Po Leung Kuk
Lo Kit Sing (1983) College

成長組曲 2017-2018
Campus Delights

主動學習 弘毅志立

'Enhance active learning
through perseverance and goal setting'

Day for YOU

S2 Big Family

By Ms Lam Ming Yan

A Day For YOU was held on a sunny and relaxing day in September. Students participated in various interesting class-based and form-based activities including film appreciation in Form One creative and challenging games in Form Two freestyle ball games in Form Four and different class-based activities in Form Five. Closer bonding and greater sense of belonging is built up.

Program of the Day :

Time	S1	S2	S4	S5	S6
8:10–8:25	Morning Assembly				
8:25–9:00	Stating the Objectives and Briefing of the Day				Academic and Career Development Program
9:00–9:30	Film Appreciation	Mass Game (1)	Ball Game Competition (1)	Fun Gathering	
9:30–10:00					
10:00–10:30		Break			
10:30–11:00	Break	Mass Game (2)	Ball Game Competition (2)		
11:00–11:30	Reflection				
11:30–12:00	Break				
12:00–12:30	Reflection				

Competition is so exciting!

What were they going to build?

Happy Moment in S1

Smile for You

專題研習展繽紛

1AJamie Yeung

The Project Presentation Day was held on the 22nd of September. It took place in different classrooms in the morning. My friend and I walked into the classroom assigned to our group. It was very crowded and full of students from different forms. There were three teachers who observed the students' projects at the back of the room. When they started, my friend and I were very interested in all of the project titles. After each group's presentation, teachers and students asked challenging questions about the project. In the afternoon, we went into the school hall and saw some fabulous project. My favourite one was a drama and it was about secret codes. I felt very pleased and I learnt something new and useful from the project that day.

水運會

葉明曦

兩年一度的水運會於2017年10月16日假青衣泳池舉行，由於場地的關係，今屆的項目跟第四及第五屆的有點不同，取消了所有25米賽事，保留了50米的自由泳、胸泳、背泳（公開組）及蝶泳(公開組)；100米自由泳及胸泳，還有緊張刺激的4X50米學會接力和同學們最喜愛的師生接力。雖然當天持續下著傾盆大雨，但仍慶幸所有項目都能順利完成，為我最後一年參加的學校水運會畫上完美的句號!

作為一個有6年以上游泳經驗的運動員，我清楚知道游泳所需付出的努力和毅力有多大。游泳跟其他的運動不同，在練習和比賽當中如遇上困難，只有靠自己在寂靜的池水中解決、面對。為了保持水平，持續的訓練是必需的。同學為了在比賽勝出，事前需經過刻苦的練習，有些同學甚至要面對站在跳台跳下水的恐懼，但最終大家都能完成比賽，甚至獲得勝利，這些都要歸功於大家的努力和毅力。這正好配合本年度的成長主題「主動學習　弘毅志立」。

全方位學習日

4C班於全方位學習日到西貢東霸郊野公園考察當地的石頭及地貌，獲益良多。活動不但豐富了4C班同學的地理知識，還讓我們欣賞到獨特的景觀如壯觀的六角柱。在這廣大的大自然中探索其奧秘，正正讓我體驗到「無懼艱難，探索無限」。

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，導師解述了光纖的運作原理，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。

陸運會

張哲夫

陸運會，是同學在競技場上與同學較量的一個項目。不論是田賽或徑賽，同學們都紛紛落力比賽、全力以赴。希望在運動場上得到一個屬於自己的獎牌，以實力證明自己。在場上比賽時，運動員都拼命地發揮極致，為的只是享受比賽。此外，運動會的目的還有分高下。擅長田徑項目的運動員，拼盡九牛二虎之力與其他運動員、自己搏鬥；不擅長的運動員也盡自己能力比賽，展現出體育精神。過程雖然辛苦，但是運動員都享受用汗水、力量換來的成績。

運動員在比賽前，都會落力自我訓練。有的會找教練訓練、有的與朋友或自己訓練，希望提升當日表現，訓練雖然辛苦，但運動員仍能堅持、刻苦地完成訓練。這正正實現到成長主題：主動學習，弘毅自立。

八三運動週 禁毒盃

5D葉智汶

除了陸運會外，另外一個每年都備受矚目的社際運動活動便是八三運動週了。運動週包括的項目有籃球、足球、排球、羽毛球及閃避球，讓擅長不同運動項目的同學能一展所長，為社爭光。通過比賽，同學們能彼此建立更深厚的友誼，正所謂不打不相識，當大家都全神貫注、專心致志地進行比賽時，自然就會產生一種默契，一種只會在同一個球場賽交鋒時才會產生的默契。本年的成長主題為「主動學習・弘毅志立」，運動週能提供平台讓同學接觸不同種類的運動，從而找到屬於自己的一片天，可以下定決心日後在運動方面發展，並更積極主動練習相關技能，精益求精。

香港文化發展探索日

2A 黎曉霖 顧問老師：梁麗虹老師

公民教育為中二級同學安排「香港文化發展探索日」，讓學生能夠在課堂以外體驗學習模式，擴闊眼界。活動內容豐富，中二級分為四組，同學獲安排到不同地方體驗，包括元朗、深水埗、中西區和馬屎埔。

我去的地方是馬屎埔，到安埔村參觀有機農莊。活動中，我們認識到不同農作物的耕種方法，以及種植有機農作物在香港遇到的困難，以及對在香港發展的影響。

活動後，學校為我們安排中二級成果分享會。我們在分享會中，認識到其他組別所去過的地方和以上四個地方的特色，也了解當中的文化發展。其中一組以短片形式分享了去元朗圍村的所見所聞，他們當日參觀了歷史悠久的吉慶圍，吉慶圍建成至今已有五百年歷史，同學們介紹了它們的建築特色，令同學大開眼界。

到戶外體驗學習和成果分享，我們不但可以親歷其境，也能夠多角度學習，又能與同學互相交流心得，認識到其他組別所去過的地方文化，實在獲益良多。

中國文化日

5B 馮芍瑜

二月十二日，我們熱切期待下午有關中國文化日的活動。當天讓我得益最深的活動，相信是名師周勤才先生到校的講座。當天講授了有關文憑試中國語文科說話卷（卷四）的技巧，為高中同學傳授了應試必殺技。講座中提及了考試中遇上突發情況的說話應對技巧，周先生的講座讓同學們受益不淺，為未來的說話文憑試奠下了良好基礎。

由黃燕萍老師主講的「人情練達即文章」的初中寫作工作坊，鄒嘉彥教授主講的「言語溝通藝術和四字格成語」的講座皆讓同學們跳出日常課堂，從活動中堅毅學習，體現「弘毅志立」精神。「再見，岳飛哥」巡迴劇場及「小談大道」問答遊戲更為中國文化日的活動生色不少，讓同學體驗輕鬆有趣的學習經驗。

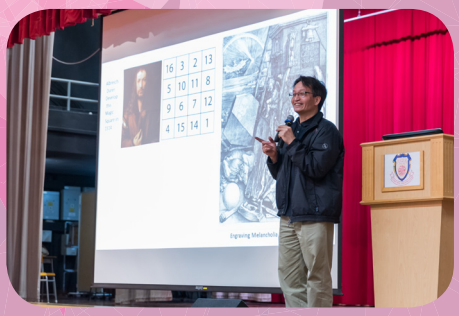
閱讀豐收日

2A 黎曉霖

一年一度的閱讀豐收日順利完成，當天活動內容豐富，包括: 「書迷書謎」、「閱讀挑戰」，另有書展、藏書票介紹及製作、參觀中央圖書館等，達至多元學習目的。是日學校更邀請到香港教育大學張家麟先生蒞臨主講「一帶一路上的數學歷史選講及閱讀」，講者演說生動，內容豐富，同學深領教益。

本年度的閱讀豐收日配合學校本學年成長主題---「主動學習，弘毅志立」，很多同學都藉此機會主動閱讀圖書或雜誌。當日壓軸活動「書迷書謎」環節，同學透過平板電腦網上即時計分程式，以班際比賽形式回答有關課外閱讀的問題，參賽者既緊張又期待，同學們的打氣聲此起彼落，討論聲，歡呼聲充斥了整個禮堂，氣氛熱烈。

透過是次閱讀豐收日，同學得以涉獵不同學科的範疇，增廣見聞，獲益良多。我們都期待著下一次閱讀豐收日的來臨！



Stage Cultural Day

4B Li Sum Yi

Stage Cultural Day was held on 14th March! All the students from F3 to F5 went to Sai Wan Ho to watch a drama called “Dr. Jekyll & Mr. Hyde”. It is presented by all native English actors and actresses.

“Don’t kill people anymore!” is one of the dialogues in drama. This drama is about a doctor who has a dual-personality. One personality is kind and the other one is cruel. A journalist tries to stop him but she fails.

There are a few attractive characters in the drama. Emma, the journalist is my favorite character because she lets us know that investigating the truth instead of knowing a fault answer is very important. It can also apply into our study. If we don’t know something, we have to ask others in order to have a better understanding in this topic.

The main slogan of this organization is “From Page To Stage”. That means the original version of this drama is a book. The director changes the book version to a drama version. It makes the plot livelier so it raises our interest in learning English.

After watching this drama, the actresses and actors played some games with us. They asked us some questions about the drama. Some students were even selected to be one of the characters while the rest read the dialogues. It was very interactive!

Our school has already participated in this activities for 7 years! This is a good activity which students can learn more and see more outside of the school. Hope our schools will continue to join it!

話劇日

5A 葉枋泓

即使經歷無數次的練習，表演當天，我們還是禁不住緊張起來。

一方面，我想向評判、老師、同學展示花盡心思排練的成果，得到他們的認同和讚賞；另一方面，我又擔心如果表演過程中有什麼意外該怎麼辦。名為緊張的雞尾酒，由三分期待、七分不安調配而成，不存在酒精，卻使我心跳加快，語無倫次。

公演的時間在下午四時。完成上午的課節，午膳時段我們戲劇組的成員便到達禮堂，開始設置佈景道具，然後進行試演。即使我們高談闊論依然，語氣卻難免夾雜緊張之情。幸好期間有不少舊生回來幫忙，為我們打氣，緊張的情緒得以紓解不少。

表演前半小時，我坐在出場的位置，打算沈澱心情。此時，我環顧舞台，看到了所有人無比專注的一面，而他們在那一刻的樣子，到此刻還是深深刻印在腦海裡面。他們檢查道具、麥克風、閱讀劇本、或默唸對白，不同的是所有人的眼神，變得無比純粹。我強烈感受到，在那一刻，所有人都只在想著「這齣戲」。我意識到，每個人都為著同一個目標努力，是極度難能可貴的事。突然，我不再緊張了。我怎麼能夠讓這半小時在不安中度過呢？我應該投入其中，享受青春的洗禮才對嘛！

下一刻，舞台帷幕拉開，表演開始。在表演期間發生過的事，我一概不記得。

我唯一能記得的，是當下陶醉其中的那份心情。我們人生中，不就正正需要這種心情嗎？

創意科學樂滿FUN

5A 溫皓然

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。今年四月的「創意科學樂滿FUN」我們邀請了香港中文大學教授到校作科普講座，以培養同學在科學中批判思考的習慣。另有「航空科技探知活動」講座，利用電腦模擬飛行器輔助學習，令現場氣氛升溫，「衝上雲霄」的志氣更高漲。下午全級中三同學到香港科學館參加「科普文化活動」，內有導賞活動及趣味科學實驗示範、工作紙等。活動令同學在科學各範疇都可增長知識，學習更全面。

中一及中二的同學則留校比賽，中一的機器人比賽為同學提供創意科技經歷。中二級四班分成兩組作編程遙控車比賽，甲組用Microbit遙控小車，小車需泊在指定位置，裝上小球，再駛過終點，以運載最多小球為勝。乙組是火箭車比賽，用Microbit遙控使火箭車盡量在指定軌道上比賽，緊張刺激。

這天有科普講座、互動航空探知活動、參觀、機器人比賽及遙控車比賽，同學在各式活動中探索科學的奧秘，使科學學習更能活學活用。

舞蹈節

5C 陳昕然

舞蹈節是一個機會，讓熱愛舞蹈的同學們展現出自己的才藝，通過舞蹈感染觀眾，把喜悅帶給觀眾。

出於對跳舞的喜愛，參與舞蹈節的同學都十分主動地學習舞蹈。舞蹈是一項需要堅持不懈地進行練習的活動，只有不斷練習，才能把動作熟悉，跳得更優美，更有力度。他們都有一個共同的目標，便是要能在舞台上展示出一個完美無瑕的表演。這配合了本年度的成長主題——「主動學習，弘毅志立」。

我校同學在舞蹈上面也獲得過不少獎項，就如今年，我和葉智汶同學主動參加第54屆校際舞蹈節(街舞與爵士舞組)比賽，自己編排舞蹈，最後獲得甲級獎。這些都是我們主動帶來的成果。

每位同學都會有自己的興趣，而熱愛舞蹈的同學們，也能在他們的道路上散發出耀眼的光芒。

中一啓航星計劃

1C 黃寶瑩

致輔導領袖生

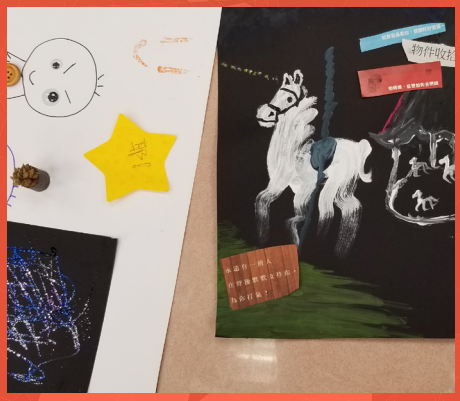
相信各位中一的同學在九月份的時候，初來乍到，多多少少一定會有不適應。就算迎新日已經對八三有所了解，但仍然克服不了內心的恐懼和緊張。但身為「過來人」的你們，給了我們一定的幫助和照顧。

在午膳的時候，為了能幫助我們多了解學校，留在學校和我們共享午餐，再和我們一同參與學校的迎新活動等，給了許多支持和鼓勵給我們。

最後，我們衷心感謝各位 輔導領袖生，亦希望日後得到幫助的我們能夠融合到八三這個大家庭。

中六減壓工作坊

學生輔導處 陳政勳老師



為應付文憑試，中六同學面對不少壓力，引致心情緊張，睡眠質素下降。有見及此，學生輔導處為中六同學舉辦了一系列紓緩壓力活動。

工作坊:

為加強同學對壓力的認知，以及對自己的壓力指數有所了解，本處特別邀請了保良局教育心理學家鍾佩琪小姐為中六各班舉辦工作坊，工作坊內容包括認識壓力，透過問卷測試自己的壓力指數，紓緩壓力的方法等。壓力指數高的同學將會由老師、社工跟進。

藝術治療:

研究顯示，透過藝術，同學可以釋放壓力。本校社工為中六舉辦了藝術治療體驗工作坊，目的在於讓同學體驗如何透過繪畫、創作釋放壓力。同學在工作坊中會創作一幅畫作，表達自己的心情，然後互相分享。

催眠治療:

同學長期處於緊張狀態，肌肉繃緊，睡眠不足，對睡眠質素有極大影響。本處邀請了資深輔導員為中六同學進行放鬆練習，教授同學如何放低心中憂慮，提升睡眠質素。

葵青區青少年社區服務計劃比賽

3A 陳雅卓

這次義工計劃與我曾參加過的截然不同，對比起有導師的帶領，自己擬定的會有大大小小的漏洞。而且計劃總趕不上變化，隨機應變的技巧十分重要，而一切都要與組員一起齊心合作。我對如此參與度高的計劃十分感興趣，會嘗試再參加類似的活動。

3A 鄭采兒

在活動當中，小朋友的表現更令我驚訝。在最後一堂，我們一起製作筆筒。他們竟然跳出框框，想到可以製作錢罌，之後更送給他們的親人。

在這幾堂活動中，我們教了很多和環保有關的知識給他們。希望未來他們還會記得這些知識，為環保出一分力。

3A 譚綺彤

我認為這次的活動不但幫助了別人，更增值了自己。

在過程中，我們遇一些小問題，主要是有關於小朋友的秩序。正因為小朋友喜歡跳動，場面不免會有些許混亂，因此我們決獎勵一些糖果給積極認真的小朋友，鼓勵他們更加認真自律去參與我們準備的活動。

閱讀嘉年華

3A 鄭兆峰

“閱讀嘉年華”舉辦至今已是第29屆，可見其受學界及家長支持，是一年一度圖書館的盛事。活動目的是想透過遊戲中令同學們認識圖書知識和培養閱讀的興趣。我們的團隊負責設計攤位遊戲，並需要在活動當天把構思的攤位搭建出來。我們分成兩組——遊戲組和設計組。遊戲組主政遊戲規則，務求加入刺激有趣的玩法，提高吸引力；設計組則負責攤位的美工設計及裝飾，務求招來”客人”光顧。偵探小說是我們攤位的主題，案發場景拼圖遊戲正好配合小說的懸疑性，至於福爾摩斯，放大鏡，乾濕褸就成為我們設計的元素。

當天一個又一個參觀者爭相在我們的攤位留影區拍照，證明了我們的構思和設計得到認同。我們在台上拿著”最具吸引力遊戲攤位設計組”亞軍獎盃，與有榮焉，也感謝曾幫助我們的每一位。

校際舞蹈節

4B 李心言

本校參加學校舞蹈節多年，成績有目共睹。
今年，體育舞蹈團參加了第54屆學校舞蹈節。當團員收到比賽消息時，內心都十分擔憂， 因為大家都不知道自己能否勝任。但在老師的支持、導師的提點和隊員的鼓勵下，我們每次練習都加倍努力。 所謂「台 上一 分鐘，台下十年功」， 我們終於獲得不錯的成績!
同時，參加學校舞蹈節，亦可在觀賞其他學校演出時，吸取經驗，例如在今次比賽中，我看到各隊在入場和離場時擺 出不同的姿勢! 而每隊演出的風格， 亦因不同導師的指導而有差異!
在比賽結束後， 我們也會作賽後檢討， 希望大家在吸取經驗後能夠活用或改善， 並在未來之比賽中有更好表現!

學校音樂節

今年，我校分別派出了35個組別參與一年一度的香港學校音樂節比賽，並取得了23個優良及12個良好成績，其中，我校直笛子組合奏及4A尹子軒同學於十九歲或以下直笛獨奏組別中取得兩項季軍。

4A尹子軒

踏入高中生涯，為了挑戰自己，今年我參加了數個具挑戰性的比賽。然而，魚與熊掌不可兼得，在求學路上，要同時兼顧學業與各種比賽是非常困難的事，在比賽前夕，我更是追不上課堂進度，但比賽迫在眉睫，我不得不在樂器練習中加把勁。幸好，身邊師長以至朋友不斷鼓勵我，與我共同鬫練，才會有今天的成就。

學校朗誦節

沈啓誠老師

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，朗誦的好處有很多。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。
在第六十九屆香港學校朗誦節中，本校中三同學榮獲散文集誦季軍;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，積極參與不同朗誦活動。

學生營商體驗計劃

4A鄭慧棋

學生營商體驗計劃讓我們走出課室，學會的不再只是書本上的知識，而是嘗試營運一間實體公司，學習與人溝通、合作及解決困難。

ANYMOS不是只為金錢而營運，而是希望以商界的力量幫助社會上的被遺棄的動物，因為這創新的理念我們獲得了「創意及創新獎」以及「企業可持續發展獎」。

除了得到營商上的知識，這活動更提升我們的責任感、領導才能以及堅毅力。在這六個月當中，我們由建立公司、構思產品、銷售到獲得成績，所有事情也是從零開始，而過程中也是經過無數的失敗及挫折。每個部門也有各自的崗位與工作，而每一位成員也盡心盡力地為這公司打拼，很令人振奮地我們獲得了「最佳團隊精神獎」。

在營銷日當天，我們展出精心設計的攤位，聽到宣佈我們公司獲得「最佳攤位」冠軍這獎項的那一刻，頓時覺得我們的努力都沒有白費。

雖然我們在最終總決賽當中只獲得全年最佳JA學生公司亞軍，但我們能夠團結一整群的人，實行有意義的事已經非常值得。我們相信:「一起，能成就更大的事。」

荃葵青優秀學生選舉

2A 梁穎翹

真的是我嗎？

今次幸得校方垂青，推薦我參加荃葵青優秀學生選舉2018，更有幸獲得優勝獎。我非常感激評審對我的珍愛。我自知得獎只是僥倖，因為我還有很大的改善空間。我想評判是看我當時只是一年級，因而按比例地看我的表現，所以對我的準則稍為鬆一些。起初參加是次活動，只是懷著獲取經驗的心態。沒想到承蒙評判錯愛，居然成了這次的贏家。

六月的一個星期六我到了青衣商會小學進行初賽，觀看了約45分鐘的簡報後，參賽者需要作一篇有關香港回歸20週年的文章。出乎意料地我居然進入了決賽，我驚喜若狂。在另一個星期六上，我到了IVE進行決賽，在小組討論環節中，與一群優秀的參賽者唇搶舌劍一番，實是獲益良多。在下一個環節中，我們需要用有限的積木疊成最高的塔，這絕對考驗了我們的領導才能及合作精神。雖我組未能完成任務，我還是慶幸能遇到這一班優秀的隊友。
再一次感激評審對我的青睞，謝謝！

新界區傑出學生選舉

4B周家禎

今年有幸能夠參與新界區優秀學生選舉，著實令我獲益良多。一開始確實不曾想過拿獎，一直抱著試一試的心態，想走出學校，看看外面的世界，接觸更多不同的人。

是次的選舉讓我增廣見聞。一開始是荃葵青區的選舉，在初賽中，參賽者們需要就香港回歸後的發展和機遇發表意見，這使我對中國國情，特別是中港外交的認識加深。到了決賽，我要跟來自不同學校的參賽者進行辯論比賽。辯論題目是關於香港的時事，學生們就不同的持份者進行辯論，表達意見，從而更了解香港的社會狀況，從多角度思考政策的利弊。

最後，我憑藉參賽所獲得的經驗，以及學校師長的鼓勵、指導，有幸入選新界區優秀學生選舉，獲得前往大灣區（深圳、珠海和澳門）考察的機會。在學習考察之餘，更認識一班志同道合的朋友。

殊榮是一種肯定，更是一種鞭策。「認真完成每件事情，友善對待每個人」是我參加活動後最深刻的感受。人生總是變化無常，只有坦然處之，努力做好自己的本分，總有一天，機會的大門會向你打開。共勉之！

律法小先鋒-模擬法庭大賽

4A 王首一

模擬法庭比賽是一個彷照真實法庭審訊的比賽，對賽學校分別扮演辯護方和檢控方的律師或證人。通過問答形式對敵方證人作出盤問，找出疑點，維護己方立場。

起初我是從老師口中得知這個比賽，我覺得很新奇便報了名參加。雖然我校最終未能打入決賽，然而過程卻讓我受益無窮。

站在法庭上，我們所扮演的角色並不再是單純的學生，而是一名律師或證人，在考慮問題時亦要轉換角度，例如：如何讓對手供詞出現矛盾，或者如何應付對方律司的盤問…… 在庭上的種種經歷培養了我們縝密的思維以及對局勢的分析。

法庭上是變幻莫測的，打官司是一個充滿未知數的過程，要求我們具有全面的知識及臨場應變能力。在準備時學習的知識，如盤問技巧、注意事項和解釋技巧等，到了庭上便要結合主觀判斷來應付突發局面，令我對「書到用時方恨少」有了更深入的理解。

作為一個團隊比賽，在合作的過程中免不了爭執或出現問題，而解決的辦法離不開溝通和交流。每個隊員貢獻出自己的觀點並從中採納，在法庭上互補不足，提升了我們的團隊精神和分析能力，亦加深了隊員之間的友誼。

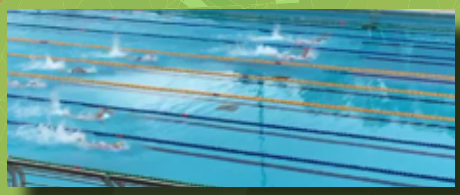
保良局聯校水運會

2A鄭蘊妍

一年一度的保良局聯校水運會於１０月１６日假馬鞍山泳池舉行。這是我第一次參加這個比賽，所以我既興奮又期待。到達游泳池時我看到其他學校的隊伍氣勢逼人，每一位對手的實力都十分強，令我感到十分緊張。

「嗶－！」哨子聲響起，我站在跳台上，深呼吸了一下，心情平靜。眼看前面的游泳池，我雙手緊握跳台邊 ，整個游泳池的氣氛突然變得嚴肅，十分寧靜。裁判喊”Get set” ！我冷靜地做好起步動作 。”Go ！”我腦裏也沒有想什麼就跳出去了，跳進涼冰冰的游泳池去。全場氣氛突然熾熱起來， 每間學校的學生都替自己的隊友吶喊打氣。八名運動員不分先後，競爭激烈，沒到最後一刻也不輕言放棄。這就是體育精神！

雖然，最後我只獲得殿軍，但已刷新了個人最佳時間，不枉我花了大量時間練習游泳。經過這一場比賽後，我既重遇到我以前的隊友，也認識到新朋友。雖然比賽時大家是敵人，但回到岸上卻變成最好的競爭朋友。



體育眾獎耀八三

4B 冼侶伊

本年度我們在葵青區學界羽毛球比賽中分別獲得男子甲組及女子乙組季軍，大家對賽果都感到滿意，且認為是一個很好的學習機會。比賽期間，陳家輝老師給了我們很多的鼓勵和支持，更給予我們建議，令我們獲益良多。當然，獲獎並不是單靠運氣，是依靠我們平日認真且刻苦的練習，教練提供不同的練習方式，使我們的技巧更上一層樓！期待來年我們會有更佳的表現和成績!

游泳:
香港學界體育聯會-葵青區中學校際游泳比賽2017/2018
男子乙組4X50米自由接力一亞軍
男子丙組4X50米自由接力一 季軍
女子丙組4X50米自由接力一亞軍
男丙200米胸泳- 冠軍
男丙200米個人四式- 亞軍
女丙50米自由泳- 亞軍
女丙200米個人四式- 季軍
保良局-第35屆保良局屬下中學聯校水運會
女初50米蝶泳- 殿軍
男高 50米蝶泳- 殿軍

跆拳道:
澳門跆拳道總會-2017 澳門跆拳道國際公開賽
個品青年男高級組第二名
道館青年男子色帶組-51KG 第二名

田徑:
香港學界體育聯會-葵青區中學分會校際越野比賽
男子甲組第5名
男子乙組第9名
香港學界體育聯會-葵青區中學分會校際田徑比賽
男子甲組 5000米季軍
男子甲組 標槍 季軍
男子乙組 標槍 季軍

足球:
香港學界體育聯會-葵青區中學分會校際足球比賽
男子丙一組 冠軍

排球:
香港學界體育聯會-葵青區中學分會校際排球比賽
女子丙二組季軍

羽毛球:
香港學界體育聯會葵青區中學分會-中學校際羽毛球比賽
男子甲組團體季軍
香港學界體育聯會葵青區中學分會
中學校際羽毛球比賽
女子乙組團體季軍

閃避球:
香港中文大學校友會聯會陳震夏中學-2017震夏盃全港混合閃避球錦標賽
青年組冠軍
加拿大神召會嘉智中學-全港閃避球邀請賽2017
初級組冠軍
高級組冠軍
中國香港閃避球總會-2017全港閃避球錦標賽暨國際邀請賽
男子U18亞軍
男子U15亞軍
女子U18殿軍
中國香港閃避球總會-2018全港中小學學界閃避球錦標賽(新界西)
高中男子組冠軍
中學女子組季軍
初中男子組季軍

ROBOFEST

5C 陳澤浩

這次是我們中五同學的最後一場比賽，結果竟是鎩羽而歸，於擅長的項目毫無斬獲，懊惱失落之際亦詫異全港隊伍實力的提升，與三年前相比，不可同日而語。

三年前，我們與創立本隊的三位師兄偏居一隅，隱身於校園電視台製作室，穿插在廢棄電子零件堆中，爭奪所剩無幾的機件，提防隨時來催促的校工，匆匆忙忙於五點半前解散。誰也沒想到，這樣落魄的隊伍，竟能贏得世界冠軍。看著師兄的背影，既羨且妒，亦背負起承傳的重任，不敢埋沒師兄對隊伍的苦心栽培。

現在，我們雖於上年成功突圍赴美國參賽，但亦無功而回，今年亦未能如願出線。但看見中三中二的師弟有所作為，我們作為師兄，慚愧之餘亦不得不由衷感嘆其成長之快。起初我們還擔心面對未來實力急速提升的對手，他們會力不從心。但眼見師弟的進步，我們還有何忌憚？

最後在此勉勵一眾隊員，勿過於執著當下的失敗；與其計較成敗得失，不如回想你從中學會的一切，謹記所得的教誨，毋須背負前人的壓力，走自己的路。

保良局中學生浙江高校升學考察團專題報告比賽

5A李沅臻 5B歐陽敏華 5B鄭嘉晴 5B黎思琪 5B賴綺雯 5B余晶

是次比賽是讓我們完成在浙江、溫州考察後，撰寫及匯報一份「內地升學的機遇與挑戰」的專題研習，比較香港和內地升學的利與弊。匯報內容包括:浙江大學、溫州醫科大學及浙江音樂學院的升學資訊，研究香港學生到內地升學的機遇和就讀後會遇到困難。

為了今次比賽，我們花上很多時間在搜集資料，對題目作出探索和討論。以前我們對內地升學採取較抗拒的態度，認為沒有能力的學生才會選擇內地大學。但經匯報後，我們深信內地升學具有一定程度的吸引力和誘因驅使香港學生放棄留港升讀大學，這令我們對內地升學更有興趣。為了令匯報更有趣及吸引觀眾，我們運用影片和配音進行匯報。由於匯報方式新穎，所以在製作時遇上困難，幸得老師和同學的幫助。怎料影片在匯報途中無法播開，幸得我們能隨機應變，最後也能順利完成比賽。

當宣佈我們獲得最佳專題報告獎，我們都感到興奮無比和體會到「自古成功在嘗試」。我們還要感謝老師的鼓勵及教導，我們會銘記這寶貴的經歷，作為衝破困難的源動力。

第二十四屆
葵青區中國象棋比賽

顧問老師：朱潔萍老師

象棋，是中國國術之一。看似簡單，場上32隻子的對弈，場外其實還有選手巨大的心理壓力。

上年秋天，我們四人參加了葵青區的象棋比賽。一到達比賽場地，賽事的規模令我們感振奮，但同時也給了我們巨大的心理壓力。由於賽事採用積分制，若你勝出，等待著你的是更強的對手。

加上，對手都是素未謀面，我們完全不知道對方的實力。因此我們要一步一步地探清對方的底細。若判斷出對方的實力比自己強，我們則死守，伺機而動，若對方的實力比我們弱，我們則下得較為進取。

經過連番惡鬥，我們分別有兩位同學奪得亞軍和季軍，對於首次出賽便取得這樣的成績，我們都感到很興奮.賽後，主辦方還宣佈我校奪得團體賽的第一名.在此感謝朱老師的帶領，令我們有更寶貴的經驗.

2017澳門跆拳道國際公開賽

4A唐璟輝

在這個大型比賽中，我參加了個人品勢以及個人搏擊比賽。個人品勢即是選手逐一上場打一套套路，靠動作標準、表現力、氣的表現來作評分；而個人搏擊則是紅藍兩方選手出場比試，以擊中身體及頭部得分。在品勢比賽中，我的對手算是國際級選手。在場上時真的非常緊張，緊張得全身都在顫抖，但只能迎難而上。儘管這場比賽輸了，但我得到評判和教練的讚賞，而且分數達到7.42，是中上級的水平。在搏擊比賽中，我的對手是一位尼泊爾選手，我奮鬥了兩回合，腳已受重傷，但我仍堅持下去。雖然搏擊也輸了，但我在過程中並沒有想過放棄。

跆拳道帶給我的有很多，不單只是體能上的訓練，同時教會我如何去面對困難與百折不撓的精神。在比賽中受過的傷患，在訓練中忍受拉筋的痛楚，令我學會了堅持。總言而之，跆拳道帶給我得益良多。

中華文化快鏡(2017)
一帶一路文明的溝通 短片拍攝比賽

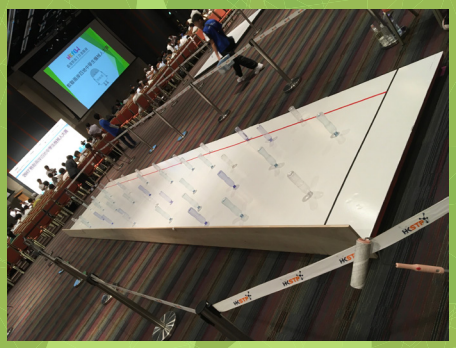
這次我們有幸參加了中華文化快鏡（2017） - 一帶一路文明的溝通 比賽。首先我們衷心感謝本校各位老師提供這次機會並且傾囊相授，一切他所有的知識，是我們心中的領航人，是我們的指南針，有如漆黑中的燈塔，引領我們走上康莊大道。

活動中有賴老師在課堂上用說唱的方法啟發我們以輕鬆的方法製作影片。根據 韓愈 《師說》中提到: 「古之學者必有師。師者，所以傳道、受業、解惑也。」校內不同學科的老師正正能夠體現師說所帶出的道理。正當我們糾結於劇本鋪排時，靈感就在頭頂像燈泡一樣亮起來，閃爍生輝，有如明月在夜幕中照亮了我們如叢木般雜亂的思緒，茅塞頓開。因此我們創作了以饒舌搖滾曲為主調的創作，而相關創作亦獲得亞軍。 是次獲獎我們也有幸面對記者的訪問，也有機會進往其他一帶一路地區作交流，令我們的學習不限於學校而是在世界各地！

活動雖然到了尾聲但我也再一次感謝各位老師含辛茹苦地教導一班莘莘學子，學校事無大小都不難發現各老師的蹤影，在這沉重的負擔下還能硬著頭皮，為我們騰出寶貴的私人時間。我們不勝感激。

2017教聯兩岸四地中學生機械人大賽

2C 容焯恒



你好，我是2017/2018 年度，2C 容焯恒。在上年7月13日，我和另外三位同學(包括鄭葦恒、薛頌稀、黃綽伶)一起參加2017 教聯兩岸四地中學生機械人大賽，隊名為「YIAN 贏」。

在這比賽中，我們參加了兩個比賽項目，包括：循線比賽及避障比賽。大家都在比賽前幾個星期努力準備，想贏出比賽。比賽當日，大家都胸有成竹地出發到比賽場地------香港科學園。我們到達後，隨即看見不同的參賽對伍。比賽時我們十分緊張，比賽過程十分緊張。但結果我們落敗了，只獲「三等獎」。

雖然我們沒有勝出這比賽，但我們仍不氣餒，因為我們一定要做到像我們的隊名一樣------贏。

在這次比賽中，我學懂了很多事，例如：不要把車子的感應器放得太接近、不是快就是最好、不要把車砌得太長等。有時候，當我們能夠參與課堂以外的比賽，我們都會覺得十分高興，但最重要的是你的參與度，因若你們勝出比賽，而你有份去努力過，你也會覺得努力過也是值得，所以一定要十分參與這活動啊！

保良局慶祝香港回歸20周年專題研習比賽

5A 梁孝聰

我們於早前參加了保良局舉辦的四川交流團專題研習比賽。比賽的目的是希望透過交流體驗而令學生深刻瞭解中國的發展，而題目亦正是以四川各種行業去探討其在一帶一路上的發展商機。為此，我們亦特別到訪四川，為題目作更詳細的考察以及豐富個人經驗。

在交流過後，我們兩隊分別在傳統行業上選擇了文化旅遊，在高新行業上選擇了新型健康湯包，結合在四川考察中得到的資訊，各自製作了一份結合一帶一路以及四川的商業拓展計畫書，最後我們兩隊亦於多間保良局屬校當中脫穎而出，兩隊均各自榮獲該組別的冠軍。通過是次比賽，我們明白到必須親身體驗，結合所見所聞以及知識，才能想出具創意的新點子。比賽過後，我們亦對中國的發展有了更深入的領略以及對中國一帶一路方針有更詳細的認識。

通過參與更多比賽，我們可以親身接觸不同的新事物，並且與書上的知識融會貫通，達到「讀萬卷書不如行萬里路」之用。以是次比賽為例，我們可以將平時於通識課學習到有關中國發展的知識與交流團中得到的啟發作融合，從而深化了自己對中國國情的認知，可謂獲益良多。

保良局屬下北京考察團

真正知識的偉大泉源--參與北京交流團有感

3A 盧安迪

二零一七年九月，是我學習生涯中最期待、最難忘的日子……

保良局羅傑承(一九八三)中學全體中三級同學，有幸參與香港保良局屬校中學生交流計劃，前往首都北京進行五日四夜考察活動，行程包括：遊覽長城、故宮博物館及鳥巢等；當然還有專為是次活動而舉辦的兩地青年交流會，對外經濟大學專題講座，到人大附屬中學朝陽學校上課及參加一帶一路專題講座，藉以加強學生對祖國的認識，上至政治、經濟發展，下至生活、美食文化，包羅萬有。行程中，我們更與其他保良局屬下中學的師生參與「攜手共成長兩地青年交流計劃」開幕禮。典禮上，兩地青年交流切磋，共建和諧關係，令此行的意義昇華至極，得益匪淺。

迪斯雷利曾言：「旅行是真正知識的偉大泉源」，千禧世代的我們若不跳出舒適圈，則難以進步。北京的五天，不但提升我們的普通話水平，更教曉我們自主獨立、勇於嘗試，參與交流團使我們沐浴在當地文化中，更深入瞭解當地的風土人情、擴闊眼界；同時發掘了我們的潛能和興趣，認識到同為龍的傳人的北京朋友。感激保良局給我們這次機會，旅途的一切，直教我們畢生難忘！

澳門珠海歷史文化體驗遊

5D 黎堯霏

澳門與珠海，從來只從耳邊響起，卻未曾於眼前出現。本年度的全方位學習日，中五級丙丁班有幸到澳門珠海作文化體驗，行程充滿期待與喜悅。

到後，我頓然驚覺自己見識之淺。

澳門歐陸格調的典雅小屋與白色屋簷，是葡萄牙人留下的足印；回歸賀禮陳列館，湧著浩瀚的中華兒女情；歷史遺下的大三巴、砲台，默然訴說著過去點滴；玫瑰堂的莊嚴攝住了神魂，叫人只想靜默仰望祂；珠海梅的石牌坊，是中西合璧的藝術造型，恰到好處的力學結構和精美的雕刻裝飾，是石建築的藝術珍品……
不親自看過、見過、觸過、碰過，難以置信那份由心的歷史感。

我要抓緊時間，抓緊每個學習機會。

深圳高科技發展考察團

抱抱中國科研

5B 陳晞榆 及 5B余晶

有人說，深圳是中國的科研基地，透過到深圳實地考察，我們見識了它的一角。
兩班中五理同學先往深圳的「香港科技大學深圳研究院」參觀中國無人機研發基地。該院亦有不同科研項目：「納米」、「發光材料」、「重組蛋白藥物」等等。我們參觀了「化妝品創新研發中心」，它提煉中藥以研發作化妝品，及把配方產業化。
之後我們參觀了「硬蛋體驗館」(「硬」代表hard ware ;「蛋」指是剛破蛋而出的初生事物)。該館有各式互動科研產品，計有會唱歌、跳舞和捧餐的機械人及有虛擬的駕駛艙及飛行場景等。我們親身接觸到科技產品，也了解到它們的國際網購平台。

下午我們參觀「比亞迪電動車廠」的汽車裝嵌流程。見到機器臂接合汽車組件的準確度、高效率和人工智能的應用。

這天我們窺見了國內科技的一角，也初步認識了它的發展步伐，拓闊了我們的眼界，讓我們看到了科研的廣闊發展空間。

廣州內地升學探索

4B 李心怡

在這天，我到了廣州的單車廠和大學交流。
單車廠令我明白製造單車的工序，由生產到包裝的過程，都是依靠人力去製造。
我們到暨南大學聽講座，知道了入學要求，令自己有多一條出路。
全方位學習日令同學增廣見聞，還能為自己的將來鋪路。

4B 陳喜瀅

今年全方位學習日到深圳參觀令我獲益良多。我們參觀了單車廠，這令我明白分工合作的重要性。製作單車就如做小組活動一樣，我們要選擇最適合自己的工作，走捷徑是不可能成功的，大家同心協力，便可以將事情在最短時間內做到最好。參觀暨南大學亦令我印象深刻。今次的學習日亦令我對國內的大學有深入了解。暨南大學有我想修讀的護理學，收生要求較香港低。在設備先進及師資優良的配合，加上有大量就業機會，相信往內地發展會是我新的一個選擇。

4B 陳星曉

這次的全方位學習日實在令我受益匪淺。參觀內地一所大規模的電動車和自行車生產工廠不但令我了解到工廠系統化的運作形式，而且令我認識到內地興起的共享單車。更令我驚奇的是，那些單車輪胎都採取不泄氣的設計，故無需充氣呢！

4B 黃天翀

廣州暨南大學的參觀之旅令我大開眼界。被受認可的內地大學成為留學生的新趨勢，而且提供不少資助給予學生，增加學生的實用經驗，從而提升競爭力。今次的參觀使我們意識到我們的出路不只限於香港，更有助未來出路。

保良局四川成都團

5A 譚棹之

參加完這次交流團後讓我認識到現時中國獨特的文化，令我大開眼界。其中最令我印象深刻的是到訪當地中學，體驗內地的教學模式和跟當地學生交流。

5C 陳澤浩

短短四日間，走過四川大地，感受巴蜀文化，體會風土人情。昔日的歷史建築經歷時代變遷及商業發展，仍不失其原有風味。

5A 梁孝聰

通過參加這次的交流團及比賽，我了解到更多關於成都各方面的發展，例如當地的科技發展等等，擴闊了自己的眼界。

5C 羅詠禧

今年好榮幸有機會親身到中國四川成都，了解當地的發展及四川成都對一帶一路的貢獻。透過這次考察團，我對一帶一路及中國的發展有進一步的認識，擴闊眼界。

5C 劉泉珅

我有幸地獲老師的推舉參加了是次的專題比賽，在四天的旅程中，我們穿梭於四川的大街小巷，沉澱於四川的歷史長河。我接觸到很多新事物，例如四川的小食，當地的變臉文化，以及馳名醬料的製作過程。當地的歷史文化，人文素養和科技發展，讓我深刻體會到中國在近年的急速發展，令人歎為觀止。

5A 談浩林

參加此次保良局四川成都團，使我更加明白到幾千年歷史的中華文化的博大精深。走過金沙遺址，使我了解人好奇心之大。看過都江堰水利工程，讓我了解古人智慧之大。進過四川大學，更讓我看到何謂上進。

上海姊妹學校文化交流團

4C 張欣淞

今日的上海，是一座極具現代化而又不失中國傳統特色的海派文化都市。繁華的大上海處處顯然着它的獨特魅力，在這四日三夜，我們曾參觀各個代表上海特色的著名景點，更有幸能到訪上海的兩間姊妹學校與當地學生交流。

若要感受上海文化藝術，印象最深刻的莫過於田子坊，它是上海創意產業聚集區。坊內各式建築混雜，涵蓋中國傳統磚木結構以及西洋文化的各種風格。坊內每一條小巷小弄時而互通，時而是無尾巷，來到田子坊最大的樂趣就是穿梭在充滿藝術的小巷弄，雜貨、服飾、酒吧、咖啡館、以及各式小店。原來默默無聞的小街，因為內裏有著不同風格特色的建築物和特色小店，令我強烈感受到小街吹起的藝術之風。

夜幕降臨，霓虹閃耀，我們去了南京路和外灘感受夜上海的魅力。在南京路，可以感受到中華商業第一街的真面貌，路旁遍佈着各種上海老字號商店及商城，到處擠著滿滿的觀光客，車水馬龍，一片熱鬧繁華之景。在外灘，可以看對岸以東方明珠塔、金茂大廈、上海全球金融中心為首的夜景。由於黃埔江兩岸相隔相當近，而來往的船隻又密集，外灘的夜景令人讚嘆，也更讓人流連。除此之外，這裡擁有許多風格迥異的老式建築和不同國家文化風格的建築，在這邊走上一趟，等於是上了一課世界建築史，因此有「萬國建築博覽群」之稱。有很多高檔服飾旗艦店也都座落在外灘，而且它還是中國的金融及貿易中心，又稱為「東方華爾街」。

除了上海引人入勝的景色和特色景點之外，相信最令同學深刻的還是在姊妹學校的交流生活。我們分別去了上海市第四中學和上海市徐匯中學，這兩間中學也是上海歷史悠久的著名傳統中學，佔地面積不僅大，校舍的建築風格更有保留以前西洋學校的特色，而且有着豐富的教學設備，滿足同學對各方面的發展。上海的學生競爭力大，所以他們平時大多數也勤奮讀書，朝着自己的夢想進發，但也不忘有各種興趣，例如：射擊、管樂團、藝術體操等等。上海學生上課時的表現更是令人難忘，不僅跟隨着老師所教的思路，用心寫筆記，更踴躍回應老師。可見上海學生對學習的態度是如此認真！

上海姊妹學校文化交流團後，令我反省到，能看到上海如此燦爛多彩的景色和繁華的發展，是要靠着他們新一代的發展和奮鬥。看着上海學生對學習是如此勤奮，為着自己和上海的未來，他們用心拼搏。因此，為自己的未來時同時，也應該為香港奪目耀眼的景色能繼續繁華閃耀下去，作出努力。

領袖生內地交流計劃

5A 梁孝聰

剛過去的復活節假期，我們中五級4位同學，有幸參加由教育局舉辦的領袖生內地交流計畫前往北京，旅程共6天，讓我們拓寬視野，加深了自身對國情及國家發展的認識，以及更加了解領袖須具備的素質。

交流團的主題是「古今科技及國家發展」，故此我們參訪了不同的博物館，例如北京市規劃館、中國鐵道博物館等等，了解現時北京在科技上的發展。而且，我們亦到訪了著名的居庸關長城以及壯觀的北京故宮。除了親眼見識到中國古代巧奪天工的技術外，亦明白到 「讀萬卷書，不如行萬里路」的道理。除了上述的參訪外，我們亦與當地的中學生與大學生交流。通過聊天，彼此對大家的學習環境、生活及人生態度加深了認識，他們那勤奮認真的學習態度實在令我們十分欣賞。

通過參加這次交流團，我們亦收穫了寶貴的友誼。即使只是短短幾天的相處，我們亦與其他學校的同學打成一片，組與組之間樂也融融。因此，我們亦更加了解到領袖須具備的質素，例如人與人之間的溝通、協作能力等等，讓我們獲益良多。

攝影學會

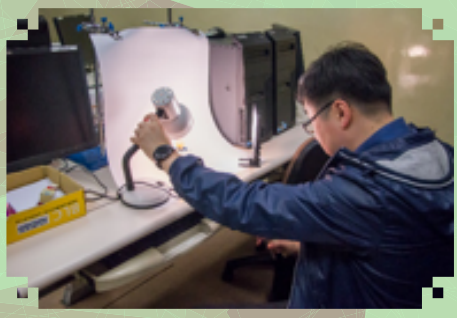
4D 溫偉旭 顧問老師：關立新老師

攝影學會致力培養同學藝術觸覺, 並為愛好攝影的同學提供多元化的活動,學會主席和成員都是攝影愛好者。

本年度學會舉辦了不同的活動供同學參加，包括攝影課堂，教授同學如何使用數碼相機，講解構圖法則技巧、組織外影活動，攝影比賽等等。

近年手機鏡頭發展成熟，為貼近現時趨勢，我們在課堂中加入各種手機攝影的運用，並鼓勵同學隨時使用手機進行攝影。

配合本年度成長主題[主動學習　弘毅志立]，我們特意建立網上平台供同學提交照片，隨後學會成員便會在課堂上和同學分享學員的創作，學會欣賞作品。



中文書法學會

顧問老師：唐煥亮老師

書法是我國的傳統文化，歷史悠久，在甲骨文發現時已經開始盛行。各種的字體，例如篆書、草書、楷書等等.....每一種字體都十分講究，小至一點，大至一個完整的字，都是不輕易寫的。正因如此，我們每都會專心地學習唐老師所教的書法精髓。

每次的cca時間 我們都會寫一些古詩詞。在唐老師的親身教導下，大家的技術日漸成熟，寫得似模似樣。當然，唐老師的貼身教導及鼓勵下，同學的興趣慢慢地培養出來。而且我們對書法的理解更深。練習的過程心境愈來愈平靜。

而書法學會將會舉辦比賽，同學會亦紛紛勇躍參加。在比賽當日，同學們將會大展身手、執筆書寫。透過這次的比賽，有機會與其他志同道合的同學較量一番、互相切磋。比賽的原意是使我們享受過程，不在意勝負，學習他人的長處，彌補自己的不足。讓我們將自己的書啲技術學以致用。從而昇華另一個層次。

美術學會

藝術x環保，精彩無限Fun

3A 鄭兆峰 3A 何芷欣 顧問老師：賴團利老師

美術學會的宗旨是培養同學們的藝術修養，發展他們在藝術方面的潛能，而本年度主題是廢物利用，我們舉辦了不同的活動，教導同學將沒有用的家庭用品製成精美的小手工，例如用舊利是封製作吊飾, 還利用環保物料製作北歐小屋等。這些活動都很有意義，不但讓同學們發揮想像力，還可提高大家的環保意識。

為了配合本年度自主學習的成長主題，我們在其中一次活動—製作利是封燈籠中，讓同學們使用平板電腦上網觀看製作方法和步驟，老師和幹事們在旁指導和提供意見，過程中他們都自己領略到製作技巧，充分發揮到自己的創意。

在十二月聖誕節期間，學會舉辦了校外參觀活動，我們去到香港扶幼會讀寫發展中心參與聖誕小屋製作，同學們還有機會學習到如何分工合作拍攝一段短片，雖然活動開始時各人都不知從何入手，但經過一番努力，大家都能製作一段十分精彩的片段，真是獲益良多！

廣播學會

全體幹事 顧問老師：余錦文老師

廣播學會的宗旨是讓同學通過廣播媒體，訓練口才、發表意見，擴闊思考和創作空間。同學要學為動畫配音、學讀稿、角色演繹、製作廣播劇、學做司儀、學報道新聞和採訪，也要在午膳時段進行校園廣播，把周會學到的技巧運用出來，實踐所學。從中同學可體驗到作為節目主持須具備的知識，當中包括演說技巧、聲調控制和咬字等訓練，讓同學發掘自我潛能及提升語文能力。

演辯學會

5A 黃樂妍 顧問老師：沈啓誠老師

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

5C黃紫晴 顧問老師：林明茵老師

本學年我們地理行學會一共舉行了四次校內活動，運用多元化的形式進行。在活動中，同學們都能夠積極參與主動學習。

幹事們大多都是第一年接觸學會統籌，大家在時間上的管理以及如何讓大家積極參與活動都未能好好掌握，以致空出了大量時間，要老師協助。第二次活動我們環繞學校附近走了一圈，途中老師為我們介紹青衣不同的事物以及一些歷史。第三次活動時，我們運用了地理室本年度新添置的沙盒，同學都踴躍嘗試，做出了不同的地形，運用不同的方法做出了理想的作品。在最後一次活動中，我們玩了定向遊戲，同學們在限時內找到題目卡及回答問題，希望這個遊戲今後能一起沿用在地理行學會中，使同學在尋找題目時可以動動身體同時動用腦袋，更能發揮團隊精神。

學生團契學會

全體幹事 顧問老師：余錦文老師

今日的年青一代生命脆弱，在成長過程中不免感到困惑無助。學生團契每次聚會藉着唱詩、祈禱、讀經、主題研習，彼此分享，學習把重擔放下，從不同角度思考出路。當我們敞開心窗，樂意和別人分享生活中的各種領受，不僅可以知足感恩，更可以帶來生命的改變。盼望同學通過參與學生團契，嘗試把那道關閉了的心門打開，修補各種關係。另外，今屆的幹事嘗試自己帶領唱詩和角色扮演，學習承擔責任和互相合作，培育領袖才能。最後，我們盼望有更多同學認識團契，加入這個家庭，讓大家學會謙卑，真誠分享成長路上的喜與樂。

在宣道會青衣堂門前留影

聚會期間拍照

往聖安德烈堂參觀

出外參觀合照留念

英美文化學會

4A Chan Sze Wun, Kelly
Teacher-in-charge : Ms Lam Wai Sum

English and American Culture Club aims to help students speak more English both inside and outside the classroom and learn about distinguishing the cultures between the UK and the US.

In every CCA Day, we organized a lot of activities and games such as watching movies, matching games, musical chair, learning vocabulary (both British English and American English). We always have a stream of fun. For example, in our 2nd CCA day, we went to a school to enjoy a drama show. It's called Jack and the Beanstalk. Seldom do we watch a professional drama performance. So, all of the club members enjoyed and treasured this valuable chance. Moreover, the club committees once organized a small presentation on their interests of different English and American cultures. The club members participated in it with enthusiasm and were joyful. What's more, they knew more about the different features of the culture of the two countries and gave positive feedback to us.

Our school's slogan and theme this year are "Enhance active learning through perseverance and goal setting". In all CCA Days, we tried our best to use English to communicate with all members. We also gave support to the members and encouraged them to speak English. Most of them are speaking English confidently now. Furthermore, we held many activities and helped members learn the cultural differences. Hence it eventually raises their interests in the two cultures and they try to search for some information.

Last but not the least, English is difficult, so if we learn it in a relaxing and joyful situation, we may enjoy learning English. This year, we experienced a lot. The most unforgettable experience is the preparation of each activity. It was full of challenges. We all put much effort in organizing games, topics and sharing or presentation sections. Moreover, we have to plan the schedule of each CCA Day and pay attention to the time in order to finish our abundant club meetings punctually. Moreover, most of our members are junior form students so we need to plan our activities with regards to their different English levels.

To conclude, I had a good time this year and my experiences will prevail for a long time.

英文閱說學會

4B Cheung Ngai Che, Gigi
Teacher-in-charge: Ms Lau Shui Sun

The name of our Club sounds a bit boring, doesn't it? But actually, it is not. Reading and speaking can still be interesting. Reading and Speaking Club provides its club members a fun and relaxing environment to read different types of texts and discuss some topics in English.

We focus on different language items in each meeting like idioms and poetry. After ice-breaking activities, we introduce a language item and the members can learn it through different interesting activities designed by the committee members. Members can surely develop their confidence in speaking English and their reading skills have been improved.

Teacher-in-charge : Ms Tracy Lineberry

Shadow Puppets Club

On the first CCA day, we didn't know each other, so we introduced ourselves. I felt a warm atmosphere as if it was a big family! Miss Tracy showed us some videos about Shadow Puppets then she handed us a script for the Little Red Riding Hood drama.

On our second CCA day, we searched the internet for pictures that we could use to make our Shadow Puppets. Miss Tracy always made jokes and laughed a lot. This club has taught me lots of interesting things about Shadow Puppets and I have made great friends. By 1A Joanne

On our third CCA day, we cut out all the puppet shapes with scissors, knives and cutting mats to protect the tables. We had to cut out each shape very carefully and it took a very long time to this job well. We felt proud of our hard work. By 1D Dori

On our 4th CCA meeting at lunch time, we practised reading out our scripts and making different sounds and voices for each character such as the Wolf, the Grandmother and the Woodcutter. We also practised moving the puppets behind a large white screen in the English Corner. Mr Kenneth from the I.T. Department filmed our characters. It was so funny and we laughed so much. By 1D Riven

Our 5th CCA meeting at lunch time involved filming the characters' actions again. Once again, Mr Kenneth recorded our puppets moving behind the screen while Mr Josh read out the instructions according to the Drama Script. Miss Tracy promised us a McDonald's lunch for doing such a great job! By 2C Jason

Our 6th meeting involved recording our voices for the drama performance in the Campus Radio room. Miss Tracy played the narrator, Mr Josh was Little Red Riding Hood, Jason the Huntsman, Doris the Grandmother, Riven the Wolf and I played the Mother. Finally, on the day of the English Drama Production, Riven, Doris, Joanne and I went on stage to introduce our drama video. We all felt very excited and really enjoyed our unforgettable experience. By 2C Cherry

大自然之舞學會

5D 梁雪兒 顧問老師：陳政勳老師

大自然之舞學會是一個推廣世界和諧、珍惜大自然的學會，在學會中會透過唱歌、跳舞、傾談去教導正向思想給學員，例如教導學員要愛護大自然，以及要時常持著一顆感恩的心去對待人和事，而這正正就是大自然之舞學會的特色。

本年度學校的成長主題為「主動學習，弘毅志立」，因此大自然之舞學會亦因此而編排出相應的活動，例如導師會安排學員互相教導當中的舞步，使學員主動請教彼此或者是積極請教導師，實踐「主動學習」的精神。此外，學會也會舉辦一個分享環節，當中學員會彼此分享日常生活的困難、本年度的目標等，讓學員從分享中確立自己的目標及解決問題的方法，實踐「弘毅志立」的精神。

此外，大自然之舞以唱、跳、笑為主，所以每一堂的課堂氣氛都極之熱鬧、快樂。同時學員亦會在學會中分享、跳舞、學習，學員與導師關係從而變得融洽。因此，參與大自然之舞學會是一個能放下學業壓力的課外活動，除可以認識新朋友外，也能學會感恩，所以是一個很有意義的體驗。

花藝學會

3D 楊嘉俐 顧問老師：陳雪鴻老師

花藝學會，顧名思義，就是一個認有關花的藝術的。這個學會的特色就是在活動當中，我們接觸到的材料，就只有花，我們從無到有，一手一腳把花插好，然後把自己的成果，帶回並裝飾家裡。

學校本年的成長主題為「主動學習，弘毅志立」，在每次的會面中，我們都是在自覺地學習，學會怎樣才能把花插得漂漂亮亮。

除了平時的活動外，有一次的活動，則是叫我們自動搜尋並學習如何用水果去插花。此舉動為我們主動設計的創新活動，充分配合了本年校方的成長主題。

除了在學校的會面以外，我們還參與過一次校外的活動，那是一次的花卉展覽，我們一同到達了現場，　見識了不同地區的花卉，包括香港、上海、北京等地區，讓同學們都目不暇給，也讓同學見識了更多在平時不會學到的知識，讓同學獲益良多眼界大開。

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。

日本文化學會

5C 許孟萍 顧問老師：林海燕老師

今年，日本文化學會依然透過有趣的方式來介紹日本文化，我們希望讓沒有去過日本的同學都能了解日本獨特的文化。我們介紹了夏日祭典、學園祭、新年參拜文化和飲食文化。每一次活動我們都會簡單介紹該文化作引入，並配搭影片以及問答環節來增加趣味性，令每個同學能輕鬆有趣地認識更多日本的小知識。同學除了能學習到日本文化外，更會由林老師來教導簡單的日常日語。在學習日本文化的同時也學習日語，這便是我們學會的一大特色。

今年的成長主題是主動學習，弘毅志立。我們希望透過每次活動中的日語和文化介紹令同學產生自主和持續學習的興趣。除了在日本文化學會中能學會到日語的基礎，我們很鼓勵對日本文化產生興趣的同學可以在課餘時間來學習。我相信每個同學都很享受活動，在問題環節時總會很踴躍地舉手搶答，每一次要練習日語時同學亦很認真和投入。愉快學習就是我們所希望的。

家政學會

玉盤珍饈 此中有真意

4C 湯珈樺 顧問老師：張淑華老師

今年的家政學會透過不同的烹調方法來讓中二級至中四級的學生有更多機會接觸與了解家政科相關的事物，例如如何用短時間去製作小食、學習不同的烹調技巧等等。我們希望讓喜歡家政的同學有更深入的了解。今年我們製作了許多不同小食，有中式小食如砵仔糕、日式小食如溏心蛋和西式甜品等等。

每一次活動老師會親身示範令同學們更清晰明白，每個同學既開心又能學懂更多煮食的小知識。讓同學學會多一個生活小技巧又能愉快地學習課本以外的知識。

今年的成長主題是「主動學習，弘毅志立」。透過每次活動，同學都可產生自主和持續學習的興趣。除了在家政學會中能學會到煮食的基礎，我們很鼓勵對家政有興趣的同學可以在空閒時間來學習其他烹調方法。我相信每個同學都很享受活動，在每次煮食時有不懂就問老師，每一次的活動同學亦很認真和投入。開心愉快地學習就是我們所希望看見的!

生物科技學會

4B 黎采兒 顧問老師：羅玉群老師

我們已發現外太空有液態水或有機化合物的天體，究竟外太空是否有生物存在？欣賞香港太空館「宇宙中的生命」掀起了我們對外星生物的好奇。此外，參觀「瀕危物種資源中心」使我們尊重生物及珍愛它們。

生物範疇不停有新的發現。香港科技大學研究生物科技的陳文傑博士到校介紹「廿一世紀的科技」，讓我們學習到有關基因改造三文魚及粟米等食物的最新科技發展，令同學獲益匪淺。

為了讓同學了解本地「水生微生物」，我邀請了明愛陳震夏郊野學習館外展隊到校介紹水中的微生物，包括不易見到的「矽藻」。由於它們都是活體，比校內細胞標本更有趣。

此外，「老鼠解剖」成了學會活動的高潮，同學們初次學習解剖，亦能夠成功解剖目標器官，更有中一同學成功地剖開頭骨，看到「鼠頭」中的「鼠腦」呢。

時事專題學會

5A 吳澤睿 顧問老師：鄧佩嫻老師 梁巧玲老師

本學會的特色為讓同學在輕鬆的氣氛下學習通識時事議題。

本校本年的成長主題「主動學習，弘毅志立」，故此，為提升同學學習動機，學會加入了許多遊戲元素，如ipad時事問答比賽、時事議題以訛傳訛等遊戲活動。透過帶動與通識知識有關聯的遊戲，同學能體會更多學習的趣味，同時亦為平日因學業而煩惱的同學舒緩壓力。本學會更與同學一同討論當下的熱門時事議題，如浸大普通話事件，交流彼此意見，同時訓練批判性思考。此外，本年學會安排參觀立法會，目的旨在讓同學更熟悉立法會運行程序，有利日後了解時事爭議；而在參觀當日，我們有幸與尹兆堅議員會面，同學亦能把握這次機會，積極向議員發問問題。

每次學會的活動，成員都反應熱烈，特別是利用互動的遊戲模式學習，成功吸引他們積極參與，願意在討論當中勇於表達意見；而且，同學亦在老師的帶領下，一同更深思考事時議題背後的價值觀，讓學生得到不少啟發。

航天學會

4A 林啟芃 顧問老師：何安琪老師

一眾幹事對航空的熱愛，創下本年度新增航天學會的舉動。作為主動創立學會的幹事之一，對翱翔天際有濃厚的興趣，並希望可以將自己掌握的知識與同學分享，希望培養出更多有志投身航空業的同學。

學會的特色，是透過多元化的活動，教授會會員基本的航空知識（空氣力學，飛行原理，航空法律等）；更透過不同的小遊戲，讓學員學習團隊合作，鍛煉領導才。不但可以運用於日常生活，更對日後投身職場有莫大益處。

本年度，學會配合學校成長主題。除教授航空知識外，更透過使用飛行模擬器，讓會員將所學之理論運用在駕駛小型飛機上。一方面讓會員體驗到駕駛飛機的滋味，另一方面保留會員主動探索與學習的空間。

學會亦於本年二月與本校童軍團合辦航空探知活動，激發參加者對航空的興趣，同時更了解本港航空業的發展。該活動讓參加者有機會參觀香港民航處，了解香港商業航空的運作模式及民航處於航空運輸中扮演的重要角色。

航天學會雖作為新創辦的學會，希望會員可以繼承學會的精神，將此學會承傳下去。

足毽學會

新運動、新學會、新挑戰

3B 謝嘉豪 顧問老師：林家麒老師

足毽學會是本年度的新學會。我們能夠從中學會足毽以及交流足毽的心得。本年度學會舉行了數次的訓練，務求讓同學擁有更多機會接觸這項運動，以及能掌握足毽的技巧。

本年度的成長主題為「主動學習　　弘毅志立」。意思就是作為學生的我們要積極接觸、學習新的事物；並且定立堅定不移的目標和志向。足毽對不少同學來說是嶄新的事物和陌生的挑戰，鼓勵着同學勇於嘗試新事物，同時讓同樣建立起將堅持不懈地追求的目標。足毽文化源遠流長，亦需要我們堅毅不屈、孜孜不倦地學習。志不立天下無可成之事，如無舵之舟、漂蕩奔逸，終無何所底乎。再者，本年度足毽學會的目標便是參與校外比賽。對於作為新手的我們來說，這是我們一直努力追求的目標。

就我來說，我印象深刻的便是一次學會活動中，林家麒老師讓我們感受足毽比賽。當中我們自行組隊與林家麒老師比賽。最後我們感受到比賽的困難，明白到凡事不能一步登天。練習足毽正如其他運動一樣，需做好基本功，才能更上一層樓。

中國文化學會

4D 莫蔚嵐 顧問老師：韓可欣老師

中國文化學會配合今年的成長主題「主動學習，弘毅志立」舉辦了各種活動，以宣揚中國文化、加深同學的了解和認識為目的。活動包括試食懷舊小食、嘗試各種懷舊玩具等。學會訪問了同學感興趣的話題，得知同學希望更深入了解有關中國的娛樂和飲食兩方面。

故此針對此兩項話題作介紹，不僅包含教育成份，還加入了遊戲成份，讓同學從遊戲中學習。另外可以把局限在書本裏的知識擴闊開來，與現代生活融合，令同學更容易理解。學會更會播放時事專訪和回顧舊時的短片，利用生動的畫面加深同學的印象。

中國文化，是華夏文明的基礎，充分整合全國各地域和各民族文化要素而形成的文化，連接起每一個人，值得我們去學習和探討。對中國文化的好奇心促使同學主動提問和研究，明白到現時社會的繁榮發展並不是一朝一夕的成果，而是每個人經過汗水和努力所共同建立的。

電子學會

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積極參與。
在本年度課外活動日裏，我們完成了三次電子製作工作坊，包括有「電子輪盤」、「電子琴」及「金屬探測器」。同學在各次電子製作中，均對電路板、電線等有極大興趣，積極參與製作，了解箇中科學原理，踴躍向學會幹事及羅老師請教，令他們有效找到對電子科學的興趣，能令當中志趣相投的同學餘下年度繼續參與電子學會活動。
此外，學會亦參加了由電氣和電子工程師協會舉辦之電子技能挑戰賽，當中林啓芃同學奪得高級組最佳設計獎。是次比賽令同學對電子科學有更深入的認識，實踐無限探索。其後本會與中四修讀物理科之同學組隊參加全港物理奧林匹克大賽，本校參賽隊伍獲得最佳新參與學校獎，而陳樂勤同學則奪得優異獎。兩次比賽成果美滿，當中有賴同學努力不懈的付出。

棋牌學會

顧問老師：朱潔萍老師

棋牌學會於本年度舉行了數次的聚會。在每一次的聚會中，同學有機會接觸不同的棋牌類型，當中包括大富翁等策略性遊戲，中國象棋等經典棋牌。另外，一些合作性的遊戲亦大受歡迎。同學在享受玩牌的樂趣期間，一方面能擴闊自我眼界，如在玩問答型棋牌遊戲時能了解世界各地不同文化。另一方面，「一失足成千古恨」在聚會中從未出現，和對手切磋能互相的技術進步，在哪裡跌倒邊從哪里站起。身為學會幹事，最深刻的莫過於同學每一次積極的參與，在過程中感受的歡樂早已蓋過了日常學業上的壓力。棋牌帶來的歡樂無窮無盡，更多的堅持和鑽研才能令人得悉棋牌令人著迷之處。分享棋牌，分享多一份歡樂！

科學學會

4B 李植豐 顧問老師：羅玉群老師

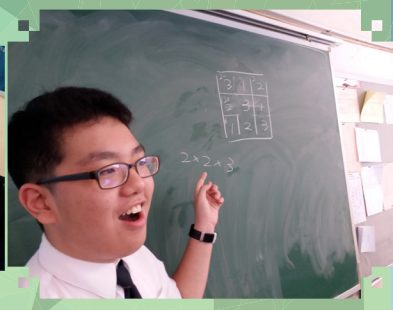
九月，兩班中四科學組的同學參觀「創科博覽2017」是學會的頭炮活動。該展覽展出過百多項有關「天文」、「訊息及電腦運算」等展品及最新科學研究成果 :「玻璃之線」、「機械人導航」及「先進材料」等。

十一月，16位中五同學參加了「生物科技工作坊」在科學園的「流動實驗室」學習抽取細菌DNA，是難得的實驗。我們亦參觀了「香港大學醫學院」的流動骨科展覽及出席其講座，在本校師兄郭善霖同學(現就讀港大醫學院一年級)帶領下，我們學到十分有用的骨科知識。一月時，我們參加了「香港青年協會」主辦的「法醫人類學—骨頭會說話」的講座，了解到法醫人類學的工作及骨頭在法證上所帶來的重要資訊，增加了我們對法證科學的認識和興趣。

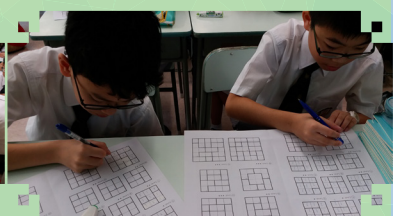
此外，學會全年在「科學TEEN地」都有活動：中一的「浮沉小船」,中二同學利用Microbit設計遙控小車，中三的「e-學習天地」等等，都可提升同學對科學的興趣。

數學學會

4A 胡晉逸 顧問老師：張智鵬老師



一如以往，數學學會為同學舉辦了不同的學習活動，以提升同學們對數學的興趣。其中我們將一種創新的數學遊戲「MathDoku/KenKen」引入中一級的午間活動，希望中一同學能夠體會到數學帶來的獨特樂趣。活動過程中，同學反應積極和熱烈，可見成效頗佳。是次活動能夠讓同學主動發挖自己感興趣的領域，實踐了本年度的學校主題「主動學習　弘毅志立」。如果大家也想試玩一下，可以到Google　Play下載，我相信你們的解難技巧必定有所提升，更加對數學的興趣。



English Society

4B Cheung Ngai Che, Gigi Teacher-in-charge : Ms Cheung Suk Yee

In order to promote English and create an English speaking environment in our school, many activities were held by the English Society this year. For instance, on the five English Speaking Days, activities like the Great Encounter, Christmas Carol Singing Contest, Choral Speaking Competition, SBA Text Quiz and the Intercultural Day were held.

Among all the activities, I particularly enjoyed the S4 SBA Text Quiz. During the quiz, the representatives from the four S4 classes ran neck and neck. Not only did those representatives of the four classes participate in the quiz but the rest of the classes also answered the questions for helping their class to gain the scores. All the students, of course, including me, enjoyed their time in the quiz very much.

I believe through these English related activities, students' confidence and interest in speaking and using English has been greatly enhanced.

Social Sciences Society

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 2017/2018

Date	Forms	Extended Learning Activity
19/9/2017	F.5 and F.6	Talk on Hong Kong Geology under GeoPark School Program
14/9/2017	F.2	Cherish the Drinking Water Slogan Competition
23/9/2017	F.6	Public Seminar organized by CUHK by Dept. of Geography and Resource Management Opportunities and Risks in Asia
11/10/2017	F.6	Geopark School Program — Workshops Rocks and Geoconservation
1/11/2017	F6	Interschool e-Learning Quizzes Competition Awarded with Territory Award (New Territories)
3/11/2017	F.4	Life-wide Learning Day — Global GeoPark to High Island
4/11/2017	F.3	Talk on Climate Change and Energy Use in Hong Kong by the Friends of the Earth
20/11- 1/12/2017	F.1 — F.6	Chinese White Dolphin Exhibition
29/11/2017	F.3 — F.5	Tsing Yi Walk
9/12/2017	P.6	Master of Current Issues for P.6 Pupils
16/1/2018	F.1	Experiential Day — Tsing Yi Round Trip
19/1/2018	F.2, F.4 & F.5	BEAM Plus Slogan Competition
Jan - Sept 2018	F.1 — F.2	「啟創感為- 青年社會創新服務獎 2017-2018」
31/1/2018	F.2 & F.4	Visit to Legislative Council
26/2/2018	F.4	Geopark School Program — Field Study at Kat O, Ap Chau and Lai Chi Wo
Feb 2018	F.2	S2 Geo Field Trip
Feb - May 2018	F.1 — F.5	通識達人比賽
8/3/2018	F.2	Reading Promotion: S2 Sharing & Hall Presentation
Mar - May	F.3	VR Game Design Competition
9/3/2018	F.1 — F.2	School Talk by Green Power 大嶼山去自然魂實
2-3/4/2018	F5	Visit to Shenzhen by the finalists of the Smart City Competition
27/4/2018	F.1 — F.2	S2 Inter-class Project Competition
4/5/2018	F.2, F.4 & F.5	中國政協講座之科技創新
8/5/2018	S.2A	理財通識課
11/5/2018	F.4 — F.5	Visit to Zhuhai-Hong Kong-Macau Bridge

合唱團

5A 曾澧晴 顧問老師：何妙芝老師

合唱團是一個給六十把聲音賦與一體之感的團體。讓我作個比喻，我認為合唱團就如一個農場。

春季將近，農夫把一顆顆種子埋於泥土之中。定時澆水和注入養分，以溫暖光明的太陽照耀住植物。植物茁壯成長，長出一片片綠葉。而能否開到美麗的花朵和結出甜美的果實就視乎植物自己的毅力。
其實我們與植物一樣，在每次練習中都在學習並且進步，全憑我們努力不懈，才可以把悅耳的音樂呈現出來。正正因為我們本著主動學習的心，堅毅地向目標邁進，我們獲得不少獎項。例如，在無伴奏合唱比賽中取得銅獎、「第70屆校際音樂節」女聲獨唱、牧歌混聲合唱中皆獲良好成績。並將會參與聯校音樂大賽中學合唱初級組以及小組合唱。

回顧過去後，也得展望將來。希望合唱團能繼續本著「主動學習，弘毅志立」的宗旨再創佳績。

中樂團

2D 周子惠 顧問老師：何妙芝老師

弘毅志立中的「弘毅」二字，「弘」強調的是志向遠大，「毅」則強調了堅忍不拔精神。這詞語不禁令我聯想起我校的中樂團。

我校中樂團以及中樂小組即將參加各種比賽，這對我們來說是成果的考驗，但更多的是學習經驗。在練習過程中我們經歷各種挫折，以及絕望。有埋怨過，有掙扎過，也有失望過。即使如此我們依然堅信「世上無難事，只怕有心人」這句說話。我們銘記于心，常以此作為我們向前的動力。

本年度的成長主題除了「弘毅志立」還有「主動學習」我們時常上網查資料，觀看影片，為的是做好每一個細節。「一分耕耘 一分收穫」我們的努力是不會白費的。相信下一年，中樂團會保持這「主動學習， 弘毅志立」的精神，繼續傳承下去。

弦樂小組

3A 梁展維 顧問老師：何妙芝老師

我校弦樂小組多年來積極參與校內表演，家長之夜，社際音樂節等等。今年也不例外，更積極發展弦樂四重奏。今年與過往最不同的是，我們在五月中旬參加了一個全港中學弦樂比賽，令我們的團隊更團結和更有默契，自信心加倍。希望能夠在來年參加更多的比賽，增加我們的士氣，為八三爭光。

這一年的弦學小組氣氛非常之熱鬧，不論是新加入的中一同學，還是資歷悠久的師兄師姐們在練習時都非常投入，當大家有不明白的地方都會主動發問，互相協助。此外，當大家知道比賽將近之時，大家都非常有抱負，盼望能夠取得好成績，十足十達到我們今年的成長主題「主動學習，弘毅志立」，我們團隊希望能夠在明年更加人強馬壯，we want you!

手鈴隊

5A 曾澧晴 顧問老師：何妙芝老師

今年是手鈴隊成立的第九個年頭，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三年之久，參與的活動和比賽也不勝其數，更於青衣城及香港國際機場等地作聖誕表演。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。而在今年的四月，我們於「聯校音樂手鐘大賽」取得金獎，成績優異。而我們亦將在五月參與「香港奧林匹克手鐘比賽」和「香港手鈴節比賽」。比賽其間，心裡少不免感到緊張，同時又有點期待和擔心，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。這三年，留下的不但是寶貴和難忘的經驗，更是無數次的練習而建立起隊員間的默契和友情。我們從懵懵懂懂的新人，蛻變成勇於接受新挑戰的經驗成員。我們從害怕演奏新樂章，演變成敢於不斷挑戰新樂章，成為了五線譜的友人，成就了今天的這個大家庭。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，已是三言兩語都不能說清的那份情誼。這段光陰是我們不能被時光的篩子淘洗的，亦不會被歲月的洪流沖去，他只會在我們心中，永不消逝。

管樂團

4B 李俊穎 顧問老師：何妙芝老師

都說生活離不開音樂，說起音樂怎可少了我們管樂團？在這個年度我們積極參與演出交流及比賽，例如在二零一七年十二月，我們參與了音樂事務處舉辦的管樂團比賽(中學初級組)，並勇奪銀獎。另外我們在二零一八年四月參與了保良局聯校音樂會，並給了觀眾精彩的演出。同時，在二零一八年的三月，有很多團員參加了「第70屆校際音樂節」學器組別及小組合奏，並獲得良好及優良的成績。而我亦有與其他學校管樂團的團員交流練習，主動並互相學習。在這些活動中，可以看見每個同學都十分努力地準備演出，因演出的成功而感到滿足，相信同學因音樂令中學生涯更具色彩。

今年的成長主題是「主動學習，弘毅志立」。參與管樂團，最需要的便是主動學習。因為有很多管樂團的同學其實沒有什麼太多接觸管樂甚至音樂的經驗，他們要在管樂團演奏好一首曲目，實屬不易。我認為即使是天才，也需要學習。參與管樂團的同學，便是靠著勇於跟隨師兄師姐主動學習，在背後亦付出了很多時間與精力去練習，才能在今年度的表演有出色的表現。或許我們的樂器器材不夠完善，或許他們不比其他學校的管樂團團員實力強，但同學亦沒有因此而氣餒，而是立下目標，將自己的才能發揮到極致，十分值得嘉許。我相信未來我們在每方面都能繼續進步，繼續主動學習。期望各位團員為校爭光之餘，亦為自己的中學生涯畫上美好一筆！

木笛隊

3A 曾深 顧問老師：何妙芝老師

我校木笛隊由成立至今已有三十多名成員。在本年3月，我們參加了第70屆校際音樂節，參與木笛二重奏、木笛小組合奏及木笛隊合奏比賽。當中木笛小組合奏獲得了季軍，而木笛隊合奏更獲得歷史性高分。在大家同心協力的努力下各項比賽最終都獲得了優良成績。

我校木笛隊能夠獲得如此優良的成績，主要是同學懂得主動約出來一起練習，在比賽前席不眠不休地練習，有部分日子更加練到晚上十一、十二點。另外我們亦非常榮幸能夠邀請保良局馬錦明夫人章馥仙中學和保良局唐乃勤初中書院於保良局屬下中學音樂會2018，作聯校木笛隊的演出。本年度的演出和交流活動都非常精彩，為我們的木笛隊添上色彩繽紛的一頁。

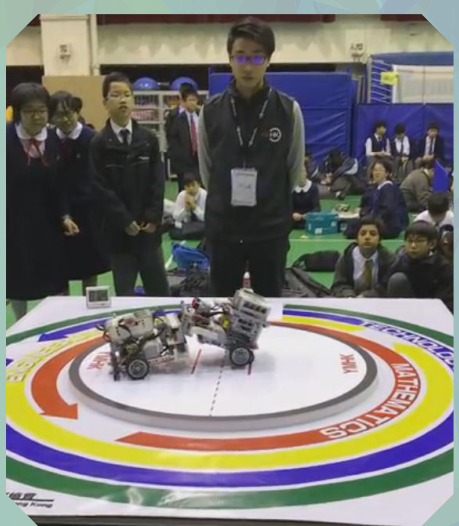
數學精英隊

4A 胡晉逸 顧問老師：張智鵬老師 馮紹民老師

今年我校派出數十名同學參與多項數學比賽，得獎人數及成績均不斷進步。數學成績較好的同學透過參加比賽及培訓班，激發他們尋求知識的好奇心，主動探索較高深的數學理論。我期望各同學在未來繼續參加更多數學比賽，把自己的潛能發掘出來。

機械人隊

顧問老師：李光德老師 譚兆新老師 馮紹民老師



機械人隊主要培養學生的動手能力、創造力、想像力及使用適當軟硬件解決日常生活難題的能力。並教導學生使用編程軟件以控制硬件及推廣STEM的學習模式。[即科學（Science）、科技（Technology）、工程（Engineering）、數學（Mathematics)]。機械人隊亦會於每年派出同學參加不同的比賽，目的在於讓同學從中學習，並吸收經驗。有助同學日後於這方面發展。另外，機械人隊亦會向隊員開放113室，向隊員提供練習的場地。和以往不同，本年，機械人隊首年舉辦Arduino　的工作坊。主要向隊中同學教授有關單版電腦的知識，擴闊同學的視野。同時賦予同學將自己想像的事物透過自己動手製作化為現實的能力。例如：使用單版電腦控制家中電器以實現智能家居等等。參與機械人隊的同學可以從中提升自己的邏輯思維及動手製作物件的能力，令同學可以找到自己的興趣。

少年警訊隊

5C 勞永嵐 顧問老師：朱潔萍老師

少年警訊，在同學心目中都是關於加入警隊的活動，不禁令人想起軍訓式訓練。但其實少訊的活動多姿多彩，目的是協助警隊在社區中宣傳滅罪訊息，維持社區中的秩序。同時，同學們於活動期間能認識更多關於警隊的資訊，幫助日後希望投身警隊的同學。

其中，最大型又最有意義的活動莫過於在冬季進行的「千人冬防滅罪嘉年華」。少訊會員化身成活動的領袖，在活動中帶領不同學校的同學於葵青區派發滅罪傳單，希望提醒街坊們要在節日中提防罪行的發生。少訊會員能在此活動擔任着領袖的角色，帶領不同人生，包括長者，學生，小朋友。有時候，還要與素未謀面的陌生人合作，能提升的不只是會員的自信心，更能提升他們的溝通與協作能力，對於他們於社交及學習方面都有莫大益處。

本年成長主題為「主動學習，宏毅志立」，少訊一向鼓勵同學主動參與活動，為社區出一分力。堅毅同時是少訊會員必備的元素。活動中會遇不同困難，這時候不少得的是一份堅持的精神，尋找更多解決方法。

律法小先鋒隊

5A 黃樂妍 顧問老師：林詩敏老師 區美珊老師

模擬法庭，顧名思義， 是一個模擬真實法庭審訊過程的比賽， 參賽學校會各扮演控辯雙方，在高等法院進行審訊， 同學負責扮演證人和律師，而法官就由真正的大律師和法官擔任。

在模擬法庭比賽中，同學會有很多與法律導師交流的機會， 每一個法律導師都是現任大律師，擁有大量的法律知識和極豐富的審訊經驗。而今年則由馬明俊大律師做同學的引路人，教授我們專業的法律知識及提問技巧 ，令我們可以於法庭上更有自信地表現自己。

每次比賽，我們都需要至少一個月的時間準備，在準備比賽過程和比賽期間，我們都需要絞盡腦汁，想盡辦法，克服一個又一個的挑戰。

要扮演一位專業的律師絕不容易，但是這些挑戰使我們成長，讓我們面對任何突發的難關都可以處變不驚 、無所畏懼地迎難而上，而且更讓我們體會到團隊精神 、溝通和隨機應變的重要。

雖然， 來年中六的我不可以再與其他同學並肩作戰，但是我深信他們都定會憑著心中的信念和同樣不屈不撓、一無所懼的態度， 再次闖出屬於他們的新天地 ，獲取佳績！

JA Company Team

4A Chau Tim Lok

Teacher-in-charge：Ms Tam Wai Yee Mr Lui Kwan Lok

This year, 21 of our F4 and F5 students have formed a company called, ANYMOS. The mission of ANYMOS is to educate customers the power of togetherness in order to sustain the life of abandoned animals and we believe that "Together, We Make A Difference".

Our in-house designer has designed a series of products featuring different types of popular puppies and cats with funny words, quotes and popular slogans. All designs are original and we hope our products can spread the messages of animal protection to our customers.

ANYMOS joined the Trade fair on 10 February 2018. Our booth may not be the fanciest one but we are certainly the most educational one. We maintain a synergy in our booth design, product packaging and the outfit of our mobile promoter. We use the idea of Job recruitment. Have you ever imagined abandoned animals can post job ads and look for masters who can give them a home? What will be the job requirements? Interesting, right?

Apart from the profit-making activities, ANYMOS also organized different activities to fulfill corporate social responsibility. For example, we initiated a visit to the SAA in January as a staff training and a school talk. We also applied for a donation box from the SAA to collect donations from customers. Our staff agreed to donate their basic salaries to the SAA to show their support.

In these activities, our members know more about the abandoned animals and give them a helping hand during the visit. We are happy to see that many of us are touched by their good deeds and would like help the abounded animals. We believe we can try our best to make a difference in society too.

For enhancing active learning, ANYMOS has promoted civic education to our schoolmates. We encourage our schoolmates to learn more about abandoned animals afterwards. Meanwhile, staff in our company gained a lot of valuable skills by self-learning. For example, the operation director of ANYMOS learned to use computer software to draw the graphic of our products. Although we have lots of difficulty in running a business, we tried our best to tackle the problems. After the programme, we gained some good insights on how to run a company in the real business world and learnt what the market needs before coming up with a business idea.

義工青年團

顧問老師：梁淑儀老師 張家豪老師

義工青年團一直致力於社區服務，與不同社福機構合作，提供同學回饋社會，惠澤社群的機會。此外，義工青年團為確保傳承服務社會的理念，以及讓同學儘早培養無私奉獻的精神，每學年的預留部分位置予低年級生申請加入。

義工青年團一直秉持愉快學習的宗旨，以遊戲和互動讓同學能消除彼此的隔膜和障礙的同時，還能讓同學領悟並吸收課堂所教的知識，滿載而歸。

義工青年團為配合本年度的成長主題，特意與區內一間小學相討合作，並有幸成為該校英語補習班的「小老師」。在籌備過程中，同學主動構思新想法，好讓一衆小學生能於愉快的互動和遊戲中學習英語，增長知識。

愉快的學習模式都在同學中頗受歡迎，有同學更對此讚不絕口。對於能一嘗成為老師的滋味，同學更是滿心期待，興奮不已。對於義工青年團各成員而語言，2017-2018 年度是一個既成功又美滿的一年。

English Debate Team

3A Leung Kwok Hei

Teacher-in-charge：Ms Lee Nga Fan Ms Mak Yuet Ngor

Each competition, each speech, each rebuttal is our hard work. Those after school meetings, all the late night hard work has paid off. Where can you find this a rewarding experience in the campus? The English Debate Team is where you can experience this.

The English Debate Team nurtures students into smart, responsive and professional debaters. Through interactive training, student's English oral, comprehension and critical thinking skills can be greatly improved. Every semester, our teammates will join different kinds of debates, ranging from friendly school trials to the UNESCO Debate Tournament. Through practices and feedback from teachers, our members strive for the best to enhance their skills.

Among the years of being a member of the team and countless joyful moments, the greatest time for me is definitely my first time taking part in a debate competition as a debater. As a rookie, I was encouraged to unleash myself by our teachers. Of course, I struggled a lot while writing my debate scripts. My fellow teammates and I spent countless time on researching and discussion on the topic. We kept amending almost our scripts to perfect then.

The day of competition came and my teammates and I were all stressed. Pressure gushed out of our mind when we were in full control of the competition. I took a deep breath and made the speech. With our teachers' reminders in my head, I made my speech with compelling viewpoints and evidence as well as a well set of intonation.

With a big confident smile on my face, I was given a big round of applause. Although we did not win the trophy home, my teammates and I hugged one another out of buzz. It was such a pleasant experience to take part in a debate.

This is only a tiny fragment of my memories of bliss. Joining The English Debate Team is one of my greatest decisions that I will never regret. For writing destitute texts to flawless articles, joining the English debate team really helps me improved a lot as a whole.

On my path of debate, I am sure that more delightful time is coming. I don't know when and what it is going to be, but I am sure that it is going to be peerless and I will be in fever pitch.That's our team, our delightful team.

視覺藝術團隊

藝術學習 碩果纍纍

3D 梁梓軒 顧問老師：賴團利老師

本學年視覺藝術團隊邀請校外導師舉辦了一共十堂的繪畫班。課堂內容都是同學們有興趣的項目，包括素描、水彩和塑膠彩繪畫。整個課程中同學們自主學習、自我探索，導師在旁加以協助，同學們都獲益良多，亦實踐了本年度的成長主題「主動學習，弘毅志立」。

在整個繪畫班的課程裏，我和其他參加的同學們都能夠從導師身上學到不少繪畫的技巧，例如:留白膠的應用等，同學們也能夠完成不少漂亮的作品，滿載而歸!

Scrabble Team

4C Lee Chun Ting, Jack
Teacher-in-charge：Ms Cheung Suk Yee

When it comes to education, fun is an essential element which determines the effectiveness of the teaching method. No one likes being bored nor does anyone want to be boring. Scrabble is the perfect platform which provides teachers a brand new way to teach students new words and at the same time lets students enjoy the learning process.

Firstly, let me give you a quick introduction to Scrabble. Scrabble is a word game in which two to four players score points by placing tiles bearing a single letter onto a board divided into a 15×15 grid of squares. The tiles must form words which, in crossword fashion, read left to right in rows or downwards in columns, and be defined in a standard dictionary or lexicon. The Scrabble Team gathers up on Fridays to play Scrabble and learn the tactics of the game.

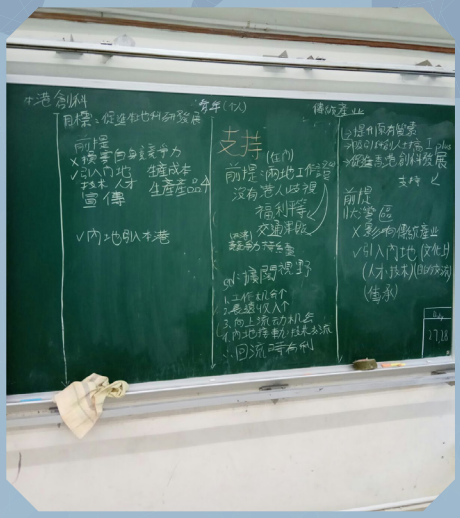
As the Chairman of the Scrabble Team, I can state for sure that members have seen significant improvement in their range of vocabulary. With them coming back more enthusiastically every time, I personally find this very astonishing as though we spend much less time playing Scrabble compared to our English lessons, students have shown great improvement and are willing to come back. I truly see Scrabble as one of the best ways that our students can learn English vocabulary easily, effectively and excitedly.

Three of my schoolmates and I also joined an inter-school Scrabble competition. We were amazed to see so many schools also joined the competition. During the competition, we each played four games which gave us four opportunities to meet new friends. Most players had excellent oral English and were very friendly. We ended up at the fifth place which was pretty satisfying considering we placed near top along

Overall, Scrabble has provided me a whole new perspective of learning through games and shown me how people can come together just because of the passion of fun and learning. Here's hoping that more students will join the Scrabble Team in the coming year and develop a deeper connection with English!

通識辯論隊

顧問老師：鄺兆華老師



通識辯論隊是我校一支以通識題目為辯題的辯論隊。在去年，我們勇奪全港性百仁齊心杯多角度通識辯論比賽的殿軍，創下佳績，為我校爭光。於今年我們再接再厲，打入了青聯齊心杯多角度通識辯論比賽香港區決賽，如果在香港區決賽奪得桂冠，我們更能代表香港出戰粵港澳大灣區，與廣東省廣東省各市及澳門的好手爭奪冠軍，為香港和學校爭取殊榮。

我們通識辯論隊的辯題是來自不同範疇的通識議題，例如棕土發展、食品安全、香港創科發展等議題。我們辯論隊訓練時會就一個議題進行多角度而又全面的分析。我們同學可以從中了解社會各持份者的需求和想法，明白我們的香港社會是一個多元化的社會。我們每一次準備比賽時，我們都會先分析辯題、蒐集意見、撰寫辯論稿及進行模擬比賽。我們從中可以學習如何進行批判性思考、訓練高階思維、培養獨立的想法、增進演辯技巧、單向自信心，使我們的隊員獲益良多啊，成為具領袖才能和團隊精神的人才。

戲劇團隊

「愛」之家

5A 龍睿傑 顧問老師：張綺旋老師

戲劇組，一個在校內看似「秘密」的團隊，但是，只有曾參與過的同學才明白這其實是一個充滿歡樂和愛的團隊。

每年由編寫劇本到正式演出，都是一場與時間的競賽。在一個月內完成所有劇前準備實是一大挑戰。而我們也沒有正式的角色遴選，所有的選角都是憑著一個「信」字，當導演張老師把機會送上門的時候，就代表她相信你能勝任角色，同學亦要相信自己的能力。選角完成後，我們便開始作排練，最先由圍讀開始，過程中導演不斷為演員提供戲劇的不同養分，學長亦向我們傳授經驗，希望能夠讓演員對演戲有更深入的了解。

演員只有很短的時間在家中苦練，之後就正式作出排練，然而問題接踵而來，例如是佈景、道具等，或者是無法在台上展現角色等問題，在時間不足的壓力下，這些問題並不是我們能迅速解決的，幸好仍有很多老師、學長幫忙解決，例如提供意見、協助佈置等，更有專程到不同地方尋找一款合適的道具，然後抽空送到學校。沒有他們的幫助，一定不能成就今天的戲劇組。只有心中對戲劇組有愛，才會一直為劇組盡心盡力。

雖然排練過程非常緊湊，七、八時放學早已是平常事，不過過程中卻有著無窮無盡的歡樂，同學對戲目的搞笑創作、不斷「嘲笑」同學不合格的表演等，而最歡樂的莫過於午餐、下午茶時，除了豐富的食物外，張老師、師兄師姐及演員會分享一些笑話或心中的一些感受，這些美妙時光都給了我們堅持下去的動力，為緊湊的排戲作調節，希望不要白費自己的努力，更不希望辜負學長及老師的期望。

戲劇組就像團員的家，以愛和歡樂互相扶持，成就一套又一套經典好戲。

中國舞團隊

從心裏熱愛跳舞

4A 吳婉婷 顧問老師：范小鳳老師

中國舞能說是以中華幾千年來的文化精髓而誕生的。舞蹈者必須掌握剛柔並濟、虛實相生才能展現中國舞蹈精髓，形成了中國舞的獨特之處。

於平日練習當中，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主動向老師、同學請教，務求盡力做到最好，結果我們今年於校際舞蹈節也獲得不俗的成績。有不少同學在參加中國舞後，發掘了自己所長和對中國舞產生濃厚興趣，立志成為專業中國舞舞者或中國舞教師，並努力實現自己理想，相信在不久將來，他們定能成功。這正正體現了今年度的成長主題－－「主動學習 弘毅志立」。

在參與中國舞的過程中實在獲益匪淺，由打從心裏熱愛跳舞，卻不敢主動去嘗試，直至被朋友說服一起跳舞，到現在已經參加了不少比賽和表演，感覺十分奇妙。空想不如行動，你會發現，你可以跳舞，也能跳得很好。

現代舞團隊

淚水與汗水

5C 何樂如 顧問老師：范小鳳老師

每一年的舞蹈團隊都會有不同的新成員，每一年不同的舞蹈都能把一班本是互不相識的同學聚在一起。而我們亦為了在比賽中取得更高的成績而互相勵勉，從而培養出深厚的感情。而這個學年即將進入尾聲，不論成績如何，也留下了深刻的回憶。我亦好慶幸在這中學六年的光蔭遇上這幫志同道合的人，不論是已離校的舊生，還是年紀輕輕的師弟妹，他們一路上給予我不少的幫助，有時成績可能未如理想，但在互相安慰下擦乾淚水與汗水，我們又繼續向前進發。

體育舞蹈團隊

初試啼聲

4B 冼欣伊 顧問老師：范小鳳老師

在這一年，我們體育舞團隊首度參加學校舞蹈節(體育舞)比賽，成績出乎意料之外，全賴教練編排得宜，教導有方，甚至是比賽心態及很多小碎事也照顧到，才使我們有那麼好的表演！這是學校第一年成這個團隊，對於同學們也是新的體驗。大部分同學也是在中三時才接觸這一種舞蹈，而今年才加入這團隊。由於要有良好的體型才能應付比賽及表演，為達水準，我們經歷過很多的壓腿，拉筋。正所謂「台上一分鐘，台下十年功」！
學校今年的主題是「自主學習」，學員們不但要在平日課堂中願意主動發問，更多的是在課堂後也會自己練習，養成能夠做得更加好的心態！期待來年會有更多的成員加入我們這個家庭當中！

女子羽毛球隊

3B 黎穎心 顧問老師：陳家輝老師

轉眼間一年又過去了，在這一年裡，我深深感受到羽毛球隊，提供一個既寶貴又良好的學習環境給各隊員，不但在練習訓練過程中，我們有機會認識更多志同道合的同學，而且培養了本學年成長主題所主張的「主動學習，宏毅志立」學習態度。

作為羽毛球隊隊長的我，切實地體會到這學習態度對我帶來的影響，就好像我們隊員在平常訓練中，各人都為自己的目標而努力，主動地向教練提出自己不明白的地方，從而改善技術。另外，若要成功，心態也是一個重要的要素，就如我們女子乙組團體比賽，雖然沒有取得最理想的成績，只獲得團體季軍。比賽過後從來沒有放棄，反而每天繼續努力練習，從中改善不足的地方，這正正是羽毛球隊應有的學習態度。

希望在下一年，隊員們會比以往更努力，更主動學習，取得更好的成績，遇到挫折也不要氣餒，還要和隊員們相處融洽，一起努力。

男子羽毛球隊

5C 李殷睿 顧問老師：陳家輝老師

配合多元化而有系統的訓練，球隊衆志成城，球員亦付出一百二十分的努力，我們羽毛球校隊於本年葵青區羽毛球學界甲組奪得團體第三名，為我校增光。今次的獲獎，更是對每位隊員所付出的努力，進一步的認同，亦為一班低年級的隊員，確立未來的目標，繼續努力奮鬥。

今次的獲獎，對校隊隊員是一份的鼓舞，各隊員秉持我校一向持守的堅毅精神，。面對艱辛的訓練，為遠大的目標而邁進，可賀是終能於葵青區羽毛球學界中佔有一席位。隊員艱辛的訓練，大家攜手經歷每一步，當中即使充滿困難和挫折，也能完成，這正正是展現了羽毛球隊背後堅毅的精神。

女子籃球隊

3D 胡鈺茵 顧問老師：呂慧儀老師

本年度女子籃球隊人才濟濟，許多有才能和天賦的同學加入了我們籃球隊的大家庭。
而教練今年也加入多元化及全面的訓練方法，務求令我們進步得更快。他更鼓勵我們在打籃球時遇到困難，要先思考，然後找出解決的方法，這點亦令我們成長不少。隊員們今年為自己定立明確的目標，希望能在籃球的技術上有所增進，達到今年度的成長主題「主動學習 弘毅志立」。

在經過多月的努力訓練後，丙組的隊員在葵青區校際比賽成功以次名出線，複賽將於4月下旬舉行。這個消息讓大家感到欣喜，證明師姐自發帶領師妹在午飯時加時練習的努力並沒有白費。除了校際比賽，我們也參加了不少的友誼賽，通過與其他學校的切磋，大家都學懂了不要太在意結果，要學會享受過程，從比賽中累積經驗、學習和進步！希望未來的83女籃會慢慢地強大起來！

女子閃避球隊

4B 刁焯琳 顧問老師：呂慧儀老師

本校女子閃避球隊近年參加了不少比賽，憑著球員對閃避球的熱誠和拼勁，大家的技巧都有著明顯的進步。從以前每次比賽都被其他隊伍打敗，到現在可以跟對手拼搏並能獲得獎項。雖然有時練習時隊員的出席欠佳，但每一次練習大家都很認真和投入，虛心接受教練的意見，希望可以在比賽中有更好表現。

比賽必然會遇到強隊，但大家都抱著搏盡無悔的心態盡力去打好每一場比賽，把平日練習的成果發揮得最好。而在比賽中遇到之前險勝的隊伍，亦不會輕敵，會把他們當作強隊般對付。還記得上一次學界比賽中，大家為了不在這次比賽中留下遺憾，每一位隊員都拼命打好每一場比賽，佔上風時不會感到驕傲；處於下風時亦不放棄，咬緊牙關繼續盡最大的努力做到最好。結果我們獲得滿意的成績，並進身精英賽跟其他地區學校的隊伍作賽。精英賽確實讓我們大開眼界，希望大家可以從比賽中吸取對手優秀的地方，並檢視自己的不足，為來年的比賽作好準備！

希望在下一年，隊員們會比以往更努力，更主動學習，取得更好的成績，遇到挫折也不要氣餒，還要和隊員們相處融洽，一起努力。

男子閃避球隊

顧問老師：陳冠宇老師

本年度有多位主力球員因要應付公開試而沒有參加比賽，在師兄們的缺陣下，球隊的整體實力也有所影響。幸好在吳教練的領導下，加上球員們主動去加強練習，約戰其他球隊，令己隊的弱點得以改善，練習時隊友們互相配合，作好充足的準備。經過一場又一場的比賽，球隊的實力也有所提升；最後在沒有中六師兄在陣下也能衛冕新界西冠軍，完成三連霸，將球隊送進全港精英賽，讓師兄考試後有多一次比賽機會。

另外，球隊本年度與女子隊組成聯隊參與“閃避球超級聯賽”，與一些公開隊伍作賽，由於賽事的場數比一般賽事多，球員得以培養出堅毅精神，與高水平的球隊作賽也令球員的技術和心理質素有所提升。

球隊再次獲邀到台灣參加“第十九屆全國躲避球錦標賽”，通過與海外對手交流，令實力進一步提升。

男子足球隊

4C 陳浚晞 顧問老師：余俊垣老師

83足球隊雖然並不是人強馬壯，但我們有一群熱愛足球、勤力且認真練習的隊員！師兄師弟相處融洽，在訓練和比賽中，隊員一同享受足球的樂趣。師兄們更會積極主動加操，並帶領師弟們主動參與、發揮所長，讓我們從中學習到本年度的成長主題「主動學習　弘毅志立」，為學界比賽作準備！本年度我們在葵青區學界比賽（第一組別）中分別獲得甲乙組優異及丙組冠軍。丙組隊員雖然只由8位中一球員組成，但隨著足球隊上下一心，師兄們到場大力支持下，在比賽中大家都施展渾身解數，終能奪冠而回。作為足球隊的領袖之一，我感受到足球隊的熱血，大家為著同一目標進發，團結一致。適逢今年6月舉行世界盃，希望其他同學能多接觸足球運動，享受足球帶來的樂趣，更希望明年有更多同學加入我們足球隊的大家庭!

女子足球隊

3A 鄭采兒 顧問老師：余俊垣老師

八三女足夢

女子足球隊,這個名詞可能對大家有點陌生。因為大家平時看的球賽的球員都是男生,所以對女生也會踢球只會感到驚訝。但其實我們和其他踢球的男生一樣,都有一顆熱愛足球的心。

在九月開學到現在,我們完成了全港學界七人比賽、足動全城女子七人賽以及將於五月參加香港足球總會主辦的五人足球比賽。每次的比賽我們都用心和用身去享受。雖然我們的實力和合作都不及別人,但每次賽後,我們都會自我檢討,務求讓下次比賽自身的表現更好。

沒多久前,我們踢完第二輪的淘汰賽。在那場比賽,我們因人數的劣勢輸了,但我覺得我們堅毅不屈的精神已勝過對手。在比賽中段,突然落起傾盆大雨,我們都因地滑而減速了,但我們也沒有放棄防守任何一個對手,出盡九牛二虎之力,阻止他們傳球、射球。雖然我們還是輸了,但在比賽的尾段,我們努力組織攻勢,最後也進了一球。雖然那不是甚麼逆轉勝的一球,但它讓我們的堅毅得到回報。

女子排球隊

4B 莊培鈺 顧問老師：余俊垣老師

有人問及：「四年來女子排球給你的感覺是甚麼？」我會回答：「自強不息。」

我校的女子排球隊自成立以來，球員一直以認真的態度看待每次的訓練，並積極參與不同的校外比賽，例如學界比賽，校友邀請賽，外展計劃-排球挑戰賽，甚至學界沙灘排球比賽，都一一勇於嘗試，務求自我挑戰。透過參與不同的比賽，不謹能夠拓闊我們在排球路上的視野，更能夠讓我們從中累積寶貴的經驗，檢討自身不足之處，不停改善，不停進步，為校爭光。

我們力求上進的精神正正是本年成長主題「主動學習，弘毅志立。」中的精隨，只有自己主動把握每個學習的機會，才能夠比別人走得更遠。故此我們球隊經常主動參與校外的各種比賽，在不停地挑戰和嘗試中磨煉自己，我們不在乎成敗得失，因為能與一眾志同道合的隊友在球場上拼搏，灑下熱血的汗水，當中的收穫和回憶更值得令人細味。
八三的女子排球隊，令你願意自強不息。

男子排球隊

5C 李殷睿 顧問老師：陳偉傑老師

很高興今年有十個中一隊員加入，令球隊熱鬧起來。近年隊員不足，對練習有一定影響，有些隊員處於放棄狀態，士氣低落。希望新血能為球隊注入活力，燃起大家鬥志。

今年甲乙組比賽成績一般，但中五中六的隊員都儘量騰出時間練習，而且他們態度認真投入，享受過程，不會輕言放棄。丙組今年可晉身複賽，對全隊為中一新隊員已算不錯，因為大多數隊員沒有經驗，而且課後功課班令他們的練習時間較短，進步較慢。對中一而言，學習排球過程十分沉悶又沒有刺激感，他們需重複練習才能領略箇中技巧，除了自己努力堅持便沒有其他人可以幫助，到最後只有八個能堅持練習。

今年學校的成長主題是『主動學習，弘毅志立』，主動對學習排球十分重要，要磨練好技巧及與隊友培養出默契，球員需要主動爭取練習機會，所謂態度決定境界，若能抱著堅持積極的態度練習，技巧必會有所進步。今年我們邀請了兩名中一同學參加了沙灘排球比賽，對他們來說是挑戰，但他們積極拼博的精神已可成為其他隊員的榜樣。

童軍

4D 陳靖曦

顧問老師：陳雅芬老師 麥月娥老師 陳偉傑老師

童軍作為制服團隊，透過富挑戰性和有進度性的訓練和活動，促進青少年德、智、體、群、美五育的發展，培訓他們成為一個有自立能力、樂於助人、有責任感及勇於承擔的人。童軍生活還秉承着薪火相傳的精神，由領袖及經驗較豐富的團員以自身經歷教懂下一代童軍不同的知識和技能。

以本年度活動為例，暑假期間，我們完成了一個20公里的遠足露營，當中固然有不足之處，如地圖規劃錯誤，但經過領袖細心的教導，我們重回正軌，完成這艱巨旅程。領袖的教導令我們得到很多啟發，避免下次犯下同樣的錯誤。辛苦一番後，我們留下了難忘的回憶，這些回憶是團員及領袖相互扶持而來的。

童軍講求自主學習，通過自行報讀不同的訓練班，認識其他學校的童軍，擴闊視野，獲得新的技能。返回旅團後，再把這些技能教導旅團成員。同時，報讀不同的訓練班令同學發掘自己的興趣，訂立自己日後發展的目標及方針，從中改善，令自己更上一層樓。

在童軍這個大家庭中，我們一起經歷大大小小不同的事情，克服一個又一個的難關，我們不但學懂書本以外的知識，亦建立了一份深厚的感情，希望童軍精神可以薪火相傳，一直承傳下去。

女童軍

5B 張可柔 顧問老師：林天鳳老師 孟穎頤老師

女童軍是我校兩大制服團隊之一，各項大型活動都少不了我們芳踪，例如早會升旗禮、運動會開幕典禮步操、畢業及結業頒獎典禮等，我們都是重要的一分子。多元化的女童軍活動，無論是總會的義工活動、技能訓練課程、野外訓練，又試是校內定期集會及考章活動，我們都能從中學會不同的技能，如步操、繩結、烹飪，女童軍都能得到全面鍛鍊和提升。

學習與成長路上有隊友同行，何其幸福！我們感激NT COY 234隊中朝夕和隊友結伴同行的每一位。

NET Reflections

"You don't have to be a fantastic hero to do certain things — to compete. You can be just an ordinary chap, sufficiently motivated to reach challenging goals."
Sir Edmund Hillary, (New Zealand Mountaineer, 1919-2008)

Sir Edmund Hillary was an ordinary New Zealander who accomplished an extraordinary feat — he and Sherpa Tenzing Norgay were the first people in the world to reach the top of Mount Everest in Nepal (8,848m).

This year's theme is about active learning, perseverance and goal-setting. You don't have to climb Mount Everest, but if you go through your daily life without setting goals, then you have no purpose. You will probably struggle to understand the importance of the small tasks you do on a daily basis. "People with goals succeed because they know where they're going," said Earl Nightingale, American broadcaster and author.

Most students start the year off with good intentions. They are polite, happy, hard-working and full of energy. However, after a few weeks, many students appear tired, listless, in poor health and unmotivated. Greetings are ignored and questions are met with either silence or a rude sort of a grunt. It would seem those students have lost their way and have forgotten why they are attending our school.

First of all, our school is an EMI school, so it is expected that students should be willing to speak English. If you cannot speak fluently, you cannot write fluently and your compositions will be full of errors. In English, what we say aloud is the same as what we write down on paper. So set yourself a daily goal for speaking English; read aloud for ten or fifteen minutes, listen to English songs, pop into the English Corner, chat to your friends in English or greet teachers in passing if you want better composition results. Perseverance leads to success.

Secondly, our school expects you to sit two Uniform Tests and two Exams per year. In order to be successful, use your homework diary and set yourself achievable daily goals. Don't leave homework until later because later never comes. Most importantly, don't blame other people if you fall behind. You must take responsibility for your own actions. Or inaction. Are you always getting the flu? Want to be stronger? Goal Setting should include daily exercise, healthy eating, homework and going to bed early to improve your chances of success.

Lucky for you, our school enables you to take fun classes and activities such as Electives, CCA, P.E. and EOTC. Don't waste your time. As wise Greek philosopher Aristotle once said, "The more you know, the more you know you don't know!" Every day you are alive is a chance to learn something new. Don't be a passive potato. Answer questions in class. Go to the Library. Make a study group. Visit the Active Learning Centre. Through Active Learning, you can broaden your knowledge and be a more well-rounded person.

Confucious said, "I hear and I forget. I see and I remember. I do and I understand." A daring group of students travelled to Australia. Class 4D participated in a weekly writing workshop. The Shadow Puppets CCA club made a cute video of Little Red Riding Hood for the English Drama Competition. Mr Josh and I attended a puppet making and drama workshop. Class 1A were the regional Choral Speaking champions! Primary students enjoyed a Superheroes English Language Camp. So many English speaking opportunities were provided by our school.

I hope you can all aspire to be polite, well-mannered, hard-working, self-motivated, fun-loving students. A positive attitude gets you everywhere! Remember···you don't have to be a superhero...you just have to have a goal so that you know how to get to where you want to go.

By NET Tracy Lineberry

CNET Reflections

Hey everyone, I'm Josh and here is a little information about myself. I'm 24 years old and this is my second year in Hong Kong. I was born in the U.K. and moved to the USA when I was 10, before attending university back in the U.K. I moved to Hong Kong a month after I finished my degree and have been teaching here since. I love to play sports, especially rugby. However I also love reading and listening to music too!

At school I spend most of my time in the English Corner. It provides a great opportunity for students to practice English in a non-classroom setting, and I'm always impressed by those students who take advantage of it. Speaking English with your friends for part of lunch every few days will massively increase your English skills.

I feel the English Corner has been a great success this year. Students are constantly popping in and out with questions on school work or with a cultural question they discovered in their spare time. It's fantastic to see students being proactive and using the resources available in the English Corner to enhance their English skills and knowledge. My favourite experience is when students stop by just to chat and relax and are comfortable and confident enough to speak in English the entire time!

Working at PLK this year has been a fantastic opportunity and I have loved it. But it is all the students who have really made my time here the unforgettable experience that it has been. All the students are incredibly hard working and their thirst for knowledge really makes teaching them a wonderful job.

The English Corner

The English Corner has enjoyed yet another busy and productive year with many innovating and stimulating English language activities to suit a variety of age-groups and interests. The 2017-2018 Theme of the Year was Animals, which saw us exploring theme-based activities about a range of animals from all over the globe.

One of our English Speaking Day themes was related to animals from Mythology. Did you know that the Ogopogo is a lake demon which supposedly lives in the Okanagan Lake in British Columbia, Canada? Did you know that cows have three stomachs? Animals and what they like to eat were also on the menu this year! Yes…sorry for the bad joke…! Black Widow Spiders eat their husbands. Cows have three stomachs. Thanks to Mr Josh, we also learned a lot about famous animals in history. The famous Japanese dog, Hachiko, patiently waited every day for his owner to return home for ten years! That shows amazing loyalty and love. We should respect animals and be kind to them because they have just as much right to share this planet as we humans do. Planet Earth is their home too. We have no right to murder them or treat them badly.

Each month our industrious and creative English Speaking Ambassadors joined in a variety of theme-based activities in the English Corner. Topics ranged from Halloween, Favourite Films, Popular Music, Christmas, Animals, 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!

We continued our Gold, Silver and Bronze ESA STAR AWARD system to acknowledge those ESAs who are always, happy, polite, punctual and diligent. ESAs Angel, Heidi, Bosco, Gigi, Hester and Henry 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.

A new initiative this year was the Tuesday Lunch Quiz hosted by Mr Josh. This was a great source of entertainment in the 2nd Hall and I think the participants greatly enjoyed themselves. I certainly enjoyed watching and trying to answer some of the more tricky questions. The Quiz Show enables students to expand their General Knowledge, encourages teamwork and is a must for improving English speaking.

Finally, Miss Tracy and Mr Josh enjoyed guiding students through English Cafe meetings on Thursday and Friday lunchtimes. During our English Cafe sessions, we ate lunch while expressing our thoughts and opinions about many important issues affecting people all over the world. We spoke about Glitter, tried to find solutions for Gaming Addicts, discussed the negative impacts of Sleep Deprivation, and explored the cultural differences and individual tastes of Perfume.

Mr Josh 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

5B Li Chun Ho

It all started when I volunteered to be the director of 5B's drama. It seemed fun at the time, to be in charge of something, despite being clueless about the topic. That's when Amy Chan came to the rescue, as she and Angela had this idea about Snow White kidnapping Iron Man, and Monk Tang singing "Only you". That's how "Is Iron Man Kipnapped" was born.

Creating the drama from scratch was difficult, we had to write the script, create the props, and make the actors rehearse for the drama. Believe me when I say this, but it was much harder than you think. Take rehearsing as an example, I told the actors to return early during lunch and rehearse at 12:45, they all returned at 1:05, leaving us with minimal time to practice for it.

Time flies, and it was time to go on stage. I'll admit that not everything went as planned, actors forgetting their scripts, background music not being played, actors standing in the wrong position etc. But none of the above terrified me as much as singing on the stage. It was extremely terrifying to sing in front of the entire school, let alone cracking your voice on purpose. To my comfort, most of the audience enjoyed the show and my song.

But the most surprising event was definitely the prize presentation. To my surprise, our class won 3 out of the 5 awards, including the Best Actor, Best Script, and Best Effects. I remembered being over the moon when "5B, Please stay" when announced.

English study tour to Sydney, Australia

4C Lee Chun Ting

As a small child, I had always dreamt of travelling around the world, exploring the globe one step by another learning bit by bit as I carried on my odyssey. Learning indoors was never a fascinating thought that would jump into my head, so I never really felt that my education was meaningful. Yet, this trip seems to be my answer from god.

During these twelve days in Sydney, we were able to experience the welcoming, energetic and uplifting vibe of this modern metropolis. Everywhere we went there was always friendly faces and helpful people around. The huge differences between Sydney and Hong Kong kept us curious to take one further step into the city. It still brings me joy and excitement whenever I recall back to the time when I gazed out from the Sydney Opera House, and the sense of accomplishment when I finally reached the top of Blue Mountains. It really is a remarkable experience that keeps you determined in fulfilling your dreams.

Undeniably, this trip would not be half as successful without the existence of our three English teachers, our tour guides and our two local tutors looking after us wherever we went. We learned quickly under the low-pressure learning atmosphere about Australian facts and local culture. We almost feel as if we were native locals as we took public transport to our destinations and tried out different ‘Aussie meals’ blending in with the city. I feel gratified to have been guided through Sydney from An Aussie’s point of perspective and experience also every thought I had when I first arrived at the airport.

The trip was also about learning communication skills and becoming a more independent person. I made lots of new friends as we progressed throughout our trip and deepened the connections between me and students from other forms. With the limited use of mobile phones throughout the trip, it really comes to make us reflect on how life could be different when you put down that piece of brick from your hand and start to connect to the reality we live in. While we may no longer be surrounded by astonishing views and passionate people, it is still a good thing to put down your phone for just a bit and appreciate the things that make your day better.

愛心手牽手親子義工計劃

一月尾下旬，學校組織「愛心手牽手」活動，由輔導領袖生帶領中一同學探訪區內的獨居長者。以下節錄幾則中一同學的感想。

1A 佘祉悅

我覺得這個活動很有意義，這是我第二次去探訪獨居老人。今次只有我和一位同學和一位輔導領袖生。今次活動令我變得更勇敢、更大膽，學習怎樣與長者溝通和關心他們。

1B 李寶穎

我是第一次到老人家的家中，並與他們聊天。一開始，我和我的組員都很緊張，不過公公婆婆請我們吃東西。最令我印象深刻的是第一戶夫妻日子過得很充實，每天都會下樓活動。第二戶夫妻廣東話雖不太標準，卻帶著滿滿的人情味。第二戶的婆婆說以前生活艱辛，希望我們好好珍惜現在物質豐裕的生活。我以後也要多做義工，多見識這個世界。

1B 劉曉穎

這個活動不但可以幫到老人家，和他們談天，還可以瞭解公公婆婆的生活狀況和需要。第一位老婆婆十分健談。接著，我們幫第二位婆婆清潔廚房。我學會了「助人為快樂之本」的道理，希望我能再次參加這類活動，幫助更多的人。

向學兄學姐致敬

文憑試是一眾中六學生需要面對的考試，對他們未來的路向有著重大的影響。為了應付是次考試，他們竭盡所能，並各自作出萬全準備，但亦因此積聚了不少壓力，甚至可能變得消沉，沒能以積極的態度面對是次考試。有見及此，為了振奮本校的中六生，我們學生輔導處決定邀請各位中一新生為他們製作獨一無異的心意咭，寫下勉勵之言，希望一眾中六學生能夠振奮，以最佳的狀態迎接文憑試。讓我們來看看中一新生對於這個活動的感受吧！

1A 蘇煒麟

我參加了一連串向中六師兄師姐加油的活動，我覺得今次的活動挺有意義。其實在我參加這些活動前，也不清楚或甚至不知道他們的壓力有多大。但這些活動卻告訴我，他們的壓力，真的“壓力如山大”。趁著這些機會，我可以向他們表示支持，我都覺得很開心。

1D 劉德謙

我認為這個活動十分有意義，親手製作一張心意卡，能夠給予中六師兄師姐鼓勵，令他們能感覺到DSE的路上不會寂寞，學校裏的師弟妹永遠站在他們的身後！

義工服務計劃

3B 謝嘉豪

第一次與同學組織一個有關環保的義工活動，剛開始的時候感到十分迷惘，不知道自己在小組裡的位置，在多次會議中也處於被動。然而，當第一次活動日開始，與中心的小朋友熟絡後，便開始更主動的帶領活動，自然亦更積極參與會議。

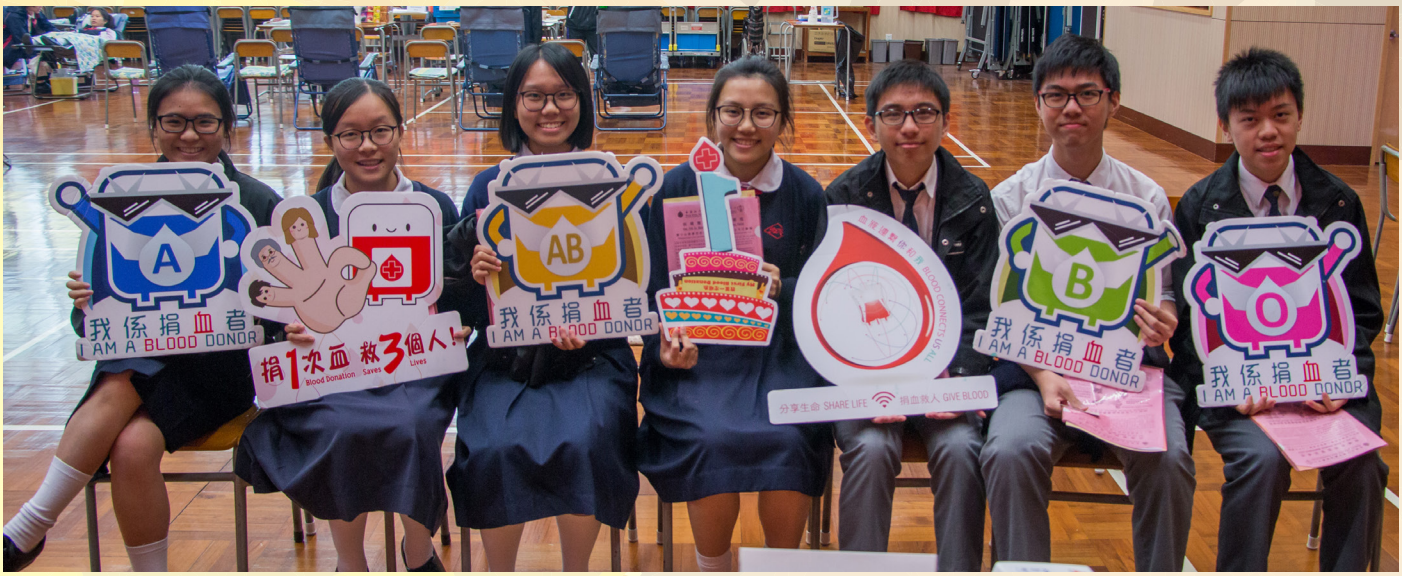
從各次活動中，我明白到要組織一次活動以及帶領小朋友進行遊戲，事前都需要有充足的準備；而充足的準備則是需要緊密的溝通，這亦是我從中所學到的。

整個義工活動中，我最深刻難忘的，便是第四次活動日，與中心小朋友一同創作話劇，因為那些小朋友都運用我們以往所教的知識來制定對白、話劇內容，十分投入。看到他們對所學的銘記於心，更期待他們往後亦活學活用、為環保獻出一分力。

捐血日

5D 梁峻瑋

十字會經常呼籲市民捐血，救助有需要的人。12月12日是我校一年一度的捐血日，今年我終於合資格參加這個活動，可以履行這重要的公民責任。當天約有70多人參加捐血。在驗血的過程中，我不時聽到其他同學說驗血十分痛，但這並未有動搖我捐血助人的決心。我應為由驗血到捐血的過程都極順暢，在捐血後更有茶點提供，工作人員也十分體貼。透過這次體驗，我了解到捐血的程序其實非常簡單，所需的時間亦不多，並沒想像中的那麼繁複，費時。驗血也只是像被蚊子叮一下罷了。在活動完結後，我感到格外高興和滿足，因為捐血可以幫助別人。



學生會- Lumos

5A 梁孝聰 顧問老師：梁麗虹老師

今年我有幸擔任學校學生會Lumos的主席，其中與內閣的十五位成員創造了無數共同奮鬥的回憶，我亦由此明白到團隊的重要性，以及對「學生會」工作有了更深的體會。

作為學生會，Lumos肩負着為學生謀取福祉以及舉辦多樣活動的責任。故此，我們傳承了以往學生會的服務，亦舉辦萬聖節派對、學生交流計劃等等活動。而當中，只有 「我」一人並不能成事，唯有集合「我們」十六人的力量，分工合作、各司其職才能將活動帶給同學。從一起構思到籌辦，我們都付出了自己的心血和汗水，務求令同學能夠盡情享受活動。同學露出真摯的微笑，便是對我們最大的鼓勵。

另一方面，Lumos亦設有意見收集網頁。不少同學均通過網頁向我們紛紛表達了各式各樣的意見，而我們亦會好好審視同學的建議，向學校反映訴求並向同學作出回應，令學生知道其聲音得以傳達。對此，我們深深感受到了學生會拉近學生與學校距離的作用以及自身的責任之重。

這幾個月來，有因拼鬥而流下的汗水，亦有因欣喜而帶來的歡容，而我們十六人在其中亦上了珍貴的一課。最後，感謝校長及老師對我們的勉勵，以及同學們對我們的支持，我們定必銘記於心。

領袖生團隊

5A 陳子瑩

記得四年前初戴上領袖生配章，就立志做一個好榜樣。領袖生常被喻為“吃力不討好”，工作較其他團隊辛苦，亦不太受同學的愛戴的團隊。但當了四年領袖生的我，卻對此另有一番體會。

初時，本以為維持學校秩序並不太困難，但原來過程總有不少絆腳石。雖然這份工作可能會為我帶來他人仇視的眼光，有些同學更會竊竊私語。但當我有判別能力和維持秩序的能力時，對違規的同學加以勸阻，教導他們三思而後行，我覺得身為領袖生是肩負崇高的責任，引導同學從過犯中矯正過來。

加入領袖生團隊，讓我學會與不同的同學交流溝通，也學會了如何處理各類違規事件。另外，領袖生講求自律，當一個人失職時，會影響整個團體，甚至影響學校，因此我領略到「承擔」和「責任感」的重要性。

中五擔任總領袖生，不單處理自己的問題，還要處理其他隊員的問題。經過了大半年的洗禮，自己在處事上較過往成熟，縱使以往懷著無助與不安的心情，最終也學會了如何擔任一位領袖。而事實上，這一年的時間的過去，正告訴了我們已是一個不折不扣的領袖了。

學生資訊科技團

5C 勞永嵐

CampusTv,　對於同學來說不是一個十分重要的部門,也不像其他團隊一樣有威嚴。只不過，每當學校有大大小小的活動時，我們都必須整裝待發，為同學帶來最好的科技支援服務。縱使同學們於攝影，片段拍攝，或舞臺燈光指導需要花費大量的汗水，但我們仍堅持我們的專業精神，堅持不懈地追求每個細節的完美。或許這是我們的執着，但是這卻能令我們的服務水準提升，為的是同學與老師的讚賞。於不同活動中，我們永遠要比別人早到，活動過後也比別人走得慢。儀器的重量並不是人人能夠承受，在此我感激每一位成員在這一年付出的汗水，也感激他們無私的奉獻。CampusTV對於部分人來說可能只是一個興趣,但對於我,是一份榮幸的使命。每次的活動，讓我有無限的滿足感。今年已是我第三年加入CampusTv，　也是最後一年為團隊付出。團隊中的成員擁有無盡的潛力，希望他們能繼續帶領團隊，為學校服務。

輔導領袖生

5B 陳柏蓉

想起新生們開學時幼嫩的臉，勾起我作為輔導領袖生的種種。
這份工作不但是輔助中一融入八三，更是為他們指路解難。看似是我們幫助他人，但當中我們亦得益匪淺。
記得初與中一用膳，他們總四蹦亂跳，我為維持秩序而大喊大叫，場面混亂。後來一個中一問我為何總那麼生氣，我才發現自己一直著重管理秩序，而非溝通相處。如今他們仍是精力無限，卻樂於與我談話。
從事輔導領袖生，學到的不單是相處領導技巧，更讓我看清自己，做得更好。

聯課活動領袖生

我們很榮幸能成為本年度聯課活動領袖生，協助學校聯課活動組運作。而在今個學年團隊在不同的範疇協助同學，令他們了解更多課外活動的資訊。本學年初我們舉辦「團隊及學會資訊日」，讓中一新生們了解更多學校裡不同類型的課外活動，協助他們選擇適合的聯課活動。

擔任聯課活動領袖生能增強我們領導才能，通過不同的活動令我們學懂了如何分配人手以及安排同學的當值時間，從而使活動順利舉辦。這個崗位不僅我們增加對學校的歸屬感，更令我們獲益良多。

English Speaking Ambassadors

We, the English Speaking Ambassadors, have accomplished a lot this year. We have done a great job promoting a positive and fun English environment in our campus. With weekly involvement in activities and games in English corner, we have also been involved with a number of in-school events. We, as a team, continue to be very good role models in encouraging our fellow students to speak as much English as possible.

We have held in total 5 English Speaking Days this year with the theme of Animals. By organizing different interesting activities, such as the lunchtime quizzes and inter-class competitions, students have spoken a lot more English and enhanced their language proficiency. We have also invited some international guests on the recent English Speaking Day. All students participated in a number of various activities, games and speaking exercises with the foreigners. These activities undoubtedly helped a lot in promoting our school English atmosphere.

圖書館服務團

5C 羅倩妍

每年暑假，我們圖書館服務團都會舉辦兩天的訓練課程，在這個訓練課程中，無論是新團員或原有團員一起參加康體活動及工作坊。活動裡，同學培養對團隊的歸屬感和認識一些圖書知識。今年我們在學校齊齊玩冰壺遊戲，遊戲中我們放下了平日文靜的形象，全性投入。遊戲裡我們是隊員，我們全力以赴，做到最好，日後我們也會本著這份精神來服務學校。訓練課程裡，原有團員的學兄學姐似模似樣的把所知的告訴新加入的成員，其實他們分享不只是經驗，而是文化的傳承，使命的託咐。

訓練課程之後，我們除了要應付圖書館恒常工作之外，也分工專責閱讀嘉年華、閱讀豐收日和ＯＰＡＣ等項目，此外，現今讀者對網上服務和電子圖書也有殷切的需求，我們未來也會致力開拓新的服務。

從團員的笑臉可知圖書館服務團的熱誠和投入，身為團長的我感到驕傲。

學生大使

5B 馮芎瑜

學生大使・第一防線

不論是家教會就職典禮、家長之夜等全校活動，還是升中簡介會、中一新生註冊日等新生到校的日子，學生大使都會精神抖擻地接待來賓，為學校立下良好印象。

學生大使在各活動中舉止端莊，總是展露出燦爛笑容，溫文有禮地接待來賓。作為大使領袖，5B李欣妍和我都感到非常榮幸，全因能夠代表學校帶領一眾大使堅守「第一防線」。此外，預先準備所需物資、分配人手到各崗位，甚至講解流程等功夫絕不能遺漏，才能讓接待來賓工作盡善盡美。

公民教育大使

4B 李心怡 顧問老師：梁麗虹老師

我校向來注重學生品德的發展，今年重點活動有品格日及小談大道。

在品格日的早會，老師會播放一些對社會有貢獻的人的片段，例如：陳灼明、梁幾昌等。同學們透過他們的經歷，了解他們如何為香港作出貢獻，以他們為榜樣。

每週的早會有小談大道的環節，各班會解說關於品格的詞語。同學可以對具品德修養的詞語有深入了解，並將其價值實踐在生活。

這兩項活動，對學生的品德修養有重大幫助。荀子說過:「人無禮則不生，事無禮則不成，國家無禮則不寧。」我相信同學可以透過活動，清楚理解品德的重要性。

紅社

We are red, we are born to be the best

5A 溫皓然

‘We are red, we are born to be the best!’ 這句話深植在每一個紅社社員心中，代表著紅社全員的堅毅，決心及對勝利的追求和熱情。轉眼間，一個學年又接近尾聲，在本年中，紅社的社員無論在學業、音樂和運動方面都大展所長，為社貢獻自己的力量。

在本年度的運動會中，每位社員都展現出無比的決心，無論在場上或是在看臺上都盡自己所能，吶喊助威、在場上爆發小宇宙等，令紅社在最後奪取了總冠軍。此外，在音樂節當天，除了在臺上表演的同學外，臺下的社員亦有為他們打氣，可見紅社是上下一心面對挑戰的。

作為本年度的社幹事，我對社員們的行為感到十分欣慰，如果沒有這一班願意為社盡心盡力的社員，紅社是不可能取得這麼好的成績的，希望這思想能夠一直傳承下去，讓紅社繼續強大下去。

黃社

5A 葉枋泓

論到精彩的校園生活，你會想到什麼？樂韻飄揚的音樂日？熱血沸騰的運動會？這些活動來臨，便是各社展現風采的好時機。本年度，我有幸擔任黃社的副社長一職，跟社長社幹事和社員們一起為了黃社而奮鬥，實在令我獲益良多。

黃社的幹事團隊，每個組員擅長不同領域，他個願意花時間，心力來完成各種大小事務，活動得以順利完成，實有賴彼此的互信，他們的熱誠感染了每一位社員。社員們願意付出汗水，為黃社的勝利拼搏到底，使我感動無比。每次聽見社員們的歡呼吶喊聲，社幹事都會流露出微笑。我們清楚知道，大家付出的努力是值得的，在我心中，黃社勝者永遠為王。

藍社

5A 陳諾謙 5C 麥曉彤

領導的關鍵並不在於領袖魅力，而是使命。
這句話，我和一眾藍社幹事在這學年深深的體會到。如往年般這年四社也有不同的活動，當中我們的工作涉及大大小小的事務，當中有成功，亦有跌跌碰碰過。經過一整年彼此的我發現成功的關鍵並不是我們如何厲害、有很多的主意、誰最有能力、而是「溝通」，不論是面對老師或學生，我們也應該抱著正確的態度待人，處理不同突發事件。在這裏我們是講求團隊合作，任何勝利和失敗都不是一個人的功勞或責任。在這年我們學到了不應問「為何」，為何我們總是失敗？為何會發生這件事？為何會這樣？　而是應該問「如何」，如何解決問題？如何改善？如何避免發生同類事件？我們很榮幸成為其中的領袖，亦希望藍社精神繼續承傳下去。

綠社

綠野鷹揚

5B 蔡婉彤

「力拔山兮氣蓋世，唯我綠社誓稱帝」，五年前的我看著這個口號，不禁覺得魅力非凡，暗自承諾要幫助綠社稱帝。五年後的我，肩負起社長的責任，帶領著社員踏上稱帝的路途。

在這短短一年間，我們經歷過高山低谷，稱帝的榮譽似遠還近。在各項比賽中，我們曾以為可以穩操勝券，結果下一刻卻輸得一敗塗地。我們曾經以為又要落入失敗的局面時，結果我們卻能扭轉乾坤，反敗為勝。眼看著社幹們奮力為社付出的時間、心力；社員們為社拼搏的精神，以及中一社員背負整個社的責任，熱血地跳啦啦隊的情景。這些片段、回憶，歷歷在目。

當中印象深刻的是在陸運會當日，大大小小的難關接踵而來，回想起與社幹事們手忙腳亂的畫面，也不禁笑了一笑。不過看到社員們咬緊牙關，堅持完成比賽，在場上拼盡全力，揮灑汗水奔跑，也不容許我有絲毫氣餒之念，誓要克服每一個挑戰。靠著各社員的付出和堅持，我們的總人數是四社最少，可是卻能獲得參與人數最多的殊榮。不單止，我們還勇奪了女子全場總冠軍　，打破了綠社多年來落空的結果。這全因一眾社幹事的付出，以及社員們的踴躍參與，我們才可以得到這些光榮。

願你們繼續為綠社大放光彩，獲得稱帝的殊榮。

1A

我是班會主席蘇煒麟，而副主席是蔡家朗。而財政是麥嘉盈，康樂是陳博謙，文書是張煜，IT是黃昊暉和高子軒。
相信各位都聽過這首歌：‘同學驟變老友，都想有，前程錦繡。從前未算老友也突然想握下手’我們當初走進課室，眼看個個都是陌生人。一年過去了，我們從同學關係變成 “ 死黨 “ 。

在這年，我們班會舉辦過聖誕聯歡會，參加English Drama Competition, Fom 6 加油站，參加校際英文集誦。我們在有些活動得了獎。在English Drama Competition， 我們得到了最佳男主角（戴卓熹），最佳女主角（麥嘉盈）和最佳效果。在校際英文集誦，我們得了冠軍，為校爭光！！

今年，我和我班的同學由一隻隻的‘小學雞’進化成‘中學雞’。希望我們的友誼永久長存！！

1B

梁詠桐

為了準備班際英語話劇比賽，我們在三月時，每天都用心在放學後籌備。有些同學負責擔任演員、製作道具、設計舞台背景及製作燈光和音響效果。我們以一顆平實而堅強的心，在課室默默地練習，努力為班拼搏。在班主任的帶領下，我們最終順利完成演出。

雖然我們沒有勝出這次的比賽，但大家的努力並沒有白費，因為大家都學懂以一顆堅毅的心，發揮團隊合作精神，主動地為班付出。這正正體現了本年度學校的成長主題「主動學習，宏毅志立」。

1C

ENGLISH DRAMA COMPETITION -
我們第一次的班際比賽，整件事都非常緊張，我們悉心準備這場比賽，去應對。我們非常的緊張，因為很多人都沒有出席我們的排練，我們一開始已經想放棄，果然，要努力，才能成功，所以我們決定以後的比賽，都要努力去練習，才能有好的成果，我們付出什麼，就會得到什麼，在這次比賽中我們也明白了，團隊精神很重要，我們之後會更加努力，做好準備，去面對一切的難關。

SPORTS DAY -
有一個環節，我們F.1同學一定不會忘記的就是啦啦隊比賽，我們非常辛苦地去排練，目的只有一個，就是為了拿“最佳啦啦隊”不忘初心，每個人大聲地去喊出每個社的口號，跳好舞，六年裡只有一次，當然要好好珍惜，雖然這個不是班際的活動，但經過這個比賽也能學會很多東西，合作是最重要，每個社的排練時間都差不多，這個時候最重要的最就是同學之間的合作，這點非常重要，當你要進行團體的活動的時候，最考的就是團體合作，每個人都合作，就能省下很多時間，當利用到班際活動的時候也一樣，合作就能推進一大步，能做的更好。

CHRISTMAS CELEBRATION & MUSIC FESTIVAL -
那天我們玩得非常興高采烈，有不同的表演，例如是，魔術，唱歌，還有交換禮物。 交換禮物充滿神秘感，迫不及待 進入hall後，我們在欣賞其他同學的表演，他們的表演都讓我們感到非常的驚嘆 。
最慶幸的就是遇到你們，我們的好兄弟,好姐妹，在我們每個人身邊支持我們,鼓勵我們,叫我們不要放棄，F.2的我們會變得更好

今年，我和我班的同學由一隻隻的‘小學雞’進化成‘中學雞’ 。希望我們的友誼永久長存！！傳下去。

1D

梁詠桐

我們這一家

1D 陳煥然

不知不覺,加入1D這個大家庭已經半年了,猶記得學期初的時候,我們這班同學相處得不太融洽,意見不合、然後小吵小鬧……幾乎天天都發生.但在幾位老師的包容和教誨下,此景已經不再, 現在的1D班總是瀰漫着和諧和團結的氣氛.
這半年來,學校舉辦了許多活動,而班際英語話劇比賽,令我留下了深刻的印象.在綵排期間裏,我們犧牲了許多私人時間,尤其在午飯時,我們更是「狼吞虎咽」,匆匆填飽肚子.但我們完全不計較付出,發揮無窮的默契,只求有個完美的演出.「皇天不負有心人」-----1D班奪得了「最佳演出」獎,看似簡單的一個獎項,但背後的意義卻一點也不普通,這是1D班同學們和老師共同努力、互相勉勵的成果啊!
再過兩個多月,我們便升上中二了,中一學年很快便成為過去式了,但當中所經歷的點點滴滴都將成為我們成長路上美好而珍重的回憶.

2A

2A的青蔥歲月

胡庭鈺

光陰似箭，日月如梭。這年，我們2A班共同經歷了大大小小不同的事情，就讓我在這裏做個小總結吧！

12月舉辦的聖誕聯歡會，同學們一起分享美食和玩集體遊戲，相處十分融洽，大家的友誼也開始慢慢建立起來。

2月農曆新年時，同學們興高采烈地佈置課室，令學習環境充滿喜慶的節日氣氛。

3月的閱讀豐收日，課室比平時變得更熱鬧，同學們都十分踴躍地參加圖書分享環節，正好配合了本年度的成長主題「主動學習」。

4月的英語話劇日，在同學們的努力和齊心下，最終勇奪了最佳劇本和最佳表演兩個獎項，實在難忘！「弘毅志立」—只要我們有一個確實的目標，我們便會奮勇向前，最後我們做到了。

本年度我們共同渡過了一個既充實又有意義的學年，雖然有時同學之間難免有點爭執，但這就是我們，屬於我們2A班美好的回憶。

2B

林凱俊

以下這張照片是Day For You的時候拍的。當天，大家舒展渾身解數，踴躍參與學校設計的活動，每個同學都非常樂於跟別人相處溝通，也更加了解同班的同學。配合了今年的成長主題，同學們都主動學習不同方面的事物。

以下兩張是X’ mas celebration的時候拍的，當時大家都剛剛享受完美食，準備進行集體遊戲，大家都顯得十分興奮。遊戲完畢後，大家都懷著依依不捨的心情回家，並迎接聖誕假期的來臨。

2C

搏盡無悔2C班

林啟山

不知不覺間，原來只剩下短短的兩個多月。快樂的時光過得特別快，來不及細數今年的一點一滴，中二也快將離去了。現在就來回味一下2C團結一心的片段吧!Day For You,班會活動，聖誕聯歡，English drama competition等多個團體活動，令同學之間更融洽更團結。而且還在活動中學習到不少課本以外的知識，今年的成長主題是主動學習，弘毅志立。我們抱著堅持不懈的精神，挑戰了很多不可能。雖然我們成績不優異，其他方面也不出衆。但我們沒有因而自暴自棄，而是更加努力，更加想證明自己。也許途中會很難過，不斷想放棄，但最後還是關關難過關關過。但願他日回頭看，所有的一切都是值得的，無悔的，開心的，甜蜜的。莫問前程凶吉，但求落幕無悔。接下來的日子，我們會更加努力，搏盡無悔!

2D

2D班的成長經歷

梁慧嘉

您好,我是2D班的班會主席。由九月開學至今我們班都很團結和合作，同學們相處也十分融洽。本年度的成長主題是：「主動學習 弘毅志立」雖然我們班不是什麼精英班，但是我們班的同學都有為自己定立學習目標，儘管未必能夠做得到。在九月份的Day For You活動中的級際比賽更加靠團隊合作和創意而奪得第一名。只要我們定立目標，即使我們不是精英班，但我們在其他範疇可能更勝一籌，所以我們不會灰心。在過年前，我們也一起在家政室享用團年飯，在考試後放鬆自己，亦能凝聚班內部的感情。

3A

小動作 大道理

李俊希

我們三甲班很慶幸遇上教導有方的正副班主任, 教懂我們不少道理。

某次的講座中,我班同學選擇性就坐, 因此出現很多空置的座位。起初我不以為意, 但經班主任的提點後, 才知道這行為對台上講者不尊重。自此以後, 便沒有再出現以上的情況。

此外, 有次的班主任課教導我們怎樣支持他人, 而不是向他人潑冷水。及後, 同學想到大家也有這種行為, 幸好得到老師的提點, 才有機會改善這個壞習慣。

令我們成長的事多不勝數,我亦相信三甲班的同學會繼續成長, 甩掉「各家自掃門前雪」這種觀念。

3B

3B 總有驚喜

唐敬楠　陳奕璇

從開學至今，我們班會舉辦過好幾次班會活動，每次活動都在歡笑聲渡過。還記得聖誕聯歡會，有些同學負責食物和飲料，有些同學負責遊戲，分工合作。我已忘了聯歡會上吃的是什麼東西，只記得大家都吃得津津有味，玩得不亦樂乎。　　四月舉行的英語戲劇班際比賽，我們發揮了團隊精神，劇本、道具、音樂和燈光效果，我們各顯才華，加上演員賣力演出，我們班勇奪了兩個獎項，令老師們刮目相看。雖然我們班在班際籃球比賽中落敗了，不過我們班設計的加油橫幅卻是全場焦點呢!

3C

鄺凱彤

我們3C雖然沒有辦過什麼特別的班會活動，不過在三月尾的英語話劇比賽當中，我們班都能做到今年的成長主題——主動學習 弘毅志立。

當知道到了比賽的實際日期後，同學們都開始著手準備話劇。當中有些同學是第一次寫稿的，所以主動跟老師請教，力臻完美。在經過幾番的改編內容，我們班的話劇稿被老師讚許。不過我們也沒有為此而鬆懈，依然用心練習。有些同學本來態度比較懶散，但到了最後關頭大家都同心為班在比賽中取得好成績。

3D

許惠琳

我們班有20個男生，卻只有9個女生，這是很極端的。但是我們都相處融洽，而今年校內亦準備了不少活動，好讓我們增進同學之間的感情。

記得在學期初，學校安排了所有中三級同學參加了由保良局資助的「北京考察團」。這個經歷很特別，除了有機會認識首都的風土人情外，考察團的各項活動和任務，都增加了同學之間的交流，令大家有更好合作機會。

聖誕假期前的Christmas Party，班會特別安排了一個交換禮物的環節，亦增進班上同學之間的關係。當然，少不了的是班會準備的各種遊戲，當中的「大懲罰」更令同學們捧腹大笑。作為班會成員，最感到欣慰的是同學們都很投入各個活動，盡興而歸。

在3月尾，學校舉辦了英語話劇比賽，讓同學發揮自己創意和能力。雖然我班只有一部分同學在台上表演，但其他同學也為話劇比賽付出貢獻，如準備道具、綵排時提出的意見等。我很高興見到班上每位同學都能為班出一分力。

過了暑假，我們便要離開3D班，十分不捨。曾經，我們一起努力爭取勝利，但最後畢竟會各散東西。只願友誼永固，這份感情刻骨銘心。

4A

陳利真，陳詩媛

升上4A一年之久，也代表我們已體驗了一年高中生活。這一年我們迎接了不少新挑戰，但我們仍努力不懈完成「主動學習，弘毅自立」的目標。

我們發揮所能，互相合作，一起為目標進發。全班經歷第一次統測後，訂立共同目標，特別在英文科，然後在第一次考試時盡力實現這個目標。同學們自發成立溫習小組及英語交流小組，旨在有效的自主學習。在學習以外，我們舉行了乒乓球比賽，以增進我們之間的情誼。我們付出的每份努力，是我們前行的齒輪，將組裝成獨一無二的時鐘。今年的回憶，不論喜樂憂愁，都會永遠烙印在我們心頭。

4B

Chan Sing Hiu

Time flies. There are only less than 3 months left in our form 4 studying life. Looking back to the year, it is really full of happiness and joy.

As most of us came from different classes, we didn't know each other well at the beginning. In hopes of breaking the ice between one another in the class, we held a lunchtime gathering both in class and in groups. Our classmates got to know one another more after the gatherings.

Enjoyable time followed closely. I have to mention the Christmas party. Although our food came late, it didn't affect our exhilarating atmosphere as we got through a series of exciting mass games and activities. All our classmates had a memorable time.

However we did confront challenges. In the student exchange programme, we were glad and excited to have an exchange student coming to our class. But we could hardly talk with him at the beginning since he was quite introverted. We then tried to get him into us and shared our campus life. He eventually didn't feel embarrassed while getting along with us. What's more, we gave him a surprise that we had a lunchtime gathering with him so as to impress him with our passion. Luckily, we succeeded and it was such a valuable and fabulous experience.

There's a lot much inside our fruitful campus life. This is not only where we study but also where we discover gaiety.

4C

It’s been an extraordinary year with my classmates and amazing form teacher, Miss Ho. We all had a great time with Miss Ho in our class club event.

For example, we had a western class lunch during school Christmas party. The food was sponsored by Miss Ho and everyone was happy. Bon Appetite! We even played mass games after the delicious meal. Miss Ho took part in it too. Everyone left with a sweet smile on their face.

We even had a class gathering at Miss Ho’s club house. Our “cooking mamas” collaborated well with Miss Ho and cooked up a meal for our class! It was such a rare experience since not many form teachers would cook a meal with students. Afterwards, we gathered together and played some card games in front of a huge round table. Everyone was thrilled. We’ve never seen Miss Ho being that excited. So it’s quite a good chance for us to get to know more about our great form teacher, Miss Ho.

Anyways, it’s been a big year. We’re looking forward to having more happiness and great time with our teachers and classmates.

4D

唐敬楠　陳奕璇

與4D一起的美好時光將近尾聲了，時光飛逝，一眨眼就過去了。在對未來充滿憧憬的年華中，大家都努力地向前走，有人為了尋找人生的終點，有人為了夢想奮力前衝，有人為了前往未來拌倒，大家的步伐不同，但卻不約而同地相互扶持。

為了鋪陳未來的路，同學們馬不停蹄。不停學習新事物，希望未來的路上更輕鬆一些。看着同學學習的樣子，我也不禁被感染。學習不容易，但同學們都在獲得知識的路途中咬緊牙關。學習不僅僅局限於書本上的知識，有很多很多等待我們發掘的知識如黃金般閃閃發光，在尋找黃金的路途中同學樂在其中。擁有着宏大的理想，是我們的夢。

不論前路如何，我敢保證的是我們的腳步不會停止並且相互勉勵，我們必創下一片天地！

5A

共同努力

林廣培

又一年即將過去，想起我們一起相處的日子，事情歷歷在目，猶如錄影帶般在我的腦海裏播映着。

這一年經歷很多，無論是一個簡簡單單的班會活動，壁報又或者英語話劇日，我們都傳承着全力投入的精神，為的是將來不會後悔。我行我素，隨心所欲是我們班的性格，但時間打破了彼此的隔膜，讓我們彼此瞭解，連在一起。再加上老師們的循循善誘，令我們不再稚氣。面對將來的挑戰，我們滿懷信心，相信大家都能夠克服困難，共同取得成功。

5B

陳晞榆

隨着學年的過去，公開試將要迫近。我深深感受到五乙班這年的奮鬥和幹勁。這年來，我們都為求縮短與夢想的距離而努力。

班中的學習氣氛比起上年濃厚得多。各位同學都比以前更主動學習，堅守自己的目標。每當遇上學習難題，我班會互相指導，一同披荊斬棘。

除了在學習路上步步相依，我們在各項活動中都會戮力同心。各位同學互補長短，一同創下美好回憶。五乙班同甘共苦，友誼萬古長青。

5C

晃眼五年時光如白駒過隙，飄逝而過。轉眼我們已踏入中學生涯的倒數階段，那曾經對校園生活的憧憬隨著文憑試的咄咄逼近漸成回憶。

列車終站總會來臨，各自的下趟旅程都捉摸不定，如煙似霧。5C的同學們不僅僅是共乘一車的匆匆過客，更是相互扶持，肝膽相照的夥伴。縱然時光荏苒，一切終將化為泡影，或如雲彩般輕輕飄過，或如相思鳥般難離難捨，但這五年光景必會永遠深藏你我心底，不消不散。待這段回憶化為夢囈，驀然回首，希望你仍記起Alex—我們共同助養的非洲小孩、英語話劇—我們揮灑血汗的演出、還有學習路上那些暖入人心的互勵互勉。

光陰不可逆如流水，讓我們且行且珍惜。

5D

錢煒能

「時間最不偏私，給任何人都是二十四小時：時間也最偏私，給任何人都不是二十四小時。」—赫胥黎

中五的時光轉瞬即逝，文憑試的腳步聲越來越沉，震懾五丁班同學的心房，無不心驚膽顫。一個學年過去，驀然回首，同學陸續從迷夢中驚醒，以往吊兒郎當的學習風氣似乎也要改變。大部份同學挑燈夜讀，為自己打通康莊大道，充分體現了本年度的成長主題「主動學習，弘毅志立」。老師亦深感安慰，只希望尚未覺悟的同學能盡早加入奮鬥，堅信自己能達成年初訂下的目標。

同學在奮鬥之路上不忘互相扶持，男女各司其職，分擔班務。就例如修讀視覺藝術科的女同學們，為英語戲劇節製作道具，以及提供戲服，貢獻良多，男生們則努力彩排，期望能勇奪佳績，令中學生涯留下難忘的回憶，縱使結局強差人意，但過程卻是無可取代的。有失必有得，在學生會主辦的班際籃球比賽中，班上的運動健將同心合力，披荊斬棘，在重重硬仗中取得了冠軍，相信定是場外助威聲的鼓勵，燃起了場內球員們的鬥志，勝利的喜悅和功勞亦是大家的功勞。可惜中五學生無緣參加舞蹈節，更多的班際活動只能靠班會負責了。

另外，今年的三名留級生短短數月已經融入五丁班，彷彿早已與五丁班融為一體，在戲劇節等活動為我班出一分力，體現五丁班同學團結一致，關係融洽。

在此勉勵我班同學把握時間，時間不可回溯，「莫等閑，白了少年頭，空悲切。」

6A

翟志誠

筆尖在校服上滑行，它用淚水寫下不捨。我們畢業了。六年間，少不更事的小孩已經褪去稚氣，長大成人。我們在人生路上跌跌撞撞，尋覓著前進的方向。面對人生的抉擇，我們都曾徬徨，迷茫，不知所措，這是正常不過之事。但請堅信，迷霧終會散去，我們終會尋得開在懸崖峭壁的唯美花朵。哪怕任重而道遠，但別放棄，相信自己的志向，它會指引你前進的道路。志不立，天下無可成之事。

6B

6B的結束與開始

陳衍晴

開學不久，大家似乎還沉醉在暑假時光中，好像忘記即將要面對文憑試了。老師看到我們，開始焦急了起來。

還記得科任老師經常都花堂上的時間來跟我們班說教：「剩下很少時間，真的要努力了。」文憑試逼近，使大家都要面對沉重的壓力，但是6B班的同學不忘互相幫助，當有人遇上問題，其他同學會主動幫忙。而且，也有同學開始在上課時主動發問，由毫不關心學業到主動學習。這個轉變印證了6B班的成長。

六年的中學生涯結束了，大家懷著百感交集的心情，離開母校面對種種的難關。我相信就算大家要分道揚鑣，緣分也能讓我們再次相見。

6C

陳樂怡

時光荏苒，白馬過隙。高中三年的時光，轉眼間就來到了尾聲。我們曾經一起為文憑試打拼過，不分晝夜，涉足一個又一個難關。在這條崎嶇的道路上，無數次想要放棄，幸有大家互相鼓勵，途中不但收穫了知識，更珍貴的，是彼此的友誼。

眼見這條路終於來到了終點，大家或許要離別了。
但常言道：「天下無不散之筵席」。離開，何嘗不是人生新一頁的開始？

C班，也許在別人眼中不是最好的，可是，在我們自己心裡，卻是無價。縱使時光總是不留人，但回憶依舊不改。

「回憶不為時光燦爛，全因有你風景如畫」

6D

「光陰似箭，日月如梭」，這八個字對於曾經懵懵懂懂地渡過每一日的我們來說是那麼的遙不可及。可回想起這匆匆六年，這八字的意思卻第一時間湧上心頭，不言而喻。

6D班，我慶幸我能在我的少年時期遇上同樣是少年時期的你們，也許我們並不是親密無間，知無不言，言無不盡，但我們卻是實實在在地共同陪伴著彼此渡過最燦爛的時光。短短時間中，不論舞蹈節、英語話劇比賽、音樂節或者班camp　等等的班際活動，我們均找到適合自己的方法，在大大小小的磨合中找到答案，共同創造我們編寫的美好回憶。

可是美好章節總有完結的一天，現時我們便是那老生常談中的那一朵完全脫離溫室的花朵，縱使未來天氣難以預測，我們亦要向著各個方向發展，尋找屬於自己綻放的方法。當我們踏上未知的路途時，我希望我們共同編寫的回憶能讓你和我在遇上荊棘滿路時索暖，讓辛苦的道路走得甘甜一些。

正如余光中所說「人生有許多事情，正如船後的波紋，總要過後才覺得美。」可能我們不會記得所有發生過的事情的點點滴滴，但我們卻永不會忘記我們曾經擁有過共同奮鬥的戰友們。

朋友們呀，前路雖充滿未知，但捱過了便好了！一起加油吧！