



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



拓寬視野 再創高峰



《軒情》電子版

校長的話



林治彬校長

我們深信，學習不侷限於課室。近年，學校積極帶領學生走出校園，透過多元體驗拓寬視野。在英國 Bett Show 中，學生向世界展示科學創新作品，在英語交流中增廣見聞。在英德與杭州之旅中，學生親身接觸祖國文化，更透過與杭州姊妹學校交流，學習內地同學的勤奮。這些跨越地域的學習，不僅拓寬了學生的國際視野，也讓學生在多元文化中，厚植家國情懷與學科素養。

視野的廣度，亦支撐著成就的高度。本校學生在各項範疇屢創高峰，背後全賴「明確目標、正確方法、持之以恆」的堅毅精神。25-26 年度校際越野比賽中，本校學生奪得男子甲組團體亞軍並晉級全港精英賽，女子甲組則奪得團體殿軍。這是學生風雨不改，在無數個清晨六時四十五分到校刻苦練跑的成果。今年本校合唱團首度奪得大埔區校際歌唱比賽金獎，背後是同學耗費心力熟記英文歌詞，反覆磨合的汗水。

這些佳績充分展現了本校學生的特質：只要定下目標，便願意為之努力奮鬥。願大家繼續保持這份堅毅，在更廣闊的世界中探索學習，於生命中綻放更耀眼的光芒，再創高峰！

書籍介紹

陳敬忠副校長



《生命現場——深切治療部救護實錄》

我雖然有過大病，但從沒有到過醫院的深切治療部 (Intensive Care Unit, 簡稱 ICU)。ICU 一直給我神秘的印象，總覺得置身其內的病人病情嚴重，甚至陷於昏迷，全無知覺，身上則持續地被插著大小喉管，並由不同的高科技儀器監測著生命跡象。因此，ICU 只給我冰冷的感覺，以及瀰漫病人垂危等待死亡的恐怖氣氛。

閱讀《生命現場——深切治療部救護實錄》這書後，令我大為改觀，ICU 的病人並非全部無法再踏出病房，只步向死亡。事實上，不少病人的病情能夠改善，並轉往其他病房，生存率不低。此外，病房內的空調可能較冷，但其中仍充滿人的溫情。護士會個別專心護理及關心病人，日常為他們餵食、注射藥物、淋浴更衣、安排病人落床進行伸展、向病人家屬解釋治療情況。據一位病人憶述，她收到護士送贈一罐冰凍的無糖可口可樂，很是感動，因為這滿足了她在病房中的一個小小心願。另一位病人則談及母親節前夕，護士教病人摺花、製作小禮物，讓他們能向母親表達心意。在那裡，病人往往成為維繫一家人，重新彼此連結的催化劑；在那裡，讓人反思擁有生命並非必然，學懂珍惜人與人之間的感情。

拓寬視野 踐學於行——交流團

英國「Bett UK 2026」博覽會



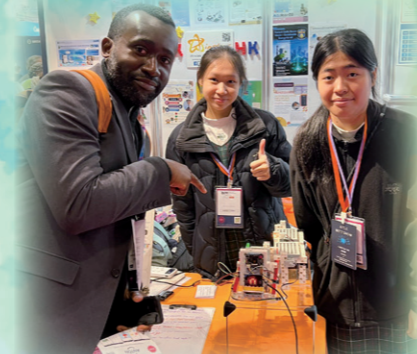
同學於會場留影

本校六位同學 (5A 陳思婕、5A 馮愷榆、5A 胡嘉怡、5A 謝心媛、5A 陳喬羲及 5D 蕭駿諺) 在黃家佩老師及范浩聲老師的帶領下，於 2026 年 1 月 18 日至 24 日期間，遠赴英國參加全球最具影響力的教育科技博覽會「Bett UK 2026」。是次展覽吸引了來自全球超過 130 個國家的數百間學校參與，參與人數高達數萬人，為學生提供了寶貴的展示研發作品國際平台。

是次本校展示的研發作品包括：「功課運輸機」、「校內電話儲存器」、「智能乒乓球收集器」。同學們向參觀人士講解作品的創作理念及未來應用的願景，獲與會人士的肯定及讚賞。是次活動激發了同學對科研的熱忱，並體會從「觀察問題」到「動手實作」的完整研發流程；藉觀摩與交流，提升了同學跨文化溝通的信心，並對各地文化、科技應用加深了解。



5A 胡嘉怡、5A 謝心媛向來賓介紹作品——「功課運輸機」



5A 陳思婕、5A 馮愷榆與參觀人士合照



5A 陳喬羲、5D 蕭駿諺向來賓介紹作品——「智能乒乓球收集器」



師生同遊倫敦其他景點



同學於湖州二中參與高一結構比賽



同學參觀湖筆博物館



同學與湖州二中結對子共進午餐

旅程中，同學遊覽了當地著名的人文景觀，例如具兩千五百年南北交通與漕運歷史的京杭大運河、江南著名佛教禪宗古剎靈隱寺、西湖龍井茶的核心產地龍井村，讓同學感受到當地深厚的歷史氣息，見識了江南水鄉的風光。

此外，坐落河道上的古鎮——烏鎮，展現了人們「依水而建」的智慧，拓寬了同學對江南地域建築的了解；湖筆博物館則展示了「文房四寶」之首湖筆的歷史與工藝，3C 崇禧恰巧獲湖州二中友伴贈送湖筆，至此更體會筆所蘊藏的意義。是次旅程讓同學體驗杭州及湖州的人文特色、歷史價值及豐厚文學底蘊，有助提升個人文化素養。



師生遊覽京杭大運河



千年古鎮——烏鎮



同學投入參與躲避盤比賽



與湖州三中同學進行躲避盤比賽後合照



同學與湖州二中師生合照

英德 中五級英德鄉村振興內地考察團

於 1 月 22-23 日，公民科舉辦了英德鄉村振興內地考察團，共 12 位老師和 87 位中五級同學參與。

是次行程包括參觀上茗軒紅茶博物館，同學透過認識茶葉的種類、茶場的設備和泡茶工作坊，了解中華茶文化和世界紅茶文化的發展概況。期間同學有機會體驗向師長敬茶之禮，認識茶的禮儀。考察團也參觀了英德龍華村，了解國家發展鄉村旅遊項目的成果，以及認識鄉村振興建設的成效。

行程最後一天，同學們到了有「嶺南第一洞天」美名的寶晶宮，內有溶洞、山林、奇石等自然景觀。溶洞面積達三萬多平方米，踞廣東溶洞之最，部分洞內的奇山異石於科技裝置的映下，顯得亮麗多姿。學生藉此認識了喀斯特地貌，也了解保育和可持續發展的重要性。



上茗軒製茶博物館內的機械



英德文化館內的飛天茶壺

杭州、湖州 學習交流團

於 3 月 27 日至 4 月 1 日，本校師生一行 25 人前往杭州及湖州進行學習及文化交流。是次活動讓同學體會國內學習氣氛，同學到訪姊妹學校「浙江省湖州市第二中學」，與湖州二中學生一同上課、一同比賽較勁，既建立了真摯的友誼，也體驗到當地校園生活，加深了對中港兩地文化的認識。



師生參觀英德博物館



寶晶宮的溶洞奇石

再創高峰

團結毅行——運動競技

大埔及北區中學校際越野比賽

本校長跑隊於校際越野比賽再創佳績，男子組勇奪總排名第三名，男子甲組榮獲亞軍並晉身精英賽，女子甲組則奪得殿軍。個人表現方面，5D 冚子祺摘下女甲桂冠，6C 蔡梓健及 1E 羅皓俊則分別位列男甲及男丙第五名。



譚梓慧老師（左一）和張孝誌老師（右一）與學生合照

比賽中，隊長主導排位，隊員相互支持，齊為了晉級精英賽拼盡全力，體現團隊精神。賽事令學生明白，人生如長跑，耕耘未必即時見效，但沿途成長是最好的肯定，激勵學生同心協力不放棄，在人生跑道再創高峰。

為提供針對性培訓以備戰越野比賽，老師從科學角度教導學生掌控個人配速與節奏，透過「環校跑」模擬比賽及實地考察，提升同學的體能與適應力。越野比賽令學生明白，榮譽不在個人輸贏，而在於團體的共同奮鬥，並從中培養堅毅、自信與自律，突破個人極限。



男子長跑隊隊長
6A 張晏軒

從中四的全場第 73 名躍升至中六的第 8 名，晏軒深感進步源於汗水。雖曾因傷陷入低潮，但他憑藉晉級精英賽的目標調整心態，和團隊一起堅毅受訓。賽場上隊友的信任與鼓勵是他衝刺的動力，晏軒勉勵師弟：「莫問前程吉凶，但求落幕無悔」，期盼他們在互相扶持中進發，讓長跑精神續燃賽道。



男子長跑隊隊長
6C 蔡梓健

梓健在中六取得校際越野比賽個人第五名，刷新個人紀錄。長跑教曉他堅持與自律，面對挑戰時不急不躁。他希望以身作則，勉勵師弟珍惜訓練，勇於突破，傳承靈糧長跑隊不輕言放棄的鬥志。

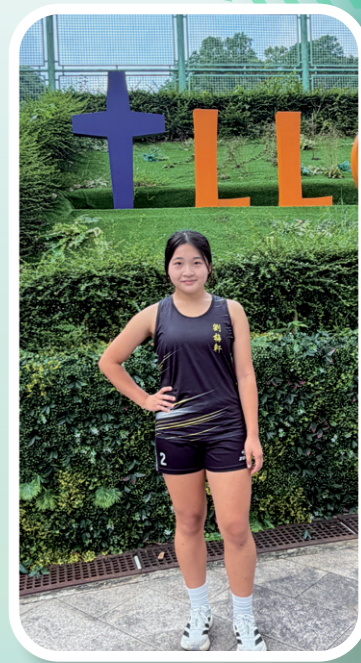


女子長跑隊隊員 2B 張筱悠

筱悠曾在訓練中面對高手如雲的挫敗感，但熱愛跑步的初衷支撐她化壓力為動力。比賽時，回程賽道考驗體力及心理質素，憑著不負師長長期栽培的堅毅意志，筱悠成功突破體能瓶頸。這也使她明白，守住初心，迎難而上，才能超越自我。

女子長跑隊隊員 4B 蔡潤馨

比賽中，面對斜坡和體能極限，與隊友並肩作戰的使命感讓潤馨拒絕放棄，刷新個人紀錄。團隊精神助潤馨鍛鍊堅定意志，無懼艱難地向目標奔跑。



大埔及北區中學分會 校際羽毛球比賽

本校羽毛球隊憑藉出色發揮，於校際羽毛球初賽中突圍而出，順利晉級複賽，將繼續力爭上游。

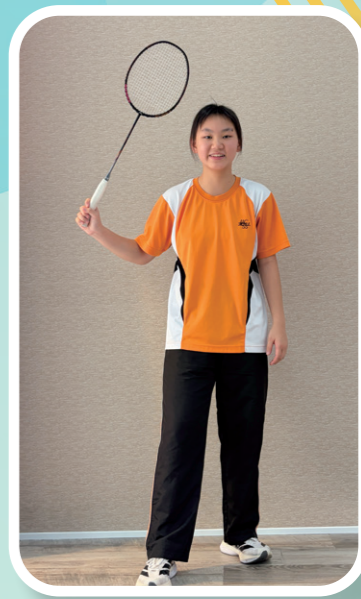


2B 劉子昊

分組賽最後一場，沉重的晉級壓力令子昊感到緊張。在教練的指導下，子昊和隊友專注於接好眼前每一球，成功克服心理壓力，晉級複賽。這讓他明白輸不可怕，敢於放手一搏，相信自己才是最重要的突破，讓他能堅毅地應對挑戰。

3C 謝路遙

面對強敵，隊友間的互助化解了路遙的憂慮。賽事令路遙技術提升，心態更沉穩，晉級複賽是個人能力和團隊合作的提升和體現。



再創高峰

雅樂和鳴

藝術薰陶

本校合唱團憑著英文合唱歌曲《If I were a fish》及《What was I made for》，在「大埔區校際歌唱比賽」首度奪得金獎。面對高難度四部合唱與英語選曲，學生憑藉堅毅精神，在重複訓練中磨練基本功，化枯燥為熱愛，實現從個人技術到團隊協作的躍升，以精準的力度變化與默契動作戰勝強敵，在合唱中建立自信。



龐梓曦老師（第二行左一）和合唱團成員合照

合唱團團長 5D 姚敏希

敏希在合唱團中擔任女低音，經常和同學在午息加練合唱、發音和呼吸，用心練習，互相磨合，助團隊實現從「一群人」到「一個聲音」的質變。這次奪冠令敏希明白成功的捷徑唯有反覆堅持，希望帶著這份毅力，為合唱團帶來更出色的作品。

合唱團副團長 3C 林梓蕙

在合唱團排練中，梓蕙學會了聆聽與信任，明白合唱不僅講求歌唱技巧，更是團隊心靈的共情，這次奪冠見證了她從個人努力到融入整體的轉變。堅持與團結的力量助梓蕙在比賽中戰勝緊張，提升自信心，再創合唱佳績，也激勵她繼續進步。

自強愛主——靈性修為

第九屆「逆境自強、誠實愛主」學生獎學金

6B 黃美宜及 6C 何榮杰獲得由聯宇聖經學院主辦之第九屆「逆境自強、誠實愛主」學生獎學金，旨在鼓勵學生在逆境中堅持信仰並努力進取。



6C何榮杰（左一）及6B黃美宜（右一）和校長合照

6C 何榮杰

榮杰在感到徬徨時，透過祈禱平復心情，相信神必相助。榮杰認為獲獎是神對其侍奉的肯定，他立志實踐神的教導，在言語與行為上作同學的榜樣，希望自己能言行謙卑潔淨，多說愛語成就他人。

6B 黃美宜

美宜曾因文憑試感焦慮，但在詩歌《主祢知道》的鼓舞下，感受到主不離不棄的帶領，尋回平靜，積極應對學業挑戰。美宜認為這次獲獎見證了神在生命中的工作，是她信仰之旅的新起點。她勉勵同窗：「只要竭盡全力，神必引領前路。」

幹事領航——領袖才能

外展領袖訓練營

本校學生會及課外活動大使共 12 位成員於聖誕假期間參加了為期五日四夜的外展領袖訓練營，期間接受多元化野外訓練，培養堅毅意志、解難能力以及團隊合作精神。

學生會主席 5A 錢正

五日四夜的磨練中，為激勵同伴，錢正克服恐懼，在寒冬中率先跳入大海，體會到領導者須具備犧牲與協調的精神。摸黑登頂雖遇到烏雲蔽日，但下山時重見陽光，讓他明白堅持不懈，定能有收穫。從負重行山到學會地圖導航，錢正在堅持中建立自信與解難能力，拓寬領導視野，令他能以更堅毅的姿態服務同學。

學生會內務副主席 5C 蘇御烽

面對崎嶇的山路，御烽勇敢嘗試，發現自己冷靜處事的一面。訓練營中，御烽學會放下自我，時刻留意隊友的步速與溝通，明白團隊共同登頂才是真正的成功；更透過露營與野外烹飪，突破身心極限。這次經歷使御烽勇於面對挑戰，以堅毅意志跨越障礙。



5A 錢正（右四）和5C 蘇御烽（右三）與同學負重參加行山



學生會主席 5A 錢正（左）和學生會內務副主席 5C 蘇御烽（右）

校園花絮

雪糕車到訪

胡葆珊校監一向重視全校師生身心靈健康發展，於1月26日特意安排兩輛富豪雪糕車到校，邀請全校師生及職員共嚐雪糕，為校園生活添上絲絲甜意，為大家打氣加油。



校園喜訊

靈糧這個大家庭，喜訊接踵而來，讓我們一起分享喜悅！

林嘉略老師

林老師與妻子於2026年1月17日共偕連理，當日眾親友與一對新人共證婚盟，同頌主恩。



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
第28屆香港青少年科技創新大賽		彭惠君老師	STEAM教案組	優異獎
香港浸會大學	畢業生	胡家佑	2024-25學年第一學期 學院成績優異榜(Dean's list)	
香港廣東社團總會、香港廣東社團總會慈善基金、新界校長會合辦 香港廣東社團獎助學金2025	畢業生	葉珀鈞	獎學金	
尤德爵士紀念基金高中學生獎	6A	張旻軒	獎學金	
	6A	陳曜璋		
	3C	陳金苗		
2025-2026大埔區好學生獎勵計劃	6A	張旻軒	突出表現學生	
	6A	李長運		
	4A	陳浩城		
2025/26循道教會助學基金	6A	陳曜璋	循道教會助學基金	
大灣區優秀學生推選2025	4A	黃詠恩	初中組優良獎	
慈恩基金會舉辦 學業進步獎勵計劃	14名本校同學		進步獎	
香港專業教育學院(IVE) 工程學科主辦 新能源新世代2025	本校選修應用學習課程 (工程)同學		可載人太陽能車組別(大車)	最佳環保設計獎冠軍
教育局課程發展處主辦 慶祝中華人民共和國成立76周年 「認識國家高質量發展」 網上學習活動	3C	劉紫萱	白金獎	
大埔區校際歌唱比賽	本校合唱團		金獎	
HKYEDC全港青少年精英 舞蹈大賽	5A	胡嘉怡	雙人韓潮舞	金獎
	6B	鍾嘉怡	單人現代舞 雙人韓潮舞	金獎
飛馬盃舞蹈比賽2025	5A	謝心媛	街舞獨舞(公開組)	銀獎
	5A	胡嘉怡	爵士舞獨舞(公開組) 街舞雙人舞(公開組)	銀獎
	6B	鍾嘉怡	現代舞獨舞(公開組) 街舞雙人舞(公開組)	銀獎
		鍾嘉怡	韓潮舞獨舞(公開組)	銅獎
蜂鳥盃舞蹈比賽2025	5A	胡嘉怡	現代舞獨舞(公開組)	銅獎
	6B	鍾嘉怡		
2026亞洲國際舞蹈大賽 (香港賽區)	5A	胡嘉怡	韓潮舞合舞	亞軍
	5A	謝心媛		
	5A	盧珈琳	韓潮舞合舞	亞軍
	5D	閔子祺		
	5A	胡嘉怡	韓潮舞雙人舞	冠軍
	5A	謝心媛		
	5A	謝心媛	韓潮舞單人舞	季軍
	5A	胡嘉怡		

體育獎項

主辦單位及比賽	班別	學生姓名	項目	成績
全港分齡跳繩比賽	6C	陳君俠	16-18歲男子個人 總成績	第二名
			單人繩個人花式	
北區體育會有限公司主辦 東華三院甲寅年總理中學協辦 北區室內單車挑戰賽	4C	曾崇熙	男子中學校際接力	亞軍及季軍
	4D	張梓濤		
	5B	梁峻勳		
	5B	梁宇軒		

體育獎項

香港學界體育聯會、 大埔及北區中學分會主辦 25-26年度校際越野比賽	1E	羅皓俊	男子丙組個人全場	第五名
	2B	張筱悠	女子丙組個人全場	第五名
	3D	周子睿	女子乙組個人全場	第七名
	4A	尹焯柔	女子乙組個人全場	季軍
	5D	閻子祺	女子甲組個人全場	冠軍
	6A	張旻軒	男子甲組個人全場	第八名
	6C	蔡梓健	男子甲組個人全場	第五名
	3C	黃恩昱	女子甲組團體	殿軍
	5B	黃靜儀		
	5B	卓嘉慧		
	5C	蘇凱桐		
	5D	王梓瑜		
	5D	閻子祺	男子甲組團體	亞軍
	4B	陳俊濠		
	5C	周懷遠		
	6A	張旻軒		
	6B	蔡梓俊		
6C	蔡梓健			
6C	陳文楓			
本校長跑隊		男子組總排名第三名		
香港戶外用品及運動博覽2025暨 亞洲室內運動節 日光盃——電競單車挑戰賽	4C	曾崇熙	隊際賽13-16歲組別	亞軍
	4D	張梓濤		
	5B	梁峻勳	隊際賽17-18歲組別	冠軍
	5B	梁宇軒		
25-26校際游泳比賽	1E	羅皓俊	男子丙組200米 個人四式	亞軍
			100米自由泳	季軍
	2A	卜詩欣	女子丙組200米 個人四式	冠軍
			女子丙組50米蝶泳	亞軍
北區分齡游泳比賽2025	1E	羅皓俊	男子青少年H, I, J組 4 x 50米自由泳接力	冠軍
			男子青少年H, I組 200米個人四式	
			男子青少年H組 100米蝶泳	亞軍
			男子青少年組 4 x 50米自由泳接力	亞軍
大埔區分齡游泳比賽2025-2026	6A	張旻軒	3公里慈善共融跑 個人組	亞軍
香港青年會主辦 第三屆躍動山嶺國慶跑2025 國際獅子會中國港澳303區、 The Peak Hunter Foundation合辦 高峰對決黃大仙獅山行2025	6C	蔡梓健	男子甲組個人	全場第十名
	本校長跑隊		團體賽男子隊際	亞軍
中國香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會主辦 2025-2026年度校際籃球比賽	本校籃球隊		高級二組	季軍
中國香港三項鐵人總會主辦 2026年陸上兩項鐵人賽	5B	梁峻勳	半奧運距離U19	季軍
COOSPO酷獅杯——環廣東·龍門站	5B	梁宇軒	第六名	
香港賽艇校際錦標賽2025	5B	錢衍儒	男子甲組單人雙槳	冠軍

