

# 南軒情



**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.lcmhlau.edu.hk  
傳真：2653 2111 電郵：school@lcmhlau.edu.hk

# 生命

# 再起



主辦單位及比賽	學生姓名	項目	成績
香港三項鐵人總會2013年水陸兩項鐵人聯賽	2D鄭名竣、3B陳樂然、4B鍾言禧	男子校際D組接力賽	亞軍
	2B傅天敏、2B鄧凱琳、2B葉鑽林、2C周美雪、2C吳嘉謙、2D廖千嬅、3A白可而、3B李秀唯	女子公開組 教練/領隊老師：郭詠賢老師、直葆琦老師	第五名
	3A司徒子琪、4C秦浩彬、4C蘇揚浚、5A蘇啟康、5B鄭文龍、5B鄭兆岐、5B李興發、5B盧善衡、5C馮衍聰、5E黃敬添、6E馮衍斌	U23青年錦標賽 教練/領隊老師：張孝誌老師、郭詠賢老師	季軍
	2D陳逸衡、2D鄭名竣、2D張晉祐、2D簡孝成、2D梁俊華、2D徐浩賢、2E程柏熹、3A方移熹、3D賴志文、3D梁煥鏗、4B袁偉智、5B蔡鎮聰、5B何啟業、5B葉澤賢、5B梁梓軒、5B廖啟榮、5B吳嘉祺、5E梁子謙、5E李卓珩、6B梁維健	U23青年錦標賽 教練/領隊老師：石龔老師	殿軍
	5A張焜霖、6A朱詠筠、6B李寶儀、6B盧樂絃、6C陳進娣、6C曾嘉紅、6D馬穎妍、6E吳嘉宜	女子甲組團體	季軍
	3A譚賜欣、3A鄧倩嵐、3B石芷倫、3B曾秋霞、3C王小欣、4B李諾婷、4C陳凱兒、4D張殷彤	女子乙組團體	第八名
	3A賴家耀、司徒子琪、3B陳樂然、3B王鴻新、3C吳愷洋、3D朱文杰、3D梁煥鏗、4B鍾言禧	男子乙組團體	季軍
	1D方偉豪、1D香樂文、1D黃俊達、1E顏偉俊、2D鄭名竣、2D譚雋永、2E鍾啟裕、2E馮柏程	男子丙組團體	殿軍
	6C曾嘉紅、4B鍾言禧、3A賴家耀、2D鄭名竣	女子甲組個人全場 男子乙組個人全場 男子乙組個人全場 男子丙組個人全場	冠軍 第七名 第十名 亞軍
	屯門區議會及屯門體育會聯合主辦 屯門民政事務處、康樂及文化事務署 及香港獨木舟總會協辦 2013屯門區小龍公開賽	2A陳堃灝、2D徐浩賢、2E程柏熹、3A司徒子琪、4B袁偉智、4C秦浩彬、4C蘇揚浚、5A蘇啟康、5B鄭文龍、5B鄭兆岐、5B李興發、5B蔡鎮聰、5B李興發、5B梁梓軒、5B盧善衡、5B吳嘉祺、5C馮衍聰、5E李卓珩、5E黃敬添、6B劉永豪、6B梁維健、6B鄧文良、6D李國立、6E馮衍斌、6E黎佳威、6E李浩光	青少年男子組U25組別 教練/領隊老師：張孝誌老師、石龔老師、郭詠賢老師、直葆琦老師、洪顯揚老師
3B陳樂然		男子少年組1999年	亞軍
3A鄧倩嵐		女子少年組1999年	季軍

其他獎項	獲獎者	項目	獎項
香港青年獎勵計劃主辦	5B甄家樂	香港青年獎勵計劃	銀章級
仁愛堂主辦 新鴻基金集團主贊助	6A張玉燕	「仁愛堂極地之旅—肯亞」	出征大使
義工服務發展局	6A林詩蓓	義工領袖	全年最佳義工青年領袖

體育獎項



香港學界體育聯會大埔及北區中學分會  
校際越野比賽2013

警察龍舟會主辦  
警察公共關係科少年警訊及  
青少年聯絡組聯合舉辦  
少年警訊國際龍舟慈善賽2013

香港三項鐵人總會主辦  
2013香港ITU三項鐵人  
亞洲盃水陸兩項鐵人賽

# 校長的話

潘慶輝校長

**著** 名教育家杜威先生曾說：「教育是一個不斷改造、不斷轉化的過程。」而中學生涯就正是青少年由兒童轉為成年人前的一個重要階段。這期間他們要面對許多生理和心理上的變化，並會努力去建立自己的形象，探索自己的途徑。此際，他們不免會遭遇各種困難及煩惱，需要老師和家長不斷的關懷與支持。

本校有不少同學的生命都得到更新，故事叫人鼓舞，值得同學學習。由小學升上中一的兩位同學陳添樂和詹灝嵐，分享了他們踏上人生新階段的喜悅和發現。他們都異口同聲地說自己的學業進步了，比以前更愛學習。從他們身上，大家可以感受到一種由新生命所散發出來的朝氣和活力。

曾有人說青少年期是巨變的時期（暴風期），像坐過山車般，起伏不定，特別在初中階段，偶一不慎，誤交損友，生命方向便會逆轉。浪子回頭的5C蘇澤森同學真誠地感謝老師對他的不離不棄、關愛與鼓勵。一艘船，必須朝向目標，才不會隨波逐流；同時也需要燈塔來指引方向，才能避過風暴，安抵彼岸。我們的老師都很願意成為他在大海航行中的明燈。

在追尋理想的路途上，若非一帆風順，而是遭遇不幸，我希望6A劉子俊的經歷能激勵大家。在他罹患惡疾，極度失落時，他找到了耶穌，聖經的說話成了再次燃亮他生命的恩光，使他由軟弱變剛強，重新起步。

當面對轉變和艱辛，許多人都自怨自艾或不知所措，但6B吳穎文同學卻以積極的心態去面對挑戰。為什麼她擁有這種韌力？為什麼她能心存盼望？因為她相信上帝給了她五千兩銀子。

是的，上帝給了每一位同學不同數量的銀子，讓大家可發揮恩賜。因此，我們一直都本著啟發潛能教育的宗旨，以耶穌的愛，與學生風雨同路，並且為他們刻意安排環境和機會，發展潛能。願同學們在師兄師姊身上得到啟示，在生命的成長路上，覓得正確的方向，展翅高飛！

## 第三屆全港學界 微型小說創作比賽， 開始報名了！

賽事統籌 曹宗罕老師



### 「大雨洗青山」

踏入第三屆全港學界微型小說創作比賽，心中不其然想起一句話：「大雨洗青山」。文學創作過程中，往往需要時間去沉澱和歷練，特別是優秀的作品，往往需要體悟人生各種辛酸矛盾，在萬千次洗刷中慢慢滋長，仿如青山被雨水洗滌一樣，有時濛濛細雨，有時雷電作響，青山靜穆，雨後春筍，最終茁壯成長！

由初審海選至終審細挑佳作，我們都感到每位參賽者的誠意，他們文字裡都活現年輕人獨有的青葱味，充滿著無限的生命力，令人勇往直前執筆寫作的衝動！

若您對文學創作同樣有這份熱情，報名吧！我們等著您的作品！比賽現已正式接受報名，**截止報名日期：2014年5月30日下午五時前**。請踴躍報名參加！

### 「本屆賽事開始接受電郵投稿參賽」

為簡化報名流程，本屆比賽開始接受電郵投稿參賽，參賽者只須將已填妥之參賽表格及作品，電郵至 [hkdreamstory@gmail.com](mailto:hkdreamstory@gmail.com) 就可。而參賽表格亦可於本校網頁下載。

#### 電郵報名注意事項：

1. 電郵主題，必須寫上學校名稱、參賽稿件數目，例如：「杏壇中學\_20份」。
2. 電郵附件之參賽作品，請寫上作品題目，但不可寫上參賽者姓名。
3. 電腦文檔格式必須以word file format存檔，並以「新細明體」字型及「12」字體大小輸入。
4. 本年度參賽表格亦重新設計，每間學校只須填寫一張參賽表格，就可讓多名參賽者報名，希望可以減省各校的行政工作。



著名作家陳蔚先生點評



著名作家黃勁輝先生點評



著名作家林浩光博士點評



細心閱讀新鮮出爐的文集



本校微型小說的統籌團隊合照



台上領獎合照

生命  
再起飛

# 有了目標 生命不一樣

蘇澤森，眉宇間帶點不羈，初中時無心向學，到處流連，尋找玩樂，浪費了兩年寶貴的學習時間；偶翻書本，人生方向突然出現眼前。於是，浪子回頭，一改頹風，言行令人刮目相看。



▲蘇澤森在看容若先生寫的書



▲蘇澤森與陳沛恩老師

## 近朱者赤， 近墨者黑

蘇澤森本是一個對自己有要求的人，中一時，還是個名列前茅的學生；但升上中二之後，因為受到校外一班朋友的影響，學習之心竟飛到九霄雲外去。澤森早出夜歸，終日與他們尋歡作樂，荒廢學業，把青春虛擲在吃喝玩樂上，習以為常。今天，回望過去，澤森十分慨歎：「那時真是浪費生命！」問他緣由，他一臉茫然，說：「當時父母對我的管教是權威式的，可能由於反叛心作祟，所以總想往外跑，跟著一班損友到處遊逛，做人態度受了他們的影響而不自知，真慚愧！」。

## 一語道破， 猛然覺醒

問澤森什麼時候省悟過來，他憶述：「到了中四，在老師的要求下，我不情不願地走到學校圖書館去，借閱一本成語故事書。作者容若是一位中文修養很高的人，對中國文字很有學識，自修中文而成功。我對這個人產生了好奇，於是，從網上閱讀有關他的資料。容若的父親為官時十分風光，生活奢華，人人羨慕，後來經歷改變，便失去一切。於是，他語重心長地提醒兒子『名利如浮雲，唯有知識最可靠』。」這一句話，當時就如當頭棒一般敲醒了澤森，使他明白許多人一生所追求的財富可轉眼成空，不能依靠憑藉，而用金錢買來的快樂也不能長存，唯有知識才一生受用。自此，澤森對知識的學習心，便再度萌芽。

## 開卷有益， 目標出現

「我是一個喜歡學習實用的知識的人，要我滿足學校和家長對分數的要求，我不感興趣，甚至抗拒」。那麼，漫無目的地遊逛了兩年，要重拾書本，動力從哪裏來呢？「因為我不甘於平庸！我想從事軟件開發！」澤森語氣堅定地說，眼裡現出光采。問他何以有此目標，他說：「中四第二學期，有一天，表哥推薦我看一本有關電腦程式編寫的書。我小時對電腦也曾有過興趣，但從沒主動深入去認識。當時在表哥的指導下，我看明白了它的內容，興趣就越看越濃，而軟件開發也因此成了我努力的目標。」有了目標，正如一艘船有了方向，澤森在學習及待人處事上就漸漸改變，向前啟航。

## 自我更新， 積極人生

「我現在積極投入學習，努力吸取知識，特別是電腦方面。同時回復了本性：對自己有要求，做事有責任感，樂意幫同學解決困難，不再粗言穢語」。澤森的轉變是有目共睹的，他在學校裡擔任學長，幫助師弟妹解決功課上的疑難，更擔任電腦維修隊的隊員，積極改進他的電腦技術。

## 感激師長， 叮嚀鼓勵

要重新踏上正軌，堅持不走向回頭路，不是一件容易的事。對老師的不離不棄，澤森心存感激地說：「多謝老師不斷給我許多正能量。陳沛恩老師時刻鼓勵我，又肯犧牲休息時間，放學幫我溫習。數學科廖老師、班主任梁東瑩老師，常苦口婆心地勸我上進。他們授課很認真，使我這個落後者能在很短時間內追上來。還有英文科的周月娥老師，她常常不厭其煩地解答我的疑問」。以往什麼都漫不經意，也不珍惜；現在澤森卻懂得感恩了，怪不得老師們都對他刮目相看。

## 真誠分享， 勉勵後學

問他有什麼寄語師弟妹？澤森一再強調：「我浪費了過去兩年時間，如今浪子回頭，還未做出成績來，怕說話沒有說服力。」態度十分謙遜。眼前的澤森的確跟從前不再一樣了，他能誠實面對自己的不足，實事求是，努力向目標邁進；相信只要堅持，佳績必指日可待。他勸勉師弟妹盡早找到自己的方向，積極做人，不要誤交損友，「別人叫你做不合理的事，例如抽煙、打交、喝酒、欺負人等，不能盲從，要明辨是非，三思而後行」。這是他肺腑之言，值得深思。



▲蘇澤森與梁東瑩老師



▶蘇澤森與周月娥老師

# C POWER SEE POWER

已經考入南華籃球青訓班的劉子俊，人如其名，長相俊俏，身手敏捷，一心想當職業籃球員。可是，忽然一覺醒來，手腳不能彎曲，從此長期服藥，被逼放棄理想，究竟他如何從幽谷中爬出來，再次看見生命的曙光呢？

## 籃球背後，是另一個生命的故事

劉子俊在初中時曾是叛逆少年，年少氣盛，不懂得尊重老師，特別上數學課的時候，常常與老師頂嘴，令老師發火，自己又不認錯，態度囂張。與同學相處，一不合己意，就亂發脾氣，務求別人遷就自己，服從自己。記缺點是家常便飯，學校的懲處記錄頁全被寫得密密麻麻的。為什麼會如此？「可能因為高小的時候父母離異，家庭不完整，性情反叛所致。」子俊娓娓道來，如說別人的故事。

## 讚美耶和華，一個悖逆少年改變了

「中二的時候，有一次上宗教課，我突然歌興大發，想上台表演，竟在課堂上大叫要加入敬拜隊，還喊著說：『我要讚美耶和華！我要讚美耶和華！』」子俊回想起來，對自己當時的舉動也感到莫名其妙。但更想不到的是蘇麗章老師見狀，竟真的邀請他參加敬拜隊——C POWER BAND (Christian power band)，還鼓勵他說：「要敬拜，就必須要認罪悔改，相信耶穌」。就是這樣，子俊便接受了蘇老師的邀請，到伊利沙伯體育館參加一個佈道會。當晚他深受上帝的愛所感動，真心決志跟隨耶穌。「那天的敬拜樂隊的領唱非常感人，歌聲十分美妙。我也很想像他們一樣事奉上帝。」一臉無邪的子俊微笑著說，彷彿上帝腳前的一個小天使。



▲劉子俊與教練



## 為理想而奮戰，林書豪成為目標

那年，林書豪剛剛於NBA成名，傳媒爭相報導。子俊心中對他十分敬佩，很希望像他一樣鶴立雞群，入選香港籃球總會青年訓練計劃。「我為此天天禱告，最後竟然入選了。起初每打一場籃球前我都禱告，後來自以為自己很有本事、很有能力，就把上帝忘記了，再到Nike League遴選，我入球很多，自以為一定會被選中，卻不成功。」子俊在上帝面前深深悔咎，謙卑下來。「到參加南華青訓選拔的時候，我一球不入，但卻被選中了。」他為上帝的安排感到很詫異和感恩。

## 歡呼聲過後，惡夢急來，理想夢碎

到在南華青訓的第三階段，子俊的表現依然出色，常受到觀眾朋友歡呼喝采，可是卻萬萬想不到，最後竟不能擠身至第四階段。「中五第二學期，一天，我全身關節僵硬，不能動彈，手指發黑。」子俊痛苦地憶述。當時他心中忐忑不安，輾轉難眠，真希望自己不是患上什麼絕症。「看完報告，醫生診斷為類風濕性關節炎，彷彿為我的籃球生命宣判了死刑。我難過得一言不發，回校上課。可是，在敬拜隊詩歌練習的時候，唱到『神大愛』卻忍不住大哭起來。蘇老師知道原因後，立刻跟我一起禱告。」其後，他時常要入院抽血抽骨髓檢驗，也要服食類固醇藥物，副作用是整個人變得像個球一樣，又肥又圓。昔日他是一個威風八面，愛出風頭的籃球英雄，如今自己竟變成了一個籃球，被同學取笑，心裡面很是難受。」子俊說來輕鬆，其實是笑中有淚。由於所患的病是免疫系統失調所致，所以他要吃抗癌藥，影響了肝臟，不能再當籃球員，理想從此破滅。他曾抱怨上帝為何惡運偏偏選中他，經歷這場



▼劉子俊在看聖經



▲劉子俊在敬拜隊練習詩歌



▲劉子俊與蘇麗章老師一起禱告

災病。住院期間，教會霍牧師、陳傳道、院牧、班主任及同學等都不時去探望鼓勵，與他一起禱告。「當時有位同學送了我一本書《喜樂人生》給我看，我看見『喜樂』兩個字就覺得很不順眼，只翻了數頁就沒有看下去。」說時，心中仍有半絲苦澀。

## 神的話語給他力量，再次站起來

雖有牧者朋友支持，但遭受如此打擊，子俊如何重新得力，與病魔作戰，同時又要應付高中繁重的課業呢？「在林書豪一次分享活動中，他引用了羅馬書5章2至8節這幾節經文提醒了我，經歷患難，上帝原意不是要我受苦，而是要我在苦難中學會忍耐。人生並非能時時如自己所願，也不會刻刻一帆風順，但上帝不會丟棄我，祂會與我同步經過，進到人生的另一種層次。」因為有神的愛在心中，子俊不再追求表面的榮耀，而是在患難中持守盼望，靠著神給他的力量，面對一個又一個的難關。

## 神關了那扇窗，卻為他開了另一扇門

「這個病打亂了我對前途的計劃，本來我想做運動員或讀體育，現在身體有病痛，這條路被封了，但上帝為我開了另一扇門，就是視覺藝術。我再沒藉口去打波而不讀書，如今反能專注地坐定去畫畫，發展我的藝術潛能。」今天，子俊已再次站起來，朝上帝為他開的路走去，以往的烈火少年已蛻變為溫柔的君子，遇事不順心，不會亂發脾氣，而是會忍。面對新高中考試，不管功課有多難，數題有多深，他都不再放棄逃避，隨便歸咎於老師，而是會鼓起勇氣去尋求解決的辦法。從他身上，我們可以見到神更新生命的大能，哈利路亞！

在患難中，也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈，將神的愛澆灌在我們心裡。

— 羅馬書5章2至8節

# 五千兩銀子的 的啟示



吳穎文，六歲開始接受體操訓練，小小年紀已贏得全港競技體操公開及新秀比賽女子組全能冠軍。其後，她到內地接受專業運動員的培訓，但三年的艱苦訓練卻換來一身傷患，被迫折返香港，在考場上，再與別人爭高下。她所遭遇的困難比一般考生為多，究竟她是抱著什麼心態去面對的呢？

## 轉移目標，再踏香江面對新挑戰

與香港教育脫了軌三年的穎文，到中五的時候才由內地回歸，進入本校。起初成績遠遠落後於人，但在她憂鬱眼神的背後，是一顆堅強的心，所以，短短一年，她已追趕上來，更名列前茅。問她曾遇到什麼困難，她只淡淡的說：

「因為我沒有在香港讀中四，所以要額外花時間去追課程。還有，以前在內地讀書，我讀的是國際學校，老師用英語授課；現在學習語言由英文轉為中文，我需要一段時間去適應。」

## 意志堅定，作好吃苦的準備

面對挫折，穎文從沒有想過要放棄，她像個飽經歷練的智者，說：「第一，我由小一開始接受運動員的體操訓練，明白到紀律、刻苦、忍耐的重要性。第二，我要入大學的目標很清晰。我覺得做任何事，心態很重要。既然一開始已經知道自己落後他人，就要比別人更努力，更認真，付出更多時間。」道理是老生常談，但試問有多少人肯用心去實踐呢？這是穎文在心態上比別人優勝的地方。



▶ 穎文參加文化交流團

## 放眼世界，為鞏固學問而甘願犧牲

有了正確的心態，穎文還有什麼具體的方法去應付學科上實際遇到的困難呢？她很自信地說：「要增強中國語文能力，我認為要多看中文書，留意句子的結構，多積累成語詞彙。另外，我以前沒有修讀過通識和

中史，這兩科的內容對我來說，本是陌生的。但因為我想深入認識祖國的歷史，又想擴闊世界觀，加上通識科的內容與生活息息相關，所以我反而不覺得困難。我相信只要平時多留心社會時事、世界動向，就能應付。」上天很公平，每人每天可應用的時間都是二十四小時，穎文究竟如何與時間競賽，追回一年的課程呢？「我在時間的安排上要權衡輕重，選擇取捨，作出犧牲，例如減少和朋友出外玩樂的時間，減少旅行活動的時間等。有了目標，便需要有耐性一步步去達成，將勤補拙，不能因一時的挫敗或誘惑而輕易放棄。」想不到年紀輕輕的她，思想竟如此成熟，真值得師弟師妹們向她學習。

## 追求卓越，善用五千兩銀子

除了體操訓練強化她的耐力和意志外，問穎文何以能如此堅定？她表示信仰給她很大的幫助：「聖經教導我們要在世上作鹽作光，但在此之前要先裝備自己，有鞏固的知識基礎。馬太福音25章14至30節提到一個天國的比喻，我不想做那個將一千兩銀子埋在地下不用的僕人，神既然給予我們生命力，我要像那領五千兩銀子的僕人一樣，利用神所賦予的恩賜才能，好好發揮，才無愧於心。」是的，每個人天賦的才能都不同，若只終日自怨不及別人，把所有的也埋沒了，實在可惜。「電影〈打死不離三兄弟3 idiots〉中有一句說話：『Pursue excellence, and success will follow』，意思是追求卓越，成功自來。做任何事不必問收成，最重要在過程中全力以赴。我相信有這種心態，沒有什麼困難可以阻擋你的前路。」這是穎文對大家的祝願和鼓勵，同學們，你有沒有善用上帝給你的千兩銀子呢？



▲ 穎文參加文化交流團



▲ 穎文在溫習

# 我不再是小學雞了



1A  
詹靜嵐

「我升中後，成績進步許多，特別是英文科。小學時英文很差，現在英文科梁老師教學很用心，讓我透徹理解，所以進步很大。她利用中午及放學的休息時間，邀約成績不好的同學參與補課，同時也邀請成績較好的同學自願作助教，強弱互補，教學相長，我十分喜愛這種形式的學習。」

「我覺得自己長大了，由BB變成青少年，由不聽書變成聽書，不再是小學雞，而是變成了中學鴨，到處交流學習，放眼世界。我比從前乖了，努力了，朋友不一樣。特別感謝中二三四師兄姊們的關照和教導。」

「校長很親民，對學生很好。老師很關心我，肯花時間替我補課，而且教得很深入，令我成績進步了。更開心的是，同一小學升上來的同學與我感情深厚多了，大家每天會在功課上互相幫助。上校車時，若發現有同學沒上學，會打電話問候關心對方；有空時，大家坐在一起回味小學的日子，特別愉快。」

「TOP TEEN CAMP給我很多開心的回憶，例如可以同同學一起過夜，一起煮食，一起夜行。營期中的各項任務都有一定的難度和挑戰性，克服種種困難就得到一份成功和滿足感。難忘的是在夜空中可以看到燈光閃爍的青馬大橋，還有一個很大的月亮，與一個長條形的北斗七星陣。」

「不能不提的是學校的大旅行，我們一起燒烤，特別是爭著燒給我們摯愛的直老師和梁老師。我們把彩色繽紛的棉花糖都燒焦了，變成焦糖，大家都為此哈哈大笑。最後，男女同學更興奮地大聲高歌校歌，彼此對唱，聲量越鬥越高，陳副校還把這開心的片段錄影下來哩！」



# 生命再飛



▲梁老師輔導同學的情況

▲直老師指導受訪同學功課

# 原來學習可以這樣有趣

1A  
陳添樂

「升中後，我認識了一班性格不同的同學，有風趣的、沉靜的，上課很開心。在這裏，自由度大了，例如班職位，既可自薦，又可全班投票選出。我因此有機會做班長，學做一個領袖。與小學同學在中學重遇，也是一件開心的事，大家常有說有笑地一起回憶小學舊事，樂趣無窮。不但如此，在SMILE多元智能主動學習計劃中，我更認識到其他不同班別的中一同學，建立不少友誼。」

「上了中學，我進步不少。剛入學時，常與同學吵架，玩針對；後來經老師教導，學習到如何與人相處，現在與同學關係好得多，彼此相處非常和洽。在學業方面，直老師和梁老師常教我們考試和溫習的秘訣，使我比從前更有自信，更加努力，例如數學科雖有難度，但我當作是一種挑戰。」

「我很喜歡學校的老師，班主任直老師常鼓勵同學同甘共苦，有獎同取，有罰同當，例如有同學欠交功課，班主任會用WHATSAPP群組提醒全班同學，而同學繼而互相提醒，現在欠交功課的情況已大有改善。我在音樂課多學了不少樂器及音樂理論，我最欣賞這一科的考核方式，同學可按自己的喜好，自選一種樂器或樂曲來考試。」

「TOP TEEN訓練我們的團結精神，使我們懂得與人合作，做事更有耐力。營期中我們要合作紮一個營。紮營是一個人做不到的事，必須齊心協力，才能成功。我們在山上紮營，要抵受山上的冰冷，還有穿越陡斜多彎的山路，真不簡單。上下山時膝腳都很受力，增加TOP TEEN訓練的難度。我最難忘的是晚上觀看漫天的星星及尋找雙子星座，大家都感到很興奮。」

梁老師輔導同學的情況

# 校園巡禮

為使家長和區內人士能更深入了解本校的辦學理念及學生的學習情況，本校於2013年12月21日開放日當天舉辦『校園巡禮』。今次的主題圍繞香草(Herbs)，內容寓學習於活動，包括家政科即場焗製薄荷(Spearmint)朱古力曲奇，由學生親自講解及烹調，更以兩款分別以黃糖及白糖焗製而成的曲奇，挑戰來賓的味覺，在營養價值及味道上作比較。科學科則安排製作迷迭香(Rosemary)浴鹽，由學生講解浴鹽對皮膚的益處。來賓只要摘下迷迭香，混在海鹽中，把它研磨成浴鹽，便可製成一份貼心的小禮物！而設計與工藝科就先以鐳射切割機預備了香草型便條夾的半製成品，來賓挑選心愛的香草形狀後，可親手製作便條夾，美觀實用。負責有機耕種導賞的同學接待來賓參觀園圃，詳盡介紹各款香草，包括薄荷(Spearmint)、迷迭香(Rosemary)及香茅(Lemon grass)等，即場教授以插枝法培植迷迭香。而英文科則安排攤位遊戲，及富英倫格調的香草茶茶座。

當天參加『校園巡禮』的來賓超過200人，他們透過味覺、嗅覺、觸覺及視覺經歷80分鐘的「香草之旅」、體驗學習的樂趣之外，更以心靈去見證本校學生的成長。



▼ 英文科香草茶試飲



▲ 英文科有關香草的攤位遊戲



▲ 科學科製作迷迭香浴鹽



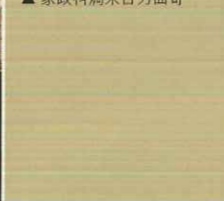
▲ 大家一起製作便條夾



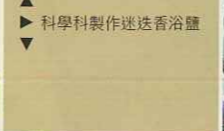
▲ 設計與工藝科製作便條夾所需部件



▲ 家政科焗朱古力曲奇



▲ 科學科製作迷迭香浴鹽

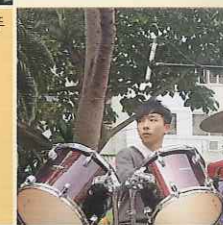


# 愛樂飄飄在大埔 2013 音樂會

普天同慶的聖誕，最有意義的事莫過於與別人分享愛和歡樂了。有見及此，本校近年都與救世軍港澳軍區大埔長者綜合服務中心於大埔墟四里公園合辦聖誕音樂會。活動目的在宣揚關愛及跨代共融文化，為區內居民送上一份聖誕溫暖。二零一三年十二月二十一日，音樂會出席者達800多人，透過詩歌、音樂演奏及舞蹈匯演，長者與中、小、幼學生攜手演出。參與其中的同學，有的擔任司儀，有的演奏樂器，有的表演武術，有的唱歌跳舞；也有不少同學在台下默默付出，例如搬桌椅，吹氣球，派禮物，維持秩序，負責音響攝影等。大家無懼寒風日曬，各展所能，不分你我，盡力把歡樂帶給每一個街坊。同學們雖然犧牲了時間和精神，但在付出愛的同時，卻得到了金錢買不到的滿足和快樂。



▲ 樂隊鼓手



▼ 唱歌表演



▲ 歌詠團唱詩歌



◀ 吉他合奏 ▶



▶ 長者唱福音粵曲



▶ 長幼合唱



▶ 大會司儀



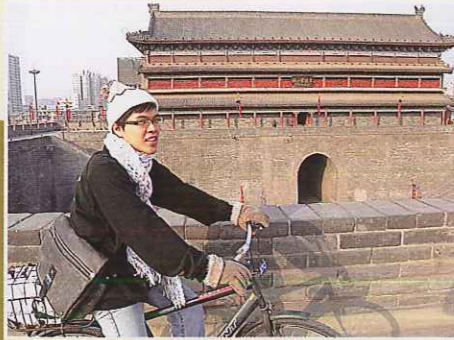
▼ 武術表演



▶ 舞旗表演



學生中心



吳顯揚老師 George

我喜歡哲學、籃球和傾心事。學生時代的口頭禪是「征服世界」，工作之後就轉了「保護地球」。我很喜歡一句歌詞：「努力又是什麼，如果目標已經出錯」



陳嘉欣老師 Karen

大家好，我是Miss Chan！今年負責中一SMILES，同學們都喜歡稱呼我MISS CHAN CHAN。我最喜歡的活動是打羽毛球、游泳、攀石、攝影和旅遊。希望能認識您更多，與您一起享受生命，同心同行，一起成長！



蔡冠樟老師 Mathew

大家好！我是蔡Sir，很高興能在學校和你們一同學習、成長。我最喜愛的運動是足球和長跑。我尤愛長跑，因為它能以舒展身心、磨煉意志。每次跑經海旁之時，被輕風吹拂的感覺多好！繁忙的都市生活總令人忘記生活平衡。若有空，一齊跑吧！



李兆鏗老師

大家好，我是李sir！我的興趣是潛水、獨木舟、跑山、足球、網球、羽毛球、Wakeboard、渡海泳、攀石……只要是運動，我都非常有興趣！如果你想學或者了解各種運動，可以隨時找我，我很樂意同大家分享！

中二導師



鍾楊柳老師 Joy

我喜歡看書、看電影，有空會去旅行，發現生活的有趣之處。期待和你一起成長，享受美好時光！

點



魏芷茵老師 Erica

Hi~各位同學大家好，很開心可以在學校與你們相遇。我係魏芷茵老師，負責中三SMART PLUS。我本身係一位註冊社工，好歡迎你地同我傾下計。

我好鐘意去旅行、玩下Card Game同潛水等等，仲有同你地班年輕人一齊玩，希望能夠同你地一齊成長，創造回憶啦！！見到我不妨同我Say個Hi！

將

錄

中三導師

校外比賽成績〔節錄〕

主辦單位及比賽	學生姓名	項目	成績
羅氏慈善基金及香港教育局	6B黃明慧	高中應用學習獎學金2012-2013	獎學金
屈臣氏集團	6A朱詠筠	屈臣氏集團香港學生運動員獎2013-2014	獎學金
香港博思會	6B吳穎文、6C黃逸藍	希望獎學金	獎學金
第六十五屆香港學校朗誦節	2B蔡可怡	中學一、二年級女子組詩詞獨誦(普通話)	優良
	2B傅天敏		良好
	5A何嘉嘉	中學五、六年級女子組詩詞獨誦(普通話)	良好
2013-2014大埔公民教育運動委員會	6A張玉燕、6A羅凱盈	大埔區傑出服務公民獎	
	6B林詩蓓		
	5B盧善衡、6C曾嘉紅		
2013-2014大埔公民教育運動委員會剪報比賽	6A鄧舜甄	中學組	冠軍
香港升旗隊總會	1B林浚賢、	基本步操章	
	1C許鑫炎、1C洗極富		
	2B趙毅進、2B馬薪丰 2C郭善彬、2C李栢希		
柏立基爵士信託基金委員會	3A譚賜欣、6C曾嘉紅	柏立基爵士信託基金傑出學生資助(非學術範疇)	
展亮技能發展中心 「敬業樂業·亮麗人生」數碼攝影比賽	6E張偉灃	主流學校中學組	季軍
大埔區文藝協進會甲午新春對聯創作比賽	6B羅凱盈	(青少年組)	優異獎
	6A潘錦威、6B吳穎文	(公開組)	優異獎
社會福利署推廣義工服務督導委員會	3C石守政	義工運動	嘉許金狀
	26位同學		嘉許銀狀
	100位同學		嘉許銅狀
青苗基金	2B葉鎧林、2B蔡可怡	青苗學界進步獎2012-13	嘉許狀
	2D吳光曜、2E蔡傲鋒		
	4A駱泳如、4B蔡傲星		
	4C蘇錦萍、5C蘇澤森		
	5E黃芳萱		
澳洲數學信託基金會	5A陳家賢	澳洲數學比賽2013	優異獎
星島日報、英文虎報及香港教育局	3C吳嘉豪	星島第二十九屆全港校際辯論比賽	最佳辯員獎、 最佳交互答問辯論員獎
香港基本法推介聯席會議	4A駱泳如	基本法多面睇全港學生辯論賽	最佳辯員獎
靈禪堂劉梅軒中學及華文微型小說學會(香港) 第二屆全港微型小說創作比賽	6B林子楓	高中組	作家推薦獎
大埔區文藝協進會大埔區校際歌唱比賽	本校歌詠團	中學組	銅獎

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會 校際游泳比賽2012	6C曾嘉紅	女子甲200米自由泳	季軍
香港三項鐵人總會 Hong Kong Life Triathlon Championships 2013	6C曾嘉紅	女子16-19歲	冠軍
Revolution Asia - Compressport Splash'n Dash Aquathlon Race 2	6C曾嘉紅	女子16-19歲	亞軍
Aquawiz - Sogo Hong Kong Aquathlon Series 2013 Race 2	6C曾嘉紅	女子16-19歲	季軍
香港三項鐵人總會2013水陸兩項鐵人聯賽	6C曾嘉紅	女子16-19歲(比賽2,3,4,5)	冠軍
運動版圖有限公司 Garden Si Si Sic Hong Kong Triathlon Challenge Race 2013	6C曾嘉紅	女子18-29歲	冠軍
台灣鐵人三項公司2013 Ironman 70.3 Taiwan	6C曾嘉紅	女子18-24歲	季軍
Revolution Asia - Summer Ocean Swim Series	6C曾嘉紅	女子16-19歲	亞軍
青少年運動基金第三屆美津濃城門河10公里賽	6C曾嘉紅	女子16-19歲	季軍
The Penang International Dragon Boat Festival Committee (PIDBF) 與及 The Penang Pesta Dragon Boat Race 2013 合辦 香港獨木舟總會協辦	2A陳堃灝、2D廖千嬅	馬來西亞檳城 龍舟錦標賽2013 U23國際男女混合組	第五名
	2C周美雪、3B李秀唯		
	3A白可而、司徒子琪		
	4C蘇揚浚、4D李珮沂		
	5A蘇啟康、5B蔡鎮聰		
	5B鄭文龍、5B鄭兆岐		
	5B李興發、5B李卓珩		
	5B盧善衡、5B吳嘉祺		
	5B梁梓軒、5C馮衍聰		
	6A朱詠筠、6B梁維健		
6D李國立、6E吳嘉宜			
6E鄧伊婷、6E馮衍斌			