



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：mail@kyc.edu.hk

二雲一九年五月 第二十期

// 校長的話

中學教學語言「微調」政策將在二一 / 二二學年展開第三周期，教育局已就此啟動研究。有消息指，教育局除了考慮放寬開設英文班的門檻外，亦研究提高「英語延展教學活動」佔總課時的比例，由兩成半增至三成，並容許學校把中文班「化時為科」，即以英語教授非語文科目的數目由兩科增至三科。

現時，大部分學校「化時為科」，選擇數學及綜合科學科以英語授課，而救恩書院則選擇以英語教授地理及綜合科學科，增加學生以英語表達的機會，以及運用英語溝通的能力和信心。學校現時更利用「英語延展教學活動」的餘下課時，選取合適的數學課題以英語教學，讓學生有三科以英語學習的經驗，不但盡量為學生爭取接觸英語的機會，亦有助銜接高中數學課程及學生升學。

救恩書院二零一八 / 二一學校發展周期的其中一個關鍵項目，是營造一個更能推動英語學習的語境，以增強學生的英語能力。學校採取全校參與模式，鼓勵不同學習領域的教師互相合作，協力推動英語學習。學校亦會更著力於優化跨學科增潤課程，鼓勵更多科組和英文科合作，讓學生在課堂環境及延伸教學活動



The Canadian students and our Principal, Vice-principals, English Department Head, Mr Choi, and our NET, Mr Lye

中，有系統地學習與其他科目有關的英文口語及文字表達。

教學語言「微調」政策推出至今已近十年，救恩書院一直致力善用政策空間與學校資源，提升英語學習效能。我們在選取教學語言時，除了滿足教育局在「學生能力」、「教師能力」及「支援措施」的要求外，更盡力為學生締造有利英語學習的環境，並在跨學科英語學習、教學策略、學生動機、銜接高中課程及專上教育等各方面繼續下功夫，期望找出最適合本校學生學習的實踐方法。過去十年，學生的英語學習能力和老師的教學能力正持續提升，我們樂見這師生共同努力的成果，更期待當局修訂「微調」政策後，學校可獲更多空間，在過去積累的良好課程基礎和成功實踐經驗上，發揮教學自主，師生共同為學好英語而努力。

家長教師會

// 主席的話

本人非常感恩在救恩書院裏能有一群積極參與的委員和家長，亦特別感謝上屆主席和委員們一直支持，尤其是在我初接任家教會主席時，扶持我，令我能順利擔當這個崗位。我不介意向上屆委員們發問，我有不懂的就去學去問，總得到他們耐心的指導。故此我也希望學生能和我一樣，有不明白的地方就向老師和家長請教，讓自己不斷學習和改善不足的地方，在輕鬆愉快的環境中成長，學習表現自然有所提升。

我們今屆家教會的活動已順利完成了一半，餘下還有許多項興趣班，這是全賴各位參與者和家長的支持，

特別是各位家長義工的幫忙，我們會繼續堅守家校合作的精神。

家教會是一個大家分享心得及互勵互勉的大家庭，這有助學生在學校中愉快學習及成長。

最後祝大家身體健康，生活愉快！

主席 明兆基



家長教師會

本年度家長教師會舉辦了各項豐富和有意義的活動，各活動得以順利完成，實在有賴各位家長的鼎力支持，本會再次感謝大家的參與。

有機耕種體驗班

不一樣的耕種體驗



一同交流耕種的樂趣

注射流感針



健康注射流感疫苗活動

急救班



增長知識家居急救系列之兒童嬰兒
咽塞處理班

家長晚會 就職禮

感謝各委員的參與



家長舞蹈組表演

資深傳媒人張
笑容女士分享
正面教育講座



家長舞蹈組



家長舞蹈組於農曆新春活動義務演出



舞蹈是雙絲巾舞，舞蹈名稱為酒後更想你

家長廚房

家長廚房之三杯雞



美味的三杯雞可以品嚐了！

校長教室



家長們獲益良多



非常精彩的校長教室



開心相聚

救恩小組



馬副校的微奧運

張姑娘帶領我們一同遊戲



電腦班



感謝王景榮老師教授相片編輯技巧

遠足組



遠足郊遊，健康滿分

進階水彩畫班



各人都很享受藝術創作

齊齊執靚相

環保工作坊 (天然金盞花蜜糖皂)



親手製作金盞花肥皂



分享心得



用心製作

積極人生 在感恩

馬綺雲副校長

我相信每一位同學都擁有不同的性格強項和潛能。在我眼中，每一位學生都是資優學生，只是他們在不同的範疇有個別發展而矣。學校未來三年都朝著「積極人生」的方向發展，一方面運用不同的策略，發掘學生的創意、解難和領導才能；另一方面營造積極樂觀的文化氣氛，讓學生樂於投入校園生活，透過參加適切的學習活動，擴闊視野。

今年學生透過早會、校園電視台、及閱讀課定期接收有關「積極人生」的信息，聚焦認識個人品格強項並進行反思；透過三節班主任課，學生於9月-10月，定期在「我的成長反思札記」記錄反思所得並與班主任交流。



中二級於其他學習經歷日以正面信息創作塗鴉藝術



同學的讚賞便條



各班張貼的感恩樹

積極人生 在感恩

於開學之初，學校向每班派發一棵感恩樹，以便學生貼上感恩語句，每學期對家長、教職員、同輩表達謝意，而學生亦可在地下「好人好事齊齊 like」壁報上留言讚賞別人，一同推動感恩讚賞文化。

為了鼓勵學生進一步表達對家人的讚賞和感謝，家校合作委員會已邀請同學設計感恩明信片，方便其他同學寫上對家長的感恩語句，於聖誕節期間由學校代為寄出。

現再借校訊一欄與讀者分享充滿活力和正能量的感恩校園小角落。



陳淑妃同學設計的感恩明信片



於「我的成長反思札記」加入感恩元素



輔導委員會壁報展示 - 積極人生的信息



學生發展委員會壁報展示 - 24 種性格強項

輔導委員會

BBS 愛回家



一年一度的相認日營，學兄姊及學弟妹首次見面便打成一片，活動充滿歡樂氣氛！

曾經有人問我 BBS 是什麼？我由衷地說，BBS 是一個大家庭，老師們就好像父母一樣照顧我們，學兄學姊與學弟妹就像兄弟姊妹一樣，學兄、姊間雖然偶有意見不合，但卻又會彼此照顧，盡力令我們的學弟、妹認識及投入「救恩大家庭」。有趣的是這個大家庭每年的成員都有所不同，身份亦會有所變動，當你中一時，還在享受被寵愛的時候，由中二起，你便

會肩負起照顧學弟學妹的擔子；但無論你是什麼身份，只要你加入了，你便會「愛回家」，因這裡滿有愛！

作為應屆主席，感恩這個家有一群團結又盡責的學兄姊，為這個家付出時間和愛心與一群學弟妹交流。希望 BBS 的關愛精神能一直傳承下去！家裡每一位成員都更互相珍惜在一起的這份緣！

2018-19 BBS 主席 5A 馮羨愉



1



2



3

1. 一家人搭城巴往中文大學半天遊
2. 作為一家人便會同心協力，雖然只是玩遊戲，也會全力以赴！
3. BBS 與學弟妹到中六班房送上祝願咭給應屆的學兄姊們，表示對學兄姊們的鼓勵與支持，期望他們努力考好 DSE.

英文課外延展課程

馬綺雲副校長

學習好語文並非一朝一夕的事，更何況要掌握的是一種外語？有見及此，英國語文科致力拓展課外多元化的學習活動，讓學生透過參與、交流和欣賞，提升運用英語的興趣和信心。

3A 洪穎妍、林紫晴，3B 郭巧澄及 4A 汪蔡百通於 2018 年 12 月 11 日於香港電台第 3 台 Teen Time Open Space 「開咪」分享他們欣賞的兩套英語電影。各位可於網上重溫 (08:35 — 17:00 時段)，分享他們對電影的熱忱。

另外，23 位 4C 班同學參與「從文本到舞臺」語常會英語大聯盟劇場教育計劃 2019，並聯袂於 2019 年 2 月 28 日到西灣河文娛中心劇院觀看英語話劇《基度山恩仇記》，親身體驗英語話劇的魅力。

期望同學們不單不要害怕英文，更要在不同的場合和平台活學活用。

< 兩位中三同學與主持人對

The RTHK experience

Zebe Lam 3A

It's my honor to be invited to the RTHK Teen Time Radio Programme. Recording at RTHK and talking to the DJ there was an extraordinary experience because I've never done this before. It's amazing to air my opinions about the film "Wonder". When I was recording there, I felt very nervous although there were just a few people listening to me at that time. However, knowing that the whole city would listen to the broadcast, I was still afraid of making mistakes. Luckily and thanks to my partners' encouragement, I did it. I am hoping for a second chance in the future.

< 港台錄音室會是他們將來的工作間嗎？



小主持「開咪」後留影



Feedback from S4C



4C 班到西灣河文娛中心劇院欣賞英語話劇

"The drama is about revenge and justice. I've learned more English words and I understand some of the characters better."

Wan Hei Man

"I've learnt that perseverance is important otherwise you'll give up very easily."

Isaac Chan

"It is a story with a positive message: people stop taking revenge and start a new life."

Wong Sum Yi

"The English was very difficult but I managed to learn some new words in the show."

Chan Nga Man

"I find it boring but I learn that we should not do immoral things just to protect our reputation."

Lee Chi Kwo

"We went to the theatre by bus and MTR. Some sound effects of the show were great. I find my classmates very shy; we should be braver and more energetic."

Chung Yat Hei

"It's fun to learn English through drama."

Abraham Leung

"It was good to have subtitles on the top."

Fung Ka Kwan

"I like the setting and the lighting design."

Lam Sum Ho

"The ending could be better. I also learned the pronunciation of the names of the characters."

Wong Wai Hin

創科 @大埔



校長老師及工作人員在攤位前合照

創科 @ 大埔 2019 以「生活與創科」為主題，邀請區內社福機構、教育機構及創科技企業，於二月十七及十八於科學園舉行講座及工作坊，分享創科點子及創科技術於日常生活的應用，連結科技及生活。我校以「實驗室機械人」為題，展出本校之作品，當天更有主禮嘉賓（包括科技局局長楊偉雄局長）到我校攤位駐足參觀。另外本校亦安排了幾班同學參觀工作坊及展覽，讓同學對 STEM 有更深的認識。



嘉賓（包括科技局局長楊偉雄局長）於本校攤位駐足參觀



同學出席工作坊情況

1A



2B



3C



校園齊惜福

由「校園齊惜福」主辦，生物科及環保學會協辦之「2018-19 校園齊惜福計劃」於2018年10月至2019年2月順利完成。計劃目的是透過多元化的活動，讓同學了解香港廚餘問題，從而提升珍惜食物的意識，並身體力行將廚餘循環再造為肥料，作種植之用，以推動校園綠色文化。活動包括廚餘講座、廚

餘回收、種植班、參觀社區廚房及校



惜福周期間亦配合鄉土文化體驗計劃的農作物分享，轉廢為糧

園惜福周的推廣活動。整個活動促進了學生對廚餘的了解及其再用的方法，並收集廚餘及製作堆肥用於校園農團的種植。期間收集了超過120公斤廚餘，除投入校內的廚餘機製作堆肥，亦將剩餘的廚餘送往「鄉土文化體驗計劃」的農場作堆肥之用。



種植班之收成



廚餘機及廚餘桶



廚餘回收大行動



同學身體力行收集廚餘



惜福周廚餘回收大行動



於社區廚房模擬分派飯餸

福音周



福音周師生獻唱



周兆倫老師分享



福音周嘉賓黃劍文



麥浩林老師分享



背經比賽(高中)



背經比賽(初中)

2018年11月13日至16日的「福音周」以「Discovery Channel」為題。期間，學校透過走出課室背經比賽、祝福印記、新老師見證分享、師生獻唱及團契活動，讓學生認識神的大愛。在佈道會上，學校邀得黃劍文先生分享見證。蒙神的恩典，有36名學生決志信主。而在堂校合作下，基督教香港崇真會富善堂已為決志的學生安排栽培班。願初信小羊能茁壯成長。

大埔聯校 專題講座

大埔聯校專題講座 (2018/19) 已於 2019 年 2 月 27 日順利進行。2C 班在李韻怡老師和鄭家維老師帶領下參加了中學組由蕭凱恩小姐主講的「我的音樂旅程」講座，上了別開生面的一堂音樂課。蕭凱恩小姐自小失明，但憑藉堅毅鬥志，克服困難，現就讀於香港中文大學音樂系，並主修聲樂。

同學攝於三育中學禮堂外



2C 班同學參與聯校講座情況

活動分享

2C 伍紫晴

今次的音樂講座令我很感動。我從來沒有想過一個失明的人居然懂得彈鋼琴，還可以彈上演奏級樂曲！她能以樂觀的態度面對自己的缺陷，以樂觀的態度面對人生，積極向上並以自己的故事激勵別人。我真的需要向她好好學習，不要輕言放棄，並以她的故事激勵自己，要像她一樣活出積極人生！

2C 陳雪晴

是次的活動令我有很大改變，我沒想過一個視障人士，原來可以做到一些我之前沒想過視障人士可以做到的事，例如演奏鋼琴。

我覺得她是「以生命來改變生命」。可能對一個普通的人來說，這只是一個普普通通的音樂會，沒有甚麼特別的，甚至會不感興趣。一開始，我也是這樣想，但是深入了解後，才發現她是一個視障人士，而且還能公開表演彈奏鋼琴！因為視力有障礙，所以看不到樂譜，只能記音調，但是卻沒有因此而放棄鋼琴，反而更努力去學習，表演也沒有失誤，堅毅不屈的精神令我很佩服。

// 生涯規劃

23/02/2019

臺灣高等教育展

03/11/2018



同學出席香港臺灣高等教育展後合照

本校學生參加於 2018 年 11 月 3 日舉行的香港臺灣高等教育展。是次教育展將展場移至九龍灣展覽中心，眾多臺灣大學參與，出席同學能獲得更多有關臺灣升學的資訊。



校友介紹婚禮統籌工作



校友介紹紀律部隊工作



校友介紹軟件工程師工作

周家駒校長為整個活動作開幕致詞



校友介紹生命中的經歷

學校於2月23日(星期六)為中四級同學舉辦了「中四職業探索日」(Career Expo)的活動，學校希望藉此讓同學了解更多不同行業的資訊，使同學規劃自己的前途時能有更多參考。

校友介紹互動媒體研究員工作



校友介紹護士工作



當天校長為整個活動作開幕致詞，提醒同學在生涯規劃過程要留意的事情。活動最重要環節為14位校友為同學作職業分享，同學可選擇他們有興趣的職業聆聽校友深入的介紹。校友的職業相當多元化，包括教育、醫護、資訊科技、語言、形象設計、工程、婚禮統籌、創業、市場推廣、航空、紀律部隊、傳媒、社福等不同範疇。

同學透過分享，一方面了解更多有關行業的資訊；另一方面，亦明白工作世界的要求，使同學更有動力於在學時裝備自己，迎接未來的挑戰。



校友分享後與學生合照

政府紀律部隊體能

考試工作坊

09/01/2019

本校學生參加於 2019 年 1 月 9 日舉辦的政府紀律部隊體能考試工作坊。此次工作坊由港協暨奧委會奧夢成真有限公司舉辦，於本校禮堂及操場舉行，眾多高中同學參與。他們均表示本次工作坊除了獲得相關資訊和要求外，還得以體驗及感受報考紀律部隊的體能考試，獲益良多。



同學們認真觀看示範



同學們認真完成相關測試



來回跑步大測試！



奧夢成真負責同工講解紀律部隊體能考試要求

更生先鋒計劃

——同學上了寶貴的一課

來到懲教署訓練學院

上演一場法院審判個案

同學體驗了模擬法庭的審訊：主控律師陳述同學被控藏毒和攜帶毒品可作販賣用途。在旁同學扮作記者、書記、陪審員或証人等，在圍欄中的同學扮演被告大呼：「認罪！」辯方律師向法官求情，法官判罰監禁兩年十個月……



學扮演不同角色參與法庭審判

體驗乘坐囚車

前往監獄受刑

同學模擬被判有罪，須前赴監獄收押。在懲教人員押解下，同學走上囚車，外人看不透內裏，車子四周圍有格仔欄，感受如同籠中鳥，不能走出圍圈！



體驗乘坐囚車

馬坑監獄中

體驗在囚生涯

同學來到馬坑監獄模擬「服囚」，懲教人員先進行收納囚犯的程序：打指模、拍照做囚犯身分證、照 x 光檢查身體有否藏有違禁品。之後大家來到囚倉，躺在狹窄冰冷的膠床上反思人生。他們學習摺被、步操、擦鞋、剪草、清潔等工作，當中同學不敢多說話，並須禮貌響亮地回應懲教人員。



律師為被告作辯護



4A 崔慧貞

起初以為這是一個輕鬆簡單模擬作囚犯的活動，怎知一踏入活動場地時，紀律人員的提點即令氣氛變得嚴肅緊張，全場鴉雀無聲，害怕被長官責罵。其後我體驗了睡監倉，使我思考了許多，了解孤獨的滋味——我不想與家人、朋友分離，更加堅定不走歪路的心。

活動中也使我了解懲教人員的工作，與電視劇集所見，我看到不一樣的他們。



進監獄前作身體檢查



4B 黎泳豪

經過這次活動，讓我體會到在囚人士是多麼的辛苦，不僅生活上受到種種限制，幾乎沒有自己的私隱，還要做體力勞動。而令我印象最深的環節就是剪草，我要蹲在地上，不斷用力開合剪刀模擬剪草活動。活動結束後，肌肉酸痛了好幾天呢！



後記

活動中，同學學懂了守紀律：身子挺得筆直，目光專注向前；坐姿端正，不貼座椅；不敢談笑，認真做事；能即時回應他人，肯向人認錯改正。



4A 唐瑞琳

這是我第一次到訪監獄，與做戲不同：進入食堂，原來要步操進入，擺放茶杯、飯碟、橙，全都有嚴格規定，不可「求其」放置，絕不容發生戲中隨時打架的情況。

我模擬在獨立囚室中被囚禁，原來一天只有一小時出外放風，不過監獄制度也公平，在囚人士遇到不公時也可投訴。



四周圍有鐵欄的囚車



體驗單獨囚禁



躺在狹窄冰冷的膠床上

4A 李信恩

在監獄裡注重規則，在囚人士必須自律，不容違規。懲教人員認真嚴謹看守他們，不可兒戲！入獄是為了懲罰犯法不守法紀的人，這三小時的活動，足以令我感受到被剝奪自由的生活很不好過，提醒自己不要輕易犯法，須律己以嚴。

4B. 周展強

我很好奇到底監獄是如何運作，又想監獄圍牆上的尖圈有什麼作用。原來圈中置有很多鋒利的小刀片，使在囚人士沒法逃走。獄中的支柱用金屬包著，防止在囚人士用工具爬上屋頂逃走。

在日常生活上，要求在囚人士表現嚴謹，如摺疊被褥要方型起角，鞋要擦得乾淨反光，他們必須嚴格遵守規則，以使他們回到社會遵從法律。



體驗囚倉生活



在囚人士分享經歷

5D 吳傲然

這次活動令我明白牢中生活絕不好過，連吃飯也要步操。我很害怕步操，分不清左右。我的反應很慢，擔心連累大家被罵……

活動使我明白做每一個決定時都要深思熟慮，免得一步貽誤一生。

參觀終審法院

——使同學認識更廣更關

三月末本校同學前往中環昃臣道香港終審法院參觀，今次很榮幸得到退休大法官彭 SIR 介紹及悉心指導，讓大家深入認識了香港的歷史：包括了法制組織、法院大樓的建築特色和終審大樓的歷史變化等。

終審法院大樓原來是在一九一二年建成，已有百年歷史，現在是香港法定古蹟。這是一幢花崗石砌成大樓，一樑一柱展現了新古典主義，仿效古羅馬及希臘的建築設計，當中揉合了遠東的建築特色，並運用了中國瓦片建築屋頂。大樓別樹一格，四周圍有高大的樑柱，設有走廊，通風流暢，景觀甚美。內裏大吊燈堂皇從樓頂吊下，迴轉的樓梯連接上下層，極具氣派。地庫設有展覽廳，走上一層原來是囚室改成的圖書館，那兒擺放各地的法案、法例及法庭參考資料。我們還走進大小法庭中，坐下來感受審訊的情景……大家也走過嘆息橋走廊，想象當時被告



翻看律師特有的服飾



同學一起觀賞法庭展品

人士走過這裏到法庭或是前往行刑，令人感慨不已……

法院人員告訴我們大樓最初是香港最高的法院大樓，日佔時期被日軍徵用為憲兵總部，一九八五年為立法局大樓，現在就是終審法院的地址。他們又告訴同學原來法院有四級制：最高是終審法院，其下是高等法院，區域法院，一級是裁判法院。

我們看見了在回歸前後在各禮儀場合上使用的權杖、蓋印，又看見法官和大律師佩戴的金白色長短髮飾、他們穿着長長的禮服、坐上特有的雕花座椅，法官莊嚴有神的形象即時歷歷在目！

這一次旅程，大家真的增長了不少知識……



參觀同學一起在展室上留影

佛山及廣州嶺南 文化探索之旅

2019年1月4日及5日，公民教育委員會及中史科舉辦了佛山及廣州嶺南文化探索之旅，由4位老師帶同40位中三同學前往佛山及廣州進行考察及文化交流。兩天的行程遊覽了石灣公仔街、佛山祖廟、民間藝術社等，欣賞雕刻陶器及古建築文化，亦到訪紅線女藝術中心，認識粵劇的歷史興衰及與香港的關係，還參觀廣東省博物館，了解嶺南文化的特色。透過是次活動，同學們學會欣賞嶺南的傳統藝術文化，探索背後文化與歷史交織的不同故事。

同學們在紅線女藝術中心
影大合照



同學們很留心地聆聽導遊
姐姐講述紅線女的事蹟



透過參觀佛山祖廟，有助了解嶺南地區的古
建築設計



一幅幅由小朋友親手製作的陶瓷

考察感想

這次的交流團令我對嶺南文化有了更深的認識。在第一天的行程中，我們來到石灣公仔街，四周的建築物都很古舊，充斥著濃厚的文化氣息。石灣公仔街以銷售陶器為主，街道兩旁的店鋪展示了中國四大陶器的產品，令我大開眼界。接著我們參觀〈南風古灶〉，這座古灶已有幾百年的歷史，至今仍然在使用，想要烤出好的陶器，關鍵是靠陶器師父的經驗和技術，才能製成栩栩如生的陶器藝術品。

我們來到佛山祖廟，剛巧能看到舞獅表演。舞者在鐵柱和木樁上來回飛躍，將高超的嶺南舞獅技藝展示給遊客觀看。據說這支舞獅隊是由黃飛鴻的後人組成，他們每年均到海外華人聚集的地方表演。在這經濟發達的珠三角地區，佛山人仍然傳承著傳統的技藝，並致力把傳統文化發揚光大，實在令人欽佩。

這次旅程令我獲益良多，令我對嶺南文化有了更深入的認識，期待明年也能參加國內或國外的考察活動！

3A 陳淑妃同學



能夠與三五知己一起參加考察團，實屬一大樂事

如果你問我參加這次活動有什麼感想？我會說這次活動讓我獲益良多。我們先到達位於廣州市珠江新城的紅線女藝術中心，這是當地政府為了表彰名伶紅線女的藝術貢獻而興建的。

透過參觀紅線女藝術中心，讓我可以了解粵劇的歷史及文化特色，藉著導遊與我們探討粵劇文化繼承的工作，令我了解發展粵劇時所面對的挑戰和困難。

紅線女對粵劇貢獻良多，讓我印象最深刻的是紅線女生前的那句話：「她的生命是屬於藝術，她的藝術是屬於人民」。這句話讓我深深感受她對藝術創作的堅持及毅力，難怪她能演活一套又一套經典的粵劇作品。

3B 王洛暉同學



透過展品有助同學了解嶺南地區的陶瓷文化

賽馬會奧翔計劃

JOCKEY CLUB "FLYING HIGH" SPORTS PROGRAMME

奧夢成真

本年度本校體育科成功申請賽馬會 [奧夢成真] 計劃旗下的賽馬會 [奧翔計劃]，計劃於校內擺放大型運動展板，及展示有關奧運模型，配合以下不同的體育活動。

紀律部隊體適能工作坊



教練團隊與 3AB 班同學合照



教練團隊為同學解釋計劃內容



黃金寶先生於週會展示他珍貴的彩虹戰衣與校長合照

27/9/2019

黃金寶先生 (SBS, BBS, MH) 擔任本校陸運會嘉賓，分享從運動員身上學習奧林匹克精神

3/1/2019

黃金寶先生 (SBS, BBS, MH) 作 [奧翔計劃] 開幕禮主講嘉賓，透過講者參與奧運及奪得彩虹戰衣登上世界第一的經驗分享，激勵同學不怕失敗，勇於嘗試，以實踐積極人生

20/12/2018

- 17/1/2019

由退役運動員組成的奧夢教練團隊，為學生提供兩週的體育課，內容包括：奧林匹克知識簡介、運動體驗、體適能檢測及體適能訓練

9/1/2019

與升學就業輔導組合辦 [政府紀律部隊體能考試工作坊，學生能清楚了解各紀律部隊體能考試要求，並親身體驗各考試內容，評估個人能力，為將來作出積極準備

10/1/2019

為各球隊提供相應的體適能訓練，令同學了解體能對各專項運動的重要性

- 16/1/2019

6/2019

參加 [奧翔體能挑戰賽]

模擬體能挑戰賽



運動示範



足球



足毬



棒球



龍舟

校隊訓練



手球，女子籃球，及乒乓球校隊訓練後與教練合照



教練於合球校隊進行體適能訓練



教練於手球校隊進行體適能訓練



足球校隊訓練後與教練合照



教練於籃球校隊進行體適能訓練

體適能測試



平板支撐



立定跳遠



蹲撐立



閉目單腳站立



T型敏捷跑測試



香港學界 體育聯會成績



香港學界體育聯會(大埔及北區中學分會)

救恩書院榮獲下列獎項

這是教練、老師及隊員們共同努力的成果！
亦感謝各老師及同學的支持！



女子羽毛球丙組隊員獲學體會頒發殿軍獎牌

2018-2019年度籃球校隊 (女子高級組) 殿軍

隊員名單如下：

3A 陳思佳	4D 柯晴諾
4A 鄭海晴	4E 邵子恩
4A 高卓琳	5B 林穎嘉
4A 林曉瑩	5C 江洛瑤
4A 廖敏伶	6A 梁芷稜
4C 廖君兒	6A 羅潔妮
4C 黃心怡	6C 文曉琳

2018-2019年度羽毛球校隊 (女子丙組) 殿軍

隊員名單如下：

1A 祁樂蕎	2D 何焮婷
1A 張美盈	2D 劉欣汶
1B 蘇穎怡	2D 葉碧婷
2A 凌詩韻	



女子乙組則晉級8強並列第五名，
男子甲乙丙組均晉級次圈賽事。



進入四強與教練合照



男子羽毛球乙組隊員



男子羽毛球丙組隊員



女子籃球高級組隊員獲學體會頒發殿軍獎牌



女子羽毛球乙組隊員

學界游泳

大埔及北區中學分會

2018-2019年度校際游泳比賽

比賽日期：8/10及 15/10/2018

地點：馬鞍山游泳池



頒獎完畢，部份出席頒獎禮隊員合照

救恩書院榮獲

- 女子甲組全場亞軍
- 男子乙組全場亞軍
- 女子乙組全場第七名
- 女子丙組全場第六名

- 隊長女甲 6C 文曉琳同學榮獲
個人 200 米四式亞軍
四式接力亞軍

- 隊員女甲 6E 梁筠怡同學榮獲
個人 50 米背泳季軍
100 米自由泳亞軍
四式接力亞軍

- 隊員女甲 5A 黃婉宜同學榮獲
個人 200 米蛙泳季軍
四式接力亞軍

- 隊員男乙 3D 陳展勤同學榮獲
個人 50 米背泳冠軍
100 米背泳亞軍

- 隊員女丙 1D 林穎泳同學榮獲
個人 50 米背泳
100 米背泳冠軍

- 隊員女甲 4D 鄭欣愉同學榮獲
個人 50 米背泳
四式接力亞軍

游泳隊員名單：

男丙

1C 梁皓揚
1C 盧毅熙
1D 張熙政
2A 童尚熙
2B 張浚謙
2B 吳卓軒
2B 鄧子鋒
2C 葉晉林
2C 溫耀曦
2C 楊梓謙

男乙

3B 陳樂謙
3B 黎焯勤
3C 余凱宏
3D 陳展勤

女丙

1D 林穎泳
1D 許嘉宜
2A 莊萬婷
2A 許洛瑤
2A 季幸宜
2A 劉曉榕
2A 胡穎芯
2B 陳嘉琪
2B 吳曉昕
2B 黃慶妍
2C 房凱怡

女乙

3A 陳洛淘
3B 陳樂謙
3B 詹婉欣
3B 黃獻樂
4A 高卓琳
4C 周穎妍
4C 廖君兒

5A 黃婉宜
5E 謝宛彤
6C 文曉琳
6E 梁筠怡



女乙隊員

2A 劉曉榕及 1D 林穎泳
代表女丙接受大會頒發的獎盃



女甲隊員



男乙隊員



女丙隊員

得獎同學——心聲分享

6B 張朗晴同學

中一時，我開始參加香港紅十字會青年團，由那時開始我才接觸急救。當時的導師是一名救護員，他分享的工作經驗，令我對救護員這個行業深感興趣。但無奈我在校的學業成績並不出眾，無法選修生物科，恐怕不能成為救護員了。

幸好，我參加了學校的應用學習課程講座，得悉了「健康護理實務」課程。課程不少內容與救護行業有關，我深受吸引，於是就膽粗氣壯的去報名面試，有幸成功報讀課程。

在這課程中，我學到了不少護理的理論與實務知識，更對護理行業漸生興趣。課程涵蓋了不同範疇的醫藥知識，包括生理及病理學、免疫學、藥物學等，當中大部份我都未曾接觸過。至於實務方面，雖然我曾在紅十字會的課程學過部份急救手法，但在實戰過程中才發現一段時間沒有練習便會生疏。老師亦分享了她以前做護士的經歷，令我在溫故知新之餘，又有不同的感悟。

以往，我不時會參加義工服務，但在參加健康檢查的服務，被人問及有關的原理時，我便會被問得啞口無言，因為我在校的選修科並不是生物科，沒有學過有關的理論。即使之後向人請教，也難以理解有關的知識和原理，更會很快忘記。這個課程的內容由淺入深，容易明白，日後在服務時我便能學以致用了。

除了學到知識，我與同學們的關係也變得很親密。在暑假時，我們要上一連五日的實務課程，課程非常緊湊，如果早退或缺席都會趕不上進度。其中有一天我要早退，我怕會趕不上進度，本打算當晚向同學請教，但有個同學竟然主動傳來她的筆記，令我非常感動。而在練習幫病人換尿片時，同學間有說有笑，若有同學做錯了，大家都會互相幫忙，每次筆試和實務評核前也會互相打氣，鼓勵大家。而當有人心情不好時，大家都會關心他，即使可能沒法提供實際的幫助，但至少讓同學感受到大家的關心。

參加課程後，我的理想稍稍有變。從前，我認為救護員能率先到達現場救助傷患，定能帶來很大的成功感，但現在我知道護士也能救助病人。成功感無分大小，只要能幫助別人，便能達成我的理想。因此現在除了救護員，護士也是我的理想職業之一。

未來五年，我會繼續認真學習，作好投身救護行業的準備。學習之餘，我也會參與更多服務，幫助不同的人。與此同時，在忙碌過後我也會做運動，鍛鍊體能，保持身體健康。

6B 張朗晴同學



救恩書院學生獲頒 應用學習課程獎學金

修讀年份
Year
2017-19

學生姓名
Names of Students
張朗晴
CHEUNG Long Ching

課程科目
Course /Programme
健康護理實務
Health Care Practice

院校
Institute
明愛社區書院
CICE

獎學金
Scholarships
羅氏慈善基金
Law's Charitable
Foundation

應用學習課程獎學金
APL Scholarship

出發前大合照

環區跑

25/10/2018



各社導齊齊參與



做足熱身



全體師生熱身



男甲出發



各組別女子得獎健兒



二公里及四公里得獎老師



女丙出發



女甲出發



男丙出發



男乙出發



女乙出發



全場男甲冠軍
5C 梁洛垣兼破大會
紀錄(新紀錄: 14
分 46 秒)

2018 環區跑每組前三名成績

男甲

名次	班別	社別	姓名	時間
第一名	5C	F	梁洛垣	*14"46
第二名	5A	P	程政凱	15"48
第三名	5B	L	陳之諾	16"10

* 破大會記錄

男乙

名次	班別	社別	姓名	時間
第一名	4A	J	何湛晞	16"27
第二名	3B	J	巫家盛	16"50
第三名	4B	L	陳泓樂	16"55

男丙

名次	班別	社別	姓名	時間
第一名	2C	P	楊梓謙	16"11
第二名	2B	J	張晉熙	17"39
第三名	1A	F	黃樂陶	18"46

女甲

名次	班別	社別	姓名	時間
第一名	4C	F	廖君兒	21"59
第二名	5E	F	馬天恩	24"13
第三名	5A	F	廖敏延	24"24

女乙

名次	班別	社別	姓名	時間
第一名	3A	J	蘇芷瑩	21"11
第二名	4D	J	蘇琛悅	23"32
第三名	4A	J	廖敏伶	24"59

女丙

名次	班別	社別	姓名	時間
第一名	2A	P	麥曉嵐	21"30
第二名	2A	F	凌詩韻	21"31
第三名	2B	L	王灝媛	24"20

各組別男子得獎健兒



救恩書院 · 樂施毅行者二十二周年

上下一心 · 籌款破歷年紀錄 · 再次榮獲傑出籌款獎

在師生、家長及校友的支持下，至今共籌集得港幣超過**二百六十萬元**。

救恩書院 2007 至 2018 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」
2016	245,112	籌款破歷屆紀錄及榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」
2017	231,601	榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」
2018	283,280	籌款破歷屆紀錄及榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」



五隊出發前留影，迎戰前面 100 公里的路程。

救恩書院自 1997 年以來，由尹鑑雄老師帶頭派出第一隊，參與樂施毅行者善舉，至今已有二十二個年頭。樂施毅行者是一項講求體力和意志的活動，以四人組成一隊，需於 48 小時內橫越 100 公里麥理浩徑，翻越廿多座高山。隨着年日和參與隊數增多，已有更多人認識毅行者的意義和精神。

百里路，手挽手，肩並肩，
同心同行，延續「救恩情」。



二十二年來，救恩書院已為樂施會籌得善款 260 萬，以支持樂施會在本港、中國內地、非洲及亞洲地區推行扶貧救災和倡議工作。

樂施毅行者凝聚了救恩書院的「救恩情」。我們學校不是特別富有，但在校長及各老師、同工、校友、家長、同學們、富善堂的支持下，捐出自己的一點一滴，集腋成裘，我們各隊員都相當感動的！

過去老師、同工、多位家長、校友、同學，累計起來不計其數，組成不同組合的隊伍，一起走過日以繼夜、夜以繼日的路程，100 公里的路，彼此扶持和鼓勵，增添了隊員間的感情。

藉着一年一度的樂施毅行者活動，顯出「救恩大家庭」的精神。

希望這份精神可以延續，薪火相傳。

從前的我：行山？

不要預我吧！又曬又熱又多蚊蟲，荒山野嶺行到周身汗水，不是我杯茶吧！但自從 2018 年四月愛上行山後，應葉錦有老師邀請，毅然參加了毅行者活動，真的令我有百八十度改變！

甚麼是毅行者？

- 1 48 小時之內完成 100 公里？
- 2 成功行完十段麥理浩徑？
- 3 由西貢行到去元朗？
- 4 體能毅力意志大挑戰？
- 5 大型長途跑山越野賽？

其實以上各項，絕對不是毅行者的重點及背後的精神！

實際毅行者是一個：

- 1 國際扶貧籌款活動
- 2 對世界弱勢社群關愛的行動
- 3 讓大家明白「施比受更為有福」的機會



各隊隊員代表出席樂施頒獎禮晚會，接受「樂施毅行者傑出籌款」獎盃



洪開基牧師及張家慧傳道，特地提早回校，為準備出發的隊員祈禱祝福。

《操毅行行麥徑》

- 1 落大雨黃雨雷暴酷熱天氣，全身汗水雨水交集！
- 2 通宵行夜山，捱凍、捱肚餓、捱劫、捱眼瞓！
- 3 拗柴，抽筋，起腳枕 腰酸背痛……
- 4 要爬過 23 座山，總攀升 4830 米，超過半個珠穆朗瑪峰的高度。
- 5 兩日兩夜行超過十萬步以上。

曾經想：是甚麼人這麼變態，要參與者這麼辛苦行 100 公里籌款？

今年自己參毅行就開始領悟到了！

這個世界上有許多人，他們的一生，都在貧窮線下生活，基本的衣食住行都非常缺乏。他們在貧困刻苦無助無望的環境下，去行他們漫長的人生路，10 年、20 年、30 年？不是，而是捱足一生一世呢！相比參與者步行這 100 公里，兩日兩夜 48 小時的辛苦，又算得上甚麼呢？

終於，我完成！

10 段麥理浩徑，100 公里山路，41 小時 58 分鐘，全程共行了 130300 步。

超過 \$30000 個人籌款額

十分感恩我能夠參與這次活動，多謝每一位陪我走過十段麥理浩徑，支持我，支援我，捐獻金錢的朋友同

事弟兄姊妹！沒有你們我不會完成到的！

當然要感謝天父的保守帶領，將一切榮耀頌讚都歸與天父！





0111 接受全隊完成證書，更有支援隊伍打氣，郭盈月校友代表樂施會同工身份（左二），特意擔任司儀介紹救恩書院隊後，再與我們合照。

今年四社社長及學生會主席，一起出席移交支票及頒發傑出籌款獎



走了 34 公里，終於到了第 3 號水浪窩檢查站，周家駒校長及家長教師會一眾家長委員及義工們，悉心準備膳食。他們已經守候多時，為救恩毅行隊伍，提供熱食、靚湯及推拿，讓隊員們可以繼續有心有力，完成餘下路程。



【2018 樂施毅行者心聲分享】

葉錦有老師分享

【毅行 20 年感想】

從 1998 年到 2018 年，經歷過 20 年的毅行歲月，經歷過不同情況的天氣，曾面對：酷熱、寒冷、暴雨、大霧... 熬過多少個無眠的晚上，都一一克服了，皆因有團隊的力量：隊員之間互相守望、扶持、勉勵和包容，同事及家長的禱告及支援，與及默默以捐款支持我們的善長人翁，都是完成百里力量的泉源！

我很開心能夠為社會出一分力，亦讓學生明白付出及施予的精神，未來，我希望可以換上另一種角色，繼續帶領學生，一起在最後兩段約 20 公里路程，（荃錦坳至屯門珠海書院），支援救恩毅行的隊員們。讓同學們一起體會及延續「救恩毅行精神」。



黎炯韜——心聲分享

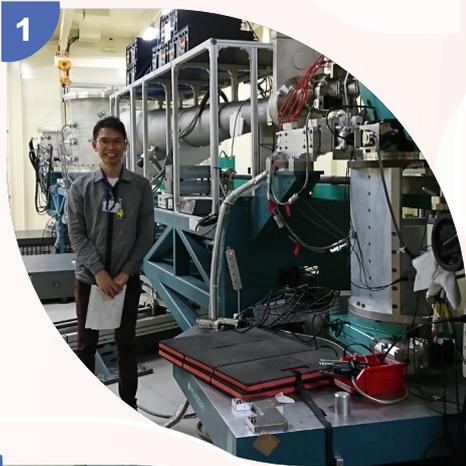
不經不覺，畢業離開救恩已經十多年。這十多年來，經歷之豐富遠遠超越我的想像。從進入了 JUPAS 第一志願—香港中文大學物理系那刻，我開始了與一般香港「打工仔」不一樣的路。雖說我小時的志願是當科學家，但當時我和大部分同學一樣，對科學家這個稱譽非常陌生。我還記得大學一年級時的我，對做科學家、做研究這回事還是停留在世俗印象：成績要非常好、經常獨自在研究室工作、少與人交流。這個印象不是完全錯誤——成績好的確重要。在這一點上我亦下了不少苦功，畢竟大學的學術要求比中學高很多，比你強的人亦多很多。我自己的數學底子不是很強（多少是因為我其實不太喜愛數學），所以大學物理對數學能力的要求令我感到非常吃力，曾經有想放棄的念頭。幸好我在二、三年級時做的實驗報告令我重拾對物理的興趣，再咬緊牙關學習物理理論裏的數學，最後以二級榮譽學士畢業，並成功獲得修讀哲學碩士的機會。

讀碩士時我開始接觸研究工作，很快就發現世俗對研究的印象有多錯誤，研究不是獨自工作，研究是要經常與人交流，不論是用文字或說話。這對我的衝擊很大，因為我自小就是比較害羞、被動及不善辭令，尤其是怕做口頭報告。然而，研究除了做實驗/計算外，其餘時間會花在與其他人討論、寫文章和發表口頭報告上。這樣的工作方式慢慢地改變了我，從怕做口頭報告，到現在毫不抗拒，也從被動變成主動。這個改變除了使我得到職業技能外，更令我體會到主動的重要。因為主動，我利用電郵聯絡一位素未謀面的日本教授，她後來成為了我的博士指導老師；因為主動，我利用電郵聯絡一位素未謀面的德國研究所所長，後來我成為了其研究所的一名博士後研究員。在此借我自身

的經驗，我希望各位師弟師妹可以給自己多一點勇氣，主動尋找機會，畢竟機會不是常常自己來找你的，你主動一點去嘗試，你成功的機會也會越大。

現在我在香港中文大學物理系繼續研究工作，我的研究主要是新量子材料—包括超導體（在特定溫度之下其電阻會變為零）、磁性材料、拓樸半金屬（擁有奇異特性的金屬材料）的樣品合成及其於低溫高磁場環境下的測量。師弟師妹們，有機會的話，歡迎你們來我工作的實驗室參觀，體驗現代物理研究的實況。

1. 攝於日本理研 SPring-8 同步輻射設施機構。圖中儀器為非彈性 X 射線散射儀 (Inelastic x-ray diffractometer)
2. 與前上司攝於德國馬克斯·普朗克固體化學物理學研究所



傑出校友檔案



攝於日本大阪大學。圖中儀器為磁性測量系統 (MPMS)

中文姓名 : 黎焯韜
英文姓名 : LAI, Kwing To
畢業年份 : 2006
畢業年級 : 中七
頒發學位大學 : 香港中文大學(碩士), 大阪大學(博士)
學系 : 物理系
現職機構 : 香港中文大學物理系
現職工作 : 博士後研究員

頒發學位大學 : 香港中文大學(碩士), 大阪大學(博士)

個人簡介

黎焯韜博士於2006年在本校中七畢業後，升讀香港中文大學，並於2009年及2011年分別取得物理學學士及物理學

哲學碩士學位。及後他遠赴日本大阪大學攻讀博士，並於2014年取得物理學哲學博士學位。博士畢業後，他前往德國馬克斯·普朗克固體化學物理學研究所擔任博士後研究員。約兩年前，他回流香港，於香港中文大學擔任博士後研究員，繼續進行超導體等材料的凝聚態物理研究。



攝於日本高能量加速器研究機構 (KEK)