



多變舞式展現自我風格

從霹靂舞領悟人生意義

——前香港代表隊霹靂舞成員梁洛源同學



自幼稚園已埋下跳舞的種子，兒童舞、芭蕾舞、現代舞無不涉獵。直到小四那年遇上伯樂，從此在芸芸舞種之中走上霹靂舞之路。「只覺得霹靂舞很有型，就繼續學下去了，那時沒想到會跳到現在。」當日稚氣未除的小伙子，搖身一變成為了香港代表隊霹靂舞成員——中六生梁洛源。

「我想，我對霹靂舞的喜愛戰勝了疲勞。」梁同學回想五年開始練習霹靂舞時，從簡單的舞步中獲得成就感，轉化成支持他前行的力量，讓他的人生從此與霹靂舞結下不解緣份。但是，隨着時間推移，技巧要求越發提高，新招式的練習時間變得漫長，碰撞、受傷成為常態。幸好，梁同學對霹靂舞的熱愛使他攻堅克難，加上不少同路人的支持、隊友的同甘共苦、教練的殷殷教導……皆化為堅持的動力，使梁同學採得碩果。

難忘首踏國際舞台

受熱愛K-Pop舞蹈的姊姊啟蒙，再加上得到霹靂舞教練的悉心栽培，梁同學在16歲那年首度以香港代表的身分作賽。「我不知道外面的對手是甚麼樣的，所以十分期待。」全國青年運動會是梁同學代表香港的第一個舞台，比賽組別年齡達U21（二十一歲以下組別），對於香港普遍U18（十八歲以下組別）的標準不同，「突然多了幾個年齡，那些選手是什麼樣的呢？」直至比賽前夕，選手試練環節已令梁同學百感交集。「內地的選手年紀輕輕已經做出很多高難度動作，實在令我非常震驚。」經過海選，梁同學未能打進十六強，不忿隨即化作動力，「那次的出賽實在激勵了我，別人都可以，為什麼我不試試呢？」回憶起當日作賽的畫面，梁同學仍不禁流露出絲絲惋惜。



梁同學獲「舞出人生」街舞比賽冠軍

展望奧運發放光芒

那次的經驗其實算不上甚麼失敗，反而讓梁同學拓闊了眼界，也為未來定下了清晰的目標和方向。霹靂舞已成為奧運項目，梁同學對此抱著一定的期待。「很開心奧運帶動了霹靂舞的流行。」梁同學指出以往霹靂舞風靡一時，但到現今這一代規模越來越小，奧運的出現再次掀起霹靂舞的熱潮。對此，梁同學亦提出自己的理想：「當然，我希望往後可以代表香港出戰世界。」但同時，他亦道出憂慮，霹靂舞在香港的定位不高，全職運動員的收入頗難應付生活。經各方考量，梁同學對未來的規劃更趨於擔當兼職運動員。

人生如舞蹈

多年的霹靂舞生活讓梁同學得到甚麼？「可以說為我賦予人生意義。」在跳舞之前，梁同學的人生漫無目的，每天讀讀書，和朋友玩玩就過了。自從開始跳霹靂舞，梁同學看到人生的多采多姿，並非只有周而復始的讀書。「在我跳舞的路途上，我知道自己在做什麼，亦知道自己想做什麼。」霹靂舞所帶來的體悟：多變的舞式、自由的組合、自我的律動，令梁同學感悟到做人同樣亦可以有更多變通，並不呆板。「就像數學，不是只有一個解法。」同時，霹靂舞亦是他在壓力中稍得喘息的途徑，尤其文憑試近在眼前，「專注備戰文憑試，可以跳舞的空餘時間不多，但卻是我最佳的放鬆方法。」



梁同學獲第九屆全港運動會公開組季軍

對家人、教練的感激

最後，梁同學想藉此機會感謝一路上陪伴他的人。「首先，當然是感謝家人的支持。」梁同學指出，家人的鼓勵是他最大的動力。他十分理解家人對他學業的顧慮，但他們始終一直無條件地支持他。例如每當有機會出國比賽，「家人對此非常鼓勵我去嘗試、見識世界，對我而言，是最大的支持。」教練亦是梁同學霹靂舞路上的領航者，把他從社區中心的課外活動中，引向全港的霹靂舞大舞台。「如果不是他在我初學時教導我、邀請我參賽，或許我現在仍沒有甚麼人生方向。」對梁同學而言，教練像是自己的人生導師，「是教練令我知道做人不是只有讀書。」

要兼顧學業及興趣並不容易，但憑著堅毅的精神、刻苦的心，一步一步走下去，相信每個人都可以走出自己的理想人生。



梁同學與隊友仔細研究舞蹈停留的動作，一絲不苟

梁洛源獲獎簡表

2024第九屆全港運動會公開組季軍；2023中華人民共和國第一屆學生青年運動會全國排名37；「舞出人生」街舞比賽冠軍；One Dance Nation 2023街舞公開組季軍；禁毒舞蹈大比拼 Anti-Drug Dance Challenge 2023公開組金獎及青年組金獎；亞洲中學生校際嘻哈舞蹈大賽2023—香港區賽聯校排舞組別亞軍；2022香港霹靂舞代表隊選拔賽14至17歲組別總積分排行第三

ENGLISH WEEK & HALLOWEEN

4B Ng Tsz Chun

"The drama of Romeo and Juliet was hilarious. The actors brought a lot of fun to us. Although this drama had some differences from the traditional version, the changes in the story made it more creative. The actors' performances made the show easier to understand, even for someone not good at English."



F6 students as actors in Romeo & Juliet



Romeo & Juliet - Notes to loved ones

3A Chan Pak Ho

"During English Week, I participated in many activities, such as cosplay, writing greeting cards, and taking photos. For the cosplay, I brought a Black Myth: Goku accessory and worked at my booth. Another booth that I enjoyed was the greeting card writing booth; I found it very meaningful. Lastly, I would like to thank our principal, teachers and helpers who organized and supported this event. It was a wonderful experience for all of us. Thank you!"

1C So Yuk Pan

"On Halloween Day, I attended our Halloween Funfair at the covered playground. I played a reaction game and won candies from senior students. While I was playing, I enjoyed listening to beautiful music about the love story of Romeo and Juliet. After participating in various games, we all received gifts. Most importantly, we learned about the history of Halloween and different cultures. It was a fun and educational experience."



Theme booth - Romeo & Juliet

4D Leung Hon Man

"Hi, I'm Desman and I helped at Mr. Rafik's booth. It was my pleasure to be one of the helpers at this event. Seeing my schoolmates having a great time during English Week was one of my favourite things and I hope they learned something while enjoying the fascinating booths. The booths were well-designed by our teachers. I hope everyone enjoyed their journey of learning English during English Week."



Game booth - English around the world



Gift redemption

2D Shi Suen Hoi

"There was a Halloween party during English Week, which included a booth for pumpkin designing, and another booth with a guest from Kazakhstan who translated our English names into their local writing. Overall, I found the activities very interesting and full of cultural exchange. I hope to join more events like this in the future because they allow students to learn English better through interactions with people from different cultures."



Culture booth – Kazakhstan –
Traditional Kazakh game 'Assyk'



Culture booth – Kazakhstan –
Dombra performance

Culture booth – Kazakhstan –
Traditional costumes

2A Nguyen Tri Phong

"This opportunity benefited me a lot. I feel more confident now when I talk with others in English, and I'm very appreciative that the teacher chose me to do the job. I hope I can also be the helper next year."

1C Siu Chi Ying

"During the second recess on Halloween Day, I visited the Funfair in the covered playground. There were many game booths and senior students handing out candies. I love CANDIES! To collect lots of them, I played at several booths. My favourite English game booths were 'Romeo and Juliet' and 'English Around the World' because I learned a lot of vocabulary there. Overall, English Week was both fantastic and very educational, and I would definitely join it again!"



Trick or treat!



Halloween photobooth

Halloween lucky draw winner

2D Cheung Ka Ki

"Hello, everyone! Let me share my experience of Halloween Day with all of you. I dressed up in various themed costumes and participated in the Halloween party. I loved the pumpkin designing booth, the lucky draw, and, of course, my favorite part was trick-or-treating! I received so many candies from our senior students! What a "tasty" event we had!"

1C Choi Nok Him

"English Week is one of my favourite events at school. It is a five-day event, and my favorite game booth in this one was the one where we wrote notes to our loved ones. I chose to write to my teacher. At this booth, we not only improved our English skills but also had the opportunity to thank our teachers for their guidance. After expressing my gratitude to my beloved teacher, I realized that we can always strive to do better in our studies. Lastly, I want to say a huge 'Thank you' one more time to our teachers for teaching us."



Pumpkin design activity

家長教師會活動

會員大會暨家長教師交流會

家長教師會2024-25年度會員大會於2024年11月1日（星期五）晚上順利舉行，共有73位家長參加。會員大會首先由主席羅佩詩女士致歡迎辭及作活動報告，司庫梁嘉麗女士宣讀財政報告。會上無異議通過了活動報告和財政報告。接著由馮嘉慧校長給2023-24年度家長校董羅佩詩女士頒贈服務證書，多謝家長在任期內的貢獻。

接著由家長校董選舉主任鄭嘉樂副校長主持家長校董選舉，本年度有兩位家長校董候選人：陳欣欣女士及盧志恆博士。投票結果為陳欣欣女士得45信任票及盧志恆博士得55信任票，兩位均當選為家長校董。

小休後，由馮嘉慧校長主持交職禮，2024-25年度家長教師會家長委員包括：羅佩詩女士、曾淑怡女士、陳欣欣女士、梁嘉麗女士及袁瑩女士；教師委員包括：鄭嘉樂副校長、鄧永全老師、曾佩文老師、樊凱琳老師及余佩蘭老師。

會後，家長與教師在課室面談，藉此向班主任及科任老師瞭解子女在學校的學習情況，大家互相交流管教心得，分享經驗。



家長與外籍老師Mr. Rafik交流心得



2024-25年度家長教師會交職禮

中六畢業生多元出路簡介會

本年度家長教師會與生涯規劃組合辦的「中六畢業生多元出路簡介會」已於2024年10月4日（星期五）順利舉行，共有170位家長及同學出席。

講座分為兩部分，先由生涯規劃組易燕凌老師為家長及同學介紹本地各大專院校的收生條件及多元升學途徑；其後再分享填寫JUPAS選項的重點，助學生規劃升學路。第二部份則由中六級班主任及生涯規劃組老師與家長會談，就同學的學習情況及升學方向互相交流，家長及同學反應踴躍，致力規劃合適的升學及就業路向。



生涯規劃組易燕凌老師講解不同的升學資訊



中六同學及其家長與班主任面談



在陳先生的悉心指導下，同學為家人按摩百會穴，紓緩日常工作壓力，場面溫馨

「提升身心健康，紓緩壓力」家長講座

「提升身心健康，紓緩壓力」家長講座已於2024年12月7日（星期六）順利舉行，共有20位家長及同學參加。

是次講座由陳偉雄先生主講。陳偉雄先生是一位資深註冊物理治療師，從事物理治療超過39年。同時，他亦擁有香港大學中醫全科學士學位，為香港中西醫結合醫學會及國際中醫藥研究學院會員。

透過是次講座，家長及同學不但可瞭解「情志病」的中醫膳食調理，更可體驗坐式經絡瑜伽及穴位按壓，疏通經絡，紓緩壓力。



大家齊做熱身運動，為初嘗瑜伽運動做好準備

家長教師會活動預告

月份	項目	內容
2025年3月	親子樂悠悠	親子一日遊
2025年4月	親子工作坊	主題待定
2025年5月	中三選科簡介會	中三選科介紹
2025年6月	親子工作坊	主題待定
2025年8月	中一迎新日家長全接觸	介紹家教會資料及活動
2025年10月	高中與大學聯招簡介會	讓家長認識高中課程與大專收生的要求

其他活動剪影

親子獨木舟活動

1C 蔡卓穎

參加親子獨木舟活動，令我深刻體會到與家人之間的聯繫與默契。在划船過程中，我和爸爸一起合作，克服挑戰，放下了平時的爭吵，毫無顧慮地玩耍，因而增進了彼此的互信，心中充滿喜悅。



與家人一起划獨木舟，增進彼此感情

「正向思維」歷奇訓練

4A 鄧宇田

在參加「正向思維」歷奇訓練日營期間，我印象最深刻的是走高空繩索。同學需要爬上高空的鋼絲上行走到遠處，而其餘的同學會幫忙在地面上拉緊你的安全繩。當時我因感受到前所未有的危險，嚇得在高空行走了幾步便掉下來。可是失重之後換來的是無比的安心，同學在地面用盡了全力去拉緊我的安全繩，我以極慢的速度下降。我明白了真正的恐懼是來自自己心中對未來的不確定。當要面對困難，我們應相信身邊默默守護我們的人。即使失敗了，他們也會防止你「自甘墮落」。我們只要邁出勇敢嘗試的一步，不往壞結局想就可以發揮到最好。其實人生並沒有失敗，只有不斷勇敢嘗試後獲得的寶貴經驗。



空中漫步，挑戰膽量

在參加「正向思維」歷奇訓練日營期間，我印象最深刻的是走高空繩索。同學需要爬上高空的鋼絲上行走到遠處，而其餘的同學會幫忙在地面上拉緊你的安全繩。當時我因感受到前所未有的危險，嚇得在高空行走了幾步便掉下來。可是失重之後換來的是無比的安心，同學在地面用盡了全力去拉緊我的安全繩，我以極慢的速度下降。我明白了真正的恐懼是來自自己心中對未來的不確定。當要面對困難，我們應相信身邊默默守護我們的人。即使失敗了，他們也會防止你「自甘墮落」。我們只要邁出勇敢嘗試的一步，不往壞結局想就可以發揮到最好。其實人生並沒有失敗，只有不斷勇敢嘗試後獲得的寶貴經驗。

中四領袖訓練日營

4D 麥煦悠

我們通過訓練營的各項活動，努力完成所有指定的任務，挑戰自我，發揮小宇宙。同時加深了對團隊合作的理解和認識，又克服了恐懼心理，訓練了思考能力和提升了自信心，真是收穫頗豐。



領袖訓練活動能培養團隊合作精神

珠海考察

5C 羅淑敏

這次考察令我跳出課本的框架，親身踏足珠海學習，體會更多不同的新事物，不再局限於書本所見。



參觀珠海的科研成果，認識國家發展的新里程

我們到達珠海後第一個參觀的地點是湯臣倍健透明工廠，工廠使用全透明設計，我能看到湯臣倍健的整個生產流程。生產流程非常自動化，當我從地面玻璃往下看到機械吊臂正在移動貨件時，我和同學都感到非常新奇。不過，讓我最深刻的卻是參觀粵港澳現代農業示範區，這座玻璃溫室不但能智能調控，而且整個種植過程也是智能操作。大會安排我們在講座後試吃小蕃茄，蕃茄鮮甜清爽的味道令我畢生難忘，能品嚐這種高質素的蔬果實在機會難得，這是我整個旅程最難忘的事。

兩日一夜，雖說不長，但從中我感受到珠海的發展繁榮和美好，而且和同學留下了不少美好的回憶，是中學生涯中最特別的體驗。

「盆中園景樂」親子活動

4C 葉家希



親子協作，享受盆中園景樂

這個親子活動十分有趣，我們都樂在其中！在活動中，我和媽媽互相合作，一起挑選植物和裝飾品，親手製作自己的盆栽。看到盆栽慢慢成形，我們都十分開心。這個活動促進了我和媽媽之間的溝通及互動，活動的氛圍輕鬆愉快。真期待學校再舉辦同類活動！

水墨畫課程

3A 廖詠宜

我很榮幸能參加水墨畫課程，身為初學者的我，悟性不夠高，但趙素仲老師不會鄙夷不屑，而是手把手，一筆一畫悉心指導我們。在短短時間內，我們大概掌握了梅、蘭、菊、竹等基本畫法，這課程使我們體會到水墨畫筆法之巧妙，更讓人陶醉於中華文化藝術的詩情畫意中。



水墨畫的世界助人陶冶性情，傳承中華文化

Getting to know you

6A 周俊毅

作為中六生，面對文憑試的迫近和大學聯招選科時的難以抉擇，壓力倍增。而這次Getting to know you邀請了已投身社會工作或已升學的校友，為我們講解選科上的事情，包括他們所選學科的出路與前景，備考文憑試時的準備工作和在大學修讀該學科時的困難與趣事。這次活動令我們對自己未來的規劃更清晰，知道自己該修讀甚麼、該做甚麼工作。這次活動真令我們獲益良多！



中六同學積極向校友取經，瞭解升學及就業的近況

陸運會

5A 蔡梓楓

陸運會雖然圓滿結束，但我至今還是難以忘懷。當知道紅社獲得全場總冠軍時，我們的心情無比激動。面對其他三社如此強勁的對手，真是一場充滿挑戰的比賽，幸好，在社幹事的協助、社員的熱心參與下，我們社險勝其他社，取得了冠軍，這是我們的榮幸，也是全校同學全力拼搏的成果，當中少了任何一人無法完成學校這個年度盛事。但願我們抱著「勝不驕，敗不餒」的精神繼續求進以超越自我。



陸運會上，社員和啦啦隊齊心協力奪桂冠

賣旗活動

5A 李鈺瑜

很高興有機會參與扶康會的賣旗活動。在賣旗前，我萬分緊張，又萬分期待，既擔心賣不出旗，但又對賣旗這新鮮事兒感到好奇。接過旗袋後，頓感責任重大。面對陌生人時，我顯得手足無措，特別是路人對我避而遠之，匆匆繞道而行的步伐，讓我倍感挫敗。但皇天不負有心人，我轉移了陣地，到入流量較多的港鐵出入口繼續賣旗，不過一個多小時便把所有旗賣光了，期間還被路人調侃我的「生意」好，小小的縫兒都塞不下更多的紙幣了。我雖被鬧了個大紅臉，但此義工活動壯大了我的膽子，讓我敢於跟陌生人說話，在成長路上踏出了很大的一步。



高中同學準備出發賣旗，服務社區

中二生活訓練營

2B 李浩昇

在中二生活營中，我們會與來自不同背景的小伙伴共同生活和學習。這不僅能夠幫助我們學會如何與人溝通和交流，還能培養我們的團隊合作精神和領導能力。透過各種團隊活動和遊戲，我們學會如何在團隊中發揮自己的長處，並學會尊重他人的觀點和欣賞別人的才能。



生活訓練營的集體遊戲能提升同學合作解難的能力

比賽及得獎消息



中四同學獲頒「紀念《基本法》頒布三十四周年研討會」嘉許獎



中五同學熱心服務社群，獲賽馬會頒發「眾心行善義工推廣計劃」傑出服務策劃優異獎



6A 郭麗明榮獲2023-24全國青少年語文知識大賽「菁英盃」現場作文總決賽一等獎



4B 關皓軒於「2024美津濃香港跑步祭」獲男子12-15歲5公里個人組別亞軍



14位同學獲教育局頒發「化學家在線網上自學計劃(2023-24)」鑽石、白金等多個獎項



同學於學界田徑比賽(第三組別)獲得多項比賽的冠、亞及季軍



本校籃球隊獲學界男子甲組籃球比賽第四名



5B 鄭泳恩獲賽馬會頒發「眾心行善義工推廣計劃」持續小善幸嘉許金獎



4B 關皓軒(右)及顏筠羲(中)於汽車交通運輸業總工會「國慶長跑活動」分別獲得男子個人4公里M2組別亞軍及女子個人4公里F2組別季軍



初中同學於FTF青少年無人機大賽(全國賽)——無人機足球對抗賽(香港區選拔賽)榮獲亞軍及季軍



參賽感受

FTF青少年無人機大賽(全國賽)——無人機足球對抗賽

3C 林梓傑

當我回想起這段時間的比賽經歷，心中充滿了感慨。生活中總有許多挑戰，但每一次的困難都讓我變得更堅強。特別是在賽場上，面對多種壓力，我學會了如何保持鎮定，面對難題。這不僅令我在比賽中獲得名次，也讓我明白了團隊合作的重要。

與朋友共同奮鬥是人生一大樂事。面對問題，我們一起尋找解決方法，彼此支持，讓我感受到友誼的力量。正因如此，這些珍貴的時光將成為我心中永恆的記憶。

2024 全國總決賽

AI創無界·FTF青少年無人機

世界機器人大賽官方賽項

中國·大連 CHINA·DALIAN | 2024年12月20日-12月22日 December 20th-December 22nd

主辦單位 | 化蒙

承辦單位 | 青少年



代表香港出戰中國大連市的全國總決賽