



項目	成績	獲獎同學
香港學界體育聯合會荃灣及離島區中學分會 (2019-2020年度) 田徑比賽	男甲400欄 冠軍 男甲400欄 季軍 男甲5000米 亞軍 女甲鐵餅 亞軍 女甲100米 殿軍 女甲200米 殿軍 男乙400米 亞軍 男乙800米 亞軍 男乙1500米 季軍 男乙3000米 亞軍 男乙 鉛球 季軍 男子甲組4x400米接力賽 季軍 男子乙組4x400米接力賽 殿軍 男子乙組4x100米接力賽 殿軍 男子乙組團體 季軍	4B王凱昆 4B張煥力 5B陳俊中 5C沈鏡汶 6B莫菲菲 6B莫菲菲 4B陳家豪 4B陳家豪 3A黃俊彥 3A黃俊彥 3D蕭守權 4B張煥力 3A曾煬 1B王思揚 全體運動員
游泳比賽	男子丙組 100米 胸泳 亞軍 男子丙組 200米 自由泳 亞軍	1C羅彥欽 1C羅彥欽
越野比賽	男子甲組 第六名 男子乙組 季軍 男子乙組 殿軍 男子甲組 團體殿軍 男子乙組 團體亞軍	5B陳俊中 3A黃俊彥 4B陳家豪 全體運動員 全體運動員
國際遺傳工程機器設計競賽 (iGEM) 2019 (美國)	銅獎 (作品: NANO-TECHtrahedron)	學校代表: 4A許雅淇 4A陳俊權 4B何凱蕙 4B凌毅 組員: 4A潘卓楠 4B董英善 4B張煥力 4B張晨棧 4B歐子珊 4B潘熾堯 4B蔡冰怡 4C李靖雯 4C梁成志 6A黃金榜 6A王城標 6A曾子峰 6A郭文植 6A鄭樂星 6B張文軒
第一屆生物醫學工程創意競賽之「愛·創耆樂」 (香港理工大學)	最具創意及創新獎 (作品: 多功能輕便式拐杖) 最具開發潛力設計獎 (作品: 智能熊管家)	2A羅志鋒 2B王億勝 2A劉梓怡 2A鄭泳濠 2C吳梓悅 2C徐子勝
2019 粵港澳青少年創新觀摩賽 (澳門科學技術發展基金及澳門教育暨青年局)	二等獎 (作品: 檢測經「碘」)	6A呂保燦 6A蔡鴻岸
化學在線自學獎勵計劃COSAS 2019 (教育局)	鑽石獎 白金獎 銀獎 銅獎	6A鄭樂星 6A呂保燦 6A黃金榜 6B張文軒 6A鄭樂星 6A張舒恒 6A郭文植 6A利曉璋 6A曾子峰 6A王城標 6A鍾白圖 6C李家偉 6B唐凱琪 6A王鶴翔
澳洲化學測試 (澳洲皇家化學學會主辦)	優異獎狀 (Distinction) 榮譽獎狀 (Credit)	5B王熙原 5B連俊宇 4A陳靜悅 4A許雅淇 4A陳俊權 4B吳佳雍 4B李曉琪 4C丁斌斌 4B張煥力
第71屆香港學校朗誦節	粵語女子散文獨誦 冠軍 良好 粵語男子散文獨誦 優良 良好 3A梁焯堯 良好 粵語女子詩詞獨誦 優良 2B吳宛樺 良好 粵語男子詩詞獨誦 優良 3A陳裕灃 良好 3B蔡梓軒 良好 普通話女子散文獨誦 優良 3B辛建萱 良好 普通話女子詩詞獨誦 良好 2B林若欣 良好 1B陳漪真 良好 3B李紫琪 良好 英文女子獨誦 良好 1A范凱清 良好 1A林靖喬 良好	6A陳心怡 3B張思滢 3A吳海杰 3A梁焯堯 2B吳宛樺 3A陳裕灃 3B蔡梓軒 3B辛建萱 2B林若欣 1B陳漪真 3B李紫琪 1A范凱清 1A林靖喬 1A嚴筠雅 6A張舒恒 1B鄭曉瞳 1B莫麗婷 1C林詠思 2A羅樂潼 3A白頌妍 4B關愛莎 5A陳凌琪 5B宋安娜 2A蘇詩韻 1C林子凱 3C關摩協

活動花絮



中四級許雅淇、陳俊權、凌毅、何凱蕙於10月底前往美國波士頓參加一年一度的國際遺傳工程機器設計競賽 (International Genetically Engineered Machine Competition, iGEM)，榮獲銅獎



同學在午間STEM科學比賽中投入參與



本校越野長跑隊陣容強盛



同學積極參與數學周活動，考驗智力，挑戰自己



中三級到澳門進行歷史文化考察，其中參觀了林則徐紀念館及鄭氏大屋



中六級呂保燦及蔡鴻岸同學參加了「2019粵港澳青少年創新觀摩賽」，憑著作品檢測經「碘」(Iodophonemeter)男尊科學研究組二等獎

總編輯 | 陳靜悅 編輯 | 陳穎 李雅文 陳建 顧問老師 | 陳偉雄
張晨棧 曾煬 馮雋義 李紫琪 李麗禎



靠主牽引我路

高中福音周 森美見證分享

森美—電台唱片騎師、藝人、金牌司儀……這些都是眾人所認識的他；然而，他另一個身份是一位基督徒。本學年高中福音周的主題是「牽引」，宗教組與「愛基金」合作，邀請了森美擔任見證嘉賓，於11月22日在佈道會中與同學分享如何因著上帝的牽引，與神重建關係，得著一個不一樣的人生。

為愛而活

森美就讀教會學校，從小已認識上帝，小學信主，長大後卻沒有選擇跟隨主。直至中三那年轉校，由於是插班生，很難融入同學圈子，常常孤軍一人，惟獨其中一位同學每天都關心他、問候他，令他感到奇怪的是原來這位同學以前是位惡霸，常與人打架，但自從他返教會後起了很大轉變，成為一個會關懷同學的人。其後森美跟這位同學到教會，起初教會中弟兄姊妹的熱情令他很不自在，後來他明白了，只因都市人由忙碌而變得冷漠，因猜疑讓愛變得複雜，害怕別人關心，也害怕關心別人，忘卻了與人相處時那種彼此關心和被愛的感覺。在教會中，森美體會到何謂愛：神是愛，神愛人，然後人將愛與身邊的人分享，而生存的意義正是在生活中感受神給我們的那份愛，為愛而活就是豐盛生活的來源。

與身邊人分享愛

森美分享到二十五歲那年曾被廟街士狼批「二十八歲結婚、二十九歲夫妻分離，死於非命。」這讓他忐忑不安。雖然他是一位基督徒，但一想到只剩幾年壽命，便悲從中來，深感一切都變得毫無意義。這經歷使他反思人終有一死，一生究竟為何而活？在灰心絕望之際，他記起一句說話：「生命得以延續是要為上帝傳福音。」他記起中三那位給他溫暖的同學，記起那些教會中關心他的弟兄姊妹，他們帶著從神的愛去愛他，讓他明白到與人分享愛是生命中最快樂的事。因此，他決定振作起來，認真過每一天，與身邊的人分享愛，而在分享愛的過程，森美明白到人生真正的意義。

反思生命的意義

森美在見證中分享到一位癌症復發的同學，在生命最後階段相約見面的經歷。這位同學沒有意志消沉，反安慰身邊的人不要為他傷心，因他深信上帝將會領他到天國，享受永恆的福樂。森美認為正因這患病的同學有主在心內，故在病床上才仍有力量與親友談笑風生，一起回顧昔日快樂的日子。森美著同學思考生命的意義及神在我們生命的重要性。

神和教會就像GPS

最後，森美認為神和教會就像GPS，指引我們的前路，但很多時候我們因自己的主見而偏行己路，最終迷失了，但神和教會時刻都牽引我們走向正路。森美認為人生總有不快樂的事，但他自己會選擇交託主。盼望森美的見證讓大家明白到生命中最重要事情，就是在生命中享受愛與被愛。



出人意外的平安

當中亦有老師問及作為藝人在工作上是否有遇到與信仰衝突的事。Becky表示自己一切都會依靠主，如劇集開鏡前會有很多記者傳媒採訪，拍攝導演與一眾演員及「拜神切燒豬」的儀式。作為基督徒，她不拜別的神，但若參與拜神儀式，便要犧牲在鏡頭前曝光的機會，這對於一位藝人來說是十分掙扎的事。但她願意順服，選擇和同為基督徒的演員一起為劇集祈禱。她並沒有因為曝光機會減少而感到不值，反而因著祈禱而感到出人意外的平安。

聖公會李炳中學
SKHLPSS
2019-2020 校報
第39期
2020年2月



與基督徒藝人李璧琦小姐 Facetime談信仰



高中福音周除了邀請森美到校分享見證外，更舉辦了兩次重聚日活動，其中一次內容為與基督徒藝人李璧琦Facetime談信仰。

先求祂的國和祂的義

李璧琦小姐(Becky)除了是一位演員、歌手外，亦是一位基督徒。這次交流中，同學都爭相向李小姐發問，希望了解她作為一位基督徒藝人怎樣依靠著信仰面對挑戰，面對壓力。Becky表示曾有一份條件不俗的新合約，但她心裡感到不平安，在祈禱交託主後，她決定不簽約。她不擔心因此而沒有工作，她堅信天父會為她安排最好的路，後來她真的獲得比當時更好的工作機會，她切實經歷到《聖經》馬大福音6章33節：「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」這件事讓她堅信神的信實與帶領，她更藉此鼓勵同學，要把前面的路完全交託主，不用為明天憂慮。

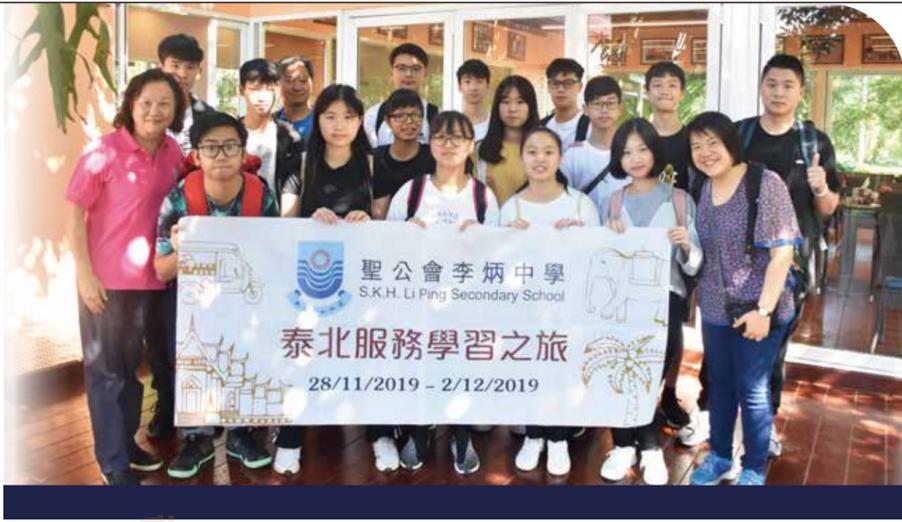
一步一步 恩典之路

人靚聲甜的Becky更應同學的邀請唱歌，她即席為大家演唱《恩典之路》，這首歌詞剛好與福音周主題「牽引」相呼應：
「一步一步 這是恩典之路
你愛 你手 將我緊緊抓住
一步一步 這是盼望之路
你愛 你手 牽引我走這人生路」



泰北 學習日記

泰北之旅確是不枉此行，五天泰北服務學習活動讓同學接觸到清萊山區的學童，透過勞動、教學及帶領學童活動，都讓同學有深刻的體會。



第一天(11月28日星期四)

上午上課，下午到機場，機場裡的經歷可謂一波三折，航班延誤再到行李延誤，打亂了我們原定的計畫。



第三天(11月30日星期六)

今天要到永生佈道所進行探訪活動。這次真的要進入山區了。一路上，山路崎嶇不平，險象橫生，路上到處都有坑坑洼洼的窟窿。汽車開過，便會揚起漫天塵土，我們在車上顛來簸去，叫苦連天。到達之後，發現教會是用水泥蓋的，但學生住的房子則是木屋，那裡有菜田，有被圈養的家禽，生活自給自足。學校外牆上被繪上帶有童真且栩栩如生的壁畫，直到看到地上的顏料桶和畫筆，我們才知道這些都是學生的傑作。進入教室，我們和泰國的學生圍坐在一起，我們做了簡單的自我介紹後，泰國老師便彈著吉他，學生們唱著歌歡迎我們到來，還邀請我們一起載歌載舞。今次探訪的目的是教授山區學童科學知識，通過預先準備的STEM活動，大家齊來當小老師，各式各樣的科學活動包括水火箭、紙蜻蜓、繩結解密等，從學童捧腹大笑便知他們對這些活動興趣盎然。小朋友個個投入參與，氣氛熱烈。印象深刻的一幕是一位小女孩送我們雪糕，以示謝意。關係是互動的，我們付出了，別人也感受得到，小小的心意，物輕情意重。



第五天(12月2日星期一)

乘機回香港。這次旅程最大的得著應是我們，我們體會快樂原來可以很簡單，一顆糖、一場遊戲、一次比賽，都可讓你滿懷喜悅，笑逐顏開。相反，城市人不愁吃不愁穿，但卻終日愁眉深鎖，欲望使人只想著將來更好的生活，最後愈想愈愁。其實享受活在當下的一刻，可能使人生更美好，生活更愉快。



第二天(11月29日星期五)

早上休息，等待行李。下午探訪恩福教會，大夥兒去勞動，進行油漆工程，為教會大翻新。乘車途中，所見景物與城市截然不同，而且愈往後，愈荒涼。甚至到了教會附近也沒有其他建築物，十分偏僻。禮堂裡只擺放著幾張破舊的桌子，天花板上幾頂小吊燈。這裡蚊蟲非常多，即使噴了蚊怕水，還是不能倖免。義工隊的任務是將禮堂的牆刷成藍色，負責人分發了油漆工具，大家便開始工作。由於大家都是第一次刷油漆，沒有經驗，十多人忙活了一個下午，才將一面牆刷好，每個人手上都沾上了一點藍色的油漆，但我們都以此為傲。教會裡的孩子放學歸來，我們一起進行球類活動，我們不會說泰文，他們也不會說廣東話，所以我們只能以笨拙的手勢比劃，但這絲毫不影響我們的溝通。大家踩在草地上活動，享受吹來的微微涼風，十分寫意。離開時我們把身上的零食給了他們，他們雙手合十用泰語對我們說謝謝。這一天很充實，很有意義。



第四天(12月1日星期日)

早上出發參觀著名的金三角鴉片博物館，館內詳盡介紹了鴉片的歷史及帶來的禍害，遊客甚至還可以嗅一下老式煙槍上留下的鴉片餘味。之後便乘有泰國特色的長尾船遊覽湄公河。所謂金三角是指泰國、緬甸、寮國三國交界地區，一次遊河能穿越三個國家，十分值得。下午，我們探訪金三角附近的聲明教會。教會門前栽了幾棵大樹，大樹後面便是學生宿舍，宿舍不過是鐵皮搭起來的，簡陋的屋子擺放著幾張「磚架床」，裡面傳出清脆動聽的歌聲和吉他聲。這次除了進行的STEM活動外，還要上英文課，我們通過英文遊戲，與學童互動，教授他們一些簡單詞彙。原來教學的工作殊不簡單，第一次利用英語教學，一點都不容易，大家都戰戰兢兢，最後能克服困難，不過仍有不少可改善的空間。



築夢藍圖

大學聯招新趨勢 多元考慮防失算



高中新學制推行多年，近年已有不少院校將入學門檻由以往「33222」（4核心科目及1選修科目）改為「332233」（4核心科目及2選修科目）。入學門檻勢必影響同學的升學策略，而同學面對入學門檻的改變，須留意以下事項：

1. 中六級同學在決定報讀大專院校的課程前，宜先了解課程的收生要求，同學較常查詢心儀課程的往年收生成績，以評估自己的能力，但卻忽略課程對選修科目數量或組合的要求。
2. 同學不妨按自己的預估公開試成績，準備不同升學出路選擇，如成績高於預期、與預期相符或低於預期等情況下的相應對策，並及早收集及分析升學資訊，包括自資學士學位/副學位課程，以及由政府資助的學士課程、高等文憑和高級文憑課程等，以免放榜後因倉促報名而做出錯誤決定。
3. 近年個別院校/課程在取錄條件上會視數學延伸單元M1、M2為一選修科。副學士課程或部分學位課程，則視應用學習課程為一選修科，同學於中四下學期可考慮是否報讀有關課程。在決定「退修」選修科前更要考慮清楚，留意升學目標與打算選修科目數量是否相符，以免影響日後升學選擇。
4. 中一級至中三級同學也須了解自己的學習興趣和能力，收集相關升學資訊，擬定升學目標，並在高中選科時作出適當的選科抉擇，以配合將來修讀大專院校課程所需的要求。

生涯規劃目的在規劃未來，絕不是決定了就一成不變。隨著時間、環境、個人經歷等因素的轉變，個人對未來的抉擇作出改變正常不過。在生涯規劃的概念裡，沒有最好的選擇，只有最適合的選擇。一個最適合的選擇，應以性格、興趣、價值觀和就業期望等各方面去衡量，這才能讓自己發揮潛能，實踐理想。

葉文駿老師

寵物與我



西方人說：「動物是另一種形態的人。牠們是人類的朋友，依賴著人，忠誠於人。」可見動物與人可以有深厚的感情，學校曾為學生介紹動物輔助治療(Animal-assisted Therapy)，導師Debbie於10月亦在周會分享圖書。此外，老師亦有飼養寵物，大家可細閱老師分享的經驗與心得。

NANA

梁雪心老師在2006年開始養了一隻貓，名叫Nana。當初是因為朋友養了四隻貓、兩隻狗，後來基於某些原因不得不拋下牠們，於是梁老師便好心收養了Nana。當時Nana只有6個月大，有烏黑發亮的眼睛及灰白相間的毛。這結下的緣分讓他們共處了13年。

平常老師回校工作，Nana都會單獨在家，牠天性溫順，不會到處搗亂。十年後，Nana成長了，不過老師發現牠時常食慾不振，悶悶不樂，十分擔心，於是帶Nana到醫院檢查，才得知牠腎衰竭。據網上資料，貓年齡大了，便有出現腎衰竭的可能，每三隻貓便有一隻患上腎衰竭。老師十分傷心。起初老師聽從醫生的建議讓Nana留院吊鹽水，不過那家醫院不是24小時工作，老師擔心晚上沒有人看顧Nana，便轉到24小時工作的醫院裡。那時候老師聽朋友說，有許多小貓即使出院了，也會很快離世，而且寵物醫院的藥費昂貴，老師經過幾番考慮後，決定將Nana帶回家。

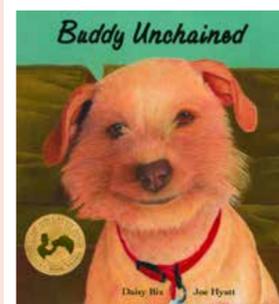


回家後，老師為Nana換上有利於腎的貓糧，並強迫Nana多喝水。有時候還會使用針管從Nana的喉嚨打入清水，Nana當然反抗，有時也會導致自己受傷。但自從換貓糧後，Nana多吃了，而且開朗了不少。老師經常和Nana聊天，給予關心和呵護，到現在，Nana仍能健康快樂的生活，都是由於老師的關愛，悉心照顧所致。

BOOK SHARING

In October, a special guest Miss Debbie Ngai was invited to share a book with our students. Debbie is an animal assisted therapist and she introduced a book called Buddy Unchained. It talks about the special experience of how Buddy changes from a stray dog to a precious member at the new home. Debbie also told us how she found Pearl Pearl at a puppy mill and turned her into a therapist dog. Our students listened attentively and were deeply touched. The book sharing session was ended with one simple but important message: RESPECT LIFE. The more we read, the more we learn and the better we become!

Clara Lee



黑仔與老虎

張家豪老師於2005年在上水木屋收養了兩隻流浪貓，至今已14年，男的叫黑仔，女的叫老虎。當時牠們只有一兩個月大，沒有人照顧，於是他就帶回家了。老虎喜歡吃菠蘿包皮，黑仔喜歡吃蝦。每一次買蝦回來，黑仔都會偷吃，最後只剩下空袋子。黑仔特別好動，牠沒時停，而且經常展現「空中飛貓」的絕技，牠經常爬到較高的傢俱上，一下子騰空飛到電視機頂，一動不動的站著，十分穩定，是高手一名。牠又喜歡玩水，更會自己打開水龍頭，看著水點滴下來，最後拗不過牠，直接換了個牠弄不開的水龍頭。老虎絕對名不虛傳，牠一點都不兇猛，平常只會安靜的挨著沙發看電視，看著牠那肚子的一坨肉，十分有趣。黑仔與老虎都喜歡躲在暗處，如桶內或紙箱等，能保護著身體的地方，就讓牠們有安全感。

為了讓牠們吃得健康，張家豪老師嘗試種植貓草，可是過了很久，草還是沒有長出來，原來是黑仔與老虎搞的鬼，牠們把剛長出來的芽咬掉，所以草一直沒有收成。

黑仔與老虎都怕外出，都害怕陌生環境。記得一次帶牠們去做絕育手術，用袋子把牠們背在身上，當張老師要打開拉鍊，留點空間給牠們時，老虎突然咬住張老師的手不放，令張老師受傷。到了醫院，黑仔則十分緊張，毛髮突然豎起來，發狂圍著沙發一團一團不停的奔馳，最後牠竟衝出門口，與玻璃門撞個正著，暈了過去。連麻醉藥都不管用，只好直接進行手術了。

張老師認為寵物的陪伴令生活充滿活力，充滿歡樂，是自己的家人，是自己的精神支柱。



龜龜與阿輝

林佳儀老師養了兩隻烏龜，一隻叫龜龜，一隻叫阿輝。兩隻烏龜都是家人帶回來的，原因是親戚的烏龜生了蛋，可是蛋太多了，惟有送給親朋戚友，林老師家人便接收兩隻回家。

一養便是十年，龜龜與阿輝在家中沒有任何束縛，可以到處走，平時牠們會躲在暗角休息，餓了便出來「開餐」。牠們特別喜歡香蕉，家人吃蕉的時候，牠們一定快步出來。有一次龜龜竟然在家中失蹤，大家尋遍每個龜龜會躲藏的地方，但都找不著。事情就這樣過了一個星期，最後龜龜竟出現在衣櫃裡，牠是怎樣走了進去，至今還是一個謎。

養龜十年，林老師有不少心得。她告訴我們烏龜最高可以有人類5歲的智商，所以龜龜與阿輝應該認得家裡的人。她又指出養龜要留意牠們有否經常咳嗽，因為烏龜易生肺炎。她又會定時檢查龜殼是否光亮，沒有色澤的龜殼就代表鈣質不足，由此可見，當寵物的主人必須花不少心思去了解及認識牠們，這樣才能作出最好的照顧。

