



李志誠校長

從「正向校園」到「豐盛人生」

經歷三年疫情的衝擊、全球環境的急劇轉變，人們似乎難以感受到日常生活的安穩和幸福。如何在困難中體會「幸福」、活出「豐盛」的人生，頓時成為國際社會所關注和追求的目標。耶穌曾說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約十10）誠然，我們擁有的「豐盛」人生乃主耶穌的應許。在我看來，我們可從追求以下5項讓人生變得豐盛：

追求智慧

認識神，認識耶和華是智慧的開端。
「智慧」乃是從神而來的，不是世俗的。
我們要有從神而來的智慧去生活。

追求慈愛

詩篇136：「你們要稱謝耶和華，
因為祂是美善的，祂的慈愛永遠長存。」
上帝是慈愛的，愛亦是基督教的核心價值，
愛能遮掩一切的罪，願我們的人生滿有愛。

追求喜樂

保羅在腓立比書第4章4節說：
「你們要靠主常常喜樂，
我再說，你們要喜樂。」
我們有積極樂觀的態度，
便容易脫離痛苦的环境。
而在痛苦中我們仰賴神，
也可以幫助我們忘記痛苦。

追求能力

人的力量是有限的，人會軟弱、
會退縮，惟有神才是真正有能力。
我們要追求從神而來的能力。

追求成就

豐盛的人生是要有成就的。
求神幫助我們活得更有意義、
更有長久的價值，追求成就的人生。

學校以「豐盛人生 正向校園」為主題，積極推動正向教育，期望從知識、價值觀和態度及技能三方面著手，培育學生成為一個充滿幸福感的人。學校會安排教師培訓，期望透過正向教育講座或工作坊，提升老師們對正向教育的認識和應用，鞏固團隊的正面動力。學生方面，我們會從24個性格強項入手，致力發掘同學們的優點和性格強項，提升他們的自信心、建立正面思維和情緒，活出正面豐盛的生命，培育他們身、心、靈的健康，正如正向心理學家Martin Seligman提出以英文字PERMA來組織5個正向的元素：

P: Positive Emotions 正面情緒：

正面情緒是幸福的基礎，
像滿足、快樂、希望、
愛、感恩、自豪、興奮等，
有助我們強化抗逆力，適應轉變，
活出開心暢快的人生。

1

E: Engagement 全情投入：

心無旁騖，
全神貫注，
投入生命。

2

R: Relationship 關係：

人際關係是
我們快樂的來源，
能驅散我們孤單寂寞。

4

A: Achievements 成就感：

完成任務，達成目標，
不但令人獲得更強的幸福，
更能提升自尊及信心，
強化實踐人生的信念。

3

M: Meaning 生命意義：

追尋生命意義的過程中，
我們能幫助別人、
豐富自我。

5

近年，經濟合作與發展組織(OECD)頒佈了「2030學習羅盤」(OECD Learning Compass 2030)，提出教育的最終目的是培養孩子成為「幸福」的人。在全球逆境下，要感受幸福很難，感受幸福的能力顯得更重要——幸福不是理所當然，在艱難中仍能幸福，是一種祝福，更是一種能力。

今年學校迎來25周年銀禧校慶，舉辦了多項大型慶祝活動，如感恩崇拜、聚餐、英語音樂劇等，深信靈風中學在主恩的帶領下，會繼續成為同學們作鹽作光、榮神益人的啟蒙地，在這裡敢於追夢、勇往直前、盡展所長、力臻卓越，同時學會感恩，譜造豐盛的校園生活。



教育主日

本校教育主日於10月15日舉行，感恩當天能夠邀請到賴淑芬博士（豐收慈善基金副總監）蒞臨證道，與本校教職員及中華聖潔會大埔堂的會友一同讚美上帝的恩典，並細聽上帝的話語。在崇拜中，學生團契音樂小組透過獻詩及分享，見證他們在信仰中的成長。同時，志誠校長分享學校近況、瑞蘭堂主任分享堂校的代禱需要，眾弟兄姊妹都以禱告互相守望。當天氣氛融洽愉悅，盼望堂校在上帝恩典中走得更遠，讓人得着福音的好處。



學生團契音樂小組獻詩



學生團契音樂小組分享



全體大合照

第二十一屆家長教師會 就職典禮暨家長晚會

家長晚會於10月27日晚上順利舉行。當晚有超過150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屆家長委員及義工，感謝她們過往一年無私

的辛勞和付出。第二十屆家教會主席張建芳女士頒發家長教師會獎學金予2023年中學文憑試獲得佳績的13位中六畢業生，以示鼓勵。祝願他們百尺竿頭，更進一步！



李柏雄校監致辭



第二十一屆家教會主席
石大鳳女士致詞



第二十一屆全體家教會執行委員會大合照



頒發家教會獎學金



頒發感謝狀予第二十屆家長委員



頒發感謝狀給家長義工

學生會選舉周會及就職禮

本年度學生會選舉共有兩組候選內閣參與，競爭氣氛激烈，尤其於週會上的對問環節，盡顯學生的急才。最終，候選內閣「Delusion」勝出，就職禮亦於9月28日順利完成。當日志誠校長除了為新一屆成員授章外，亦勉勵一班新成員積極為同學服務，並成為學校與學生之間的溝通橋樑。本年度學生會成員如下：

5A 譚正豪 5A 黃凱豐 5A 鄭舒齡 5A 鄭諾天 5A 林鈺婷
5A 王俊皓 5A 陳建豪 5A 黃芷琪 5A 石夢廈 5A 呂思穎



校長、副校長、導師與本屆成員合照



今屆主席代表全體成員致謝



校長愛心勸勉



授章儀式



認真應對尖銳問題

準備充足應戰

學生會成員感想 5A 鄭舒齡

猶記得競選期間，靠著團隊的凝聚力，每一位成員都竭力付出，「Delusion」才能成功當選。由一開始只擁有名字的「Delusion」，到現在已經完整的「Delusion」，靠的就是堅持和努力，我們不懼艱辛，也不會放棄。希望在本年度，我們能不負期待，不忘初心，不作虛想，只求實事地致力為大家服務。



English Activity Day-Lantern Adventure

With the Mid-Autumn Festival approaching, we celebrated by solving lantern riddles. Students shared riddles throughout the week, building excitement. On September 26th, our big event took place in the school hall. Participants gathered to tackle over 20 challenging riddles. Correct answers earned delicious mochi ice cream treats in flavors like vanilla, ube, and Fuji apple.



The following students provided the fastest answers:

1A03 Hui Tsz Yan
1C05 Ho Wing Tung Edwina
2A06 Niki, Hui Suet Nam
2D02 Yoyo, Chau Yung
4D26 Eric, Wu Tsz Hin
6D17 Marvin, So Yiu Shun

1A06 Lee Cheuk Wing
1C16 Chan Kei Wang
2B08 Eva, Lau Sum Yin
3B12 Konnie, Poon Wing Yan
6A29 Leon, Tang Ho Ting

1A12 Tse Sin Tung Abby
1D18 Chaiya Ching Hei
2C06 Leung Shu Kiu
4A28 Ethan, Ma Sze Hang
6D13 Harry, Cho Chung Tong



Additionally, we held a lantern-making competition. Tsang Cheuk Nam from 1C won the lantern-making competition, impressing judges with his skilled use of materials and creative design. Miss 小丸 praised his technique, while Terence Sir admired the clever removable bandana revealing angry eyes.

Congratulations to all participants for their enthusiasm and talent!



「傳承詩詞伴我行」唐詩朗誦節

「傳承詩詞伴我行」唐詩朗誦節總決賽假香港大學舉行，當日的表演作品將轉交中國航天科技發送到外太空。本校三位同學鄧靖愉、江婉盈、林兆樟分別出戰粵語單人組及粵語雙人組比賽。同學在芸芸勁旅中脫穎而出，江婉盈同學於粵語單人組取得卓越獎；鄧靖愉同學、林兆樟同學於粵語雙人組更取得季軍「畫眉盃」，二人還獲得機構全額資助參加「以詩會友」詩詞之旅，回內地考察唐代詩人足跡，親身感受詩仙、詩聖、詩佛等著名唐代詩人走過的人生軌跡。



季軍「畫眉盃」



得獎同學與老師合影



江婉盈同學
粵語單人組比賽

鄧靖愉、林兆樟同學
粵語雙人組比賽

解憂雜貨店話劇觀賞



大合照

中文科聯同音樂科於10月17日合辦「飛『閱』舞台，解憂之旅」閱讀 X 戲劇活動，學生透過活動培養閱讀及戲劇的興趣，認識戲劇的不同領域，及提升鑑賞能力。同學看畢舞台劇後感受良多，書中的人物、故事看似複雜，實際卻環環相扣。同學在觀看的過程中，開始思考生活的本質，反思生活的意義，從而理清了一些生活中的一些羈絆。

4B 梁巧澄

《解憂雜貨店》讓我感同身受，當中涉及不同的情——愛情、友情及親情，不同的情帶給我不同的得著及反思。《重生》的歌詞很有深度，讓人百聽不厭。



師生合影



老師也同樂

4C 張穎淇

觀賞舞台劇後，我十分震撼，整個舞台劇無論是燈光、配樂和佈置，都還原了小說的場景。演員真情流露，演技精湛。看畢舞台劇，讓我更堅信自己選擇的道路，《解憂雜貨店》無意間也成了我的救贖。



4D 巫怡晴

《解憂雜貨店》讓我可以多角度思考人生的意義和價值，我很喜歡老伯伯的一席話：「不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手上。你很自由，充滿了無限可能。」正因如此，我更有勇氣去嘗試不同的新事物，發掘自己的可能性。



數學自學考章計劃

為了培養學生的自學能力，及加強校內的數學氣氛，數學科建立了自學考章計劃。全學年共有五至六次測驗，每次測試學生只需在20分鐘內答對指定數目的題目，便可獲得金、銀、銅章證書一張。同學在互相比拼下，大大提升了數學自學及自我挑戰的動力。



數學自學考章得獎者

數學周會——「數學·算學」

數學科過去兩年新增了一個以遊戲形式進行的數學周會，數學不單是紙筆上的算式，還可通過觀察及手作形式去探究數學。題目包括了很多生活數學應用題，以加強學生的數學觀、立體感、解難能力。同學們在濃厚的數學氛圍中學習，實現數學生活化的目標。



師姐們細心教學



動動手摺摺紙



教學相長



同學玩得不亦樂乎

數學科師生得獎感想

鈺霞老師：全港學界數學精英賽

2023傑出導師大獎

當我看到學生在數學中取得進步時，看到他們勇於面對一個又一個難題時，突破一個又一個的瓶頸時，我感到無比的喜悅，同時深信每位學生都有無限的潛力。我渴望讓他們知道自己在數學科是有能力的，不要害怕犯錯，反之要勇於克服困難，定能取得成就。數學不僅是在課堂上學習，還可以通過參加數學競賽、解決問題和討論來擴展數學能力，所以我常常鼓勵同學們參與比賽。比賽後，看見他們熱烈地討論題目，並尋求答案，這個主動學習的畫面，多麼美麗。我很開心獲得這個獎，更希望能讓更多同學享受學習數學的過程，探索新的概念，並讓他們更深入地理解數學的美妙之處。



Winsome Sir：第四屆蕭文強教授數學教師優秀論文獎／國際傑出電子教學獎

我和Ling Ling老師得到校方支持，在過去幾年積極發展數學自學平台。透過觀察學生的學習習慣及強弱點，我們發展了一系列的GeoGebra練習，讓老師可在課堂上便利教學，更讓學生可在家中自習，且能迅速得到回饋。我們除了利用平台進行科內專業發展外，亦積極與外界分享我們的工作，而且得到外界認可。我們的其中兩個GeoGebra練習及研究在過去一年分別獲得國際傑出電子教學獎及第四屆蕭文強教授數學教師優秀論文獎。盼望在未來我們可以繼續發展，提升學生對數學的興趣及自信心，成為熱愛數學、思考靈活的靈風人。



Ling Ling老師：傑出精英培育推動大獎

／傑出教育大獎／第四屆蕭文強教授數學教師優秀論文獎／國際傑出電子教學獎

能帶領和鼓勵數學科老師培養一班精英學生出外比賽，使學生能增廣見聞、學習更深更廣的知識，是最令我們數學科團隊感到興奮的事。通過比賽，能讓學生在數學領域上追求突破，是我們最大的成功和榮譽。



學校榮獲傑出精英培育推動大獎及傑出教育大獎

5A 蘇柏餘：全港狀元爭霸戰銅獎／泰國國際數學競賽銅獎

今年我參加了全港狀元爭霸戰和泰國國際數學競賽，很榮幸皆獲得銅獎。感謝老師鼓勵我參加比賽，賽前我對自己缺乏信心，從沒想過能獲獎。得知賽果後，不但令我重拾自信，更提升了我對數學的熱愛。我學會了珍惜每一次的機會，更重要是時常裝備自己，讓自己有充足的準備，把握眼前轉瞬即逝的機會。



視藝科考察日

本年度視藝科考察日已於10月13日順利進行。高中共39位視覺藝術選修科同學參加。上午參觀大館及PMQ元創坊，下午參與西九文化中心M+藏品專題導賞及延伸工作坊，主題為「看見香港：隱於設計及建築的關係網絡」。同學投入參與並樂在其中，擴闊對視覺藝術領域的見識。



一絲不苟認真投入



同學投入於分組集體創作活動



嘗試展示和講解作品理念



大館合影



參觀M+博物館合照



分工合作完成創作



如想了解本校視藝科過往消息，請瀏覽：

香港地質公園IUGS 地質遺產地海路考察團

本校中四及中五級修讀地理科的同學，參與由香港聯合國教科文組織世界地質公園舉辦「香港地質公園IUGS地質遺產地海路考察團」。同學們登上一艘豪華的考察船，邊細心聆聽導賞員的介紹，邊在船上欣賞景區內世界罕見的六角形岩柱群。



欣賞沿岸獨特的海岸侵蝕地貌



與美麗景致打卡



豪華考察船



全體同學合照

透過是次考察活動，同學除加深對地理科相關的學科知識外，更重要是提升同學對保育香港自然景觀的意識，是一節價值觀教育的寶貴課堂。

訓育委員會



校長、副校長、訓育老師及本屆領袖生大合照

領袖生就職典禮

本年度領袖生就職典禮於10月5日早會舉行。當日由志誠校長頒授襟章，代表著新一屆的領袖生團隊正式成立。本年度領袖生由兩位總領袖生（陳建豪、李梓甄），以及兩位副總領袖生（黃玲、林苑瑩）共同帶領，與10位隊長及一眾領袖生共同為學校服務。期望領袖生團隊能帶領同學尊師守規，互助互愛。



校長向本屆兩位總領袖生授與領袖生襟章

領袖生就職感言：

5A 李梓甄

維持學生秩序，是每個領袖生的職責，我認為在我們管理同學儀容、秩序、行為的時間，同時也在提點自己，要把自己做好，於品格上作為同學的榜樣。我希望在未來一年能帶領領袖生為同學服務，繼續為校園營造良好的風氣，與組員和同學建立友好的關係。藉此，我想謝謝去年四位總領袖生，不管去年我還是領袖生隊長的時候，還是今年剛開學時，他們都給予了我們許多幫助，耐心教導我們如何成為一個好的總領袖生，因此我們能成為總領袖生，實在少不了他們的幫助，感謝你們。



5A 陳建豪

擔任總領袖生一職，除了能培養我的責任感外，還鞏固了我認真做事的態度。這團隊是一個大家庭，讓我認識了更多來自中三至中四的師弟师妹，能夠與他們並肩同行，協助老師執行學校的紀律工作，維持校園秩序，貢獻學校，讓我感到萬分光榮。最後，我非常感激各訓導組老師，給予我這個難能可貴的機會，讓我得以積累寶貴的經驗。希望大家可以同心協力，繼續秉持學校優良校風，營造正向、美好的校園文化。



國家安全教育委員會

本校於2021-2022學年開始成立「國家安全教育委員會」，負責統籌和協調相關工作，以全校參與的模式制定和落實與維護國家安全及國家安全教育相關的措施，如升旗禮、國旗下的講話、校本德育課等，加強學生對國家歷史和發展的認識，提升國民身份認同。



升旗禮



國旗下的講話



紅十字會升旗

校風及學習支援委員會

嘉許獎勵大旅行

22-23年度學風組與公民科合辦澳門一日交流團，活動於7月20日順利舉行。是次活動為表揚全年學業成績優異、成績有顯著進步以及公民科表現優異的學生。當天，學生到訪了慶祝1999年澳門回歸而設立的金蓮花廣場，亦參觀了「澳門博物館」，從中了解澳門歷史及民俗，更參觀了澳門幾個標誌性建築物，例如大砲台、大三巴等。學生其後亦到訪澳門旅遊觀光塔，一覽澳門全景。他們非常享受當天的參觀活動，除拓闊視野外，亦可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，別具意義。



學術領袖生就職典禮

本年度學術領袖生就職禮於9月21日順利舉行，全隊共有66名學術領袖生。總學術領袖生長為5A鍾明欣及蘇柏餘。各學術領袖生將於本年度為學校服務，致力協助老師推動學習計劃，成為老師的小助教，協助初中同學解決學習上的困難，成為同學的小老師，積極推動正向互助互勵的學習氣氛。



學術領袖生就職典禮

學與教委員會推出「優才師生分享會」，集合各得獎學生及老師，在大氣中會知音，上天下地談論得獎作品心得、成功經歷、堅毅不屈的學習態度等，讓大家有機會與優秀師生交流，令分享會激蕩出智慧的火花。



5A 蘇柏餘

我很榮幸能擔任優才師生分享會的司儀。還記得第一次上台的我，戰戰兢兢，整個人在顫抖，經過多次分享會的站台，我慢慢地適應面對群眾說話，不再那麼緊張和膽怯。現在回想起來，正因為這些磨練，讓我更有勇氣、更有信心在觀眾面前說話，這些寶貴的經驗，不但給予了我莫大的成就感，更造就了我成為本屆的總學術領袖生長，為學校營造良好的學習氣氛而努力，更重要是，可為學弟妹解決學習上問題，於我學習上，亦大有助益。



5A 鍾明欣

記得老師推薦我成為總學術領袖生長的時候，我內心既興奮又害怕，怕自己做得不好，令人失望。最後我還是勇敢踏出第一步，用努力及積極為人服務的心，擔任了這個重要職位。就任期間，透過擔任司儀，以及參與不同的服務，能力得到老師及同學的認可，我感到十分高興，我會繼續盡心盡力為同學和老師服務。

另外，我也十分榮幸參加暑假的嘉許獎勵大旅行，在這趟澳門的旅程中，我不但嚐到了不少美食，亦從中認識到澳門的特色和文化。疫後能夠外遊，並與同學、老師一訪澳門名勝大三巴，同行皆樂，令是次旅程更具意義。



宗教教育及事務委員會

宗教教育及事務委員會定立了本年的主題——鞋邊走走；三個學期的主題分別為「Say hi to Jesus」、「Say hi to Me」、「Say hi to You」，並於暑假期間進行了領袖訓練，讓學生一起經歷大大小小的歷奇活動，建立對學校的歸屬感及團隊的信心。在9月29日，約有30名師生出席基督徒大會。大家透過詩歌、生命見證及禱告彼此鼓勵守望，並開展新一年的福音事工。



團契職員訓練完成



鍾狄兒見證分享



鬥快排序勝利者

福音周

本福音周的主題是「鞋邊走走」！在星期五的早會中，團契職員薪火相傳，新一屆的團長和團契職員接棒了。當他們從校長手中接過襟章，也就意味著校園福音事工將要展開了。

福音周的活動非常豐富，包括午間的Party Room、信仰茶樓、福音籃球比賽及福音DJ廣播等。一連幾天的福音周中，有不少同學和老師在禮堂中分享信仰。與此同時，在各班房中，福音DJ也為我們送上老師、同學的祝福和點播的詩歌。

在兩天的周會，有幸請來郭啟源弟兄分享個人的信仰經歷、見證天父在他生命中的計劃，讓各師生在福音周中見證上帝的大能及對人的愛。



2C班在福音茶樓飲茶

值得一提的是在Party Room中，除了師生進行桌上遊戲外，有幸聽到施霖老師及Mia老師的見證，同學也能明白天父對老師生命的祝福。



團契職員合照



佈道會事奉見證

經過福音周一連串的活動，共38人決志相信耶穌，共15人進一步認識信仰。願天父悅納，祝福大家所付出的，也請大家為跟進栽培事工祈禱，願神祝福我們，成為福音的媒介，讓福音帶到學生的心中，天父親自栽培，在未來可以歸主。



Party Room波波池時間

從運動走到國際專訪

「教育不是填滿桶，而是點燃火焰。」靈風一貫以發掘學生潛能為本，與學生同行，鼓勵學生走到最適合自己的舞台上發光發亮。今天，一班小记者很榮幸能採訪三位從運動中找到自信，由運動帶領下走向國際、拓闊眼界的同學，並與一眾靈風人分享他們的經驗和得着。

受訪同學簡介



李志遠

國際成就：

2023年全國青少年毬球錦標賽
甲組男子單人賽第二名、甲組男子三人賽第五名
2023年中華人民共和國第一屆學生青年運動會



張耀鋁

國際成就：

港少泰國集訓
東亞青年運動會
全國學生青年運動會



周嘉儀

國際成就：

第27屆亞洲城市跆拳道錦標賽（優異）
2023烏蘭巴托東亞青年運動會／搏擊（銅牌）
香港女子跆拳道黑帶2023（冠軍）

問題：能分享一下，你們是何時開始接觸這項運動的呢？

周：我是2016年才開始玩跆拳道這個運動的，主要是得到爸爸的鼓勵以及受到姑媽的影響。姑媽是美國洛杉磯第一位跆拳道黑帶五段的女生呢！沒想到在2020年能夠進入香港代表隊，並在今年的8月份很榮幸地代表香港去參加東亞青年運動會，並為香港爭取到一面銅牌。

李：我是在2018年中一時，參加了學校的延伸活動日時接觸足毬。在2019年進入了香港青年足毬隊，一直至今都有參加青訓。今年八月份第一次離開香港參加全國中學生錦標賽，很高興能夠在此次比賽中為香港取得了單打亞軍，其次在團隊賽中取得了第五名。

張：小學時便開始打排球。疫情停了2年的集訓，中三時重新加入了校隊並接受了教練的建議，參加了外間的球會，然後參加選拔並進入了香港少年隊。此外，在今年4月，有幸被選中參加東亞青年運動會。

問題：有沒有在運動中經歷過失敗？當時是如何處理和從中學習的？

周：加入港隊後，終於明白何謂「天外有天，人外有人」，原來比自己強的人大有人在。我曾遇到瓶頸，可以說是「屢敗屢戰，屢戰屢敗」。一次又一次的失敗更令我對比賽心生恐懼，一知道要比賽便想退縮。幸好當時得到家人和教練的鼓勵，堅持參加暑期訓練。暑期訓練後令我明白到成功和失敗都是「五五分」，機率相等，而比賽只有一次，只有短短的兩分鐘，訓練多時就是為了這兩分鐘的比賽，為什麼要因「怕輸」而影響自己的表現呢？我抱着「搏盡無悔」的心態作戰，這是對比賽、對對手，更是對自己的一份尊重。而這心態更套用在日常生活方面，明白到凡事不應「怕失敗」，反而應硬着頭皮去試去做，如果連第一步都沒有踏出，又怎能走到成功的路上呢？

李：有，我參加了很多的比賽，其中一次輸得不甘心的是十一月的「全青雲」比賽。那次抽籤有點倒霉，在八強就遇到這個項目中來自廣東最厲害的選手。知道抽籤結果後我覺得自己根本沒有勝算。比賽期間，我竟取下第一局，可是我輸掉第二局。在第三局時，更因為自己的失誤而失去信心，最終輸掉比賽。賽後我明白到運動路上我們會遇到很多不同實力的對手，因此心態非常重要。我們要時常檢視自己和調整心態，要勝不驕敗不餒。自此之後，每次比賽後都會重看自己的比賽視頻，留意有什麼地方需要改善，有什麼失誤需要調整，然後對症下藥重新訂立目標，並希望下次不會再重複犯錯。

張：有，上次的東亞青年運動會，我隊在擊敗蒙古隊之後太興奮，在當晚我們淋冷水慶祝，之後12名隊友有9人都病了。因此，在四強對戰澳門中學的比賽中，我們帶病上場，最後輸了給澳門，與銅牌擦肩而過。這次樂極生悲的經驗為我們帶來了很深刻的教訓，讓我們明白到做事要謹慎而為。

問題：你們是否認為運動有助於發展出更強的抗壓性和適應變化的能力？如果有，能分享一些具體的經驗嗎？

周：我覺得運動確實讓我有更強的抗壓性和應變能力。
比賽的時候，除了對自己的期望外，現場緊湊的氣氛例如對手的神態、觀眾的反應、教練和家人們的眼神等，都會帶來壓力，這時候擁有良好心態是非常重要的。透過一次又一次的比賽，一次又一次的成敗，真真切切地磨練了我。在高壓的情況下，很多時候我會在心中安慰自己，然後深呼吸，讓自己好好地冷靜下來，再集中精神迎戰，方能在比賽中做到極速應變。每一次的經驗，讓我在遇到相同情況時能更快地調整心態，發揮出應有的水準或更好的表現。

問題：在運動路上，你們認為出色的運動員是靠自己的努力還是天賦而獲得成功呢？

周：我認為是他們背後的努力。據我所知，我的一些隊友是在名校就讀，雖然他們平時學業很繁忙，但是他們在跆拳道上面的訓練時間卻比我還要多，主要是他們能做好時間管理，在運動和學業之間取得平衡。

李：我今年參加了兩次越南集訓交流團，在五日四夜交流團中為我帶來了深刻的反思。我的身形比較矮小，總是覺得「先天」比別人遜色，因此很沒自信，亦很在意別人評論我的體格。我認為大部分人都會主觀地以別人的體型去判斷其實力。但自從去了這次集訓之後，一改我以往的看法！集訓時，我遇到很多比我還要矮小的人，但他們做到世界第一！他們並不因身形而為自己設限，反而更努力去突破這個先天的局限，例如更用心去練習高難度和高柔軟度的動作。這次集訓之後令我明白到原來局限從來都是自己設下，只要肯去磨練、肯去努力、肯去堅持，我們都可以突破，並且做得比想像中的還要好，所以努力無疑是比天賦更為重要。



25周年音樂劇——Legally Blonde

一連三場25周年音樂劇於7月7日完成演出，當晚觀眾反應熱烈，演員們興奮地與親友合照，在漂亮的舞台留下倩影。

Clara老師感言

在疫情下開展一行40多人的音樂劇訓練實在不容易。記得同學們收到英文劇本時的驚惶、眾人一同排練的笑聲、訓練時創作的古怪劇情及動作，都是支持我們繼續走下去的力量。

音樂劇的成員由中二至中六學生及老師組成，同台演出需要打破不少關卡：從互相認識、一同合作、互相提點，到打成一片，是一個旅程，亦是音樂劇中最珍貴的情誼。除了演員外，還有一班幕後的同學，他們跟著專業的職人學習幕後運作，還要配合音樂及舞台上的調度，實在不易。

訓練非常漫長，途中有學生因各種原因退出，也有新加入的成員，在學業、家庭的拉扯下，放棄的念頭不停湧現，而堅持……是為了一個承諾——挑戰自己，原來凡事都有可能。

音樂劇，從來都是學「做人」。在藝術下成長的孩子，都是美麗、自信、快樂的。他們在當中學習面對挫折、失敗，從中學習堅持、堅毅，最後在台上發光發亮。勉勵各位師生「It seems impossible until it's done!」一同為夢想而奮鬥吧！



一連三場 辛苦但滿足的演出



演出後大家都爭相與演員合照留念



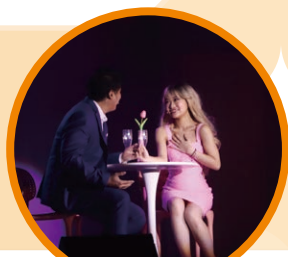
前校監鄧振國先生與夫人賞面出席



李志誠校長、前校長馮瑞興先生與夫人、謝道鴻副校長、董守中副校長、葉偉民副校長一同合照留念



一眾演員演出後都來「打卡」合照一番



演出照片



演出照片



老師家人也來捧場



電子門票入場 接待老師與學生



默默在背後打點的老師們



幕後「男人」：舞台上場景快速轉換的功臣



一眾嘉賓與演員大合照

上海音樂交流之旅

10月初一行16人出發到上海，體驗當地中英文化交流的音樂藝術氣息外，更順道觀賞了「歌聲魅影」續集——真愛永恒原版英語音樂劇。觀賞後，我們接受了當地劇院的訪問，更遇上了演員們呢！除此之外，我們參觀了上海不同的地方和認識當地的音樂及藝術文化，也參觀了舊上海特色的田子坊和城隍廟、黃浦外灘等，並一嚐當地美食和欣賞特色建築，別有一番風味。這旅程難能可貴，正正是走出教室學習的可貴之處。



齊齊在上海黃浦外灘留影



欣賞英語音樂劇「Love Never Dies」

在這次四天三夜的音樂交流團中，遇到許多跌宕起伏的事情，令我感受極深刻。這是我第一次看音樂劇，甫進門，我們一行就遇到了深圳保利劇院的採訪員，雖然不是第一次接受採訪，但也是最難忘的一次。



5B 林嘉利

在觀看音樂劇時，我留意到每一幕的造景截然不同，所有的場景轉換都配合得天衣無縫，讓人眼前一亮。而且細節一絲不苟，例如鏡子裡面浮現了男主角的臉，隨後又消失，讓作為觀眾的我們可以有沉浸式體驗。整部音樂劇有許多值得我們尊敬的演員，儘管他們身體方面有一些缺陷，不過他們沒有放棄自己，而是捉緊自己的長處，把握機會，積極實現自己的夢想。還有許多比我們年紀還小的演員，他們的歌聲震撼人心，他們的專業演出，配合豐富的劇情以及用心製作的場景，讓我真真正正體驗到一場極高國際水平的音樂劇。



親身製作音樂盒



一行16人在颶風下出發



眾人到金茂大廈88樓高一覽上海景色



學生們在大劇院接受訪問



一眾小粉絲邀請演員簽名和合照



一睹國際級音樂劇文化氣息

國慶文藝匯演

適逢國慶，當天天氣雖然炎熱，但無阻靈風師生對音樂的熱情！沛權老師帶領中四級彭祉齡、中三級周燦穎及黃綺鏘同學，出席由大埔民政事務處於大埔海濱公園天幕廣場舉辦的「風箏節」。歷時12分鐘的演出中，有揚琴、二胡及古箏的獨奏、合奏及重奏，既有傳統作品，亦有流行曲作品，古今交替，新舊融和，別有特色呢！師生演出非常專業，水準之高，獲得熱烈的掌聲鼓勵和讚揚呢！



師生合奏



師生合影



文藝匯演

台灣高雄足球交流

這次台灣足球及文化交流團，是疫情後第一個交流活動，30位師生在台南進行了5日4夜的交流。當中有兩場足球友誼賽，對手是全台排名前列的鳳西國中及右昌國中，學生在比賽中得著很多經驗，賽後亦從分享當中得到不少啟發。

除了足球友誼賽，學生參觀了鐵路故事館，了解台灣鐵路文化，以及不同台灣景點的故事。學生亦走訪旗津老街，親身感受當地文化，一嚐美食街各種地道美食，感受台灣的古早魅力。行程最後一天，學生到訪了高雄著名的學府——義守大學，瞭解義守大學的校園規劃和治學理念，並且透過參觀大學的校園設施，感受大學的學習環境及校園生活。

短短5日4夜的交流活動，學生大開眼界。求主祝福每一位學生，讓他們敢去做夢，努力實踐夢想。



徐韋熙站長，你好！



在台南街頭晨操，拉筋中。



分享會，彼此認識更多



望河做體能



出發喇！第一次去台灣踢波！



借用右昌國中場地，來一課操練



雙方隊長交換校旗



大家專心聽講解



杜浩鋒代表學校交換校旗



第一場足球友誼賽，對手是全台第四名的鳳西國中



「鐵路故事館」來張大合照



與右昌國中大合照，他們是全台第三名



參觀義守大學

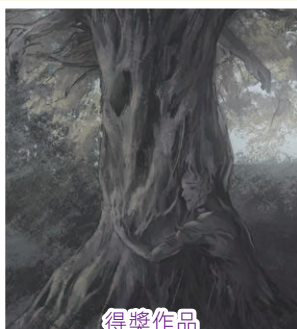
學生成就

視藝科獎項

靈風藝術家再奪國際殊榮

視藝科同學參與德國Flow國際繪畫比賽，5A高雅怡同學榮獲「環境特別獎」及獲得150歐羅獎金，在慶祝銀禧校慶之際迎來喜訊，實在感恩！

FLOW國際繪畫比賽位於奧德市施韋特，是德國最重要的繪畫比賽之一。該項賽事有著悠久的傳統。每年，大約2000名來自世界各地的兒童和青少年將他們的作品送到施韋特，作品涉及各種技術和各種主題。經過國際評審團的評選，每年約有600件作品在Uckermarkische Bühnen Schwedt和該市其他公共機構的開幕展覽中展出。隨後，獲獎藝術作品將在烏克蘭馬克區和勃蘭登堡州巡迴展出。



得獎作品

本校4A高雅怡同學參與「香港學界電繪聯賽2023第二季」，成功入圍今季「中學組」八強！



得獎作品



恭賀雅怡同學

早前視藝科同學參與「九龍倉全港中學生繪畫比賽」，其中4A高雅怡同學於超過1500件參賽作品中脫穎而出，入選最後54強。作品現於海港城海運大廈展覽大堂展出，稍後亦將於荷里活廣場及時代廣場展出。



視藝科選修同學於9月16日前往尖沙咀海港城參觀展覽



得獎作品

本校6D何佩宜同學成功入選由Sovereign藝術基金會(SAF)主辦2023年Sovereign藝術基金會香港學生獎——入圍20強。

作品介紹：

這幅作品展示了一個女性角色站在鏡子面前，看着鏡子中展示了那名角色所喜歡的事物，而鏡子中顯示的是藍色為主的喜好和興趣，對面有男性角色在中間，整幅圖以粉紅色與藍色作對比作劃分。喜歡做的興趣和事，代表虛實的感覺。鏡子所投影出來的是一個人真正的本性，代表着是人真正喜歡做什麼。但是在現實中卻未能實現，因此這些東西是虛擬的，只能在如鏡般虛擬的世界存在。



得獎作品

本校5B林樂庭同學榮獲世界兒童藝術文化協會主辦「世界兒童繪畫大獎賽2023」高中組季軍！

《四季》色筆紙本作品簡介：

人生猶如四季輪迴，每個季節都是獨一無二的，每個季節都有不同的感悟和收穫，每一次轉機都伴隨著改變，學會接受，學會把握當下，接受時間的流逝，珍惜每一個時刻。



得獎作品



恭賀樂庭同學

本校5A江淑雯同學參與香港NFT藝術交流協會主辦復活節主題第二屆電繪創作比賽，榮獲金獎（青年組）！



得獎作品

作品介紹：

復活節第一時間聯想到的是兔子和復活蛋，因此創造出了兔耳少女拿著復活節蛋在艷麗的草地上散步，享受著復活節所帶來的輕盈感。



恭賀淑雯同學

班別 Class	姓名 Name	獎項 / 證書文憑 (如有) (英文或中文) Awards / Certifications (if any) (Eng/Chi)	活動項目 (英文或中文) Programme Name (Eng/Chi)	合辦機構 (英文或中文) Partner Organization (Eng/Chi)	班別 Class	姓名 Name	獎項 / 證書文憑 (如有) (英文或中文) Awards / Certifications (if any) (Eng/Chi)	活動項目 (英文或中文) Programme Name (Eng/Chi)	合辦機構 (英文或中文) Partner Organization (Eng/Chi)					
5A	蘇柏餘	銅獎	《全港學界狀元爭霸戰2023 (數學)》	香港創科發展培育中心	2C	葉煒妍	女子丙組4×50米自由泳接力季軍	大埔及北區中學校際游泳比賽	中國香港學界體育聯合會					
6A	葉智然	銅獎												
	薛美虹	銀獎			2D	施 晨	女子丙組4×50米自由泳接力季軍 女子丙組團體第七名							
3B	李睿庭	粵語單人組優異獎	「傳承・詩詞伴我行」唐詩朗誦節	灼見名家			女子乙組團體季軍							
	呂羨柔	普通話單人組優異獎			3C	謝芷澄	女子乙組4×50米自由泳接力冠軍							
	鄒靖愉	雲雀盃粵語雙人組季軍					女子乙組團體季軍							
	林兆樟				3D	甘焯琳	女子乙組4×50米自由泳接力冠軍							
1D	蘇蔚翹	品勢組冠軍 搏擊組冠軍	2023正道杯跆拳道錦標賽	中國跆拳道正道館			女子乙組團體季軍							
1B	何昭慧	雙人賽	2023全港青年足毬比賽	中國香港足毬總會	4A	李睿庭	女子乙組50米背泳殿軍 女子乙組4×50米自由泳接力冠軍							
2B	蘇凱晴	(女子初級組) 冠軍					男子甲組團體第七名							
2C	黃焯瑩	雙人賽			4B	王杰森	男子甲組4×50米自由泳接力季軍							
3A	歐銘慧	(女子初級組) 殿軍					女子乙組團體季軍							
5A	陳芷筠	雙人賽			4C	邱紫情	女子乙組4×50米自由泳接力冠軍							
5C	徐苑琪	(女子高級組) 季軍			4D	張之宥	女子乙組團體季軍							
6B	李志遠	雙人賽	2023年全國青少年毬球錦標賽	中國毬球協會			女子甲組50米蝶泳季軍 女子乙組50米背泳冠軍 女子乙組50米自由泳亞軍 女子乙組4×50米自由泳接力冠軍							
		(男子高級組) 季軍					張之宥							
6A	劉天樂	混合雙人賽第二名 女子單人賽第三名					張之重 劉允然 李天樂 曾斯朗							
6B	李志遠	男子單人賽第二名					司徒子頌							
1D	蘇蔚翹	品勢組冠軍 搏擊組冠軍 雙人品勢組季軍	2023飛躍杯跆拳道錦標賽	中國香港跆拳道協會	1A	張顯揚	冠軍			大埔足球會地區青少年足球推廣計劃五人青少年足球賽	大埔足球會			
6B	錢偉熙	學界男子運動模特季軍	2023香港健美沙灘錦標賽	中國香港健美總會	2A	梁溢昭								
3A	楊烈燃	初中組冠軍 先驅團體獎	AI原地三項鐵人賽	ICT-in-PE	2B	馮思齊								
3D	周宇軒	初中組全場總冠軍			2C	曾靖童								
4B	楊長江	先驅團體獎			3B	黎梓鋒								
4C	鄧梓康	先驅團體獎			3C	張穎豪								
		深蹲單項冠軍			4D	劉懿康								
		運球單項冠軍	徐韋熙											
		高中組冠軍			戴澤禮	冠軍	大埔救恩書院陸運會友校接力邀請賽	大埔救恩書院						
4A	翁嘉玲	冠軍和 Strongest Buoyancy	Mini Concrete Canoe Competition 2023	香港理工大學	4D				陳宇恒					
	陳雅文													
	馬思衡				5C				石梓樂					
	黎瑞鋒													
	張柏恆	季軍			4A	李天榮								
杜思宜														
郭思敏														
邱奕威					蘇耀軒	冠軍	全港跆拳道青少年色帶及黑帶比賽 2023	香港跆拳道正道館						
5A	鍾明欣				黃浩偉									
2D	譚正豪				周嘉儀				跆拳道擊比賽銅牌	東亞青少年運動會跆拳道比賽	東亞奧林匹克委員會協會			
3D	伍敬言	季軍	上水田家炳中學三十週年手球邀請賽	上水田家炳中學	3B				林兆樟	優異獎	香港賽馬會社區資助計劃：美荷樓香港精神學習計劃「兩代情」徵文比賽 (初中組)	香港青年旅舍協會		
4A	邱奕威												1D	蘇蔚翹
4B	李柏良					4A	周嘉儀	51公斤以下冠軍					第十二屆新聲盃二胡大賽	新聲音樂協會
4D	陳柏安				季軍	上水田家炳中學三十週年手球邀請賽	上水田家炳中學	2B	蔡卓瑜	銀章	數學自學考章計劃 (第一期)	中華聖潔會靈風中學		
								3B	張詠欣	銀章				
								3C	李有樂	銅章				
4A	曾凱彤							銅章						
2B	黃月琳							4A	蘇 怡	銀章				
								4D	郭眷瓦	金章				
		巫怡晴	銅章											
5C	林子文	女子丙組4×50米自由泳接力季軍	5A	陳芷筠				金章						
5D	李俊銘	大埔及北區中學校際游泳比賽	中國香港學界體育聯合會	5D				陳星穆	銅章					
6A	梁智杰													
6B	蘇俊愷													
1D	袁敖天			男子丙組50米自由泳季軍										
				女子丙組團體第七名										
2B	黃月琳	女子丙組200米自由泳冠軍	大埔及北區中學校際游泳比賽	中國香港學界體育聯合會										
		女子丙組100米自由泳季軍												
		女子丙組4×50米自由泳接力季軍												
2C	黃心盈	女子丙組4×50米自由泳接力季軍												