



救恩校訊



第15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

二零一六年十月

一校長的話

2015-18學校發展周期的其中一個關注事項是：引導及帶領學生實踐信仰，培育屬靈的氣質（品格），發揮忠於基督的生命力。繼去年的「忍耐」、「節制」和「溫柔」後，這個學年我們致力培育學生另外三個特質：「仁愛」、「恩慈」和「良善」，並以「力臻仁善」為今年的學習主題。

怎麼樣的愛才是真正的愛呢？據聖經記載，愛是從神而來的，凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神（約翰壹書：四7）。所以惟有認識神，才能付出那無私、犧牲的愛。

每當耶穌提到愛，總是提到有關愛的行動：愛你的配偶、愛你鄰舍、愛你的敵人，祂在動了憐憫、慈心之後，一定會有所行動（馬太福音：十四14-21）。愛的真諦（哥林多前書：十三1-8），並不是神要我們遵守的律法，乃是神應許連結在祂裡面的人，所作出的愛的行動。你是否願意與神連結，讓神的愛時刻在你身上得以彰顯呢？

「恩慈」是指我們因著心中的謙卑而作出的舉動。在生活中，當別人顧念我們的需要、體貼我們的心意、憐恤我們的軟弱時，我們便能感受到別人的恩慈。但今天社會盛行的，卻是得勢不饒人、不斷的批評，甚至落井下石，實在可悲。

舊約路得記第一章記載路得與拿俄米的故事：拿俄米在外地寄居，丈夫與兩個兒子都去世，只剩下兩個外邦人的媳婦。拿俄米卻因心中的恩慈，讓她們離去，並求神恩待她們，如同她們恩待自己與其家人一般。路得卻因心中的恩慈，捨不得拿俄米，情願放棄自由，願意陪著婆婆去面對貧窮、孤單、陌生的環境，彼此照顧。

良善就是具有「善良」、「公義」、「正直」的本質，但今天我們每個人都不再以神的標準來分別是非善惡，而是以自己的尺度論斷他人，我們不再以神的良善、公義作為行事為人的準則。（創世記：三5）

上帝憐憫我們的無知、悖逆，總以恩慈之心待我們。我們從前也是無知、悖逆、迷失、縱欲，常存嫉妒的心，甚至彼此怨恨。而此時神彰顯慈愛，救贖我們，那不是因我們自己所行的義，乃是因著祂的憐憫。（提多書：三2-5）讓我們一同學習以恩慈憐憫的心，寬厚待人，就像神待我們一樣。

我們能行善的祕訣是甚麼呢？那就是認識神和祂的旨意。聖經已清楚地教導我們，不要效法這個世界。只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。（羅馬書：十二1-2）今天就讓我們存謙卑的心，與良善、公義、慈愛的神同行，在每一件事上，按祂的心意行吧！



家教會主席

鄭錦華先生

我實在非常感恩可以連任家教會主席。在此衷心多謝大家的支持。本人會承擔、盡責、以同理心和團結精神去擔當這個崗位。

轉眼間，我參與家長教師會的服務已有數年。回顧過去，由探索、學習、實踐、執行、領導至成事，實在全賴一班積極參與的委員和家長、樂意配合的老師、鼎力支持的贊助會員及各位義工的幫忙。2015-16年度本會共有二十多項活動，今屆將一如以往，家校互相合作，建立健康校園。去年工作包括監察校內食水含鉛量及製定校園危機指引。我明白「沒有最好，只有更好」，由此證明做事「永遠都有進步空間」。只要憑著愛心和無私奉獻的精神，竭盡所能，與學校攜手，發揮團隊精神，共同建立美好校園，扶助學生成長。

第二十二屆家長教師會會員大會後記

本屆會員大會於十月十四日完滿結束。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	鄭錦華先生	--
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	鍾婉芬女士	黃巧兒老師
康樂	張燕基先生	袁達宗老師
	林琳女士	葉錦有老師
聯絡 總務	葉家欣女士	林家偉老師
	謝珍女女士	馬綺雲副校長
後備委員	呂笑媚女士	--
	肖月梅女士	--



洪開基傳道信息分享



新任委員合照

後排(左起)：
馬綺雲副校長、袁達宗老師、馮詠恩老師、林家偉老師、葉錦有老師

前排(左起)：
葉家欣女士、鍾婉芬女士、張燕基先生、鄭錦華先生、周家駒校長、蔡玉雲女士、謝珍女女士、明兆基先生

家長校董選舉

家長校董選舉(2016-2017)已於2016年5月26日順利完成，選舉結果為鄭錦華先生當選為家長校董，何悅萍女士當選為替代家長校董，恭賀兩位家長當選，並多謝各負責點票的家長和老師。

負責點票的家長及教師代表如下：

老師代表	家長代表	家長代表
李韻怡	何敏華女士	陳麗紅女士
何樂天	蔡創坤先生	趙欣女士
彭園	譚麗明女士	霍紫雪女士
吳秀芝	李適貞女士	李麗娟女士
陳曉茹	周澤君女士	程永泉先生
董淑儀	洪梅女士	楊慧君女士



選舉結束後大合照

家長舞蹈組



9月24日於運頭塘邨社區演出



4月24日參加國際舞蹈日，當天與香港舞蹈總會執行委員曾金全老師合照



家長舞蹈組熱心參與社區活動

敬師日



家教會主席於敬師日早會分享



家教會致送水果給老師

頌師日



家長舞蹈組表演助慶



家教會主席致送禮物給校長及各同工



豐富美食



家長們準備精美禮物送給各同工



十分感謝贊助會員葉潔美女士
為大家獻唱



無線網絡基礎設施

感謝何樂天老師提供以下資訊，讓家長更了解學校的發展情況。

本校電子學習計畫簡介：建立無線網絡基礎設施

救恩書院早於2014/15年度已預備將資訊科技融入於教學中，相信電子學習能提昇學生學習效能。除採用TPACK架構推動教師的專業發展外，亦透過點線面策略推行電子學習，先試行科目包括科學科、數學科、英文科等等，並運用政府推行第四個資訊科技教育策略撥款，經過招標、審標及管理層批核程序後，於本年7月底，以租賃模式批出建立校園無線網絡工程，購買40部平板電腦。在暑假期間承辦商展開工程，已完成在禮堂(圖1)及大部分課室(圖2)安裝無線網絡接達點 (AP)，預計於10月底完成無線網絡用戶測試。

禮堂AP



課室AP

2015-16年度 健康校園計劃 回顧

「健康校園計劃」由「禁毒基金」資助，計劃與學校輔導委員會合作推行多元化的活動，透過面對不同挑戰，提高同學的抗逆力，積極面對生活上的各種困難。多得大家參與，本年度的活動已圓滿結束，期望來年計劃推出的活動能更配合同學的需要及興趣！

歡迎大家參與，與我們一起成長！

健康校園計劃社工 陳嘉恩姑娘

送暖行動

活動希望同學了解吸毒青年的背景以及他們的過去，並藉此學習尊重及接納他們。活動中同學們觀看了相關影片，並作背景介紹，最後邀請同學們寫下心意卡送予正在戒毒的青少年，以送出我們的關心，並鼓勵他們不要放棄。



同學們在過程中都很留心觀看影片



同學認真寫心意卡給更新人士

探訪正生書院

一班學生到長洲正生書院探村，了解村中學生的生活情況及互相交流。在過程中我們看到正生學生的努力和堅持，更看到他們的決心。他們在正生接受嚴苛的生活，同時不斷學習新技能，接受不同程度的體能訓練，運動挑戰，令人對他們另眼相看。



同學除探訪外，亦與正生學生一起打籃球，互相交流！（正生的學生真的很強壯！）



參觀的同學在正生書院留影

OLE DAY宿營（中一生涯規劃營）

OLE DAY相信係中一同學十分期待的大日子，有機會同一眾同學共度兩日一夜!!除此之外，更加有機會參加刺激好玩的活動，如紮竹筏以及遠足等，令同學更了解自己、更了解同學。不少同學都是第一次參加類似的活動，相信同學都享受過程並有所得著!!



同學們紮好竹筏，準備出發!!



全體同學大合照!

禁毒格仔箱比賽暨展覽

中一同學於視藝課製作抗毒格仔箱，從中了解毒品的禍害，同時發揮創意。同學完成作品後，進行全校性投票活動，令全校同學都能透過投票欣賞中一同學的作品並了解毒品的禍害。

是次投票義工積極拉票，使更多同學留意到活動中學生的認真準備，從作品中看到學生搜尋了不少有用資訊及更清楚毒品的禍害。在午餐時段有不少同學圍觀並進行投票，反應良好。



午飯時間有不少同學都駐足欣賞作品並進行投票



同學們用心製作的格仔箱整齊排列，準備給全校同學欣賞投票。



展覽於雨天操場進行，午飯及放學時間都會有學生駐足欣賞展覽。

「住住先」攝影展

是次攝影展選擇以「住住先」為主題，目的是希望學生能更了解社會上的住屋需要。相展的內容展出了不同低下階層的住居環境，包括小童、家庭、長者及獨居人士等等，在展覽中亦讓學生了解他們背後的故事及香港的住屋問題。

在展覽過程中，午膳時段有學生義工協助問答攤位，學生只需回答一條有關住屋的選擇題及寫下感想就能得到小禮物一份，希望學生能更了解現時的住屋問題。寫感想的學生從文字中能顯示出他們能明白基層住屋生活的困難。

中三級健康生活問答比賽

中三級健康生活問答比賽以班際形式進行，4班的同學都投入支持自己的班代表。比賽過程中氣氛緊張，各班都很團結，尤其是搶答環節!!最後4班都勢均力敵，齊齊取勝。希望同學在過程中都能學習到不同方面的知識，運用於日常生活中!



台上同學留心聆聽問題，準備按燈搶答!



最後4班同學勢均力敵! 齊齊取勝!

山藝小隊 (山藝一級證書課程)

証書課程分為理論課以及實習課，教練會到學校進行2次理論課程，再到郊外進行2次實習課。學生部份是首次遠足，都享受行山的過程，第一次遠足的路程雖難度不高，但教練選擇了較奇怪的路線，故學生都覺得很有趣。

惟第二次實習課時天氣不佳，時有下雨，增加了遠足的難度，但最終同學都順利完成。學生透過實習課的實地練習都能掌握使用地圖及指南針的技巧，並感到有趣。

同學們經歷過崎嶇的山路，最終順利登頂!

同學在實習時認真聽教練的授課，並在過程中實踐出來。



禁毒盃2016

救恩書院分別與大埔卍慈中學及大埔三育中學進行聯校籃球比賽，比賽過程相當激烈，最後救恩書院籃球隊獲得亞軍。比賽雖於大埔墟體育館進行，但仍有不少同學到場支持，為球員加油打氣!!



球員於出場前留心聆聽黃俊明老師的指導



比賽過程相當激烈，球員在場上發揮出過人的水準!

「義」曲同工 (義工小組)

「義」曲同工的同學們於這一年期間做了很多不同的義工服務。首2輪的主打活動是與長者中心合作的長者學苑，學生與長者共同學習新事物，包括不同手工的製作和跳舞，同學們都很熱心與長者一起製作手工，予以協助，期後更與長者一起排練排排舞並上台表演!!

全賴同學熱心投入，長者們在活動過程中都很開心，更對同學評價甚高。大家都很欣賞同學的投入和付出!!!



同學們參與外間機構的活動，一起到長者中心為長者進行溫燙服務!



同學和長者完成製成品後大合照



長者和同學都很留心聽從導師的指導



同學們與長者一起到台上表演排排舞，表現超卓，十分精彩，觀眾都十分欣賞。

生命歷情體驗館

生命歷情體驗館？一開始大家都不知道活動是甚麼。但原來活動可以令我們反思生命、時間的意義。活動體驗館內分為四個區域：(1)人生起步點 (2)成長的抉擇 (3)時光隧道 及(4)安息地，經歷人生旅程，於旅程結束後有解說環節，令學生重新思索何謂「年青」、何謂「年老」，從中領略時間的寶貴，學習珍惜身邊人和事，學生除了覺得好玩，對生命更有深刻的體會；人生充滿意外，時間不會為任何人留下，所以我們都要好好珍惜家人、朋友和夢想。



在體驗館內同學們會透過不同的任務賺取積分，同時在過程中亦會出現不同“驚喜”，讓同學們體驗人生。



同學們完成活動後都有不同的體會，明白到人生的不可預測，要珍惜時間及身邊的朋友親人。



拿著我們的人生登機証，準備進入體驗館，開展人生旅程!

四社 (2015-2016)

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2015至2016學年中，本校共舉辦近二十項目的比賽（見右表），經過整年的競爭，仁愛社同學脫穎而出，勇奪冠軍。

項目	喜樂		信實		仁愛		和平	
	名次	得分	名次	得分	名次	得分	名次	得分
陸運會男甲	2	30	4	10	1	50	3	20
陸運會男乙	4	10	1	50	3	20	2	30
陸運會男丙	1	50	4	10	2	30	3	20
陸運會女甲	4	10	2	30	1	50	3	20
陸運會女乙	2	30	1	50	3	20	4	10
陸運會女丙	2	30	3	20	4	10	1	50
環區跑男子組	1	50	2	30	3	20	4	10
環區跑女子組	2	30	4	10	3	20	1	50
社際足球比賽	4	10	2	30	1	50	2	30
社際籃球比賽	4	10	3	20	1	50	2	30
水運會男女甲	4	10	1	50	3	20	2	30
水運會男女乙	2	30	4	10	1	50	3	20
水運會男女丙	1	50	3	20	4	10	1	50
社際羽毛球比賽	3	20	4	10	1	50	2	30
社際閱讀報告比賽	4	10	3	20	1	50	1	50
社際人文學科問答比賽	1	50	4	10	2	30	2	30
社際辯論比賽	3	20	3	20	2	30	1	50
社際普通話問答比賽	4	10	3	20	1	50	2	30
總分	3	460	4	420	1	610	2	560

社際足球比賽

社際籃球比賽

社際辯論比賽

社際普通話比賽

救恩書院學生會SINCERE (2015-2016)

學生會Sincere於2015-2016年度，舉辦了不同的活動，讓我們重溫部份的精彩片段！



同學都盡全力比賽，十分投入

閃避球比賽

每年最激烈的班際比賽莫過於閃避球比賽，亦是中六的最後一個班際活動，同學都盡力在場上爭勝，學生會更邀請校友隊作賽，非常熱鬧。

	公開組 (以隊長作代表)	高級組	低級組
冠軍	李文煜隊	5A	3B
亞軍	校友隊	5C	3C
季軍	李朝暉隊	6C	2D



閃避球比賽非常精彩，同學們都為自己班別的隊伍吶喊助威

N人N+1足比賽

每班派出10位代表，以「二人三足」的方式進行比賽。比賽考驗同學的合作性，難度度極高，活動令班會氣氛更團結。

	高級組	低級組
冠軍	5A	2B
亞軍	5D	3C
季軍	4E	3D



同學們無懼跌倒，齊心協力勇往直前，值得鼓勵



SINCERE與歌手龍小茵小姐拍照留念

歌唱比賽

每年最盛大的比賽莫過於歌唱比賽，學生會有幸邀請到龍小茵小姐於歌唱比賽決賽擔任評判及表演嘉賓。台上比賽的同學亦實力非凡。

	合唱組	獨唱組
冠軍	4E羅焯心 3A鄔巧旻	4D譚曉桐
亞軍	5B葉勵芳 5D蕭穎瑤	5A黃添龍
季軍	5A李淑媛 5A范嘉妮	6C丘偉琳
民選我最喜愛歌手	5B葉勵芳	



同學都十分投入觀賞台上比賽

慈善救恩老香港日

慈善救恩老香港日由學生會主辦，當天除有雪糕車於校園內售賣雪糕、有自製懷舊麥芽糖餅攤位、有即影即有拍照服務外，亦有攤位遊戲讓同學們玩樂。同學只需捐贈\$20就能夠享用雪糕／懷舊麥芽糖餅、即影即有拍照及玩攤位遊戲。最後我們為樂施會毅行者共籌得六千圓正。



慈善救恩老香港日—雪糕車

SINCERE大合照



慈善救恩老香港日—即影即有拍照區



當天反應熱烈，共銷售了三百多杯雪糕

學生會選舉

學生會選舉已於2016年9月26日順利完成，投票人數有589票，全校投票率達76%，各級投票詳情可參閱下表。點票工作於9月27日完成，APEX得票有88票，ARK得票有458票，廢票有43票，ARK當選為2016-17年度學生會。學生會就職禮亦於9月29日順利完成，接任新一屆學生會。



同學當天踴躍投票



學生會諮詢大會



代表會幹事進行點票工作

同學們在等候點票結果



學生會ARK得知選舉結果後，一同祈禱感恩



由校長見證新舊學生會交接，左邊同學為上屆學生會SINCERE主席6D班李頌思同學，中間為今屆學生會ARK主席5A班劉永傑同學

本屆學生會ARK名單

主席：5A劉永傑
 內務副主席：5A吳栩妍
 外務副主席：5B盧啟欣
 康樂：5E吳日軒
 財政：5A黃金富
 宣傳：5B潘恩彤
 3A黃沅彤
 文書：5B李俊偉
 福利：4D朱汶傑
 總務：5A鄧浩霖
 5B李文煜
 資訊：5A黃汝軒
 藝術：5E霍思穎



學生會代表會

此外，本校亦設立學生會代表會，職權如下：

1. 接納當選幹事會提交幹事會委員名單，並審議全年財政預算、工作計劃、中期及全年之政及工作報告。
2. 負責監察幹事會工作；並執行幹事會
3. 職員之紀律事宜。
4. 制訂及執行選舉工作。

本屆學生會代表會名單

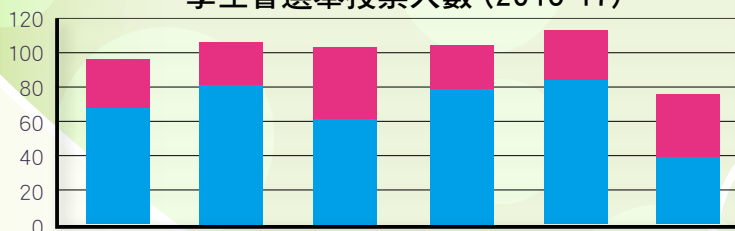
主席：5C陳嘉欣
 副主席：5C趙旻蔚
 文書：3A吳佩盈
 財政：3D林穎嘉
 幹事：1C李希琳 2B司徒穎榆
 4B李雪淇 4D姚昇
 5B余筠婷 5E羅焯心
 6D李頌思



新舊兩屆代表會合照

學生會選舉投票人數 (2016-17)

學生人數



	中一	中二	中三	中四	中五	中六
放學時間	28	23	42	26	29	37
午膳時間	66	82	60	76	83	37

	中一	中二	中三	中四	中五	中六
各級投票總人數	94	105	102	102	112	74
各級學生總人數	128	128	131	130	133	126
各級投票率	73%	82%	78%	78%	84%	59%

全校投票人數：589人 全校總人數：776人 全校投票率：76%
 APEX：88票 ARK：458票 廢票：43票

生涯規劃活動

商校家長計劃 (2016)

本校於2016年3月至5月期間參加青年企業家發展局舉辦的「商校家長計劃」，以公司結合學校的形式，幸獲香港科技大學校友會派出公司大使到學校舉辦六次不同主題的工作坊，活動形式包括遊戲、匯報、情景處理、參觀、嘉賓講座、企業家經驗分享等，供本校25位中四同學參加。計劃協助同學建立積極和正面的企業精神思維。計劃完成後，盼望同學將能掌握社會對他們的期望，並認知到如何裝備自己，面對未來職場的挑戰。本校同學及公司大使伙伴最後獲大會頒發「最佳商校伙伴獎」，對參與的同學是莫大鼓勵。



同學留心聆聽公司大使師教導的分享



同學贈送紀念品給公司大使並合照



公司大使合照出席商校最佳夥伴頒獎典禮

慈善環保賣物會 (2016)

為配合「商校家長計劃」，二十多位中四同學於5月 17-19日舉辦慈善環保賣物會，同學收集二手舊物出售，所籌得款項全數捐「無國界醫生」，既環保，亦有公益意義。籌備的、捐贈物品的、購買物品的，他們的付出都是不可少的。當日老師同學們積極參與，甚至購得心儀物品的同學們臉上展露笑容，氣氛熱鬧。師生每人付出一點，便成就了這個為「無國界醫生」籌款的慈善活動，共籌得善款為6720元。眾志成城為公益，多麼美麗的一幅圖畫！



舉辦賣物會的中四同學
與公司大使大合照

同學們積極參與慈善環保賣物會

參觀香港國際機場

為了擴闊學生視野，26位中五級的同学於2016年5月18日前往參觀香港國際機場，讓他們體驗課堂以外的學習樂趣，參觀活動內容包括介紹機場的簡報會、參觀有關機場目前及未來發展的展覽和機場設施，亦有探討機場發展對青少年就業前景的影響。



同學參觀香港國際機場並留影



同學參觀香港航空探知館



同學在機場大樓天台看完飛機升降後合照

香港工程師學會講座

我們日常生活起居，無論在衣食住行各方面都是與「工程」息息相關。升學及就業輔導組與物理科邀請了「香港工程師學會」在五月二十七日舉辦了升學講座，推廣對工程的認知。兩位工程師學會的代表詳細介紹不同種類的工程工作，並介紹了成為工程師的升學途徑，出席的高中同學留心聽講，獲益良多。



工程師學會的代表向同學介紹不同種類的工程工作前景

深圳創新科技與經濟發展探索之旅



比亞迪股份有限公司拍照留念

為了增進學生課堂以外的學習經歷，本校獲教育局的資助，由生活與社會科於2016年7月7日舉辦「深圳創新科技與經濟發展探索之旅」，是次活動有四十位中二至中三學生參加。是次活動目的希望透過實地考察，讓學生進一步認識深圳的創新科技企業規模和發展，以及認識深圳的歷史和經濟發展，為高中通識教育的課程作準備。

是日活動先到位於深圳的創新科技企業之一 - 比亞迪股份有限公司，參觀他們的廠房及生產線，認識到一輛車誕生的過程，了解比亞迪公司的發展歷史。學生們還可以親身嘗試駕駛私家車的樂趣。午飯過後，我們先到深圳博物館參觀，了解深圳近二十年的發展，如何由農村到工業，最後走上商業之路。學生可以在短短的參觀中，好像與深圳一同成長。最後，我們由導賞員帶領參觀深圳工業展覽館，館中展出上千件不同時代的發明或器材，令學生們目不暇給，他們更可以親身去操作不同的器材，例如：現時十分流行的虛擬現實VR (Virtual Reality)，令學生留下深刻印象。希望救恩書院的學生能夠多放眼世界，認識香港以外的人和物，增廣見聞。



學生們投入自駕遊中



深圳市工業展覽館拍照留念



深圳歷史博物館尋找深圳所在處



深圳歷史博物館表現深圳居民勤奮

參與學生感想

今天我到過深圳展覽館和深圳博物館，感到很高興有一日去認識深圳，了解深圳的繁榮。我學到中國不少的發展，由中國改革開放到後期科技的發達——向我們展露，從博物館中得知許多深圳一步步發展的資訊，更可從各個展品有更深的了解。

我今天參觀了深圳比亞迪公司及工廠、深圳工業展覽館和深圳博物館。我們可以到比亞迪公司車廠參觀，這令我們大開眼界，因為香港極少工廠，更很難有機會可以給我們參觀，所以印象深刻。另外，我們也可以參觀古深圳模擬市集，認識深圳的「三代五將」，亦可以參觀到先進醫療科技設備和模型。這次參觀給我看到深圳幾十年間發展迅速，非常厲害，時隔五年再次來內地，有種「重遊舊地」的感覺。

學生正虛擬實景中



學生觀看著整個廠房模型



雲南石林地質公園遊學團

日期：2016年7月1日至5日

地點：雲南

葉敏怡老師

公民教育委員會、地理與中史科在2016年7月1日至7月5日合辦《石林地質公園遊學團》。是次考察的行程是由香港世界地質公園發起，石林地質公園與香港地質公園共同舉辦，旨在加強兩地科普交流。是次活動除了讓學生遊覽當地的名勝古蹟、山川面貌外，並與石林縣第一中學師生進行交流，令學生深深體會「讀萬卷書不如行萬里路」的道理。

在為期5天的行程中，石林地質公園先後安排學生參觀了石林地質公園大小石林景區、乃古石林景區以及九鄉溶洞風景區等，各個景區均有不同的石柱類型，最高的石柱更達40餘米，既有呈城堡狀、塔狀以及蘑菇狀等。通過石林地質公園的專人講解，讓學生親眼驗證地質的演變和環境變遷，尤其是感受石林喀斯特地貌演變過程，更驚歎造物主的創造是何其偉大。

學生亦有機會參觀西山龍門石窟景區、雲南省博物館、官渡古鎮非物質文化遺產保護傳承基地等。豐富的行程讓學生認識了雲南歷史，如民國時期的重要歷史人物蔡鍔、吳三桂以及古代中國軍事技術等，亦讓他們認識不同少數民族的生活習慣及風土人情等，更體驗了圍棋雲子製作等博大精深的非物質文化遺產。在昆明、石林的遊覽和

學習，讓大家獲益良多。

是次活動最令學生感到興奮的是與石林縣第一中學的交流，在愉快的氣氛中，香港、石林兩地學生一起學習石林彝族撒尼人古老的彝文、彝語，學唱彝族歌曲《遠方的客人請您留下來》。在一起學跳熱情奔放的民族團結舞時，氣氛尤其融洽。經過短短半天的接觸，兩地學生已經建立了深厚的友誼，不停地拍照留念，又一起前往超級市場購買紀念品，臨別時大家也感到依依不捨。是次行程讓他們近距離了解內地學生的學習和生活，並且讓他們有機會與內地學生建立友誼，亦有助增強學生們對中華民族的責任感和認同感。

在短短5天的行程裡，救恩書院的一眾師生們親身體驗了雲南石林獨特的山川面貌，探索了神奇的自然和地理科學，從而提高了對自然環境保育的意識，更增強香港與石林青年的友好交流，這正是我們舉辦《雲南石林地質遊學團》時希望達到的目標。



何健興老師致送紀念旗給石林地質公園王老師，以答謝她的款待。



一登龍門升價十倍。看！同學們經過龍門石窟時，均表現得非常興奮。

與石林縣第一中學學生交流情況



與石林縣第一中學交流合照



雲南縣第一中學老師教授同學學習彝文

綠色社群分享會暨「保源密令」頒獎禮2016

本校參加由香港中文大學賽馬會地球保源行動舉辦的「保源密令」網上環保平台，成為「保源伙伴」，並獲得2016年度「保源伙伴金獎」。本校環保學會獲邀出席2016年5月27日在香港中文大學舉行的綠色社群分享會暨「保源密令」頒獎禮2016。

是次分享會由知名環保人士及積極推廣低碳生活的學校分享經驗和心得，表揚熱心推動環保教育的學校和機構，並頒發「保源密令」年度大獎。環保學會會員更可以親身參觀位於香港中文大學的「賽馬會氣候變化博物館」，這博物館是全球第一所以氣候變化為主題的博物館，向公眾提供有關氣候變化的展品和資訊的多媒體互動展覽，讓公眾尤其學生和老師緊貼及掌握可持續發展的趨勢，凝聚環保力量。希望救恩書院的學生能夠從自己做起，多參與、多認識不同的環保活動，協助香港締造可持續發展的美好將來。



參觀模擬破冰船



學員領獎



體驗南極之旅



海豹標本展品



環保人士分享

救恩書院第五十八屆陸運會



救恩書院第五十八屆陸運會已分別於十月五及六日假大埔運動場舉行。今屆陸運會參賽人數達五百六十七人，師生與嘉賓八百多人參與盛會，場面熱鬧。兩天合共九十多項賽事順利完成，共四十一項破上屆紀錄，女子乙組200米林穎嘉同學更以30.03秒破13年前歷屆紀錄，可喜可賀。最終喜樂社以九百四十三分，勇奪社際全場總冠軍。而信實社則同時奪得啦啦隊最佳口號及團結精神兩項大獎。

在緊張激烈的比賽中，看台上的「啦啦隊」全情投入為社屬健兒吶喊打氣，口號此起彼落，全場氣氛更見熱烈。場上四社健兒各展所長，奮力奪標。除了健兒和「啦啦隊」落力比賽外，背後更有賴家長、教職員、工友及社職員的協作，更要感謝天父給予兩天美好的天氣，使陸運會得以順利完成。

當天承蒙香港女子足球代表隊成員王素嫻小姐蒞臨作主禮嘉賓。王素嫻小姐為本校畢業生，當天向學弟妹分享熱愛運動的精神及運動路上的得著，感情真摯，令大家獲益良多。能從王素嫻小姐手上接過獎牌，對運動員來說實在獲得莫大的鼓勵。

第五十八屆陸運會亦隨着畢業班接力賽冠軍6E班同學的歡呼聲及一片熱烈的掌聲中圓滿結束。



第四十七屆水運會

日期：2016年5月20日

第四十七屆水運會，共有一百四十七位參賽健兒參與。最積極參與獎由1A班奪得。今年共有61人次獲頒達標證書，藉以表揚他們勇於嘗試、全力以赴的精神。

本屆共有31項賽事破上屆紀錄，成績驕人；各組全場總冠軍：分別是男甲6D陳建和同學、女甲5B李慈恩同學、男乙4A蔡景新同學、女乙3D文曉琳同學、男丙1D余凱宏同學及女丙2D鄭欣愉同學，全場總冠軍由和平社蟬聯，啦啦隊冠軍由信實社奪得。個人大獎曹錦新老師紀念盾則由男丙1D余凱宏同學以3金3項破上屆大會紀錄奪得。

校長盃準畢業班接力賽

此外，今年新設校長盃準畢業班2X50米男女混合接力賽，由周家駒校長送出獎盃給冠軍隊。最終由5A文耀緯及禰梓晴同學代表的5A班奪冠而回。



香港學界體育聯會大埔及北區中學分會 2015-2016年度校際籃球（乙組）比賽 救恩書院女子籃球校隊（乙組）榮獲季軍

由10月中開賽至到2月底，半年間不斷練習，經歷了7場比賽，救恩書院女子籃球校隊再次奪得學界獎項，確實可喜可賀！這是教練及隊員們共同努力的成果，期望新學年再創佳績！亦需要各位老師及同學繼續支持！

2015-2016年度女子籃球校隊（乙組）隊員名單：

- 2C 林穎嘉
- 3B 江洛瑤
- 3C 邵子恩
- 3C 邱玉珊
- 3D 羅潔妮
- 3D 文曉琳
- 3D 施諾澄
- 3D 嚴子欣
- 4C 曾嘉琦



比賽前隊員們都精神抖擻！



隊員們全力以赴作賽。



比賽期間與隊員們一起商討策略。



感謝各位老師及同學到場支持打氣！

隊員得獎感受：

3C 邵子恩

今年好慶幸我們又為到學校獲得季軍，過程十分辛苦，要面對種種難關。但我們沒有因這些問題，而感到害怕，反而令到我們更加努力去面對比賽。還記得上年的我與今年的我也有分別，分別在哪裡？分別在我學到籃球是一種團體運動，而不是一個人運動。而且我對隊員的態度，自己的情緒也有所改善，總括而言今年每一場比賽是需要管理自己情緒及和隊員多溝通才能成功得到季軍。

4C 曾嘉琦

很高興今年可以贏得季軍，隊友的努力是沒有白費的。很多謝Miss Pang和謝Sir在季軍賽的教導，亦感謝老師們一直的支持、撐場和付出。

3D 施諾澄

透過今次的比賽，我發現籃球比賽是五人團隊合作比賽，並不是靠著一個得分者較強的人得勝。雖然今年學界只拿了季軍，但是也無悔的，在練習的過程中，也有很多艱苦的練習，同時我也覺得我們的堅持、汗水，是沒有白費的。希望下年可以比今年進步，得到更好的成績！

3D 羅潔妮

雖然練習很辛苦，但是一分耕耘、一分收穫，努力付出是有回報的，所以以後我會更加倍努力，希望能夠更上一層樓。

3D 文曉琳

今年是我第一年入籃球隊，亦都是我第一年打學界比賽，入到救恩女籃這個大家庭真的好開心，打籃球讓我明白到團結的重要性，亦都令我知道打籃球不可以只單靠個人而忽略團體合作，一定要互相合作。

3D 嚴子欣

剛剛進來大家都很熱情，雖然訓練很辛苦，但是能夠與大家一同練習，共同進退也感到很開心。努力是有收成的，終於能夠取到季軍。也很感謝同伴們一路的包容與陪伴，沒有你們，我想我就放棄了，感謝各位。

3C 邱玉珊

今年是我第一次入女子籃球隊，亦是我第一次參與籃球學界比賽，在平時的訓練中，我學到了要忍耐，每當想放棄時，第一件事就是要給自己一個信念--忍耐。在比賽時，要給自己另一個信念，我們不可放棄，要堅持下去，即使再累，也要堅持下去，不可放棄。我在女子籃球隊中，又何止學到這些呢？不管是平時的練習還是在學界比賽中都在訓練我們女子籃球隊的團結精神，李教練第一次來跟我們練習時已經跟我們說了，打籃球第一樣最重要的是：大家互相團結的精神。雖然我們現在的團結精神還是有些不足，但我希望來年的團結精神會更好！



女子籃球校隊(乙組)全體隊員於早會領獎。



兩位代表同學於學界體育聯會周年頒獎典禮領獎。

大埔及北區中學分會2016-2017年度校際游泳比賽

比賽日期：7/10及 12/10/2016 地點：馬鞍山游泳池

救恩書院榮獲女乙第四名及男丙團體優異



- * 隊長 4C女乙文曉琳同學榮獲個人200米胸泳冠軍及50米自由泳季軍
- * 隊員 2D女乙鄭欣愉同學榮獲個人50米蝶泳季軍
- * 隊員 1D男丙陳展勤同學榮獲個人100米背泳冠軍及50米背泳亞軍
- * 4C文曉琳、2D鄭欣愉、4E梁筠怡及4D何蕙伶同學：榮獲女子乙組4X50米四式接力季軍

女乙隊員：

女子丙組	梁筠怡	4E
	劉熙怡	4A
	文曉琳	4C
	鄧方怡	4C
	何蕙伶	4D
	潘梓晴	4A
	鄭欣愉	2D
	黃婉宜	3B
	廖君兒	2A

男丙隊員：

男子丙組	黎警謙	2A
	何湛希	2A
	袁啟騫	2B
	李衍霖	2D
	陳樂謙	1A
	陳展勤	1D
	黎焯勤	1B
	曾梓鴻	1D



獲獎代表隊員合照。



4C文曉琳同學、2D鄭欣愉同學、4E梁筠怡同學及4D何蕙伶同學：榮獲女子乙組4X50米四式接力季軍。



公益金會德豐百萬泳慈善賽2016

比賽日期：30/10/2016 地點：港島淺水灣

我校游泳校隊派出兩隊隊員，為公益金籌得 \$ 5萬元善款。
比賽以四人一組，每人游400米，合共游1600米。
我校在大專暨中學組26隊當中，排行第15及17名。



隊員：左起5A蔡景新、4E梁筠怡、3D王栢晞、5A郭少峯、4C文曉琳、4C黃灝澄、3B程政愷及5C劉浚謙同學



公益金會德豐百萬泳2016，我校派出兩隊隊員，為公益金籌得 \$ 5萬元善款。



2及4公里賽事男、女社導師們，出發前留影。

日期：27/10/2016

2016環區跑

本年度環區跑於2016年10月27日放學後舉行。學生參加人數共有320人，老師共有23人參加半程及全程賽事。當日氣氛熱烈，比賽健兒皆全力以赴完成賽事。

各社工作人員、糾察隊及紅十字會救傷隊站崗支援，表現皆十分專業。

感謝天父，當天賜下平安及良好天氣，讓整個賽事順利完成。

今年，男乙4D梁洛垣同學以14分55秒時間完成賽事，時間破大會紀錄。



喜樂社馮詠恩及信實社王凱盈老師，準備衝刺！



出發前，各老師及健兒先祈禱，讓各參加者全程的平安，都交在主手裡。



男乙4D信實社梁洛垣同學，以洪荒之力，14分55秒時間破大會紀錄。



幾位參加健兒，在最後階段，奮力爭取佳績。

從計時裁判全神貫注的眼神中，可見裁判人員認真投入。

2C仁愛社余凱宏同學，以16分57秒時間獲男丙亞軍。彭惠思老師力追。

2016環區跑成績

男甲				
第一名	蘇梓仁	5E	和平	15:07
第二名	區駿朗	5E	喜樂	17:09
第三名	蘇啟源	5B	和平	17:23
女甲				
第一名	曾嘉琦	5C	信實	22:04
第二名	黃錦珊	6C	信實	23:06
第三名	鄧可欣	6A	信實	24:41
男乙				
第一名	梁洛垣	4D	信實	14:55**
第二名	陳之諾	4B	仁愛	17:18
第三名	黎奕勤	4B	和平	17:20
女乙				
第一名	文曉琳	4C	和平	18:28
第二名	廖君兒	2A	喜樂	20:39
第三名	溫淑樺	3C	信實	23:13
男丙				
第一名	何湛晞	2B	喜樂	16:47
第二名	余凱宏	2C	仁愛	16:53
第三名	黃偉駿	1D	喜樂	18:36
女丙				
第一名	蘇琛悅	2C	喜樂	20:32
第二名	周雪嵐	2B	和平	21:40
第三名	蘇芷瑩	1B	喜樂	22:46

**破大會紀錄

男老師		
(半程)	姓名	社別
第一名	關敬耀	仁愛
第二名	周志成	仁愛
第三名	王景榮	喜樂
(全程)		
	姓名	社別
第一名	朱偉良	和平
第二名	謝智立	喜樂
第三名	麥敏權	和平

女老師		
(半程)	姓名	社別
第一名	譚思彥	仁愛
第二名	梁嘉玲	喜樂
第三名	鄧秀芬	信實
(全程)		
	姓名	社別
第一名	鄭詩璐	喜樂
第二名	彭惠思	喜樂
第三名	黃巧兒	和平

十九年來，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，期望於四十八小時內，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一百八十三萬元予樂施會，今年，救恩書院將繼續開來，派出五隊，目標是籌得20萬元捐款。參加日期：2016年11月18至19日。

仁愛隊0111隊

李卓雄先生(4C李嘉文家長)、李適貞女士(2C蘇心悅、5E蘇梓仁家長)
陳紫鋒先生(2A陳一匡家長)、張嘉儀小姐(前BASF，及地理科老師)

喜樂隊0112隊

張燕基先生(4D張諾恒家長)、明兆基先生(4D明朗及2C明騫家長)
楊銘輝醫生(楊曉晴校友家長)、葉錦有老師(體育科老師)

和平隊0113隊

袁君顯先生(2006-2007中七畢業生)、袁達枝先生(袁達宗老師兄弟)
劉偉健先生(2013支援隊隊員)、陳紫珊小姐(2014毅行隊員)

信實隊0114隊

麥敏權老師(數學及電腦科老師)、曾志峰先生(14-15年度中六畢業生)
劉仲瑋先生(10-11年度中七畢業生)、冼珞珣小姐(15-16年度中六畢業生)

崇真會富善堂0115隊

潘耀亮先生(15-16年度中六畢業生)、吳家榮先生(15-16年度中六畢業生)
何嘉進先生(15-16年度中六畢業生)、袁卓毅先生(15-16年度中六畢業生)



起步前20位救恩書院樂施毅行者隊員一起善師，共同向100公里邁進。

各位有心繼續支持我們的家長，可以在12月20日前登入樂施毅行者網站 <http://www.oxfamtrailwalker.org.hk>，於捐款欄按鍵，輸入0111 / 0112 / 0113 / 0114 / 0115 其中任何一隊「救恩書院毅行者二十周年」隊伍，又或以支票台頭「樂施會」，背面寫上英文姓名、子弟班別及聯絡電話，12月10日前交到救恩書院校務李小姐收。謹在此衷心多謝您們的支持！



「有您支持，更添力量！」就是我們的動力來源。



由家長明兆基先生，繪畫的毅行者團隊，代表各位隊員日以繼夜，夜以繼日，為貧窮人上路，完成100公里山路的信念。



世界跳繩錦標賽 2016（瑞典）

本校學生盧倩珩同學以中國香港跳繩代表隊身份榮獲 14歲或以下女子組 四人交互繩速度跳接力賽 - 亞軍！

（此項目是自1997年首次有香港女運動員踏上速度跳三甲舞台）

是次比賽為世界跳繩聯盟兩年一度舉辦之國際性賽事，盧同學首次參與世界錦標賽，並擊敗眾多來自世界各地的參賽隊伍，亦為香港女子代表隊取得零的突破，成績實在令人鼓舞！

每人也有自己的興趣及專長，藉此，鼓勵各同學竭盡所能發揮所長，為自己的目標盡情投入，相信每個人的生命也能變得更精彩！

盧倩珩得獎感受：

大家好！我是2A班盧倩珩。我好開心可以在今年的瑞典世界跳繩錦標賽得獎。我由小學三年級開始接觸花式跳繩，之後老師推薦我到專業跳繩學校，更進一步訓練我的跳繩技術。

我喜歡花式跳繩是因為當我學會新花式時，我會有很大滿足感。我平均每星期練習三晚，每次至少練習三小時，有時還要練到十一時才回家，而且第二天還要上學。在比賽前，幾乎每天都要練習，雖然很辛苦，又要犧牲自己的玩樂時間，但當我見到自己隊友及家人的鼓勵，我都沒有放棄，並珍惜每次練習。

今次是我第一次到這麼遠的地方比賽，亦要適應當地的天氣、環境、時差，而有幾次賽前練習的狀態都不好，因而加重自己的壓力，因此今次可以得獎我們都感到好意外。下年我們要升上大組，競爭更加激烈，希望下年也可以出線代表香港再出國比賽。

最後，我最想多謝我的教練、隊友及家人在比賽前給我的支持和鼓勵，我亦希望學校可以幫助和鼓勵各方面發展的學生。



本校學生盧倩珩同學



中國香港跳繩代表隊凱旋回歸



中國香港跳繩代表隊14歲或以下女子組勇奪四人交互繩速度跳接力賽 - 亞軍

TES 2016 – We made it to the Netherlands

Travel Experience Share (TES) is an educational project launched by Wai Yin Association aimed at providing students an opportunity to travel overseas. It was a great honour that our school was invited to join the project in the last academic year, the destination of which was the Netherlands. It was, of course, not an easy task to win such an invaluable chance to explore the world and broaden our horizons as we had to prepare our own study theme, proposal, itinerary and budget for the judges. With our hard work and teachers' support, fortunately, we were selected as one of the ten final school teams which had the privilege to travel to the Netherlands.



Our study theme

The theme of our trip was 'Green Holland', in which we planned to learn more about the green innovations from the Netherlands. We visited Lena the Fashion Library-- a library located in Amsterdam for customers to borrow clothes. We came across an eco-friendly restaurant that has set up Aquaponics System in its attached green house to grow herbs and vegetables. The most impressive and memorable visit was the AEB Waste Factory. As we all know, the landfills in Hong Kong will soon be full. What can we do with our waste in the future? The AEB factory, which deals with not only the waste from the Netherlands but also from London, provides us with a good answer—transform it into electricity.



What have we learnt from the Dutch?

The Dutch are definitely futuristic as a lot of their designs tackle problems that will emerge in a few decades' time. Take the Floating Pavilion in Rotterdam as an example. It has been designed as a model of the future floating community, which may provide a solution for the Dutch if the sea level continues to rise. This has inspired us to think outside-the-box to find solutions to problems. Possibly the floating community can be a way out for Hong Kong to tackle the housing problem.



Moreover, the Dutch always help others. When we got lost in the countryside, the locals kindly offered to help by lending us mobile phones or even giving us a lift. We city dwellers are always in a hurry. If, from time to time, we can slow down a bit and lend a helping hand to those in need, our society will surely become more harmonious.



TES 2016—an extraordinary journey in life

TES 2016 is by no means just another ordinary study tour. During the trip, we were given great autonomy to decide our accommodation, transportation and all of the activities that we would like to do. Apart from exploring the green technology in the Netherlands, we also had opportunities to go to the renowned Van Gogh Museum, Rijksmuseum. Furthermore, we could slow down our pace a bit and have a conversation with the new immigrants from Pakistan to learn about their life in Amsterdam. We also stayed in a houseboat on Amstel Canal to experience a day as an ordinary Dutch person.



We are truly grateful for being given such a precious opportunity to explore the Netherlands, from which we had all kinds of experiences that related to culture and technology. Those experiences will definitely be part of us and built into our personalities. We are also more than grateful to our teachers, friends and other people who have come to help us turn our plan into reality and realize our dream.



By 6B Poon Ho Yi
Kwok Tsz Ching
Yeung Chun Kit

十年前的四月份，我透過周校長的推薦回到母校擔任代課老師，當年首次踏進課室時戰戰兢兢的心情，到現今還是記憶猶新。那段在救恩的短暫教學生涯，不單是非常難得的教學經驗，同時也堅定了我投身教育的志向。

我在高中的時期，受到恩師周校長及黃靜嫻老師的薰陶，早已立志成為中學老師。這雖然不是甚麼偉大的志向，但在達成目標前，還是要付出相當的努力。我在救恩書院讀書時，成績只算平穩，亦曾懷疑自己能否升讀大學，幸好在各位老師的悉心指導下，中七後還是能夠順利入讀心儀的科目－化學科。

在城市大學供讀化學科學士學位的三年時間，課程對學生在英語能力、主動性、邏輯思維、分析能力和創造性等各範疇的要求都更高，我需要克服的困難遠比中學多。在二年級和三年級時，雖然我要付出不少時間應付功課考試，我仍然主動參與很多輔導後輩的工作，例如帶領學弟學妹進行不同的研究課題；輔導一年級生，協助他們適應大學生活等。取得學士學位後，我感到自己成為老師前，還需進一步裝備自己，更希望把科研的精神感染下一代，於是決定供讀博士學位。四年的科研工作要求我有高度的專注力；對目標堅持不懈的態度；不斷尋求創新的精神。這些鍛鍊令我完成博士學位後，更有信心擔當老師一職，畢業後更有幸回到母校代課。

十年過後，我已經不是那位青澀的新教師，現在亦已在另一中學任教，但我總是在懷念當日到母校授課的美好時光。感激當日各位老師對我的支持和鼓勵，加上與眾學弟學妹在課堂內外的交流，令我立志成為老師的目標更為堅定。救恩書院不單孕育了我投身教育的志向，更是我教學生涯中，最難忘的一段歷程。



鍾自強

畢業年份: 1998 (中七)
學士學位: 2001 (香港城市大學)
博士學位: 2005 (香港城市大學)
代課教師: 2006 (救恩書院)