確保把所有題目熟記。此外，隊員之間的互相提問也十分重要的，我們能知道自己的弱點，例如是速度或是對題目的熟練程度。透過隊員之間的溝通和練習，慢慢領悟箇中技巧。最後，很感謝老師的訓練和支持，他們令我們的信心提升了不少，他們的陪伴和鞭策推動我們勇創佳績。

4C郭博宇

為了可以學習更多課外知識，以及挑戰自己，所以我參加了這項比賽。由派發比賽手冊到初賽的那天，只有約半個月的時間。大家要合作消化一本三百多頁的資料冊，反復溫習後，仍會忘記某些要點。而且，我們不單要答對題目，更要在最短的時間內完成。記得在初賽前一天，我們在學校的訓練，得到的分數也不高，心裡不禁沮喪。但這些都是預備比賽的苦，到了真正比賽時，每贏得一場，我們都會很有成功感。我覺得大家都可以嘗試挑戰一些新事物，讓生活更充實。

4D潘瑩露

還記得初時收到厚厚的職安健資料冊，頓感挫折，不知如何把這些不常接觸的資訊熟記。幸好隊友互相支持，才激勵我善用試後的時間，作充分的準備。我們以平常心對待這項比賽，只要盡力過，便心滿意足。能進入決賽，真是意料之外的事。這個比賽給予我很多個第一次：第一次了解職安健；第一次參加問答比賽；第一次進入香港電台錄影廠……這次比賽讓我獲得寶貴的經驗，也令我領悟到要把握中學階段，多多探索，挑戰自己。

Full Effort Is Full Victory

“Satisfaction lies in the effort, not in the attainment; full effort is full victory.” Our students joined the Hong Kong Secondary Schools Debating Competition and achieved a divisional first runner-up.

2C Lee Chong-hang

I am one of the members in English debating team. To prepare for a competition, we will search information about a motion and share our ideas. We will then come up with a team line. Finally, we will distribute our roles and start writing our scripts. It sounds easy but it takes a lot of time as there are practices until 7 p.m. twice a week. It requires perseverance to join these practices. Some members quit joining it as they could not bear the pressure. For me, joining English debating team really helps improve my English skills and teaches me lots of extra-curricular knowledge. Above all, it's exciting to join competitions.

3B Hao Siu-yan

What makes an impressive debate? The efforts paid by everyone in the team are indispensable. Although sometimes our efforts don't pay off, we can never forget the moments we work together, which are more precious than the result. The debate we had with La Salle College was unforgettable. As the 3rd affirmative speaker, I needed to write my rebuttals immediately while listening to the 2nd negative speaker's speech. At that time, the debaters from the opposite side were aggressive and this feared me a lot. Fortunately, with the help and encouragement from my teammates, I successfully compared their case with ours and pointed out the contradiction within their case. They seemed to win with their superior speaking skills, but we won unexpectedly at last because we had more information to support our stance. I truly thank my teammates for supporting me.



Hard Work Pays Off

“The fruit of your own hard work is the sweetest.” Our students joined the Hong Kong Battle of the Books competition and fought hard to be one of the finalists. All the time and efforts that they have spent are totally worth it.

2D Yip Hin-ching

During practices for the competition, the room was full of laughter and we really enjoyed them. Our teachers didn't push us really hard but just wanted us to enjoy reading. Before, I only cared about my results and achievements. But now, I have learnt that to enjoy the process is the most important thing. In the semifinals, I was quite nervous before getting on stage. I prayed to God for strength and courage. I became much calmer, knowing that I was not alone. When I did not remember some of the content of the books, my teammates helped me and we finally got the correct answer. We complemented each other, and that was team spirit.

2B Choi Kit

This year, we were able to enter the final of Hong Kong Battle of the Books Competition. A competition of answering questions about books may seem easy, but it is not. Each of us was appointed to read a few books. We then have to memorize all the details and write questions about the books to help us prepare for the competition. It was not an easy job. It was stressful and time-consuming. Sometimes, I had to work until 3 to 4 a.m. I really wanted to give up and just go to sleep. However, by telling myself, 'I'm almost there', I managed to keep working. After all, I was really grateful to have the chance to read all those good books. Through this experience, I have learnt not to give up easily.



Be Courageous To Pursue Your Dream

5C Chin Cheuk-yue joined The WYNG Philomathia Student Essay Contest and is one of the winners of the contest, which offers her a study trip to the Cambridge University.

I was over the moon when I received the call from the organization of the contest, saying that I am one of the winners. After all, it is the first writing contest I have won. Using the photos given by the organization, I wrote a story about the mobility to pursue happiness and freedom. In the story, the protagonist was instilled the idea of following our society's definition of success at a very young age. It wasn't until she volunteered to teach some underprivileged children that she realized real joy lay in one's mobility to pursue happiness and freedom. In our daily life, we are often told there is only one way to be successful – study hard, go to university, be a professional and live a stable life. But is this really the only path to success? Certainly not! Instead of merely focusing on my school work, I joined this writing competition to explore and learn more about our society. With hard work and the help from many, I won the contest. I am exhilarated to visit England and taste the college life at Cambridge. Courage has paved my way to the finals but what truly leads me to success is the determination throughout the contest.



Passion and Fun in Public Speaking

“All the great speakers are bad speakers at first.” It is by dedication and determination that we have three winners in public speaking competitions of the Hong Kong Schools Speech Festival.

5D Lau Yan-kiu

I started joining public speaking contests in F.3 and this year's competition was more challenging than before. Not only did I have to give a 5-minute speech, I also had to respond to impromptu questions from the adjudicator. At first, this really worried me. Thankfully, from thinking about the topic to editing drafts, my teacher offered me a lot of help. Throughout the whole process, I learned how to write an interesting and persuasive speech. I also learned techniques to draw the audience attention. Besides, I dug out many inspiring stories when I was doing my research. I learnt more about the world and things happening around me. After all, I think that the most important thing in public speaking is confidence. When I go up on stage, I always remind myself to connect with the audience and try my best to impress them. My speech is not flawless, but all I have to do is to stay true to myself and bring out the message of my speech.



4D Lau Yan-hei

It was the third year for me to join the competition and there was so much to overcome this year. I was the last one in the school to take part in the competition. As other participants from our school had got very good results this year, I felt a bit stressed and anxious about whether I could win. Another problem was the lack of time for practicing. I tried my best to squeeze time to practice. On the competition day, my teacher encouraged me to enjoy the competition. By then I made up my mind, whether winning or not, I shall enjoy delivering my speech. In the end, I won the competition. The adjudicator's comment was that I had passion in my sharing. I have learnt that instead of aiming to win, I should enjoy the competition.



導師隊友共扶持 齊心協力渡難關

羽毛球比賽



羽毛球隊隊員在比賽過程中，雖然遇上不少困難，卻因著對羽毛球的熱情而逐一克服，更喜獲羽毛球比賽女丙冠軍。我們且看隊員分享。



2C黃裕程

比賽前，一名隊員因不符合參賽資格而不可出賽，我們當時十分徬徨，不知如何是好。幸得導師的帶領及由另一位隊員替代，我們才能組成一支完整的隊伍出賽。比賽時，我們只有一個目標：奪得二連冠，所以每場比賽，隊員都毫不鬆懈。雖然在冠軍賽時，我的腳踝因舊患而疼痛，差點跑不動，但得到隊友的體諒和協助，我們最終獲得了勝利。球隊經歷過很多困難，但多虧老師的教誨及隊友的齊心協力，最終也迎來成功。

2D梁凱倫

預備比賽過程中，我們遇上不同的困難，例如：比賽由週六改為週日，在練習過程中受傷等。經過這些困難後，我發現隊友的默契和感情都增進不少。最深刻的是冠軍賽，還記得那時我和隊友都很緊張，因為對手非常強勁，兩隊的分數也十分接近。當隊長贏了最後一局，我們上前互相擁抱祝賀，那種興奮到現在還歷歷在目。經過這次比賽，我發現成功在於堅持。如果當初我們因為練習辛苦而放棄，便永遠都不能進步。同時也非常感謝指導老師，有他們的指導，我們才可以勇奪佳績。

1C朱穗曦

我一直渴望可以加入羽毛球隊，因為素聞羽毛球隊戰績彪炳，而我自小已對羽毛球有深厚的感情。每次訓練，每個人臉上總掛着笑容，球場上笑聲不絕，為訓練添上不少樂趣。雖然偶爾也有不如意的时候，如比賽落後或經多番嘗試後仍無法糾正自己錯誤的動作等，但隊友的鼓勵常令我重新振作。古語有云：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」希望我能憑著對羽毛球的熱情，持續地投入於這項運動之中！



百強不息 跨越障礙

越野比賽

本校越野隊隊員憑着不屈不撓的精神，今年於香港學界體育聯會大埔及北區中學分會越野比賽獲得女乙個人第三名及第五名，以下是隊員的分享。



5B蕭樂恩

記得初中時，還未接觸長跑。那時，運動給我的感覺是「很辛苦」，所以我不願意嘗試。直到後來開始接觸運動，甚至享受自己一個人的長跑時光。在練習長跑的過程中，除了能舒緩壓力外，更大的得著是學會堅持。望著茫茫的路徑，彎彎曲曲的山路，能繼續前進大概都是因為「堅持」這二字。不斷要求自己，就能慢慢進步，最終達成看似不可能的目標。長跑並非一朝一夕能練成。越野跑雖然辛苦，但從中透過挑戰自己而不斷進步，卻是最可貴的。

3D盧昕希

越野比賽是一項具挑戰性的運動。運動員必須有堅強的意志力，因運動員須跑多於四公里的路程，期間還有多處需要上落斜坡。我本不是這項的運動員，卻決定給自己一個挑戰，參加人生第一個越野比賽。我在比賽時也想過要停下來，但每當我越過一個跑手，我便為自己打氣。在終點前的一段路，更有在場的老師及同學為我打氣，令我有力量完成最後一段路程。多虧我當時的堅持，努力才沒有白費，終獲得理想的名次。



隊友齊心不言棄 青春汗水球場灑

手球比賽

本校手球隊隊員在球場上同心為著目標奮鬥，她們努力不懈的精神值得我們學習。且看同學參與比賽後的分享。



女甲手球隊

5D 羅詠嵐

不知不覺，手球已經陪伴我接近五年，它令我認識了許多人和事。打手球的路絕不是一帆風順，但總會有好老師及一群好隊友在身邊互相扶持。伴隨著一顆對手球充滿熱誠的心，必定可以再次爬起。與隊友打打鬧鬧，笑著去面對下一場比賽。這些年來，手球帶給我的，除了快樂和榮耀外，更重要的是無數個值得細味的回憶。

4A 張琪恩

轉眼間加入手球隊已有兩年。過去每場比賽，難免會感到緊張，因為每次失球，仿佛辜負了隊友和老師的信任。然而，從來沒有人埋怨過我，反而不斷鼓勵我。隊友在前方奮鬥的身影，令我意識到自己並不是孤軍作戰。每句鼓勵，都連繫我們的心，成為前進的動力。



女丙手球隊



女乙手球隊

1B 莫采樺

參加手球隊，我學懂了很多手球知識，亦發現手球的趣味。每個星期二，我們都要接受地獄式的訓練，並作一場模擬比賽。我曾經想過放棄，幸好我仍然堅持。經過五場比賽後，努力並沒有白費。我們將平日所學到的技巧盡情發揮。我十分感謝老師、教練的教導及隊友的扶持。

1C 李淨

丙組隊員對手球的認識尚淺，得到殿軍，真是不易。我曾經想過放棄，可是一聽到指導老師和隊友的鼓勵，我便振作起來。雖然在季軍賽落敗，但我們進步了，隊友的默契亦有所增長！比賽令我知道自己的不足，也明白團隊合作的重要。



乘風破浪 游日騁懷

游泳比賽

本校同學參加香港學界體育聯會大埔及北區中學分會的比賽有良好的發揮，在游泳比賽中，獲女乙團體殿軍及一金三銀五銅，以下是同學的體會。

3D 馮穎芯

為了準備學界比賽，我每逢暑假都會增加游泳訓練的次數及強度，教練亦會增加體能訓練。每次訓練時間由早上七時開始，烈日當空下「汗如雨下」，對平日甚少跑步的我而言，是一大挑戰。常言道：「獎牌只會留給有準備之人！」為了比賽，我沒有輕言放棄。經過特訓後，整個人無論在體能及速度上都有所提升。為了挑戰自己，我選擇了並不擅長的二百米個人四式。雖然體力稍有不足，但我咬牙堅持下去，最終取得第三名。游泳訓練雖用上我不少時間，但它不但給了我一副強健的體魄，還教會我堅毅的重要性。



2C 盧昕伶

每次要游泳訓練，我都會不高興。可是不游泳幾天，便會令我很不自在。我當然有想過放棄，但在家人和朋友的鼓勵下，我便決定要堅持下去。我從小接觸過猛的太陽後，便會濕疹發作。比賽當日，我在猛烈的太陽照射下，等待了十五分鐘。太陽的照射不但令我濕疹發作，更令我越來越累。我不斷鼓勵自己，不要因為緊張而影響表現。完成比賽的一刻，我放下心頭大石。最終我打破了個人紀錄並獲得金牌。我會繼續堅持，希望下一年能獲得更好的成績。

吹拉彈打知音聚 樂韻悠揚齊聲飛



中樂團 校際音樂節

本校中樂團在香港學校音樂節榮獲中級組冠軍，亦在香港青年音樂匯演獲中樂團銀獎。獲獎之餘，同學在樂團中有不少學習。



4B林澤楷

中樂團這個家，是由一群熱愛中樂的團員凝聚而成。團員間沒有隔膜，齊心向共同的目標進發，就像今年比賽曲目《臘梅》一樣，堅毅不屈。在今年的比賽中，我們能夠準備的時間比往年少，但我們沒有因時間不足而意志消沉，反而更努力演奏自己所屬的部分！在練習時，團長還會向我們描述音樂的意境，使我們更加投入在音樂當中。還記得在獲得冠軍的那一刻，我們難掩興奮之情，到現在還歷歷在目。這次的獲獎證明了我們的努力，也為中樂團在十年之後再增添一個校際冠軍。對我們來說，無疑是一個鼓勵。我們會繼續在比賽中「搏盡」，無論結果如何，我們也「無悔」！

4C李昕言

身為副團長，看見我們「由零開始」，練習至可以參賽的水準，實在有一份難以形容的滿足感。很感恩，能在競爭激烈的中級組得到冠軍，實在有賴團員勤奮的練習。記得當初有聲部缺人，有同學主動提出自己學習一種新樂器，為的是令樂團的體制更加完整，令歌曲更加完美，這種捨己為人的精神令我十分鼓舞。比賽固然時有緊張，臨場問題也不少，唯有勇敢面對，才有機會解決。中樂團對我來說，就是另一個家，期望下年我們能繼續努力，演奏出更美妙的音樂。

3C馮曉琳

今年，我有新嘗試：由彈揚琴轉為彈中阮。第一次接觸中阮，我連音的位置也不知道，但透過導師的教導和中樂團團員的協助，我有了進步。今年比賽日期較早，練習時間因而較往年少，排練也較緊迫。雖然大家都需要投放了不少時間去練習，但因持續的排練而有好成績，大家都感到十分雀躍。除此之外，中樂團也是一個大家庭。大家會互相幫助，在失敗時會互相鼓勵。今年的好成績不但激勵我們，還令我們更添凝聚力。

鈴聲悠揚 由心而發

校際手鈴比賽



手鈴隊本著一貫的團結精神，在校際手鈴比賽中發揮出色，共獲兩金一銀兩銅獎，並榮獲最佳中學手鈴隊美譽。



5A張元軒

今年是一眾中五同學在手鈴隊的最後一年，中一時被錄取加入手鈴隊的興奮心情，仍然歷歷在目。如今我們離開，心中滿載難忘和快樂的回憶。在這五年間，綜合用途室及音樂室鋪滿了我們的足印，滿載着我們的回憶。希望大家不要忘記一同為比賽奮鬥的日子，也感謝所有隊員，為彼此留下美好的回憶！

1C鄭鈺婷

我有幸能成為手鈴隊的一員。在這次比賽中，更讓我體會到「堅毅勇敢」的重要。雖然在練習時，也會被罵，也會疲累，但是無損我對音樂的熱誠。在比賽的時候，雖然大家都未能在最好的狀態，但是我們也很享受當中的過程，就算只獲得銅獎和銀獎，但我們已贏得了友誼。面對繁重課業，課後還要參加練習，如果沒有堅毅和勇敢，我想我早已放棄了。老師找我參加中級組手鈴，我一開始也很緊張，畢竟要和一些比我多經驗的師兄師姐一起打鈴。但經過老師的教導下，我終於掌握到歌曲的旋律，更在中級組手鈴比賽中獲得金獎。這個獎對我來說是很大的鼓勵，而整個過程也是寶貴的經驗。

5B蘇焯朗

不知不覺，已在手鈴隊五年，每段回憶都深刻。預備手鈴比賽的時間相對較短，我們要在幾星期內把多首樂曲的演奏方式掌握好，實在不容易。因此，我們需要在假期回到學校練習。即使要犧牲休息時間，我們亦沒有怨言，全因為我們對手鈴音樂的熱誠，希望將屬於我們的手鈴音樂呈現給評判和觀眾。雖然不能盡奪獎項，付出亦未必跟回報成正比，但我們對手鈴的喜愛，成為我們從失敗中站起來，繼續走下去的動力；我們對音樂的執着，成為我們繼續成長，演奏美妙音樂的要素。將要離開手鈴隊，心中不捨難以言喻，但願學弟學妹可以將我們那份熱誠傳承下去，也希望他們珍惜和享受每個演出的機會。

放聲齊唱 扣人心弦

歌詠團 校際音樂節

全港
最佳
合唱團

在香港學校音樂節中，歌詠團獲五冠三亞一季，而混聲歌詠團更獲全港最傑出合唱團（第二組別）的美譽。另外，歌詠團在冬季合唱節中亦獲得金獎。師生上下一心，唱奏動人樂章。且看三位團長的分享。



5C 姚卓謙

作為團長，我切實地感受到預備比賽並不容易，所以要先感激一眾團員育花心思及時間為一字一音而雕琢。每一次的比賽都提醒我，我們固然會因成敗得失而有心情起伏，但音樂永遠停留在我們的心中。因為音樂不計較得失，只在乎我們有否享受。

今年比賽過程有得有失，男聲合唱團無法晉身決賽，令我倍感惋惜；但混聲合唱團的佳績卻是對未來的一種盼望。男聲合唱團的挫敗曾經叫我灰心喪志，但如上文所提及，比賽最重要的不是台上的一刻，而是享受音樂，享受一起唱歌的過程。希望師弟妹好好珍惜歌詠團這個大家庭，珍惜與同學一起唱出屬於自己音樂的那份喜悅。



5D 陳嘉嘉

今年是我參加歌詠團的最後一年。這五年裏，我在這個大家庭裏付出了時間，投入了感情。希望各位團員能記起：當匯聚全團的力量，所綻放的光彩，是一個人做不到的。靠著每一位團員、每一把聲線、每一顆心連繫在一起，才能成就今天的歌詠團。我曾因失去目標而想過離開，但當想起並肩走過的團友，又想起學兄學姐用心血建立的成果，就不願辜負各人的心意，努力在團中將精神傳承下去。希望歌詠團各位，能保持勝不驕敗不餒、不輕易放棄的心，聆聽大家用心唱出的歌聲。最後，感謝多年來照顧歌詠團的指揮，和一直支持歌詠團的各位團友。



2D 陳卓兒

今年，初級合唱團參加了比以往多的比賽和表演。在準備學校音樂節的比賽時，我們都花上很多時間去練習，務求能有最好的表現，共同追求我們所能做到最好的音樂。在這些經歷裏，我學會了結果並不是最重要，過程才是最重要的。我們之所以要唱出好音樂，不是要獲獎，而是要把好的音樂分享給他人，把音樂的訊息傳達給他人，用我們的歌聲去感動他人。我挺享受比賽的過程，全力以赴將所付出的努力都唱出來。得知獲獎，我很開心，因為我們的努力也被評判肯定了。最後，希望來年的合唱團能再創佳績，加油！



滿腔熱誠 迎難而上

香港學校戲劇節

最佳導演

最佳演員

話劇組在籌備演出的過程中，經歷不少困難，但最終都迎難而上，更在香港學校戲劇節中獲得多個獎項，叫我們份外雀躍。且看同學分享。



5C陳俊龍

今年參加話劇組的人數實在少得令人擔心，在缺人的情況下，某些同學要在話劇裡擔當兩個角色。面臨練習時間不足，再加上沉重的功課和測驗，的確叫人十分沮喪。比賽當日，有四位成員更要參加校際音樂節比賽。慶幸大家十分團結，演員在歌唱比賽回來後，就換上戲服出場，終順利完成演出。回望這段經歷，真的很符合今年學校主題——堅毅勇敢。這也給了我不少的鼓舞，面對困難，我們更加要迎難而上。

誰都會面對困難，可是能堅持不懈、勇敢面對的又有多少人？所以在此勸勉同學，面對困難時，都應抱著不屈不撓的精神，勇敢渡過種種難關。

5D劉沛彤

今年是我第三年參加香港學校戲劇節。雖然近年參與話劇組的人數減少，也無礙一眾組員對話劇的熱誠。與組員的合作令我明白：「一台好戲」不是「獨腳戲」，台前幕後的合作非常重要。完成表演後的快樂和滿足感，沒有甚麼能代替。回顧自己第一年參與話劇演出飾演老闆，去年飾演帶鄉音的孕婦，今年則飾演一位問題少女。在戲中經常與父親爭執，轉讀受盡旁人歧視的群育學校，後來又經歷父親去世……在一齣又一齣的話劇裏，我像是經歷了別的人生，也逐漸成長。很感恩自己能把握住喜歡的角色，所謂戲如人生，希望同學能把握身邊的機會，不要浪費生命的任何一刻。



樂韻悠揚貫東西 音樂創作樂融融

東西交融音樂創作實踐計劃

這計劃為同學提供創作音樂的機會，完成作品後再由四位專業演奏家演奏創作成果。同學們每星期都要參加相關課堂，經過指導老師的教導下，成功譜出一首首動人的樂章，以下是同學的分享。

5C王浩程

中三學期尾收到通知可以參加作曲班，因有興趣，二話不說便報名參加。我持續每星期創作同一首樂曲，花了一年時間成功將作品搬上牛池灣文娛中心舞台，看著經歷千辛萬苦才完成的作品，我明白到台上一分鐘，台下十年功，堅毅是成功的要素。猶記得我是第一位出場演奏的，心中十分擔憂：一來在介紹樂曲時無前人可鑑，容易顯出窘態；二來怕觀眾聽了我的作品，再聽往後二十三首作品，會把我的樂曲忘掉。幸得指導老師鼓勵，我不再感到怯懦和不安，勇敢地上台表演，發揮最佳表現。



5D 陳展朗

回想開始創作時，我是痛苦的。為要使樂曲變得更好，我不斷修改。創作一首全新的音樂對於缺乏創意的我來說，無疑是一大挑戰。在創作過程中，主要有兩項困難：一是時間緊絀；二是不清楚演奏者和大眾的口味。在匆匆忙忙之中，還要思考自己的音樂能否迎合各人，那時的我只能嘆息一句：「做音樂實是一件苦差」。後來，我把自己的半成品和其他同學分享，回應兩極化：有些盛讚，有些卻指我的音樂十分奇怪。這才讓我認知到，不可能創作一首受盡所有人喜歡的音樂。我明白堅持走自己的風格才是最理想的，別讓自己迷失在別人的想法中，因設法迎合別人而忘卻初衷。

主恩雲彩繞校舍 基督精兵志事奉

為培育同學的靈性成長，學校在福音工作上一直不遺餘力，包括安排團契、真道研習班及春令會等聚會，希望同學能從中認識基督，接受祂為生命的主，且一生追隨祂的腳蹤行。



春令會

4A楊詠欣

我在中一福音雙週時決志信主。我很感恩學校在信仰方面的栽培，透過聚會使我在主內成長，學習服事主、榮耀神！

信主後，我的心態和價值觀都有改變，開始對付自己的罪。面對非基督徒家人的反對時，不時會感到灰心難過，但靠著神我慢慢改善對家人的態度，學習做好見證，更相信神會作工，父母已沒有像當初般強硬反對我的信仰。

有時我會為人際關係和學業等憂慮，但感謝神，透過每日讀經親近神，我學習將憂慮交託。面對困難時或會感孤單，主耶穌就成為我最好的朋友，容許我向祂盡訴心事，信心也從中長進。我深信神會繼續帶領我前路，面對一個又一個的挑戰。「但我知，主恩典足夠克服駭浪，無力的心可變堅壯。」

4B紀卓婷

學校是我屬靈生命成長的地方，初中時老師鼓勵我開始靈修和教會生活，高中又有老師鼓勵我參與福音隊、負責細胞小組、在春令會中事奉，信仰一點一滴地成為我生命不可或缺的一部分。信主後我的人生不是一帆風順，而是神與我同在，帶領我經過難關，給我力量和恩典面對挑戰。當我面對繁重的課業和人際關係的煩惱時，或會覺得軟弱無力，但此時更能經歷神的供應。祂讓我明白唯有祂滿有能力，叫我可以放膽倚靠祂。在信仰的歷程中，感謝神賜給我不少同路人，讓我們彼此代禱、分擔，共同述說神的大能，同心興旺福音；又感謝神透過事奉工作建立我的靈性，讓我看見自己的軟弱，教我謙卑順服，多多禱告神，又藉著我在福音隊的事奉使我看清信主是神奇妙的工作，激勵我要多作主工，見證榮耀祂。



細胞小組



查考聖經



團契

2A蘇恩詠

我從小就跟着父母上教會，那時我認為教會只是一個玩樂的地方。上主日學時，玩遊戲、唱詩歌、吃零食等我全都做了，但就不會記下和行出所學習的，也不知教會的真正意義。

信主後，我知道自己犯了很多罪，但當想到只要在主面前求赦免，罪便得洗淨，我便沒有堅決戒掉壞習慣。直至中一時，我才明白基督徒行事為人要合神的心意，遠離罪惡，為主而活。雖然神應許我們信耶穌得永生，但亦希望我們能結出好果子，背起自己的十字架一心一意跟隨祂，愛神愛人。

學校的聚會鞏固了我，令我更了解神的大能和作為。我學會謙卑順服、凡事感恩、為別人禱告，因我一切所有的都是出於神的恩典，我亦很感恩我有機會在春令會中學習事奉。信仰的路即或有艱苦，但我只要堅定相信，誠心依靠，主必與我同行，帶領我經過每一天。

1B黃俊驊

剛上中學，我對信仰一無所知，經老師的誠意邀請，我便參加了團契。參加團契後，顛覆了我對信仰的預設想法。因為每次聚會的講題都不同，貼近日常生活，不如想像中沉悶，令我有深刻的體會。有一次團契，譚校長示範把其中三瓶污水都變為清澈，但其中一瓶他怎樣變也不能成功，由此我明白到人不是全能的。當我們遇到困難時，要藉着禱告，神會垂聽。

每次團契後的分組時間，老師都與我們分享信仰的信息，從中我也獲益良多！老師還鼓勵我做《小信徒》和參加教會聚會，透過閱讀屬靈書籍，以及弟兄姊妹對我的信仰疑問作出細心解答，鞏固了我對基督教的認識及信心。

探索自我 綻放異彩

大埔區傑出學生

在去年暑假，我校兩位學生獲選為大埔區傑出學生，並參加了一連串相關的活動，見賢思齊，拓闊眼界。



3D李立澄

今年有幸能在暑假參與傑出學生這個計劃，在四個月的過程中，我不但作出了許多新嘗試，還和幾十位傑生結立一份情誼。在三日兩夜的營會中，我和組員曾經在鬧市大街中跳舞，更要在短時間內自編自導一則新聞報導。組員之間要互相合作，挑戰膽量和急才，發揮領導才能，完成各項任務。當中我們有歡笑也有淚水，每一個過程都令我們成長，激發起自己的潛能。「又玩得又做得」是我在這個計劃中最深刻的，而人與人之間合作所起的化學反應更是不容小覷，正如營會主題SYNERGY（協同作用）。鼓勵大家不妨跳出自己的框框，相互合作，互補不足，發揮潛能，挑戰自己！

2A梁偉聰

去年，我被老師推薦參加大埔區傑出學生選舉。經面試後幸運地入了圍，我便跟隨著其他傑生參與了一系列不同的義工服務，像是協助回歸二十週年攤位遊戲、探訪匡智松嶺一校等。在籌備頒獎禮的過程中，大家絲毫不敢怠慢，以望當日的表演順利。在活動中，我體會到協同效應的重要性，我真切地體會到「團結就是力量」，明白一幫人的力量和智慧是如此的強大。我衷心希望同學們在處理棘手的事情時，不妨與他人多多討論，分工合作，互相幫助。

穿梭古今 締造情誼

認識西安文化文俗探索之旅

西安是世界歷史名城，更被譽為「天然歷史博物館」。此行令同學有不少學習，更與當地西安市育才中學的同學建立友誼，彼此豐富所學。



5B鄺珈慧

是次交流是我第一次在中學參加的交流團。這次旅程不僅能滿足自己對中華文化的學習興趣，更能與育才中學同學互相認識。這趟旅程最令我意外的收穫是與育才中學同學建立深厚友誼，即使回港後，仍能保持聯繫。透過與他們的對話，可以擴闊自己的視野，改變自己生活態度。我們可能著重學業成就，但要達到「全人」發展，身為社會的新一代，必須踏出自己的舒適圈，找尋自己的興趣，然後把握機會不斷學習、成長，堅毅勇敢，不怕困難，鍛鍊自我，為未來作好準備。

4C陳樂軒

在交流中，西安的同學讓我留下深刻印象。他們友善親切，一起上課的經歷令我非常難忘。他們上課認真，事前做好預習，回答問題必站起來說話，以示對老師的尊重。同時，他們對自己的

城市歷史有深入的了解，在參觀西安博物館和張學良公館時，常常為我補充額外的史料，令我心生佩服，也讓我明白自己對香港歷史認識的不足。學校安排的知識問答比賽——「我知道」，令我對「堅毅勇敢」有深一層體會。其中一個環節要我們主動走到台上回答問題，即使我對西安歷史認識較淺，但仍希望嘗試。走到台上，我感受到不少壓力，幸好能答出正確的答案。這次經歷使我知道許多事情要先勇敢嘗試，不應妄自菲薄，即使失敗了，也是一次寶貴的學習經驗。更重要的是，我們要好好把握機會學習，擴闊自己的視野，例如可以多留意校內外的活動和服務，不但能學到書本以外的知識，更可以認識到志同道合的朋友，取長補短，增值自己。



走進自然美景

領悟保育真諦

沙巴環境保育學習團

4D蕭丰德獲邀參加由大埔青年協會舉辦的沙巴環境保育學習團，到訪馬來西亞進行環境考察，近距離接觸美麗的自然生態讓她對於保育有不少反思。



對於喜歡大自然的我，這次旅程像一次延伸學習。例如在浮潛活動中，我能欣賞到繽紛的珊瑚礁和珊瑚魚，讓我感受到大自然的奇妙。我也從中了解到馬來西亞對於海洋生態保育的重視。從政府承諾保護全國5%的海洋，到當地人舉辦種植珊瑚活動，他們對環境保護的真誠，令我十分佩服。

在沙巴街上，我看見一家店外的天花板佈滿了密密麻麻的燕巢，完全體現了人與自然的和諧共處；反觀香港，樹上出現幾隻貓頭鷹就惹來攝影發燒友的過分關注，野生動物常受到極大騷擾，港人保育意識的不足可見一斑。

感謝神讓我有機會參加是次考察之旅。我不曾出國，而且學習團名額只有一個，但我仍然決定報名一試。「讀萬卷書，不如行萬里路。」希望同學可以像我一樣把握機會，透過親身經歷更深入地認識自然環境，讓大自然得到保護和延續。

苦難觸動心靈

慈心回饋世界

柬埔寨體驗服務之旅

我們幸運地生在發達城市，卻經常忘記世界上沒那麼幸運的一群。6B彭在思參與柬埔寨體驗服務之旅，學到了對她而言一生受用的功課。

在這次服務團中，因著語言不通，溝通是一大難題。作為組員和服務者，需顧及組員意見和服務對象的需要，學習在不同情況下給予適當回應，確是一門學問。

旅程帶給我最大的感受，莫過於對世界和生命的反思。看著天生有缺陷，但仍笑容滿面的孩子，究竟我們應如何以生命貢獻社會？住在惡劣環境的婆婆，竟對實際沒幫大忙的我們滿心感激，究竟我們應怎樣對待摯愛的家人朋友？途經骯髒的街道，看見很多人三餐不繼，我們究竟是不是要繼續胡亂浪費？面對千瘡百孔的世界，我們究竟可以做甚麼？在六天裏，雖然忙碌疲倦，但也不斷問了自己很多問題，有些得到答案，但有更多是沒有答案的。

服務團中導師的一句話讓我很深刻：感動可以一瞬間，最重要是能久存在心裏。這次服務比起我平時參與的活動更觸動我的心。我在反思：我，一個小小的力量，可以如何貢獻這個世界？



筆下認識自我

繪出和平願景

九龍倉全港中學生繪畫比賽

5C錢卓瑜連續兩年在九龍倉全港中學生繪畫比賽中獲得優異獎，繼去年獲邀前往北京交流後，今年將前往日本作藝術交流。

這次作品的題目為《我們同屬這個世界》。畫中我被大象擁在懷裏，大象保護著我，而我又抱著小象，小象抱著人類嬰兒和小樹苗，畫出了我對人和動物互相愛護，建構美好世界的盼望。

今年第二次參加這個比賽，繪畫過程中讓我加深對自己的認識。一直以來，我總是把事情留在最後一刻才做。參與這個比賽，我在交畫前兩星期才開始動筆，截止前一天在寒夜裏匆忙地畫畫的那種心情，我到現在還記得。就是從那天開始，我決心改掉這個壞習慣。

另外，我從畫畫中亦學會了放手。還記得那時畫中人物神情需要修改。然而，我捨不得一次過抹去自己努力的成果，結果花了很長的時間，才把一小撮畫面修改好。最後因時間所限，我始終不得不按照老師的建議，大刀闊斧地在人物

上面塗上一層新顏色，再加以修正。誰知，就是那一抹，我才能更清晰地看到我該做出的修正。這次經驗讓我了解到，人不但可以從繪畫中培養對美的觀念，還可以從過程中認識自己。



燃亮生命 照亮他人

公益少年團傑出團員

不少人認為做義工要花心力，故不願意付出時間。慶幸的是，仍有同學樂意服務社群，貢獻自己微小的力量。5D劉沛彤獲選為今年度公益少年團傑出團員，讓我們看看她的分享。

記得最初是被老師邀請，就懵懵懂懂地開始了我的公益少年團生涯。還記得第一次接觸匡智松嶺的小朋友，被他們的單純和熱情所觸動；第一次探訪獨居長者，被他們年輕時的經歷所震懾；第一次參與義賣耆樂餅，被路人的關心所感動。這些心靈的觸動，都是推動我更加投入社區服務的原因。

不少同學，包括以前的我，都誤以為參與義工服務艱鉅、繁瑣，所以給予自己無數藉口：「我很忙！」、「我不懂與小孩和老人家相處！」其實，當你先踏出一步，就會發現往後的路沒有你想像中難！

公益少年團本着「認識、關懷、服務」的宗旨，希望讓中、小學生有更多機會參與社會服務。一般人認為要先「認識」，後有「關懷、服務」，當自己不了解社會時，就不能服務社會。但事實上，我們絕對可以先參與服務，藉此來認識和關懷我們身處的社會。希望大家也勇於踏出第一步！



心繫農村 助人為樂

「活水·行」嘉年華

此項籌款行動旨在幫助中國缺水村莊，今年4B胡芯苑則有機會參與其中，在挑戰自己的同時，也發掘了義工服務對於她的意義。

雖然我以前有不少義工服務的經驗，但「由零開始」設計攤位遊戲，卻是全新的嘗試。攤位起初反應不佳，令我不禁感到納悶。但我知道，我的失敗就意味著村民失去改善生活的機會。想到這裏，我決不能放棄。最終憑著親切的微笑和誠懇的態度，不停邀請參加者，因而得到了不俗的回應，自己也上了寶貴的一課。

這次活動提醒了我：世界上還有無數人需要幫助。或許你會問我為甚麼願意用空餘時間，幫助一些素未謀面的人？其實在幫助別人的過程中，可以發現很多不一樣的事，令生命變得完整。

在社會甚至世界上每個角落，都有需要幫忙的弱勢社群。要幫助他們，其實簡單如賣旗、買旗已經可以出一分力。最重要的是，不要局限自己。你會慢慢發現你的微小力量累積起來，也能為他人的生活帶來重大的改變。看著受助者臉上的微笑，相信你也慢慢感受到幫助別人的樂趣。

服務社群 樂在耆中

中文大學社區外展健康服務

暑假期間，本校多位同學參與了中文大學社區外展健康服務，義務為長者提供健康服務，以下是其中兩位同學的分享。

6D潘景朗

我有幸連續兩年參加這項健康服務，不但讓我了解更多長者健康護理的知識，更提升了自身的團隊合作和溝通技巧。還記得第一次為長者量血壓，我曾質疑自己能否勝任這項任務。通常長者到達中心時都比較緊張，所以血壓讀數大多偏高。為免他們更加緊張，我們要以婉轉的方式來安撫他們。另外，與長者說話時，要提高音量。在他們聽不清問題時要主動重複，所以耐性更是不可缺少。回想過來，服務長者並不難，只要願意主動聆聽他們的分享，便能關心每位長者的需要。

4D陳凱琪

我非常感恩有機會參與這次外展活動，它讓我明白關心社區的重要。我最大的得著，是明白盡責的重要性。在服務中，為了確保長者有良好的健康狀況及藥物安全的知識，我們必須參與面授講座及完成網上學習。可是，其中一次講座課堂正處於考試期間，當我正猶豫應否出席時，我想起校長的訓勉：必須依約出席參與的活動，才是負責任的行為。最終，我校的同學全數出席講座，也讓我感到欣慰。



第三十六屆畢業禮

畢業生致辭

前風紀隊隊長6C蔡泳琳代表中六同學致答辭，緬懷在校園度過的六年生活。



六年的日子，仿佛離不開「變」。記得告別夏令時間後，我們手持新的上課時間表，埋怨課時加長；手持第一張中期試時間表，埋怨同一天考核科目太多。正因埋怨才使我們明白面對推陳出新的教育政策，母校仍然堅持對教育的執着。

作為第一屆應考中文科範文的考生，文中思想難以理解，慶幸老師仔細教導。我們雖常埋怨課業繁重，但老師付出更多，甚至犧牲休息時間，

留下電話號碼、設立網上群組，以致在校外也能保持聯繫。面對公開試和前途，他們會關心慰問遇到壓力迷惘的我們。又於課外活動陪我們練習至七八點；於班際比賽為我們打氣，可見他們多年來對學生的執着。

母校在屬靈事工上堅持不懈，種種的福音工作年復一年。我們雖偶爾覺得講員嘮叨，但母校一直的堅持，讓我們可根據聖經不變的真理，在多變的世代，建構正確價值觀，實在值得感恩。

天有不測之風雲，工友風雨不改默默付出，每天細心打理植物，打掃

課室，為我們打造舒適安全的學習環境。

六年來，於校園內一同生活的你我，早在彼此生命留下足跡。縱使世事變幻、前路未知，但情誼依舊，我們仍會記得這段時光；相信多年後重遊母校，所見景象會不同，但母校仍有屬於我們的地方，有時刻支持我們的老師，更有神永恆不變的恩典。

盼望我們不會辜負母校的栽培，將「迦密柏雨」的精神傳承下去。祝願母校繼續在神豐盛而又美麗的恩典中作育英才。



模範校友分享

伍慶賢醫生畢業於香港中文大學醫學院，現任職公立醫院急症部。伍校友熱愛音樂，琴技超卓，在學期間，已獲委任為香港中文大學駐校藝術家。他亦擅於書寫醫生和病人間的故事，其作品曾入選「中學生最喜愛十本好書」。

在本年母校畢業禮，獲頒發模範校友之殊榮，深感榮幸。有機會再次在《分享激勵》中分享個人在社會歷練中的感悟，更是可貴。

從母校畢業，轉眼已經十多年，但學校生活的點滴，依然歷歷在目，就如聖誕假期前上化學課發生小意外，試管噴出濃濃白煙時，老師笑我在炮製「白色聖誕」的幽默；還有生物科解剖草蜢時全身毛孔的吶喊、參與班際籃球比賽時入球的振奮……當

然，也少不了年少時的頑皮，例如在中秋佳節，於學校洗手間綁架了壁虎回家，跟牠分享自己最喜歡的月餅（但壁虎不吃）等等。這許多許多，構成了一個立體的、生動的少年時期。

離開母校上大學去，世界忽然變得尚大。待人接物，行事選擇，看似自由，實需自律。當學院中有些職員甚至教授，稱呼自己叫「先生」而不是「同學」時，這才發現自己一夜長

大，別人對自己的行為責任的要求，完全提昇了層次。幸好，母校於德育、宗教和群育上的建立，能作我畢業後路上的燈。醫學院的生涯有血有淚，當時還兼任大學駐校藝術家和兩個政府委員會的工作。在壓力中，我學會堅毅和忍耐。

踏上行醫之路，我很重視團隊精神，對每個職系的同工都同樣尊重，不論是前輩教導，還是工友來換垃圾袋，我都必然道謝。聖經說：「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治」，懷著感恩的態度生活，就會快樂。另一方面，人多口雜，管好自己的嘴巴，不做是非之口，更是重要。「你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷……為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？」這段經文總叫我時刻警醒。

人生並不完美，有成功之時，也有尷尬與挫折之時。作為師兄，希望與同學共勉的，是無論順逆，都要保存善良的心，按著真理生活和待人，在社會激流中，不要迷失，總要鼓起勇氣，向著標竿直跑。



本年度校外獲獎名錄 (一)

Weizmann Institute Summer Programme (以色列舉行) 6C黃海健

香港科學青苗獎

冠軍 4A陳穎鍵 4A李和謙 3A梁智朗
3C朱諾言 3D李永康

最佳指導教師獎

最佳創意方案獎

國際資優解難大賽

中二級冠軍

中一級亞軍

金獎 2B徐恩琳 2D陳卓兒
銀獎 1B洪弘睿 1C關滿庭 1D武恩琪
2A梁偉聰

銅獎 2B劉浩宏 1A黎旭慧

Faraday Challenge Day

第三名 2B徐恩琳 2C李樂怡 2D陳卓兒
2D陳雪蕎 2D賴奕勤 2D葉獻呈

優異獎 2A梁偉聰 2B羅琦峻 2B任晉東
2B蘇詠創 2C李忠衡 2C黃新源

香港物理奧林匹克

首二十名學校

二等獎 4B劉鉞婷

三等獎 4B周晉富

聖言丕物理奧林匹克

優異獎 4A鄭朗欣

香港生物素養競賽

一等獎 6C李培政 4A楊詠欣
二等獎 6C黃海健 5D劉恩蕎 4C蘇恩銘

三等獎 6C林瀚能 5C李逸深

優異獎 5A蘇婧妍 5A鍾伊樂 4A陳凱琪
4B紀卓婷

香港聯校生物奧林匹克

優異獎 5C招尚言

香港中學化學奧林匹克

優異獎 5A鍾伊樂 5A曾志軒 5D劉恩蕎
5D陳展朗 5D馮浩旻

國際初中科學奧林匹克

Second Class Honour

3D梁浩然

Third Class Honour

3B李忠誠 3C朱諾言

Samsung Solve for Tomorrow「科創未來· 傷健共融」比賽

優異獎 6C杜家浩 6C譚浩鋒 6C劉丞浩

優異獎 4B彭卓榮 4C陳樂軒 4C蘇恩銘

WYNG Philomathia Student Essay Contest

Winner 5C錢卓瑜

The HKFYG Standard Chartered English Public Speaking Contest

Top 10 in session 5D劉恩蕎 3A鄧心怡
3B鄧卓怡

1st in session 3C朱諾言

RTHK The Speaker

Certificate of Merit 3B鄧卓怡

Hong Kong Budding Poets Award

Honourable Mention 2D葉獻呈

Hong Kong Young Writer Awards

Honourable Mentions 2A梁偉聰 1A李昕澄

Hong Kong Secondary Schools Debating Competition

NTE Junior Division 1

1st runner up

Interpretive Reading Competition

Champion (Junior Form) 1A 何若璋

Harvard Book Prize Award

5A張臻佑 5C陳可欣 5C陳藹晴

大埔區學界辯論比賽

冠軍

基本法盃全港中學生辯論賽

新界東區(一組) 冠軍

星島第三十三屆全港校際辯論比賽

十六強

全港學界對聯創作比賽

亞軍 4D尹嘉琦

季軍 4D蕭丰德

特別嘉許獎 4C張迪森

中國歷史校際精英問答比賽

全港季軍

職安健常識問答比賽

學生組亞軍 4B彭卓榮 4C郭博宇

4D潘瑩露

Canadian Open Mathematics Challenge

Distinction 6C邱澤曦 6D黎易樺

6D黃兆榮 6D張展程

5D馮浩旻

Honour 6B吳皓然 6C林瀚能

5D張榮軒

Australia Mathematics Competition

High Distinction 5A歐陽日

Distinction 6C邱澤曦 6C楊証皓

6D黎易樺 6D蕭家賢

6D黃兆榮 5D張榮軒

4A鄭澤剛 4A楊詠欣

4D陳志賢

香港青少年數學精英選拔賽

二等獎 3D梁恩浩

三等獎 3A賴曉賢 3D李永康

香港數學競賽

三等榮譽獎狀 5D馮浩旻 5D張榮軒

優異獎 5D馮浩旻 5D陳澤文

4A郭鎮璋 4B伍融霏

澳洲新南威爾斯大學國際聯校學科評估

全港中五級科學最佳成績

5A歐陽日 5D陳展朗

High Distinction科學

5A歐陽日 5D陳展朗

Distinction英語

5A歐陽日 5C錢卓瑜 5C招尚言 5D劉恩蕎

Distinction數學

5A歐陽日 5C陳駿樂 5C招尚言 5D陳展朗

5D陳文杰 5D張榮軒 4A陳凱琪 4D葉凱琳

3D李永康 3D梁浩然 2A梁偉聰 1B洪弘睿

Distinction科學

5C招尚言 3D梁浩然 1B洪弘睿 1B林若宇

Distinction寫作

5C錢卓瑜 4A陳凱琪 4A李衍凝

香港學校朗誦節

中學五年級英文個人演講

冠軍 5D劉恩蕎

中學三、四年級英文個人演講

冠軍 4D劉恩希 3C朱諾言

中學三年級女子組粵語散文獨誦

冠軍 3D李立澄

中學四年級女子組英語詩詞獨誦

亞軍 4A蔡恩橋

中學三年級粵語二人朗誦

亞軍 4B李思諾 4B王頌君

中學三、四年級英文個人演講

亞軍 3A鄧心怡

中學三年級女子組英語詩詞獨誦

亞軍 3C劉穎喬

中學一、二年級女子組普通話詩詞獨誦

亞軍 1C傅斯唯

中學四年級女子組英語詩詞獨誦

季軍 4C余海琦

中學三、四年級英文個人演講

季軍 4C張迪森

中學三年級女子組粵語散文獨誦

季軍 3D李羲言

中學一、二年級男子組普通話散文獨誦

季軍 2B李福榮

中學一、二年級女子組普通話散文獨誦

季軍 1A鄧晰文

中學一年級女子組英語詩詞獨誦

季軍 1A何若璋

中學一年級男子組英語散文獨誦

季軍 1D劉逸曦

中學一年級男子組英語詩詞獨誦

季軍 1D劉逸曦

中學一、二年級粵語詩詞集誦

季軍

另獲優異獎23項

本年度校外獲獎名錄 (二)

香港學校音樂節

全港比賽

最傑出中學合唱隊(第二組別)

明儀合唱團盃

最佳中學混聲合唱高級組(第二組別)

香港電台盃

最佳中學女聲合唱隊(第二組別)

香港兒童合唱團盃

最佳中學初級合唱隊(第二組別)

香港兒童合唱團盃

全港混聲合唱高級組中文歌曲(第二組別)

冠軍

全港混聲合唱高級組外文歌曲(第二組別)

冠軍

中學女子合唱高級組中文歌曲(第二組別)

冠軍

中學女子合唱中級組外文歌曲(第二組別)

冠軍

中學女子合唱初級組外文歌曲(第二組別)

冠軍

全港男聲合唱中級組外文歌曲(第二組別)

亞軍

全港男聲合唱中級組中文歌曲(第二組別)

亞軍

中學女子合唱初級組中文歌曲(第二組別)

季軍

中學混聲合唱初級組外文歌曲(第二組別)

季軍

中樂中學中級組 冠軍

二胡獨奏(中級組) 冠軍 4B林澤楷

琵琶獨奏(深造組) 亞軍 5A王詠彤

二胡獨奏(深造組) 亞軍 1A蔡秉義

二胡獨奏(深造組) 季軍 4D鄧慧沂

揚琴獨奏(中級組) 季軍 1B戚詠然

鋼琴六級(新界東區) 季軍 2B陳諾瑩

共獲榮譽成績8項優良成績23項及

良好成績11項

校際手鈴比賽

手鐘高級組 金獎

手鈴中級組 金獎

手鐘初級組 銀獎

手鈴高級組 銅獎

手鈴初級組 銅獎

最佳中學手鈴隊

香港青年音樂匯演比賽

中樂團 銀獎

管樂團 中級組銅獎

管弦樂團 銅獎

弦樂團 銅獎

香港國際音樂比賽「藝韻盃」

西樂小組 第一名

香港學校戲劇節

傑出導演獎 5C陳俊龍

傑出演員獎 5D劉沛彤

傑出劇本獎

傑出舞台效果獎

傑出合作獎

九龍倉全港中學生繪畫比賽

優異獎 5C錢卓瑜

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會

全年總錦標

女子組十佳學校

田徑比賽

女乙團體第七名

女乙跳遠 冠軍 3B張家穎

女乙100米 季軍 3C徐嘉泳

女丙跳高 季軍 2D蘇恩潼

越野比賽

女甲團體第八名

女乙團體第七名

女乙個人第三名 3D盧昕希

女乙個人第五名 4C李凱穎

游泳比賽

女乙團體殿軍

女子丙組100米自由泳

金牌 2C盧昕伶

女子乙組50米四式接力

銀牌 4B郭羨琪 4C李昕言 3D馮穎芯

3D盧昕希

女子乙組50米蝶泳

銀牌 4B郭羨琪

女子乙組100米蛙泳

銀牌 3D馮穎芯

女子乙組50米自由泳

銅牌 4C李昕言

女子乙組200米自由泳

銅牌 3D盧昕希

女子乙組100米自由泳

銅牌 3D盧昕希

女子乙組200米個人四式

銅牌 3D馮穎芯

女子丙組200米自由泳

銅牌 2C盧昕伶

羽毛球比賽

女丙 冠軍

手球比賽

女甲 殿軍

女乙 殿軍

女丙 殿軍

全港中學校際體操比賽

中學女子中級組

全能 冠軍 3B張家穎

跳馬 冠軍 3B張家穎

自由體操 冠軍 3B張家穎

屈臣氏香港學生運動員獎

6A葉卉晴

香港紅十字會「賈信士夫人盃」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

大埔傑出公民服務獎

2D陳雪菁

公益少年團傑出團員

5D劉沛彤

公益少年團三等榮譽獎

4B胡芯苑

公益少年團高級紫章

3A賴曉賢 5D劉沛彤

大埔區十大傑出學生

3D李立澄 2A梁偉聰

傑出學生環保大使

5B陳嘉懿 5B陳霽洛 4D蕭丰德

「傲翔新世代」青年領袖訓練計劃

東埔寨體驗服務之旅

6B彭在思

「彈想頭」賽馬會社創科技及

青年創業培育計劃

入選隊伍 5A黃泳豪 5C馮梓濤

尤德爵士紀念基金高中學生獎學金

6B黎佩兒 6D黃兆榮

特別資優學生培育支援計劃

人文學科 3B黃可澄 2A張 藍

1A黎旭慧

領導才能 3A鄧心怡

數學 4D陳志賢 3B李忠誠

2B劉浩宏 2B徐恩琳

科學 3B林穎宇 2A蘇恩詠

2C李樂怡 2D陳卓兒

1D鄧榮陽

胡禧堂獎學金

2D楊倩嵐 1D林恩婷

香港福建希望工程基金獎學金

6C林瀚能 5D周德浩 4A楊詠欣 3D陳嘉欣

2C李嘉源

大埔區好學生獎勵計劃

表現特出獎 5C張淇堃 5D陳澤文

5D劉恩菁

另有40位同學獲優秀學生及272位同學獲好學生獎

2017香港中學文憑試

最佳成績 5科5**及
3科5*

獲大學入學資格 96.4%

2017畢業生出路

獲大學聯招取錄 95.7%

入讀學位課程 74.5%

入讀副學位課程 23.3%



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：謝宛穎、胡嘉儀、蔡泳琳、林紅、孫慧君、楊穎一、盧沅翹、黃凱晴

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