

二零二四年五月

第 50 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.l lcmhlau.edu.hk>

傳真：2653 2111 電郵：school@l lcmhlau.edu.hk

軒情

靈糧校園 多元學習經歷



《軒情》電子版



林治彬校長

校長的話

本校一直鼓勵同學「**從經歷中學習**」，故今年舉辦了一系列的交流團，讓同學可以放眼世界，讀萬卷書之餘，也從萬里路中尋找自己的方向。

首先，英文科舉辦了「澳洲學習交流團」，安排同學在布里斯本的學校，與當地學生一起上課。同時，同學住在寄宿家庭，朝夕相處了十二天，刻意提供英語語境，令他們對英文產生興趣。其次，本校一直以來舉辦的「流浪團」，今年選擇在高雄舉行。同學只可用老師給予的金錢，為接下來的流浪打點一切，例如完成任務、安排組員膳食等，提升他們的解難能力。再者，中文科在 12 月帶領十多名同學到姊妹學校——貴州荔波縣第二中學，與當地學生交流。此次「貴州學習交流團」讓同學體驗國內學習情況之外，亦透過實地考察，令同學更了解貴州的人文景觀、科技發展、少數民族遺跡等。還有，公民與社會發展科在 1 月帶領中五全級學生，參加了兩天一夜的「惠州交流團」，體驗了惠州的風土民情，亦參觀了當地的實驗中學。以上的學習交流團，均提供機會讓同學的學習不再局限於學校，而是從特別的經歷中體驗、感受，我相信他們一定獲益良多。

除了「從經歷中學習」之外，本校亦希望培養同學**堅毅不屈的精神**。在 3 月的「校園巡禮」中，本校舉辦了「2024 大埔區機械人運動會」及「小學 E-Sport 單車邀請賽暨運動攀登體驗日」，讓眾小學齊聚本校互相交流。事前，我校師生為了籌備比賽，不斷測試、改良，即使遇到困難，也堅持不懈，終於令兩個活動順利舉行。

提到堅毅不懈的精神，當然不能不提到我校的男子足球隊。他們今年終於勇奪夢寐以求的「2023-2024 年度校際足球比賽」高級一組冠軍，去年獲得亞軍的男子足球隊，今年再接再厲，終於摘下桂冠，晉身本年度全港學界精英足球比賽，這全憑足球隊上下一心，堅毅不拔。至於本校男子排球隊表現也不遜色，獲得「2023-2024 年度校際排球比賽（高級一組）」季軍，未來希望能向男子足球隊看齊，躋身全港學界精英排球比賽。



書籍介紹

陳揚副校長

《超專注力對策》 伊庭正康 著

「我很容易分心，在做功課時不知不覺便滑起手機，時間就這樣溜走了。」

「明天要交幾份功課，時間已非常緊迫，我卻怎麼也提不起勁做。」

各位同學，如你常有以上不能專注完成家課的情況，推薦大家看看以上的書籍。此書解答了以下三個問題：

1. 為甚麼需要提高專注力？
2. 為甚麼難以保持專注力？
3. 怎樣才能保持專注力？

其實，提高個人的專注力，有以下的好處：第一，有效率地完成功課，並能抽空溫習評估；第二，完成功課及溫習後，有更多的時間去進行喜愛的活動；第三，能按照自己的步伐完成功課或溫習，大大減輕學習的壓力。

至於提高專注力有三個技巧，包括：

1. 習慣方面

日常的小習慣可以提高專注力，書中會介紹一些立刻能做到的習慣以提高專注力。

2. 任務方面

有些課業確實令同學提不起勁，例如寫作的課業，書中會介紹保持專注的方法，不受當下心情左右。

3. 環境方面

許多研究指出環境會影響人的專注力，書中會介紹在不同環境中能親身實踐的保持專注力技巧。

希望同學閱讀本書後，可選擇當中一至三個技巧去實踐，提升個人的專注力完成功課及溫習，同時，你們有更多時間享受喜愛的課餘活動。



疾馳競技 機智博弈

結合運動與科技 之

校園巡禮 (II)

本校在 3 月 24 日舉辦了校園巡禮，並邀請了數十間新界區的小學參加當天活動。當日同時舉辦了兩個大型活動，涵蓋了科技和運動，包括「2024 大埔區機械人運動會」及「小學 E-Sport 單車邀請賽暨運動攀登體驗日」。活動精彩刺激，為來自五湖四海的小學生提供了一個互相交流及較量的場所，他們在比賽中不但獲得了獎項，更獲得了不一樣的學習經驗和珍貴的回憶，探索自己多元的潛能。

大家分工合作，你一言我一語，
才能夠通過關卡。



機械人物資運送障礙賽中。

2024 大埔區機械人運動會

比賽共有三個項目，包括：機械人物資運送障礙賽、機械人編程保齡球賽和無人機手控障礙賽。

在機械人物資運送障礙賽中，同學需於限定時間及區域內運送最多的物資，考驗同學分工、時間分配、臨場反應，以及對機械的操控熟練度。

在機械人編程保齡球賽中，同學需於 5 個回合內，透過機械人編程擊倒保齡球，考驗同學如何靈活運用編程程式。

在無人機手控障礙賽中，同學們透過編程操控無人機闖關。



機械人編程保齡球賽。



無人機手控障礙賽。

小學 E-Sport 單車邀請賽

這次單車比賽分為速度競技及最大功率挑戰，包括個人賽「2 公里校際追逐賽」、接力賽「5 公里團隊接力追逐賽」及個人賽「最大功率挑戰賽」。比賽運用了智能健身單車機及比賽軟件，提供虛擬立體的比賽環境，增加比賽的互動及趣味。比賽考驗同學的體能、毅力，也考驗他們的團隊合作精神。

在「2 公里校際追逐賽」及「5 公里團隊接力追逐賽」中，同學依照老師或教練的指示，全力以赴，同學們認真專注。甚至在接力上下車時的動作也絲毫不帶猶豫，避免因換人而浪費一分一秒。

參賽同學穿著整齊劃一的服裝，志氣高昂，挑戰自己的極限。他們積極嘗試和不放棄的態度，實在讓人欣賞。



同學認真、盡力，旁邊的教練和同學都同樣緊張，為單車上的同學打氣。



團隊接力追逐賽中，同學看著比賽軟件顯示的虛擬比賽環境的畫面，用盡全力向前衝！



同學們專心致志聆聽規則。



參加比賽的小學表現突出，滿載而歸。

運動攀登體驗日

本校擁有不同的體育設施，當中包括雙線道 10 米攀石牆。當日同學們完成單車比賽後，步移到攀石牆體驗，每個同學看到攀石牆都躍躍欲試，爭先想嘗試爬到頂端，敲響鐘聲。體驗過後，每所學校都挑選出一名同學，進行比試，以最快的速度爬上頂端敲鐘。雖然大部分同學都是第一次嘗試這項運動，看到石牆如此之高，內心也害怕，但他們卻仍能有所表現。希望他們在未來仍能夠繼續保持好奇和勇敢的心，不斷探索和成長。



同學們雖然害怕，但卻不退縮，不斷向上爬。



同學小心踏出每一步，勇敢爬向下一塊石頭。



掃描 QR code，
觀看當日精彩片段！

堅毅不屈 不懈奮鬥

學界足球及排球 成績斐然

本校足球隊參與了由中國香港學界體育聯會大埔及北區中學分會所辦的 2023-2024 年度學界比賽，歷經八場賽事後，勇奪校際足球（高級一組）比賽冠軍。隊長 4D 蔡祖軍賽後訪問時分享：「能夠取勝有賴教練的用心，更重要的是全隊 100% 的努力。」而在最後一場賽事中，5D 蘇俊銘踢進兩球，5C 區政言作為守門員，亦在比賽中擋下 5 球。而球隊的同學能有出色的表現，致勝的關鍵是對隊友的信賴。即使是在場外的隊員和已畢業的師兄姐們，都盡力為場上的隊員打氣。足球隊上上下下，團結一心，期望未來在全港賽事中，成績再創新高。

在球場上你追我擋，
揮灑青春的汗水。

隊長蔡祖軍擋住對手，
繼續向前衝！

家長、舊生、老師們都來支持足球隊，
令足球隊得到鼓勵和動力！

校長及副校長也來為排球隊打氣！

本校排球隊參與了中國香港學界體育聯會大埔及北區分會舉辦的 2023-2024 年度校際排球比賽（男子高級一組），並取得季軍。賽後訪問排球隊隊長 5D 陳智杰，他指：「排球隊能夠取得好成績，有賴每一位隊友都堅持不放棄！」另一位隊長 4C 李浩鋒也直言：「我們能夠取勝，也要感謝支持我們的每一位同學和老師，他們的鼓勵，讓我們有動力做得更好。」期望排球隊能在未來繼續努力，展現「靈糧」團結的精神，繼續鍛煉精湛的技術，培養堅毅的意志，在球場上大放光芒。

平日練習中，高年級和低年級的
同學對決，大家也萬分投入。

排球隊為負責老師陳家紅老
師慶祝生日。

澳洲學習交流團 體驗南半球生活

本校在3、4月舉辦了為期12天的「澳洲學習交流團」，由三位老師帶領30名同學到澳洲布里斯本。同學需要全程居住於寄宿家庭，適應澳洲的生活作息。寄宿家庭會在周末會帶同學四處旅行，觀賞日出、海洋等，享受澳洲獨有的大自然風光。寄宿期間，同學頻繁地使用英文，加強語言溝通能力。

其次，同學會在太平洋海岸基督教學校 (Pacific Coast Christian School) 學習，兩校組成了伙伴計劃——該校同學與本校同學一對一配對，在課餘時互相分享澳洲、香港的文化。同學表示，參加完是次「澳洲學習交流團」，認為英文不再只是一門科目，更是生活常見的溝通語言，日後會加倍努力，希望提升自己的英語能力。



澳洲，我們來了！



到了澳洲，又怎少得親近袋鼠呢？



一對一的伙伴計劃，讓雙方有更多交流機會。



同學與寄宿家庭首次見面。

準備出發了！



高雄流浪團 提升學生解難能力

二月上旬，在六位老師帶領下，三十名同學在高雄展開七日六夜的流浪之旅。他們分成五組，老師只給予他們有限的金錢，而同學需要完成指定的任務。對同學來說，這是艱巨的挑戰，因為他們有的未曾離開過香港，也有的不曾離開過父母身邊。不過，他們一致表示想學習獨立，提升解難能力。

提到是次流浪團的得著，鄧志林副校長表示：「同學會因大意而大失預算，甚至會在組內產生磨擦。但這些挫折就是他們今次流浪的學習機會。」漸漸地，他們變得更團結，也學懂必須面對困難。

同學在街頭賣藝。



組員一起查看路線。

貴州學習交流團 實地考察當地風土人情

12月下旬，四位老師帶領十六名學生參加前往貴州黔东南，與姊妹學校「荔波縣第二中學」學生進行學習交流。同學與當地的學生一同上課，甚至體驗了內地的「晚自習」時段，讓他們反思內地與香港教育模式。

不止如此，此行師生也親身參觀了位於平塘縣的500米口徑球面射電望遠鏡，它被譽為「中國天眼」，由中國科學院國家天文臺主導建設，具有我國自主智慧財產權、世界最大單口徑、最靈敏的射電望遠鏡。師生有機會親睹我國重大科技基礎建設，莫不嘖嘖稱奇。

在七日六夜的學習交流團中，同學認識了貴州的風土人情，體驗了國內少數民族的學習情況，亦了解到我國科技發展，可謂滿載而歸。



同學在荔波二中體驗不一樣的學習經驗。



你能找到我校的學生嗎？



師生參觀「中國天眼」。

惠州交流團 親身了解祖國發展

同學參觀惠州東坡紀念館。

兩所學校的學生進行籃球友誼賽。

兩所學校師生大合照。

1月初，本校公民與社會發展科帶同全級中五同學，參加了2天1夜的「惠州交流團」。經歷數年疫情，同學大多沒有自行出遠門，甚至離境的經驗。難得今次在教育局和學校的安排下，同學可嘗試自行在外地交流兩天，又能嘗試乘搭高鐵過關。

同學在惠州參觀了名勝古跡，例如東坡祠、惠州西湖等。此外，師生到當地一所實驗中學參觀，該校師生非常熱情，還組織了十多個小隊來帶領同學參觀，而本校學生嘗試在內地飯堂吃午餐，感覺新鮮，而最後兩間學校甚至來了一場籃球友誼賽呢！

負責人黃冠鳴老師表示：「這次跳出教室的全方位學習，相信能提升同學對學習公民科的動機。同學體會到，學習不再只限於課室、黑板和書本上，而是能夠透過親身體驗和觀察，去真正了解公民科所提及的中國發展和文化。」

星空下的溫習 靈糧讀書營

臨近第二學期考試，學校在3月1日舉辦了「靈糧讀書營」，讓全校同學報名參加，而高中同學更可留校溫習至晚上八時三十分。同學在事前可向老師發出邀請卡，邀請老師一同參與，提供機會給同學向老師發問、討論。

負責活動的陳志仰老師和劉榮燁老師表示：「欣賞同學如此積極地溫習，也感謝老師竭盡全力地教導同學，畫面令人感動。」學校在鼓勵同學溫習之餘，也不忘照顧同學的膳食，學校提供津貼，讓同學可以用低價享用豐富的晚餐，同學都吃得津津有味。

期終考試即將到來，讀書營將於5月再度舉行，希望同學踴躍參與，與同學、老師一起為學習奮鬥！



愛的禮物 從神而來

12月，本校舉辦福音周，主題為「愛的禮物」，《聖經》提到：「我們愛，因為神先愛我們。」（約翰一書4：19）我們要效法基督，不吝嗇地表達自己的愛。宗教組除了有早會信仰分享，還舉辦了攤位遊戲，讓同學透過寫心意卡，好好表達藏在心底的心意。負責人黃家佩老師表示：「很高興看到同學願意透過心意卡表達對身邊人的愛。」此外，福音周的重點活動：「和你Talk」福音茶座——每位老師帶同幾名同學在禮堂圍成一圈，師生共聚一堂，一起唱詩歌，分享信仰，在難得的課餘時間感恩神對我們的愛。



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
杜葉錫恩教育基金及青新時代 2023第七屆全港青少年進步獎	4A	蔡首日	全港青少年進步獎	
尤德爵士紀念基金理事會 尤德爵士紀念基金高中學生獎	6A	胡家佑	尤德爵士紀念基金高中學生獎	
柏立基爵士信託基金 「傑出學生資助 (非學術範疇) 2023-24」 獎學金	6B	袁正佑	獎學金	
青苗基金主辦、 傑出青年協會協辦 青苗學界進步獎2022-2023	2B	鍾嘉馨	青苗學界進步獎獎學金	
	2C	盧凱妮		
	2C	何俊軒		
	3B	閻子祺		
	3C	邱麗珊		
	3D	徐敏芷		
	3D	劉林翰		
	4A	李永諾		
	4B	沈栢堅		
	6B	曾頌賢		
香港福建希望工程基金會 第七屆大埔及北區 「大愛無疆」 劉輝峰、曾兆昌、 楊自順、楊自然獎學金	2B	戴澤信	楊自順獎學金	
	3C	莊啓南		
	4A	田舒漫		
	5A	高健		
	6A	黃鈞樂		
	4A	郭靖瑤		
	6A	李芷澄		
羅氏慈善基金及教育局合辦 應用學習獎學金 (2022/23學年)	6A	鄭佩霖	獎學金	
	6A	莫凱瑩		
	6A	王博源		
	6B	楊眉		
	6C	蔡軒麟		
香港中華文化促進中心 2022-2023中國中學生 作文大賽(香港賽區) 「旭日文學之星」	6A	莫凱瑩	高中組	
香港教育城主辦 閱讀挑戰計劃2022/23年度	5A	李智耀	高級程度	
	5A	馬鎮銘		
香港教育城主辦 TV News Award Scheme 2022-2023	5A	劉啟傑	Phase 3 Junior Level	
	5A	馬鎮銘		
	5A	李智耀		

校外獎項

體育獎項

康樂及文化事務署主辦	班別	學生姓名	項目	成績
康樂及文化事務署主辦 大埔區分齡乒乓球比賽2023	1E	黃均耀	男子單打青少年MH組	亞軍
康樂及文化事務署 及北區體育會合辦 第三十七屆 北區分齡游泳比賽 2023	5D	曾敏華	女子50米自由泳青少年組	亞軍
			女子50米背泳青少年組	亞軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2023-2024年度 中學校際游泳比賽	5D	曾敏華	女子乙組50米背泳	亞軍
			女子乙組100米背泳	亞軍
香港游泳總會主辦 第三組長池分齡游泳比賽	5D	曾敏華	女子15-17歲組100米背泳	亞軍
香港游泳總會主辦 第三組長池分齡游泳比賽	5D	曾敏華	女子15-17歲組50米蝶泳	季軍
粵港澳大灣區體育節組委會及 中國香港啦啦隊總會合辦 第三屆粵港澳大灣區 學生體育節	6B	楊眉	集體花球啦啦操	一等獎
沙田體育會主辦、 沙田民政事務處贊助 沙田體育會盃龍舟友誼賽2023	龍舟隊			冠軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2023-2024年度校際排球比賽	男子排球隊		高級一組	季軍
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2023-2024年度校際足球比賽	男子足球隊		高級一組	冠軍
新界喇沙中學主辦 新界區中學劍擊邀請賽	2C	鄧名雅	女子重劍丙組	亞軍
	4A	黃君皓	男子花劍乙組	季軍
	4A	郭心愉	女子花劍乙組	冠軍
	4B	林栩晞		季軍
香港專業花式跳繩學校主辦 全港分區中學跳繩比賽2024	花式跳繩隊		新界區男子組	總冠軍
Jumpy Factory主辦 Jumpy校際交互繩錦標賽2024	3D	胡啟陽	中學男子甲組三人項目： 三十秒交互繩空搖、 三十秒交互繩單車步、 三十秒交互繩開合跳	冠軍
	4A	司徒彥希		
	4B	陳君俠	中學男子甲組三人項目 十秒交互繩二重	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

