



迦密柏雨中學
CARMEL PAK U SECONDARY SCHOOL

分享

分享經歷談體驗 · 激勵心志勉進取

激勵

TOGETHER

WE LEARN
WE GROW
WE LAUGH

37期

2026年7月

校長序言

黃峻

學校本年的主題為 Together We Learn, We Grow, We Laugh。我們傳授知識、培育生命，並期望師生在喜樂中同行。蒙神恩典，過去一年，同學在學習和成長兩方面均有豐富的體驗。

Together We Learn —— 在學習中追求卓越

科學方面，本校同學與友校組成聯隊，遠赴法國巴黎參加「國際遺傳工程機器設計競賽」，憑藉創新的農藥檢測技術，提升食品安全，勇奪金獎，並躋身全球高中隊伍前十名。其後，同學再於瑞士舉行的「日內瓦國際發明展」中榮獲最高殊榮——評判特別嘉許金獎。科學隊亦於泰國曼谷舉行的「世界青年 STEM 發明與創新大賽」中獲得金獎。這些成就展現同學紮實的科學素養，亦反映他們能運用知識回應真實世界的需要，培養以科技服務社會的責任感。

Together We Grow —— 在經歷中拓展視野

體育與藝術方面，同學亦表現優異。田徑隊在大埔及北區中學田徑比賽中再創佳績，男子及女子組雙雙勇奪團體總冠軍，並打破 5 項大會紀錄。除田徑隊外，越野隊及手球隊亦表現優異，勝出地區賽事，取得參加全港學界精英比賽的資格。歌詠團在「香港學校音樂節」中，榮獲「最佳中學混聲合唱團」的美譽，中樂團則獲中級組全港亞軍。同學在不同領域中發掘潛能，建立自信，展現卓越的團隊精神。

在 AI 時代，知識唾手可得，真正難能可貴的，是親身經歷與體驗。本年度學校舉辦上海、西安及澳洲三個交流團，讓同學走出課室，在真實語境與文化中學習與反思。同學亦透過不同的活動與比賽走向世界，足跡遍及阿聯酋、日本、新加坡、台灣、北京及酒泉等地，擴闊視野。

Together We Laugh —— 在關係中建立生命

學校重視學生的身心健康與品格培育。校園建設亦以促進學生身心健康為目標：我們增設運動設施，在操場興建跳遠沙池，鼓勵同學建立健康生活習慣；同時亦正籌建「Wellness Center」，整合輔導與支援服務，為有需要的學生提供更適切的協助。

今年開學禮上，我與同學分享三點：誠實重於成績、勤奮勝於能力、禮貌先於外貌。我們期望同學在學業上進步，更在品格上成長，能尊重他人，承擔責任，並為身邊的人帶來祝福。

展望未來，學校將繼續秉持「一起學習、一起成長、一起喜樂」的信念，與家長攜手同行，培育下一代成為有能力、有品格、有使命感的人。

攝於一場手球賽後。比賽初段，我們一度以 0 比 7 落後；至最後 10 秒，卻反超以 15 比 14 領先，賽事終以 15 比 15 結束。隊員全力以赴、互相鼓勵的精神，令人振奮。

攝於中一最後一堂聖經課後。感謝駐校教會的六位生命師傅每星期到校牧養同學，一同查考聖經、分享福音訊息、舉行細胞小組彼此關懷，陪伴中一同學成長。

攝於耆樂餅義賣活動，同學為基督教靈實協會義賣，籌募長者服務經費，相片中展現的笑容，正是「為善最樂」的見證。

香港辯論超級聯總決賽後，不同年代的辯論隊成員到場支持，彼此同行的友誼，比取得獎盃更顯珍貴。

逆風執炬 折桂巴黎

國際基因工程機器大賽 金獎

國際基因工程機器大賽是一項以合成生物學為核心的頂尖國際學生賽事。本校與友校組成的聯隊遠赴法國巴黎參賽，最終獲得金獎（高中組別世界前十）、最佳軟件提名（高中組別世界第二）、最佳模型提名（高中組別世界前五）、最佳環境組別提名（高中組別世界前五）。



4C 張辰露

去年十一月，我跟隨學校 iGEM 團隊去了巴黎。比賽結果很好，金獎加多項提名，是學校歷年來的最佳成績。但讓我記憶猶新的，是我們全隊染上甲型流感後，彼此照應、互相支撐的經歷。到巴黎沒兩天，大家輪流燒到攝氏四十度。我還因此住了半天院，第一次在沒有家長陪伴的異國打吊針、住院、買藥。生病時，隊友彼此照顧——發燒較輕的幫嚴重的拿早餐，隊長強撐著走進評審室完成答辯，指導老師克服法港時差幾乎 24 小時在線，密切關注我們的情況。這些事回想起來，比金牌更讓人感動。這次比賽讓我明白，真正的團隊，不單單是要一起成功，更是一起撐過去。而能撐過去，靠的是賽前每一次用心、扎實的準備。想對同學們說：趁現在把該做的事做踏實，未來不管遇到機會還是挑戰，都會感謝那個沒有敷衍的自己。雖然可能仍有遺憾，但沒關係，收穫已經夠多了。

5B 張嘉璐

今年能有機會代表學校去巴黎參加 iGEM 比賽，我深感榮幸。回顧數個月的備賽經歷，這是一段不斷跨越挑戰、戰勝自我的時光。從一開始閱讀海量晦澀難懂的文獻，搜集各種資料以選定項目的研究方向；到設計基因，反覆打磨實驗數據，一次又一次地推倒重來只為盡善盡美；再到無數個深夜頂著睏意嘗試突破瓶頸，改良各種細節，我們一路在摸索中前行，在挫折中求索。最後有幸能獲得全球金獎和數項提名，無疑源於團隊眾人口復一日的堅持和深耕，每一個人為了這面金牌都付出了大量心血和努力。在比賽現場，我們有機會和來自世界各地的 iGEM 團隊交流，不僅加深了我對合成生物學的認識，更令我結識了來自大洋彼岸的朋友。這段參賽的經歷讓我明白，在面對挑戰和未知時，不應輕言放棄，而是要砥礪前行。

鑽研科技 薈萃世界

5B 李樂儀

從瑞士日內瓦回港，看著手中的「評判特別嘉許金獎」，腦中浮現的不是頒獎禮上的燈光，而是無數個為了參賽項目努力的深夜。這次有幸作為香港代表團成員參加日內瓦國際發明展，不僅是一場科研的切磋，更是一次深刻的學習經歷。

回想備賽的過程，實在是不容易。為了優化項目，我花費了無數個深夜去設計硬件模型、調試軟件代碼、整理實驗數據，以至於工作到後半夜已是常態。身為中學生，需要在預備展覽和學業之中取得平衡，並非易事。

在展覽會現場，我接觸到了來自世界各地的頂尖大學教授和業界專家。他們沒有把我當成普通的中學生，而是平等地與我討論項目的原理和應用場景。在交流中，也有專家提出尖銳的問題和改進建議，讓我意識到研究並非閉門造車，而是需要不斷與世界對話。這些經歷讓我看到了科研的真正意義：不只是在實驗室裡追求理論數據，而是要真正回應社會的需要，讓科技用於改善人們的生活。

這次能獲得最高榮譽，除了技術上的突破，更多是對我堅持的認可。我的學習心得只有簡單的一句話：「耐得住寂寞，才守得住繁花。」科研過程中有 99% 都是失敗與重複，唯有那 1% 的突破支撐著我們前行。我非常榮幸能有這次參賽機會，更要感謝學校和老師的栽培與信任。正因為校方提供的資源與支持，才能讓我站在這個國際舞台上。

最後，我想勉勵各位同學：請勇於嘗試，不要畏懼未知的挑戰。只要你對某個領域有熱誠，並願意投入超出常人的努力，你終會站在屬於自己的頒獎台上。願我們都能在自己的道路上，保持好奇、勇敢前行。

日內瓦國際發明展

評審特別嘉許金獎

日內瓦國際發明展是全球規模最大、歷史最悠久的創新發明展覽之一，展示來自世界各地發明者的前沿技術、原型和專利。同學遠赴瑞士參展，與頂尖大學教授和業界專家交流科研成果，開拓國際視野。



洞察尖端科技 啟航科創征途



日本國際博覽會

日本國際博覽會展示了全球醫療、永續發展與先進科技領域的創新成果，本校兩位同學有幸前去考察，在大會中親身接觸當今頂尖科技，在科學之路上繼續深耕探索。

6D 顏子恒

大阪世博的展覽內容與文化足跡遍及世界各地，絕對稱得上文化匯聚之地。法國館講述文化與藝術，阿布扎比館講述自然和文明，東道主的大阪館則設立 8 個區域，匯聚傳統風俗、自然環境以至動漫文化。哪怕在展館間遊走時，踏在填海而成的巨島上，看見面前壯觀的雙層步行木造圓環「大屋根」，也足以使我們驚歎於工程的偉力。

落腳日本的一程，並非某趟出國參賽的旅程，更多是一種贈予比賽冠軍的、帶有獎勵性質的旅行——這或許就是我在科學隊路上最意想不到的收穫。想過會有無數知識入囊，想過有機會遠赴海外參賽，卻沒想過某日能受資助遠渡重洋，僅為開開眼界、增添歡樂。因此，堅持做你想做的事，做到最好，收穫自然水到渠成。最後，別忘記找你的科學老師，了解如何加入科學隊！

6D 李言

感謝神讓我有機會參加這次考察之旅，讓我見識到許多新事物。這一次參觀世博會的所見所聞令人印象深刻，其中來自世界各地的展館展示著創新的理念與技術，讓我們能親身接觸世界頂尖科技、體驗各國文化，並啟發我們思考人類的共同未來。此外，舞洲燒卻工場的設計也令人讚嘆。它不僅是一個垃圾焚燒設施，更是一座融合藝術與環保理念的城堡，讓我看到環境保護也能透過創新的方式展現，並融入城市生活。這次參觀讓我體會到，原來單調的工業設施也能因設計與科技的巧思而轉化為城市的特色。

「讀萬卷書，不如行萬里路。」希望同學們也能把握機會，積極參加交流團，透過親身經歷去認識遼闊的世界，在過程中培養對科學與環境的熱情，讓學習更有深度，視野更加開闊。

科學交流無邊界 熱忱凝聚拓宏圖



MILSET 國際科學博覽會

本校三位同學前往阿布扎比參與國際科學博覽會，與來自各地的青年代表互相交流科學成果，拓展國際視野並收穫友誼自信。

6A 吳民曦

儘管阿布扎比與香港有諸多不同，但當各國科學愛好者因共同熱忱共聚一堂時，所有隔閡都能轉化為交流的契機。我為自己代表香港宣揚本地特色，並向國際同儕展示我校團隊歷時數月的科研成果，感到無比自豪。

旅程中我主動踏出了舒適圈，鼓起勇氣與各國學生交流。我明白到唯有主動爭取，才能把握機會深入了解他人的研究與文化。此外，我也見識到阿布扎比令人驚嘆的科技發展，其摩天大樓與普及的個人代步工具，處處顯示了這座城市的活力與創新。這次經歷不僅拓寬了我的國際視野，更讓我堅信連結世界的力量，源自於一份開放的心與對知識的共同追求。

6D 陳思敏

今年我參加了阿布扎比科學展覽，展覽分為科學作品分享與各國才藝表演。最令我難忘的是與各國隊伍因科學而結緣、因文化而交心。例如意大利隊伍來自培育法拉利工程師的名校，讓我了解他們提早學習汽車工程的制度；俄羅斯隊伍則研究農地變化與老鷹遷徙，充滿自然與民族特色，與香港著重應用科技的研究方式截然不同。

這趟旅程讓我明白，勝出比賽不只是為了獎項，而是打開通往世界的大門。我鼓勵同學認真準備比賽，因為當你與地球另一端的同齡人聊科學、談文化、交換夢想時，那種體會遠比分數更珍貴。

6A 袁靜淳

在阿布扎比的 MILSET Expo 中，來自全球各地的青少年展示著他們的 STEAM 科研項目，透過文化交流建立全球創新網絡。這次活動中我最難忘的，是在聆聽其他隊伍介紹設計的同時，向他們學習一句他們的語言。這段富有意義的經歷，讓我在科學研討會及日常互動中，打破了語言與文化的隔閡，深刻體會到科學是無國界的。我因此結交到真誠的國際友誼，也拓寬了國際視野。此外，向各國專家、公眾和同齡人解說自己的專題，亦大幅提升了我的表達能力與自信心。希望同學們也能勇於參與各種國際活動，從而提升自我。

廢茗濾污清碧水 青衿逐夢越重洋



世界青年 STEM 發明與創新大賽 金獎

本校兩位同學遠赴泰國曼谷參加世界青年 STEM 發明與創新大賽，研究用廢棄茶葉過濾重金屬，榮獲中學組環境科學與永續發展類金獎及環境與地球保護特別獎。從實驗解難到台上應對，他們在合作中磨練韌性，也在交流中拓闊視野。

4A 林菁渝

時光荏苒，這趟研習旅程已來到尾聲。此行代表香港遠赴泰國參賽，對我來說，科學之途最珍貴的，從來不只是結果，而是過程中磨練出的韌性。抵達泰國時，我們深夜才得知賽程；翌日清晨趕赴會場，時間又突然有變，只能立刻調整步伐。面對評審連番提問，我們努力沉著應對，而這份從容，其實來自無數次準備、修改與練習。最終獲得佳績，當然令人欣喜，但更讓我確信的，是迎难而上的勇氣。站在台上那一刻，我更明白，真正值得珍惜的，是一路走來不肯放棄、彼此扶持的自己。此行最動人的，還有科學背後的人情溫度。和鄰校同學聚餐交流時，大家暫時放下比賽的緊張，真誠分享彼此的經歷與感受。這段旅程讓我遇見志同道合的朋友，也讓我看見更堅定的自己。

4A 沈之覃

這次到曼谷參加國際賽事，讓我眼界大開，也更想認真走近科研。能夠站上這個舞台並不容易；從香港賽事入圍，到反覆實驗、整理數據，每一步都靠團隊一起完成。我最難忘的，是我們為了「用廢棄茶葉過濾重金屬」這個題目一起查資料、做實驗做到晚上、深夜整理數據，既為理想數據歡呼，也為異常結果追查原因。後來我們想到加入只有茶葉泡水的對照組，減少茶色對結果的影響，那一刻我真正感受到，課堂所學原來可以用來解決真實問題。對我來說，得獎固然值得高興，但更珍貴的是學會承擔責任，做一個可靠的隊友。在異地聽到別隊同學一句「加油」，也讓我記住了交流帶來的溫暖。這次經歷使我明白，科研並不遙遠，中學生同樣可以用創意回應生活中的難題。

互勉同行克難關 協力創新奪佳績

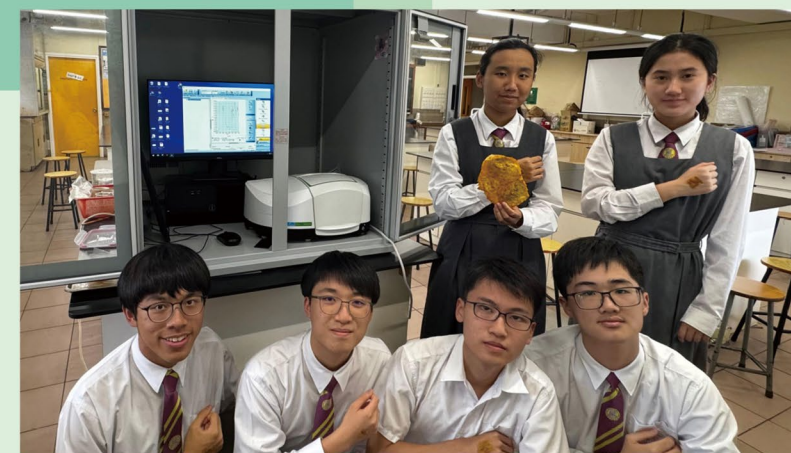
國際科學及發明品大賽 金獎 銀獎

國際科學及發明品大賽旨在孕育積極、有才華且具創意、創新思維之青年發明家，讓學生展示科學見解、知識及能力。本校科學隊參加此項賽事，分別奪得中學環境類金獎及銀獎。隊員對科學的熱誠和創意，加上彼此的合作與互勉，使他們最終能克服困難，喜獲成果。

4C 吳晉銘

我在中三時加入了學校科學隊。與隊友合作從資料蒐集、實驗設計，到實驗室裡反覆測試，撰寫科研報告，最終代表學校參加國際發明與創新展（ISIF）並榮獲金獎。

回望這一年，過程充滿挑戰與汗水。當實驗數據不如預期時，我們曾感到迷茫與挫敗，但正是這些困難，磨練了我的耐心與毅力。比賽途中除了向評判匯報，還需應對提問，這提升了我的臨場應變能力。獲得金獎，不僅是對團隊努力的肯定，更讓我深刻體會到團隊協作的力量。這段旅程拓寬了我的科學視野，也增進了我對課外知識的認識。與隊員們一同奮鬥的日子，將成為我中學時期最珍貴的經歷。



5D 張馨悅

今年，我作為學校化學隊的一員，有幸參加國際科學及發明品大賽（ISIF）。賽前，我們在實驗室進行抗菌實驗。雖然過程中經歷失敗，但在老師們的耐心指導下，隊員們共同克服挫折，成功得出結果。當記錄表填滿來之不易的數據時，那份滿足感至今難忘。

比賽過程中，我們需要運用化學知識和應變能力，即時回答評判提問。賽前我曾感到忐忑不安，但在團隊協作下，我們最終順利完成比賽，並獲得銀獎。

這次比賽讓我真切感受到——科技、創意、努力與團隊合作，可以凝結成創新的綠色產品，為我們創造更美好的生活。在此勉勵各位同學常懷好奇、勇於嘗試、細心觀察身邊的需要——期望在明年的化學隊能夠見到你們的身影！

科技源於生活 創新始於日常

香港青少年科技創新大賽

高中組一等獎

「香港青少年科技創新大賽」為全港規模最大的學界科學盛事，一直致力於激發青少年的創新思維，並提高其對 STEAM 的興趣。本校同學與眾多參賽隊伍同場競技，迎接未來世界的挑戰，克服重重難關，喜獲高中組能源及環境科學一等獎。



5D 周柏恒

比賽期間，我和組員敏銳地觀察日常生活中的細節，從身邊的微小處發現並思考問題，並利用互聯網深入探究，將課堂上學到的理論知識實踐於現實生活，嘗試為各種難題提供創新的解決方案。

在日常生活中，人們常常會遇到種種不便或困擾。這些生活中的困境，正正為我們提供了實踐所學的舞台、發揮知識的機會，也加深我們對課本內容的理解。隨著科技日新月異，現代技術層出不窮，我們可借助這些新科技工具，對觀察到的生活難題進行深入探究，並設計出更具可行性的創新方案。這個過程不僅有助於鞏固課堂上的理論基礎，更能培養我們查閱文獻、整合資訊等綜合科研能力。

在此，我衷心鼓勵各位同學積極參與各類比賽，勇敢走出課室的框架以增廣見聞。每一次參賽，都是一場寶貴的學習經歷，讓我們在不斷的嘗試中提升自我、開闊眼界，裝備自己成為敢於突破的創新者。

承前志創新突破 攜友伴砥礪前行

香港學生科學比賽 研究項目組冠軍

比賽透過對科學和科技的探索以及創新應用，全方位考驗參賽者的科研能力與團隊協作。本校同學努力不懈，於比賽香港學生科學比賽中，初中組獲可持續發展大賞，高中組則獲社會創新大賞，並取得高中組研究項目組冠軍的佳績。



5C 廖思嘉

自中三加入科學隊，到中五與化學隊並肩作戰，三年來，我們終於在香港學生科學比賽中奪得冠軍。從前看著師兄師姐領獎，如今能與隊友一起實現這個目標，那份喜悅難以言喻。我們做的抗菌蟹殼膠布項目，是師兄師姐留下來的研究基礎。今年乘着人工智能的浪潮，試着用人工智慧分析數據來改善材料的防水表現。團隊分工清楚：有人處理人工智慧數據，有人進行實驗檢測，有人負責將材料組合成製成品。比賽中最難忘的是裁判問答環節，問題範疇廣泛，有些頗為刁鑽，但我們都能即時回應——這離不開平日留校反覆練習的默契。感謝指導老師的帶領，也感恩隊友們的不懈努力。科研的薪火相傳，講究創新與突破，這份榮譽屬於每一個堅持到底的人。

3B 聶光佑

說到科學比賽，在我們的腦海之中通常只有「嚴肅」及「死板」這兩種色彩。在親身參與其中之前，我也曾是這樣想的。然而，在嚴肅的外表之下，其實每位參賽者心中都有著對創新的追求。比賽期間，我們有機會四處參觀，其中一個名為「智能枕頭」的奇特枕頭一瞬之間便抓住了我們的注意力，我們便走到攤位前聽同學的介紹。或許是因為我們都是學生，原本還十分拘謹的同學很快便放鬆了下來，熱情地向我們介紹產品的功能。在這種輕鬆的氛圍下，我們真正地感受到了比賽不只代表著數不盡的產品介紹，透過它，我們能真正地啟發心中的靈感與創意。這次比賽的經歷讓我明白，科學不只存在於枯燥的課本之中，而是在於人與人之間的互相交流、啟發。我們生活之中的進步，往往都是出於「擇其善者而從之」這句古話。希望同學們也能多留意身邊人、事、物的優點去「擇善而從」，發掘生活的更多可能性！

屢敗屢試終有成 細察細想自有得

3A 宋家豪

這次團隊在全港科學比賽中奪冠，對我而言不僅是榮譽，更是一場深刻的學習旅程。參賽項目「EcoShield」源自對社會安全的關注——我們利用廚餘與廢物研發出能抵禦 1500 度高溫的可持續防火塗層，正所謂「用豆腐渣的價錢做出燒鵝的味道」。

研發過程中屢遇失敗——配方失準、燃燒測試未達標都曾令我們幾近放棄。但這些失敗反讓我們冷靜分析，在調整中突破。我體會到科研的迷人之處不在於完美的成果，而是在於面對未知時的決心和毅力，擁有一遍遍嘗試而不畏懼失敗的勇氣，將課本知識轉化為能保護生命財產的力量來貢獻社會。

科學創新的種子就藏在我們的日常生活中。只要保持好奇心，多觀察身邊的人與事，再微不足道的點子也能改變世界。所以不要害怕失敗，也不要輕視自己的奇思妙想。只要敢於作夢、勇於實踐，在自己擅長的領域裡面，一定能書寫屬於自己的輝煌，創造屬於自己的奇蹟！

3A 杜國威

初次參加科學比賽，我們懷著忐忑卻熱誠的心，致力研究環保低價的防火塗層。

起初，我們以 Phytic acid 為主材料，實驗結果卻告訴我們：其防火效能遠遠遜色於市面產品，而且製作過程繁複。那段日子，我們像盲人走夜路般對前路迷茫無措。

轉機來自一個平凡的清晨。我注視碗中白粥，想起澱粉遇熱膨脹形成碳保護層的特性，何不以它為防火骨架？因有論文曾證實澱粉的防火潛能，我們便決心放手一試——澱粉不僅大幅提升了阻燃及防煙效果，更把成本壓低。

我學到最寶貴的一課，並非科研技巧，而是一種對生活細微之處的觀察。有時，最好的答案或不在實驗室中或實驗數據內，更不在權威論文的字裡行間，而在日常煙火裡靜待，靜待一雙願意識別的慧眼。願大家保有這份信念——困境中必有轉機，希望平凡的澱粉，終能築成不凡的守護。

香港科學青苗獎

冠軍

同學以「環保低價的防火塗層」為研習方向，參加香港青苗獎，喜獲冠軍及最佳匯報獎。不放棄的精神和在生活中的細微觀察是獲獎的關鍵。

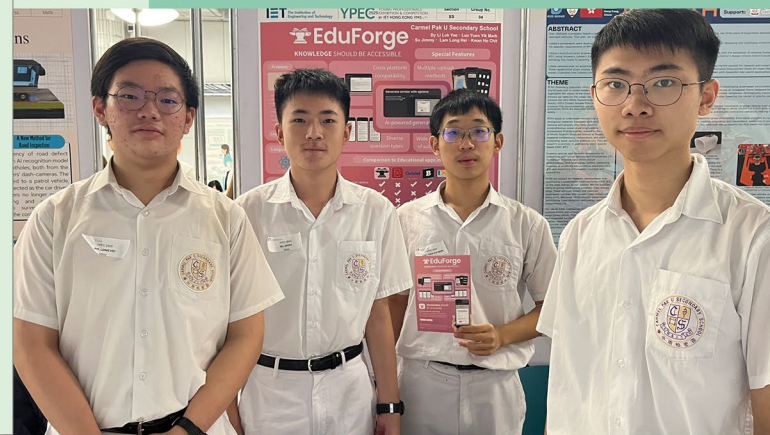


A.I. 助學習 匠心均貧富

年輕專業人士展覽與競賽

中學組亞軍

此賽事旨在激發學生與年輕工程師的創新潛能，鼓勵他們將工程技術轉化為實際解決方案，以應對各種社會挑戰。本校學生作品 EduForge 以促進教育公平為目標，透過人工智能技術，提供免費而優質的學習資源，協助學生發揮潛能。



6A 蘇忠輝

比賽的時間正值中六剛開學。面對不斷接近的各種小測和畢業試，如何平衡溫習時間與準備比賽便是一大挑戰。幸而透過分工合作和提早準備，我們一班中六同學能夠兼顧這場比賽和學業。

作為我們中學生涯的最後一場比賽，在向評判介紹時，雖然仍有緊張，但每個人都拿出了自己最自信的一面，落落大方地講出在之前比賽中重複過無數次的項目介紹。到了展覽環節，我們左右兩側的隊伍都十分強勁，看著他們向評判更深入地闡述自己的項目，看著他們擁有更熟練的演說技巧、更深刻的項目立意，使我們一度覺得獲獎無望。然而，看著自己親手在一次次比賽中完善的項目，或許我們仍有不足，但憑藉對自己心血的了解和熱忱，我們終能重拾勇氣與信心，將這份信念毫無保留地傳達給評判，盡我們所能，為中學生涯的比賽畫上句號。

6D 羅元翼

歷經中六無數試卷的洗禮，不知不覺間，我們迎來了中學生涯的最後一場比賽。比賽形式依然是我們熟悉的演講與展覽——闡述項目核心、應對評委答辯、向大眾展示成果。對身經百戰的我們而言，這套流程早已駕輕就熟。面對連番提問，團隊各司其職，對答如流，直到那道始料未及的問題出現。聽到問題的那一刻，大家都愣住了。幸好，我曾在課餘時間涉獵過相關知識，縱使算不上精通，仍鼓起勇氣，憑藉自己的理解作出答覆，總算有驚無險地度過了難關。到了展覽環節，我們心知這是中學階段的「最後一舞」，於是傾盡所有，毫無保留地展示我們的心血。儘管過程略帶坎坷，我們終究完成了謝幕演出。



臨陣破防憑實學 急關拆局見真章

香港電腦奧林匹克競賽 **銅獎**
香港網絡安全奧林匹克 **銅獎**

香港電腦奧林匹克競賽考驗參賽者在限時內解答演算法題目的能力。參賽同學在狀態起伏與現場干擾下，仍堅持到最後一刻。香港網絡安全奧林匹克競賽着重考驗參賽者的實戰解難能力。同學在最後關頭破解棘手難題，也更明白扎實基礎與獨立思考的重要。



4A 何啟牽

香港電腦奧林匹克競賽無書可背，面對的只有素未謀面的難題，所以表現常隨狀態起伏。我用往屆題模擬時，曾試過第一天得 306 分、第二天卻只有 31 分（滿分 400），因此即使準備已久，對結果仍不敢樂觀。

比賽當天也波折重重。我抱病上陣，又遇上火警鐘測試，思緒一度被打亂；有兩道程式明知有 bug，卻始終找不到問題。灰心之際，我仍按賽前策略，在最後十分鐘回看最難的最後一題，才再拿到一些分數。

事後回顧才知道，若非我離比賽完結前 3 分 45 秒提交程序，也許就此與獎項失之交臂了。這讓我想起一個著名的日本選手的話：「比賽結果未到最后的一分一秒仍未成定局。誰能堅持到最后，誰就是勝利者。」唯望我們都抱著這樣的心態迎難而上。

4D 陳最橋

參加香港網絡安全奧林匹克後，我對網絡安全有了更深的認識。比賽前最後階段，我幾乎抓緊每分每秒衝刺。最難忘的是倒數時，我遇上一道棘手的網絡防禦難題。當時時間無多，但我沒有放棄，終於在最後一刻成功破解，並有幸獲得銅獎。

這次經歷讓我明白，平日學習若只想着依賴 AI 找捷徑，到真正實戰時並不足夠。面對瞬息萬變的技術挑戰，真正幫助我過關的，始終是自己扎實的基礎和靈活的思維。我也想勉勵同學：無論面對課業還是生活上的困難，都不要輕言放棄；肯努力嘗試，克服後的成長最珍貴。

從零摸索成佳作 並肩淬煉奪佳名



Global Game Jam Next **最佳遊戲**

此項遊戲開發比賽鼓勵學生組隊探索遊戲設計與製作，從構思到實作，將創意一步步化為作品。本校兩位同學在反覆摸索與彼此協作之中，完成遊戲製作，最終獲選「最佳遊戲」等多項大獎。

4B 譚芃愷

一段時間後回想那次比賽，我仍覺得不可思議。由於是第一次參加 Global Game Jam Next，我原本的目標並不是獲獎，而是先累積經驗，為第二年的參賽做準備。但真正開始製作遊戲後，我才發現自己根本無法只把作品當作一次練習。出於對作品的熱愛，我開始認真對待它：確保每天至少有半小時的製作時間，放下大部分空閒時間，為趕進度而一次次向家長請求更晚休息。最後，在全組人員全神貫注的投入下，作品逐漸完善，並成功獲獎。這次比賽讓我明白，做事時未必需要先想着勝負；只要真心熱愛自己的作品，便足以給我們全力以赴的動力。

4D 宋梓峯

在這次參加比賽的過程中，我和組員們體驗了一場真正的「從零開始」。剛接觸遊戲製作的我們，幾乎是看着教程一步步摸索。過程中，我們遇到了數不清的挑戰，例如存檔突然出錯、軟件版本不一致導致檔案無法兼容，甚至因缺乏經驗而出現溝通誤解。這些突如其來的難關曾讓我們十分沮喪，但也正是在解決問題的過程中，我學會了團隊協作與冷靜應變的重要。當我們終於合力克服所有技術障礙，看到遊戲順利運行的那一刻，那份成就感實在難以言喻。這次經歷讓我明白，失敗並不可怕，能把它轉化為經驗，才是最珍貴的收穫。只要願意踏出舒適圈去嘗試新事物，並堅持下去，遇到的困難都會成為成長的養分。

多元探索展英姿 跨界創新顯鋒芒

國際語言學奧林匹亞競賽 銅獎

香港語言學奧林匹克選拔賽 金獎

本校同學代表中國香港隊，參與台北舉行的國際語言學奧林匹克競賽，與來自全球各地的選手同場競技，結識同好並彼此交流。此外，本校同學參與香港語言學奧林匹克選拔賽，角逐香港代表隊之名額。同學初次參賽，小試牛刀，展現天賦，斬獲意外收穫。



5D 楊鍵鏢

當初報名參加香港語言學奧林匹克時，我從未想過自己能夠代表中國香港參加去年七月在台北舉行的第 22 屆國際語言學奧林匹克，衷心感謝香港理工大學、家人和朋友一路以來給我的支持。這一場盛會匯聚了來自世界各地對語言學充滿熱情的中學生彼此相聚交流，促進文化交流。我們隊帶了一副麻雀，教導其他參賽者一同遊玩。我們還參觀了台北大稻埕的永樂市場，以及野柳地質公園獨特的岩石地形。

能夠結識志同道合的朋友和聆聽語言學家的精彩演講，實在是一次寶貴的經歷。其中一位語言學家分享了她對達悟語的研究。這種語言通行於台灣島離岸的蘭嶼。儘管當地人質疑她不可能掌握這門語言，她仍然堅持不懈，最終出版了一部達悟語詞典。

國際語言學奧林匹克對我來說是一段難忘的經歷，結識的朋友我到現在還保持聯絡。透過與其他參賽者交流，我領悟到我們應該學習其他文化，並珍惜語言多樣性。

5B 黃宏熙

在同學的鼓勵下，我報名參加了香港語言學奧林匹克。我之前對語言學一無所知，在比賽開始時，我就迫不及待地翻閱考卷、閱讀題目。那一刻，我的腦海裡只有對自己魯莽行事的懊悔。題目中的每一個字都讓我困惑不已，儘管困難重重，我還是設法寫下了一些答案。直到比賽結束，我長舒一口氣，感慨這場「折磨」終於結束了。

我對自己的答案完全沒有信心，想不到竟然收到得獎的電子郵件，讓我欣喜若狂。我一時衝動踏上了語言學之旅，卻能在香港語言學奧林匹克選拔賽中獲得銅獎，而隊友則獲得金獎及最佳解題獎。經歷了這場起伏的旅程，我意識到，有時候勇敢行事反而會帶來意想不到的結果。

研詞句汗灑深夜 燃思辨果結今朝

全港中學生辯論賽

普通話組季軍

正向思維《基本法》——全港中學生辯論賽（基本法盃）由憲法和香港基本法推介聯席會議籌辦，旨在增加同學對國家憲法、《基本法》及港區國安法等法律條文的認識。我校辯論隊於普通話組別賽事中奪得季軍，與各校互相觀摩學習、交換辯論心得、訓練思維能力。



5A 茅韻

辯論前蒐集資料，從辯題看社會現況；辯論中言語交鋒，從站方看多元敘事，能進入四強絕非易事。「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」辯論從不只是台上的發言，更有台下的準備。開會後暗沉的天空，寫稿時的再三斟酌，一疊疊辯稿，一次次揣摩，才換來賽場上的底氣。辯論從不只是單打獨鬥，還有背後的支持。感謝老師、教練賽前的支持鼓勵，賽後的指導。認識不足才能改善，我們才能走進四強。「辯之勇者，堅如良柏；論之智者，言若恩雨。」抱著堅定的心，持之以恆的付出，努力完善漏洞，才能奔赴自己的錦堂風月。



3B 孫思瑤

一年多以前剛進辯論隊的我，大概不會想到自己會在中三捧起一座基本法盃季軍的獎杯。師兄師姐的光芒太過耀眼，我由衷地欣賞，卻也擔心自己不能延續柏雨中辯的輝煌。

夜晚七點仍未熄燈的課室，歷經五個小時打磨的稿件，家中堆積成山的辯論卡，這些，都是我們汗水的見證。一路走來，或許內心有些許迷茫，或許不知未來拂曉何方，但我們依舊邁出堅定的步伐，不叫苦、不放棄。走到今天，終於捧起了一座屬於自己的獎杯。

回想這一年的經歷，比起壓力、睏意，先一步到來的，是隊友信任的笑容和同學鼓勵的話語。基本法盃季軍不是終點，而是我們的起點，它承載著老師、教練的教誨，辯論員之間的默契。這顆努力結出的果子，堅定了我「要繼續辯下去」的決心。無需懼怕路途中所遭遇的困難，因為環顧身邊，有人陪你並肩作戰；因為望向前方，彼岸的鮮花終將為你盛開。

Journey Across the Stage

EIYES English Speaking Competition

Two senior members of our school's Public Speaking Team showcased their rhetorical talents in the *Lions International Youth Exchange Scholarship English Speaking Competition*. Through multiple challenging stages, they demonstrated speaking abilities, critical thinking, and confidence in expressing ideas.



Platinum Prize 5A Chow Tsz Ki

Participating in the Lions International Youth Exchange Scholarship English Public Speaking Competition was truly unforgettable. The prompts across all stages focused on Hong Kong, pushing me to think critically about our city's future. Unlike typical contests where the atmosphere is tense and competitors rarely interact, the other nine finalists and I genuinely connected. We cheered enthusiastically for one another on stage, exchanged deep insights on the topic, and formed a tight-knit camaraderie that keeps us in touch to this day.

This experience reminded me that trophies are never the ultimate goal. What truly matters is the personal growth achieved along the way, such as sharpening our critical thinking skills and building the courage to voice our ideas. The applause on stage is temporary, but the skills acquired and lifelong friendships forged are rewards that last.

Gold Prize 5B Wong Wang Hei

The competition was not smooth sailing. The semi-final required us to participate in a group discussion in addition to delivering a speech, which made me doubt my performance. Despite being unable to advance to the final, the conversational exchange I had with other contestants made this experience invaluable. This competition taught me to care less about the results but more about the exhilaration and fulfillment I gained in the process, just as Alysia Liu—the Olympic champion I quoted—said, "Winning isn't all that. And neither is losing. It's just something that happens. It's an outcome. What matters is the input and the journey".

My speech centered on the characteristics of a cup of black coffee — something that does not appeal to everyone with its bitter taste, nor does it try to be everyone's favourite. I felt exactly that myself. Although my speech may not have resonated with the judges, I was grateful for the opportunity to deliver a message that I was passionate about and still proudly stand by.



Vision in Verse

Outstanding Award

5A Cheung Tsz Yuet

I joined the Animal Photopoetry Creative Challenge held at Ocean Park in February of this year. Truth be told, I joined the same competition in April of 2025, so I was really determined to give it my all this time after last year's defeat. Plus, this would be my last chance to attempt the challenge, so the stakes were high.

I planned for this competition by reading and writing more poetry beforehand, and I even strategized my path to the animals to get better pictures. However, I recognized that no matter how much preparation I did, this would still be quite a challenge: the picture-taking depends heavily on the animals, and I don't do well creatively under timeframes either. I was getting really nervous.

Luckily, I had a great friend who worked beside me at the competition. We were quite stressed out together, but it made me feel much less alone. I should also thank Mr. Henry for his guidance; he accompanied us until we handed in our poems minutes before the deadline. In the end, I'm thrilled that we both got awards.

I learned that on the path of improvement and personal growth, friendship is an extremely strong motivator. I am eternally grateful for the people around me who encourage me to push myself further and step out of my comfort zone. Having said that, I encourage everyone to try new things and find your hidden potential. You'll make some great friends along the way.

Animal Photopoetry Creative Challenge

Our students, with cameras ready, ventured out to discover the wildlife across Ocean Park. In this competition — the *Animal Photopoetry Creative Challenge* — students sought to capture the majesty and beauty of nature not only through framing the right shot but also through the written word.

Snow Light

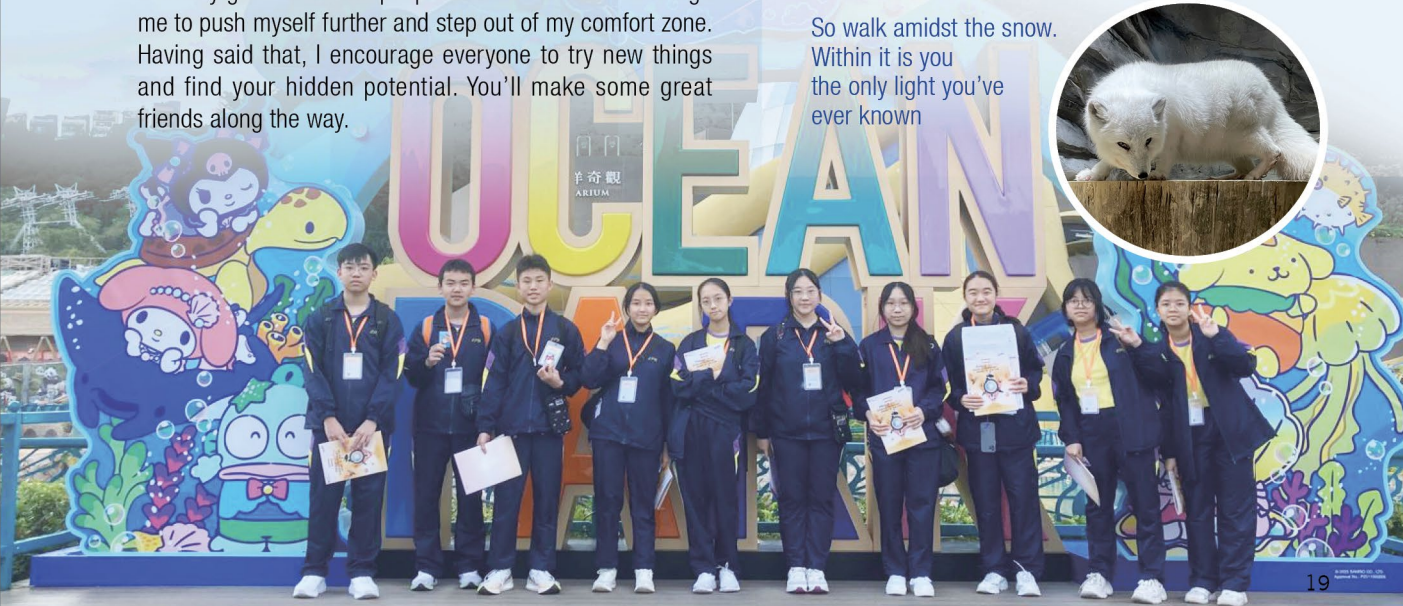
Dive into the snow.
Within it
is the only dark you've always known.

Perhaps, if it were up to you,
you would have preferred to
lick sun rays off the windowsill
instead of glistening drops - red and sprinkled,
curl up on a woolen bed
instead of in a blackened cave, cold and alone

As you stand atop a frozen stump
Do you itch for grass under your step?
To be
weightless, fly
like the birds chirping across borders wide
To be
burdenless, grow
wings like rainbows instead of fur
To feel
sunshine, live
unlike just surviving

But to survive
is to keep the light in your eyes
shimmering brighter than uncaring white

So walk amidst the snow.
Within it is you
the only light you've
ever known



人機互動創新意

心手相連繪錦程



晨曦小路：與 AI 合作的動畫創作旅程 **金獎**

修讀中國文學的同學跨越傳統創作載體，嘗試運用不同的人工智能工具，透過反覆試驗與機器更有效地「溝通」，將心中的故事轉化為充滿溫度的動畫作品，並囊括金、銀、銅獎。

4A 徐 嬌

人工智慧真的會取代人類的創造力嗎？參賽前我也有過這種憂慮，擔心科技磨滅創作的靈魂。但這趟旅程刷新了我的認知：人工智慧並非替代創作者，而是「超級助攻」。我們真正學懂了「合作」的真諦——不單是人與人的交流，更是人與科技的深度結合。人工智慧擴展技術邊界，我們賦予作品靈魂。決賽當日，我們尚未完全掌握提示技巧，人工智慧時常「誤解」指令，搞出不少烏龍畫面。我們在限期前切換於崩潰與修正之間：上一秒為人工智慧難以呈現理想成品而焦頭爛額，下一秒卻因意外畫面而大笑。正是這些誤差，為作品注入了真正的靈魂。人工智慧是創意的放大器，創作的靈魂始終掌握在我們手中。學會善用這份禮物，你會發現更大的創造空間，將內心的想法更具體地傳遞給更多人。



4A 曾司蕙

人工智慧創作，以前我也覺得是禁忌，是對人文藝術的一種冒犯。但好奇戰勝了偏見——看到文學課上的人工智慧創作比賽，心裡還是生出一絲好奇：沒有靈魂的人工智慧，能創作出什麼？從初賽課程到決賽衝刺，我慢慢發現，過程中並非人工智慧在創作，而是我們在創作。我們爭分奪秒地構思情節、繪製分鏡、反覆調整文字指令，只為了讓人工智慧呈現心中的「正面」。它生成的畫面常帶著機械的僵硬，但我們總能以人的靈活去調整。最難忘的是最後一次修改——我們想讓主角對著鏡子，一遍遍練習「笑著演講」。人工智慧起初怎麼也抓不住那種既緊張又努力微笑的瞬間，我們試了又試，終於讓畫面有了溫度。那一刻我體會到，人工智慧沒有情感，但我們有；它不會自主思考，但我們會為了傳遞善意而反覆琢磨。工具再強大，也需要人的溫度去點亮。願同學們一起用自己的心去駕馭科技。哪怕只是一條晨曦小路，也能走到光亮之地。

踏碎荊棘

逐風並肩

5D 謝迦嵐

今年的校際越野賽在元朗大棠舉行，那條「奪命」的大斜路依然是最大的挑戰。比賽至回程時，雙腿越來越痠痛，呼吸完全亂了套，好幾次都想停下來改用步行，但一想到隊友們都在咬緊牙關堅持，我也只能咬緊牙關，奮力向前奔跑。越過終點線的那一刻，得知我們贏得了團體冠軍，全隊上下都激動得緊緊擁抱、大聲歡呼。我們更成功取得了精英賽的資格，一切就如做夢般不真實。

現在回想起來，最令我歷歷在目的不是名次，而是大家一起在斜坡上艱苦奮鬥的畫面。越野賽教會我的是：當你以為自己已經到了極限時，身邊的人會推著你再往前邁出一步。那種一起流汗、一起加油的「團魂」，比任何獎項都更加珍貴。

越野比賽

女甲冠軍

男乙冠軍

香港大埔及北區中學越野比賽為一年一度的重要體育盛事。本校越野隊在激烈競爭中頂住重重壓力，充分展現堅毅不屈的拼搏精神。其中女子組更勇奪團體總亞軍，成功取得全港學界精英越野跑比賽的參賽資格。

3B 黃鑑迪

在這次越野賽中，最令我難忘的絕對是那條長達一公里的長斜坡。回程時，我早已體力透支，看著那條彷彿沒有盡頭的斜坡，心中無比渴望放棄。然而，當我硬著頭皮繼續向前跑時，才發現過程並沒有想像中那麼困難。征服了這段斜坡後，反而激起了我更大的野心，想要一舉攻克這座山頭。臨近終點時，耳邊傳來老師和同學們熱烈的加油聲，這讓我瞬間打起精神、拼盡全力，在最後一百米與第四名拉開差距，最終勇奪季軍。

這次經歷之所以令我刻骨銘心，不僅僅是因為獲得了名次，更是因為體會到團隊團結一心、為彼此吶喊的動人身影。同時，我也深深明白了「一分耕耘，一分收穫」的道理——那些每週咬牙堅持的刻苦訓練，終究沒有白費。



永不言棄 逐夢終點

田徑比賽 男子女子團體總冠軍

本校學生在今年大埔及北區中學田徑比賽中脫穎而出，共獲二十金八銀十銅，男女子隊雙雙奪贏得團體總冠軍，並晉身全港學界精英田徑比賽。比賽期間，同學們共刷新五項大會紀錄，以下是部份締造紀錄的同學的分享。

6E 盧俊豪

我隊 4×100 米接力的成績由 48 秒 26 提升至 42 秒 97，當中有三大關鍵。

第一，大心臟。比賽中難以預料對手的實力，唯有穩定心態、從容應對，方能把握優勢。同時，隊伍亦可能面對各種突發情況，例如隊友臨賽前受傷，需要即時調整部署。因此，堅定的心理質素是爭取佳績的關鍵。

第二，忍耐力。練習枯燥無比，能忍受肌肉被乳酸侵蝕，才有資格站上頒獎台。隊友偶爾出現狀態起伏或不穩定的情況，我們以理解與包容的態度面對，並適時給予關心與鼓勵，協助彼此調整步伐，共同成長。這種彼此支持、積極溝通的氛圍，正是建立良好訓練環境的重要基礎。

第三，勇氣。即使面對實力明顯較強的對手，難免會感到壓力甚至動搖信心，但正是在這些時刻，更需要勇敢面對挑戰。我相信自身仍有潛能待發掘，並以此激勵自己持續努力。憑藉勇氣堅持訓練，最終逐步突破自我，成就今天的成果。

4B 黎釗立

比賽時，我最難忘的是比賽的氣氛——看台上為運動員打氣的隊友們。當我上跑道望向看台，忽然有一股安全感和自信。那一刻，所有的酸痛化為烏有，取而代之的是想向前衝的動力。當然，一個充滿安全感的靠山並非短時間促成，而是由指導老師，以及一班本可毫不理會的隊長，用心由零開始建立的。這個團隊裡，大家都擁有搏盡無悔的鬥心。當有隊員失利的時候，大家不是責備，而是互相鼓勵。正是這種互相支持，讓痛苦的比賽不再是折磨。比賽是痛苦的，但有這班隊友，它變成了青春裡最熱血的一頁。我想藉此機會，對所有隊員、教練和老師們說一聲謝謝——有你們，才有今天的我們。

3A 徐恩熙

連續兩年與金牌擦肩而過，我屢感挫折，卻從未怠慢日常訓練，在磨練中學會謙虛與堅持。今屆田徑學界比賽，我終於擺脫「千年老二」的稱號。記得 200 米初賽，我被安排在第八線，不能看到其他選手，只能憑自己的節奏向前衝。雖然是初賽，無需與強敵較量，但我也沒有鬆懈、減速，全程全力以赴。越過終點，我望向計時鐘，是新的大會紀錄。這次經歷讓我深刻體會「no pain, no gain」。成功之路從不平坦，失敗是必經之路。雖多次走過低谷，也不能忘掉初心。在未來，我將加倍努力練習，突破自我，朝更高的目標進發。

2C 尹深俞

在大埔及北區中學田徑比賽中，我再次參與了 100 米跨欄比賽。經過一年努力地訓練，成功打破了這個項目的紀錄。我覺得最難忘的就是在衝線一刻看着計時板那一瞬間的興奮和感動，真的十分難以置信和驚喜。除此之外，更令我難忘的是我和隊友們一起熱身、比賽和奮鬥，那種彼此鼓勵支持的力量也令我在賽場上更有鬥志和精神。今次的比賽不但豐富了我的經驗，而且提醒到我團體精神的重要，和隊友們一起練習真的會更加有效率和熱血。這次比賽之後，我會努力地練習準備下一次比賽，還會盡量帶領身邊的人一起共同成長和進步，互相激勵。

1A 吳巧澄

今年我有幸代表學校參加大埔及北區中學田徑比賽，參加 400 米及跳遠項目，當中 400 米賽事令我最難忘。400 米並非我的主項，比賽當日我十分緊張，戰戰兢兢地出戰初賽，最後以第四名晉身決賽。其後不少人問我是否盡力，我也懷疑自己是否適合參賽。幸得教練開導，我調整心態迎接決賽。決賽槍聲響起，我一心向終點衝刺。跑到三百米時，聽到對手腳步聲逐漸逼近，我趕緊加快速度。最後一百米，我體力透支，幸得場上師生熱情打氣。我憑藉意志力堅持到底，最後奪得第一名。回想起初我並不願意參加 400 米比賽，到站上冠軍頒獎台，我深深體會到勇於嘗試未必會失敗，堅持便可能收獲意想不到的成果。



碎石築台 新程追夢



手球比賽 女子 U19 冠軍

同學與來自大埔及北區多所中學的手球隊展開激烈比拼，在攻防兩端均表現出色，最終勇奪殊榮，成功取得全港學界手球精英賽的參賽資格，表現令人振奮。

4B 蔣樂瞳

三年的磨練，我們從零開始，終於在今年取得精英賽入場門票。帶着上年的經驗，我做足準備，堅守球隊的最後一道防線。過程中雖有疲倦、失意，但每當看見身旁並肩的隊友，我便找到堅持下去的動力。我有時亦會質疑自己能否勝任隊長一職。在場上，我也會犯下低級錯誤，自責與懷疑將我淹沒。但事實上，沒有任何守門員能撲救每一球，就如沒有人能答對每一條問題，人總有失敗的時候。關鍵是，跌倒後你會留在地上自怨自艾，還是站起來繼續向前。曾經絆倒我的石頭，我用它砌成了冠軍的台階。真正的勝利，從不在於不失一球，而在於跌倒過、失守過，仍然堅定站在龍門前，迎接未知的挑戰。

4C 賴敬軍

加入手球隊四年，見證過成敗得失，但今年的成就，標誌著手球隊走向一個新的高度，展開一個全新的開始。時隔多年，我們再次闖入全港學界手球精英賽，這離不開教練老師的悉心栽培，更離不開一群不怕辛苦、盡力練習、互相鼓勵的隊友。所有團體運動最重要的不是得分技巧，而是有一群有默契的隊友。手球也是一樣。站在精英賽的賽場上，面對著港九地區各名校精英，緊張是必然的，但更多的，是踏上新戰場的興奮，是面對更強對手的鬥志。雖然賽果可能未如理想，但從中學到的卻是無價的經驗，我們在賽場上熱血的身影，揮灑的汗水，無不訴說著「我們可以的，下年，再來過！」

鑄汗為盾 融智為矛

3A 杜國威

作為臨危受命的守門員，在披掛上陣前，我僅僅接受了極短暫的訓練。雖然在賽場上我鮮少失守，但每當敵方破門得分，心裡總會湧上深深的自責與迷惘：為何未能眼疾手快？為何未能精準預判？為何未能果斷出擊？幸而，經歷了幾場實戰的洗禮，我如夢初醒——與其陷於懊悔與內耗中裹足不前，不如坦然面對。正所謂「吃一塹，長一智」，球場如戰場，唯有放下過去失守的陰霾，在瞬息萬變的局勢中隨機應變，方能穩定發揮，築起最堅固的最後防線。

這座獎盃屬於 U19 的每一個人。衷心感謝前守門員的傾囊相授，讓我有能力在驚濤駭浪的關鍵時刻，奮力撲出兩記罰球；感謝隊長的賞識與信任，大膽改任我為守門員，給予我蛻變的舞台；更要感謝全體隊友的不懈付出，我們才能一路披荊斬棘，勇奪亞軍！

5A 蘇建聰

時隔三年，我們終於再次踏上決賽的舞台。雖然遺憾地與冠軍寶座擦肩而過，但我們在這場征途中所收穫的，不僅僅是一塊銀牌。

為了全力備戰，我們自費租借場地進行訓練。在炎熱的暑假裡，大家都毫無怨言地在曝曬下反覆演練戰術——而這份凝聚力，正是我們今年能夠步入決賽的核心原因。球場上的每一次精準傳球與頑強防守，都是我們用無數次汗水累積下來的寶貴成果。

這正正體現了我們球衣上所印刻的拉丁文座右銘——“Concilio Et Labore”（藉由智慧與努力）。我們既靠靈活的戰術智慧，亦靠艱苦的體能付出。在這賽季中，比名次更珍貴的得著，是我們所有人共同經歷的磨練，以及一同流過的汗水與淚水。

足球比賽

男子 U19 亞軍

我校足球隊出戰大埔及北區中學足球比賽，隊員在激烈的學界盛事中心並肩作戰、披荊斬棘，最終勇奪亞軍獎杯，用汗水與淚水刻下無悔的成長印記。



六載復聲傳雅韻 同心合唱奪佳績

香港學校音樂節合唱團 最佳中學混聲合唱團

香港學校音樂節是本地重要的校際音樂比賽，本校合唱團在第二組別的比賽共取得 1 冠 1 亞 2 季，並榮獲最佳中學混聲合唱團。

5C 陳芷萱

事隔六年，自 2019 年後停辦的高級混聲合唱團終於復辦，完成了這段難忘的校際音樂節中文組比賽旅程。是次比賽我們準備了兩首風格截然不同的歌曲：第一首《追隨》抒發對愛犬的深切思念與來生相見的期盼；第二首《功夫》則熱血十足，我們更親自編排動作，將龜波氣功等經典元素融入演繹中。

然而，練習過程遠比想像中艱難。初期男女聲分開排練，首次合唱時因不適應彼此聲音而出現諸多問題。在指揮的指導下，大家利用平日反覆排練、耐心磨合，一步步克服困難。功夫不負有心人，儘管女聲團員於初賽前晚剛完成高級女聲組賽事，混聲合唱團仍以 94 分的高分勇奪初賽冠軍，最終更斬獲「第二組別最佳高級混聲歌詠團」的殊榮。這份滿心驚喜的佳績，全賴師生們「唱好每一粒音」的堅定決心。



京華同唱連港澳 青春共夢繫家國

「青春和鳴·家國同夢」港澳學生北京參訪團

本次北京參訪團結合了交流演出、文化參訪與升學體驗，讓港澳學生在音樂與旅程中，加深對國家歷史與中華文化的認識。



金銀同耀證同心 男聲復起譜新章

5C 莊恩樂

今年很榮幸能擔任高級男聲歌詠團團長。今年的比賽特別難忘，這是我校男聲歌詠團復辦的第二年，團員人數比去年多了一倍，象徵著 CPU 男聲的一場重要復興。

歌詠團作為全校數一數二的大團體，排練固然辛苦。我們要記熟樂曲中細微的力度變化，更要在保持旋律流動性的同時，做到清晰的咬字。每次練習，老師總會提點更多細節，這絕非「雞蛋裡挑骨頭」，而是為了精益求精。正因為全體師生都抱著「要唱好這首歌的決心」，大家才能毫無怨言地努力練習，最終勇奪銀獎。

香港校際合唱節 金獎

香港校際合唱節讓不同學校的合唱團互相交流觀摩，也重視整體音色、咬字和合作精神。本校在比賽中獲得 1 金獎 1 銀獎。



4C 蘇家恆

在本次「青春和鳴·家國同夢」的北京參訪團，我非常榮幸代表學校，隨團參加歌唱交流。在參訪團中，我們演唱、觀摩北京、澳門和香港不同學校不同風格的歌曲，更合作演出歌曲《我愛你中國》。當中特別的是，我作為大合唱的敲擊樂手，不但為歌曲增添了節奏感，更加向觀眾傳遞了歌曲中心思想——愛國情懷。

其次，我們也在行程裡接觸北京許多人和事，觀摩歷史與中華文化元素，例如參觀北京故宮，感嘆中式建築之美。除此之外，我們還拓闊了升學視野，比起香港的不同大學，參觀清華大學給我截然不同的感覺，校舍遼闊，綠意盎然，莊嚴典雅。

本次行程非常充實，站在北京的舞台上演唱，儘管台下觀眾或可能不明白歌詞意思，但音樂是跨越地域的藝術，希望透過音樂，傳揚香港和中華文化。我希望把歌唱風氣帶回校園，同學透過唱歌，不但可以減輕學業壓力，而且能以歌會友，更能傳承 CPU 多年音樂文化，從而令更多人感受唱歌的意義。

齊心砥礪鳴絲竹 戮力同心奏新篇

香港學校音樂節 中級組全港亞軍

本校中樂團不畏挑戰，成功突破困難。眾團員甘於付出、細心打磨，在香港學校音樂節中奏出美妙樂章，獲中級組全港亞軍。中樂團及後又在全港中樂大賽中獲金獎。



5C 鄭百軒

今年能擔任中樂團團長一職，對我而言是莫大的榮幸，能以這個身份見證中樂團再一次獲獎，更是難能可貴的經歷。回望這段得獎的道路，其實並非一帆風順。直至賽前幾日，練習進度仍使人略感擔憂。不過在各位團員的刻苦練習，與指揮耐心而細緻的指導下，我們不但成功出色地演繹了比賽曲目，更在比賽中獲得銀獎。中樂團之所以能夠持續成長，全因每一位團員的無私付出和堅定的團隊精神，希望你們能保持這份對中樂的熱愛，以及彼此扶持的精神。儘管我們現在依然要面對人手短缺的問題，我相信在大家不斷努力下，中樂團未來一定能獲得更優秀的成績，在更大的舞台上展現出色的技術與不凡的風采。

4D 鄭玉婷

經歷這次中樂團比賽，我對團隊合作與自我突破有了全新的體悟，也看見每位團員閃耀的樣子。大家持續練習、反覆磨合節奏與音色，犧牲課餘時間打磨細節，正因所有人齊心協力，我們最終順利獲獎。其中最讓我難忘的，是三位新入團的中一同學。她們原本主修古箏，為配合曲目編排，挑戰從未接觸的中阮，從零開始刻苦練習。賽後她們因小失誤自責，但在所有人眼裡，她們勇於嘗試的模樣，已經足夠閃亮。樂團從來不靠單個人撐起，每位團員、每樣樂器都獨一無二、缺一不可。不只是樂團，生活中的各個團隊、各種領域亦是如此，每個人都有獨特價值，只要盡己所能、互相扶持，所有人的努力匯聚在一起，就能成就最好的成果。

台上傾情音繞樑 心中寄意曲流芳

5D 黃語桐

今年，是我在中學管弦樂團的最後一場比賽。加入樂團數年，我們與「金獎」的距離似乎總是差了那一步，因此今年的我們比以往任何時候都更渴望能圓這個夢。可惜命運弄人，最終我們還是與金獎擦身而過——評判指出敲擊聲部的音量稍大，否則便能臻至完美。坦白說，心中難免留有遺憾與不甘。但相比起冷冰冰的賽果，更讓我動容的是台上的那一幕。當我站在台上，親眼看見弦樂、管樂、敲擊樂的每一位同學都傾盡全力、毫無保留地投入在旋律之中，我看到的是一支閃閃發亮、充滿自信的樂團。那一刻，名次早已不再重要，取而代之的是無比的欣慰與驕傲。希望日後的樂團能承接着師姐師兄們打下的基礎，並帶着這份對音樂的熱忱再創新的高度。今後，我們的曲子還會繼續奏響下去！

4A 劉玥希

很榮幸今年能夠成為手鈴隊團長，而手鈴隊亦迎來了充滿挑戰的一年。雖然今年選擇的歌曲並不簡單，練習過程亦並不輕鬆，但大家沒有一句怨言，每一位團員都竭盡全力，力求做到完美。比賽當天，或許是緊張，又或許是場地影響，我們未能發揮出平時練習的狀態，最終成績未似預期。說不遺憾是不可能的，但比起賽果，我更加珍惜與手鈴隊的大家一起練習時的點點滴滴。大家一起磨練配合、互相扶持鼓勵的過程十分可貴，而這份團隊合作的精神，才是我們這一年最珍貴的得著。或許有時候我們的付出與回報未必成正比，但一次的不完美或失敗，並不代表我們的付出及努力被否定，只要我們永不放棄，失敗便不會是終點。所謂「失敗乃成功之母」，把每一次的經歷都當作下一次前進的動力，希望我們都能帶著一份熱誠以及動力，繼續勇敢向前！

聯校音樂大賽 金獎

本校音樂團隊於聯校音樂大賽表現卓越，管弦樂團及手鈴隊分別獲得金獎。這份佳績的背後，是無數日子的辛勤排練。讓我們一同感受這段以汗水與熱情交織的音樂旅程。



滬上言歡融古今 中華情長話傳承



上海普通話暨中華文化交流團

交流團行程穿梭於城隍廟、外灘、豫園與當地校園等或古或今之地，讓同學感受傳統與現代的完美交融，親身體驗中華文化的深厚底蘊。

4D 吳智盈

十分高興能夠參加上海交流團。我們深入探索了上海的底蘊，從中共一大會址感受歷史的厚重，在上海博物館與豫園欣賞藝術與傳統園林的精妙，更體驗了手工扎染，領略中華文化的博大精深。在南京路步行街感受都市繁華，在七寶古鎮細品水鄉風情。最珍貴的，莫過於與當地中學及大學生交流，在每一次普通話的對話中，我們不僅提升了語言能力，更建立了跨越地域的友誼。這次旅程，讓我深刻體會到「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行」。親身踏足這片土地，讓我對祖國的歷史發展有了更立體的認識。我們生於現代，更應珍惜這些學習機會，將所見所聞轉化為自身成長的動力。鼓勵大家多參加交流活動，走出舒適圈，以開放的心態去認識世界，就會發現成長的空間遠比想像中廣闊。

3D 李煥晞

這次經歷讓我獲益匪淺。在眾多行程中，最難忘的是城隍廟和外灘，一邊是現代化的摩天大樓，另一邊是古色古香的傳統建築。當我穿梭在豫園中，精緻的江南園林建築讓我彷彿走進了中國傳統水墨畫中。這裏不單是熱鬧的商圈，更是中華文化活生生的載體，城隍廟在繁華的現代上海中保存完好，正體現了中華文化的傳承，是古老建築與現代生活的完美融合。此外，與當地學生交流讓我們有機會用普通話探討兩地文化，我們更有機會體驗當地的舞蹈課程，至今仍然記憶猶新。我雖然笨手笨腳，但幸好老師細心指導令我亦能跟上大家的舞步，這實在是一次難得且難忘的體驗。這次交流令我深刻體會到「讀萬卷書不如行萬里路」的道理，它不僅拓寬了我的文化視野，也讓我明白到傳承傳統與追求創新其實並不矛盾。最後，我想鼓勵各位同學把握每一次走出課室的機會，開闊眼界，成就更好的自己。

遊歷長安思古蹟 交流育才話同儕

西安文化體驗暨探訪西安市育才中學之旅

同學於交流團期間參觀多處文物古蹟，並體驗穿著漢服，親身感受中國文化的深厚底蘊。此外，他們亦有機會走進西安市育才中學，與當地學生進行交流，拓闊視野。

3A 李安藍

在這次旅程中，我獲益良多，最令我難以忘懷的，必定是前往兵馬俑博物館。這是我人生中第一次踏足世界八大奇蹟之一的兵馬俑。我站上那座高台之際，彷彿瞬間代入秦始皇的視角：一股君主在高聳雄偉的長城之下凝望軍陣的莊嚴氣勢，從心底油然而生。此時向下望去，正是成千上萬的士兵整齊列陣，靜候你的一聲號令，只待命令落下，便會有一支浩浩蕩蕩的軍勢奔向戰場。那份磅礴與震撼，實在不是簡短的文字所能完整描摹。

透過此次參訪，我亦更深刻地體會到中國五千年累積而成的厚重文化底蘊。尤其是在漢陽陵體驗漢服的活動中，我得以親身接觸中國傳統服飾之美。在穿著與體驗的過程裡，我學習到漢服所講究的禮儀細節，也進一步理解漢服的文化源流與歷史脈絡。

3C 陳思貝

參觀秦始皇陵兵馬俑，一定會驚訝於兵馬俑的細節處理和規模，不論是士兵俑還是將軍俑，無一例外栩栩如生，且每個陶俑的鈕扣、髮髻乃至鞋履底部都不盡相同。這般精雕細琢的製俑工藝，讓人難以想像這是兩千多年前的秦朝匠人憑雙手鑄就的。

另外，本次旅行我們還探訪了姊妹學校西安市育才中學，不僅與友校學生進行學業、興趣和生活習慣等方面的交流，亦體驗了姊妹學校的趣味體育課。此次探訪不僅使我感嘆西安市育才中學的深厚歷史，更使我深入了解了西安的風俗及文化。透過此次西安文化體驗，我們深切領略了中華長安文化兩千年的歷史底蘊。從兩千多年前的秦始皇陵兵馬俑，再到如今熙攘的大唐不夜城，西安這座城市承載的，既是先祖遺存的古蹟與故事，也是街巷間那道永不消散的煙火氣息。



親臨其境 志在九天

少年太空人體驗營

少年太空人體驗營旨在培養香港年青一代對太空科學和天文學的興趣。通過親身體驗太空人的訓練及與中國航天員會面交流，加深他們對中國航天科技發展及成就的認識。

5D 劉星雨

是次活動甄選過程非常嚴格。入選者不單需要具備基本的天文與航天知識，也需要一定的體能及表達能力。我很榮幸最終能夠成功入選，並在學習過程中大開眼界。在眾多行程中，最難忘的經歷當屬參觀中國航天員科研訓練中心。我有幸遇見航天員蔡旭哲，並且能在控制室內實時觀看中國空間站裡航天員們的生活點滴。行程中也少不了試穿艙內太空衣的環節，可惜受身高限制，我只能抱著太空衣合照留念。由於許多參觀的地點皆為國家重要單位，未能拍照記錄，種種震撼只能親自到訪方能切實體會。

恰逢這次神舟 23 號任務迎來了首位香港航天員——全國首位女性載荷專家黎家盈，這不僅印證了香港同樣可以為國家航天發展做出貢獻，更能激起同學們對航天科技的濃厚興趣。因此，我鼓勵各位同學親自去看、去了解。不久的將來，或許我們就能見到校友的身影，翱翔於國家的航天領域之中。



博古通今 志作棟樑

5A 梁 堃

青年訪京團行程到訪的每一個景點都令我獲益良多。首先，我們參觀了中國人民公安大學，與儀仗隊交流，了解他們的日常練習。當中最深刻的是親身接觸真正的禮賓槍，跟隨著儀仗隊隊員學習不同的動作、分享心得，亦體會到隊員訓練的艱辛。

其後，我們走訪了中關村展示中心和航天科技二院。中關村內展示了國家最新的智能科技，踏入其中，彷彿置身於未來世界，許多原本只存在於科幻小說中的電子裝置，在此處皆一一化為現實。當我走近展櫃，看見一個宛如透明玻璃的裝飾品，正感到疑惑之際，工作人員啟動了設備，我才驚覺這竟是最新研發的電子顯示屏。在未開啟前，它晶瑩通透，前後兩側的影像皆清晰可見，這項突破性的技術簡直令我驚嘆不已，亦深刻見證了國家科技的日新月異。

這次訪京之旅，讓我親眼見證了國家一日千里的科技發展，更深化了我對祖國歷史文化的認識。期望日後我能學有所成，成為國家的棟樑。

青年訪京團

本校學生前往北京參觀航天研究院、展覽中心等設施，又與當地特殊部隊互相交流，加深他們對祖國的認識，增強國民認同感及傳承使命感。



獅城關懷施厚福 公益服務體真情

公益少年團傑出團員新加坡交流團

本校同學以公益少年團傑出團員身份參與新加坡交流團，在探訪當地長者的活動中無懼語言隔閡，深刻體會助人之樂。



5C 陳柏陶

在這次交流團中，我最難忘的經歷是探訪當地老人院。起初，聽到要在新加坡探訪老人院，讓我擔心自己會否因語言不通而無法與長者們交流。然而，到了老人院後，我發現長者們都能夠說普通話和英語。我們為他們演出了一齣喜劇並一起合唱廣東歌，享受了一段非常難忘的服務過程。

公益少年團的宗旨是「認識、關懷、服務」。在交流團中，我發現雖然自己好像沒有什麼精湛技能去幫助別人，但只需要用心配合自己微小的智慧，就能夠為社會帶來益處。在那次探訪老人院的過程中，我發覺服務社會除了能帶來成功感和滿足感，亦能單純地帶來極大的樂趣。還記得當時我們唱了師生與長者都很喜歡的《上海灘》，喜劇也演得很滑稽，我也非常樂在其中。

各位同學可能覺得做義工很沉悶，或者因自認沒有能力幫助社會而退縮，但希望大家能夠鼓起勇氣，用心把自己擁有的一切為社會付出，切身體會「施比受更為有福」的道理。

葉婉如老師 榮休專訪

集教授化學、帶領科學隊及管理群社等多項職務於一身的葉婉如老師，將於本學年結束後榮休。學生會特此進行專訪，讓同學一同見證她的教學歷程與生命體會。



第一屆群社會員大會（1994 年）

問：可否與我們分享您的成長背景？是甚麼原因讓您投身教育界？

葉：從小到大，學校多半鼓勵同學將來從事醫生、律師或教師等職業。我因信仰而決定成為老師，希望能熱心傳福音，正如《羅馬書》10:15 所說：「報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美。」起初我向迦密主恩中學申請職位，但該校當時已聘用相關人手，於是將我推薦到迦密柏雨中學，並一直任教至今。

問：多年來您帶領科學隊在本地及海外比賽中屢獲佳績，您印象最深刻的是哪一次？成功的關鍵是甚麼？

葉：每一場比賽其實都很難忘，但最深刻的是新冠疫情期間的一次比賽。當時因限聚令影響，學校全面轉為網上教學，比賽亦改為網上形式進行，我們仍能參加世界各地的網上比賽。那段時間，我甚至需要親自把學生的發明作品送到他們家中，掛在鐵閘上交收。學校在疫情期間仍持續參與比賽，累積經驗，並配合香港發展 STEAM 創新科技的方向，才逐步建立今日的成果。比賽成功最關鍵的因素是團隊合作隊員同心協力，不同學科互相支援，加上老師團隊的協作，才能成就今天屢獲殊榮的科學隊。

問：在培訓學生參與科研或比賽的過程中，您最重視哪些態度或價值？

葉：我一直強調體育精神最為重要，勝負其次，「志在參與」才是比賽的真正意義。正如《傳道書》9:11 所說：「快跑的未必能贏……所臨到眾人的是在乎當時的機會。」無論在群社還是科學隊，我都提醒學生不要過分執著輸贏。我的團隊曾經歷九次失敗，才在第十屆化學奧林匹克比賽中奪冠。只要盡力預備，勝負並非由我們決定，能夠勝過自己，已經是成功。

問：身為基督徒，您的信仰如何影響您的教育理念及與學生的相處方式？

葉：在教學生涯中，我參與過無數公開比賽，始終教導學生要尊重評判。即使對結果不滿，也不應上訴，而應尊重裁決。在群社活動中同樣強調體育精神，把一切交託給神，接受結果。教學方面，我秉持「有教無類」的理念，不論學生成績高低，只要願意回答問題、積極學習，我都會以 Kinder 作為鼓勵。

問：教學多年，您觀察到當今學生在學習態度上有何轉變？

葉：現今世代的學生較以往更傾向自我中心，在社交及課堂表現上亦略為遜色。網上課程曾一度影響學習能力，而沉迷使用智能產品的情況亦相當普遍。我勉勵學生要學會自律，訂立時間表，為未來打好基礎。同時要發揮創意，否則只會徒勞無功。拖延問題亦需要正視，應按時完成應做的事。例如科學實驗不能隨意中斷，即使遇到困難，也應完成後才離開。希望學生培養責任感，不做不負責任的事情，也建議多閱讀聖經，以分辨是非對錯。

問：榮休後，您有甚麼計劃？對學生有何勉勵？

葉：希望在身體許可的情況下，能夠回校代課和傳福音，也十分懷念與科學團隊一起努力的日子。我勉勵同學勇於走出舒適圈，主動參與不同活動，做好應做的事情，不斷自我增值。

感謝葉婉如老師多年來對迦密柏雨中學的付出，謹祝葉老師榮休後生活愉快、身體健康，繼續為神作工。



香港學生科學比賽（2026 年）

模範校友：張運生傳道

回轉歸主 活出豐盛

迦密大元邨福音堂為本校駐校教會，亦是許多同學、校友及家長的屬靈家園。堂主任張運生先生於 1993 年入讀迦密柏雨中學，多年來以謙卑忠心的心志回饋母校，積極推動堂校合作。

張校友畢業後投身教育及社會服務，其後蒙召接受神學裝備，成為傳道人。他一直支援學校的屬靈培育工作，包括講道、團契及各類福音聚會，關顧學生的信仰與生命成長。近年更進一步深化堂校合作，參與校內信仰教育及家長事工，致力促進校園福音事工的發展。



小學時代我居住土瓜灣區，之後舉家遷入大埔，在神巧妙的安排下，我入了迦密柏雨中學。在迦密柏雨的日子，我開始認識創天造地的神，自己是個罪人，以及耶穌基督的拯救。無奈當時因貪戀玩樂，我只作一個表面的基督徒，仍未真心信耶穌。

直至中二的暑假，偶然讀到《約翰福音》3:3：「人若不重生，就不能見神的國。」內心恐懼非常！我表面作基督徒，但神知道我並非真心信祂！我的生命在祂手中，若祂即時收回我生命，我這罪人就要永遠被扔在火湖裏！回望過去犯罪的生活，又假冒基督徒，良心實在不安，實在不想再犯罪得罪神！我靠自己不能脫離罪惡，幸而耶穌基督已為我的罪死而復活，祂能拯救我！我遂立時祈禱，悔改接受耶穌作救主，赦罪的喜樂與平安充滿我心！

信耶穌後參加聚會研讀聖經，內心經歷前所未有的滿足。心想：若日後能以傳道為業，天天親近神又與人分享，實在何等樂事。

大學修讀社工系，畢業後作社工，愈多認識家庭個案，更深發現罪的可怕。除非悔改歸向主耶穌，人的問題始終無法根治。

後來蒙神引導及呼召，決心讀神學，畢業後在屬校教會迦密大元邨福音堂作傳道人，不但能跟校友們在信仰中互勉成長，更能進入校園向師弟妹作見證傳福音。中學時代，神將事奉祂的心放在我裏面，多年後的今天，祂親自成全，願榮耀歸給祂！

師弟妹，神是真實的，祂愛我們，祂在我們身上都有榮美的旨意。願你們也能在迦密柏雨認識祂，得著祂的拯救，讓祂帶領你們活出豐盛的一生，榮神益人。願以《詩篇》34:8 互勉：「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了！」



中學時代合照

狀元校友：何恩程校友

我的學習經驗



何恩程校友在 2025 年香港中學文憑考試考獲七科 5**，成為超級狀元，現於香港大學修讀醫科。她在文中回顧在迦密柏雨的學習與成長經歷，分享適應學習、樂於思考及知難而進的體會，並勉勵學弟妹珍惜校園時光，在學習與生命中不斷追求進步與突破。

不知不覺畢業離校一年，有幸以校友身份撰寫《分享激勵》的內容。感謝每位曾啟發、栽培我的老師，並陪伴我學習、成長的同儕，更有神的帶領，使我在迦密柏雨的六年愉快又充實，也可見「你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油」。

談及我的學習心得，並無甚麼獨家筆記法，或緊密的補習時間表，也無「撞 MC」必勝策略——某程度上，無甚特別。想分享的，不過是怎樣享受其中。第一：學習適應，升上中一中四，每個人在每科的學習方法或有所不同，不妨嘗試調整學習心態和方法；第二：樂於思考發問，例如在數理範疇，接觸題目時，不妨先想一想：題目本身有漏洞嗎？藉此突破考試框限，培養批判性思維；第三：知難而進，我並不擅長每一科，但每一科都會認真看待，甚至多用時間溫習最不擅長的科目，更喜歡參與不同比賽、課程去挑戰自己。

中學生涯中，我在課堂之外收穫了不少寶貴的經驗。不論是運動音樂、學術比賽、義工服務、領導崗位、或純粹校園生活中，學會輸贏，學會堅持；學會自我反省，改進而臻善；學會時間管理；學會與人溝通配合，學



中六同學合照

會領導團隊；接觸社區、擴闊眼界；發掘長處，克服短處；學會選擇、學會承擔；學會自信，學會謙虛。這些不單關係到建立努力不懈、迎難而上的正面學習心態，更與課堂知識相輔相成，教我畢生受用。

再分享一小事，從中一開始，我的閒時興趣之一正是閱讀《分享激勵》，細看老師同學的每段經歷、體會和勸勉，從中汲取經驗，探索機會，想像未來的自己。今天，也想鼓勵大家細心閱讀每位同學的分享，盼能得著一些勉勵、一份啟發、一個目標。

各位 CPUers，盼大家珍惜時光，在校時努力學習，藉此將來祝福他人。

家長分享

家校同心 攜手同行

家校合作一直是培育學生成長的重要基石。透過學校與家長的緊密聯繫與相互支持，我們得以為孩子營造一個充滿愛與關懷的成長環境。本期通訊匯集了多項家教會活動分享，從信仰同行、親子挑戰，到戶外體驗及專題講座，充分展現家長與學校攜手同行的成果。

主席的話 林敬然先生（林思行家長）

作為中四學生的家長，同時擔任家教會主席，我由衷感謝各位家教會委員與學校教職員一直以來用心盡責、默默耕耘，悉心守護學生的成長。

去年 11 月，大埔宏福苑發生不幸事件，學校迅速發起籌款，協助受影響的師生家庭。當時校友、教職員、家長及同學踴躍響應、慷慨捐獻，充分展現了校園滿滿的互助精神與愛心，也讓我看見迦密柏雨大家庭的溫暖。

回想兒子初入中一時，面對優秀的同學感到壓力，難以適應校園生活，也較少朋友。幸好在學校悉心引導下，他升上中二後心態逐漸轉變，其後至今中四已結識不少好友，學業成績亦穩步提升。

衷心祝願各位同學學業精進、身心茁壯；祝全體教職員工作順利、身心康泰；亦盼家校繼續同心攜手，共築溫暖校園。

家長信仰小組 李亞琴女士（曾頌添家長）

很感恩能夠與老師、家長們共同渡過家長信仰小組這段美好的時光。同時，也感謝駐校教會姊妹為我們每一位家長精心設計並送上的禮物。在這三次的摯誠交流和分享當中，讓我深深感受到每一位家長都十分愛自己的孩子，使我獲益良多。

其間令我印象深刻的是分享的經文：「教養孩童，使他走當行的道路，就是到老他也不偏離。」這句聖經金句再次提醒我，要帶著主耶穌基督的愛與智慧、溫柔與耐心去教導我的孩子，使他持守穩固在信仰的根基上，不偏不倚。

感謝神！雖然教養孩子仍有困難，但我仍然相信神與我同在，神的恩典夠我用！盼望日後仍有機會參加家長信仰小組。願神賜福每一位老師、家長及孩子。

親子繩網活動小組 古麗娜女士（鄭雋熹家長）

這次親子繩網挑戰讓我收穫良多。起初，看著其他家庭輕鬆完成，我以為我們也能順利過關。沒想到兒子因畏高而感到挫敗，甚至想要放棄。身為媽媽，我雖然很想幫忙，但自己同樣懸在半空，只能在旁陪伴，為他打氣。

幸好在教練的指導與鼓勵下，兒子逐漸克服恐懼，最後成功完成挑戰。看到他臉上興奮的笑容，我心中充滿喜悅與感動。那一刻，我深深體會到「陪伴」比「幫忙」更重要。

這次活動不僅增進了母子間的信任與默契，也讓孩子建立了自信。感謝家教會老師的悉心安排，讓我們留下珍貴而難忘的回憶。

探索塔門西沙 GO PARK 親子之旅 尹然艷女士（曾梓朗家長）

在此十分感謝家教會的老師們及家長們，為是次親子旅行付出了無私的時間並精心策劃行程，讓父母和子女都可以放下日常繁重的工作和學業，凝聚在一起，親近大自然。在塔門小島上，我們除了欣賞到風光明媚的景色，同時亦能親身目睹被命名為「呂字疊石」的鬼斧神工，還有一早已安排妥當的午餐，既豐富又美味。

這一天，我們一家有幸參與旅程，實在難得可貴，也為彼此的回憶增添了美好的一頁。

家長教師研討晚會 李美蓉女士（張子紳家長）

參加這次教師研討晚會後，令我對親子溝通有更深入的認識。講者張笑容女士以豐富的實務經驗，分享如何協助子女在青春期健康成長，內容既具體又貼近家長需要。

當中提到以同理心傾聽、建立信任關係，以及在適當時候給予子女空間，均讓我留下深刻印象。我亦體會到，家長在子女成長過程中不僅是指導者，更是同行者。

是次活動讓我反思自己與子女的相處方式，並學習以更積極和開放的態度面對挑戰。整體而言，此講座內容充實，對促進親子關係有很大啟發，十分值得參加。



本年度校外獲獎名錄

國際及區際獎項

International Exhibition of Inventions Geneva
日內瓦國際發明展（日內瓦舉行）
評審團嘉許金獎 5B 李樂儀

International Genetically Engineered Machine Competition
國際基因工程機械競賽（巴黎舉行）
金獎
高中組別世界前十
最佳軟件提名（高中組別世界第二）
最佳模型提名（高中組別世界前五）
最佳環境組別提名（高中組別世界前五）
4A 郭勁霖 4A 林菁渝 4B 石珈頤 4B 譚芷嫻 4C 張辰露
5B 李樂儀 5B 葉程輝 5B 張嘉璐 5C 張 望 5D 洪一鳴
5D 賴敬怡 5D 劉星雨 5D 周柏恒

World Youth STEM Invention Innovation
世界青年 STEM 發明與創新大賽（曼谷舉行）
中學組環境科學與永續發展類金獎
環境與地球保護特別獎
4A 林菁渝 4A 沈之覃

Asia Pacific Linguistics Olympiad
亞太語言學奧林匹克（台灣舉行）
銅獎 5D 楊鍵鏘
中國女子數學奧林匹克（蘇州舉行）
金獎 何恩程

International Science and Invention Fair
中學組環境類金獎 4A 林菁渝 4A 沈之覃 4C 吳晉銘 4C 張辰露
中學組環境類銀獎 5B 張嘉璐 5C 莊恩樂 5D 楊鍵鏘 5D 周柏恒
5D 洪一鳴 5D 張馨悅

World Youth Invention and Innovation Award
金獎
IYSA 特別獎
6A 陳炫鏘 6D 顏子恒 6D 羅明康
6D 葉紫妍 6D 許雨彥 6E 袁溢懿

World Invention and Competition Exhibition
中學組環境類銀獎 6A 陳卓賢 6A 郭伊藍 6C 黃天欣
6D 陳思敏 6E 尹澄韜 6E 朱諾澄

International Science Project Competition
中學組環境科學金獎 5B 李樂儀 5C 莊恩樂 5D 周柏恒
5D 馮昊暈 5D 陳澤權 5D 楊鍵鏘

Global Competition for Life Science
中學組生物技術金獎 5C 莊恩樂 5C 張 望 5D 周柏恒
5D 黃正鴻 5D 楊鍵鏘 6A 邵顯越

Global Youth Invention and Innovation Fair
中學組（環境科學）金獎 5C 莊恩樂 5C 伍嘉晨 5C 黃樂晉
5D 楊鍵鏘 5D 周柏恒 5D 謝東瀚

Indonesia International Applied Science Project Olympiad
中學組應用生命科學金獎
特別獎
5C 莊恩樂 5D 周柏恒 5D 楊鍵鏘
6D 許逸帆 6E 馬詩詠 6E 楊浩禮

Jakarta International Science Fair
中學組環境科學金獎 5B 黃悅心 5C 莊恩樂 5C 廖子欣
5C 聶子萁 5D 周柏恒 5D 楊鍵鏘

International Coding Elite Challenge
銀獎 3D 王俊穎
銅獎 3A 鄧煥豐 3A 林家傑 3B 周鉦峰 3B 聶光佑 4C 李思秀

American Mathematics Competitions
Top 5% Distinction 2B 張偉睿 2C 高嘉豪
Top 10% 1B 鄺浹智
Top 25% 1C 劉梓廷 2B 車君信
5D 亞尼斯 6D 區卓華

Canada Jay Mathematics Competition
金獎 1A 卓爾迪 1B 鄺浹智 2B 車君信 2C 高嘉豪
優秀獎 1A 古知行

International Competitions and Assessments for Schools
數學 High Distinction 3B 黃淳湜 4A 何啟牽 5D 亞尼斯
Distinction 1A 卓爾迪 1A 廖鴻宇 3B 聶光佑
5D 謝東瀚
Credit 1A 卓舜熙 2D 彭靜秋 3A 杜國威
3D 陳柏昕
科學 High Distinction 1A 卓爾迪 3B 黃淳湜
英語 Distinction 1A 廖鴻宇 1C 鍾依霖 4A 何啟牽
Merit 2D 彭靜秋
Credit 3B 黃淳湜
英語寫作 Credit 2D 彭靜秋 3B 黃淳湜 4A 何啟牽

全港及校際獎項

香港青少年科技創新大賽
高中組能源及環境科學一等獎 5C 莊恩樂 5D 楊鍵鏘 5D 周柏恒
高中組生物及健康優異獎 5B 李樂儀
高中組化學及材料優異獎 4A 沈之覃 4C 張辰露 4C 吳晉銘
初中組化學及材料優異獎 3A 楊嘉懿 3B 聶光佑 3C 鄧 雁

香港科學青苗獎
冠軍、最佳匯報獎 3A 杜國威 3A 陳志立 3A 徐恩熙
3A 溫仲僑 3A 宋家豪

香港學生科學比賽
高中組（研究項目）冠軍 5C 莊恩樂 5C 廖思嘉 5D 周柏恒
5D 洪一鳴 5D 楊鍵鏘
高中組社會創新大賞 4A 林菁渝 5B 李樂儀 5B 張嘉璐
初級組可持續發展大賞 3A 楊嘉懿 3A 張芷柔 3B 聶光佑
3C 陳思貝 3C 鄧 雁

全港及校際獎項

年輕專業人士展覽與競賽
中學組亞軍 5B 李樂儀 6A 蘇忠燁 6D 關皓哲
6D 林朗晞 6D 羅元翼

國際初中科學奧林匹克（香港選拔賽）
二等獎 3B 聶光佑 3C 施皓堯 3D 李以翹
三等獎 3B 楊偉鋒 3C 陳思貝 3D 王俊穎

生物學素養競賽
一等獎 4C 吳晉銘 5D 陳澤權
二等獎 5B 朱汶禧 5C 莊恩樂
三等獎 4D 鄭玉婷 5B 張嘉璐
優異獎 4C 蘇家恆

香港電腦奧林匹克競賽
銅獎 4A 何啟牽

香港網絡安全奧林匹克
銅獎 4D 陳畧橋 4D 宋梓峯

全港中學生軟件開發邀請賽
一等獎 4A 何啟牽
二等獎 3B 聶光佑 4D 宋梓峯 4D 陳畧橋
三等獎 4C 吳晉銘

Global GamEJam Next
最積極參與學校獎
優秀導師團隊獎
最佳遊戲 4B 郭展銘 4B 譚芃愷
4D 宋梓峯 5A 李定霖
5A 黃家寶 5D 黃正鴻
5D 盧予立 5D 周柏恒
最佳多人競技遊戲 4A 李恩智 5B 莊子鵬
5B 李培華 5B 葉程輝
最佳寓教於樂遊戲

香港數學競賽
三等獎 5D 楊鍵鏘 5D 周柏恒
優異獎 5D 亞尼斯 5D 謝東瀚

香港青少年數學精英選拔賽
二等獎 3B 聶光佑 3D 王俊穎
三等獎 2B 車君信

香港辯論超級聯賽 2025
亞軍 5A 譚靖彤 6C 李駿熙
6D 歐陽穎添 6E 朱諾澄

全港中學生辯論賽（基本法盃）
普通話組季軍 2C 李湜彤 2D 陳樂晴 3A 鄧煥豐
3B 孫思瑤 3C 歐陽如妍 3D 李煥晞
4A 曾司蕙 5A 茅 韻

香港語言學奧林匹克選拔賽
金獎、最佳解題獎 5D 楊鍵鏘
銅獎 5B 黃宏熙

香港學校朗誦節
中學一、二年級女子普通話散文獨誦 冠軍 1C 蘇依嵐
中學二年級女子粵語散文獨誦 冠軍 2C 呂映瞳
S5 and S6 Dramatic Duologue 冠軍 5A 張子悅 5A 周子淇
S1 and S2 Mixed Voice Choral Speaking 亞軍
中學一年級女子粵語詩詞獨誦 亞軍 1A 石凱霖 1C 蘇依嵐
中學一、二年級女子普通話散文獨誦 亞軍 1B 洪恩希
中學五、六年級男子粵語散文獨誦 亞軍 5D 馮維韜
中學一、二年級男女粵語詩詞集誦 季軍
中學一、二年級男子普通話散文獨誦 季軍 2A 張浚熙
S2 Girls Solo Versr Speaking 季軍 2D 曾小芮
S3 Girls Solo Versr Speaking 季軍 3B 熊 煜
S5 Public Speaking Solo 季軍 5D 張馨悅

Lions International Youth Exchange Scholarship English Public Speaking Competition
Platinum Prize 5A 周子淇
Gold Prize 5B 黃宏熙

The HKFYG English Public Speaking Contest
Top District Finalist 5A 周子淇

Animal Photopetry Creative Challenge
Outstanding Award 5A 張子悅
Commendable Award 5D 李詠家

晨曦小路：與 AI 合作的動畫創作旅程
金獎 4A 徐 嬌 4A 黃子泳 4A 曾司蕙
銀獎 3A 梁海霖 4A 劉玥希 4A 黃景堯 4A 黃伊佟 5D 謝迦嵐
銅獎 4C 張辰露 4D 黃卓嵐 4D 姚穎君
優異獎 4A 雷 悅 4A 謝恩翹 4A 謝昇泯
4A 鄧楚鈺 4C 張釋文 4D 肖 璿

陳贊一博士聯校微型小說創作獎
優異獎 4A 林菁渝 5A 譚靖彤

大埔區校際公民常識問答比賽
季軍 1A 徐敏僑 1B 梁諾軒 1C 蘇庭樂 5B 沈樂恩 5D 周柏恒

「美麗中國」全國版圖知識競賽
最佳組織學校 2C 王梓晴 3D 李煥晞 4C 陳遠鈴 6B 林樂盈

香港學校音樂節
第二組別最佳中學混聲合唱團
第二組別中學合唱團中文混聲合唱高級組 全港冠軍
第二組別中學合唱團中文女聲合唱初級組 全港亞軍
中樂團中級組 全港亞軍
第二組別中學合唱團中文女聲合唱高級組 全港季軍
第二組別中學合唱團外文女聲合唱初級組 全港季軍
八級鋼琴獨奏 冠軍 2C 呂映瞳
中文男聲獨唱 亞軍 4C 蘇家恆
長笛獨奏初級組 亞軍 2A 李 言
柳琴獨奏高級組 季軍 1C 鄧梓恩
共獲 5 金、18 銀、8 銅

全港及校際獎項

香港校際合唱節比賽暨大師班

中學初級 H 組	金獎
中學高級 D 組	銀獎

聯校音樂大賽

中學合唱團初級組	2 金獎				
中學合唱團高級組	金獎、銀獎				
中學合唱團挑戰組	5 金獎				
中學管弦樂器小組合奏	金獎				
中學手鈴及手鐘隊	金獎、銀獎				
中學管弦樂團	銀獎				
中學弦樂合奏	銀獎				
中學合唱	銀獎	4A 林菁渝	4A 唐昉呈	5B 蔡若素	
		5B 梁心研	5B 吳奕茵	5B 王約希	
中學豎琴獨奏高級組	金獎	1A 石凱霖			
中學鋼琴獨奏中級組	銀獎	6E 陳琛頤			

匯盈全港中樂大賽

中學中樂團	金獎
-------	----

HMHK 國際手鈴大賽暨大師班

中學團體合奏組	銀獎
---------	----

學界音樂達人大挑戰

學界音樂達人獎
18 區積極參與獎
學界音樂達人之星

香港學校戲劇節

傑出舞台效果獎					
傑出合作獎					
傑出整體演出獎					
傑出導演獎	4A 黃子泳				
傑出劇本獎	3D 胡展瑞	4A 黃子泳	4B 劉逸希		
傑出演員獎	1A 陳樂晴	1A 何柏樂	2A 文 慈	3D 胡展瑞	
	4D 劉逸希	4D 盧凱琳	5A 莊金慧		

大埔區校際舞蹈比賽

銀獎	5D 陳宇君
----	--------

「紫荆杯」兩岸暨港澳青少年書畫大賽

銅獎	5B 蔡若素
----	--------

香港學界體育聯會大埔及北區中學比賽

全年總成績
女子組季軍
男子組十佳學校
全能傑出運動員獎 4C 賴敬軍

大埔及北區中學越野比賽

女子甲組冠軍	
男子乙組冠軍	
男乙冠軍	4B 黎釗立
男乙季軍	3B 黃鑑迪
女甲季軍	6D 張金琇
女甲殿軍	5D 謝迦嵐

大埔及北區中學乒乓球比賽

女子丙組殿軍
1A 石凱霖 2B 丘紫瑄 2C 顏凱翹

大埔及北區中學游泳比賽

女丙 50 米背	亞軍	1D 葉加恩
女甲 200 米蛙	季軍	5D 謝迦嵐
女乙 4x50 米四式接力	季軍	3C 何諾詩 4B 蔣樂瞳 4C 賴敬軍 4C 譚翹津
男乙 50 米背	季軍	3A 李 靖
女甲 50 米蝶	殿軍	5D 謝迦嵐
女乙 50 米蝶	殿軍	4C 譚翹津
男乙 100 米背	殿軍	3A 李 靖

大埔及北區中學手球比賽

女子 U19 組冠軍

4A 徐 嬌	4B 蔣樂瞳	4B 曹雅婷	4C 賴敬軍	4C 譚翹津
4D 何卓庭	4D 吳智盈	4D 姚穎君	5C 張惠柔	6C 黃蔚思
6C 張素瑜				

大埔及北區中學足球比賽

男子 U19 亞軍

五人足球 U19 殿軍

3A 杜國威	3B 何季洛	3C 沈諾勤	4C 郭昊陽	4C 鄭天齊
4D 黃煜傑	5A Ahmed Faran	5A 梁 堃	5A 蘇建聰	5C 陳健鑫
5C 王子涵	5D 馮維韜	6B 朱文灝	6C 林朗鋒	
6D 莊禮汎	6D 徐熙喆	6E 梁銘熙		

屈臣氏田徑會周年大賽

男子 U18 4x100 米	冠軍	5A 羅梓揚	5A 楊昭智
		6E 盧俊豪	6E 楊浩禮
女子 U14 100 米欄	季軍	2C 尹深俞	

Asics 香港半馬拉松錦標賽

男子青年組亞軍	5C 葉雲軒
---------	--------

香港青少年田徑分齡賽

共獲 8 冠、11 亞、13 季

南華會學界田徑比賽

女丙團體冠軍

共獲 4 金 6 銀 3 銅

香港課外活動主任協會

優秀學生表揚獎	5D 馮維韜
---------	--------

公益少年團傑出團員

4C 賴敬軍

公益少年團中小學生領袖訓練計劃

傑出團員嘉許	3B 陳芷樂
--------	--------

公益少年團三等榮譽級

4C 賴敬軍 5C 陳柏陶

「環保為公益」慈善清潔籌款活動

金獎

大埔區公益少年團「雨傘袋設計比賽」

亞軍	3B 陳天霖
季軍	4C 勞嘉渝

大埔及北區中學田徑比賽

男子團體總冠軍

女子團體總冠軍

女甲亞軍、女乙冠軍、女丙冠軍

男甲冠軍、男乙亞軍、男丙亞軍

男甲 4x100 米	冠軍	5A 羅梓揚	5A 楊昭智	6A 谷逸楠	6E 楊浩禮	6E 盧俊豪
女丙 4x100 米	冠軍	2C 尹深俞	2C 朱潤逸	1A 吳巧澄	1B 周施樂	
男乙 4x400 米	冠軍	3D 韓東霖	4C 蘇家恆	3A 謝迦晞	4B 黎釗立	
女乙 4x100 米	冠軍	4B 曹雅婷	3A 徐恩熙	3C 何諾詩	4D 劉凱澄	
男甲 100 米	冠軍	5A 楊昭智				
男甲 200 米	冠軍	5A 楊昭智				
男甲 400 米	冠軍	6E 楊浩禮				
男甲 1500 米	冠軍	5C 葉雲軒				
男甲 5000 米	冠軍	5C 葉雲軒				
男甲 跳高	冠軍	6D 林政熹				
男乙 1500 米	冠軍	4B 黎釗立				
男乙 3000 米	冠軍	4B 黎釗立				
男乙 跳高	冠軍	3C 施皓堯				
男丙 200 米	冠軍	2B 陳逸朗				
女甲 跳遠	冠軍	6E 李愷韻				
女乙 100 米	冠軍	3A 徐恩熙				
女乙 200 米	冠軍	3A 徐恩熙				
女丙 400 米	冠軍	1A 吳巧澄				
女丙 跳遠	冠軍	1A 吳巧澄				
女丙 100 米欄	冠軍	2C 尹深俞				
男甲 200 米	亞軍	6E 楊浩禮				
男甲 110 米欄	亞軍	5A 羅梓揚				
男丙 100 米欄	亞軍	2D 林柏源				
女乙 100 米欄	亞軍	4D 劉凱澄				
女丙 200 米	亞軍	2C 朱潤逸				
女丙 400 米	亞軍	1B 馮穎湊				
女丙 100 米	亞軍	1B 周施樂				
女丙 跳高	亞軍	2C 尹深俞				
男丙 4x100 米	季軍	2C 周卓毅	2B 陳逸朗	2D 林柏源	2B 莊允熹	
女甲 4x100 米	季軍	6C 黃蔚思	3D 曾名希	6E 李愷韻	5D 徐諾妍	
男甲 800 米	季軍	5D 馮維韜				
男乙 鐵餅	季軍	3C 施皓堯				
男丙 100 米	季軍	2B 陳逸朗				
女甲 100 米欄	季軍	3D 曾名希				
女甲 1500 米	季軍	5D 謝迦嵐				
女乙 100 米欄	季軍	3C 何諾詩				
女乙 400 米	季軍	4D 鍾皓琳				
女乙 800 米	季軍	4D 鍾皓琳				
女乙 鐵餅	季軍	4C 賴敬軍				
女丙 100 米	季軍	2C 朱潤逸				

明日女菁領袖大獎

銅獎	6A 廖仟幸
----	--------

大埔區傑出青年（學生組）

5D 楊鍵鏘

尤德爵士紀念基金高中學生獎學金

6D 關皓哲 6D 蘇卓眉

屈臣氏香港學生運動員獎

6C 黃蔚思

青年環保大使計劃環保領袖大獎

5D 陳宇君

編輯組

顧問：黃峻校長

教師委員：徐蔣賢副校長、林志偉老師

學生委員：袁子婷、陸穎悠、黃梓浩

雷 婧、劉菁蕾、羅志濤

電話：2665 0078

傳真：2662 1785

電郵：cpu@cpu.edu.hk

網址：<http://www.cpu.edu.hk>

校址：香港新界大埔大元邨