

校長的話

2015/16學年是救恩書院創校65周年紀念。學校早在十二月便舉行了感恩崇拜，更在二月下旬籌辦了校慶盆菜宴。學校衷心感謝各方嘉賓、家長、校友及新舊員工撥冗出席，濟濟一堂，同頌主恩。展望七月，學校將舉行綜合表演晚會，盼望大家都能踴躍出席支持，為演出的師生、家長及校友打氣。

新學制高中階段的中期檢討工作已經完成。為優化高中課程的推行，以及加強生涯規劃教育的發展與相關輔導服務，由2016/17學年起，學校按2016年施政報告建議，將現行的「高中課程支援津貼」及「生涯規劃津貼」轉為常額教席。此舉除了能增加學校資源外，亦可為學校提供更穩定的教師人手，推行學與教的工作，以及生涯規劃教育的相關政策。

e-learning的推展目前亦進行得如火如荼，多個學科在高、低年級的課堂上試行電子學習。在未來的日子，學校更會在校園不同角落加裝WiFi設施，務求讓電子學習更快融入課堂，提升學與教的效能。

65周年校慶感恩崇拜

救恩書院於1950年創校，在這65個年頭，經歷了無數的變遷，其中包括了遷校、擴建等重要歷程。感謝天父的恩手帶領，在悠長的歲月裡，滿有祂豐盛的慈愛。此刻讓全體師生滿懷感恩的心，一同慶賀救恩書院65周年校慶。

2015年12月19日，本校舉行65周年校慶感恩崇拜。當日邀請了本校校友、香港中文大學崇基學院神學院客座教授盧龍光牧師蒞臨主禮及證道。盧牧師以《你們得救是本乎恩！》為題，藉以弗所書二章八至十節，勉勵一眾救恩書院的師生，耶穌基督乃是恩典的源頭，眾人更是上帝的傑作，以此提醒我們該如何待人處事，以致愛我們的主得著榮耀。

在崇拜中，透過本校合唱團的頌唱，教職員詩班的讚美，王福義校監、蕭壽澄長老的祈禱，與及黃小荷牧師的祝福，表達出眾人的歡欣喜樂，與及對三一上帝的尊崇、感謝和讚美。

願救恩書院同寅在未來的日子，繼往開來，承傳救恩，關愛社群。



校友盧龍光牧師
證道



王校監致送紀念品
予盧牧師



同賀65周年校慶



校慶盆菜宴

為慶祝救恩書院六十五周年校慶，本校於二零一六年二月二十七日舉行校慶感恩晚宴。當晚場面熱鬧，不少已退休的老師、工友、舊校、新校的校友皆「重返校園」，聚首一堂，共証主恩。

大地回春，當日天氣和煦，下午五時開始，不少來賓已紛紛回校。舊校校友參觀新校校舍，對學弟、學妹的學習生活有多一番的了解；新校校友漫步校園，重拾昔日校園生活的點點滴滴。晚上七時，校慶感恩晚宴正式開始，台上校友、老師、同學表演娛賓助興；席間杯觥交錯，細數六十五年點點恩典。

晚上九時，杯盤狼藉、曲終人散，彼此拍照留念。盼在往後的周年校慶，大家仍回到救恩書院這個「家」，共訴恩情。最後，在此鳴謝本校家長教師會贈送美味水果，令校慶感恩晚宴更添美滿。



晚宴當晚
筵開四十
多席，校
園內喜氣
洋洋。



校長與眾嘉賓
向來賓舉杯祝
賀，展開晚宴
的序幕。



眾校友濟濟一堂，無不面露喜悅之色。



一眾老師與昔日同工好友以喜樂的心情共
證主恩



大家來張大合照，見證65年父神的保守帶領。

65周年校慶講座

救恩書院成立65年，一直注重學生的學術水平，積極推動課堂以外的學習機會。為慶祝校慶65周年，本校特安排兩場學術講座，分別由著名的物理學家湯兆昇博士及作家梁科慶先生擔任主講嘉賓。

首場講座於2016年1月9日舉行，有鄰近區域的小六家長和學生，以及本校之中一學生一同出席。湯博士的講題為「求知的樂趣」，湯博士利用生動的實驗及活動，透過解構一些物理現象，讓同學探索知識的樂趣，內容豐富充實又充滿趣味性。同學積極投入活動，氣氛愉快。

第二場講座於2016年4月11日舉行，講題為「走上特工之路」，對象為本校的高中同學。是次講座透過本校老師與梁先生的對談，由梁先生分享寫作心得，勉勵同學好好計劃前途。講座亦安排答問環節，同學踴躍發問，與嘉賓有積極的互動交流。

兩場講座完畢後，同學踴躍與嘉賓拍照留念。相信同學亦透過兩次校慶講座獲益不淺。



互動實驗，同學樂在其中



湯博士主講「求知的樂趣」



周校長致送紀念品予湯兆昇博士



周校長致送紀念品予梁科慶先生



梁科慶先生與本校老師對談，分享寫作心得。

糕點班

急救入門篇



製作糕點也是親子活動



家教會主席親授急救知識



糕點製作班製作精美甜品

救恩小組農耕樂



農耕樂收穫豐富

流感針活動



家長義工協助注射流感針活動

伸展班



開心同樂展身心



家長伸展班舒緩生活壓力

毅行者支援活動



一眾家長老師努力支援毅行者

舞蹈組社區服務



家長舞蹈組熱衷服務社群

遠足樂



不辭勞苦準備豐富美食



家長老師遠足同樂日

手工同樂日

製成精美實用擺設



家長手工班製作精美繩結



手工製作團隊

訓導委員會領袖生團隊領袖訓練日

遠足後感



5A 呂灝宏

這一次的行山旅程讓我真切地感受到大埔新娘潭這片世外桃源。平常不喜遠足的我，對這個消遣活動有著另一番的體會。在今次由領袖生舉辦的活動過中，我獲益匪淺。在出發前，大家都懷著輕鬆的心情到達眼前的新娘潭，誓要征服這條山徑。話雖如此，我們在過程當中卻遇到不少難關，例如陡峭的山坡和傾斜的路面，這些都考起我們這些遠足新手。而且最讓大家感到疲憊的，更是走不完的山徑，大家都開始減慢了腳步，我甚至打算放棄，原路折返。但最終靠著在旁邊鼓勵自己的隊友，我才能堅持繼續向前走。我在這次活動後明白到，其實這條山徑就如我們的人生路，路途中我們總會不斷遇到挫折，就像遠足時遇到的困難，但只要我們不斷回首，就會看見自己的朋友、家人伴你行這條奔波崎嶇

的路，而他們的鼓勵往往會成為我們的動力，不斷開闢自己的道路。雖然路途過程使人心力交瘁，但當我們朝著我們的目標，到達山頂，一覽山上的風光，一切努力和痛苦便不會徒勞無功。然而我們到達山頂之後，又必須下山，就像人生到達頂峰後便要退下來。這時候我們就必須豁達地接受，因為花無百日紅。這一次活動讓我在人生上領悟了不少！

大夥兒精神奕奕，在起步前先来張大合照。



5A 梁碩君

在這次的領袖訓練，我們一班領袖生去了新娘潭遠足，感覺很特別。對於平時不遠足的我，一開始感覺自己會在中途放棄，甚至以為自己不能完成。可是，最後我也堅持下去，當中還跟一眾領袖生經歷不少。在這幾小時入面，我發現了這班領袖生的另一面，因為平時在校當值的時候，他們都是一副嚴肅的樣子，不太說話，但是在這次的經歷，他們都顯得十分雀躍和投入，就像另一個人一樣。在過程中，我們也有難行的時候，但我們都互相扶持，走過幾段難行的山路。還記得有一位領袖生看見一隻蜜蜂的時候，他就說：這是「母」蜂，但當然我們都以為他說「無」蜂，全場頓時充滿了笑聲。這都是我們一起建立的經歷。我相信這次的活動不但訓練了我們的毅力，還增進了我們之間的友誼，亦成為了我在領袖生生涯入面其中一個寶貴的回憶。



來到山明水秀的大自然，腳步雖然疲乏了，但也無礙大家的興致。

不一樣的體驗活動

思囚之路



由公民教育委員會與訓導委員會聯合舉辦之「思囚之路」活動，使同學大開眼界，體驗不一樣的經歷。

參與同學參觀了懲教署職員訓練學院及馬坑監獄，來到對外不輕易開放的處所。當中活動包括模擬法庭審訊，同學扮演律師、被告人、旁聽者的角色，讓同學參予審訊過程。其後他們經歷了收納囚犯的程序，同學坐上囚車往監獄去，到達監獄模擬給人拍攝檔案照片，打指模，心生百般滋味。他們也體驗了囚倉的生活，躺在冰冷的床上，看見透明的廁室，沒有任何私隱。在囚人士每天要摺疊整齊方型的被鋪，又要進行剪草、清潔的工作，接受步操的訓練，培訓他們有紀律的生活，明白犯罪付出代價不輕。最後同學也被安排會晤在囚人士，讓大家反思人生。

參與同學從活動中加深了對刑事司法體系及香港懲教工作的認識，也能反思人生，明白守法律己的重要，從而規劃美好的生涯。



參與模擬審訊的活動



體驗了囚倉的生活



進行剪草的工作



步操訓練



摺疊方形被鋪



大家分享感受



參觀馬坑監獄

學生感想

啊！自由空氣真好



5A 李家和

鏽綠的鐵閘，銀白的鐵絲網，這裡連空氣也變得沉重。我沒想到在有生之年，會步進這個有枷鎖的地域，這次體驗使我頓悟不少……

早上，學校門口走來一群大孩子，我們掛著旅行似的心情，蹦蹦跳跳地笑笑打打，似乎忘記了今天的任務——參觀監獄。未幾我抓上校巴的塑膠扶手，衝了上去。為爭奪窗邊位置，我和同學左推右擁，打打鬧鬧中，我們已經到了懲教署訓練學院。我們在那兒經歷了一場審判，要入牢了！

記得從囚車下來，有一個板起臉的高大男教官和數個懲教署人員等待著我們。他們使監獄的氣場特別嚴肅，使我牽起的曲線笑容慢慢放平，正在說的笑話也中斷了。每人都看了教官一眼，可是當大家四目交投的時候，教官的目光卻如利劍出鞘般，嚇得我們的眼睛馬上轉來了。我的手掌蓋著臉，低下頭想著：「這麼嚴肅，無聊的參觀，恐怕我參加錯了。」

接下有一個環節教官讓我們體驗戴手扣。漆黑的手扣伴隨著淡淡的腥鐵味。當扣在我手上那一刻，那份近一公斤的重量使我的手墜了一墜，心情也是如此。如果將來我犯了事，進了監獄，這手扣就會一直扣住我和我的自由，像惡魔一樣盯著我。一想到這種精神壓力，我冒起冷汗，緊閉著眼睛，雙手抖震地立刻把它傳給下一個。呼，手輕鬆了，可今早鬆容的笑容卻消逝了，我低頭看著張開的雙手，不敢去想失去自由，不可以開懷大笑的日子。幸好教官放下手扣帶我們走了，免得我胡思亂想。可是接下來才是真正的體驗……

教官很快地帶我們去了獨立監室，裡面除了床和廁所，只有四面灰牆，空虛得很。沒有華麗浴缸，只有簡陋蹲廁；沒有高床軟枕，只有冷冰石床；沒有舒服梳粧檯，只有破爛方鏡。我坐在這裡感覺度日如年，能做的只有面壁思過。回想今早自由自在、嘻嘻哈哈的我們，若不幸淪為階下之囚，每天戴著沉重的手扣，失去自由，是何等痛苦？我起來並慢慢走向門口，鐵閘外面綠草如茵，雀鳥自由自在飛翔、合唱。我伸手穿過鐵閘，想要抓住這份自由，可是身在囚室裡的我就算多用力，手伸的多長，也遙不可及。

我們離開了，也上了寶貴的一課。隨著鏽綠的鐵閘和銀白的鐵絲網慢慢縮小，我們也越走越遠。我深吸一口氣。啊！自由的空氣真好！

2015-16年度學業成績進步獎



大家可曾想過，當自己的成績退步了，而希望於下一個學期努力讀書，再爭取好成績呢？我在中一二級，我的成績為全級前二十名，但升上中三第一學期，就跌至五十幾名。第一學期的成績不太滿意，所以我決定第二學期要更加努力，做好準備應付考試。

於第二學期開始後，我會在空閒的時候拿起課本溫習，希望可以對第一學期末熟悉的內容了解清楚。我明白如果第一學期教的內容未能掌握，之後就要連同第二學期的內容積壓起來；溫習的範圍多了，便會更辛苦。所以我決定要努力溫習第一學期的內容，打好基礎，第二學期亦要用心學新的知識。

除了靠自己的努力之外，有時我都會向成績好的同學請教，真的十分感謝她們樂意提點我。家人亦會抽空為我補習不熟悉的科目。我的爸爸為我講解理科的科目，令我對這些科目更加了解，感謝爸爸肯花時間為我付出。

現在到了第三學期，即代表只剩下最後一次考試，成績亦會用作升讀高中分班及選科之用。最後一次考試，我會盡我最大努力，希望會再一次進步及入讀自己心儀的科目。希望大家在第三學期的成績也會有所進步。

獲獎分享

3B 蔣詠琴



校長訓勉



蔣詠琴同學獲獎照片

2015-16年度學業成績進步獎名單

- | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1A 周穎妍 | 1C 明 騫 | 2B 吳愷剛 | 2D 李思凝 | 3B 楊德歡 | 4B 莊芷晴 | 4E 鍾承禮 | 5D 鍾愷晴 |
| 1A 馮嘉君 | 1D 周曉怡 | 2B 黃曉瑜 | 2D 嚴雪茵 | 3C 黎奕勤 | 4C 鄭愷霖 | 4E 羅日軒 | 5D 楊汶鈺 |
| 1A 劉泓希 | 1D 余凱宏 | 2B 楊德忠 | 3A 黃俊傑 | 3C 黃芷欣 | 4C 盧星宇 | 5C 陳看霏 | 5E 陳兆楠 |
| 1A 廖君兒 | 2A 陳卓謙 | 2C 李穎鋸 | 3A 黃灝澄 | 3D 張曉善 | 4D 張梓晉 | 5C 鄭家樂 | |
| 1B 盧倩珩 | 2A 容聖杰 | 2D 植址晴 | 3B 蔣詠琴 | 4A 郭文軒 | 4D 邱泳桐 | 5C 吳卓邦 | |
| 1C 巢穎心 | 2B 劉育瑜 | 2D 李智浩 | 3B 林曉樂 | 4A 黃金富 | 4D 劉曉敏 | 5D 陳永富 | |

2015-2016福音周

今年度福音周以【愛.回家】為主題，期望學生聽完不同的見證，能反思自己與家人、朋友的關係，活出上帝同在，愛意豐盈的生命。在嘈吵紛爭的社會氛圍裡，建立關愛精神。一連五日(10月19號至10月23號)禮堂縈繞老師、學生和嘉賓的心路歷程，唱出靠主得勝的凱歌。今年共有36名學生決志，實在感恩。



同學聚精會神聽甚麼？

聽陳璧泉老師分享



福音周學生見證分享



福音周老師獻唱



福音周學生見證分享



福音周周會嘉賓練淑群姊妹分享

輔導委員會——學兄學姊計劃

真·心耕園

5B 陳雅雯(應屆主席)

中一時，我參加了「學兄學姊」計劃，當時自己只是一個備受學姊照顧的「學妹」；中五時，我喜獲委任為「學兄學姊」計劃的主席，負責帶領一眾學兄學姊籌辦活動，照顧學弟學妹。光陰似過隙白駒，轉眼間，我的角色已從學妹變為學姊，再看著學妹們慢慢長大，百般滋味在心頭，並深切體會到薪火相傳的意思。

有別於以往，我今年同時需要肩負起領導的角色，盡力讓學兄姊和學弟妹都投入活動。於「相認大會」當日，身為主席的我要比昔日有更多的準備，例如：常與導師溝通、預備分享內容等。「相認大會」是學兄學姊與學弟妹建立關係的重要平台，幸好，中一的學弟妹都表現得積極和投入，令活動順利完成。

之後，我們又舉行午膳聚餐。過程中，學兄學姊既與學弟妹們交換聯絡方法，又分享校園點滴，氣氛融洽，笑聲不斷。

「學兄學姊」計劃帶給我的不僅是技能上的增益，還有一段段珍貴的友誼！

於「中一新鮮人學堂」，迎來活潑好動的中一學弟。



「中一新鮮人學堂」結束後，學兄姊已和1B班的學弟妹打成一片。



學兄姊以紙鶴為記，承諾以「心」來陪伴中一學弟妹成長。



學兄何家喬同學向1D班分享自己實踐學校主題「堅忍恆毅」的經歷。



比賽時，中一學弟拼盡全力，為己組爭光。



「相認大會」中，學兄姊和學弟妹相處融洽，建立友誼。

4B 李雪滢(應屆幹事)

今年能夠擔任中一丁班的組長，深感榮幸！雖然參加「學兄學姊」計劃的時間不長，但每項活動都令我留下深刻的印象。自暑假以來舉辦的三次活動，都令我更明白「學兄學姊」計劃的意義及對學校主題「堅忍恆毅」有更全面的認識。其中，最讓我印象深刻的便是「相認大會」及「第二次全體訓練」。

「相認大會」旨在加深學弟妹及學兄姊之間的了解，雖然初時雙方都表現尷尬、忸怩，但經過幾個團隊遊戲後，雙方都變得熟絡起來，團結友愛，令人感動！

為學兄姊而設的「第二次全體訓練」，也令我更認識學兄學姊的工作內容並肯定其重要性。開始時，社工李姑娘要求我們進行接力賽，誰料，手裡卻要同時拿着一塊易碎的豆腐！當時我們大感疑惑，並認定此活動與「學兄學姊」的工作沒有任何關係。最後，原本完整無損的豆腐變得四分五裂的。此時，李姑娘竟要求我們把四分五裂的豆腐還原，簡直是不可能的任務！我們頓時手忙腳亂，不知如何是好，李姑娘這時才對我們解釋，我們的學弟妹也如豆腐般易碎，因此要好好保護他們，不要令他們受傷。



「學兄學姊」計劃的完滿全賴有學兄姊(黑衣者)和學弟妹(青衣者)的參與和投入。

4B 何家喬(應屆幹事)
 帶領其他學兄學姊組織活動，對首次擔任組長的我來說，難免會感到有壓力！此刻，我知道自己仍有很多不足之處，但承諾會盡力完成所託，讓不論是學兄姊還是學弟妹都投入活動，享受校園生活！同時，我希望藉今年的嘗試，加強自信心和責任感，成為一個有能力的領導者！

5B 王詩淇(應屆幹事)
 不知不覺間，我加入學兄學姊這個大家庭已有三年了。三年來，我見證不少高年級的學兄姊因升學而被迫離開這個大家庭；同時，又迎接新成員，共同為這個大家庭服務，這些經歷都為我帶來不一樣和深刻的體會！卸任在即，希望所有學兄學姊都可以秉持「盡心服務學弟妹」的宗旨，讓關愛之泉在救恩流轉不斷。



社工李姑娘以「運送豆腐」比賽，提醒學兄姊要以保護豆腐的謹慎態度去照顧學弟妹。



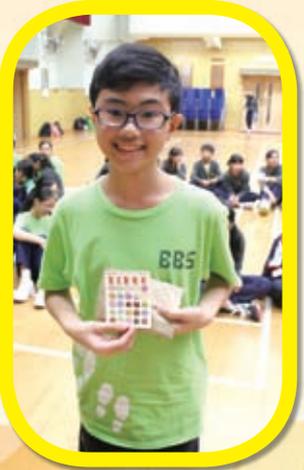
向中一學弟妹分享學校主題「堅忍恆毅」前的合照。(正、副主席和幹事們)



於「相認大會」中，副主席趙詠恩同學為學妹畫上組別的標記，建立團隊精神。



為了賺取遊戲代幣，大家不惜犧牲「色相」。



中一學弟於「Bingo」遊戲中勝出。



「相認大會」當天，同學們同心協力地完成遊戲。



玩遊戲(「開口中」)時，同學們的心情緊張，不斷呼喊「不要中」！



中一乙班同學展示聖靈果子之一：「溫柔」。



1A班的學弟妹代表全班同學向6A班的學兄姊送上心意卡。



1B班的學弟妹代表全班同學向6B班的學兄姊送上心意卡。

5D 鍾愷晴(應屆副主席)

於「第二次全體訓練」中，我們進行了一個名叫「d是什麼的」的遊戲。初時，大家都未能成功說出答案，沮喪非常！經過李姑娘的解說，我們才明白箇中原因：需要細心聆聽答錯和答對之間的不同；如果沒有留意，就無法猜出答案。透過活動，我明白到如要幫助學弟妹，就要多觀察並留意他們的需要。最後，衷心希望各位中一同學都能夠融入「救恩」這個家！

4D 趙詠恩(應屆副主席)

這兩年在「學兄學姊」大家庭的生活，我嘗試以「充滿歡樂」來作總結！一年來，藉著活動，我對學弟妹和學兄姊都有更深入的了解，並建立友誼，實在珍貴！當初，我們互不認識，自我介紹時更表現得忸忸；至今，我們已經變得無所不談，成為好朋友！最後，我承諾會盡心、盡力服務中一的學弟妹，幫助和鼓勵他們，傳送「樂觀」和「關愛」的訊息。



1D班的學弟妹代表全班同學向6D班的學兄姊送上心意卡。



1B班的學弟妹代表全班同學向6F班的學兄姊送上心意卡。



6F盧君同學開心地展示學弟贈送的心意卡。

4A 蘇啟康(應屆幹事)

猶記得，當初自己只因好奇而參加「學兄學姊」計劃，並無什麼遠大的抱負。沒想到，藉著活動、飯聚，我與學弟妹很快便建立了友誼，相處融洽。過程中，學弟妹的投入及笑容，既為我增添力量，又讓我認識自己更多，有所成長。感恩！



今日的學姊(右：馬天恩，左：馬天慈)用力地抱緊昔日細心照顧自己的學姊6F黎詠恩同學。



中一學弟妹用心地寫心意卡，向應屆中六學兄姊送上鼓勵和祝福。



聖誕聯歡會當天，學兄姊和學弟妹共度佳節。



1A班的學弟妹代表全班同學向6E班的學兄姊送上心意卡。



副主席趙詠恩同學與昔日的學姊關學怡校友的合照。



學兄姊在大紙鶴上簽名，承諾會「盡心、盡力、盡意」服務學弟妹。
【左至右：趙詠恩(副主席)、鍾愷晴(副主席)、陳雅雯(主席)和何家喬(幹事)。】



1C班的學弟妹代表全班同學向6C班的學兄姊送上心意卡。



輔導組老師一起切蛋糕，祝願全體師生健康快樂，繼續為夢想奮鬥！

3B 林朗庭(應屆幹事)

猶記得，自己剛剛成為學兄時，總覺得中一的學弟妹帶著一份稚氣，想法也較幼嫩。然而，與他們相處的時間愈久，我彷彿愈能從他們的舉止找回自己於中一時的面貌。當時那稚氣的我，幸得學兄、學姊的幫助和鼓勵，才能很快地適應並投入中學生活。作為一個學兄，有時候真的要重拾那顆「中一」的心，設身處地，思考學弟妹的需要，才能陪伴他們創造精彩的中一生活！



2014-15年度「學兄學姊」計劃的正、副主席(左至右：陳秀婷校友、張美影校友和關學怡校友)抽空回校參與聖誕聯歡會，與學弟妹共度佳節。

我的丹霞山之旅

3A 王春希

二零一六年一月十四日，我有幸參加由教育局以及本校公民教育委員會及地理科合辦「同根同心」——韶關丹霞山的地質地貌及生態保育三天團。丹霞山由紅色砂礫岩構成，以赤壁丹崖為特色，被列為廣東四大名山之首，二零零四年二月十四日更被聯合國教科文組織獲批准成為世界地質公園。是次行程令我獲益良多，更體會「讀萬卷書，不如行萬里路」的道理。

韶關丹霞山是一個美麗的自然遺產公園。第一天，一進丹霞山的大門，繞過收費站，就來到了陽元石景區。陽元石已經有30萬年的歷史，被譽為“天下第一奇石”。在北邊，有一座陰元石，一陰一陽遙相對應。在陽元石景區，每一位親眼目睹丹霞山陽元石的同學，均驚歎於自然界的奇妙及造物主的鬼斧神工。

第二天，我們冒雨參觀了臥龍崗原始森林。臥龍崗原始森林生態遊覽路線全長三千米，由動物、植被、植物構成了一個完整的生物鏈。我們以步行的方式近距離接觸保護區的植物，如原始的參天古木，野生菌類等。透過導賞員的講解，令我們對地理自然面貌有更深入的認識。雖然那天走的路特別多，而且天氣情況又不佳，但能親身了解當地的生態環境及保育工作，非常值得。

第三天，我們徒步遊覽錦石岩寺，通過徒步遊覽，我可以觀賞到許多的地質地貌特徵和獨特的自然景觀，例如：山巒、峽谷、岩峰、峭壁、山泉等。

錦石岩的尼姑庵和廣東十大禪林之一的別傳禪寺，都具有極大的歷史文化價值，令我對中國的宗教文化也有了初步的認識。

這三天交流團不僅增加我們的課外知識，更增加我與同學間的友誼，在此也感謝老師們在旅途中悉心的照顧和愛護，使我們有一個美好的旅程。



師生一起行山，沿途欣賞丹霞山景色考察地質地貌。



師生一行44人在丹霞山入口處拍照，大家充滿期待及興奮。



各人在陽元山前興奮地合照

生物科

綠田園

都市有機耕種課程



兩個多月學習後終於有收成，蔬菜又大又翠綠



本校生物科參加了綠田園基金舉辦，錦隆實業有限公司贊助之「自種自食——有機盆栽蔬菜種植課程」，藉以增加同學的環境生物學知識及促進他們的環保意識。二十多名中四及中五生物科的同學出席了六節培訓及實習課，學習有機耕種概念及種植技巧；由播種、移苗、施肥、防蟲、製造有機肥到收割，在兩個半月間已有豐富成果。本校衷心感謝課程導師的悉心教導及綠田園基金的安排。



學生學習植苗及防蟲技巧



學生獲頒發證書

利用廚餘製作有機肥料



澳門升學考察團 (2015-16)



澳門旅遊學院上課地點之一

近年，澳門升學成為了新趨勢。為了讓學生及早思考升學出路，並了解當地升學的機遇與挑戰、學習文化與學習情況，30位中四至中六級的同学於2016年1月15日參觀了澳門大學及澳門旅遊學院。學生於當天中有機會參觀大學校園設施及與當地學生交流。在澳門大學的熱情款待下，同學於考察團中掌握更多當地大學的課程及升學需注意的資訊，並體驗當地文化，有助學生及早規劃自己升學的目標，獲益良多。

同學分享

5C (1) 陳看霏

令我最印象深刻的莫過於參觀澳門旅遊學院，它座落於一個名叫「望廈山」的小山丘上，環境十分清靜。再加上它們有一個對外開放的「望廈迎賓館」，讓學生可以透過實習來學習有關酒店的知識。而學校有多個教學廚房，讓就讀餐飲業的學生可以在完善的設備下學習。而澳門大學也別具特色，它的新校興建在珠海的橫琴島上，佔地面積相當驚人，而且它是一所綜合型的大學，並不像旅遊學院只提供旅遊方面的學科。而最令人覺得有趣的是它們把宿舍稱為「學院」，由不同教授擔任院長，且會定期舉辦活動，希望加強同學的歸屬感，類似我們的社制，十分有意思。

除此之外，澳門的風土人情十分濃厚，而且它的環境、文化及歷史保育皆十分出色，加上兩地文化和生活習慣差異不大，很適合我們香港的學生前往澳門大學進修。



澳門大學同工向同學介紹澳大課程



澳大同學向師生介紹其宏偉的校園



澳門大學圖書館藏書量達一百萬冊



澳門旅遊學院的實習賓館



本校師生在澳大的蔡繼有書院校門前留影

中二級(OLE DAY)齊齊動起來

今年中二級第二次OLE DAY 主要由三項活動組成；早上第一部份為班際競技比賽，以[萬事互相效力]為主題。分別為「集跳成冠」，「出生入生」及「終極齊齊跳」，動員全班同學完成三個比賽項目，當中各同學及班主任齊齊參與，互相激勵、鼓舞，氣氛熱烈。最後2B班獲得「集跳成冠」冠軍及全場總冠軍，而2C班則奪得「出生入生」冠軍及全場總亞軍，而2D班則勇奪「終極齊齊跳」的冠軍，並與2A班同列全場總季軍。

第二部份邀請香港心臟專科學院到校進行心臟健康講座及花式跳繩示範，同學反應熱烈，投入參與，藉此明白心臟健康與運動關係。

第三部份於下午由「中國香港體育協會暨奧林匹克委員會」邀請足毬香港代表鄭永恆先生到校進行講座及示範足毬運動；令學生對奧運會有更深的認識，亦能提昇學生對足毬運動的興趣。



體育與奧林匹克講座



集跳成冠



齊齊做熱身



出生入生



香港足毬代表鄭永恆先生
與學生共同示範



香港代表隊跳繩示範



終極齊齊跳



2B班獲得全場總冠軍



與學生共同示範簡單花式

中三級(OLE DAY)班際競技比賽

中三級班際競技日於二月四日，假曹公潭渡假營舉行。比賽共有除全班足毬競技外，另外八個動靜兼備的項目：動態有球類，如男女子羽毛球、乒乓球，男子三人籃球、女子投籃等，靜態有波子棋、康樂棋等；當中全民參予的是足毬比賽，氣氛熱烈，老師們亦施展渾身解數。下午時段，各式其色，有射箭、攀繩、桌球、滾軸滑鞋等。最後由3D班獲得全場總冠軍，多謝各班男女班代表事前細心策劃，各班總務及老師協助及參與，大家各按其職，在和諧愉快的氣氛下踏上歸程。

中三乙班 亞軍



中三丙班 亞軍 (雙亞軍) 乒乓球賽



班際足毬比賽



羽毛球賽



中三級全體大合照



日期：2016年3月20至30日
地點：荷蘭阿姆斯特丹



香港合球代表隊出發荷蘭世界盃賽，本校榮幸有3位同學成為港隊代表。



左起：2C林穎嘉、3A蘇智軒及6C邱加怡同學



右方66號隊衣蘇智軒同學正準備傳球，交中間位置，嘗試轉身給1號隊員邱加怡同學。



6C邱加怡同學於19歲以下合球世界盃賽事中，榮膺入球最高得分女球員，接受當地記者的訪問。

2016年合球沙灘賽

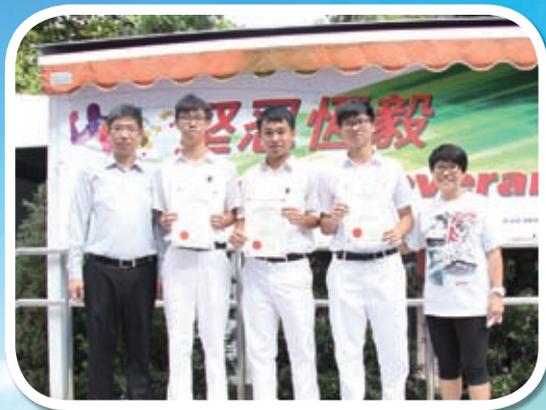
日期：2016年3月20日
地點：港島淺水灣

▼ 本校合球校隊榮獲2016年合球沙灘賽青年組亞軍。
隊員：左起3A蘇智軒、2C林穎嘉、3C卓惠琪、2B曾希汶及3A梁智衡同學



▲ 52號隊衣林穎嘉同學嘗試以防守位置，阻截對手射球。

比賽花絮



(左起)4B何家喬,4B李文煜,6E鄒偉賢獲香港學界體育聯會頒發手球初級裁判證書



1B何倩珩同學於[全港跳繩精英賽2016]分別獲得團體四人單人繩花式季軍,團體四人交換繩花式亞軍,四人單人繩速度接力亞軍,四人交換繩速度接力亞軍及團體總亞軍



香港冰球會到校示範



中國香港賽艇協會到校進行室內賽艇示範



中五高爾夫球課



中六藝術體操課-絲帶操



中六草地滾球課



中六網球課



中六保齡球課



中六藝術體操課-球操



中一及中二游泳課

資優課程感想

5A 李家和

成為了一年的資優教育學院數學科學生，除了學習更深奧的數學理論之外，最令我喜出望外的，是可以參加其他範疇或者學科的課程，增廣見聞，例如科學的物理課程和中國文學講座。這使我能踏出自己熟悉的領域，嘗試其他方面，使自身能得到多元化發展。雖然資優課程如此吸引，但是它也含有其缺點。例如課程時間長，分多日進行，如果有一兩日沒空，就不能完成課程，令忙碌的我們有心無力。

縱使如此，成為資優學生還是一種榮譽和肯定，更是一個寶貴的學習機會，我會好好珍惜這個機會，使我更上一層樓。

5E 黃嘉瑩

香港資優教育學苑主要邀請中學校長、老師等提名校內在人文學科、領導才能、數學或科學方面具傑出表現或極高潛能的學生加入學苑，學苑旨在透過不同範疇的學習平台，助我在校內和校外自主學習。

而我有幸在中四時經老師的提名而得到這個機會，並獲得參加其考試以測驗我們的能力，經過嚴格的考核，在數百名的學生中脫穎而出真是困難重重，特別是面對着各間的港島區名校學生，更是壓力倍增，幸好我最終成功成為該學苑的學員之一。

在學苑內設有各種各類的課程、講座及網上課程等，十分之多元化，學苑會舉辦一些基礎、進階以及是有大學學分的課程。以〈藝術與文化〉課程為例，在工作坊中，導師將引導學員探索混合媒體藝術的一般實踐方法，並研究它在藝術史中的關係。透過創作過程中的實際經驗，學員亦可學習到藝術創作技巧。在課程中我們會學會了解當代藝術的簡史和基礎概念，以及會對日常生活中的藝術與文化的相互關係進行批判性分析和反思。

而在講座方面，學苑會設有多樣化的活動邀請知名導師、大學教授等不同的人士為我們講解課程，例如我最近報讀的〈尋找「C路線」〉講座，邀請現於資優學苑擔任學生課程發展主任的李雅慧女士，李女士主要負責個人成長及社交發展課程。她對資優兒童及青少年的情意需要有深入了解，在策劃提升資優生個人成長和社交發展的培訓方面亦擁有豐富經驗。這個講座會讓我有機會藉著簡單的能力傾向測試，發掘自己的興趣與能力，並為自己的生涯規劃作好準備。此外，講座導師也會為我介紹生涯規劃的有效策略。

這個講座十分適合現在的我，因我已中五，快將考大學了，我想了解自己日後的人生方向，故十分適合！

香港資優教育學苑課程多元化，適合中、小學生增長其書本知識，更有助全人發展！

自從成為學院的一份子，我發覺我自己的眼界比以前廣闊了不少。在學校裡，我們只是跟隨著常規課程學習，偶爾就部份課題並不能有一個詳細的解說，很多時候都是點到即止。

當我開始接觸資優教育的課程時，我發覺自己能夠探索到一些我感興趣的課題，例如是社會領域、民主活動等的討論，令我學習到學校未能教到的事，更使我的基礎知識與此互相融合，有助我日後的學習。

我希望以後學院會有更多與人文學科相關的課程或是講座，今後我亦樂意抽時間出席，這定能令我有所得著。

攝錄小組得獎感言

攝錄小組參加由香港青年協會主辦的「第七屆健康網上短片創作大賽」，榮獲學校組「最佳劇本」季軍，1B班袁浚謙同學更榮獲「男主角」亞軍之殊榮，可喜可賀。

攝錄小組成員能在比賽中獲得佳績，均表示十分興奮，並感謝莫若暉導師用心教導，讓他們從比賽中學到許多拍攝及剪接技巧，是一次難能可貴的學習經驗。



1B班袁浚謙憑短片《網絡正義超人大戰邪惡電腦編蝠俠》榮獲最佳男主角亞軍。



攝錄小組同學能在比賽中奪得佳績均感興奮。

救恩書院學生獲頒應用學習課程獎學金

Kau Yan College Students' Applied Learning Scholarships



三位得獎同學獲頒獎狀

張悅心同學獲獎

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
2014-2015	楊澤富 YEUNG Chak Fu	中醫藥學基礎 Foundation in Chinese Medicine	香港大學 專業進修學院 HKU (SPACE)	羅氏慈善基金 Law's Charitable Foundation 特別嘉許獎 Special Award
	楊澤富 YEUNG Chak Fu	中醫藥學基礎 Foundation in Chinese Medicine	香港大學 專業進修學院 HKU (SPACE)	羅氏慈善基金 Law's Charitable Foundation 應用學習課程獎學金 APL Scholarship
	張悅心 CHEUNG Yuet Sum	美容學基礎 Fundamental Cosmetology	明愛社區書院 CICE	羅氏慈善基金 Law's Charitable Foundation 應用學習課程獎學金 APL Scholarship
	黃浩傑 WONG Ho Kit	電腦遊戲及動畫設計 Computer Game and Animation Design	職業訓練局 VTC	羅氏慈善基金 Law's Charitable Foundation 應用學習課程獎學金 APL Scholarship

美容學基礎

6D張悅心

當初報名報讀APL時，有想過報【形象設計】或【美容學基礎】，經過兩個課程的導引課程後，我就確定自己對美容學基礎的課程內容較感興趣。之後，就有學校的面試，再有明愛專業美容中心的面試，我才能有幸獲取錄修讀這應用學習課程。

雖然這課程要在星期六下午上課，看似不值得花上每星期的一整個美好的星期六，但是為了自己所喜歡的事，我當然覺得十分值得！第一份功課與化妝、形象設計有關，是我非常喜歡的範疇，所以我很用心。可以學到為他人化妝、髮型設計、美甲等等的技巧，亦令我更留意化妝方面的知識，所以我很努力。

之後，真正開始學美容。例如是美容產品的成份、按摩手法、洗面程序、不同膚質等等的美容學知識。上課時間也非常充實，因為不只是聽理論，也有實習的時候。為同學洗面、按摩、敷面膜，後來更有試用美容儀器的時候。是學習做美容師的基礎，令我知道作為美容師要時常保持衛生清潔、對待客人要有好態度等。學習到理論之餘，也讓我學到對將來工作有幫助的技巧，所以這課程令我在與人溝通方面成長不少。

到目前為止，已完成幾份功課及三次考試，我的成績也算不錯，再加上我的出席率良好，所以獲得老師提名「羅氏慈善基金」及「教育局」合辦的《高中應用學習獎學金》。非常開心，因為這也是證明我的努力沒有白費，是對我的肯定。

最後，正因為我報名讀了這課程，令我更肯定自己對化妝行業的興趣，希望日後可以在化妝行業發展，因為我已有一定的化妝、髮型設計的基礎，如果升學可以報讀形象設計或化妝課程，自我提升，相信我可以做到自己的理想職業—化妝師。



髮型設計

造髮型



化老人妝



partner為我化妝

為partner化妝



化妝練習後的合照

我設計的甲藝

電腦遊戲及動畫設計

6F黃浩傑

就像一般男孩一樣，我從小就愛玩電腦遊戲！

在剛剛上到高中時，我還沒有一個明確目標，日日夜夜所做的，就只是玩遊戲。

正當我的成績因沉迷遊戲而跌至谷底，而對未來沒有方向時，在學校的講座中看到了《高中應用學習課程》計劃。我突然想到：對阿！我這麼喜歡玩遊戲，為甚麼不自己設計一個呢？於是我便報讀了《電腦遊戲及動畫設計》課程。



作品繪圖



作品

在這兩年間，我學到了很多繪圖、動畫、遊戲編程的技巧。導師在教授編寫技巧之餘，也會和我們討論一下近期的遊戲熱話，而這一些對話也能為我們提供新的靈感。更重要的是，在這個課程中，我可以試用一些實用的軟件，去實現了很多以前在玩遊戲時所想的東西。

讀了這個課程，把心中所想的全部實現！

中醫藥學基礎

6F楊澤富



分辨中藥材

在剛踏進中學校門開始，我已經有一個很清晰的人生目標—中醫。

我是一個沒有任何過人之處，十分平凡的學生。不過因為我有一個很清晰的人生目標，讓我可以很有信心向著這一目標邁進。

初中的時候，我並沒有多少機會可以接觸中醫，只能夠在空閒的時間去閱讀中醫四大名著。然而我有很多地方都不太明白，再加上四大名著都是文言文，讓我閱讀得十分艱辛。不過我並沒有放棄，因為我明白要是我放棄了這個目標，將來有另一個目標也會因為困難而繼續放棄。因此我咬著牙關向著中醫這個目標邁進。

時光荏苒，很快已經到達高中，也是我一個轉折點。那個時候的我選擇了中國文學和生物科。我認為這兩科對將來修讀中醫都十分有幫助。不過十分可惜，我高估了自己的水準，或許因為學校使用英文來學習生物科，讓我無從入手。記得當時的我為了提高生物科成績，每天一放學便回家開始背生物科的單詞。不知不覺間，我的生物科成績並沒有進步，相反其他科目的成績卻有很大的退步。於是便有幾位老師便遊說我退選生物科。那時候我已經知道如果我退選了生物課便無緣在香港修讀中醫學。最終我選擇退選，因為我知道這樣下去不是辦法，我不能兼顧生物科和其它科目。

不過我並沒有放棄中醫這個目標，因為在內地修讀中醫並不一定需要生物科。雖然這次的事讓我有所打擊，不過很快我便重燃信心。

我還記得那一天，學校突然通知有人給我們開講座。那時候我還十分好奇，究竟是什麼樣的講座呢？誰知道一聽便不得了，居然有機會讓我接觸中醫的知識。原來這個講座是宣傳《應用學習課程》。當時我覺得這是上天給我的一個機會，很快我便趕去報名，後來才得知加入這個應用學習課程原來要「過五關斬六將」。首先要經過學校面試篩選，然後再要經過應用學習課程老師面試篩選。十分慶幸，最終我都要一一過關。這讓我邁進中醫這個目標的信心更大。

在這個中醫藥學基礎課程中，真是讓我獲益良多。有系統的教學比我自己用空閒的時間去閱讀一下中醫四大名著更勝一籌。在幾位老師的悉心指導下，讓我對中醫更了解

更感興趣。中醫真是一份又神奇又偉大的職業。另外我也在這裏認識不少志同道合的朋友。因為《中醫藥學基礎》課程不止要考試，更要合作做報告。在合作做報告期間，自然少不了要溝通合作。也因如此我認識了一班新朋友。這班新朋友不止解答我上課不明白的問題，更因為知道我數學較差劣指導我數學作業，讓我的數學有所進步。

我知道我的目標還有一段很長的距離，踏入大學只是我第一步，我會把握上天給我的這個機會，實現目標成為一位中醫。



認識中藥材



中藥特性筆記



中藥材展示箱

「救恩毅行十九年，夥伴同行，全賴有您！」

日期：2016年11月20-21日

地點：西貢北潭涌至元朗大棠

救恩書院2007-2015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」

由1997年至2015年19年以來，共籌集得超過港幣一百八十三萬元予樂施會，為貧窮人出一分力。



▲ 0111-0115隊，五隊20人起步前大合照

▲ 起步前大家手拼手，互相勉勵，振奮士氣！



周家駒校長、家長教師會主席鄭錦華先生、校友會主席廖偉良先生、馬綺雲、李志誠副校長、學生會主席李頌恩同學暨2015年隊員代表：謝智立、朱偉良、袁達宗、麥敏權、葉錦有老師及曾志峰校友，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閻小姐。

2015年毅行者心聲分享

麥敏權老師

參加毅行者的隊伍，必須做到四人八條腿一條心，互相扶持，互相鼓勵，共同進退，否則難以完成數十小時不眠不休的一百公里。對於我這位毅行初哥，隊友的支持尤其重要。我隊隊長參賽經驗豐富，一路上幸好有他告訴我何時加速，何時減慢，何時進食，何時補給，我才可以順利完成賽事。我們順順利利的走了接近一半的賽程。可惜好景不常，這時隊長因身體不適要退出比賽，另一位經驗隊員亦決定要照顧隊長而選擇退出。這對我和另一位毅行者新手確是一個很大的打擊：只有我們兩個首次參加的新手，我們真的可以完成一百公里嗎？路上遇上狀況，我們能應付嗎？心想：「明年還可再來，今年就走到這裏吧……」可是我們又想到當初決定參賽的初衷、想到多次的艱苦訓練、到對自己的承諾……為貧窮人上路！我們決定走下去。

要成為毅行者，決不可這麼容易放棄，只要還能走的，便要繼續走下去。於是，失去隊長支援的初哥，決意要硬著頭皮走到終點，以考驗自己的能耐，對自己有交待。在途中我們曾遇到不少挫折，例如頭燈在晚上一度失靈了，雙腳受了傷等，這些挫折不斷讓我們萌生放棄的念頭，但我們沒有停下，咬緊牙關繼續走。終於，我們安全到達終點，完成路程。路縱崎嶇難行，但只要堅持，一步一步的繼續向前，定能看到達終點。比賽如此，人生如是。人生不會一帆風順，總會遇到困難挫折，但只要我們繼續堅持，不輕言放棄，憑著無懼險阻的勇氣，沉著應戰，為理想而繼續努力，那麼成功便離我們不遠了！

為貧窮人上路，我們決不放棄！



◀ 111及113隊員站上頒獎台，領取完成證書，左起曾志峰校友、葉錦有、袁達宗、朱偉良、謝智立及麥敏權老師。



周家駒校長(左一)、家長教師會主席鄭錦華先生(右三)、黎達強老師(左四)及鄭詩璐老師暨各委員及義工，到水浪窩為隊員提供適切的支援，如送上食物、湯水及按摩舒緩。

