



救恩校訊



救恩書院編印

大埔富善邨

電話：2660 8308

傳真：2662 0377

電郵：kyc@school.hk

二零一二年一月

第八期

校長的話

2012年剛開始，你可有為自己訂下目標？

周家駒校長

有同學跟我說：「我不會再訂下目標了，因為無論我訂甚麼目標都是不會達成的，都是失敗的。」

我不會在這裏去解說那些「有目標才會成功」、「怎樣設定適當的目標」、「如何把目標變為現實」等題目，因為這些題目都不是三言兩語就可以說清楚明白，這裡篇幅有限，不容我多寫。更重要的是這些題目，我們都看慣了，聽膩了。

曾多次說過，我們必須克服拖延的習慣。那種把你應該在昨天、上月或甚至於多年前就要做的事情拖到明天去做的壞習慣，正就是使我們不能達成目標，啃噬我們意志的原因。除非我們革除了這個陋習，否則我們訂下甚麼目標都難以完成。

如果你不知怎樣訂下目標，又或是不願意再訂目標了，我鼓勵你就把「要克服拖延的習慣」成為你2012年的目標，並建議你嘗試使用下列方法：

1. 每天幹一件明確的工作，而且不用別人的提示就能夠主動去完成。
2. 每天至少要找一件對其他人有價值的事情來做，而且不要期待會有回報。
3. 每天要把養成這種主動工作習慣的價值告訴別人，至少要告訴一個人。

不要等待明天，今天就去做吧！

家長教師會

主席的話

我很高興今年度可再次為大家及學校服務。心情跟往年不同，輕鬆了一點。今年一班籌委為家長安排了一連串的興趣班，希望大家喜歡。來年我們計劃會為大家安排一個開心的復活節旅行及頒師日。期待各位家長和同學參加，歡度一個有意義的節日。



王福義校監頒發恭賀狀予家教會主席



新一屆的委員

一年一度的毅行者已完滿結束，當日發生了一件窩心、難忘的事。當晚我們為參賽者準備了美味的飯菜、湯和其它的食物。吃過飯後，其中一位參賽代表說了一番感人的說話。他熱淚盈眶說很久已沒有吃過住家飯，眼角更流下一滴淚。當時我們都非常感動，雖然我們一班義工要留守至凌晨三時，更下大雨，但我們都感到，能為慈善出一分力，是我們的榮幸。毅行者籌款活動不但有意義，更使學校與家庭緊扣在一起。

新的一年，希望大家繼續支持家教會，祝願大家新年蒙恩，以馬內利！

救恩書院法團校董會 (2011-2012)

- | | |
|---------|---|
| 辦學團體校董： | 王福義博士（校監）、黃小荷牧師、陳祖澤先生、鍾慧儀女士、劉惠容女士、羅敬銘先生、姚麗珊女士 |
| 當然校董： | 周家駒先生（校長） |
| 家長校董： | 羅伍杏賢女士 |
| 獨立校董： | 劉煒堅博士 |
| 教員校董： | 鄧大偉先生 |
| 校友校董： | 曾志超先生 |
| 替代校董： | 黃文事先生（辦學團體）、李志誠先生（教員）、吳海輝先生（家長） |



家長晚會

「第十七屆家長教師會常務委員會就職典禮」於十二月二日順利完成。很榮幸校監王福義博士在百忙中親臨主禮，並頒發感謝狀及委任狀予各家長教師會委員。舞蹈校隊表演名為《茉莉芬芳》的中國舞。優美的舞姿，表現出茉莉花優雅，清麗脫俗的品格，令觀眾留下深刻的印象。典禮後，家長與班主任會面，同時亦舉行了「中六家長座談會」，與中六家長探討第一屆新高中畢業生的出路。學校亦為中一、中二的家長安排了「中二家長座談會」，家長對分班的安排及語文政策，有更深的認識。



周校長為家長介紹本校分班方針



會後與班主任商討子女在校情況



舞蹈校隊美妙的舞姿

第十七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。出席的會員約有一百多人。大會中更加插專題講座——「孩子心理健康，家長知多少？」，由中文大學醫學院健康教育及促進健康中心臨床心理學家沈君瑜小姐主講，分析了不同類型的家長、青少年的問題成因及心態、常見的心理/行為困難及如何協助青少年健康地成長等。會後隨即進行互選，結果如下：

職位	家長委員	教師委員
主席	何悅萍女士	--
副主席	潘淑嫻女士	周家駒校長
司庫	陳秀苗女士	黃巧兒老師
文書	陸麗珊女士	林家偉老師
康樂	陳春燕女士	袁達宗老師
	孫鍾婉芬女士	葉錦有老師
聯絡	周妙嫦女士	馮詠恩老師
總務	陳振哲先生	馬綺雲副校長

後備委員：張婉玲女士、譚麗明女士

中六家長座談會講員
(學友社代表)

2011-2012年度學兄學姊計畫

輔導委員會



大功告成！(「報紙搭鞋架」遊戲)

九月，標示著新學年的開始。對中一級同學來說，更是開展了生活的新一頁。

學兄姊早於8月底已組織「校園遊踪」活動，帶領學弟妹認識校園設施，儘早適應新環境。當天，參與的同學遊遍七層校舍，汗流浹背，但仍滿臉笑容。隨後，在學兄姊的協助下，中一各班也以學校主題「進德修業」為念，分別完成了壁報。

2011年10月22日，學兄姊於馬鞍山烏溪沙青年新村接受第一次集體訓練。駐校社工李嘉琳姑娘以比賽形式，進行「潮版電器」、「報紙搭鞋架」以及「角色扮演」等活動，意在培育同學的協作能力與團隊精神。過程中，同學們活用各學科知識，或物理科，或中國語文科，力求儘速完成任務。最後，學兄姊們宣讀誓言，立志在本年度「盡忠職守，成為一位值得學弟妹效法的學兄學姊」。



話劇敘述了中一同學常遇見的問題，以及建議解決方法。(「角色扮演」遊戲)



正副主席(由左至右：副主席王欣琦和李翠君，主席劉漢敏)與學兄姊分享服務心得



我們的2011-12年——團結一致



同學以肢體動作，描繪出電器的特徵。(「潮版電器」遊戲)



麻鷹二號領袖訓練營

2C 歐曉茵

這三天兩夜的〈麻鷹二號領袖訓練營〉，為我的校園生活添加了色彩。

回想起來，營裡點點滴滴的回憶在我腦海裡浮現。當我們到達長洲時，原來第一個考驗已開始了，就是背著行李走一段長路，再上山，然後到達終點站——救世軍白普理營。我想此行是為要鍛鍊我們的耐性和恆心。

初時我對這個地方很陌生，聽了教練的講解後，也不是很清楚明白，但我也儘量試著適應。第一天晚上，真正的訓練開始了，就是大家要獨自走一段漆黑的路。面對著幽暗的夜空及岔路，我雖曾陷入迷失，但經過一輪思考及探路，終於到達終點。這經歷令我明白人生的路途充滿岔路，容易令人迷失，但只要我們堅持不懈，最後一定會成功的。

第二天其中一項訓練是「同心竹」。隊員們一起捧著一枝長竹，一邊小心翼翼的保護竹上的氣球，一邊帶著竹穿越樹林。途中我們都很齊心，時而互相提醒，時而互相幫助，最終都能完成任務。透過此訓練，我們明白團隊裡合作精神的重要，明白路途雖然是崎嶇，但只要互相扶持，同心同行，就能衝破一切障礙。

最後一天，也是最難忘的一天。教練宣佈最後一個任務是徒手攀石，大家不只運用自己的雙手雙腳攀上石頂，還要幫助及保護其他隊員。開始的時候，我和另一隊員先抬起第一個同學，接二連三的協助其他同學往石頂上爬。而身處石頂的同學則盡力拉著往上爬的同學。至於在石底的同學則高舉雙手，為要保護及幫助同學。每當一位隊員成功爬上石頂時，大家都興奮地發出歡呼聲，最終29位隊員以26分鐘完成此任務。雖然在過程中有人受了傷，但我們的努力都沒有白費，我們的「血汗」都一一刻印在大石上，它證明了大家只要心連心，盡力參與，盡心投入，我們就能夠創造奇跡，就如最初我們還以為要一小時以上才可完成呢！這任務的完成也為今次訓練營劃上完美的句號。

回想起來，這三天的「領袖訓練營」，當中充滿著歡樂和汗水，也為我帶來寶貴的經歷。這訓練營提升了我的自信心及自律性，也讓我體會到團隊合作的重要性，令我獲益良多。雖然現在我只是一個初中生，但只要逐步建立自信，增加經驗，最後一定會成功的。因為我堅信一句話——「我不放棄，我奮鬥，我的人生永遠有光彩！」



怎麼麻鷹全變成頭頂長角的小魔鬼？看他們玩得多興奮投入呢！



「小心！睇住！企穩呀！」



麻鷹們不怕蚊叮蟲咬，在樹林中爬高爬低，為的是保護「同心竹」上的氣球不被刺破。看他們多投入！



29位麻鷹如何在26分鐘內逐一爬上這饅頭石？齊心便事成！



「左、右、左、右、左……哎呀！~再啱！」
隊員們化身成「大腳八」，同心同行，向著終點進發。



麻鷹圍圈坐，要用身體傳波，隊員間少一點協調默契也不能完成任務呢！

「『翻叮』耶穌」 Finding Jesus

宗教事務委員會

一年一度的福音周已於二零一一年十一月四日至九日順利完成。今年福音周主題為「『翻叮』耶穌」(Finding Jesus)，希望能啟發同學主動尋找耶穌，認識信仰，並尋得救恩。在今年的福音周中，主要有四項重要活動：團契聚會「福音TEA-TEA」、尋找活動、老師詩歌分享會以及周會「佈道會」。以下是活動情況及同學的分享。

飲杯茶、吃件餅、談談福音，人生一大享受！

3A 李嘉儀

「願你帶著歡笑，走進這個家……」想起團歌，就想起福音周中的團契聚會——「福音TEA-TEA」。有不少同學到來唱詩歌，享受茶點，聽福音，彼此分享，讓我們更感受到從神而來的愛。

另外，福音周中的「老師詩歌分享會」亦有很多同學的參與，當時禮堂內的同學都專心地聽老師唱歌，禮堂裏洋溢著對神的歌頌和讚美。讚美主！



團職辛勞服事，功不可沒



前來觀賞「老師詩歌分享會」的同學亦不少呢！

5A 陳婉華

在這次福音周中最難忘的是老師詩歌分享會。平日我們只能聽見老師們的教書聲，但當天卻能欣賞一眾老師的歌聲。更重要的是在聽詩歌的同時，亦令我再次反思自己與上帝的關係，並讓自己安靜下來思考。



參與「尋找遊戲」後，尋得小禮物，又尋得福音！

5E 何雅穎

每一年的福音周都讓我滿心期待，因為每次的主題、活動以及手繩都不同。每年福音周的手繩都非常漂亮，有五色珠的，有十字架的；而今年的手繩是一條綠色幼繩附有一隻小手的吊飾，寓意是「尋找」，正正是今年福音周的主題。

每年這些手繩都是由一班團職努力製作而成，這一份同心已經很寶貴了。每當看見接到手繩的同學都會嘴角向上揚，面露開心樣子，我也感到十分滿足。最重要的是，在每年的福音周中，我都感受到天父對我的愛以及提醒，讓我更明白聖經的真理。感謝主！



同學在書攤選購附有聖經金句的文具，讀起書來也滿有神的祝福。



同心禱告，同心說「阿們」，
這畫面是何等的美！

5E 蔡偉祈

福音周第一個活動是福音茶座，我覺得這個活動最寶貴之處，在於同學們能一邊享受下午茶，一邊相聚在一起，互相傾訴心事，這是一個很好的機會讓同學表達自己，亦是一個很好的機會讓同學認識神。

而另一個活動「尋找遊戲」，讓同學透過尋找聖經金句隱藏的地點，從中明白聖經的真理，令同學寓娛樂於學習，又能主動地去尋找真理。但願同學有天能尋著耶穌。

5D 文兆鋒

這次福音周給我很多的學習。在團契周會「福音TEA—TEA」中，我負責預備食物、飲品，並派發給在場的同學，從中我學會了如何去服侍別人。在聖經中曾有記載：「我怎樣服侍你們，你們也要怎樣服侍人」，我願意以耶穌為榜樣努力學習服侍別人。



唱完詩歌，滿心喜樂。

3A 黃慧怡

還記得那天老師詩歌分享會剛開始時，前來觀賞的同學不多。當老師們唱起詩歌後，到場觀賞的人漸多，那時我心裏真的很興奮，因為主以老師的歌聲把一眾同學吸引過來了！雖然有些同學還未決志信主，但我會繼續為救恩書院的「未得之物」禱告的！

2A 邱加怡

在福音周中，我負責「尋找遊戲」，在禮堂門口為完成遊戲的同學們蓋印和派禮物。雖然工作很簡單，但是每次見到同學玩完遊戲後，得到禮物的開心樣子，我也感到很開心。

3B 鄧卓峯

這是我第一次參與福音周的籌備工作，如製作手繩，在禮堂門口負責「尋找遊戲」攤位等，覺得十分充實，我很喜歡這種服侍，期待明年繼續參與福音周的工作。

3A 陳榮耀

今年福音周是我最深刻的一次。其中，最令我深刻和感動的是「老師詩歌分享會」。我看見老師用心地唱詩歌，同學蜂擁而至，有一同拍手的，有一同唱和的。看見同學的投入，我也為此而感恩。希望同學可以在福音周中，更深認識神，真正的「尋找耶穌」—— FINDING JESUS！



病了仍要幫忙負責活動，
這服事的心志真可嘉！



一班團職為團契周會
「福音TEA—TEA」預備飲料和小食

3B 吳達銘

福音周終於順利地完成了，我十分感恩能在是次福音周裏協助籌備。除了幫忙製作手繩，我還把其派發給全校的老師與同學，彷彿是在把福音傳揚開去一樣。希望同學能認真尋找耶穌、相信耶穌，讓救恩書院更滿有神的愛。

社區領袖訓練計劃(由寰宇希望全數資助)

健康網上行——社區領袖訓練工作坊

3B 石浩榮

如何才能做到一個「領袖」呢？一個「領袖」要具備甚麼條件和能力呢？

在11月5至6日，我有幸參與「健康網上行」計劃，去到長洲救世軍白普理營，接受領袖訓練，學習如何成為一組裏面的一個領導者，成為一個領袖。

在11月5日，我和30多位同學，以及隨行的老師，去到白普理營，開始接受兩日一夜的領袖訓練。到了營地，我們先來兩個集體遊戲，第一個集體遊戲名為「心臟病」。在這個遊戲中，我們30多位同學分為三組，各組需要討論一個策略，務求要在遊戲中勝出；同時，也要討論究竟要不要「俘虜」成為自己組的隊員。接納「俘虜」，是否能幫助勝出遊戲？抑或是放棄「俘虜」，怕他是另一組的「間諜」，成為自己組的一個阻礙？在這個遊戲中，縱使我組落敗了，但我卻在當中明白到一個道理：一個小小的決定，可能會造成重大的影響。在遊戲中我們決定了要「俘虜」成為自己組的隊員，但原來那位他是另一組的「間諜」，結果造成重大的影響，致使全組在遊戲中落敗。正如做一個領袖，如果領袖在一件事上做錯了一個決定，不論是小決定或是大決定，或多或少都會對全組造成一些影響，所以，我認為做一個領袖需要一個謹慎的心，做每一件事都要小心謹慎，防止做錯決定。第二個集體遊戲是鬥快拍數字，每個組員最少都需要拍數字一次，順序拍數字1-30。在這遊戲中，我們需要以最快的時間將30個數字拍完，我組的策略是首先每位組員都拍一次，然後由其中一位組員將餘下的數字順序拍完。我組在這個遊戲中雖只用了30多秒便拍完30個數字，但卻比其餘兩組慢。然而，我們都沒有氣餒，決定在歷奇活動中取勝。



一個也不能少！沒有你，我們怎麼辦？大家要互相扶植！



在進行組際比賽前，同學們相討必勝策略。

晚上，我們分成6組，約每組5-6人，進行第一個歷奇活動：「長洲定向」，要走遍長洲回答20條問題。在活動過程中，我和組員差不多走遍全長洲，才能回答到20題問題，真是十分辛苦！在這個活動中，我明白到分工協作和團結的重要性，要集合每個組員的努力，才能完成這20題問題。我們結果答對了15題問題，成功取勝。此外，我還明白到一個領袖需具備領導能力，讓組員都跟隨着領袖的領導，完成任務。還需具備勇氣和信心，主動去帶領組員投入活動，完成任務。

在這兩日一夜的活動裏，令我最為深刻的是在11月6日的第二個歷奇活動——「同心竹」。在這個活動中，我們6組合併為2組，進行最後一個領袖訓練活動。活動過程中，我們需要用手拿着同心竹，同時，我們還需要保護同心竹上的氣球，防止氣球被刺破。我們手拿同心竹，一邊走過重重的「障礙」，一邊保護氣球。最後經過一番努力後，完成第二個的歷奇活動。

在11月5至6日的眾多活動中，我明白到領袖除了要具備領導才能、主動、勇氣、信心這些條件之外，最重要的是有照顧組員的心，不是只顧自己，做好自己就可以，其實還需要顧及不同組員的需要，真真正正成為一個好領袖。

5B 蘇芷茵

何謂領袖？一個出色的領袖需要具備甚麼條件？聰明？還是口才好？透過花旗銀行贊助的健康網上行領袖訓練計劃，我學會了如何當一個好的領袖。兩日一夜的訓練營中，透過歷奇活動來訓練我們當領袖。過程中苦過、累過、傷過；同時甜過、團結過、笑過！

在各個活動中，最叫我難以忘記的莫過於是「同心竹」。當中我們要捧著一支既長又重的竹，在整段充滿荊棘的道路上，保護著氣球。

一開始，我處於中間的位置。過程中挺順利的，可能是路徑還不很困難，直到遇上斜坡，我開始感到辛苦。首先，我聽不清楚前方的



大家拿起同心竹，一起同心合作完成特別任務。

指示，也擔心後面的同學。第二，我的手被壓在石頭上，有點痛，想發脾氣，因我感到無助。直到有隊友提出可行的方法時，我不再只顧自己，反而是嘗試並克服困難。

後來，導師把我調到竹頭，我的感受很深，也從中領略到不少。

處於前方，我要確保後方的同學知道前方的景況，同時我也要知道他們的情況如何，這才能配合得更好，更有效率。當時已到整段路程的結尾部份，我感到大家都累了。再加上我的聲線比較硬朗嚴肅，不認識我的人會以為我在生氣，大聲呼喝，因此他們的心情可能受到影響。同一時間，我們遇到的困難也影響了我們的心情，除了要避開刺人的蘆薈，更要保護氣球。不論在身在心，都相當勞累。



當我們完成訓練營後，雖然過程十分艱勞，但學到的卻是難能可貴！

終於整個活動完結了，在檢討的過程中，我做得不好。不是虛偽假謙虛，而是發自內心的自責。我在前方有前方的困難，他們在後方有後方的困難。有的時候，我並沒有顧慮他們，只有在埋怨他們為何不想想我們前方的人。我自私的要他們配合我，而沒有細想他們的汗水。記得導師說過，一個好的領袖是要顧及全隊人的想法。單單是這一句，我還未能做到，但我深信有一天我可以成為一個出色的領袖。

最後，我以一個普通學生的身份感謝各隊員。因為你們，我們的活動才能成功；因為你們，我才更明白團結的重要性；因為你們，讓我更清楚過程比結果更重要。繼而讓我以公民教育首席領袖生的身份感謝各導師。讓我有個難忘的經歷，並讓我知道自己還有很多不足。

一個出色的領袖，不一定是最聰明的一個，不一定是口才最好的一個，而可以是你和我。

辛亥革命紀念活動有感

4D 吳鴻岳

我是中學四年級學生，我非常榮幸能參加辛亥革命一百周年紀念活動。在中國歷史上，我最為喜歡的事件就是辛亥革命，因為中國自五千年以來都一直是實行皇權專制，從沒有平等過，有人與生俱來就是皇帝，有人與生俱來就是窮人，非常不公平，每個人都應該是平等的，不應有人一輩子都是天才就是奴才，所以中國在一百年前便出現了一個改變中國的偉人一孫中山先生。

孫中山先生是我最敬佩的偉人，因此，學校今年舉行的辛亥百年紀念活動我非常積極參與，又為老師製作及佈置展覽版。在活動進行前一個星期，我們中四級的中史班被陳家維老師邀請，各班自製一塊有關辛亥革命的壁報，透過中史班的努力，日以繼夜地趕工，終於完成了。

雖然展覽活動兩天都是我和幾位同學一起管理，但我並不感到辛苦，這可能是我熱愛中史或尊重孫中山先生及辛亥革命吧。

孫中山先生自小就有意識要推翻腐敗的滿清政府，到了青年時期，更時常關注中國的局勢。他喜歡看一些有關革命的書籍，尤其是法國大革命，因為法國大革命裡的自由、平等、博愛的意念與孫中山先生的革命理念相同。加上孫中山先生信奉基督教，最欣賞基督教裡的博愛信念，所以他下定決心推翻滿清政府。革命成功後，孫中山先生建立了亞洲第一個共和國——中華民國，為了達致自由、平等、博愛的理念，創立了三民主義，即民族、民權、民心，成為了現代中國發展的夢想。



同學仔細地參觀展覽，了解辛亥革命對祖國發展的重要性。



放學後，同學到副堂欣賞有關革命的電影，感受良多。



我們到了輔仁文社的舊址，政府為紀念辛亥革命一百周年，特別將這裡改建為百子里公園。



中國歷史科為紀念辛亥革命一百周年，舉辦了專題展覽希望引起同學對國家歷史的關注。

「中華龍騰系列活動六」——龍情台灣行

5C 鍾靜黎



由五百人於香港國際機場集成的心

剛完結的暑假，我有幸獲選參與「龍情台灣行」，與五百名來自全球的華裔青年相聚台灣，藉着活動及交流，認識台灣當地歷史與文化發展，以及新一代面貌和抱負。另方面透過參與全球關注的扶貧議題，身體力行支持和關愛地球村內的有需要人士。

到訪了《禮納里》部落，與原住民接觸，每個原住民都有著自己的故事。都市人總認為舊不及新的，但是居住在禮納里的人民卻有另一番體會，重建區的房屋雖新卻永遠不及他們昔日充滿回憶的山上。除此之外，更深刻是體會到他們左鄰右里間互相的信賴，他們的知足，送他一顆漂亮的石頭就會笑，在他們的眼中，快樂很簡單。我們更品嚐到當地居民親手製作的特色美食，只是那種風土人情味反而比美食更讓人難以忘懷。

此行其中一項活動是認識台灣垃圾回收及分類服務，我們明白到應該抱有「應用則用，不用則省」的環保態度，以及透過身體力行，付諸行動，就像自備飯盒、水樽、環保袋等等，少用不環保的即棄用品。透過宣傳、教育，以及我們的環保行動，傳揚這美德。



從高雄出發，集合十九個國家的團員！



一行人到重建後的房屋進行探訪及家居清潔服務

到達台北後，我們首先參加了世界華人青年論壇，討論有關中國、台灣、香港等兩岸三地的貧窮問題。無可否認，貧富懸殊的問題日益嚴重，通過今次的論壇，令我們認識、了解到何為「貧窮」。作為青年人參與扶貧工作，除了身體力行之外，我們亦應該思考如何把貧富懸殊的問題帶入社會討論之中，令更多人注視這問題。在論壇當中，有團員提出可以青年人常關注的社交網絡作為平台，令更多青年人認識貧富懸殊的問題，他的提議的確能夠針對青年人的特質，從而推廣扶貧工作。其實青年人要參與其中，並非想像中般困難，只要我們願意嘗試踏出第一步，便能邁向成功。

一踏入館內，俯瞰眼下一大片黑壓壓的人頭，剎那間震撼的感覺並非單靠言語文字能形容。近二萬位每天不愁溫飽的都市人，親身去感受貧窮、飢餓，拒絕漠視。透過飢餓三十，向社會傳遞貧窮這個問題的存在、引起國際的關注。

無論是什麼身份的人，在這一次飢餓三十的活動中，都表現得非常投入，不單是藝人出錢出力地籌款，各位勇士更身體力行地堅持著，使我獲益良多。

這一次的經歷，蘊含著豐富意義，我們不要忽略自己的力量，集腋成裘，事情總有一天會因為我們的努力而變得不一樣！



原居民送贈親手製作的花圈



鍾靜黎同學在行程中與兩岸四地同學合照留念



一行五百人浩浩蕩蕩來到六合夜市品嚐美食，雖然只安排短短三小時，卻讓我們滿載而歸。

AFS Intercultural Fair 2011

English Club

Hola! Bonjour! Hallo! Hej! Hoi! Aloha! These are the different ways to say hello in different languages. Members of the English Club learnt and used all these colloquial phrases at the AFS Intercultural Fair 2011.

This annual event was held at Maryknoll Fathers' School this year on 5th November. Exchange students from more than 15 countries were like the ambassadors introducing to local students their custom, cuisine and pastime at home. The participants, together with the exchange students, celebrated the diversity through dance, drama, sports, food, music, traditional games and more. The fair was the realization of harmony in diversity. The whole place was full of laughter. This experience of meeting exchange students helped to build students' communication strategies, which are considered major generic skills in the New Senior Secondary Curriculum.

Don't feel sorry for yourself if you have missed this valuable experience. The English Club will update you on other English learning activities. Just keep an open mind about this foreign language and remember learning English is fun.



A group photo of the 19 participants



Students with the German ambassador



Students with their Swiss French fries cone



We are making friends with the Danish ambassador.



The German ambassador is showing us the dance in her home country.



A raindrop-like tattoo in the Pakistani style



The student is having her forearm tattooed with the help of the Pakistani student.



A group photo after the party



We are having a party with students of all nationalities.



We are showing you the tattoos of our favourite countries.



Students with the German ambassador in her national costume



Students are dancing happily with the exchange student.

English Activity Day 2011-2012 – KYC's Got Talent!

English Department

No one has ever noticed that there are so many talented singers and musicians at Kau Yan College. Thanks to the English Activity Day on 17th November, students got to know that English could be so melodious and close to them.

The theme of the first English Activity Day this year was KYC's got talent. The principal, the vice-principals and some teachers and students were invited to perform at the hall during the lunchtime. It was the most influential English Activity Day ever. Students and teachers filled up the hall and enjoyed themselves in the music. Those at the entrance had to stand on their toes trying to peek through the slit from the crowd. The highlight of the day must be the choral singing of the song *Top of the World* by a group of teaching staff. Even when the activity was over, students still hummed the tune to themselves on the way back to the classrooms. The lyrics were engraved in their mind easily because of the upbeat rhythm.

You could see how easy it was to learn English through songs. Just keep learning bit by bit and some day you will realize that you have learnt a lot.



The teachers are singing the song *Top of the World*.



The students are singing the song *Way Back into Love*, by Hugh Grant and Haley Bennett.



Mr. Wong is impressing the crowd with his version of *Words*, by Bee Gees.



Our talented guitarist Mr. Tse



Ms. Leong and the two students are singing the song *Perhaps Love*, by John Denver.



The audience is enjoying the performances.



女健兒們在起跑線上蓄勢待發。

救恩書院第五十三屆陸運會

全校齊心迎奧運

救恩書院第五十三屆陸運會已分別於十月二十六及二十七日假大埔運動場完滿結束。今屆陸運會參賽人數達七百一十多人，師生與嘉賓千餘人參與盛會，場面熱鬧。兩天合共九十多項賽事不但順利完成，更刷新了一項大會紀錄及多達三十八項破上屆紀錄，可喜可賀。最終仁愛社以八百八十六分，首奪社際全場總冠軍，且同時奪得啦啦隊最佳口號獎，而啦啦隊團隊精神獎則由和平社奪得。

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。場上四社健兒更本著「邁向卓越」的精神，施展渾身解數，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，使陸運會得以順利完成。

為配合本年度奧運會的來臨，本屆陸運會特意於閉幕禮前為同學介紹倫敦奧運會的特色及播放有關影片；讓師生親身感受奧運的氣氛及意義，並將奧運會的精神傳遍整個運動場。



健兒們各為自己的社努力向終點邁進

當天承蒙本校二零零六年畢業校友張庭欣小姐（現為香港三項鐵人代表隊隊員）蒞臨作分享及頒獎嘉賓。張庭欣小姐分享於運動及學業路上的努力，道出與體育運動的不解情緣，親切動人。能從大師姐張庭欣小姐手上接過獎牌，對運動員來說實在獲得莫大的鼓勵。

第五十三屆陸運會在一片熱烈的掌聲中圓滿結束。



參加親子接力賽的家長和學生與周家駒校長一同拍照留念



各家長和學生們在跑道上努力，為自己爭取最佳的成績



健兒們在田項賽事中全力以赴



最後一年了，畢業班同學要為自己所屬班別爭取榮譽，留下美好的回憶



槍聲一響，女健兒們一鼓作氣，奮力向前衝

環區跑

5A 葉仕香

在2011年10月4日，是一年一度的環區跑。

身為社長的我，自願參加比賽便是鼓勵社員參與的「籌碼」，所以我參加了共長四公里的環區跑。這一次是我第一次參加環區跑。

比賽當天，每個人都興致勃勃的期待著，我也不例外。到了正式開始的時候，我並不太清楚整個路線圖，只是跟著領先的同學一直跑、一直跑……

我不是一個運動健將，跑步不是我的強項，我只是硬著頭皮衝而已。看著後面的人一直從自己身邊走上前，我便更有衝勁去跑，雖然我的力氣差不多用完，但我也努力完成整個四公里。

差不多到達終點，有些站在終點同學們對我大喊說：「葉仕香！加油！仲差少少咋！」我聽後，即使沒什麼力氣，我亦向前一直衝，直到終點。

有工作人員給我一個號碼，上面寫著「8」，代表我的名次，看著看著，我能力是有限，但只要努力，我是可以的。

下一年，我會再接再厲的。



奮力衝線



各位健兒在葉錦有老師熱身帶領下，準備就緒——出發！

男甲冠軍 5E 何銘熙

2011-2012環區跑首三名成績

組別 名次	女甲				女乙				女丙			
	姓名	班別	社別	時間	姓名	班別	社別	時間	姓名	班別	社別	時間
第一名	林秀玉	5A	喜樂	18'47	范梓晴	3A	和平	20'12	冼珞珧	2C	信實	20'19
第二名	陳梓寧	5C	信實	19'48	吳晴風	4B	仁愛	20'45	雷正妍	1B	仁愛	20'26
第三名	曾穎心	5E	信實	24'15	霍明美	3B	和平	22'46	麥彤安	2A	和平	21'39

組別 名次	男甲				男乙				男丙			
	姓名	班別	社別	時間	姓名	班別	社別	時間	姓名	班別	社別	時間
第一名	何銘熙	5E	喜樂	17'05	朱志豪	2D	喜樂	15'31	黎奕謙	2B	仁愛	17'40
第二名	婁啟禧	6D	仁愛	17'14	黃靖浩	3C	喜樂	16'31	盧樂謙	1D	喜樂	18'11
第三名	郭俊睿	5D	信實	17'27	王志聰	4E	和平	16'52	鄧裕峰	2A	信實	18'48

地質公園考察

中六地理班八月中到萬宜水庫東壩進行考察，參觀地質公園西貢火山岩園區內的六角形岩柱，蔚為奇觀。



參加的同學與導師在六角形岩柱前拍攝留念。

科學教育領域及科學學會

科學教育領域及科學學會在十月至十一月份舉辦了以下活動：

趣味實驗工作坊



同學在進行趣味實驗



同學在進行指示劑的實驗

參與綠色和平舉辦的「尋找蝴蝶」活動，在校內推廣保育蝴蝶的意識



同學積極參與「尋找蝴蝶」攤位遊戲



同學拼構蝴蝶結構圖，寓學習於遊戲。



同學參看蝴蝶常識的展板，進行「尋找蝴蝶」問答遊戲

於校內推廣科學活動：魔術檸檬及隱形墨水



同學在進行隱形墨水活動



同學在進行魔術檸檬活動

校外培訓：機關王競賽的隊伍訓練工作坊



機關王競賽的隊伍訓練工作坊

參與校外「甲蟲王養殖比賽」

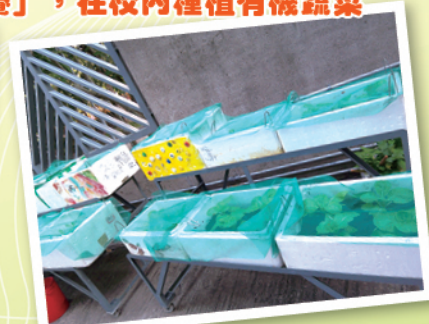


成長中的甲蟲幼蟲

參與「本地漁農美食迎春嘉年華2012——中學校園有機種植及烹飪比賽」，在校內種植有機蔬菜



成長中的結球白菜



校內種植有機蔬菜

2011-2012大埔及北區游泳錦標賽

姓名	組別	泳式	時間	名次
5C 蘇穎霖	女子甲組	50背	36"07	1
		100背	1'20"65	2
3A 范梓晴	女子乙組	200胸	3'37"00	3
3B 霍明美		50背	38"47	2
		200自	2'46"00	2
1B 雷正妍	女子丙組	50背*	34"02	1
		100自	1'06"95	1
3A 方亦昇	男子乙組	200自	2'26"04	2
1B 蘇鈺誠	男子丙組	50自	29"55	3
		100自	1'06"58	2
2C 王子正	2E 吳昭駿	四式接力	2'41"00	2
1B 蘇鈺誠	1D 黃焯楠			

* 破大會紀錄

男子乙組團體 第8名
女子乙組團體 第4名
男子丙組團體 第6名
女子丙組團體 第8名

家長和隊員大合照



1B 雷正妍與3B 鄧睿怡同學
代表救恩書院領獎

3A 方亦昇同學
代表男乙領獎

2E 吳昭駿同學與
母親合照

1B 雷正妍同學與父親合照

1B 蘇鈺誠同學與
母親合照

長跑校隊

本校長跑校隊於2011年11月7日參加大埔及北區學界越野賽，女子丙組獲得團體優異獎，其中1B雷正研同學及2A麥彤安同學分別奪得個人第五及第十名，成績理想。



長跑校隊成員大合照。



雷正研同學、麥彤安同學與
友校同學獲頒個人獎項。



女子丙組獲頒團體優異獎。



女子丙組成員大合照。

《參加新界區教師籃球賽記盛》

本校男子教師籃球隊，於2011年11月參加由新界校長會主辦之首屆新界區男子教師籃球賽。賽事於迦密聖道中學進行，共有十六隊參賽，分兩天進行。本校健兒在袁達宗老師帶領下愈戰愈勇，於11月26日之複賽勇闖四強，其中謝智立老師雖負傷上陣，仍接連得分，為季軍戰幾度掀起高潮。黃俊明老師因傷未能上陣，卻當起臨時領隊，在場邊出謀劃策。全隊上下一心，還包括朱偉良老師、曾繁裕老師、黃家銘先生、廖彥鳴老師、葉錦有老師和張文傑老師，在季軍戰幾度落後下也多次追成平手，最後以罰球落敗，雖敗猶榮。

是次活動，既可與各友校交流切磋、也能凝聚本校全工之團結。在陣容不整的情形下，仍能奪得第四名，足見救恩書院老師的團隊拼搏精神，期望繼往開來，救恩師生能不斷再創佳績。



勇奪第四名的救恩書院教師籃球隊

乒乓球校隊

本校乒乓球校隊於2011年10月5日參加大埔及北區學界乒乓球比賽，男子甲組獲得季軍，成績理想。

左起：巫俊傑、譚嘉偉、胡明頌、蔡孟麒、
女甲隊友羅詠恩、黃凱翹老師

左起：頒獎嘉賓、男甲隊員：胡明頌、巫俊傑、
譚嘉偉、蔡孟麒、方狄棋教練、黃凱翹老師

7A 譚嘉偉

六年的學界生涯，甜、酸、苦、辣都一一嚐過。曾經得過冠軍，亦曾經無功而還，一連串的成功和失敗都見證着我的成長。

成功了，不應是驕傲，而是力求更進一步；失敗了，哭過後必須加以反省和改進。

快將離開救恩，希望各位師弟師妹們帶着寓學習於比賽的精神，「打」出精彩學界！

7B 蔡孟麒

七年乒乓球校隊生涯，參加了六年學界比賽，最令我難忘的是中七的學界賽。雖然這次比賽結果與預期要奪冠有落差，只得了季軍，但我得到的不只是一个獎牌，還有更多更多。比賽期間，我們互相以掌聲鼓勵對方，不斷打氣而喊得力竭聲嘶，完全投入這團隊。我們在四強敗北時，隊友緊握著我的手哭了起來，我感受到他心中那種不甘，我的眼淚亦不禁流出來。然而，我們整個團隊彼此沒有怪責過任何人。我想在這裡多謝我的隊友，正因為有你們，我才能走到這一步。

高中應用學習獎學金(2010-2011學年)

獲獎學生名單： 文鎧清 (Man Hoi Ching) (課程名稱：幼兒成長教育)
王思穎 (Wong Sze Wing) (課程名稱：美容學基礎)
岑偉然 (Sham Wai Yin) (課程名稱：運動科學及體適能)

第十五屆樂施毅行者

0112至0115隊共籌得 **\$141,549.40**。(破歷屆紀錄)

謹在此衷心多謝各位家長、各級同學、老師、同工、校友們及各方友好的支持。

112仁愛隊：葉錦有老師、謝智立老師、廖彥鳴老師及勞國標先生(7B班勞天諾家長)

113喜樂隊：楊銘輝先生(2B楊曉晴家長)、陳麥碧霜女士(2D陳皓山家長)、柯育進老師及曾繁裕老師

114信實隊：劉錦明先生(04-05年度中五畢業生)、麥穎微先生(崇真會富善堂會友)、鄭善文小姐(07-08年度中五畢業生)、黃雅婷小姐(07-08年度中五畢業生)

115和平隊：鄭錦淪先生(05-06年度中五畢業生)、黃保樂先生(09-10年度中七畢業生)、溫灼浩先生(09-10年度中七畢業生)、徐家樂先生(09-10年度中七畢業生)



後排左起：陳麥碧霜女士(2D陳皓山家長)、謝智立老師、楊銘輝先生(2B楊曉晴家長)、柯育進老師、葉錦有老師、廖彥鳴老師、勞國標先生(7B班勞天諾家長)、曾繁裕老師及黃保樂校友
前排左起：黃雅婷校友、鄭善文校友、麥穎微先生、劉錦明校友、溫灼浩校友、鄭錦淪校友及徐家樂校友

百里路風雨同行

楊銘輝先生 (2B班 楊曉晴家長)

有幸得到貴校的邀請，本人謹代表救恩書院參加了今年的樂施毅行者。其實今次已是我第四次參加此活動，但今年的感受卻是最深刻的。

首先，我們遇到的問題包括練習時間的不足、活動前的傷痛，隊員的更替。接著就是比賽期間的滂沱大雨，路上濕滑的泥濘及隊員的受傷和退出。猶幸我們仍有一半的隊員能夠完成100公里的路程，實在感到非常欣慰。

對此我深深體會到我的隊友包括葉老師、廖老師和勞先生他們三人的扶持和團隊合作的精神；還有曾老師和麥女士的堅毅。我更要感謝冒著大雨，從早到晚為我們提供溫飽的支援隊伍包括「叔婆」、「河粉」及黎老師等。

最重要的，我感受到神的大能。祂既能夠呼風喚雨，又能夠令陽光普照大地。我又感受到神對我們的關愛和庇蔭，相比起其他貧窮國家的人民，他們所承受著的天災人禍和飢荒，我們今次的磨練和損傷，實在是微不足道。

在此，我請各位師生及家長明年再支持救恩書院的樂施毅行者活動，讓這傳統再傳承下去，並祝願柯老師、謝老師及其他受傷的隊員早日康復！

篇者按：楊先生現職廣華醫院婦產科醫生、叔婆(救恩書院校友陳子健家長羅雪梅女士之暱稱)、河粉(救恩書院家教會主席之暱稱)



楊銘輝先生
(攝於西貢赤徑段)



「喜樂毅行，歡喜樂施」

陳麥碧霜女士 (2D班 陳浩山家長)

一年一度香港最大規模的遠足慈善籌款活動——樂施毅行者，我從未想過有能力參加。但自從小兒浩山加入了救恩書院大家庭，耳聞目睹學校的優良教育，在家教會主席何悅萍女士的支持鼓勵下，我戰戰兢兢報名參加了今年0113喜樂隊樂施毅行者。

9月份富善崇真堂舉行了教育主日，何悅萍女士是首位捐款支持我的善長，她拉著怕羞的我向人募捐，在這充滿鼓勵的時刻，我向王福義校監、周家駒校長籌款，他們的慷慨解囊，為我注入了一支強心針，之後陸續有老師、會友的支持，振奮了我要走完全程的決心！外子的一個好朋友更勉勵我說：「先贊助你1000元，走完全程，再多支持你1000元。」

48個小時內要走完100公里的連綿山路，對於我來說，談何容易，幸好有支持我的丈夫及孩子！這兩個月來，我天天練山，風雨不改。皮膚黝黑了，小腿粗壯了，但力氣也來了！

眨眼間，11月18日考驗毅力的日子來臨了，誠如孟子所言：「必苦其心志 勞其筋骨 餓其體膚。」先來個悶熱的日光之吻，再有晚上紛紛大雨的蹂躪，不眠不休的晝夜行走，撥開濃霧，「攔路的一一擊破……就算再痛也跨過，同時出發同時打拼」，隊友們，多謝一起同心協力，「終於走出了世界盡頭、終於天黑已接上白晝、終於觸摸到你兩手，剎那震撼已很足夠。」這大會30周年主題歌正代表毅行者每個人的努力與堅持。在此多謝樂施會，多謝救恩書院，多謝支援家長隊、黎達強老師義載，及和我們一起同行百里的3位隊友：喜樂毅行，歡喜樂施！



麥碧霜女士與兒子陳浩山於練習時合照

Roundtable 全港十大傑出學生分享激勵

6D 黃裕璋

「真正的學習就是這樣，認真起來誰也阻不了你。擁有你個人的世界觀，往往比坐在書桌前埋頭苦幹來得重要。」

那是一個雨後初晴的早上，也是「中一入學派位」結果公佈的一天。有如電影橋段般，那天是下雨天，派位的結果同是教人失望。我與父母離開母校，欲展開「大埔中學遊」的旅程。我收起雨傘，抬頭一看，望見「救恩書院」四字。當天「叩門」的畫面依然歷歷在目，我憑著一個面試機會讓「第一志願」的美夢成真，真的令人回味。

救恩書院給人印象最深刻的，莫過於那份濃厚的人情味，說是這裏獨有的，絕無半點誇張成份。剛走進這個大家庭，很快我便適應過來，只是還未定下性來，每天只顧吃喝玩樂，反正每人都需要為自己找些「玩樂」的理由吧！

直到中三的期終試，我受班內的學習氣氛影響，加上為了入讀經濟和世界歷史這兩心儀已久的選修科，每科均要取得好成績便成了我的目標。即使在非常時期收到「睡魔」的緊急來電，我也只好提起花灑洗澡來沖走倦意。真正的學習就是這樣，認真起來的時間誰也阻不了你。

「成功背後需努力」！目標達成背後又是另一驚喜。往日接過校務處的通知字條時，內容離不開欠交回條或被老師召見，但這次顯然有點不一樣。說出來還有點難以置信，字條上是這樣寫著的：「請到禮堂進行領獎綵排」。我懷著緊張而興奮的心情進行綵排，最後在台上接過由校長頒發的「最佳進步獎」。儘管讀書不是為了獎項，但無疑每一個獎項都能給予我們十分大的鼓舞。我們需要的是一個清晰的目標，並努力追求，那麼壓力便自然轉化為動力。

中五之後，我有幸能擔任「首席功課輔導長」一職，主要為中一、二的學弟學妹解決功課和學習上的疑難，以及協助老師處理部份行政事務。事務繁忙，這卻正好考驗自己能否在學業和服務上取得一個平衡點，好讓自己盡力作出各方面的嘗試。

還有另一個得獎者的身份，是我非常希望跟大家來分享的第二個經歷。

首先，我很高興最近獲選由智庫組織「Roundtable」舉辦的全港十大傑出學生。在參賽的過程中，我的確累積了很多不同的經驗、學到很多不同的技巧、遇見很多不同的人，這經驗更改變了自己的看法。

在面試期間，見識過香港與九龍區學生的表現後，我讚嘆他們的溝通能力。有感的是，我們不應只把自己的目光放在校內，而忽略了外面的世界。所謂放眼世界，其實是把目光放得遠些，從而建立自己的「世界觀」。期間，我亦有機會嘗試一些較新奇的事物，例如，出版一本書，擔任電台主持，或接觸社會上不同的人士。

第二，面試技巧在這次比賽中發揮了極大的作用，同時亦成為了在全港四百多間中學突圍而出的關鍵。當天的評判為華人置業的副主席劉鳴偉博士、中文大學副教授沈旭輝先生、「Roundtable」負責人崔偉恆先生以及前香港首席刑事檢控官Professor Grenvill。要令一眾評判留下深刻印象，我們要表現自信和淡定，以及有新穎的意念和良好的溝通技巧。最重要的是，面試時需真誠——這點不是很多人能夠做到。另外，我們在現階段，開始建立自己的「世界觀」，應時時刻刻反省一下自己的價值觀是否正確。若然是正確，就必須去堅持，不需要理會旁人的看法，甚至是社會的偉人或學者他們的看法。無論是什麼類型的面試，這都是評判或面試員期望從中看見的。

第三，這次面試領會的是英文的重要性。剛才提及的四位評判中，有一位是外籍人士，故此要令他理解面試內容，唯一可做的便是全用英語來溝通。雖然我在英文方面稱不上很好，也會經常錯得令人哄堂大笑，但我有一個座右銘，就是「多聽、多讀、多寫、多講而不怕錯」。其中「多講」在溝通方面最為重要。事實上，英文能引領我們進入西方世界，在此我鼓勵同學多看英文書來提升語文能力，那麼修讀其他科目時也能得心應手。去學學語文吧！從現在的趨勢來看，除了英語之外，普通話也是一個不錯的選擇。

努力與運氣是成正比的——少少努力，少少運氣；多多努力，多多運氣。同學們需要的是為了一個清晰的目標而努力奮鬥，以及追求那顆學習的心。引用已故「蘋果教主」的一句話來作結——「Stay Hungry, Stay Foolish」。最後，感謝三位校長，一班曾經教導我的老師，特別是林家偉老師、朱益敏老師、梅少佳老師、黃俊明老師和黎達強老師。同學們，一起為明天的救恩書院努力打拼吧！



恭賀6D 黃裕璋榮獲Roundtable全港十大傑出學生殊榮



提名人教員校董黎達強老師及
班主任林家偉老師與黃裕璋同學拍照。