

# 分享 激勵

經歷談體驗  
心志勉進取



## 迦密柏雨中學

輔導及獎勵計劃組

### 33期

2022 · 7月出版



## 校長的話

黃偉強博士

### 「疫」境下見神恩

感謝神的恩手，在疫情期間帶領眾師生及家長跨過一個又一個的難關，完成一個接一個的任務。盼望這段歷練，造就我們堅強的意志及倚靠神的信心，在人生旅程中秉持謙卑的態度，勇敢前進。我特別欣賞跨境同學，他們在疫情下的處境尤為困難，兩年多來，除了要應付網課學習的不便，還要克服缺少同伴的孤單心境。他們的能耐與堅毅，特別值得我們嘉許。

疫情拖慢了许多事情的進度，令许多事情停擺。聖靈常常督促我，叫我一方面要謹慎執行防疫措施，另一方面要盡力確保學生的學習進度及學校的持續發展，以致疫情過後，學校不是百廢待興，而是向前邁進了一步。在此，我要特別多謝校董會、老師、家長和同學，他們一直與我一起努力耕耘。各位可於後頁讀到部份師生及家長的分享。

### CIS InnoSpace 創科空間

疫情期間，學校開展了 CIS InnoSpace 創科空間的建設（C代表Cyber Hub，I代表InnoLab，S代表STEAM CAVE）。創科空間結合了天時、地利及人和的因素。

首先是天時。適逢近年政府大力推動創新科技教育（STEM或STEAM教育）。我們申請了優質教育基金二百萬元及創新科技教育基金一百萬元，並動用了學校二百萬元的儲備，得以建設「創科空間」。我們認為將資源用在教育及栽培學生上是非常值得的。

第二是地利。我們將原有的電腦室改建成 Cyber Hub，重點發展體育運動相關的活動（e-sports）。又改建家政室為創新科技實驗室 InnoLab（按：由於原任家政老師退休，教育當局不再培訓家政老師及停止發展該科的課程，學校不得已停辦家政科。）同學在 InnoLab

內編程設計陸上機械人、水底機械人及無人駕駛飛機，包羅了海陸空的創新科技元素。同學能夠親身體驗創新科技的應用，並透過有趣的學習過程認識科技知識。STEAM Room 原址是多年前由縫紉室改建成的設計室 Design Lab。為配合 STEAM 教育的推展，我們整合以下各科的課程：科學、地理、設計與科技、視藝和數學科。STEAM Room 增設各科的教學資源，務求把各科的知識和美育融合連結，提升同學的學習興趣。特別值得一提的是「洞穴狀自動虛擬系統」Cave Automatic Virtual Environment, CAVE。CAVE 系統讓參與者沉浸在立體虛擬仿真環境中，獲得身臨其境的感受，有助學生理解複雜的圖像及概念。這系統提供豐富的教學資源，涵蓋了 STEAM 以外的科目。

最後是人和。科學、資訊科技及數學老師團隊一向積極推動同學參與與科研的比賽，並在校際、全國及國際比賽中屢獲殊榮。過去三年，學校聘請了幾位老師，他們對人工智能、編程及機械人有豐富的教學經驗。學生在比賽上有出色的表現，背後是一個優秀的老師團隊。

### 校園福音工作

學生福音工作在疫情下大受影響。過去每年舉辦四日三夜的春令會及畢業班夏令會都被迫取消。感謝老師在疫情下不辭勞苦，即使在停止面授課的日子，仍然在網上維持每週的團契聚會及各班細胞小組。我們每天舉行早會，師生同唱聖詩、禱告、分享聖經、敬拜神。礙於疫情措施或家長的顧慮，學生未必能夠參與教會或團契的實體聚會，感恩仍有二百多位學生報名參加夏令日營。希望這些福音幼苗，能夠茁壯成長。我們深切期盼學生學有所成，但更重要是他們早日信主，得著永恆的盼望。正如主耶穌告訴我們：「一個罪人悔改，在神的使者面前也是這樣為他歡喜。」（路加福音 15: 10）

# 雲上太陽 愛在校園

李莫芷茵老師



李道正老師及莫芷茵老師



歌詠團新加坡之旅

回望在學校十五年多的日子，我希望透過以下三種「愛的經歷」分享一下。

## 愛我的神

回想當年神帶領我這個初出茅廬的畢業生，來到迦密柏雨中學任教，的確十分奇妙！神在這裡教導我，如何成為一位基督徒老師，如何在校園中事奉祂。記得一首詩歌的歌詞：「For His eye is on the sparrow, and I know He watches me」。初為人師經驗尚淺，神愛我，也知道我的軟弱，賜我信心力量一邊工作，一邊學習。神是供應者，在祂沒有難成的事。記得曾因參加活動的同學人數不足、比賽失利、練習果效不好等，多次流淚禱告。神是愛，祂聽禱告，多年來一一帶領我經過。在學校遇上李道正老師，亦是神讓我學習何謂家庭的愛。教學路上，不是靠我自己的能力，一切也是出於神的愛。祂的意念非同我們的意念，祂的道路非同我們的路。感謝神！

## 愛我的同工

在校工作多年，感恩有一班基督徒老師互相扶持、鼓勵、代禱。我在同事身上學習良多，例如：如何領詩、如何分享聖經、如何談吐有老師的樣式、如何與不同老師有好的協調、如何了解學生的需要……的確數之不盡！富有經驗的校長、老師，更是我的人生導師！他們不單在工作上關心我，亦在我生命成長上有多方面的提醒和代禱。回想起初帶領合唱團比賽時，我曾邀請公務繁重的徐向忠老師和鄭文玉老師翻譯歌詞；演繹徐志摩詩詞譜成的樂曲時，我又會向文質彬彬的黃文傑老師請教。很多同工毫不計較，向我伸出援手，這都讓我感受到同工之間的愛。正如聖經所說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處」，「我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛他的心在我們裡面得以完全了。」我更要感謝多年來同事包容我，在比賽高峰期曾帶來的各種不便。迦密柏雨的音樂有今天的成績，不是單靠我和李sir的努力，而是整個老師團隊的配合！離開這個團隊實在萬分不捨，但盼望不論在何處，我們仍然忠心事主，為主作見證！

## 愛我的學生

想到這裡，腦海浮現出很多美麗的片段、流淚相擁的回憶、無知動怒的責罵……在校工作，面對學生的時間，會比照顧家中兩個小孩還多。比賽高峰期，更會一星期相見七天。一同奮鬥的日子，十分難忘！有時不禁自問：究竟為什麼如此勞苦？有很多人說，因為我是完美主義者……其實我並不是。每次表演、比賽，都沒有完美的一次。每一次都是在學習，期待下一次的進步。不斷練習的原因，是因為作為老師，我真的想把同學的潛力發揮得最好。記得在外出比賽時，曾見過一些學校因為準備不足，同學們站在台上時顯得尷尬，下台時垂頭喪氣。我便立志要柏雨的學生充滿自信地上台，帶著滿足地就座。不同的音樂團隊，都不是單靠一個人的力量便可以做好。練習正是不斷地建立默契、互相信任、培養正確的學習態度。當大家達到共同目標時，便會明白曾付出的代價都是值得的。多年來，同學、校友對我的關心和支助，都是我不斷向前走的動力。我十分感謝曾經與我一同努力的每一位學生，因為沒有他們，不會有今天的Miss Mok！

在迦密柏雨的日子，我得到的比付出的更多。我深信只要常存謙卑柔和感謝的心，神必會一生陶造我們各人成為祂合用的器皿。最後，願一切榮耀、頌讚都歸給我們的父神，並祝願各人不論在什麼時候，都能看到「雲上太陽」！

# 燃亮生命 傳承主恩

李律言老師

我曾是一名香港田徑運動員。2010年入選港青田徑隊，2013年起代表香港田徑隊到世界各地參賽。直到2015年，我成為體院全職運動員。這是我的第一份職業。

成為全職運動員，我感到無比滿足，可惜正值巔峰，卻接連遭受傷患。直到有一年，因未能達到體院資助制度下的要求，訓練支援停止了，我更要承擔大額醫療費用。我繼續堅持了極度艱難的兩年，最終結束了16年的跑步生涯，退役了！

**「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」**（伯1:21）

感謝神給我跑步的恩賜，讓我享受田徑，無論結果怎樣，祂的名仍是應當稱頌的。人生跟做運動員一樣，要學習接受和面對失敗。退役後，全職田徑教練，成為我第二份職業。我想以另一種身份延續田徑生命，將專業和心得薪火相傳，幫助下一代發展潛質和認識信仰。我鍾情這份工作，更曾視它為終身職業。

**「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」**（詩127:1）

在一次晚禱中，神讓我想起聖經形容末世各處的不穩，也令我反思全職教練雖然自由度很大，但不算安穩。一個月後，一位大學師兄聯絡我，邀請我申請成為小學體育教師。最後，我獲聘了。小學體育教師，是我的第三份職業。

**「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。」**（詩23:1）

就在這年，先後發生社會事件和新冠疫情，我驚覺若仍從事田徑教練，生活肯定相當艱難！神讓我在學校工作，使我能更專心事奉神。

雖然我十分享受跟小學生相處，但叫我糾結的是，所任教的學校有一些宗教儀式，與我的基督信仰有衝突。雖然我在那裡成功建立了一支在學界奪獎的田徑隊，但始終未能充分履行信仰的使命，故此我決意離職。

**耶和華說：「我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。」**（賽55:8）

當時我誠心求神為我預備一所能傳福音的基督教學校；學校有田徑場，給予我空間栽培學生；如上班交通時間能在半小時內就更好了！神滿足了我三個願望，迦密柏雨中學體育教師一職，成為我的第四份職業。

在這裏事奉，我有兩個心願：第一，透過「體育」改變學生。無數研究顯示：參與體育活動，對青少年的身心健康不可或缺。作為前運動員、教練及體育教師，我深明「體育」不單是肢體訓練，而是「體魄」鍛鍊。「魄」即「體育精神」，它助青少年學習訂立目標，讓青年人敢於挑戰、面對成敗，學習堅持、忍耐、自律、節制、謙虛、永不放棄、欣賞自己、尊重對手等，這些都是年青人踏入社會前要被磨練出來的品格。

第二，我希望藉基督教信仰，以生命影響生命。記得上一任體育科主任吳均志老師曾說：「我在這裏任教體育已經40年，要退下來了。我為接任老師禱告，尋求了很久。感謝主，最終出現的，就是你！」這句話歷歷在目，令我感到「任重道遠」。的確，作為基督徒，傳福音是重中之重的使命。每次帶領學生參加比賽前，我堅持要跟學生一起祈禱，把「行程」交託神，盼望讓學生知道，這位永生神活在老師的生命中，也願意活在每一位學生的人生之中。願榮歸父神！



香港接力代表隊



代表香港在美國比賽



李律言老師及吳均志老師

# 明者因時而變 知者隨疫而制

## 日內瓦國際發明展



本校同學代表香港，參加國際歷史悠久且享負盛名的日內瓦國際發明展。疫情下，同學無懼挑戰，沉著應對；老師隨機應變，悉心教導，最終他們喜獲銅獎。



edible kombucha straws of pomelo skin

### 5A 關浩庭

我們利用「果皮製紅茶菌」製作可食用餐具，合力撰寫報告、拍攝比賽的介紹影片，以及預備回答評審的提問。由於疫情緣故，展覽不設現場演示，參賽者只能提交影片來介紹自己的發明。我們的作品創新點眾多，故花了不少精力設計影片，務求在有限的時間內，向評審提供最多的資訊。我有幸參加這項國際性大型展覽，不但拓闊了我的視野，也提升了我的協作技巧，更提醒我要冷靜應對突如其來的意外，例如成品破損、機器故障等，實在令我獲益良多。

### 5C 鄧榮陽

在疫情下參賽，需要面對比賽的難度和複雜性，實有不少挑戰。因著疫情，賽事改為製作影片介紹作品，但由於我們缺乏製片經驗，疫情下又難以聚集工作，所製之影片實在需要改善。慶幸在老師的指導下，我們快速釐清問題所在，並在有限資源和時間下合作改善影片。儘管有不足之處，榮幸仍獲得獎項。是次比賽，我們先經歷評判重重篩選，後遇疫情衝擊，更要處理自己不熟習的事物，但只要無懼挑戰，師生同心，努力迎戰，仍能將我們的創意和成果傳揚海外。

### 5D 何卓

疫情下比賽困難重重，不少實驗未能在放學後進行，令我們擔憂實驗進度落後。感謝指導老師帶領我們在假日用 ZOOM 練習，完成實驗數據。比賽雖在網上進行，但我們的熱情不減，全情投入。很高興評判欣賞我們的研究成果，最終成功在香港選拔賽中脫穎而出，並在全球規模最大的創新展覽中獲得銅獎，給我們帶來極大的鼓舞。我鼓勵同學積極參與各種比賽和活動，不但可從中累積寶貴經驗、增長知識充實自己，亦可開闊自己的視野。

## 為者常成 行者常至

## 香港學生科學比賽

高中組  
冠軍及季軍

初中組  
亞軍

本校同學參加香港學生科學比賽，在初中及高中組均獲得多個獎項，包括高中組發明品冠軍及季軍、可持續發展大賞、初中組發明品亞軍。正因他們面對困難時堅持不懈，攜手合作，方有如此成就。



### 6C 李樂怡

預備比賽時，我們要在課外空餘時間到實驗室進行實驗和練習，不斷優化發明品及問答內容。在初賽中的三輪評審後，我們順利進入決賽，但仍未有僥倖之心，努力為下一場賽事做好準備，感恩最後我校各隊都獲得佳績。是次比賽中，我學習到一人的力量有限，團隊合作才是至關重要。每位隊員都各有所長，必須各司其職，積極溝通合作才能發揮最大的潛能。另外，在過往多次的實驗失敗中，我明白到正因我們堅持不懈，才成就了當日比賽的成績。

### 4A 蔡佑南

我們的科研項目首次參賽，經驗尚淺、時間緊迫，故隊員都要經常回到學校準備匯報材料、監察實驗情況。我們需要適應眾多未知之數，包括比賽日期一再順延。完成第一輪匯報後，突然收到通知：次日將舉行第二輪匯報，匯報時間縮短，問答環節延長。面對突如其來的轉變，大家處變不驚，分工準備，實有賴指導老師一直以來的培訓。這次經歷讓我們懂得應對突發情況時，應沉著應戰，攜手合作。藉此機會鼓勵同學嘗試參與比賽，學會遇突發情況時調整心態，處之泰然。

# 夢想聚團隊 團隊鑄夢想

## 韓國科學 及工程大賽

金獎

銀獎

最佳類別獎



本校同學以「抗菌蟹膠布」、「甲級除醛啫喱」及「走塑新世代」為研究項目，在賽中獲得多個獎項。他們明白到團隊合作和勇於嘗試的重要，實為比賽的另一項收穫。

### 6C 蘇恩詠

我在比賽中學習到平日未能接觸的知識，如使用儀器量度物質的化學鍵等。這次比賽亦讓我學習到團隊合作和時間分配。比賽形式是網上匯報，為了令流程順暢，我們分工合作，當一位組員匯報時，其他組員控制電腦簡報和示範實驗；在回答評審提問時，我們互相補充隊友的答案。比賽時間臨近考試，為了兼顧溫習和預備比賽，我們把握課間時間準備，以便於放學後有更多時間溫習。期望同學好好運用時間，多參加比賽和課外活動，以發掘自己的興趣和潛能，享受與他人合作的樂趣。

### 6C 梁珍妮

面對初次國際賽事的陌生感，線上比賽的緊張，以及文憑試逼近的壓力，比賽前的我對於未來的種種都充滿躊躇與不安。很感恩在準備比賽的過程之中，有老師的支持及鼓勵，隊友的同心協力，令我們最終獲得相當不錯的成績。雖然並不是所有的堅持及努力都會隨著時間化為甘果，但我相信在努力奮鬥的過程中一定會有所獲益：或許是學習面對失敗的勇氣；或許是得到一段同甘共苦的友情。無論如何，唯有嘗試過才會找到自己想要的答案，冀望同學可以勇於把握機會，追尋理想。

### 4A 徐珈瑜

這個獎項，不單是屬於我們三人，而是屬於整隊科學隊的。正因團隊花了大量時間進行搜索、實驗和撰寫報告，我們才可獲如此成績。當初加入科學隊，只是想學習高中的範疇，沒有打算進深到團隊研究。我更曾因找不到自己在團隊中的定位及貢獻，一度想退出。但在隊友的幫助下，我明白了實驗的原理，又發現我對藝術的興趣，能為科學隊影片製作盡點綿力。人生中，我們不是孤獨的。個人的短處，在一個團隊中，並不成問題。要相信自己，總能為團隊盡上自己最大的力量。

# 寶劍鋒從磨礪出 梅花香自苦寒來

## 香港青少年科技 創新大賽

二等獎

三等獎

### 5C 黎奕濤

疫情下，比賽變成網上進行，需適應新形式。科學隊會面傾談研究的時間變少，故是次獲獎少不了老師的奔波勞碌及隊員的自律。校友的幫助亦為其中關鍵。我們的項目圍繞著一種腐生性昆蟲，擁有本土農場的校友借出昆蟲，大大提升了我們研究的效能，他們的鼓勵更為科學隊帶來窩心的激勵。比賽可訓練我的自律和適應能力，面對著眼前重重障礙，無人能夠輕率度日，我們只好靠自律越過障礙；面對著將來環境變遷，無人能夠預知未來，我們只可以作最壞打算，預備明天的變幻。

本校同學參加香港青少年科技創新大賽，經歷重重困難，幸在老師及校友的幫助下，他們在錯誤中學習，嚴以律己，終取得優異成績。



### 3A 何恩程

我組以研製「靜電淨水裝置」參賽，希望研究出低成本高效能的環保方法，供居於落後地區的人們淨化水源。初次參加此類比賽，我最初不太熟悉比賽要求，加上我們練習時匯報經驗不足，頻頻出錯及超時。經過多番嘗試及修改，我們終能在限時內流暢地完成匯報。我在此感謝老師的指導和隊友的付出，在特別假期中投放大量時間準備，最後獲獎的消息實令我們喜出望外。我鼓勵大家珍惜每次充實自己的機會，在科學知識、說話技巧，或是團體合作方面，必能獲益良多。

# 事非經過不知難

# 果非耕耘不易得

## 丘成桐中學科學獎

### 生物科銀獎



我校同學參加丘成桐中學科學獎（亞洲），喜獲生物科銀獎。努力準備是他們邁向成功的一大步，且看看他們的體會。



疫情下，我們須透過線上會議進行比賽。雖然已有經驗，唯面見評判時，仍非常緊張。我們早已準備評判可能的提問，所以在匯報後，我們都能調整好狀態去對答。縱使有些問題未曾預料，我們藉對研究的了解，也能隨機應變。從中，我更認識到準備的重要。機會是留給有準備的人，為未來作準備，雖未必即時有成果，但一切不會付諸流水。正如面對評判較深奧的問題時，由於有充足準備，我們才能作出合適的回答。

6C 梁偉聰

因為疫情轉為網上進行比賽，成功完成全靠隊員的合作與努力，以及老師的指導。我們在老師的指導下進行研究，才能順利完成比賽。比賽前，我們透過網上會議進行練習，把各種問題考慮一遍，確保萬無一失。比賽時，我們順利回答評判的問題，最終獲得銀獎，我也為此而感恩。我最珍惜的是當中的學習。我希望同學們能把握機會參與各種活動，投入當中，不怕失敗，我相信你們必定會獲益匪淺。

6C 吳嘉豪

在參加比賽前，我們很用心預備演講和簡報。可是，我咬字有點不清，幸好有指導老師和同學的幫助，加上不斷練習，才得到改善。比賽時，因我不擅長回答問題，便負責展示簡報，讓評判明白隊員的回答。透過比賽，我體會到團隊合作的重要，每一個人都有長處，只要依強項分配工作，大家發揮所長，便能順利完成比賽。我鼓勵各位同學多參加不同的比賽，既能擴闊眼界，又能為自己的中學生涯增添色彩。

6C 譚昆晉

## 喜出望外

## 滿懷收獲

### 城市創科大挑戰

亞軍

最喜愛獎

面對急速發展的創新科技，我校同學攜手面對挑戰，喜獲亞軍和最喜愛獎，以下是他們的分享。



從接觸黑水蛇，寫報告、做實驗、到獲獎，過程都給我不真實的感覺。最難忘的是宣佈決賽名單那晚，大家都期待電話的通知，但一直沒有鈴聲響起。在收到了入圍通知後，全組人都沸騰起來，這真是人生最快樂的時刻之一！不論模型或報告，都是不斷討論的結果。如果談到整個設計、模型由誰改良，會發現整個設計是全隊人的想法總和。事實上，過程中我們有不同想法，但大家都同意結合意見，最終呈現出好的成果。我很享受這次比賽，也感受到團隊合作的魅力。希望日後能繼續提升自己，感受科學創新的樂趣。

5A 梁筠怡

從報名參加到演示，項目內容變得更豐富，但不變的，卻是與隊友合作、解決困難的心。科學創新的本質是集思廣益，需要組員的想象力，也需要合作做實驗來篩選出最可行的方案。當初，我們參賽時只有概念、文檔和模型圖，後來親手製造了一個模型用來做實驗，最後向評判演示，幸而脫穎而出。收穫最多的是和隊員討論，每位組員都有長處，我們互相學習和交流，表達想法，再加以綜合，才能做到最終的成果。日常生活中亦一樣，惟有合作才能成功，希望各位同學們也能互相學習。

5D 呂嶸韜

# 千淘萬浪雖辛苦 吹盡黃沙始到金

## 國際基因工程生物機械競賽

### 銅獎

本校三位同學聯同友校組隊參賽，以基因改造大腸桿菌產生蜘蛛絲為主題，參加國際基因工程生物機械競賽，取得銅獎。懷有熱忱和永不言棄是他們成功的關鍵。



### 6C 梁偉聰

今年是我第二次參加這個比賽，同時我也成為了這次比賽的隊長。身為隊長，要處理的事務也更多。過程雖然辛苦，但卻十分難忘。做實驗之前，我們要在電腦上先模擬一遍，再向基因合成公司訂購；做實驗時，要清楚流程及步驟，並了解每個步驟背後的意義。過程不斷重複，沉悶非常。然而，我認為在中學階段做研究，最重要的並非知識儲備或成績優異，而是對科學的熱忱。有了這分熱忱，即使沒有相關知識，也能憑著興趣，自己上網查找資料；即使沒有好的成績，也能透過不斷練習，熟能生巧。所以，永遠不要自設限制，停下你追尋科學的腳步！

### 5B 何雅淇

基因無處不在，充滿奧妙，但我們卻對此了解甚少。透過這次比賽，使我深入地了解這個未知的領域。在比賽的過程中，我們進行了無數個實驗，其中也不乏失敗的案例。肉眼不可見的基因裡有著許多的不確定因素，我們試過到實驗的最後的關卡才發現基因並未被成功編輯，可謂前功盡棄，但我們並沒有輕言放棄。最感動的，是大家不言放棄的科學精神。漫長的學習旅程可能枯燥及充滿挫折，但是憑著堅持的步伐，我們最終都能迎接碩果累累的未來！

### 5C 黎旭慧

在合作過程中，我明白到溝通及團體合作的重要。在疫情下，我們能面對面進行交流的機會大大減少，只能透過通訊軟件，討論及分享實驗的進度。期間，我也深深體會到堅持的可貴。在預備的過程中，我們曾遇上各種困難。然而，在老師的帶領下，我們克服種種難關，完成比賽。最後，我想感謝隊友和老師的寶貴付出，也想鼓勵同學在面對困難時，不要輕言放棄，與身邊的朋友共同找尋解決的辦法，突破自己。



# 獨木不成林 萬木方為秀

## 世界青年科學及科技碗

### 二等獎

本校同學以去除甲醛為研究方向，參加世界青年科學及科技碗，喜獲物理及工程組二等獎、生物及化學組二等獎。團隊協作是他們致勝的關鍵。



### 4A 吳健君

我們提交的發明品為「甲級除醛試片」，是一個把甲醛完全消除，可被生物降解的產品，成本比其他產品更低。在問答環節中，我們多方面解釋實驗證明和測試問題，最終有驚無險地度過問答環節，隊友的支持是不可或缺的。感謝帶隊老師教導我們相關知識，以及給予我們參賽的機會。科研的道路艱辛，但我會不斷努力前行。

### 4B 黃綺媚

經過這次比賽，我領悟到團隊精神的重要。無論是做實驗，或是準備比賽的稿子，都不是單靠一人能獨自完成，而是需要團隊的合作。在出現困難和阻礙時互相幫助，並提出改善意見，從而得出一份令大家滿意的成果。在隊友的勸勵下，比賽時我並沒有過多的焦慮和慌張，能與他們並肩作戰，建立默契，順利完成比賽。世上沒有絕望的處境，只有對處境絕望的人。希望同學處於困境時，都有勇於克服困難的信心，相信許多傷腦筋的問題都能迎刃而解。



# 無懼困難險阻

# 力求創新突破

## Hackathon創科馬拉松

★ 金獎

Hackathon創科馬拉松目的是透過比賽啟發學生的想像能力、解決問題能力及創造力，並藉此培養青少年對科技學習的興趣。本校同學在這項比賽中獲得金獎，以下是兩位隊員的分享。

### 5A 黃家樂

這次比賽是一次難得的經歷，有幸與不同的學校在科技領域上切磋。學校以往在科技方面所投放的資源不算多，對喜歡科技的學生的確是一大難題。十分感恩近年學校在科技投放不少資源，並給予我們更多參與競賽的機會。還記得比賽當天，場內每一隊都準備充足，大家都帶來了自己認為最創新的理念，我們當然也不例外。但是到了現場才發現，大家的理念相近，甚至相同，這使我們束手無策。我們別無他法，只能硬著頭皮，從專注創新轉向如何脫穎而出。感謝神，祂給予我們智慧和冷靜，帶領我們贏得了比賽。



### 5B 林若宇

大家聽到hackathon這字會想起什麼？黑客？馬拉松？在比賽中，我們需要就地取材，利用手頭上的資源，限時完成既定題目的產品。本來想著為了令自己的OEA內容更加豐富，卻令我得到多於履歷的收穫。當日，我和參賽的朋友因為火車延誤，比其他隊伍遲到賽場，而他們已經開始著手製作自己的產品。雖然我們製作產品的時間不多，但我們有幸贏得比賽。有志者事竟成，有限的時間和資源並不是阻止成功的因素，客觀的外在限制不能阻止我們努力邁進目標。只要同心協力，就一定不會處於劣勢；如果畏懼退縮，就永遠不會成功。在此鼓勵同學即使處於逆風局也不應放棄，盡力面對將來的挑戰。

# 突破自我界限

# 巾幗不讓鬚眉

## IFTA極客「女程」青年大賽

★ 銅獎

科技金融界的女性從業員一向不多。四位女同學則希望挑戰自我，參與了IFTA極客「女程」青年大賽，並獲銅獎。可見同學若不自我設限，在不同範疇也可嘗試發揮出自己的潛能。



### 6A 馮綽淇

在IFTA主辦的極客大賽中得到銅獎，我與一眾隊員皆感到十分榮幸。在比賽中，我們由毫無頭緒到分工合作；為求盡善盡美，通宵達旦完成項目。過程固然艱辛，但箇中學到的知識與得到的滿足感，是無與倫比的。是次比賽亦使我曉得團隊中每個人都是至關重要，彼此相輔相成。比賽中有不同年齡，來自不同學校，甚至說著不同語言的參賽者，但有一個共通點：我們都是女生。資訊科技行業一向被視為是男性主導的，難免會有性別偏見的情況出現，使許多對科技感興趣或有天賦的女同學為之卻步。在此鼓勵同學勇敢擺脫規限，在人生道路上一展所長，大放異彩。

### 6A 梁凱倫

我有幸參加IFTA極客「女程」青年大賽，並在當中獲得不錯的成績，比賽的過程到現在還是記憶猶新。這次比賽要我們設計一個線上聊天機器人，為客戶提供諮詢服務。由於這是我們第一次要「從零開始」完成一個程式，所以我們在一開始就遇到不少難題，例如構思、編碼等。幸好隊員之間有好的合作，互相聆聽溝通。在這一連兩日的比賽，我們在家中也不停努力奮鬥至深夜，希望可以更臻完善。雖然經過兩日的比賽很累，但都是值得的。本來我沒有參加比賽的打算，但幸好有同學的邀請，才可以獲得這次寶貴的經驗。在此鼓勵同學多參與不同的活動，可能當中會有意外的收穫。

# 臨危不亂屢嘗試 尋得編程獨特美

## CodeCombat 港澳台挑戰賽

## 金獎

參賽同學形容比賽過程驚險，令人心中忐忑，但憑藉堅毅精神盡力嘗試，最終取得理想成績。



5A 羅凱校

記得比賽過程中，我的排名一度落後於其他選手，心中既焦急又失落。但想到與其胡思亂想，不如盡力去嘗試，不留遺憾。與來自港澳台的選手互相比拼後，我更清楚自己的弱點。因為時間緊迫，便要合理地揚長避短，於是我轉變思路，細化代碼，趕在比賽結束前的數小時，達到預期的效果。其實，剛嘗試新事物時難見成效，一時失意會使我們感到沮喪，但我們要不斷思考進步，所謂「柳暗花明又一村」。這次的比賽讓我了解到編程的趣味，其實每樣事物都有其獨特的美，而能否發掘這份美，在於我們會否拋去固有印象，帶著好奇去了解。希望大家能勇於嘗試，發掘事物的獨特美。

## 以數解謎 融學會友

我校同學參加國際數學比賽，獲得不少獎項。拓闊眼界的同時，也讓他們結識來自世界各地同樣熱愛數學的朋友，互相交流合作，樂在其中。

5A 關浩庭

去年暑假，我獲老師邀請，參加這個透過zoom舉辦的國際數學比賽。比賽分為三部分，參賽者在第一部分需要獨立作賽，解答常規的奧數題。而另外兩個部分，則和來自世界各地的其他參賽者合作，一同研究一些更具趣味的邏輯題。例如：尋找不同花紋之間的規律、利用規定的數字組合出不同答案等，別具特色。透過參加這次比賽，我可以和不同國籍和背景的數學愛好者一起交流，合力解開謎題，十分難得，也令我樂在其中。是次經歷提醒我要在適當的時候發表意見，又要細心聆聽其他隊友的想法，方能達成有效溝通，共同找出正確答案。希望各位同學也可以找到自己的興趣和強項，努力向著目標邁進！



3A 何恩程

這個比賽在去年暑假期間舉行，分設一個個人項目及兩個團體項目。其中最特別之處就是在團體項目中，參加者會按年級被隨機分成小組，透過網上平台，與世界各地的參賽者一起合作解題。從決定答題次序到提出答案，大家初時都有些膽怯，不敢發言，幸而大家漸漸打破隔膜，變得積極、投入，我更從隊友身上學會了新的解題方法。比起爭奪獎項，我更重視這次拓闊眼界的機會：隊中每人都來自不同地區，卻因熱愛數學而在這次比賽中聚首，互相認識、交流，實在是一次難忘的經歷。

## 千里之行 始於足下

## 職安健常識問答比賽

## 季軍

同學透過主動學習，以平日辛勤積累的職安健常識，越過多輪淘汰賽，最終獲得學生組全港季軍。

5D 馬心悅

記得在報名比賽之初，我作為替補隊員，加入已經組成的三人隊伍之中。「替補」兩個字對於大多數人而言，可能是「無法上場」、「不值得努力」的代名詞。但最後我還是能在決賽作為正式隊員站上頒獎臺，證明我一直也投入其中。在這個過程中，我意識到我們時常會為自己設下框框，在努力之前可能已否定自己的價值。但在未付出努力之前，誰又知道自己能走多遠？最重要的是跳出對自己的限制，走出第一步。在比賽中，永遠沒有誰比誰更重要，大家都是缺一不可的。希望同學無論是平日抑或是比賽，都可以嘗試少一些框限自己，更多投入去做眼前的事情。無論結果如何，當你去做的下一刻，已經是一種突破。



# Speak for Me

As a public speaking enthusiast, **5C Ho Jo Wei's** participation in the **HKFYG English Public Speaking Contest** has not only earned her the **1<sup>st</sup> Runner-up** in a city-wide speaking contest, but also a chance to reflect on who she is as a public speaker.

When I signed up for the HKFYG English Public Speaking Contest, I told myself that this would be my 'full stop' in my journey of public speaking. Next year I will become a F.6 student. I would be expected to indulge myself fully into studies. I would turn my back on things I love, and fall into the rabbit hole of endless studying.

I have been competing in the HKFYG English Public Speaking Contest since F.2 and was in the grand finals in F.3. One of the most challenging rounds of the competition was to come up with a 3-minute impromptu speech in 20 minutes. I learned the hard way in F.2 that a decent speech was not enough. Mediocrity will not make you stand out. I tried desperately to present individual ideas in F.3 and it worked. In F.4 I tried the same approach so desperately that I created ideas that were foreign to me.

I failed, but I then realized that authenticity was more important than I thought. When I present ideas that not even I know, they do not feel like 'me'. I was not presenting a

sense of identity in my own speech, which should reflect on who I am as a public speaker.

With this in mind, I stepped into the contest this year and when I was presented with the topic 'We are our choices', I decided to tell a story that is 'me', and I realized that it was not far-fetched individual ideas that will make me stand out, but authenticity.

As cliché as it sounds, I learned that I should be myself. The only way to victory is to play my own game. Throwing off expectations and being me, I announce that this would not be my 'full stop' in public speaking, but instead a 'comma'.



## Newfound Appreciation for Sports



*Plucking up courage and attempting a topic which was not in the area of her expertise, **5C Lee Yan Ching Yannes**, the **Champion** in the **HKCYAA Olympics Writing Competition**, gained newfound appreciation not just for the Olympics but for sports.*



Unknowledgeable as I am about sports, I took the plunge and decided to try writing about a topic that is utterly foreign to me. After delving into research, I discovered that there is more to the Olympics than meets the eye.

Initially, when I thought of the Olympics, what came to my mind is Usain Bolt leaving his opponents in the dust; Michael Phelps in the lead by an entire body's length; and Cheung Ka Long defying all odds and bringing home Hong Kong's second-ever Olympic gold.

Without a shadow of a doubt, their perseverance and athleticism have earned them the title 'Olympic champion'. However, past the dazzling glimmer of a gold medal, there is something that shines even brighter: the Olympic flame that burns for everyone who shows respect and sportsmanship towards fellow athletes. As reflected in the Olympic motto — 'Citius, Altius, Fortius – Communiter', the Games are about the drive to grow stronger, to go faster and to soar higher. But most importantly, they are about accomplishing all of that together.

The true spirit of the Olympics was foreign to me. Only through this competition did I learn that the Olympics is more than just a battle for gold. It is a showcase of good sportsmanship that all athletes — champions or not — should exhibit. The inspiration from this competition has made me develop newfound appreciation for not just the Games, but for sports as a whole.

Do not let self-made shackles limit you from exploring subject matters not in your area of expertise. Opportunities can pass us by while we overthink the pros and cons. The things we learn along the way are undoubtedly worth our effort, maybe even more valuable than the award we might receive at the finish line. I urge you all to take the risk and act passionately because you miss all of the shots you don't take.

# 慎思慎言 辯之有道

## 星島全港校際辯論比賽

### 季軍

經過連場激辯，我校辯論隊除了獲得全港季軍外，隊員也獲得最佳辯論員、最佳交互答問辯論員等獎項，實在可喜可賀。且看兩位辯論隊隊員的分享。



#### 4C 周子晴

每名辯手在台上的雄辯都藏著鮮為人知的努力：搜集資料、制定論點、撰改辯稿……直到夜幕降臨，我們才拖著疲憊的身軀踏出校門，一切全因我們對辯論的熱誠。由第一次比賽因緊張而口齒不清，到現在能自信地反駁對方的論點；由以前很容易被挫折打敗，到現在能直面和改進自己的弱點，辯論隊見證著每位辯員在辯技和心靈上的成長。面對不同類型的勁敵，既要在賽前分析對手的強弱，又要在比賽時靈活地找出對方的漏洞，可謂荊棘載途。但透過我們對辯論的熱愛，加上指導老師的悉心教導，定能越過不同的難關。

#### 4D 吳健俊

「星島盃」是學界辯論最高殊榮之一，能代表「柏雨中辯」進入星島四強，我感到無比光榮，更要感激指導老師多年來對我們的悉心栽培。還記得我剛入隊，看著師兄姐每天練習到七八點才離開學校，只睡幾個小時也毫不介意，我在他們眼裡，看到一股我從未在其他地方看過的熱誠。每一場比賽都要經過無數次的討論、通宵達旦地修改辯稿，我們才能一場又一場地晉級，走到今天這一步。「熱誠」與「傳承」是中辯隊的代名詞，我和隊員來年會帶著這股熱誠繼續征戰，爭取站上頒獎台的最高處。我也希望年輕的隊員能做到傳承，為「柏雨中辯」再創高峰。

## 文以載道 屢見真情

### 扶輪香港微小小說創作比賽

### 最佳中文微小小說獎

比賽以「回憶·禮」為題，要求同學呈現出認知障礙症長者及其照顧者的生活點滴，我校三隊同學獲得不俗的成績，包括最佳中文微小小說獎及網上最受歡迎作品獎。以下是獲獎同學的分享。

比賽當中，最觸動我的，是為一位認知障礙患者家屬訪問後的創作。訪問中，受訪者述說了他與患有認知障礙的父親之間的真實經歷，令我們感動之餘，又深受啟發。於是，我們以認知障礙長者的兒子這個身分，寫出對父親來不及說出口的愛意。這次比賽的要求是三個章回的微小小說，恰好與我們構思的三段內心獨白不謀而合：由一開始因為父親患病而困擾，到照顧父親，繼而回憶過去，最後釋然的過程。通過這次創作過程，我們發現以短短的四十五字，呈現出一個完整的情感轉變，遠比長篇大論要艱難得多。但經過不斷修改，再配上相應的插畫與背景音樂，增加視聽效果，最終大功告成！

#### 5A 李詩潼

#### 5B 傅斯唯

這個比賽的困難之處在於要在一定的篇幅限制下，構建立意深遠的故事，並流露出濃厚的情感。但這正是讓我感到享受投入的地方。謹慎選字和推敲字詞含義的過程，感覺像是把想要表達的主題用蝴蝶結包裝起來，包含著小心思，希望讀者可以細細品味。此外，比賽讓我感受最深的就是為作品潤色的過程。用不同媒介將冰冷的文字添上溫度，它們不再只是靜靜地躺在書頁裡，而是活了出來，成為能夠溫暖的小故事。學會知識、掌握技能固然重要，但如何將吸取了的知識轉化、輸出成為造福他人的一種力量，其實更為關鍵。盼能在力所能及之處發出光芒，照亮黑夜中的人們，帶來希望。



# 刻苦不懈才華現 奮力跳出一片天

黃天佑在世界跳繩虛擬錦標賽中，代表香港奪得一冠兩亞的佳績。儘管困難重重，但憑藉教練和朋友的鼓勵，他調節心態積極應戰，最終成就跳繩項目的「世一」。

## 6D 黃天佑

今年因為疫情的爆發，比賽要以虛擬模式進行。我認為最辛苦的，莫過於每次的練習都要以最好的狀態來面對。無論是心情或是身體狀況，都要時常保持最好的狀態。因為是次比賽以虛擬和錄影模式進行，所有參賽者都可重新拍攝，交出最完美的版本。這叫我的壓力大增，擔心自己的表現比不上其他參賽者。幸好有隊友和朋友的鼓勵，叫我咬緊牙關，支持下去。希望各位不要放棄夢想，只要鏗而不捨，夢想真的會實現。

# 世界跳繩虛擬錦標賽

## 1冠 ☆ 2亞



# 逆水行舟用力撐，一篙松勁退千尋

## 學界游泳比賽

## 2金 ☆ 3銀 ☆ 1銅

疫情肆虐，練習場地長時間關閉，同學能夠練習的機會變得更少。儘管有無數的擔憂和不安，參賽同學卻從未後退，最終咬緊牙關，奪得不俗的成績。



## 5B 譚靖妍

鑑於新冠疫情持續，當時體育場所全部暫停開放，令我在比賽前數月都未能參與泳隊的訓練。由於我參加的項目是200米自由式，屬於長距離比賽，需要足夠的耐力和平穩的速度。因此，數月未能練習游泳的我，在賽前感到忐忑不安，擔心自己比對手落後太多。幸好最後能靠着意志力順利到達終點，並取得第二名的成績。我認為游泳是一項挑戰自己和他人的運動。通過不斷鑽研自己的動作，使我得到莫大的滿足感。

## 1C 張家豪

在是次游泳比賽中，我取得一個不錯的成績。當時我看著手裏的金牌，百感交集。如果不是我這些年的堅持，我就不會站在這裡；如果不是教練對我的要求，我手裏就不會握著金牌。或者我應該把這些話改為：因為我這些年的堅持，我才會站在這裡；因為教練對我有要求，我手裡才會握著金牌。成功需要的不是「如果」或者「要是」，而是隨時隨地的萬事俱備。

# 恆心煉意志 虛懷育友誼

以下兩位同學對於田徑比賽都有一種堅持和執著。憑藉堅毅不屈及體育精神，終在賽事中有閃閃生輝的表現。

## 4B 張迎恩

體育比賽不單考驗我們在體育項目上的技術和體能，還有我們的心態。「友誼第一，比賽第二」，這是一門很高的學問。怎樣能做到「勝不驕，敗不餒」，這才是比賽上真正的難關。但只要放開心態、豁出去，與「朋友們」奮力向前跑，一起笑、一起失落，互相說笑，便能舒緩緊張，不但收獲名次，還有寶貴的友誼。

## 3B 陳美君

一開始老師叫我參加標槍項目時，我完全輕視了標槍的難度。若要有好成績，槍頭就必須插到地上。單就這個要求，我也練了很久，有時候會感到氣餒。但練着、練着，也就挺過去了。我也慢慢開始掌握了技巧，成績也一點點地進步。最後在比賽中獲得亞軍，之前所付出的時間瞬間變得很有意義。「功夫不負有心人」，只要用心去做某事，就會取得成功，盼望大家都能夠迎難而上。

# 學界田徑比賽

## 1金 ☆ 4銀 ☆ 5銅



# 決意揚帆登彼岸 與伴同舟不懼濤

## 全港電子閃避球學界錦鏢賽

本校同學參加全港電子閃避球學界錦鏢賽，以增強式虛擬實景技術裝備進行球賽。比賽過程有起有跌，但隊友之間同心協力，重整旗鼓，迎難而上，最終喜獲亞軍。

### 4B 陳凱晴

第一次接觸電子閃避球的時候，我便迷上這項既創新又有趣的運動。電子閃避球有血量、舉盾等多種機制，同時運動量不比正常閃避球低，令遊戲更加刺激。在眼花繚亂的「戰場」中，需要冷靜地判斷應該進攻或防守，洞悉對方的破綻，再給予「致命一擊」。團隊合作是致勝關鍵，既要合理的分工合作，使團隊攻防兼備，又要隊內上下一心，才將對方擊敗。比賽當天，我十分緊張，害怕因表現欠佳而連累隊友，但我的擔心是多餘的。靠著大家的努力，我們披荊斬棘，最終得到亞軍。這次經歷十分難忘，我亦從此愛上了這項運動。希望電子閃避球能愈來愈普及，令更多人能體驗這份樂趣。

### 3B 梁皓然

感謝老師對我的信任，讓我代表學校參賽。當時，學校尚未購買電子閃避球的器材，令我們的訓練受限，但我們依然懷著信心，祈禱求神使我們在比賽好好發揮。比賽前，我們只嘗試過一次電子閃避球，備賽時多是紙上談兵。遺憾地，我們在第一場比賽中輸掉。其後，我們汲取經驗，細想應對方法，作出調整，在第二場比賽中成功扳回一城。我們在之後的比賽也逐漸找到方向，最終獲得亞軍。經過這次經歷，我明白到要在失敗時調整心態，切勿氣餒，才能有機會扭轉局面，反敗為勝。

男子組亞軍

女子組亞軍



## 陪伴支持誠可貴 回望歷程暖心窩

### 香港學校朗誦節

5冠 ☆ 2亞 ☆ 3季

我校多位同學參加香港學校朗誦節，並在不同項目中獲得不少嘉許。參賽同學挑戰自我的同時，也深深感受到旁人的支持，令他們心存感恩。

### 4A 熊文旗

感恩線上舉辦校際朗誦節比賽，這給予我參加比賽的機會。朗誦是我一直不敢踏足的領域，幸好比賽題目與我興趣相符，促使我努力理解主題，並加入自己的想法，將心中所想的信息和情感，傳達給屏幕上另一端的評判。首次嘗試朗誦，加上無法實體練習，一開始的訓練不太順利。所幸的是老師不辭勞苦，一字一句幫我修改，並暖心地給我很多鼓勵，讓我重拾信心。到錄影階段，錄影的器材、光線等問題又令我煩惱，幸好有家人協助拍攝，我才能專注演繹。這次經歷令我對老師、家人、同學，無盡感激。我會繼續努力，不斷挑戰自我！

### 4B 李欣彤

收到演講題目後，我與老師討論出清晰的方向才撰稿。撰寫時，多番審視文稿及研究自己在寫作上的優缺，以提煉文筆。練習演講時，我又斟酌自己的發音、語調、身體語言等，這一切都使我得到進步。最可貴的是，我為比賽作準備的同時，發現身邊的人對自己的關懷和照顧，成為一股推動我前進的暖流。感謝我的家人，他們在我寫稿時提醒我休息，幫我拍下一段段演講影片；感謝我的老師，她在我練習時仔細給予意見，又與我祈禱、鼓勵我；感謝與我一同拼搏的同學，他們在一路上為我打氣。這次演講比賽增進了我和別人的溝通和關係，實在獲益良多。



# 攜手共創溫暖城 並肩同築幸福橋

## 「築·動職涯」青年創業體驗計劃

## 最佳公司



此計劃看重的不單是團隊的業務能力，更是對社會現況的了解程度。本校同學在芸芸參賽公司中脫穎而出，獲得佳績，實在令人欣喜。

### 5B 劉熙堯

一間公司，無論是訂購材料、製作產品，或是接觸顧客都需要團隊親力親為。這一切需要各組員的配合和溝通才能順利運作。在製作產品時，有組員提議由生產部負責製造產品，然而該部門只有兩人，面對海量的訂單，他們難以趕上進度。雖然跨部門的合作會導致分工散亂，但一方有難，八方支援，我們不能視而不見。因此，我們便把八人的小組再分拆成蠟燭和香薰組。一個團隊，需要每個人發揮各自的長處，才能有條不紊地運作下去。「千里之行，始於足下」，希望同學也可以把握難能可貴的機會，體驗創業的過程，發掘自己的興趣及潛能。

### 5B 梁恩彤

在構思理念和產品時，觀察到近日社會大眾面對不同的困難，壓力甚大，故我們決定售賣蠟燭——象徵黑暗中的盼望，以傳遞溫暖。為別人帶來力量的同時，顧客的笑容，亦使我感到幸福和安慰。在團隊擔任領導者和跟隨者，讓我從不同角度看待問題，設身處地明白彼此的難處和需要，感受到組員間溝通和互相包容的重要。與人合作期間，明白到每人都有自己的長處和短處，不輕看任何人的功勞，才能讓整個團隊投入工作。這次比賽不但加深了我對營商方面的認識，亦學會待人處事的態度，實在獲益良多。在此，鼓勵大家勇敢地嘗試參與不同的活動，可能也會有意想不到的收穫。



# 有志始知蓬萊近 無為總覺咫尺遠

## 「我想·可持續發展的香港」短片創作比賽

### 亞軍

本校同學以創新思維和技術，塑造可持續發展的未來。他們憑着勇氣，在比賽中獲得亞軍佳績。且看兩位同學的分享。

### 6B 陳瑀謙

課堂上只片面地認識可持續發展，並沒有深入研究，為了增進相關知識，便報名參賽。我們搜索了許多不同地區有效發展可持續城市和環保樓宇的資料和設計，希望以動畫形式展現一個可持續的城市。然而，45秒內只容許以三言兩語來介紹我們的理念，十分困難。經過一番努力，我們成功在短片中以電腦模型表現出可持續發展的重要元素。在比賽中獲得亞軍，可說是苦盡甘來。但不論獲獎與否，我們得到額外的知識，更重要的是比賽的經驗，明白「人外有人，天外有天」。大家切不要局限自己，敢於接受挑戰，才可帶來進步。



### 6B 郭志樂

在籌備過程中，我們遇上不少困難。首次以珍珠板製作模型時，發現成果與構思十分不同。經過多番搜索後，意外看見電腦模型的教學影片，決定自學相關知識，以動畫展現模型。「萬事起頭難」，自學路途不是一帆風順。我們透過互相勉勵，不斷努力，從基本功能學起，逐步加入較複雜的工具。憑著學到的技巧，成功製作出一段45秒的動畫，並有幸獲得這次比賽的亞軍。這是一個寶貴的經驗，在期間遇上的困難都被一一化解，令我們建立到解決問題的思維。接觸新事物當然會令人害怕，但是只要肯付出時間和努力，或許會得到意想不到的成果。

# 探「法」前鋒 視野開通

## 《基本法》學生校園大使

基本法與我們的生活息息相關。作為《基本法》學生校園大使，同學參與了各項有關活動，積極宣揚《基本法》。



2D 崔依涵

這年，我成為《基本法》校園宣傳大使的一員。在疫情下，雖然很多實體活動都被取消，但仍有不同類型的線上活動。最令我難忘的是線上「法律迷思之探索《基本法》」講座。講員講述了基本法的歷史、來源和主要內容。分組討論時，導師向我們提出不同的問題和意見，加深了我們的印象，亦令整個講座變得更生動有趣，使我對《基本法》有更深入的了解。作為《基本法》校園宣傳大使，我誠心邀請同學參與有關《基本法》的活動，除了可以了解相關法律外，更可以擴闊眼界，學習到更多的知識。

## 見賢思齊 「傑」伴同行

### 大埔區十大傑出學生

### 新界區傑出學生

我校同學在大埔區傑出學生選舉中脫穎而出，獲邀參與一系列相關的活動，從而更深明白團體合作的重要。

6C 李樂怡

雖然本年度的大埔區傑出學生選舉因疫情的緣故很多活動都未能進行，但感恩主辦方能舉行實體的面試及活動日，使我收穫良多。活動日中，來自不同學校的學生會分為不同組別進行比賽。雖然大家都是初次見面，但在短時間內便建立了信任和默契，使所有遊戲都能相互協助，在此希望同學好好提升自己的溝通能力，增值自己。亦希望各位即使遇上看似不能越過的難關，仍能將不可能化為可能，懷着信心和勇氣與伙伴一同面對。



3B 劉令詩

很榮幸可以在大埔區及新界區傑出學生選舉中獲獎。收到推薦時，我抱着結識新朋友和開闊眼界的心態報名參加。當中我需要和組員創作短片。因疫情肆虐，我們未能外出拍攝，使製作短片的過程困難重重。但在組員的互相扶持下，我們終能完成影片，令我明白到團體精神的重要。我在活動中結識到不少朋友，學習到不同方面的知識，令我獲益良多。希望同學樂觀面對困境、互相扶持，渡過難關。



## 贈人玫瑰 手有餘香 大埔區傑出服務公民獎

我校兩名同學積極參與義工服務，在疫情之下亦跨越種種困難，向不同社群傳遞暖意，並榮獲大埔區傑出服務公民獎。

5B 陳荷年

因應疫情，很多活動都轉為線上進行。我們要確保網絡設備順暢，還要學習線上會議軟件的各種功能。有些家長還會坐在一旁陪同學上課，這使我更為緊張。除了傳統義工活動外，我們還要配合社會形勢，與時俱進，更具針對性地為不同群體提供支援。參與不同社會服務，不僅讓我們自身進步，還能幫助不同的人，讓他們感受到溫暖。希望同學可以多參與義工服務，向社區傳達善意，共同創建友愛社會。



5B 香卓余

能獲得獎項是對我的一份肯定，鼓勵我繼續履行公民責任，關愛社區。疫情下我們以線上形式繼續服務社會，如銘恩小學伴讀計畫，這是我們第一次嘗試網上義教。因為遇上技術問題，我們需要臨場構思話題與小朋友溝通，還要確保小朋友專心上課。義教活動訓練了我臨場應變的能力，同時將我學到的知識回饋社會，把愛心傳遞出去。看見小朋友能運用課上學到的詞語，令我深感滿足。我在未來仍會盡己所能，服務社會大眾。

# 模範校友分享

## 郭嘉威校友（1998畢業）



2012年於倫敦帝國理工學院電腦系取得博士學位。後獲裘槎基金，2013年負笈美國喬治亞大學及哈佛大學醫學院，致力於外科手術機械人及智能系統的研究。郭校友現任香港大學機械工程系副教授，負責帶領團隊開創公司轉移技術作為臨床應用。



我在CPU短短五年的栽培下，收獲三份珍貴的禮物：第一是認識主基督為至寶；二為田徑隊長跑訓練；第三是在校首次接觸電腦程式編輯。以上沒有一樣談得上優秀，而高考的成績亦只是僅僅滿足當時中大工程系的入學要求，中英語文也是合格而已，確實是輸在起跑線。

大學本科畢業後，我當了十一年研究學徒，期間認識的同事，大多是憑「興趣」選科就業，但要跑得更快更遠，單憑興趣是不足夠的，更需要「熱情」！不能只停留於處理喜愛的軟硬件設計和實驗，更要將以往不感興趣的學術演講、論文寫得富有趣味。感謝神！在過去二十年的科研旅程中，令我明白到「失敗乃成功之母」並不全對，失敗不應是「母」——只有一位，怎樣有系統地同時體驗不同的失敗，才是成功的關鍵。

近年科研團隊經過不斷失敗後而取得的成果備受關注，研究工作包括磁力共振掃描器（MRI）、在超強磁場下可操作的機械手術工具，以及能通過內窺鏡使用的細小機械手術手臂。但成功的快感往往是短暫的，要維持熱情，便需主動了解、接受和享受挫敗，這樣才能享受持久的快樂。若能使讀書工作這些佔據生命不少篇幅的過程快樂起來，那若有其他不快樂的地方也就不計較了。最後，能與學生體驗苦盡甘來，是我教研路上最大的福氣。

## 林枝衍校友（2002畢業）

2012年獲香港理工大學服裝及紡織品設計哲學博士，2018年獲頒英國皇家文藝學會會士，現任香港理工大學紡織及服裝學系（服裝及紡織品設計）助理教授。林校友致力推動「藝術設計共融」概念，倡議將時裝設計知識結合協同設計理念並於社區實踐。



我在母校度過的日子不算長，卻是人生中重要的階段。猶記得林潔儀老師在春令會帶領我決志信主，在校園裡為我進行初信栽培，幫助我認識神。我得着救恩的福樂，實在心存感激！在迦密柏雨的校園裡，我能夠得到一群愛主的基督徒老師培育，至今投身教育工作，亦以恩師作我學習楷模，盡力忠於主的託付，實踐基督教全人教育，傳承使命。

昔日校園生活為我留下不少歡樂及美好的回憶，亦令我建立了寶貴的友誼。多年的情誼，從陌生到熟悉，從青澀到成熟，由同窗成知己，一同經歷人生不同的階段，在主內分擔憂愁痛苦，共享成功與喜樂，實在難能可貴！

面對社會的動盪和災難，總有不同的困難與挑戰，唯有倚靠神，才能獲得真正的保護和平安。祝願大家能在年輕時認識主，將生命與主結連，學習倚靠神，無論身處任何環境，皆能經歷神所賜的平安。亦願主為你預備知己良朋，作你成長的夥伴，在人生的順境與逆境，互相扶持，一同傳承使命，成為別人的祝福。

# 家長心聲

過去一年，家長教師會舉辦了會員大會暨家長教師研討晚會，透過分級講座，讓家長與老師之間有更多交流互動，了解子女在學校及家中的表現。我們又邀請了廖廣申醫生主講「面對疫情·守護孩子心靈」專題講座，藉廖醫生的專業知識與經驗，讓我們更了解青少年面對的情緒壓力及處理方法。此外，家教會與社工也合辦了不同的家長小組，讓家長們能彼此交流分享，增進情誼。我們邀請了家長教師會主席鄺璜先生及參與家長小組的家長與我們分享，盼能與各位共勉。



「守護學生心靈」晚會



21-22家長教師會委員

## 主席分享

鄺璜先生（4D 鄺思穎家長）

過去的兩三年，在新冠肺炎的肆虐下，對學校老師、同學和我們的家庭影響深遠，真希望這些日子可以快點消失，讓我們可以回到正常的生活軌道。

在這多變的世代，令人欣慰的是，學校在黃校長的領導下，利用同學在家學習的時間，為學校加建了不少的設施，大大改善了同學的學習環境，特別是創科空間的開幕，讓同學有更多的學習體驗。學校又在禮堂加設大型LED顯示屏，在天台增設推進環保教育的太陽能板等，在此我要代表家教會向校長、老師講一聲「謝謝」，感謝你們的辛勞與付出！

在政府的防疫措施下，家教會無可奈何地取消了一些活動，感恩五月份的專題講座仍能順利舉行，當晚邀請了精神科專科醫生廖廣申醫生主講，令我們更了解情緒的出現和控制，增進了不少知識，獲益良多。在此我要多謝家長的熱烈支持，也感激家教會眾委員的統籌和協調，讓活動得以順利舉行。

面對不穩定的疫情，我相信堅持和努力才是前進的動力，希望大家可以堅持信念、克服障礙，光明的前路一定可開通！

## 「快樂正能量」小組

3A 張宏哲家長

孩子自升中以來，經歷了前所未有的疫情，眼見大部分時間都只能在家上網課，孩子無論在學業、生活、社交技巧上，都面臨巨大的考驗。面對初中的孩子，矛盾和衝突時有發生，帶著複雜的心情，我參加了學校的快樂正能量小組，在這六星期的主題課程中，家長們分享了網課期間的困難和憂慮，又認識了如何建立家庭生命樹、高效能人士的七個好習慣，讓我們學習時間管理，受益匪淺。記得一位高年級同學分享其經歷，他那持守信念的態度、對長輩的尊重，以及對生活的期盼，令我發現原來青春期的孩子需要更多的理解、共情，家長也要致力塑造和諧家庭的氣氛！感謝學校老師的用心體諒，希望以後能多安排這樣的小組，建立家校之間的良好互動，培育好下一代！

1D 賴敬怡家長

不知不覺，兒子在迎密柏雨這個大家庭已度過了將近一年，雖然在疫情的影響下，我們只能上半天課，但感謝學校積極舉辦不同的小組及講座，讓家長能相互學習和分享。

參與小組期間，感受到教師及社工非常關注學生的成長需要，樂意提供不同的指引給家長，鼓勵我們耐心面對子女的各類問題。對於子女的教育，我覺得可根據子女的性格、興趣、習慣等採取相應的教育方法，才會有效。學習固然重要，但品德更為重要，我會教孩子遵守社會公德，成為一個有責任感、明白事理、以禮待人的。希望孩子在家能尊老愛幼、分擔家務；在校能與同學和睦相處、樂於助人。在小組的學習中，不僅令我在教育子女的方法上收穫良多，還拉近了和其它家長的距離。



家長健康講座



家長教師傾談

# 本年度校外獲獎名錄

## 國際及區際獎項

### IJRU Virtual World Championship 世界跳繩虛擬錦標賽

單人速度耐力賽冠軍 6D黃天佑  
單人花式跳繩亞軍 6D黃天佑  
單人速度亞軍 6D黃天佑

### Geneva International Exhibition of Inventions 日內瓦國際發明展

銅獎 5A關濶庭 5C鄧榮陽 5D何卓

### International Genetically Engineered Machine Competition 國際基因工程生物機械競賽

銅獎 5A韓昕明 5A關濶庭 5A梁筠怡  
5B何雅淇 5C黎奕濤 5C黎旭慧  
5C鄧榮陽 5D何卓 6C梁偉聰  
6C吳嘉豪 6C柯曉滢

### Korea Science and Engineering Fair 韓國科學及工程大賽

金獎、最佳類別獎  
6C李樂怡 6C柯曉滢 6C蘇恩詠

金獎  
6C梁珍妮 6C吳嘉豪 6C葉梓皓

銅獎  
4A蔡佑南 4A徐珈瑜 4D馮若茜  
5A梁筠怡 5A何卓 5D呂嶸韜

### Global Youth Science and Technology Bowl 世界青年科學及科技碗

物理及工程組二等獎、可持續發展大獎  
5A梁筠怡 5B何雅淇 5C黎奕濤  
5D何卓 5D呂嶸韜

生物及化學組二等獎、可持續發展大獎  
4A蔡佑南 4A吳健君 4A徐珈瑜  
4B黃綺媚 4D馮若茜

### S.T. Yau High School Science Award (Asia) 丘成桐中學科學獎 (亞洲)

銀獎 6C梁偉聰 6C吳嘉豪 6C譚昆晉

### Taiwan International Science Fair 臺灣國際科學展覽會

第四名 6C柯曉滢 6C李樂怡 6D李曉峰

### International Mathematics Contest (Singapore) 新加坡國際數學競賽

金獎 3A何恩程  
銅獎 5A關濶庭

### IMEC International Mathematics Olympiad 國際數學奧林匹亞

金獎 3A何恩程  
銀獎 1A楊鍵鏘 2B關皓哲  
銅獎 1D茅韻

### American Mathematics Olympiad 美國國家數學競賽

金獎 2B關皓哲 3A何恩程  
銀獎 2B陳卓賢 2C徐熙喆 4A鍾睿希  
4A王誠壹 5A關濶庭  
銅獎 2D黃逸朗 3A蘇柏曦 3D李卓楠  
4A蔡佑南 4A張文欣 4B李欣彤  
4C王啟樂 5D呂嶸韜 5D何卓  
5C楊鈞然

### Canadian Open Mathematics Challenge 加拿大數學公開賽

Distinction  
5D洪弘睿 5D陳以詞 6C劉浩宏  
6C譚昆晉 6C蘇恩詠 6D王子俊

Honours  
5A關濶庭 5A羅梓恩 5D呂嶸韜  
6C梁偉聰 6C葉獻呈 6D陳珈儀

### Canadian Mathematical Gray Jay Competition 加拿大初級數學思維挑戰賽

Honour Roll  
3A何恩程

Distinction  
2B陳卓賢 2B關皓哲

Honours  
1B李成章 1D賴敬怡

### Future Intelligence Students Olympiad 未來智能學生奧林匹克比賽

鑽石獎 4A王誠壹  
金獎 2B陳卓賢 4A鍾睿希 5A關濶庭



## 全港及校際獎項

### 香港學生科學比賽

初中組發明品亞軍  
4A蔡佑南 4A吳健君 4A徐珈瑜 4B黃綺媚  
4D馮若茜

### 高中組發明品冠軍

6C李樂怡 6C柯曉滢 6C蘇恩詠 6C姚朗  
6D李曉峰

### 高中組發明品季軍、可持續發展大獎

6C池睿琳 6C梁珍妮 6C梁偉聰 6C吳嘉豪  
6C葉梓皓

### 香港青少年科技創新大賽

能源及環境科學二等獎  
3A何恩程 3D楊朗 3A楊劭譽

### 化學及材料三等獎

4A伍國俊 4A李俊燁 4B黃綺媚

### 能源及環境科學三等獎

5C梁筠怡 5D呂嶸韜 5C黎奕濤

### 能源及環境科學三等獎、傑出檢測特別獎

55A關濶庭 5D何卓 5C鄧榮陽

### 城市創科大挑戰

亞軍、最愛獎  
5A梁筠怡 5C黎奕濤 5D何卓 5D呂嶸韜

### 科普快遞科學演示比賽

亞軍  
5A關濶庭 5A梁筠怡 5B何雅淇 5D呂嶸韜

### 生物學素養競賽

一等獎 5C鄧榮陽  
二等獎 5C李潔明  
三等獎 5A韓昕明

### 香港物理奧林匹克

三等獎 5C鄧榮陽 5D陳以詞

### 國際初中科學奧林匹克——香港選拔賽

一等獎 3A何恩程

### Hackathon創科馬拉松

金獎 5A黃家樂 5B林若宇 5B鄧智航  
5D莊禮傑

### CodeCombat港澳台挑戰賽

金獎 5A羅凱校

### IFTA極客「女程」青年大賽

銅獎  
6A馮焯淇 6A梁凱倫 6A吳詩穎 6B楊媛琳

### #GirlsInAI2021 Hackathon

銅獎 6A馮焯淇 6A梁凱倫 5A羅梓恩

### 「築·動職涯」青年創業體驗計劃

#### 最佳公司

5B徐芷柔 5B夏倩婷 5B劉熙堯 5B梁恩彤  
5B李詩琪 5B沙芮晴 5B蘇詠妍 5B黃天詠

### STEM+E Competition

初創組冠軍 5B劉熙堯  
最有價值成員 5B黃天詠 5D呂嶸韜

### 「我想·可持續發展的香港」短片創作比賽

亞軍 6B陳瑀謙 6B郭志樂

### Hong Kong Secondary Schools Debating Competition

#### 九龍及新界高級組亞軍

5A梁筠怡 5B傅斯唯 5B黃天詠 5C何若瑋  
5C李昕澄 6B陳瑀謙 6C黃子謙 6C葉獻呈

### HKCYAA Olympics Writing Competition

中學組冠軍 5C李昕晴

### HKFGY English Public Speaking Contest

中學組亞軍 5C何若瑋

### CityU Halfway Home Writing Competition

冠軍 5C李昕澄

季軍 5C何若瑋

### Lions International Youth Exchange Scholarship Essay Competition

第五名 5C何若瑋

# 本年度校外獲獎名錄

## 全港及校際獎項

### 星島全港校際辯論比賽

季軍  
3B劉詠兒 4B梁佩瑜 4C錢智朗 4C周子晴  
4D吳健俊

#### 最佳交互答問

4B梁佩瑜 4C周子晴

#### 最佳辯論員

4C周子晴 4D吳健俊

### 全港中學學界辯論比賽

最佳辯論員 2E歐陽穎添

### 《基本法》多面體全港中學生辯論賽

最佳辯論員 4C周子晴

### 香港辯論超級聯賽

最佳辯論員 4D吳健俊

### 全港校際經濟辯論比賽

最佳辯論員 4D吳健俊

### 輪香港微小說創作比賽

#### 最佳微小說獎、網上最受歡迎作品獎

5A李詩潼 5A梁筠怡 5B傅斯唯

#### 優異獎

5A朱穗曦 5C鄭卓茵 5C張殷格

#### 最佳電子平台運用獎

5A羅凱校 5D呂嶸韜 5D馬心悅

### 中國歷史人物專題研習報告比賽

#### 高中組亞軍

5B陳美儀 5B顧詠琪 5D蔡秉羲 5D李少嘉

#### 高中組亞軍

6A陳凱蓉 6A賴奕勤 6A蘇瑩瑩

### 職安健常職問答比賽

#### 最踴躍參與學校獎

#### 教育局盃季軍

5A羅凱校 5D呂嶸韜 5D羅嘉德 5D馬心悅

### 《基本法》全港校際問答比賽

#### 十八區優秀學校獎

### 「低碳生活」問答比賽

#### 最佳社區參與學校獎

### 有機大使培訓計劃

金獎 5B梁慧怡

銀獎 5A裘逸朗

### 香港學校朗誦節

#### 中學三、四年級粵語二人朗誦

冠軍 3A甄與行 3B梁皓然

#### 中學三、四年級女子組普通話散文獨誦

冠軍 4A熊文旗

#### S3 & S4 Public Speaking Solo

冠軍 4B李欣彤

#### S5 Public Speaking Solo

冠軍 5A梁筠怡 5C何若璋

#### 中學一年級男子組粵語散文獨誦

亞軍 1B馮維韜

#### S3 & S4 Public Speaking Solo

亞軍 3C葉睿妍

### 中學一、二年級女子組普通話散文獨誦

季軍 1A張譽悅

### S3 & S4 Public Speaking Solo

季軍 4A熊文旗

### S5 Public Speaking Solo

季軍 5B陳荷年

共31個項目獲「優良」獎狀

### 香港學校戲劇節

#### 傑出合作獎

傑出演員獎 2C呂思廷 3A張芷晴

### 香港學校音樂節

高級組箏獨奏 亞軍 5B香卓余

初級組柳琴獨奏 亞軍 3A區嘉琪

初級組簫獨奏 亞軍 3B李悅

中級組鋼琴二重奏 季軍 1C黃樂晴

### 香港青年音樂匯演

中樂小組比賽 銀獎

### 匯盈全港中樂大賽

金獎 2E鄭鈺琳 3C葉睿妍

### 屈臣氏香港學生運動員獎

6D黃天佑

### 大埔及北區中學學界游泳比賽

男子丙組 200米蛙泳 冠軍 1C張家豪

女子乙組 200米四式 冠軍 4B張迎恩

女子甲組 200米自由泳 亞軍 5B譚靖妍

女子甲組 100米蛙泳 亞軍 5C李昕澄

女子乙組 100米背泳 亞軍 3D劉沛晴

男子乙組 100米背泳 季軍 4A王誠壹

### 大埔及北區中學校際田徑比賽

女乙 800米 冠軍 4B張迎恩

男丙 100米跨欄 亞軍 1A羅梓揚

男丙 800米 亞軍 1B馮維韜

男丙 鉛球 亞軍 2E趙鴻彬

女丙 跳遠 亞軍 1D張惠柔

女乙 標槍 亞軍 3B陳美君

男丙 跳高 季軍 2A林政熹

男丙 鐵餅 季軍 2D盧俊豪

女丙 100米 季軍 1A徐諾妍

女丙 100米跨欄 季軍 2D李芷恩

女乙 鐵餅 季軍 3C陳惠心

男乙 100米 殿軍 3A顏駿宇

### 全港電子閃避球學界錦標賽

男子初級組亞軍 3B梁皓然 3D盧學鈞

4B潘子諾 4C梁鴻鷹

女子初級組亞軍 2D李芷恩 4B陳凱晴

4B張迎恩 4C黎宜霖

4C曾蔚嵐

### 香港大學「數據科學藝術館」美術創作比賽

中學組金獎 2C呂思廷

### 日本達摩設計比賽

青少年組冠軍 2C呂思廷

### 「關愛受造世界」視覺藝術比賽

中學組冠軍 2C呂思廷

中學組季軍 2B陳思敏

### 「畫遊郊野」郊野公園繪畫比賽

初中組季軍 2C呂思廷

### 中國象棋全港公開快棋賽

初中組亞軍 2D陳泓希

### 「傲翔新世代」青年領袖訓練計劃

#### 專題研習計劃亞軍

6A錢鋒 6A姚紫珊 6B郭志樂 6C蔡潔

6C劉浩宏 6C曾海桐 6D金鼎凱 6D徐梓軒

### 大埔區傑出學生選舉

十大傑出學生 6C李樂怡

優異傑出學生 3A何恩程 3B劉令詩

5A關澔庭 5C黎旭慧

### 新界區傑出學生選舉

優秀學生 3B劉令詩

### 公益少年團

傑出團員 6A甄泳琳

一等榮譽獎 6A甄泳琳

二等榮譽獎 6A甄泳琳

三等榮譽獎 5B香卓余 5B陳荷年

6C曾曉淇

高級紫章 5B香卓余 5B陳荷年

5D廖尉兆 6A蘇恩達

6A姚紫珊

### 大埔區傑出服務公民獎

5B陳荷年 5B香卓余

### 香港紅十字會

#### 卓越夥伴大獎

### 尤德爵士紀念基金高中學生獎學金

6B張藍 6C梁偉聰

### 哈佛圖書獎

5A羅梓恩 5B黃天詠 5C張卓穎

### 希望工程獎學金

2E劉臻鈺 3D曾司芮 4D馮若茜 5C呂艾琳

6A吳詩穎

2021香港中學文憑試

最佳成績	5科5**
人均5級或以上	2.23科
獲大學入學資格	92.8%

2021畢業生出路

獲大學聯招取錄	96.4%
入讀學位課程	84.7%
入讀副學位課程	14.4%

# 2021-2022 學校生活剪影



## 編輯組

顧問：黃偉強校長

教師委員：黃峻副校長、林志偉老師、鍾王穎愉老師

學生委員：陳彥蔥、周識翹、陳凱蓉、鄭雅慧、蔡淑鎔、蘇恩潼、王渝喆、黃悅銅、甄泳琳、楊倩嵐、姚紫珊

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](mailto:cpu@cpu.edu.hk)

分 享 經 歷 談 體 驗 · 激 勵 心 志 勉 進 取