



# 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

二零一零年九月

第六期

## 校長的話

09-10年度學校以「主動學習」為全年主題，期望師生能喜歡學習、愛上學習，能有目標和有計劃地學習。一年結束，正是我們檢視成果的時候了。今期「救恩校訊」記載了老師和同學對學習的追求和努力的故事。我很欣慰無論在學科、體藝活動，我校師生都願意嘗試和付出。我十分高興因為他們獲得美好的成果，更欣賞他們當中豐富的經歷。我祝願這些經驗都能成為學生成長的基石。

## 愛回家

家長教師會主席 羅伍杏賢女士



常跟別人說我有三個家，第一個當然是自己的家，第二個是教會，第三個就是救恩書院。不經不覺加入救恩大家庭已四個年頭。還記得知道兒子能入讀救恩時，真的十分感恩！因為身邊不少友人都說這是一所口碑好、充滿愛心及校風相當淳樸的學校。相信神為他揀選的一定是最好最適合的。與此同時神也引領我加入家長教師會，從此救恩與我就結下不解之緣。

參加家教會已四年了，由當選委員至現在成為主席。一直以來，大家常問我為何那麼積極投入家教會事務，甚至說我回校的密度可以取勤工獎，不覺辛苦嗎？其實，答案很簡單，因為我愛我的家，所以當這樣去服侍家裏每一個人時，就成為理所當然的事了，又怎會辛苦呢！每次踏入救恩，就有那種回家的感覺，相信是來自工友、職員、老師、校長、學生及家長臉上，呈現的那份和諧親切。另外，各委員和一群家長義工，都是神賜給我的天使。我們一起學習、一起分享、一起服侍。那份情都是緣於這個「家」——救恩書院。

## Chief Executive's Award for Teaching Excellence (Certificate of Merit)

Ms Lam Ka-wai is awarded Certificate of Merit of the Chief Executive's Award for Teaching Excellence 2009/2010 (English Language Education KLA). This award mainly aims to recognise accomplished teachers who demonstrate exemplary teaching practices. For the English Language Education KLA, teaching excellence means developing students' language proficiency; making use of learner-centred instruction to encourage learner independence; making use of literary or imaginative texts to develop critical thinking and encourage free expression and creativity; and promoting language development strategies, values and attitudes that are conducive to effective, independent and lifelong learning.

## 藝術教育獎

藝術教育與社會息息相關，對新一代的成長尤其重要。香港藝術發展局設立「藝術教育獎」，旨在表揚在藝術教育方面有卓越成就的學校、機構及藝術工作者，希望藉此鼓勵更多機構及人士投身發展藝術教育的工作。



本校藝術學習領域主任簡李麗池老師以「多元藝術學習，由藝術家開始...」獲香港藝術發展局頒發「藝術教育獎」學校組銅獎。計劃內容豐富及多樣化，除涉獵一般的藝術範疇外，更包括了傳統工藝如風箏製作及皮影戲等，並將藝術與其他科目結合。計劃亦引進藝術家計劃，善用資源，以提升學生的欣賞藝術的能力。





# My Teaching Beliefs

Ms Lam Ka Wai

## I Believe in Love

If I make use of the tongues of men and of angels, and have not love, I am like a sounding brass, or a loud-tongued bell. And if I have a prophet's power, and have knowledge of all secret things; and if I have all faith, by which mountains may be moved from their place, but have not love, I am nothing. And if I give all my goods to the poor, and if I give my body to be burned, but have not love, it is of no profit to me. (Corinthians 1 Ch. 13: 1-3)

Above all else, teaching with love is powerful, invincible and rewarding. It nourishes a child's soul and mind. A teacher may not be very skilful in teaching but it is his/her compassion for his/her students that conquers the sturdiest castle and warms the coldest heart.

All humans are born equal. Every student is unique and has the right to learn with dignity. No one is dispensable; no one is untouchable. Every student can make progress or be assisted to improve. Every student, in one way or another, is able and needs our love and care. We shouldn't give up on anyone.



Ms Lam and Mr Kenneth Chen Wei-on, JP, Under Secretary for Education

## I Believe in Learner Autonomy

Give a man a fish and he eats for a day,  
Teach him how to fish and he eats for a lifetime.

--An Ancient Confucius Proverb

Learning English in Hong Kong can be very difficult since over 95% of the population in Hong Kong is Chinese. People seldom use English in daily communication. Students only use English during the English lessons. Therefore, learning English through acquisition is inefficient and rarely produces highly successful English users in Hong Kong. Affective demotivating factors like shyness, over self-awareness, and peer pressure among Hong Kong learners (especially aged 13-15) have been neglected.

### A. Learner training helps students to be more efficient and skilful in language learning

Despite the fact that Hong Kong is not an English rich environment, there are a lot of easily accessible authentic materials, like, English newspapers, English magazines, English journals, children's English fiction books, English TV programmes, tailor-made multimedia English learning aids. Students can communicate with other parts of the world using the Internet. The key to success lies very much on whether students expose themselves to these materials actively, in other words, to be more independent, and know systematically how knowledge can be retained; that is to become a more effective learner.

### B. Learner training helps children to avoid and overcome affective obstacles in language learning

In learning a second language, especially in speaking, learners inevitably have to undergo a period of ambiguity when they utter words in order to acquire fluency and accuracy. Good language learners are those who know how to control their emotion and attitude about learning. It is highly beneficial if children know how to lower their anxiety, and boost their self-esteem by encouraging themselves. They would take appropriate risks, despite making mistakes, which is absolutely necessary for progress especially in oral proficiency.



It has always been a valuable and memorable experience working with the KYC English team. Everyone is dedicated to English teaching and enthusiastic in educating students. I am very proud of being one of you. The award belongs to everyone in the team. Without any of you, none of the achievements would have been attained. Glory to God!

(Top left: Mr Wallace Ma, Ms Maria Kwan, Ms Irene Choy, Ms Kellie Lane, Ms Winky Wong, Ms Nancy Man, Mr Duncan Yeung; Bottom left: Ms Avis Chan, Ms Kim Wong, Ms Candy Ma, Ms Pamela Lam, Ms Jane Leung, Ms Winky Tsui, Ms Gigi Leung)



## Acknowledgements

Ms Lam Ka Wai

When I first came to know that I was awarded, I was astonished because it is such a great honour. It is the whole department's effort that deserves the award. I am most grateful to all my colleagues and students of Kau Yan College, with special thanks to the nominator, the English Panel Head and the Vice Principal, Ms Candy Ma; the seconders, the Principal, Mr Chow Ka Kui; our former NET, Miss Jolanta Karczewski and a lovely student of mine, Vian Yiu. Without all of you, I wouldn't have come this far. I would also like to thank my husband Mr K. F. Lo, my sons Daniel and Caleb for their support and understanding.

## Beauty and the Beast

Ms Kellie Lane

In March of 2010, students from S1- S4 entered the Hong Kong Drama Festival and presented an adaptation of the famous fairytale 'Beauty and the Beast'. The story is about a young woman 'Beauty' who is obliged to stay with the 'Beast' in order to save her father. Over a period of time, the young woman falls in love with the Beast and realizes that a person's heart and soul matter more than his/ her appearance. Consequently, the beast turns into a handsome prince and they live happily ever after. The lead actors- Beauty (Catherine Chan), Beast (Jason Lau) and the Merchant (Billy Lau) gave solid performances, while Melody (Constance Fok) and Grace (Katie Tsang) were convincing as Beauty's selfish sisters. The Marble Statue (Tonki Chan) provided the narrative in an interesting way and the Willing Hands (Osman Chiu, Alan Shek, Emily Chung, Ku Ki Nam, Eric Wong and Ken Woo) were amusing and entertaining. The performance was enjoyable and the judges deemed it worthy of the award 'Commendable Overall Performance'.



The cast and crew of Beauty and the Beast with the judges from the Hong Kong Drama Festival

## 多元藝術學習，由藝術家開始...

正如其藝術教育主題「多元藝術學習，由藝術家開始...」所言：救恩書院着重多元化的藝術類型，並特別鼓勵學生與藝術家親自接觸，直接從其生活和創作上吸收靈感、激發創意。

### 引入新穎藝術類型

學校除了正規的藝術課堂外，更有系統地策劃多項創新的藝術課程，如風箏製作、皮影戲、油畫、中國畫及表演藝術等，並邀請風箏專家指導學生以塑膠飲管製作立體風箏，配合戶外放風箏、攝影及寫作比賽。「皮影戲創作及表演」則由皮影戲藝術家指導同學製作及運作皮影戲偶作演出；同學以現代物料如膠片、牛油紙來代替牛皮，富現代感又不失傳統精粹。此外亦有邀請校外藝術家教授表演藝術、油畫、中國舞、合唱團等，都是新穎獨特的嘗試。同學在寓學習於遊戲之時，也大大擴闊了接觸藝術的層面。

### 與藝術家面對面

本校藝術教育主任簡李麗池曾在教育學院參與訪問藝術家的活動，體驗深刻，因此想引入學校實行。在2008/09年，簡太安排高中視藝科的學生到訪4位本土藝術家的工作室，透過對談和訪問，深入了解藝術家的創作特色、心得和實際的工作情況。簡太深切體會到這活動對提升學生創作水平有著有很大的影響：「平日學生是坐在課室裏空想，或者上網找找資料；但與藝術家親身交流後，就更加明白創作是甚麼一回事了。亦懂得將所學的運用在自己的創作上，成效也相當顯著。」

最後學生將訪問經歷整理並轉化為具個人特色的創作，在校園內舉行畢業展，獲得家長和參觀嘉賓的一致好評。訪問藝術家的計劃極具成效，這對學生的創作意念和水平都起了激發作用，學校日後將會繼續推行。



何健興老師、李志誠副校長、鄭映霞老師、簡李麗池老師、李韻怡老師和周家駒校長於頒獎禮後合照。





我有勇氣從高台上跌下去是因我對我的同學有信心。

為促進學生的全人發展，救恩書院自2006年起，參加由賽馬會及教育局等多個機構合辦的「共創成長路——賽馬會青少年培育計劃」。

「共創成長路」計劃共分兩部分，第一部份融入學校的生活教育科內，透過學生成長所關注的問題以不同的遊戲、角色扮演、個案分享等，協助讓學生建立正確的價值觀和確立人生方向。而第二部份，則透過各項訓練和興趣小組，以加強學生的紀律、提升其自信心、抗逆力和自尊感。

本年度中一至中三級約有180名學生參加第二部分的活動，活動設計就各級學生的成長需要而訂定，當中在中一級推行的有紀律和抗逆力訓練營，中二級有性教育工作坊，參加者並需協助學校推展性教育工作以抗社會歪風，至於中三級則就同學的興趣開展不同小組，如攝影、塗鴉、甜品製作、剪髮等以增強學生自信心。

大部分參加學生在活動後均表示，活動能令他們擴闊眼界，學到更多課堂以外的技能，從而發掘到自己的專長和興趣。另外亦因為有機會和其他同學合作，因而加強同學之間的聯繫，令校園生活更多姿多采。

## 中二



學會保護自己，就更懂得保護自己所愛的人。

## 學生心聲

## 中一



這個訓練營十分有趣，雖然導師有點嚴肅，但其實十分友善，常提醒我們要尊重別人和孝順父母。

如果我們可以去多一次camp就好，我們會更加乖。



訓練營的最後一天「水球大戰」，過程中雖然互有勝負，但同學沒有忘記，比賽第二，友誼第一！

在這個三日兩夜的宿營內，同學除了接受紀律訓練，也向體能挑戰。

在性教育工作坊的其中一個環節中，同學用圖畫表達理想對象的樣貌，從而反思外貌並不是主要擇偶條件。

## 中三



沒有想過自己可以造到一個蛋糕出來，還有其他甜品，原來學做甜品都有很多技巧和步驟，以後我會回家練習，希望下次做得更好。

學剪髮十分困難，不過一想到之後可以回家替自己和妹妹剪髮，我便有動力去學了。



我們向藝術家學了三個月塗鴉藝術，終於可以順利完成一幅作品，還有機會放在校園內讓同學觀賞，真開心！



我們在甜品製作小組內邀請了李副校長來分享成果，他也稱讚我們的蛋糕做得好呢！



導師細心的在教我們造蛋糕，原來打蛋也是一門學問呢！



剪頭髮實在不是一件容易的事，但經過導師的悉心指導後，我也做得到。



用舊相機拍照最驚喜的一刻到了！花了五分鐘去等待，究竟我們拍攝的成果如何？這個值得回味的時刻，當然要用相機拍下來。

平時我們不能在街上塗鴉，但竟然可以在學校這樣做，感謝pantone花了這麼多心思教我們。



在炎熱的天氣下，要戴著口罩來噴畫真不好受。不過同學都堅持下去。

要用這部懷舊的相機拍照，實在需要一點技巧，這個體驗令我留下深刻的印象，也大大擴闊了我的眼界。



隨便看見的東西拍下來，透過攝影把人物和物件紀錄下來，原來是不同的。攝影小組讓我們學到更多攝影技巧以外的東西。



# 公開考試成績優異同學分享

## 6A 殷蓮珠

末代會考，這名號聽上去很是嚇人，記得很多人問我，是否感到很大壓力？其實我認為，有時候過分在意外界給我們的標籤，只會令我們分神憂心，不能專注於學習。做好自己，好好發揮所學，無悔無憾，何須懼怕是否「末代」？當然，這個「末代」帶給我們的影響，是必須要知道的，那便是出路的不同，就如不能重讀舊制中五。然而，其實這也鼓勵了我們加倍努力，務求擠進預科生之列，不是嗎？

會考的確是一個難忘的經歷。預備，溫習的過程，如很多人所說，像是一場戰爭，誰不能堅持，他便輸了。我的學習也貴在堅持吧。會考前的幾個月，制訂溫習時間表，適當分配各科的溫習時數。那時候，我明白到平日認真上課和做功課確是可幫助考前的溫習，因為平時知識的積累，考前不用花時間仔細溫習，效率自然提高了。溫習時專心一致，全情投入，也事半功倍。學習有時，休息有時，才能有更好的狀態。適時我也會讓自己休息，做自己喜歡的事，放鬆過後，其實可以幫助記憶。要求太緊，只會得反效果，這如同一根弦，拉得太緊只會斷，考試就會失利。

考試不僅考我們的知識技巧，也考我們的心態。我想，對自己有信心，盡力去做，不妄自菲薄和放棄，成功的機率會增高。還有，就是設下目標，我相信有清晰的目標，才更有動力去奮鬥。一個階段結束，代表了另一個階段的開始，學習的階段更是無止境的。現在，面對預科課程這更大的挑戰，又是時候繼續裝備自己，提升自己，迎接戰役了。

## 6B 陳佑梓

梁啟超說過工作的最高層次是樂業，只有真心喜歡自己的工作，才會自願地盡最大努力把工作做好。同理，想要在學習上更進一步，最好的方法便是先讓自己喜歡上自己所學的科目，對它們產生興趣，這樣，同學們自然會自動自覺去鑽研學問了。

除了培養興趣，有一個好的學習方法也是很重要的。正所謂「工欲善其事，必先利其器」，有了好的方法，學習起來自然事半功倍了。學習的方法多種多樣，因人而異，在中學的我們，最基本要是按照老師所說的去，因為老師們都有豐富的經驗，知道怎麼做才可以最快捷地理解和記牢知識。因此，老師給我們的功課或溫書時，最好照著做，而非想盡辦法拖延或不做。

雖說「勤有功，戲無益」，但其實適當的放鬆和休息也是很重要的。長時間學習而不休息的話會使人的大腦和身體有很大負擔，導致事倍功半。再者，過份強迫自己學習也會使自己對學習產生厭惡感，從而影響效率和質量。因此，適量的休息和娛樂是決不可少的。

過猶不及——希望大家都能掌握到「讀書時讀書，遊戲時遊戲」的道理。

## 范劍鋒校友

### 現就讀科大工商管理學學士一年級

七年救恩書院的學習生涯轉眼間便過去了，我已由當年不知天高地厚的小子搖身一變，變成大學生。在今天努力適應大學生活的同時，對過去這七年的日子亦倍感懷念，特別是我面對高考兩年的奮鬥日子。

在我中七的一次早會上，我偶然聽到剛度過會考的曾同學分享，他之所以會考成績取得佳績，是因為自己長期的努力，令我感受最深的是他每晚都會在學校的自修室裡溫習到九點，風雨不改。當時，我發現自己中六時期的努力不足，亦自知若不加倍努力，便可能無法升上大學，於是便決定效法這位曾同學，自去年十月開始，每晚都在自修室留到九點。無論有多疲憊，無論能否真正集中精神溫習，我都堅持留到最後一刻才走，因為我自知回到家中實太多誘惑，只有學校的課室才能給我溫習的氣氛。當然，一個人奮鬥，總比不上數人互相扶持，我找來其他同學，並常以曾同學的經驗，鼓勵他們與我一起每天溫習到九點。這樣，不但大家可以一起溫習，遇上難以解答的問題，又可互相討論找出答案。最重要的是，每當自己想放棄的時候，同學間總能互相激勵。就是這樣，經過數個月的努力不懈，大部分的同學都升上了大學。

當然，我們的成功除了自身的勤奮外，亦要歸功於救恩書院。救恩書院對於學生學習上的支援是十分充足的，就如學校每晚開放自修室到九點這一事，據我所知，全個大埔區沒有多少間中學能辦到。若無救恩提供這個學習上的棲身之所，一眾同學便要到外面跟其他學校的學生爭奪自修室位置了，肯定大大減低溫習意欲。學校連聖誕，新年等長假期，自修室都會開放，實在辛苦了一眾工友，我們只有以成績來報答。更加重要的是，若我們學習上遇到難題，一眾教師都非常樂於解答，就算過了最後上課日，老師們仍願意花額外時間協助我們溫習。就好像班上一眾同學都頗擔心自己的英文成績，每每做額外的練習，然後請英文老師替我們批改並給予意見，老師非但沒有任何推辭，反而不辭勞苦地批閱，又約時間見面，逐位同學給予改進的意見。最後，班上同學英文成績雖不算十分完美，但大部分人都得到滿意的分數，這都有賴老師的辛勤。當然，還有其他數之不盡的例子，母校教師們時刻與學生並肩作戰，實在使我們非常感激，也是我們作為學生永遠不會忘記的事。此外，我們處世為人之道，也常常從老師身上得到啟發。

升上大學是一件十分高興的事，但有時也使人倍感遺憾，後悔當初沒有好好珍惜在母校的日子。升上大學，每項事情都要自己主動解決，沒有老師從旁協助，校園又廣闊無邊，難以適應。最重要的是，難以尋找中學時期的溫暖。我與同學們都十分懷念在救恩書院的日子，有時甚至有返回救恩重讀之想，當然自知這是天馬行空的想法，大家只有繼續在大學裡奮鬥，爭取佳績，以報答母校的栽培。



# 救恩書院舞蹈校隊

早於1995-1996年度本校曾聘請校外導師許仕金老師訓練本校學生，以西藏舞『春回大地』參加第34屆全港學校舞蹈節。稍後我們成立了舞蹈興趣班，由本校王佩琮老師教授，曾以清朝舞蹈『西子湖伴』於50周年校慶中演出。由2005年開始聘請校外導師葉慧瓊小姐任教，訓練及帶領本校學生參加不同種類之演出及比賽，屢獲殊榮如下：

## 天山鈴鼓 (新疆)

- 05-06年度第廿五屆大埔區校際舞蹈比賽**金獎**

## 天姿妙韻 (敦煌)

- 06-07 年度第廿六屆大埔區校際舞蹈比賽**金獎**

- 第43屆全港學校舞蹈節**甲級獎**

## 美麗的新疆姑娘 (雙人舞) (文美寶同學、朱靖媛同學)

- 06-07 年度第廿六屆大埔區校際舞蹈比賽**銀獎**

## 姊妹 (雙人新疆舞) (林紫楓同學、林紫桐同學)

- 06-07 年度第廿六屆大埔區校際舞蹈比賽**金獎**

- 第43屆全港學校舞蹈節**甲級獎**

## 美麗的迪麗娜爾 (獨舞)

- 第43屆全港學校舞蹈節**甲級獎** (文美寶同學)

## 撇扇 (河北秧歌)

- 07-08 年度第廿七屆大埔區校際舞蹈比賽**金獎**

- 第44屆全港學校舞蹈節**優等獎**

## 菊 (古典舞)

- 08-09 年度第廿八屆大埔區校際舞蹈比賽**銀獎**

## 印度少女

- 09-10度第廿九屆大埔區校際舞蹈比賽**金獎**及**最佳服裝獎**

- 第46屆全港學校舞蹈節**優等獎**

## 茉莉情懷 (文美寶同學)

- 2009-2010度第廿九屆大埔區校際舞蹈比賽**銀獎**

- 第46屆全港學校舞蹈節**甲級獎**

經過多年努力經營，我們正式成立了救恩書院舞蹈校隊。在未來一年，學校另聘於香港演藝學院畢業之黃茹老師執教。我們仍會以中國舞為主，學習不同民族的舞蹈。希望透過學習舞蹈，培養學生堅毅不屈的精神，豐富學生不同的學習經歷。除現時十多名學員外，期望在下一學年能招募更多初中年級(特別歡迎中一學生)的學員，與我們分享學習舞蹈之苦與樂。

## 舞·成長

舞蹈，是這六年來帶領我成長的「導師」。

自加入了學校的中國舞興趣班，我正式展開了舞員生涯。其實我在小學六年級時曾接觸中國舞，但小學老師認為我不是舞蹈的料子而把我拒諸門外。中一那年在朋友的邀請下，我參觀了中國舞的課堂，當時的老師更成了我以後的啟蒙老師——葉慧瓊小姐。不認輸的我決意在中學加入中國舞蹈組並一直學習至今，我嘗試了不同的舞種，並曾參與不同形式的舞蹈比賽，當中的轉變和辛勞是我成長的基石。

中二是我們真正表演和比賽的開始，《天山鈴鼓》取得大埔區校際舞蹈比賽的金獎。這金獎實在令我們喜出望外，誰會說幾個毫無經驗的女孩一定不能跳出好成績？比賽的服裝是租回來的，我們的舞技亦尚稚嫩，全憑老師的專業，我們才能奪金。那年，在新校舍的開幕典禮中表演了《天山鈴鼓》，一起見證新校舍的落成。現在我們中六的課室正位於新翼，感觸更深。我認為表演不單單是呈現一支舞，而是傳達當中的感情，我還記得那貼著五塊金色花瓣的鈴鼓，傳遞為新校舍落成的歡喜而閃爍著。

中三是艱苦的一年。在一年內我挑戰了《敦煌》和《美麗的迪麗那爾》兩支舞。《敦煌》是一支七人團體舞，亦是我表演過最高貴優雅的舞蹈，舉手投足也要散發仙女的氣質。說實在，這有違我粗魯的性格，所以一直被老師指責。到現在我仍不願改我這獨特優點，只是性格上磨合的比較好。然而《美麗的迪麗那爾》才是我成長上的一大轉捩點。在家長晚會上我們以三人的形式表演，其後因應付大埔區比賽水平轉成二人舞，最後更以獨舞參與全港校際舞蹈比賽，而我正是那最後一人。正面來看，有能力成為獨舞舞員是光榮，亦代表老師認同你的實力並認為你是最適合的人選。我有自己度身訂做的比賽服裝，並成為救恩書院第一個獨舞舞員，但比賽的壓力卻使我喘不過氣，甚至在比賽前一晚落淚，這使我對獎項的追求更加熱熾，一心只想找獎項來安慰自己。是以在中四一年，亦是舞蹈旅程的奪獎高峰期，《撇扇》這支舞榮獲全港校際舞蹈比賽的優等獎。

### S.6 文美寶

中六是我中學最後的一年舞員生涯，在這一年我亦準備了《印度少女》，《茉莉情懷》這兩隻風格迥異的舞蹈。《印度少女》獲得全港校際舞蹈比賽優等獎，它的感覺讓我回到《天山鈴鼓》時，只是一個是開始一個是終結。《印度少女》的腳鈴好像《天山鈴鼓》的鈴鼓，每一個舞員同時搖擺時，那心情、情感都是一樣的。我想《印度少女》亦會讓我見證著救恩書院的六十週年，就如《天山鈴鼓》讓我見證新校舍落成般。《茉莉情懷》是我第二次挑戰獨舞，我不甘心《美麗的迪麗那爾》不能為我帶來好的成績，以為多年後自己已能應付獨舞壓力。誰不知跌得更慘！《茉莉情懷》是表現少女愛花之情，溫柔中帶點靦腆，爽快得來優雅。除了情感的要求外，更要求腰腳柔軟，這令我身體酸痛不已。我孤身前往屯門花了七個小時學這舞，仍常被葉老師批評動作粗魯，加以要面對高考課程，故精神受壓程度比中三時更要厲害，我實在是害怕去屯門，害怕跳《茉莉情懷》，更害怕葉老師。到了表演時，腳在抖，表情僵硬，只知要硬著頭皮上場。有一次，我忍不住眼淚，哭著跟葉老師說我的辛苦，說害怕跳《茉莉情懷》。葉老師一直安慰我，她的安慰說話我都忘了，只記得她問：「你還要跳下去嗎？」之後，自己一邊哭一邊假笑地跳著。我繼續與壓力的爭戰，但我知道我成長了。

當我選擇不放棄的一刻就代表我長大了，不單是我的舞技更是思想上的。由開始只想奪獎，以至現在為自己的成長而滿足，確實過程比結果更精采美妙。一直追求的獎項手中變得輕了，而回味的卻是被老師罵笨、一起在舞蹈室奮鬥到八點的時光。我從《天山鈴鼓》鈴鼓上貼著的五塊金色的花瓣蛻變成白色的茉莉花，由耀眼的閃爍變成清幽的幽香。這一切都是老師給我的，我希望藉此表達對舞蹈校隊兩位老師——葉慧瓊和王佩琮老師的敬愛之情。現在的我，覺得「喜歡文美寶跳的舞」比得到全港校際舞蹈比賽優等獎來得更重要，更珍貴。





# 救恩書院2009-2010年全年獲獎名單

## 舞蹈獎項

主辦機構	項目	成績	參加學生
香港教育局 香港學界 舞蹈協會	第46屆校際舞蹈節 群舞 獨舞	優等獎 甲等獎	舞蹈隊
大埔區 文藝協進會 舞蹈委員會	第29屆大埔區 校際舞蹈比賽	中學組金獎 最佳服裝獎	1B 鍾欣彤 1D 黃家琪 1D 麥艷敏 1D 盧君 2B 凌懿筠 2C 黃敏慧 2C 譚敏翹 2D 潘靜鎔 2D 鍾旻旻 2E 黃穎喬 2E 洪卓甯 4B 賴秋斯 4B 朱其真 4B 賴姿雅 4C 秦嘉殷 4D 李苗 4D 黃子欣 6B 文美寶 6B 劉加寶 6B 黃佩莉
		銀獎	6B 文美寶

## 朗誦及戲劇獎項

主辦機構	項目	成績	參加學生
香港音樂及 朗誦協會	2009第六十一屆 香港學校朗誦節 英詩獨誦比賽 英詩獨誦比賽 普通話散文獨誦 粵語二人朗誦	亞軍 季軍 季軍 亞軍	4D 畢秀妍 4A 鍾子君 2D 王凱瑩 2D 蔡紫瑩 2E 洪卓甯
香港藝術中心 香港藝術學院	2009至2010年度 香港學校戲劇節 中學英文組	傑出整體演 出獎	戲劇節小 組
教育局 NET Section	"Act Up, Speak Out" Improvised Drama Competition	"Best Use of English" Team Award	6A 林紫楓 6B 林肇政 6B 林紫桐 6B 麥焯熔

## 其他獎項

主辦機構	項目	成績	參加學生
大埔區公民教育 運動委員會	2010大埔區校際公民 常識問答比賽	季軍	4A 何詠琳 4A 徐博文 6A 吳梓謙 6B 張駿傑
香港基本法 推介聯席會議	第9屆《基本法》多面 體全港中學生辯論比賽	最佳辯論員 (初賽)	4D 戴家樂
IVE Information Technology	全港中學生數碼創意比 賽 2010 電腦遊戲概念設計 (初 中組)	季軍	1E 廖凌峰 3C 曾綺琴
香港大學中國 歷史研究文學 碩士同學會	全港中學生中國歷史研 習獎勵計劃2009-2010	優異獎 嘉許狀	6A 吳梓謙 6A 李麗玲
香港運輸 物流學會	第八屆香港運輸物流學 會中學生徵文比賽	季軍	4C 簡卓彤
大埔青年協會	大埔區十大傑出學生		4D 陳正苗 6B 陳美娟
學生資助辦事 處/尤德爵士紀 念基金理事會	尤德爵士紀念基金— 獎學金計劃	尤德爵士 紀念基金 高中學生獎	5E 陳佑梓 6B 曾嘉鏗
大埔區學校聯 絡委員會	大埔區好學生獎勵計劃	表現突出 學生	6A 吳梓謙 6B 譚續敏
大埔區公民教育 運動委員會	大埔區「貢獻社群好公 民義工計劃」	高級義工獎 中級義工獎	4A 何詠琳 4A 呂偉娟 4B 蘇敏 4C 蔡清華 4A 林偉思 4C 王嘉希 4D 陳正苗 4A 鍾藝滔 4C 胡蓉 4C 黃巧恩 4C 王臻琳 4C 王楚邦 4E 范知途

## 看得見的希望

本校中三至中四級150位同學參加香港青年藝術協會主辦，渣打銀行贊助為奧比斯籌款的藝術創作活動：「看得見的希望」2010，合共籌得港幣1580元。作品於2010年6月2日至13日假尖沙咀iSQUARE國際廣場三樓iFUNCTION作公開展覽，圖為展覽作品。



參展學生作品在現場展出的情況



展品局部



參展現場

## 藝術小組版畫班

教學交流：香港教育學院主修視覺藝術教育的二年級學員，為學習設計及實踐視覺藝術科的教學新理念，於2010年2月到3月到校籌辦初中藝術小組版畫班，以新穎有趣手法教授初中同學學習和製作凹凸版畫，同學最後完成一張有個人特色的心意卡送給一位最特別的朋友。



初中藝術小組版畫班的上課情況

香港教育學院PDGE課程的一班準老師到校教授初中藝術小組版畫班後與簡太合照



## 校外運動獎項

主辦機構	項目	成績	參加學生	
中國香港合球總會	沙灘合球賽2010	團體季軍	1A 黃俊堯 2C 蘇東北 3D 馮煒晴 3E 唐新煥 2A 黃盈如 3A 賴韻詩 3D 黃健輝	
香港學界體育聯會	大埔及北區中學校際乒乓球比賽 女子乙組 女子丙組 男子乙組 男子丙組	團體亞軍 團體殿軍 團體優異獎 團體優異獎	乒乓球校隊	
	大埔及北區中學 校際羽毛球賽 女子乙組 女子丙組	團體亞軍 團體季軍	羽毛球校隊	
	大埔及北區中學 校際田徑比賽 女子乙組1500米 男子丙組 跳高	季軍 亞軍	3B陳梓寧 1A楊嘉豪	
	大埔及北區中學 校際籃球比賽 男子甲組	團體季軍	5B 盧鈞羽 5D 葉梓燊 5E 呂志南 6B 譚續敏 7A 陳啟泰 5C 張天風 5D 譚續柱 6B 莫志澄 6B 曾嘉鏞 7A 祝靜邦	
	大埔及北區 中學分會 2009-2010年度 校際游泳錦標比賽	200米四式	亞軍	6A何泳芝
		200米胸泳	亞軍	
		50米背泳	亞軍	3E蘇穎霖
		100米背泳	亞軍	
		200米自由泳	亞軍	5E石欣蓓
		100米背泳	季軍	
		200米自由泳	亞軍	1E方亦昇
		200米自由泳	季軍	1E霍明美
	女子甲組	團體優異獎	游泳校隊	
	女士丙組	團體優異獎		
	男子丙組	團體優異獎		
09-10年度大埔及北區學界越野比賽	女子乙組	團體優異獎	長跑校隊	
09-10年度大埔及北區學界手球比賽	男子乙組	團體優異獎	手球校隊	
2009-2010年度全港中學校際體操比賽 中學男子高級組	跳馬 自由體操 雙槓	亞軍 亞軍 冠軍	3E陳展鋒	
2009-2010年度大埔及北區中學分會 全年總錦標	女子組	十佳學校		
中國香港賽艇協會	2009校園室內賽艇錦標賽	女子乙組 4 x 500米接力 季軍 女子乙組1000米 季軍	4C 胡 蓉 4D 畢秀妍 4D 黃子華 4E 鄧詠瑜 4E 鄧詠瑜	
中國香港柔道總會	2009香港校際柔道錦標賽 男子初級組37公斤級	季軍	1B鄭鈞瀚	
康文署主辦 大埔體育會	大埔區 陸運會	男子A組 鉛球	亞軍	7A 林壽榮
		男子A組 標槍	季軍	
		男子A組800米	冠軍	7A 祝靜邦
		女子E組 鉛球	亞軍	7B 梁艷霞
		男子C組400米	季軍	3B 郭俊睿
中國香港體操總會	第53屆體育節2010年全港彈網分齡比賽 女子13至14歲組別	單人賽 冠軍 雙人同步賽 亞軍	2D麥皓宜	
屈臣氏集團	屈臣氏集團香港學生運動員獎2009-2010 中學組		3B陳梓寧	



# 2009-2010年度羽毛球校隊成績

賽項	獎項	獲獎名單
香港學界體育聯會 (大埔及北區)羽毛球錦標賽	女子乙組團體亞軍	4C馮瑋瑩 3B陳梓寧 3B李佩儀 3B鄧樂瑤 3C李海晴 3D鄭家欣 3D蕭瑤
	女子丙組團體季軍	2D石曉彤 2E劉佩瑤 2E李穎瑤 1A何欣霖 1B葉穎霖 1C羅嘉琳 1C黃芷晴
第三十一屆會長盃 全港羽毛球混合團體錦標賽	初級女子組冠軍	3B陳梓寧
荃灣區迎東亞羽毛球少年齊競放	14-16歲女子單打	
羽毛球總會舉辦球會盃 青少年羽毛球隊際賽	15歲以下組季軍	
活力東亞在大埔-女單羽毛球比賽	初中組亞軍	1C鄧睿怡
	初中組季軍	1B葉穎霖
活力東亞在大埔-男單羽毛球比賽	初中組季軍	1C余朝曦



## 《香港學校音樂及朗誦協會》主辦 2010年第六十二屆 【香港學校音樂節】比賽成績

項目	組別	成績	參賽隊伍/同學
混聲合唱外語歌曲	中級組	優良獎狀 殿軍	混聲中級組 合唱團
混聲合唱外語歌曲	初級組	優良獎狀	混聲初級組 合唱團
女聲外語歌曲二 重唱	十九歲或 以下	優良獎狀 殿軍	6A 林紫楓 6B 林紫桐
女聲外語歌曲獨唱	十七歲或 以下	良好獎狀	4C 王思穎
女聲外語歌曲獨唱	十五歲或 以下	優良獎狀	4A 何詠琳 4A 黃楚雯 4D 張嘉詠 4E 王采盈 3D 陳艷煒
		良好獎狀	3D 盧祉穎 3D 陳譽澄 3E 伍思美
女聲外語歌曲獨唱	十三歲或 以下	優良獎狀	2D 李翠君
		良好獎狀	2B 李文瑋 2D 蔡婉婷
小提琴獨奏	七級組	良好獎狀	2D 劉正星
長號獨奏	初級組	季軍	1C 楊駿熙
長笛獨奏	初級組	良好獎狀	4D 李其洛
鋼琴獨奏	七級組	優良獎狀	5E 林凱喬
	六級組	良好獎狀	1B 蔡嘉喬
	五級組	優良獎狀	4D 黃煒彤
		良好獎狀	5D 賴凱婷 3E 馮蓉 1E 楊昕
四級組	良好獎狀	3E 方森怡	



## 2010大埔區校際歌唱比賽 2010年2月25日

主辦機構	獎項	得獎隊伍	參賽曲目
大埔 文藝協進會	銀獎	混聲 中級組 合唱團	1. Rolling Hills 2. Mississippi Mud
	銀獎	混聲 初級組 合唱團	1. I've Been Roaming 2. This Little Light of Mine





# 井岡山歷史文化考察

公民教育委員會及中史科在柏立基爵士信託基金的資助下，在2010年4月6日至10日帶領36位同學到江西省的南昌市和井岡山進行歷史文化考察。透過參觀黃洋界哨口、茨坪紅軍舊居等景點，從而加深同學對國共歷史的認識，也讓他們體會到中國革命烈士那堅毅刻苦的精神。另外，我們還有幸跟當地一所歷史悠久的吉安白鷺洲中學進行交流活動，讓同學認識兩地之間的生活及學習文化。以下是其中兩位同學的感受：



我們一行40人在革命烈士紀念堂前拍照留念。



李志誠副校長、陳家維老師及葉敏怡老師在滕王閣下，展示手中所買的紀念品。

## 6A 曾玉珊

這次井岡山之旅，我參觀了不同的博物館、紀念堂、井岡山碑林等。在眾多的景點中，最令我感震撼的是「革命烈士紀念堂」，堂內陳列著300多位烈士的遺照、遺著和遺物，細看這些勇士背後的英勇故事，我打從心底裡對他們欽佩不已。另外，我們還參觀不同的歷史舊址如紅軍醫院、毛主席舊居等，這些殘留下來的歷史遺跡，見證著當年中共革命軍的生活是如何艱苦，更令我佩服紅軍的堅毅精神。這次交流團不單引起我對國家歷史的興趣，更重要的是啟發我對「國」情的思考。

## 3C 曾綺琴

這次的江西考察團真是一個不可多得的學習好機會。特別是第三天，我將會前往期待已久的白鷺洲中學進行交流活動。是次的活動最令我印象深刻的便是在出發前，先與那所中學的一位學生進行書信交往，然後才前往當地學校進行探訪活動。當我見到我的筆友時，她那親切的笑容、真摯的分享，所製作的禮物，其心思均令我深受感動。通過她的分享，也大大加深我對兩地文化的認識。

同時，我很榮幸能參與是次的江西之旅，能親赴中國內地，走進共產黨建國前的重要基地——井岡山，認識這「革命搖籃」的歷史，大大加深了我對中國歷史的興趣，這個旅程使我獲益良多。我覺得此類活動應繼續舉辦，讓更多的同學受惠。正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，便正是這次考察活動的意義了。



白鷺洲中學的郭悅同學(中間者)將親筆書寫的作品，作為禮物送給曾綺琴同學。(右者)



# 商校伙伴合作計劃

## 個人感想

4E 梁雋彥

如果說商校合作計劃的目的是讓同學加深對企業的認識，我會說這次計劃之後令我更加認識的，是人生這一大企業。

不同的工作坊，讓我在經歷就業的不同問題時，得到了反思：無論我走到哪裡，別人總是對我有要求。學歷的要求、品行的要求、客戶的要求、管理技巧的要求……數之不盡，就連我寫一篇感想，亦有字數上的要求。

這些要求，可以是被限制而來的挑戰，也可以是太缺乏限制而來的挑戰。由經歷到計劃人生，讓我深深明白到的，就是達到要求，唯有這樣才能使理想實踐。而要達到要求，則必先對自己有要求，其動力又自於自己對人生的要求。

讓同學認識要求的重要性，我相信就是這計劃最可貴的地方。



4E班梁雋彥榮獲由青年企業家發展局舉辦的商校伙伴計劃徵文比賽全港冠軍，獲頒獎狀、獎座及500元書券獎學金，以茲嘉許及表揚。



女子組十佳學校各校隊代表和吳秀之老師合照

## 香港學界體育聯會(大埔及北區中學分會) 2009-2010年度校際比賽 全年總錦標：十佳學校



女子組十佳學校領獎

救恩書院植根大埔二十年，歷年均致力參與香港學界體育聯會舉辦之比賽。而香港學界體育聯會為鼓勵各校積極之參與，每年均設各項大獎以資鼓勵；更於二零零五年度起加設「十佳學校」以加獎各校之努力，該獎項根據各校參與項目及全年比賽中總積分計算之首十名之學校獲發獎項，而本校女子組自零五年度至今已四度獲得該獎項，實為本校各同學努力之成果。

## 視藝科中四級訪問藝術家計劃



樹仁大學媒體學系講師Mr Danny Leung親臨救恩書院教授拍攝短片的技巧



中四視藝班於2010年7月12日訪問插畫師馮晞華小姐，了解插畫師的工作和創作心得，並跟馮小姐大合照。



大家跟尹泰尉來個大合照



簡太代表學校致送紀念旗給尹泰尉講師



# 本校榮獲青少年機械人世界盃足球比賽亞軍

顧德華老師



於2010年6月19-24日，本校有幸代表香港出戰於新加坡舉行之青少年機械人世界盃足球比賽。為迎接是次比賽，同學努力鑽研，重整原有機械人之設計，改良技術，加強實力。於初賽，本校以第五名進入決賽。大會組合不同地區國家以聯隊進行決賽。經一番龍爭虎鬥，本校榮獲第二名，也是本校歷來各項機械人比賽中最高榮譽，實是可喜可賀！雖然是次比賽未能問頂世界冠軍，但這寶貴經驗給予同學莫大的鼓舞及肯定。盼望同學繼續努力，不論在學業或其他活動中，都能盡力投入，爭取更佳成績！

5E 張梓希

能夠有機會參加在新加坡舉行的青少年機械人世界盃比賽，我感到十分光榮，我想藉此表達心中的感謝。首先我要多謝我們的學兄趙善弘先生，他雖然學業繁重，但仍常返回母校來協助我們，並給予我們技術上的支援，他所付出的心思使我們由心敬佩。另外一位重要人物，常與我們並肩作戰的顧德華老師，他盡心指導並不辭勞苦地與我們商討設計方案，這份恩師情懷使我十分感動。還有一班沒有同行的隊員，他們積極參與賽前準備，他們的勞苦及盡責，才使我們在比賽中獲取佳績。最後要感謝校方的支持，讓我們能有機會出國比賽，並有幸獲取優異的成績。

這八天新加坡之行，讓我增廣見聞。回顧第一天的比賽，我很高興能夠認識日本隊，他們友善親切，更樂意與我們交流技術上的心得，可惜他們未能晉身四強，不然可以與他們再比高下。首兩天的比賽，因著幸運，伙拍出色的隊友，並對手不太強，能夠在比賽中改善機體不足的地方，故此可順利進入決賽。第三天的賽事中，當我們面對實力強勁的伊朗隊時，我們的機體不能發揮出全部的實力，結果終於戰敗了一場，不過這一敗卻又對我們繼後的比賽更為有利，因為我們能夠發現了機體的致命弱點。經過了通宵達旦的測試後，終於把弱處修正，結果我們在決賽中，面對能晉身四強的強隊也能獲勝。可惜我們所拍的聯隊隊友，未能夠在決賽中獲得勝利，結果我們只能屈居亞軍。

這次比賽中給我所學到的東西，比獲獎更寶貴，更有價值，豐富了我的人生閱歷，真是沒有去錯了。



今次我能代表學校到新加坡參加青少年機械人大賽，我覺得非常的幸福與自豪，因為我從小就覺得自己沒事能做得好，成事不足敗事有餘，家裡的人也是這樣想的，所以我對自己也不抱很大的期望。但在一個偶然的機會下，我認識到機械人學會並加入其中，現在更有幸能代表學校參加世界賽，實在有無比的喜悅湧上心頭。

3C 曾綺琴

在比賽中，我找到真正的自己；在隊友的幫助下，我甚至找到成功的自己。世界青少年機械人大賽，讓我重新認識自己，找到方向；也讓家裡的人對我刮目相看。此更令我擴闊視野，放眼世界。除此以外，這一大賽世界另一邊與我們有相同興趣的同學。不同的國家，甚至不同的地方都有他們獨特的文化，以致他們每一個機械人都是獨特的。

所以這次比賽對我來說是我人生中的一個轉捩點，比賽的過程，我認識自己，豐富了自己；比賽的結果，我無悔無憾。我會很珍惜這一次比賽帶給我的一切。

