

二零一四年六月

第 30 期



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

軒情

做得起勁
學得精彩





校長的話



Welcome To Our School

潘慶輝校長

學 校應該教什麼，應該怎樣教，是每一個教育工作者時刻思考的問題。我認為教育應以人為本，配合學生不同的特質，以不同的方式去施教，才能收到最大的效益。譬如，有些人天生偏用眼睛去學習，應鼓勵他們多閱讀；有些人則喜歡以耳朵去吸收，應多給他專心聆聽的機會；然而也有些人要在行動中才容易領悟，那便要給他多安排不同的生活經歷。

曾在書中看過這樣的說法：「我們會掌握閱讀內容的10%，聽到內容的15%，但親身經歷的80%。」相對於不同的學習方法，個人體驗所能給學生的，較諸書本所看，課堂所聽，會更深刻持久。因此，本校很重視活動教學，也投放不少資源，為不同性向的學生，籌辦課外活動，安排交流體驗，組織義工服務等等，以便他們在工作或經歷中，有更深層次的學習。

今期軒情，3A王子維及3D蘇演婷告訴我們，在武術苦練中學會了堅忍，並以武術精神去對待學習。5A郭逸榮與大家分享了他到日本交流後，對異地文化的反思。因為看到別人文化的優越處，他奮起不作「低頭族」。5A陳慶利及5E呂洛頤不甘作井底之蛙，由香港跳到美國，認識到外國學生在不同天空下的學習模式，也學會了獨立。4A王樂童及林浩潼在靈糧義工隊的服務中有深刻的感悟，並學到很多書本上學不到的東西。

同學們在生活中學習，同時在學習中為將來升學與就業奠下良好的基礎。早前，《施政報告》公布政府將資助全港中學推動生涯規劃，讓中學生在畢業前清楚掌握個人職業性向，使他們可因應自己的強弱項，作生涯規劃。本校去年暑假，已為升中六同學安排參加實習工作計劃，希望藉此讓同學在實際工作中，準確掌握個人的特點和強項，發掘自己的興趣和能力。6B吳可儀在律師樓的實習工作，教曉了她何謂專業態度。她將以這次工作體驗所得，開始她的生涯規劃。

今天，學習是沒有牆的，無論在課室之內，或是課室之外，只要肯認真，肯堅持，同學們都可找到學習的目標與內容，領悟更多做人處事的道理，為你的生涯規劃作好準備。願大家在聖靈的引導下、在主耶穌的恩典中，**做得起勁，學得精彩。**

生涯規劃， 體驗專業生活

在實習計劃中，可儀表示得益不少。因日常所接觸到的，盡是法律文件，她固然從中學到不少英文專業用語；也由於工作上的需要，她增強了網絡尋找資料的技巧。「但是，我覺得最重要的是學會了何謂專業。工作是一種責任，沒有選擇，只能以專業的態度去對待，無論你是否喜歡做，也要把它完成。在律師樓的工作環境裡，不如電視劇般可以常常聊天，人人都埋頭苦幹，專心一志。受到他們的感染，我也覺得要嚴肅對待自己的工作。遇到難題，自己不敢隨便打擾別人，都必先自行動腦筋，想辦法解決。」最後能把工作做好，可儀感到既滿足，又快樂。

除了專業精神外，實習工作還帶給可儀一個意外的收穫，那就是建立了良好的生活作息習慣。「因為怕遲到，所以要很早起床，吃完早餐，才上班。下班後，經過一天繁忙的工作，感到很疲累，很早便上床睡覺。準時上班，定時飲食，結果，上班比上學更為健康，什麼都自動自覺，不用強迫。」另外，上班的日子，交通費不輕，出外吃飯又比帶飯盒貴，可儀也學懂了節儉，她說：「自己辛苦工作，才明白家人賺錢艱難，所以不會胡亂揮霍，自此更加尊重及愛錫家人。」

這些體會令可儀長大了，不會像時下年青人那樣停留於吃、睡、玩，或留在家中無所事事，虛擲光陰。她對工作有了確切的認識，可根據自己性向能力，確定奮鬥目標，作策略安排，開始她的生涯規劃。

吳可儀，一心追求卓越，在升中六的暑假，便率先參加了由專業人士（牙醫、律師、工程師、會計師）協會主辦的實習計劃Summer Internship for Secondary Students 2013，以便可以認清自己的能力和興趣，為未來的職業發展，作好生涯規劃的準備。她的工作地點是中環的KC Ho & Fong Solicitors and Notaries何君柱律師樓，實習為期10天。

上班的頭一天，可儀心想律師是專業人士，社會地位崇高，加上工作地點又在政商要人經常出沒的中環，為免失禮，便刻意裝扮自己，比上班時間，早一個半小時出門，以防遲到。她的態度比上學時還要認真，堪作上班一族的模範。

作為一個實習生，她的工作輕鬆容易嗎？「我的工作，包括輸入或掃描有關按揭及樓宇買賣的資料，也要覆核每一個案的收費是否正確。其次是在網上案例資料庫尋找相關的資料，例如找出判案書中有什麼地方與律師要處理的個案相似，有什麼求情點；有時也會幫忙作點中英文翻譯。」可儀認為對她一個中五生來說，那些工作尚幸可以應付，還有點挑戰性，她為自己能完成任務而感到自豪。



服務經歷 是最好的學習

林浩潼、王樂童，靈糧義工隊的副隊長，曾參與過大大小小不同類型的服務。

例如：為樂思會賣米，為突破機構賣旗，為匡智會義賣曲奇餅，為殘障人士義行義跑籌款，於校內協助籌備公民教育周，幫老師推廣共融文化，教同學做母親節頭飾禮物等等。其實，校內曾舉辦的義工服務多不勝數，除靈糧義工隊外，也有全級同學一起參與的，例如，探訪長者及為他們清潔家居等。

在這許多的服務經歷中，感受最深刻的是哪一次呢？

兩位副隊長都異口同聲地答：「到街上賣旗！」賣旗是一件常見而又不費力的工作，為什麼叫他們難忘呢？樂童搶著說：「該機構的賣旗服務，分兩段時間，而我們所負責的是第二輪，由上午十時至十一時，當時很多路人在較早的時間已經買了旗，我們只好站著苦苦等待新的目標出現。更沒有想過的是：在同一條街上負責賣旗的他校學生也不少，我們必須快人一步，走到目標面前，否則，我們的旗袋便不能在限時內裝滿善款。」「起初，因為找不到人買旗，我們感到十分沮喪，距離交旗袋的時間愈近，心裏就愈焦急。」浩潼補充道。

窮則變，變則通，最後，他們不顧一切，見人就問，不管他買了沒有；也不再停駐在一個地方，一邊行一邊問，他們的熱情終於感動了很多途人慷慨解囊，善款滿載而歸。「這次經歷，讓我們體會到有些事情看似容易，但其中可能有不足為外人道的艱難，以後對其他服務自己的人，我們都需抱一個寬容體諒的心。」樂童點頭同意，加了一句：「有些困難，看似難以解決，其實只要我們改變想法，肯去嘗試，是可以迎刃而解的。」

平時要應付課業及測考，已經很花時間，也很吃力，為什麼他們還會去參與義工服務呢？

「在我們眼中，義工隊不單是一個服務單位，也是一個學習單位。在義工隊的服務中，我們學到很多書本上學不到的東西，例如：應該用什麼態度和語氣去跟陌生人交談，明白到耐心聆聽對溝通的重要性，怎樣把資料說得清楚讓人明白。又譬如：在公民教育周，雖然只是協助老師，但透過多元活動及障礙賽，真切體會到盲人或殘障人士的困難，與其他同學一起學習到共融的訊息。」樂童認真地說。



▲浩潼與樂童為突破機構賣旗



▲為樂思會向路人籌款



▶為義務工作發展局賣旗籌款



◀公民教育周的盲人障礙賽



▶母親節髮夾製作活動



▼樂思米義賣大行動



「書本上的知識，學了很容易會忘記，不留痕跡，於真實生活中親身體驗到的，才較為深刻持久。有些做人的學問，在書上是學不會的，例如合作的精神，只能在群體中實踐，才能明白。知識必須放在生活中應用，才有意思。」浩潼徐徐地說出她個人的深切體會。

「還有，平時和隊員開會，可學到如何與不同年級的同學溝通，聽取不同的意見。籌辦活動時，也學到怎樣分工，怎樣宣傳，怎樣佈置場地等。」想不到服務經歷不但令同學心智更成熟，還帶來多元能力的提升呢！



▲世界公民日活動開幕禮

▼義族部落重建大行動



從兩人說話時的眼神、臉上的笑容，相信浩潼和樂童，也一定體會到助人為快樂之本，這是一種玩電子遊戲、逛商場、買東西所得不到的快樂。他們的付出雖然沒有物質的回報，但心靈的滿足卻是金錢所買不到的。老師的一聲讚賞，路人的一個微笑，長者的一句感謝，都可以令他們開心雀躍，為他們的生命增添動力。他們說得沒錯，義工服務確是一堂堂寶貴的生命成長課。

▶長者家居探訪



▶▶為長者清潔家居

東渡少年 不「低頭」

郭逸榮，愛思考，肯嘗試，對學習充滿熱誠。他雖然年紀輕輕，卻已懂得把握每一個可以為自己增值的機會，參加了東亞青少年大交流計劃的甄選。這個計劃邀請全世界的青少年，親身到日本了解當地的生活和文化，旅費得到日本政府資助。結果，逸榮脫穎而出，成為了香港學生團六十三人中的一位。旅程為期九天，住宿東京、名古屋、京都、滋賀和大阪，參加者除了參觀不同的名勝和博物館外，還要參加講座，到學校上課，及寄住在日本人的家庭中。

異地文化刺激反思

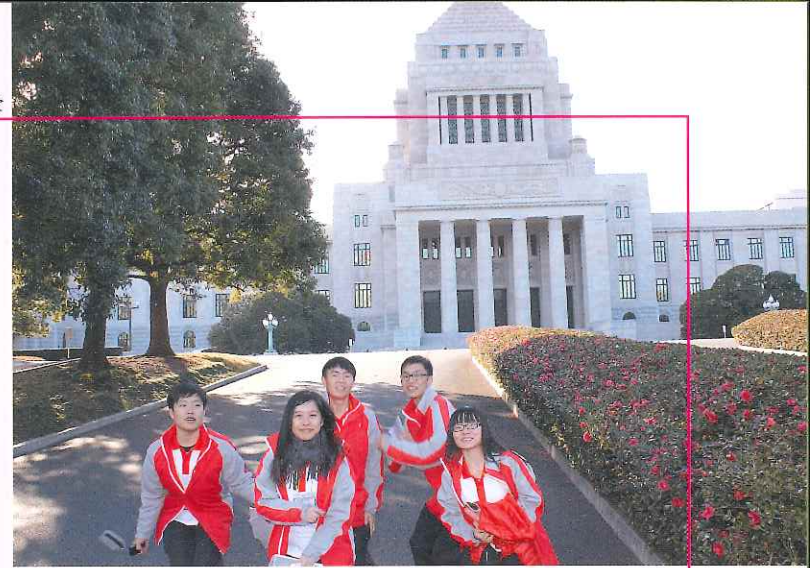
日本對香港的少年來說，並不是一個陌生的國家。他們自小已接觸日本的動漫、食物、精品、流行歌曲和影視偶像等。可是，若非親身生活在當地，便不能深刻體會到日本文化優越的地方，而從中有所學習。逸榮很嚮往日本的生活環境，更欣賞日本人的自律性：「車上沒有人吃東西，街道上沒有人亂拋垃圾，到處設有吸煙室，吸煙人士都自動進去，不影響他人。有些貨品只放在桌子上，無人看管，顧客都自律地付錢取貨，不多取，也不少付款。」這些見聞大大刺激逸榮去反思香港人的公德問題，引發他探究病源的興趣。

「有一次，到某日本酒店住宿，光顧自助洗衣房，凌晨十二時準備去取回衣物，發現洗衣機出現問題，衣服還沒有洗好。職員說會替我重洗一次，與我約好第二天早上九時去取。翌日，我準時到洗衣房，職員說正在幫我熨衣服，衣服熨好後會送到我的房間。其實，自助洗衣房一般是不附加熨衣服服務的，但別人的殷勤服務，我也不好去拒絕，於是就答應了。不久，衣服送來，熨貼整齊，如新衣一樣，令我感到很驚訝。其中一條校褲，還用一個酒店的衣架掛著，以免長褲因被摺疊而產生皺紋。不過，我隨即要離開酒店前往另一個城市，於是，把衫褲放入行李，而衣架則被丟在一旁。豈料待我到了那個城市不久，酒店竟派專人把那個屬於酒店的衣架送給我。那一刻，我因自己被視為上賓而感到莫名的喜悅，像我這樣一個小人物也能受到如此禮待，日本人的服務真的做得到以人為本，香港人應好好學習。」這件事縈繞在逸榮的心裡良久，叫他反思自己待人接物的態度，日本人的文化讓他明白做任何事都應從心而發，為別人著想，不該只顧自利，單看金錢。

愛因斯坦不低頭

日本是一個在科技發達的國家，智能手機、機械人、汽車、相機的產量都名列世界前數位，本以為日本少年會像香港的一樣，只愛打機上網，但奇怪的是，

▶參觀日本國會議事堂



▲逸榮（前右二）到日本學校上課



▲逸榮與日本同學一起上學去



▶逸榮在日本機場



▲逸榮與寄住家庭

逸榮發現從他所接觸的日本人身，所看到的是另一幅景像：日本國民並不是科技的奴隸。在列車上，看不到「低頭族」在打手機；在周末，學生的活動也不是玩網上電腦遊戲，而是戶外活動。他們能與手機和電腦共存，但不受它的控制。「愛因斯坦說：『科技會令人變白癡』。以前我很在意自己於FACEBOOK中的分享，能得到多少個『讚』。日本的生活體驗，令我明白到人應作科技的主人，為自己開拓更豐富的生活。交朋友不能單憑這些『數字碼』，需要多點面對面的溝通。現在我低頭打機的時間少了，看書的時間卻多了。」這一番話，相信是每一位香港家長都很想聽到的。

金錢買不到生活

此外，逸榮覺得日本人很注重生活教育，中學必修科設有「家庭科」，讓學生學習烹飪、營養學和其他生活技能。因此，日本同學的自理能力，相對比許多被寵壞的香港「王子」和「公主」為高。從日本人對生活的重視，逸榮竟想到了辛苦工作的香港人：「不眠不休所賺取的金錢是買不到理想生活的，工作和生活之間要取得平衡，我們不應做工作機器，要懂得享受生活。以後我找工作一定會注意這一點。」想不到，還未踏入社會工作的逸榮竟對生活有如此大的洞察力，真要給他一個「讚」字。

抬頭走出生活的安逸

同團有六十多人，他們大多來自香港的名校，逸榮可會感到格格不入？「一點也沒有，我反而覺得跟他們志同道合。他們積極認真的做事態度感染了我，大家合作得很愉快。」這次東渡日本交流，逸榮認識到外面的世界很大，只要肯離開自己的安全區，就會有新的發現，有新的發展，可昂首闊步，向前邁進。





5A 陳慶利同學

「在這次美國交流團當中，我認識到兩地在教育和生活文化上的差異。原來在這個世界上，竟然有人傍晚四時吃晚飯，九時睡覺，早上六時起床，那便是我所住的那個小鎮居民的生活模式，與香港人的習慣是截然不同的。」

「在教育制度方面，常看見香港老師在轉堂的時候，辛辛苦苦地捧著一疊疊書本和習作，匆匆走到下一班上課。到了美國，只見老師舒舒服服地留駐在某一個課室裡，等待不同班別的學生入內上課，



▲慶利與老師致送紀念品給當地學生

真感到很訝異。當地學生每次轉堂可以輕鬆走動一下，到不同課室上課，那真是一件沒想過的好事。為什麼香港學校沒有這個制度呢？」

「還有，美國學校是容許『走堂』的，老師不會責罵，但不上課的學生是不能離校的。他們要不是到圖書館做功課，就是到健身房鍛鍊身體。無論到哪一個地方，都要透過電腦系統點名。三至四個副校長會不時在校園內巡察，若發現違規，學生會收到警告信，停課10天。在尊重中有規範，可惜在香港，學校難以實行。」

「美國學校有一些學科是香港所沒有的，例如心理學、運動醫學等等，既實用又有趣，如果香港也開設這些科目，我也很想修讀。那裡的學校，一天有7節課，

一節課是50分鐘，師生互動較多，每堂之間有7分鐘休息時間，有足夠休息，學生便不會打瞌睡。」

「我覺得美國人很樂觀，很願意接納意見，遇到突發事件或困難，往往能以輕鬆冷靜的態度去處理。有一次，美國老師帶我們參觀某大學，途中突然下起傾盆大雨，我們沒有帶雨傘，正不知如何是好，滿以為參觀活動會取消。豈料帶隊老師面對這種突如其來的困難，竟一點也不慌張，輕輕鬆鬆就想出了一個辦法，帶我們由一個地下隧道前去。我以前做事都比較緊張，不容易放鬆，看到他們能如此冷靜去處理問題，我也受到影響。大考當前，我也要學他們一樣，從容面對，用另一種態度去應付。」

▲當地政府首長向慶利致送紀念狀

◀拜會當地政府首長

小青蛙看大世界

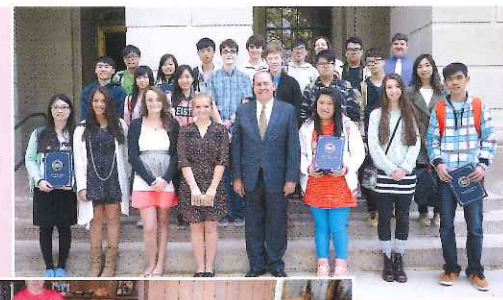
每逢學校假期，許多學生都想輕鬆一下，尋找玩樂去了，但也有些同學選擇以生活體驗的形式去繼續學習。他們不甘坐井觀天，所以放膽跳出井外，看看世界有多大。小青蛙們在課堂之外，學得更多，更開心，更精彩。



▲乘飛機到美國去



◀同學在課室走廊外做拉筋運動



▲美國同學



▲到達美國機場合照



▲美港學生打成一片



5E 呂洛頤同學

「在美國全英語的世界裡，不肯開口說英語，就像啞巴一樣。在沒有選擇的情況下，我在整個交流活動中，學會了放下疑慮，與語言不同的人溝通。即使不懂表達，也盡可能用身體語言令對方明白。這次體驗讓我明白，說英語的障礙是可以打通的，只要我們肯放膽向前邁出第一步。」

「美國人很熱情，常主動跟我們聊天，使我這個平時很害羞的人，也學懂開放自己，放膽跟他們交談。他們全不介意我的英語文法對不對，反而細心聆聽我結結巴巴的說話。因為沒有受到批評，所以我就越說越多了。在香港學習英語，講的機會比較少，如果說得不夠好，更會遭受同學取笑。到了美國，全日都要說英語，一天就說了在香港半年要講的英語了。」



▲洛頤與美國男生

「到美國生活，我學會了獨立。在家中，生活起居甚至讀書上課，都有家人及老師無微不至的照顧。自己出門到外地過活，沒有家人在身邊提醒自己，我就要為自己負責。例如，要時刻查看時鐘，什麼時候去上課，什麼時候要參與活動，什麼時候約了朋友，自己要牢牢記住。在香港，平時上學前有媽媽叫起床，手一伸，腳一踢，跳下床，什麼也不用理會；到了美國，住在別人的地方，自己要整理床鋪和房間，恐防受到投訴。在家中，父母會提醒我做功課，催促我溫習；在美國，寄住家庭雖然對我很友善，但卻絕不會理會我這些。」

「除了上課，我們也會到寄住家庭去探訪學習，而至今仍念念不忘的，是到一個家庭去學Tie Dye。那個美國同學用英語教我們做，大伙兒就一邊聽一邊動手，由製顏

料開始，到紮布、浸染、晾曬，你一言，我一語，互相欣賞，互相幫忙，過程十分有趣，歡笑聲不斷。現在，每次在家中看到自己親手紮染的T恤，當日的快樂情境便會再次浮現腦海，令我回味不已，並打從心底發出微笑。原來跳出課本，一邊做，可以一邊學習到英語，既愉快又深刻。」

▼洛頤（前右一）在寄住家庭學紮染

▼洛頤參觀棒球比賽



王子維，靈糧武術隊的隊長，一臉武者的堅毅與頑強，黝黑的皮膚下是一身結實的肌肉，中一的時候可卻是「肥仔」一名，欠缺自信；今天他已脫胎換骨，在武術中，找到了尊嚴，更參悟不少做人的道理。

學會凡事認真對待

「專注武術，就要專注學業！」、「認真對待，就會有成果！」教練石龔老師所說的金石良言，子維都牢牢記在心上。在他心中，石老師既是師傅、又是半個爸爸；他無限崇敬的說：「石SIR教我們武術，也教我們做人。我們不認真，他會責罵。」小學時，子維讀書得過且過，不懂認真，成績名列榜末；升中加入武術隊後，得到石老師指正，讀書比從前認真積極，肯用心聽老師講課，願意做功課，成績進步了。「無論是拳法，抑或兵器，對每一種武術，我都認真地去學習。為免因留堂而不能參加武術練習，我便盡力交齊功課。即使有點不舒服，也堅持去練習，不想缺席。」他一再強調：「練武術就要投入，超級認真！」他的認真，使他今天成了武術隊的代表人物。

痛楚中體悟武術精神

練習武術，大忌是筋硬，然而這正是子維的弱項。要克服，就得有恆地去拉筋，不能中途放棄。他說：「痛楚固然難忍，但最忍受不了的是筋腱老是拉不開，我曾為此感到非常沮喪。」最後，子維想到習武的人不能輕言放棄，放棄就等於認輸。於是，他咬緊牙關，憑著永不放棄的武術精神，終於熬過了最艱難的時候。「武術如今是我的精神支柱」他斬釘截鐵地說。

挫折裡學振作

「武術隊今年取得六個團體獎項，但回想成立之初，我們參加幾個比賽都空手而回，感到很受挫折。」原來武術比賽不是按年齡來分組，只有新秀組和非新秀組之別。當時，隊員都是剛接觸武術的新丁，參加比賽，面對每一個對手都是競敵，受到挫折，是可以理解的事。「但石SIR有辦法幫助我們不斷進步，我們忍辱負重，努力練習，結果獲取獎牌的數目與年俱增。」說的時候，子維眼裡彷彿出現了石老師巨大的身影。

忍受嘲諷練出真功夫

「我也曾想過放棄武術，因為我們初加入時動作無力，惹得同學捧腹大笑。在他們眼中，我們一點也不像電視或電影裡看到的功夫大師，成龍、李小龍等。」但子維心裡想，一定要堅持下去，多加練習，才能把一套拳耍得精彩，有型有格，令人改觀。又有一次，某隊員在學校打籃球，旁觀者竟向他口出惡言，當時被氣得怒火中燒的隊員激動得手握拳頭，子維一手把他拉住。「後來，石SIR知道此事就教訓全隊，不應自恃懂得武術就動輒以武力解決問題。他



放棄，
就等於認輸！



說如果每個隊員都自恃懂得一點功夫，就凡事逞強，人家就會覺得加入武術隊不是一件好事，誤以為學武術，就是為了學打架。」就是這樣，子維和武術隊在嘲諷中，慢慢修煉出堅忍的真功夫來。

「以前比賽輸了就算，彷彿與自己無關，不當作一回事；現在對自己、對武術隊有了要求，輸了比賽，傷心過後就化悲憤為力量。」永不放棄的子維覺得自己的精神狀態十分重要，他認為做隊長不是一味趾高氣揚使喚同學，而是要作個好榜樣，凡事親力親為。經過武術的洗禮，子維已比從前成熟，敢於承擔，很有大師兄的風範。石老師後繼有人了！

再痛，
也得撐下去！

蘇演婷，樣子甜美，但一對劍眉，在溫柔中卻透露半點英氣。曾經，矮小的身材，令她覺得自己渺小而不起眼，在人群中毫沒存在感。如今，走上擂台，耍長拳，舞大刀，「小」女孩已練得一身好武藝，英姿颯颯，全場矚目。究竟她的生命價值在武術中是如何得到提升的呢？

武術是生命中的奇蹟

「其實在小學的時候，我只是一个平平無奇的女生，沒有人看得起，好像透明一樣。升中後，加入武術隊，我才有機會發揮潛能，對我來說，這是一個奇蹟！」問演婷是否一開始就愛上練武，她低下頭，面有愧色的說：「不是，初加入時因為怕辛苦，我曾經詐病逃避練習；但石SIR沒有嫌棄我，竟然邀請我參加特訓。當時腦筋不靈活的我，用了短短一個月的時間，便把所有動作記熟，練好整套長拳，真是令人難以置信，這是第二個奇蹟。」從此，演婷就改變過來，用心練武。

堅持是痛苦中拉出來的

習武，最辛苦的是什麼呢？「拉筋！在武術隊裡要練踢腿，學紮馬，之前必須要做好拉筋的工夫。拉一字馬特別辛苦，石SIR見我兩腿張不開，就按手在我肩上壓下去，我的筋好像快要斷掉，痛得要命！」演婷形容拉筋所帶來的痛楚，一秒難當，更何況是數分鐘之久，要堅持下去，真談何容易。「小學時，我不會特意去溫習；但習武後，心想拉筋如此辛苦也能辦到，為什麼溫習不能呢？」就是這樣，演婷在武術隊中學會了堅持。

目標是一種向前的動力

「以前的自己沒有專長，生活散漫，沒有動力。在小學裡，沒有一科合格，很自卑，經常不發一言，沒有人覺得我存在過。現在，我的目標不單止是武術，而且明白到：如果將來想在武術方面發展，也需要一定的學術成績。」有了目標，演婷用心讀書，成績日漸進步，今年更考獲全班第一名。這是她在武術以外的收穫。

成長是用汗水換來的

除了學業成績外，究竟演婷的生命還長進了幾分呢？「第一，我的眼界擴闊了：參加過全港性的比賽，算是見識了一點世面，知道天外有天，人外有人。第二，我的耐性增強了：中一的時候，我常常藉詞缺席，不去練習，現在明白到一分汗水，一分收穫，練習所得是屬於自己的，別人不能奪去。第三，我的溝通能力增強了：教導師弟妹練習的時候，要用適當的言詞；參加校外比賽，與其他對手交流切磋，也需要一定的溝通技巧。」演婷細數武術學習中的得著，臉上神采飛揚。

擂台上，中一時那一粒躍動的微塵，經過一番努力，如今已散發出點點光芒，在個人槍術比賽取得第二名，生命價值不再微小。相信憑著那一份堅持，她可以「武」出更精彩的明天！





5A 鄭希敏 (勤奮之星)

「鄭同學有清晰的讀書目標，努力不懈，其志可嘉，又會主動要求英文老師用英文與她談話。」

張碧賢老師提名



5B 盧善銜 (感恩之星)

「盧同學在成長路上，常懷一顆感恩的心，感恩有一班陪伴成長的摯友，感恩家人的關懷照顧，亦感激師長從旁教導，同時也感恩現在所擁有的一切，並用行動實踐，以正面而積極的態度感染其他人。」

周寶心老師提名



5A 駱泳如及 4B 黎樂恆 (助人之星)

「數月前的一天，放學後，駱同學與黎同學路經大埔中心，遇見一位拾紙皮為生的長者。他們見其生活艱苦，於是在附近的麵包店買了一些麵包給予該長者。老師欣賞同學那好憐憫的心腸，遇見有需要的人便自動伸出援手。」

蘇麗章老師提名



5C 蘇澤森 (公德之星)

「有一天小息，第一個鐘聲響後，有些同學在小食部進食後，把垃圾留在桌上，蘇澤森同學見狀，立刻主動問其他人是誰留下垃圾，然後幫忙清理。放學後，當他看到老師拿著一疊書，他又主動幫忙拿到教員室去。蘇同學能指出同學的不當行為，並以身作則，主動幫忙清潔校園，此情操值得同學學習，其樂於助人的態度亦值得人讚賞。」

郭寶芝老師提名



1B 程鶴鵬 (助人之星)

「一天小息時，有一位同學跌倒了，經過的同學因匆忙下樓到小食部買東西，沒有留意，以致沒有停下來，有的以為他沒事，便跨過他而去。只有程同學肯停下，並蹲下查看受傷同學的情況，然後更扶起受傷的同學到醫療室去。當每個同學正享受著自己的小息時，只有程同學肯犧牲自己小息的時間去幫助同學，其行為非常值得表揚！」

郭詠賢老師提名



1D 嚴晉泓 (尊重之星)

「嚴同學對老師尊重有禮，看見老師有需要時，會主動提出幫忙；看見同學遭遇不公時，會第一時間替他求助。他尊敬老師，友愛同學，是同學們的榜樣！1D班同學共同推舉他為尊重別人之星。老師欣賞他尊重別人及自己。」

張安琪老師及1D班同學提名

2013-2014年度

每月之星

星

張孝誌老師



「女」字加個「子」，
心滿意足！

龍舟仔紅光滿面，
帶來無窮喜氣！

鄭湘玲老師



真神奇！
一個像姊姊的
年輕母親！



湘玲老師BB的
第一張藝術照

老師

張家成老師



家成老師終於
成家了！



王子與公主，天作之合

喜訊

校外比賽成績 (節錄)

主辦單位及比賽	學生姓名	項目	成績
尤德爵士紀念基金理事會 平等機會委員會贊助及香港中心默言社主辦	5A陳家賢、6A鄧舜甄 5A吳永鋼、5C袁景龍	尤德爵士紀念基金高中學生獎 「創耳發鳴」設計比賽	優異獎
大埔區文藝協進會及大埔區青年活動委員會合辦	2D蕭卓琳	大埔區青少年暑期活動歌唱比賽2013 粵曲組	亞軍
大埔文藝協進會主辦	2E楊森博 戲劇學會 合唱團	大埔區中小學戲劇比賽2014 大埔校際歌唱比賽中學組	優異男演員獎 良好整體演出獎季軍 銅獎
香港學界舞蹈協會及教育局主辦	1A劉曉穎、1A李穎妍 1D劉佳婷、1E李宛霖 3B蔡幸庭、3C羅月苗 3C譚嘉澐、4A梁凱珊 4B蔡可旖	大埔區第33屆校際舞蹈比賽	銀獎
香港遙控模型車教室主辦	1A劉曉穎、1A李穎妍 1D劉佳婷、1E李宛霖 3C羅月苗、3C譚嘉澐 4A梁凱珊、4B蔡可旖 5A陳玥程、5A朱海晴 5A何嘉嘉、5A何盈盈 5A盧樂儀、5A鄧安琪 3A甯澤恒、3A衛滄鏘 3D張穎軍、3D錢陽	第五十屆學校舞蹈節比賽	乙等
第65屆香港學校朗誦節	2D簡孝成、2D張晉祐 2D吳光曜、2D梁俊華 2B蔡可怡、3A鄧倩嵐 2B傅天敏、2C郭凱瑩 2C徐芷瑩、2C張勉珊 5A何嘉嘉	學界遙控模型車賽2014 詩歌獨誦	第七名 第十四名 優良 良好
亞洲國際手鈴協會 (香港) 主辦	1A詹灝嵐、5A吳永鋼 5A譚懿淇 1A劉曉穎、1A林悅麗 3D黃敏兒、3D蘇演婷	散文獨誦 歌詞朗誦	優良 良好 優良
	本校手鐘隊	香港國際手鈴賽林匹克2014 中級組手鐘比賽	銅獎

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會	6C曾嘉紅 5E黃國豪 5A呂秋曉 5A呂秋曉、5D宋俊傑 4D陳沛華、3B林錦榮 4B鍾言禧 2D鄭名竣	校際游泳比賽 女子甲200米自由泳	季軍
沙田浸信會 及香港中華基督教青年會合辦 香港教育學院主辦 香港工會聯合會主辦	1D嚴晉泓 2C鄧景霖、2E鍾啟裕 1D方偉豪、1D文子俊 2D鄭名竣、2D張晉祐 1D黃俊達、1E周展浩 1E顏偉俊 5A張焯霖 3A鄧倩嵐	大埔及北區中學校際田徑比賽2013-14	男子甲組1500米 第八名 男子甲組100米季軍 男子甲組4x100米冠軍 男子乙組800米第五名 男子丙組800米第四名 男子丙組1500米第四名 男子丙組跳高第七名 男子丙組4x100米 第七名 女子甲組標槍第八名 女子乙組800米第八名
	5E黃國豪 5A呂秋曉、5D宋俊傑 4D陳沛華、3B林錦榮 1E石詠薇 4C蘇揚浚、5B盧善衡 5C馮衍聰、5E黃敬添 6B劉永豪、6B鄧文良 6E鄧伊婷、6E吳嘉宜 6E馮衍斌、6E黎佳威 6E李浩光	STBC X YMCA 7公里海濱賽2013 男子公開賽 第二十屆周年陸運會 4x100米接力邀請賽 第一屆城東盃校際跳水友誼賽	冠軍 冠軍 殿軍
香港獨木舟總會主辦	4C蘇揚浚、5A蘇啟康 5B盧善衡、5B鄧文龍 5B鄧兆岐、5B蔡鎮聰 5B何啟業、5B葉澤賢 5B李興發、5B梁梓軒 5B吳嘉祺、5C馮衍聰 5E李卓珩、5E黃敬添 6A朱詠筠、6B劉永豪 6B鄧文良、6E鄧伊婷 6E吳嘉宜、6E馮衍斌	龍舟(傳統艇)舵手 龍舟(傳統艇)一級裁判	證書 證書

校外比賽成績 (節錄)

主辦單位及比賽	學生姓名	項目	成績
香港武術聯會主辦 康樂及文化事務署資助 2014全港公開新秀武術錦標賽	1B林 洋、1D蘇樂菁 1D李曉鈞、1E鄧偉強 2C鄭景霖、2D鄭名竣 2D譚雋永、3A謝德鴻 3C林俊稀、3D賴志文	初級南拳 (集體)	中學組亞軍
	1B梁碧琦、1D陳浩源 1E鄭兆桐、2B陳展浩 2B傅天敏、2C伍逸朗 2D張晉祐、3A王子維 3D梁煥鏗		中學組季軍
	1D劉佳婷、1D張晉傑 2C鄭景霖、3D賴志文 3D梁煥鏗、3D蘇演婷	五步拳 (集體)	中學組殿軍
	1B林 洋、1D李曉鈞 1D陳浩源、1E鄭兆桐 1E鄧偉強、2C伍逸朗 2D張晉祐		中學組第五名
	1D劉佳婷、1D張晉傑 2B陳展浩、2C伍逸朗 2D譚雋永、3D賴志文 3D梁煥鏗、3D蘇演婷		初級劍術 (集體)
	1B郭芷柔、1B巫莉娜 1C余天兒、1D謝嘉欣 1D張曉婷、1D劉佳婷 1D張晉傑、3D賴志文 3D梁煥鏗、3D蘇演婷	初級長拳 (集體)	殿軍
	1D張晉傑	男子長拳	中學組個人季軍
	1D蘇樂菁	女子南拳	中學組個人殿軍
	2B傅天敏	女子南拳	中學組個人季軍
	1D劉佳婷	女子劍術	中學組個人殿軍
	3A王子維	男子南拳	中學組個人季軍
	3A謝德鴻	男子南拳	中學組個人優異
	3D賴志文	男子槍術	中學組個人第六名
	3D蘇演婷	女子槍術	中學組個人亞軍
	大埔區議會贊助 大埔區龍舟競賽委員會 及 大埔體育會合辦	2D徐浩賢、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何啟業、5B葉梓軒 5B盧善衡、5C馮衍聰 5E黃敬添、6B劉永豪 6B梁維健、6E黎佳威 舊生梁玉暘、莫俊森 張孝誌、石龔老師 洪顯揚老師	大埔區龍舟競賽2014 大埔區中學龍舟邀請賽(禁毒盃)
	1B陳俊宇、1B廖子龍 1B唐仲賢、2D張晉祐 2C吳嘉謙、2D陳逸衡 2D梁俊華、2D簡孝成 3D賴志文、4D李珮沂 5B崔皓旻、5B葉澤賢 5B吳嘉祺、5B李興發 5E李卓珩、6E李浩光 舊生林嘉坤、梁皓然 舊生敖思衍、袁國政 郭詠賢、曾向添老師	大埔區龍舟競賽2014 大埔區中學龍舟邀請賽(禁毒盃)	亞軍
	1B林 洋、1C陳家威 2A何子峰、2B鄧凱琳 2B陳家權、2C周美雪 2D廖千嬋、2D徐浩賢 3A司徒子琪、白可而 3B李秀唯、4B袁偉智 4C秦浩彬、4C蘇揚浚 5A蘇啟康、5B盧善衡 5C馮衍聰、5E黃敬添 6A朱詠筠、6B梁維健 6B林家璋、6D李國立 6E黎佳威、6E吳嘉宜 舊生李振稀 舊生葉其峰、何俊熙 舊生林重鳴、梁玉暘 張孝誌、石龔老師 洪顯揚老師	大埔區龍舟競賽2014 男女子混合賽初賽第二組 及男女子混合賽決賽	亞軍及第七名

體育獎項