



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.l1cmhlau.edu.hk

傳真：2653 2111 電郵：school@l1cmhlau.edu.hk

新情



培育生命

活得豐盛





Welcome To Our School



校長的話

教育除了教授學生知識外，更重要的是生命培育，讓他們在充滿可能性的青少年時期，認識自我，發掘潛能。本年度學校其中一個主題是「自主勤學揚真理」。「自主」指的不止是學生主動地學習課本上的知識，更強調積極發展興趣，從多元化的課外活動中找到人生方向。

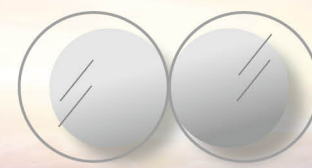
探索自我之前，我們讓學生先靜下來，靜觀、傾聽自己內在的聲音，於是首次舉辦「放空比賽」，希望藉此機會讓師生放慢腳步，回歸根本，回應內心的訴求。

當學生能夠聆聽自己的需要，才能反思生命的意義。要做到生命教育，讓他們親身觀察、經歷大自然萬物生長就最好不過了。本校特設「生物科技研究室」，鼓勵同學從飼養昆蟲和培植植物，學會欣賞生命的美好。當看見幼蟲破蛹而出，同學驚喜歡呼；當植物枯萎瀕死時，同學憂心忡忡。在研究室，同學見證了生命的開始與終結，對珍惜生命有更深刻體會。

生命看似脆弱，卻又無比堅強——相信這是不少學生看完 Watoto 兒童合唱團後的感想。早前本校有幸邀請著名 Watoto 兒童合唱團到校表演，其成員是一群來自非洲烏干達的孤兒，他們的雙親於戰火、動亂喪生。然而我們在他們臉上看到的，不是愁雲慘霧，而是滿懷希望。透過音樂、舞蹈，他們見證神如何使其從絕望中看到曙光，化痛苦為祝福，用自身經歷向更多人展現生命的力量。

學生了解到生命的價值，會開始尋找目標，探索自己獨一無二的生命意義，從而實踐理想。6D 石詠薇同學熱愛跆拳道和跳水，縱然面對挑戰，仍堅持不懈，風雨不改地練習。自律的表現，讓她取得驕人成績，更因此建立自信心。石同學為師弟妹樹立了良好榜樣，而初中同學也在不同課外活動，例如單車、賽艇、羽毛球等方面默默耕耘，找到前進的方向，為理想奠下紮實的基礎。

法國著名作家大仲馬 Alexandre Dumas 曾說：「生活沒有目標，就像航海沒有指南針。」盼望你們在中學生活裡把握每個機會，摸索自己的目標，而學校永遠是你們的指南針，沿途為你們引領方向。希望你們能如《聖經》所言：「這些事你要殷勤去做，並要在此專心，使眾人看出你的長進來。」（提摩太前書 4：15）



舒緩壓力 學習靜觀 靈糧首辦「放空大賽」



沒有手機，沒有電腦，靜聽心聲，也許是更好的舒壓方法。



靜觀內心的聲音，正視自己的需要。

你會「放空」嗎？你常「放空」嗎？活在談效率、講競爭的香港社會，說到「放空」，對中學生來說實在談何容易！現今青少年學業繁重，放學後還要應付補習和課外活動，實在難有時間安靜下來，好好聆聽自己的心聲，關注自己的情緒健康。

我們該如何有效釋放壓力呢？有不少研究表示「靜觀」能幫助減少學生的負面情緒，故此，我校公民教育組及仁愛堂賽馬會田家炳綜合青少年服務中心特意合辦「放空比賽」，藉此向學生介紹靜觀的方法，引起學生對情緒健康的關注。

比賽分兩日於本校禮堂進行，共十組 50 位師生參與。比賽期間，參賽者需保持平靜，不能說話、睡覺和露齒笑。比賽開始前，司儀特別提醒參賽者可專注在自己的呼吸中，若有分心的情況，只需專注呼吸，不需對自己分心作出任何批判。大會特別邀請了同學及老師於比賽期間進行表演，以牽動同學的情緒，但大部份參賽者皆能不受影響，平靜面對環境的變化。

負責活動的鍾珮珊老師及陳燕莊老師表示，同學生活繁忙，有時候會因學業壓力、與家人關係或社交等問題感到困擾，影響情緒以至生活。有的同學會選擇打機或者「玩電話」來減壓，但不難發現，這些所謂的「休息」，根本未能有效讓我們平

靜下來。所以希望通過是次活動，以「放空」的方法讓同學學習「靜觀」，聆聽和回應自己身心靈的需要。

比賽尾聲，仁愛堂社工更帶領同學專注於自己的呼吸之上，嘗試關注自己的身體狀態，以穩定情緒。

生活再匆忙，也得有喘息的空間。我們鼓勵同學關注自己的情緒及精神健康，擁抱快樂的人生。



恐龍也「放空」？



工作人員替參賽者量度心跳。

最佳造型獎及冠軍得主。



讓花鳥蟲魚成為最好的教材

課室外的生命教育課

教育不只是學術知識的傳授，生命教育也是重要的一環。除在課堂上向學生灌輸有關知識，我們也嘗試讓學生作主導，在校園生活中領會生命的意義。

在 706 室，常見鄧志林老師及林恩恆老師帶領同學，一時埋首研究甲蟲的成長，一時為拯救瀕死的植物謀對策。近年，我校將 706 室改建為「生物科技研究室」，為同學提供了一個研究科學及生物成長的好地方。研究室長年開放，裡面有師生共同照顧的花草蟲魚，也有顯微鏡、天文望遠鏡等器材，麻雀雖小，五臟俱全。除學習科學知識，更重要的，是以活生生的生物作教材，引導同學思考生命的意義。



花草蟲魚，成為生命教育的最佳教材。

親手培植的秀珍菇。



麥永康感激學校給予空間發展興趣。



利用顯微鏡，進入昆蟲的世界。



同學結伴處理培土。

研究室起初只是一個小小的課室，裡面沒有任何飼養種植的工具。為甚麼忽然興起改建的念頭呢？原來在幾年前，鄧志林老師與同學閒聊問問同學有甚麼夢想，當年讀中三的麥永康隨即告訴鄧老師想養甲蟲，但家庭環境不許可。鄧老師知道年紀輕輕的永康其實是「甲蟲專家」，具有豐富的知識，於是決定向校方申請，借用 706 室作為養甲蟲的地方。在這裡，永康終於可以培育不同種類的甲蟲，更向老師和同學介紹甲蟲的分類及特性，一展所長。

研究室成立後，曾推行不同的計劃及活動，其中包括「生命活得精彩」計劃——在計劃首階段，每班同學可「領養」一盆非洲紫羅蘭，每天記錄盆栽的成長，並與鄧志林老師討論盆栽成長的問題。在第二階段，同學可領養一隻甲蟲，在自己的班房內合力照顧牠的起居飲食。

「之所以有此計劃，是因為見到學童自殺的新聞實在太多了。我們希望學生通過照顧盆栽和甲蟲，讓學生知道生命的可貴之處，並學會尊重生命，加強對學生的生命教育。當然，也是一個好機會培養學生的責任感。」鄧志林老師道。

計劃又讓參與同學得到甚麼啟發呢？「我們每天都在網上教育平台記錄盆栽的成長，有時一天就多開了一朵花，有時一夜多長了幾塊葉，讓我看到生命奇妙之處。」1A 班梁永恆同學認為「活出精彩生命計劃」讓他對生命有新的領悟。「有一天葉子忽然枯了，我們就反思在照顧時是否做錯了甚麼，同時跟鄧老師研究怎樣拯救植物。」雖然他負責照顧的太陽花最終還是枯死了，但這讓他明白在死亡之前，人類的力量往往是有限的，也反思下次如何做得更好。

教育應以人為本，希望同學在靈糧裡不但學會書本上的知識，更能學會珍惜生命，擁抱生命。

1A 班葉焯銘和他手上的「豹紋守宮」。



永康帶老師到學校後山尋找甲蟲的足跡。



師兄弟携手共建生物科技研究室。
(左起：5D 班麥永康，1A 班胡家佑、葉焯銘、梁永恆、劉行)



左起：林恩恆老師與鄧志林老師



天台，706 室成了師生另一類「教與學」的地方。

靈糧堂劉梅軒中學

鄧志林老師細心指導同學護理瀕死植物。



同學在圍觀甚麼呢？原來在看兩隻甲蟲比武。



迎難而上 挑戰極限

誰說女孩子就一定只愛彈琴、跳舞？6D班石詠薇同學就向我們展示了「巾幗不讓鬚眉」的風範。別看詠薇外表斯文，說話輕柔，她已經考獲跆拳道黑帶三段，並曾勇奪全港跳水比賽冠軍，可謂女中豪傑！

當初詠薇為何會接觸這兩項體力要求極高的運動呢？原來詠薇受兄長影響，自小便對跳水和跆拳道產生興趣。詠薇喜歡跆拳道帶來的刺激感以及爆發力。她笑說從前遇事容易緊張，可是當她學了跆拳道之後，心理質素變佳，加上跆拳道講求臨場應變能力，令她逐漸學會冷靜面對眼前難關。

至於跳水，原來詠薇小學時畏高，卻要踏上高三米的跳板，有時甚至要走上十米的跳台，一躍而下，做出一系列高難度動作，對她來說是一大挑戰。然而，詠薇並不因此退縮，她敢於克服困難，希望突破自己的界限。透過長時間的水上訓練、彈網練習，她出色的表現獲教練邀請加入「飛龍拯溺會」，接受專業跳水訓練。從中一開始，詠薇逢周二、三、四放學便要到九龍佐敦參與訓練，而周末更要從早上八時練習至下午五時，風雨不改，磨練出她堅毅的意志。

提到跳水最難忘的事，詠薇則指是參加香港分齡跳水錦標賽，因為比賽時她需要完成九個難度極高的跳躍、翻騰動作，故練習時腰骨、盆骨、手腳都傷痕累累。不過，天道酬勤，詠薇最終在「香港分齡跳水錦標賽 2017」勇奪「女子 A 組三米板」冠軍及「女子 A 組一米板」亞軍；而在「2018 第八屆澳門國際跳水邀請賽」則奪得「女子 A、B 合組雙人三米板」亞軍，優秀表現獲得評判一致的肯定。

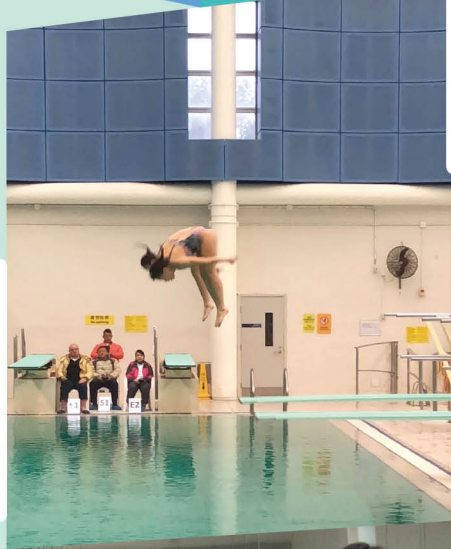
常言道：「成功非僥倖。」詠薇在跆拳道及跳水屢創佳績，全靠她勇於突破，不畏艱辛。畫地自限，可能會埋沒自己的天分，我們何不勇往直前，或者能夠開拓自己一片天地呢！



詠薇在比賽中需要完成一連串高難度動作。



翻騰動作優美。



雙人跳水考驗二人默契。



詠薇練習跆拳道的氣勢不輸男孩子。

詠薇專注地踢板。



神車手—— 2B 邱善晴

看到善晴黝黑健康的皮膚，就知道她有多熱衷於運動。自小學起，善晴便參與三項鐵人訓練，後來發現自己鍾情於單車運動，便專注於練習單車技術。憑著亮眼的表現，善晴入選「體壇明日之星甄選計劃」，每星期有 5 天會到香港單車聯會參與訓練。為了更上一層樓，她更會額外花時間自行練習，可謂律己以嚴。善晴屢創佳績，在「全港場地單車賽」中，一舉奪下「女子大眾組 200 米及 500 米計時賽」冠軍，以及「女子公開組捕捉賽」季軍。

談到未來夢想，善晴希望能加入港隊，代表香港參與國際賽事，更以成為全職運動員作目標。善晴小小年紀，目光遠大，實在難能可貴。



善晴（右）摘下獎牌。



臥虎藏龍在靈糧

網球好手—— 2C 呂倬瑩

倬瑩從小接觸網球，至今已接近十年。千萬不要小覷她嬌小玲瓏，當她一揮球拍，便能將對手「一網打盡」。身為大埔體育會網球代表的她，需要恆常練習，定期代表區隊比賽。在「第十七屆新界區際網球聯賽」中，倬瑩便與隊友攜手奪得女子團體賽亞軍。至於個人項目方面，倬瑩表現突出，屢次在分齡賽中問鼎三甲，更在「元朗區分齡網球比賽 2018」的「女子青少年組 13-14 歲組別」勇奪冠軍。

倬瑩獲獎無數，卻從不驕傲。她默默耕耘，希望他日有機會成為網球教練，為香港網球運動發展出一分力。

倬瑩獲獎無數，卻從不驕傲。她默默耕耘，希望他日有機會成為網球教練，為香港網球運動發展出一分力。



倬瑩（左）代表大埔區隊出賽。



倬瑩（右三）勇奪網球比賽冠軍。

賽艇健兒—— 2B 李樂天、趙樂証

樂天與樂証在中一體育課時參加中國香港賽艇協會甄選，並脫穎而出，獲得培訓的機會。既然啟發了賽艇的潛能，二人自然不遺餘力地練習，風雨不改，樂天終於在「2000 米室內賽艇分齡賽」勇奪冠軍，並與拍擋樂証出戰「2018 香港校際賽艇錦標賽」的「雙人雙槳 1000 米組別」，合力取得亞軍，成績令人鼓舞。

樂天（左）和樂証（右）合力取得賽艇佳績。





Let's dance!

Do you hear the children sing? Watoto Children's Choir brings love to campus

This was an unusual scene at lunchtime at Ling Liang -- a multitude of students and teachers gathered in the central plaza. Some even squeezed through the crowd to welcome our special guests. Everyone clapped when the drums started throbbing and the guests started singing.

All the way from Uganda in Africa, Watoto Children's Choir kicked off our Cultural Week on 30 October 2018. The choir is consisted of orphans who lost their families in years of devastating wars in Uganda. Yet, they bring stories of faith, hope and love to their touring destinations. Ling Liang was blessed to be one of them.

The children played traditional African music with the djembes (African drums) while some demonstrated their traditional dance. Many students and teachers joined in the dance. With more pulsating rhythm, they all danced more wildly and everyone cheered and clapped on beat.

Such amazing performance was followed by a concert called "Signs and Wonders" in the hall. The whole team performed contemporary African dance and music and shared their testimony -- how God transformed their tragedies to miracles, death to life. All the audience were moved, stood and sang along. Not only did they bring upbeat music and dance to us, but also the love of God.

See what I got? A CD of Watoto Children's Choir



The audience enjoyed the concert!

舊生分享 - 楊朗庭 回饋母校 服務社會

1. 自我介紹

我現於一家世界 500 強美國科技企業擔任業務專員。我一直於大埔區成長，中學時期就讀於靈糧堂劉梅軒中學。後來成功考進香港科技大學生物化學系，以一級榮譽畢業；同年獲科大分子神經科學國家重點實驗室取錄為生物化學博士研究生，於去年畢業。曾與中國科學院機構，跨國企業及大學合作，並於著名國際期刊發表研究成果，多年來獲得政府，大學及企業頒發獎學金。

2. 回饋母校

我自中學時期於參與童軍運動，最初是童軍成員，後來在中五時開始在劉梅軒中學新界東第 1074 旅正式成為童軍教練員，開始訂立訓練架構及招募領袖人手，畢業後一直為母校服務。我在大學時期接手童軍團後，積極招募童軍成員，以突破自己作為童軍團目標，成功拓展成員人數及訓練學生成為總領袖獎章及大埔南區傑出童軍得主，幸運地，後來我分別在大學及研究生時期晉升為副團長及團長。在 2019 年，我成功帶領劉梅軒中學童軍團取得香港童軍總會嘉爾頓童軍錦標賽參賽資格，為開校 20 年來首次，並帶領 1074 旅童軍團成為全港頂尖童軍團之一。

3. 服務社會

為配合童軍團發展需要及拓展服務範圍至社區層面，我於前年加入大埔南區童軍會擔任區領袖，處理行政，公關及區內小童軍支部的訓練活動。幾年來，我曾協助區會取得活動商業贊助及舉辦大型訓練活動，並於 2018 年獲晉升為區長，統籌區內小童軍支部旅團協調及溝通。同年，我獲邀請加入香港總監轄下童軍成員保留及拓展小組，協助設計及製作全港各區統計分析報告，為香港童軍總會成員保留拓展的策略性工作出一分力，把服務範圍推至全港層面。

4. 獎項及榮譽

作為一位青少年制服團體領袖，我十分注重要以身作則，要作為青少年成員的模範，一直以來於學術研究及社區服務工作方面不遺餘力，並於 2014 及 2018 年分別獲香港科技大學頒發兩個社區服務獎 - HKUST Roy To Community Service Award 及 HKUST AEF Community Service Award，以表揚我長期在學術方面的努力，以



楊朗庭 (右四) 獲大埔區公民教育委員會選為大埔區傑出服務公民。

楊朗庭獲政府選為香港青年大使。



及在童軍運動及社區服務的貢獻。在 2019 年，有幸得到潘慶輝校長的推薦，經過面試，成功獲政府選為香港青年大使，以及獲大埔區公民教育委員會選為大埔區傑出服務公民。

5. 展望將來

我的理念是成為一位貢獻香港的社會棟樑。我一直都在香港成長及接受教育，對香港有一份歸屬感。我希望可以透過自己專業及青少年義務教育工作等等，多管齊下，達到自己的理念。面對生活上的難題，我一直以正面的態度面對，並視自己為思考者，積極解決問題。長遠而言，在事業方面，我希望可以成為跨國科技企業領導層，把成功的科研成果商業化，惠及社會；同時，在社會服務方面，我亦是一位有豐富前線經驗的青少年制服團體領袖，並在管理自己團隊時發現自己有志參與青少年政策事務，希望將來在這方面可以回饋社會。

6. 母校與我

在母校的成長及學習經歷，我開始接觸不同的事物，拓展了自己的興趣。除了童軍學會，我在中學生時期曾參與學界運動比賽，紀律訓練，境外交流及加入學生代表會。回想起來，母校給予我很多開拓眼界的機會，特別是老師們的悉心照顧，為我今天的發展及志向奠下了基礎。在母校的七年學習經歷對我來說十分重要。在此，我想鼓勵師弟師妹們要不斷向上，不斷嘗試新的事物，逆境自強，珍惜在母校學習的時光。



楊朗庭 (左四) 憑優秀表現在大埔南區童軍會擔任區長。



楊朗庭帶領 1074 旅童軍團成為全港頂尖童軍團之一。

喜訊

5C班的「班相」攝於証婚場地，別開生面，溫馨滿溢。



恭喜藍燕輝老師！「在上帝中相愛」是他們幸福的源頭。



蘇家倩老師與丈夫在進修體育教學時相識。



張家成老師的家庭照，樂也融融。



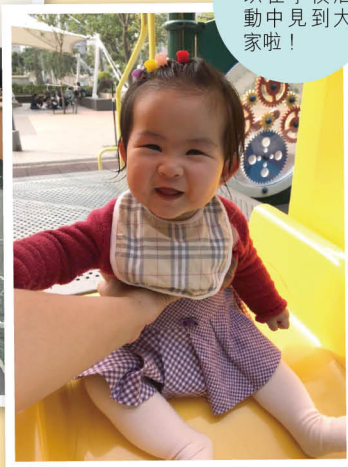
大家好！我叫陳雋詠，Mercy Chan。大家估下我媽媽是誰？



答案係……陳凱爾老師！



希望將來可以在學校活動中見到大家啦！



Hi，大家好，我叫恩玥，是張家的小女兒！



校外比賽成績 (2018 年 10 月至 2019 年 3 月) 節錄

學術及文藝獎項獎

主辦單位	班別及學生姓名	比賽項目	成績
香港福建希望工程基金會	2B 張家杰、3C 王凱瑩 4B 全栢謙、5A 馮浩杰 6A 林逸雅	「楊白順、黃逸泉、李欣、余毅、徐志誠、謝燕川、楊自然」獎學金 (2018)	獎學金
羅氏慈善基金、教育局合辦	6A 李心翹	應用學習獎學金	獎學金
青苗基金主辦 獅球教育基金贊助	2B 劉宇恒、2C 黎春宇 3A 李唯滔、4A 王紫慧 4B 葉潤來、4C 文錦光	青苗學界進步獎 「最佳進步獎」	證書
生命勵進基金會	2C 呂倬瑩	第七屆生命教育繪畫比賽	冠軍
杜葉錫恩教育基金主辦 2018 第四屆全港青少年進步獎	5A 郭少聰	全港青少年進步獎	獎學金
柏立基爵士信託基金委員會	2B 容榮溢、6C 張家輝	柏立基爵士信託基金 傑出學生資助 (非學術範疇)	獎學金
大埔青年協會主辦 大埔區傑出青年選舉	5A 李灝瑩、5A 郭少聰	2018-19 年度 大埔區傑出青年獎	
大埔公民教育委員會主辦 大埔傑出公民選拔	6A 林悅麗、6A 葉鎧萱 6A 李心翹	大埔區傑出服務公民獎 (中學組)	
香港青年協會主辦 鄰舍第一「觸夢·助鄰」 程式設計特訓賽	5A 馮浩杰、5A 郭少聰 5A 黃少文、5A 雷靖 5B 紀思樂	鄰舍第一「觸夢·助鄰」 程式設計特訓賽	亞軍
啟勵扶青會主辦 第五屆「成功在望」 啟勵雜藝大賽	3C 梁宇俊毅、3C 盧敬羲	扯鈴限時互拋賽	季軍
	3B 趙智豪、3C 梁宇俊毅 3C 盧敬羲、3D 周瑱陞	團體組	最佳默契獎
大埔文藝協進會主辦 己亥年新春書法及 對聯創作比賽	4C 冼嘉欣	對聯創作比賽 (青少年組)	冠軍
	3A 蘇永佑		優異
	6B 潘靜嫻	書法比賽 (中學組)	優異
健康家庭及青年發展中心主辦 香港中華煤氣公司協辦 低碳素飲食譜設計比賽 2018	4A 張蔚藍、4A 馮敏宜	中學組	優異獎
香港吸煙與健康委員會主辦 「無煙 Teens 計劃 2018-2019」	4A 陳貞文、4A 張家寶 4A 馮敏儀、4A 徐燕婷 4A 李焯謙、4A 蘇智輝 4B 焦瑋琦、4B 梁靖文 4C 范綺丹、4D 杜詠琪 4D 黃詩雯、4D 蕭柏文	優異無煙 Teens 團隊	

體育獎項

主辦單位	班別及學生姓名	比賽項目	成績	
筲箕灣國慶龍舟會主辦 2018 年國慶龍舟中龍賽之【世界龍王賀國慶】	靈耀龍舟隊	龍舟中龍賽團體組金盃賽	冠軍	
大埔區撲滅罪行委員會主辦 禁毒基金贊助 大埔民政事務處、大埔足球會及大埔體育會協辦 禁毒盃大埔區中學校際足球邀請賽	靈耀足球隊	禁毒盃 大埔區中學校際足球邀請賽	亞軍	
香港學界體育聯合會 大埔及北區中學分會 2018-2019 年度校際足球比賽	靈耀足球隊	高級組	季軍	
香港武術聯合會主辦 學校體育推廣計劃—武術比賽 2019	2B 徐珮雯、4A 蔡嘉振 5B 紀思樂、5B 伍兆億	中學組青少年章別計劃之 第一、二級章別動作	冠軍	
	2B 徐珮雯、4A 蔡嘉振 5B 紀思樂、5B 伍兆億	中學組 初級南拳	優異	
	2B 徐珮雯、5B 伍兆億	中學組初級劍術	優異	
	2B 朱渟賢、2C 羅曼誼、3A 陳綺雯、3D 黃意天 4A 黃雪晴、5B 陳悅桐、5B 胡鈺筠	中學組 五步拳	優異	
中國澳門游泳總會主辦 2018 第八屆澳門國際跳水邀請賽	6D 石詠薇	女子 A、B 合組 雙人三米板	第二名	
		女子 A 組 單人一米板	第三名	
香港業餘游泳總會主辦 二零一八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	
中國香港賽艇協會主辦 2018 香港校際賽艇錦標賽	2B 趙樂証、2B 李樂天	U14 雙人雙槳 1000 米組別	第二名	
香港學界體育聯合會 大埔及北區中學分會主辦 校際越野比賽 2018	5C 梁嘉豪、5C 顏偉軒、5D 施耀文、6A 余梓浩 6B 程鶴雕、6C 張家輝、6C 顏偉俊、6D 何詠凱	男子甲組團體	季軍	
	2B 容榮溢、2D 洪廷憲、3B 張浩雲、4A 羅梓樂、 4A 宋國城、4D 吳子灝、4D 石顯政	男子乙組團體	優異 (第五名)	
	6C 顏偉俊	男子甲組個人全場	季軍	
	5C 梁嘉豪	男子甲組個人全場	第十名	
中國香港跳繩總會主辦 全港精英跳繩比賽暨香港代表隊選拔賽 2019	2C 袁正佑	2B 容榮溢	男子甲組個人全場	殿軍
		團體賽 14 歲以下公開組	全場總亞軍	
		單人繩四人速度接力賽	亞軍	
		交互繩四人速度接力賽	亞軍	
		團體二人單人繩	季軍	
		團體四人單人繩	季軍	
中國香港跳繩總會主辦 第十二屆世界跳繩錦標賽 2018	2C 袁正佑	團體三人交互繩	季軍	
		團體賽 14 歲以下男子組	全場總亞軍	
北區體育會主辦 北區區議會贊助 北區少年分齡乒乓球比賽 2018	3A 韓心妍	女子少年組	冠軍	
康樂及文化事務處及北區體育會合辦 第三十三屆北區分齡乒乓球比賽	3A 韓心妍	女子單打青少年組 14-15 歲組別	季軍	
康樂及文化事務處及元朗區體育會合辦 元朗區分齡網球比賽 2018	2C 呂倬瑩	女子單打青少年組 13-14 歲組別	冠軍	
新界區體育總會主辦 第十七屆新界區國際網球聯賽	2C 呂倬瑩	女子團體賽	亞軍	
康樂及文化事務處及 觀塘體育促進會有限公司合辦 觀塘區分齡網球比賽 2018	2C 呂倬瑩	女子單打青少年組 13-14 歲組別	季軍	
康樂及文化事務處及旺角區文娛康樂體育會合辦 油尖旺區分齡網球比賽 2018	2C 呂倬瑩	女子單打青少年組 13-14 歲組別	季軍	
康樂及文化事務處及南區康樂體育促進會合辦 南區分齡網球比賽 2018	2C 呂倬瑩	混合雙打青少年組	季軍	
中國香港閃避球總會主辦 2018 全港閃避球錦標賽	1B 李梓澄	女子 U18 團體組別	亞軍	
	3A 葉海銘	男子 U18 團體組別	季軍	
亞洲閃避球聯盟主辦 第四屆亞洲盃閃避球錦標賽	1B 李梓澄	女子 U13 團體組別	殿軍	
	3A 葉海銘	複球式閃避球表演賽組別	證書	
大埔體育會 2018 至 2019 年度 全港跆拳道觀摩邀請賽	2C 謝卓穎	搏擊比賽	季軍	
中國香港單車總會主辦 全港公路單車賽 第一回合	5C 黃亦嵐	男子少年 14-16 歲組別	第五名	

顧問：潘慶輝校長、林治彬副校長

編輯及採訪：梁竹健老師、陳燕莊老師、葉佩欣老師



詳情可參看學校網頁