

二零二五年十月

第 53 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

軒情



堅毅學習向前行
燃亮生命綻光芒



《軒情》電子版



校長的話



林治彬校長

漫漫人生路，高低起伏皆是常態。在成長的道路上，難免遭遇困難與挑戰。本校一向重視培養學生的堅毅品格，讓同學在求學、生活和就業中，學會不輕言放棄，勇敢追求長遠目標。

通過多元活動和運動項目，學生們在長時間的訓練中逐步磨練出堅持不懈的品格，並將這種態度應用於學業，勇敢面對各種挑戰。校友袁正佑憑著鏗而不捨的精神，持續精進技能，最終奪得男子花式跳繩世界冠軍。在學業上，他同樣秉持堅毅，成功升讀香港浸會大學。

在學界比賽中，同學們勝不驕，敗不餒，即使落後，仍奮戰到底，不輕言放棄。同學們不單在活動及比賽中展現堅韌與毅力，更將這份鬥志延伸至職業領域，在各自的職場上發光發熱。

堅毅不僅成就學業與事業，更成為人生重要的基石。許多校友回饋母校，成為校董、老師或活動導師，以愛心和使命感傳承關懷，以愛還愛，與學弟學妹分享奮鬥到底的經歷，一同見證人生的高低。這正是本校的教育願景：讓堅毅不僅是一種品格，更成為陪伴學生走向未來的力量。

書籍介紹

林治彬校長

《恆毅力：成功的力量》



《恆毅力：成功的力量》（原名：*Grit: The Power of Passion and Perseverance*）是由心理學家安吉拉·達克沃斯（Angela Duckworth）所著的一本重要作品。該書深入探討了成功的關鍵因素，並提出了「恆毅力」這一概念，強調持續的努力和堅持的重要性。

安吉拉·達克沃斯在書中提出，傳統上，人們普遍認為智力和天賦是成功的主要指標。然而，通過對不同領域成功人士的研究，她發現恆毅力——即對長期目標的熱情和不懈追求——才是真正驅動成功的關鍵因素。書中以大量的實證研究和案例，說明了恆毅力如何在教育、運動、商業等多個領域中發揮作用。其中，作者提出了三點，也讓我對學校的工作有深刻的反思。

第一，「大多數人通常在中學時期才開始對某些職業產生興趣，一個中學生需要開始探索自己的志向。」正如書中所言，志向不會驟然從天而降，它需要我們通過探索去發現。作為一所學校，我們應該積極推動學生生涯發展的工作，讓他們能夠藉此探尋人生的志向及目標。

第二，「興趣不是透過內省發現的，而是透過與外界互動而被發現的。」要發掘興趣，不能單靠頭腦的認知，必須親身嘗試。因此，學校能夠為學生搭建不同的平台，例如舉辦多元化的課外活動、職場實習，或是境外交流團等，讓他們擁有不同的經歷。學校同時應該合理調配資源，讓所有學生，特別是一些資源較匱乏的同學，也能獲得更多不同的學習經歷。

第三，「發現興趣之後，接下來是更漫長、也更需要積極投入發展的階段。」在這方面，學校同樣可扮演重要的角色。一方面，學校可以持續提供強化興趣所需的刺激和資訊；另一方面，學校也可以設立平台，讓學生展現興趣和才能，從而增強他們的自信心。

書中的內容，不僅成為我工作上的提醒，我相信同樣也可成為大家的幫助，鼓勵大家不妨一讀！

運動場上展堅毅 奮力不懈邁向前



參與校際越野比賽



進行400米賽事

2D 4 X 400 班際接力隊 (張紫悅、陳子倩、陳淖諾、林子翀)

於陸運會班際接力比賽中，2D 由於 4X100 原定參與的隊員缺席，加上後備隊員患有哮喘，紫悅恐怕自己班因缺賽而失卻分數，故加入隊伍，完成賽事。面對第二場 4X400 接力賽，紫悅坦言由於十分疲累，故跑得十分吃力，但腦海裏只想著「一定要交棒予隊友，他們才能完成比賽！」最終順利交棒。縱大幅落後其他班別，隊員們仍奮力追趕，在一片同學及老師熱烈的打氣聲下完成賽事，展現出堅毅及團結的精神。



接力隊成員合照



子翀奮力朝終點邁進



紫悅交棒予子倩

2B 張筱悠

筱悠於本屆陸運會女子丙組取得 3 金及 1 項破大會紀錄的佳績。筱悠擅長長跑，她表示由於長跑是一項考驗耐力及意志力的運動，故須具備良好心肺功能、肌肉耐力以及節奏掌握的能力，她每星期於校內外共練習三至四日。筱悠表示訓練初期，常因耐力不足，極感疲累而生放棄之念，惟透過向教練請教不同的技巧，明白重覆練習縱然沉悶但極為重要，堅持後終提昇了自身的耐力。回想面對艱苦時，筱悠認為師兄、師姐的鼓勵，選擇不停步而超越終點線的喜悅，以及獲獎的成就感，均成為她繼續於賽道上奔跑的動力。



筱悠陸運會留影

5C 彭林煒

林煒於本屆陸運會男子甲組取得 2 金 1 銅的佳績。林煒擅長踢足球，對足球的興趣始於幼時與哥哥結伴玩樂，現時除卻參與校內足球隊，也同時參與校外體育協會的訓練。為了臻於完備，林煒每週運動訓練 5 天，每次約 1-2 小時。他曾不幸因骨折須休息 3-4 個月，但憑藉對足球的熱愛，保持正面心態，同時進行康復訓練，終重踏球場作賽。他現為「青超」隊員，期盼能晉升「港超」。林煒分享足球的吸引之處在於，就算盡力未必一定有成果，但只要努力便有機會，以及獲得對自己能力的肯定。



林煒陸運會留影



校際足球比賽作賽



2024無限盃賽，中學團體總成績第一名。個人取得中學男子高年級組別，個人總成績第二名。



2024分齡賽15至17歲組別，混合挑戰組全場總冠軍。



6C啦啦隊表演

6C 陳君俠

6C 陸運會啦啦隊表演中，君俠上演了一節技巧熟練的花式跳繩。君俠是校內跳繩隊隊長，自小學 3 年級開始跳繩至今，歷年參與不同的個人及團體比賽，現時每星期練習三日，每次訓練約 4-5 小時。

君俠憶述曾練習其中一個名為「後繩兔跳接膝後交叉」動作，困難之處在於須將繩向後揮動至小腿後過繩，往往礙於速度不足或倒立沒有同步踢腳和推手而失敗，最終苦練了三、四個月才成功。君俠會以「Never give up and train hard for your dream」此話勉勵自身，與隊友一同突破挑戰的快樂，也讓他繼續堅毅前行。

3C 羅偉軒

7 月的炎陽天下，偉軒正努力地為第一次迎接 10 公里賽跑練習，準備與林校長一起參與 11 月舉行，「嘉里香港街馬 2025」校長帶學生同賽跑的賽事。為了備賽，自 7 月開始，偉軒每週會花 4.5 小時或以上練習。縱使偉軒練習時面對炎熱天氣，每次練習後腳部感扯痛，但他相信「只要不停步，最終會捱得過。」每次練習後，他也感到開心，會忘掉一切煩惱，因此會繼續享受跑步的過程，迎接賽事。



偉軒校園留影

燃亮生命 全因有你



升旗隊 — 3C 林楊靜

加入升旗隊讓我學會勇於承擔。起初擔任旗手和副隊長時感到緊張，但在許曉婷老師的支持下增強了信心，最終在大埔區大會操中擔任指揮員。許老師陪伴我們參加各種訓練和活動，她的關愛使我們留在升旗隊，樂於承擔。



義工隊 — 6A 吳子仟

在義工隊中，我受到鍾珮珊老師的悉心栽培。因為她的信任與鼓勵，我多次代表學校參加活動，拓展視野，面對困難更加從容，並學會團隊合作和獨立解決問題。鍾老師的教導我銘記於心，希望不辜負她的期望。



領袖生 — 6A 賴一心

過去五年擔任領袖生期間，我受到多位老師的幫助。中三時，許碧蓉老師教我如何平衡領袖生職務和同儕相處，給予我肯定。此外，面對各種挑戰時，我都緊記昔日楊得宇老師的教誨，從中獲得了成就感和自信，成就了現在的我。



龍舟隊 — 6B 羅芊芊

我很榮幸能擔任龍舟隊隊長。張孝誌老師的指導令我明白團隊合作的重要性。過去兩年的獎項讓我理解堅持與協作的意義，龍舟運動是團隊共贏的結果。體育不僅讓我們更緊密地連結，還使我從害怕失敗轉變為勇於嘗試和挑戰自己。



樂隊 — 5A 陳喬羲

擔任樂隊隊長和鼓手這一年，龐梓曦老師的指導使我獲益良多。第一次參加比賽，面對強勁的對手，感到氣餒，但龐老師的教導，令我明白參賽的目的不在於勝出，而在於拓展視野，這促使我不斷提升，成為更好的自己。

新教職員介紹



周文傑老師

大家好！我是周 Sir，主要任教數學科。工作以外的時間，我的興趣是做 gym、跑步和行山。希望大家多多指教！



盧峻賢老師

大家好！我是盧 Sir，是數學科新老師，大家有任何數學上的疑難也可詢問我。我平時最愛行山和跑步，大家有空可以找我一齊跑！



吳宇煥老師

哈囉！我是吳 Sir，一位「德意」的科技文人——既熱愛鑽研資訊科技，體驗不同文化；閒時也喜愛打排球，現在正努力學習德文。很高興認識大家，讓我們一同成長，一同發光。



馬芳婷輔導員

大家好！我是輔導員馬芳婷姑娘，你們可以叫我「花花姑娘」。很高興加入靈糧大家庭！期待各位同學到 307 室與我聊天、分享生活！



黃日蔚輔導員

大家好！我是輔導員黃日蔚姑娘，很開心今年加入靈糧大家庭。我願意時時傾聽同學們的心聲，期望和大家一起建立尊重互信的關係，共度和諧快樂的學校生活。



林嘉略老師

大家好！我是宗教科林嘉略老師。我的興趣是觀賞體育賽事，例如籃球、足球等。期望日後能和大家分享信仰，認識大家。



李澤芮老師

大家好！我是任教科學及化學科的李澤芮老師，負責創新科學學會。我的興趣是畫畫、射箭。感恩加入靈糧的大家庭，期待與大家多見面。



廖子嵐老師

大家好！我是 Smart 計劃的廖子嵐老師。我熱愛健身和閱讀，期待午膳時間在活動室見到大家，一起交流，一起分享美好時光。



陳禧朗老師

大家好！我是陳禧朗老師，是 SST 同工及中文科老師。我熱愛籃球，歌單裏全是林家謙，如有同好者，歡迎相認。

中一新生採訪



我十分喜歡學校，學長學姐與我們互愛互助；老師們雖然嚴格，但十分關愛我們。每天老師都會重溫前一天教的課題，鼓勵我們積極回答問題，使我們不害怕答錯。希望我能結識更多新朋友，提高成績。



1A 陳熙彤 胡杰鋒

我最喜歡的是學校的課外活動。師兄師姐們在陸運會的各項比賽中搏盡全力，跑道上堅持不懈的身影，使我印象深刻。希望我也能在靈糧增進運動技能，成為一位堅韌的運動健兒。

升上中學，我最喜歡的科目是數學科，既可動腦筋，又可以運用不同計算方式。在靈糧，我還認識到志同道合的同學，一起打籃球。希望我能在中學認識更多新朋友，發展不同的興趣。



1B 鮑昇瑩 王諾風

來到靈糧堂劉梅軒中學讀書，我十分喜愛上數學堂和英文堂。體育堂上，我和同學們一起奔跑，青春洋溢。希望我可以在這裡提升成績，享受中學時光。

中學的科學課非常有趣，老師帶我們做各種實驗，讓我感受到科學的魅力，激發了濃厚的興趣。在普通話課上，我認識了許多志趣相投的同學。希望在中學能掌握更多知識，參加更多校園活動，不斷進步。

中文和數學是我喜愛的科目，中文帶來無窮樂趣，數學老師則耐心指導我解答難題。希望我能在靈糧認識不同的朋友，一起成長。



1C 黃書潔 陳承希

我十分享受和同學相處的時光，他們既風趣又友善。上科學課，令我見識到科學的偉大，感受到科學的趣味。希望我能在中學結識更多朋友，提升成績。

來到靈糧，我結識了好朋友，又參加了不同課外活動，印象最深刻的是在陸運會參加接力比賽，使我明白到團結合作的重要性。希望能在學校認識更多朋友，共同創造美好的中學回憶。



1D 李皓廷 柯芷澄

我喜愛在課外活動中認識新朋友，一起探索新知。一次分組活動中，我們從意見分歧到團隊合作，讓我體會到溝通的重要性。希望在靈糧能找到自己的興趣與目標，探索多元知識，並結交志同道合的朋友。

升讀中學，我接觸到有趣的科學科，和同學們一起做實驗是十分難忘的學習歷程。希望我能與同學一起探究和學習更多不同的知識。



1E 陳沁穎 張善龍



靈糧堂劉梅軒中學

Ling Liang Church M H Lau Secondary School

★校園導賞★



日期：2025年12月6日(星期六)

時間：第一場: 9:00 a.m. - 10:00 a.m.

第二場: 10:45 a.m. - 11:45 a.m.

內容：升學講座、校園參觀、與老師對談



報名表格



查詢電話：2653 1234

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
新界青年聯會及新界青年協會聯合舉辦 2025年度大埔傑出學生選舉	4A	陳浩城	大埔區傑出學生	
ITEDA 國際兒童及青少年舞蹈比賽 2025	6D	潘春菲	中國舞 獨舞	冠軍
	5A	胡嘉怡	韓潮舞 獨舞	甲等獎
第五屆香港青少年及兒童跳舞比賽	2C	呂彥琪	中學組（大合舞）	冠軍
	2C	鍾梓歡		
	3A	周樂宜		
	4A	鍾嘉馨		
	6B	鍾嘉怡		
	6D	梁家惠		
	6D	潘春菲		
	香港聯校音樂協會主辦 聯校音樂大賽 2025	本校手鈴隊		
香港學校音樂及朗誦協會主辦 第76屆(2024)香港學校朗誦節	2A	蘇沅雯	英詩獨誦女子組	第三名
香港課外活動主任協會主辦 2024香港課外活動 優秀學生表揚獎	畢業生	趙嵐天	優秀學生表揚獎	
香港聯校音樂協會主辦 聯校音樂大賽 2025	本校歌詠團		合唱團	銀獎
教育局課程發展處主辦 傳承・想創——積極推廣中國歷史與 中華文化學校年度大獎（2024/25）	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	
高科院 (Thei) 主辦 美味本色烹飪比賽	6A	林栩晞	高級組	冠軍
	6B	區曉菲		
	6B	羅雨晴		
啟勵扶青會 2024-2025 第11屆啟勵雜藝同樂日	本校雜耍小組		團體賽	亞軍
香港聯校音樂協會主辦 聯校音樂大賽 2025	畢業生	曾秋雯	獨奏組（手鈴）	金獎
	4B	何浚曦	鋼琴獨奏（中級組）	銀獎
			獨奏組（鼓）	銅獎
BELLPRINTS supply BELLPRINTS 手鈴國際大賽暨大師班 2025	本校手鈴隊		銅獎	

體育獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
中國香港學界體育聯會大埔及北區中學分會 主辦 2024-2025年度校際五人足球賽	本校男子足球隊		男子高級組	冠軍
中國香港學界體育聯會大埔及北區中學分會 主辦 2024-2025年度足球比賽	本校男子足球隊		男子高級組 (第一組)	亞軍
			男子初級組 (第一組)	季軍
香港學界體育聯會大埔及北區中學分會主辦 2024-2025年度校際排球比賽	本校男子排球隊		初級一組	亞軍
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦 中國香港跆拳道協會協辦 康樂及文化事務署、政府資助計劃資助 第68屆體育節 跆拳道男子色帶賽2025	3A	曹凱恒	男子色帶組(搏擊)	亞軍

體育獎項

中國香港龍舟總會主辦 康樂及文化事務署、政府資助計劃資助 第十三屆學界龍舟錦標賽	本校龍舟隊		男子小龍錦標賽 金碟決賽	季軍
			女子小龍錦標賽 銀盃決賽	季軍
			女子標準龍錦標賽 金盃決賽	亞軍
2025年大埔區龍舟競賽 中學邀請賽	本校龍舟隊		500米中龍 300米小龍	冠軍
			500米中龍 300米小龍	亞軍
新界區體育總會主辦 大埔民政事務處、北區民政事務處、 大埔體育會、北區體會合辦 政府資助計劃資助 新界區連區公開長跑暨親子歡樂跑（第二站）	6A	張旻軒	4.5公里男子隊際中學組	亞軍
	6A	李梓充		
	6B	蔡梓俊		
	6C	蔡梓健		
國際獅子總會中國港澳303區、 The Peak Hunter Foundation合辦 香港大學青年協會協辦 大埔民政事務處支持 青年越野跑錦標賽 獅子會高峰對決林村2025	6C	蔡梓健	中學組甲組	第五名
	6A	張旻軒		第十名
	6A	張旻軒	中學組隊制賽	季軍
	6A	李梓充		
	6A	黃君皓		
	6B	蔡梓俊		
	6C	蔡梓健		
	6C	李健一		
	6C	陳文楓		
跳無限花繩有限公司主辦 無限盃 2025	6C	陳君俠	中學組男子組別 (2009年或以前出生) 組別個人總成績、 30秒單車步、 30秒二重跳、 30秒擺擺開（三重跳）	第一名
			30秒側擺擺開下一跳	第三名
	3C	阮浠哲	中學組 男子組別 (2010-2012年出生) 30秒單車步、 30秒側擺擺開下一跳	第一名
			30秒擺擺開（三重跳）	第三名
Jumpy Factory主辦 Jumpy校際交互繩錦標賽2025	3C	阮浠哲	中學男子甲組 30秒交互繩二重、 30秒交互繩單車步	第二名
	6A	司徒彥希		
	6C	陳君俠		
	3B	石梓毅	中學男子乙組 1分鐘交互繩走8字 1分鐘六人大繩	第一名
	3D	張家銘		
	3D	陳皓庭		
	3D	朱俊樂		
	3A	盧梓軒		
	3A	石梓慶		第三名
中國澳門單車總會主辦 2025澳門公路單車聯賽	4C	曾崇熙	U16組別	個人分站成績第二名
中國香港游泳總會主辦 康樂及文化事務署、政府資助計劃資助 2025-2026年度第三組長池分齡游泳比賽 第二節甲部	2A	卜詩欣	女子青少年100米自由泳	季軍

