

2017年
十一月號

沙培家書

SPYC NEWSLETTER

培英一家親

**Back to school ;
back to home**

開學了!

回家了!

NEXT EDITION:

Happy

40th

School Anniversary!



以四十周年 校慶 為 題



課室設計比賽

圖：洪嘉麗老師



Vision Statement 願景

Together we nurture the life of our students
Hand in hand we witness to the Love of Christ
並肩培育豐盛生命 攜手見證基督大愛

Core Values
核心價值

We celebrate a student-centred approach in running our school. Each of the young persons entrusted to our care is unique in the sight of God, endowed with gifts to be nurtured. Translated into practice, this means that no student is to be given up, and the interests of students override other interests.

Rapid societal changes require that we equip students with qualities to meet the new challenges. They shall have good academic performance to survive in a knowledge-based economy, an international outlook to embrace our nation and the world, confidence and innovativeness to think out of the box. The key lies in being positive with our students, helping them to believe in themselves, offering them opportunities to receive training and encouraging them to try and to perform.

This is an overall approach which we have named Invitational Education, expressed in our slogan “Let our students shine” .

我們相信上帝賦予每個人不同而獨特的才幹，因此我們不會放棄任何一個學生，並以學生為本，以他們的好處為依歸。為此，沙田培英致力裝備學生，以迎向知識經濟年代的需要：提升學業成績、擴闊視野、培養創意思維及創新精神，並培養他們擁有正面的價值觀。

透過「啟發潛能教育」，沙田培英強調「讓學生閃耀」，給學生刻意安排機會，發揮潛能、建立自信、學習承擔。

目錄

學術

願景 P.2

校長的話 P.5

- 高校科學營 遊走科學與文化之間：
探索科學智慧·文化傳呼機 P.9
- 北京零距離 P.11
- 創意產業 - 海底撈火鍋? P.12
- 天安門廣場·頤和園·圓明園 P.13
- 公共衛生領頭羊 中國疾病預防控制中心 P.16
- 科研之路 始於足下 P.17
- 發掘科技小宇宙 啟發數理大智慧 P.18
- 夢想飛航 P.19
- 絲路明珠：
中亞烏茲別克歷史文化探索之旅2017 P.21
- 意猶未盡 P.23
- 科學講座：
「其實我並不是特別聰明，只是比其他同學勤奮」 P.24

踏出安舒區，體驗拾荒生活 P.25

做個有情有禮的人 P.27

有機農耕初體驗 P.32

沙培男足踩過界 福袋贈長者 以愛賀中秋 P.33

「行萬里路不如赤腳行」 P.35

價值教育

天氣不似預期 無阻賽事進行
風雨中的水運會順利完成

P.37

小夢想大踏步

P.41

訪問黃晞峻老師
(遠赴越南參加亞洲冠軍球會盃排球比賽)

P.43

以四十周年校慶為題 課室設計比賽

P.1, P.58

體藝

Our 9th English Musical :
Flowers for Algernon
P.28

校園活動

P6 students shone in
the English Fun Camp
P.47

環島之旅

P.49

Conquer the Mt Fuji

P.50

Leo X Leo

P.51

我們的新老師 - 洪美雲老師

P.52

我們的新老師 - 簡德豪老師

P.53

老師趣事

學生成就

記者新嘗試 勇闖出培英

P.54

Standing out as the outstanding student of
Shatin District

P.55

校長的話



親愛的老師、家長、同學、校友：

大家好！先在主裏向各位問安，祝願各位與家人身體健康，每天珍惜並享受與家人共聚的時光。

提到家人，今年的感受特別深刻，皆因年初老邁的母親患上盲腸炎需數度入醫院，令我們全家人擔心不已。盲腸炎本是小疾，我內心曾埋怨，何以要讓母親受此折騰？但在過程中卻經歷上帝奇妙的安排，不但令一家人更團結，更讓離開教會多年的弟弟在禱告的過程中經歷上帝的真實，從而重新學習親近主。所以在這裏特別祝福各位闔家和睦，同証主恩，並相信任何的難處終也成就美好的祝福。

執筆時已踏入11月，秋意正濃。早上坐在天台花園，輕風徐來，讓人體會上帝的體貼與關愛。回想起前一天充實的校園生活，箇中的體會，至今仍覺激動。前一天我們如常在一樓平台進行清晨敬拜，感謝上帝為我們預備了陽光與清風，讓我們可藉著悅耳的詩歌同心敬拜，彼此激勵。接著，又有同工為中四同學預備的「青年禮」，以此勉勵同學，踏入高中後需認真面對新的學習階段。想起在「青年禮」中有超過20位中四家長不惜放下繁忙的工作抽空出席典禮人數為歷年之最，更有家長是父母一同出席支持，心中非常感謝他們出席見證這重要時刻。

雖然每年都有「青年禮」，但在台下聆聽老師及同學的分享時，內心中依然感動不已。莫匡賢老師分享他人生的幾項選擇：為了經歷高難度的高級程度考試的挑戰，未有申請拔尖計劃，放棄提前一年進入大學的機會；為追求辯論的樂趣，放棄了大部份的休息與玩樂時間；以及因不捨自己一手栽培的辯論隊成員，終選擇畢業後加入沙培這個大家庭。莫老師是沙培的畢業生，我被這位校友追求學問的熱誠，堅持理想的執著，以及關愛學生的初衷深深感動，當中所展現的，正是我們期望沙培人所擁有的素質。老師分享過後，無論是中六學長的分享，還是中四學弟妹的回應，同樣看見他們用心鋪排自己學習的道路，又明白全人發展遠比單一的學業成績重要，我深感欣慰，亦感受到培英人彼此勉勵，代代傳承培英人素質的優良傳統。



本年青年禮合照



更寶貴的是，這份傳承不僅藉著老師對學生的薰陶或是學兄姊對學弟妹的感染，而是通過各持份者集體的參與和付出。午膳時間我和英語音樂劇劇本創作小組開會，其中參與的除了老師和同學外，還有已榮休的邱校長。下午又遇到協助音樂劇縫製戲服的家長余太，雖然她的子女早已畢業，但她仍特意回校為合唱團的成員縫製制服，由買布、設計、度身、縫製都一手包辦。

放學後，又有升學及就業輔導組為中四至中六同學預備的「聯招研討會」，足足有超過40位已升讀大專的校友回校，他們與學弟妹分享各院校及課程的新趨勢及聯招選科策略。我看見校友在各個課室與同學熱烈互動、交流，深受感動。



到晚上出席家長教師會周年會員大會，家長的參與及熱誠深深打動了我，原因是今年家教會執委會參選人數還破了歷年記錄呢！本年度有四位家長委員因子女已畢業離校，需退下崗位，其中三位女委員於當晚刻意打扮，隆重其事，從我手中接過送贈他們的榮休紀念品，我深深感受到他們對這服侍崗位的重視與不捨。我深信他們與培英所建立的情誼將會是細水長流的，那種「一日在培英，一生培英人」

的認定，令同學們享受到師長、校友、家長、校友的家長，及已離職師長的關愛，我為他們感恩。亦感謝上帝在忙碌及紛亂的日子中，仍開啟我們心靈的眼睛，讓我們可以看見恩典處處。



今年開學後我多了一個新習慣，就是每天早上到天台花園安靜獨處，看看聖經，聽聽詩歌，體會一下從上而來的能力。每日在開始一天工作前，我都會聽一次「禱告」這首詩歌，作為對上帝的禱詞，其中副歌歌詞提到：

「所需要的力量你天天賜給我，你恩典夠我用。」

祝願大家同樣每天支取從上而來的力量，見證上帝的大能與恩典！

你們的校長
陳麗芬

高校科學營

遊走科學與文化之間

文：鄭恩婷 (4C) 何芷盈 (4C)

以七天的光陰，探索無垠的科學智慧，力行而後知之真，高校科學營的參加同學亦對此有所同感。

探索科學智慧

在七天的旅程中，同學分別參與不同的科學講座。其中有天文講座，了解極光的原理。有名為「太陽物理和空間科學」的講座，講者汪景琇院士向同學分享有關太陽風的現象，比平日所學的更精深，跳出學校的日常課堂。此外，由王浩院士主講的中國水資源講座，當中提到長江三峽工程，使同學不但於科學知識方面有得益，還更深入認識了中國的國情。

除了不同主題的講座外，參加同學亦到訪了標誌性的景點。在參觀國家重點實驗室的過程中，同學最感興趣的是「北京大學核物理與核技術國家重點實驗室」。當平日在電視或網上看到的高科技實驗器材，如靜電粒子加速器，粒子對撞機等盡入眼簾時，同學皆難掩興奮之色。他們表示初到國家重點實驗室時，就像是猿人來到二十一世紀，對四週的事物充滿了好奇和疑惑，不停地發問，有賴教授不厭其煩地慢慢解釋和解答，使他們對核能發電理解漸深，並透過對高科技器材的講解過程，把科學物質與日常應用聯繫起來。

文化傳呼機

文化景點方面，同學在奧林匹克公園留下足跡，還參觀了國家歷史博物館，通過現代建築及古文物認識國家。其中最令人印象深刻的是精美非凡的陶瓷，甚具中國特色。

行程中，來自不同國家的參與者，與來自福建、四川、重慶、江蘇、台灣、澳門的朋友互相交流，了解對方的文化習俗，學習地區方言，擴大交友網絡。其中輔導員對參與同學的協助，令同學體會到當地人的友善和熱情。在北京大學舍堂朝夕相處下，他們猶如北大校歌「燕園情」中所言：「我們來自江南塞北，情繫着城鎮鄉野」。

從各地學生身上，同學反省自己的學習態度。香港學生上課時並不積極，亦未能把所學與生活連繫。相反，外地參加者在講座、課堂上都專心致志地聆聽課堂，踴躍發問，並細心觀察社會，將知識活學活用。例如，他們就工人拔燈杆的問題發明了一個機動裝置。原來該地區一年要安裝1600支燈杆，而每根需要七到八個工人扶着才能把它抬上去，這很容易對工人的生命造成危險。一位學生就應用物理中力學的知識，研究出一部專利機動裝置，來幫助辛苦的工人們，大大減低工作的危險性。

通過今次營會，參與同學更深入了解科學與日常生活的重大關連。有云「及之而後知」，參加同學透過這次寶貴的經歷，建立的知識之廣、人際關係之深，足令其難以忘懷。



這次北京之旅十分充實，當中除了走過大家耳熟能詳的圓明園、故宮建築群，讓我們回顧祖國的歷史，飽覽古人在明清時期留下來的足跡，還透過拜訪外交部，進一步了解現今中國外交，知道國家對華人的協助真是無處不在，甚至在微信等應用程式上也能尋找到國家的蹤影；還觀看了由朝陽劇團演出的雜技表演，近距離感受流傳五千年的中國文化的美。此外，雖然我們都是第一次參加這個交流團，對北京四周都感到十分陌生，但是我們十分享受。

所謂「讀萬里書不如走萬里路」，我們覺得在問答比賽學習知識，不如去親身經歷，不論在故宮，或是在釣魚臺國賓館，還是在首都博物館所領略到的，都比我們在書上看見的一字一句深刻。此外，我們亦有幸能參觀北京奔馳(BBAC)的汽車製造廠。這是一個難得且難忘的體驗，因為相信大家都知道中國近年來經濟迅速增長，逐漸崛起成為全球第二大經濟體。但我們對中國在經濟上進步到哪個程度的認識，都是紙上談兵，並沒有實質了解。在參觀過程中，我們可以切身感受中國的生產效率十分高（一年生產逾四十萬架汽車），令我們大開眼界。

總括而言，這次北京之旅令我獲益良多，我相信我們都長了不少見識，對日後的成長定必有幫助。





創意產業 — 海底撈火鍋？

要在北京吃火鍋，海底撈絕對是一個不錯的選擇。為甚麼要這樣說？很簡單——就是像「KINDER出奇蛋」，一次能滿足你三個願望。海底撈火鍋不但有令人垂涎三尺的湯底及配料，而且有優質的服務，服務員處處為顧客著想，還有拉闊條麵、變臉等表演，可以說是包羅萬有的餐廳。

當我們踏進門口，一陣香味撲鼻而來，令我們產生一股莫名的興奮。入座後，服務員更為我們奉上毛巾、圍裙及透明手機套，以免我們的衣服及手機被湯濺到，服務貼心。用膳期間，突然有幾位拉麵師傅出來即席表演拉闊條麵，把我們的目光吸引過去。神乎其技的拉麵功夫令我們看得目瞪口呆，不自覺為他們鼓掌。

美味的食物，優質的服務，精彩的表演，使我們渡過了一個難忘的晚上。大家在此聚首一堂暢談北京的創意產業。北京除了在科研上拓展創意機械人產業外，在旅遊與款待上，也見其特色！若有幸再來北京，不知道智能餐廳會否已成為主流呢？

北京一步一足印

文：陳煒樂 (5C)

圖：羅美玲老師

天安門廣場

天安門廣場位於北京市中心，長八百八十米，闊五百五十米，佔地四十四萬平方米，大約等於六十二個足球場，廣場面積之大，能容納超過百萬人，是世界上最大的廣場。廣場曾見證過不同大小的事件，如：五四運動、中華人民共和國開國大典、六四事件等等。

走進天安門廣場，首先映入眼簾的是天安門城樓，在城牆的正中掛着中國共產黨已故主席毛澤東的畫象，在畫象的左邊掛着「中華人民共和國萬歲」，而右邊則掛着「世界人民大團結萬歲」。整座城樓以紅色為主色，配上橙黃色的樓頂，在陽光下顯得格外宏偉。

轉身往後看，在天安門城樓的前方，是毛主席紀念堂。毛主席紀念堂屬近現代建築，整棟建築以白色為主，主體呈正方形，外面有四十四根福建黃色花崗岩建成的柱。由天安門中心望過去，整座建築樸素簡約，與城樓互相輝映。

天安門廣場經歷了不少中國歷史上重大的事件，極具歷史價值。這天我們置身廣場中心，感受四周的繁榮與肅靜，留下真摯的笑容和回憶。



世界文化遺產

文：陳煒樂 (5C)

圖：羅美玲老師

頤和園

頤和園是清代大型皇家園林，建於清朝乾隆年間，是清朝三山五園中保全得最好的一座，蘊含豐富的中國園林文化，是中國古典園林的登峰之作。

從新宮門進入頤和園，首先映入眼簾的是昆明湖對岸的景色，在岸上有「佛香閣」、「排雲殿」等古式建築。往左看，可以看見「十七孔橋」——連接昆明湖來岸與南湖島的一座長橋。橋由十七個橋孔組成，古時皇帝喜歡站在橋中央觀看昆明湖以及南湖的景色，不論從左或右數起，中間的那個洞都是第九個，所以非「九五之尊」不能站在橋中觀看四周的景色。走上十七孔橋回到新宮門往北行穿過文昌閣，就到達東宮門，這裏是頤和園的另一個出口。

雖然這次不能盡覽頤和園的風采，但能到世界文化遺產走一趟，亦是值得的。頤和園景色優美，夕陽西下，斜陽與湖邊的樹及南湖拼砌出令人難以忘記的景色。頤和園身為世界文化遺產，亦有豐富的中國傳統園林文化，很值得我們到訪參觀，欣賞這美麗的古代皇室園林。



曾經的「萬園之園」

圓明園

圓明園是中國清代大型皇家園林，融合了各種園林風格，其莊麗的園景令它被外界稱為「萬園之園」。我們此行主要參觀諧奇趣以及大水法觀看遺址。一進大門，往前走二十步，就來到「諧奇趣噴水池」。這個噴水池為菊花式，直徑四米半，深三十三厘米。全盛時期，池內設有四條銅魚、四個噴水等組成三層噴水機關，但圓明園被毀後，現時只剩下菊花形的池了。

離開小噴泉，一直沿着大路走便來到「大水法」。「水法」在清朝的意思是人工噴泉，大水法融合中西建築風格，正中的西洋式獅子頭口中噴水。可是，現在石龕獅子頭和水台已被毀，只剩下類似門樓的空心石牌坊。可見當年八國聯軍無情的搶掠及清朝的積弱，未能好好保衛國土中的文物，令國家文物失落於世界各地。

圓明園，曾是中國以至世界最大最華麗的園林，卻因為清朝閉關自守、以及皇帝的自滿，令清朝由強大的康乾盛世最後被列強入侵，令中國淪落為列強的殖民地。我們必須牢牢記住這段歷史，時刻提醒自己要謙卑，不要因一時的強大而自大、自滿，導致往後的慘敗。





公共衛生領頭羊 中國疾病預防控制中心

文：陳諾諺 (4C) 圖：羅美玲老師

中國在疾病控制和醫療科技的領域上可謂舉足輕重。此行中，我們有幸參觀中國疾病預防控制中心，一覽國家對疾病控制的貢獻。工作人員首先帶我們環繞疾控中心一周。疾控中心主要由三座大樓合建而成，分別為動物實驗室，瘧疾控制中心以及愛滋病實驗室。接著，工作人員為我們講解疾病預防控制中心的宗旨，歷史和工作。疾控中心的建立旨在通過對疾病，殘疾和傷害的預防控制，創造健康環境，維護社會穩定，保障國家安全，促進人民健康。

在講座中，我們能感受到國家對國際公共衛生合作的高度重視。例如中國為非洲國家衛生管理和技術人員提供疾控學術交流和培訓，在三十個非洲國家建立瘧疾防治中心，援助桑吉巴血吸蟲病防治工作，積極參與印尼海嘯，菲律賓海燕颱風等國際救援工作。由此可見，中國極度重視國際疾控合作，亦擔起了援助他國的國際責任。然後，曾駐非的疾控中心官員與我們分享中國救援非洲的工作。食方面，官員駕車送飯予當地人民吃，以及為他們埋鍋造飯；住方面，中國則為他們建工棚，簡單房屋；行方面，中國疏導交通，減低人與人的感染風險；教育方面，國家為當地孩子建立沒圍牆的教室。最後，官員贈予我們兩句話：一，要照顧別人，必須先照顧好自己。因官員控制疫情時也要注意個人健康。二，思考奇怪事情發生的原因。此能使我們學習更多，並使問題迎刃而解。

科研之路 始於足下

文：陳子鑫 (3B) 圖：李鍵豪老師
講者：科研小組及張政然 (5D)

講座分為兩部分，第一部分是本校科研小組的分享，第二部分則是張政然同學 (5D) 的分享。

在這個科技發展迅速的時代，從浩瀚無邊的宇宙到與我們息息相關的日常生活，科學總是無處不在。經過這次講座，我發現科學研究真的是一件不容易的事情，科研小組用了一年時間專注研究日地距離，從研究方法，資料獲取到資料處理和發表，困難是免不了的。他們經過三番四次的試驗卻還是計算不到理想的答案，卻沒因此變得消極，反而繼續一次次地嘗試，問他們為何如此堅持？他們說：「研究過程若一帆風順，未必能學會很多東西。有困難才多收穫，科研精神是源於對事實真相的追求，對科研的熱愛。愛因斯坦也是每天日以繼夜地做試驗，失敗的次數比我們多得多了，但他卻從來也沒放棄過。由此我們感受到科學的偉大，更佩服持之以恆的科研精神。」

經過50多年的發展，中國已躋身世界航天大國的行列，創立了許多舉世矚目的成就。本校張政然同學 (5D) 於暑假參加了「北京西安航天科技發展考察團」，為期十天的航天之旅行程豐富多彩，令他收穫甚豐。他參觀了三個我國重要的研究院：空間技術研究院，中國工程院以及航天動力技術研究院 (四院)；參觀了東方紅一號 (中國首個人造衛星)，東方紅四號 (通訊衛星) 和北斗衛星導航系統 (軍用，商用) 等人造衛星。此外，在參觀主要研究固體燃料發動機的四院時，張同學與組員親手製作發射模型，看著製成品，令他很有成就感。他還在中國工程院裡出席一個關於臨近空間的講座，知道了臨近空間因為空氣低薄，沒有氣流，因此航天飛行器能運作順暢。此外，臨近空間的價值還在於戰場資訊的保障能力，遠程打擊能力及投送能力。不知道臨近空間能否如張同學所言，做到低成本而高科技產業呢？它的開發和利用對未來格局、經濟都將產生深遠的影響。最後，張同學鼓勵大家把握時間和機會，多參加課外活動，探索自己的路向，發掘自己的興趣！科技並不局限於航天或研究。兩個範疇同時涉獵，才能擴闊視野和有更多的收穫。

總括而言，兩部分的分享雖然講題不同，卻同樣帶出了「夢想能化作熱誠，使我們不惜犧牲時間鑽研和探索」。同學們應努力發掘自己的夢想，向著標竿直跑。

發掘科技小宇宙 啟發數理大智慧

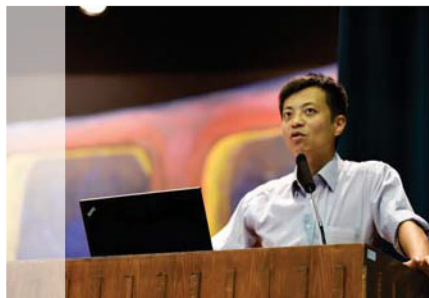
文：陳諾謠 (4C)

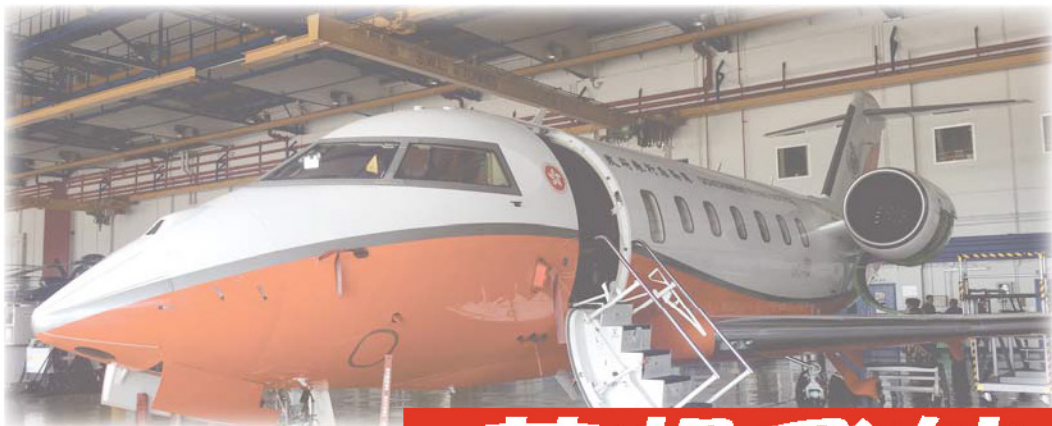
今天社會講求學生全面發展，為讓學生接觸更多課堂以外的知識，以及培養同學對STEM的興趣，學校特意就同學的興趣開辦有關STEM的短期課程。

STEM是SCIENCE(科學), TECHNOLOGY(技術), ENGINEERING(工程), MATHEMATICS(數學)的縮寫，在現實生活當中，大部分事物也離不開STEM這四大原素。就好像風力發電，在科學層面，我們需考慮風車的最佳位置、角度，如何將風能轉化為電能；在科技層面，需要天氣及風向的預測等科技配合；而在工程的角度，則要考慮到風葉物料的耐用性或重量，最後，在數學上，也需要計算風速，風車的高度等。

來年，學校將舉辦16個課程，有關科學的課程共3個，包括定性分析、空氣質素測量，以及DNA化驗；另有6個關科技的課程，包括航拍、3D打印技術、Apple Pencil的運用、舞台燈光設計、影片製作，以及鐳射切割；有關工程的也有4個，如製作模型賽車、LEGO機械車、物聯網(創客)及體感程式編寫；最後當然少不了3個關於數學的課程，包括對策論、密碼學和基本數理論。每個課程均有評核，例如出席考勤及堂上匯報等。同學如能通過評核，就能得到學分，而如能最終獲得8個學分就可獲頒證書。

有關活動希望同學能在活動中積極投入，從而熱愛學習，亦希望藉STEM課程發掘同學的潛能，協助他們定立目標，與日俱進，追求卓越。





夢想飛航

文：謝偉傑 (5D)

「天氣不似預期 但要走 總要飛」

大家都對這句歌詞耳熟能詳，而我對航空相關的事情有濃厚興趣，包括航機結構、航線策劃、空中交通管制等。今次有幸獲學校資助，於二零一七年八月十四日至十八日參加由香港國際航空學院舉辦之空中、地勤及停機坪服務夏日營，令我有機會親身接觸航空業。

香港國際航空學院由香港機場管理局成立，是香港首間民航學院，主要由不同教育及航空組織提供培養人才、專業證書課程及在職培訓，致力培育青年，以支持香港航空業持續發展，以及成為支持區域航空業可持續發展的民航培訓中心。是次活動讓青年更了解航空界不同的職位，並透過親身經歷令青年對航空業更有興趣。





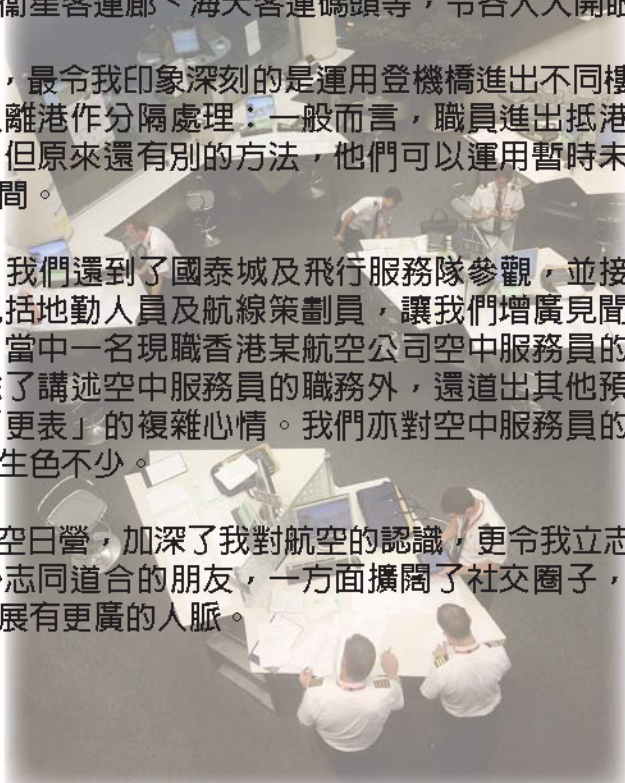
日營第一天，我們先進行破冰遊戲以認識自己的組員，並了解各人對日營的期望。隨後，我們便到漢莎空廚進行實地考察。期間，我們需要穿上全套保護裝備，遊走於各個食品處理區域，令我們目不暇給。

踏入第二天，一名前地勤導師分享了他在啟德機場、赤臘角機場及多倫多機場的工作經驗，並介紹機場的不同區域及佈局。當天下午，我們踏足機場禁區，了解其設計巧妙之處。我們更有幸進入平日甚少踏足的地方，如中場客運廊、衛星客運廊、海天客運碼頭等，令各人大開眼界。

實地考察中，最令我印象深刻的是運用登機橋進出不同樓層。香港機場對於職員抵港及離港作分隔處理：一般而言，職員進出抵港層與離港層通常使用升降機，但原來還有別的方法，他們可以運用暫時未被使用的登機橋往返，節省時間。

及後三天，我們還到了國泰城及飛行服務隊參觀，並接觸到不同航空範疇的人士，包括地勤人員及航線策劃員，讓我們增廣見聞，並對他們的職能加深認識，當中一名現職香港某航空公司空中服務員的分享，令我們最為深刻。他除了講述空中服務員的職務外，還道出其他預備工作，以及分享每月收到「更表」的複雜心情。我們亦對空中服務員的點滴有濃厚興趣，使這次交流生色不少。

參與這個航空日營，加深了我對航空的認識，更令我立志投身航空界。我更認識了不少志同道合的朋友，一方面擴闊了社交圈子，另一方面令我日後在航空業發展有更廣的人脈。



絲路明珠：

中亞烏茲別克歷史 文化探索之旅2017

文：陳卓慧 (SE)

我在二零一七年七月二十一至二十八日參加了由香港大學中史研究碩士同學會舉辦的「絲路明珠：中亞烏茲別克歷史文化探索之旅2017」。

在這八天七夜裏，我與團友乘搭了五次飛機、六小時的長途車、兩小時的高鐵，到訪了哈薩克的阿拉木圖、烏茲別克的撒馬爾罕、布哈拉，參觀了不少建築群、陵墓、清真寺、經學院，更接觸了不少中亞的歷史與文化。

在撒馬爾罕，最令人慨嘆的莫過於阿菲拉希雅山丘(Afrasiab)。史書上的成吉思汗是拓土開疆的英雄。然而，當我踏足這片被成吉思汗破壞的土地，卻感受到其殘酷。一個曾經繁榮的城市，卻被徹底破壞，如今只剩一片荒蕪。甚麼是英雄？恐怕定義並不能只看片面吧！

留在布哈拉的日子裏，我們到訪了波麗卡龍建築群，得知伊斯蘭教的規條十分嚴格，目的是為了精神上的永生。我不禁回想，何以所聽聞到的關於伊斯蘭教的資訊全是負面的呢？伊斯蘭國(ISIS)信奉的是伊斯蘭主義，提出透過聖戰(Jihad)來統治全球，但聖戰其實是指對抗內心慾望的戰爭或出於自衛的戰爭。歷史讓我們辨識到現今的所見所聞的真偽與變化。

在旅途中，導遊在烈日當空下仍不忘告訴我們建築物背後的故事；車程中，丁新豹博士亦犧牲休息時間，為我們講述中亞的歷史；言笑間，我發現團員對中史濃厚的興趣，甚至手機遊戲也與中史有關。看到團員對中史的熱愛，對知識追求的認真，我實在自慚形穢。



古人云：「讀萬卷書，不如行萬里路」。其實「行萬里路」與「讀萬卷書」是需要互相配合的；否則，到訪、參觀建築物後，因缺乏知識的補足，也難以令我們擴闊視野。

我在這趟旅程體會到歷史能讓我們找回自身的根源、是什麼造就了今天的我們；歷史，是現在的借鏡，亦是國家的共同記憶、靈魂；歷史，不是「背誦及熟悉答題技巧」的考試。





意猶未盡

文：陳穎儀 (4A), 歐陽琪琪 (4B)

講者：張心玥 (5E)

張心玥同學於九月二十日的週會中，分享她前往意大利作交流生的見聞和感受。她寄住在威尼斯一個寄宿家庭體驗當地生活。許多人認為到外國交流會十分輕鬆，可以逃離香港這個繁囂的城市，只是「如人飲水，冷暖自知」，當中許多困難是我們想像不到的。

首當其衝的，是語言的挑戰。由於意大利文十分複雜，文法多變，導致學習意大利文十分不容易。張同學因不懂意大利文而難以和當地人溝通，亦令上課倍感困難。她既聽不懂老師的說話又不明白書本內容，猶如無頭蒼蠅迷失方向。

其次，文化差異令張同學難以適應當地生活。意大利的文化和香港文化截然不同。例如飲食方面，意大利人的主糧是意大利麵和薄餅，有別於香港人多元的飲食習慣。另外，意大利人的說話方式亦與眾不同。他們說話常用誇張的手勢和面部表情，常使張同學誤會他們表達的情感。還有，意大利人做事總是慢條斯理，不同於香港人急促的生活節奏。但有趣的是，遲到竟然是他們的習慣，無論是人，還是交通公具也會遲到。因為這些不同，有些交流生難以融入當地生活，感到沮喪，可是張同學卻不畏艱辛，仍接受挑戰。

當交流生固然有很多困難，卻獲益良多。同學可以從中學學習多一種語言、不同國家的文化、了解自己的不足和充實生活體驗。然而我們首先要勇敢離開自己的安舒區，才能成長。大家也可以嘗試到外地當交流生，擴闊視野！

(圖片由張心玥同學提供)



科學講座

文：黃穎嵐 (3C)

「其實我並不是特別聰明，只是比其他同學勤奮。」



為提高同學對科研的興趣，特於九月十七日邀請校友兼科學家陳國龍博士在週會與同學分享，並藉著他成為科學家的學習經歷，勉勵同學能在學習中結合自己的興趣，保持良好的學習態度。

*「其實我並不是特別聰明，只是比其他同學勤奮。」*這是陳博士在今天週會的分享中，最發人深省的一句話。

陳博士自小喜歡科學，笑言童年生活相對自由，經常有機會四出探索，例如曾以螞蟻當成玩具，一邊觀察其生活習性。正因較多機會探索發掘，讓陳博士充分找到自己對科學的興趣和熱誠，捕捉到課本以外豐富的知識。來到這裡，不少人或會好奇，陳博士是如何在學業功課和玩樂之間取得平衡呢？陳博士認為最重要的是時間管理，定出優次，平均分配玩樂與溫習的時間，再而專心完成身上的工作，盡力做好，做到「溫習時溫習，遊戲時遊戲。」

另外，陳博士亦向同學談及多發問有助培養興趣。陳博士鼓勵同學積極發問，保持強烈的求知欲，激發自己對各領域的熱誠，以找出自己的路向。陳博士談起兒時見到不少患有唐氏綜合症的學童，他們樣貌相似，故而心生好奇，產生疑惑，此份好奇墊下了他將來對生物科技的興趣。他又提及「Interest makes passion」，自己因為喜歡科學，故而跑到圖書館閱讀各種有關科學的書籍和雜誌。另他補充，對自己喜歡的科學，固然會投放多點心思，但也不能「偏食」，正如各種食物都有它的營養和價值，我們而努力學習其他科目，裝備好基本的知識，作好漫長的準備。

週會尾聲，陳博士一一回答同學的疑問，互動交流，有同學發問起陳博士如何面對挫折，陳博士笑言他的科研工作性質關係，每天也活在失敗之中。他又道「失敗乃成功之母」，如何在失敗中覓出成功，避免重蹈覆轍，就是一生重要的一堂課。

是次週會，除了提升同學對科研的興趣，陳博士的人生智慧，也必令同學獲益良多。



踏出安舒區
體驗

拾荒生活



6A 鄭穎欣

有一位拾荒的婆婆，駝背的情況很嚴重。我們看見她獨自坐在路旁，所以就將拾到的紙皮交給她，並協助她收拾。我們合五人之力，只收拾了三十五分鐘，已經感到腰痠背痛，實在難以想像她平日如何靠一人之力執拾厚重的紙皮？。



6B 鍾淑瑩

拾荒者的艱辛遠超於我在活動前所能想像的。我希望自己能踏出安舒區，與他們一路同行。他們需要的是陪伴和被理解，而不是別人的同情。



6C 高曉儀

這活動令我明白到拾荒者的辛苦。我們一行五人合力做了一小時，大家都已覺得疲累，但卻只有十數元的收入，我實在不忍心見到一班年老的婆婆仍要去拾紙皮。希望以後我可以做更多的事情去幫助他們。



6A 馮逸杰

經過今天的拾荒活動體驗，以及聽過講者的分享後，我明白到關心社群並不能只靠單一的行動，還需要我們持續參與，否則情況只會如講者提及的「人類動物園」般，大眾只當弱勢社群是「被觀賞的動物」，未能真正做到關懷他們。因此，我們要經常探訪、了解和尊重他們，這才是真正的關心。



6D 翁曼琛

我覺得今次的貧窮體驗活動很有意義，因為可以令我更加關心和了解社會上的弱勢社群，最令我感動的，是一位婆婆在我們堅持之下終於接受了我們的幫助，不再拒絕我們。

6B 鍾穎琪

透過這次體驗活動，我明白到要親身體驗，才能明白拾荒者的生活。原來他們的生活比我想像中更艱辛，他們收入不高，即使經過一天辛勞，仍只能獲得十多元，這令我意識到自己的生活已是非常幸福。我們應持之以恆，多接觸、多關愛社會的弱勢社群！



6E 羅鈞耀

在活動中，我體驗了拾荒者要逐家向商戶收集紙皮的生活，過程十分辛苦。那些每天要依賴拾荒為生的婆婆，她們要勞碌一整天，我實在無法想像他們的生活有多艱苦。

做個有情有禮的人

文：唐春桐 (3B)



本次周會由學校社工陳天賜先生(Chris)主講，主題圍繞網絡欺凌。

Chris首先讓我們競猜一些我們平日與別人在網上溝通時會發出的表情符號的意思。雖然同學很落力，但猜來猜去仍未可猜中原來正確的意思。揭曉答案後，大家都擺出一副意想不到，驚訝萬分的表情，原來一個戴眼鏡的表情代表整天待在家中的人，而一個有天使光環的表情是代表「你好」的意思。Chris想藉此告訴我們，每人對事物的理解不盡相同，網絡溝通常存誤解。

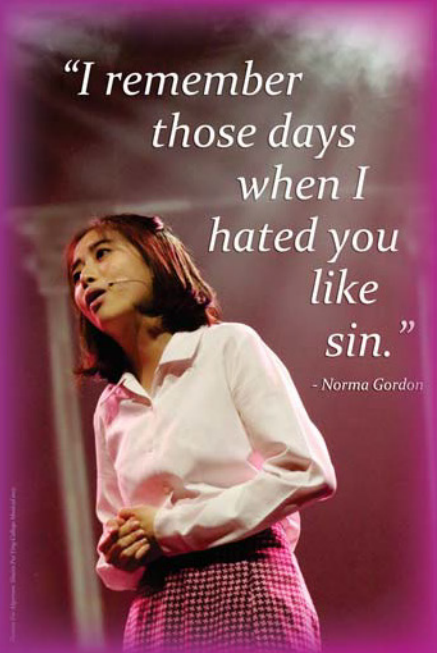
接著，Chris透過一個軟件Sarahah告訴我們，言語殺傷力可以很大。這個軟件可匿名去提問別人，聲稱可促進友誼，但亦有人卻利用這個軟件進行人身攻擊，攻擊以後又不必為言論負責，形同欺凌，外國更有青年抵受不住壓力而選擇輕生。

總的而言，Chris勉勵我們，現今資訊氾濫，人與人之間誤解很多，言語有時會傷害別人，所以我們要有判斷力，說話前要多三思，做個有情有禮的人。

"What you should do,
is hold her hand."
- Bartender



"I remember
those days
when I
hated you
like
sin."
- Norma Gordon



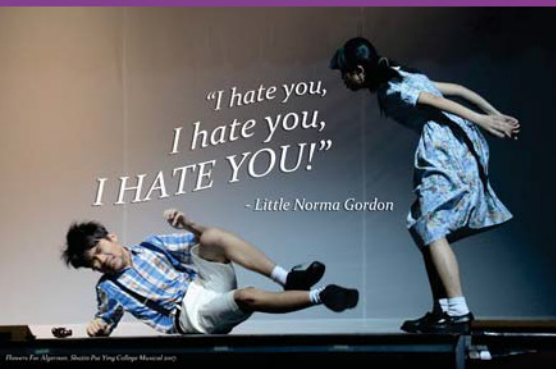
"Oh,
thank God!"
- Rose Gordon



Our 9th English Musical:

Flowers for ALGERNON

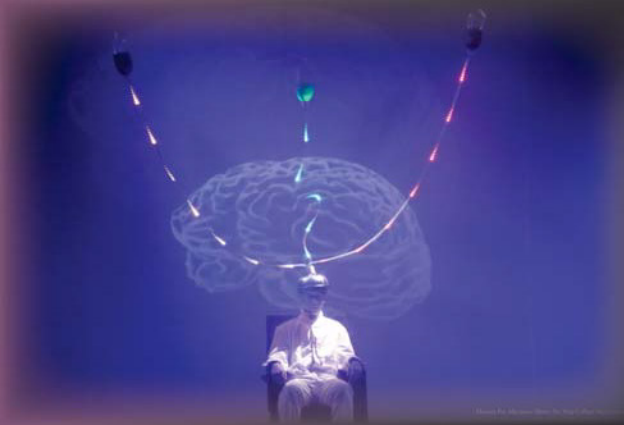
"I hate you,
I hate you,
I HATE YOU!"
- Little Norma Gordon



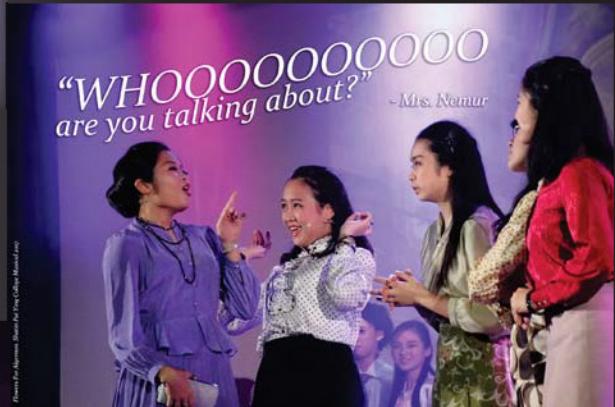
Photos taken by Mr. Hung Lik Ping
Photos edited by Caleb Kan (5E)







Flowers For Algernon. Photo: Pat Ying College Museum 2019



**"WHOOOOOOOOOOOOO
are you talking about?"** - Mrs. Nemur

Flowers For Algernon. Photo: Pat Ying College Museum 2019



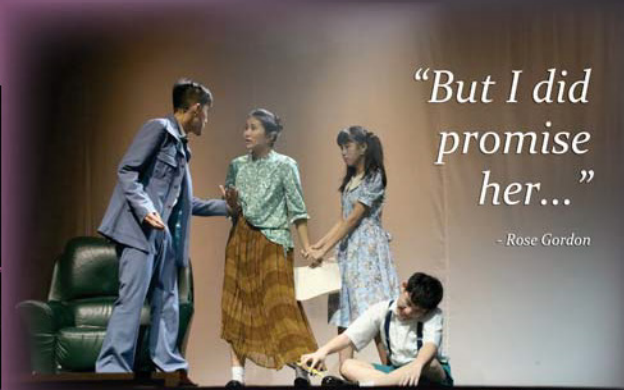
"Yea~" - Anne & Jackie Welberg

Flowers For Algernon. Photo: Pat Ying College Museum 2019



**"Come on, let's go over to
LUIGI'S!!!"** - Frank Reilly

Flowers For Algernon. Photo: Pat Ying College Museum 2019



**"But I did
promise
her..."** - Rose Gordon

Flowers For Algernon. Photo: Pat Ying College Museum 2019

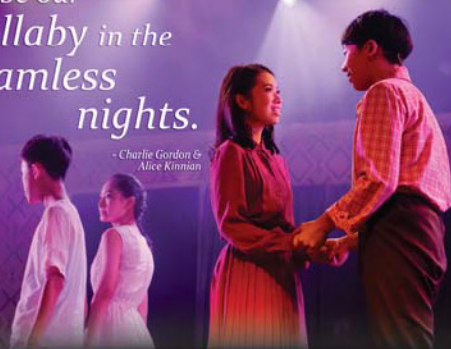
“Hold on tight,
we’ll rise above &
conquer
the storm
as one.”

- Charlie Gordon



“It’ll be our
lullaby in the
dreamless
nights.”

- Charlie Gordon &
Alice Kimmian



“You weren’t able to understand what a
psychological experimentation was,
RIGHT?”

- Mrs. Nemur





有機農耕初體驗

文：蘇津綺 (6D)

居於石屎森林裏，被困在一排排屏風樓之中，我們唯一能看到的一點綠，可能是被條條框框鎖起來的老榕樹，可能是桌上的一盆小植物，甚或僅是書本上的原始森林。其實，香港不乏綠意，只是因為繁忙急促的生活節奏，讓我們對身邊的一片綠視而不見，讓大自然變得遙不可及。

今年學校參與了「校園天台農圃種植計劃」，使我的校園生活添上了一點綠趣。學校五樓天台花園，放置了六個種植箱，所謂「不時不種」，每一個種植箱都按時節種植了不同的蔬果，秋冬時節我們種植了生菜、紅菜頭；春夏之時，便種植了小黃瓜、潺菜、通菜等。活動中，農圃計劃的導師向我們講解一些基本的耕作知識，如陽光與不同作物的生長關係，肥料的認識和施肥方法等；而每周一次的天台耕作實習，亦讓我明白該如何施放基肥、插種和移苗，一嘗耕作之樂。

猶記得某天大雨滂沱，我與鄰班的環保大使匆忙趕到天台農圃保護弱小的菜苗，移苗時竟看到一條肥大的蚯蚓從濕漉漉的泥土裏鑽出來，膽小的我登時嚇得面如土色。現在回想起來，其實昆蟲並不可怕，牠們與人類都是大自然的一部分，這就是「天地與我並生，萬物與我為一」了。

親炙泥土，播種耘耔，這個計劃令我在石屎森林裏享受到生活裏的一抹綠。





沙培男足踩過界 福袋贈長者 以愛賀中秋

文：李鍵豪老師、謝梓浩（3A）、羅子聰（3C）、曾繁宇（3D）
圖：李鍵豪老師、愛·夢想基金會

本校足球隊除了積極推廣足球運動外，亦重視隊員的個人成長和品格培育，希望他們可以發放正能量，宣揚積極正面的訊息。在機緣巧合下，球隊與「愛·夢想基金會」合作，安排中三級隊員參加由該會主辦的「月滿中秋福袋送贈2017」義工服務，實行為善最樂，在中秋佳節前夕為長者送上祝福。

活動在9月30日舉行，大隊前往蘇屋邨報到期間，一直下著傾盆大雨，但卻無損隊員的興致，大伙兒談笑風生，沒因天氣惡劣而有半點怨言。甫到埗，隊員按照主辦單位指示，拿起福袋，逐一輪候，以便其他義工將月餅、小食、日用品等放進福袋，準備稍後派發予老友記。





約在上午十一時，探訪活動正式開始。隊員共分成三組，分別由李鍵豪老師、劉潔枝老師和義工黃女士帶領。隊員懷著既興奮又緊張的心情，登門派送福袋，長者都表現友善，而且十分健談，令眾隊員都能輕鬆下來。透過對談，隊員認識到基層市民的生活，對比自己生活豐足，不愁衣食，亦從中有所反思。



希望隊員透過是次義工服務，能體驗「施比受，更有福」的意義，並且身體力行，多關顧社會上有需要的人士、回饋社會，實踐「憐憫鄰舍」。球隊日後定會繼續參與義工服務，服務社群，為大家發放正能量！

羅子聰 (3C)

這次活動，令我們認識更多基層市民的需要，實在獲益良多。幸好老人家十分健談，話題甚多，與我們都聊得不少。從老人家口中，我們都知道更多他們年代的東西。

當天的天氣十分差，傾盆大雨，但大家沒有因為天氣惡劣而感到不滿或有怨言，大家都繼續有講有笑。

我從其中一對老友記夫婦口中得知，他們已經有二十多個孩子，十多個孫兒，幾個曾孫，最大的孫子已經四十多歲了，我們都十分驚訝，這就是真真正正的兒孫滿堂啊！

希望大家透過這次活動明白到幫人是一件好事。

謝梓浩 (3A)

我認為是次活動別具意義，除了令我一嘗探訪長者家居，及與其交流之外，也令到有需要的人受惠。在探訪過程中，長者們都很友善，邀請我們入屋並閒談一會，非常和諧。最後，感謝「愛·夢想基金會」是次舉辦活動，以及李鍵豪老師、劉潔枝老師以及眾隊員出席此活動。

曾繁宇 (3D)

在這次以前我亦曾經參加過很多的義工服務，但這次逐家逐戶家訪公公婆婆卻是從未嘗試過的。冒著雨派月餅和福袋，過程中每戶的老友記都分外友善，不介意我們那被雨水沾濕的鞋和身軀，邀請我們進去他的家中閒談。短短幾分鐘的對話，得知附近的交通配套不足，對行動不便的他們確實帶來很多的不便，但卻求助無門。老人家的確十分需要我們這些年輕人的關懷和幫助。不逐家逐戶探訪，我們確實難以知道他們對重建屋村附近配套的需要；不跟他們聊天，我們亦不會知道他們十分希望子女能在中秋佳節回到老家，與自己團圓。幾句的問候和寒暄，令那些公公婆婆都開心得笑容滿面。反觀自己平日怎樣對待自己的祖父母，自己的確做得不足，很少關心和問候他們。中秋這幾天，是時候跟長輩好好相處了。

「行萬里路不如赤腳行」

3A 吳芷樂

在這次「赤腳行」活動中，我感受到貧窮兒童的辛苦之處。當我們每人不願意脫鞋的時候，那些孩童卻每天都赤着腳走路。我們很幸福，所以我們要珍惜擁有的一切，而不該當成必然的事。

3B 溫祖明

要珍惜現在所擁有的，不要追求奢華的物質，只需有足夠的必需品便要滿足。若有過剩的物質可捐給有需要的人，不要浪費。

3C 曾佳敏

我們擁有的資源真的十分豐富，落後地區的人連買一雙鞋的錢也沒有，我對自己的不知足真的感到慚愧。



3D 余力之

我明白到並不是每個人都好像我們這樣幸福。在世界的每一個角落，可能都有一班每天要赤腳在山路上走一、兩個小時才能小學去的小孩，我們應該要珍惜現在的一切，不要抱怨太多，並常感恩。



3D 劉慧蕎

沿途感覺尚可，因為畢竟這是學校，有工友清理過。但有些路還是凹凸不平，難以適應。想到落後地區的小孩，他們需要赤腳走這麼長的時間上學去，提醒了我們應珍惜擁有的。

3D 呂婧旖

貧困的小孩真的很艱苦，我揹着一個只有筆袋和歷史書的書包，只走了一會，都覺得很辛苦，更何況是山中的小孩，揹着超過十斤的柴，走上多個小時？希望我將來有能力幫助他們。

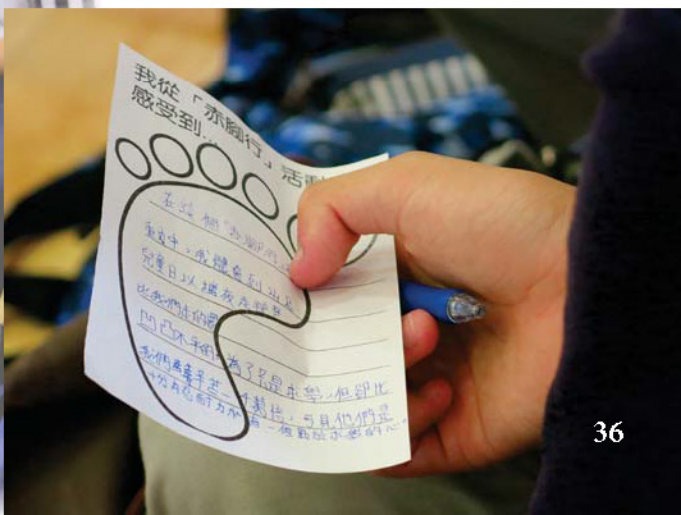
3C 陳家豪

好痛！因為腳沒有了鞋的保護，所以接觸地面時就像從高處跳下般痛。而且赤腳行走在平時經常踏足的操場，感覺很陌生。



3B 郭家慧

我們平時的必需品，對於一些落後地區的小孩可說是得來不易，但是那些物品對於我們來說只是微不足道，又隨時可更換，所以我們應要珍惜擁有的物品。



天氣不似預期

無阻賽事進行

風雨中的水運會

順利完成





一年一度的沙田培英中學水運會於十月四日在馬鞍山游泳池舉行。本屆水運會各比賽項目的報名情況十分踴躍，競爭激烈。

比賽之前，風紀隊長，六丁班的王穎潼致辭，感謝嘉賓出席，又希望參賽者享受比賽，並鼓勵看台上的同學積極為參賽者打氣。最後祝願參賽者有好表現和指出水運會無疑是自己中學生涯中最珍貴的回憶，盼望所有同學珍惜和享受水運會的過程。

此外，每年的班際接力賽也是最受矚目的項目，本屆也不例外。在看台上各班都落力為自己班的同學打氣，群情激昂。在游泳池參賽的同學各盡全力，一心為自己班爭取獎項。中一級的冠軍和亞軍更打破了上一年的紀錄。

雖然水運會當天陰晴不定，不時下大雨，但各參賽者仍然竭盡全力，可見同學積極參與賽事和奮鬥心強。

水運會能夠順利進行，有賴各單位的工作人員默默付出，為各同學寫下中學美好的回憶。

文：盧芊茗（3D）

圖：李鍵豪老師、曾飛陽（5B）、熊威（5C）





小夢想大踏步

文：張迦喬（2D）

本校女子手球隊成員李樂儀同學(5B)和廖海琳同學(5C)在去年月尾，代表香港到瑞典和印尼參加手球比賽。

她們表示在比賽前其實沒有太遠大的目標，因為知道她們和對手實力差距很大，只希望盡力，當每場比賽為寶貴的經歷。經過這一次到訪印尼和瑞典比賽的過程，除了球技，她們還學會了很多做人的道理、處事的態度，可說是獲益良多。

比賽中，廖同學和李同學分別因受傷和球技不足而未能以正選身份出賽，令她們頗遺憾。不過，她們本以為做後備對球隊沒有幫助，但漸漸地，她們改觀了。

「就算只是後備，也能協助隊員打氣。其實一句加油，對球員來說已經是很大的鼓勵，是他們的動力。」廖同學對我們說。

李同學表示：「球隊每一個角色都很重要，就算是防守，千萬不要認為這是一個小角色，對比賽起不了很大的作用。其實就算只是防守，只要你盡力，對方的入球次數就會減低，我們勝出的機率自然會提升，對自己的球隊是非常有幫助的。」



原來球隊需要每一個球員齊心協力才能成功、才能有好的成果。若球隊缺少任何一人，根本就不是一個團體，不是球隊。「其實每一場比賽都有血有汗，比賽後回想起隊友們為共同的目標一起努力，互相打氣，都非常感動。」

最後，李同學和廖同學鼓勵大家要多嘗試，才會找到自己的興趣。「當找到自己喜歡的事物，就算是多麼辛苦，都會堅持，不會放棄，因為有信心、有希望。」

廖同學鼓勵大家趁著現在還年輕，有夢想就要去追，不要怕辛苦，要多嘗試，讓自己有更多見識。「由當初嘗試玩手球，到和隊員一起練習，再代表學校參加一些小型比賽，最後有資格選拔亞青，代表香港比賽。回想起自己一直的堅持和努力，現在感覺很滿足，很慶幸自己有這不一樣的經歷和堅持。」

各位同學，我們一起尋找自己的興趣，一起向我們的小夢想大踏步吧！



(圖片由李樂儀同學和廖海琳同學提供)

訪問黃晞峻老師

遠赴越南參加亞洲冠軍球會盃排球比賽



文：
陳樂行 (4C)，
鄭恩婷 (4C)，
何芷盈 (4C)

小記者：黃sir您好！知道您早前遠赴越南參加亞洲冠軍球會盃排球比賽，請問您可否分享一下您的練習情況呢？

黃sir：當然可以！由於今次比賽在7月舉行，而先前兩個月亦是本地的甲一聯賽，所以我們把兩個比賽的練習一併進行了。同時，我們隊每星期大約練習兩次，每次2至3小時。然後每星期有一日為體能日，球員需自行在健身室完成教練為我們度身訂造的體能訓練。

小記者：看來很不容易呢！那請問您在訓練中有否遇過困難呢？我們知道您平日既是老師又是排球教練，相信在與隊友於場地和時間配合方面，必定遇到不少困難。

黃sir：嗯……其實也不會因為今次比賽而特別困難。因為一直以來身兼教師和業餘運動員兩職，所以基本上已經在好一段日子裡過著朝六晚十的生活，生活相當充實，只是偶爾時間較趕。而最大的困難，大概是睡眠時間吧！其實大部分日子要到離家較遠的地方訓練，交通所花的時間較長，很多時候回到家中已是凌晨，因此要練習的日子大概只有5至6小時的睡眠時間，以致有睡眠不足的情況。

小記者：可您翌日上課、練習，都是費神的工作啊，特別您作為二傳手，良好的精神狀態更是必不可少，不知道這樣辛勞的生活會否影響您球場上的表現呢？

黃sir：其實多少都會有點影響。有時候星期六、日去比賽會覺得球感比平日的好，可即使如此，也只好說習以為常了。但最辛苦的是精神方面，有時候放工去練習時已心力交瘁了，駕車時也感到疲憊不堪，因此表現多少也會受到影響，可我們只有有限的資源、時間安排，只可靠著一份堅持吧！

小記者：這樣作息不定的生活如此辛苦，為何您仍能堅持？

黃sir：主要有兩個原因吧。第一，是對運動的熱愛，只要是一種熱愛的事物，相信您也會心甘情願地為它付出更多，去換取其中的快樂與滿足。其二，或多或少也是因為習慣吧。這樣的生活其實從大學就開始，有時候不去練習，反而會不安。而一個星期中有一兩天的練習，可謂是我生活中的一種調劑。

小記者：以您對追尋體育夢想的付出，想必經過這次比賽後，應對球隊的將來有不少寄望吧？

黃sir：的確！在這次比賽中，我們的球隊有不少突破和驚喜，提高了我的信心和動力。其中有一場對戰澳洲隊的賽事，我們隊伍在過程中表現投入，而且恰巧當日狀態較好，以3：2贏得比賽。我認為這次賽果，反映了香港運動員有在國際賽事勝出的機會。因此，我希望球隊能繼續保持競爭力，再創佳績！

小記者：既然您對體育運動如此熱愛，而且又對自己的體育前景充滿信心，不知道您日後又會否考慮轉為全職教練？

黃sir：暫時沒有打算。全職教練的收入和穩定性不算高，需要面對不少不確定性。例如任教球隊每年都會有變動，影響收入。而且成為教練不代表需要放棄正職，現時球壇上不少頂尖教練亦只是兼職任教，有自己的正職。

小記者：現時您雖未成為球隊教練，但已是我們學校的體育老師，您會不會想藉這次比賽勉勵同學呢？

黃sir：就我個人的經驗所得，堅持和目光長遠是成功中不可或缺的一環。然而，同學往往不能持之以恆，以致練習時間不足，一直未能達到更佳表現。說到底，都是缺乏內在動力所致。部分同學較為短視，或為功利目的而運動，始終未能享受運動的真正樂趣。



小記者：就剛剛提到的經驗，您願意更詳細分享，讓同學更了解您所說的堅持嗎？

黃sir：從小到大，我都不是別人眼中「頂尖」的球員，從來未有幸入選香港青年隊，直到近一兩年，我才能夠入選港隊。這麼多年來努力的過程，我最深刻的體會便是如此長時間的堅持，終等到苦盡甘來、大器晚成那刻的喜悅和肯定。所以我希望同學能更認真地對待運動，一時三刻未見成果並不是放棄的理由。相反，同學應學會檢討未見成果的原因，想辦法改進，以正向的心態面對挫折難關，才能體會到運動的真正意義。



小記者：感謝您的分享。據我所知，不少運動員都會特別重視大眾對運動員身份的尊重，不知您對此有何看法？

黃sir：說到這裡，我有一點補充。現時不少同學不夠尊重自己運動員的身份。例如有些同學會在訓練過程中途偷懶，嬉皮笑臉。這些行為不單影響訓練進度，更是對運動員身份的不尊重。

另外，亦有不少同學未能將運動貫徹在日常生活中，如有部分人把運動局限在球隊練習內，而未在日常生活付出努力和時間，促使個人進步。

小記者：感謝您的分享。相信您的經驗和對同學的勉勵一定能為同學帶來更大的啟發，令同學日益進步。



P6 students shone in the English Fun Camp

4C Young Sin Ting

Primary six students from different schools were assigned into groups for activities in English. Primary six students and group leaders played a variety of games, such as the dynamic "Follow-follow-me" and the language game "Have you ever", in the morning. They then put a lot effort into the mini drama performance in the afternoon section.



Frankly speaking, being a group leader is even more challenging than performing on stage. It is demanding for group leaders to lead and teach at the same time. Leaders are required to equip the participants with suitable gestures and correct pronunciation of words within a short period of time. In the meantime, they have to ensure the energetic kids to stay focused during practice.





Surprisingly, the primary six students were capable to memorise the scripts within a few hours. Students' confidence and creativity on stage were impressive. Their terrific drama performances in front of teachers and parents proved their efforts were well rewarded.



在剛過去的暑假，我和朋友到了台灣用單車環島一圈。回港開會時，有幸收到洪嘉麗老師的邀請寫下這篇回顧，希望向同學傳達善用暑假的信息。這次的旅程對我而言，基本上可以用三個關鍵字來概括：「挑戰」、「準備」和「節奏」。

趁年紀尚輕，自我感覺良好，希望在假期多挑戰一下自己，創造更多的回憶，同時也為自我的認識作一個註腳，於是計劃由台北踏單車逆時針環島，總距離大約950至1000公里，每天大約要踏100公里（屯門到將軍澳的距離大約是40公里）。這個運動量絕對是一個挑戰。不過我相信，提升自己的極限，達成一個挑戰比簡單完成一個平時已能做到的事情，帶來的成功感更大，What doesn't kill you makes you stronger。為了達成這個挑戰，事前的準備必不可少，要在香港經常租單車累積騎行的里數，也要到健身室做腳部的重力訓練。回港後，同事問過我一個問題：「你覺得你事前的訓練有沒有幫助？」我當時的回應是肯定的。

有關於節奏，我在環島時經常有一個感受，尤其是當身體疲倦時這個感受更加強烈，就是「不要讓我停下來，一旦停下來，我便無法再繼續前進」。日本作家村上春樹的作品《關於跑步我說的其實是……》當中有這樣一番說話：「不要讓節奏中斷。對長期作業來說，這點很重要。節奏一旦設定好，以後事情就好辦了。但是在慣性輪以一定的速度開始確實轉動起來之前，得花許多心思去注意這部份才能持續下去。」這話在環島後，我無法反駁。

其實以上的分享，我最想大家能將這三個關鍵字放在學習上。定下具挑戰性的目標，做好必要的準備，以良好的節奏，跑完文憑試之路吧！

楊振聲老師



環島之旅

Conquer the Mount Fuji

Miss Law Mei Ling

My dear students, how well do you know me? Am I a nerdy girl or a sporty girl? As an English teacher, students often think that all I do in my leisure time is read. Well, I have to prove you wrong. On 9th of August, I conquered the Mount Fuji with my partner in one go!

Given a relatively weak respiratory system, I was advised to strengthen my physicality before the hike. As such, I have carried out regular cardio training and Thai boxing training for two months. The training works! I trek all the way up to the top without experiencing any altitude sickness.

We bought a pair of Mount Fuji walking sticks on which we could get stamped. Each stamp represents one station on the Mount Fuji! It also serves as a good resting point for hikers as snacks, drinks and even hot Japanese ramen are sold there.

Among the four hiking routes, we chose the one for beginners. With proper equipment and warm clothes, the journey was smoother than I expected. After a 4-hour hike, we reached the wooden hut for a nap

and meal. At about 7 am, we started the most dangerous part of the hike - the night hike.



I have to admit that trekking a steep mountain at night is the scariest thing I have ever experienced! I kept encouraging myself and reminding myself to take one step at a time. After a tiring and chilly 3-hour hike, I finally reached the mountain top! There is nothing more impressive and touching than seeing the sky brightening up and the lovely sun rising! It is magnificent!

Now that I have conquered the Mount Fuji, I am planning to take up the challenge of trekking in India next time!

Leo X Leo: Meeting up with my student

(Not in Hong Kong, but in Japan!)

Mr. Ho Kin Ting

As many of my colleagues and students know, I'm a big fan of Japan. So, this summer, as usual, I went to Japan for my holidays and explored different parts of the country like Tokyo, Kyoto, Osaka, Okayama, Kanazawa and Tottori. The trip was very memorable and the most memorable part was meeting Leo Tse, my student from 2C (2016-17).

My friendship with Leo dates back to last school year, when I taught 2C (2016-17) English and History. Seeing the class 11 lessons every cycle (It was quite a lot, but I liked this arrangement) meant I got the chance to know most students in the class better. It was then I knew Leo was also a big fan of Japan. Before each long holiday, I would ask him, "Are you travelling to Japan this holiday, Leo?". Every time I would hear the answer "Yes. This time I'm going to...". Japan had then become our topic of conversation. One time after the final examination, he told me that he would go on a 1-month (I wish I could take such a long holiday too!) trip to Japan and asked me if I would visit Japan in summer. I told him I would and he suggested meeting up in Japan. I thought this would be interesting so I responded, "Why not if we are in the same city?".

One and a half month later, while I was travelling from Kyoto to Kanazawa, I received a text message from Leo asking me which part of Japan I was in. I texted him back and said that I had been heading to Kanazawa, the capital city of Ishikawa

Prefecture. He said he would be in the city that night and asked if we could meet up in the city. I joyfully welcomed his suggestion. I thought he had already put the meet up out of his mind, but he didn't.



That night, Leo and I met at a restaurant in FORUS, the shopping mall next to Kanazawa Station. We had a wonderful conversation about travelling in Japan (I had not spoken any Cantonese for the past ten days!). I told him what I did and saw in my trip and he recommended many great rail journeys to me. It was a fabulous meet up. I was happy that he had had the chance to explore many parts of Japan and he had been enjoying that. It was my first time to truly understand to meet someone who has striking similarities to me: sharing the same English name and the same degree of genuine enthusiasm for Japan (I suppose this is hard, especially when Korea has had the most cultural influence among teens).

Leo, I hope you'll always appreciate the beauty of travelling and we can have the chance to meet up again in Japan =).



我們的新老師

洪美雲老師

中學上課時討論食物安全的畫面至今仍耐人尋味

「叉燒是不該染紅白飯的，你們知道嗎？」

老師一問

我們一愣

「不是正常的麼……」

「我們會中毒嗎？」

「難怪我的數學會如此不濟！看來你長得不高也是叉燒惹的禍呢！」

「我昨天才吃了！」

啊！

我的肚子痛得很，

需早退，無法忍！」

一回憶著一指看

看褪色的叉燒

成我

白綠的青澀裡 不褪色的憶記

願你

白綠的天空中 染出甘甜的滋味

大家好！我是簡德豪老師，任教通識科及中國歷史科，很高興能夠以另一個身份重返校園，感覺份外親切。無論是討論學科問題還是閒話家常，也十分歡迎同學們找我詳談。

大學畢業後，為了走出自己的舒適圈，我決定在工作前，孤身前往澳洲進行工作假期。儘管我十分喜歡到不同地方遊歷，但其實最令我難忘的，是工作的體驗。人在異鄉，當所有事情都需要自己面對時，你才會體悟到很多事情只是「不為也，非不能也」。



記者新嘗試

勇闖 出培英

文、圖：馮欣彤（3B）、黃珈穎（3D）

去年我們參加了學校的「沙培小記者」計劃，初次接觸到採訪、拍攝等工作，感覺十分新鮮、有趣，也增加了我們對傳媒工作的興趣。

經老師推薦下，我們參加了由香港青年協會賽馬會Media 21媒體空間舉辦的「校園記者培訓計劃」，進一步認識與新聞採訪有關的知識和技巧。課程提及「新聞價值和傳媒操守」，讓我們反思「新聞自由」與「私隱權」之間如何取得平衡；又教授了「新聞採訪手法」、「新聞採訪的分工」、「新聞拍攝手法」等，對我們擔任「沙培小記者」有莫大裨益。

最令我們印象深刻的，就是嘗試擔任新聞主播，在錄影棚內報導新聞，從而認識了直播室裡不同崗位的工作。平日我們看新聞報導，看似平平無奇，但原來背後需要一大團隊通力合作，才能避免出錯，而工作人員亦必須具備應變能力，縱有岔子亦要處變不驚。這次參觀，真令我們大開眼界。

感謝所有出版組老師為我們提供學習、體驗的機會，我們亦希望學以致用，做好「沙培小記者」的工作，更希望有興趣的同學加入我們的行列。





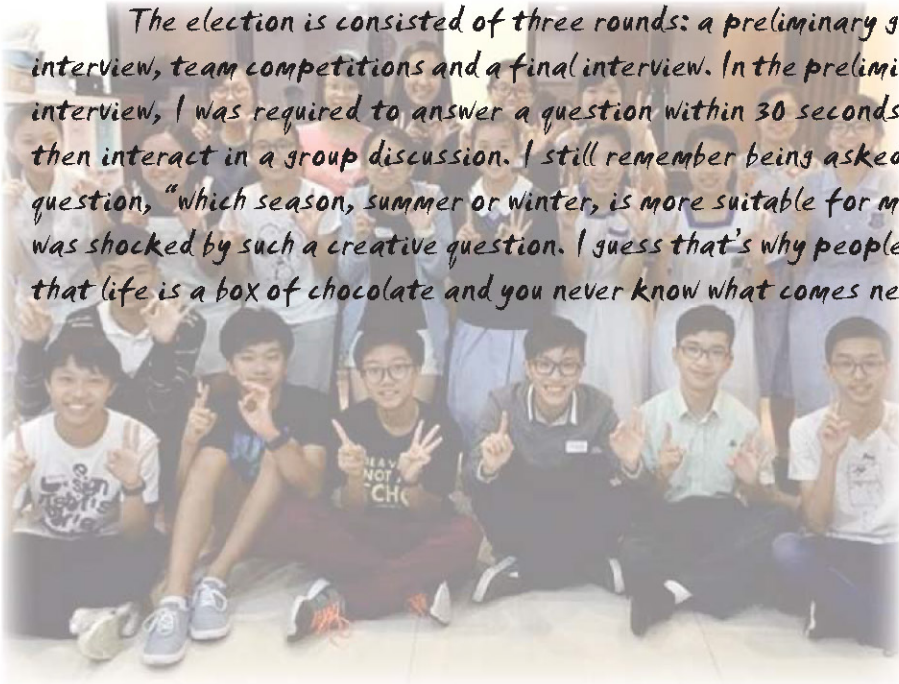
STANDING OUT AS THE OUTSTANDING STUDENT OF SHATIN DISTRICT

4C CHAN NOK YIN RONNY

In the Shatin outstanding students' election, I have learnt that only by stepping out of our comfort zone can we be exposed to a wider world.

Last year, being recommended by teachers, I took part in a competition called "Shatin outstanding students election". Initially, I wasn't eager to join the competition as I thought I was not talented in any particular fields and thus the competition would be fruitless. However, because of the support from the school, I finally decided to give it a try.

The election is consisted of three rounds: a preliminary group interview, team competitions and a final interview. In the preliminary interview, I was required to answer a question within 30 seconds and then interact in a group discussion. I still remember being asked the question, "which season, summer or winter, is more suitable for me". I was shocked by such a creative question. I guess that's why people say that life is a box of chocolate and you never know what comes next.



In the last interview, I had to give a brief self-introduction, answer the follow-up questions raised by five adjudicators, and join a group discussion about a social issue. I spent most time preparing for the self-introduction script hoping to show them who I am in an excellent and enthralling way. But then, I've realized that not only what you said, but how you acted also indicates who you really are. Therefore, I tried to take it easy and demonstrate the bright side of me with a constant smile hanging on my face. In the group discussion, I've also learnt how brilliant the others are and that I have no reason to be arrogant.

Thanks to Mr Chen's patience and help, I am finally one of the outstanding students of the Shatin district! This unique experience shows me that not until we step out of our comfort zone and push our boundaries can we widen our horizons. This competition allows me to learn from others, be more mature and equip myself with better communicative and collaborative skills.

As our outstanding students' motto "to serve, we are devoting; to work, we are outstanding" suggests, being elected as an outstanding student, I will stretch as far as possible to not only devote myself in the community services, but also encourage my fellow schoolmates to try out different activities to acquire more knowledge and explore their potentials.



顧問：

陳麗芬校長	曾山珊副校長	陳得南副校長
李鍵豪老師	歐淑妮老師	羅美玲老師
洪嘉麗老師	周思詩老師	

學生總編輯：陳諾諺 (4C)

學生編輯：陳諾謠 (4C) 鄭恩婷 (4C) 何芷盈 (4C)

學生排版：熊威 (5C) 陳奕琳 (2B)

沙培小記者：

謝偉傑 (5D)	陳諾諺 (4C)	陳諾謠 (4C)	陳樂行 (4C)	楊善婷 (4C)
鄭恩婷 (4C)	何芷盈 (4C)	陳子鑫 (3B)	馮欣彤 (3B)	唐春桐 (3B)
黃穎嵐 (3C)	黃珈穎 (3D)	盧芊茗 (3D)	曾繁宇 (3D)	張迦喬 (2D)

學生投稿：

許自力 (6D)	蘇津綺 (6D)	陳煒樂 (5C)	陳卓慧 (5E)	陳穎儀 (4A)
歐陽琪琪 (4B)	謝梓浩 (3A)	羅子聰 (3C)		

資料提供：

羅美玲老師	楊振聲老師	何建霆老師	洪美雲老師	簡德豪老師
黃晞峻老師	簡基立 (5E)			

相片提供：

影音組	女子手球隊	李鍵豪老師	羅美玲老師	楊振聲老師
洪力平老師	何建霆老師	洪美雲老師	洪嘉麗老師	簡德豪老師
黃晞峻老師				



Classroom Design Competition

for 40th
School
Anniversary



網址：www.pyc.edu.hk

電郵：info@pyc.edu.hk

電話：26917217 傳真：26020411

地址：沙田禾輦村豐順街9號