



救恩校訊

二零二三年十一月 第二十七期



救恩書院編印 地址：新界大埔富善邨 電話：2660 8308 傳真：2662 0377 電郵：mail@kyc.edu.hk 網址：https://www.kyc.edu.hk

校長的話

傳承救恩 砥礪前行

歲序更替，救恩書院由基督教香港崇真會救恩堂創辦，至今已逾七十年。基督非以役人乃役於人「興學傳道」的精神，鍛造了救恩書院獨特的、積澱的校園文化；學校創立的使命，發展的歷史，加之歷任校長的努力，建立了這一所充滿歷史底蘊和文化涵養的學校。



溫結冰校長

新的學年，新的綻放。蔡元培先生說：「中學時代，是人生中最重要的一段。一切身體上、精神上、知識上的基礎，都在這時代中學成。」今日我帶著使命、帶著夢想接任校長一職，我期望救恩的每一位，恪守信仰，立德樹人，培育學生，讓每一個孩子獲得最優良的發展，讓學校在新時代中煥發出更大的光彩。

教育的本質，在於激發學生向上和向善的動力。我們致力陶養學生健全人格，使他們不負韶華，立志明德，涵養進取品格，豐厚學識見識，厚植家國情懷；我們致力建立與時並進的教師團隊，敬業委身，由學與教到學生發展與成長關顧，教學相長，使學生學習及情意俱增值；我們致力推動堂校、家校合作，凝聚力量，建構信賴、關愛、支援的教會一家，以及家校社區的伙伴關係，對推動學校向外的發展尤為重要。

站在新學期的起點，與主的恩典同行，讓我們以夢想的翅膀飛翔——
樹立目標，懷揣熱愛；
堅毅自強，心中有國；
瞻望世界，築夢起航。



2023-2024年度 救恩書院 老師團隊



先導電子教學
營造數學氛圍

激勵主動學習
智戰「數理遊蹤」



校長與數學科
科組大合照

電子教學先導計劃

時代進步，教學推陳出新，數學科近年積極推動電子學習。一方面善用電子學習資源，透過網上自學平台，讓學生在課餘時間鞏固所學，並嘗試進深研習。另一方面響應本校電子教學發展進程，自 2020-2021 學年起，參與賽馬會「翻轉教學」先導計劃，與香港中文大學及香港浸會大學合作，成為先導學校，於初中各級開設「翻轉教室」。老師會準備一系列網上教材，鼓勵學生自主學習，預先掌握基本概念，以擴充課堂教學空間，提升授課深度。

透過先導計劃，鞏固「混合式學習」模式，不單令老師教學更有彈性，更激勵學生主動學習。經過數年的學科發展，數學科於上學年 (2022-2023) 十二月期間，迎來教育局「重點視學」。局方認同本校數學科的課程編排及電子教學的實踐，能確切針對回應學生需要，配合近年數學科課程改革。

科主任分享：

善用「翻轉教學」及電子學習平台，既促進學生自主學習，更有效銜接課程，協助學生過渡不同學習階段。初中舉辦解難及探究活動，於現實場景應用課堂理論所學，引發學習趣味。



2023 香港數學袋鼠競賽
尖端獎 得主 周涵同學

數理遊蹤

踏入電子教學恆常化的第四個年頭，本學年數學科也準備不少活動和比賽，推動全校數學氛圍，例如：「班際數學比賽」、「數學日」；與英文科合作「數學樓層」，全層展板以英語介紹數學概念、數學家故事，並加入有趣數學題目考問同學；數學科也將繼續與科學科合作，舉辦焦點活動「數理遊蹤」。

上學年的「數理遊蹤」，於試後「跨課程學習日」舉行。全體數學老師於校園各處設置數學難題關卡。全級中二同學分成 3-4 人一隊，以隊際形式完成 16 項挑戰。同學於半日時限內走遍全校，到指定地點完成數學任務，得分最高者可獲全級冠軍或全級總冠軍。

數學部分的挑戰，則緊扣中一、二數學課程，包括邏輯推理、量度及估算、空間感應用、軌跡、繪圖和速算等。同學除了需運用課堂知識進行解難外，更需越級挑戰——個別題目扣連高中課題，同學可運用生活經驗推理出答案。相信同學可藉此對相關概念作初步理解，為高中學習做準備。

而 STEM 部分的挑戰，則緊扣中二「酸鹼」課題，科學科主任於實驗室設置實際應用挑戰。同學需要考慮環境限制，估算材料的份量及比例，完成指定實驗，並計算出實驗結果。

「數理遊蹤」貫通數學科及科學科，讓同學總結全年所學知識，並訓練運數速度、解難能力、判斷力及創意。此外，亦希望藉此機會，讓同學感受數學的趣味，彼此協作、互相支持，體會團隊合作精神，增進友誼。

本年度的「數理遊蹤」活動將會更豐富，同學們拭目以待！



同學投入比賽



冠軍組別與教師合照

English Department

SOW to help you grow!

Winner of the 2022-2023 SOW Motivational Talk Contest Commendable Award



6B Li Siai Ivan

SOW to help you grow! This is a phrase that I have learnt by heart through participating in the 2022-2023 SOW(Sayings of Wisdom) Motivational Talk Contest. To accomplish the task for the contest, I was required to inspire others by relating my speech to a reading or viewing experience with a SOW. What does a SOW stand for? It stands for Sayings Of Wisdom, like a maxim or a proverb that holds the knowledge of truth and advice for life. In order to prepare for the competition, I watched a movie titled 127 Hours. The movie is a retelling of a true story about a man who is stranded on Blue John Canyon and endures 127 hours of pain and struggles before finally being rescued. The only reason he has the will to survive stems from his positive outlook on life. His story proves that there is light at the end of the tunnel, which was the Saying of Wisdom I chose.



Aside from the movie, my exposure to a wide variety of English related activities also helped me immensely. Being the former head of the English Ambassadors, the most challenging part is definitely time management, as I was a busy F.5 student working hard to carve my future path. I had to juggle with my studies, the duties of being a leader and my personal life at the same time. It wasn't plain sailing, but I found that I could manage it by staying positive and always looking on the bright side. Remember that life is never a straight line-- it has its curves, its rises and its plunges; but just believe that after the storm, there will be calm and peace because there is always light at the end of the tunnel.



「中國語文菁英學習團」感想



鍾子和同學

於剛過去的學年，我參加了由教育局課程支援分部資優教育組，委託香港中文電腦應用學會舉辦的「中國語文菁英計劃（2022/23）」比賽，並取得菁英金獎的成績。因此，我獲得邀請，成為「中國語文菁英學習團」一員，暑假期間前往北京進行交流。

五日四夜學習團行程緊湊。會方為我們安排了與北京學校的交流日。當日我們欣賞過北京學生的合唱表演後，便開始與他們進行課堂交流。我們一起探討中文寫作手法，了解兩地文風的差別。及後，我們聊得興起，也談到兩地的學習生活、自然環境、旅遊景點等話題。這次交流，讓我有機會體驗特色課堂學習，更見識到內地學生的良好學習態度。

是次北京之旅，我們遊覽故宮和長城，也品嚐北京地道美食，加深我對中華文化的認識。我們也參觀了鳥巢、水立方、中國科學館，認識中國現代建築；又觀賞天安門廣場的升旗儀式，體驗中國具代表性的典禮。

經過幾天的交流，我跟來自其他中學的團友結交朋友，令是次豐富的旅程更添圓滿！

與其他學校的
「中國語文菁英」
成為朋友



北京學校交流日



百萬富翁班際比賽

為了推廣中國文化，以及加強班級凝聚力，中文科於 2023 年 4 月 26 日為中五級舉辦「百萬富翁班際比賽」，內容包括文憑試指定篇章、作家作品、文學文化知識等。學生投入參與，氣氛熱烈。

5B 班勇奪
冠軍



老師講解
比賽規則



學生投入參與

主席的話



時光飛逝，新一屆的家長教師會亦已誕生，在此由衷感謝各位家長在過去一年對本會的支持，令各項活動得以順利完成；同時，亦感謝各委員共同努力，撥冗籌辦各項活動，例如：頌師日、家長廚房等等，令本會的活動辦得有聲有色。

過去與我們緊密合作的周校長，將於新學年榮休。衷心感激周校長多年來為學校盡心盡力地服務，謹代表家長們祝願周校長榮休生活開心愉快。本會將繼續持守家校合作的精神，與溫校長及各位老師同心協力，迎接前面的挑戰，讓我們的孩子可以在最理想的環境中學習和成長。

家教會主席 袁政文女士

家長校董選舉

2023-2024 年度救恩書院法團校董會家長校董選舉，已於 18/5/2023 順利舉行。袁政文女士當選為「家長校董」，劉慶波先生當選為「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。



點票過程公開透明



麥浩林老師擔任選舉主持

教師代表	家長代表
周偉倫老師	莊玉萍女士
梁惠芝老師	周容女士
余昕鴻老師	蔡玉雲女士
張偉斯老師	潘淑嫻女士
陳子儒老師	郭俊女士
林柏燊老師	鄧敏清女士



家長及教師共同打開選票



家長與老師分工合作，完成點票工作

校政諮詢晚會

為了讓各位家長就校政提出意見或查詢，本會於 30/6/2023 舉辦「校政諮詢家長晚會」。是次晚會，欣見家長關心學校發展，達到家校溝通的果效：

- 加強家校合作，建構家長與學校間的溝通橋樑。
- 家長提供意見和回饋，提升校政決策的透明度。
- 家長參與校政討論，增加對學校的歸屬感。

感謝當晚各位家長的蒞臨及發言，為推動學校的持續發展共同努力。



家長聚精會神參與校政諮詢晚會



周校長發言

頌師日

為了答謝老師們過去一年對學生耐心的教導及無私的關愛，本會特意舉行「頌師日」，以表達家長對老師衷心的感謝，並表揚各位老師的無私付出。



家長準備了豐富的美食



本校無伴奏合唱團表演



外籍教師 Judy Wong 與學生一同享用午膳



家長教師會成員致送紀念品予榮休的周校長 (由前主席明兆基先生親自繪畫)

中六家長座談會



張文傑老師及鍾偉順老師於中六家長座談會分享升學資訊



家長工作坊

良好的親子關係對教養孩童十分重要，故本會於27/5/2023 特意邀請「正向教育學院」——鍾明崇先生，主持「如何建立良好的親子關係」工作坊，向家長提供更多的支援，以拉近親子關係。工作坊內容有講座、體驗活動及疑難解答等，家長們從活動中得到不少的啟發。家長工作坊的問答環節時間充足，讓家長深入了解正向教育的意義，獲家長稱許。本會將繼續舉辦與家長教育相關的工作坊，讓家長與子女同行。

各位家長踴躍發言



第二十九屆會員大會暨家長晚會

第二十九屆常務委員會互選結果：

	家長委員	教師委員
主席	袁政文	/
副主席	郭俊	溫結冰校長
司庫	溫淑君	馮詠恩老師
文書	羅翠萍	黃巧兒老師
聯絡	莊玉萍	許麗賢老師
總務	潘詠嫻	麥浩林老師
康樂	劉慶波	葉錦有老師
	李玉芳	陳玉燕老師
後補委員	李俊佩	/
	祝小娜	/

第二十九屆會員大會暨家長晚會已於 13/10/2023 舉行，順利選出 10 位家長代表，當天各環節均順利完成，並安排於點票後設有與班主任會面環節，使家長能及早與班主任有會面的機會，提早關顧學生需要。



榮幸邀得多位前家教會主席負責點票



期待開票結果

第二十九屆
家長委員誕生



家校合作，建立美好校園生活



伴你高飛獎勵計劃

今年本校參與由家庭與學校合作事宜委員會（家校會）舉辦的「伴你高飛」獎勵計劃，過程當中有幸獲得家長積極回應，讓本校家長更重視陪伴子女健康成長的技巧，讓同學反思日常與家長的親子關係，明白父母對自己的栽培和付出，能用感恩的心報答父母劬勞之恩。計劃需要家長或同學記錄他們所參與的非學術性活動，例如：繪畫、舞蹈及音樂等多元發展，家長重新審視子女各方面的才華，珍視子女為了實現夢想而努力不懈的精神。本校共有 16 名家長及同學獲得家校會頒發嘉許證書一張，及送贈香港迪士尼樂園免費門票兩張。計劃不但表揚學生積極參與活動，建立興趣和目標，挑戰自我；更藉此機會令家長增加親子互動時間，讓彼此感情加深。本年度的「伴你高飛」獎勵計劃得以順利完成，本會在此感謝家長及同學的全力支持！



李昀藍同學親手縫製的碎花竹藤背包

同學心聲：(節選)

我每次練習的時候，媽媽不辭勞苦地在場陪伴着我，為我遞水、抹汗。在夏天時，她流的汗水不比我少，在冬天時被寒風吹得鼻水不斷流。若沒有她的「強心針」，我一早便放棄了。

(2B 徐映雪)

在沉重的學習壓力下，家長仍然支持我、鼓勵我積極參與羽毛球校隊，鼓勵我要平衡學習和興趣。

(2D 張諾茵)

我會在假期時做一些車縫的手作，因為車縫是我的興趣，也能幫助我減壓。媽媽會教導我一些車縫技巧，我和媽媽因此多了溝通話題，一起完成了一些手工作品！

(4B 李昀藍)



李昀藍同學親手縫製的可愛卡通造型小手袋



李昀藍同學於疫情期間製作的口罩

家長心聲

很開心今次可以參加這個獎勵計劃！三年沒有外遊，正因參與計劃，我們一家決定到深圳一遊。過程中雖遇上不少挑戰，幸而大家分工合作，問題一一解決。這次旅行讓我體會到，愛是需要一家人的付出和忍耐才成事！

(4C 蘇子信家長)

感恩昀藍早前參加了「伴你高飛」計劃，分享了她在空閒時車縫的作品，過程中我和她一同研究，給予意見，多了很多親子時間。每件作品完成後，我們也有莫大的滿足感，也令我們的關係更親密。

(4B 李昀藍家長)

健康校園計劃 回顧



由「禁毒基金」資助的「健康校園計劃」於 22-23 年度在救恩書院推行了多項活動，期望透過不同主題的小組及活動，培育同學的抗逆力，積極面對生活上的困難。全賴大家的支持及積極參與，本年度的活動圓滿結束，期望來年計劃推出的活動，更能配合同學的成長需要，並得到同學的踴躍支持！

「義曲同工」義工小組

義曲同工組員與長者合作設計明信片，發放正能量。



邀請 8 位中華基督教會恩光長者鄰舍中心的長者與義曲同工組員合作進行攝影活動

本校「義曲同工」的學員於本年進行了很多不同的義工服務，例如在校內協助籌備性教育週攤位；與中華基督教會恩光長者鄰舍中心的長者，合作設計明信片，學生與長者共同學習新事物，包括攝影及修圖，將正能量分享到社區及學校之中。

全賴同學熱心投入，長者們在活動過程中十分高興，對救恩書院的同學評價甚高，欣賞同學的投入付出。



學生心聲

5B 張焯玲
這次義工活動與長者一同遊戲，彼此變得熟絡，像朋友一樣投入參與活動中。我們又教長者如何下載和使用智能手機中的修圖軟件。當天天氣並不理想，但幸運的是，我們仍能在雨停後外出拍照，互相交流，拍攝出許多有趣的照片，又見識到老友記的活潑，非常開心。

3C 李旻樺
今年已經是我第二年參加「義曲同工」小組，對比起上年度，本年度多了很多不同的活動，令我印象最深刻的，是與長者一起攝影及設計明信片。這一個活動，讓我有更多機會接觸長者，令我對長者印象改變了很多，同長者一起談天、散步、拍照真是一個難忘及開心的經歷。



長者及同學們都非常享受這次戶外攝影活動，一同欣賞社區的美。

禁毒盃

透過聯校籃球比賽，加強校內運動氣氛，聯繫區內的學校；透過彼此的交流，提倡健康生活的重要性，從而讓學生建立正面的生活價值，遠離毒品。救恩書院於 7 月份分別派出男子及女子籃球隊，與大埔三育中學及香港紅卍字會大埔卍慈中學進行聯校比賽。本校的女子籃球隊更獲得冠軍，同學們的努力值得欣賞。



救恩女子籃球隊陣容鼎盛



救恩男子籃球隊員體格魁梧



乘風航海上訓練



「獨取橋頭」活動，同學需要碰到杆上的發聲娃娃才算達陣。

「健康校園計劃」為同學舉辦不少校外活動，例如於暑假期間舉辦了「乘風航海上訓練」活動，希望學生透過學習船藝及歷奇活動體驗，與朋輩一同面對挑戰，透過親身體驗和學習技能，促進個人成長。



透過船上歷奇活動，讓同學們學習挑戰自己，信任組員。

3D 林卓瞳

跳海是一個極具挑戰的行為，需要勇氣和決心。活動期間，我十分害怕，因為我不熟水性。但同時，我也感到刺激和興奮，因為在那一刻，我會超越自己的極限，突破自我。這種體驗可以令我更加珍惜生命，勇往直前面對任何挑戰。

3C 李旻樺

雖然我不熟水性，卻又參加了很多健康校園計劃舉辦的水上活動，並且樂在其中。過程中，我不斷挑戰自己，每次跳海都讓我多添一份勇氣，希望日後在生活中遇到令自己驚惶的事，仍可以帶着這份勇氣，硬著頭皮闖過去！

4C 余昕桐

經過這次活動，我覺得要勇敢挑戰這麼多的項目，真是很難，尤其是跳船，真的令人感到恐懼。幸而我成功了！此外，活動令我學到很多船上的安全知識，尤其是如何穿好救生衣，這個知識他日可能用得上！不過我亦得到教訓，因沒有熱身就全力參與，結果我的四肢痛了一整晚，完全睡不著！

3B 莫鈞皓

參加是次活動成功讓我學習做一個勇敢的人，同時與隊員的合作也是一項深刻的回憶。與隊友的團隊合作，讓我總感到被信任與關心，使我能成功完成每項任務。

5C 林琮茵

活動後我對自己能成功跳海感到驕傲，像是完成了一項不可能的任務。活動前，完全沒有想過要連續跳那麼多次，還一次比一次高，每次跳之前向下望就覺得非常害怕，失重感一次比一次可怕，畏高的我，大腦跟身體都在不斷發出戒備信號，雙腿抖震。每當我退縮時，船員們不斷鼓勵我，於是我心裡想：不要怕，跳下去再算。只要相信自己，一定能做到，就會生起一股勇氣驅散恐懼。正是這股莫名湧現的勇氣，讓我一次又一次做到本來以為自己絕無可能做到的事，成功突破自我！



雖然當日上午有雨，但下午時間天公造美，同學們順利完成所有活動。

探訪正生書院

「健康校園計劃」其中一個主要目的，是加深同學對毒品禍害的了解，故工作人員於7月帶同16位同學參觀正生書院。過去由於疫情的影響，能夠重新安排是次參觀，機會非常難得。活動讓同學親身接觸戒毒人士，了解毒品帶來的禍害，以戒毒人士的分享，為學生帶來更深的體會，加強同學遠離毒品的決心。



分組聆聽正生書院同學的故事，讓同學更了解在生活中如何面對不同的誘惑。

學生分享

參觀正生書院這個活動其實是特別有意義的，我到達後才發現這個地方和自己想像的遠遠不同。正生書院環境不是非常優美，不單要走山路，地理環境在遇上惡劣天氣時也難以避難，但那是同學們和老師們一起建造的學習環境。此外，我驚嘆正生學生的天賦以及自律心，雖說裡面的學生都曾經吸毒或有行為問題，但相處時並不像別人說的那麼差。相信透過「正生」，他們將有改進的機會，迎接美好的未來！

1A 趙行

1C 伍漢榮

參觀正生書院讓我更加了解毒品的危險，必須遠離它。因為毒品會令人上癮，單靠自身很難戒毒，很容易悔不當初！

5B 周以諾

在與「正生」學生的交談中，我們得悉他們的過去。然而，眼看他們的純品有禮，令你無法相信對方曾經混過黑社會、吸毒等等，他們的轉變絕對是有目共睹的。



烈日當空之下，感受到正生書院學生的刻苦耐勞。

中三模擬人生體驗活動

中三將要面對選科的抉擇，透過全級模擬人生體驗活動，除了給予同學一個機會，開始考慮生涯規劃之外，同時學習反思生命意義，讓參加者能按自己的資源及時間進行生活的抉擇。對人生作反思，學習珍惜時間及身邊的事物，同時能持續及定期檢視個人目標。



透過模擬人生活動，讓同學初步體驗社會的縮影。

同學需透過不同的體驗活動賺取經驗及金錢



活動設有販賣毒品場所及賭博攤位，警察會將罪犯繩之於法。

讓同學透過工作及消費的體驗，學習理財方法。

健康校園攤位活動

「健康校園計劃」邀請路德會青欣中心及教育大學的義工到校進行攤位活動，透過不同的遊戲將毒品相關法律知識與同學分享。希望同學藉此增加對毒品禍害的認識，加強堅拒毒品的決心。

運用不同的器材讓同學了解自己身體的健康水平

用射箭的方式考驗同學對毒品的認識及其禍害

直立板證書課程

輔導組為學生提供不同類型的活動，希望同學學習不同的技能增值自己，發展個人興趣並挑戰自我，建立健康生活態度，遠離毒品的誘惑。黃諾瑤姑娘聯同輔導組老師於復活節假期期間，帶領 15 位同學參與由「遊樂場協會」於大埔香港學校風帆協會舉辦的兩天「直立板證書課程」。同學們通過考核，並成功獲發由香港衝浪及直立板總會頒發的「直立板初級及中級銅章證書」。



同學正努力練習轉向動作

同學感想

4A 曾惠岑

在這次參加直立板的活動中，除了學習到直立板的基礎技巧之外，還釋放了不少壓力。印象最深刻就是當一排排波浪湧起的時候，會比較難平衡，一不小心就會跌倒。但這亦令我學會了即使面對困難的時刻，也要堅持下去。

3C 盧珀琪

這是我第一次接觸直立板活動。第一天頗為輕鬆，但第二天因我們要利用直立板前行 2 公里，雖然到了 1 公里的時候雙腿已感到疲倦，但為了成功挑戰，我忘記了自己的疲倦，最後完成了 2 公里的挑戰。總體上這是十分辛苦的活動，但完成後有一種成就感！



同學們都非常盡興，一同合照。



兩天的汗水及笑聲，令友情更深厚。



第二天長途訓練出發前留影

掉下水再爬起，不斷向前划，從中學會了堅持。

飾品製作義工組

輔導組經常於校內舉辦不同類型的課程及義工活動，讓學生培養及發展個人興趣之餘，將所學發揮至義工服務之上，助人自助，從而達至個人成長，增強抗逆力。本年度健康校園計劃與輔導組老師合作，帶領「飾品製作班」的同學於五月期間，在「路德會賽馬會富善綜合服務中心」進行2次小組義工服務，教授小學生製作收縮膠及掛鎖鎖匙扣、乾花玻璃球頸鏈飾物，並撰寫心意卡，趁母親節向至親表達謝意。



經過兩次活動，大家變得親近。



小學生寫母親節賀卡時，「救恩姐姐」幫忙製作飾物。



「救恩姐姐」與小學生均收穫滿滿



精美的母親節禮物完成了

樹脂黏土班義工服務

本年度健康校園計劃與輔導組老師合作，由老師帶領十多位中一至中三的同學學習樹脂黏土手作技巧，並以壽桃包及母親節為主題，教授長者一同完成作品。長者們表示非常滿足。而學生在進行義工服務之餘，亦培養及發展個人興趣，並將所學發揮至義工服務上，助人自助。



梁老師安排同學協助分發物資



救恩同學協助長者運用小工具完成作品



救恩同學與長者分成小組互相交流



完成作品，長者們非常開心。

學兄學姊敬老展關懷

救恩書院學生首次參與中華基督教會恩光長者鄰舍中心「敬老展關懷」社區活動，了解校外不同持份者的需要。先在上學期由學兄學姊帶領學弟妹製作小盒子送給院舍長者，下學期亦有機會邀請受惠長者到本校參加由學兄學姊設計的遊戲活動，共享歡樂時光，表達對長者的關懷。



透過與長者交流，同學了解不同持份者的需要。



學兄學姊邀請中華基督教會恩光長者鄰舍中心長者，到校一同參與遊戲。

領袖生訓練日營

訓育組

訓育組與「健康校園計劃」合作，透過校外領袖生訓練活動，增加領袖生對團隊的歸屬感。透過訓練活動，培養同學的領袖技巧及領導才能。同時，更了解領袖生的角色及團隊的運作，加強自信心。

領袖生們一同製作羅馬炮架，發揮團隊精神。



透過拋球活動，一同尋找團隊的聲音。



透過領袖生的情境討論，一同商量合適的處理方法。

一眾領袖生們於保良局北潭涌渡假營參加日營訓練活動。

「豐盛人生 KOL - 健康校園」計劃 2022/23

在 2022/2023 學年，8 名初中同學參加由教育局委託香港善導會承辦之「豐盛人生 KOL —— 健康校園」計劃 2022/23。參與同學化身 KOL（意見領袖），拍攝一段以「豐盛人生」為題的短片，宣傳健康人生的價值。本計劃旨在讓同學們明白毒品的禍害，提高他們抗拒毒品的意識，共建無毒校園。



8 位 KOL 獲頒嘉許狀。

學生感想

3A 鍾穎欣

參加這次「豐盛人生 KOL —— 健康校園」計劃後，我得到更多毒品的知識，亦了解到吸食毒品的禍害。此外，透過這次活動，我明白了團體合作精神的重要性，若然沒有大家的分工合作，拍片和剪片的過程就不能順利進行，我感受到團隊合作的美好。

3B 周天宇

這次活動不但教曉我毒品的資訊，亦帶給我很多拍攝過程中美好的回憶。
在拍攝過程中，我們 8 位同學在香港善導會社工劉 sir、孔老師和陳老師的指導下，順利完成拍攝並製成短片，過程中學會很多剪接技巧，亦獲得了真摯的友誼。

4A 溫焯琳

經過這次活動，我認識了四位中二師弟師妹，對剪輯和拍攝的認識多了，更加了解製作影片過程之艱辛。此外，我亦明白到吸食毒品的嚴重影響，戒毒時亦會感到很痛苦。總括而言，我在這次活動中獲益良多，希望日後有機會參加類似的活動。

4B 李慧珊

透過今次「豐盛人生 KOL —— 健康校園」計劃，讓我更深入地了解到毒品的禍害，也學到很多剪片、攝影、配音、特效技巧。此外，參加這計劃亦令我明白到團體合作的重要性，我在這次活動中獲益良多。

4A 麥籽樂

透過今次的計劃後，我學到很多剪片的技巧，例如加上字幕、剪接、配音、加入特效等等。另外，我還了解到更多關於毒品的壞處，使我獲益良多。

4A 周凱彤

感恩今次有幸可以參加「豐盛人生 KOL —— 健康校園」，未參加這計劃前，我本身對剪片、拍攝、配音均感興趣，但今次的計劃令我更深入了解到原來後期製作好需要團隊合作；另一方面，參加這計劃，聽到戒毒人士分享後，讓我明白到一生人當中會遇到很多不同的引誘，我們不可以被糖衣毒品誘惑，需要有自制能力，亦明白到不是所有事情都可以嘗試的，一旦接觸毒品，後果難以想像。



同學一同構思劇本。



在社工劉 sir 的指導下，同學學習用手提電話拍攝。

2022-2023 學生會 JUPITER 活動回顧

學生會 JUPITER 於過去一學年舉辦了不少活動，不知道同學們還有沒有印象呢？讓我們立刻回顧部分比賽的精華片段吧！



同學們都非常投入參加閃避球賽，為班爭光

班際閃避球賽

這個活動大家應該不陌生了，希望勝出活動靠的不單是力量，還有反應力和準繩度！非常欣賞同學們當天的投入，比賽十分精彩，場面非常熱鬧！

高級組	
冠軍	5B、6B
季軍	6C

班際三人籃球賽

每年最刺激、戰況最激烈的三人籃球賽，考驗團隊合作，無論是男同學或女同學都非常投入，吸引不少觀眾觀賞！

	低級組	高級組
冠軍	3A	5E
亞軍	2D	6A
季軍	3D	5A



同學投籃的英姿



同學們欣賞精彩的球賽

歌唱比賽

歌唱比賽分為獨唱組和合唱組，報名非常熱烈。經過初賽和決賽後，以下同學喜獲佳績：

	獨唱組	合唱組
冠軍	5A 李曉霖	5B 莫芷蕎 黃曉淇 5D 朱杏兒
亞軍	5E 林燁桁	5C 薛晴丰 5D 黃焯翹
季軍	3D 劉銘芝	5B 張綺桐 方泳彤 李耀熙 蘇浩勤 蕭善鎂
最佳台風獎		5C 薛晴丰 5D 黃焯翹



恭喜 5A 李曉霖同學憑着悅耳的歌聲獲得獨唱組冠軍



恭喜 5B 莫芷蕎、黃曉淇、5D 朱杏兒同學獲得合唱組冠軍

校友李嘉俊先生演唱「小心地滑」



Talent Show

Talent Show 的表演項目包羅萬有，有跳唱、跳舞、Rap、御宅藝等等，演出非常精彩。活動設有四個獎項，恭喜以下獲獎同學：

最佳台風獎	5A 蘇穎怡 5B 黃曉淇 5E 溫曉楠
最佳合作獎	5A 蘇穎怡 5B 黃曉淇 5E 溫曉楠
最具潛能獎	4A 林豈伊 3B 郭芷晴 3D 劉銘芝 3D 李穎瑤 3D 林卓瞳
最具吸引力獎	5A 徐朗僖 5B 李卓文 李思皚 莫芷蕎 王希雯 吳懂欣 5C 薛晴丰 黃曉欣 5D 顏桐欣



九位同學同台合跳「對你愛不完」，非常合拍



恭喜 5A 蘇穎怡、5B 黃曉淇、5E 溫曉楠同學憑着舞蹈表演「Loco」獲得兩個獎項

感謝大家過去一年對 JUPITER 的支持！

2223 學年 扶貧有「理」- 古今中外扶貧展



學生積極參與展板問答比賽

為響應學校年度主題 - 「同理心」，公民科、中史科、生社科及德育、公民及國民教育組合辦主題展覽，向全校同學分享我國古今，以及世界各地的扶貧概況及故事。除設置展板外，同時有攤位遊戲，讓同學異地同心，共同體驗脫貧的經歷。

公民科及生社科同學在課堂學習過扶貧的課題後，負責在展覽擔當學生助手，於展覽期間作導賞和介紹。在介紹我國兩條脫貧村莊 - 「牧笛溪村」及「林芝村」時，學生助手穿上居住在村莊的傳統土家族及藏族服飾。向在場師生介紹兩個村莊的脫貧經驗，重演當地靠著民族特色發展產業的脫貧之路。

展覽過後，出席師生均對貧窮以及我國的扶貧成功之道加深了解。期望我們日後發揮同理心，為社會及國家的發展出一分力。

穿上少數民族服飾
的學生助手



學生投入地參與攤位遊戲



老師和展覽工作人員合照



本校四位
參與計劃的學員：
(左起)
5A 霍嘉雯
5A 李梓翹
4D 周嘉瑜
4C 林煒嘉

青年法治領航員訓練計劃

本校推薦了四位德育、公民及國民教育組領袖生，參與第二屆「青年法治領航員訓練計劃」。此計劃旨在透過系列的課程和活動，提高年青人對國家憲法、基本法，國安法等瞭解，培養學生的價值觀和與人相處的能力。她們於六、七月期間完成計劃，並順利畢業。

同學感言

4C 林煒嘉

這次參加「青年法治領航員計劃」，讓我認識了很多來自不同學校的人，在分組活動中能夠和一些不太熟的人互相磨合及發揮團隊合作精神，了解更多法律知識，讓我獲益良多。希望未來有更多同學參與這個活動，增廣見聞，擴闊視野。

4D 周嘉瑜

首先感謝學校推薦我參加「青年法治領航員計劃」，我在活動中認識了很多不同學校的新朋友，亦了解到香港法治。嘉賓詳細講解香港法治知識後，會有集體遊戲鞏固知識，令我更積極認真去學習。此外，我和組員亦經常在活動中見面聚會。記得最初我們見面時非常尷尬，現在卻變成好朋友，這實在令我感到意外。而令我最為深刻的是兩日一夜訓練營，當中的集體遊戲既有心思又有趣，使我們更易了解香港的法治。

5A 李梓翹

這次參加「青年法治領航員計劃」令我獲益良多。首先很榮幸能參加這個計劃。在這個計劃裏，我認識了很多來自不同學校的朋友，透過不同的活動，我們由一開始的不熟悉和拘謹，慢慢變得熟悉起來。而令我印象最深的是城市追蹤和兩日一夜訓練營。在城市追蹤，我學會了團隊合作精神，我們一起討論如何在最短的時間內，去不同的地方完成任務；而在兩日一夜訓練營裏，透過不同的遊戲，令我們更加熟絡。到現在就算第二屆法治青年領航員活動結束，我們亦有繼續聯絡。希望未來有更多的同學能參加這個計劃，開拓視野，增進知識，獲得珍貴的友誼。

5A 霍嘉雯

在「青年法治領航員計劃」中，除了學到了很多有關法治的知識外，也認識了很多來自不同地方的朋友，讓我了解到大家即使是同一個年紀，但所擁有的法治知識也可能會有很大的差別。很感謝「青年法治領航員計劃」讓我認識更多志同道合的朋友。





第五十一屆水運會



第五十一屆金禧水運會，合共總人數有 130 位健兒參與，有 86 男生，44 女生。

「最積極參與獎」：初中組冠軍 1C 及 1D；高中組冠軍 4A。

本屆共有 198 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 23 項賽事破上屆紀錄，5 項破歷界紀錄，分別是：

1. 男子丙組 1C 劉縉弼同學 50 米蛙泳及 100 米蛙泳，皆破大會紀錄。
50 米蛙泳 36 秒 47，破大會紀錄（舊紀錄為 01-02 年度何健衡校友 36 秒 60）。
100 米蛙泳以 1 分 19 秒 24，破大會紀錄（舊紀錄為 00-01 年度黃煒軒校友 1 分 24 秒 50）。
2. 男子乙組 3B 鄭震同學 25 米蛙泳，以 31 秒 47 打破大會紀錄。
（舊紀錄為 18-19 年度張君豪校友 33 秒 16）。
3. 男子甲組 5E 甘焯森同學 25 米自由泳，以 16 秒 45 打破大會紀錄。
（舊紀錄為 16-17 年度鍾閔匡校友 19 秒 19）。
4. 女子乙組 4A 林豈伊同學及 4A 吳天穎同學 25 米自由泳，
兩人同時打破大會紀錄。
（舊紀錄為 18-19 年度區曉恩同學 1 分 16 秒 24）。

各組全場總冠軍：分別是：

男甲 5E 溫耀曦同學、女甲 5B 林穎泳同學、
男乙 3B 賴崇謙同學、女乙 3D 盧珀琪及 4C 鄭曉玟同學、
男丙 1C 劉縉弼同學及女丙 1D 周穎同學。
全場總冠軍及啦啦隊冠軍皆由仁愛社奪得。



全場總冠軍及啦啦隊冠軍皆由仁愛社奪得



男丙全場總冠軍
劉縉弼同學



女乙全場總冠軍共有兩位，
分別是 3C 盧珀琪及 4C 鄭曉玟同學



女丙全場總冠軍 1D 周穎同學



女甲全場總冠軍 5B 林穎泳同學



男乙全場總冠軍 3B 賴崇謙同學



男甲全場總冠軍 5E 溫耀曦同學



四社社長代表
運動員宣誓

個人大獎曹錦新老師紀念盾：

由 1C 劉縉弢同學以 3 金 2 破大會紀錄奪得。

校長盃準畢業班 50 米自由泳賽，由周家駒校長送出獎盃予冠軍隊，最終由 5B 班奪冠而回。

今年的閉幕禮，邀得校友陳旭智先生，他是前職業足球隊和富大埔隊長及教練，蒞臨擔任頒獎嘉賓，以同理心出發，鼓勵同學積極參與，成就可以是無限量，讓同學獲益良多，終生受用。

第 51 屆水運會，在朱偉良副校長充滿感恩的祈禱聲中閉幕。



個人大獎曹錦新老師
紀念盾得主 1C 劉縉弢同學



背泳賽事開始一刻



校長盃中五級班際
冠軍 5B 班、亞軍
5E 班及季軍 5A 班



女家長 50 米自由泳由
郭俊女士奪冠，右邊為
兒子溫耀曦同學



男家長 50 米自由泳冠軍溫建嵐先生、亞軍陳礁先生及
季軍孫德利先生



男乙冠軍信實社



家長 50 米泳賽，
男女健兒互勉互勵，
極具體育精神。



公開組冠軍由熊隊奪得

劇社步步前行， 努力走上復常之路。



劇社宗旨

1. 透過戲劇活動推動學生全人發展
2. 透過創作反思生活，關懷社會。

2022-23 下學年活動

1. 話劇訓練
2. 校外戲劇工作坊
3. 校園電視校友訪問
4. 微電影製作
5. 舞台劇演出

勇奪全港中學微電影創作大賽銀獎及最佳編劇獎



隨著疫情結束，上年度劇社逐步恢復實體活動，令學生有更多元化的校園生活：

1. 恢復恆常實體話劇訓練
2. 新增微電影工作坊
3. 於 2023 年 5 月參加由 YMCA 主辦之「導而優則演工作坊」及「互動演戲工作坊」，分別由《手捲煙》導演陳健朗先生及著名演員楊詩敏（蝦頭）擔任導師，分享導演經驗及演戲心得，以及透過即時情境互動形式，帶領參加者提升演技。
4. 參加「全港中學微電影創作大賽」，本校憑作品「平」=「等」？ The Law of Jante 榮獲全港銀獎（初中組）及最佳編劇獎。學生作品於 2023 年 8 月 12 日登上北角 ACX 電影院大銀幕公映，實在可喜可賀。

得獎名單：

楊舒敏 3C	唐鵬傑 3C	霍嘉雯 4A	陳嘉熙 4C
陳瀚叻 3C	馬愛兒 2C	楊漪淇 5E	徐綦彤 3D
陳凱琳 3C	盧珀琪 3C	薛晴丰 5B	
劉嘉樂 3D	蘇培鈞 3C	李梓翹 4A	
黃思茹 3D	黃彩兒 1B	莫芷蕎 5B	
石浩峰 5B	盧天樂 3C	謝子琳 4C	

作品介紹：

平等的定義是什麼？是絕對相同？是相等無差別？是刻意地消除所有「與眾不同」？1933 年丹麥有人提出「詹代法則」，對平等的定義有相當獨特的想法，我們希望透過三個單元故事，探討「平等」的真義。



微電影拍攝中



導師指導學生剪輯影片



參加互動演戲工作坊

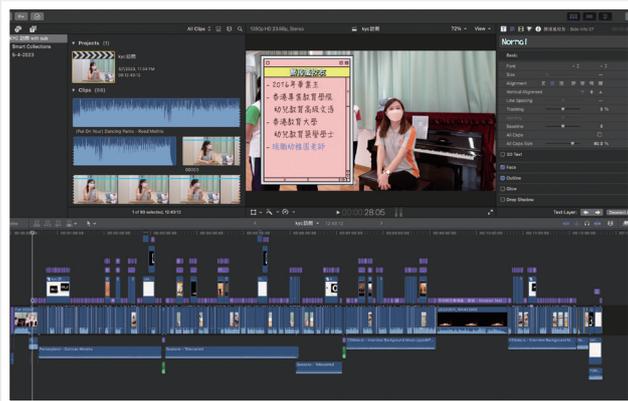


學生與楊詩敏小姐合照

- 製作校園電視節目，訪問校友及前劇社成員顏倬嵐小姐，分享其參與劇社活動的各種得著。
- 於本年7月首次在疫情後在校內進行實體舞台劇表演，劇目為《「危」「機」之間》。這部作品由本校學生6A 馮志毅原創，曾奪得2021年屋宇署「中學生廣播劇比賽」全港亞軍及最佳製作獎。

故事大綱：

婦人利唯姬因貪圖小利，以及受到危經紀的游說，購入小單位改建為劏房，分租給不同人士，結果因樓宇不安全而令居住空間危機四伏。故事輕鬆有趣，但立意深刻，令同學歡笑中見反思。



製作校園電視節目

參與學生名單：

演員		幕後工作人員	
危經紀	5B 石浩鋒	舞台總監	4A 霍嘉雯
利唯姬（利太）業主	5B 莫芷蕎	服裝、道具	4C 謝子琳、5E 楊漪淇、5E 林燁桁
孫婆婆	4A 李梓翹	化妝	3D 徐蕤彤、3C 陳凱琳、3C 楊舒敏、3D 王思茹
童心（大學生）	6A 馮志毅	音響	4C 陳嘉熙
文靖	6B 陳卓軒	總務	3D 劉嘉樂、5E 莫展源
流浪成（成叔）	5C 薛晴丰		
牛頭	3C 蘇培鈞		
馬面	3C 唐鵬傑		
閻羅王	3D 李灝天		



「危」「機」之間劇照



- 本校劇社前成員文斐揚先生及陳看霏小姐，參與香港演藝學院畢業班演出，分別擔當演員及舞台項目經理。劇作《點解去左莫斯科》，講述一對二十一世紀的年青男女，素未謀面，互不相識，各自在乘港鐵途中睡著了，一覺醒來，發現自己正身處於十九世紀一輛前往莫斯科的火車上，進退不能，像卡著了的生命旅途，茫無頭緒，唯有順著這趟火車旅程繼續前行。漸漸的他們發現，在每一站的所見所聞，彷彿回應著作家契可夫筆下的俄羅斯世界，同時也回應著如幻似真的現實，一個比現實更現實的世界。



點解去左莫斯科劇照



學員感想

評判與得獎學生交流
製作電影之心得



學生與評判——毒舌大狀導演吳煒倫先生在戲院前合照

馮志毅 6A

時光荏苒，我與劇社的生活轉眼間已維持六年之久。還記得自中五起的每次演出，我都當作是在劇社的「最後一次」，卻不料劇社與我的緣總是藕斷絲連；而今次綜合表演也不例外，很可能是我最後一次參與舞台劇，最後一次在劇社的演出。

雖然我已參加劇社六年，這次卻其實是我真正正第一次在全校面前公演，走出鎂光燈前的我，感受到前所未有的緊張和憂慮。而這些恐懼卻隨著我踏上台板煙消雲散。我感受到自己和一眾角色均充滿活力，全心全意讓舞台充斥能量，台下觀眾全神貫注的眼神和陣陣笑聲便是最好的回饋。美中不足的是演出期間我的咪高峰失效，但戲劇之妙就在於此——舞台瞬息萬變，你永遠猜不到即將發生甚麼事。

很多謝陳璧泉老師在我畢業後仍給予我機會出演，讓我與好友重聚於舞台之上，也讓我「最後一次」一嚐舞台劇的滋味。來年我真的畢業了，但我相信這絕不是我與劇社、戲劇之間的最後一次，希望在未來讓我有機會再一次回到救恩的舞台客串！

石浩鋒 5B

參加劇社是我中學生涯中最奇妙的一段旅程，未參加劇社前，從未想像過自己有能力拿獎；參加劇社的活動時，也有不少埋怨，如為了劇社投放不少時間。但在活動的成果呈現時，當中帶來的成功感是無與倫比的，在學校的表演我也樂在其中。儘管訓練過程有多艱辛，在表演的那一剎那，樂趣無窮。加上見到台下觀眾的反應，令我帶來極大的滿足感。

薛晴丰 5C

今年是最後一年參加劇社了，遙想當年參加劇社，那時我仍然對戲劇這門藝術十分陌生。對同伴、演技，乃至自我都不熟悉，有的只是一顆熱愛戲劇的心。現在我已經加入劇社六年了，不但熱情未減，同時也令我學會了很多很多。每次演出都有形形色色的角色，性格行為、言行舉止都有不同，要成功演繹不同角色，就要先探索自我，學習如何更好地表達自己的感情和想法，才能了解及投入角色，演技才會進步。演戲讓我更深入地認識了自己，並學會如何在眾人面前自我表達，這使我更加自信，在舞台上乃至人前都不再怯懦。在演出的期間，我也同時學到了團隊合作的重要性。我們每個人都在為同一個目標努力，那就是為大家帶來最好的演出。我們學會相互信任、合作，並且做好自己的角色和責任，這不是一個人的獨角戲，而是屬於團隊的作品。無論是後台、燈光、音響還是和對手互動都缺一不可，譬如在和其他演員互動的時候，聆聽對方說的台詞，以及給予相應的反應，這場戲才會好看；不然的話，就變成朗誦了。而正正就是一種團隊間的交流，教我如何在團隊中互相交流及分工合作。總的來說，參與戲劇社的經驗，令我有許多學習機會及反思。因為在這六年來，我學到的不只是演技，還有自我的成長、責任感及人與人之間的待人處事技巧，讓我能在學術之外的領域中成長，一生受用。我非常感激劇社帶給我的一切，並期待在未來的日子裡，可以有更加多的新血加入劇社這個大家庭，在這個充滿創造力和熱情的地方學習與成長，體驗戲劇的樂趣。

陳瀚叻 3C

在這一年，最大得益就是令我明白到團隊合作的重要性。我們曾試過在團隊溝通上出現問題，但最後在同學及老師的幫助下得以解決。我真的由衷感謝我的導師及其他同學的幫助，令我十分感動。在劇組中，作為幕後，我也學會了各種剪片技巧，在此要多謝我的導師。在剪片過程中，我覺得很充實及快樂，在團隊無私付出後，得到銀獎（成果），作品得到他人肯定，我很感動及開心！如果有下一次，我一定會更努力爭取金獎的！

合球校隊

學界 K4 合球錦標賽 高中組及初組 (單區雙籃) 冠軍

日期：14/5/2023

地點：將軍澳體育館

獲獎名單

5A 袁晞藍	5E 張仲賢	3C 陳芷悠	2A 陳芍任	1C 陳柏全
5A 陳綺琳	5E 譚嘉傑	2D 徐國巖	2A 張樂怡	1C 徐映雪
5A 謝宛庭	5E 林堉榮	2C 陳軒	2A 溫逸詠	1D 張柏浩
		2C 馬愛兒	1A 孫澤南	1D 李巧瑤



陳綺琳同學
出席荷蘭 U17
合球國際賽。

陳綺琳同學出席荷蘭 U17 合球國際賽

5A 陳綺琳同學分享

能再次代表香港出席荷蘭 U17 合球國際賽讓我興奮又緊張。這次 U17 比賽是個挑戰，是我首次以隊長身份，以自己僅有的經驗帶領隊友。賽後我們獲得「最具體育精神獎」，證明我們的努力沒有白費。我在這次的比賽中學到實用技巧，認識了來自不同國家的優秀選手，體會到奧林匹克精神中的「了解、友誼、團結、公平競爭」。這次寶貴的經歷既提升了我的能力，也堅定了我的目標，盼能再為香港爭光。

本校共有五位合球隊員，獲選遠赴中國台北參與合球交流團

1C 徐映雪

在這次青少年合球文化交流計劃中，我感到既難忘又高興，因為能夠到中國台灣交流學習，學到不少打球的技術，真是難能可貴。在中國台灣不單是學習到關於合球的技巧，我還認識到很多友善的人！他們不會因為我們的球技不足而輕視我們，反而會更加耐心地教導我們，使我們球技進步。合球給我無比的自信，還令我得到無數志同道合的好朋友和好隊友！

2C 陳軒

中國台灣的訓練方式與香港很不同，他們每天都會訓練約五個小時，所以他們的體力是遠遠超過我們的。他們通常會訓練腳步技巧、防守技巧和卡底技巧。在這個過程當中，我感受到比平時在香港訓練更高的對抗強度，在比賽中他們也會不停地大聲溝通，在整個球場中也能聽到他們的打氣聲，並會

互相討論比賽中的不足。

2A 陳芍任

我十分榮幸可以到中國台灣交流。經過本次交流，我明白到「天外有天，人外有人」，因為在訓練，如「卡藍底」之中，都會含有高強度體能訓練的部份，令下肢力量很強大，又讓我們學到很多的技巧。在每日晚上，教練都會和我們一起開會，反省當天學到的技巧，其中教練會講述一些道理。在這幾天中認識很多朋友，我感謝他們，在這幾天一直包容我們的不足。

2D 徐國巖

在這次合球交流計劃中，我學會了很多對我們現階段很有用的合球知識和技巧，例如「卡藍底」的步伐，二次助攻的卡位，要傳球踏步，同時進行來卡位，還有同性防守的補位和站位。我不僅學會了很多的合球知識和技巧，也學會了與隊友的團隊合作，與隊友的溝通，還有同性防守時的面對面交流和溝通，明白合球不是一個人的運動，是一隊八個人一起合作的運動，是要喊出來互相溝通。

這次合球交流計劃，我還交到很多朋友，他們教會了我很多的知識和技巧，在我們混合一起比賽的時候，導師教導我們怎麼打好每一球，認真面對每一場比賽，這種態度很值得我們去學習。最後我希望回到學校，把所學的知識和技巧帶到校隊，教導其他的隊員怎麼去打好每一球，讓更多的人認識合球這項運動。



本校共有五位合球隊員，獲選遠赴中國台北參與合球交流團。



本校張仲賢及陳綺琳同學連同香港合球隊，於比利時合球 U19 國際賽應戰法國隊。

思動計劃

思動計劃是專為本地中學教師和學生而設的精神健康計劃，由香港大學精神醫學系及思覺基金主辦，目的為加強老師處理自身及學生壓力的技巧。透過安排專業人士，如：精神科醫生及心理學家與教師和學生作深入分享、精神病康復者與教師和學生一同進行瑜珈運動，讓教師和學生一起提升抗逆力、建立正面精神健康文化。思動計劃的內容豐富，包括師生講座，聯校學生培訓工作坊，與患有精神健康問題的康復者交流體驗，及到香港大學與醫生、社工、護士、心理學家或研究員交流等。



瑜珈課程學習減壓方法

起初老師邀請我去參與思動計劃的時候，我只是以試一試的心態去參與。直到我跟隨老師到香港大學聽畢講座後，我才開始認識到精神疾病的種類以及精神病患者大部分的壓力來源。思動計劃亦都令我認識到其他學校的同學們，可以在精神健康這個話題上有不同的交流。在宣傳方面，經過健康大使與老師的商議，我們選擇派發打氣包為同學的考試作準備而打氣，同學很樂意接收打氣包。雖然準備的過程辛苦，但當看到盛載打氣包的紙皮箱空空如也，就覺得很滿足。日後我們精神健康大使會跟大家好好宣傳精神健康，請多多支持我們！

4C 盧嫻

這次青年精神健康領袖培訓計劃，令我了解到更多有關於精神健康的職業，例如社工、精神科醫生、心理學家等。我亦有到香港大學的實驗室看自己的腦電波圖，令我震驚的是在檢查當中，要把整個頭部也貼滿電線，體會到醫學的不簡單，令我眼界大開！



體驗腦電波測試

參加了思動計劃之後，認識到平常不太了解的精神健康問題，例如焦慮症、抑鬱症等或其可能會出現的狀況，計劃讓我更加詳細地知道原來以上疾病會出現失眠、嘔吐或自信心大減等問題。以前當身邊的親友遇上此等問題，我確實會感到手足無措。但正正從計劃當中，我學會了許多減輕壓力的方法，讓我有信心幫助別人。我們一眾大使也曾一起學習瑜珈，作為體驗者，我打從心底裏覺得壓力真的可以被舒緩，腦部得以放鬆，壓力也無從來襲，真正體會到做運動可以減壓！

5D 李諺羲



大家齊心合力準備打氣包的
材料



同學在校門派發打氣包

參加了思動計劃後，我變得更快樂了，整體活動都很輕鬆有趣，可以與其他學校的同學交流，一起討論關於精神健康的問題，例如甚麼是思覺失調、如何減壓等，令我獲益良多。此外，因為某些環節需要與不同學校的同學溝通，本來內向的我也變得外向了。

5D 王景謙



精神健康大使參與聯校講座

雜耍班

本校的雜耍班有賴啟勵扶青會「成功在望」(Get Positive) 計劃的鼎力支持，透過雜耍藝術訓練，讓本地青年學習管理壓力。同學在雜耍工作坊裏，學習建立自信、支持同輩、提升溝通技巧，學習減壓的有效方法。訓練過程中，導師會鼓勵學員參加社區表演，學以致用。本校同學在歷屆雜耍比賽中屢獲殊榮，本年度雜耍班同學則獲得以下獎項：



3D 袁天佑同學與嘉賓合照

團隊賽：最傑出技術團隊

個人賽：

亞軍 3C 徐藝仁同學

冠軍 3D 袁天佑同學

在此恭喜所有得獎同學！



獲頒發證書的同學合照

同學感言

雜耍班讓我獲益良多，投入雜耍可以訓練我的耐性。當我想放棄的時候，我明白所有事情不能一蹴而就，即使很基本的動作也要反覆練習。自此我明白要有耐性才可以做好各項大小事。此外，今年的校內表演和校外比賽的成功，令我得到很大的成功感，同時也令我得到了豐富的舞台經驗。總括而言，雜耍訓練塑造了我。

3D 袁天佑

賽馬會「動·融」運動計劃

7月12日跨課程學習日進行了賽馬會「動·融」運動計劃工作坊，此工作坊是透過運動體驗，推廣「傷健共融」，對象為中三級學生。是次活動共有四項殘疾人士運動，包括輪椅籃球、坐式排球、硬地滾球及傷健地壘。學生反應熱烈，透過運動及對話與傷殘人士交流，體會傷殘人士的限制和困難，而他們對生活堅毅的精神令學生敬佩。此活動有助提升學生的抗逆力及同理心，達至反思生命及熱愛生命之目標。



傷健地壘

同學感言

輪椅籃球是我印象最深刻的活動。在視頻中，我發現三分線和籃框並沒有因此變近。直到真正坐上輪椅打籃球時，才發現真的需要比平常人臂力更大才能入球，我很難想像他們是如何射三分。我學會面對困難時要保持積極樂觀。

3A 李慧珊

看到傷殘人士坐著輪椅也沒有因此放棄屬於自己的人生，積極生活而不單是生存。我感恩生來便有四肢，我會好好珍惜。永不放棄！

3B 周凱彤

硬地滾球是令我印象最深刻的活動，以為很簡單的事，竟然很難控制力度。我發現原來傷殘人士很容易相處，他們思想也很正面。我學到即使有什麼阻礙、困難也不是藉口，只要肯嘗試、肯努力，最後必定成功。

3A 程朗維



輪椅籃球



硬地滾球



坐式排球

2022-23 學業成績進步獎頒獎禮

學校事務組

為表揚學生於學習方面的努力和進步，本校特舉辦學業成績進步獎頒獎禮。

2023年4月29日（六），40名於第二學期考試表現有明顯進步的學生及其家長，應邀出席頒獎禮，同享喜悅，場面熱鬧、感人！期間，負責教師邀請了數名初、高中學生分享學習心得，例如：中一生如何適應中學課程、高中學生如何準備文憑試課程，以及檢視自己的強弱項並作改進等。期望透過學生分享，一方面讓學生檢視成功經驗，持之以恆，同時學懂分享並彼此勉勵，培養感恩之心，無懼向家人、老師、同學甚至自己表達謝意，建立關愛、和諧的學習環境。



學生分享（節錄）

4A 李梓翹

升上高中後面對的困難：

對選修科的學習模式感到陌生，課程內容也比中三時的難和多，溫習時間隨之增加，再不能像中三般測考前臨急抱佛腳。

如何應對和結果：

最初打算得過且過，結果中四第一次考試的成績比中三時的差很多，感到氣餒。

後來，我決心改善。我預留充足時間溫習，把每一科分拆成細小部分去溫習。如果星期五有小測，我會訂立溫習時間表，星期二起，每天做完功課，便會按時間表溫習，務求讓自己準備充足。漸漸地，我變得比較重視自己的學業成績。此外，我還設立學習目標，例如：希望生物科考試增加10分。為了達成這個目標，我會不斷溫習和做練習，力求進步。



5B 鄭清文

升上中五後面對的困難：

學習的課題更深奧和複雜，需花更多時間和精神去理解和掌握。同時，學習壓力也增加了，測驗和功課的數量比以前多，需花更多時間準備。

如何應對和結果：

與同學一起學習。我在課室和同學一起做數學題，遇上不明白，立即請教同學。當同學有疑問時，我也運用所學嘗試解答。過程中，我更掌握課堂所學，最重要的是和同學一起學習、一起進步，讓我更有動力。

我想說：

感謝鄭詩璐老師給我具體建議，教導我如何提升英語能文；感謝家人經常支持我、鼓勵我，讓我有理想的學習環境；感謝我自己堅持不懈，沒有懶惰。

我想為救恩書院的同學加油。作為中五學生，我非常明白學習的壓力和挑戰，希望大家能勞逸結合，愉快地學習。在努力追求先進的同時不氣餒、不懶惰，不斷向自己的目標前進，做到最好！



得獎名單 (22/23 學年)

班別	學生姓名
1A	陳珏熙
1A	吳政文
1B	蔡嘉賞
1B	施啟政
1C	張伊奕
1D	李巧瑤
2A	歐 翔
2A	陳思轅
2A	陳芍任
2A	趙達禮
2A	李諾仁
2B	鄭日朗
2B	何彥毅
2C	陳瀚龍
2C	廖溢朗
2D	庄詩婷

班別	學生姓名
3A	何承佑
3A	黃禮勤
3B	張志剛
3C	陳瀚叻
3C	盧天樂
3C	楊舒敏
3D	馮振賢
3D	蕭穎欣
3D	陳俊華
3D	馮凱琳
3D	盧 熾
4A	梁逸意
4A	李梓翹
4B	陳栢堃
4B	周宏杰
4C	殷朗陶

班別	學生姓名
4D	梁子聰
4D	王景謙
5A	林狄伸
5B	鄭清文
5B	鍾明頤
5B	李思皚
5C	趙振峰
5C	吳思敏
5D	朱珮盈
5D	張嘉鑫
5E	楊漪淇

學校為來賓
準備茶點。



周家駒校長、蔡燦青副校長與全體得獎學生和家長合照。

校外獎項 (22/23 學年)

學術

主辦機構	項目	成績	參加學生
中華人民共和國 工業和信息化部 人才交流中心	第十四屆藍橋杯 青少年創意編程組	Python 高級組 (廣東賽區) 一等獎	4D 田哲豪
		Python 高級組 (全國) 三等獎	
深圳市中小學學科競賽學會	鵬程盃青少年編程大賽	Python 語言 二等獎	4D 田哲豪
電影、報刊及物品管理辦事處	健康貼圖設計大賽	中學組 (個人) 冠軍	3B 劉綺玲
教育局	中國語文菁英計劃	金獎	3B 鍾子和
Janison Solutions Pty Ltd, The University of Sydney	The International Competitions and Assessments for Schools, (ICAS)	Science - Distinction	1A 陳珽熙
		English - Distinction	
		Science - Credit	1C 杜泓銘 3A 麥籽樂 2B 王熙童
		Mathematics - Credit	1D 曾梓揚 2B 王熙童
香港數學奧林匹克協會	世界資優數學錦標賽 2023	優異獎	2B 王熙童
	「華夏盃」全國數學奧林匹克 邀請賽 2023 (華南賽區)	晉級賽一等獎	3B 楊鎮宇
香港教育發展協會	2023 國際數學奧林匹克 精英盃大賽 (香港賽區)	中學組銀獎	2B 何東澤
College of Liberal Arts and Social Sciences - City University of Hong Kong	3rd COVID Writing Competition "Impact"	Outstanding Paper	2C Zheng Yuxi
康樂及文化事務署、 香港科學館、 創意動力教育協會	智能機械由我創 2023	EV3 高中組 總季軍	4B 石軒朗 4D 石文建 4D 李宇深
奇方協會	2023 香港數學袋鼠競賽	精英獎	3B 鍾詠芯 3B 楊鎮宇
		尖端獎	3A 周 涵
教育局、 香港史學會	「歷史好好玩」全港中學生網 上閱讀獎勵計劃	優異獎	3B 莫鈞皓 3C 盧珀琪



智能機械由我創 2023 EV3 高中組 總季軍



「歷史好好玩」全港中學生網上閱讀獎勵計劃 2022 優異獎



Outstanding Writing Award,
City University of Hong Kong
- 3rd One Health COVID 19
Writing Competition

體育

主辦機構	項目	成績	參加學生	
香港學界體育聯會	全港中學校際室內賽艇比賽	全港第一名、全新界第一名	4B 廖崇禮	
		全新界第二名	4B 彭皓文	
香港桌球總會	全港中學校際英式桌球比賽	第三名	6C 李衍霖	
香港學界體育聯會 大埔及北區中學分會	校際游泳比賽	女甲 50 米自由式亞軍	5B 林穎泳	
		女甲 50 米背泳亞冠軍		
		男乙 200 米自由式亞軍	3B 賴崇謙	
		男丙 50 米胸泳亞軍	1C 劉縉強	
		男丙 200 米胸泳季軍		
		女乙 4x50 米自由式接力殿軍	3B 蔡芷瞳 3C 陳芷悠 3C 盧珀琪 4C 鄭曉玫	
		女子甲、乙組 團體第八名		
		男子丙組 團體第八名		
		校際籃球比賽	女子初級組 U15 殿軍	1A 李嘉雪 1A 趙行 1A 謝紫楓 1C 徐映雪 1C 翁瑞霞 2B 陳芯樂 2D 梁樂儀 3C 陳芷悠
北區青少年手球錦標賽 2022	金盃獎 (冠軍)	4B 霍俊豪 4B 伍展鋒 4C 殷朗陶 4D 石宇軒 5A 甘地 5A 劉昀昇 5A 李子頌 5A 李子豪 5B 李卓文 5B 李耀熙 5C 趙振峰 5C 李庭璋 5C 蘇子傑 5C 鄭齊豫 5D 朱鈞 5E 蘇鴻業		
校際手球比賽	亞軍	1A 盧家聲 1A 孫澤南 1C 翁凱濤 2A 陳芍任 2D 石浩然 2D 徐國巖 3A 周以謙 3A 鄧正彤 3A 蘇國明 3B 徐諾熹 3B 蔡皓熙 3B 鍾曜丞 3D 吳柏林		



2022-2023 年度北區手球錦標賽 金盃獎 (冠軍)



全港中學微電影創作大賽銀獎及最佳編劇獎

主辦機構	項目	成績	參加學生
中國香港合球總會	2022 香港單區合球賽	新秀組 冠軍	1C 徐映雪 2A 陳芍任 2C 陳軒 2D 徐國嚴 3C 陳芷悠 5A 謝宛庭
		新秀組 季軍	1A 孫澤南 1C 陳柏全 1D 張柏浩 1D 李巧瑤 2A 張樂怡 2A 溫逸詠
		青年組 冠軍	5A 陳綺琳 5A 袁晞藍 5E 張仲賢 5E 譚嘉傑 5E 林堦桀 6A 曾匡晴 6B 葉晉林 6C 陳泳嘉
	2023 賀歲盃合球賽	青年組 冠軍	5A 陳綺琳 5A 袁晞藍 5E 林堦桀 5E 張仲賢 5E 譚嘉傑 6B 葉晉林 6C 陳泳嘉
	2023 學界合球錦標賽	初中組 冠軍	1A 孫澤南 1C 徐映雪 1C 陳柏全 1D 李巧瑤 1D 張柏浩 2A 張樂怡 2A 陳芍任 2A 溫逸詠 2C 馬愛兒 2D 徐國嚴 3C 陳芷悠
		高中組 冠軍	2C 陳軒 5A 謝宛庭 5A 陳綺琳 5A 袁晞藍 5E 張仲賢 5E 譚嘉傑 5E 林堦桀
第 66 屆體育節— 2023 會長盃合球體驗及 示範邀請賽	中學組 季軍	1C 徐映雪 1D 張柏浩 2A 歐晞媛 2A 陳芍任 2A 溫逸詠 2A 張樂怡 2C 陳軒 2D 徐國嚴 5A 謝宛庭 5A 袁晞藍 5E 張仲賢 5E 譚嘉傑 5E 林堦桀	
北角協同中學	北角協同中學友校邀請賽	季軍	2A 張樂怡 2C 陳軒 4B 周恩宇 5A 陳綺琳 5A 袁晞藍 5E 林堦桀 5E 張仲賢 6B 葉晉林 6A 曾匡晴 6C 童尚熙 6C 陳泳嘉

表演藝術

主辦機構	項目	成績	參加學生
香港中華基督教青年會	第九屆全港中學微電影 創作大賽	銀獎（初中組） 最佳編劇	1B 黃彩兒 2C 馬愛兒 3C 盧珀琪 3C 盧天樂 3C 楊舒敏 3C 陳瀚叻 3C 陳凱琳 3C 蘇培鈞 3C 唐鵬傑 3C 劉嘉樂 3D 黃思茹 3D 石浩峰 3D 徐蓁彤 4A 霍嘉雯 4A 李梓翹 4C 謝子琳 4C 陳嘉熙 5E 楊漪淇 5B 薛晴丰 5B 莫芷蕎

表演藝術

主辦機構	項目	成績	參加學生
香港學界舞蹈協會	第 59 屆學校舞蹈節	中學組：中國舞（群舞） 甲級獎	1A 曾于庭 1C 張伊奕 1C 楊依菲 1D 徐倩怡 2A 鍾欣伶 2B 陳芯樂 2C 林錦稀 2D 庄詩婷 3C 段美伶 3D 黎珈希 3D 梁凱盈 5B 黃曉淇 5E 溫曉楠
		現代舞 甲級獎	1A 趙 行 1B 李青輿 2B 蔡曉彤 2B 翁晞敏 2C 陳梓童 2C 何芷婷 2C 尹沁雅 3A 程朗維 3B 林俊維 3D 盧 嫵 3D 余詠欣 5B 方泳彤
香港舞蹈教育協會	全港專業舞蹈大賽 2022	現代舞（群舞） 銀獎	2B 蔡曉彤 2B 翁晞敏 2C 尹沁雅 2C 陳梓童 3A 程朗維 3B 周凱彤 3D 余詠欣 3D 盧 嫵 4A 鍾靜欣 5B 方泳彤 6C 楊洛堯
		現代舞（雙人舞） 銅獎	5B 方泳彤 6C 楊洛堯
觀塘區文娛康樂促進會	第 51 屆全港公開舞蹈比賽	中國舞 銀獎	1A 曾于庭 1C 張伊奕 1C 楊依菲 1D 徐倩怡 2A 鍾欣伶 2B 陳芯樂 2C 林錦稀 2D 庄詩婷 3C 段美伶 3D 梁凱盈 3D 黎珈希 5B 黃曉淇 5E 溫曉楠
		現代舞 銀獎	1A 趙 行 1B 李青輿 1D 陳柯欣 2B 翁晞敏 2B 蔡曉彤 2C 陳梓童 2C 尹沁雅 2C 何芷婷 3A 程朗維 3B 林俊維 3D 姚嘉希 3D 盧 嫵 3D 余詠欣 5B 方泳彤
大埔區文藝協進會	第 41 屆大埔區校際舞蹈比賽	銀獎	6C 楊洛堯 5B 方泳彤
		金獎、最佳服裝獎	2A 陳可兒



第 59 屆學校舞蹈節 現代舞 甲級獎



第 59 屆學校舞蹈節 中學組：中國舞（群舞）甲級獎

音樂、朗誦

主辦機構	項目	成績	參加學生
香港青年協會主辦	香港無伴奏合唱比賽 2023	中學組：人聲樂團 銅獎狀	1D 李巧瑤 2B 葉子霖 2C 周泳豪 2D 袁天佑 3A 李昫藍 3C 蘇子信 4C 何梓琳
大埔區文藝協進會	大埔區校際歌唱比賽	銀獎	混聲初級合唱團
香港聯校音樂協會	聯校音樂大賽 2023	中學合唱團（挑戰組） 銀獎	混聲合唱團
香港學校音樂及朗誦協會	第 74 屆香港學校朗誦節 英文朗誦比賽	英詩獨誦冠軍	2B 葉子霖
		英詩獨誦亞軍	3A 許汶希
		英詩獨誦優良獎	1B 陸瑞東 1C 張伊奕 3A 梁泳霖 3A 劉凱菱 3B 鄭震 3B 楊鎮宇 3C 吳若冰 3D 梁凱盈 5B 莫芷蕎 5B 梁曉桐
	第 74 屆香港學校朗誦節 中文朗誦比賽	散文獨誦—粵語 冠軍	3D 李灝天
		散文獨誦—粵語 亞軍	4A 李梓翹
		散文獨誦—普通話 季軍	2B 陳芯樂
散文獨誦—粵語 季軍		2D 李凱晴 4A 鍾靜欣	
香港教育發展協會、 粵港澳大灣區教育發展協會、 深圳交流聯學與澳門青聯合辦	2023 亞洲學界朗誦大賽— 香港賽區	中三級粵語組 冠軍	3D 李灝天
		中一級普通話組 亞軍	1B 姚珺好
		中二級普通話組 季軍	2B 陳芯樂
		中二級粵語組 季軍	2C 何芷婷
		中四級粵語組 季軍	4A 鍾靜欣
教育局課程發展處 循道衛理優質生命教育中心	故事大師—中學德育及宗教故 事演繹暨網上問答比賽	短片 / 動畫 / 有聲繪本組 冠軍	5A 何心藍 5A 張心怡 5A 衛可藝 5B 鍾明頤 6A 黃慶妍 6B 梁婉琪 6B 張倚僮 6B 聶穎瑤 6D 黃雋宇



其他領域

主辦機構	項目	成績	參加學生
Education Bureau, Hong Kong Art School	Hong Kong School Drama Festival	Outstanding Cooperation	English Drama Club
		Award for Outstanding Performer	4A 鍾靜欣 4B 徐銘彤
教育局公益少年團大埔區委員會	環保袋設計大賽	中學組 金獎	4C 余昕桐
啟勵扶青會	第九屆啟勵「成功在望」 雜耍嘉年華	個人賽冠軍	2D 袁天佑
		個人賽亞軍	2D 徐藝仁
		團體賽 最傑出技術團隊獎	2D 巫啟人 2D 袁天佑 2D 徐藝仁 3B 鍾詠芯

校園日誌



八月 新鮮人學堂



同路人大集合



九月 開學日



四社會員大會



中六校長時間



學生會選舉



家長敬師日及
伴你高飛頒獎禮



福音周



陸運會

