迦密柏雨中學
輔導及獎勵計劃組

分享激勵

經歷談體驗 ▶▶▶▶ 心志勉進取

31期
2020・7月出版

校長的話

黃偉強先生

今年的確是非常特別的一年，社會事件所帶來的紛爭和世紀疫情的陰霾，使我們整年都活在在鬱結底下。爭拗敵視撕裂了人與人的關係；新冠肺炎拉開了人與人之間的距離。毗鄰若天涯的關係使我們喘不過氣來。

絕大部分活動、計劃、比賽都因此而取消、延期。其中包括北京明天小小科學家比賽、三位同學代表香港參加在日內瓦舉行的國際發明展、新加坡 STEM 交流團、歌詠團維也納音樂節之旅、春令會、畢業班夏令會、運動會、環校跑、話劇比賽等等都相繼取消了！正如《聖經・雅各書》所說：「**其實明天如何，你們還不知道；主若願意，我們就可以活著。人若知道行善卻不去行，這就是他的罪了。**」

在許多不可預測的未來，我們更應該重新檢視生命的價值和生存的意義，盡最大的努力完成人生的責任及使命。失去某一個比賽，不等於停止學習；失去了某一個機會，不等於停止向下一個目標進發。

當好像什麼都停下來的時候，我反覆問自己：我應該可以為老師同學做些什麼呢？讓我同大家分享：我們在停課的四個月期間，推動了電子學習及網上授課，實踐了「停課不停學」的教學方案。絕大部分同學在停課期間都交齊功課；而網上實時授課，同學出席率接近 100 %。

期間，我們又完成了整個禮堂的翻新工程：裝置 116 匹冷氣、地板、吸音板、舞台射燈、天花上波浪型吸音板及反射板，令到整個禮堂有更好的音響及視覺效果。再者，地板採用政府室內運動場的標準，也可搖身一變成為一個很好的室內羽毛球場。還有，我們也翻新了校園的花圃，加種了許多花草樹木的品種，正期待它們能捱過風季，快高長大，並在不同季節在校園各處盛開花朵。在不久之將來，我們將會在有蓋操場裝置 85 匹冷氣，大大提昇了室內活動的空間。對推動各樣活動，例如乒乓球等室內運動有莫大的好處。

回首這年，實在是十分艱難的一年。首先，我特別要多謝我的同事，他們在今年雙倍的辛苦。在學校面對各方面危機的時候，同事均義不容辭。包括安撫學生情緒，用盡所有辦法聯繫校友及同學，提醒勸導他們遠離違法的事、遠離危險。

在此，我也要多謝同學，當社會發生種種紛爭時，你們能理解學校所面對的壓力並給予支持。能夠在一個撕裂的年代，師生關係仍然牢固、仍然互相信賴，實在難得。你們在許多場合表現出理性和平，這些素質，正是這個時代最需要的。

我更要多謝家長，能夠充分體諒學校的情況。雖然在社會紛爭最厲害的時候，也會收到不同家長的意見。在這些夾縫中間，學校往往左右做人難，但我們得到絕大部分家長的信任，對我們表示理解支持和信任。

還有，要多謝校監和各位校董，他們與老師一樣，十分關愛大家。在眾多社會問題衝擊學校的情況下，校監校董一直守護 CPU 的最後防線，不遺餘力。

當然最重要是感謝神！這年來最特別的地方，就是每每最難下決定的時候，聖靈總會透過聖經提醒我。其中一次，我十分擔心同學的情況；神就透過以下的經文安慰我，學習信靠與交託：「**若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然努力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。**」(詩篇127:1)

CPUer 在今年已經成為一個屬於我們的名稱，在學校陷入危機的時候，眾多校友、家長、不認識的校外人士，為師生送上慰問、花籃、水果、雪糕……這代表着一份心意、支持和信任。希望各位同學，你們要一直承擔這個名稱的使命和責任。堅守聖經的原則，傳揚使人和平的福音。預告一下明年學校的主題是「**愛與寬恕 重建復和**」，在這個時代，值得我們重新學習這個能拯救全人類的福音信息。

校園的流金歲月

課外活動組主席　吳均志老師

2020年六十歲生日留影

迦密柏雨　我的唯一

蒙天父的厚恩，初中便信主，儘管在高中曾離開神，成為浪子，但天父的手卻從不曾挪開。中學畢業，不知何去何從，在神的憐憫下，獲教育學院取錄，就學期間，深切悔改歸向神，自此認真信耶穌，凡事交託，讓主居首位。畢業時，盼望可以在基督教學校任教，專心事奉神，在神的引領下，受聘於迦密柏雨中學。至今，完成四十年的職場事奉，不敢有二心：迦密柏雨是我的第一，也是我的唯一。

基督教育　陶造生命

「如何幫助學生成為神和人喜悅的人？」這是我經常思考的問題。作為基督徒老師，除了傳授知識，建立德行外，更要緊的是給學生傳揚寶貴的救恩，使他們因信耶穌，生命改變。還記得開校初期，有不少頑劣的學生常常令老師很費神、沮喪，然而，靠着主的力量，我們總不灰心。當年，有一名學生，眼看快要誤入歧途，為了幫助這名學生，我每星期兩晚到他家裏，為他補習，了解他的家庭背景，更重要的是把他留在家裏，不讓他外出與損友交往，直到深夜我才回家休息。那些年來，整個老師團隊都傾盡心力幫助有需要的學生，成就了無數美好的生命。

2003年教師退修會

笑聲歌聲　校園盪漾

我是課外活動組主席，職責是透過活動培養學生多元的興趣，提供機會發展潛能，學習與人溝通和合作，享受校園的生活。當中，我認為最重要的是凝聚歡樂的校園氣氛，喜見學生積極參與活動：環校賽跑、運動會、CPU音樂節、師生同樂日……都成為師生們美麗的回憶。

身為體育老師，令我不能忘懷的當然是我的籃球校隊。除了訓練體能、技術和戰術外，我最重視的是建立團隊的關係，經常和隊員分享人生哲理，建立正向的人生觀。曾有一封給隊員的書信，原文如下：取得獎牌固然快樂，然而，叫人最快慰的卻是看見你們這群小伙子有改變和成長，從前學習散漫，現今努力進取；從前紀律鬆散，現今聽話聽教(某程度上)，經過一年的相處，讓我更覺得你們是一班既活潑又可愛的小伙子。在多場比賽中，最難忘的是那一場半準決賽，在最後56秒，仍落後6分，居然可以反敗為勝，難怪有一位隊員說：「感謝神！祂聽我們的禱告。」陪伴一代又一代的球隊成長、成熟，隊員的身影和名字，常存心間。

1986年與樂社同學合照

另外，籌備五年一度的校慶活動，總懷著戰兢的心情，極具挑戰，開放日的砌字操、各式表演，都深得讚賞。成果的背後，要感謝鄧慧萍老師和楊啟玲老師的支持和配合。還有多姿多彩的綜藝晚會，學生精彩的演出，迎來雷動的掌聲，內心的激動難以言喻。四十週年校慶音樂會是退休前最後的一個晚會，演出的校友和師生超過三百人，大家都傾情參與，演出空前成功。感謝校友和師生們的努力，更要感謝莫芷茵老師的同工同行，由構思、計劃、籌備、排練、演出，以至謝幕，都留給我璀璨絢麗的回憶。

主裏勞苦　永不徒然

每星期的老師祈禱分享會是我得力的源頭，我們常常圍聚為師生和學校禱告，互相扶持及鼓勵，凡事交託。那一年，還未信主的爸爸病危，我們一起懇切地為爸爸祈禱，感謝神！爸爸信主了，回到主的懷裏，還有什麼比這更寶貴？

在四十年的職場事奉中，神為我預備了四位好校長：黃耀銓校長、梁樂風校長、譚明輝校長和黃偉強校長，四位校長忠心事奉，勤奮用心，都是我工作上的良師和靈命追求的典範。祝願迦密柏雨在神的恩佑、黃偉強校長的帶領和老師團隊的努力下繼續陶造生命，願良柏青青，恩雨盈盈，果實纍纍。

在神手裏　豐盛人生

這一刻，退休在即，談不上什麼退休大計，盼望生命繼續在神的手裏，繼續前面豐盛的黃金歲月。

享受生命的豐富　深知生命的虛空
把握今天的快樂　預備將來的永恆

推動STEM教育的新方向

課程發展主任　葉建昌老師

中一意粉塔活動

STEM 教育的推動旨在裝備學生應對科學及科技的急速發展所帶來的轉變，幫助他們如何面對二十一世紀的新挑戰。我們盼望在科學、科技及數學範疇讓學生首先建立知識基礎，進而提升他們的學習興趣，繼而增強學生綜合和應用知識與技能的能力，最終培養學生的創造、協作、分析和解難能力。

2017年，本校開始推動 STEM 教育，嘗試透過科學、科技和數學教育學習領域的課程引入一些STEM相關學習領域元素，以下是部份學習領域的應用及例子。

級別	主題	科目	活動內容
中一	Mathematics Reader Scheme	數學	透過課外書分享有關STEM在生活中的應用實例
中二	Errors in measurement	數學	利用軟件測量距離及認識其誤差
中三	3D animations	設計與科技	應用 3D-VIZ軟件
中三	Robotics and programming	資訊科技	利用 mBot學習如何解難
中三	Application of trigonometry	數學	利用軟件量度建築物的高度
中四	Applications of differentiation	數學延伸	探討生活中的優化問題
中五	Matrix	數學延伸	探討電腦加密與矩陣的應用

本校亦籌辦增潤學生學習的活動，以推廣科學、科技和數學跨學科學習的文化，如於2019年舉辦初中STEM工作坊：

級別	題目	跨學科科目
中一	Spaghetti tower	數學及科學科
中二	Emergency communications	資訊科技及科學科
中三	Index card tower	數學及科學科

中三STEM工作坊

另外，我們亦積極鼓勵學生參加本地和國際比賽，例如香港4D Frame 數理科學創意比賽，以拓寬他們的學習經驗。近年我們更通過不同的平台，例如教育發展基金的「專業發展學校計劃」 和「優質教育基金主題網絡計劃」，與本地大學合作，建立跨校及校內的學習社群，以促進知識的交流。

正所謂讀萬卷書不如行萬里路，未來STEM的方向，將會為學生安排海外交流的學習活動，透過認識科學與科技和數學範疇的最新發展，擴闊視野，讓他們獲得可貴的學習經歷。

4D Frame 數理科學創意比賽

談談本校資優教育的發展

科學科主席　徐蔣賢老師

本人近年帶領科學比賽，和學生的交流增加，發現學生的可塑性極高。心想除了鼓勵他們參加校外比賽、支援課程及增潤課程外，怎樣提升他們的能力，發揮他們的潛能？適逢當時教育局推行「專業學校夥伴計劃」協助學校發展資優教學，又多得當時副校長（現為校長）的支持，調任本人為學校資優教育統籌員 ，以便更有系統地推行資優教育。

在專業學校協助下，我校決定推行教育局資優教育政策下提倡的三層架構的第一層：全班式滲入資優教育元素，以「平行課程」配合不同的教學法施教，提升同學高階思維及協作能力。我校先於初中科學、數學、生物及中四中文課選取特定的單元試行。

級別	科目	試行單元
中一	綜合科學	公平測試 Fair Test
中二	數學	圓形 Circle
中三	生物科	消化系統 Digestion
中四	中文	閱讀課分享

「平行課程」藉四個平行管道：核心課程、連結課程、實務課程和認同課程令學生對所學的知識有更深更廣的理解。以中一科學科為例，我們以「公平測試」的單元作試點，老師定下探究題目：「哪一種飲品最容易致肥？」同學分組討論如何設計實驗以致能公平地得出分析結果。待老師修改後，各組用自行設計的實驗去作探究（實務課程）。完成滙報後老師更會引導同學思考作為科學家作研究所需要具備的素質（認同課程），讓同學在學習核心課程的同時可有更深更廣的思考和延展。推行平行課程後，同學均表示提高了對科學及課程的興趣，課程亦讓同學有更高的學習自主性，有更大的思想空間。

資優教育不只是給學校一小撮成績表現好的同學，而是給所有的同學。每名學生皆具有潛能，皆可學習。讓每位學生在適當的培育下發現自己的潛質並加以發揮，展現其才華才是現今校本資優教育的目標。所謂「資優教育普及化，普及教育資優化。」除了加入資優教育元素於課程中，本校亦參加了資優教育學校教師網絡，和其他學校互相交流教學方法，期望各位柏雨人能在優質學習模式下發現自己的潛質，並向自己的夢想出發。

運動日數學活動

中一科學探究活動

中二級Science Fair

培育科學資優學生創意的校本經驗分享

生物科主任　王子揚博士

學生獲獎到外國交流

指導學生進行實驗

近年本校學生參加了不少科學比賽，作為其中一位指導老師，我見證了本校在培育科學資優學生創意方面的發展。

參加教育局資優教育組的教師培訓課程後，我們明白有策略地培育資優學生的重要。因此，數年前起，我們有系統地於中二級選出一些主動學習並對科學有興趣的學生，參加校本抽離式的科學增潤課程。課程為期一年，透過老師和校友導師的輔助，帶領初中同學進行自主的專題探究活動，除了課堂外，還有影片、實驗等元素，幫助提升學生對科學的興趣、高層次思維與創意。

同時，我們亦積極指導接受過培訓的學生參加本地的科創比賽，讓學生於比賽中發揮創意，盡展所長。在參賽的過程中，學生最常遇到的問題是如何定立一個既新奇、有趣，而又可行的探究題目。過程中，老師抱持開放的態度，讓學生按其興趣取材，應用其科學知識於日常生活有關的事物，以釐定探究題目。老師循序漸進地引導同學進行嚴謹的科學探究。期望學生可以透過創意解難的思考模式，發揮創意以解決問題。

參加比賽的學生經過初中的培育，不但對科學的熱誠有所增加，彼此間也建立了默契與友誼。升上高中後，他們會主動爭取進行科創研究的機會，並參加不同的本地及國際賽事，一展所長。近年，科學比賽小組亦開始發展有關基因工程的專題研習。除了添置相關的儀器，讓學生可以體驗基因工程的實驗過程，更會在聯校的活動中，互相分享切磋，使隊員能於比賽中有更好的表現，獲取佳績。

此外，我們推薦學生參加相關的校外支援課程或活動，如大學舉辦的增潤課程。學校亦安排曾參與這些課程的學生，向初中的同學介紹所參與的科創活動，提升師弟妹對科學的興趣，達致薪火相傳的效果。

展望將來，我們期望在日常課堂中加強高層次思維技巧、創造力和個人及社交能力方面的培育，為本港的科學教育作出貢獻。

指導本校及友校學生參加國際比賽

帶領學生參加科學競賽

樂覓科學康莊大道 乃需焚膏心無旁騖

中國青少年科技創新大賽

科技創新成果 二等獎

英特爾英才獎

科學對不少學生而言，可能只為應付考試，陸永約同學卻在比賽中發掘科學的趣味，盼與各同學分享。

6A陸永約

感謝學校、指導老師栽培，給予我機會參與全國賽。現分享當中的困難、體會與得益。

最大的困難為面對評審。評判為國內頂尖大學的教授，提問用語尖銳，而且需運用我不擅長的普通話對答，有別於一般科學比賽。為此，我寫好講稿，反覆練習。再者，我準備常見的提問方式，應對答問環節。

體會方面，參與國際青少年交流餐會令我印象深刻。我性格內向，遑論和語言、文化相差甚遠的外地人聊天。但我發現一個微笑、一次握手，並一句自我介紹，已能打開話匣子，衝破地域界限非如想像中難。知識層面，我大有得益。納米銀、光觸媒、藻類光發酵製氫氣等概念，本屬大學課程。通過閱讀文獻、撰寫報告，我略略認識上述概念。比賽中，我學習專才的研究成果，擴闊視野。

有志學好科學的同學，勿拘囿於教科書。高中生物課程教你光合作用的化學反應，如植物如何在陽光下製造氧氣。若為藻類營造缺氧環境，會發現其不止噴氧氣，還有氫氣。為何？就算翻閱教科書萬遍，還不得答案。要解決疑難，需提問、閱讀文獻、多做實驗。若只機械式操練試題，或許可得到公開試的五星星成績，但可能忽略世界充滿神的智慧，其中蘊含真善美。

勇闖汶萊學科研 交流經驗樂悠然

Faraday Challenge Reginal Final

本校同學喜獲良機闖出香港，探索科學世界的浩瀚，且看其纍纍成果。

朱：3A 朱穗曦　關：3A 關澔庭　李：3A 李淨

梁：3B 梁筠怡　香：3B 香卓余　韓：3D 韓昕明

問： 你們如何克服比賽中的困難？

朱： 以前我們不曾參加過類似的比賽，對指引一頭霧水。但我們各司其職，完成題目。我曉得團隊合作的重要性，每人的付出都是不可缺少的。

問： 到外地交流有何難忘經驗？

關： 我們第一次到汶萊參加交流賽，代表香港出賽，跟來自星加坡、馬來西亞及汶萊的代表隊交流，十分興奮。以英語和其他代表交談，是一大挑戰。雖未能獲勝，但獲科學知識和交流經驗，難能可貴！

問： 有甚麼趣事可分享嗎？

李： 我們品嚐汶萊傳統食品，名「Ambuyat」，即西米糕。它呈半透明，且黏，要以名「Chandas」的竹叉取食。因其味道淡，故要沾上醬汁。我們難得一來，便一嚐之。有的同學喜歡其獨特質感，有的不然。

問： 這比賽提升了你們甚麼能力？

梁： 我透過設計成品提升實踐能力，最令我獲益匪淺的莫過於展示成品部分。我們在三分鐘內，以英文詳細介紹成品，回答提問。過程中需快速反應，組織清晰，保持鎮定。我在比賽中獲取經驗，也學到演說技巧。

問： 這比賽令你們有何得益？

香： 我學會在有限時間，善用材料，衡量各方因素，和隊友合作研製作品。同時，我更有自信，積極表達意見。我對汶萊的文化、建築風格和工作人員的熱情招待，留下印象！

問： 對於有志學習科學的同學有何勸勉？

韓： 科學，是人類探索宇宙奧秘的途徑。它不受課本限制。科學講求無止境的求知慾，發掘新事物，滿足人類對知識的渴慕。前人用生命守護真相，後人應承傳使命。

齊心研究　不屈不撓

香港青少年科技創新大賽

能源及環境科學

高中組 二等獎

香港青少年科技創新大賽為香港大型學界STEM比賽，旨在嘉許同學的創新成果。本校同學與隊友同心進行研究，解決各種難題，研發出得到嘉許的創科成品。

5C馮穎芯

受疫情影響，學校停課數月，我們的研究也隨之停頓。很多其他比賽被延遲或取消，沒想到在復課前幾星期得知香港青少年科技創新大賽依舊舉行，我們趕忙回校繼續進行研究。

我們的研究題目是以一種名為kombucha的物質來取代紙杯、碟，但這種物質的製作過程需時，且有機會受外來因素影響，大大增加了我們準備足夠材料的難度。經過隊友齊心努力，加上指導老師的協助，最終順利完成所有準備。雖然過程並不容易，但從中我學習到合作和溝通的重要性，並更多化學知識和操縱各種儀器的方法。

5C梁浩然

我認為參加校外比賽，尤其是科學比賽，最關鍵的是應變能力。平日課堂學到的知識雖能套用於比賽中，但更多時是意想不到的情況。例如今次比賽的作品蟹殼膠布，我們在製作過程中發現並非每一種蟹都能使用，而製成品也有很大差別，還要想辦法使製成品防水透氣。最後我與隊友討論交流，共同想出方法，隨之試驗，成功解決難題。

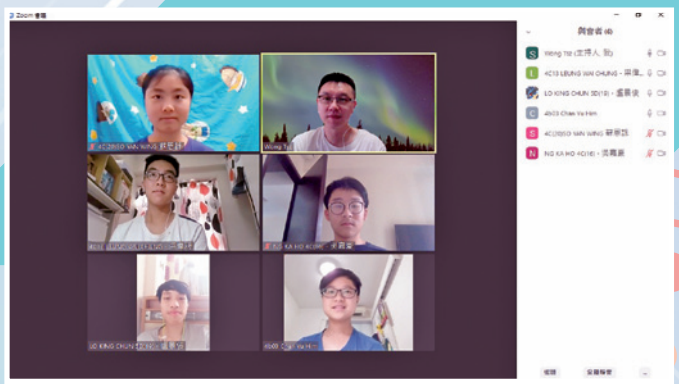
在此我想鼓勵同學多參加比賽。參加這次比賽讓我更清楚了解製造新產品需具備的條件。評判也提出很多我們以前未曾想過的細節和改善產品的建議，讓我了解到作品的不足，之後能繼續改善。這次比賽亦使我體驗到研究背後的辛勞，以及被肯定的喜悅。

醉心科研　拓闊眼界

國際基因工程生物機械競賽

獲5500美金作研習經費

國際基因工程生物機械競賽旨在鼓勵學生使用生物工程技術，將科學知識化為實際應用。本校同學用心籌備，積極參與比賽，從中體會到團隊精神的寶貴，並學會更多的科學知識。



參賽同學透過視像會議研討

4C梁偉聰

去年開始，我加入了科學隊，今年我們參加了國際基因工程生物競賽。我們和另外兩所學校合作，希望透過基因改造大腸桿菌，製造cutinase這種酶，降解PET這種塑膠。我們探究的方向很廣泛，例如不同的cutinase種類、buffer成分對其效能的影響等。過程中，我們遇到不少難題，例如比賽涉及很多我們沒有學過的知識、經常遭到他人的質疑和詢問等。面對這些難題，我會上網查找各種資料，或向老師請教，讓自己對手中的項目更為熟悉，也能從容面對他人的提問。

在這次活動中，令我印象很深刻的是，在疫情下，同學們只能透過Google Meet、Zoom等軟件交流，但大家仍各司其職，按時提交計劃書。在此建議有意參加科學比賽的同學，可以多花時間對自己有興趣的方向作深入研究，亦要對自己有信心，不宜妄自菲薄。

5D盧景俊

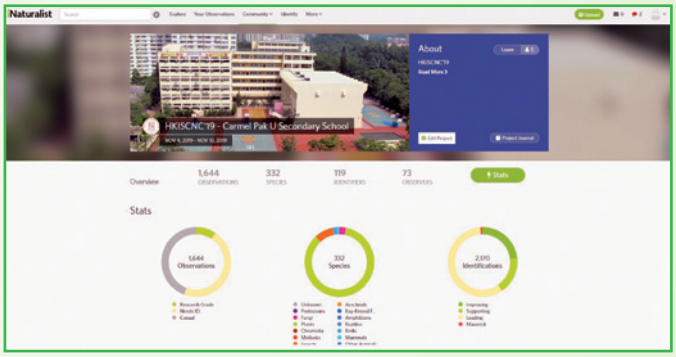
中四時，指導老師已找我參加國際基因工程生物機械競賽。透過參與不同教授主持的講解會和指導老師的解說，我漸漸了解基因工程。到我正式參加比賽，眼界拓寬了很多。我與隊友和其他學校的同學一起製作計劃書，深深明白到團隊合作的重要性，我還學到很多生物科技的知識，對日後學習、甚或大學和工作都有幫助。雖然這年疫情的關係不會到美國比賽，但能夠學習到那麼多知識，我已滿足。

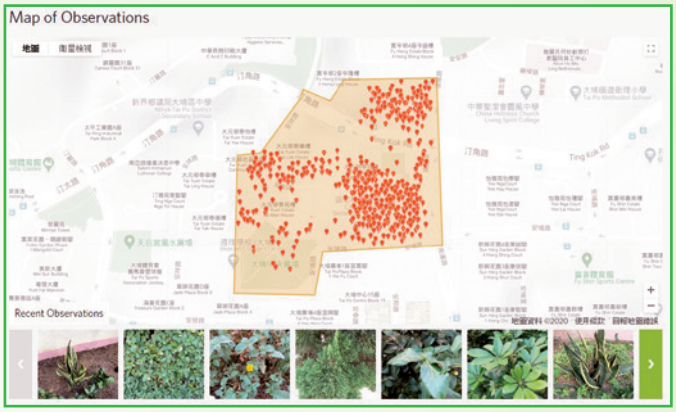
談到最難忘的經歷，當然是趕計劃書。還記得當時只剩下數天時間，我們卻發現計劃書中有錯漏的地方。幸好我與隊友同心協力，最終成功完成。在此我鼓勵對科學有興趣或有志參加科學比賽的師弟妹，希望你們能好好把握這些比賽機會，學習更多科學知識，對你們一定有益。

走出課室　欣賞自然

城市自然挑戰賽

「物種」組
第三名





我校同學參與了為期一周的城市自然挑戰賽，利用免費應用程式iNaturalist在校園四周尋找並記錄觀察到的物種。他們克服了重重難關，喜獲佳績，更學會欣賞身邊的一草一木。

5C王在旭

市區內的動植物種類不多，只有幾種常見的植物，令我們在拍攝期間找不到足夠的物種。另外，學校附近大多都是人工種植的植物，沒有多少野生生物，令我們在參與期間困難重重。因此，我們拍攝的範圍不僅僅只在學校附近，更會走到比較遠的地方，並在限時之內盡量尋找最多的動植物。

5D楊天韻

在比賽中，我們需要到學校及附近範圍拍攝不同品種的動植物，並上傳資料。這個過程令我發現在日常生活之中，特別是在校園裏，都佈滿了五花八門的植物。可惜的是，這些近在眼前的植物，往往都會因為太經常出現，而被我們忽略，不懂得珍惜。因此，在這個比賽後，我學會了對身邊的事物多一點欣賞及珍惜，並對它們加以愛護。

5D李淳昕

比賽最有趣之處便是在街上彎下腰，伸長手臂，拿穩手機，追著雀鳥拍攝。由於參賽者需要拍攝不同物種，所以我們向難度挑戰，不但拍一些靜態的植物，更嘗試拍攝街上常見的麻雀、鴿子、蝴蝶等生物。同學們緊追著雀鳥奔跑的速度比環校跑時還要快呢。

無懼挑戰　樂於求知

生物學素養競賽

晉身決賽

同學在準備比賽時面對不少困難，但他們憑着團體合作和求真求是的精神，躋身決賽，在過程中探索科學的奧妙。以下是他們的體會及對同學的勉勵。

6A李衍凝

面對中六排山倒海的校內評核，老師可用作講解比賽規則的時間不多。我們尤需一邊享用午膳，一邊閱讀筆記，每次都頗匆忙。生物比賽雖講求臨場分析實驗的冷靜與智慧，但亦需背誦基礎定義，在此感謝指導老師準備好精讀筆記，騰出午膳時間，講解題目，鼓勵我們盡力衝破難關。感激隊友與我一同砥礪前行。

6B紀卓婷

讀了生物科一段時間，因要應付公開試，我漸漸失卻了學習的樂趣及起初的求知慾。不過這個比賽讓我重新探索科學的奇妙，透過課堂所學的知識發掘樂趣。我發現許多生活細節都與科學息息相關，因此重拾對學習的好奇心。感恩有幸參與這個比賽。

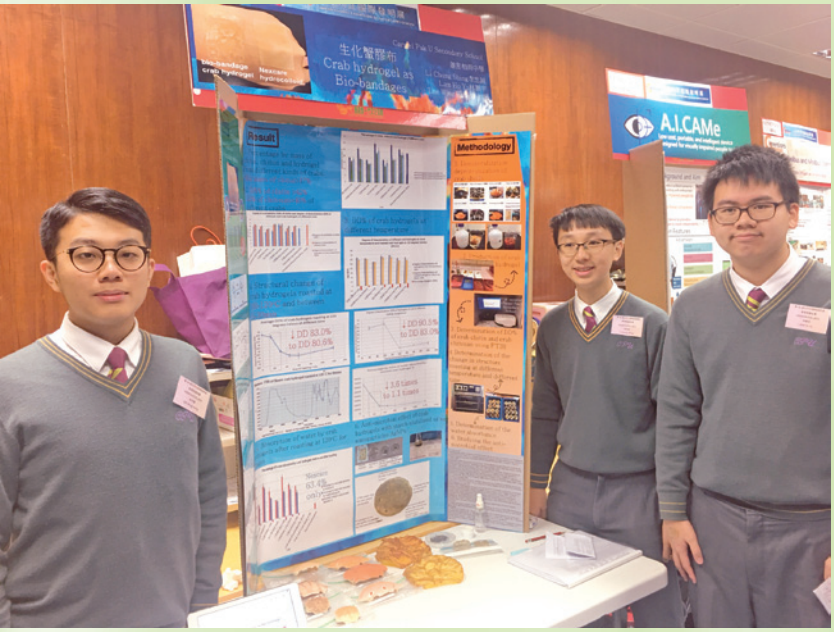
6C蘇恩銘

學好科學，必須具備求真求是的精神。比賽時，從題目看到某些新的實驗、理論，例如酸鹼度對澱粉酶的影響，要即時扣連自己所學的知識，如酶是蛋白質，其結構易受強酸、鹼破壞，故大膽假設，於強酸下，澱粉酶不能將澱粉分解成蔗糖。比賽後，也要花點時間，小心求證，於互聯網搜集資料，或自己做實驗，如以碘液測試，看看結果是否和假設一致，從而得出正確的結論。倘若各位同學有心學好科學，便須持這種求真求是的態度，方能學有所成。

從失敗中學習　由磨煉中成長

「日內瓦國際發明展」香港區選拔賽

本校三位同學參與「第48屆日內瓦國際發明展」香港區選拔賽，縱使過程中經歷了無數挫折，但憑藉老師的激勵，同學愈挫愈勇，成功完成挑戰。



5C李永康

參賽時固然會遇上不少困難，但感謝老師及隊員的相助，才得以克服困境，在比賽中發揮得更好。起初，我不太清楚實驗的原理，指導老師不厭其煩地向我們耐心講解，令我們明白箇中原理。當我們向評判介紹作品時，需要分工合作，回答自己熟悉的問題，並闡述我們的成品，最終有幸得到評判的認同，獲得代表資格。

5D林顥宇

參加這個比賽後，我們見識到不同隊伍的作品，很多都富有創意，並十分實用，讓我們增廣見聞。在評審中，評判為我們的作品提供了不少意見，令我們在比賽後也能夠改善作品。雖然有些評判曾給予較負面的評價，但我們也有心理準備，加上有指導老師的鼓勵，令我們能夠坦然面對結果。

5D 李忠誠

假如同學對科學有興趣，應先努力學好課本上的內容，打好基礎。但不要被有限的課程所困，在學習的過程中，應多加思考。如課本介紹的現象是否能應用於日常生活等。就參加科學比賽而言，我認為同學應先認清自己的研究目標。科學涉及的範圍廣，即使有老師的指導，也會容易迷失方向，影響研究。當同學認清方向後，便會有更大的動力學習科學。

探古知新樂趣多　追本溯源見聞廣

香港歷史文化專題研習比賽

高級組文字報告 亞軍

本年度香港歷史文化專題研習比賽要求學生探討香港各行各業的興衰。我校同學以「花開能富貴?」為主題，獲得高級組文字報告亞軍，且看兩位同學分享。

6C李昕言

我們的專題報告以研究香港花農為主題。我和組員首次編寫大型報告，對於訂立主題無從下手，所選擇的行業既要吸引評判，又要有足夠的資料，幸好有指導老師教導我們如何有條理地呈現資料，我們才能以不同切入角度分析花農面對的困難和轉變。參與此比賽訓練了我如何在閱讀大量資料後，以文字作出分析，並提出論點。例如：如何將訪問花農所得的資料（即口傳史料），和不同文獻對照援引，加強說服力。作為讀歷史的同學，學習到援引史實的能力十分重要。除技巧以外，參與此比賽令我更深入了解香港，透過完成報告和欣賞其他參賽者的作品，令我發現香港有很多被忽略但又極有價值的行業，雖然競爭力不及往日，但絕對值得我們了解和保留它們。

6D尹嘉琦

製作一份詳盡的歷史報告需要豐富的資料，單單閱讀二手資料並不足夠，搜集一手資料是我們其中一個最大的難題，但幸好有指導老師的建議，我們最後以訪問花農及與顧客進行問卷調查的形式，來搜集一手資料。參與這次專題報告比賽讓我可以與不同的人溝通，不論是與組員討論、還是訪問花農或面試時的口述報告，都有助我們提升溝通技巧。參加此專題報告比賽還加深了我對香港各個行業的認識，尤其是那些曾經輝煌的行業。那些夕陽行業都有各自獨特的價值和歷史意義，即便不能回復到昔日的盛況，我們都應了解和珍惜它們的存在。

把握所有機遇　珍惜現有時光

大埔區學界辯論比賽 冠軍

星島全港校際辯論比賽十六強

在疫情肆虐下，不少活動被迫停止，辯論比賽亦如是。辯論隊隊員如何跨越障礙，繼續享受在辯場上的一分一秒？以下是同學的分享。

4A鄭雅慧

「臺上一分鐘，台下十年功。」這句話最適合形容中文辯論隊。很多人以為辯論就是考反應、考口才，但其實背後是修改過無數次的辯稿、不斷推翻又重組的邏輯。訓練、討論時也許會感到枯燥，但努力終會有收穫。從辯論中學到的技巧能靈活地運用在學科上，學業進步的同時，亦能在比賽中找到成功與滿足感。在辯論隊的訓練之下，隊員們都獲益良多。

5A李羲言

光陰似箭，本以為升上中五，有更多機會為柏雨中辯出一分力，殊不知四年的辯論生涯被迫在疫情下中止。以往比賽都是依賴師兄姐，自由辯時未能好好發言，真正享受「辯」的樂趣：釐清別人思路，再以自己的邏輯進行反駁。且每次的攻擊不一，需要自己理解思考，這份成功感並非他人能體驗。我們不再停留在中五，每日笑談辯論的時光。誰都不能保證日後比賽可以如常舉行，但願較年幼的隊員能及時享受這份趣，莫待光陰流逝才後悔。

5A陳靖薇

原以為到了高中的最後一年，會和隊友並肩擔起柏雨中辯大旗，在辯場上大放異彩，怎料大家期待的中五學年——辯員全盛的時期，就這樣突然畫上句點。猶記得最後一場比賽，兩隊隔著螢幕比拼，論刺激一定比不上親身爭辯，卻也不失為一次有趣的經歷。只可惜現在只能靠回憶一解辯論癮了。臨近文憑試，我們要暫且放下辯論，但相信我們很快能在辯場上重遇，填補今年的遺憾。

艱苦中尋堅毅　磨難中覓鬥志

香港學校朗誦節

本校同學經過長時間的預備工夫，以及老師和隊友的勉勵，在香港學校朗誦節中獲得不俗的成績。以下是三位獲得冠軍的同學的分享。

1A張芷晴

我自幼寡言，回想自己小學三四年級時，老師鼓勵我參與朗誦比賽，踏出自己的舒適區。自此發現自己對朗誦很感興趣，便一直積極參與比賽。參加朗誦讓我更勇於面對大眾，亦善用不同語調及表情進行演講。十分感謝小學老師當初的鼓勵和中學老師一直的指導。在此鼓勵同學勇敢嘗試，得著可能是深遠的。

2A李欣彤

這次參加英文二人戲劇朗誦比賽，我和隊友一路過關斬將，有幸得到冠軍。過程中，我也曾經緊張、害怕，因我沒有戲劇朗誦比賽的經驗，還要女扮男裝，成功顯得遙不可及。但感謝指導老師的鼓勵和隊友的支持，給予我迎難而上的勇氣；加上不斷的練習和揣摩，給予我在舞臺上盡情表演的自信。參加朗誦比賽不僅是一項課外活動，更是一個突破自己的過程。

2C蘇家晞

朗誦除了能使我拋開學業上的煩惱，也讓我學會演講技巧，提升自信心，以及提升語文能力。由於預備比賽適逢考試季節，我和同學一起練習的機會不多，我更把握珍貴的練習時間，嘗試讓自己投入角色。比賽時沉著應對，觀察參賽者的不足，提醒自己不要重蹈覆轍；觀察他們的優點，應用在自己的朗誦之中。在比賽中，我明白到準備尤為重要，「臨急抱佛腳」效用不大，但也不必過於緊張，比賽當日懷著愉悅的心情參賽，定能事半功倍。

友伴處處相鼓舞　困難重重亦不餒

職安健常識問答比賽

季軍

我校四位同學組成一隊參加比賽，靠著堅持不懈的精神和彼此間的鼓勵，在眾多的隊伍中脫穎而出，喜獲季軍的成績。

彭：5B 彭梓蕎　　羅：5C 羅明茵

李：5D 李晴　　黃：5D 黃卓琳

問：比賽前有甚麼預備工作？

彭：預備比賽，我們需涉獵逾千條問答，當中有不少專有名詞、年份等， 容易令人混淆。因此，我們分工合作、劃分每人溫習的內容，以減輕負擔。我們也會相約一同練習，互相提問，以鍛練回答速度及加強熟練度。

問：你認為獲獎的關鍵是甚麼？

李：在比賽的過程中，我們需要熟讀不同題目，進入決賽後更要背誦額外資料。放棄的念頭一再萌生，幸好大家彼此鼓勵，才能過五關、斬六將，進入決賽，終成功獲獎。

問：參賽過程中你遇到最感恩的事是甚麼？

羅：比賽過程十分緊湊，過程還不能出聲討論，擔心會作出錯誤的決定。感恩有指導老師的幫助和鼓勵，清晰地闡述比賽的流程和問題形式。同時也感恩隊員的用心付出 ，在有限的時間內背誦題目和蒐集資料，比賽時互相配合，才能躋身總決賽。

問：有甚麼鼓勵同學的說話？

黃：能參加職安健常識問答比賽是一個寶貴的經驗，我們看了不少資料和時事， 加深對職業安全的認識，參與決賽更是一個難忘的回憶。回想起來，很慶幸自己鼓起勇氣和組員一起參加。

沉著應對　化危為機

大埔區校際公民常識問答比賽

亞軍

看見其他隊伍遙遙領先，心慌意亂或是在所難免，但若能沉著鎮靜，調整心態，後來居上並不是難成之事。我校常識問答隊在是次比賽中喜獲亞軍。

林：3A 林若宇　　琳：4B 姚依琳　　高：4C 高雅文　　姚：4C 姚朗　　彭：4D 彭彥睿

問：在預備過程中遇到甚麼困難？你如何克服？

琳：最大困難是沒有足夠時間練習。我們在比賽前兩個星期才定下參賽同學的名單。當時適逢停課，練習時間更少。慶幸隊員間有明確的分工，終能在有限時間裡熟讀比賽資料。

問：你認為獲獎的關鍵是甚麼？

彭：這次能獲獎，先要感謝兩位指導老師的教導和陪伴。同時少不了一眾隊友的努力——每天放學留校練習，課餘時間書不離手，台上更是合作無間，各司其職，最終才能其利斷金，奪得佳績。

問：參賽過程中有甚麼難忘的片段？

高：最難忘的是在決賽時，其他參賽學校搶答的速度很快，打亂了我們的陣腳，導致分數落後不少。幸好我們及時調整狀態，分數慢慢回升，才能化險為夷。

問：參賽過程中你最感恩的是？

姚：在是次的比賽過程中，最感恩的是老師的帶領和同學之間的團結。雖然我們遇到不同的困難，但透過互相合作，困難便迎刃而解。老師也不辭勞苦地帶領我們操練， 給予我們支持，實在感恩。

問：參加了這個比賽後有甚麼得著 ？

林：自從參加比賽後，我明白到團隊合作的重要性。從一開始尋找隊員參賽、分配題目、集體訓練；到決賽時，我深深感受到隊友對於比賽的熱誠及可靠。 這是以前參加個人比賽中體會不到的。

水中矯健身姿　心中堅強意志

游泳比賽

女甲團體
季軍

本校同學參加學界游泳比賽，除女甲團體季軍外，隊員共獲2金3銀6銅。這是他們努力練習的成果，更是他們意志力及毅力的體現。且看部分同學的分享。

2C張迎恩

這次學界比賽對於我來說十分難忘，因為我報的那場比賽只有兩人參與，對手還是去年打敗我的，所以練習時有點壓力。但比賽那刻，我一跳入水中，就盡力發揮，最後竟然能打敗她，取得人生中第一面金牌。這獎項是我努力練習的證明，我十分開心。還記得比賽的第一天沒有太多賽事，但因天氣太焗促，我感冒了，因此比賽第二天是我最大的挑戰。當天我參加了兩個項目，都是長距離的，但當時身體已有少許不適，忽冷忽熱，影響了我的速度和力量。感恩最後也能完成比賽，還獲得不錯的成績。我認為這次獲獎的關鍵，是平日時間上的安排，好的時間安排令我能兼顧學業和游水練習。最後，我認為每人都有自己的長處，所以我們要好好發掘和運用，不斷突破，不要把這恩賜浪費掉。

5C馮穎芯

自從升上中五後，讀書壓力增加不少，而游泳練習變成我的一種減壓方法。游泳不但能增強心肺功能，強身健體，而且在練習當中可以放鬆頭腦。游泳後我感覺頭腦清晰不少，也可幫助到我的學業，所以我喜歡抽時間去游泳，放鬆一下。游泳是一種非常方便的運動，只需要一件泳衣、一副泳鏡，不需要組隊，獨個兒也可以輕鬆練習。但是，想要有好成績必須恆常練習，訓練意志及毅力。最後，我向大家極力推薦游泳活動。

堅持成就佳績　長路見證友誼

越野比賽

女丙團體
亞軍

個人
亞軍

雖然有想放棄的時候，但本校同學憑着堅毅不屈的精神和隊友間的支持勉勵，最終在比賽中取得佳績。以下是他們的感想。

2C張迎恩

首先，我想多謝家人的支持和老師的鼓勵。相信大家都聽過越野這項運動，並知道完成這項運動，必須要有很強的毅力。去年年尾，我參加了越野學界比賽，完成了大概四點二公里的路程。漫長的路程鍛鍊了我的堅持和毅力。越野運動真的很需要堅持和毅力，才能捱過猛烈的太陽和漫長的道路。十分感恩自己能經得起這些磨練和挑戰，並順利完成當天的比賽，既沒有遇到什麼意料之外的變故，又沒有受傷。最後，我認為獲獎的關鍵在於比賽過程中盡力與否，盡力去做每一件事，或許會得到意想不到的結果呢！

5B盧昕希

參加越野比賽，賽前練習固然重要，但最重要的是要有意志力去堅持。任何一個越野選手，在比賽尾段的時候，體力都已經所剩無幾。這時候，就要考驗他們的意志力，誰有足夠的意志力堅持到最後，誰就是贏家。回想當日的比賽，我也有軟弱、想放棄的時候，但幸好在比賽中得到隊友的鼓勵。在回程的路上，我與每一個經過的隊友擊掌。這一個或許只是微不足道的舉動，卻成為了我繼續堅持、前進的動力。越野比賽看似是一個普通的個人項目，卻令我從中感受到隊友互相扶持的重要。

球場並肩默契現　校園生活樂趣見

禁毒杯大埔區中學校際足球邀請賽

冠軍

足球隊隊員經過長時間的訓練，建立友誼，終能在比賽中靠着彼此的默契勇奪佳績。他們在球場上團結一致、迎難而上的精神十分值得我們學習。

3B施向政

練習和比賽，有汗水和眼淚。足球和其他運動不同的是，非常需要團隊合作。這項運動把大家都團結在一起。反思自己，技術可以再提升，精神、責任感，以及對隊友的體諒，也要改進。記得在半決賽時，兩隊打成1：1，要互射12碼。一開始，大家都射進了12碼。其後，我的施射卻中眉彈出，令到整個團隊無法得到直入冠軍賽的機會。儘管我有點自責，但是大家也沒有怪我甚麼，反而勉勵我。我認為我們最終能獲獎的關鍵是大家的合作互愛，還有教練的帶領。希望大家遇到什麼困難也要微笑面對，不要放棄。在團隊運動中，就算隊友不慎犯錯，也不要怪責他。

4B莊皓翔

參加這次比賽，我不但更了解自己的技術水平，還加深了我和隊友之間的默契。我和隊友在球場上隨機應變，運用平時訓練時的技巧，互相配合，突破敵方的防線，扭轉乾坤。奪冠後，我們在足球場上高興得互相扔草，望着滿頭青草的隊友，那畫面實在令我難忘！自從加入足球隊後，我每天都會期待星期四的訓練。它把中二至中五的足球愛好者連結在一起，我的社交圈子亦因此拓闊。我們不但一起訓練、玩耍，甚至在學業上也會互相幫助。我很珍惜在足球隊的時光和經歷，它讓我的校園生活更豐富。

中西樂韻扣人心　團員互助如摯親

青年音樂匯演

學校不同的樂團把握每一次演出的機會，以悅耳的音韻及對音樂的熱誠感染台下的觀眾。團員之間互相扶持、薪火相傳，以音樂連結這個大家庭。

中樂團 銀獎

管樂團 銀獎

5C孫瞳

在我的中學生涯中，投入最多時間的，應該就是中樂團了。但今年因社會運動、疫情關係，只剩下一次比賽機會——青年音樂匯演。

雖然今年在樂團練習的時間比以往少，但學到的事情卻比以往更多。正因為只有一次比賽的機會，我們才知道每一次上台比賽的可貴。對初中同學而言，每一次上台的經驗能使他們在往後日子有更好的表現。對高中的同學而言，比賽的機會越來越少，這次更是中六同學最後一次的比賽。我們要好好把握每一次比賽的機會。

樂團演奏與獨奏不同的地方，就是需要大家同心協力奏出一首樂曲。即使同學個人的演奏技術良好，若無法與其他團員合作，演奏的歌曲仍不能感動觀眾。我慶幸中樂團團員能互相配合、盡情投入，一起奏出扣人心弦的音樂。

5D方皓文

剛入學時，我對學校的歸屬感不大，直至參加管樂團，以及有幸在今年擔任團長，我才逐漸投入學校的生活。我肩負團長的責任，幫助演奏能力較弱的師弟妹。看着他們由入門，到能夠演奏一首完整的樂曲，我感到欣慰。

上年四十周年校慶音樂會給了我們一個肯定，到今年在比賽獲獎，更是給予我們極大的鼓舞。回想在練習及比賽的過程中，最令我深刻的是團員毫無怨言的刻苦努力。曾經有人問我：一支樂團必備的條件是甚麼？我認為團員技巧是否精湛乃是其次，關鍵是大家能夠為用心練習，盡己所能，樂在其中，視樂團為自己的家。我鼓勵對管樂感興趣的同學加入樂團，亦希望各位舊團員，一起堅持、努力，我相信學校的管樂團會越來越強。

熱血灑汗樂其中　堅毅不屈拒動搖

泰國運動交流團

5B徐嘉泳同學獲屈臣氏集團贊助前往泰國交流，體驗當地運動訓練及風土人情，為她帶來不少感悟。

在為期五天的泰國運動交流團中，我可以認識泰國表現傑出的運動，如：藤球、泰拳等。我曾參觀國家隊的專用訓練場，以及與當地的精英運動員切磋。記得羽毛球館坐落於偏遠地方，距離市中心約三小時車程，場館不如香港先進，寬敞的球場卻沒有空調。訓練兩小時後，我們已汗流浹背；相反，當地運動員仍悠然自若。泰國的運動設施不如香港先進，但運動員仍不辭勞苦地訓練，從沒怨言，反而樂在其中。我欣賞他們對運動的熱愛。另外，藤球體驗後的交流環節，我最為深刻。兩地運動員一起圍圈，載歌載舞，笑得燦爛，氣氛高漲。即使語言不通，但舞步打破了語言隔膜。交流活動除了讓我和組員建立深厚友誼，有機會觀賞世界級比賽外，亦讓我明白到作為運動員，最重要的是有熱愛運動的心：不論面對多少障礙，都不放棄；只要信念堅定，終有一天能成大器。

助人而樂由己　感恩團結為人

公益少年團傑出團員
日本交流團

6B胡芯菀同學經過選拔，脫穎而出，獲選為公益少年團傑出團員，遠赴日本交流，進行義工活動，體驗當地文化。

前往日本交流，給我嶄新體驗，獲益良多。參觀池袋防災館，模擬地震體驗，引起我的反思。參與者可以感受到五級地震的猛烈搖晃，加上聲音特效，身歷其境，我一輩子也不會忘記。我感恩出生在香港，天災比其他國家少之又少。另外，我亦很欣賞日本人的民族團結精神。日本一直處於活躍的地震帶上，經常發生地震，但很多人都未有想過離開家園；反而團結一致，協力解決問題，這種精神令我敬佩。

很感恩有出國交流的機會，讓我有機會跳出平日生活的框架，看看課本外的世界。未知你是否想得到增廣見聞的機會呢？其實除了出國，你還可以多參加公益少年團舉辦的服務，你會看到社會各階層的日常生活和需要，也可提升與他人合作的技巧。希望各位也能抽出時間參與服務，你一定會有所得著。

輕鬆入門好方法　精進技藝展才華

藝術節繪畫比賽

中學高級組西畫組
冠軍

不少同學才華洋溢，潛力無限。如何發展自己的興趣，以至精益求精？且看陳霈洺校友於繪畫方面的分享，或許可以作為借鑒。

獲獎作品：圓滿

從小，比起拿起畫筆循規蹈矩地打稿、上色，我更喜歡在課本上塗鴉，將木訥的歷史人物肖像改得生動活潑。看著手中無數「佳作」，似乎冷冰冰的課本變得親切。對我來說，塗鴉是繪畫的敲門磚，使我輕鬆向這未知的領域踏出第一步。如果你想一探繪畫世界，又擔心畫功不好，從塗鴉開始也是一種選擇。畫畫的門檻不高，只要經過練習，任何人都能畫出別具一格的作品。要是想畫技精進，臨摹是好方法。未知你有否試過，心中清晰無比的圖像，畫出來卻大相逕庭？這是因為印象存在、信息缺失，無法像印刷般重現每一個細節。臨摹正是搜集信息的途徑，加深記憶，補足缺少的細節。完善腦內的資料庫後，才能快速、準確提取所需部分。當然，臨摹並非鼓勵抄襲，而是為了得到繪畫的知識和技巧，融會貫通。如有借鑑，在發表之際要記得標註參考對象，以示尊重。繪畫可助你表達自己，閒暇之餘不妨一試，說不定能帶來意想不到的收穫。

勉力事善
立志回饋社會

清邁體驗服務之旅

清邁素有「泰北玫瑰」的雅稱，我校兩位同學在是次服務之旅中，一方面體驗當地生活，感受清邁的風土人情，同時也進行義工服務。從中，他們反思生命意義，明白到貢獻社會、幫助他人的重要。

6B李思諾

這次旅程中，我最難忘的是畫地畫。起初，我們設計了三幅地畫以裝飾他們的校園。但在四日內完成巨型的地畫十分具挑戰性，加上不停降雨令油漆難乾，使進度嚴重落後。幸好我們商量後更改了設計，才順利完成。看着小朋友們在地畫上玩耍，幸福感油然而生，頓覺一切的努力都是值得的。整個旅程中我們的宗旨是 'To serve but not to be served'。那時我們居住於當地家庭，他們視我們為座上賓，讓我們享受較好的待遇。起初我認為這並無不妥，直至後來得到導師的提醒，我才恍然大悟：鄉村的環境雖不理想，但我作為義工，本為服務他人而來。我們雖為客人，也不應濫用此身份，違背我們的初衷。其實在日常生活亦然，我們若有能力，便應盡力幫助別人，而不是坐享別人的幫助。

6B羅竣彥

這個活動令我反思服務精神的可貴。雖然旅程只有數天，但當地小朋友的笑容令我從城市生活中抽離，得以放鬆下來。這令我明白到原來施予者同時亦是被施予者，本以為今次服務團是我們服務當地人，怎知道我亦能因他們而得到喘息的空間。或許他們只是我人生的過客，但對於甚少接觸外界的他們而言，我們在他們心中的地位卻舉足輕重。我對服務團不少經歷仍然歷歷在目，尤其是小朋友送別我們的一刻：他們一邊流淚，一邊追著我們的汽車，最終他們消失在我們的視野之中。整趟旅程不只帶給我珍貴的友誼和難忘的片段，更令我反思到自己雖然微不足道，但仍應保持樂意付出的心，略盡綿力，貢獻社會。

遠赴東瀛
細味工匠精神

21世紀東亞青少年大交流計劃

此計劃由日本政府組織，以促進東亞地區的彼此了解，加深對日本的認識。參與者透過參觀當地設施、探訪學校，並在日本人家庭住宿，體驗日本文化。以下是5C李永康同學的分享。

首先想由衷感謝日本政府、香港教育局及學校給予我這次寶貴的交流機會。交流團中，我們分別到了大阪市和愛媛縣兩所高中進行交流。兩所學校的師生均熱情地迎接我們，帶領我們體驗課堂。兩地課程非常相似，有趣的是，他們的語文課也會學習古文。雖是以日文學習，但篇章卻與我們的十分相似。我們還體驗了他們的課外活動，例如劍道、品茶、書法等等，校園生活多姿多彩。此外，我們分別到寄宿家庭留宿一晚，體驗當地人的生活。當晚，我和另外三名組員享用了地道的日本美食、泡溫泉，更做了傳統勞作，十分新奇。旅程中還參觀了歷史古跡和當地設施，如橿原神宮、東大寺以及資源回收中心等，認識到日本各種文化之餘，也領悟到日本人的工匠精神：他們對待每一件事情都一絲不苟，小至接待我們的歡迎典禮、大至公司的創新研發，每一個人在每一個環節中，都細心與人性化，很值得我們借鑒。

把握機會　積極嘗試

迦密柏雨獎勵計劃

最高榮譽階段

迦密柏雨獎勵計劃旨在培養同學全人均衡發展，並嘉許在各方面都有優秀表現的同學。兩位同學積極參與各種活動，並完成最高榮譽階段，殊為難得。

6A陳凱琪

不知道大家是否因怕麻煩而不參加獎勵計劃呢？其實，申報並不麻煩，我們可以按自己的時間，在年尾截止前，隨時與負責老師討論哪些活動可納入哪些範疇。而我也很感謝指導老師的幫助。於我而言，申報獎勵計劃有兩大意義。第一，回顧一年所參與過的活動 、所經歷過的種種回憶。六年後，中六的我打開獎勵計劃小冊子，看到以往填寫的活動，種種被遺忘的記憶，瞬間被重拾起。第二，它是一種鞭策，令我有全人發展。運動體育一欄，令我最頭痛，因我不做運動，更遑論參與比賽。但計劃鼓勵我參與運動會項目及齊齊跑，以達成目標。回想起來，計劃的確令我更有動力感受在迦密柏雨的點點滴滴。校園生活眨眼便過，希望大家也能盡情享受中學生涯。申報獎勵計劃輕而易舉，何樂而不為呢？

6A楊詠欣

第一次接觸獎勵計劃，是在中一。那時我已下定決心要達到最高榮譽階段。因為很有挑戰性，我也希望透過達成獎勵計劃，激勵自己充實中學生活。第一至第三階段都順利完成，但到了榮譽和最高榮譽階段，就發現真的不容易完成。曾遇到一些很難達成的項目，發現真的要持之以恆、不氣餒，才能完成更高階段。於製作企劃方面，更需要努力把握機會。在此分享其中一個企劃－－我於暑期參加的一個義工活動。我主動向社工自薦，期望參與更多事前籌備工作，最後順利地完成企劃。在此勉勵大家多積極參與校內和校外的活動，盡力完成獎勵計劃，多作各樣嘗試，充實校園生活。

無懼難關挑戰　勇於突破自我

大埔區十大傑出學生選舉

大埔區十大傑出學生選舉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。兩位同學均通過評選，成為傑出學生，從而獲得機會參與各項活動，挑戰自我，從困難中學習，認識更多朋友，收穫這次特別的經驗。

6C陳樂軒

參加選舉的經歷很是有趣。當時面試官問我：「你希望從過去帶誰回來給現在的政治人物認識？」我腦海一片空白，隨口說要帶孔子回來給特朗普認識。幸虧記得《論仁論孝論君子》，便回答：「因為特朗普需要學習『克己復禮為仁』」。當然，選舉過程中有不少困難，例如排練頒獎禮的話劇表演。對此，我很不在行，但仍覺得要盡力去做，也當是一次學習的機會。而且只有享受當中的過程，才能把事情做好。在其中，我也認識了不少有才能的朋友，實在是一次特別的經驗。

3B黎旭慧

去年，我有幸參加大埔區傑出學生選舉，並通過了面試。隨後的幾個月，我與幾十位傑生一同參與探訪獨居長者、參觀國泰城、話劇表演等活動，在汗水和笑聲中建立了寶貴的友情。而當中令我最難忘的，是三日兩夜的訓練營。我和組員曾在偵探遊戲中絞盡腦汁，亦曾為達成各項任務而四處奔波。曾經，我們因太緊張或衝動而遭遇失敗，但正是如此，我才有所成長，學會在面對壓力時保持冷靜，作出明智的決定。過程中，我親身體會到緩衝及合作的重要，故鼓勵大家在遇到困難時，嘗試冷靜地思考，或與他人合作，互補不足。

模範校友分享

今年兩位模範校友，都正擔任校長。他倆委身教育，作育英才。夏文亮先生是保良局馬錦明中學的校長，而蕭婷女士則是基督教聖約教會堅樂第二小學的校長。

夏文亮先生

蕭婷女士

當我家庭遭逢巨變時，有一個人雪中送炭，為我的家庭送上一張二千元的支票（母親懷著感恩婉拒了）——這人是創校校長黃耀銓校長。

當我意外跌斷左手，最無助時，有一個人一直陪伴我到達醫院——這人是前任校長譚明輝老師。

當我因暗瘡嚴重而情緒低落時，有一個人端上一碗熱騰騰的龜苓膏給我。他說：「試試吃，可能會有幫助。」我頓時淚流不止——這人是陳栢威老師。

當我學業壓力大得倒下時，有一個人跟我說道：「成績夠用就好了，不要為自己徒添壓力。當你長大後，沒有人會在乎一紙成績單。」那一刻，我整個人如釋重負——這人是葉婉如老師。

「傑出校友」這殊榮，自問愧不敢當。只是想借此機會向學弟學妹說明，每一位傑出校友在母校的成長歷程中，都會遇到一個又一個上帝派來的天使（老師），在危難困苦中，成為我們及時的依靠及幫助。他們施恩而不望回報，成就了一個又一個的「傑出校友」，在此向一眾校長及老師致敬。

作為一校之長，我深信能力越大，責任越大，緊守工作崗位，將這份愛薪火相傳，為學校內的學生、家長、老師帶來幸福。在人心虛怯、變幻無常的大時代，請記緊，將這份愛傳揚下去。

如今的我懷有抱負　立身處世　行事有方
誰令我堅強　敢面對艱苦　師長教導　成就了我
良師啊　是你一顆　愛心關懷　燃亮了我
師恩浩蕩　齊頌讚歌　感激恩師　培育了我

每年在敬師週或者畢業禮中，總聽到學生高唱《良師頌》。上述節錄的歌詞，於我有真摯的體會：是迦密柏雨的培育，成就了今天的我！

在迦密柏雨成長的歷程，讓我切切實實體驗何為「智慧、身量、神和人喜愛的心都一同增長」。當我在重投教育職場後，也立志在上述四方面培育成長中的生命，為神的國效力。主耶穌曾應許：「人子來，是要叫人得生命，並且得的更豐盛！」(約翰福音10:10)

感謝上帝的憐憫、耶穌基督的救贖、聖靈的引領，讓我在教育的職場參與生命培育的工程，以聖經的真理、真神的大愛來栽種和改變生命。

唯有創造生命的主，能夠建立生命、改變生命，賦予生命圓滿的意義。祝願每位在學的你認識耶穌，邀請祂成為你生命之主。在風雨飄搖、波浪翻騰的處境中，經歷祂賜你平安、保你安穩。願你活得豐盛，不枉此生！

校友會主席分享

倫國榮先生

我從自己孩子的求學過程中，看到香港由強調批判思考的通才教育發展到現今的創新思維訓練。香港各界的STEAM課程百花齊放，很多機構更配合政府的發展方向，從世界各地引入STEAM課程，期望為香港培育出更多創新人才。

我開發產品時，不喜歡依隨常規，是一個「沒紀律」的開發者。我認為創新不能教，也學不到，我們現在學的不過是創作道路上的基本知識。創新不是訓練、不是學科，也不一定和科技有關。它是一種文化，必須用時間孕育出來；創新需要承擔風險——因為從前沒有人做過，結果可能好、可能壞，所以要有創新精神，就要有冒險的勇氣。但當我們細心觀察現在的學習模式，便發現它們大部份都只為減少出錯的風險。這不單是學校或老師的因素，更是制度上的要求。

「現今的年輕一代不及我們上一代」這句說話，我的父母也曾對我說過，但思想、行為、制度、知識……很多元素結合才可以形成理想的創新文化。我們作為父母要開放思考空間，不要盲目用自身標準評價孩子，否則只會妨礙創新思維的發展。適當的鼓勵，才可激發勇氣，建立冒險精神！

家長分享

困難中互勉　同心迎挑戰

鄺璜先生

2020，充滿困難的年份。形形色色的社會問題、世界各地爆發的新冠肺炎，改變了我們的正常生活。過去的日子，家教會舉辦的活動如親子旅行、企業參觀等，都因此取消，實在可惜。但我從中亦體會到家教會成員的團結，大家毫不吝嗇地提供意見，同心解決不同的問題。雖然大家看法不同，但目標一致：為了我們的同學努力！

今年是我在家教會服務的第六年，很榮幸今年獲選為家長代表，進入校董會，令我有機會更深入地了解學校的管理，也能更直接把家長的心聲帶進校董會。校董會的工作，不但沒有因為停課而減少，反而因為突如其來的改變而增加了不少特別會議。學校在停課期間，也進行不同的工程，以改善學習環境。例如：重新裝修醫療室、加快禮堂維修等。

最近有家長表示，孩子在停課期間生活顛倒，家長在工作或經濟上出現了問題，令人擔心。我相信這些困境都是短暫的，希望大家放開胸懷，將逆境當作磨練，勇敢地面對。大家記著：辦法總比困難多，黑夜過後是黎明，未來還是充滿希望的！

萬事互相效力　環境造就生命

蔡葉鷺鳴女士

聖經早已明言，在末後的日子，不法的事增多，多處必有饑荒、瘟疫。神透過這些現象提醒我，要活出應有的身份。

在工作環境，我是一位講師，我相信知識能幫助學生分別真假，作出知情的決定。在這動盪的日子，我盡力維持正常的課堂，無論是實體或網絡上，為同學提供安全及開放的討論空間，讓同學多讀、多想、多問。感謝神，從同學給我的回饋，他們能感受我的堅持。

作為一位母親，我相信神的話是幫助孩子分辨對錯的標準。我學習與孩子按公義、存憐憫的心，去討論社會發生的事情。因疫情關係，傭人滯留在家鄉，我頓時多了一個「傭人」的身份。為着讓家人實踐「We are family」，孩子都需要分擔家務。身教總比言教重要，當大家都不肯主動去洗衣服、洗廁所時，我學習效法耶穌，作眾人的奴僕。當兼顧學校及家庭的事務，我力有不逮時，會向神禱告。神的話安慰我：祂是我的力量，是我的盾牌，我心裡倚靠祂，就得幫助。讓我們一起倚靠神，活出應有的身份。

疫情下的我和她

吳浩宇先生

這學年非常特別，對所有人來說，包括我們一家，均是前所未見的情況。自己工作長期需要輪班，平常週六或週日總有一天要上班，於我而言，與家人相處的時間從不算多。但疫情來到，我轉為Work From Home，頓時一家四口，每天廿四小時都活在同一屋簷下，造就了從未有過的長時間相處。

朝夕相對讓我有更多時間與孩子溝通對話。有些時候，我在工作的同時會嘗試講解自己的工作，讓她們了解爸爸工作的情況；也有時會與她們一起煮食；在疫情稍稍放緩時，會趁早上與她們踏單車。在彼此的互動中，我發現她們比我想像中，成長得還要快，還要成熟。原來在不知不覺間，兩位女兒已長大了許多。她們不單滿有自己的想法，亦有各自的目標，兩姐妹一同探索她們未知的未來。

與此同時，長時間的相處亦會引發不同程度的衝突，如家務分配、生活作息等。但感恩的是，我們都能從中交換意見。透過這些看似不愉快的事件，反而讓我明白，作為爸爸要與年青的女兒們相處並不容易。我嘗試透過閱讀，學習更好地與青少年孩子溝通，希望能以一個更好的相處模式陪伴她們成長。

本年度校外獲獎名錄

全國青少年科技創新大賽
科技創新成果二等獎　6A陸永約
英特爾英才獎　6A陸永約

國際基因工程生物機械競賽
Revive & Restore Grant of US$5500
4C梁偉聰 5D盧景俊 5C李永康 4C蘇恩詠
4B陳瑀謙 4C譚昆晉 4C吳嘉豪 4B黃新源

香港青少年科技創新大賽
能源及環境科學（高中組）二等獎
5C馮穎芯 5D林顥宇 5D盧景俊
化學及材料（高中組）優異獎
5C李永康 5C梁浩然 5D李忠誠
能源及環境科學（初中組）優異獎
3B梁筠怡 3B黎旭慧 3C黎奕濤

國際初中科學奧林匹克
二等獎
3A關澔庭 3A鄧棨陽 3B洪弘睿 3B黎旭慧
3C黎奕濤
三等獎
3B楊鈉然

生物學素養競賽
進入決賽
6A李衍凝 6B紀卓婷 6C蘇恩銘

「第48屆日內瓦國際發明展」香港區選拔賽
獲選代表香港
5C李永康 5D林顥宇 5D李忠誠

Faraday Challenge Regional Final
代表香港參賽
3A朱穗曦 3A關澔庭 3A李淨
3B梁筠怡 3B香卓余 3D韓昕明

Hong Kong Inter-School City Nature Challenge
物種數目第三名

第一屆扶輪香港青少年微小說創作比賽
優異獎　4A陳凱蓉 4A賴奕勤 4C陳心然

大埔區學界辯論比賽
冠軍

星島全港校際辯論比賽
十六強

校際香港歷史文化專題研習比賽
高級組文字報告亞軍
6C李昕言 6D尹嘉琦

大埔區校際公民常識問答比賽
冠軍
4B姚依琳 4C高雅文 4C姚朗 4D彭彥睿
3A林若宇

職安健常識問答比賽
學生組季軍
5B彭梓蕎 5C羅明茵 5D李晴 5D黃卓琳
最踴躍學校參與獎

'The Speaker' English Public Speaking Contest
Semi Finalist　3C Ho Jo Wei

HKFYG English Public Speaking Contest
District Final Champion　3C Ho Jo Wei
Grand Final 2nd runner-up　3C Ho Jo Wei

Canadian Open Mathematics Challenge
Distinction　6A陳穎鍵 6A鄭澤剛 6A李和謙
6B劉鉞婷

Harvard Book Prize Award
5A鄭詠希 5A葉伶俐 5C顏嘉蔚

香港學校朗誦節
中學一、二年級英語二人朗誦
冠軍　2A李欣彤 2C蘇家晞

中學一、二年級女子組普通話散文獨誦
冠軍　1A張芷晴

中學三年級男子組英語散文獨誦
亞軍　3A劉逸曦

中學一年級女子組粵語散文獨調
亞軍　1A蒙思靖

中學五年級女子組英語詩詞獨誦
季軍　5A劉穎喬

香港校際合唱比賽暨大師班
初級合唱團　金獎
初級合唱團　銀獎

香港青年音樂匯演比賽
中樂團　銀獎
管樂團　銀獎

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會
田徑比賽

女丙團體	第七名	
女丙800米	亞軍	2C張迎恩
女丙1500米	亞軍	2C張迎恩
女乙鐵餅	季軍	3B陳荷年

越野比賽

女丙團體	亞軍	
男甲團體	第六名	
男丙團體	第八名	
女甲團體	第八名	
女丙個人	第二名	2C張迎恩
女甲個人	第六名	5B盧昕希

游泳比賽
女甲團體季軍
女丙團體第6名
女子甲組200米蛙泳
金牌　5C馮穎芯
女子丙組200米個人四式
金牌　2C張迎恩
女子甲組50米四式接力
銀牌　6B郭羨琪 6C李昕言 5B盧昕希
5C馮穎芯
女子甲組100米背泳
銀牌　5B盧昕希
女子丙組200米自由泳
銀牌　2C張迎恩
女子甲組50米蝶泳
銅牌　6B郭羨琪
女子甲組50米背泳
銅牌　5B盧昕希
女子甲組100米蛙泳
銅牌　5C馮穎芯
女子甲組50米自由泳接力
銅牌　4A李臻言 4B盧昕伶 4C柯曉瀅
3B李昕澄
女子乙組200米自由泳
銅牌　3A譚靖妍
女子丙組50米自由泳接力
銅牌　2C張迎恩 2D吳愷晴 1B黃蔚思
1C唐愷蔚

禁毒盃大埔區中學校際足球邀請賽
銀碟賽冠軍

屈臣氏香港學生運動員獎
5C 張家穎

公益少年團三等榮譽獎
6A陳穎鍵 5A葉伶俐

公益少年團二等榮譽獎
5C賴曉賢

公益少年團高級紫章
6B陳慧淇 5B卜偉桓

大埔區十大傑出學生
3B黎旭慧 6C陳樂軒

21世紀東亞青少年交流計劃
5C李永康

「傲翔新世代」青年領袖訓練計劃清邁體驗服務之旅
6B李思諾 6B羅竣彥

特別資優學生培育支援計劃
英文　3B李昕澄
數學　3D何卓
科學　3B何雅淇　2C蔡旨暘

尤德爵士紀念基金高中學生獎學金
6A鄭朗欣 6B劉鉞婷

明日之星上游獎學金
4C劉浩宏 3A許詩韻

大埔區學生飛躍表現獎勵計劃
5D蘇巧如 3A 廖尉兆 3B 鄭卓茵
3B香卓余 3C 李若婷 3D 葛灝然

大埔區好學生獎勵計劃
表現特出獎
5B范碧欣 5B彭梓蕎 5D陳嘉欣
另有40位同學獲優秀學生及286位同學獲好學生獎

2019香港中學文憑試

最佳成績	3科5**及2科5*
人均5級或以上	2.02科
獲大學入學資格	93.8%

2019畢業生出路

獲大學聯招取錄	95.3%
入讀學位課程	76.6%
入讀副學位課程	21.9%

19-20學校年度主題壁報作品

「往下扎根 向上結果」

高級組

冠軍

高級組冠軍3B

亞軍

高級組亞軍5A

亞軍

高級組亞軍5C

季軍

高級組季軍4B

季軍

高級組季軍4D

初級組

冠軍

初級組冠軍2A

亞軍

初級組亞軍1A

季軍

初級組季軍2C

編輯小組

顧　　問：黃偉強校長
教師委員：黃峻副校長、林志偉老師、魏陳珮芹老師
學生委員：蔡恩橋、鄺愷棋、李衍凝、黃鎧汶、陳美詩、周欣翹、歐諾頤、林詩恩、潘瑩露

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