



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

青軒

從興趣出發 開展 生涯規劃



堅強意志



立定志向



堅毅不屈



潘慶輝校長

最早的學校課外活動可追溯至周代官學。古代以「六藝」教育學生，「六藝」指的是禮、樂、射、御、書、數六個科目，而當中的「御」原指駕馭車馬的技術，屬於戶外活動，近似現今的課外活動。

隨著時代的發展與社會的需要，現今學校的課外活動早就不止「御」一種了。我們重視全人發展，呼應新高中課程強調的「其他學習經歷」——除了知識傳授之外，亦希望透過多元化的課外活動，發掘學生的興趣，啟發潛能，及早規劃未來。

從中一新生踏進校園那一刻，我們便希望他們能「在靈糧遇見最好的自己」。因此，中一適應課程帶領同學透過STEM課、專題研習課、步操等多方面的課程及活動，探索自己的興趣及潛能。

找到興趣之後，學生更要學會堅持，方能成就自己的理想。荀子〈勸學〉曰：「鍥而不舍，金石可鏤。」長跑隊深深明白此道理。在無數個清晨，當其他人尚在酣睡之際，一眾隊員已從學校出發，一步一步跑向大埔海濱公園。即使揮汗如雨，仍然咬牙堅持，鍛鍊出堅毅的意志。

除此之外，課外活動亦提供機會讓學生與人相處，從團體生活中學習社交技巧。本校學生參與「香港青年獎勵計劃」，成員必須在服務科、野外鍛鍊科、技能科等範疇為自己訂立目標，逐步完成活動，考取獎章。過程中，成員之間的溝通不可或缺，互相勉勵合作，從中了解團體合作的重要。

課外活動有助學生裝備自己，了解自己的強項與不足，及早為未來生涯作預備。剛畢業的盧嘉琪同學，初中開始已加入義工隊，後來更成為義工隊隊長，助人為樂，曾獲選為「公益少年團大埔區傑出團員」。義工隊的經驗讓她漸漸找到自己未來的方向——成為幼稚園教師。現在，嘉琪已朝著自己的目標進發，修讀幼兒教育課程，希望將來能貢獻社會，立己立人。

總括而言，在中學時代參與不同種類的課外活動，令學生能夠全面發展，身心受益，發掘興趣之餘，又可建立團隊精神，更為未來職業和生涯規劃作好準備，終身受用。



結伴走過高山低谷 艱苦中煉出堅強意志

香港青年獎勵計劃 野外鍛煉課程

在課室以外，處處也是學習的好地方。去年我校幾位熱愛自然，勇於挑戰的同學，包括石加恩、黃榮祺、朱淖瑩、羅興業、麥逢輝、巫曉琳及袁建業便組成隊伍，參加了香港青年獎勵計劃（下稱AYP），並獲野外鍛煉課程銀章級獎章。今天，我們邀請了黃榮祺、朱淖瑩和羅興業跟大家分享其中的經歷。

要考取AYP野外鍛煉課程銀章，參加者必須選擇陌生的地點及環境進行三天旅程，每天最少步行七小時，並在不同地點露營兩晚。活動前，各成員須一同策劃旅程，包括旅程目的、行程、

淖瑩：

我本身喜歡行山，參加AYP讓我的興趣變得更專業，欣賞自然美景之餘也學了很多行山的專業知識，我也因此變得更積極快樂。我空間感弱，不擅於看地圖，便和幾位女隊員負責做計劃書，並負責煮食，這讓我有滿足感和成就感。



糧食、裝備清單、急救用品、預算費用及遇上惡劣天氣時用以取代原定行程的計劃。就這樣，幾位同學便揹著衣服、鞋襪、露營裝備、爐具和糧食，開展榮祺、淖瑩和興業異口同聲認為最難忘的旅程。

「我們從大東山走到鳳凰山，走了三天兩夜。出發前，其中一位隊友身體稍有不適，到出發後狀態實在不太理想，但她堅持完成活動，我們也沒有掉下她，更主動將她的裝備分拆，每人替她揹一部份。在互相扶持及照顧下，最終我們都能完成行程。」榮祺說這次經歷讓他們更團結，也學會體諒和關懷別人。

興業：

我是一個被動的人，參加AYP後讓我變得主動和有自信。另外，如果沒有參加AYP，我可能只會天天待在家中，忽略了大自然之美。



「記得那天，我們由早上八九點一路走到晚上十時多才完成當天的行程，時近黃昏時更下雨，實在有點艱苦。但我們記得當晚的夜景十分漂亮，日間的艱辛那一刻都忘了。」淖瑩說。

除了這三天兩夜的旅行，平時的練習也讓同學有深刻的體會。隊中老大哥興業說：「有一次要跟其他學校的AYP成員一起組隊參加活動。我們平時是用走的，原來別人是用跑的，我見識到別人比自己強，更知道自己的不足。那次幸得別人遷就調低步速，我才跟得上。自此之後，我學會凡事要懂得體諒和遷就。」

榮祺：

我變得更同理心。最初我只顧自己的步伐，不理隊員是否跟不上，後來得到導師的提醒，漸漸配合隊員的步速，也多關顧他們的感受和需要。這影響到我平時也會嘗試多照顧別人的感受。另外，我從中學會了堅持，只有堅持，才能完成行程。



對於中一新生來說，中學生活令他們既期待又緊張。期待的是即將踏入人生新階段，認識新朋友、老師，更自主地學習；緊張的是要面對陌生的環境，對身心來說也是極大挑戰。

為了協助中一同學及早適應中學生活，並提高其學習技能及動機，本校與家長教師會於七月下旬合辦名為「愛·學在靈糧」的多元化暑期適應課程。同學分成五班，體驗各種課程，在中英數主科的基礎上，再加入STEM課、專題研習課、聖經課、德育課等，同學可體驗中學基本課程之餘，也能夠藉此機會建立信仰、促進人際關係，務求同學能融入靈糧大家庭。

課程除了協助同學建立愉快校園生活，也為家長提供支援。學校舉辦不同類型的家長講座，包括成長適應篇、生涯規劃篇、管教篇等；亦安排親子工作坊，並邀請家長參加中一適應課程的開學禮及結業禮。家長反應積極，活動不但能讓家長親身參與子女的中學生活，而且能使其認識學校，藉此加強家校合作。

遇見真好， 遇見最好的自己 在靈糧做最好的自己

▶ 同學在STEM課利用3D打印技術製成相框。



負責統籌課程的陳凱恩老師表示：「今年中一適應課程口號為『遇見真好，遇見最好的自己，在靈糧做最好的自己』。我們刻意製造機會，從早會分享、學習成果展匯報，結業禮司機、大合唱領唱，都讓學生站上舞台，期望他們在過程中探索自己的潛能，並加以發揮。」另一位負責老師陳家紅老師表示，中一新生來自不同的小學，或許大家的起點不同，然而希望他們加入中學後，學會不與其他人比較，而只與自己比較，盡力做最好的自己。

提到最動人的一幕，則莫過於所有中一同學在結業禮時大合唱「家」一曲。蘇麗章老師提及：「雖然我們只用了一天時間去練習這首歌，但同學回家後認真練習，到結業禮當天齊聲高唱：『共建這家 同行有著你不怕』，場面非常震撼。」

走進靈糧這個「家」，中一同學學會訂立目標，做最好的自己。希望六年後畢業時回首過去，你們會感謝當初努力的自己。



1A 梁永恒、孫芷雯

芷雯表示熱愛中一適應課程中的「專題研習課」，因為從學習方法、資料搜集等，皆由學生主導，有助他們發掘興趣，令他們學會自主學習，亦加強其團體合作精神。

永恒擔任結業禮司儀，在一眾嘉賓面前表現鎮定，表現出色。他認為是次機會增強了他的自信心，使他勇敢地站上舞台，更訓練了其應變能力。

1B 林可澄、楊子齊

可澄希望能在學習與課外活動取得平衡，一方面更努力學習，應付比小學更多的默書、測驗；一方面參加校園電視台及拳擊舞蹈學會，在課餘時充實自己。

子齊指升上中學後，科目變得艱深了，不過老師會引導他們重溫及鞏固知識，而他也漸漸適應上課時主動摘錄筆記。



▲ 專題研習課製成品，是同學同心合力的心血。



1C 黃嘉豪、林敖澄

敖澄很榮幸得到音樂科龐梓曦老師的賞識，邀請她加入歌詠團，讓她能站上舞台唱歌，她非常期待接下來的音樂比賽及演出機會。

嘉豪希望能「在靈糧做最好的自己」，因此他提高對自己的要求：對同學要細心體貼，做事則要更勤奮。



1D 薛万豪、潘泳鈺

二人均表示樂於加入民安隊，透過步操、團體活動等，讓他們能嘗試新事物，增廣見聞。

此外，泳鈺加入棋藝學會，她認為同學圍在一起下棋，能增進彼此之間的感情。万豪則喜歡多元化的體育課，例如最近學習的「躲避盤」，能訓練反應能力，寓學習於活動。



1E 文倩瑜、鍾敬文

倩瑜鼓勵小學師弟妹日後一定要參加中一適應課程，因為課程令她很快融入中一生活，認識新朋友。

敬文則建議師弟妹要多參與群體活動，加強與其他同學的溝通，例如他便加入了雜耍小組，並參與爵士鼓課程，發掘興趣之餘，又可廣交朋友。



畢業生專訪 —

義工服務 助人助己

釐訂目標

立定志向



►嘉琪帶領同學到社區中心為托管幼兒籌備活動。

◀在學期間，嘉琪屢獲義工獎項。

盧嘉琪，我校2018年畢業生。過去幾年，不難在靈糧校園的服務活動中見到嘉琪的踪影。自高中起，嘉琪是我校基督徒團契的骨幹成員，並效法基督，身體力行，擔任我校靈糧義工隊隊長，積極參與校內及社區服務。去年，嘉琪更獲選為公益少年團大埔區傑出團員，代表香港到日本交流。這些寶貴的義工經驗，不但讓嘉琪的個人成長得到正面的影響，更助她釐訂目標，立定志向——成為教師，以一己的生命影響生命。今天，嘉琪正修讀幼兒教育高級文憑課程，向著標竿進發。

「記得當初在鍾珮珊老師和幾位摯友的邀請下，我懵懵懂懂的加入了義工隊。那時候我只是一位小隊員，每每有服務我便參與，跟學兄學姊學習籌劃活動。後來在黃綺雯老師的推舉下，我懷著戰戰兢兢的心情當上隊長。」

「當上隊長後，我最擔心的不是面對群眾，反而是如何帶領隊員，並得到他們的信任。自問是一個直率的人，初中時更有老師提醒我較自我中

心，得多考慮別人的感受。這樣的如何能擔當隊長呢？在我參加義工隊，尤其是當上隊長後，我覺得自己的個性有了大大的改變。在領導隊員籌備活動時，幸得老師們的提醒，我嘗試鼓勵同學發表意見；若隊員間意見有分歧，但又急需達成共識，我也會嘗試婉轉地引導和表達。漸漸我學會關顧別人的感受，這大概是所謂的『同理心』吧！另外，當上隊長後，因為我是領袖，也是同學的榜樣，所以會常常提醒自己在言行上都要做得更好，這使我變得更加自律。」

義工服務的經驗不但令嘉琪成長，更讓她對將來有了明確的計劃。「我了解自己喜歡與人溝通、相處，過往幾年的義工經驗也讓我真切體會到『施比受更有福』的真義，所以我希望將來擔當『服侍人』的工作。」至於該「服侍」哪個階層呢？就在嘉琪猶豫之際，一次義工活動卻給了她明確的答案。「參加義工隊後，我服務過長者、中小學生、幼兒和少數族裔等人士。有一次，我們要到一間社區中心帶領課後托管班的幼兒參與集體活動。我們

嘗試了解兒童的心理，以他們的角度出發設計活動。從策劃、跟隊員商討，到帶領活動，我都樂在其中，尤其是跟受助的兒童共處，更感到無比快樂。由此，我發現我最喜歡服務幼兒，便訂定了明確的目標——當幼稚園教師。」

「在剛過去的暑假，我得老師推薦，獲選為公益少年團大埔區傑出團員，並到日本交流探訪，這次行程實在讓我得益匪淺。我們曾探訪當地的老人院，我發現當地老人院的設施著實比香港的好，老人家們也比香港的更健康活潑。另外，參觀垃圾處理廠的經驗也讓我有了深刻的反思：處理廠設計優美，內外都沒半點臭氣，跟我一直對垃圾處理的印象大相逕庭，

►嘉琪與義工隊員一起到深水埗回收賣剩的麵包，送予基層長者。



▼嘉琪與義工隊成員參加義工領袖訓練。



◀嘉琪與她的恩師——義工隊其中一位負責老師，鍾珮珊老師。



▲東京之行令嘉琪獲益良多。

叫人驚訝。究其原因，是因為當地政府大力推行垃圾分類回收，並盡力解決處理垃圾時所產生的污染問題，市民因此不會抗拒此類公用建築興建於民居附近。這次交流讓我開拓眼界，同時更讓我反思我們社會和自己的不足。回港後，我身體力行開始少用紙巾，並將垃圾分類處理。我更希望將來當上教師後，能教導學生愛護地球，幫助他們建立環保的意識，而且要多關心別人，希望可以帶領他們做義工。」

聽著嘉琪訴說未來的教學目標，眼裡滿是對教學的熱誠與憧憬。期盼嘉琪能將在靈糧當義工時所領受到的都一一推廣傳揚，以生命影響生命，作榮神益人的模範。

靈糧長跑隊： 堅毅不屈 奔向夢想

晨曦初現，靈糧長跑隊的隊員已從睡夢中醒來，趕緊踏上回校的路程，參與一星期三次的晨操。

過往幾年，長跑隊在大埔及北區校際越野比賽中屢獲殊榮，所謂「台上一分鐘，台下十年功」，背後的付出絕對不少。晨操逢星期一、三、五早上七點開始，近四十位隊員換上隊衣、跑鞋，在教練呂劍倫先生 (Gary Sir) 帶領下浩浩蕩蕩出發，從我校雍宜路的斜坡，近則跑至松仔園，遠則跑至大埔海濱公園，距離近7公里。憑著堅毅和自律的精神，隊員們不但能應付刻苦的訓練，更準時回到課室上一整天的課。以下是Gary Sir和其中三位隊員的分享：



教練 Gary Sir

Gary Sir擔任靈糧長跑隊教練將近十年，說起長跑隊的一點一滴時，如數家珍。他最欣賞歷屆隊員互相支持，尤其是中六師兄師姐們的薪火相傳。「在個人層面，他們希望獲得獎項，不斷進步，但同時他們非常照顧師弟師妹，鼓勵不夠信心的師弟師妹繼續向前跑，甚至陪伴他們一起慢跑。」更有師兄初中時比較反叛，幾年來從長跑中找到信心和方向，「大個仔」倒過來勉勵初中隊員要聽從指令才能進步。長跑不但凝聚隊員的團結精神，更引領他們邁向目標。

在這個沒有四堵牆的教室，Gary Sir跟隊員們亦師亦友，最感動的是看著他們成長。不少隊員起初對跑步一竅不通，但他們力求進步，主動向Gary Sir查問改善方法，甚至在星期三、五晚加操。「這是以運動改變生命，他們從前沒有自信，沒有方向，但透過長跑找到興趣，發揮長處，態度比以前積極，不少已畢業的隊員更投身專業行列，例如：長跑教練、紀律部隊等等。」



▲長跑隊晨操。

2B 容榮溢 - 立定志向的小鐵人

稱榮溢為「靈糧小鐵人」，可謂實至名歸。榮溢加入長跑隊短一年，已在「2018陸上兩項鐵人聯賽」中取得「男子個人組2004組別」季軍，初嘗成果。「我最滿意的不是獲得獎牌，而是看見自己苦練的成績，做到個人最佳紀錄」。這個鐵人夢始於四年前，他學懂踏單車後，覺得跑步、游泳和單車這三項鐵人項目很有挑戰性，後來更在靈糧遇上Gary Sir，有策略地鍛鍊。要做小鐵人絕不簡單，他一星期所有課餘時間填得密密麻麻，分別練習三個項目，還要兼顧學業，年紀小小的他已懂得分配時間。雖然距離加入港隊的要求還有一段距離，但他視此為奮鬥目標，希望不斷鍛鍊，做到最好。

▼(左起)Gary Sir、家輝、榮溢、家威和Mr. Matt晨操後合照。



▲2B容榮溢在兩項鐵人比賽中進行單車賽事。

◀長跑隊師兄們蟬聯「男子甲組團體冠軍」！



◀比賽後大家要補充水份！

6C 張家輝 - 裝備自己 永不放棄

熱愛運動的家輝是長跑隊的大師兄，最近幾個月還開始練習游泳，希望明年文憑試後加緊鍛鍊，參與香港或海外半奧運距離的三項鐵人賽事，挑戰自己。然而，原來他起初加入長跑隊時，因好一段時間未見進步而感到氣餒，當時Gary Sir和師兄鼓勵他，「我以他們為目標，做人要有上進心嘛！」最終他在比賽中獲得獎項。即將面對文憑試，他坦言有壓力，但他勉勵自己和隊員們不要放棄，一定要兼顧學業和運動，而家人亦非常支持他以興趣作為日後的事業，所以他的目標是考取不同的牌照，例如：三鐵教練牌、龍舟教練牌等等，好好裝備自己。

6D 陳家威 - 一切由「零」開始

另一位大師兄家威靦腆地說著他兩年前加入長跑隊的原因，「起初單單為了應付文憑試中體育科的體能試，結果練習了一整年都沒有進步，還是得『零分』（五分為最高分）」。

直到升中五的暑假前，他鼓起勇氣請教Gary Sir，明白成功沒有捷徑，只有刻苦操練，於是他早上晨操，晚上加操，兩年來從不間斷，他也漸漸愛上長跑，Gary Sir尤其欣賞家威虛心學習，付諸實踐，相信明年文憑試他能「坐四望五」了！

◀Mr. Matt跟長跑隊一起晨操。



▼三項鐵人的游泳訓練。



外籍英語老師

Mr. Matt - Work hard, play hard

I run with the Athletic Team on Monday, Wednesday and Friday mornings, and the tough morning exercise helps us strengthen our minds and bodies, and to prepare us for the day at school. When we are running uphill, some students start walking and slow down. I tell them to keep going, even to run faster. It is when you meet resistance that it is the most important to give all you've got. Running can teach us about perseverance, suffering and patience.

I am happy to share one hour in the morning with the students, especially with the nice view along the Harbour.

唐嘉璐老師

大家好！我喜歡歷史，有空便會去旅行，吃喝玩樂之餘，也尋找一下歷史人物的足跡。小時候夢想自己站在奧運會的頒獎台上領獎，長大後自知遙不可及，但平日仍會行山、跑步、打羽毛球等等。期待在學校與你們每一位相遇，共同享受校園生活！



新
老

師

介

紹

林悅姑娘

Hi！各位同學大家好，我是林姑娘！很高興能夠進入靈糧堂這個大家庭，可以在學校認識大家、與大家一起成長，真的很期待！



我喜歡跟學生聊天，有機會來106室找我吧！

龐煒燁老師

大家好！我是中文科龐老師，很高興加入「靈糧」大家庭！與其說是老師，我更希望成為同學們的朋友：其實平時很多新「玩意」都是從你們口中聽來的；有時連投影器也開得笨手笨腳，全靠同學的幫忙才能一切順利。希望同學都將這份助人的精神發揚光大，幫助有需要的人，做個簡單快樂的人！最後送上我的座右銘與大家共勉：不以物喜，不以己悲！



歐俊龍老師

大家好，我是任教通識科的歐老師，亦擔任少年警訊和訓輔組老師，很高興能成為靈糧堂劉梅軒中學的一份子。希望同學在學期初能定下目標，一步一步完成！

我閒時愛長跑和觀看足球比賽，有時亦會現場看香港足球賽事，如果在球場見到我，跟我打個招呼吧！



戴國強傳道

大家好！我係戴傳呀！

我喜歡各樣board game遊戲，更加喜歡與大家一起創作和改良新遊戲，一起玩玩交流啦！



方芷昕老師

大家好，我是Miss Fong，很幸運可以成為靈糧一份子，感謝天父給我機會跟大家一同經歷成長。我喜歡大自然，喜愛戶外歷奇活動。假日會到不同地方走走，增廣見聞。世界那麼大，還有很多地方值得一去。同時也喜歡看電影、看電視、畫畫、唱歌、製作手工藝、研究星座花草、注重環保和愛護動物……希望同學積極參與我們學生中心舉辦的活動，一起探索更多，或許你會發現自己有數不盡的潛能！



Mr El Mansour Ahmed, Hamada

Hello there. My name is Hamada. I have been teaching for the last 20 years. Education, for me, is about providing opportunities to young people so they can achieve their potential and shape their future. I have many hobbies such as practicing different sports and making music, but ultimately, I love experiencing strong emotions. My bucket list is full of extreme things. I have already jumped off a building. I want to jump out of a plane next.



校

外

比

賽

成

績

(2018年4月至9月)節錄

學術及文藝獎項

主辦單位	班別及學生姓名	比賽項目	成績
2018海峽兩岸暨港澳機械人大賽	機械人隊	VEX機械人工程挑戰賽中學組	金獎
中文大學及科技教育學會	5A郭少聰、5A黃保華 5A黃兆文、5A黃榮祺 5A馮浩杰、5B紀思樂	科技顯六藝創意機械人設計比賽	禮組一等獎
知識之友會	2C袁正佑、2D麥誌軒	小夢想基金獎學金	獎學金
香港社會服務聯會	5A王嘉希、5B林曉彤	明日之星——上游獎學金	獎學金
公益少年團	校友盧嘉琪	公益少年團大埔區傑出團員	
大埔青年協會	6A林悅麗	大埔區傑出學生	
大埔學校聯絡委員會	6A李心翹、6A徐浩鎰 6B程鶴雕	突出表現學生獎	
香港學校戲劇節 2017/18 (英文組)	5A何詩蔚、5A石加恩 5A林碧琪	傑出演員獎	
大埔各界協會	3C梁宇俊毅	大埔各界慶祝香港回歸祖國21周年紀念 大埔區校際普通話比賽	冠軍
	3C林艷婷		季軍
	3C李繼明		優異獎
小童群益會	4A黃雪晴	全港水火箭比賽	亞軍
	4A張嘉城		優異獎
香港理工大學 高中數學學科比賽	6A陳添樂、6A黃詩霖	生物	優異
	6A林逸雅	化學	良好
	6A林逸雅		
澳洲教育評估中心	3C李繼明、3C袁玉嫻	2018年度國際聯校學科評估及比賽(ICAS)	優異
	4A文貫溢、5A馮浩杰		
	3C石恆浩、4A張嘉城		良好
	4A蘇智輝、4A田建凱		
	4B荊偉亮、5A郭少聰 5B羅興業、5D徐皓楠		
港鐵及循道衛理中心合辦	4B霍駿悅	'TRAIN'出光輝每一程	達標

體育獎項

主辦單位	班別及學生姓名	比賽項目	成績
中國香港龍舟總會主辦 第九屆學界龍舟錦標賽	靈糧龍舟隊	標準龍200米混合金盃組	冠軍
		標準龍200米男子金盃組	季軍
		小龍200米混合金盃組	冠軍
		小龍200米混合金盃組	季軍
		小龍200米女子金盃組	亞軍
		小龍200米男子金盃組	殿軍
		小龍200米男子金盃組	殿軍



主辦單位	班別及學生姓名	比賽項目	成績
大埔區龍舟競賽委員會 及 大埔體育會合辦 大埔區龍舟競賽2018	靈糧龍舟隊	大埔區中學龍舟邀請賽 (禁毒盃)	冠軍
			季軍
		青年組決賽	冠軍
		鳳艇賽決賽	季軍
全港中小學武術錦標賽	2B徐珮雯	女子基礎長拳	冠軍
		女子初級南拳	亞軍
	3A陳綺雯	女子五步拳	冠軍
		男子詠春小念頭	亞軍
	4C利根川拳鈺	男子初級南拳	季軍
		男子規定南拳	季軍
		男子五步拳	季軍
		女子初級長拳	季軍
	5B陳悅桐	男子長拳	冠軍
		男子初級南拳	冠軍
	5B伍兆億	男子五步拳	冠軍
		男子詠春小念頭	冠軍
		男子規定南拳	亞軍
		男子棍術	亞軍
		個人全能	季軍
	6A伍逸朗	男子棍術	冠軍
		男子初級南拳	亞軍
		個人全能	亞軍
香港撒瑪利亞防止自殺會主辦 「麥兜・新嚟新豬肉」 香港撒瑪利亞防止自殺會 慈善跑2018	5A郭少聰	三五成群3公里個人組	亞軍
香港業餘游泳總會 康樂及文化事務處 2018香港分齡跳水錦標賽	6D石詠薇	女子A組一米板	季軍
		女子A組三米板	季軍
香港三項鐵人總會主辦 2018 陸上兩項鐵人聯賽	2B容榮溢	男子2004組別	季軍
香港學界體育聯會主辦 新界地域中學 校際室內賽艇比賽2017-2018	2B徐珮雯	女子丙組500米	冠軍
	5A林碧琪	女子甲組2000米	第五名
	6D陳家威	男子甲組1000米	第六名
香港青年協會主辦 青協背包跑2018	4A黎子浚、5A陳栢浩	3公里學校組	達標證書
	5A郭少聰、5B陳皓朗		
	5D施耀文、張家成老師		
海航集團主辦 HNA奧比斯跑向光明慈善跑	5A郭少聰	5公里個人組	證書
SPORTING REPUBLIC 主辦 RACE THE RUNWAY HK 2018	5A郭少聰	5公里個人組	證書
飛達田徑會主辦 飛達40周年5K系列賽 2018	5A郭少聰	男子16-19歲組別 五公里組(個人組)	達標證書
			最佳進步獎 第一名

