

隆情



浸信會
永隆中學
校報
第22期
2026年

校址：新界屯門河興街 6A 大興花園第 2 期
電話：2464 3638 傳真：2463 4382
互聯網址：http://www.bwlss.edu.hk
電子郵箱：bwlss@bwlss.edu.hk

BE THE LIGHT RISE AND SHINE 三十載光芒由你我點亮



師生敬拜



同學於舞台綻放異彩

時光於指尖如流水般迅速流逝，適逢本校三十週年校慶，別具一番意義。除了以往精彩絕倫的校慶活動，這次更增添了不少趣味十足的活動，讓師生於這兩天再次共聚、共創獨一無二的校園回憶。不知大家玩得盡興嗎？有沒有與知心好友、師長同學留下一些珍貴片段呢？不如大家跟著小編的步伐，再次走進那欣喜雀躍的時刻吧！



永隆人親手製作校慶蛋糕

四勤 吳凱霖 五勤 張靖琳

校慶感恩崇拜

校慶活動以感恩崇拜為首，於禮堂中正式揭開序幕。禮堂裏傳來一陣陣悠揚的歌聲，原來是眾師生於台上高唱校歌！隨之而來的便是唱詩。藉著唱詩感恩天父上帝細心看顧，並獻上最真誠的敬拜。緊接著有各嘉賓為老師同學讀經禱告。當中更首次公布本年由同學製作的三十週年校慶主題曲「BE THE LIGHT」，令人感到耳目一新、字字共鳴之餘，更深受那勵志的歌詞鼓舞！隨後，校長登台發表校慶致詞。校長首先回顧 30 年內的辦學歷程，從一位老師變成帶領永隆的校長，每一步發展都離不開上帝的指引，離不開每位師生的奮進。其後校長更勉勵全體同學，要常懷感恩之心，珍惜校園時光，亦再次以主題「BE THE LIGHT RISE AND SHINE」提醒每位師生，人生中發光發亮，成為更好的自己。校長的話深深打動着現場的每一位師生，掌聲久久不息。

除此之外更不可缺少的是同學們精湛的表演。看看跳繩隊的隊員們於台上盡情揮灑汗水，那神乎其技的表演，令台下的觀眾目不暇給！大家都不禁揮動手上各式的應援棒為其歡呼打氣。現場氣氛越漸熱鬧，接下來爵士舞隊帶來的舞蹈，更可謂令熱鬧的氣氛達到頂點，其曼妙舞姿令在座各位如痴如醉。表演完結時掌聲及喝采聲此起彼落。

我們的校園祭

崇拜結束後，是時候為下一天的校園祭做好最後準備了！此時各班級都在埋頭苦幹完成自己班別的攤位，同學們紛紛在攤位中融入新穎的創意，令攤位更加吸引。大家聚集於課室各個角落專注於佈置工作，任由西斜夕陽灑進窗沿。只為明天能向其他師生展現出自己的特色及光芒。但當中也有不少班別是為追逐各式獎項而來的，望藉此為自己班別爭奪非同凡響的榮譽！



充滿驚喜的校園祭



拋出好心情

佈置從中突圍而出，成為師生們駐足遊玩的打卡地，收穫超高人氣！其中投籃攤位以及套圈攤位頗為受歡迎，不單止是因為獎品豐富，更是因為緊張又刺激的玩法，讓同學樂在其中。無論是否得到獎品，同學們臉上都洋溢着開心的笑容，現場熱鬧非凡，每位

來到校園祭的當天，各級同學紛紛到各層課室，盡情體驗各班攤位遊戲。但為何大家快速急忙地穿梭於各層走廊中呢？原來是大家都是為了盡快收集齊所有蓋章，成為「超級永隆人」，換取今年校慶的獨特限定紀念品！攤位各有特色，趣味滿滿，當中一些班別攤位，以獨特的主題加上精緻的

主持攤位的同學，不僅沒有流露出疲態，他們用心對待每位到訪的同學，每個人在自己的崗位發光發亮，回應「BE THE LIGHT RISE AND SHINE」這個主題。

家教會愛心義賣

待校園祭告一段落之際，空氣中便開始飄着陣陣誘人的食物香味，看來家長義工們的食物義賣已經準備就緒！在校慶前，家長義工們用心策劃，花足心思預備每一份菜式，各式各樣令人垂涎三尺的美食吸引無數目光，師生們紛紛到不同攤檔購買美食。無論你想嗜甜或鹹，或是口乾舌燥。你總能找到你的心頭所好。除令人透心涼的香港小食一冰菠蘿外，還有具日本特色一關東煮等，可以說是包羅萬有！不單同學們流露笑容，家長義工們也露出滿足的笑容，家長教師會主席說道：「這次比以往更大型的校慶，家長義工們花了更長的時間策劃，同學喜歡就好！」在現場不少同學邊暢談分享，邊品嚐美食，場面十分熱鬧，更能看出家長義工們的努力。



大廚出馬

永隆造星

萬眾期待的永隆造星作為壓軸登場。在開始之先禮堂就已經水洩不通，有不少台下的同學都舉出自製應援板為即將表演的同學加油打氣。表演同學在師生不斷的歡呼吶喊聲中陸續出場，有同學藉此機會展現各樣不為人知的才能，樂器演奏、唱歌跳舞，應有盡有；亦有同學一改往日文質彬彬的形象，於台上盡情載歌載舞，感染力十足。這些精彩絕倫的表演，令觀眾們不由得全神貫注地欣賞表演及拍攝留念。當中亦不乏令人感到新鮮的節目，像是音樂遊戲表演，兩位同學流暢絲滑的操作配上節奏感十足的音樂，令觀眾被青年潮流文化的獨特魅力深深吸引。有些同學是以團體形式參加表演，有穿着統一的服裝表演的同學，亦有戴上「黑超」唱歌的同學，表演同學表示：「雖然排舞時遇上了不少困難，上台都很緊張，但是想留下青春的回憶。」還有烹飪展示環節以及個人跳舞表演等節目，以上的精彩表演真是為慶典增添了別樣的溫馨。同樣亦為校慶帶來歡樂的時光。



相聲表演令大家眼前一亮



壓軸表演萬勿錯過



永隆造星 星光熠熠

結語

三十周年校慶於歡樂中圓滿結束。我們於這別具意義的日子重拾初心，學會感恩，更在表演當中盡顯活力，凝聚獨屬於永隆的溫情，每一幕都值得銘記，希望全體師生能夠帶着這份感恩和熱誠，走向下一個三十年。同時亦期待來年可以於這個特別的時刻再次相聚，共同創造更多歡樂時光，留下不一樣的校園回憶！



永隆大合照

天府五日——探索巴蜀之旅

巴蜀風光之探索

成都，一座讓人來了就不想走的「天府之國」。它不僅是四川省會，更是歷史與煙火氣完美交融的「公園城市」。本校於 2025 年 12 月 20 日舉辦了「四川自然生態暨歷史文化研習團」，30 名師生共同走進歷史宏厚的巴蜀文明之國，展開為期五日的探索……

五勤 何婉菱

有別於去年西安交流團，今年交流團在晚上落地成都後，便馬不停蹄地乘搭大巴車進入都江堰市區。縱使行程緊迫，但同學的興致卻毫無減退。



千年古蹟都江堰水利工程

我們的第一站，是被譽為「獨奇千古」的都江堰水利工程。都江堰是由戰國時期李冰主持修建的大型生態水利工程，至今仍被沿用協助排洪儲水，可說是世界水利史上的奇跡。

我們走過橫跨岷江的搖晃懸索橋——安瀾橋，到達都江堰「魚嘴」觀景台。只見洶湧的岷江被這道「分水堤」一分为二，外層是洩洪的「外江」，內層則是灌溉成都平原的「內江」。魚嘴把過多水排到江外，從而避免下游的泛濫，這一設計可說是把古人修築時的智慧和縝密的計算展現的得淋漓盡致。



都江堰古建築以及分流「魚嘴」

兩千多年來，都江堰默默滋養著天府平原，使成都成為「水旱從人」的富庶之地，解決了千百年來困擾水利人的排淤難題，讓桀驁不馴的江水變得溫順可控，連綿不絕的江水從山林中流蕩，依山而建的的古風景區，亦只能成為都江堰壯麗美景的一點點睛。兩千多年過去了，當我們一行人觸摸著那被歲月打磨光滑的堰體，聽著耳邊亙古不變的水聲，不得不折服於古人「道法自然」的智慧。

神秘三星堆

除了參觀都江堰水利工程外，我們還去了三星堆博物館，神秘三星堆遺址逐漸在我們眼前揭開序幕。博物館位於成都北部廣漢市，五十年前是一塊黃土農田，經五十多年的開發後，如今搖身一變成為了黃土元素與現代建築風格完美的融合的教育場所，同學們都沈浸在這次難得的參觀中。踏入博物館，三千年前的古蜀文明如畫卷般，琳琅滿目的三星堆和青銅器映入眼簾，通過專業導賞員講解，和深入的參觀。我們親眼目睹了三星堆博物館珍貴的三件鎮館之寶，現存最高、最完整的青銅大立人像，象徵著至高無上的王權與神權的古蜀王金權杖，和我國迄今發現的最大單件青銅文物青銅神樹（一號神樹）。這段近距離觸摸歷史的時光，無疑是這次交流團中最閃亮的片刻。



三星堆博物館



出土的三星堆展示品

這次交流團另一具意義的活動是到汶川大地震受災嚴重的漩口中學。這是震中映秀鎮唯一完整存留的遺址。半倒塌的建築和巨大的時鐘映入眼簾，讓我們師生一行人都自覺保持莊嚴肅穆。一場毫無預兆的天然災害，在一瞬間奪去本應充滿青春氣息的校園。在環繞建築參觀時，看著已然不成樣的傾斜教學樓和宿舍樓，不敢想腳下已被混凝土加固的土地裡，埋藏著多少英勇老師和未來青苗的寶貴生命，多少家庭毀於一旦。而在遺址外是重建，嶄新的映秀鎮，遠處青山依舊。這座曾被厄運籠罩的廢墟和如今新生的鄉鎮作對比，也讓我們走出映秀鎮時心情複雜，包含著對逝者的緬懷，亦包含著對生命的敬畏和珍惜。在這次參觀中，我們不禁對大自然保持絕對的敬畏，亦不得不感嘆人類在世的渺小和堅韌。



在地震中倒塌的教學大樓

滾滾特色四川熊貓

來到四川怎能不近距離觀察這些黑白相間的「國寶」呢！交流團第二天，我們去到了臥龍熊貓基地，那是一個充滿新血液的熊貓基地，不少海外「明星熊貓」回國後都被安置在那裡，例如韓國出生的熊貓福寶。在這些「明星熊貓」園區邊，有不少專門拍攝它們的直播機器。而小編認為「原產地」的熊貓相對比較活躍，對比香港海洋公園的熊貓，四川的熊貓可說是不畏鏡頭，還會主動在手機前賣萌「營業」，這讓我們一行人手機內存都被可愛熊貓照片佔據了。如果你們有機會不妨親自去到四川熊貓基地參觀遊覽一番，相信會是次有趣和值得的經歷呢！



臥龍熊貓基地「明星熊貓」小奇跡

交流有感

成都之旅雖短暫，但卻叫我們收穫眾多，無論是被古人的治水之智所震撼，對古蜀文明深入的瞭解和探索，對自然界不可忽視力量的敬畏，還是感受動物之性。成都都是一座充滿人文意義和隱含價值，且歷史底蘊深厚，來了就不想走的城市。若有機會來到成都，感受魔幻之都和歷史文化的碰撞，相信你們都會被這座城市的魅力所吸引！

從喧鬧到靜謐：

在銀礦灣遇見不一樣的自己

一愛 楊筱雅

今年中一的歷奇營帶我們來到了銀礦灣！銀礦灣可謂是水清沙幼、天海一色、令人流連忘返。當然這次歷奇營的活動可以說是非常有趣和刺激。接下來就由小編來分享一下這兩日一夜的歷奇營吧！

第一天我們乘坐旅遊巴來到了銀礦灣。下車後，沿著小路經過了沙灘，我們終於來到了目的地，也就是這次歷奇營的營地。剛進大門就看見牆上畫著各式各樣小動物的圖案，為營地帶來了幾分童趣。之後我們就上了活動室，這時有人上前來，他說：「大家好！我是你們這兩天的教練。我叫超 sir，你們可以叫我比卡超。」大家聽到之後都哄堂大笑。之後我們來到禮堂玩了個遊戲叫「早晨早咁」。這個遊戲的玩法是兩人面對面，一個做早晨，一個做早咁，當教練喊早晨早咁，我們就要握住早晨的手，早晨的時候可以抬起來，不讓早咁抓到。輸的人有懲罰，例如對著贏的那位同學跳舞，或者圍著他跑 5 圈，這個遊戲特別有意思。之後我們分了組，分組之後每一個組都圍了圈進行自我介紹。之後大家便開始為自己的組取名字，每個組的名字都很有特色，例如差不多先生、緊急聯絡人、愛你 1314。之後也玩了些遊戲，例如大電視。很快到了晚上，教練教我們怎麼打雙套結之後帶著我們去拿竹子，建起屬於自己組別的羅馬炮，大家都拿著竹子上樓梯的時候，像部落開篝火晚會一樣，場面十分惹笑。到了籃球場後，我們開始分工合作，大家建好羅馬炮架後。教練開始講解遊戲玩法：「首先就要有兩個人固定住那個羅馬炮架，兩個人負責發射水球，另外一人負責放水球，剩下的人就要到籃球場中間的圓圈里」。



快樂的夜課 - 羅馬炮架製作

水上旅程
開始了



我們成功了

快樂的時間總是過得很快，轉眼就到了第二天。剛睜開眼就能看到窗外那自然美景，還有牽著狗狗散步的路人和時不時就撞上窗戶的飛蛾。一轉眼就到了集合的時間，教練簡單的跟我們講解怎麼扎竹筏後，我們便拿著材料去沙灘。陽光照在身上令人感覺暖洋洋的。大家一起齊心協力扎好竹筏後，就去看其他組別的示範。看完之後就去玩水了，剛踩進了海水就感覺到一股冰涼的感覺，即使穿著鞋子也感覺到海水的冰涼，這種感覺就像在酷熱的夏天，喝下一口剛從冰箱裡拿出來的汽水。這時潮水退去，原本較為結實的沙子，瞬間像團棉花糖一樣軟了下來。海水輕輕的拍打著岸邊的沙子。伴隨著海鷗低低的鳴叫聲混著海浪聲飄來。很快就到了我們這一組，坐在竹筏上，海水浸入鞋子裏帶著一絲涼意，風吹過臉頰，帶著海水獨有的鹹味。大家一起齊心合力把木筏抬到岸上後，便簡單的收拾了一下，準備坐車回去了。沿著沙灘邊的小路慢慢走著，路旁的小店鋪靜靜立著，小木橋橫跨在淺水之上。陽光依舊溫暖，海鷗在天上緩緩翱翔，一切都平靜又美好，這樣的靜謐，與昨日的熱鬧形成了溫柔的對照。

兩日一夜的歷奇營結束了。那些喧鬧的笑聲、海水的鹹味、清涼的海風、陽光的暖意，都變成了心裡一塊軟軟的記憶。我們在這裡學會了合作，也遇見了不一樣的自己；從熱鬧喧嘩到平靜溫柔，銀礦灣的風景與時光，都成了我們青春裡最動人的篇章，伴著海浪聲，慢慢沉於心底。



大自然在說話

沙頭角文化之旅

沙頭角之歷史故事

二善 梁恩岐

沙頭角的歷史，最早可追溯至明清時期。清初年間，大批來自廣東嘉應州、福建等地的客家人遷徙至此，依山傍海定居，形成了鹽寮下、擔水坑、山咀等客家村落。這裡海域遼闊、土地肥沃，居民以捕魚、曬鹽、耕種為生，逐漸發展成為新界北區的重要聚居地。憑藉天然海港優勢，沙頭角成為粵東沿海的商貿小埠，東和墟市商旅雲集，漁船來回穿梭，水上人家與客家村落相融共生，孕育出魚燈舞等傳承三百餘年的民俗文化，這份非遺技藝至今仍是沙頭角的文化瑰寶，見證著這片土地的煙火傳承。



沙頭角海邊長廊的壁畫

近代以來，沙頭角的命運隨國家榮辱跌宕起伏。1898 年，英國強迫清政府簽訂《中英展拓香港界址專條》，租借新界地區，租期 99 年；次年，中英雙方勘定邊界，在沙頭角的鵝鸕徑設立界碑，將原本完整的地域一分为二，北側為華界沙頭角，南側為英界沙頭角，這條窄小的河道就此演變成舉世聞名的中英街，成為近代中國領土被割裂的歷史見證。在界碑分立後，沙頭角鄉民雖被界線阻隔，卻始終堅守同根同源的鄉情，民間往來從未間斷，即使在動盪歲月裡，依舊維繫著血脈與鄉情的聯結。

20 世紀中葉，沙頭角步入漫長的禁區歲月。1951 年，港英當局將沙頭角劃為邊境禁區，實行嚴格的管控政策，香港市民進入，需申請許可證並由當地居民擔保，繁瑣的手續讓這片區域與世隔絕長達 70 餘年。封閉的環境，亦讓沙頭角的發展陷入停滯，昔日熱鬧的墟市逐漸清靜，不少居民為謀生而遷往市區，令區域經濟與民生建設長期滯後。但在特殊年代裡，中英街憑藉獨特的區位優勢，在上世紀八九十年代迎來短暫繁榮：內地改革開放後，中英街憑藉免稅政策成為「購物天堂」，黃金、百貨、日用品商鋪林立，日均遊客絡繹不絕，成為內地民眾瞭解香港的重要窗口，也讓沉寂的沙頭角短暫煥發生機。



中英街：界境的日常

1997 年香港回歸祖國，沙頭角的歷史翻開新的篇章。在「一國兩制」框架下，沙頭角依舊保持邊境管控狀態，但深港兩地的民間交流與合作逐步恢復。進入 21 世紀，隨著粵港澳大灣區建設推進與香港北部都會區發展規劃落地，封閉多年的沙頭角迎來開放契機。2012 年起，香港特區政府逐步放寬邊境禁區限制，沙頭角部分村率先解禁；2022 年，沙頭角禁區啟動第一期開放，沙頭角碼頭正式對遊客開放，結束數十年的封閉歷史；2024 年，除中英街外區域全面開放，這片沉寂的邊城終於揭開神秘面紗，重新融入區域發展格局。



界境裏的問候

穿梭古今 - 漫步沙頭角

二善 呂希玫

沙頭角的街頭中西合璧，不但保留了清朝古舊建築，還融和了深圳的高樓大廈。香港面對著深圳的這條民初街，具有年代感，且完整保留了歷史建築。民初街有著香港現存規模最大，最完整的民初騎樓，地下是商鋪，樓上則是居住用途，地下商鋪有：米鋪、布疋、金行、藥材等等，吸引居住在荔枝窩、谷埔和深圳的居民購買。這條街見證了沙頭角幾十年來的變化和發展，走進民初街如同回到香港的八十年代。如今斑駁的招牌和鐵閘，仍保留了濃厚的懷舊氛圍。

此外，舊沙頭角消防局（1962 建成，2004 年退役）亦是沙頭角的另一特色地標，它位於順隆街與順平街的交界。這個消防局有一特點就是一扇紅色的閘門。它比普通消防局的紅閘明顯矮上一截，是香港最小的消防紅閘。消防局的門前還會不定時展出百年前的手推消防車呢！沙頭角消防局至今仍保留著昔日外觀，裡面卻早已改建成一個展覽館，展示著縮小版的消防車和消防用品，吸引了許多年幼的訪客前去參觀和裝扮成消防員。而沙頭角最重要的就是中英街，是香港與深圳的邊界街道。街道中央以界碑為線，一街分治：北側屬深圳，南側屬香港，形成獨特的「一街兩制」。昔日居民可自由往來買賣，形成熱鬧邊境集市，黃金店鋪一度多達 89 間，被譽為「購物天堂」。這些騎樓、古廟與界碑交織而成獨特建築群，在禁區開放後，更成為香港珍貴的邊境文化遺產，讓人感受時光凝固的邊城韻味。

沙頭角邊境考察：藏在時光裡的故事與滋味

二善 程江海

今次學校組織的沙頭角邊境考察，可謂一次「穿越時光」的體驗。這片曾經的禁區，沒有市區的車水馬龍，卻藏着滿滿的本土歷史與人情味。從暈頭轉向的博物館講解，到荒涼靜謐的舊火車站，再到暖胃又暖心的街坊食肆，一日行程裡的每個片段，都讓小編對這處香港東北的邊境小鎮，有了不一樣的認識。

考察首站是沙頭角歷史博物館，一間藏在老排樓裡的故事館。導遊一進門就打開了話匣子，從 1930 年代的排樓建築，說到當年沙頭角作為跨境貿易熱點的繁華，連牆上掛的舊斗笠、鑲貝殼的窗框，都要細細講解半分鐘。起初我還好奇地盯著展品，可半個小時下來，年份、事件堆積得滿滿當當，頭都快炸開，只能和同桌互使眼色虛應着點頭。直到看到當年挑擔跨境買賣的黑白照片，才稍微提起精神。現在回想，雖聽得暈乎乎，但那些老物件就像時光隧道，悄悄揭開了禁區的神秘面紗，也讓我知這這裡曾是兩地交流的熱絡樞紐。

離開悶熱的博物館，沿車坪街往前走，就到了舊沙頭角火車站的遺跡。這裡早已不見火車往來，只剩一段窄軌路軌、殘留的站台，還有幾個褪色的 T 型舊路牌，據說是 1912 年通車時留下的遺物。導遊說，這條支線當年連接粉嶺與沙頭角，全程要走 55 分鐘，全盛時期年乘客量超過八萬人次，連外國人都會搭車來這裡轉車去羅湖跑馬。後來公路通車，這條只營運了 16 年的窄軌鐵路就被拆除了。我站在空蕩的站台上，想象着當年蒸汽機車噴着煙駛來，乘客隨叫隨停的熱鬧畫面，如今只剩風吹過路軌的沙沙聲，這種繁華落幕的落差，讓人莫名感慨，原來我們腳下的土地，藏着這麼多被遺忘的往事。



舊火車站遺跡

考察的高光時刻，毫無疑問是沙頭角的街坊食肆。走進一間人情味濃厚的家庭小店，老闆娘熱情地推薦「必食套餐」——客家釀苦瓜配廣式燒臘飯，據說這是當地人从小吃到大的滋味。小編本就怕苦瓜太苦，結

果一口咬下去，苦瓜的清香中中和了肉餡的鮮美，還藏着蝦米的鹹香，越嚼越有味道。至於燒臘飯更是絕絕子，叉燒油潤多汁，肥而不膩，淋上老闆娘特製的醬汁，我一口氣掃光整碗飯，連同學都笑我「食得好落力」。老闆娘說，這裡的客家菜保留着先民古法，燒臘又融入本地口味，就像沙頭角一樣，藏着不同文化的溫柔融合。

夕陽西下時，我們乘車離開沙頭角，遠遠能望見深圳的天際線與這裡的老屋相映成趣。這次考察沒有遊樂場的刺激，卻收穫了滿滿的溫暖與知識。從前以為邊境只是冰冷的界線，原來這裡有過跨境貿易的繁華，有過蒸汽火車的穿梭，更有代代相傳的飲食文化。那些讓我暈頭轉向的歷史細節、荒涼的舊站台，還有美味的街坊小菜，都讓我真切感受到這片土地的溫度。沙頭角就像一本被忽略的本土故事書，唯有走進它，才能讀懂藏在時光裡的滄桑與溫暖，也讓我更珍惜香港這座城市多元的歷史底蘊。



眾樂樂



享受寧靜

你不知道的薛可兒老師

一善 張紫菁



老師專訪

相信大家對新老師不太熟悉，因此我們訪問了薛老師，希望大家能進一步了解她。

愛好方面

問：薛老師為什麼喜歡攝影？

答：當初填寫班主任資料、需要填寫愛好時，我考慮了很久。我的興趣其實頗為廣泛，攝影並非我最熱愛的項目，但它是最適合與同學分享的。我高中時很喜歡烘焙，喜歡烤麵包與蛋糕，這項愛好一直持續到大學三、四年級，後來因忙碌而暫停。我也喜歡書法、唱歌、跳舞，但這些較難以在課堂上與同學分享。

攝影則是我從初中開始就持續保持的興趣，看見喜歡的事物就會拍下來。過去做烘焙時，我也很喜歡拍攝食物照片，當時朋友也曾建議我經營美食相關的行業，但我並沒有專心發展。近來我會將攝影結合詩詞與同學分享，由於攝影與所教授的內容更容易連結，因此選擇以攝影作為公開分享的愛好。

問：平時喜歡拍攝什麼類型的題材？

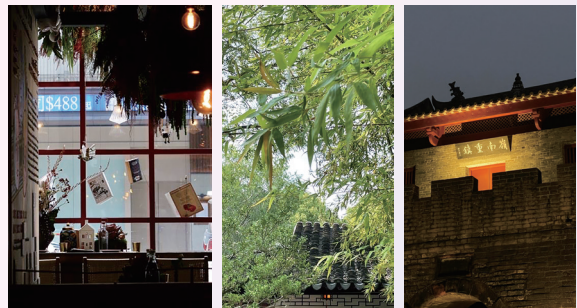
答：我常拍攝食物，是為食物留下「遺照」。更喜歡拍攝風景，不限於自然景觀，而是記錄當下的感覺與意境。例如屯門碼頭的春日、家中灑落的月光、月亮、樹影、湖面等場景，只要能觸發感受、讓我聯想到詩詞名句，都會拍下來。我也會拍書法、流水等畫面，只要值得記錄的瞬間，都會用鏡頭留存。

問：薛老師放假時通常會做什麼？

答：放假時的活動多與興趣相關，在家會看小說、追劇，也會批改作業、處理工作。此外會外出旅行，我也非常喜歡玩劇本殺，幾乎假期都會安排，這也是當初沒有在班主任資料中提及的原因。其餘時間則用於工作、閱讀與休閒。

問：薛老師喜歡看什麼類型的小說？

答：中學時特別喜歡古代言情小說，不太喜歡現代題材，覺得現代小說容易看完就忘。我偏好長篇小說，最長看過八百多章、連載一兩年的作品。高中因忙碌較少閱讀，近年則喜歡末日背景、中式志怪類型。懸疑題材我更喜歡看劇，小說較少接觸。我不喜歡翻譯小說，覺得翻譯後的語感不自然，因此主要閱讀網絡小說。



薛老師的攝影作品

問：旅行有哪些難忘的經歷？

答：最難忘的有兩次。一次是去年與家人自製行程，前往杭州、蘇州、南京、西安，為期兩週，這是我第一次規劃深度文化旅行，事前做了大量研究，專心參觀博物館與古蹟，尤其喜愛江南一帶的人文氣息。西安是我中學時的遺憾，當年學校交流團因機票問題取消，這次特別多留幾天，卻在參觀秦始皇陵後發病出水痘，行程中斷，成為遺憾。

另一次是中學時參加交流團，前往英國時，同學誤將緊急拉繩當作燈掣，鬧出笑話；去日本時與同學通宵聊天，不知不覺迎接日出，這些都是難忘的青春回憶。

學校方面

問：為什麼選擇到永隆擔任老師？

答：永隆是我第一間面試的學校，考量過距離與環境等條件。面試當下感受到校園氛圍舒適，校長與老師都以學生為本，真心為學生著想，此外學校宗教氣氛濃厚，與我過去就讀的中學不同，能感受到團隊實踐教育理念的氛圍。雖然原本對永隆不算熟悉，但面試後直覺認為這是適合的選擇。

問：對學生有什麼期望嗎？

答：我認為學業成績是其次，首要期望是同學品行端正、心地善良。其次希望大家培養反思能力，能夠看見自己的不足與長處，不斷改進、取長補短。人生很長，只要心存善良、懂得反思，一定會越來越好。

問：教學過程中會遇到困難嗎？

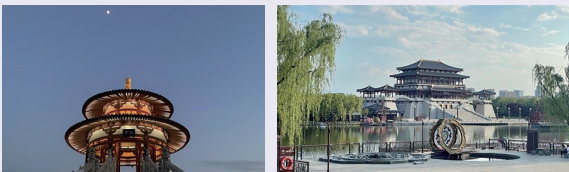
答：教學上確實會遇到挑戰，每個班級性格與程度不同，需要針對各班特點調整教學方式，尋找最合適的磨合方法。雖然教學內容大致相同，但每年面對的學生不同，教學方式也要靈活調整。

問：下班後還會繼續工作嗎？

答：會的。一開始希望回家後休息，但實際很難做到。教師需要兼顧批改作業、備課、行政事務與各項活動，加上通訊軟體便利，隨時可能需要處理工作，因此下班後也難以完全脫離工作。

問：這是薛老師第一年正式教書嗎？

答：正式帶班、長期教學是第一年，過去有短期教學與課後輔導的經驗。



用鏡頭留下美景

學生時代

問：學生時代的理想職業是什麼？

答：我從小就想當老師，幼稚園時已經立下這個志向，小學每次寫「我的志願」都是寫老師，可說是如願以償，一直堅持理想並最終實現。

問：學生時代擅長哪些科目？

答：學生時代最擅長中文與中國文學，成績良好。此外也很喜歡中國歷史，成績優異，因此現在上中文課時，也很喜歡和同學分享歷史故事。

問：學生時代喜歡寫作文嗎？

答：我很早就確定自己偏向文科，但一開始並不喜歡作文。身邊同學多擅長抒情敘文，情感細膩，我卻覺得自己寫感情顯得矯揉造作，有「為賦新詞強說愁」的感覺。我的閱讀卷與文學賞析卷成績，一向比作文卷穩定且高分，一度懷疑自己不適合寫作文。

學校多以教導記敘文為主，直到中六補課時，作文成績不理想，經朋友提醒嘗試寫議論文，才發現自己更適合這種體裁。我比起抒情，更偏向記錄思考，喜歡詩詞的精練與點到為止，表達情感也傾向簡約，分析與論述則能寫得較深入。

問：學生時代比較不擅長哪些科目？

答：數學不算最擅長，但透過考試技巧仍能應付。最絕望的科目是物理，中三時要修讀十八科，物理讓我倍感壓力，上課坐第一排，前半段還能跟上，後半段完全聽不懂，就連努力溫習後考試依然不及格，電路圖等內容始終無法理解。

我很喜歡歷史科內容，但英文拼字非常困難，曾經在測驗中八道人名題全錯，被老師責備。中文歷史與西洋歷史成績差距很大，可見每個人都有擅長與不擅長的領域，專注發展優勢即可。

我的英文整體尚可，閱讀與口語不錯，但聽力曾經很差，英文老師甚至擔心我的聽力有問題。後來透過觀看感興趣的英語影片、劇集，長期堅持後聽力大幅進步。我認為語言學習關鍵在於興趣與堅持，找到喜歡的內容，自然能持續進步。

結語

透過這次訪問，我更加認識課堂以外的薛老師。原來老師也有自己的興趣與煩惱，也有喜歡的小說和難忘的旅行，更一直堅持著從小想當老師的夢想。薛老師不僅教我們知識，更希望我們做一個善良、懂得反思的人。這次訪談讓我受益良多，也讓我更喜歡這位真誠又溫暖的老師。未來我會更用心學習，不辜負老師的期望。



從害怕英文到教授英文 李莉老師的成長故事



老師專訪

一善 李千語

李莉老師如何從對英文感到害怕，到愛上英文？為何選擇成為英文科老師？不妨看看以下故事，小編相信你定能從中了解更多！

英文篇

小學開始李莉老師便已經對英文感到恐懼。特別是記誦各樣複雜的時式及詞彙時，令人頭暈目眩。然而，自從中學階段便有所改變，只因李莉老師遇見了一羣特別喜歡英文的知心好友。他們時常聽英文歌、觀看英文電影。李莉老師漸漸地亦被他們感染，開始認為英文十分有趣。自此之後李莉老師開始主動閱讀英文小說，從中發現各式各樣的用詞、表達方式、當地俚語等，同時亦了解更多當地文化。

烏龍篇

李莉老師於中學時最印象深刻的一件事，就是上高中物理課做實驗時經常狀況百出。明明自己懂得如何運用一些儀器，但卻會突然忘記它的用途，還會將儀器弄壞，慌忙地想方法補救。現在李莉老師回想起都覺得當時有些冒失，但幸好這些意外沒有造成很大的危險。

個人篇

李莉老師會於較短的假期選擇做空中瑜伽；長假期則會到澳洲旅行。尤其在夏天時，到澳洲避暑。李莉老師特別喜歡涼快的天氣。

李莉老師的興趣是空中瑜伽，並練習空中瑜伽已有數年。她認為空中瑜伽有助鍛鍊專注力及身體協調性。她亦介紹到空中瑜伽可分為不同種類，有定點、也有旋轉的，一邊聽着音樂，一邊進行一些舞蹈動作。除了能鍛鍊身體外，還能放鬆身心。難怪空中瑜伽是李莉老師一個最大的興趣。

學校篇

李莉老師為何會選擇教授英文？

李莉老師於大學時主修英文，而且在中學時便開始幫人補習英文。她認為教授別人知識，將自己所懂的與人分享是一件很有滿足感、成就感的事。因此希望藉着教授英文，將自己對英文的熱愛傳遞給每一位同學。同時她亦會和學生分享學好一門語言的秘訣——良好的語言環境，令自己沉浸其中。

李莉老師於教學上有什麼心得？

李莉老師認為學會觀察，留意同學當天的上課狀態、是否聽懂是極為重要的。因為老師就是一項和人打交道的工作，並非對着機器。每個人的情緒狀態都會有高低起伏。各個學生的想法、經歷及習慣亦各有不同。倘若自己未能及時意識到學生當刻狀態，即使強硬將知識灌輸給他們，亦未必會有良好的效果。因此要先了解透徹，才能真正做好教學。

小編希望能藉着這篇採訪令更多同學認識李莉老師！同時亦希望李莉老師能夠於教學路上繼續遇見不一樣的風景。



李老師過遊列國





沉醉陶藝的Miss Law

關於視藝及心靈的探訪

——專訪本校視藝科羅老師

三善 程江海

視覺藝術是啟發創意、感受美的重要學科，亦是校園生活中充滿生命力的一環。本學年，本校迎來任教剛滿一年的羅老師，她負責視覺藝術及相關人文科目的教學工作，以熱忱與專業陪伴同學成長。為深入瞭解羅老師的教學理念、藝術追求，以及她在本校的教學點滴，小編特此進行專訪，與大家一同探索藝術與教育的真諦。

一、一年教學歷程：忙碌但充實

羅老師加入永隆任教將屆一年，面對繁重的教學工作，她坦言教師職務確實忙碌，日常需兼顧課堂教學、課務處理及學生輔導等事務。但她認為，這段教師之路雖充滿挑戰，卻格外充實。能夠投身喜愛的教育工作，與學生互動、見證同學進步，令她深感這份工作的價值，忙碌亦成為有意義的歷練。

二、教學科目與緣起：藝術之美

談及任教科目，羅老師主要教授初中視覺藝術、公民經濟與社會科，以及高中公民與社會發展科。選擇教授視覺藝術，源於她對藝術的由衷熱愛。她本身十分欣賞藝術的內在美感亦享受創作的過程，大學亦主修視覺藝術科，具備紮實的專業基礎。因此，她希望透過教學，將藝術的美好與價值傳授給學生，引導同學感受創作的樂趣。

三、校園難忘時光：相伴時刻最珍貴

來到永隆生活一年，校園裡有無數難忘瞬間。羅老師表示，最精彩的並非單一時刻，而是與師生相處的點點滴滴。無論是每日與同學、同事共度的課餘時間、周三 ciRcle，還是學校三十周年校慶等集體活動，與大家同心協力、共享歡樂的時光，都是她心中最珍貴、最精彩的回憶。

四、視覺藝術的價值

對於視覺藝術科的益處，羅老師分享了兩大核心價值。首先，視覺藝術能有效培養學生的創意思維，鼓勵同學打破框架、大膽嘗試，激發想象力與創造力；其次，

這門學科能引導同學認識美、欣賞美，最終學會創造美，讓同學在生活與藝術中，發現美好、創造屬於自己的藝術價值。

五、教育夢的啟蒙

羅老師透露，她立志成為教師，源於中二時的一段經歷。她認為教師是一份充滿包容的職業，年少時的她曾犯錯且逃避責任，當時的老師並未責備，反而耐心教導、悉心陪伴她成長；高中階段，她在創作的道路上屢遇挫折，後來得到老師的全力支持與鼓勵，才可以在藝術的道路上走得更遠創新多項藝術作品。這份來自師長的包容與引導，成為她投身教育行業的重要契機。

六、熱愛教育事業：相伴成長 初心不變

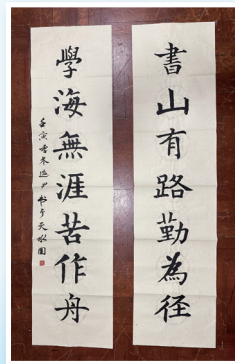
訪問最後，被問及是否喜愛教師行業，羅老師給予了肯定的答案。她表示，自己人生低谷時，曾獲他人陪伴與扶持；而教師這份工作，最珍貴的便是能與學生、同事一同成長。能夠以自身力量陪伴同學進步，傳遞溫暖與正能量，這一份同行的力量正是她熱愛教師行業的核心原因。

後記

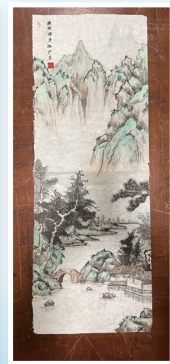
透過本次專訪，我們更深入地認識了熱愛藝術、用心教學的羅老師。她以專業傳授藝術之美，以溫柔陪伴學生成長，在忙碌的教學中收獲滿滿的快樂與意義。願各位同學能在視覺藝術的學習中啟發創意，感受生活之美，亦珍惜校園裡每一段溫暖的師生相伴時光，在成長路上勇敢前行。



羅老師的愛徒



憑字寄意
同學明白老師的心意嗎？



老師多才多藝



老師字如其人——優雅

歷史、興趣與人生——專訪曾愛儀老師

五誠 黃言哲

平日在不同的課室，總會有一個身影在黑板上奮筆疾書，寫下了不同的歷史知識，你知道小編說的是誰嗎？沒錯！就是曾愛儀老師了！這次我們很榮幸能夠邀請曾老師接受採訪，由淺入深，從興趣談到學科，再談到何謂善良。

先從興趣說起

曾老師熱愛欣賞舞台劇，被問到她最喜愛的是哪一齣舞台劇，她不加思索便說出《還魂香》這個名字，《還魂香》是由香港話劇團演出的舞台劇，故事講述賈家一夜死掉十三條人命，賈家辦「大破孝」喪禮並邀請了黑妞、白妞兩姐妹唱曲，吸引了老殘這位愛聽曲的江湖郎中到臨。老殘為賈家媳婦賈魏氏洗脫了毒殺家人的罪名，最後更吞了還魂香將十三個昏睡的「死人」喚醒，而自己則昏睡百年。故事引人入勝，難怪曾老師如此喜歡這一齣舞台劇呢！



《還魂香》海報

再談談學科

曾老師作為永隆中學的歷史老師，那麼她是怎樣走上執教歷史科這條路？被問到這條問題，曾老師說是因為當初大學選讀了歷史系，至於為什麼會選擇歷史系？原來是因為曾老師中學時的歷史和史中成績遠比其他學科好，再加上她喜愛歷史，以不同的可能性去看世界，正是這份喜愛，讓她踏上了教歷史這一條路。

趣味課堂

曾老師執教多年，與學生相處時當然發生了不少趣事，最深刻的是在她剛剛成為歷史老師時候，當時她負責中五級的歷史課堂，課堂上竟然突然傳來了手機鈴聲，有趣的是三名同學突然澄清電話不是自己的，畫面相當有趣，而最後當然成功找出手機的主人，有趣的是，原來找那位同學的，是電訊公司的續約邀請，老師認為偷偷把手提電話帶上課室固然是一件錯事，但回想起十多年前的這個情境和畫面，確實讓曾老師哭笑不得。

相信大家也同意，曾老師的課堂豐富有趣，而她是怎樣保持課堂的趣味性呢？曾老師認為，她並沒有特別執着於讓課堂保持趣味性，只是因為她的反應很快，能夠很快明白同學的說話並給予反應，以此來保持課堂的節奏和趣味性。

人生

最後我們談到了一些比較深入的話題，小編先問了曾老師一個問題——成為一個優秀的人和成為一個好人，哪一樣比較重要？曾老師認為「成為好人」比較重要，因為身為一個好人，他善良，有道德——這本來便是一個優秀的地方，而倘若身為一個壞人，但十分優秀，便只會遺禍人間。其實歷史亦然，曾老師曾說歷史是一科有道德的科目，因為歷史科記述了很多前人「抄捷徑而且成功」的故事，但其實在過程中這些歷史人物都是不擇手段不計較後果地追求目標，倘若歷史是一科沒有道德的科目，那麼它只會教導人「不問是非，不講道理，只求成功」，最終只會「遺禍人間」。

總結

這次的訪問就此完結，訪問的過程有嚴肅認真的時候，也有談笑風生的時候，希望大家也能夠成為一個真正的好人，最後，再次在這裏感激曾老師接受訪問。



同學眼中的曾老師



曾老師新入行時永隆學生眼中的曾老師

一紙一筆 芊言萬語

——張韻芊繪畫心路歷程

三誠 李添樂

本期校報將帶大家走進張韻芊同學的繪畫世界，見證她漫長的藝術心路。她從三四歲接觸繪畫，憑藉執著與熱愛堅持至今的繪畫歷程。小編被韻芊真摯動人的畫作而深深打動，接下來將會分享她與畫筆相伴的成長故事。



繪畫啟蒙：源於好奇，鍾於熱忱

韻芊年幼三四歲途經畫室時，無意中看到畫廊內的學生手持調色盤，蘸取時壓着一點點顏料專心創作，看着軟綿綿的顏料萌生了「好似好好玩」的念頭，因對畫畫產生了濃厚的興趣和好奇。

小時候媽媽帶韻芊嘗試過很多課外活動，例如跳舞、鋼琴、唱歌、主持等等。然而於眾多愛好之中，唯獨畫畫被她一路堅持，從未放棄。一開始，她只是覺得調色盤新奇有趣，隨著不斷接觸與嘗試，才逐漸從淺淺的喜愛慢慢沉淀，走進繪畫的世界。

空閒時間，投入創作

能夠真正讓她全心沉浸、由衷熱愛繪畫的，是疫情居家上網課的時光。當時足不出戶的生活，讓她多了時間留在家中。每當下課後便立刻開始創作。她坦言，在這之前，自己的繪畫只是描摹、為畫而畫；疫情期間她從網上自學，母親為她準備了一盒水彩供她練習。起初她只是創作手機尺寸的小幅作品，日積月累後畫幅不斷變大，不斷摸索顏料與色彩的運用技巧，她笑說：「覺得好有意思，好似上癮咁！」

日常熱愛從不厭倦

小編問韻芊：「一直畫畫不會覺得膩嗎？」
她說：「不會呀不會膩。」

她似乎從三四歲開始就沒有放下畫筆。至今已經 14 年，她仍為畫畫這件事感到自豪。就這樣，不知不覺帶着畫畫這興趣走了這麼多年。

早已融入生活中的點滴

「因為好似見到自己有進步」每日堅持從繪畫小貓，學一些簡單色塊卡通的元素入手，慢慢開始接觸風景畫，再者就畫人。待手法成熟，臨摹到差不多程度後就可以嘗試開始繪畫照片。

畫畫小趣事

畫畫的時候內心會自言自語，好像有兩個小怪獸在吵架，一個想畫，一個不想畫，互相糾纏不定。



畫作被校外畫室留校展示

追夢低谷：直面困境，沉淀心態

她坦言起初接觸畫畫只是自娛，而開始接觸專業領域時則需要一定素描技巧。例如比起畫卡通人物，她不太喜歡畫黑白素描。「畫蘋果啲陰影好悶」。例如畫一個水瓶要掌握好彎進去、轉折、凹進去的地方、有陰影才能畫好一個立體。

創作過程並非一帆風順，當中亦遇上過不少困難。2021 年開始學專業素描的時候，因為複雜的結構、比例難把握，屢遭挫敗，覺得自己畫得不如理想。難以通透理解繪畫深層的架構邏輯，遵循標準比例畫面層次才能和諧協調。

集訓磨練，調整心態

2023 年就開始領悟素描黑白灰三大明暗面的核心奧秘。放暑假時為了精進畫技，家人送韻芊去廣州集訓，她是同一個班裏面年紀最小的，同學大多都是準備為考大學而備考的畫生，由於畫畫速度跟不上，眼見自己與身邊同學的差距瞬間被拉開，她倍感壓力及挫敗。在一個月裏每天課程緊湊 從早上八點到晚上睜眼便是反覆練畫。她說整天的畫作畫得都不如理想，而對畫畫期望越高，失望就越大。但韻芊沒有因此放棄，嘗試在磨礪中慢慢學會調節情緒、沉澱自我。



初學素描時反覆臨摹手部結構



廣州集訓期間於畫室苦練畫技

慢慢學會調整心態，靜心去練習。一處細節瑕疵需要反覆修改調整；創作開端與定稿收尾總是最開心的，中間打磨的歷程最艱辛，但只要咬緊牙關，堅持不懈，一定會進步，收穫成長，因此及時調整穩固心態至關重要。

畫筆薰陶，明確志向

韻芊的未來志向是想考央美（中央美術學院），修讀雕塑。畫畫亦改變了張韻芊許多。本來她性格比較急躁，但拿起畫筆就會變得專心及平靜。

「要靜落嚟先，心浮氣躁只會越畫越醜……」

若是經過多次修改後仍不滿意，反之則會造成「反底」（第一層的顏料會滲上最表面的畫畫面叫法：底色反滲）的問題破壞整體效果。

旁人眼中艱辛枯燥的集訓生活，韻芊卻反而覺得比平時讀書輕鬆，樂在其中，因為真的是在做自己喜歡享受、甘之如飴的事。平日容易焦慮、思緒雜亂，走進畫室，每天的目標是畫好面前這幅畫便可以了。畫畫能讓韻芊暫時逃避放下生活的煩惱。

學藝並重，磨練心性

韻芊平時有使用電子產品的習慣，但會有時間限制。上課時專心讀書不畫畫，利用週末空餘時間專心操練畫技。適當分配娛樂時間，讓學業興趣互不耽誤。

家人的支持對韻芊來說很重要，美術等等開支不少，但有母親一直鼓勵全力支持。心知培訓花費高昂，所以她說：「係責任嚟㗎！唔可以咗。一定要對得住家人，對得住自己。」

長年的繪畫積累，大大提升了她的專注力，讓她能夠全然投入藝術創作。

「如果沒有選擇畫畫，我都不知道會做什麼。現在起碼有畫畫這個興趣托住我支撐著我。」韻芊是因為真心純粹熱愛才畫，並非只為上大學。



近期作品《瞬間》



韻芊擔任學校開放日藝術大使

不忘初心，執著熱愛

十四載春秋，以筆為伴，以彩為光，多年以來堅持不容易，從好奇到熱愛，從迷茫到堅定，張韻芊用畫筆記錄自己的成長軌跡。願韻芊步伐不停、追逐夢想；也盼全體同學皆能堅守熱愛，勇敢追逐自己的星光與遠方。

以輪為翼 以勇為光

——香港越野單車運動員余海迪

二善 麥嘉希

余海迪常說：「有什麼值得害怕的，先去嘗試就好。人生只有一次，不要給自己留下遺憾。」這句話不是一句平凡的話，而是她多年來在越野單車這條少有人走的路上，一步一步堅持下來的真實信念。作為香港少數堅持越野單車的年輕女選手，她從十一歲接觸這項運動開始，在資源不足、關注度不高的環境裡默默努力着，憑著熱愛、毅力與身邊人的支持，從一名普通愛好者，慢慢走上國際賽場，成為香港青年運動員中亮眼的一員。

人生只有一次 去嘗試就好

十一歲那年，余海迪第一次接觸越野單車。當時這項運動在香港並不普及，參與的人不多，女孩子更是少見。正因為小眾、特別，她反而產生了強烈的好奇心，希望親自嘗試，在這個少有人涉足的項目中闖出屬於自己的成績。在接觸越野單車之前，她已經有豐富的運動經歷：小學連續六年練習跳繩，打下紮實的體能與協調力，但因疫情緣故沒有繼續；中三那年，她和同學加入了排球隊，時長雖只有一年，但長期的體育訓練，讓她比同齡人更能吃苦、更有耐力，也讓她很快適應了越野單車高強度、高難度的訓練節奏。對她而言，運動早已不是負擔，而是生活的一部分，也正是這些經歷，讓她在後來的單車之路上，比別人更能堅持，也更懂得如何面對挑戰。

對香港的越野單車運動員而言，最現實的困難就是資源不足。這項運動較為冷門，過往成績不出眾，難以獲得穩定的資助與配套支持。外出訓練、比賽交通住宿、裝備維修更換，大部分費用都要自己承擔。即使條件有限，余海迪也沒有放棄。訓練遇到障礙，她就主動觀察前輩的技巧，認真分析路線，反復練習，直到把難點攻克。疫情期間，所有比賽暫停，長期訓練看不到目標，她也曾感到迷茫，不知道日復日的堅持究竟為了什麼。但她依然沒有停下訓練，只憑著對單車最單純的喜愛繼續堅持下去。等到疫情過去、賽事恢復，她剛好達到參加國際賽事的年齡，也重新找到了方向，把所有精力投入系統訓練，一步步登上更大的舞台。在別人看來枯燥又辛苦的日子，她默默堅持，把每一次困難都當作成長的機會。

情誼支撐 - 推動前行的溫暖力量

在這條不易的路上，家人與朋友的支持，是她最重要的底氣。余海迪的母親同樣喜愛單車運動，十分理解訓練的辛苦與壓力，因此一直支持她追求自己的愛好。無論是外出比賽的經費，還是情緒低落時的鼓勵，家人

都願意支持，默默陪伴在她身邊。在賽場和訓練中認識的朋友，也給了她很多力量。大家一起練車、交流心得、互相鼓勵，讓她在枯燥重複的訓練裏不再孤單。她也坦言，香港女子單車選手不多，有時候甚至只有一兩個人堅持，正因為這樣，她更希望自己能夠留下來，為這個項目爭取更多成績。對她來說，堅持不只是為了自己，也是為了讓更多人看見女子越野單車的可能，讓這項小眾運動被更多人看見。

課室與賽道間的平衡術

作為一名學生運動員，余海迪一直懂得平衡學業與運動。在學校時，她專心完成學習任務，盡量把功課處理妥當；放學之後，便把所有時間投入訓練，不拖延、不鬆懈。備戰亞洲錦標賽的半年裏，她每天放學後便立刻前往訓練，一上車就是三四小時。重複的路線、高強度的練習、疲憊的身體，都讓那段日子格外難熬。但她沒有鬆懈，一邊調整狀態，一邊思考如何提升技術，硬是咬牙堅持了下來。在學校，很多同學並不瞭解越野單車，只知道這是一項在山上飛馳、看似十分危險的運動，正因如此同學們都覺得她勇敢而出色。同學的認可與欣賞，也讓她更有動力繼續向前。她用行動證明，學生運動員不僅可以兼顧學業與興趣，還能在自己熱愛的領域發光發熱。

多年的堅持，終於在賽場上換來成績。2024年，余海迪第一次參加國際賽事樂山賽，在缺乏大賽經驗的情況下，意外獲得亞軍。這次成績給了她很大信心，也讓她相信，自己日復一日的訓練並沒有白費。2025年，她再次出戰同項賽事，帶著明確目標認真備戰，最終奪得冠軍。從亞軍到冠軍，不只是名次的提升，更是心態與技術的全面成長。同年，她獲得參加全國運動會的資格。得知消息時，她既緊張又期待。她知道，全運會匯聚了國內最頂尖的成年選手，實力差距明顯，但她

沒有退縮，而是把這次比賽當作難得的學習機會，用來考驗自己、挑戰極限。對她而言，名次不是唯一的目標，能夠站在更高的舞台，與高手同場競技，找到自己的不足，才是最大的收穫。

面對成績，余海迪一直保持低調和謙虛。她不認為自己是天賦型選手，反而常說，很多時候是靠堅持和一點運氣。對她而言，運動不是為了虛名，而是真正融入生活的一部分。單車讓她認識世界，也讓她收穫友誼，找到屬於自己的價值。她只希望不要受傷、不出現意外，她便能一直騎下去，繼續在賽場上為香港爭取更好的成績。同時，她亦希望用自己的經歷，讓更多人認識越野單車這項運動，讓更多女孩子願意嘗試、敢於堅持。她用自己的故事告訴大家，只要真心熱愛，哪怕道路再難、再小眾，也能走出屬於自己的風景。

不忘初心 帶動更多女孩勇敢飛馳

從十一歲的好奇嘗試，到站上國際賽場；從資源不足的默默堅持，到收穫成績與認可，余海迪沒有驚天動地的故事，只有日復一日的踏實與勇敢。她用最樸素的堅持，走出了一條屬於自己的單車之路。這條路有辛苦、有迷茫、有孤獨，但更有熱情、有陪伴、有成長。她用行動詮釋了何謂堅持，何謂熱愛，也讓更多人看到香港年輕運動員的風采。未來的賽道還很長，而這位不言放棄的女孩，將會繼續帶著勇氣與熱愛，在叢林之間、賽道之上，騎得更快、走得更遠，書寫屬於自己的人生篇章，真正的熱愛，經得起漫長的等待，撐得住現實的困難，最終定能在堅持中綻放光芒。



余海迪在越野單車比賽過程以及得獎照片



同學掛滿明星周邊的書包，奔赴同好的熱愛

掛飾文化 表達自我

五勤 何婉菱 張靖琳

步入校園，放眼望去，清一色的校服或許讓你感到視覺疲勞。然而，當你稍微將視線下移，轉向同學們肩上的背包，便會發現一個斑斕奪目的異想世界。從軟綿綿的毛絨公仔到清脆作響的金屬徽章，從極簡的掛繩到「疊羅漢」式的掛飾堆疊，這些小小的物件早已超越了單純的裝飾功能，更多的是成為同學們表達自我的一個途徑。「掛飾文化」在校園內的普及程度驚人。你在走廊很難找到一個毫無綴飾的背包。這種現象並非偶然，而是一種社交語言的延伸。在課業壓力沉重、生活規律高度統一的環境中，背包成了唯一能自由揮灑的白紙。掛飾不再只是停留於裝飾的用途，它們成了身分認同的標籤，讓志同道合的人能在人群中一眼認出彼此。掛飾的呈現方式，往往能透露主人的心思與審美偏好。

掛飾習慣

位置上，大多數人會將掛飾扣在拉鍊頭上，方便拉動且顯眼。但也有些同學喜歡將掛飾掛在背包側邊的扣環，或是隱藏在背包肩帶的內側，這種「半隱藏式」的裝法，往往帶著一種「只給懂的人看」的私密感。數量上，校園中存在兩種現象。一種是「極簡主義者」，全包僅掛一個精心挑選的吊飾，強調點睛之筆；另一種則是「疊加主義者」，背包上掛滿了琳瑯滿目的角色徽章、小卡和公仔，走路時會發出規律的撞擊聲。

掛飾類型

你有沒有想過裝飾亦可以是種情感映射？你的掛飾在替你說話。透過掛飾，我們或許能一窺同學隱藏在校服下的真實感情，展現出不一樣的色彩：



1. 毛絨公仔

包上掛著體積較大、觸感柔軟公仔（如近期爆火的Labubu 或 Jellycat）的同學，通常內心柔軟，情感細膩。好讓他們在枯燥的課堂間隙伸手握一下公仔，以緩解焦慮、尋求療癒。這類同學往往在人際關係中較為隨和。各式各樣的毛絨公仔隨著書包起伏搖晃，可說是把同學不一的性格從集團化的環境中突圍而出，展現自己個人獨特審美和風格喜好。

2. 動漫明星周邊

如果背包上掛滿了特定動漫、遊戲或偶像團體的周邊，這類同學通常目標明確，性格爽朗。他們不介意向世界展示自己的「坑位」，他們直爽、敢於表達。掛飾對他們而言是尋找同好的信號燈及展現自己性格的渠道。埋藏不住的強烈表達欲，都寄託在那書包上的裝飾品裏，抒發對他們破土而出，蜂擁而至的喜愛。他們或會熱情地向同好「安利」自己的本命。這做法何嘗不是種交流方式呢！當在校園內遇到同學的好奇詢問，小編相信他們多半會爽快介紹，甚至因此結交到跨班的朋友呢！

3. 功能與極簡

包上只掛著實用小物（如精緻的小手電筒、或設計簡約的登山扣）的同學，通常邏輯性強，重視效率與功能。對他們來說與其掛十個會晃來晃去的吊飾，還不如一個能照路的手電筒來得踏實，能在有需要的時候觸手可及，馬上獲得工具解決問題。這類同學或許不太擅長浪漫的驚喜，卻會在朋友需要時精準遞上工具協助解決問題。這種特別的「無用之美」或許能讓生活多一點便利，救人於「水深火熱」之中呢！

掛飾意義非凡

於中學時代中，我們被要求穿同樣的校服，完成一式一樣的試卷，甚至連髮型都有相應規範。在這種高度集體化的環境中，「掛飾文化」就如石頭縫隙裡長出的小花。雖然微小、甚至可以說是毫不起眼，卻極具生命力。每一個搖曳在背包後方的掛飾，都是一個靈魂在低聲訴說：「這就是我」。它代替我們分享著我們的愛好、我們走過的路、我們珍視的情感。下一次，當你在校園走廊與人擦身而過時，不妨留意一下他人包上的掛飾。在那方寸之間，或許正藏著一個你尚未發掘的有趣靈魂。

「Y 萬富翁」背後的快樂推手——力 Sir

—愛 葉姿呈 葉靜筱

① 為何會構思舉辦「Y 萬富翁」？

在去年的「九個學習習慣」中，其中一項是「學會提問」。但我當時想：學生若要學會發問，是否應先從「答題」開始呢？因此，我設計了這個活動，希望學生嘗試回答涵蓋常識、歷史、數學等不同範疇的題目，藉此引發他們的思考。

這個活動的構思始於提問，我們希望透過向學生提問，讓他們最終掌握自我發問的能力。至於形式上，是參考了紅極一時的電視節目《百萬富翁》。當年節目大受歡迎，獎金更是高達一百萬！雖然校方無法提供百萬獎金，但我們希望能送出精美的小禮物作為鼓勵。之所以命名為「Y 萬富翁」，是因為「Y」的發音與「Why」相同，象徵我們鼓勵同學多問「為什麼」，這也是我們打破校園學術枯燥氛圍的第一步。

② 若有機會，會再次舉辦第二季嗎？

當然會！我們已經有初步計劃。事實上，我們打算一年舉辦兩次。下一季的難度將會大幅提升。首屆比賽有「天書」參考，同學們只要熟讀內容便能獲勝。

新一季，我們計劃引入新玩法：在五道題目中，只有三題能預先知道答案，其餘兩題則只提供範疇。而那三道題目亦不會直接給予答案，而是要求學生閱讀文章或觀看影片，從中自行尋找答案。我們希望學生不再是「死記硬背」，而是透過理解與探索，增進知識。

③ 當第一組參賽者贏得全部獎品時，您的心情如何？

當時我的第一反應是：「哇，難度太低了！」我也隨即自我反省：獎品得來太容易，便顯得不夠珍貴。如果再次舉辦，我一定要增加難度！

例如，若要提供題目集，數量可能要增加到 500 題。這樣學生在準備過程中，就必須閱讀更多文章、接觸更多知識。雖然比賽不一定全部考到，但這能真正拓寬學生的知識面。所以當時我的心情有點矛盾——既為學生的成功感到高興，但也意識到挑戰性仍有進步空間。

④ 遊戲正式開始前，您做了哪些準備工作？

籌備過程其實非常繁複。為了演好主持人的角色，我無數次觀看《百萬富翁》的片段。甚至在每天駕車時，我也會播放相關影片，只為揣摩主持人的語氣，學習如何營造緊張氣氛。此外，還要拍攝宣傳片、撰寫劇本等。這背後凝聚了許多與同事合作的心血，整個籌備過程，我充滿感激之情。

⑤ 您對參賽者的表現有什麼評價？

我認為大部分參賽者都是有備而來的。我很欣賞他們的準備工夫和主動性，報名情況非常熱烈，首日已有 10 支隊伍參與。我感受到他們渴望嘗試新體驗、勇於探索的心。俗語說「一分耕耘，一分收穫」，相信這份態度定能引領他們走向成功。

⑥ 結語

力 Sir 參考經典遊戲節目，精心設計了校園版「Y 萬富翁」，旨在培養學生的好奇心與主動學習的精神。從最初的構思到比賽圓滿落幕，背後凝聚了師生無數的心血。

這不僅是一場知識問答比賽，更是一場啟發學習熱情的旅程，讓同學在歡笑中體會到求知的樂趣。相信這股追尋「Why」的好奇心，將會繼續在校園內傳承下去。



星級主持



你肯定？



同學加油 成為 Y 萬富翁

撕掉人生序章的標準答案 暴雨後的驕陽

五勤 張靖琳

學涯漫漫，我們對於未知的未來不免徬徨、不安過。或許我們都曾於無數日子中，在同一個十字路口徘徊過——是要選擇成為社會所期望的人，還是耗盡熱誠去追尋心中所追求的？經典美劇《暴雨驕陽》（Dead Poets Society）裏的一眾少年亦面臨着同一人生問題。而他們就於短暫一生、轟轟烈烈中努力尋找屬於自己的答案。如果你現在正對未知的一切迷茫或不安，這群少年的故事或許能為你指明方向。

這故事發生於 1959 年，一位老師滿懷熱誠回到其母校—威爾頓學院，教授大學時所修讀英語文學。然而他別具特色、與眾不同的教授方式卻為這所提倡精英主義、以名成利就為教學基礎的傳統男校帶來非同一般的衝擊，更令原被灌輸要以「成為社會賢達」為人生目標的學生打開嶄新的角度去看待自己的人生，不再被因於所謂「成功」的守舊思想牢籠中。正因為這位老師的不斷引領下，學生才得以正視內心，發掘追求人生所熱愛的，重新尋找回人生意義。

這位老師名叫基廷（Keating），他在他的首堂課中面對一眾對文學不感興趣的學生，他沒有在課室讓學生打開書本、直接朗讀詩詞。而是帶着學生走出班房，走到充斥着獎杯的歷史室，並讓學生唸出英國詩人 Robert Herrick 的一首講述時間流逝的詩作——《給少女，珍惜青春》（To the virgins, to make much of time）。同時基廷教授了學生一句拉丁語格言「Carpe diem」（意指把握光陰、及時行樂），並帶領學生觀賞展櫃上舊生的照片，向學生提到他們亦曾經青春洋溢、對未來充滿期望，然而所有人最後都難逃人生熱誠被社會現實逐一消磨至殆盡的命運。這種教學方式雖然不受部分學生及校方認同，卻也讓另一些學生第一次發現，原來文學可以這樣有趣。



學生於學校庭院裏上英語文學課

基廷第二堂課亦一如以往地授課，但表現更為出格、令人驚訝不已。他請一位同學朗讀詩集序章所述——如何以數學來詩的



基廷於首堂課帶學生到歷史室上課

水平評分。其後要求他撕掉整個序章。基廷亦解釋作出此舉的原因，他認文學及生活都應用心感受，而非以客觀準則來判斷優劣。一向循規蹈矩的學生最初不敢照基廷所說去做，但隨著那位同學行動及基廷持續鼓勵下，其餘亦開始跟着撕掉序章。這不禁令人深思一番：一個人的勇氣或許不足以改變現狀，但只要有一個人願意行動，便會有無數人跟隨。而生活的成敗，從來不在別人的評價，而在於自己是否滿意。

而基廷生動教學，更令其及時行樂的價值觀潛移默化地感染各式人物。當中其學生尼爾（Neil）及托德（Todd）因著他重拾對詩詞的興趣，更探索到自己真正興趣及夢想，亦帶領他們各自最終走向不同的結局。

尼爾在基廷的鼓勵下發現自己對戲劇表演充滿熱誠，開始奮力追尋夢想。其後由於他父親反對自己演戲，因此基廷鼓勵他嘗試與父親溝通。然而他後來選擇瞞着父親出演當地劇團的《仲夏夜之夢》。他父親最後發現他私自出演，並告知他將立即轉校到軍校。而尼爾面對父親反對，最終選擇了離開。這不是基廷教他的「及時行樂」——基廷從沒教過他們用死亡對抗世界。但或許，這正是一個從未真正為自己活過的少年，唯一一次完全為自己做的決定。雖然為此的代價是付上生命，但尼爾不再需要聽從任何人了，而是將自己人生的掌控權重新放回於自己手上。



尼爾父親反對尼爾出演戲劇後，尼爾向基廷求助

托德亦在基廷的教導下，開始敢於表達自己——從內向害羞逐步成長到勇敢無畏。托德的成長轉折點便是基廷，基廷會時常於課堂上提及他，更鼓勵他朗讀時將自己所感投入於詩中，引導他突破內心障礙，不再自卑。最後結局正是基廷所給予他的勇氣，托德最終才沒有抱有遺憾。當基廷被革職、步出課室的一刻，

是托德第一個無視他人目光、站上課桌，喊出『船長，我的船長』——那個曾經連自我介紹都不敢的少年，終於用最勇敢的方式，向改變他一生的人告別致敬。



基廷被革職後，從課室離開前，托德第一個站起來道別致敬

之前所提及基廷於首堂課上帶學生看舊生照片，基廷告訴他們：所有人都難逃被現實消磨的命運。那時的尼爾和托德，大概都不相信自己會成為其中一員。尼爾的確沒有成為照片——他用死亡回應命運。他的熱誠從未被消磨，因為他在被消磨之前，便親手把它定格在最熾熱的一刻。但同時也意味着不能再燃燒至最後一刻。而托德則走上了另一條路。他學會了表達，學會了勇敢，最後站上課桌送別基廷。我們都以為他贏了。可是鏡頭卻沒有告訴我們，離開威爾頓學院之後，他會不會一步一步，變成那些舊生照片裏的臉孔——偶爾懷念青春，然後繼續過着被社會安排的人生。

最後，儘管電影中並非所有人都擁有一個完美的結局。但至少他們每一個人都盡自己所能去嘗試踏出第一步，盡力完成自己心中的理想。最終尼爾及托德等人亦在基廷的引領下走出那個十字路口，繼續於漫漫人生路上引證着自己所選的答案；而基廷雖然最終可能並沒有再次出現於他們的生命當中，但他所留下過的足跡從未被磨滅。然而再將眼光放回自己的身上，大家自己心中的答案應該更為清晰了吧？當你對某些事有所猶豫時，便問自己是否想完成？無悔及勇氣便能成就理想中的自己。但願你們於漫漫人生路上能遇見那位能為你化解陰霾，驅逐迷惘的「基廷」及尋找到各自人生中的意義。亦願我們都能像他們一樣，能無悔地活一次，用心感受生活。『Carpe diem. Seize the day, boys. Make your lives extraordinary.』（及時行樂，把握當下，孩子們。活出你們的精彩人生。）

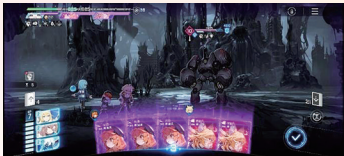
遊戲大師

五善 顧禧年

臨於小編已經寫了兩年的音遊，但回響不大，這次小編決定「親民」一點，來推介一些只要動腦就能成為高手的手機遊戲。文章是在暑假前刊登，相信大家有充足的時間進行遊戲，也希望大家玩得開心。

1. 卡厄思夢境 (Chaos Zero Nightmare)

我不裝了，其實小編是一個肉鴿 (Rouge-like) 愛好者（所以請不喜歡 Rouge-like 加卡牌戰鬥的人自行迴避）。每次下地城的隨機性大，同時要看地圖編排和給的卡牌。特別是每張卡都有個別的「靈光一閃」效果，在 5 種效果中抽 3 個選取 1 個，然而並非每次都能刷到想要的效果。當然，那麼辛苦地刷卡牌和刷裝備都是為了出地城（其實叫卡厄思）後能在主線任務跟素材副本使用冒險後的記錄再戰沙場。



要說缺點的話，升級素材刷新有一定難道，消耗速度又快，就連打這些的體力上限都要靠科技樹來開。而且最麻煩的是每個角色在收益更高的夢境模式有自己的負面效果，例如殺敵 / 在非戰鬥區域加壓力等，一旦壓力爆表角色就會陷入崩潰狀態並降低血量上限，而只需打出一定數量的崩潰牌（有機率中途成功，小編試過不止一次一張就能擺脫崩潰狀態）又能重新恢復並且會有大招費用降低的福利。如果恢復失敗的話會有懲罰，包括但限於扣血，增加卡牌費用，在牌組加入廢牌等。

除開戰鬥外，角色的心理健康治療也是不得不品的一環。每次出地城後，角色在地城裏的經歷會轉化為心理陰影，需要進行心理輔導才能重新上場，但這玩法唯二的好處就是能拿石頭去抽卡和增加好感度（需要點科技樹）。



當然，身為指揮官 + 艦長 + 市長的你不像其他二遊只需要指揮隊員戰鬥就行，您還需要在政策室批准隊員們給出的政策意見來避免「方舟都市」受天災影響。而天災會減少四項數值，但基本上就只影響你最終評級拿獎勵外有一項與解鎖成就有關。

然而對於劇情，請不要抱有太大期望，畢竟連官方都發文道歉編劇組在總監的影響下已全數離職，現時劇情是根據編劇組留下的大綱進行創作，所以劇情黨也請自行迴避。

2. 嘟嘟臉惡作劇 (Trickcal:revive)

當港澳台服才 100 多天時，韓服已經兩週年並推出周年慶角色了。這款遊戲能出圈完全是因為裏面的角色設計和畫風極為可愛療癒，更重要的是每個角色的臉頰（突出來的那塊）都可以捏，對小編來說很減壓。戰鬥方面沒什麼好說的，就是那種買角色、被動增益和裝備的自走棋玩法。



小編不相信它的自動戰鬥

當然遊戲不只有一種體力（以下專稱為糖果），副本有專屬的高級糖果，但其不只無法提升上限，每天也只會自然重設一次（180），如果忘了花光的話就等於浪費一天的量。

值得注意的是，該遊戲是一款「養老」遊戲，請不要在進度上過於焦急，每天上線做每日任務，捏一下角色的臉就行。溫馨提醒：除非你有足夠的經濟能力，否則就不要課金。

3. 貓咪大戰爭

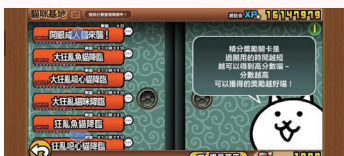
與此同時，其實小編也是一個塔防愛好者，而貓咪大戰爭亦是我從小學玩到現在的手機遊戲，更何況這遊戲從 2011 年撐到現在，那必須極力推薦給大家！

如果要說貓咪大戰爭（簡稱為貓戰）最大的好處，那就是您可以完全不課金就打通遊戲的大部分關卡（除了和新世紀福音戰士的聯動，不抽他們的大型單位根本打不過），鑒於官方每幾個月新增免費角色（打關卡獲得）或為舊角色新增第三階（也是打關卡獲得進化權利），大家想的話可以挑戰一下。

這麼多塔防遊戲中，為何我推薦這款？因為這是我少數看到稀有（3 星）比超激稀有（5 星）更強的遊戲，對比也有十多年的 LINE Rangers，數值膨脹和活動角色強勢這一塊就不多批評了。至於抽卡方面請不用擔心，除了貓咪祭（分為超級和特級，兩個卡池的角色效果差距極大）和破壞者系列（對單一屬性強）外，常駐和活動池都會在最後幾天開放十抽保底超激！



看到這價錢我壓力就上來了



4. 勇士食堂

雖說這個遊戲的數值膨脹更加嚴重，但至少不用抽角色，因為整個遊戲也就 11 個角色隨進度解鎖。技能和射程各異但血量和傷害統一，而近戰角色擁有減傷效果。



小編現在的大廳！

那既然不用抽角色的話抽什麼好呢……抽家具和服裝，只要集齊了一個系列的裝飾和服裝就能更改大廳背景。當然，裝飾和服裝都能加數值，就是不太明顯。

說點大家不知道的，經過兩次寫音遊的教訓後，我意識到只有文字描述是如此的蒼白無力。但鑑於學業繁忙問題，小編目前只能發佈少部分介紹影片，暑假期間會逐漸更新，希望通過影片來展示以上遊戲的更多特色。



小編的頻道

男排女將 - 男排與女籃

四誠 黃靖雯 四勤 吳凱霖

本年度本校男子排球隊獲得屯門區中學校際排球高級組冠軍，精英賽的入場券讓師生同感振奮。

我們十分榮幸藉着今次的機會採訪兩支成功晉身精英賽的校隊——分別是本校的男子排球隊和女子籃球隊，在採訪男子排球隊中，隊員圍繞進入精英賽的感受展開分享，他提及到：「今年進入精英賽算是對上年的自己和隊友有個交代。」，同時，他也提醒隊友們「不要被分數所局限，又或者被緊張的心情影響表現。」

是次邀請了男子排球隊中的賴奕洋、陳信喆、劉昊三位隊員進行訪問。幾位均表示今年奪冠具有特別意義，因為去年在學界比賽中沒有太多經驗而且比較緊張，今年比賽汲取去年經驗，從中學習如何應對緊張狀態，對自己和隊友「有個交代」。

Q: 能夠進入精英賽有何感想？

A: 感動，練習了這麼久總算有給自己一個答案，算是給了自己一個交代。

Q: 隊中有什麼最開心的瞬間？

A: 贏得冠軍的那一瞬間，全部人都衝出來，喜極而泣，將教練老師抱了起來。另一位隊員娓娓道來……

A: 是在八強比賽與去年冠軍隊伍對決時，經過一連串部署後成功贏到比賽，感到一直以來的付出也是值得的。

Q: 有什麼想對隊友們說？

A: 多謝大家，每個人都很重要，少了一個也進不了精英賽。每個人對於球隊都有所犧牲，始終只有六個位置，總有人要當後備。

Q: 對於排球隊未來的期望？

A: 希望排球隊的師弟們，今年的精神靠大家薪火相傳。

A: 希望大家可以繼續保持自律，之後在精英賽的舞台上打好每一場，要記取不甘心的經歷，在心態上也要好好準備。

Q: 有什麼想對支持你們的老師說？

A: 多謝黃錦輝老師對我們 100% 的支持。

還有很多學校的老師到場支持我們，很感激他們抽空前來為我們打氣。

最後劉昊表示希望各位隊友多謝自己，大家都自發練習，肯付出時間，為了自己進步而去付出。



有你有我同享勝利之幸福



賽前熱身



巾幗英雄

除了男子排球隊以外，今年女子籃球隊亦進入了精英賽，而球員們有說話想跟大家分享，我們分別採訪了林馨怡以及廖采雯。

Q: 對於進入精英賽的感想是怎樣的？

A: 雖然以前都有進入精英賽，不過這次跟以往很不同，因為自己的心態和身份改變了，長大了許多，責任感也自然強了。

Q: 那麼何時是最開心的時刻？

A: 在八強的時候，看到無論是場上或是在後備席的隊友，都十分重視這兩場比賽，就算每一次落後，都不會放棄，心裏面也很感動。

Q: 最大的遺憾是什麼？

A: 其實今年很大機會能進入四強，不過最後抽到最強的隊伍，遺憾落敗，覺得明明前面比賽大家都打得很好，亦有「火」，很遺憾不能與這班隊友走到精英賽四強，進入啟德。

Q: 有什麼想和隊友或支持你的人說？

A: 多謝教練一直給予機會，令原本水平不高的自己，可以學會很多東西，亦多謝隊友的陪伴。



精英盡出

其餘隊員也紛紛認同，精英賽名額確實不容易爭取，披荊斬棘，努力是成功不可或缺的元素，要成長離不開每位隊員自己的努力，更離不開教練的用心栽培，希望同學們看到以上的訪問，會對本校校隊有更深的認識，願我們都能逆風而行，振翅飛躍。

中秋慶團圓

校園盛事

30週年校慶日

陸運會

健康週

惜別中六同學

優異生午餐會

中三
學習活動日

教師發展日

英文週

旅行日

中五內地考察團

25-26 年度校報工作小組

顧問老師：葉俊梅老師 唐詠詩老師

總編：四誠 黃靖雯
副編：五勤 張靖琳 何婉菱
記者：一愛 葉姿呈 楊筱雅 葉靜薇 王新順
一善 李千語 張紫蕎
二善 程江海 梁恩苡 呂希玟 麥嘉希
三誠 李添樂
四勤 吳凱霖
五善 顧禧年
五誠 黃言哲

浸信會永隆中學
Baptist Wing Lung Secondary School

