



靈糧堂劉梅軒中學

Ling Liang Church M H Lau Secondary School

地址：新界大埔公路(元洲仔段)雍宜路三號

電話：2653 1234 網址：<http://www.llcmhlau.edu.hk>

傳真：2653 2111 電郵：school@llcmhlau.edu.hk

新情

新高中

新思維

新挑戰



p4 聯校新高中音樂科



p5 新高中設計與科技課程



p12

生命影響生命：人物訪談
與港乒名將一席話 ——
高禮澤的成功之路



香港教育已展開歷來最大的學制改革，因應「三三四」體制的轉變，課程也作出了重大的革新。新高中學制的特色是「學生為本、全人發展、多元出路、終身學習」。而課程的設計則打破傳統文理分流，科目多元化，以照顧不同學生的興趣、性向和能力。除了核心和選修科目外，還會透過「其他學習經歷」，為學生提供德育及公民教育、體藝發展、社會服務及與工作有關的經驗，以達致全人教育的目標。面對此新課程，我們需要配合時代的新思維。這一期軒情《新高中·新思維·新挑戰》針對地報導了本校師生在課程內外如何迎接新高中的機遇和挑戰。

首先，本校通識科將單元教學與考察體驗活動結合，要求同學在活動中運用課堂所學到的知識，來分析及評論不同的社會現象，並對現象作出反思、建議及行動。

另外，為使同學發展多方面潛才，將來在升學、進修或就業，有更多選擇，本校下學年將加設兩個新高中選修科：音樂科、設計與科技科。本期內容介紹了課程的特色和同學就業的出路。

至於「其他學習經歷」，本校有系統地安排多元化的服務予各年級的學生，以便他們積累社會服務經驗，認識不同社群的需要，改善溝通技巧，發揮解難能力。

新思維需要拓寬視野，豐富個人知識和學習經歷，因此，我校部分師生分別到祖國四川及美國西維珍尼亞州的中學裏學習，他們將與大家分享其中寶貴的體驗。

這一期的人物訪談，是訪問港兵名將高禮澤先生，他堅毅不屈的生命故事，足可激勵每一個同學，刻苦奮鬥，迎接人生每一個挑戰！

新高中 通識科

通識教育是一個很生活化的科目，不能只坐在課室作單向教授。有鑑於此，本校通識教育科在本學年作出重大突破，以「跳出校園，體驗生活」為宗旨，將單元教學與考察及體驗活動結合。我們希望同學們能在活動中運用課堂所學到的知識，來分析及評論不同的社會現象，並能對這些現象作出反思、建議及行動。而這次大膽嘗試得到同學們的積極回應，各項活動的總參與人數超過四百人。

活動如此成功，實有賴科內同工的共同努力。在本學年剛開始的時候，老師已



▲ 新娘潭河道考察



▶ 東涌考察

跳 出校園 · 體驗生活

黃冠鳴老師

▼了解少數族裔貧窮情況



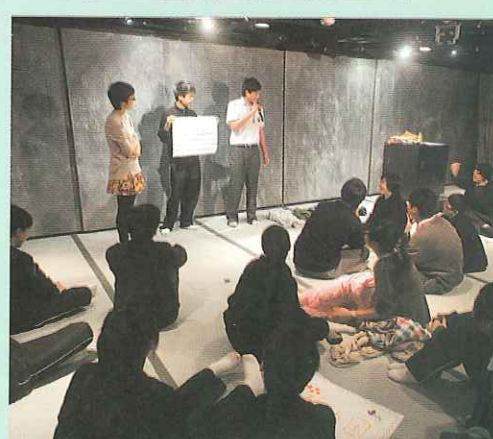
◀初中拔尖課程



▲通識週展板問答比賽



▲互動教育營內學習東江游擊隊事跡



▲樂施會互動劇場之公告貿易

積極聯絡不同外間機構，能挑選一些既多元化，又切合同學學習需要的活動。接着，是完成各項行政安排。最後，是招募及甄選學生的工作。每個環節，同工都以學生獲益為依歸。

各項活動安排在一月下旬到四月上旬舉行，當中有較靜態的參觀活動，有要求較高體能的野

外考察，有互動性較高的話劇及探索活動。同學在話劇中扮演的角色可謂「跨越時空」，既有近年才在國內出現的農民工，又有抗日戰爭期間的日本皇軍。上述活動種類多元化，目的是希望能吸引更多同學參與。籌備的過程雖然一點也不容易，但是看到同學在活動後臉上掛着微笑，我們就知道他們在活動中

一定有所得着，而這也是我們最大的回報。

最後，各項活動能順利完成，除了有賴教育局的資助，也要感謝校方的支持和配合。當然，科內老師能通力合作，犧牲課餘時間帶領同學外出活動，也是活動能順利完成的關鍵。

聯校新高中音樂科

范俊媚老師



▲ 室樂團—弦樂組

今天，科技發展一日千里，影響各行各業的發展和運作模式，學習課程亦隨之漸趨多元化，以配合社會的需要。同學在認識自我的過程中，必須找尋適合自己的學習和發展的路向，為未來作好準備。

本校很多同學都熱愛音樂，曾在多個校外比賽中獲獎：

主辦單位及比賽	項目	學生姓名	成績
香港藝術聯會及 香港中華文化藝術節主辦 首屆香港國際聲樂大賽	少年組(第七級)	5B 鄭月君	銅獎
	少年組(第七級)	5B 陳慧賢	優異獎
香港教育專業人員協會 及康樂及文化事務署聯合主辦 第二十二屆閱讀嘉年華 民歌歌唱比賽	中學生民歌組	民歌小組	優異獎
香港學校音樂及朗誦節協會 第63屆香港學校音樂節	Clarinet Solo-Senior	6S 王智鏞	Merit
	Piano Solo-Grade 6	4B 陳世緣	Merit
	Piano Solo-Grade 8	5B 黎頌恩	Merit
	女聲獨唱	5A 張嘉詠	良好
		5B 陸靜儀	
		5B 陳慧賢	
5B 鄭月君			
3D 吳可儀			
大埔文藝協進會	大埔區校際歌唱比賽	歌詠團	銅獎
教育局學校動感聲藝展	演藝組及創藝組	歌詠團	積極參與獎

為讓有興趣的同學能在音樂方面進一步發展，本校將於2011至2012年度聯同恩主教中學開辦新高中音樂科（選修科之一），於星期六上午上課。此課程旨在讓學生發展創造力及培養審美觀。而多元化的教學活動，則有助學生發展音樂技能、評賞音樂的能力，建構不同的音樂文化知識，並透過音樂有效地與人溝通。

課程的特色

本課程讓學生全面認識西方古典音樂、中國音樂及近代流行音樂的同時，更著重演奏和創作，給學生較多空間去磨練演奏技巧，鼓勵他們在生活中尋找創作元素，發展音樂意念。

評估策略

本課程採用模式多元化的評核活動，以照顧不同能力的學生，激發他們

的學習興趣。校內評核方面，透過進展性評估，學生可獲得建設性的回饋；而校本評核方面，為增強學生於實科測試上取得佳績，本課程將透過持續舉行的獨奏及合奏音樂會，給學生提供不同形式的演奏機會，以磨練技巧。同時，計劃於中四下學期至中五期間，進行校本評核，讓學生於中六時能專注應付公開考試。

升學路向及就業出路

學生於高中選修音樂科，對他們將來在大專院校選修音樂及藝術相關之課程有莫大的裨益，同時為日後的相關工作建立穩固的基礎。他們將來有機會從事藝術行政、音樂治療、音響工程、劇本創作、與藝術有關的評論及傳媒工作、多媒體及廣告及舞台設計等創意工業相關工作。

▶ 流行樂隊



▶ 音樂周表演



▶ 手鐘隊



▶ 歌詠團



▶ 流行吉他



▶ 室樂團—管樂組



新高中設計與科技課程

凌偉達老師



◀立體設計習作▶



踏入二十一世紀，隨著科技的高度發展，香港的創意工業亦迅速增長。社會對具創意及懂得應用科技的人才需求甚殷。為配合這個社會需要，本科一直致力幫助學生發展創意思維，並教導他們善用科技去解決生活上的難題。初中的課程加入了不少趣味性豐富的學習活動，例如模型車比賽、機械人拔河、滑翔機飛行賽、飲管橋荷載比賽和3D立體模擬城市等等，令學生在享受刺激的競賽同時，學會設計、機械、力學及媒體創作的知識。另外，於初中課程加入部份高中課題及專題習作，藉以加深學生對新高中課程的認識，鞏固他們在設計和科技應用上的基礎，提高將來的應試能力。

作，學生在解決問題時，需從不同的科技領域如電子、材料處理和電腦輔助設計 (CAD) 中，發展及運用有關的知識。他們要探索如何綜合意念與實踐，並檢視科技對社會與環境的影響。而本課程的長遠目標是提供機會，讓更多人才在未來投身設計及高科技行業。

本科的內容生動活潑，強調理論的實踐和應用，必修部分包括設計與創新、科技原理、價值與影響；選修單元包括創意數碼媒體、視像化及CAD模型。課堂多以分組活動的教學模式進行，例如在創意媒體的課題中，學生須以「自編、自導、自演及自剪接」的形式製作短片，既能發揮創意，又能學習有效的傳意技巧。本課程可幫助學生進一步修讀大學或大專的銜接課程。

2011至2012年度，本校將開辦新高中設計與科技科。透過專題習

拔尖計劃

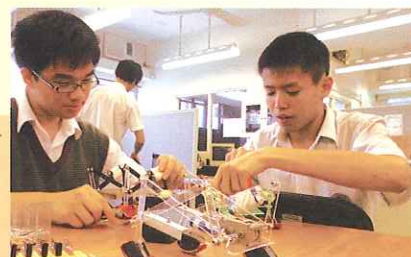
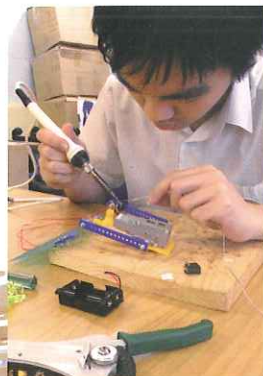
本科每年均鼓勵有潛質的學生參加不同類型的校外比賽，讓他們進一步發揮潛能，他們的創意和努力在不同的校外比賽中都獲得佳績：

職業安全健康局 電子及通訊業職安健宣傳 短片創作比賽2010-2011	4B 陳亮節 4B 蕭 順 4E 李勇毅	季軍
大埔環保會全港中小學生 「廢·盡心機」設計比賽	2E 袁景龍 3D 黃錡涯	優異獎
第十三屆香港機械奧運會 手搖發電機械魚短途泳賽	4B 陳亮節 4B 蕭 順	冠軍
第十三屆香港機械奧運會 手搖發電機械人拔河比賽	2C 吳永鋼 2C 胡智健 2E 袁景龍	殿軍

與此同時，設計與科技室於每天放學後均開放給同學使用，方便對本科有濃厚興趣的學生作進一步探索試驗。



▲課後開放DT室—使用雷射雕刻機



▶課後開放DT室—機械人製作及電子製作



◀同學在比賽中獲獎



◀全港中學生橋樑模型創作比賽



◀機械人奧運會



◀職業安全健康短片創作比賽



▲「廢·盡心機」環保產品設計比賽
▶廢盡心機設計比賽作品



►中二級參與長者探訪



社會服務

莫偉基副校長

教育局於2009年推行新高中學制，新高中課程包括三個組成部分：四個核心科目、兩個或三個選修科、及「其他學習經歷」。而「其他學習經歷」則包括德育及公民教育、社會服務、藝術發展、體育發展、以及與工作有關經驗。學校須以不少於15%的總課時(約405小時)為學生提供多元的「其他學習經歷」活動，從而培養其相關技能及態度。此一目標，與本校著重基督教全人教育的理念，實不謀而合。自1999年創校至今，我們除關注學生的課堂學習外，亦不斷安排各類「其他學習經歷」，以啟發學生的多元智能，達至全人教育。

社會服務是新高中課程中一種重要的學習經歷。其實它並不是什麼嶄新的意念或安排，早在六十年代，不

►潘校長也來塔門滅蟻



►新春頌



少國家已明白到服務社會對培育學生正面價值觀和態度的重要性。這種學習方式有別於傳統的單向式教授，學生透過服務體驗，能認識到不同社群的需要，學會同情和關懷，同時又可提高對身邊事物的敏感度，改善溝通技巧，發揮解難能力等。懂得反思的學生更能從中洞察社會上深層次的矛盾，學會多角度思考及分析。此外，當學生所付出的時間與努力獲得讚賞及肯定時，那份由成功感而來的喜悅，必能提升他們的自信心和自我價值，這正好印證聖經所述一施比受更有福！

本校一向有系統地刻意安排多元化的服務予不同年級的學生，鼓勵他們多嘗試、多參與。2005年暑假，我校舉辦為期七日六夜的中山英語教學團，帶領二十多位中四及中六的學生移師中山羊寮村，教授當地近二百名小一至小六學生英語；2006年暑假，潘校長率領百多名師生到塔門滅蟻。今學年，中一、二級的學生分班被安排到大埔區內探訪長者；而正經

歷第一屆新高中學制的中五級學生，則參與賣旗、長者失智症義工服務、聖誕義工送禮物行動、「愛樂飄飄在大埔」音樂匯演、愛心伴耆年社區義工嘉許暨家庭同樂日、「新春頌」—長者家居清潔及歲晚親善探訪及醫院探訪等。

社會服務對學習的效益未必立竿見影，要視乎學生能否持之以恆，用「心」去服務！他們同時需要透過反思、分享，才能獲得參與服務的最大益處。但願同學能珍惜每一次服侍別人的機會，由「心」出發，服務別人的同時又能豐富自己的生命、贏取別人的尊重，獲得的必比付出的多！

▼愛心伴耆年



中山英語教學營



愛樂飄飄在大埔



賣旗



中一級參與長者探訪



▲與當地的優秀教師在課室裏合照

美國



▲我們來美國學習多開心

▲在美國中學外留影



▶教美國小學生中文

▼參觀美國小學得到校長親自歡迎



張碧賢老師

交流之旅的反思

▶教美國小學生中文



▶參觀小學上課



▲市中心的古老大鐘

▲與其他美國同學上課後交談

今年三月十九日對本校六位高中學生來說是一個興奮、難忘的日子，因為這是他們第一次到太平洋彼岸的美國參加為期十四天的交流活動。對這幾位在香港天天忙於課堂學習及繁重功課的同學來說，交流活動的另類學習確實讓他們眼界大開。現今的教育方向強調學生要有國際視野，這幾位同學使用行動去實踐。我深信他們的得著，在經過沉澱後，已成為其人生成長中的一個不可磨滅的片段。

不同文化的體驗

我們所探訪的地點是西維珍尼亞州的一個小鎮，名為Huntington。那裏住了三萬多人。我們體會到小鎮的風情。在那處，人與人的關係非常親密，居民在大街小巷都會互相問候。我曾問過當地一位朋友，她認識多少個鎮上的人呢？她笑說差不多是所有人！生活在

大城市的同學發現原來人口越密集，他們的關係就越疏離。問題是為何會有這個現象呢？我們這批城市人會否甘於接受「各家自掃門前雪」的人際關係，或是願意嘗試作出突破呢？這也許是通識科要探討的其中一個課題。

相異的學習環境

與當地同學一起上課，對我們的學生來說，是一次難得的機會。美國學生見有數位來自遠方的朋友進入到其課室，都感到很興奮。在課與課中間要跑課室時，美國同學都義不容辭的爭著作他們的嚮導。這種窩心的感覺，令陌生的環境變得溫馨。課程方面，種類多元化是該校的一個特色。除了一般學術的科目外，同學可選擇一些在本校高中沒有提供的科目，如烹飪、戲劇等。同學們各自挑選不

同的科目上課，數天後，發現當中有些課程內容其實一點也不簡單。學習過程需要同學背誦，演繹及應用所學的資料。另外，同學對該校所提供的中文科感到很有興趣，想認識一下外國人怎樣學中文。他們原以為中文科一定很簡單，結果發現所有學生都要懂得普通話拼音，而學習過程殊不輕鬆。縱使他們是來自中國香港，也只得謙虛地留心聆聽。最後，同學的結論是：雖然兩地的學習環境各異，但若要有的成績回報，時間及精神的付出是不能缺少的。這看來真是一個永恆的事實。

自我的省悟

「原來天上的星星是那麽美麗啊！」這句說話是來自一位我們的同學；而另一位則說：「野外探險是多麼的好玩啊！」。

在西維珍尼亞州，我看到居民們刻意的保持與

大自然一起共處的生活模式。他們不期望有高聳入雲的大樓，不爭取高科技的生活質素。他們看重的是他們引以為傲的文化遺產。市中心的那個百年大鐘，今天很有氣勢的豎立在當眼的位置，我相信再多一百年，它仍然會在同一地點上傲然聳立。香港對文物的保育工作是否也可以快一點呢？

這次旅程雖然不算很長，但不同的文化衝擊、寧靜的生活體驗，卻可引發深思，給同學更多心靈空間去檢視自己的生活及學習狀況，帶來生命的更新和蛻變，這是他們意想不到的收穫。

▼參觀傳統牧場



▶被貼出個人照片以示歡迎



◀在校門外有關我們的介紹

災後重生之鳳凰

四川

中文科 四川文化交流團 及四川學習團後記

唐志偉老師

本校中文科於本年復活節假期四月廿四至三十日，同時舉辦了四川文化交流團及四川學習團，一行廿六位師生及潘校長一同到蜀國成都考察。此行潘校長除了在一百多位老師、校長的教育論壇中作主題演講，分享基督教的教學理念外，我校更與四川大學附屬中學——成都市前五所名校之一結成姊妹學校，締結更深入學術及教育工作的關係。

◀ 參觀四川附中初中部

學習團的五位高中同學，更獲得四川附中學生的家庭接待，體驗地道「成都人」的生活。同學穿上四川附中的校服，住在當地的接待家庭之中，品嚐麻辣巴蜀菜餚，行走峨嵋青城武侯祠，名副其實的衣食住行都盡在「天府之國」。

三年前五月中旬的四川省大地震，曾令不少人傷心、流淚；然而，三年後復活節——這個慶祝耶穌基督復活的節日當中，靈糧的師生親身踏足地震的遺址，讓人不單心靈上大受震撼，更甚者，是讓每一個參觀的人反思生命為何，珍惜今天擁有的家人、親人、朋友等一切一切……同學更親眼目睹港川同胞合力重建的新市區，目睹四川人臉上重拾光采的笑容。

這七天，靈糧師生帶走了一段段體驗四川美景的回憶，亦留下了一段段與四川同學深厚的感情。



行程

四月廿四日

考察成都市區及市郊的社區發展面貌；
學習團同學住宿接待家庭；
交流團同學入住國家飛行員招募中心

四月廿五日

參觀四川大學附屬中學校園及參觀天文台及星象館；分級觀課學習；參加校園升旗儀式、座談交流；參觀四川大學校園：水力工程實驗室及圖書館；遊覽武侯祠

四月廿六日

觀賞樂山大佛；參觀報國寺；
參觀國家級茶葉——「竹葉青」製造企業基地；
到峨嵋山腳紅山觀景區；成都夜市遊

四月廿七日

登上峨嵋山金頂，感受崇山峻嶺之美

四月廿八日

探訪地震遺址，考察附近新建社區設施；
遊覽古水利工程——都江堰；參觀金沙遺址博物館

四月廿九日

參與教育交流論壇；參與四川附中校園藝術週活動；參觀成都大熊貓繁育研究基地；
田園生活體驗——草莓採摘

四月三十日

在名菜館「巴國布衣」品嚐地道美食，
下午經深圳回香港

▼金沙遺址參觀



▼文藝表演



5B 俞紀明

宏偉的都江堰、樂山大佛、景色怡人的峨嵋山、報國寺，這些都令我目不暇給，但真正令我感受深切的，是四川的同輩：「**除了奮鬥，別無選擇**」這一句川大附中的口號，正好體現了他們的衝勁。與他們談及畢業志向時，他們都滿腔熱誠地說出理想，他們的目標是——大學。

4A 鄭宛霆

在到四川附中之前，我一直覺得在香港唸書很幸福：毋須整天上課及趕作業，毋須像四川同學那樣於假期的時候也在唸書，本來我真的是這樣認為。但經過這幾天交流之後，我才知道我是錯的。我被他們的勤奮態度深深感動，四川同學比我們**更懂得為自己的人生去奮鬥**。四川人的努力真的讓我很欣賞和敬佩。

四川附中 吳煥林

香港的俞紀明同學和我們在進入川港交流匯報排演的階段時，正如對他所信仰耶和華的忠誠，**整個過程實際比晚上自習還勞累，他卻沒有絲毫的怨言**。為應對翌日的表演，他不厭其煩的朗讀，從夕陽西下到月上柳梢，比較蹩腳的普通話也終於訓練到可以熟背的程度。歌曲的手語排演了三遍，竟就達到了當年我們班訓練三天的八成水準……表演時，**我們共同努力，比肩行走在通向夢想的彼岸**。



▲參與有關四川的講座



◀潘校長於教育論壇中致辭

▲川大附中勵志警句



▲本校同學與四川學生一起上課



▼本校同學與四川同學一起參與活動



▼同學參與中文課堂



◀▲乘船參觀樂山大佛



▶採草莓



忙碌



〔四川大學附屬中學
語文組組長，高級教師，
學科代頭人〕
雷聲老師

第一天來到美麗的劉梅軒中學，就發現老師們都很忙。科主任趙老師從8點一直上課到12點，才有空閒和我交流；而一位年輕的李老師，則是從早上一直上課到中午1點，2點才吃飯，完了我搭訕，她說她很想學好普通話，希望可以和我經常交談。但我想，這樣的幾分鐘的交談時間對於她來說都是很奢侈的。

忙，忙碌什麼呢？忙碌上課。中文科教師一般每週有28到32節課，此外，教師大多還擔任班主任工作。這樣計算下來，平均每天有近7節的課時。補充一點，擔任班主任沒有任何的酬報。趙老師笑談，如果誰在學期開始沒有分配到班主任工作，那簡直就是中了大獎。很不幸，她分配到了，所以，總是很忙碌。想想自己，在內地每週12節課，沒有班主任工作，還感覺不輕鬆。頓時，對香港的教師充滿了敬意。



除了忙碌上課，還忙碌看書。到了劉梅軒中學，助理教師為我準備好了教學資料《啟思中國語文資料套·中三》。打開盒子一看，倒吸一口涼氣，盒的內頁上赫然印著：“每年級備下列教材，包括一套光碟及15本書。”光碟有25張（其中15張是中三的），15本書，中三的教師都要用到，種類名字紛繁蕪雜，教師用書、工作紙（類似配套練習冊）、堂課紙、增益延伸閱讀冊、評估練習、文言讀本、創意寫作……哎呀呀！真是不勝枚舉、“駭人聽聞”。更要命的是，香港的語文教師幾乎都要同時教兩到三個年級，有時，還要教其他學科，例如通識課。（我後來竟然發現，殷老師在教授語文課外，還要帶領籃球隊。）面對這麼多的書和資料，該需要教師用多長的時間去理解和消化啊！所以，香港教育局的官員常常笑說：香港教師上樓梯都在備課。教師消化尚且如此，學生的消化又該如何呢？確實需要好好考量這個問題。

忙碌輔導。香港的中小學一般4點放學，教師卻往往六七點才回家。香港學制正在轉變，現時有一項教育的理念追求——照顧差異。所以，放學後，我還常常看到趙老師等還在樓道裏為個別學生輔導。即便沒有輔導學生，也還有大量的課業需要批改，所以，回家都很晚了。說到照顧差異，聽說學校在假期還常常將學習困難的學生組織起來進行補習，教師也都是無償上課。

忙碌活動。劉梅軒中學的校園活動豐富多彩，別開生面。記得推普周裏，中文科教師圍繞“神話”的主題，給學生們設計了多樣的娛樂遊戲，例如飛鏢人名、朗讀抽獎等，寓教於樂，吸引了很多學生的積極參與。這些活動，從構思、準備、實施，都是中文科教師們在背後的默默奉獻。

忙碌中飽含激情，勤勉中樂於奉獻，這就是我眼中的劉梅軒中學教師。

生命 影響 生命

與港乒名將一席話：

高禮澤的成功之路



記者：6A 劉承鋒

2004年，李靜和高禮澤組成「乒乓孖寶」出戰雅典奧運，闖出驕人成績——男子雙打銀牌。今次筆者很榮幸可以訪問這對組合的其中一員高禮澤先生。

劉：高先生和李先生本是國家隊成員，各自因為身體問題而退出，其後輾轉來到香港後，卻加入了港隊。到底有什麼原因令你繼續運動生涯呢？

高：不想放棄的主要原因是自己已經做了專業運動員十幾年，付出了很多很多。退出國家隊後，我希望這事業能延續下去，所以便輾轉加入了港隊。其實，加入港隊是個機緣巧合的結果，實在很奇妙。

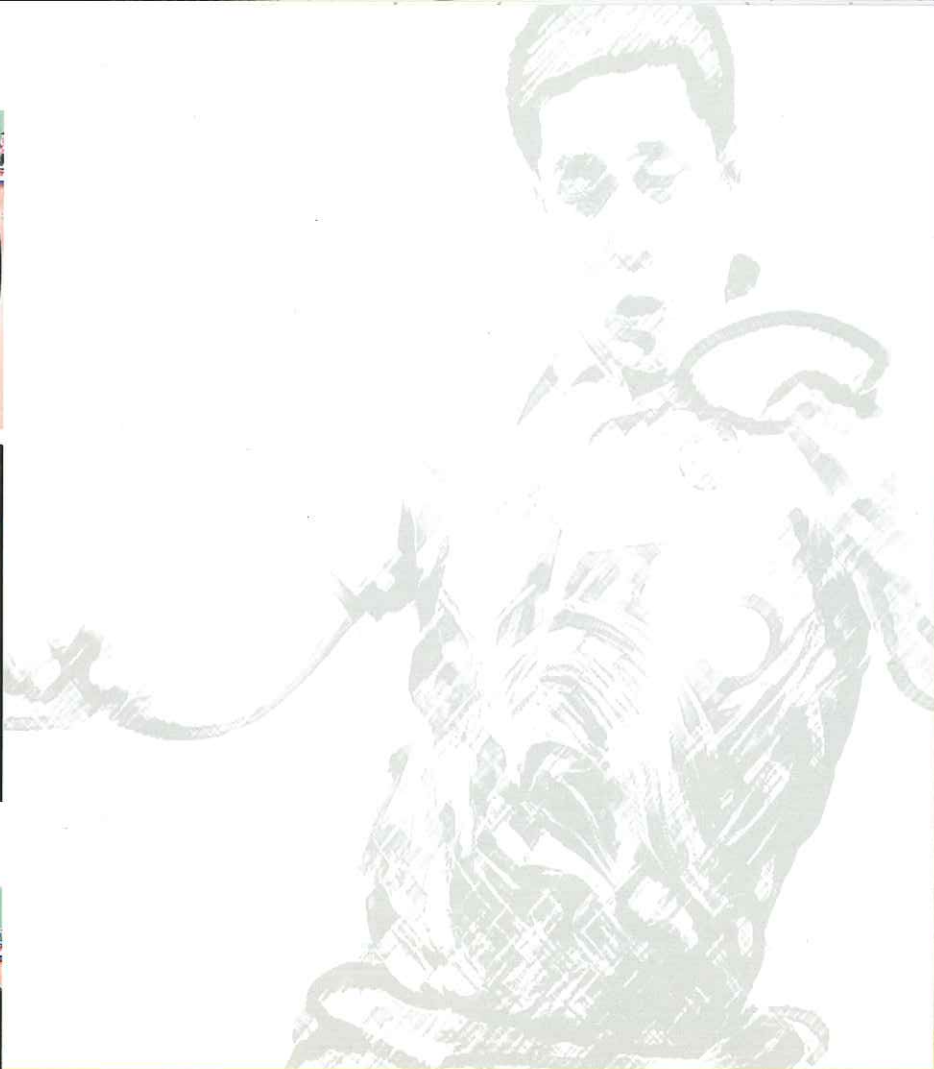
劉：那麼，在這十多年的運動員生涯中，你從運動當中學到了什麼？

高：我學到的是堅持不放棄的精神。國家隊內的競爭很激烈，要進行調整，我無奈地退出國家隊，那是一次深刻的挫敗。當時我的目標都是

世界冠軍，離開國家隊就意味著很難才能達成目標。我曾經想過放棄打球，有整整半年的時間沒有碰過乒乓球，既不讀書又不訓練。但多得教練陳江華先生，他覺得我有潛質，沒有放棄我，並提議我轉打其他隊伍，結果我去了德國打球，繼續我的運動生涯。

劉：有沒有什麼說話想寄語時下年青人及年青運動員？

高：首先，時下的年青人最需要學習的是刻苦，無論是否運動員也要學習，當然運動員要特別刻苦。為什麼要刻苦呢？舉個例，我們乒乓球隊練體能要跑一萬米，除了體能訓練外，還是意志力的鍛鍊，要我們養成刻苦的精神。當你習慣了刻苦，每次遇到挫折失敗，都不會抱怨，



都會「頂得住」，到退役後，發展其他事業，也會來得輕鬆些。另一方面，年青人也要努力學習，因為現今社會資源較以前豐富，學習也較以前容易。因此學生應該嚴格要求自己，建立一種堅強、不屈不撓的精神。

劉：其實當運動員那麼辛苦，你有沒有想過放棄？

高：一直以來都沒有。因為當運動員的機會是十分難得的。全中國有20萬人打職業賽，實在很難才能成為運動員，加入國家隊。而在香港，要當全職運動員，非要家人支持不可。因此這是十分值得的，況且我們取得了冠軍，為我們打下強心針。

劉：可不可以講一下這麼多年來，當運動員最開心的經歷？

高：最開心的事當然要數2004年的雅典奧運，那是我最開心的時刻。回想2000年，初到香港，香港的媒體大肆報導，說我們扼殺了香港運動員

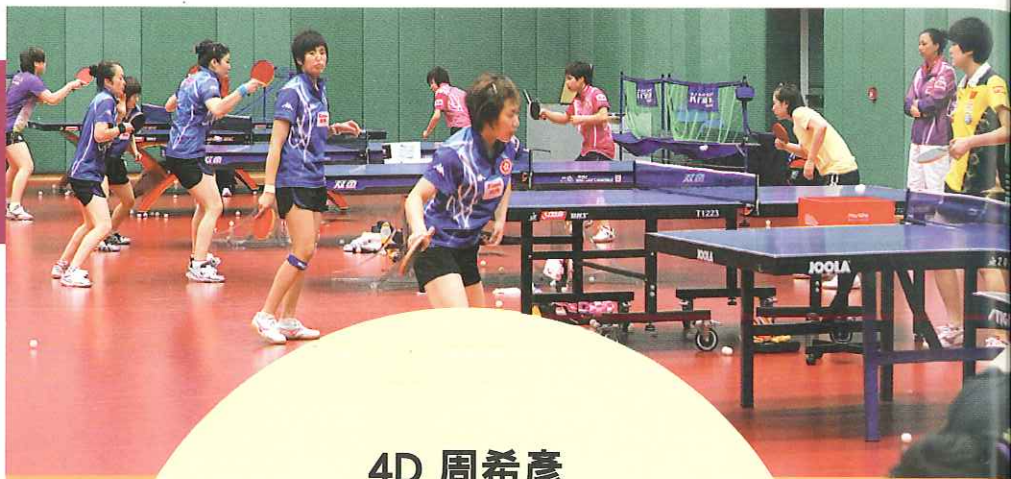
的機會；我們感到壓力非常大，每次遇到傳媒都要躲避。直至2003年亞洲錦標賽，我們終於得到冠軍，可說是吐氣揚眉。

劉：很多家長都擔心當運動員將來沒出路，你的看法如何？

高：誠然，在香港當運動員，退役後實在沒太大保障，但很多運動員都會在退役後，參加一些增值課程充實自己，繼而找另一份工作。而在國家隊，保障則大得多。他們會照顧退役運動員的生活，甚至替他們找工作，這方面很值得香港政府學習。



後記



問：兩位同學，今次參觀完港隊的正式訓練，有什麼得著呢？這些得著又如何應用到你的讀書學習方面呢？

4D 周希彥

答：我認為他們那種刻苦的精神最值得我們學習。他們經歷很多艱辛訓練，為的只是要代表香港出賽。至於如何應用在讀書方面呢，就是將那種努力不懈的精神放在讀書上。



5A 陳智杰

答：我認為經過剛才參觀完港隊訓練之後，可以看到中國隊和港隊的球員意志都十分堅定，訓練時都很認真；而我自己，真羞愧，過去五年花在練球的時間真的少之又少。經過今次參觀後，我有所反思，以後必會繼續花多點時間練乒乓球，但先決條件是學會如何把練球和讀書的時間分配好。打乒乓球上所需的堅定意志亦可應用於學習之上，同樣是要努力不懈，就算面對什麼困難，都盡力克服，以耐性去解決。



校外比賽成績

	主辦單位	學生姓名	比賽	成績
學術獎項	大埔區學校聯絡委員會	5A 鄧嘉欣	2010-2011年度大埔區 好學生獎勵計劃	表現突出學生獎
		5D 鄧敏儀		
		5D 楊凱麟		
		52 位學生		優秀學生獎
		354 位學生		好學生獎
	香港數學學會新數站	1D 陳頌康 3D 許健龍	第二屆全港中學生 數學短片創作比賽	初級組優異獎
	香港教育工作者聯會及 香港中學語文教育研究會	2A 謝禮匡	2010-11年度正字大行動	最佳表現獎
		2C 鄧安琪		
		2D 羅敏如		
	大埔區文藝協進會及 大埔萬家慶新春活動委員會 統籌	5B 徐可瑩	辛卯年新春書法及 對聯創作比賽	亞軍
5B 葉沛彰		季軍		
5B 黃穎彤		優異		
5B 陳慧賢		優異		
體育獎項	香港外展訓練學校主辦 外展越野挑戰賽2011	5E 陳彥銘	男子青年組（隊際賽）	冠軍
		4B 蕭 順		冠軍
		4C 馬梓朗		亞軍
	中國香港體育協會暨 奧林匹克委員會主辦 中銀香港第54屆體育節 奧運計時賽	3D 林家瑋	男子50米蝶泳	全港第八名
			男子100米蝶泳	全港第七名
	澳體會主辦	4B 蕭 順	男子青年組	全年最佳運動員
	中國香港體育協會暨 奧林匹克委員會主辦 中銀香港第54屆體育節	3D 林家瑋	男子三項鐵人接力賽	季軍
		4B 蕭 順		殿軍
	中國香港特別行政區 龍舟聯會主辦 2011龍舟邀請賽	2A 盧善衡	大埔中學啟濤陽光盃決賽	冠軍
		2C 陳去非		
		2C 陳裕軒		
		3A 黎佳威		
		3A 馮衍斌		
		3B 陳雋聰		
		3C 陳浩天		
		3C 李振稀		
3C 李浩光				
3C 李明揚				
3D 張凱量				
3E 劉永豪				
4B 陳世緣				
4B 何俊熙				
4B 林重鳴				
4C 梁玉暘				
4D 葉其峰				
4E 李勇毅				
4E 敖思衍				
4E 徐偉賢				
4F 鍾景豪				
張孝誌老師				
陳文傑老師				
楊得宇老師				
洪顯揚老師				
楊智強老師				
曾向添老師				

	主辦單位	學生姓名	比賽	成績
體育獎項	香港學界體育聯會大埔及北區中學分會	1A 鍾家灝	2010-2011 中學校際足球比賽（丙組）	十六強
		1A 梁浩鏘		
		1A 謝孝行		
		1B 黃加進		
		1B 楊啟聰		
		1C 羅浩藍		
		2A 李文傑		
		2A 李頌然		
		2A 陸榮軒		
		2C 羅卓楠		
		2C 黃國豪		
		2C 鄭兆岐		
		2C 羅浩權		
		2D 蘇啟康		
		2D 黃海年		
2E 徐偉邦				
其他獎項	社會福利署轄下之 推廣義工服務督導委員會	7A 吳希兒	義務工作嘉許金狀（服務超過200小時）	
		7A 黃道港		
		26 位學生		
		116 位學生		
	大埔環保會主辦 中銀香港慈善基金贊助	2E 袁景龍	地球日嘉年華暨全港中小學生 「廢·盡心機」設計比賽	優異獎
		3D 黃錡涯		
	大埔農墟及菜聯社有機種植 社群辦公室主辦	1A 陳煥桐	大埔農墟六周年 全港中學生攝影比賽	亞軍
	職業安全健康局	4B 蕭 順	職安健宣傳短片 創作大賽2010-11	季軍
		4B 陳亮節		
		4E 李勇毅		
	香港教育局主辦	合唱團	動感聲藝團音樂匯演	積極參與獎
	體育委員會 主辦 十八區區議會 康樂及文化事務署 第三屆全港運動會 中國香港體育協會暨 十八區啦啦隊大賽 奧林匹克委員會 協辦	1A 梁凱珊	第三屆全港運動會 十八區啦啦隊大賽	表現優異證書
		1C 蔡可旖		
		1D 羅卓希		
		1D 李雯琪		
1E 李諾婷				
2C 陳玥程				
2C 朱海晴				
2C 何嘉嘉				
2C 何盈盈				
2C 盧樂儀				
2C 鄧安琪				
2D 溫穎喬				
3A 莫雅詩				
3A 徐小蘭				
3B 馮凱盈				
3B 蘇詩洛				
3E 周小晴				
3E 謝碧琳				
4B 陸翠思				
5C 蘇蔚妍				
5D 李寶澄				
5D 李淑敏				
5D 李倩敏				