

二零二三年十一月

第 49 期



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

情



靈糧校園 全方位學習



《軒情》電子版



林治彬校長

想要發掘潛能，當然需要有適合的環境與機會。除了在課室內，還有甚麼方式給予學生更全面的學習經驗？本校相信透過多元化的學習模式，才能讓學生擁有更豐富的學習經驗，讓他們了解自己，激發潛能，找到自己奮鬥一生的目標。

在十月初，本校舉辦了一連兩天的全方位學習日。首日，初中分別到訪 M+ 視覺文化博物館、大澳漁村、香港青年協會 M21 媒體空間等地，讓學生學習有關歷史、文化、藝術、新媒體等知識；高中則到訪機場及各大專院校，為生涯規劃作預備。而在次日的旅行活動，更有不同的團體活動，讓學生找到在團隊中的定位，發揮自己所長。多元的學習經驗，才能讓學生對學習保持好奇心，並且開拓眼界。

此外，本校有多元化的課外活動，讓學生在不同的舞台發熱發光。本校有 60 多項的課外活動，包括：宗教、服務、體藝及制服團體等範疇。雖然舉辦豐富的課外活動須投放很多資源，但為了讓學生能夠在多方面體驗和嘗試，找到自己的興趣和才華，尋覓人生的方向，這些都是值得的。

在九月，學校的跳繩隊及雜耍小組便分別舉辦了跳繩同樂日和雜耍同樂日。兩小隊為全校師生準備了精采的表演和小攤位遊戲，讓師生都可以參與其中。隊員隨著音樂舞動，絲毫不怯場。他們大多都是從零開始學習一樣新的技能，但是，能夠做到這樣的表現，全是靠著往年不斷的練習和多次的表演、比賽的經驗。因此，我相信要令同學們邁向成功，必須創造良機，鼓勵他們勇敢踏出探索的第一步。

校園導賞

日期：2023 年 12 月 16 日（星期六）
時間：第一場：9:00 a.m. - 10:00 a.m.
第二場：11:30 a.m. - 12:30 p.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 QR code 網上或致電 2653 1234 報名



書籍介紹

陳凱恩副校長

《你有多自律，就有多自由》

* 小野著

你曾否也像我小時候一樣覺得自己做事莽撞，經常「三分鐘熱度」？看到這本書的序言「自律，為了遇見更好的自己」，我就愛上了。

我們的成長或許不如我們期待的美好，每個人都有一段不願提起的過去，若我們選擇逃避，那些問題就會周而復始地出現。例如：胖子不運動就會永遠胖下去，成績不好的人不努力就會永遠成績差。我們享受的舒適是一個溫柔陷阱，令我們忽視了自己改變的可能。人生好像蛇，需要一次又一次的蛻皮才能變得強大。如果你不曾好好把握時間，不必悲哀，從今天起，踏實累積，為想要的收穫付出和努力。每一刻做更好的自己，積攢起來，就是充實而有意義的一生。

自我認知是自律的重要前提。想要人生煥發新的生機，你必須得停下來，認真思考清楚，甚麼才是你內心深處真正想要的。控制欲望，不是意味著犧牲，而是用短暫的放棄，去贏取更廣闊的人生。生命在於折騰——年輕的時候，一定要費勁折騰，到老時才不會後悔當年沒有活成自己喜歡的樣子，沒有從事喜歡的事業，沒有與喜歡的人在一起，過了窩囊而敷衍的一生。

人的意志力有限，我們在制訂計劃時，必須考慮它的可行性。制訂計劃後再把它分拆成很多個的小目標，並切實地執行。書中提及三個提昇工作效率的小習慣：

1. 列好每天必做三件事，這會令你更有自信，提昇你對生活的掌控感。
2. 把瑣碎任務分輕重緩急列出，這能提昇你的執行力。
3. 隨身攜帶本子和筆，記錄突發和緊急的資訊，以免錯過重要的人和事。

將這本書推薦給同樣對未來的自己有期待，想要成為更好自己的你。希望你也能抽空閱讀，成就更自律和自由的你。



中一新生訪問



我覺得在中一適應課程時，參觀校園設施讓我留下深刻印象，因為中學有很多小學沒有的設施，而且十分新穎。我今年的目標是提升成績和認識新朋友。



周子豪 1A 陳嘉烽

Q1 你認為中小學最大區別是甚麼？

Q2 中一適應課程如何幫助你適應校園生活？

Q3 你對中一適應課程哪個活動印象最深刻？為甚麼？

Q4 你今年參加了甚麼課外活動呢？

Q5 你對今年中學生活有甚麼期望？

今年我參加了單車隊和電子琴的課外活動。因為我十分享受踩單車的過程，而且我也對電子琴感到興趣，希望能夠在今年學會這項樂器。我未來的目標是能入大學。

我在中一適應課程的時候，令我最深印象的活動是仁愛堂舉辦的活動，因為在那個活動中，我和同學共同合力，最終獲勝，令我們十分開心。另外，小學的時候所有活動都是由老師舉辦，到了中學我可以學習籌辦活動，讓我有新的經驗。



程雅丹 1B 彭俊浩

我認為中學的課外活動種類多了很多，而我今年參加了足球隊，我希望可以在比賽中取得勝利。我盼望能夠在本年度努力學習，在成績方面有更多進步。

我很喜歡做運動，今年我參加了羽毛球隊和籃球隊，我希望可以學習到團隊合作的精神。對於學習的目標，我希望每科都取得合格的成績。



陳偉霆 1C 區靜恩

今年度我參加了歌詠團、靈糧義工隊及童軍等活動，我是根據興趣而選擇的。我希望從中學學習到與人溝通的技巧。而我今年的目標是考取全班首 15 名。

中一適應課程讓我印象最深刻的部分是參觀學校資源中心。因為這個地方讓我耳目一新，裡面的設備齊全。在參觀的過程中，老師教導我們使用各樣設施，十分便利。



林梓耀 1D 徐然

我認為中小學的課程有很大差異，中學有更新的科目，且難度也更高。而在中一適應課程中，我覺得參觀學校讓我更容易了解和適應學校環境。今年我參加了電子琴和童軍，希望能從中認識更多新朋友。

我最愛學校的設施是資源中心和後山的足球場，這些都是小學時沒有的。我熱愛足球這項運動，所以今年我也加入了足球隊，我覺得這項運動能讓我學會團隊合作。我也希望能夠在學校裡找到知己。



單生贏 1E 蘇渺茹

到了中學，我覺得壓力變大了，科目也變多了。但是，學校為我們提供了很多幫助，讓我更快適應校園生活，例如在暑期的中一適應課程中教導我們如何整理書包、培養好的學習習慣等。我今年也參加了很多課外活動，包括歌詠團、生物科技研究等，對此十分期待。



中一新生
訪問短片



中一同學參觀M+視覺文化博物館。



中二同學親手製作茶糕。



中四同學到訪機場禁區。

全方位學習日

本校於 10 月 12-13 日舉行「全方位學習日」，為各級安排不同外出活動，讓同學體驗另類學習的趣味，擴闊視野，同時促進師生、同學之間的關係。

中一級《M+ 藝術之旅》

中一級同學到訪西九文化區，參觀 M+ 視覺文化博物館。當日活動的主題是「中國當代藝術家的社會參與實驗」。當天導賞員帶領學生觀賞社會實驗的影片，再引導學生思考社會的問題，並設互動環節，令學生反思對藝術與社會之間的關係。

中二級《大澳漁村文化遊》

不少中二級同學首次踏足大澳，是次活動讓他們體驗大澳獨特的文化。同學參與「茶糕工作坊」，親手製作客家傳統手工藝，使同學認識香港非物質文化遺產。此外，同學參觀水上棚屋，了解水鄉漁村的歷史文化。

中三級《香港青年協會 M21 媒體空間》

中三級同學到訪香港青年協會 M21 媒體空間，參觀不同多媒體工作室，例如新聞直播室、播客電台、綠幕工作室、攝影室、延展實境工作室 (XR Studio)、虛擬實境工作室 (VR Studio)。同學透過體驗活動參與多媒體製作，擔任短片導演、新聞主播、唱片騎師、攝影師等，眼界大開。

中四級《香港國際航空學院體驗活動》

中四級同學有機會踏足機場禁區，由導賞員帶領下，了解航空業的工作環境。此外，同學亦透過講座、導賞，認識到香港國際機場如何運作，引起他們對航空業的興趣。

中五、中六級

《生涯規劃活動——參觀大專院校》

為了讓中五、中六級同學及早規劃未來升學就業方向，本校根據同學意願，安排他們分組參觀不同的大專院校，使他們能夠透過親身接觸，了解院校的課程內容及入學要求，有助他們訂立目標，為未來發展作好準備。

參觀院校



明愛專上學院



香港都會大學



香港高等教育科技學院



香港伍倫貢學院



香港知專設計學院



珠海學院



中一級：灣大帽山郊野公園



中二級：西貢東郊野公園——黃石燒烤區



中三級：西貢大坳門郊野公園



中四級：元朗大棠郊野公園

全方位學習日

為了促進同學之間的聯繫，加強對學校的歸屬感，本校於全方位學習日的次日舉行一年一度的班級經營活動。當天晴空萬里，同學一同燒烤、野餐、堆沙，留下美好的回憶。



中五級：屯門黃金海岸



中六級：春坎角泳灘、海洋公園、長洲

新同工介紹



駱可盈老師

大家好，我是中文科老師，也是一位母親，大家可以稱呼我 Ms Lok。平日我最喜歡跑步和改文，也喜歡看書，什麼書都愛看，除了偵探小說，最不喜歡做家務。假日一家人會帶愛犬到西貢海灘游泳，也喜歡到世界各地自駕遊。



Mr. Lo Chun Hung Christopher

Hey there! I am your new English teacher, Mr Lo. I am quite an explorer as I often try out new things — road cycling, rock climbing and photography, just to name a few. Among my various hobbies, music (especially jazz) is of profound interest to me. If you see me around the corner, do have a little chat with me. :)



蘇顯博老師

大家好！蘇老師很高興在靈糧認識大家。我教數學和聖經課，以前也喜歡教奧數和教一些很有趣又有挑戰性的數學遊戲。我以前是泳隊成員，現在假期喜歡打籃球，期待與你們共同度過精彩的學習時光。謝謝大家，讓我們一起成長！

許曉婷老師

大家好，我是許曉婷老師，任教中二、四、五級中文，一位理科思維的中文科老師，希望能在學習中文的旅程上助同學們一臂之力！



Mr. Hernandez Calvillo Jorge Martin

I am Jorge the Net teacher at school. I am from Canada but have lived in Hong Kong for 15 years now. I enjoy watching movies and listening to music. I am also passionate about languages because I believe they are key to understanding the world around us.



張國維老師

大家好，我是任教數學和宗教的 Mr Cheung。感謝神的帶領，今年能夠加入靈糧大家庭。空餘時，我喜歡烹飪和踩單車。盼望今年能夠與大家有更多分享和交流的機會。



林筠浣老師

大家好！很高興今年度能夠加入靈糧大家庭。我希望能與學生同行，幫助學生在知識、品德方面都有建立。願上帝使用我，去祝福學生！

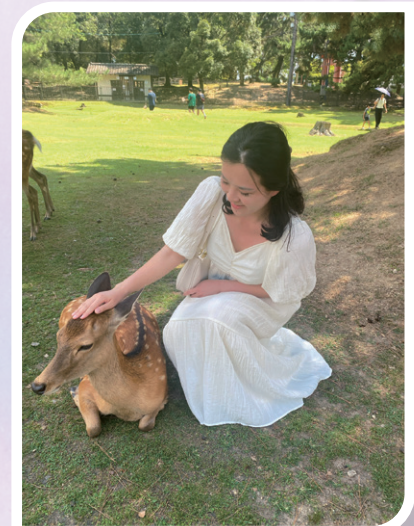
唐嘉珮輔導員

大家好！我是學生支援組的輔導員唐嘉珮姑娘，主要的工作是支援學生的情緒和學習需要。我的興趣是跑步、聽音樂和吃美食，所以歡迎大家平日到 307 室跟我分享好聽的音樂和美食地圖！



彭惠君老師

大家好，我是彭惠君老師，我任教的科目是視藝科和設計與科技。我負責視藝和舞蹈學會。感恩來到了靈糧的大家庭，希望以後能認識大家。



謝承志輔導員

大家好，我是 Terry Sir，是今年新入職的輔導員。希望可以和大家一起聊天、玩 board game ！



新老師
訪問短片



多元化校園活動 跳繩及雜耍同樂日

本校在 9 月一連兩日的午膳時間舉辦了跳繩同樂日及雜耍同樂日。活動時間雖短，但卻十分精彩。兩個小組的負責老師及同學都為這一天用心準備和練習許久，表演獲得了許多掌聲，也為師生在忙碌的九月帶來一點歡樂，讓他們身心可以休一休息。

花式跳繩隊在 26/9 舉辦了跳繩同樂日，目的是為了讓同學們接觸和了解這項運動。他們為同樂日準備了表演，表演展示了個人、雙人、大繩花式，更有一些體操動作。表演講究音樂的節拍和團隊合作，讓各個樓層都傳來歡呼的聲音。在表演後更有小攤位活動，包括大繩交互繩教學及 30 秒前繩速度大比拼，同學在看完表演後都躍躍欲試，一展拳腳。

花式跳繩校隊在上年度初成立，雖是十分新穎的小隊，但卻臥虎藏龍。花式跳繩隊隊長 6B 班袁正佑同學參與 2023 年在美國舉辦的 IJRU 世界跳繩錦標賽，在男子組團體賽的多項比賽項目中取得優秀成績，獲得了總成績全場第一名，為港爭光。

雜耍小組在 27/9 舉辦了雜耍同樂日。雜耍小組成員更親自設計了表演項目，為師生帶來了精采絕倫的表演，他們展示了各種絕技，包括：「十一點放棍」、「離手放棍」及「三人、五人合作拋接轉碟」等，令觀眾眼前一亮。這些技術都考驗同學的手眼協調能力、創意等。當日更有試玩活動，提供了不同的雜耍工具給師生試玩，包括：轉碟、扯鈴、拋絲巾、拋波等，藉此宣揚雜耍文化。

花式跳繩隊隊長
袁正佑



袁正佑代表香港參加國際賽短片

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 傳承・想創——積極推廣 中國歷史與中華文化學校 年度大獎（2022/23）	本校		傳承・想創——積極推廣中國歷史 與中華文化學校年度大獎	
	4A	楊天朗	積極學習中國歷史與中華文化獎	
	4A	吳子仟		
	4A	蔡首日		
	4A	陳曜璋		
	4A	張旻軒		
	4A	司徒彥希		
	6A	陸永霖		
	6A	馮東桓		
	6A	黃鈞樂		
	6A	蘇梓豪		
香港青年發展協會主辦 2022至2023年度 大埔區傑出青年選舉	4A	蔡首日	大埔區傑出青年	
親和藝術慈善基金	4A	蘇煒軒	2023學童進步獎	
小童群益會主辦 教育局「商校合作計劃」協辦 滙豐銀行資助 「滙財師大比拼」 短片創作比賽	本校		傑出學校獎	
	4C	何榮杰	優異獎	
	5A	楊竣安		
	5B	張曉晴		
	5C	趙衍仔		
	5C	文浩光	傑出教學獎	
	黃冠鳴老師			
少年警訊主辦 少訊中銀STEM-UP 創新科技大賽2022	4A	蔡首日	初中組	嘉許獎
	4A	陳曜璋		
	4A	司徒彥希		
	4A	楊天朗		
教育局主辦 2022/23香港學校戲劇節	3C	陳喬羲	傑出演員獎	
	5A	楊竣安		
	5B	張曉晴		
香港青少年發展聯會主辦 「穿越古今+」系列—— 香港初中中國歷史科課程 增潤計劃—歷史遊蹤 聯校初中歷史常識問答比賽	4B	趙鎰清	嘉許獎	
	4A	陳曜璋		
	4A	蔡首日		
	4A	司徒彥希		
香港學校音樂及朗誦協會主辦 第74屆香港學校朗誦節	6A	李珍妮	中學五、六年級女 子組 普通話組詩詞獨誦	季軍
	6A	張欣桐	中學五、六年級女 子組 粵語組詩詞獨誦	季軍

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
教育局及 香港學界舞蹈協會有限公司 聯合主辦 第五十九屆學校舞蹈節	4D	潘春菲	中學組中國舞	甲級獎
	舞蹈學會		中學組校園健康舞	甲級獎
教育局主辦 初中科學線上自學計劃	2B	張凱雪	金獎	
	2B	何庭軒		
	2B	曾皓泓		
	2B	鄧蒞浠		
	3C	蔡卓賢		
	3B	梁宇軒		

體育獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
屈臣氏集團主辦	畢業生	容榮溢	香港學生運動員獎 2022-2023	
香港課外活動主任協會主辦 2022香港課外活動 優秀學生表揚計劃	6B	林可澄	中學組	課外活動 優秀學生
香港廣東青年總會主辦 香港廣東青年總會慶回歸盃 電競單車賽	單車隊		學生組	優異獎
聖芳濟各書院主辦 第四屆芳濟盃聯校電競單車賽	單車隊		方濟碟賽	亞軍
大埔區龍舟競賽委員會主辦 大埔體育會協辦 民政事務總署 大埔民政事務處 社區參與計劃資助 大埔區龍舟競賽2023	龍舟隊		公開賽優異賽決賽 季軍	
中國香港單車總會主辦 第66屆體育節 - 場地單車賽暨單車機同樂日	6C	陳智韜	行進間250米計時賽 學校組（甲組）	個人全港第二名
西貢區體育會主辦 西貢民政事務處、 Tumbler協辦 西貢區快樂體操啦啦隊比賽	6B	楊眉	啦啦隊比賽 公開組	冠軍
香港學界體育聯會主辦 2022-2023年度全港中學校際 比賽 中銀香港虛擬室內賽艇盃	6D	黃熙文	女子甲組1000米	全港亞軍
中國香港賽艇協會主辦 青少年室內賽艇分齡賽2023 - 第4站 1000米室內賽艇分齡挑戰賽	6D	黃熙文	女子U17組	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、彭惠君老師

本校宣傳組
Instagram

