

朝陽



聖公會李炳中學
SKHLPSS
2018-2019 校報

第37期
2019年2月



健康益生菌

講到癌症，凌博士指出癌症是全球的頭號殺手，其中大腸癌又是頭號之中的頭號。之後凌博士播放幾段介紹中國、香港及加拿大有關吃糞便治療疾病的新聞片段，內容都令同學十分驚訝，吃經過淨化、過濾、消毒，去除雜質的糞便真的可以強身健體？凌博士就是這方面的研究權威，最後他發現不是吃糞便治病，而是糞便中對人體腸道有益的益生菌治菌，只要人們腸道有足夠多的益生菌，就可以抵抗惡菌，所以他鼓勵同學多吃含益生菌的食物，如芝士、乳酪等。此外他又指出有不少食物含有益生元(prebiotics)。益生元又是甚麼？凌博士說益生元就是益生菌的「食糧」，只要人們多吃含有益生元的食物如香蕉、士多啤梨、洋蔥、蕃茄及蒜頭等食物，就會令益生菌增加，使腸道更健康。凌博士生動有趣的表達方式，深入淺出，讓同學上了一課充實的科學課。

總編輯 | 沈嘉敏 編輯 | 陳心怡、陳浚祺、吳嘉汶、遊東貽、顧問老師 | 陳偉雄
許佳茵 黃卓瑩、張晨棻、李鑫典、李雅文 李麗禎

2018-19科學周 SCIENCE WEEK

奇幻科學

FANTASTIC SCIENCE



科學周講座

於2018年12月3日至7日舉行的科學周，主題為奇幻科學。科學周的重頭戲是12月5日的科學講座，本校邀請了前本校教師，現職漁農自然護理署農業主任凌加豪博士主講是次科學講座。凌博士風趣幽默，深入淺出地為同學介紹其博士論文，有關益生菌(probiotics)的研究。

美拉德反應

斯德哥爾摩大學的教授作進一步研究，調查隧道工人受丙烯醯胺污染的程度，因此蒐集了工人的血液樣品，分析其中該化學物質的含量。為了做比較，他們也分析了一般瑞典人的血液樣品。沒想到做出來的結果，讓他們大吃一驚，原來其他人的血液也一樣或多或少都含有丙烯醯胺。怎會這樣的？人們血液裡的化學物質，又是從何而來的呢？凌博士指科學家繼續研究，發現人們經常進食的薯片、炸薯條、麵包、餅乾和脆片裡都有丙烯醯胺。最後證明，含澱粉的食物在高溫的油裡炸過後，就會產生丙烯醯胺，這就是所謂的「美拉德」反應(Maillard reaction)。凌博士續舉出不少含高丙烯醯胺的食物例子，其中一傳統有名的薯片，每一千克就有三千微克丙烯醯胺，可見越脆越好吃的食物就越不健康，而且丙烯醯胺又是致癌物質，當然大家少食為妙。

精彩活動

除了科學講座外，科學周內容豐富，其中包括午間STEM活動、科學比賽、校內STEM成果分享展等，包羅萬有。



香港理工大學應用物理系王教授講解及示範電磁炮。



午間STEM理工大學電磁砲示範



科學比賽「羅馬砲台」，同學都投入參與



校內STEM成果分享展覽，同學細閱各個得獎項目的內容



慈幼葉漢小學的學生也參與本校創發社的DIY香味彈橡皮擦製作活動



科學學會「空氣砲」活動



生物學會DIY「電子」顯微鏡

科學及科技比賽		
主辦	成績	獲獎同學
Work 2018 Campaign on Biotech (香港理工大學主辦)	季軍	麥芷瑋、鄭樂英
數學媒體由我創2018 (創意動力教育協會)	優異獎	黃凱駿、關嘉晉、陳子健
聖公會中學3D打印機械人對抗賽 (香港中文大學)	優勝獎	陳柏橋、關厚協、吳學禮、黃恩諾、關嘉晉、黃凱駿、陳子健、麥澄軒
全港機械人海洋保育運動比賽 (香港理工大學生物醫學工程學系主辦)	最佳創意獎	陳柏橋、關厚協、高家成、吳學禮、黃恩諾、麥澄軒
全國青少年科技創新大賽	科技輔導員科技教育創新項目 一等獎 工程學 (組別) 一等獎 工程學 (個人) 一等獎 茅以升科學技術獎 優秀創意獎 (兩個) 三等獎 (三個)	蕭淑芬老師 梁東嵐、張鈺炯、吳嘉汶 文迪妍 文迪妍 陳柏橋、鍾百圖 游東貽、陳子怡、韋綺喬
第十四屆宋慶齡少年兒童發明獎 (全國) (中國宋慶齡基金會)	銀獎 優秀創意發明獎	吳嘉汶 關嘉晉、黃凱駿
第51屆聯校科學展覽 (香港教育局)	入圍獎	王城標、王鶴翔、黃冠喬、李家偉
第十六屆香港綠色學校獎 (環境運動委員會)	銅獎	全校
澳洲化學測試 (澳洲皇家化學學會)	卓越表現獎狀 (High Distinction) 優異獎狀 (Distinction) (兩個) 榮譽獎狀 (Credit) (三個)	黃金榜 呂保熾、蔡鴻岸 張文軒、鍾百圖、曾子輝

其他比賽		
主辦	成績	獲獎同學
馮漢柱教育信託基金及萬鈞教育基金合辦	「卓越今天，成就將來」 青少年領袖獎勵計劃	張舒恒
2018香港校際微文比賽暨粵港澳大灣區青少年徵文比賽	總決賽二等獎、高中組金獎 高中組銀獎	呂保熾 黃悅
2018香港校際普通話朗誦比賽暨粵港澳大灣區朗讀大使選拔活動	中學組冠軍 中學組亞軍	許雅淇 江曼嵐
2018陶器茶具創作比賽 (康樂及文化事務處)	入圍作品 (作品在茶具文物館參展播放兩年)	李宜真

第七十屆校際朗誦節		
粵語女子散文獨誦	亞軍 優良 良好	陳心怡 郭雅文 吳君怡
粵語女子詩詞獨誦	優良 良好	張鈺炯、伊華玲 宋美娜、蕭凱欣
粵語男子散文獨誦	優良 良好	吳海杰、 葉景熙、梁焯堯
粵語男子詩詞獨誦	季軍 優良 良好	張舒恒、何偉賢 陳諾言、鍾肇津、陳裕灝、陳柏橋 李國豪
粵語男子詩詞獨誦	季軍	張舒恒、
粵語二人朗誦	優良 良好	關愛莎、韋阿莎、張羨祺、蕭羽言 張晨棻、李靖雯
粵語詩文集誦	優良	蔡一方、劉穎儀、廖晉倫、陳衍丞、陳嘉謙、鄭詠泰、鄭欣明、侯家文、江俊平、羅志鋒、梁日進、李思吳、唐澤昇、王億勝、黃旭揚、楊卓樂、劉梓怡、羅詠紅、吳敏慧、吳宛樺、蕭羽言、謝詠詩、黃梓琪、陳祺隆、鍾智森、黎俊、謝東宏、蔣皓然、黃冠添、楊力行、葉柏喬、張海濤、鄭礼彬、
普通話女子散文獨誦	優良	許雅淇、戴欣然、蘇泳藍、張淑津、羅慧珊
普通話女子詩詞獨誦	優良	江曼嵐
英語集誦	優良	張嘉茹、何潤妍、何凱恩、許雅淇、孔樂怡、江曼嵐、古曉澄、藍欣茵、李靖雯、李宜真、潘婉瑩、鄧凱晴、湯薇璇、黃梓晴、藍俊權、陳家豪、周樂熙、鄭逸逸、凌毅、吳佳雍、潘卓楠、黃凱駿、黃德浩、黃卓瑩、黃詠嫻、陳浩光、陳捷利、李春輝、李嘉樂、劉冠佑、麥柏濤、顏俊傑、岑梓軒
英語女子組獨誦	優良 良好	張羨祺、蘇詩韻、卡美達、亞莎、李莎莉、艾士琳、關愛莎、許秀娜、蕭凱欣、湯薇璇、陳浚祺、韋綺喬、宋美娜、花拿美、古加言 廖晉倫
英語男子組獨誦	季軍 優良 良好	張舒恒 林立文、吳承航、曾子輝、陳裕灝、張鎮凱 梁焯堯、關厚協、招百川、余柏禧、陳港生、郭文植

香 粵界體育聯會荃灣及離島區中學分會

主辦/項目	成績	獲獎同學
2018-2019年度校際田徑比賽		
男子甲組5000米	殿軍	陳俊中
男子甲組400欄	亞軍	何宇恒
男子乙組100米	殿軍	李嘉樂
男子乙組跳高	殿軍	黃德浩
男子乙組800米	亞軍	陳家豪
男子乙組1500米	殿軍	陳家豪
女子甲組鐵餅	季軍	余嘉儀
女子甲組200米	季軍	莫菲菲
女子甲組400米	殿軍	方家宜
女子乙組標槍	亞軍	冼錕汝
女子丙組鉛球	季軍	劉曉琳
男子甲組團體獎	優異	韓尚憲、何宇恒、廖鎮嫻、陳俊中、張煥力、李智斌、王凱昆、李嘉樂、林源威、楊錦賢、黃遠杰、曾慶威、蕭守權、張澤希、陳家豪、黃德浩、鍾子軒、曾煬、胡亞瑪
男子乙組團體獎	殿軍	余嘉儀、謝苑霖、方卓儀、賴曉慧、袁慧琪、蕭曉茹、董蘊詩、莫菲菲、周慧琦、吳鴻穎、陳妙盈、方家宜、簡智欣、莊莉莎
女子甲組團體獎	優異	冼錕汝、周莉樞、劉藝、張鈺炯、孔樂怡、陳希翹、李宜真、藍欣茵、黃梓晴、孫思琪、鍾語瑩
女子乙組團體獎	優異	冼錕汝、周莉樞、劉藝、張鈺炯、孔樂怡、陳希翹、李宜真、藍欣茵、黃梓晴、孫思琪、鍾語瑩
連標証書		
男子組 (高中)	何宇恒、韓尚憲、廖鎮嫻、李嘉樂、陳俊中、李智斌、黃遠杰、曾慶威、楊錦賢、林源威	
男子組 (初中)	陳家豪、黃德浩、王凱昆、張煥力、張澤希、曾煬、鍾子軒、黃俊豪、盧泓樂、蕭守權、許彥彬、胡亞瑪	
女子組 (高中)	賴曉慧、方卓儀、謝苑霖、袁慧琪、余嘉儀、莫菲菲、方家宜、周慧琦、冼錕汝、周莉樞、張鈺炯、簡智欣	
女子組 (初中)	藍欣茵、黃梓晴、孔樂怡、陳希翹、劉曉琳、鍾朴青、鍾語瑩、鍾淇淇、劉詠恩、明寶怡	
越野比賽		
男子甲組個人	第四名	陳俊中
男子丙組個人	第六名	黃俊彥
籃球比賽		
男子高級組	季軍	何宇恒、李汶謙、韓尚憲、張禮峻、鄭仲然、盧凱軒、石卓麟、廖鎮原、劉冠佑、陳俊中、李俊炫、李新傑、鄭君豐
排球比賽		
男子U19	亞軍	賴浩、黎皓溢、馬智榮、蘇意育、李俊軒、周睿軒、韓尚憲、李汶謙、胡亞瑪
女子U19	殿軍	余嘉儀、方家宜、陳妙盈、劉藝、冼錕汝、孔樂怡、藍欣茵、趙子茵、陳希翹、鄭雅之

其他體育比賽		
主辦/項目	成績	獲獎同學
荃灣體育節中學校際三人籃球賽 (第二十八屆荃灣體育節統籌委員會、荃灣區體育康樂協會、仁濟醫院合辦)	A隊季軍 B隊殿軍	何宇恒、李汶謙、張禮峻、鄭君豐 鄭仲然、盧凱軒、石卓麟、廖鎮原
2018-2019年度香港校際賽艇錦標賽 (香港粵界體育聯會協辦、中國香港賽艇協會主辦)	男子U19 雙人雙槳季軍 男子U19 四人雙槳季軍	何宇恒、黃洛淇 何宇恒、黃洛淇、李新傑、盧泓樂
2018「划出彩虹，社區共融！」室內賽艇錦標賽 (香港總教聯合會會元玄學院第三中學及將軍澳聖靈)	男甲1000米亞軍	李新傑

活動花絮

張舒恒同學榮獲「卓越今天，成就將來」青少年領袖獎勵計劃2018頒發傑出學生名譽，並獲獎金5000元

本校各學界運動比賽得獎的運動健兒

中三級參觀鴉片戰爭博物館，認識中國近代史

本年福音周周早會邀請了作家蔣慧瑜小姐分享她的生命故事

中六級全方位學習日，同學均投入參與，喜氣洋洋

童軍遠足活動：甲龍林徑賞蝶行

本校榮獲十六屆香港綠色學校一銅獎

我的大學生活

朱文金

大學對當時讀中學的我而言，是一個美好的代名詞：鬆動的課表、更多的自由、多姿多彩的活動.....等我上了大學，兌現了美好的想像，但是大學卻不僅僅如此。

自我管理

甫入大學，感受最大的是有很多事情要處理。光是入學電郵，注意事項及要辦的手續就有很多很多。之後還有網上選課，我們要為自己提前安排好心儀的課程、砌課表。做什麼事都要自己來，沒有人會手把手的幫你。所以，我的大學生涯第一節課就是學自我管理，如我要做好資料搜集，自己上網看入學指引、學生手冊，了解清楚自己要做的事和課程要求等。記得有一節課上，教授說到，上了大學，你們就是真正的成年人，你們有選擇的自由，但也須為自己的行為負責任。

學習生活

鬆動的課表只是因為大學的授課方式與中學不同，而不是代表我得到了更多的玩樂時間。中學每個科目都有較長的授課時間，所以老師在課堂上可以詳細講解，也能讓學生在課堂上做練習。然而在大學，一個科目一個星期只有三、四小時的課堂時間，有些科目有練習課就會多一小時。因為授課時間的限制，教授在課堂上會簡潔而又快速地講授教學內容，講義亦是十分簡潔，稍微不留神就會跟不上。我的課大部分都是全英文授課，剛上課時十分不習慣，放學後要花費大量時間再自學一遍。若遇到困難，我會主動請教教授或是教學助理。有些老師要求學生做小組習作，那就要找隊友、「搵拍



善用時間

大學的靈魂，學習知識只是一部分，更重要的是時間管理，為未來做好規劃。讀大學，課餘的時間很多，即使有課，我們也能走堂，老師不會緊盯著。大學的假期也很長，暑假有將近四個月時間。這些看似多出來的時間讓我有餘裕去多參加不同活動，豐富自己的閱歷，也能多認識朋友。我試過參加實驗賺點外快，試過做學校導遊帶參觀者遊覽中文大學，也曾報名參加感興趣的講座或工作坊。大學電郵經常能收到各類活動的宣傳，如講座、工作坊、實習、交流、義工等等，活動多得令人眼花繚亂，也代表我要認真考慮應該參加什麼活動和如何規劃好自己的時間。大學生活是豐富多彩的，但參加活動和學習之間需要自己取一個平衡，畢竟學業負擔也不輕，我就常常覺得功課、測驗、考試一個接一個，忙得不可開交。可是充實而忙碌的生活讓我收穫甚多。一百個大學生有一百個大學生活，祝願各位師弟妹日後擁有屬於自己的大學生活。



十信仰分享園地

電影分享



《流浪漢世界杯》(2009年) — 張希兒

故事簡介.....

這是一部由真人真事改編的福音電影。故事講述一群流浪漢因自身的一些經歷而淪落街頭，他們認為自己「做錯了一件事，就一生都是錯」。社工張健東憑著「尋找圈外的羊」的信念，幫助這群流浪漢重新振作，讓他們對生命充滿盼望，他們組成了晨光足球隊參加「流浪漢世界杯」，最終更成為香港區的總冠軍，到德國參賽。



感想.....

電影中牧師為晨光隊祝福時提到經文：「我到世上來，乃是光，叫凡信我的，不住在黑暗裡。」(約翰福音12:46)「我們雖四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不至失望。」(哥林多後書4:8)我們常常因為自己的失敗經歷感到挫敗，又因曾經做了錯事，無法原諒自己而逃避現實，終日沉淪在自責和內疚中，認為自己不值得被愛、不值得擁有喜樂的人生。但我們卻忘了世上有一位天父，祂願意赦免我們的罪，讓我們不再沉淪於埋怨和悲傷中，重新得著盼望。

電影讓我明白到人是很軟弱的，不能單依靠自己的力量跨過障礙，唯有靠著上帝的愛才能跨過。因著上帝的愛，主角張健東才能堅持不放棄這群流浪漢；亦是靠著神，這群流浪漢才願意重新振作，並懂得關心和欣賞身邊的人。電影有助我反思與神的關係，讓我勇於面對自己的失敗或過錯，明白上帝是赦罪的主，只要我們願意更新改變，神必加添我們力量。

《天堂小屋》— 蕭淑芬老師

故事簡介.....

故事圍繞主角麥克。一天，他帶三名小孩到戶外郊遊，小女兒被擄遇害。他自責的同時亦埋怨上帝為何要讓此事發生？之後，他陷入絕望中，失去了盼望和喜樂的心。三年後，他收到了一封神秘信件，邀請他到小女兒遇害的小屋見面。他滿心埋怨的前去赴約，卻沒想到這是一個讓他心靈療癒的約會。麥克通過與代表著聖父、聖子、聖靈的「人」交談與溝通，解開他的疑惑，並在祂們的引導下，讓麥克明白到愛與饒恕的真諦。

感想.....

電影最令我深刻的部分是小屋的對話。麥克埋怨上帝，從此感受不到上帝的愛，可是小屋的對話慢慢解開了他的心結。其中一幕是上帝讓麥克成為上帝，主宰生殺大權，麥克可審判其他人，然而面對也有犯罪的一對兒女，他卻下不了手。當中的痛苦讓他明白上帝一直延遲對人的審判，源於對人深刻的愛。

人總是自我中心，以自己的想法及喜惡作為批判別人的標準，卻從未站在別人的角度思考。生活中有不幸的事發生，就將責任轉嫁上帝或者身邊的人。我們沉溺於苦難中，以至心靈無法得到治癒。苦難的存在一直都成為人拒絕上帝的理由，但電影中上帝回應：「我能從可怕的悲劇中製造出美妙的善，但不等於這是我造就的悲劇。」我們真正需要的不是苦難的答案，而是上帝的陪伴和醫治，讓我們能走出傷痛。



旅程的最後，上帝希望麥克學懂原諒，可是學習過程十分痛苦和充滿掙扎，上帝安慰他說：「我明白需要一點時間，但無論有多困難，你都不須要獨自承受。」寬恕的可貴在於這過程容讓我們不被怨恨操控內心，停止仇恨所帶來的惡性循環，藉著上帝的愛與饒恕，讓我們重新得到愛與被愛的能力。

蕭淑芬老師 憑數學教具勇奪殊榮



蕭淑芬老師憑著她設計的教具三角規奪得第三十三屆全國青少年科技創新大賽科教製作類一等獎。蕭老師當初參加比賽，都是因為機緣巧合，而三角規的構思於早幾年已有初步想法，工程學出身的她一直想完成這製作，只是沒有時間落實。得知有這類比賽，又加上其他老師支持和鼓勵下，蕭老師終於鼓起勇氣參加比賽。

這副教具可幫助學生繪畫任何邊長及角度的三角形及圖形，所以三角規的設計附有角度刻度的圓盤及長度刻度尺，使學生在繪畫三角形及圖形時更加方便。蕭老師在教學生全等三角形、相似三角形及與圓形相關的課題時，認為市面上所見協助繪圖的

工具如圓規和直尺等，仍有局限，她忽發奇想可以將量度長度及角度結合在一起，製作一個教學工具，以方便學生繪圖，這樣一方面可加快教學進度，另一方面可通過新奇有趣的教具提升同學的學習興趣。



重要還是時間分配，原因是蕭老師只能在教學工作以外，利用閒暇的時間趕製教具，參加比賽。當中蕭老師要特別感謝何建業老師的幫助，如提供工具及給予專業意見等。

剛過去的暑假，蕭老師與其他七位參賽的香港老師一起到重慶參加全國賽。能代表香港當然高興，但更重要的是與七位香港老師七天的相處，大家交流教學心得，交流比賽作品，一起品嚐重慶火鍋，這都令蕭老師回味無窮。最後，蕭老師得知自己獲獎時，她感到興奮莫名，十分驚喜。原因是其作品在香港比賽時，只獲得優異成績，但在全國賽卻獲得了一等獎，當時蕭老師還以為是讀錯了名字。整個比賽過程蕭老師十分難忘，自己深受鼓舞，亦能為自己的教學生涯增添色彩。如果再有機會，她表示會繼續參加這類比賽。

跑步

其實是.....



陳嘉兒老師

跑步對於陳嘉兒老師而言已是一種習慣。平日跑步，陳老師會聽音樂，這樣可以令她放鬆自己，減輕壓力，加快思考，有時更可想自己的人生路和接下來的安排。今次三千米比賽，陳老師有另一番體會，原因是身邊多了不少學生與老師在旁支持及鼓勵，她感到就像與家人一起跑步，十分溫暖。其實，陳老師今次參與三千米跑是基於要實踐對5E班的承諾，與同學一起跑步，沿途的支持聲音，都成了她一個美好的回憶。



謝昌達老師

跑步對於謝昌達老師來說，最重要的是過程，他享受這個過程。他指出跑步是很磨煉意志的運動，跑步的人多，但堅持的人少。謝老師參加過渣打的半馬拉松比賽。那個時候天氣很冷，還下著雨。當時他曾想過放棄，因為很辛苦。可是他告訴自己，不要停下來，一定要捱到終點。他真的做到了，堅持就是勝利呀！正如人生，只有不停奔跑，才會看到奇迹。



今年陸運會，謝老師也參加了三千米比賽。比賽有不少中六級同學參加，老師認為青春十分美好，同學要趁年輕主動一點，只有跑出來的美麗，沒有等出來的輝煌。跑步不一定要快，但過程十分重要，其中也包括一切珍貴的回憶。

陳偉雄副校長

跑步對陳偉雄副校長而言，早早就成為生活中的一部分。他每星期都會抽出時間跑步，最少一至兩次，鍛煉自己。到了長假期，可以的話，更會天天練習。



陸運會的三千米跑要準備嗎？平時已有鍛煉，故陳副校長沒有特別為這比賽而練習。陳副校長參加過不少長距離比賽，如渣打十公里及半馬拉松等，其中印象最深刻的是一次二十一公里越野賽，他以為跑過半馬拉松，應可輕鬆完成比賽。當時他沒有帶水沒有食物，以為大會會準備，怎知多個休息站只供水，沒有食物。到了最後一個休息站，還有數公里才完成比賽。由於越野賽山路崎嶇，上山下山已耗費大量體能，心中一陣懊悔，恨自己為什麼不帶糧食，要中途放棄嗎？最後陳副校長靠食工作人員的早餐，才能堅持完成比賽，可見做好準備多麼重要。

建立跑步習慣不是一朝一夕的事，開始跑步一直有想停的念頭，但只要告訴自己撐下去，你就會抗拒不了的繼續。長期的練習到現在已成習慣都是持久鍛煉的成果。

每年陸運會三千米跑都有老師參加比賽，今年連校長也「落場」。究竟他們是如何準備的？日本作家村上春樹有一本書名為《關於跑步，我說的其實是.....》，細訴他的跑步哲學，正如他說：「跑步時不須要和任何人交談，不必聽任何人說話，只須眺望周圍的風光，凝視自己便可。這是任何東西都無法替代的寶貴時刻。」老師又是如何看待這「寶貴時刻」？我們期望通過是次訪問，了解跑步對老師的影響，了解他們在跑步當中又會領悟到甚麼道理。

蕭淑芬老師

跑步對於蕭淑芬老師來說是挑戰自我。中學時期的她是學校長跑隊成員，對跑步並不陌生。當時跑步，她只是為了名次，獲得獎牌。工作後，她已不再跑步。但幾年前，在朋友的鼓勵下再次踏上跑道，跑步已賦予她新的意義。再上賽場，竟然是挑戰半馬拉松賽事(二十一公里)，對她而言簡直是一座大山，以往她最長只嘗試過七八公里，加上當時練習不太順利，她也曾質疑自己的能力。但是最終她還是成功突破自己，完成比賽。現在為了鍛煉身體，蕭老師除了參加比賽外，她亦堅持一星期最少跑步一至兩次，每次大概跑五至六公里。



本年三千米比賽，蕭老師亦表示前陣子因時間工作忙碌而只能在跑步機上練習，故此當天比賽感到十分吃力，但因同學和老師的鼓勵卻令他倍感溫暖，成為堅持下去的動力。三千米賽事並不簡單，做好準備十分重要。她更指出面對挑戰需要實力，故需要花上時間和心思去預備。最後她鼓勵中五、六級同學嘗試參與比賽，莫負少年青春歲月。

吳道喜老師

跑步對於吳道喜老師來說不單可強身健體，同時可鍛煉毅力。吳老師一週會跑步兩次，一次是參與董軍總會的練習，另一次則圍繞城門水塘跑一圍。他只以平常心面對今次三千米賽事，一如既往地每周跑步兩次。



吳老師曾參與十公里和半馬拉松賽事，但次數不多。他笑言自己較為懶惰，如要一大早起床，乘車到比賽場地預備，他更喜歡於日常生活中練習跑步，故較少報名參加跑步比賽。每一年的陸運會三千米均看見吳老師在跑道上揮灑汗水的身影，吳老師認為比賽的氣氛與過程十分難忘，同學情緒高漲，紛紛為參賽者吶喊打氣，沿途工作人員的鼓勵，參賽者之間互相支持，均令他樂在其中。吳老師知道不少同學覺得三千米賽事十分艱難，難以完成，但他勉勵同學只要有決心和毅力，每一位同學均可順利完成賽事。對自己多點信心，嘗試踏出第一步吧！

彭君華校長

跑步對於彭校長來說是一項運動，但這運動又很特別，跑步後校長會感到輕鬆了，人也會精神一點。參加是次比賽只為兌現對同學的承諾，由於沒有跑步的習慣，加上較為繁忙，難以抽空練習，所以開展訓練有點困難，開始時約一個月才一、兩次，慢慢練習較穩定，一星期有一次，比賽前兩星期更有四次鍛煉，做足準備。雖然彭校長的目標只是完成比賽，但他亦有點擔心，原因是以前他也試過長跑，但因「不夠氣」而半途而廢。今次能完成比賽，校長感到很高興。人要「講得出做得到」，承諾成為了校長的動力，練習中他不斷鼓勵自己，相信只要堅持就能達到目標。



比賽過程，同學及運動員為校長打氣，他感受到大家一起參與，一起為同一目標進發，感受十分深刻。他同時寄語同學待人處事也一樣，當別人有需要幫助的時候，我們便應伸出援手，加以鼓勵，希望大家緊記。

謝建邦老師 贏得電子教學獎



謝建邦老師憑著其創意電腦校隊的教學計劃獲得由香港大學主辦的國際傑出電子教學獎(International Outstanding e-Learning Awards)金獎，以表揚其電子教學的積極應用。今年4月，謝建邦老師參加了上述比賽的計算思維教學組別，以創意編寫程式教學歷程，提交相關的教學計畫，並分享了他在學校教學的經驗。

謝老師的作品圍繞計算思維，希望教導學生編寫程序，以解決日常生活的問題，並提升他們的解

難能力。開展教學計劃時，有些同學會遇到困難而感到氣餒。因此謝老師改變了教學方法，以比較有創意的方式，和同學一起研究，一起編寫程式，這樣，增加了同學的興趣和積極性，同時也鍛煉了他們的思考能力。當中通過帶領同學參觀樂齡科技展覽，啟發了同學的思維，最終他們製造了一個能幫助老人的科技產品。

謝建邦老師參加比賽的原因只是想推廣創意編程教學方式，用一些嶄新的教學方法提升學生學習編程的動機及學習興趣。他十分高興，亦感到榮幸，作品能得到大家的認可。他認為編程教學有很大的發展空間，他將會繼續探索，為教學作出貢獻。

