



救恩校訊



第16期

救恩書院編印

大埔富善邨

電話：2660 8308

傳真：2662 0377

電郵：mail@kyc.edu.hk

二零一七年四月

校長的話

周家駒校長

踏進三月下旬，校園內的杜鵑花都在燦爛盛放，一年一度的文憑試亦於這花季時節正式展開。

社會各界都很關注學生對文憑試壓力的承受程度，並強調目前已有多元的升學及就業途徑供學生選擇，不應再僅憑公開試成績來判斷學生的能力和價值，對此我絕對認同。不過，就記憶所及，我從未聽過有人建議廢除文憑試。這是因為迄今我們仍無法找出其他方法，對中學生的學業成效作出更客觀及公平的評核。

現時文憑試更著重的是理解、分析和運用，已不再是囫圇吞棗或死記硬背就能應付得來。同學須先有良好的語文根底，才可以有效理解和表達；還要反思所學，明白學科知識之間的關係，融會貫通，才能考取好成績，要求著實較以往中學會考高很多。

我校學生畢業後，差不多全部都會繼續升學，所以文憑試的成績確是相當重要。雖然專上學額近兩年來有所增加，但是專上教育的入學門檻並沒有因此而降低，反而還略有提高。在此，我特別叮囑中三同學選科時，必須先考慮個人興趣和能力，因為只有修讀自己喜愛的學科，才會提得起勁去學習，並願意付出心力和下苦功。這樣一來，

我們亦不難預見同學的學業成績將會更見理想。

此外，同學亦要認清自己的目標和能力，從而挑選適量和切合的選修科。揀選過少（1X）往往不利升學；若同學選修3X，就必須考慮自己的目標和能力。要知道在三科中考取普通成績（333 - 444）的同學，並不較集中修讀兩科而成績良好（55或以上）的朋輩有更大的升學優勢，但卻要花時間和精神多兼顧一科，可謂事倍功半。

假若同學在細心考慮個人興趣、能力和將來的發展方向後，決定在中五時改選一個應用學習科目，這亦是可行的。不過，同學絕不應抱持「多增一項課外活動」的心態去學習，因為中五、六的同學如投放1/6的學習時間在一個「興趣班」上，無疑是太多了。

當同學選擇了適量及切合的選修科後，還要養成課前預習、專心上課及課後反思的習慣。如此一來，文憑試的壓力就容易應付得多了。我眼看有些高中學生在中四時鬆懈下來，未有堅持良好的學習態度和習慣，最後在中五，甚至中六時才醒覺，後悔也來不及了。要知道溜走的寶貴光陰，又怎能復返呢？

「救恩書院·樂施毅行者二十周年 上下一心·破歷屆籌款紀錄·再次榮獲傑出籌款獎」



自1997年至今，二十二位曾參加過樂施毅行者的老師同工們，一起在救恩20週年毅行者早會頒獎禮上聚首，來一張大合照。我校曾參與的師生、家長、校友，總人數在學校組別中相信是全港最高。



周家駒校長、葉錦有老師、家長教師會主席鄭錦華先生、上屆學生會主席李頌思同學、馬綺雲副校長、李志誠副校長、家校合作委員會主席林家偉老師、本屆學生會主席劉永傑同學，代表學校接過傑出籌款獎盃，並送出支票予樂施會署理籌款及傳訊總監黃玉聞小姐。



左起：校友吳家榮先生、家長明兆基先生、家長張燕基先生、葉錦有老師、家長李適貞女士、校友何嘉進先生、校友曾志峰先生、麥敏權老師及家長楊銘輝醫生。



各隊隊員代表上頒獎台，在樂施會總監手上領取獎盃。



走了一日一夜後，走到另一早上，大伙兒吃過支援隊帶來的早餐，大家手拼手，互相勉勵，振奮士氣！各隊隊員們在支援隊同行下，繼續走上餘下的四十多公里路程！



111仁愛隊：左起張嘉儀老師、家長陳紫鋒先生、李適貞女士及李卓雄先生，接受大會頒發完成100公里證書。



在師生、家長及校友的支持下，至今共籌集得港幣超過二百零八萬元予樂施會
救恩書院2007至2016年籌款數字及成績

年份	籌款金額	備註
2007	120,269	樂施毅行者「教育隊伍組別」籌款冠軍
2008	127,414	樂施毅行者「教育隊伍組別」籌款冠軍
2009	124,739	樂施毅行者「教育隊伍組別」籌款冠軍
2010	127,540	籌款破上屆紀錄
2011	141,749	籌款破上屆紀錄
2012	154,774	籌款破上屆紀錄
2013	158,218	籌款破上屆紀錄
2014	210,351	籌款破上屆紀錄及榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」
2015	176,669	榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」
2016	245,112	籌款破歷屆紀錄及榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」



二十年來，帶給大家有過不少的難忘片段，叫人回味無窮！

0115隊 吳家榮先生（15-16年度中六畢業生）

「能夠用勇氣，毅力和堅持挑戰自我，為貧窮人做一些有意義的事，是我在年輕時一直想做的！」

因此，我參加了去年11月18-20日的樂施毅行者，讓我明白到四人八條腳一條心，互相扶持和鼓勵，才能完成苦盡甘來的一百公里之道理。

回想起初，我們四人皆是新手，全無長途遠足經驗，不少人都懷疑我們籌款能力和完成的決心，因此互相鼓勵支持十分重要。由報名開始到衝過終點這幾個月裡，訓練途中，和隊友的交流與互相支持，是團體精神中很重要的一環。多得大家互相支持，比賽過程中，我才能一一克服一次又一次的難關。

成為毅行者這段路並不易走，一開始連對路線和裝備的認識也一無所知，幸好不少校友和教會的弟兄，一路上為我們打點一切，包括購買裝備和安排練習。縱有

不少障礙衝著來，走到五十公里後的路程，其中一位隊友，受到腳部傷患影響，曾猶豫退出比賽，但他並沒有放棄，決定奮鬥到終點，雖然速度變慢了，我們並沒有怪責他，換來的是支持和鼓勵，大家份外感動。

在六十多公里後，天氣不似預期，開始下起大雨，要完成實在難上加難，我們的意志開始動搖，但回想當初參加的初衷，選擇一步一步堅持下去，為貧窮人走下去，最終一同攜手過終點。

毅行者，有種打不死的精神，每個人都會堅持去拼命完成，每個人抱著為貧窮人籌款的精神。我認為能完成毅行者已經無悔，因自己出盡全力，付出了無比努力，做了有意義的事，令到付出既汗水沒有白流。

要經歷過毅行者後，才發現自己得到「無價寶」一隊友間的友誼和給自己處事和性格的琢磨。

家教會活動

本年度家長教師會舉辦了多姿多彩的活動，十分感謝大家的支持。



蚊叮蟲咬不用怕!

家長廚房除了分享廚藝外，也能藉此交流教子女的心得。



家長與老師們一起參加糕點製作班，親手搓麵粉，用心製作美味麵包。



救恩小組家長行山樂，既能呼吸新鮮空氣強身健體，又能聯繫彼此感情。



家長們手藝靈巧，創意非凡，輕易製作出精美的節日掛飾。



家長、校友及老師熱心參與毅行者，無論籌款、支援或親身參與，都盡顯救恩一家精神。

舞蹈組社區活動



家長舞蹈組熱心參與社區活動，於春節期間為大埔區添上節日氣氛。



家長舞蹈組合照



中二級(OLE DAY)班際競技比賽

今年中二級第一次OLE DAY 主要由兩項活動組成：早上第一部份為班際競技比賽，以「萬事互相效力」為主題，分別有「集跳成冠」，「出生入生」及「嘩!划到底」三個比賽項目，動員全班同學完成三個比賽項目。各同學及班主任齊齊參與，互相激勵、鼓舞，氣氛熱烈。最後2D班獲得「集跳成冠」冠軍，而2A班則奪得「出生入生」冠軍，而2B班則勇奪「嘩!划到底」的冠軍，並與2A班同列全場總冠軍。

第二部份邀請Ziberty Sports Studio到校進行跳繩運動講座及花式跳繩示範，同學投入參與，反應熱烈，藉此明白跳繩運動與身心健康的關係。



花式跳繩示範



2A盧倩珩同學示範



嘩!划到底



全場各班努力爭取佳績



全場總冠軍2A



出生入生



集跳成冠



全場總冠軍2B



全場總冠軍2B



老師齊齊玩



集跳成冠

中三級(OLE DAY)班際競技比賽

日期：24 /2/ 2017

地點：西貢保良局北潭涌渡假營

中三級班際競技日，感恩天氣涼快，中三級全體同學皆全數出席。比賽共有八個項目，動靜兼備，動態有：男女子五人足球、三人籃球、女子投籃、閃避球等，靜態有：波子棋、康樂棋等。全體參與的是：「全民足毽比賽」，氣氛熱烈，大家都發揮渾身解數。

比賽結果：

- 3C班以總成績4冠2亞1季1殿，僅2分之微險勝，獲得全場總冠軍。
- 亞軍是3D班。
- 季軍是3B班，各班都充份發揮體育和團隊精神。

在此，多謝各班男女班代表事前細心策劃，老師們投入參與及協助，大家各司各職。午飯後時段，各同繼續參與大會安排的活動，如：箭藝、滾軸溜冰、運動攀登等。

在陳天恩傳道感恩祈禱後，大家愉快的踏上歸程。



3A班同學們在打氣吶喊中，為自己正在踢毽的健兒們加油！



3C劉樂熹同學，發揮渾身解數，成功取得4分，為自己班「全民足毽比賽」奪冠而回。





馬聶峰同學上籃英姿。3C班終在男子三人籃球賽中，奪得冠軍。



在草地場進行閃避球對賽，大家都全力以赴。



男子足球賽：3A對3B對賽，3B最終險勝，進入決賽。



女子足球賽事，邵子恩同學成為該場入球最多的MVP，終於為3D班奪得冠軍；場外黃俊明老師持咪的專業評述，吸引眾多球迷觀賞。



康樂棋比賽：賽事中男、女同學，同場較量，中輟不讓鬚眉。



午後射箭活動，吸引同學們盡情發揮小宇宙，看看能否成為另一個箭神。



眾同學，正享受滾軸溜冰帶來的樂趣。



3C班以總數4冠2亞1季1殿，僅2分之微險勝，獲得全場總冠軍。由班代表陳平洲同學，接過袁達宗老師手上的禮物及全場總冠軍證書。

中四、五級義工服務 21.12.2016

為了培育同學「非以役人、乃役於人」的服務精神，及從工作中鍛鍊出刻苦耐勞的美德，學校安排了十四位中四、五級同學於聖誕聯歡會後到粉嶺浸會園幫忙維修營地設施，請大家一起分享他們辛勤工作的成果。



於禮堂劃灰



發霉的牆壁



待修的長櫈



翻新後的長櫈



翻新後的長櫈



先用沙紙磨去底油，再上光油。



翻新長櫈



義工合照

長青共融樂救恩

救恩書院非常重視教導同學義工服務的重要性。每年中四級同學必須組織一次服務長者的活動以回饋社會。今年於2017年2月24日舉辦的「長青共融樂救恩」印證了同學愛心的付出和無限的創意。我們邀請了五十多位「老友記」蒞臨救恩書院，由同學帶領他們參觀校舍，分組遊戲，長者亦與同學分享退休前的工作世界，達致共融目的。



大合照



4C 遊戲時間



4A 介紹學校



4A 老友記分享環節



4A 與嘉賓在圖書館互相傾談



4D 表演娛賓



4E 參觀家政室



4D 分組交流



4E 遊戲

宗教事務委員會

本年度福音周在10月11號至10月14號舉行。同學踴躍參與午間活動【愛neighbour，請你吃豆花】和【拆籬笆，點唱給neighbour】，校園洋溢一片溫情。10月14日福音周會，神使用郭建恩傳道宣講信息，有45位學生信主。

今年是我校第二年推行敦品勵行小冊子，參與者認真積極，值得褒揚。

福音周午間活動

福音周周會



福音周主題



福音周講員崇真會救恩堂少青區郭建恩傳道

敦品勵行小冊子頒獎



1617年度第一季敦品勵行小冊子頒獎



愛籬笆之同學篇



愛籬笆之師生篇



愛籬笆之請親愛的他和她吃豆花

輔導委員會「學兄學姊計劃」學兄姊的心聲

本學年，學兄學姊計劃一如既往，藉不同的活動將關愛精神及聖靈果子的不同特質於校園傳承開去。首先，八月份學兄姊代表學校於新鮮人學堂中歡迎各中一同學加入救恩大家庭，隨後於十月份的日營、聖誕聯歡等活動與一班師弟妹建立情誼。作為救恩書院的學兄學姊，大部份均是對生命充滿熱誠，對關愛的承傳帶著一份執著與堅持，深受學弟妹的愛戴！

中一新鮮人學堂學兄姊與學弟妹在完成半天活動後，來個大合照，代表學校歡迎學弟妹進入救恩大家庭



學兄學姊與學弟妹於訓練日營中拍攝小組造型照



中一新鮮人學堂學姊與學弟妹很快已建立了友誼



中六的學長們收到中一學弟妹們的祝福喜上眉睫



訓練日營全體大合照



中一的學弟妹專心地寫祝願咭給中六的學長



學兄姊與學弟妹在聖誕前夕舉辦的聯歡晚會，大家玩得不亦樂乎！

2016-17年度學兄學姊主席 5D 趙泳恩

‘We are BBS!’ 這句話言猶在耳。BBS中每一角落都能讓我遇見愛，學弟妹真誠的一聲加油、投入參與；學兄姊之間的問候、支持同行；老師的包容栽培，促使我得以邁步向前、在崗位上盡我所能。最後，謝謝在我BBS生涯中出現過的每一位，讓我們繼續以BBS的精神承傳下去！BBS!

4A 林朗庭

本年的BBS可以說是3年以來最投入的一年。相比起於團隊中的服務，自己不知不覺開始享受用心與學弟學妹交流的過程。談心，分享，聊天……所帶來的感動都是過往從沒有試過的。當初我被我的學兄學姊帶領，而BBS的傳承，就是以生命影響生命！

5A 蘇啟康

在BBS當中，最大的得著就是可以和學弟學妹建立到關係。誠然高中的生活很忙碌，學業的壓力使自己很苦惱，但是他們一個簡單的笑容、親切的問候，也給了我很大的動力走下去。我真的很感謝我的學弟學妹。願這一年做學兄可以愈來愈好！

5B 何家喬

今年學校主題為「力臻仁善」，這個主題令我很深刻。學兄學姊這個團體，令我有家的感覺。打從中二加入BBS 這個大家庭開始，我從心感受到各學兄學姊十分樂意幫助有需要的同學。大家的坦誠分享、真切關心、盡心盡力、任勞任怨，完全體現了「力臻仁善」這個主題。今年是我最後一年當學兄，希望我可以盡全力，為BBS留下美好的回憶。

5B 李雪濤

在BBS渡過3年中學時光，每次活動都是難忘的回憶。BBS不僅為各學兄學姊帶來歡樂，更為我們帶來了寶貴的經驗。每次籌劃活動的時候，各學兄姊都出謀獻計，務求為中一學弟妹留下珍貴的回憶。我更感謝BBS為我結交朋友提供了一個機會。

感謝有BBS伴我成長，亦感恩我能夠見證BBS的成長。

3A 馮羨愉

在BBS這個大家庭已經兩年了，成為一位學姊真的很開心。我能夠與學弟妹一起進行活動，從中增進友誼。希望BBS的活動能繼續協助中一的同學適應新的學校生活。自己作為學姊，我希望能夠好好領導學弟妹，將學兄學姊的精神好好地傳承下去。

2016-17 救恩書院性教育周

本年度的性教育周以「我是女神」為主題，配合不同級別學生的成長需要，舉辦一連串不同的活動和工作坊，讓學生反思拍拖戀愛的真義。

活動除了與護苗基金及衛生署合辦的中二及中三性教育工作坊外，再配合早會視像分享、「我是女神」歌唱比賽、「救恩男神/女神選舉」民意調查及「時事反思」等，從輕鬆有趣的話題切入，藉不同性格和外形的「男神/女神」，讓學生深入思考戀愛中男、女之間的平等關係，如何活出真我，健立「美麗」的自我形象，等候明天遇上神為你/妳預備的「神配」。



誰是救恩男神/女神成了救恩的一時佳話！



第一屆亦是唯一一屆的救恩男神/女神正式誕生！

訊息分享與總結；今天的你/妳要活出真我，健立「美麗」的自我形象，等候明天遇上神為你/妳預備的「神配」。



早會宣傳，究竟誰是救恩的男神/女神，引起大家的興趣！



「我是女神」歌唱比賽參賽者落力演出！



「我是女神」歌唱比賽參賽者表現精彩！



台下觀眾發表其選男神/女神的意見。

學術周



學術週師生工作人員大合照

5A 馬君度

又是一年學術周，今年我校學術周的主題是「Energy in STEM」。而STEM是代表科學、科技、工程及數學各英文的首字母縮寫。今次學術周是為了推動STEM教育，裝備同學以應對社會上因高速的科學與科技發展而帶來的機遇與挑戰。

為此，學校邀請了香港教育大學的楊志豪博士作為主講嘉賓。講座中，教授介紹了近代各項與我們生活息息相關的新科技，更讓我們瞭解這些科技產品其中所蘊含的技術，我們不少都早已掌握，所欠缺的只是一個大膽的假設與細心的求證，這讓不少高年級同學增添了對未來的信心。

整個學術週期間，同學們皆可於午膳時間，參與由各科老師們精心設計的攤位，各攤位由學生主持，向每一位前來遊戲的同學進行簡單易懂的科普，不論是物理攤位裡讓同學們積極展開思維去思考的太陽能板問題，還是化學攤位裡讓同學在冬日感受溫暖又好玩自製可循環再用暖包，都深受同學喜愛。

除此之外，生物科則更關心生態環境，不論是他們的展板還是攤位都環繞著生態產品展開，而數學科的老師同學似乎比較關注同學們的健康，向我們詳細介紹了不同食物所含的卡路里量，並讓同學們常識計算自己一天攝取的卡路里是否超標。至於資訊科技，似乎因為技術要求太高，讓很多同學望而卻步，但仍有不少同學願意嘗試。

學術周在一片歡樂中結束，同學們不但在各項活動中得到樂趣，更因為取得知識而快樂。



老師合照



STEM教育與產電發明講座(楊志豪博士)



生物多樣性講座



學術週開幕禮(低班週會)



學術週開幕禮(高班週會)



化學科攤位



物理科攤位



數學科攤位



資訊科技科攤位



生物科攤位

生涯規劃

中四職業探索日 (18/02/2017)

學校於2月18日(星期六)為中四級同學舉辦了「中四職業探索日」(Career Expo)的活動，學校希望藉此讓同學了解更多不同行業的資訊，使同學規劃自己的前途時能有更多參考。

當天中文大學陸秀霞博士為整個活動作開幕致詞，提醒同學在生涯規劃過程要留意的事情。活動最重要環節為17位校友為同學作職業分享，同學可選擇他們有興趣的職業聆聽校友深入的介紹。校友的職業相當多元化包括教育、醫護、保險、形象設計、時裝設計、工程、銷售、警務、資訊科技、創業、市場推廣、航空、政府機構、傳媒、社福等不同範疇。

同學透過分享，一方面了解更多有關行業的資訊，另一方面，亦明白工作世界的要求，同學更有動力於在學時裝備自己，迎接未來挑戰。



校友紹時裝設計工作



校友分享後與學生合照

4A 李巧祺

在職業探索日中，令我印象最深刻的是工程師這個職業的分享。他們分享了自己在工程師這個行業的工作經驗，告訴我們這個行業會有很多困難要克服。

4B 潘縉軒

參加了這個活動後，我看到自己將會選擇的職業。在博覽的那天，經過兩位校友詳細介紹自己的職業、選擇的原因，使我看到自己的前景，在這裡找到了我的未來。

4C 鍾穎楠

在這次活動中，我增加了對幼稚園老師和社工的認識。雖然這兩種工作並不是我將來希望做到的工作。但聽到過往的師兄師姐分享他們的工作經歷，例如分享他們在職場上遇到的各種困難以及如何去克服的經歷，我感到既新奇又有趣。即使這次活動並沒有我感興趣的職業，但我期望我會成為第一個能做到獸醫的學生。藉著這次活動我對社會上的工作了解更多，亦更加明白到自己的興趣，之後我會繼續邁步前進，走向未來的道路。希望下一次也有機會可聆聽更多關於過往的師兄師姐工作上的故事。

4D 吳卓蘊

透過這次活動，我從中認識了兩個行業的發展，包括銷售與機艙服務員，起初我認為這兩個行業的工作是很簡單普遍的，但從有關的學兄學姊分享後，我對兩個行業的發展前景，入職要求，工作的內容等更加了解。



校友介紹銷售工作



校友介紹幼兒教育工作



中文大學陸秀霞博士為整個活動作開幕致詞



校友介紹傳媒工作



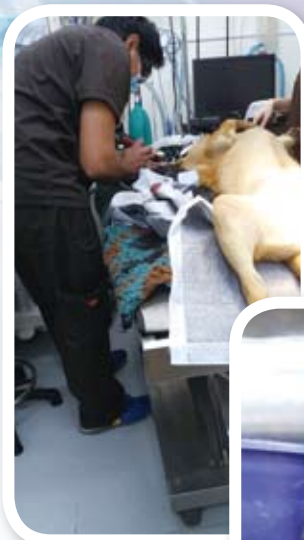
校友老師及嘉賓合照

錦田醫院工作體驗活動 (2017.3.15-16)

本校5C班趙旻蔚同學獲機會於3月15至16日參與教育局商校計劃合作計劃安排的錦田動物醫院工作體驗活動，以下是其分享：

這次有幸在錦田動物醫院工作體驗，我有一些感受。在體驗中，我看到一隻狗因腦瘤而癱瘓昏迷，腫瘤的生長位置太深而無法治療，這令牠毫無生活素質可言，最後在獸醫的建議下接受安樂死。我雖然為牠主人感到惋惜，但更為牠接受安樂死感到慶幸，因為牠受的痛苦已經夠多了，這是對牠最好的安排。對寵物的生老病死負責對主人也許是一種壓力、責任，但其實受苦受罪是動物本身。希望大家飼養前先明白這點。

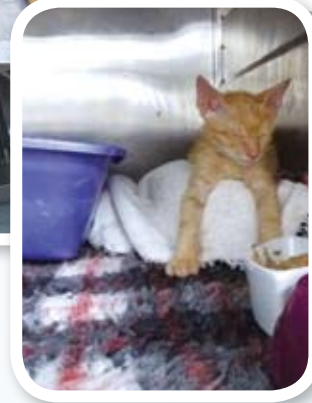
在獸醫診所中工作，每每看到動物因人的自私而生病被遺棄也令人士氣低落。但如有機會，我仍會選擇入行，因為我想為這些動物出一分。誠然，世上沒有一份完美的的工作。所有人都是在不完美的世界實踐自己的一些理想，或希望完成一些有意義的使命。即使只是略盡綿力又如何？



獸醫正在為動物進行手術



趙旻蔚同學(右下角)正在協助獸醫為動物進行手術



在動物醫院接受治療的小貓

其他生涯規劃活動

中三選科嘉年華 (23.1.2017)

學校為了讓中三同學更認識高中選修科內容，舉辦了多元化活動 加深同學的認識。其中一個活動為「中三選科嘉年華」開設十多個高中選修科攤位，由高中同學向中三同學現身說法，並解答同學對選修科的疑問。



高中同學向中三同介紹選修科內容

香港營養師學會講座 (2016.10.31)

升學就業輔導組於十月三十一日邀得香港營養師學會有限公司派出營養師到校，為高中同學主持職業講座，向同學介紹成為營養師的途徑及其發展前途。



營養師學會的代表向同學介紹不同種類的營養學相關工作的前景

香港認可處講座 (2017.03.20)

化學科及升學就業輔導組於三月二十日邀得香港認可處的代表到校，為90多位高中修讀同學主持職業講座，向同學介紹成為出專業檢測和認證的職業途徑及其發展前景。



香港認可處的代表與本校化學科主任姚秀芳老師合照

參觀中文大學工程學院 (5.11.2016)

升學及就業輔導組與物理科安排高中修讀物理科同學於2016年11日五日參觀中文大學工程學院，不單能了解中大工程學院的課程，亦能參與學院安排的體驗活動，更能親身參觀中文大學何善衡工程學大樓，了解其設施，讓同學們大開眼界。



本校師生在中文大學合照

臺灣高等教育展 (22.10.2016)

本校學生參加於2016年10月22日舉辦的香港臺灣高等教育展。此次教育展首次將展場移至啟德郵輪碼頭，眾多臺灣大學參與，出席同學均能獲得更多臺灣升學的資訊。

同學出席香港臺灣高等教育展後合照



生物科課外學習活動

為讓同學寓學習於生活及體驗，生物科每年均安排不同的考察學習活動，例如：米埔及海下灣生態考察。此外，本科亦積極參與校外機構舉辦的活動。

今年參與了兩項特別活動

「偵測基因改造木瓜」的工作坊

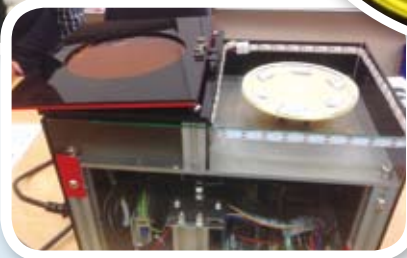
15位中五同學參加了香港中文大學生命科學學院及電子工程學系合辦之「偵測基因改造木瓜」工作坊，以「LOAD」技術(Load-on-a-Disk)分辨基因改造木瓜。同學亦藉此對現代生物技術有更深入的了解。



同學利用微量吸移管將化學液注入實驗碟



透過螢光標示來顯示目標基因



Lab-on-a-Disk 實驗儀器



參與的中五同學於科大實驗室留影



介紹香港基改木瓜的現況

都市有機耕種 - 校園天台農圃領袖訓練計劃

20多位中四及中五同學參加了香港有機資源中心主辦，滙豐銀行慈善基金贊助之《都市有機耕種 - 校園天台農圃領袖訓練計劃》。同學透過領袖訓練工作坊、建立校內圍園及農場實習，了解及實踐有機耕種的理念。



擁抱收成



於學校天幕建立的圍園

成長中的紅菜頭與茼蒿



成熟的蕃茄

「北京新舊風貌文化學習團」—— 跨出課室，認識祖國的歷史與文化

2016年10月，18個中三和中四的同學參與了由「伙伴教育基金會」舉辦的「北京新舊風貌文化學習團2016」。四日三夜裡，同學們先後參觀了天安門廣場、故宮、國家大劇院等，和遊覽萬里長城（居庸關段）、中關村高科技產業區等。透過參觀和與當地人交流，同學一方面更了解中國首都北京的歷史價值和現代發展，同時體驗當地文化，拓寬眼界，積累學習見聞。



北京天安門前的合照。



萬里長城的地勢陡峭，登山絕不是一件易事！



身處國家大劇院的歌劇院，親身感受其宏敞。



北京四合院的裝潢。

4D班 梁斯晴

是次活動中，讓我留下深刻印象的是四合院。四合院的建築結構十分特別，而且屋裡的工藝裝飾也十分精緻、漂亮。導遊曾提及四合院的住房安排有嚴格的規定，會按氣候、家庭成員的身分、地位等作分配，當中保存了很多中國民間智慧和文化要義。可惜，隨著社會發展，北京現存的四合院已不多，唯願中國政府在發展城市之際，也能顧及文物保育，保留老北京的風貌。

4A班 梁芷綾

在這四日三夜的交流團中，令我印象最深刻的就是坐三輪車和包餃子，那是我第一次坐三輪車，感覺十分新鮮！至於包餃子，起初我以為只是一件十分簡單的事，但原來當中滿有學問，例如：餃子皮不能太薄，餡料不能太多，製作時也要特別細心、謹慎，切忌操之過急，這讓我大開眼界，獲益不少！

4A班 嚴子欣

這次活動中，讓我留下深刻印象的地方是國家大劇院。它的外觀雄偉，外部呈半橢圓形，設計特別！站在通往歌劇院的通道，抬頭上望，只見屋頂上一片「汪洋」，當刻的我仿如身處深海中，驚訝非常！

參觀時，歌劇院的舞台上恰巧正進行影子戲的綵排。演員們在布幕後反覆練習，光是三個小節，就已排練了十多分鐘，立意為觀眾帶來最完美的表演。即使被導演責備，他們亦毫無怨言，反而更積極、更投入綵排，這種努力不懈的精神讓我感動不已。正所謂「台上一分鐘，台下十年功」，如此精湛的表演實在是演員們和工作人員賣力、反覆練習的成果！因此，除台上的表演者外，任何與表演節目有關的人員，都十分值得我們欣賞以及敬佩！只有大家合作、團結，才能有如此精彩的表演。

4D班 蘇靖楠

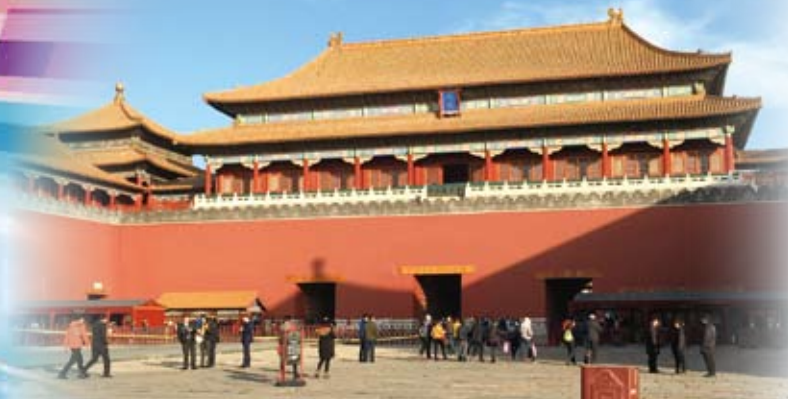
在今次四日三夜的旅程裡，我印象最深刻的地方是萬里長城（居庸關段）。以前，萬里長城只會出現在書本或者電視劇中，直到今次北京之旅，我才親眼見識到萬里長城的魅力。雖然我最後因為畏高症而無法登上萬里長城，但單從視覺已能感受到她的雄偉、壯觀，以及歷代先祖的努力和付出，讓我大開眼界！

3B班 劉育瑜

藉今次交流團，我親眼見識到萬里長城的宏偉，深感慶幸！萬里長城沿山而建，山勢陡峭，我只走了一小段路，已累得不想走下去。除了萬里長城，我們還到訪當地家庭並向他們學習包餃子。當天，接待我們的家庭除教授我們包餃子的技巧外，還關心我們的生活和學習情況等，讓我留下深刻的回憶。總的來說，這次交流團令我大開眼界，獲益良多！



救恩書院的同學與別校的同學準備前往北京。



故宮的入口「正門」。



參觀北京中關村創業大街。



準備升空的後備火箭。



故宮外的護城河，一片寧謐。



乘車前往參觀景點。



故宮外的大樹見證了中國近代歷史的變遷和滄桑。



參觀中華航天博物館。

3A班 呂汶穗、3B班 郭穎儒

活動中，最令我印象深刻的景點是萬里長城，那裡的梯級高低不一，所以沿途我們都要非常非常小心，否則就會跌倒。據知，萬里長城共長8851.8公里。雖然當天我們只走了其中一小段，但已經氣喘吁吁，喊累不止！昔日建造萬里長城的人在沒有大型機械的協助下，徒手建造，其辛勞、苦澀簡直非筆墨所能形容！我在此向他們表示敬意。

4A班 鄭詠姿

遊覽萬里長城後，我對建造長城的人深表敬佩。當天，我們只走了一小段路便已經累得喘不過氣來，但他們還要推著石頭到偏僻荒蕪之地建造萬里長城，那種為國家奉獻的精神不得不讚揚！另外，我也見識到中國航天技術的迅速發展和航天人員敢於冒險的精神。由初期的一窩蜂火箭發展至現在的長征7號火箭，當中全靠技術人員的努力不懈，以及太空人，如：楊利偉等冒著生命危險，堅持完成任務，才能令中國的航天發展一日千里。

3D班 陳玉麟

這是我首次前往北京，當地無論是文化古蹟還是社會面貌，也讓我留下深刻的回憶。交流團雖然只有短短數天，但我們遊覽的景點也不少，例如：萬里長城、故宮等。以往的我，總認為中國內地的發展落後，人文素養較差，但經過是次活動，我深深感受到當地人的善良。乘坐人力車時，車夫不僅細心地為我們介紹周遭的景物，又耐心地解答我們的提問。最讓我驚訝的是，當地的街道頗乾淨，鮮見隨手丟棄的垃圾，讓我重新認識中國內地，收穫良多。

3A班 康銘仁

在這次交流中，我們參觀了很多不同的地方，其中參觀Asian Tiger Mobility公司最令我印象深刻。參觀Asian Tiger Mobility公司時，其老闆為我們介紹了整所辦公大樓的設計和管理方針，如：空氣淨化系統、倡導健康飲食等。他指出，員工的健康是公司的重要資本，所以不能輕視。他這種重視員工的態度，實在值得欣賞和香港的公司仿效。

4E班 彭穎彤

四日三夜裡，我們先後參觀了萬里長城、故宮、國家大劇院和中華航天博物館等，我從中認識了北京的新舊文化。參觀中國航天博物館那天正值星期天，博物館原是閉館的，雖則天氣非常寒冷，導賞員卻仍特意回來跟我們講解中國航天的發展歷程，令我非常感動。

3B班 陳鏗儀

整趟旅程中，我覺得最期待的景點非故宮莫屬。記得目睹故宮的建築群時，我和朋友「嘩」過不停。那裡的宮殿，每一隻龍的雕塑，每一個細節，都是工匠夜以繼日、辛苦地雕刻而成的。直至今日，經歷幾許風雨，故宮的建築群仍屹立於北京城，可見昔日的工匠是如何厲害，值得我們欣賞、敬佩！

4E班 區芷琪、3D班 葉志豐

一直以來，我們只是從電視節目或書本認識北京，從未前往，所以今次是我第一次到訪北京。這次交流團的內容很充實，先後參觀了天安門廣場、故宮、國家大劇院、四合院、萬里長城（居庸關段）、中關村、前門大街和中華航天博物館等，認識北京的新、舊文化和事物。旅途中，導遊又教導我們北京話與普通話的分別，以及分享北京的風土人情，令我獲益良多。

3A班 陳梓軒

參觀故宮後，我發現原來皇帝是沒有私隱的。皇帝居所的窗戶是不設置窗簾的，所以皇帝的一舉一動都會被人看得一清二楚，這令我對皇帝生活有重新的認識。

4A班 黃嘉婕

故宮和萬里長城雖然經歷歲月的洗禮，但依然保存得很好，是先祖和時人共同努力的成果！故宮有很多宮殿，各有功能，各司其職，可見皇宮是一個很講求規矩的地方。這次北京之旅令我更了解中國古代的歷史，更認識祖國。

4E班 張曉善

不得不說，這個遊學團增加了我對中國的經濟發展、歷史變遷的認識，我印象最深刻的地方是故宮和萬里長城。一直以來，我對故宮的認識大多透過電視節目《故宮100》。這次，我卻親眼欣賞到故宮的宏偉和令人嘆為觀止的地方。舉例說，故宮內的每間小屋的屋頂都放置了動物的雕塑，雕塑數量的多寡代表著該屋子級別的高低，9為最高，1為最低。這是我從不知道的知識，幸而有機會遊覽故宮，增廣見聞。



萬里長城的居庸關段的入口。



午膳時的合照。



參觀跨國企業Asian Tiger Mobility公司的辦公大樓。



北京的餃子師傅示範包餃子的方法。



參觀故宮，遙望太和殿。



等待「佳餚」——自製餃子的到來，準備大快朵頤。

參觀大潭峽懲教所



同學在大潭峽懲教所門前留影

學員生涯再規劃

由訓導委員會及公民教育委員會聯合舉辦參觀大潭峽懲教所，使同學感受犯罪代價不菲，自由誠可貴。

當天同學浩浩蕩蕩來到懲教所大閘前，懲教員工一臉嚴肅，嚴謹核實大家身份證明文件，才讓我們跨過兩道大閘進入這個懲教所，使人感受到自由受到限制。

這兒三面環山，一邊沿海，環境清幽，清冷的感覺使人不易過。今次我們也參觀了獨立的囚室，狹隘的小室，雖有洗盥廁座，但外圍的懲教人員對室內卻是一目瞭然，不能有任何私隱。在這兒生活的人每天都得早睡早起，有效率地摺疊被鋪，按規則洗面刷牙吃早餐。他們並須參與培訓的工作，使他們出來後可自力更生，投入社會。有學員考獲電機牌照，有些則學習裝修工程，也有學員學沖咖啡，大家都學習得似模似樣。

最後有在囚人士向我們分享，訴說自己犯事是愚不可及，自由更生是他們所期盼的。

3B 洪家朗 人生的啟發

經過參觀大潭峽懲教所後，使我明白到失去自由、失去家人的關心、失去友情的痛苦。在監獄裏，所有囚犯都要過著有規律的生活，作息時間被編排着，每一天都是重複同一種行程，每一天幾乎吃同一種食物。雖然在監獄中能夠學到不同的知識，但囚犯所學的都是由懲教署為他們提供，不過對於囚犯將來出獄後十分有幫助，使他們更容易找到工作。

透過囚犯的分享，我可以了解更多懲教所囚犯的生活，例如：每天他們所吃的東西是什麼、他們每天的工作、生活情況等。當中被訪問的囚犯因販毒而入獄，他在這兒捱了多年，還有八天就可以出獄。我聽到後十分感觸，幸好他在獄中期間能夠考到電工的牌照，我希望他出獄後，能夠找到工作，也希望他和家人的關係得以修復。

這經歷使我明白真的不要進入懲教所，你的家人會很擔心你。同時，你的生活也會失去自由，會被人編排生活。這兒每一天都是過著同一生活歷程，過著有規律的生活。一切使我明白擁有自由，能與家人共享生活是多美好的！

3B 馮國偉 珍惜家人

在香港生活的中學生，「家人」這二字帶給我的感覺便是煩厭、甚至乎是壓力。在日常生活中，我和「家人」充斥「忙碌」二字，見面時大家甚少說話，幾乎與陌生人沒分別。

直至到某一所懲教署參觀，我才深深地明白到「家人」的重要性。

那所懲教署位於山上，給人一種莊嚴的氣勢。我心想：這必定是給學壞的青少年一個威嚇。我們跟隨懲教署職員遊覽四周：有囚倉、飯堂、圖書館、活動工場等。當中令我難忘的便是其中一個活動工場——咖啡工場，當我們步行到那裏時，一股撲鼻香氣隨之而來，那股濃郁的咖啡香氣令我們精神隨之一振。

不過，我印象最深刻的便是這特別環節，他們安排了一位化名「小林」的青少年分享自己的經歷和感受：他因貪玩、年少無知，後來和家人吵架，甚至犯罪。幸好，家人對他不離不棄，令小林可以重新振作以及悔改。小林在分享中非常感激家人，令我想起我和家人的關係。我恍然大悟，就好像小林所說的「朋友可能是暫時，但是家人是一輩子的，我要珍惜他們。」

小林用自己的經歷提醒我們家人的重要性。「我明白家人是無可替代的，我們要珍惜家人，不讓自己悔改。」

體育科

體育科為配合本校的發展方向，本年為學生提供不同發展範疇：

體育科活動

一. 多元化單元教學

讓學生於整個中學階段中能接觸不同的體育項目，為學生建立未來終生健康運動的習慣作基礎。當中更包括於校內較難接觸的網球、高爾夫球及草地滾球等活動。

各項目亦分成不同的單元，由淺入深或延伸成不同的類型，讓學生能有多方面的發展及發掘個人的興趣。

二. 擴闊學生視野，增強體育知識

除常規的體育課程外，體育科亦邀請不同的體育學會到校示範及進行講座，本年度包括欖球、冰球、三項鐵人等。



中六草地滾球課



欖球示範



高爾夫球課



中六草地滾球課



中五網球課



欖球示範



冰球示範



三項鐵人示範



劍擊示範



游泳課



劍擊示範



中六藝術體操課



中四舞蹈課



中六藝術體操課

田徑校隊

大埔區陸運會

比賽日期：13 / 11 / 2016

地點：大埔運動場

- 1A黎諾恩 女子E組60米季軍、100米季軍
- 1B蘇芷瑩 女子E組400米亞軍、組跳遠季軍
- 2A周靖琳 女子D組鐵餅亞軍、標槍冠軍
- 2C蘇琛悅 女子D組800米冠軍



左起：1A黎諾恩、1B蘇芷瑩、2A周靖琳及2C蘇琛悅



大埔及北區中學分會 校際田徑比賽

比賽日期：15、16、19 / 12 / 2016

地點：大埔運動場

- 1A黎諾恩 女子丙組100米季軍3 / 63人
- 3D林穎嘉 女子乙組跳遠季軍3 / 43人



隊員：1A黎諾恩、1B蘇芷瑩、2A周靖琳、2C蘇琛悅、2B陳曉情、1A賴嘉晴、1A徐雅媛、2B高卓琳



外展(聯校)田徑章別挑戰賽

比賽日期：4 / 3 / 2017

地點：灣仔運動場

1A黎諾恩 女子D組100米、200米亞軍

1A黃子耀 男子D組100米亞軍

1B蘇芷瑩 女子D組800米冠軍

2A陳曉情 女子D組跳遠 及800米亞軍



1A黃子耀及1A黎諾恩同學，同於D組100米獲得亞軍。



2B陳曉情及1B蘇芷瑩同學分別於C及D組800米獲得亞軍及冠軍

何郭佩珍中學陸運會 友校接力邀請賽

女子組4X100米接力邀請賽季軍



隊員：4C卓惠琪、1A黎諾恩、4C鄧方怡、3D林穎嘉

圓玄二中陸運會 友校接力邀請賽

女子4X100米接力亞軍

隊員：3D邵子恩、3D林穎嘉、4C卓惠琪、4C鄧方怡

孫方中書院陸運會 友校接力賽

女子組4X100米接力邀請賽亞軍

隊員：3D邵子恩、3D林穎嘉、4C卓惠琪、4C鄧方怡

男子組4X100米接力邀請賽季軍

隊員：3D陳玉麟、4B陳之諾、5B李文煜、5D張星朗

粉嶺救恩書院陸運會 友校接力賽

男子組4X100米接力邀請賽季軍

隊員：2D賴彥希、4B陳之諾、5B李文煜、
5D張星朗



【2015-17 ApL 應用學習課程】

【救恩書院學生獲頒應用學習課程獎學金】

【Kau Yan College Students' Applied Learning Scholarships】

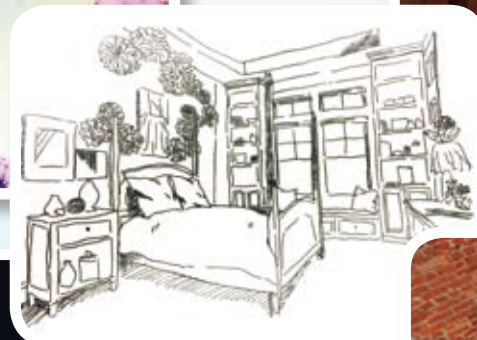
修讀年份 Year	學生姓名 Names of Students	課程科目 Course /Programme	院校 Institute	獎學金 Scholarships
2015-16	郭子晴 KWOK Tsz Ching	室內設計 Interior Design	職業訓練局 VTC	羅氏慈善基金 Law's Charitable Foundation 特別嘉許獎 Special Award
				羅氏慈善基金 Law's Charitable Foundation 應用學習課程獎學金 APL Scholarship



6B郭子晴獲頒獎狀



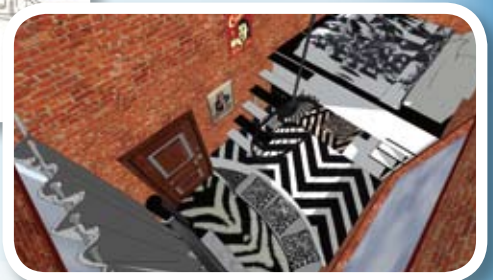
蝸居設計3D圖水平角度



手繪初稿



自製燈飾



蝸居3D設計圖高角度

修讀分享 - 6B郭子晴 - 室內設計

我自幼就很喜歡看一些房屋翻新的節目，總覺得室內設計師有一種神秘的力量可以化腐朽為神奇。每當看到設計師完成翻修，我都會有一種滿足感，自這時起我便知道自己對室內設計有一種莫名的興趣了。

我有時候也會幫朋友們設計一下他們的房間，等他們將來裝修的時候可以參考一下，同時也滿足一下我的心願。

在中四的時候，我從老師的口中得知了這個ApL課程後便念念不忘了。於是在下學期的時候，我報名了課程的面試。在面試的前一晚，我一直很緊張，害怕自己會出錯，所以我便早早查閱路線希望自己不會迷路。到面試的那一天，我更提早了出門，結果到達目的地時早了將近兩個小時，只好安靜地坐在一旁。到面試的時候我同組的成員都表現得很好，我只可以更加努力地表達自己的意見，希望自己可以成功。到最後，我得知自己成功報讀上課程時，興奮得大叫了起來，嚇到了旁邊的人。

在這個課程中，我學到了很多的知識和技巧，例如室內設計的繪圖，兩點透視、側面圖、剖面圖、平面圖、立面圖

等..... 這些技巧都十分實用。此外課程亦有教授法律知識，版權問題等，這些都是我以前不知的，可以幫助自己日後投身室內設計這行業。

學習的過程亦都很有趣，經常都可以動手製作模型和繪圖。導師會給自由時間我們思考和發揮創意。還有即興創作，好似用竹籤建做一幢商場，創作完成後亦會向班上的同學介紹自己的作品及在班房展覽，讓同學交流和分享，我認為這是一個讓自己改進的方法，老師亦會為每個作品提供意見。老師為了我們同學之間可以有更多機會交流，會讓全級一起上課，這令我認識了很多來自不同中學的學生和新朋友，擴闊社交圈子。課程的氣氛輕鬆，老師和同學都像朋友一般。而學習的內容豐富，幫助我定下了良好的基礎知識，我認為這是一個機會讓我更加深入瞭解我的夢想並讓我更接近它。ApL亦是一個平台令我更加認識關於工作上實際的情況。所以如果大家對相關的課程有興趣，不妨試試報讀，為自己的夢想踏出第一步。