

『崇德尚藝』是學校與同學們一直追求的目標，本期『華事人』訪問了兩位在學業及運動方面均有傑出表現的同學，從他們的分享中，讓我們明白，專注和投入的意義！

圖：元潔心老師、曾忠強老師／文：曾忠強老師、蘇啟賢 (2B)、賴天宇 (2B)

我做得到！



KARL Profile

袁卡爾
中七學生
運動成就：

06年	全港傑出學生運動員 (手球)
05年	九龍及港島區學界手球最佳運動員
03、04、05年	港澳埠際賽手球比賽冠軍、京港澳手球比賽冠軍
03、04年	香港甲組手球聯賽冠軍
03、04年	高雄、香港高港盃亞軍；香港、鹿兒島交流比賽亞軍
03年	全國中學生手球比賽冠軍

投入 覓得 真樂趣

在中二時，被老師挑選加入手球隊，至今已有六年之久。

作為運動員，經常要訓練，是一件很辛苦的事，卡爾卻有自己的一套看法——「無興趣，就什麼事都做不了！要有興趣，令自己喜歡它，甚至愛上它，把它當成是生命的一部份！只有這樣，才會刻苦鍛鍊。當運動變成樂趣，就會發覺訓練不再沉悶，有了目標，就更加積極奮鬥！」

運動訓練使卡爾的談吐給人一種沉穩有力的感覺，「毅力是必須的，訓練絕不能少，流汗、辛苦是必然的，要學習面對，努力不懈，成績自然就會有進步。」

卡爾平淡但堅定地總結他的體驗——「要有明確的目標！因為只有這樣，才有奮鬥的方向，才會更努力」。事實上，從卡爾努力的學習，追求成績進步，做人、讀書何嘗不是這樣呢？

在香港，很多傑出學生運動員都要面對公開考試的壓力，卡爾也無可避免。卡爾不只是校隊隊員，也同時是香港手球隊隊員，他是怎樣克服難關升讀預科的呢？「還記得星期一至五晚放學後都要訓練，真的很忙！不過，我認為問題在於如何分配時間。因為不少時間都用來訓練，所以讀書時更加專注。同時，亦不會打機、出街，生活反而有規律，時間也就不會不夠用。」

卡爾在運動方面的卓越成就告訴我們，投入就能覓得真樂趣！

■ 袁卡爾



專注 磨出 真功夫

華事人

號外

香港聖公會何明華會督中學

2006年11月25日 (星期六)

今日出版 免費

DICKSON Profile

余遠生
中六學生
學業成就：

中學會考	4B3C
05年	中五C班第一名，理科第一名
04年	中四C班第一名，理科第一名
03年	中三A班第一名，全級第一名
02年	中二A班第一名，全級第一名
01年	中一A班第一名，全級第一名

一分耕耘，

一分收穫

余遠生，成績一向名列前茅，多次奪得何明華學業表現優異獎，中一至中三時是全班第一及全級第一，是標準的「三連冠」。升上中四後，也是理科組的第一名！

遠生分享他的學習經驗：「最重要是有讀書的心，要讓自己覺得讀書是最重要的！這樣，你就不會浪費時間去打機或講電話。」

「另外，專注學習，一定要有充足的精神，即是要有充足的休息，我保持早睡早起，每天有8小時的睡眠，這樣，才能專注課堂的學習。」

經過公開試的考驗，遠生明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理，更明白到要好好把握現在，活在當下。「將來的結果，我預測不到，但目前的卻是我能控制」。所以，平時用功最緊要！遠生鼓勵學弟們平時要多努力。

很多同學學習英語感到吃力，遠生也自謙英語成績未達理想，尤其是升讀預科後，有點吃力。但他明白學英文是急不來的，不應「臨渴掘井」，所以他堅持每天都抽時間讀英文書，「多閱讀真的十分有幫助！當然，專心上英文課也是必須的」。

現在遠生只有一個心願，就是升讀大學！首選、次選、三選都是科技大學！他相信：學習上只要能堅持一份專注，願望一定會達成！

■ 余遠生



增值 增值 再增值！

一如往年，本校同學於公開試表現日見進步！

今年的高級程度會考，本校五個學科獲得正增值，英語運用及電腦應用科更達到「顯著增值」！

會考方面，超過九成科目獲得正增值表現，其中附加數學科表現最為突出，增值評分高達8分！英國語文、數學及物理科的及格率更持續三年不斷提升！

追求卓越 愛的校園

適應沒難度！



為協助中一新同學適應新的學習環境，認識新同學、新老師、新課程，我們早在暑假就舉行了為期兩週的「夏日新一teen——中一新生適應課程」。透過分科工作坊、外出參觀、集體遊戲、親子日營等活動，中一新同學在愉快的學習和活動中，迅速融入了學校的生活。



友伴同行 大哥哥計劃

為協助中一同學融入校園生活及建立和諧互助校園氣氛，一個由中四及中六學長照顧中一學弟的隊伍成立啦！由10月至明年2月，每位學長將會協助三至四位中一學弟適應中學生活之各種問題。大家更會舉辦各種聯誼活動，增進彼此感情。



熱鬧、溫馨、過癮！

悅滿中秋照明華遊藝晚會

十月五日下午四時，每年一度的中秋晚會拉開帷幕，同學、家長及區內居民均愉快地投入攤位遊戲。七時的表演，更將晚會推向了高潮，同學優美的歌聲及精彩的中西樂器合奏，讓各來賓如癡如醉！

當天晚會出席人數超過1000人！難得的是一眾舊生均在當天晚上回母校探望老師，令整個晚會在熱鬧之餘，更添上一絲絲溫馨。



乘風破浪 突破自我

日期：06.10.20

地點：赤柱海灣，乘風航歡號訓練船

參加者：50位學生領袖

訓練目的：團隊合作、突破自我

受訓同學感想摘錄：

中二 張富榮：「學習到要有勇氣面對前面的難關，我最開心的是可以挑戰自己。」

中四 吳金沛：「乘風航的訓練，告訴我世界上沒有什麼事是做不到的！原先認為做不到的事，只是我們心中的一種恐懼，只要克服這種心理，大膽嘗試，任何事都會變成有可能！」

中六 蕭陽：「今天學的不只是課本以外的知識和經驗，更學會勇於嘗試新事物，挑戰自我極限！」



海下灣考察

日期：06.10.19

地點：西貢海下灣

參加者：中四理科生物組

考察目的：瞭解生物的多樣性以及與環境的關係，認識環保的重要。

黃天俊：「我的環保意識加強了！記得以前有電視節目講述人類破壞大自然，實在太可惜了！我們真的要好好保護大自然，令下一代的人都可以欣賞她。」

盧永泰：「經過這次生物探索，我看到大自然很多奇妙的生物，不論是甚麼種類或居住環境，他們都會努力地生存下去。沙灘的中層都有許多生物，有蜆，蟹等等，他們有不同的生存方式，真奇妙啊！」

