



靈糧堂劉梅軒中學

Ling Liang Church M H Lau Secondary School

新界大埔公路(元洲仔段)雍宜路3號

電話:2653 1234

傳真:2653 2111

網址:<http://www.llcmhlau.edu.hk>

軒情

創先河、承傳統

潘慶輝校長

創校十二年來，我們努力建立優良的教學傳統。踏入2011年，我們將以此為基石，優化現存項目，創新教學計劃，務使同學在我校建立良好的品格，並於嶄新的教學計劃中愉快學習。

今期《軒情》題為「創先河、承傳統」。對我們而言，所秉承的傳統是以基督的關愛精神，在青少年成長的階段中建構基督教的生活文化。而創先河則包括在中一推行的「基督精兵培訓計劃」、初中「融辯入教」，以至「微型小說教學課程」。這都是我們根據過往經驗，配合時代和文化的發展，而組合成的校本創新教學策略。

本學年《軒情》的一個新突破是增設一欄，名為生命影響生命——人物訪談。在同學的成長過程中必經歷起跌，有些人跌倒了，很快會再站起來重新振作；有些人卻一蹶不振。因此，我們希望每一期《軒情》都有名人訪談，以他們的奮鬥史和人生體會，激勵、薰染同學們的心。今期主角是前香港單車隊主將洪松蔭先生，他相信：運動改變人生。由他現身說法，分享他的跌倒、振作、成功的歷程，必叫人感到萬分鼓舞。

《軒情》將不僅是一本家校通訊的刊物，也不再是純粹報導學校活動的報告板，而是一個師生共享生命喜悅和健康人生的平台。

二零一一年三月
第二十期

生命影響生命



P10

人物訪談

洪松蔭先生

創先河

— 基督精兵計劃



基督精兵培育計劃是專為中一同學而設的學習生活配套。我們繼承SMILES的傳統，重新整合出一個完備的學習歷程。由上學到放學，中一同學會覺得在本校的校園生活天天精彩。

同學會跟從主耶穌的成長模式，如聖經路加福音二章52節說：「耶穌的智慧和身量，以及神和人對他的喜愛，都不斷增長」。我們有「四大培育重點」：

學術之腦：各學科上的知識更形豐富充實

靈命之心：認識和親近主耶穌基督

品德之行：人際關係變得成熟，學習包容和尊重

才藝之光：課餘活動展現潛藏的才藝

此計劃優化SMILES多元智能主動學習計劃的內容，學術與課外活動兼備，而課程導師分別擁有註冊社工、心理輔導及教育文憑等專業資格，全是熱心和委身的青少年工作者。當中的主科是基礎班，教導同學建立有效時間表、圖像記憶法、心智圖。同時，協助同學盡量完成當天功課、溫習及備課；教導同學懂得欣賞和尊重，尋找良朋益友，學習與異性相處、培養責任感和服務精神。

基督精兵日程表如下：

星期一至五

時間	行程	學習範疇
7:00 am	登上校巴，出發！	
8:00 am	• 早會祈禱	• 靈命之心
8:30 am	• 上課	• 學術之腦
1:05 pm	• 午飯	
1:05 pm 2:00 pm	• C-Power團契活動 (逢星期五)	• 靈命之心
2:00 pm 3:10 pm	• 上課	• 學術之腦
3:10 pm 3:30 pm	• 課外閱讀時段	• 學術之腦
3:30 pm 5:40 pm	• 多元智能自主學習課程 • 一生一體藝活動 • C-Power團契活動 (逢星期五)	• 品德之行 • 才藝之光 • 品德之行、 靈命之心
5:40pm	上車！基督精兵回家！	

二 | 微型小說教學

殷培基老師

本校來年(2011-2012)將推動微型小說教學計劃。透過短小有趣的小小說，讓初中同學在讀、寫、聽、說四方面有長足的培養和發展，提升同學在文藝創作力，用感性角度關懷社會。

香港著名小說作家陳荏先生在其文章《微型小說語文教學》一文中提及：

「作為中文教材，微型小說較其他文體優勝之處在於“精”和“趣”。而這“精”“趣”兩個特色對於中文老師教學來說是有極大的幫助。」

「微型小說一般來說都不超過一千五百字，這樣的篇幅是很適合初中學生閱讀的。因為一般初中學生的精神集中力可以維持十到十五分鐘的閱讀，而讀完一篇千五字的中文文章

的時間正是十分鐘左右。而精煉的篇幅更適合老師在四十分鐘的課節上運用，比如十五分鐘安排學生閱讀，接下來還有時間教授文章中所表現的技巧。」

正因如此，本校中文科老師與陳先生緊密聯繫，研發出校本中文課程，推動微型小說教學，並將邀請多位微型小說作家到校教授文藝寫作，舉辦工作坊、講座，甚至以駐校作家形式，走進教室教學。受邀請的作家包括梁科慶先生、陳荏先生、甄拔濤先生、謝傲霜小姐、阿谷小姐、阿兆先生和秀實先生等等。同時，我們亦會與香港微型小說學會的作家和文友合作，提供更多交流機會，提升同學的文藝寫作水平。





三 | 融辯入教

曹宗罕老師

創校初期，我校已成立辯論小組，鼓勵同學進行訓練及參與校外比賽。為配合三三四新課程教學目標，中文科在各方面都進行課程改革，而特別於初中方面，將辯論的元素融入教學中，一方面增加教學活動形式，提高學習動機；另一方面，培養同學批判思維。

改革課程，實戰辯論

參考語常會初中辯論計劃，辯論教學的基本概念就是：「化整為零，全人學習，課程為本，融辯入教」。在初中課程的議論單元，我們都作出多方面的改革及調配；而課外活動方面，今年亦正式成立中文科辯論隊，以便學生能學以致用。

下表是傳統課程與融辯入教的對比：

教學重點	改革前	改革後
讀	篇章教學為主	滲入思維能力訓練，教授學生思考策略、學習分析問題、掌握議論文技巧等。
寫	議論文寫作	滲入辯論稿的教學，教授學生拆解辯題，掌握評論技巧。
聽	聆聽練習	參與校內外辯論比賽，在辯論活動中提升相關能力。
說	說話訓練	同上。

成立辯隊，爭取佳績

我們從中三至中七各級中，選取在辯論學習中表現優良的同學，參加全港性的大型比賽，使他們在事前的準備過程中，可以深化學習。本屆中文辯論隊隊員包括3A馬穎妍、劉貳龍、林珮嘉、曾頌文、吳嘉宜；4E 吳芷盈；5A 陳家俊、廖淑瑩；6S余卓琪、陳皓為、林靖雯、袁俊彥。

他們在《第十屆基本法多面體——全港中學生辯論賽》中，得到粵語組分區總決賽新界東季軍，其中6S余卓琪及6S陳皓為獲得最佳辯論員獎。在第廿六屆星島辯論比賽及第二十七屆新界聯校辯論比賽，第一回合勝出，第二輪賽事結果有待公佈。另外，在第五屆《善言巧論：全港學生口語溝通大賽》，我校同學在逾百名的參賽者中，脫穎而出，進入決賽；而其中6S余卓琪更勇奪小組討論、即席演講、政策辯論等三項賽事的優異獎。

增進情誼，經歷成長

辯論比賽，由準備參賽，闖過淘汰，進入決賽到爭取三甲，歷時長達數月，隊員在自信心、思維和表達方面固然進步不少，而訓練過程中，師生交流意見，分工合作，砥礪扶持，從中也學會了互相欣賞、接納批評、求同存異；更於不知不覺間建立起一份深厚的情誼。以下是他們的心聲：

曹宗罕老師

辯論對學習有四大好處：

- 第一、對公開考試成績(特別在說話卷)有直接提升；
- 第二、給予學生一個舞台，增加課堂樂趣；
- 第三、收拔尖之效，讓具潛質的學生能盡情發揮潛能；
- 第四、提升思維能力，學以致用。

為上述教學目標，這些年來，我們都不斷努力和革新，亦在公開賽事上取得令人鼓舞的成績，在此要衷心感謝潘慶輝校長及各位同工的支持和努力，特別是比賽前夕，搜盡枯腸，廢寢忘餐的一班辯員。相信在辯論中學習的同學，你們已得到許多書本以外的東西！



唐志偉老師

由大家焦急地等待要知道辯題及站方誰屬，以至凝聚論點主線，搜集資料，演練辯稿，到同學們站上台比賽，整個過程仿如生產嬰孩般，有血有汗，但亦有喜悅。老師在模擬對答時著緊得面紅耳赤，同學在等待宣佈賽果時手心冒汗，在勝負以外大伙兒心情投入的歡愁，融成一段段美麗的回憶，希望大家都會珍惜。

李臻文老師

今年我們在《基本法盃》擊敗不少強隊，奪得新界東季軍，是創校至今一大里程碑。最教人難忘的，是師生間的互動交流，以及大家廢寢忘餐的付出，令我這個辯論老將，不禁回想起昔日在中學和大學參加比賽的美好時光。



5A陳家俊(辯員)

最難忘，是在一次比賽的前夕。當日放學後就立即進行練習。還記得當時我十分緊張，管不了肚餓疲倦，一直練到了晚上9時才離校。參加辯論隊後，我提升了說話的技巧，對時事的批判和思考等，這些得著對我應付通識科有莫大的幫助。

5A廖淑瑩(辯員)

加入辯論隊後，除了認識了不少朋友外，發覺自己比以前更大膽，在眾人面前演講信心大增了不少。在準備比賽期間，我發覺團隊精神很重要。如果辯論隊少了其中一員，相信也沒有今天驕人的成績。所以每一位隊員的努力才可換來今天的佳績。



承傳統



一 | 基督教文化培育

本校非常重視基督教價值觀的薰陶，主要透過早會、周會和聖經課的分享，讓同學在這個彎曲悖謬的世代裡，以聖經作為他們行事為人的指標。

C-Power (Christian Power)

為鞏固同學的信仰，加深基督徒老師和學生的關係，本校逢星期五設有「C-Power」學生團契，午膳和放學皆有精彩的活動，例如師生見證分享和詩歌敬拜等。目的是在校園營造宗教氣氛，讓同學透過老師的生命見證了解信仰的真實，明白基督捨身的大愛。而想對信仰有更深認識的同學，則可參與放學後舉行的信仰小組，與導師建立關係，在信仰生命上得著造就。今年C-Power更為同學組織樂隊，透過音樂凝聚年青人，讓午膳的聚會成為他們實踐的平台。

宗教聖經課

今年，本校在宗教課上作了一個改革，就是安排星期五的最後一節為中一級的宗教課。課堂會以團契形式進行，全年大概有八節（平均每月一次），內容包括詩歌、信息及小組分享。期望透過這刻意的安排，讓中一同學有機會體驗團契生活，並透過小組的分享環節，鞏固師生關係。更重要的是，我們會專為中一同學舉行一至兩次佈道會，希望他們能在年少時認識主耶穌，一生依聖經的真理行事為人。

福音夥伴

除本校老師外，大埔靈糧堂教牧同工也一起關心學生及家長，給予最適切的關懷及幫助。本校還與不同的福音機構建立良好的夥伴關係：例如讓香港基督徒短期宣教中心學員以學校為他們的「福音實習工場」，進到校園裡與學生分享信仰。又如與Net maker合作，每年舉辦英語福音營，一對美籍宣教士 Don & Jane 更駐校協助福音工作。

透過服侍，實踐真理

現今的年青人有不少機會聽聖經真理，特別在基督教學校成長的同學。但很可惜的是，這些真理卻只成為他們頭腦上的「知識」，若要讓他們真正體驗信仰的真實與寶貴，必須讓他們有實踐機會。所以，今年宗教組便刻意於聖誕節前，鼓勵同學參加「善普施聖誕禮物行動」，與世界各地的小朋友分享基督的愛，讓學生們體驗「施比受更為有福」的真理。而宗教組亦會與公民教育組合作，安排同學到大埔醫院探訪，讓他們學習服侍之餘，亦培養他們感恩之情。

家長祈禱會

我們深信家校合作對學生成長有極大的幫助，更相信成立基督徒家長祈禱會能將家、校、學生的距離拉近，關係更融洽和緊密。校長會每月一次與家長小組聚會及祈禱，增加彼此溝通。



二 青少年成長訓練

Top Teen Camp新一代領袖訓練營

莫偉基副校長

中一級的新一代領袖訓練營 (Top Teen Camp) 由2000年舉辦至今已成為本校傳統活動之一，當中的內容不斷演變創新，與時並進，以切合學生的需要。為期兩日一夜的訓練分班在大帽山青年旅舍進行，透過遠足、露營、野外烹飪、歷奇活動、黑夜獨行、步操及檢閱等活動，挑戰學生的體能及心理極限，幫助他們培養自律守規的精神、學習團隊合作的重要，並增強自理能力和責任感。各班主任參與其中，與眾同樂之餘，亦藉此建立師生關係，凝聚班內的團結氣氛。

營期雖為兩天，但訓練從出發前一星期已經開始！遞交家長回條及營費已是責任感的訓練；學生要分組學習紮營、煮食，身為學兄學姊的Top Teen Leaders^{註一}會於午膳時間教授他們紮營及烹飪技巧；除此之外，他們還要學習理財，以有限的資源(約\$50)安排全組5-6人的晚、早及午三餐；而最具挑戰性的應是黑夜獨行，他們要孑然一身在漆黑一片的郊野步行一段約400米的路程，稍為欠缺膽量及勇氣的都未必能完成全程；歷奇活動則要求團隊合作及解難能力；而清晨的檢閱是紀律及自理能力的訓練。



校方並不奢望兩日一夜的訓練能使他們脫胎換骨！Top Teen Camp只是一個起步、一個燃燒點(ignite point)，希望點燃被冠以「港孩」的新一代少年人心中的一團火，燃燒生命，光照大地，溫暖人間！

註一：

Top Teen Leaders — 一群曾親身經歷中一級Top Teen Camp，而又希望回饋及服侍學弟學妹的學長，薪火相傳，服侍的同時亦催化自身成長、提升領導及管理才能。他們主要負責統籌營會物流、教導學弟學妹烹飪及紮營技巧、協助歷奇訓練活動、與學弟學妹建立關係作榜樣，及指導學弟學妹檢閱等。

SMILES多元智能主動學習計劃 (Student Multiple Intelligence Learning Enhancement Scheme)

這是一項為中一學生而設的課後學習計劃，為期十個月，分三個階段。目標有三：1. 適應初中生活；2. 提升學生的學習效能及動機；3. 提供群體生活空間，加強學生社交能力。

SMILES每班15-20人，以小組形式督導學生完成功課，提供練習及測驗。此計劃藉功課指導，旨在幫助學生養成良好的學習習慣，並提升其功課質素。除關注學生的學習表現外，SMILES亦非常重視學生的全人發展。我們安排了不同主題的工作坊及社區體驗以切合學生升中學後的發展需要，擴闊學員的視野，學習了解別人的需要及服務他人。

SMART Teen才成功學習計劃 (Success in Management / Academic / Relationship Tutorial)

繼SMILES之後，本校於初中進而發展「SMART Teen 才成功學習計劃」，針對中二同學的實際情況，繼續提升學生的學習、個人及社交能力，具體目標如下：1. 鞏固學生的學習效能；2. 提升學生處理人際關係的能力；3. 展現學生獨立自理的能力；4. 提升學生的自尊感。

此計劃內容多元化，以不同類型活動為主，是學科學習以外的另一種活動式教學計劃。當中包括：互聯網搜祕、趣味小科學、謎語王、好戲連場、足球訓練班、籃球訓練班、九型人格、三國群英等活動。



三 | 關愛社群

蔡康年老師 / 鍾珮珊老師

聖經提摩太前書四章十二節說：「不可叫人小看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心、清潔上都做信徒的榜樣」。建基在這真理上，本校公民教育組自2004年成立以來，一直努力建立關愛社群的傳統，從「家」、「校」、「社」、「國」四方面幫助學生具備五種公民素質：堅毅、負責、尊重他人、願意承擔及認同自己的國民身分。相信透過親身的參與，學生能體驗他人的困境，培養同理心，幫助身邊有需要的人。

在「家」庭方面，我們透過父母親節等感恩活動，讓學生學習欣賞父母的付出，從而願意在家中承擔責任。在學「校」方面，我們舉辦便服日，組織學生油漆校舍，使他們建立對學校的歸屬感。在「社」會方面，我們籌組賣旗、無煙社區計劃、鄉城一家親、器官捐贈卡、長青樹計劃、綠樂無窮在屋村、一校一小區計劃與及敬老獻溫情(大掃除)等不同活動，提供大量機會給同學幫助社區上有需要人士。從2008年開始，所有中一和中二學生更會到大埔區長者家中作家訪，學習與長者溝通。在

「國」家方面，我們參與過中國雪災、四川地震、南亞海嘯等籌款賑濟行動；亦經常舉辦國內考察團(北京、南京、廣州和上海)等，以增加學生對祖國的認識，加強其對國民身分的認同。

上學年，本校學生參加了社會福利署轄下「推廣義工服務地區協調委員會」義工服務獎勵計劃，有21位學生獲得銅獎〔超過50小時〕和104位學生得銀獎〔超過100小時〕，學校亦同時獲得團體服務金獎〔共約25000服務時數〕。

根據新高中課程，「其他學習經歷」(OLE)是三個組成部分之一。今年，我們將繼續發展義工培訓，利用社區資源，擴闊同學的學習經歷，增強他們對社會問題的認識，目標是讓每位同學都至少參與一次義工服務。同學曾於聖誕節前，以班或個人名義參加「善普施聖誕禮物行動」，收集小禮物，送到第三世界國家有需要的小朋友手上；而復活節也會到大埔醫院探訪長期病患者，學效主耶穌對普世的愛。



生命影響生命



人物訪談—— 洪松蔭先生

採訪：7A 黃家豐 4F 蕭順 撰稿：6A 劉承鋒

曾經跌倒過，自以為已到了谷底。曾經歷無數挫敗，自以為失敗是我生命中的必然。曾在練習中受傷，自以為傷患難以重上頂峰。原來，一切都是自以為。當深呼吸一口氣，睜開雙眼看清楚，迷霧後會看見陽光。

「洪松蔭」這名字，有人聽過，亦有人未曾聽過。他可以說是個傳奇人物——他是香港第一個成功進入奧運會的運動員，令單車這項運動成為香港的精英運動之一。今次，我有幸和本校兩位運動員（S7A黃家豐和S4F蕭順）到他的辦公室訪問洪先生。

分配時間，不懈練習

作為一個運動員，少不免要花大量時間去作訓練。但與此同時，洪先生亦要以保險經紀的身份去工作。究竟洪先生是怎樣分配他的時間呢？原來，洪先生對於花費光陰，有一套獨特的看法。他表示，最初他只是一個業餘的單車運動員，所以每天都要在大清早練車，作為晨操。直至現在，他已是一個專業的保險顧問，但此習慣仍保持不變。他認為，晨早練車很有好處：一是早上汽車較少，安全性高；二是空氣質素相對較好，這樣出來的訓練質素會理想一點。另一方面，因為工作不會遷就人，必須以練車時間來相就，才能達至雙贏。



面對壓力，不畏艱辛

當問及究竟他本人覺得做保險辛苦還是做運動員辛苦的時候，洪先生斬釘截鐵地說：「一定是做運動員辛苦！」他認為，運動的確能夠改變生命。於他而言，做保險幾乎沒有任何壓力可言，因為自己對保險業有興趣，而從事保險所承受的壓力，大部分都是來自自己，別人不會強加於你。相反，作為一名運動員，他回想起以前，每次比賽都沒有錢去報名，又沒有教練，要靠自己摸索或請教別人，還可能因此多走了冤枉路，畢竟並非人人都希望你在比賽中能獲得好成績。另外，運動員還要面對群眾壓力，人們只望你是不斷爭勝，但未必會諒解你的艱難。

目標遠大，走向理想

既然做運動員這麼辛苦，為什麼還要堅持下去呢？洪先生的答覆令筆者有所反思。他說所以堅持全因為有理想。他從小就想當個偉大的運動員，靠自己捱出個未來。他說在單車運動中摘金是他的人生目標。人如果有目標，而目標比所面對的困難大的話，你就可以克服難關。反之，目標比困難小，你就會輕易放棄。因此要成功跨過難關，首要條件是給自己訂下一個長遠的目標。此外，單車運動也增強了他的自信。小時候，因為家庭環境不好，他感到很自卑，從沒想過今日會成為訪問對象。但單車運動改變了他，使他自信自強，一步一步走向成功。

調整心態，做好本份

很多人以為當一個運動員，退休之後便沒出路。但洪先生卻要為此大平反。他說很多運動員退休都能成為教練或行政人員。其實，無論做什麼工作，只要做好自己的本份，調整好自己的心態就可。擁有多少錢不是最重要，要緊的是過一個有意義的人生。

反思檢討，超越自己

訪問中，黃家豐同學問了一條問題：「究竟作為一個運動員，落場比賽的時候應存一個怎樣的態度？如果太自信，少不免會令人覺得你太驕傲；但又不可在比賽前輸掉氣勢。那應該如何取捨？」洪先生引用運動員鄧亞萍小姐的一句話：「倘若一名球手落場比賽的目的只是要贏對手，那麼他其實輸了」他覺得，只要將平時練習所得的，在比賽中發揮出來，那就是贏了，因為最大的敵人不是你身邊的對手，而是你自己。比賽的目的就是要超越自己。他舉了一個真人真事作例子：有兩個保險經紀，一個在80年代時成績很輝煌，另一個則在默默耕耘。然而，第一個經紀因成績驕人，不懂謙卑，自大自滿令他的業績在90年代一直走下坡。相反，那默默耕耘的卻蒸蒸日上。任何比賽，固然有輸贏，但毋須太介懷，只要過後反思檢討，下一次改進就行了。

一切從基本做起

對於申辦亞運，洪先生大表支持。他認為申亞需要多方面配合，如教育、旅遊和人力資源等。以韓國和加拿大為例，韓國為舉辦亞運，在學校提供一系列外語課程；加拿大由小學開始，每天都有體育課，甚至將奧運會項目納入體育課課程內。反觀香港，一星期一次體育課，有的學校甚至會借用體育課作其他活動。因此，要申亞，香港政府必須從基本做起；我們學習，也是如此。

這次訪談，談的是理想、目標、堅毅、反思和振作。黃家豐和蕭順兩位同學，都像洪先生當年一樣，跌過、痛過。他們的毅力，都像洪先生一樣，大家深信，運動能改變人生態度，用毅力創新天。而我在全程的對談裡，能清楚看得見，無論學習或運動，正確的心態最重要！



後記

蕭順、黃家豐訪談後感：

4F 蕭順



洪松蔭先生是本港一位出色的單車運動員，但是做人卻毫無架子，樂意與我們分享他的經歷。我是一名長跑運動員，要兼顧讀書，當然想知道學業與運動之間應如何取捨。洪松蔭說當時他的家人並不支持他參與單車運動，所以要靠自己賺錢保

養單車。也因為每天在上班前要進行練習，以致上班時精神不足；而常常出外比賽及集訓，則令他常常轉工。後來洪松蔭先生轉行從事保險業，沒有固定的工資，薪金視乎客戶投保的數量而定，而準客戶簽約與否，又視乎保險從業員的誠信。當客戶知道洪先生的背景後，都擔心他會再轉換工作。

究竟是什麼驅使洪松蔭先生繼續堅持下去呢？答案卻是出人意表的簡單——一份對單車

的熱愛與熱誠。要繼續踩單車就要努力賺錢，於是就把訓練時所培養的堅忍態度搬到工作中，結果誠信就慢慢建立了，不用再替糊口問題操心了。

那時，我第一次感受到一顆熱愛運動的心如何影響一個人；而誠信和毅力又是何其重要。一個人對運動的熱誠，原來不單會影響運動的成績，甚至會改變人的態度及做其他事的表現。有時，我很想努力讀書，但卻提不起興趣，最終半途而廢。原來解決辦法就是要用「為了長跑」的心去面對。這次訪問也讓我明白到優秀的運動員絕不自滿自大，唯有懷著謙卑的心，才能凡事做得更好。反觀我自己卻一直有點驕傲，實在要改。

最後，願與各位長跑隊的師弟共勉，希望我們以洪先生為榜樣，更加熱愛長跑，而且為了長跑而變得謙虛、忠誠、努力讀書。

7A 黃家豐

我曾被認為讀書不成，會一輩子失敗；現在卻是一名中七學生，正為考入心儀的大學而努力，甚至在運動場上有不錯的成績。為何我有這麼大的轉變呢？全因為一項在別人眼中既沉悶又辛苦的運動——長跑——改變了我。

開始接觸長跑是因為一次打賭。我和我童軍導師打賭誰可以先完成一個半馬拉松（下稱半馬，共21.0975公里）。結果，我被騙了，因為他反悔，只有我報了渣打半馬比賽。而我，在半跑半行的情況下完成賽事，時間是2小時11分。很有滿足感，令我畢生難忘，亦令我愛上長跑，與長跑結下不解緣。

此後，我一直都有練習慢跑，朋友介紹我認識了現在的教練——呂劍倫教練(Gary)，他是我的啟蒙導師。開始時，我跑一圈也覺得辛苦，但Gary用心指導我，如姿勢和心態等。那是我因會考失敗，而報讀毅進課程的一年。

失望之際，正值北京奧運舉行期間，看見運動員努力奮鬥，踏上領獎台那刻，我問自己「為何他們可以而我不行？」。經過深思熟慮，與家人商量後，我決定踏上運動員這條夢

想之路。這是一條艱辛而難行的道路，Gary建議我先回校讀書。由於基礎不好，我懇求父母讓我重讀中五。這次，為了長跑，為了夢想，我努力地一邊讀書一邊練跑，每星期6天，不論晴天雨天。即使接近會考，練習從不間斷，當然不敢忽略溫習。結果我會考拿到15分，可以成功回母校升讀中六，而在運動場上亦開始屢獲獎項，我的努力終於沒有白費！

最後，我想同大家分享一句「If you think you can, you can!」只要你們找到夢想，並相信自己可以做到，就是成功了一半。在這兒，我想感謝幾個人，首先是我教練Gary，他不只教我跑步，亦幫我找出人生的道路；再者是潘校長，他給我一個讀書的機會。最後是我父母，他們無條件支持我長跑。沒有他們，我不能全心全意向夢想進發。多謝！





校園生活感受

1D 王樂童

我在這所學校已經有四個月，在這四個月中，最令我難忘的是在十月份舉行的Top Teen Camp。兩日一夜行程中，我們參與了很多活動。行山是最難忘的，途中，我們要排成一條直線，才可以前進，有一位同學跌倒了，我們一起安慰他。到了晚上煮食的時候，我們分工合作，弄出各樣菜式，大家吃得津津有味。這個露營可以訓練我們的團隊精神和合作性，雖然會有困難的時候，但我們不會逃避。

1E 李諾婷

我校建立在山上已有十一年，雖然上學不很方便，冬天的時候，溫度會比天文台預測的氣溫再少兩、三度，但是學習環境很好，空氣清新和環境清靜，活動選擇種類又多。我和很多朋友都十分喜歡這間學校，學校的老師很幽默，經常講笑話，上課的時候很開心。

1B 關佩明

我最初入讀這學校時，覺得這地方很陌生，因為一個認識的人也沒有。不過自從去了「Top Teen Camp」後，我比以前開朗了很多，不但認識了很多朋友，還增進了友誼呢！除了Top Teen Camp外，我還參加了不同的課外活動，例如合唱團、科學學會等，在這裏讀書真是充滿歡樂。

1A 陳沅廷

不經不覺已是第二學期的開始，多姿多彩的學校生活，叫人難忘。記得最深刻的是校園內每一位的笑容，總帶給我溫暖，每一位的笑容猶如天上的太陽，照耀着我，帶領我融入校園的生活。每天我都會渴望見到那些笑容，也感激他們的幫助。校門外的長路，見證我在學校每一段小故事，期望在不久的將來，有更多師弟妹成為開心愉快的靈糧堂劉梅軒中學的學生。

1D 蘇俊傑

我最難忘的是 Top Teen Camp。這 Top Teen Camp 的活動很刺激，我學習到朋友之間要互相幫助，凡事要有耐性。我最難忘就是可以看見螢火蟲，這是平時很少看見的，一大群一大群的，我第一次看見這麼多，真的很開心。





家長訪問

訪問：5A 朱茵婷

訪問及撰稿：6A 劉承鋒

一間學校的成功，除了建基於師生關係良好外，老師和家長之間的合作亦相當重要。今次很高興邀請到三位初中生的家長來接受訪問，分別是1A羅子泓的家長何舒文女士、1E莫皓謙的家長黃惠芳女士，以及2C陳玥程的家長麥婉欣女士。

問：各位家長對這間學校有什麼欣賞之處？

答：這間學校的環境很優美，背山面海。另外設施很齊全，特別是新開的體能訓練中心，很吸引我的子女。另一方面，我們亦欣賞潘校長和一眾老師，他們對學生很好，既努力教授學生知識，又很關心學生的身心成長。

問：選擇這間學校，究竟是家長的意願還是同學的意願？

答：選擇這間學校是我們和子女一起商討出來的結果。最初他們提出要入讀這間學校，於是我就特別留意有關這間學校的消息。我們發現這間學校確實不錯，各方面都很完備。

問：各位家長對這間學校有什麼期望？

答：期望嘛……都是希望自己的子女在這間學校能夠開開心心地讀書，考取好成績。另外呢，還希望自己的子女能夠在這間學校接受神的教育，在神的教導下成長，將來成為一個為神所用，活得有意義的人。



校外比賽成績

主辦單位	得獎學生	比賽	成績
學術獎項			
社會福利署與香港電台合辦	5A 劉淑盈	《家庭實況劇一念之間》(大埔及北區高中組)	冠軍
	5A 朱茵婷		優異
香港基本法推介聯席會議	6S 陳皓為 6S 余卓琪 5A 陳家俊 4E 吳芷盈	《第十屆基本法多面體——全港中學生辯論賽》(基本法盃) 粵語組分區總決賽新界東	季軍
澳洲數學基金會 (Australian Mathematics Trust)	3D 黃錡涇	澳洲數學公開比賽	優異及連續答對題數最多獎
香港教育學院與 理性溝通教育學會合辦	6S 余卓琪	第五屆「善言巧論：全港學生口語溝通大賽」——小組討論、即席演講、政策辯論	優異
食物環境衛生署	3A 劉貳龍 3A 李諾賢 4B 陳亮節 4B 蕭順	衛生教育 - 電腦遊戲創作比賽	優異
體育獎項			
香港三項鐵人總會	3D 林家瑋 7A 黃家豐	2010水陸兩項鐵人賽(比賽4)水陸兩項鐵人接力賽男子A組	亞軍
飛達國際盃2010	5E 余人佳	全港少年田徑錦標賽 男子91-98年組1500米	冠軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會	3D 林家瑋	校際游泳比賽2010 男子甲組200米個人四式 男子甲組100米自由泳	冠軍 冠軍
康文署及 觀塘體育促進會合辦	3D 林家瑋	觀塘區分齡游泳比賽2010 男子青少年公開組 4X50米四式接力	季軍
香港三項鐵人總會主辦 K-Swiss 2010 香港ITU三項鐵人亞洲盃	7A 黃家豐	青年及繽紛組三項鐵人接力賽 奧運組三項鐵人接力賽	冠軍 亞軍
	3D 林家瑋	青年及繽紛組三項鐵人接力賽 奧運組三項鐵人接力賽	冠軍 亞軍
	4B 蕭順	青年及繽紛組三項鐵人接力賽	亞軍
	4C 馬梓朗	青年及繽紛組三項鐵人接力賽	季軍
香港單車聯會	1A 謝孝行	全港醒目仔單車大賽 (比賽1)12歲組個人計時賽	季軍
香港三項鐵人總會	5E 陳彥銘	香港三項鐵人挑戰賽2010 男子少年組	亞軍
國際扶輪3450地區 (香港、澳門及蒙古國)主辦 沙田體育會協辦	4B 蕭順	扶輪10公里挑戰賽 男子少年16組	冠軍
香港三項鐵人總會	4C 馬梓朗	2010水陸兩項鐵人聯賽(比賽5) 男子少年組	冠軍
香港單車聯會	1A 謝孝行	全港醒目仔單車大賽(比賽2) 12歲組個人計時賽	季軍

校外比賽成績

2010-2011年度大埔區田徑比賽

康樂及文化事務署 及大埔體育會合辦	7A 黃家豐	男子公開組5000m	冠軍 (破大會紀錄)
	6S 王智鏘	男子甲組100m 男子甲組鉛球	亞軍
	5A 蘇亨樺	男子乙組100m 男子乙組跳遠 男子乙組4x100米接力	冠軍
	5E 余人佳	男子公開組5000m	亞軍 (破大會紀錄)
		男子乙組1500m	季軍
	5E 謝鴻興	男子乙組鐵餅 男子乙組標槍	冠軍
	5E 陳冠名	男子乙組標槍	亞軍
	2A 毛曉芙	100米	亞軍
	3D 盧樂絃	跳高	亞軍
	4B 梁紫婷	鉛球	亞軍
	4C 陳嘉禧	4 x100米 100米欄 跳遠	亞軍 亞軍 季軍
	4D 麥凱澄	3000米 1500米	冠軍 亞軍
	4D 巫芷穎	400米 4 x100米	冠軍 亞軍
	5D 呂芷恩	4 x100米	亞軍
	5E 許詠棋	4 x100米 100米欄	亞軍 季軍

校際越野比賽2010

香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會		男子甲組團體	亞軍
		男子乙組團體	殿軍
		男子丙組團體	優異獎
	5E 余人佳	男子甲組個人全場	殿軍
	4C 馬梓朗	男子乙組個人全場	季軍
	4B 蕭順	男子乙組個人全場	殿軍
	4D 麥凱澄	女子甲組個人全場	殿軍

藝術獎項

大埔區文藝協進會	本校舞蹈組	大埔區第30屆校際舞蹈比賽 中學組	銀獎
香港藝術聯會及 香港中華文化藝術節合辦	5B 鄭月君	首屆香港國際聲樂大賽 少年組(第七級)	銅獎

其他獎項

新福事工協會主辦 優質教育基金贊助	7S 孫梓軒	貧窮掠影—關懷貧窮攝影比賽	冠軍
香港童軍總會	2A 黃子洋	童軍2人3足世界盃 友誼邀請賽	冠軍