



校址：新界大埔棟樑里 1 號 電話：2958 9694 傳真：2958 9846 電郵：lsc@lsc.edu.hk 網址：<http://www.lsc.edu.hk>

「人工智能(AI)」與「校園正向教育」

〈校長的話〉



李志誠校長

人工智能(AI)近年在全球急速發展，ChatGPT自推出以來便受到廣泛關注，「港版ChatGPT——公務員文書輔助系統」已於政府部門試用，冀能提升公共行政效率。在教學上，利用AI和大數據有助老師們「因材施教」，培養學生獨立思考和創新思維，促進自主學習。為與時並進，學校本學年參加了由田家炳基金會主辦的「AI入學科」計劃，與其他7所學校的教師組成學習圈，致力運用創新科技提升學與教的成效。

然而，AI能完全替代真實的學習經歷嗎？在我看來，傳統的教學方式有其不可取代的價值。教育是以生命影響生命的工作，學生上學不僅是獲取知識，更重要的是學會珍惜與師長和同學之間的情感連結，這種人際互動是AI無法替代的。正因如此，學校今年以「學習情緒管理，活出正向人生」為主題，推動校園正向教育，幫助學生學習管理情緒，創建豐盛人生。

情緒是多樣性的，適當地表達情緒，如通過寫作、繪畫或與他人交談等方式抒發情感，有助釋放壓力，促進心理健康，也成為個人成長的動力和助力。然而，若情緒未能得到適當處理，則可能成為我們生活上的阻力。例如，當青少年在面對學業壓力或人際關係問題時，若選擇壓抑情緒，有可能會出現焦慮和抑鬱。因此，學會有效地管理情緒，尋找健康的抒發方式至關重要。

聖經中記載耶穌在不同情境中表現出多種情緒，如在馬太福音21:12-13中，耶穌進入聖殿，看到商人和兌換銀錢的人在那裡，祂感到憤怒，將他們驅逐出去，並說：「我的殿要稱為禱告的殿，你們卻使祂成為賊窩。」這顯示了耶穌對不正義和褻瀆聖地的「憤怒」；又如在路加福音10:21中，耶穌因為聽到祂的門徒成功地傳福音而感到喜樂——那時，耶穌因聖靈的喜樂，心裡歡喜說：「父啊，天地的主，我感謝你！」這表達了耶穌對門徒成長的喜悅。人是神創造的，故此我們的情感和情緒也是上帝所賦予的，健康地表達和管理情緒有助我們更完整地體驗生活，活出正向人生。

「強化學生社群發展，建立正向校園文化」是學校其中一個重點關注事項，把正向教育理念與學校各項工作相扣，感染同儕，共同培育學生。今年，學校從課程規劃、教師培訓、家長教育等多方面落實正向教育，如將正向教育元素滲入各學科，在周會、早會、班級經營及聯課活動等各項工作中，共同培育師生的成長型思維(Growth Mindset)，學習管理情緒，從而建立正向人生。此外，為了進一步協助師生建立正向語言(Positive Language)及正向情緒(Positive Emotions)，學校安排教育心理學家到校為教職員進行培訓，讓老師們先管理好自己的情緒，從而運用「正向語言」鼓勵學生，建立互相欣賞的文化，協助學生正向成長。

每一個人在上帝眼中都是獨特和寶貴！我們深信每一個同學都有不同的潛能。正如聖經說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約10:10），學校將繼續推動正向生命教育，透過運用性格強項和累積正向經驗，建立師生正面情緒和快樂感，讓師生即使身處逆境仍然抱有積極的信念和盼望，同時透過認識基督，得著豐盛的生命。

教育主日

本校教育主日於9月29日舉行，感恩當天周志豪校牧證道，教會敬拜隊及學生敬拜隊帶領會眾敬拜上帝，靈風老師及合唱團學生於當天的獻詩中，以詩歌〈Shout to the Lord〉一同讚美上帝。同時，中華聖潔會堂主任麥文洵傳道及執事們為教職員團隊及教會弟兄姊妹送上小禮物；志誠校長也分享代禱需要；衆弟兄姊妹都以禱告互相守望。當天氣氛融洽愉悅，盼望堂校在上帝的恩典中同心合作，讓靈風人得著福音的好處。



教會敬拜隊及學生敬拜隊帶領會眾敬拜

Mia老師

我十分享受教育主日的獻詩！無論是之前的練習，還是教育主日時的合一獻唱，都讓我感受到整個團隊的齊心。雖然教學有時會灰心氣餒，但想到有一班團結同行的同工，一起為學生、為神而努力，便會重新得著力量。



師生們一起獻詩Shout to the Lord



認真學唱詩



練詩團隊留影

梓彥老師

適逢剛開學的日子，能夠與全體同工合作，以雄壯的歌聲、優美的樂章獻呈上主，是一次難得的體驗。樂韻彷彿為我們開學接踵而至的工作帶來一點慰藉、一些點綴。那天我們齊心合唱，讓我想起一節詩篇，「耶和華啊，我要在你萬民中稱謝你，在列邦中歌頌你！」願我們的事奉能蒙上帝悅納。

5A巫明遜同學

跟老師一同獻詩是一個很特別的體驗，尤其是獻唱當日，聽到老師同學用澎湃激昂的歌聲讚美天父，真的很震撼。我們藉着這首歌讚美天父的偉大及慈愛，感恩天父是我們的安慰和力量。「My Comfort, My Shelter」，上帝作為我們的庇護者，無論何時都會在我們身邊。

Caren老師

Shout to the Lord! 莫我們的敬拜讚美不停；願我們的合一見證超越崇拜當天；願我們的生命天天獻上當作活祭；願主悅納。



教育主日事奉人員合影

第二十二屆家長教師會就職典禮暨家長晚會

第二十二屆家長教師會就職典禮暨家長晚會已於2024年10月25日晚上順利舉行，當晚有超過180位家長出席，場面熱鬧。在李柏雄校監主禮及見證下，一眾家長及教師委員接過委任狀及簽署承諾書。與此同時，志誠校長頒發感謝狀予第二十一屆家長委員及義工，感謝她們過往一年無私的辛勞和付出，使家教會會務及活動能順利推行。此外，第二十一屆家教會主席石大鳳女士頒發家長教師會獎學金予2024年中學文憑試獲得佳績的15位中六畢業生，以示鼓勵。各得獎畢業生現時於香港各大專院校修讀學位及副學位課程，祝願他們百尺竿頭，更進一步。就職禮完畢後，家長們分別面見中一至中六級各班班主任及副班主任，了解其子女的學習及校園生活。

第二十二屆家長教師會執行委員會成員

職位	家長委員	老師委員
主席	石大鳳女士	---
副主席	陳明仁先生	謝道鴻副校長
秘書	吳慧女士	陳佩雯老師
財政	陳清媚女士	蔡潔兒老師
活動統籌	盧如意女士、鄭丹丹女士、田娟女士	李國榮老師、盧可盈老師
聯絡	劉來香女士	---



校監、副校監、校長、副校長及全體家教會委員大合照



頒發家長教師會獎學金予2024年於中學文憑試獲得佳績的中六畢業生



就職禮合照

24-25年度學生會就職禮

本年度學生會選舉雖然只有一組候選內閣參與，但投票氣氛熱烈。以往學生會投票是在早會上舉行，今年形式有所改變，學生於小息、午膳和放學後自行去票站投票。在新嘗試下，全校投票率超過五成，最後候選內閣「Echo」順利當選。就職禮亦於10月7日順利完成，當日志誠校長除了為新一屆成員授章外，亦勉勵一班新成員。本年度學生會成員如下：5B 洪妮娜、5A 張柏恒、5B 王杰森、5C 薛國偉、5A 楊苡婷、5A 莊惠焱、5A 邱奕威、5A 白宜進、5A 孫盟惠、5C 張柏昊

5B洪妮娜同學

各位好，我是今屆學生會主席5B班洪妮娜。我在選舉過程當中一直十分緊張，擔心自己未能勝任這個職位，害怕面對未知的事物，但身邊的老師和朋友總會鼓勵和關心我。「Life is like a box of chocolates, you never know what you are going to get」，這句話勉勵我以勇氣去面對未知事物，讓我學會邁出第一步。成功當選後，我希望帶領著學生會成為同學的榜樣，共同建立美好的校園生活。即使未來的路上會面對很多挑戰，但我會全力以赴、努力面對重重困難。



就職禮上校長訓勉及主持授章



投票站



在校長及上一屆幹事見證下點票



完成點票

學與教 中文科



蕭欣浩博士

浸會大學文學及社會科學院
中國語言文學系一級講師
從事語言文字、飲食文學及文化研究
'蕭博士文化工作室'創辦人及主理

講者蕭欣浩博士



飲食文化

「飲食」是文化發展中重要的一環，茶餐廳、大排檔、老字號的酒樓食肆都是不少港人的集體回憶，更是香港獨特「飲食文化」。但一般人在追求色香味美之外，對於食物背後所反映的文化又知多少？

本年度，中文科與香港浸會大學蕭欣浩博士合辦一系列與「飲食文化」相關的活動，深入探討香港獨有的飲食文化。第一學期「打響頭炮」的活動是中文科X閱讀小組《美、味、書中尋》講座，由蕭博士擔任主講嘉賓，講解香港小食的歷史文化、飲食禮儀、習俗的形成和演變。活動讓學生對中華飲食文化有更深入的了解，並提升對自身民族的歸屬感。



文學寫作坊

同學於11月9日出席香港浸會大學中文系舉辦的「中學生中文文學寫作坊2024」，寫作坊藉由文本賞析和寫作活動，啟發同學思考，並進行創作討論和實踐，讓參與同學能夠切磋砥礪、互相學習。同學能體驗大學中文系課程之餘，亦能與中文系學生交流，深入了解中文系的課程。



English Activity

Fruits & Vegetables

Tuesday 8th October 2024

Go Bananas!

Did you have fun with us? Tuesday 8th October 2024 was our first English Activity Day of the academic year.

We had a fruit theme in celebration of national fruit at work day (Northern America), which perfectly fit our school theme of healthy eating and yearly motto- 'manage your emotions, embrace a positive life'.

We had 3 attractive activities, starting with some tricky riddles. Students had to read the riddles and guess the fruity answers. Some students were very creative and came up with alternative answers to our riddles.

You could also play our game, 'What's in the Box?'. Use your senses to guess the fruit or vegetable inside the box. We laughed as some students struggled to tell when they were feeling! An orange? Or is it a lemon? It was an onion!

We also had a more active game of sorting, reading and throwing! Can you identify if the produce was a fruit or vegetable? If it grows from a flower and contains seeds, it is a fruit!

Finally, students who participated in the games could exchange their efforts for a delicious fruit punch. Students chose their own unique combinations of fruits and vegetables to design and enjoy their fruit punch. We had over 100 students come to play and we served up over 80 cups of healthy and tasty punch! In fact, the principal came to show his support and was the first customer at the Juice Bar!

We hope you had as much fun as we did, and we look forward to seeing you at our next English Activity Day!



數學科

數學科自學考章計劃

24-25年度數學科自學考章計劃（第一期）已於10月14日順利舉行，本校學生勇於嘗試，當天共有156個學生參加網上考核，反應熱烈，最後共有33位學生考獲銅獎、38位學生考獲銀獎、18位學生考獲金獎，在此恭賀各位得獎同學。



高中金獎得獎同學



中一同學初奪金獎笑逐顏開



中二、三金獎得獎同學



初中金獎得獎同學合照

數學周會

10月2及3日，數學科於周會舉辦了數學活動——數轉「腦」朋友，當天參與的同學積極投入比賽，氣氛非常熱烈。活動中，他們不但提升了數學能力，還接觸到數學的冷知識，了解更多數學生活題。此外，數學科同工在是次活動中互相合作，大家十分享受兩天的比賽，一同見證學生的成果。活動除設個人獎項外，亦設各級「積極參與班別獎」，各級得獎班別如下：

初中：中一級：1C 中二級：2B 中三級：3B

高中：中四級：4A 中五級：5A 中六級：6B

恭喜活動中得獎的同學及班別，冀盼學生都能在生活中感受到數學的趣味。



班主任活動中全力支援



高中同學全力以赴



同學於活動中盡情投入



初中同學享受活動過程

歷史科

歷史科於本年度十月份已經成功舉辦兩個活動。第一個活動為香港浸會大學石門分校歷史系探訪，Michael老師與19位修讀歷史或中史科的同學外出進行探訪，更特意邀請本校校友——現正擔任香港浸會大學石門分校社會科學院講師的何小冰博士為同學分享。何教授除了講述歷史系的大學課程之外，亦分享自己求學時期的讀書經驗。最後同學們一起遊覽香港浸會大學石門分校，感受大學校園的氛圍。

何小冰博士與Michael Sir合照



午間分享會答問環節



本校同學專注
聆聽何博士分享



參與同學大合照



同學專注聆聽中升老師分享



同學踴躍舉手回答問題

歷史科本年度第二個活動為與閱讀組合辦之午間閱讀分享會，由歷史科中升老師主講，分享書目《香港尋味》，當天參與同學達四十多位。分享會上中升老師不但講述了港英時期殖民統治導致香港出現之中西飲食文化轉變，也提及了「咖啡」、「奶茶」等的來源及歷史，更向同學講解香港的經濟發展及與飲食文化的關係。

分享會上，同學們聽得垂涎三尺，想立刻去茶餐廳品嚐一杯溫熱的奶茶，享受「三點三下午茶」的美好時光。

多元學習

社會日新月異，靈風學生面臨著前所未有的挑戰與機遇。為了幫助同學們更好地應對這些變化，我們在中五級增設「多元學習課程」，旨在擴闊同學的視野、豐富他們的學習經驗、培養未來社會需要的生活技能，以裝備他們迎接未來的挑戰。

擴闊同學視野，豐富學習經驗

同學們透過多元的學習內容，接觸不同領域的知識，激發他們的好奇心與探索精神。課程不僅有助於學業成長，更能提升他們對未來生活的認識與準備。

裝備同學迎接中學畢業後的挑戰

中五同學們面臨進入大學或職場的選擇。課程涵蓋他們所需的技能與知識，幫助他們做出明智的決策，從而更順利地過渡到下一個人生階段。

建立生活技能

理財教育和生涯發展是當今社會不可或缺的技能。課程將教授同學們如何管理個人財務、規劃職業路向，這些技能將在他們的日常生活中發揮重要作用。



5A何芍鑑同學

我最難忘的是參觀產品製作過程，了解當中很多細節，同時發現自己對紡織業深感興趣。

5B盧安晴同學

這次活動讓我明白到僱主對員工的期望。僱主期望員工具有良好的溝通能力，並有效率地與同事及客戶交流。其次，團體合作、聆聽別人的意見，才可以達成共同目標。



參觀機構職員與師生大合照



學生到理財教育體驗館參觀



學生到中國銀行參觀

投委會理財教育體驗館

同學置身於沉浸式的互動環境中，學習個人理財。透過模擬投資，掌握如何制定合理的財務計劃，並養成良好的投資習慣。這不僅提升了他們的理財能力，也加強了他們的自信心。

參觀德國STOLL公司

透過僱主的分享，讓同學了解職場對僱員的要求。在高科技的環境中，他們參觀如何運用AI創新科技發展紡織業。這次實地考察不僅拓展了他們的視野，也為他們的職業規劃提供了寶貴的參考。

總的來說，「多元學習課程」不僅能傳授知識，更能培養生活技能。我們期待每位同學都能在這個課程中找到自己的方向，為未來的挑戰做好充分的準備。

校風及學生支援

訓育委員會

領袖生就職

本屆領袖生就職禮已於10月10日的早會上順利舉行，本年共有63位同學肩擔起領袖生一職。就職禮中，由志誠校長作訓勉和授章，在副校長、所有老師和同學見證下，領袖生們承諾致力維持良好的校園秩序，樹立榜樣，並盡心為老師和同學服務，同心協力建立正向美好的校園文化。



全體領袖生大合照



志誠校長授章



領袖生長合照



各領袖生精神奕奕接受委任



校長頒發嘉許狀

總領袖生就職致詞

5B梁巧澄同學

我很榮幸能夠得到老師的信任與支持，成為本屆的總領袖生。作為總領袖生，我深感責任重大。在這個充滿挑戰與機遇的時刻，我希望能夠成為大家的榜樣，促進老師與同學之間的交流與合作。我的目標是建立更加有序和諧的校園環境，共同打造積極美好的校園生活。在接下來的一年裡，我將堅守自己的職責，竭盡所能服務每一位靈風人，帶領每位同學走向更好的校園生活。

每月之星

我們相信每位同學都是不一樣的，他們各有特色，各有亮點。訓育組「每月之星」計劃，正正要表揚同學們的各種優良特質，讓他們知道每一天的努力，老師們都看見，都放在眼內。藉着每月的表揚，同學們的各項表現備受肯定，從而建立正向有愛的校園文化。

主題

- 主動積極
- 儀容端莊
- 堪為楷模
- 認真求學
- 熱心服務
- 課室五常
- 謙恭有禮
- 友愛同學
- 進步顯著
- 迎難而上



中三級儀容模範之星



中三級儀容模範之星



中四級主動積極之星



中五級儀容模範之星

學風推動委員會



去屆與現屆總學術領袖生長合照



校風委員會師生大合照



兩位總學術領袖生長
從校長手上接過徽章

學術領袖生就職

本年度學術領袖生就職典禮已順利完成，由兩位總學術領袖生長5A李睿庭及5B江婉盈代表宣誓就職，並將帶領15位副總學術領袖生長及42位學術領袖生於本學年為學校服務。各領袖生致力協助老師推動學習計劃，成為老師的小助教，同時他們亦盡力協助初中同學解決學習上的困難，成為同學的小老師，致力凝聚學校的學習氣氛。



副總學術領袖生長合照 (初中)



副總學術領袖生長合照 (高中)



學術領袖生宣誓就職

嘉許獎勵大旅行

學風推動委員會於7月18日舉辦了23-24年度的嘉許獎勵大旅行，是次活動旨在表揚全年學業成績優異的同學。活動當日，同學參觀了美荷樓，從生活館內認識香港公共房屋的發展及演變。在導遊悉心的講解下，學生對香港房屋發展歷程有更深的了解。之後，同學到中環體驗香港摩天輪，從摩天輪上欣賞維港景色；再到毗鄰碼頭，乘搭具百年歷史的天星小輪到尖沙咀的星光大道。學生非常享受當天的參觀活動，他們不但與不同年級的同學互相交流，彼此分享學術上的成果及喜悅，而且亦拓闊視野，從不同的體驗當中，感受香港多元文化的精粹。



導遊悉心講解 同學津津樂道



天公雖不造美 但無礙同學心情



師生共進自助午餐 太快朵頤



師生午餐時間互相分享成果喜悅



帶隊老師也輕鬆一番



同學在摩天輪中欣賞兩岸景致

第一期優才師生分享

由陳廷驛基金會資助及CoCoon Fundation舉辦的MatchBox為一個互動的生涯探索計劃，它結合了科技平台及實境式學習，讓學生透過不同的活動提升自我認識，最後配對出一個適合自己的實習工作機會。學生從中有更多工作體驗，為未來作更好的準備。

本校去年有多位中三至中五同學參加了此計劃，當中5A鍾明欣、黃達琦、黃凱豐同學更於暑假期間獲得實習的機會，他們從實習工作中培養待人處事態度，公司人員對本校學生的實習表現讚賞不已。



嘉賓為同學簡介計劃內容



第二期優才師生分享

學風推動委員會本年度第二期的優才師生分享會於10月23日順利舉行，是次分享會邀請Toby Sir和5D周嘉怡作分享嘉賓。嘉怡是香港青少年跆拳道代表，多次代表香港出賽，更獲獎無數。分享會中，嘉怡分享在學業與運動之間的時間分配，勉勵同學無論學習或運動，應以不放棄的精神爭取佳績，同學讚不絕口。

此外，當天亦邀請了Toby Sir分享其飲食上的營養心得，讓同學明白食得健康及有營的同時，亦可塑造健美的體態。Toby Sir透過有趣的互動遊戲，令學生明白箇中道理。整體而言，學生在優才師生分享會的歡樂氣氛下，不但學習到課本外的知識，亦培養了同學正向的價值觀。



宗教教育及事工委員會



教師團契——退修日

在新學年開始之前，靈風教職員和學校教會傳道人一起參與一整天的退修日。下午時間，所有老師一起投入參與「靈風綜藝玩很大Chat Points」活動。老師在不同的遊戲任務中歡蹦亂跳，手舞足蹈，十分投入。願天父祝福靈風老師有美好的配搭，同心服侍我們的學生。



生涯規劃委員會

參觀大學

每年香港各大學舉辦「院校資訊日」供同學們入校參觀和諮詢課程資訊。生涯規劃組的老師們藉此機會組織及帶領有興趣的同學，一起前往相關大學參觀，深入了解各院校入學條件。資訊日為同學帶來不一樣的體驗，如讀中醫科的學生現場幫同學們把脈、VR體驗、飛機和賽車模擬器和與機械狗互動等，同學們寓學習於娛樂，也可更明確了解自己的興趣和目標，並朝著夢想前進。



國家安全教育委員會

國家安全教育簡介

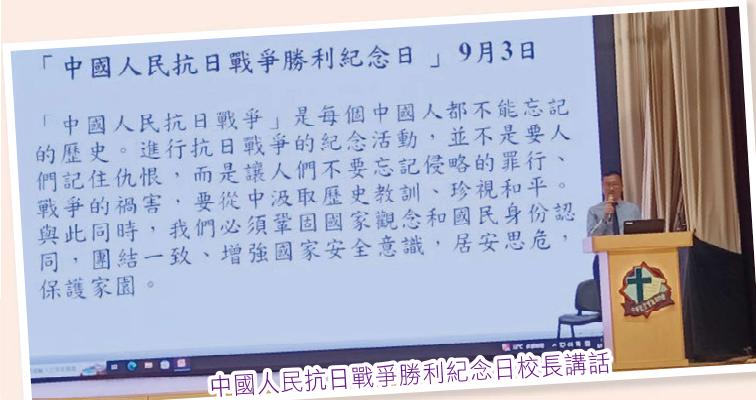
本校於2024年8月24日舉行中一新生家長日，大頭副校長向全體中一新生及家長講解國家安全教育，並強調教育主要目的為「盡好責任，守法守規」，當中涉及內容及範疇如下：

- ★ 升旗禮及國旗下的講話
- ★ 國家安全20個重點領域
- ★ 憲法和基本法介紹
- ★ 香港國安法的講解
- ★ 重要日子的宣傳活動，如12月4日國家憲法日，4月15日全民國家安全教育日等
- ★ 各科有關國家安全教育課題
- ★ 訓輔活動，如模擬法庭、參觀懲教署等
- ★ 教師培訓
- ★ 家長教育



中國人民抗日戰爭勝利紀念日

中華人民共和國成立後，中央人民政府政務院、國務院先後將9月3日定為戰爭勝利紀念日——「中國人民抗日戰爭」是每個中國人都不能忘記的歷史。舉行紀念活動並不是要人們記住仇恨，而是讓人們不要忘記侵略的罪行、戰爭的禍害，要從中汲取歷史教訓、珍視和平。與此同時，我們必須鞏固國家觀念和國民身份認同，團結一致、增強國家安全意識，居安思危，保護家園。



活動

第二十五屆田徑運動會

第二十五屆田徑運動會已於9月17及19日在大埔運動場舉行，今年有535名學生參加，參賽人次多達928人次，平均每人參加接近兩項賽事。

參賽的同學及老師們無懼炎熱的天氣，全情投入，奮勇爭勝。此外，我們很高興邀請到前香港女子划艇運動員李嘉文小姐擔任頒獎嘉賓，李小姐透過自身經歷，向全體師生分享拼搏、堅毅、勇敢、永不言敗與熱愛生命的運動精神。



學會、家長4x100米接力賽

班際排球

今年班際排球比賽一如以往場面熱鬧，各班組隊參賽，一爭高下！各班使出渾身解數，全力以赴享受排球樂趣。勝出班別更與老師隊「一較高下」！觀眾歡呼聲不斷，燃點場上緊張氣氛，打氣聲此起彼落，師生們為自己的隊伍吶喊助威，相信師生們都享受到既難忘又充實的一天。



中五、六級冠亞軍合照



師生賽合照

班際足球

感謝天父的愛及保守，班際足球賽順利完成，今屆男女子組賽事緊張精彩，在球場上展開了一場激烈的對決，場上的氣氛緊張而激動人心。球員們展現出了非凡的技巧和毅力，爭奪每一個球的控制權。師生們的歡呼聲此起彼落，為比賽增添緊張的氣氛。



中三、四級亞軍4A班



女子初級組冠軍2B班



師生賽合照

師生專訪——正向與突破

中華聖潔會

靈風中學

學校支持很重要！

準備上台充血中

什麼時候開始接觸健美這項運動？

Toby：我高中開始接觸「健身」，但提升到「健美」則是今年初才開始的。另外，看到學生出去比賽也是其中一個誘因，看著他們比賽時在舞台上的那種拼勁和光芒，重燃我心底對比賽的渴望和爭勝的心，促使我今年下次決心，開始投身當中。

錢：中五開始健身，大概一年多後，一起訓練的朋友鼓勵和支持我去比賽，所以我決定放膽一試。第一場比賽是中六時候的學界健美比賽。可能年少輕狂，又可能對自己抱有很大期望，雖然奪得學界組別季軍，但我仍然不感滿意。帶着這份不甘心，我花了更長的時間作訓練，最終到今年六月，奪得我第一個健身比賽的冠軍。這冠軍，正是我參加健美比賽之路的開始。



師生合照

在健美的過程中，有否遇過一些要取捨的事？你又如何選擇？為什麼？

錢：記得當時我失落了冠軍的寶座，我覺得我辜負了別人對我有期望，所以我在第一場比賽失利後，花更多時間訓練，甚至放棄了很多東西，例如DSE的溫習時間，以及與家人、朋友相處的時間。但我認為一切都值得，因為當人面對選擇時，取捨是無可避免，當中必然有得有失。我清楚自己的目標，我要不枉我的黃金時期，我希望能夠無愧於自己，亦無愧大家對我的期望。

Toby：對，黃金時期很重要。我們的取捨，往往會受着年紀的影響。如果現在要我全職投身健美運動，確實難以取捨。但如果這個問題是問十年前的我，我肯定會毫不猶豫地投身其中，因為年輕就是追夢的本錢啊！相反，現在的年紀已經遠遠不及年輕運動員的水平了。所以我選擇做老師，換個方式親近喜歡的運動，也希望透過與他們相處，支持他們去追夢。



與學生一起成長

能否分享健美比賽過程中難忘的經歷和得着？

Toby：記得有一次比賽前夕，我不幸患上了腸胃炎，上吐下瀉，更出現了脫水徵狀。當時我處於一個很虛弱的狀態，正常來說我必須召救護車入院，甚至需要留院觀察，但當時我頭腦無比清晰，更理性地分析到，如果入院，最低消費是一包葡萄糖和鹽水！那麼，我一直以來的努力便會付諸流水！那一刻，我覺得自己是用意志去挑戰人體的極限！原來很多事情憑着信心和堅毅便可以挺得過去的。雖然那次的比賽是以失敗告終，但我並沒有因此而灰心喪志，反而將失敗視為下一次比賽的提示。我立即重看自己比賽的片段，仔細留意自己的每一個動作和表情，虛心聽從教練的意見，承認自己的不足，我相信每一次的檢討，是為下一次比賽做最好的準備。



姿勢練習

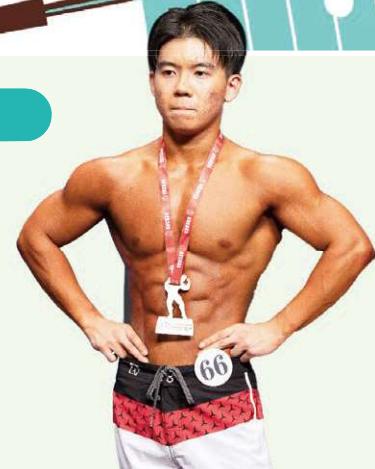
錢：走在這條健美的路途上，第一次遇到的困難，正是疫情的時候。記得當時接受了疫苗注射後，翌日發現四肢未能發力，感覺像癱瘓了一樣！當時我隨救護車入院留醫，其後花了一個月的時間休息。當我再次做訓練時，驚覺狀態大不如前！我感嘆一個病便讓我前功盡廢，十分沮喪。但我還是堅持下來，原因只有一個——健身是我的目標，是我的夢想，從中我找到了自我，更認識自己。正因為健美，我身心都變得更健康。

你認為追求健美目標過程中，如何影響到自己和他人？

Toby：作為老師，我發覺很少機會可以站在學生的角度去看事情。藉著健美比賽，我有機會「做學生」。記得上年有一位同學考試失利，他竟然走到我跟前說：「老師，對不起，我考得很差。」我當時一直想不明白，為什麼他會來跟我道歉。直到我以學生身份參加健美比賽，差一名才能獲獎！當時我下意識的第一句話，竟然是和我的教練說「對不起」。那一刻，我突然想起我的學生，亦明白了他向我道歉的原因。原來我們辜負了別人的期望，比自己落敗所帶來的失落更令我沉重。這次比賽經驗令我再有機會以一個學生的角度去看事物，這幫助了我在日後教學路上，更懂得換位思考，提醒我要多了解學生的想法。



自選動作展現自信與成果



成功來自汗水啊

錢：健美讓我發現，原來只要你投入去做一件事，除了對自己有影響外，還會感染到他人。記得有一位同屆同學是玩拳擊比賽的，為着比賽，他需要「落磅」，於是他找我幫忙。我當時有點疑惑，為什麼他會找我幫忙呢？原來他看到我平日的堅持，例如看到我為比賽每天都會自己帶飯回校吃。我的自律感染了他，他認為我是他最好的同行者，能支持他達成「落磅」的目標。

另外，健美亦讓我更了解自己。我喜歡做運動，但奈何我是一個慢熱和內斂的人，不懂得與人溝通，很難與人合作。但健美這項運動改變了我，除了擴闊了我的社交圈子，更讓我變得更有自信跟其他人溝通、分享，所以健美帶給我的成長與得著，遠超乎比賽所得的獎項。



餐餐都係雞



出外用餐唯一選擇



人才濟濟的健體學會

小記者後記

3B呂益昕同學

通過這次採訪，我明白到勇敢面對自己的不足，方能進步。這次訪問時，我因為口音的問題，怕被別人嘲笑，聲線越發變小。老師與師兄的經歷，鼓勵了我要勇於面對，我不應該為了遮掩自己的弱點而減低聲量，反而應多講多讀，嘗試大膽提問，積極改善自己的咬字發音，只有這種態度，才能讓自己不斷進步。

3B陳燕苗同學

這次訪問中，他們提及曾經因達不到別人的期望，甚或自己的目標，而感到不甘心，他們這不服輸的精神，深深撼動了我。回想當我達不到預期成果時，我會變得頹廢，甚或怨天尤人。他們卻會藉此機會反省自己，令自己在下一次比賽做得更好，以彌補遺憾！如Toby Sir所說，從正面看失敗，應視失敗為推動前進的力量，自然能夠屢敗屢戰！

3B何詩藝同學

經過這次的訪談後，我明白到每個人都有長處，只是未被發掘，只要願意多嘗試，必能找到自己的優勢。如同師兄一樣，找到了健美成為他的人生的目標，同時也為生活開拓了新的方向。我希望透過成為一名記者，能夠擴闊視野，從而尋找到屬於自己的人生方向。

視藝科獎項

第七屆「葛量洪視覺藝術獎2023/2024」得獎者 6A 高雅怡

「葛量洪視覺藝術獎」志在肯定青少年在視覺藝術創作方面之成就，讓更多人認識優秀的學校藝術。本獎項評審範圍全面，包括藝術表現能力、創造力、個人對藝術或創作的看法及藝術服務經驗，能入圍此獎項者堪稱在各方面皆表現傑出的學生。

本校6A高雅怡在眾多高水平的本地及國際學校中躋身十強，獲得高中組獎學金。學生獲邀參與「香港視覺藝術教育節2024」，並展出優秀作品及於頒獎禮中頒發獎學金8,000元正、證書及獎座。

得獎感言

當我看到「葛量洪視覺藝術獎2023/2024」的入選名單時，實在感到難以致信及驚喜！入圍的友校同學都來自高水平學校，能夠與他們同台競技，我實在感到自己的得獎實在是奇蹟！

在確認參賽後，我在二月至五月中就全心投入創作。在幾個月的時間裡，我不斷地思考和構思作品的表現手法，這對我來說是一個全新的體驗。準備展覽的過程中，我深刻理解到，作為藝術家，除了繪畫作品本身，如何美觀地展示作品也是一門重要的學問。在這次的參選過程中，我不僅認識到自己的不足，也意識到學習不僅限於繪畫技術，還包括許多其他方面的知識。

我特別感謝志誠校長給予我空間和機會，讓我的作品可以在校內的早會台背景幕及中文科文集的封面展示，同時也感謝校方讓我有機會設計孝親卡。另外，我也想對幫助我的老師和校工們表示感謝。多謝提名及指導我創作的Sisi老師在過程中的耐心指導及鼓勵，還有松叔和明叔的技術支援，缺少他們的幫助，相信我是無法順利得獎的。因此，衷心感激學校對我視藝創作的支持。未來，我希望能繼續努力，在創作上更上一層樓！

中六級視藝科同學佳績

班別	中文姓名	活動日期	活動主辦機構	活動名稱	角色
6A	黃曉慧				
6A	黃芷琪	2024年7月	香港當代藝術學院	2021當代中學生繪畫比賽	特別榮譽獎
6C	曾斯朗				
6A	高雅怡	2024年3月	梁棠杯	第四屆梁棠杯2023全港中小學寫生比賽	銅獎
6A	高雅怡				季軍（少年B組）
6C	葉希敏	2024年9月	香港當代藝術學院	第十四屆彩繪夢想香港藝術菁英繪畫大賽	優異（少年A組）
6A	羅寶盈				
6A	高雅怡	2024年10月	葛量洪獎學基金	葛量洪視覺藝術獎	最後十強、獲發獎學金8,000元正



志誠校長到場支持雅怡同學

比賽及獎項

班別	學生姓名	獎項 / 榮譽	比賽 / 活動	主辦單位
5D	李曉桐	女子甲組團體第5名	2024-2025 年度大埔及 北區中學校 際游泳比賽	中國香港 學界體育 聯會
5A	李睿庭			
5C	邱紫情			
6D	卜詩韻			
3B	黃月琳	女子乙組團體季軍		
3C	黃心盈			
3C	葉煒妍			
3D	施晨	男子乙組團體第9名		
2D	袁敖天			
4C	文學稀			
4C	王明森			
4C	郭堯睿			
5D	李曉桐	女子甲組50米蝶泳季軍 女子甲組50米 自由泳第5名 女子甲組4×50米 自由泳亞軍		
5A	李睿庭	女子甲組50米背泳亞軍 女子甲組4×50米 自由泳亞軍		
5C	邱紫情	女子甲組200米 自由泳季軍		
5C	邱紫情	女子甲組4×50米 自由泳亞軍		
6D	卜詩韻	女子乙組100米 自由泳季軍 女子乙組200米 自由泳季軍 女子乙組4×50米 自由泳冠軍		
3C	黃心盈	女子乙組50米背泳殿軍 女子乙組100米背泳第5名 女子乙組4×50米 自由泳冠軍		
3C	葉煒妍	女子乙組50米背泳第5名 女子乙組50米 自由泳第6名		
3C	葉煒妍	女子乙組4×50米 自由泳冠軍		
3D	施晨			
6C	李天樂	男子甲組50米蛙泳第7名		
6C	李天樂			
5B	王杰森			
6C	曾斯朗	男子甲組4×50米 自由泳殿軍		
5B	葉子濠			
6B	方瑞鋒			
2D	袁敖天	男子乙組50米蝶泳季軍 男子乙組100米 自由泳殿軍 男子乙組4×50米 四式接力第5名		
4C	文學稀	男子乙組50米 自由泳第6名 男子乙組4×50米 四式接力第5名		
4C	王明森	男子乙組50米蛙泳第7名 男子乙組4×50米 四式接力第5名		
4C	郭堯睿	男子乙組4×50米 四式接力第5名		

班別	學生姓名	獎項 / 榮譽	比賽 / 活動	主辦單位
4D	黃梓熙	亞軍	STEM+E Consortium	STEM+E Consortium
4A	劉懿康			
4A	于滿丞			
4A	鍾俊軒			
4A	李宥樂			
3D	蘇凱晴	冠軍	2024年香港 四角足健邀請賽	中國香港足健 總會有限公司
3C	鄧日耀	優異獎	2024香港國際 數學競賽總決賽	奧冠教育中心
5A	陳雅文	銅獎	2024香港數學 及奧數公開賽	香港兒童 數學協會
5A	呂羨柔			
5A	翁嘉玲			
5A	張柏恒			
5A	馬思衡			
5A	邱奕威			
6A	鍾明欣			
6A	蘇柏餘			
6A	鄭諾天			
6A	譚正豪			
6B	莊佳煜			
6A	徐苑琪	女子高級組冠軍	2024全港青年 足健比賽 (中學組)	中國香港 足健總會
6A	陳芷筠			
3D	蘇凱晴			
2B	何昭慧			
3C	張梓峰			
3C	曾俊樺	男子初級組季軍		
3D	蘇凱晴	乙組女子雙人冠軍 乙組女子單人季軍		
2B	何昭慧	乙組女子團體亞軍		
3D	蘇凱晴	畢業生	甲組男子團體季軍	全國青少年 錦標賽
3D	蘇凱晴	6A	徐苑琪	中國健球協會
3D	蘇凱晴	6A	陳芷筠	
4D	吳宇軒	4D	吳宇軒	
3D	蘇凱晴	3D	蘇凱晴	香港四角足健 邀請賽
3D	蘇凱晴	3D	蘇凱晴	中國香港 足健總會
3D	蘇凱晴	畢業生	李志遠	第二屆 亞洲青年 足健錦標賽
3D	蘇凱晴	畢業生	劉天樂	亞洲足健協會
3D	蘇凱晴	畢業生	蘇希敏	
3D	蘇凱晴	畢業生	劉天樂	
5D	李柏翹	亞軍	2023-2024年度 手總盃	中國香港 手球總會
	鍾佳熹			
	焦雋浩			
	區穎賢			
5D	李柏翹			
5B	李柏良	季軍	「京士柏X 創青」 回歸盃2024	中國香港 手球總會
5D	何柏諺			
6C	林子文			
6B	李宇軒			
2D	蘇蔚翹			
5D	周嘉儀	女子42公斤以下級 別搏擊組亞軍	全港跆拳道 青少年色帶及 黑帶比賽2024	香港 跆拳道正道館
2A	許芷欣			
2B	徐珮禎			
2A	許芷欣			
2B	徐珮禎			
2A	許芷欣	女子U15組亞軍	大埔青年協會 3×3青少年 籃球挑戰賽	大埔青年協會
2B	徐珮禎			
2B	徐珮禎			
2A	許芷欣	女子U16組亞軍	愛鄰舍 全港青少年 籃球賽2024	愛鄰舍服務協會
2B	徐珮禎			
2B	徐珮禎			