



校長的話

沉著應戰， 恩典夠用

李志誠校長

學 YouTube 頻道」、視藝科有「素描工作坊」、中史／歷史科有「康文署：寓樂頻道」等網上資源，讓同學在家自主學習。此外，學校更與校外教育機構合作，為同學提供不同網上學習活動：中一及中二級有「鑑證科學工作坊」、中三及中四級有「開拓與創新精神工作坊」、中四及中五級有「學習技巧工作坊」，以及中五級有「金融科技與區塊鏈工作坊」等，學校為不同級別提供多元化的學習活動，讓同學在假期內仍可維持適量的學習，豐富不同的學習經歷。

學校暫停了面授課堂的日子持續了數個月，大部分時間同學只能留在家裡抗疫和上網課，未能與老師和同學面對面交流，只能隔着螢幕溝通。學校為同學所安排的「居家小任務」，正好暫時取代了傳統的紙本功課，而不同的網上資源更啟發同學發揮創意、實踐自學，享受自主學習的樂趣，為學生和家長居家抗疫的生活注入正能量。

老師陽光電話、正面迎復課

在疫情期間，學校會定期以電話關顧學生及其家庭的狀況，除了解是否出現確診、學生接種疫苗的最新情況外，班主任／科任老師一直與同學保持聯絡，定期了解同學的學業，以及身、心靈健康情況。當中更有班主任跟我分享，與家長一通電話就傾談了逾一小時之久，像有說不盡的話題，老師們與同學及家長在假期間仍保持緊密聯繫，以支援學生的需要。

經歷數個月的網課後，學校終於在 5 月 10 日恢復實體半天面授課。為了讓同學有更好的適應，學校善用早會、周會、下午放學後的時間，為同學安排不同的班團活動，包括早會升旗禮的校長分享、由老師帶隊安排學生到戲院觀賞電影或外出參與歷奇活動等。而當中初中周會以「正面迎復課」為題的「班際口號設計比賽」，同學更是非常投入，也極具創意，如：「1A 1A 樣樣擺 A」、「3C 精神 團結過人」等，都是同學們別出心裁的創作。這些班團活動讓同學們以正面的思維迎接復課，為重投校園生活，注入新力量。

一場世紀疫症，讓我們體會到人的渺小和脆弱，權力、金錢、物質、知識、科技並不能帶來真正的平安及穩固的保障，唯有上主豐盛的恩典及憐憫，才能體驗真正的平安、喜樂。我深信同學們在患難之中成長、學習及實踐，能培養出信心、堅毅、忍耐等內在素質，以正面的態度面對逆境，以喜樂盼望的心，活出豐盛的生命，正是學校對同學的最大期望。

「在患難中也是歡歡喜喜的。因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。」（羅馬書 5：3-5）有危便有機，在逆境下面對各種變數，我們更要隨機應變，沉著應戰，化困難為機會，終將雨過天青，迎來朝陽，主的恩典必定夠用。

2022 年 1 月初，全校各級恢復全日實體面授課，校園頓時熱鬧起來，特別是午間活動時，更是充滿久違的歡笑聲。無奈第 5 波疫情突然來襲，學校於農曆新年假期前已停止面授課，本以為回校上學是理所當然的事，竟又再度變得遙不可及。然而，我們在面對始料不及的挑戰及艱難的同時，同樣也經歷著上帝充充足足、豐豐富富的恩典，只要我們沉著應戰，隨機應變，仍有很多值得我們感恩的事情：

抗疫物資、經濟支援

第 5 波疫情來得突然，學校擔心同學和家長的防疫物資不足，感恩有不少機構和團體為學校提供資源及抗疫物資，讓我們可以及時為有需要的學生和家長解難紓困。當中包括香港青年聯會舉辦「青少年抗疫連線——中央援港物資派發」活動、香港中文中學聯會送贈 300 套快速抗原測試劑、「教育無邊界」(TUF) 為學生提供防疫及生活物資。

除了教育局為受書簿津貼資助的同學提供的支援外，學校亦透過不同渠道為有需要的學生及其家庭提供經濟支援，如參與「愛基金」第二輪「疫有祝福·全人關懷」3.0 計劃、恒基兆業「抗疫基金」x 樂善堂居家抗疫支援計劃，以及運用「關愛基金」購買上網數據卡支援在網上學習有困難的同學。此外，辦學團體中華聖潔會也撥出緊急援助金，為有需要的學生及家庭提供援助。

疫情下，不少家庭的經濟大受影響，家長面臨開工不足或失業，而餐飲、美容業等就首當其衝。各個團體和機構提供的支援，對他們來說可謂雪中送炭，在最艱難的時期照顧到其家庭的基本生活、起居飲食，解決燃眉之急，其後學校也收到受助學生家長的正面回應和感謝。

學習活動、其他學習經歷

在停止面授課期間，老師及家長也擔心子女賦閒在家，跟不上應有的學習進度；也有家長擔心在沒有老師指導下，遇到功課上有不明白的地方時不懂如何處理。

為解決同學的學習困難，讓同學善用假期的時間，老師們把握「特別假期」的機會，為同學安排了各式各樣的興趣班、功課輔導班和活動，讓學生抗疫及休息之餘，也能保持學習進度，遇到功課上不明白的地方，也可以向導師請教。同時，老師也親自為同學預備了不少自主學習的材料，包括中文科「中華經典名句網上自學平台」、數學科有「靈風數學自學網站 DSE 溫習專頁」、科學科有「牛津新編基礎科

聖誕嘉年華

停辦了一年的聖誕嘉年華，感恩能於十二月疫情緩和時得以復辦，是次活動可謂是疫情以來，校園最熱鬧的慶祝活動。

為避免人群聚集，活動需按級分兩場進行，但仍無減老師、同學們的熱情。是次活動約 250 位同學着手籌備各項工作——靈風舞台的自組演出、各班的特色攤位遊戲、藝墟手作、慈善義賣、售賣預先包裝食物等，同學們發揮創意、用心準備且全程投入，各人施展渾身解數，合力拼湊出美麗的圖畫、動人樂章，教人動容！更令聖誕歡愉的氣氛傳遍靈風校園。

當天共籌得約 \$20,000，創歷年新高！扣除基本支出及各攤位津貼後，善款已全數捐給香港兒童癌病基金。



中六師姐為中學校園生活留下難忘回憶



LSC 造星



多謝你們，愛是要說出來的！



這個「齊齊扮靚過聖誕」共籌得 3 千多元，得到「最高營業銷售大獎」！



WE ARE FAMILY

好溫馨啊！



慈善花卉義賣：由幼苗至茁壯成長，你哋係得嘍！



同學們落力演出



兌換代幣大排長龍



老師們化身小歌迷



師兄高水準演出



合拍，聽出耳油



大合照



自彈自唱無難度



好開心呀，校長也來支持！



歡迎光臨女僕咖啡廳



請問呢間café係邊架？



方sir，放鬆啲啦！



紅十字會青年團放假了，改行做美甲！



女子組合：清新，就係型



熊本熊也來湊熱鬧



觀眾投入，氣氛熱切



文青組合

畢業禮

三年來，疫情持續，學生無論在學習或活動參與上皆受到影響。面對突如其來的第五波疫情，中六同學更頓失最後的上課時光。幸而，隨著疫情緩和，防疫規例逐步放寬，中六同學的畢業典禮得以在5月27日順利舉行。因應社交距離關係，禮堂只能容納學生、任教老師以及嘉賓就座，家長則需要到地下課室觀看直播。雖然如此，仍無阻大家前來。過程中，班主任們真摯、充滿愛的叮嚀和勉勵，以及畢業同學真誠感人的分享，除使典禮溫馨滿溢，深得來賓們的讚賞外，亦為彼此留下難忘且美好的回憶。祝願畢業同學能秉承靈風精神，翱翔在光明而廣闊的天空裡。

第二十三屆畢業典禮
The 23rd Speech Day



李志誠校長致謝

第二屆年
The 23rd Speech Day



第二屆徐國榮教授分享及勉勵

第二十三屆畢業典禮
The 23rd Speech Day



畢業生致送創作紀念品給主禮嘉賓徐國榮教授



主禮嘉賓及全體班主任合照



6A 畢業生合照



6B 畢業生合照



6C 畢業生合照



6D 畢業生合照



6A 班主任 Ms. Ku 分享



6B 班主任 子建老師分享



6C 班主任 Ms. Ling Ling 分享



6D 班主任 馬 sir 分享



四位班代表於臺上致謝



畢業同學專心閱讀場刊



徐校牧為靈風及中六畢業生送上祝福



紅十字會隊員於門外站崗迎接嘉賓



典禮完成，校長及副校與嘉賓們一起合照



校長及畢業同學、家長一起在操場的佈置拍照

學與教

中國文化欣賞周

1月18至20日是我校的中國文化欣賞周。本年度的主題為「古代的生活百態」。文化周以徵文比賽作前奏，初中同學以改寫經典選篇為題；高中同學則以校園和身邊的事物為題。經過校長及評判的評審，嚴選各組得獎作品，得獎同學的作品在眾多佳作中突圍而出，實至名歸。

其次，文化周當日在午間舉辦了寫揮春活動，師生瀟灑揮毫，互相祝賀，但願在艱難的疫症中得著一點甜，同享正能量帶來的快樂；在古代玩意的攤位中，師生全情投入，試盡古代玩意（投壺、蹴鞠、射箭、彈弓），感受簡單質樸的兒時快樂。

最後，更邀請了劇團於周會演出「清明上河圖」劇場，加上本校的同學客串演出，帶領全校師生了解宋代不同社會階層的生活狀況，並認識在繁華的京城背後的俗世面貌。

徵文比賽得獎名單如下：

	獎項	得獎品	作品
初中	第一名	3B 鍾明欣	《桃花源記》結局改篇
	第二名	1B 陳智杰	《背影》結局改篇
	第三名	3D 林鈺婷	《桃花源記》結局改篇
高中	第一名	4A 盧子和	《冬》
	第二名	4A 王翠滢	《冬》
	第三名	4A 李卓祺	《靈風我最喜愛的地方》



中六同學友情客串，氣氛十足



盡現古代生活百態



初高中小作家聚首一堂，分享喜悅



投壺原來一點也不簡單呢

校長跟同學都一起寫揮春，互相祝福



午間活動——齊齊寫揮春，最後跟負責同學一起拍照留念

學生感言：



1B 陳智杰

活動圍繞中國文化主題開展，將自古以來祖祖輩輩那分外平常卻充滿距離感的日常，以活動形式向我們鋪展開來，並以話劇的形式展現當時百姓最真實的面貌，讓我對舊時的事物燃起探究之欲。



4A 王翠滢

此次的中國文化周活動非常有趣，不僅有寫揮春，今年更添加了射箭及投壺的遊戲。從前以為射箭及投壺非常簡單，但經過自己親身經歷後才覺得沒這麼容易。活動通過遊戲讓我更加了解中國的傳統文化，令我印象深刻，玩得也非常開心。



4A 徐汶瑩

這次活動最深刻的是同學踴躍地參與寫揮春活動，大家都滿面笑容地用筆墨書寫自己對未來的盼望。而人來人往的操場擺放着同學一起組成的揮春牆，頗有新春到臨的氣氛。

小學數學比賽

一年一度與香港理工大學應用數學系合辦的全港小學數學比賽已於2021年12月11日在本校順利舉行。在疫情下仍有五十多位小學生參加比賽，實屬難得，亦代表同學很享受這項活動。

當天同學於數學急轉彎和解難智多星項目中均全力以赴，積極投入，相信他們都獲益良多！



參賽者到接待處登記



學生投入作賽



解難智多星(課室部份)



解難智多星(電腦部份)



第一場比賽：數學急轉彎

中史及歷史周

「皇帝穿越時空來靈風啊！」原來是由中國歷史及歷史科合辦的史提分活動——「北京故宮與帝皇生活」。同學們透過有蓋操場的展板，認識了故宮的建築格局與特色，以及大清皇帝的生活日常。當中最備受矚目的環節，就是由志誠校長、芷嫣老師和中四級中史科同學粉墨登場，扮演皇帝與宮女們，在太和殿上與一眾同學「打卡」、拍攝「即影即有」相片。此外，活動內容亦包括網上短片有獎問答和歷史創作的環節，讓同學以不同形式認識故宮的歷史。是次活動內容豐富、場面熱鬧，老師、同學都投入角色，樂在其中！期盼同學藉著參與活動，對歷史產生興趣！

以下是師生寫下的感想（節錄）：

- 遊戲、攝影活動很豐富、有趣！Yeah！
- 清朝的皇宮真宏偉，可長期入住真好！
- 宮女好好笑，可以認識到更多歷史！
- 開始對紫禁城感興趣。
- 有機會可以去一下紫禁城。
- 史提分真好！
- 這次活動很有趣，有即影即有相片！
- 我覺得這次的活動非常好玩！
- 十分好玩、有趣！



說書區



同學認真觀看展板



唐朝皇帝與清朝宮女在校園遊玩



宮女加入最新男團？



恭賀皇上



換禮物啦！



有漢朝女子穿越時空？



皇上對故宮很有興趣



皇上御筆親書



全體工作人員

地理考察營

「耳聞不如目睹，目睹不如身受」，一眾中四級修讀地理科的同學，一同走出課室參與長洲地理考察營。同學們當天在長洲的校園裡學習運用不同的考察工具去搜集數據，探索林地與環境元素如何互相影響，將課堂上學到的地理知識，運用在現實生活中，從而對大自然和我們的環境有進一步的理解。當天的活動都內容豐富、有趣，同學們獲益良多。



地面植物有多少



你知道樹的圓周與樹的成長的關係嗎？



土地成分原來並不簡單啊



大合照



同學們認真探究



討論成果

校風及學生支援

中六級打氣活動

初中口號設計比賽

現屆中六的同學，不單要應付香港中學文憑試，同時因為疫情的變化，為文憑試安排帶來不少的不明朗因素，增添了他們備試的壓力。為了鼓勵中六的同學，本校於4月13日舉辦了「伴你同行 DSE2022」活動，當天我們播放了志誠校長、老師、中一級同學及校友於早前錄製的鼓勵影片，讓中六的同學感受到大家的愛及支持。

經過數星期的「特別假期」後，大家都滿心期待重返校園生活。復課之先，我們為初中同學舉辦班際活動，以「正面迎復課 關愛在校園」為題，舉辦了「班際口號設計比賽」。透過創作口號，班主任及同學一起展現創造力及團結精神。我們更邀請了志誠校長擔任評判及頒發獎項。如果大家想了解各班的成果，可以掃描以下的二維碼觀看當日頒獎影片。



疫情不會阻礙我們對中六同學的支持



中一級同學為學兄學姊打氣



1B shines our light: Beautiful Brave and Bright



復課 2C 做最好



跨境同學都一起參與!

「成功的道路並不擠擁，因為堅持的人不多！」
各位中六既師弟姊妹，知道大家這兩年的學習生涯並不易過，不過已經到左最後直路啦！
大家一定要支持住呀！加油！

校友會主席 劉世傑

校友會幹事以文字形式鼓勵中六同學

中華聖潔會靈風中學
「伴你同行DSE」

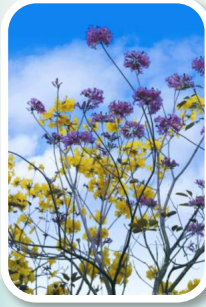
2022
2023

伴你同行DSE

宗教教育及事工委員會

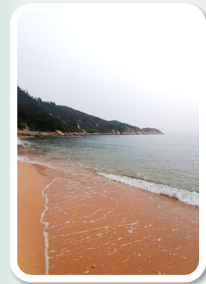
復活節期間，

宗教教育及事工委員會為大家安排了兩個活動：「復活的盼望」攝影活動及徐傳道「復活的盼望」信息短片。另外，團契職員也在復活節期間一起談談信仰，分享生活，彼此勉勵。希望透過攝影活動及思想經文，讓靈風人在復活節中思考耶穌基督如何給了我們盼望，我們也帶著耶穌基督的愛在靈風中實踐神的教導。



1B 胡迪皓

現在我們很需要正能量。這幅相片，有藍色的天空，有白雲，有黃色紫色的小花，構成一幅滿有盼望的景象。希望每一個人也能滿有喜樂。



2B 鄒靖愉

海的那邊，歸鳥盤旋於海面，翅膀仿佛擦過晚霞。此時正是落霞與孤鶩齊飛，魚兒在諾大海洋裡浮沉，悠悠地在海裡盼望著誰的蹤跡。

4A 曾慶珊

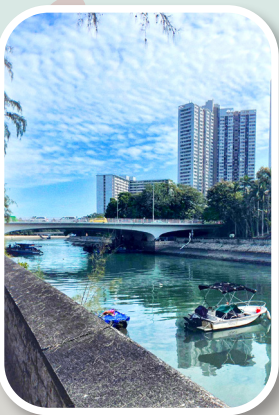
藍天白雲象徵著天氣很好，讓人感到心情舒暢，看見美麗的天空就好像預言着這是美好的一天。

大樹和樓宇就像強大的力量，在我們背後默默地打氣，支持著，讓我們有信心去做事。

汽車和船就如我們快速地行走的人生，速度不一，即使落後了也不要放棄。

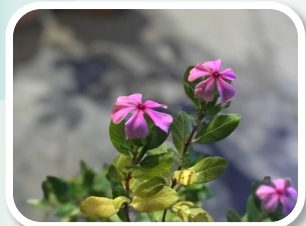
一條又長又闊的河，需要水的滋養，如同人也需要水，當河沒有水了，我們也沒有水了。河變乾，我們便會死亡，所以水是我們的生命，有生命便有盼望。

當藍天白雲、大樹、樓宇、汽車、船、河，在同一張照片上，便會體現出盼望是什麼。



5A 曾恩童

即使身邊的環境惡劣、灰暗，但相片中的小花們仍然能夠健康、漂亮地成長。我們應好像小花一樣，不怕身邊的一切困難，因為我們都在神的保護下，生活充滿盼望。



活動

各級班團

期待已久的復課，除了投入課堂學習外，當然要師生同樂！本校於5月25-26日率先為各級籌辦級團活動，藉此凝聚班團，培養團隊精神。是次活動由學生培育委員會統籌，中一、二級同學到影院作電影欣賞；中三、五級同學則參與歷奇活動。感謝神，兩天的活動能順利完成，學生投入，反應理想，共渡一個愉快的下午。



中三級歷奇活動——逐步攀登



中三級歷奇活動——勇敢前行



中一級電影欣賞



中三級歷奇活動



中三級電影欣賞



中五級歷奇——用力抱緊



中五級歷奇——做好準備



中五級歷奇活動——大合照

我們的「特別」假期

正所謂「計劃總是趕不及變化」，「特別」假期驟然而降，雖有點措手不及，但師生們都能隨機應變，讓假期充滿意義。假期之先，學校即時為同學籌備了多個工作坊——中一、中二級有鑑證科學工作坊；中三、四級有開拓與創新精神工作坊；中四、五級有學習技巧工作坊及金融科技與區塊鏈工作坊，同學可自由參與，達致停課不停學。而老師們亦藉假期得以喘息，或作新嘗試，或突破自我！相信只要時常懷有感恩的心，活在當下，定能讓生活的每一天都無比精彩。



Eric Sir——自彈自唱



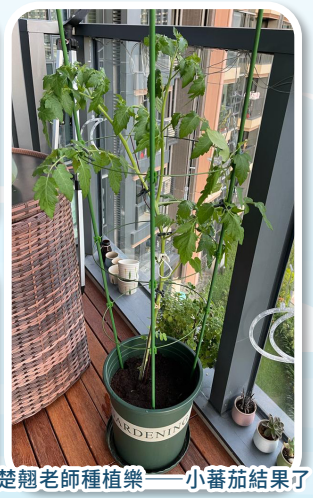
Eric Sir 與徐傳道的相聚時光



Raymond 副校親親大自然



俊豪老師——行山



楚翹老師種植樂——小蕃茄結果了



Abe 老師掘蚵去，又大又甜又好味



慧敏老師與小朋友一起在家整藍莓鬆餅



Henry Sir 的親子時光



子建老師和彭彭老師挑戰鹿巢石林（不適用於初學者）

新老師介紹

余家宏老師

大家好！我是今年加入靈風的中文老師 Kelvin Sir。中學階段是人生中最重要的部分，我們可能會在此認識到一生的摯友、啟迪自己的良師、面對無數的挫折、克服不同的恐懼、獲得難以忘懷的愉悅……

很慶幸中學時間受不同良師影響和啟發，讓我感受到教育之火的溫暖。現在我亦追隨他們的腳步，用微弱的光照耀大家。若你或多或少曾被影響，歡迎大家與我分享，讓我們一同享受喜悅、一同改進。

最後，我希望各位可以找到目標，向著標竿直跑。



李國榮老師



魔鬼夜訪李榮老師記

有一天，魔鬼在深夜來到仍在批改學生作文的李榮老師家。他劈頭第一句便問：「你來靈風中學有什麼企圖？」

李榮老師冷不防魔鬼有這一問，略為一想，便答道：「我感謝上帝的帶領，讓我來到靈風中學任教。我希望能將我對中文學習的熱情及方法，教導給同學，讓同學也能領略中文的美妙，並且能在成績上有所進步。」

魔鬼冷笑一下：「你有什麼能力教好靈風學生？」

李老師直望魔鬼，自信地說：「其實我初中的成績也是不好的，但是在高中時，找到自己的目標，便從此努力學習，最終實踐到自己的理想。我想協同學也能找到自己的人生目標。」

「你認為靈風的學生可以做得好嗎？」

「靈風的學生都是善良純品的，可能根底較弱，但是只要找到目標，肯努力，便一定可以。」

「哈哈，我便看看你是否可以！」魔鬼拋下了這一句，便從窗子飛走，學生的作文被風吹到飄散滿地，也留下了一臉茫然的李榮老師。

胡鉅岡老師

各位同學大家好，我是 Toby sir，主要教設計與科技和電腦科。

興趣有畫畫、煮食和健身。如果同學有興趣可以在空閒時間找我交流心得，或到以下的網站瀏覽我的作品。

如果將來希望升讀 / 任職設計的同學亦歡迎找我，希望幫到大家。

繪圖 Youtube



新老師介紹

陳俊豪老師

大家好，我是俊豪老師，主要教大家科學、物理和數學。在靈風中學的生活中，最令我感受深刻的是不論學生之間抑或學生和老師之間都充滿著愛。每個靈風人都有著一顆愛人的心，異常難得，希望新加入的同學都能感受這份愛意並且繼承它，而即將畢業的同學亦都可以保持這份愛意到新的環境。

凡你們所做的都要憑愛心而做。（哥林多前書 16:14）



葉柏亨老師



大家好！我是葉柏亨，Henry Sir，以往好多學生覺得我外型夠「橫」，整天稱呼我為超人特工隊中的爸爸。上星期亦收到舊校學生發我一張新的電影劇照，是一張年輕版的巴斯光年相片。雖然現實的我沒有像超人特工隊中的爸爸或巴斯光年般完成了多個高難度的任務，也沒有拯救世界一般的使命，但我仍願意不斷嘗試打破自己心中的每一個框框或恐懼。盼望每一位靈風同學能在小事上跨過一個又一個的難處，享受一個又一個的成功感。不要看小事為小的事，因為每一件大事都是由小事湊合起來的。

「一個人在小事上忠心，在大事上也會忠心；在小事上靠不住，在大事上更靠不住。（路加福音 16:10）CCB 聖經當代譯本修訂版

PE 學屆跑步冠軍心得及分享——6D 郭鄭諾同學

凝視眼前充滿自信的郭鄭諾同學，聽着他把多年來的田徑經歷娓娓道來，我能想像他衝線時的激動，站在頒獎台上的感慨。誰又會想到他曾多次與獎牌擦身而過，並經歷一次又一次的挫敗？正所謂「台上一分鐘，台下十年功」，從郭同學身上，我看到不屈、我看到堅韌、我看到希望，明白到成功從非來自僥倖，而是留給堅持不懈、永不言敗的人。

1. 當初為什麼會選擇加入田徑隊？

從小就喜歡跑步，小學時已是田徑隊成員。當時訓練 60 或 100 米的短跑為主，但是再怎麼練還是沒有特別出眾的成績。上中學看到「越野隊」學會，憑着對跑步的熱愛，我毅然報名參加，因而認識了這項運動，並正式開展了我的長跑生涯。

4. 當你得到獎項時有什麼感受？

無比興奮！也覺得是對自己的一種肯定。以前會經常質疑自己，很多時會未戰先怯，認為自己不可能做到。努力多年一直到中六才獲得這個夢寐以求的學界獎項，讓我明白到原來一直的嘗試、一直的努力、一直的堅持及無數次的失敗都有其意義。獎項只是一時的肯定，但過程中的得着卻能讓我畢生受用。也很感恩和感謝一直陪伴着我的教練和隊友。

2. 從你加入田徑隊到現在，你曾想過放棄嗎？又是什麼原因讓你堅持下來？

從中一開始便為自己設下一個明確的目標——在中學六年期間獲得學界比賽獎項。為達目標，我從沒想過放棄，儘管屢戰屢敗，仍屢敗屢戰！當然我也曾遇過低谷，而且是一段不短的時間。記得中四至中五的時候，無論怎樣練習仍是停滯不前，未能突破自己的最佳時間，兩場學界比賽更是三甲不入。當時很是沮喪，覺得付出了努力卻都付諸流水。後來都是通過教練的鼓勵，明白到「天外有天，人外有人」，明白比賽除了勝利，過程的體會更為重要！我才慢慢從低谷爬起來，並以突破自己為目標，繼續努力。

5. 你接下來有什麼目標？

我會繼續在運動方面發展，不僅專注於田徑，而是作多方面的嘗試。為着達成目標，我會繼續升學進修，希望將來能成為健身教練，或者田徑教練，並以我的經歷去鼓勵更多的人。

3. 在你的田徑生涯之中，曾遇到過最大的挑戰是什麼？

最大的挑戰就是之前那場學界八百米比賽。認識我的朋友都知道我的主項不是跑八百而是耐力要求較高的 1.5 公里、3 公里、5 公里長途賽。而疫情反覆，學界比賽前一個月方收到通知 1.5 公里和 5 公里的賽事取消了。以往沒有訓練過 800 米賽的我，迫於無奈之下只能以僅有的一個月時間去訓練。而這次的訓練亦讓我明白到「踏出第一步」的重要性，我們永遠不要為自己設限，因為我們的可能性可能比自己想像中的還要大，只要願意嘗試、願意踏出第一步，會發現不一樣的自己。

香港學界體育聯會 大埔及北區中學校際田徑比賽



鄭諾終於獲得夢寐以求的學屆金牌

4C 金雪盈 吳彥穎 簡洛婷

這是我們第一次做訪問，原本以為做訪問只是簡單地問問題，但經過這次的訪問才知道做訪問前後需要用很多時間準備，這次特別的經歷，讓我學到很多新的東西。同時此次訪問讓我明白了一個人要獲得成功，就必須付出比別人多的代價，就必須堅持不懈！我們無論做任何事都應該向師兄一樣堅持不懈，因為貴在堅持！



小記者們與師兄合照



與教練合照

小記者感想

中史資優計劃得獎心得及分享——5A 曾翠妍同學

看似文靜乖巧、溫柔敦厚的曾翠妍同學，內裡原來藏着一顆充滿韌力、勇往直前的心！曾同學經老師推薦，去年參加了為期九個月的「海事歷史與策展」課程。當中由主辦機構啟導師帶領，並和不同學校的學生交流，完成了知識理論課、博物館實習及論文，其學習成果更於30/12/2021在香港海事博物館「舟遊太古」學生作品展覽暨策展比賽中展出。比賽中，曾同學的組別更獲得三個獎項，分別是：「小學生評審銀獎」、「最受歡迎展覽閣銀獎」及「優秀團體合作金獎」。透過與她的對談，教會我們「世上無難事，只怕有心人」，以及「機會是留給有準備的人」的道理。

得知參加這活動需要「過五關，斬六將」，且要與他校勁旅比拼，當時有何感受？又是抱著怎樣的心態去參加？

得知能夠參與此活動時是既興奮又期待的，因為這是一個很難得的機會。在活動中能與不同的人交集、又能學到很多課本以外的知識，加上自己從未到過海事博物館，更想走出課室一探究竟。記得第二次去海事博物館時，沿路走過一條橋，當時心想：要是面試通過了便會經過這裡很多次，要是失敗了基本上就不怎麼會經過這條橋了。那時候就是抱著一種「最後一次」和吸取經驗的心態去參與，希望能全力以赴，盡我所能，看看自己能走得有多遠。

過程中有沒有遇到困難？遇到困難時有想過逃避或放棄嗎？

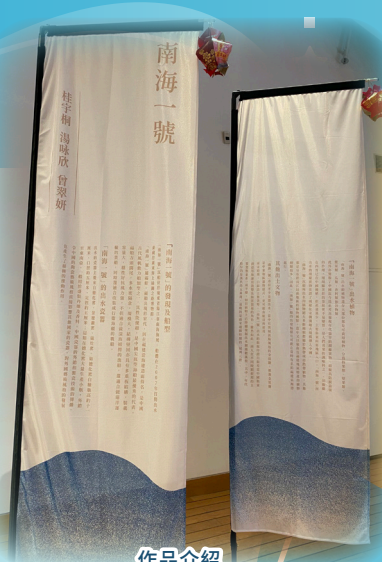
當得知要用英文介紹展品的時候十分震驚，英文可是我的「死穴」。但比起要放棄，倒不如硬著頭皮好好做下去！而且身邊有很多老師和博物館職員會協助我們，我並不是孤身作戰！例如博物館的職員會幫忙看論文、跟進我們的進度、幫忙提出一些想法等，更會邀請大學生去看我們的論文，豐富我們論文的內容和角度呢！

踏出第一步需要好大勇氣，您是如何說服自己去實行？

正所謂「萬事起頭難」，但只要您願意踏出第一步，您會發現會得到很多寶貴的經驗。既然眼前就有這個機會為什麼不好好珍惜？參加活動能讓我明白自己的能力與不足。中途遇見很多人，難免會有攀比心態和挫敗感，但只要抱著「一起用心做好一件事」的心態，不需要想太多或只想到結果，只需要做好當下的事，借鑒別人優勝的地方，反思自己的不足。要明白機會過了就是過了，倒不如好好把握，成敗只是其次，過程中的得着才是最重要的。

參加這活動後有什麼得着？

很慶幸自己有參加這個活動，讓我能突破自己的框框、認識不同的人，得到不一樣的體驗。在這活動中遇到來自不同學校的人，在與他們相處期間，明白到大家都是中五學生，但彼此在學習上或生活上都截然不同！當中有些儘管讀四科選修科，也堅持參加這個比賽，就是為了豐富自己的閱歷！「見賢思齊焉」，與他們的相處中能夠互相學習，學習他們的思維方法、也學會了虛心接納別人的意見，求同存異，取長補短，最重要的是能從中反思到自己。



作品介紹



謝謝德茵老師的推薦



向觀眾講解



為展覽作預備

小记者感想



4B 譚睿呈

十分欣賞師姐願意踏出第一步的心態和想法！既然機會放在前面為何不勇敢去嘗試一下呢？不管失敗與否也能吸取了不同的經驗。我相信這是很多同學和我一樣遇到困難便猶豫不決，輕易選擇放棄。但只要勇敢踏出一步，可能有意想不到的收穫。「心態決定高度」，做好現在的自己，不要在攀比和挫敗中迷失自己，保持樂觀積極的心態面對每一件事。希望有天也能成為像師姐一樣勇敢優秀的人。



4C 羅芷茵

非常感謝師姐分享這次的經驗，令我學會看待事情應用不同角度思考，不要單看到事情的不好的地方，而且做任何事情都要迎難而上，積極面對。我將來必定要如師姐般好好珍惜每一次的機會，力求進步！



全體學員大合照



向評判介紹作品



導師與組員



小记者們認真訪問



校長頒發獎座



模型製成品



認真製作展品

比賽及獎項

班別 Class	姓名 Name	活動項目 (英文或中文) Programme Name (Eng/Chi)	獎項 / 證書文憑 / 成就 (如有) (英文或中文) Awards / Certifications / Achievements (if any) (Eng/Chi)	合辦機構 (英文或中文) Partner Organization (Eng/Chi)	班別 Class	姓名 Name	活動項目 (英文或中文) Programme Name (Eng/Chi)	獎項 / 證書文憑 / 成就 (如有) (英文或中文) Awards / Certifications / Achievements (if any) (Eng/Chi)	合辦機構 (英文或中文) Partner Organization (Eng/Chi)					
6D	郭鄭諾	屈臣氏集團香港學生運動員獎	屈臣氏集團香港學生運動員獎	屈臣氏集團	5A	容逸豫	創意洋溢 2021	金獎	畢加索藝術大賞					
2C	張之育	實礦力水特 40 周年 Pocari Sweat Sports Team 運動大使	實礦力水特 40 周年 Pocari Sweat Sports Team 運動大使	實礦力水特	6B	潘嘉晞		金獎						
2D	石梓樂	實礦力水特 40 周年 Pocari Sweat Sports Team 運動大使	實礦力水特 40 周年 Pocari Sweat Sports Team 運動大使	實礦力水特	6B	余漢雲		金獎						
6D	郭鄭諾	大埔及北區學界田徑比賽	男子甲組 800 米冠軍	香港學界體育聯會	5A	容逸豫		金賞						
2D	石梓樂		男子丙組 100 米冠軍		3A	高雅怡		銀賞						
1D	吳穎芯		女子丙組 100 米亞軍		5D	邢雲冰冰		銅賞						
3C	林龍杰		男子乙組跳高季軍		5A	曾恩童		佳作賞						
3A	李天樂		男子乙組 200 米第六名		5A	胡卓彤		佳作賞						
3C	陳宇恒		男子乙組 200 米第八名		5B	馬奇名		佳作賞						
6C	何世茂		男子甲組標槍第七名		5D	黃浚軒		佳作賞						
5A	蘇錦成	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	季軍	香港學校音樂及朗誦協會	1B	張卓嘉	佳作賞							
5A	林均和		優良		1C	陳熙芸	佳作賞							
5A	曾翠妍		良好		1A	孟詩雅	佳作賞							
5B	李玉照	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (普通話)	良好	香港學校音樂及朗誦協會	1A	黃榮柔	努力賞							
4D	黃玲	第七十三屆香港學校朗誦節——散文獨誦 (普通話)	優良		1B	袁詠妍	努力賞							
4D	杜亦朗、鄭皓天	第七十三屆香港學校朗誦節——二人朗誦 (粵語)	優良		1D	冼敬軒								
4D	陳可喬、譚穎朗	第七十三屆香港學校朗誦節——二人朗誦 (粵語)	優良		1D	周燦穎								
3C	田小雨	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	良好		1D	黎芷攸								
2B	陳柏安	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	良好		3B	鄭斯敏								
2B	黃顯允	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (普通話)	良好		3D	黃曉慧								
2B	葉子甯	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	優良		4B	余沛霖		傑出作品獎						
2A	何洛詩	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	優良		4D	何佩宜		保加利亞第 24 屆國際青年藝術展						
2A	袁詠心	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	優良		4D	何佩宜		全港青少年繪畫日						
2A	盧宥辰	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (普通話)	優良	5C	徐栢樑	第七屆中學生傑出作品展 2022								
1D	陳俊同		良好	6A	洪天藍	學生視覺藝術作品展 2021/22								
1D	潘卓軒		良好	5A	容逸豫	德國勃蘭登堡國際繪畫賽 2022								
1B	張巧澄	第七十三屆香港學校朗誦節——詩詞獨誦 (粵語)	優良	4D	何佩宜	繽紛復活節繪畫比賽青年組								
1B	張穎豪		良好	4A	蔡惠琪	HKICPA accounting and business management case competition 2021-22 (Level 1)								
1B	陳子健		優良	4A	曾慶珊		Certificate of Participation							
1A	黃綽姿		優良	4A	馬旸駿			HKICPA						
1A	歐銘慧	優良	4A	黃冠杰										
1A	黎穎彤	優良	4A	余沛熹										
2A	盧宥辰	香港青少年建築繪畫大賽	優異獎	中國海外集團、中國建築國際集團、紫荊雜誌社主辦	5A	羅欣雅	HKICPA accounting and business management case competition 2021-22 (Level 2)		Certificate of Appreciation	HKICPA				
3D	黃曉慧	香港青少年建築繪畫大賽	優異獎	中國海外集團、中國建築國際集團、紫荊雜誌社主辦	5A	黃冰兒								
5A	劉逸晴	大華銀行水墨藝術大獎	入圍資格	大華銀行	5D	邢雲冰冰	粵港澳大灣區數學競賽 - 大灣區 預選賽 (香港賽區) 2022	三等獎	香港數學奧林匹克協會					
5A	容逸豫	國際及本地學生郵寄藝術作品展	香港賽一等獎	香港美術教育協會	1B	張穎豪								
4D	何佩宜		香港賽三等獎		1B	劉鑑狄								
4A	楊曉澄		入選參展		星級獎 (最高榮譽)	1B				趙靈兒				
5A	劉逸晴					鑽石獎				2B	鄧倩晴			
5A	胡卓彤									畢加索藝術大賞	2B	林兆樟		
5C	徐栢樑										AIMO 港澳盃初賽 2022	1B	陳振譽	
6A	陳奕瑤		「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽 2022 (香港賽區) 初賽									4A	曾慶珊	
6A	李彩兒											三等獎及優異獎	4A	馬旸駿
6A	李紫晴												2022 香港數學袋鼠競賽	4A
6A	李紫晴						三等獎及優異獎	4A	薛美虹					
1B	鄭子樸	「華夏盃」全國數學奧林匹克邀請賽 2022 (香港賽區) 晉級賽		4A				蔡惠琪						
5A	曾恩童			三等獎				4D	張嘉枚					
5A	黃冰兒				合格			1B	趙靈兒					
5A	劉逸晴					AIMO 港澳盃初賽 2022		1D	張海兒					
5C	徐栢樑							三等獎	2B	張柏恒				
6A	陳奕瑤								三等獎及優異獎	2B	彭祉齡			
6A	洪天藍		三等獎							3B	鍾明欣			
3B	黃芷琪									三等獎及優異獎	3C	林龍杰		
3D	黃曉慧										三等獎	1B	趙靈兒	
5A	羅欣雅						三等獎					5A	程浩軒	
		三等獎										5A	林均和	
				三等獎								5A	梅曉朗	
					三等獎							5A	葉爾朗	
						三等獎						3B	歐建鋒	
								三等獎				1B	趙靈兒	
									三等獎			1D	張海兒	