

華事人校訊

香港聖公會何明華會督中學

2023年11月

欲緊貼本校的最新資訊？
請即Follow我們的Facebook專頁。



hkskhbss



45周年校慶原創音樂劇——「燃夢之光」

在上一屆中六畢業典禮上，畢業班的同學獻上「凡星」這首歌。當他們堅定地唱着「誰都可發光，只要找對地方」，我們深深被他們感動。我們相信每一個學生都是神獨一無二的創造，他們擁有無限的可能性。學校是學習的地方，但除了科目知識外，學校亦十分重視品格、價值觀的培育。學校應該是一個讓學生認識自己、看到生命的美善，並與同學一同成長、盡情發揮的地方。

2022年，一群來自不同年級的學生參加了學校與「一點創作」合辦的舞台體驗班。學生除了學習戲劇、唱歌、跳舞外，他們還學會了化妝技巧、劇本創作及後台支援。課堂中，學生認識到自己的身體、感受、優勢及限制。經歷了三年疫情，有些同學初期很不願意除下口罩面對他人，有些跳舞、唱歌時會感到尷尬而站在一旁……但在導師及同伴的支持下，他們漸漸鼓起勇氣踏出自己的舒適區，並且越來越投入，甚或有些同學經歷了體驗班後，發掘了自己對舞台演出及幕後支援的興趣。

2023年4月，我們為學校四十五周年校慶音樂劇「燃夢之光 Light Up Your Dream」作公開遴選。這劇的劇本由編劇與同學共同創作，我們找到了一班對舞台有熱情的學生，願意去付出他們珍貴的暑假進行密集式的排練。學生展示了熱情、興趣及動機，我們便透過排練去培養學生的技能和習慣。當朋友們都在享受假期時，他們卻是每天堅持回校排練，實在不簡單。但很感恩，學生彼此之間的支持及導演、導師、學校教職員對他們的關愛，成為了他們持之以恆的動力。

臨近演出的日子，我們遇上了八號颱風、十號颱風、紅色黑色暴雨停課，遇上了演員發燒感冒、喉嚨痛失聲……一個又一個的挑戰。但也正因為這些挑戰，同學變得更為團結，他們主動與錯失排練時間的同學練習跳舞；他們會與「同場對手」在禮堂一角練歌排戲，拿著那本揭到破爛的劇本，研究如何運用語氣、動作、神情將角色演得更傳神；他們會問候病倒了的同學，提醒他們多喝水吃維他命；看到同學心情低落，他們會默默地坐在旁，溫柔地聆聽同學的心事；在休息時他們一同玩，也一同做功課……每天排完戲，他們都會坐在地上，認真地記下導演給他們的提點，再反覆練習。不得不提的是後台同學，他們每天都是最早到場預備，每晚最遲離開去收拾場地、檢查道具；還有合唱團的同學們亦要不斷練習去配合演員的歌聲，每個細節也不能夠輕看。排練期間，有苦有樂，有笑聲也有眼淚。但無論任何時刻，他們都會以歌詞互相鼓勵，會在群組為大家打氣：「辛苦大家，辛苦後台！今晚大家養足精神早啲馴，聽日大家加油，我哋一定得……」

2023年9月15及16日，蒙上帝恩典，學校四十五周年校慶音樂劇順利在柴灣青年廣場Y綜藝館公演。感謝所有為音樂劇付出許多精神、時間、心力的同工；感謝嘉賓、家長、校友到場支持這班堅毅、良善、勇敢、熱情、有夢想的學生，見證他們的進步及成長。演出並不完美，當中有許多進步的空間，但卻是這班發燒失聲、黑雨颱風也嚷著要回來排練的學生，以最真摯動人、盡心盡力的狀態去呈現出來的。份外令人感動的是，飾演主角的李京虔同學在謝幕時送給觀眾的一句對白：「全心全意做好每一件事」——這班同學身體力行地將這句說話展示在我們眼前，展現出生命最純真的美善，給了我們最震撼的鼓勵。

賓夕法尼亞大學心理學教授 安琪拉·達克沃斯博士 (Angela Duckworth, PhD) 在她的著作《恆毅力：人生成功的究極能力》中指出，錯誤及挫折是達到目標前的阻礙，而這阻礙是全宇宙的人都會遇到的，不會是個人「獨享」。決定成功與否的關鍵，不在天賦與智商，而是恆毅力，就是熱情加上努力。若不努力，才華只是潛能，而學得的技巧，再加上努力，每天都讓自己更好一點點，才會成功。這就是我們一直堅持推動的正向教育。



何明華綻放菁英：入讀八大畢業生分享，寄語師弟妹努力追夢

近年本校有不少畢業生憑藉著他們的毅力、智慧和勇氣，邁入了大學的大門，開啓人生閃耀的起點。本期邀請了六位畢業生分享他們在中學的學習歷程與心得，期望透過他們的經歷激勵師弟妹們在求學路上不斷前行，追求卓越的學術成果和全面的個人發展。

劉奕琳

香港中文大學 護理學學士

老師和社工的陪伴與支持是我學習歷程裏的最難忘的回憶。他們從不吝嗇自己的時間和精力，用心又真誠地在不同方面和學習階段給予幫助與支持。

備考心態方面，我想為自己的「心態」劃分作兩個階段：

臨近考試時，我抱持著「允許一切發生」的心態，不再預想和執著於成績如何，而是專注於學習，制定好每日和階段性的to-do list，盡自己所能，努力向前邁進。

然而，在備考的這場「持久戰」，我也受到負面情緒的困擾，從中我體會到，最重要的是找到自己的「主心骨」、學習適時放鬆身心，調整自己的狀態。

少在「在學」和「想學」之間徘徊，趁早規劃，做好準備，才對得起轉瞬即逝的時間與經年累月的學習生活！



楊樂曦

香港中文大學 理論物理精研學士

論我備戰文憑試的心路歷程，其實也可算是起伏不斷，在自信與灰心之間不斷搖盪，但最重要的還是不要停下腳步。

回想起來，我在中六第一個學期校內預測的成績其實十分不理想，故此，對台灣文化未有情有獨鍾的我，還是準備好以台灣升學作為後路。

然而，因為我的拖延症，直至農曆新年假後，我才真正開始進入備考狀態。當中，表現最差亦最擔心的當然還是英文，我沒有信心在3個月內把英文成績進一步提升。幸好，最後成功「達陣」，其實運氣佔了一大部份，但自問這也是不錯的結果。

因此，我想寄語各位師弟師妹，越早開始溫習當然越好，但「開始努力」永遠都不會遲。



Chen Si Tan

CUHK Bachelor of Economics

Hello everyone, I am Chen Sitan, a graduate of BHSS in 2021, currently studying in the third year of the Economics Department at the Chinese University of Hong Kong. I am happy to share my secondary school experiences with all of you.

During my six years in BHSS, I recall both challenges and joys. However, with the guidance of teachers and the support of good friends, I gradually achieved my goals step by step. The school not only provided academic support, such as regularly meeting with us to help us with exam preparations, but also offered emotional support. Moreover, the school organized various activities that provided diverse development opportunities, helping us discover our interests and achieve growth.

Undoubtedly, when it comes to the Diploma Examination, the English subject was my primary concern. During my exam preparations, I listened to editorials and read English newspapers every day. This not only improved my English proficiency but also enhanced my understanding of current affairs. In the end, I got satisfactory results in English and achieved a level 5 in Liberal Studies.

Lastly, when choosing my major, I carefully considered my interests and whether I could overcome the future challenges. After thoughtful consideration, I felt confident in my ability to overcome those challenges, which is why I decided to study Economics.

I hope that my experiences can inspire and motivate you in your academic pursuits.



Mak Pui Yu

POLYU Bachelor of Business Administration

In BHSS, I have lots of unforgettable memories. Over the six years, I met my best friends and lots of nice teachers. I actively participated in various events, and one of the most memorable experiences is my participation in the English musical, Olivia. This marked my first major involvement after joining BHSS, and I learned a lot from it. Also, I took part in other events such as study tours, which greatly broadened my horizons. My time at BHSS was a profound learning experience that has equipped me well for my future studies.

After considering the advice of my teachers and family, I made the decision to opt for an associate degree offered by Hong Kong Community College, specializing in logistics and supply chain management. Over the course of two years, I worked really hard and tried my best. As a result, I successfully gained admission to The Hong Kong Polytechnic University this year, where I am now a Year 3 student in the BBA (Hons) programme in International Shipping and Transport Logistics. My message to you is that with hard work and determination, you can go to a university!



Tang Yu Kwan

BU Bachelor of Business Administration

I am Tang Yu Kwan, and I am a graduate of BHSS in 2021. Currently, I am in my third year at Hong Kong Baptist University, majoring in BBA-Accounting Concentration. I am thankful for the campus life that the school provided, enabling us to explore our potential. The wonderful experiences in high school have left a deep impression on my heart.

What impressed me the most was the teacher-student relationship at BHSS. The selfless support and guidance from our teachers deeply touched me. English has always been my weakness, and it became a major obstacle in the HKDSE. During the exam preparation period, my teachers provided additional English learning resources, which improved my English skills. Moreover, they cared about my well-being and encouraged me when I failed to meet the English requirement for university admission. I have strong connections with my teachers and classmates, who continue to provide support and motivation whenever I need it.

Finally, after two years of hard work, I successfully gained admission to university. I am really grateful for the people and experiences I had in BHSS.



梁梓昆

香港科技大學 計算機科學學士

親愛的師弟師妹們，我要告訴你們一個關於堅持和夢想實現的故事，這是我自己的故事，也是我想與你們分享的心得。

在我讀中學的時候，我面臨了一個巨大的挑戰，那就是讀寫障礙。這讓我在課堂上感到非常吃力，但我沒有放棄，我努力地尋找支持和資源，不斷改進我的能力。這段經歷教會了我，當我們遇到困難時，最重要的是不要喪失信心，而是要積極面對，尋找解決方法。

當我完成中學學業後，我選擇了繼續升學，這是一個艱難的過程，需要更多的時間和努力，但我知道這是實現我的夢想的必經之路。我一直相信，只要有足夠的毅力，我可以克服一切障礙。

最終，我成功地進入了香港科技大學的電腦工程系，這對我來說是一個巨大的成就。我想告訴你們，無論你們面臨什麼樣的困難，都不要害怕去追求自己的夢想。堅持不懈、努力學習，並尋求支持和幫助，這將會是實現目標的關鍵。

希望我的故事能夠激勵你們，不論你們的目標是什麼，都相信自己，堅持不懈，你們一定能夠實現夢想。升學之路可能會充滿挑戰，但也會充滿機會和成長。相信自己，追逐夢想，你們的未來將會光明燦爛。

加油，願你們都能夠取得優秀的成績，實現自己的夢想！



中一新生適應課程 — 「飛凡任務」

本校一直以關愛學生、了解學生的困難和需要作為首要目標。為此，協助中一新生面對進入人生新階段的挑戰成為重要的任務。本校每年都為中一新生舉辦「中一適應課程」，希望令新生能夠認識校園，以及老師、學兄姊和同儕，使彼此作為同行者，未來並肩同行，成為同學面對挑戰的支援和動力。今年的適應課程就以「飛凡任務」為主題：「飛」—讓同學的愛與夢飛翔；「凡」—讓不可能的任務變得凡事都能。同學透過五天體驗活動，包括：校園發現號、STEAM Day、制服團隊、課外活動、校隊體驗等，不但能夠認識何明華G.P.S.目標—Grit（堅毅磨練）、Passion（迎向挑戰）、Strategy（有效學習）及校園設施、體驗多元的活動，甚至走出課室，參與日營進行團體活動，建立同學間互動的橋樑及群體學習的氣氛，同學也能夠從中了解自己及同儕們的長處、找到自己的定位，彼此認識、合作、互勉，發揮潛能，盡展所長。



在這個適應週中令我最難忘的事就是「非凡任務」活動日，當日的外出活動能令我多外出做運動，也能令我從不同團體活動中提升與人合作的能力。而且，在STEAM Day我也能嘗試編程，期間吸收了不少電腦知識。整體上，適應週帶給我開心的感覺，因為有很多各式各樣的活動，也能令我紓緩升中的緊張感。我也很感謝帶領我們小組的老師，感謝他們的指導，讓我們慢慢適應中學生活。

1D 李梓軒

適應週中令我最開心的事就是能接觸校內不同設施，也能到校外體驗日營。我透過這些活動對學校有更深入的了解，也從中認識了不少朋友。我最想感謝小組老師，因為他們令我在適應週期間有不少開心的回憶。

1D 盧康正

我們在適應週中最開心就是參與了課外活動日，因為在這天我們能嘗試打排球和手球，這是我們前所未有的體驗！我們也很高興在適應週認識了很多新朋友，因為初次來到中學我們誰也不認識，幸好有不同類型的活動令我們能更認識彼此！

1D 梁依靜/梁嘉莉

適應週中令我最開心的事就是日營，雖然當日陽光猛烈，為了完成活動我們甚至在陽光下暴曬了很久，但我仍能在團體活動中學到與人合作、討論的技巧。而適應週中我最大的得着就是能夠收穫不少友誼，連日的相處使我和朋友由不熟悉到熟悉，甚至能彼此合作，也很不容易。我最想感謝小組老師，感謝他們令我們對校園生活認識更多。

1D 王樂怡



暑假交流團親歷祖國發展， 領略壯麗山河與非凡成就

株洲市九方中學交流 x 湖南考察團

「千里相逢九港同心，校際交流共譜新篇」經歷了三年的疫情，本校師生終於能夠親訪湖南省，與姐妹學校株洲市九方中學師生聚首一堂，互相認識、交流學習和生活經驗，是次交流團不但體驗了九方中學的高品質教學和一流的教學環境，更透過參觀不同的景點深入了解湖南省、長沙、株洲的歷史文化、成就與發展，獲益良多。

DAY1

參觀湖南省博物館

我感受到西漢時期文化的深奧，以及古人建築工藝的精湛，我十分敬佩古人的智慧，因為在古時候沒有現代的科技，但建築卻比現在更為震撼，而讓我最為深刻的莫過於馬王堆漢墓內辛追夫人千年不腐的屍身，二千年的遺體至今也可以保存完整實在不禁讓人讚嘆古人的「科技」。

4C 何穎文



DAY2

九方中學交流 參觀中車車廠

九方中學的學生在老師提問的時候會絲毫不差地表達自己的意見，例如老師問同學關於所彈奏的古箏詩曲時，九方中學的同學會大方地表達自己所想像的意境，不會怕他人的笑話。而在上排球課時，同學不會逃避接觸運動，而是會主動嘗試，不禁讓我反思我們應該要更積極上課、參與課堂。

而中車車廠導賞員的講解，讓我知道中國製造一列車廂需要十二日，整個車廠共可以同時製造五十三個車廂，因此被稱為「中國速度」。中國所製造的列車已開通至世界各地，例如馬來西亞及歐洲等地，我十分慨嘆國家科技飛躍的進步及敬佩為中國鐵路發展付出的人。

4C 馮曉彤



DAY3

參觀嶽麓書院、愛晚亭、株洲博物館及中國動力谷

嶽麓書院是中國著名四大書院之一，歷史有千年以上，從中我知道「學達性天」「道南正脈」，也學會要做一個盡責的學生。而愛晚亭是我們中國著名的四大名亭之一，由毛主席所題，他之後也寫了一首詩名叫《沁園春·長沙》，詩裡「恰同學少年，風華正茂；書生意氣，揮斥方遒。」令我明白在這個美好幸福的時代，我們更要活出躊躇滿志的人生和風采。

動力谷讓我知道株洲的交通發展是多麼完善，在路上弄上虛擬軌道，電力機車便可在路上行走，這讓我感到非常驚訝，沒有想到現在的科技已經發展得如此好。

4E 張秀雯

中車株洲電力機車有限公司
CRRC ZHUZHOU LOCOMOTIVE CO., LTD.



DAY4

參觀隆平水稻博物館及橘子洲頭風景區

我加深了對中國雜交水稻的認識，並明白何謂四季輪轉「春耕夏耘秋收冬藏」，同時也體會到糧食生產的不容易和農民的付出，所有糧食「粒粒皆辛苦」，我們要珍惜。而橘子洲頭的毛澤東石像是由八千多塊的巨石一塊一塊拼成的，長度是83米長，代表毛澤東享年八十三歲，寬度是41米寬，代表他執政了四十一年，能夠與毛主席的石像合照，令我印象深刻。

4C 區倩茵

貴陽市南明區華麟學校交流 x 貴陽考察團

適逢疫後復常，本校再次帶領學生到訪貴陽，與姐妹學校貴陽市南明區華麟學校師生進行學習交流及拔河友誼賽，體驗和分享兩地的校園生活，進一步促進與姊妹學校的文化交流，除此之外，本校師生亦參觀了不少貴州著名景點如黃果樹大瀑布風景區、青岩古鎮、貴州省博物館新館、甲秀樓等，藉實地考察，深入了解中國及貴州當地的歷史文化。

當中令我印象深刻的是著名的黃果樹瀑布；在步行幾百階的樓梯，我們站在黃果樹瀑布下仰望著這壯麗的一幕：奔騰不息的河流從高處落下，急速下降與下面的河水相碰面時相互碰撞出巨大的水花，水花四濺，它們各蹦上遊客的臉頰，形成天然的面膜，為千里迢迢來到的遊客獻上大自然的禮物。

4E 潘主林

原先以為華麟學校並不會很大，但當看到時卻大有不同。聽課時，老師的教學結合多樣活動，同學在課上沉着冷靜，遵守紀律，從容不迫，讓我敬佩。在交流環節時，我對初一同學的表現大大震驚，他們在交流時，條理清晰，擁有着與年齡不同的風采。

4C 盧春秀



公民與社會發展科—肇慶的文化遺產保育與傳承考察團

中六級的同學通過兩日一夜的肇慶實地考察，到訪宋城牆、德慶龍母祖廟、德慶學宮及中國端硯博物館等，親身感受肇慶的歷史文化內涵與風土民情，了解國家文化遺產保育與活化的工作及反思傳統文化在現代社會的傳承和發展。是次的考察讓同學明白維護國家文化安全的重要性，體會到國家深厚的文化底蘊，豐富了同學們的學習經歷，擴闊視野。

這次到肇慶考察，讓我深入了解中國傳統文化的魅力和價值，這次交流實在是非常有意義和難忘的經歷。

參觀德慶學宮令我體會到中華文化的豐富內涵。德慶學宮保存著許多有關儒家思想的文獻和文物，展現中國傳統文化的重要組成部分。學宮的展覽展示了「仁、義、禮、智、信」等五倫觀念的解釋和應用，以及儒家經典如《論語》、《大學》、《中庸》的註釋。這些展覽讓我深入了解儒家思想的內容和價值，進一步感受中華文化的深邃魅力。在建築方面，大成殿中的梁柱採用了四柱不頂的建築方式，這獨特設計可使廳堂免受雷擊，突顯了古人的智慧。

德慶龍母祖廟是中國南方地區保存最完整、規模最大的龍母廟之一。這座廟宇經歷多次修繕和擴建，是一個集宗教、文化、藝術於一體的重要文化遺產。廟宇藏有許多精美的建築和裝飾，包括古色古香的牌坊、精美的雕刻和壁畫、瑰麗的神龕等，不僅獨具古代建築藝術和風格特色，也展示中國古代精湛的雕刻技術。廟中的龍母神像莊嚴肅穆，我看到很多虔誠的參拜者，讓我認識中華文化內涵和中國民間信仰。

6C 余衍安



很高興能夠到訪內地肇慶市，參觀當地文物景點，並理解到國家對文物保育十分重視和關注。這次旅程除了加深我對中國歷史文化的認識，還讓我對文化保育及國家安全之間的關係作出不少反思。文化是國家軟實力的其中一種，文化保育更是維護國家安全不可缺少的一部份，對國家發展有深遠影響。

首日我們先參觀了端硯博物館，被許多雕刻精美、細緻的端硯吸引著。端硯是由一塊石頭在工匠巧手中誕生成為文化珍品。肇慶擁有石質堅實、潤滑、細膩、嬌嫩的多種石頭採石地，因此肇慶是盛產端硯的地方，有着「中國硯都」美稱。端硯的製作技藝是國家級非物質文化遺產。

下午我們參觀了肇慶宋城牆，反思到城市發展與保育的重要性。城牆建於宋代，共有三層，是全國重點文物保護單位之一。雖然在城牆附近已經發展成其他用途，我發現城牆保育完好，由此可見國家對保育的重視，不再是過去的「發展就是硬道理」，即使是城市化，但仍會保留當地具特色的建築。

最後我們也到訪紫荊西堤文化創意街區，認識當地的民生活動。紫荊西堤文化創意街區是一個「文青區」，在區內有不少商舖，售賣手作品、食品。近年國家不只集中發展城市的第二產業，而進一步發展服務業等經濟模式。文化創意街區的出現某程度是反映了國家經濟的轉型以及人民生活素質的改善。

6C 麥咏欣

「陸海豐饒·千年古都」西安歷史文化考察

疫情復常後的首個中史科四日三夜(2023年6月27至30日)考察，師生們帶著無比的期待及興奮的心情「走出課室」。我們到訪兵馬俑、大唐不夜城、法門寺及陽陵參觀，以及拜訪全國頂尖的西北大學考古學系，進行主題講座，並與港澳生座談。印象最深刻莫過於參觀陽陵後，齊齊穿漢服，學漢禮，同學向我與楊老師行謝師禮，感覺很特別。梁延敬老師

西安考察的四日裏，讓我體會到千年古都的歷史及文化，這是在課堂上無法學習到的課外知識，兵馬俑各坑內的俑形態逼真，彷彿一支神秘軍團在我面前出現，印象深刻非常。

4E 容晴晴

印象深刻是大唐不夜城，可見到穿着不同朝代服飾的人，欣賞各朝服飾美態，又有很多當地美食品嚐，城兩旁均設有各式各樣燈籠裝飾，感受盛唐時期的文化底蘊，又觀賞到美景。

6A 黃梓澄

江蘇科技之旅



修讀旅遊與款待科的10位學生於7月9至13日參加由「九龍青年聯席會議」舉辦的「江蘇科技之旅」，在蘇州考察了五日四夜。已經四年沒有境外遊的機會，學生特別興奮，對於不曾乘坐過飛機的學生來說更是愉悅。幾天的旅程，學生很是享受。其中尤其深刻的是第二天參觀蘇州刺繡博物館，認識中國刺繡文化精深之餘，學生更能親身體驗刺繡手藝，收穫甚豐。行程很豐富，學生遊覽了蘇州名勝：虎丘、拙政園，魅力非凡。同時又認識了明代文豪馮夢龍及到訪穹窿山了解春秋時期軍事大家孫武的一生，明白為人立身處世之道。整個旅程在食住體驗很好，學生能邊參觀、邊欣賞、邊學習、邊體會，同時能親身體驗課堂所學習的。

心深遊京津

本校兩位高中地理科學生參加由東聯社會服務基金舉辦的「心深遊京津」考察團，參觀多個位於天津和北京的企業和景點，包括空中巴士(天津)總裝公司、中國航天科技集團五院天津基地、濱海圖書館和清華大學等。與別不同的參觀體驗，讓學生得以從青年人的角度發掘天津和北京，以及祖國龐大的發展機遇。

在來天津之前，我對天津的印象是霧霾嚴重，空氣焗促，感覺就快要窒息一樣；但自從來了天津之後，我發現當地景色優美，而且四周並沒有煙霧籠罩，視野清晰。始終保護環境和保持生產力兩者之間是很難取得平衡的，但經過這次考察團後，我發現中國對於環境保護方面的確付出了不少，致力於解決環境污染問題。

6C 張霽

參觀各大博物館不僅可以了解北京和天津兩大城市的歷史，更能看出當中所蘊含的文化內涵，例如齊白石老先生把生活細微的觀察和記錄體現在其畫作及文學方面的極高造詣，而現今畫家的作品中也暗含了對社會的反思，可見兩者之間的傳承，希望中華文化都能夠得以繼續發展。

6C 洪可馨



不一樣的學習體驗

YOUNG LIFE

In July, we arranged a three-day event in collaboration with Young Life for our students. The primary objective was to create an immersive English environment where students could learn and practice the language through games and activities.

On the first day, volunteers from the organization warmly welcomed our students and hosted several game booths to encourage them to learn English while having fun. As the day progressed, the students gradually became more comfortable and actively participated in the activities. Throughout the event, they had to comprehend English instructions and communicate briefly in English. One student even enjoyed the company of the volunteers so much that he offered to show them around the neighborhood after the event and join them for lunch.



The second day was dedicated to bouldering. After receiving basic climbing techniques and safety instructions, the students had a fantastic time scaling the walls. They also took the opportunity to share the challenges they face in life and discuss the importance of friendship in supporting one another through life's ups and downs.

On the final day, the organization arranged various activities to encourage the students to converse in English. They engaged in board games, painting sessions, and collaborated on creating a mysterious drink as a group. The three-day event concluded with intimate sharing and a debriefing session.

In the post-activity questionnaire, several students expressed their gratitude to the volunteers and mentioned that they had a wonderful time learning English through games.



OUTWARD BOUND

本校一直致力於培育學生的堅毅精神及抗逆能力，而其中一個重點活動，便是中四級的外展訓練課程(Outward Bound)。由2016年起學校差不多每年均會安排學生參與這八日七夜、上山下海的高難度戶外訓練。過去幾年因為疫情被迫停辦，但當疫情緩和，學校便立即申請太古集團的資助，再次讓所有年滿16歲的中四同學可以免費參與這趟難忘的歷程。外展訓練除了有效培育學生的抗逆力和團隊精神，其中更關鍵的是讓同學在過程中發現和發揮自己的性格強項(Character Strength)，從而學習如何發揮自己的優點去克服困難。

這八日七夜的Outward Bound給了我一個獨特且具挑戰性的體驗及一份極為珍貴的回憶。在這幾天，我們划艇到不同的島嶼遊歷，爬上過不同的山峰紮營，每一個過程都講求團隊合作的精神，大家需要互補互助，透過溝通去解決不同的困難，並從中學習各種的技能。這個體驗讓我明白到同伴的重要，亦鍛煉了我的身心。

5C 吳偉樂

我非常強烈建議大家有機會一定要參加！因為從中會發現到原來自己在不同的範疇都可以有出色的表現，過程雖然艱辛但每當看到光芒萬丈的日出、閃耀奪目的點點繁星，一切也會頓覺值得。更可貴的是這八日七夜讓我學會要珍惜與朋友一起成長的時光！

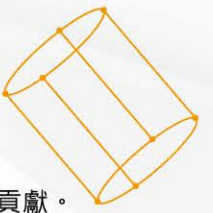
5A 高炳坤



在訓練的過程中，令我最深刻的是划船的那幾天。那幾天發生了不少趣事，有我不注意塗防曬而導致自己變成一隻燒豬，也有別組的人誤入我們帳篷內睡覺。而經過這八天的訓練，我學會了「勢在必行」，不只是幫忙想辦法，而是得到任務後便要馬上去行動，不拖延。

5C 楊嘉榮

學校卓越教學成就



本校教師團隊熱心教學，積極推展教學專業知識，近年均獲教育局、大專院校及商業機構等認可，成為合作夥伴，致力為學界的未來發展作出更大的貢獻。

教育局資訊科技卓越教育中心

本校連續五年榮獲教育局委任為「資訊科技教育卓越中心 (IT in Education Centre of Excellence)」，本校教師就資訊科技教育範疇策劃及舉辦專業發展課程，向學界分享和推廣本校具成效的資訊科技教育經驗，同時亦會到其他學校提供支援服務，就推行電子教學、STEAM、技術及管理等工作作出支援。



優質教育基金主題網絡計劃統籌學校暨STEAM教育資源站

本校連續六年榮獲優質教育基金資助，成為基金主題網絡計劃的統籌學校，就STEAM教育及人工智能教育支援多所參與學校，透過一系列培訓、共同備課及觀課，發展相關教學意念及配套，以提升有關方面的人才培養。本校亦成為STEAM教育資源站，以專室開放、舉辦教師培訓、學生活動及親子班等模式，向學界不同的持分者推廣STEAM教育。



Microsoft Showcase School

本校連續六年憑著優秀的教學設計、教師資歷及校園資訊科技設施獲得微軟教育認證為Showcase School，更有多位教師成為微軟創新教育工作者專家 (Microsoft Innovative Educator Expert)。學生透過微軟的科技獲得更新、更佳的電子學習體驗。



Sharing From the Net Teacher

Ms Lauren James

Hello everybody! I am Lauren, the new Native English teacher at Bishop Hall Secondary School. First, a little about myself! I was born and raised in the UK and went to University in Nottingham, where I graduated with a bachelor's degree in Psychology. I then moved to Hong Kong over a year ago to teach English and have been loving it ever since!

It is a pleasure to work at HKSCH Bishop Hall Secondary School as the staff and students are so welcoming and create such a warm, caring atmosphere. Although I haven't been at the school for long, I have had a wonderful experience so far. HKSCH Bishop Hall Secondary School has a holistic approach on education which I think is important for the progression of the students in the school, so they can develop both academically and socially. The students are overall very cheerful and I enjoy talking to them and hearing about what they have been up to. I am looking forward to working with the English team this year and I'm thankful to work for Bishop Hall Secondary School.



Mr Asaf Rehman

Hello, Bishop Hall Secondary School family! I'm Asaf Rehman, and for the past eight years, I've had the honour of being a member of this wonderful school family. I have had the pleasure of witnessing our students' growth and learning as a NET (Native English Teacher), particularly in the junior form classes. I've had the opportunity of interacting with our kids outside of the classroom through a range of extracurricular activities (ECAs), assisting them in discovering their hobbies and skills. I'm thankful to be on this path with all of you since it's more than just a job.

It has been a genuinely amazing experience to think back on the past eight years at Bishop Hall Secondary School. The wonderful warmth and affection that our pupils radiate is one of our school's most striking features. Our classmates made me feel welcome at Bishop Hall Secondary School right away. Along with being committed to their studies, they also help to foster a welcoming and inclusive school environment. Our school is a genuinely unique environment thanks to their curiosity about learning and tolerance of diversity.

Moreover, Bishop Hall Secondary School is committed to providing a modern style of education. The school actively embraces new technologies, striving to implement them into our teaching methods. There's a genuine dedication to upgrading our IT infrastructure and resources to offer the best possible facilities to our students. This commitment to staying at the forefront of educational innovation ensures that our students are well-prepared for the challenges and opportunities of the future.

In conclusion, Bishop Hall Secondary School is not just a place of learning; it's a community where students and educators come together to create an environment of growth, support, and progress. Asaf Rehman, along with all the wonderful students and colleagues, is proud to be a part of this remarkable journey. Here's to many more years of shared experiences and achievements!



男女子手球隊學界再創佳績

同學感想

以前的我是一個三分鐘熱度的人，很多事情都不能堅持很久，直到有一次放學經過操場，看見師兄師姐們訓練時一起喊加油口號，互相鼓勵的模樣，讓我感到非常熱血，便決定加入手球隊。疫情稍微緩和，手球隊便恢復了訓練，雖然技術及隊員之間的默契因不斷暫停的訓練而影響了許多，但在同學們的堅持不懈，教練們的無私奉獻，學校老師們的全力支持，我們很快便鬥志昂揚、奮勇向前。

對我來說，最深刻的經歷是「創青盃」的比賽。第一次參賽時，中一二的我們還是個懵懂的少年，對比賽規則一無所知，結果當然是遺憾地與獎牌擦身而過。但正正是這次的挫折讓我們在準備第二次參賽時，不惜犧牲暑假玩樂的時間，在烈日底下每日如一地練習，再加上教練和老師不辭勞苦地陪伴我們，最終女子手球隊贏得了季軍。頒獎時，當聽到學校名被朗讀出來，我感到無比感動與自豪，令我更加確信當初加入手球隊的決定，更證明了自己擁有堅毅和永不放棄的精神。

在2023年的手球學界比賽中，女子初級組更是創下了歷史性的季軍，這是何明華女子手球隊歷年來首次獲得三甲獎杯，我們為此感到格外振奮。同時，我們也非常感謝教練和老師一直以來的指導和鼓勵，讓我們擁有了今天的成就。比賽帶來的榮譽激勵著我們繼續努力前進，儘管「練波」非常辛苦，但我們是一個團隊，一起努力，互相鼓勵，最終「贏波」的喜悅勝過了一切。

4C 16 楊曉昕

說到最深刻的事，就是備戰學界的階段，因為男子手球隊上下都十分齊心，無論是甲組或是其他師兄師弟，大家都目標一致，用心地去訓練，渴望能夠競逐學界冠軍。特別是臨近學界比賽，所有人都很珍惜餘下的每一次練習機會，還記得當時我跟同學在灣仔完成學界田徑比賽後，便立刻致電給教練問：「我們還趕得切過來練習嗎？我們可以坐的士過來！」即使只剩下半小時的練習時間，我們都願意趕回來，可見我們對手球的熱誠及執着，而隊中憑實力進軍港隊的同学更會將外面所學到的技術、經驗和態度帶回何明華分享，令隊內成員能夠吸收更多，增進自己，最終我們取得學界男子第一組別乙組亞軍。我們男子手球隊會繼續保持著這一團火，在不同的比賽追尋更高的成就。

5D 21 鄧頌曦



STEAM TEAM 憑科創 勇闖國際

學期尾至暑假期間，本校學生參加了多項STEAM比賽，並獲得了傑出的成績。

在URC2023香港區選拔賽中，本校學生在機械人競技比賽及發明比賽中表現出色，勇奪初中組冠軍。在機械人競技比賽中，同學設計了一部自動運送機械人，需要將貨物從指定位置運送至堆放區，貨物堆疊的高度越高，分數就越高。而在發明比賽中，同學創建了回應永續發展目標 - 氣候行動的機械車，能夠全自動化地進行掘地播種及灑水。憑著同學出色的科創表現，他們以冠軍的身份代表香港赴日本參加準決賽，與來自日本、台灣、韓國、馬來西亞和澳洲等地的代表進行深入的切磋與交流，並展示了得獎作品。

在國際青少年創科奧林匹克大賽2023中，多位同學參與了不同的項目，包括遊戲編程、數碼藝術編程、AR擴增實景、無人機和機械人挑戰賽，並取得佳績。特別是在數碼藝術編程中，同學獲得了季軍，而遊戲編程更是一舉奪得冠軍，表現卓越。在童攤AI - CODING ∞ 科技比賽暨作品展2023中，我們學生設計的樂齡科技產品「吾洗扶」成功入圍，並在作品展中進行了即場演說。



得獎項目

項目	主辦機構	參賽學生
Universal Robotics Challenge 2023 香港區選拔賽 機械人競技比賽 (初中組) 冠軍	Winstars Enterprise HK Limited	4C 楊鈞銘 4E 譚耀琳 4E 吳煥昇
國際機械人挑戰賽 2023 發明比賽 (初中組) 冠軍	Winstars Enterprise HK Limited	4C 楊鈞銘 4D 黃健銘 4E 陳柏霖
國際青少年創科奧林匹克大賽 IYTO 2023 遊戲編程中學組 校際亞軍 數碼藝術編程中學組 校際季軍 AR 擴增實景中學組 校際季軍	Techbob Academy	3D 黃俊杰 4B 梁浩然 4C 楊鈞銘 4D 張家榮 4D 黃健銘 4E 陳柏霖 4E 楊梓諾
國際青少年創科奧林匹克大賽 IYTO 2023 遊戲編程中學組 冠軍	Techbob Academy	4B 梁浩然
國際青少年創科奧林匹克大賽 IYTO 2023 數碼藝術編程中學組 季軍	Techbob Academy	4D 張家榮
英文自信演說培訓計劃頒獎禮 冠軍	大灣區共同家園青年公益基金	4C 馮曉彤 4E 黃凱晴
英文自信演說培訓計劃頒獎禮 亞軍	大灣區共同家園青年公益基金	4C 趙欣悅 4C 何穎文
英文自信演說培訓計劃頒獎禮 季軍	大灣區共同家園青年公益基金	4C 區星輝 4C 黃柏楠 4E 李天賜
英文自信演說培訓計劃頒獎禮 傑出學生獎	大灣區共同家園青年公益基金	4C 林美寶 4C 梁詩雅 4E 陳健熙
「綠得開心計劃」環保藝術作品展 「轉廢為能」最佳作品獎	港燈	4B 陳靜琳 4B 張鈺慶 4B 莊安琪 4B 廖梓浩 4B 吳家奇 4B 阮嘉進 4B 葉永熙
寶馬會 Cocoon STEP Five - 創新營 金獎及最積極參與大獎	寶馬會浩觀青少年創業培訓計劃	5D 劉穎滙 5D 梁楚林
Project M ² Leadership Program 2023 Hackathon Winner in Project M ² Leadership Program 2023 Hackathon	Project Morals&Money (Project M ²)	6C 麥咏欣

項目	主辦機構	參賽學生
京士柏創青盃手球分齡賽 2023 女子高級組 季軍	創青體育會	2B 曾紘慧 2B 李芷欣 2C 汪恩彤 2D 黃佩彤 3B 黃小婷 3D 劉曉瞳 3D 鄧恩瑩 3D 張延熙 4C 楊曉昕 4E 賈雯雨 4E 黃凱晴 4E 邱柏茵 5A 蘇恩熙 5D 陳綺晴 5D 許志怡 5D 鄧惠兒
Microsoft DigiGirlz Summer Camp 最具創意大獎及最具前瞻性大獎	Microsoft	2D 張嘉傑 2A 李芷晴 2C 溫曉琳 2D 張凱怡 2D 吳嘉寶 2B 潘頌霖 2B 司徒沛怡 2C 陳穎怡 2C 梁穎怡 2C 李冠怡 3C 溫泳欣 3C 甄子琪 3C 余顯采 3C 余顯平 4B 陳靜琳 4B 張可蕙 4C 林美寶 4E 邱柏茵 4D 蔡曉彤 4D 楊芷瑤

項目	主辦機構	參賽學生
2023 同濟會社區服務獎	香港同濟會	畢業生 朱廣澎
即時編程機械挑戰 二等獎	星之企香港有限公司	6C 洪朝基 6C 陸家軒 6C 黎礎傑
香港學界無人機足球公開賽 二等獎	新興運動協會 香港電腦教育學會	2C 林啟諾 2B 劉延和 2D 羅俊城 4E 楊梓諾 4C 楊鈞銘 4E 陳柏霖
泰國國際數學競賽初賽 2022 (香港賽區) 晉級賽 銅獎	奧冠教育中心	4C 林美寶 4C 黃心屏
香港澳大灣區數學競賽 2023 預選賽 三等獎	奧冠教育中心	3C 蘇潔瑩 3C 林奕君 3C 許晉榮 3C 鄧曉傑 3A 林卓藍 4C 林美寶 4C 黃柏楠
香港國際數學競賽初賽 銅獎	奧冠教育中心	3C 林奕君 3C 許晉榮 3C 鄧曉傑 3A 林卓藍 4C 林美寶 4C 區星輝
「歷史好好玩」全港中學生網上閱讀獎勵計劃 優異獎	香港史學會	4A 郭韋成