



序樂、主禮人員進場



主禮團



校監致送紀念品給主禮嘉賓楊立偉教授



校長致謝辭

學鳴

第四十五期

路德會協同中學 印製
九龍大坑東道12號
電話：23808837
傳真：2399 0143
網址：www.cls.edu.hk
電郵：cl-mail@hkcdcity.net

靠主前行，發揮潛能 主禮嘉賓楊立偉教授給同學的勉勵

楊立偉教授

在香港大學獲獎無數的楊立偉教授親臨畢業禮祝賀應屆畢業生。是日，他分享了個人的成長歷程，勉勵畢業生數算自己的日子，敬畏神，謹守祂的誠命，得著從神而來的智慧迎戰未來。

中學生涯

楊教授在香港出生，曾就讀元朗信義中學。他在這一所英文學校學習時成績嚇人。中二時很多科都只得到「G」等——即是只有0到39分。合格的科目屈指可數，就只有體育、美術、聖經科；操行也只是僅僅合格而已。按道理，成績不好的同學會留級，待打穩根基再升級。然而，昔日的他即使差不多考最後一名，卻從不留級，反而年年升級。當中的原因不言而喻。在一次歷史科考試前，楊教授甚至跟朋友約好一起提早交卷去玩。他們在開考後大概十五分鐘便離開試場，一出門卻遇上歷史科老師。面對老師的關心，他只能支吾以對，說這題不懂做、那題不會看的。結果，那學期的成績表上用英文這樣寫著：「楊立偉完全浪費了中二整年的時間，總是不肯完成課業，更經常在課堂中騷擾鄰座的同學。」這份成績表他只敢交給不懂英文的媽媽簽名。其實，當時的楊教授對那段評語一知半解，真正明白老師那段話時已是後話了。

一輩子洗碗嗎？

當時，楊教授心裏明白自己一定過不了殘忍的中三淘汰試這關。這時，他一家到了澳洲雪梨生活。一個連成績表上的英文評語也看不懂的小子，連在異鄉連到快餐店買食物也不行。點餐也只能硬著頭皮比手畫腳。澳洲的生活並不輕鬆。楊教授一邊讀書，一邊兼職。他先是在廚房洗碗，升職後就負責處理油炸食物。爐火高溫炎熱，飛濺的滾油在他身上留下了不少疤痕。十八歲做樓面侍應時，楊教授甚至聽從朋友的建議考計程車執照，去了開計程車。在辛苦工作時，他重新思考了讀書的意義以及未來的人生。在廚房當洗碗工時，楊教授就告訴自己：「要不你去讀書，要不你就一輩子在這裏洗碗。」他不想一輩子洗碗，更不想一輩子開計程車。雖然認真洗碗說不定也能成為出色的洗碗工，但是他更想知道認真讀書的自己可以成為怎樣的人。

上帝早已預備

縱使前路茫茫，上帝卻帶領他走過人生低谷中。楊教授在一次查經班後立志信上帝。聖經有這樣一段經文：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」（《詩23:1》）這句話一再提醒楊教授，上帝總在他最困難、最軟弱的時候在他身邊幫助他，堅定了他要認真讀書的念頭。

他立下決心要讀書，但底子不好，起步太晚，學習壓力十分大。這時，他向神祈禱說：「我不知道能不能進大學，我甚至報讀了雪梨市郊名不見經傳的大學，如果真的要進那些大學，我就要孤獨地生活了。」上帝果然為他預備，當年雪梨大學的土木工程系的收生分數稍微下降，他的成績竟然恰好達標！在認真面對學業後，楊教授得到了一個讀大學的機會。

楊教授畢業後便在星加坡教書，再次肯定「認真」是多麼重要。當人認真做事時，其他人是會看得見的。他的學生邀請他參加派對，席間他們給他一張「獎狀」，說他是他們最喜愛的老師。後來，他重返香港，在科技大學任教了幾年，便轉職到香港大學一直任教至今。在港大教書的同時，也擔任舍監，與學生

同住，邀請學生到他的宿舍舉辦團契活動。這一切都是靠主努力而來的成果。

你都可以成為楊教授！

也許同學們也曾如昔年的楊教授，自覺自己沒有長處。但是，我們卻可以借鑒楊教授尋索人生的經歷，發掘自己的潛能。楊教授勉勵年輕人緊記以下幾項重要的人生態度：

- 第一，「勇於嘗試，永不放棄」。凡事都沒有什麼大不了的，試試看，可能你就會做得到。
- 第二，是「無懼挫敗，積極面對」，要正面地面對挫敗。正如楊教授的經歷：讀書碰上挫折，想一想要怎樣從新站起來？工作面對困難，想一想神怎樣在我身邊幫助我？
- 第三，「前事不忘，後事之師」。在犯錯後，透過反省，肯定能學到一些什麼。
- 第四，「擇善而從，聞過而戒」。楊教授還記得自己剛完成博士學位，完全沒有教學經驗，只能回憶自己讀大學時老師怎樣做，依樣畫葫蘆。但他打從心底裏想提升教學技巧，常去旁聽一些被大學表揚教學技巧很好的老師。他也樂意向做得不好的人學習，反思他們做得不好的原因。即使連聲名狼藉的老師的課，他也不放過，用心留意他們做得不好之處，提醒自己不要重蹈覆轍。

瑕不掩瑜

楊教授又用兩位「高人」為例告訴大家，每個人都有長處和弱點。姚明是美國職業籃球聯賽的著名球星，身高七呎六吋。保羅·史特格斯，比姚明還要高兩吋，「入樽」時根本不用跳起，雙腿還站在地上。他們有身高優勢，可以輕易進攻，但反應慢，又跑得不夠快。要是對方快攻的話，他們兩個就來不及回防了。那為什麼這兩位球員那麼有名望呢？全因他們的長處遠較弱點引人注目。或者，他們的長處太厲害，瑕不掩瑜，弱點也就不是那麼重要了。探求自己的強項是最重要的。楊教授為此打了一個比喻：眾所周知，鴨子很會游泳，小狗跑得很快，猴子爬樹最強。可是，有一天，鴨子心生不忿，要比小狗跑得快，比猴子爬樹好，所以花了很多時間來練習跑步和爬樹。最終，鴨子能跑，但依然跑不過小狗；能爬樹，但還是爬不過猴子，本來的游泳技術卻每況愈下了。其實，我們不需要擅長所有範疇，最重要的是找到自己的天賦，加以發展。

兩項挑戰

楊教授又向畢業生發出兩項挑戰：第一，如果你還未認識上帝，你會花一些時間去反思上帝為你做的事嗎？你願意跟隨神、相信神嗎？第二，找出你最強的領域，然後在這些領域中繼續發展下去。另外，他也提醒畢業生，三腳架之所以站得穩，是因為它有三個支撐點。每一位同學都不應該畫地自限，滿足於一項專長，要多方面發掘自己的才華，在自己的這些強項中多加努力。正如聖經的提醒：「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」（《詩 90:12》）又說：「這些事都已聽見了，總意就是敬畏神，謹守祂的誠命，這是人所當盡的本分。」（《傳 12:13》）

2017年第四十五期《學鳴》

工作人員名單：

監督：陳煥新校長

顧問：梁逸恆校長 何維正副校長

編輯老師：余重佳老師（總編輯）、

鄭淑文老師（副編輯）

英文部分：李麗英老師、黎滿怡老師、Kristine

中文部分：吳婷豐老師、曾淑敏老師、鄭舒雅老師、

劉禮榮老師、蘇森綠老師、鍾秋璇老師、

梁騰鋒老師、曹漢昇老師

攝影：文耀輝先生

採訪：《學鳴》編輯組

5C 梁曉佩（主席）、3B 甄美慧、

5D 王紀熒、3D 陳慧賢、5D 林德詠

楊立偉教授簡歷

- 畢業於澳洲悉尼大學理學院，並取得工學學士和博士學位。
- 現任香港大學研究學院副院長，兼任香港大學研究生堂舍監。
- 現為香港大學土木工程系的結構工程教授兼土木工程系副系主任；同時擔任同濟大學、合肥工業大學和河南大學三所大學的客座教授。
- 香港鋼結構學會副主席、冷成型鋼結構設計學會會員和美國土木工程學會會員，曾參與制定香港特別行政區政府屋宇署《鋼結構實務守則》，現為結構鋼研究期刊《Elsevier》的其中一位總編輯，迄今共發表了400多篇國際期刊和會議的論文。
- 2004年獲香港科技大學頒發傑出教學獎（Michael G. Gale Medal）。
- 2006至2015年間，先後獲香港大學頒發多個獎項：最佳教師獎、傑出青年研究員獎、優秀教學獎，以及優秀研究生導師獎。
- 2013年起擔任本校校董至今。



學校合唱團獻唱讚美詩歌



「天社」代表致送紀念品給母校



畢業生代表雷碧琪同學(60)致詞

63周年校慶典禮 2016年12月8日

證道：奉上帝的名實踐愛

馮卓欽校牧

經文：哥林多前書13:13、歌羅西書3:12-17

馮卓欽牧師透過自己與母親相處，說明家人的相處不能偏於講道理，更要存愛心。社會上只講理，不講愛，造成社會撕裂；可見愛能聯絡貫通全德，否則一切美德都屬枉然。馮牧師勉勵同學要在校園經歷愛，明白愛的真正意義——上帝的愛臨到我們，我們才懂得愛。奉上帝的名實踐愛，愛才得到保守，否則表達愛時，難免處處碰壁。

致歡迎辭——以愛還愛

校監 陳煜新牧師

自開校之初，學校和老師就以愛心待學生，關心學生。學校為了照顧學生的身體健康，早上提供奶水給學生補充營養；為了照顧跟不上進度的同學，就安排高班同學為低班同學補習；為照顧貧苦學生，也讓他們課後清潔校舍，賺取外快。有些老師更以一己之力幫助學生。有給錢學生理髮的；有買麵包給學生作早餐的；更有資助學生交學費的。

校友為了回應母校和師長的關愛，母校重建時就大力捐助。這份師生間的愛成就了眼前如此寬敞的禮堂，大大提升了校舍的設備。現在頒發的獎學金，大部份也是校友捐助的；禮堂大門的壁畫也源自校友的熱心捐獻。

陳校監衷心期望各位同學薪火相傳，傳承「以愛還愛」的精神，回應母校和師長的關愛。他更道出自己曾在美國留學時因取得兩屆乒乓球冠軍而名噪校內，以個人見證勉勵同學努力學習，積極參加課外活動。他點出參與課外活動發展個人興趣，除可調劑生活，更能幫助自己多元化地發展各方面的潛能。

主禮嘉賓致辭——感恩·報恩·根深葉茂·源於認真

香港中文大學教育學院 課程與教育學系助理教授 劉國智教授

劉教授道出現今的教育的難處，指出師生關係已改變，沒有傳統的尊師重道，取而代之的是學生對老師的評核。然而，教育是良心工作，不能以外在客觀的因素來評核。

劉教授現於香港中文大學教育學院任教，並擔任善衡書院的學生輔導工作。他以大學教育的經驗勉勵師生。他提醒憧憬大學生活的同學，入讀大學時要認清自己的目標與理想，正確選擇科目和參加各項活動。他又提醒老師要與學生溝通，必須與學生建立關係。師生以愛心為本，互相信任，尊重對方，才不會互相攻擊，達至和而不同的效果。

同時，劉教授又以自己成長的歷程道出人生的路線是一點一點的累積而成的。當我們認真地做好每一點，在機會來到時，才有把握機會的能力。

劉教授1981年畢業於協同中學（功社），隨後進入中大修讀生物及地理。他畢業後的第一份工作是銷售醫療用品，但他志不在此。然而，路德會呂祥光中學代課的經歷卻讓他體會到教育工作的意義。於是，他立志以教育為終身事業，辭職入讀中大教育學院。畢業後，他便於官立中學執教，春風化雨15載。

「天行健，君子以自強不息。」他手捧「鐵飯碗」仍力求上進，毅然離開公務員職位，轉職香港教育學院。他一邊工作，一邊進修碩士和博士學位，在中大教育學院求學時兢兢業業。他認真的學習態度和出色的教學表現使一位導師對留下深刻印象。其後，中大教育學院招聘時，因未能物色合適人選，劉教授便在這位導師的親自邀請下應聘。直到現在，他仍於中文大學教育學院為師，在善衡書院默默承擔學生輔導工作。縱然長路漫漫，劉教授始終如一，認真迎戰人生路上的每一項挑戰，終於把握機會達成理想。

最後，劉教授勉勵學弟學妹要感恩和報恩。同學應感謝父母的養育之恩，珍惜母校的栽培之恩，敢於面對挑戰，認真的做好人生每一階段的工作。劉教授深信學弟妹他日定能根深葉茂，有能力報恩，造福社群。

陳慶旺校友報導



劉國智教授簡歷

- 本校校友(1981功社)，畢業後獲香港中文大學取錄，主修生物學，副修地理。
- 香港中文大學教育文憑、教育碩士
- 英國萊斯特大學教育博士
- 曾任職中學教師達15年，之後擔任香港教育大學高級教學研究員
- 現為香港中文大學教育學院課程與教學學系助理教授，並擔任香港中文大學善衡書院副學生輔導長、何添堂舍監、以及收生小組委員會主席
- 現任香港考試及評核局 香港中學文憑考試生物科校本評核計劃總監，同時參與科目委員會的工作



美國芝加哥協同大學獎學金



2017年5月24日，美國芝加哥協同大學（Concordia University Chicago）校長 Dr. Daniel Gard（左）與香港路德會會長戎子由博士（右）簽訂夥伴合作協議，香港路德會屬下中學的學生入讀CUC可享有獎學金。

【按：香港路德會早前已代表本校與另外兩所美國路德會不同州份的協同大學簽訂夥伴合作協議，包括：內布拉斯加州協同大學（Concordia University Nebraska）及波特蘭協同大學（Concordia University Portland）】



前排：丘芳濠女士、朱泰和先生、Dr. Daniel Gard、戎子由博士、陳煜新校監、楊力生牧師
後排：出席簽約儀式的中學校長、副校長及主任代表



本校第一屆校友朱泰和校董(右二)於2017年5月24日陪同美國芝加哥協同大學(Concordia University Chicago)校長Dr. Daniel Gard探訪本校，由校監陳煜新牧師、梁逸恆校長、丘芳濠校董、關綺珊主任及三位中六同學接待。
【按：朱泰和校董曾於美國芝加哥協同大學就讀，獲頒教育碩士學位】

Dr. Daniel Gard參觀本校校史館

馬賽克宗教壁畫

每當大家走到學校的地下大堂，就會見到一幅宏偉的馬賽克宗教壁畫。此壁畫長逾3.5米，闊逾9米，以分割畫形式設計，估計耗用了十八萬塊馬賽克磚片，色彩斑斕，美輪美奐，在射燈的照射下格外賞心悅目，為學校加添了濃厚的宗教氣氛。

宗教壁畫以主耶穌基督牧養小羊為主體；小羊在上帝的救恩和話語下，得着豐盛的生命，歡欣喜樂地安歇在青草地、溪水旁。主耶穌身旁的一棵心形樹，寓意學校以「靈、德、智、體、群、美」六育為根、路德會教義為本，配合「信、望、愛」的精神，施行基督化全人教育；透過充滿愛心的栽培，讓學生茁壯成長，結出聖靈的果子。

此幅宗教壁畫是由李錫光校友義務設計；工程費用則全數由香港路德會、協同堂以及一眾校友熱心捐獻支付。



宗教壁畫揭幕儀式於二零一六年十月二十七日舉行，由香港路德會會長戎子由牧師（左五）及本校校監陳煜新牧師（左四）主持。

校友會活動簡介

歐子辰主任

可能對於未畢業的同學來說，校友會是個陌生的組織，平時很少接觸，就讓我藉此機會介紹一下。

每個協同畢業的學生，都會自動加入校友會，並不需交任何會費，校友會的經費都是來自一些熱心校友的捐獻。每個協同畢業生都有一個「級社」（不是四社），每屆都有一個「字」，例如2017年畢業的同學是「天社」（這些「字」來自協同的「族譜」，有興趣的同學可在一樓校史館門外的壁報看一看）。校友會也是以級社為單位，參加各項活動。

近年校友會有不少年輕校友加入執委會，令校友會的活動增加了不少活力。校友會基本上每年必定會有三個活動：3月份的春茗、7月份的「協同盃」羽毛球比賽及12月份的「協同盃」籃球比賽。

剛過去的1月份校友會舉辦了「協同盃」籃球比賽，比賽分「師兄組」及「師弟組」合共8隊進行。「師兄組」競爭激烈，最後由「志社」（1989年畢業）及「益社」（1993年畢業，也是歐SIR的社）分享了冠軍；「師弟組」則由2016年剛畢業的「啟社」奪得冠軍，真是「拳怕少壯」呢！

而在3月11日校友會於學校有蓋操場舉行了2017年春茗，形式是盤菜宴，吸引了近200位不同屆別的校友參加。席上除美食外更有抽獎及遊戲，各校友即此機會聚首一堂，氣氛十分歡樂溫馨。

未來校友會將會舉辦「校友同樂日暨羽毛球比賽」，以及「秋季遠足郊遊」兩項活動，期望新一屆畢業的「天社」同學能積極參與。所有有關校友會的資訊會於校友會的FACEBOOK群組內發放，歡迎同學加入及瀏覽。



賢社(1991)校友贈送給2017校友會春茗的氣球公仔，展現了90年代的夏季校服造型，那時的男生校服與現在無異；但女生校服就不同了，那時號稱「小白菜」。



「協同盃」籃球比賽「志」、「益」、「啟」三社合照

校友消息：

「哲賢」二社五位師兄師姐為回饋母校，鼓勵協同學生積極參與體育活動，達至全人發展，現為母校成立「路德會協同中學傑出運動員獎勵基金計劃」，計劃為期十年，每年贊助港幣貳千伍佰元，希望師弟妹們能續為學校爭取佳績，發展潛能和培養歸屬感。

捐款人姓名：	畢業年份及班別
譚慧華	90 五文
葉嘉敏	91 五理
張偉業	91 五理
周柏新	91 五理
熊澤霖	91 五文

路德會協同中學 六十三周年校慶紀念 獎學金頒贈

(以下所列班級一律為2015/16學年之班別)

二零一六年 香港中學文憑考試 成績優異獎：

賴愛民校長紀念獎學金：莫曉晴(6E) 區翠盈(6E)

二零一五/一六學年 學業成績獎：

賴愛民校長紀念獎學金：周芷諾(1B) 關莉娜(2D) 張子淇(3D) 蔡凱怡(4D) 何慧嫻(5E)

黃達廷伉儷紀念獎學金：周健楓(1A) 施樂怡(2D) 施芳嵐(3D) 賴利成(4D) 歐雋彥(5E)

梁財好女士紀念獎學金：吳家豪(1C) 黃書懷(2D) 劉家琪(3D)

黃廣智校長獎學金：郭曉盈(4C) 簡俊邦(5B)

陳早標校友獎學金（最佳進步獎）：蕭國峰(1D) 葉雨華(2D) 蘇卓鋒(3C) 黎達禧(4C)

黃佩茵(5A)

黃本生老師紀念獎學金（高中人文學科獎）：郭曉盈(4C) 簡俊邦(5B)

中文科獎學金：周芷諾(1B) 李凱欣(2B) 張子淇(3D) 郭曉盈(4C) 吳卓熙(5E)

英文科獎學金：蕭亦謙(1D) 蔡栩然(2D) 張子淇(3D) 黃卓盈(4D) 吳卓熙(5E)

數學科獎學金：陳俊希(1A) 梁學文(2D) 張子淇(3D) 簡永昇(4C) 蔡梓郁(5E)

孫楚強博士獎助學金：周健楓(1A) 黃喜(1A) 黃海婷(1A) 李健威(1C) 李凱欣(2B)

何玉兒(2B) 麥芷青(2B) 李雅瑩(2C) 關莉娜(2D) 施樂怡(2D)

梁旭鵬(2D) 陳慧賢(2D) 李曉琳(2D) 葉雨華(2D) 施霖權(2D)

歐宛宜(2D) 姚美靈(3A) 林澤剛(3A) 梁文聰(3B) 周健湛(3B)

梁家希(3C) 陳志浩(3C)

陳漢權校友獎助學金：張麗瑩(4B) 陳紫婷(4C) 胡洛晴(4C) 林詩咏(4D) 黃宇誠(4D)

林嘉希(4D) 歐陽樂瑤(4D) 趙倩利(4D) 鄭穎怡(5A)

朱余沐塵女士紀念獎助學金：簡俊邦(5B) 馮嘉慧(5B) 陳綺嫻(5B) 古翠瑩(5C) 劉宏遠(5C)

高煜(5C) 林詩恩(5C) 吳卓熙(5E) 羅森耀(5E) 何峻誼(5E)

二零一五/一六學年「全方位學生獎勵計劃」榮譽大獎：

上學期榮譽大獎獎學金：蔡泳茵(1C) 秦思芬(2A) 莫浩盈(3D) 歐陽樂瑤(4D) 雷碧琪(5C)

下學期榮譽大獎獎學金：阮香英(1C) 秦思芬(2A) 楊雪深(3D) 蔡凱怡(4D) 吳卓熙(5E)

二零一五/一六學年 服務/校園福音/體育/藝術/課外活動/閱讀/操行/勤到：

視覺藝術獎學金（公開試）：莫曉晴(6E) 馬若琳(6D)

陳早標校友獎學金（社會服務）：古翠瑩(5C) 羅幹樺(4D)

鍾賓榮博士獎學金（校園福音服務）：勞林康(4B) 胡耀彬(4B) 梁焯琳(4C) 胡洛晴(4C)

梁鍵怡(4D)

鍾賓榮博士獎學金（福音團契服務）：吳靜宜(3B) 何漢民(3C) 陳嘉浩(4A)

歐陽樂瑤(4D) 林寶華(5A)

協同中學校友會獎學金（風紀隊傑出服務）：黃楚浩(4D) 高煜(5C) 雷碧琪(5C)

張銳老師紀念獎學金（書畫藝術）：方妙嵐(5C) 劉倩婷(5C) 何俊勳(5D)

許振邦老師紀念獎學金（體育/課外活動獎）：朱琦瑋(4C) 古采豫(4D) 蔡泳茵(1C)

莫浩盈(3D) 楊雪深(3D)

蘇展鵬校友獎學金（推廣課外閱讀）：許美玉(5E) 林詩咏(4D) 黃卓盈(4D) 馬瑞寶(5D)

鍾瀚霖(4D)

陳炳樞先生紀念獎學金：張燕晴(1B) 周芷諾(1B) 關海鈴(1B) 李健威(1C) 陳惠琳(1D)

（甲等操行獎）

簡凱曼(1D) 葉文浩(1D) 郭莉儀(2A) 林樂熙(2C) 黃書懷(2D)

姚美靈(3A) 譚倩滢(3A) 黃曉楓(3B) 馬玉婷(3B) 陳紫茵(3C)

張子淇(3D) 李嘉蘊(3D) 李樂瑤(3D) 楊雪深(3D) 葉芷穎(4A)

黃頌欣(4A) 香曉欣(4A) 楊子聰(4A) 張麗瑩(4B) 張淑儀(4B)

關芷昕(4B) 陳紫婷(4C) 馮金珠(4C) 梁焯琳(4C) 梁柏芝(4C)

勞雯慧(4C)

梁鎮潮老師紀念獎學金：胡洛晴(4C) 歐陽樂瑤(4D) 蔡凱怡(4D) 劉海淇(4D)

（甲等操行獎）

羅幹樺(4D) 蘇玳(4D) 黃楚浩(4D) 胡德儀(5A) 鍾珍寶(5B)

陳欣欣(5C) 方妙嵐(5C) 香偉城(5C) 高煜(5C) 古翠瑩(5C)

林詩恩(5C) 雷碧琪(5C) 梁曉丹(5D) 許美玉(5E) 吳卓熙(5E)

潘曜林(5E)

鄭漢龍校友獎學金：麥子康(1C) 蘇泐伽(1C) 陳承柏(2A) 甄美慧(2D) 吳雨森(3A)

（準時勤到健康獎）梁啟章(3D) 梁焯琳(4C) 廖詩汶(4C) 司徒敏晴(5A) 伍卓輝(5D)

本校獎學金乃由下列熱心校友和人士捐贈，謹致衷心感謝！

獎學金名稱	捐贈者
賴愛民校長紀念獎學金	賴愛民校長紀念獎學基金
黃廣智校長獎學金	校友會/教職員/校友/協同堂教友
黃達廷伉儷紀念獎學金	黃廣智校長/黃廣安先生
梁財好女士紀念獎學金	陳煜新校監
朱余沐塵女士紀念獎助學金	朱泰和/朱源和校友
孫楚強博士獎助學金	孫楚強博士
陳漢權校友獎助學金	陳漢權校友
林富華校友獎學金	林富華校友
潘廣謙校友獎學金	潘廣謙校友
梁鎮潮老師紀念獎助學金	陳慶旺/葉玉華/陳麗嫻/廖潔玲/梁添佑/黃嘉鑾/張麗霞/霍耀明/陳樹根/關小萍/黃尚鴻/胡麗玲/龐小梅/李銀珠校友
黃靜波老師紀念獎學金	陳慶旺/黃嘉鑾/宋綺梨/關小萍/胡麗玲/張麗霞/黃尚鴻/李銀珠/李錦環校友
許振邦老師紀念獎學金	許振邦老師家屬/陳懋森/潘澍基/鄭漢龍/左身秀/陳明正/龔慶榮/黃廣智/朱泰和/陳柱中/陳慶旺校友
黃本生老師紀念獎學金	馮翠兒校友
張銳老師紀念獎學金	香港中國書畫學會/馮翠兒校友/劉國智校友/黃安福校友/張葉飄雲女士
陳炳樞先生紀念獎學金	吳志華、陳玉嫻校友伉儷
最佳進步獎學金	陳早標校友
社會服務獎學金	陳早標校友
鍾賓榮博士獎學金	鍾賓榮博士
中文科獎學金	陳柱中校長
英文/數學科獎學金	梁逸恆校長
視覺藝術獎學金	李錫光校友
蘇展鵬校友獎學金	蘇展鵬校友
鄭漢龍校友準時勤到健康獎學金	鄭漢龍校友
協同中學校友獎學金	歷屆校友
協同中學校友會獎學金	路德會協同中學校友會
全方位學生獎勵計劃獎學金	路德會協同中學家長教師會

浙江省衢州第一中學學習交流團



本校師生暢遊杭州，細味風土人情



5D 劉海淇

江南憶，最憶是杭州。
山寺月中尋桂子，郡亭枕上看潮頭。何日更重遊。

白居易

五日四夜的浙江省衢州第一中學交流學習之旅，三十位中三至中五的同學一同參觀不少國內的著名景點、名勝古蹟，這次旅程不但帶給我們遊玩的樂趣，更為不少對中國文化不了解的同學，帶來最真實、難忘的體會。

旅程的第一天，我們到江南水鄉六大古鎮之一的烏鎮遊覽。親臨古時人民的居所，我深刻體會到當時人民的生活；經過導遊的講解，我更發現以往人們設計建築有不少小智慧，匠心獨運，如當時住屋之間的牆壁建造得非常高，是為了防止發生火災時火勢快速蔓延。

晚餐過後，我們便前往清河坊夜市，這條歷史悠久的老街，有不少別具特色的玩意、食品，當然不少得充滿道地文化的手信吧！

隨後幾天，我們乘船遊覽西湖、參觀岳廟、到衢州孔廟，於課堂上學習蘇軾的《飲湖上初晴後雨》、《岳飛傳》、《論語》當能派上用場。看到景點刻畫了的詩詞、字句，讀誦幾句，頓時增添不少文學修養。此外，從觀賞萬世師表的銅像、岳母刻字的壁畫、秦檜夫婦的跪像……更能深入了解當時的歷史事蹟的震撼。

與衢州第一中學交流過後，我們便前往杭州宋城遊覽，宋城為一座大型的宋代文化主題公園，不少人身穿古裝、仿古茶樓、雜貨鋪、打鐵鋪、酒坊、染坊等隨處可見。我們更觀賞了大型歌舞——宋城千古情，如到戲院觀看電影也需要攜帶雨傘、瀰漫陣陣花香的表演，不同的特效，都讓我們大開眼界。

到了最後一天，我們前往中國茶葉博物館參觀，這更是我期待已久的景點。近年令不少年輕人著迷、更是我喜愛食品——日本抹茶。但有多少人知道這種飲食文化的來歷、發展過程。原來最先發展茶道的國家是中國，從博物館展示於唐朝至現代的茶具，古時人們對飲茶的嚴謹、製作茶具的精緻，真的讓我大為讚嘆！

3D 施霖權

西湖天下景，游者無愚賢。
深淺隨所得，誰能識其全。

蘇軾

很高興能參加了衢州一中交流團。是次交流不但能讓我與好友在輕鬆的氣氛中一起學習，而且能獲得不少新知識。當中最深刻的是暢遊西湖，那裡風光如畫，尤其是能閑坐小船，慢慢地享受由湖中吹來的清風，真的非常舒服，沉醉於西湖十景裡的三景，真的不想離開。我覺得三景中最特別的是「三潭印月」，它位於西湖中部偏南，與湖心亭、阮公墩鼎足而立合稱「湖中三島」，它是由三座葫蘆形石塔和「小瀛洲」兩個部分組成。導遊還跟我們介紹了西湖三絕：孤山不孤，斷橋不斷，長橋不長。如果有機會，我一定會每個季節來一次西湖，看一看不同季節的西湖有什麼分別。

本校同學參與衢州一中課堂體驗



5B 羅靖琳

「有朋自遠方來，不亦樂乎」

衢州的一眾師生都用此態度迎接著我們的到來。

衢州一中的學習環境優美，暖暖柔和的光線透過枝葉隙間灑落，照亮了衢州一中同學友好的笑容。琅琅的讀書聲伴隨著輕風來到，在教室裏，教師的教學方式別開生面，一直不斷的循循善誘，加強學生對學習的積極性，被問到問題的學生們也沒有絲毫的怯場驚慌，反而是一臉積極的回答問題，不管答案對錯，那種勇於嘗試的精神我自問是沒有他們的強烈，他們學習的認真也是我自愧不如的。在如此濃厚的氛圍內我不禁也更認真了起來。

在午膳的閑隙之間，我跟一中的同學們有更深入的交流。一片的歡聲笑語，語言的阻礙並沒有影響我們結交的友誼，反而能讓我們的關係更進一步。

最後，便是最後的重頭戲——兩地才藝交流表演了。兩地的學生攜手合作朗誦詩歌，把兩種不同的朗誦風格巧妙的融合在一起卻不顯突兀，我們臺下的觀眾都打心底地佩服。看著我同學在臺上的表演，也會產生一種自豪的感覺，對學校的歸屬感油然而生。最令我驚喜的是，衢州的同學特意安排了唱粵語歌，聽到那首耳熟能詳的前奏，我們臺下的觀眾已經血脈沸騰了起來，跟著節拍擺動着手為演唱者應援，隨著歌曲一起唱著，氣氛達到最高。

我想，在多年以後我還會記得那些與衢州一中同學相處的點點滴滴，時光荏苒，卻也淡忘了我們在一起玩的笑逐顏開，即使那時候，這些回憶只是零碎的片段。



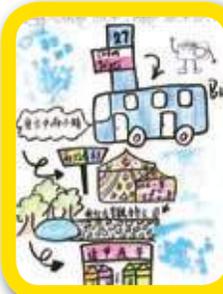
兩地才藝交流表演



浙江省衢州第一中學徐衍昌校長與本校梁校長及老師交流

姊妹學校交流合作，
締結友誼





第一次騎馬

參觀東海大學特色教堂

台中生態文化之旅

5B 馬曼霞

這次的台灣學習之旅，最令我期待萬分的是可以與好友相伴踏足我未曾到過的寶島。在台中，我印象最深刻的是逛夜市，我們在逢甲夜市裏吃很多不同的好吃，如大腸包小腸，仙草，炸雞排……數之不盡，回味無窮。我們邊吃邊閒逛，體驗了當地人的「慢活」，才發現香港人的急躁習慣是刻進了骨子裡，我對台灣的慢生活有些不太適應呢！我和老師之間的關係也因這五天四夜加深了許多，原來的疏離，因溝通機會大增，令我們對彼此加深了認識，變得亦師亦友了。



清境農場風景很美



5D 何詠嵐

這五天旅程，我和一眾同學都十分開心。我們參觀了兩間大學，分別是東海大學和逢甲大學，這裏的校園優美，設備完善，使我對在台灣升學感興趣。我最深刻的景點是九族文化村。在九族文化村，我既可以玩刺激的機動遊戲，又可以觀看展覽，了解台灣不同原住民族的生活習慣及其文化特色。我們又去了三個夜市，我和好友吃了很多地道小吃，體驗當地的飲食文化，台灣的小吃十分美味和便宜，我們都吃得津津有味。最後，我想感謝一眾帶隊的老師和導遊，謝謝你們這幾天的照顧。



路德會協同中學 台中生態文化之旅



夜市掃街去



自己做太陽餅最好吃



參觀逢甲大學



台中鼎泰豐-好飽呀



吃妖怪雪糕



宮原眼科雪糕很好吃



機動遊戲好刺激



文俗遊戲體驗



妖怪村



試試當地飲品



旅程要完結啦

東京交流團

4D 葉倚佃 楊雪深

「謝謝你早前出席上述的交流團面試，評選團對你的表現表示讚許，並通過推選你參加……東京交流團」。12月29日我們兩人各自收到由深水埗民政署發出的電郵通知！我喜歡到各地旅遊，也以為交流團跟旅遊差不多。對於從未試過不在家人的陪伴下到外旅遊的我們，確實是一次挑戰。在行程緊湊的交流團中我們感覺到自已人生很充實。

第一，東京交流團讓我們有機會和當地的市政府和香港經濟貿易辦事處的專員交流，機會難得。與他們暢談後，我們發現了東京與香港文化和政策上的不同之處，例如在環保政策、禮儀方面等。最讓我們大開眼界的是日本人對所有事都十分認真，在開會前會多一個預備會議，解釋會議內容。這也改變我的處事態度。

第二，我們認識了更多不同學校的同學，在這六日五夜裏要和他們相處，自然和他們熟絡了。當中有一晚我們討論到東京的環保政策，發現他們滿肚子也是資料，對比起我對香港環保政策的不熟諳，也暗暗提醒自己要多留意新聞。他們有不少優點值得我們學習，如組織能力、管理能力、資料蒐集能力等，這一組是團隊合作和能力非凡，隨時能夠「work hard play hard」，與他們相處十分愉快！

第三，這交流團帶給我們很多學術性的資訊。我們參觀了東京的清掃工場。清掃工場是一個燃燒垃圾的焚化爐，市民的環保意識十分高，已將垃圾分類，所以那裏全是可燃燒垃圾。另外，焚化爐利用高溫焚化，令二噁英能完全被清除，減少空氣污染。最有趣的是有一個婆婆不小心把假牙一同和垃圾掉進垃圾袋裏，而工場人員藉着所提供的資料(時間，日期，地點)，把假牙找出，東京的科技是何等的利害呀！另外，我們又參觀了在防災館裏，我們參加了火災、地震和泛濫的模擬體驗，我們體驗到水位升到30cm時把門和車門推開是多困難，這種力量兩個男孩也未必能夠推開，多嚇人呀！我也只能勉強的推開30cm的車門，所以能生於香港真好！

最後我也想感謝深青躍動機構給予這次機會讓我們在異地到東京交流，讓我們在當中體會到資、文、愛這三方面。希望各位同學也能踴躍參與交流團活動，在當中學習到你所想學的東西！



匈牙利跳繩比賽

3A 李旨悅

這次是我第一次出國參加比賽。因為是「第一次」，所以心總是怦怦地亂跳著。一時興奮，一時緊張的我，腦海經常徘徊著兩個問題：我們會成功嗎？我們會失敗嗎？雖然有點苦惱，但我充滿了決心。希望這次跳繩之旅，我們全隊可以鬥志昂揚地去，笑容滿面地回來。

起飛了，沒想到因為飛機延遲，令我們在北京逗留了近12小時。之後我們就從北京飛到德國的法蘭克福，再轉機到匈牙利。我很感恩，因為我們終於能順順利利抵達目的地和參加比賽。

旅程開首，我們都是在匈牙利的首都Budapest觀光。那裡的景色與香港截然不同，有很多歷史悠久、融合了新古典主義與新文藝復興的風格的教堂，雄偉地屹立在街頭，令人目不暇給。

終於到比賽日，本來我們以為是沒有獎牌拿的，但最後我們居然在速度賽和團體賽中獲得季軍！喜出望外之餘，更由衷感謝導師的指導與各團員的努力，才能獲此佳績。



活動處

學生會 INNOVATION

4B 莊諾恩

不知不覺已到學期尾，今年的學生會 INNOVATION 由組成至今已經差不多有一個學年。每位成員由各不相識，到今時今日視彼此為重要的人，一路相伴。今年學生會與以往的十分不一樣，我們廿三位成員全部是由中四級的學生組成。雖然如此，仍有很多不同級別的同学支持我們，讓我們有機會為同學服務。

本年度學生會所舉辦的活動稱不上多，但每次舉辦活動的時候，看到參與同學享受活動的過程，他們的笑臉，成為了我們努力的源頭。記得在社際排球及羽毛球比賽舉行期間，無論是參賽者，還是觀眾都完全投入賽事。每一聲歡呼，每一次掌聲，都深深印在 INNOVATION 每一位成員的心坎中。

除了運動比賽，我們也嘗試舉辦一些較為靜態的活動。今年首次舉辦「智力大比拼」，不同年級同學努力破解各種智力問題，每位參賽者都樂在其中。我們在試後活動也嘗試舉辦時裝設計比賽，透過參賽同學每一張設計圖，看得出同學們對服裝設計的認真及投入。

除了舉辦活動，學生會也全力協助學校舉辦各項大型活動，例如陸運會、音樂日、聖誕崇拜及校慶等。另外學生會也會協助籌辦各項社際活動(例如: 各科之社際問答比賽、辯論比賽等)。學生會更為同學搜集不同種類的福利，(例如: 製作紀念品(四社交件夾)、提供各類優惠券、文具及日用品售賣、康樂用品借用、午飯時間又一村大門當值，及提供三樓微波爐供同學使用等)。

最後在此感謝每一位支持 Innovation 的同學，多謝你們當初給我們寶貴的一票，令我們有機會為大家服務。此外我們更要感謝為我們安排領袖訓練營及繩網訓練的四社導師。



Innovation what we mention!



四社迎新



學生會領袖訓練營



陸運會



四社音樂日



級社成立



旅行日



深水埗區中小學協作計劃



聖誕慶祝之舞蹈表演



學生會智力大比拼



初中瑞典跳繩好手分享(Elin and Soderlund)



社際英文辯論比賽



英文社際 JEOPARDY 問答比賽



社際籃球比賽



社際羽毛球比賽

中文學會簡介



春聯活動正值美國宣教士訪校，同學們爭相參與文化交流。

《學記》有云：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」跟朋友互相砥礪切磋，學習才能事半功倍。因此，中文學會大約每月舉辦一次「作文評選比賽」，同學的佳作經中文科老師和幹事們評選後，會張貼在學校大堂的壁報板供大家欣賞，既可鼓勵同學寫作，又可讓同學作參考之用，共同提升寫作水平。

「切磋」當然也有激烈的一面，每年一度的「中華文化週會」活動正是當中代表。各社精英盡出，在週會的擂台之上進行中華文化問答比賽，台上參賽者盡顯所學，為了社的榮譽而戰，台下同學則熱烈地打氣，甚至嘗試作答。活動的氣氛相當熾熱，同學們也在競爭之中上了一節活潑的中華文化課。

「中華文化週會」活動正是當中代表。各社精英盡出，在週會的擂台之上進行中華文化問答比賽，台上參賽者盡顯所學，為了社的榮譽而戰，台下同學則熱烈地打氣，甚至嘗試作答。活動的氣氛相當熾熱，同學們也在競爭之中上了一節活潑的中華文化課。



「學校朗誦節」賽前綵排後，校長、溫雅儀主任與集誦隊合照



恭喜各位在「聖經朗誦節」中獲得佳績。



集誦隊在「聖經朗誦節」頒獎典禮當天表演前，與訓練老師溫雅儀主任合照。

普通話學會簡介

普通話學會的活動林林總總，最讓人期待的莫過於每年一度的「迎新春拼寫春聯兒暨書法比賽」。老師和同學聚首一堂寫春聯兒，場面熱鬧。在活動中，同學們先要讀出一句用拼音寫的新春恭賀說話，然後可獲得一張紅紙，便可在紅紙上即席揮毫，一顯功夫。字體秀麗的同學更會獲邀參加書法比賽，以文會友。如此盛事，除了可以提升同學們對學習普通話的興趣，還可以促進師生之間的感情。

活動能夠順利舉辦，全靠老師和幹事們的通力合作。希望普通話學會同仁繼續保持熾熱的心，為推廣普通話而努力！



「一分鐘拼音大賽」，既要求普通話能力，更講究團隊合作！



同學們都在認真地寫春聯。



溫雅儀主任與一眾幹事們在春聯書法比賽中合照。

科學學會活動



2016-17科學學會幹事

- 主席 5D葉飛雯
- 副主席 5D劉海淇
- 財政 5D鍾瀚霖
- 文書 5D賴利成
- 文書 5D林浩賢
- 宣傳 5D黃宇誠
- 宣傳 5D黃崇烈
- 幹事 5D歐陽樂瑤
- 幹事 5C陳曉欣
- 幹事 5C袁曉霖



化學科活動



化學科獎項

The "Chemists Online" Self-study Award Scheme 2016 (Organized by EDB)

Diamond Award	劉海淇(5D) 何峻誼(6E) 羅森耀(6E) 李兆岐(6E) 潘曜林(6E) 黃健智(6E)
Platinum Award	馮樂恆(5C) 李詠琳(5C) 李曉欣(6B) 戴婉怡(6B) 鄒俊傑(6E)
Gold Award	張嘉龍(5C) 歐陽樂瑤(5D)
Silver Award	何家駿(5C)
Bronze Award	劉銘浩(5C) 嚴嘉栢(5D) 林寶華(6A) 庾曉彤(6E)

S4同學在課堂進行化學實驗



校園電視台

讓我們一起衝向1000 LIKES吧!

時光飛逝，不知不覺已加入了協同電視台五年。還記得當初受到邀請，青澀的小孩很害怕訪問陌生人…要面對鏡頭更是不知所措，害怕自己出醜…到現在，面對鏡頭不但沒有害羞，更能自信地讀出台詞，所以電視台也見證了我的成長。

作為今年的協同電視台主席，自問沒有第一、二屆主席岑有健師兄的口才與出色的電腦製作技術，也比不上第三屆主席曾曉華師姐的外貌和面對鏡頭的自信，更不沒有第四屆主席黃敏師姐的成熟訪問技巧與處事態度、也不能像第五屆主譚宗澤師兄能夠統籌整個製作……至於我，雖說不像他們一樣有個人的長處和優點，但我認為自己能夠虛心學習，相信自己能成功完成每一次的拍攝。每一次的拍攝及訪問都令我學到一些東西，例如在每次的拍攝，老師都希望我們能夠添加一些有趣情節從而增加片段趣味性。但我一開始比較害羞，不願意做那些搞笑動作，害怕被同學嘲笑，後來我慢慢適應了鏡頭，便克服了對自己的種種掣肘。記得幾年前，我和夏禧淘同學還是個中二生，校方讓我們訪問關栢林大師兄，那次訪問後，看

到自己的作品，那份滿足感是不能言喻的。

最後，說到校園電視台，不能不提銘Sir，由創台開始我們經歷了很多，由統籌、拍攝、剪接等，他都給予我們很多的支持和幫助。今年，我還有一個目標，除帶給同學更好的作品，更要用更多好作品推廣校園電視台官方網站，亦透過CLSTV FACEBOOK專頁作為連繫校友及同學的橋樑…讓我們一起衝向1000 LIKES吧!

銘Sir說我們是校園電視台的黃金一代，所以我會把在電視台學到的虛心學習的精神傳承下去，希望我們的師弟師妹們把 CLSTV 帶至另一個黃金時代…共勉之…

校園電視台主席 5C班 梁柏芝同學
協同電視台官方網站：<http://www.cls.edu.hk/tv/>



基督少年軍

香港基督少年軍第128分隊 十三周年立願禮



KinBall 體驗日



福音日營



檢閱禮



13周年立願禮



團隊活動



迎新日



九中區小隊長訓練



陸運會步操



九中區小隊長訓練結業禮

公益少年團

公益少年團團隊獎勵計劃
公益少年團傑出團隊

「環保為公益」
慈善花卉義賣籌款 銅獎

公益少年團源自一九七四年成立的少清隊，當時為響應政府所推行的清潔香港運動，前教育署遂於中、小學成立少清隊，透過各項清潔環境的工作，提供學生直接參與社區工作的機會。經過多年來的發展，以及活動範圍的不斷擴充，終於一九七八年二月將少清隊正式改名為公益少年團，本著「認識、關懷、服務」的口號和宗旨，進一步為全港中、小學生提供更多認識和服務社會的機會。

本校學生獲獎如下：

2017年公益少年團 深水埗區傑出團員	5D 劉海淇
一等榮譽級章	5C 郭曉盈 5D 劉海淇
二等榮譽級章	5C 郭曉盈 5D 劉海淇
三等榮譽級章	5B 張淑儀 5C 郭曉盈 5D 劉海淇
高級章	5B 張淑儀 5C 郭曉盈 5C 李詠琳 5D 劉海淇
中級章	5B 張淑儀 5C 郭曉盈 5C 李詠琳
初級章	5C 李詠琳

「校園種植樂收成」活動 中學組 亞軍



校園種植樂收成 2017 MAR 31



頒獎校園種植樂收成



2017年公益少年團深水埗區傑出團員

5D 劉海淇

我非常榮幸能夠獲選為2017年公益少年團傑出團員，並能到韓國交流。這是公益少年團的獎勵計劃，同學參與不同的活動、服務，如田徑、藝術各類型的比賽、大哥哥大姐姐活動、參與社區活動、班長、班主席……。同學可按照參與活動的性質獲得不同的積點，根據不同的積點數量，可獲得七個不同等級，包括基本級、初級、中級、高級、三等榮譽級、二等榮譽級、一等榮譽級，獲得高級或以上的級別並符合其他不同資格，便可申請成為傑出團員，到韓國交流。

然而，即使未能成為傑出團員，公益少年團仍是一個非常值得參加的學會。公益少年團會定期有不同活動讓同學參與，如遠足、耕作活動，不少同學閒暇時都不斷思量到哪裡遊玩，那麼同學們何不與三五知己一同參加，當作聚會、遊玩、放鬆身心的機會，即使平時較少參與課外活動的同學，仍能獲得不少樂趣。此外，公益少年團的獎勵計劃可讓同學在參與不同活動、服務後記錄下來，並考取獎章，獲得證書，豐富自己的履歷。



傑出團員-5D劉海淇



香港青年獎勵計劃 (警察執行處)

香港青年獎勵計劃(前身為愛丁堡公爵獎勵計劃,簡稱AYP)於1961年成立,是國際青年獎勵計劃協會成員之一。獎勵計劃擁有一套國際性的嘉許制度,讓14至24歲的年青人透過完成章級要求,培養勇於挑戰及堅毅的精神。

本校學生憑著「永不放棄」的精神獲得銀章及銅章的榮譽,值得嘉許!



獲得銀章的學生如下:

班別	中文姓名	榮譽
5B	張淑儀	銀章
4C	郭梓麒	
4C	黃汶慧	銅章
	曾雅雯	
4D	鄭芷茵	
	劉心怡	
	李靖霖	
	李俊	
	吳旨伶	
	王佛庭	
	楊子玄	
	伍俏巧妮	
3D	黃書懷	



5B張淑儀
銀章得獎者



AYP豐富了我的人生閱歷,打開了生命的新一頁,在我的青春歲月留下印記。逆境亦當作磨練,不怕嘗試,不怕辛苦,只怕不成功。

銀章的野外鍛鍊科是4科之中最能挑戰個人意志的一科,路程難免有所崎嶇,亦會發生在山野迷路的情況。正當想放棄的時候,便回想起當初參加AYP的目的,「不忘初心,方得始終」,堅持到最後,直至完成。讀書在所難免有想放棄的一刻,但只要堅持當初讀書的目的,必定有所收成。

在此,我衷心感謝AYP的導師,我校的沈老師和在旅途中的隊友,沒有你們的支持和鼓勵,便沒有今天不平凡的我,所以我希望大家踴躍參與AYP,塑造不平凡的人生。

活動處及警察繩網會合辦

高結構戰網陣基礎證書訓練課程

活動目的是希望學生能透過不同的挑戰去勇於面對和解決困難,過程中能明白自己的優點;發揮自己所長,並能了解和改善自己不足,突破自己。除此之外,希望同學之間能互相幫助,眾志成城,秉承「協」力「同」心的精神!



香港遊樂場協會

「動歷全城」創意體育計劃

香港遊樂場協會和本校體育科合作「動歷全城」創意體育計劃,透過新興運動推廣,提升學生對運動的自主性及積極性,把運動免費帶入生活,建立正面人生觀。

本校今次選了地壺球和體感遊戲(AUGMENTED REALITY)示範,中四部分同學經過體育課推廣訓練後更會組隊參加7月8日旺角麥花臣場館舉行的迷你奧運會,所有參賽同學均可獲頒證書,以茲鼓勵。





2016-2017路德會協同中學 音樂日比賽結果

項目		冠軍	亞軍	季軍
小組合唱		Sonorous 4B 黃詠琳 4D 葉倚佃	Melted 4B 阮怡淳 4B 陳煒文	Chrono 5C 梁焯琳 5C 胡洛晴
社際合唱		馬太	馬可	/
獨唱		5C 馮金珠 5D 趙倩利	/	4A 何珮欣
最佳司儀		5C 胡洛晴		
最佳作曲		3D		
最佳填詞		3D		
最佳普通話演繹(中三級)		3D		
最佳英文演繹(中一級)		1D		
最佳指揮 (不分冠亞季軍)		中一 1D 何韻儀 1A 梁天賜	中二 2D 周芷諾	中三 3D 任耀星
最佳視覺效果 (不分冠亞季軍)		中一 1D	中二 2B	中三 3D
班際合唱	中一	1B	1D	/
	中二	2D	2B	/
	中三	3D	3C	/
家長教師盃我最喜愛班級/團體				2D

4D 楊雪深

音樂日，能夠表現同學音樂水平的地方。我與其他學校的朋友談論自己學校的音樂比賽時，他們只用著羨慕的眼神看著我；方發現他們沒有這類型的比賽，可見我們的音樂日是獨一無二的。

今年的音樂日，各級音樂水平十分之高，而且每班也奮力演出，看得我們拍案叫絕！今年音樂日社際比賽的主題是‘HIGH SCHOOL MUSICAL’各社都盡心盡力演出，表現音樂劇得淋漓盡致。最後四社合力演出的‘WE ARE ALL IN THIS TOGETHER’，歌聲傳遍整個劇院，強勁的節拍帶起觀眾，最後音樂日也隨著歌聲消失而結束。

而我也參加了社際比賽。雖然我的社落敗了，但過程中能認識更多不同班級的同学，團結起社的精神，這往往比名次重要得多。在練習過程中有笑，有淚，辛苦，歡樂，這一切都會成為我們中學生涯中的回憶。期待下年能看到大家在舞台上發光發亮！



靈育處 · 恩典夠用

Andy Sir的成長印記

自少喜愛及擅長運動的我，在不同的運動中均體會到意志對個人、甚或團隊的重要性，自問年少的時候，在運動中最強大的意志力量源於內心那種不服輸的精神，靠著這精神，我曾在不少比賽中獲勝，最得了極大的滿足。因此，在中學階段的我只沉醉於課外活動及服務上，而忽略了學習。結果，首次的中學會考只獲得三科合格的下場，在沒有太多出路下，決定在夜校重讀中五，可是好景不常，第二次會考只取得六科合格的一般成績。

在我的生命線上，第二次的會考失敗，可說是人生的最低谷，幸得教會傳道人的鼓勵，令我感受到從上帝而來的愛和接納，亦令萬念俱灰的我重新注入了力量。於是我一方面決定再在夜校重考會考，另一方面在教會機構從事小學補習，終於成功升讀中六。當時由於已習慣了夜校的生活，又有一份穩定的兼職幫補家計，因此最終決定繼續夜校的生涯。

現在回看半工讀夜校的日子雖然辛苦，不但被同輩所取笑，也對自己的情況感到氣餒。然而，當想到自己過去在運動場上不服輸的精神，便相信這是上帝安排給自己的鍛煉和補救機會，讓我能追回過去所失去的學習機會，使我更能成為合上帝心意的人。故此，在預科的時候開始改變以往的學習態度，成績亦明顯有了進步，最終能夠升讀心儀學科，繼而完成從副學位到碩士的課程，靠著上帝的恩典，重新認識及肯定自我的價值，實在萬分感恩。

而在工作方面，也充分體會到上帝為我的準備。還記得攻讀學位的時候，晚間進修，而日間則於學校擔任福音幹事，上帝又給予我當教師的召命。感恩當時正值新高中課程改革時期，通識教育開科，於是也有機會轉任為學校的教學助理，並可繼續進修教育課程，取得教師資格，有機會返回母校為人師表，事奉上帝。

以上的個人成長經歷，或許同學也曾聽過，除了希望能夠用自己的經歷來鼓勵同學，與同學們分享學習經歷外；更重要的是其實每次分享見證，就是一次重整自我的旅程，也更體會到上帝在我們生命中的恩典和作為，也是數算主恩的機會。

所以最後想與各位同學分享一段《聖經》哥林多後書12：8-9的經文，當中提到「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我」。回看過去到現在，我深刻感到上帝的恩典是夠用的，願意同學們都能夠數算及體會由上帝而來的恩典與祝福。

週會崇拜



週會崇拜見證嘉賓徐偉賢先生及敬拜隊合照

聯校福音營



團契聚會



師生互動

陳嘉浩同學的信仰分享



何維正副校長在團契中分享



團契聚會

福音周午間嘉年華





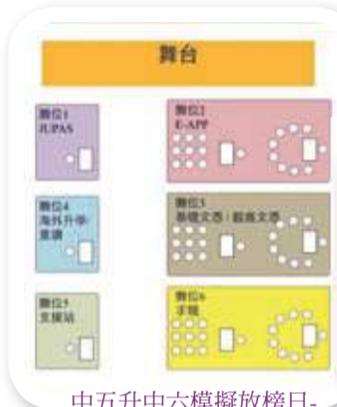
升學就業輔導處

「校友對話」- 校友嘉賓名單：

- 1 陳嘉文(警察)
- 2 蘇梓軒(消防員)
- 3 黃創雄(會計師)
- 4 陳淑芳(社工)
- 5 周子恩(護士)
- 6 張靜琪(機艙服務員)
- 7 雷雅雯(公司秘書)
- 8 梁秀雅(編輯傳媒)
- 9 鄧禮豪(會計師)
- 10 李琬璣(媒體創作)
- 11 許振洪(屋宇裝備工程師)
- 12 葉小芳(幼稚園校長)
- 13 崔耀宗(創業家)



「實踐吧！夢想！」微電影創作大賽冠軍-路德會協同中學 (中六級追夢者作品)



中五升中六模擬放榜日-活動場地佈置圖

生活輔導處

師生共融，樂也融融

師生大比拼：打破師生隔膜，無分彼此，建立校園歸屬感



建立自信，發展潛能



關愛社區

義工服務：為學生提供關懷社區的機會，與不同社區人士相處交流，拓闊學生視野。



2016香港學界桌上遊戲比賽

3D 施霖權

我感到非常榮幸，因為可以在這麼多的參賽者之中脫穎而出，獲得個人優異獎項，證明我的努力沒有白費，當中最感謝的人是帶領我們的組長和教練許sir。雖然對於未能獲得團隊獎項是有點失望，但我們會加強訓練，再接再勵，在下一次的比賽中，取得更好的成績。



3D 梁學文

經過這次的潛能挑戰比賽，我認識了腦潛能的幾個要素，並且學會了相關的訓練遊戲。經過多天的訓練，在打拍子方面進步神速。在比賽時，我們在多個項目中得到不錯的成績。雖然我們最終只得第四名，但也得到「最佳團隊精神獎」，這對我們來說是莫大鼓舞。

關愛校園，傳遞正向訊息



認識自己，了解快樂真諦。



愛心曲奇，共同傳遞快樂訊息。

多元智能挑戰營



2B 羅雪怡

我們現在的生活很幸福，想要的東西垂手可得，因為這些優越的條件，我們在得到後不會珍惜，養成了衣來伸手飯來張口的習慣，慢慢，我們認為這種習慣是理所當然的，是必然的。

入營後，所以的東西都不同了，沒有人幫你收拾床鋪，沒有人幫你燙衣服，清潔浴室，來到這裡，如果你不肯做或做得不好，便會連累隊友與你一起受罰。在五晝四夜裏，我們感受了這14年來從沒有感受過的壓力，心酸，每天5.30起床清理營舍，6.30做早操，吃完飯又要接受一連串的步操和體能訓練，行程表被排得密密麻麻，休息的時間屈指可數，但再累再辛苦也不敢有怨言，到第四第五天的時候，我們開始習慣這種生活模式，不再去想為什麼要這麼辛苦地訓練，而是想如何能做好教官的要求，然後被讚賞一次，一次的讚賞並不值錢，以前的我們從來沒有想過現在的我們會為了一句讚賞而努力，甚至在得到讚賞後會開心一整天。

教官說過，我們來到這裡的目的是要提升自信，自律，團隊精神，抗逆力，而這些正是我們所缺乏的。「當你同一個人講野既時候，你要望實佢，望到佢驚你為止。」鍾sir這樣跟我們說，其實，我們很明白，跟人說話，如果沒有底氣，自信，在這個世途險惡的社會，一定會吃虧，所以，鍾sir，多謝你的提醒，這句話，我們將銘記於心。

平時我們集隊時，手腳輕微動了一下，便會被教官訓斥，然後做掌上壓30下，這件事發生在第一天第二天的話，我們會認為教官小題大做，到了今天，我們明白了教官的用心良苦，大聲訓斥我們，懲罰我們，都是為了我們能有所進步，讓我們學會自律。

在第四日的出水操訓練中，所有人都希望自己的團隊能贏，為團隊加油的聲音震耳欲聾，那一刻，我們終於感受到教官總是掛在嘴邊的團隊精神，這個團隊精神，只有親生體驗過，才知道，它是多麼的重要。

每天早上檢查制服是我們最害怕的時候，制服不達標的人要接受懲罰，在葉sir強大的氣場下，沒有人會不害怕，所以我們每天早上都要承受一次巨大的壓力，三四日過後，我們不再像第一次第二次那麼脆弱，我們發現，原來訓斥是可以提升我們的抗逆力。

當我們開始習慣這裡的生活，卻又要離開了，但這種有秩序的生活我們會努力維持，回到家後，我們會將在這裡學到的東西應用到生活中，讓生活變得有意義，我們不再依賴傭人，手機，會自己將每件小事做好，並且發揮協同精神，協力同心地完成每一件事。

總結我們在多元智能訓練營的表現與第一日相比著實進步了不少，也讓老師們感到欣慰。

2A 劉天池

在這次的消防訓練營中我學到了「團結就是力量」這道理。在黑箱訓練中不需要你一個人很快速的出來，是要運用你的團隊合作，需要通過和同學之間的溝通與協調，彼此信賴對方。在那一刻我終於體驗到一個團隊的成長不是一朝一夕的，是要經過千錘百煉才能從中脫穎而出。最後我想感謝我們的教官，在教官認真和嚴厲的態度下，我們共同面對了疲憊、艱苦的挑戰。在完成了一系列看似很困難的訓練後，享受到了艱苦訓練之後的喜悅，在夜晚大家一起交流溝通的過程中增進了彼此間的友誼，大大增加了我們團隊的凝聚力。



在這次消防訓練營中，我們共同面對了疲憊、艱苦的挑戰。在完成了一系列看似很困難的訓練後，享受到了艱苦訓練之後的喜悅，在夜晚大家一起交流溝通的過程中增進了彼此間的友誼，大大增加了我們團隊的凝聚力。

3A 李雅瑩

從來都沒有寄望自己能有幸奪獎，獎項似是遙不可及的，因為在消防營中，我的表現未算突出，自己亦都從未被教官稱讚。當教官宣佈最佳進步獎的時候，我目瞪口呆，由心而發地感謝教官予我的肯定，我深知，自己仍有做得不足的地方，但我會繼續努力，以後都會竭盡所能，做到最好，最後，多謝教官同老師給我的肯定！

在這個營裏，我們不止學會了大家經常說的團隊精神，更學會了如何在這個社會上生存！如果有同學對多元智能挑戰營感興趣，不妨明年就參加，挑戰一下自己！改變一下自己！



2B 麥子康

很高興能夠參加為期五天的多元智能挑戰營，從簡介中獲悉這是一個要求嚴謹紀律、發揮團隊精神和學習防火知識的活動。我自問是一位制服團體的團員，有信心克服這項挑戰。

在這五晝四夜裡，大家就好像吃中藥一樣，只是覺得很苦但最後又覺得甜美。起初，大家都是戰戰兢兢的去做，把房間打理得整齊有條，穿着整齊制服接受訓練，但是過了兩天，大家都遺忘了回復本來的我，把房間打掃乾淨、制服又不整齊、終於我們分別受到做掌上壓的懲罰。

教官的訓話在不知不覺間溶入了我們的心裡，到了最後一刻才明白教官的用心良苦。在最後一日檢查營房時，竟然被葉sir的「合格」這兩個字而所感到興奮、驕傲，這幾日來我們不斷磨合，成為一個整體，才換得這個成果。

離別時，有些同學的眼淚流過臉頰，我覺得這和一開始時簡直是天淵之別。我們學到了自律、待人處事、團結精神、尊重別人及防火知識。

最後，我開心的是爸爸媽媽出席了畢業典禮，其中我更獲得最佳進步獎的表揚，使我感到非常高興。離開時我們更依依不捨地與我們尊敬的導師們揮手話別呢！



生命教育處

珍惜當下 生命無價

「悟生·悟死」。明白死亡是不能避免的事實，反思如何活好這有限的人生，如何生活得更有意義。透過不同類形的體驗活動，同學領會到珍惜自己，以及身邊的人和事。

生命·歷情·體驗

在互動遊戲中，重新思索何謂「年青」、何謂「年老」，從中領略生命的價值，學懂珍惜時間，關心身邊的人。



「身前行動」生命教育話劇

「身前行動」到校表演生命教育話劇之「選擇」，讓同學們學習以正面和積極的態度面對逆境，並學會珍惜生命、愛護自己，活出精彩快樂的生命旅程。活動當日「身前行動」創會主席廖安麗女士亦有到場支持。



無言老師

到訪香港中文大學醫學院，由防腐師伍桂麟先生帶同學深入認識「無言老師」遺體捐贈計劃，並參觀實驗室及解剖室，從死亡反思生命的寶貴。

5D 蔡凱兒

通過參加這次「無言老師」的講座和參觀活動，不僅讓我更加了解生命的意義，珍惜生命，更重要的，是讓我收獲了「從死看生」這一訊息點。很多時候，我們之所以畏懼死亡，是因為對未知的恐懼。但這一活動，正是叫我們從死亡看向生活。在這當中，讓我知道死亡並不可怕，真正可怕的，是不知如何活在當下。正因如此，透過這一活動，讓我能夠更加珍惜現在的時光，充實的過每一天。無言老師，不勝感激。



歷耆遊樂園

認識長者護理行業，了解香港的安老服務。



透過歷耆攤位將敬老護老之心傳揚開去。



透過歷耆者室內關卡活動，了解長者的不便之處，感同身受，長幼共容。

生命教育農莊及園藝工作坊

親親大自然，直接體悟自然生活和鄉土環境，建立對生命的感性認識。



5B 張澈澄



我參與了生命教育組舉辦的「模擬高齡長者體驗」，當中令我印象最深刻的是戴上一副特製眼鏡，模擬老人家患上黃斑病變。當我戴上眼鏡後，竟然閱讀不到菜單上的文字。可想而知，當一名患上黃斑病變的長者在餐廳裏想點餐時，如何能夠下單呢？他們會否產生一些疑慮，例如會否令侍應不耐煩呢？會否被粗言以對？能得到別人的尊重嗎？這警醒了我，我們應主動了解老人家的想法，包容他們的不便，並應該尊重他們，而我們都應該趁年青時，好好愛惜自己身體，並以積極和樂觀的態度面對人生。

病變的長者在餐廳裏想點餐時，如何能夠下單呢？他們會否產生一些疑慮，例如會否令侍應不耐煩呢？會否被粗言以對？能得到別人的尊重嗎？這警醒了我，我們應主動了解老人家的想法，包容他們的不便，並應該尊重他們，而我們都應該趁年青時，好好愛惜自己身體，並以積極和樂觀的態度面對人生。

尋找前路 激發潛能

為處於不同學習階段的同學提供資源和平台，協助他們尋找前路，確立目標。

師友計劃

「協同精神，師友同行。」感謝協同校友的熱心支持，以生命影響生命，與學弟學妹分享人生經驗和提供指導。



大學參觀

為學習訂下明確目標，努力向著標竿直跑。



個人發展計劃 CARE CAMP

計劃會透過一系列活動(包括宿營、企業參觀及其他專業培訓課程等)，讓學生尋找個人興趣之餘，亦有機會在繼續升學或踏入社會前作充分的準備，闖出大世界。



熱愛生命音樂會暨才藝表演

以音樂表達對生命的熱愛，勇於「追夢」！才藝表演讓同學一展所長，發光發亮。



給自己的信

對自己作出承諾，積極以行動實踐。





陸運會

女子乙組全場總冠軍感想

3A 秦思芬 (破記錄項目: 女乙400米、800米、1500米)

記得在中一的第一堂體育課上，體育老師向我們介紹了學校的陸運會。當聽到全場總冠軍時，稚嫩的我認為「全場總冠軍」是遙不可及的崇高榮譽，是那些大哥大姐才有資格去競逐的。而我，渴望着有一天能像他們一樣，在運動場上拼盡全力地奔跑，聽着觀眾席傳來的喝彩，贏得至高無上的榮耀，接受大家的祝福和讚賞。

在不久後的陸運會上，當大會司儀宣佈「全場總冠軍」時，所有人在歡呼，鼓掌聲和吶喊聲震耳欲聾，那時我就在想，總有一天，我可以憑著自己的實力，站在頒獎臺的最高處，拿着那個金光閃閃的獎盃。

兩年來，我一直都以獲得「全場總冠軍」為目標並不斷地努力着，直到中三的陸運會，我終於做到了，我成功站在了頒獎臺的最高處，捧走了屬於我的獎盃。可在那一刻，我又變得迷茫了，因為大家並不知道，表面輝煌的我，在學界比賽中根本算不了什麼。但我很清楚，我的目光變得遠大了，目標不只是協同中學的全場總冠軍，更是學界比賽中的冠軍！來年，我會繼續向着目標而努力，期望在陸運會上突破自我，再次打破學校的紀錄！



男子丙組全場總冠軍感想

2B 李逸昇 (破記錄項目: 男丙鉛球、鐵餅)

今年陸運會，我有幸破了推鉛球和擲鐵餅兩項紀錄。能破這兩項比賽紀錄其實是不易的。當我還在中一的時候，我經常缺席田徑練習。可是，到了中二級，我茅塞頓開，終於想通沒有事能夠不學就會，所以我便逢星期五放學都去上操場跟教練練習。今年陸運會，我把教練所教我的技巧都發揮在比賽上，成功奪得推鉛球和擲鐵餅兩項項目的金牌，亦因為破了兩項紀錄，令我成為了男子丙組全場總冠軍。

在此我要衷心感謝兩個人。第一個是我的爸爸，他在我小時候便和我玩各式各樣體能遊戲，從而練成現在的力量。第二個是我的教練「昭姐」，是她教會了我推鉛球和擲鐵餅正確的姿勢，雖然訓練量有時很辛苦，但最後能推遠一點點便沒有白費氣力吧！



2014-15陸運會個人全場冠軍

- 男子甲組 香偉城 6C
- 男子乙組 陳俊琪 4D 郭梓麒 4C
- 男子丙組 李逸昇 2B
- 女子甲組 林欣 6A
- 女子乙組 秦思芬 3A
- 女子丙組 蔡泳茵 2C

2015-16陸運會社際總團體獎

- 冠軍 路加社 亞軍 馬太社

2015-16陸運會社際團體獎

- 冠軍 馬太社 亞軍 路加社

本年度破紀錄項目

項目	姓名(班別)	成績
男丙鉛球	李逸昇 (2B)	9.47米
男丙鐵餅	李逸昇 (2B)	20.10米
女甲1500米	林欣 (6A)	6:42:72
女乙400米	秦思芬 (3A)	1:11:52
女乙1500米	秦思芬 (3A)	6:07:66
女丙鐵餅	蘇淇伽 (2B)	17.58米
女乙800米	秦思芬 (3A)	2:47:31

場刊封面設計比賽

- 優勝者 3D 羅綽妍 3C 麥嘉雯

2016-17陸運會各項冠軍成績紀錄

姓名	組別	男子甲組			男子乙組			男子丙組			女子甲組			女子乙組			女子丙組		
		姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績
徑賽	100米	李盛駿	4D	11:73	陳俊琪	4D	12:70	談振滔	1A	13:74	張淑儀	5B	15:30	陳鑑澄	3C	14:02	阮香英	2A	15:64
	200米	香偉城	6C	24:99	陳俊琪	4D	26:53	梁天賜	1A	29:85	陳秀慧	6B	33:83	陳鑑澄	3C	39:89	何韻儀	1D	42:50
	400米	張澂澄	5B	59:14	關杰棠	4B	1:00:24	蔡家源	1A	1:13:35	劉海淇	5D	1:23:10	秦思芬 (新記錄)	3A	1:11:52	黃嘉儀	2C	1:19:34
	800米	林耿聰	4B	2:25:24	郭梓麒	4C	2:39:14	黎惠權	2A	2:43:74	林詩咏	5D	3:10:99	秦思芬 (新記錄)	3A	2:47:31	蔡泳茵	2C	3:23:95
	1500米	林耿聰	4B	5:32:81	郭梓麒	4C	5:46:48	岑瑋衡	1D	6:44:73	林欣 (新記錄)	6A	6:42:72	秦思芬 (新記錄)	3A	6:07:66	蔡泳茵	2C	6:25:49
	100/110米跨欄	吳家俊	6E	18:81	陳家霖	3A	18:24	岑瑋衡	1D	21:73	歐陽樂瑤	5D	20:95	陳紫茵	4A	19:81	何韻儀	1D	24:65
	4*100接力	馬可		49:78	馬可/約翰		52:82	馬可		58:63	馬太		1:01:11	路加		1:01:14	約翰		1:04:61
4*400接力	/																		
田賽	跳遠	楊子聰	5A	5.11	郭梓麒	4C	5.12	梁天諾	2C	3.99	林欣	6A	4.06	歐宛宜	3D	3.89	蔡泳茵	2C	3.91
	跳高	香偉城	6C	1.70	關杰棠	4B	1.50	蔡家源	1A	1.35	關卓盈	5B	1.40	陳紫茵	4A	1.10	練靖儀	2D	1.24
	三級跳遠	林嘉希	5D	10.69	陳俊琪	4D	9.23												
	推鉛球	梁雄毅	4A	10.83	張威能	2A	10.00	李逸昇 (新記錄)	2B	9.47	鄭曉玲	6B	6.24	何珮欣	4A	6.74	蘇淇伽	2B	6.40
	擲鐵餅	張艷強	5D	28.03	陳慰城	4A	25.35	李逸昇 (新記錄)	2B	20.10	劉海淇	5D	18.11	何佩欣	4A	14.93	蘇淇伽	2B	17.58 (新記錄)

跆拳道組

2016-17跆拳道組幹事

主席 S.5D 歐陽樂瑤
 副主席 S.5A 鄭楚穎
 幹事 S.3A 韋文輝
 幹事 S.3B 彭子韻
 幹事 S.5A 黃穎思

教練：周耀亮先生（香港跆拳道正道館教練）



獎項

大埔體育會2016至2017年度全港跆拳道觀摩邀請賽 (大埔體育會暨香港跆拳道正道館合辦)	
殿軍 (品勢女子B組)	黃穎思(5A)
香港學界跆拳道比賽2017 (香港跆拳道協會主辦)	
冠軍 (中學男子色帶組)	何澤城(1A)
港穗盃跆拳道比賽2016 (香港跆拳道協會主辦)	
冠軍 (男子青少年黑帶組)	陳淦森(3B)



路德會協同中學2016-2017年度跆拳道會合照



女子籃球隊

6A 林欣

回顧起當年中一的女籃還沒有成形，隊員少之有少，只有幾名甲組和一些初中成員，因而女籃不被人們所重視。但中二後就是女籃新的轉捩點，先有余sir的加入，使女籃得到資源，再有莊教練悉心的教導，不但令女籃的技術有所提升，還令我們女籃變得團結和融洽。最後，還有星級教練李社均的領導下，女籃今年終於創造歷史贏得學界第四名。身為隊長的我為此而感到驕傲，因為在各隊員之間的努力下，協同女籃終於得到回報。

我很感激隊友們對我多年的忍耐和寬容，因為每當我比賽時，情緒起伏很大，不過隨着年齡的增長我的情緒也有所改善。除此之外，我們還很感激教練們的悉心栽培，教練不但令我們的技術改進不少，還使我們知道自己的不足，發奮圖強地練習。本年度的學界，協同女籃雖然未能奪冠，但這足以證明我們犧牲自己休息的時間，甚至放假也日以繼夜地練習是沒有白費的。縱然淘汰賽階段我們面對的對手十分強勁，但我們往往越戰越強，憑着爭勝心突破了重重難關，所以最後即使不是冠軍，我們也無愧於心了。

女籃戰友們，與你們一起奮戰真的很開心，除了可以盡情表達自己，也希望我們能夠友誼永固，經常相聚。此外，雖然我快將畢業，我也衷心希望師妹們能秉承協同女籃永不放棄、團結一致的精神，繼續努力，無論遇到甚麼境況都要迎難而上，繼續為協同發光發亮。



男子乒乓球隊

盧啟邦老師



今年我是第一年擔任乒乓球負責老師，對我來說可算是一個新的工作。最初入來的時候，只有男子甲乙組的6個人，心裡也想著大概這個只是一個不起眼的興趣小組，但是，在和隊員相處過後，看過他們的技術和熱誠後，發現到原來人數雖少，但每一個都是認真鍛鍊，俗語有云「貴精不貴多」，大概就是這個意思。每位隊員在練習時常常自稱很弱，但在教練指導和看比賽時總是最入神的。大家都會要求增加賽前練習，希望爭取好表現。在學界比賽日，大家總是戰戰兢兢的，常常問我輸了會有甚麼後果，不想輸。其實我的心情和隊員一樣，總是希望他們的努力得到回報。最令的驚訝的是，他們在正式比賽時的樣子，卻是最認真的，令人有安心的感覺。在今年，我們乒乓球組得到了團體亞軍和乙組亞軍，甲組和新加入的丙組隊員也獲得8強之位，可是一個十分不錯的成績。現在，球組成員已發展至12人，各人的經驗和熱誠也愈來愈多，希望乒乓球組在未來會有更好的發展。



田徑隊

5B 關卓盈

不經不覺，我加入協同田徑隊已有5年了。從起初只有體育老師執教田徑隊，至今，各個項目都有了專屬(跑、跳、擲)的教練，學校安排給學生訓練的資源不斷增加，協同田徑隊就像一個時代，不斷地進步，而我，就親眼見證了它的進步。

今年，協同田徑隊成功突破了往年的成績。在田徑學界中，女子隊在第三組第二區的比賽登上了女子團體冠軍的寶座，升上第二組別，這是協同近二十年來最好的成績了。作為隊長，我見證着協同田徑隊的改變，舊隊員離開，新隊員加入，不少隊員在放學後，假期內，甚至在上學前，都會堅持出席訓練，為了在比賽場上得到更好的成績，為了大家共同的目標，為了升上第二組別。即使有些隊友知道自己未必能贏，但仍然盡力為團隊爭取標準分，藉著「就算輸，都要贏」的心態，就算個人輸了，也要令團隊勝出，表現出了團隊精神的重要。今年的佳績是靠每一位隊員的努力付出，也是每一位在背後幫我們籌備和鼓勵的教練和老師的功勞。在此，衷心感謝各位老師，教練和同學為田徑隊所做的一切，這勝利的果實，是屬於大家的。升上第二組別後，或會失去部分項目的獎牌及分數，但希望田徑隊員不要氣餒，努力克服心理關口，來年再戰更高水平的D2組別！

學界田徑相關報導：<http://sportsroad.hk/archives/143533>



學校體育推廣主任計劃

該計劃由民政事務局、康文署、教育局及香港體育學院合作推展的「學校體育計劃推廣主任」計劃。在該計劃下，退役運動員獲接受培訓及安排到學校協助推行學校體育計劃的活動，為學生提供更多參與體育活動的機會和提升學校運動水平。很高興協同中學能成為成功申請學校之一，計劃將持續三年並獲得一佰零五萬資助給學校。

香港中文大學

《施我裝備 運動傳承》計劃

感謝香港中文大學《施我裝備 運動傳承》計劃的支持，讓協同能成為受惠學校之一(獲得羽毛球柱2套)，讓同學能擁有更完備的運動器材，計劃更鼓勵全校同學們保持恆常運動既習慣。



中銀香港學界體育志願者計劃

何謂義務工作？從體育志願者計劃開始。協同這班志願服務既同學將會在本學年參與學界體育賽事，在各學界賽事中參與賽事管理和義工服務，希望同學從中體驗甚麼是義工應有態度和特質。



中學生運動員支援計劃

由香港中文大學推行的中學生運動員支援計劃，本校有幸和中大中大運動醫學團隊合作舉行「預防運動創傷工作坊」-常見的運動創傷及預防方法，拉筋及運動貼紮示範。希望同學們參加完今次工作坊後會對運動創傷有更深刻了解。



毅力十二愛心跑

「毅力十二愛心跑」是由香港精英運動員協會於一九九八年創辦的慈善接力跑步活動，目的不單是為了籌款，更希望透過接力跑的形式，推廣體育運動對健康的好處。協同派出幾位初中同學接受愛心跑挑戰，度過一個有意義的除夕！



新興體育活動推廣

引進新穎的運動項目，提供免費接受運動訓練的平台，吸引及增加學生參加運動的機會，讓其發展潛能。

中五級的棍網球運動示範課：



我們學校增設了一些環保設施，大家又知道多少呢？

在祁士德花園裡，有兩台風力發電機和八塊太陽能光伏板；而在地下有蓋操場，有三部發電單車。

兩台風力發電機所產生的電力是供應在花園內水栽植物的電泵，電泵會把水泵上水栽植物的水管，供植物生長。而八塊太陽能光伏板每年能為我們省下約\$3000電費呢！三部發電單車方面，因它們產生的電力較小，只能供電往裝飾用的LED燈。

如果大家想認識多點我校的環保設施，不妨到三樓祁士德花園細心觀察風力發電機和太陽能光伏板等設施。沿途還有關於風力發電、水耕種植和太陽能發電的橫幅供大家參考。

2D周芷諾(環保及健康大使)



環保設施橫幅



風力發電機

環保及健康大使



太陽能光伏板

單車發電系統

瞬間看協同

「也許在另外一個平行時空裡，我們是在一起的。」
我們都是協同人，在同一地點不同時空下做過不一樣的事，想知道大家SYNC唔SYNC到，不妨嘗試對協同加深了解一下吧...

平行時空下的協同



協同中學外觀 - 1958年



協同中學外觀 - 2012年

測試你和協同有幾SYNC? 以下5幅圖你又知道屬於協同哪一個角落?



1



2



3



4



5



1. 圖書館 2. 祁士德花園 3. 校園電視台 4. 4樓3號梯 5. 1樓禮堂外天花
答案：(請反轉印刷)



英雄榜

學生成就2016-17

類別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2016/17)
學術	尤德爵士紀念基金獎學金 (2016/17)	尤德爵士紀念基金高中學生獎	歐雋彥(6E) 何慧嫻(6E)
	2016-17年度香港中文大學崇基校友至善獎學金	陳早標獎學金(一萬元)	莫曉晴校友
	黃廷方慈善基金及香港社會服務聯會	黃廷方獎學金2016	陳紫婷(5C)
	「藝恆愛心行動獎學金計劃2016」	傑出獎 - 第三名	吳卓熙(6E)
		優秀獎	郭曉盈(5C) 施樂怡(3D) 李嘉蕙(4D)
	第八屆九龍地域傑出學生選舉	九龍地域優秀學生	吳卓熙(6E) 蔡凱怡(5D)
	第九屆深水埗傑出學生選舉	傑出學生	周芷諾(2D)
		優秀學生	秦思芬(3A) 黃書懷(3D) 林詩咏(5D)
	第六十八屆香港學校朗誦節	中學三、四年級男女粵語詩文集誦亞軍	
		女子粵語散文獨誦冠軍	容采怡(4D)
		男子普通話散文獨誦冠軍	劉家誠(2A)
		女子粵語散文獨誦亞軍	楊雪深(4D)
		女子粵語詩詞獨誦亞軍	莫浩盈(4C)
		女子普通話詩詞獨誦亞軍	周芷諾(2D)
		女子粵語詩詞獨誦季軍	黃汶慧(4C)
		女子普通話詩詞獨誦季軍	張燕晴(2A)
		男子粵語散文獨誦季軍	黃永安(5A)
		男子粵語詩詞獨誦季軍	賴卓豐(1C)
		女子普通話詩詞獨誦季軍	曾雅雯(4C)
	女子普通話詩詞獨誦季軍	吳詠琪(1D)	
	理工大學 高中數理比賽SSMSC 2016	Medal(Mathematics)	歐雋彥(6E)
		Distinction (Chemistry)	陳 曦(6B)
		High Distinction (Biology)	李兆岐(6E)
High Distinction (Physics)		李兆岐(6E)	
The "Chemists Online" Self-study Award Scheme 2016 (Organized by EDB)	Distinction (Mathematics)	黃健智(6E)	
	Diamond Award	何峻誼(6E) 羅森耀(6E) 李兆岐(6E) 潘曜林(6E) 黃健智(6E) 劉海淇(5D)	
	Platinum Award	李曉欣(6B) 戴婉怡(6B) 鄒俊傑(6E) 馮樂恆(5C) 李詠琳(5C)	
	Gold Award	張嘉龍(5C) 歐陽樂瑤(5D)	
	Silver Award	何家駿(5C)	
學術	第十六屆基本法盃中文辯論隊比賽 第一、三回合初賽	最佳辯論員	周卓嵐(5D)
	第三十二屆星島盃中文辯論隊比賽 第二回合初賽	最佳交互問答辯論員	周卓嵐(5D)
	向敬師致敬2016 - 中文徵文比賽	優異獎	陳慧賢(3D)
	2016特區政府施政十件大事評選	二等獎	林家希(5D)
	羅氏慈善基金頒發「2015/16學年應用學習獎學金」	特別嘉許獎	顏悅恩(6D)
	全港青年學藝比賽大會及港島獅子會合辦 全港青年古典詩詞朗誦比賽	粵語或普通話公開組冠軍	梁啟章(4D)
		粵語或普通話公開組優異獎	王佛庭(4D)
		粵語初中優異獎	伍俏巧妮(3D)
	第二十三屆聖經朗誦節	中四至中六級粵語聖經集誦冠軍	4D班
		少年組小組普通話集誦冠軍	余少青(5A) 張麗瑩(5B) 馬曼霞(5B) 蘇 玳(5D) 袁曉霖(5C)
二人對誦普通話冠軍		袁詠詩(5A) 袁曉霖(5C) 張燕晴(2A) 周芷諾(2D)	
少年組小組粵語集誦冠軍		陳栢峻(1D) 孔維健(1D) 游俊偉(1D)	
少年組小組粵語集誦亞軍		周昕妍(1D) 鄧詠嫻(1D) 何韻儀(1D)	
少年組小組普通話集誦亞軍		李 琳(1D) 莫寶琳(1D) 吳詠琪(1D)	
二人對誦粵語亞軍		莫浩盈(4C) 楊雪深(4D)	
少年組小組粵語集誦季軍		莫浩盈(4C) 黃汶慧(4C) 李嘉蕙(4D) 李樂瑤(4D) 楊雪深(4D)	
粵語獨誦季軍		賴卓豐(1C) 黃永安(5A)	
二人對誦粵語優異獎		李靖霖(4D) 容采怡(4D) 卓奕坤(3D) 葉雨華(3D)	
普通話獨誦優異獎		陳思羽(2B)	
瑪利諾神父教會學校六十年校慶中文硬筆書法比賽		高中組亞軍	李靖霖(4D)
朱保慈博士文字創作比賽 2017 (香港路德會)		冠軍 (中文組: 高中及大專組)	蔡凱怡(5D)
	優異 (中文組: 初中組)	施樂怡(3D)	
	徐洽群女士獎學金 2017 (香港路德會)	徐洽群女士獎學金	何濠民(4B) 鍾敏靖(4C) 嚴嘉栢(5D)
香港基督少年軍之友獎學金 2016	獎學金	吳靜宜(4B) 梁焯琳(5C)	

類別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2016/17)	
學術	中國中學生作文大賽(香港賽區)	優異獎	方 晴(5B) 譚俊偉(5B) 鄭穎琪(5B)	
	全港青年演講比賽	優異獎	王佛庭(4D) 廖詩汶(5C) 羅綺妍(3D)	
	香港賽馬會社區資助計劃 - 美荷樓香港精神學習計劃 2016-17「兩代情」徵文比賽	高中組亞軍	王佛庭(4D)	
		優異獎(初中組及高中組)	張威能(2A) 陳苑雯(2A) 鄧雯禧(2A) 黃嘉儀(2C) 黃宇澄(2C) 李淑清(3A) 李凱欣(3A) 韋文輝(3A) 秦思芬(3A) 張子淇(4D) 陳俊琪(4D) 劉心怡(4D) 黃楚浩(5D) 蔡凱怡(5D) 蘇 玳(5D)	
		優異獎	簡俊邦(6B)	
		獎學金 (深水埗區)	梁筱瑩 (2B)	
	全港青少年數學挑戰賽2017	銀獎	王瑋鋒(3A)	
	音藝	深水埗區公民教育委員會主辦 深水埗民政事務處合辦 公民教育歌唱比賽	中學組季軍	何珮欣(4A) 黃詠琳(4B) 李詠欣(4C) 姚美靈(4C) 葉倚佃(4D) 趙倩利(5D) 羅曉琳(3D) 羅佩琳(3D) 伍俏巧妮(3D) 陳樂宜(2D) 何樂欣(2D) 蘇諾儀(1D) 莫寶琳(1D) 陳栢峻(1D) 李 琳(1D) 張卓瑩(1C) 蘇淑婷(1B) 胡曉彤(1A) 馮心妍(1A)
		香港青年協會主辦 <<職業字典>>推廣計劃「實踐吧!夢想!」 微電影創作大賽	冠軍	路德會協同中學「追夢者·一個不怎麼樣的故事」
		「世界心臟日」 香港心臟基金會繪畫比賽	優異獎	王紀榮(5D) 陶樂禧(5A) 黃詩敏(6B)
第68屆香港學校音樂節 (香港音樂及朗誦協會)		良好獎狀 (混聲合唱組 - 中文N77)	陳柏熹(1A) 蔡美玲(1A) 馮心妍(1A) 譚堯禧(1A) 趙國炫(1B) 巫凱妮(1B) 曾慶軒(1B) 武煒然(1B) 胡曉彤(1B) 蘇淑婷(1B) 霍紫馨(1C) 劉茂珍(1C) 張卓瑩(1C) 陳凱淇(1D) 張曉晴(1D) 蔡詠愉(1D) 鄧詠嫻(1D) 洪健斌(1D) 林再欣(1D) 李 琳(1D) 莫寶琳(1D) 蘇沛鈞(1D) 蘇諾儀(1D) 陳栢峻(1D) 張燕晴(2A) 何樂欣(2D) 陳樂宜(2D) 曾佩芝(2D) 羅佩琳(3D) 羅曉琳(3D) 伍俏巧妮(3D)	
		優良獎狀 (木笛獨奏)	林雅怡(1C) 陳詩敏(2D) 覃興達(3C) 何佩欣(4A) 李詠欣(1A) 張卓瑩(1C)	
		良好獎狀 (長笛獨奏)	袁詠詩(5A)	
		良好獎狀 (聲樂獨唱-中文)	洪健斌(1D)	
		良好獎狀 (古箏獨奏)	鄭穎琪(5B)	
		良好獎狀 (鋼琴獨奏)	劉茂珍(1C)	
		良好獎狀 (木笛獨奏)	梁嘉晴 (1D)	
	季軍 紅十字會YU285團	吳虹匡(3C) 李嘉瑩(4B) 莫浩盈(4C) 譚倩滢(4C) 張子淇(4D)		
服務	香港交通安全隊「無毒有關愛、家庭幸福滿標語設計比賽」	「最佳標語設計比賽」亞軍 梁筱瑩(2B) 「最佳海報設計比賽」季軍		
	公益少年團周年頒獎典禮 (深水埗區)	一等榮譽級章	劉海淇(5D) 郭曉盈(5C)	
		三等榮譽級章	張淑儀(5B)	
		高級章	李詠琳(5C)	
		銀章	張淑儀(5B)	
	香港青年獎勵計劃 (警察執行處)	銅章	郭梓麒(4C) 黃汶慧(4C) 曾雅雯(4C) 鄭芷茵(4D) 劉心怡(4D) 李靖霖(4D) 李 俊(4D) 吳旨伶(4D) 王佛庭(4D) 楊子玄(4D) 伍俏巧妮(3D) 黃書懷(3D)	
	體育	2016-2017年度 港島及九龍地域中學校際游泳比賽	冠軍 (女子甲組50米背泳) 古采豫(5D) 季軍 (女子甲組50米蝶泳) 古采豫(5D) 季軍 (女子丙組50米背泳) 蔡泳茵(2C) 殿軍 (女子丙組100米自由泳) 蔡泳茵(2C)	
		2016 中國、北京、標準舞、拉丁舞世界公開賽	14歲以下單人C·D·R組比賽一等獎	何樂欣(2D)
		世界跳繩錦標賽2016	個人賽2銀1銅 總成績14歲以下組, 世界青年第2名 團體1金3銀1銅, 總成績世界青年第2	簡裕榮(2A)
			個人賽1銅 團體賽1金5銀1銅 總成績男子組世界第2	朱梓琦(4C)

類別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2016/17)
體育	DOUBLE DUTCH CONTEST HONG KONG Compulsory Routine & Speed	U18-champion	朱焯琦(4C) 簡裕榮(2A) 蔡家源(1A)
	聖母玫瑰書院陸運會4X100米接力邀請賽	亞軍	關卓盈(5B) 劉凱茵(4B) 李靖霖(4D) 盧頌生(4D)
	2016-2017年度港島及九龍地域中學校際越野比賽	團體冠軍 (女子甲組)	林欣(6A) 陳秀慧(6B) 歐陽樂瑤(5D) 林詩咏(5D) 劉卓琳(4A) 溫傲雪(1B)
		團體亞軍 (女子乙組)	李雅瑩(3A) 秦思芬(3A) 王羨宜(3C) 蔣家琪(3D) 黃書懷(3D) 梁嘉晴(1D)
		個人冠軍 (女子丙組)	蔡泳茵(2C)
		個人亞軍 (女子乙組)	秦思芬(3A)
		個人殿軍 (女子丙組)	黃嘉儀(2C)
		個人第六名 (女子甲組)	林詩咏(5D)
		個人第七名 (女子甲組)	林欣(6A)
		團體總亞軍 (女子組)	林欣(6A) 陳秀慧(6B) 歐陽樂瑤(5D) 林詩咏(5D) 劉卓琳(4A) 李雅瑩(3A) 秦思芬(3A) 王羨宜(3C) 蔣家琪(3D) 黃書懷(3D) 梁筱瑩(2B) 蔡泳茵(2C) 黃嘉儀(2C) 李伊菲(1A) 溫傲雪(1B) 梁嘉晴(1D) 蘇沛鈿(1D) 吳詠琪(1D)
	香港跆拳道協會主辦 港穗盃跆拳道比賽2016	冠軍	陳淦森(3B)
	大埔體育會 2016-17年度全港跆拳道觀摩邀請賽	品勢女子B組 殿軍	黃穎思(5A)
	康樂及文化事務署、深水埗體育會合辦 深水埗分區田徑比賽	男子青少年D組4*100米接力 冠軍	陳嘉霖(3A) 關杰棠(4B) 盧偉森(4B) 陳俊琪(4D)
		女子青少年D組400米 冠軍	秦思芬(3A)
		女子青少年D組1500米 冠軍	蔡泳茵(2C)
		男子青少年C組跳高 亞軍	張淮聰(6C)
		男子青少年D組400米 亞軍	林坤耀(4A)
		女子青少年D組4*100米接力 亞軍	阮香英(2A) 陳鏗澄(3C) 麥芷青(3D) 劉凱茵(4B)
		男子青少年C組400米 季軍	張激澄(5B)
		女子青少年D組100米 季軍	陳鏗澄(3C)
		女子青少年D組鐵餅 季軍	劉海淇(5D)
		男子青少年C組標槍 季軍	侯俊銘(4B)
	2016-2017年度港島及九龍地域中學校際籃球比賽	女甲籃球殿軍	林欣(6A) 鄭泳琳(6A) 黃詩敏(6B) 陳惠琦(6D) 黃耀慶(5A) 關卓盈(5B) 張嘉怡(5C) 劉海淇(5D) 劉凱茵(4B)
		獨舞 金獎	龍汶芷校友
	中國舞 全港藝·牽舞蹈比賽2016	三人舞 銀獎	余少青(5A) 胡洛晴(5C) 譚心如(6A)
		全港精英跳繩比賽2017 暨 香港代表隊選拔賽	15歲以上男子組 單人繩速度跳(30秒)比賽 亞軍
	14歲以下男子組 單人繩速度跳(30秒)比賽 季軍		
	單人繩速度跳(3分鐘)比賽 冠軍		簡裕榮(2A)
	個人花式比賽 冠軍		
	個人總成績 冠軍		
	個人花式比賽 亞軍		蔡家源(1A)
	香港跆拳道協會主辦 香港學界跆拳道比賽2017	中學男子色帶組 冠軍	何澤城(1A)
	2016-2017年度港島及九龍地域中學校際田徑比賽	女子團體總冠軍 女子甲組團體冠軍	
		男子丙組團體亞軍 女子乙丙組團體季軍	
		男子丙組400米冠軍	黎惠權(2C)
		男子丙組4*100米冠軍	蔡家源(1A) 梁天賜(1A) 張業承(1D) 談振滔(1A)
		女子甲組4*100米冠軍	李靖霖(4D) 劉凱茵(4B) 盧頌生(4D) 關卓盈(5B)
		男子甲組鐵餅亞軍	林鶴如(3A)
		男子丙組鐵餅亞軍	李逸昇(2B)
		女子甲組100米亞軍	劉凱茵(4B)
		女子甲組200米亞軍	關卓盈(5B)
		女子甲組鐵餅亞軍	劉海淇(5D)
女子甲組100米跨欄亞軍		歐陽樂瑤(5D)	
女子乙組100米亞軍		陳鏗澄(3C)	
女子丙組800米亞軍		蔡泳茵(2C)	
女子丙組1500米亞軍		蔡泳茵(2C)	
女子丙組鐵餅亞軍		蘇頌怡(2B)	
女子乙組100米跨欄季軍		陳紫茵(4A)	
女子乙組1500米季軍		秦思芬(3A)	
男子甲組標槍殿軍		侯俊銘(4B)	
男子丙組鐵餅殿軍		蕭國峰(2D)	
女子甲組200米殿軍		劉凱茵(4B)	
女子乙組200米殿軍		陳鏗澄(3C)	
女子乙組800米殿軍		秦思芬(3A)	
女子丙組4*400米殿軍		吳詠琪(1D) 蘇沛鈿(1D) 黃嘉儀(2C) 蔡泳茵(2C)	
女子丙組800米殿軍		黃嘉儀(2C)	
女子丙組跳高殿軍		陳雅桓(2D)	
女子丙組鐵餅殿軍		余穎茵(2D)	

類別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2016/17)	
體育	聖公會聖馬利亞堂莫慶堯中學第四十二屆田徑運動會友校接力賽	季軍	陳俊淇(4D) 李盛駿(4D) 楊子聰(5A) 張激澄(5B)	
	2016-2017年度港島及九龍地域中學校際乒乓球比賽	男子總團體總亞軍	鄭煒城(1A) 郭棋龍(1A) 梁天賜(1A) 談振滔(1A) 張業承(1D) 陳承柏(3A) 毛憲穎(3A) 張正然(3B) 李梓健(3B) 陶樂禧(5A) 簡永昇(5C) 梁仲偉(5C)	
		男子乙組亞軍	毛憲穎(3A) 張正然(3B) 李梓健(3B) 陳承柏(3A)	
	中國香港跳繩總會 全港學界跳繩比賽2017 中學組	男子組 總亞軍		
		30秒速度跳冠軍		
		1分鐘3人交互跳速度賽冠軍	朱焯琦(4C)	
		45秒個人花式亞軍		
		2分鐘速度耐力跳 季軍	蔡家源(1A)	
	第二十一屆亞洲城市跆拳道錦標賽 The 21st Asian Cities Taekwondo Championships	1分鐘3人交互跳速度賽冠軍	簡裕榮(2A)	
		1分鐘3人交互跳速度賽冠軍		
	青少年男子黑帶組 (Feather量級)季軍	陳淦森(3B)		
	青少年女子黑帶組 (Fin量級)季軍	歐陽樂瑤(5D)		
	中國香港體育協會暨奧林匹克委員會主辦：第六十屆體育節 男子跆拳道色帶組	冠軍	何澤城(1A)	
	The 15th Japan W.A.T.A. Open International Taekwondo Championships 2017 (Organized by Osaka Taekwondo Association) (49 kg colour belt)	冠軍	何澤城(1A)	
	品勢大師盃及菁英賽2017	17-18歲組別太極五章冠軍	鄭楚穎(5A)	
		17-18歲組別太極四章冠軍	黃穎思(5A)	
		13-14歲組別太極一章亞軍	孔維健(1D)	
		13-14歲組別太極一章季軍	關文琪(1C)	
		11-12歲組別太極一章殿軍	王善滔(1B)	
	第二屆世界學生跳繩錦賽 (匈牙利主辦)	4*30秒個人繩速度冠軍	李錦潮(1B)	
		2*60秒大繩速度冠軍		
	團體速度挑戰賽季軍 表演盃季軍	曾慶恒(3C) 李芷悅(3A)		
	Ziberty 全港跳繩挑戰賽 2017	男子組 團體賽冠軍	朱焯琦(4C) 簡裕榮(2A) 蔡家源(1A) 曾慶恒(3C) 李錦潮(1B) 賴卓豐(1C)	
		女子組 團體賽季軍	李芷悅(3A) 王安琪(1B) 陳芷玲(1C) 陳子恩(1C) 梁嘉晴(1D) 蔡泳茵(2C)	
	2016-2017屈臣氏集團香港學生運動員獎	學生運動員獎	關卓盈(5B)	
	第五十三屆學校舞蹈節 - 中國舞 (三人舞)	甲級獎	曾 懿(2D) 吳靜宜(4B) 莫浩盈(4C)	
	第五十三屆學校舞蹈節 - 中國舞(群舞)	甲級獎	林璧瑜(1A) 黃凱倫(1A) 袁可盈(1A) 陳文焜(1B) 劉靜儀(1B) 霍紫馨(1C) 關文淇(1C) 林樂昕(1C) 劉茂珍(1C) 唐 莹(1C) 陳凱淇(1D) 鄧詠嫻(1D) 譚慧儀(2D) 鄧雯禧(2A) 黃海婷(2A) 羅雪怡(2B) 李耀東(2B) 李淑淇(2C) 徐佩鳴(2D) 李嘉慧(2D) 伍家慧(2D) 曾 懿(2D) 梁子欣(3B) 李鈺琪(3C) 伍俏巧妮(3D) 關佩娟(4A) 吳靜宜(4B) 譚倩滢(4C) 梁倩怡(4C) 莫浩盈(4C) 羅珮琳(3D)	
			第五十三屆學校舞蹈節 - 體育舞蹈	華爾滋、查查查、牛仔 乙級獎
2016-2017全港中學校際 七人欖球比賽			女子甲乙組碗賽冠軍 - 全港第五名	劉凱茵(4B) 張漪媚(3A) 林芷瑩(3A) 秦思芬(3A) 何玉兒(3B) 賴潔明(3B) 彭子韻(3B) 陳鏗澄(3C) 王羨宜(3C) 陳思羽(2B) 林璧瑜(1A)



今晚要回家

2017香港路德會朱保慈博士文字創作獎學金徵文比賽

高中及大專中文組第一名

5D 蔡凱怡

「主管，這是這次的策劃案。」
 「好的，放我桌上，我一會兒看。對了，去英國的機票準備好了沒有？」
 「主管，準備好了，訂的是後天的機票，只不過……」
 「不過什麼？」
 「過兩天就是母親節了，您……不用回家看看父母嗎？」
 呵！母親節麼？是啊！也有很多年沒有回去看看父母了。自從大學畢業後，就在這城市闖蕩、打拼，希望給自己和父母爭口氣，不覺這麼多年過去了，自己也有五、六年沒見過父母了。

可是……算了，等過些時間沒那麼忙再說吧！反正有的是時間。
 我們的主管是一位能幹的年輕女子，高挑的身材，長得眉清目秀，是許多年輕男同事為之傾心的對象。可惜的是，在這位年輕漂亮的主管眼中，工作似乎就是她的一切。很多時候，都只能看到她埋首在堆積如山的文件中奮筆疾書，就連在與人對話時，都是公式化的語氣和笑容，讓許多人望而生畏，真是應了那句「可遠觀而不可褻玩焉」。除此之外，也甚少見主管提及她的家人，只有在元旦或農曆新年時，才看到主管打個電話回去問候。讓人不禁猜疑：「是她與家人關係不好嗎？」

出差的日子很快就到了，母親節也如期而至。
 主管像往常一樣，一大早便開著她那輛紅色的跑車，飛馳往機場方向去。
 在經過一家花店時，她看到一個小男孩。男孩睜著水靈靈的眼睛，渴望的望著店裡的花朵，主管順著男孩的目光看去，目光的終點，是一束束嬌嫩欲滴的康乃馨。

對呀！明天是母親節。
 主管像著了魔一般，下了車，走到男孩面前，用前所未有的溫柔語氣道：「孩子，你怎麼了？」

男孩聽到陌生人的聲音後，轉過身，卻絲毫未露怯色，反而正視著對方的眼睛說：「姐姐，明天就是母親節了，我在看買哪束花送給母親，我想送她最好看的！」男孩興奮地說著，在說到母親時，眼裡閃爍生輝，在他的眼裡，似乎裝滿了星星，閃閃發光。

她被小男孩天真爛漫的語氣和認真的態度所震驚，看了看男孩衣衫襤褸的外表，頓了頓，道：「小朋友，那你怎麼不買呢？」

男孩的臉頓時變得通紅窘迫，似是下了很大的決心才開口道：「我，我本來是要買的，可是，剛剛來路上時，因為太興奮，掉了兩塊錢，所以不夠……」聲音越來越小，到了最後，只能看到男孩的嘴唇在動，但在說什麼，卻無從得知。可是看得出，男孩對自己這一冒失的舉動十分懊惱，就連在說話時，都不停的在撓自己的腦袋。停頓片刻，繼續道：「看來，今年只能陪母親說說話，不能給她個驚喜了。」失望的情緒從眉宇間透出來，遺憾之情一覽無遺。

「那讓我幫你吧！」男孩驚訝地看著主管手中的兩個硬幣，良久才接過來，顫抖著說：「謝……謝謝您！媽媽一定會高興的！」
 看著男孩興高采烈地買康乃馨，主管心想：「不如，也給母親買一束吧！」

訂好花後，叮囑花店人員準時送到母親家，她便放心地上車，絕塵而去。
 車開到一半時，她看到了剛剛的小男孩，只不過，這次的他與剛才並不相同，不再是剛才神采飛揚的模樣。男孩跪坐在地，微笑的望著面前的石塊，不知在想些什麼。

主管有些惱怒，她停下車，想去質問男孩為什麼不去看母親，竟跑到這兒來。但當她看清楚男孩兒眼前石碑的內容時，她止住了腳步。

男孩的身前，是一塊墓碑。
 男孩膚若凝脂的小手，止不住一遍又一遍地描繪著碑上的名字，許久，男孩說話了。他在碑前呢喃道：「媽，明天母親節，我提前來看您了。您看……」男孩將那束康乃馨放在碑前，「這是您最喜歡的康乃馨。」眼淚，順著男孩的面龐，緩緩下落。

主管呆站在男孩的身後，良久，踉踉跄跄地轉過身，幾乎是跑著上車，迅速將方向盤打轉，車的方向，正與機場相反。

打開手機，主管率先撥出花店的電話，表示她會自己過去拿花；接著，她撥出那條雖甚少撥打，卻爛熟於心的號碼。

聽著電話裡等待接聽的聲音，主管第一次覺得，時間是如此的漫長，此刻的她，只是極想見到他們。

在漫長如半個世紀的電話鈴響後，終於，她聽到了母親的聲音。

「喂……」

像是有了著落般，一直懸掛在心裡的石頭，終究是落了下來。還好，你們還在，幸好，我沒有失去你們。

「媽，今晚我回家。」

「真的？好好好，那媽今晚做你最愛吃的韭菜餡兒餃子。」電話那頭的母親，愣了片刻，在開口時，語氣有些哽咽，不知是激動還是其他什麼的。

主管彷彿看到電話那頭，母親時而驚訝得難以置信，時而欣喜若狂的表情，心底最柔軟的地方仿似被觸碰了一下。主管望向前方道路的眼神，頓時柔和起來。過了一會兒，等電話那頭的母親冷靜點，卻仍在不停的問自己，這一消息是否屬實時，她再也忍不住道：「嗯，真的。媽，就勞您大駕，跟爸說一聲，今晚，我要回家。」

在等紅綠燈的間隙中，她望向窗外。車窗外的天色不知何時已暗了下來。點點星光在黑夜的映襯下顯得格外耀眼，星星們似乎也在幫忙照耀著這條道路。主管收回心神，更加堅定內心的想法，開著自己的紅色跑車，往父母家的方向絕塵而去。



難忘的恩師

「向老師致敬2016」徵文比賽

初中組優異獎

3D 陳慧賢

今年教師節，我寫的還是他的名字，每一次我都願意花一大筆的時間，一筆一劃，把想說的話告訴他，沒有豐富華麗的詞藻，我仍然想用這蒼白無力的詞句來歌頌你的偉大！

他姓鄧，身材矮小，有著肥大的肚子，笑得很慈祥，說話很幽默，深受同學的歡迎，大家都叫他「鄧老頭」。但他有一個壞習慣，經常吃肥膩、油炸之類的東西，大家都勸他少吃點，但他就是忌不了口。

小學六年級的時候，他教我們數學。那時我恃著數學成績好，上課老是走神。

有一次，我代表學校參加數學競賽，而培訓老師就是鄧老頭。他細心地給我講題，遇到我不懂的地方時，總不厭其煩地教導我。他還借意教導我「滿招損，謙受益」的道理，不要驕傲自負。

有天他病倒了，但第二天卻回學校如常地講課，那是我們都不以為然，後來才知道他得了癌症，拒絕在醫院治療而來學校，可笑的是我居然一直不知道他是拖著病軀來給我補課！比賽前幾天，他如常給我補課時，忽然如一片枯萎干癟的枯葉般在我面前倒下。自此，他再也沒回來。醫生說，他因為勞累過度而使病情加快惡化。

他下葬的那天，正是我參賽的那天。我趕不及回來看他，便把在競賽裏得到的一等獎狀化了，我想用成績回報他，我要告訴他，鄧老頭，你的學生沒讓你失望！

人生路上，影響我們成長的因素有很多，這些都會讓你的 人生有著決定性的改變，而使我改變的，就是恩師的教誨！
 「春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾。」滴水之恩尚須湧泉相報，潮水師恩，我又何以報？



您們·我們

香港賽馬會社區資助計劃 - 美荷樓香港精神學習計劃「兩代情」徵文比賽

高中組亞軍

4D 王佛庭

一個寧靜的夜晚，一個婦人抱著她三歲的兒子看相冊，她指著照片中的男人，對著小孩說：「爸爸」。小孩也非常乖巧地喊：「爸爸」。那一刻後，婦人淚如雨下，拖著小孩痛哭。小孩卻伸出了他的小手，拍一拍她媽媽的後背。

那個小孩子是我。

媽媽為了掙錢養家外出打工，很久才回家一次。從小，我便和姊姊們相依為命。

我不會鬧要吃零食，不會奢望有玩具。在學校我尊師重道，成績優異，在家裏，我對姊姊唯命是從，在別的孩子戲耍的時候，我默默做家務。我每天很努力、很努力地成為了傳說中「別人家的孩子」，可是，我卻不能擁有乃至普通人家的父母。

您們，我們。是守護，是體諒。

在石縫中生長的種子，要麼被扼殺於搖籃之中，要麼突破困境，破土而出。所幸，我們屬於後者。

我上高中了，姊姊們也出來工作了。於是，每次假期，媽媽都會陪我，每次都會準備我愛吃的。奇怪的是，在這麼美味的菜餚前，媽媽總會在一旁入神地看著我吃。

吃飽飯後，我會約媽媽去散步。那個時候，我是學生會的副主席。那一晚，我跟她講述了我管理學生會時發生的一些事情，以及我對這些事情的解決方式。在我頭頭是道的講解後，我竟看到媽媽眼裏泛著淚光。

那一晚，春風掠過稻草，輕輕地拍打在我的臉上，本是舒心的風，我竟感覺都一絲涼意。我看著燈光下比媽媽高出一截的影子，我知道，我應該做點甚麼。

我用雙手拭去媽媽臉上的淚水，看著她，笑著說：「老媽，我真的長大了。」那一刻，媽媽那已退回眼眶的淚水被注入了一股力量，媽媽哭了。那是我第二次看見媽媽哭。我想，為人父母，最期望的，不過親眼看著孩子長大吧？不知道在天國的父親，您覺得兒子長大了嗎？

自那之後，媽媽變了，媽媽脫下了她那一層看似堅硬的軀殼，像一個小女人，會向我訴說這個星期發生的一切。我知道，這才是媽媽原本的樣子，我想，偽裝了這麼多年的堅強，使媽媽忘記了她原本的軟弱。我想，我將代替父親，讓媽媽繼續保持現在的模樣。

原本在叛逆期可能和媽媽產生的代溝，在還沒產生時，這條鴻溝，已經被填滿了。您們，我們，是信任，是成長。

您們，在最美的年紀把愛給了我們，才会有以後，最好的我們。

各級作文評選冠軍



我的爺爺

1D 吳詠琪

光陰似箭，日月如梭，轉眼間我已經長成一個大女孩了，不知不覺中，爺爺的頭髮也越來越白了……

那時我才七八歲，和爺爺出去散步的時候總會看見有人在騎自行車。我覺得很好奇，便吵著讓爺爺教我騎自行車。在爺爺的循循善誘之下，我終於學會了怎麼騎自行車了。

爺爺帶我去試著騎自行車，爺爺扶我上車，然後慢慢鬆手讓我自己騎。當我發現我自己也可以保持平衡的時候，便開始覺得得意洋洋，越騎越快，卻沒發現身後的爺爺已經開始力不從心，跟不上我了。突然，前面的轉角處竟然有個男孩騎著自行車向我衝來，我來不及減慢速度。忽然，眼前一黑，身體卻沒有感到痛楚，原來爺爺剛才想衝上來幫我把自行車截停的時候，不知怎麼的兩個人都跌倒了，跌倒的時候我還壓在爺爺身上。後來，那男孩的家長和我們去了醫院。還好，爺爺只是受了皮外傷。

這件事已經過去了很多年，很多細節我都忘記了，但我永遠忘不了，在千鈞一髮之際，爺爺是怎麼保護我的……爸爸說過，他小時候爺爺就是他的避風港，無論風吹雨打，爺爺永遠站在最前面，保護一家人。爸爸也說過，他們還是孩子時候，爺爺為了一家人能夠過上更好的生活，總是通宵達旦地工作。但是現在爺爺老了，歲月在他的頭髮上撒下白霜，他的背也不再像以前那樣直了，他的頭髮再也不像以前那樣烏黑了，時間再也回不去了……



燈

3C 吳虹匡

夜幕冉冉低垂的那一剎那，就是我大顯身手的時候了。我頭大大，身小小；有時我會換髮型，換成漩渦般的髮型。我的名字是燈，我有十分多的親人，我是最年輕的節能燈泡。我們一群兄弟姊妹都有著不同的使命。

以前還沒有電的時候，大哥油燈雖然會自己熄滅，但他總會再次燃起，因為人們需要燈，我們是黑暗中的光明，是讀書人的良伴，是司機的指引燈。因為我們，車子、輪船才不必擔心在夜晚迷路；因為我們，讀書人才能在深夜努力，引導他們步向光明。

夜闌人靜時，只有我們廢寢忘餐佇立在街頭上，照亮了大街小巷。

有時我可能是一個演員，在維港夜景裏，閃閃爍爍，吸引人們不停為我拍照。五光十色的夜景為夜幕籠罩的世界添了一點詩意。

要是世界沒有了我們——霓虹燈、水銀燈、光燈、油燈和鎢絲燈等，相信世界都不會如此美麗，人們也不會在夜裏有那麼多琳瑯滿目的活動。即使狂風暴雨的黑夜，我們也一定會堅守自己的崗位，街燈依然屹立不倒地繼續照明，為人們理清方向，指引回家的路。

我們那麼重要，要是世界沒了我們又是會怎樣呢？



富有與貧窮

5C 梁曉佩

很多人都說，富有是人類幸福的基石。這源於幸福是建基在豐盛的物質享受上的。而這亦是個物欲橫流的社會，對於缺乏物質享受的貧窮人，在人們眼中，便是狼狽不堪的可憐蟲。但事實真的是這樣嗎？

圖中的那兩個人，彷彿是兩個不同世界的人——富人和窮人。若以物質論快樂，應是那富人較幸福。可倘若你細看，那富人臉上沒有一絲幸福的笑容，哪怕於背後映襯他的，是一幅有豪宅和私人汽車的背景，在身上的，更是價值連城的寶石項鍊。另一邊的窮人，沒有汽車，沒有華美居室，依偎在後面的，只是一間簡陋的蝸居。穿在身上的，也只是破舊不堪的衣裳。令人訝異的是：那窮人的臉上洋溢著無比幸福的笑顏——那是種源自內心的微笑。

表面上，這真是矛盾。論物質，那富人應比窮人擁有的多，這難道不是幸福嗎？後來，我在思緒中找到了答案——那窮人之所以快樂，是因為他的幸福，不建基於物質。

那窮人雖清貧，山珍海味與他擦身而過，但粗茶淡飯的樸素，自有其甘醇的芬芳。平淡、素簡，是一種生活方式。生活越平淡的人，內心越豐盈絢爛。因他不會追求紛紛亂亂的物質生活，只專注於精神享受。讓幸福反璞歸真，怡然自得。恰像那窮人雖買不起珍貴的珠寶，買不起豪華別墅，買不起名牌汽車。是的，對於他們來說，一切都是奢談。但你可曾想過：能喝上一杯清水，吃一碗白粥，躺在竹蓆上午睡，於青山綠水間走一趟，親近大自然，這些舒適恬靜的畫面，縱使樸素無華，但給心靈添上的，是一層厚實的清歡。古代的聖賢智者，也紛紛選擇了平淡的幸福。如歸隱田園的陶淵明、駐足於深山的王維，生活清淡卻頗寫意。這種快樂，不是生命最好的歸宿嗎？這些快樂，看來與金錢毫無關係。豐厚的物質生活在他們眼中，宛如無關痛癢的雲煙。細看著這些歷史故事，便可頓悟那窮人為何在貧困生活中會心一笑。因他內心富足，不須依賴物質襯托，可勾勒快樂的，是豐盈的精神享受。

而那富人，在豐盛的物質生活中依舊愁眉苦臉。因他心中，早已被物慾霸佔。有人說：「擁有得越多，便被佔有得越多。」這句話真不錯，像那富人，



失物記

2D 李嘉慧

失去的東西是無法補償的，就算找回一模一樣的東西，也不能代替原有的，因為那只是代替品。

上星期天，我和我的知心好友徐思賢一起買衣服去，順便逛逛街，吃東西。到達一間服裝店的時候，我在櫥窗前看到一套美不勝收的衣服，我雙眼發光，衝進店去，看衣服並試穿。「等等我！唉！英秀等等我！」思賢拿著一大兩小的帶子喘著氣地說。我告訴了服務員，他便拿出適合我尺寸的衣服，我一個箭步便走往更衣室去。我穿上衣服轉了幾個圈給思賢看，她也覺得很好看，很適合我。我開心地轉了轉，就像一個閃亮的花仙子在叢林裏飛舞。買完衣服之後，我上洗手間，照照鏡子，發現我遺失了外婆給我的項鍊，我頓時呆住了，心想：怎麼可能？我一直戴著項鍊！怎麼可能不見？此刻我已經崩潰了。我立刻跑出去告訴思賢：「思賢，怎麼辦？我遺失了項鍊，是外婆留給我的遺物，到底怎麼辦？」我頓時晴天霹靂，臉上大顆大顆的豆子落下了，落在思賢的肩膀上。

「你一定要好好地孝順爸爸媽媽，努力完成你的學業，做一個不讓爸媽擔心的好孩子，知道嗎？這個項鍊，你戴著吧！就像我在你身邊一樣守護你。」說完，婆婆奄奄一息地躺在病床上。

到現在，我仍然記得那一幕，雖然外婆已經去世了，但是我不會忘記外婆的話。思賢安慰我後，一起去我們曾經到過的地方尋找項鍊，但是失去的東西已經找不回了。為什麼人在失去之前不能夠好好珍惜它呢？如果我能夠在失去之前，好好保管項鍊，或許就不會遺失項鍊了！失去後才知道珍惜的重要，但也於事無補了，只會遺留下空虛的感覺。



驟雨行

4D 張子淇

王安石遊記中這樣說道：「奇偉瑰怪非常之景，常在於險遠，而人之所罕至矣。」險峻秀麗之景如黃山怪石，自然值得景仰，但在我看來，自然之美往往能體現在人們容易忽略的景緻上。

春雨如麻，洋洋灑灑地下著。清晨，霧氣尚未完全散去，這時令我想起了「多少樓台煙雨中」的詩句。道風山，就坐落在沙田的一角。旁邊是人們匆匆來往的地鐵站，山腳下是早早開始營業的果疏攤檔。耳邊充斥著攤檔老闆響亮的叫賣聲和人們趕著上班上學的嘈雜聲，我踏上通往山上的樓梯。道風山的入口並不容易令人察覺，要找到它，還得花上一些時間。樓梯的闊度只容得下兩人並排行走，沿著樓梯，可以看到山腳下一些低矮的平房。一直走，方才的嘈雜聲越來越小，只聽見雨水沙沙的聲音，周圍的環境也愈加靜謐了。我不禁感嘆，如此鬧市中竟可尋得這樣一片清靜的天地。

行走了約二十分鐘，道路越來越寬闊，望向左邊，市區的全景一覽無餘，可以看見點點雨滴在翠綠的樹葉上顯得晶瑩剔透，有的更順著樹葉的曲線流淌。雨水打在樹葉上，發出滴滴答答的響聲，再加上小鳥吱吱喳喳的叫聲，奏出一曲屬於自然的春雨奏鳴曲。我處於這樣一個無人之境，獨享這美妙的自然之聲，為今天的春雨之行感到喜悅萬分。

來到山腰處，幾座中西結合的修道院映入眼簾，被蒼翠的樹木圍繞著。道風山上的修道院所採用的中式建築風格，令人印象深刻。濛濛細雨中，那一大片平整的白牆壁，彷彿中國山水畫中獨有的留白。白牆與周圍環繞著的樹林，彷彿融入了細雨之中，令我陶醉其中。如斯景緻之中，白牆並不顯得突兀，反為這幅自然畫增添了幾分意境之美。令人意外的是，這樣美妙的景色，竟處於毫不起眼的地方。我在這山林漫步，欣賞著這平凡而又難得的景色，心中十分欣喜。這便是自然的恩賜，就如林清玄在他的散文中這樣說道：「只要有自然，人便不能自暴自棄！」

道風山的自然之美，沒有洞庭湖的波瀾壯闊，沒有黃山的奇險秀麗，它有的，是平凡樸實的美，是需要靜下來，用心體驗的美。今天的驟雨行，我切實地感受到了。

有了汽車，卻總為如何保養它而擔心；車子壞了，還得拿去修理，絲毫不得怠慢。有了房子，便要花盡心思琢磨該如何讓它「高大上」。富有的人，往往在物質生活有更多選擇。但選擇多了，人便容易陷於慌亂之中。這是種心理現象——自我消耗。曾有一個人要選擇的東西多了，便要花費更多精力去選取那最適合他們的。久而久之，心靈便會感到疲倦和煩躁，又怎能在臉上映出一抹會心的笑容？有的只是說不盡的嘆息，一如那富人。

其實，富有與貧窮，不在於物質的多寡，而在於心靈的富足。縱使清貧，心靈是富足的，你便是富足，反之，即使物質富足也是貧窮。

在此，不禁想起那些經得起流年，守得住平凡的億萬富翁。李嘉誠，他戴在手上的錶價值僅約一千港幣；娃哈哈集團總裁宗慶后年均消費不會超過五萬人民幣……一股敬畏之情油然而生——他們明明有能力擺脫平凡、素簡，仍舊選擇平凡過一生。也許，是因為他們早已明白平凡中隱藏的幸福，那種源於內心的幸福。

沉浸於這些思緒中，突然找到一種樸素的快樂，再細看那圖中二人，彷彿已互相轉換了角色：前者變成了窮人，而後者則變成了富人。

真正的富有與貧窮，或許就是這樣。