

PO LEUNG KUK LO KIT SING (1983) COLLEGE 2016-2017

成長 組曲

CAMPUS DELIGHTS

無懼艱難
探索無限

Embracing challenges through endless exploration



閱讀豐收日

樂

精彩校園
探索無限

專題研習展繽紛



1A 鍾曉桐

今年的九月二十三日是學校的專題研習日。老師分別選出最優秀的七組，然後他們將會在禮堂一決高下。

令我最深刻則是第二組——《我系名師》。他們運用話劇形式，並將自己代入整個專題研習裡，成為一眾名師，以對答的方式來說出專題研習的主旨。另外，他們更特意拍攝一些影片，以及加入特別的聲效，從而令整個匯報更有趣味性。最重要的則是他們並沒有因為話劇等其他趣味元素，而忘記專題研習的重點，更能令觀眾明白主題的背後意思。

我在第二組匯報裡領悟到學生希望課堂不只是盲目抄筆記，因為這樣實在太沉悶，而且未能明白文字裡深層的意思。他們期望課堂是多元化的，有一些遊戲及小組討論，而對一些能力不足的學生可以多加指導。在匯報時，我也聽到有些同學在討論自己理想的課堂是怎樣的，大概與專題導向差不多。

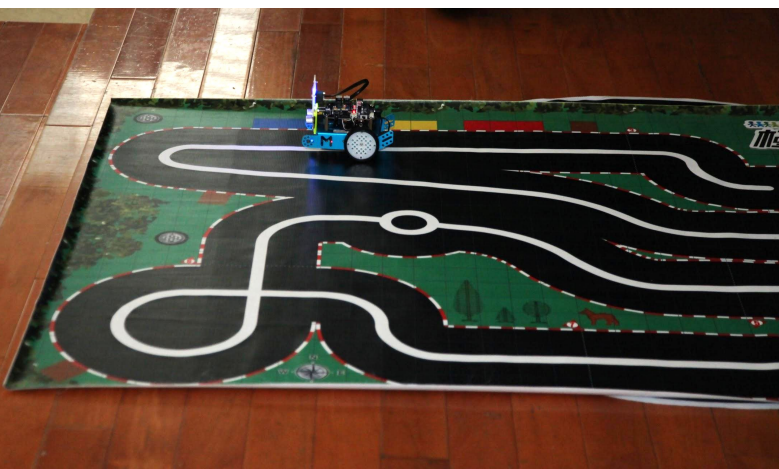
總而言之，專題研習日令我獲益良多，除了領悟到很多道理外，知道怎樣做才算是一個優秀的專題研習，令我打下了一個良好的基礎，開拓我的視野，有助我以後做專題研習有更好的表現。

創意科學樂滿FUN

5A 龍穎欣

科學是強化批判思考、溝通及解難技能的科目，而這些技能對學習及解決挑戰攸關重要。今年四月「創意科學樂滿 FUN」有幸邀請到保良局主席、多位總理及嘉賓蒞臨本校分享同學在科學及科技上的成就。

我校提倡創意科學教育，鼓勵同學積極參與各類科學比賽，包括「瓶瓶無奇」比賽及「世界機器人大賽」，後者更獲得全港比賽獎項，將赴美國參加世界比賽。中一的機器人比賽亦為同學提供創意科技經歷；我們亦邀請香港中文大學林漢明教授到校講座，講題是「從科學探究到農田——香港大豆研究的個案」，用親身科學研究激發同學科學創意並培養對科技的興趣。本周一系列的比賽、講座、中藥展覽及電子學習使同學在各式活動中探索科學奧秘，使科學學習更有意義。



全方位學習日

中四升學及就業探索日 **4A 譚梓之**
本年度的全方位學習日我選擇了到青衣救護站參觀。在參觀過程中，讓我可以觀察到救護站的設施及設備外，也可聆聽救護員的工作介紹及分享。在參觀後，我對救護員的形象有所改觀，他們在工作時十分認真，跟我們講解時卻很生動有趣，同學發問時他們會認真詳細地解答，使我得到更多的資訊以探索其職業興趣和方向。



Form 3 Classes

在全方位學習日當天，我們級到香港科學園參觀。整個科學園有三期，但每期的設施都十分吸引，充滿環保氣氛。我們參加了一個工作坊，導師耐心地教導我們怎樣量度地球與太陽的距離等。我們也細心地跟著導師的指引，一步一步完成，成功後，我們也十分高興。我認為工作坊內容豐富，雖然內容比較困難，但就令過程更加有挑戰性。另一方面，導師解說了光纖的運作原理，相信對將來學習物理科有更大幫助。總括今次活動令我獲益良多，希望下次再有機會參觀。

5D 黃嘉文

本年度的全方位學習日主題圍繞文化和歷史。當天我們參觀了採用愛德華式古典建築風格的西港城、歷史悠久的甘棠第、滿載傳統文化色彩的文武廟，還有充滿藝術氣息的PMQ元創坊。參觀過後，我們都對香港的本土文化歷史無疑多了一份認識，保育意識亦隨之有所提升，活動別具意義及有啟發性。



Class 2A

20th January 2017 was the annual Life-Wide Learning Day. All form 2 students went to different tourist spots to interview foreign tourists to know more about their opinions about Hong Kong tourism. Our class went to the Peak and had learnt a great deal.

At the beginning, all our classmates were very nervous. Some of us could not help shivering when we started to look for foreign tourists for interviews. After stuttering and getting cold feet for a few times, we finally plucked up our courage and tottered towards the tourists. One of our first interviewees was a friendly American. He gave positive comments to Hong Kong tourist spots and citizens. We were very excited that we completed our first interview smoothly. In the following interviews, we were lucky to have met visitors from all over the world, like Kenya, Italy and Australia.

In the Life-Wide Learning Day, we have gained a lot of valuable and memorable experiences. We had never thought that we could have the courage to interview tourists and communicate fluently in English with them. This special experience reminded us all that everything is possible if we dare to try. What's more, we realized that it's important to step out of our comfort zone and face challenges with confidence. We truly learnt a great deal through this activity.

5A 何沛欣

中五理科同學參觀了香港中文大學的「氣候變化博物館」，導賞員帶我們感受到北極熊的融冰之苦，明白地球暖化帶來的可怕後果，對我們甚有啟發。

中國文化日

傳承與創新--中國文化日

從傳承角度出發，本年度中國文化周活動設計匠心獨運，旨在帶領同學來一趟有深度的「文化之旅」。

中國文化日為本校年度盛事。今年的中國文化日，除秉承

- 承傳中國文化精髓，體味民族情懷；
- 發揮同學創意，以輕鬆手法認識中國文化、歷史及
- 凝聚師生力量，提升團隊精神

的宗旨外，更以嶄新的形式，為同學、老師及家長帶來目不暇接的「活」課堂。

活動概要如下：

節目	內容
普通話劇場	以輕鬆手法帶出生活中運用普通話的要點
茶文化講座	由真理浸信會青少年發展服務中心 香港青少年中國茶文化推廣計劃負責
試茶活動	由真理浸信會青少年發展服務中心 香港青少年中國茶文化推廣計劃負責

通過上述活動，引發學生們對中國文化的興趣，實在是一次精彩與才華的凝聚。

其實，要推動文化，全校積極投入參與是不二法門；當然，能做到互動學習，樂也融融，更是活動的終極目標呢！



展藝文化日

5D LIMBU SUBBA MANISHA

The afternoon of the 10th of March was our Stage Cultural Day which gave students a good chance to participate in different aesthetic activities. Form 1 and 2 students stayed in the school for a In-School Music Tour while Form 3 to 5 students went to Sai Wan Ho Civic Centre to watch an English drama “The Robot-Franky”. In fact, this has been the 6th consecutive year our school has participated in the programme “From Page to Stage”.

The drama was presented by the Absolutely Fabulous Theatre Connection Co. Ltd.. Franky is modernised version of Frankenstein. The series showed how the robots are rejected by the human world because conscious as they are, they're still “different” from humans. The performance was spectacular and both students and teachers greatly enjoyed the show. Some brave students were even courageous enough to ask questions about the play in English and were able to have an expressive conversation with the actors. Enthusiastic students volunteered themselves to perform a small act on stage which was a delight to all.

Stage Cultural Day gives students an environment of active learning where they can learn through active participation. On the whole, Stage Cultural Day was a huge success.



閱讀豐收日

A Rewarding Reading Celebration Day

4A Lo Wing Hei & 5B Chan Hin Ching

The Reading Celebration Day was held successfully on 17th March. Our highlight this year is ‘Have a Coffee/Tea Break in the Book Exhibition’. We would like to encourage everyone to read and learn through a relaxing way, like having a sip of coffee/tea while immersing themselves in the fantasy world of books.

The highlight of The Reading Celebration Day was the book exhibition held in the basketball court. We decided to do something different this year—setting up coffee and tea stalls in the basketball court for students and teachers to enjoy themselves while reading! Ms Cheung and Mr Tong were the teachers responsible for the coffee and the tea stall respectively. The stalls were a hit among the students and the teachers. They had a great time in the book exhibition.

In the afternoon, we had a Reading Sharing Session in the school hall. We invited students of different forms who had participated in various events about reading to come up on stage and share their reading achievements with the others. We hoped to motivate students to read more in their spare time as they gain a wealth of knowledge through reading. Some of the guests even complimented on our hard work and preparation.

We would like to sincerely thank all the students and teachers for their concerted efforts to make The Reading Celebration Day a big success!



陸運會

6C 白俊文



八三校園每年有不少的盛事，而一年一度的校內陸運會是令不少熱愛運動的同學們熱血沸騰的其中一個校內大型活動，參賽者們於比賽中累積經驗，更重要的是讓參與的同學能夠於比賽中相互學習，認識個人不足，學會為自己訂立目標、邁向成功。

即使你並非對運動滿腔熱血，討厭運動後汗流浹背的感覺，我相信陸運會亦會是一個能讓你有所改變的活動。

安坐課室內吸收知識對大家絕對是有所裨益的，同時於課室外探索書本以外的知識亦值得鼓勵。就算坐於看台，相信也能感受到不同的東西，賽場上健兒的爭勝心、旁邊各社的打氣聲等等...就算你沒有參與賽事，亦會被打動，不知不覺便投入其中，享受陸運會帶來的一切，更難論日後你會因此而嘗試投入運動，令自己作出改變。就如本年度的成長主題“無懼艱難，探索無限”，探索更多未知的風景。

每個人於陸運會上的目標都不同，有些希望能完成賽事便十分滿足；有些希望能夠為自己、為所屬社別奪獎爭一口氣，縱使過程艱難，仍然無懼為自己奮鬥，探索無限的可能性，渴望達成目標，無論結果如何，至少大家也有為自己的目標而努力過，當中的汗水才是最可貴的。

在三年前倒數首名衝線的我又怎能想到今天能夠圓了六年前的夢呢？奪得人生首個金牌及完成中一時希望有朝一日能得到全場總冠軍獎盃的夢想，背後的付出絕對不可或缺，畢竟人總不能守株待兔，坐待成果。同時奪獎亦讓我明白自己的不足，自己的成績一旦與更多不同層面的運動員比較，原來我也不過渺小。然而，它卻成為了我於日後進步的動力，無懼面對更多比自己有實力的對手，探索無限的可能性！



八三運動周

5D 林詩楓

八三運動週是一年一度的四社重點活動，亦是最令同學期待的社際比賽。本人為新高中體育科的學生，今年終於到我們中五生負責舉辦運動周，每人都要負責不同的比賽項目，包括羽毛球，足球，閃避球，籃球和排球，而我主要負責閃避球的比賽。我們要預先在比賽前五個月制定好賽程，然後給負責老師檢查，還要預先點算比賽要使用的用具和號碼衣數量，若有需要額外的用具及號碼衣，就會預先購買，在比賽前做好準備。此外，制定賽程的過程中要不停的修改，最後要通知社幹事們進行簡報，然後再決定裁判名單，比賽前就要準備十足，務求順利完成各項賽事，讓四社同學能投入地參與。

令我感到艱難的時後是制定賽程的過程，因為今年的賽制和往年不同，所以要進行很多次的修改，雖然感到艱難，曾想過放棄，打算用回往年的賽制，但最後為了今年能夠有所改變，回應今年的成長主題，無懼艱難，探索無限，堅持改變以往的賽制，探索更多，改變更多。最後成功制定了賽程，公佈賽制後，當中聽到不少同學感到新奇和贊同這個賽制，認為賽制十分公平，今次舉行的活動能順利成功實踐無懼艱難，探索無限的精神！

最後，比賽都能夠成功進行，幸好沒有同學在比賽時受傷，安全第一。比賽時除了社幹事之外，更有很多同學到場歡呼吶喊，支持和鼓勵自己的社員，氣氛非常熱鬧，參賽者亦很享受過程，就算輸了也會和對手握手結束，冠軍戰將於6月23日在林士德體育館舉辦，相信大家都十分期待。

這次的舉辦活動過程中我能得到不少的經驗，作為一個主辦就要知人善任，分工合作，負上最大的責任，幸好幫忙的同學也樂於幫助，為我減少不少負擔，比賽順利結束，我也感到愉快滿足，希望末年仍有機會舉辦活動，吸取這次的經驗盡力改善，做得比今次更好。



學校旅行日

4C 羅瑛皓

我校今年舉行了「創新」的秋季大旅行。當中，同學們的活動更是體驗了我們學校勇於嘗試的精神。

先說一下為什麼能夠實踐出無懼艱難的精神吧。其實，當天的天氣是頗為不理想的，陰暗的天空伴著潮濕的霧氣。但儘管如此，同學們對野餐的熱情卻沒有感到一絲的下降，反而更挑戰困難，嘗試生火煮食和野餐，這個畫面是絕對值得我們欣賞的。

同學們為什麼能夠實踐出探索無限的精神呢？緣由在野餐的過程中，其實一片小小的草地並不能滿足到學生對大自然的好奇，他們會嘗試到處探索查看周邊的生態環境。除了滿足他們的好奇心，我校亦由班會協助舉行「照顧同學友伴活動」還可以一嘗照顧朋友，建立尊重的美德。真可說是一件中學生涯的精彩活動呀！



中二香港文化體驗日

香港文化發展探索日

2A 梁國熙

為配合學校成長主題——「無懼艱難、探索無限」，中二級同學早前參加了[主場中國]——國情現象學之香港文化發展探索日活動，探索主題共有4個，分別為革命/戰期香港時期(歷史文化)、英國殖民地時期(建築文化)、早期香港(傳統文化)及香港近年發展(社會文化：中港融合)。各班分別到不同的景點，如中上環區、元朗圍村及新界東北等地區作考察。

二甲班同學為了認識香港早期文化，便到訪元朗屏山文物徑，同學體驗極深。透過參觀及考察香港最早期村落，了解香港獨有的圍村生活和特色，令同學在課本之外獲得知識，同學於不同地點考察及參觀，其後再作討論，得出不同的觀點與意見，訓練我們多方面思維和溝通技巧。

此外，同學在完成考察後需利用當日拍攝材料，製作一齣微電影。製作微電影，有助訓練同學們的解難技巧，更運用資訊科技科學會的技巧，令同學從新穎的方式去探索新技能。絕對是「無懼艱難，探索無限」。

最後，老師在眾多的微電影中選出最後四強，讓全級同學鑒賞，同學們對不同組別的微電影的拍攝手法也讚不絕口，也讓我們彼此學習。香港文化發展探索日確是個精彩又愉快的學習活動。



「瓶瓶無奇·跳出框框」話劇比賽

5D 顏曉儀

「瓶瓶無奇」是一個以「自由思考」及環保為主題的比賽。比賽的目的主要是想同學把膠樽循環再用變成能夠改善未來生活的新產品，為環保出一分力，並提高同學保護環境的意識及發揮想像力，把不可能變為可能，就如今年的成長主題「無懼艱難，探索無限」。

作為是次活動的參賽者之一，我深深體會到比賽的挑戰性。從構思我們的參賽作品到製作過程長達兩個月的時間，當中遇到的問題多不勝數，也曾經想過要放棄，但經過組員們互相鼓勵，這個念頭立刻在我腦海中化為泡影。製作的過程更是飽經風霜，嘗試了幾百次也失敗的感覺至今仍歷歷在目。由於我們全都是文科班，產品需要運用到很多不同的科學上的原理，我們需要了解過這些原理，然後才能運用於我們的產品中，過程中遇到很多瓶頸位，但我們依然不停嘗試找出失敗的原因，再作改善，我們確切感受到「書到用時方恨少」的道理。文科人的辛酸又有多少人能明白呢？最後依靠我們的毅力和幾百次的嘗試、改良，作品終於研發成功。

最終也守得雲開見月明，我們的作品得到老師的肯定並且獲勝，總算苦盡甘來，我們的努力沒有白費，我們的堅持也造就了這次成功。只要我們無懼艱難、不放棄，就能探索生活中無限的可能。



話劇日

4A 葉枋泓

我校的戲劇組每年都會參加校際戲劇節，並且屢獲佳績，今年也不例外。在戲劇節中，我們需要自己籌備及公演一台舞台劇，其中從劇本製作、編排，到道具以及服裝的搜集及製作均為學校的老師同學負責。同學除了能夠在學業以外的範疇外盡展所長，更能令表演者以至觀眾，和戲劇藝術的距離拉近，有更全面的發展。

戲劇組以贏得觀眾共鳴為目標而努力不懈排演，故在三月一日順利演出，並取得傑出整體演出獎，傑出舞台效果獎，傑出導演獎，傑出劇本獎，傑出演員獎等共七個獎項。表演當天在台上大放異彩的同學固然值得留意，但也別忘記公演以前的日子，成員也進行了無限次綵排，作出了無數次的改良，征服了數不盡的難關。戲劇組將排練過程出現的困難一一逆刃而解，且大膽地作出新穎的嘗試，因而取得優秀成績。我校這一年的成長主題「無懼艱難 探索無限」可說是話劇日以及話劇組各人最精確的寫照。



·如假似真的佈景亦有賴圖書館的襄助



舞蹈節

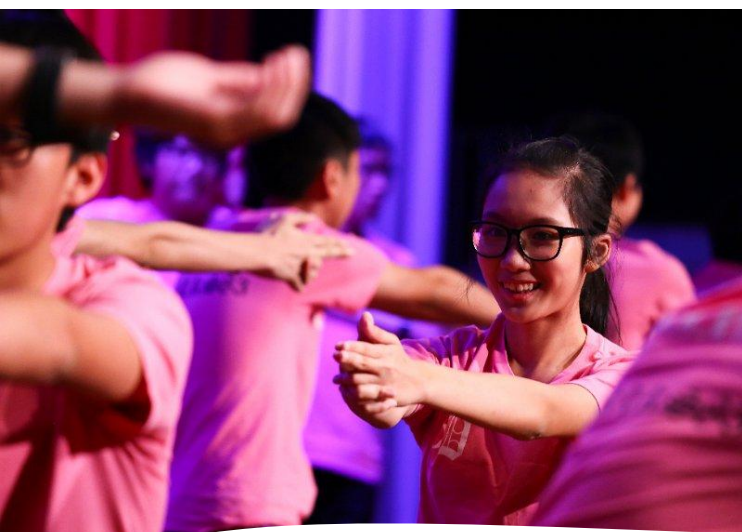
編舞者的感受

4C 何樂如

相信曾經嘗試負責編排班舞的同學，都知道會遇到不少困難。由編舞到實踐，都有不少擔心或困難。今次就以我的感受，去道出編舞者的辛苦。

第一個困難是音樂不是自己一開始挑選的那首，另外，是編舞上的困難，編舞時要考慮這個動作同學能否做到，會不會太簡單，有沒有錯拍，很多事情要考慮時，編舞的過程就會變得艱辛。到真正去教時，有不專心甚至不來練習的同學，帶頭起哄的比比皆是。雖然你想大家跳得開心，但最後是自己不高興。

很奇怪，到真正上台的時候，所有的擔心都會卸下。有沒有會拿到獎不是最重要的，重要的是我們在舞台上盡了自己的能力，以班舞去結束這一年。





無懼艱難
人生點滴

領袖紀律訓練營(中三)

中三級同學於二零一七年一月十五日至十八日參加了保良局領袖訓練營，以下是學生的領會。

李心怡(3A)

紀律訓練營是不是很恐怖？我可以好肯定地說：「百分百不是！」這段回憶在我心裏留下了「開心」、「感恩」的烙印。

馬臻一(3A)

這短短的四天軍訓雖只佔我人生微不足道的一部份，但當中所學到的，簡直是畢生受用，正所謂「金錢可以被奪取，但知識不可。」

冼攸伊(3B)

我們第一，第二晚也輸了，但我們卻無悔無怨，因為我們盡了力，成功不是指贏了別人而是贏了昨天的自己。

黃景哲(3B)

我們少了嬌氣，多了堅強；少了依賴，多了自強；少了怨天尤人，多了勇往直前；同時也懂得了自律、自愛、自理和自強。軍訓還沒結束，因為我們是漫長人生路上勇往直前的士兵。

勞雅致(3C)

最後，閉上眼睛一跳。我張開眼睛時已經在半空中，我一直在尖叫。不過到了後期，我已經不再害怕了。

黃卓賢(3C)

這次軍訓的每一個畫面，每一個活動，每一個同學，教練的每一句致詞至今依然歷歷在目，是人生裏寶貴的回憶。

鍾凱欣(3D)

第四天攀高牆，我們全級終於成功了！這一天我也終於感受到我們終於由懶散變得積極，變的不是人而是我們的心態。

陳協揚(3D)

我們完完全全體驗了一次並肩協作的生活、一次沒有父母陪伴的生活，這使我們鍛鍊了自立能力，我們不是不會做。



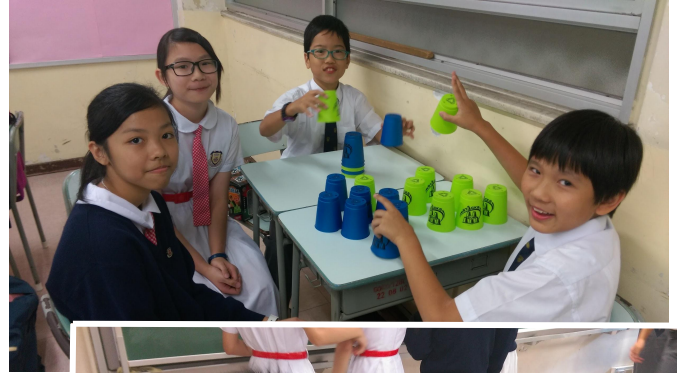
中一啟航星計劃

5A 林俊棠

在中一啟航星計劃中，最主要的活動就是輔導領袖生與中一同學們在午間時段相處和溝通，建立良好關係。輔導領袖生除了在中一班房維持秩序，亦會在午膳舉行活動，包括集體遊戲，功課活動以及球類活動等，令輔導領袖生與中一同學們可以互相了解，打成一片。學校亦會在午間時段舉辦一些講座，例如時間分配講座，幫助他們解決疑難。希望透過這計劃，幫助他們適應中學生活。

5D 張文熙

中一啟航星計劃讓我們有幸作為一個第一個接觸中一新生的師兄師姐們，我們有責任以熱情的模樣，無懼 尷尬，盡快與中一生們親近起來，並以朋輩的身分讓中一新生融合於全新的環境之中。幫助他們結交更多朋友，適應各種新的學科，更幫助他們發展潛能。我們與中一新生其實是亦師亦友的關係，在老師與中一新生中搭建一條溝通的橋樑。如前輩般，在中一生遇到迷惘時，如明燈指點他們正確的方向，在他們低落時，耐心地開解他們。但同時亦如朋友般，一同瘋狂地渡過歡樂的時光，一同在不斷摸索下成長。最大的夢想就是希望能讓他們在開展人生新篇章時，勇往直前，茁壯成長。甚至傳承著我們的使命，幫助更多以後要迎接新挑戰的後輩們。亦希望中一啟航星的計劃，能在各位中一同學的心中留下美好的回憶。



減壓計劃(中六)

減壓計劃：藝術治療、催眠治療

陳政勳老師 學生輔導處

中六同學為應付文憑試，每晚都挑燈夜讀，壓力甚大。有見及此，學生輔導處每年都會舉辦減壓工作坊，幫助應試同學舒緩壓力。

工作坊共有三部份：第一部份由保良局教育心理學家為同學分析壓力指數及講解舒壓的方法；第二部份學校社工運用藝術治療的概念，讓同學感受透過藝術抒發情緒，舒緩壓力；第三部份由專業催眠治療師教授同學放鬆身心的方法，讓同學改善睡眠質素。

工作坊不單讓同學知道自己的受壓程度，不同的減壓方法，亦鼓勵同學多用這些方法，改善心理、睡眠質素，進而提升學習效能；老師亦可透過活動識別有需要的同學再作跟進。



抗逆力訓練計劃

5D 吳嘉雯



在這個領袖訓練營中進行了不少活動，我們樂在其中，包括有傳乒乓球和爬繩網等等。首先，在一開始傳乒乓球的時候，我們需要自行想出不同的方法去把乒乓球傳到指定位置，而手卻不能有任何觸碰，但是很多組開初都難以找到要訣去完成活動，但是正當大家都感到氣餒的時候，更需要的是一位會帶領大家繼續向前行的同伴，最後各組員都重拾信心，成功完成任務。

在而當中的爬繩網活動最值得一提。在活動過程中，輔導領袖生們互相扶持，互相打氣和勉勵，務求成功挑戰爬完整個繩網，目睹同伴們在爬上繩網的驚惶失措的表情，有人還哭了出來，但是他們也從來沒有放棄，即使知道自己心生害怕，但也仍然沒有放棄，目的就是想要挑戰自己，不能因為怕，沒嘗試過就放棄，雖然未必每位都能成功攻頂，但是他們願意走出自己的舒適地帶，在嘗試過程中勇敢挑戰自己，在反思過程中更能感謝同伴的付出，確實是一個難忘的體驗。

學生支援網絡計劃

學生輔導處

學生輔導處參加了由優質教育基金資助，復和綜合服務中心合辦的學生支援網絡計劃，目的為培養青少年自我規律、塑造優質網絡文化。計劃除舉辦老師工作坊、學生領袖訓練外，還資助了不少讓學生大開眼界，培養良好生活習慣和態度的活動，如畫我心聲、桌上遊樂及認識少數族裔文化活動等。以下是參加者1C班蘇麗源同學的反思

在五月十二日的星期五，我有幸和一些同級同學參加了一個關於認識香港少數族裔的活動。

當天，老師帶領着我們到葵涌麥理浩夫人中心觀聽該中心的社工為我們準備的一個有關少數族裔的講座，內容包括了他們的文化、歷史、生活習俗，以及他們的飲食習慣等。其中一位社工姐姐是巴基斯坦籍的，她給我們講解了許多他們當地的文化，更教我們說了幾句“你好”、“謝謝”和“再見”的巴基斯坦語言，同學們都很積極參與呢！社工的講解讓我獲益良多，我以前完全不了解少數族裔，亦對他們的衣著和飲食方式感到不解，但是經過社工說明這是他們的文化，我才真正開始認識他們。

然後，社工帶我們去了少數族裔食品專賣店了解多些他們的飲食習慣，我們更嘗試了餐廳裏的小食和奶茶，我覺得味道十分獨特，大家都吃得津津有味，我們走時，店裏的少數族裔朋友還微笑着跟我說再見呢！原來，許多少數族裔都是很友善的。

經過這次的活動，我對少數族裔的了解已經加深了不少，我很感謝學校舉辦的活動，也很感謝社工的講解，讓我獲得了一次寶貴的學習機會。



「保良局博物館大使訓練計劃(2016/17)」

3A周家禎 麥穎欣 尹子軒

暑假期間，我們參加了由保良局博物館舉辦的「博物館大使訓練計劃」。計劃分為幾個部分，工作坊、導賞和文書工作。有趣的活動讓我們增加了對博物館工作的認識。

七月，計劃開始，同學們需要到博物館參加各個工作坊。其中，我認為最具難度性的是拓碑，拓碑的步驟繁複，拓碑時必須專心致志及不可魯莽衝動，倘若捶打時力度太大會令宣紙破損，力度太小又無法把文字印到宣紙上，我明白到做任何事都不能輕率，要認真及有耐性，做人做事也如是。除此之外，我們也初次接觸線裝書工作坊，簡潔有力，線裝書展示了古人的智慧。

為了當導賞員，我們要深入認識博物館內的一事一物，我們才發現展櫃內的文物，都承載著歷史的重量。這次活動也訓練了我們的表達和解說能力。

歷史，已成過去，但它的影響却是深遠，也得叫人尊重。



「2016年青少年文物之友計劃培訓課程」

2A鄭兆鋒

「2016年青少年文物之友計劃培訓課程」為我提供了三天考察的機會，令我增加了對古蹟和文物的認識和濃厚的興趣。

最難忘是到元朗屏山文物徑探究，聚星樓是香港現存唯一的古塔。這幢古蹟的外型特別，而且，這幢古蹟也隱藏着一個很有意義的故事。相傳在古代的元朗經常有風災和水災，於是那些村民便合力建造這幢聚星樓還配合風水以作驅趕風災、鎮水災和擋煞之用。

我們也到了大埔碗窑窑址探究（這是香港發現唯一生產青花瓷的窑址）。在這裏還發現許多美麗和手工精緻的瓷器，雖然大部份碗窑都破損了，但每件瓷器都有自己特別的圖案和文字，完全能感受到當時製作碗窑的人是很用心地做。

最後，我們每個學員在九龍公園還化身成為一位小記者。訪問遊人對香港文物探知館的認識。這是一個非常難得的學習機會，完成課程後更有機會在香港禮賓府開放日時當導賞員，真是十分期待。



闖我天地
展我實力

葵青區青少年社區服務計劃比賽2016-2017

以下是同學參加葵青區青少年社區服務計劃比賽 (2016-2017) 後感 -

張菡微 (4A)

參加這比賽可讓我完成一些平時很少接觸的義工範疇。一開始覺得這不困難，只是自己策劃及設計活動。但其實不然，因為作為活動主持，需要事前搜集許多資料，也要考慮活動的難易度是否適合服務對象；也要考慮如何能令服務對象在獲得知識之餘也能將學到的東西分享給他人。

楊迦明 (4C)

透過此比賽可大大擴闊我的視野，加深我與同學的友誼，雖然中間有些吵鬧，但是大家依然互相體諒、協調，最後順利完成整個活動。

雷心妍 (4C)

我很感恩能跟我的組員一起參加是次義工活動，我們互相協助，互相扶持。受到責備時，我們都會思考大家的問題所在，再想辦法面對絕不逃避問題，期望下次活動能更順暢進行。

楊嘉敏 (4C)

透過這個比賽讓我領悟到團隊合作的重要性，明白到做事時遇到困難，可以向身邊的隊友求助，不必獨自承受，隊友的存在是為了互相幫助大家，建立一個良好的關係。



第二十九屆閱讀嘉年華

羅倩妍(4C) 鍾政邦(4C)

每年，不少來自全港各區的中小學都會參與由香港公共圖書館及香港教育專業人員協會合辦的「閱讀嘉年華」。中學生主要負責籌辦及設計攤位，宣傳推及推廣閱讀文化。為爭奪各個獎項，每一所學校都竭盡所能，各出其謀，因為大家實力不相百仲。

這次比賽中，我們獲得了「最具吸引力攤位獎」的季軍，這個獎項是參加遊戲的同學為我們團隊投下肯定一票，叫我們知道在過程中每一位團員付出的努力並沒有付諸流水。我們分成兩組，分別是「攤位設計」及「遊戲設計」。由於手機遊戲Pokemon Go大受歡迎，我們便抓著機會，設計了喜愛閱讀的「POKE神」，希望增加我們的攤位的吸引力。經過大家共同協作和努力不懈，製作過程中的問題迎刃而解。

活動當天，天不造美，滂沱大雨，在雨中團員為建棚搭架的團員撐傘，我們更見團結，不懼風雨，充滿力量。嘉年華結束了，我們成長了。從構思設計，我們得到了思維上的啟發；從實踐服務，我們增強了與人之間的合作。

來年，我們希望團員能懷著這一份熱誠，在圖書館服務團繼續發光發熱，挑戰下一屆的「閱讀嘉年華」！



第五十三屆校際舞蹈節

向理想邁進

楊詠珊(5D)

我校現代舞團隊於本年二月出席第五十三屆校際舞蹈節。我隊於數月來刻苦練習，務求在比賽中更臻完美，獲取佳績。其他參賽隊伍都實力非凡，各有千秋，我隊亦不敢鬆懈，在上台前，都不忘數拍子，重溫動作。生怕到上台的一刻，我們會因心情萬分緊張，出了一絲錯誤。

最終，比賽在節奏急促的音樂下順利完結，雖然略有不足之處，但更為重要的是，我們享受這個舞台帶給我們的歡愉感。

這次校際舞蹈節，使我們百感交集。雖然我們心中對最終結果略有不憤，但同時我們亦明白到「台上一分鐘·台下十年功」的道理。數個月來的準備功夫就是為了登上三分鐘的舞台。雖然比賽中遇到不少艱難，但我們也能衝破困難，向理想邁進，正正符合我校本年度成長主題「無懼艱難 探索無限」。同時，這次的比賽經驗令現代舞團隊員更加堅信自己對跳舞的熱誠，相信保持着這份熱誠，未來定會創造更多佳績。



香港創意思維活動競賽2017

周家禎(3A)

香港創意思維活動競賽是一個創意解難活動，參賽成員要經過共同努力，在數月的時間內解決一個長期題，在比賽時表演一場話劇，並即場發揮創意，回答一條即興題。

今年，我和其他六位同學很榮幸代表學校參賽。根據題目指引，我們要設計一個關於超級英雄拯救創意的故事。於是，我們開始絞盡腦汁構思話劇。從編寫劇本到製作道具，還有如何塑造人物等等，每一個元素都要融入創意和故事主題，最終使劇情連貫而令人耳目一新。

成功的背後定有汗水的付出。我們爭吵過，玩鬧過，哭過，笑過，每一道坎都使我們進步，使我們團結。每一個角色，每一件服裝，每一個道具，都不只是冰冷冷的名字，它們有自己的溫度，有我們的記憶。我們用心詮釋每一個角色，精心製作每個人的戲服，只為把最好的一面呈現出來。

我們來自不同的班級，卻有著同一個目標，終在比賽中榮獲亞軍！



第六十八屆校際朗誦節

聲情藝術

本校中文科老師一向鼓勵同學積極參與香港學校朗誦節。其實，朗誦的好處很多。要學習語言當然包括聽說讀寫四個範疇，而朗誦便是「說」的一環，它能夠訓練學生公開說話的能力及膽量。此外，由於誦材一般都經專人挑選，多屬佳作名篇，朗誦者準備演繹時，必先要對作品有深入的了解，所以能藉此欣賞和認識不少優秀文學作品。

朗誦比賽一般分為集誦及獨誦，獨誦的形式可因應個人的長處來演繹，沒有固定模式，旨在訓練同學情感表達；另一方面，集誦講求團體合作，不可有個人主義，50人的聲線朗讀起來要如同一人，非常講求一致性。

在第六十八屆香港學校朗誦節中，本校中三同學榮獲散文集誦冠軍；另外，莊培鈺同學榮獲散文獨誦冠軍，其餘參賽同學均獲優良證書，表現令人欣喜。期望同學日後再接再厲，積極參與不同的朗誦活動。

第六十九屆校際音樂節

第69屆香港學校音樂節有感

今年，我校分別派出了32個組別參與一年一度的香港學校音樂節比賽，並取得1個榮譽，24個優良及6個良好成績；其中，部份同學更突圍而出：

黎曉霖	四級鋼琴獨奏	冠軍
尹子軒	中音薩克斯管獨奏	亞軍
彭伊彤	二級鋼琴獨奏	季軍
何慶麟, 尹子軒, 符文華 廖蘊怡, 謝曉盈, 何嘉鑫	直笛小組 - 中學	亞軍
陳星曉, 葉枋泓, 莊文欣 李莉欣, 王燦峰, 廖展鴻	直笛小組 - 中學	季軍
陳子瑩, 曾澧晴, 邱嘉穎, 羅詠禧 黃詠茵, 陳晞榆, 李莉欣, 陳喜濤 李文傑, 林廣培, 尹子軒, 施俊銘	牧歌混聲 - 中學	季軍

◆ 尹子軒 (3A, 中音薩克斯管獨奏亞軍)

今年的比賽比從前更艱難，感到無助之際，更在比賽前夕，不小心撞傷樂器，令我大吃一驚。幸好，有身邊師生的提點及鼓勵，加上自己不斷的練習、分析曲目，最終，能在比賽中突圍而出，取得佳績。還記得我的伴奏曾經說過一句令我刻骨銘心的話，「我們不是要去比賽，而是要去玩！」。比賽只是一個過程，在過程中，我們必須懂得享受演奏、欣賞音樂。



荃葵青優秀學生選舉

4B 黎思琪

能代表學校參加荃葵青優秀學生選舉實在是一個難得的機會，亦使我獲益良多。面試過程中，我們需透過短短三十多鐘的小組討論及解難活動表現自己出色之處。參加者均是來自不同學校的優秀學生，從活動中可以感受到每一位的自信，但是我沒有卓越的成就，所以起初並不抱着穩勝的心態，只希望能從中得到寶貴的經驗，或者找到志同道合的朋友罷了。

雖然參加者實力很強，但我沒有氣餒，最後得到一個令人喜出望外的結果。我們不應看小自己的能力及潛質，因為我們從不知道自己的能力有多大、眼光有多遠，但多嘗試、不懼怕才能令我們邁向成功。懼怕使我們卻步、失敗，相反，勇敢面對現在所阻礙自己腳步的難關、挑戰自己的極限、探索新事物，才是我們應有的態度。世界上所有的事物都有無窮無盡的可能性，但倘若自己不捉緊機會，讓它在面前流走，你，永遠沒有成功的緊機會。



新界區傑出學生選舉

4A 曾禮晴

在中一中二的時候，經常都會在校刊留意到我校有不少同學獲得荃葵青優秀學生獎，亦知道得到此獎項並不容易。眨下眼我已經中四，更是踏在領獎台的其中一位得獎者，最令我意想不到的是我是三位代表荃葵青區到新界區參加傑出學生選舉的其中一位。在新界區傑出學生選舉中令我最深刻的是在交流團中與參賽的每一位相處的時間。大家都非常出眾，每人都有自己的長處，但我們在合力籌備活動的時候，大家都虛心聽從對方的意見。

平日在學校上課所學到的大多都只是書本上的知識，但我在今次的選舉學到的是在書本上沒有的。參加選舉對我來說，往往不是要向其他人證明自己有多傑出有多出眾，反而是透過參賽讓自己更加了解自己。選舉中有面試，筆試和拍攝短片的部分。考驗的不單是知識，還有與人合作和溝通能力。從中，我了解到自己的不足之處和能力。面對著各種考驗和重重難關，使我更了解自己的長短處。這亦正正實踐了無懼艱難，探索無限的精神。



學生營商體驗計劃



5D 蔡沛隆

眨眼間為期八個月的學生體驗營商計劃已漸入尾聲，回想起這八個月的旅程，即使荊棘滿途，卻又碩果累累。

擔任學生公司的CEO，毫無疑問是我遇到的最大挑戰，亦是學習及實踐知識的最佳機會。由公司集資至展銷會，再到公司年報，我和員工們都面動種種困難，大至公司收支平衡，小至員工意見分歧，均考驗我們的處事能力及溝通技巧。

眼見挑戰及困難迎面而來，缺乏能力的我們曾經感到無助，亦因此而氣餒。然而，辦法總比困難多，在老師和商界義工顧問的協助，我們成功走出陰霾，終於創造出我們的專屬產品，一套附有香港特色的卡牌遊戲，一套包含所有成員心血的卡牌遊戲。

小苗不經風雨長不成大樹，人不經困難難以成材。困難總是無處不在，而解開困難的要訣則存在於你我的心態之中。



21世紀東亞青少年大使計劃2017

5D 李婉瑩

2016年12月13日至21日短短九天已成為我人生旅程中永不磨滅的經歷。那段時光毋庸置疑是美好的、幸福的。

幸得日本政府的資助及教育局的挑選，我能首次踏足日本，進行一連串的交流及文化體驗活動。在日本政府的悉心安排和熱情招待下，我確切體會了日本飲食文化、風俗人情的精髓與正面價值。最刻骨銘心的，便要數與當地院校和學生的交流環節。這都是難能可貴、與一般觀光旅遊不同的經歷。與日本學生交流，除了了解到港日教育制度與風氣的異同，更能認識不少友善可愛的日本朋友。與他們交換彼此價值觀和感受是一件既獨特又令人享受的事。雖然相處時間短暫，但從寄宿家庭感受到的溫馨、感人的回憶，都值得往後多次細細回味，珍惜這份真摯的情誼。

最重要的是透過是次遊學團認識到的一眾團員。大家來自不同學校，有不同的背景與性格，但都能在相處中磨合交好，彼此真誠，實屬可貴。出發前亦有志忑過、擔心過，但只要堅守「無懼艱難，探索無限」的成長主題，即使離家別父母，即使要與一眾「陌生人」走訪一個「陌生」的國度，成長主題卻提醒著我要用正面、積極的態度面對一切，最後方可獲得多份真摯情誼及寶貴回憶。



我校本年度參加了多項學界賽事，而閃避球隊更於 5 月代表香港到台灣參與比賽。經過艱苦的鍛練，同學們成績優異，為學校爭光。

閃避球隊於全港閃避球錦標賽暨國際邀請賽高中及初中男子組獲得雙冠軍；全港學界閃避球錦標賽男子組季軍及混合組殿軍；臺灣閃避球全國賽公開組八強。

在葵青區學界比賽中，本校在團體項目中獲得以下獎項：

羽毛球 - 男子乙組亞軍、女子乙組季軍；男子足球 - 甲乙一組殿軍、丙組優異；

乒乓球 - 男子乙組季軍；男子籃球 - 丙組八強，女子排球 - 丙組八強。

在葵青區學界比賽中，本校在個人項目中獲得以下獎項：

游泳 - 女丙50米自由泳冠軍、200米個人四式亞軍 (1A鄭蘊妍)；

男乙50米蝶泳季軍、100米背泳亞軍 (3D趙文熙)、200米自由泳亞軍 (4B葉明曦)

田徑 - 男乙跳高亞軍 (4A黎朗曦 4B高一正)；女甲100米跨欄亞軍 (5C鄧佩雯)；

女甲1500米季軍 (6C陳詠津)

越野 - 女甲第十名 (6C陳詠津)

今年的多項比賽令到一眾球員獲益良多，在無懼艱難訓練及面對強敵的同時，探索其他球隊的技術及打法，加上比賽獎項對於自身的認同及肯定，使我校一眾球員不斷地突破自己，力爭上游。

以我自己作為一個例子，身為本校閃避球隊的一員，我們首先奪取了雙冠軍令我們一嘗到巔峰的滋味，但是在榮耀過後，我們變得驕傲自負，以至失手於全港學界閃避球錦標賽。可幸的是，經過是此的失敗反而讓我們更發奮圖強，於臺灣一役中無懼艱難發揮出超水準的表現，成功突圍而出，躋身八強，可惜最後以些微之差飲恨於臺灣豪強之下。另外，於本次出國歷練當中，我們見識了國外領先的技術，探索了各隊特色各異的打法，對於我們本身的進步大有裨益，我甚至以一位臺灣的球員為榜樣，回港後提醒自己必須刻苦訓練，將本校閃避球的聲名傳揚開去。



保良局聯校水運會

3D 趙文熙

第34屆保良局聯校水運會於2016年10月15日假馬鞍山游泳池舉行，比賽的宗旨是提高保良局各中學生對游泳運動之興趣及水準，聯繫各校友誼，並發揚體育精神。我很榮幸能在高手雲集的賽事中獲獎，並且於賽後能與朱校監及羅校長合照。

這一年，令我有很大改變。游水對我來說不是一種興趣，而是一種訓練，每星期都有四日練水，令我無法好好分配讀書的時間，面對著沉重的學業壓力和日復日練水的難關，我仍然得硬著頭皮頂下去。幸好我都能闖過去，我的努力，讓我在葵青區學界游泳錦標賽中獲得50米蝶泳和100米背泳兩面獎牌，而在保良局聯校水運會中亦獲得50米蝶泳和100米背泳兩面銀牌。這些獎牌對我在游水中奠下了重要的基石，就因著這些鼓勵，我才有力氣繼續堅持下去。明年我將升讀中四，在高級組中的對手將會更強，我必須好好裝備自己，迎接未來的種種挑戰。

游水看似是以個人項目為主，但其實無論在訓練或比賽時隊友們的互相支持也十分重要，我十分感謝我的隊友。希望我在來年能夠繼續進步，在比賽中能夠得到更好的成績，更重要的是我希望來年能夠有更多的隊友/戰友，在比賽中互相扶持、互相鼓勵。



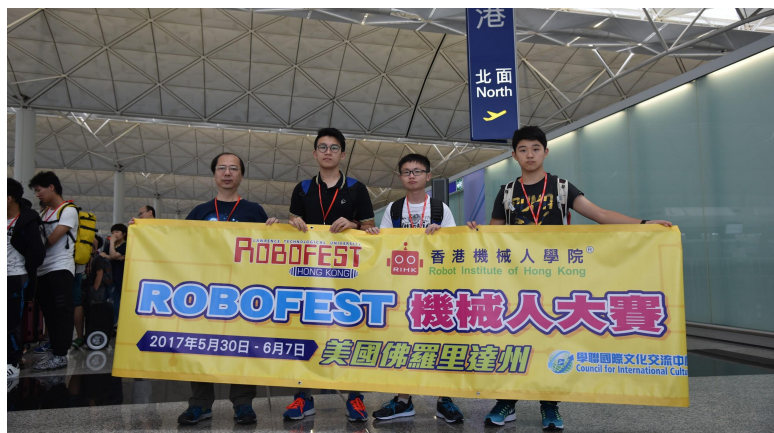
ROBOFEST

4A 江穎南

今次我們Robot Team能有幸到美國，全因參加了RobotFest舉辦的比賽：BottleSumo。理念很簡單，兩隊的機械人在擂台上進行相撲，但擂台上會有一個1kg重的大汽水樽，就即是其中的“sumo”。在比賽中，只要其中一方先推到水樽或對手出界，並且在場上停留3秒，就能獲勝。

我們還記得當天在初賽中獲得出線資格的那份喜悅。不過，我們在初賽中只能獲得殿軍。因此為了追求更好的成績，我們不斷地改善自己的“作戰機器”。在美國的比賽中，我們也認識了一些新朋友，交流了不少知識。種種的增值下令我們對機械人的認識加深了不少，為日後的“機械人旅途”作出很大的貢獻。

在強化我們的“作戰機器”途中，很多困難都在拖我們的後腳。例如在建造，修改程式時的困惑；機械人的可塑性是無限的，有無盡的建造方式。在這個比賽中，我們都能衝破這些難關，成功地探索了機械人的無窮無盡，正正實踐了“無懼艱難 探索無限”的精神。





走向世界
开拓人生

上海姊妹學校交流

5D 張文熙



濃厚的中國文化，在那古色古香的校園裏，環環緊扣的中國結裏，剛勁有力的書法中表露無遺。在香港無法體會到的中華道地文化，在這趟難忘的交流團中，我充分地領會並體驗到，為我們的人生開拓出新的篇章。

這次交流的第一天中我們首先參觀到上海世博時建立的中華藝術宮，在觀賞不同有著不同故事的各種畫作中，親身體驗到中華文化的博大精深以及中國歷史中鮮為人知的一面，明白到祖國，這條原本沉睡已久的龍，是如何一步步艱辛地再站起來，再次傲視群雄。

之後更登上了見證中國經濟發展蓬勃的金茂大廈觀景台。從觀景台下眺望，兩傍古今交融的景色互相輝映，令人印象深刻，深刻地感受到內地經濟起飛的同時不忘本的中華美德，這種高程度的保育是香港值得學習的。

原來真正的內地與我們道聽塗說所了解的內地是如此的不同的，雖說仍有許多需要改進的空間，但我們應學習的地方亦不少。我們不應只聽取別人的意見，取而代之的是我們要勇於探索，藉此尋找自己的看法。在不斷探索的過程中，我們更各有可能找尋到新的觀點，開拓我們的新生。正如接待的家人們令我們感受到賓至如歸的感覺，我們從此對內地人民生活改變的一樣，新的篇章永遠不難開展，只等著我們無懼艱難地探索出來。

4B 張思瀚

這次交流團中最難得的部分，就是和一位上海學生一起上三堂課和到他的家寄宿一晚。我的上海同學雖然有功課要完成，但仍然拋下功課，和我一起相處，令我感動，也感受到了上海人的熱情。

上海的高中教育制度和香港的有點兒不同，既博且精，像個金字塔那樣。上海的必修科只有三科，分別是中文、數學和英語。其中上海的數學程度比香港高好多，相當於香港的 M2。我上課時，很多地方都聽不懂，幸好有高材生 喬喬 從旁協助和指導我，才能明白部分原理。因此，徐立之 和內地不少大學都指責本港學生的數學能力十分低落，其中一個重要原因就是課程上規劃的問題。

上海的選修科是六選三，六個選修科分別是地理、歷史、物理、化學、生物和政治。而喬喬就選修了地理、歷史和物理。但他無論如何，也要被迫上其他三個選修科的課，只是到了高考不用考這三科罷了。這個制度的目的是為了讓學生涉獵更多學科，學到更多不同範疇的知識，擴闊視野。



廣西義工交流團

4B 余晶

這次很有幸勝出葵青區義工比賽隊及與各校傑出學生們組成考察團一起去廣西交流。

在行程中我們參觀了中國歷史著名的靈渠。它有獨特的「三七」人字分水壩設計，既可以引水分流，提高水位以利船航；又可以排洪防澇。水漲時，水可以越過壩被引流入湘江故道，既可使南、北渠保持足夠的水量通航，又不致于讓洪水漫堤，淹沒莊稼。這項工程的技術對古時無疑是個大突破，但古人能運用智慧巧妙設計，達到一箭雙雕的效果，令我們讚嘆不已。

此外，我們亦有幸到中國廣西柳州第二中學交流。這學校規定學生須住校，學生每天七點半就要上早讀課，晚飯後有「晚自習」至九時半，平日學習並不比香港的學生輕鬆，但不經一番寒徹苦，焉得梅花撲鼻香呢！二中的老師們、學生即使面對繁重的工作及課業壓力，還是熱情地接待我們，帶領我們遊覽學校、一同上課學習激光打印及體驗少數民族文化，跟我們分享學校的點滴，相處就像對待許久不見的老朋友，這股熱情真的很令人感動。

經過五日四夜的行程，我們見識到不少古文明建築，沿途也欣賞到廣西著名的山水，更能深入瞭解當地人的生活，確是不枉此行。



惠州體育交流團

3D 趙文熙

經歷了三日兩夜的惠州體育及歷史文化探索之旅，我覺得獲益良多。

這次惠州之旅的目的是希望我們認識惠州的體育發展，體驗內地的運動訓練模式，及希望同學更了解惠州的歷史文化。

在旅程的第一天，我們首先到了惠州博物館，認識惠州的歷史文化。

惠州博物館為長方形，具有「歷史之印」的象徵意義。在博物館中陳列了《東江流域的文明》，是博物館最主要的展示部份。主要內容是以歷史文物，文獻為基礎，以重大考古發現、重大歷史事件和重要歷史人物為題，例如蘇東坡。結合了繪畫、雕塑，場景及模型等現代輔助陳列手法，多方面展示了惠州的歷史文明發展的進程。

吃過豐富的午膳後，我們便到達了惠州市體育運動學校，在這裏我們認識內地體育學校的發展、參觀學校的設施、了解重點學科及校園生活，與當地學生交流及觀摩其訓練模式。校內開設了田徑、游泳、跳水、籃球、排球、足球、跆拳道等18項體育項目。學校以「為國家培育德智體全面發展的高水平競技體育後備人才」作為辦學目的。訓練方式以訓練基本功為主，教練曾說過：「只要做好基本功，以後較難的動作便容易掌握了。」

經過第一天的參觀和了解後，我們第二和第三天一共進行了三節，每次2.5小時的籃球/排球訓練，在教練的悉心指導下，我們的球技都有所進步。學校還為我們準備了專題講座，透過聆聽體育學院學生分享如何走上體育之路的講座，讓學生了解運動員的發展及其艱苦訓練的歷程。

在旅程途中，我們曾到訪惠州奧林匹克體育場，認識體育場的設施及功能，場內可容納四萬名觀眾。當我到達這運動場，我便深深被運動場內設施吸引著我的目光，眼前一亮，這一刻感覺自己是如此的渺小。

經過這三日兩夜的惠州之旅，令我深深明白到要當上運動員的艱苦和堅持，並令我清楚明白到要做事要持之而恆、努力不懈，才有機會得到成功。



西安歷史文化及經濟探索之旅

4C 何樂如

很感謝能參加這次前往西安的交流團。這次的交流令我體會到與香港各有不同的特色。西安有很多歷史悠久的文物，這次有幸去參觀了聞名於世的秦兵馬俑。除此之外，我們也去到擁有當地特色的回民街，還有西安中與西安西北大學和記錄着歷史的博物館。在回民街有不同的特色小食，烤魷魚、酥炸螃蟹、肉夾膜……也不在話下。而去到了當地中學，那裏的中學比香港的中學有更多的設施，例如：飯堂、藝術中心、大會堂等等，而相比起香港的中學，那裏還有雞、鴨、兔子、還有孔雀。而且還設有一個特別的班級，就是航空班。鏡頭一轉，就到了兵馬俑博物館。我第一反應是震驚，不但是文物十分龐大，而且人流很多，不少人都慕名而來。還有更多有趣的事，不能盡錄。待你們自己去發掘吧！

山東歷史文化及儒家思想探索之旅



4C 陳澤浩

遊歷過山東，登上了泰山，探訪過孔廟，了解到當地的歷史文化和儒家思想，對我們一行人都有所裨益。不論是泰山的歷史痕跡，孔廟的思想文化，還是大明湖、趵突泉等自然風光，都開闊了我們的眼界。以上的景點都是古時騷人墨客流連的地方，親身憑吊他們留下來的遺蹟，感受他們當時身處的地方，必然為修讀中國文學的同學增添一份文化氣息。

對我們而言，這次旅程開拓了我們的人生，思想文化影響人的行為、性格，受過儒家思想的洗禮，以儒家的品德修養走我們的人生路，必然更加順利。

以史為鏡，可以知興替，這次旅程其中一個重點便是了解當地的歷史文化，吸收前人所犯的錯誤和經驗，令我們在人生路上不會重蹈覆轍，了解古人的事蹟，以過往的經驗面對未來的事對人生有莫大的增益。

最後這次旅程提升了我們對歷史和文化的興趣，相信我們日後也會繼續探索相關的更多地方，向海外進發，以汲取不同國家的歷史和文化，增廣見聞。



青年事務委員會暑期交流計劃2016

4B 陳晞榆

透過青年事務委員會暑期交流計劃 2016，我有機會前往印尼。

在這考察團，我到訪了很多平時極少機會去的地方。泗水是印尼第二大城市，發展比其他印尼城市好。我們參觀了金鋒集團工廠、爪哇工業港口綜合園區，發現印尼工廠的生產節奏比香港慢很多，如果香港工廠以同樣速度生產，員工要加班了！原因可能是泗水居民不用為將來感到擔憂，沒太大壓力，所以生活步伐不用太快。

旅程中我最難忘的是當地人的笑容和熱情。即使大家未必可以互相溝通，當地人也願意跟我們分享，教我們製作小食，送一些當地盛產的糕點給我們。當地大學生也很熱情，雖然我與他們的年齡至少相差 4至5年，但是我們毫無代溝，有說有笑。他們親切的笑容，令我感到很窩心。相信笑容就是溝通的最好語言。





志趣相投
探索無限

美術學會

4D 黎堯霏 顧問老師: 賴國利老師

本年度美術學會活動豐富,包括DIY紙扇,雲染紙,玻璃畫,氣球藝術等。當中印象最深刻的是氣球藝術。起初,部分同學不敢扭氣球,但是在其他同學和老師的鼓勵下,大家都願意嘗試,並且成功扭到各種造型。我們還參與賽馬會舉辦的同心創紀錄活動,成功創下最大規模雕塑課的世界紀錄。可見同學積極參與,勇於嘗試,做到「無懼艱難,探索無限」。



校園記者學會

4B 李欣妍 顧問老師: 林海燕老師

記者,發掘真相,報導事實。本年度校園記者學會將一群對於記者行業有興趣的同學聚起來,體驗記者工作。

六次的活動,我們先從撰寫新聞標題學習,再學習擬定採訪問題及採訪技巧,才知道一篇新聞稿得來不易。此外,我們也通過參觀香港電台的新聞部,了解新聞行業的運作。學習新聞速讀技巧,以最快速的時間找到新聞稿的重點,同時亦嘗試撰寫新聞評論,從他人撰寫的新聞稿中學習,改善弊處。最後,我們將所學的應用在青衣戲棚的實地採訪中。縱使同學在初時未敢放膽進行採訪,但經鼓勵後終無懼艱難,在採訪中探索無限,更能體驗記者的日常。而這些活動的設計正正配合本年度的成長主題。

記者的求真精神,記者的艱辛;志趣相投的我們都在今年的活動中感受到。

這就是校園記者學會。



生物科技學會

4A 李沅臻 顧問老師: 羅玉群老師

生物科技是較尖端的生物科學,一般學校沒有這種先進設備作研究學習,只能從書本上獲得理論。

學期一開始,我們趁着科學園舉辦「創意科技周」,便舉行了第一次的戶外活動。我們參加了科學園舉辦的「薈色園生物科技流動實驗室的生物科技實驗班」,它是全港唯一的流動實驗室。我們在流動實驗室(其實是一輛特別設計的大旅巴)上做了一個有趣的DNA實驗,大家都覺得很新奇,因為我們從未抽取過DNA,這是第一次親身觀察到新鮮的DNA,大家都很雀躍,也是一個很難得的經歷。

此外,我們透過欣賞有關生物科技的電影認識了生物科技廣泛的用途。透過各式的學會活動,我們對生物科技有更多了解。很高興能看到學員們在每一個活動中都很享受和很主動地學習課外知識。



比例模型創作學會

4A 吳子希 顧問老師:鄧佩嫻老師

本學會為比例模型創作學會，今年的成長主題為「志趣相投，探索無限」。本學會也為了切合這個成長主題而沒盡腦汁為一眾同學設計活動。

在學校的學會中，本學會可以稱得上是一個非常有特色的學會。本學會的內容為模型，而模型正正就是大多數男生的志向和興趣。本學會的聚會主要提倡同學運用自己創意去創作自己的模型。在培養同學的創意方面本學會就曾經作出一個參觀藝術展覽的活動。這活動中所展覽的就是模型，這一個展覽不單只合乎了同學的志趣，每一位同學在參觀這一個藝術展覽後就可以探索和明白更多。而事實上，各個會員都在這一次的藝術展覽中有所增廣見聞。會員更在往後的聚會中運用在藝術展的見聞加上自己個人的想法，再把這兩種知識混合。會員就做出了一個獨一無二，只屬於自己的模型。學會幹事只會從旁協助並不會干預學員去發揮自己的創意。



棋牌學會

5C 張樂晞 顧問老師: 朱潔萍老師

棋牌學會是希望透過不同類型的棋牌，訓練同學的應變能力以及解難能力。同學在學會進行期間，可以暫時放下課業，以及釋放一下壓力，透過玩棋牌來放鬆一下自己的心情。

然而本年度的棋牌學會與往年的棋牌學會稍微有少許不同，除了一如既往的象棋，飛行棋外，本年度我們更添置了更多不同類型的棋牌，例如Spy Fall等，希望透過不同的棋牌來訓練成員的推理能力以及邏輯思維能力。除此之外，我們的目的是務求令學會的成在每一次舉行活動的時候，可以嘗試以及接觸更多不同類型的棋牌，希望令他們對棋牌產生興趣。

而為了令成員能夠接觸更多不同的棋藝活動，除了於學校的日常集會外，我們於本年度舉行了兩次的戶外活動。首先，於2016年10月中旬的時候，我們參加了一個象棋比賽，我們參加的原因是為了令更多的成員透過是次的比賽希望挑戰自己，與其他的參賽者進行比賽的時候，可以訓練自己的應變能力。而另一個活動是於2017年4月的時候，進行了棋藝繽紛樂這個活動。

是次的活動為一整天，舉行這個活動的目的是希望同學接觸更多不同的棋牌，我們是次的活動是於一間充滿了不同類型的棋牌遊戲的中心來舉行，難得的棋牌活動多不勝數，同學可以接觸在平常集會時更多不同類型棋牌。成員們的反應都非常熱烈，而且亦非常投入參與活動，他們透過戶外活動可以認識到更多。



英文辯論學會

2A Leung Kwok Hei Teacher-in-charge: Ms. Mak Yuet Ngor

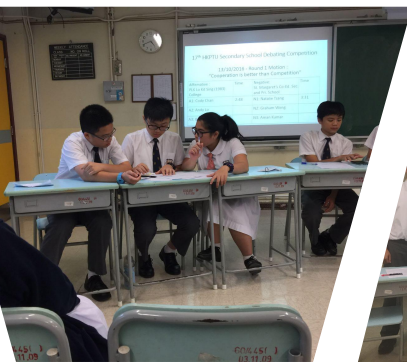
Joining the activities of English Debate Club this year is a precious and memorable experience for me and also the other club members. The club undoubtedly has brought us useful lessons as we got the chance to know more about "Debate", a topic that seemed arduous and challenging. When we were watching the videos of the debate competitions for the first time, we were all shocked by the performance of the speakers and couldn't imagine how we could manage to do the same.

After a series of intensive training and meetings, we were all asked to compete one another in a competition by using our skills. We were all so nervous and unconfident to make a speech at the first time in front of all the members.

After a few practices, we began to do the "real thing". We entered an open debate competition. We prepared a lot and did the research for the competition and finally the day of the 1st round competition came. The competition loomed over, I was assigned to be the third speaker of the game. Unfortunately, our team lost because of the lack of experience in compelling evidences for supporting our views and rebuttals.

After a whole bunch of challenges and rounds, our team finally won no prizes but experiences. Despite this, we have the most fruitful results - courage and oral skills, which are extremely useful for us in all aspects. I also made some new friends in the practice and we are now very good friends even we are not in club meetings.

We practiced with hard work and persistence which deepen our mindset of hardworking and "Chances are for the one who prepared". This is a very unique and meaningful experience for me and also other members to explore a new abode of knowledge through overcoming hinders. We learn, We enjoy and We love it.



花藝學會

3C 黎穎彤 顧問老師:陳雪鴻老師

大家可能認為將幾朵花插在泥上是無聊玩意, 其實花藝是透過技術手法將鮮花排列成不同組合, 讓花變得賞心悅目, 亦表現了插花人的心思意念。花藝學會的主要活動是探索不同插花的技巧, 例如「L」型、半圓型等, 亦有到校外的地方 ---花墟, 認識不同插花素材和排置, 擴闊各人的眼限。

花藝學會的成員對花藝毫無概念, 初期都笨手笨腳的跟住老師的示範而做, 有的把花莖剪得太短, 有的把花弄斷了....., 幸好在老師的幫助下, 我們總算插好了人生的第一盆花。當我們開始熟悉技巧後, 越來越投入活動, 花亦插得一盆比一盆好。此外, 老師為啟發同學的創意, 讓幾位同學利用水果, 例如:西瓜、提子、車厘茄等做成花的形狀, 再拼合成一盆花, 既美味又美觀。

雖然每節課堂都遇到些小的困難, 不過亦增添我們解難的能力和對花藝的興趣。



5A 譚柏熙 顧問老師:羅文惠老師

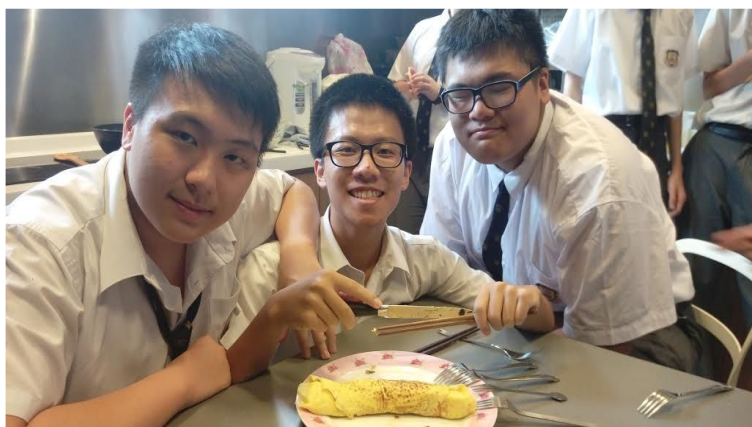
本年度電子學會的成功，實在有賴於各位同學的參與及羅文惠老師的協助。

在本年度四次的CCA日裏，我們完成了三次電子製作，包括有「電子輪盤」、「電子琴」及「勇闖過關」；以及分別參觀了中電智能電網體驗中心及鴨寮街，志在培養同學對電子科學的興趣。同學在每次電子製作中，均對電路板、電子零件等有極大興趣，積極參與製作，了解箇中科學原理，踴躍向學會骨幹成員及羅老師請教，令他們找到對電子科學的興趣，能令當中志趣相投的同學下年度繼續參與電子學會活動。

此外，學會兩次的參觀令同學對電子科學有更深入的認識，實踐無限探索，符合學校年度主題。同學在參觀中能深化自己對香港電力、電阻、電壓、電流等認識，實踐無限探索，透過科學探索自我。



日本文化學會



4B 鄭晉宜 顧問老師:林海燕老師

我們今年舉行了數次活動，其中包括四次校內聚會與兩次校外活動。在四次的聚會裡，我們的學會幹事都向會員們介紹了日本不同的特色文化，幹事們在演講方面各有所長，都介紹得生動有趣，會員們亦十分投入。亦有賴部分會員已對日本文化有一定的了解，幫助了其他會員理解內容，增加了我們之間的互動。林老師亦在每次聚會向會員和幹事們教授日語，令我們有基本的日語溝通能力，能互相以日語聊上幾句，增加互動的樂趣。

為了配合今年的成長主題--無懼艱難，探索無限，我們舉行了兩次校外活動，讓會員們更深入認識日本文化。我們在第一次校外活動到了荃灣的一田，探索日本的食材，林老師為我們介紹食材的日語讀音以及其產地。同學們邊聽邊走，不時接到員工伸手遞來的試食產品，也能嚐一嚐日本的美食。在第二次活動中我們到了長康好鄰舍中心學習製作日式小食--厚燒玉子。配合今年的成長主題，同學們都不斷嘗試，最後也很滿意自己的製成品。

普通話學會

4C 楊嘉敏 顧問老師:姜秀英老師

普通話學會在本年度透過不同方式舉辦了多項活動，例如：大電視、接龍、短片問答、唱歌、急口令比賽和攤位遊戲等等。我們從同學們較常接觸的生活層面入手，例如唱歌和短片問答，唱一些廣為人知的普通話流行曲，藉此增加同學對彼此的熟悉，他們慢慢打開心扉，慢慢接受普通話。我們也希望透過一些不同類型的遊戲，提高同學對普通話的興趣和使用普通話的自信心。

有些活動也考驗同學們的合作性，希望能夠令他們享受其中。雖然並不是所有同學的普通話讀音都標準，但他們都全程投入，也嘗試表達自己的想法。學會幹事和負責老師相處融洽，關係良好。普通話學會將再接再厲，設計更多寓教學於遊戲的活動，讓同學在輕鬆愉快的氣氛下，感受使用普通話的樂趣。



基督徒團契

幹事同仁 顧問老師:余錦文老師

團契各成員來自不同班別，原本陌生，卻在多次聚會中通過遊戲、探訪教會及研習專題中彼此認識，發掘自己和對方的長處，互相鼓勵；又或反思自己的缺點，互相提醒，盼望一起在真理中成長。過程中，成員學會包容和接納，懂得忍耐和多從不同角度考慮問題。例如有一次往聖安德烈堂這教會探訪，先聽英語講道，再往隔鄰的傳統教堂以普通話崇拜；如果欠缺耐性與探求的心，很容易會煩躁。我們要嘗試安靜自己，無論聽道理和唱詩歌，都要先放下那煩亂不安的心，這對都市生活的人不是易事，卻是難得讓人操練的機會。

今年的周會不單多元化，更讓我們實踐侍奉，學習互相關心。盼望未來即使不再返團契，大家也會彼此問候，探索真理。



廣播學會

幹事同仁 顧問老師:余錦文老師

在日常生活中，電台廣播、新聞報道、動畫配音、資訊節目……都是來自廣播界並且是我們經常接觸的。今年，我們在廣播學會嘗試學做廣播員、新聞主播、配音員和節目主持人。記得在第一次周會，我們先由學做音樂情人鄭子誠開始，在歌曲前奏說話，調校自己的聲線、語氣、音調和節奏，這明顯是說話訓練，卻比中文課堂的學習來得實際。我們也扮演新聞主播，配合新聞片段作旁述，原來咬字要清晰、說話要分輕重音；這些元素是廣播過程中非常重要的。最有趣的是為多啦A夢和麥兜等動畫配音，以不同聲線演繹角色。另外，我們也參觀了香港電台，了解廣播室的設計理念和器材運用，探索傳播媒界的奧秘，啟發我們去思考言論自由和創作自由的重要。



黏土學會

5A 郭霜凝 顧問老師:梁麗虹老師

經過一年的黏土學會活動，不論是同學或是幹事亦能從活動中有所裨益，在活動中有各種發展和成長。首先，今年黏土學會以四堂時間製作一個相框。雖然是一樣簡單的東西，但在製作過程中，同學需要細心和耐心地完成每一個細節，以得到最完美的相框。從中同學可培養個人的心思和耐性，而這兩種人格特點是有助我在其他方面的學習，如待人處事上。

另外，黏土學會有兩次課外活動，分別參與由香港扶幼會滙豐銀行慈善基金讀寫發展中心舉辦「尋找最幸福的聖誕 由土瓜灣到伯利恆」和香港賽馬會舉辦「馬會同心同步同樂日 2017 - [同心創世界紀錄 - 最大規模的雕塑課]」，在活動中同學見識不同形式的藝術製作，投身其中，不但能增廣見聞，提升藝術細胞，亦能陶冶性情，真是獲益良多。



暢唱學英文學會

3B Cheng Ngai Che
Teacher-in-charge: Ms Lau Shui Sun

Wonderful melodies can easily draw people's attention. Learning English Through Songs Club provides the club members a fun and relaxing atmosphere to appreciate music and learn English.

Through listening to different genres and times of songs, the members can learn vocabulary items, sentence structures and useful phrases. There is a theme for each meeting like songs in 70's-80's, 80's-90's and 90's-00's. After ice-breaking activities, we analyze the lyrics, discuss the messages of the songs and grammar items used in the songs.

We put a lot of efforts into designing suitable activities for the members. Overall speaking, all the activities were well received and ran smoothly. We encountered lots of problems in preparing the activities, we were able to conquer them and learnt how to improve ourselves. Many students especially junior form students usually think that English is very difficult since there are lots of grammar rules and vocabulary items to learn and remember. However, you won't find it difficult if you learn English through songs. Listening to English songs is surely an interesting way to enhance our English language proficiency and know more about the culture of English speaking countries. We look forward to seeing you in our future meetings and having fun with you!



英美文化學會

5B Ko Ki Chun, Jeremy
Teacher-in-charge: Ms Lam Wai Sum

English American Culture Club – Widen Your Horizons

If you want to enrich a language, the best way is to get to know more about its culture! In English American Culture Club, members were given many chances to learn the special culture related to England and the U.S.A. We played games, listened to songs or watched videos. These all can help us to get to know more about the roots of the two cultures.

Not only could we get to know more about the two cultures, our members also participated in an event called AFS Intercultural Fair. In the fair, we were given chances to make friends with students from different countries. We also played a lot of interactive games and had a lot of fun! Members learned a lot about the culture of different countries such as Brazil, Italy and Germany.

Through all those interesting activities, our members' English vocabulary was largely enlarged, their confidence in expressing in English was boosted up enormously.

With all the knowledge they acquired in the club, members were equipped to face any challenges in the future.



天文研習學會

4A 陳子瑩 顧問老師:張志華老師 一年的經歷

本學會旨在讓同學在富有樂趣及輕鬆的氣氛中學習天文和識。今學年的主題為“志趣相投，探索無限”，本會配合此為同學設計不同的活動，學會進行了4次校內活動，包括讓同學首次接觸天文望遠鏡，探索其控制方法和結構組織，並對此有初步了解；拼湊火箭模型，於製作過程中同學了解當中的結構，加深他們對火箭的興趣。而本會亦舉行了二次外出參觀，於香港太空館學習，包括二十四節氣和人類航天史，加深同學對太空的認識和深入地了解天文對我們生活的影響。每位同學均於此六次活動當中獲益良多，發掘更多天文與現實生活有關聯的事情，能夠運用今年所學的知識初步解釋各種現象，其望下年度更能以成長主題為同學舉行活動，使他們更加樂在其中。



家政學會

4B 莊文欣 顧問老師:張淑華老師

本年度的成長主題為「無懼困難，探索無限。」為了切合這主題，家政學會為一眾志趣相投，熱愛烹飪的同學舉辦了總共五次的CCA活動。當中同學能有機會嘗試製作不同種類的甜品之外，更可以製作賀年食品 - 蘿蔔糕以慶祝農曆新年。本學會的特色是透過林林總總的活動，啟發同學克服困難，勇於嘗試。此外，透過舊生的協助，同學到樓上咖啡店參觀，這是本學會的創新活動。透過創業分享，一眾同學都對飲食業有更深認識，亦了解創業過程中的困難，獲益良多。活動過後，更有同學反映將來有意投身飲食業，想一完創業夢。希望來年能舉辦更多這類型的活動，為同學提供更多機會探索創新事物，並鼓勵她們勇於探索，作不同嘗試。



演辯學會

3A 周添樂 顧問老師:沈啟誠老師

中文演辯學會是本年度新成立的學會。顧名思義，學會的宗旨是訓練同學於中文演講及辯論兩方面的才能，使同學的說話能力及技巧更上層樓。通過不同的訓練，同學一方面可在中文口試時學以致用，奪取佳績；另一方面，同學更有機會參加校外演講比賽，一試膽量。

於本年度八次學會活動中，其中兩次是於非上課日的校外演講比賽。學會第一次派出五位幹事參加「夢想盃」演講比賽，其中兩位幹事更勇奪冠、亞軍。這正反映我校同學「潛能無限」；於第二次演講比賽中，學會則派出全部成員，同學們亦努力嘗試，在「君子慎獨」的題目上有不少有趣的想法，獲益匪淺。

本年度學會活動圓滿結束，有賴顧問老師及眾幹事的努力。展望來年，學會可為同學提供更多機會參加校外演講比賽，同學能無懼挑戰，從中擴闊眼界，做到「無懼艱難，探索無限」。



地理行學會

4C 曾嘉穎 顧問老師:林明茵老師

今年地理行在校外、校內分別舉行了各式各樣不同有學術性而又趣味十足的活動，內容有《放學遊青衣》和《到中文大學看看極地世界》等等，而在校內就以比較靜態的方式增進同學們對自然景觀、動物和地理三方面的認識。我第一年擔任地理行的主席，才發現不是想像般容易，在不同的方面亦有不足，但看到同學們對我的包容，看到同學們玩遊戲時的投入，看到同學們給我的感想，這一點一滴都是我的支柱，讓我努力撐起地理行這個家。最後要感謝一直扶持、幫助地理行的指導老師，林明茵老師。



攝影學會

3A 林啟凡 顧問老師: 關立新老師

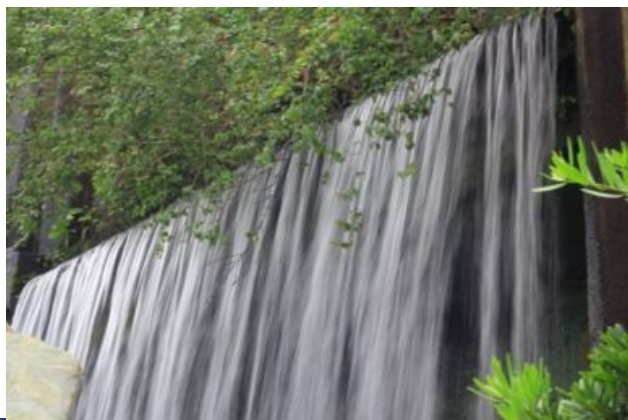
攝影，攝下光影，留下回憶

攝影，並不只是一件差事，更是一種興趣，一種享受。在本學年，攝影學會在三次聯課活動中，通過不同的活動，讓學員體驗到攝影的樂趣，享受攝影的過程。

在首次活動中，幹事在各種方面的介紹下，讓學員對高階攝影所使用的數碼單鏡反光相機有了最基本的認識。隨後數次活動中，更教授了構圖，圖片後期制作等技巧。

在復活節假期，學會中志趣相投的攝影愛好者更利用假期的空檔，進行戶外攝影活動。我們一行13人去到位於鑽石山的志蓮淨苑及南蓮園池不斷探索。同學們活學活用，利用以往所學的攝影技巧，把在探索過程中的所見所聞，用相片記錄下來，留下美好的回憶。相信同學在過程中必定體驗到攝影的樂趣，享受攝影的樂趣。

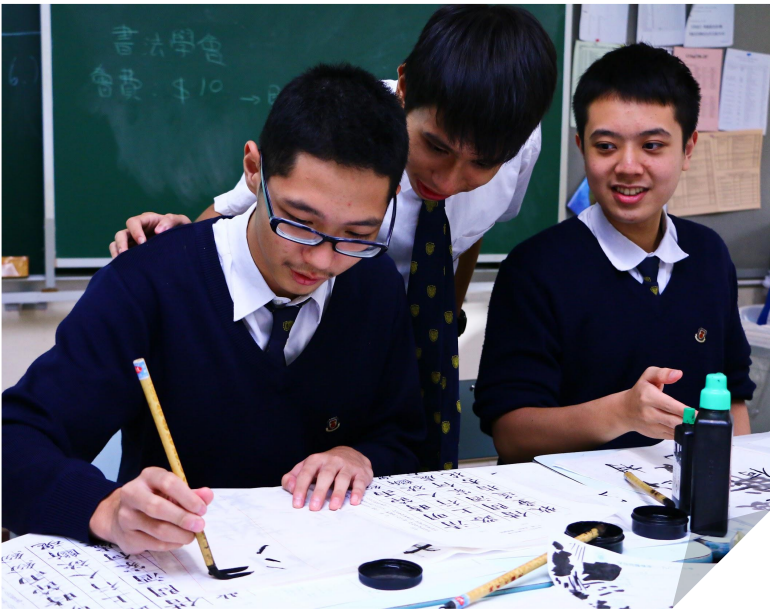
按下快門的一刻，取景窗裡的一下閃動，使我對一張又一張的相片充滿期待。



書法學會

4B 陳科傑 顧問老師:唐煥亮老師

書法學會已經是第二年開設的學會，我們吸取上年學會的不足以及成功既經驗，再一次透過書法傳承中國文化，借助學會讓更多人認識書法。在過去一年的時間，我們書法學會幹事們和我們的學會負責老師 ----唐煥亮老師一起帶領書法學會的會員們參加各種關於書法的活動，雖然會員們對書法一知半解，但仍然欣然學習，正為中國人的精神。在過往四堂間，我們積極培訓同學的自主性，讓他們自由發揮自由創作，提供充足思考空間讓同學從中領悟中國文化當中的奧妙。每一堂都有同學新穎的創作，而同學對書法的興趣亦逐漸加深；另一方面，我們學會亦曾和其他學會合辦參觀科學館，雖然文化關係不大，但重要的是我們都獲益良多，期待下年的你繼續承傳書法！



時事專題學會

3A 陳星曉 顧問老師: 梁巧玲老師

相信大家對於本學會都不太熟悉，因本學會是第一年籌辦，本學會目的是希望鼓勵同學多留意社會時事，藉此提高同學對社會時事的興趣及觸覺，同時也可以讓同學對通識教育科有初步的認識和了解。

或許有些同學一聽到「時事議題」這四個字，便先入為主地認為這個學會一定十分沉悶，所舉辦的活動也是千篇一律，那麼你就大錯特錯了。本學會會以有趣的形式來舉辦不同的活動，例如：角色扮演、猜猜時事 emoji、時事「冚棉胎」等等，甚至舉辦辯論比賽等，讓同學能在趣味中學習和我們生活息息相關的社會議題。

回望過去一年曾舉辦的活動中，最令我印象深刻的是「行政長官選舉」這個活動，顧名思義，同學需分組分別扮演其中一位行政長官候選人，同學需配合成長主題「無限探索」，用在本學會所提供的資料中自行「探索」，找出其政綱的賣點及思考可如何「推銷」，推介其政綱的特別之處，以爭取同學的支持。看到各組別同學投入活動的眼神，讓我覺得自己沒有白費心機。

我衷心希望本學會能夠在新學年繼續延續下去，並再接再厲，做得更好。





The aim of our club is to encourage students to read and speak more confidently in English by using a variety of communicative reading and speaking activities.

Our CCA club's most important activity this year was the ***Beauty and the Beast Shadow Puppets*** drama show which we produced for the school's annual English Drama Competition. Although it was a lot of hard work, we enjoyed ourselves very much.

During our first CCA session, Miss Tracy introduced our club members to the script. In our second session, Miss Tracy held an official audition for the speaking roles. All of us joined the audition and did a great job. It was very interesting to see how some people's voices and personalities suited different roles. Yoyo made a fabulous *Narrator*, Sunny was selected as *1st Daughter*, Bonnie as *2nd Daughter*, Denise as *Beauty*, Jason *The Merchant* and Summer as *The Beast*. Even though she is a girl, Summer made a great 'Beast' due to her ability to use a deep, raspy voice and scary persona. Later on, Miss Tracy had the idea of using John as the voice of Beauty to make the drama funnier. We think Mr John sounded just like a pretty princess!

In our third CCA session, Miss Tracy showed us online videos about making shadow puppets and she then arranged black paper, cutting boards and paper cutters with kind assistance from the Art Room and showed Timothy, Brian and Jeffrey how to do make the shadow puppet characters we needed. Making each puppet involved selecting images, printing and tracing around them onto black paper and finally, cutting around the very delicate lines. After that the students with non-speaking roles attached chopsticks to each 'puppet' in order to be able to hold them up without anyone seeing too much of their hands or arms.



After being nominated for the role of Beauty, Mr John joined us for assistance with the speaking role rehearsals and without his kind help, our speaking cast members would not have been so successful. Luckily Miss Tracy's morning announcements ensured that most students turned up to help the group with extra preparation for the drama show. Due to working together to produce the Shadow Puppet show, everyone boosted their

confidence and improved their English skills. In order to have a successful performance, Miss Tracy, Mr John and all our club members sacrificed several lunch times, recess breaks and after school hours to make the puppets, practise using the puppets and carry out dialogue rehearsals.

We all really enjoyed spending time with each other during this year's CCA days and we improved our speaking skills and built up a team spirit by working together. In conclusion, it was a really fruitful year for us and we are glad we joined this club.



By Ku Yee Ki (Sunny) and Yeung Hoi Ching (Denise) Teacher-in-charge: NET Tracy Lineberry

數學學會

5A 許焯軒 顧問老師:張智鵬老師

數學科是中學生的必修科，為提升同學們對學科的興趣，我校在本年度安排了不同的學習活動，讓學習數學更有趣味。

我印象比較深刻的活動有兩個。一是在「閱讀豐收日」中，數學科邀請了來自浸會大學的杜博士來演講，題目是「統計數字會說謊？」起初，我以為講座就是換個地點上課而已。

事實上，杜博士的演說生動有趣，引用的例子既生活化，又不減數學科嚴謹的要求。他曾經提過「士兵們裝備了頭盔有沒有用？因為戴了頭盔後傷兵比以前多更多！」的問題，指出傷兵多了，反映死亡士兵人數下降，「所以頭盔是有用的」，並帶出正確分析數據的重要性。

另外，在本學年的「升中講座日」，我和幾位中五同學一起負責教導來校參觀的小學生。我們當日辦了「速算技巧班」，一嘗擔當老師的滋味。那天的小學生們很主動答問題，亦很投入地完成速算練習。每當解答他們的問題後，他們一句「哦，明白了！」的回饋，實在感受良多。希望他們記得所學，將來能學以致用。

我很喜歡數學科，期望將來學校能舉辦更多的數學活動，提升同學們對數學科的興趣。

英文學會



3A Chan Sze Wun, Kelly Teacher-in-charge: Ms Cheung Suk Yee

Embracing Challenges through Endless Exploration

English Society endeavours to hold different kinds of English activities to encourage the students in our school to speak more English both inside and outside the classroom.

This year, English Society organized some activities to help our schoolmates to fulfil the school annual theme 'Embracing Challenges through Endless Exploration'. For example, on the second English Speaking Day in December, we held a form-based activity, Christmas Carol Singing Competition for Form three students. In the contest, each class had to perform one Christmas carol. To make the performance as entertaining as possible, the students thought of lots of interesting ideas too, e.g. making use of Christmas decorations, putting on special costumes and doing some special actions while singing. This activity let the schoolmates show their music talent as well as creativity. The activity was successfully held and the students enjoyed the activity very much.

Another activity being held this year was English Café. It was held on Thursdays during lunch time. In each meeting, two groups of schoolmates from two different classes were invited to join the activity. Before the activity, they were given a discussion topic related to a social issue and some reading materials. The participating schoolmates had to read the materials and prepare for the discussion beforehand. During the meeting, our native English speaking teachers had lunch with the students and they discussed the topic together. Though the students might not be familiar with the discussion topics, some might even find them challenging, they were still willing to take up the challenge and share their feelings and opinions about the topic freely. It is believed that the students could strengthen their communication skills and enhance their English proficiency through the activity.

本校的「科學 TEEN 地」落成後，它便成為科學學會的活動基地。每年由十月至四月，每周四天，中一至中三同學在放學後在這裡都被安排不同的分組活動，以配合各級科學課程，這些活動的目的是提升同學對科學的興趣，並以探究活動補足傳統學習的不足。

今年，中一級活動是「載浮載沉」，要求同學用 A4 紙摺一隻紙船，浮在水盆上，逐一加上骰子，以骰子數目最多為勝。這是利用亞基米德的「浮定律」，亦配合中一「密度」課題內「鐵船為何不沉？」的生活例子。中二級是「汽球車」製作，利用汽球噴氣的反作用力把車推向相反方向，在長桌上量度車能走的距離作實驗紀錄。中三級則以發展電子學習為主，用 iPad 學習分子結構及複合材料的特性，並需完成有關習作。

同學都十分投入這些活動，學習氣氛熱烈，同學互相切磋，使科學學習更有趣味。



社會科學學會

Teacher-in-charge: Ms Lam Ming Yan

This year, our Society continues to provide every opportunity for students to explore the world, to broaden their vision and perspectives. Field trips, visits, talks, workshops had been provided and students were encouraged to take part in different competitions.

Extended Learning Activities -- Social Sciences Society 2016/2017

Date	Extended Learning Activities	Participants
24 Sept, 2016	Talk on HKDSE Geography Seminar by CUHK Geography and Resource Management	S6
6 Oct, 2016	Online Low-Carbon Quiz Competition by Towngas and HKedCity	S3
Oct to Dec, 2016	Research Project on Financial Literacy with the collaboration with Education Faculty (Economics), HKU	S3
5 Nov, 2016	Experiential Learning Field Trip to Western District	S5
11 Nov, 2016	China Talk (One Belt One Road)	S2, S5-S6
12 Nov, 2016	Experiential Learning Field Trip to Ma Tau Wai	S5
22 Nov, 2016	Tsing Yi Hiking	Geotour Club
3 Dec, 2016	Treasure Hunt and Map-reading Practice Outing at HKU campus and the Peak	S1
9 Dec, 2016	土木工程拓展署發展及保育大嶼山標誌設計比賽	S2, S4 (4 Students)
10 Dec, 2016	Social Sciences Display and Quiz Competition for Primary Six pupils	S4

Dec, 2016	食環署保持香港清潔攝影比賽 (2A 陳文皓獲季軍及 2A 畢肇鈞獲優異獎)	S2
20 Dec, 2016	Life-wide Learning Day to Global Geo Park – High Island	S4
19 Jan, 2017	Geopark School Program -- Thematic Talk on the Appreciation of Geo-resources in Hong Kong	S3 to S4
20 Feb, 2017	Geopark School Program – Field Study to NE coast of Hong Kong	S4 to S5
Feb, 2017	康文署 2017 年度水上安全海報設計及標語創作比賽	S2
Feb-Mar, 2017	S.1 Tsing Yi Round Trip with learning kits	S1
8 Mar, 2017	High Court Visit	S2-3
6 April, 2017	Visit to Mai Po	S4
19 -21 April, 2017	Geography Field Camp at Ho Koon Field Centre	S5
21 April, 2017	S2 IH Project Presentation Competition (香港教聯「影像歷史:香港歷史文化遊」路線設計比賽)	S1-2
Dec 2016 & Feb 2017	教育城通識達人時事問答比賽	S1-S3
16 - Apr 17	Inter-class Current News quiz competition organized by Hot Issues Club	S1-S2



展我潛能
擴闊人生

在學校及老師的支持下，同學積極參與各個音樂團隊。在過往幾年間，透過不同的表演及比賽，獲得多個獎項外，亦累積寶貴經驗。

同學自入學開始便透過「一人一樂器」計劃發掘其音樂潛能，並藉此提升同品格修養及自信心。計劃舉辦至今已九年，隨著時間過去，計劃發展越見成熟，樂器總類多樣化，包括弦樂、管樂、敲擊、中樂、以至木笛等。

除了傳統的音樂團隊，包括合唱團、管樂團及中樂團外，木笛隊、手鐘及手鈴隊亦於近幾年相繼成立。每個樂團除了於校內之樂韻飄揚音樂日、畢業及結業禮，家長晚會等有多次的表演機會，亦多次參與聯校、校外表演以及比賽。

中樂小組

3B 冼攸伊 顧問老師:何妙芝老師

我校中樂團以及中樂小組在多年來都積極參與比賽及表演，而今年比上一年更要團結和有默契。今年三月我們於「第六十九屆校際音樂節」樂器組別獲得良好的成績。四月參加了聯校音樂大賽派出了古箏重奏及中樂小組合奏，分別獲得了銀獎以及銅獎。五月，我們參加了香港藝術聯會舉辦的「第十二屆國際音樂藝術大賽2017」，也喜獲金獎和銀獎。

本年度獲得了那麼多優異的成績，全賴大家每一次練習時都很投入和大家對隊友的鼓勵和支持。本年度的成長主題是「無懼艱難 探索無限」，即使我們在聯校音樂大賽當中獲得了銀和銅獎，但我們也無懼的在下一次的比賽中獲得更佳好的成績。



手鈴隊

5A何沛欣 顧問老師:何妙芝老師

創意無限手鈴隊

今年是手鈴隊成立的第七個年頭，從手鐘增至手鈴，由寥寥幾人變成一個陣容鼎盛的大家庭，幾年時間也如一彈指頃。而我，成為手鈴隊隊員也有五年之久，參與的活動和比賽也不勝其數，除了在學校舉辦午間音樂表演，更於青衣城及香港國際機場等各地作聖誕表演。在手鈴隊的種種經歷，為我的中學生活增添了不少色彩，烙下了不少回憶。而在今年的四、五月，我們於「聯校音樂手鐘大賽」、「香港奧林匹克手鐘比賽」和「香港手鈴節比賽」分別取得兩項金獎，一項銀獎及一項季軍，成績美滿。比賽其間，心裡少不免有點期待和擔心，亦希望能發揮如常，不留遺憾。而成敗與否，也將為我們手鈴生涯奏上了終曲。想到這，心中自然是五味雜陳。

演奏手鈴向來講求隊員的默契和配合，要完美地演奏一首樂曲需要花上大量的時間和心血，過程從不輕鬆。這五年，留下的不但是寶貴和難忘的經驗，還有隊員間的默契和友情。每次站在台上演奏完，接受觀眾掌聲的時候，總有隊員和老師相伴，得到的那份喜悅，已不單單是源於成功感，而是三言兩語都不能說清的那份情誼。或許數年後，我會忘記很多，但這段光陰卻不能被時光的篩子淘洗，亦不會被歲月的洪流沖去，他只會在我們心中，永不消逝。



木笛隊

4C 李莉欣 顧問老師:何妙芝老師



我校木笛隊成立4年，發展越見成熟。本年三月，我校參加了第69屆校際音樂節，並於木笛二重奏中獲得良好及優良成績。本年更有2隊木笛小組的合奏更是獲得第二及第三名。而今年更是我們第2年挑戰木笛隊合奏的賽事，大家上下一心，最終獲得良好成績。

然而，為配合今年的成長主題「無懼艱難 探索無限」，本團隊更為許多同學設計了創新的活動。我們亦鼓勵新同學參與更多不同類型的比賽，從而獲得更豐富的經驗。在練習的過程中，總是會發生大大小小的趣事，團隊之間總是和樂融融，充滿歸屬感。而然，我們在比賽中取得佳績，更令我們的團隊成長了很多而且變得更團結。希望來年有更多比賽機會，獲得更多經驗。

合唱團

4C 羅詠禧 顧問老師:何妙芝老師

今年我校的成長主題為「無懼艱難，探索無限」，合唱團亦配合此主題參加了不少的比賽，探索更多獲取經驗的機會，例如「第69屆校際音樂節」女聲獨唱。我們亦嘗試參與不同的活動，例如：聖誕歌聲馬拉松。除此之外，合唱團更參與混聲合唱的比賽，例如第69屆校際音樂節的牧歌混聲合唱，取得季軍，以及聯校音樂大賽中學小組合唱獲得金獎。準備的時候，我們曾有過艱辛的日子，但我們勇於面對把各個難題解開。

經過今年的活動，讓我知道練習的重要性，因為沒有足夠的練習，所以未能在每一個表演發揮得最好。有見及此，我們日後會多把握練習機會，即使遇到任何的挫折，也會勇於面對。



動感聲藝

2A 曾琛 顧問老師:何妙芝老師

創意滿分聲藝隊

動感聲藝隊是本年度的一個全新的團隊，是嶄新的表演藝術——透過多元化的人聲、節奏、語言及身體聲響來進行多姿多采的演出。由於知名度不高，本應人數並不足夠參與比賽，不過在老師的協助下，我們成功參加比賽，並在比賽中取得佳績！

要完成兩首歌曲「奧威爾的預言」(原創曲目)及「名Sing醫院」(自創曲目)一點也不容易。我們要發揮創新思維，不斷改良我們自創歌曲，務求把曲目演譯更全神。在司儀宣佈賽果的一刻，我們都表現得十分雀躍。

動感聲藝隊是追求同學與同學之間的合作性及創意。要演出一首完美的歌曲就必須要靠各位同學的表情動作及投入感。在這次的比賽裏獲益良多，不但能夠用一首自己親手作的歌曲比賽，還能夠勝過已連續拿了九年冠軍的勁敵。雖然大家相處的時間並不長，但大家的努力及支持是永遠存在的。

We are Speech Choir, to be the best performer !



管樂團

4A 林廣培 顧問老師:何妙芝老師

這年我們一如往年般積極參與演出及比賽，以 12月舉行音樂事務處舉辦管樂團比賽（中學中級組）為例，因著中六學生的離別，樂團成員全都希望可為他們最後一年中學生涯添上色彩，各位都分外用心練習。最後，我們贏得了中學中級組的銀獎，為樂團成立以來最佳成績。此外，我們參加了音樂事務處舉辦聯校音樂匯演，大部分中一團員都在這表演中吸取了寶貴的演出經驗。

參與管樂團能體現我們的成長主題「無懼艱難 探索無限」，因為我們通過參加管樂團比賽，與全港學校一起爭奪獎項，包括有很多擁有名貴樂器的名校，當然我們就是憑著堅持和努力，最終能夠與很多學校齊名。此外，有很多團員亦參加了「第 69屆校際音樂節」學器組別及小組合奏，並取得良好及優良成績。各位團員都對音樂有無比的熱誠和堅持，我相信各位團員最後都能提升自己的技術，在不同比賽當中獲獎，為校爭光。



香港青年獎勵計劃

4B 曾藹奇 顧問老師:盧穎恩老師

這一年，我們參加了香港青年獎勵計劃（簡稱AYP），這個計劃分為銅章級、銀章級及金章級。要考獲章級我們需要完成服務科、技能科、野外鍛鍊科及康樂體育科，金章級參加者更另須完成一項團體生活科。不同級別的活動要求，將帶來不同挑戰。我們參加這個活動最主要的目的就是想了解自己的能力、突破自己，期望從中培養自己的興趣及探索精神，也希望能透過學習不同的技能和結識不同的朋友充實識見，擴闊視野。

透過一次次的會議和討論我們漸漸發掘到自己的興趣和目標亦在籌辦聚會的過程中漸漸成長。雖然大部分同學因時間關係而未能參加科別中的活動，但大家在資料搜集的過程中也愈來愈能認清自己的目標為完成目標定下計劃。儘管這一年我們完成的事情不多但我們總算作出考章的規劃希望來年能一一完成。

在我們當中，有一位組員為了考取金章而參加了野外鍛鍊科。在參加此項目前，他一直不熟悉閱讀地圖的技巧、地理上的知識。直至在參加遠足課程後，他登山、露營的機會多了，這一次次的經歷訓練了他對有關方面的認識而原本令他感到陌生的技巧亦由知識變為求生技能。他不但多閱讀地圖的機會，更因為揹著大背包走四日而得以訓練體能。除此之外，更讓他深有感觸的是團體合作當時，他們一隊五人分擔組內裝備，有的煮飯，有的紮營，有的清洗用具。過程中即使感到疲倦身邊都有隊員的鼓勵，這些鼓勵成為了他們得以繼續往前走的動力登上山頂，一句「終於到了」，使他們精神煥發興奮地拍照留念。即使夕陽西下他們的青春仍然燃燒着。在這四日三夜的旅程中，他的確感悟良多，獲益匪淺。

其實，當找到了自己的興趣願意捉緊青春的尾巴時只要無懼困難、努力不懈，相信再沒有任何事情可以把你難倒。當你跨越了各種的挑戰，而依然以正面的態度迎接面前的難關時你將有着別人沒有的人生經驗和感悟並可以真真正正地活出一個更豐盛、更有意義的人生。



視覺藝術團隊

4D楊燕 顧問老師:賴團利老師

今年視藝團隊邀請了藝術家 Miss Fat來校教導同學不同風格的繪畫。我們學會了超現實主義、普普藝術、禪繞畫,還繪畫肖像畫,布袋印刷等,真是大開眼界,我們從中獲取很多創作靈感。



義工青年團

5B劉曉維 顧問老師:梁淑儀老師

義工青年團是由香港志願者協會成立,是個難得的機會讓同學從集會中得到富有趣味性的學習經歷,並從遊戲中有效地建立緊密的團隊關係及訓練領袖才能服務社會,做到寓學習於遊戲。

有很多時候因角色,身份的不一所以難以了解社會各不同人士的需要。所以當做義工時便不知道要如何應對他們。透過簡單的小遊戲如角色扮演模擬進行義工工作的情況可讓團員體驗做一位社工,長者等。透過模仿長者的特徵如視力模糊,聽力退化等可設身處地地了解他們的需要。讓我們學會當面對有需要人士時要用甚麼態度,行動去幫助他們。

成為一位優秀的義工懂得合作及溝通也相當重要,透過團體協作遊戲能提升團隊精神及溝通技巧亦使我們的團隊的關係更密切。

戲劇團隊

4B 陳晞榆 顧問老師:張綺旋老師

「沒有小角色,只有小演員」。每一個角色、每一個幕後、每一個隊員對於戲劇團隊都舉足輕重,缺一不可。

「台上一分鐘,台下十年功」。為了完美無瑕的演出,我們付出了不少時間、精神排練,當中流過不少汗和淚。這些汗水和淚水印證著我們一次又一次的努力和成長。

在排練期間,我們難免會遇到障礙,例如演出流程不順暢、製作道具有困難等。大家不怕艱辛,找出解決方法。亦在失敗中汲取教訓,從經驗中茁壯成長。我們認真排練,務求做到最好,留下美好回憶。

正正因為大家互相磨合,感情已像家人般深厚。對我來說,戲劇團隊已成為我的第二個家。每次排練,每次與隊員相聚,都像回家一樣溫暖。感謝每一位隊員對彼此的支持、信任和付出。全賴有你們,戲劇團隊才会有如此驕人的成就。



INLA舞蹈隊

4D 林凱晴 顧問老師:陳美儀老師 陳政勳老師

「幸福」這詞，老師經常在課堂中提起，每次也分享幸福快樂的事情，亦希望我們每天能夠帶着笑臉迎接每一天。每一次的下課，他們總是祝福我們有美好的一天。舞蹈室總是瀰漫着幸福快樂的味道。一年過去，我們亦學懂了如何去分享，如何把負能量化為正能量，懂得了如何帶着希望去迎接每一天。

「無懼艱難，探索無限。」這一年，成員能夠克服艱難，開拓新的一頁。雖然在練習的期間遇到不少困難，但亦能夠克服。而且，在這團隊中，我們也學懂了如何解決問題，就如在分配時間及工作分配等，讓我們克服困難。在學習的過程中，隊員勇於嘗試，探索新事物。

未來的一年，亦希望同學能夠保持心境開朗，帶着笑臉迎接每一天，帶着希望面對困難，無懼艱難。



中國舞蹈隊



3C 吳婉婷 顧問老師:范小鳳老師

由內在散發出來的氣質 -- 中國舞

中國舞這個名字相信大家耳熟能詳，不論在幼兒園、小學、中學甚至電視上也不時可以看到中國舞的表演。中國舞和其他舞種最為不同的是，中國舞加入了中國武術的元素，而且中國舞十分講求由內在散發出來的氣質，實在令人不禁迷戀。

於平日練習中，我們也遇到不少難題，例如大家的基本功扎根不夠深，動作方面跟不上等等，但我們都沒有因此而氣餒、放棄。反而更用功去練習，不清楚動作的細節也會向老師、同學請教，務求盡力做到最好。結果我們於比賽中得到令人驚喜的成績，是多年以來首次得到的甲級獎，這個獎項對我們意義重大，除給了我們一個很大的鼓舞，更給予我們一個肯定。這正正體現了今年度的成長主題 —「無懼艱難，探索無限」。

其實不一定真正懂得跳舞的人才能跳舞，只要有熱愛舞蹈的心，從零開始，也可以舞出人生。雖然中國舞十分講究技巧，但是只要不斷努力練習，你和我都能做到。

現代舞蹈隊

5A 林卓兒 顧問老師:范小鳳老師

現代舞團隊 - 關關難過關關過

現代舞是一種脫胎自芭蕾舞的舞蹈，它沒有芭蕾舞的華麗服飾和刻板技巧，但另一方面卻比芭蕾舞更難於理解。我校的現代舞團隊自開立以來，每一年都會參加校際舞蹈節，為校爭光，同時亦會在學年尾聲的舞蹈節和畢業典禮中為師生們送上表演。今年，我們在練習上遇到不同的困難，如練習時間和學校其他活動相撞，以致練習不齊人，延誤進度，或有同學因身體不適而不能參加校外比賽等等，雖然如此，現代舞團隊的成員從未有半句怨言，只是更努力練習，希望能夠完美地跳出導師為我們編的舞蹈，在不同的比賽為校爭光。

本人已經是第五年加入現代舞這個大家庭，在這個大家庭中人人都相處得十分融洽，遇到難關也會一起咬緊牙關，同心解決，關關難過關關過。我希望日後現代舞團隊亦能保持這樣的心態，一直陪伴八三走日後漫長的路。



羽毛球隊

5B 蔡文修 顧問老師:陳家輝老師

羽毛球隊一向致力吸納一些對羽毛球運動具有濃厚興趣的同學為隊員，而在五年前就讀中一級的我，雖是一個學藝未精、毫無打羽毛球經驗的小師弟，便有幸加入這球隊的大家庭。經過多年來老師、教練和一眾師兄的教導下，我的球技在五年間進步了不少。

然而，好的教練、理想的場地和資源並不是造就一名成功球員的主要因素，最重要的是球員自身付出的努力以及對自己的要求。此外，我認為出席球隊訓練是每一個隊員的基本責任，如果想要有美好的成績就必須比其他人付出更多努力，這更是令自己進步的關鍵。

經過大半年的球隊訓練，大部分隊員的訓練出席情況都比往年有改善，可見隊員對自己的要求有所提高，以及對球隊的歸屬感亦增加了不少。我們一共三個組別的男子羽毛球隊均有參與本年度的學界比賽賽事，當中乙組的隊員更摘下亞軍的殊榮，比賽成績實在令人鼓舞。在這次比賽中，他們除了為我校爭光外，透過與其他學校的切磋更令自己成長不少，為自己的人生增值不少，這正好配合了本學年的成長主題——無懼艱難 探索無限。其他組別的隊員未能獲取獎牌，但他們從失敗中學習亦是一個難得的寶貴經驗。期望在下一學年，我們更能了解自己的不足，加緊訓練，深信在隊員彼此的鼓勵，我們無懼挑戰，縱然失敗亦會勇敢堅強地站起來，來年必能勇闖佳績！



游泳隊

顧問老師:呂慧儀老師

本年度的泳隊正值青黃不接的時期，隨著過去兩三屆的師兄師姐們畢業，同時又欠缺新隊員的加入的情況下，泳隊的成員在這兩、三年間越來越少。雖然人丁單薄，但隊員們仍積極參與兩項賽事，分別是10月份舉行的葵青區學界游泳錦賽及保良局所屬中學聯校水運。

於葵青區學界游泳錦標賽中，無論在個人或接力賽上，隊員們都奮勇作戰，希望能游出最佳時間。最終在個人賽中，1A鄭蘊妍同學在女丙50米自由泳獲得冠軍及在200米個人四式獲得亞軍。3D趙文熙同學在男乙50米蝶泳獲得季軍及100背泳獲得亞軍。4B葉明曦同學在男乙200米自由泳中獲得亞軍。與其他學校龐大的陣容相比，我校在各組別均得四、五名選手參賽的情況下，本校在團體賽獲男乙第七及女丙第五，可見隊員們已盡顯自己的潛能。另外，在第34屆保良局所屬中學游泳比賽中，3D趙文熙同學在男初50蝶及50背均獲得亞軍。

經營是艱難的，希望來年甚至是將來會有更多的新成員加入，讓83泳隊能夠變得強大，變得更團結。

足球隊

6D李惠峰 顧問老師:余俊垣老師

大家好，我是足球隊隊長6D李惠峰，學界比賽永遠是球隊展現訓練成果的一種途徑，隊員的能力各有不同，例如組織型、防守型、速度型，儘管有不同的能力，但都有共同的目標就是盡力為球賽付出。還記得與葵涌循道中學對壘的最後一場比賽，對方在小組賽是以大比數擊敗同組隊伍並以首名晉級，雖然八三也是首名出線，但葵涌循道中學無疑給了八三球員一種壓力。對方無論在速度，默契上都遠超我們，面對對方的強烈進攻，我校不幸在上半場完結前落後了一球，但隊員們不但沒有氣餒，反而充滿鬥志地希望追回失分，看到對方鬆懈的一刻，我校隊員把握好機會將球射入龍門，這令我明白到潛力不單單是外在的，不放棄、決心這些內在的動機也是一種潛力，我相信足球隊各隊員都具備內在的潛力，亦認為他們能好好運用自己的潛力去開拓自己的人生。



籃球隊

2A 劉永星 顧問老師:余俊垣老師

男子籃球隊

不知不覺我們男子籃球隊已渡過刺激的學界期，但閱讀這篇文章的你
知道我們的團隊的特色及如何克服艱難嗎？那麼就由我一介紹！

本年度的籃球隊於星期一及星期六練習，今年更有多名中一生參與籃球隊，數名高中生回歸籃球隊，同時，大家都找到自己的籃球路！今年，A grade雖然於小組賽面對去年冠軍和亞軍的隊伍，但是師兄們依然打出「無懼艱難」的精神，可惜最後只差一點點，就能出線。我們各人為自己訂立目標，要努力裝備自己，加強訓練強度，為下年作好準備，探索更光輝的道路。最令人高興的是我們C grade成功打進八強，可惜於比賽時發揮不佳，八強止步。今年，C Grade只依靠三位中二的隊員帶領中一作賽，導致八強形成三打五的劣勢，只有三人打出實力，結果主力們也逐漸體力透支。未來，升上A grade的三位中二隊員將帶領師弟們探索不同勝出的打法，更努力訓練，為未來八三打上D1！

最後，我感謝大家今年的付出，希望我們一起進步，打好馬拉松，打上D1，打上精英賽！



2A 鄭采兒 顧問老師:呂慧儀老師

女子籃球隊

這一年裏，我們女子籃球隊的成員一起經歷了艱辛的訓練，成功的喜悅和失落的感覺。正所謂「經一事，長一智」，我們一直以來的練習，讓我們變得更有技巧和默契。

為了準備學界籃球錦標賽，我們一星期會練習兩次，每次練習我們都會從基本功練起，當每位成員都熟習動作時，就會進行一些比較複雜的戰術和技巧。由於籃球比賽是需要極大的體力，所以練習時我們也會鍛鍊體能，讓大家在比賽時不會輕易停下腳步。當練習遇到困難時，師姐或有經驗的球員都樂於協助，所以隊員之間相處融洽愉快。本年度於星期六練習，故季初時亦有不少已畢業的師姐回來跟我們一起打球切磋呢！

正所謂「只要功夫深，鐵杵磨成針」，團隊的團結是不可用一朝一夕練出來的，而是經過無數次的失敗、檢討和改善而成的。隊員們在過程中更加了解自己的能力和缺點，讓大家的實力發揮得更好。每一次比賽的「負」，也幫助團隊的成長，使下次比賽做得更好。即使我們的球技不是最頂級，只要我們盡了最大努力去應付，超越以往的自己，這樣對我們來說已是大成功了。

『經驗是汗水換來的結晶，希望這一年來的努力和經驗，
讓明年的我們能在球場上大顯身手！』



男子排球隊

4A 黃可明 顧問老師:陳偉傑老師

今年男子排球隊只分兩組：甲乙組及丙組，雖然兩組的成員都有六個以上，但比出賽人數多數個而已，是球隊發展的隱憂。

除隊員不足外，練習時經常有隊員缺席，令訓練更難進行。幸好出席的隊員大多認真投入，經過教練的悉心指導，有些隊員進步很快。雖然校際比賽成績不是出眾，但最寶貴的是我們能在每次比賽及訓練積累經驗，大家都很享受這過程。

學校今年的成長主題是『無懼艱難 探索無限』，似乎與運動及球類比賽沒有關係，但學習排球時，探索技巧是十分重要。球員需重複練習才能領略箇中奧妙，沒有其他人可以幫助，過程十分沉悶又沒有刺激感，所以很多人都未能堅持便放棄。

今年邀請了校友擔當教練，他加入了新的訓練項目，除提升體能及技術外，還增加了練習的趣味，所以探索和創作對訓練效能都很重要。球隊一星期只有兩次練習，大家都努力避免因欠交功課而失去僅有的練習機會。教練常提醒我們，出席練習是球員最基本的責任，如果大家沒有這顆心，一支球隊也很難維持，所以大家的付出是成就球隊的支柱。



閃避球隊

顧問老師:陳冠宇老師

本年度閃避球隊所參與的大賽數目是近年最多，其中男子組更奪得全港閃避球錦標賽初中及高中組冠軍。這項賽事其實不容易應付，對手包括一些以體育會為單位的隊伍；它們沒有學校的限制，可以盡攬最好的球員出賽，實力非常強大。我們的高中男子組就在四強的時候與一間體育會戰至加時，最後憑各球員的意志及教練的部署，無懼重重困難，最終淘汰對手。

由於在港取得優異成績，我們獲邀參與台灣第十八屆全國躲避球錦標賽，賽事的對手比香港的強大得多，有點越級挑戰的感覺；最後憑著球員的集中及鏖而不捨的精神打出了應有的水準，挺進了八強，也是該賽事歷史上第一次有香港球隊晉級。球員們透過與強敵交手，擴闊自己的眼界，令球技與心理質素也有所成長，從而向更高的目標邁進。

最後，感謝校友吳德文教練這兩年來的培育，令球員們進步了不少。本學年賽事仍未完結，我們的最終目標是奪得精英賽冠軍。



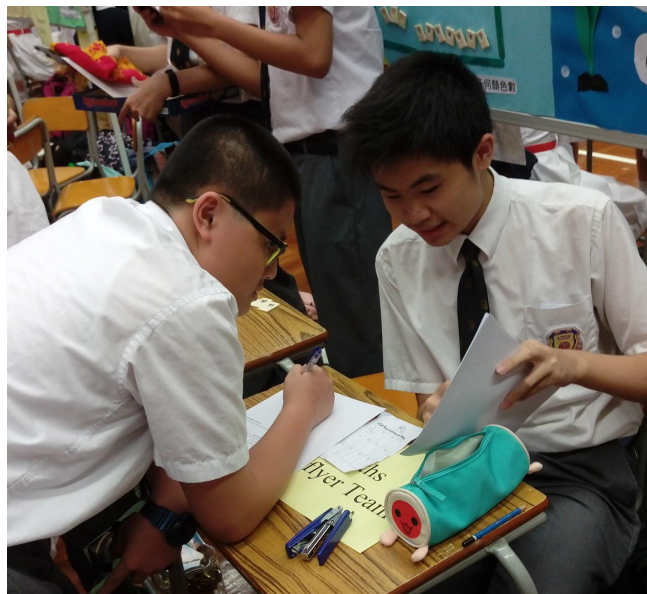
數學精英隊

5A 郭嘉晉 顧問老師:張智鵬老師

數學精英隊一直致力於推廣趣味數學，老師會推薦數學成績優異的同學參加此團隊，透過日常的訓練，以及老師的循循善誘，期望同學可以在各類數學比賽上勇奪佳績，為校爭光。

數學一直被視為一門枯燥乏味的學問，而事實上，數學亦需要創新的思維。本團隊除日常訓練，更希望配合今年的成長主題「無懼艱難 探索無限」，我們為中一同學設計合共四次的數學迷宮工作紙，以鼓勵同學在日常生活中遇到難題時也能多加思考、刺激腦筋，探索數學的無限可能，訓練他們的思維能力，在日後應付數學難題便能得心應手。

各成員亦在活動中獲益良多，除了能幫助有需要的同學外，更能體會到當老師的感受。就以小六參觀活動為例，成員透過教導小六學生一些算術小技巧，從中明白到教學絕非易事，也能配合本年度的成長主題。



少年警訊隊



4A 曾灝晴 顧問老師:朱潔萍老師

今年少年警訊隊隊員以及同學都出席了四個有關減罪主題的活動。首先，在上年 10 月，我們參加了葵青區社區共融多元文化減罪嘉年華。當天，有由不同種族舉辦的攤位，每個攤位都充滿當地文化特色。此外，亦設有關減罪的攤位，從遊戲中學習警察和基本法的知識。第二，我們還參加了 '健康快車建行慈善跑步行 2016'。活動設有十公里慈善跑步比賽，五公里慈善步行，及適合一家大小一起參加的嘉年華會。而且，亦有出席 '葵青區減罪千人防冬' 的活動，從遊戲中與葵青區少年警訊互相認識和聯誼。最後，有減罪海洋公園一日遊。這次活動的參加人數為最多，同學都踴躍參與。活動過程中除了有自由時間環節還有本校少年警訊隊員與同學有關減罪的問答，寓學習於娛樂。

除了有輕鬆玩樂的時間外，我們在招募活動參加者時都遇到一定的困難。一些活動例如嘉年華會和慈善步行比賽，這些都未必是所有同學感興趣的活動，要招募一定的參加人數實在困難。可是，經過一番努力克服了難關後，都學習到如何使宣傳手法更吸引，吸引參加者。正如我們今年的成長主題——無懼艱難，探索無限。我們必要在面對困難重重的時候，繼續堅持，才能學習更多。

律法小先鋒隊



5A 陳穎澄 顧問老師:區美珊老師

人生仿如一個舞台,能否帶來一個精彩又難忘的演出,就視乎你怎樣在台上揮灑。

律法小先鋒隊顧名思義指探究法律的團隊,我們抱著了解法律的熱忱和初衷參加。這年一共有四場比賽,每場比賽前,我們首先要理解案件的經過,然後與法律導師商討,分配各自扮演的角色,再擬定主問和盤問稿,亦要背誦證人的證供,務求為比賽作好十足的準備。我們並非專業人士,故對繁複的法律不甚了解,不過我們都會主動發問,望能探索案件的隱秘與法律的含義。雖然比賽的過程艱苦,但我們都團結一致,迎難而上,樂在其中,充分呼應本年的成長主題---無懼艱難,探索無限。

而且經過導師悉心的指導和諄諄的教誨,我們不僅從中認識到真正的審訊程序和法律資訊,從而對法律產生濃厚的興趣,也能反思現今香港的法律制度,還能獲得不少人生道理,兼收並蓄。

期望來年的成員能同心協力,在自己的舞台上發光發亮,在法庭上再創高峰!



魔力橋數字隊

4A Wong Yuk Ching Teacher-in-charge: Mr Fung Siu Man

Rummikub Team is a board-game team. Rummikub is a tile-based game for two to four players. Playing Rummikub brings people together and trains one's logical sense by matching numbers and colours together.

Our team trains and plays together twice a month in the Science Station. We hold a Rummikub Competition after the final exam and help the students relieve from the academic pressure. Our teammates joined the competition actively. Some of our members have joined the competition out of the school and we believed we can join more competitions and activities later.

It is really a good time to play Rummikub together in our leisure time! It brings people together! Join our time with your friends!



3A 何嘉鑫 顧問老師:陳雅芬老師 麥月娥老師

童軍

童軍作為制服團隊，講求紀律和團隊合作精神，同時亦有多姿多彩和充滿挑戰性的團體生活，如遠足露營等。童軍生活還秉承著薪火相傳的精神，由領袖用自身經歷教懂下一代童軍不同的知識和技能。

就以本年的活動為例，我們參與了不少以前並沒有參與過的比賽，並留下了深刻的印象。由九月時參與的步操比賽及升旗比賽，雖然沒有得獎，但領袖們循循善誘，細心的教導，讓我們得到很多啟發和學會很多技能。辛苦一番後，留低的難忘回憶，讓領袖和團員們揮灑的汗水變得更有意義。

近期我們參與區總監挑戰盃，更是刻骨銘心。在兩日一夜的露營比賽中，成員們放下智能電話，以領袖們用心勞苦教授的技能和大家事先準備好的一切，在比賽中竭盡所能，為求的就是齊心取得好成績，為旅團增光。最後，我們不負領袖所望，出賽的兩個小隊各獲得單項冠軍。除了得到名義上的冠軍，各成員也從比賽中看到自己的不足和優點，從中改善自己，並求更上一層樓。

我們在童軍這個大家庭中，一起經歷大大小小不同的事情，也克服一少困難，並學會了書本以外的知識。希望童軍精神可以薪火相傳，一直承傳下去。



女童軍



4B 張可柔 顧問老師:林天鳳老師 古慧螢老師

海藍的裙子、深藍的領巾、銀色的哨子，女童軍醒目的制服，「眾裡尋她」，一望而知。這身制服，成了一個團體，讓我們這一群女孩子常常聚在一起。

相信你們一定在校園裏見過我們這一群「小藍人」，不論在運動會開閉幕禮上步操的行列，頒獎典禮的後台，又或是升旗儀式的台上，總會有我們的身影。一次又一次的經驗讓我們成長、學習和改善。回顧過去的自己，中二時，懵懵懂懂與朋友雙雙穿上這身制服，挺直腰枝跟從師姐們步操，戰戰兢兢。三年過去，腳步踏實了。我亦從「跟隨」的角色變成「領袖」，這樣的成長背後經歷過的是挫敗與堅持。

隊員是這我們這個團體的齒輪，相互約束，相互合作，新與舊之間的替換代表著 234NT COY旅團的傳承。我感謝每一位對彼此間的信任與付出，希望每一位女童軍都能從經歷中成長。

只有「小藍人」的團結，才能讓這裏開遍地藍花。



English Delights

Embracing Challenges through Endless Exploration



"Don't live the same year 75 times and call it a life." - Robin S. Sharma

Famous poet T.S. Eliot once said, "If you aren't in over your head, how do you know how tall you are?" **Challenges** present us with great opportunities to defy adversity. People who have dealt with great adversity in their lives usually express much gratitude for those moments when life is calm because they can appreciate it. Whether it is work, study, sport, health, friendships or family, students and teachers face many **challenges** on a daily basis. However, you should remember that by accepting **challenges** you are creating an opportunity to get to know yourself better;

to **explore** your limitations and to push beyond them.

It is often said that the greatest rewards are offered to those willing to take risks. Rewards come in many forms such as money, pride, knowledge or self-awareness, but if you don't step beyond your comfort zone, there will never be a chance for reward. Therefore, accepting the idea that there will always be **challenges** to embrace will enable you to focus on what you learn in the process of **exploring** those **challenges**, rather than on your actual success or failure.

In these greatly uncertain times when personal safety cannot be assured, going beyond your comfort zone and **exploring** the world beyond the relative comfort of home can be a daunting task with many interesting **challenges**. **Exploring** England, France, Switzerland and Italy in July and August saw me visiting centuries' old European landmarks and landscapes, in awe not only of their beauty but also their venerable history. A trip home to New Zealand in December followed by the school's English Study Tour to Brunei in April saw me navigating more familiar landscapes. Our group of twenty-five intrepid students and four teachers eagerly made our way up crocodile infested rivers and into the jungles of the Bornean landscape. We bravely conquered the heat and muddy terrain to be rewarded with views of pristine jungle clear to the horizon and glimpses of wild animals in their natural habitats, living on the edge of extinction. Our students' willingness to **explore** lands and cultures beyond their geographical limitations, was rewarded with a sense of achievement and pride in their ability to face **challenges** head on.

Likewise, Class 4D students participated in an innovative and **challenging** weekly writing workshop, **exploring** a variety of methods to become more successful writers. Planning, problem-solving and proofreading skills were honed throughout the year and several students saw themselves overcome their **challenges** with writing to achieve success. I congratulate those students who listened in class, followed instructions, completed their homework, took time to write corrections and re-corrections and who asked thoughtful questions. Little by little those dedicated students have gained much confidence and great personal satisfaction through their hard work.

Another brave group of students **explored** the world of shadow puppets, using their CCA lessons and lunchtimes to rehearse a 'Beauty and the Beast' dramatic script, create a range of intricate shadow puppets and then present their drama to the whole school during the English Drama Competition. These students faced numerous **challenges** related to time-management, English language pronunciation and performance anxiety but still they produced a unique, entertaining and memorable show. Congratulations to all participants and support crew – especially the I.T. Team.

By NET Tracy Lineberry



ENJOYING THE ENGLISH CORNER



Being a CNET is energetic and demanding but enjoyable because we get to interact with so many students every day. This year was another really good opportunity for students to benefit from having two native English teachers in the school. The CNET is called the CNET because the name of the organisation that originally supplied teachers for our position began with the letter 'C'. I was deliberately placed in the English Corner which is a lively and vibrant room

beside the 2nd Hall that is different to most other teaching areas in the school in a number of ways. First off there are colourful tables and chairs, a large white board that students can interact with, a comfortable sofa, a variety of board games, a variety of continuous themed decorations and finally, a big projector screen used for displaying lesson content, PowerPoint quizzes and showing English films and music videos while students eat their food.

During recess, lunchtime and after-school periods, the English Corner became a self-editing space for learning, so anyone who wanted to improve their English could drop in to answer a question, have a conversation with me or to sit quietly and read a book or complete homework. In addition, Form 1-3 students were timetabled into the English Corner after school to participate in a range of fun activities such as quizzes and group-based competitions. The best part of this role, for me, was the opportunity to teach English incorporating different cultural elements – not only from Hong Kong but also between the different English speaking countries from around the world.

My hope for the next school year is that all students make time to learn English in a way that is unique from the traditional classroom setting. I hope they utilise the English Corner space and resources available and actually speak English. Speaking is the most important English skill which complements and enhances the delivery of English grammar by the excellent local teaching staff.



The English Corner



The *English Corner* has enjoyed another busy and productive year with many innovating and stimulating English language activities to suit a variety of age-groups and interests. The 2016-2017 Theme of the Year was *Heroes*, which saw us exploring theme-based activities about a range of *heroes* from all over the globe.

A *hero* is typically a person or character noted for courageous acts or nobility of character, but did you know that 'heroes' are not always the 'good guys'? During our *English Speaking Days* throughout the year we explored many interesting facts about Heroes. First up were *Folk Heroes* such as William Tell, Robin Hood and Ned Kelly. *Fiction Heroes* included fan-favourites Sherlock Holmes, Harry Potter and James Bond. *Sporting Heroes* showcased the talents of

Muhammad Ali and Eddie the Eagle. *Music Heroes* included female icons Billie Holiday and Madonna. *Anti-Heroes* included Shrek, Cat Woman and The Terminator. Thanks to *CNET* Mr John for researching and designing the question and answer papers for each quiz. Our final *English Speaking Day* saw Mr John hold a live quiz show in the 2nd Hall with videos, photos and pop-quiz questions related to British culture. Everyone really enjoyed the candy prizes.

Each month our industrious and creative *English Speaking Ambassadors* held a variety of theme-based activities in the *English Corner*. Topics ranged from Halloween, Favourite Films, Popular Music, Christmas, Unusual Sports, Valentines' Day, Spring-time, Chinese New Year and Easter to Food and Recipes. Throughout each term there were theme-based activities, quizzes, music videos or film viewing sessions during lunchtime and after school. In addition, our *ESAs* proved invaluable on our annual *English Language Camp*. Our theme? *Superheroes*, of course!

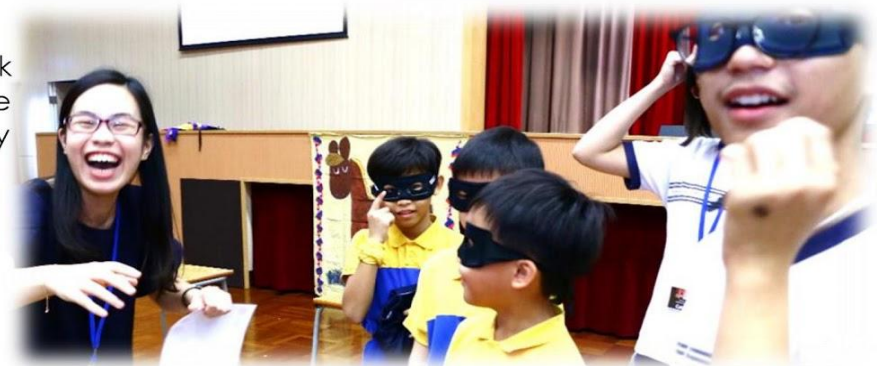
Starting this year we have introduced a *Gold, Silver and Bronze ESA STAR AWARD* system to acknowledge those *ESAs* who are always, happy, polite, punctual and diligent. *ESAs* Andy and Bosco stood out from the crowd and deservingly earned themselves a *GOLD STAR* Award. Their friendliness, maturity and dedication to the *ESA* job was much appreciated by students and staff.



Finally, Miss Tracy and Mr John enjoyed guiding students through *English Café* meetings on Friday lunchtimes. During our *English Café* sessions, we ate lunch while expressing our thoughts and opinions about many important issues affecting people all over the world. We spoke about *Stress*, tried to find solutions for *Air Pollution*, discussed the negative impacts of *Sleep Deprivation*, and explored the effects of *Zika Virus* on millions of people around the globe who live and work in tropical environments populated by mosquitoes.

Mr John and Miss Tracy thank everyone who has spent time in the *English Corner*. We have really enjoyed your company.

By *NET Tracy Lineberry*



English Drama Competition

3A Lee Chun Ting



The English Drama Competition ended successfully. Recounting the preparation weeks for the performance, I regard it as a big challenge for me and my class. Thanks to the great support from our amazing class teacher, Miss Ho, we won great awards in the competition.

On the first few days of practice, we were not able to gather even up to five actors. We lost directions of how we should start our practice. As one of the main characters, the director and the scriptwriter, I gave myself lots of pressure when problems arose, like actors being unable to turn up for the practices, lacking ideas to deliver our story coherently and clearly and finishing the whole play smoothly in ten minutes. Fortunately, Miss Ho was always there to lead us through some of the main practices and provide us with props and make-up for the play. It was really of great help.

Among all the actors and crew for our class play, Justin should earn his share of glory the most as he gave me ideas on the script, accepted to play the role of main character and helped maintain the discipline in most of the practices. I sincerely thank him and all other classmates for putting on such an amazing drama show on stage and doing their best. I truly appreciate everyone's effort and thank them with all my heart.

I will never forget this precious experience and will treasure it forever.



English Study Tour to Brunei

The World is Our Oyster – A Fruitful Tour to Brunei

Negara Brunei Darussalam, also known as the abode of peace. As her name, so she is. Having a life full of contentment, the people there are genuinely friendly and enthusiastic. Brunei is also a paradise full of exotic atmosphere and religious characteristics - Islamic country. Therefore, she has an array of strict and rigorous laws and rules. For instance, women there are not allowed to expose any body parts except their face. Moreover, you will be punished if you point at anything with your finger. Nevertheless, we enjoy the time there very much.

The third day in the tour was the highlight of our trip – visiting the IBTE Agro-Technology Campus. All of us took the role of farmers, fishermen and chefs. Dressing cookies, grading eggs and feeding marine lives became our responsibilities. We shouldered the responsibilities and did our utmost to accomplish the tasks given by the teachers there. However, standing out conspicuously in my expressions of the school is the spectacular and tremendous campus! It is the second largest school in Brunei indeed. The Royal Regalia Building has a profusion of exhibitions all related to the royal family including their costumes and shoes.

Another unforgettable day was the visit to the Green Jewel of Brunei - Ulu Temburong National Park. After taking the exciting speed boat and thrilling long boat, we arrived there with our clothes all soaked. Some of us even fell down on the slippery mud and we became so wet and dirty. How unforgettable and hilarious it was! That is a pity that it is the last rainforest in Borneo. All of us have learnt about the species in rainforest which broaden our horizon conscientiously. We were incredibly exhausted! But when we saw a huge canopy walkway above us, we charged up again because of our curiosity. Climbing up a long flight of stairs, we finally reached the top! All of us were rewarded with a 360° view of the various wild animals there. For example, the hornbills flying overhead in the blue sky as well as the adorable flying squirrel leaping from trees to trees. They created a wonderful sympathy of life and nature!

William Shakespeare said, "It is not in the stars to hold our destiny but in ourselves". Millennials will be hardly improved by staying in the comfort zone merely. There is no education quite like the lessons of travel. It is an effective and extraordinary way to learn English beyond textbooks and lectures. Going on a study tour can let us immerse in other cultures and learn local customs and practices as well. To a certain extent, there are a lot of opportunities for us to discover new passions and interests, build up friendship and enhance our English speaking skills. English Study Tour to Brunei offered us remarkable memories and memorable experience to become a well-developed student. Stunning scenery, nice people, lavish edifices and mouth-watering delicacy, this is how I would sum up Brunei, the Utopia.

By 2A Andy Lo





▲▼▲
全心傳意
弘揚愛意

愛心手牽手義工計劃

5D 賴安琪

在本年一月份，適逢農曆新年前夕，我校委以全級中一同學及全體輔導領袖生一重任，就是探訪居住在鄰近屋邨的獨居長者，向他們送上懇切的慰問與溫暖。

愛心手牽手活動在我校已舉辦多年，旨在建立同學的同理心，同時讓獨居長者感受到他人的關心。活動將中一同學分為每兩至三人一組，再由一名輔導領袖生或家長義工的陪同下進行約30分鐘的探訪活動。

在剛步入屋內時，中一同學少不免顯得有點靦腆，亦不懂如何打開話匣子。然而，獨居長者的熱情款待及親切笑容逐漸讓同學放下戒心。我們探訪的獨居長者並非預想中那樣消極、刻板，他們樂天開朗，談起社會時事更是滔滔絕；他們知足感恩，珍惜這短短的相聚時間；然而，當提及他們的子女，載笑載言中卻能感受到笑臉背後的淡淡憂傷，參雜著失落、孤單及寂寞的氛圍，牽動了我們於心不忍的情緒。

我深信參與是次活動的同學均能真切感受到自己簡單的一句慰問，不經意的一個關心的動作，一個真摯的笑容，對獨居長者送上關懷，也能建立同學對參與義工服務的熱忱和責任。



八三義工隊

3C 范俊傑

我們的社工江Sir舉辦了八三義工隊，顧名思義是讓我們做義工的，但其實每次義工活動都有極大意義。今年一共進行了三次義工服務，其中兩次是代表學校，到其他學校參與嘉年華的攤位工作，主題是長者。

準備活動時，我發現每個人都有自己的獨特之處，過程中總會遇上挫折，例如進度落後，但經過大家的互相鼓勵後，都能順利完成，而且我們的攤位極具意義，透過攤位，我們把關愛長者的信息傳揚出去。

我們很慶幸能夠成為八三義工隊的一份子，見證大家在過程中發揮自己的長處和感受到助人為快樂之本的意義。



捐血日

5A 湯凱筠

初中的時候看着師兄師姐在禮堂裡捐血給有需要的人，那時候的我萌生了一個捐血的念頭，於是我一達到合適歲數便參與這個期待已久的活動。本年度捐血日在2016年11月22日舉行，共有 57人參與這項富意義的活動。每位捐血者都需要經過「重重關卡」，才可參與這次活動。紅十字會的職員除了檢查捐血者健康狀況外，還詢問他們的外遊紀錄。

通過所有「關卡」後，捐血者便往躺椅附近等待。知道我是第一次捐血後，職員都友善地和我聊天，詳細解釋捐血的程序以緩解我緊張的心情。看着陸續而來的同學，我深感我校的學生充滿愛心，願意為有需要的人貢獻。為師弟師妹作一個好榜樣。最近香港血庫告急，希望各位符合條件的同學能積極參與捐血活動。

接觸義工活動是因中一時為了滿足學校八小時義工時數的要求，在學校提供的不同種類義工活動中隨便選幾個，反正能拿到足夠時數就好了。我很幸運能遇上很多位能糾正我這個觀念的人。對很多人來說，義工是生命中可有可無的東西，有人會為滿足學校和父母要求而參與，但亦有一些人是真心希望為了改變社會而默默無條件地付出。我不敢說我是後者，但參與義工活動的過程中的確能給予我許多不同的經歷。

在我參與過的義工活動中，難忘的人和事實在太多，所學的事也多不勝數。或者我在此分享其中一個深刻的小故事，一位來自印度的女孩，中文水平應該和幼稚園生差不多，但她沒有因此而感到氣餒，參加小學補習班學習中文，希望提升自己中文能力。我很榮幸能成為她學習中文艱苦道路上其中一位協助者，在和她相處短短幾個星期中我看到她想要克服困難的熱誠，我感動了！她亦教會了我如何「無懼艱難，探索無限」和如何好好把握每次機會。

我認為義工活動是一種雙向的服務，每一位參與其中的人都是受助人，只是所收穫的有所不同。我不敢說義工活動在生命中必須存在，但我相信義工活動是一個很好的人生經歷和擴闊眼界的機會。我不能說義工活動會徹底改變一個人，但我相信如果投入其中，義工活動可以改變一個人對生活的看法。我很希望能在短暫的生命中參與更多不同類型的義工活動，使我的生命變得更豐富。



向學兄學姐致敬

作為輔導領袖生，我們一直致力宣揚關愛校園的信息，在校園內營造良好的風氣。臨近公開試，在一個個模擬試，一個個課餘補習後，轉眼間便是溫習假期，那份埋頭苦幹的堅持，為夢想奮鬥的目標，搏盡無悔的衝勁，都是我們將來的寫照。在這個艱苦的時刻，輔導領袖生團隊先後舉辦兩次的活動為中六同學打氣。

在開學初期，我們安排了中一的同學，為中六的學長學姐製作心意卡。一張張的心意卡，都滿載著中一同學的心意，一句句打氣的說話，都滿載著中一同學的祝福。在完成心意卡過後，我們安排中一同學與中六學兄學姐會面，讓中一把祝福親手送給中六。當年的中六，也曾經是初來乍到的中一，這個活動的傳承，同時也見證著關愛的延續。

其次，我們明白溫習假期對中六同學來說是最關鍵的時刻，亦是最需要他人勉勵和支持的日子。正因如此，我們邀請全校同學寫心意卡，向已離校的中六同學表達支持，並以展板形式展示予溫習假期期間回校溫習的中六同學。此外，更會挑選部份心意卡整合成一大張心意卡，以郵寄方式寄到同學家以作鼓勵，希望他們繼續堅持，全力以赴。





優質校風
叱吒少年

「無官一身輕」，有誰不想無拘無束地渡過中學生活？又有誰甘願背上重擔、任勞任怨地為學校奔波勞碌？

想起剛剛接棒的時候，沉重的工作量壓得我喘不過氣來，我傷心的對朋友說：「做學生會是我最糟糕的決定。」朋友笑著說：「你每次都這樣說，然後你又會找到堅持下去的動力。」那刻，我才發現學生會對我的意義是如此重大。

我並沒有想像中的偉大，我也平凡不過。只是，我理所當然地將學生會的工作視為「責任」。責任是個多麼過時的詞語。責任的前綴是「負」字，背負期望，背負使命，在我成就八三的同時，八三同樣成就了我。

「志不可以不弘毅，任重而道遠」理想這條路可能是孤獨的，先行者總受到別人的嘲諷與指摘，但我堅信一個人做好做壞總有人能感受到，偶然同學的一句加油、一聲支持，甚或一些由衷的讚美，也是我繼續向前的動力，令我為自己肩負的使命感到光榮之至。

學生會一年任期悄悄來到尾聲，不要讓自己羈絆在「最後」，我們的「開始」和「最後」，理應問心無愧。



時光轉眼即逝，我也將卸下總領袖生的角色，以來年的公開試為目標。在這飛快的一年間，領袖生團隊致力維持校園秩序，維繫八三良好校風，的確功不可沒。設立領袖生團隊，讓同學從職位中不斷學習，通過領袖生一職培養領袖素質，這點才是最難能可貴的地方。

在本學年，五位總領袖生帶領團隊，協助在大型活動中維持同學秩序，陸運會就是其中的例子。身為學生領袖，由說明崗位安排，分配工作到處理突發情況，解說能力，籌備能力及應變能力均缺一不可。不僅一眾領袖生能從當值時學習解決困難的技巧，負責統籌活動的領導者更能從中獲益不少。回顧這一學年總領袖生的工作，身為領袖，與同伴並肩工作，一同帶領擔任領袖生同學們朝向目標進發，協助學校建立風氣優良的校園，這一切均推動我不斷進步，也為我的中學生涯，留下深刻的回憶。

我由衷感激學校給予機會，讓同學藉領袖生的工作發揮個人領導潛能。同時感謝訓導處一眾老師於本學年對領袖生團隊的協助。期望來年的領袖生團隊可效法本年的成長主題，不斷探索個人潛能，克服前頭困難，延續八三和諧的校園氛圍！



輔導領袖生

5A 林俊棠

今年在輔導領袖生團隊中，我開始擔任起領導的角色。起初都會擔心自己未能勝任，但憑著老師、同學的支持和信賴，我仍能自信地做好本分，與其他輔導領袖生一起把關愛傳遍整個校園。

首先，輔導領袖生的主要服務對象是中一同學。與他們的相處往往可以獲得不少樂趣，幫助到他們解決疑難更可以為我帶來滿足感，所以我確實非常享受與他們相處和溝通。而且在過程中，我們更會感受到對方的關懷，建立到深厚的感情，非常寶貴。

此外，今年有不少校園關愛活動，例如在美選舉，都需要輔導領袖生齊心協力，共同解決實行上的困難，最後才能順利舉行。在過程中，可以令我提升到團隊合作精神以及領導能力，確實讓我獲益良多。我亦非常慶幸自己可以成為到輔導領袖生，為建立關愛校園出一分力，樹立優質校風。



聯課活動領袖生

「無懼艱難，探索無限」。

艱難，確實曾阻礙了我們的工作。面對同學的不合作、時間的壓逼、不要緊的瑣碎事，總是煩擾着我們。記得有一次聯課活動，當時已經是衆多次活動之中最忙碌的一天，可是點名紙無故失蹤，更令我們手足無措。

探索，卻能協助我們解決問題。事實上，我們是第一次接觸這類突發事件，沒有任何準備，我和另一位總領袖生商討後，決定自行聯絡該學會以了解當中的細節。只有臨危不亂的我們，才能發揮身為領袖的才能，最後得以解決棘手的問題，艱難亦隨之而去。

同樣地，在學習中，很多問題制肘著我們。放棄，是我們常為了逃避所作出的決定。可是若果選擇了放棄，隨之而來的是更加多的難關；放棄不但會令我們在人生的道路上停滯不前，學業成績也會江河日下。相反，逆流而上，勇於探索，困難也會因而一一化解。

面對艱難，我們不要懼怕，勇於挑戰，才可解決問題與困難。



學生資訊科技團

5D 李樂欣

每當學校有大型活動時，相信大家都不難看到幕後的黑衣人在忙碌著，又或是在台下舉著相機，捕捉台上精彩的一刻。這些黑衣人都是學生資訊科技組Student IT Force的成員，而我有幸在本年度成為Head IT Force，亦是舞台小組的一員。

在過去一年，學校舉行過大大小小的各種活動，例如樂韻飄揚音樂日(Music Festival)、英語話劇比賽(English Drama Competition)等，我們都作為輔助者的角色參與其中，目的就是維持一個順暢而完滿的表演，並將其精彩的時刻記錄下來，供同學們日後觀賞及回憶。但終究我們都不是專業的，不時都會出現失誤，每次的失誤都是一個教訓，教導我們成長，令我們能做的更好，從錯誤中學習。

學生資訊科技團隊無疑是我中學生涯中一個特別的體驗。對器材一竅不通，到能夠熟練地操作，作為一個工作人員參與一個表演，雖然並不是在台前閃爍耀眼的人，但在幕後默默耕耘，看到自己辛苦後的成果，為觀眾帶來一個流暢的表演，其實感覺還不賴。

在人後默默耕耘，發揮團隊精神——就是我們舞台小組的精神。



很榮幸得到老師的賞識，獲邀出任「圖書館服務團」團長一職。這是我首次擔任領導角色，對我而言是一個巨大的挑戰。眼看著前任團長都能輕鬆完成職務，讓我以為這是個簡單的任務。不過當我成為團長後，就發覺要領導一團，並非想像中易事。原來凡事都要親力親為，幸好，我有一班樂於助人的組長，感謝他們對我毫無保留的信任。近年圖書館服務團實行新的制度，精簡架構，提高效能，為服務團帶來一個全新的挑戰。通過組長們的觀察提出改善建議，完善制度，我認為意義重大，因為成熟的團隊，應該有能力自律及自我完善。

去年啟用的OPAC網上2.0系統和現有的圖書館網頁，在組長們的協助下，更貼近同學，我們為師生們定期更新雜誌及圖書資訊。今年我在團隊中實踐了電子化，把大多數的文件輸入電腦進行資料整理。多虧組長們的配合和適應，程序簡化及順暢了。另外，我相信態度是成功的要素，希望團員能夠主動地幫忙別人和積極學習。從暑期訓練課程、閱讀嘉年華、閱讀豐收日、保良局歷史博物館大使、青少年文物之友到哈佛大學同學會年度書獎，服務團都獲取優異的成績，總算沒有辜負老師的期望。我為圖書館服務團所有的成員感到驕傲。盡責守規、創意無限、樂於助人就是圖書館服務團。因為你們，我愛學校的圖書館，也會銘記在圖書館的時光。



English Speaking Ambassadors

2A Lo Andy

English Speaking Ambassadors – Translate Vision into Reality

To cultivate an English learning environment in our campus, one of the elite teams of our school - English Speaking Ambassadors is formed every year. All of the English Speaking Ambassadors cooperated with the English teachers well in different English activities and promote English speaking throughout the school. By participating in a myriad of interesting and fun English activities, such as English Cafe and English Speaking Days, which help us to broaden our horizon and allow us to unleash our creativity. Also, it provides a platform for us to build up our leadership skills.

Being an English Speaking Ambassador is challenging, but fruitful indeed. It is because we always get opportunities to be on stage which strengthen our confidence in English speaking. Moreover, the duty of English Speaking Ambassador is not only chatting with others in the English Corner, we also need to prepare games for the schoolmates with Mr John and play with them in various ways so as to improve both of our English speaking and listening skills. We really learnt a lot! The most unforgettable experience of being an English Speaking Ambassador must be the English Language Camp. Every year, our school will hold a language day camp every year and invite some primary school students to enjoy and experience fun English learning. The English Language Camp this year was a success! The PLK Caster Primary School visited our campus on 19th November. All of us were extremely happy to be chosen as the representatives to meet them. To prepare us for our role, we received an array of training sessions by Ms Tracy and they prepared us to perform the best and did our utmost merely for giving the students from PLK Caster a remarkable memory on that day. "Fly Swatter" and "Superhero Role Play" were the games we played and enjoyed ecstatically. Finally, it came to the event we were carved for a long time, the prize presentation! Each group was rewarded with a prize and that day ended in a binge-watch happily. What a profound and unforgettable experience!

Albert Einstein said, "The only source of knowledge is experience". As experience is the teacher of all things, we will only understand the truth of knowledge if we dare to express. That is why being an English Speaking Ambassador is incredibly good for us in learning English. We thanked the school from the bottom of our heart for giving us the chance to be an English Speaking Ambassador this year.



學生大使

5C 黃靜瑤

本學年，我們能夠成為學校大使，繼續為學校與外界築成一道堅穩的橋樑是我們的榮幸。學生大使一職肩負重大責任，皆因我們是以學生代表的身份迎接每一位嘉賓，所以需無時無刻臉帶笑容，以最精神及自信的一面示人，藉此讓人留下良好印象。

作為學生大使長，我們肩負著形形色色的責任及面對各種挑戰，我們在這崗位上所學到的，所體會到的，確實有很多。初上任時，難免手忙腳亂，50多人團隊的人力資源分配、籌備活動、招待嘉賓實不容易。幸好經歷讓我們成長，學會了有效處理問題，思考更見周詳。職務中挑戰重重，除了冷靜鎮定和領導才能，還需要具有應變能力去處理突發事件。有賴老師及拍檔林祉佑同學的協助，才能無驚無險，勝任每次的職務。

希望下一屆學生大使能無懼艱難，迎接各種挑戰，將我校精神承傳下去。



公民教育大使

4B 馮苡瑜

一學年不經不覺間飛逝，「公民教育大使」一職已擔任了數個月的時間。縱然時間不算長，經驗也不很豐富，但經過本年度學校為全校學生精心籌劃的德育及公民教育活動過後，我亦有不少得著。

當中不得不提，本年度學校響應了「香港品格日」的慶祝活動。學期起始之時，全校於早會播放合共7段由本港不同界別名人拍攝、有關人不可或缺品格短片，包括誠信、謙卑、尊重等等品格素質。我們在輕鬆觀看短片之時，也給自己上了一套寶貴的品格課程。

另外，為提升全校同學對品德的重視，學校特意在早會時段增設「小談大道Voicing Our Values」，每班以兩位同學代表，根據被編配的主題（例如堅毅、孝）作簡短分享。「小談大道」為全校同學提供一個暢所欲言的平台之餘，同時大大提高了同學對中國傳統品格的重視，實在是個意義廣遠的活動。

身為公民教育大使，望全校同學藉著本年度的活動對品德有更加深入的體會，從現今起好好實踐應有的良好品格！





紅社

5A 翟志誠

能成為紅社社長是我的榮幸。

我或許是個不稱職的社長，不懂得統策大局，但我追求搏盡每一分氣力，為社爭光，只要能略盡綿力，足已。

我慶幸有一群各司其職，盡心盡力為社付出的幹事們，還有一位不辭勞苦地召集我們開會，為我們出謀獻策的社監——林詩敏老師，是他們幫我分擔了很多工作，真心謝謝他們。

這一年，歡聲笑語不斷，每一幀畫面都成了銘刻於心的動人回憶，而我領悟了很多。

我並不自詡不凡而居高凌下，相反，我認為社長和社幹事這個身分，象徵著責任，一種帶領紅社社員前進的責任，我等並非高人一等，而是平等共存。

我今年最大的心願是光榮退伍後，能無愧地對著伴我五年的紅社說一句：“我沒負你。”

謝謝你們，紅社人。

We are RED, we are born to be the BEST!

黃社

廖展鴻

「天空一聲巨響，黃社閃亮登場」。還記得中一的陸運會中，我聲嘶力竭地呼叫著口號，在運動場上進行啦啦隊表演。當時的我，又怎會想到四年後，會成為社長，領導著二百位社員？

光陰荏苒，不知不覺間，本學年已經到達尾聲。回想過去一年的社際比賽，黃社社員團結一致，為黃社爭取佳績。雖然我們未能蟬聯陸運會的全場總冠軍，可是我們在樂韻飄揚音樂日奪得失落多年的冠軍，證明了黃社社員不只體育出色，實在是黃社所有社員的驕傲。

無論黃社本年的成績如何，能否奪得三連冠，十位幹事在這一年間共同進退，盡心盡力領導黃社，想必大家都獲益良多。雖然未必能在比賽中突圍而出，可是我們卻贏得深厚的友誼。

「唯獨黃河永長存。」希望各位黃社社員畢業後都會為自己曾是黃社的一分子而感到驕傲。



「藍藍天空高掛我的夢。」

五年前，初來乍到，眼見一眾熱血沸騰的社幹事不論任何社際比賽也展現出一份鬥心，對藍社的歸屬感油然而生。五年後，肩負起社長的責任，感覺截然不同。九月運動會上手忙腳亂的畫面，歷歷在目；十二月 Music Festival 以幾分落敗，心有不甘的滋味仍然記憶猶新；到了五月份的呂鈞堯盃，眼見一場又一場跌宕起伏的比賽結果，力有不逮的失落感一湧而上。可是，每當我看見社員們即使受傷了仍然咬緊牙關地落場堅持完成賽事，又因為擔心落敗會拖累整體成績而抱頭痛哭，甚或是一些義氣之輩幫忙出戰一些根本不是自己範疇之下的球類比賽，儘管總成績一如既往地未如理想，卻從不感到羞恥，因為輸了比賽，卻贏在社員們那份不屈不撓的精神。一個社，一班社員在背後的凝聚力，是最重要支柱。藍社，來年總會有打破宿命的一天。



中一那年，渾噩地完成了社際啦啦隊比賽，從不知社的意義。五年後，我發現社，是一個家，是一個後盾，是一個避風港。擔任社幹事多年，從未試過體會這麼深刻。起初，我以為社長就是要有能力獨力承擔所有責任，給社幹事社員一個依靠。當親身承擔起職責時，我發現我錯了。社的價值就在於社員間互相扶持，多一點關懷，多一點體諒，多一點付出，因為並沒有人可以獨力完成社的活動。從中一啦啦隊訓練，到運動會、樂韻飄揚音樂日再到呂鈞堯杯，我慶幸有兩位盡心盡力不計回報的正副社監，有一群從不抱怨卻默默付出的社幹事，有一群友愛和善支撐綠社的前輩，還有屬於綠社一份子的你們。感謝你們對綠社的付出，感謝你們為我帶來這樣歡樂的一年，感謝你們讓我明白社的意義。對我來說，沒有什麼比社更有歸屬感，我在這裡找到了家人，即使沒有血緣關係，但是社的聯繫把我們相連起來。沒有你們，綠社並不完整。



班風培育
樂也融融



林旭鵬

相信經過了一年的時間，大家也學習了不少的東西和成長了不少吧，而經過我們班會成員和老師的一番努力後，也舉了很多豐富有趣的活動，讓我介紹一下班會的成員吧
幫我們處理大小事務的總務張俊偉 負責幫我們claim錢的張志偉，幫老師整理書簿的許浩文，幫忙設計小遊戲的鍾曉桐，最後當然有和我主席林旭鵬一起統籌活動的副主席胡幸欣。☺☺☺☺☺☺☺☺☺

在這一年，我們班也舉辦了幾個與H科有關的聯課活動例如其中一個活動由太平山頂走到香港大學學習map reading skill,還有其中一個活動參觀灣仔歷史建築及一些重建了的歷史建築事後回到修頓球場分組匯報一些有趣事物和值得感恩的事,是一個美好的回憶

在母親節時，我們更用午飯時間一起造作心意卡，送給偉大的母親♥

1A班同學經過一年的學習相信已經不再是剛升中一的「小學雞」了，自律性，責任感等各方面也有改善，1A班「無懼艱難，探索無限」



梁穎翹

「無懼艱難 探索無限」是我們今年的主題，而身為班會主席的我亦陪伴我的同學一起成長。

我是1B班的班會主席梁穎翹，李懿聰是班會副主席，李曉桐是財政，蔡詠琳和翟梓揚是總務，曾健是文書，潘朗然是我們的IT。

首先由學校旅行開始說起，我班在互動遊戲中舉辦了「尋寶」遊戲，鼓勵同學以冒險精神探索，實現「探索無限」。

隨後，有同學亦參與了「冒險」活動，並為我們班實踐了「無懼艱難」。

此外，早在暑假時，我班參與了由學校主辦的訓練營，提升膽量及團結，亦是我班重要的成長路程之一。

因而，我認為我班達成「無懼艱難 探索無限」的成長主題。





1C

梁施琪 丘健好

同學由一開始素未謀面，成為現在熟悉的好朋友，由一開始客客氣氣，到現在不顧儀態，瘋癲地玩，過程中有不同有趣的成長經歷。

還記得開學的時候有一個由保良局舉辦的訓練營，教練們都非常嚴厲地教我們，但是嚴厲的背後加強了1C的團結，原來我們班也是很團結的一班，玩遊戲的時候，我們班團結一致，贏了不少回合呢！這個訓練營加深我們班的關係和朋友之間的關係。

這一年，我們班舉辦了不少活動，旅行、聖誕聯歡、神秘天使、大食會等等。在日常大家相處中，還發生了不少有趣的事情呢！有一次同學在班上跌倒，站起來的時候又不小心滑倒了，大家都大笑起來，當然我們之後也有關心同學有否受傷。除此之外，我們班的奇人異事也真不少呢！

我們還有一班很好的老師，他們教導同學，令我們的生活更上一層樓，更高質素。謝謝您們！

1D

周子惠

回憶學期初，大家懵懵懂懂的走進了1D班房。你與我，大家都是陌生的。日子一日一日過去，人與人之間的距離也慢慢地拉近，熟識過後，你才會發現他們的瘋癲個性。別人做錯事的時候，我們會毫不顧忌地哈哈大笑，當然也會幫助他們渡過難關，為他們一一解難。

我們相當隨意，因為我們覺得1D是一個整體，是個大家庭。我們十分團結，記得上月的機械人比賽，我們比賽時為1D班落力叫喊，這份氣勢，這份威力，雖然緊緊落敗，但我們贏的是比賽的過程。那是窩心的，那是自豪的，比起冠軍來得珍貴及無價。

從開學到現在發生了大大小小的事情，我們1D班攜手渡過，創下一個又一個的經歷。下一年，大家可能會去到不一樣的班別，但是希望你們不要忘記曾經天真的同伴，陪你走過這中一生涯。



2A 我們這一班 - 一首屬於2A雄心壯志的青春頌歌

莎士比亞說：「掌握我們命運的並非星宿，而是我們自己。」倘若我們繼續生活在舒適區中，則會永遠停滯不前、無法進步，感恩學校提供了很多機會讓我們發展，突破自己。

記得當初老師提出我們全體同學參加校際朗誦節舉辦的英語集誦比賽時，同學們都不情願地記下詩句，但經過一輪又一輪的練習後，大家都開始在訓練中找到默契，在一番努力後，大家都變得樂在其中，士氣高昂。最後，我們 2A班在全港眾多隊伍中奪得第二名，使我們領悟到成功不是一蹴可幾，而是需要經過長年累月準備的成果。

十一月的學校旅行，提供了讓我們打破隔膜的機會，大家和老師打成一片，即使途中因天氣生不了火，無法燒烤，但我們守望相助，片刻讓火苗竄出，在每個人的心中燃燒著友誼的真諦。體會到即使困難再多，只要有知己輔助，終究能迎刃而解，活動令我們更加互助互愛，更在我們的友情保留着珍貴的成長回憶。

每年各班都為了在英語話劇比賽中向大家展露鋒芒，紛紛努力練習，我們班亦絕不例外，同學都多番練習，務求找出最完美的語氣和速度。比賽當天大家各司其職，有的負責配音，有的製造聲效，大家都為著目標而奮鬥。幸好皇天不負有心人，比賽當天我們不但獲得了獎項，更譜寫出一段熱血的回憶！

回顧本年，我們班從不同形式的經歷，學習到很多教科書以外的知識，令我們獲益良多，而每一段經歷、每一段回憶均化成了一幀幀的相片，為我們交織出一段成長的頌歌，每當這一張張的相片拼湊起來，就是一段精采而豐碩的驚奇之旅，畢生難忘。



今年的2B班會成員為：

主席：溫浚軒
副主席：丘凱彤
財務：郭聿維
文書：陳駿業
總務：楊建鏊，鄭仲然
IT helper: 錢偉豪，陳煒聰

2B

溫浚軒

從今年開學時，大家從不相識甚至素未謀面，直至現在已經完全融入了 2B班這個群體裏面。大家現在已經互為同學，更守望相助。在經過許多的困難和挫折，例如第一次統測，第一次的考試，各種大大小小的小測以及各項班際的比賽後，大家都無懼艱難，成功地跨過每項挑戰。而每次的班會活動，例如旅行，班際的比賽等我們也遇上了許多困難，例如：設編寫好英文話劇劇本，組織各種活動但最後，我們就像成長主題所說一樣：無懼艱難，探索無限，把困難的任務完成。這眾多的難題令我們不斷成長，正正貼切了今年的成長主題 -----無懼艱難，探索無限。



2C

陳曉彤

就本校本年度主題「無懼艱難 探索無限」，本班 2C 班在各個活動、比賽中都盡力參與，同學互相幫助，在困難前我們仍不畏懼，願意嘗試。

在這一年裏，我們都成長了。隨着不同的新挑戰、新嘗試出現在我們面前，我們會去嘗試、探索，從而令自己的見識更廣，眼界更闊。哪怕會遇到挫折，我們仍勇於面對。在過程中，至少我們嘗試過，最後才能令自己無悔。

我們班也曾有爭執的時候，例如在聖誕聯歡會前預訂食物，或是訂製班衫時，有同學想表達意見卻可能因語氣不太好而造成誤會。但透過溝通，大家漸漸解開矛盾，亦學會體諒，當再遇同樣情況的時候，亦懂得和善地表達，避免爭拗，這也是成長的歷程吧。在理解別人的同時，我們也在改善自己的不足之處，成為一個更好的人。

在各項班際比賽中，例如球類比賽和英語戲劇比賽，我們都積極參與，盡力表現。在這個過程中，我們學習不驕傲、不氣餒，並慢慢發掘自己的專長。

雖然我們班不是最優秀的班別，但我們在這一年所經歷的、所體會的都令我們成長了。探索使我們見識廣闊，困難讓我們克服恐懼，戰勝自己。我們這一班，快將升班分開，但這份回憶在我們心裏是溫暖的、是美好的、是值得好好珍藏的。



2D

鄭江欣

班會主席，聰明又有領導能力的陳俊哲同學；財務，細心的王恩彤同學；文書，有責任心的鄭弘智同學；總務，刻苦耐勞的石光耀同學；康樂，點子最多的廖蘊兒同學和風趣幽默的譚綺彤同學——所有的班會成員皆為我班貢獻良多。而我班同學的付出不僅在於班務，我們當中不少同學在這一年也積極參與不同的學生團隊，例如英語大使和圖書館服務生，我們實在感激師長給我們成長的機會。

成長是點滴的努力。我班同學在這年的成長，都是有目共睹的。學年初，大家還很生疏，做事還欠主動；現在我們熟絡了，也隨着師長的帶領，大家逐漸變得成熟，變得有責任心了。如參與班主任張老師帶領的劇團，經多個月來的嚴格訓練後，順利演出，廣獲好評；我們又嘗試挑戰微電影創作比賽，即使經驗尚淺，依然把握機會參與創作，當中郭柏匡同學的熱心貢獻更是首屈一指。

成長是不斷的磨練。經過跌碰，我班最後也贏得了不少比賽，互相分享努力的成果和喜悅。像是在班際閃避球比賽中，我班勇奪第一；在英語話劇比賽，我們的配音隊伍奪得最佳配音，而曹玉婷同學更獲選為最佳女配音員。這都是經驗累積下來的成果。

光陰荏苒，我們從學年初的膽怯寂靜變得活躍，到處歡聲笑語、打成一片。眼界開了，心也寬了，意志更是堅強了。這，是老師和同學們之間共同成就！



陳星曉

第一年擔任我班的班會主席，可以說是悲有喜。悲的是我完全沒有這方面的經驗；喜的是我擁有一個既盡責又團結的團隊，陪我順利完成今年所有的活動和職務。

回望這一年，由於大家都要應付繁重的功課，所以沒有舉辦過多的活動。只是偶爾舉辦了幾個小聚會，希望能夠促進同學之間的友誼以及師生之間的交流，例如「午間聚會」，在聚會中，班主任會和同學們一起吃午飯，談談有關學業、情緒、品行、紀律……方面的問題，同學們都十分投入和享受，盡情傾訴，無形中拉近了師生之間的距離，而同學們也在不知不覺中悄悄的成長。

在成長摸索的路上，我們難免會跌倒受傷，可幸的是「我們這一班」裏的師生們總是互相扶持，彼此勉勵，無懼艱難，肩並肩一起去面對風風雨雨，接受挑戰，探索無限的未來！

站在十五歲的路口，我們付出了很多，但得到的卻更多。我們學會了知識，懂得了感恩和包容，獲得了一份份純潔的友誼和無私的愛。



3A



鄭慧琪

「你我成就了3B」

俗語說：「單絲不成線，獨木不成林。」而我們三乙班的同學們在經歷這中三級的生涯中，永遠團結合作去迎接每一個難關。

我們這一班，有才能超群、領導全班的主席林曼怡同學，無論班衫抑或籌辦班聚也由她一手包辦；然而創意無限熱心助人的副主席鄭慧琪與康樂部黃詠茵、黎采兒同學以及戴志華同學合力打造出屬於我們三乙班的軍訓組曲。而文書陳芷若同學會悉心整理公告板，宣布學校活動及事項。

不得不提的是我們班每兩個月便會舉辦一次班聚，大家一同圍在桌子吃午飯一同分享生活趣事，近期的煩惱，然而我們一起解決，釋放同學心底裏的壓力，戰勝困難；這就正正配合成長主題「無懼艱難，探索無限」。或許午膳班聚就只有短短一小時，但這就大大提升了我們的凝聚力，令我們互相認識、了解。

「人心齊，泰山移。」人們在一起可以做出單獨一個人所不能做出的事業；智慧、雙手、力量結合在一起，幾乎是萬能的。因而在以後的日子，或許各位同學走着不同的路，但我們亦會秉持着團結精神，勇闖難關。

3B



3C

曾經，我們不愛學習、經常遲到；又沉迷玩樂，如打機、上網，或無聊度日，無所事事，至於上課打盹、欠交家課等更不在話下。班主任和各科任老師悉心教導我們要讀書和守規，提醒我們要為自己的行為負責，我們未敢忘記。通過學校舉辦的「軍訓營」、「英語話劇」及「舞蹈節」等活動，我們 3C班逐漸認識自己的性格和專長，學習訂下目標：學業成績欠佳的便要迎頭趕上、專注上課；過於文靜被動的要嘗試建立自信，積極參與活動；多言好動的更被鼓勵成為領袖，發揮潛能。

我們在過去兩年未懂分寸，經常碰釘，今年已漸漸明白守規的重要，知道「一分耕耘，一分收穫」的道理。雖然有時不敢拿出勇氣在課堂上主動舉手作答或求問，但也開始懂得禮貌，開始主動跟老師點頭微笑。雖然未全部戒除陋習，但已嘗試掙脫其魔爪。我們立志努力戒除陋習，無懼困難，勇往直前。



3D

李靄霖 戴宏俊

3D的成長歷程

「我們3D班，多了一個或少了一個，也不是我們所認同的3D班」

我們班有二十三個男生，卻只有六個女生，這是個極端的數字，但是我們班十分融洽，而班會成員是由同學投票選出，是眾望所歸。我們選出的主席是洪啟彰同學，他是以高票數當選，副主席是由主席選出的，主席選了他的好友——梁家榮同學擔任。而其他崗位，例如：財政、文書、康樂、總務都是由同學一人一票選出。當每次要收取班會費時，負責財政的陳梓灝同學都會盡責地把錢收齊，而康樂和文書就籌備活動。

「所有事不是必然的，要成功就要付出，不論事情大與小。」

臨近中期考，班會舉辦了一個溫習班，使同學可利用課室作溫習之用，活動舉辦得十分順利，但基於同學忙於課外活動，參與人數較少，匯聚同學的各方面強項，同學也得到學業上的援助，班中的感情隨即增進。

「堅持自己的信念，永不放棄的精神。」

原本懶散的一班、平時只是和朋友交談的同學，經過軍訓後，大家都變得更加團結。大家在軍訓時，所有活動都要靠一整班的努力來完成，例如鼻頂波，信心之躍等活動，如果不靠大家的努力就不會成功。在爬石澗時，我們同心協力，大家都互相扶持，不論是男或女，看見旁邊的失平衡，也會扶他一把，此時，我們像真的融為一體。

「天下無不散之筵席，如果要給我一個限期，我會選擇永遠」

還有幾個月，我們便要離開3D班，離開一個只有一年限期的班，我們十分不捨。曾經，我們互相信任，曾經，我們一起努力爭取勝利，但最後畢竟會各散東西。只不過，這份感情定必刻骨銘心。

「這份感情將永不破滅，直到永遠。」

4A



4A溫皓然

時光飛逝，中四的生活很快就完結了。這一年間，我們班一起度過許多活動，例如英語話劇比賽，聖誕聯歡會等，每位同學各司其職，充分體現我班的團結精神。爲了讓各位更瞭解我們班，以下我將介紹我班的班會成員及曾舉辦的活動。

我班的班會成員包括主席溫皓然，財政黎柏滔，康樂葉枋泓，王昱程，總務龍睿傑等人。我們各自有不同的個性，但目標都是把自己的工作做到最好，爲我班付出。

我們曾經在第一次考試前舉辦溫習班，讓同學們互相幫助。當同學們有甚麼問題，都會去問老師，務求對題目有清楚的了解。有任何難題，都會一起討論，得出答案，跟我校的成長主題‘無懼艱難探索無限’一致。

我們這一班將會在這三年一同成長，希望在下一年能進一步成長。

馮芍瑜 張思瀚 林俊源

在過去的一年中，我們4B班透過參與不同的活動挑戰自己，同時亦加強了我們班的凝聚力。

在兩年一度的學校旅行中，我們班同心協力地設置和點燃燒烤爐，並且互相分享食物和燒烤用具。我們更一起玩集體遊戲，樂也融融，盡興而歸。

4B班會也積極籌辦和順利舉行了一場充滿歡笑聲的聖誕聯歡會。班會精心挑選了價廉物美的食物，並和其他同學一起負責清理垃圾。

我們班不僅在班會活動中十分投入，在體育方面也毫不遜色。我們班中有不少男女校隊成員和新高中體育選修科學生，更有同學在陸運會中取得獎牌和取得全場個人獎項。我們班也在neXus學生會舉辦的班際羽毛球比賽中奪得冠軍。

在學術方面，我們在放學後會租借課室一起溫習和做功課，也會互相分享筆記和補充練習，可以做到互相切磋、互相提點、互相提攜。有不明白的地方時，我們會去同學或老師請教，解決我們的疑難。

總而言之，我們在不同方面都願意探索自己的潛能，無懼前路的挑戰，就像我們本年度的成長主題那樣，我們會繼續無懼艱難，探索無限。

4B



經過了一年的洗禮，4C班經歷過了大大小小的事件，彼此之間更加和睦融洽，不單是同學之間的感情，我們與老師之間發展了亦師亦友的關係。由於我們班的主科是地理，因此除了班主任林海燕老師外，亦有林明茵老師做我們的第二個班主任，在旅行、聖誕聯歡會等活動都有她們的陪伴，令我們班更加團結。而且，班會的同學也很盡心盡力為這一班出一分力，有時候，即使不是班會的同學，也會在遇上問題時出手襄助，為這班解決難題。我很感激各同學對這班的信任和熱誠，令我們班能渡過一次又一次的難關。

在未來的兩年，我們要投身於與DSE的奮鬥，過程中少不免會經歷種種的挫折和掙扎，因此我們要互相扶持、鼓勵，以4C班的力量去拼搏，而不是單靠自己一個或者幾個人去面對。最後，我衷心祝福4C班能夠以團體的力量去面對未來的挑戰，彼此之間能友愛相處。



《莊子·知北遊》“人生天地之間，若白駒之過卻，忽然而已。”

中四這一年又將過去，回想今年付出了多少努力，大多數人心裏不期然有種唏噓的感覺。

4D班同學學業成績只是一般，大家心裡很明白原因不是能力不逮，而是沒有毅力決心去改變散漫的態度。今年有幸由沈老師教授中文及劉老師教授英文，大家應該很努力學習才是，可是有部份同學仍像靈魂出竅，魂不附體般上堂，浪費了寶貴的光陰。當他們失敗告終，又只會怨天怨地或若無其事繼續做行屍酒肉，很沒出息。

當然亦有同學身體力行體現今年的成長主題「無懼艱難 探索無限」。在英語話劇比賽中，我班的男同學付出相當努力。雖然一個獎也得不到，但是我們有永不放棄的心。當我們遇到艱難時，大家便嘗試尋找不同方法解決，力求盡善盡美。大家都付出自己的時間和心機，為話劇出一分力，令我們有完美的演出。能否得獎並不重要，而那段無悔付出、刻骨銘心的回憶才最為值得收藏。

回顧這一年，的確有些同學還未成熟，人生及價值觀仍有偏差，但大部分同學今年很積極發掘自己的興趣及方向，通過參加應用學習課程去探索不同的路向。





中五，是別具韻味的一年。我們褪去了青澀的稚嫩，朝著大人的成熟進發。成長看似遙不可及，卻無時無刻都在進行著。

這年，沒有諸多班會活動，只有接踵而來的測驗。我們在窄小的班房中，盡情嬉笑玩樂，又或者孜孜不倦的埋頭苦幹。皆因每個人心中都有各自的夢想，那夢想充滿無限想像和可能性。為了實現它，我們都在默默努力。儘管揮灑的汗水濕透了衣衫，濕漉漉的，阻礙前進，但腳下的足跡，見證著過去付出和努力。我們都是前行者，朝著夢想前進，哪怕目標再渺小，路途再艱辛曲折，我們也無所畏懼。我們，是一群追夢的人。

5A



5B

陳衍晴

時光飛逝，還有不足一年的時間，便要應付文憑試了。

我們面對的不僅是沉重的學業壓力，還有未來的種種挑戰，讓老師們都對我們擔憂不已。不過這一年裡，5B班的同學逐漸培養出默契，由互不相識到會懂得互相照應，這一段珍貴的友誼為5B帶來一個很大的轉變。

最讓我歷歷在目的果然是班際的英文話劇比賽，當初大家在話劇比賽前的時候由愛理不理漸漸變得團結起來，抓緊比賽前餘下的時間來練習，我們甚至在話劇比賽中出乎意料地勇奪最佳話劇獎！這個比賽印證了我們努力的成果，為5B帶來一個難以忘懷的回憶。

這一年班裡發生了不同的事情，有開心的，也有難過的。就算這一年有多麼的艱難辛苦，憑著這段時間建立的羈絆，我相信大家能夠互相扶持，衝破種種難關，為自己追求的梦想邁進一步。





在這一年裡，我們跑過、笑過、輕狂過、跌過、哭過，然而我們都一一走過，一直走到今日。

遙想我們相識時，總是因各持己見而爭吵不斷，吵鬧聲不絕於耳，在班際活動上的分歧就更見甚。還記得英語話劇比賽時，擔任導演的同學在執導時，便常因對走位及角色的台詞的執著，與其他較有演戲經驗的同學有較激烈的討論，導致最後因溝通不足而影響演出。儘管如此，我們為了我班之名，都同心協力將事情辦好，而事前的爭吵則轉化為對彼此有更深入的了解。

我相信，只要大家互相溝通及一同成長，定能繼續進步。而然時光飛逝，我們轉眼間只剩下半年多的時間，我們便要應考公開試。或許我們會各奔前程，未能繼續一起在課室中吵吵鬧鬧。但是，我們仍能珍惜餘下的時間，共同為各自的目標奮鬥。



張陳倩

步入中五的日子，轉眼與這一班踏入了第二年的時光。有人說，中四的年華是給我們一個時間去彼此互相認識對方，那中五的日子便是用來鞏固我們的感情。送走了中六的畢業生，我們成為了學校最年長的師兄師姐。舊時還對這間中學充滿好奇和疑惑的心情仍舊猶新，頓時間，我們就成為了在學校擔當重任的人。學生會會長、社長、最高領袖生等等。我們各擔其職，在面對種種困難時，我們從沒退縮，中途稍做休息，為的是讓5D班走更長的路。

這一年最難忘的莫過於最後一次的班際活動——英語話劇比賽。同學們的細心地編劇和籌備，我們決定全班總動員，一起上陣。剛開始的時候，同學們仿如一盤散沙，難以連貫地表演一整個話劇，彼此之間缺乏默契和協作，過程中，導演也為班上的表演感到擔憂。然而，我們沒有因此而得過且過地完成話劇，反之增加全班排練的時間，找出表演時的不足之處，並多下功夫，做到最好。相信在未来的道路中，我們都會有類似的經驗，當你走向一個目標的過程中，難免要經歷一些泥濘和絆腳石，只要我們懷著永不畏懼的心，前方便有無盡的成功等著你。

不管在學校遇到了什麼困難都好，累了的話，只要回到5D課室，看著那一班共同為同一個目標奮鬥的同窗，便會會心一笑，一切煩惱變回一掃而過，收拾好自己的行裝，走更長的路。



有人說：『人的一生就像是一張紙，一張被豐富色彩所填滿的紙。』

紙，確實在無聲無息中伴隨著我們的一生。從你我呱呱落地的一刻，它便代表了旅程的開端；當你我接過大大小小的考卷、遞交形形色色的報告、文件時，它又昭示了生命中的另一個階段；直到你我看遍了人世的繁華，終於安詳地合上雙眼時，它又為這段人生的旅途畫下了句點。

如此看來，我們的一生確實和『紙』有著千絲萬縷的關係，但比起紙，我卻認為以『書』代表人生更為貼切。書本的內頁，記載着生命中的點點滴滴，有摯愛的人與事、有一段段無論如何也無法回想起的往事、也有那些彌足珍貴的回憶。正正是依靠這一張張不同的書頁，才能釘裝成一本本不同書籍。

文憑試自然也是厚重書本中的一頁，缺少了這一頁，書本便不完整。但是，這一頁的內容遠遠不能夠證明書本的價值。翻開這一頁，後面還有數之不盡的精彩瞬間等著你我去發掘，還有一大片空白的書頁等著你我盡情書寫。

我們既然是書本的主人，自然有權利選擇如何書寫當中的內容、如何讓自己的人生活得無怨無悔。他年如若你我再次翻閱此書，我相信，這六年的時光、這六年的陪伴、這六年裡的點滴，都會是書本中著墨最多的部份；他年如若你我在旅途上感到孤單、迷茫，不妨再次翻閱此書，尋回那顆赤子之心，告誡自己『初心莫忘』。



《屬於6B的蒲公英》

6B 班會幹事

六年的中學生涯轉瞬即逝，我們在高中短短三年的相處時光下互相扶持、共渡患難，大家早在萌芽的過程中不經不覺地結下了牢不可破的友誼及羈絆……開朗乃蒲公英花語，是我們最大的特點及優點。在認真嚴肅的學習環境下，我們能以笑置之；在失敗挫折的重重打擊下，我們都一笑而過。在我們心中，簡單的快樂便是最寶貴的幸福，而最幸福的事，莫過於遇到孕育我們的朱潔萍老師。她是我們的小太陽，時刻照耀著迷途的我們，為我們分憂，付出，甚至流淚。雖然嘴上不說，我們內心中卻蘊含著千百個感激，感謝您，讓我們體驗了高中生活最重要、最幸福的三年。離別並非結束，而是新的開始。無法停留的愛是世人賦予蒲公英的另一花語。天下無不散之筵席，我們始終要告別校園的小溫室，隨風而行，各自飛向人生嶄新的階段。我們是屬於6B的蒲公英，但願我們在遙遠的那天重逢，把這份愛於心中留下永遠的烙印。





6C

黃嘉雯

不枉過的青蔥歲月

不經不覺，今年是我們在學校度過最後一年的中學生涯。回想過去，一切事物是多麼的熟悉，當初以中一新生入讀這所學校，六年過去了，大家都結識到自己的好朋友，彼此互相扶持、包容及體諒。升上中六，我眼見大家為自己的前途努力讀書，為的是爭取良好的公開試成績，考進心儀大學。這段日子，我們同喜同悲，透過不同的活動去紓解壓力，友情就更堅固，同班三年的緣份得來不易。

為了讓同學在最後一年過得開心，旅行日和聖誕聯歡活動的籌備過程，班會幹事功不可沒，預備各種物資時盡心盡力，讓活動進行得更順利。當面對前路惘然不知所往，姜老師協同學們找出更清楚自己的路向。我代表 6C 感激每一位老師，要是沒有老師們的耐心教導，我們在成長路上必定困難重重。友共情不變……祝願我們都有個晴朗的明天和一份不變的情誼。

《緣份》

郭恩同

6D

緣份--讓我們三十五個人在八三相遇，也是緣份，讓我們在這班聚頭。

提到六丁班，或許很容易就會讓人聯想到優異的學業成績，但對我而言，還有的是一份份深厚而堅固的友誼。我們三十五位同學雖然以往互不相識，卻因緣份把我們都拉到這一班。

是的，我們除了有深厚而堅固的友誼，我們還有一個很好的班主任。她很關心我們，也很照顧我們。我們所經歷的高山低谷，她都會像母親一樣呵護、關懷我們。感謝緣份，讓我們可以遇到一個這麼好的班主任。

面對公開考試，我們會害怕。但在這九個月的日子，我們知道我們並不是孤身作戰。我們三十五人互相扶持，又有着多位良師的勸勉，我深信我們定能盡力發揮最好。公開考試之後，我們或會各散東西。但我深信這三年所建立的友誼並不會輕易被歲月所摧毀，我亦深信緣份會讓我們在日後再次聚頭。



Valedictory Speech

We have been fortunate enough to have some wonderful people who shape us into the people we are today. First of all, we would like to express our heartfelt gratitude to our principal, Miss Law, who guided our school to nowadays success with selfless dedication. We would also like to extend our sincere gratitude to our teachers. They not only shared their professional academic knowledge, but also provided us with much needed moral support. From our teachers, we have acquired different knowledge which opened up our mind. They are always patient to satisfy our curious mind. Undoubtedly, this has enabled us to overcome the tough challenges of the HKDSE. Whenever we encounter obstacles, experience frustration and confusion, our teachers are always prepared to lend us a sympathetic ear and provide us with support no matter how busy they are.

Our school has been given much importance to extracurricular activities so that the hidden potential of students could be unlocked. In the past six years, we took part in a variety of extra-curricular activities. We learnt how to organize activities, how to cooperate and interact with others and the importance of sportsmanship and team spirit. We were encouraged to step out our comfort zone and challenge ourselves and we are now equipped to be all-round students.

Our sincere thanks also go to our beloved parents. Our parents absolutely play an indispensable role in our lives. They try to give us a strong moral foundation, as well as the necessary life skills to thrive and be independent. Without their unconditional love and care, we could never be so confident, independent and courageous today.

My fellow schoolmates, we can be thankful for each other. The friendships that we have made here will last a lifetime. In these few years, we have experienced a lot of ups and downs. We learned, laughed, got into trouble and also played around in the campus together. The memories we have shared and enjoyed will last a lifetime.

Some of us here today, including our parents, are wondering how our lives are going to turn out. It is OK to wonder but, I also think it is important to realize that our future is not just something that happens to us. It is up to us to create. I would like to give a piece of advice to you: 'If you can dream it, you can do it.' It is essential to dream big, think big, and I strongly believe, if you can dream it you can achieve it.

Finally, let me show our gratitude once again to our Principal, teachers, and parents for all the guidance, support and encouragement you have given us. We are prepared to move on and to take on whatever challenges come next in our lives. We wish you good health, happiness and prosperity with all our hearts. Thank you.

6A Kwok Ka Po

2016/17 年度校外優勝獎項

賽事名稱及優勝紀錄		賽事名稱及優勝紀錄	
音樂	The 69th Hong Kong Schools Music Festival/ HKSMSA 第 69 屆香港校際音樂節/香港學校音樂及朗誦協會 分級鋼琴獨奏 - 四級冠軍: 1C 黎曉霖 中音薩克斯管獨奏 - 中學 - 初級組亞軍: 3A 尹子軒 分級鋼琴獨奏 - 二級季軍: 1C 彭伊彤 箏獨奏 - 初級組 優良獎狀: 麥雅婷 大提琴獨奏 - 中級組 優良獎狀: 2A 梁展維 單簧管獨奏 - 中學 - 初級組 優良獎狀: 3B 李俊穎 女聲二重唱 - 中學 - 19 歲或以下 優良獎狀: 4A 曾濃晴 4B 陳晞榆 3A 陳喜濤 4A 陳子瑩 聲樂獨唱 - 外文歌曲 - 女聲 - 中學 - 16 歲或以下 優良獎狀: 4A 曾濃晴 4B 陳晞榆 4D 黃詠茵 4A 陳子瑩 分級鋼琴獨奏 - 六級 優良獎狀: 2B 何梓朗 4B 蔡婉彤 5C 黃俊懷 1A 林俊廷 1B 洪胤臻 鋼琴獨奏 - 本年度指定作曲家 優良獎狀: 4A 溫皓然 笛獨奏 - 中學 - 中級組優良獎狀: 3C 勞雅致 直笛二重奏 - 中學 - 19 歲或以下 優良獎狀: 4B 莊文欣 4C 李莉欣 良好獎狀: 3A 陳星曉 5A 廖展鴻 4C 王燦峰 4A 葉枋泓 分級鋼琴獨奏 - 五級 良好獎狀: 1B 莊嘉麟 直笛二重奏 - 中學 - 14 歲或以下 良好獎狀: 3B 符文華 3A 梁穎希 直笛小組 - 中學 亞軍: 3A 何慶麟 3A 尹子軒 3B 符文華 2D 廖蘊怡 2D 謝曉盈 3A 何嘉鑫 季軍: 3A 陳星曉 4A 葉枋泓 4B 莊文欣 4C 李莉欣 4C 王燦峰 5A 廖展鴻 牧歌混聲 - 中學 季軍: 4A 陳子瑩 4A 曾濃晴 4A 邱嘉穎 4C 羅詠禧 4D 黃詠茵 4B 陳晞榆 4C 李莉欣 3A 陳喜濤 4C 李文傑 4A 林廣培 3A 尹子軒 3A 施俊銘 木管樂小組 - 中學 - 初級組 優良獎狀: 3B 李俊穎 5A 黎晉彥 5B 陳卓君 5C 阮珮茵 5D 李樂欣 優良獎狀: 3A 麥穎欣 3B 阮珮芝 5D 李婉瑩 2A 賴焯琳 良好獎狀: 2A 韋雪瑩 4C 羅詠禧 3A 鄭俊謙 3A 黃天翀 直笛隊 - 中學 優良獎狀 LCSD2016 Hong Kong Youth Music Interflows - Symphonic Band Contest (Secondary School Senior Class) 康樂及文化 事務署/香港青年音樂匯演 管樂團比賽 (中學中級組) 銀獎 1C 李穎妍 1C 馬昭彤 1D 黃羨喬 2A 鄭采兒 2A 賴焯琳 2A 韋雪瑩 2A 黃韻文 2A 鄭兆峰 2A 譚兆輝 2C 陳曉彤 2C 周啓駿 2C 潘穎曦 2D 盧梓明 3A 麥穎欣 3A 周添樂 3A 鄭俊謙 3A 李俊廷 3A 施俊銘 3A 唐璟輝 3A 尹子軒 3A 黃天翀 3B 阮珮芝 3B 李俊穎 3C 賴小玟 3C 譚紫莉 3C 蔡子傑 3C 伍鎮瑜 4A 陳景裕 4A 林廣培 4A 梁子謙 4A 談浩林 4C 羅詠禧 4C 倪穎霖 4C 黃浩朗 5A 許焯軒 5A 郭嘉晉 5A 黎晉彥 5A 林俊棠 5B 陳卓君 5B 陳衍晴 5B 劉顯榮 5C 阮珮茵 5D 李婉瑩 5D 李樂欣 中學合唱隊 - 初級組金獎 1A 鄭蘊妍 1C 麥雅婷 2B 樊鉅晴 4A 蔡慧欣 1A 趙映晴 1C 彭伊彤 2C 崔嘉穎 4B 馮芍瑜 1A 馮卓言 1C 蘇麗源 2D 歐恩琳 4B 李欣妍 1A 許凱淇 1C 游焯琳 2D 曹玉婷 4B 邱嘉穎 1A 梁韻弦 1C 丘曉琳 2D 許惠琳 4B 葉穎心	音樂	1A 胡幸欣 1C 丘健好 2D 謝曉盈 4C 陳詩恩 1B 鄭彤 1C 袁希霖 3A 陳曉南 4C 梁凱琳 1B 周穎妍 1D 陳欣頤 3A 陳詩媛 4C 李莉欣 1B 李曉桐 1D 鄭元沁 3A 李心怡 4C 羅詠禧 1C 朱杏兒 1D 吳萃楠 3A 麥穎欣 4C 倪穎霖 1C 黎曉霖 1D 黃羨喬 3A 謝蔓琦 4D 黎堯霏 1C 李穎妍 1D 黃琬淇 3B 林曼怡 4D 樂芷愷 1C 梁施琪 2A 陳雪儀 3B 黃鎧儀 4D 黃詠茵 1C 馬昭彤 2A 陳奕璇 3C 勞雅致 5C 陳柏希 1C 馬泳欣 2B 陳綽彤 3C 譚紫莉 中學合唱小組金獎 4A 陳子瑩 4A 曾濃晴 4A 邱嘉穎 4C 羅詠禧 4D 黃詠茵 4B 陳晞榆 4C 李莉欣 3A 陳喜濤 4C 李文傑 4A 林廣培 3A 尹子軒 3A 施俊銘 中學中樂小組銀獎 1B 吳采穎 1C 麥雅婷 1C 彭伊彤 1C 袁希霖 1D 周子惠 1D 梁慧嘉 中學中樂小組銀獎 3B 陳利真 3B 朱穎詩 3B 葉蔚婷 3B 冼攸伊 3C 黃嘉琦 3A 李心怡 3D 李藹霖 3A 陳曉南 3B 黃鎧儀 3C 勞雅致 3D 謝希文 中學手鈴及手鐘組金獎 2A 陳雪儀 2A 陳雅卓 2C 羅以恩 2C 楊嘉俐 3A 陳曉南 3A 陳詩媛 3A 周家禎 3A 麥穎欣 3A 謝蔓琦 3A 施俊銘 3A 唐璟輝 3A 尹子軒 3A 黃天翀 3B 朱穎詩 3C 吳婉婷 Hong Kong Arts association/ Hong Kong Chinese Arts Festival The international music and arts Competition (Chinese Ensemble) 香港藝術聯合/ 中華文化藝術節 國際音樂藝術大賽 中樂小組比賽 - 古箏重奏 金獎: 1B 吳采穎 1C 麥雅婷 1C 彭伊彤 1C 袁希霖 1D 周子惠 1D 梁慧嘉 銀獎: 3B 陳利真 3B 朱穎詩 3B 葉蔚婷 3B 冼攸伊 3C 黃嘉琦 3A 李心怡 3D 李藹霖 3A 陳曉南 3B 黃鎧儀 3C 勞雅致 3D 謝希文 Asia International Handbell Association/ Hong Kong International Handbell Olympics 2017 亞洲國際手鈴協會 (香港)香港國際手鈴奧林匹克 2017 手鈴初級(中學)組金獎 2A 陳雪儀 2A 陳雅卓 2C 羅以恩 2C 楊嘉俐 3A 陳曉南 3A 陳 詩媛 3A 周家禎 3A 麥穎欣 3A 謝蔓琦 3A 施俊銘 3A 唐璟輝 3A 尹子軒 3A 黃天翀 3B 朱穎詩 3C 吳婉婷 手鐘中級(中學)組銀獎 2D 曹玉婷 2D 許惠琳 3B 徐紫琦 4A 譚焯之 5A 陳穎澄 5A 何 沛欣 5A 湯凱筠 5A 林俊棠 5A 李進曦 5B 蔡穎妍 5B 高其進 5B 巫康文 5C 陳柏希 5D 楊焯堯 5B 梁正昊 5C 陳綵彤 Hong Kong Handbell Academy/ HK Handbell Festival 2017 - The 12th Schools Handbells Competition 2017 香港手鈴藝術協會/香港手鈴節 - 第 12 屆校際手鈴比賽 手鐘高級(中學)組季軍 2A 陳雪儀 2A 陳雅卓 2C 羅以恩 2C 楊嘉俐 3A 陳曉南 3A 陳詩媛 3A 周家禎 3A 麥穎欣 3A 謝蔓琦 3A 施俊銘 3A 唐璟輝 3A 尹子軒 3A 黃天翀 3B 朱穎詩 3C 吳婉婷 Education Bureau / Schools Speech Choir Competition 2016/17 教育局/ 2016/17 學校動感聲藝比賽 中學演藝組: 演藝組最佳演出獎-第一名、創作組最佳演出獎-第一名、創 作組最佳創意獎-第一名 1A 張俊偉 1A 林俊廷 1D 容焯恒 2A 馮昊軒 2A 盧安迪

賽事名稱及優勝紀錄	
音樂	2A 曾琛 2B 陳芷晴 2D 曹玉婷 2D 許惠琳 2D 廖蘊怡 3A 陳喜澄 3A 陳曉南 3A 陳詩媛 3A 李心怡 3A 麥穎欣 3A 謝蔓琦 3A 施俊銘 3A 尹子軒 3C 譚紫莉 4A 陳子瑩 4A 曾禮晴 4A 林廣培 4B 陳晞榆 4B 邱嘉穎 4C 何樂如 4C 李莉欣 4C 羅詠禧 4C 李文傑 4D 黎堯霏 4D 黃詠茵 5C 陳柏希 5D 沈文麗
朗誦	Hong Kong Schools Music and Speech Association/ The 68 th Schools Speech Festival 香港校際朗誦協會/ 第 68 屆香 港學校朗誦節 散文獨誦(普通話)女子組中學一、二年級季軍: 1B 鄭彤 中一及中二散文集誦亞軍: 1A, 2A 中三及中四散文集誦冠軍: 3A 中三及中四散文獨誦冠軍: 3A 莊培鈺 Choral Speaking Secondary 1 & 2 Mixed voice (English) - 2nd Place- 2A
戲劇	Hong Kong School Drama Festival 2016/17 / Hong Kong Art School / EDB 香港校際戲劇節 / 教育局暨香港藝術學院 傑出劇本獎: 張綺旋老師 傑出導演獎: 張綺旋老師 傑出演員獎: 4B 陳晞榆 5C 阮珮茵 傑出舞台效果獎 傑出合作獎 傑出整體演出獎 Hong Kong Teachers Drama Association / Creative Drama Festival 香港教師戲劇節/ 香港創意戲劇節 傑出獎 4A 梁孝聰 4A 葉枋泓 4B 莊文欣 4B 黎思琪
舞蹈	Education Bureau and the Hong Kong Schools Dance Association/ The 53 rd Schools Dance Festival 教育局及香港學界舞蹈協會有限公司/第五十三屆學校舞蹈節 中國舞甲級獎: 3C 吳婉婷 4C 曾嘉穎 3B 陳芷若 3B 湯珈樺 3B 林曼怡 2A 賴焯琳 2D 周美婷 2D 譚綺彤 1C 梁施琪 現代舞乙級獎: 2B 鄭蔚雅 2D 周美婷 4A 陳子瑩 4B 陳泳燕 3C 李心言 3C 鄧嘉茵 4C 何樂如 3B 葉蔚婷 3B 朱穎詩 3C 曾瑩 3B 王芷筠 3C 林伊雯 1D 黃琬淇 1D 薛頌稀 1D 梁慧嘉 1B 梁穎翹 1B 黃旨蔚 1B 唐琛怡 1B 張嘉誼 1B 李曉桐 1A 陳藝文 1A 劉樂彤 1A 胡幸欣 5A 林卓兒 5C 陳柏希 1C 游焯琳 1C 梁施琪 1A 鍾曉桐 1C 朱杏兒 1C 蘇麗源 1C 袁希霖 5D 楊詠珊
美術	International Culture Exchange (Hong Kong) "Life Fantasy" Drawing Competition (Asia-Pacific Region Event) 2016 – Third Prize award 艾斯爾國際文化交流(香港) 2016「奇幻之旅」繪畫 比賽 (亞太區) 青年組三等獎 4C 江嘉敏 4D 朱德顯 AM730 / "Ideas Brighten your Life" Advertisement Competition 2016/17 AM730 / 第二屆全港中學學界廣告賣橋王 初級組品牌大獎: 3A 周家禎 3A 麥穎欣 3A 李永健 3A 施俊銘 3A 尹子軒 3D 謝希文

賽事名稱及優勝紀錄	
田徑	The Hong Kong School Sports Federation Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee/ Inter-School Athletics Competition 2016/2017 香港學界體育聯合會葵青區中學分會 2016/2017 中學校際田徑比賽 男子乙組跳高亞軍: 4A 黎朗曦 男子乙組跳高亞軍: 4B 高一正 女子甲組 100 米跨欄亞軍: 5C 鄧佩雯 女子甲組 1500 米季軍: 6C 陳詠津 The Hong Kong School Sports Federation Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee/ Inter-School Cross Country Competition 2016/2017 香港學界體育聯合會葵青區中學分會 2016/2017 中學校際越野賽 女子甲組第十名: 6C 陳詠津
	The Hong Kong School Sports Federation Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee/ Inter-School Swimming Championship 2016/2017 香港學界體育聯合會葵青區中學分會 2016/2017 中學校際游泳比賽 個人 女子丙組個人四式亞軍: 1A 鄭蘊妍 男子乙組 50 米蝶泳季軍: 3D 趙文熙 男子乙組 100 米背泳亞軍: 3D 趙文熙 男子乙組 200 米自由泳亞軍: 4B 葉明曦 團體 男子乙組團體第七 3A 何慶麟 3A 施俊銘 3D 趙文熙 3D 蔡嘉熙 4B 葉明曦 女子丙組團體第五 1A 鄭蘊妍 1A 王凱淇 1B 雷紫晴 1C 麥雅婷 2D 許惠琳 2D 王恩彤 Po Leung Kuk Affiliated Secondary School Joint Swimming Gala 第 34 屆保良局所屬中學游泳比賽 男子初級 50 米蝶泳亞軍: 3D 趙文熙 男子初級 50 米背泳亞軍: 3D 趙文熙
體育	The Hong Kong School Sports Federation Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee/ Inter-School Badminton Championship 2016/2017 香港學界體育聯合會葵青區中學分會 2016/2017 中學校際羽毛球比 賽 男子乙組團體亞軍: 3D 李子浚 4A 趙梓宏 4A 林俊培 4B 陳文軒 4B 高一 4C 李殷睿 女子乙組團體季軍: 2B 鄭凱彤 2C 黎穎 3B 陳利真 3B 冼攸伊 4A 李沅臻 4A 張筱微 4B 邱嘉穎
	CUHKFAA Chan Chun Ha Secondary School Hong Kong Mixed Dodge ball Championship 2016 – Teenager Second runner-up 2016 中大陳震夏全港混合閃避球錦標賽 少年組季軍 3D 黃嘉熙 3C 黎穎彤 3B 刁焯琳 3C 何佳龍 Dodge ball Association of Hong Kong, China Inter-school Dodge ball Championship 2015-2016 (NT west Region Secondary School) - Boys Champion 中國香港閃避球總會 2015-2016 中學學界閃避球錦標賽 新界西高 中男子組冠軍 5D 鄭子瀚 Dodge ball Association of Hong Kong, China Inter-school Dodge ball Championship 2015-2016 (NT west Region Secondary School) - Boys First runner-up 中國香港閃避球總會 2015-2016 中學學界閃避球錦標賽 新界西高 中男子組亞軍 5D 鄭子瀚

賽事名稱及優勝紀錄		賽事名稱及優勝紀錄	
體育	閃避球		The Hong Kong Electric Company Limited/ The Most Outstanding Green School Award 2016 (Secondary Section) 香港電燈公司/ 2016 最傑出「綠得開心學校」大獎 (中學組) 優異獎 Food and Environment Hygiene Department/ "Keep Hong Kong Clean" Photo-taking Competition 食物環境衛生署 「保持香港清潔」攝影比賽 季軍: 2A 陳文皓 優異獎: 2A 畢肇鈞
		環境保護	The Hong Kong Council of Social Service "Future Stars" Upward Mobility Scholarship 香港社會服務聯會「明日之星」計劃上游獎學金 5D 李婉瑩 6D 黃汝恩 HKICPA Scholarship for Secondary School 香港會計師公會中學獎學金 6D 林卓怡 Po Leung Kuk Lai Li Hing Best Improved Scholarship 保良局黎麗卿進步獎學金 4A 盧正韜 5D 劉嘉雋 6C 陳韋滢 Po Leung Kuk Ng Sun Chink Sam Memorial Scholarship 保良局吳辛靜珊獎助學金 5A 龍穎欣 Po Leung Kuk Wu Ho Wing Ching Memorial Education Fund 保良局伍何永貞獎學金 (成績有顯著進步) 4A 吳澤睿 5D 劉嘉雋 6B 胡碧璇 Po Leung Kuk Wu Ho Wing Ching Memorial Education Fund 保良局伍何永貞獎學金 (學業成績出眾者) 4B 張思瀚 5A 薛婷婷 6A 林志鵬 Po Leung Kuk Wu Ho Wing Ching Memorial Education Fund 保良局伍何永貞助學金 4B 陳柏蓉 3A 陳星曉 Po Leung Kuk Scholarship for Secondary Schools 保良局獎學金 4B 張思瀚 5A 薛婷婷 6A 林志鵬 2A 梁國熙 3A 陳喜濤 Po Leung Kuk Ho Yuk Ching Children & Education Fund 保良局何玉清教育基金(獎助學金) 4A 梁孝聰 6A 宋嘉豪 6A 翁正論 PolyYouth Entrepreneurship Symposium 2016 (Champion Award) 香港理工大學青少年領袖訓練嘉許狀 6A 翁正論 Po Leung Kuk Wong Yat Sin Scholarship 保良局王月仙助學金 3A 周添樂 4B 陳柏蓉 5A 薛婷婷 6A 徐頌恒 6D 胡永基 Sze Pang Nien Memorial Trust Fund Scholarship 施彭年教聯獎學金 3A 陳星曉 5D 李婉瑩 YDC School-Company-Parent Programme Best Performance of School-Company Partnership 青年企業家發展局 商校家長計劃- 最佳商校伙伴 5D 蔡沛隆 5A 廖展鴻 6B 陳嘉鈴 Hong Kong Inter-Secondary School Speech Competition - Dream Trophy 全港中學生演講比賽-夢想盃 冠軍(初中組): 3A 麥穎欣 亞軍(初中組): 3B 陳利真 JTIA/ Star-of-Literature Writing Competition (Hong Kong) 饒宗頤文化館/ 文學之星中國中學生作文大賽 (香港賽區) 初中組銀獎: 3C 伍鎮瑜 高中組銅獎: 5A 陳穎澄 Hang Seng Bank HK council of social service HS-HKCSS Youth Career Exploration Programme – Winner of Presentation Competition (Theme Park and Attractios) 恆生銀行香港社會服務聯會 恆生-社聯青年職業探索計劃 -
	學術		
體育	閃避球		Inter-school Dodge ball Championship 2015-2016 (NT west Region Secondary School) - Girls Second runner-up 2015-2016 中學學界閃避球錦標賽 新界西中學女子組季軍 5D 林詩楓 Hong Kong China Dodgeball Federation 2016 HK Dodgeball Championship and International Invitation Tourment 中國香港閃避球總會 2016 全港閃避球錦標賽暨國際邀請賽 高中男子組冠軍 5D 鄭子瀚 5C 吳澤成 5B 王崇德 5A 鄭港琛 5B 陳君豪 4C 劉泉坤 5B 吳翹皓 4D 李昀澤 4D 曾銘東 5B 朱均灝 4D 曾卓聰 3D 梁溢希 初中男子組冠軍 3C 何佳龍 2B 陳浩揚 3D 趙文熙 2A 李俊希 3D 黃嘉熙 4C 楊迦明 4C 梁進濠 4A 吳澤睿 4B 高一正 2C 王智顥 2D 鄭振民 Yun Long District Council Yun Long Sperts Association Yun Long District Dodgeball Championship – Girls Open 4th place 元朗區議會 元朗區體育會 元朗區閃避球精英賽 – 女子公開組殿軍 3C 黎穎彤 3B 刁焯琳 4C 何樂如 4C 麥曉彤 Hong Kong China Dodgeball Federation / HK INTER-School Dodgeball Championship 2017 中國香港閃避球總會 2017 全港學界閃避球錦標賽 中學混合組殿軍: 3D 黃嘉熙 3D 趙文熙 3C 何佳龍 2D 鄭振民 中學男子組季軍: 5C 吳澤成 5D 鄭子瀚 5B 吳翹皓 5B 王崇德 Dodgeball Association of Hong Kong, China / 2017Inter-school Dodgeball Championship – West N.T. 中國香港閃避球總會 / 2017 全港中小學界閃避球錦標賽 – 新界西 初中男子組冠軍: 3D 黃嘉熙 3D 趙文熙 2D 鄭振民 2B 周凱駿 2B 陳浩揚 2A 洪梓竣 2A 李俊希 2C 王智顥 1A 張志偉 1B 謝嘉原 1C 李俊賢 1D 胡庭鈺 2A 黃泓暉 3C 林浚偉 中學女子組冠軍: 5D 顏曉儀 5D 林詩楓 5C 陳鎧琳 5B 秦麗霞 5A 曾羨妮 4C 麥曉彤 3C 林伊雯 3C 黎穎彤 3B 刁焯琳 4C 何樂如 高中男子組冠軍: 5C 吳澤成 5D 鄭子瀚 5B 陳君豪 5B 鄭智謙 5B 朱均灝 5B 吳翹皓 5B 王崇德 5A 鄭港琛 4C 梁進濠 4C 劉泉坤 4D 曾銘東 4B 高一正 3C 何佳龍 4C 楊迦明 4D 曾卓聰
	乒乓球		The Hong Kong School Sports Federation Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee/ Inter-School ping-pong ball Competition 2016/2017 香港學界體育聯會葵青區中學分會 2016/2017 中學校際乒乓球比賽 男子乙組 季軍 2B 周凱駿 3C 陳浚晞 3C 林浚偉
	足球		The Hong Kong School Sports Federation Kwai Tsing Secondary Schools Area Committee/ Inter-School Football Competition 2016/2017 香港學界體育聯會葵青區中學分會 2016/2017 中學校際足球比賽 男子甲乙(第一組) 殿軍 2D 鄭振民 2D 梁卓峰 2D 黃偉樂 3C 陳浚晞 3D 程展橋 4A 龍睿傑 4B 陳科傑 4B 陳文軒 4D 陳錢森 4D 張哲夫 5B 陳君豪 6A 梁皓文 6A 盧俊樺 6A 譚兆翔 6D 李惠峰 6D 曾茂峰 男子丙組(第一組) 優異 1A 盧綽希 2A 鄭兆峰 2B 錢偉豪 2B 梁希揚 2B 李澤騏 2B 吳昊然 2B 溫浚軒 2C 陳子宏 2C 蔡智恆 2D 陳俊哲 2D 陳晉剛 2D 蔡百浚

賽事名稱及優勝紀錄		賽事名稱及優勝紀錄	
學術	報告比賽最佳隊伍(主題公園及景點) 5A 陳子鋒 5A 陳梓傑 5A 林俊棠 5A 劉昇憲 5A 王子龍 Law' s Charitable Foundation Applied Learning (ApL) Scholarship (2015-16 School Year) 羅氏慈善基金 應用學習獎學金 (2015/16 學年) 6C 羅樂桐 Special Awards 特別嘉許 6C 陳浩銘 Special Awards 特別嘉許: 6C 陳浩銘 The Children's Heart Foundation Academic Award Scheme 2016 – Academic Improvement Award (Secondary Session) 兒童心臟基金會 學業成績進步獎(中學) 6A 王恩琳 Tsuen Wan and Kwai Tsing Outstanding Student Union Social Issue Research Project and Mentorship Scheme 荃葵青優秀 學生會 社會專題研究暨師徒計劃 2016 亞軍: 4B 邱嘉穎 4B 黃沅涓 4B 鄭嘉晴 4B 陳晞榆 4B 張可柔 Education Bureau/ The 34th Hong Kong Mathematics Olympiad (Heat Event) 教育局/第 34 屆香港數學競賽 (初賽) 三等榮譽獎: 5A 張愷達 Hong Kong Mathematical Olympiad/ Association Hua Xia Cup 2016 香港數學奧林匹克協會 華夏盃 2016 初賽 二等獎: 2A 韋雪瑩 2A 李俊希 2A 黃泓暉 2A 譚兆輝 2A 洪梓竣 2A 薩家謙 3A 施俊銘 一等獎: 3A 胡晉逸 晉級賽 三等獎: 2A 薩家謙 2A 洪梓竣 二等獎: 2A 李俊希 The Hong Kong Academy for Gifted Education/ International Mathematical Olympiad Preliminary Selection Contest HK 2017 香港資優教育學院/ 國際數學奧林匹克-香港選拔賽初賽 2017 優異獎: 5A 許焯軒 Tsuen Wan District Council, Kwai Tsing District/TKT Outstanding Student Selection 2016 荃灣區議會 葵青區議會 荃灣青年會 荃葵 青優秀學生選舉 2016 初中優勝: 4A 曾禮晴 4B 黎思琪 初中優異: 4A 葉枋泓 4A 梁孝聰 高中優勝: 6A 許雅雯 高中優異: 6A 徐頌恒 6A 郭家寶 6D 張傲姿 荃葵青傑出學生 2017: 5D 李婉瑩 Federation of New Territories Youth / Outstanding Student of New Territories 2016 新界青年聯合會 / 新界區傑出學生選舉 2016 初中優異: 4A 曾禮晴 Women's Welfare Club Western District Hong Kong Improvement Award 香港西區婦女福利會「成功在望」全港青少年學業進步獎計劃 卓越獎: 3A 何慶麟 優異獎: 3A 尹子軒 Sir Robert Black Trust Fund Grants for talented students 柏立基爵士信託基金傑出學生資助 2A 梁展維 Elsie Tu Education Fund 2016 Best Improvement Award 杜葉錫恩教育基金 2016 全港青少年進步獎 3A 何慶麟 3B 王芷筠 2D 黎穎珊 Hok Yau Club Potential Development Centre / Outstanding Student Leaders Award 2016/2017 Student Leader Award: 4A 曾禮晴 HK United Foundation 4D Multi-perspective Debate Competition 百仁基金 百仁齊心盃校際多角度辯論賽 最佳辯論員: 4C 吳棋源 5D 李婉瑩 殿軍: 5A 郭嘉晉 5D 李愷欣 5D 鄭子瀚 5D 鄭家玲 5D 李婉瑩	學術	Po Leung Kuk Museum / Po Leung Kuk Museum Ambassador Scheme 保良局歷史博物館 / 保良局歷史博物館導賞員計劃 服務獎: 3A 尹子軒 3A 麥穎欣 The Harvard Club of Hong Kong / Harvard Book Prize 2017 哈佛大學香港校友會 / 哈佛大學香港校友會年度書獎 冠軍: 5B 劉顯榮 優異獎: 5D 沈文麗 Robot Institute of Hong Kong/ ROBOFEST Competition (HK) 香港機械人學院/ ROBOFEST 機械人大賽香港區選拔賽 BottleSumo 機械人相撲大賽高級組殿軍 4A 江穎南 4A 談浩林 4C 陳澤浩 City University of Hong Kong / Computer Science Challenge 2017 香港城市大學/ 電腦科技大挑戰 2017 – 優異 5A 黎晉彥 5A 羅宏瑞 Chinese YMCA College / Odyssey of the Mind World Finals 2017(Hong Kong Regional Tournament) 青年會書院 / 香港創意 思維活動比賽 2017 長期題第三組別第五題“To Be Continued: A Super Hero Cliffhanger”亞軍 3A 周家禎 3A 麥穎欣 3A 陳灝恩 3A 蘇悅 3A 胡晉逸 3B 林曼 怡 3B 阮珮芝 Hong Kong New Generation Cultural Association / 2016-2017 Youth Science-fiction Novel Competition 香港新一代文化協會 / 2016-2017 青少年科幻小說創作大賽 高中組優異獎: 4B 余珮盈 4B 林俊源 4C 陳澤浩 Professional Teachers' Union & Public Library / Reading Canival – Booth Design Competition 香港教育專業人員協會及公共圖書館 / 閱讀嘉年華-攤位遊戲設計 比賽 最具吸引力遊戲設計獎(季军) 2A 陳雪儀 2A 賴焯琳 2A 鄭兆峰 2B 鄭蔚雅 2B 葉紫欣 2C 陳子宏 2D 周美婷 3B 戴宗華 3C 鄭希彤 3C 謝夢婷 4C 李莉欣 4C 羅倩妍 4C 鍾政邦 5A 黎璟進 5C 張頌賢 5D 李樂欣 5D 黃耀成
	YDC School-Company-Parent Programme First runner-up of video competition 青年企業家發展局 商校家長計劃—短片創作比賽亞軍 5D 蔡沛隆 5A 廖展鴻 6B 陳嘉鈴 Junior Police Call Hongkong Bank Foundation JPC Awards - 少年警訊 匯豐少年警訊獎勵計劃 2016 最佳少訊中學學校校支會獎 6D 劉綺晴 6C 黃嘉雯 6B 陳嘉鈴 5B 梁正昊 Junior Police Call Hongkong Bank Foundation JPC Awards 少年警訊 匯豐少年警訊獎勵計劃 2016 科技大獎 6D 劉綺晴 6C 黃嘉雯 6B 陳嘉鈴 5B 梁正昊 Junior Police Call Bowling Competition Champion 少年警訊減罪盃保齡球比賽 冠軍 5B 梁正昊 6D 李惠峰 6A 王哲軒 6C 白俊文 City Orienteering 2016 – Champion 城市定向 2016 減罪攀山王(主席盃) 挑戰賽 - 冠軍 5C 趙望衍 5C 李橋欣 5D 楊詠珊 Leisure and Cultural Services Department Tai Mei Tuk Windsurfing Competition 2016 康樂及文化事務署 大美督風帆比賽 2016 2A 卓思朗 Home Affairs Bureau Commission on Youth Summerexchange program 2016 民政事務局 青年事務委員會 暑期交流計劃 2016 – 一帶一路: 廿一世紀的印尼 4B 陳晞榆 The Society of Rehabilitation and Crime Prevention, Hong Kong /Mock trial - justice education project 2016-2017/ 香港善導會 模擬 法庭 . 公義教育計劃 2016-2017 團體獎項: 傑出公義智囊團 最佳表現證人: 3B 陳利真 5A 廖展鴻 5A 陳穎澄 最佳律師: 5A 薛婷婷 5D 李婉瑩 團體獎項: 殿軍		公民

賽事名稱及優勝紀錄		賽事名稱及優勝紀錄	
公民	Belt & Road Global Development Alliance/ “My relationship with the Belt & Road” 2017 Inter-school Competition on Intergated Abilities of Senior Secondary Students In Hong Kong 一帶一路國際發展聯盟/ 「一帶一路與我何干」綜合能力比賽 2017 全場冠軍: 4A 梁孝聰 4B 張思瀚 4C 吳棋源 EDB School – Company Partnership Scheme/ Hong Kong Creative PR Competition 教育局商校合作計劃/ 香港創意公關大賽 高中組銅獎: 5D 李婉瑩 5D 張文熙 5D 許孟昕 5A 廖展鴻 5B 巫康文 Junior Police Call Fight Crime by Technology and e-generation - 2nd Runner up 少年警訊 科技滅罪新世代- 第三名 4C 梁凱琳 4C 陳昕賢 5B 張善甯 5B 梁正昊 Junior Police Call Hongkong Bank Foundation JPC Awards – 2nd Runner up 少年警訊 匯豐少年警訊獎勵計劃 2017 – 第三名 4C 梁凱琳 4C 陳昕賢 5B 張善甯 5B 梁正昊 Whampao Intergrated Children & Youth Service Centre of U.B. in Christ / The writing Competition 基督教協基會黃埔綜合青少年服務中 / 主場人物- 國情徵文比賽 優異獎: 2C 何芷欣 Intellectual Property Department / The comic drawing Competition 知識產權署 / 尊重互聯網的知識產權四格漫畫設計比賽 創意獎: 1A 梁韵弦 1B 羅諾蕙 1D 黃綽伶	服務	個人- 銀狀 4A 張筱微 5A 林卓兒 5A 曾羨妮 5A 翟志誠 5B 蔡穎妍 5B 劉顯榮 5C 周曉琪 5D 陳穎琳 5D 劉祖儀 5D 李珈慧 5D 李樂欣 個人- 銅狀 2A 韋雪瑩 2A 洪梓竣 2A 李俊希 3A 周家禎 3A 李心怡 3A 陳頌恩 3A 李冠駿 3B 黃鎧儀 3C 謝夢婷 4A 陳子瑩 4A 陳景裕 4B 陳晞榆 4B 鄭嘉晴 4B 莊文欣 4B 馮芍瑜 4B 李欣妍 4B 張思瀚 4C 羅詠禧 4C 楊嘉敏 4C 陳昕賢 5A 何沛欣 5A 湯凱筠 5A 周舜謙 5A 黎晉彥 5A 梁卓軒 5A 黃浩熹 5B 高其進 5C 盧嘉鏞 5C 楊凱晴 5C 歐旨臨 5D 郭韋薇 5D 賴安琪 5D 沈文麗 5D 黃嘉文 5D 劉偉樂 5D 吳景毅 Heart to Heart Project/ The Hong Kong Federation of Youth Groups 有心計劃/ 香港青年協會 150 小時嘉許計劃『紀念品』 5C 周曉琪 6A 黃嘉穎 6A 錢鈞柏 6A 潘凡 6A 徐頌恒 6B 陳紀君 6B 王紀尤 6B 黃旭峰 6C 王子蕙 6D 張傲姿 6D 鍾麗珊 6D 郭詠晴 6D 黎恩慈 6D 劉綺晴 6D 李彤昕 6D 黃微敏 6D 黃汝恩 60 小時嘉許計劃『紀念品』 3A 陳曉南 3A 李心怡 3A 陳頌恩 4A 林啟茂 3B 林曼怡 3D 溫偉旭 4A 譚棹之 4A 曾嘉穎 4A 張筱微 4A 陳諾謙 4A 趙梓宏 4B 張可柔 4B 黎恩琪 4B 李欣妍 4B 蕭浚偉 4C 梁凱琳 4C 麥曉彤 4C 吳綺婷 4C 楊嘉敏 5A 陳穎澄 5A 何沛欣 5A 林卓兒 5A 龍穎欣 5A 薛婷婷 5A 湯凱筠 A5 曾羨妮 5A 翟志誠 5A 陳子鋒 5A 周舜謙 5A 郭嘉晉 5A 鄭澤衡 5A 黎晉彥 5A 李進曦 5A 梁卓軒 5A 黃浩熹 5B 蔡穎妍 5B 高其進 5B 劉顯榮 5B 巫康文 5B 蔡文修 5C 盧嘉鏞 5C 楊凱晴 5C 歐旨臨 5C 趙望衍 5D 陳穎琳 5D 郭韋薇 5D 賴安琪 5D 劉祖儀 5D 李愷欣 5D 李珈慧 5D 李淑瑤 5D 廖焯恩 5D 溫家禧 5D 黃嘉文 5D 張陳倩 5D 蔡沛隆 5D 劉偉樂 5D 吳景毅 6A 許雅雯 6A 關心如 6A 郭家寶 6A 郭芷亭 6A 劉祉忻 6A 蘇葆蕙 6A 黃可怡 6A 王思琳 6A 張灋炫 A6 梁駿源 6A 譚兆翔 6B 陳君怡 6C 葉青雲 6C 白俊文 6D 陳旖姿 6D 鄧康岐 6D 楊心怡 6D 林子軒 6D 李惠峰 20 小時嘉許計劃『紀念品』 2A 陳雪儀 2A 賴焯琳 2A 徐詠琪 2A 黃韻文 2A 卓思朗 2A 洪梓竣 A2 劉永星 2A 李俊希 2A 梁國熙 2A 黃采芹 2A 黃泓輝 2A 謝卓航 2B 葉紫欣 2C 陳曉彤 2C 莊桓鈺 2C 鄧傑玲 2C 潘穎曦 3A 周家禎 3A 何嘉鑫 3A 紀家詠 3A 麥穎欣 3A 陳灝恩 3A 鄭俊謙 3A 施俊銘 3A 尹子軒 3A 黃天翀 3B 符文華 3B 何思萱 3B 吳佩儀 3B 阮珮芝 3B 馮子健 3B 曾耀鋒 3C 謝夢婷 3C 范俊傑 3D 鍾凱欣 4A 陳子瑩 4A 林錦霞 4A 李沅臻 4A 陳景裕 4A 羅志涵 4A 梁子謙 4A 談浩林 4A 溫皓然 4A 王昱程 4A 姚興 4B 歐陽敏華 4B 陳晞榆 4B 鄭嘉晴 4B 莊文欣 4B 鍾卓頤 4B 馮芍瑜 4B 邱嘉穎 4B 余芝欣 4B 余晶 4C 李莉欣 4C 羅倩妍 4C 羅詠禧 4C 陳澤浩 4C 陳昕賢 4C 鍾政邦 4C 李澄安 4C 李殷睿 4C 羅瑛皓 4C 吳兆傑 4D 吳鈺魁 4D 梁峻璋 4D 鄭彥美 A5 郭霜凝 5A 林海欣 5A 羅穎欣 5A 陳梓傑 5A 張愷達 5A 林俊棠 5A 林浩文 5A 劉昇憲 5A 羅宏瑞 5A 廖展鴻 5A 王子龍 5A 黃啓樂 5B 陳衍晴 5B 周凱晴 5B 秦麗霞 5B 劉曉維 5B 聶曼晴 5B 梁正昊 5C 陳彥儀 5C 鄭雯晞 5C 李橋欣 5C 張頌賢 5D 張文熙 5D 何樂琪 5D 許孟昕 5D 林詩楓 5D 李婉瑩 5D 梁蔓婷 5D 李樂欣 5D 沈文麗 5D 吳嘉雯 5D 尹海盈 5D 劉翊 5D 黃耀成 6A 陳樂瑤 6A 陳柏詩 6A 陳童欣 6A 翟峻賢 6A 蕭卓熙 6A 宋嘉豪 6B 江穎妍 6B 黃天嵐 6C 林順怡 6C 梁子盈 6C 沙靖琦 6C 戴恬恬 6D 郭恩同 6D 林卓怡 6D 譚穎薇 6D 陶芷維 6D 葉沛怡 6D 姚虹 6D 鍾舜哲 6D 何璋峰 6D 胡永基 The Hong Kong Girl Guides Association / Chief Commissioners' Guide Award 香港女童軍總會 / 香港女童軍總監女童軍獎章 6B 陳紀君 6D 陳旖姿 6D 林卓怡 6B 王紀尤 Committee on Home-School Co-operation / “We Did it”Award Scheme 2016/17 家庭與學校合作事務委員會 / 「伴你高飛」獎勵 計劃 2016/17 嘉許證書(義工服務): 1A 許凱淇 1B 梁明希 2A 洪梓竣 2A 李俊希 3A 李心怡 3A 陳頌恩 4A 張筱微 4B 陳晞榆 4C 羅詠禧 4C 陳昕賢 5B 蔡穎妍 5B 高其進 5B 劉顯榮 5C 周曉琪 5D 沈文麗 6B 陳紀君 6B 王紀尤 6C 王子蕙 6D 張傲姿 6D 鍾麗珊
	The Hong Kong Federation of Youth Groups Hong Kong Youth Ambassador – Gold award 香港青年協會 香港青年大使計劃 香港青年大使金章 6B 王紀尤 Hong Kong Youth Ambassador 香港青年大使計劃 香港青年大使 5D 賴安琪 5D 尹海盈 New Territories School Heads Association Community Leaders of Tomorrow 2015/2016 新界校長會 「今日公益 明日領袖」傑出領導團隊獎 6B 王紀尤 6B 陳紀君 6B 陳君怡 6B 張靜珩 Kwai Tsing Home Affairs Kwai Tsing District Youth Development Network and Social Health Service Scheme - Gold star award Certificate 葵青民政處 葵青區青年發展網絡暨社區健康服務計劃 金星章證書 5A 翟志誠 5D 吳嘉雯 Kwai Tsing Home Affairs Kwai Tsing District Youth Development Network and Social Health Service Scheme - Silver star award Certificate 葵青民政處 葵青區青年發展網絡暨社區健康服務計劃 銀星章證書 5A 林俊棠 5A 黃浩熹 5B 陳君豪 5D 吳景毅 5A 黃啓樂 5A 陳梓傑 5A 劉昇憲 5A 王子龍 Kwai Tsing District Youth Programme Committee/ Kwai Tsing District Youth Community Services Competition 葵青區青年活動委員會/葵青區青少年社區服務計劃暨比賽 勝出隊伍: 4B 余晶 4B 余珮盈 4B 余芝欣 4A 吳澤睿 4C 劉泉坤 優異獎: 4C 楊嘉敏 4C 雷心妍 4C 楊迦明 4A 譚棹之 4A 張筱微 優良服務獎: 5C 鄭雯晞 5C 盧嘉鏞 5C 鄧佩雯 5C 阮珮茵 5C 吳澤成 Kwai Tsing District Youth Programme Committee/2016 Outstanding volunteer (Kwai Tsing) 葵青區青年活動委員會 2016 葵青區傑出義工獎勵計劃 傑出義工: 4A 曾灋晴 4C 楊嘉敏 Volunteer Movement/ Social Welfare Department 義工運動 / 社會福利署 義工服務嘉許狀 10000 小時 小組 保良局羅傑承(一九八三)中學 - 金狀 家長教師會 PTA - 金狀 圖書館服務團- 金狀 環保教育組 - 銅狀		