



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

走出課室

跨科學習



《軒情》電子版

校長的話

林治彬校長



好不容易，終於迎來疫情復常後的校園！課外活動在疫情期間幾乎停擺，同學大多只能在網上學習，大家這才明白原來學校活動並非必然的。當復常後，本校立刻把握機會，帶同學走出課室，甚至校園，令同學抓緊機會，開拓眼界，彌補之前學習方面的損失。

我校對於學習秉持兩個信念，第一、學習不應只局限在課室。透過全方位學習日，同學到訪不同的機構，例如M+視覺文化博物館、香港科學園等，了解藝術、文化、科技等方面的知識，更參觀機場和大專院校，為生涯規劃做好準備。

第二、我們認為除了單一學科的知識，同學需要有跨學科的學習。為了達到目標，我們邀請了香港專業教育學院(IVE)工程學科自行研製的太陽能電動車SOPHIE到校展覽，並為此舉辦跨學科的活動，讓同學學習科技之餘，亦能加深對「可持續發展」的認識。

此外，隨著疫情緩和，停辦數年的靈糧傳統中一新生活動——「校園新一代領袖訓練計劃」(Top Teen Scheme)終於能夠復辦了。透過團體合作、步操訓練等，訓練同學紀律，並提升其自信心，加強班級凝聚力，是靈糧學生珍貴的回憶。

無論是課外活動還是跨學科學習，對同學來說皆不可或缺。希望經過疫情後，同學能好好珍惜參加活動的機會，努力裝備自己，迎接未來挑戰。

書籍分享

陳敬忠副校長

當我在書局偶然見到這本書，便被它的標題所吸引——《錢能買到快樂嗎？》。而最後讓我決定買下它的是其副標題「50個習慣，運用正向心理學提升每一天的幸福！」，因為我很好奇，到底甚麼習慣能讓人幸福呢？

在此，我想分享書中建議的其中兩個習慣。

第一，活用自己的強項。當我們利用自己的強項，並花時間在他人身上，就能收獲幸福。若你擅長煮食，你可以做一個蛋糕給你的家人吃；若你擅長數學，你可以教一些數學較弱的同學。當我們花時間在別人身上，別人得到快樂，我們也會感到快樂。書裡提到有一點很重要，在實行這個習慣時，需要刻意計畫自己額外的時間去幫助他人，而不是「順便」而為。

第二，回想快樂的往事。「回想」是心理學內一項預防老人失智症的方法，而研究也發現，這個方法，對於年輕人也相當有效。我們可以隨時隨地回想任何快樂的往事，例如在我們走路、乘車時，回想一下在過去一個星期所發生的快樂的事情。回想快樂的回憶可以幫助我們確認自己是怎樣的人，而且從回想這些愉快的經驗時，也有助建立自尊和正面的情緒。

其實，以上提及的兩個習慣都是我們在日常生活中很簡單能夠做到的事情，希望同學們都能夠學習並建立書中所提及的眾多習慣，讓我們在生活中獲得滿滿的幸福感！

錢能買到快樂嗎？

科学的に幸福度を高める50の習慣

50個習慣，運用正向心理學
提升每一天的幸福！



島井哲志——著
黃筱涵——譯

成功搶得限量商品、不用排長隊伍就能一嚐知名美食，這些日常小確幸帶來的快樂，能代表我們過得幸福嗎？當生活變得日復一日，不再激起動力，多說半句話都嫌懶時，我們可以透過什麼方法，將稍縱即逝的情緒化為恆常的喜悅？

全方位學習日

踏足校園以外 取得有趣、深刻的學習體驗

本校於30/3及31/3舉行全方位學習日，兩天的全方位學習日是為了讓同學能得到書本以外的知識和經驗，也是為了經營班級，連結師生的情誼。第一日活動以學習為主，包括參觀博物館、參觀各大專院校及創科活動參觀等；而次日則是以班級經營活動為主，師生會到不同的郊野公園旅行，師生一同遊玩、燒烤、進行不同的班級團體活動，放鬆緊張疲憊的身心，互相認識了解。師生們都很享受並投入這兩天的活動，均留下了美好的體驗和回憶。

學習活動

中一級「M+藝術之旅」活動

中一同學到訪位於香港西九文化區，香港的全球性視覺文化博物館「M+大樓」參觀不同的藝術展覽。同學們可以用手提電話及耳機，使用M+場館提供的語音導賞來了解不同的藝術家，包括：草間彌生、Beeple等的作品及其創作理念。同學們都十分積極到各展覽場區參觀每件作品，並一起討論觀察。親眼看到藝術作品，實在比起單單在書本上看到照片來得震撼得多。



中二級「大澳文化遊」活動

中二級在當日前往大澳參觀大澳吉慶後街關帝古廟，沿途參觀水上棚屋、海味街，了解水鄉漁村的歷史文化。他們更參與了製作茶糰工作坊，同學們親手製作客家傳統糕點，認識香港非物質文化遺產，感受簡樸的鄉土情懷。同學們在活動中玩得不亦樂乎。



中二同學們十分專注地製作茶糰。



同學們參觀關帝古廟，了解其背景和歷史。

中三級「商湯AI工作坊」活動

中三級到訪粵港澳大灣區青年AI發展中心及香港商湯科技公司，參與講座及工作坊。活動中同學們嘗試與AI捉象棋，與不同等級的AI對手對弈。同學們更參與了「垃圾分類結構」工作坊，了解背後的理念及歷史，嘗試砌出「垃圾分類機」，工作人員更大讚同學在工作坊的表現達到「專業級」的水平！



同學們十分專注地嘗試砌出「垃圾分類機」。



中四級「香港國際航空學院一天體驗活動」活動

為了讓中四同學有機會了解航空業，本校參與了「香港國際航空學院一天體驗活動」。同學們有機會參與講座，有導賞員介紹機場的設施，了解航空業的背景及相關資訊；更有機會進入機場禁區及跑道，體驗航空業的日常工作及工作環境。



中五級「參觀大專院校」活動

院校	內容
香港都會大學李嘉誠專業進修學院（葵興校園）	醫護、酒店業、幼兒教育
香港知專設計學院	產品設計工作坊
香港高等教育科技學院	運動及康樂管理
明愛專上學院	健康科學

為了讓中五同學有更好的生涯規劃，能夠探索適合自己發展的行業及選擇就讀的院校，及早訂立目標，本校在全方位發展日讓中五同學參觀不同大專院校。同學們在當日分組去了不同院校，參觀院校的設施，並參與講座及工作坊，了解院校的不同課程內容和入學要求。同學們參與活動時十分專注，踴躍提問。相信這次活動也讓同學們在未來升學及就業提供更多目標和方向。



全方位學習日

班級經營活動

全方位學習日的次日為班級經營活動，師生一同到不同的郊野公園，進行班級活動，燒烤同樂，氣氛樂也融融。感恩兩天的全方位學習日能夠順利進行，並圓滿結束，期望老師和學生都可以帶著這份回憶，繼續在教與學的路上愉快地前行。

中一級 · 荃灣大帽山郊野公園



中一同學們對於第一次旅行都感到雀躍萬分。

中二級 · 西貢東郊野公園—黃石燒烤區



看看同學們臉上都掛著滿足的笑容。



風雨無阻師生們的興致。

中三級 · 西貢大坳門郊野公園



同學們在旅行日盡情玩樂。

中四級 · 元朗大棠郊野公園



中五級 · 屯門黃金海岸

每年的中五級旅行日舉行「班際堆沙比賽」，前兩年因為疫情緣故未能夠如期舉行。今年的中五同學幸運地可以承接往年的傳統，再參與這項活動，他們以六項靈糧精神「仁愛、篤信、喜樂、博學、明辨、慎行」為題目，利用沙灘上僅有的物資完成堆沙作品，並進行匯報，最後更由校長進行評分！同學們都積極參與活動，5C班獲得冠軍，而5B班更堆砌出學校的外形，最後獲得「校長終極大獎」。



恭喜5C獲得堆沙比賽冠軍。



同學們與他們努力的成果。

太陽能電動車 SOPHIE 到校展覽

宣揚可持續發展 推動跨科學習

電動車在香港愈來愈普及，那你有沒有聽過太陽能電動車？我校在2月邀請了香港專業教育學院(IVE)工程學科自行研製的太陽能電動車 SOPHIE 到校展覽，並以可持續發展作主題，舉行跨科學習活動。

IVE 工程太陽能車隊大有來頭，他們設計的太陽能電動車曾四次代表香港到世界各地比賽，並多次取得獎項。是次跨科活動，希望同學透過親身體驗，更加了解工程系的特色。我們安排了「製作太陽能電動車活動課」，讓初中及對工程課程有興趣的中六同學參加，讓他們在導師的指導下，嘗試製作「小型太陽能電動車」，並在預設的軌道上運行。同學表現投入，一些熱愛電機工程的同學也向導師了解相關的升學及就業發展日，可見是次富趣味的主題活動，能令同學將知識跟生涯規劃連繫起來。

是次活動分別由設計科、科學科、數學科、電腦科、地理科、生物科和資源中心跨科合辦一系列活動。活動包括：遙控電動車、製作單極馬達、介紹智能垃圾桶的原理等，希望同學打破科目領域的間隔，加強延伸知識的意識。至於資源中心、地理科和生物科則合辦環保常識問答比賽，而數學科向同學介紹本校天台太陽能系統，令同學多角度了解環保的重要。

是次太陽能電動車展覽亦強調「可持續發展」，在疫情前，本校已有綠色校園的概念，只是具體實施受疫情延誤了。疫情期間，不少物資都改為一次性即棄的，浪費問題更見嚴重。「可持續發展」是全球性的重要議題，作為全球公民的一份子，本校希望提高同學對這方面的意識，為同學提供更全面的學習體驗，並加強價值觀和態度教育，以促進同學的全人發展。



一眾師生與SOPHIE合照。



同學當一回SOPHIE車手。



多次代表香港出戰的
太陽能電動車SOPHIE。



導師指導同學製作
太陽能電動車模型。



同學全神貫注地遙控電動車。

中一、二「溫習大本營」試前溫習活動 學習應試技巧和態度 建立溫書好習慣

「溫習大本營」的試前溫習活動是為了協助中一、二的同學作更好的備試準備，學習備試態度及技巧，讓他們體驗如何專注溫習。同學們會在不同的日子，準備一些學科的溫習材料，帶到禮堂溫習。

首先，同學們需要訂立溫習目標，例如在哪些日子，需要溫習哪些課題內容，在活動後更需要進行檢討，檢視自己訂立的目標是否能夠完成。其次，同學們也需要學習不同的溫習技巧，例如利用六何法來提問，並解答問題，或利用圖像整理內容等方法。大本營內更有互動環節，讓各班抽出問題，互相發問和解答，同學們都十分踴躍。最後，教師更把同學們的問題進行整理，把筆記派發給各班的同學。

相信經過「溫習大本營」，同學們都對未來應付考試更有信心，也懂得如何互相幫助和溫習。

Top Teen 優秀靈糧傳統

提升新生解難能力 培養團隊精神

「校園新一代領袖訓練計劃」(Top Teen Scheme) 是本校獨有的傳統，班主任、課外活動組導師、學生學習支援組導師帶領中一新生參加兩天一夜的露營活動。透過一系列的挑戰，訓練同學的解難能力，提升其自信。

自疫情起，Top Teen 無奈停辦。直至今年學校活動復常，終於可以重辦這意義非凡的活動。經歷了三年疫情，同學大多留在家中，連外出活動的機會也大大減少，因此當中一同學得知可以全班一起參與Top Teen時，表現得很期待和興奮。

首先，Top Teen 志在訓練同學互相合作。每名同學必須背負超過10公斤的裝備，包括營帳、烹飪工具等，步行至少5公里，走過斜路，才能順利到達營地。當體能較弱的同學體力不足時，其他同學就會主動伸出援手，輪流背負較重的工具，學會互助分擔。此外，在露營之前，導師會教導同學紮營，同學需要互相幫助，將所學運用在野外紮營上，才能有睡覺的地方。



同學，加油啊!!



同學合力紮營。



大家在活動後寫下對彼此的感想。



同學背負10公斤的裝備行山，殊不容易!



其次，Top Teen強調學習解難能力。導師事前會給予每組一定金額預算，而組員需要商討所需的食物數量及種類，一起購買食物材料，並討論屆時如何處理食物。期間，同學需要了解彼此的飲食習慣，例如同學會否有食物敏感，關顧同學的需要，促進組員之間的關係。有些同學甚至是第一次烹飪，一開始連煮食爐也不懂運用，但後來經過分工合作，順利洗菜、切菜、煮食，同心合力製作了一頓充滿回憶的晚餐。

再者，Top Teen培養同學之間的團隊精神。為此，導師準備了團隊歷奇活動，每名同學必須依靠組員和導師的幫助，攀上3米半高的地方。之後，同學需要完全信任組員，在高處雙腳站立，然後敲響一個鐘，以示完成任務。

還有，Top Teen希望訓練同學獨立，因此安排了重頭戲——夜行。同學需要在夜間獨自走一段路，全程沒有人陪伴。在過程中，同學或許感到害怕、擔心，導師則引導同學在軟弱時祈禱，經歷信仰帶來的平安。夜行後，同學與班主任分享感受，皆表示得到前所未有的滿足感和成功感。

Top Teen負責人林恩恒老師表示：「Top Teen刻意給予同學看似不可能完成的任務，希望團隊透過互相幫助而令問題迎刃而解。」在Top Teen裡，同學看到彼此各有所長，漸漸學會取長補短。更重要的是，同學面對困難時，不要一開始便怕高畏難，從Top Teen中了解到只要不斷嘗試，打破固有的態度，則能戰勝自己。



校長來探班了!!



夜行前的準備。



自己做的飯特別好吃!



排好陣式聆聽導師指令。



合眾人之力，終於成功敲鐘了!



同學烹調番茄炒蛋。



同學烹調的晚餐。

引入Hyread HK電子書平台

推廣閱讀多元化

最近同學是否發現在禮堂門外多了一塊大型電子閱讀屏幕，不間斷地為大家介紹好書呢？這是因為本年度資源中心引入了Hyread HK電子書平台，為全校師生提供更快捷有趣的借書和閱讀體驗。

圖書館主任黃凱欣老師指出：「自2019年疫情起，同學在家學習，資源中心已積極推廣電子書，讓同學即使無法親身到圖書館，仍能借閱課外書。」直至今年，資源中心得到「賽馬會數碼『悅』讀計劃」的資助，購入Hyread HK的服務，此平台為首屈一指的中文繁體電子書圖書館，提供語言、文學、科學、休閒等不同類型的書籍。除此之外，同學透過平台可借閱中、英有聲書，一方面可以學習語言，另一方面也可做聆聽練習，一舉兩得。當同學借閱書籍後，可根據需要在書中寫筆記、劃線標註，方便隨時翻閱。

當同學對閱讀課外書沒有頭緒時，不妨運用禮堂門外或資源中心的Hyread HK大型電子閱讀屏幕，搜尋有興趣的書籍，然後運用自己的平板電腦借閱，手續簡便。此外，資源中心亦會根據不同學科的需要，為同學建議相關電子書，那同學就不怕無從入手了。

隨著電子學習普及，同學對電子書的興趣有增無減，亦喜歡電子閱讀帶來的方便。黃凱欣老師表示：「為鼓勵同學踴躍使用Hyread HK閱讀平台，資源中心會頒發書券和禮物給閱書量高的同學，以表揚同學積極閱讀電子書。」

喬治·馬丁在他的奇幻小說《冰與火之歌》曾說：「讀書可以經歷一千種人生，不讀書的人只能活一次。」希望同學可以運用Hyread HK，令人生活得更豐富精彩。



本校Hyread網站



Hyread HK教學短片



同學興致勃勃使用Hyread HK。



同學在課堂了解Hyread HK。

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
民政及青年事務局、 義務工作發展局合辦 香港義工獎2022		本校	愛心學校	
扶貧委員會籌劃 香港社會服務聯會協助統籌 明日之星——上游獎學金	5B	林可澄	學金	
柏立基爵士信託基金 傑出學生資助（非學術範疇）2022-23	6A	容榮溢	學金	
羅氏慈善基金及教育局	6A	呂倬瑩	應用學習 學金（2021/22學年）	
青苗基金主辦、傑出青年協會協辦 青苗學界進步獎2021-22	2B	莊啓南	青苗十大進步獎	
			青苗學界進步獎獎學金	
IVE工程學科及 智能電網運行中心主辦 「你」想智慧電網 微短片創作比賽2022	6名中五同學		季軍	
	6名中五同學		最佳團隊合作獎	
大埔民政事務處及 大埔學校聯絡委員會主辦 創科@大埔2022	5名3C同學		「我最喜歡STEAM作品」	季軍
大埔區防火委員會及 大埔民政事務處合辦 民政事務總署贊助 大埔區家居防火及應變措施 手機遊戲設計比賽	4名2B同學		初中組	亞軍
	4名中四同學		高中組	季軍
敬師運動委員會主辦 向老師致敬2022	3C	趙鎂清	中文徵文比賽 （中一至中三）	季軍
感恩城市慈善基金、 香港音樂文藝協會主辦 第十屆全港學界舞蹈音樂節SDMF	4B	李善冰	聲樂獨唱中學組	金獎
	4A	葉珀鈺	鋼琴獨奏中學組	銅獎
大埔青年協會主辦 基本法推廣計劃	4A	黃琪文	標語及繪畫比賽	冠軍
	4A	吳耀烜		亞軍
大埔區文藝協進會主辦 「好聲·好戲·好舞藝」 大埔區校際比賽 第41屆校際舞蹈比賽	舞蹈學會		中學組	銀獎
尤德爵士紀念基金理事會	6A	溫子洵	尤德爵士紀念基金高中學生獎	
	6A	容榮溢		
香港福建希望工程基金會 2023年第六屆北區、大埔區 「楊自然、楊自順、劉輝峰」獎學金	2B	徐嘉傑	楊自順獎學金	
	3C	蔡首日		
	4B	高曼琳		
	5A	胡家佑		
	6A	黃偉豪		
大埔區公民教育運動委員會	5A	馮東桓	大埔區傑出服務公民獎（中學組）	
	5A	劉竦晞		
	5B	林可澄	大埔區好人好事嘉許	
	5A	蘇梓豪		
	5B	梁永恒		

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
大埔文藝協進會主辦 大埔區校際歌唱比賽		歌詠團	季軍	
香港學校音樂及朗誦協會主辦 第74屆香港學校朗誦節	2B	陳喬羲	中學二年級 英文詩詞獨誦男子組	亞軍
	1A	何浚曦	中學一年級 英文詩詞獨誦男子組	季軍

體育獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
愉景灣服務管理有限公司主辦 愉景灣龍舟匯2022		龍舟隊	中龍U23賽	冠軍
西貢區體育會主辦 慶祝香港回歸祖國25周年西貢區龍舟競賽嘉年華		龍舟隊	中學組男子少青龍邀請賽	季軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2022-2023年度校際游泳比賽	2C	錢衍儒	男子丙組50米自由泳	冠軍
			男子丙組200米蛙泳	亞軍
中國香港賽艇協會主辦 藝術及體育發展基金資助 康樂及文化事務署支持 第44屆香港賽艇錦標賽	5D	黃熙文	女子公開組四人雙槳	季軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2022-2023年度校際足球比賽		足球隊	高級組	亞軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2022-2023年度校際田徑比賽	6A	容榮溢	男子甲組1500米	冠軍
			男子甲組5000米	亞軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2022-2023年度校際越野比賽	4C	李浩鋒	男子乙組鉛球	季軍
	6A	容榮溢	男子甲組個人全場	亞軍
	4A	馬鎮銘	男子甲組團體	季軍
	4C	張永霖		
	6A	容榮溢		
	6C	麥誌軒		
中國香港跳繩總會主辦 全港跳繩精英比賽2023暨 香港代表隊選拔賽（團體賽）	5B	袁正佑	16-18歲男子組交互繩 單人速度比賽（60秒）	冠軍
	6C	麥誌軒		
	5B	袁正佑	16-18歲男子組團體 二人單人繩花式比賽（75秒）	冠軍
	6C	麥誌軒		
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2022-2023年度校際排球比賽		排球隊	男子高級組	季軍
中國互聯網協會主辦 尚武文化中心協辦 全港學界武術錦標賽2022	2B	馬心悅	女子初中組 自選刀術	冠軍
			女子初中組 自選南拳	亞軍

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

