



**Dr. Danny Chun  
Pong Lau**  
劉振邦博士

Year 2000 KYC graduate



Danny and Emelie Ljung married in Uppsala, Sweden, on 6th September 2014.



【葉穎霖博士】

- 2014-present : Assistant Professor, Umeå University (UmU), Sweden
- 2010-2014 : Researcher, Swedish University of Agricultural Sciences, Sweden
- 2008-2009 : Teaching Consultant and Lecturer, University of Hong Kong (HKU)
- 2008 : PhD in Freshwater Ecology, HKU
- 2003 : BSc in Environmental Life Science, HKU

Danny graduated from KYC in 2000 and received his PhD at HKU in 2008. He is now an Assistant Professor at the UmU Department of Ecology and Environmental Science in Sweden. Danny has developed expertise in aquatic ecology, food-web dynamics, biodiversity and ecosystem functions during his education and research career. He has been researching a broad range of aquatic environments (i.e. coastal waters, rivers and lakes) in different climatic regions (i.e. tropical, temperate and arctic). Currently he is investigating the impacts of anthropogenic stressors and climate change on the ecology and food webs of temperate and arctic freshwater ecosystems. Part of his work is undertaken at the UmU Climate Impacts Research Centre situated at about 200 km north of Arctic Circle. Danny and his Swedish wife, Emelie Ljung, married in September 2014 and are living in Umeå now.

Danny greatly appreciates the passion and effort of all KYC teachers in offering a well-rounded education. He is particularly grateful to KYC for nurturing his interest in science. He believes that KYC always strives for excellence and will continually reach new heights and maximise its impact on society. He is very glad of being a member of the KYC (alumni) family and wishes to have an opportunity to visit his alma mater in the near future.

畢業年份: 2002 救恩書院~中七畢業  
學士學位: 2005 香港浸會大學  
博士學位: 2009 香港浸會大學

回想當年，有幸為救恩書院五十周年校慶設計標誌，轉眼間母校已經六十五歲了，感恩能再次參與其中。

我在救恩書院平穩地過渡公開考試，在大學選科上，我斷然捨棄了一直滿有把握的美術科，選取了越發吸引我的物理科。取得物理學學士學位(2005)和物理學博士學位(2009)後，我隻身遠赴法國的國家實驗室作研究員(2010)，其間穿梭多國(如美國、德國、中國)專注交流研究工作，研究激光誘導擊穿光譜在物質分析技術的改進及其應用。現今回港探索新領域，投身專利法律事務，於九龍區上班，協助中外科技企業建立及運用知識產權，以助客戶科技走向世界。

法國的國家實驗室研究員，2010，  
阿爾卑斯山冬令營

救恩書院給我很多自我發掘的空間和幫助，並撒下了救恩的種子。我祝願學弟學妹能勇敢去作出決定和面對改變，最後謹祝母校主恩滿溢。



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

二零一五年十二月 第十三期

# 救恩校訊



## 校長的話

周家駒校長

潔淨、合宜的話語，不以說話傷害他人；愛我們的鄰舍，願意對人付出和充滿慈愛的服侍。

### 屬靈方面

我們要順服於上帝，好讓祂親自控制我們的欲望；在困難的時刻去信靠上帝，並尋求祂的幫助；明白到展望末日的救贖，能給我們力量去面對現在的掙扎；承認自己不足之處，求上帝赦免自己的怨恨、不肯饒恕的罪；了解上帝的管教在我們生活中之意義，並學習在這管教中歡欣。

在三個項目中，本校選取了第一項為本學年的發展重點，並以「堅忍恆毅」為學習主題，師生共同實踐聖經的教導，以忍耐、節制、溫柔的態度去生活：

### 個人層面

縱使我們暫時看不見效果，仍堅持去做正確的事，如：恆常運動、節制玩樂、不可沉溺於電子遊戲；節制食欲，注重飲食健康；控制情欲，不放縱肉體；處理自己的財政，達到個人的財務目標。

### 人際層面

我們要在生活中既溫柔又堅強：向身體上、情緒上，或是靈性上的弱者顯出溫柔；願意聆聽別人的意見，不急於發言，更不輕易動怒；控制舌頭，說

發展計劃是按學校的情境需要而編寫，讓我們靠著上帝的恩典和幫助，師生齊心實踐，成就各項的目標。

## 第二十一屆家長教師會 會員大會



### 主席鄭錦華先生分享

我實在非常感恩可以繼續當選家教會主席，在此衷心多謝大家的支持。本人會盡心、盡意、盡力去履行這崗位的責任。

轉眼間，從兒子就讀中一至今年中四，我參與家長教師會的服務已有三年多。回顧過去，剛剛加入時，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、樂意配合的老師和仍然鼎力支持的贊助會員及義工的幫忙。2014-15年度，本會共舉辦二十多項活動，今屆將一如以往，家校互相合作，未來的各項活動，我們會群策群力籌辦和協作。我明白「沒有最好，只有更好」，「永遠都有進步空間」。做人做事只要憑著「愛心」和獻出無私「服務精神」，在此本人承諾竭盡所能，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。同時十分需要大家的支持和參與，共創更好的明天。



投票情況



候選委員合照

# 家教會活動

## 第二十一屆新委員大合照



後排(左起)：

蔡玉雲女士、周婉萍女士、張燕基先生、鄭錦華先生、陸麗珊女士、  
何悅萍女士、譚麗明女士、林志娟女士、鍾婉芬女士、李靜宜女士、林琳女士

前排(左起)：

葉錦有老師、袁達宗老師、馬綺雲副校長、  
周家駒校長、林家偉老師、馮詠恩老師、黃巧兒老師

本屆會員大會於十月九日圓滿結束。會後學校安排了家長與班主任  
面見的時間，新任的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	何悅萍女士	周家駒校長
司庫	譚麗明女士	馮詠恩老師
文書	李靜宜女士	黃巧兒老師
康樂	張燕基先生	袁達宗老師
聯絡	陸麗珊女士	葉錦有老師
總務	周婉萍女士	林家偉老師
後備委員	林琳女士	馬綺雲副校長
蔡玉雲女士		
鍾婉芬女士		



家長舞蹈隊表演的《雪山姑娘》，十分精彩。



現代舞蹈校隊表演的《Gifts》，  
舞蹈充滿分享的愉悅。



第二十一屆家教會委員合照。



家教會主席鄭錦華先生分享。



混聲初級組合唱團高唱一首《The Moon》，歌聲十分優美。



很榮幸邀請到姚麗珊校董為家教會就職典禮致辭及頒發委任狀。



中國舞蹈校隊表演的《筷樂(蒙古)》，  
欣喜快樂又充滿動感。

## 頌師日

回報老師整年的辛勞，  
彼此分享教學成果。



## 家長廚房



一起分享入廚的樂趣。



## 舞蹈組表演

家長們寶刀未老，以舞蹈為社區服務。



洪開基傳道短講分享，  
主題為《生涯如何規劃？》。

## 毅行者支援

每年都積極支持毅行者，為參與者提供食物補給及支援。



## 手作同樂日

一雙巧手，做出各種創意手工。



## 家長電腦工作坊

與時並進，學習  
電腦知識。



## 校園聖誕佈置

家教會委員為學校佈置聖誕裝飾，使校園充滿節日氣氛。



## 糕點製作班

一同參與糕點製作，分享甜蜜回憶。



## 救恩小組

救恩小組有一同玩樂；也有一同分享的時間。



## 陸運會

家長們積極參予陸運會，與孩子一同分享運動的樂趣。



## 普通話班

家長們也非常努力為自己增值。



## 注射預防流感疫苗

預防流感，實踐健康校園。



## 敬師日



每年敬師日，家教會為老師預備新鮮生果，感謝老師悉心教導。



# 學生發展的未來方向

馬綺雲副校長

人在繁重和重複的工作中，很容易迷失自我。這包括扭曲了自己的價值觀，遺忘了生活的樂趣和不清楚需要持續下去的方向。於開學之初及新一期學校發展循環周的開始，很高興能藉此機會稍停下來和大家分享救恩書院未來三年(2015-2018)學生發展的方向。

展望未來，我們將聚焦於「品格培育」及「生涯規劃」兩大範疇。

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。」加拉太書5：22-23。救恩書院學生所屬四社的名稱「仁愛」、「喜樂」、「和平」與「信實」就是取材自這一節經文。本年度的教導重點就落在同學們較為忽略的三個屬靈果子身上 - 節制、忍耐、溫柔。希望各家長能多嘉許同學們在這幾方面的良好表現，配合學校培養同學們美好的品格。各同學亦需要針對自己的弱點，努力改善自己。

為了支援學生繼續升學及發展事業，實現個人目標，我們將致力提升教師團隊的專業能量，擴闊和深化學校的生涯規劃教育及輔導服務，並加強與校外機構合作。

學校已參與由香港賽馬會慈善信託基金、香港中文大學及浸會大學支援的CLAP@JC生涯規劃計劃成為夥伴網絡學校，透過加強各持份者的培訓及社區協作活動，推動同學發掘自己的優點和興趣，向所屬職場和理想邁進。為促使同學在學習過程中扮演更積極的角色及深入反思自己的學習經歷，學校今年為每一位同學印製了「我的成長反思札記」；亦參加了由課程發展處、香港科技大學工程教育創新中心及香港中學校長會合辦的「讓學生成為學習經歷設計者」計劃，今年將以學生會幹事會為試點，讓學生設計自己感興趣及有意義的學習目標和活動。

再多的計劃，再多的夢想，如果沒有你的實質參與也是徒然的。請你為我們禱告，配合支援學校未來的發展，一起規劃未來。

## 新鮮人學堂2015

很感恩學校又迎來了新一屆的中一生和他們的家庭。為了讓他們盡早融入救恩的大家庭，學校於17/8/2015-27/8/2015舉辦了新鮮人學堂2015，並於22/8/2015與各家長首次見面。



社工李姑娘和大家見面了

中一新生的第一個協作遊戲---  
搭橋行動

互相認識遊戲

各聯課組別  
招募新會員



李副校長傳授學習秘笈

袁達宗訓導主任講解校規



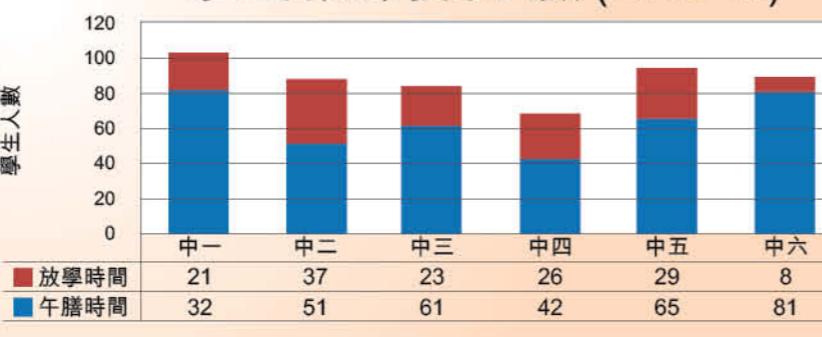


學生會諮詢大會

## 學生會選舉

學生會選舉已於2015年9月30日順利完成，投票人數有526票，全校投票率達63%，各級投票詳情可參閱下表。點票工作於10月2日完成，信任票有416票，不信任票有75票，廢票有35票，SINCERE成功當選。學生會就職禮亦於10月14日順利完成，接任新一屆學生會。

## 學生會選舉投票人數 (2015-16)



	中一	中二	中三	中四	中五	中六
各級投票總人數	103	88	84	68	94	89
各級學生總人數	128	132	131	140	133	173
各級投票率	80%	67%	64%	49%	71%	51%

全校投票人數：526人 全校總人數：837人 全校投票率：63%

代表會幹事進行點票工作

同學們在等候點票結果



同學當天踴躍投票



新舊學生會交接合照，左邊同學為上屆學生會UNITY主席朱存義，右邊為今屆學生會SINCERE主席李頌恩



## 本屆學生會SINCERE名單

主席	5D 李頌恩
內務副主席	5D 陳永富
外務副主席	5A 洪心怡
財政	5B 石芷澄 5C 麥顥樺
文書	5A 孫浩賢
福利	5D 蕭穎瑤 5A 侯悅哲
宣傳	5C 陳鍵滔 5E 洪永霖
康樂	5D 王曦朗
資訊	3A 蘇智軒
總務	5E 張家皓
藝術	5B 葉勵芳
攝影	4E 羅日軒

## 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；並執行幹事會職員之紀律事宜。
3. 制訂及執行選舉工作。
4. 每年檢討會章；如有需要、提出修訂。

## 本屆學生會代表會名單：

主席	5D 邱美芳
副主席	5D 潘可怡
文書	5C 趙旻蔚
財政	5D 陳嘉欣

幹事	1B 司徒穎榆 2A 李宛善 2C 林穎嘉 3A 姚昇 5B 王詩淇 5D 吳浩靈 5D 鄭寶怡 6C 駱芷珊
----	--

本屆學生會  
幹事合照

## 2014-15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，希望提高同學的抗逆力，積極面對生活上的各種挑戰！2014-15年度的活動已完滿結束，展望來年計劃推出的活動更能配合同學的需要及興趣！

健康校園計劃社工 陳嘉恩

## 1. 送暖行動

為配合中三「陽光計劃」時段，舉辦「送暖行動」，透過觀看影片，了解戒毒青年的過去，讓同學學習尊重及接納他人，會後同學們寫上心意咭送贈戒毒人士，為正在為生命奮鬥的戒毒人士送上祝福。



中三同學都專心地觀看有關戒毒青年的短片。



同學都認真地寫上祝福打氣說話予戒毒青年。

## 2. 運動打氣日

為鼓勵學生多做運動，實踐健康生活，義工在終點派發健康飲品給完成比賽的運動員，透過飲品罐上的招紙宣傳健康生活和禁毒訊息。



藉著運動日大日子，希望同學都能注意健康生活，多做運動。

## 3. 2014-15抗毒格仔箱比賽暨作品展覽

輔導委員會與視覺藝術科合辦，中一抗毒格仔箱比賽，中一全級同學製作以禁毒為主題的格仔箱，作品在學校大堂公開展覽以及進行投票活動，宣傳禁毒訊息。



恭喜於抗毒格仔箱比賽中得獎同學，他們的作品受到同學們的肯定。



不同年級的學生都細心欣賞中一同學用心製作的格仔箱再認真投票。

## 4. 午間抗毒展覽

「禁毒先鋒」及「有情有義」義工小組成員分別於2014-15年度圍繞不同的主題籌備了三次攤位遊戲，主題分別為：濫藥的禍害、健康生活習慣及交友VS戀愛。從參加者的問卷顯示，三個活動平均有99%同學認同遊戲能帶出主題訊息，對活動的整體滿意度達83%！



同學們在午飯時間都投入攤位遊戲，不同的攤位遊戲帶出不同的主題，大部份同學認同在玩樂的同時對相關主題的知識亦有所增長。



組員都會事前設計遊戲，認真製作遊戲道具，希望同學能玩得開心及將相關的訊息傳遞開去。



## 5. 探訪正生書院

為擴闊本校同學的視野，輔導委員會於四月中旬帶領廿多位學生參觀正生書院長洲分校。通過一系列的活動，如參觀村內環境、見證分享及近距離接觸戒毒人士生活環境，訓練同學的解難及協作能力，又讓學生從過來人的經歷中反思個人價值觀及了解吸菸的禍害，建立正面人生觀。



離開正生書院前正生書院的石碑前拍照留念



正生書院的同學在示範茶道予同學欣賞

### 學生參觀後感：

- 聆聽了他們的分享後，我對他們有了新的看法，以前認為他們都是壞孩子，但原來當中有些是本著不想辜負父母自願入院舍，他們希望自己有一個根本的改變而選擇留下生活。我欣賞他們都敬愛父母及自己，懂得為人生打算。
- 探訪後我很高興可以了解戒毒青年的生活，明白改變自己不容易，希望他們出到社會後，會有正面人生觀，不要再犯錯。
- 進入戒毒所住宿實在是一件不容易的事，我看到他們很努力地學習自律、守規，希望他們能順利從新生活。

## 7. 勇者先峰(二級運動攀登證書課程)

二級運動攀登訓練課程中，參加者學習在人工岩牆領攀技巧與保護點之運用及攀登安全系統認識，從領攀挑戰中加強個人能力，提昇自信，建立正確價值觀！



最後一節課堂學生教練來一張大合照！  
10位同學都順利通過考試，取得証書

### 完成二級運動攀登證書課程學員後感

- 當你願意忍耐，面對困難也不放棄，只要堅持便能撐過去。面對將來投身社會，相信我亦能在逆境中迎難而上！
- 學到毅力，雖然活動中有一點艱辛，但完成後感到開心。教練很好，耐心教導！
- 這個活動令我學到堅毅不屈，挑戰自己，克服困難。
- 終於完成整個証書課程，很有成功感，由第一堂不能想像到今天的來臨，有點不捨得。

## 8. 禁毒盃2015

本年度的「禁毒盃」聯校籃球友誼賽於2月至4月間舉行，活動期望透過聯校籃球友誼賽推動健康生活的風氣，同時宣傳無毒校園訊息。救恩書院籃球隊的同學經過多輪賽事，本年度再次奪魁！恭喜！恭喜！



本年度的禁毒盃已順利進行，恭喜救恩書院籃球隊獲得冠軍



比賽的過程十分激烈，兩隊分數爭持不下  
救恩書院籃球隊成員及導師合照

## 健康校園計劃

### 9. 改變之輪(we-cycle)

由戒毒成功者擔任導賞員，帶領參加者踏單車遊覽北區，參加者能從中了解北區的生態環境，更可以了解戒毒者的心路歷程，提升學生抗毒能力。



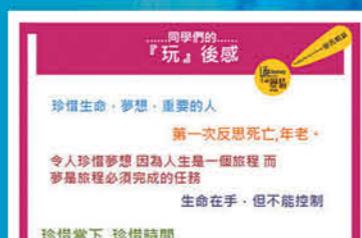
在烈日當空下，學生無懼炎熱天氣，整裝待發



在沿途導賞員會向學生介紹附近的景點

### 10. 生命歷情體驗館

讓學生在六十分鐘內，透過體驗館內四個區域：(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。



同學反思人生



同學們透過活動都有不同的領悟，明白生命與時間的意義



經過4個區域的體驗遊戲後，同學來一張大合照，希望同學都能更珍惜時間。

## 世界教室計劃

### 生涯規劃台灣之旅

7-10/2/2015

為了擴闊學生的視野，鞏固生涯規劃的概念，馬綺雲副校長、升學就業輔導委員會的陳雪均老師與十名中五級的學生領袖於7/2/2015踏上麗星郵輪處女星號走訪台灣高雄一趟。這次活動一共有八間中學參與。

短短四日三夜的旅程確實有點走馬看花的感覺，但透過反思與分享，同學都認同這是一次難忘的其他學習經歷，而在辦證及旅遊的過程中，同學亦發揮了互助互愛的精神，增強了自理能力。



於海港城整裝待發

### 活動目標：

- 職場發展
  - 文化交流
  - 社交技巧
  - 兩文三語的運用
- 了解郵輪業務及有關行業的發展  
加深對高雄市的經濟、藝術、文化的認識  
增強與不同年齡層人士的溝通技巧  
增加以粵語、英語及普通話的溝通機會



## 世界教室計劃

美麗的維港景色



## 5A 黎衍彤

郵輪比我想像中大，內裡亦有不同設施，例如：健身室、商店，甚至鐵跑徑，我對郵輪的初步印象是設施的供應豐富，而郵輪的工作人員十分友善。我想像中的郵輪是沒有商店及較少娛樂設施，但原來郵輪內有KTV房間、遊戲機中心，甚至24小時的賭場。

## 5A 蔡清秀

我認為旅遊與傳統文化結合能吸引大量旅客到當地消費遊玩，從而刺激當地經濟，增加收入。再者，亦能使更多的人可更深入認識當地文化，讓傳統文化得以承傳。

但在更多遊客到當地旅遊的同時，亦不免會破壞當地原有的寧靜，亦可能令傳統文化變得商業化，失去原有的意義。

## 5B 蘇曉怡

台灣夜市最與眾不同的特色是每間店舖都只賣單一的食物，各有風味，能吸引不同口味的食客。而夜市的設施及配套都頗能滿足遊客的需求，垃圾桶、座位都供應足夠。

高雄市美術館留影



## 5A 翟泳德

台灣的生活文化與香港的相同之處是美食處處，兩地在飲食上都有特色美味。而相異之處是台灣的生活節奏比香港較慢，去到台灣沒有太過緊湊的感覺。台灣的人較坦率及熱情好客，不會因生意賺錢而不減價，但在香港討價還價根本不可能。我認為香港可以學習台灣多發展本地藝術，不要太過商業化而遺忘傳統文化。

## 5A 郭俊樂

香港在發展本土藝術上很受束縛，機會受到限制，相比台灣，藝術發展更為自由，以雙二藝術特區為例，是以前衛、實驗、創新為理念打造的高雄國際藝術平台，很有活力。香港的地方十分小，總不能像台灣一樣，開放一大片土地供藝術發展和消閒，所以香港如要致力發展本土藝術，應投放更多土地資源。

## 5D 鄧裕峰

雖然陳教授的分享沒有令我考慮出國升學，但他的分享卻令我有另一番體會。他提到：他不愛讀書，他便去工作，後來他厭倦工作，又希望回到校園上課。他又提到其實人生可以有很多夢想，但必須要選定目標，全力以赴，並要堅持到底，那麼便更容易實踐夢想。

## 5A 陳潤彤

郵輪24小時都會為旅客服務，大量的設施供旅客使用，又有不同表演節目觀看。

飄泊四海的工作也是我所嚮往的，我喜歡四周遊歷，見不同的人，嘗試不同的事物。

## 5B 李俊南

我認為相對於一般旅行團，郵輪假期有著其獨特性及吸引之處。獨特性是郵輪有著不同的設施供客人娛樂，例如：遊戲中心、健身室等，而吸引之處在於能和大海有近距離的接觸，這是一般旅行團無法提供的。

## 5C 黎奕謙

郵輪的日常運作與我想像中有很大的分別。我不能想像在郵輪的日常運作中需要共一千多名的船員才能令日常運作維持正常，而我也不能想像郵輪旅客共要使用數以噸計的食物。

而飄泊四海的工作並不是我所嚮往的，因為每十個月才能回家兩個月的工作十分辛苦，我並不適合。

## 5B 李俊謙

回顧這幾天的航程，郵輪上的服務員，他們的忍讓和友善的服務態度，都令我留下深刻的印象，其次，是郵輪上的生活，食物、娛樂設施都令我印象深刻而難忘。



班際環保時裝設計比賽高級組大合照



Band Show



現代舞表演



Korean Pop Dance



綜合表演大合照



女童軍獨木舟日營

## 跨課程學習日

學生發展委員會負責統籌一年一度的「跨課程學習日」。為了充實及豐富學生的學習經驗，各科組均配合推行有意義的全方位學習活動，期望學生能將班際/社際競賽、資訊講座、訓練課程、社會服務、藝術發展及參觀考察等學習經歷轉化為人生經驗。以下為2014-2015年度跨課程學習日的其中一些活動照片：



社際普通話問答比賽



初中同學正進行合24數學比賽

## NCC summer camp: life-long memories

In the last summer holiday, a group of 20 Kau Yan students, Miss Zheng and Mr. Tse went to Canada for a three-week English Camp, which was fun, eye-opening and memorable. The camp was held in Niagara Christian Collegiate (NCC) located in an idyllic city called Fort Erie on the outskirts of Toronto. The surroundings of NCC are peaceful and scenic. The renowned Niagara Falls are just 40 kilometers away. Every time when we took a stroll on the campus, we bumped into some adorable animals like deer, rabbits and squirrels. Besides the little buddies from nature, we also met friends from various places, such as Japan, Mexico and Beijing. By communicating with them, not only did our English improve but also our understanding of different cultures deepened.



### A memorable event –the talent show

Not long after we arrived at NCC, we were told by our camp teachers Anthony and Allen that we would have a talent show at the end of the camp and every one of us including teachers, must perform in the show. Obviously, we were in a panic when we heard the news. We were so worried about what to perform. Before long, we decided to form a group with other camp mates to perform the famous song, Truly Love You, by Beyond.

Finally, it was the day of the show. We were all anxious and worried. However, the atmosphere soon became exciting when all of the camp mates started to clap and cheer for each others' performance. There were so many talented people in the show. We had students playing the trumpet and the flute. We also had people singing like real rappers and arranging music like a professional DJ. It was definitely the most enjoyable talent show that we had ever been to.



### A lifelong friendship developed

We made friends from other places such as Mexico, Japan and Canada. We spent time together having lessons and doing all the activities. We talked to one another in English despite the language barriers. We tried our best to solve those problems by using our body language or looking up words in a dictionary. We learnt lots of English and the history of different countries. Moreover, we built lifelong friendships.

The three-week English camp at NCC is truly an eye-opener. We have become more respectful to people from different countries. We understand that English is a great tool for us to get connected with other parts of the world.

5A Tommy Kong

5B Sammi Lee



Poster



Drama in the English lesson



Ice-skating

### A typical day at the camp

Now, let me tell you more about the schedule of a typical day at the camp. In the morning, after breakfast, we had English lessons, which was no ordinary experience. In the lessons, we learnt a lot more about the cultural aspects of Canada. For example, the currency, historical sites and scenic spots of the country. Apart from that, the lessons consisted of a variety of interesting activities. We learnt English through producing dramas, creating posters, writing different types of poems and making our own scrapbooks, in which we included our photos and poems. The scrapbook we made in the English lessons is definitely a meaningful souvenir for us as it is highly individualized and a record of our valuable moments in the camp.

### Tubing



At the very beginning, we were a bit shy and dreaded using English to talk to other people, but our English teachers were very patient. Although we made mistakes when speaking in English, they still praised and encouraged us. Later on, we became more confident and comfortable with using the language.

After lunch, we always had different fun activities to help us explore other aspects of Canada more, such as ice-skating, tubing in the lake, visiting Niagara Falls and hiking in the Niagara Gorge. The falls are so captivating and splendid that everyone must go there at least once in their lifetime to personally feel the great power of our mother nature.



Niagara Falls



## 《四川地質公園考察團》遊學分享

公民教育委員會、中史與地理科在2015年6月30日至7月4日合辦《四川地質公園考察團》。是次考察的行程是由香港世界地質公園及四川自貢地質公園作安排並派員，帶領一行44人的師生遊覽當地的名勝古蹟，並與自貢蜀光中學師生進行交流，令學生深深體會「讀萬卷書不如行萬里路」的道理。

是次考察團行程十分豐富，集文化歷史、地理科學、自然生態於一身，令同學們流連忘返。在文化歷史方面，最令學生深刻的莫過於參觀著名的金沙遺址博物館。金沙遺址被列為世界文化遺產（預備名錄），是一個擁有3000多年歷史的遺址，展示了燦爛的古蜀文化。遺址出土了大量精美的金器和玉器等數千件文物，大大加深同學認識3000多年前的古巴蜀文明。

在自然生態方面，千里迢迢來到大熊貓的故鄉，怎能錯過探望可愛的國寶。為此，我們親臨成都大熊貓繁育基地，近距離觀賞大熊貓們，並學習有關大熊貓的知識。在短短兩小時的參觀行程裡，同學們瞭解到大熊貓獨特的生理特點和生態，以及大熊貓在生存環境中所面對的挑戰，加強了學生們保護環境，愛惜野生動植物的意識。另一方面，同學亦有機會參觀鹽業博物館，此館是一座有近300年歷史，具有明、清兩代的宮廷建築風格的古老建築物。館內陳列了大量珍貴的文物、模型、照片和標本，展示自貢市千年鹽都的井鹽生產技術的演進和變革。學生們更有機會在燊海井中見證當年自貢人如何以簡單的工具提取1000米深的鹽水。透過認識一系列煮鹽製鹽的工

序，令同學們深深體會古代中國人的採鹽智慧。

在地理科學方面，同學能有幸參觀都江堰，考察兩千年屹立、宏大的引水水利工程——都江堰，讓同學認識古代都江堰水利工程的浩大及工程之艱鉅，加強我們對國家歷史及水利工程的發展過程。此外，同學亦有機會參觀世界三大恐龍遺址博物館之一的自貢恐龍博物館。該館目前已發掘出200多具恐龍及其他脊椎動物的上萬件化石標本。化石數量及種類繁多，具有極高的科學價值。這次的學習經驗擴闊了同學們的眼界和思維。

是次活動最令學生感到興奮的事，莫過於與來自自貢蜀光中學的師生們進行交流和觀看國粹表演——「變臉」。同學們透過與當地師生一同交流及參觀自貢恐龍博物館，令兩地學生有更多時間進行傾談，增加同學對當地學生的校園生活與課餘活動的認識。而四川自貢地質公園人員更安排我們在傍晚時分到訪鹽業博物館，觀看國寶級大師表演變臉，其精湛演出惹來全場師生嘖嘖稱奇。我校學生能在這五天的行程中，獲得自貢蜀光中學及四川自貢地質公園的熱情款待，實屬榮幸之事。

在短短5天的行程裡，救恩書院的一眾師生們親身體驗了四川獨特的歷史文化，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，這正是我們舉辦《四川地質公園考察團》時希望達到的目標。



## 麗星夢想啟航台灣之旅

2015年9月中本校三位同學獲「伙伴計劃」邀請，與來自全港20所中學合共60名學生一起參加「台灣觀光局香港辦事處」及「麗星郵輪」合辦的第二屆「麗星夢想啟航台灣之旅」，獎勵他們在過去的一個學年在學業或品德有顯著進步。下面是其中兩位同學在活動後的分享文章。



這次的台灣之旅是我一生中最難忘的經歷。說實話，我是第一次坐郵輪，也是第一次到台灣的。因此，我渴望和大家分享那天的所見所聞及感受。

首先，在旅程的第二天，我們乘坐美麗島捷運站的火車，那裡的火車與香港的火車截然不同。在香港每個車站都是人潮如繩，我們一進到火車的車廂，總給人一種壓迫感。但在台灣，雖然列車班次不太頻密，但人也不太多，令我可以悠閒地享受坐火車的旅程。到了黃昏，我們到了著名的六合夜市，這裏可以購買各式各樣的台灣地道小食，例如：胡椒餅、煎蠶餅、臭豆腐等，令我吃得津津有味，而且當地的小販也非常友善、好客和熱情，令我十分喜歡這個有人情味的台灣。還有我最喜歡的環節是製作鳳梨酥。平常我也聽過鳳梨酥這種食品，但從來也沒有吃過。這次來到鳳梨酥的原產地，不但可以試吃，更能親手製作，令我十分興奮。那裏的師父也很用心教導我們。經過親手製作後，能夠給家人、朋友去品嚐和分享製作鳳梨酥的過程，令我感到自豪和滿足。

現在，我仍回味在台灣時的一點一滴，因我家境不太富裕，有幸被挑選參與這次活動，令我學懂了達到夢想是需要付出和努力。更令我變得獨立，即使遇到困難，也不會依賴任何人，而是自己去解決。

最後，我非常感謝主辦單位及不同機構為我們四天的安排和照顧，也感激一直陪伴我們和教授我們彈夏威夷小結他的神秘嘉賓——黃山怡「糖妹」，更重啓是多謝周校長給予我這次旅遊的機會，令我獲益良多。

3D 張曉善

經過這次活動，令我獲益良多，而且這次活動我也玩得很開心。

第一天，我上了船後，就聽了一個講座，是關於船上的開支，才發現郵輪動用了很多人力物力，而且郵輪很注重環保，建議我們毛巾是多次使用，以免浪費食水。

第二天，我們到了中國船廠，了解船隻的建成，原來一架大型的運貨船需要花3-4年才能完成，更要經過多個程序，例如噴油和燒焊等。然後又到美麗島捷運站，那邊是全世界第二漂亮的火車站，因為人流比較少，只得三卡，不會像香港一樣有12卡那麼多。

第三天，我們到了神岡果然鳳梨酥，我們可親手自己製作鳳梨酥來享用，了解鳳梨酥的製作過程。之後到了外埔的火龍果農園，了解火龍果的生長環境和習性。原來好吃的東西都要經過悉心的照顧呢！

這次活動不但快樂，而且我享受臺灣的生活節奏，不像香港的匆忙，也令我感受到臺灣的美。

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2014至2015學年中，本校舉辦多項社際比賽。經過整年的競爭，仁愛社同學脫穎而出，勇奪全年總冠軍。



仁愛社勇奪社際籃球比賽冠軍



信實社勇奪社際足球比賽冠軍



## 環區跑

參加環區跑的社導師，起跑前來一張大合照



本年度環區跑於2015年10月28日放學後舉行。學生參加人數共有320人，老師共有31人參加半程及全程賽事。氣氛熱烈，比賽健兒皆全力以赴，各社工作人員及糾察隊合作無間，紅十字會派出救傷隊站崗支援，十分專業。感謝天父賜下平安及良好天氣，讓整個賽事順利完成。

男老師		女老師	
2公里		4公里	
第一名	麥敏權	李韻怡	
第二名	周志成	梁嘉玲	
第三名	王景榮	鄧秀芬	
第一名	謝智立	張嘉儀	
第二名	梁碩麟	鄭詩璐	
第三名	伍志森	黃巧兒	

女丙起步



## (2015-2016) 環區跑成績

	女甲	男甲	女乙	男乙	女丙	男丙
第一名	5A 邱美芳	6C 黎奕謙	4C 曾嘉琦	4E 蘇梓仁	1C 蘇琛悅	1C 關諾軒
第二名	5E 楊雅詩	5A 呂灝宏	4A 楊梓穎	3B 梁洛垣	1B 高卓琳	1D 余凱宏
第三名	5A 禮梓晴	4E 李永康	4A 吳栩妍	3C 黎奕勤	1A 陳曉情	2B 吳愷剛



男甲起步



男乙起步



女丙起步

## 游泳錦標賽

### 大埔及北區中學分會

### 2015-2016年度校際游泳比賽

救恩書院榮獲男子甲團體優異、廿乙團體優異、廿丙團體優異

廿乙團體優異

廿丙團體優異

隊長6D男甲陳建和同學獲個人50米胸泳亞軍

隊員3D廿乙文曉琳同學獲個人200米胸泳亞軍及100米自由泳季軍

隊員 2D廿丙鄭欣榆同學獲個人200米自由泳季軍

#### 隊員名單

女丙	女乙	男甲
2D 鄭欣榆	4A 楊梓穎	6D 陳建和
2B 黃婉宜	4E 霍思穎	6E 顏輔宏
1A 周穎妍	3D 梁筠怡	4B 蘇鈺誠
1A 何愉恩	3B 劉熙怡	5A 文耀緯
1A 廖君兒	3D 文曉琳	5D 吳浩霆
1A 尹希婷	3B 鄧方怡	
1B 高卓琳	3B 何蘿伶	
1C 明騫	3A 潘梓晴	



女乙代表領獎



女丙代表領獎



比賽隊員代表合照



2D鄭欣榆及家長



1B高卓琳及家長



1A何愉恩及家長



男甲代表領獎

### 游泳校隊隊長感想分享

6D 陳建和

今年，我有幸當上了游泳校隊隊長。而我想分享一下自己對游泳的感想。我在中三時才開始學習游泳，相對很多從小學習游泳的人而言，算是遲起步。還記得在中二時，我連五十米都游不了，便跑去參加學校水運會，結果游到一半便停了下來。上水時，還有很多人取笑我。不過我沒有因此而放棄游泳，因為對於自己熱愛的興趣，不需要因其他人的流言蜚語而受到影響。之後我便去學游泳。我知道自己的起步比別人遲，所以我加倍努力地去練習。在過程中，也有辛苦和放棄的時候，不過我都堅持下來。終於，我在今年的學界游泳比賽取得第二名。這就是堅持，不放棄的成果。其實不止是運動，學習也一樣，就算起步遲，只要努力不放棄，辛苦也要一直堅持下去，就可以得到成果。希望大家都可以努力，無論在運動或是學業上，都可以相輔相成。各位運動員，加油！

## 女子籃球隊

救恩書院女子籃球校隊(丙組)榮獲  
香港學界體育聯會大埔及北區中學分會  
2014-2015年度校際籃球(丙組)比賽季軍

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！

2014-2015年度女子籃球校隊隊員名單：

1A 卓璣(女丙)	2D 施諾澄(女丙)
1B 李翠翹(女丙)	3C 曾嘉琦(女乙)
1C 林穎嘉(女丙)	4A 邱美芳(女乙)
2B 江洛瑤(女丙)	4D 劉綺喬(女乙)
2B 羅潔妮(女丙)	4D 李頤思(女乙)
2C 邵子恩(女丙)	

### 隊員感想：

2B 江洛瑤

今年是我在丙組的第二年，能夠進入四強，實在是意料之外，這一切不得不歸功於我們的隊長，一直帶領住我們。無論過程有多艱難，最後得到季軍，多辛苦也是值得的。期望升上乙組後，自己會有更加大的進步，令到球隊能夠取得更好的成績。

1B 李翠翹

我們這球隊只得6個人，由一開始我真的很怕打中學的學界比賽，因為覺得其他人一定會厲害很多，但最後我們可以成為大埔及北區的第三名。學界比賽的期間，大家也很辛苦，很努力地練習，雖然被隊長鬧得很厲害，喊亦喊過，但真是一個好好的經驗。亦經過學界比賽，與隊員之間的關係好了很多。雖然我的技術不好，但都多得教練及隊員的幫助令我有進步，去為球隊取分，最後獲得第三名。希望下年可以有更好的成績，以及自己有更大的進步，大家都加油啊！

1C 林穎嘉

今年是第一年來到救恩，亦是第一次在救恩女子籃球隊擔當副隊長。我很榮幸可以擔當這重任，多謝各位老師的信任及鼓勵。其實在小學的時候已經有接觸籃球，但更令我意想不到的是我突然可以為救恩增光，代表學校參加學界比賽。在這球隊我終於知道甚麼叫歸屬感，在這十多次的鍛習，令我對運球、傳球和投籃的技術更準確。在這多次比賽，我要多謝四位老師和幾位同學來臨支持，我來年的目標是要帶領新一年的學妹出去代表救恩比賽。



女子籃球校隊(丙組)兩位代表同學出席學界體育聯會的周年頒獎典禮領取獎項

3C 曾嘉琦

今年是我第3年入女子籃球校隊，好可惜今年女乙不能夠參加學界比賽，而只有丙組能參加學界比賽。雖然我不是每場都有去看，但是見到她們練習好用心，就知道有付出有收穫，他們經過了很多努力才能夠進入四強賽爭奪季軍，見到他們能夠為女籃爭光我覺得好開心。



隊員們全力以赴作賽

1A 卓璣

今年是我第一次參加籃球隊，我對靜態的活動比較有興趣，但今年想有一些新嘗試，所以加入籃球隊。由於我是第一次參加，所以對籃球沒有太大的了解。幸好，隊長願意抽私人時間教我，令我能為籃球隊付出。希望來年能繼續參加籃球隊，亦希望籃球的運球和投籃技巧更熟悉更準確。

比賽期間有老師及同學到場支持打氣



2C 邵子恩

大家好！我是今年度女子籃球丙組隊長，我是2C班邵子恩。我好開心能夠帶領了全隊經歷過好多難關，進入4強！雖然當中過程有開心有不開心，但我們能夠互相支持及鼓勵，才可以撐下去，為新一場比賽，作出準備！我知道我們每一位隊員、老師、教練、同學都見證我們入冠軍戰，因為4強只是1分之差，所以令到我們不能代表救恩書院入冠軍戰。雖然各位大哭一場，而且自己接受不了這個賽果，亦都令自己因為這場比賽放不下，令到自己沒有信心面對季軍戰，只有擔心同憂慮，好怕再輸比賽。到最後因為靠身邊每一位的支持鼓勵，我才能夠撐下去，打出最好的狀態，自己的情緒亦都好轉，帶領全隊進入最好的發揮，最終獲得季軍。這次比賽能夠令我明白到，輸了要令自己反思，贏了要令自己進步，所以輸贏並不重要，只要盡力便可以！希望下年救恩再來過！為學競爭光！

2D 施諾澄

首先，我們幸運地能夠成立這支球隊，在練習的過程中，看見教練和大家一起努力預備比賽，看到大家辛酸的時候，也會互相扶持，十分感恩。其次，在這次學界中，有開心的事情，又有不愉快的事情。雖然不能拿下冠軍，但是拿到第三名，我感到十分滿足。在比賽中，隊友會因為比賽而感到壓力，但是我們也能團結一致地一起完成比賽。最後，希望下年能夠繼續努力，大家能夠創下佳績。



## [伴我成長的手球隊]

14-15年度香港學界體育聯會大埔及北區男子甲組季軍



畢業前努力的成果

我由最初對手球一點認知也沒有，至今對手球充滿熱誠。由中二時期因好奇而接觸手球，至今為手球而不斷付出；幾年來於手球校隊中學到的不單是技術，還有的是同伴之間的信賴。作為師弟的虛心受教，作為師兄的耐心教導。由手球校隊中的師弟轉變為師兄，感受截然不同；作為師弟，對手球的經歷未及師兄多，難免以自身角度出發，有時練習會自行休息，隊友之間的體諒亦欠缺。作為師兄，對手球的經歷多了，回望師弟就如同以前的自己。現在將自己對手球的知識、體會，毫無保留地授予師弟。儘管有時練習會出現磨擦，但整個手球校隊就如同一個大家庭，絕不會出現「隔夜仇」。手球校隊所有人的目標都是盡力做好自己本份，平時教練要求做各項訓練，例如：體能、團隊合作，大家都會盡力去做，即使做得慢，但都不會半途而廢。全賴各位手球校隊成員平時的努力，以致能夠於學界比賽上取得佳績。今年男甲手球得到第三名，各隊員基本上全都是最後一年參加學界，能夠於最後一年有個完美的結束，不帶半點遺憾，這是我們共同目標。感激大家一同並肩作戰到最後。雖今年並未如上年，只有男甲晉身三甲，但深信手球校隊的師弟，會憑著努力、堅持的精神，不斷進步，超越自己。

(14-15 畢業生 曾志峰)



比賽前一起同心禱告



我們一起畢業了



# 救恩書院第五十七屆陸運會

救恩書院第五十七屆陸運會已分別於九月二十二及二十三日假大埔運動場舉行。今屆陸運會參賽人數達五百一十三人，師生與嘉賓千多餘人參與盛會，場面熱鬧。兩天合共九十多項賽事順利完成，共三十二項破上屆紀錄，可喜可賀。最終和平社以九百一十六分，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隊精神兩項大獎。

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。



運動員代表宣誓

頒獎嘉賓邱甜甜校友



紅十字會進場儀式



獲獎健兒充滿喜樂

«Hong Kong Schools Music and Speech Association»

## 2014 [The 66th Hong Kong Schools Speech Festival] Competition result

Class Entry No.	Class	Group	Certificate	Competitor
E68	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 4 - Boys	Third Merit	4B Yeung Chun Kit
E61	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 1 - Boys	Merit	1A So Ho Yat
E37	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 1 - Girls	Merit	1D Yim Suet Yan
E44	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 4 - Girls	Merit	4B Lee Sum Wai
E45	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 4 - Girls	Merit	4D Chan Ka Yan
E67	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 4 - Boys	Merit	4E Seto Ting Fung
E47	Solo Verse Speaking – Non-Open	Secondary 5 - Girls	Merit	5D Chan Ophelia Elizabeth

## 《香港學校音樂及朗誦協會》主辦 2014年【第66屆香港學校朗誦節】中文朗誦比賽成績

項目	年級	成績	班別	姓名	項目	年級	成績	班別	姓名
女子粵語散文獨誦	中五級	優良獎狀	5A	蔡清秀	二人朗誦	中五、六級	優良獎狀	5D	梁碧玉
		良好獎狀	5A	陳漪彤			良好獎狀	5D	吳慧敏
		優良獎狀	5A	游卓瑤			優良獎狀	5D	陳雅盈
		良好獎狀	5A	黃雅姿			優良獎狀	5A	林湍雅
		良好獎狀	5D	何雅雯			優良獎狀	5F	梁悅敏
女子普通話散文獨誦	中四級	優良獎狀	4A	張芯茹			優良獎狀	5A	歐曉茵
		優良獎狀	3B	黎潔晴			優良獎狀	1D	徐鎧恩
		優良獎狀	2A	明朗			優良獎狀	1D	李宛善
		季軍獎狀	1D	李宛善			優良獎狀	1D	李宛善
		優良獎狀	5D	梁碧玉			優良獎狀	1D	李宛善



## 酒店營運課程2014-16 學年競技大賽

黃靜嫻老師到場支持，並與馮詩慧及巫麗娟同學合照



馮詩慧同學及巫麗娟同學獲頒參與證書

### 6D 巫麗娟 感想

有幸能夠代表自己班參加酒店營運競技比賽，亦能夠順利地將自己在應用學習課程中所學的知識全運用在這場比賽。

這次比賽，使我獲益良多。明白團體合作精神是不可缺少。更重要的是經驗和友誼才是第一。



參賽同學完成比賽項目 - 房務實習



競技大賽參賽同學大合照



校園大使以英語介紹《天幕廣場》

### 6D 馮詩慧 感想

因為我們是獲課程導師推薦參加這次比賽的，因此在比賽前，我們都十分把握每一次練習的機會。

比賽開始前之開幕禮，已經被評判的眼神嚇怕了，因此越來越緊張！慶幸卻也沒有因此而失準，雖然最後沒有得到獎項，但是我們都覺得自己的表現比練習時好，也越來越有信心。

這是需要兩個人合作去完成的賽事，透過今次比賽我們更加了解對方，合作無間！更認識來自不同中學的酒店營運課程同學，雖然只見過兩次，但是在練習時《你幫我、我幫你》不但發揮互相合作的精神，培養了寶貴友誼，也擴闊了視野。是次比賽亦增加我對課程的興趣及深入了解，得到了一次十分難得的合作機會和比賽經驗。



來賓參觀《遠程教室》

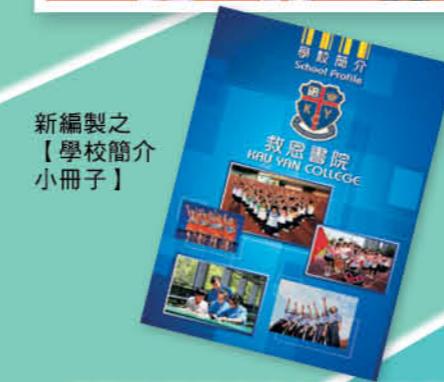


課程競技大賽開幕禮



馬綺雲副校長講解學校特色

【大埔區教育匯展】現場



新編製之  
【學校簡介  
小冊子】

## 【學校推廣委員會】活動花絮



17位服務了四年之中五級校園大使獲頒《嘉許狀》



【大埔區教育匯展】推廣攤位及救恩校園大使



【學校簡介會】校園大使