



soars through 41 years of history

飛越四十一年

繼續

讓學生閃耀 \*

Let our students SHINE !

## 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 何建霆老師  
洪嘉麗老師 鄭國榮先生

## 學生排版：

方嘉翹(4C)

## 沙培小記者：

蘇善(2B) 陳樂兒(2C) 陳佩瑩(2C) 莊卓翹(2C) 陳旻灝(2D)  
李俊謙(2D) 梁婧熙(2D) 方晴(3A) 陳希銘(3B) 陳奕琳(3C)  
王逸禮(3C) 朱恩瞳(3D) 鍾施憫(3D) 陳子鑫(4A) 馮欣彤(4C)  
謝梓浩(4C) 翟碧琪(4D) 曾繁宇(4D) 陳樂行(5C) 陳諾謠(5C)  
鄭恩婷(5C) 楊善婷(5C) 伍詠芯(5D) 阮思雅(5D) 馮天恩(5D)  
曾飛陽(6B) 熊威(6C)

## 學生投稿：

陳正雯(6E)

## 資料提供：

陳得南副校長 周振輝老師 黃晞峻老師 李鍵豪老師  
歐淑妮老師 李筱麗老師

## 相片提供：

李鍵豪老師 洪嘉麗老師 劉樂明(2D) 陳正雯(6E)

# 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。

願景

P.2

校長的話

P.5

\* 學術 \*

創新科技課程 啟發學生潛能 P.9

臨危受命不膽怯 演繹經典顯從容 P.11

初中學術常識問答決賽 範圍概括天文地理 同學施展渾身解數 P.12

Reading Non-fiction:

Reading for Fun and Reading to Learn! P.13

S.2 Fashion Show:

Fairy Tale Characters in the Height of Fashion P.15

S.3 Quiz Show: A Battle of Wits P.17

S.3 Youth Forum:

Is Going on a Working Holiday Good or Bad? P.19

S.5 Youth Forum: The Best Form of Education? P.21

\* 價值教育 \*

恩典有聲、風雨同行 P.23

福音週見證分享 P.25

愛改變一生：黃劍文先生的真實故事 P.26

綠色商機：環保×創業 P.27

\* 體藝 \*

Hong Kong School Drama Festival 2018/19 P.28

陸運會 P.33

Isaac Lau: The Snooker Kid P.35

\* 校園活動 \*

小六訪校日門庭若市 沙培人素質充分展現 P.37

風紀及第二十四屆學生會就職典禮 P.39

下一站，大學 P.40

交鷹禮——以生命影響生命 P.41

有傘有聚 P.43

二月十四不孤單 閱讀伴你度豬年 P.45

閱讀分享：與文字談戀愛 P.46

閱讀沙龍 P.47

眾樂樂 武術×雜耍文化樂 P.48

爆FUN P.49

Our Green Campus P.50

初入傳媒嘗滋味 兩代同堂促共融 P.51

\* 學生成就 \*

決賽熱血反勝 培英女手稱霸沙西 P.53

劇本不似預期 歷盡高山低谷

沙培足球隊首奪學界賽亞軍 P.55

成功無僥倖 把握機會 奮力一搏 P.57

傑出學生 P.29

編輯資料

P.1



目錄

## 親愛的老師、家長、同學、校友：

春回大地，萬象更新，先祝願大家豬年進步，身體健康，每天看見上帝賜予的恩典。

執筆之際，剛完成了一連串中六的惜別活動，雖然活動年年如是，但每次參與的感受不同，內心仍覺激動。這段日子我不斷反思，究竟學校六年的學習歷程在槃社同學的成長中留下了怎樣的痕跡？在最後一個上課天的早會，我應該為他們預備什麼分享，以及送上哪些祝福呢？結果我選擇了與他們一起數算全校師生及職工曾為們送上的祝福。

首先送上祝福的是一眾工友。中六模擬考試首日，天氣非常寒冷，眾工友不忘為同學預備熱維他奶，暖身亦暖心。中六同學面對溫習的壓力，多感疲累，學生會為他們送上醒神即沖咖啡，而我就在聖誕假期前為他們每人預備一盒提神薄荷糖，



# 校長的話





希望幫他們提提神，打打氣。老師更不在話下，有基督徒老師聯署的經文書籤，又有輔導組老師細心安排的「有傘有聚」活動，還有學校社工安排「給自己的信」的活動。當同學看到當天剛入學的自己，以及看到那封在中一寫給今天的自己的信時，可謂百喜交集，既訕笑當日的天真，又緬懷那時的青蔥笑靨。送上祝福的還有一眾師弟妹，中一級的同学協助視藝科老師製作飛鷹鎖匙扣，祝福同學如鷹展翅，鵬程萬里。其他初中同學也有參與打氣行動，在小小的心意咭上寫上或畫上他們對學長鼓勵的訊息，心意咭再加上副校長為他們精心挑選的蝴蝶酥，正寄寓他們繼續飛舞於花間，享受上帝為我們創造的美好世界。事實上，副校長每年也會與校務處同工花盡心思，在中六最後一個上課天為全校同學送上驚喜。



過去多年，我們均安排全校同學一起吃雪糕，藉當中的樂趣，以「糕FUN」送上中六同學在考試中得到高分的祝福。不過今年有關同工雖花上多月與雪糕車公司磋商安排，可惜最後還是告吹。所以我告訴中六同學，今年我們為同學送上的祝福不是「糕FUN」，而是「爆FUN」，因為我們今次是全校師生及職工一起吃爆谷，吃棉花糖，又爆又甜！



全校師生及職工一起參與打氣行動，感覺仿如學校上下一起準備考試，這正是「培英一家親」的精神。最後，每位同學也獲派我給他們預備的「利是」，裏面盛載着我對他們的肯定。我給他們的心意咭正反兩面，一面是一句歌詞，另一面是一節經文。

歌詞節錄自「農夫」(我很喜歡的一個組合)的歌曲「偉大航導」的最後一句：

「其實你嚟到呢個世界係一個安排，你會比你想像中更加偉大。」

經文則出自詩篇139篇16節：

「我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，  
我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。」

這節經文說明我們每個人的出生均是上帝巧妙的安排，因此祂會親自規劃我們的人生。我衷心相信每位年輕人均潛能無限，他們可以成就的往往比他們想像的更高更遠。

晚上級社同學安排了誓師大會，我在晚會上送給中六同學的詩歌是〈晴天・雨天〉，其中歌詞提到：

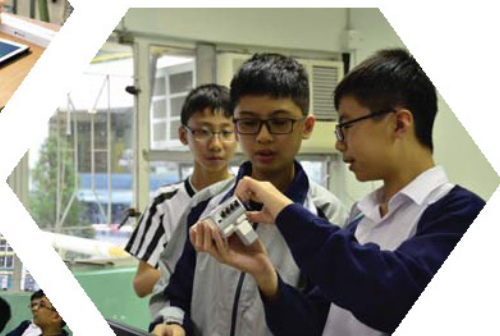
「回到夢裡尋 尋找那足印 神卻未應許全沒苦困  
但每遇上悲 也會抱我起 神應許說寸步也不離  
誰會伴我行 雷雨漸走近 神定會保守我前行  
深觸我心 迷霧裡不再問原因 一心交託前行」

天色不會常藍，但盼望同學們謹記在任何的際遇裡，上帝的同在永遠是我們最強大的後盾！也將這首詩歌送給所有培英人，祝福大家不論在晴天還是雨天，總看見上帝的恩典！



你們的校長  
陳麗芬





## 創新科技課程 啟發學生潛能

文：李鍵豪老師

圖：莊卓翹(2C)、陳樂兒(2C)、陳佩瑩(2C)、  
陳奕琳(3C)、翟碧琪(4D)、曾繁宇(4D)



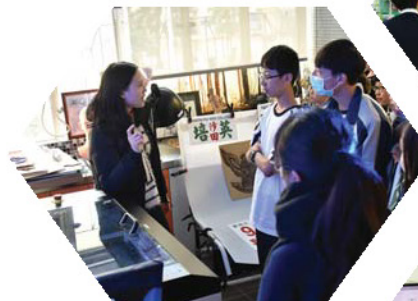
繼上學年初試啼聲後，本校於今年再度舉辦STEM Academy，透過各式各樣的課程，推廣科技、數學及科學教育，藉以培養數理及科技人才，讓他們發揮潛能。

除了去年的課程外，STEM Academy於今年開辦五個新課程，包括：「Micro:bit初體驗」、「電腦組裝工作坊」、「相對論」、「日常生活之科學驗證」和「Arduino在校內的應用」。此外，本學年邀請了IT技術員蔡嘉熙先生加入導師行列，主持「電腦組裝工作坊」。





所有完成課程的同學，如出席率及表現良好，可獲得指定學分。同學累積指定學分，便可取得相應的STEM Academy資歷，包括：「STEM Academy證書」（10學分）、「STEM Academy小學士畢業證書」（20學分）、「STEM Academy小碩士畢業證書」（30學分）及「STEM Academy小博士畢業證書」（50學分）。去年已有17位同學取得足夠學分，獲頒發嘉許狀，預期今年會有更多同學獲得獎狀，並累積學分以達至更高級別。





文：歐淑妮老師 圖：李鍵豪老師

臨  
危  
受  
命  
不  
膽  
怯  
演  
繹  
經  
典  
顯  
從  
容

本年度的中文科「中二經典劇場」於11月28日初中周會舉行。中二同學需閱讀《聊齋誌異》中四個故事的原文，分析其中心思想及揣摩人物形象，然後分組以話劇的形式演繹出來。周會前，各組表演者密鑼緊鼓地綵排，務求讓中一同學觀賞到最精彩的演出。可是，其中一班的幾位同學於周會前數天相繼出現發燒癥狀而告病假，於周會前一天開始，該班別需採取特別上課安排，結果有兩組無法上台表演。於是他們同組的另一班別組員臨危受命，在有限的時間內另作準備。

率先上台的是2A班，他們負責演繹〈種梨〉。故事講述自私的賣梨鄉人連一個壞梨也不願施捨給向他化緣的道士，道士於是施法變走鄉人的梨，派給圍觀的百姓——包括台下的老師和同學！戲劇最終在全場哄動中圓滿落幕。

接着由2B演出〈兩錢〉，講述狐仙聽聞秀才學識淵博，主動上門結交，談古論今。誰知秀才後來拜託狐仙變錢給他，狐仙十分失望和氣憤，以法術作弄秀才後拂袖離去。兩位主角演技精湛，將秀才的貪心、狐仙的失望演繹得維肖維妙。

其後便是臨危受命的兩組同學分別演繹〈夢狼〉和〈顏氏〉。雖然缺少了不少組員，又缺乏時間改動演出模式及綵排，但兩組的其他組員在台上毫不慌亂。同學以說書及對話的形式將故事內容演繹出來，不失生動，甚有大將之風，殊堪嘉許。

希望是次活動能使同學主動閱讀有深刻意蘊的中國古典名著，認識古代的社會，並連繫現實社會及個人經歷，從中反思。





## 初中學術常識問答決賽

### 範圍概括天文地理 同學施展渾身解數

文：朱恩瞳(3D)

圖：陳希銘(3B)

為了鼓勵同學走出課本，多了解身邊事，問答隊於12月12日舉辦了初中學術常識問答決賽，出線班別為2C、3A、3B及3C。當日比賽進行得如火如荼，台下同學也落力打氣，氣氛熱烈。

第一環節為必答題，首先由2C班出擊，雖然開場失利，但士氣不減，繼續努力回答餘下題目，獲得180分。接着由3A班出戰，獲得220分。然後到3B班迎擊，3B對關於本土的問題很是熟悉，獲得220分。最後由3D作答，即使是最後作答的班別，仍保持氣勢，終獲220分。

接着是台下作答環節，同學亦踴躍參與，答對了有關足球、日本颱風等題目，可見同學不甘做井底之蛙，平日有留意各類時事。

壓軸的就是搶答環節。面對中三級學長，2C班毫不畏懼，搶先回答第一題，為爭奪戰掀起序幕。各班都氣勢如虹，在一番龍爭虎鬥後，3D班殺出重圍，獲得340分，成為最終贏家；2C班則獲得260分，屈居亞軍；3A及3B則同樣獲得250分，並列季軍。



賽後，陳得南副校長上台置評，讚揚問答隊盡心籌備賽事，準備題目；亦嘉獎中二同學的表現不比中三同學遜色。陳副校長鼓勵同學廣泛接觸書本以外、生活之中的不同事物。同學凝神傾聽，應該獲益匪淺。



## READING NON-FICTION: READING FOR FUN AND READING TO LEARN!

Fong Ching, Sara (3A)  
Photo by Mr. Lee Kin Ho

On 5th December, junior form students enjoyed a fun yet meaningful reading sharing given by Mr. Leo Ho, who is from the Language-across-the-Curriculum Team.

### Getting started: Why non-fiction?

Before the sharing started, students were invited to solve the following riddle:

I'm white but I'm not snow  
I have a bowl but I don't hold cereal  
I have a tank but I'm not in the military  
I can be sat on but I'm not a bench  
I get flushed but I don't have a red face

The answer to the riddle is Toilet! Interestingly, Mr. Ho was going to share a non-fiction text about toilets with students, who might not know what non-fiction is. It was hoped that after the sharing, we could have a glimpse into non-fiction, which refers to writing about real events and facts, and discover the great value of reading it. There are different types of non-fiction such as biographies, autobiographies and encyclopedias. The reason why we are encouraged to read non-fiction is it helps us enrich knowledge and broaden our perspectives.

## Getting Started

In the sharing, Mr. Ho introduced different text features of non-fiction. These features help us familiarize ourselves with non-fiction and its subject. To illustrate with, when we begin reading non-fiction, we may read the content page and headings to know what each section is about. These features are essential components as they help us locate the information we are interested in.

## Learning to Read, Reading to Learn

While we are reading non-fiction, the text features can also be of assistance. The book Mr. Ho chose discusses the origins of toilets, different types of toilets and toilets for tomorrow with the aid of colourful maps, labels and diagrams. We can see that non-fiction often includes them to help us understand its subject better. When there is a vast amount of information in the text, we can pay attention to key words or phrases that are bolded or underlined. They help us locate the main idea of the text. When we encounter some difficult words in the text, we can look them up in the glossary. A useful glossary is usually available at the end of a non-fiction text.

## Recalling What We Learnt; Exploring in more detail

After finishing non-fiction, we may find ourselves having trouble remembering the time and duration of different events happened. No worries! Non-fiction frequently includes the use of timelines to show the sequences of important events. They can assist us in retaining the knowledge acquired. If we are interested in some of the topics mentioned in the non-fiction text we have read, we can refer to some useful links and references printed in the last few pages of the text for self-directed learning.

## Are you interested?

You can borrow the book True Stories: The Stories behind Toilets from the school library if you want to read by yourself the fascinating stories behind toilets. You are also encouraged to read other non-fiction texts available in the school library. Non-fiction is not boring at all. Do give it a try and reap the benefits of reading it!





**S.2 Fashion Show**, one of the highlights of every year's English Week, was successfully held on 20th February.

### **Quick Facts about the Show**

In the first term, S.2 English teachers introduced different fairy tales such as Rapunzel and The Brave Tin Soldier to their students. The teachers and students then discussed the messages behind the tales. Students had a good grasp of the tales.

In the second term, students formed groups and sketched their imagination of new outfits for different characters in the fairy tale they had chosen. One group was chosen from each class to share their design in the English Week. Using their knowledge of the fashion world, which is also what they learnt in the first term, they then cooperated on transforming their design into reality. After several weeks of preparation, they presented their outfits to both S.1 and S.2 students.

### **Showtime!**

The fashion show started off with class 2A's presentation. They presented outfits for characters in Snow White. Models from the



## **S.2 Fashion Show:**

2D Leung Ching Hei, Lois  
Photos by Mr. Lee Kin Ho

## **Fairy Tale Characters in the 'Height of Fashion'**





*class acted out the scene of the Evil Witch giving Snow White a poisoned apple and turning her into sleeping death while they were presenting the outfits. One of the dwarfs also made an appearance in the presentation. The acting was fabulous and the outfits were stunning.*

*Next, presenters from class 2B brought the audience outfits for characters in Peter Pan. Peter Pan, who had a green outfit, debuted at the beginning of the presentation. The Tinker Bell then appeared and showed the audience her pair of green, shiny wings.*

*It seemed like she was about to fly to the sky. Captain Hook wore a hook on his right hand. The remake of the outfits created the characters new yet familiar images.*

*For class 2C, they chose the tale Rapunzel. The prince and Rapunzel remade the classic scene of the tale apart from presenting their new outfits. Kneeling on one knee, the prince gave Rapunzel a red rose. The witch was also another highlight of the presentation. She wore all black and walked on the runway in high heels. All the audience could feel her intense hatred. It was exciting to see them acting and presenting in such a fun way.*

*Class 2D was the last class to make their presentation on Alice's Adventures in Wonderland. Their presentation began with the appearance of the Queen of Hearts, who is known to be unapproachable. Holding a sceptre with a red heart, she did not even smile at the audience and walked straight away after introducing her outfit. Then, Alice, who was with a radiant smile, presented her outfit. The character that captured most audience's attention was the White Rabbit. Wearing a lovely white hat with moving rabbit ears, he walked cutely on the runway and managed to enliven the show.*

### ***Applauding All Four Classes***


*After the presentations of the S.2 students, S.1 students were given candies to vote for their favourite presentation.*

*All four classes' efforts were recognized. The Best Effort Award went to 2B. The Best Cooperation Award went to 2C. The Best Presenters Award went to 2A. Finally, the Audience's Favourite award went to 2D. Congratulations!*

### ***Your Turn Next Year!***

*The S.2 students worked very hard for the Fashion Show and it was good to see that everyone enjoyed watching and participating in it. Everyone of us is looking forward to next year's show, when this year's S.1 students will be able to demonstrate their artistic creativity.*





Wong Olivia (3C)  
Photo by Anna Chen (3C)

## *S.3 Quiz Show: A Battle of Wits*

*“Can you think of two 5-letter words which ends with ‘it’?”  
“Do you know what the largest bird in the world is?”*

On 28th November, a thrilling Quiz Show was held at the lecture theatre. The competition tested S.3 students’ general knowledge from English to Science and Social studies. Students competed actively in the competition.

The competition was comprised of three sections. In the first section, three representatives of each class were to compete on stage. They had to answer 10 required questions. In the second section, the representatives would compete to answer several rounds of quick response questions. Before the competition ended, there were questions for the audience as well. Everyone was excited and the atmosphere was cheerful.

In the first section, the representatives were challenged to a question about collarbone, one of the body parts. Then there were questions about famous buildings in Hong Kong, and some tricky English questions that tested their active vocabulary. There were even questions asking them to name

some Marvel characters and Disney princesses! Most of the representatives had no difficulty tackling the tough questions. They showed the audience an impressive breadth of knowledge.



The quick-response section was the second part of the competition. One representative from 3B could answer all the thorny questions using his thorough knowledge! The audience was impressed by his performance.

After the quick-response section it was an intense section to challenge the audience. Different types of questions were asked. For instance, there were questions about Maths like “How many sides are there in a heptagon?” and “How many dots are there in 2 dices?”. Most of the audience decided to overcome their fear that their answers might be wrong. They were in their haste to answer the questions and help their class score more points.

The Quiz Show ended with 3D getting the third place, 3C the second place and 3B the champion. It was a truly unforgettable experience for S.3 students as they could learn and challenge themselves with fascinating facts besides having fun with peers.





## *S.3 Youth Forum:*

### *Is Going on a Working Holiday Good or Bad?*

Fong Ching, Sara (3A)  
Photo by Anna Chen (3C)

The English week of this year was successfully held from 18th to 22nd February. The highlight of the week for S.3 students was definitely the Youth Forum. The topic is “There are more drawbacks than benefits in going on working holiday”. A working holiday, which usually lasts for 6 months to 2 years, is a trip to another country during which travellers work. Representatives from each class exchanged their views from the perspectives of different stakeholders. Every one of them presented a captivating speech that attracted students to listen.



**Meaningful Experience but High Cost**  
3A, which represented students, stated that going overseas for working holiday can let students take up short-term employment to learn beyond the textbook. However, going on a working holiday can cost a fortune. Students may not have enough money to afford the great expenses related to meals, transportation or accommodation even if they have a chance to work.

#### **Independence at a Price**

3B, from parents’ point of view, stated that taking a working holiday can let their child lead an independent life. When children live in Hong Kong, they cannot learn life skills

or how to take care of themselves since they are thoroughly pampered by parents. They can learn how to solve problems by themselves by having a working holiday. However, there will be a financial problem. Since their child will not have many savings, parents may have to give them financial support when they are on their working holiday. This may cost much money.



### Plentiful Supply of Labour but Language Barriers?

3C discussed working holiday from employers' perspective. They stated that hiring students who are on a working holiday can solve the problem of labour shortage. The students are helpful and can improve productivity. Yet, there will be problems of language barriers. Miscommunication may occur. For example, students who have their working holiday in Japan cannot speak standard Japanese. That may cause misunderstanding.

### Broadening horizons but Impractical Skills

3D spoke on behalf of teachers. They stated that going on a working holiday can allow their students to have first-hand knowledge of different cultures. Their horizons can be broadened and they can learn to accept people from different countries. Students can learn new abilities such as farming and gardening when they go on the holiday. However, some new skills and knowledge learnt may not be useful in Hong Kong. It is a waste of time and money.

### Raising questions of Working Holiday

Think-tankers of each class then challenged other classes by asking them thought-provoking questions. The most challenging question was about weighing the use of time and money against gaining life experience. The presenters replied that spending money and time to gain life experience is something that is worthwhile. It should not be regarded as being wasteful.



## *85 Youth Forum: The Best Form of Education?*

Fung Tin Yan, Gabriel (5D)  
Photo by Mr. Lee Kin Ho

The Youth Forum for S.5 students was successfully held on 20th February during the English Week. Students had intense debate over the best way to educate students.

### *Providing Convincing Arguments*

Speakers from 5B lent their support to vocational education as the skills learnt at vocational schools are specialized and will be highly related to students' future career. Students may also be able to take their internship while receiving education there. This enables them to adapt to their future jobs more easily.

Speakers from 5D argued that homeschooling is the most effective way for students to learn. They believed homeschool teachers can design tailor-made curriculum and activities that best suit students' capabilities and personalities.

Speakers from 5A suggested that distance learning is the best way for students to learn because of its high cost-effectiveness. Due to technological advancement, students no longer need to waste time and money on commuting to schools or studying abroad.

Speakers from 5C maintained that tutoring would make the best way to educate students as the courses provided by tutorial centres are exam-orientated. Students can choose a tutor whose teaching style fits their needs. This may help them improve their exam scores and enjoy academic success, which may imply a resounding success for life.

## Challenging peers to opposing views

After representatives from all the four classes gave their views of the best way to educate students, students from each class then took turns to challenge the ideas raised by other classes. For example, 5A was asked how students learn skills in face-to-face communication, which are essential in the workplace, from distance learning. 5D expressed their concern about young students receiving unfiltered and false information on the Internet while studying online.

5D was then challenged by doubts about how low-income groups can afford exorbitant fees for hiring a homeschool teacher. 5B also raised doubts about the academic qualifications of homeschool teachers in Hong Kong because the majority of them are students' parents, who have not received any teacher training before.

## Bravura performance

Ms. Helena Wong, the teacher-in-charge of the activity, was very impressed with students' performance. She commended all the speakers and think-tankers for their effort to make good arguments. She believed that all the S.5 students had broadened their perspectives on different forms of education .





蘇迪輝老師介紹「福音週」活動

清晨敬拜

文：鄭恩婷(5C)

圖：阮思雅(5D)

## 恩典有聲，風雨同行

宗教組在福音周中舉辦了基督徒大會，旨在讓基督徒同學在百忙之中聚首一堂，共同敬拜和讚美上帝。

基督徒大會以敬拜拉開序幕。各同學共同跟隨詩歌節奏拍掌和唱，表達對神的感恩與信託。詠唱期間部分同學相互牽手擁抱，禱告裏亦以弟兄姊妹相稱，展現基督徒之間的親密與溫暖。靜默的祈禱時間裏，全場同學低首跟隨教友祈求自己能彰顯神的旨意，將福音傳揚開去。



午間音樂會



敬拜隊在週會領詩

其後「小火子青年社群」的黎耀恩傳道上台向同學分享福音，講述人與人之間如何因着神的愛建立緊密的聯繫。他藉校園生活裏基督徒互相互愛的事例，鼓勵在場同學積極傳揚福音，關懷他人，將心比心，無私奉獻，成為其他同學的祝福。



其中黎傳道更分享了一個有關學長主動幫助學幼適應校園生活、融入羣體的事例。該校的高年級學生主動成立了「幫助小組」，每星期抽出一天陪伴午膳時間覺孤寂的同學用餐，傾聽他們的心事，送上祝福。微不足道的舉手之勞，也能為他人的生活添上幾分絢爛色彩。在場不少同學為此所動，連連點頭。



基督徒大會

臨近尾聲，黎傳道請台下的基督徒緊扣身邊同學的手，共同詠唱詩歌，以此代表相互的連結。溫馨和諧的畫面，伴隨着悠揚的詩歌樂韻，為這次短暫而美麗的相聚時間劃上了句號。





# 福音周見證分享

一年一度的福音周於今年11月3日至7日順利進行。今年福音周的主題為「愛神愛人」。如經文所記：「要愛人如己。（馬可福音12:31節）」上帝認為愛人如己比任何誠命都重要，希望同學愛神，亦要愛人。

初中同學於11月6日早會共聚禮堂，聆聽洪美雲老師的見證分享。

基督徒有每星期去教會的習慣，但面對着繁重的學業和課外活動時，你還會將去教會放在第一位嗎？洪老師在中學時期因繁重的學業身心俱疲，漸漸減少了回教會的次數，和神的關係逐漸疏離。即使考完了文憑試，依然未有動力重投教會，回到天父的大家庭。

直到後來，洪老師和朋友相約去聽音樂會，當天洪老師賴床了，直到朋友致電來問為何還未到。那時，洪老師跟她說自己生病了，而且還病得蠻重，不能夠和她一起聽音樂會了。洪老師擔心朋友會責怪自己，可是朋友反而關心她的狀況，洪老師便和她在電話聊起近況來。那朋友勸洪老師和她一起回教會，領受從上帝而來的祝福，並一起經歷上帝奇妙的恩典。

經朋友多次勸說後，洪老師終於下定決心，勤點回教會。洪老師回教會後，發現原來上帝的愛一直沒有改變，教會的弟兄姊妹都熱烈歡迎她歸來。

「婦人焉能忘記他吃奶的嬰孩，不憐恤他所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。（以賽亞書49:15）」上帝就像婦人一樣，必不忘記我們這些兒女，保護我們。上帝曾說，即使祂被世人遺忘、棄絕，也永不會離棄祂的兒女。

願未決志的同學能向天父敞開心扉，接受基督信仰。願上帝的愛降臨在同學身上，把天父給我們的愛傳揚出去，並謹記愛我們身邊的人。



文：  
方晴(3A)

圖：  
莊卓翹(2C)

我們邀請了黃劍文先生（現為香港電視娛樂ViuTV旗下的合約藝人以及創作歌手）於福音周為我們分享天父的愛如何改變他。從無助到平安、從討厭到接納、從迷失到找到方向，一切一切也經歷着上帝。

黃劍文先生出身於單親家庭，與終日在外工作的母親並不親近，自幼由迷信的外婆撫養長大。他認識基督教源於讀書時期。那時候他一心想知道自已的前途，便與同學一起玩碟仙。結果晚上「被鬼魘」，他十分害怕。試過拜觀音和各種神像，但是情況未見改善。黃劍文先生「被鬼魘」的情況持續了半年，實在苦不堪言，卻找不到任何人幫助他。

直到一次宿營，黃劍文先生向老師訴說這可怕的經歷。這位老師是一位基督徒，向他分享了自己與上帝的經歷後，告訴他可以試着禱告。後來，他又一次「被鬼魘」時，黃劍文先生嘗試祈禱。這一次，痛苦的感覺消失了，得到的是前所未有的平安。



文：鍾施閱(3D) 圖：蘇善(2B)

## 愛改變一生—— 黃劍文先生的真實故事

於是他開始上教會、認識上帝。而這也改變了他與繼父之間的關係。在上教會前，他十分討厭經常傷害他媽媽和自己的繼父，更曾想過在16歲前殺死他，使母親脫離痛苦。但自從他開始上教會後，他接觸了結他。某天，他的繼父突然要求黃劍文教他彈結他，他一開始認為他一定教不會繼父，而繼父也會因此打他。但上帝的恩典便是如此奇妙，他竟很有耐心教導繼父。他覺得十分感動，並充分體會到，因着主，他學會如何愛人。最後他亦跟我們一起唱《愛是不保留》這首經典詩歌。

黃劍文先生26歲時去了台灣參加歌唱比賽，卻突然收到母親燒炭自殺的噩耗。他傷心至極，甚至想自殺，但後來他瞭解到自己身為長子，責任重大。於是便到外面默想和看聖經，這時，他遇見了一位陌生的女士，那位女士為他代禱，與他一起閱讀聖經，並告訴他其實她本來不會來這裏靈修，但因聽到了上帝的呼召，便來了這裏。黃劍文得到了從天而來的安慰，十分感動。他跟我們分享了《這是甚麼的道理》這首歌，表示歌曲像在述說他的故事。其中，他最喜歡「就算我曾淌着淚，但你卻說不會把我遺棄」這一句，這句使他感受到天父與他在一起。

上帝改變了黃劍文先生的生命，讓他學會如何愛人，也學會了相信主與他在一起，便會感受到平安，更明白到在迷失和遇到困難時，天父總會陪伴左右。

# 綠色商機 環保 × 創業

文：鄭恩婷 (5C)

圖：陳諾誼 (5C)

近年香港人的環保意識不斷提高，近期「走塑」更成為社會新一代的熱潮，喚起民衆的熱烈響應。從年前的走杯行動，到時下棄用塑膠飲管的趨勢，無一不在強調源頭減廢的重要。事實上，香港的塑膠棄置情況甚為嚴重，回收量亦不足十分之一。講座的講者為塑膠回收為主的環保企業創辦人，一直專注如何減少香港塑膠製品的浪費情況。

講者指出，全港每日棄置的塑膠廢物逾2,000公噸，佔都市固體廢物的五分之一。港人每日棄置大量垃圾，包括常見的外賣膠杯膠盒、一次性即棄餐具、瓶裝飲品等，造成嚴重土地及海洋污染情況。講者亦提到本港大量化妝品及保養品，例如磨砂洗面霜，均含有微膠粒。污水中的微膠粒難以過濾，一般都會經排污系統流入大海，造成海洋生物誤吞的情況，破壞生態。

講者在大學時期察覺香港塑膠浪費及棄置問題嚴峻，方萌生創辦環保企業的念頭，為綠色產業出一分力。據了解，香港現時塑膠回收工作面臨的問題有二。第一，在制度方面，政府雖設有三色回收桶，但並沒有就塑膠材質及種類作仔細分類，令可回收的塑膠處理進度受阻，成本亦隨之大增。第二，在市民方面，大部分回收桶內的塑料，如飲料的膠瓶，均沒有清洗乾淨。工作人員需要額外進行清洗工序，減低了回收效率，拖慢進程。另亦有市民投入難以回收，甚至不能回收的物品，如膠水喉、膠拖鞋、手套及含有少量金屬的玩具等，工作人員需花大量時間把這些物品分類，令回收工作進度緩慢。

講者的企業主要負責在送往處理站前分類可回收及不可回收塑膠，清洗收集所得的膠樽，以及作壓縮工序，以提升回收工作的效率。講者藉洞察現時塑膠回收業的運作困難及需求，提供針對性的服務，從而找到創業商機；同時亦能為環保出力，推動循環再用，減少浪費，保育生態環境，促進可持續發展。由此可見環保與創業間可以相輔相成，達至一舉兩得的效果。

講者最後亦提醒同學源頭減廢方為上策，望大家能謹記自己的社會責任，世界公民的身分，在使用塑膠製品前停一停、想一想，減省資源浪費，攜手保護地球環境。

2018-2019  
傑出學生  
Outstanding Students



黃靖妍 (1A)



蔡卓琳 (1B)



陳靖彤 (1C)



李明欣 (1D)



羅凱而 (2A)



司徒焯曦 (2B)



陳佩瑩 (2C)



潘芷琪 (2D)



江淖恒 (3A)



吳宇航 (3B)



劉海澄 (3C)



朱恩瞳 (3D)



陳子鑫 (4A)



鄧鈺霖 (4B)



盧芊茗 (4C)



張愷盈 (4D)



陳楹雅 (5A)



何頌希 (5B)



陳樂行 (5C)



陳貞螢 (5D)



# HONG KONG SCHOOL DRAMA FESTIVAL 2018/19

*a prelude to our coming English Musical*

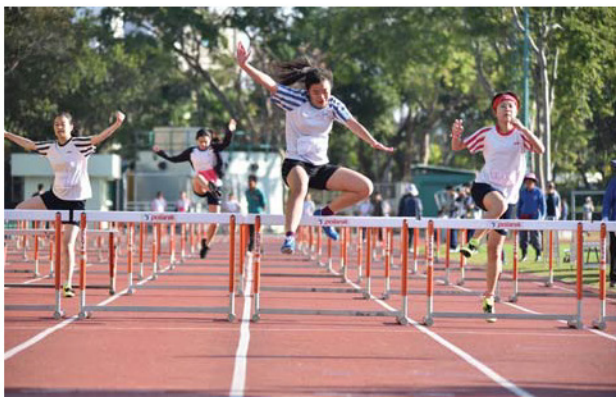






# 陸運會

## Sports Days





# Isaac Lau: the Snooker Kid

Chan Man Ho, Jeddy (2D),  
Lee Chun Him, Karsten (2D), Young Sin Ting, Valerie (5C)



Isaac Lau from 2D took the 1st runner-up in the individual event of the Inter-school Snooker Championship 2018. Isaac has been passionate about snooker since he was small. In the interview, he shared with us more about him and snooker.

## Taking an Interest in Snooker

Isaac started playing snooker when he was 7. His uncle, whose pastime is snooker, introduced him to the sport. He had his first experience with it when his parents brought him to the billiard facilities at a sports centre. He became interested in the sport since then as he felt that it is a special and unique sport. When he started off playing snooker, he did not really know what he was doing. However, he found it really fun.

### Why Snooker?

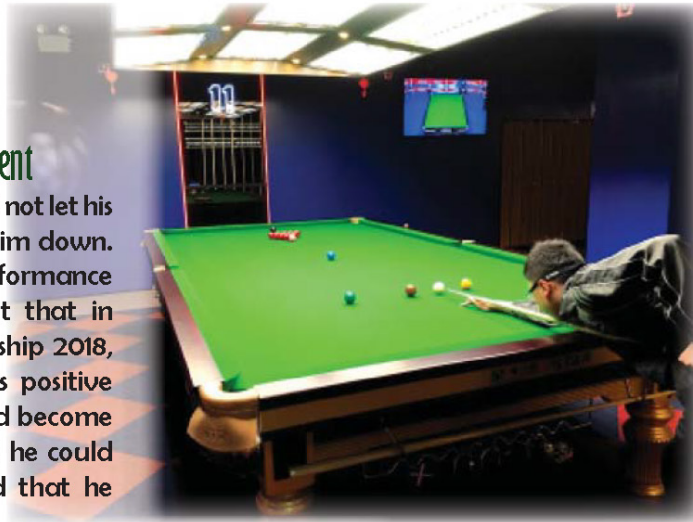
Snooker may be a less common sport in Hong Kong. Most of us may wonder about Isaac's passion for it. He said he noticed that none of his classmates plays it. He wants to challenge it and proves that less common sport can be fun like mainstream sport.

### Entering Different Competitions

Isaac entered several snooker competitions last year. One of the competitions was the Inter-School Snooker Championship 2018, in which he came second. Even though he did not take the championship, he gained valuable experience from it. Another notable one was Hong Kong Under-21 Snooker Open Championship 2018, which all secondary school students in Hong Kong competed in. This year, he will continue to take part in different snooker competitions.

## Striving for Continuous Improvement

Isaac wants to see himself succeed and not let his parents and anyone who supports him down. Thus, he reviews his competition performance regularly. For example, he thought that in the Inter-School Snooker Championship 2018, he could have focused more on his positive emotions, restored his confidence and become the champion. He also thought that he could polish up his snooker skills. He said that he would practise harder to do so.



Isaac believes that biggest challenge to him is to achieve a balance between study and sport. He suggested that when one does sport regularly, there is barely any time for school work. There is a certain level of difficulty maintaining his academic performance. However, he believes when there is a will, there is a way.

## Ambitious Goal

Everyone has a goal that he wants to attain. For Isaac, he has an implicit goal of winning more prizes. If he can stretch his potential further, he hopes to be a professional snooker player. Ultimately, he wants to be a snooker coach to pass down his skills and techniques to the next generation. He wants to be a coach also because he hopes more people can know more about snooker and enjoy the sport.

In the interview, we could feel Isaac's great passion for snooker. We wish Isaac the best of luck to his following competitions and that he can turn his dream into reality.



Isaac Lau 2018  
on Youtube





文：李鍵豪老師

圖：阮思雅(5D)、曾繁宇(4D)、馮欣彤(4C)、陳佩瑩(2C)

## 小六訪校日門庭若市 沙培人素質充分展現



每年一度的「小六學生及家長訪校日」於2018年11月24日順利完成，全日參觀人次約2,400人，反應熱烈。

活動分上、下午兩節進行，每節均由「小六家長座談會」揭開序幕，席間

陳麗芬校長分享了本校辦學理念，然後由陳得南副校長分享各項「塑造沙培人素質」的工作，台下的家長和學生都為之津津樂道。

座談會完結後，就是「校園巡禮」。參加者暢遊校園每一角落，認識校園設施，並參與各科組預備的攤位遊戲，包括：科學實驗、電腦遊戲、視覺藝術展覽等。今年更首度將體育科攤位移師操場舉行，由排球、籃球和足球隊成員主持，挑戰小學生的球技，吸引了一眾小朋友參與，場面熱鬧非常。





蒞臨參與的家長，均對本校學生的表現表示讚賞；對學生大使而言，能夠代表學校主持攤位遊戲、接待來賓，定必是一次既難忘、又充滿成功感的體驗。盼望各位蒞臨的小朋友，將來會加入沙田培英的大家庭！



## 風紀及第二十四屆學生會就職典禮

11月20日，全校師生齊聚禮堂，迎接第二十四屆風紀及學生會就職典禮。

時光飛逝，不知不覺又經過了一年，第23屆學生會幹事在這一年來的付出，大家有目共睹，如今他們終於功成身退。經過一番激烈的競選，同學「一人一票」投選出第24屆學生會的十一位幹事，這意味着他們背負着同學的期望和支持，同時也意味着他們將接棒，盡心盡力為同學服務，爭取福利。本環節最後由學生會主席盧芊茗代表眾幹事向顧問老師致謝，感謝他們提供寶貴意見。



第24屆學生會正式就任

學生會就職典禮圓滿結束，在主持人的介紹下風紀就職典禮緊接進行。一眾風紀有條不紊地上台。風紀是學校裡最大的服務團隊之一，協助老師維持校園秩序，擔任着重要的角色。在三位風紀隊長帶領下，風紀在全校師生面前宣誓，許下承諾，他們的一言一行都是同學的表率，並願意犧牲自己的時間為學校服務。

在莊嚴的氣氛下，本校最重要的兩個服務團體的就職典禮順利完成。



陳得南副校長將襟章頒授予風紀隊長



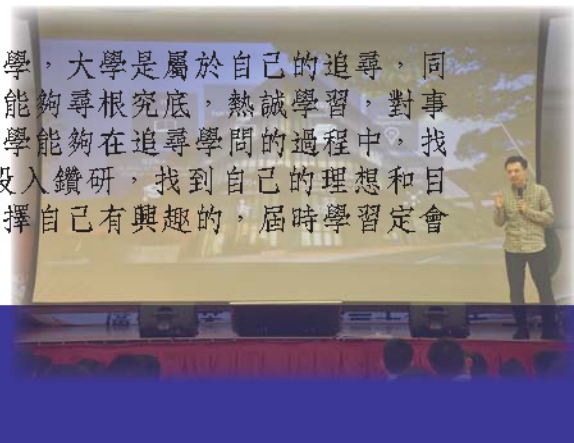
## 下一站，大學

文：伍詠芯(5D)      圖：李鍵豪老師

高中生涯共三年，同學打從中四開始就要未雨綢繆，為文憑試做準備，打好基礎。中六同學苦苦勤讀三年，文憑試在即，必然憂心忡忡；面對人生快將展開的新一頁，也必定茫然失措、忐忑不安；對於未嘗接觸的大學生活，我們還是抱有很多的疑問。

11月28日的高中週會，本校邀請到香港城市大學和香港中文大學的四位教授和職員，分別介紹兩所大學的收生情況、條件，以及分享其學科的課程內容。兩所大學提供了各項數據，例如收生人數、收生分數、學分分佈等，為同學提供了不少資料，令中四中五的同學對於大學入學的程序和標準，有了初步的認識。正所謂「讀萬卷書不如行萬里路」，有些說話、有些感覺，並非筆墨能夠形容，有些時候需靠自己親身領略，才能明白箇中意義，故兩所大學皆為學生提供交流機會，讓學生從不同角度去看世界，以自己的眼睛探索書本以外的知識。

其中，兩位教授不約而同地叮嚀同學，大學是屬於自己的追尋，同時也在追尋自己。意思是希望同學能夠尋根究底，熱誠學習，對事對物都始終抱有求知慾。也期盼同學能夠在追尋學問的過程中，找到自己喜歡的、有興趣的，從而投入鑽研，找到自己的理想和目標。故提醒同學在選科的時候應選擇自己有興趣的，屆時學習定會事半功倍。





# 交鷹禮

## ——以生命影響生命

文：陳樂行(5C)  
圖：阮思雅(5D)、陳諾誼(5C)

本年度交鷹禮於2019年1月25日的周會舉行。當日全校同學共聚一堂，見證培英精神的傳承，領略交鷹之意義。



### 交鷹意義 世代傳承

典禮由陳校長的訓勉開始。分享中，校長把交鷹的意義與級系形式巧妙連合：本校以級為社，希望同級同學成為人生成長的夥伴，在彼此的生命中留下烙印，珍惜身邊的同路人；而本校以色為系，同色系的學兄姊與學弟妹相隔三年，共同渡過校園生活，而學長傳承的不但是技能，更是認真面對挑戰的態度，兩者合起來正好道出交鷹禮的意義——以生命影響生命。交鷹禮不僅是儀式，更是培英「信、望、愛」精神的傳承，以及一代影響一代的證明。接受傳承精神的，不僅是台上的中五同學，更是台下的各位同學。





### 上下齊鳴 相互呼應

校長訓勉後，四位來自中五、中六的代表帶領全校同學站立宣誓，承諾秉承校訓。然後，另外四位來自中五、中六的代表上台致詞。首先由中六同學講話，再由中五同學加以回應。四位代表皆提到，學習之良方，必須不畏困難，化失敗為動力，勇於面對挑戰，並訂立目標，向標竿直跑，方能見微知著，奮發圖強，如鷹展翅，秉承培英精神，辨清學習意義。分享不但激勵同學發奮向上，更是上下級互相影響、激勵的表現。



### 離別在即 物薄情厚

中六同學即將離校預備文憑試，學弟妹為表支持，悉心準備禮物送予學長，回報學長們的照顧。視藝學會的同學精心設計印有中六級社及班別的鷹狀鑰匙圈，好讓他們回憶舊日校園點滴，銘記學校教誨。而學生會亦準備了包裝亮麗的糖果，希望學長摘星而回，同時也準備了即溶咖啡，希望學長於焚膏繼晷時能醒腦提神。禮輕義重，小小的禮物蘊含無盡的關懷，相信中六同學必能於文憑試中盡其所能，秉承培英精神，於試場盡情翱翔。





# 有傘有聚





# 二月十四不孤單 閱讀伴你度豬年

文：謝梓浩(4C)

2月14日的週會，適逢正月初十及情人節，王國棟老師十分「應節」，特意挑選幾本相關的書籍，與我們探討兩性的話題以及關於豬的知識。

王老師先以幾本坊間的「戀愛秘笈」作為引子，令禮堂內的老師及同學紛紛熱烈討論。然而，王老師指出，這些書籍頗為膚淺，並沒有進入戀愛的核心價值——明白戀愛本身是甚麼。與其千方百計令對象心動，不如真正了解何謂愛，閱讀一下佛洛姆的《愛的藝術》。王老師總結說：「即使有了對象，假如你沒有愛的 ability，遲早分手。」

既然明白了戀愛是甚麼，亦要明白男女的差別。坊間流傳男性的空間感較強，而女性則較弱。而《打破大腦偽科學》這本書則引述了一個簡單的實驗：把一些男性和女性帶到一個菜市場，實驗要求受試者針對攤檔進行調查，並被問及哪些蔬菜或食品在甚麼地方。結果是女性比男性記得更清楚，因此，並不見得女性的空間感較弱。「謠言止於智者」，這本書便是最佳的印證。

今年是豬年，接着王老師繼續「應節」，與我們一同探討關於豬的話題。

豬，給人的感覺總是骯髒的，例如：豬會吃糞，古代的中國人甚至刻意將廁所建在豬圈上面；豬亦喜歡在泥、糞便、尿之中打滾。在《甚麼都能食》一書中說到，其實豬是迫不得已才做出這些行為的。豬吃糞，是在沒東西可吃的情況下才吃的。豬在尿中打滾，是為了降溫。豬並不是我們想像的那麼糟糕，反而是優秀的。比起其他牲畜，養豬具有較高的成本效益，因為養豬較省飼料，成長速度也較快。

把視線轉移到鄰國日本，大多數古代日本人認為吃肉是褻瀆不潔的行為，因此豬肉的食用也是在十七世紀時才從中國傳入。其後，為了令身體更強壯，日本人開始食用牛肉。說到日本的牛肉，不得不提的是著名的神戶牛肉，如果對日本的飲食文化有興趣，可借閱《飲食、權力與國族認同——當代日本料理的形成》這本書。

豬年孤單一人，與其為找伴侶而費神，不如閱讀一下王老師精心挑選的書本，充實自己。《愛的藝術》和《飲食、權力與國族認同——當代日本料理的形成》都可在本校圖書館借閱。

本校向來積極鼓勵及推廣閱讀，本年度更特設「年度作家」，除了推介其作品，更會邀請作家蒞臨本校分享。本學年的「年度作家」為朱少璋博士，他於10月30日向全校同學分享，主題為「與文字談戀愛」。



平易近人又幽默的朱博士一開始便解釋，「談戀愛」是一個愉快的過程，但要親身經歷才有真切體會，而閱讀也是同樣的過程，我們要直接跟文字打交道，用心去體驗，而非與文字「間接戀愛」，即光聽他人說，就當自己看過書籍。

接着他指出，閱讀還需要「練習多情」，多情的讀者往往會想像，思考文字背後的寓意。為了讓同學更加明白，朱博士特意列舉了一些簡單易懂又有趣的生活例子，台下同學無一不被朱博士幽默生動的演說吸引，樂在其中，享受着，學習着，體驗到簡單的文字已能引人大笑，文學作品就更不用說了！

其後朱博士說道，閱讀是Input，寫文章則是Output，文學創作的第一步是閱讀文學作品以吸取經驗，亦不宜「偏食」，畢竟閱讀會影響寫作水平。但如何選擇一本好的作品閱讀呢？朱博士給予我們三個基本要求：

第一，語文好。口頭說話也許存在一些沙石，但文章不允許，要以精簡的文字準確地表達內容；也避免選取中英夾雜或帶有方言的作品。

第二，表達好。要具體清晰，避免抽象的表達，「筆墨難以形容」就是抽象表達的一例。

第三，內容好。要充實，有新意，才能引發讀者反思。

朱博士坦言小時候最怕的就是寫周記，每次都為了寫甚麼而抓破頭皮，台下不少同學紛紛點頭表示贊同。他還毫不吝嗇地分享他小時候是如何應付周記這份功課的，有趣的經歷，風趣的語言，令台下哄堂大笑。

礙於時間所限，同學意猶未盡，分享便完結了，在離開時還紛紛議論着剛剛的講題，朱博士在最後也表示期待下一次再來與各位同學分享。

文：陳子鑫(4A) 圖：曾繁宇(4D)

閱讀分享：與文字談戀愛



# 閱讀沙龍

文：陳得南 副校長

「沙龍」一詞最早源於義大利語單詞“Salotto”，是法語Salon一字的譯音，原指法國上層人物住宅中的豪華會客廳。從17世紀起，巴黎的名媛貴婦，社會名流常把客廳變成著名的社交場所，他們會主動邀請社會賢達到家作客，又會與他們風花雪月，欣賞典雅的音樂，抱膝長談，無拘無束。後來人們便把這種形式的聚會叫做「沙龍」，並風靡歐美各國文化界，於十九世紀，盛極一時，直到現代仍然存在。

「沙龍」本在讓講者與讀者有更多的交流，人數本不在多，似如小型講座，內容既廣泛，題材亦豐富。閱讀是個人活動，是作者與讀者的交流，但我們的思維畢竟有限，如欲進深思考，更上層樓，就需要與同好同仁交流，因此本校首次嘗試以「沙龍」的形式推動閱讀，希望能聚合對閱讀志趣相投的人，聚首一堂，交流心得，各言其志，介紹書本之餘亦可作深度暢談。



# 眾樂樂武術×雜耍文化樂



文：李筱麗老師  
圖：李鍵豪老師

古文人間來喜歡下棋、品琴、賦詩、吟唱等以娛己，所好高雅；平民百姓則愛放紙鳶、鬥蟋蟀、看百戲。所謂百戲，就是樂舞雜技。辛棄疾《青玉案·元夕》：「鳳簫聲動，玉壺光轉，一夜魚龍舞」句中的「魚龍舞」，便是百戲表演之一。



中文學會為讓同學認識中國習俗文化，接觸平民百姓的玩意，特意舉行「武術×雜耍文化樂」活動，與同學一起舞刀弄棒、玩轉盤、鬥空竹（扯鈴）。我們亦特意製作了一塊展板，介紹中國傳統武術，如少林拳、螳螂拳、形意拳、八卦掌、鷹爪派翻子門等，望同學能通過展板，認識中國傳統武術及其精神。







# Our Green Campus

Mr. Chow Chun Fai

Photo by Mr. Cheng Kwok Wing

## 5/F Roof top

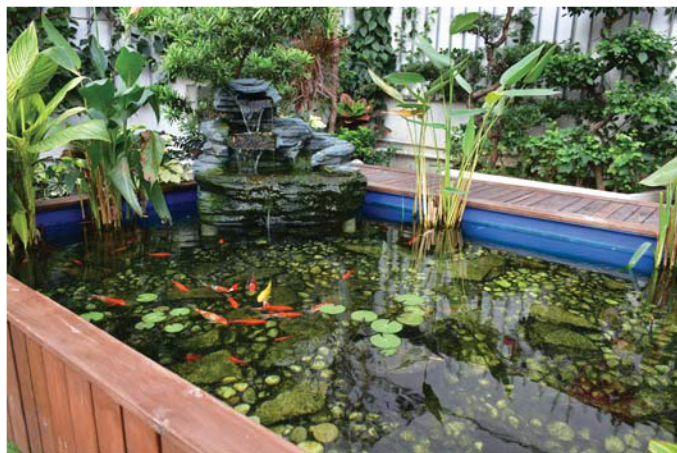
Organic farming is a method of crop and livestock production that involves zero use of chemicals.

General principles of SPYC organic production:

- protecting the environment, minimizing soil degradation and erosion
- maintaining long-term soil fertility by optimizing conditions for biological activity within the soil
- preparing organic products, emphasizing careful processing, and handling methods in order to maintain the organic integrity and vital qualities of the products at all production stages



We promote the use of crop rotation, environmental enzymes, mulching and natural pesticides (e.g. neem oil spray), and encourage balanced predator relationships. Organic crop residues and nutrients produced on the farm are recycled back to the soil. Soil structure is then preserved.



## 6/F Aquaponics

This is a combination of aquaculture and hydroponics. Fish breeding and plant growing are practised in this integrated system. Fish waste provides an organic nutrient for the growth of plants, and the plants naturally filter the water for the fish.

Characteristics of SPYC Aquaponics:

- using only 10-15% of the water of soil-based farming
- without using chemical fertilizers
- without discharging water (purifying the water by naturally-occurred bacteria)

文：陳奕琳(3C)  
圖：陳佩瑩(2C)



「沙培小記者」協助  
登記工作

香港基督教服務處順利長者鄰舍中  
心的銀髮樂隊「消化餅」  
(Silver Band) 大合唱表演

## 初入傳媒嘗滋味 兩代同堂促共融

本人有幸與朱恩瞳(3D)以及馮欣彤(4C)組隊參與2018年度的《傳媒初體驗》。是次計劃由香港賽馬會慈善信託基金贊助，為中、小學生提供全方位的公民教育和傳媒教育。

主辦單位先後舉辦了兩次工作坊，並邀請專業人士出席分享，幫助參資者瞭解跨代共融以及傳媒的相關知識，使大家獲益匪淺，對長幼關係也有了初步認識。

其後主辦單位更於本校舉行「年齡友善同樂日」。是日有幸邀得多位議員及業界人士出席及分享見解，亦提供多種攤位遊戲供學生深入瞭解長幼的兩代關係。由於攤位和採訪者眾多，組員需分工合作，這十分考驗團隊默契，使本人和隊員對「傳媒」二字有了更深刻的體會。



本校參賽同學



主辦單位頒獎感謝狀予各嘉賓及參與機構  
(相片由香港電台提供)

我隊雖未能脫穎而出，卻在今次比賽中獲益良多。我們認識到本港人口老化問題越趨嚴重，使跨代共融成為街談巷議。然而，港人生活步伐卻越來越快，世代間亦因此逐漸拉開了距離，缺乏溝通令一眾長者被標籤化、邊緣化。現時社會上有不少團體都有提供長者服務，政府亦舉辦不少相關活動，以助消除長幼隔膜，跨代之間能打成一片。此外，本隊在是次活動中亦初嚐作為傳媒工作者的滋味，親身體驗了準備、採訪到寫稿的歷程，十分感謝香港電台提供了平台讓我們進一步了解傳媒工作。



多間中、小學的學生踴躍參與活動，場面熱鬧  
(相片由香港電台提供)





在小組賽僅以得失球差優勢才取得次名出線資格的沙田培英，在接連的兩場淘汰賽中分別大勝對手，挾著懾人的氣勢殺入決賽。決賽場上，培英與小組賽同組的對手劉百樂狹路再相逢，於12月16日在排頭村遊樂場再次聚首，爭奪冠軍寶座。此前小組賽最後一輪相遇，培英以11比7獲勝，今仗矢志再下一城。

沙田培英續由四員中六大將李樂儀、廖海琳、陳穎怡和黃霈領軍，輔以兩位年輕小將謝穎芊和羅佩旻先發上場，球隊的大門則繼續由何盤响宇鎮守。隨著裁判哨聲響起，決賽戰幔正式拉開。開賽僅一分鐘，戰意十足的培英旋即搏得一次七公尺罰球機會，由李樂儀操刀先拔頭籌。誓不留憾的中六



## 決賽熱血反勝 培英女手稱霸沙西

特約記者：黃晞峻老師 圖：熊威(6C)

隊員表現積極，扛起得分重任，四子在進攻端皆有得分進帳。廖海琳於中路亂軍中轉身跳射建功；黃霈左翼位置單騎突入得手；陳穎怡中路遠射破網，培英進攻點分散，對手防不勝防。同時，對手球員因忙於阻擋培英點點開花的進攻而累積了不少黃牌。受制於犯規問題，對隊幾度有球員被罰離場兩分鐘。培英在人數上佔盡優勢，加上門將何盤响宇幾度救出險球，培英清風送爽，半場領先6比3。

下半場對方重整旗鼓，奮力反撲，展現出強大的反勝決心。下半場開賽，稍稍分神的培英未能抵住對方如狼似虎的反擊，失誤頻生。不消十分鐘，對手狂風掃落葉一般，一口氣打出了一次7比1的小高潮，並以總比數10比7反超三分。面臨逆境，培英教練嘗試調入陳昱霖，試圖令戰局有轉機。終於，在一次暫停穩定軍心後，培英重燃鬥志，各人都不惜氣力拼搏防守，果斷抄截，積極策動反擊。在現場眾多支持者的打氣聲下，培英不僅零封對手，陣中幾位資深球員於關鍵時刻再度挺身而出，射入一球又一球。培英終在最後八分鐘連轟六球，扭轉敗局，以13比10翻盤成功，首度登上沙西區的王者寶座。

賽後，現役和已畢業的隊員相擁而泣，眾人抑壓已久的情緒一下子迸發出來。從嚴重傷患中復出的中六隊員廖海琳稱，這次奪冠不只是贏得這屆賽事，其意義在於與過去兩年的所有隊員終可一起圓夢。她續稱，過去兩年培英皆有具實力的陣容，而冠軍一直都是目標，然而兩次皆因為一些球場上運動競技以外的犯錯而錯失了衝金的機會。這次的成功為大家爭了一口氣，也一吐埋藏兩年的那口烏氣。





## 劇本不似預期 歷盡高山低谷 沙培足球隊首奪學界賽亞軍

文：李鍵豪老師

圖：熊威(6C)、曾繁宇(4D)

沙培男子足球隊自2012/13學年復辦，在沙西區學界足球賽屢敗屢戰，最佳成績亦僅是最後八強。今年，我們再一次進入八強，滿以為歷史又再重演的一天，我們終於取得突破，在四強戰再創奇蹟，最終雖然在決賽見負，但卻迎來了球隊首個學界賽獎盃！

回望整個備戰及晉級過程，球隊可謂歷盡高山低谷。開季之初，球隊經歷球員退隊、受傷，「板櫂」深度不足，球隊上下都抱著志在參與的心態迎接學界賽。在首場分組賽，迎戰「林漢光」，我們由領先、被迫和；再領先、再被迫和。球證鳴笛完場的一刻，球員臉如死灰，但教練團深信，那不是失敗，而是經驗。那失掉的兩分，會為球員換來經驗值。次仗，球員奮力作戰，全場採取主導，結果以2:0擊敗「聖心」，保住出線希望。





第三場比賽，面對同組最強的「基督」，球員較遲入局，早早失球，為敗仗埋下伏線。最終，我們以0:3落敗，出線形勢變得相當被動。慶幸「林漢光」與「聖心」在最後一場比賽互無紀錄，我們遂能以次名晉級複賽。

十六強抽籤的結果，再一次重擊球員的信心，因我們的對手是上屆冠軍「基督教國際」。強敵當前，我們只能鼓起勇氣，努力備戰，期望創造奇蹟。結果，奇蹟真的出現——對手棄權了！幸運之神再一次站在我們身邊，讓我們再一次進入八強。

八強一役，我們面對另一強手「沙田循道」。陣中的中六球員，大概還記得他們中一那年跟對手進行友誼賽，結果被大炒七球！賽前，大家都以「快樂足球」的心態面對比賽，甚至認為這是我們在今年學界賽最後一仗。因此，原已退役的中六球員，又再次歸隊，望能與隊友在球場上留下最後回憶。結果，我們又一次改寫歷史！在法定時間內，我們以1:1迫和對手，需要以點球定勝負。兩年前，丙組在複賽同樣進入點球階段，結果落敗了。這一次，球員背著巨大的心理包袱，卻能處之泰然，五球全部中鵠，對手則有一位球員射失，結果我們以總比數6:5取勝，歷史性進入決賽！

決賽對手為「林大輝」，球隊上下以「難關難過關關過」的決心，冀能實現冠軍之夢。然而，對手始終技勝一籌，我們最終以0:2落敗，與冠軍寶座擦身而過。值得我們自豪的是，那天前來為我們打氣的老師、家長、校友、同學人數眾多，氣勢完全壓倒對手，在他們的打氣聲之下，球員縱使兩度落後，卻堅持到底，在最後十多分鐘，為對手後防帶來不少威脅，遺憾的是未能將攻門轉化為入球。但我深信，每一位球員，都會被現場氣氛感動，並真切體會到甚麼是「培英一家親」。

這一趟學界之旅，堪比年前李斯特城奪得英超冠軍，同樣的夢幻、同樣的教人難以置信。每一場賽果、每晉級一步，都實在不似預期。劇情如此峰迴路轉，除了有幸運之神加持，當然不能抹煞每一位「演員」在過程中落力和用心演出，成就了一個奇幻的結局。

球隊定必繼續努力，望能在日後各項比賽中再創佳績，在球場上發光發亮！



# 成功無僥倖

## 把握機會 奮力一搏

文：陳正雯 (6E)

獲得全港第二名，或許你會認為我們事前必定準備充足，信心滿滿。然而，在比賽的前期，我們都沒有投放太多心力，可說是草草了事。但我並不是告訴各位敷衍了事也能取得成果，其後的經驗讓我明白：無論甚麼事，即使你一開始幸運地過關了，別得過且過，應該捉緊機會改變，盡力發揮自己所有的潛力，奮力一拼，才可抵達你最終想到的目的地。

回想當初，我們報名時，只是向主辦單位呈上一份簡單的報告，略略說明議定的主題及選擇的原因便作罷。成功進入初賽後，我們需製作簡報，並向中大的教授作五分鐘的匯報。那時，我們只顧迫在眉睫的校內考試，無暇理會此比賽，講辭也是匯報前半小時完成的，準備極為不足。但是運氣再一次令我們從眾多學校之中得到八強之中的一席位。



我們一致認同能夠步進決賽純屬好運，可是，既然我們有那麼大的機率奪取獎項，為何不捉緊眼前的機會，好好奮鬥，籌備決賽呢？至此，我們為最後一輪賽事——向公眾匯報花了不少空餘時間，不惜於午飯、課後多次練習，不斷修改講辭，務求盡善盡美。之後還請求老師幫忙糾正錯誤。除此之外，我們還不斷預演匯報的整個過程，因應各種公

眾的特質而決定採用較顯淺的詞彙，並運用道具以吸引公眾的注意，期望當天以最佳姿態與其他學校比拼。最後，我們的能力得到認同，打敗芸芸對手，奪取第二名的佳績。



如果我們仍舊以敷衍的態度準備決賽，是絕無獲勝的可能。各位師弟妹，假若你一直表現懶散卻獲得不錯的成績，不得不承認你的運氣比他人好，但只靠運是不行的，把握機會，從今天開始改變，成為盡力做事的人，你將取得更璀璨的成就。



# 沙田培英中學 出品

地址：新界沙田禾輦村豐順街九號

電話：2691 7217 傳真：2602 0411

網址：www.pyc.edu.hk

電郵：info@pyc.edu.hk

