



救恩校訊

二零一九年十一月 第二十一期



救恩書院編印 地址：新界大埔富善邨 電話：26608308 傳真：26620377 電郵：mail@kyc.edu.hk 網址：https://www.kyc.edu.hk

校長的話

近年，社會負面氣氛瀰漫，學童情緒往往易受影響，對前路感到不安、憂慮；在面對困難、逆境時，多從消極、悲觀的角度看待事情，甚至以極端的手法嘗試解決問題。有見及此，學校自去年起，以「積極人生」為未來三年的學習主題，希望增強同學的幸福感和快樂感，以助建立健康、正面的人生觀，明白社會和前路其實充滿生機和希望，應積極面對人生路上的挑戰。去年，學校以「感恩」為學習重點，鼓勵學生常存感恩的心，學會欣賞、珍惜生活中的美好，不懷怨懟。學校透過不同活動，如舉辦感恩教育工作坊、「好人好事齊齊 LIKE」讚賞行動，以及填寫「聖誕感恩明信片」等，讓學生實踐感恩和學習讚賞，多感念身邊的人。

今年，學校的學習重點是「堅毅」，鼓勵學生要持之以恆、全力以赴完成自己展開的工作。無論遇到甚麼困難、阻礙，在失敗氣餒之際，也要堅持目標不放棄，並學會妥善安排手上的事務，令自己能準時完成工作。而在跨越困難、達致目標的過程，同學能獲得滿足感和提升自信，有助日後面對挫折時，保持堅毅和決心。為向同學宣揚堅毅精神，學校將會舉行不同活動，如壁報設計、徵文比賽、工作坊等，輔以老師分享及文章選讀，期望透過各方面的薰陶，培養同學堅毅的品格，勇於面對當下的各種挑戰，以及日後人生路上的起落。

「感恩」，令同學從好處看待事物，看見前路的光明與希望；「堅毅」，使同學能以勤奮、用功、堅持的態度邁向目標。我們深信，每一個孩子都能發揮這些性格強項，成為力爭上游、不斷尋求突破的上進青年。

家長教師會主席的話

轉眼又一年了，感謝各位老師及家長的信任和支持，讓我可以連任家教會主席一職。

在此衷心多謝校方給予機會，令我成長，發揮所長。有樹榦一定有樹葉，實在要感謝一班家教會委員，積極參與每項活動，令各項活動都辦得有聲有色，大家在背後所付出的時間和心血，實在令我敬佩。

新一屆的家教會工作即將開始，期望能繼續為學校服務，使孩子們更積極投入校園生活，亦盼望能增進親子關係，攜手為學生們締造一個充滿愛的學習環境。



明兆基主席

家長教師會

家長校董選舉

家長校董選舉簡介

2019-2020 年度救恩書院法團校董會家長校董選舉已於23/5/2019順利舉行。選舉結果為明兆基先生當選為家長校董，袁政文女士當選為替代家長校董。恭賀兩位家長當選，並感謝各位負責點票的家長和老師。

點票工作人員

老師代表	家長代表	
陳玉燕老師	梁麗賢女士	練素蘭女士
周兆倫老師	許娟娟女士	張夢洪女士
麥浩林老師	李淑貞女士	劉玉華女士
鄧秀芬老師	江麗敏女士	趙欣女士
崔翠群老師	蔣思敏女士	蔡玉雲女士
王凱盈老師	何悅萍女士	潘淑嫻女士



點票合照留念



感謝各位嘉賓出席

家長舞蹈組

2018-2019 舞蹈組簡介

救恩書院家長舞蹈組向來積極以舞蹈服務社區，本年度家長舞蹈組參與了右列的演出活動，實在感謝舞蹈組踴躍參與社區服務。



家長舞蹈組參加社區舞蹈友誼比賽榮獲銀獎，實是可喜可賀

運頭塘社區活動聯會 主辦

中秋節

己亥年

運頭塘萬家同樂日

感謝狀

救恩書院家長教師會

熱誠支持

家長舞蹈組出席中秋節社區活動演出

活動：救恩書院家長晚會演出

日期：2018 年 11 月 23 日（星期五）

地點：救恩書院

活動：農曆新春社區活動演出

日期：2019 年 2 月 16 日（星期六）

地點：運頭塘邨露天廣場

活動：世界舞蹈日演出——愛心共舞

日期：2019 年 4 月 27 日（星期六）

地點：沙田大會堂戶外廣場

活動：救恩書院頒師日演出

日期：2019 年 6 月 27 日（星期四）

地點：救恩書院

活動：社區舞蹈友誼比賽（獎項：銀獎）

日期：2019 年 9 月 7 日（星期六）

地點：慈雲山社區會堂

活動：中秋節社區活動演出

日期：2019 年 9 月 7 日（星期六）

地點：運頭塘邨露天廣場



家長們舞姿動感十足

敬師日

敬師日簡介

本會於敬師日為老師們準備了豐富的水果，對老師們的用心教學表示衷心感謝。



家長教師會主席明兆基先生分享



家長們為老師送上新鮮的水果

頌師日

頌師日簡介

頌師日於 27/6/2019 在本校禮堂舉行，當天家長大清早來到禮堂佈置場地，並且用心地準備了美味的食物；不但獻上精彩的舞蹈表演，更送上禮物作支持和鼓勵，實在令老師們感到窩心。再次感謝家長們的悉心安排。



感謝家長們用心的準備



同學們也熱心參與



多謝家長舞蹈組的精彩演出



大家一同分享美味的食物



家長們為老師送上自家製香皂作禮物，既精美又實用

第二十五屆家長教師會會員大會後記

本屆會員大會於十月十一日圓滿結束。會後新任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	明兆基先生	--
副主席	袁政文女士	周家駒校長
司庫	郭俊女士	馮詠恩老師
文書	李惠格女士	黃巧兒老師
聯絡	陳少惠女士	林家偉老師
總務	溫淑君女士	馬綺雲副校長
康樂	楊小娜女士	葉錦有老師
	曾彩鳳女士	袁達宗老師
後備委員	邢曉陽女士	/
	王冠榮先生	/



投票情況



後排（由左至右）：黃巧兒老師、馬綺雲副校長、袁達宗老師、周家駒校長、林家偉老師、馮詠恩老師、葉錦有老師
左排（由左至右）：楊小娜女士、郭俊女士、袁政文女士、明兆基先生、李惠格女士、曾彩鳳女士、陳少惠女士、溫淑君女士

救恩書院家長教師會 2018/19 年度財政報告

2017-2018 年度結餘			\$152,226.54
收入	親子旅行收費	\$23,820.00	
	銀行戶口利息	\$68.23	
	贊助會員會費	\$1,160.00	
	頒師日門券 (共售 10 張, 每張 \$40)	\$400.00	
	政府津貼 - 家教會經常津貼 (\$5474) - 家長講座 (\$5000) - 親子活動 (\$5000)	\$15,474.00	
			\$40,922.23
支出	緊急援助 1 名學生家庭	\$2,000.00	
	毅行者支援 - 租車 (\$700) - 食物 (\$1261.7)	\$1,961.70	
	贊助中六同學錄編製	\$5,000.00	
	活動保險費	\$1,800.00	
	帛事花牌 2 項	\$1,000.00	
	親子旅行 - 團費 (\$33216) - 抽獎禮物 (\$110.5)	\$33,326.50	
	家長晚會講座講員費	\$4,000.00	
	津貼學生及家長講座講員費	\$1,000.00	
	致賀本校畢業禮盆栽 1 盆	\$320.00	
	頒師日 - 食物 (\$7700) - 禮物 (\$2135)	\$9,835.00	
	雜項	\$484.00	
			\$60,727.20
本年度盈餘			(\$19,804.97)
截至 30-9-2019 年度結餘			\$132,421.57



點票情況

Russian tour

5A Kong Hei Lam

During the last summer holiday, I joined a study tour to Yakutia in Russia with five other S5 schoolmates and our Geography teacher, Ms Tung. During the tour, I have learnt a lot of things and made some new friends with the students from different schools in Asia and Europe. That was a valuable experience for me.

At the beginning of the tour, we had to choose a topic for our project. We were required to complete the project in around one week. Our project was about Ecological Biochemistry. The aim of the project was to study the effects of cement dust on the growth and metabolism of *Larissa Cajanderi* in Central Yakutia. The most unforgettable part of the project was a 10 km-long walking journey in the forest for the collection of leaf samples. It was such a hard trip as the forest was full of mosquitoes!

We also visited the Mammoth Museum, the Kingdom of Permafrost and Yarosavsky Museum. That was the first time for me to see the fossil of real mammoth which was kept in very good condition in the Museum. I also bought some souvenirs which were made from mammoths' tusks.

The last part of the tour was a boat trip to Lena Pillars. We climbed up to the peak there. Although it was a very tiring trip, the beautiful scenery from the top of the hill simply gave me a memorable experience of the journey in Yakutia.



Mammoth Museum

5A Lee Shun Yan

During the summer holiday in 2019, I joined a study tour for about 12 days with my teacher and students to a place called Yakutia in Russia. In the first part of the trip, we worked in different groups to complete projects with the students from Yakutia.

There were eleven research topics and we could choose a discipline according to our interest. I have chosen a topic related to biochemistry.

My project was about the effects of cement dust on a tree species in Yakutia. On the first day of the project, we went to a forest to collect some leaf samples for doing experiments. We walked for about 10 km on that day in total. It was really hard for us as there were so many mosquitoes in the forest. They were as big as some giant flies! Moreover, they kept making some loud buzz sounds when they circled our heads, looking for a place to land and bite. You could not only see them, but also hear and feel them throughout the journey!

It took about six days for us to work on the project including various laboratory work and discussion. Do you think that's the end? NO! The most exciting part was the presentation session in which we had to stand on the stage to present the project to all the students, tutors, teachers and experts from different disciplines. At first I was not really confident in presenting my work. Thanks to my tutors who gave me a lot of advice and encouragement, I could finally complete the presentation smoothly.



Kingdom of Permafrost

The most unforgettable part of the tour was the visit to the Kingdom of Permafrost in Yakutsk, which is the capital city of Yakutia and the largest city located on the continuous permafrost. The temperature in the Kingdom of Permafrost was -5°C . We had to put on extra thick clothes when we went inside. There were different ice sculptures of objects and animals such as the mammoth, a throne and a slide on which we could really play. It was a very exciting game!

It was a great experience for me to learn and make friends with the students from Russia and other schools in Hong Kong. I miss them very much!

Russian tour 2019

During the summer vacation in 2019, six S4 students and I participated in a study tour to Yakutia in Russia. The trip was organized by the Tsung Tsin Mission of Hong Kong. The students spent one week in Yakutia International Research School working in group projects with Russian students on various disciplines such as Biology, Chemistry and History.

We arrived at Yakutsk, the capital city of Yakutia in the Siberian region of Russia, on 19 July 2019. The city is very close to the Arctic Circle. With an average temperature of -8.8°C , Yakutsk is one of the coldest cities in the world and is also the largest city located in the continuous permafrost. January saw the lowest average temperature of the year. It was -41°C ! The lowest temperature recorded in Yakutsk was -64.4°C on 5 February 1891. Definitely, severe winter coldness is one of the unique characteristics of the city. We were lucky enough to go to the city in summer.

Another highlight of Yakutsk is the Mammoth Museum since 75% of the world's known mammoth graves and other representatives of the mammoth fauna with preserved soft tissues are found in Yakutia. We were so excited to have the chance to visit the Mammoth Museum and Kingdom of Permafrost on 25 July.

Last but not least, Lena Pillars Nature Park is also a landmark of Yakutia. Lena Pillars is the name given to a natural rock formation along the banks of the Lena River in far eastern Siberia. We went on a boat trip along the river on 27 and 28 July to watch the spectacular rock pillars which were formed by the region's extreme continental climate. The pillars, which are 150 to 300 metre high, form rocky buttresses isolated from each other by deep and steep gullies developed by frost shattering along the joints. The Lena Pillars Nature Park was inscribed on the UNESCO World Heritage List in 2012.

The tour ended after the boat trip along Lena River. We came back to Hong Kong on 29 July via Moscow Airport, where we bought sets of exquisite Russian dolls as our memorable souvenirs of the trip!



Yakutia International Research School



Russian dolls



Lena Pillars Nature Park

四川體育、生態學習團

香港中學生四川體育、生態學習團

(2019年8月5至9日)

為落實支援四川地震災後重建工作的持續發展，馬會與四川省人民政府合作開展各種交流活動，是次安排香港中學生赴四川學習、交流，以體育訓練為主題，兼顧語言、學術、文化、歷史、古代科學、生態環保、生命教育、防災意識、領袖訓練及團隊精神等領域發展。行程包括：

- 參觀都江堰水利工程，認識中國古代歷史、文明和科學，探討如何傳承中華文化及歷史遺產。
- 到香港馬會奧林匹克運動學校進行體育交流。
- 到臥龍參觀「中華大熊貓苑」及博物館、臥龍自然與地震博物館，探討如何保育自然生態環境。
- 到汶川縣映秀鎮，考察汶川大地震遺址漩口中學，引導學生對生命的反思，建立正面的人生價值觀。
- 到四川大學—香港理工大學災後重建與管理學院，訓練防災意識、備災準備、災害逃生及急救。
- 參觀杜甫草堂及錦里一條街，認識中華的歷史文化。
- 參觀騰訊成都大廈，了解成都的最新發展



汶川大地震遺址漩口中學

4B 王洛暉

這一次的活動讓我很難忘，像是第一天我們因為香港所發生的事情導致我們需在深圳機場乘坐飛機去成都，最後到成都的時候卻已經到晚飯時間了，幸好大會有把第一天的行程，即去看都江堰水利工程，延遲到第二天，讓我可以看見古代人的智慧。第二天我們除了去剛剛所說的都江堰水利工程，我們還去了四川香港賽馬會奧林匹克體育學校，在那參觀了他們不同的課室，同學的訓練和體驗了在那的體育訓練。第三天我們去了臥龍神樹坪「中華大熊貓苑」，那裡養了大部分以前在前臥龍熊貓基地的熊貓，可惜當天天氣對於熊貓可能有點熱，我們並不是看見很多熊貓，去完臥龍熊貓基地，我們去了臥龍自然與地震博物館，那裡來自廣東和香港的實習生姐姐也告訴了我們很多有關臥龍的自然環境和當日汶川地震的知識。接著第三天最後的行程我們去了汶川大地震映秀鎮的遺址，那裡的學校遺址到現在還埋著兩個老師和七個學生，當中在遺址被救出來的孩子，像可樂男孩和敬禮男孩，這兩個男孩的故事也是讓人感動。來到第四天，我們首先去了四川大學裡學習有關急救，發生火災該做什麼等不同的知識，到了下午我去了騰訊在成都的分部，我真的超級興奮，因為我第一個用的社交軟體就是騰訊的社交軟體 QQ，有機會參觀騰訊公司，是真的很難忘。而第四天最後的行程——錦裡一條街，真的是多人，但裡面的建築有濃濃古風的感覺，而且裡面有些銷售員還穿著古風的衣服，還有的試穿漢服！滿滿的中國風都融入在街上，如果不是人們穿便服，我還以為我回到了古代呢。這四天裡的活動都很精彩，但我最最最深刻的都是去地震遺址，雖然已經過了十年有多，但在圍著遺址走一圈時，也是有一種壓抑的感覺在心裡散開，始終那些在學校學習的孩子和老師都是死於天災，走過的時候也替他們感到悲傷。如果再有這些活動，我也會去報名的。



都江堰水利工程——魚咀

4B 林妙姿

這幾天讓我學習了不少東西，也有不少深刻難忘的經歷，雖然只有短短的幾天，但我在這些天不僅學習了很多有關四川的文化，也因此我對四川的印象有所改變。這些並不是在書本能有所體會的，而接下是我在這幾天的感受和體會。

第一天，我們要乘坐的飛機班次被取消，每個同學和老師都需要馬上作出決定，雖然第一天的活動也被取消，但這是對於我們會是一個很好的訓練，因為是突發的所以能訓練我們的應變能力和靈活性。

第二天，我們去奧林匹克運動學校去體驗和瞭解，我能瞭解不同地方同學的學習是如何，這是平常的人不能體驗，因為就算可以進去參觀，我也不會刻意去瞭解，這讓我非常感恩。另外，在那裡我也有從那些小運動員學習到，他們就算要長期而且重複的做差不多的訓練，也能那麼熱愛，讓我明白目標要從小就開始定立，有了明確目標就要努力實踐、不要輕易放棄。

第三天，我們去看了大熊貓和汶川大地震的遺址，這些都是很特別的經歷，雖然大熊貓在香港海洋公園也能看到，但能不間隔著玻璃、能在室外而且看到那麼多的熊貓是第一次，而汶川大地震的遺址我已經在書本和網上的圖片看過，但那時我還小所以瞭解不多，老師也沒有多說，只是簡短地說，所以在到來之前我對此事並沒有太大感覺，但原來真實地親身去瞭解是真的與資料上看的感覺不一樣，那種震撼感是書上沒有的，也不禁讓我感慨生命的美妙及無常。

第四天上午，我們去了四川大學學習了一些簡單的急救和自救方法，雖然簡單，但非常實用。下午去了騰訊成都大廈和錦裡街，對於能參觀騰訊成都大廈是非常興奮的，因為我真的沒有想過可以進去而且有那裏的員工對我們進行講解。不過我還是喜歡錦裡街多一些，因為那裏可以吃很多美食，而且也可以從中瞭解四川，能娛樂和學習同時在一起是像我這類學生最喜歡的。

這些經歷對於我來說是很特別，因這些經歷已經不僅僅是讓我學習知識、文化，而是讓我有所反思自身，讓我要如何好好珍惜當下把握時間，因為經歷這次活動能讓我明白生存著不是必然，更何況在物質豐富的香港生活我們更加該好好感恩和珍惜。另外，雖然地震等自然災害是人們不可改變的，但我們還能學習自救或利用科技發明去把死傷降低，不過人類為求利益也對自然作出了不少傷害，難道這對自然來說也不算是一種災害嗎？我們能作出改善令死傷人數下降，但自然不能，只能通過反常的天氣等警示我們，這也是值得反思的地方。

5C 徐佩玲

通過這 5 日 4 夜的香港中學生四川體育、生態學習團，我們一共參加很多活動，例如：參觀香港馬會奧林匹克運動學校、臥龍神樹坪「中華大熊貓苑」、臥龍自然與地震博物館、汶川大地震汶川縣映秀鎮遺址。這些參觀活動都令我們學到不同的東西。

其中值得我省思的是汶川大地震汶川縣映秀鎮遺址，汶川大地震發生於 2008 年 5 月 12 日 14 時 58 分 04 秒，汶川大地震造成漩口中學 43 名學生、8 名教師、2 名職工、2 名家屬遇難，27 名學生、2 名教師嚴重受傷。其中我們去到遺址，外面的時鐘停留在 14 時 58 分 04 秒。還有一些倒塌的樓房下，掩埋了不少遇難者，所以我們要以肅穆的心情以示對罹難同胞的尊重。其中在汶川大地震的時候，還發生了一些令人感動的故事，例如：「可樂男孩」、「敬禮男孩」。雖然汶川大地震已經過去了 11 年，但我們還是要以一顆尊敬的心去尊重他們。

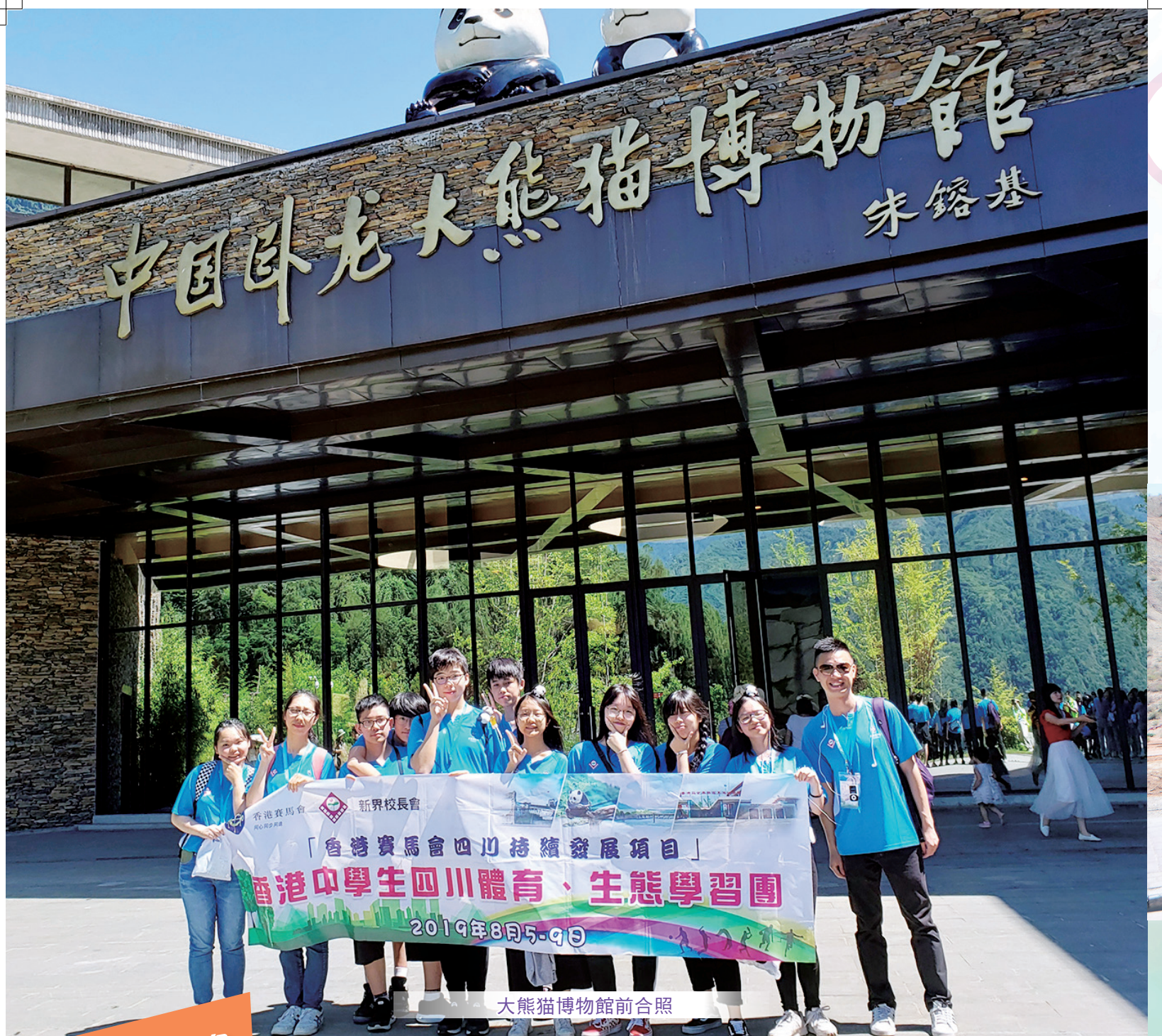
還有一個我最難忘的地方是臥龍神樹坪中華大熊貓苑。臥龍自然保護區是四川大熊貓棲息地最重要核心保護



活潑的大熊貓

區、區內共分佈著 100 多隻大熊貓，約佔全國總數的 10%。當天去到的時候天氣涼快，舒服。因為大熊貓是怕熱不怕冷，所以我們非常幸運的可以看到幾隻大熊貓和熊貓寶寶。我還覺得熊貓寶寶走起路來比大熊貓還可愛。大熊貓是中國特有的珍稀瀕危動物，所以我們要好好保護它、令我們的下一代都可以看到中國特有的珍稀瀕危動物。

總結今次行程，雖然在第一日的時候有一點點的阻礙，但整個行程都十分充實，認識到不同的知識，有關地理的、有關自然的、有關歷史的。這些的知識都令我們獲益良多。



大熊貓博物館前合照

5C 關泳兒

在這五天四夜的香港中學生四川體育、生態學習團中，我們分別到訪了成都，都江堰水利工程，香港馬會奧林匹克運動學校，臥龍中華大熊貓苑，自然與地震博物館，汶川縣映秀鎮遺址，四川大學，騰訊大廈，錦裡和杜甫草堂等多地令我獲益良多。

在參觀都江堰水利工程的過程當中，深刻瞭解到水利工程的偉大及其作用，夏天的四六分水法和冬天的六四分水法以及排沙處理等。僅僅只是靠一些簡單的工程，例如，開鑿內河，設立魚嘴部分進行分水，調節河道的深度等，工程與自然環境的配合以達到開運河的同時調節水患問題。

在參觀奧林匹克運動學校的時候，看見裡面的運動員都是在沒有空調的情況下進行艱苦枯燥的訓練。就能夠知道為什麼中國當代的體壇可以如此盛興，每一個運動員在背後都有很大的付出，他們的那種艱苦耐勞的體育精神值得我們效仿。激勵了我無論在學業或者其他方面，都應該全力以赴。

在參觀完汶川大地震映秀鎮遺址後，親眼所見當時的地震災害的威力之大，整棟樓往下陷了一層，主教學樓四分五裂。在五月十二日兩點多，正處於師生上課的時間，導致在教學樓中的大部分師生都受困其中。至今仍有兩位老師及五位學生，埋藏在教學樓的坍塌物之下。那讓我明白到危險可能就在下一刻來臨，所以我們要好好珍惜現在的生活，要身在福中且知福。

河西四郡、絲綢之路 及西安考察之旅

2019年7月2至8日，公民教育委員會及中史科舉辦了河西四郡、絲綢之路及西安考察之旅，由4位老師帶同39位中四同學前往考察及文化交流。七天的行程遊覽了敦煌莫高窟、鳴沙山、兵馬俑博物館、張掖七彩丹霞奇觀、懸臂長城等。同學除了沿著這條歷史之路遊覽綺麗的西域風光，見識壯麗多樣的自然景觀外，還探訪引人遐思的歷史古蹟，獲益良多。



同學享用迴轉火鍋



在甘肅張掖丹霞地質公園大合照

公民教育委員會交流團分享

5C 徐佩玲

在這七天六夜的河西四郡、西安考察團當中，我們參觀了莫高窟、敦煌博物館、鳴沙山、月牙泉等等的不同景點。當中最令我印象深刻的是秦始皇兵馬俑博物館，雖早在中史課堂中已聽聞過鼎鼎大名的「兵馬俑」，但當站在展館時，仍不減震撼。

館內三個兵馬俑坑，坑裡的兵馬俑展現出不同的神態，排列整齊，井然有序。陶俑的髮式就有許多種，細緻到髮絲皆根根可見；其手勢也各不相同，從裝束、神情和手勢就可以判斷出是官是兵，是將還是相，一隊隊秦兵列隊在前，威風非常。

當二千年前的「秦兵」站在跟前，霎時間泛出文人的感慨一時間在「變」，但一切仍像「不變」似的，彷彿一瞬間稍稍窺探到司馬遷的「通古今之變」。



準備挑戰懸壁長城

5C 陳星宇

短短一星期的旅程匆匆而過，但卻改變了我對中國的刻板印象。我一直以為中國西北地方荒蕪，了無生氣，但當到了敦煌及西安，坐著旅遊巴在城內穿梭，映入眼簾的卻是熟悉的建築群，一座座水泥蓋成的高樓聳立在大漠中，標誌著「城市化」的威力，而高樓的開外便是一望無盡的風沙，顛覆了我對城市的想像。

除壯麗的大漠和高樓組成的天際線外，旅程中亦有自然景色陪襯，如「鳴沙山」的月牙泉，形狀如月牙的清泉靜靜待在黃沙的臂彎中，在泉邊漫步時，讓我的心也融入到泉水中，讓我在緊湊的旅程中再平靜下來。

在旅程裡往往會遇到意想不到的挑戰，如漫長的行車時間、如何為「手信」爭取行李箱的位置等，但一切一切皆在我和朋友的歡笑聲中克服過來，又再成長了。現在回憶中的每一次的笑聲、每一張的笑臉、每一幀的照片，都讓我彷彿再次踏足當地，夢回河西四郡及西安似的。

健康校園 回顧 2018—19

2018-19 年度健康校園計劃回顧

「健康校園計劃」得到「禁毒基金」資助，已在救恩書院實行了多年。多年來計劃與學生輔導委員會及其他小組合作推行了很多不同種類的活動，期望藉此令學生更享受校園生活，提高抗逆力，積極面對生活上的各種挑戰。本年度，計劃一如以往推出各種各樣新奇、刺激又有益的活動予學生，如：長者義工小組、禁毒講座、參觀生命歷程體驗館、聯校籃球比賽、領袖訓練活動及探訪正生書院等，藉多元化的活動以豐富學生的興趣，提升他們健康生活的習慣。大部分學生均滿意活動內容且投入度高，大大提升我們的工作動力，來年，承諾大家將會繼續舉辦不同的活動予各位同學！希望同學繼續踴躍參加，與大家一起成長！



中一學生禁毒講座



禁毒杯

健康校園計劃社工 潘樂妍

參觀正生書院學生感言：

1B 顏桐欣

探訪正生書院我實在是獲益良多！那裏對我來說本是個陌生的地方，但那裏的熱情卻令我感到溫暖。我十分欣賞那些大哥哥大姐姐們，因為他們很坦誠、很正面地去面對自己。即使他們曾經犯了錯，但仍然會勇敢地承認自己曾犯下的錯誤，並且持著一個信念去改善、反思昔日的自己。他們也不懼怕他人的眼光，只是努力地去改變和做好自己。我認為具有這種勇氣是十分難得的，一個人要勇敢地去面對、去改變過往的「差勁」，並且還能繼續地、不畏懼他人異樣的眼光去糾正過錯，我由衷佩服他們的勇氣！而更令我驚訝的是，他們很樂意和熱情地為我們分享他們昔日「荒唐」的經歷，今天他們都已成了新的自己。

我印象最深刻的是我們揮手道別的時候。即使我們只是初來乍到，但他們待我們好像老朋友一樣熱情，讓我深受感動。離開「小島」時，我們還趕忙「嚷」完最後的話，有些不捨呢！船開走了，我們、他們一直揮手，直到「碼頭」和他們消失在我們的視線裏……



活動後與正生學員合照



同學與正生書院學員交流

4D 賴海盈

未曾去過正生書院的我充滿著好奇地去探訪，不知與世隔絕，遠離人煙的他們是過著什麼樣的生活。探訪過程中，學員分享他們的人生故事，我們都踴躍地提問，大家都被他們的故事所打動，正生書院的生活令他們由一個誤入歧途的青少年蛻變重返正軌！活動完結後，我覺得他們的環境雖然十分簡陋卻又充滿人情味，本來互不相識的學員在正生一起生活了一段時間後，變得關係緊密。說實的，正生的學員都有很多不同的才能和強項，例如 IT 人員的影片製作技巧、語言能力、適應能力等等。參觀正生書院令我彷彿上了一課，每人都有不同的故事，亦有不同的才能，大家要好好為自己的人生作出選擇及發揮自己的強項。

4E 曾穎怡

參加完這個活動後令我很意外，跟正生書院的學生相處過後，發覺他們各有各才華和大家都很和善很容易相處，完全沒想過之前他們都觸犯過法律，但是從相處的過程中，我高興他們能在正生書院改過自新和找到自己的信仰。

我也從中學會做錯事後要懂得珍惜改過自新，知錯能改，從中學會教訓避免重蹈覆轍。

參觀生命歷情體驗館學生感言：

3A 黎諾恩

參觀生命歷情體驗館是個特別的經驗，時光隧道令我平靜下來及反省自己一直以來的價值觀，生命無常，應該活在當下，坐進模擬棺材的我後悔有很多東西還沒嘗試，所以不要經常以為還有很多時間，現在想做和要做的不可再拖了，免得自己後悔一世。



參觀生命歷情體驗館，學生從中反思時間的意義，增加對長者的了解和體諒。

參與義曲同工義工小組學生感言：

3A 林妙姿

我很高興能參與「義曲同工義工小組」之活動，因為這個小組的活動令我學習了很多課本以外的知識，除了能接觸到不同年級的同學，還可以親手舉辦攤位，很有成就感！原來組織一個攤位並非想像中般簡單，我們由如何能有效帶出意念以至玩法、秩序及禮物等，都經過細心策劃，我們有很多事情不知要如何做，幸好有姑娘帶領，使我們能更好的去體會這活動。如果來年還有機會希望還能再次參加這小組。

1B 吳心爽

參加這小組讓我獲益良多，到現在我都念念不忘。由當初的學做護膚品然後教老人家，與長者相處，再到水果日帶領同學玩遊戲，都需要愛心及耐性，才可以讓過程順利完成，無形中加強我日後遇到其他困難時也能一一解決的信心。



禁毒藝術品展覽及全民投票，推廣拒絕毒品訊息



領袖訓練營建立團隊精神



義工們與長者一起學習製作環保手工皂，實踐愛地球、愛鄰舍的理念

樹脂黏土班學生感言：

2C 伍紫晴

我參加樹脂黏土班兩年，上黏土班除了自己動手做，還要教導長者做黏土，雖然有時候長者會不聽我們這些小導師的教導和不肯讓我們幫忙，但他們的人生經驗豐富，能做出比我們更好看的成品，像今年就有一位老友記為襯托主角小豬而自己在家中做了麪包陪襯，麪包造型還十分細膩，令我們這些學生們都很驚訝！而且跟長者做街站時更讓我獲益良多，他們憑著廣闊的人脈，老到的方法，很快便發完了大部分的單張！一年過去，下一年我將繼續參加樹脂黏土班，為求再增長更多課外知識！



中四抗毒分享會

2019-20 聯課活動委員會

聯課活動委員會

學生會選舉

學生會選舉已於 2019 年 9 月 23 日順利完成，投票人數有 583 人，全校投票率達 80%，各級投票詳情可參閱下表。點票工作於 9 月 24 日完成，信任票 367 票，不信任票 176 票，廢票 40 票，PIE 當選為 2019-2020 年度學生會。學生會就職禮亦於 10 月 9 日順利完成，接任新一屆學生會。



PIE 同學作最後拉票



學生會諮詢大會



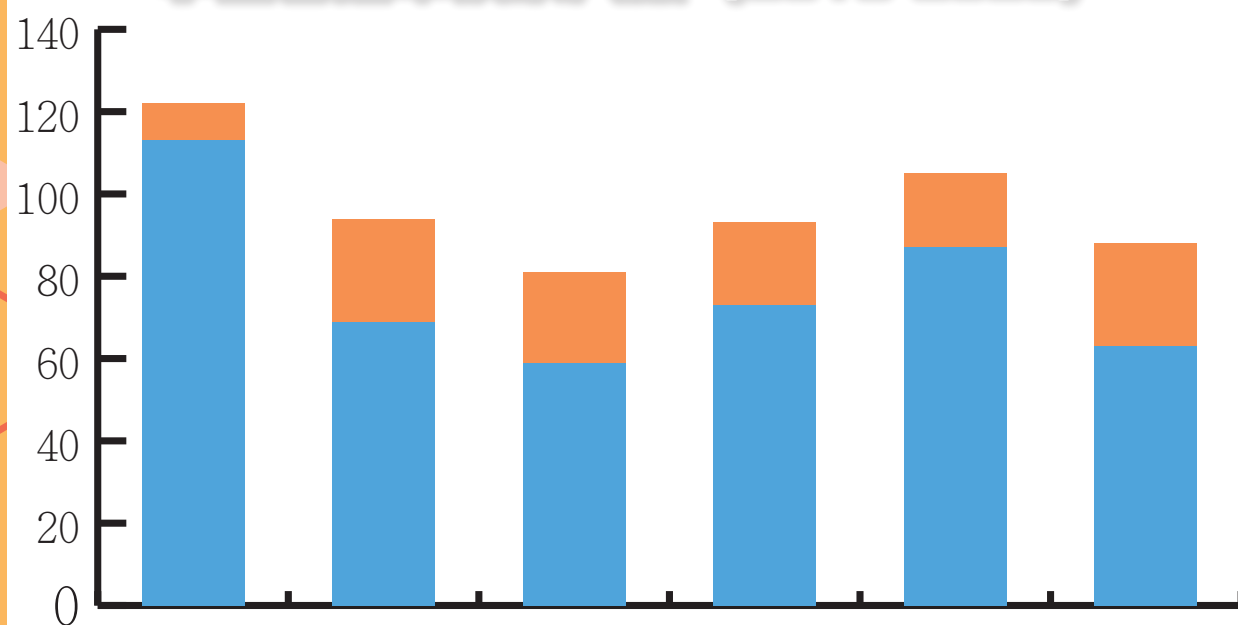
代表會幹事進行點票工作



同學當天踴躍投票

學生會選舉投票人數 (2019-2020)

學生人數



	中一	中二	中三	中四	中五	中六
放學時間	9	25	22	20	18	25
午膳時間	113	69	59	73	87	63

全校投票人數：583 人 全校總人數：733 人
 全校投票率：80%
 信任票：367 票 不信任票：176 票 廢票：40 票

	中一	中二	中三	中四	中五	中六
各級投票總人數	122	94	81	93	105	88
各級學生總人數	132	125	120	122	115	119
各級投票率	92%	75%	68%	76%	91%	74%



由校長見證新舊學生會交接，右邊同學為上屆學生會 LIBERTY 主席 6A 班徐寧生同學，中間為今屆學生會 PIE 主席 5E 班邵子恩同學

2019-2020 年度 學生會 PIE 名單

主席	5E 邵子恩
外務副主席	5D 沈雪蕎
內務副主席	5E 鄭俊輝
財政	4C 莫婉儀
文書	4C 梁巧頤
宣傳	5E 賴彥希 5B 巢穎心
福利	3D 郭凱迪 5E 郭凱琳
康樂	5C 林森豪 4D 鄭匡宏
攝影	5B 蘇慧妍
總務	5D 陳駿明 5E 黃子騰



學生會 PIE 合照

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、中期及全年之財政及工作報告。
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	5C	關泳兒
副主席	5B	陳美琪
文書	5E	陳綽睿
財政	5C	鍾逸義
幹事	1A	周恩宇
	2A	黎嘉瑤
	3D	劉欣汶
	3D	梁啟聰
	4A	陳洛淘
	4A	黎諾恩
	4D	李紫媛
	6A	徐寧生



新舊兩屆代表會合照

四社活動



社際籃球比賽



和平社勇奪全年總冠軍



社際籃球比賽



社際英語辯論比賽



社際羽毛球比賽

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 2018 至 2019 學年中，本校共舉辦十多項的比賽（見下表），經過整年的競爭，和平社同學脫穎而出，勇奪冠軍。

項目	信實		和平		喜樂		仁愛	
	名次	成績	名次	成績	名次	成績	名次	成績
陸運會男甲	4	10	1	50	3	20	2	30
陸運會男乙	4	10	3	20	2	30	1	50
陸運會男丙	2	30	4	10	1	50	3	20
陸運會女甲	3	20	1	50	4	10	2	30
陸運會女乙	2	30	4	10	1	50	3	20
陸運會女丙	3	20	2	30	4	10	1	50
環區跑男子組	1	50	2	30	4	10	3	20
環區跑女子組	1	50	4	10	2	30	3	20
社際籃球比賽	1	50	2	30	4	10	3	20
水運會男女甲	4	10	1	50	2	30	3	20
水運會男女乙	4	10	1	50	3	20	2	30
水運會男女丙	3	20	1	50	4	10	2	30
社際羽毛球比賽	4	10	1	50	2	30	3	20
社際閱讀報告比賽	1	50	3	20	4	10	2	30
社際英語辯論比賽	3	15	3	15	1	35	2	25
社際普通話問答比賽	4	10	3	20	2	30	1	50
總分	3	395	1	495	4	385	2	465

升學就業委員會

ARCH 職業探索活動

5A 班馬學林同學於 2019 年參加了慈善機構 ARCH 所舉辦的職業探索活動，從中獲得了參觀不同行業、不同公司的機會，例如高盛投資銀行、安理國際律師事務所等。除此以外，馬同學還獲安排到位元堂中藥公司的化驗室實習兩星期。以下是馬同學的英文分享：

An invaluable workplace experience

5A Jerry Ma

In the summer of 2019, I was honoured to join the Arch Community Outreach Careers Programme (ACO), which aims to provide opportunities for Form 4 and Form 5 students to gain a taste of the workplace. To join this programme, however, there is a prerequisite—you must be fluent in English as it is the main language used in the entire programme. Moreover, ACO is a true eye-opener since in the programme you will have opportunities to meet a lot of ambitious youth from other schools and also people from different cultural backgrounds and all walks of life.

To get into this programme, I attended a very important interview to discuss my career path and my aspirations with the judges. Prior to that, I was required to write a personal statement explaining in detail why I would like to join the programme and my career goal. The statement and the interview really got me to think more about what I would like to do in the future.

ACO provides various different kinds of workshops, such as CV workshops, critical-thinking workshops and corporate workshops. What made me most excited was that I was invited to visit many renowned companies, such as Goldman Sachs, Allen & Overy, Bank of

East Asia, Hong Kong Sanatorium and Hospital, etc. Furthermore, I was also provided with a job shadowing experience, where I worked in a company of my choice as an intern for two weeks.

Since I was quite interested in being a chemist, I was provided with an opportunity to have my internship at the Quality Control Department of Wai Yuen Tong Pharmaceutical Company. The tasks I was required to perform were to carry out relevant chemistry tests to determine the quality of products and help organize test samples. I saw different apparatuses that are used to test samples, like mass spectrometers and liquid chromatographers. I also had the chance to enter a clean room, which was a very rare one. I got a chance to understand what the field of Analytical Chemistry does and I also got a better understanding of which subject I would choose in university.

It was a great chance for me to broaden my horizons and have understanding of different industries. From this experience, I believe the most important thing to keep in mind is to seize all opportunities as you might only get them once. I hope more students from our school could go for this programme in the coming year.



馬學林同學正參與面試工作坊



馬學林同學參觀著名律師行 - Allen & Overy

If you are interested in joining the Careers Programme provided by Arch this year, here is the tentative timeline of the 2019-2020 programme:

Item	Date
Open for enrollment	Mid / Late October 2019
Application Deadline	17 January 2020 (Fri)
Super Day Interview	7 / 14 March 2020 (Sat)
Orientation Day + CV Training Workshop	17 / 24 May 2020 (Sun)
Interview Skills Training Workshop	28 Jun / 5 Jul 2020 (Sun)
Corporate Workshop	20-25 Jul 2020 (Mon – Sat)
Job Shadowing	27 Jul – 14 Aug 2020 (Mon – Fri; any 1-2 weeks during this period of time, subject to the corporate's offer)
Evaluation Day and Graduation Ceremony	23 / 30 Aug 2020 (Sun)

Feel free to contact Ms Zheng Shilu should you have any further enquiries.

中一生涯規劃 桌上遊戲活動

學校升學就業輔導委員會於上學年舉辦了一創新活動。生涯規劃一詞可能給年青人一個沉重及刻板的印象，但透過遊戲方式就可以有不一樣的感覺。本校於 2019 年 7 月試後活動期間，為全級中一同學舉辦「生涯規劃桌上遊戲活動」，同學透過參與「築夢工程」(Dream crafter) 的遊戲，以輕鬆方式思考人生抉擇須考慮的因素，同學反應正面，活動將生涯規劃的種子播放在同學的心中。



老師及高年班同學正指導中一同學參與生涯規劃桌遊活動



全級中一同學參與生涯規劃桌遊活動

金禧水運會

金禧水運會匯報

第五十屆金禧水運會，共有 155 位參賽健兒參與。

「最積極參與獎」：初中組冠軍由 1D；高中組由 5C 班奪得冠軍。

今年共有 72 人次獲頒達標證書，藉以表揚他們勇於嘗試、全力以赴的精神。

本屆共有 29 項賽事破上屆紀錄，

有 2 項破歷屆紀錄

分別是：

1. 男子乙組陳展勤同學 50 米背泳以 32.70 秒，破大會紀錄（舊紀錄 11-12 年度方亦昇 34.28” 秒）
2. 公開組接力「終極之戰」以 2:05.93 分，破大會紀錄（舊紀錄上屆「地表最強」2:06.12 分）

各組全場總冠軍：分別是：

男甲 5A 程政愷同學、女甲 6C 文曉琳同學、

男乙 3B 陳樂謙同學、女乙 1D 林穎泳同學、

男丙 2C 楊梓謙同學、女丙 2A 劉曉榕同學。

「全場總冠軍」由和平社六度蟬聯。

「啦啦隊冠軍」由仁愛社奪得。

個人大獎「曹錦新老師紀念盾」：

女丙 1D 林穎泳同學以 3 金 3 破去年紀錄成績奪得。

此外，校長盃準畢業班 2X50 米男女混合接力賽，由周家駒校長送出獎盃給冠軍隊，最終由 5A 奪得。

今年閉幕禮中，邀得香港 2014 年亞洲運動會金牌得主，香港傑出運動員駱坤海先生（榮譽勳章 2015 年）蒞臨擔任頒獎嘉賓，以「划好每一槳，做好自己，奇蹟就會被你吸引過來」鼓勵同學，成就可以是無限量，讓同學獲益良多，終生受用。

金禧水運會，在張家慧傳道充滿感恩的祈禱聲中閉幕。



四社社長代表四社健兒宣誓，以體育精神為宗旨。



亞洲運動會金牌得主，香港傑出運動員駱坤海先生（榮譽勳章 2015 年）蒞臨擔任金禧水運頒獎嘉賓。



今年「攝人力量」繼續在水中拍攝游泳健兒的英姿



一眾家長，同賀金禧水運會



紅十字會進場，英姿颯爽



金禧水運會在禱告中開始，全然交給天父



家長 50 米自由泳冠軍
明兆基先生



女子甲組個人全場冠軍
和平社文曉琳同學蟬聯



女子丙組個人全場冠軍
仁愛社劉曉蓉同學蟬聯



曹錦新老師紀念盾由
女子丙組林穎泳同學奪得



男子乙組個人全場冠軍
喜樂社陳樂謙同學



男子丙組個人全場冠軍
和平社楊梓謙同學



男子甲組個人全場冠軍
和平社程政愷同學



啦啦隊冠軍由仁愛社奪得



健兒們跳水一瞥



全場總冠軍由和平社五度蟬聯



家長 50 米自由泳獎牌得主：
劉麗嫦女士、明兆基先生及郭俊女士



中學友校接力賽冠軍甲寅年總理中學，亞軍田家炳中學，
季軍粉嶺救恩書院。



公開組接力「終極之戰」以 2:05.93 破大會紀錄。

陸運會

救恩書院第六十一屆陸運會



頒獎嘉賓黃卓莉小姐

救恩書院第六十一屆陸運會已分別於九月廿五及廿六日假大埔運動場舉行。今屆陸運會參賽人數達四百九十人，師生與嘉賓八百多人參與盛會，場面熱鬧。兩天合共九十多項賽事順利完成，共三十項破上屆紀錄。本年更有六個項目破歷屆紀錄；包括女子甲組標槍邵子恩同學以 21.90 米破歷屆紀錄。女子乙組跳遠蘇芷瑩同學以 4.55 米破個人上屆紀錄，並同時以 1.10.81 秒破 400 米歷屆紀錄。女子乙組凌詩韻同學，於 100 米、200 米分別以 13.34 秒及 27.44 秒，同時破歷屆紀錄，被冠以救恩女飛人之美譽。女子乙組 4×100 米社際接力賽信實社以 1.01.04 秒破 22 年前同樣由信實社保持的歷屆紀錄；實在青出於藍。

個人全場冠軍則分別為男甲陳之諾、男乙邱天恩、男丙周宏杰、女甲林穎嘉、女乙蘇芷瑩及女丙葉芷君同學。最終信實社以 877 分，獲社際全場總冠軍。並同時奪得啦啦隊最佳口號獎及啦啦隊團隊精神獎；成為今屆陸運會大贏家。

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。

當天承蒙現役香港空手道代表，本校校友黃卓莉小姐蒞臨作主禮嘉賓。黃卓莉小姐為全港空手道冠軍，並全港排名第一；更為香港獲得無數獎項。當天黃卓莉小姐向同學分享熱愛運動的精神及運動路上的得著，感情真摯，令大家獲益良多。有幸能邀請黃卓莉小姐作頒獎嘉賓並頒發獎牌，對救恩書院的師弟妹來說實在獲得莫大的鼓勵。

第六十一屆陸運會亦隨着畢業班接力賽冠軍 6A 班同學的歡呼聲及一片熱烈的掌聲中圓滿結束。



同學努力比賽



感謝各校蒞臨參賽加添氣氛



全場總冠軍信實社



四社社長代表運動員宣誓



感謝背後努力的工作人員



各社運動員精神奕奕進場



堅毅作賽



男子公開組接力冠軍男子甲組籃球隊



畢業班接力冠軍 6A



場上充滿歡樂



女子 1500 米師生公開賽



女丙全場總冠軍葉芷君



女乙全場總冠軍蘇芷瑩



女甲全場總冠軍林穎嘉



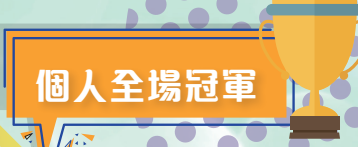
男丙全場總冠軍周宏杰



男乙全場總冠軍邱天恩



男甲全場總冠軍陳之諾



礪志青雲獎勵計劃海外交流津貼

In 2018/19, our alumnus Mr Kiang Ping-fai generously donated HKD150,000 to our College to support the development of our students. With this support, our school has set up different scholarship schemes in recognition of students' outstanding academic performance and to encourage their all-rounded development. One of them is "Up High We Fly

- Overseas Exchange Scholarship", which subsidizes the winners to join exchange programmes and gain international exposure. This year, 3 students were awarded this scholarship and they joined the Oxford English Summer Camp offered by HKFYG.

A study trip to England

4A Chiu Yee Tung

Have you ever been to England or joined a study trip? I went on a study trip to England with my schoolmates Selina and Bobo this summer holiday. England had been a place I wanted to visit ever since I was in Secondary 1. I had a chance to visit England this time. I was very excited. We went to Oxford School of English to have our lessons. We stayed in Oxford for two weeks with our host family. It was an unforgettable experience.

After a long flight, we finally arrived in England. We were all still exhausted. The time there was just around 5 a.m.! We didn't do much on the first day. We had an orientation and walked around Oxford.

Walking in Oxford was just like going into a channel of history. I visited the colleges of Oxford University and churches such as St. Mary Church. The most attractive things in the church are the magnificent stained glass and the organ. Oxford is an old but vivid city. There were many street performances and artworks, plus street peddlers who were very talented. They played the guitar and the Scottish bagpipes and were even making sand statues on the street. I strongly felt that I would never know what would surprise me in the next corner: maybe a man playing the guitar in the rubbish bin? These made walking in Oxford more charming.

We went to school by bus every morning. The bus drivers are very different from those of Hong Kong. They only start driving when the passengers have taken their seats. They can get off the bus to have some fresh air without being complained. It is impossible in Hong Kong! Another significant difference from Hong Kong is most of the passengers don't stare at their phones. They usually read books or enjoy the view on the bus. The Brits are generally more environmentally friendly and healthier than most of the Hongkongers. I enjoyed the scene on the way to school. There were many grassy and extensive lawns with cows, sheep and horses. It was pleasant and satisfying when taking the bus.

Have you ever been to a disco? Disco is a popular culture in England. People usually dance with their friends under loud music and drink alcohol during the disco. I hadn't been to any disco before, so it was a new thing to me. The ground was shaking when I went into the room. People gathered together in a circle to jump and dance. The disco room was very dark and hot. I didn't enjoy it, but it was still an excellent experience. Since I didn't want to hurt my ears, I went to the cafe downstairs to have a rest.

We went to Bath and London at the weekend. Roman Bath is one of the most popular heritage attractions in the UK. The Romans built the Roman Baths in around 75 AD. The water of the great Roman bath is green. Sometimes, there are steams rising in The Great Roman Bath. What an epic scene! In London, we visited Buckingham Palace and the London Eye. Our host mum spent her relaxing holiday in her garden with her friends. She had afternoon tea with them and her son, Tred. He likes playing computer games, like many Hong Kong students. He has a baby brother called Tarran. He was a quiet and lovely baby, and he didn't cry a lot. They were all very nice and helpful.

I'm grateful to have a chance to experience the British culture in this wonderful journey. It has let me open my eyes and ignited my dream to travel to a country outside Asia. Now, after this experience, I think it is time for me to start a new chapter to pursue my future.



Following a town trail

4A Chan Shuk Fei

It was my pleasure to take part in the English summer camp in Oxford and today I would like to share my experience of travelling in Oxford.

I still remember the first English lesson we had. I like the discussion time of the lesson the most. Every lesson, we had a discussion time. And we got different topics to discuss like "Shall graffiti be allowed in Oxford town?" We needed to think about the topic and express our opinions. It was a great opportunity for us to practise our speaking skills. Also, I met numerous new foreign friends. One was Julia, who was from Poland. And she taught me to speak Polish. It was very fun.

After finishing the English lesson, we had the creativity lesson. In that lesson, we had to finish a project called "Your Country". It was about one's country or about the classmates' countries or a country of imagination. We invented a new country called "A Whole New World". We had to design the language, the education, the currency and the lifestyle of the new country. We spent

a week doing the project. It was quite difficult for us, but we did it finally. We were very excited with it.

After the lesson, we had an extra-curricular activity. We had a play and we had a script called "The Three Witches". And I played one of the witches. Our teacher taught us how to change our voice and read the script skillfully to be a good witch. It was so amusing and it was a very special experience for me.

My favourite attraction in Oxford was the University Church of Oxford. The colourful glass windows in the church were very beautiful. They were so attractive to me! There were many historical buildings around the Oxford town such as Alnwick Castle. There was a strong sense of cultural heritage everywhere. I love Oxford!

After the trip, I think my English has been improved a lot. Also, I have learnt how to take care of myself and my friends. I have learnt lots of communication skills as well. I love this trip a lot. And finally, I hope you guys can have an amazing summer holiday too!



Our class in Oxford



Happy summer campers!

4B Loo Wan Fung

Last summer holiday I went on a trip to Oxford, England(14-29/7/2019)subsidized by the school to enhance my English skills. Before the trip, all of the participants had to set their goals. For me, I wanted to make some foreign friends and learn more about the history, culture and lifestyle of Oxford, England.

Every day, we would have lessons for 3 hours. The lessons were divided into 2 sessions. In the first session, we would practise more about grammar, while in the second session, we would do some creative things.

After having the lessons, we would visit the famous tourist attractions in England, such as Warwick Castle, Christ Church College and Bath. I found the buildings and the scenery in England really stunning and unforgettable.

I strongly recommend that you folks should visit Bath because I had a really great experience there. Bath has beautiful architecture and brilliant shopping malls and it is rich in history. The spa water in Roman Baths is good for drinking for free. I tried it, um... It tasted like... aluminium! Ha! Ha! Don't forget to try it if you have a chance!

As for the lifestyle, people living in Oxford are relaxed. I remember the first time I got on a bus, it stopped suddenly at a bus stop. The bus driver got off the bus and just walked around, but it hadn't arrived at the destination yet. I was so confused at that time. Eventually, I knew that the bus stopped because of the timetable. In Oxford, every bus driver has a timetable that they must follow. If they arrived at the bus stop early, they would turn off the engine and have their break. It is really different from Hong Kong!

Also, I've found that people living in Oxford usually go to bed much earlier than HongKongers. They sleep at around 8 pm every day, even at weekends! The sky

was still bright at that time. In addition, they would have a shower in the morning and it is different as we usually take a shower at night.

Living in the host family, I became more independent and proactive than before. I had to do everything by myself and would need to ask the host family for assistance fast and clearly if I had any problems. Every day, my roommate and I would wake up and finish breakfast on time before going out to school. At weekends, we had to remind the host family to pack lunch for us to go; otherwise, we wouldn't have anything to eat at school.

All in all, I think I have reached the two goals that I set before the trip. What I have learnt was not only the English skills, but also leadership and how to communicate with others. Moreover, not only the culture of England, I have also learnt other cultures such as those of Japan, New Zealand, Poland and Russia because I was in an international class, and we shared our cultures. It was a really valuable experience!

It was the first time I had been to Europe.

It was the first time I had flown a long distance.

It was the first time I had had such a meaningful and unforgettable time with all of my friends.

I am really looking forward to having other opportunities to explore and experience brand-new frontiers!



A farewell party with foreign friends



A castle visit



Our cricket game

毅行者 2019

毅行者籌款 (2019)

「救恩書院樂施毅行者」

為了讓學生學習施予的精神，過去二十二年，救恩書院一直積極參與由樂施會主辦的「樂施毅行者」，協助本港、中國內地、非洲及亞洲地區推行扶貧及救災工作，達致助人自助，讓貧困人士改善生活、自力更生。二十二年來，救恩書院的家長、校友、學生、老師及同工積極組隊參加毅行者，期求於四十八小時內，完成一百公里路程。

在家長、校友及師生的支持下，救恩書院曾連續三年（2007-2009）蟬聯「樂施毅行者教育隊伍組別」籌款冠軍，自參加活動以來，至今共籌集得港幣超過二百六十萬元，去年更破紀錄，籌得超過二十八萬三千多元善款，連續四年榮獲「樂施毅行者傑出籌款獎」。冀能集腋成裘，上下一心，實有賴貴子弟及家長的支持與鼓勵。

今年，救恩書院將繼往開來，派出三隊：

救恩書院仁愛隊 0111 隊：麥敏權老師（數學科老師）、黃美寶校友（2004 年畢業生）

陳詠儀校友（2005 年畢業生）、張偉傑先生（2C 張卓伶家長）

救恩書院喜樂隊 0112 隊：李卓雄先生（6A 李嘉文家長）、何明群女士（6A 李嘉文家長）

李劍堂校友（2011 年校友）、勞國標先生（第一任家長校董）

救恩書院和平隊 0113 隊：明兆基先生（家長校董、5B 明騫家長）、周恒達校友（2007 年畢業生）

周偉倫老師（BASF 科老師）、鍾德鳴校友（1996 年校友）

現誠邀各家長及同學慷慨解囊，共襄善舉，支持本年十一月十五日（五）至十七日（日）舉行之「樂施毅行者」，並鼓勵貴子女捐出零用錢幫助有需要的貧民。

2019 樂施毅行者隊員籌款心聲

0111 仁愛隊隊長 麥敏權老師

2019 年，很多以往曾參與毅行者的老師，因種種原因而未能參與今年的毅行者，而幸運地身體沒有大礙的我，為了承傳救恩毅行這良好的傳統，當然義不容辭，繼續參加今年的籌款活動。

數月前得知我是唯一一個參與毅行者的救恩教師，要獨力肩負起救恩毅行的工作，難免感到孤單。

幸得葉錦有老師的幫助及周偉倫老師的加入，讓我重燃鬥志，決心要與伙伴們持著堅毅的精神繼續奮鬥。

各位，請繼續支持我們，讓救恩毅行的精神傳承下去，發揚光大！

0111 仁愛隊 黃美寶校友

讀書期間得知有樂施毅行者這個慈善活動，對它的印象是「要通宵喺山上，無得沖涼無得瞓覺」。機緣巧合下，上年我與葉 Sir 在一個山賽中相遇，促成十年後的今天，我將會第 4 次參與毅行者，並首次代表學校參加。

艱辛的賽事，令我明白一口清澈食水的可貴，以及山區兒童的需要。願我們有錢出錢、有力出力，一同參與樂施毅行者。

0113 和平隊隊長 家長校董明兆基先生

人生有幾個毅行？有機會一定好好把握及學習：毅力、堅持、合作等。今年 0113 隊，要 48 小時內完成 100 公里，做到四人八腿一條心真的不簡單，大家互相遷就各人速度及步伐，付出時間去練習多次，那種痛苦、汗水味道，不是每人可以經歷那種感覺。

更重要的是，樂施毅行者背後意義，是籌款幫助貧窮的人，我們行善之餘，又可幫助個人成長進步，請各位家長及同學們慷慨解囊，共襄善舉！謝謝！

毅行者對我來說是不陌生，有了多年經驗，但今年又是新的組合，自然就不同往年，新挑戰，新開始，願祝各位有好成績，籌款數字不斷上升。

0113 和平隊 周偉倫老師

記得我對上一次參加毅行者，已是 14 年前的事了。現在的我體能上已大不如前，所以今次對自己來說是一個巨大的挑戰。

然而，9 月初獲得葉錦有老師及麥敏權老師的邀請參賽，我沒有考慮太久便答允。原因大致有兩個：（一）堅毅精神的培養對自己的人生非常重要，自己才可以不斷前進；（二）作為一位老師，這是身教最好的機會。以生命影響生命，希望救恩書院的學生在任何事情上，都能以堅毅的態度去對待，奇蹟就會被你吸引過來。加油！

最後，毅行者是個很有意義的籌款活動，籌得的款項會用於幫助弱勢社群。在此希望大家慷慨解囊，一起讓世界變得更美好。

112 喜樂隊 何明群女士

不知人生有多少個 100！因為再不走，就老了，不老，就走走吧的心態，膽粗粗參加毅行者，不知會否行畢全程，但必定盡力的。笨手笨腳的我，由朝操到晚，麥徑一段接一段，回家後，感覺心身都疲累，但每次能完成操練那份開心和喜悅，是自己最大的滿足感。

身體力行感受山區貧困每天用雙腿行出每段路，而捐贈者為他們改變生活質素，身在下城，心繫貧困，慈善捐款，盡己所能。感激過往陪我走過無盡山頭嘅隊友，祝願大家身體健康，個個行到 80 歲。

0113 和平隊 周恒達校友

今次是第二年代表母校參加毅行者了。今年天氣特別炎熱，練習的時候總感艱辛無比，一百公里的旅程彷彿遙遙無期；然而想到一些貧困兒童為了一口水，一堂課，都願意攀山涉水，為的就是生存下去、發奮向上。我們練習時的辛苦相比他們又算是什麼呢？

所以，除了我們出心出力去支持毅行者外，亦希望各位能慷慨解囊，共襄善舉，多多支持樂施會的籌款工作。也鼓勵師弟师妹們未來能身體力行，親身挑戰毅行者，感受大地的浩瀚和自身的能力，我保證你們的年青能令你們行得更遠，不在我們之下！

0111 仁愛隊 陳詠儀校友

細細個就認識救恩毅行。哈哈，想當年中學年代在未有電話、未有 Google map 的情況下追訪過救恩毅行者啊！但當年我只係個文質彬彬的女生，當然無想過成為救恩毅行一份子！近年喜愛跑步、行山，接觸多了個人的、也有團隊的山賽，很喜歡團隊當中齊上齊落、互相扶持的感動！

救恩毅行者 22 週年：多年期間籌募的捐款予樂施會在香港、中國內地、非洲及亞洲其他地區推行扶貧救災和倡議工作。

今年很榮幸能夠參與其中，成為救恩毅行者的一份子，希望將救恩毅行夥伴同行、扶貧濟困既理念一直承傳下去：We connect：)

0111 仁愛隊 張偉傑先生

一百公里足以來回吐露港公路五次

一百公里足以環繞香港島兩次

一百公里可以走麥理浩徑一次

我們走的不是平坦的路而是經過十多座連綿高山。

毅行者是要在 48 小時內走一次一百公里的麥理浩徑。目的除了是挑戰自己，更是要支持樂施會在多個亞洲、非洲地區推行扶貧救災工作。

對於一般人來說不是隨便就可做到，但我們並不是超人，其實只要經過恆久訓練便可做到。大家只要努力定下目標終有一天路上遇見你。

同路有您，有您支持！



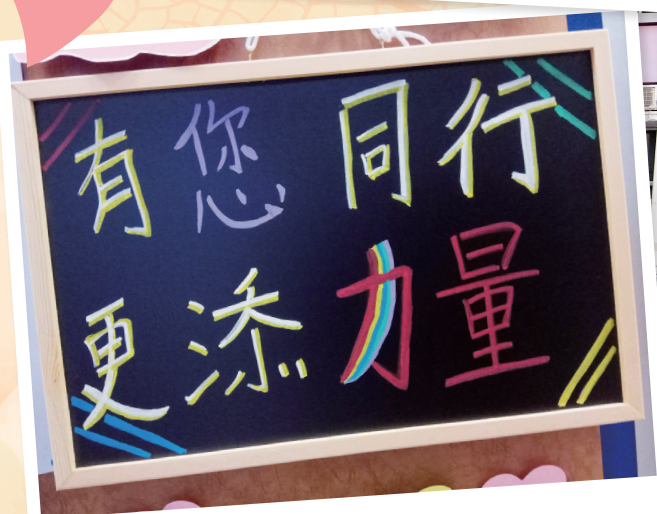
家長教師會為救恩毅行者付出不少心力



0111 隊



0112 隊



各位同工、同學、家長及校友
「有您支持，更添力量！」



救恩毅行精神連延 23 個年頭



南華會甲一籃球隊到校示範表演



入球示範

“

體育組有幸於 9/10，邀得香港南華會男子甲一籃球員到校作示範表演，並與本校男女子籃球校隊成員作技術觀摩，同學與嘉賓在既緊張又興奮的心情下進行友誼賽，在場觀眾反應熱烈，嘩聲四起，實在為校園加添不少歡樂！



互動觀摩



副校長代表學校頒發紀念旗



指導學生入球技術



技術講解



嘉賓為學生送上紀念品



大合照



賽馬會奧翔計劃

第一屆校際體能挑戰賽

「奧翔」計劃啟動禮



男子組接力成績



3B 凌詩韻同學獲得 U14 組亞軍



凌詩韻個人成績



男子組接力亞軍左起鄧特川，周銳鏐，程政愷，楊梓謙



參賽同學大合照



男子組拼盡無悔

NCC Cultural Exchange Programme 2019

In late March 2019, Kau Yan College welcomed three exchange students from Canada for a 10-day trip to Hong Kong. Rita Barbosa, Nicole Sider and Samira Rea arrived eagerly for a meaningful experience. The girls launched into a busy itinerary to make the most of their limited time here.

The students visited a variety of places in Hong Kong such as Victoria Peak, Repulse Bay, Nanlian Walled Garden, Mong Kok, Tsim Sha Tsui and the University of Science and Technology. However, it was their visits to the classrooms that the students will remember the most. This is where they shared their experiences as Canadian students, revealing some of the differences between our cultures.

Nicole Sider said that she experienced so many amazing things that were different from Canada and that she really loved them. Rita Barbosa wanted to experience Hong Kong's spectacular culture such as different types of traditional foods. Samira Rea's favourite memory at KYC is all the friends that she

made and how nice and kind everyone was. We wish all three girls the best of luck in their future.



Morning Assembly Sharing
From left to right : Vice Principal, Rita Barbosa, Samira Rea, Nicole Sider



Cheung Chau Excursion



A Lesson Together



Rita Barbosa



Samira & Nicole



Class Visit



S5 English Fun Day VIPs



Home Economics Lesson



Class Visit



Nicole is learning Chinese Calligraphy



Biology Lesson



S5 English Fun Day



Game & competitions at lunch time



Nanlian Walled Garden Visit



Repulse Bay



Visual arts lesson with Rita sharing her Visual Arts portfolio



Ocean Park



The Canadian students and our Principal, Vice-Principals, English Department Head and our NET