



救恩校訊



第17期

救恩書院編印 地址：新界大埔富善邨 電郵：mail@kyc.edu.hk 電話：2660 8308 傳真：2662 0377 二零一七年十一月

校長的話

周家駒校長

本學年，學校選取了「信實」、「喜樂」及「和平」這三種屬靈果子的特質，作為師生學習德行的方向，並以「忠信樂易」（意思是忠誠信實；和樂，平易。）為本學年的主題，期望同學能夠待人誠實、和藹，平易近人。

神的本質是信實，人是按照神的樣式所造的，我們便要做信實的人。《聖經》申命記：七章9節：「你要知道耶和華你的神，他是神，是信實的神：向愛他、守他誠命的人守約，並且施慈愛，直到千代。」申命記已多次提出，我們蒙恩被揀選以後，我們領受祂的話當中的智慧，就要知道祂是神，是信實的神。明白了就要有行動，就是愛神、守神的誠命。

古人雖然不認識神，也很著重培養信實的品格。孔子的學生曾參說：「吾日三省吾身；為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」（《論語·學而》）意思是：「我每天必定用三件事反省自己：替人謀事有沒有不盡心盡力的地方？與朋友交往是不是有不誠信之處？師長傳授的功課有沒有復習？」復習所學當然重要，但曾子把忠心和信用放在學習之前，就清楚地告訴我們待人的態度更是重要。誠信是人格光明磊落的表現，待人要有誠信，不可騙人，也不可自欺。替人謀事要盡心盡力，盡心為他人著想，這是為人處世的基本道德。

今天社會上的許多紛爭都是源於互相指責和攻擊，一個人如果能經常反省自己的過失，放下自我，處處多為他人著想，就可以避免許多爭拗，生活才會有和平和喜樂。

主席的話

感謝各位家長和老師的信任，授任本人劉麗嫦成為本學年第廿三屆家長教師會主席。對家教會而言，我衷心感激過去一批老師、理事們對本會的無私付出、薪火相傳，更感激幾位資深義工家長會員的協助，她們的堅守和經驗，讓這個充滿變化的一年得以順利過渡，邁向未來。當然，這一切也全賴學校、校長和老師們的全力支持及協助。

這學年本人及本會將一如既往，秉承團結家校，共助子女成長。讓學校及老師與同學、學校及老師與家長、家長與子女之間建立更多的互動和溝通，配合學校的發展，協助和組織不同類型的活動和講座。

我們期待各位家長和同學的參與和支持，更歡迎大家一同參與義工服務，並為我們提出建議。

最後，我謹代表本屆理事會全人祝各位：家庭美滿，身體健康！



今屆主席劉麗嫦女士



第二十三屆家長教師會會員大會後記

本屆會員大會於十月十三日完滿結束。會後新任委員亦隨即進行互選，結果如下：

職位	家長委員	教師委員
主席	劉麗端女士	
副主席	蔡玉雲女士	周家駒校長
司庫	明兆基先生	馮詠恩老師
文書	陳鳳儀女士	黃巧兒老師
康樂	張燕基先生	袁達宗老師
	肖月梅女士	葉錦有老師
聯絡	謝珍女女士	林家偉老師
總務	呂笑媚女士	馬綺雲副校長
後備委員	林琳女士	



新委員進行互選前合照留念

左排，由前至後：張燕基先生、陳鳳儀女士、呂笑媚女士、肖月梅女士
後排，由左至右：明兆基先生、馮詠恩老師、蔡玉雲女士、馬綺雲副校長、
袁達宗老師、葉錦有老師
右排，由前至後：周家駒校長、劉麗端女士、謝珍女女士、林家偉老師、
黃巧兒老師



上屆主席鄭錦華先生會務報告



投票情況



點票家長和老師大合照



參與毅行者的家長及老師與大家分享毅行者活動的點滴

家長校董選舉

救恩書院法團校董會家長校董選舉已於2017年2月25日順利舉行，選舉結果為明兆基先生當選為家長校董，劉麗娟女士當選為替代家長校董，恭賀兩位家長當選，並感謝以下各位負責點票的家長和老師。

兩位當選的家長校董與家長和老師大合照，感謝各位落力幫忙。

點票老師代表	點票家長代表	點票家長代表
陳森安老師	張麗蓮女士	謝珍女女士
陳綺薇老師	關少珊女士	趙苑芳女士
利永行老師	尤麗卿女士	鄒春平女士
萬錦芬老師	謝亞妹女士	蔡玉雲女士
鄧大偉老師	蔡春容女士	麥美寶女士
黃永恩老師	何悅萍女士	潘淑嫻女士



家長和老師們分工合作，認真點票



家長舞蹈組大合照



每位家長舞蹈組員都活力十足

家長舞蹈組

救恩書院家長舞蹈組連續三年被香港舞蹈總會邀請參加世界舞蹈日活動，今屆的舞蹈日更有司級官員、署長等到場擔任嘉賓，真的陣容鼎盛，非常感謝舞蹈組家長的貢獻。

感 想

這幾年參加世界舞蹈日，推廣舞蹈文化，接觸到來自不同國家、地方、民族、職業、社會階層，男女老幼，彼此透過舞蹈、音樂及肢體的擺動，盡情地一起舞蹈。

與各地導師、朋友，互相欣賞不同的舞蹈種類，深深體會到共融學習的美好！藉著跳舞文化交流、互動、增進感情！主賜恩典無盡！

譚麗明女士（家長）



來自不同國家、地方的舞蹈，由過百人合作演繹，以慶祝香港回歸20年！

校園設備

設置滅蚊機

本會向來支持學校建立健康校園的工作，早前津貼學校於校內設置滅蚊機，希望師生們有更理想的學習環境。



有了你，蚊患全消！

電子學習計劃進度

本校已購買80部Surface Pro平板電腦(見圖)，增加電子教學硬件設備資源，支援現時校內電子學習的需求目標。在2016/17年度，本校已有12個不同科目，合共156個課節借用平板電腦，於課堂上試行電子教學，過程順利滿意。

老師積極使用電子教學資源，如Kahoot, Schoology, Explain Everything … 等等，並配合不同學習管理平台，如Office Classroom, Google Classroom … 等等，融合資訊科技於課堂實踐。

本年度將繼續透過課程規劃及使用電子教學資源，以資訊科技促進有效學習。



敬師日

本會於2017年9月8日敬師日為老師們準備了豐富的水果，對老師們的用心教學表示衷心感謝。



家教會主席於敬師日早會分享，並送上水果滋潤心靈

頌師日

頌師日於2017年6月28日在本校禮堂舉行，當天有家長及同工們豐富和精彩的表演，感謝家長們的悉心安排。



家長舞蹈組舞步節奏輕快，帶動全場氣氛。



家長換上特別的服飾，預備為頌師日帶來精彩的演出和驚喜。



老師和同工們溫馨獻唱，以答謝家長們的厚愛。



最驚喜的部份是家長們做出「KYC」字樣作為舞蹈結尾。

親子旅行

親子大旅行已於2017年4月1日(六)順利舉行，共有120位人士參與活動，活動內容有電車遊、合味道工作坊等，當天天氣十分理想，大家度過了愉快的一天！



開開心心遊電車河



自己親手設計獨一無二的杯麵



出發前的大合照，你找到自己嗎？



扶老攜幼，樂也融融！



杯麵工作坊

17-18 新鮮人學堂

馬綺雲副校長

八月份學校迎來百多位中一「新鮮人」，為校園增添不少活力和生氣。

「新鮮人學堂」是中一學生的銜接適應課程，內容多元化，同學可藉此認識同級同學、校園環境、校規、不同類型的聯課活動和學校的支援服務。透過李志誠副校長的《勤有功秘笈》、各學兄學姊和中一班主任的鼓勵，和其他升中增潤課程，相信各中一同學將更有信心於救恩書院展開學習的新一頁。

在八月十九日的中一家長日，我亦感受到各家長對子女學習的關注和期盼，希望各家長能發揮家校合作的精神，多參與學校活動，增加對學校的歸屬感。



救恩與我五十載感恩見證

我在救恩書院度過八年光景，對學校有深厚感情。緬懷往昔與老師及同窗共度多年的歡樂時光，深感時光飛逝，感慨萬千。我還記得上課時偶爾聽到教堂傳來悅耳的鐘聲；也記得偶然抬頭仰望教堂的尖頂，看見鷹隼在避雷針上停留，像在俯瞰西營盤一帶尋覓牠們的獵物；有時聽到趙梅伯教授上音樂課時唱出幾句嘹亮的歌聲。

救恩書院不單灌輸給我們知識，讓我們可以升學或就業；母校更是一所很着重宗教教育的學校：確信聖經的教導能影響學生的生命。我記得聖經科老師們，有放棄高薪厚職的議員秘書；有從加拿大遠渡重洋，離鄉別井；有從瑞士德文區先到英國「惡補」英文一年的宣教士。他們都抱有一個共同的信念，就是上帝的話語可以影響人的一生。而我也深受他們的影響。

1974年我和太太要結婚了，我們雖有所屬教會，卻決定返回這喚起回憶及美麗的救恩堂舉行婚禮。我還邀請以前的校牧曾國英牧師為我們證婚，曾牧師欣然答應。

2002年我為婚事重臨救恩堂，這次是送我的女兒出嫁，為她證婚的是姚健偉牧師，剛巧姚牧師是我太太同事的兄長。我跟姚牧師說：「我和太太也是在救恩堂結婚的」，並用英語說了一句" Old Blessings Have Long Shadows"。姚牧師回應"Exactly"。

各位同學、校友，我們現在都紛紛「登陸」及先後步入古稀之齡了。生命歷程或璀璨、或平淡、或坎坷，這一切都將成為追憶，借用使徒保羅一句話：「都必歸於無有」，但使徒保羅隨後卻說：「如今常存的有信、有望、有愛」，這正正是我們KYC校章上以中文「信、望、愛」和LATIN「FIDES-SPES-CARITAS」寫的三個字。這出自哥林多前書13:13的「信、望、愛」，也成了救恩書院的校訓。

聖經傳道書說：「一代過去，一代又來，地卻永遠長存」(傳道書1:14)。五十年是一段悠長歲月，時代不斷交接，但養活我們的大地依舊存留，反映上帝的信實無變。在此，我謹以感恩獻呈上主。



校友黃振綱先生

1963-64校友 黃振綱

22-7-2017



2016-17年度 健康校園計劃回顧

「健康校園計劃」得到「禁毒基金」資助，已在救恩書院實行了多年。多年來計劃與學校輔導委員會及其他小組合作推行了很多不同種類的活動，期望藉此令學生更享受校園生活，提高抗逆力，積極面對生活上的各種挑戰。本年度，計劃一如以往推出各種各樣新奇、刺激又有益的活動予學生，如：長者義工小組、山藝活動、領袖訓練活動及探訪正生書院訓練中心等，藉多元化的活動以豐富學生的興趣，提升他們健康生活的習慣。大部分學生均滿意活動內容且投入度高，亦大大提升我們的工作動力，來年，承諾大家將會繼續積極地推出「好玩」及有意義的活動給各位同學！希望同學繼續踴躍參加，與大家一起成長！

健康校園計劃社工 馬沛銘





參觀正生書院學生感言：

S5 徐紫瑩

通過這次探訪活動，認識正生書院。知道學生們的生活是有很多限制的，縱使環境較差，生活很簡樸但他們為了自己及家人仍然選擇忍耐和堅持，值得敬佩！我感受到他們對昔日的自己存有悔意和珍惜家人的不離不棄。凡此種種，均提升了我對毒品的警惕，明白其禍害。

S2 陳影琳

感受到正生學員有改變自己的決心，在條件較差的環境磨練自己的意志，值得欣賞。

在活動後與正生學員合照

S2 鍾偉杰

當看到正生的學員在分享自己的過去時，深深感到他們勇於面對自己過往的錯亦明白到認錯後從新做人並不容易。



同學與正生學員交流



山藝小組活動後一起共進午餐



山藝活動有助建立健康的生活習慣



參觀生命歷程 體驗館學生 感言：

S4 吳卓蘊

初時聽說要訓在棺材有點興奮，未試過是什麼感覺，但當真正訓在棺材的一刻，回想著自己的過去。我會更加珍惜時間。

對於生命展開
另一個看法，生老
病死，人人都會，
要珍惜生命。

S4 張朗晴



領袖訓練營中的夜行活動，增加團隊精神



參觀生命生命歷程體驗館，學生從中反思
時間的意義，增加對長者的了解和體諒。



義工們與長者一起學習環保手工皂，實踐愛地球、愛鄰舍的理念



2016-2017學生會 ARK活動回顧

學生會Ark從當選至今舉辦了不少活動，現在讓我們一同來重溫部份活動的精彩片段！



閃避球比賽精彩又刺激，同學們都為代表自己班別的隊伍打氣加油。

閃避球比賽

可謂每年同學最重視的比賽之一，同學必須心神貫注，細心留意每一個傳球的位置，左閃右避，敏捷度和合作性也不可缺少。

	低級組	高級組
冠軍	3C	6D
亞軍	3A	5D
季軍	2A	5C

班際畫黑板比賽

同學們特意在聖誕聯歡會前一天留在班房內佈置，亦不忘在黑板上增添色彩，令歡樂的聖誕氣氛更上一層樓，而從作品上亦可見同學的用心及細心。

	低級組	高級組	公開組
冠軍	3D	5E	陳天朗隊
亞軍	1C	5C	李文煜隊
季軍	2B	6C	朱志豪隊



高級組冠軍6D班的作品

班際5人足球比賽



下一秒來個轉身入球！到底哪一隊先取得一分？

本屆學生會開創先河，首次舉辦5人班足。比賽講求團體合作精神，令班會有更團結的氣氛。

低級組	高級組
冠軍	1B
亞軍	5E
季軍	3D
	5B
	1C
	4C

歌唱比賽

學生會於4月20日和5月4日分別舉行歌唱比賽初賽和決賽，而本屆亦有幸邀得校友丁飛俊先生作為特別嘉賓及評判，是次比賽亦增設了由同學投票選出最受歡迎歌手和組合的環節。恭喜以下名單同學突圍而出！

獨唱組	合唱組
冠軍 5D李美葭	5E羅焯心 5A吳栩妍
亞軍 5E吳日軒	4C鄺巧旼 4A蘇智軒
季軍 5E羅焯心	4A黃嘉婕 4C吳芷洪
最受歡迎歌手	5E吳日軒
最受歡迎組合	4A黃嘉婕 4C吳芷洪



獨唱組冠軍5D李美葭同學決賽中唱出黑色幽默

密室逃脫之逃脫密室

此活動亦是學生會歷屆首次舉辦的活動，於7月7日晚上順利舉辦，共有6隊參賽同學，每隊由5位同學自由組隊參與。以鬥智鬥快的形式，破解最多房間的隊伍為勝，同時團隊的協作能力也是取勝的關鍵之一。

冠軍	5A廖詠怡 5B余思慧 5B郭芊慕 5B莊芷晴 5B馮欣茵
亞軍	5A馬君度 5A梁彥君 5A劉惠珍 5E羅焯心
季軍	4B梁穎哲 5B馬璧峰 5E吳嘉禧 5E鍾詠樂 5E熊子俊



感謝大家過去一年
對ARK的支持！



社際籃球比賽



社際足球比賽



社際羽毛球比賽



社際時事常識問答比賽



社際普通話問答比賽

學校設立四社，讓同學藉此平台認識各級社員，建立友誼，凝聚力量，在各項比賽中，發掘潛能，盡展所長。在2016至2017學年中，本校共舉辦近二十項目的比賽（見下表），經過整年的競爭，喜樂社同學脫穎而出，勇奪冠軍。

	喜樂		信實		仁愛		和平	
項目	名次	成績	名次	成績	名次	成績	名次	成績
陸運會男甲	3	20	4	10	2	30	1	50
陸運會男乙	3	20	4	10	1	50	2	30
陸運會男丙	2	30	3	20	1	50	4	10
陸運會女甲	1	50	2	30	3	20	4	10
陸運會女乙	4	10	1	50	2	30	3	20
陸運會女丙	1	50	2	30	4	10	3	20
環區跑男子組	2	30	3	20	4	10	1	50
環區跑女子組	3	20	1	50	4	10	2	30
社際足球比賽	1	50	2	30	3	20	4	10
社際籃球比賽	2	30	2	30	1	50	4	10
水運會男女甲	4	10	2	30	1	50	3	20
水運會男女乙	4	10	2	30	3	20	1	50
水運會男女丙	3	20	2	30	4	10	1	50
社際羽毛球比賽	1	50	3	20	4	10	1	50
社際閱讀報告比賽	1	50	2	30	3	20	3	20
社際時事常識問答比賽	3	20	1	50	2	30	4	10
社際辯論比賽	1	60	3	20	1	50	3	20
社際普通話問答比賽	3	20	1	50	2	30	4	10
總分	1	550	2	540	3	500	4	470

射鵰英雄傳中的數學

鄧大偉老師

金庸名著部部膾炙人口，令人津津樂道；當中最使人印象難忘的人物，依我看來，應該是《射鵰英雄傳》中的郭靖、黃蓉、東邪、西毒、南帝、北丐、中神通。第一部我接觸的武俠電視劇應是一九七二年已結業佳藝電視的〈射鵰英雄傳〉。為何不同的電視台會不斷重拍？原因只有一個，就是百看不厭，令觀眾能夠代入其中，如同親歷其境。但你又可知，射鵰英雄傳中竟然有三道數學題？今天與大家分享其中一題。

『黃蓉接着又解明了第二道「立方招兵支銀給米題」，這道題目更是深奧。瑛姑待她寫出最後一項答數，不由得嘆道：「這中間果然機妙無窮。」頓了一頓，說道：「這第三道題呢，說易是十分容易，說難卻又難到了極處。『今有物不知其數，三三數之贖二，五五數之贖三，七七數之贖二，問物幾何？』我知道這是二十三，不過那是硬湊出來的，要列一個每數皆可通用的算式，卻是想破了腦袋也想不出。」

題目大意是現在有物件一堆，但不知道其數目有多少？如果把它們三個三個一組，便餘下二個；如果把它們五個五個一組，便餘下三個；如果把它們七個七個一組，便餘下二個。究竟物件數目有多少？

若由五開始估算，將五被三除，發覺餘數是二，附合了第一個條件，但餘下兩個條件都不附合，如此類推，很快便如瑛姑所言，得出答案『23』，亦如瑛姑所道，知其言而不知其所以言？

『黃蓉笑道：「這容易得緊。以三三數之，餘數乘以七十；五五數之，餘數乘二十一；七七數之，餘數乘十五。三者相加，如不大於一百零五，即為答數；否則須減去一百零五或其倍數。」瑛姑在心中盤算了一遍，果然絲毫不錯，低聲記誦道：「三三數之，餘數乘以七十；五五數之……」』

$$3 \times 5 \times 7 = 105$$

$$5 \times 7 = 35$$

$$3 \times 7 = 21$$

$$3 \times 5 = 15$$

被3除的餘數	\rightarrow	$2 \times 2 \times 35$	\leftarrow	5和7的LCM = 140
被5除的餘數	\rightarrow	$3 \times 1 \times 21$	\leftarrow	3和7的LCM = 63
被7除的餘數	\rightarrow	$2 \times 1 \times 15$	\leftarrow	3和5的LCM = 30
<hr/>				
233				
大過105，便要減去105。 \leftarrow [3、5和7的LCM]				
-)				
105				
128				

大過105，便要減去105。

$$\begin{array}{r} -) \\ 105 \\ \hline 128 \end{array}$$

23

以上的解釋只是簡化版的，當中蘊含了不少大學程度的數學知識。其實答案不只是23，而23只不過是無數答案中之一，答案應是 $23 + 105n$ ，而n是一個非負整數($n = 0, 1, 2, 3, \dots$)，即答案是23, 128, 233, 338, ……如此類推。

『黃蓉道：「也不用這般硬記，我念一首詩給你聽，那就容易記了：「三人同行七十稀，五樹梅花廿一枝，七子團圓「正半月」，餘百零五便得知。」』還諷刺了瑛姑一頓！

金庸竟用了一首『明朝數學家程大位（1533年—1606年）的詩』去作總結，給讀者來一個開玩笑。郭靖、黃蓉是宋朝徽、欽二宗被俘擄之後出世（1127年），故有『靖康恥、猶未雪。』郭靖、楊康因而得名，黃蓉又怎會穿越時空懂得一首明朝詩呢？

武俠小說裡竟不可思議地有三道數學題！將來有機會才與大家分享餘下兩條數學題。

跟進題目：某數被7除餘1，被8除餘2，被9除餘3，求某數。

科學科

科學科本年度參加了由教育局及香港大學教育學院主辦的《電子學習支援科學科自主學習計劃》(SDLS)，計劃為中一級的科學科提供專業的支援，以促進教師和同學於課程中融合自主學習的元素，從中加強學生具備全面的探究及自主學習能力，並發展電子學習平台及資源，強化學生的自主學習。

科組為中一級的「能量」及「奇妙的溶劑---水」兩個單元進行課堂設計，從中讓學生透過自訂目標、自我規劃、自我監控、自我評價及自我修訂製作科技產品，例如可微波加熱的紅豆暖包及氯化鈣環保吸濕器。

我校同學亦參加了自主學習獎勵計劃「小小科學家」，計劃讓同學展示他們通過自主學習、電子學習及科學、科技、工程及數學(STEM)教育在科學領域中所獲得的豐富學習成果，並且鼓勵同學進一步培養自主學習及科學探究的技能。

以下的同學於計劃中表現優良，獲香港大學頒發自主學習之星獎狀：

陳淑妃 1A 陳子桁 1A 李芷瑤 1A
趙倚彤 1B 高紫晴 1B 劉嬌龍 1B



學生自我監控實驗的過程和步驟



學生自行設訂實驗目標，選擇合適的暖包物料

Independent variable: the amount of red beans
Dependent variable: the temperature inside the heatbag
Controlled variable: the time of microwaving the heatbag

Task 8: Reflection

Q1. 本研究題
1. 實驗問題
2. 實驗目的
3. 實驗設計
4. 實驗步驟
5. 實驗結果
6. 實驗討論
7. 實驗反思
8. 實驗報告
9. 實驗報告

the heat bag with 80g is 72.2C



學生自我修訂需要改善的地方



學生自我規劃活動流程

1A (2) 由1A 02 陳淑妃發表於2017年 01月 19日(四) 21:12

In our group' experiment,we found out that the heat bag of 80g can be the most hot after microwaving.But we also had many problems during the experiment.During the experiment,we didn't have enough time so we just waited for 2 min . Then, we put the heat bags to the microwave . I think our final good heat bag will be more amount of beans so that the heat bag can be more hot after microwaving.I also want to know why the heat bags can keep hot for a long time.I like this self-directed design in this topic very much because it allows us to develop our creativity.I enjoy the lessons very much!

永久連結 | 振報 | 刪除 | 回應 | 增列出學習歷程檔案

回應: 1A (2) 由1A 02 孫正皓發表於2017年 01月 19日(四) 21:30

You are very active , keep going (^~^)

永久連結 | 顯示上層文章 | 編輯 | 分割 | 刪除 | 回應 | 增列出學習歷程檔案

回應: 1A (2) 由1A 05 張詩婷發表於2017年 01月 20日(五) 00:09

good_(:o ^_-)

永久連結 | 顯示上層文章 | 編輯 | 分割 | 刪除 | 回應 | 增列出學習歷程檔案

學生自我反思，並於網絡平台上分享



同學們在探究多少份量的氯化鈣是最適合製作飽和溶液



在自主學習的活動中，學生需自行設計產品(吸濕器)進行測試



利用環保物料製造吸濕器



同學們向評審解說課堂中自主學習的活動內容



其他學校的老師和同學對我校的活動內容感興趣，同學們都踴躍回應



《南京歷史文化考察之旅》

遊學分享



公民教育委員會與中史科在2017年7月5日至7月8日合辦《南京歷史文化考察之旅》。是次考察的行程十分豐富，既可遊覽當地的名勝古蹟，了解南京及古代的歷史文化，更能與栖霞中學師生進行交流，令學生深深體會「讀萬卷書不如行萬里路」的道理。

學生要登上292級樓梯才能抵達孫中山墓穴

同學們很用心地聆聽導遊講解展館的歷史



師生們在總統府門前拍照留念



兩地學校學生分享彼此的學習及生活情況



與棲霞中學學生一起上音樂課

《南京歷史文化考察之旅》感想

4E 葉海晴

在這次南京歷史文化考察團中，我參觀了許多景點，感到非常難忘。

首先，我最難忘的行程是中山陵，中山陵是國父孫中山的陵墓。我們在到達陵墓前，需要步行392級樓梯。392級樓梯是有喻意的，代表當時三億九千二百萬中國人民對國父的敬意。到達孫中山的祭堂時，會經過三個拱門，分別寫上民族、民權和民生，代表三民主義的思想，令我想起孫中山為革命事業的付出是何等的偉大，亦為中國走向民主之路奠下重要的基礎。

另外，我們亦與南京棲霞中學的學生進行交流，並參觀了該校校園，了解他們的學習情況，使我體會內地學生的讀書壓力比香港較重。

最後，我們參觀了南京大屠殺紀念館，參觀紀念館後，使我對南京大屠殺的歷史有了更深一層的認識，日本軍人在侵華其間所做的一切，實在令人不寒而慄。

總結來說，我在這次交流中學習到很多新事物，亦更了解南京的歷史與文化。

4E 楊巧君

南京是中國四大古都之一，擁有深厚的文化。參加這次南京歷史文化考察之旅，既看見南京現代化的一面，亦看見作為六朝首都的歷史痕跡。坐在旅遊巴上也能望到延綿不斷的古城牆，大大擴闊了我的眼界。

當中四日的時間，我與棲霞中學的學生進行交流，了解到當地的文化特色和學習環境。我亦走過不少名勝古蹟，例如：繁盛的夫子廟秦淮風光帶、充滿歷史味道的靜海寺、揉合中西建築特色的總統府等著名景點。其中最令我印象深刻的則是南京大屠殺紀念館。

剛抵埗南京大屠殺紀念館，便看見多件銅像佇立在入口。這些銅像都是刻劃南京人民遭日軍追殺時的慘況，如有老人家抱著已死的孩子逃亡、有些婦女被日軍粗暴對待時的情景。每個銅像都刻劃得栩栩如生，令我不禁心情沉重。步入展館，場內有很多關於大屠殺的圖片、文字、行軍日記、武器及報章等。這些都是大屠殺的記錄和證據，令我不禁反思戰爭造成嚴重的人命傷亡。我衷心希望世界和平，不要再讓無辜的百姓經歷戰爭的痛苦。



16 何健興老師致送錦旗給棲霞中學代表老師

林穎嘉同學分享

4B 林穎嘉同學

(香港合球代表隊U19隊員暨本校合球校隊隊長)

暑假期間，我有幸代表香港隊出賽。在這次2nd IKF Asian Korfball4 Championship 2017比賽中獲益良多，透過這次比賽與亞洲選手切磋，令自己知道自己的強弱處，在往後的練習加以改善。十分慶幸在這次比賽能夠在單區雙柱賽中獲得Female Top Rebounder。而香港U16/U19代表隊以亞軍作結。與此同時感謝中國香港合球總會給予這次比賽機會，令我能夠代表香港參戰第二屆亞洲賽。

是次為首次在港舉行國際賽，能夠在這國際性的舞台展現自己的球技，又能在比賽中展示與隊友的默契。最後亦感謝陳綺薇老師在這段比賽期間到場支持和鼓勵，令我的信心大大提升。



合球會長盃合照



林穎嘉同學在亞洲合球U19組別比賽中，獲得女子最佳rebounder獎項



合球校隊隊員合照

第四十八屆水運會

日期：18-5-2017(星期四)

地點：大埔游泳池

第四十八屆水運會，共有一百三十六位參賽健兒參與。最積極參與獎：初中組冠軍由1B、1D、2B及2C班，各派出10人瓜分獎項；高中組冠軍由5A班奪得。今年承蒙校友校董黃梓軒校友蒞臨擔任頒獎嘉賓，頒發多個獎項，並與學弟學妹分享校園逸事，勉勵同學：勇於嘗試，把握機會，本校衷心致謝！

今年共有53人次獲頒達標證書，藉以表揚他們勇於嘗試、全力以赴的達標精神。本屆共有18項賽事破上屆紀錄；三項破大會紀錄。分別是：5A鍾閔匡於男甲25米新秀賽、2C余凱宏同學於男丙50米自由泳、公開4X50米自由泳接力，皆破歷屆紀錄，成績驕人。各項成績如下：

第四十八屆水運會成績：

各組個人全場總冠軍如下：

社 際 全 場 分 組 冠 軍	男甲	仁愛社
	女甲	喜樂社
	男乙	和平社
	女乙	和平社
	男丙	和平社
	女丙	和平社
社際全場總冠軍		和平社

各組個人冠軍	男甲	男乙	男丙	女甲	女乙	女丙
	4B蘇鈺誠(J)	4C黃灝澄(L)	2C余凱宏(L)	4E梁筠怡(L)	4C文曉琳(P)	2A何愉恩(P)
啦啦隊冠軍		和平社				
曹錦新老師紀念盾		男子丙組2C余凱宏 (3金1項破上屆大會紀錄)				

此外，今年校長盃準畢業班2X50米男女混合接力賽，由周家駒校長送出獎盃予冠軍隊。

最終郭少峯及楊梓穎同學代表5A班，奪冠而回。



運動員準備就緒，預備進場。



開幕禮完畢，運動員退場，準備一息間的比賽。

【公開組接力賽】
3：「碌出國際」以破大會紀錄成績奪冠；
亞軍：「永遠高等泳兒代表隊」；季軍：「雷姆騎士團」。



[校長盃準畢業班2X50米男女混合接力賽]，
冠軍：5A班；亞軍：5C班；季軍：5E班。



[男家長50米自由泳]：冠軍高俊榮先生(2B高卓琳家長)；
亞軍李子添先生(1C李偉廉家長)；季軍程永泉先生(3B程政愷家長)。



[女家長50米自由泳]：冠軍李適貞女士
(2C蘇琛悅及5E蘇梓仁家長)；
亞軍謝亞妹女士(1D萬健勇家長)。



我校紅十字會團隊，浩浩蕩蕩步操進入會場，準備升校旗。



5A鍾閔匡同學於[男甲25米新秀賽]，
破大會紀錄；亞軍5B蘇啟源同學；
季軍5B麥嘉浩同學。



「曹錦新老師紀念盾」暨男丙全場
冠軍2C余凱宏同學(榮獲3金及1項
破上屆大會紀錄)。



男甲全場冠軍：5A蔡景新同學。



男乙全場冠軍：4C黃灝澄同學。



女甲全場冠軍：4E同學梁筠怡同學。



和平社上下一心，以411分，較去年多48分，蟬聯本年度水運會冠軍。



女乙全場冠軍：
4C文曉琳同學。



女丙全場冠軍：
2A何渝恩同學。



和平社社長黎溢濠同學，忍住
喜悅的眼淚，代表屬社全體社
員，接過全場冠軍獎座。



校友校董黃梓軒校友，蒞臨水運會
閉幕禮，擔任頒獎嘉賓，勉勵同學：
勇於嘗試，把握機會！衷心致謝！

女子籃球校隊

榮獲 校際籃球(乙組)及(丙組) 比賽季軍及殿軍

本校女子籃球校隊於香港學界體育聯會大埔及北區中學分會舉辦之2016 - 2017年度校際籃球比賽中奪得佳積！乙組5場比賽由10月中至3月初，緊接丙組6場比賽由2月中至5月中，全學年除了考試時間外幾乎每星期都有兩次練習。“Practice makes perfect.” 練習才會進步，這令她們培養了默契外，亦令大家的關係更深厚。女乙再次奪得學界比賽季軍，而丙組比去年有很大的進步，身為球隊的領隊老師，陪同她們已經三年了，能見證她們在練習及比賽中態度上的成長，感到極大安慰。當然球技及戰術上也有不少的進步，這是李教練用心教導及隊員們用心練習的成果。期望新學年球隊再能突破自己，也盼望本校老師及同學繼續到場支持比賽！

Miss Pang (彭惠思老師)



2016 - 2017年度女子籃球校隊

乙組隊員名單：

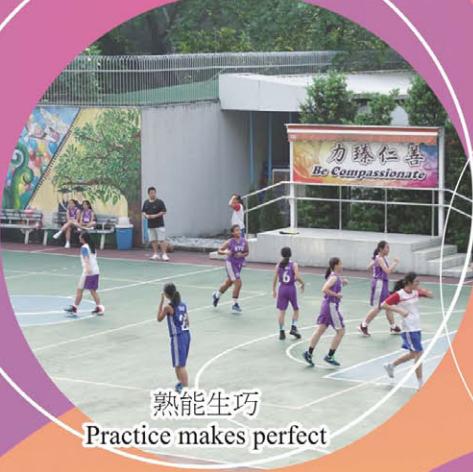
2A 廖君兒
3D 林穎嘉
3D 邵子恩
4A 梁芷稜
4A 羅潔妮
4C 江洛瑤
4C 文曉琳
4C 楊德歡

丙組隊員名單：

1A 梁汭馨
1A 姚凱霖
1C 陳思佳
2A 尹希婷
2B 鄭海晴
2B 高卓琳
2B 林曉瑩
2B 廖敏伶
2B 柯晴諾
2B 黃心怡



16-17年度救恩書院女子籃球校隊合照



熟能生巧
Practice makes perfect



開始比賽前，同心合意的叫
“KYC”激勵團隊士氣



女乙隊員感想

2A 廖君兒

今年是我第一年參加學界籃球比賽，所以第一場比賽令我好緊張，但是經過幾次比賽後我不再這樣驚，盡力而為。雖然未能入決賽，但隊員們的努力沒有白費，季軍都好厲害！大家加油！

3D 邵子恩（隊長）

這次是第三年再奪季，其實我覺得入到四強已經好感恩，只是欠缺運氣，但我不會氣餒或放棄，而是吸取經驗，唯有再繼續努力。其實我覺得球隊優勝地方是跑得快同大力，而練習過程當中我覺得不算太辛苦的，還可以接受的。另外，我覺得自己情緒可以再比今年更有進步，而球隊改善地方要“主動”和“多出聲”。最後，我對下年比賽期望是爭奪冠軍，力求打破救恩“三年季軍”的宿命，為救恩爭光！

4A 羅潔妮

今年已經是我加入女籃的第四年，我們獲得了三年的季軍。雖然身高有優勝但還沒有用得淋漓盡致，因為體能欠佳，所以練習的過程還是辛苦的。在比賽中最大的挑戰是不能善用所學過的知識和技能，當然也會努力地改善，下年希望能超越季軍，向冠軍進發。

4C 文曉琳（副隊長）

今年是我第二年打籃球加入女籃的大家庭。好感恩今年我們可以取得第三，雖然與去年一樣，但我們都無悔，因為我們已經做好了自己及盡力了。取得第三只可以說是我們的技術不夠對手好，但亦因為這樣，所以令到我們更加有動力去努力練習，追求進步，提高我們的籃球技術，在甲組的時候再發揮更好，得到更高的名次。我亦好多謝Miss Pang和李Sir他們教我打籃球，由我初時連走籃都做不到，教到我現在懂得左右上籃，將我由零變到現在這樣，多謝。

4A 梁芷稜

今年是我第一年參加籃球隊。起初，我參加第一次訓練時，因為我的體能比其他同學差，所以我便覺得十分辛苦。後來，經過同學和老師的一番鼓勵，我便努力參加集訓，最終拿到了季軍，我期望下年能夠向冠軍出發。



進入比賽場地，每一位
隊員也出盡全力作賽



比賽時，隊員專心聆聽教練的戰術安排

比賽後檢討，了解自身的弱點加
以改善，才能令自己變得更強！



女子籃球校隊（乙組）勝出八強賽後合照



女子籃球校隊（丙組）代表於學界體育聯會周年頒獎禮領獎

女丙隊員感想

1C 陳思佳

我很榮幸能參加救恩的女子籃球隊，認識了很多人，也一起努力打比賽，讓我知道了什麼是團隊合作。練習也累，但很開心和大家一起拿到第四名，下一年繼續努力。

2B 柯晴諾

奪得學界比賽殿軍，我認為球隊比起上年有很大的進步，而優勝之處是我們比起其他學校團結，大家都懷著同樣的鬥心去比賽。而且比賽期間，隊友們會互相給予鼓勵以及打氣說話。練習過程中，雖然艱苦、疲倦，但我相信得到這個賽果，大家都會認為之前付出的時間和努力是值得的。我期望下年我們能夠繼續努力，有更好的默契，打好每一場比賽。

2B 黃心怡

今年好開心亦好榮幸可以打入女丙學界的四強。回想起上年，今年是我們一個十分大的進步。雖然我們可能還相比起其他的球隊差一點，但我們深知「友誼第一，比賽第二」的道理。所以既然我們已經盡力，那便無悔了。今年的第四名只是一個開始，明年的乙組我們繼續再戰。

2B 鄭海晴

在這一個學年，我們奪得學界女子籃球比賽殿軍。我有幸與各位隊友在這六場賽事一起奮鬥。在比賽之中，我們都“關關難關關過”，雖然在四強止步，但輸的不是比賽而是心態。在下一學年，我希望我們的成績可以更進一步。“你贏，我陪你君臨天下，你輸，我陪你東山再起！”。

2B 高卓琳（隊長）

籃球學界終於圓滿結束，我們幸運地可以晉身四強，與一些更強的隊伍切磋。經過這六場的比賽，令我深深感受到「籃球是團隊運動，勝利就是一起勝利，落敗就是一起落敗」最終我們以第四名完結今年的籃球比賽。在過程中是十分艱辛的，也就是因為我們有共同的目標，所以在平時的訓練中特別努力，就算辛苦也不覺得辛苦。雖然在今年以第四名完結比賽，但我也不會因此而放棄，明年再接再厲，希望可以更創高峰。

2B 廖敏伶

籃球是一種很講求團體合作的運動，我們要面對的，不只是個人的技術，而是整體的合作。在比賽中，我們絕對不可以加添自己的私人感情，這個也是我們面對最大的挑戰。這次我們只得殿軍，我期望下一年我們可以有更好成績，大家可以互補不足。



女子籃球校隊（乙組）代表於結業禮領獎



女子籃球校隊（丙組）領獎後合照

【救恩書院2016-17年度學業成績進步獎】

得獎名單

No.	班別	姓名	No.	班別	姓名	No.	班別	姓名
1	1A	黃家豪	15	2C	李智果	29	4C	吳芷洪
2	1A	黃少權	16	2C	蘇琛悅	30	4D	陳朗程
3	1B	李思韻	17	3A	陳卓謙	31	4D	單蘊淇
4	1C	廖靜怡	18	3B	張傲勤	32	4E	區芷琪
5	1C	黃穎筠	19	3B	謝溢望	33	4E	陳至豪
6	1D	陳瑩瑩	20	3C	蘇樂怡	34	5A	陳浩賢
7	1D	李紫媛	21	3C	黃樂怡	35	5A	張子軒
8	1D	柯喜倩	22	3D	李宛善	36	5A	吳栩妍
9	1D	鄧駿儀	23	4A	鍾汶晉	37	5B	馬璧峰
10	2A	鄭暉晴	24	4A	林芷穎	38	5C	王頌恩
11	2A	鍾偉杰	25	4A	蘇子聰	39	5D	鄭啓謙
12	2A	梁逸嵐	26	4B	關浩軒	40	5D	張梓晉
13	2B	張瑋倫	27	4B	吳穎彤	41	5E	陳亭好
14	2B	蘇鉅焱	28	4B	阮仲禧			



1D李紫媛同學獲獎



5E陳亭好同學獲獎



李志誠副校長恭賀得獎同學



周家駒校長勉勵同學

【獲頒進步獎感想】

2016-17年度 5E陳亭好同學

其實當我收到進步獎茶會的邀請信時，我自己都不敢相信，在我印象中今次是在救恩書院五年來第一次得到進步獎，亦是第一次參加進步獎茶會，因為我並不是特別勤力，成績一向都屬於中游位置，並沒有太大的進步或退步。

我在中四的時候並未清楚知道DSE和自己有多接近，所以當時依然像以前一樣，並沒有特別努力讀書，但當中四結束後，升上中五後，我開始意識到累積的學習內容越來越多，再加上看知道中六的師兄師姐已經在準備考DSE，才真正意識到再過一年多，我們就要面對同樣的考試壓力。

第一學期結束之後，我看著自己的成績表，開始擔心自己的DSE成績，害怕在別人發憤圖強的是時候，自己依然原地踏步，所以踏出了第一步，認真面對自己的功課，以前或許功課上不明白的時候會敷衍了事，認為自己遲些就會學懂，但通常會因此慢慢忽略功課的重要性；經過第二學期的努力，我明白到做功課就是溫習，只要上課專心，功課認真做，並完全理解其實已經溫習了小測考試的三份之一，而其次就是另外的三份之二，即是要自己安排溫習的時間，而且是要有恆心，建立成一個習慣才會事半功倍。雖然我覺得我是讀書時間分配方面依然需要改進，但我認為最緊要是有目標，這樣會有動力推動自己向前邁進，在第三學期我亦會繼續努力，希望成績可以保持，在不至於退步，亦希望同學都可以找到自己發奮讀書的目標，謝謝。

【獲頒進步獎感想】

2016-17年度 1D李紫媛同學

能夠獲得進步獎首先要感謝教導我的老師，培育我的家人和支持我的朋友，因為有他們的幫助和鼓勵，我才能夠得到這次的進步獎。

今次能夠得到進步獎固然開心，因為即是證明了我的努力並沒有白費。還記得我在第一學期的時候，溫習的態度總是臨急抱佛腳，總習慣考試前才匆匆開始溫習，雖然成績不算差但也不算好，只有64名。但我發現這種學習態度是不行的，所以把作息安排調好，也明白到上課時全神貫注的重要，在上課時專注回家後只複習一次便可達到很好的效果。這樣的溫習方式比第一學期的更有效率和印象深刻。

除了上課專注，也應該有放鬆休息的時間，而我就會在空閒時跳舞，在上課時候便可更精神，所以才能在這個學期考試成績進步，獲得43名。懂得認真與休息，在求學過程便會更放鬆，更重要的是自己能堅持到底，不半途而廢，相信自己可以不斷的超越自我巔峰，將巔峰化為起點。正所謂：「勝不驕、敗不餒」，我不會因為這次的進步就自滿，即使進步了但仍有很多人比我好，我不能看有多少人在我後面，而要往前看，我仍有很大的進步空間。儘管我現正是讀中文班，但我相信只要繼續努力就會改變現狀。



家長師生大合照

救恩書院羽毛球校隊榮獲

香港學界體育聯會大埔及北區中學分會

2016-2017年度校際羽毛球(男子乙組)比賽亞軍及
(女子丙組)第五名



這是教練及隊員們共同努力的成果！亦感謝各老師及同學的支持！



學界頒獎禮周銳康(右二)、羅俊炫(右三)同學代表領獎

2016-2017年度毛球校隊 (女子丙組)隊員名單(由左至右)：

- 1A 嚴心悅
- 1B 蔡凱怡
- 1B 高紫晴
- 1B 趙倚彤
- 2B 陳影琳
- 2B 周雪嵐



羽毛球校隊女子丙組隊員合照

2016-2017年度毛球校隊 (男子乙組)隊員名單(由左至右)：

- 4C 邱熙楠
- 3A 吳瑜海
- 3C 陳子東
- 3B 洪嘉朗
- 3A 吳愷剛
- 3A 江境航
- 3D 羅俊炫
- 3A 周銳鏗
- 2C 余凱宏



羽毛球校隊男子乙組隊員合照

救恩書院樂施毅行者

2000年

日期：2017年11月17-18日
西貢北潭涌至元朗大棠，全程共100公里

二十年來，救恩書院家長、學生、校友及老師與同工，曾組成多隊，參加毅行者，期求於四十八小時內，完成一百公里路程。在師生、家長及校友的支持下，至今共籌集得港幣超過208萬元予樂施會，相信我校是全港最多師生家長校友同工，參加樂施毅行者的教育團體。今年，救恩書院將繼往開來，派出五隊，目標是為弱小的社群籌款，發揮助人自助的精神。

2003年



2002年



2005年



2004年



2007年



2008年





2009年



2010年



2013年



2011年

2014支援隊



2015

四人同心同行百里，發揮團隊精神！



各位老師、同工、
同學、家長及校友
「有您支持，更添力量！」

2017年(今年11月17日及18日)：我們已不斷集訓，
準備踏上征途(部份隊員)，請大家繼續以捐款支持我們！