



分享★激勵

經歷談體驗

心志勉進取 **30**期 2019 · 7月出版

校長的^話

譚明輝先生.....

感謝神的恩典及帶領，我在1981年加入迦密柏雨中學，不經不覺，我將於今年九月退休。這38年來，我不單向同學教授學科知識，更可以藉教學的平台與同學作生命交流，以及分享主耶穌寶貴的福音。我喜見同學在基督教全人教育的栽培下，在智慧、身量、神和人喜愛的心均衡地成長(路加福音2:52)。臨別在即，我回想擔任校長這十年間對同學的訓勉，在此扼要提醒大家。

我常教導同學做「好學生」，要以耶穌為主，做一位「好信徒」，在社會做一名「好公民」。在這個充滿歪風的社會，不少人欠缺正確的價值觀，過著自我中心的生活，沒有動力改善自己。難怪我們在市面上常聽見污言穢語，又見到不少青少年人染上吸煙的壞習慣。故此，我們要教導同學正確的道德觀，也要讓同學明白因信主耶穌而有的新生命，使我們有力量得勝罪惡。

此外，近年較多人以暴力方式對社會的議題表達意見，我甚擔心同學跟隨這些做法，但聖經的教導卻完全不同。

「你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」(羅馬書12:21)

「回答柔和，使怒消退。言語暴戾，觸動怒氣。」(箴言15:1)

迦密柏雨中學是大家和諧共處的地方，不單師生關係良好，同學之間也彼此以禮相待。我十分盼望同學明白不要只為自己「爭取」，人與人的相處往往是有商有量的，甚至有時為了他人而要放棄自己的利

益。這便是家庭生活，而迦密柏雨就是一個大家庭，盼望我們的社會也是如此！

其實，我十分看重家庭的生活。雖然我的兒女已長大成人，但我們一家四口仍十分珍惜相聚的時刻，也堅守全家一起祈禱讀經的時間。我常提醒同學在大時大節，要以家庭的活動為首，不要只看重朋輩的活動而忽略父母。我常說，父母不會帶壞子女，但朋輩間卻可能會為彼此帶來不良影響，甚至行差踏錯。

處身於考試主導、功利掛帥的社會，補習的風氣十分盛行。有些同學為求取得優異的成績而四出補習，甚至影響家庭及學校的生活。即或同學可以考獲高分，但是否擁有活潑的知識及能力呢？每位同學的天份不同，求學不是求分數，大家應學會忠心的功課。如聖經所說：「所求於管家的，是要他有忠心。」(哥林多前書4:2) 同學不單只是忠心求學，更要將忠心的態度延伸於將來的工作中，成為你自己做人處世的信念。

雖然我要離開迦密柏雨中學的崗位，但我仍會繼續為大家祈禱。法團校董會已委任黃偉強副校長於九月接任校長一職，他是一位有心有力的校長，必能靠主領導迦密柏雨中學繼續前進。

願主耶穌的恩惠常與你們同在，又使用迦密柏雨中學造就建立更多青少年人。

科研路不懈

大開新眼界

港青少年科技創新大賽

香港青少年科技創新大賽 一等獎 艾默生材料科學專項獎

香港青少年科技創新大賽旨在向青少年提倡科研精神。我校同學以「被澱粉穩定的納米銀粒子」為研究對象，成功奪取佳績，且看三位同學分享。



5A 李和謙

我有幸能夠參與這個比賽，更在比賽中和隊友奪得佳績，實在感恩。感謝兩位老師的帶領，亦感謝隊長的指揮。而我們很早便開始預備這個比賽，做了許多實驗去證明粉銀作為催化劑的效果。面對多個實驗樣品，有時候更要量度資料到晚上七點多才能回家。我用了一段長時間才明白整個實驗的原理，再次感謝老師和隊友的解說，使我學到更多額外的知識。

5A 陳穎鍵

預備工作早在九月已展開，為三月的比賽作準備，每星期三要預備約三十支藍綠藻樣本，每天小息和放學後要量度光催化的進程，需付出不少時間，做着繁複而沉悶的動作，教我要堅持、刻苦耐勞。比賽臨近，我要負責整合各項實驗結果作海報和熟讀稿子，在比賽時向評判匯報，這都大大加深了我對納米銀的認識，遠比化學書上的知識多。在此勉勵同學，在科研路上要堅持不懈，才能學得多、學得深。

5A 陸永約

題目中極冗長累贅的化學名稱，大抵已反映我們的研習是多麼繁重、多麼艱辛。測試「粉銀」的殺菌和光觸媒效應時，已遇上不少難題，比如種菌不成、實驗結果未如理想等，幸得老師的幫助、加上我們不斷嘗試，成功克服種種困難。然而，最困難的事，莫過於孤身一人撰寫報告，為了裝備科學知識，我下決心閱讀文獻，期間一連串的「外星文」，都經我逐字逐句細閱、理解、消化，最後完成一份三千字的報告。

HONG HONG Biology Literacy Awards

賽前預備扎良根 臨場應變展才能

香港生物學素養競賽 亞軍 最佳提問獎

本校四位同學參加香港生物學素養競賽，大會即場向參賽同學派發議題，他們以「三維打印技術在現今醫療上的應用」為研習主題，喜獲亞軍及最佳提問獎，可見日常準備與即場應變缺一不可。



6A 李天琛

較後出場的隊伍會獲派更具挑戰性的題目，剛開始比賽的隊伍獲發了「素食主義」、「海洋垃圾」等較為「平易近人」的議題，但作為倒數第二出場的我們，得到的題目是「三維打印技術在現今醫療上的應用」，雖然題目較為艱難，但憑着我們預先充分的預備與臨場的溝通，成功完成一個相當完整的簡報，並榮獲亞軍。

我認為在參加比賽中，不論是參賽前的準備，參賽時的臨場應變、良好溝通以及團結也是不可或缺的，而最重要的，就是一種不畏困難的精神，希望同學日後抱著這種精神，馳騁於賽場之中！

6C 張淇堃

在初賽時，由於不知題目的形式，加上涵蓋範圍廣，令我擔心自己發揮未如理想。幸好，題目與生活內容息息相關，平日課堂上老師不時與我們討論生物科技及生態方面的新聞，加上領隊老師事前也為我們精心準備了模擬試題，讓我們有所練習，我們才成功躋身決賽。

決賽的模式也有不同，要求我們即時抽籤並限時準備題目，還要即時回應台下來自其他學校參賽者的提問，要在短時間內分配工作、制定大綱和整理資料，實屬不易。

整個比賽，我對生物方面的知識有更深入的了解。老師的悉心指導和鼓勵，以及隊員之間互相支持和勸勉，是我們獲獎的關鍵，我在這個比賽中獲益良多。



失敗挫折縱在眼前 盡心竭力成果終見

科普快遞科學演示比賽 季軍

本校科學隊首次參與此項比賽，對他們而言是一項新的挑戰。雖然在預備過程中經歷無數次失敗，但憑著他們的努力及團隊合作的精神，他們最終喜獲佳績，更得到前往新加坡交流的機會。

5C 蘇恩銘
感謝神讓我們有機會參加這項比賽並獲得季軍。這比賽不但要我們提交報告，還要提交短片，並用簡單的道具解釋背後複雜的科學原理。學校科學隊第一次參加這項比賽，大家都缺乏經驗，但經指導老師的鼓勵，我們勇敢嘗試，最後有幸獲獎。

在預備決賽時，我們以去新加坡為目標。為了能流暢地匯報，我們努力背稿。雖然很忙，但我們每周都會抽數小時在電話中讀稿，並在假期時間製作道具和預演。雖要付出很多時間，但我們都一起為目標努力。

感謝我的隊友，我們互相合作：有人不介意作跑腿，不停買甘油、魔術貼等材料；有人願意在家中廚房調較生物塑膠最合適的分量；有人願意寫稿、剪輯短片。在此鼓勵大家勇敢嘗試、訂立目標和與人合作，那是難得的經驗。



5A 楊詠欣

感謝神帶領我們經過初賽、決賽，更有幸能前往新加坡交流。這個比賽要投放大量時間和心力，因此，我們都把握時間回到學校拍攝。得知進入決賽後，只剩下一個月的時間準備。提交影片及報告前的兩三個星期，我們每天都留在實驗室直至校舍關閉，甚至在周末也相約趕工，為的是盡力去完成這項比賽。

我們上網找了不同生物塑膠的食譜，並在家政室裡不斷嘗試。一開始我們屢次失敗，大多生物塑膠都不能成形。但我們漸漸掌握到材料的分量，最終我們成功製作出良好的生物塑膠！

整個過程中，我們投放了大量時間和心機，從中亦獲益良多。在此鼓勵大家把握機會，忠心地完成每項大小事，你必能從中成長。

無懼困難挑戰 勇於嘗試突破

國際初中科學奧林匹克 二等獎

本校三位中三同學勇於嘗試，參加國際初中科學奧林匹克香港選拔賽。比賽頗具挑戰性，他們以堅毅不屈的精神去面對不同難關，從中成長得益，突破自我，而他們皆喜獲二等獎。



3A 徐恩琳

這次比賽的問題很艱深，大都是我從未學過的，我一度感到沮喪和灰心。開初時，我常做錯近一半的題目，曾經想過放棄。但幸好有在準備班，有指導老師詳細的解釋，令我知道自己錯了什麼，最後我更取得二級榮譽。這次比賽加深了我對科學的興趣，使我清楚知道了我選科的方向。最後，我想鼓勵同學們要相信自己，多去參加比賽，並謹記過程比結果更重要，勇敢地去突破自己，充實自己。

3B 張藍

在三星期的密集訓練裏，我們都盡力吸收嶄新的科學概念。雖然很難全部理解，但能一嚐科學的奧妙和有趣之處。我所學到的知識，就像是科學的開端；繼續探索下去，便能發現更豐富的智慧。比賽過後，我才知道訓練時得到的知識，對答題的確很有幫助。我縱使不能百分百確定答案，但亦能推算出最合適的選項。藉着這次比賽，使我增進了多方面的科學知識，並感受到知識帶來的滿足感。

3D 吳嘉豪

我很開心能夠代表學校參加國際初中科學奧林匹克比賽。比賽前，老師每天抽一個多小時讓我們做過往的試題，更特別邀請中六的師兄教我們更多科學的知識。雖然有時候很忙，但我覺得這些都是值得的。最後，我希望同學們能好好把握每一次得來不易的比賽或活動的機會，即使要犧牲一些時間，但當你能學到和體會到不同的事物，能夠充實自己，一定不會後悔。

逆境自強 堅毅不屈

Faraday Challenge Day 冠軍

比賽中，面對看似「不可能」的任務，參賽同學不輕言放棄，反而團結一致、盡力而為，最後共同渡過難關，喜獲冠軍。以下是同學的體會。

2C 梁筠怡

這次比賽除了讓我有更多團隊合作的機會外，更讓我學到不要一開始就否定一切。比賽剛開始，所有人都有點不知所措，無從下手。後來我們先把所有想到的方案寫下來，再找出最合適的幾項去搜集資料，分工合作。得知獲得第一，我感到無比興奮之外，也深刻體會到面對困境不可輕言放棄的道理。因此，日後大家遇到困難，想放棄或感到無從下手時，不妨先試著隨便列幾個提議。你會發現，事情遠沒有你想像中的那麼難。

2D 韓昕明

比賽時，我們遇到了不同的困難，使我們進度落後於其他組別。但是我們分工合作，互相幫助，縱然遇到挫折，但我們也沒有灰心，大家都盡力而為，最後獲得冠軍。我認為最重要的是過程中表現出的堅毅團結，即使最後我們沒有獲獎也不會後悔，因為我們已經盡力而為，也獲得了比獎項更寶貴的經驗。希望大家遇到困難時，不要灰心放棄，要不停的嘗試，只要盡全力去做一件事，無論成功與否，也不會後悔。



無懼疲憊 虛心求進

國際遺傳工程機器設計競賽 銅獎

由十多個月前，準備參加比賽開始，到最後有機會到美國與來自不同地方的參賽者交流和學習，對5C陳樂軒而言，一切都得來不易。我們且看他在這次比賽中的得著。

鍥而不捨 精益求精

Minecraft創作比賽 高級組季軍

雖曾萌生放棄的念頭，但最終靠著老師和組員的支持勉勵，勇敢克服重重難關。堅毅互勉，是他們在「建構中的歷史：Minecraft 創作比賽」成功的秘訣。

在整個參賽過程中，最難忘的是在實驗室中做實驗。當時，我們每晚要準備翌日實驗的待辦事項，每天早晨便乘車趕往實驗室，的確疲倦。但能夠學習到平日課堂中不會接觸到的知識，令我們都彷彿忘記了疲勞。實驗過程中固然有沉悶的時候，但能夠學習到新奇的知識，都使我們十分興奮。做實驗的過程中，我們也曾遇上許多不如意的事，但每次挫敗過後，我們都能從中學到功課。後來我們與聖士提反書院的同學有更多的合作，他們閱讀過許多與實驗相關的論文，令我們深感佩服，亦明白到要學有所成必須主動學習。我特別感恩有科學隊指導老師的悉心教導和支持，還有其他隊員的勉勵和協助。我亦藉此鼓勵同學把握面前的機會，多參與課外活動，多了解我們身處的這個世界，擴闊眼界。

譚浩鋒

這次比賽的要求很高，內容涵蓋廣泛，包括要對歷史、文化和建築風格有十分多的理解等，但我們卻一直追不上進度，眼見提交作品的期限漸近，作品完成度卻只有約一半，我心急如焚，甚至萌生放棄的念頭。所幸組員卻一直努力奮鬥至夜深，老師更是不辭勞苦，不停的給我們建議，我們才得以完成看似「不可能」完成的作品。事情總是看起來非常艱難，直至你最終將它們完成。

杜家浩

從開始商討建築藍圖，接着逐步修改，希望找出一個完美而可行的方案，到最後定稿，每一步都傾注了老師與隊員的心血。過程中，很多時候實際造出來的模樣與理想的相差甚遠，令人不免灰心。有幸得到老師的幫助，不時前來討論進度，給予不少靈感。故最後能獲此殊榮，不僅僅是對團隊的肯定，更是對背後默默付出的老師的讚揚。全賴隊友互相支持，才能有幸獲獎。也只有堅持，才能看到結果。



謙遜堅韌 柏雨中辯

辯員們台上精湛的表現，靠的是許多不為人知的汗水與團隊內的合作扶持。辯論隊員才可精益求精，屢獲佳績，馳騁辯場。



體現團隊精神 情誼激勵人心



3B 鄭雅慧

很多人以為辯論就是考反應、考口才，其實不盡如此。不是每個辯論隊隊員天生就能言善辯，在賽場上唇槍舌戰、妙語連珠背後，需要的是修改了一次又一次的辯稿，不斷推翻又重組的邏輯。學到的辯論技巧能靈活運用在中文和通識科裡，令同學學業進步，而隊員亦能在比賽中找到成功與滿足感，失利時又不忘謙卑和倚靠主的帶領。一眾隊員在辯論隊中經歷過許多起起跌跌，想來「獲益良多」這個詞，來形容中文辯論隊真的最適合不過。

3B 賴奕勤

從中一的辯論興趣班，中二進入辯論隊，到了今年終於有幸參與大型賽事。回顧三年辯論生涯，雖然參賽不多，亦嘗挫敗，但辯論教我成長，使我從當初說話組織貧弱、詞鋒柔鈍，到了現在竟然可以帶領一整隊低年級同學參加比賽。或許在辯論時，會有疲憊、灰心。但辯論本不貴乎於勝負，而是整個團隊的支持。記得每次比賽前夕，我總會感到十分緊張，隊員們都會鼓勵我、肯定我。比起每次比賽的結果，我更珍重這份情誼。

4A 陳靖薇

三年來，透過預備不同辯題，我對時事、政策都有了更深的認識：我不再對「大灣共融」一無所知、不再對民生政策漠不關心。辯論，令我更了解香港這個家。同時，我亦學會批判思考，比起輸贏，辯論所培養的邏輯思維，才是彌足珍貴的。不知不覺，今年賽季臨近尾聲，中五的隊友也將要暫別辯場。在臨別之際，除了不捨，我更需要學懂承擔，擔起中辯隊的大旗。同時，正因為缺少了兩位中流砥柱，我更要堅強，來年和隊友們好好合作，在比賽中過關斬將。叫「柏雨中辯」的名字馳騁辯場，薪火相傳。

創業雖難 創意堅持並用 自然難不成難

創業對於大部份同學而言，仍是遙不可及，但我校兩位同學參與「彈·想·頭」社創科技比賽，排除萬難，扭轉劣勢，成功爭取賽方資金創業，且看6C馮梓濤同學分享箇中辛酸甘甜。



社創科技活動「彈想頭」旨在讓年輕人更深入了解創業的困難，並且透過活動中三萬元的資助金實踐創業。要獲得資助，就需要提出一個獲評判認可、卓然於群的方案。在活動開始，我們就陷入劣勢。我們不但缺乏人手，更因主辦方未能為我們配合專業導師，令我們缺乏顧問的專業意見。然而，在我們努力不懈之下，發現櫻桃紅蟑螂（寵物蟑螂，不易逃走且缺乏城市中的生存能力），可作為香港廚餘問題其中一個解決方法，並且能到兩棲爬蟲寵物店作為活體飼料出售。此舉不僅有望解決社會問題，還可以賺取利潤，作為計劃的可持續發展的基金。

比賽日臨近，大會調來一位導師。不料，導師一來便批評我們天馬行空，要求我們重做。我們花了數十個晝夜構思推敲的方案，豈容他數十分鐘就全盤否定呢？幾番思量，我們決定堅持自己的方案。

最終，我們的計劃獲得了第一名，獲得三萬元營運經費之餘，每人也獲得一萬八千元的獎金。評判還讚許我們的大膽創新，且有足夠的資料證明其可行性。

在與別人競爭的時候，我們很多時候都難免會遇到劣勢。面對形勢的態度成為了我們成功的關鍵。聽取別人的批評固然重要，但若果你為此付出過大量的時間和努力，也不妨保持住一往無前的心，完成自己的目標。

把握每個機會 成就每個可能

一帶一路一狀元問答比賽 優勝隊伍

本校兩位同學透過比賽，除了加深對「一帶一路」的認識，拓闊視野外，更有幸在逾六千五百名學生中，成為優勝隊伍，當中全賴隊友間互相合作。



3B 彭彥睿

到電視城錄影和比賽的經歷實在是記憶猶新。首先，我們需通過網上問答初賽，以爭取參與決賽的機會。我和一眾隊員協力完成初賽，能獲得入圍機會，全賴隊友支持。其次，這次比賽的獨特之處在於，比賽過程中需與兩位電視明星互相配合，雖是初次見面，但仍合作無間，以致最後獲勝。比賽錄影進行了近五小時，節目時間卻只有三十分鐘，令我明白到台上一分鐘，台下十年功的道理。這次活動不但拓闊我的眼界，更令我意識到團隊合作的重要。或許成功的關鍵在於把握眼前的機會，莫失良機。

3D 曾海桐

這項比賽在將軍澳電視城舉行，過程會被錄影播出，確是難得的經歷。我的隊友不單是熟悉的同學，更有陌生的藝人。錄影比賽過程，亦令我倍感壓力。但在與藝人的談笑間，我逐漸放鬆下來應付比賽，最終獲勝。比賽中，我看到了「一帶一路」不同國家有趣的風俗習慣、遇到的各種問題及解決方法，使我大開眼界。我發現原本以為跟我毫無關係的國家，原來跟我的日常生活息息相關，所以我們更應留意不同地方發生的事，拓展視野。

艱辛中得勉勵 難處中顯默契

職安健常識問答比賽 學生組季軍

要在問答比賽中脫穎而出，靠的是一份堅持，一份默契，以及一份勇敢。我校三位同學組成一隊，經過多輪淘汰賽後，喜獲季軍佳績。



4C 李穎欣 4C 顏嘉蔚 4D 龐軒儀

考試過後，在其他同學開始放鬆心情時，我們卻要捧著厚厚的書，熟記我們不熟悉的內容。儘管內容只是些選擇題，也著實煎熬。不過當我們三位隊員分工合作，互相詢問、彼此考核，原本艱辛的過程，也漸漸變得有趣。這種學習方法，更成了三人間心照不宣的小遊戲。此比賽給予我們面對公眾的機會。我們平時都在學校學習，鮮有出外比賽的機會，而這比賽在香港電台直播，難免會有一點緊張，但是我們還是硬著頭皮挺過去。比賽期間，在不知道對手的實力下，盡全力在腦中尋找答案，戰戰兢兢地回答每一道問題，確是不容易。我們固然有犯錯的時候，但感謝神的帶領和指導老師，令我們能憑著堅定的意志與決心，晉身決賽。

隊友齊心 其利斷金

法制先鋒問答比賽 殿軍

面對比賽前各項變故，難免會感到不知所措，但幸得指導老師以及隊友的支持鼓勵，我校常問隊在是次比賽中喜獲殿軍。



4D 鄺信溢

我相信團員之間的合作是致勝關鍵。訓練過程固然辛苦，幸好有隊員之間互相勉勵打氣，一起分享零食，分工合作，互相提點，隊友的陪伴就成了最大動力。到了決賽，各人身心難免感到疲累，加上原本的隊長因病未能出席，令我臨時替任隊長一職。這突發狀況令我們感到擔憂，但幸得一班隊友的支持，作為我堅實的後盾，不但使我重新振作，更令我體會到團隊精神的重要性。是次比賽的過程，如學習、成長路途，都極需良朋的支持，所以這令我學會珍惜每位與我一同共患難的友伴。除了感激隊友、良朋的付出，亦感謝指導老師的帶領，有了他們的支持，才能讓我們步向成功。

Finding Pleasure in Reading and Winning

Our school prepares well and fights hard in Hong Kong Battle of the Books. We are crowned the champion among 31 competing schools.



3B Yip Cheuk Him

To prepare for the competition, I tried my best to read as many selected books as I could and memorized their contents. It was really tough. I had to get a good balance between my study and reading. Fortunately, reading is one of my favourite hobbies and I treated it as a challenge to myself.

I would like to express my sincere gratitude to my teachers for giving me the opportunity to be part of the team. Through this competition, I have gained more confidence and learnt the importance of team work. Although I can no longer take part next year, I will definitely keep reading for enjoyment.



2B Lau Yat Hei

I spent a lot of time on preparation, but I think it is worth it. When we entered the final competition, we were a bundle of nerves. At the beginning, we answered a lot of questions incorrectly. Some of my teammates thought that we were going to lose. However, I believed that we still stood a chance. Practice makes perfect. Fortunately, no matter how strong our opponents were, we finally won the championship.

It is a great learning opportunity to me. I have learnt the importance of encouraging each other during the competition. When some of us did not have confidence to answer the questions, I tried to encourage them and asked them to trust themselves. After that, our performance was greatly improved.

I strongly recommend this reading competition to all junior form schoolmates. I hope my experience can encourage more schoolmates to treat reading as a habit, or at least, to read more.

Expanding Our Perspective in Debating



Both of our junior and senior English Debating Teams won the 1st runners-up in Hong Kong Secondary Schools Debating Competition (New Territories East Division 1). Teammates had wonderful experiences in the contests.

2B Ho Jo Wei

When people think of English debating, their first reaction is usually that it is boring. But this is actually not true. Debating is not one bit boring. Before a debate, we have to do researches and that alone is very interesting, since you'll come across lots of fun facts that you do not know. Then, thinking about points is very enjoyable too as you have to think about the details. The best part is thinking about the rebuttals, since you have to put yourself in the opponent's view, and that is super fun. I am really glad that I have joined the English debating team.

5A Chan Wing Kin

I joined the team in F.3. Since then, my teachers gave me numerous opportunities to join competitions. I learn from mistakes and get more organized in my scripts. After three years of training, I get used to standing on stage, delivering speeches and discussing motions. We brainstorm our arguments together so that the best words are chosen. I especially like the mock debate within our team as we see clashes of different viewpoints and learn to respond to the opponents. Through collaboration, we build friendship. It is so unforgettable. I hope you, my schoolmates, will join us and let's battle together next year.

沒有一步登天 只有百鍊成鋼

羽毛球比賽

本校羽毛球隊在球場上互相支持，互相鼓勵，最終憑著堅毅不屈的精神，喜獲冠軍。

女子乙組 冠軍



2A 林恩婷

能代表學校參加學界比賽實在難能可貴，感謝老師給我這個機會。比賽前幾個星期，隊員毫不抱怨回校加強訓練。儘管過程辛苦，但老師、同學互相鼓勵，努力提升球技。雖然我因腳傷未能參加第二天的比賽，但我還是時刻留意隊友發給我的信息。得知隊友在比賽中獲勝，真的非常開心。打羽毛球不止能強健體魄，還讓我認識了一群好夥伴。

3C 吳焯瑩

我中一時加入羽毛球隊，因大家的堅持和努力而奪得冠軍。到了中二，全賴球員的付出和學校的支持，我們蟬聯冠軍。今年，我們再以同一陣容參加比賽。唯一不同的是指導老師因公務繁重，球隊練習次數減至每月一次。身為隊長的我，要帶領一眾隊員練習就更不容易。練習過程固然辛苦，既要兼顧學業，又要抽空練習，但親手捧著獎盃的喜悅，卻令我覺得一切的努力也是值得。今年能獲佳績，全賴隊友互相的鼓勵和領隊老師的教誨。最後，希望各位隊員對羽毛球的熱誠能繼續傳承下去，下年再創佳績！

3D 胡心怡

第三次參加學界比賽，再不如初時那般懵懂，那般莽撞，那般激情萬丈。我們觀察揣測，費盡心思布下戰略，盡力贏得每場比賽。決賽場上又見老對手，我們有備而來。知己知彼，百戰不殆。我們根據對手前幾場的表現排兵佈陣，累積每一場來之不易的勝仗，才可最終勝出。理想不是一步登天，而是篤步攀登。每一級台階都留下了我們揮灑的汗水和不甘的淚水，這些全是我們奮鬥的痕跡。我們的目標儘管在高處，但同時，也要做好腳下的事。築夢踏實，方可達至完備。

但見台上笑顏現 莫忘球場汗淚灑

手球比賽

本校手球隊經過長時間的努力，老師的鼓勵下，終能在比賽中有良好的發揮，獲得殿軍，他們不屈不撓的精神值得我們學習。

U15組 殿軍

2B 朱穗曦

驀然回首，我們的確在球場流下不少艱辛的汗水，如今終有所收穫，必須感激教練和隊員的付出。未來我定必加倍努力，盼在球技及各方面都更上一層樓！



2A 鄭卓茵

已參加兩年手球隊，兩年裏，汗水、淚水都在手球場上揮灑，我想更重要的是同學齊心協力打好每一場比賽，留下珍貴的回憶！

2D 梁恩彤

在這一年裡，我的球技不但有進步，而且學會與人相處和合作。希望以後能有更多機會參與手球的活動。

2A 譚靖妍

參加手球隊，不但令我學會不同的手球知識和技術，更明白到團隊的重要。

幸得老師、教練和隊友的支持鼓勵，我才能投入其中。

2D 李淨

練習時的確很辛苦，但我們從中學到了不少有用手球的技巧。友校隊員的球技十分精湛，我們在比賽中獲益良多。雖然我們在七場比賽中，有勝有負，但我們從中亦了解自己的不足，並繼續努力。

2D 香卓余

今年能獲獎，全賴一直以來鼓勵、教導和陪伴我們的老師、教練、師姐。她們每場比賽都勉勵我們，給予我們許多支持，令我們有勇氣作賽。來年會繼續努力，為學校爭取更好的成績！

乘風破浪 成就非凡

游泳比賽

本校同學參加學界游泳比賽獲得不俗的成績，以下是部分同學分享他們堅持和奮鬥的學習，以及對成敗得失的感悟。



5B 郭羨琪

我從小學一年級開始接受游泳訓練至今已十年之久。由當初的一竅不通，到現在略有所得，當中經歷將會成為我一生中重要的導引。這十年來，我每星期都刻苦訓練，有過獲獎的快樂；也有過力盡惜敗的傷心。每次代表學校參加比賽，我都認為是學校對我的認同。因此，我在比賽中皆盡我所能。幸運地在我的學界比賽生涯中，每一年都能夠有所斬獲，可以為校爭光。期望各位學弟學妹能夠再創佳績，為校爭光。



2D 張家銘

為了超越自我，我不斷操練。在教練的鼓勵和教導下，我的技術有所提升，記得游泳比賽當天，集合聲一響起，戰戰兢兢的我踏上跳台，全神貫注地瞄準前方，裁判員大聲叫「準備」槍聲一響，我便飛快一躍而下，使勁地挖水蹬水以加快頻率。到距離終點五米的時候，呼吸開始不順，漸漸力不從心，我把心一橫，閉上呼吸少換氣，用盡僅餘的力量游到終點，結果得到第二名亞軍。我從中體會到「一分耕耘一分收穫」。

汗水和歡呼相伴 堅持與成功隨行

田徑比賽

本校同學參加一年一度的學界田徑比賽，期間縱使有傷患和疲勞隨行，仍然不輕易言敗，憑藉頑強的精神奪得驕人的成績。



4B 徐嘉泳

過去一年一直受膝蓋的傷患困擾，甚至要暫停進行所有運動。後來情況在休息過後有好轉，但因為長時間沒有訓練，生怕不能回到最佳狀態，加上擔心自己的傷患惡化，所以一直未能決定是否參與比賽。當我開始訓練時，距離第一場比賽已不足一個月，訓練過程中也曾懷疑自己，甚至有過放棄比賽資格的念頭。幸好最終我選擇咬緊牙關堅持，帶着擔心和傷患出賽，並獲得自己滿意的成績。感謝老師和隊友們的支持，伴我撐過最艱難的時刻。

1D 張迎恩

預備比賽要經常練習，身體感到非常疲累，但我卻很享受這個過程，很有滿足感，也因此可以舒緩壓力，穩定情緒。記得田徑比賽當天十分寒冷，我冒著寒風，身體雖然仍有不適，但也努力堅持到底。這份堅持令我獲得了驚喜的成績。這次比賽也令我明白到只要堅持，什麼困難也不怕。亦十分感恩主助我度過這些難關，並感謝鼓勵我的老師、父母、社職員和同學。



立志欲堅 成功在久

克羅地亞世界盃體操比賽

4C張家穎參與克羅地亞世界盃體操比賽，不但能夠從中突破自我，精進技藝，更學會坦然面對得失，明白比賽真意在於全力以赴。

今年6月我很榮幸能參與克羅地亞世界盃比賽，是次經驗使我增廣見聞，擴闊眼界。雖然預備比賽的時間有限，訓練的時間緊湊，有許些技術上的方向還尚未一錘定音，但大家仍全力以赴。對於初出茅廬的我而言，外面的世界很大也很精彩。每位運動員都有各自的特色，有不同的強項。面對著來自比賽的壓力，大家都努力做好準備，繃緊神經，絲毫不鬆懈。懷揣著來自各地域的榮譽，大夥兒鋒芒畢露。比賽的目的和意義在於盡全力參與每一項目比賽，這也是對對手最好的尊重。比賽的過程也曾看到有選手因失誤而受傷，時刻秉持著運動員精神的他們用膠布扎緊腳懷，堅持完成餘下的比賽。但是比賽就是一場考驗，成敗得失並不取決於同情的因素。但是，勝利不是最重要的，正所謂「勝不驕敗不餒」，放眼世界，增加更多經驗，認識新朋友，交流切磋才真正重要。感謝隊友和教練的付出，這是一個美好的體會。



同心勉勵 唱出動人樂章

一帶一路世界合唱節

男子歌詠團參與由世界青少年合唱藝術家協會舉辦的「一帶一路世界合唱節」，與來自中國內地不同省市、中華台北及新加坡等地的歌詠團在香港文化中心音樂廳同場作賽，男子歌詠團喜獲男聲青少年合唱冠軍等多個獎項，其中更喜獲「評審團大獎」殊榮，以下是他們的分享。

4D 侯少欣

作為司琴，一帶一路合唱節對我來說不僅是一個挑戰，更是一個難忘的經歷。我是一個極度怯場的人，尤其是彈鋼琴時，手汗和僵硬感都使我不能發揮出平時的水準。而在男子歌詠團中擔任司琴就成了重大的挑戰，讓我正視自己的弱點。經過不斷的練習，我們終於踏上了比賽的舞台。過程中，我看到每位團員的鬥志，感受到他們對音樂的熱誠，音樂彷彿成了人與人之間的聯繫。最後，我們有幸獲獎。其實獎項並不是最重要，重要的是我們團結過，在台上演出我們心中的音樂，表現出我們對音樂的喜愛。

男聲 青少年合唱 冠軍

5D 蘇德成

一帶一路世界合唱節讓我感受到男子歌詠團獨有的熱血與團結。比賽前，我們只有不到三個月的時間練習，正因如此，我們都認真對待每次練習。儘管我們有不少比賽的經驗，但面對着國際性比賽，大家心中不免緊張。在決賽的舞台，我們穿上筆直的西裝，盡力在舞台上唱出屬於我們的音樂。固然，有幸獲得多個獎項，是對我們的音樂的一種肯定。但更重要的是，彼此都能感受到我們獨有的熱血與團結，搏盡無悔。所以，希望同學能與有共同目標的好伙伴一起奮鬥，在中學生涯中留下美好的回憶！



齊心攜手 哼出動人樂韻

台北國際合唱節

我校歌詠團在台北國際合唱節中，獲得少年組冠軍，初賽分數更是各組中最高。對團員而言，這趟旅程最寶貴的收穫卻是彼此間的情誼日深。

少年組 冠軍

4D 李淳昕

去年暑假，我隨合唱團參與台灣國際合唱節的比賽，而訓練的過程和旅程中都有許多令我難忘的回憶。在旅途中，我學到最寶貴的功課是團體合作精神。身在異鄉，我們一行人需要互相幫助，互相勉勵。在比賽出場前悉心協助同學整理儀容，有緊張的同學，也有處變不驚的同學，單純的一個擁抱，簡單的一個牽手，大家互相安慰，緊張的心情頓時消散。在旅程中也接觸到不少其他級別的同学，通過彼此照顧傾談，幫忙倒一杯茶，一起遊覽景點，都令關係親密了不少。合唱團每個團員之間都充滿默契和關心，增強了合唱團的凝聚力。

3C 吳詩穎

台北國際合唱節是來自不同國家合唱團的一場音樂盛會。比賽前，老師告訴我們珍惜機會，拓闊眼界，和不同隊伍切磋。我欣賞到其他隊伍的表演，他們除了有各式各樣的歌曲之外，每一支隊伍都運用了不同的形式，呈現出他們比賽歌曲所帶出的情感。晉級到大獎賽時，我們特別緊張，因為要在國家音樂廳對着成千上萬的觀眾表演，和其他隊伍競爭冠軍。到最後，我們憑着鼓勵和勇氣，順利演出。在比賽中，我不但見識到不同合唱團的表演方法，還感受到彼此鼓勵的力量。



歌聲連繫你我 共創動人樂章

香港學校音樂節

今年本校歌詠團再創佳績，在香港學校音樂節中勇奪六項冠軍，並獲全港最傑出合唱團(第二組別)、全港最佳中學女子合唱團(第二組別)、全港最佳中學初級合唱團(第二組別)之美譽。

全港最傑出
合唱團



5B 余曉諾

轉眼間，已是參加歌詠團的第五年。常聽到有些同學因歌詠團練習多，所以選擇不參加。無疑，比賽前密集的訓練、繁重的學業，都令我感到吃力，但我從沒後悔，因它令我的校園生活更充實。今年令我最深刻的是帶病上台的經歷。我不幸在第一組別的比赛前幾天患病，聲音完全不在狀態，我只能在台上輕聲唱，心裡一直為其他團員打氣。雖然我未能盡全力作賽，但我們有幸進入決賽，讓我再次能與團員一起歌唱。很感激一班共同走到最後的團員，音樂把我們的心連繫在一起。衷心感謝指導老師付出時間和精神栽培我們。希望團員享受唱歌，並將這份喜悅傳承下去，用歌聲感動他人。

5D 林詩恩

臨近比賽，歌詠團的練習很頻繁，不論是午飯或課堂後的時間。我們難免會感到疲倦，但練習時看見大家認真寫下樂譜要留意的地方，為的是想把樂曲唱好，頓時精神倍增。站上舞台，看着台下數百雙眼睛，不免會有些緊張。但知道身旁的是一起奮鬥數月、甚至數年的「戰友」，便可憑著對彼此的信任，把練習的成果演繹出來。比賽的結果只有贏或輸，勝利固然雀躍；反之，必定會有失落。但不管得與失，虛心學習都是不能忘記的功課，學習其他隊伍的優勝之處，改善自身的不完美，將更美的樂章帶給眾人。希望同學都能享受、珍惜參與歌詠團的點點滴滴並有所得著，為中學生活中留下美好的回憶。

切磋磨合見默契 共歷憂樂成知音

香港學校音樂節

本校中樂團在本年度衝出香港，赴台灣交流，亦在香港學校音樂節榮獲中級組亞軍。不論在比賽或交流，都叫同學有不少學習及體會。

中樂隊
中級組亞軍



5B 周欣翹

感恩中樂團有不少演出的機會，使我們累積經驗，演奏出更動人的音樂。暑假時我們有幸到台灣交流，讓我們拓闊眼界，向台灣的同學學習。他們雖然來自不同的高中，但演奏時很有默契。我後來才知道原來他們經常合作表演。這很值得我們學習，因為互相切磋才可學習他人的長處，不再固步自封，令自己進步。在二月，我們獲邀到立法會演出。這是我們第一次到立法會演奏，感覺很新鮮，受肯定也令我們很鼓舞。激勵我們前進的，還有校際音樂節的銀獎。比賽前兩星期我們幾乎每天都有練習，連週末也不例外。這確實令人感到疲累，但一切付出都有回報。在台上，我們演奏出屬於我們的「長安社火」，是我們表現最好的一次。

5D 尹嘉琦

在中樂團已經第五年，樂團帶給我很多回憶。人們常說能一同經歷喜與憂的，必定是最好的朋友，用來形容這大家庭最貼切不過。曾經歷過比賽的挫折，我們更認真對待之後的比賽。因準備時間不多，我們的練習變得十分緊迫，但這並沒有使我們放棄，也妨礙不了我們對音樂的熱誠。我們務求把最好的音樂呈現給評判和觀眾。到宣佈結果的那一刻，我們知道之前的努力是值得的，我們的練習也不是白白地付出。從比賽前的擔憂，到比賽後的雀躍，都成為我們共同經歷的憂與喜。希望中樂團努力奮鬥的精神能一直延續下去。

良師益友齊奮鬥 堅守信念不動搖

朗誦比賽



朗誦是一門藝術，而學習這門藝術的同學皆盡心演繹。本校同學在香港學校朗誦節奪得二冠五亞四季，亦在Inter-School Interpretive Reading Competition中獲得冠、亞軍。且看部分得獎同學的分享。

4A 李義言 4C 李立澄

這一年我們作出新嘗試，參加難度較高的二人朗誦。二人朗誦講求默契，要把角色演得活化不造作，對答時機拿捏精準，成為我們共同的挑戰。最難忘的事莫過於正式上台，我們要將評判帶入我倆的對話中，讓他融入在二人的小劇場。如何拿捏飾演角色、如何善用舞台都是新的挑戰。參加二人朗誦，練習時間和難度也會增加，但與好友一同表演是難得的機會，雙方在演講、交流、默契也有所學習。不要介懷獲獎與否，只要肯嘗試，又有好友在旁，就可突破障礙。

4A 黃可澄

經驗是寶貴的儲蓄，自中一起我在朗誦的「存款」漸長，由害怕到不再怯場，我看到自己的成長。有幸奪冠，良好的心理素質是我最大的得著。比賽的時候聆聽別人的演繹，發現自己和所有人都不同，我慶幸能夠堅持自己演繹的方法。我相信自己和老師的理解，才可突圍而出。曾經接觸到比自己出色的參賽者，我或會舉旗不定，或會懷疑自己，但今年新加入的「存款」是對自己更大的信心：相信自己是正確的、是優秀的，才不會在比賽中如坐針氈。

4A 劉穎喬

在預備的過程中，我花了不少時間由眾多我所喜愛的書籍選擇其中一段作為誦材，務求將故事中的意境情節和感受演繹得淋漓盡致。我和老師在準備的過程中花了很多功夫在了解故事的背景上。過程中我獲益良多，我更了解故事中的起承轉合。此外，我們也花了很多時間在發音的問題上。一般的課堂上，老師通常都不會針對個別同學發音的準確度，而透過這次的預備，老師的幫助讓我掌握發音的精準度。

將勤補拙不怕苦 團隊同心建交誼

香港學校戲劇節

今年換上新血的話劇組在籌備演出時經歷不少波折，但仍能互相守望，盡忠職守，最終在香港學校戲劇節中榮獲傑出劇本、傑出演員、傑出合作、傑出整體演出獎。以下是同學的體會。

傑出劇本、傑出演員、傑出合作、傑出整體演出獎

4B 陳靄翹

今年我很高興可以擔當主角。角色是一個單親家庭的女兒，為了養活家人而選擇與有錢大叔交往。我沒有信心可好好演繹，但我沒有放棄，不停揣摩，代入她的處境。經過兩個月，我終於成功代入角色，然而我卻在比賽前失聲。我很怕未能及時恢復聲線，然而我卻在比賽前失聲。我很怕未能及時恢復聲線，然而我卻在比賽前失聲。我很怕未能及時恢復聲線，然而我卻在比賽前失聲。

4C 鄭伊辰

今年的成員大多是新加入的，對話劇並不熟悉。例如：演員要學習演出的基本技巧，負責燈光音響的同學要學習如何挑選合適的過場音樂。雖然預備比賽的難度較上年高，但過程卻很流暢。大家都準時練習，各司其職，共同奮鬥。比賽當日令我最難忘的是其中一位男演員的即興發揮，將嚴肅的氣氛變得歡樂，令觀眾捧腹大笑。而其中一位女主角是今年的新成員，但她的表演絲毫不遜於另一位女主角。她最後的一段獨白，成功演繹出劇本的中心思想。這次比賽令我體會到勤能補拙的道理，演出的順利歸功於平日的認真練習。



主恩護祐四十年 竭誠為主志不改

校園福音工作

學校一直沐浴在神豐盛的恩典中，多年來堅持舉辦團契、真道研習班、春令會，引領同學歸主，培育同學靈命成長，踏上蒙福的道路。以下是同學分享如何經歷神，盼能互相激勵。



▲畢業班夏令會



▲春令會靈修時間



▲團契



▲老師見證會



▶佈道會

5D 梁恩懷

今年是學校四十周年校慶，很感恩學校一直以來以基督教為基礎，致力於全人教育，培養同學的靈命成長。

在香港，想信耶穌，難易參半--信耶穌不致喪命，信仰也沒法律禁止。然而，香港基督徒仍屬少數，易面對身邊人反對，尋找信仰資源、同伴皆不容易。學校不止於領人信主，在信主前後，老師和駐校教會都很關心同學屬靈需要，舉辦團契、福音雙週、春令會，使同學的靈命穩固成長。

儘管我自幼上教會，但隨着自己成長，我開始對信仰感到疑惑，甚至質疑自己是否信主。幸好，老師不厭其煩地與我傾談，協助我釐清我信仰基礎，令我得以堅信主耶穌，避免我離開主而走冤枉路。

學校如寶山，讓我們能認識和得着救恩。各位同學，千萬不要如入寶山空手回。

2A 黎奕濤

使徒保羅的祝福：「願主耶穌基督的恩惠、神的慈愛、聖靈的感動，常與你們眾人同在！」

祝福內容其一是父神的慈愛，祂樂意向人施恩。感謝神，我能在基督教學校得神建立，神帶領我到團契、駐校教會得栽培。其二是基督的恩惠，因着主在十字架上的救恩，我們得以在神面前站立，向仇敵誇勝。「得救」不單是接受一份到天堂的保險單；而是謹慎、公正和敬畏地生活。其三是聖靈的感動，即聖靈在人心說話，把神的心意告訴人。在學校會遇到難題，但神教導我不是要問祂應怎樣選擇，而是要求祂讓我們成為一個信靠順服的人。最後，祝福結尾寫上「常與眾人同在」。眾人，意味著神的救恩是任何人都可以擁有的，包括各位同學。希望同學能靠着神，滿有力量。

2B 羅梓恩

「信他的人，不被定罪；不信的人，罪已經定了，因為他不信神獨生子的名。」

感謝神，我在中一時信主，學校的栽培使我靈命能茁壯成長。團契是我開始信主的地方，傳道人一次邀請，使我有興趣認識福音，開始持續參加團契認識神。世界有神存在，世人都犯罪得罪神，犯罪的結果是火湖，人本沒法救自己脫離地獄的刑罰，但因着神的愛，神親自降卑為人，釘死在十字架上為我們贖罪，並復活升天，在天上看顧我們。

每次團契內容都是神為我度身定造的。春令會更寶貴，講員分享神的道，同學一起靈修。神藉令會堅固我的信心，使我重新得力；在我懷疑神時，神沒有放棄我，藉着老師和同學的話鼓勵我。同學們，要把握機會信主，得着新生命。

3A 梁偉聰

我於中一上學期佈道會決志信主，但到了中二下學期才清楚得救。這一年多，我深深地感受到神奇妙和豐盛的恩典。

像很多同學一樣，我曾經覺得比賽前有否祈禱無關重要。一次比賽的經歷改變了我的看法。雖然我自覺準備充分，但心裡總是有點緊張，與老師祈禱後，心中便有一份鎮定。神掌管一切，我們作為神的兒女可以坦然將煩惱告訴祂，並相信不論能否在比賽中獲勝，神有祂的安排，讓我們從中獲益，學到新的功課。

感謝神，學校多年來重視對學生屬靈生命的栽培。我鼓勵大家多參加團契、福音雙週、春令會、駐校教會的崇拜，在年少時認識和歸向神，也勉勵大家多祈禱，將困難交託神，即使結果未必如人意，也不要埋怨、失去信心，因為神的道路最美好。

深刻認識自我 奉獻成就他人

大埔區十大傑出學生

大埔區十大傑出學生旨在嘉許於學術表現、課外活動和社會服務表現優秀的學生。這個學年，本校有兩位同學獲選為大埔區十大傑出學生。



2B 關浩庭

去年暑假，我有幸參與一個十分有意義的活動。起初，老師提議我撰寫一篇文章介紹自己，我以「樂」為題，分享自己的愛好和專長；到了面試時段，我參與小組活動，和組員合作完成任務。入選後，我參與義工服務，學習照顧有特殊需要的小朋友。另外，我參加了三日兩夜的夏令營，認識到一班傑生，我們彼此合作，互相鼓勵，學習新知識，還建立了一份珍貴的友情！夏令營結束後，我們積極籌備頒獎典禮的表演。我組負責表演唱歌，暑假期間，我們常常相約排練，最後在典禮中順利演出。而我更獲得「大埔區十大傑出學生」的榮譽，令我喜出望外！希望同學能夠把握每個學習機會；學習與人融洽相處，互相溝通和合作，令自己不斷進步。

6D 曾元英

我覺得自己很幸運，因我有三次參加這項活動的機會。在領袖訓練營中的得著，是我最難忘的。在開初看到全是陌生的面孔以及艱難的任務時，我曾十分害怕，更想過逃避和放棄，但當我學會從失敗中學習，並檢討自己時，我的確成長了不少。我在營中重拾失去已久的自信，並加深對自己的認識，學會如何去做一個好領袖，帶領團隊完成各項任務。在此鼓勵同學不要因開初的恐懼不安而放棄，也不要認定自己一定做不好，反而應該挑戰自己、把握機會。當你願意踏出自己的舒適圈時，得到的，往往是意想不到的收穫。

對外了解社群 對內重建信心

《香港200》領袖計劃

《香港200》領袖計劃為具卓越潛質的中學生提供領袖培訓體驗，計劃重視學員的學習體驗和鼓勵學員勇於嘗試，親身推動社會進步，以下是兩名獲選同學的分享。

6D 劉恩蕎

我於去年暑假參加由青協舉辦的《香港200》領袖計劃，讓我認識來自不同學校、不同年紀的同學，並訓練我溝通、應變、合作的技巧。香港200是一個很有凝聚力的羣體。百多位學員在迎新日被分配到不同組別，同時我們也有個別上課的班別和導師。再加上同校同學不會同組，我必須學習主動認識新朋友，建立和擴闊自己的人際網絡。

計劃設有一系列密集式的活動和訓練，內容圍繞當時熱烈討論的社會議題，例如：解決房屋問題的十八個土地供應選項。我與小組組員須進行社區考察並匯報所得結果。我們考察了深水埗這個舊區，探訪路宿者，到訪玉石市場和美荷樓，觀察石硤尾機樓、舊區重建地盤。這趟旅程讓我更多認識香港社會的需要，正如《香港200》會訓所言：「為香港添上美麗的一筆」。



6D 陳嘉嘉

中五暑假，我被老師推薦參與《香港200》領袖計劃。初時，我對自己沒有太大信心，因為活動要求學生在學業成績、學校服務及義工活動上有突出的表現。我在學業成績及義工活動上表現較弱，擔心未能入選，一度打算放棄參與，但我最終選擇報名，更成功入選。希望同學也能對自己更有信心，不輕易放棄氣餒，握緊眼前的機會以磨練自己。

在訓練時，我有機會結識其他中學的領袖生。大家都各有所長，才華出眾，使我很受激勵。例如，立志成為醫生、律師的領袖生一直努力豐富經驗，提升自己。聽他們分享理想，令我反思和檢視當下的自己。了解前輩的目標和理想，令我有新的動力和目標。



以笑面對苦難 以愛點亮生命

斯里蘭卡體驗服務之旅

斯里蘭卡被譽為「印度洋上的珍珠」。同學除了體驗當地獨特的風俗文化，亦在當地進行義工服務，從而認識斯里蘭卡人樂天知命的生活，更深刻反思人生價值和生命意義。



6B 曾穎怡

令我印象最深刻的是木材加工廠磨筷子的經歷。原本我們以為很快就結束，怎想到最後用了三個小時才成功磨到一對像樣的筷子。最後看著一條有稜有角的粗糙木條，變成一雙光滑細長的筷子，成就感油然而生。

港孩驕生慣養的形象一直讓人詬病，但在這趟旅程中，一班香港義工毫無港孩的影子。各人主動動手磨筷子，儘管工作間塵土和木碎漫天飛揚，每個人都滿頭大汗，但大家相互鼓勵，最終都堅持完成。

在斯里蘭卡這個陌生的環境也令我學懂留心身邊的事物，小至日常生活瑣事，大至全球時事，也讓我明白家人平日看似理所當然的關懷，其實值得我們感恩。在斯里蘭卡，人們會主動幫人，彼此微笑問好。我希望可以將那裏的溫暖帶回香港，給身邊的朋友甚至陌生人多一份善意。



6B 蕭樂恩

最觸動我的是到當地的孤兒院。雖然我們無法透過語言溝通，但他們的笑容令人一見難忘。譬如抱起他們轉身，他們就會笑個不停。其實那個孤兒院只有幾位當地的修女打理，她們難以兼顧所有小朋友，但小朋友仍然玩得很開懷。他們在困難的環境下生活，也無法享受完整的愛。因著缺乏愛，所以很想有人去愛他們，這情況令人十分心痛。

另一方面，在一個物質條件並不豐富的城市中，斯里蘭卡人真摯的笑容成為我們的力量。即使語言不通，笑容亦成為跨越國界的溝通工具。這次旅程令我對生活有不同的看法，我感激自己擁有的一切。同時，也勉勵了我留意身邊有沒有需要幫助的人，即使微小的行動也能匯聚成河，讓自己和別人生活可以變得更美好。

深入北島藝術文化 反思城市保育真諦

紐西蘭北島文化藝術交流團

我校同學參與了為期九日的紐西蘭北島文化藝術交流團，藉此機會認識當地文化及藝術發展，並與香港各區及當地學生交流，增廣見聞，反思城市發展和文化保育如何並存。



5B 劉鉞婷

今年三月，我參加了大埔民政處舉辦的紐西蘭文化藝術交流團。九天行程結交了不少來自大埔區不同中學的新朋友，而我對紐西蘭的文化和藝術也多了認識。

紐西蘭積極保育當地土著的文化。當地土著名為毛利族人，有著獨特的傳統藝術和文化，例如紋身、雕刻、戰舞等，當地政府特意建設毛利學校、毛利文化村，好讓年輕一代以及外來遊客能好好認識毛利族文化。有次我們觀賞當地學生跳戰舞，令我印象深刻。他們在台上熱情落力演出，而台下的同學為他們歡呼拍掌，甚至主動跳起戰舞，可見當地的青年人十分熱愛自己國家的文化。這讓我反思香港文化保育的情況，香港的傳統藝術文化，例如粵曲表演、紙紮文化越來越少，不少藝術更是銷聲匿跡。香港追求社會繁榮、現代化的同時，是否代表我們就要放棄自己的傳統文化，把全部資源時間投放在經濟層面？相比紐西蘭，既能好好保育自己的文化，也無礙社會繁榮，香港政府是否應向他們學習，學會珍惜傳統文化？畢竟這是屬於香港獨一無二、消失了就不能再買回來的寶藏。

總括而言，這次交流團拓闊了我的視野，也給我帶來了不少反思，當然也讓我認識了新朋友，是個愉快難忘的經歷，希望各位同學能爭取機會，嘗試參與不同類型的活動或交流團，定能獲益良多。



竭盡所能 服務社群

公益少年團義工服務

公益少年團旨在提高同學的公民責任感，並培養他們對參與社區事務的熱誠和關心。團員均對服務社群有著一腔熱誠，讓我們細看兩位同學的分享。

4A 葉伶俐

在籌備活動中，最困難的是設計適合服務對象的活動。以探訪老人中心為例，預備遊戲、禮物、甚至背景音樂等，均需考慮到長者的情況。的確，準備活動時不免會辛苦，但每當看到長者臉上流露的喜悅，所有的辛勞都一掃而空。

而最讓我深刻的活動是「送包行動」。當我們給予拾荒者物資時，她的反應不是欣然接受，而是厭惡拒絕，及後更匆忙離開。活動後透過老師的分析，我才明白到「給予物資」的行動容易令拾荒者誤會為對他們的施捨，這令我領悟到在行動中需要照顧到受助者的情緒。

助人為樂，我在義工服務之中深刻明白到這個道理。希望同學亦能體會這份喜悅，體現人間有情，令社會多一點愛。



5B 胡芯菀 公益少年團傑出團員

或許你會問我，為什麼你一直堅持呢？我會說，是因為每一張笑臉和衷心的感謝。社會上有很多有需要的人，例如露宿者、獨居長者等，其實他們渴望的不是你為他們送上的物資，而是你對他們的關心。

有一次長者活動中，有位長者對我說：「我不需要你送很多禮物，也不需要你們準備遊戲，只要來探訪，我們已經很高興了。」彼此的關心、交談，總是由心而發的，或許只是關心一下他的身體好嗎，最近天氣轉涼有穿好衣服嗎。就是簡單的寒暄問暖，也能為他們帶來溫暖。

我衷心希望同學們也能對有需要的人伸出援手。或許你會認為你的力量很微小，可是當微小的力量聚集一起，就能變成強大的力量。

直面雨摧 驕陽無懼

軍事夏令營

軍事夏令營中有軍事訓練、教育、德育講座及參觀等活動，均由解放軍帶領，藉此磨練參與者的意志，並加強他們的國民意識。

5D 曾元貞

還記得第一天剛進營的時候，我十分不習慣那裡的環境，但因為有副班長和一眾戰友的開導，我才能慢慢適應。十五天很快便結束了，大家從一開始的互不相識、聊不上天，到後來的熟悉彼此，友情也因此紮根。

十五天的行程排得滿當，但最難忘的經歷就是徒步行軍。對於膝蓋有傷的我，走12.5公里山路是一件高難度的事情。所以在走到一半的時候，我的膝蓋已無力支撐。幸得戰友們的扶持，我才能順利完成那次挑戰。雖在回營後不幸發燒，但當我從醫院走回宿舍時，發現我的裝備已整齊地列於床邊，戰友們更紛紛前來問候。這一刻，我想我贏了，贏得珍貴的友誼，足矣。

天下無不散的宴席，即使我們在十五天後分散各方，我也會永遠記住這次夏令營，永遠記住各位戰友，永遠記住七排二十六班的每一位。有功、有淚；無過、無悔。



4A 沈貝鈺

上年暑假，我坐上部隊大巴，踏上了這十五天的軍事旅途。

起初，大家都很陌生。可經過了十五天的朝夕相處、共同進退，無論是曾經覺得高高在上的軍人，還是不同的同學，我們彼此間都多了一個稱謂一密不可分的，戰友們。

每天早上我們須在五分鐘內將體能服、迷彩服、軍銜、腰帶、褲帶、作戰靴整齊地穿好，並以最快的速度列隊點名、報數，開始疲累的一天。頂著七月的烈日，我們不斷重複著高難度的訓練動作。可是，從沒有人埋怨過。即使汗流浹背，我們仍然挺拔著軍姿；即使跌倒，我們依舊在戰友的攙扶下站起來。

我很感謝軍營中的每一位：班長們的辛勤教導、戰友們的相互扶持、炊事班哥哥們為我們準備的可口飯菜。是他們，造就了一個嶄新的我。

第三十七屆畢業禮

今年畢業禮承蒙香港大學微生物學系講座教授袁國勇教授擔任主禮嘉賓。他在致辭時分享中學生活對他的影響，並勉勵同學以聖經作為核心價值，造福社會。

袁教授求學時喜歡天文學，這項興趣訓練他的邏輯思維和耐性，助他日後找出沙士冠狀病毒的來源。他也喜愛電影《星空奇遇記》，藉此提醒同學做事不單憑個人力量，更重要的是團體合作。

袁教授指出對他一生最有影響的書是《聖經》，提醒同學多反省自己內心問題，追求過聖潔的生活。聖經提到：「只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。」

他勉勵同學，無論從事哪個行業，最重要是做個堂堂正正的人。他最後祝願同學一生蒙神恩追隨，將來能回饋社會。



模範校友分享

余達威校友於 1990 畢業，現為畢馬威會計師樓審計合夥人。他曾出任九龍東北扶輪社副社長、香港浸會大學會計系系顧問及香港中文大學逸夫書院師友計劃學長等。

我以不錯的會考成績考進中文大學，主修生物化學，副修政治學。原打算日後作研究或教學工作。但臨近畢業時想法有變，打算進修政治學，卻不獲取錄。權宜之計一找了藝術團體的市務及行政工作，繼續申請升學。但兩年來升學毫無寸進，心感前路茫茫，害怕一事無成。

在偶然的機會下，同事向我介紹一些會計基本知識—複式簿記與T字帳，讓我認識會計這門專業在商業社會的應用與功能。我找了些簿記書籍自學，其後工餘兼讀，離開原職，轉到小型事務所當見習，後來更加入國際性的事務所，一直工作至今。職場生涯雖說不上驚天動地，但所經歷的百般滋味，畢生受用。

「偶然的介紹，提醒我放下成見，保持一顆開放的心；比別人晚的起步，操練謙卑與忍耐；由見習做起的事業，逼使我面對自己的不足，重新認識自我；得來不易的機會，只求盡其在我，不存苟且之心；最有幸是遇到願意信任並給予機會的上司，至今我還感念於心。」



梁志偉校友於1990年畢業。他創立香港日恆傳訊有限公司，主要業務是設計與工程製作。他於2014年就任騰龍青年商會副會長，亦曾任九龍東北扶輪社社長，致力為青少年提供職場上的指導。

我會考成績不理想，轉讀其他中學，高考後便投身職場。首份工作碰上一位嚴厲的上司，提醒我遵紀行勤，助我調整鬆散的人生。在職期間，我不斷進修充實自己，拼命做好每件大小事務。三四年的艱苦使我成長，明白待人處事之道。年青人，不要「怕蝕底」，只有做得多，才會學得多！

其後，我接受新挑戰。國內急速發展擴闊了我做生意的視野。磨練碰上機遇，我在沙士期間毅然開創自己的公司。當時人手資源缺乏，一天之內來回中港或台港兩地、不計其數的通宵工作，磨練了我的意志，也成了公司的基礎。公司成立後十年，嘗試發展其他業務，自己也要與時並進。到了今天，雖不算有什麼豐功偉績，但感恩尚算可以照顧家庭。

我還可藉公職回饋社會，幫助年青人找尋路向。希望他們記着一點小智慧—凡事不要多計較：多作的多收；小作的小收。工作沒有貴賤之分，行行出狀元，盡力做好，必有得益。盼望學弟妹能找到自己的恩賜，發揮所長，榮神益人。



本年度校外獲獎名錄 (一)

香港青少年科技創新大賽

艾默生環境科學 (高中組)
專項獎 5A陳穎鍵 5A李和謙 5A陸永約
能源及環境科學 (高中組)
一等獎 5A陳穎鍵 5A李和謙 5A陸永約
能源及環境科學 (初中組)
三等獎 3A梁偉聰 3B陳瑀謙 3D譚昆晉
能源及環境科學 (高中組)
優異獎 4C馮穎芯 4D梁智朗 4D陳嘉欣

國際遺傳工程機器設計競賽

銅獎 5C陳樂軒

國際初中科學奧林匹克

二等獎 3A徐恩琳 3B張藍 3D吳嘉豪
三等獎 3A梁偉聰

香港中學化學奧林匹克

優異獎 5A陳穎鍵 5A李和謙 5A陸永約
5A鄭澤剛 5C劉恩希
優異獎 5A鄭朗欣 5A文熙 5C葉凱瑤
5C蘇恩銘 5D葉凱琳

生物學素養競賽

亞軍 6A李天琛 6D陳展朗 6C張淇堃
6D文鈿燦
最佳提問獎 6A李天琛
一等獎 5C蘇恩銘 5C陳樂軒 6D陳展朗
6C張淇堃 6C李逸深 6C招尚言
6D陳澤文
二等獎 5A鄭朗欣 5D梁恩懷 6A李天琛
6D文鈿燦
三等獎 5A陳凱琪 5B紀卓婷 5A李衍凝
4D李忠誠

香港學生科學比賽

優異獎 3A梁偉聰 3B陳卓兒 3B李忠衡
3C李樂怡 3D吳嘉豪

Faraday Challenge Day

冠軍 2B朱穗曦 2B關濶庭 2C梁筠怡
2D韓昕明 2D香卓余 2D李 淨

The HKFYG Standard Chartered English Public Speaking Contest

Certificate of District Finalists 2B何若璋

Battle of Books

Champion 2A鄧榮陽 2B劉逸曦 2C梁筠怡
2D李昕澄 3A梁偉聰 3B張 藍
3B陳瑀謙 3B葉卓謙 3C葉獻呈

Hong Kong Secondary Schools Debating Competition

NTE Senior Division 1
1st runner up
KNTE Junior Division 1
1st runner up

Interpretive Reading Competition 2019

Champion (Senior Form) 4C李立澄
2nd Runner-up (Senior Form) 4A劉穎喬
2nd Runner-up (Junior Form) 2B何若璋

MI Young Writers Award 2019

Top 50
2B何若璋 3A徐恩琳 3D梁珍妮

Harvard Book Prize Award

5A楊泳欣 5C葉凱瑤 5D劉恩希

大埔區學界辯論比賽

亞軍

《基本法》多面體——全港中學生辯論賽

新界東區 亞軍

星島全港校際辯論比賽

十六強

扶輪校際辯論比賽 (大灣區)

十六強

建構中的歷史: Minecraft創作比賽

高中組季軍 馮浩傑 杜家浩
譚浩鋒 劉丞浩

「法制先鋒」問答比賽

第四名 2A鄧榮陽 2D黎漢亮 3B彭彥睿
3D曾海桐 4A黃可澄 4D鄭信溢

大埔區校際公民常識問答比賽

第四名 2A鄧榮陽 3A梁偉聰 3D胡心怡
3D姚依琳 4C馮穎芯

一帶一路一狀元問答比賽

優勝隊伍 3B彭彥睿 3D曾海桐

職安健常識問答比賽

學生組季軍
4C李穎欣 4C顏嘉蔚 4D龐軒儀

香港青少年數學精英選拔賽

二等獎 2A王浩澤 2B關濶庭
三等獎 2B洪弘睿

香港數學競賽

三等榮譽獎狀 5A郭鎮璋

澳洲新南威爾斯大學國際聯校學科評估

High Distinction 英語
6A歐陽日 4C梁浩然
High Distinction 數學
4C梁浩然
High Distinction 科學
2B洪弘睿
High Distinction 寫作
3C葉獻呈

Distinction 英語

5A陳凱琪 5A鄭朗欣 4C賴曉賢 3C葉獻呈

Distinction 數學

3A梁偉聰 2B洪弘睿 2B關濶庭 1A李俊煒
1D蔡旨暢

Distinction 科學

5A鄭朗欣 1A李俊煒

Distinction 寫作

5A陳凱琪 5A李衍凝

香港學校朗誦節

中學三、四年級粵語二人朗誦
冠軍 4A李羲言 4C李立澄
中學四年級女子組英語詩詞獨誦
冠軍 4A黃可澄

中學一、二年級粵語詩詞集誦
亞軍

中學一年級女子組英語詩詞獨誦
亞軍 1C李欣彤

中學一、二年級英文個人演講
亞軍 2B何若璋

中學三、四年級英文個人演講
亞軍 4C朱諾言

中學四年級男子組粵語散文獨誦
亞軍 4C李永康

中學二年級男子組英語詩詞獨誦
季軍 2B劉逸曦

中學二年級女子組英語詩詞獨誦
季軍 2B何若璋

中學三、四年級散男子組普通話文獨誦
季軍 3D李福榮

中學四、五年級英文個人演講
季軍 5D劉恩希

另獲優異獎21項

香港學校音樂節

全港最傑出合唱團 (第二組別)
費明儀合唱團盃

全港最佳中學女子合唱團 (第二組別)
香港兒童合唱團盃

全港最佳中學初級合唱團 (第二組別)
香港兒童合唱團盃

全港女聲合唱初級組中文歌曲 (第二組別)
冠軍

全港女聲合唱高級組外文歌曲 (第二組別)
冠軍

全港男聲合唱中級組外文歌曲 (第二組別)
冠軍

全港混聲合唱中級組外文歌曲 (第二組別)
冠軍

全港混聲合唱初級組外文歌曲 (第二組別)
冠軍

全港混聲合唱初級組外中文歌曲 (第二組別)
冠軍

本年度校外獲獎名錄 (二)

全港中樂隊中學中級組
亞軍

共獲榮譽成績6項優良成績13項及良好成績13項

「一帶一路」世界合唱節

男聲青少年合唱
冠軍

最佳鋼琴伴奏獎
最佳合唱團獨唱獎
美樂牽觀眾大獎
最佳無伴奏合唱大獎
最佳指揮大獎
最佳民歌現代演繹大獎
最佳演繹大獎
評審團大獎

台北國際合唱大賽

少年組 冠軍

香港青年音樂匯演比賽

中樂團 銅獎

「藝韻盃」音樂比賽

弦樂團中學組 第一名

香港學校戲劇節

傑出演員獎
4B陳靄翹 4D蘇巧如 4D孫尚德 5D歐諾頤

傑出劇本獎

傑出整體演出獎

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

女乙團體

殿軍

女丙團體

第八名

女乙100米

冠軍 4B徐嘉泳

女乙跳遠

冠軍 4C張家穎

女丙1500米

冠軍 1D張迎恩

女丙鐵餅

亞軍 2C徐芷柔

女乙4x100米接力

季軍

女乙100米欄

殿軍 4C張家穎

女丙800米

殿軍 1D張迎恩

越野比賽

男甲團體第八名

男丙團體第六名

女丙團體第六名

女丙個人第三名 1D張迎恩

女乙個人第七名 4B盧昕希

游泳比賽

女乙團體第5名

男乙團體第6名

女子甲組200米個人四式

金牌 5B郭羨琪

女子甲組50米蝶泳

銀牌 5B郭羨琪

男子乙組50米自由泳接力

銀牌 4C張哲誠 4D梁弘濬

2D張家銘 2D裘逸朗

男子乙組50米背泳

銀牌 2D張家銘

女子乙組100米蛙泳

銀牌 4C馮穎芯

女子乙組200米個人四式

銀牌 4C馮穎芯

女子乙組100米自由泳

銀牌 3A盧昕伶

女子乙組50米四式接力

銅牌 4C馮穎芯 3A盧昕伶

3B柯曉滢 3C李臻言

女子乙組200米自由泳

銅牌 3A盧昕伶

女子丙組200米個人四式

銅牌 1D張迎恩

羽毛球比賽

女子乙組 冠軍

手球比賽

女子U15組 殿軍

屈臣氏香港學生運動員獎

4B徐嘉泳

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

公益少年團傑出團員

5B胡芯菀

公益少年團三等榮譽獎

4C賴曉賢

公益少年團二等榮譽獎

5B胡芯菀

公益少年團一等榮譽獎

5B胡芯菀

公益少年團高級紫章

4A葉伶俐 4D鄧心怡 5A陳穎鍵

大埔區十大傑出學生

2B關焜庭 6D曾元英

傑出學生環保大使

5D葉凱琳 5D梁恩懷 4B卜偉桓

《香港200》領袖計劃

4A葉伶俐

「傲翔新世代」青年領袖訓練計劃 斯里蘭卡體驗服務之旅

6B蕭樂恩 6B曾穎怡

「彈想頭」賽馬會社創科技及 青年創業培育計劃

優勝隊伍

獲\$18000獎金及\$30000研究經費

6A黃泳豪 6C馮梓濤

尤德爵士紀念基金高中學生獎學金

6D陳澤文 6D陳展朗

特別資優學生培育支援計劃

英文 2D李昕澄

數學 2B關焜庭

科學 2B楊鈞然 2C梁筠怡 2D韓昕明

香港福建希望工程基金獎學金

6C陳駿樂 5A施德培 4D侯少欣 3B高雅文

2A黃心悅

明日之星上游獎學金

4A徐映君 5D蕭丰德

胡禧堂獎學金

2A林恩婷

大埔區好學生獎勵計劃

表現特出獎

5A鄭朗欣 5A陳凱琪 5B劉鉞婷

另有40位同學獲優秀學生及231位同學獲好學生獎

2018香港中學文憑試

最佳成績

5科5**及1科5*

人均5級或以上

2.59科

獲大學入學資格

93.1%

2018畢業生出路

獲大學聯招取錄

96.9%

入讀學位課程

78.7%

入讀副學位課程

16.8%



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：李天琛、梁思惠、蘇婧妍、張焯琳、鍾育彤、蕭樂恩、錢卓瑜、劉恩蕎、吳倩莉、曾元英

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