

分享 經歷談體驗 激勵 心志勉進取



迦密柏雨中學

輔導及獎勵計劃組

34期

2023·7月出版



校長的話

黃偉強博士

感謝神！香港終於走出疫情的陰霾，學校生活亦逐步復常，全校師生為此齊心努力，希望盡力追回失去的時間及學習機會，由課堂教學，以至豐富的全方位學習經歷，務求能讓同學達致全人成長。故此，不少停辦了三年的活動，都已重新啟動，如：運動會、音樂節比賽、環球跑、春令會以及班際籃球比賽等，校園每個角落都重新展現活力，充滿同學的歡笑聲。

學校近年積極推動同學參與科研比賽，當中尤以 **STEAM** 比賽獨佔鰲頭，同學於香港青少年創新科技大賽中囊括兩個一等獎、一個二等獎、一個三等獎及三個專項獎。同學不單在全港的學界比賽中成績斐然，甚而能夠躋身全國及國際賽事，表現優秀，委實令人欣喜。當中包括 **日內瓦國際發明展銅獎**，同學與不同國家、地區的大學及創科公司的團隊較勁爭奪獎項；**全國宋慶齡少年兒童發明獎金獎**，參賽隊伍包括各省市的代表精英；此外，同學更代表香港出席於美國舉行的 **再生元國際科學與工程大獎賽**，這是學界在中學生國際科學比賽中的頂級賽事，能夠於來自世界各地的千多隊參賽精英中脫穎而出，實屬難得！最特別的是新加入負責比賽的兩位年青老師，在學生時代同樣在科研比賽中獲得優秀成績，他們更是 **CPU** 的校友，現今重回母校工作，真可謂薪火相傳！

此外，學校在體育項目的成績亦是一大躍進。在這幾年疫情期間，老師、教練和學生仍一同努力，在疫情下繼續艱

苦訓練，即使在暑假期間，亦安排在黃昏練習，有時為了準備比賽，更於早上七時回校加操。今年的大埔及北區田徑比賽，我們作為一所只有七百五十人的學校竟能派出超過一百人的團隊參賽，最終男、女子的總成績更能位列三甲，實在令人鼓舞。至於全年 **大埔及北區體育總成績**，則獲 **女子總季軍、男子總殿軍**，在四十多間參賽中學中名列前茅。

「**CPU Go!**」- 迦密柏雨前進，是四十四年前開校時舉行開放日的口號。口號是要推動我們師生勇敢邁步向前，不要自滿、驕傲，否則便會變得不思進取。所以我們以這個具紀念性及歷史性的口號，作為校園綠化牆的標誌，勉勵同學堅守這份創校時抱有的堅強意志和倚靠神的心繼續前進。

來年是學校四十五周年校慶，學校以「**春風柏雨 潤物無聲**」為校慶主題。「春風」代表神的恩典，正如《聖經·約珥書》2:23所說：「錫安的民哪，你們要快樂，為耶和華你們的神歡喜；因祂賜給你們合宜的秋雨，為你們降下甘霖，就是秋雨、春雨，和先前一樣。」多年以來，神的恩典如雨沛然降下「柏雨」。而歷任校長、歷屆師生及校友，一方面在「柏雨」領受從神而來的恩典，另一方面我們也希望透過各自不同的角色身份，將神的祝福默默地傳送給身邊的人。「潤物無聲」借用杜甫《春夜喜雨》：「好雨知時節，當春乃發生，隨風潛入夜，潤物細無聲。」正是此意。祈願神繼續賜福學校的歷屆師生及校友，藉著神的恩典，默默耕耘，成為別人的祝福。

INVOLVE ME AND I LEARN

Mr. Tsui Heung Chung, English Panel Chairperson

"Tell me and I forget. Teach me and I remember. Involve me and I learn." Benjamin Franklin

The English Department comprises a team of experienced and versatile teachers who are committed to involving students in language acquisition and promoting critical thinking and cultural awareness.

With the help of online platforms and electronic gadgets, students learn essential language skills for effective communication in an interactive way in the classrooms. A variety of teaching methodologies including individual work and project-based learning are used. Students are provided with numerous chances to speak out for their thoughts and showcase what they have learned and investigated throughout the whole learning process.

Seeing the importance of being a confident speaker in the 21st century, public speaking has been incorporated into the junior and senior curriculum. All students have chances to give public speeches. Collaborating with other departments, LaC activities such as STEAM Fair and Elevator Pitch are carried out to let students use English in an academic and authentic context.

Battle with the Books



Friendly Debating Competition



Chatting with NET



To further cultivate a love for literature and reading, a school-based curriculum for literature will be implemented in the coming school year in F.1 classes and all newbies to Carmel Pak U will be involved in a reading scheme in the summer. Collaborating with the Science Department, RaC will be implemented by promoting interesting science books in the Extensive Reading Scheme in Form 1.

To give a wide exposure to students and let them learn from their counterparts, co-curricular activities are promoted. Inside school, all classes take turns sharing in the morning assemblies. Different luncheon and after-school trainings and activities are also organized by our NET and English teachers in English Lounge and Lecture Theatre. This year, the English Society cooperated with the English Ambassadors to organize different activities such as the Mini Funfair and the interactive talk by our exchange student in the assemblies to cultivate an English-rich campus. Our English Drama Team also made their stage debut in the school hall. Their performance "Our Dreams" has softened hearts of the audience including our dearest School Supervisor and other School Managers and raised students' awareness of the plight that the Syrian children have been facing.

Outside school, students are encouraged and coached to participate in various competitions and programs. Every year, the English Debate Teams join various interschool competitions and a bunch of students join different competitions in the Speech Festival including solo verse speaking, public speaking and dramatic duologue and the results have been encouraging over the years. Students chosen by English teachers or from the Public Speaking Team join different public speaking competitions. A gifted F.5 girl was the first-runner-up in the city-wide public speaking competition organized by the Hong Kong Federation of Youth Groups last year. For writing competitions, many students are willing to take initiative when recommendations are made to them. Two F.5 talented writers won the 4th and 5th prize in 21st and 22nd Lions International Youth Exchange Scholarship English Essay Competition. Students' outstanding performance in prestigious competitions is the epitome of their great potential and teachers' effort.

With the full resumption of school activities after the pandemic, English teachers now set our sights on organizing an overseas English and cultural tour. It is always the conviction of English teachers that students will thrive when they are given an opportunity and in Carmel Pak U there are always opportunities for students to grasp.

Inter-Cultural Sharing



English Mini Fair



English Assembly



Our Dreams, Our Debut

Our English Drama Team made their stage debut in Our Dreams, a story based on the experiences of children in war-torn Syria. Their passion and performance touched the hearts of all audience including our Supervisor and School Managers.

1C Chan Man Ching Christy

The week before the drama show, I was anxious that it would all go haywire, but I tried not to worry and practiced my scenes day and night. Honestly, I never thought that I would even have the courage to step my foot on a stage, let alone perform a whole drama show in front of hundreds of people. Although my microphone had a few malfunctions in the middle of the show, I kept my cool and spoke as loudly as I could. From the preparation to the show itself, not only did I learn about some acting techniques, I also learnt that we should have good teamwork and be able to improvise as soon as plans get affected.



2C Huang Ching Hung George

To be honest, I didn't expect the show to come so soon. I was the last one to join the club before the show, and I didn't quite keep up with the pace at first. Fortunately, our drama tutor Mr. Ralph and my friends helped me get up to speed and I found myself immersed in my character. We had a lot of practice in team meetings before the day of the show, but we were still nervous when we went on stage, afraid of messing everything up. But Mr. Ralph kindly encouraged us and reassured us, and he asked us to take the show as a usual practice. And there we were! The show was quite a success, wasn't it?

1C Kwok Hong Lam Lamson

I played the role "Alfie" in the drama performance, which was my first ever drama performance. Throughout the team meetings, the thing that I enjoyed most was learning drama skills through playing games and acting as Alfie. Mr. Ralph taught us professional skills of drama, and he is very humorous and experienced. With his guidance, I discovered more about drama and grew more and more interested. Having put on a show in front of the audience makes me feel a sense of accomplishment.

From Mâcon to Hong Kong

Through the Host School Program by AFS Hong Kong, our first ever exchange student, Ganaye Leia, has brought precious memories not just to herself but also many teachers and students on campus.

Before my first day at CPU I was a little bit anxious about going to a new school, but once I had arrived I felt less stressed since everyone welcomed me with open arms. During the 10 months I spent at this school I had the chance to teach my schoolmates some French, and it was great to see them try to pronounce the words and sentences with enthusiasm. I also had the pleasure to share about how we celebrate Christmas in France as well as presenting on my hometown Mâcon in the Burgundy region to show how beautiful the countryside of France is.

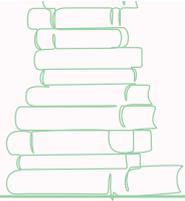
Even though the academic level of Hong Kong is higher than that of France, I still tried my best to understand the lessons and prepare for the tests and exams. During my time at CPU there were multiple activities that I have not experienced much in France before such as the Music Festival, Sports Days and Christmas party. It was wonderful to take part in these events and I had a lot of fun, especially rehearsing for the songs and dance in my homeroom for the Music Festival.

At first, I thought that it would be hard to make new friends, but I actually made quite a few that I share some common interests with. Thanks to this exchange programme, not only was I able to meet new people but also to discover more about myself.

I would like to thank the teachers for teaching me this school year and helping me for my studies. In particular, I would like to thank the teachers and my host. I hope that I can stay in touch with my classmates and friends at CPU.



Leia with Her Class 4B



在圖書館蛻變中的我

榮休圖書館主任林鍾麗娃老師

裝修後的圖書館開幕典禮



初入職的林太



時間飛逝，退休在即，很快就要為我的工作生涯畫上一個圓滿的句號。感謝神給我機會在迦密柏雨中學擔任圖書館主任一職。

作為一個圖書館主任需要敬業樂業的精神，一方面在課堂上傳授知識，另一方面是要讓每一位來到圖書館的老師或同學有賓至如歸的感覺，讓同學找到知識的鑰匙，向著充滿創意和多元化的課外知識世界進發。在圖書館工作的數十年間，我和很多學生圖書館管理員建立了深厚的友誼，十分感恩每逢學校的開放日，也有很多舊生特意來圖書館找我，和我細訴圖書館的往事。

在這數十年寒暑中，圖書館經歷了四至五次的大裝修，每次我都是懷著戰戰兢兢的心情，帶領一群圖書館管理員努力倚靠神去面對。最近一次大裝修是在四年前，希望同學能欣賞老師為大家付出的心血，珍惜這所美輪美奐的圖書館。

兩年前我們安裝了RFID無線射頻識別系統，同學可以利用自動借還書機借還書籍，我們更優化館藏，大量註銷了約三千多本舊書。館內配備多功能手持式RFID數位助理系統，可隨時隨地精測RFID標籤，有效率地尋找失書和盤點書籍。很感恩在這些挑戰中有同事和同學和我並肩作戰。

最後一年，想不到神又給我新的挑戰，就是申請了十萬元打造一個嶄新的電子圖書館，雖然我們要花很多時間去了解不同公司和閱讀器，但我覺得很值得，因為總會有些同學喜歡閱讀電子書。在這數十年間，圖書館由只是借還書籍變成一個現代化的學習資源中心，有著各式各樣的閱讀活動，透過圖書館的工作，天父亦令我變得堅強、樂觀積極、有自信、有創意、

富責任感和凡事倚靠神，最終成為一個能與不同科組同事合作，推出不同閱讀計劃的圖書館主任，這就是我所經歷的蛻變。最後以一句經文作結：「是耶和華你神所眷顧的，從歲首到年終，耶和華你神的眼目時常看顧那地。」(申11:12)

共建閱讀圈 齊育柏雨人

候任圖書館主任莊李玉芬老師

帶著戰兢又期待的心情，新的學年我將會擔任學校的圖書館主任。想到未來圖書館就是我主要工作的地方，我對這裡並所有的CPU同學以下的期許。

願每一位學生都能在圖書館內找到自己喜歡閱讀的書籍，並在書本內發掘屬於自己的一片天地。閱讀能開拓視野、潤澤心靈。當我們對事物的了解很少，我們想探求的動力也少，在此鼓勵同學尋找你喜歡閱讀的類型，一步一步，登上屬於你個人的閱讀階梯。

願每一位學生都喜歡到圖書館「打書釘」、喜歡到圖書館行逛、翻翻新書推介、看看老師推介的跨學科好書、常來圖書館，參加圖書館舉辦的活動。未來希望可以聯同不同學科學辦更多與閱讀學術相關的活動，不要讓書本放在書架上，著書的人盡心地把自己所思所感寫下來，目的是想跟讀者們分享交流。願你們常來圖書館走走，你必定會發現一些新事物。

願我能與同學藉閱讀走訪不同的地方，過去在台北的閱讀交流，深刻難忘。未來希望可以策劃更多閱讀之旅，了解每個地方的文化，讓我們一起遊走作家的出生地、成長的地方，了解他們故事裡的主角為何有這些思維模式，從中享受閱讀的快樂。

莊太攝於學校圖書館外





日星鑄字行·印製書籤
書香隨柏雨·台北見人情
參觀
日星鑄字行
2023年05月03-06日

黃文傑老師

閱讀不但是學習任何一種知識的關鍵，更是培養人文素養的肯綮。舉辦閱讀文化交流團的構思，這幾年一直在我心中蘊釀着，終於等到疫情放緩，我們即以「閱讀」為主題，首辦「台北閱讀文化交流團」。今年五月初，我們師生一行二十二人前赴台北，為期四日三夜，盼能認識對岸閱讀文化，培養學生閱讀興趣，增進兩地人文交流。

閱讀離不開書本，書本離不開書店，來到台北，自然要欣賞一下當地特有的書店文化：我們參觀了重慶南路（書店街）、茉莉二手書店、誠品旗艦店，對台灣民眾的閱書種類和閱讀習慣增加了不少認識。相比起寸金尺土的香港，北投圖書館、松菸澡堂讓我們開了眼界，認識到台灣如何重視閱讀空間。去到台北，台北故宮博物院是不可少的行程之一，將它和樹火紀念紙博物館放在一起，我們對於文物歷史、造紙技藝更加深了印象。書籍的推動靠印行、出版，參觀日星鑄字行和麥克出版集團，讓我們體會如何堅守初心，傳承使命。除了景點的參觀，我們此行更與當地的學校進行交流，其中探訪東興國中，就讓我們學習到如何推廣閱讀，提升閱讀水平。當然，著名的台灣商業區、夜市也是遊客不能錯過的，逛西門町、饒河街夜市，除了讓我們大快朵頤，更讓我們了解台灣流行文化，從另一角度認識台北。以下摘錄學生所寫的感受：

4D 溫雨欣

這個旅程最讓我震撼的是北投圖書館，我很喜歡那裏的氛圍感，往外面看出去能看到很多綠色植物，整個環境非常舒服和愜意，給我一種放鬆的感覺。北投圖書館整個建築風格古色古香，從外面看過去我一開始以為是古代的客棧呢！

5D 曾英莉

在這次旅程，我深刻理解到文字是有重量的，書本是有溫度的。印象深刻的是出版社老闆說他當初辦出版社的目的，僅僅是為了幫兒子找適宜的書籍。這句話深深撼動了我。本來以為老闆當初辦出版社有一些宏大的理想，加上他的學歷不低，才能做到現在這麼大的規模，沒想到純粹是出於父愛。



茉莉二手書店

5C 王啟樂

我們第一天就去了重慶南路（書店街）跟茉莉二手書店選購書籍。我沉浸在書海中，細細瀏覽書架上琳琅滿目的書，隨手拿一兩本感興趣的看，之後再買書，非常滿足。台灣的書真的很便宜，我們在二手書店用十幾塊港幣就能買一本書，非常划算。

5C 邱晉霖

饒河街夜市！哇，還沒到晚上高峰期，人頭已一個接一個。一個個小商戶賣的東西包羅萬有，烤肉、鹽酥雞等煎炸小吃，還有各種五顏六色的飲品。我們一口接一口品嚐美食，眼前全是美食誘人的身姿，耳朵聽到的都是吵鬧的人聲和滋滋的烤肉聲，聞到的盡是讓人欲罷不能的香氣，直到今日那熱鬧的場面仍歷歷在目。

和東興國中721班同學一起上課，東興國中不愧是當地第一國中，還沒進去就能看出這學校的氣派和熱情好客。在校門和多個門口的顯示屏重複播放：「熱烈歡迎香港迦密柏雨中學到訪」，這待遇簡直不能再好了！

4A 李悅

我發現，台灣的書店比香港的多很多，基本上走兩步路就會有另一家；我發現，台灣的便利店比香港的要大得多，香港的可能就只有那裏的一半。在7-11中，我還發現了一個賣書的角落。在香港，你要是看書，別人會覺得你很奇怪；可是在台灣，你不看書，你才是奇怪的那個。

四日三夜的閱讀文化交流團，轉眼而過，但這不是結束，而是開始。我們在台北度過了快樂而充實的時光，盼望在未來能有更多機會和不同地方的人進行文化交流，開拓彼此的知識層面、提升大家的人文素質。



樹火紀念紙博物館·造紙DIY



東興國中學生交流

見識獅城科技 領略星洲文化



學校致力推行STEAM教育，四年前已籌備學生到新加坡學習交流，卻因疫情一直未能成行。今年疫情消退，故能在六月底舉辦「新加坡STEAM學習交流團」。師生一行三十三人在獅城考察四天，體驗當地的科技教育及人文風情。行程豐富，師生皆獲益良多。以下由兩位同學總結此行的見聞和感受。

5B 張迎恩 5B 林珀妤

當我們踏進新加坡這片陌生的國土時，第一印象是處處皆綠意盎然。新加坡和香港雖同為國際金融中心，相比之下，香港像一個石屎森林，而新加坡則是一座花園城市。

珍惜資源 循環再生

到埗後我們隨即參觀「新生水中心」。當地食水資源緊絀，需要過濾廢水及淡化海水才能維持食水供應。新生水的製作運用嶄新的科技，讓我們大開眼界。政府把珍惜用水列入國民教育之中，要求幼、小、中學生定期進行考察和反思。中心內隨處可見「Every Drop Counts」的標語，我們又能否把標語化成行動，在日常生活中珍惜用水呢？新加坡是環境保育的先鋒，我們亦要多走一步，為香港添上翠綠的一筆。



新生水中心

美麗風景 多元文化

及後我們遊覽了魚尾獅公園和濱海灣花園，在著名的旅遊景點拍照留念。在濱海灣花園，觀賞了令人驚嘆的水燈飾和國慶日綵排的煙花表演。我們造訪Flower Dome，探索了美麗的花穹，裡面種植來自世界各地的植物，琳琅滿目。我們還參觀了充滿熱帶雨林風情的雲霧林，內有一個令人驚嘆的瀑布。這個以《阿凡達》為靈感的主題裝置非常獨特，讓我們感受到新加坡在城市中打造美麗的花園城市的決心和成就。



魚尾獅魚尾獅公園

在小印度之旅中，我們見識到印度人餐後愛吃的色彩繽紛的甜點。新加坡致力維護文化的多樣性，不同文化的人民能和諧共存，尊重彼此的傳統和習俗。政府建立屬於不同種族的社區，安排不同種族居民相互交流。在疫情期間，政府又為弱勢社群創造職業崗位和派發金錢給學生。我們領悟到少數人的聲音不是要被隔離，也不單要被關注，更是要尊重和包容。

學習新知 體驗科技

是次交流團的重點是STEAM教育。我們學習了DNA法醫科學，其間收集自己的指紋並進行了DNA定位測試。我們又參加了Just Fly It DIY Drone課程，學習無人機的技术。更有幸到新加坡國立大學參與機器人課堂。這幾項活動都是令人興奮的體驗，透過團隊合作學習新技能，加深了我們對STEAM教育的認識。

新加坡國立大學課堂



乘興而來 滿載而歸

我們抽空品嚐當地美食和購物。最難忘的是新瑞記的海南雞飯。這道菜味道鮮美，令人回味無窮，搭配起當地的雞油飯，就連胃口小的同學也不禁吃了兩碗。Jewel Changi星耀樟宜大型商場與機場相連，擁有五層樓高的室內瀑布，綠樹環繞，環境優美舒適，令人彷彿身處大自然的雨林中。

「新加坡STEAM學習交流團」是一趟開啟眼界並擴闊體驗的旅程。同學們一起度過的時光是永誌不忘的回憶。我們深深感受到了新加坡的文化多樣性和對自然資源的保護，這個美麗而獨特的國家讓我們獲得了豐富的學習和體驗。「Every Drop Counts」不只是珍惜每一滴水，更是要珍惜每一點包容、珍惜每一點進步，盼望我們都能將在新加坡所學的帶回香港，成為知識的種子種在每位同學心中發芽生長，讓香港也能成為一個美麗的花園、一個美麗的家。

DNA法醫課程



國際交流長見識 靈活變通奪佳績

再生元國際科學與工程大獎賽 第二名



「國際科學與工程大獎賽」(簡稱ISEF)始辦於1950年,是全球最大規模的中學生科學競賽。這項比賽每年於美國不同的城市舉行,吸引來自世界各地超過70多個國家和地區,逾1700名高中生參與。本校科學隊成員有幸代表香港踏上國際賽的舞臺,展示他們的發明與研究,並奪得Sigma Xi專項獎第二名。

5A 伍國俊

我們的研究項目是「滅醛蟲片」,希望以環保的方法清除甲醛。我們有幸前往美國與各地的精英競賽,一起展示別具特色的作品。當然,在比賽中亦難免碰釘。例如:國際賽評審的關注點和提問風格,與本地的評審截然不同。幸好我們及時調整匯報內容,令評審了解我們在科研上的突破點。能在比賽獲獎,要歸功於指導老師的悉心帶領。另外,我們不但從各隊的發明中學會新知識,還結交了不少來自世界各地的科學愛好者。參與比賽帶給的經驗,令我畢生難忘。



5A 黃煒棋

由疫情期間的網上比賽,到復常後的實體賽事,最後能晉身國際大賽,一場場的實戰,是比賽獲獎的基石。隨著疫情過去,恢復全日課,「朝七晚八」的實驗和課堂,成為我們的日常。指導老師的經驗,幫助我們克服不少困難。我亦要感謝隊友的努力和堅持。我們獲獎其中的關鍵,是用專業儀器測量數據,以突出可靠性和真實性。我亦期待學校未來會增設更多儀器,讓同學透過體驗加強對科學的興趣。最後,想勉勵大家:不要害怕尋夢、挑戰自己。發揮自己的才能,才能推動世界進步。

奮戰路雖艱 冷靜勝困難

韓國科學及工程大賽 四項金獎



本校科學隊代表香港參加由南韓科學技術支援局舉辦的「韓國科學及工程大賽」(簡稱KSEF),與來自十多個國家及地區的隊伍爭奪獎項。他們最終奪得四個金獎及最佳類別獎,叫人欣喜。儘管科研路上不是一帆風順,但隊員仍選擇堅持不懈,衝破一個又一個難關。

6A 劉逸曦

感恩能夠參與比賽,佳績背後有賴眾負責老師的悉心指導、隊員的努力和校友的無私付出。我中四時加入科學隊,大部分的任務是定時測試以不同果皮製成的紅茶菌之酸鹼值。記得最初我曾因試圖偷懶而遭到責備,至今仍感愧疚。其後我明白到科學的準備功夫,並非華麗的科學實驗,而是持之以恆的反覆試驗;並非天才的靈機一動,而是腳踏實地的屢敗屢戰。化學不一定是遠在天邊、稀罕繁複的試劑溶液,也可以是近在眼前、普通市場能買到的一瓶紅茶菌。



6C 宋家浚

還記得加入科學隊時經驗尚淺,在過程中得到老師的悉心指導,我才能掌握研究的內容。賽前與隊員鑽研匯報,他們樂於解答,體現出團隊合作的精神。還記得比賽開始之際,電腦未能發出聲響,只看到評判的樣貌。當時我手足無措,真擔心耽誤比賽、連累隊友。幸好,最終問題解決,順利完成比賽。我希望以這次比賽的經歷來勉勵大家:即使面對突如其來的情況,最重要的是沉著應戰,不要心慌!同時希望大家能夠把握機會,多參與各種活動,豐富你的中學生涯!



細心觀察大膽嘗試 研究學問齊心致志

宋慶齡少年兒童發明獎 金獎



「宋慶齡少年兒童發明獎」是經國家科技部批准的唯一以國家領導人名字命名的青少年科技活動獎項。本校同學以「升級廚餘大師」(Food Waste Up-cycler)獲高中發明作品金獎。在疫情的影響下，比賽以網上形式舉行，研究和練習的時間減少，更考驗同學的適應力。有幸獲獎，全因隊員團結奮戰、各司其職。

6C 黎奕濤

正值疫情，比賽變為網上形式，師生會面和研究的時間也較緊絀。能夠獲獎，全賴老師的指導、隊員的自律和「柏雨一家親」的精神。我們重點研究一種會吃廚餘的昆蟲，碰巧校友的農場中，也有這種昆蟲。校友借出昆蟲，除了令研究更便利外，更蘊含了他的鼓勵和祝福。除此，科研鍛鍊了我的自律和適應力：面對重重障礙，無人能夠輕率度日，我們只能自律越過障礙；面對將來環境變遷，無人能夠預知未來，我們只能作最好的準備。

6D 呂嶸韜

由參賽到晉身全國賽，項目的內容變得更豐富；而不變的，是隊友的團結。創科的本質是集思廣益：從無到有，需要各組員一同想像、合作，篩選出最可行的計劃。我們的項目也是起源於一個簡單的構思。其中最重要的，是和隊員集思廣益、準備比賽。每位組員都各有長處，我們互相學習，各抒己見後，再加以綜合和改進，計劃漸趨成熟。日常生活中亦然，惟有不斷合作才能成功。希望大家也能與別人互相學習，獲得豐碩的成果。



師生互勉創高峰 刻苦嘗試邁成功

香港青少年科技創新大賽

三項一等獎 優秀組織獎



香港青少年科技創新大賽屬現時全港最大型的學界STEM比賽，參與的中、小學、幼稚園及畫室合共近400間，參賽作品近數千件。本校一眾科學隊成員，分別在初中組及高中組奪得三個一等獎和三個專項獎，而本校也獲得優秀組織獎，成績令人鼓舞。

3A 歐陽穎添

記得剛加入科學隊，對實驗室的器材倍感好奇。幸得老師的講解，讓我們掌握內容。之後我們要進行實驗、撰寫報告，也令我們更認識何謂「科研人員」。決賽前夕，我們每天都要留校開會直到晚上，過程雖然艱苦，但所學到的知識和技巧卻是畢生受用。看到其他學校的作品，也開拓了我們的眼界，令我們對自己的作品進行反思。希望我們未來能再次參與這項盛事！

5A 蔡佑南

在全日復課後，我們既要應付學業，又要抽空做實驗，極具挑戰性。但在隊員的共同努力下，我們也順利完成研究，並取得獎項。透過比賽，讓我更了解其他參賽作品，也可彼此交流學習。我非常感激老師的悉心指導，讓我們在創科路上漸漸成長。希望大家也要勇敢發掘興趣，正是這些充滿挑戰的經歷，才能促進我們成長，並創造出令人讚嘆的成果。



5C 王啟樂

我隊以「抗菌黑水蛇膠布」參賽，有幸獲三等獎及專項獎。比賽前，我們非常認真預備，從寫報告到練習匯報，大家都各司其職。最難忘的一幕是專項獎的評審來參觀時，我非常緊張，但仍提醒自己要冷靜和深呼吸，再介紹我們的作品，當我看到評審露出滿意的笑容時才如釋重負。那天我還能參觀其他參賽作品，當中包括不少實用的發明，令我大開眼界，獲益良多。



臨危不亂互守望 相得益彰致雙贏

香港中學化學奧林匹克 冠軍



本校同學以紅茶菌餐具及滅醛蟲片作為研發產品，在香港中學化學奧林匹克中蟬聯冠軍。有賴隊員準備充足與相互配合，又幸得老師的提點，團隊得以克服不同的困難，終在比賽中奪得佳績。

6A 關浩庭

這次比賽的主題是「酒精」，我組重點研究酒精對研發紅茶菌餐具的效益。比賽前幾周，我們不斷反覆練習匯報，以及現場試用餐具的展示，又翻查資料以豐富問答環節的簡報，望能在賽場上有備無患。此外，幸得老師的指導，提醒我們要強調發明比現有產品的優勝之處。在匯報過程中，電腦發生故障，老師提醒我們要保持冷靜，專注答題。我組最終憑藉產品的創新和品質的追求而奪冠，眾師生興奮不已。經過這次比賽，我更認識自己的弱點：不能冷靜地應對危機。因此，我更需要與隊友互相提醒和鼓勵，才能克服各種困難、達致成功。



5A 吳健君

衷心感謝導師的支持及栽培，我們有幸在香港中學化學奧林匹克比賽為學校衛冕冠軍。由於部分隊員需要前往美國參賽，一眾隊友需要在數晚時間內重新佈署，分工合作。幸得各位隊員的努力，我們最終能有所成效。本次研習項目為滅醛蟲片，在甲殼素凝膠上加以研發，過程中我們發現產品除了能分解絕大部分甲醛之外，在效能用盡後亦可放在泥土中，便可在11日後達致完全分解。最終，這項產品可以低廉的價格，解決現時家居吸甲醛產品效果低下或有可能重新釋放的問題。



持之以恆 眾志成城

水底機械人大賽 季軍



由香港科技大學主辦的「水底機械人大賽」，從2015年起共吸引了近300隊本地中小學比賽隊伍參加。本校同學在這項比賽中，有幸奪得金章獎及季軍。學習堅持與團結，是成長路上不可少的一環。他們在比賽過程中，學習同心協力、堅持不懈，最終獲得嘉許，可謂鼓舞人心。



2A 李樂儀

賽場上沒有常勝將軍，但有永不言棄的拼搏意志，堅持夢想的奮鬥姿態。這次比賽包括製作機械人、水試和兩次正式比賽。第一次比賽時，我們仍處於較茫然的狀態，未有很好的團隊合作，導致成績不太理想。當意識到問題後，我們在第二輪比賽前，便建立好默契：隊長負責操控機械人，其餘隊員分別負責機械人的電線調整，以及監視機械人的監控畫面並提供指導。透過相互配合，我們只用了限時的一半，便完成所有任務且獲得滿分！我學習到隊員之間的溝通尤其重要，致勝秘訣就是團結。

2D 李柏賢

比賽要求我們製造一部水底機械人，並藉它完成一系列任務。設計過程中，要考慮眾多因素，例如：水底機械人是否達到中性浮力、我們的設計是否能完成任務等。及至正式比賽，團隊合作是重要的一環。在設計機械人的時候，部分隊員負責提供想法，部分隊員負責實行。在設計機械人的過程中，我與另一位隊員因想法不同而發生了爭執，幸好經商討後，最終達成共識：結合兩種想法衍生而成的設計，最終更獲得佳績。我充分體會到團隊合作和隊員之間有效溝通、交換意見的重要，這也令我在與人相處方面有所成長。



辯之勇者堅如良柏 論之智者言若恩雨

平等機會專題辯論比賽 亞軍



本校辯論隊屢獲佳績，計有：香港辯論超級聯賽甲組亞軍、中學辯論比賽「馮壽如盃」季軍及全港校際經濟辯論比賽季軍。不少辯員獲嘉許為「最佳辯論員」，而5D吳健俊更獲星島全港校際辯論比賽的最傑出表現獎，尤其難得。至今仍有不少比賽尚在進行，每場激辯是由辯員互相扶持、共同堆砌而成，且看他們的分享。

5B 梁佩瑜

回望過去的辯論歲月，實在不容易。比賽前，留校討論資料及奮力撰寫稿件；比賽時，臨危不亂說辯詞、絞盡腦汁想對策、全神貫注捉矛盾；比賽後，重溫片段、反省自我。當中曾經歷艱苦氣餒，但可貴的是，因著老師的指導和隊友的陪伴，得以堅持，甚至愛上辯論的氛圍。過程中，收穫的不只是辯技的進步，更是成長的磨練，面對逆境的勇氣和毅力。衷心希望，我們上台前的那股衝勁、在台上的那團「火」能夠傳承下去。願柏雨中辯繼續跨越挑戰，走上更高的頒獎台。



4A 劉詠兒

台上三分鐘，台下準備功夫也少不了。對一眾辯員來說，密密麻麻的賽期也是一大考驗。放學後與隊員留校並肩作戰，假期早上拖著疲憊身軀前往比賽場地，這些都成了日常。比賽從零開始，建構主線、論點、駁稿，辯論心態也隨著這些歷練改變，從一開始只想著勝負，到現在享受賽場上的一切，與辯論員切磋辯技。在辯論隊，見證了柏雨中辯獲取佳績，全賴老師的栽培和隊員的滿腔熱忱，盼望大家能珍惜並肩作戰的時光，秉承「辯之勇者，堅如良柏；論之智者，言若恩雨」的精神，一起走向高峯。

敏於生活觸動 勤於細思慢想

陳贊一博士聯校微型小說創作獎 初中組季軍



本校同學參加微型小說創作比賽獲初中組季軍，她深感多讀、多寫、多思考，才能發揮創意，寫出打動人心的文字，且看她的分享。

4A 李莉

經過比賽，讓我有所感悟——寫作，要直面內心，重在直覺與靈感的發揮。通過收集生活碎片，感受與思考成了寫作的輸入；在琢磨過後釋放情感，便是寫作的輸出。而我認為最關鍵的，是要勇敢嘗試，多練、多寫和多反覆推敲，以理性結合感性，這時筆下的文章也就充滿無窮的生命力。因此，我們日常可多讀散文、小說與文學評論，不要把寫作視為艱鉅的任務，而是看成日常的一部分。所謂「良言一句三冬暖」，好的文字能打動人心，拉近人與人之間的距離。因此，看文章和寫文章於我們而言，都是至關重要的。



慎重負責 共同制策

校際香港歷史文化專題研習比賽 初級組季軍



疫情下，同學在比賽時遇到各種難題，但仍能保持堅韌不拔的心，成功獲取勝利。

4C 楊鈞博 4C 葉睿妍

我們以「抗戰：港九獨立大隊」為題參加比賽。起初，以為完成一份報告並不困難，沒想到，比賽過程充滿挑戰。疫情下，公共圖書館關閉，我們只能運用網上資源，亦難以到歷史遺址考察。其次，完成報告要投入大量時間精力，同時要兼顧學業，確實不容易。面對重重難關，我們曾想過放棄。但在老師的鼓勵下，我們開始撰寫報告。經過多次商討修改，最終完成一份三萬多字的報告。令人感恩的是，不但能順利完成，並有幸獲獎。透過這次比賽，我們明白到面對逆境時應調整心態，即使前路艱難，仍然堅持不言棄，依靠神度過難關，可以從中成長。



弱管輕絲撥心弦 餘音繚繞引共鳴

本校音樂團隊在不同的比賽中屢獲獎項，全賴一眾指導老師及團員的刻苦練習。在疫情之下，重拾練習本非易事，但各團員同心協力，突破種種難關，最終獲得佳績。

香港校際合唱節



金獎

4D 黃彥朗

我們的參賽的曲目《信任彩虹》和《Beautiful Rainy Day》曲風不同，卻同樣地帶出勵志的訊息，能近距離細味和諧悅耳的和聲奏唱，喜悅和感觸一浪接一浪地蕩入心裏。合唱音樂的寶貴之處在於歌聲傳遞的訊息，以及扣人心弦的旋律。作為伴奏，需要領導音準及推進旋律，將指揮的意思以聲音傳達給團員。不僅使我的樂理知識有所增長，更加深了我對音樂的熱愛。期待在未來的演出中，將我們的訊息以歌聲傳遍四方！



2D 陳芷萱

有幸榮獲佳績，全賴團員勤奮的練習，以及充滿熱誠的指導老師悉心的教導，使我們的歌唱技巧獲得提升。這次比賽令我明白到努力的重要，只要在遇到困難時堅持不放棄，盡力付出，並從經驗中學習和成長，定能得到回報。正如這次比賽中，大家甘願付出假期中一些休息的時間回校練習，最終獲得佳績。「鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。」只要努力堅持，事情終能成功。

香港青年音樂匯演



中樂銀獎

5A 劉建智 5D 馮若茜

這次比賽的最大挑戰之一是時間安排。由於排練時間緊迫，我們必須在短時間內完成綵排和錄影。雖然過程中壓力重重，但也使我們更加團結。每位團員的精彩演出，亦令人印象深刻。能與他們同台參賽，實在榮幸。



參加比賽令我們明白到，音樂不僅是藝術表達，更是生活方式。透過比賽，我們學會了尊重他人，也學會了如何與他人攜手合作。不論比賽成績如何，我們皆能從中獲取難得的經驗。

在比賽過程中，我們亦意識到自己在音樂上還有很多不足之處，如技巧、情感表達等。面對這些問題，我們應該虛心學習，不斷改進；而參加不同的比賽和演出，便是成長的重要途徑，從而提高自己的臨場發揮和應變能力。

最後，我們希望能對同學說：音樂或許充滿挑戰，但只要你有熱情，能夠勇敢面對，相信必定能克服困難。比賽或許只是人生中的一個環節，但它所教會我們的，卻是一生受用不盡的寶貴經驗，就讓我們一起在音樂的道路上，不斷提升，共同成長。

聯校音樂大賽



管弦樂金獎

4A 陳俊孝

疫情下的樂團比賽均是以錄影形式進行，而聯校音樂大賽是我期待已久的實體比賽，我希望能將苦練的成果在台上展現，並得到經驗和技術上的長進。親臨陌生的比賽場地，需要適應不同於平日練習的座位安排，更需隨機應變。比賽總是令人緊張的，或是怕自己出錯，或是被場地的壓迫感震懾。但當看見樂團成員彼此相伴，便放心下來。樂團的宗旨是希望同學享受合奏的樂趣，比賽亦然，最重要的是投入比賽，享受在台上一同演奏。減低緊張感的最佳方法，便是充足的準備。正因恆常的排練、苦心栽培我們的指揮、團員勤奮的練習，造就了這次比賽的成果。



香港國際手鈴奧林匹克



榮譽金獎

5D 郭穎妍

在這一年裏，手鈴隊參加了不少活動和比賽，也取得不俗的成績。在比賽前，隊員秉持著止於至善的精神，要求增加練習次數，希望以最佳狀態面對比賽。在過程中，我看見隊員富有責任感的一面，盡力練習歌曲，確保萬無一失，也看見隊員之間的默契和團結。全年的辛勤練習，彰顯了隊員對手鈴的熱愛。每一次的比賽皆是棋逢敵手，我們從實力高強的對手身上，學習了許多演奏技巧。盼望來年手鈴隊可以繼續努力，繼續堅持對手鈴的熱愛。



風雨無阻 亦敵亦友

即使風雨交加，但一眾田徑隊隊員在比賽中仍然無畏無懼，盡力發揮平日練習的水平，男子丙組及女子丙組分別奪得冠軍外，亦獲得男子團體及女子團體總季軍。除了獎牌，同學亦收穫了友誼，以下是同學的分享。

學界田徑比賽

男丙團體冠軍

女丙團體冠軍

男女子團體總冠軍

2B 張惠柔

跨欄初賽，天空下着大雨，賽道很濕，令我心生畏懼。我看到有同學在比賽中摔倒了，令我的擔憂更甚。到了決賽那天，之前摔倒的那位同學十分堅強地說要繼續參加決賽，即使決賽那天也下着雨，即使她之前也摔倒過一次，她的勇氣讓我內心的不安消除了許多，最終我們一同晉身決賽，感受深刻。

2A 劉星雨

比賽那天突然下起大雨，大家都不知所措。雖然我們彼此之間的關係是競爭對手，但我不願眼睜睜地看著別人淋雨，於是我主動向他們伸出援手，與幾位不曾相識的選手擠在一把傘下。雖然雨越下越大，彼此的肩膀都淋濕了，但我深深地體會到發自內心地幫助他人是應該的，這也讓我收穫了新的友誼。

2B 楊昭智

比賽時下着大雨，氣溫驟降，而且有很多來自體育名校的選手。在惡劣的天氣和對手的壓力下，我未有最佳的發揮，只獲得兩面銀牌，心情低落，不斷自責。

教練對我說：「兩塊金牌你未必會記得，但兩塊銀牌你絕對會記一輩子。只有遺憾才能令你進步，有時候負面情緒才是最大的推動力。」其實，感到懊悔和不甘，未嘗不是一件好事。要達到目標，唯一的方法就是不斷努力。



跨越難關 勇往直前

在訓練和比賽時難免會遇到挫折，但越野隊隊員在大埔及北區中學越野比賽中秉持着堅持不懈、永不放棄的精神，衝破了一道又一道的難關，以下是隊員的感言。

學界越野比賽

男丙團體冠軍

女丙團體冠軍

5B 張迎恩

我認為今年的比賽令人刻骨銘心，因為大家都非常投入於比賽當中，我也深深體會到團隊精神的重要性。大家既會彼此提醒練習的時間，亦會鼓勵筋疲力盡的同學，更會互相扶持，幫助大家度過低潮，一起突破自我，激發出更大的力量，取得更好的成績。此外，我學會了感恩。我珍惜每個出賽的機會和練習的時間，明白到並不是人人都有機會得到教練的指導和隊友的支持。所以我會更加努力去鍛鍊，不斷挑戰自我，超越自我，時刻保持熱血和鬥志，務求發揮出最佳狀態，成為一名優秀的運動員。

2C 馮維韜

我記得在起跑時，很多選手快如閃電般衝出去，令我十分驚訝，原來其他選手的實力那麼強勁。再加上我遇到之前在田徑比賽的強敵，令我很緊張，但我很便平復心情，按照平時訓練的速度跑。當時我的喉嚨不太舒服，雙腳無力，天氣很冷，在心理、生理、環境的種種不利因素下，令我當時很想放慢腳步，但我還是憑着不屈不撓的精神，咬緊牙關堅持下去，最終獲得第一名，令我喜出望外。我認為我有幸獲得冠軍的關鍵，是有一顆熱愛跑步的心，即使遇到困難，仍然堅持，便可突破自己的極限。



技精於勤 荒於怠 志在於堅 毀於傲

本校游泳隊隊員參加大埔及北區中學游泳比賽獲得優異成績。不屈的意志和不斷進步的精神，使同學一步一步地攀上高峰。

學界游泳比賽



4冠



5亞



2季

2B 謝迦嵐

雖然學業繁重，我仍堅持每星期用六小時訓練。我熱愛游泳，游泳不但可以強身健體，我亦從中學到永不放棄的精神。即使訓練艱苦，我依然全力以赴。所謂「台上一分鐘，台下十年功」，平常有否努力練習，能在比賽中體現出來。希望來年的我，能夠繼續創造個人最佳紀錄，以及為學校再創佳績。

4D 施博耀

我在比賽中能看到自己的成長。雖然取得了幾個獎項，但我真正在意的，是比上一次進步的四秒。名次是相對的，但進步後的能力卻是實在的。學業方面也同樣，不應過份和他人比較，而是該問自己：是不是比之前的自己更好呢？真正想變強的人不會自滿，若只與較弱的對手比較，沾沾自喜，卻又不敢與強者比拼，那就永遠只能做一隻井底之蛙。或許我們與頂級運動員相比，只是無比渺小，但只要我們心中渴望進步，就能在渺小中見偉大。

2B 張家豪

身後陽光，照在背上，耳朵靜待哨聲。哨聲響起，腳後濺起浪花。以往比賽的零散記憶闖入大腦，記憶的碎片是面對成敗得失的心中交戰。碰到200米終點的牆壁後，我站在池邊倒出泳鏡裡的水，那其實是我的淚。比賽時未有察覺，大腦和回憶搏鬥，身體和冷水搏鬥。隨著摘下泳鏡，所有回憶消失，所有痛苦消失，心中的甜慢慢泛起。



天道酬勤 人道酬誠

本校籃球隊參加大埔及北區中學籃球比賽，喜獲男子U19組殿軍。刻苦的訓練不單止令球員的籃球技術有所進步，更培養出籃球隊員之間獨有的默契和團隊合作精神，使他們越戰越勇。

學界籃球比賽



男子U19殿軍

4C 蘇柏曦

這年的學界籃球比賽，是疫情後籃球隊的第一場比賽。回想疫情時期，每星期二放學就馬上跑到球場熱身、每星期六天未亮就起來訓練、課餘時間自行加練。這一兩年的生活的確艱難，但我們確實獲得了成果。在這段時間，我們從不懂如何在進攻、防守上合作，變成一隊既有個人能力，亦有合作性的球隊。我相信，這些艱難的日子都是值得的。「大北四強」未必是最好的成績，但對我們來說已經沒有留下遺憾。這年的經歷教會我，不論眼前的生活怎樣艱難，一定要記得捱過後，就有成果。現在一切的困難，都是為未來的成功做準備。所以，即使面對再困難的處境，也要抓緊信念捱下去，因為辛苦過後，必定會有成果。



6D 羅嘉德

「未結束的！」聲音在球場迴盪，球員互相撐扶，靠著意志力，我們又站了起來。教練常說：「球員的『韌性』也是比賽輸贏的關鍵。」即是球員在面對逆境時，所需要的抗壓力和意志力。也許是對勝利的渴望，又或是那份「韌性」，令我們願意在天未亮時，便前往球場練習，願意抵受著30度的烈日下訓練，願意在比賽上不顧一切地撲救。在比賽時的籃球隊總是團結一致，但訓練時亦免不了爭吵。每一位球員也有優缺點，只有我們互相體諒以及包容，才能夠成為一隊完整的籃球隊。學界的旅程雖充滿荊棘，但感謝校長、教練、領隊老師以及每一位前來支持的同學，我們才可以越過重重難關。我們更需要感激神，回應我們每場比賽前的禱告，給予我們信心勇氣。期望球隊的精神能薪火相傳，球隊亦再創佳績。

逆境下創佳績 沉著中登高峰

本校女子手球隊在學界比賽中取得優異成績，值得慶賀。在登上頒獎台階的背後，同學們的努力不容忽視。且看看隊員的勵志心得，齊來分享喜悅。

學界手球比賽



女子U15冠軍



女子U19季軍

1A 蔣樂瞳

起初，我們被看低一線，因此我更努力練習去證明自己。四強賽時，我們抱着搏盡無悔的心態作賽。到了冠軍賽，我們繼續努力，觀眾也不斷吶喊，最後贏得冠軍。勝利的那刻，我百感交集，感謝到場打氣的每一位，更要感謝在背後保守我們的主耶穌。「一分耕耘，一分收穫」，即使我們依然有待改進，但也藉著努力獲得冠軍。

1A 賴敬軍

加入隊伍時，我感受到隊員的熱情。在多次訓練中，我們培養出默契。四強對手實力強勁，令我們壓力大增，因而決定加密訓練，提升實力。決賽時，校長、家長和同學紛紛到場打氣，令我們充滿信心，最終奪得冠軍！不斷努力就能成功，「團結就是力量」，獲得冠軍不是一個人的功勞，而是所有人的努力。最後要感謝神，讓我認識充滿活力的隊員！

6C 李淨

我參與手球隊六年了，卻只參與過三年學界比賽。雖曾獲得殿軍，但明顯感到與對手實力的差距，因此對成績期望不高。過往訓練十分嚴苛，如今球技卻早已生疏，練習次數也十分有限。但在教練的指導下，我們努力完成每場比賽。最後一場賽事前，我們本料只能得殿軍，最終卻意外地收穫季軍，證明只要未到最後一刻，也不要放棄，總要相信自己。希望CPU手球隊能保持佳績，CPU Go!



為夢想而戰 守赤子之心

本校男子足球隊衝破重重難關，喜獲亞軍。比賽完結後，眾球員心中也泛起了不盡的漣漪，且看隊員們的分享，細味球場上的真情。

學界足球比賽



男子U15亞軍

3C 林朗鋒

回想整場決賽，我們用鐵血防守破壞對手的不少進攻，直到下半場對手得分，我們也沒有放棄，不斷發起兇猛進攻，勢要扳平比分。比賽結束前，我們依然拼命奔跑，只為追上看似渺小又意義非凡的足球，因為我們骨子裏有永不放棄的精神！可貴的不單是冠軍的頭銜，更是心中的鬥志和熱誠。人生總會有遺憾，只要奮鬥過，便無悔於揮灑在球場上的熱血，這份永不言棄的精神也將伴隨我們。

3C 梁銘熙

我最深刻的必是八強對賽，因它象徵著我們的夢想——捧杯。這通往夢想的一仗，打得艱難。法定時間打平手，兩隊要互射點球。我入替龍門一職，撲出第一球，令士氣大增，最後贏得比賽。激情慶祝的感覺尚未忘記，和隊友付出汗水的日子，更令我印象深刻。足球隊不被人看好、開季實力不足、一星期只有一次練習……這又如何？自己想把握的，自己去爭取。雖然未能奪冠，但我們無悔，因為我們付出了血與汗。

3D 徐熙喆

我最深刻的絕對是八強比賽，因為要靠點球分勝負。當時隊長負責守龍門，而其他隊友肩並肩，果然對方第一球就射失了，其後我們也取得了勝利。或許有些人會以為亞軍只是陪襯，但切不要否定每一位隊員的付出：一星期幾節的練習，以及賽後的認真檢討。「台上一分鐘，台下十年功」，不要為失敗而氣餒，要為努力過而喜樂，有遺憾才能知道自己的不足，更謙卑地進步。



險阻重重絕不棄 百折不回終成功

學界羽毛球比賽



女乙冠軍

突如其來的陣容變化，使羽毛球隊員不僅要適應陌生的比賽模式，更要面臨比賽各種起伏。他們是如何迎難而上，最終凱旋而歸的呢？且看同學們的分享。

4C 陳美君

今年，賽事由全單打回復到三單兩雙，這也讓我們陣容的鋪排有所改變。重新開始訓練雙打，經常因不知道由誰接球而手忙腳亂，大家互相埋怨，覺得比賽必輸無疑。但通過訓練，慢慢與隊友磨合。經連番比賽，直到四強，進入決賽。得悉對手的實力後，我們有些洩氣，但球未落地，仍會努力去追。當真正勝出時，我們依然覺得不可思議。比賽總會遇到比你強的對手，那又如何？發揮出自己應有的水平，搏盡！贏了，固然開心；輸了，也無遺憾。

3D 黃蔚思

在三年疫情肆虐下，很多活動都暫停了。上年終於有機會進行羽毛球隊的訓練及比賽，令我獲益良多！在球隊訓練期間，我常遇到阻滯，但隊友都給予包容，多次鼓勵。比賽期間，隊友經常與我討論戰術，鼓勵我放手去打。跟對手切磋時，也讓我領悟不少技巧。原本我對自己的羽毛球技術缺乏信心，但在隊友的幫助下，我慢慢放開自己，也漸見進步。希望同學遇到困難時，也多聽別人意見，相信自己，努力克服困難，最終必定成功。



4B 唐愷蔚

在學界比賽中，我隊有幸奪冠，最深刻的是冠軍賽。我們曾經因連續失分而感到氣餒，但心理質素十分重要。我們重新振作，追回失分。在比賽中，我學會團體合作和鏗而不捨的重要。以前從來沒打過雙打，需要重新適應如何與隊友配合、走位和發球，過程雖艱辛，但經過隊友的鼓勵和多次的練習，我們漸漸有默契和進步，最終贏得比賽。



盡己所能 得失無悔

學界乒乓球比賽



女丙季軍

本校其中兩位乒乓球隊成員雖初次出賽，歷經不少挑戰，終獲女丙季軍。她們認為自己獲得了比季軍更寶貴的得著，以下是同學的體會。



2C 陳穎恩

這是我第一次擔任正選。首兩場比賽中，我都落敗了，固然感到氣餒，亦有想放棄的念頭。但在第三場時，我得到老師和同學的鼓勵，逐漸追平對手，後來在最後一局反超前，令我享受滿滿的成功感。最後雖然不敵對手，屈居季軍，但是這次的比賽擴闊了我們眼界，見識到不同程度的對手，吸取寶貴的經驗，亦令我體會到不要因小小的挫折而放棄。我原本一向都把勝負看得很重，但是這一次比賽也改變了我：參加比賽不一定要勝出，只要能吸取經驗，全力應付比賽就已經可以了。

1D 梁曉桐

我打乒乓球已經有六年了，這次是初次代表學校比賽。最難忘的是八強前的最後一場，對手比之前的強，比賽過程充滿艱難險阻，雙方有勝有負，最後我以一比三的局數輸了這場比賽。到後來季軍戰，全靠校長和教練的鼓勵，我盡己所能，憑著決心便勝出了。其實輸贏並不重要，最重要的是我們已盡力，做得到教練的要求，隊友彼此支持。正所謂：「失敗乃成功之母」。輸了沒關係，要懂得享受過程，學會反思，我深信下次會做得更好！

模範校友分享

屈佩芬校友 (1993畢業)

1996年於香港城市大學取得應用生物學榮譽理學士學位。2000及2008年分別於香港中文大學獲教育文憑及健康科學理學碩士學位。現於南亞路德會沐恩中學任校長。



愛學習·學習愛

五位班主任的身教言教，讓我在中學成長中親歷「愛學習·學習愛」。中一的鄭敏儀老師讓我反思「信主是否一生不變的決定」；中二的譚陳麗華老師把信仰融入教學，又關顧學生；中三的陳栢威老師帶領班會職員於福音週製作書籤送給同學以分享信仰。中四、五在林豔玲老師的薰陶下，我愛上生物科，她亦成為我學校行政經驗的好顧問。神藉任教我中六、七的譚日旭老師不時在教師專業發展上予我意見，讓我體驗「一日為師，終生為師」之意。這兩位高中班主任更在春令會、夏令會中予我信仰上的誘導，深厚的師生情由此建立。感激每一位班主任都以基督的愛，引導我步向教育界之門，他們都是我生命中極具影響力的人物。



延續老師的愛

離開母校後三年，我以老師的身分踏進一所基督教中學，跟學生在教學上交流；在課後分享信仰及成長的掙扎，實是秉承母校良師一貫的心思及其一言一行的身教，延續他們的模範。記得有一次，我曾聆聽並開解學生在家庭及感情上的煩惱，該生在婚禮致謝時竟提及此事，更沒想到他們的父母前來向我道謝。即使學生畢業後向我求助，我也盡力給予不論是心靈還是實際支援，就是體現「一日為師，終生為師」的愛。如今，我與校友仍保持聯絡及相聚。

生命的陶塑

我的生命因進入母校而被塑造；人生因尋著信仰而有著方向。靈命成長的奠基由使用靈修書《小信徒》開展，其後因參與「閱讀屬靈書籍」計劃及主日學而得到建立。經歷七個寒暑，屬靈幼苗在神的話語中漸長：持守正向價值及實踐基督捨己愛人的誡命。欣賞母校一直堅守藉生命的「分享」達致「激勵」每代信徒的信念，我這位小信徒是受益者，亦得蒙神使用，能在另一教場延續母校基督教教育的使命。二十多年來，我教導過的學生，正在不同的領域上幫助他人，這份傳承追溯本自我在母校信主的那天！在此，祝母校四十五周年持續承載神豐盛的恩典，宏揚主愛！

鄧渙聰校友 (2005畢業)

2009及2011年分別於香港中文大學取得生物化學學位（一級榮譽）及生物醫學碩士學位。後獲裘槎劍橋國際獎學金負笈劍橋大學修畢生物學博士學位。鄧校友現於劍橋一家初創公司帶領研究小隊研發治療遺傳性腦退化症的藥物。

在母校七年的豐盛時光，為我的人生奠定了堅固的根基。因著一眾良師的循循善誘，啟發了我對知識的渴求。透過基督徒老師的見證和團契聚會，我認識了在母腹中已經覆庇我的天父。參與江壽如老師的細胞小組，我找到了一輩子的良朋和另一半。在鍾王穎愉老師的指導下，我成為了忠社的職員和社長，練就了我的團隊精神和領袖素質。當然還有黃耀銓校長那份向著標竿，努力向前跑的精神，裝備我走上十多年馬拉松式的科研路。



自中三開始，我對生物學特別感興趣。在鄭振康老師的指導和啟蒙，完成會考及高考生物學課程之後，我跟隨自己的興趣在中文大學修讀生物化學學士和碩士。想不到神賜予我全額獎學金到劍橋大學修讀發育生物學博士，研究精子和卵子的起源、結合和胚胎的發展，跟眾多國際知名的學者共事和進行頂尖的學術研究讓我獲益良多，亦令我倍感謙卑和感恩。經歷新冠疫情，讓我看到轉化研究對病人的重要性，故此，我加入了劍橋一所生物科技公司，帶領團隊運用幹細胞建立疾病模型，為遺傳病人尋找新的療法。

經歷十多年的生物醫學研究，讓我了解到即使窮盡世上所有科學家的努力，我們都沒法完全了解細胞裡潛藏的智慧，而這亦正彰顯了神創造的大能。

「我要稱謝你，因我受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向你隱藏。」（詩篇139:14-15）期盼學弟學妹能把握少年的時間和精力，勇於嘗試，發掘自己的興趣和夢想，在神為您預備的人生舞臺上發揮所長，多歷主恩。



家長教師會活動分享

家長教師會於二月份舉辦了「故宮文化博物館」親子國民教育之旅，前往香港故宮欣賞中國文化藝術珍品，認識歷史。四月份，家教會則舉辦了家長教師研討晚會，邀請了著名講師余德淳博士主講「培養正向態度 發展孩子潛能」專題講座。以下是家長的分享。

1A 葉昭穎家長

故宮博物館是一扇通往歷史的窗，可以透過它去認識和感受歷史。博物館展出了許多珍貴的文物，例如皇帝、后妃的日常生活用品、衣服以及畫像，他們的衣服普遍用絲綢做成，飾物則是黃金所制，鑲滿寶石，讓人感受到紫禁城的奢華生活。

「冥冥之鐘」也給我留下了深刻的印象。這件展覽品是由一位現代藝術家所製作。他參考了傳統機械的構造，並且運用現代技術來製作，以機件演繹規律及混沌兩種時間概念。



3D 于博然家長

幾年前曾到北京故宮博物館一遊，孩子們記憶深刻，當知道學校安排參觀香港故宮博物館，我們馬上就報名了。

香港故宮博物館朱紅色的大門，熠熠生輝的金銀玉器，精美巧妙的青銅器，還有行雲流水般的書畫，都喚起了我們對北京故宮的記憶。博物館對每件展品的詳盡介紹讓我們對明清時期的紫禁城和清代的宮廷生活、邦交貿易、工藝美術有了更深的認識。博物館的布局巧妙，觀眾可以躺著觀看投影，沉浸式觀看古人的生活，新奇而形象化。



1D 盧凱琳家長

步入中年的父母，多了點急躁和焦慮；而步入青春期的子女，亦多了一份自我和敏感。兩者碰上，難免有點火花。要準確地拿捏一個健康的相處模式實在不容易。余德淳博士的講座，令我回想起初心。

相信許多父母在子女出生時，都希望他們健康成長，幸福快樂。隨着他們漸漸長大，父母總不由自主地向子女施壓，希望他們能越過每個關口。到底是子女不能面對失敗，還是父母不能接受子女的一時挫敗？余博士的自身經歷告訴大家父母的包容是何其重要，即使他遇上多個跨不上的關口，最終成大器的，都是多得父母的默默支持和體諒。余博士讓我想起「無聲勝有聲」的威力，與其不知道如何回應子女犯錯，倒不如先冷靜，因為那些打擊自信和矮化的說話只會徒添傷害。



余博士亦提醒每個孩子都有不同的「能量指數」，建議父母從子女的興趣，目標來找出一個培養正向能量指數的支撐點，以保持堅穩的信念去面對生活上的重重難關，不放棄迎難而上。父母與子女的相處可說是一場充滿智慧和耐性的持久賽，我們亦需要時時刻刻為自己去找尋出能量指數的支撐點，成為子女的一面正能量鏡子。

4B 譚傑夫家長

余博士在講座中分享了幾個片段，令我印象深刻。他指出寡言的父親每次出席畢業典禮，也不發一言的擔當攝影師，直至他學業有成，父親才說了一句鼓勵性的讚賞，為的只是不想他在求學過程中增添壓力，令我思考父親表達期望的方法。

母愛比海更深，相信沒有人會反對。余博士講述有一次自己需要搬到老遠居住，他的祖母和母親合力幫忙搬家，她們的年紀也不輕，仍不怕艱辛地協助講者，更為了孫兒能當上教師而感到自豪，這全都是母愛表現。

余博士是一名具備教育、心理和輔導學經驗的人，他指出令孩子自願改變較強迫他們恆久。試想想那則熟悉的伊索寓言——太陽和北風，誰能令人們脫下外套，結果是太陽。在這兩小時的講座中，不時聽到聽眾的共鳴和笑聲，期望下次再有機會傾聽余博士的分享。



本年度校外獲獎名錄

國際及區際獎項

Regeneron International Science and Engineering Fair

再生元國際科學與工程大獎賽

Sigma Xi 專項獎第二名 5A黃煒棋
5A伍國俊

International Science and Invention Fair

國際科學及發明展覽

金獎
5A蔡佑南 6A梁筠怡 6B何雅淇
6C黎奕濤 6D呂嶸韜

金獎
5A吳健君 5A蘇家晞 5A伍國俊
5A黃煒棋

金獎
6A關浩庭 6A劉逸曦 6A羅凱校
6C宋家浚 6D李力恆

Korea Science and Engineering Fair

韓國科學及工程大賽

金獎 5A蔡佑南 5A蘇家晞 5A吳健君

金獎 5B李欣彤 5C張依晴 5C王啟樂

金獎 5A伍國俊 5A黃煒棋

金獎、最佳類別獎 6A劉逸曦 6C宋家浚

S.T. Yau High School Science Award (Asia)

丘成桐中學科學獎 (亞洲)

銀獎 6A梁筠怡 6C黎奕濤 6D呂嶸韜

Indonesia International Applied Science Project Olympiad

金獎 5A蔡佑南 5A吳健君 5A蘇家晞 5A黃煒棋 5A伍國俊

金獎 5B李欣彤 5B伍鈞浩 5C張依晴 5C王啟樂 5D馬海清

宋慶齡少兒兒童發明獎

發明作品金獎 6C黎奕濤 6D呂嶸韜

全球挑戰賽 CodeCombat CodeQuest

二等獎 6A羅凱校

Canadian Open Mathematics Challenge

加拿大數學公開賽

Distinction 4D何恩程 4D施博耀 5A王誠壹
6A關浩庭 6D陳以詞 6D洪弘睿

Canadian Mathematical Gray Jay Competition

加拿大初級數學思維挑戰賽

Honours 1C羅童心 2D李成章

全港及校際獎項

香港青少年科技創新大賽

一等獎、艾默生材料科學獎

5A蔡佑南 5A蘇家晞 5A吳健君

一等獎、艾默生電機及電子工程獎

3A歐陽穎添 3C陳卓賢 3D徐熙喆

二等獎

5A黃煒棋 5A伍國俊

三等獎、傑出檢測獎

5C王啟樂 5C張依晴 5A李俊燁

優秀組織獎

香港學生科學比賽

高中組亞軍

5A黃煒棋 5A伍國俊 5A王誠壹

5A潘行旨 5C黃俊諺

香港中學化學奧林匹克

冠軍

6A關浩庭 6C黎奕濤 6D莊禮傑

6D何子諾 6D呂嶸韜

生物學素養競賽

First Class Honours

5A伍國俊 5C許恩爾

Second Class Honours

4C白天澤 4D施博耀 5A蔡佑南

Third Class Honours

5A吳健君

國際初中科學奧林匹克 - 香港選拔賽

三等獎 3D關皓哲

一念一線：全港學界減碳創意大獎

金獎

6A梁筠怡 6C黎奕濤 6D何卓

6D何子諾 6D呂嶸韜

香港中學健康展覽報告比賽

銀獎

6B夏倩婷 6B劉熙堯 6B黃心悅

6B黃天詠 6D何卓

亞洲國際 STEM 大賽

無人機比賽季軍

2D李成章 4A甄興行 5C謝柏鍵 5D蔡旨暘

AR競技比賽季軍

1C朱靖一 1C勞嘉瑜 1C曹雅婷 1C吳智盈

水底機械人大賽

季軍及金章獎 1C謝籽朗 2A張毅賢 2A李樂儀

2A杜曦彤 2D李柏賢 3E李思弦

星島全港校際辯論比賽

最傑出表現獎 5D吳健俊

不「平」則鳴 - 平等機會專題辯論比賽

亞軍 2A譚靖彤 3A歐陽穎添 3D袁溢懿 3E尹澄韜

4A劉詠兒 5B梁佩瑜 5C周子晴 5D吳健俊

全港校際經濟辯論比賽

季軍 3D袁溢懿 3E尹澄韜 4A劉詠兒 5B梁佩瑜

5C錢智朗 5C周子晴 5D吳健俊

中學辯論比賽「馮壽如盃」

季軍 3A歐陽穎添 5B梁佩瑜 5C周子晴 5D吳健俊

《基本法》多面體全港中學生辯論賽

普通話組季軍

2A譚靖彤 2B茅韻 2D李成章 4A劉詠兒 4B曾司芮

5B梁佩瑜 5C周子晴

「最佳拍檔」勞工法例及職安健綜合常識

問答比賽

冠軍 5B潘子諾 5C王啟樂

季軍 3A楊浩禮 3B黃逸朗

「法制先鋒」法律常識問答比賽

中學組亞軍

3B黃逸朗 3E李思弦 4A吳悅香 4C徐偉傑 4D張瀚

勞聯職業安全大賽

銀獎 3E李思弦 3E莊禮訊 5C紀卓希 5D蔡旨暘

銀獎 5B林珀妤 5B李伊藍 5B勞嘉麗

中國中學生作文大賽

香港賽區高中組銅獎 6A梁筠怡

陳贊一博士聯校微型小說創作獎

初中組季軍 4A李莉

全國青少年語文知識大賽「菁英盃」

現場作文總決賽

三等獎 3B呂思廷

扶輪微小說創作比賽

中文組銅獎 4A朱煒堯 4B翁嘉宜 4B曾司芮

校際香港歷史文化專題研習比賽

初級組文字報告季軍

4A張芷晴 4A廖智烽 4B梁中南 4C楊鈞博 4C葉睿妍

多學科ArcGIS故事地圖應用比賽

科學科高中組冠軍

5B梁佩瑜 5B李伊藍 5B林珀妤

英文科初中組冠軍

3B陳思敏 3D關皓哲

中國歷史科初中組冠軍

3B陳思敏 3B張琦鄰 3E黃天欣

「創見未來」青年創業體驗計劃

傑出領導 5B李欣彤

香港學校朗誦節

中學二年級男子組粵語散文獨誦

冠軍 2C馮維韜

中學一、二年級粵語二人朗誦

冠軍 1B謝恩翹 1C譚翹津

中學一、二年級女子組普通話散文獨誦

冠軍 2B張馨悅

S1Girls Solo Verse Speaking

冠軍 1A徐嬌 1C譚翹津

S1 & S2 Public Speaking Solo

冠軍 2A劉逸弘

中學一年級女子組粵語詩詞獨誦

亞軍 1C林菁滄

中學二年級男子組粵語詩詞獨誦

亞軍 2A莊恩樂

S1 & S2 Public Speaking Solo

亞軍 2B張馨悅

S5 Public Speaking Solo

亞軍 5A熊文旗

中學五年級男子組粵語散文獨誦

季軍 5A吳健君

S1 Boys Solo Verse Speaking

季軍 1B何耀軒

S1 & S2 Public Speaking Solo

季軍 2D李成章

S5 Public Speaking Solo

季軍 5C周子晴

香港學校戲劇節

傑出影音效果獎

傑出合作獎

傑出演員獎

3B呂思廷 4A王霖鍵 B李穎堯

香港校際合唱節

金獎

香港學校音樂節

初級組琵琶獨奏冠軍 3A劉菁蕾

高級組簫獨奏冠軍 4A李悅

深造組二胡獨奏亞軍 3C黃祺智

四級鋼琴獨奏季軍 1C朱靖一

聯校音樂大賽

管弦樂團金獎

弦樂團金獎

手鈴隊金獎

香港青年音樂匯演

中樂團銀獎

匯盈全港中樂大賽(獨奏組別)

高級組琵琶獨奏冠軍 3C鄭鈺琳

中級組柳琴獨奏冠軍 4A區嘉琪

中級組嗩吶獨奏亞軍 3D趙鴻彬

中級組中阮獨奏季軍 4C葉睿妍

香港國際手鈴奧林匹克

高級組 榮譽金獎

中組組 金獎

香港學界體育聯會大埔及北區中學

全年總錦標

女子季軍

男子殿軍

全能傑出運動員

5B張迎恩

大埔及北區中學校際田徑比賽

男子團體 季軍

女子團體 季軍

男子丙組 冠軍

女子丙組 冠軍

男丙 4x400米 冠軍

1A歐柏樂 2B楊昭智 2C楊竣皓

2C馮維韜 2D李成章

男丙 800米 冠軍

2C馮維韜

男丙 1500米 冠軍

2C馮維韜

女甲 800米 冠軍

5B張迎恩

女甲 1500米 冠軍

5B張迎恩

女丙 100米欄 冠軍

2B張惠柔

女丙 跳遠 冠軍

2B張惠柔

男乙 4x100米 亞軍

2C羅梓揚 A楊浩禮 3A盧俊豪

3D谷逸楠 4D顏駿宇

男乙 跳高 亞軍

4B盧學鈞

男丙 跳高 亞軍

2B楊昭智

男丙 200米 亞軍

2B楊昭智

男丙 鐵餅 亞軍

2A劉星雨

男丙 鉛球 亞軍

2A劉星雨

女丙 鐵餅 亞軍

1A賴敬軍

女丙 跳高 亞軍

2C譚玉琳

男乙 200米 季軍

4D顏駿宇

女丙 4x100米 季軍

1C曹雅婷 2B張惠柔 2C徐諾妍 2D沈樂恩

女丙 200米 季軍

2C徐諾妍

大埔及北區中學校際越野比賽

男丙團體冠軍

女丙團體冠軍

女乙團體殿軍

女甲冠軍

5B張迎恩

男丙冠軍

2C馮維韜

大埔及北區中學學界游泳比賽

女子甲組團體殿軍

男子乙組團體殿軍

女子丙組團體殿軍

女子甲組 200米自由式 冠軍

5B張迎恩

女子甲組 200米個人四式 冠軍

5B張迎恩

男子乙組 200米自由式 冠軍

4D施博耀

男子乙組 200米蛙式 冠軍

2B張家豪

男子甲組 100米背泳 亞軍

5A王誠壹

男子乙組 50米蝶式 亞軍

4D施博耀

女子乙組 4x50米四式接力 亞軍

3D黃蔚恩 4B林子言 4B唐愷蔚 4D鄭萃汶

女子丙組 200米自由式 亞軍

2B謝迦嵐

女子丙組 4x50米四式接力 亞軍

1A蔣樂瞳 1B謝恩翹 1C譚翹津 2B謝迦嵐

男子乙組 100米蛙式 季軍

2B張家豪

女子丙組 100米自由式 季軍

1C譚翹津

大埔及北區中學籃球比賽

男子U19組殿軍

4B盧學鈞 4B梁中南 4C蘇柏曦 5B潘子諾

6A洪柏軒 6A黃敏桐 6B張志鋒 6C楊鈞然

6C霍家齊 6D許傲軒 6D羅嘉德 6D鄧孝和

大埔及北區中學足球比賽

男子U15組亞軍

1A郭昊陽 2B賴敬怡 2B謝東瀚 2C陳健鑫

2C楊竣皓 3A Ahemed Faran 3A朱文瀾

3B張博涵 3B梁堃 3C林朗鋒 3C梁銘熙

3D徐熙喆 3E莊禮汛

大埔及北區中學手球比賽

女子組總冠軍

女子U15組冠軍

1A賴敬軍 1A徐嬌 1A蔣樂瞳 1B唐昉呈 1B姚穎君

1B何卓庭 1C曹雅婷 1C劉玥希 1C林菁滄 1C譚翹津

1C鄭玉婷 1D盧凱琳 1D唐愷瑩 1D吳智盈 2B張惠柔

女子U19組季軍

4A吳悅香 4B林子言 4C陳美君 6A朱穗曦 6A莫采樺

6B陳荷年 6B徐芷柔 6B梁恩彤 6B譚靖妍 6C鄭卓茵

6C李淨

大埔及北區中學學界羽毛球比賽

女子乙組冠軍

3C李詠詩 3D黃蔚恩 3E李晞晴 4B翁嘉宜

4B唐愷蔚 4C陳美君

大埔及北區中學學界乒乓球比賽

女子丙組季軍

1D梁曉桐 1D陳學思 1D鄧楚鈺 2C陳穎恩

全港電閃選拔賽

中學女子組亞軍

中學混合組亞軍

中學男子組季軍

全港公開中國象棋個人賽

殿軍 3E陳泓希

徐悲鴻國際青少年兒童美術比賽香港區賽事

一等獎 3B呂思廷

香港花卉展覽賽馬會學童繪畫比賽

季軍 2C廖思嘉

「關愛受造世界」視覺藝術比賽

中學組亞軍 3B呂思廷

中學組季軍 3B陳思敏

獅子會姊妹學校計劃「擁抱愛」繪畫設計比賽

季軍 5A周淑敏

「傲翔新世代」青年領袖訓練計劃

專題研習計劃亞軍

6A韓昕明 6A文鈿慧 6B趙衍菁 6B戚詠然

6C霍家齊 6C葉咄咄 6D徐婉琪 6D羅嘉德

公益少年團傑出團員

4C葉睿妍

大埔區傑出服務公民獎

4C葉睿妍 4D何恩程

文憑試及升學情況

2022香港中學文憑試

人均5級或以上 2.22科

獲大學入學資格 94.7%

2022畢業生出路

獲大學聯招取錄 94.1%

入讀學位課程 86.5%

入讀副學位課程 12.7%

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：關浩庭、顧詠琪、李詩琪、蘇詠妍、鄭卓茵、張殷榕、宋家浚、王巖彬

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