



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](mailto:school@llcmhlau.edu.hk)

# 軒情

## 逆風前行 堅毅奮進



# 校長的話

## 林治彬校長

這幾年疫情肆虐，無論對任何人來說，都並不好過。但人生從來不會只有順境，面對逆境，更能訓練我們的心理素質。是次《軒情》的主題是「逆風前行堅毅奮進」，這正正切合本校提倡的成長思維——不輕言放棄，迎難而上。

疫情期間，舉辦課外活動實屬不容易，但為了讓同學在逆境之中能發展身心，我們依然排除萬難，舉辦一連串的活動，例如八月下旬的「中四適應活動日」。這一屆的中四同學初中幾乎都在疫情下渡過，與同伴相聚的機會不多。活動日正正提供機會，讓他們體驗久違的團體生活，建立團體精神，並在當中環節分享這幾年來如何堅持不懈地學習，並為未來三年的高中生活訂立目標。除此之外，中一新生亦在暑假參加了「中一銜接課程」，希望他們盡快適應學習環境，了解學習內容。

至於全校活動方面，因疫情停辦了兩年的陸運會，今年終於能重新舉行！其中更加入了陸上兩項挑戰賽，讓一眾運動健將在運動場、單車機上均能好好發揮所長，盡情揮灑汗水。再次有機會在3000米長跑當中，與同學一起並肩奮進，這個得來不易的畫面也刻進了我的心底。

長跑需要毅力，面對逆境同樣需要毅力，意思是持久的意志力。心理學家 Angela Duckworth 提出，比智商、天賦更重要的成功特質是「grit」（意志力），意指在遭受困境失敗後，讓長期目標依然堅固毫不動搖的特質。透過學校一眾教職員在逆境中仍努力籌辦活動，以身作則，相信能教會同學甚麼是「堅毅」，遇到困難時不逃避。大家記得我在開學禮分享的三個關鍵嗎？對了，就是「目標」、「方法」和「努力」，只要你認定目標，找對方法，堅持不懈，努力向前，成功一定不遠矣。



# 校園巡禮

**日期：**2022年11月26日（星期六）

**時間：**第一場：9:00a.m.-10:15a.m.

第二場：10:15a.m.-11:15a.m.

第三場：11:30a.m.-12:45p.m.

**內容：**升學講座、校園參觀、課室體驗

**對象：**小五、六學生及家長

**報名：**可透過QRcode網上或致電2653 1234報名

**備註：**按政府規定，所有進入校園的到訪者（家長），必需符合「疫苗通行證」的要求及使用「安心出行」進入校園。



## 書籍分享

林治彬校長

村上春樹是著名的日本作家，之前我一直未有機會拜讀其作品。這本《關於跑步，我說的其實是……》，主題是跑步，正好是我的日常嗜好，遂勾起好奇心，忍不住想了解小說家是怎樣看待跑步這回事。

這本書提到跑步的兩個好處：一、跑步讓人有機會獨處，是反省和思考的好時機。二、跑步需要「堅持」，日復一日，年復一年的堅持，書中提及：「每日跑步對我來說好比生命線，不能說忙就拋開不管，或者停下不跑了。忙就中斷跑步的話，我一輩子都無法跑步。堅持跑步的理由不過一絲半點，中斷跑步的理由卻足夠裝滿一輛大型載重卡車。我們只能將那『一絲半點的理由』一個個慎之又慎地不斷打磨。見縫插針，得空兒就孜孜不倦地打磨它們。」放棄很容易，但我們若能因為「一絲半點的理由」而堅持下去，相信離成功就不遠了，這道理放諸學業、與趣也一樣。

平日我甚少接觸散文集，但這次的閱讀經驗卻教我產生共鳴。希望同學也能廣泛閱讀不同類型的書籍，尤其是著名作家的作品，也許會有意外收穫呢！



# 中一新生訪問

## 1A Zaheer Al-Isra

我覺得中學學習方式很新鮮，包括可以使用ipad進行學習。在中一適應課程，讓我在開學前認識校園環境。今年參加了很多課外活動，包括女子羽毛球、女童軍和英文戲劇，而我最期待的是女子羽毛球。



## 1A 曾崇熙

我覺得中學的校園比小學更大。我很期待加入單車隊。我期望在中學，我的中文科成績可以繼續進步。



## 1B 姚栢俊

在中一適應課程有學長們帶領我認識和了解校園，另外我覺得在劈板時寫下自己的目標和期望是有意義的，這項活動讓我覺得印象深刻。課外活動方面，我參加了長跑隊，因為在小學的時候已經很喜歡跑步，希望在中學可以繼續這項運動。



## 1B 區曉琳

中一適應課程可以讓我認識不同的老師和同學，也讓我了解校內不同的活動。當中「劈板」讓我覺得最深刻，因為是一樣新的嘗試。

課外活動方面，我參加了攝影和英文學會，我覺得十分期待。



## 1C 劉曉瞳

我希望中學成績可以有所進步。中一適應課程可以幫我了解校園環境，當中劈板活動讓我覺得最深刻。



## 1C 池君臨

我認為中小最大差別在於科目的數量，多了科學、歷史等，而我最喜歡英文科和歷史科。中一適應課程可以幫助我適應校園生活，讓我體驗中學不同科目的學習模式。我希望未來能取得優秀的成績。

## 1D 梁浚釗

中學有很多新的科目，包括歷史、地理等。中一適應課程有師兄師姐帶我們認識校園環境，讓我可以更好地適應校園生活。我參加了籃球隊和靈糧義工隊，因為我可以幫助其他人。我希望未來我的成績能夠越來越好，也可以結交新的朋友。



## 1D 譚穎祺

中學科目學習程度比較難，而在課外活動方面，我參加了視藝學會。中一適應課程中，在禮堂的活動和遊戲讓我認識新的同學和朋友。而未來我期望自己的中學生活能夠越來越好，也可以認識更多新的朋友。

## 1E 尹煒柔

中學增加了很多新科目，而中一適應課程讓同學早點體驗中學的課堂和生活，讓我減少了適應新環境的緊張感，更好地吸收學科知識。而適應課程中，劈板活動讓我設立了之後的目標，劈開之後很有成就感。我參加了生物科技研究室，還加入了單車隊，因為我很喜歡做運動。



中一銜接課程影片



中一新生訪問短片



## 1E 戴澤信

升上中學，人事物都比較陌生，也需要時間適應。中一適應課程可以讓我認識學校的規矩，也可以讓我認識到朋友。我參加了學校的羽毛球和單車隊，也很期待舉行活動。我期望在之後可以認識更多朋友，學習成績也可以有進步。

同學成功組成「人型坦克車」。



同學樂在其中。

# 中四適應活動日 助學生尋夢

## 訓練團結精神 提升解難能力

網上流行一句話：「青春有幾年？疫情佔三年。」本年度的中四級學生對這句話也許感觸最深。他們剛升上中一，突然宣佈停課，進入網課模式，三年便在面授和網課中匆匆流走，迎來了他們的高中。為了協助同學調整升高中的心態，本校於八月下旬舉辦了「中四適應活動日」，中四級班主任與同學聚首一堂，透過團隊遊戲、尋夢之旅、班際比賽，互相了解，加深對彼此的認識。

活動當天師生首先參加啟動禮，接著各班輪流參與不同的班團隊遊戲，分別為「極速穿越」、「人形紙坦克」、「無聲撲克牌」和「混亂拼圖」，這些班團隊遊戲志在讓同學建立團隊精神，促進朋輩之間的關係。4D鄭樂平表示「混亂拼圖」令她印象最深刻，因為全班分組在禮堂一面找拼圖，一面拼拼圖，要求他們制定策略，亦考驗其分工的能力。至於4C羅美婷則指「極速穿越」最刺激，因為參加者要蒙上眼睛，只能聽從隊友的提示，越過障礙，才能成功抵達終點，這需要他們完全信賴隊友。



班際躲避盤比賽

優勝者

4B



林校長頒發獎項給4B。



4C班主任黃冠鳴老師都讚好！



同學在同伴的指引下翻開撲克牌。



中四班主任與活動負責老師合照。



中四師生齊聚禮堂。

經過一輪緊張刺激的團隊遊戲後，班主任與同學開始「尋夢之旅」。同學先觀看師兄師姐的分享影片，對於升高中的生活，無論是學術、個人成長、訂立目標方面，都有概括的認識。之後，同學運用VASK圖卡，回顧成長經歷，發掘自身追求的Value（價值觀）、Attitudes（做人處事態度）、Skills（技能）和Knowledge（知識），有助他們更了解自己，並勾畫出個人目標或夢想。期間，班主任邀請同學分享自己的「閃亮時刻」，希望同學學會欣賞自己和別人。另外，班主任亦引導學生了解自己的學習風格，例如是「視覺」、「聽說」等，讓他們明白只要運用適合的學習策略，可以取長補短，加強學習效果。其後，同學寫下自己第一學期的目標，並把夢想紙摺成喜愛的形狀，放進「時間囊」，待第一學期考試後再打開檢視得失，再作反思及檢討。

最後，各班齊聚禮堂，參加班際躲避盤比賽。同學為了班榮譽，合作無間，比賽氣氛熱烈。4A王伽儀說：「我最喜歡躲避盤比賽。」

4B唐曉嘉說：「自疫情以來，我們很久沒參加課外活動了。透過這次活動日，能讓我們重拾久違的校園生活感覺。這次活動機會難得，故同學特別投入。」

是次活動日負責人之一的梁東瑩老師指：「疫情期間，同學失去了不少參加課外活動的機會，希望適應活動日讓同學可以重整生活，甚至人生，迎接升中四這個轉捩點。」



同學投入躲避盤比賽。



同學合力拼拼圖。

# 健兒雲集 師生「動」起來

疫情之下，同學們都損失了很多有趣的學習體驗，更損失了與師生之間建立友好情誼的機會。因此，學校在全日復課後，也極力爭取在九月舉辦陸運會，讓學生能夠在青蔥的歲月揮灑汗水，在賽場上散發光芒，也讓全校的師生投入在運動的快樂和比賽的熱烈氣氛之中，並增加學生之間和教師的相知相識的機會。學校在九月二十八日於大埔運動場舉行了陸運會，並於次日在校內舉辦了陸上兩項挑戰賽，務求讓全校學生皆能參與其中。



6A容榮溢在賽場上揮灑汗水。



1E吳裕凱全力在賽場上奔向終點。

## 陸運會

本年度陸運會分為兩節，初中在早上進行，而高中則在下午舉行。雖然因為疫情緣故，未能夠全校同時進行，但是同學們都積極參與，盡全力取得佳績。中一的同學們表示：「上一次參加陸運已是初小的時候，所以對於今年的陸運會感到很期待，過程中也很開心興奮。」3C吳嘉茵也表示：「今年陸運會比較樸實，但也很開心，期待之後的陸運會能夠全校一起進行。」

當天，首先由校長進行開會禮，之後所有老師更是全員皆兵，均「落場」協助，除了管理秩序，更擔任各田項、徑項的裁判人員。學生們在不同的項目都全力以赴，田項包括跳高、跳遠、鉛球、鐵餅和標槍等，而徑項包括了100米、200米，400米、800米及1500米。

而在萬眾矚目的3000米長跑賽，除了多位健兒參加外，校長和多位老師均親身參與比賽，師生齊聚跑道上。賽前大熱的6A容榮溢以11分57秒的佳績奪冠。賽後榮溢表示很高興能再次參加陸運會，享受校園生活。畢業在即，榮溢指之後仍會以校友身份參加陸運會，希望繼續打破學校紀錄。

雖然今年缺少了學生助手的協助，但靠著教師們的齊心協力，陸運會也順利舉行，並圓滿結束，相信師生們都在這天獲得了美好的回憶。



2A黃敬堯於跳遠項目，奮力一跳。



同學全力一擲。



老師們都很享受陸運會的時光。



## 陸上兩項挑戰賽

至於第二天的「靈糧陸上兩項挑戰賽」，更突破以往常規。首先同學在學校環校跑，之後在多元學習中心參加網上單車比賽，透過電競的方式，參賽者有如置身真實的單車公路賽之中。

單車比賽分為不同公里賽事，以及每級壓軸的精英賽。在單車賽之中，所有同學必須代表自己班別參賽，比賽以接力形式進行，考驗同學的爆發力。比賽數據即時呈現在熒光幕，一眾師生化身啦啦隊，為參賽者吶喊助威。之後，每班挑選數名同學參加精英賽，各班商量比賽策略，嘗試出奇制勝。一眾老師亦組隊參賽，與學生決一高下。比賽氣氛激烈，鬥得難分難解。3A同學表示，是次比賽培養了他們的團體精神，他們貫徹始終地運用與班主任共同商議的策略，而比賽氣氛亦燃起他們的鬥心，結果取得勝利。

是次單車比賽只是一個開始，希望透過有挑戰性的比賽形式，引起同學對自身體能的關注，體驗短期爆發力的運動與有氧運動之分別，希望令他們培養恒常運動的習慣。



方芷昕老師為同學打氣。



同學奮力踏單車。



同學為剛比賽的同伴拉筋。



莊曉暉老師與同學商量比賽策略。



校長與「香蕉」同學的合照。



同學蓄勢待發，準備比賽。

# 新同工介紹

## 黃梓謙先生

大家好，我是新加入的學生輔導員黃梓謙先生。青少年是人生中十分重要的階段，在這階段中青少年在心中充滿很多的疑問、迷惘、困惑，我自己也是過來人，因此冀望在學校陪伴學生一同面對青少年階段所遇到的一切挑戰，了解和陪伴學生得以被了解和陪伴。

十分歡迎同學們來找我聊天，說不定能找出自己想走的路。



## 趙麗容姑娘

大家好，我是趙麗容姑娘，是學校的輔導員，支援學生的情緒和學習需要。放假的時候，我也喜歡行山放鬆，另外，也喜歡閱讀。期待未來能與同學們一起度過健康愉快的校園生活。



## 羅堃然姑娘

大家好！我是學生支援組的羅堃然姑娘。我主要的工作是入班提供學習上的支援和輔導工作。在工作以外，我喜歡溜冰和旅遊，享受當中的樂趣。

工作以外，我喜歡溜冰和旅遊，享受當中的樂趣。



## 張麗珠老師

我是中文科的張麗珠老師，在本年度負責花式跳繩隊。我的興趣是做運動和繪畫，也喜歡吃東西和嘗試不同新事物。很高興能夠在此遇見大家，希望能與你們有知識上的交流，也可以與你們分享我所愛的事物。



## 黎寶羚老師

大家好！我是任教中文科的黎寶羚老師，今年很高興能加入靈糧大家庭，雖然和大家認識的時間不長，但我很欣賞同學們上課時的投入和認真，也感受到校園的關愛氣氛。一直以來，我很感恩能成為老師，學生的成長和進步，是我堅持教育工作的動力。我十分喜歡與學生互動，除了學術交流外，我也很期待在課後和大家傾談、分享。新學年開始了，期望同學盡心學習，全力投入校園生活，享受精彩的一年。



## 黃映嘉老師

大家好，我是今年的數學科的新老師，很感恩有主的帶領，讓我可以靈糧大家庭工作。我的興趣是唱歌，同學如果對流行音樂有興趣，小息都可以一起玩音樂。希望之後有機會可以認識更多每一位同學。



# 校外獎項

## 學術及文藝獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
青苗基金主辦 傑出青年協會協辦 青苗學界進步獎2020-21	4A	呂皓朗	青苗學界進步獎獎學金	
香港社會服務聯會主辦 明日之星——上游獎學金	4A	李智耀	明日之星——上游獎學金	
	6A	李樂天		
杜葉錫恩教育基金 及青新時代主辦 2021第六屆全港青少年進步獎	4A	呂皓朗	進步嘉許獎	
	5B	曾頌賢		
香港資優教育教師協會主辦 深港澳資優邏輯比賽2022	4A	葉珀鈺	銀獎	
	4A	李智耀		
	4A	鄔晉豪		
香港基督教服務處幸福鄰舍中心主辦 小改變、大意義，銀髮小物設計徵集比賽	5A	孫芷雯	最創新大獎	
	5A	王博源		
	5A	孫芷雯	最實用大獎	
	5A	王博源		
教育局課程發展處主辦 2021至2022年度中小學數學應用創意信息圖 設計比賽	4A	張嘉之	初中組	銅獎
	6A	溫子淘	高中組	銅獎
教育局課程發展處主辦 2021至2022年度 中學數學閱讀報告比賽	3C	賴一心	初中組	表揚獎
教育局主辦 2021/22香港學校戲劇節	2D	余綽堯	傑出演員獎	
	4B	張曉晴		
	5A	許展顏		
	英語話劇學會		傑出影音效果獎	
	英語話劇學會		傑出合作獎	
英語話劇學會		傑出整體演出獎		
香港藝術發展局主辦 第十四屆校園藝術大使	5A	陳彥西	第十四屆校園藝術大使	
	6D	陳依玟		
教育局主辦 初中科學線上自學計劃	2A	鄭子琳	金獎	
	3C	蔡首日		
	3C	王翊銓		
	2B	梁峻勳		
	3C	陳曜璋	銀獎	
	3D	謝錦業		
	3C	董子銘		
	3A	鄭啟軒		
	3D	周卓然		
	1A	陳喬羲	銅獎	
	1A	蔡卓賢		

# 校外獎項

## 學術及文藝獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
教育局主辦 初中科學線上自學計劃	1A	周諺楠	銅獎	
	2C	周瑜琳		
	2B	鄧柏然		
	2C	陳逸翹		
	2B	劉穎琪		
	3C	郭靖瑤		
	3C	賴一心		
	3C	林殷華		
	3C	吳子仟		
	3D	程慧瑩		
	3D	朱家仲		
	3D	丘偉健		
	4A	鄔晉豪		
	4A	嚴紹榮		

## 體育獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
少年警訊主辦 2022年度大埔警區 成龍禮友誼盃		靈糧龍舟隊	小龍200米	亞軍
香港三項鐵人總會主辦 2022年水陸兩項鐵人聯賽比賽2	6A	容榮溢	男子青年2組 半奧運賽程	冠軍
中國香港賽艇協會主辦 康樂及文化事務署資助 城門河賽艇賽(三)2022	5D	黃熙文	女子公開2x組2000m	亞軍
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦 香港三項鐵人總會協辦 康樂及文化事務署資助 第65屆體育節2022分齡組三項鐵人賽	6A	容榮溢	男子青年2組 半奧運賽程	季軍
香港田徑總會主辦 康樂及文化事務署資助 Oakley香港青少年分齡田徑錦標賽2022	6A	容榮溢	男子U20 1500m	季軍
中國海外發展有限公司主辦 香港遊樂場協會 及海洋新幹線合辦 「中海盃」愛心龍舟同樂賽2022		靈糧龍舟隊	200米小龍青少年賽	冠軍
		靈糧龍舟隊	200米小龍精英邀請表演賽	殿軍

顧問：林治彬校長、陳敬忠副校長

編輯及採訪：梁竹健老師、張麗珠老師、胡靖昀老師

本校宣傳組  
Instagram

