



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。

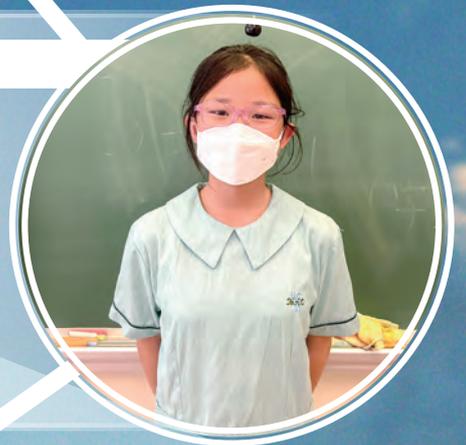


## 1D譚穎祺

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，讓我可以與靈糧大家庭工作。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<br>傑出青年協會協辦<br>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<br>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<br>及青新時代主辦<br>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<br>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<br>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<br>2021至2022年度中小學數學應用創意信息圖<br>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<br>2021至2022年度<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>2022年度大埔警區<br>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<br>2022年水陸兩項鐵人聯賽比賽2  | 6A | 容榮溢   | 男子青年2組<br>半奧運賽程 | 冠軍 |
| 中國香港賽艇協會主辦<br>康樂及文化事務署資助<br>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<br>香港三項鐵人總會協辦<br>康樂及文化事務署資助<br>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<br>半奧運賽程 | 季軍 |
| 香港田徑總會主辦<br>康樂及文化事務署資助<br>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<br>香港遊樂場協會<br>及海洋新幹線合辦<br>「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

