ST. FRANCIS XAVIER'S SCHOOL, TSUEN WAN

CELEBRATING 60 YEARS OF BRILLANCE

1963 - 2023



ST. FRANCIS XAVIER'S SCHOOL, TSUEN WAN

CELEBRATING 60 YEARS OF BRILLANCE

1963 - 2023



六十周年特刊目錄

1. 賀辭 2

2. 揉泥 14
- 主保聖人簡介、校徽及校歌 15

3. 做坯 21
- 寄語及訓勉 22

4. 印坯 27
- 學校概覽及歷史 28

5. 利坯 52
- 學校持分者組織介紹 53

6. 盪裏釉 65
- 學習領域 66
- 校風及學生支援 86
- 多元發展 104
- 學校新設施發展 152

7. 畫坯 157
- 60周年主題及校慶活動 158
- 2023 - 2024各班班相 162

8. 施外釉 186
- 濟記新面孔 187
- 荃濟九鼎 —— 我們的學生代表 206
- 2021 - 2023傑出學生專訪 217
- 器宇軒昂 —— 荃濟猛人錄 242

9. 裝釉足 254
- 片言絮語寄衷情 —— 荃濟60，我想跟荃濟說的是 255
- 名畫賀荃濟 260
- 大珠小珠落玉盤 —— 真我、結局 263
- 特別來稿 —— 我和我的荃濟 276
- 2022 - 2024畢業生專頁 293
- 精心濟作 —— 特刊編輯專題小品 312

10. 燒窯 318
- 濟隅 —— 光影・映昔 320
- 濟隅 —— 60周年主題校園攝影 322
- 藝廊 —— 優秀學生藝術作品 324
- 字趣 —— 優秀學生書法作品 336
- Celebrating SFXS anniversary 340
- UNESCO English Debating Championship, 2022-23 346
- Writing Competition 347
- SFX Day —— Celebrating our school's SFXS anniversary 353
- Students Outstanding Writings 354

11. 開窯 375
- 跋 —— 編者的話 376
- 編輯名單 378
- 2022 - 2023校外獲獎名單 379

賀詞



手工陶瓷製品從揉泥到燒造完成，需要經歷不同的工序，每一工序亦考驗製作人長年累月的技藝。從成品上最微細的細節，至整體形、色的展現，均可見每一成品的特色。

荃灣聖芳濟中學，歷經60個春、夏、秋、冬，均經歷過不同的階段。每一階段，均是一代又一代的荃濟人用最用心、最堅定的步伐所踐行出來的成果。我們謹以製作青花瓷的十個工序，向諸位呈現學校迎來第一個甲子，期望能引導各位理解學校的成長與發展，以及當中所蘊含的意義。

周守仁主教
天主教香港教區主教

Most Rev. Stephen Chow S. J.
Bishop of Hong Kong

荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶

荃情育才六十載

感謝學校六十年來服務荃灣區青少年，期望創校修士和同寅愛的榜樣，能夠傳承下去，學校繼續陪伴青少年同行，讓他們發展潛能，服務多元的社會。



天主教香港教區主教
＋周守仁主教敬賀

二〇二三年五月

荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶

教澤芳馨
功著士林



中華人民共和國香港特別行政區
立法會主席梁君彥



中華人民共和國
香港特別行政區政府
財政司 副司長辦公室

Deputy Financial Secretary's Office
Government of the Hong Kong
Special Administrative Region
of the People's Republic of China

荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶

功崇六秩 德溥學林

財政司副司長黃偉綸



荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶

誠教固學
鐸聲遐揚

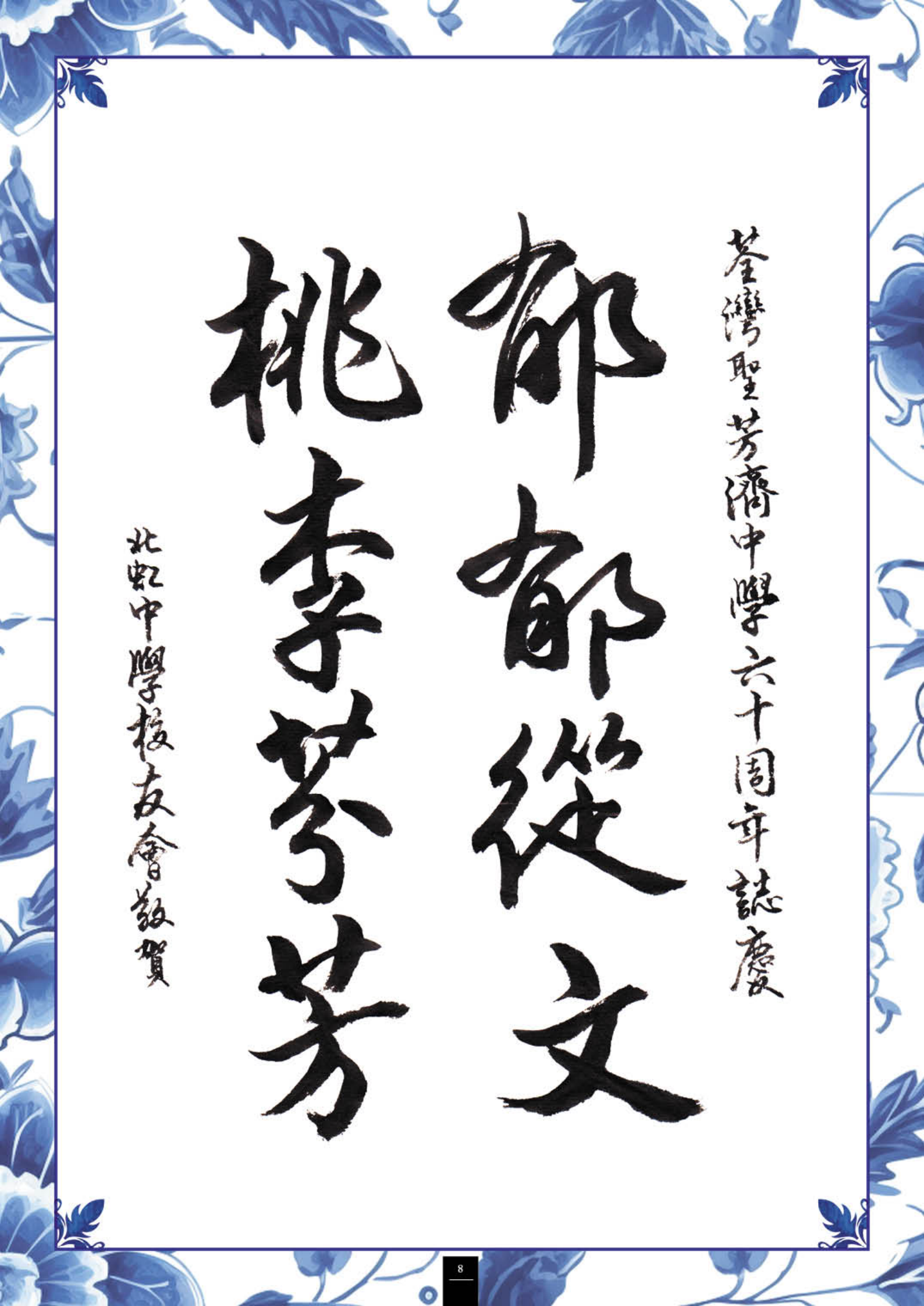
教育局局長蔡若蓮

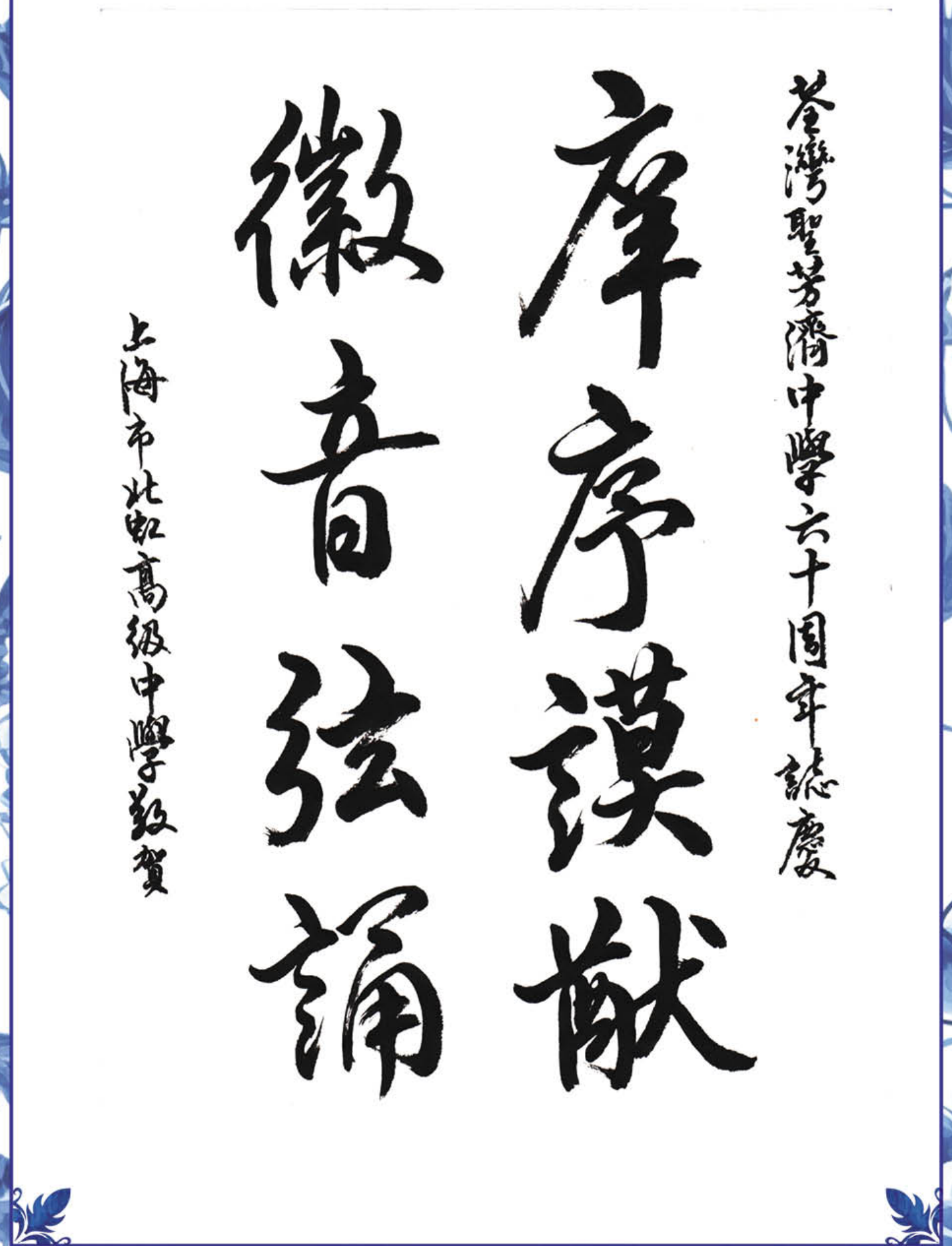


荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶

春風廣化 教澤綿延

公務員事務局常任秘書長梁卓文


郁郁從文
桃李芬芳
荃灣聖芳濟中學六十周年誌慶
北虹中學校友會敬賀



荃灣聖芳濟中學六十周年誌慶

庠序謨猷

徽音弦誦

上海市北虹高級中學敬賀

荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶



聖德流芳六十春風傳忠誠古訓

仁心濟世千秋智哲育博愛新人

香港大學境外學習規劃及拓展處學術總監

聖母昆仲會校友會主席　廖舜禧博士

荃灣聖芳濟中學六十周年誌慶

荃濟六十風華展
菁英同濟薪火傳

荃灣聖芳濟中學校友會

荃灣聖芳濟中學創校六十周年誌慶



誨人不倦六十載
春風時雨育英才

家長教師會主席
黃潔珊

荃濟創校鑽禧誌慶

芳化化雨迎花甲
濟道無風慶鑽禧

梁萬成 敬賀

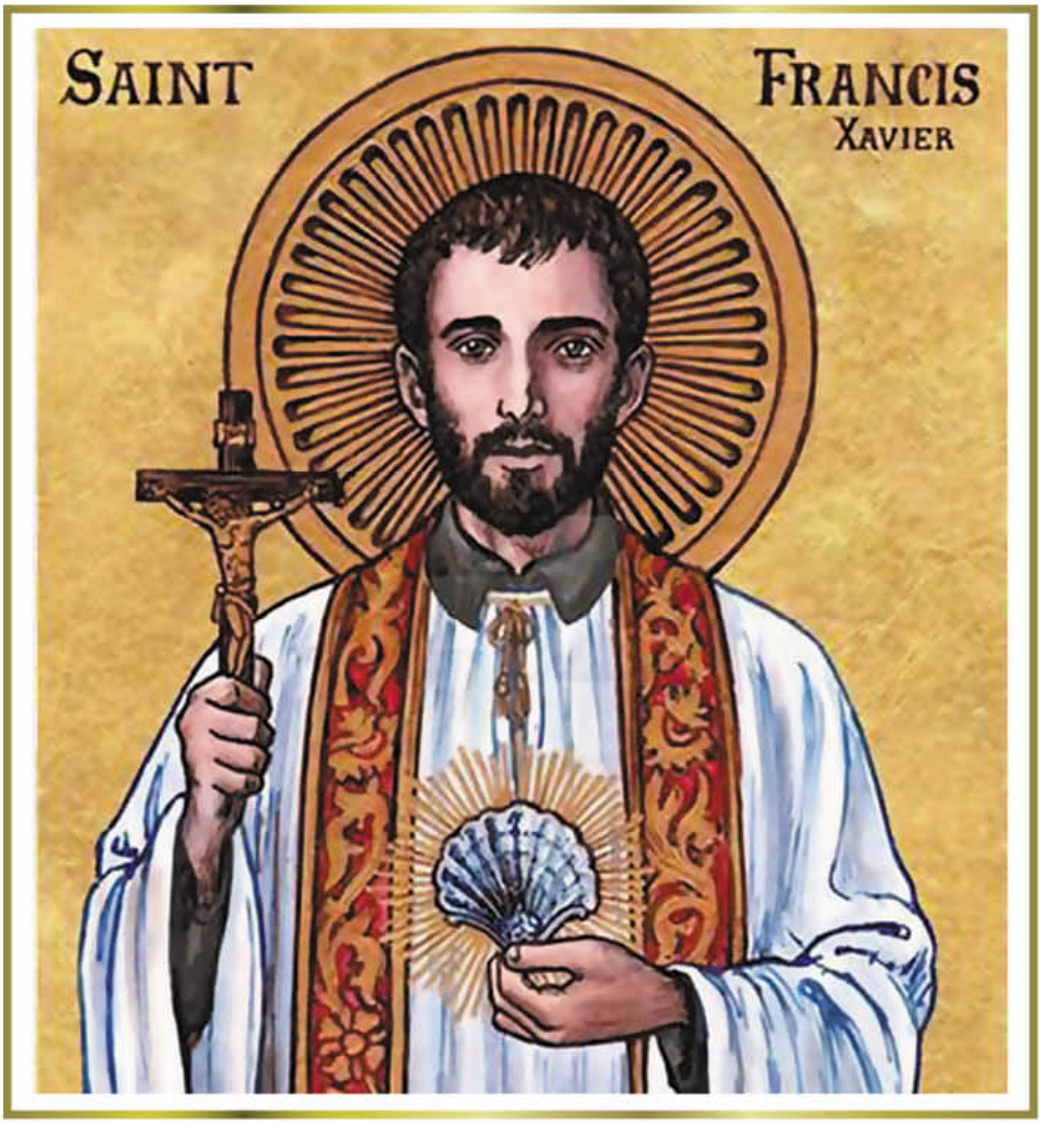
癸卯烁月

揉泥



揉泥，是製作青花瓷的第一個工序，目的在於使泥料變得緊緻，避免坯體在燒制時破裂變形。本章謹向各位介紹學校的主保聖人、展示校徽及校歌。


SFX
忠誠博愛



聖芳濟・沙勿略

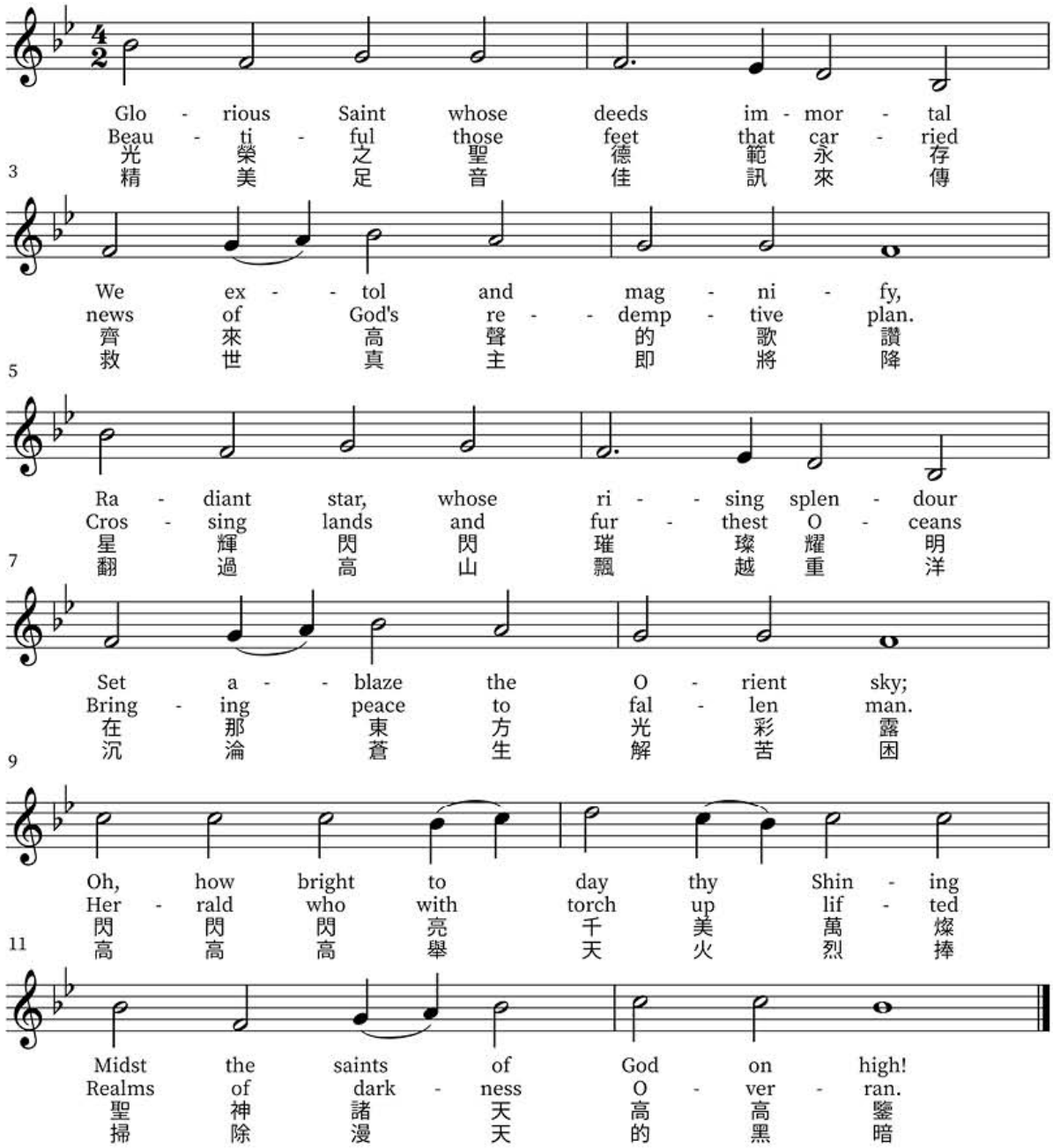
St. Francis Xavier



聖馬塞林尚巴納神夫

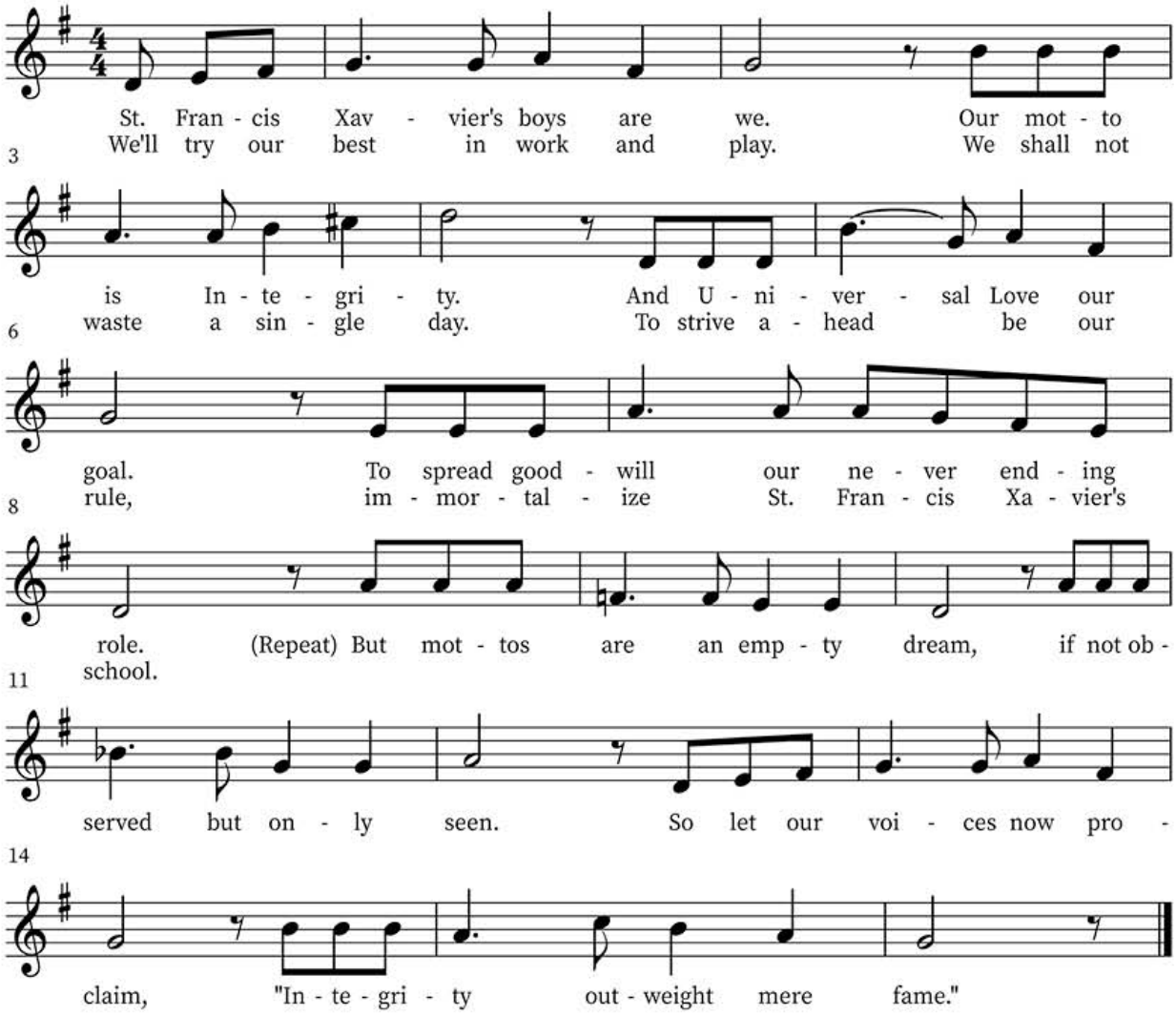
St. Marcellin Joseph Benoît Champagnat

Hymn to St. Francis Xavier
聖 芳 濟 詠



School Song
校　歌

Music and Words
by Bro Leo Bauer



謹以此書，祝賀母校60鑽禧。



做坯



做坯，即是依據最終的器型作出大致相應的坯體，以供印坯時使用。本章為各位帶來學校一眾掌舵人的寄語及訓勉。

On this joyous school anniversary, let us pray with a grateful heart.



The Superior General of the Marist Brothers.
Br. Ernesto Sánchez FMS
埃內斯托・桑切斯修士
聖母昆仲會第十四任總會長

Message to the 60th year foundation anniversary of St. Francis Xavier's School, Tsuen Wan



聖母昆仲會東亞省省長
Br. Allan De Castro FMS
Provincial of the Marist Brother,
East Asia Province.

This 60th year foundation anniversary is an opportunity to gather and celebrate with a sense of gratefulness to one another, recalling the humble beginning, the commitment, the dedication, and the love of making Jesus known and loved in the way of Mary, as our founder, Saint Marcellin Champagnat, encouraged us to do.

It is an important milestone that gives us an opportunity to look backwards on the distance travelled and forward to the journey that lies ahead. Looking back over the years that have gone by, we cannot but thank God for the blessings received by each and every one of us, Marists of Champagnat. This includes the Marist Brothers, Lay Partners, Administrators, Faculty, Staff and Students. We need to thank God for the visionaries who dreamt, for the pioneers who launched Marist Life and Mission at St. Francis Xavier's School, Tsuen Wan, Hong Kong, and for those who labored hard during the last 60 years.

And as we journey toward the future, let me share two significant points.

Firstly, let us remember where we came from. We may have seen so much development, but it is good to remind ourselves where we came from. It is important to remember our origin because it can provide us with context and perspective for our current situation. Understanding our roots can help us appreciate where we are now and where we want to go in the future. Remembering our past with a sense of gratitude can help us maintain a sense of identity and connection to our Life and Mission as Marists.

*Secondly, as followers of Saint Marcellin Champagnat, let us together "look beyond" with Our Good Mother Mary in our service of educating the young people. Pope Francis, during his meeting with Provincials of the Marist Brothers on the occasion of their General Conference in Rome last March 2016, stressed that "**educating to look beyond is precisely the strongest denunciation against the enlightenment conception of education, that is, copying ideas. Educating to look beyond destroys the whole static, enlightened, ideological conception of education. Education is a challenge to the whole person, to people's thoughts, feelings and work, for which it must look beyond." The pope continued by saying that "it is spiritual education that is the basis for integral growth. The vocation and mission of every Marist of Champagnat is to cooperate with Jesus and the Spirit to accompany young people."** Let us have attentive ears and daring hearts in accompanying young people.*

Finally, I pray for God's blessings upon each and every one of us during the coming years. May God give us the light, guidance, and commitment to plan and carry out our Marist Life and Mission. May Mary, our Good Mother, and Saint Marcellin Champagnat, our founder, accompany us!

Message of Brother John Chin for St. Francis Xavier's School, Tsuen Wan



聖母昆仲會香港區區長
The Visitor of the Institute of the Marist Brothers of the School, Hong Kong
Br. John Chin Yoon Choy FMS
陳運財修士

As we celebrate the 60th anniversary of the foundation of St. Francis Xavier's School, Tsuen Wan, it will be good for all the staff of SFXS to remember the reminder of St. Marcellin Champagnat, the Founder of Marist Brothers, to educate each of our students with total dedication and love without discrimination, when he gave us the Golden Rule: **To bring up children properly, we must love them; we must love them all equally.** He further elaborated: To love the children is to devote oneself completely to teaching them and to use all the means that an industrious zeal can think of in order to form them to virtue and piety. Let us take this opportunity to recommit ourselves to this noble calling and mission of being good educators to the current and future students studying at SFXS.

As a Catholic School sponsored by the Marist Brothers, SFXS emphasizes the 5 core Catholic Values and 5 Marist Styles of education in the daily operation of the school. We hope that all our students will acquire these good values as they complete their secondary education in SFXS and move on to the next phase of their lives. The Marist value that I would like to emphasize here is Family Spirit. It is the ardent wish of Br. Ernesto Sanchez Barba, the present Superior General of the Marist Brothers, that all our schools and communities are "Homes of Light". In the circular with this title that he wrote during the recent Covid-19 pandemic, he shared that "*My home was where I felt very much loved, where I learnt to "be myself", where I was accepted, cared for, and at times corrected. Growing up with my sisters and brothers trained me to be generous and to share, to accept our differences, to play games and to get along with one another, as well as to be reconciled, to say "I am sorry" and to forgive.*" Let us then work together to make SFXS a "Home of Light" where everyone feels at home, accepted and helped to grow into the person that God wants us to be.

It is the vision of SFXS that every educator in SFXS helps our students to better know themselves and discover their God-given potentials as they develop into capable individuals and responsible citizens of integrity. Equipped with Christian values, these students will serve the community and become future leaders who bring justice and peace to all people in the world. To facilitate this development, we need to ensure that our school always remains a conducive place and environment for our students to receive quality education. In order to achieve this, a concerted effort and support of all stakeholders, including the alumni and parents of SFXS, is vital. The IMC of SFXS and school administration appreciate all the contributions and cooperation received by the school from all stakeholders and members of the public in the past 60 years, and we look forward to the continued support of all in the coming years.

May God bless all of us as we each do what we can for the continuous growth of our beloved school, St. Francis Xavier's School, Tsuen Wan.

SFXS 60th Anniversary – Celebrating 60 years of Education – SFXS legacy moves on



荃灣聖芳濟中學校監
張奇恩修士

For the last 60 years, thousands of our boys have graduated from our school, many of whom are now serving the family and community, continuing the SFXS spirit of "Integrity and Universal Love", the school motto.

Our 60th anniversary is a chance for us to celebrate and honor the inspiring changemakers who have paved new paths for education, giving our students the tools and experiences needed to become future contributors to the country and local society. It is also an opportunity to reflect on the individual and collective steps taken, both big and small, which have furthered the cause of peace and sustainability both in the country and the world.

Our founder, St. Marcellin Champagnat, did not believe in preaching to or coercing young people, but instead encouraged positive action by instilling a service mindset with the reminder "love them all equally". In a world still plagued by ongoing wars and conflicts, this call to action is more relevant now than ever before.

The school's 60th Anniversary marks an important milestone, and we have every right to be incredibly proud of the SFXS spirit that continues to shine and grow.

The remarkable resilience of our past and present principals, including the Founder and 1st Principal, the late Rev. Br. Bosco Wei FMS (1928-2015), the late Rev. Br. Vincent Kunert FMS (1917-1999), the late Rev. Br. Joseph Chang FMS (1932-2017), Mr. Yuen Chi Wing (the first lay Principal), Mr. Chong Man Ho, and Mr. Ho Chi Wang, is rooted in vision, purpose, courage, and conviction. They, along with all who have played a part in breathing life into SFXS over the past 60 years, have contributed to its success.

As we look to the future, we must renew our focus on the power of education as a force to unite our differences. Our mission inspires us to do everything within our influence to develop a global community of people who work together to make the world a better place for current and future generations. This will involve deliberately seeking out young people from our school, equipping them with the requisite skills, competencies and mindsets to make a tangible difference in the world, and connecting them to each other as well as other catalytic networks that will propel them forward on their life journeys.

From the outset, our predecessors' commitment gave the school a strong sense of community. Over the past six decades, our extraordinary community has led the way to become the school of choice for many families. We pay tribute to this legacy by investing in and preparing SFXS for the benefit of our current and future students.

"A lot has changed since the 1960s, but as we celebrate today and look to the future, I know one thing of SFXS will never change, and that is its commitment to serving our incredible students."

While that commitment has remained steadfast and will continue to hold true in the future, the school's light that is changing student demographic is actually what has shaped SFXS into what it is today. SFXS embodies what a community stands for, equity and opportunity for all.

We are grateful for the inspiring stories and insights that make up our vibrant and rich history. Perhaps yours is one of them, or maybe it is yet to be written. This is a year of celebration for and with our School community. Please join us as we honor our past while writing our next exciting chapter in this wonderful story, which is still very much a work in progress.

Thank you, Lord, for the graces received over the past 60 years.
May God continue to shower His blessings upon us all as we move forward.

Amen.

Yours in Christ,
Br. John Chong Kee Ann, FMS
Supervisor of SFXS, Tsuen Wan.

荃濟創校六十年 甲子歲月滿恩典
校長鍾志源博士

在中國傳統紀年法中，干支紀年中一個循環的第一年被稱為甲子年，以天干和地支按順序相配，從「甲子」起，到「癸亥」止，滿六十為一周，稱為「六十甲子」，因此「一甲子」就有六十年。六十周年不僅代表一個周期的完結，同時亦代表著下一個新周期的開始，這是一個里程碑，故此，荃濟六十周年校慶記載著學校過去六十年的發展與成果，亦開展了未來創新的新一頁。

當我第一次看到六十周年校慶「荃濟校舍積木模型」這紀念品的照片時，我已經很感動，它外表雖是一個模型，但在我眼裡卻看到它背後代表著一個很深層的意義。這個校舍模型是用人手仔細地把一塊又一塊細小積木砌成的，最後才會出現到一個整全的荃濟校舍外貌。在砌積木的過程中其實是要付出很多的時間、付出莫大的心思及氣力。過去六十年，有賴歷任校董會成員、校長、老師、校友及家長，共同付出的心血及努力，才能成就出一間充滿歷史、充滿傳奇，並孕育出好多社會上成功人士的一間中學——荃灣聖芳濟中學。

正所謂「十年樹木，百年樹人」，要培育一個人才並不是一件容易的事，是要經過流淚撒種、用心灌溉、悉心栽培、痛心修剪、遮風擋雨、默默耕耘，幼苗才能茁壯地成長，成為一棵棵挺拔高大、枝葉茂密的大樹。因此，我們必須要感謝並肯定歷年來默默為荃濟一直付出心力和努力的人，由於他們協心戮力，荃濟才能發展出今天的成果。

走過甲子歲月的荃濟，造就了很多傑出人才及出色的校友，他們在社會上走進不同的領域及擔任不同的崗位，貢獻社會及積極回饋母校。我相信「聖芳濟精神」：「同在」(Presence)、「一家精神」(Family Spirit)、「熱愛工作」(Love of Work)、「簡樸謙遜」(Simplicity)、「效法聖母」(in the Way of Mary)及「荃濟情」是連繫大家的強大力量，使荃濟的校友對母校份外重情重義。未來，我們要繼續將「聖芳濟精神」、「荃濟情」、「回饋母校」及「貢獻社會」這些精神一直傳承下去，更要承前啟後，繼往開來。

我很榮幸及感恩能夠成為荃灣聖芳濟中學校長，我會懷著謙卑的心與大家風雨同舟齊心戮力、攜手合作共同為荃濟一起砌積木，一起去創建荃濟接著的第二個六十年的新周期。我深信荃濟這個大家庭，將會彼此更團結，邁向更壯大、更卓越、更精彩傳奇的一間學校。



荃灣聖芳濟中學校長
鍾志源博士

印坯



印坯，是為了使手工成形的陶器在燒制後達到周正勻結，整齊劃一。本章為大家帶來修會簡介、學校簡介、辦學宗旨、願景及使命、校訓與精神等，好讓各位了解學校60年來秉持不變的辦學初衷。

學校簡介

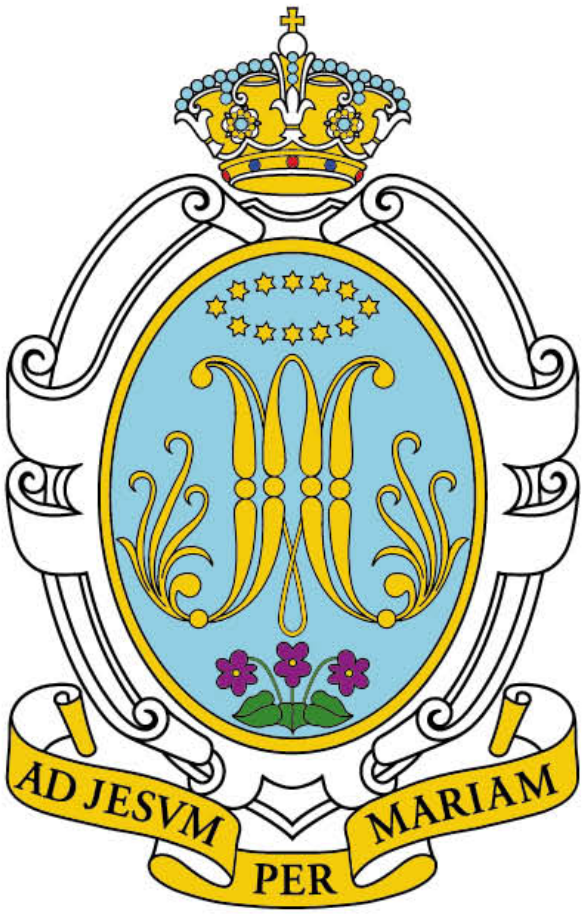


學校資料

宗　　教：天主教
辦學團體：聖母昆仲會
創校年份：1963
校　　訓：忠誠博愛

班級結構：每級4班(共24班)
校　　監：張奇恩修士
校　　長：鍾志源博士





聖母昆仲會簡介

本校的辦學團體為天主教聖母昆仲會，會內修士應當時香港天主教白英奇主教邀請，於一九六三年創辦本校。

聖母昆仲會的宗旨是「淑己成人，教誨蒙童」。修士的足跡遍及世界七十多個國家，主要管理學校，教育當地青年。



辦學宗旨

教育學生成為有才能、獨立、盡責而且正義的公民，內蘊基督道德價值精神為社會服務。

學校特色

天主教修會學校，以陪伴學生成長為己任，致力完善公教教育，培育學生靈德智體群美六育，並廣傳福音，引導學生的屬靈生命，提供優質的全人教育。

校風純樸，注重學術成長，並舉辦多元化課外活動，豐富學習經歷，擴闊學生視野。

積極發展校本教育，配合生涯規劃，裝備學生迎接未來生活所面對的挑戰及機遇。

學生敦厚溫良，師生關係融洽和諧，家庭氣氛濃厚。

一家精神：校友、老師、修會緊密聯繫，構成守望相助的「荃濟人」網絡。一眾校友熱心協助學校改善學與教環境，擴展學生多元化活動，在2013年成立「荃灣聖芳濟中學基金會」，延續畢業後對母校的支持及對師弟的承擔。







學校願景和使命

培育學生成為能力卓越，具社會承擔的正直公民，心懷天主教價值觀，貢獻社會。



學校未來發展重點

1. 持續提升學與教效能，加強整體學術水平【學與教】

- 促進教師專業發展，提升教師專業水平
- 提升學生學習成效及公開試成績
- 優化課堂/課業設計及評估，加強學生自主學習

2. 以「天主教道德與價值觀教育」培養未來人才及領袖【校風及對學生支援】

- 建立校本「荃濟領袖培訓學院」，培養可持續發展領袖
- 建立以實證為本(evidence-based)的人才庫
- 實踐六年一貫的「天主教德育與價值觀教育」校本課程，提升學生幸福感







校訓

忠、誠、博、愛。
Integrity and Universal Love.

忠誠尊尚主，處世與待人；
博愛惠群倫，仁心披萬物。

Be loyal and show reverence for the Lord.
Treat others and conduct ourselves with decency.
Enhance fraternity among communities.
Be benevolent towards all things.

聖芳濟精神

「聖芳濟精神」是聖芳濟書院及荃灣聖芳濟中學(下稱「兩濟」)一直承傳的一種精神，這種精神使得兩濟的學生可以不分彼此，隨時隨地維持緊密的維繫。兩濟的學生除了秉承著相同的精神之外，亦在各方面身體力行地展現這種精神的全貌。聖芳濟書院及荃灣聖芳濟書院均由聖母昆仲會創立，共嚐修會的庇蔭與贊助，亦有修士在兩所學校任職。

在共同的精神之外，基於不同學校有著不同校訓的情況下，兩濟亦各自有不同的特質。荃灣聖芳濟中學的校訓，就是「忠」、「誠」、「博」、「愛」，一種強調忠誠與博愛的普世價值。無論是校歌的歌詞、老師日常的言教與身教、校徽、練習簿、成績表，甚或是將每個學生按「忠」、「誠」、「博」、「愛」劃分為四社等，均旨在向學生傳授這些美德的重要性與意義。

要營造良好校風，除了校訓以外，亦需要有學校的校本特色。荃灣聖芳濟中學有著獨特的學習氛圍，人與人之間的相處和諧，從校監到學校員工、從老師至學生，均有著充分的交流，人際關係良好。在這充滿愛與溫暖的環境下所孕育出來的男孩，有著非凡的自律與積極的態度。透過領導才能的培育，學生們均勇於探索、樂於創造和敢於創新。啟發每一個學生的潛能，發揮每一個學生的長處，重視學生的言行，以致鼓勵他們身體力行，均是學校最為關注的核心任務。

「效法聖母」是完善「聖芳濟精神」必不可少的部份。修會的教育工作者一直秉承著「以最真誠、最平等的愛，妥善地照顧每一位孩童」的原則，這亦充分體現出修會教育的五大支柱，包括「天主的臨在」（Presence）、「簡樸卑微」（Simplicity）、「一家精神」（Family Spirit）、「熱愛工作」（Love of Work）和「效法聖母」（in the Way of Mary）。



因此有聖母昆仲會的學校，無論是教師還是學生，都總能夠彼此尊重。這種由衷而發的尊重使得他們能夠像一家人般和諧相處、彼此相愛。就處事態度而言，他們務實而坦誠，行事正直，實事求是；就人際社交方面，他們樸實而低調、對所身處的團體充滿熱誠。這些，均是構成「聖芳濟精神」的一部份。

「聖芳濟精神」廣披世界各地，除了香港兩所聖芳濟學校之外，亦可見於加拿大、美國、澳洲以至世界任何一個地方。每逢遇有特別節慶和聚會，兩濟的學生均會無分年齡，不分彼此地聚首一堂。這種情懷鮮有在其他學校見到，是聖芳濟所獨有的，這就是「聖芳濟精神」。

聖母昆仲會的所有特徵都將成為學生的特質，成為他們生命的一部份。我們期望，我們的學生和教職員均能實踐「聖芳濟精神」，發揚當中的美德，並以此成為他們的人生路向。

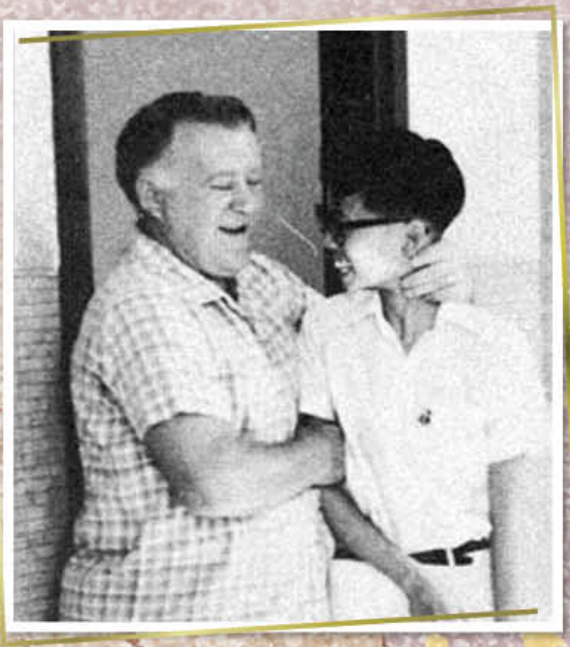


歷任校長



魏岫山修士
（REV. BRO. Bosco Wei）（已故）
（1963－1972）

● 1963-1972　● 1972-1974　● 1974-1997



顧鴻勳修士
（REV. BRO. Vincent Kunert）（已故）
（1972－1974）



張少坡修士
（REV. BRO. Joseph Chang）（已故）
（1974－1997）

歷任校長



袁志榮先生
(Mr. Yuen Chi Wing, James)
(1997－2008)



臧文濠先生
(Mr. Chong Man Ho)
(2008年－2015年，本身為校友。)

● 1997-2008 ● 2008-2015 ● 2015-2023 ● 2023-現在



何志宏先生
(Mr. Ho Chi Wang)
(2015－2023)



鍾志源博士
(Dr. Chung Chi Yuen)
(2023－現在)

第一個十年

1963-1973



創校職員



校舍雛型



校舍雛型



校舍開幕禮



全校大合照



早期足球隊



第八屆畢業謝師宴



體育課



科學課



因應校舍工程，借用大窩口寶血會德貞小學



荃灣校舍興建中



修士親身視察建校情況



港督戴麟趾主持創校開幕禮



慶祝聖誕節



魏岫山足球紀念盃



1973年中國文化周戲劇比賽



第一任校長魏岫山修士



畢業典禮

第二個十年

1973-1983



第一屆荃灣葵涌區
中學校際籃球邀請賽 冠軍





四社易名為
「忠」、「誠」、「博」、「愛」









首屆歌唱比賽在學校禮堂舉行



早期班相





張少坡修士接任為第三任校長



第一屆水運會









首屆兩濟運動會（荃灣聖芳濟中學及聖方濟書院）於荃灣運動場舉行



教師旅行





早期校舍





第三個十年

1983-1993





校舍舊貌



新界學界體育協會
荃葵青及離島區中學分會頒獎典禮









廿五周年開放日













第十四屆水運會









魏岫山修士榮休





早期畢業典禮

第四個十年

1993-2003



袁志榮先生接任成為第四任校長





新禮堂建造工程





新禮堂建成





聖尚巴納同樂日













送別禮堂盆菜宴









聖尚巴納二百周年紀念步行日











早期學生會選舉

第五個十年

2003-2013



Brother Sean到訪本校









一樓新圖書館竣工







校際越野比賽代表隊合影







家長教師會 惠州、清遠親子考察團







前天主教香港教區湯漢樞機主持50周年感恩彌撒







歌唱比賽得獎班別合影



臧文濠先生接任成為第五任校長

第五個十年

2003-2013









步行馬拉松，為擴建新翼四間課室、增添教學設備籌集資金













輔導組Big Brother邊爐宴



六十周年大事回顧















50周年校慶





























第六個十年

2013至今







加拿大溫哥華暑期遊學團







校舍外觀









SPARKS學生表演









六十周年大事回顧



聖芳濟大澳工作營史蹟考察團









55周年校慶

















55周年校慶威恩聖祭







第六個十年

2013至今



2016-2017水運會





何志宏先生接任為第六任校長





周年長跑



全新設施學生工作區正式開幕





60周年校慶活動——「風馳荃濟」環島單車遊

















60周年校慶活動——《說笑之人》電影欣賞







鍾志源博士接任為第七任校長



第52屆陸運會









利坯



利坯，是將印好的坯進行精細加工，使其進一步光滑圓潤。本章會為各位介紹學校不同的持分者團體，全賴他們不懈的努力，使得學校的日常運作有條不紊，發展日進無疆。

法團校董會

法團校董會成立於2013年6月29日。成員包括修會代表、校長、老師、家長、校友和獨立人士。

法團校董會的成立，旨在落實推行校本管理，加強學校透明度和問責性，保證教與學的質素。

法團校董會成員

辦學團體校董	張奇恩修士	王志偉先生
	伍于健先生	何達明先生
	黃家強先生	黎錦華先生
	臧文濠先生	何榮博士(替代)
校長	鍾志源博士	
家長校董	郭天源先生	梁逢民先生(替代)
教員校董	關健常副校長	竺紹基老師(替代)
校友校董	陳駿興先生	
獨立校董	張國華博士	

荃灣聖芳濟中學基金有限公司成員

主席：	彭勁思(99)	**義務司庫：**	余朗天(12)
副主席：	馬振峰(88)	**義務顧問：**	禤偉雄(82)
	陳錦文(94)		葉祺智(83)
義務秘書：	陳家鋒(00)		陳達明(88)

荃灣聖芳濟中學校友會



胡啟昌(75) 周卓旻(13) 陳志平(83) 廖舜禧(95)
楊振基(73) 臧文濠(72) 梁啟源(12) 陳駿興(07)



荃灣聖芳濟中學校友會成立於1967年。本會的宗旨是致力推動學校與校友的聯繫，並透過舉辦不同的活動和與基金會攜手從各方面支援學校，以支持學校的長遠發展和配合學生的需要，從而為母校作出貢獻。本會於2013-2014年度正式改名為「荃濟聖芳濟中學校友會有限公司」。

本屆校友會成員包括：

會　長：陳駿興先生 (07)
副會長：梁啟源先生 (12)
文　書：鄧維揚老師 (92)
司　庫：余朗天先生 (12)

其他執行委員包括有：

陳臻熹先生 (14)
廖舜禧博士 (95)
王志偉醫生 (82)
伍于健醫生 (73)
周卓旻老師 (13)
黃子賢老師 (91)
褐偉雄醫生 (82)
楊振基先生 (73)
容建東先生 (03)
陳志平老師 (83)
胡啟昌先生 (75)
臧文濠校長 (72)



陳臻熹(14) 容建東(03) 禤偉雄(82) 黃子賢(91)
王志偉(82) 鄧維揚(92) 余朗天(12)

校友會屬下專責委員會包括：

學生事務基金管理委員會
負責人：禤偉雄醫生 (82)

傳訊及聯絡委員會
負責人：梁啟源老師 (12)

財務委員會
負責人：余朗天先生 (12)

法團校董會校友代表
校友代表：陳駿興先生 (07)

聖母昆仲學校校友會(MSAA)
校友會代表：容建東先生 (03)、
周卓旻老師 (13)、
陳志平老師 (83)

校友會在過去曾舉辦不同活動，包括校友新春團拜、修士生日會、足球比賽、籃球比賽、高爾夫球比賽、正脊太極班、SFXS Happy Hour 歡樂時光閒談聚會。本年亦協辦60周年校慶活動，其中包括60周年晚宴。

希望在將來的日子，荃灣聖芳濟中學校友會可繼續發揮校友與母校的橋樑作用，繼續推進大家的聯繫和協助母校多方面發展。



家長教師會

家長教師會自1995年10月成立，廿八年來致力於協助家校相互溝通。本會執行委員會成員中，由選舉產生的家長代表為主，亦有由校方委派的老師代表。本會的宗旨是希望透過家教會作家校溝通的橋樑，促進家長、學生及學校的聯繫，鼓勵家長多參與學校活動，建立和諧家庭關係，協助學生解決學習上的困難，陪伴學生成長。

每年除了依據會章舉行周年會員大會及執行委員會會議外，家長教師會亦積極舉辦不同主題的活動及參與學校工作：

(1) 親子師生活動：聖誕燒烤晚會、新春旅遊、四旬期逾越節晚餐、父母親節慶活動、「家長也敬師」編寫感恩咭活動等。
(2) 家長義工服務：節日校園佈置、測驗考試監考、校慶及開放日擺設攤位、周年長跑及明愛賣物會工作人員、為中六學生修改及洗熨畢業袍、中一迎新家長日、散學禮義工家長及老師聚餐等等；參與招標會議(審批小食部/校服/境外交流團等供應商)，出席學生各頒獎禮及國慶升旗禮。
(3) 家長工作坊：主題包括資訊科技、電子競技、親子關係及舒緩壓力等等。
(4) 家校溝通：鼓勵家長積極參選家長校董，參與校董會，協助處理家長意見。
(5) 推動學習：設立獎學金，獎勵學生多元發展的成就：為中下游學生設立進步獎，鼓勵學生積極進步。
(6) 支援學生：動用「關愛基金」支援財政上有需要的學生及其家庭，渡過難關。
(7) 贊助學校的新發展：贊助學校六十周年校慶的新建設：圖書館Student Workplace及飛行模擬體驗室，讓學生有更美好的校園生活。

上述活動及工作項目充實而豐富，全靠家長、學生與老師合作與支持。「家校合作，一家精神。」為荃濟作無私奉獻，陪伴孩子成長，為荃濟的男孩提供貼心而適切的全方位支援。











2021-2023家長執委名單：

黃潔珊女士(主席)	任芷妮女士
何建寧先生	徐燕群女士
郭天源先生	葉盛偉先生
葉健文先生	蔡麗萍女士
黃寒花女士	

2023-2025家長執委名單：

任芷妮女士	林翠華女士
邱佩芬女士	郭天源先生
葉佩珊女士	葉健文先生
彭凱欣女士	陽雯竹女士
蕭海倫女士	





全體教職

荃灣聖芳濟中學60周年校



何偉德先生　MR. MOHAMMAD SIRAJ　江奕謙先生　陳萬偉先生　鄺浩然老師　葉嘉威老師
吳凱欣老師　李麗華女士　張向晴女士　袁詠恩老師　楊美華老師　劉峻老師　林宏業老師　廖俊林老師
楊麗敏老師　李倩怡老師　陳佩儀女士　何詩穎女士　區靜珊老師　吳沛琼老師　彭詠恩女士　羅皚忻老師　張其三老師
彭詠茵老師　廖莉霞老師　李家豪老師　官德祥老師　梁兆康老師　林金祥老師　鍾詠恩老師　竺紹基老師　余明威副校長

員　合　照

慶2023-2024年度全體教職員



王俊翔老師　鍾安榮老師　王健威老師　陳錦銘老師　馬永康先生　梁啟源老師　周卓旻老師　陳志平老師
劉正彥老師　黃顯鉅先生　蕭志恒老師　甄永謙老師　潘玉玲老師　黃雅欣老師　黃穎智老師　李芷晴老師　趙詠娟小姐
蔡綺薇女士　胡家瑞老師　徐燕群女士　江妙華女士　陸慧瑩女士　張鳳清老師　胡杏瑜老師　陳冬凝老師　汪梓淇老師　梁卓蕙老師
鍾志源校長　羅翠蓮副校長　關健常副校長　林敦源老師　黃子賢老師　鄧維揚老師　彭文信老師　楊兆全老師　馮嘉穎老師　何慶峰老師

教職員


鍾志源校長


余明威副校長


關健常副校長


羅翠蓮副校長


王俊翔老師


吳凱欣老師


吳凱琪老師


何慶峰老師


汪梓淇老師


林金祥老師


官德祥老師


胡杏瑜老師


胡妙茵老師


胡家瑞老師


袁詠恩老師


梁兆康老師


梁啟源老師


彭文信老師


彭詠茵老師


黃子賢老師


楊美玲老師


楊美華老師


楊龍敏老師


葉嘉威老師


甄永謙老師


潘玉玲老師


鄧維揚老師


蕭志恒老師


鍾安榮老師

教　職　員


王健威老師


李芷晴老師


李倩怡老師


李家豪老師


吳沛瑔老師


林宏業老師


林師宇老師


林敦源老師


竺兆基老師


周卓旻老師


張其三老師


張鳳清老師


陳冬凝老師


陳志平老師


陳錦銘老師


黃雅欣老師


黃穎智老師


區靜珊老師


馮嘉穎老師


楊兆全老師


廖俊林老師


廖莉霞老師


蔡文健老師


劉正彥老師


劉峻老師


鍾詠恩老師


鄺浩然老師


羅皚忻老師


Mr. Mohammad Siraj

排名不分先後

校務處職員

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度全體校務處職員



徐燕群女士　羅翠蓮副校長　鍾志源校長　江妙華女士　陸慧瑩女士　彭詠恩女士　張向晴女士



江妙華女士



徐燕群女士



張向晴女士



陸慧瑩女士



彭詠恩女士

駐校社工



江奕謙先生(Sunny)



陳佩儀姑娘(Kira)

使命

學生除了接受適當的教育外，亦應得到全面的培育。駐校社工與校方緊密配合，積極推動校園正面文化，引導學生建立正向價值觀，並訓練及加強其抗逆能力。同時，亦及早識別並為有需要的學生處理個人、社交、學業及情緒等問題，提供適切的支援，使他們能夠充分把握學習機會，發展個人潛能，為進入成年階段作好準備。

目標

1. 幫助學生從學習中得到最大的益處；
2. 幫助學生盡量發揮潛能，提升他們的能力感，從而建立自信；
3. 推展生涯規劃服務，為學生將來投身社會作準備；
4. 協助學生建立正確價值觀；
5. 因應學生的個人成長需要及所面對的困難，提供卓越服務；
6. 為老師及家長提供支援服務；
7. 營造一個能促進學生個人成長與發展的學習環境。

服務對象

就讀本校的學生及其家人均可接受服務。在個人、家庭、人際關係以及學校生活有困難的學生更是優先的服務對象。

服務範圍

1. 提供諮詢、輔導及轉介服務；
2. 小組及大型活動；
3. 協調及組織校外社區資源。

工友

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度全體校工



鍾玉雲女士　林正荇女士　吳淑瑔女士　林航娟女士　修媚女士
傅競玲女士　林少冰女士　楊寶霞女士　莫錦全先生　甘淑媚女士　丘祿芳女士



鍾玉雲女士(雲姐)



林正荇女士(林姐)



吳淑瑔女士(瑔姐)



林航娟女士(娟姐)



修媚女士(媚姐)



傅競玲女士(玲姐)



林少冰女士(冰姐)



楊寶霞女士(寶姐)



莫錦全先生(全叔)



甘淑媚女士(甘姐)



丘祿芳女士(芳姐)

盪裏釉



盪裏釉，指的是製作青花瓷時其中一種的施釉方法。釉，是附著在陶瓷坯體表面的玻璃質薄層。本章會為各位介紹學校的學習領域、校風及學生支援、學校多元發展方向以及校園新設施，務求讓大家得見荃濟學與教的發展與特色。

學務發展

本校學務部由8個學習領域(KLAs)、其他學習經歷組(課程)、應用學習課程(ApL)、課程發展小組、電子教學發展組、教學語言工作小組、STEM小組、考試及測驗小組、閱讀推廣小組及圖書館組成。

近年學務部致力為學生提供多元的學習機會，讓學生發展潛能，以彰顯全人發展的重要性。發展重點包括推行價值觀教育、加強校內STEM教育及電子學習、善用圖書館資源去配合閱讀推廣、深化各項照顧學習多樣性策略等。

課程規劃上又持續更新，包括在初中課時內安排「多元顯才華」及樂器班，訓練學生不同才能；在高中開辦應用學習課程，好讓學生們瞭解不同的工作場境；以及研究高中開辦更多選修科目，增加學生學科選擇。

學務部與時並進，配合教育局最新指引，因應學生興趣及需要，規劃出切合學生及時代的校本課程安排。

關健常副校長

中國語文教育學習領域

中國語文科

概況

中國語文科的課程以發展同學的閱讀、寫作、聆聽、說話等綜合能力為主，致力培養同學的品德情意、審美能力，加強對中國文化的認識和反思。為配合課程目標，本校設有校本教材、分班閱讀寫作課，中國文化學會定期舉辦中華文化活動，務求讓同學在學習中國語文的同時，對中華文化美德有更多的認識及思考。



校友廖舜禧博士主持《知禮達仁》講座


草織文化體驗班

發展

本校多年前已經與香港大學合作，編定校本文言文教材，並於初中採用「閱我深意」之師生互動教學方法，以應對高中的文言文範文考核。同時，本校因應高中課程的調適，加強寫作教學，以應付文憑試的挑戰。在堅實的理論基礎下，做好初中與高中的銜接，讓同學輕鬆適應不同的學習層階。

將來

在可見的將來，中文科將致力善用電子學習工具，例如AI智能軟件、VR眼鏡、手機軟件、影片拍攝、網上分享平台等，讓同學可以在家中自主學習，或在課堂中參與活動，提高同學的學習興趣。



與STEM組協辦「師生中秋猜燈謎活動」，展出由學生製作的燈籠



師生中秋猜燈謎活動

活動

在營造語文學習氛圍方面，中國語文科亦為同學安排了不同類型的語文活動和專題講座，鼓勵及安排同學參與不少校外比賽，例如：全中國寫作比賽、全港性標語創作比賽、青年文學創作比賽、傳媒初體驗計劃、明報小記者、學界朗誦比賽、學界辯論比賽等；在校內亦為同學舉辦不少活動，包括雄辯論壇大賽、中國文化專題體驗活動、中華文化專題講座、寫揮春、猜燈謎等，讓同學有機會參與及籌劃活動，使同學在生動的氣氛下能夠活用所學，擴闊視野，提升語文能力。

普通話科

概況及發展

隨著普通話在世界的應用日漸普及，普通話教材亦愈見豐富，同時，本校普通話科已引入電子學習平台，增設「說話」訓練，照顧同學在語言學習上的差異，以最新、最熱門的話題融入課堂，讓荃濟同學在學習時，更感趣味，更為主動。



「中國書法美學」講座及體驗活動



茶藝體驗班

活動

於課外活動方面，我校設普通話學會，為同學提供多元活動。「早會分享」及「朗誦比賽」是由老師與同學一對一準備，務求令尖子同學在普通話演說更上一層樓；「午間點唱」、「課後茶座」則由師兄帶領師弟，籌組趣味活動予全校同學，秉承荃濟兄友弟恭的傳統。還有其他攤位遊戲、小品戲劇等等普通話活動，令同學對學習普通話更感趣味。

將來

在未來的日子，普通話科將增加更多自主學習元素，期望通過不同的電子學習平台，增加學習靈活度，令同學善用課後的時間學習，拓寬自主學習的空間。

English Language Education Key Learning Area

6 decades nurturing talents with love at SFXS
A future built on heritage blessed by God



UNESCO Debate Competition - S5 Champions



Gold cup and medals for the champions



English Lunch Activity - Catch me if you can!

Our Department

Our primary mission is to equip our students with the essential skills and provide them with easily-accessible platforms to master the language for the pursuit of their life goals. With this in mind, the whole panel strives hard to optimize the teaching & learning strategies, which have always been at the core of our educational philosophy. Besides, with the changing needs of our learners, all panel members constantly endeavor to explore ways to cater for their diversity by adapting our curriculum to suit this generation of young people who are more tech-savvy and inquisitive.

Our Beliefs

Building on guidance from God and the heritage from all predecessors, it is believed that all SFXS boys and the school are destined to a future as bright as the ardent faith of Marcellin Champagnat, patron of education and teachers.

With the love from all stakeholders, be they parents or alumni, during all these years, it is believed that the unlimited talents of our students could be nurtured to an immense extent.

Our Curriculum

When planning our curriculum, stimulating the curiosity of our boys and making them understand the importance of perseverance take center stage. To achieve the former, all panel members work hard to enrich the English environment and liven up the lessons with multifarious activities, thought-provoking projects and creative language arts. To achieve the latter, all panel members collaborate effectively to develop useful resources and improve pedagogy to support our students. All these are tightly knitted together with the appropriate progression in difficulty and variation in forms, involving different knowledge strands.

Being in the big Xavierian family, our teachers also aim to help our future gentlemen to put Catholic values into practice. This is made feasible by incorporating the elements into our syllabus, organizing cross-curricular activities and giving them the valuable opportunities to inspire them with values like Justice and Truth, in different contexts.



Joint School Oral Practice

Mathematics
Education Key Learning Area



Over the past decade, the field of Mathematics education has undergone significant changes and developments, aimed at improving teaching and learning outcomes for students of all levels. Efforts have been made to investigate different teaching strategies that help students better understand and engage with mathematical concepts. In addition, the development of e-learning technologies has opened up new opportunities for students to learn and practice Mathematics in flexible and engaging ways. There has also been a focus on improving the interface between the new curriculum of primary Mathematics and junior secondary Mathematics, with an emphasis on ensuring that students have a smooth transition between the two levels. Finally, teachers have been encouraged to adopt more differentiated approaches to cater to students' different learning styles, recognizing that students have diverse backgrounds, interests, and learning needs. This section of the booklet provides a brief overview of some of the key developments in Mathematics education over the past decade.



Curricula



The Mathematics Key Learning Area (KLA) has undergone significant changes in the past decade, with a focus on providing students with diverse and engaging learning experiences. One key approach has been the use of experience-based learning activities, such as designing a 100mL container in S1 and measuring trigonometry in S2. These activities aim to help students apply Mathematical concepts in real-life situations and develop their problem-solving and critical thinking skills. In addition, the Math Club has organized various after-school activities, including Milk soda and speed-cal activities, as well as inter-class Rummikub activities with the counseling team. These activities provide students with opportunities to engage with Mathematics in fun and creative ways, promoting a love for the subject and helping to build a sense of community among students. Finally, teachers have been encouraged to use daily-life activities to help students understand and appreciate the work of Mathematics. This approach aims to show students that Mathematics is not just an abstract subject, but has practical applications in their everyday lives.

Activities

The Math Club plays an important role in the Mathematics department, not only organizing various after-school activities but also by training potential students for participating in Mathematics competitions. These competitions provide students with the opportunity to showcase their skills and knowledge, as well as to compete and broaden their horizons with other schools. The Math Club has been instrumental in supporting and guiding students in their competition preparation, helping to build their confidence and ability to succeed. In addition, the Mathematics KLA has encouraged talented students to participate in courses organized by local universities. These courses provide students with the opportunity to deepen their understanding of mathematics and explore areas of interest in greater depth. Overall, these activities and competitions aim to promote excellence in Mathematics education and inspiring students to reach their full potential.

The Way Forward

Looking towards the future, the Mathematics department is committed to continuing its efforts to improve teaching and learning outcomes for students. One key development will be the adoption of the revised new Senior Secondary Mathematics curriculum in the 2023 to 2024 school year. This revised curriculum will provide a more coherent and integrated approach to teaching Mathematics, with a focus on developing students' problem-solving and critical thinking skills.

The department will also continue to work closely with other Key Learning Areas (KLAs) to develop STEM education, building on the connections between Mathematics, Science, and Technology. This collaboration will provide students with more opportunities to apply Mathematics in real-world contexts and to develop their skills in areas such as coding and data analysis.

Moreover, the department will investigate different activities through professional dialogues with professionals to provide students with diverse and meaningful learning experiences. Teachers will be encouraged to adopt innovative approaches to teaching that promote active learning and engagement, and to share best practices with their colleagues.



Finally, the department will continue to explore ways to improve students' learning effectiveness, such as note-taking strategies, and support students in developing the skills and habits of successful learners. By focusing on these key areas, the Mathematics department aims to equip students with the knowledge, skills, and confidence to succeed in Mathematics make a positive impact in their future studies and careers.

學習領域介紹

Science Education Key Learning Area



STEM Workshop



Gerotechnology Visit.



NSS chemistry experiments



SCJ Lesson

Introduction

The Science Key Learning Area (KLA) covers 4 different subject disciplines, including Integrated Science (S.1-S.2), Physics, Chemistry, and Biology (S.3-S.6). The medium of instruction (MOI) for all science subjects from S1 to S6 in our school is English.

The goals of the Science KLA are to promote science literacy from junior forms, to further develop students' scientific abilities and potentials in higher forms, and to equip them well for the HKDSE and the future development of science in society.

Activities

In both SCJ and NSS science curriculum, learning activities are arranged whenever possible in collaboration with the Science Club. These include visits, science talks, experimental workshops, public science competitions, and more. In the past, outstanding performances were produced in various STEM competitions, the Joint School Science Exhibition, Junior Science Olympiad, HK Science & Maths Competition, etc.

Career-oriented activities are strategically planned for S.3. Visits to external laboratories and Forensic Science workshops were arranged for S3 students to expose them to future science-related careers.

Recent development

We specially aim to enhance students' creativity and problem-solving skills in science. Therefore, the, investigative approach is emphasized in the Integrated Science curriculum to allow experiment-based learning. Various activities like the Rocket car competition, E-card design project, and holoscope construction were embedded in the curriculum to arouse interest and encourage critical thinking. To expose students to the STEM environment at an earlier stage, all S.1 students will also join a 7-day STEM course organized by the Polytechnic University as a post-exam activity.

Physics, Chemistry and Biology are offered in S.3, which is an important interface between Junior Science (SCJ) and NSS. In S.3, the Science Project Learning subject is offered to promote STEM education. All Science teachers in the KLA have made concerted efforts in designing and implementing the STEM PL to develop students' STEM ability in solving real life problems. For example, the Project "Gerontechnology" was conducted this year, where students were tasked with designing smart devices to assist the elderly in the society.

Future development

Science and technology is obviously a major educational trend in Hong Kong and all over the world. STEM is an opportunity, a challenge, and a showcase for us. We are delighted to have an enthusiastic and energetic teaching team who are keen on professional development. We are committed to continual professional development in STEM ability, curriculum design and pedagogies to provide quality science education for our students.



Gerotechnology Workshop



Photosynthesis Experimental Investigation



STEM Competition

科技教育
學習領域



科技學會鐳射切割工作坊

概況

本校的科技教育主要包括商業教育和電腦教育，常規課程的科目包括初中電腦科，高中的企業、會計與財務概論科和資訊及通訊科技科。

為了提升學生學會學習的能力、資訊科技素養及推動STEAM教育的發展，本校的科技教育課程以學生的興趣和需要出發，採用多元化的學與教和評估策略，讓學生透過綜合應用所習得的知識與技能，來解決真實的問題以及培育他們逐步發展出企業家精神。



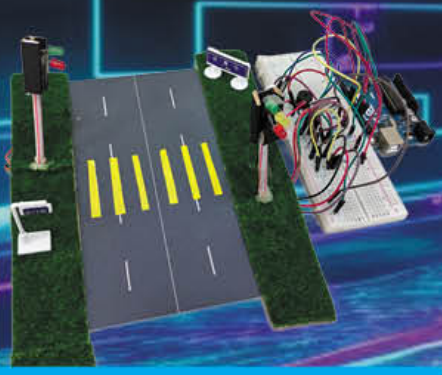
科技學會WhatsApp Stickers設計工作坊

課程內容

近年，本校的初中電腦科採用了自主設計的校本課程，加入了Scratch、MIT App Inventor 2及Python等不同平台的程式編寫軟件課題，讓學生的創新能力和解難能力得以發展。與此同時，為了增強學生在「物料和結構」、「系統和控制」等方面的知識及相關的動手能力，我們亦在校本課程中加入了3D 打印、鐳射切割、Micro:bit、Arduino應用、VR、AR及人工智能(AI)等課題。



本校同學使用鐳射切割製作的直尺



本校同學設計的Arduino交通燈模型

活動及比賽

為了提高學生對資訊科技的興趣及擴闊視野，本校的科技學會每年都會為同學提供不同的短期課程或校內比賽、例如圖片編輯、VR體驗、解難比賽、編程比賽、股壇達人桌上遊戲比賽等。此外，我們亦鼓勵同學積極外出參與比賽，以及參觀不同的商業機構以擴闊自己的視野。

近年，我們曾參加的比賽包括：

- 全港中小學VR遊戲設計比賽(優異獎)
- 港城市大學 Computer Science Challenge (優異獎)
- 港商業教育學會的聯校會計比賽(優異獎)
- 香港會計師公會的會計及商業管理個案比賽
- 香港網絡保安新生代奪旗挑戰賽
- 香港會計師公會卓悅個案比賽(LEVEL 1獎)
- 香港信報的第9屆全港理財爭霸戰(團體亞軍，2位個人優異獎)
- 投委會與香港商業教育學會聯合舉辦的電子「股壇達人」比賽
- 學校亦積極提供機會讓學生到不同的商業機構參觀及學習，其中包括鴻福堂、HKTV Mall將軍澳廠房、六福珠寶、會計師事務所等。



家福會GetSetGo理財工作坊

將來

現今社會變化急速，對學生的能力要求亦不斷改變。有見及此，科技教育將繼續致力培育學生的創意潛能、解難能力、動手能力和良好的資訊科技素養，讓學生具備不同的能力及探究精神，使他們能應對現今世界的挑戰。



同學展示個人製作的鐳射切割設計成品



中三級「大坑火龍館」參觀

個人、社會及人文教育學習領域

概況

個人、社會及人文教育學習領域以人文學科為主，包括中國歷史科、歷史科、地理科、聖經科、倫理科、「生活與社會」(中三級)、經濟科(中四至中六級)，以及公民與社會發展科(中四至中六級)。本校將於2024-25學年，在中一級開始推行公民、經濟與社會科和聖經及倫理科。

本學習領域更於中二級進行專題研習，透過教學活動為學生提供更豐富、更有效益的學習經歷，期望他們將不同領域的知識融會貫通，加強他們在解難、分析和應對的訓練，進而建構新知識。同時，透過活動加深同學對社區的認識、加強同學對國家的歸屬感，拓展胸襟和視野，以培養學生的責任感、承擔和團隊精神。

個人、社會及人文教育學會亦會協助推廣及籌劃部份與科目相關的活動，例如推廣中華文化。



中四級「剪紙工作坊」



中二級「國安問答比賽」



中五級「珠海航空科技探索之旅」

活動

為擴闊學生視野及鞏固課堂知識，近年舉辦了包括寧夏、湖北省(武漢、宜昌)、廣東省(中山)、四川省、北京、深圳等交流活動和中華文化工作坊，提供機會讓學生在課堂以外學習；亦會繼續與不同科組合作舉辦活動，讓學生有更多元化的學習經歷。本學習領域亦預備不同的策略，去照顧不同的學習多樣性，各科目群策群力，經過專業交流後制定校本的方法。



中四級「大澳文化之旅」



中四級「中華文化工作坊」之麵粉公仔製作



中二級「專題研習荃新視覺」

將來

展望未來，以下各項將會進一步加強，包括人文素養、開拓及創新精神、價值觀教育，促進對國家及世界的認識以及電子學習，以引領本學習領域持續發展、跨越未來。



地理科參與由土力工程處舉辦之「校園大使計劃」

藝術教育學習領域

視覺藝術科

視覺藝術科致力發展多元化的視藝課程，開辦繪畫、素描、陶坭、電腦繪圖、動畫等課程，為學生提供豐富的藝術創作機會，以啟發學生探索興趣和發展才華。

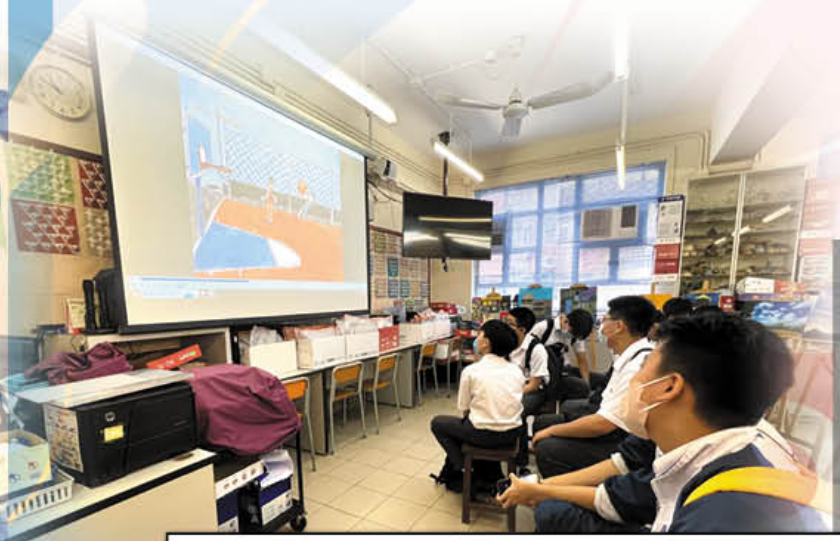


參觀「都會大學創意藝術畢業展」，由師兄親自講解畢業作品的創作理念



「設計工作者到校講座」邀請了2014年畢業生周栢衡（廣告設計）、楊人碩（平面設計）回校分享工作心得

隨著學生對動畫的熱愛，以及全球對動畫製作的需求增長，近年視覺藝術科更著力發展動畫創作，不少同學以動畫為校本評核習作的媒介，創造出生動有趣的角色和故事。同學的努力也不負所望，在全港性的比賽中屢獲殊榮，成績斐然。同時，在歷年新高中文憑試中，視藝科共有60%的學生獲得四等或以上的成績，其中23%的學生更取得五等或以上的佳績，可見同學對創作竭盡所能、精益求精，成績備受肯定。





聖尚巴納日展示「多元顯才華」陶坭課程及動畫課程的作品



楊卓軒（左）及劉琛耀（右）於「學生視覺藝術作品展2022/23」分別憑書刊設計《Anything GOOD about the pandemic?》及動畫創作《Shiny》雙雙奪得金獎



參觀香港理工大學設計系畢業展

得獎學生	比賽獎項	作品名稱
鄒希宇	「學生視覺藝術作品展2020/21」金獎	動畫創作《在雨中》
鄒佳澎	「學生視覺藝術作品展2020/21」嘉許狀	繪畫創作《透支》
鄒佳澎	「學生視覺藝術作品展2020/21」嘉許狀	動畫創作《您眼中的第二名》
劉智佳	「荃城愛動物」繪畫比賽中學組季軍	
黃杰濤	「學生視覺藝術作品展2021/22」金獎	動畫創作《Acrophobia》
熊梓丞	「學生視覺藝術作品展2021/22」銀獎	繪畫創作《興趣的憧憬與掣肘》
王子桓	「學生視覺藝術作品展2021/22」嘉許獎	繪畫創作《藝。述》
江誠智	「學生視覺藝術作品展2022/23」媒體創作大獎	動畫創作《夏枯草》
劉琛耀	「學生視覺藝術作品展2022/23」金獎	動畫創作《Shiny》
楊卓軒	「學生視覺藝術作品展2022/23」金獎	書刊設計《Anything GOOD about the pandemic? 》

大部份修讀視覺藝術科的畢業生，皆繼續向藝術設計方面升學和發展，不少師兄已成為不同範疇的設計師和藝術工作者。每年視藝科都會安排學生參觀各大藝術、設計院校的畢業作品展，並邀請參展的師兄講解作品的創作意念。除此以外，視藝科每年亦邀請從事藝術、設計範疇的師兄們，為各師弟分享升學資訊和職場現況，更為師弟們的作品給予專業意見，希望師弟能為將來發展定下目標，好好裝備，追求理想。



鄒希宇憑動畫創作《在雨中》於「學生視覺藝術作品展2020/21」奪得金獎，獲教育局邀請接受訪問，分享創作心得



黃杰濤（左）及熊梓丞（右）於「學生視覺藝術作品展2021/22」分別憑動畫創作《Acrophobia》及繪畫創作《興趣的憧憬與掣肘》奪得金獎及銀獎

藝術教育學習領域

音樂



概況

音樂科的課程，鼓勵學生透過電腦軟件記錄及編製自己的音樂作品，從而協助學生發掘自己的潛能及興趣，加強他們對藝術的創作和欣賞能力，同時引導他們透過分享及欣賞，相互學習。













活動及比賽

音樂科鼓勵學生參與全港及海外的公開比賽，從而擴闊視野，提升音樂造詣。歷年學生都有參與香港學校音樂節，每次學生均獲取優異成績。

為培育及發展學生對音樂藝術之興趣，自19-20年度開始，所有初中學生都必須參與學校開辦的「一人一樂器普及計劃」，為每位初中生安排在校內學習一種樂器。迄今為止，初中已開設了23班樂器班，而樂器班更已編入校內正規課時；來年更會擴展至27班，屆時全校初中學生於課時內學習多種樂器，樂聲不絕於耳，為校園生活更添色彩。

校方亦設有管弦樂團，今年有35名成員，在剛過去6月的「樂器班大匯演」中「初次啼聲」，鋒芒初露，大受師生們讚賞，假以時日，樂團成績及表現將更上一層樓。







體育學習領域



概況

體育是「透過身體活動進行教育」。它幫助學生提升不同身體活動所需的技能，以發展活躍及健康的生活模式。體育強調建立正面的價值觀和積極的態度，提升自信及發展協作、溝通、創造、明辨性思考和審美等共通能力。



課程內容

每一個學生的能力、動機、需要、興趣及潛能均有差異，因此老師在校園生活中為每名學生提供參與運動的機會。除了恆常的體育活動外，我們亦積極推動學生參加多元化的體育活動，鼓勵學生發揮潛能，培養學生從小養成運動的習慣。從嘗試參與、接受訓練，提升技術以至熱愛運動各階段，充分享受運動帶來的樂趣，使學生身心得以均衡發展。





活動及比賽

為了提高學生對體育的興趣，本校每年都會為同學舉辦陸運會和水運會。此外，我們亦鼓勵同學積極外出參加比賽，並到不同的機構參觀以擴闊個人視野。



近年，我們曾參加的比賽包括：

全新界中學校際保齡球比賽
全新界中學校際室內賽艇比賽
荃灣及離島區中學校際田徑球比賽
荃灣及離島區中學校際越野跑比賽
荃灣及離島區中學校際籃球比賽
荃灣及離島區中學校際足球比賽
荃灣及離島區中學校際乒乓球比賽
荃灣及離島區中學校際游泳比賽
荃灣及離島區中學校際羽毛球比賽
荃灣國慶盃籃球比賽
新界區校際劍擊比賽
荃灣區分齡田徑比賽
北區室內賽艇錦標賽
獅子會盃全港跳繩挑戰賽
第66屆體育節跆拳道男子色帶賽
油尖旺競技空手道聯賽
香港男子跆拳道黑帶賽
全港室內單車賽(單車花式)
葵青區速度跳繩錦標賽









STEM 教育組





模擬飛行駕駛體驗



由師兄教授模擬飛行知識



模擬飛行駕駛體驗

概況

在校本的STEM教育課程當中，除了透過多元化，以男孩喜愛的題目作為主題(如火箭車)，培養學生創造、協作和解決問題的能力之外，我們更希望能加強學生與社區持份者的夥伴協作關係，讓學生能走進社區，從服務社會的過程中鞏固學習，實踐STEM in Community（服務學習）。

發展

近年，我們與多間本地大學和創科機構合作，在AI人工智能、IoT物聯網技術，以致在「樂齡科技」和「元宇宙」等科技應用上，學生也能夠得到充份支援和發展。本校亦獲得「優質教育基金」和「學校IT創新實驗室計劃」累積撥款共200萬元，興建「STEM活動室」和增添多項STEM相關設備，大大提高學生的製作空間和技術。本校增設「模擬飛行體驗室」，為航空科技有興趣的同學，提供學習航空知識，和舉辦相關活動的重要平台。



由優質教育基金撥款成立的STEAM活動室，成為同學STEAM產品創作的學習園地。





與中文科合作的STEAM中秋文化活動



高中物理課活動，讓STEAM工程活動融入課程，培養創意思維和解難能力



初中校本STEAM課程，讓學生能動手做，活用知識

活動

STEM教育組在科學科、電腦科和數學科制定校本STEM教學活動，我們亦在中三級設立「STEM專題研習科」，讓同學學習設計思維，透過不同的學習任務，製作不同類型的STEM產品。我們亦鼓勵同學參與校外不同類型的STEM比賽。STEM教育推行至今，同學在不同領域的賽事中皆有出色的表現、屢獲殊榮。歷來曾獲「大灣區STEM卓越獎(香港區)── 十大STEM學校」、「傑出智慧城市專題研習獎」、「新能源STEM世代 ── 可載人太陽能車全場總冠軍」等。

將來

學校長遠希望培養以服務社會為目標的創科人才，為他們提供未來社會應有的新知識和技能訓練，並且與各大學、社區機構合作，開闊他們的視野，為未來世界的發展做好準備。

閱讀推廣組



閱讀推廣組

本組成員為中、英、數、綜合人文科老師以及圖書館主任，在經過多年合作下，對推廣閱讀頗有心得，而本組的工作目標，是提升校園閱讀氣氛，建立同學的閱讀習慣與興趣。同時，向同學介紹不同書本與閱讀專題，擴闊同學眼光。

本組常與各學術科組，圖書館及學生會等，協辦不同閱讀活動，例如每年均舉辦作家講座、名著問答大賽、名著角色扮演日、午間讀書會、電影與名著導賞，早會好書推介演講以及閱讀考察等。此外，本組亦於中一及中二的閱讀課中，講授閱讀方法與資訊科技素養。同時，本組亦致力推動電子閱讀，訂閱eLibrary（與中文科協作)及HyRead ebook（與圖書館協作)。

「喜閱」是我們未來的發展方向，本組會繼續舉辦更多與閱讀有關的活動，發掘不同的閱讀專題，向同學推介書本，讓同學愛上閱讀，將閱讀變成生活的一部份。



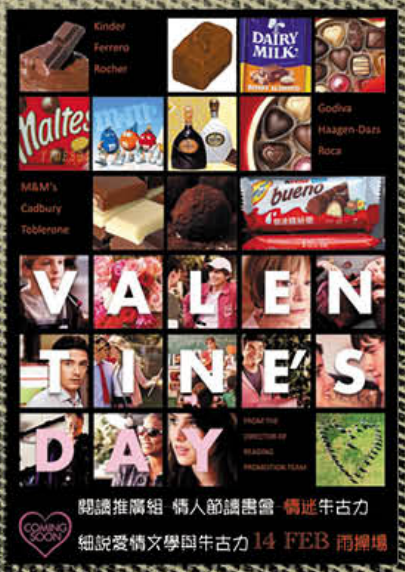
名著角色扮演日



「世界盃讀書會」海報



早會好書推介演講



「情人節讀書會」海報



「《三國演義》問答比賽」海報

5C26　葉泳鏗　Spiderman Spiderman

一位名叫彼得·班傑明·派克的平凡高中生在某次學校課外活動中意外被一隻受過放射性感染的蜘蛛咬傷，自此便獲得了蜘蛛擁有的特殊能力，從此改變了他平凡無奇的一生



推介書本

《漫威宇宙：史丹·李與他的超級英雄》
傅思華(譯)

「2.12名著角色扮演日」簡介



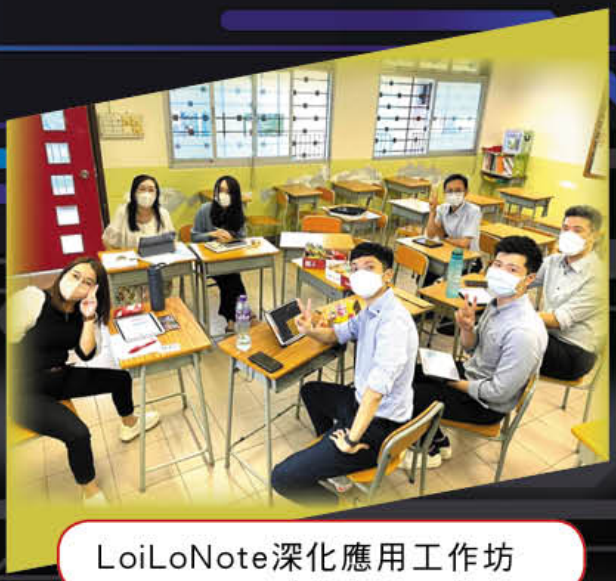
「《秒速5厘米》午間電影欣賞」海報

電子教學發展組



Digital Note-taking研討會，各科老師分享成功課堂設計

電子學習團隊透過以學生為中心的自主學習模式，探究和協作建構知識，培養學生的資訊素養、創造力、批判性思維等21世紀不可或缺的才能，裝備他們成為具世界視野的終身學習者。電子學習模式尊重學生的學習多樣性，讓教師成為學習的促進者，配合不同的學習策略，以適切的電子科技媒介，引導學生有系統地進行學習，容許個別差異地達成學習目標。



LoiLoNote深化應用工作坊



學生不但沒有被iPad分散注意力，並正專注課堂活動

BYOD計劃讓學生以自己的裝置，使用各種線上學習平台，LoiLoNote、OneNote等，在課堂上和家中進行協作學習。此計劃進入第四年，學生已掌握各平台的基本操作技巧，接下來將會配合電子白板等新硬件，加強學生主導學習的角色，達至群策群力的學習目標。

教師共學小組提供專業交流的平台，為促進交流日新月異的資訊科技，我們與教師發展組合作，舉辦共學交流會，讓擅長各個領域的教師及應用程式的專業人員分享教學經驗，促進校內專業交流的氣氛。





校風及學生支援



牧民組



天主教同學會幹事派遣禮









聖馬塞林尚巴納





本組特色





貧富宴



本組依據聖母昆仲會「臨在、純樸、一家精神、熱愛工作、效法聖母」的教育風格，以「重實錢，活信仰；賦自由，展潛能」的方式，透過學會(聖母軍及天主教同學會)和課堂，提供多元化的宗教活動，傳授天主教信理和福音，使同學認識天主，領悟人生的意義和價值，並關注靈性生活。本組亦把握宗教節慶，舉辦全校性活動，提升宗教氣氛，培養基督徒的價值觀，使同學更愛護同學、學校、家庭、社會、國家，以至世界。













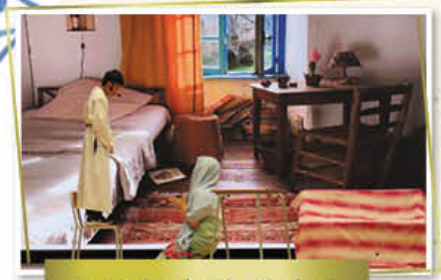








中六祝福禮



聖經故事演講比賽





近年動向

義工(明愛賣物會、開放日)
聯校(退省、朝聖、聖尚巴納問答比賽)
宗教周(貧富午餐、聖物售賣、音樂欣賞、朝聖、講座)
比賽(聖經故事演繹比賽、聖尚巴納生平問答比賽)
聚會(中秋慶團圓、新年小聚、天主教同學會幹事派遣禮)
教區/輝區/堂區(教育日、牧工發展日、天主教學校教師日、修會學校聯會退省日)

天主教同學會聚會



感恩祭




尚巴納日




聖芳濟日





開學感恩祭





明愛賣物會



教育主日




照顧中一新生(迎新課程)
中六畢業生祈禱會
感恩祭(開學、聖芳濟日、聖灰禮儀、聖巴納日、周三)
祈禱(早/午擣、開學/結業禮、升旗禮、S6 DSE祝福)
定期資訊(每周金句)
展示平台 (PTR網頁、校網、FB、公教報、Katso IG)



避靜







訓導組



2022-2023領袖生訓練

概況

訓育的含義並不止於規則及約束，我們不想學生只在受到嚴密監視或在懲罰的阻嚇下，才會循規蹈矩。我們希望教導學生能夠慎思明辨、分析困難、解決疑難及懂得如何作出明智的抉擇。犯錯是每個學生必經的階段，亦是學習的最佳機會。懂得從中反省，不推卸責任，為自己的錯誤行為負責，才是學生應該具備的個人素質之一。本校利用校本學生記錄電子系統，讓全體教職員了解學生的在校表現，訓導組主動在級會發佈學生行為記錄，讓班主任及其他學生支援組別按照學生的需要，提供適切的支援。



2021-2022領袖生訓練



2021-2022領袖生換屆

發展

訓育工作並非是訓導教師要關注的事宜，而是要採取包括教職員、學生及家長在內的全校參與方式，並且與時並進，了解學生所需，制訂我校所需要的訓導策略。



2022-2023領袖生換屆

活動

訓導組每個學年都會舉辦班際守時比賽，培育同學對守時的重視，建立正確的價值觀。同時亦舉辦自強計劃，為因遲到受懲處的學生提供改過自新的機會。

嚴格挑選領袖生，建立優秀模範。除了協助教職員維持學生的紀律之外，在學校大型活動上，如在全校大型彌撒中維持秩序，在開放日擔任學生大使，領袖生團隊都能表現荃濟學生的領導才能及服務精神。領袖生團隊亦會參與坊間不同機構所舉辦的領袖訓練，發展個人潛能及領導能力。



2022-2023守時比賽獲獎班別

將來

在學校，有效的學生訓育工作可以幫助學生充分投入學校生活並從而得益，學校訓導工作尋求有效的方法協助學生學習自律，幫助年青的一代，建立正確的自我價值、自律、尊重他人等等的正確價值觀。



2021-2022傑出領袖生

輔導組



本校輔導組的工作一直以協助學校培育學生的全人發展為方向，以學生為本，關注學生在成長中所面對的挑戰，協助學生發展理想的人際關係，建立積極的人生觀。

輔導組的工作主要分為三大部分：預防性、發展性及補救性。

發展性的輔導工作著眼於塑造學生的優良品格及習慣，「大哥哥計劃」既著重於發展較年長的師兄們的領導能力及溝通能力，同時也重視師兄照顧中一師弟，傳承校內關愛精神。近年與遊樂場協會合作的「數碼排毒計劃」則旨在正面處理青少年經常使用手機的問題，讓學生有更多機會體驗不同的活動，例如busking、war game、羽毛球等擴闊自己的興趣，減少使用手機。









預防性工作方面，各級設有定期級會，會上各級輔導老師會向班主任匯報個案跟進情況，讓班主任了解班上學生的現況；也會舉辦班級經營活動，透過競賽如班際魔力橋比賽，加強班內團結精神，建立對學校的歸屬感。當然，輔導小組也是重要的部分，利用一系列的小組活動為有潛在問題的學生提供輔導，如減壓小組為公開試班學生舒緩學習壓力，狗狗社交小組透過到狗場作義工，改善同學待人接物的態度；提升自信心小組幫助學生尋找自己的強項建立信心等。

至於補救性方面，本校個案雖然不多，但對每個個案均十分重視，輔導組老師及社工會因應各類型轉介，為有需要的同學提供適切的輔導，協助他們了解自己的處境，勇敢地面對困難，為自己作出正確的選擇。社工亦會因應各級同學不同的需要，提供專業的服務。輔導組亦會在考慮學生私隱的原則下，把合適的個案資料通報與有關老師，務求幫助學生和老師的教與學。





升學及就業輔導組

「男・求・夢」

——在生涯規劃塗上獨有色彩



參觀M4B口罩廠



職業導向講座



參觀都會大學護理大樓



體驗香港專業教育學院課程



參觀芳泉超強鹼性水生產基地



升學講座



參觀會計師樓

「X」ceptionalism：找出男生們的獨有潛能

「A」ttainment：讓學生訂立目標，並嘗試達成目標

「V」itality：在生涯規劃上注入力量，規劃前程

「I」nnovation：開拓職場視野，加入新思維及實踐經驗

「E」xploration：探索人生的不同機遇與可能性

「R」egeneration：透過自我檢視，主動投入邁向成功

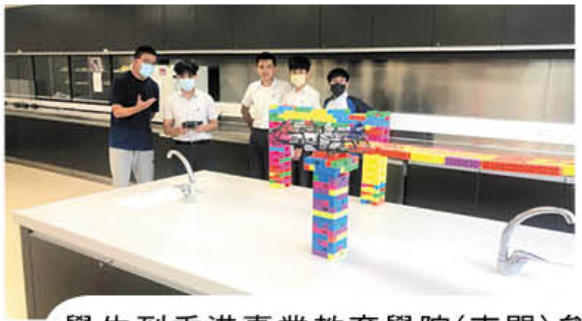
「ST. FRANCIS XAVIER'S BOYS ARE WE」——這是我們荃濟校歌的首兩句；「活力」、「創新」、「敢嘗試」是本校男生的特色。作為一所地區男校，能依據這些獨特性，配合E世代的社會發展特色，建構為男生而設的生涯規劃旅程。



信義會工作坊——人生交叉點



積木橋設計



學生到香港專業教育學院(屯門)參觀，以無人機「飛越青雲橋」

升學組重點活動



CAREERS PREFECT TEAM

生涯規劃大使至今已是第四屆，去年暑假，生涯規劃大使參加了JA 工作影子計劃，到物業管理公司參觀體驗；此外，亦參加了剪片比賽，透過拍攝短片，了解現今社會需要人才的特質，探索學習路上無限的可能性。

航空業的發展機遇

隨著三跑的建成，航空業的發展將會一日千里，而男生對航空工程素有研究，亦是他們嚮往的升學發展出路，故升學組透過其他學習經歷周，參加了香港國際航空學院——航空體驗營，除了能走入禁區，了解機場禁區的工作劃分及運作，亦可以與飛機「零」距離接觸。

多元化職場參觀及體驗活動

每年其他學習經歷周，升學組均安排不同類型的參觀機構讓學生按自己的興趣及發展意向選擇參觀機構，去年中三同學參加了由信義會舉辦的「人生交叉點」體驗一生中或會經歷的事；中四同學亦參加了由JA HONG KONG 青年成就香港部的「職業新世代4.0」，務求令學生及早認識自己、規劃人生，從學校適應過渡到社會工作。

探索學生不同升學需要 持續學習

從初中到高中，每年學校均設有生涯規劃周會課/既定課堂，使同學以不同形式探索人生，學生從職場參觀了解到自己的升學需要及發展路向，中六學生畢業後的出路亦見多元化，除了醫護行業、亦有投身社工、航空、人工智能等不同範疇，即使入讀副學位的同學，亦能持續進修學習，追求卓越，繼續向升學及夢想進發。











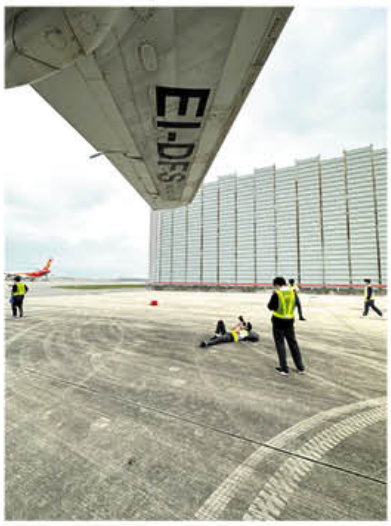




實地了解機場各種動作











德育及公民教育組

概況

本組強調學生個人及社會層面的核心價值觀的培育。學生從自身的環境開始了解自己的角色和責任，然後向鄰里社會、地區社會、國家民族社會及人類世界一層層推進，為社會及人類謀求福祉而努力。對學生來說，履行義務和承擔責任是由己及人、由近至遠的先從自我為出發點，然後推己及人，為群體作出貢獻。

發展

本組培訓升旗隊負責升旗儀禮，推廣愛國教育活動。公民大使策劃及參與活動。在跨組別的工作上，與閱讀組、PSHE、英文組、公社科、STEM等合作，舉辦不同類型的課外活動。











活動

針對個人層面，培養學生養成良好的品德和國民素質，推行與中國文化相關活動、展覽、比賽及講座。其下有公民大使，舉辦領袖培訓及愛護動物義工服務等活動。在學校層面，推動一人一職及清潔課室比賽，以強化學生對學校的責任感。針對社區，本組推動鄰社關愛、老人服務、綠色環保活動，並參與社區共融的赤足行動計劃，與少數族裔社群多接觸交流。





將來

推行價值教育，其中愛國教育及國民教育為重中之重。



其他學習經歷組

其他學習經歷組旨在推動學生參與各類型在課堂外進行的學習活動。本組現有六名成員，分別負責策劃各類型學生活動，如學生會、全方位學習基金、其他學習經歷週、學會幹事工作坊、試後活動等，使學生能在中學階段中經歷不同的學習過程，達致全人發展的目標。



為配合以上目標，本組致力策劃一系列學習活動如下：

I. 多元顯才華計劃

讓每位中一及中二同學在上課時段皆有機會參與一項體育、武術、視覺藝術及興趣活動項目，以培養其社交技巧及堅毅果敢的特質，期望他們能建立終身興趣。







II. 領袖紀律訓練

中一歷奇訓練營及中二領袖訓練營是為了讓同學在課堂外培養出團體合作精神及提升其自律自強的精神。兩項活動為初中同學提供一系列的訓練，以發展自我，發掘領袖才能及培養團隊精神。

III. 一人一服務計劃

藉著每一位中一及中二同學皆參與服務團隊，如聖約翰救傷隊、童軍、民眾安全服務隊、升旗隊、圖書館管理員學會及公民大使，令他們培養出服務別人的熱誠，體會別人的需要，從而發展他們的同理心，未來造福社會。





中五和諧校園教節

特殊教育支援組

本校特殊教育支援組(SEN TEAM)由特殊教育需要統籌主任(SENCO)帶領，除SENCO外，還有五位老師組員和兩位社工，另有四位輔導員。本組大部分成員均已接受特殊教育培訓，以使本組得以順利運作。

未來發展

主要以推動全校參與模式為目標，在政策、文化與措施三方面互相配合，務求全面照顧SEN學生的學習及情緒健康需要。



中一共融工作坊





中四共融體驗活動



中四和諧校園教節



中五共融工作坊



特殊教育支援會面室

服務

包括個別輔導服務、言語治療服務、讀寫班等。此外，本組亦有聯同其他校外機構，或由教育心理學家提供小組訓練予不同類型的SEN學生，例如照顧自閉症同學的AIM Project「喜耀同行」小組、照顧專注力不足/過度活躍症同學的桌遊小組等。亦有為推動共融文化而舉辦的共融工作坊、共融體驗活動及和諧校園教節等。本組也會為有需要的同學撰寫「個別學習計劃(IEP)」或進行針對性的特別測考調適。

展望

為配合教育局對教師SEN培訓的要求，本校會有更多老師接受SEN相關培訓，以便能在教學上能更好地在課堂照顧學生的學習多樣性。


多元發展

學生會



SPARKS學生 DJ表演



SPARKS老師表演



SPARKS綵排



SPARKS校友表演



「山澗行」學生領袖訓練



學生領袖歷奇訓練

學生會宗旨

1. 培養同學的自治精神、領導能力、責任感、互相合作精神和公民意識
2. 促進同學間之友誼
3. 提高同學之思想品德和辦事能力
4. 促進德育、智育、體育、群育及美育之發展
5. 謀求福利之增進
6. 溝通及促進同學與教師及學校之間的了解和加強學校與外界的聯繫



60周年校慶紀念品



名著角色日



「名著角色日」經典角色



學生領袖工作坊

學生會近年致力有關學生領袖發展的計劃。在學生組閣參選學生會前加入領袖發展訓練項目，讓有意參選學生會的學生能了解自己的領袖素質，發揮所長。

學生會內閣成員獲得多元化的領袖學習機會。他們在校內提供不同類型的學生活動，讓全校同學能參與其中，令同學對學校更有歸屬感。亦會策劃聯校舞會及交流等活動。

學生會幹事透過策劃及帶領活動，能進一步提升他們的領導才能，使他們更具自信，更懂得欣賞自己、關懷別人，以致日後能成為貢獻社會的人士。



學生會扣章



學生會選舉委員會



聖尚巴納日彌撒

天主教同學會

「願照你的話成就於我吧！」路1:38

本會目的是協助同學認識天主是愛，並領悟人生的真正意義和價值，並透過不同活動傳授天主教信理及傳揚福音，並鼓勵同學關注靈性生活。

本會提供不同校內、外活動的機會讓同學參與，鼓勵他們發展才能，以建立積極進取的人生態度。主要活動除了協辦開會、聖芳濟日及聖尚納日彌撒禮儀外，亦會舉辦貧富宴、朝聖及明愛賣物會等，提升學校宗教氣氛，使同學在潛移默化下，學習關心、愛護同學和學校，以至培育同學具備正義、民主的精神，以及家庭互相愛護、關懷及友善的態度。



「古道行」朝聖之旅



明愛賣物會



聖芳濟日彌撒



聖尚巴納日彌撒

學科學會

中國文化學會



「知禮達仁・成己成人——淺談傳統文化的現代意義」講座

中國文化源遠流長，博大精深。中國文化學會以弘揚中國傳統文化瑰寶，鼓勵同學多接觸不同方面的國粹為己任。本會旨在透過舉辦不同活動，增加同學對中華文化之認識，培養對美麗與卓越的欣賞，以提升學校整體文化風氣。

本會致力舉辦不同活動，囊括閱讀、寫作、說話、歷史文化等不同範疇，以提各學生的語文口平。順應中國語文科的課程轉變，本會亦舉辦更多元化之語文活動，讓不同興趣與年級的學生均可獲益，期望能做到雨露均霑，共享碩果。



中秋燈謎猜猜猜（與STEAM教育組合辦）



「中國書法美學」講座及體驗活動



茶藝體驗班



草織文化體驗班——草織玫瑰製作

普通話學會



普通話點唱站即場表演



普通話劇場



普通話點唱站同學朗讀點唱內容



普通話活動現場群情洶湧



午間點唱站

推廣校內氣氛　創造語言環境

本學會以推廣校內普通話氣氛，給學生創造言環境為目標。因此本會為學生提供不同類型的普通話活動。當中「午間普通話點唱站」，由學生讀出點唱內容，師生互相點唱，全民參與，既可增進師生感情，又可讓學生多聽多說普通話。此外，本會亦定期舉辦「普通話茶座」，讓學生在輕鬆的環境下，邊吃點心邊喝茶，進行不同的集體遊戲，如狼人殺、桌上遊戲等，學生在過程中更寓學習於遊戲中。普通話學會期望能配合學生興趣，為學生籌辦不同的活動，提升校園普通話氛圍。



普通話茶座

英文學會





English Fun Activities

English Society

The English Society is a student-led organization that focuses on promoting English language skills, cultural awareness, and social interaction amongst its members.

The club provides a platform for students to practice speaking, writing, and reading in English, as well as explore various aspects of English culture and literature.

Activities include discussions, debates, games, movie screenings, book recommendations, and lunchtime fun. The English Society is a great way for students to improve their language proficiency, broaden their horizons, and make new friends who share similar interests.



English Fun Day



Debate Competition Champion



Debate Competition



English Fun Day



Debate Competition Trophies

數學學會



sfxs_mathsclub　追蹤中　傳送訊息

11則帖子　72位追蹤者　正在追蹤8人

荃灣聖芳濟中學數學學會
SFXS Math club
學會目標：
•加強同學對數學的認知
•培養和熏陶熱愛數學的你



本會特色

透過籌備學會活動增加學生表現數學能力的機會，建立學生的數學知識及解難能力。

近年動向

年度班際數學比賽：第二屆班際魔力橋比賽

以趣味性的數學活動，啟發學生對數學興趣。讓學生展示數學分析能力、思考能力及運算能力，培養鍥而不捨地解決富挑戰性的數學問題。













荃濟計算機王爭霸戰

通過舉辦校內比賽，增加學生表現數學能力機會，易於投入。讓更多同學認識數學，建立學生的數學知識及解難能力。





年度STEM活動：
LUNCHTIME 和你 MILK SODA

舉辦趣味性及生活化的午間活動，提升學生對數學興趣及解難能力。









荃濟奧數校隊

首建荃濟奧數校隊，集合志同道合的同學，培訓數學知識及解難能力。善用外界資源，鼓勵同學參與校外數學比賽或資優數學課程，讓學生接觸不同學校同學及數學題目，開拓學生數學眼界。





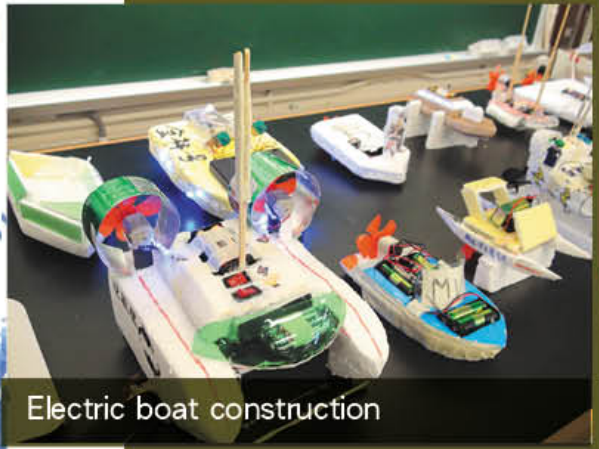
External visit on food science

Science Club

The Science club serves as an extension of Science curriculum outside the classroom. It provides opportunities for students to experience various science activities (Physics, Chemistry, Biology, Integrated Science) beyond lesson time.

The committee members are usually NSS (S4-5) students. Under the supervision and guidance of all Science teachers, they are able to organize and implement various science activities throughout the year.

Activities include Science visits, experiment workshops, participation in various Science competition, etc. It is a great way for students to broaden their horizons and arouse their interests in science learning.



Electric boat construction



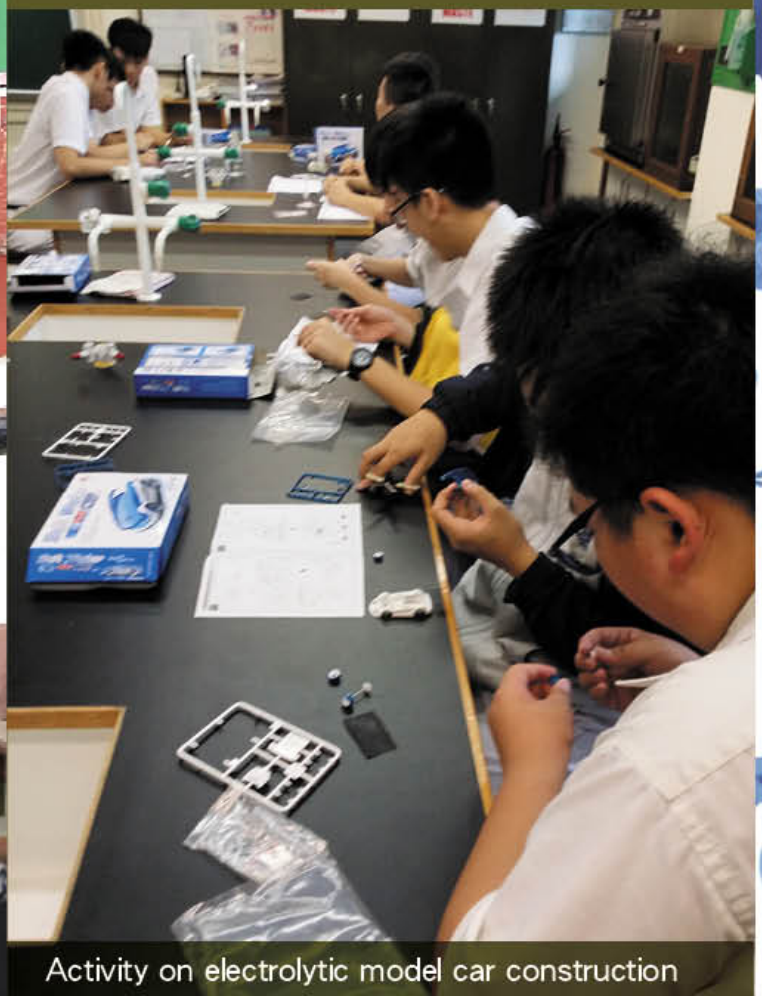
Open day science workshop



Learning science through English



Angry bird - egg drop competition



Activity on electrolytic model car construction



Electric boat competition

個人、社會及人文教育學會 (PSHE)



PSHE社區校園祭攤檔實況



PSHE學會成員籌備社區校園祭

個人、社會及人文教育學會的目標是提供支持和促進學生的全面發展，培養他們的社會意識、人文素養和個人發展。通過籌備學會活動培養學生對人文學科的興趣和理解，包括中國歷史、歷史、地理、經濟等領域，以擴大學生的人文視野和知識，並培養學生的自信心和領導能力。



PSHE學會領袖訓練活動



學生包裝社區校園祭攤檔小食



PSHE學會成員籌備社區校園祭

興趣學會



四驅車學會

本會的目的是邀請同學一同研究四驅車，聚集一群以組建四驅車為樂的朋友，學習各種電子零件的原理。

本會除了會積極組隊外出參與不同學校及機構舉辦的比賽外，亦會在校內舉辦推廣活動，例如STEM Week四驅車體驗日、聖芳濟盃比賽及協辦Super Nova Cup比賽。













多媒體學會

「濟片人」

多媒體學會「濟片人」是負責校內多媒體拍攝及影片製作的組織。本會除了會為學校活動進行拍攝外，亦主動參與校外拍攝比賽，成績優異，屢獲殊榮。

近年，得力於學校對多媒體教育之重視，興建「多媒體直播教育工作室」，本會得以添置更多專業器才，亦於初中發展多媒體課程，聘請導師教授同學構思、拍攝、剪接等技巧，讓更多同學得以接觸不同的拍攝技術，包括實時拍攝、航拍、直播及特效拍攝等，感受影片製作之樂趣。本會亦積極與不同科組合作，製作不同類型之聲、影、畫片段，協助各科發展多媒體教育。

未來，本會將繼續支持學生發展個人興趣，培育更多拍攝人才，務求成立一支屬於荃濟，質素與效率兼具，不假外求的攝製團隊。



拍攝學校大型活動



為學校大型活動進行直播



疫情期間，發展校園直播，為學生帶來更多元的校園生活



縮時拍攝「學校太陽能支援計劃」的安裝過程，記錄學校歷史檔案



「外借」人手為獅子會電競活動道行導播



到九龍聖芳濟書院為兩濟聯校電競比賽進行網上導播



為學校退休老師拍攝人物專訪



武術學會

藉著兩個武術班：空手道班和跆拳道班，使同學在課堂以外能舒展身心以及鍛煉健康體魄。為了讓同學們能展示學習成果，曾派出學員在聖尚巴納日中演出。此外，學員在校外比賽也有突出表視，其中中一級方皓齊獲得「新界區空手道校際賽」季軍，中一級羅嘉希、林皓軒和高志成在此比賽亦表現優異。



跆拳道班







空手道班





泰拳學會

泰拳學會於本校已經發展了五個年頭了！於2017年，學會前身為「泰拳興趣小組」，由幾位老師於課餘時間，不定期開班教授泰拳的同時，讓同學於繁忙的學習中，放鬆心情。2018年起，本學會有幸得到賽馬會「奧翔計劃」支持，配對了專業教練團隊支援學會發展，讓泰拳學會在短短四年間，添置了不少訓練所需的物品，如護具、擊具等。感謝賽馬會過去的支持，經過幾年的發展，泰拳學會已日漸成熟，並獨立運作。學會亦有幸邀請了2010及2011年54公斤香港女拳王，趙凱茵小姐擔當我們的專業顧問及教練。







從成立、到疫情、至復常，泰拳學會的發展都是與時並進。最初，我們每星期練習一至兩次；到疫情肆虐，我們迅速應對，把擊拳、踢腿的練習一一電子化，空間足夠的同學可以一同跟教練習透過ZOOM軟件練習，空間不足的也能選擇修讀由趙教練編寫的「運動科學理論學堂」及「輕輕鬆鬆拉拉筋」課程，讓學員於疫情期間還有機會鬆弛筋骨。

復常後，泰拳學會的恆常訓練亦火速就位，為學員安排實體訓練。目前，我們已訓練了一位同學參加比賽，未來亦會有更多本地友誼及練習賽供學員參與，讓同學實踐他們在課堂上學習到的知識，應用在實戰上。未來，我們亦會重啟因疫情而停辦的IMAES泰拳教練課程，裝備學員擁有一技之長。

泰拳，不只流於血腥暴力；結合運動科學、互相切磋、鍛練心智，才是學習泰拳的精髓。







學會成員代表香港出席「YEAH ASIA LEAGUE」國際交流，與韓國職員女子隊合照。



2018年，學會成員前往印尼雅加達擔任亞運會電競表演賽義工。

電競學會

電競學會成立於2018年，是全港首個由中學生成立的電競組織。

本會秉承「始於電競，而不止於電競」的創會宗旨，積極將學習融入於實踐之中，透過與不同電競公司及組織合作，籌辦不同形式的電競課程及活動，讓同學體驗電競樂趣、了解電競行業、擴闊世界視野。同學除了能作為比賽選手外，亦能體驗擔當主播、導播、賽管、司儀等工作，並將所習得的專業技能學以致用，為學校籌劃更多優質活動。曾合作之機構有：少年警訊(JPC)、香港青年協會(HKFYG)、香港學界電競運動總會(SEFHK)、獅子會(Lions Clubs)及雷蛇(Razer)等。



學會幹事打入「2019英雄聯盟校際盃中學組決賽」，決賽在數碼港舉行。



學會成員代表香港出戰與台灣「星光計劃——國際交流」電子競技比賽，以7比2勝出。



學會成員修畢由HKU SPACE舉辦之「電子競技科學基礎證書」，結業禮在香港大學舉行。



2023年3月，學會成員參與獅子會主辦之「電競職場培訓計劃」，並在活動中擔任賽事統籌和評述。



2023年10月，與香港學界電競運動總會(SEFHK)合辦「電競萬聖節嘉年華」。



前會長鍾森華接受香港01採訪並獲台灣樹德科技大學「電競產業管理學士學位課程」取錄。

電競學會

- 4/3/2023-5/3/2023協助獅子會舉辦「電競職場培訓計劃」
- 2022第一屆全港中學生電競主播大賽「優異評述獎」(21-22陳緯彤)
- 2022台灣電競主播節目「你行你上」16強(20-21鍾森華)



學會成員出席「香港電競界祝捷聯歡晚會」，擔任分享嘉賓，並獲得「數碼港電競人才培育計劃」獎學金。



2023年7月，幹事成員協助籌辦「聖母昆仲會校友會兩濟昆仲盃2023——英雄聯盟」電競比賽。



學會幹事到北京出席「第三屆網絡文學+大會」高峰論壇，接受當地傳媒訪問。

興趣學會



劍擊學會

劍擊學會為荃灣聖芳濟中學於2022至2023年度新成立的學會。有說本學會成立全因奧運之風，非也！非也！早於奧運劍擊比賽，香港代表奪獎之先，本校已密鑼緊鼓籌備成立學會，好讓在中一、中二多元顯才華課程劍擊班的學員升讀中三後，還有練習的機會。

劍擊學會相當榮幸，邀請到前香港劍擊代表隊成員，黃劉晴兒教練擔當我們的專業顧問及導師，教授重劍劍術。本會成員不乏劍擊校隊成員，因此，學員也參與了不少坊間的公開比賽，成績也相當悅目，包括新秀賽的亞軍及季軍、學界賽的個人銅牌等。

未來，我們會繼續與社區不同的劍會、劍校合作，為學員及劍擊隊成員安排不同水平的友誼賽及練習賽，讓他們於比賽中發掘自己的不足之餘，亦能夠從別人身上學習，磨練自己的劍術，成為有實力、有智慧的重劍劍手。

我們深信，劍擊不是一項貴族運動，只要同學想參與，又願意花時間練習，每位學員都能夠成為出色的劍手！




Hong Kong Schools Sports Federation
New Territories
Inter-Secondary Schools
Fencing Competition (Individual)
2022-2023
Epee Boys C
THIRD


PRIMO
FENCING


PRIMO
FENCING


PRIMO
FENCING



模型學會







成立學會目的 ：

- 推廣模型創作及製作
- 發揮學生的創造力
- 由學生的個人及集體創作中，增加學生的創作力，幻想力及自信心。
- 透過模型製作過程和展示完成品，提升學生自信心和培養耐性。
- 學習模型拼砌技術，教導學生處事要按部就班。

活動目標 ：

- 增加對模型製作的技巧及認識
- 提供模外課程學習筆塗和舊化技巧
- 提供模型資訊交流平台







攝影學會





攝影學會是本校興趣小組之一，我們的目標，是推動同學的攝影風氣，提升同學的欣賞力及拍攝技巧。另外我們亦是學校重要的工作小組，為學校拍攝不同相片，舉凡大型活動如開放日，彌撒，水陸運會，才藝表演會SPARKS，以及每年的學會相片拍攝，均可見到本會的委員手持相機專心拍攝，各大作品散見於學校網頁與校刊內。

本會活動眾多，大致分為數碼及傳統攝影。數碼方面，本會教授會員使用數碼相機方法及電腦執相方法；傳統攝影方面，本會教授菲林拍攝，黑白沖曬等。本會設有設備完善的黑房，屬全港中學少有，大大方便舉行上述活動，而在菲林拍攝復甦的今日，黑房沖曬活動更日漸受到同學注視與歡迎。

展望未來，本會會繼續推動校園的攝影風氣，透過為同學安排更多不同的攝影活動，教授攝影的知識與技巧，提升同學對攝影的鑒賞能力。






WE
LEARN
FROM
MISTAKES






MARCO CHEUNG
PRESENTS
融
合
B&W FILM DOUBLE EXPOSURES
PHOTOGRAPHY EXHIBITION
OLD SKILL , NEW VIEW
JCCAC L5 COMMON SPACE
JCCAC L5 共用空間
28-29 July 2023
13:00-21:00
30 July 2023
13:00-18:00





探驪

「探驪」是校內的編輯委員會，主要負責編撰校刊《探驪》。歷經大半個世紀，由以往以輯錄學生作品為主的小叢書，漸漸發展成為記錄校園大小事的書刊。於106期開始，除實體書以外亦設有網上版，讓各位「荃濟人」可以隨時隨地閱讀到一眾編輯的精心「濟」作。

近年，「探驪」正積極進行內容上之革新，期望製作更多頁面空間讓學校不同的持分者及組織得以展示成果，除了訓導專頁、輔導專頁、升學及輔導專頁、學生會專頁及家教會專頁外，亦新增STEM專頁、校友專頁、家教會專頁等，務求更全面、更豐富地報導校園實況。此外，亦嘗試在書刊不同的版面內加上QR Code，讓讀者可以進行延伸閱讀，增加彼此之間的互動。全賴歷屆編輯的努力，將《探驪》打造成一本集文字、音樂、圖像、影片於一身的多元綜合校園雜誌。

聖芳濟救護見習支隊



2023年，復活節支隊訓練營

制服團隊



2022-2023年，集會大合照

2023年是荃灣聖芳濟中學（母校）60歲生日，也是聖芳濟救護見習支隊（支隊）踏入45個年頭，在此多謝母校各師生及師兄對支隊的支持。

支隊隸屬香港聖約翰救傷隊新界少青團，隊員會在日常集會中進行訓練，例如急救培訓、家居護理、制服檢閱、步操訓練等，讓隊員有足夠的知識、技能及態度，在母校的水運會、陸運會、宗教紀念日、校園祭、校友會運動比賽等活動中擔任義務急救及人群控制等支援工作，使他們在青少年階段學習服務社會，並且為危急病人提供適切的急救服務。而日常的集會中，支隊長官及資深隊員教授步操技巧及制服整理技能，訓練隊員有紀律及領導才能，最終成為獨當一面的領袖。在過去的支隊長官培訓下，支隊為香港聖約翰救傷隊培訓出四十六名長官及成人隊員，亦有不少師兄於畢業後投身醫護、紀律部隊、社工等崗位，繼續服務社會。



2022年，「跨越國界濟記師兄情」網上隊慶四十四。



2023年，歷屆師兄聚會大合照

濟記兄弟情傳承45載

濟記師兄情，總會在集體遊戲中與師弟打成一片增進感情，與大家一起磨鞋，一起燙衫，一起在操場上日曬雨淋，大家齊上齊落盡顯兄弟情，一家精神。師兄畢業後會以大師兄的身份回來繼續參與集會，繼續教導，陪伴師弟，互相照顧，見證大家進步、成長，把這份精神傳承下去。

歷屆師兄分享他們寶貴的人生經驗和知識，並與師弟們攜手打造出多個代表作，包括2023年新加坡交流團及2015年上海交流團；四十周年隊慶閱操典禮由支隊第一屆隊員——財政司副司長黃偉綸先生，ＧＢＳ，ＪＰ擔任閱操主禮嘉賓；在疫情期間舉行「跨越國界濟記師兄情」網上隊慶四十四。在荃濟的生活中，支隊就如我們的另一個家，一班師兄弟齊上齊落，我們會秉持著「傳承」的精神，建立具聖芳濟特色的支隊。



2022年，活動培訓及聖誕聯歡



童軍

荃灣22旅

旅團特色：

本旅團的領袖均為校友，我們希望透過以師兄帶領師弟的模式，除了令本校的童軍成員達到以下旅團簡介中提到的目標外，更希望增進師兄弟之間的聯系，提升凝聚力及對學校的歸屬感。

旅團簡介：

本旅希望透過歡愉的活動及有意義的服務，讓成員在參與中取得成就及滿足感，獲得同伴的認同，並在同伴間發展出友誼。同時在整個過程中發展出正直、自重重人、自立、主動、自強不息，敢於承擔的品格。同時亦希望透過多元化活動，讓成員感受到參加童軍運動的樂趣，為他們將來的人生路途作好準備，勇敢面對一切，秉承童軍運動精神，為社會作出貢獻，成為有為青年。





















制服團隊



訓練與活動：

露　　營——每年復活節假期都會舉辦旅團露營讓成員享受大自然、促進團體合作及考核獎章內容。

野外定向——讓成員將平日集會所學的地圖閱讀技能應用在野外定向比賽當中，挑戰自己之餘亦可以和其他人競賽。

獨 木 舟——透過獨木舟訓練增強個人的毅力、挑戰自己及提升自信心。

未來發展：

繼續以多元化活動及訓練鼓勵成員參與童軍運動，令旅團能夠穩定地發展，為童軍運動和青少年教育持續貢獻。









民安隊





建立自信 服務社會

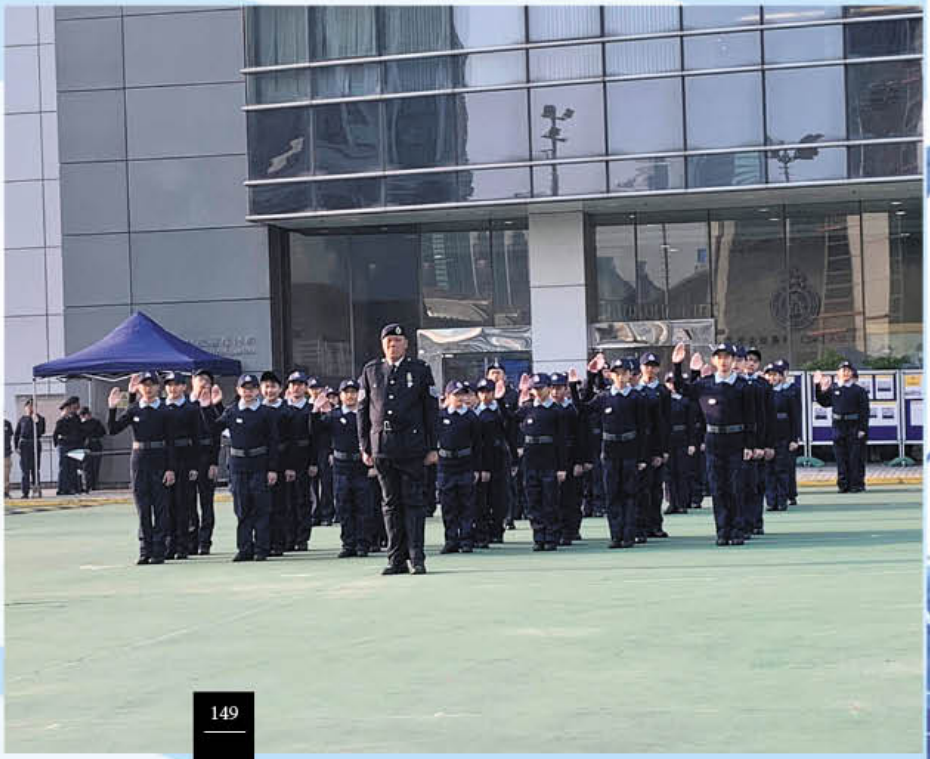
民安隊少年團成立的宗旨，是鼓勵青少年透過參與有益身心的羣體活動和訓練，學習有用的技能和領導才能，藉此建立他們的自信心、責任感、自律和服務精神，從而培育他們成為未來領袖及負責任的公民。

學校自2016年開始參加民安隊的夥伴學校(紀律訓練)合作計劃，與民安隊少年團合作，為初中同學提供持續的紀律及領袖才能訓練，加強他們的抗逆能力，建立自信心、責任感及增進同學間的友誼。





少年團的訓練及活動多姿多采，包括每周集會、步操、遠足、旅行、露營、攀山、無人機操作及虛擬實境體驗，以及香港青年獎勵計劃的各項個人挑戰活動等。建立自律和服務精神，了解於家庭、社會和國家的角色，並履行其責任。





升旗隊



為促進國民教育、培養學生的國家觀念和民族感情，以及加強學生對國民身份的認同，本校在2021年成立了升旗隊。學生透過親身參與，讓他們認識國家、關心祖國，並鞏固對國民身分的認同。升旗隊隊員透過升旗儀式和步操訓練，在提昇自信心的同時亦建立團隊領導才能。

學校每週也會進行升旗禮及旗下講話，隊員們穿著整齊的制服出席，從升旗禮中學習升旗技巧和禮儀，加強對國家的認識和歸屬感。隊員們亦會定期集會，練習步操及升旗，以使恆常的升旗過程力臻完善。透過紀律性訓練，培養隊員成為良好及自律的公民。此外，學校亦鼓勵隊員參加香港升旗隊總會各項活動及專章考試，如步操章、護旗章和國家知識章等，以充實見聞，增廣知識。隊員亦定期參與總會舉辦的社會服務如公益和慈善活動等，讓隊員積極裝備自己的同時，亦能熱心參與社會服務。









校園新建設

歷經六十載，學校一直秉持聖母昆仲會的五大價值為辦學理念，以愛心和耐心教育學生。為配合學校發展，營造更優質的學習環境，推動日常學與教的工作，學校近年開展了不少工程項目。

STEAM 教育活動室

本校獲得「優質教育基金」撥款逾100萬成立「STEAM 教育活動室」，為本校STEAM活動提供場地及設備，鼓勵學生動手做，實踐所學，豐富他們的學習經歷。「STEAM 教育活動室」設有鐳射切割機、不同類型的3D打印機，以及能讓學生學習編程和繪畫3D立體建模的手提電腦。一站式的學習環境適合小組討論和製作產品，為不同的科目(如科學科、電腦科、數學科、專題研習科和美術科)提供一個理想的學習園地。









多媒體直播教育工作室 (Multimedia Production Studio, MPS)

為了發揮學生多元智能，善用多媒體影像引發學生學習興趣。本校成功申請「優質教育基金」，獲批全額撥款興建「多媒體直播教育工作室」(Multimedia Production Studio, MPS)。工作室為學生提供了展示學習成果的園地，培養溝通能力，亦結合資訊科技，引導學生探索及解決問題，培養全方位學習共通能力。作為多媒體創作的基地，工作室不但為學生提供了更舒適、寬敞的學習空間，同時亦配備了先進的教學設施，配合校本多媒體課程的發展。















飛行模擬體驗室(Flight Simulation Room)

「沖上雲霄」是不少莘濟男生的夢想，而航空業亦是本港重要的行業。無論是機艙上的機師、飛行服務員、飛機維修員及機械工程人員，內裡所包含的物理、編程、飛行原理、飛機設計及英語知識，均是未來學術知識和職業導向的寶庫。本校的「飛行模擬體驗室」(Flight Simulation Room)讓有志成為飛機師的學生，親身駕駛民航機模擬器，面向120吋的投影幕及32:9的特闊電腦屏幕，讓學生以更真實的體驗學習。

此外，本校在生涯規劃教育上，每年亦會安排學生參加香港國際航空學院的工作坊，到機場禁區停機坪實體考察，安排周會介紹及邀請擔任機師的校友回校，向師弟們親授飛行模擬器的使用及相關行業的分享。



圖書館玻璃房





圖書館玻璃房一直是圖書館一個重要空間。然而，該房自2010年圖書館裝修後卻久未更新，使用率亦不斷下降。為了讓學生有更多的活動空間，學校對房間進行重新改造，除了更換2部新iMac外，亦加添4K投映機及木枱，將房間改建成學生組織房，以供不同學生組織及學生使用。除學生組織開會外，同學日常亦可使用該房作休憩用途，以減輕學習壓力。該房於2023年9月正式開幕。





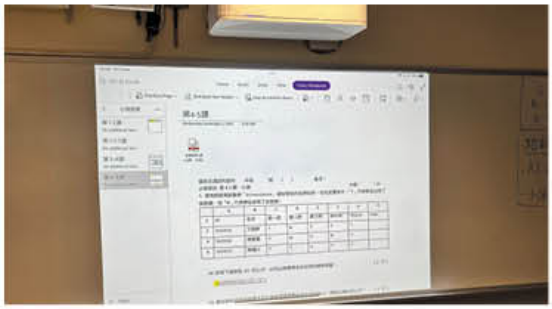




課室器材優化工程 (投影機)

為配合校本電子教學政策的推行，營造更優質的互動學習環境，本校於2022-2023學年的暑假期間為全校課室及特別室安裝短焦鐳射投影機及低反光搪瓷白板。新設施為教師及學生提供了更清晰及流暢的投影畫面，同時配合Apple TV設備及不同學習管理平台的應用，讓教師與學生都能更輕鬆地進行教學內容分享，投入電子化互動學習的環境，提高教學效能。







禮堂修繕工程

禮堂是學校舉行不同活動的重要場所，也是不同年代「荃濟人」的成長舞台。歲月留痕，為使學校禮堂能以全新面貌迎接60周年校慶，為學生提供更舒適優越的活動空間，禮堂亦進行了一系列的修繕工程，包括更換地板、冷氣機及射燈，完成後的禮堂更見大方、得體，令人眼前一亮。







小禮堂改善工程

為了提供更多的學生活動空間，學校將有蓋操場的部份空間改建成小禮堂。小禮堂內設有小講台及兩部120吋投影機，以便進行不同類型的學生活動。落成後，除了可進行午膳普通話點唱活動和周會講座外，亦成了電影欣賞及體育賽事直播的小園地，讓同學可以更投入荃濟多元化的校園生活。







全新四樓教員室

要營造更美好的教學環境，教師的工作環境亦是校方所重視的。為使學校教職員有更充足的環境工作，校方亦透過教育局「學校改善工程計劃」，將四樓教員室重新設計，新落成的教員室提供了14個教職員工作空間，設有訓導室、輔導室、升學輔導室，毗連新社工室及會面室。除了為學校職員提供更多的工作空間外，亦營造了更緊密的校風及學生支援空間，為學生在個人、社交、學業、情緒等方面，全方位地提供適切的支援。







我們的展望

未來日子，學校定會繼續與時並進，以學生利益為本，帶領學校邁向更嶄新的發展。

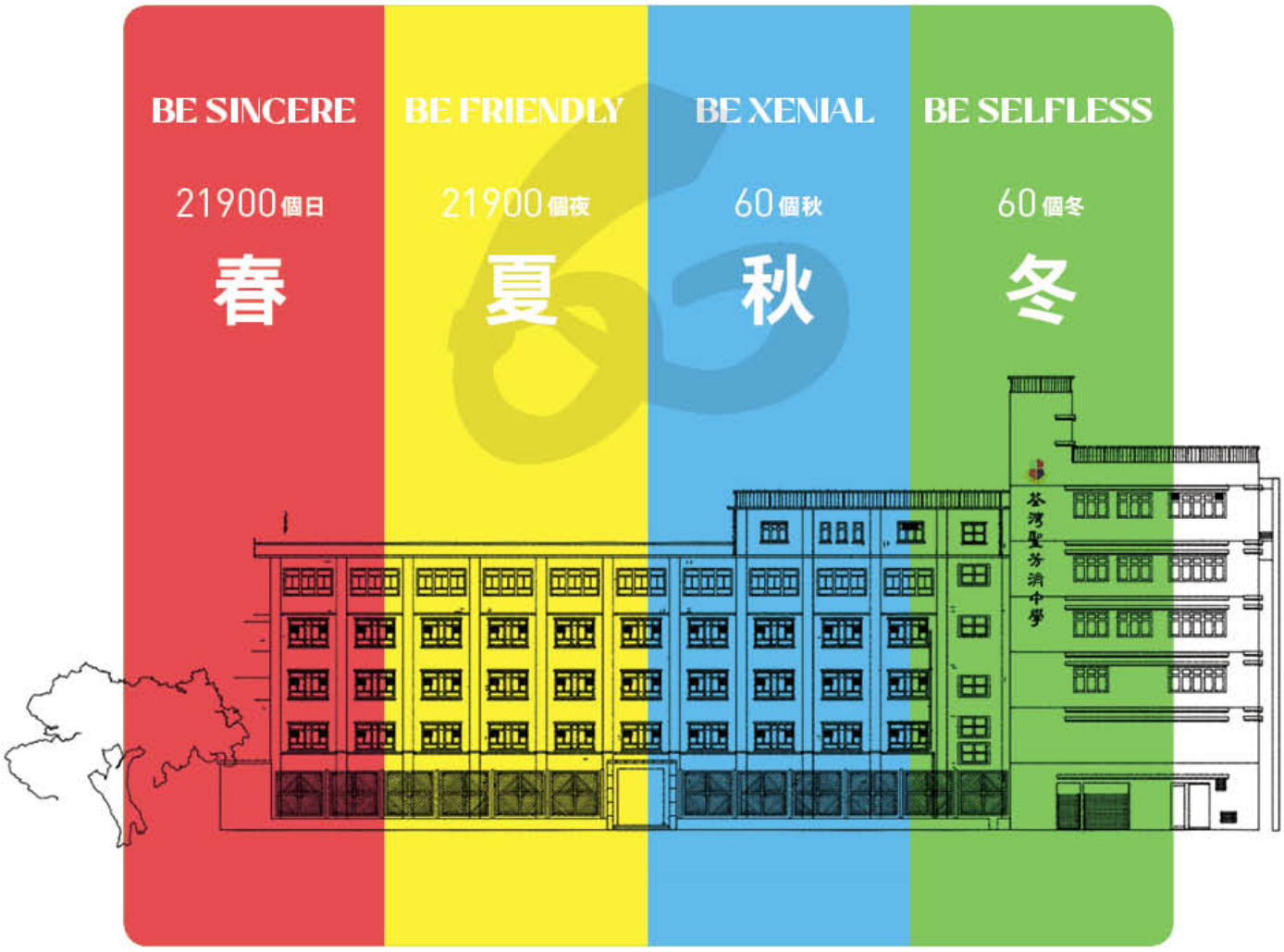
畫坯



畫坯，指的是為盪好裏釉的坯進行美化點綴，畫出優美而細膩的層次，畫坯用的青花料事先需要長時間的研磨。本章將為大家帶來校慶六十周年的主題、活動及在校各班的班相展示，讓各位感受鑽禧校慶為荃濟上下帶來的歡樂。

荃情育才六十載　尚主承傳活將來

60 years of Nurturing Talents
A Blessed Future ensured for Xaverians











設計者：6C葉穎霆

設計意念：校服，最能代表一間學校與學生，當中以校呔最具代表性。在用色上，選用了跟學校主色相同的深藍和白色，並用校呔造出「60」的形狀，以表示學校60周年，寓意學校與學生能繼續緊密連繫，引領荃濟邁向未來更多個十年。

荃灣聖芳濟中學60周年校慶

慶祝活動時間表

1 「風馳荃濟」環島單車遊 — 23 JULY - 3 AUGUST 2023

2 《說笑之人》電影欣賞活動 — SEPTEMBER 2023

3 60周年校慶龍舟親子體驗日
上海北虹高級中學交流團
60周年小學填色大賽 — NOVEMBER 2023

4 60周年校慶開放日
60周年校慶紀念特刊出版 — 2 -3 DECEMBER 2023

5 60周年校慶活動光影啟動儀式
60周年校慶聚餐 — 3 DECEMBER 2023

6 60周年感恩聖祭
「荃新四樓」主教祝福禮 — 4 DECEMBER 2023

7 60周年四驅車大賽 — 16 DECEMBER 2023

8 60周年教育論壇 — 16 MARCH 2024

9 SPARKS — 20 APRIL 2024

10 校友曹念祖個人畫展 — 26 - 28 APRIL 2024

11 教師發展日 – 澳門尋根之旅 — 30 APRIL 2024

12 60周年龍舟邀請賽 — JUNE（待定）2024

13 60周年校慶閉幕禮 — 21 JULY - 2 AUGUST 2024

荃情育才六十載 尚主承傳活將來
60 years of Nurturing Talents,
A Blessed Future ensured for Xaverians.

60周年校慶專頁

主席

校長鍾志源博士

成員

余明威副校長
羅翠蓮副校長
關健常副校長
吳凱欣老師
周卓旻老師
胡家瑞老師
袁詠恩老師
陳錦銘老師
彭詠茵老師
黃子賢老師
馮嘉穎老師
廖俊林老師
鄧維揚老師
蕭志恆老師
羅皚忻老師

*排名不分先後

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度1A班



劉德琛 劉日昇 薛理宸 何兆康 許嘉燁 黎皓謙 蔡家偉 陳柏濤 胡家昇
伍珞希 黃浩宇 鄭富鍵 秦揚凱 姜正浩 姜卓燁 蕭劍邦 李俊樂 吳子康
朱可惟 黃珀賢 梁梓鐫 高偉權 林昊城 楊治朗 杜栢誠 楊善衡
劉珀謙 周灝凱 鄭嘉輝 黃秋文 林敦源老師 張晉逸 蕭翔峰 陳穎昌 陳正謙



1A

班主任：林敦源老師
班長：秦揚凱、蔡家偉

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度1B班



洪培添 鄢文希 郭時通 黃冠燁 蔡致程 陳洽言 阮子翹
邱晨蓁 譚柏言 鄧嘉軒 黃卓順 郭進平 伍梓晉 白淏瑜 廖淳康
陳昊 劉庭安 高凌杰 鄺啟章 陳凱翔 鍾皓天 庾俊灝 葉有余 溫俊賢
李敬言 詹曜丞 牟建童 冼禮軒 陳錦銘老師 余梓濠 莫奕朗 林孝澄 呂誠



1B

班主任：陳錦銘老師
班長：冼禮軒、牟建童、余梓濠

*（葉卓軒）為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度1C班



王梓峻 卓雨倫 歐俊熙 季凌雨 吳俊哲 鍾政言 李昱熹 陳子博
俞箕承 溫焯然 LIAQUAT FAWAD HUSSAIN 李遠鋒 郭柏謙 林銘略 鄧淳謙 陳坤林 蔡灝鉦 楊銘浩
賴俊錕 林泳嘉 梁逸朗 許浩賢 余明威副校長 鄭盛杰 羅梵恩 譚卓峯 陳俊煜



1C

班主任：余明威副校長
班長：許浩賢、梁逸朗、鄭盛杰

*(王耀霆、李煒錡、林傑輝、顏嘉寶)
為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度1D班



黃天昊 曾俊棋 姜文浩 黃秋雨 余治棋 李明杰 蘇民哲 林恒輝 林梓榮 黎承耀
張宇樂 汪煜峰 李俊賢 何文熹 李凱俊 姜文洛 吳昱彬 劉子穎 郭嘉龍 吳浤珞
區碩文 中信華 蔡肇峻 岑家寶 羅皚忻老師 利智軒 蔡熙堯 鄭聚星 李爾淳



1D

班主任：羅皚忻老師
班長：利智軒、岑家寶、蔡肇峻

*(張柏楹、鄭希)為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度2A班



鍾璈然 戴建達 冼俊賢 梁綽琛 彭煜天 陳書森 謝明博
鄺卓諾 何宗誠 江亮明 吳雨軒 許晉曦 蕭俊文 方皓齊 俞紹楓
王元浩 馬業雄 張浩霖 施啓宜 葉梓峰 李汶澔 崔智樂 廖浚言 張岳森
梁卓謙 李浩謙 黃煒傑 朱鎮廉 張鳳清老師 林子浩 譚靖騫 郭柏煜 鍾錦浩



2A

班主任：張鳳清老師
班長：朱鎮廉、林子浩

*(鄧以正) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度2B班



李兆軒 黃哲航 林昊天 林家業 陳柏臻 何璟朗
柯焯仁 林兆傑 李偉熙 鄭子航 林柏朗 蔡羽翹 李家正
司徒煜君 曾子朗 葉明旭 劉學霖 余伊豪 高志成 余嘉熙 陳宇軒
陳譽峯 何正謙 郭偉迪 鍾鈞音 羅翠蓮副校長 陳澍錡 葉嘉晞 陳恩諾 鄺晞柏



2B

班主任：羅翠蓮副校長
班長：郭偉迪、陳澍錡、鍾鈞音

*(黃靖凱) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度2C班



楊天佑 李偉富 李恒宇 薛宇迪 高宇鵬 莊英杰
蔡昊諾 陳銘賢 譚展昊 鄭思諾 黃嘉慶 陳嘉能 陳亦儕
李俊杰 林皓軒 葉炫賓 林志凱 陳焯煇 伍崇希 王旨頌 紀丞君奕
鄭穎樂 黃惠濠 楊卓澧 鍾繼葵 梁啟源老師 毛焯賢 何嘉樂 胡鈺恒 黃曉柏



2C

班主任：梁啟源老師
班長：毛焯賢、鍾繼葵

*(張堯傑) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度2D班



劉振剛 區天賜 彭谷星 陳健熙 許可聖 羅嘉希 黃曉榘 戴晟棋
朱羿圖 郭柏希 鄭凱政 張偉杰 鍾雨興 魏承峰 蔣子凡 黃庭希 戴子淳 呂培源
孔思翰 許焯謙 鄭嘉琳 宋智豪 甄永謙老師 林靖灝 鍾志高 黃彥寧 葉天樂



2D

班主任：甄永謙老師
班長：宋智豪、林靖灝

*(蔡澔庭) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度3A班



何宗源 譚晴朗 歐陽浩鐫 劉浩宇 招博洋 邱偉竣
張俊安 曹健勇 李浩霖 林勝杰 曹力天 陳政澔 黃秋傑
倪有昊 李子瀚 趙泓治 張朗騫 何泰樂 袁榮熙 任家毅 李昇
陳灝南 馮建誠 劉柏譽 朱珀澄 蕭志恒老師 黃展鋒 馮子龍 吳子軒 吳名富



3A

班主任：蕭志恒老師
班長：朱珀澄、劉柏譽、黃展鋒

*(洪煒捷) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度3B班



梁卓帆 俞仁森 劉鎧德 張潤龍 胡嘉翀 林浩翹
葉端恒 鄭旭灝 梁富章 陳泯霖 李新城 陳皓韋 彭亮
洪傳恩 葉嘉軒 譚昱鑫 布洛賢 呂銘浩 郭柏熹 李俙諾 黃汶軒
謝易罡 何譜仁 劉嘉偉 李峻一 關健常副校長 韓明軒 陳浩鋒 吳卓賢 江旭曦



3B

班主任：關健常副校長
班長：李峻一、陳浩鋒、韓明軒

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度3C班



錢焯霆 劉業暉 許恩賜 鄒港傑 鍾軍冉 蔣鑫晨 危斌杰 張家霖 張梓楷 林俊熙
廖啟嵐 蔡時栢 鄭梓言 楊諾言 朱梓軒 王俊翔老師 張萬軍 譚志森 曾瑋皓 陳佐 葉卓傑



3C

班主任：王俊翔老師
班長：朱梓軒、張萬軍

*(周浚瑜) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度3D班



劉梓涵 吳小鑫 吳嘉煒 何承峻 陳曉健 劉翔宗
張碩朗 黃耀羲 呂柏彬 許嘉軒 楊啟樂 吳鐵郎 林家立 林朗謙
李梓彥 冼家悅 李卓賢 列朗堯 王健威老師 鄭汶桉 李家名 王竣樂 李尚治



3D

班主任：王健威老師
班長：列朗堯、鄭汶桉

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度4A班



張梓軒 朱峻泓 郭銅德 何晨毅 胡文廸 馮可祺 何晉凱 林承羲
丘政豪 施展剛 尤麒智 陳彥傑 李雪雄 邱瑞得 吳悅誠 江明諾 黃焯杰
高啟鐫 林景峰 郭銅樂 尹嘉裕 鄒子鋒 龍立珩 黃冠昌 譚弘道 楊宗祐 壽啟謙
劉浩言 李柏仁 孫浩釗 陳賢政 廖俊林老師 劉燦榕 陳卓立 陳思灝 陳熙燁



4A

班主任：廖俊林老師
班長：陳賢政、劉燦榕

*(葉鎧毅) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度4B班



梁綽仁 黃柏宸 蔡易誠 李政宇 黃智灝 俞景顯 董子謙 梁栢源 曾舜杰
李尚諾 郭天樂 岑駿熙 李明軒 朱錦禧 劉家豪 鄭緯庭 譚浚謙 林志朗 蔡喬
徐文博 何天佑 周天樂 陳晉樂 梁兆康老師 陳朗霆 朱浚軒 伍藝 李竣瀧



4B

班主任：梁兆康老師
班長：陳晉樂、陳朗霆

*(齊以簡) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度4C班



盧衍希 趙啟鈞 俞俊涵 宏俊 何子杰 呂濠軒 李梓鑫
梁浩綸 陳思灝 楊立峯 楊振顥 馬睿騰 蔡梓烽 黃景南 何文理
吳嘉俊 蒙錚 黎智彥 陳立言 黃子賢老師 許國彬 劉博熙 李梓軒 何嘉濠



4C

班主任：黃子賢老師
班長：許國彬、陳立言、黎智彥

*(宋承縉、霍乘優) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度4D班



羅景悅 蕭杼軒 江逸朗 黃景旋 朱曉東
江尚書 高啟銘 楊浩銘 李子謙 王裕崙 潘昊禮 温諾軒 黃禹軒
宋祥禎 郭啟鋑 卓希晉 伍宏希 李芷晴老師 陳衍匡 譚琛 周諾晞 薛允諾



4D

班主任：李芷晴老師
班長：伍宏希、温諾軒

*(林紹華) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度5A班



陳霖 黃科皓 林以諾 郭家寶 田宇洋 沈哲賢 陳俊希 施浩暉
林家振 梁長悅 何譜紾 賴己由 林御榮 羅溢軒 龐世豪 王長熙 陳澤衛
沈浚銘 謝栢朗 劉子樂 郭汶滔 廖朗軒 莊卓峰 邱智勛 薛宇辰 張兆軒 鄧皓天
楊浩一 黃汶皓 劉崇熙 陳致宏 鍾詠恩老師 汪梓淇老師 陳冬凝老師 鄭諾行 余宗祐 李彬 林皓丞



5A

班主任：汪梓淇老師
班長：余宗祐、陳致宏、鄭諾行

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度5B班



徐智濤 張禹軒 蘇俊謙 杜汶燁 陳舜 鄭俊廷 鄭少杰 盧煜華
梁倬瑋 賴澄鋒 黃嘉謙 羅庭朗 何子謙 黃哲朗 鄺梓賢 嚴崇鳴
高浩洋 中浩華 何子聰 馮耀毅 廖莉霞老師 黃煒洛 張信彥 謝泓希 蘇錦榮



5B

班主任：廖莉霞老師
班長：何子聰、何子謙、
黃煒洛、馮耀毅

*(陳健濤、黃鍵樂) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度5C班



黃國彰 林華俊 鄧溢朗 黃梓熙 黃嘉煒 吳卓謙 陳律謙 李卓衡
吳家偉 黎文軒 蔡兆澤 詹曉權 鄧旭航 朱卓麟 曾駿熙 文富榮 陳俊熙 陳文軒
陳曉朗 張樂賢 梁家豪 黃敖賢 黃雅欣老師 陳漢釗 吳子維 梁學勤 陳俊軒



5C

班主任：黃雅欣老師
班長：陳漢釗、黃敖賢

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度5D班



梁柏浩 劉耀森 郭敬麒 周靖斐 徐君浩 李睿穎
曾愷波 陳承亨 梁學勤 楊迦軒 張泳樑 葉祈佑 許晉山 杜梓鋒
黃逸進 梁俊希 李啟樂 譚傑禧 區靜珊老師 黃臻曦 王柏賢 胡啟業 張家良



5D

班主任：區靜珊老師
班長：王柏賢、黃臻曦、譚傑禧

*(李幸洋、曾敬洛、關子霖) 為拍攝當日缺席之同學

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度6A班



馬英傑 黃維恩 魏子弘 薛启凡 趙裕康 謝裕華 李展熙 劉瀧天
鄒承義 張肇峰 陽震濤 陳賢琦 簡朗軒 王浩霖 葉凱耀 黃日雄 徐偉豪
劉一言 黃鴻燁 黃昊炫 阮渝軒 葉子熙 吳璟軒 林凱峰 彭俊騰
葉天朗 馬汶彬 梁以諾 劉旭 胡杏瑜老師 阮上仁 湯學謙 單俊賢 何熙林



6A

班主任：胡杏瑜老師
班長：阮上仁、梁以諾、劉旭

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度6B班



杜灝朗 姚浩然 何浩賢 萬汶樸 范翺翹 盧百滔 林嘉浩 何宏駿 陳晟豪
林滋哲 陳迦南 邱俊軒 王皓軒 胡家瑞老師 吳子獻 林宏志 錢釭滔 黎駿剋



6B

班主任：胡家瑞老師
班長：王皓軒、吳子獻、林宏志

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度6C班



明子程 何梃謙 鄭志南 張柏彥 陳家晉 關展博 蔡弦希 黃耀才
黃焯楠 廖弘謙 梁逸晞 葉顥霆 賴繹瑋 許有臻 余淇滔 葉朗 許栢軒
王偉軒 黃可維 戴奕熙 梁啓源老師 張鳳清老師 吳凱欣老師 陳冬凝老師 楊偉鴻 葉泳鏗 方鍵淇



6C

班主任：吳凱欣老師
班長：王偉軒、黃可維、戴奕熙

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度6D班



吳均銘 蔡輝煌 柯澤城 張銘霖 馬嘉俊 麥止騫 徐子鴻 曾子泰 何浩麟 譚鎧賢
江頌彥 趙民傑 金恒富 李靖雨 鍾詠恩老師 梁韶峰 張曜曦 湯浚濠 陳焯文



6D

班主任：鍾詠恩老師
班長：李靖雨、梁韶峰、張曜曦

*(黃進華) 為拍攝當日缺席之同學

施外釉



施外釉，指為繪製完成的瓷坯進行第二次的施釉工序，瓷坯浸在釉水裏的時間長短，直接影響到瓷器燒成後的品相。本章為各位帶來荃濟一眾新老師成員、學生代表、傑出校友、優秀學生的簡介及專訪，向大家展示我們引以為傲的荃濟光彩。

新面孔

荃濟





校長鍾志源博士





個人檔案

我是誰？
校長鍾志源博士(STANLEY)

大學主修
MECHANICAL ENGINEERING

星座
SCORPIO

最喜歡的書
BIBLE

最喜歡的電影
《有你終生美麗》 “A BEAUTIFUL MIND”

最喜歡的食物
SPICY FOOD / CHINESE FOOD

個人興趣
SPORTS (DRAGON BOAT, CANOEING, BOULDERING, TENNIS) , MUSIC (PIANO)

個人夢想
HELP OTHERS HELP THEMSELVES.

一件威水成就
AWARDED 「第六屆金球傑出青年領袖」 FROM YAZHOU ZHOUKAN

人生座右銘
“HAPPY TEACHERS WILL CHANGE THE WORLD.” THICH NHAT HANH

給「濟記仔」的一個字
勇



Mr. Siraj



個人檔案

我是誰？
MR. SIRAJ

職位
ENGLISH(S3,S4,S6)

大學主修
GLOBAL BUSINESS AND MARKETING

星座
PISCES

最喜歡的書
"LIFE OF PI" BY YANN MARTE' SL

最喜歡的電影
"THE DARK KNIGHT RISES"

最喜歡的食物
SPAGHETTI

個人興趣
PLAYING CRICKET WITH FRIENDS

個人夢想
PILGRIMAGE TO MECCA WITH MY FAMILY

一件威水成就
BECOMING A TEACHER

人生座右銘
TALENT CAN TAKE YOU SO FAR;
HARDWORK CAN TAKE YOU ANYWHERE.

給「濟記仔」的一個字
BE PASSIONATE



王俊翔老師





個人檔案

我是誰？
王俊翔老師

任教科目及級別
數學(S1,S3,S4)

大學主修
數學

星座
處女座

最喜歡的書
《原子習慣》

最喜歡的電影
“ABOUT TIME”

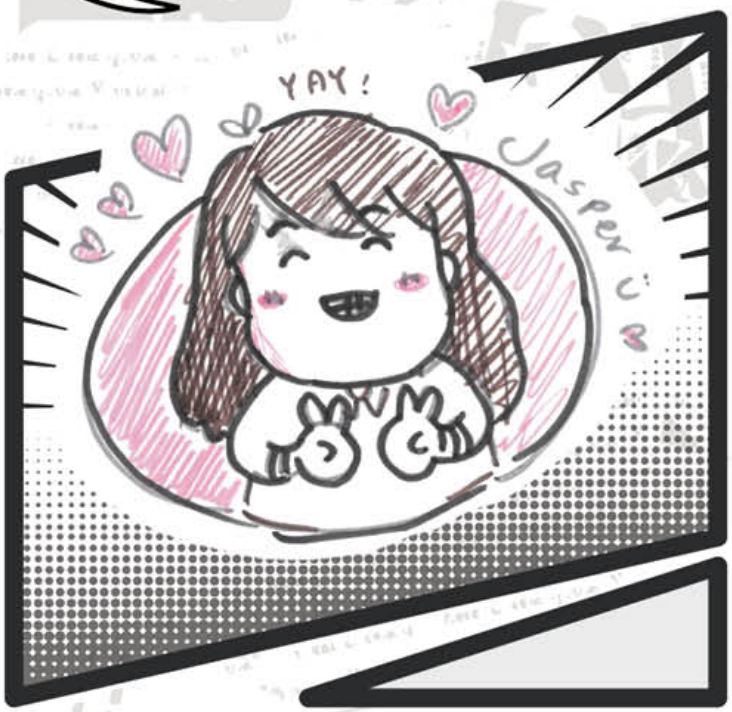
最喜歡的食物
米線

個人興趣
桌遊

個人夢想
多帶家中長輩去旅行

人生座右銘
千里之行，始於足下。

給「濟記仔」的一個字
醒



吳沛琼老師





個人檔案

我是誰？
吳沛琼老師

任教科目及級別
英文(S1,S2)

大學主修
ENGLISH

星座
雙魚座

最喜歡的書
"BURMESE DAYS" BY GEORGE ORWELL

最喜歡的電影
"HER" & "FIVE HUNDRED DAYS OF SUMMER"

最喜歡的食物
檸檬

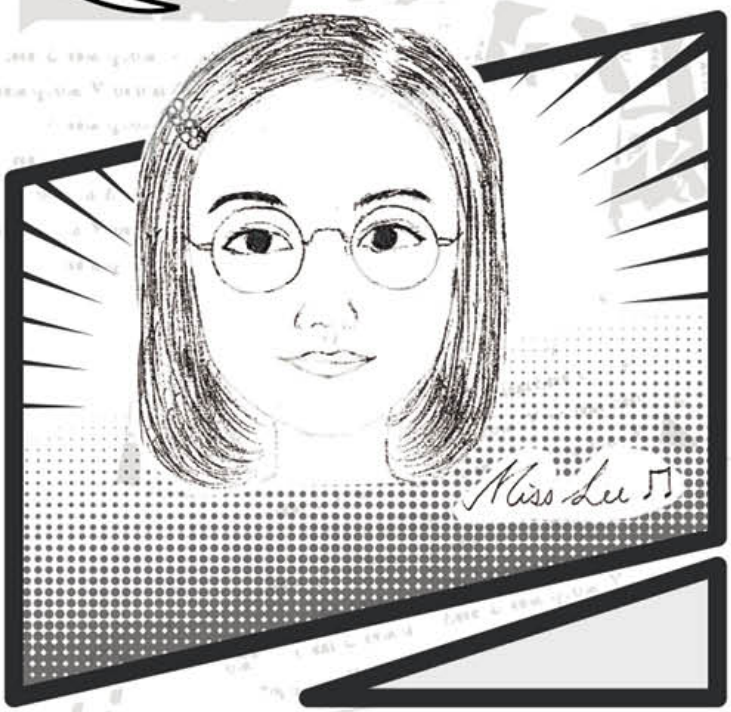
個人興趣
整甜品、GOLF、FORMULA ONE

個人夢想
親身去睇晒所有F1賽車
(每個國家嘅FLRACES)

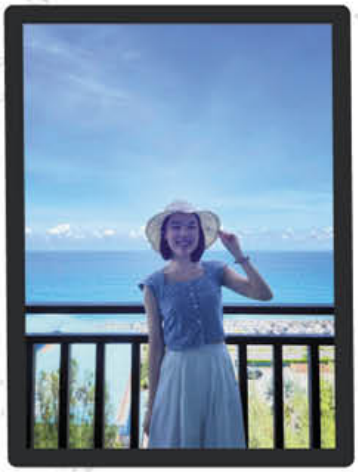
分享一件威水成就
秘密!

人生座右銘
WHO CONTROLS THE PAST CONTROLS THE FUTURE.

給「濟記仔」的一個字
試



李倩怡老師





個人檔案

我是誰？
李倩怡老師

任教科目及級別
音樂(S1-S6)

大學主修
創意藝術與文化(音樂)

星座
射手座

最喜歡的書
《你的善良必須有點鋒芒》

最喜歡的電影
《有你真好》(2002年韓國電影)

最喜歡的食物
蔬菜、魚、媽媽的住家飯

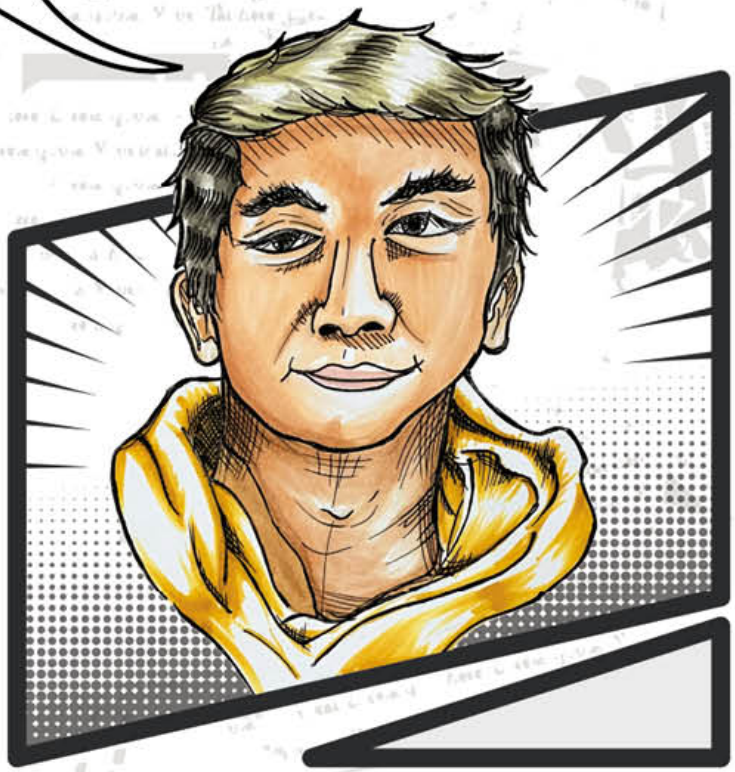
個人興趣
音樂、瑜珈、旅行、發呆

個人夢想
希望自己和身邊人都幸福快樂

一件威水成就
成為香港賽馬會獎學金得主

人生座右銘
常存感恩的心

給「濟記仔」的一個字
愛



林師宇老師



個人檔案

我是誰？
林師宇老師

任教科目及級別
視覺藝術(S1,S2,S4,S5,S6)

大學主修
PRODUCT DESIGN

星座
人馬座

最喜歡的書
《設計中的設計》

最喜歡的電影
《重慶森林》

最喜歡的食物
桃

個人興趣
足球、結他

個人夢想
成立自己的品牌

分享一件威水成就
返回母校教書

人生座右銘
試咗先算

給「濟記仔」的一個字
HEA



梁卓蕙老師





個人檔案

我是誰？
梁卓蕙老師

任教科目及級別
中國語文

大學主修
中國語言及文學、電視電影

星座
情願似白羊、似摩羯座……

最喜歡的書
吳明益《苦雨之地》

最喜歡的電影
楊德昌《——》

最喜歡的食物
鯛魚片蘸西檸汁

個人興趣
攝影、看電影、散步、學手語

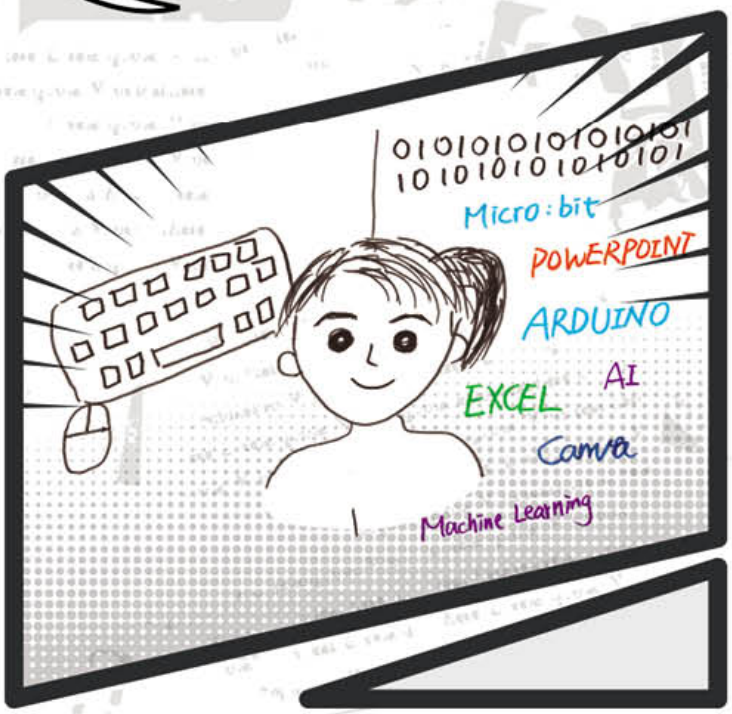
個人夢想
希望身邊的人健康、快樂；幫助他人

一件威水成就
取得「嘉潤・復旦全球華語大學生文學獎」(戲劇)

人生座右銘
坐錯的火車有時會帶你到對的地方。

給「濟記仔」的一個字
真

楊麗敏老師







個人檔案

我是誰？
楊麗敏老師

任教科目及級別
電腦(S1-S3,單數同學)

大學主修
電子計算機工程系

星座
獅子座

最喜歡的電影
"THE TRUMAN SHOW"

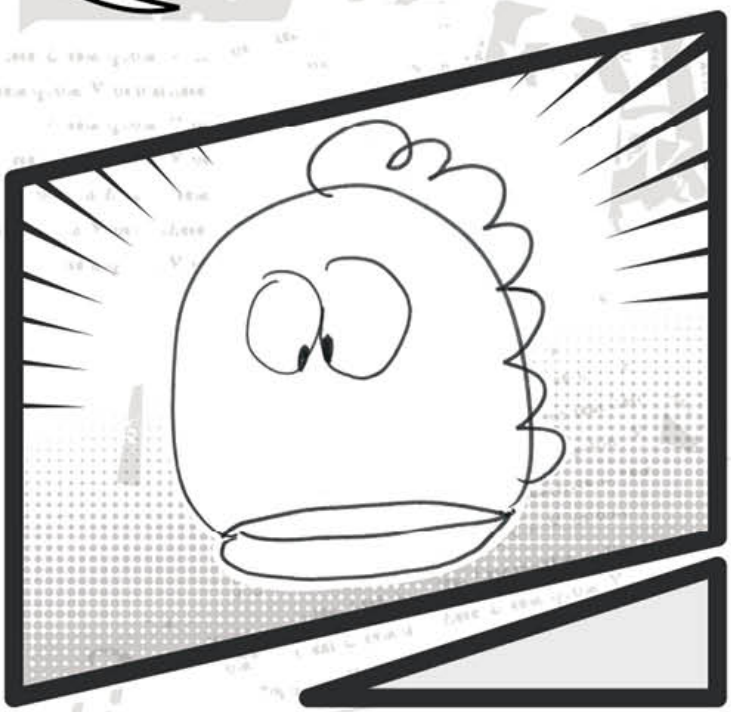
最喜歡的食物
壽司

個人興趣
行山、旅遊、解謎

個人夢想
世上少一點難過，多一點快樂。

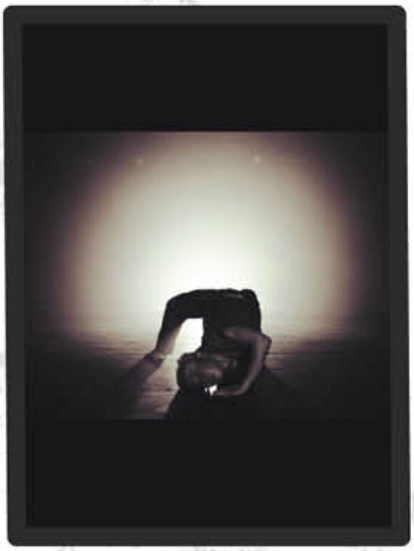
人生座右銘
IF THERE'S A WILL, THERE'S A WAY.

給「濟記仔」的一個字
柔



甄永謙老師





個人檔案

我是誰？
甄永謙老師

任教科目及級別
中國語文(S2,S3)

大學主修
中國語言及文學

星座
山羊座

最喜歡的書
《南柯記》

最喜歡的電影
《千與千尋》

最喜歡的食物
除了雞子的內臟；海鮮(不吃蟹柳！)

個人興趣
戲劇、街頭健身、唱歌、瑜珈

個人夢想
老師

一件威水成就
在荃濟教書

人生座右銘
相濡以沫，不如相忘於江湖。
小舟從此逝，江海寄餘生。

給「濟記仔」的一個字
謙

劉峻老師







個人檔案

我是誰？
劉峻老師

任教科目及級別
ENGLISH(S1,S2)

大學主修
ENGLISH LANGUAGE STUDIES AND ENGLISH LANGUAGE TEACHING

星座
白羊座

最喜歡的書
"THE CATCHER IN THE RYE"

最喜歡的電影
"JOHN WICK"

最喜歡的食物
燒肉、三文魚刺身

個人興趣
攝影、打機、跑步、WAR GAME

個人夢想
去南極圈睇企鵝，去北極圈影一次極光

分享一件威水成就
畢業後返回荃濟任教

人生座右銘
TREAT OTHERS THE SAME WAY YOU WANT TO BE TREATED.

給「濟記仔」的一個字
誠



蔡文健老師





個人檔案

我是誰？
蔡文健老師

任教科目及級別
ENGLISH(S3,S4)

大學主修
金融、英文(碩士)

星座
天蠍座

最喜歡的書
《科學怪人》 “FRANKENSTEIN”

最喜歡的電影
《衝天救兵》 “UP”

最喜歡的食物
炸雞

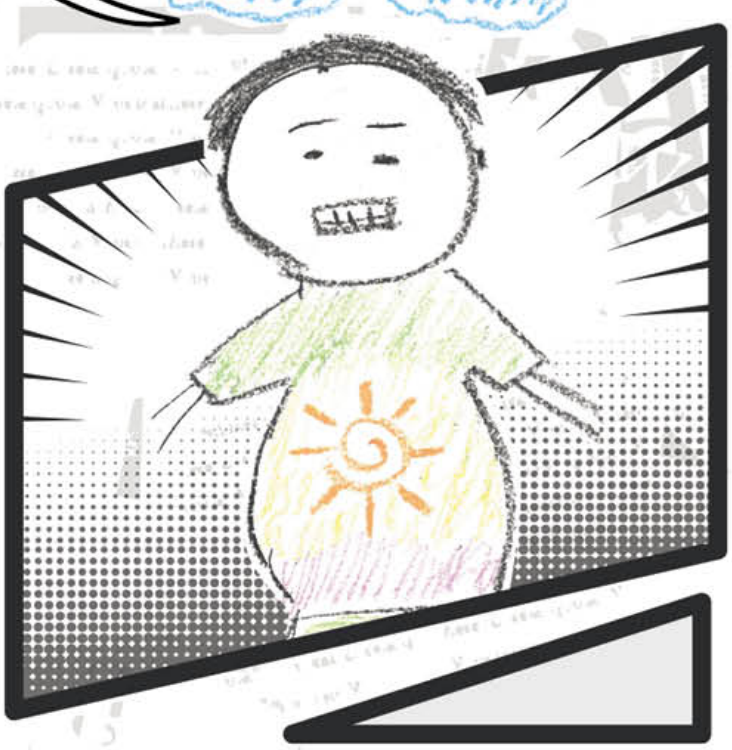
個人興趣
閱讀、旅行、運動

個人夢想
遊歷世界各地

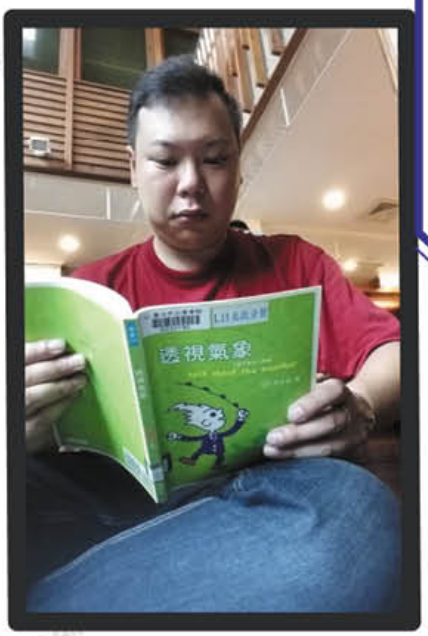
一件威水成就
106日環遊11個國家

人生座右銘
WHEN YOU WANT SOMETHING, ALL THE UNIVERSE CONSPIRES IN HELPING YOU ACHIEVE IT.

給「濟記仔」的一個字
信



社工江奕謙先生(Sunny)





個人檔案

我是誰？
江奕謙先生(SUNNY)

職位
社工

大學主修
社會工作

星座
山羊座

最喜歡的書
"THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE"

最喜歡的電影
《鐵達尼號》 "TITANIC"

最喜歡的食物
皮蛋

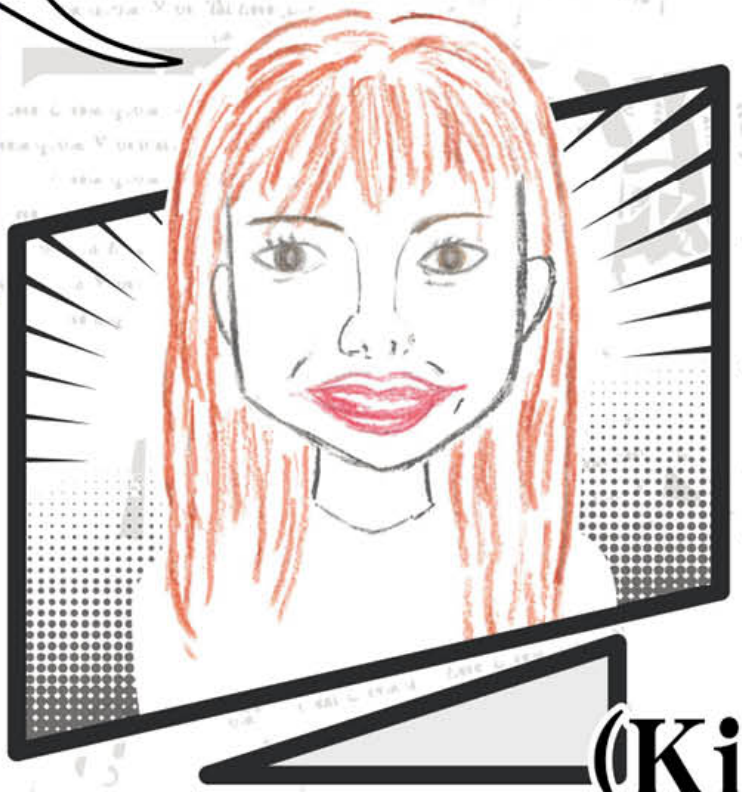
個人興趣
上山、下水

個人夢想
搭飛機環遊世界

一件威水成就
在中學陸運會中取得推鉛球金牌!

人生座右銘
EVERYDAY IS A SUNNY DAY.

給「濟記仔」的一個字
樂



陳佩儀姑娘 (Kira)





個人檔案

我是誰？
陳佩儀姑娘(KIRA)

職位
社工

大學主修
心理、社會工作

星座
雙子座

最喜歡的書
"HARRY POTTER"

最喜歡的電影
"HARRY POTTER"

最喜歡的食物
甜品、蛋糕、雪糕

個人興趣
休息、逛街、旅行

個人夢想
放一個悠長假期

一件威水成就
在SFXS工作

人生座右銘
THANKS TO MYSELF.

給「濟記仔」的一個字
世一



何詩穎姑娘



個人檔案

我是誰？
何詩穎姑娘

職位
輔導員

大學主修
輔導及心理學系

星座
獅子座

最喜歡的書
《Q版特工》

最喜歡的電影
“HARRY POTTER”

最喜歡的食物
米線

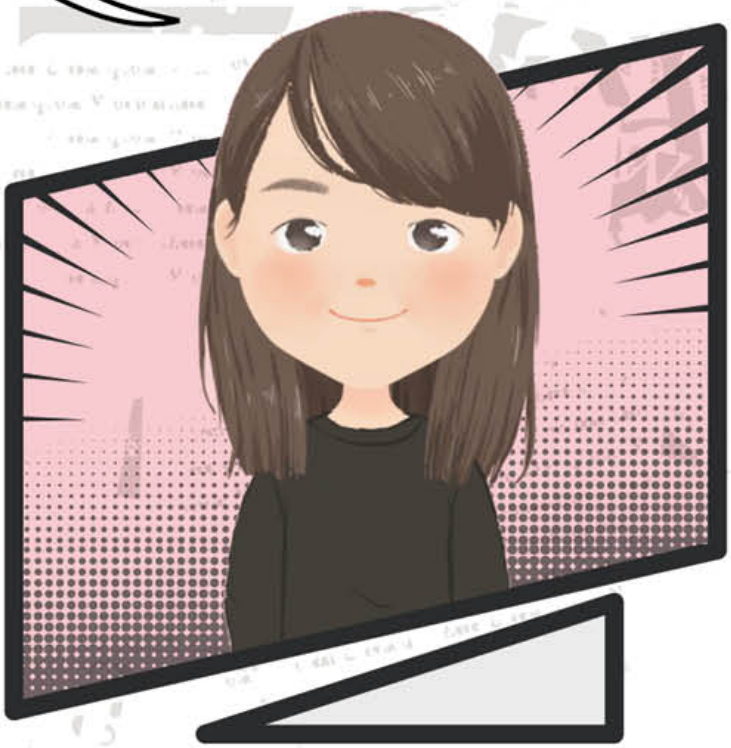
個人興趣
睇YOUTUBE

個人夢想
環遊世界

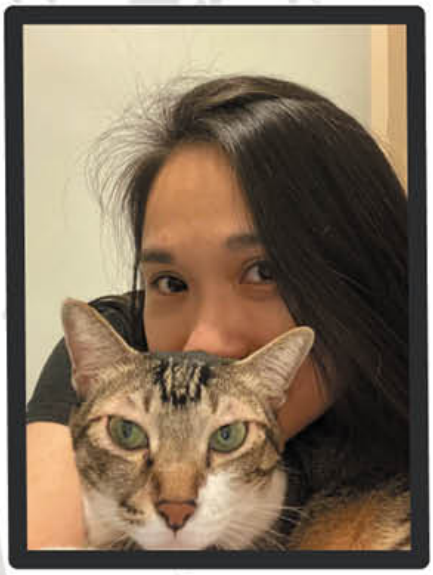
一件威水成就
中學玩過精英賽

人生座右銘
STAY POSITIVE.

給「濟記仔」的一個字
撐



黃翠蓮姑娘



個人檔案

我是誰？
黃翠蓮

職位
輔導員

大學主修
會計

星座
水瓶座

最喜歡的書
《牛棚雜憶》

最喜歡的電影
"EVERYTHING EVERYWHERE ALL AT ONCE"

最喜歡的食物
蔬菜

個人興趣
旅行

個人夢想
開貓舍

一件威水成就
成為媽媽

人生座右銘
不要輕易評論別人，除非你能感同身受。

給「濟記仔」的一個字
信

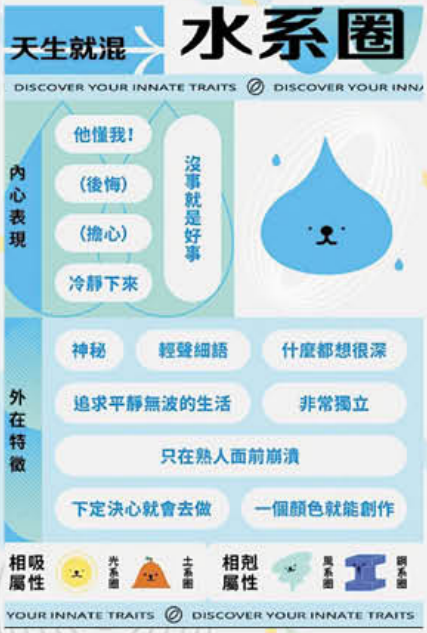
老師的自帶屬性



校長鍾志源博士



楊麗敏老師



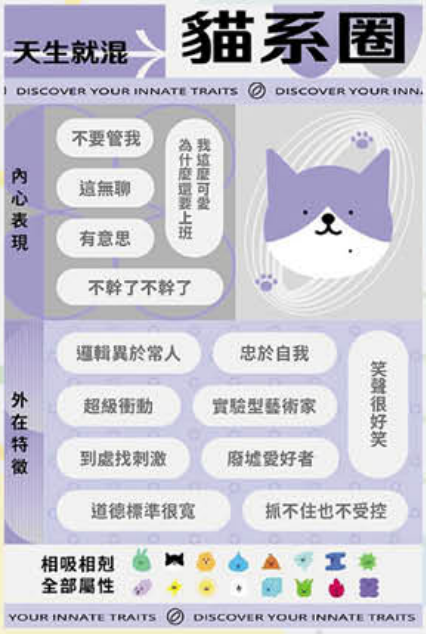
李倩怡老師



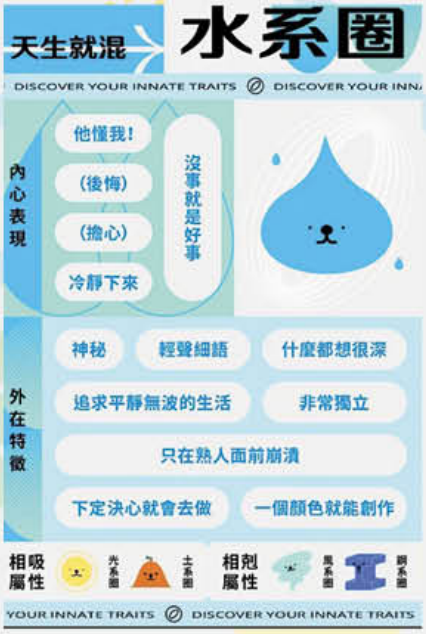
蔡文健老師



甄永謙老師



梁卓蕙老師



王俊翔老師



林師宇老師



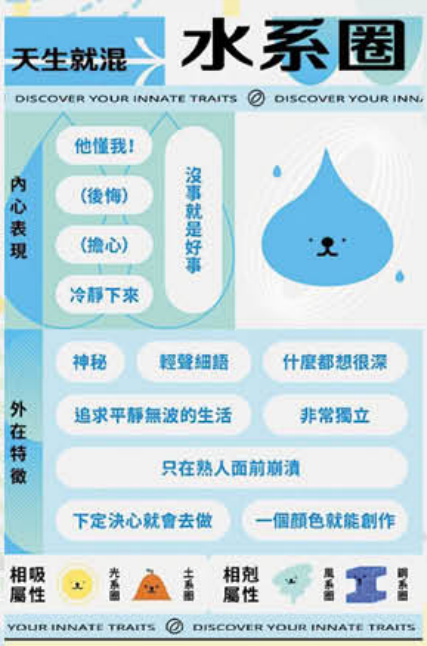
吳沛琼老師



劉　峻老師



江奕謙先生



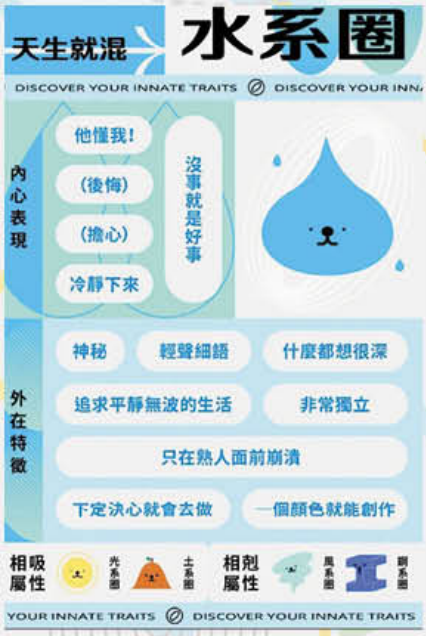
陳佩儀姑娘



何詩穎姑娘



黃翠蓮姑娘



閱更多：
立即掃描測驗個人屬性

採訪、撰稿：3A邱偉竣

荃濟「九鼎」——我們的學生代表



在傳統中國文化中，鼎具有重要的象徵意義和文化價值。鼎在傳統中國文化中被賦予了權威、尊嚴和神聖的象徵意義。鼎體現了中國古代社會的價值觀和思想，對於中國文化的發展和傳承具有深遠的影響。

綜觀荃濟上下，不難發現學校內有9個最具代表性的學生組織，一直以來在不同範疇服務老師、同學。這9個組織，就好比荃濟的九鼎，在一定程度上代表著力量、榮譽和傳承，同時引領著學校的方向，可謂舉足輕重。

適逢學校60周年鑽禧，就讓我們一同來一睹荃濟「九鼎」的丰采，一覽「濟記男兒」的光芒。

5A鄧皓天
學生會會長



到日本大阪旅遊



當選第37屆學生會會長

座右銘 — 博盡無悔。



小息時與同學一起下象棋



參與班際中文辯論比賽

最能代表「濟記仔」的詞語

兄弟——無論遇到甚麼困難，在荃濟都總會有一群兄弟與你守望相助，陪你度過難關。

我的夢想

做一些與創作有關的工作，如插畫家/漫畫家/動畫師等。



與一班好友到Party Room玩樂留影

認為自己有什麼特質能成為學生代表

為人和善——作為學生會會長，我的團員就是我最大的力量來源，只有用心了解和細心整合幹事們的意見，與老師們好好溝通協調，才能完成各種事務，並謙虛地接納他人的意見，作出改進。

對學生會的寄望

學生會做起事上來必須考慮周全以及具備良好的溝通能力，籌辦活動時要做足準備，方能成事。

形容校慶60周年的詞語

傳承——60周年作為荃濟的一個里程碑，本年是傳承前人的偉業，發展將來的一年。

一件難忘的中學事

擔任學生會會長。參選的經歷是最叫我難忘的，由參選期為宣傳作種種準備，到當選後籌辦不同活動，學生會每個幹事都付出很多心血，這段經歷令我畢生難忘。

個人做過最瘋狂的事

同時選讀視覺藝術科(VA)、經濟科(ECON)、數學科的延伸部分代數與微積分(M2)。這個選科組合令我從此走上一條匪夷所思的道路。



完成Art Club 60周年壁報

5A賴己由
總領袖生



在校際田徑比賽中贏得男子乙組團體冠軍



參加校際足球比賽和隊友一起取得勝利

座右銘—只要相信夢，定能飛。



在課餘時和老師一起晨跑



對著全校分享作為總領袖生的抱負和期望



生日的時候與朋友即興上山看日出和切蛋糕

最能代表「濟記仔」的詞語

共融—雖然荃濟校舍細小，同學在午飯時在足球場上進行不同的球類活動，卻互不干擾。

我的夢想

成為一位體育老師。

形容校慶60周年的詞語

自強不息—荃濟在前人的帶領下，創造了輝煌的歷史，並將會有著更好的未來。

一件難忘的中學事

班際足球比賽。在不被看好的情況下，甚至先落後一球，以三比二逆轉學長的班別，最後贏得班際足球比賽冠軍。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

領導才能—領導才能涉及不同的能力範疇，當中又以聆聽各方意見尤為重要。只有兼聽不同意見，平衡各方利益，才能作出真正對學校、對領袖生團隊有益的決定。

個人做過最瘋狂的事

生日的時候，和朋友心血來潮，即興走上大帽山看日出和切蛋糕。

對領袖生的寄望

期望每一位領袖生在言行舉止、儀容方面都表現出自律，以作為荃濟每一位同學的榜樣。



參加「香港中學生虛擬現實設計比賽」向嘉賓講解項目的設計理念



和同學們團結一致贏得班際足球比賽冠軍

3A邱偉竣
《探驪》總編輯



準備從小姨家出發與朋友踢球（被迫營業）



代表3A參加班際4x100米接力

座右銘—博觀而約取，厚積而薄發。



在荃濟拿的第一枚獎牌——2023-24陸運會乙組跳高冠軍



2023-24陸運會乙組跳高的「冠軍之躍」



參加演講比賽前與小組成員合影

最能代表「濟記仔」的詞語

兄弟情——因為荃濟是一間男校，男生和男生之間不會太避忌，較直來直去，所培養出來的兄弟情也較濃厚。

我的夢想

嚐盡天下美食。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

堅毅——認定一件事就會認真，堅定的去做，不管多困難都不會退縮。寫稿、審稿也是這樣，不會因為辛苦而任性放棄。

對《探驪》的寄望

保持初心，不辜負自己、學校的期望，認真做到最好，就像校刊的名字「探驪」一樣，探尋文章寫作上那顆璀璨的寶珠。

形容校慶60周年的詞語

復甦——有人說60歲已過了花甲之年，是個頹勢盡現的老人，但我不這麼認為。經過疫情幾年，社會發生了「翻天覆地」的變化，學校也難逃影響，現在脫離疫情，迎來60「大壽」，不是邁入遲暮，而是朝向新生。

一件難忘的中學事

中二那年，參加「聖經故事演講比賽」，大家用心思考劇本，認真排練，背後所付出的汗水，面對台下觀眾的緊張，以及謝幕時的掌聲，都令我印象深刻。（雖然最後沒獲獎，哈哈！）

個人做過最有意義的事

參加港九潮州公會「中秋製餅活動」，為社區老人送上親手製造的月餅，傳遞愛心。



代表3A參加班際4x400米接力比賽



與友師參加活動回來一起吃甜品

6A魏子弘
《探驪》總編輯



擔任2022-23年度數學學會主席


與林敦源老師在聖芳濟日合照

座右銘—竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕！一蓑煙雨任平生。


在「八鄉少訊型警同樂日」試槍（模型）


獲得「聯合國可持續發展目標英文辯論比賽2022-23」冠軍



與同學參與「企業家精神X青少年發展」商管模擬比賽

最能代表「濟記仔」的詞語

積極上進—荃濟學生無論是在學習上、或是在課外活動上都能展現出他們對於超越自己的渴望，就算已在某些方面有過人之處，但仍會精益求精。我認為這是身為學生和少年不可多得的珍貴品質。


參與「JA學生營商體驗計劃」向顧客介紹產品

我的夢想

立志成為引領時代進步的男人。

對《探驪》的寄望

我相信，此去經年雖然不會再有第二本第111期《探驪》，也不會再有第二本《60周年校慶特刊》，但還會有第120期、第130期，甚至成千上萬期的《探驪》。我在此將這場因你而始，因我而終，因你而存在的一支編撰故事的筆就此託付給後繼者了，請將我、我們，乃至所有人的故事都翻開新的一頁，去承自那往昔的傳承，跨越現在的溝壑，迎接那嶄新的未來吧，親愛的素未謀面的同學。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

責任感—身為《探驪》總編輯，除了排版、撰文、設計等之外，還需要時刻考慮校刊的成品能否成為代表學校門面的著作，讓街外人看了也能眼前一亮。我認為《探驪》不僅僅是一本校刊，更多的是一種責任心和覺悟的心態才能勝任的職位。

形容校慶60周年的詞語

歡樂—自過往幾年的風風雨雨，已經過去了四年的時光，如今能迎來歡聲笑語的60週年，當屬我們所有荃濟人的功勞，因此為何不該慶祝我們的勝利，讓全校都洋溢著歡樂的氣氛呢？

一件難忘的中學事

中四那年，我代表愛社出戰「社際問答比賽」，一路上能和來自不同社的師兄、師弟在學識上切磋，再加上台下和攝影機前的觀眾們所渲染出來的緊張氣氛，屬實令人非常難忘。

個人做過最有意義的事

無他，擔任荃灣聖芳濟中學《60周年校慶特刊》總編輯。


參與「八鄉少訊型警同樂日」

5D黃逸進
升旗隊隊長



陸運會時和隊友熱身時被拍的照片


每次完成田徑訓練後我都會和隊友一起買水果茶解渴


跑完100M後，去跑1500M，最後到終點扭傷腳，與冠軍只有0.07秒的差距


正在進行升旗禮時的照片


「穿上制服，克盡己職。」做好每一次升旗!


恆常的田徑訓練

座右銘—我不必理會別人的聲音，正所謂「閒話終日有，不聽自然無。」我未必一定要做最厲害，最出息的人，但最起碼現在我所做的事情對得起自己，問心無愧。

最能代表「濟記仔」的詞語

堅持——濟記仔在面對任何困難時都不會動搖，始終如一。

我的夢想

擁有被動收入，環遊世界，做自己喜歡的事。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

凝聚力—能夠帶領同學完成不同的挑戰。

對升旗隊的寄望

我期望升旗隊能正式、完美地完成每一次升旗禮。希望下屆接手的同學能帶領同學遵從香港升旗總會的準則，「以國為榮，為國爭光。」

形容校慶60周年的詞語

突破——無論是學校或是每一個荃濟學生在今年都有不同方面的突破。

一件難忘的中學事

參選學校學生會。雖然最終落選，但是從中使我學習到如何與人溝通，以及如何主動外出尋找資源。

個人做過最有意義的事

在一次學校的領袖訓練營中，在3-4米高的平台跳下海，那一次經歷既瘋狂又刺激。


去台灣單車環島遊經歷了九天的騎行與領騎人員合照



到戶外參加不同義工服務活動



參加領袖生訓練營在學校進行繩索垂降

5C黃國彰

圖書館管理學會主席



出席同學的歡送會

座右銘——不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。



參與2022-23校本價值教育創新課程——社區校園祭

最能代表「濟記仔」的詞語

一家精神——同學與同學之間能互相包容、理解、協助對方，在幫助他人變得更好的同時，也讓自己變得更好。

我的夢想

成為一個工程師。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

耐心——包書是一件既簡單又複雜的事情，裡面有很多小細節和學問，我們要靜下心來完成它，儘管師弟們犯了錯，我也要耐心地教導他們。

對圖書館管理學會的寄望

希望有更多人能夠認識圖書館，事實上很少人知道圖書館的其他用途，例如借用電腦、預約房間等等，所以希望同學們以後能多加善用圖書館的資源。



三五知己相約外出

形容校慶60周年的詞語

創新——學校提供很多資源給同學們發展其他興趣、才能。例如STEAM計劃、保齡球校隊等等，學校注重全人發展，讓同學有足夠資源去作不同的嘗試及自我挑戰、發掘才能，尋找自己的興趣路向。



協助籌備中一迎新活動

一件難忘的中學事

參加「校園感謝祭」。在這裡我學會了和同學們分工合作、溝通、籌備活動、展示自己等，透過舉辦不同的精彩活動，令我獲益良多，希望下次我也能有幸參加。

個人做過最有意義的事

帶領小朋友去參觀流浪動物機構，這項活動令我增廣見聞，也讓我們深入了解到流浪貓、狗所面對的困境。



擔任學生會候選內閣ALPHA宣傳幹事

5A陳志宏
忠社社長



到青協做義工



恭喜今年忠社贏得陸運會全場總冠軍



領袖生訓練日營

座右銘 — "FIGHT FOR THE BEST." 「超越自我。」



小息時留在課室溫習的日常



多姿多彩的班會活動

最能代表「濟記仔」的詞語

兄弟情——因為這是我們荃濟的特色，我們一定要攜手合作，互相幫助，共同進步。

我的夢想

成為一位個建築師，為社會作出貢獻。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

領導才能——領導才能使我在做事時有良好的組織能力，令我能在當中發揮自己所長，並同時增進與同學之間的感情、令我得到更好的發展。

對忠社的寄望

期望各位社員能夠攜手合作，以後每一年的陸運會、水運會以及各種社際賽事時都能積極為忠社的健兒打氣，同時為忠社而加油努力！

形容校慶60周年的詞語

傳承——代表著我們荃濟的師生一代接一代地把我們的優良傳統傳承下去。

一件難忘的中學事

2023-24陸運會。這是我第一次在學校陸運會上擔當要職，並親自為忠社的健兒打氣，這種身歷其境的感覺真的令人非常難忘。

個人做過最瘋狂的事

九月的某一天，我在學校自願留到了19:30左右，那陣子的學校昏暗無比，而我正在努力地希望在完成功課及複習後才回家，那次經歷令我印象深刻，感覺是我在學校做過最瘋狂的一件事。



在熱辣辣的夏天感受凍冰冰的冰雪世界



擔任「社區校園祭」義工



班際接力比賽為班努力奮鬥



不問自取是不需要對物主說多謝的

5A何譜紳

誠社社長



想要做好任何事都經不歷令人窒息的辛苦

座右銘—競爭是一切事物的源流與主宰。



參加「2023新鴻基地產香港單車節」

最能代表「濟記仔」的詞語

天真——可是，你會問：「天真是什麼？天真不就是還沒有長大、還不懂事，還不了解這個社會時的懵懂無知嗎？」不是的，而是他們能夠活出自己的最真實，展現內心的純粹無染、還未受到社會習俗與教條同化的那一面的真實。荃濟的學生正是如此。我希望「濟記仔」不要讓自己內心最純粹的那一處柔軟被社會所同化，甚至可以說被污染。

我的夢想

人的理想總是市儈、老土的，我只希望能夠平平淡淡過日子，毫無負擔，毫無憂慮。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

好勝心——作為誠社社長，我認為有好勝心是最重要的。英國哲學家、歷史學家、經濟學家沐謹說過：「高尚的競爭是一切卓越才能的源泉。」只要有好勝心，才能推動自己成長，才能夠成為一個有影響力的領導人。

對誠社的寄望

這是對下屆誠社社長說的：「私慾之中，天理所寓。」你要將社當作自己，凡事要「自我中心」一點。木成舟，鐵成器。始終之由，要引用霍爾巴赫的名言：「利益是人類行動的一切動力。」當你真正理解到其中的含義，你的能力將無庸置疑。

形容校慶60周年的詞語

邁進——新時間、新路程、新目標，無不邁進了另一個里程碑。想要改變，就要邁進這第一步。

一件難忘的中學事

中一迎新營。一開始和一群不相識的陌生人相處，漸漸地熟絡，再漸漸地變成好友。那時候一起玩甚至一起違規，都創造了在這時間線上最深刻的那些回憶。就算過多幾十年，那都必然是最印象深刻的十個回憶畫面之一。

個人做過最瘋狂的事

「2023新鴻基地產香港單車節」。那天我剛好帶上我的公路車出門，很不幸，車鏈剛巧斷了。我用迅雷不及掩耳的速度回家拿取另一部山地車。所謂「禍不單行昨夜行」，我的單車不符合比賽資格。正當我無可奈何、失魂落魄之際，發現街角正躺著一部休閒單車，我不假思索便取走並立即趕到會場，正好趕在最後一刻到達。比賽期間，無論我出盡九牛二虎之力，也最多只飆到時速二十多公里。儘管筋疲力盡，我也咬緊牙關用盡最後一絲力量踏腳踏。最後，雖然我在距離終點一兩公里前被人中途攔截，整件衣服上都沾滿了我不甘的汗水，但掛在車上的號碼牌告訴我，這段經歷是值得的。



有時候又需要回望努力過後的成果



變通與創新的重要



有時候要在另一方面進行思考

5C黃梓熙
博社社長



跟學校到香港國際機場參觀



中四時成為博社的一份子

座右銘—失敗是通向成功的道路。



被班主任「捉」去跑班際4×400米接力比賽



中四時第一次代表班別參加班際足球比賽



在商場見到有人玩Cosplay與他們合照

最能代表「濟記仔」的詞語

兄弟情—荃濟是一個大家庭，無論是師兄、師弟還是已畢業的校友，都會互相幫忙。

我的夢想

希望成功入大學。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

領導能力—在這五年期間，我參加了很多的領袖活動，加上得到前社長的賞識，所以我有信心能勝任這個職位。

對博社的寄望

我希望下屆社長可以帶領博社在水運會和陸運會贏得更多的獎項，並可聯合其他學會舉辦不同的活動。

形容校慶60周年的詞語

同舟共濟—荃濟在這60年間經歷了不少風雨，近年則要共同抗疫，然而我們一班「濟記仔」都沒有放棄，而是同心協力，共渡難關。

一件難忘的中學事

在領袖訓練活動中有一項活動是使用繩索從學校的3樓滑落至學校操場，開始前我還感到有些腳軟，但當我完成後便想再來多一次。原來當有了克服困難的經驗後，困難便會變得沒有想像中那麼可怕。

個人做過最瘋狂的事

曾經在搭升降機離開朋友家時，因為一時貪玩而按了所有的樓層，當其他人進入升降機發現後，便相繼用鄙視的眼神望著我，最終大家只能改乘另一部升降機。這次經歷令我十分尷尬，也是一種不成熟的瘋狂。



第一次以社長的身份與老師及幹事一同吃晚飯



第一次去澳門倫敦人酒店留影

5B盧煜華
愛社社長


學生會選舉期間最後一日宣傳


郊遊時與圖騰柱合影

座右銘—If you can't fly, then run. If you can't run, then walk. If you can't walk, then crawl. But whatever you do, you have to keep moving forward. - Martin Luther King Jr.


出席《說笑之人》電影欣賞會


成為學生會的一份子與一眾幹事合照

最能代表「濟記仔」的詞語

兄弟情深—在五年的荃濟生活中，一班師兄弟幫過我的次數可謂多不勝數。正正是這些一次又一次的幫助，將原本素不相識的陌生人，聯繫成兄弟手足。

我的夢想

編寫一個屬於自己的可交互的語言模型以及TTS系統。簡單來說，就是一個懂得與人交流的人工智能AI。

認為自己有什麼特質能成為學生代表

凝聚力—身為社長，需要凝聚一班原本分散的同學，並帶領他們一同向著同一個目標進發，正正因為這樣，我才認為凝聚力至關重要。

對愛社的寄望

希望下一屆社長做得比我更好，舉辦更多的社際活動，重新弘揚四社文化。現時只有在水運會、陸運會及社際比賽的場合，才能夠讓同學分成四社比賽，平日則缺乏機會。希望將來的社能夠舉辦更多的活動，在更多不同的方面為同學服務。

形容校慶60周年的詞語

隆重—畢竟一間學校能夠擁有60年歷史的確不是易事，值得大肆慶祝。同時學校亦都舉辦不同的活動，例如「60周年龍舟邀請賽」，「60周年四驅車大賽」等活動均是以往校慶沒有的。

一件難忘的中學事

中四的時候，我一整年的成績都是全班第一。回想起當初升上中四時，我仍在擔心自己不適應，後來證明了我這種想法是多餘的。


第一次試駕飛行模擬器


外出釣魚

個人做過最有意義的事

在學生會選舉最後一天早會宣傳環節時對著全校咆哮。


到數碼港參加「CPS遙控車設計大賽」

傑出校友專訪



2021-2022

採訪、撰稿：6A魏子弘

卓犖超群　豐神綽約
——陳卓豐師兄專訪



第一章：中學篇——那些年的那些事

勇於踏出第一步——從失敗中學習

「失敗並不可怕，可怕的是連失敗的機會都沒有。」中五時期，陳師兄曾代表學校參加「香港網絡保安新生代奪旗挑戰賽2021」。是次比賽有238支隊伍參賽，當中亦包括了不少家喻戶曉的名校、坐擁「常勝將軍」的國際學校等。最終，陳師兄排名第125位。陳師兄認為最重要的是要踏出第一步，從失敗中吸取教訓。「雖然輸掉了比賽，但是從比賽的過程中，卻加深了我對於網絡保安的知識，見識到他人的創意及思維能力，例如密碼學、編程概念、網絡鑑證等。」輸掉了比賽，卻贏得了相關經驗和技巧，從失敗中學習，亦不失是一種得著。

善於檢視自我——從反思中力臻完善

談及最難忘的經歷，陳師兄竟然表示是投稿至《探驪》的一次經歷。「我記得那年《探驪》的主題是「動漫」，我打算寫一篇有關《吹響吧！上低音號》的文章，重覆看了那部作品幾遍，同時也看了很多參考資料。」即使如此，陳師兄也表示有很多不足之處，亦有很多改進的空間。「現在回望過去，我覺得自己當時的文筆很青澀，思想仍不夠成熟，如果有機會再寫，一定有很多進步的空間。」不會拘泥於昔日亮麗的須臾，而是不斷地從自省中力臻完善，正是這種不自滿的心態，讓陳師兄時刻力爭向上，務求更上一層樓。

時刻抱持熱誠——銘記於心的「荃濟教育」

對於陳師兄而言，「熱愛工作（Love of Work）」乃是他在中學生涯的最大得着。「荃濟的舊生和學生都是滿有熱誠的，他們對於有興趣的東西，往往會醉心研究，全力以赴。」然而，對於「熱愛工作」，陳師兄有個人的一番體會。「所謂熱愛工作，並不是只局限於抱持對上班工作的熱愛，而是指我們需要認真做好生活中的每件事。即便是在毫不起眼的地方也需要打起十二分精神，認真地將工作完成。」或者，正是因為有著這種對興趣的執著與「傻勁」，才讓荃濟的師兄們能把握著各種不同的機遇，在不同的範疇上成就自己，貢獻他人。

陳師兄小檔案：

陳師兄於2022年在本校畢業，現正修讀香港大學理學士分子生物學和生物科技。中學期間，陳師兄曾擔任科技學會主席，熱衷於一切與科學有關的知識。對於科學的熱愛，亦反映在陳師兄的學業成績上，2021及2022年，陳師兄曾連續兩年榮獲「聖母昆仲會獎學金」，該獎學金每年只頒發予全年總成績最傑出之三位學生，可見陳師兄在學期間已是品學兼優的「佼佼者」，是名符其實的「學霸」。



大學迎新活動之集體遊戲



參與學生發展及資源中心舉辦的活動

自由風尚——荃濟魅力所在

問及荃濟的獨特之處，陳師兄即時想到的是學校的自由風尚。「學校給予學生無比的自由，學生能穿著運動鞋回校，即使當天沒有體育課。」除衣著以外，陳師兄亦十分欣賞學校鼓勵學生們發揮所長，追求夢想的教育方針。「在電競學會成立之初，不少家長和老師都認為學校乃尋求知識的地方，容不下『打機』娛樂的存在。幸好校長認為『條條大路通羅馬』，幾年間，學生以個人的努力及行動證明，電競可以飛出國際，到外國交流，也可以『打得』又『讀得』，升讀大學相關課程。」或者，正因為敢於打破傳統學校的桎梏，才使荃濟有別於一般的學校，讓荃濟的學生得以多元發展。

薪火相傳——生生不息的承傳

至於最讓陳師兄欣賞的，就是荃濟一直強調的「一家精神」。「我相信，對荃濟沒有歸屬感的人，是絕對感受不到荃濟的『一家精神』的。」平日，在學校的大小日子，我們都不難發現校友的影子，而校友亦積極支持學校的發展。「就以近期修士宿舍的翻新工程、升輔組的『真人圖書館』活動、放學後的功課輔導班等，都是由校友出錢或出力推動實行的，可見大家不會計較付出的多少，樂於回饋母校的精神。」荃濟的校友無論畢業了多久、無論身在何方、無論工作多麼忙碌，只要知道學校有用得著自己的地方，都會挺身而出，這正正體現了各人對「荃濟仔」的身份認同，亦印證了「一家精神」的代代相傳。



香港一日遊與李小龍像合照



與大學迎新營組員共進午餐



大學迎新活動之校園定向

第二章：學習篇——他山之石可攻玉

學習動機的來源——常存感恩心

陳師兄就讀高中期間，正正遇上疫情肆虐，停課、網課的日子。然而，這種不穩定的因素，卻使師兄更珍惜每一個學習的機會。要說最感謝的老師，陳師兄二話不說便回答是Ms Wu (胡妙茵老師)。「Ms Wu是任教英文科的，她發現班上的同學都不太專心上網課，便特意設計一系列網上練習，讓我們可以有系統地熟記英語單詞。即使是考試前最後一天，她仍為我們補課，為我們打氣。」老師的悉心教導，讓陳師兄深受感動，同時以孜孜不倦的學習作為回應，希望可以考出好成績，莫要辜負老師的付出與期望。

學習的竅門——認清弱項，不恥下問

陳師兄認為學習沒有捷徑，若要有所進步，便要學會正面面對自己的不足。「我最不擅長的就是中文的聽綜卷，因此我會多做練習，多閱讀歷屆試題，從而提升自己的應試意識，遵照各種文體的格式呼應主題，留意文章的受眾，亦使語氣符合題目要求，避免失分。」至於如何提升應試技巧，師兄給我們的忠告是切忌「未學行，先學走。」「溫習的時候，我會選擇由淺入深，未有搞清楚基本的概念，則難以應付更高難度的挑戰。每次完成練習後，若然遇有不明白的地方，要及時重溫或問老師，避免重覆犯錯。」陳師兄以過來人的身份，告誡我們要正視學習上的弱項，同時要時刻檢討個人的學習成效。

學霸要減壓——寓學習於娛樂

問及減壓的方法，陳師兄分享的方法是打機。陳師兄喜歡玩的遊戲是《Cities Skyline》，該遊戲主要是建設虛擬城市，要求玩家進行城市規劃，諸如住宅區、商業區、休憩用地等，亦需要玩家鋪設電力、道路等配套設施。隨著城市規模的擴大，玩家要解決不同問題，例如交通擠塞、人滿為患、垃圾過剩等。即使要絞盡腦汁，陳師兄卻對此卻樂此不疲。「對呀，玩得心很累啊。但是，我會嘗試參考現實的做法來解決問題，例如更改路口設計，或推出各項政策嘗試紓解問題。我亦會參考其他玩家的做法，以改善自己的做法。」遊戲時不忘學習，從遊戲中提升個人的解難能力，學霸的減壓方法，不上於遊戲般簡單。

第三章：大學篇——新環境、新生活、新征程

選科的抉擇——伽利略的引領

陳師兄現正修讀香港大學理學士分子生物學和生物科技，問及當初選讀的因由，陳師兄表示要感謝伽利略。「中三選科時，我剛巧看了《神探伽利略》的電視劇，劇中的主角湯川學利用物理知識協助破案，使我發現到日常生活和科學息息相關，因而提升了我對科學的興趣，因而便萌生了我想要修讀理科的念頭。」誰都沒有想到，一齣電視劇，竟然可以成為了陳師兄的指路明燈，更影響了他的人生。

大學的生活——嘗試、感受、體會

大學生活，不會有人督促自己學習，教授上課不會點名，更不會明示考核範圍。面對全方位自由的生活，陳師兄又是如何適應過來呢？師兄表示「主動」是不二法門。「作為大學的新人，我自己的心態是開放的。開放自己作任何的嘗試，因為在新的環境入面，所有東西對於我都是新的；同樣地，我對於所有人都是新人的存在，容許我作任何的新嘗試。」問及第一年大學生活最難忘的事，陳師兄表示是開學典禮。「當日，我們每一個新生都獲發一件綠袍，穿上綠袍後，就代表正式加入了香港大學的大家庭，開展新的旅程。披上綠袍的一刻，我內心有很多複雜的感受，有感自己好像在一席間長大了。」



中二STEM電動船比賽



畢業禮與化學科林金祥老師合照

第四章：將來篇——薪火相傳，回饋社會

砥礪前行——教書與育人

除了積極裝備自己之外，陳師兄也毫不吝嗇地將所習得的知識與他人分享，平日也會抽空回來為師弟補課。「透過與師弟們的交流，讓我得以見到同學的成長，同時亦使我得以累積教學經驗，摸索不同的教學方法，幫助不同程度的學生吸收。」手執教鞭的原因，原來是希望有日能回饋母校。「荃濟的六年生活，成就了現在的我。我希望他日，我也能像其他在專業範疇上事業有成的師兄一樣，可以回到母校，將自己的經驗與荃濟的師弟分享，為培養新一代的發明家作出貢獻。」飲水思源，不忘師恩，這就是我們可敬可愛的陳師兄。



閒時與同學乘車到山頂遠足

留給師弟的說話——尋找努力向上的意義

陳師兄表示自己喜歡管弦樂，閒時會聆聽管弦樂原聲帶來使自己繃緊的心靈放鬆。「不同樂器交織在一起所奏出的音符，優美得讓人暫時從壓力中抽離，忘卻生活中的煩惱，好好感受旋律中蘊含的故事。我極力推介各位可以試試欣賞《吹響吧！上低音號》這部動漫作品，如果你熱愛演奏，可以從中找到共鳴；即便你對音樂沒有興趣，也可以從劇情當中找到努力的意義。」至於如何保持努力向上的動力，陳師兄表示是要重拾對生活的熱情。「每個人都有不同的興趣，不同的性格。有人喜歡滑滑板、有人喜歡打籃球、有人喜歡『打機』、有人喜歡放空。怎樣都好，期望大家都可以感受生活，人最悲哀，莫過於生活在社會當中，而對於周遭一切發生的事不聞不問，無知無覺。」師兄的一席話，可謂醍醐灌頂，值得我們好好深思、反省。

座右銘——努力的盡頭就是奇蹟

「努力的盡頭就是奇蹟。」這是陳師兄的座右銘，也是他留給師弟們的祝福。「面對著社會的急速發展，作為現代人要接受變化、習慣變化、擁抱變化。」然而變化的本身，不一定愈趨美善，也可以是愈趨惡劣，師兄卻有著個人的獨特看法。「科技的發展無時無刻都在使人類的生活產生變化，迫著人們跳出以往的舒適圈。既然如此，我們更加不應自我設限，而應相信人類有無盡潛能，人生有無限可能。」或許，只有變化才是永恆，我們只能迎難而上，努力地裝備自己，迎接生命中每一個因轉變而帶來的挑戰。



2021-2022

採訪、撰稿：6C張柏彥

積思廣益 滿而不溢
——陳溢朗師兄專訪





陳師兄小檔案：

陳師兄於2022年在本校畢業，現正就讀香港大學護理學系。中學時期，陳師兄曾擔任學生會外務副會長，亦曾獲得荃葵青優秀學生選舉2020高中優異獎。

第一章：中學篇

學不可以已——不懈的學習態度

談及中學時期最自豪的一件事，陳師兄表示是個人六年來對於學業成績的追求。「我認為我認真學習的態度與鍥而不捨的堅持是最值得我自豪的事。」的確，對於知識的不懈追求，讓師兄深明要成為「學霸」級人物，背後所付出的努力與堅持，都不足為外人道。能夠持之以恆，堅持奮進六年，委實不是一件容易的事，師兄以此引以為傲，也是無可厚非的。當然，除此之外，師兄的中學生涯，也總有一些值得再三回味的「代表作」。「中六畢業禮，我代表全體畢業生上台發表畢業生致辭，內容大致是表達中學生涯的可貴友誼以及對於學校六年培育之情的感激，我認為那是畢生難忘的珍貴回憶。」臨別依依，能夠在畢業典禮上代表全體同學發表動人而撼動人心的感言，本身就已經是一件讓人血脈沸騰的事。

機會處處——關鍵在於把握

作為荃濟一手打造的「濟成品」，陳師兄表示六年來沉浸在荃濟教育之中，最令他畢生受用的是開放的學習氛圍。「荃濟的教育是開放的，是鼓勵我們探索和嘗試的。因此，學校提供了非常多的機會讓我們接觸不同的範疇，讓同學修讀多元的課程，參加不同類型的比賽。」開放的學術風氣，遇上精力旺盛的濟記男兒，會否使學生成為桀驁不馴的脫韁野馬？陳師兄的答案是否定的。「只有開放而自由的環境，才容得下學生去多作嘗試。少作不必要的限制，才讓我們敢於接受成長路上的失敗，以實踐去領略學問、鞏固知識，成就更理想的自己。」陳師兄的回應充滿睿智，也許正是荃濟自由開放的土壤，才培育出師兄力爭向上的上進心，催動著他追求要成為「荃葵青優秀學生」。

一家精神——不分你我的師友關係

談及荃濟最有魅力的地方，陳師兄認為是親密的師生關係。「在學校，你不會覺得老師高高在上，大部份老師都是親切和藹的，師生之間的關係親密，沒有階級之分。」荃濟的老師均是學生的成長導師，喜與學生同行，陪伴學生成長。此外，問及「荃濟仔」最與別不同的特質，陳師兄表示是那種一往無前的拼搏精神。「荃濟學生最與別不同的特質是對於每件事都能抱持熱誠，盡力做好。諸如一些比賽甚至是日常的測驗，都可看出同學們認真對待，期望竭盡所能把事情做好。」這種搏盡無悔的精神，無不在印證「荃濟仔」的一腔熱血以及追求卓越的態度。或者，亦正因如此，師兄們才樂於向師弟們分享經驗。因為，「荃濟仔」一但遇上喜愛的事，他們所追求的往往不止於眼前的成果，而是力臻至善的固執與堅持。



醫學院迎新營合照



深邃嘅眼神……（比呀SIR捕捉到）



跑道上唯美的青春照



HALL O迎新組MATE 頂硬上

第二章：學習篇

過濾與消化——整理屬於自己的天書

作為學霸，要能夠在學業成績上名列前茅，陳師兄表示是要學會整理筆記。「我認為做筆記是一件非常『型格』的事，它往往能反映出個人對學習課題內容的掌握程度的深淺。在整理筆記的過程中，需要我們對老師教授的內容進行思考，理解後經過整合再表達出來。」誠然，整理個人化的筆記可以令學習變得更加輕鬆，同時亦有助分辨學習的長處及難點。只是，在老師追趕課程的急促步伐下，真可以事無大小，將海量的資訊處理、消化，再演化成個人的學習天書嗎？「如果時間不足的話，我會退而求其次，以教科書的內容或老師所派的筆記作為溫習素材。」畢竟，真正決定學習成效的，從來都只在於個人治學的心態認真與否。

咬文與嚼字——讓溫習成為個人的脫口秀

除整理筆記以外，究竟還有沒有方法可以提升學習成效呢？陳師兄分享了他的個人秀。「每次溫習時，我都會大聲地朗讀筆記上的重點，以幫助自己熟記內容，畢竟溫習的過程是沉悶而艱辛的，只有使之成為個人的脫口秀才讓我不致半途而廢。」至於脫口秀的精髓，在於能夠一人分飾多角，控制住整場表演的節奏。「我喜歡以自問自答形式，例如『為什麼人們在吃蘋果時會削皮呢？』『為什麼燈泡叫燈泡呢？』等，以測試自己對課題的理解。」自問自答的形式，不免讓人想起周伯通的左右互搏，但亦是這樣的形式，成就了師兄在學習路上的非凡成就，可以說這個方法是得到師兄的親身認證的。

努力再努力——細數多少男兒淚

再厲害的人都總有弱點，看起來什麼科目都擅長的陳師兄，竟然表示最害怕的是數學科。「數學對於我來說是一種外星文，是凡人所不能理解的。然而，對付數學只有一種方法：不斷試、不斷做、直到做到為止。」說來容易，艱苦的路上，原來滿是辛酸的眼淚。「我曾經因為多晚熬夜做數，而在家中嚎啕大哭，哭著哭著，壓力就舒解了不少，然後便繼續執起筆，再試、再計，直至答案出現為止。」聖經說：「一天的難處一天當就夠了。」師兄也有著類似的感悟。「你一天做不完那些數學題，它便一天到晚都會糾纏著你，至死方休。」陳師兄的經驗告訴我們，在未能達到目標之前，只有調整好心態，迎難而上，盡力地做到最好才會進步，也更有助於自己闖過難關。

礪礎與切磋——三五知己同行互勉

面對壓力，陳師兄有很多減壓的良方。「我的興趣很多樣化，也涵蓋很多範疇，包括有保齡球、弄甜品、畫畫和戲劇表演等。我認為從發展興趣的過程中可以提供機會讓自己更了解自己。」廣泛的興趣，即使佔用日常再多的時間亦無阻陳師兄與朋友建立真摯的友誼。「要數最有效的減壓方法，我會選擇和一班朋友外出玩耍、吃飯，或聚在一起談心事。在DSE這個階段，我感激身邊有著不少的『戰友』，彼此之間能夠毫無芥蒂，盡訴各自心中感受，同時鼓勵對方一起進步，一起向著『考上大學』的目標奮發向前。」青春的定義與意義由自己賦予，即使在成長路上面對再多的壓力，學會調節心態，一切的難題也就只是芝麻綠豆而已。

2021-2022



我哋畢業啦！感激沿途有你，風雨不改。



CALL ME壽星仔



CHAMP爆的大同！一齊走LECTURE都要GPA爆4！

第三章：大學篇

鍾情杏林——一顆濟世之心

陳師兄現正修讀香港大學護理系。談及大學選科，陳師兄表示一切以興趣為首要考慮。「我一向喜歡閱讀有關於人體奧妙的書籍，喜歡了解不同身體的器官是如何合作及運作，因此，我很希望能攻讀醫學範疇的科目。」本以為護理系已經足以讓師兄得償所願，陳師兄竟表示他的目標遠遠不止於此。「我最想入讀的是醫科，無奈DSE分數未能達標，同時感覺護理系好像對修讀醫科也有幫助，並且可以加深對相關知識的認識，期望將來可以駁進醫科繼續學習。」目標清晰，不向現實屈服，向著理想的標桿直跑，陳師兄力爭向上的精神，值得我們欣賞與學習。

生活大不同——自律的大學生活

問及大學生活與中學生活的不同，陳師兄表示最大的分別在於「獨立」與「自律」。「中學時期，老師常會提醒學生要做什麼、要交什麼功課、時間表要做什麼。來到大學，一切也只有靠自己自律。」至於如何盡快適應大學生活，師兄建議是與好友結伴同行。「我在大學裡有一班修讀相同學系的好友，大家會互相提醒。當然，最重要的還是要學會獨立，避免過份依賴身邊的人，否則你永遠也無法學會自律與獨立。」

無私奉獻——樂於付出的舍堂文化

談及大學生活最難忘的事，陳師兄表示最難忘的是舍堂的迎新營。「港大有獨有的舍堂文化，上1秒仍在彼此嬉戲，下1秒全體瞬即進入嚴肅的狀態。在這種充滿壓力的環境下，迫使大家收起平日的懶散，思考一同進步的方法，讓彼此做起事情來更有效率。」長期處於大壓力的環境下，會否破壞彼此的關係？師兄表示舍堂宿友之間的關係是親密的。「宿友之間的關係非常融洽，在日常生活中，彼此會守望相助。此外，舍堂亦有很多特別的活動，例如『煲村湯』，意思是煲湯給全層，即一條村的人品嘗，大家圍坐在一起喝湯，就像一家人一樣。」言談之間，不難感受到師兄內心的溫馨，也許，正是這種嚴而有愛的舍堂教育，使得港大成為香港的最高學府。



ME+You = 4eva

Let's continue our journey !!

中學畢業禮合照



一班壞學生



好多朋友話我腳短、傻更更咁，所以似哥基……

第四章：將來篇

訂立追夢的時間表

問及將來的理想工作，陳師兄的回答是堅決而肯定的。「我想要修讀醫科，將來成為一個醫生，這是我從小至大的夢想，也是我的人生抱負。」即使結果未如理想，師兄也不會輕易放棄。「我不會輕易放棄我的理想，我會一直努力，直到做到為止。我相信天道酬勤，我相信搏盡無悔。」有了明確的目標，剩下的，便是能引領自己完夢的計劃。「我會為自己訂立一個清晰的時間表，分配時間去做應做的事。簡單一點說，就是我會讀多一點書，更專心上課，不懂就問，直至學懂為止。」既然結局是未知數，就以最踏實的步伐，去爭取最合理的回報。這就是師兄的人生哲學。

我的人生座右銘

問及人生座右銘，師兄回應是美國思想家愛默生的一句說話。「在最黑暗的時候，人會看到星星，是因為它們會一直在這裡，只要你抬起頭來，向上望，是因為繁星象徵著希望，而希望是一直存在的。」當我們面對挫敗時，我們不免會感到氣餒，更可能會因此而停下來，不敢再提起自己的目標或夢想。「很多時，我們只在漆黑中才看見星光，然而這並不代表星星並不存在，更多的星光是需要我們刻意去留意才察覺它的存在的。愛默生想提醒我們的，是說明希望是一直存在的，藉此勉勵大家一次的失敗只是為了下一次更光彩的成功作鋪路，那麼為什麼我們在取得成功後會感到光彩呢？這是因為我們有挫敗的心酸，才更加記得成功的甜膩，記得成功那種輝煌的自豪感。在這個反襯之下，我們便會覺得成功才是值得我們去珍惜的東西。」師兄正是藉此說話，來勉勵我們不要輕易放棄，只要一直堅持下去，便能找到屬於自己的「璀璨耀光」。



在此陳師兄也想跟各位師弟們說不要去限制自己的夢想。「因為你能否實踐得到是關乎於你付出了多少，那麼你把你自己的夢想想到好高騖遠也沒有所謂，只要你有一個動機去實踐出來的話，那麼沒有事情是做不到的，或許你想成為一位律師，成為一個醫生，可以做到竹蜻蜓都沒有問題，總之不要限制了自己的夢想，不要被現實所摧殘，永遠都要知道自己有希望，要有童心，並知道自己的目標是什麼，去追尋它。」

「學習是人生中永續的一課。」問及師兄有什麼留給師弟的說話，陳師兄的回應是語重深長的。「很多人認為在完成DSE後便會風平浪靜，什麼事也不用管，可以輕鬆地渡過大學生活。事實是，學習與人生是並行的，是永不停止的，只有時刻奮鬥，才能成就更好的自己。」除此之外，師兄亦鼓勵各位師弟能放膽「追夢」。「我希望各位師弟不要放棄追逐自己的夢想，因為『圓夢』與否在於個人付出的多少。因此，夢想即使是好高騖遠也沒有所謂，只要個人敢於堅持實踐，我相信沒有事情是做不到的。」即使未來的路有太多的未知數，也希望大家不要局限自己的夢想，好好發展各自的才能，不要向現實的限制低頭，時刻心懷希望，切實追尋，總會有所得著。

2021-2022

採訪、撰稿：6A趙裕康

雅人深致 佩實銜華
——孫佩嶢師兄專訪



孫師兄小檔案：

孫師兄於2022年在本校畢業，現正修讀香港大學社會科學學系。中學期間，孫師兄曾擔任科學學會幹事，亦曾獲得「青苗學界進步獎2020-21」、「2020全港最佳青少年進步獎」。除此之外，孫師兄亦是我校籃球隊的骨幹成員，曾獲得2018-19及2019-20「荃離區學界籃球比賽」亞軍。

中學篇

難忘恩師教導——愛拼才會贏

要說中學時期最難忘的一件往事，孫師兄表示是中三時的學界籃球比賽。「在整個比賽當中，荃濟籃球隊一路披荊斬棘，從眾多隊伍中脫穎而出，勇奪亞軍。最終，雖然和冠軍的頭銜失諸交臂，不過在過程中能與一班情同兄弟的隊友在球場上拼搏，以及教練馮志強老師對我們的不離不棄與支持，這些經歷，都是我畢生難忘的回憶。」

荃濟教育——做個盡責好男人

提到荃濟教育，孫師兄的回應是「做個好男人」。至於如何達成「好男人」的條件，師兄則表示要感謝學校一直以來用心舉辦的活動。「學校的活動都是經過精心設計的，歷奇訓練讓我們突破自己、團體活動讓我們重視團隊精神、領袖訓練讓我們建立領導才能、STEM活動讓我們發揮『動手做』的創意潛能、公民教育讓我們學會服務他人。種種的活動，都在無形之中訓練我們成為一個勇於負責，敢於擔當的好男人。」的確，有一天，我們可能會忘記課堂上習得的知識，但是荃濟灌輸我們言而有信、盡責尊重的價值觀，都是讓我們刻骨銘心的，足以讓我們一生受用。」

荃濟的味道——珍而重之的人情味

如果要說荃濟最具魅力之處，孫師兄認為是人與人之間的互相關懷與陪伴，而這種情懷最能體現在兄弟情和師生情之中。「在六年的中學生涯中，我慶幸能在荃濟遇到一群肝膽相照的好兄弟，我們一同學習、一同成長。閑暇時一同嬉戲、學習時一同努力，困難時互相扶持，這些都是我們的快樂時光。」除了珍貴的手足情誼外，孫師兄亦感激一眾老師的教導。「在學業上，荃濟的老師會盡心盡力地教導學生，給予學生最好的資源；在課外的時候，師生之間關係密切，學生與老師之間融洽相處，甚至打成一片。」無時無刻都得到好友陪伴，亦獲得師長無微不至的照顧，這就是荃濟獨有的人情味。

鼓勵嘗試——接納多元發展

在學六年，孫師兄認為荃濟能給予同學們足夠的空間自由發展。「學校支持同學作不同方面的嘗試，不僅於學術層面上，也涵蓋各式各樣的學會。例如電競學會、甲蟲學會及泰拳學會等，這些學會都是由同學們一手創立的。」的確，對於學生天馬行空的想法，荃濟的老師通常不會立即拒絕，而是在聆聽同學們的想法和意見後，鼓勵同學們將心中的想法付諸實行。「學校的氛圍是自由的，作為一間男校，考慮到不少同學都熱愛運動，因此學校讓同學們可以穿著運動鞋回校，除了舒適之外，亦方便同學們放學後就能在操場上揮灑汗水。」



慶祝大學宿友生日



學校運動會與同學合影

學習篇

調整心態，爭分奪秒

談及學習的方法，孫師兄認為先要培養良好的學習態度。「用心上課是基本的學習態度，其次是認真完成功課，遇有不明白的地方要能夠不恥下問，向老師請求。」對於孫師兄來說，良好的學習態度，能夠省卻很多不必要的時間走冤枉路。「盡快清理不明白的課題，避免問題積少成多，使自己失去學習的熱誠。」至於如何保持對學習的熱誠，孫師兄表示要學會善用平日瑣碎的時間。「我建議同學們要善用等車或坐車的時間來學習，減少使用手機瀏覽社交平台的時間，嘗試每天分一點時間專注在學習上，長久以來會得到意想不到的效果與收穫。」調整個人心態，善用一分一秒去學習。孫師兄以過來人的身分告訴我們，只要肯付出，便能獲取應得的收穫。

背負期望，化挫敗為動力

孫師兄表示，學習的動力來源來自三方面，分別是個人的要求、兄弟之間的攀比和父母的期望。「我的兄長都是大學畢業的，我不想被他人比下去，更不想辜負任何人，因此我下定決心，希望能夠升讀大學。」在漫長的學習生涯中，總不免遇上大大小小的困難與挫折，孫師兄的應對方式是沉著應戰。「面對困難，我會先靜下來反思自己有沒有不足的地方，然後為自己訂立目標，再嘗試逐一解決。」面對難纏的問題，師兄提醒我們要擇善固執。「假若盡了力仍無法解決，不妨略過一些無傷大雅的難題，或嘗試運用另一種方法，切忌不要因小失大，影響自己學習的心態。」

舒壓方法：分散自己的注意力

身為活潑開朗的「荃濟仔」，孫師兄也和大部份同學一樣，閒時喜歡做運動和打機。「初中時期，我喜歡游泳和田徑，後來則漸漸專注在籃球上。每天放學後，我都迫不及待與三五知己到籃球場上打球，直至入夜仍不捨得回家，那是一段我相當懷念的快樂日子。」對於打機，師兄則有自己的一套哲學。「我視打機為一種分散注意力的方式，只要投入在遊戲當中，就能暫時抽離，忘記很多煩惱的事物，時間也好像突然過得很快一樣，漸漸地也就感到滿身的壓力一掃而空。」孫師兄向我們展現的，是一個充滿睿智的有為青年動靜皆宜的一面。



與大學新認識的朋友於營火活動時合影



在大學宿舍通宵打麻雀留影

大學篇

敢於承擔：立志改變社會

孫師兄現正修讀香港大學社會科學學系，選讀的原因，全因個人對社會的承擔。「隨著個人的成長，我慢慢認知到自己就是社會的一員，亦明白到社會的很多政策其實都與自己關係密切的，不能總裝著一副事不關己，己不勞心的態度。」立志改變社會，推動社會進步，是師兄的志向。「從小開始，我就對歷史有著濃厚的興趣，而歷史的洪流又往往影響著今日的社會發展，因此，我想要藉著修讀社會學，來認識更多，將來能運用所學，貢獻社會。」聽著師兄的鴻鵠之志，在無形之間也提醒了我們在學的師弟，要思想成熟，為將來立定志向。

圍爐取暖：難忘的新生活

進入大學，迎來全新的學習歷程，師兄最難忘的是大學的迎新營。「迎新營的其中一個活動是營火會，一眾新人在晚上圍著中間的一團營火載歌載舞，熱鬧非常。」新的環境中，經歷新的嘗試，新的體驗。「大學所經歷的生活，有很多是中學所無法體驗的，而且選擇極多，例如是壁球和曲棍球等。」至於如何適應新生活，師兄表示只要主動求助，定能得到援助。「初來大學報到，很多東西都讓我感到陌生，幸得一眾熱情的師兄師姐幫助，使我能迅速融入朋友圈子，適應大學生活。」路在口邊，關鍵只在於我們是否願意開放自己。

高度自主：規劃個人的生活節奏

面對截然不同的生活模式，孫師兄表示最大的分別在於極度的自由。「回想起中學時，課節有著整齊有序的規劃，老師也掌握同學的學習需要和程度，能夠用不同的方法幫助同學學習。升上大學，除自己以外，沒有人會為你的學業成績負責，上課的地點、授課的老師都可以自己選擇，面對不適合的科目，隨時都可以退修，一切決定權在於自己。」除了學習上的自主，師兄認為大學的高度自由體現在住宿生活。「大學住宿的特別之處，在於校園就是你所居住的地方。在宿舍生活，一切的衣食住行均由自己打理，亦要獨自解決一切起居的細碎。」高度的自主，無時無刻都在考驗學生的自律性，也在無形中上了成長的重要一課。



2021-22荃濟籃球隊合照



學界籃球比賽留影



參加班際籃球比賽獲獎

將來篇

明辨是非，建立獨立思考

在瞬信息萬變的世代，不論是虛擬的網絡或是現實生活中，無時無刻都散播著巨大的信息量。身為年輕人又應該如何自處呢？孫師兄表示年輕人要培養獨立思考的能力。「生活於這個資訊爆炸的時代，除了要飽讀詩書之外，亦要學會分辨資訊的真假，培養獨立思考的能力，才能明辨是非，避免人云亦云，隨波逐流。」的確，資訊素養是近年來常被提及的生活關鍵詞，若果我們沒有足夠的批判思考，則容易被人利用，成為散播流言蜚語的幫兇。「以赤子之心去看待事物，同時要對身邊一切的言論保持懷疑，用自己的價值判斷去求真，才能在這社會上立足，這些能力都是要通過學習來獲得的。」

互勉之言：困難的不是過程，而是起步

「困難的不是過程，而是起步。」這是孫師兄的座右銘。「每一個成功的背後都要先有一個開始。只要我們能把握機會嘗試各種新事物，沒有甚麼是不可能的。」沒有開始的第一步，就沒有將來的成功道路，這是師兄給我們的互勉，也是師兄的個人體驗。「中五那時，我的成績談不上出色，很多科目的表現都不盡人意，總名次只在五十名左右。後來，我意識到自己的不足，便開始努力學習，發奮圖強，力爭在公開試中考獲理想的成績，最後總算是如願以償了。」獨有敢於嘗試踏出第一步的人，努力堅持到底，才能踏上前往成功的道路。或許，人生如是，學習也一樣，願我們都能緊記孫師兄的訓勉，盡早養成良好的習慣，踏出第一步，在漫長的人生路上，找到屬於自己的方向，邁向前方的康莊大道。

2022-2023

採訪、撰稿： 3A邱偉竣

意氣風發 秉節持重
——鄭煒豪師兄專訪





鄭師兄小檔案：

鄭師兄畢業於2023年，現正就讀於香港中文大學日本研究學系，擔任中大日本研究學會及中大棋會的內閣幹事。中學時期曾擔任校刊《探驪》副編緝、英文學會、音樂學會成員等職位，亦曾獲得歷史科和通識科科目表現優異獎。

第一章：中學篇——感懷在心

五彩繽紛的校園經歷

提到中學時期的點點滴滴，總有那麼幾件令人難以忘懷的事。問及做過最頑皮的事，鄭師兄認為是網課的經歷。鄭師兄表示，網課期間自己基本上全程處於掛機的狀態，沒有認真聽講，一些即堂交的功課也是上網找答案或找同學幫忙。「每次老師問問題時，我都感覺戰戰兢兢的。」如此「不堪回首」的往事，鄭師兄回憶起來也不禁流露出一絲自嘲與懷念。

終身受益的教育方式

鄭師兄認為荃濟教育的特色就是教導學生保持「Work hard, play hard.」的心態。作為學生，認真讀書是必要的，但在「work hard」的同時，學校亦會為學生提供很多參與不同活動的機會，尤其是荃濟獨有的電競學會在同學之中廣受歡迎，真正做到了「play hard」。誠然，努力學習是學生的首要責任，而從休閒時的娛樂中領悟到的人生道理，也能讓學生畢生受用。「在繁忙的學習生活中，這些機會令我們嘗試更多，接觸更多，也讓我們進步更多。」

如沐春風的濟記情

談及荃濟的獨有魅力，鄭師兄認為就是它的「一家精神」，「由於是男校的關係，整班同學都玩得很close，像一班兄弟一樣。」荃灣作為一間男校，男孩與男孩之間自有一份獨特的兄弟情，除此之外，老師和同學的關係也十分緊密。「譬如校內老師很多時也會在午休時與同學們一起外出吃飯，甚至是一起笑、一起哭、一起分享生活上的瑣碎事。」師生之間開個玩笑，互幫互助，真的就像一家人一樣相互之間有一股凝聚力。

多元發展的濟記仔

受益於學校學玩並進的模式，提到濟記仔與眾不同的特質時，鄭師兄直言是多元發展。「荃濟其實都可算是人才濟濟，大家都肯創新，去嘗試不同的事，像有人成立了電競學會，與眾不同；有人學小提琴很快，很專業；也有人畫畫、攝影統統都做得很不錯。」大家不是一味拘泥於在固定的位置發展，而是勇於嘗試各個方面，在探索世界的旅途中，尋找屬於自己的「sparkle位」。



日本研究學系開SEM飯與一眾同學合照。



班會活動是到同學家中BBQ



與學系好友一同品嘗中大美食——「龐CAN」

第二章：學習篇——學海無涯

發奮向學 堅持到底

關於學習，鄭師兄表示有屬於自己的一套心得。「我的學習方法，主要分成文科、數理科兩方面。數理科方面，會以操卷為主，每份past paper至少要做2-3次，並且一定要明白每一道題目的答案以及背後的原理是怎樣的；文科方面，主要是採用背誦的方法，防止自己有一種「背完就識」的錯覺。其實最重要的是勤奮學習，我在考DSE前每天都會花6-7小時來溫習，以確保自己能夠做到溫故知新。」鄭師兄的方法非常值得我們參考，當然學習的方法不只一種，關鍵在於能否找到適合自己的方式，堅持到底。

腳踏實地 擇優而進

談及學習的動力，鄭師兄直言驅使他前行的動力就是眼前需有一個明確的目標。「一直以來我都很想進入中文大學的日本研究學系，每當自己萌生偷懶的想法時，我都會提醒自己這樣不行！我一定要努力溫習！才能進入中大的日本研究學系。就這樣，當我每日提醒自己，就會有一股動力推動自己去勤奮學習，穩步向前進發。」有一個明確的目標，確實能在很大程度上為自己提供向前的動力，也有助自己在學習這條灰濛濛的道路上點燃希望之光。而如何面對黑暗，鄭師兄也有獨特的「探路方法」。「數學是我最不擅長的學科，所以我選擇專注在別的學科，而數學，就只求達到能進入大學的水平。」鄭師兄明言這不是一種逃避，而是擇善固執。「為了讓數學達到level 2的水平，我會著重練習基礎部分，太難的題目則戰略性放棄，反覆練習以確保自己在基礎部分不會失分，這樣就能達到我的目標。」面對數學，師兄沒有選擇一味與其「硬碰」，而是巧妙地進行針對性訓練，讓自己能更專注在其他學科上，以穩步的姿態向著目標前進。

從善如流 穩步前行

學習的道路並不總是一帆風順的，當遇到難以解答的困惑時，鄭師兄表示自己有一種鑽研精神。「如果有問題，我會先去找書或者上YouTube找視頻看，靠自己解難能加深印象與記憶。如果真的靠自己解決不了的問題，我就會向同學或老師請教，他們幫我解答後，我自己也會重新反思自己不足的地方，以確保自己掌握當中的原理，避免下次再犯同樣的錯誤。」

不斷漫步在學習的漫漫長路上，個人所感受的壓力也愈之加重。提及舒壓妙方，鄭師兄表示因為自己喜歡日本文化和音樂，平時也喜歡看日劇和動漫，所以他的終極方法就是——追星。「每次我看到喜歡的歌手的舞台演出我都會覺得溫習的疲累立刻消散，同時也帶給我一些動力，因為完成溫習任務後就可以看她們的表演視頻藉此紓緩壓力了。」



到日本旅行時前往《我推的孩子》展覽留影

第三章：大學篇——雄鷹展翅 嶄新開始

興趣使然 遵從本心

鄭師兄現正就讀於香港中文大學日本研究學系。問及選科原因，鄭師兄認為要遵從個人的興趣。「我選擇日本研究學系是因為我本身就很喜歡日本文化和聽日本流行音樂，所以我希望能夠在不同方面更加深入的了解日本文化，發掘到志同道合的朋友。」除此之外，鄭師兄也透露了一點個人的考量。「只有中大的日本研究學系會提供為期一年的日本交流計劃，能夠前往日本交流，到日本體驗大學生活，我希望能爭取到這個機會，體味當地文化的獨特魅力。」

轉變在即 嚴於律己

提及大學生活，鄭師兄認為最大的轉變就是要學會自律。「大學不同於中學，不會有老師提醒你要交功課、轉堂，甚至乎逃課也沒人會管，所以一切都要依靠自我的約束力。」如此狀況，鄭師兄能抵擋住誘惑嗎？他又會如何應對呢？「面對這種情況我會選擇制訂一份學習時間表來提醒自己，以防止忘記做一些重要的事。」提前做好準備，在他律和自律之間靈活轉換，這就是鄭師兄抵抗誘惑的板斧。

喜遇知己 融入其中

問及大學期間最難忘的經歷，鄭師兄表示是迎新營。「在迎新營中，雖然大家都是第一次見面，但大家聚在一起的原因都是因為崇尚日本文化，所以彼此有很多共同話題，可以分享喜歡的動漫，交到志趣相投的朋友。」大學的住宿生活和上莊文化都是令人嚮往的，鄭師兄能否帶我們略探一二呢？「我自己並不打算住宿，不過有上莊的打算。我自己想參加日本研究學系系莊、日本文化莊、韓國文化莊，可惜的是，由於時間關係，沒能三者都參加。」從師兄的口吻中不難得知他的遺憾，也祝願他能做好時間管理，在學習和上莊之間取得平衡。



SPARKS時與班主任MS馮和同學穿上公仔衫

第四章：將來篇——展望與未來

堅守初心 熱誠不變

放眼過去現在，鄭師兄始終喜歡日本文化，未來他也希望從事與日本有關的工作。「因為大學選的專業就是日本研究，所以我希望未來做的工作也能與日本有關。」這麼說好像有點太空泛，因此師兄又補充了一些具體內容。「我希望畢業後能進入日資公司工作，或者有機會的話，也希望能去到日本，親身地感受日本的職場文化。」為了達到這個目標，鄭師兄也有明確的計劃。「由於我是日文零基礎進入的日本研究學系的，為了達成我的目標，我會努力學習好日文。同時，如果真的有機會去日本工作，事前了解日本的職場文化也非常重要，所以我會選讀一些相關的課程裝備自己。」有了目標便付諸行動，是鄭師兄留給我們的錦囊。

給師弟的話

問及留給師弟的勉勵之言，鄭師兄希望各位學弟能保持初心，認清自己所熱愛的，努力向夢想進發。「我自己就覺得成功是沒有所謂的定義的。不一定說要進入大學或者讀醫科才能叫做社會的成功人士。這主要取決於你想要走一條什麼樣的路，我相信是行行出狀元的。」另外，鄭師兄也鼓勵師弟們勇於嘗試。「希望各位師弟能多多參加不同的活動，在未來的日子裡明白自己真正喜歡做什麼，並為自己的目標打拼，勇敢追夢。」

獨立思考 放手追夢

作為年青人，應當如何在這個社會自處呢？鄭師兄給出的解答是「了解自己」。「每個人都有自己擅長和不擅長的事，所以第一步應該先認識自己，了解自己的興趣是什麼？性格特點是什麼？擅長做些什麼？明白自己的事長後再往這個方向發展，不要人云亦云，不要因為別人跟你說做這件事是好的你就去做，要有獨立思考的能力，憑自己的本心去選擇喜歡做的事。」的確，身為中學生的我們，很多時候我們都缺乏思考，衝動行事。不妨學習在行動之前先想想後果，考量清楚利弊後再作最好的選擇。



LAST DAY與英文科老師MS WAN 合照



大學迎新營時與組爸、組媽和組員作「波組」的手勢

第五章：主題篇——荃濟60

給荃濟的說話

不知不覺，荃濟也步入了「花甲之年」，作為學校的一分子，鄭師兄又有什麼說話想對荃濟說呢？「希望荃濟能夠保留著他的特色，一直以來我都覺得荃濟是一間很友好，給與學生有很大自由度的學校。譬如說學生可以穿球鞋回校，這樣子就方便學生放學後可以留在學校打球，為學生著想。還有特別的電競學會，無一不體現荃濟對學生的關愛。」除此之外，鄭師兄還特別強調荃濟的一家精神。「荃濟最美好之處，莫過於一直秉持的一家精神，讓人與人之間能和而不同，和諧相處，希望荃濟能夠在保留特色的同時亦能持續在不同方面發展，成為一家多元化的學校。」



LAST DAY與好友在荃濟校園合照

幻想與期望

談及60歲時的願望，鄭師兄表示最希望自己能成為一個日本研究的碩士生。「希望到時我可以很透徹的了解到日本的歷史、經濟、流行文化等等。」而提到想為荃濟貢獻什麼，他是這樣想的：「如果可以，我想在荃濟開一個日文班或者日本文化學會，如此一來，所有的師生都可以更多、更好的了解到日本文化的獨特魅力，令他們的眼界能夠更加廣闊，更加多元。」

2022-2023

採訪、撰稿：3A邱偉竣、6A魏子弘

才如赫熹 洛陽紙貴
——蕭洛熹師兄專訪



蕭師兄小檔案：

蕭師兄畢業於2023年，現正就讀於香港中文大學語言學系。中學時期曾擔任總領袖生、學生會幹事、《探驪》編輯等職位，亦曾獲得聖芳濟獎、荃葵青12大傑出青年獎。



去老友返工嘅咖啡店飲啡



OUTDOOR MAN
（其實係動漫周邊嚟）

中學篇

綿裡藏針 幽默「反抗」

提起中學回憶，蕭師兄認為最難忘、最頑皮和最自豪的是同一件事——在Spark上表演一出諷刺戲劇。蕭師兄及其同學巧妙運用幽默的形式，表達了對學校一些地方的不滿之處。「我們寫稿、排練的時候都很認真地想方法去完成這出戲劇，最後台下觀眾的笑聲也很大，成果也很好。當然這件事也挺調皮的，好像在反抗學校一樣。」認真、投入是將事情做好的條件之一，蕭師兄及其同學的「反抗精神」也值得我們反思。

濟記情深 天涯若比鄰

荃濟是一個重情的地方，老師和同學之間的隔閡也沒有那麼重，大家互幫互助，共度難關。這種教育模式令蕭師兄畢生受用。「荃濟的老師會將學生放在對等的角色，而不是採取上位者的姿態，這種類似朋友的氛圍，令我感到十分自在，能更好發現老師身上值得學習的地方，甚至是不值得學習的地方。」兄弟情也是荃濟的獨特魅力之一。「荃灣聖芳濟中學始終都是一所男校，男生和男生之間有自己的相處模式，不會太避忌，再加上很多男老師都是以前我們的師兄，這種兄弟情的氛圍非常濃厚。」

創走偏鋒 笑對人生

用一個詞來形容濟記仔，那便是創新。「上課時聽到同學們的問題都十分搞怪，角度清奇。有時這也是缺點，但在一些重要的場合，大家仍然能保持一個樂觀的心態。」敢於創新是好事，但要學會分清場合和時機，當我們知道什麼時候該做什麼事的時候，便能發揮濟記仔獨有的魅力。

學習篇

穩紮穩打 擺正心態

提到學習方法，蕭師兄表示自己和別人並沒有什麼不同，但最重要的是要有一種正確的學習心態。「學習的時候不要有覺得這些東西很難的想法，當你有這種想法時，反而學習就會越來越困難，效率就變低了，而是要有一種這些東西我會，都很簡單，現在只不過再溫習一遍而已，這樣就能提升我們的學習效率。」的而且確，調整心態是學習上老生常談的問題，不過讀書之 餘，蕭師兄也提醒我們要適當放鬆。

放下壓力 享受學業

「如果不用考試的話，其實學習也挺有趣的。」一句在蕭師兄班級的玩笑話，師兄卻深以為然。「雖然聽起來有點假，但其實驅使我學習的動力純粹是因為我挺享受學業的。就像是打遊戲，大家肯花時間學習各種技巧是因為鍾意做這件事，如果大家都能找到自己喜歡的學科，相信大家都能為之努力。」當遇到學業上的挫折時，蕭師兄認為要勇敢解決，可以問下同學、老師或上網查資料。「持續接觸負面問題，始終都會累積壓力，這時候就要停一停，想一想，放 空自己。」

「全能型戰士」的獨特愛好與自我修養

蕭師兄的興趣和大多數人差不多，其中一項比較特別的是一模仿不同的英文口音。「我認為中國有很多不同的方言，非常神奇，但原來國外也有方言，甚至連本國人都聽不懂。所以模仿英文方言可以鍛鍊我的聆聽能力，同時也非常搞笑。一路學習，難免會有壓力，蕭師兄最鍾意的就是在海邊散步，欣賞海景。「望望海面，看看陽光，就已經十分減壓了，我私人比較推薦的 是將軍澳的海旁。」

提到最不擅長的科目，蕭師兄戲稱自己為「全能型選手」。「我沒有特別不擅長的科目，不過每一科我會有一些範疇不是特別擅長。所以要花多一些心力在上面。」面對這種情況，師兄也總結了兩套方法。「如果真的實在理解不到，可以試試死記，先拿分再說。另一方面，想中國歷史、通識這些需要背的科目，又可以試試去嘗試理解背後的邏輯，就會好背很多。總的來說，就是難的問題，試試理解，難理解的問題，就試試死記。」每個人都是不同的個體，有不同的學習方法，只要找到適合自己的，學習也並非難事。



6A BBQ燒烤活動

大學篇

選科疑雲：柳暗花明

老師們和蕭師兄自己都一度認為會選讀商科，但放榜後發現成績匹配不了頂級商科，加上蕭師兄對語言極感興趣，於是選讀了語言學科。這門學科在生活中廣發存在，試想想人家問你意見，“OK！”和“OK囉！”可能大相徑庭。蕭師兄的學科就是研究語言的邏輯及其在生活中的妙處。興趣是最大的動力，相信蕭師兄的學術著作不久就會面世。



S6學校水運會上的四大飛魚(係！我係讚自己)

大學中學大不同：蛻變

剛進入大學時，蕭師兄經歷了迷茫困惑的適應期，因為突然沒有老師事無巨細的指導了，收到一大堆資訊，一切靠自己自求多福！但適應以後，蕭師兄說大學生活開始春光明媚，自由自在，好多事情他可以彈性安排。這也正像我們讀書，開頭難，但找到訣竅和方法後，一切會變得有趣且簡單。

多姿多彩的大學生活：自在

蕭師兄目前還在申請上莊，但他了解到的校園土著生活只能用多姿多彩來概括！校園太大，建築太多，他仍在探索發現捷徑，以不走冤枉路。學校裡各種設施應有盡有，甚至還有麻將房。蕭師兄強烈推薦大學住宿。「尤其住得較遠的同學，可以節約大量時間，充分運用校園設施來充實自己的生活。吾輩加油喔！」



聖芳濟5君子(君子？)



S6運動會男神神光護佑



畢業禮擔任畢業生代表致辭(緊張到死)



最後一舞留影

將來篇

一切皆有可能

蕭師兄說目前還未確認將來會從事教育或研究工作，一切皆有可能。當下唯有多讀書，以確保自身有足夠的適應能力，同時保有對新事物的好奇和敏銳，以在最終找到自己喜歡的東西，投入它，成就它。

留給師弟的話——不負韶華行且知

蕭師兄勉勵初中的師弟們，好好學習後，想玩就玩一會吧！高中的師弟們，不要太大壓力，按照既定的節奏走就行，因為DSE後你就會發現，這場當日的生死決戰，不過如此，人生還有很遠的路慢慢走。



大學迎新營細組開SEM飯



參加辯論比賽在公開場合辯論(都係頹姿)



參加星島全港校際辯論比賽的頹姿(應該企直一啲)

主題篇

不似少年遊——語重心長寄荃濟

師兄最想告訴荃濟的是，希望學校能夠更加關注學生的需求。「聽師兄講，以前的學校有修會參與其中，的而且確，會更加關心學生，不是說現在的學校不關心學生，其中有幾種因素的影響，疫情幾年，大家通過網絡聯絡，逐漸變得疏離，對學校的歸屬感也沒有那麼強烈，所以希望學校能著重關注這方面，令學生更加喜歡荃濟。」

莫道桑榆晚——六十耳順薪火傳

蕭師兄展望自己的六十歲，可能給事業機構設計出了獨到語言，也可能發表了專業研究成果。他希望可以故地重遊回到荃濟，給當時的小師弟們一些建議傳道解惑。他說自己從年長者身上學到過知識，理當薪火相傳，讓社會日益和諧進步。



出位Drama攞獎記(唔知校長當時點諗呢?)



2022-2023

採訪、撰稿：3A邱偉竣

秉燭夜遊　隨遇而安
——何衛傑師兄專訪





和Ms Wan留影

何師兄小檔案：

何師兄畢業於2023年，現正就讀於香港大學理學系理學。中學時期曾擔任校刊《探驪》總編緝、數學學會副會長、圖書館管理學會文書。

第一章：中學篇——綻放

實現自我 興趣非凡

在中學時期，何師兄最自豪的一件事莫過於在中六這年參加了學校的Sparks，他認為這是一次他突破自我的演出——站在台上，被聚光燈照射著，是他踏出內向的一步，是突破的一回，也是自信的一回，讓他銘記於心。而對於何師兄，難忘的莫過於中五時候參加的「朋輩調解比賽」了，這些新穎的調解技術，比如框架重塑、SOLER，需要他一切從零開始如盲人摸象般不斷摸索，才能逐漸得心應手，最後獲得了季軍的成績。同時，他認為這個比賽的難忘不僅僅在於調解他人，為他人解開糾紛；更在於調解自身，化去心中的苦悶、鬱結，使他受益無窮。

做一好人 成一人生

何師兄認為荃濟六年，最令他畢生受用的是要做一個好人。師長們並非以一個人的成績來評定一個人的好壞，而較為看重明顯是品行——長遠的品行。這其實也是荃濟的魅力所在——不以成績分人，這也使得了同學們和師長們可以很輕鬆地打成一片，去交流，去磨合，去進步。顯而易見地，何師兄認為以人的品性來看人應當貫徹往後他的人生。

赤誠之心 引人留戀

談及荃濟之魅力，何師兄十分感恩他所遇見的每一個「荃濟仔」都是很好的人，常懷著的一顆赤誠之心令他們並不計較太多，樂意去幫助別人，向他人伸出援手，就好像前世而來的緣分把大家又緊緊串連在了一起。

何師兄憶述，在曾經的吉他班裡、圖書館學會、數學學會，大家攜手並進，在荃濟裡不難找到一個可以交心的朋友，雖然有些時候他們會打趣你，但毋庸置疑，他們存的是一顆好心，彷彿是同宗的兄弟們。



第一次也是最後一次的Sparks嘗試



慶祝大學宿友生日

第二章：學習篇——學海無涯苦作舟

解題不難 理解不難

談及學習方法，何師兄認為雖然理論重在理解，但沒有謄抄的一步，理論難以深刻地印在腦子裡；在這之後，更需要不斷的練習來幫助鞏固概念。而最重要的一步便是在操練之後要將不會的題目抽取出來，最好是謄抄在錯題本上，提煉當中的精髓，比如錯因、解題思路。而遇到學習的胡同時，何師兄認為最先要做的其實是在不會沒有後續地翻閱參考答案，提取當中的解題思路，從而對比自己的答案或思路，看看哪裡不足，記錄下來；其次，可以借用網絡資源，現如今有許許多多的解題平台，比如After School，但應付了功課之後，應該要做的同樣是理解思路、謄抄一遍，以便往後的理解。最終極的，詢問老師必然是最好的方法，因為他們會給予你最恰當的回答以及相應的資源，同時還會延伸地提供同類的、有關聯的題型供我們練習。

身陷囹圄 外援來助

何師兄明言，學習是「煩悶」而又「困難」的，特別是在升上中四之後，許多理論變得相對的深奧，「特別是我最覺得棘手的化學。一切的一切都需要輔以背後的理論來完成，題目、工作紙，那是讓人頭疼的。」最後，何師兄借助外力——補習——來慢慢提升，而最後確實是比之前好了很多。所以，何師兄認為，借助外力是必要的，當然，發現不對勁之後越早借力越好。除外力之餘，自身的動力也是必要的。或許是家人的期望，自己對大學的嚮往——對獨居生活的嚮往，雖然何師兄還未能在大學實現——但他仍十分感謝這些動力，是它們驅動著他不斷前進。

生活確幸 放鬆自我

雖然學習很重要，放鬆也是很重要的。何師兄有兩種減壓方法，首先，他會選擇戴著耳機聽歌，假設是將自己封閉在一個精神空間裡，讓音樂進入自己，他認為那是很好的一種精神藥物，循環播放、單曲循環，音樂可以幫他很好地疏導情緒——無論是炸裂的、悲傷的、快樂的。「但總有一些沈重的壓力讓我連音樂都聽不進去，那時，把耳機摘下來扔在一旁，打開香薰機，選一種自己喜歡的香味，睡一覺會好很多很多，很多的事情在睡眠之後都變得輕緩了許多，好像是腦子在睡覺的時候幫你抽絲剝繭，理清了所有的不適，醒來之後又可以重新奮鬥了」。

何師兄認為那是他生活裡的一點小確幸。而說到興趣，何師兄認為他並沒有什麼非常「特出」的興趣，而看小說可能是最大的一種。虛擬的世界裡，他可以遊山玩水，肆無忌憚地精神馳騁，而又不用踏出家門——畢竟踏出家門並不能找到小說裡的千奇百趣。



在水運會上「眺望遠方」但不知道在望什麼

2022-2023

第三章：大學篇——新生活新氣象

迷惘前行 相信自己

何師兄認為驅使他選擇修讀現在的學系的原因有很多很多，可能是未來想成為一名數理老師的心，想藉由這個學系來增值自己、裝備自己；也可能是他還沒有準備好，對前路仍迷茫無措，盲目地選擇了一個自己尚算感興趣的科目。但他坦言，落子無悔，無妨走上一遭，或許萬事冥冥註定，這就是一條正確的路。

學會自律 漫步挑戰

而升上大學之後，何師兄「遭受」了大學各課的衝擊，功課雖然不及中學時候的多，卻少得繁瑣，讓人捉摸許久才能理清。同時，他直言最大的轉變就是要更加嚴格地規範自己了，因為再也沒有人督促自己完成課業了，自由得讓人害怕。而不得不提的是一封又一封的郵件，無止境般堆滿了郵箱，重要的、不重要的渾作一團。但何師兄樂觀地覺得這很好地幫助他養成了每天早晨起床就檢查、清理郵箱的習慣；更提升了他的整理歸納能力。同時，何師兄建議大家可以在面臨困難時從網上搜尋解決辦法，「你面臨著的困難，前人必定面臨過，追溯、參考、借鑑「歷史」從來都是一件極好的事。」

生活插曲 卻成難忘

而何師兄最難忘的事並非來源於大學內，而是在大學的「界點」——地鐵站口，上課的時間不再像中學般八點，最早的課已經是九點半了，但九點正是眾人上班時段的高峰期，擠完了地鐵，卻還要歷經排隊。「不少的人選了早上九點的課，排隊搭升降機回學校，我深感震驚，但這並沒有完——因為放學之後，我們仍是要排隊搭升降機下去地鐵站。」

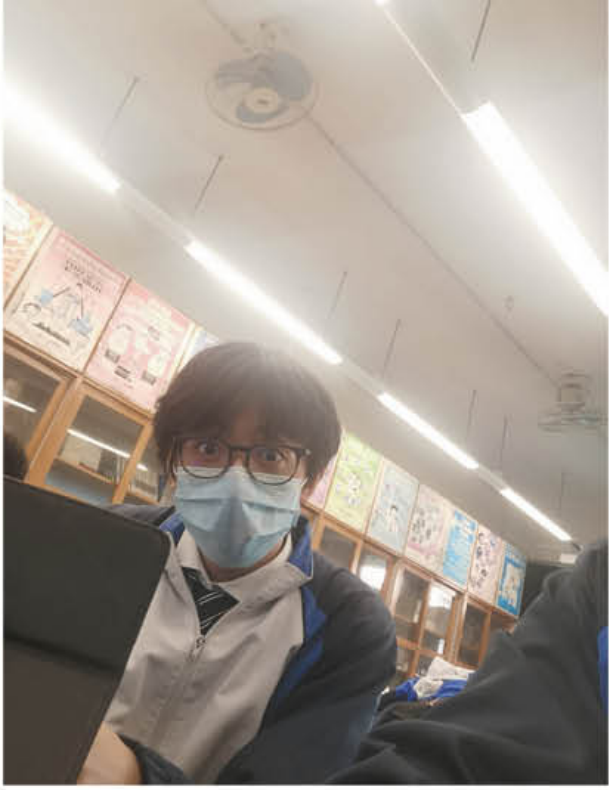
第四章：將來篇——未來展望

付諸實踐 沿路而行

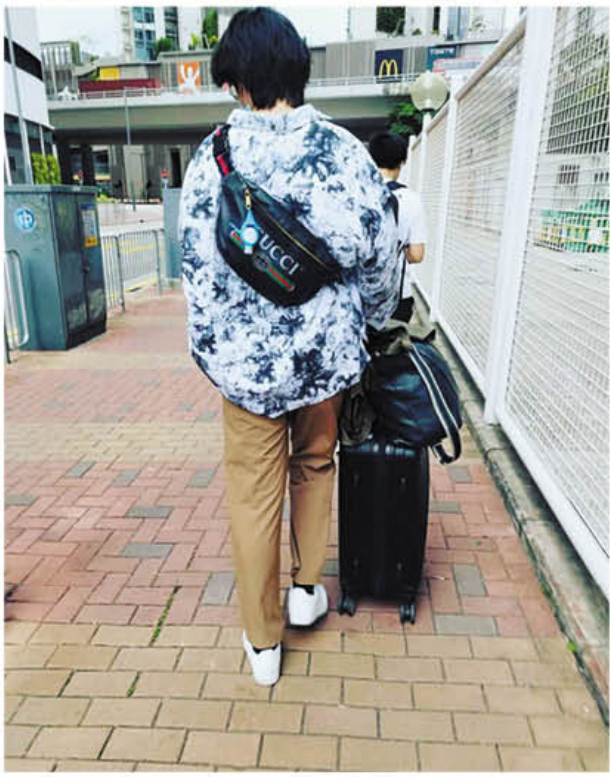
對於未來，何師兄迷茫道，他大概會朝著教育的行業進發，做一個數理老師，這是他現在對未來的目標了。「畢竟未來可能有變……天下之物，無一不變；但是如今，我會朝著這一條路去走。」為了達到這個目標，何師兄在課餘時間亦接收了幾個補習學生，把自己打開，去接納，去接受。在補習過程中，他會自己製作很多不同的功課和工作紙，希望這些「工具」可以幫助學生們找到一個方向。當然，從補習中，何師兄講究雙向的學習——不只是學生在學習，他也在學習。他表示，在生活中，尋找不同的機會、機遇投身學習，並非紙上談兵，至少踏出了一步，理解了當中的不易和對未來的展望。

淡然處之 無妨變遷

以上所說或許是作為一個年青人應當有的特質之一吧，但最重要的，何師兄認為莫過於淡然了。社會千變萬化，我們難道真的能夠追得上每一個足印嗎？我們真的可以改變一切嗎？有些時候，被改變的反而是我們自己。面對著不同的變遷，何師兄建議我們坦然面對，將其視為平常，將其和自己合而為一，但莫要強求，停一停，放棄一下並無不可。淡然處於每一個挑戰，從之前的生活中找一個要關聯性的事件簡化挑戰，得心應手地處理它。



震驚！在BIO堂被偷拍



遠遊的背影

物來順應 感悟當下

正如是何師兄的人生座右銘——「物來順應，未來不迎，當時不雜，既過不戀。」他十分希望他能如這句話般去開展他的人生，不因未來過去而擾亂內心，做事時享受過程，不要讓心中的雜念——比如結果、勝負——影響了自己，徒留遺憾，又在自身留下了鬱結，所以他強忍他強，清風拂山崗，淡然處之，專注自身，生活其實不過如此。何師兄希望藉由這句座右銘使各位師弟們堅守內心，在人生的各個階段都能做好應該做的事情，不因旁人眼光和自我內耗而影響自身，內視無愧無咎，不要讓自己再回首時徒留遺憾。



與一眾兄弟登上學校天台留影……

第五章：主題篇——荃濟60

說與荃濟

荃濟六十年，春風化雨，培育了多少英才，何師兄十分感謝聖母昆仲會，藉由荃濟之名為我們大家建造了一片心有所安之處，彷彿世界飄飄零零之際，在荃濟，就只有溫暖，這裡是家，是鄉，是避風港。曾經擔心的、害怕的，我們都不再害怕了，是荃濟將舞台交給了我們，也給予了我們無盡的勇氣坦然於社會之上。「謝謝您，希望您萬古長青，桃李天下。」



與家人合照

一窺花甲

荃濟的六年，是充實的，也是短暫的，不過是人生的一段經歷。何師兄冀望在他花甲之年，回望過去，荃濟還是他的家。「希望那年，我能像荃濟一般，有開的不錯的桃李幾株，還有人在回望過去時，能在記憶裡把我撈出來——那便是我最自豪的事了。」對於往後的貢獻，師兄認真或許是「春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始乾」吧。「我不敢說那時的我能以綿薄之力給荃濟帶來什麼，唯望我能以自身做榜樣，以自身的經驗作樣，為來者提供不一樣的參考，使他們找到自己的路，使他們成為荃濟的驕傲，代代長青。」



朋輩調解委員會「茶會」

荃濟猛人錄

—— 我地係「濟一」

採訪：3A邱偉竣


吳建華(1973)


蔡天沛(1979)


王志偉(1982)


黃鴻亮(1993)


蔡文力(1993)


區焯文(1994)


廖舜禧(1995)


劉卓裕(1995)


張立得(2003)


1B 詹曜丞
電競


2A 方皓齊
羽毛球


2C 楊卓澧
旱地冰球


2D 葉天樂
花式單車



3B 彭亮
硬筆書法


3D 黃耀羲
跆拳道


4B 陳朗寰
短跑


4B 李政宇
藝術


4B 梁綽仁
籃球


4C 劉博熙
軟式曲棍球


4D 李子謙
長跑


6A 魏子弘
荃英青優秀學生


6C 黃耀才
保齡球


6D 張曜曦
攝影


6D 梁韶峰
游泳


6D 江頌彥
足球

何謂荃濟男兒應有的氣度與丰采？相信每個人心目中都有不同定義。然而，不少人會認為荃濟地靈人傑，荃濟出品的「濟成品」往往有著明確的人生目標，堅定的個人信念，抱持著正面、積極的態度，發揮個人的潛能。在校學生能發展個人所長，畢業生亦能認清人生路向，在校內或社會各個範疇上發光發亮。

趁著母校六十週年校慶，我們特意在校外及校內搜羅不同範疇上奮發有為，力臻至善的荃濟人，讓大家一睹屬於荃濟男兒的氣度與丰采。

器宇 校友眼中的荃濟教育



吳建華（1973）
CEO Eplan Water Technology Limited
第十五屆世界傑出華人獎得主

畢業至今已經超過五十年，荃濟的學習對於我的人生及事業均影響深遠。在荃濟學習，讓我深深感受到修士與老師們對學生的關懷。荃濟創校至今六十年，孕育出許許多多在社會上貢獻非常的出色校友，這與荃濟一直秉持的「聖芳濟精神」關係密切。

所謂「聖芳濟精神」，其中最能體現的就是有教無類。很多學生，他們在讀書時期的成績未必出眾，但同樣可以獲得修士和老師的關愛，我當年正是其中之一。荃濟支持學生發揮個人興趣，我就從不同的體育活動之中，學會如何與人相處、如何接受失敗、如何從堅持中取得成功。

此外，就是親密的師生關係。很多已退休的老師、已畢業的校友都非常關心學校，每每主動聯繫母校，看看在什麼方面可以為學校或學弟提供幫助，支持學校發展。荃濟的師生是熱心公益的，記得讀書時期曾經遇有一次颱風吹襲，致使大澳大部份公路遭到嚴重破壞。當年的修士和老師帶著我們一班學生，參與了部份重建工作。憑著一個暑假，師生上下攜手，重建了一條公路。除此之外，老師也會利用課餘時間帶我們去了解大自然，到東平洲欣賞沉積岩，或到大帽山燒烤，這些都是難能可貴的經歷，是超出於教科書以外的學習。





中學畢業時，當時的校長見我的成績一般，建議我到加拿大修讀電腦。大學畢業後，我做了三、四十年電腦相關的工作。退休以後，我則開始接觸環保工作，思考如何利用水的特性去減少過度使用化學品對環境的破壞，以及如何推廣潔淨健康的飲用水。2017年，我有幸能成為第十五屆世界傑出華人獎得主，實在離不開荃濟對我的教育，感謝我的母校——荃灣聖芳濟中學。



蔡天沛（1979）
運動家集團創辦人

猶記得當年入學時的懵懂少年以至投身社會堅持拼搏的蠻幹青年，轉眼多年，幾許風雨中仍能堅持，幸甚！亦可以說，若沒有當時在荃濟的校園生活和學習給我打造的堅實基礎，難說矣！

當年在學校打乒乓球，讓我們知道「早起的鳥兒才有柏打波」，多隊共戰的混雜足球場更能給我們練就出不錯的危機反應和觀察力！可以說，母校當年的種種伴我成長、給我鼓勵。

感謝母校荃灣聖芳濟中學給我既愉快亦充實的校園生活！

器宇 校友眼中的荃濟教育



荃灣聖芳濟中學本著崇高的教育理念辦學，堅持有教無類，因材施教。學校致力於給予同學們廣闊的空間，讓他們自由發展和發揮潛能，但在自由的同時，學校並不放縱學生。

聖芳濟中學始終以學生的利益為首要考量，從不放棄任何一位學生。除了重視學術成就，學校還鼓勵同學們探索不同的興趣領域和發展方向，以便他們能夠充分展現自己的才華和潛能。



王志偉 (1982)

牙科醫生、香港牙醫學會會長（2021-23）、亞太區牙醫學會聯盟會長（2023-24）、香港國際牙科博覽暨研討會(HKIDEAS)創辦人、香港童軍總會荃灣區會名譽會長、香港專業聯盟董事、廣東省粵港澳合作促進會——醫藥衛生大健康委員會常務副主任、香港旅遊發展局香港會議大使



黃鴻亮 (1993)

香港中文大學外科學系教授、心胸外科部主管

我自幼在荃灣區長大，中學時很高興可入讀心儀的荃灣聖芳濟中學。對我最大影響的就是荃濟「忠誠博愛」的校訓，校訓的精神都在校長、訓導主任及各位老師對我們一眾學生的培育得到充分體現。當年的校長Bro. Joseph及訓導主任葉玉樹老師都是嚴而有愛的，表面上很有威嚴，心底裡非常疼愛學生，常常懷著寬恕的心對待頑劣的學生。小時候的我貪玩好動，全賴他們循循善誘的教化，才得以成材。



蔡文力 (1993)

英國倫敦大學傳染及熱帶病科助理教授、2016年香港十大傑出青年

荃濟對我最大的影響就是親身體會到有教無類的教育精神，因為修士和老師對所有同學一視同仁。考得好的學生不會短視和驕傲，考得不好的學生亦不會因此而放棄或自卑。學校非常重視學生身心的平衡發展，除了讀書之外更鼓勵每個人發掘自己的長處。無論是喜歡精算、辯論、戲劇、機械、籃球、游泳或野外定向等，都有機會大展所長，將來貢獻社會。在荃濟這個大家庭中，同學們無分你我，互相扶持。在荃濟就讀的日子，是我最開心的時光，我亦在這裡得到一班幾十年感情不變的好兄弟。

器宇 校友眼中的荃濟教育



區焯文 (1994)
電視導演、編劇

尚記得我拍攝的第一部長片就是在我讀中六時，以荃濟作為拍攝場景。學生時的我沒有拍攝資金，幸得老師們每人資助500元，同時借用學校場地拍攝了近十天時間。作品完成後，更得校長借出禮堂作為放映場地，可見學校非常支持同學發展興趣，追逐夢想，而非單單只看重考試成績，這正是尊重每個人不同的特質，因材施教的理念實踐。中學畢業後，我依著個人的興趣，順理成章地入讀了演藝學院，如是者亦開展了之後二十多年的電影工作。

作為一間男校，荃濟處處體現出「男人的浪漫」，多年來師生、校友均與學校保持緊密的維繫。歷年來學校出過不少電影界的人才，幕後的有翁子光、馮志強、林超榮；幕前的有專家Dickson、陸浩明等。每當有校友製作的電影上畫，學校很多時都會舉辦包場的電影觀賞活動，出席者動輒也超過200人，這些活動正正體現學校對校友的關懷、支持與肯定。在這種氣氛和環境下，荃濟的校友很多時都願意回校照顧學弟，時而分享個人職場經驗，時而提供一些實習機會，正是這種優良的傳統，加強了彼此的維繫，亦團結了一眾的修士、老師、校友、同學。



廖舜禧 (1995)
香港大學拓展及交流處學術總監

畢業之後，背上「人生背囊」，七年的聖芳濟教育，令我保持積極，我明白只有經過泥濘的道路才會留下腳印。面對虛偽、艱辛，我沒有太多抱怨，荃濟的教育令我明白成功永遠不屬於抱怨的人；母校教我人文關懷，所以，沉醉於虛擬的世界後的我，永遠能回到現實，盡可能學習「見天地、見自己、見眾生」；「敢於競爭，善於轉化、飲水思源」，亦是聖芳濟教我的精神，亦是我堅信未來成功的真諦。



劉卓裕 (1995)
荃灣區議員

在荃灣聖芳濟中學讀書學習，是我人生裡面過得最開心的時刻。在這裡遇上的老師與同學，讓我可以盡情發揮自我。校長與老師百分百信任同學，自由而不放任自流。



張立得 (2003)
爆炸品處理課炸彈處理主任

回想當初以轉校生身份進入荃濟，我的心情百感交雜。由於我是因為成績欠佳而轉校，因此覺得自己是個失敗者，負能量籠罩心頭。然而，荃濟的老師和同儕們對我悉心關懷，讓我收獲了珍貴的友誼，感受到無比溫暖。他們的關心和支持讓我重拾自信，相信自己能夠改變。

荃濟的自由學風使我迅速對學校產生歸屬感，並享受學校所提供的全人教育。荃濟的教育，協助我建立正確的人生觀，塑造了一個積極樂觀、勇於面對難關、堅韌不拔的我，使我心懷守護香港、關愛他人的使命。最終，我通過了艱辛的訓練，克服了無數國內、外的考試，成為一位炸彈處理主任。

若非荃濟為我奠定良好的學習與價值基礎，我決不可能成為一名照顧家庭、保護市民、守護香港的男子漢。再次感謝荃濟，感謝荃濟給予我改變人生的機會，並在我最需要時給予無私的愛和支持。在我往後的人生中，我會銘記在荃濟學習的經歷，繼續努力奮鬥，成為更好的自己，回饋社會。

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



1B 詹曜丞 電競

「只要不斷鍛鍊，
你就會慢慢地成長起來。」

專長：電競
年資：6年
威水成就： 在香港學界電競運動總會SEFHK與學校合辦的「電競萬聖節嘉年華」中，與職業選手同場競技，獲得《EA Sports FC 24》項目季軍。
個人理想： 從事醫學工作。



2A 方皓齊 羽毛球

「打羽毛球令我感到快樂和
有滿足感。」

專長：羽毛球
年資：6年
威水成就： 獲選參加「2023/2024全港羽毛球(章別)訓練計劃──銀章」單打比賽。
威水成就： 越級挑戰乙組羽毛球學界比賽，與師兄一同贏取亞軍。
個人理想： 成為羽毛球香港代表隊成員。



2C 楊卓澧 旱地冰球

「只要堅持不放棄，
勝利是屬於是我們的。」



「夢之星軟式曲棍球總會」比賽

專長：旱地冰球
年資：5年
威水成就： 代表香港隊參加「全國U15青少年旱地冰球錦標賽」奪得冠軍。
個人理想： 做一個運動員。

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



在單車上做出倒立動作



2D 葉天樂
花式單車

「進步是我挑戰的目標，也是我堅持的動力。」

專長： 花式單車
暱稱： 摩打腳
年資： 7年
資歷認證： 花式單車港隊成員(4年)
威水成就： 德國「Worms Cup 2023」花式單車單人及雙人冠軍。
個人理想： 做個出色的運動員教練。



在雙人花式單車比賽中做出二人二車動作



與港隊隊友到德國參加Worms Cup2023獲得最佳外國隊伍表現獎。



在雙人花式單車比賽中做出標準的二人一車動作

德國「Worms Cup2023」
個人U15花式單車 (冠軍)片段

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



3B 彭亮 硬筆書法

「書法讓我感受到快樂，亦從中獲得成功感。」

專長：硬筆書法
年資：約8年
資歷認證： 自小學開始已有老師稱讚我的英文草書寫得好。
威水成就： 第三屆香港中小學中文硬筆書法比賽(校內賽)冠軍。





獲得「第66屆體育節跆拳道男子色帶賽2023」冠軍

3D 黃耀羲 跆拳道



「堅持不懈才會成功。」

專長：跆拳道
年資：10年
資歷認證： 黑帶
威水成就： 獲得「第66屆體育節跆拳道男子色帶賽2023」冠軍。



預備起跑的我

4B 陳朗霆 短跑



學界比賽獎牌展示

「堅持到底，搏盡無悔。」

專長：短跑
暱稱：短跑飛人
年資：10年
資料認證： 自小三進入田徑校隊開始，每年都有份出席學界比賽。
威水成就： 荃灣及離島區學界田徑比賽乙組100米及200米亞軍。
個人理想： 成為一位田徑教練。



學校陸運會全場總冠軍

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



小學作品：《花》

4B 李政宇 藝術



剪紙貼畫及油彩繪



Fruity Sunset

「對藝術的熱愛，讓我想要用雙手繪出一切『不可能』。」

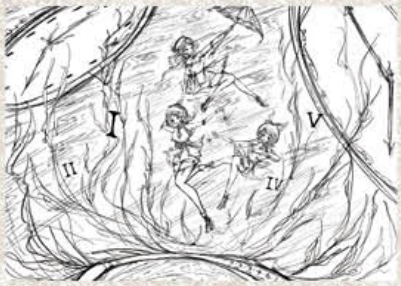
專長：藝術
年資：從小就喜歡繪畫(但沒有專門學習過)
威水成就：在小學簡介會中，個人的作品的被登上視藝作品牆。
個人理想：成為一名設計師。



《香蕉》



《豌豆》



平板繪畫《時遷》



4B 梁綽仁 籃球





「每射入一球波，都係經過長年累月嘅幾百球波練返黎。」

專長：籃球
年資：5年多
威水成就：「2022國慶盃青年籃球賽」中學組冠軍、「邨Jump」籃球賽第三屆銀盃冠軍、「慶回歸籃球賽」中學組冠軍
個人理想：學界打入精英賽。

學界比賽片段

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



4C 劉博熙 軟式曲棍球

「成大事不在於力量的大小，而在於能堅持得多久。」

專長：軟式曲棍球
年資：約5年
威水成就：代表香港隊參加「全國青少年U15軟式曲棍球錦標賽」，奪得冠軍。
個人理想：成為一名職業球員。







4D 李子謙 長跑

「本領並不是一剎那就能擁有，而是透過不斷的磨練和積累的經驗而來。」

專長：長跑
年資：3年
威水成就：「2022-2023年荃灣及離島區學界田徑比賽」1500M、3000M亞軍，「禁毒越野賽」亞軍，「2022-2023荃灣及離島區學界越野賽」季軍、，「2023-2024荃灣及離島區學界越野賽」冠軍等。
個人理想：在學界精英賽獲獎。





軒昂 力臻至善的荃濟男兒



6A 魏子弘
荃葵青優秀學生

「我喜歡與人合作，從過程中了解自己的不足，那是一個自我提升的過程。」

專長：學習
資歷：「2022-2023荃葵青優秀學生選舉」優異獎。
威水成就：在20分鐘內引導組員以報紙築起一座穩固而高1.8米的高塔。
個人理想：成為研究人工智能的科學家。

與素未謀面的同學一起合作完成挑戰任務





獲得「2022-2023荃葵青優秀學生」優異



6C 黃耀才
保齡球

「學會欣賞細微處的快樂，因為快樂都是積少成多的。」

專長：保齡球
年資：6年
威水成就：全港學界保齡球公開賽亞軍。
個人理想：畢業後可以繼續玩保齡球。



與師弟在新界區學界保齡球比賽中取得獎



與Ms Ng 一同打學界保齡球師生賽



訓練時的背影

日常校隊訓練片段

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



6D 張曜曦 攝影



日常的攝影作品



日常工作照

「攝影令我找到人生的方向，
亦確立了個人的目標。」

專長：攝影
暱稱：馬高
年資：6年
威水成就：曾經舉辦一個個人攝影展。
個人理想：成為一名專業攝影師。



6D 梁韶峰 游泳



「成功係靠每日嘅累積，
而唔係突如其來嘅奇蹟！」



專長：游泳
年資：14年
威水成就：50米背泳冠軍 、Advanced Open Water Diver
個人理想：嘗試涉獵不同範疇的事物，擴闊自己的眼界。

軒昂 力臻至善的荃濟男兒



6D 江頌彥
足球



All-Around Cup中學生組別

「足球讓我感到自在，我享受團隊合作中的樂趣與成就感。」

專長：足球
年資：10年
威水成就：以荃灣區代表隊身份到台灣參加足球比賽。
個人理想：期望在足球方面發展並取得理想成就。



學界熱身賽第三組勝利

後記：

古今中外，凡是獲得成就的人，皆是熱愛自己的工作，並能將之發揮得淋漓盡致的。以上的代表人物，正正就是以個人熱血奮鬥而真實的例子，向我們說明若要成就自己，必先立志奮發。荃濟今年迎來六十周年鑽禧校慶，就讓我們一同向學校獻上最誠摯的祝福，在往後的日子願荃濟能培育出更多優秀的人才，造福社會。

從今起，就讓我們也來好好發掘個人才能，不要辜負與生俱來的大好才華吧！每一個您，都可以成為下一個「濟一」。

裝釉足



裝釉足，指在瓷坯乾燥後再次在陶輪上旋削出相應的底足造型。本章集中展示一眾教職員、校友、畢業生、在校生、校刊編輯成員的文字及藝術作品，讓大家感受荃濟上下一心，同賀六十鑽禧的非凡力量。

片言絮語寄衷情

荃濟，我想跟荃濟說的是



片言絮語寄衷情——濟濟一堂賀鑽禧

荃濟自1963年創校，今年迎來60周年鑽禧校慶。回首過去，我們無不為學校六十年來的歷史感到驕傲，同時亦為前人為學校所創造的成就感到光榮。在這個重要的歷史時刻，來讓我們看看一眾老師對學校的祝福。同時，讓天主繼續降福學校，願荃濟在接下來的日子繼續蓬勃發展，培育出更多優秀的人才，為社會帶來更大的貢獻。

校長鍾志源博士

荃濟六十載，樹人育英才。未來，校長會與大家同心同行，攜手帶領荃濟跨步向前，力臻卓越，培養更多非凡人才，造就精彩傳奇的荃濟。

余明威副校長

荃西一隅，滄海「咸田」，修士默默耕耘，孕育無數荃濟精英，陪伴多少兄弟情。祝願荃濟男兒未來繼續「首屈一指，別樹一幟」。

羅翠蓮副校長

歷經30周年、40周年、50周年、55周年，至今年60周年了，可謂見證荃濟成長。樂見荃濟變得越來越年青，越來越有活力，繼續栽培與教育年青的每一代。

同時，荃濟也陪伴我們成長，不只是學生，老師的團隊也在不斷地成長，變得更專業、更強大。祝願荃濟有更好的未來，在未來的30年、40年、50年、60年...培育出更多貢獻社會，愛護母校的「荃濟仔」。

關健常副校長

荃濟育人一甲子，風雨兼程六十載。
祝校務蒸蒸日上！

官德祥老師

六十校慶無風雨
一家精神千秋傳

竺紹基老師

春風化雨六十載　一家精神不變改
濟濟一堂賀校慶　努力培育新世代

感恩禱文

感謝主在十多年前帶領我來到荃濟教書，荃濟是我進入社會的第一份工作，也是見證我成長的地方。我很感恩可以領受使命在這裡工作，見證一代又一代的年青人在這個家學習、成長，並且找到自己的方向。好高興可以用老師、教練、大哥哥，甚至爸爸的身份在這裡陪伴青年，面對生活中、成長中種種的不安。同時，我亦感恩所有前輩的提攜，同事們的支持和包容，讓我在這裡工作很開心。求主祝福全體師生和教職員，以喜樂的心面對未來的種種挑戰，繼續行公義、好憐憫、存謙卑的心與主你同行。感謝天父！



林敦源老師

黃子賢老師(91年畢業生)

忠厚傳人遠，誠之所至石點頭。
博文約我禮，愛本無涯育人心。

鍾安榮老師(93年畢業生)

非常感謝母校六十年來孜孜不倦地教導了無數學生，讓我們能在社會上發光發熱，不忘老師的教導，努力為社區貢獻，盡展所長。衷心祝願濟記精神能繼續傳承下去，讓更多學生能以忠誠博愛的校訓作為他們人生的座右銘。

鄧維揚老師(92年畢業生)

祝賀母校荃灣聖芳濟中學60周年校慶！前程似錦，發展蓬勃！祝學校繼續培育傑出人才，光輝歲月永恆！

鍾詠恩老師

恭賀荃灣聖芳濟中學60大壽
感激張少坡修士給予我機會在這裡服務，讓我沉浸於濟記同學的關愛之中，與荃濟一同成長。
祝願荃濟在未來的日子能有更美滿的發展，為濟記男兒提供膏腴的土壤，孕育出色、有個性、能夠貢獻社會的人材！

陳冬凝老師

Happy 60th anniversary!
May this remarkable milestone serve as a profound reflection on the achievements, growth and success that Xaverians have experienced over the past six decades!

張鳳清老師

「荃」心荃意育英才，
「濟」濟一堂創未來，
「六」載師生情常在，
「十」年桃李滿庭栽。

袁詠恩老師

荃濟建校六十載，培育出無數英才。
時光荏苒人事改，快樂回憶情永在。
吾願大家笑顏開，幸福美滿迎未來。

張其三老師

祝福校慶六十年，荃濟校園更輝煌。
師生同心創未來，共築教育新世界。

鄺浩然老師

風雨兼程六十載，滿江桃李遍地開。

王健威老師

荃濟六十載，校慶歡欣傳。
師生創輝煌，情懷永流傳。

彭文信老師

一日荃濟人　一生荃濟人

潘玉玲老師

60 Years of Love and Presence,
60 Years of Wisdom and Excellence.

李芷晴老師

祝賀荃濟60周年！願學校薪火相傳，在接下來的歷程中培育出更多優秀的學子，令他們在知識與價值的指引下，追尋夢想，成就未來。

吳沛琼老師

True and radiant, gleaming like a diamond,
A journey imbued, sixty years of our school.
May the flame of knowledge burn ever bright,
Igniting hearts and minds with its timeless light.

吳凱琪老師

Congratulations on reaching another milestone built with 60 years of love and family spirit! Cheers to nurturing more and more pillars of society!

片言絮語寄衷情

楊兆全老師

甲子深耕　忠誠門下桃李廣成才
任重厚積　博愛至上梓楠耀荃濟

李家豪老師

荃濟見效六十載，
燃亮成全育英才。

劉正彥老師

荃濟六十情常在，
師生攜手創未來！
希望荃濟學生謹記一家精神，在人生道路上互相扶持，發光發熱。

林宏業老師

祝學校60歲生日快樂，
未來更上一層樓，繁榮發展。

李倩怡老師

好高興可以加入荃濟這個大家庭！
祝願每位學生能夠做個品格純正，
充滿智慧的人，
在人生路上盡己所能，發揮所長，
成為他人的祝福！

梁卓慧老師

祝賀荃濟踏入甲子之年！
荃情投入六十載，作育英才，任重道遠。

區靜珊老師

60 years of academic excellence,
60 years of nurturing future innovators!

最真誠的陳錦銘老師

ChatSFXS

陳錦銘身為荃灣聖芳濟中學的中文科老師，應該說些什麼最情真意切的話去祝賀學校60周年校慶？

ChatSFXS

荃灣聖芳濟中學生日快樂。

王俊翔老師

荃濟60周年校慶，祝願學校的未來充滿希望和成就，願同學們勇敢追求自己的夢想，加油！

彭詠恩老師



羅皚忻老師



吳凱欣老師

毋忘先賢創校心
師生同行迎未來

社工江奕謙先生(Sunny)

祝學校培育更多充滿愛心、有理想和有使命感的荃濟人，在社會上繼續發光發亮！

社工陳佩儀姑娘(Kira)

祝願荃濟學生活在當下，擁抱生活分秒。



曾漢威先生(Jacky)

帶出春風來化雨
聚滿歸帆勝往年

徐燕群小姐(Irene)

歲月匆匆60載，隨著時代步伐，荃濟變得越來越多元化。唯一不變的，是荃濟的一家精神及一顆真摯的心。荃濟，生日快樂！

江妙華小姐(Christine)

荃濟六十載
齊來添光彩
邁向新一天
引領向未來

彭詠恩小姐(Donna)

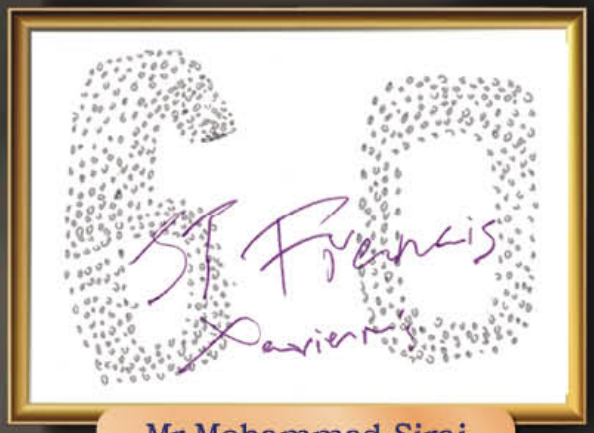
祝願荃濟上下一心，發光發熱，衝出咸田街，邁向世界！頑張れ！

名畫賀荃濟

走過一甲子，荃濟迎來鑽禧校慶年，這絕對是一個值得熱烈慶賀的光輝盛事。為了讓特刊更添色彩，編輯部特意邀請了校長以及一眾學校新成員，慷慨地揮灑筆墨，來表達對荃濟六十的祝福與恭賀。以下，謹送上一眾荃濟新成員別具匠心的畫作。



校長鍾志源博士



Mr.Mohammad Siraj



王俊翔老師



吳沛琼老師



李倩怡老師



林師宇老師



梁卓蕙老師



楊麗敏老師



甄永謙老師



劉峻老師

名畫賀荃濟



蔡文健老師



社工江奕謙先生(Sunny)



社工陳佩儀姑娘(Kira)



何詩穎姑娘



黃翠蓮姑娘



大珠小珠落玉盤

白居易《琵琶行》中有「嘈嘈切切錯雜彈，大珠小珠落玉盤。」的名句，本指大小雨點滴落在荷葉上發出的動人聲響。

今期「大珠小珠落玉盤」，我們以「結局」及「真我」為題，收集一眾同學作品。同時，為了回應學校六十周年校慶，亦特設專題——「我和我的荃濟」，公開向老師、家長、學生徵稿。

這些作品文情並茂，揚葩振藻，仿如在綠葉間綻放的瑰麗花朵，擊出動人心弦的音符，令人心馳神往。讓我們一同欣賞這些作品，細味當中的情感，體味每份動人作品中所帶來的啟迪與感動。

3A 林勝杰

珍惜當下的每個經歷與過程

既然生命的終點必然是死亡，那麼生命的意義又是甚麼呢？

相信每個人都希望每一個故事都能夠以美好作結，然而一個不美好的結局，又是否反映了整個故事的情節、佈局、發展是不美好的？我相信答案是否定的。

翻讀歷史故事，在不同年代的人物傳記之中，又有多少個大名鼎鼎的偉人，他們或許並沒有一個完美的結局，但世人還是給予了他們極高的評價，他們的精神永遠地受到人們的稱頌，名垂千古。可見，結局是喜或是悲，皆不能完全代表一個故事的好與壞。

既然生命的終點必然是死亡，難道我們又要困囿於死的這個結局，而放棄邁步向前，享受生活嗎？如果過於著眼於結局，將人生過程中的一次小小的失敗看待成大大的悔恨，因著追求美好結局的執念而忽略了享受當下的過程，又是否值得呢？

現實少不了是事與願違的，就讓我們多停下來欣賞每一個事件演變的過程，真正去品嘗過程中所帶給你的一切，以正面的態度、豐盛的經歷去迎接未知的發展與結局。

既然生命的終點必然是死亡，那麼何不多把握不同的機會，去學習、去經歷、去體會，為自己只得一次的生命，留下盡量多的珍貴回憶呢？



3A 洪煒捷

故事的結局重要嗎？

故事是人類文化中極為重要的一部分，它們可以通過許多方式傳遞價值觀和生活哲學。故事中，包含許多元素，比如角色、情節、教訓和結局等。其中，結局似乎是最為重要的一個部分，因為它能夠給讀者提供一個對故事的總結和評價。但是，故事的結局真的如此重要嗎？

故事的結局在某種程度上是重要的，因為它可以影響讀者對整個故事的理解和觀感。一個好的結局會在讀者的腦海中留下深刻的印象，讓他們對故事的記憶長久而深刻，也會使得故事更具吸引力，更有說服力。例如，當我們將某一個故事與朋友分享時，我們通常會先從故事的結局入手，因為這通常是吸引讀者興趣的最好方法。

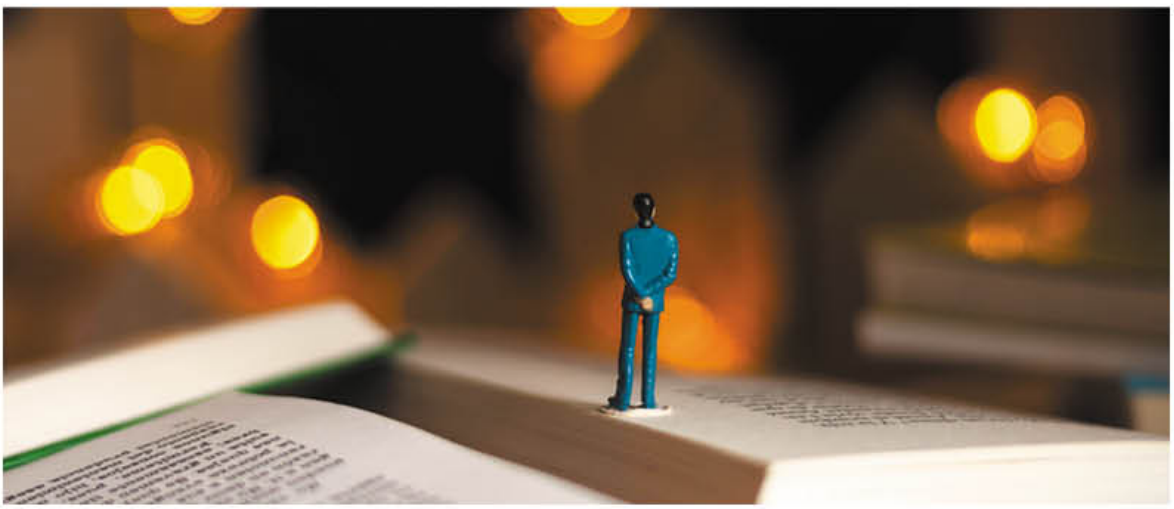
但是，故事的結局並不一定是衡量一個故事的質量或文化價值的唯一因素。我們所觀察到的是，許多古老的故事沒有真正的結局。相反，它們通常以一種似是而非的方式結束，留下了讀者自由思考的空間。這樣的結局可以讓讀者自由解讀故事，使故事更能適應不同人的理解和需要，也更加耐人尋味。

故事的結局也不一定是決定一個故事的成功或失敗的唯一標準。許多偉大的故事並沒有一個完美的結局。例如，莎士比亞的《哈姆雷特》和《李爾王》都以悲劇的方式結束，但它們依然被認為是文學史上最偉大的作品之一。這些故事之所以被廣泛閱讀和讚賞，並不是因為它們的結局如何，而是因為它們具有深刻的情節、有意義的主題和鮮明的人物形象。

事實上，一些故事的結局可能並不適合所有的讀者。一個故事的結局應該是符合人物之間的行為聯繫、劇情的個人喜好，並帶有某些主題的結論，這使得某些人在衡量故事的優劣時會產生不同的標準。如此一來，一個故事的結局就不一定越好就越適合所有的讀者。相反，它可能會與讀者本身的價值有所衝突，甚至是對讀者既有的看法和信仰作出挑戰。但這並不意味著故事的結局不重要，而只是說明故事的結局絕不應該是衡量一個故事好壞的唯一標準。

故事的結局是否重要，這個問題遠比我們所想像的更要複雜。結局可以影響我們對一個故事的理解和印象，但不能完全決定故事的質量或文化價值。在決定一個故事是否值得我們欣賞時，我們應該從故事中尋找情節、主題、人物形像等方面的價值，而不是僅僅基於它的結局而作出判斷。

綜上所述，故事的結局如何，真有如此重要嗎？



3A 袁榮熙

綻放真我

窗外，濛濛小雨像是為天空中披上一層薄紗。我洗完澡，走出客廳時，忽然看到我小學的一幅相片，令我回憶起過去的種種畫面……

從小，我就像一顆種子，被悉心的呵護和培育著。我的父母、老師和朋友們給我提供了一個充滿愛與關懷的環境。然而，即便在這樣溫暖的土壤裡，我卻總是感覺無法綻放出屬於我的那一抹獨特色彩。一直以來，我將自己束縛在別人期待的枷鎖下，渴望被認可，渴望被喜愛。成長的過程中，我漸漸意識到，要想綻放出真正的自己，就必須勇敢地擺脫束縛，勇敢地追求自己的夢想。於是，我開始了一場改變命運的旅程，一個尋找真正自我的旅程。

當我剛升上中學時，由於我在小學時荒廢了學業，整天只知道沉醉於享樂之中，我記得我對學習絲毫不感興趣。在這個過程中，音樂成為了我最堅強的武器。每當我在學習上感到沮喪和寂寞時，音樂就像為我提供了一個溫暖的懷抱，安慰著我，鼓舞著我。我學會了用音樂表達自己的情感，將內心的想法轉化為動人的旋律。音樂成為了我綻放自我的方式，成為了我喜歡上讀書的第一步，為這本是乏味的中學生涯添上了一抹精彩的筆彩。

在這段旅程中，我還遇到了一位特別的人，她成為了我人生中最重要的導師。她教導我如何勇敢地面對困境，如何在學習時逆境前行，彌補在小學時的不足。在她的陪伴下，我逐漸找到了自信，勇於直視學習這堵牆。

漸漸地，我開始發現原來我也可以透過溫習而取得好成績，我不再為該如何去學習而迷惘，而是想著如何可以做得更好。如今，我已經告別了過去那個羞澀、不自信的自己。我明白了，每個人都是一朵獨特的花朵，只有勇敢地綻放自我，才能散發出屬於自己的迷人光彩。而我，終於找到了那抹屬於我的獨特色彩，成為了真正的自己。

回顧這趟旅程，我深知自己的成長路並非一帆風順。在過去的日子裡，我經歷了無數的掙扎與無助。然而正是這些曲折的歷程，讓我變得更加堅強，並明白只要努力向上，就能成為更好的自己。

我期望自己不再只是一顆躲藏在角落的種子，而是一朵綻放在春天陽光下的花朵，綻放真我。我將繼續努力，讓我的人生如同一幅五彩繽紛的畫卷，綻放出屬於我自己的無限可能。



3A 邱偉竣

我，就是我

風不言，輪迴了多少歲月；天光淺，氤氳了幾許流年。當時光的車輪開始轉動，老舊的日曆也一頁頁翻過。現在的你，還記得那個真實的自己嗎？

任何人都希望，展現在人前的自己是粉雕玉琢、十全十美的。然而，天不遂人願，「人非聖賢，孰能無過？」世界上沒有真正完美的人，我們或多或少都有自己難以接受的缺點，不願讓人看到。

或許從一開始，我們並不介意展示真實的自己，只是隨著時間的推移，見到了愈來愈多的人曲解我們的本意：將內心的軟弱看作笑話；牢騷當作矯情；真心話視為低情商。於是不知不覺間，我們習慣戴上面具，來掩飾真實的自己。

面對家人，我們戴上「溫順」的面具，藏起心中的叛逆，怕引起父母的不滿；面對陌生人，我們戴上「客氣」的面具，掩蓋自己的負面情緒，怕一個不小心，便被扣上沒禮貌的帽子。面對人群，我們戴上「隨波逐流」的面具，盡量讓自己與大環境保持一致，怕被視作異類。面具真是一個好東西啊！能讓他人看到「我們想讓他們看到的」。但面具只是面具，終究會被摘下來，終日戴著面具的我，又是否真正的我呢？難道在漫漫的歷史長河中，沒有人能以「真我」示人，堅持自我嗎？

偉大的愛國詩人屈原就曾因「真我」遭罪，他不與爾虞我詐，利益至上的官場同流合污，堅持自我的作派，遭到排擠，被流放到偏遠地區。但他沒有自怨自艾，而是發出「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。」的感慨。最後投身汨羅，流芳百世。

人生的追求可令我們找尋「真我」，就像魚兒嚮往大海，鳥兒嚮往天空一樣。清楚自己的身分，認清自我價值是綻放真我的關鍵。

古往今來，有無數的人不因仕途、官場的失利，而壓抑自我的價值。無論李白「安能摧眉折腰事權貴，使我不得開心顏。」的灑脫與豪放，還是陶淵明「採菊東籬下，悠然見南山。」的寧靜致遠，都帶給我們極大的啟發。也許他們都曾在巨大的失敗下迷失過，或徬徨，或悵惘，但最後他們仍然保持「真我」，去追求自己的人生價值。

人生的追求是多樣的，就像我們的生活多姿多彩。是立下「今日長纓在手，何時縛住蒼龍？」的豪情壯志，還是與愛人過著「賭書消得潑茶香。」的日子，全看我們的選擇。真正的自我不被定義，人生的價值不該定型。

正如我，就是我。



夢想如鮮花般綻放

4A 陳賢政

阿妮站在舞臺上，臺下的觀眾沸騰起來，眼前的景象就像是在做夢，感覺真實卻又遙遠。

這場「夢」究竟是從何時開始的呢？

當時，年少的阿妮第一次來到劇場，見到一個漂亮的大姐姐在臺上跳舞，阿妮一下就被她的舞姿深深吸引。自此便想與她一起學習跳舞，成為一名舞蹈演員，為觀眾帶來歡樂。

在表演結束後，阿妮大膽地跑到場後，樂此不疲地在劇場追著大姐姐學習了一下午，劇場的工作人員都很喜歡這個可愛的小女孩，大姐姐也驚訝地發現阿妮很有天賦，願意收阿妮作為自己的徒弟。

當晚，阿妮的父親得知此事，內心不但沒有為女兒喜悅，反而生氣：「跳舞能有什麼前途，學習這種沒用的藝術簡直是在浪費時間！」

阿妮被禁止和大姐姐學習舞蹈，他的父親叫她要好好讀書，以後才能像他一樣，找到一份高薪工作。

阿妮向來都是懂事聽話的孩子，可唯獨這次，她不打算再聽從父親的了，她認為自己已經找到了自己真正熱愛的事物，應當為了這個夢想去努力。父親整日早出晚歸，平時只關心阿妮的學業，母親對阿妮管得倒是寬鬆。於是，阿妮便乘著父親工作的時間，喬裝打扮，悄悄溜去劇場和大姐姐學習舞蹈，又趕在父親工作回來之前，回到家中認真完成自己的功課。

每日的奔波，令阿妮無比的疲憊，但阿妮並不後悔。父親也並未察覺到異樣，日子就這樣一天天過去，一轉眼便是十年。

阿妮長成了大姑娘，而師傅也沒有什麼東西可以再教給她了。劇場的負責人決定讓阿妮上臺表演，給她嶄露頭角的機會。阿妮有些猶豫，走上舞臺意味著她將面向公眾，她偷偷學舞的事情也必將敗露，但她也不想錯失這樣一個展現自我的機會。最終，阿妮還是懷著忐忑不安的心，站在了舞臺之上，那萬眾矚目的景象，是多麼地令人陶醉，空氣中凝固著觀眾們期待的氣息，舞臺的聚光燈打在阿妮的身上，但一想到自己的父親，阿妮便有些畏畏縮縮。阿妮只按照彩排的那般，熟練地舞蹈起來，僅僅是開始，阿妮那曼妙的舞姿便已經迷倒了所有人。大家都在為這位新生的舞蹈演員喝彩。

只可惜，這樣風光的時間並不長久。正如阿妮所預料的一般，臺下有人認出了阿妮，阿妮表演的事情也迅速傳到了阿妮父親的耳朵裡。父親怒不可遏，不顧手頭的工作，快馬加鞭地趕到劇場，沒等阿妮表演完，就把阿妮揪下臺，劇場的工作人員要制止，卻被阿妮父親的一聲吼退：「這是我的女兒還是你的女兒！」。

阿妮被父親帶回了家，這次的演出既讓阿妮無比光彩，也讓阿妮顏面盡失。父親卻不覺得羞恥。在得知女兒這些年來一直偷偷背著他去學習跳舞，父親更是氣不打一處來，但對於自己的寶貝女兒，他又不捨得大打出手。

當天晚上，阿妮的母親得知了這件事，她無法認同阿妮父親的做法，和他大吵起來。

「女兒已經長大了，她憑什麼不可以選擇自己的人生！更何況阿妮表演的還那麼好，你也看到了，大家都很喜歡阿妮，為什麼你就非得強迫她走你選的路呢？」

「跳舞本就沒什麼前途，況且在那種小劇場，一點點人氣能讓阿妮過一輩子嗎？我這也是為了阿妮好。」

父母你一言我一語地爭吵起來，一旁的阿妮已經聽不下去了，奪門而出，身後的爭吵聲越來越小，眼前的視線越來越模糊。阿妮不記得後來發生了什麼，也不知道她的父母吵了多久，只記得第二天睜開眼的時候，她的枕頭已被淚水浸濕。

阿妮被父親軟禁在家中，但阿妮沒有放棄舞蹈的夢想，她迅速從被父親打擊的悲傷中走出，開始夜以繼日的練習舞蹈。阿妮父親本想阻止她繼續練習，但當他看到女兒那刻苦的幹勁，那份執著的精神，他內心有所動搖，他很少見阿妮有這般認真了，他意識到自己原來已經這麼長時間沒關注過女兒了。

在阿妮被軟禁的幾天後，劇場的人找到了阿妮的家，他們想來探望阿妮。這十年來的相處，劇場的大家早已將阿妮視作為家人，儘管她還從未給劇場帶來過一分一毫的利益。

阿妮父親想把他們趕走，其中有一人說道：「我們又不是恐怖分子，我們只希望阿妮能回到劇場表演。阿妮不僅是我們的員工，更是我們的最要好的朋友。」

「父親，你就讓我去吧。」這時，阿妮也走了出來。大家再次見到阿妮都很激動，而父親卻要把阿妮拉回去。

「如果女兒什麼都要聽從父親的，那我寧願斷絕這段父女關係，你就再也沒資格管我了！」阿妮第一次先這樣與父親頂嘴，她的語氣像是在質問，又像是在哭訴。阿妮眼中淚水又要止不住地往外流。

父親聽到阿妮這話很是生氣，但看了看悲傷的阿妮，又望了望大家真切的神情，他最終還是搖搖頭，長長嘆了一口氣，鬆開拉著阿妮的手。

「記得要完成功課。」父親留下了這句話後，頭也不回地走到了自己的房間裡。

前一陣子，阿妮被父親中斷演出的事情鬧得沸沸揚揚，不少人都來劇場打聽阿妮的事情。

如今阿妮即將出演的消息又一下子炸開了鍋。那些阿妮曾經偷學舞蹈時都要避著走的親戚、同學、老師都知道了阿妮的事情。阿妮只覺如釋重負，自己終於不用再偷偷摸摸地追逐夢想了。

這次阿妮的演出來了很多的人，有的是劇場的老觀眾，有的是聞訊而來湊熱鬧的新觀眾。

阿妮從不害怕人們的目光，她唯一的恐懼來自於她那嚴苛的父親，如今這最大的負擔也已經脫去，她可以放開手腳地去展現自我了。

更讓阿妮想不到的是，在座位的最前排，她看到了自己的父母，此刻本應是父母的工作時間，但他們卻出現在了這裡。阿妮的眼眶有些濕潤，那水靈的大眼在舞臺的燈光下閃閃發光，眼裡裝滿著未來與希望。如今，她終於能如願以償地將真實的自我展現給自己的父母，展現給她所認識的所有人。

往事如夢般一一浮現在眼前，從第一次見到大姐姐跳舞的情景、偷學舞蹈險些被發現時的驚心動魄、到自己日復一日地刻苦練習，及最後與父親徹底攤牌的經過。

阿妮也曾陷入過自我懷疑，但當她發現自己是真的熱愛舞蹈後，其它的一切便也不是那麼的重要了。正是因為這份因為熱愛，才讓她堅持到了現在。

阿妮隨著心境舞動自己的身軀，她不再拘泥於過去，任由自己的夢想隨意綻放，她的舞蹈如流水般順暢，如冰玉般絲滑，動作輕巧，時快時慢，時起時落，舞臺的燈光在她的身上明暗交錯。配合著音樂的旋律，阿妮纖細的雙手在空中劃出優美的曲線，手勢變幻多姿，一幅充滿生命力和美感的夢想畫卷在阿妮手中緩緩展開。阿妮的腳步在地上輕輕跳動，像是一陣微風掠過草地，像是無數鮮花隨著腳步盛開。她跳出的不止是舞蹈，還有自己的夢想。

在場的人都被阿妮婀娜的舞姿所折服，大家仿佛都沉浸在了阿妮的夢中，如癡如醉。在表演結束後的好一會，才響起了如雷雨般的掌聲。

阿妮的父親在阿妮表演結束後便離開了，他一直都為阿妮感到驕傲，卻恰恰是因為驕傲，讓他覺得阿妮值得更好的未來。可如今，他見識到了阿妮的執著。那為了夢想而努力的樣子，他永遠都無法忘記。他徹底接受了真實的阿妮，也許讓她留在劇場，去自由發揮，應該能變得更好。

阿妮與父親這段長期缺乏陪伴又充滿誤解的親情，依舊需要很長的時間才能徹底消除隔閡，回歸正常。不過只要努力和堅持，沒有什麼是改變不了的。勇敢和真誠可以打動一切，內心的真實想法終有一天，會以某一種方式表現出來。

努力地追逐夢想，勇敢的展現真我，不在人生中留下遺憾，讓自己的生命如花般綻放，時間將見證一切，為每一個敢於展現自我的人帶來他人的理解與尊重。



4A 鄒子鋒

不要讓人生「爛尾」收場

每個人都有著屬於自己的故事、夢想。有的人生來的家境清貧既悽慘；有的人生來家境富裕且歡快。老一輩常說事情總是有始亦有終、有因亦有果，人的一生總是像坐過山車般，有自己的巔峰成就的時刻，也有跌落谷底的挫敗，不同事情導致自己的情緒起起伏伏、搖搖晃晃，是因為自己倒霉嗎？我相信，沒有一個人的人生總是一路平坦，稱心快意的，但這並又不代表自己不能改寫自己人生的結局。

劇本中的劇情，人們總是希望有著大團圓的結局，主角們能過上輕鬆既愉快的日子，幸福的與愛人、家人一起度過餘生。然而現實卻是殘酷的，善良的人，可能一生也沒有好報，甚至是因此而惹上殺身之禍；邪惡的人，卻能作惡多端，危害他人，幹著不見得光的事，卻過著人們理想的美滿生活。又有多少情況，能像卡通、動漫的劇情般，由正義的一方擊敗邪惡的敵人，造就大眾心見中「天經地義」的結局收場呢？

生活總是艱苦的，生下來就衣食無憂的人，長大後出來社會工作，在待人處事方面，還能保證諸事順心嗎？保證獲得一個美滿幸福的人生結局嗎？任誰都知道結果是否定的，因為人生的結局如何，操之在一己之手。相反，那些生下來就困苦的人，若能憑著自己不懈的努力，去改變命運帶來的先天不足，也能使本來價值平平的人生，變得聲價十倍起來。

人生在世，每一段的經歷，為你我帶來知識的多少、心智程度的轉變，都影響著結局的走向。儘管一生總有遺憾，充滿著心酸或難過的回憶，甚或因著自己過去的失敗而令結局「爛尾」收場，但總有選擇的權利。就讓我們珍惜當下，憑自己的意志選擇最適合自己的路向，活出自己一生精彩的時刻，避免日後「七老八十」的自己在面對人生的結局時帶有遺憾。



4B 李政宇

中心位

我，好像已經忘記自己了。現在的我就好像一個容易被別人牽著鼻子走的可憐蟲，我的自我意識好像已經很久沒有出現過了……

曾經，我也光鮮亮麗過，我也有站在中央，成為人們的焦點。可是，那群野獸的霸道擊垮了我，我一點還手之力也沒有，只能越陷越深，走都走不出來。毆打……謾罵……好煩人啊！可是我拿他們一點辦法都沒有，只能默默去忍受。那個中心位已不再屬於我，我……也好像已經配不上那個位置了。

「你已經忘記我了嗎？」

「誰……」

「曾經那個自信開朗的你……」

小學六年級，我總是很喜歡表現自己的長處，讓人們可以看到我的閃光點。以前，當我還是合唱團的一員的時候，我總是站在中心位，因為老師總說我笑起來很好看，我也有被老師的讚賞給激勵到。可是我卻沒有發現，原來在不知不覺間，身後已經有好多雙眼睛在瞄準我了。

放學了，我本想把這個好消息帶回去說給老媽聽。可是當我剛走到一條無人的橋上時，發現前面有幾個我完全不認識的人。我本以為是路人，剛想順勢在他們身旁走過，怎想到他們一手便拽住了我的書包，然後使勁的踢向了我的小腿。我一下子疼得膝跪在地上，只聽見他們在恥笑我。正當我剛想抬起頭來看清楚他們是何許人，只見眼前一晃，我便昏了過去，之後發生的事我就不太記得了……

也不知道過了多久，我才在病床上迷迷糊糊的醒了過來，只見病床邊已經睡著的老媽。老媽似乎也察覺到我醒了過來，一下子就抱著我哭了出來，吞吞吐吐地說道：「你把我嚇死了，我差點以為你沒命了。」老媽越說越哭的大聲，而我是真的已經完全記不起來到底發生過什麼……

「你不需要記起來，看一下現在吧。」

「可是現在的我好像也好不到哪裡去，曾經的我至少喜歡與別人交流，可現在的我一看到人就感到害怕，真不知道我還有什麼優點……」

「你不去發現，你又怎麼可能會知道！」

「你生氣了嗎？抱歉。」

「我沒有生氣，我只是不想看見如今如此懦弱的自己！以前那個開心的你去哪兒了？」

「可是現在的我，真的沒有什麼能讓我開心的事了，學業成績也不好，好像已經沒有什麼過人之處了。」我已經找不到自己。

「你已經忘記了自己在藝術方面的才華了嗎？靜下來好好注視一下吧，你會發現有所不同的……」

「忘掉曾經，專注現實。」

「嗯，我知道怎麼做了。」

「打開畫本，我一定會抓住這次機會死死不放。當現出畫紙，筆尖觸紙的那一剎，我便已經跌入了我內心的世界。紙上勾勒出的每一條筆線，都是指引我方向的明燈，隨著線條越來越多，前方的光也會越來越亮，當所有的線條匯聚在一起時，一副我以自我為中心的作品，就此誕生。可是，色彩的點綴更是點亮這幅完美作品的工具，各種顏色的筆都在我的眼中幻化成了生命。黑色如同黑馬，死死的衝在前面，永遠不會留給對手有任何機會，所以它可以蓋過所有的顏色；紅色就像太陽，給這幅畫增添了光輝，使人的心也慢慢地向下沉了進去；藍色如同翻湧的海水，生生不息，綿綿不斷……兩者的碰撞造就了一份作品的誕生，這便是我的主場，一個屬於我自己的——舞台。

人不一定要成為所有人眼中的焦點，因為不是所有人都走在同一條路上的。有些人有著天生的好嗓子、有些人的運動神經特別發達、有些人的頭腦更加靈活。每一個人都有閃光點，只是有些人並未察覺得到。那麼，大家都不妨大膽一點，去尋找屬於自己的閃光點。

誰又能代替誰呢？

每個人，都是自己心中的——中心位。



5A 廖朗軒

綻放真我之路

一月中，少年降。十年過，玩鬧少年在，不知書中金屋，不求顏如玉。

歲漸大，智初開，愛亂想：不知何大任降其身，誤以握筆是大苦，可比勞其筋骨，餓其體膚。也費其時間，嚮求玩樂，直陰風怒號，濁浪排空，才知卻為時不晚。

又觀世人百態，智者、能者何其多。七十憶人，我存在與否，恍無謂。曾模仿他人，失其身之特點，也發覺他人道不同，感迷惑，只因初生而乏經驗。幸好家有長輩，引領迷途羔羊，走出困境。歟！噫！誰與我一樣？我家中，無二我，吾友也無人代我。世界之大，顧親鄰之人已夠，家人也永伴我旁。

嗟夫！欲尋詩仙，所謂天生我材必有用，而我何用？師者道，找其興趣，善其長處。智初開，愛亂想，欲以尋盡天下之奇物，卻身為學生，需守其職，學業為先。惟興趣已埋於心中，正發芽，終有一日，破土而出，而天生我材必有用，則在待此朝。

呼！生，有始有終亦有結；命，為釣為漁不為魚。即使身敗，享其過程已經足矣，書中有取經前人，師者授我其道，惟我自有我道，願隨性馭意而行，不重蹈覆轍，不懼挫折失敗，只為能綻放真我。



珍惜經歷所帶來的結局

5A 田宇洋

每個人都有自己的故事，而這些故事中的結局對於每個人來說，都有著不同的意義和價值。有人認為故事的結局非常重要，因為它決定了個人的成敗和未來的方向；有人則認為故事的過程和體驗更加重要，因為它們能夠讓人從中獲得更多的啟示和成長。到底，在人生的經歷中，結局又是否這麼重要呢？我認為並不是的。

人生的過程和體驗往往要比結果更加重要，因為它們能夠讓人從中獲得更多的啟示和成長。每個人都有自己的經歷和體驗，這些經歷和體驗能夠讓人從中學習和成長。即使故事的結局並不完美，但只要在過程之中能夠讓人從中獲得有價值的體驗和啟示，那麼這個故事就已經值得被分享和傳承。因此，對於那些認為故事的過程比結局更重要的人來說，故事的過程和體驗是非常重要的，因為它們能夠給我們帶來更多的啟示和成長。

加拿大著名科學家、諾貝爾醫學獎獲得者弗雷德里克・班廷（Sir Frederick Grant Banting）在他的座右銘中提到「人生最大的快樂不在於佔有什麼，而在於追求什麼的過程中。」在各人的人生路上，均會在不同範疇的領域上得到不同的收獲，有知識上的，例如是在學習時一本本厚重的筆記；有物質上的，例如是受助者所送贈的禮物等。然而，這些結果未必是我們所需要的，我們最需要的是學習解決疑問的過程，或者是幫助別人時的體驗。物質上的東西有可能隨年月漸遠而失去，只有當中的經歷是任誰都無法搶走的。

你我都或者聽過類似的說話：「在努力耕耘的過程中，只要不去關心別人的冷眼或喝采，而是盡力而為，就一定能有所得着」。大部份人在面對一件事情時慣性地都先看重結果，然而，當你明白自己正是個人人生故事中的主角時，便可能會思考不同面向了。事情發展的過程，可以讓我們收穫經驗，當中的得著要比最終的結果更為重要。因為即使你這次失敗，你還有下一次成功的機會，重要的是你別忘記自己是怎麼失敗的，否則就糟糕了。就像參加各種比賽，一次輸了，但你卻能從中學會了當中的技巧，同時思考自己的不足，那麼下一次你便有更大的勝出可能。第二次你也有可能再輸，但正是因為你已經從上一次的經驗不足之外又再收穫了經驗，那麼下一次你便又有了更大的勝出可能。只要你肯用心，明白每一次經歷都會令自己有所收穫，漸漸地也就明白過程對自己來說才是重要的。

現實生活中，總有些人認為結果才是最重要的，人生的結局是衡量一個人一生成與敗的唯一標準，一個好的結局能夠讓人獲得成功和滿足感，讓人對自己的人生充滿信心和期望。不過，這些成功感、滿足感其實都只不過是建基於結局發生之前的過程與經歷。試問如果直接就走到人生的終點，而沒有經歷當中的過程或體驗，人們又會否為此而感到幸福快樂？

總的來說，故事的過程和體驗比結局更為重要，因為它們能夠讓人從中獲得更多的啟示和成長。因此，故事的結局和過程其實都是人生中重要的一部分，是它們的堆疊與穿插，構築每個人都與眾不同的人生。

最後，我們應該學會珍惜與享受人生中所經歷的每一個故事，包括故事的過程與結局。無論故事的結局如何，我們都應該從中學習和成長，好讓自己能綻放出獨一無二、屬於自己的光芒。



5A 陳致宏

忠於自己

我們在日常生活或工作時，很大機會遇上「自己想做的事」與「實際所做的事」存在著差異。當「心中所想」與「實際所行」存在著巨大的落差時，我們又是否真能做到忠於自己呢？其實不然。

每個人心目中都有一個屬於自己的理想，卻往往受制於外在的壓力與他人的期望，而不能如願地實踐自己的理想、綻放屬於自己的光芒。因此，我認為我們需要從自我認識開始，慢慢探索自己的特質與過人之處，才能完整地忠於自己，成就那個「獨當一面的我」。

自我認識，對於很多人來說，這可能是一件非常困難的事。我們需要靜下心來，認真地思考一下自己到底有沒有一些與別不同的特質，或長處、或短處，繼而去尋求發揮或改善的方法。這些長處可能是藝術才能、算術才能、領導才能……正因為不同人擁有不同的才能，大家聚集在一起才能拼發出一些新的火花。在這些色彩鮮艷的火花當中，我們只需要做回真實的自己，綻放出屬於自己的光芒。藉著自我認識，我們能夠深入的了解到自我的價值與興趣，明白到自己的夢想是什麼，以及思考如何實踐夢想的道路。

在實踐自己的夢想，成就獨當一面的自己的時候，總難免會遇上一些困難，也許是來自家人的憂慮，也許是來自同儕的壓力，也許是來自上司的質疑……這些都是你所需要正視的東西。然而，種種的阻力，都只是想要催促著你，把你所有的才能都淋漓盡致地發揮出來，當你完成挑戰後，你便能獲得所有人的認同，在你專長的範疇中，綻放出本應屬於你的璀璨光芒、成為獨當一面的自己。

當你能夠獨當一面的時候，你便慢慢地能夠以忠於自己的態度處理生活中所有事情。慢慢地，你會發現你做起事來稱心快意，事半功倍。

希望各位日後都能成為那個忠於自己，獨當一面的「我」，就讓我們一同認識自己，發揮一己所長吧！



我思故我在

6A 魏子弘

「人固有一死，或輕於鴻毛，或重於泰山。」其實每個人心裡都清楚我們身前所享有的名聲、所積累的財富、所擁有的一切，都會在時間洪流的洗滌下消失的一乾二淨，並且也瞭解迎接我們最終的歸宿不過是葬入黃土、魂歸故里罷了。可就是因為結局早已經注定，我們才會居安思危，才會時刻反省自己的價值如今是否已經體現，才會思考著如果下一秒自己便要與世界說「再見」，那麼又能否不留遺憾地瀟灑退場，並高聲地告訴全世界「我不枉此行」呢？這，便視乎人生的過程中我怎樣活出。

在開始前，我想先定義何為「故事」。「故事」除了是我們通俗認知中所謂的起、承、轉、合外，還象徵著現實生活中我們每個人的人生歷程，只不過主人公不是自己，記錄的方式也不再是以口耳相傳或是詩歌樂章，而是以最為普通的方法去撰寫那並不普通的一生。

人們熱愛閱讀，不管是讀小說也好，閱電影也罷，無可否認人們的確熱愛閱讀。那這背後又是何種原因以致？為什麼人們更多的不是熱愛其篇名，不是熱愛其結局，而是熱愛其流程呢？這是因為流程的存在能使整篇故事的名字與之相呼應，使其結局能與前文相扣聯，使其角色的雕琢能圓滿的呈現在眾讀者眼前——這便是故事的流程。當然，總有些人閱讀故事是因為聽說該故事的標題充滿遐想的空間，結局又帶有深度和洋溢著幸福與美滿，吸引他們第一印象的並非故事的流程。是的，吸引他們打開該故事閱讀的的確不是流程，但吸引他們繼續閱讀下去直到結局的動力難道不是其流程嗎？儘管標題有多麼的精彩，結局又怎樣的提前向你透露，沒有流程的貫穿，該故事充其量也只不過是金玉其外，敗絮其中的敗筆罷了。省略了流程，我們只會知道唐三藏每次都會被孫悟空拯救並最終取得真經，但當中的鬥智鬥勇、勇闖九九八十一難、斬妖魔、鎮邪祟等等的事蹟都無從談起，那麼此時的《西遊記》還是我們心目中所嚮往的《西遊記》嗎？抹去了流程，我們只會知道傑克和蘿絲的相愛最終以船撞冰山的結局畫上休止符，而沒有瞭解他們二人是如何相識，又如何摩擦出愛情的火花，最終又因何種原因所導致這段你儂我儂的戀情無疾而終。褪去了流程的外衣，我們便只會知曉福爾摩斯又一次將罪惡繩之於法，而無從談起案件隱藏的線索、背後的動機、眾人的相助等等。正是因為有開頭和結尾的襯托，流程才顯得尤為重要。

「人生如戲，戲如人生。」故事就像人生一樣，我們出生和逝去的形式其實早就心知肚明，只是其中的人生走向尚未確認而已。有人曾這樣說過一句話：「我們是什麼時候死亡的？是我們看著滿是皺褶的皮膚，眼皮愈發沉重時死亡嗎？是我們躺在病床上，直至不能忍受病魔的折磨時死亡嗎？都不是。我們一生中會經歷兩次死亡，一次是物理意義上的死亡，另一次則是被人遺忘的死亡。因為我們一旦被人遺忘，我們的存在、我們是人的證明都將被抹去，只留下泥土中的一堆不甘。」正因如此，我們才要在這有限的生命中創造僅屬於自己的無限，活出一個人之所以為人的人生。所以余華才在《活著》中寫到「最初我們來到這個世界是因為不得不來；最終我們離開這個世界是因為我們不得不走」。正是因為我們人生當中曾鑄就過種種事蹟，故此我們才會與世界告別時懷揣著種種的留念與不捨。

古往今來，一時有多少英雄豪傑在歷史的浪花中被淘盡，他們當中有人成功，也有人失敗，如果我們單單只看故事的結局，以成敗論英雄，那麼我們豈不是只看得見英雄們的意氣風發，卻看不見他們的嘔心瀝血；看得見他們的雄姿英發，卻看不見他們的胯下之辱；看得見他們的幸福美滿，卻看不見他們的潸然淚下。在楚漢相爭中，我們稱結束秦朝暴政的劉邦是英雄，那難道曾經背水一戰、「力拔山兮氣蓋世」的項羽就不是英雄了嗎？難道三國鼎立，千古風流人物輩出，最後卻因司馬氏的統一，而在英雄行列中一一被除名了嗎？又難道因為「三十功名塵與土，八千里路雲和月」的抗金失敗，而否認岳飛的功績與氣節嗎？所以說英雄之所以被稱為「英雄」，不是因為結局的成王敗寇，而是因為其過程當中而鑄就成不可磨滅的閃耀。當以故事的結局作為英雄的衡量，實屬變相地默許了不擇手段的途徑合理化，手段也與此同時變得無關緊要，於是卑鄙成為了卑鄙者的通行證，而高尚卻成為了高尚者的墓誌銘。而如今處身於這個競爭激烈，資源不足以滿足所有人的需求的世代，以我們的故事結局論定我們的成敗，到底會是鈍化了我們心中的正義，還是助長了我們的陰暗，其實已經一目了然。

然而有人卻會這樣想：「既然故事的結局和我們人生的結局早已經注定，那此時此刻我們所熱愛的一切，所付出的所有努力，所堅持的信仰，到頭來豈不是一個笑話而已？那我們又為什麼還要抱著樂觀、開放的態度去對待生命，如果結局真的沒流程重要？」無可否認，死亡雖是我們的結局，但不一定是我們唯一的結局，要說我們人生的落幕是什麼？我更贊成我們的退場是沒有標準答案的「開放式」結局。所謂「一千個人的心中有一千個哈姆雷特。」我們的結局可以是一個動人心弦的故事，可以是一首悠揚婉轉的音樂，也可以是一個足以引起共鳴的遊戲，這些都視乎我們如何定義自己的結局，如何將我們的結局以自己的意志綻放予世人眼前。既然大千世界中會衍生出無數小千結局，那此時我們所謂的結局真的還像我們想像中那麼重要嗎？我明白，結局意味著完結，意味著我與這本書、這個世界的邂逅需要在此停筆了，但這並不是我們允許固步自封的生活存在的理由，從一開始就不再失去已擁有之物，換句話說即是放棄了得到更多的可能。正是因為這種原因，一個充滿未知可能性的過程才是證明人可以被稱之為人的證明，也正是人生的精彩所在！

「我思故我在。」這是文章的最後，但不是你我的最後。面對結局，我乃命題之人，亦是求解之人，以在人生中「綻放真我」是我對於我自己所提交的試卷，而今也希望各位讀者能尋找到那屬於自己的答案！



01 真我、結局

何為真我

6A 黃日雄

我常常都看不清自己，何謂「真我」？何為真我。

連自己的特質、性格及長處都看不清的人，又要如何從黑暗中摸索自己，探索真我？但任憑風浪起，我卻仍然往「真我」的深淵一點一點的往下挖，一直模仿以探索「真我」為何物。一直探索「真我」，如同蚯蚓般向著目標慢慢蠕動；將別人的特質提取並複製到自己身上，就如同將蚯蚓斬開一半，擁有相同的特質卻並不是相同的意識。最終，我變成了一條任人唾棄的蚯蚓了。

認不清自身，看不清前路，就只有模仿度日。上課時，老師總教導我們一些古人的高尚情操，這也是香港教育制度希望學生學會的。我並不是聰明的人，老師教的，我只能慢慢啃食，即便不會也只能自詡已然吸收，能學以致用，模仿古人那高尚的情操—「禮」。

由於在探索「真我」，所有的事情都是要嘗試的，我本身對於「禮義」一事亦並不反感，我便開始模仿古人的「禮」。

對於繁複的步驟，我很是應付不來。但為了成為社會所希望大家成為的「古人」，我只能模仿。要是大家問我做著擁有「禮」的行為是否由心而發，這是毋庸置疑的，沒有人能阻擋我向著真我蠕動的決心，也沒有人能真正指使我做我不願意的事情。相信所有人如若不願意做某件事，即便最後做了也不會是「完全」甘心的。

但是，作為蚯蚓，以已達地心的「真我」作為目標，是否好高騖遠呢？作為人，對於所有人都以「禮」相待，是否只是看淡世間的各種不公，對自己進行著直到死前依然持續的折磨呢？我現在所做的，充其量只是模仿古人。

4月16日，我早上便要開始跆拳道比賽，心中莫名地滋生出一種渴望，並蔓延到全身。我渴望，我渴望，自己能以「禮」對待所有人。當然不是指不與對手比賽，只是由那一刻開始對人保持最高的「禮」，規範自身所為，對所有教練，工作人員都懷著敬意。

工作人員檢查過我的比賽用具後，我先是道謝，再接鞠躬，這並不是造作，而是表達我對於他們幫忙檢查裝備的感謝，即使戰敗亦無悔；亦能對得起自己、教練及師兄弟。

第一場比賽，對手一直犯規而那裁判並不對他作出警告。那人專攻我下路，一分半的上半場之間我被3次「膝擊」，又以肘擊攻打我的脖子，這些在跆拳道搏擊比賽中一律是犯規的，但那裁判並無警告對方或暫停比賽的意圖，下半場的情況亦是如此。最終我的技術還是更勝一籌，贏下了比賽，我只覺得那裁判只是沒看清我已站不直身子的原因，便保持著「禮」。

贏了，卻負傷累累的我，第二場比賽帶著右腳的瘀青與各種難以言喻的疼痛上陣。對方教練看準這一點便讓其學生開場便追擊我的右腳，不給我留下一絲喘氣的空間。這個戰術雖然可恥，但是確實是奏效而且是符合規範的。換作是我，我也會做相同的事。因此，我並無怨言。雖然這次的裁判仍然是有些許的問題，最後贏下比賽的我便再次覺得也無所謂了。

第三場比賽開始，又是那個裁判，我心裡曾有一刻想要謾罵對方，卻因知道這是不好的行為，很快便放下了這個念頭。對方一開場便是一直連打，裁判沒有喊停，到了我進入狀態開始反擊時，走近對方身邊正想要開始組織攻勢的那一剎那，裁判卻突然喊停了比賽。

這已然是針對了吧？一場如此，兩場也如此。我心中一直不想面對，被隱藏的怒火已被點燃。即使對手如何的囂張，裁判的百般針對，我亦一直維持著我唯一的風度—「禮」。

但我並不能真正地完全模仿，到了比賽剩下最後十秒的時候，我無法繼續壓抑自己的情緒，怒髮衝冠，盛怒之下便如同第一場那對手般作出犯規的行為，到了對對方教練行禮時，我大吼一聲「多謝」以宣洩內心積壓而久的不忿情緒。

在我看來，與他們同流合污是不「禮」的。或許教練與我同樣氣憤，卻不想我對對方教練發脾氣，便率先把我罵回來，這讓我當刻感到很是委屈。

心中的刺依然插進心底裏，這條蚯蚓分開了兩半，一半是對「禮」的模仿，一半是逐漸增長的負面情緒。儘管我的內心是多麼的想要保持「禮」，此刻的我並不能好好的堅持對守「禮」的初衷。

何為真我？

我腦海中突然浮現出一句，難道不光彩地獲得勝利，真的能使人快樂嗎？真的有意義嗎？

或許……這個問題該留給那裁判，那選手與他那協會……



荃濟之我見

太陽花

記得18/2/2023家長日完結後，在學校正門的壁報板上，看到學校的辦學團體——聖母昆仲會的使命，寫著為兒童和年輕人提供認識天主教教育的機會，特別是那些貧窮、被遺棄或被忽視的人！此外，在會祖聖馬塞林・尚巴納神父的10種辦學態度當中，在D.的一項亦表明了特別關心那些弱勢社群。

這五年來，我見證了兒子經過學校老師們的春風化雨，被他們有教無類的精神所感動，愛一個不太可愛的孩子，並多番給予他機會，真非每所學校都能做到的。

我們家非住在荃灣區，本來我也不太認識荃濟，因兒子希望與幼稚園一個好同學做同學，故前來荃濟參觀。開放日當天，眼見荃濟師生們上下一心，群策群力地接待與張羅。其中，有一位不善辭令的中三「師兄」也被學校邀請擔任了導賞員的角色，向家長及未來師弟講解學生中文優秀作品，見微知著，令我留下了深刻印象。

為了深入了解荃濟是否適合兒子入讀，我在校內周圍觀察，同時也把握機會向當值老師提出我心中的疑慮。或許我的問題比較多，經一番轉介，便被引領到副校長Ms Law面前，由她親自解答。Ms Law知道Yanis喜歡Science，便帶我們一家上實驗室參觀，由林Sir向Yanis講解中學的科學課堂以及做小實驗，我則趁著此空檔時間到便利店買水喝。同一時間，羅副校長也剛巧要下樓，便與我同行，此時Ms Law便一直向我講解學校現況及發展方向。回來時，又在梯間巧遇Ms Law，她又陪我走幾層樓梯到實驗室，一路上耐性地排解我的疑問，這一幕令我的印象深刻，同時深受感動！

Yanis在小學五、六年級時，我們連續兩年都參加了荃濟的升中簡介會，學校的用心準備令我欣賞，講座與錄像的內容亦沒有與去年重複，而是全新的設計與準備，荃濟在何校長的帶領下，為我們一眾的家長與學生帶來願景與希望！

藉此機會，我十分感謝何校長能給了Yanis一次機會，讓他能成為荃濟的一份子，在荃濟之中學習及成長！

在以往五、六十年的光景中，荃濟累積了教育男孩子豐富的經驗，有效地發現男孩在成長或發展上所遇到的困難，亦能適時地介入，提供適當的方法，與家長一同合力改善及糾正。

多謝陳副校長及訓導老師們的支持，讓Yanis在中三時有機會擔任學校的領袖生成員，引領他一路走上「非以役人，乃役於人」的成長道路，明白正己才能正人。不知道是否因為當上了領袖生的緣故，有幾次我在屋苑樓下見到保安，都跟我說Yanis很有禮貌，會向人打招呼及幫人出入拉門，我還跟他們姍笑，反問他們有否認錯了人，那真的是我的兒子嗎？她們都說是，這的確令我有點愕然，但亦在心裡更加認同荃濟對男孩子的教育方法。

多謝任教宗教科的潘老師對Yanis的包容與關愛，教導我如何重建親子關係，就是多點陪伴，多點同行！

多謝任教Yanis中文科的兩位胡老師，尤其是5B的胡老師，她願意騰出寶貴的時間為孩子的學業補習，亦會額外抽空為同學安排班會活動，建立同學之間的凝聚力。

多謝「荃濟單車台灣環島遊」，幸得黃子賢老師與彭詠恩老師格外開恩，讓Yanis能有機會參與團訓及參加環島遊，並且一切順利，我相信這個環島遊對Yanis一生一定有著巨大的份量及意義！讓他相信只要肯嘗試，就會有機會，就會有希望！

感謝學校及老師們透過舉辦各類活動、學會、開放日、家長日等不同活動，信任不同的同學，給予他們擔當不同職銜及崗位，讓同學們發展所長，磨練自己，建立自信及人際關係。

今年，我特別感覺到Yanis的成長，有時為他買早餐，他會刻意留下半份給我這個媽媽，補習完後也會有交帶地告訴我歸家時間，母親節亦會主動要求幫手洗碗。凡此種種生活上的小節，或者只是微不足道，但已足夠讓媽媽樂在心頭！

作為媽媽的我，不需要孩子將來名成利就，而是希望在師長的教導及引導下，讓孩子能夠自我醒覺，將來得以成為天主善用的器皿，幫助貧苦弱小及有需要的人，為他們帶來愛及關懷！

回望過去，選擇荃濟是明智之選！2023年是荃濟六十周年，過去一年，曾有風雨，但我相信會雨後陽光，就讓我們一同迎接更美好的明天！願主能繼續保守荃濟，讓荃濟能繼續效法聖馬塞林・尚巴納神父的教育理念，以愛去培育芸芸學子。

祝願荃濟百尺竿頭，更進一步。師生們上上下下健康、幸福、快樂！



三十年荃濟夢

官德祥老師

我在一九九三年開始在荃濟任教，之前分別在太子及屯門的兩所中學服務了共六年。一歲剛滿住進寶石大廈翡翠樓，對面就是荃濟今址，分隔著荃濟與我家是咸田街，印象較深刻的是街內的香棧文具、天一辦館和好景戲院，這都是我閒時與鄰居經常流連的地方；是我童年眼中的全世界。隨年齡增加，童年的世界開始向外拓展到可口可樂廠、荃灣遊樂場、龍華戲院、黃金閣酒樓、嘉年華酒樓及大光明戲院……值得一提的是，當時荃灣曾經擁有一個令人振奮的名號——「衛星城市」，心忖作為新市鎮的一員與有榮焉！

我能到荃濟執教鞭，與楊永漢老師(現為孔聖堂校長及新亞文商書院院長)有密不可分的關係；他是我進入荃濟的引路人。當時荃濟是一所區內享富盛名的男校，我高小時已夢寐以求將來能入讀，可惜升中未達入荃濟門檻，成終身憾事。升進荃濟事未成，後能以老師身份進入，夢總算達到一半吧！

三十年教學生涯，甜酸苦辣俱在。不過，總的感覺，甜佔多。小息時見到學生們在狹小的球場上拼命追逐，球如導彈般在頭上橫飛，亂中有序。頑皮的留堂生悄悄在口角塗上紅色顏料，向老師訛詐吐血，要求就醫。廿年後此生帶嬌妻來訪，態度穩重誠懇。誰說朽木不可雕？學生長大後三百六十度改變，為人師者，甜在心頭。運動會上濟男用手帕為同社健兒擦汗，同學間無「機」心的動作，充滿甜蜜。又有兩名同學為瓜分情人節徵文比賽的獎品，互生齟齬，驚動全校；那獎品是名鑽一枚，非同小可，最後由資深老師居中善巧調停，事件才得平息。每當情人節總令我回憶起此等事，大大增加節日的甜蜜度。記得一次學校旅行，在我身上發生了一場單車小意外，意外中不慎傷及手腕，當時中文科主任梁文志老師晚上特來電問候，叮囑小心戒口。前輩對晚輩的幾句關懷話，甜在心頭，至今仍未敢忘。又曾在SING CON上與英文科邱志強老師籌畫棟篤笑，演出連場諷刺劇，甚或在聖誕派對上打扮成聖誕老人向同學大派禮物。課餘間與知己老師忙中偷閒，遊走香江山林，尋幽探秘，享受大自然美麗風光；或跑到深圳逛書城，尋覓精神食糧，許多許多甜美的回憶一時難以屈指盡數。





超過三十年的教書生涯，除了面對學生外，也有意想不到的突發事件，值得一提。事件發生在疫情前一年，在一次老人服務活動中。是日某老師生病請了假，我被臨時拉夫，領著十幾名同學，到對面寶石樓老人中心辦攤位遊戲。我見到一對老夫婦正排在攤位隊尾，便主動搭訕，抒解其等待之苦。言談間發現對方曾是史學泰斗陳寅恪先生的私家看護。中國近代學界幾乎無人不識陳先生，他的學問之大，毋容我贅說，是眾人的超級偶像。之後，我為此去了幾趟他們的家，作類似口述歷史的訪談。吾生也晚，無從親炙偶像，但能從他的看護口中得到偶像的一手信息，是一場意外收獲。

今年是荃濟六十校慶，回想我第一年進入荃濟剛遇三十周慶。當時我不揣淺陋，撰了一篇關於「寶、濟、好」的文章，介紹了寶石樓、荃濟和好景戲院。這三處建築物，除了荃濟外型變了外，寶石大廈和好景戲院已成歷史；今日之寶石樓，亦非三十年前的「寶石」。我依稀記得文內引用當時流行歌手薰妮小姐《每當變幻時》的一段刻骨銘心的歌詞：

「……懷緬過去 / 常陶醉 / 想到舊事 / 歡笑面上流淚 / 夢如人生 / 試問誰能料 / 石頭他朝成翡翠。」

三十年前的我志大才疏、目空一切，自以為是。為了丁點自尊心，思想頑固如石頭。三十年後，石頭菱角磨平，變得圓滑；但仍具殺傷力，故借此機會向過去曾經被我石頭砸中的同事或同學說聲「對不起」。至於「他朝成翡翠」恐怕在夢中才能有實現可能。講到夢，還有一個，在此說出來或引人竊笑。近幾年本人經常做著同一個夢。夢裡上堂鐘聲響起，我拿著重甸甸的作業，獨自在走廊團團轉，上下求索，卻找不到任教的課室。時間分秒掠過，全校課室都有老師在，內心極其焦急。也許，這夢正暗示我即使對荃濟不捨，亦是退下火線的時候了！

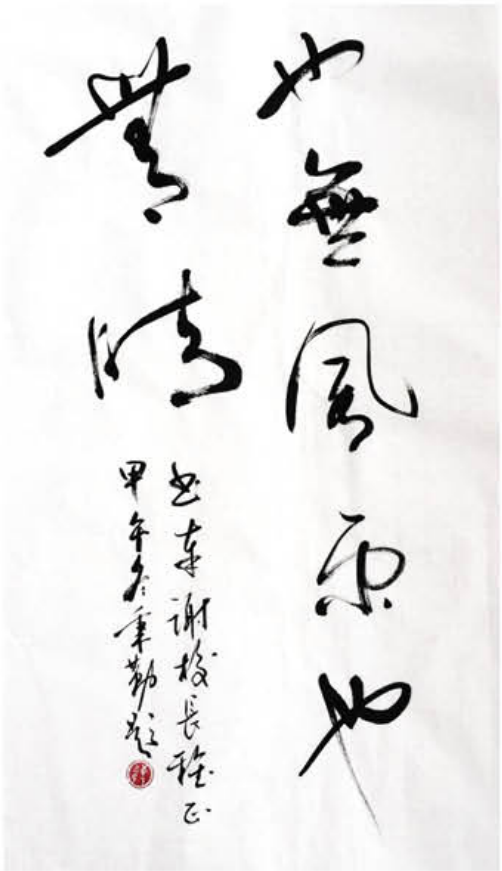
黃秉勤 (1975)

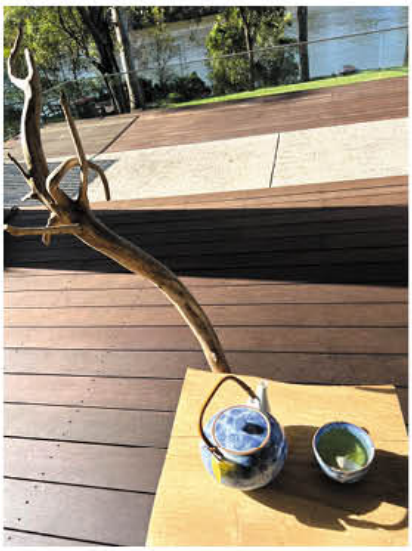
訴衷情——母校六十週年紀慶序



春風拂柳柳微揚，青鬢已如霜。誨人修士行苦，六十倍思量。
承校訓，憶同窗，眾師良。夢縈陳事，沙咀鹹田，天主慈光。

＊一九七五畢業生黃秉勤謹填具「訴衷情」詞一闋，以賀母校六十周年慶典。







黃秉勤 (1975)

永遠聖芳濟

前塵往事，回首初到聖芳濟讀書的日子，不覺半世紀有餘，時間的洗禮騙不了人，看看頷下斑斑的鬚髯，便可一證。

聖芳濟，一個很令人懷念的名字，起碼對我來說是無容置疑的。

1970年我通過升中試成績獲派荃灣聖芳濟，我對這所學校一點認識都沒有，只藉着一位小學師兄（他當時在荃濟讀中四吧，而他最小的弟弟與我在小學同班）的引領在升中試前填報聖芳濟。

開學初期，學習上很不習慣，除了中文科外全用英語授課，對我等原本來自新界鄉村學校的學生有點壓力，戰戰兢兢，如履薄冰的要追上其他同學的成績不易。

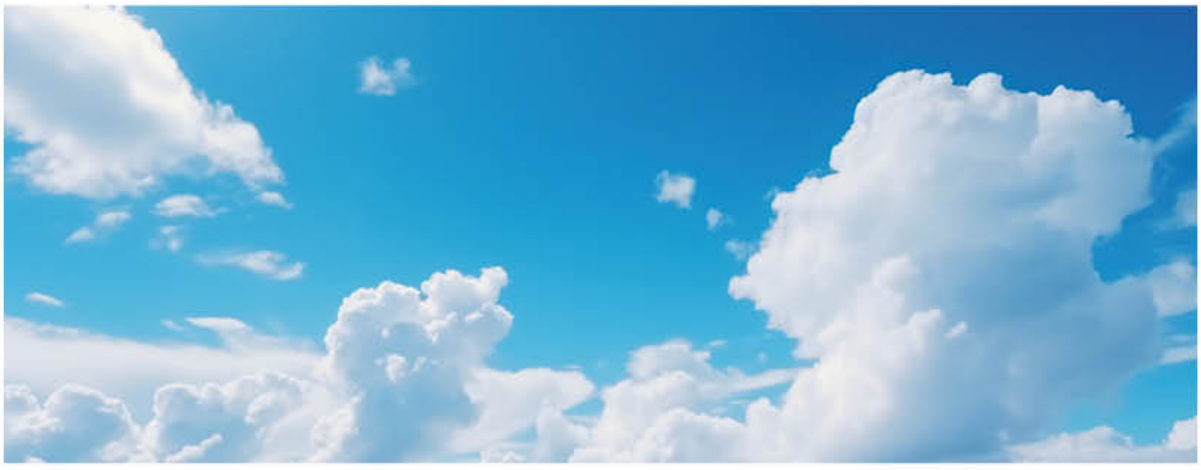
中二時候，學校由美術學會舉辦書法比賽，我毅然參加一試，竟然獲得了初級組（中一至中三）的亞軍，當獲獎作品公開「貼堂」之際，發現拿到冠軍的張永寧（同屆，現居英國）與我寫的楷書不同，尋問之下，才曉得那叫做隸書，而且他是美術學會成員，我也想學這種書體，說不定明年可拿冠軍呢（哈哈）！因此，我便加入了美術學會的大家庭。

當時的美術學會，導師是梁萬成老師，指導書法，而很多學員都學隸書，那時的師兄有臧文濠（荃濟第五任校長）、莊垂豐等；Bro Michael李鍾馨修士教篆刻、素描，而他的小楷書法也相當漂亮；還有Bro Thomas教國畫，師兄如黎幹藩等跟他學習傳統水墨山水；我則主攻書法及篆刻。

那些年，美術學會很活躍，除負責很多大型活動場地設計佈置外，也參加一些校外美術比賽，尤其是一年一度的星島日報暑假作品展覽，我也參加了幾屆，僥倖拿得幾個冠軍獎杯。每年得獎作品都會在香港大會堂低座展出，梁萬成老師及Bro Michael必定約同會眾一起到大會堂參觀，並欣賞其他得獎者的作品。在一眾老大哥退役後，我也主理過兩年美術學會會長之職，與師兄弟及老師、修士共同推進會務。

我不太清楚記憶梁萬成老師是中二抑或中四教我中文？但肯定中一是Bro Thomas，中三是梁文志老師，中五是葉玉樹老師教的。由於我讀理科，所以到中六便沒有中文讀了。梁萬成老師授國文課很詳細，講說話「滋油淡定」，跟他寫書法一樣，從來都是不溫不燥，慢條斯理的，而老師的筆法，在運筆上恰到好處，藏鋒不露，沉實老成，而老師近年的功力，可以說是稜角去盡，氣度深藏，大有老僧入定，內蘊自然的造境，懂書法的人，自見老師法度天機。藝術需要有內涵、深度、耐看才算是好作品，梁師得之矣！

我在聖芳濟讀了一年中六，覺得理科不是我要走的路，乃決定另闢蹊徑，進入浸大中文系攻讀。在一九七九年大學四年級時，偶然在華僑日報上看到全港公開書法比賽，由香港書道協會主辦的，我慕名參加青年組比賽，有幸以一幅草書摘得桂冠。之後，跟隨香港書道協會參加過台灣歷史博物館主辦的梅花詩書法作品展，及星架坡的國際書法作品展。



彷彿在1981年，母校美術學會主辦了一個史無前例的師生書畫公開展覽（open to the public），在舊禮堂舉行，邀得在校老師借出墨寶展出，公諸同好，其中自然少不得梁萬成老師、葉玉樹老師等中文科老師的大作，不過忘了梁文志老師及蕭銳豪老師有否參展？但有一位老師的書法，令我眼前一亮，便是鄒煒然老師（鄒師沒教過我），他的筆法別樹一幟，行草不露鋒芒，有些似于右任神髓。在下亦應邀陪席，充數飾壁。自此之後，我再未聞美術學會有類似的活動了。

約六年前，我將讀大學時留下的小部分詩詞，連同一些我在香港教學的六年中送贈學生及友人的韻語，再加上我移居澳洲後，由2008年起生活比較清簡，寫了大量詩歌、詞作，共三百多首，於2017年在香港付梓成篇，名為「煙波樓韻集」，可算是我人生的點滴與紀錄。

前期的聖芳濟，很難有學生不提校長、修士對我們的影響。Bro Bosco、Bro Joseph兩任校長，我對他們都印象深刻，尤其是Bro Joseph，當他知道我要移居澳洲，關懷呵護，親筆修書一道寄給住在墨爾本的大師兄，請他若我需要幫忙時可提供援助。Bro Joseph的恩慈，展現了天主的精神，我永遠懷念他。Bro Michael則心思細密，處事比較慢，但很仔細，我與他亦師亦友，加上在大學教我詩詞的老師，竟然巧合地也是Bro Michael在珠海書院研究所的碩士論文指導教授，Bro Michael是研究元曲「楔子」的，因此我們既是師生關係，又是同門師兄弟呢！

大約在1992年左右，居澳洲的兩濟校友發起邀請Bro Bosco、BroJoseph兩位校長來澳訪問，行程包括墨爾本、雪梨與布里斯本三大城市，與各省市兩濟校友聚會、遊歷。兩位校長最後一站來到布里斯本，在下權充地主之誼，請得兩位校長到寒舍住下，日間則聯同兩位校友（布市校友較少）一起與校長觀光、飯聚等。那時候我大兒子約兩歲左右，兩位校長見面時問他叫甚麼名字，我說中文名單字晞，英文名Xavier，他們一愣，然後指著我說：Francis，再指著我兒說：Xavier，之後兩人相顧失笑。我跟校長說，待我兒子懂事，我會告訴他並要他記著：因為爸爸在St. Francis Xavier讀中學，所以爸爸叫Francis，而你取名Xavier。現在他大了，已三十多歲，有時他在朋友面前也直認他名字的來由。

寫這篇文字的緣起，本來是要我說說與梁萬成老師由書法而引起的師生情誼，辭藻生疏或言不及義，望多多包涵。我順帶提及的幾位校長、修士、老師都是可堪尊敬的。在此希望不嫌累贅，多介紹一位我相當尊重的博學老師陳偉仲先生，他除了數學科是他的專項外，其實他的中文、英文都了得，為人又和藹可親，我記憶中未見過他罰學生的。陳老師更善解人意，當我最失意的時候給我扶一把，悉心鼓勵，教我重上軌道，親恩難報，師恩更難報！願陳老師永遠健康！

75仔黃秉勤草於布里斯本
2023-06-14

附近作詞一首:

蘇幕遮

水漣波，山映翠。西浦雲飛，鴻雁孤煙裏。遠棹舷歌漁父靡。入暮丹霞，冉冉天邊起。

算平生，多慨事。強作從容，難對逢迎意。柳葉輕彈留好睡。明日黃花，杯酒和清淚。

註：柳葉，指柳葉琴。

憶母校數事

財政司副司長
黃偉綸 (1980)

2023年5月

今年是荃灣聖芳濟中學創立六十周年，我在此向全校師生致以衷心的祝賀。荃濟是我的母校，我對這個地方有很深厚的感情。收到何校長邀請為校慶紀念特刊題辭時，我也希望透過撰文，和大家分享我的一些回憶。

荃濟是一所充滿人情味的學校，師生關係不只是教與學，還包含一份真摯的感情。追憶校園往事，首先湧入腦海的是張少坡修士(Brother Joseph) —— 我們當年的校長。尤記得Brother Joseph當年每天早上，經常笑臉迎人，站在學校門口。同學上學經過時，他都能輕鬆地直呼每一位同學的名字，令同學感受到一種溫馨，亦感受到學校對自己的重視。當時自己還很年輕，沒甚麼人生經歷，以為所有中學的校長都會這樣做。後來知道Brother Joseph此舉的難得，背後亦蘊含無比的關愛。當年他能夠成為荃濟的精神領袖，不是偶然的，而是反映了他的愛心、堅持和信仰。

談及精神領袖，也不能不提葉玉樹老師。葉老師除了教學外，有一段時間也擔當學校的訓導主任。葉老師沒有架子，爽朗親切。當年我對葉老師的印象是「人未到，聲先到」，只要同學聽到他豪邁而親的聲音，心中的安全感和對荃濟的歸屬感，便往往多了一分。很難得，也很讓我敬重！

除了葉玉樹老師外，我也很欣賞地理科的陳培倫老師，當年他犧牲大量的私人時間，在假日帶我們去不同地方做地理課的實地考察，以及為一些偏僻的鄉村修橋起路，立言教於身教。另外，我還記起陳偉仲老師在陸運會和水運會時的精彩、幽默評述，以及他超越身體障礙的毅力和風度。當時的很多「畫面」，都宛如昨日，歷歷在目。

還有是我們的校刊 ——《探驪》。我當年沒有參與《探驪》的編採工作，而是一名忠實讀者，但很多同學都熱心參與其中，在編、採、美術、設計各個環節全力以赴。《探驪》，是不折不扣的學生出品。我印象最深的是校方和老師當時非常放手讓同學辦好這刊物，充分反映了荃濟自由、開放、尊重學生個人成長的校園氛圍。我出來工作後才慢慢體會到，讓同學在生命早期便有機會承擔責任，學習自主，在發揮創意之餘，也能自勉自律，對他們日後的發展，其實是很重要的。我想這亦直接及間接讓荃濟成為了不少香港文化和演藝人的搖籃，大家一起在不同的範疇貢獻社會。

荃濟走過六十載燦爛時光，我感激母校的培育之恩，並希望學弟們時刻謹記校訓，日後待人處事都時刻懷抱「忠、誠、博、愛」的精神，獻其所長，造福社會。也毋忘校歌提及的「To spread goodwill our never ending role」。最後，我衷心祝賀母校桃李滿天下，再創新輝煌！





懷念恩師吳耀康 Jimmy Ng……

鄭子欽 (1983)

不才1978年入讀荃灣聖芳濟中學（荃濟），同期來了兩位新教員，一位是吳耀康老師，主教英語；另一位是余良益老師，負責體育。他們同年開始在母校教學，我們的人生軌跡從此交叉。兩位老師對不才有不可磨滅的影響，我想借這機會動筆介紹吳老師的點滴。

吳老師最早期在荃濟任教初中班世界歷史（西史）。在我的記憶中，那時候的課室比較簡陋，沒有空調，只有吊扇。座位編排是前後擺放五至六張書桌，左右八行，兩行並為一組，合共四組，一班約有40個學生。荃濟課室裡能夠發生的事情是多樣的，看過周星馳「逃學威龍」的學友應該會有共鳴，但這是題外話了。

言歸正傳！為了推動學生用功，吳老師定期在課堂進行分組考核，向同學發問考題，答對得分，獲分數最多的一組獎勵到西餐廳吃大餐。那時候大部分學生來自貧困家庭，吃西餐是奢華待遇，所以學生都很努力。可惜我組從未贏得比賽，無緣與吳老師共餐，實屬遺憾。當時我覺得吳老師風趣幽默，能跟學生打成一片，上他課堂是賞心樂事。吳老師做人沒有架子，自然不會跟學生有任何隔膜。他也反對學生稱他為「吳先生」（Mr Ng），要求直呼其名。" Call me Jimmy, or I will throw you out of the window." 這是Jimmy在第一節課對學生的自我介紹，這又拉近了師生的距離。

荃濟作為男校，學生調皮是一貫慣例，有一次Jimmy提早教完課程，但又沒到下課的時候，便任由學生自修等待。學生竟肆無忌憚，在課室裡相互嬉戲，製造大量噪音。Jimmy怕影響旁邊課堂，要求稍作安寧，但學生卻無動於衷，甚至變本加厲，鬧聲拆天，震耳欲聾。最後是Jimmy受不了，雙手掩耳逃離課室，好不狼狽。那是他剛到荃濟的第一年，很快便領教到失控男生的難管。但這不影響Jimmy在同學心中的地位，他依然是最受歡迎的老師，沒有之一。可恨的是他只教了我班一個學年的西史。



到了中三的時候，Jimmy又回歸我們班，改教英語，這才是他真正的專業。Jimmy尤其擅長引導學生編寫文章，將之發展成為興趣。作為理科生，語文順理成章是我的弱項。但Jimmy就有本事擬定趣味題材，啓發學生的創作靈感，讓搗蛋的學生借題發揮，不設任何規限，並公然將最「抵死」的作品在課堂上分享，逗得學生們東歪西倒，個個笑到人仰馬翻。



最經典的題目是這樣的：假設有夢寐以求的女生單獨邀約去郊遊，閣下自然是求之不得。郊區山明水秀、人跡罕至。美女小鳥依人、千嬌百媚。情不自禁的你正準備將親暱程度更進一步，才猛然發現，原來美女有嚴重的口臭與狐臊問題，實在難以親近。請編寫一篇文章，詳述你是如何擺脫美女的癡纏，又不至於傷害對方的自尊……

還沒開始寫作，所有男生便騷倒在地上。早熟的同學眉來眼去，蠱惑的構思滿堂亂飛。那一節課的作文，學生們都全情投入，課室裡鴉雀無聲，只偶有個別同學寫到正題不禁竊笑。班上沒有一個學生是閒著的，全部自發性埋頭苦幹，人人都想交付出人意表文章，可見引導學生努力需要的是正確的方法而不是嚴厲的管治。

Jimmy是少數留過洋的老師，旅居海外多年，思想比較西化，教學方式不太一樣，學生十分受用。Jimmy遺說，最美好的文章應使用最簡單的字句，沒必要故弄玄虛，否則是無病呻吟。不才早期的寫作興趣就是在這樣的氛圍下形成的。可惜Jimmy只任教了我一年英語，之後我便把對寫作的興趣長時間擱置，直到工作需要，編寫了一些企業介紹與產品說明，後來又陸續把旅遊的趣聞記下。每當我寫這些文章的時候，都彷彿回到了Jimmy的課堂裡，在他的循循善誘下完成文章，證明一個好老師對學生的影響是深遠的。

Jimmy出現在荃濟，經常會引起大大小小的轟動。我記得最早期的他所駕駛的是「趕絕岳母娘」的兩座小跑，紅色的。不是說老師不能開跑車啦，但Jimmy的行為在學校裡的確十分張揚，或是我行我素。後來Jimmy將跑車換成開篷小吉普，黃色的，鮮艷奪目。他第一天開新車到學校的時候，在操場上被同學們團團包圍，意猶未盡的學生奔走相告，我也趕緊從班房跑到操場，將新車從頭到尾摸了一遍。吉普漂亮極了，將來我也要買同樣的車，我曾經這樣發下宏願。今天我依然想要圓夢，但又覺得這車已經不再適合老套的自己。Jimmy是潮人，這車最適合他。所以我每次看到同樣的車款，都必然想起Jimmy的風姿。

Jimmy的外貌其實也十分突出，不是因為他長得帥氣，只能說是與眾不同。他的頭髮是波浪形的卷毛，蓬鬆地掛在頭頂；烏黑啞亮的皮膚，緊緊地貼在胳膊及臉上。我怎樣看他都不像是個中國人，說他來自印度我也相信，而且張嘴全是番語。我還記得他最愛穿無袖的龜背棉襖，並配上燈芯絨長褲和寬厚的登山鞋，這是他的一貫穿著風格。

據說Jimmy以前讀過九龍聖芳濟書院（九濟），說許冠文曾經教過他科學（Science），還說學生們都稱許冠文老師為科學怪人。「別以為許冠文很搞笑。」Jimmy澄清：「其實他古板得很。」

由於Jimmy在九濟上過學，間接跟荃濟有些淵源，他的任聘是通過Brother Joseph面試的，按理說成功機會很大。Brother卻私下告訴不才，Jimmy面試完還不放心，天天電話追問情況，當然也不忘推銷自己：聘我啦……我最適合這份工作。

面試當天，Jimmy跟葉玉樹老師（葉Sir）也交手了，這是葉Sir透露的。作為訓導主任，葉Sir的樣子老是凶巴巴的，一般陌生人都不敢靠近，或在他跟前胡說八道。但Jimmy知道每個人都有弱點，一眼看出葉Sir其實不難相處，關鍵是找到共同的話題。Jimmy乾脆詐傻扮懵，試探性地問了許多不恰當的問題，搞到葉Sir誤以為來人是個傻子。也許是葉Sir的膚色給出了提示，最終Jimmy問葉Sir是否喜歡垂釣。自認是釣魚專業戶的葉Sir，突然眼睛發亮，理所當然地回應：喜歡得很。話題終於打開，Jimmy瞅準機會，笑曰：「喜歡釣魚的人都是好人，既然你也喜歡釣魚，我相信你也一定是個大好人。」並立馬相約切磋漁藝。就是這樣，葉Sir成為了Jimmy的忘年之交。

別看葉Sir平時聲音老大，天天橫行於課室走道裡，對操場上的學生指指點點，其實他經常被Jimmy戲謔，真是一物治一物。想知道Jimmy是怎樣捉弄葉Sir的學友，建議多找葉Sir聚會，聽他細說荃濟的歷史趣聞。

後期Jimmy跟學生的關係越發親近，基本上像朋友多於師生。他也經常帶學生到咖啡灣海灘釣魚、游泳及划船，受過他這樣惠澤的學生多不勝數。

Jimmy還有一項特長，也許不是很多人知道，就是他畫畫也特別的棒，因為他在大學副修藝術。有一年學校運動會的誠社戰衣，就是找Jimmy畫的畫稿做設計。

作為性情中人，Jimmy也特別愛好杯中之物，只是真正能夠跟他把酒言歡的人也許不會太多。可惜Jimmy英年早逝、學海星沉，幸好他離世以前我跟他聚過幾次，拜葉Sir的安排，Jimmy應該知道自己是不才敬重的良師益友。

Jimmy是個受學生愛戴的老師，這是毋容置疑的，他也成為我們近年聚餐最常提到的話題人物。儘管Jimmy已經離開了這個世界，他卻從來沒有離開過我們的心中。

不才自問不是最親近Jimmy的學生，說實話我還沒到這個資格。大部分敘事只能通過耳濡目染，難免錯漏失實，旨在拋磚引玉，招來優質懷舊的文章。

最後，不才是個幸運的學生，在荃濟母校受過多位恩師的栽培，包括教體育的、教數學的、教物理的，不勝感激，找機會再執筆介紹他們的軼事。





劉卓裕 (1993)

給張少坡修士的信

親愛的張少坡修士：

不知不覺，你已經離開我們七年了，我非常掛念你。在這七年之間，香港和荃灣聖芳濟中學風雨飄搖，人與人之間多了一重隔膜，甚至仇恨。有時候我會想：如果你仍然在世，你會怎樣解決同學、校友、老師之間的紛爭？你又會怎樣解決當下艱難的處境？

三年前，我有幸當選成為荃灣區區議員。我常常在想，在香港這麼艱難的日子，我是如何獲取勇氣去挑戰自己，面對非常多的挑戰與壓力，使我常常想起你對我的教導。

盡心盡性奉獻一生　尊重每一個人

我是30周年校刊的總編輯，仍記得當年編輯校刊，會留在學校直到晚上。校刊內其中的一個環節就是歷年學生的相片，每一位學生需要對應上每一個名字，首輪會由校務處官sir填上，剩餘的名字則是由我拿著一張一張班相到校長室，讓你逐一看看相片，然後你從容不迫的告訴我他們的名字。我當時問你，為什麼你會記得這麼多人這麼多名字？你輕輕的笑著，告訴我：「多點留意就可以了。」我簡直嘆為觀止。出來工作以後，我也用這種超能力，常常記得別人的名字，無論是清潔嬸嬸或是大老闆，我都刻意記下他們的名字，原來這樣的做法背後所蘊含的基本道理叫做尊重別人。30周年時，學校所有的畢業生的名字你都記得，是由於你尊重自己的職份，也尊重你的每一位學生，因為你是盡心、盡性、盡意愛神，服侍每一位同學，委身就是奉獻你的一生給我們。這種教育的精神對我來說是非常大的衝擊，原來這個世界上像你這樣的人沒有幾個。

走出去　跟不同的人談話

我曾問過你為什麼會記得起每一位學生的名字，你慷慨地跟我分享你的秘訣：雖然你是校長，但你仍然會教學，就是中三的聖經班。我已經不記得你在課堂上教過我什麼，但我記得要做一份Group Project，我記得題目是「介紹全港不同的教堂」。那時候沒有互聯網，沒有Google，只有一本天主教教堂小冊子、地圖和九巴路線手冊。我們六個人一組，再分成兩小組去尋找全港各區大大小小不同的教堂，足跡遍及港、九、新界，由南區赤柱聖亞納堂、中環半山堅道聖母無原罪主教座堂到北區粉嶺聖若瑟堂。每次去到一座新的教堂，我們都會各自分擔不同的工作崗位，有些同學去拍照，而我就負責嘗試訪問堂區的神父去瞭解每一個不同的教堂。這些經驗真是讓人非常難忘，大的教堂非常官僚，通常都是沒有人會理會我們這幾個中學生的，小的教堂神父的態度較為友善，甚至會親自沖茶給我們，與我們慢慢聊天，帶我們到教堂不同的角落、特別的景點拍照，再和我們談談信仰。人生百態，盡在眼簾。我有向你抱怨，為什麼你每年都要求同學要做這份報告？你回覆我說這麼多年來，只有我們當年那組做事是最認真的，你鼓勵我要和不同的人、不同的階層都要談得上，將來必定有用。

勒緊舌頭　避免紛爭

感謝你。因為你，我擁有一段極為快樂的中學生活。在學期間，即使我們年紀小小，也總能察覺到老師之間可能偶有爭論，但大部分聖芳濟的同學都感覺到中學的生活是快樂美滿、無憂無慮、想做就做、自由而有節制的。面對眾多不同意見，大大小小的反對聲音，你教導我應對的祕訣：勒緊舌頭。舌頭就是火，在我們百體中，舌頭是個罪惡的世界，能污穢全身，也能把生命的輪子點起來，並且是從地獄裡點著的。（雅各書3:6）適當時候說適當的話，慢總比快為好。我當時完全不明白，因為我是那種好急躁，說話語速好快的人，也覺得自己口才了得，張開口來總能滔滔不絕。現在，面對求助居民、官員，我才開始明白原來不說話比說話更難。

雖然你只教過我一年聖經課，而有關於聖經的知識記憶我也已經所餘無幾，我只記得《路加福音》中耶穌勝過魔鬼的試探，勝過同鄉村民的逼迫，然後就展開他傳福音的道路了。福音的道路需要生命的委身，我們需要效法耶穌基督，像修士一樣委身，勝過試探和逼迫，勒緊舌頭。希望每一位老師能再次感受到在你管治下的聖芳濟氛圍——一份自由而守紀律，喜樂而不放任的聖芳濟精神。



我和我的荃濟

黃國斌 (2017)

以前當學生，渾渾噩噩，唯一的目標是把試考好。到有天，自己也有機會執起教鞭，才倏然對昔時點滴多了分新的感觸。

「師者，所以傳道、受業、解惑也。」如此千斤重負，難免要投入巨大的心力。以前總覺得有些老師神龍見首不見尾，如今想來對方也很可能在教員室的角落裡埋頭改著作業或者準備籌辦課外活動。教員室裡波波碌碌的老師，和教室裡焦頭爛額的學生，原來也「同病相憐」。

身心長時間都被工作一事佔據，如同把生命當做蠟燭來燃燒—— 燭光雖能帶來光照和溫暖，卻終有油盡燈枯之時。因此，在香港教育界有句「小心burn out」，常被許多前輩用以勸誡新人不要太快因身心過度投入而耗盡教學熱情，影響專業效能。

人們都畏懼「蠟炬成灰淚始乾」，卻不敢想像自己有一天也能是太陽般的恆星，一直發光發熱。若僅是因為害怕「burn out」而完全沒有「burn」過，那麼為人師表會否有失冷淡了？一個老師或許有很多屆學生，但是每一個學生只有一次青春。決定這份青春的溫度幾何，或許就是老師的「burn」與否。每念及此，都仍不住提醒自己再多打起幾分精神來。

中六時，原先的英語老師需休產假，掛著「精英班」名銜的A班中也多了份惴惴不安—— 距離公開試僅剩下8個月，我們該如何和新的英語老師磨合？她又準備好帶領素不相識的我們衝刺公開試了嗎？設身處地，也著實誠惶誠恐。胡老師很快公佈了讓全班石破天驚的決定—— 她會和全班的每個同學吃一頓飯，務求最快速度瞭解每個人、乃至於整個班的個性。時過境遷，已經記不太清這頓飯的細節，只記得我們在大快朵頤時，胡老師只是匆匆吃了個三明治。當時我們既慨歎於她的出手大方，又疑惑於她明明是「奉命於危難之間」，何以做到這個地步。

「這頓飯是我的，買單的事等你大學畢業先」。隨著中學畢業，和老師吃飯的次數也多了起來，但每次都是由老師以我尚未正式工作而大方「買單」。飯局上談的也從公開試，變成了學業、事業。每位老師各擅勝場，讓我們在中學畢業後也有機會繼續聆聽教誨。試過在論文選題遇到困難時厚著臉皮向五車腹笥的官老師請教；也曾在大學畢業之際和一同即將投身教育界的同學向余老師取經；另外還常與高中歷史班的同窗一同向廖老師匯報近況。凡有所邀，各位老師均願意撥冗赴約。

夕陽山外山，舊時的記憶已經模糊，但師長毫不計較的真誠相待，發自內心地關懷學生，讓師生情源於但不囿於三陂坊的這塊小天地。我校校訓，「忠誠博愛」，可見於學生，也可見於老師身上。便是這樣的為師之道和教育理念，相信母校將繼往開來，在下一個甲子繼續作育莘莘學子，使他們如同過去六十年來的前人一般，收穫一份溫暖的青春。



似是故人來

走人 (2019)

很多年以後，當我懷著忐忑的心情走向其他學校面試時，我總是會在腦海裡閃過自己仍是荃濟學生的模樣。不由得唏噓著，自己這副稚嫩的身軀也要學著大人的堅強，伴隨著教室裡陣陣歡聲笑語，我期待著、懷念著，踏出那一步。

穿過一間間教室，玻璃窗裡的課桌稀稀鬆鬆拼搭著，青春的面龐慵懶地趴在課桌上，好奇地望著窗外，對走廊的風吹草動份外敏感。我感慨著這些一掃而過的面孔，當年的自己，何嘗不是這樣，嚮往著窗外的紛華靡麗，卻忽略了腳邊開滿了盎然生機，曾經耳畔熟悉的叮嚀，如今只能在從塵封的記憶裡探索。曾經的我，喜歡在不同的課桌上尋找師兄們的足跡，各式各樣的暱稱總能讓我會心一笑。那些名花有主的課桌每年都經歷著易主，鏽跡斑斑的抽屜裏，放滿了青春的記憶。我多想再次懶散地從課桌上爬起，視綫裡重現那熟悉的面龐，回應他們的呼喚，隨著他們的聲音，把那些來不及看完的書再看一遍，那些試卷裡不會的答案再填一遍，那些生活裡的趣聞再和身邊的人分享一遍；然而隨著個人成長，那些記憶與我漸行漸遠，彷彿註定是要在下一個記憶路口下車，換上一批新鮮的面孔，笑容滿面的充斥著我的腦海。那些老去的、塵封的，我還是希望路過荃濟時，它們能跟我問一聲好。

坐在逼仄的空間裏，鱗次櫛比的文件與坐立不安的我形成強烈的反差，嘎吱作響的椅子每一聲都在訴說著我的緊張，上一次這麼焦躁不安的我還要追溯到中六與主任的會談。那同樣是在一個不大的空間裡，有些壓抑的燈光下，讓斜斜撒進來的陽光顯得分外沉重，那時的我，暢想著未來與規劃，面對老師的問題侃侃而談，字眼裡透漏的，是「年少輕狂」四個大字。或許是光綫的問題，我始終記不清老師作何表情，持續地沉默，空氣裡瀰漫著不安的味道。再抬頭望去，對面坐著的副校事無巨細地看著我的閱歷，我如同一件被人隨意把玩的玩具，被隨意拋來的問題問得啞口無言，面對副校的提問無從置喙，字裡行間裡透漏的，是一無是處的價值。恍惚間，當年老師的表情逐漸拼接起來，那是一副不置可否的表情，離開前她語重心長的對我說了一聲：「慢慢來。」此時此刻，我才追悔莫及，不禁調整了 一下坐姿，為自己的醒悟與尷尬騰出了一絲空間。 面對撲面而來的問題，我不知從何而來的勇氣，認真地回答每一個棘手的情景。

面試結束，例行參觀學校。每每走過一處，內心深處直呼，是不是所有的學校都比荃濟大呢？但走在路上，卻總覺得少了些什麼。安靜的走廊，充沛的燈光將周圍打亮，似乎少了那攢動的人群，看不見學生談天說地，看不見操場上追逐嬉戲，也看不見那溫和的陽光鋪在地上，照在那蓬勃的面龐上。這些現實中看不見的，我卻不知道在記憶中回味了多少次。參觀完畢，在電梯裡隨著重心的下降，整個人思緒回到了起點，自己的心裡似乎不再計較剛才的表現，這副稚嫩的身軀經歷完一次又一次的考驗，該寫下怎樣的答案，在電梯門打開的瞬間，一切變得豁然開朗起來。我憧憬著、幻想著，走出門去。

剛走出校門，我忽地被這突如其來的陽光刺得睜不開眼，腦海裡一閃而過的，是多年前那個躊躇滿志的少年，手捧著鮮花，牽著餘暉，走向那洶湧的人群，當他行漸遠，便消失在眼簾，我終於整理好了思緒。身邊的學生陸陸續續地走出校門，他們身上那潔白的襯衫，與我視綫重疊的，是荃濟那厚重的白與燿眼的藍。我想，藍天白雲下的荃濟隊列在那，我隨著記憶裡的宮殿思念著它。



無悔一朝沐杏雨

李澤煒 (2020)

我在二零一四年的夏天入讀荃濟，那時候的光景依然歷歷在目。一大群互不相識的小男孩坐在同一個陌生的空間裡，聽著班主任彭文信老師為我們所做的迎新介紹。當時懵懂的我在座位上用著計算機，算出了六年乘以三百六十五日，合共二千一百九十天在男校生活的「悲劇」。殊不知，這場長達六年的「悲劇」卻以追趕不到的速度靜悄悄地、不著痕跡地降下了帷幕。

六年的荃濟生活，有回想起讓人會心微笑的回憶、有讓人後悔萬分的經歷、亦有不堪回首的黑歷史。一路上，老師的扶持和鼓勵，陪伴著我的成長。在初中的時候，我便是一個「問題」兒童。對於學業的知識，我習慣打破砂鍋問到底；對於每個試卷的爭議，我習慣與老師討論到底；甚至乎，對於人生的一些無解，我亦愛向老師討個明白。每個討論的過程中，我會提出對一字一詞的疑問。慶幸的是，老師們都願意迎合我，甚至花私人時間去為我解答疑難。這些經歷，都培育了我在學業上的熱誠和求真的態度。同一時間這些習慣，都使老師們評論我過於「鑽牛角尖」。長大以後，回望以前，我萬分感激每一位老師，面對當年那個不懂事的我，他們都願意花上時間去細心回應我所提出的各種問題。畢業後接觸外面的大千世界，我才發現原來荃濟老師們的無微不至是多麼的珍貴。同樣地，亦全賴老師們的悉心教導，才給予我足夠的信心和能力，去應付未來的種種難關。

除了求學上的態度外，我亦在荃濟學會了如何待人與處事。中三那年，我的班主任是陳錦銘老師。當時的班規只有一條——「尊重、盡責」，可謂言簡而意賅。細心深思後，我更是覺得這四個字蘊含著莫大的意義。「尊重」二字，放在家庭、學校和社會都是第一教條；而在人生的不同階段，隔著身分的轉變，不同的責任亦隨之而來，我們





更要學習為自己、為他人「盡責」。中五的時候，我有幸成為校刊《探驪》的總編輯。為了踐行以上的格言，每次進行採訪時我都會細心準備每一條問題，尊重每一位參與訪問的嘉賓，用心地撰好每一份文稿，並期望在限期前交出最好的成品。這四個字對於我的成長影響之大，絕非三言兩語所能說得清、解得透。離開母校後，每當我處於不同的場合，或是不同人合作的時候，這四字格言總是時不時浮現在我的腦海中，提醒著我待人處事所應要秉持的態度。

荃濟所遇到的各種人和事，對於塑造我個人的價值觀和成長均影響深遠。當中，最叫我珍而重之的瑰寶，無疑就是這六年間所建立的兄弟情。在這六年的中學生涯中，我十分慶幸能跟大部分的兄弟由中一同行到中六畢業。六年的歲月，使我們對大家的事由無所不知的陌路人，到對所有事情都能無所不談，成為彼此成長路上肝膽相照的同路人。我慶幸，能夠在荃濟結識一班「戰友」，在公開試的難關前互相鞭策、勉勵、分享；我十分慶幸，能夠結識一班「損友」，在人生最為癲狂的歲月中一同歡騰至通宵達旦；我萬分慶幸，能夠結識一班「摯友」，在邁向茫茫的人生路上，每當感到徬徨時，能毫無保留地敞開心窗，分擔各自所遭遇的苦澀，分享彼此所經歷的甘甜。

僅僅數年，身邊的人、事、物亦逐漸改變。過往的片段亦成為回憶，慢慢地遠去。經過一番曠日彌久的沉澱後，才驚覺對於昔日的校園生活無比懷念，而且從未減退。六十年過去，荃濟仍舊紮根於你我所熟悉的街道上。十年後的夏天，又會有新的一班幼苗在高大的木棉下茁壯成長。唯有荃濟的春風化雨，宛如四季更迭般如常。

甲子六十，年輪同心，濟濟一堂，可喜可賀。

我的白襯衫

吳國濤 (2020)

最近房間重新裝修過，整理出很多舊衣服，我翻出了一件白襯衫，款式很普通，衣領已經有點泛黃了，胸口的口袋還能看出幾個針孔，母親問我要扔掉嗎，我看了很久，才搖了搖頭說不丟。

因為這件衣服太貴了，我花了六年青春才把它買下來，捨不得丟掉。

荃濟的「濟」挺特別的，不像其他學校的校服能把校徽縫在校服上，而是要自己戴校章，畢業那天還有個傳統，畢業的師兄會邀請老師和同學在自己的白襯衫上寫上名字，雪白的衣服上染上了七彩的塗鴉，雲霞滿紙，現在想來這可能是我見過寫過最好的一篇「文章」了，每一筆一畫都蘊含著情感的沉澱和衷心的祝願。

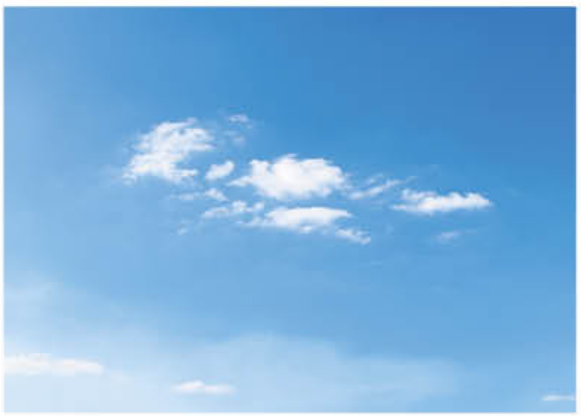
風掀起了時光的衣角，吹起了瑣碎的流年，往事如一泉清水流入心頭，舒服得讓人懷念。

校園的模樣，有些模糊了，中學的知識，已經全部忘記了，但老師和朋友的面孔，依然清晰，彷彿他們的聲音也在耳邊響起。

少年時志氣滿滿，Ms Ng總教導我：「要謙虛，自信但不可驕縱。」老師的話，我聽了，但沒有完全聽進去，最後為自己的自滿付出的代價。現在回想起來，老師的話依然震耳欲聾，出去跟同輩交流多了，才發現自己不過也只是普通人。他山之石，可以攻玉，低調做人，虛心學習才會使自己更強大。暑假的時候，Ms Ng還叫人給我打電話，我答應說過幾天回去看他們，結果不小心忘掉了。哎呀，希望她大人有大量，別跟我計較。

我一直認為努力向上不是人的天性，只是後天生活環境所致，然而玉不琢，不成器，我們還是要把握在學生時代努力提升自己，因為這是你付出努力還能獲得回報的時候，相反出了社會，很多事情不是你努力就會有收獲的。





在學校裡，學習上只要你用對了方法，加上努力，就是一分耕耘，一分收獲，一切都會回報到你的成績上。比起工作上不停努力卻看不到未來，這種實打實現的分數回報已經夠激勵人心了，荃濟老師苦口婆心，勸人努力學習，能功成名就固然最好，但更多的是讓你們離開校園之後，可以擁有更多的選擇權，去決定自己的生活，如果命運是世界上最爛的編劇，那你就要努力做人生中最好的演員。

時鐘可以回到起點，但早已不是昨天。這句話不管用在學習還是相聚都很適合。我們之前總幻想畢業之後還能再聚，結果有些人走了就散了，沒有再見，也沒有擁抱，很慶幸的是，我還是有幾位朋友，從中學到現在，一直聯繫、一直再見，每見一面就有多一面的回憶。

人生就是一列不停行駛的火車，路途上會有很多的站口，每個站都會有人上車和下車，每天都會遇到新的人，也會有人告別。

有一日，你登上了一列叫「荃灣聖芳濟中學」的火車，車廂坐滿了乘客，大家看看車窗外的風景，一起聊天、一起學習、一起分享各自的喜怒哀樂，就這樣過了很久。現在你到站要下車了，記得看清楚地圖，不要迷路，如果找不到目的地，沒關係，請原路折返，火車雖然開走了，但我相信會有人坐在站口等你，一起踏上新的旅途，一起去看更多不一樣的風景。

珍惜在荃濟的時光，因為它會成為你很珍貴的收藏品，就像那一件白襯衫。

育才

陳溢朗 (2021)

拿起咖啡杯靠至唇邊，一股酸澀味撲來，這杯是小時候我最為抗拒的飲品，如今卻甘之如飴。我剛放下咖啡杯，便從背後聽到某小孩子在道出自己宏大的理想，卻被媽媽連番的冷嘲熱諷。這很像從前的我，聽盡掃興的話，卻襟懷被人唾棄的勇氣。

我曾相信這世間上只要我肯，便沒有我找不出的路。但人大了，有許多事情都是逼迫著我們去作出選擇、有許多選擇我們根本沒有話語權。我曾經為追夢而拼搏，為堅持而流淚，到最後夢想卻是遙不可及。無情現實將人們捏成一式一樣的形狀，以配合這時代巨輪的運轉。最終，我也會變成我最不想成為的人，以致我現在甘於安逸，停下了繼續盲衝直撞的步伐。是這小孩，讓我再懷念起昔日的青澀歲月。

我放眼望去窗邊那盆嬌羞的蘭花，周邊有掉落的花蕾作配襯，份外艷美。我深諳：要開出近乎完美的花朵，定必要摘去有瑕疵的花蕾，經歷摘芯之痛。它會記著痛楚，展現生命的本能，越挫越勇，方能從最適合的位置盛放。孩子本是色彩斑斕的繁花，跌跌碰碰，便能在滾滾紅塵中另闢一片海闊天空，在社會的灰階中綻放奼紫嫣紅。

說到底，作為家長的都望子成龍，將上一輩的概念，或是自己的框架不斷往孩子身上套，讓花朵失去發展的空間，讓孩子失去聆聽自身的餘裕。現實是社會教我們放棄的機會太多，若果家長也瞧不起自己的孩子，這如同斬去花的根，除去其綠葉。那自然地，家長，或是授權去教育小孩的人並非要為他們換上更大的花盤以支持他們長高長大，而是要徐徐教曉他們摘芯的道理。

不知何時起，我略懂不知是誰交託我的大人謎語；不知何時起，我接受了舌上的苦澀，但當我想起每天念在嘴邊的那句歌詞——「掙扎漩渦中不懂去分輕重，找個陌生的荒島重整腳步。」的確，如風不起，我可準備遠征的武器——我堅信，這還未到最後。

因此，我感激父親給予我自由，由我選擇自己的去路。



花開別離

思祺(2023)

又是一年夏，又是一年別離。

荃濟在六十年間培育了多少人才，送給了社會多少英才，每年夏天的風會送來這個喜聞樂見的消息。

可師長們似乎並不那麼地看重我們的成績——那是虛無的、飄渺的、暫時的；反而是品德重過了成績——那是陪著我們到老的。

他們總說，或許你們沒有一個很好的成績，但只要捫心自問，自己是在做一個很好的人，那就沒有更好的事了。

六年裡，與同學，與老師，與校長，與校監，我們說了太多太多，領會了太多太多，或許不是金科玉律，或許不是至理名言，只是每一次握手，每一個點頭，每一天的千言萬語就在不言中了。

乒乓球彈過桌面，僅僅是它們在親密接觸嗎？並非。對晚輩、對長輩的情感滿溢，不從口中明言，日常的點點滴滴已然說盡了。

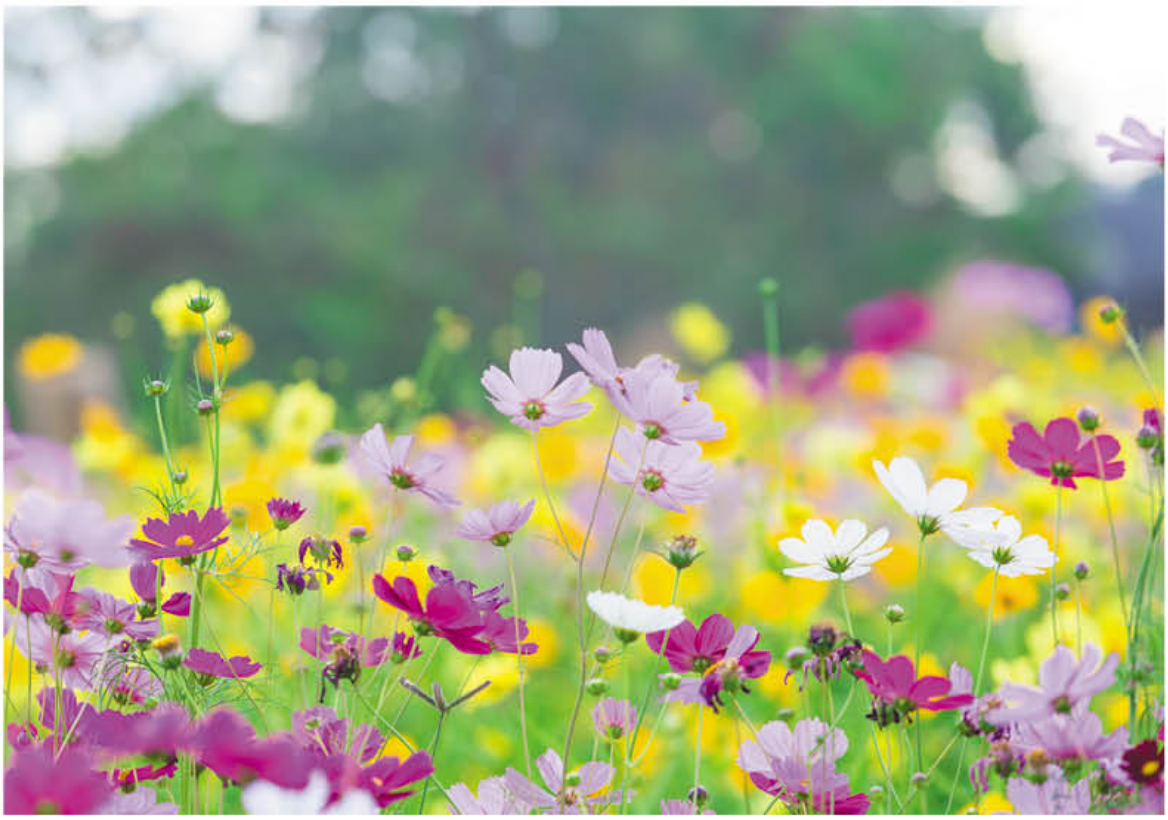
或許學校的天臺種下的花已經開了幾轉。而花開半夏，多少蒲公英順風遠航，多少羽翼豐滿的鳥兒反哺銜食；多少健兒開始了人生的闖蕩，多少遊子重回故地種起了下一代的花。

做個好男人，這好像是銘刻在我們荃濟男兒骨頭上的五字真言，非是校訓，只是一句提點，讓我們在做任何事之前都三思後行，不負多年的教誨。

不只是校長每逢佳節的溫馨提示，師兄們也在他們的一言一行中負責任地告訴我們，做個好男人。

難留少年時，總有少年來。

年歲漸長，師兄畢業了，我們長大成了師兄，有了師弟，就像是多米諾骨牌那般一個推著一個，做著好男人，傳承著荃濟的精神，願其代代相傳，薪火不滅。



刻玉雕瓊作小葩

蘇永熹 (2023)

在妊紫嫣紅的花海中，我獨愛那清淡麗雅，純潔高貴的茉莉花。小小的花朵，向外透露着想要綻放的倔強，如聖潔的精靈精心等待着，等待是時候的花開。沒有玫瑰嬌美艷麗，也不如梅花般傲立雪霜，但嬌白如雪的花朵高雅地綻開時，亭亭玉立，裊裊身姿，風韻獨特，每片花瓣上都凝著一層淡淡的從容，一縷縷若隱若現，沁人心脾的幽香伴隨著微風瀰漫開來，令人心情愉悅，忘卻生活的瑣碎和時光的易逝。

當你還在為茉莉花短暫的枯榮或悲或哀時，它已在茶韻中展現出另一種美麗的綻放，呼吸著那輕煙中淡淡的清香，沉澱著凌亂的思緒，品一口回甘的熱茶，深藏於花髓中的清純和質樸隨著血液流遍全身，並安撫著那騷動不安的心，靈魂也好像得到了淨化和昇華。

教師是那種少數可以二次綻放的職業。第一次綻放是為自己——青春少年就立下了「教書育人」的宏大志願，早已認清自我的存在意義，不是為了名氣、財富，而是因為看過了春天的百花盛開，也感受過花落凋零的哀傷，所以希望以專業的知識和自身的德行，引導他人尋找生命的意義和價值，為這個夢想而努力才有了無憾的青春。

站上講台的一刻，是生命的第二次綻放——為的是別人。看著那講台下如花蕾欲待盛開的少年，有的如明媚陽光，有的如怡人和風，有的如震耳春雷，有的如綿綿雨絲……每一個都有他自身的價值、潛力，只是尚未展現，只等待著某個人的激發，這就是「荃濟」老師的綻放使命。

一年又一年地默默耕耘，把青春和熱血都托付於講台上、黑板上，如白日焰火，旁人無從察覺，可是卻一直努力綻放，諄諄的教誨如冷靜心神的花香，告訴我們無需成為誰，也無需與誰比較，各自綻放、各自歡喜、各自回歸、各自成就、各自成為最優秀的自己。無限的包容和懇切的關懷又似暖入心扉的香茶，讓我們明白生命的輪迴像是一個花開花落的過程——花開時盡情綻放；花謝時也會有一地的芬芳。夢想就如枝葉，藏在血脈中，等待你自行掙脫，自行綻放。

培養了一批又一批優秀的學生，可「荃濟」的老師依然如一的熱愛，如一的堅持，靜守花開，像茉莉花一樣，用簡單的色調和輪廓勾勒出詩畫般的人生，在平凡中詮釋著奉獻。

不知道我的人生能否有二次綻放的機會，但我還是對美好的未來充滿著期待，期待像「荃濟」的老師如茉莉花般盛開。



那些年的那些事

6A 魏子弘

我與荃濟認識已有五年之久，在這說長不長，說短不短的五年當中，我認識了很多人，明白了很多事，也懂得了很多道理，但一切的一切還要從2018年的那場邂逅開始說起。

韓愈曾說：「人非生而知之者」，我也並非一開始成績就十分優秀。說實話，在小學時期的我，成績可以說是平平無奇，沒有什麼值得拿出來獻醜的技藝與本領，所以那怕是到了小學六年級，我也只是一直過著渾渾噩噩的生活，而這種日子持續到我升上中一時發生了微妙的轉變……

我曾經一度質疑過自己的能力是否平庸，只能永遠當個「無名氏」，但在荃濟這裡我找到了答案。這裡的每一位老師都給予了我無盡的關愛與鼓勵。他們不僅傳授知識，更是默默地為我解答疑惑，鼓勵我超越自我。每當我遇到困難時，他們總是耐心指導，不厭其煩地協助我克服難題。老師們不僅是我在求學路上的知識導師，更是我人生路上的引路人，他們的關心讓我無時無刻都感到無比的溫暖。同樣，這裡的同學也如同我的家人一樣，彼此之間相互扶持，共同進步。即便在競爭激烈的學習環境中，我們也依舊互相鼓勵，共同成長。這份友誼讓我明白到學習的成績優劣或許只是一時的，然而結交到一群真正與自己契合的朋友卻是難能可貴的，所以我更珍惜群體之間團結與友善的珍貴品質。在一起學習、一起成長的過程中，我們創造了無數難忘的回憶，這些回憶將永遠銘刻在我的心中。

此外，荃濟也給予了我豐富多彩的機會去參加各種活動和競賽。正是從參加這些活動的過程之中，鍛煉了我個人的領導力和團隊合作精神——領袖生、學會主席，增添了我在許多課外方面的知識儲備——JA CEO、英文辯論隊，增廣了我對世界的見聞——大澳考察、內地交流等等。這些經歷讓我明白學校的價值不僅僅在於知識的傳授，更在於塑造一個全面發展的個體、一個真真正正的「好男人」出來。

如今的我，已經不同於往日而語，現在的我已經成長，能夠在不同的範疇上找到自己的位置，嘗試獨當一面。我曾經一度被不同老師和同學問過同一條問題，他們說：「你為什麼要來這間學校就讀，你明明可以轉去其他更好的學校啊？」然而我的回答永遠都是一笑置之。無奈舊人不知我近況，新人不識我過往，我理解他們所謂「良禽擇木而棲」的道理，但那畢竟是禽獸所





為而非人之所為，在我看來我更信奉的是「滴水之恩，當湧泉相報」。即使我轉到了更好的學校，對於該學校而言只不過是學生數量增加罷了，但若我留在這個學校裡，「淋過雨」的我可以幫助和帶領更多與我經歷相同的學生，也可以為後繼者鋪好更加筆直的路向，然後薪火相傳，讓更多未來的師弟都能夠一開始就打起傘來！

或者，荃濟的確不是大家眼中的一所名校，它沒有雄厚的資源，也沒有豪華的校園，甚至不曾是眾人眼中的矚目焦點。然而，在我的眼中，它卻是我奮鬥的起點，是我收穫的搖籃，更是我成長的見證者。我並不以自己的成績優異而自滿，因為這一切均離不開這所學校的栽培與支持。我選擇留在這個學校，不僅是因為它成就了我優秀的學業成績，更因為它給予了我全方位成長的機會。在這裡，我學會了不僅僅要追求單純的學業成績，更要注重培養個人的品德素養。這種教育理念深深地影響著我，讓我明白優秀不僅體現在分數上，更蘊含在品行和人格中。我不知道我的綿力能否起到決定性的作用，但我還是願意在每次擔任不同職位時都負起該職位應有的責任、每次代表學校參加任何比賽時都竭盡所能、每次在提筆撰文時所表達的都是真摯的感情！如今，我在荃濟身上看到了曾經我的身影，所以是時候「角色」要互換了！

在此，我要感謝這所學校，感謝所有曾經教導過我的老師和支持過我的同學們。正是你們的陪伴和鼓勵，讓我能夠不斷超越自我，不斷追求卓越。無論我將來身在何方，我都會永遠珍視這段難忘的時光，這所不一般的學校給予我的一切。我希望能夠通過我的經歷告訴其他學生，學校的價值不僅僅在於其排名和名聲，更在於其教育的品質和對學生的關懷。每個學生都有自己的獨特之處，只要得到正確的引導和鼓勵，都有可能取得出色的成就。同時，我也希望社會能夠更多地關注那些普通學校中的優秀學生，給予他們更多的支持和機會，讓他們的潛力得到更好的發展。

最後，時光荏苒，轉眼間我已踏入中五的尾聲，即將邁向新的人生階段。回首往事，我深深感慨於在這一所看似平凡的學校度過的美好歲月。我將繼續努力，不忘初心，砥礪前行！同時也希望我的故事能夠鼓勵更多的學生，讓他們相信自己，敢於追求自己的夢想。謝謝！

身在此山中

4A 陳賢政

有人笑荃濟不過巴掌大，我笑他不識廬山真面目。

有人覺得荃濟不過是區區一間Band 2學校，談何育才？我認為若是要無休止地佔用學生課餘時間以提昇學生考試能力的「填鴨式」教育才配稱得上「育才」的話，那麼荃濟確實稱不上。也許荃濟也可以做得到，可這樣的「育才」方式，學生會喜歡嗎？家長能滿意嗎？雖然我們都不得不承認，以分數定成敗的考試制度，總是喜歡以這樣的方式培育出所謂的高分人才，然而這些人才將來就一定會有價值嗎？荃濟的學習氛圍很輕鬆，她所重視的不單單只是學生的應試能力，她所關注的亦不單單只是大學的升學率。諸如學生的興趣發展、品德培養、綜合技能都在此巴掌大的地方內得到應有的重視。考試固然重要，但也只不過是教育的一部分，育才的根本還是應教會學生如何立身處世，而不是去鼓勵學生和別人爭龍頭，強迫沒有天賦的學生去和天才競爭。考試是為教育服務的，不過是用來測試教育的成果、總結老師「教」與學生「學」的經驗，斷不是亦不應為了考試而教育！

有人抱怨荃濟作為一間傳統男校，思想保守，因循守舊。我倒是覺得只收男學生是荃濟的一大賣點，這是荃濟60年來不變的傳統。試問在整個荃灣，還有哪一間學校是男校呢？雖然與異性交往是正常社交生活中的必需品，但並非是校園生活的必需品。生活中，我們接觸女生的機會有很多，學校也有舉辦一些聯校活動，為同學提供可以與女生合作交流的機會。雖然在荃濟與異性交流的機會必然比男女校少得多，但男校自然也有男校的優勢。男女之間時常有著某種隔閡，與異性交流總是不如與男性交流來得直接了當、爽快舒暢，與異性交流多了，反倒會讓人覺得厭煩。我並非指責女生很煩人，不論男女，在與異性交往中都會不自覺地更加在意自身形象，這恰恰成為了一種阻礙與負擔，這樣的道理放在女校也是一樣的。男校的學生可以自由選擇要不要去跟同齡的異性打交道，而男女校的學生則每天都必須面臨著與異性交流的壓力。更加悠哉清靜的學習環境，便是荃濟得天獨厚的優勢。

我的荃濟，一所不過巴掌大的中學；一間讓男生自在學習、健康成長的男校。



2022-2023

畢業生專頁

荃灣聖芳濟中學2022-2023年度全體中六畢業生



謝師感言 6A



羅家樂　何衛傑　劉祉陽　梁焯廸　鄭旭堯　莫家傑　李昊軒　梁熾懷
談衍均　李展鵬　陳海瑞　蕭學聰　梁烙赫　黃竣琛　蕭洛熹　羅浩朗　李天樂
林聖輝　麥崇謙　楊翰琛　江誠智　黃學易　何靖　王冠亮　鄭煒豪
麥嘉皓　黃景泰　石浩林　馮嘉穎老師　梁詠翔　甄力弘　溫俊華

班主任：馮嘉穎老師
班長：石浩林、梁詠翔、黃景泰



與李家豪老師合影

手裡的書一頁一頁地翻著，終於翻到了最後一頁。我們數著日子，合上了這本書，這本滿是不捨的書，將它放進心房的書架，它不會蒙塵，也不會被淡忘——那是我們譜寫的書，字裡行間是我們的曾經，我們的三年。

回望過去三年，不禁感歎人各有緣。緣分把我們串連，成了師生、成了同窗、成了益友。在一段又一段的關係裡，我們守望相助，向著最後的戰場不斷進發。或許很久很久以後我們各奔東西，但珍藏的卻不會像海水漫過沙灘那般被沖刷不見。疫病經年，斷斷續續地見上幾面又坐到了電腦前空對著一塊發光的螢幕，神遊九霄雲外——到了中六那年，全面復課，坐在班級裡面面面相覷，我們彼此相識，卻又沒有那麼地相熟，仿佛一串原是極好的珠子，在危難之下被迫地散落一地、狼藉一片。所幸，上天並非那麼無情地任由我們散亂著——一條又一條屬於我們的長線交織起來，串連起我們、組織起我們、團結起我們。



高中期待了三年的聚餐——燒烤

最堅韌的一條長線必定是我們的班主任老師，也是我們的中文老師馮嘉穎老師，她總是那麼平易近人，和藹可親，簡直要讓我們覺得萬事都可以在世外桃源——五樓的6A監獄裡發生；但她也總會在我們做得不對的時候拉我們一把，這才讓我們不至於像脫韁野馬一般，一去不復返。每一句叮囑、每一段經歷，馮老師用她的字字句句將我們扶正於人生路上。而在篇章課文和歷屆試題堆砌出的中文課裡，索然無味是常有的感受。但馮老師閱歷豐富，曾經的記者事業讓她總能有足夠的故事讓神遊九宵的我們魂歸軀殼——比如編寫報章的小「技巧」和現場採訪時的「奇遇」。中文課是那麼地乏味，卻又是那麼地有趣，雖然有趣得有些許捉摸不透。所謂師者，傳道、受業、解惑也。過去的三年，我們逐漸領悟到了其中道理。不單是課後的學術問題，譬如縹緲的道家哲理；也可以是課程之外的生活問題，譬如是餐桌文化；更可以是做人的原則和道理，譬如仁義、廉恥。馮老師就像是我們的一本書，正所謂開卷有益，從書裡，我們學會了太多太多，明白了太多太多。

另一條線本身就由不同的線纏繞在一起了——英文。三年的英文學習我們遇到了不同的老師。中四時，陳凱成老師帶我們推開了英文科文憑試的大門，或許是命運的割裂，他在中五時候「出差」去了，當時說的中六與我們走完最後一程，卻在最後一年化作了



暫時「離境」的6A



中五時與Mrs Green合影



與廖俊林老師在課餘相聚一刻



聖誕聯歡時的交換禮物



燒烤聚餐(續)

泡影。Mr Chan「出差」的中五一年裡，我們有幸得到Mrs Green的教導，她是一位有趣的女士，一位愛極了螢光筆的女士，一位討厭極了麥克風的女士。中五的課程並非那麼令人窒息——埋在past paper裡的不可自拔——或許是因為Mrs Green用螢光筆畫滿「整頁重點」的校本教材，或許是Mrs Green在課上充滿戲劇性的語調“I'm going to use my microphone, YOU KNOW, I HATE USING MY MICROPHONE.”又或許是因為她也和我們一樣做了一次past paper——當然，最讓人記憶猶新的必定是每次小測或默書之後名列前茅的獎品——一些文具和螢光筆——“You know, I love highlighter.”每每當我們看見她伸手進獎品袋裡拿獎品的時候，我們都好像還是很小很小的孩子，會在做得好的時候得到讚揚、獎勵。終於，我們踏上了高中的最後一程，溫瑞心老師和廖俊林老師一同上陣，以題海戰術引領著我們負隅頑抗。文憑試的歷屆試題只有十年之多，在不斷的操練、討論之後，我們逐漸熟悉了考試的技巧，懂得了運用那些生字、那些sentence pattern。我們萬分感謝兩位老師循序漸進的教導，讓我們慢慢掌握了不同的技巧；當然，每次練習、作文後的詳細講解也同樣讓我們從不足中學習。若要說印象最深刻的一句話，那必定是Ms Wan的「一山還有一山低」，這句話足以稱得上是一劑強心針，人外有人，天外有天，但你是哪個人，又是哪個天，其實無人知曉，保持平常心，或許考試、甚至人生難題就這樣迎刃而解了呢？



滿是6A卻看不見6A

可若是解不開呢？那大概就要像數學老師李家豪老師說的那般「要逃走了」。在數學這一個讓許多人覺得傷腦筋的科目裡，李Sir總是可以用他風趣的用語和對題目的掌握給我們指一條明路，「我們做完part A，遇見part B就要逃走了……」當然，這並不是讓我們放棄，不過是用另一種方法教會了我們取捨有時。他的Big Lee網站也可謂包羅萬有，將數學知識囊括其中，讓一知半解的我們可以利用這些資源更進一步。在很多時候，李Sir其實並不是一個老師，他更像我們的哥哥，不論是何種的困難或疑惑，比如數學，比如未來的迷惘，他總是知無不答，給我們最衷心的提點，希望我們的前路光芒萬丈。身為訓導主任的李Sir事務繁忙，卻也為我們做了很多很多——文憑試歷屆試題的評講、因材施教的煞費苦心……



或許他們正在進行著「學術討論」

我們深深地感謝每一位栽培過我們的園丁，您們的一字一句、一言一語、一舉一動無不規勸著我們向善，一年、十年、甚至百年，我們都忘不了，只能將它們一一刻在心間，一一銘記著，一一奉行著，如同顏淵說的那般「雖不敏，請事斯語矣」。

可是，我們最終還是要「逃走」了……「逃」離這三年的訓練、「逃」離五樓的那一間課室、「逃」離母校。那才剛有了連繫的珠串又即將四散，他們從五湖四海來，又終將往五湖四海去，忘不掉的是初見時的磨合，是磨合後的默契，是默契的攜手並肩。不過感恩串珠的線還在，珠子便能藕斷絲連，雖然我們暫時地奔向四方，奔向理想，但毋庸置疑的是我們終有一天會重逢，會像過去三年那般與大家一起洽談生活、擁抱生活、品味生活！



Mrs Green聖誕傳統禮物之薑餅人



中四時與陳凱成老師合影



「離境」前的留影

謝師感言 6B





陳家熹 張肇晞 林君龍 陳卓羲 陳子俊 王家寶 李卓樂
鍾鍵泓 韓旼 林佑徽 馬卓謙 盧諾賢 何浩亨 蔡承恩
鄭家熾 方耀龍 林家雄 胡妙茵老師 孔肇聰 黃兆康 蔡澤琛

班主任：胡妙茵老師
班長：孔肇聰、林家雄、黃兆康



在運動場看台上觀看陸運會賽事



在操場上觀賞班際閃避盤比賽



2023年6月23日是我們的畢業典禮，也是我們最後一次以學生身份回到校園，同時也標誌著我們即將邁入人生的新階段



最後一年着班衫影班相

六年的中學生活過去，在這個充滿變化和不穩定因素的時代，面對著種種挑戰，不免讓我們感到憂心。然而，我們相信，每個努力的日子都不會白過，學會放下得失，才能走更遠的路。

公開試方面，面對疫情暫停以來首次復考的英文說話考核，末屆通識考核以及最後一年的中文聆聽及綜合卷別考核，我們內心中的不安，似乎亦只有身在其中的我們能切身體會。面對如此轉變，重讀的路途必更艱辛，似乎在告訴我們這班「末代考生」眼前並沒有退路，亦因此而增加了不少學習壓力。幸運的是，在每一位老師的陪伴下，我們都能消除內心的不安，重拾起前行的勇氣，敢於突破難關。在此，我們想藉此機會感謝每一位用心照顧我們的老師，無論是主科老師還是選修科老師，感謝您們陪伴我們走過中學生涯的成長路，邁步走向DSE的終點。

首先，要感謝的是我們的中文科老師──張鳳清老師。無論是記敘文、描寫文、抒情文，還是議論文，Ms Cheung都不斷提醒我們要留意題目的關鍵字眼，緊扣題目並保持文句通順。她會教導我們如何寫出記、描、抒的複雜情感變化和議論文的充足例證，令各人都可以依據自己熟悉的題型為應試作最好的準備。Ms Cheung也一直訓練我們要做好邏輯推論，拓展並不是「吹水」，論證亦不是無中生有，同時亦鼓勵我們要寫好一筆一劃，提醒我們要注意字體，以免因小失大。

第二位要感謝的是我們的班主任，亦是我們的英文科老師──胡妙茵老師。即使大部分的課室燈光早已熄滅，Ms Wu仍然耐心地跟我們講解同學不明白的文法和生字，指出我們在課業上用詞達意上的瑕疵。她是一位非常勤奮的老師，常常犧牲個人的休息時間，為我們提供額外的課程指導。她由最基本的句子結構開始，到每一份卷的應試技巧，都一一教授我們，為的就是想要我們重拾對英文的信心，放下絕望與恐懼。Ms Wu就像她所喜愛的Hello Kitty一樣，永遠的溫柔體貼。她不時會與我們聊天，關心我們的近況，了解我們的難處，這些都是Ms Wu與我們同行的寫照。Ms Wu，感謝您對我們的無私付出。如果各位師弟有幸被Ms Wu教導，請好好珍惜她，她是一位非常好的老師。

第三位要感謝的是我們的數學科老師──陳志平老師。面對班上大部份數學底子較弱的同學，陳sir都沒有放棄他們，而是會十分仔細的向我們解釋每一道題目的答題步驟，用最淺白的方式令我們明白，協助我們重拾應試信心。尤記得在應考DSE前半年，他就開始與我們重做歷屆試題，由淺入深，務求讓我們能夠記得當中的規律與格式，穩守基本分數。每當我們遇到任何與數學有關的問題，只要聯絡他，他也會盡力幫助我們，向我們解釋當中的計算步驟。在每條數學公式之間，他總會摻雜幾句處世之道，提醒我們要承擔責任。陳sir的數學人生哲理，是值得我們晚輩學習的。

還有，要感謝我們的通識科老師──廖莉霞老師和吳凱欣老師，讓最後一屆應考通識科的我們明白「搏盡無悔」的重點在於「盡」。比起理論基礎，廖莉霞老師更著重於操練，讓我們時刻處於最佳狀態。雖然每節通識課以後，我們的手腕往往乏力，但經過Ms Liu的督促後，同學們的進步是明顯的，亦明白努力過後所得到的回報是甘甜的。通識科強調批判性思考，吳凱欣老師正好補充了同學對時事的敏銳度。她會精心製作精讀筆記，協助我們掌握不同的概念詞及社會議題。不得不說，把「現實不可能，依然有理想。」當成座右銘的Ms Ng，會鼓勵我們追尋看似不可能的夢想，教會我們無論身在何地，都要努力增值自己，保持謙遜、熱誠地學



陸運會在跑道上留影



畢業禮上播放班級片段正式為我們的中學旅程畫上句號



宣佈賽果有得必有失盡力就好



與班主任合照

習。在Ms Liu和Ms Ng的教導下，我們都能夠關心社會，不隨波逐流，亦不盲從他人。從通識課中所學到的知識和價值，會永遠地留在我們的腦海中，無法被抹去。

除主科以外，更要感謝教導我們選修課的老師。首先要感謝經濟科王健威老師對我們的教導。這三年來，從每一段WhatsApp錄音、每一次補課、每一份課業之中，都可見王sir對教學的認真以及對我們的著緊，時刻陪伴我們走過公開試的旅程，並運用有趣的生活例子釐清同學對經濟概念的疑惑。有時，王sir在補課後仍會拖著疲倦的身體堅持長跑訓練，用實在的行動來向我們證明堅毅的重要，即使此刻落後，仍要沉着應戰，堅持到底，努力趕上自己所渴望達到的目標。

另外，亦要感謝任教地理科的關健常副校長。這三年來，不論是在日常的課題教授，還是不同的應試操練，關副校都花盡心思，用盡不同的方法去照顧不同同學的真實需要，讓我們能更加容易明白課程內容。同時，關副校也會在講解時加入一些日常的生活例子，好讓我們能活學活用，增加對不同地理知識的掌握，協助我們在公開試中取得更好的成績。



後方的河背街、三陂坊和楊屋道，人潮如流，各種喧囂聲中，映照出我們百種心情。



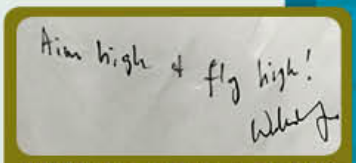
比賽前要先到召集處報到

無可否認，中六的學習生活是忙碌的，也附帶著大大小小的壓力與不安。全賴體育科的葉嘉威老師和鄺浩然老師以及輔導組的胡家瑞老師，他們時刻留意著我們在身、心、靈上的健康狀況，關心我們的情緒，教導我們舒緩壓力的正確方法，並調節好個人的心態，以正面、積極的態度去迎接眼前的挑戰。葉sir、鄺sir和Ms Wu，因為有您們的每一句鼓勵說話，我們才得以在艱苦的學習生活中走過來，感謝您們一直以來對我們的支援。



高中唯一一次陸運會B、D班衫crossover

高中的三年匆匆過去，我們曾經參加過各種活動，亦曾經擔任過不少學生組織的職務，從中得到了不少肯定，亦發掘到個人興趣，以及確立到個人的發展方向。即使在很多方面我們都未必做得很好，但是我們相信，只要我們不斷嘗試，不斷累積經驗，總會做得更好。借用黃雅欣老師的一句話：「就算唔識，團火都唔好熄。」



校服上的字句留下了老師對我們的祝福

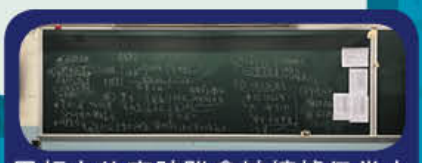
只要我們抱持對事情積極嘗試的熱情，就算眼前儼然是絕望的漆黑，內心熊熊的火光亦總會在一萬個放棄的理由當中，協助我們找到堅持下去的動力。

我們即將離開中學，投身於眼前全新的生活，儘管過程可能並不順利，但請大家勿忘初衷。唯有用心，才能看得透徹。無論每段經歷是開心還是苦澀，都會引領著我們走向屬於自己的人生路，學習以不同的態度看待事物，無論結果如何，都要對自己的人生負責。有時候，逆境反而更能激發個人的內在潛能，迫使大家展翅高飛。正如陳蕾在《神的不在場證明》中的歌詞所說：「從絕處，學欣賞掙扎的足跡。」當我們努力過後，即使傷痕累累，也不妨學習欣賞這個曾經想要改寫結果的自己，一個曾經嘗試過、付出過的自己。如果你我的青春終會有盡頭，請趁著年少時保守心中的願望之火。如若在闖蕩的過程中迷失，亦請緊記要善待自己，不要忘記身邊一直支撐著你的能量。



B for…

此時此刻，藉此機會向每一位在中學階段任教過我們的老師表達最高的謝意。感恩這些年來，在成長路上遇上的每一位用心盡責的好老師，陪伴我們在咸田街60-64號走過每一段燦爛的時光。常言道：「願你走出半生，歸來仍是少年。」期待大家再次回校聚首的一日，也願我們今生都幸福快樂不變，能夠造就理想的自己，活成自己想要的模樣。我們再見，也一定會再見。



黑板上的字跡雖會被擦掉但當中的知識將銘刻在我們心中

謝師感言

6C



TAMANG SHUBHAM　何梓逸　吳振翔　鄭明揚　葉銘德　劉琛耀　曾智宏
蕭映暘　黃健銘　羅嘉熙　葉翱熙　李家聰　李健朗　王俊傑
謝嘉軒　蘇俊希　楊諾維　彭詠茵老師　韋亦恒　陳栩洋　吳耀文

班主任：彭詠茵老師
班長：韋亦恒、楊諾維、蘇俊希

時光流逝，轉眼間我們已經完成了中學階段。回首往事，或許我們的中學生涯帶有不少辛酸的回憶，然而每段經歷都在我們的心中留下了深刻的烙印，一路走過來，也就帶有一點苦盡甘來的甘甜。無論過去的歲月如何，我們也想要藉此機會，向每一位曾經教導過我們的老師表達謝意。

首先，是我們的班主任，同時也是任教英文科的彭詠茵老師，Ms Pang經常教導我們要成為一個好男人。還記得剛入學時，校長和老師都提醒我們要成為好男人，那時仍然稚嫩的我們還未清楚好男人的條件，也不知道成為好男人有何重要。後來，經過Ms Pang的解釋之後，我們終於明白到要成為一個富有責任感的好男人，就是對於自己的所作所為負責，只有盡責，才能有所承擔，在迎向以後人生未知的挑戰時，扛起種種重擔。



王sir交棒鄺sir接力

其次，是任教數學科的梁啟源老師。梁sir向我們提供了大量的數學練習卷，讓我們能夠透過實戰的操練，在掌握數學解題的步驟，熟悉更多的題型的同時，亦明白到自身的弱項，協助我們慢慢掌握到文憑試的節奏。在DSE前夕，梁sir將我們分組，由汪梓淇老師負責能力較強的學生，進行一些拔尖的增潤課程。Ms Wong會教授我們一些方法，讓我們以輕鬆的方法記下複雜的數學公式，去應付多變的數學試題。



葉sir開咪中六最後一個陸運會正式開始

然後，是任教中文科的陳錦銘老師。陳sir一直以來都全心全意地教導著我們這班「仔」，就像是我們的父親一樣，陪伴著我們成長。借用陳sir最喜歡的漫畫《一拳超人》中的一句台詞：「我禿了，也變強了。」隨著時間流逝，陳sir的頭髮亦逐漸稀疏，但從另一個角度來看，他也和一拳超人一樣，一直希望我們變得更加強大。陳sir是一位非常認真勤奮、對學生關懷至深的好老師。無論他有多忙碌，他總是能即時批改我們的作文，並細心聆聽我們的問題困惑，讓我們能夠及早了解自己需要改進的地方。陳sir常常說：「風水佬呃你十年八年，陳sir一定唔會呃你。」但願在畢業後，陳sir的「基本嘢」、「老規矩」都能銘記在我們的心中，提醒我們成為更加強大的自己。



相信中學時期的回憶會在我們心裡蔓延



放手過後就各自往各自的目標進發



假日一起踩單車



屬於我們的中六閃避盤活動



感謝陳sir為我們紀錄中學生涯最後一個陸運會的美好時刻

有時候，我們或許因為過度疲勞而在課堂上睡覺，讓每位老師感到灰心。然而，任教經濟科的王健威老師總是鼓勵我們要努力，不要輕易放棄。從中四開始，王sir就一直為我們創造大量的經典回憶，包括魚柳包、柴灣跑友、信報通識名師、星期一放學後3樓補課，以及小測尾十名星期五要留堂補測等。到了中六，面對我們這班不長進的學生，然而「刀子嘴豆腐心」的王sir總是一邊說著要「放棄」我們，另一邊卻打探著「失蹤人口」的消息，讓我們感受到他對學生的愛。

雖然我們是最後一屆應考通識科的考生，然而任教通識科的廖莉霞老師卻比我們都更要著緊。Ms Liu是一位充滿熱情和耐心的良師益友，每當我們在走廊上遇到她，只要叫她一聲「Sa姐」，她總會給予我們戛玉敲冰般的勉勵：「年輕人，努力！」。Ms Liu不僅教導我們如何分析和歸納資料，運用各種概念來理解個人成長、今日香港、現代中國、全球化、公共衛生和能源科技等六大課題，還培養了我們多角度思考的能力，好讓我們在應試時能發揮應有的水準。此外，Ms Liu也經常訓練我們的手感，以確保我們能保持最佳狀態，在考試時能順利完成所有題目。

葉嘉威老師和鄺浩然老師作為我們的體育科老師，時刻鼓勵我們要建立良好的生活習慣，以良好的體魄去應付將來的種種挑戰。葉sir和鄺sir都是很好的傾聽者，經常關心我們的身心狀況。他們的支持與關懷讓我們感到溫暖，無論我們面對何種問題與壓力，他們都樂意傾聽，並提供適當的建議。全靠葉sir和鄺sir的努力，我們才能在最後一年再次感受陸運會的熱烈氣氛，彌補因疫情而停辦體育活動的遺憾。

再次感謝每一位曾經盡心盡力教導過我們的老師。未來的日子，就讓我們抱持在荃濟所學得的點點滴滴，在或崎嶇或平坦的人生路上一往無前，努力實踐各自的夢想人生。



在學校門外一起來個大合照



陪伴我們走過DSE的past paper收集箱



信靠事在人為

謝師感言 6D



黃田熙　黃杞然　丘進達　鍾庭軒　李卓希　黃鋮　何卓泓
黃杞然　李智培　楊卓軒　何國禎　彭偉梁　伍珀希　張銘浠
譚文哲　李家諾　黃子賢老師　吳凱琪老師　竺紹基老師　梁文俊　張亦軒

班主任：吳凱琪老師
班長：李家諾、何卓泓、張銘浠

光陰似箭，日月如梭。不知不覺，我們便成為了荃濟的畢業生。我們的高中生活，就是一段夾雜半日課、網課、全面復課的輪轉過程。幸得每位老師對我們不離不棄，我們才得以在不穩定的學習生涯中重新找到明確的方向。為此，我們希望藉此機會，向每一位曾經教導我們的老師道謝。

首先感謝的是我們的中文科老師──黃子賢老師。黃sir常與我們分享他的人生閱歷，當中包括他的童年回憶、環島之旅、重考入讀港大，以及各種生活話題，在「吹水」的過程中向我們傳達了他個人的價值觀。黃sir常言道：「其他科可能會放棄大家，但中文科絕對不會！」黃sir時常會趁著假期時間，積極對我們進行拔尖與補底的工作，教導我們如何在寫作卷中做到符合考評局期望的作答方向，並如何在聽綜卷中做到合理地拓展論點。他也提醒我們要寫好一筆一畫，避免因字體不清而被評卷員評定為問題試卷。黃sir時常會抽取私人時間來替我們補課，即使只有一位同學出席，他亦從不氣餒，鼓勵那位同學「衝埋佢」。甚至在DSE臨考的前一天，他因為無法預約到課室，而在地下雨天操場為我們補課。感謝您，黃sir，您到最後一刻也沒有放棄我們。

第二位要感謝的是我們的班主任，亦是我們的英文科老師──吳凱琪老師。我們班的英語程度一向不高，然而，Ms　Ng會運用示例，由淺入深地向我們解釋一篇優秀作文應該具備的要素，讓我們意識到自己的表達不準確、組織結構混亂、文法等常犯毛病。即使教導我們有多疲累，Mr Ng平時總是面帶微笑地迎接我們。Ms Ng亦十分重視我們的自律性和主動性，還提醒我們身處逆境亦要發揮潛能。感謝您，Ms Ng，您教曉我們要抱持著感恩的心態，珍惜每一個能夠進步的機會。

第三位要感謝的是我們的數學科老師──竺兆基老師。竺sir會向我們詳細解釋每一道數學題的答題的步驟，甚至用同學的生活例子來輔助解釋，使得數底基礎較弱的我們更容易理解題目。同時，為了喚醒



最後一次以中學生身份回到城門谷運動場，踏上跑道



一棒接一棒衝向終點



把握最後機會與老師一起拍照留念



回望校服上的祝福字句願我們一切順利莫負青春



黃Sir於6D課室外發表對畢業生的祝福：「當你疲倦嘅時候，需要搵人傾訴嘅時候，記得返嚟。」



最後一年著班衫影班相



即使戴上口罩仍能感受到發自內心的微笑



小息時鬧哄哄的課室



常被竺sir「關心」的同學



變幻於當前每個分秒

我們這群不長進的「爛泥」，他會播放Rock版的《綠袖子》音樂來提醒那些快要睡著的同學，並在課餘時間關注他們的學習進度。竺sir時常提醒我們，若不改變自己的態度，將來只會一事無成。感謝您，竺sir，您苦口婆心的話語也許有些刺耳，但我們知道每一句都是現實社會的生存法則，會銘記一生。

除此之外，還要感謝我們的通識科老師——廖莉霞老師和吳凱欣老師。在這三年裡，廖莉霞老師以她快速而準確的批改速度，持續對我們進行「地獄式」的操卷訓練，幫助我們找到應對DSE的「手感」。吳凱欣老師則以身作則地教導我們即使面對困難也要對未來抱有希望，教導我們做人不可輕言放棄。感謝您們，Ms Liu、Ms Ng，感謝您們對教育的用心，作為末屆通識科的考生，能夠有幸遇到您們，成為您們的學生，是我們莫大的福氣。

除主科以外，更要感謝任教選修課的老師。作為任教我們經濟科的王健威老師，常常會以不同的生活例子去解釋我們不明白的經濟概念，讓我們易於理解。常言道經濟科合格是「人類基本要求」的王sir，為了達成這個「基本要求」，王sir三年來都一直與我們並肩同行，盡可能陪伴我們。正因有他這位勤勤懇懇、認真負責的好老師，我們方能努力向上，甚至將這份發憤圖強的意志帶到其他科目中。感謝您，王sir，您的「努力啲啦」會一直留在我們的腦海中，一直永存在我們心中。

此外，特別感謝任教視藝科的黃穎智老師。Ms Wong的批改速度或者不是最快速，但是每一份都一定是質素保證，諸如作品評賞的深度、畫工的細緻度、改善建議等均一應俱全。為了陪伴選修視藝科的同學們完成SBA，即使要工作至深夜，Ms Wong仍不會放慢腳步，以言教及身教鼓勵我們堅持下去。感謝您，Ms Wong，您的勤奮與堅持，值得身為後輩的我們好好學習。

另一方面，亦要感謝任教電腦科的何慶峰老師。在課堂之中，何sir總是不辭勞苦地向我們解釋電腦系統的硬件、軟件和數據之間的關係。何sir常會利用日常生活的例子，協助我們將複雜的電腦概念轉化為一個又一個專門的術語，使修讀電腦科的同學更容易理解與應用。感謝您，何sir。

最後，要感謝體育科的鄺浩然老師。作為鄺sir在荃濟任教的第一屆畢業生，鄺sir見證著我們的成長。由無憂無慮的中五，到充滿壓力的中六，鄺sir總能透過我們為數不多的體育堂，讓我們能爭取時間放鬆身心。諸如街跑、跑步機、籃球、足球、閃避盤、瑜珈等不同活動，都是我們樂此不疲的快樂時光。

常言道：「願你被這世界溫柔以待，即使生命總以刻薄荒蕪相欺。」在此，我們由衷地感謝在中學生活中遇到的每一位好老師。借用陳冬凝老師的一句話：「人生最重要的是幸福和開心。」「過程用心，結果隨緣。」當我們再次回望青春時，我們都能感謝曾經努力過的自己。但願我們以後都能對生命中所遇到的所有人和事心懷感激，做一個善良的人，成就一個更強大的自己。我們有緣再見。



班上同學在陸運會上為陳冬凝老師拍照留念



高中唯一一次陸運會



在課室外搭膊頭互相支持

荃灣聖芳濟中學60周年校慶
2023-2024年度全體中六畢業生



2023-2024

畢業生專頁

謝師感言
6A



胡老師為每一位同學精心寫的33首詩

人生如浩瀚大海，每個人都在這廣闊無垠的茫茫滄海中航行。游離漂泊，時常遭遇驚濤駭浪，有時閃電雷鳴，小船在浩瀚無垠的海洋中偶爾迷失方向，度過陰鬱的黑夜，孤獨無助。然而，正是因為黑暗的存在，才有了光明的誕生。燈塔無私地在黑夜中照亮前方，為船隻指明方向，為他們帶來希望。在我們的高中三年裡，老師們始終不遺餘力地支援和引導我們，幫助我們堅守在遠洋中，最終抵達新時代的彼岸。

首先，要提到我們的班主任和中文老師胡杏瑜老師。她以黑棕相間的長髮、纖小的身軀和一雙明亮有神的眼睛給人一種溫和與溫馨的印象。然而，在與她相處的日子裡，我們發現她的溫柔只是表面的錯覺，更像是我們的家姐。作為語文老師，她教授了中國幾千年歷史和文化的精髓，但對於我們這些對中國文化不太了解的學生來說，學習古文和古代思想有時像登天難。胡老師可能看出了我們面對的困難，她將複雜的文言文和古代思想轉化成有趣的生活化例子，使我們能夠輕鬆理解。她讓我們將道路上的香水味與句子「寶馬雕車香滿路」聯繫起來，或者讓我們嘗試一整天什麼都不做，就像《逍遙遊》中的逍遙一樣。

「師者，所以傳道、授業、解惑也。」作為老師，傳道比授業更為重要，而胡老師做到了這一點。雖然我們是「精英班」，但在年輕而充滿活力的年齡，課堂上的鬧事是常有的。胡老師會站在講台，盯著每位同學，當我們感受到她的注意時，便紛紛安靜下來。她教導我們守規矩，處事態度等，糾正錯誤，引導我們回歸正確。

在面對DSE的最後一年，我們的心靈像被鎖鏈束縛。胡老師曾經經歷過學生時代的考試壓力，因此更瞭解我們的需求，對我們體貼入微。她不僅組織班級野外燒烤活動，讓我們在寒冷的冬天裡聚在溫暖的篝火旁共進美食，還在聖誕節為我們準備了一桌豐盛的晚餐，使我們能夠暢快地滿足自己的胃口。然而，最令人感動的是，她在聖誕節為我們每位同學準備了一份特殊的禮物——一首以我們每個人的名字開頭和結尾的詩歌，這不是普通的詩歌，而是胡老師用心寫下的祝福。同學們收到後都珍藏在心中，不願放手。我們知道，比起貴重的禮物，這些祝福更能溫暖我們的心。她還為我們規劃了一個兩天一夜的度假村之旅，全程由她策劃和安排，最後再與我們交流，制定了這個畢業前的最後一次瘋狂。

在處理我們的情緒問題時，胡老師像一個親姐姐一樣，與有情緒問題的同學進行單獨交流，用她私人的時間來了解他們的內心世界，溫柔體貼地幫助他們克服生活中的障礙。她的個人問題則始終由她自己承擔，不讓我們為她擔心。在我們面前，她總是洋溢著溫暖的微笑。感謝我們的人生遇到了這樣一位自律、寬容、堅毅的人生導師！



水運會4x50米班際接力比賽獲得冠軍



中五陸運會上慶祝生日的壽星



陸運會難忘的兄弟情



聖誕節個人才藝表演



與兄弟一同在海邊欣賞日落



陸運會獲得班際冠軍



胡老師也很喜歡吃燒烤

接下來，讓我們談談英文老師。首先，小班的英文老師彭詠茵老師以她的「毒舌」而聞名，因為她經常對我們的不足之處進行批評。然而，在她的三年教導下，我們逐漸發現她其實是一個「刀子嘴豆腐心」的老師。儘管她在表面上對我們苛刻，但私下裡卻對我們悉心關懷，與我們溝通心靈、照顧我們的情緒，甚至在你悲痛萬分之際，會緊緊的給你一個溫暖的擁抱。而且，她的批評其實也並不是無理責罵，更多的是針對個人的缺點進行邏輯分析，再有理有據的進行批判，讓我們真實準確的看見自身的不足以進行改正，以此去成為更好的自我！

英文老師胡妙茵老師同樣有一副充滿幽默感的外表，但在私下裡，她是一個溫柔體貼、對我們的英文學業關心備至的老師。我們的英文水準相對較低，因此她為我們準備了很多針對性的練習，包括詞彙、語法和句式。她不辭辛勞地及時批改我們的作業，即使是長篇的作文，她也願意犧牲個人的休息時間，晚上十一時，以便能在第二天儘快發回給每位學生。她希望我們能儘快拿到自己的作業，立即了解到自己的錯誤，以便及時改進。因為她總是提醒我們：“English is a language. You should learn and use it in your daily life!”她告訴我們，只要我們願意投入時間和精力學習英文，我們一定可以學好它！並且鼓勵我們做額外的練習，無論是課堂之外的練習，都可以交給她批改，每次批改都附帶詳細的評語和建議。這些紅字批改充滿了她對我們的愛，她對待我們就像親生子女一樣，不辭勞苦！



盡情享受最後一年的中學生涯

接下來，我們的數學老師竺紹基老師，竺Sir，是一個幽默的老師，他總是用一些簡單的生活化例子來幫助我們學習數學，使我們能夠輕鬆理解複雜的數學概念。他常常在課堂上加入一些笑話，以緩解我們學習數學時的緊張氣氛。此外，他的音樂才華和舞蹈技巧為我們的課堂增添了樂趣，他以此來吸引我們的注意力，正所謂寓教於樂。他還鼓勵我們做額外的練習，無論是課堂之外的還是課後練習，都可以向他諮詢解答。竺Sir的解答錄音和一對一輔導都讓我們感受到他的用心。他是一個幽默風趣、盡職盡責的數學老師，這樣的老師實在難得一見！



重要的不是美食而是身邊的兄弟

最後，讓我們來談談公民與社會科老師鄧維揚老師，鄧Sir。今年，我們面對首屆的公民與社會科高考考試，面對未知的考題充滿了不安，擔心會在這一科考試中表現不佳。鄧Sir對我們的學業非常關心，他在課堂上用簡單的生活化例子來解釋複雜的內容，使我們能夠更好地理解。他還為我們準備了許多問題，通過互動提問來激發我們的積極性。此外，他還鼓勵我們在課後做額外的練習，並為我們提供詳細的回饋和指導。他還陪伴我們練習一道道題目，為我們提供答題框架和思維方向，幫助我們培養多方面的思考能力。鄧Sir的辛勤努力讓我們能夠更好地應對高考，成為合格的公民！



中學生涯最後一年陸運會

一根粉筆積澱了千秋智慧，三尺講臺承載了萬世文明。老師們傾注了他們的生命，從年輕到年邁，用一道道精心編織的線條構建起我們的人生。老師們的姓名太多，無法一一列舉，但他們的教導永遠銘刻在我們的心中。老師們的辛勤努力和愛心是我們前行的動力，使我們變得堅韌、成熟，讓我們能夠安然航行在波濤洶湧的海洋中。師生情深，將永遠留在我們的心中。感謝您們，老師們！我們期待在人生的江湖中再次相聚！



班際BBQ大快朵頤

謝師感言 6B



中六班相，大家舉起拳頭，共同為目標奮鬥

時光匆匆，轉眼間我們已經到達了畢業的終點站。從307站起步，經過303站，最後抵達502站，這短短的三站卻花了我們三年的時光。這段旅程中，有人離去，有人加入，我們彼此從陌生走向熟悉，一同經歷了許多難以忘懷的時刻。如今來到了終點站，我們要下車，告別這段高中生活，然後邁向不同的將來。



中五班際籃球比賽，大家齊心協力，戰勝對手

首先，要感謝的是我們的班主任──胡家瑞老師。謝謝您在這三年來對我們的教導及照顧。回顧過去日子，您一直是我們成長路上的引路人。您在每堂課前都做了充足的備課，上至每條長題目的作答指引，下至每篇範文的作者生平，您都做了充足的準備，只為我們可以學到最詳細的知識；在課堂外，您亦給予了我們無微的關懷和照顧，您總是願意花時間聆聽我們的困惑和煩惱，不論是學業上的問題亦或是感情上的難關，您都會給予我們鼓勵和支持。這三年來，您總是照顧我們的感受，您希望我們可以快樂地渡過高中生涯，因此在我們情緒低落時，您會買零食及飲品與我們分享，並引導我們走出低谷。除此之外，您亦為我們籌辦很多班會活動，如單車遊及BBQ活動，您與我們在活動中共樂，一同留下許多難忘的回憶及經歷，讓我們在學習之餘也能享受快樂和維繫友情。您不僅是一位優秀的教師，更是一位良師益友。在暑假時，您通過zoom與我們逐個面談，探討升學就業的方向，您教導我們定下目標及制定時間表，讓我們共同為自己定下的目標奮鬥。無論我們最終能否完成自己的目標，對於您的教導及照顧，我們永遠都不會忘記。感謝天主的安排，讓您能夠成為我們班的班主任，陪伴我們共渡最為寶貴的高中生活，謝謝您。

「做野啦，阿仔，冇人幫到你呀！」這是李家豪老師常說的口頭禪。他魁梧的身軀讓人根本不相信他是教這麼抽象、理性的科目──數學。而在他那高大的身形下，藏著一顆善良而體貼的心。他總是不厭其煩地替我們解答一些做過了無數次的題目。並且每次都會說「我做就梗係識，問題係你地聽唔聽得明！唔明就出黎問啦！」他不但不介意有幾個同學同時出去請教他問題，還會逐個逐個細心地解釋。他還會說「你地考試啲分數唔係俾我睇，而係俾你自己睇，睇下有冇辜負咗自己呢六年嘅努力！」這句話提醒了我們考試並不是為別人而考，而是為自己。人生亦是如此，要對自己負責，讓自己做人抬得起頭，對得起自己。



中五聖誕節活動，與即將要離開學校的同學合照留念

另外，不得不感謝我們的英文老師──廖俊林老師。謝謝您這三年來對我們的教導和照顧。回望過去的日子，您會分享在DSE上要注意的地方和



中五運動會，大家穿上班衫拍照留念



與胡老師到黃石碼頭燒烤釣魚



與四位科任老師一齊踩單車，吹吹風



與胡老師一起踩單車共賞日落

應試技巧，亦會將自己的學問和經驗傳授給我們。在課堂上當我們有不懂的問題時，您亦會引導我們和鼓勵我們去作答；而在每次測驗或考試後，您都會指出我們的問題，並希望我們能加以努力。此外，要感謝您對我們的關心和耐心，您總是願意傾聽我們的困惑和問題，並給予我們指導。您不只是一位傳授知識的老師，更是一位關心我們成長和發展的良師益友，同時感謝您在百忙之中抽空出席我們的班會活動，讓我們一同留下許多難忘的經歷和回憶。您的教導是我們學習旅程中最寶貴的財富，我們深深感激您對我們的投入和奉獻，我們緊記您的教導。感謝您在這三年高中生活的陪伴。

我們今年作為白老鼠，首年以「公社」取代通識科。雖然公社的難度不及通識，課題亦有所刪減。但是全員是否能夠取得合格仍有一定難度，因為我們不成器、成績差甚至有人不合格。然而，這三年來，不論梁曉明老師還是廖莉霞老師，都悉心教導我們，只希望我們能夠在DSE和考試中取得合理的分數。今年梁老師需兼顧學業，不再擔任全職老師，不能抽出時間繼續教導我們公社科，為此我們深感遺憾和不捨。今年換成Ms廖教公社，授課模式亦有所改變，但萬變不離其宗的亦只有「操卷」。雖然Ms廖亦接手任教我們班，任教我們的時間不長，實際上課日只有不過百日。即使如此，Miss廖付出了無比的努力和心機，我們有目共睹。我們希望盡自己的努力，好讓我們在DSE中能夠取得合格，報答兩位恩師。在此祝賀梁Sir學業有成、Ms廖工作順利！

「聚是一團火，散是滿天星。」三年的高中生活已經畫上了句號。事事有兩面，畢業如是、畢業後的人生路向也如是。高中畢業是人生邁向成年人且踏入社會的第一步，亦是我們人生中一個重大的里程碑；同時，相處三年的「小夥伴」以及老師們即將離我們而去，正如俗語所講：「天下無不散之筵席。」但願我們在各奔前程後，總有一日能相聚一堂！



胡老師給我們每個人都手畫了一張肖像畫



中六最後一年慶祝中秋節



水運會後的運動同樂日

謝師感言 6C



三年前，我們的校園生活都被疫情所剝奪了，猶如一隻未孵化的蠶蛹在蛹裡安靜地睡着。直到中五的開學日，在那個夏天和秋天的交界處，我們才真正地踏進那個充滿故事的大門，開啟了我們這段回憶的故事。



中四聖誕節一起設計聖誕花圈

課堂的知識就像樹葉一樣豐富了我們腦海的枝幹，身為班主任的吳凱欣老師就像我們的第二個家人，給予我們關懷和陪伴；在遇到挫折時給予我們鼓勵，時刻提醒我們前進的方向；她又像一盞油燈，在黑暗中散發出柔黃溫熱的燈光為我們指路，引領我們走出黑暗，並找到正確的方向。除此之外，Ms Ng還會時常叮囑我們要盡力做好每一件事，表現出自己最好的態度，積極參與每項活動，是一位讓我們學會尊重，教會我們在娛樂與讀書之間取得平衡的一位全能老師，亦是她，讓我們學會了什麼是搏盡無悔！

這三年內，我們度過無數歡聲笑語，也曾被學習的壓力壓得喘不過氣來，是她使我們破蛹而出，化身成為美麗的蝴蝶自由地飛翔。步履匆匆，風塵僕僕，飛過千雲，飛越萬林，追逐遠方的星火，是她為我們建立堅定的腳步，使我們穩健而行，迎接明天的曙光。無論是新教我們的Ms Chan，還是已陪伴了我們三年的Ms張、梁sir還有已轉校的Ms Wan，他們都在這三年裡不斷教導、照顧、陪伴我們，在認真學習的時候，和我們這班大男孩們亦有說有笑。全賴他們的悉心照料，我們才得以茁



陸運會上努力的吳老師



同學們與Ms Ng一齊cosplay



第一次全班一齊燒烤



中學最後一年的陸運會

壯成長，他們所教給我們的不只是課本上的知識，還有各種人生的道理。他們亦在我們徬徨、迷惘的時候，成為我們的照明燈，照亮我們的道路。在此我們想跟您們說一聲謝謝，謝謝您們對我們無私的付出，謝謝您們這三年的來教導、照顧，謝謝您們給我們這班大男孩創造出一段難以忘記、美好的回憶。

在那個蟬鳴不止的夏天，我們安靜的回過頭去，有的人已和我們分道揚鑣，有的人仍和我們並肩作戰，但我們也要跟那道充滿故事的大門說再見，因為我們的時代結束了。六月末，隨着學校的大門關上，我們的少年時代亦正式落幕，我們相遇在這個夏天，而這個夏天從未結束，因為它存在於我們每個人的回憶裡，而6C亦會成為我們最重要、最難以忘懷的回憶。



陸運會後在學校燒烤



回到面授課開始重新認識同學



燒烤前踩單車

謝師感言 6D



最後一年大家影班相都特別精神



全班一起製作心意卡向謝sir送上我們心意

眨眼間不知不覺已經過了三年的高中生活，準備著要畢業了。這也意味著我們每個人都要展開自己未來的事業，而在未來的道路上，我們必定會感激與我們同行的一眾老師們。

首先，我們要感謝中四時的班主任兼英文老師──謝琛揚老師。或許在其他人眼中，我們和謝sir的關係可能不太好，但其實我們之間的關係是十分微妙的。記得一開始我們上謝sir的課時，沒有人認真聽講，前排是機舖、中排是旅館、後排則是賭場，每次上課都沒有人專心學習，謝sir每次只能拍著桌子提醒我們。或許因為這樣的關係，我們一開始的相處並不好。直到後來，謝sir多了解我們的背景和分享自己的故事，我們彼此才打開了心扉，大家之間的關係也變得更好了。在學期末，當我們得知謝sir翌年會移民，無法和我們一起完成DSE時，我們都非常捨不得。這段期間發生了許多微妙的事情，而所有這些事情都成為了我們美好的高中回憶。在謝sir最後一天上課的那一天，我們全班和各科老師一起準備了心意卡並送給了他。



中四OLE Week一起去大澳玩

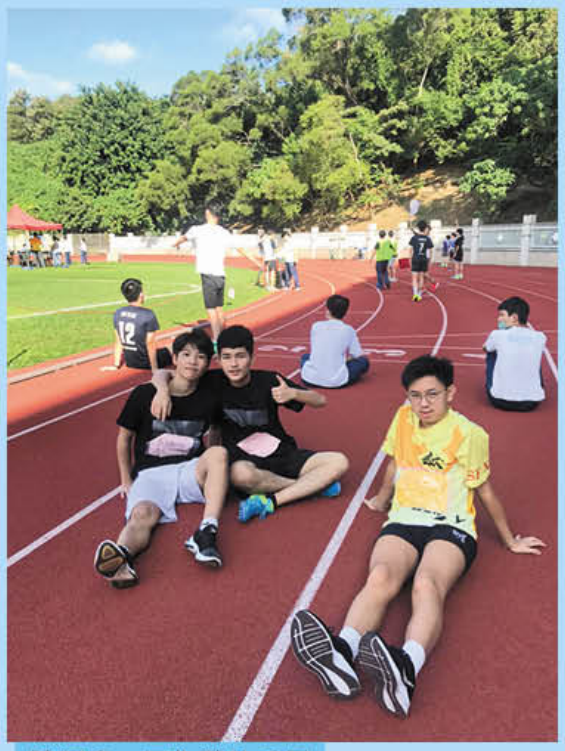
其次，要感謝我們中五至中六時的英文老師黃雅欣老師。對於Ms Wong來說，接手教導我們這一班絕對是一個巨大的挑戰。由於我們的英文基礎底子薄弱，又不專心上課，要能夠好好上課都成了不容易的事。Ms Wong並沒有因此而放棄我們，她不斷運用各種方法來幫助我們提升英文水平，還用心地向我們講解我們所做過的past paper。老實說，Ms Wong比起外面的補習名師更優秀，她不僅有知識，而且用心，即使在課餘時間，只要我們有問題向她請教，她都會竭盡全力地回答我們。只要我們有心學，她必定樂意幫助我們。遇上我們不感興趣的課題，她也會想辦法重新激起我們對學習的熱情！非常感謝您，Ms Wong，感謝您對我們每一個人的悉心照顧，從未放棄過我們6D班的任何一位同學！



Ms鍾為我們準備的中秋班會活動



Ms鍾為我們班的代表送上鼓勵與支持



陸運會一同作戰的手足



新年期間大家一齊寫書法

「懂得數學的男人是最帥的！」相信只要曾被汪梓淇老師教導過的學生，都對她的這句名言印象深刻。Ms Wong是任教我們數學科的老師，她對數學的熱愛和教學的熱情深深地感染了我們。我們班的數學基礎並不好，對於數學一直抱持著半放棄的態度，但Ms Wong以她對教學的熱誠深深感染了我們，讓我們對數學沒有那麼反感。她經常給我們展示她所整理的數據，為我們制定專屬的學習策略，確保我們能夠以最適合自己的方式更高效地學習數學。她經常說：「同學們應該相互幫助，如果遇到不懂的數學問題就問問你們的同學！」我們也聽從她的建議，同學之間互相支持，在課堂內外的時間一起討論數學問題，在Ms Wong的指導下，6D班的數學水平持續進步。她不僅將數學知識傳授給我們，還教會了我們如何思考和解決問題。她的課堂生動有趣，常常帶給我們驚喜和啟發。她總是鼓勵我們勇於挑戰自己，相信自己的能力，並且在我們遇到困難時給予支持和指導。Ms Wong，感謝您，感謝您對我們每一位學生的悉心照顧，從不放棄6D班的任何一位同學！



在Ms Wong教導下努力操數的我們

不知道大家有沒有在一些老師身上感受到母親的影子，我們班就有一位！她就是任教我們中文科的老師兼班主任鍾詠恩老師。Ms Chung在我們中五時接手了我們班，並擔任班主任的角色。我們班的學習氛圍並不好，同學們經常只想著玩而不做功課，特別是長假期的功課總是交不齊。Ms Chung就像一位慈母一樣，用不同的方法鼓勵我們完成自己的功課，例如設定特定日期前交作業就可以獲得一些小零食等。她面對我們這一班喜歡玩的同學從不放棄我們。她經常與我們談論一些人生道理，未來我們將面對的事情。她在我們的成長過程中給予了無盡的關心與關愛。她不僅關注我們的學業成績，還關心我們的生活和心理健康。她總是耐心地傾聽我們的困憂和煩惱，並給予適時的建議與支持。起初，大家都不太在意，覺得她講這些道理像媽媽一樣有點煩人，左耳進右耳出。但漸漸地，同學們開始聽進了Ms Chung這些苦口婆心的話語，也明白了她是真正的為我們6D班著想。Ms Chung，希望您容許我們親切地稱呼您為鍾媽媽！鍾媽媽，感謝您，感謝您對我們6D班無私的奉獻，不僅使我們的校園生活變得更加精彩，也讓我們能夠更好地迎接即將面臨的社會挑戰！



最後一年大家都少不免難離難捨

在這裡，我們也要感謝所有的老師們，無論是教授我們知識的科目老師，還是指導我們成長的班主任，您們都是我們成長路上的重要人物。您們的辛勤付出和教導將成為我們寶貴的財富，伴隨著我們走向未來的道路。我們將永遠感激您們的付出，並努力將您們的教導發揚光大。



最後一年水運會班際接力

當我60歲時，我想要留給荃濟的一席話

適逢學校六十周年，作為學生，我們身在其中，或者仍不太明白一個甲子對於荃濟的意義。對於荃濟的昔日，我們或者不太瞭解；對於荃濟的將來，我們充滿期待。

不知道當我們60歲時，荃濟對於你和我的意義又是什麼呢？藉此甲子鑽禧，就讓我們嘗試憧憬未來，為日後的荃濟留下屬於我們的一席話。

何衛傑(2023)：

感恩荃濟，各位老師春風送暖，孕育了多少人才、多少棟樑。雖然年歲漸長，但每每踏步荃濟，毋庸置疑的，我彷彿又重新回到了少年時候。難留少年時，總有少年來，願母校年年長青。

蘇永熹(2023)：

時代更迭下，花甲之年時，當年六十載的「荃濟」的模樣依然清晰可見，從前校園歡聲笑語的畫面仍舊歷歷在目。看遍了風雨和繁花，洗淨鉛華，回首過去，感恩曾有母校的眷顧和教育，讓每位孩子可盡情綻放青春。荃濟，祝願您一切安好。

6A 黃日雄：

屈指一算，我已經從荃濟畢業了四十二年了，街道只是隔了十幾二十年就像是歷盡滄桑似的，物是人非。那麼我的母校呢？荃濟是否也會隨著街道的變化，慢慢地變成我所不熟悉的樣貌了呢？偶爾回眸，以往的回憶已被我封存於腦海深處，不願被現實的殘酷染上一點的灰塵，漸轉朦朧。於往後的日子裡，相信與我相同的，對母校懷有眷戀之情的人，定會與日俱增的。

6A 魏子弘：

恭喜學校又到了這個偉大的日子──第一百零三周年。尚記得，昔年六十周年的校慶是有趣的，想必現在的一百零三周年也很有趣吧。昔日我們還在為了讓學校達成真正意義上的首屈一指的男校而奮鬥，如今你們應該已經活在其中吧。相信荃濟如今已經桃李滿天下，學弟們都做到了許多我們以往所做不到的事。無論如何，我相信我們這些師兄為學校所打下的江山會在你們的手中延續下去並取得勝利。願我親愛的荃濟大家庭薪火相傳，生生不息。

5A 田宇洋：

親愛的母校，我是一個曾經在這裡學習的學生。在我畢業後的這些年來，我的世界經歷了巨大的變革與挑戰。我想對您表達我的感激之情。謝謝荃濟，您給了我知識的種子，培養我們的智慧和價值觀。謝謝荃濟，您教會了我如何思考、探索和創新。謝謝荃濟，您教會了我如何成為一個好男人！

5A 陳致宏：

時光流逝，我也六十歲，從荃濟畢業已經過了四十三年了。那時候的我只是一個懵懂不知的小男孩，根本不知道投身社會後會經歷什麼，只知道要發憤向上、努力讀書，更想盡快逃離學校的魔咒。但是現在回想起來，學校也許只是一個社會的縮影，讓我及早適應未來的生活。我更開始懷緬過去的校園生活，與朋友一起無憂無慮地相處、談天說地。現在的我看來，中學時期的我是多麼的純真呢。

5A 廖朗軒：

學校六十周年，與當初新建成的時候已經截然不同，六十年可以改變很多東西，有的往好的繼續走，有的卻在一直沒落。而我也六十歲了，當初在荃濟的熱血少年，如今已變成了一個60歲的老人家。看着一起變老的校園，中學生涯的經歷湧上心頭，當初的玩鬧仍歷歷在目，青春卻也一去不復返，才發覺中學的回憶是多麼的珍貴。

4A 陳賢政：

「三十年河東，三十年河西。」一個甲子足以徹底改變許多東西，不知道如今的荃濟是否還是當年的模樣。到了花甲之年，我對人生也有所改觀，但無論過去多久，當年荃濟的學生生活在我的記憶中永遠如黃金般閃耀。

3A 林勝杰：

光陰似箭，60歲對曾經的我來說，是多麼遙遠的歲數，如今卻無情地來臨了。看著昔日學生時期的相片，不禁讓我回想起當年60歲時的母校。

荃濟不僅教會了我學術上的知識，也塑造了我的價值觀，她為我帶來了一個讓我成長的地方和無數的回憶，想必現時她還在育人成材吧！

回想起這些年來我就這麼渾渾噩噩地度過，現在才學會怎樣珍惜，可惜路不漫長了，我想對荃濟的學生說：「把握一個今天，勝似兩個明天。」要好好珍惜時間啊！

3A 邱偉竣：

歲月荏苒，光陰如同白駒過隙般悄悄流逝，我也來到了花甲之年。感受到視線逐漸模糊，步子也日益遲緩，我不禁想起在荃濟努力奮鬥，揮灑汗水的歲月。不知荃濟如今又是怎樣呢，學校有沒有擴建？器械是否換新？舊時在校任教的老師還剩下多少？面對這曾悉心栽培我的學校，我無比感恩。「但願『人』長久，千里共嬋娟。」

3A 洪煒捷：

當我邁入六旬之際，我感慨萬分，不禁想到了我與荃濟的無盡磨合與陪伴。這些年來，荃濟為我提供了豐富的知識和機會，為我成長的路鋪就了一條寬廣的道路。荃濟，你是我人生的歸宿，是我智慧的搖籃。荃濟，你是我孜孜不倦、追求卓越的舞臺。在這裡，我結識了一生的好友，建立了深厚的情誼。無論過去多久，我都會懷著感激和尊敬的心與荃濟共同前行，我永遠都不會忘記荃濟這道閃耀的光。

2A 葉梓峰：

隨着時光流逝，我亦由一個荃濟小師弟，變成一個六十歲的大師兄。即使已經不再可以在操場上和同學們一起切磋球藝，但我依然是荃濟的一份子。我知道有很多人都誤會荃濟的男生只懂熱衷於體育運動，但願未來的荃濟師弟能夠做到文武雙全，打破這個謬誤，為荃濟爭光。

在未來的六十年後，當我們回首荃濟對我們的意義時，或許我們已經成為那個為學校默默奉獻的一代。荃濟對我們來說，將是我們青春歲月的見證者和培育者，是我們成長的搖籃和知識的源泉。

當我們走進荃濟的大門，看著學生們在操場上奔跑歡笑，我們會感到驕傲和欣慰。因為我們知道，我們曾經為這個學校的發展盡力付出過，並將這份精神傳遞下去。在荃濟我們學習了知識、養成了品德、結交了朋友、獲得了成長。這些寶貴的經歷和回憶，將永遠存在我們的心中。

相信未來的荃濟將會繼續成為下一代的寶藏，是他們尋找夢想、追求希望的地方。我們期待著看到他們在這個校園中茁壯成長，成為社會的棟樑，繼續傳承著荃濟的精神和價值觀。無論是作為學生、校友、還是荃濟大家庭的一員，讓我們繼續攜手前行，共同創造出一個更加繁榮、充滿希望的荃濟。願荃濟的光輝照亮未來，讓每一位荃濟人都能在這片土地上綻放出屬於自己的光芒。謝謝荃濟，願這份感恩和祝福伴隨著我們，直至永遠。

致以無瑕真我的一句話

荃灣聖芳濟中學，六十年來一直秉切著「淑己成人，教誨蒙童」的辦學宗旨，教育學生成為有才能、獨立、盡責而且正義的公民，內蘊基督道德價值精神為社會服務。風雨不改，初心不變，委實不易。

在日常生活中，面對著理想與現實的落差，在不知不覺中，我們不免逐漸失去了兒時的純真與無暇。然而，正是這些不足與瑕疵，才讓我們更加殷切尋找內心最真實的自己。

「致以無瑕真我的一句話」，不僅是對我們自身的一種呼喚，更是一個探索真實自我的探險。就讓我們一同走進文字的世界，一同探索自我，開始一場對自我的探索之旅，重新尋找那顆純粹而無瑕的心靈，感受那份對真實自我的追求。

何衛傑(2023)：「淡然」

物來順應，隨遇而安，平靜地對待生活的每一面，常懷平常心。既過不戀，當時不雜，未來不迎。

蘇永熹(2023)：「知足」

時常抱有感恩知足的心是重要的，人活在世上愈久，愈發覺很多東西並不是必然，更不是自己能夠控制的，因此我會多對生活中的事物感到滿足，才不會過度眷戀所擁有的美好。

6A 黃日雄：「誠實」

現實是殘酷的，社會更是。大家為了適應社會，或是為了利益，都會「適當地」為自己的一字一句加上一些「修飾」。就以工作為例，一到了擁有階級之分的場合時，人們阿諛奉承的本性便如同黑夜中的一點螢火，想藏也藏不了，可想而知，誠實是多麼可貴的一件事啊。因此，當我們每次說話時，都應該注意自己是否在為事情添油加醋，或不經意地竄改了事實。

6A 魏子弘：「善良」

即使世界以痛吻我，我也會報之以歌。因為實行善舉是相對的，周圍的人可以感受到善意，知道世界並未拋棄過他們，自己也可以因他們的笑容而感到滿足。因此，我時刻提醒自己要多行善舉。

5A 田宇洋：「冷靜」

在日常生活中，面對各種壓力，我都會保持冷靜。在處理人與人之間的衝突時，我會保持冷靜，以顧及人與人之間的關係，友好相處。時刻保持冷靜，讓我學會專注尊重他人觀點、好好控制情緒、學會管理時間。冷靜的品性，有助我保持積極態度，培養自己堅韌的特質，更有效地思考解決問題的方法。

5A 陳致宏：「真誠」

凡我做任何的決定時，我都會保持真誠的態度。我相信真誠的態度是與人進行交流和深入溝通的重要基石，讓我積極參與各項活動。我會定期反思自己的一言一行、價值觀及動機，確保自己言行一致。在自我反思的過程之中，我也會問問自己是否真的有真心對待他人。真誠是這世上最重要的特質，讓我們回歸真我、擁抱自在人生。

5A 廖朗軒：「純真」

大人的世界總是充滿爾虞我詐。表面上沒有目的，實際卻暗藏玄機。即使那職業表面上多麼的光明，多麼的美好，但卻利用純真的人，以別人的名義進行這些行為。當聽說有意見出現時，就貓哭老鼠，真的很難看。即使身邊發生這些行為，我也會保持自己的純真。但願我的學生生涯結束了，我依然能保持內心最真的純真。

4A 陳賢政：「童趣」

兒童在生活中總能發現一些樂趣，令自己時刻都感到快樂，然而當他們長大以後，是否仍會將一根樹枝當作是屠龍寶刀，樂此不疲地玩耍？願大家都可保持著童趣，在殘酷的成人世界中，擺脫無意義的束縛，拾起那最簡單的快樂。

3A 林勝杰：「樂觀」

有著積極的心態，相信一切都會變好，這就是樂觀。樂觀的人總會在面對難題時，更易找到解決問題的方法，又相信自己的能力和潛力，更有動力去嘗試挑戰自己。當遇到挑戰時，不妨像我一樣從另一個角度去思考，原來挑戰都可以是一個學習的機會，並相信自己可以克服它。

3A 邱偉竣：「堅毅」

認定了要做的事，無論有什麼艱難險阻，我都會堅持到底。減肥之路是痛苦的，俗語說減肥就是「管住嘴，邁開腿。」可真正要做到這件事，並貫徹下去卻並非易事，然而為了達到心中目標，我會嚴格執行這些計畫，直至成功為止。

3A 洪煒捷：「寬恕」

寬恕是一種崇高的品質，能夠讓我們釋放內心的怨恨與憤怒，幫助我們與人和諧相處。它不僅能減輕我們的負擔，還能為我們帶來內心的平靜與快樂。寬恕並不意味著忘記過去的傷害，而是選擇放大心中的善意，接納他人的不完美，給予對方重生的機會。用寬恕的態度來對待他人的過錯，有助我們的人際關係更和諧，社會更加美好。就讓我們一同擁抱寬恕，讓愛與和平在世界上綻放。

3A 林勝傑：「本心」

小時候，我的夢想是成為一名科學家，經常幻想一些在如今自己看來會覺得不切實際的事，可當初遠大的抱負，真的只是好高騖遠的幻想嗎？

成長的過程是殘酷的，它讓我們變得過分關注別人的意見，尋求別人的肯定，既害怕失敗又擔心他人評價，而我們又有多少次真正地聆聽過自己的心聲呢？

讓我們來做真實的自己吧，俗話說：「世界上只有想不通的人，沒有走不通的路。」無論前路如何，目標怎樣遠大，我們都有著無限的潛能。追求心中的理想，讓自我綻放吧。

2A 葉梓峰：「珍惜」

「請珍惜那些一直對你很好的人，珍惜與他們一起相處的時光。」在我們年少時，總不會懂得去珍惜身邊的東西。長大以後，經歷身邊的事物逐一失去，我們才會感到後悔。長大後會認識到更多人，我們才發現知心的知己難求，才更明白那些一直對待自己好的那些人是多麼的難能可貴。

無論經歷過多少風雨，慶幸此刻能與大家一同回到內心的深處，重新點燃那顆純真而無瑕的心靈之火。但願我們能夠在紛繁的世事當中，重新找回自己的初心，綻放出屬於自己無瑕真實的光芒。同時，讓我們繼續追求真理，傳承荃濟的精神，為社會服務，為未來的六十年做出更加傑出的貢獻，成就更輝煌的創舉。

有關於真我的小小說

在每個人成長的過程中，總有些故事廣為人知，亦總有些故事鮮為人知。從廣為人知的故事中，我們將發現那些曾經被遺忘的細節和深藏的智慧；而從鮮為人知的故事中，我們又將探索到一個個驚奇的轉折和突破。

我們即將帶您進入一個關於自我的成長過程的故事探索之旅，一同回憶成長過程中所遭遇的瑣碎事中所蘊含的無窮趣味。這是一段關於成長、探索與發現的旅程，讓我們一同踏上這場奇幻的小小說之旅，一同揭開真實自我的面紗，窺看那個存在於內心深處的無瑕真我。

何衛傑(2023)：

音樂縈繞著我的人生，雖然我並不懂得操作任何一種樂器，但只要有音樂，彷彿萬事不難。從前是節奏慢點的，也有一段時間是搖滾的，現在則是多樣的、混合的，原來隨著成長的不同階段，心境不同、態度不同，連想聽的音樂也不同。感恩音樂愛我，音樂陪伴我，陪著我改變，伴著我成長，讓我能夠尋找真我。

蘇永熹(2023)：

關於一件鮮為人知的事，早前我與朋友一起外遊，卻因為列車延誤發生趕不上班次的情況。身邊的好友對於突發的事件均感到徬徨無助，於是我自告奮勇地主動擔當「領頭羊」的角色，替各人去完成退票、改簽、轉接換乘其他交通工具等一系列的手續和流程。對於自己可以一口氣處理一系列的繁瑣事務，連我自己也感覺難以置信。從前的我較依賴他人，常常缺乏安全感和獨立的勇氣，因此總是質疑自己。在這次經歷以後，我覺悟到自己其實已經具備獨自處理突發事情的能力，凡事應該多給予信心，勇於嘗試和面對。經驗總是累積而來的，不去嘗試便不會成功，我想這種體悟對於我的將來會大有裨益。

6A 黃日雄：

還記得小時候，我可謂天不怕地不怕，最怕就是沒朋友陪我聊天。因此，即便我家的後山對小孩來說有一定危險，我還是帶領著我的小冒險團，五、六個小孩一起往上走。雖然我們拿著一根樹枝也能玩一整天，頑皮的很，但也不忘時刻記下回去的路。

長大後，不是我杞人憂天，只是多了一些風險的考量，以及對於朋友抱持既渴求，卻不強求的心態。這些年來我學懂的道理，進了腦子裡的畫面，皆使我對「朋友」的看法有了新認知、定義。所謂朋友，就真的一定是你的朋友？

6A 魏子弘：

小時候，我對科學充滿好奇，有一次偷偷用家裡的吹風機吹雞蛋，想看看是否能孵出小雞。結果，小雞沒孵出來，我頭上卻是「孵出」了一個雞蛋大小的包。雖然這個「實驗」並沒有取得令人滿意的成果，但它激發了我對科學探索的熱情。這個小小的插曲讓我明白，好奇心是啟發成長的良師益友。

5A 田宇洋：

小時候，我們一家的生活日常總是充滿了歡樂和有趣的回憶。有一次，我們一起做晚餐。

媽媽負責切菜，爸爸則負責煮湯。我則擔任助手的角色，負責動手攪拌混合調味料。正當我們全家人忙著各自的工作時，突然一聲巨響，把我們都驚呆了。

原來，爸爸不小心將湯鍋蓋子打翻在地上，發出了那聲巨響。我們全家人立刻停下手中的工作，看著那滿地的湯和瓷器碎片。然而，爸爸卻笑了起來。我們不得不改變晚餐的計劃，但這個小小的意外卻成為了我們家庭的珍貴回憶。

這經歷教會了我要樂觀地面對挑戰，並在家庭中保持歡笑和互相扶持。在家庭中，愛和歡樂永遠是最珍貴的財富。

5A 陳致宏：

從小，每當我要吃飯時，媽媽就規定我要把飯粒吃乾淨，避免浪費。

媽媽激勵我，只要達成目標，就會給我一百分，送我一個最喜愛的貼紙。小時候的我從來不問緣由，只知道想拿100分，就每一次都不會違反規定了。

直至有一次，我實在吃得太飽，無法吃完碗裡的白飯，就跟媽媽說：「今次拿不到一百分了……」

然而，媽媽卻跟我說：「沒關係！吃不下就不要勉強了。」這句話讓我銘記於心。自此以後，我就養成了珍惜食物的習慣。

5A 廖朗軒：

熾熱的陽光照耀著大地，在大樹陰影下的我們彷如被柔和的天使保護著，涼風輕輕吹過彷似妙齡少女的雙手，撫慰我們一切似是夢幻泡影般美好。突然，綿綿細雨落在我的面龐上，轉眼已成傾盆大雨，天空被烏雲籠罩著，雷電交集，一切美好彷彿被黑洞蠶食，眼神開始變得空洞，每一個動作越來越慢，漸漸停了下來，最後迷失自我時，熟悉的聲音傳來，引領著這迷途羔羊走出困境，本以為家人只在我需要的時候出現，但其實他們一直都在。

4A 陳賢政：

小時候，我總是比同齡人矮上一截。奶奶就常抱著我，告訴我不要自卑，以後還會長，長得很高很高，比大家都要高。

我本來並不相信。

直到有一天我回老家，奶奶瘦弱的身影從荒涼的院子裡探出來時，我才發現自己已經高出了奶奶好幾截。

4A 鄒子鋒：

年幼時，我經常在家中那寬闊的大客廳的地上放滿玩具，開著電視看起自己最愛的卡通動畫——麵包超人。一時間的投入和興奮使我的身體產生睏意，每每總會慢慢地伴隨著卡通音樂睡去。

醒來的時侯，我便發現自己會躺在床上蓋著被子，年小的我並不知情，地上的玩具也被收拾得乾乾淨淨，我卻以為這是一種超能力。有著神奇的力量，我醒了便衝向媽媽身旁問她要零食。

長大後我才明白原來是媽媽在我睡意正酣的時候把我抱上床，替我收拾玩具，令我深深感受到她對我的愛。

3A 邱偉竣：

小學時，媽媽為了確保我能得到充足的睡眠，規定我晚上九時就要睡覺。

然而，年幼的我又怎受得了電視的誘惑，於是為了躲避媽媽的檢查，我「被迫」練就了一身反偵察的本領，奇怪的是，不管我做的有多麼天衣無縫，被發現的次數仍是高居不下。

一次，我照例竄上床，翻身假睡。媽媽推門而入，逕自走到我面前，「居高臨下」的看著我，一言不發。

就在我快憋不住時，媽媽突然轉身離開，邊搖頭邊說：「可惜，可惜，真可惜，剛買的烤雞沒人吃了。」我一聽，哪忍得了，當即起身高呼想吃。

媽媽回過頭來，和我相視一笑，眼裡盡是計謀得逞的得意。

（當然最後我還是吃到了烤雞）

2A 葉梓峰：

在我仍在小學時，在炎炎夏日下的一個週末，我和母親一起到樓下的花園。母親在一旁的椅子坐著，看著我正樂在其中地踏著單車。在踏單車的過程中，我看到了住在鄰居的朋友也在踏單車。

他向我提議比賽看誰騎得更快，我很爽快地答應了。我們大喊著，倒數了三聲，然後便同時起步。我用盡了吃奶的力才領先了一步，誰知突然有一些沙石飛入了我的眼睛，阻礙了我的視線，剎那間我便跌倒了，情況十分狼狽。在旁的朋友在嘲笑我的失手期間，也不慎被絆倒了，我倆之間的友誼也就這樣加深了。

3A 洪煒捷：

小時候，我經常調皮搗蛋，常常讓媽媽操心。有一次，我不小心弄丟了家裡唯一一張全家福，那是奶奶還在世的時候一起拍的。我非常害怕媽媽會生氣責怪我，便一直逃躲著她，不想與她交談，但終究是瞞不過她。當媽媽發現後，不但沒有對我發火，反而走過來輕輕擁抱了我一下。她告訴我，每個人都會犯錯，重要的是要從中吸取教訓，以後不再重蹈覆轍。這句話讓我感到寬慰，並且更加珍惜與媽媽之間的關係。從那以後，我漸漸明白，即使犯錯也不是世界末日，重要的是能夠面對錯誤，並從中成長。

當我們細細品味那些過去生活中的成長軼事時，不免重新憶起那段充滿趣味的時光。透過回味不同的軼事，可讓我們重新認識那個蘊藏於內心深處的無瑕真我，體會成長的滋味。

就讓我們一同讓每一個成長的故事都成為個人內心的一部分，並為自己的成長歡呼打氣，同時感激每一段瑣碎的成長經歷都有份造就成如今獨一無二的自己。

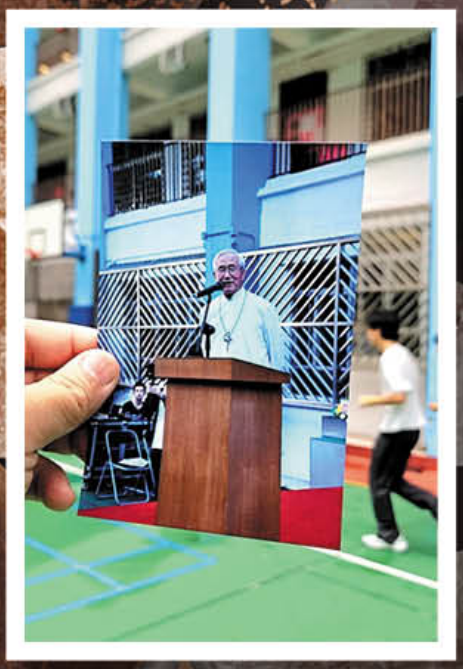
燒窯



燒窯，指將完成製作的瓷坯以大約1330°C的溫度，進行約10小時的燒製。本章將集中展示荃濟的藝術成品，包括珍貴校園相片、優秀藝術作品、秀麗書法筆跡等，讓各位感受一下荃濟男生的文藝氣息。


濟
隅

濟隅—光









影・憶昔

攝影：黃子賢老師









濟隅

荃情育才六十載













攝影：6B張曜曦

尚主承傳活將來













藝廊




IN THE WAY OF MARY
FAMILY SPIRIT
PRESENCE
LOVE OF WORK
SIMPLICITY

林君龍
6B15

主題名稱
Calligraphic fashion
作品名稱
字。衣

媒介 —— 時裝設計

作品大小 ——
模型：
10 cm(W) x 30cm(H) x 10cm(D) x 5 個
卷軸：
45cm(W) x 60cm(H) x 5 卷

創作自白

作品我用了中國書法結合時裝設計，分別以「篆」、「隸」、「楷」、「行」、「草」五種書法字體表現《青玉案》中的一句「一夜魚龍舞」。時裝模型配合中國書畫背景，都是為了呼應書法與時裝之間的聯繫。







林君龍
6B15

主題名稱
Calligraphic fashion
作品名稱
Unfit Accessories

媒介
首飾設計

物料
0.8cm銅片

創作自白

作品中我使用了人們「為了美麗，而寧願讓自己不舒服也穿戴」的意念，分別製作了「刺」，「刮」，「鎖」，「重」的四件首飾，以反思因美付出的代價是否值得。



江誠智
6A07

主題名稱
與嫲嫲的回憶

作品名稱
夏枯草

媒介 —— 動畫
作品大小 —— 4分46秒

創作自白

動畫是用了我煲涼茶的一次經歷，回想起兒時嫲嫲對我的照顧，以抒發我對嫲嫲的思念，並以此提醒觀眾珍惜親人，別在離開後才後悔。

YOUTUBE



江誠智
6A07

主題名稱：與嫲嫲的回憶

作品名稱：致嫲嫲的三餸一湯

媒介：互動立體書

作品大小：14.8 cm(W) x 21.1cm(H) x 3cm(D) x 22 頁

創作自白

以嫲嫲一次重聚的想像為題，讓我有機會孝順嫲嫲。以「三餸一湯」為故事內容，述說烹調每道餸菜的步驟，以表現認真為嫲嫲做飯，帶出自己孝順嫲嫲的重點，並引起讀者對家人的關心。

封面

封底







街市是我兒時陪嫲嫲買食材的地方。



粟米湯是我兒時最喜歡嫲嫲煲的湯



蒸水蛋是兒時嫲嫲烹調蛋的其中一個方法，也是我最喜歡的。



蒸魚是兒時為數不多會吃的海鮮，也是嫲嫲喜歡的菜式之一。



「豬肉釀苦瓜」是嫲嫲喜歡的菜式，但我兒時卻不喜歡，因此想藉此告訴嫲嫲我克服了苦瓜的味道。



煲的蓋子由透明膠片製成的

劉琛耀
6C04

主題名稱

Face up to yourself

作品名稱

Pressure

YOUTUBE

創作自白

在作品中各式各樣的症狀和行為，都是由壓力慢慢地疊加上而成的，但是我們在一般情況下並不會知道自己承受的壓力有多嚴重，因此我希望作品能令人多留意自己和身邊人的心理狀況，並及時伸出援手，讓大家從身心都能得到健康。

媒介

海報設計 + IG Reels 動畫

作品大小

3050mm(W)x1560mm(H),
2 分 24 秒





海報設置在港鐵站內， 讓乘客可以觀看海報，提高宣傳效用。

媒介

IG Reels 動畫

作品尺寸

2 分 19 秒



劉琛耀
6C04

主題名稱
Face up to yourself

作品名稱
Shiny

媒介
動畫

作品大小
5 分 0 秒

YOUTUBE

創作自白

動畫描述主角小夜燈一直希望自己能被人使用，但一直都沒有人選擇它，令小夜燈慢慢迷失方向。幸好最後小夜燈遇到一位女孩，令她免受惡夢的困擾，女孩非常感謝它，令它內心感到無限溫暖。我希望透過動畫提醒觀眾不要因一時失意而迷失方向，好好審視自己的長處，並將它發揚光大。



楊卓軒
6D18

主題名稱
「疫」好「疫」壞

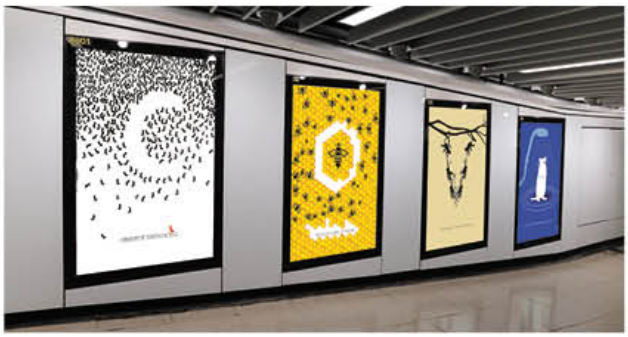
作品名稱
Animal anti-pandemic poster

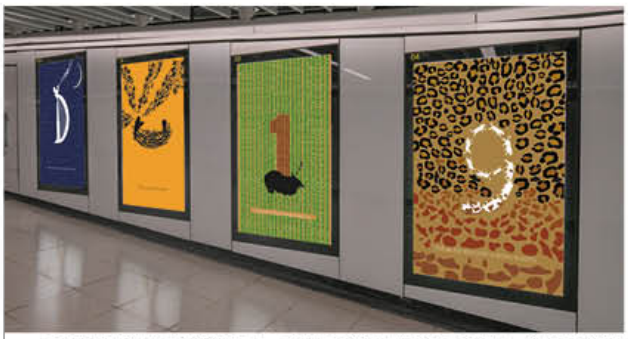
媒介
海報設計

作品尺寸
42cm(W) x 59.4cm(H) x 8 張

創作自白

我運用動物的特性反差，設計出一系列抗疫海報，希望受眾反思疫情對大眾的影響，以及提醒他們抗疫的知識。



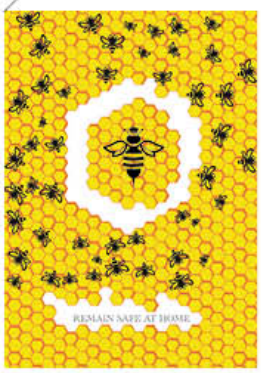


一系列海報設置在港鐵站內，希望乘客都可以觀看海報，從而有效提高宣傳抗疫資訊。

紅色的螞蟻寓意為染疫的市民，使其他螞蟻群逐漸分散表現出疫情時該保持距離。



蜂巢寓意為家庭，通過蜂后指揮兵蜂留在蜂巢裏，表現出疫情時市民應留在家中，減少感染病毒的機會。



猴子們在爬樹時不慎令病毒傳播，而上方的猴子則及時緊手成功防止病毒傳播，寓意市民應避緊密接觸，降低染病的風險。



骯髒的老鼠都要勤洗澡，寓意疫情的影響令老鼠都開始注重清潔，表現出市民在疫情間應勤清潔以降低風險。



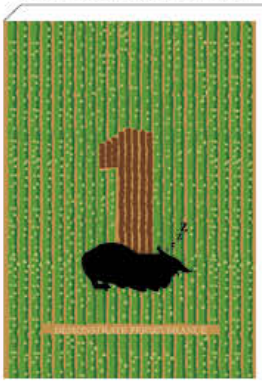
在清晨雞鳴的公雞都變為在凌晨雞鳴表現出市民在疫情期間生活作息開始日夜顛倒，為著身體健康，應重新調整好自身的生理時鐘。



燕子父親正在責罵兒子寓意疫情時留在家的時間較長，家人相處變得暴躁，甚至造成家庭衝突，以提醒市民在家應互相忍讓和體諒。



耕田中的牛也睡著了，寓意疫情使市民逐漸變得懶散，以此提醒市民應重新發奮面對生活。



身材苗條的獵豹慢慢變成滿身骯髒肥胖的豬，表現出疫情使市民開始變得不健康，提醒市民多做運動以及保持均衡飲食。



楊卓軒
6D18

主題名稱

「疫」好「疫」壞

作品名稱

Anything GOOD about the pendemic?

媒介

書刊設計

作品尺寸

17cm(W) x 22cm(H) x 18 頁

封面



封底



創作自白

疫情所帶來的是否只有壞處？雖然疫情為人們日常生活帶來不便，但同時也為我們帶來很多小確幸。這本書中記錄了疫情下的生活改變，讓讀者明白疫情帶來的好處，藉此令我們樂觀抗疫。



Chapter 01/
購物的少女比喻疫情前市民為釋放壓力而不斷購物，從而使家中囤積很多「戰利品」，導致連床也看不見，但在疫情期間，市民留在家中的時間多了，便開始「斷捨離」，則可以重新擁有一個潔淨的家。



Chapter 02/
啤酒以及麻雀比喻為疫情前市民經常出外玩樂的情況，結果就忽略與家人的相處，疫情期間市民被迫留在家中，反而可以重拾與家人相處的時光，令彼此可以更加親近。



Chapter 03/
時鐘比喻上班族朝九晚五的上班時間，深夜時高樓大廈仍燈火通明，很多上班族還需加班，在辦公室工作無法釋放壓力，只好繼續埋頭苦幹。相反疫情期間在家工作卻能自由分配時間，有效減輕工作壓力使生活更輕鬆。



Chapter 04/
飛機和比薩斜塔等世界著名的名勝，比喻疫情前市民可離港四處周遊旅行，而疫情封關後市民多了時間留港行山散心，重新欣賞香港美麗的一面。

羅嘉樂
6A09

主題名稱
Fantasy my life

作品名稱
Stay with me

媒介
動畫

作品尺寸
3 分 45 秒

創作自白

YOUTUBE

動畫講述自己在中學生活裏面對各式各樣的壓力和挫折，每天感到十分失落和疲憊。然而，我在學校的角落遇到兩個精靈，他們引導著我去追尋他們，讓我感到了一種前所未有的快樂。故事提醒受眾要積極面對生活中的挑戰和困難，不斷地努力向前邁進，努力去尋找自己的目標和快樂。



【開首段】在繁忙的城市下，主角懷著忐忑的心情在上學的橋上緩步走。



主角看手錶發現時間趕急，便加快腳步回到學校。





主角受學習困擾而感到煩悶，而坐在一角。



突然有兩小精靈出現並在黑白的世界中出現顏色，後兩小精靈逃跑了。



主角在各處尋找小精靈的足跡。



小精靈繼續逃走並用魔法陣失去蹤影。



主角在街邊小巷發現小精靈，小精靈繼續逃跑。





主角回顧過去所面對難關。



主角突然驚醒，發現抽屜中出現小精靈並成為好友。



【結尾段】主角有了小精靈的結伴，一同安心地離開校園。



彭偉梁
6D

主題名稱
成長「錢」途

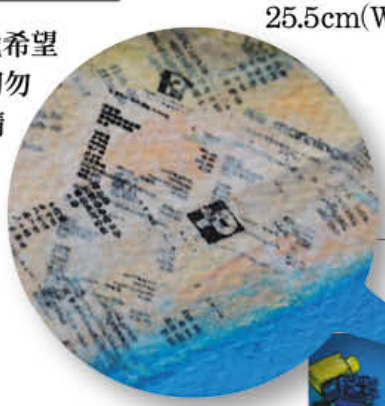
作品名稱
望子成路

媒介
繪畫

作品尺寸
30.5cm(W) x 25.5cm(H)
42cm(W) x 30cm(H)
40cm(W) x 30cm(H)
25.5cm(W) x 30.5cm(H)

創作自白

在每個成長階段，父母對我都持有不同的期望。我希望透過繪畫提醒家長，認真思考孩子真正的需要，切勿為了追求自己心中的期望，而過度透支孩子們的精力，要重視他們的內心想法，別讓更多的孩子成為下一個我。



奶粉單據表達了父母希望我能攝取充足的營養健康成長，為我買了很多昂貴的奶粉





興趣班宣傳單張表達了父母希望我能學習更多技能，將來可考到心儀的中學。







補習班名師廣告表達了父母希望我未來考好中學文憑試，為我報讀了各種補習班。





工作招聘廣告表達了父母心目中的期望，就是我能找到一份高收入的工作。

荃情育才六十載
60 years of Nurturing Talents,

天主經

我們的天父，

願你的名受顯揚，

願你的國來臨，

願你的旨意奉行在人間，如同在天上。

求你今天賞給我們日用的食糧，

求你寬恕我們的罪過，

如同我們寬恕別人一樣，

不要讓我們陷於誘惑，

但救我們免於凶惡。

亞孟。

6A 陳賢琦作品

尚主承傳活將來
A Blessed Future ensured for Xaverians.

In the name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit.
Amen

The Lord's Prayer

Our father, who art in heaven,
hallowed be thy name.
Thy Kindom come, thy will be done,
on earth as it is in heaven
Give us this day our daily bread.
And forgive us our trespasses,
as we forgive those who trespass against us
And lead us not into temptation,
but deliver us from evil.
Amen

V: St. Francis Xavier
R: Pray for us
V: St. Marcellin Champagnat
R: Pray for us

6A 馬英傑作品

荃情育才六十載
60 years of Nurturing Talents,

聖母經

萬福瑪利亞，你充滿聖寵！

主與你同在 你在婦女中受讚頌，

你的親子耶穌同受讚頌。

天主聖母瑪利亞，

求你現在和我們臨終時，

為我們罪人祈求天主。

亞孟。

6A 陳賢琦作品

尚主承傳活將來
A Blessed Future ensured for Xaverians.

In the name of the Father, and of the Son,
and of the Holy Spirit.
Amen

Hail Mary

Hail Mary, full of grace, the Lord is with you;
blessed are you among women
and blessed is the fruit of your womb, Jesus
Holy Mary, mother of God,
pray for us sinners
now, and at the hour of our death.
Amen

V: St. Francis Xavier
R: Pray for us
V: St. Marcellin Champagnat
R: Pray for us

6A 馬英傑作品



SFXS in our boys' eyes...

Our boys are eager to share their life in SFXS to celebrate the 60th anniversary – how they are influenced by their favourite teachers, a corner at school which means to them, how SFXS has made them grow, the unforgettable moment which has changed them and what SFXS has given them in the past years. In our boys' eyes, SFXS is their second home where nurtures them to be gentlemen.

2A Sze Kai Yi Gordon

Laugh and Learn with Miss Lee: My Favourite English Teacher



In this big world, we meet many people who teach us things. Some of them are our grandparents, parents, and friends, but some of the most important ones are our teachers. Today, I want to tell you about my favourite teacher, Miss Lee.

Miss Lee is an English teacher, and I really like her class. She's not tall, and she's actually about the same height as me, a Form One student. She's also very fit and doesn't look fat at all. Miss Lee has long, straight, brownish hair, and she doesn't wear glasses.

What I like most about Miss Lee is her sense of humour. She tells a lot of jokes in class that make us laugh. She's also very kind and always has a smile on her face. Whenever one of us has a problem, she's always there to help us.

Miss Lee is also very encouraging. She always tells us to try our best and not to give up. Whenever I'm feeling unsure about something, she's always there with a kind word to help me feel more confident.

Every class of Miss Lee's is a fun and engaging experience. She always starts the lesson with a warm smile and a friendly greeting. She makes learning English interesting by using different activities like games, quizzes and projects. We learn new words and grammar rules every day, but she makes it easy to understand by giving us practical examples. During the class, she also encourages us to speak in English, which helps us to build confidence in our language skills. By the end of the class, we always feel like we have learned a lot.

Miss Lee is a great teacher who makes learning fun. She's knowledgeable, kind and encouraging, and she truly cares about her students. I'm so lucky to have her as my teacher, and I hope that other students will have the opportunity to learn from her one day. Thank you, Miss Lee!

3A Keanu Ho Chung Yuen Keanu

My favourite place at school



All students have their favourite place at school, and for me, that place is so comfortable that I could stay there forever! It is a place where countless books with different themes and genres are stored. It is a place where one can study without being distracted by anyone. It is a place where one can relax and take a break from the academic pressure. This magical place is none other than the school library.

Walking into the library is like entering a whole new world. The silence envelopes me, and I am immediately filled with a sense of calm. I often visit the library when I'm feeling moody or upset by quizzes, exam performance, or even arguments with my buddies. The long and comfortable sofa, which is positioned next to a large window in the library, certainly calms me down.

Once, when I failed in Science, which is actually my favourite subject, I was really upset and didn't feel like talking to anyone. I decided to make a beeline for the library right after class. That day, I grabbed a book at random and started reading on the sofa. The feeling was magical and I was healed by the book. In the end, I forgot all the sad things that had happened and left all my troubles in this comfort zone.

The library is a place that calms me because of its comfortable facilities and the endless array of interesting books. The peaceful setting gives me comfort whenever I need it. I will never tire of reading books, and that's why the library is my favourite place at school. I feel at home surrounded by those countless pages.



4A Chan Cheuk Lap Taku

My life in SFXS

I expected in my secondary school life I would be like a famous person. I hoped I'd become the president of the Student Association, or the best debater in the Chinese and English debating competitions. Besides, I hoped that everyone in my class would participate in many activities and we would create many memorable moments in our lives.

As that was the school life I expected, let me explain how my life is at this moment. As I said my dream life is to become a famous person, I'm working hard on everything that I join, such as Chinese Debate, the Photo Club, making coffee art and my studies. Since I do believe that if you work hard enough you will get good results for your effort. Therefore, I am finding some methods that can help me be successful in my life.

In addition, if you want me to look back on my life, what is the difference between the old days and nowadays? I would say SFXS has really changed my life, from being very lazy to working very hard. This is really how SFXS has helped me grow. Also, the teachers at SFXS keep teaching me some important life lessons, such as how to become a good man. This is how SFXS has nurtured me.



5A Wong Man Ho Daniel

The most unforgettable moment at SFXS

The precious moment



'The first speaker of the affirmative side will start the debate.'

'Good morning, chairperson, ladies and gentlemen, I am Daniel, the first speaker of the affirmative side. We strongly believe that……'

It is my 4th year at SFXS. Being a debater was definitely the most unforgettable experience I had at SFXS. My job was to write many rebuttals and all of our speeches.In other words, I had to do the main work of the debate team. With the help of my friend Torres and my teacher Mr. Liu, it became a methodical process. To begin, I had to create a team line for our debate to pave the way for our speeches, followed by finishing the content of rebuttals. Next, my teammate Torres helped check if there were any grammatical mistakes. Finally, my teacher corrected and improved the content of all my work. We had only two weeks to prepare all the work. It was a very packed and intense schedule. After that, we rehearsed many times before the competitions.

Successfully, we got to the semi-final. We were quite nervous about it as for the first time we had to compete face-to-face. We clearly knew that we had only one opportunity to win. If we did not seize it, we would lose.

We worked really hard as our previous success had brought us a huge amount of pressure. We all felt so stressed and spent most of our time after school practicing for the debate.

On the day of the semi-final competition, I became extremely nervous and even a bit scared. My hands kept shaking and they could not stop. My English teacher, Mrs. Green, told me to relax and helped me calm down, so that I could start practicing my speech. Finally, we won! It was such an unbelievable result! All of our teammates were surprised and excited!

When we were intoxicated with happiness, I was worried about the final competition. Although we had won the semi-final, we had to face a more difficult challenge. When I saw the motion and our stance, I was completely shocked by it. It was not good for us: "AI will improve students' education." We were on the affirmative side.

I lost my mind, being unable to come up with any ideas. Fortunately, Torres helped me to finish the content of the rebuttals and the speeches. It made my job easier. With his help, we finished all of the work efficiently.

We rehearsed for the debate many times before the Grand Final. I felt extremely nervous. It was definitely not easy to get into the final competition. All of us worked really hard, especially me. We stayed at school every day after school for about two hours. We were so hard-working because we had only one goal - to win the Grand Final!

On the day of the Grand Final, about 10 schoolmates came to watch our debate. We went to Hong Kong's City University together. In the debate, I tried my best. I showed all of my debating skills to the judges.

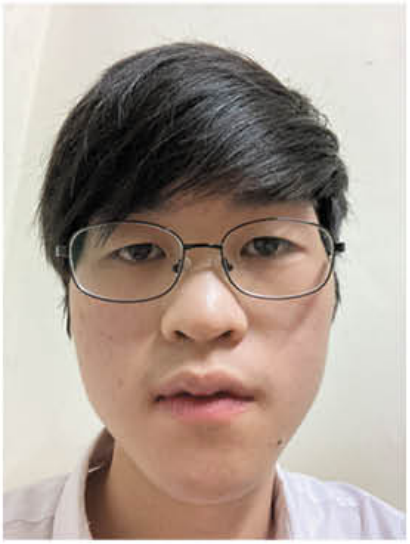
How the moment has changed me

Although we lost the championship, I did my best. I think our attitude is the most important part in the process. We got second place, which is such an encouraging result to me personally.

Through this experience, I made new friends who came from other schools. I trained my debating skills and confidence. My soft skills have also been improved such as selfexpression, speaking skills and logical thinking. For me, it was an unforgettable experience.

6A Chau Shing Hei Louis

A precious treasure that I found



For most people, secondary school is a place where they find dreams; hopes; and friendship. It also signifies a turning point in their lives, from innocence to maturity, the immense discrepancy between freshmen and graduates is something that always shocks everyone.

For me, it's not only that.

Courage is the gem that I was given. I found the greatest friends that I could ever think of, their support fills me with courage and bravery, and grants me the strength to face any predicament. Without me even noticing, 5 years have already passed, I am no longer a freshman but a senior student.

In comparison to me when I was a junior student, I am certainly more active. Perhaps it's natural for most to be active, but for me, it's the courage I gained that shaped me into the person I am today. The fear of failure and defeat won't halt me anymore, because I know there will always be people that back me up.

That's what I was given here, but I believe everyone can find their own treasure too. SFXS is like the treasure cave in Ali Baba and the Forty Thieves, but the people here, no matter if they're your friends or your teachers, are the magic words that open the seal to the cave.

For those who have found the treasure, cherish it, grasp it tight within your hands. So wherever you go, you shall not forget it.

For those who haven't found the treasure yet, don't worry, it might just not be the right time yet. One day, you will also hear the magic word that only belongs to you.

Looking back at myself 5 years ago, not much has changed, my hopes, my dreams, seemingly all remain the same. But in my hands, there's the treasure, there's the golden coin with the word "Courage" carved on it.



UNESCO HK Association, UNSDGs Debating Competition 2022-23

Our S.4 & S.5 English debate teams entered the Grand Final of the competition on 30th May, 2023 at City University. We were the affirmative side of the motion – *AI will improve students' education*. S.4 team and S.5 team have got the 1st Runners up and the Champions respectively. Congratulations on their exceptional performances!



02 UNESCO English Debating Championship, 2022-2023

Our Debate Journey

6A Wei Zihong Clark



Our journey began with the initial round of the competition, where teams from different schools submitted video recordings of their debates. The competition was fierce, with talented speakers from all around Hong Kong competing for a spot in the next round. Despite the intense competition, I am proud to say that our team's performance stood out and we successfully secured a place in the semi finals.

The semi finals presented us with an even greater challenge, as the debate competition went 'face-to-face' which we had not experienced before. Our opponent was a team which had consistently demonstrated exceptional debating skills throughout the competition. The topic for the debate was "Oceanariums do more harm than good." With the weight of the competition on our shoulders, we carefully crafted our arguments, leveraging extensive rebuttals and fluently spoke our points with clear pronunciation. In a tense and electrifying debate, at SFXS school, with many supporters in the audience, we managed to sway the adjudicators with our persuasive arguments and compelling delivery. Ultimately we defeated the opposing team and earned a spot in the Grand Final, at City University.

The Grand Final was an exhilarating culmination of our efforts, where we faced the hardest opponents yet. The debate motion was "AI helps students in education." Our team embraced the challenge head-on. By displaying impeccable teamwork, eloquence, and a deep understanding of the topic, we presented our arguments confidently and effectively to rebut our opponents' points. The culmination of our hard work, determination, and passion led us to claim the ultimate victory —— the S5 champions of the UNESCO English Debating Championship, 2022-23.



Writing Competition – Good People, Good Deeds

This year, our students participated in a writing competition - "Good People, Good Deeds" organised by Tung Wah Group of Hospitals, Faculty of Education of the Chinese University of Hong Kong, School Partnership and Field Experience Office of the Education University of Hong Kong and Faculty of Education of the University of Hong Kong.



This competition has provided students with the opportunity to pay tribute to those who live up to the ideals of our community and put into practice universal moral values including dignity, kindness, respect, impartiality and the spirit of humanity.

It has also provided students with a platform to explore the world of writing, to stretch their imagination; and most importantly, to infuse positive energy into society, thus fostering social cohesion and promoting care, mutual help and solidarity in the local community.

03 Writing Competition

2A Sze Kai Yin Gordon

A life changing experience





There was once a boy named Thomas who was mean during his early years. He was unhelpful and it was impossible to encourage him to help others. However, one day an experience transformed his life.

On a regular weekday, Thomas woke up late, as usual. When he looked at the time, he exclaimed, "Oh no! It's already 7:50am! I need to rush!" He dashed out of the door without even properly wearing his school uniform. Thomas not only ran across traffic lights that had already turned red, but also ate his breakfast sandwich whilst walking. He then checked his watch and exclaimed, "Ah! It's now already 7:55am!" As he ran to the bus stop, he found that there was a traffic jam, which was bad news for him.

Luckily, he knew a shortcut to school through a narrow and smelly alley littered with rubbish. As he walked halfway through, he heard a bizarre noise full of misery. This noise piqued Thomas's curiosity, and he felt a chill run down his spine. The source of the noise made him flabbergasted – it was actually coming from a puppy. It was pretty dirty, with dirt stains all over its fur, and a few flies buzzing around it. Despite this, the abandoned puppy made Thomas feel very sorry for it, and he wasn't afraid to go near it. Thomas said softly to the abandoned pup, "Hello little guy, you don't seem alright. Let me check your paws. Oh! They're bleeding!" The bleeding was not just a little – there was a large splatter of blood, and it kept flowing out. Thomas knew that if the puppy didn't see a vet, it would get infected. At the same time, he realised he was already late for school. If he didn't go to school, he would get suspended, and this was a problem – he had to choose between saving a life or going to school.

Fortunately, he said to himself, "Saving a puppy is better." He rushed to the vet and spent his pocket money on the fees. After the surgery, the dog was clean and much happier. The puppy licked Thomas's hands, as if saying thank you. He was so proud of his actions, even though he got suspended and scolded by his parents. This incident changed his life, and he decided to do more things to help, more than he could ever have imagined.

We need to love, accept, and help the people around us – our families, classmates, friends, or even strangers. It is essential to lend a hand to those in need. Thomas's experience serves as a reminder that sometimes, we are faced with tough decisions that may not be easy, but ultimately are the right thing to do. By choosing to save a life, Thomas transformed into a kind, empathetic, and responsible person.

3A Qiu Weijun Chris



Hold Your Head Up

Once upon a time, there was a short boy with low self-esteem named Adam. He looked very ordinary and always lowered his head, never daring to look into other people's eyes. He blushed as soon as he talked to others.

One day, Adam accidentally watched an advertisement for a modeling competition. The models wore gorgeous clothes and were lit up on the stage. He also wanted to be like that, so he decided to join the competition, and his parents supported him. Adam had a classmate named Brian, who always liked to bully others. When he found out about the competition, he deliberately found Adam after school and laughed, saying, "You are short and ugly. You can never be a model!" Adam was sad, but he didn't tell his parents what had happened.

On the day of the pre-competition interview, it was no surprise that he failed. Adam recalled what Brian said and couldn't stand it anymore. He cried when he came home. His father asked him what had happened, and Adam told him everything. His father said, "Listen, my kids. You should learn to face problems with your head held up high. Do you know why you failed? That's because you are not confident enough. When someone laughs at you, don't cry or hit them. Just hold your head up and give them a smile." Then Adam said, "I see."

In the following days, Adam kept practicing the skills of modeling and always remembered what his father said - "Hold your head up." Adam gradually did not feel inferior and dared to look into other people's eyes when he spoke. He became more confident.

A year later, the new round of the modeling competition began, and he joined it again. This time, he finally succeeded, and in the following competition, he overcame all the difficulties and won the championship. He became popular and became a real model! The judge said, "He has no outstanding appearance, but his confidence and smile on the stage are attractive."

This story tells us that we should be confident. We should hold our heads up because we have every right to. We should always remind ourselves that we are great individuals and always believe in ourselves, and it will be hard for others not to believe in us.

4A Chen Xian Zheng Vincent

Life Needs Understanding





When Jane was young, she went to the theatre for the first time and she was immediately attracted by a dancer's performance. After the performance, Jane praised the dancer, "You danced very well."
"Thank you. If you work hard, you can dance as well as me."
"What makes you work hard then?"
"Love, I love to see the smiles on people's faces when I am dancing."

The dancer was Mary. And from that moment, Jane had loved dancing. But when she shared her dancing dream with her father, her father was awfully angry. "Are you crazy? How much money can a dancer earn? You should study hard to be a great scientist like me! Do you understand?" Jane's father was always so strict. As Jane grew up, he became stricter than before. He was never satisfied with Jane, even though she worked very hard and gained good results.

Jane often went to the theatre to find Mary. Mary understood about Jane's experience and knew how Jane loved dancing. She allowed Jane to stay in the theatre and taught her dancing for free. The staff in the theatre were also very gentle. They didn't drive Jane away when she first came to find Mary. One staff member introduced the history of the theatre to Jane, "This was a small theatre and Mary was the only dancer. She had very little audience and earned very little money, but she still tried to help others. Most of the staff here were helped by Mary. It's like their second home here!"

The theatre was full of love, it made Jane hate her father more. One day, Jane could no longer bear her father's strict demands. After arguing with her father, she ran away from home.
"If you dare to leave, don't ever come back any more." Her father's angry voice came from behind.

The theatre accepted Jane. Jane wanted to help to do some cleaning work but Mary suggested to Jane, "If you like, you could be a formal dancer. You are really talented at dancing."
"Really?" Jane couldn't believe her ears, "But what about my father?"
"That's okay. He will understand and support you in the end." Mary answered.

After a few days, Jane's father came to the theatre to find Jane. The staff tried to stop him. It made Jane's father unhappy. He shouted, "I am her father, I want to see her."

"You don't deserve to be my father! You have never cared about me, you don't even know what I really love. Please leave now, you don't have to worry about me." With Mary's encouragement, Jane came out and exclaimed.
"Jane..." Her father was shocked. And then he left.

After a month, Jane walked onto the stage for the first time. The performance was successful. Everyone loved the new dancer, Jane. Mary noticed Jane's father was in the audience. She thought it would be a good chance for Jane to clear up the misunderstanding.
"Hello, sir. Are you here to visit Jane?" Mary walked towards Jane's father.
"Ah, of course." The father was a little anxious, "You don't need to tell Jane, I will leave soon."
"By the way." He added, "Please tell Jane, I'm always proud of her. Today, I've seen that she really enjoys dancing here. Maybe it would be better for her to stay with you."
"You should tell her these words yourself." Mary said with a smile. The staff then brought Jane to her father. He was very astonished.
"Father, we need to have a heart-to-heart talk," Jane said peacefully.
The father nodded, "OK."
Mary whispered to the staff. "Let's get out of here, and give them some space and time."

With the help of Mary, Jane and her father started to understand each other. Mary gave Jane the love and courage so that she could follow her dream. In daily life, we can do as Mary. Try to understand others and help people in need to solve their troubles. We can make the world better and change people's terrible lives simply by showing love and kindness.

5A Chan Chi Wang Alvis

Good Deeds Help Others Best!



"Typhoon 'Mangrove' is moving towards the north of the South China Sea, bringing heavy rain and serious damage to the Philippines, and causing danger to the coast of Guangdong Province. Typhoon signal No. 8 will be hoisted in the next two hours..."

It was the middle of July, and all the students were waiting for their summer holidays. With 'Mangrove' edging closer to Hong Kong, these two days were extremely hot and dry, with a bright sun in the sky all the time. But windy days came, and the weather became humid and cloudy at night.

"Due to the strong typhoon, the school will still be open for students who need a safe place to stay. Moreover, our school was invited, by the District Council, to volunteer in the coastal areas in Lee Yue Mun. Schoolmates who are interested, please write your name below..."

This was a WhatsApp message sent by Miss Lee, my class teacher, one day ago. I wanted to do something to help those people who were most in need. Without hesitation, I decided to join the volunteer scheme. I thought that helping people living in Lee Yue Mun, who were at high risk of flooding and storm surges, would be a meaningful action.

A day passed, and I arrived at the volunteer venue. It was a peaceful little village, with a mesmerizing sea view. Although the view was spectacular, it was a foreshadowing of the serious flooding. I went to the coastal areas and helped the villagers to distribute sandbags and build fences to avert seawater from entering the villagers' houses. I worked as hard as I could, not expecting anything in return, simply because I knew that it was the right thing to do.

While working hard alongside other volunteers, I saw an elderly woman who was struggling to lift a sandbag and asked if someone could help. I felt overwhelmed by the situation I saw. I approached her and said, "Excuse me, ma'am. Can I help you with that?"

The woman looked at me and smiled gratefully. "Yes, thank you so much!"

I started to work with the woman, lifting heavy sandbags and building waterproof fences again and again, placing them in the right place. As I was lifting the sandbags, I struck up a conversation with the woman. "I am happy that we can help to secure the area. It is very important to take precautions to keep everyone safe."



The woman nodded, "Yes, it is very important. Thank you for your help, young boy. You have a kind heart!"

I stopped moving the sandbags and thought, "Am I a caring person?"

While I was wondering, all my memories came back. I had a friendly, caring personality in my teacher's eyes, but what about my impression in my family's eyes? I seldom do housework, just doing my own revision and homework. 'I should be more responsible at home...' I murmured.

"What did you say?" The woman asked.

"Nothing...just thinking about something else. Thank you, ma'am. I just want to do what I can do to help! Ah, it's not the first time Lee Yue Mun has been hit the worst, right?" I asked.

"No, absolutely not. Every time a typhoon passes through Hong Kong, the government will arrange materials for us to prevent flooding. However, the result 'can still be improved'..." The woman said dejectedly.

"Well, I believe that there will be a change though!" I said.

As the typhoon approached Hong Kong, I continued to reach out to people and send messages to classmates and friends to ask them to get back to their homes away from the heavy wind and rain.

In the heavy rain and wind, I remained calm and focused. I knew that my actions could make a difference, and I was determined to do all I could to help others. After the typhoon, my actions inspired schoolmates to come together and help those who had been affected the most severely by the typhoon. Even facing adversity and danger, I still think that a person could make a difference simply by using their own hands, sharing and showing love and kindness to the people around us. We all have the power to make a huge difference in our own small way, and we should not underestimate the influence of our actions in saving others.

The kindness and compassion in our hearts are the keys to helping others in need. Let us make a positive impact in Hong Kong through our actions and deeds!

[Two days later.....]

"When 'Mangrove' hit Hong Kong, there were 86 reported cases of collapsed trees and landslides. The 'most popular' spot, Lee Yue Mun, had less damage than before. Fewer homes were damaged by the typhoon, and the environment was much better than in the last great typhoon..." The news was released, and I was quite happy. I called the woman and said, "I said that there would be less damage!"

"Yes! My home has not been flooded by the typhoon anymore! Thank you, buddy!" The woman spoke happily.

5A Chau Shing Hei Louis

What it meant to be lonely

Humans are social creatures. We rely on others to keep us company so we don't drown in the vast ocean of loneliness. Most people are born with friends and parents around them, but some unlucky ones aren't. They have done nothing wrong, yet they have no choice but to endure the sheer cold.

As a person with not many friends, I often feel lonely. Whenever that happens, I choose to wander around the city to ease myself. One day, I came across an orphanage.

It was extremely quiet to the point that it felt uncanny. However, the walls looked clean, and the backyard seemed to have been mowed not long ago.

"Are you looking for someone?" a worker walked up to me.



"No, I just have never seen this place before," I replied with a bit of curiosity.

"If you have time, why not come in and spend some time with the children? I am sure they will be glad to meet a visitor," the staff member said.

I accepted the invitation, thinking it might be a way to kill time. Upon entering, I realized everything was in impeccable order and tidy, despite the fact that the only people around were children aged 6-7.

It was a tad awkward at first, but the children quickly opened up to me, and I chatted with them for a while. They are kids, after all.

"Do you feel lonely here?" I asked the children.

"No! We're home!" they replied in unison.

I was taken aback by their response. Perhaps "home" meant something different to them. Even though they were left there, they were not alone. It's not about what makes a family, but what you see as a family. Even without blood relations, a family can still be formed with adequate love and compassion.



The first impression of an orphanage is usually filled with sadness and despair. People judge them and think they must be lonely and helpless. Bonds are made of love and care, not blood. If we choose to love the people around us more and show our compassion, no one in this world would feel lonely anymore. I am ashamed of feeling that I am the lonely one when, in fact, it is what I have chosen, and it is entirely my perspective towards others.

"Are you happy here?" I asked one of the kids.

"Yes!" he exclaimed.

Their smiles were brighter than the blazing sun in summer. They were not whining but enjoyed being part of the family there, and I could see the happiness coming from the bottom of their hearts.

People often say that home is a shelter, no matter what happens, and there will still be warmth waiting for you. I could see this among the kids too. The orphanage is their home, where they can rest and feel the warmth.

After some chatting and playing, I was about to leave.

"They are no different from us except they were left by their parents. We are the ones who make sad orphans, but we could, of course, make them happy too. Feel free to come back anytime," the staff said.

On my way home, I pondered what the staff member said. Our prejudices are what makes the world and people miserable, but in fact, love and warmth can be found everywhere.

Since my visit to the orphanage, I no longer feel lonely. Not because I have made more friends, but because I am more active and try to see the beauty of the world. I realize that I was born lucky and should not complain. I finally see the importance of showing compassion to others, and this is the key element in forming bonds and relationships.

6A Cheung Siu Fung Alvin



A good deed brightens a dark world

"Ding dong," I rang the doorbell at Sarah's home, but no one answered. After a while, Sarah's sister opened the door for me. I saw Sarah sitting near the kitchen, staring at the blank sheet of paper in front of her. I asked her what she was doing, and she told me she had been trying to write a letter to her father, who had passed away a few weeks ago. But every time she tried to put her thoughts and emotions into words, she found herself at a loss. She asked me how she could express everything about the man who had meant so much to her. As soon as she said this, she began to cry.

As she was struggling to find the right words, her mind drifted back to the day of her father's funeral. She had been overwhelmed by the outpouring of love and support from friends, family, and even strangers. People had shown up from all corners of town to pay their respects and offer their condolences. Sarah had been touched by the kindness of the community, but she couldn't help feeling like there was more she could do to honor her father's memory. I told her, "Your father did not want to see you so sad even when he was away. Knowing you for many years, I know that your father likes to contribute to charities very much. Doing good deeds is a good way to commemorate your father."

The next day, Sarah set out to do something that would make a difference in the world, something that would carry on her father's legacy of compassion and love. She decided to start a charity in his honor, one that would provide support and resources to those in need. She spent weeks researching different organizations, connecting with people in the community, and gathering resources.

It wasn't easy, but Sarah persisted, pouring her heart and soul into the project. Eventually, everything fell into place, and the charity was born. Sarah named it the Adams Foundation, after her father, and its mission was to empower people to live their best lives through education, healthcare, and community support.

As the weeks and months went by, Sarah dedicated herself fully to the foundation. She spent countless hours meeting with people in the community, organizing fundraisers, and spreading the word about the work they were doing. People began to take notice of her efforts, and donations poured in from all over town.

Once, a fundraiser named John approached Sarah. John was a retired veteran who had fallen on hard times. He had lost his home and was struggling to make ends meet, but he wanted to help in any way he could. Sarah was touched and invited him to join the foundation as a volunteer.

Over time, John became an integral part of the foundation, using his skills and experience to help others in need. He and Sarah became close friends, and she was grateful to have him by her side as they worked together to make a difference in the community.

As the foundation grew, so did Sarah's sense of fulfillment as she knew she was making a positive impact on the world. However, even with all the success, there were still times when Sarah felt overwhelmed and discouraged. There were days when she felt the weight of the world was too heavy to bear.

It was on one of those days that Sarah received a letter in the mail. It was from a stranger named Mary. Mary wrote that she had lost her husband to cancer a few months ago and was struggling to cope with the grief and loneliness. She had heard about the work Sarah was doing with the foundation and was inspired by her kindness and compassion.

In the letter, Mary explained that Sarah's example had given her hope and strengthened her in her darkest moments. She thanked Sarah for making the world a better place and encouraged her to keep going, even when it felt like the odds were against her.

Sarah was moved to tears by Mary's words. She realized that even the smallest act of kindness could make a huge difference in someone's life. She vowed to continue spreading love, compassion, and kindness to those around her.

Over time, the work of the foundation continued to grow, and Sarah gained a reputation as a woman who was dedicated to making a difference. People from all walks of life came to her for help and support.

As Sarah's story spread throughout the town, others began to be inspired by her example. A group of teenagers organized a charity drive to raise money for the foundation, and a local business owner offered to donate a portion of her profits to support it.

Even with all the support, there were still times when Sarah felt like giving up. But she knew that her father would have wanted her to keep going, keep pushing, keep striving to make a difference in the world.

One day, as she was walking through town, Sarah heard someone call her name. She turned to see a woman whom she had never met before. The woman approached her, tears in her eyes, and thanked her for everything she had been doing with the foundation.

'I used to feel so alone,' the woman explained. 'But because of you, I know that there are good people in this world. I can get up every day and face whatever life throws my way, knowing that there are people like you out there, making a difference'.

At that moment, Sarah knew that everything she had been working for was worth it. She knew that even in a world filled with pain and suffering, a single act of kindness could make all the difference. She vowed to keep spreading love and compassion in her father's honor, knowing that it was the best way to keep his spirit alive.

6A Kwok Ka Po Solomon

SFX Day-Celebrating our school's anniversary

St. Francis Xavier's Day was held successfully on 2nd December. Various activities were organized by different clubs and societies.

That morning, students participated in the Thanksgiving Mass after the morning assembly. Soon, the event started officially with joy.

One of the highlights must be the Book Characters Day organized by the Students' Association. Students cosplayed in the school hall dressed up as different remarkable characters, ranging from Harry Potter to ….. Students were so excited to see their teachers also dressed up differently.

No prizes for guessing, the English Society set up two game booths - Happy Rainbow and Letter Cup. For the first game, students had to toss rings into the circles categorized into 3 different shapes. Students were awarded beautiful stationery if their rings did not touch the margins.

Happy Rainbow was even more fun. Students could learn English through the game. They had to throw ping pong balls into the cups with different alphabets printed on them and form vocabulary using these letters.

Most participants felt it was a great opportunity to relax and have fun with their schoolmates. They liked to challenge themselves by playing different games. It is hoped that more diverse activities will be held next year.

Happy anniversary SFXS!





2A Sze Kai Yi Gordon

The Greatest Breakfast Known to Man



Breakfast is known worldwide as the most important meal of the day, providing the necessary energy and mental clarity to tackle the morning ahead. It's a fantastic meal indeed. However, many people tend to skip breakfast. I tried to investigate the issue and observed that almost half of my classmates skip breakfast and then eat unhealthy snacks at recess. This made me realize that I needed to do something about it. Last week, I created the greatest breakfast known to man – the pork chop burger – which solves all breakfast problems.

Let me tell you how to make it. Firstly, split the burger bun into two halves. Secondly, scramble some eggs. Thirdly, fry a lean pork chop in a frying pan. Fourthly, cut the tomatoes and pickles into slices. Fifthly, put the lower half of the burger bun on a plate, then place both the scrambled egg and the fried pork chop on top of it, and add the tomatoes and pickles on top of the pork chop. Lastly, put the upper half of the burger bun on top of the ingredients, then hold it in both hands and get ready to devour it!

I recommend this dish to you guys for several reasons. Firstly, scrambled eggs provide essential nutrients and protein to our bodies. Additionally, not only are tomatoes healthy, but pickles also offer some nutritional benefits. And lastly, the pork chop can be described in one word: scrummy!



Of course, I have made and eaten this dish before. It was delicious, and when my family tasted it, they said the flavor was extraordinary. I liked it so much that I have been eating it every day since then.

It's important not to skip breakfast, as doing so can leave you feeling tired and exhausted throughout the day, which is unpleasant. I hope you'll enjoy my breakfast recipe. Also, I forgot to mention the consequences of skipping breakfast. You may experience exhaustion, fail a test due to tiredness, have difficulty focusing in class, feel hungry, and even face punishment. So, please make sure to eat breakfast every day and give my delicious recipe a try!

2D Chu Ngai To

The unforgettable OLE days experience

I had my OLE days from 23rd to 24th November. It was a thrilling experience.

On the first day, we had rock climbin on an 18 meters high wall. The first one who tried climbing was our monitor, Peter. he seemed brave but after he climbed up for about 10 meters he exclaimed, "It is too high for me. I want to come down." Everyone was laughing at him, so he felt very embarrassed. Our class teacher, Ms Cheng consoled him. Then, it was my turn. I was nervous but my teammate told me not to give up. They cheered me up and told me to try my best. Finally, I conquered my fear and reached the top. I felt satisfied.

On the second day, we played some board games. Before that day, I just knew how to play Monopoly. However, they taught me how to play board games such as Scramble and Connect Four and I gained a lot of experience playing board games. They were pretty challenging and fun to play. All in all, board games offered opportunities for us to learn to be good losers with good manners, to make friends, and be patient. I would recommend my friends and my family to play them more often.



OLE days provided me with chances to explore my potential, broaden my horizons,and challenge my limits. I think it should be organized every year.

My nutritious breakfast

2A Yip Tsz Fung

We all know how important breakfast is to both our body and mind. However, I have noticed a lot of my classmates skipping breakfast. Some even eat snacks all the way through the recess. That's why I have come up with something that is both delicious and easy to make.



My breakfast, fruit salad and sandwich combo, is very tasty. Both the sandwich and the fruit salad are very healthy and satisfying. The sandwich also smells very good. I'm sure everyone will love it.

To begin with, you need some apples, oranges and kiwis. Then, add some salad sauce and then mix it all together. How is the sandwich made? First, we need two pieces of bread, ham, eggs, cheese and some sauce. First, put the ham and eggs in a pan, then fry them together. Next, put the eggs and ham on the bread with cheese. Finally, heat up the bread until the cheese on it melts.



Making it as your breakfast is very healthy and easy since we are not adding any salt or other chemicals. Moreover, it smells very good. Therefore, I would like to recommend this breakfast.

You know what? I am not telling lies! I made it once for my mum. She loved it! She said it was so satisfying. After that, she makes it for herself whenever she has time. She even makes it for my breakfast. I am so happy that she really likes my idea.

Hey! I'm telling you that you should not skip your breakfast as it gives you energy like fuel. Let's start to make our own simple and healthy breakfasts!

2A Kwok Pak Yuk Howard

Hi, Tim,

Thanks for the email, by the way. I also heard that you entered a mini-marathon. I hope it isn't on a route in the opponent's favor. Can you tell me how many miles the run is? I'm interested to know.

And yes, I'm actually going on a three-week trip this summer. I chose to visit the most vibrant country in the world...I think you can guess what it is. Yeah, it's the United States of America, and I chose to visit several states, including New York, Maine, Ohio, Wyoming, and Illinois.

On the first day, we're landing at LaGuardia Airport and taking a boat to Liberty Island so we can see the infamous Statue of Liberty, buy a replica souvenir, or take some photos. Then, we'll make a detour through Niagara Falls to get to a seated diner right by the Hudson River. Another reason for the Hudson dinner is to commemorate the Miracle on the Hudson.

In the second week, we're taking a coach to Maine to eat some lobster. You're probably wondering why Maine. It's because Maine has some of the most exquisite quality lobsters, that's why it's known as the lobster capital of the world, exporting lobsters better than in Alaska, famous for the Alaskan King Crab. That's why we're eating there. The next stop is the state that's going to start a civil war, Ohio. We're going there to watch the MLS Hell is Real Derby, drive by the Hell is Real sign and attend the match between FC Cincinnati and the Columbus Crew at the Allegiant Stadium. Then we're taking another train to Wyoming and visiting Yellowstone National Park to observe the wildlife there.

During the last week, we're going back to New York via Chicago, Illinois. In Chicago, we're driving through the Golden Gate Bridge to see its beautiful views. Then, we're going to the Empire State Building and going to the top to drop a penny on someone to see if it will hit a person or not. Lastly, we'll visit the 9/11 Memorial and Museum to commemorate the tragedy of 9/11.

That's all. I'm really excited about this trip. I can't wait to go there with my two friends. By the way, I have to go to bed now. Tell me more about your trip to Singapore. See you soon.

Best wishes,
Howard

Should students be allowed to wear casual clothes to school?

3A Andy Huang



Some people have started talking about whether students should be allowed to wear casual clothes to school.They think that students should have their own choice: wearing school uniform or casual clothes. From my standpoint, I do not agree with that. I believe that students should not be allowed to wear casual clothes to school.

Firstly, if the students wear casual clothes to school, they may be less focused on studying and may waste their time shopping just to have a better look at school. My point of view is, this is not mature and will be wasteful as time cannot be bought back. Students should not spend their time worrying about having a good look but studying hard.

Secondly, wearing casual clothes to school may lead to the problem of bullying. Imagine if your family cannot afford to buy fashionable clothes, and you are the only one who wears their school uniform to school. What may happen? You may be laughed at and bullied and you will not enjoy the time when you are at school. If you want to solve this problem,you may have to save money by skipping your breakfast and lunch just to buy some fashionable clothes that will not magically make you do better. Therefore, requiring all students to wear the same school uniform can surely solve this problem.

Lastly, wearing casual clothes to school is meaningless as there is no difference between the school uniform and casual clothes during the lesson. If students do not listen to the teachers, they still learn nothing. They will waste their time at school. Studying hard is what students should care about the most.

In conclusion, if students are allowed to wear casual clothes to school, it will distract them from their study. In addition, it is meaningless and a waste of time and it may even cause bullying.Therefore, I believe that students should not be allowed to wear casual clothes to school.

Pull one hair and the whole body is affected

3A Qiu Weijun Chris

Now, there are 828 million people in the world, more than 800 million of them suffer from hunger because of food waste. It is caused by people's excessive purchase or hoarding of food which causes food to expire. According to a study carried out by The University of Hong Kong, food waste accounts for 1/3 of Hong Kong's total solid waste.

Food waste is becoming more and more serious. For example, in 2014, Hong Kong's total economic losses due to excessive food are estimated to exceed 61 million US dollars. As the saying goes, a slight change will affect everything else. Food waste can lead to the waste of water needed for food production, and greenhouse gases will be emitted from crops when they grow. Therefore, it is also bad for the Earth. Then, what can we do?

Firstly, we can buy what we want but we should never buy more than we need. 3353 tons of food are sent to landfills every day, which is equivalent to the weight of 233 double-decker buses. The landfills are almost full. If we do not change our shopping habits, a lot of edible food will be wasted.

Another solution is to check the refrigerator regularly. Preserving food in an environment of 1-5 Degrees Celsius can ensure the maximum freshness and extend the storage time of vegetables and fruits. With the use of food storage containers, less food will be wasted.



Lastly, we can give our redundant food to others in need. With 828 million people in the world, governments can help tackle the problem. Alternatively, we can donate uneaten food to food banks. By doing this, clean and edible food can be given to the needy.

In short, food waste has become a problem that cannot be ignored. We should take action before it is too late.

3B Osmond Chan

Should students be allowed casual wear to school?



Many schools in Hong Kong force their students to wear school uniforms to display their image to the world while schools in other countries let their students wear casual clothing without problems. It has been argued that school uniforms should or should not exist for over a decade now. I believe that school uniforms are unnecessary and should not exist. In this essay, I will explain why I believe that students should be allowed to have casual wear.

Firstly, school uniforms are inconvenient for students to put on. For example, it takes time to put on and sometimes it's difficult to button your shirt and wear the tie around the neck, resulting in students being late for no reason. Another example is that weather is unpredictable. If the weather suddenly becomes warm and you still need to wear a winter uniform, you will be hot and sweaty.

Secondly, students should have the right to choose their dress code. My reason is that in modern society, teenagers' voices are often silenced by politicians, so if schools let students have the right to choose what their dress is, they will think that the school cares about their opinions and they will start to enjoy studying at school.

Lastly, letting students have casual wear at school allows them to freely express themselves without having the feeling of being judged by others. Allowing them to have the right to express self-confidence and not feel like they are an outcast is very important. Without that self-expression a student may stop talking completely and develop a communication disorder that will likely last through their life.

In conclusion, if students are allowed to use casual wear to school, it will make them feel free instead of under pressure. In addition, it will make it so that they are blending in with everyone and do not feel lonely. Therefore, I believe that students should be allowed to wear casual wear to school.

Should students be allowed to wear casual wear

3B Pang Leong

In Hong Kong, most schools are very strict about what students ca n wear to school. I think many students want to wear casual clothes to school. However, I do not think students should be allowed to wear casual wear to school.

Firstly, it takes a longer time for students to dress in casual wear. If a student wears casual wear, he needs to get up at 6:30 am, but if he dresses in school uniform, he can get up at 7 am. The reason is that students may spend a lot of time choosing what to wear to school if they have the option. Therefore, I think wearing casual wear could waste students' time.

Secondly, I disagree with students wearing casual wear because of peer pressure. If students wear casual clothes to school, some rich ones can buy many beautiful clothes, but the poor ones won't have enough money to buy them. The rich students might bully the poor students who could get upset. So, it can affect poor students' mental health, and they may become reluctant to go to school.



In conclusion, if students are allowed to wear casual wear to school, it will affect their sleeping time and interpersonal relationships. Therefore, I think students should not dress casually at school.

4A Chan Hei Yip Marcus

How did the pandemic change our life?

Good morning.



The past few years have been a very different time for all of us. The pandemic has affected us in many ways, changing the way we live, work and interact with each other.

Before the pandemic, we were able to do many things with our friends and family without worrying about getting sick. But the pandemic changed everything. We had to stay home, limit our interactions, and learn new ways of living. It was tough, and it still is.

As a school prefect, I have seen how the pandemic has affected our students. Many of us have struggled with remote learning, and some have lost loved ones. But amidst all of the difficulties, the pandemic has taught us some important lessons. We have learned to be strong, to be able to adapt to new situations, and to value our community.

We have learned to enjoy the simple things in life, like spending time with family, and taking care of our health. The pandemic has made us more understanding and aware of the struggles of others.

Now that we are returning to school, we face new challenges. We have to learn how to follow new rules and adapt to changes. My advice to you is to stay positive and take things one step at a time. It's okay to feel worried or stressed, but remember that we are all in this together.

We need to continue to take care of ourselves and our loved ones by washing our hands, wearing masks and keeping our distance. We also need to take care of our mental health by staying connected with our friends and family and asking for help if we need it.

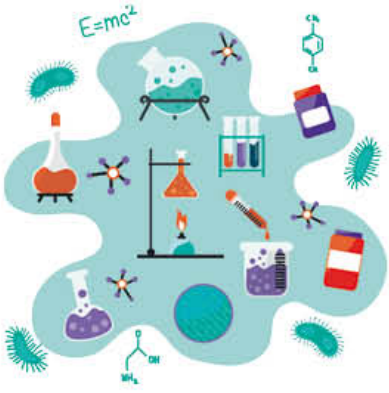
In conclusion, the pandemic has changed us all in many ways. It has taught us to appreciate the small things in life and to be strong and adaptable. As we navigate the new normal, let us continue to support each other and remember that we are all in this together.

Thank you.

Book report

4A Yau Ki Chi Jacky

Title: Composition of Matter
Author: Morgaine Paris
No. of pages: 34
Area of Science: Chemistry, Physics



Summary:
This book is about elements, reactions of elements (Potassium's reaction with water), atoms and the smallest forms (quarks). There are several facts about them of interest. An atom has 99% empty space. Quarks are currently the smallest form found by scientists. Elements are pure substances that can't be broken down into simpler substances.

Comments:
Before reading the book, I knew that elements cannot be broken down into simpler substances and atoms are relatively small. Sodium and Potassium are unstable metals as they are so reactive that they will catch fire when they react with water at the right temperature. They are also soft metals.

I have learnt that there are elements that can be useful in our daily lives. Like Chlorine, it can become Sodium Chloride when reacting with Sodium. Sodium Chloride is also known as common salt. There are also some salts that are useful as they can be used as fertilizers. Chlorine can additionally be used for cleaning swimming pools. When you smell something while swimming, you are actually smelling Chlorine. Not only can Chlorine be used for pool cleaning, but also it can make bleach. Which can be used in the house to sanitize and to get rid of stains.

I like this book because it inspires me because of the knowledge the book has. I never knew that quarks are actually the smallest form scientists have found. But after reading this book, I am shocked that atoms can be broken down into even smaller quarks. And I believe that quarks can be broken down into some even smaller pieces as well, and the smaller pieces can be broken down into some smaller forms, and that will loop for eternity. That is amazing!

4B Tsang Shun Kit

What have I learnt from the pandemic?

Hello, my fellow schoolmates.

People have been quite helpless these years, haven't they? I would like to point out the changes before and after the pandemic.

It is a pleasure to be here with you today. As we gather, it is important to reflect on the past years and how they have changed our lives. The pandemic has brought a lot of changes in our lives, some of which we never expected. Today, I would like to share some of my feelings and impressions of the time and how it changed me and offer some advice to help us all live with these changes.

Before the pandemic, life was much simpler. We were able to hang out with our friends and participate in extracurricular activities without restrictions. We took for granted the freedom and normality of our lives. However, the pandemic changed everything. We were forced to stay at home and limit our social interaction, like doing sports, and eating breakfast while traveling. It was a difficult and challenging time for everyone, including myself.

During the pandemic, I learned the importance of resilience and adaptability. I had to adjust to a new way of learning, communicating and socializing. I had to find creative ways to stay connected with my friends and family, and to maintain a positive mindset. Although it was tough, these experiences have made me a stronger and more resilient person.

As we return to school, we must continue to adapt to the changes that have been put in place to keep us safe. We must continue to practice social distancing, wear masks and follow the guidelines set by our school and the government. It is important to remember that these changes are necessary to keep us healthy and prevent the spread of the virus.

My advice to all of you is to stay positive and remain connected with your family and friends. We may not be able to see each other as often as usual, but we can still maintain our connection through social media. We can also take the chance to focus on our studies and personal growth.

In conclusion, the pandemic has brought about many challenges and changes in our lives. However, it has also taught us important lessons about resilience, adaptability and the importance of staying connected. Let us continue to support each other as we navigate through these changes and become stronger and more united.



Thank you!

Threats an endangered species is facing

4D Kong Yat Long Liam

I am writing to express my concerns about polar bears. Did you know that polar bears are critically endangered? There are less than 31,000 polar bears in the North Pole.

So why do we have to protect polar bears? Before we talk about this issue, let me talk about the reasons that polar bears have become endangered animals. This species is facing habitat loss because of global warming, a phenomenon where the global temperature is rising, so the ice caps at the North Pole are melting, leading to the loss of habitat and hunting grounds. The polar bears would end up having less to eat, then starve to death, not to mention the fact that they can drown when there is not enough sea ice. Undeniably the culprit of global warming are human beings. If the number of polar bears decreases further, the number of seals will increase, affecting the food chain in the north pole region. Therefore, we must not allow this to happen.



Now we know polar bears are on the brink of extinction, so we need to protect them. First, we can donate some money to charities which do animal conservation work as they have a comprehensive animal protection plan. In addition, we can plant more trees as they can reduce our carbon footprint to alleviate global warming, thus reducing the rate of melting ice caps, making the North Pole more habitable for the polar bear.

If we don't take any action to protect polar bears, this beautiful species will disappear from our planet earth. Never, do we want to see this happen. So, let's protect polar bears.

A Different World

4B Leung Cheuk Yan Justin

In 2025, the earth was so sick. The water pollution killed all the animals. The drinking water was entirely polluted. Different cities were destroyed. Luckily, the Hong Kong government provided a rocket for my family and me to escape from the polluted planet.

Mom said, 'We must leave now!'

We fueled up the rocket, and dad helped us dress in the space suits. We all got into the rocket but no one knew how to operate it. Dad successfully found the manual after some searching. Finally, we started our journey and left the earth.

I cried, 'Can we find our new home?'

Dad promised, 'Don't worry. We will find the way.'

After a few days of travelling, we found nothing in space and our food storage would be emptied soon. It could last for around two months only.

'Should we try the phone connection to seek help?' I suggested.

'Maybe we should try it, honey.' Mom agreed.

Dad turned on the phone and switched it to SPACE MODE. We desperately hoped that we could find someone like us in space.

'Hello? Hello? Is anyone there?' Dad said. 'I repeat. Can someone hear me?'

'Hello, humans. We saw your rocket and I know Earth has been destroyed. Turn left and come to our planet if you don't mind. Welcome to Valdia,' an alien replied.

Dad was shocked for a while, but the voice on the phone sounded kind to us, so Dad decided to visit the planet which was called Valdia and try to live there.

We landed on Valdia. There were enormous trees and beautiful flowers, just like what we had on earth. Suddenly, a big shadow came. A giant alien was standing in front of us. We tried to run away from it although it was smiling.

'Come back. I won't hurt y'all,' the alien said.

'Will you eat us? Don't hurt us, please,' I begged and cried.

'Ha Ha Ha! No, you humans are not delicious,' the alien laughed out loud. 'We will try to help you. We'll build a house for y'all and share our food with you. We just want to know what happened and talk with you.'

We looked at each other and trusted that the aliens were not dangerous. We saw the house they had built for us. I decided to name it Angela, which meant an angel that saved our lives.

'Thank you, Angela,' I said. 'We lost everything until we met you. We will do everything for you, my friend.'

'Can you be my dinner?' Angela, the house, joked.

The aliens were kind to us, and we could live on other planets with their help. Trust was important. If you could trust someone, it might give you a surprise.



My Future Life

4A Chen Xianzheng Vincent

''Where do I come from?'' The boy asked.

The boy was my son, but I didn't remember how old he was. He had a little body with a big head. The eyes on his head were big and lovely.

''I don't know.'' I responded.

''Do I have a mom?''

''Of course, she just went to a distant place.''

''Why did she go? She didn't like me, did she?'' The boy started to cry.

The boy has asked me these questions many times.

''Oh, my boy. Don't be sad. I am here and I will always accompany you. Let's go to the garden and play some games." I comforted him and took his hand.

It was a nice day. The sky was blue, the sun was shining, the plants were green.

Everything in the garden was peaceful and beautiful. The boy was so happy to play in the garden, and I just lay down on the grass to enjoy nature.

''Why don't I see any insects?'' The boy begged, disappointedly.

''Eh... I will show you in the future, but not now.'' I replied.

Suddenly, the alarm rang. I got up quickly and went to check the computer. It showed that the device which produced oxygen was broken.

''What's happened?'' The boy followed me and asked.

''Nothing, just a small problem.''

I took my toolbox and opened the garden door. It was quite dark inside. Some machines inside showed a red light.

''What's this?'' The boy following me was so surprised.

''They give us oxygen.''

''But we've already got plants, right?'' The boy was confused.

''Okay, I've solved this problem. Let's go back to the garden, I will tell you some stories.''

We sat down on the grass again. The sun in the sky didn't move and it was still shining.

''It was a long time ago, there were many animals on the earth. The sky was as blue as this. But humans didn't know the importance of protecting nature!''

''What happened?''

"With overpopulation, people built a lot of factories to satisfy themselves. They didn't care about pollution and the lives of animals, they only cared about themselves. They used almost all the resources in this world. I warned them but they just didn't listen. So I built here, a fake nature.''

The boy didn't say anything. So I continued, ''The great disasters came so fast that I couldn't come up with a solution to keep the animals and expand nature. People have gone to destruction due to their selfishness.''

The boy still didn't say anything. I looked at him and he didn't move any more, it seemed that he had died. But I know that it was just because some special devices in his body were broken again.

I was not able to fix the special devices, so I wore heavy protective clothes and walked out of my home to find something useful from outside. The wind outside was extremely strong. I couldn't see the sun. There were no plants or animals, only dark and mess. This time, I needed to go to a further place in order to find good materials to fix my son, or I would be the only life in this world. I couldn't stand it anymore; I would rather die in the storm than live alone.



4A Lam Shing Hei Chris

Topic: The most effective way to study
Context: Initial High School Study Group Meeting
Your Role: Group Tutor
Target Audience: Secondary 1-2 students

(Centre)
(to Centre; waving hands) Hello everyone, welcome to the very first study group meeting. I'm your tutor.
(to Left; fast; rising tone) Do you have difficulties when preparing for exams? // Yes.
(to Right; fast; rising tone) Do you feel disappointed when getting your report card? // Yes.
(to Centre; eyes rolling up & fingers pointing up) Do you think I could give you a solution to the problems above? // No, unfortunately.

(walk to Left)
(looking at audience, palms up) I was like you / 3 or 4 years ago / when I first became a high school student.
(head up to Left) Having got so used to the way / I was taught / in middle school, / I was so overwhelmed in the first semester.
(head up to Right) Having been praised by my teachers / in the previous several years, / I was so frustrated reading the comments written by my new teachers:
(counting fingers) 'Chris needs to follow instructions carefully', (counting fingers) 'Chris would benefit from reading nightly'.

(walk to Centre)
I then joined a Buddy Programme,
(looking at audience, palms up) just like all of you here.
(to Left; fast, hands touching head) I was told to revise the lesson materials daily to retain memory / and / I was shown the forgetting curve hypothesized by some very famous psychologist.
(to Left; fast, hands touching head) I was reminded of the importance of Practice makes Perfect and encouraged to do more practice papers. ////
(to Centre) Well. I tried them all. // But the end result /// ---
I failed in the second semester again.

(walk to Right)
(hands up; shaking) The horrible grades on my report card struck me as if lightning.
(body bend forwards; loud) WHAT HAVE I DONE WRONG?
I did exactly what the senior told me. He was at the top of his class.
(to Left; soft) I suddenly realized /// "I AM NOT HIM".
(to Right; soft) I suddenly realized /// "I AM DIFFERENT".
(to Centre; soft) I suddenly realized ///
(hands in front of chest) "I should (slow) FIND MY OWN PATH / and / most importantly,
I should (slow) ENJOY LEARNING".

(walk to Centre)
So, I came up with my own plan:
(finger up) First
(take phone from pocket; then put it back) turn my phone off / and /keep it out of sight.
This would remove all distractions / and / improve my concentration.
(fingers up) Second (hands up & down in front) take regular breaks (e.g. 15 min)
(doing yoga) to refresh my brain and energize my body. /
Mind you. / Going online (fast; loud) is not an option. /
For me, (continuous; like waves) I may take a walk, listen to music or tidy up my desk (I'm OCD).
(fingers up) Third / choose an elective wisely. / Learning should be enjoyable, / / not about getting easier access to university. Choose the subjects that you, ///
(waving fingers) not your parents, like. Only then can you be motivated.

(Step forwards)
This is (slow; loud) the most effective way (touching chest) for me. /
(palm up) Yours may be very different.
Please go home and make a plan. / Mind you. /
It's only a plan // --- a plan you may change // when needed. Please share your plan during our next group meeting.
I will hear you out and then give you advice and support.

(loud) If I can be an effective learner, so can you. ///

Thank you.



4A Lung Lap Hung Lacko

Topic: The most effective way to study
Context: Initial High School Study Group Meeting
Your Role: Group Tutor
Target Audience: Secondary 1-2 students

(Stage Centre, mumbling)
(look at audience) (loud) Good afternoon, boys and girls. When you saw me, I bet you've been thinking /
(thinking) (fast; rising tone) 'Have I signed up for the wrong group?
(frowning) He seems strange. /
(fast) Why is he talking to himself?'
(soft) But I can assure you:
(fingers pointing upwards) you're in the right place / for I'm the best person / to tell you
(slow) the most effective way to study.

(walking to Stage Left)
Why am I the best person / to be a tutor / for a study group? /// Well. I have experienced 😢all the hardships you may have had / or / are about to have.
(to Left) I understand you. And
(to Right) I can help you.
(to Centre, waving hand) But I am not here / to tell you to do /
this / or / that.//

Why aren't I giving you / any solutions? /// Well.
(to Left; slow) We are all different.
(to Right; slow) We learn differently.
(to Centre) Therefore the plan that
(hand to chest) suits me
(hand in front; shaking head) may not suit you.
You can first listen to mine / and then / start
(holding hands out in front) making yours.

(walk to Centre)
(hand up) Five rules I observe:
(finger up) No. 1 (slow) Don't get distracted (fast) by objects around me (taking phone out; then putting it back). Before doing homework or revision, I put my phone in another room. // (fast) I do.
(fingers up) No. 2 (slow) Ask for help (fast) if I don't understand. I usually turn to my classmates first then my teachers who are always ready to help. // (fast) No kidding.
(fingers up) No. 3 (slow) Sleep well. I could concentrate more and learn better when I have had enough rest. // (fast)True.
(fingers up) No. 4 (slow) Give myself a test. I could then assess my own learning progress and consolidate what I have learnt. // (fast) Believe me.
(fingers up) No. 5 (slow) Read out loud + Write down the keywords or important points. I could remember things more easily this way.
(shrugging) That's why I am sometimes seen as strange. // (fast) But I'm not.

According to some study, self-explaining is a useful learning strategy. //
(fast) It has been proved that / people who explain ideas to themselves / learn almost (loud; slow) three times more than those who don't. // (fast) Amazing huh?

(walk to Right)
These are the five things I do.
(hands pointing to audience) Yours can be different.
You can explore through (slow) trial and error,
just like / what I have experienced / after I came here.
To tell you the truth, / I've made A LOT OF mistakes / during the process. //
(eyes bigger; shaking head) It's never easy / but /
😊 I enjoyed it.

(walk to Centre)
Boys and girls, / please start working out //
the most effective way to study for yourself /after this meeting.
Write it down / and / tell us next time.

(step forward)
(fast; fist up) Can't wait to hear / all your plans. / Can't wait to see / all of you become /

(slow; proud) effective learners, just like me.

Thank you.

5A Lam Yee Nok Elliott

My first experience of organizing my school's first e-sports tournament

Good afternoon Principal, teachers and fellow students,

On behalf of the Video Gaming Club, I am delighted to have this opportunity to recount my journey in organizing our school's first e-sports tournament. As an enthusiastic member of the Video Gaming Club, my passion for gaming and the burgeoning e-sports scene fueled my desire to initiate this, even at our school.

I have been involved in e-sports since I was in primary 6. I enjoyed watching e-sports tournaments and wanted to be an e-sports player. Initially, when I joined the Video Gaming Club, our idea was to host a small gaming competition within our club. However, the response from students was overwhelming, and we realized that there was a significant demand for e-sports events at school. This led us to plan a larger-scale tournament that would involve more students and more gamers.

The process of organizing the tournament presented numerous challenges. We needed to obtain funding, secure sponsorships, collaborate with school administrators and ensure that the event could proceed without a hitch. Additionally, we had to select games, establish the rules and promote the tournament to our fellow students.

Despite these obstacles, the experience of organizing the tournament was immensely gratifying. It was inspiring to see so many students come together to participate and compete. The passion and commitment displayed by the players were truly remarkable, and the event cultivated strong camaraderie among all involved.

The grand finals were the pinnacle of the tournament. The top players engaged in gripping, high stake matches, creating an electrifying atmosphere in the room. The exhilaration was palpable, making for a memorable experience that would be treasured for years.

Organizing the tournament had a significant impact on me personally. It taught me the importance of teamwork, communication and perseverance. Working with other members of the Video Gaming Club to plan and execute the tournament required a great deal of coordination and communication, and it was a valuable learning experience. It also showed me the potential of e-sports as a legitimate form of competition and inspired me to continue pursuing my passion for gaming and e-sports.

In conclusion, the process of organizing our school's inaugural e-sports tournament was a transformative journey for the entire school community and me. It unified us and demonstrated the potential of e-sports as a valid form of competition. I am grateful for the opportunity to have organized the tournament, and to have witnessed the players' passion and dedication. I hope this event has encouraged more students to embrace e-sports and has demonstrated that gaming can be a positive, inclusive pursuit. My heartfelt thanks go to everyone who participated, supported and contributed to the success of the event.

Thank you!



5A Yeung Ho Yat Issac

A great success - The first e-sports tournament at school

Good afternoon everyone,

On behalf of the Video Gaming Club, we have recently organized our school's first e-sports tournament which was a great success. Therefore, I am now going to share with you about this remarkable experience.

First, I would like to explain how I got involved in e-sports and in organizing the event. I have loved playing video games since I was little. As a little fan of one of the famous games, League of Legends, I often watched the videos of some professionals playing that game on the Internet. Their gaming skills were so powerful and I realized that video gaming could be taken seriously as a sport. Afterwards, being an e-sports player became my dream job. After I joined the Video Gaming Club, many of my classmates expressed interest in e-sports tournaments, so I asked the teachers to allow us to hold our school's first e-sports tournament. That was amazing!

Besides, I would like to share with you the highlights from this experience of organizing the event. This time we invited my idol 'Dragonfly' to be one of the participants in the tournament, and to share his own experience about what an e-sports player does every day and the challenges he faces. His visit attracted over 100 students to join this event, which was beyond my expectation! Furthermore, the winning prizes were also catchy. The winner could get the latest iPad.

Finally, I would like to explain what organizing the event has meant to me. Through this once-in-a-lifetime experience, I have learnt a lot about teamwork and how to overcome the obstacles in the event. We wish you, from the bottom of our hearts, a desirable experience in this event!

Thank you!

5B So Chun Him Lincoln

An email to a friend sharing a good movie

Dear Lucy,



How are you? Recently, I watched the sequel to 'Spiderman Far From Home'- 'Spiderman No Way Home'. This movie was epic! Every scheme was so fascinating that I highly recommend you to watch it. This was absolutely the best movie of the year,

As I know you're a big fan of action movies, it's very suitable for you. I guarantee you won't feel bored. It was so extremely thrilling that you wouldn't want to blink your eyes while watching. Let me tell you the background of this movie. It was directed by Jon Watt. It starred Tom Holland as Peter Parker, Spiderman, Zendaya as M.J, Peter's girlfriend, Tobey Maguire as Peter Parker and Andrew Garfield as Peter Parker from another universe. The casting was really awesome. Their acting impressed all the Marvel fans. When Andrew Garfield showed up, everyone in the audience clapped and yelled. Don't you think it's fun?

Another impressive part of the movie is the plot. It's about Peter Parker being a secret superhero named Spiderman. When he defeats the villain, Myterio, Myterio exposes Peter's identity to everyone, Spiderman is misunderstood as a bad guy. It makes Peter feel stressed. Therefore, he asks Dr. Strange to help clear everyone's memory that Peter is Superman. When Dr. Strange casts a spell, he makes a mistake which is to bring all villain's to the world from the universe. Peter has to solve the possible danger.

The edits of the movie shouldn't be overlooked as well. It is always classic yet not outdated. The special effects brought the scenes to life. Moreover, the costumes of Spiderman were well designed into three different sets. Mixing red and blue, the signature colours, he looked very cool. The golden symbol of the suit was so eye-catching. Tell me which set you like the most after you watch it.

I hope you can find fun in this, I don't mind watching with you again if you want.

Write back soon.

Love,

Chris

Lee Man Fung Matthew (2023)

A perfect prank

It was summer break time when this prank took place. There were 3 university students named Nathen, Preston and George. They decided to go on a trip to Thailand, and when they were planning the trip, Nathen and Preston wanted to prank George in a hilarious way where he would pee his pants.

During a conversation, a week before the trip, Preston and Nathen were chilling in the living room with a cool AC. Preston thought of something and shared it with Nathen.



"Nathen, you know what will be funny?"

"What?"

"We should definitely prank George."

"How? He is smart and every time we prank him, he discovers our tricks immediately." Asked Nathen.

"Then we should put more effort into it. This time we put money into this prank."

Nathen was speechless. "How much?"

"You know… a reasonable amount .. How much is a billboard commercial in an airport?"

Nathen shouted, " What you want to buy is a billboard? That would be over a thousand dollars. We're broke university students. Yet you want to waste a thousand HK dollars just for a prank?"

"Fine! We will split the money. It actually sounds fun. This will scare hell out of him" Preston said.

A week later at the airport, George asked both of them if they were ready to go.

"Are you ready to pass the departure gates?" asked George.

"Yup, we still have 2 hours before departure," said Nathen, who could not contain his laughter.

When they were in the waiting area, they all sat down as they'd still got 30 mins left. Suddenly, a picture of George was shown on the billboard, with a notice, "If you see this man in the airport, contact security."

George saw the broadcast and froze.

"Why are you wanted, George?" Nathen asked nervously, pretending he knew nothing about it.

"How am I supposed to know? I didn't do anything wrong. I swear…"

There were even travellers pointing at George, thinking that George was a criminal who was trying to escape.

After getting on the flight, George was scared and his face turned white. Nathen and Preston could not wait to tell him the truth.

When the flight landed in Thailand, Preston and Nathen could not contain their laughter for long.

"HAPPY BIRTHDAY! George!" exclaimed Preston and Nathen. Two flight attendants held a birthday cake and walked towards them.

"Surprise! It is a prank!" Nathen said. He then took out a poster with the word 'WANTED' and George's face on a birthday cake on it.

Not as expected, George did not feel relieved. George rushed to the toilet without saying a word.

15 mins later, George was taken to a local hospital in an ambulance because of severe stomach cramps.

"Even though George is not mad at us, I feel really guilty for ruining our trip on the first day," said Nathen.

"Obviously, things have not gone as planned," replied Preston. "Perhaps it's time for us to reflect on ourselves and examine what we could have done better."

The unsuccessful prank taught them a valuable lesson. A seemingly harmless prank can go wrong. Pranks won't do anybody any good but may cause trouble and worries.

4D Tsui Kwan Ho John

My journey in the world of e-sports

Good morning, Principal, teachers and fellow students,

I am honoured to be here today to share with you my journey in the world of e-sports and my experience organizing our school's first e-sports tournament.

My passion for gaming began at a young age, and I have always been fascinated by the competitive nature of video games. As I grew older, I started to follow the professional gaming scene and became more interested in the world of e-sports. I was amazed by the skills and dedication that those players possessed, and I knew that I wanted to be a part of it.

It was not until I joined the school's Video Gaming Club that I realized the potential for e-sports in our school community. I saw how passionate those students were about gaming, and I knew that we had the best advantage and enthusiasm to organize our own tournament.

Organizing the tournament was not an easy task, but it was definitely a rewarding experience. We worked hard to promote the event and gather participants, and we were thrilled to see such a great turnout on the day of the tournament. The competition was intense, and we saw some amazing displays of skills from our players.

One of the highlights of the tournament was the sense of community that it brought to our school. It was amazing to see students from all walks of life come together to celebrate their love towards gaming. We were able to create an inclusive and welcoming environment where everyone felt comfortable and supported.

Organizing the tournament has meant a great deal to me. It has taught me the value of hard work, teamwork and leadership. I have learnt how to organize and execute a successful event, and I have developed a greater appreciation for the world of e-sports.

I want to thank all of you for your support and for being a part of this incredible experience. I hope that this tournament will be the first of many to come, and that we can continue to build a strong and supportive e-sports community here at our school.

Thank you.



6A Ip Tin Long Jose

What an extraordinary dining experience!

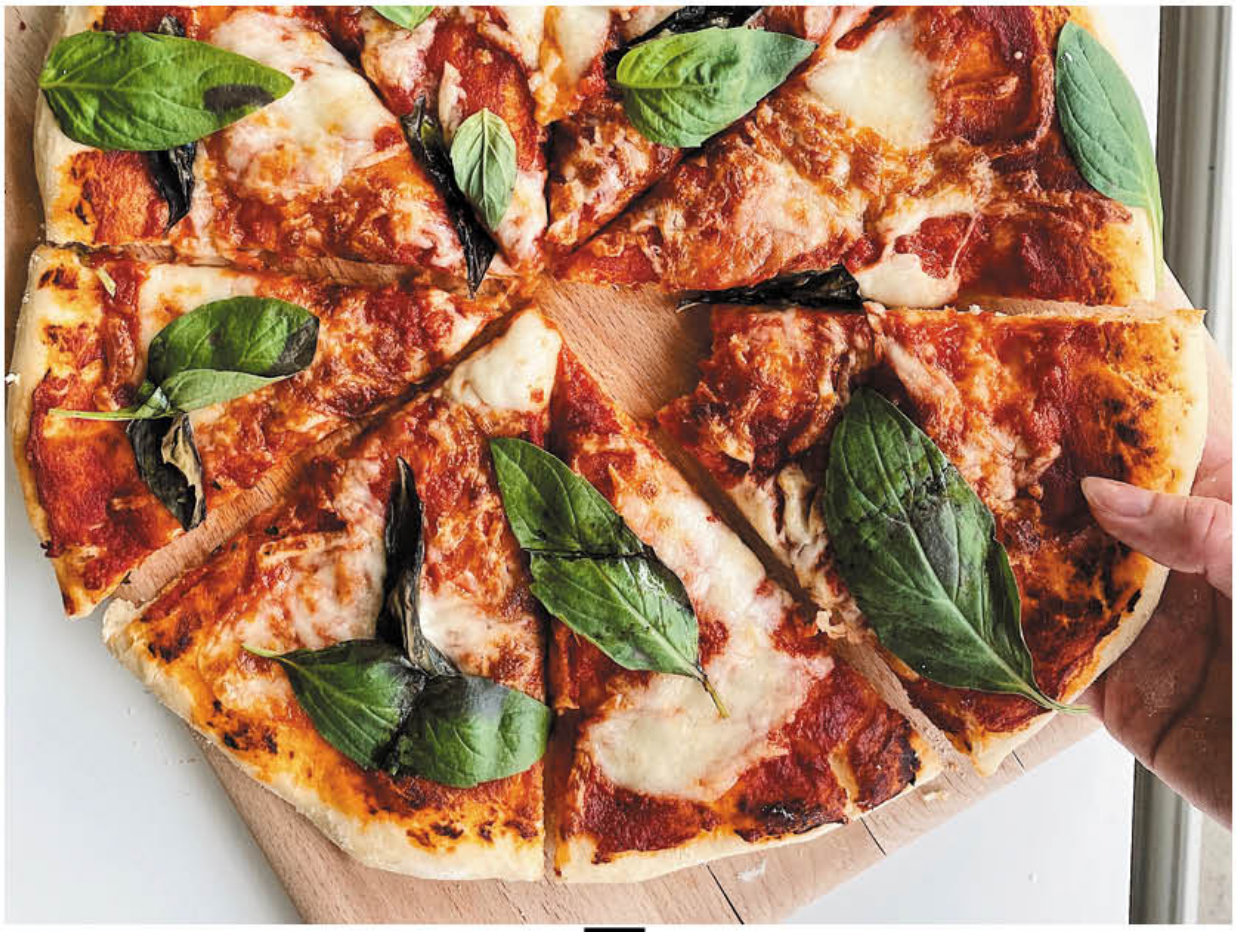
I had an extraordinary experience dining at Artco 33 last week and I would like to share my thoughts with you.

Firstly, let me start with the menu options. Artco 33 provides a wide range of options, including 10 pizzas, 8 pastas, 5 hamburgers, and 6 risottos. I was pleasantly surprised by the variety of options as most restaurants usually offer only a few options for each kind of food.

Moving on to the food quality, I would say that the food was delicious. The margherita pizza was thin and crispy, while the beef burger, which is the restaurant's signature dish, was juicy and thick. The freshly baked bun added to its deliciousness. Unlike other restaurants that serve thin and overcooked beef, Artco 33 achieved the perfect balance. I highly recommend the beef burger to anyone who loves burgers.

However, the service is quite bad. Last week, due to insufficient waiters, I had to wait for 10 minutes to place my order and then an additional 30 minutes for the food to arrive. This is not acceptable as it usually takes only 10-15 minutes for restaurants to prepare food. The slow service was disappointing.

Despite the poor service, I must say that the price is reasonable for the quality of food that Artco 33 provides. The dining environment is also comfortable, with clean tables and comfy sofas. Moreover, it's conveniently located near our school, only a three-minute walk away. I would still recommend this restaurant if you're not in a hurry.



6A Pang Chun Tang Johnton

Dear Bob,

Thank you for your recent letter! I'm glad to know that you have just completed the DSE, but you are currently confused about not having a clear goal. Retaking an exam may not be the best choice for you at the moment, so I would like to offer some advice for your consideration.

From your letter, it seems that you are an outgoing person who dislikes stationary jobs, such as office work, and desires a flexible work schedule. It's perfectly okay for you to choose to be a flight attendant or a kitchen assistant. However, each job has its own special requirements that are suitable for different people.

For a flight attendant, it requires a good appearance, language proficiency, and a friendly attitude towards the passengers. Therefore, you should exercise regularly to maintain a fit physique. To improve your language skills, you can take courses in different languages such as Mandarin, English, and Japanese. Additionally, being friendly is important as passengers may make unexpected requests to the flight attendant. Therefore, I suggest you practise communicating with more people besides your family before applying for this job.

On the other hand, being a kitchen assistant is also an option, but it may not be the best fit for you as you have no prior experience in cooking. To become a certified cook, you need to learn the basics from a culinary institute, which can take a long time if you are not talented at it. I recommend you register for cooking classes if you are interested. However, working conditions may be worse than you have imagined, and you should prepare for the toughest tasks. As you hope for a flexible work schedule, some restaurants may not allow you to arrange your time freely, except for high-end ones. Kitchen work is not easy unless you study hard and persevere.

Regarding interview skills, remember not to wear over-the-top clothing and try to wear formal attire for the interview, such as a shirt and trousers, to give you a more professional appearance. Secondly, pay attention to your behaviour during the interview, such as knocking on the door before entering the room and avoiding shaking your feet while sitting. These skills will help the interviewer form a good impression of you and increase your chances of success. But the most important thing is to practise properly before the interview so that you can have a natural, fluent conversation with the interviewer.

Not only do the above jobs require determination and passion, but all kinds of jobs do. As a fresh graduate, expect some difficulties to arise, so you should try your best and not give up easily!

I hope this advice will be of great help to you, and thank you for your support of the Teen Careers Magazine.

Best wishes,

Chris



6A Clark Wei Zihong

What a realistic Spanish experience!

Believe it or not, having a chance to visit 'El Torico' was the most unforgettable food experience in my school life! Without further ado, let's start with the restaurant's special features first, shall we?

El Torico, which is a Spanish restaurant, opened in Sunny Bay just a few weeks ago, it's now giving an attractive discount to students. Anyone who wears a school uniform can enjoy an 80% off discount! Beside the discount, their food quality is something which simply cannot be denied. As far as I could remember, I ordered prawns with garlic and a spicy dish, which gave me a strong impression – nicely cooked, tender and juicy. Usually other restaurants serve this dish with a softer taste but not this one. I believe the chef is an expert balancing the heat and time, which makes this dish a pleasant experience fulfilling everyone's palate. Most of all, the restaurant has a good location, which is overlooking the sea and the Disneyland theme park. So when having dinner there, you can as well enjoy the stunning fireworks and hear some wonderful Disney music.

Moving on to some improvements that the restaurant could make, I must say that although the food was deliciously served, the long queue was tormenting. If you don't mind waiting for at least an hour to be served, this restaurant would be just fine for you. Besides the long waiting time, the restaurant also needs to improve their dish portion. I wasn't expecting too much given its price ($128/head) but was still disappointed at the limited choice of dishes and a count-on-your-fingers amount of clams and prawns in my dish.

Overall, though the portion and waiting time need to be improved, this restaurant is still quite a good recommendation for someone who would like to try some authentic Spanish dishes and enjoy a taste of Disneyland from afar.



6A Wong Wai Yan Johnson

Why are Korean stars becoming the dominant species?



Since the Korean film 'Parasite" won four awards at the Academy Awards and BTS is ranking top three in the Global Artist Chart, Korean artists are leaving their base and spreading their wings all over the world. Even someone who doesn't understand Korean and their culture will have their tunes and a few of the lyrics ringing in their ears. How could a small island country achieve such great achievements? Is it just luck?

Korean songs are well-known for their catchy melodies and lyrics while the drama division has always picked up hot issues for the plots. However, behind all these seems-to-be-easy-success are all-out effort through years of hardcore training. All Korean artists have to train intensively from day to night to improve their show biz talents before they are finally introduced under the limelight. Their tough training is surely one contributing factor to their appealing singing, dancing and acting. The artists take specialised training as early as middle school, leaving behind their family, friends, school life and childhood. Show Biz is nowhere like a university where you could enter a good program by studying hard enough. Your hard work might not always pay off but it will still open enough doors for you.

Chris Wong is a successful K-pop icon who used to be a medal winner in Asian Junior Fencing. To pursue his dream of being a pop singer, he even turned down scholarships offered by Stanford University and the London Olympic Games. Korean artists are not only famous for their performance but also their determination. They are trained not to stop until they achieve their goals, even if it means sacrificing things which others may deem precious.

Another drive that makes Korea pop a world phenomenon is the ultimate support from the government. The government sees it as a top priority to promote Korean cultures to the far corners of the world. On top of this, they are also lenient on the themes which the music and films are producing. Producers are given full autonomy to work on their piece as long as it is something which appeals to overseas audiences.

Everything happens for a reason, dreams would be reality if one puts enough effort into them. If you already have a dream, the success of the Korean pop industry is an example of how great successes could be achieved through determination and hard work.

6B Man Man Pok Markus

The bandwagon of Korean Stars

Hi everyone, today I'm going to talk about why Korean stars are gaining popularity in Western countries. Indeed, we can't negate the heat of the Korean stars who have dominated the field of entertainment.

The mainstream performance of the Korean stars is in pop music which is also known as k-pop, having a distinct recipe for creating global hits. The main ingredient – a catchy hook song, gets paired with a signature dance move and is wrapped up in a flashy video. The entire package is optimised for social media, where the devoted fans give the song a life of its own. This method, which relies on pop music tropes, internet culture and intense training has helped make Korean stars a western phenomenon.

Many pop songs follow a classic song-composing style which is an introduction followed by a verse with hooks in the chorus. These "hook songs" emphasise catchiness through devices like repetition. There's always the catchy part and it just can't get out of people's heads. The hook song has become one of the most popular types in K-pop culture, many Korean idols have focused on this type of musical work due to its ease of memorisation.

The visual appeal of K-pop videos is universal as well. Choreography in particular can transcend cultural barriers. That's why most K-pop videos contain signature dance moves to make them so symbolic. The universal nature of point dances also makes them easy for fans to share as dance challenges on social media and therefore this has triggered an explosion on social platforms, like Instagram and Twitter. This helps further expand Korean stars' global reach.

In addition, the Korean stars have found innovative ways to promote their content globally. One of their marketing strategies is to give up copyrights and release songs and albums to stream on YouTube at the same time, so that their production will also be available to purchase online.

Of course, the Korean stars have their own accounts on social media to let their fans glimpse their personal life. The purpose is to let the fans feel more connected and loyal to them, which once again further drives engagement between the celebrities and their loyal fans.

In a nutshell, the distinctive performance and the power of social media are some of the most important factors for the fame of Korean pop stars in just a short period of time. It is foreseeable that Korea will still be popular in the coming decade or so, not just because of their unique food, Kimchi, but also their K-pop culture.



Chan Ka Hei Henry (2023)

Gamers Are Athletes

There have been many controversies around the world about whether esports players should be considered athletes. Half a decade ago, the International Olympics Committee proposed esports as an Olympic event. Finally, esports has been included as one of the events in the Hangzhou Asian Games in 2023. According to the Oxford Dictionary, "sports" is an activity that we do for pleasure and that requires physical effort or skills. Based on the three requirements of skills, physical strength, and training, it can be affirmed that gamers are athletes.

Firstly, physical strength is necessary, just like it is for sportsmen who have bulky bodies. Many professional streamers, who play games, have revealed that they have been doing physical training for a long time. According to research from the International Esports Federation, a majority (92%) of full-time esports players work out at least once per day. Just like Olympic weightlifters, they do pushups and lift dumbbells regularly. Legendary streamers, such as Shroud and Tenz, have revealed that they work out at home at a designated time before they start training. The report from the International Esports Federation has stated that regular workouts can increase their perseverance and stamina by half. Furthermore, while they are competing, their adrenaline and endorphin levels increase, which makes them even more determined to win the match without experiencing pain. This clearly shows why esports players and Olympians are the same, as they both require a lot of physical strength.

Secondly, a well-known professional gamer must have a lot of skills. Both concentration and teamwork are vital elements for becoming a good gamer, just like in basketball and football, which require a lot of teamwork and concentration during the game. All professional gamers have built muscle memory for a particular game, such as Counter-Strike: Global Offensive and Osu! Although the former is a first-person shooting game and the latter is a musical game, they both require quick reflexes, such as fast clicking on buttons on the mouse, keyboard and fine motor skills. Having good tactics and eye-hand coordination are also very important to be a pro player. Having a stable performance throughout the game is the key to success. To be precise, being a professional gamer requires different skills ranging from brainpower to agility of the whole body, no matter what kind of games you are playing.

Some may argue that professional gamers have already built a solid foundation as they have been playing a particular game for a long time, and therefore, they do not need a lot of training. This saying seems both undeniable and reasonable. Nevertheless, both skills and physical strength require training, just like in every sport, such as swimming and taekwondo. A quote that is frequently heard is "Practice Makes Perfect." Because of that, every esports team has its own systematic training program, including not only gaming but also working out. Each member has their own training program for at least 10 hours without interruption. Such kinds of intense practice can increase gamers' focus on the game. In addition, many YouTube videos from esports teams, such as TSM, PWR, and Faze, emphasize teamwork training, such as camping and mini-games. Dieticians and psychologists are also part of gamers' training programs. The former provides a healthy diet, while the latter helps them relax so that they do not get distracted easily. Strictly speaking, all professional gamers require different training to strengthen their skills and physique.

Overall, based on the three aspects mentioned above, which are training, skills, and physical strength, esports should be regarded as a type of sport. Therefore, without a shadow of a doubt, esports players are athletes. Without hard work, both sportspeople and gamers are nothing but amateurs.



Wong Shing Thomas (2023)

Blog post: The 7-day Mercy Challenge

Mercy can change your life!

Hello everyone! How's it going lately? Recently, there have been rumors about me since I vanished from social media for a week. Last week, I went on a social media challenge called "The 7-day mercy challenge". Despite the fact that the challenge was designed to learn forgiveness, I obtained more than that. The unforgettable experience from the challenge will be extremely useful for my future behavior.

For those who are curious about what happened lately. I've attempted to achieve this challenge by going on a trip with multiple group tasks. But wow, what I've learned there was countless.

At first, my teammates and I were working well together until there were some trivial mistakes made by my teammates. Due to my personality, not allowing any mistakes, I roasted the teammates a little bit too harshly. There were some complaints among us.

But when it came to personal life management, I was a complete disaster. For those who judged me living in an ivory tower, I totally agree with you. I used to live in a disconnected reality environment where everything was completed by the domestic helper. Therefore, I wasn't even able to do any laundry.

And due to the argument that happened earlier, there wasn't anyone who would like to give me a hand. I started to feel lonely and helpless while I was questioning myself and why were the others treating me like this? Until I finally realised the main problem is I never had appreciated others and I always placed myself above the common populace. My arrogance was causing all the problems. Thus I lowered my attitude and apologized to my teammates and asked for help.

There weren't lots of special moments during the rest of the trip but I was able to learn to view others with sympathy and empathy. Most importantly, appreciate the things from others even with some blemish. There are blemishes among everyone. Why do we only focus on that? Nonetheless, get rid of your arrogance and try to forgive others. What goes around comes around! That's all for my sharing, if you think there's more ways in which I can adjust in my personality or behavior, please comment down below and let me know. If you want to be more forgiving, taking part in this challenge can lead you to the road of mercy!



開窯



窯體經過12-18小時的自然冷卻，觀看成像的一刻。本章為大家帶來編者的話、編輯名單及年度校外獲獎名單，以激動人心、光輝燦然的火光，迎來《60周年校慶紀念特刊》的終章。



編者的話

致各位讀者：

「輕輕的我走了，正如我輕輕的來。」沒想到那看似遙遙無期的明天竟來得如此之快，在這一年所經歷過的一切都彷彿還停留在昨天的餘暉之下。然而舊的不去，新的又怎能到來呢？與其被自製的桎梏束縛著邁步向前的手腳，倒不如放下心中那顧慮和遺憾的重擔，去追尋那「不以物喜，不以己悲」的古仁人心態吧！同時，也想在此對各位來稿的校監、校長、校友、老師、同學，以及每一位為特刊編輯工作作出奉獻的編輯們，由衷地說一聲「謝謝」，沒有你們的無私奉獻，這麼一本厚重而內容豐富的特刊是不可能那麼順利地完成的！

編輯之初，我們將主題訂為「綻放的真我」，意思是指將自己真正的個性毫無保留地展現於人前。曾幾何時我們為了迎合社會對我們的肯定，家人師長對我們的期許，朋友同學對我們的認可，而佩戴過所謂的「假面」。可隨著佩戴的次數越帶越多，漸漸的我們會發覺「假面」越來越難以摘下，卻竟變得越來越與我們的臉面相吻合。那麼這是為甚麼呢？因為我們逐漸適應了佩戴假面的生活，不再掙扎他人強加於自己身上的標籤，也不再思考他人替自己選擇的道路是否適合自己，更不再反抗那肆意侵蝕真我的虛偽人格。正因為如此，我才想藉此機會將真我的精神綻放於每一位正在閱讀的無暇之人身上。

生活在這工具理性膨脹、人文精神衰弱的現實社會之中，佩戴假面的人可謂十有八九，但佩戴之後能否自主地將其摘下，能否依舊保持心中的善意和道德才是重中之重的。我們以文明將歲月革新，以科技將世界改造，在未經開化的野人面前，人類幾乎無所不能，就因為如此強大，我們時刻都不忘根本、不忘初衷才顯得難能可貴。尼采曾說過這樣的一句話：「屠龍的少年終成惡龍。」從前那些我們所厭惡的事物、所不屑為伍的行為放在現在，我們還能依然保持同樣的原則與態度嗎？人是可以改變，但唯獨本心是萬萬不能改變的，因為失其本心的人沒有甚麼行為是做不出來的，也沒有甚麼方法是不可以使用的。人之所以有別於禽獸，是因為明白有些事情有所為，而有些事情打死也不能為。故此若現在站在我們面前的是曾經那純粹無暇的自己，眼睜睜的看著未來的自己一步步偏離本心的軌跡，親手扔掉那引以為傲的真心，那這該有多心寒、多無助啊！

我一直堅信著我們活在世上不一定是為了改變世界，而是為了不讓世界改變我們。每個人都有其獨有的活法，但要說最受人認可的活法無非是活出真我，活出自己。不知道大家有沒有這種感受，感覺未來的生活一眼就能望到頭，自己盡量努力，努力去成為大家的驕傲，可老覺得生命中少了點什麼，就像是一直在為別人的期盼而活著，從未為了自己而活過。與其淪為終日的提線傀儡，任由他人剝奪自由選擇人生的權利，我們何不多自私一點，多為自己考慮一點，多想想這種選擇的結局真的是我們所樂意看到的嗎？在此，我並不是想表達讓別人安排好你的人生是不自由的象徵，而是想說這個決定是否經過你的個人意志的首肯。我認為，只要是一個人深思熟慮的決定，即便是他刻意去迎合自己所謂的宿命，那也絕不是一種被外力控制的人生。故此即使一錯萬劫不復，我也應盡全力半點不剩，即便結局是流芳於後世或遭千夫唾罵，我亦始終不悔信奉自己自由的決定，雖千萬人吾往矣！

我明白各位並不是不想將心比心，只是害怕「我本將心照明月，奈何明月照溝渠」的結果發生。但轉念一想，其實我們並不需要擔心甚麼禍從口出，因為蘊含在語言中的情感是不會騙人的，就算說錯話被誤解，用更多的話去化解就好了。但如果一開始甚麼都不說，那麼對方就沒辦法瞭解你的心意，也就沒有和你拉進關係的契機了。今年，疫情大為好轉，地鐵重回昔日的擁擠，街道重返往日的熱鬧，就連路上的行人也陸續摘下佩戴多年的屏障，重拾天天微笑的自己。形成這其樂融融的景象在於我們摘下了佩戴多年的面具，每個人都毫無保留地慶祝著疫情的消散，肆意地彰顯著自己的笑容。萬千的軌跡交織縈繞，由此誕下百花盛放的奇蹟，這就是美麗的永恆，也是我一直所堅信的真我。

各位，我不知道到底是甚麼樣的結局才能配得上這一路的顛沛流離，但我只希望無論這個世界怎麼對你，都請你一如既往地努力，勇敢，充滿希望！願各位可以永遠橫衝直撞，哪怕頭破血流，也要愛恨分明，哭笑任之，一如少年時無暇的模樣。

我，《六十周年紀念特刊》暨《探驪》第111期總編輯永遠祝福各位無暇之人！

《六十周年紀念特刊》暨《探驪》第111期總編輯
魏子弘
2023年10月



編者的話

東流逝水，葉落紛紛，當時光的車輪緩緩轉動，我們無法停滯不前，唯能抬頭向前。在此，由衷地感謝各位來稿的校友、校監、校長、老師、同學，以及每一位為《六十周年紀念特刊》的編輯工作作出貢獻的編輯們，沒有你們，就沒有特刊裡一段段的肺腑之言。

第一次在繁星點點之夜中仰望，你是否曾對自己的夢想有過追求呢？第一次展示自己的才華，你是否感受到那份自信和驕傲呢？人生的道路就像一幅畫卷，每個人都有不同的軌跡，每一筆都是獨一無二的存在。我相信，每一個人都有自己獨特的光芒，每一個人都需要找到並展示自己真正的樣貌。「綻放的真我」正是以這樣的理念而生，希望通過這本校刊，能夠鼓勵每個人勇敢地展示自己最真實的一面。

「綻放的真我」究竟是指甚麼呢？是指將心中的陰暗面隨意暴露出來？還是借真實的藉口放縱自己？我想都不是。「真實性是每天都讓我們放下我們認為我們應該成為的人，擁抱真正的自己的一種實踐。」私以為，「綻放的真我」恰恰是摘下遮瑕的面具，直面自己的缺憾，並接納自己。一個社會中的人，若習慣終日將「真我」掩蓋在「假我」之下，時間一長，到底哪一個是「真我」，哪一個是「假我」呢？

在這個物欲橫流的世界，有人曾一度迷失自我。追著時尚，趕著潮流，為自己所崇拜所嚮往的風采而馬不停蹄地往前趕，向前擁，朝前擠，雖然自己也不知將要去哪裡，向何方。也有人固守特立獨行，認為當一個「異類」很酷，實際上，卻連自己的目標是什麼都不知道，對生活茫然無措。《人民日報》說，很多時候，我們不是在追求幸福，而是在追求比別人幸福，被別人的生活節奏所干擾，最容易迷失自我。真正的真我不是隨波逐流，也不是特立獨行，而是清楚的知道自己想要甚麼，並朝它而努力。無論人生上到哪一層臺階，階下有人在仰望你，階上亦有人在俯視你。拾頭自卑，低頭自得，唯有平視，才能看見真實的自己。

我相信大家還要與荃濟走過更多年，懷揣著共同的夢想，一種對生活的追求，一種對人生價值的肯定，我們不期而遇，亦然在一齊。有人從當初的陌生人，到至今的「患難」知己，漫漫人生路，註定有各自的陪伴。風雨同舟，一路走來，有歡笑也有淚水，讓我們一齊靜靜傾聽成長的聲音，悄悄感受成長的幸福。

願與荃濟共度六十周年校慶的各位，順頌時祺，秋綏冬禧。

《六十周年紀念特刊》 暨《探驪》第111期總編輯
邱偉竣
2023年10月

《60周年紀念特刊》暨《探驪》第111期

編輯名單

顧問老師

陳錦銘老師、吳凱琪老師、區靜珊老師、梁卓蕙老師

Mr. Mohammad Siraj

總編輯

6A 魏子弘、3A 邱偉竣

副編輯

6A 趙裕康、6C 張柏彥

編輯

2A 葉梓峰	5A 林皓丞
3A 林勝杰	5A 郭家寶
3A 洪煒捷	5A 陳致宏
3A 袁榮熙	5A 黃汶皓
4B 李政宇	5A 楊浩一
4A 陳賢政	5A 廖朗軒
4A 鄒子鋒	5A 劉崇熙
5A 田宇洋	6A 黃日雄
5A 余宗祐	謝明杰(2020)

封面設計：陳銳君(2013)

2022-2023校外獲獎名單

學術

中文科

第四屆 中華翰墨情—— 佛港澳臺僑中小學生書法比賽	特優獎	林君龍 (2023)
第二屆全港同心中文寫作比賽	優異獎	6A 黃學易 (2023)
「學思盃2022」辯論比賽	殿軍	4A 陳卓立 6A 謝裕華 蕭洛熹 (2023) 談衍均 (2023) 黃健銘 (2023)
第二屆「中學生文創盃」短視頻製作比賽	優異獎	6D 張曜曦 黃健銘 (2023)
第三屆教協中文硬筆書法比賽 （校內甄選）	初級組 冠軍	3B 彭亮
	初級組 亞軍	3A 張朗騫
	初級組 季軍	2A 陳書森
	高級組 冠軍	6A 陳賢琦
	高級組 亞軍	5B 蘇錦榮
	高級組 季軍	4A 陳賢政

英文科

SOW Creative Contest: A Moment in Time	Outstanding (Top 3 in Upper Secondary)	6D 梁韶峰
74th Hong Kong Schools Speech Festival	K5 Boys **FIRST**	6A Leung Yee Nok
	K5 Boys **SECOND**	6A Wong Ho Yuen
	K1 Boys **SECOND**	2A Kwok Pak Yuk Howard
	K2 Boys **SECOND**	3B Woo Ka Chung
	K4 Boys **THRID**	5A Kwok Ka Po
UNSDGs Debating Competition 2022-23	Champion	6A 鄒承羲 6A 馬汶彬 6A 魏子弘
	First-runner up	5A 劉崇熙 5A 黃汶皓 5D 李昱峰

數理科

亞洲國際數學奧林匹克公開賽總決賽	初中組 銀牌	4A 陳賢政
		4A 譚弘道
	高中組 銅牌	5A 廖朗軒
世界數學遊戲公開賽	初中組 銅牌	4A 陳賢政
		4A 譚弘道
		5A 廖朗軒
第三屆生物醫學工程創意競賽之 「愛・創耆樂」	最受用家喜愛獎	3A 馮子龍 3A 朱珀澄 3C 張家霖 3D 張碩朗
第十六屆「創協盃」—— 電子科技創新設計比賽	最佳參賽模型獎	3A 馮建誠 3A 馮子龍 3A 任家毅
第四十屆香港數學競賽 (HKMO) 2023	三等獎	6A 陳賢琦
數學思維大激鬥2023	銅獎	4A 譚弘道 5A 楊浩一
AIMO 晉級賽 2023	銀獎	4A 譚弘道
	銅獎	4A 陳賢政 5A 廖朗軒
世界資優數學錦標賽2023	銅獎	4A 譚弘道

經濟科、企業會計及財務概論科

「全港理財爭霸戰2022」	季軍	修讀經濟、企業會計及財務概論科之同學
「我信我理財」全港學生徵文比賽	最踴躍參與學校獎	
The HKICPA Accounting & Business Management Case Competition 2022-23	Level 1 Award	6A 魏子弘 6D 湯浚濠
全港理財爭霸戰2023	優異獎	3C 陳衍匡 5A 廖朗軒

音樂及藝術科

中學生昆蟲酒店設計大賽	銅獎	6A 黃維恩 6A 梁以諾 6A 黃昊炫 6A 徐偉豪
第75屆香港學校音樂節	Grade 5 鋼琴獨奏 優異成績	2A 林子浩
	Grade 5 鋼琴獨奏 優異成績	2C 鄭穎樂
	初級組 長笛獨奏 優異成績	4B 曾舜杰
2022-2023 學生視覺藝術作品展	高中組 媒體創作大獎	江誠智 (2023)
	高中組 金獎	劉琛耀 (2023)
		楊卓軒 (2023)

體育科

屈臣氏集團香港學生運動員獎 2022-2023	3A 倪有昊	
荃灣區分齡田徑比賽 2022	D組1500米 冠軍	3A 倪有昊
	D組4X100米 亞軍	2C 李俊杰 4A 鄒子鋒 5A 賴己由 5D 黃逸進
	D組400米 季軍	4A 葉鎧毅
	D組4X400米 季軍	4A 葉鎧毅 4B 陳晉樂 4D 李子謙 5D 王柏賢
	E組200米 季軍	2D 鍾志高
獅子會盃全港跳繩挑戰賽 2022	20秒單車步 冠軍	4D 潘昊禮
	20秒雙重跳 冠軍	
	30秒技巧挑戰 冠軍	
	13-15歲 男子組總成績冠軍	
	1×30秒前繩速度賽 中學 男子組 亞軍	
	1x30秒單車速度賽 中學男子組 冠軍	
荃灣國慶盃籃球比賽	冠軍	4B 梁焯仁 4D 譚琛 5B 黃嘉謙 5B 鄭少杰 6D 吳均銘 戴耀謙 (2023) 林嘉軒 (2023) 梁觀炫 (2023) 陳源熙 (2023) 吳振翔 (2023) 冼偉健 (2023) 蘇俊希 (2023)
聯校禁毒長跑邀請賽 2022	乙組 冠軍	3A 倪有昊
	乙組 亞軍	4D 李子謙
	乙組 季軍	4B 陳晉樂
	丙組 季軍	3A 黃秋傑
北區室內賽艇錦標賽	公開丙組 亞軍及殿軍	4D 李子謙 5A 廖朗軒 5A 何譜紹 5B 黃哲朗 5B 杜汶燁 5D 黃逸進 5D 楊迦軒 6A 梁以諾 鍾庭軒 (2023) 鍾鎧勤 (2023) 戴耀謙 (2023)

荃灣及離島區中學校際田徑錦標賽	乙組團體冠軍	
	乙組800米季軍	4A 葉鎧毅
	乙組800米季軍	4B 陳晉樂
	乙組4x100米亞軍	2C 李俊杰 3C 朱梓軒 4A 鄒子峰 5A 賴己由
	乙組1500米冠軍、乙組3000米冠軍（破紀錄）	3A 倪有昊
	乙組1500米亞軍、乙組3000米亞軍	4D 李子謙
	丙組4x400米亞軍	2C 鍾繼葵 3A 黃秋傑 3D 王竣樂 3D 鄭汶桉
荃灣及離島區中學校際越野賽	丙組 團體冠軍	2D 鍾志高 3A 黃秋傑 3D 鄭汶桉 3D 王竣樂
	乙組 團體冠軍	3A 倪有昊 4B 陳晉樂 4D 李子謙
	甲組 團體季軍	4A 葉鎧毅 5A 謝栢朗 5A 林御榮 5D 黃逸進 蔡承恩(2023) 楊諾維(2023)
	個人冠軍	3D 鄭汶桉
	個人亞軍	3A 黃秋傑
		3A 倪有昊
	個人季軍	4D 李子謙
荃灣及離島區中學校際乒乓球比賽	乙組 亞軍	3A 張梓軒 3B 葉嘉軒 4A 譚弘道 5A 廖朗軒 5D 王柏賢
北區青少年乒乓球比賽	青年組 季軍	5C 蔡兆澤
荃灣區分齡乒乓球賽 2023-2024	男子單打青少年組冠軍	5C 蔡兆澤

荃灣及離島區中學校際游泳比賽	甲組50米背泳冠軍	6D 梁韶峰
	丙組200米蛙泳亞軍	3D 呂柏郴
	乙組 50米蛙泳季軍	6A 彭俊騰
	丙組100米蛙泳季軍	3D 呂柏郴
	丙組200米蛙泳季軍	3D 王竣樂
荃灣及離島區中學校際羽毛球比賽	乙組 亞軍	2A 方皓齊 2A 何宗誠 3D 黃耀曦 4A 孫浩釗 4B 徐文博 4B 郭天樂 5A 何譜紘
全新界中學校際保齡球比賽	公開組 團體殿軍	3B 盧衍希 3C 陳衍匡 3D 伍藝 6C 黃耀才
2023離島區長跑賽10公里	男子19歲以下 冠軍	3A 倪有昊
2023元朗越野賽男子隊制MF18KM	冠軍	
大埔田徑分齡比賽	男子400米 銀牌	4A 葉鎧毅
	男子100米 銅牌	4B 陳朗霆
2023星星之火青少年旱地冰球城市公益賽	冠軍	2C 楊卓澧
2023旱地冰球城市交流賽上海X香港	亞軍	

2022全港室內單車錦標賽	男子組U13 冠軍	2D 葉天樂
全港跳繩錦標賽2023 二人車輪花式賽	11-12歲男子組 冠軍	
Worms Cup 2023 青少年盃	男子U15 冠軍	
	男子雙人 冠軍	
	團體賽 最佳外國隊伍表現獎	
2021-22全港室內單車賽（單車花式）	男子組U13 全年總成績 亞軍	
葵青區速度跳繩錦標賽2022 30秒單側迴旋速度賽	12歲男子組 亞軍	
葵青區速度跳繩錦標賽2022 4x30混合接力速度賽	15歲男子組 亞軍	
葵青區速度跳繩錦標賽2022 30秒4人大繩速度賽	15歲男子組 亞軍	
2022-23全港室內單車賽（單車花式）	男子雙人U19 全年總成績 亞軍	
華永盃跳繩錦標賽2023 公開組4x30個人混合速度接力賽	10-12歲混合組 冠軍	
2023 City Star Floorball Club	公開組 神射手	4C 劉博熙
	U12 神射手	2C 楊卓澧
	U12 冠軍	
	U12 季軍	1C 羅梵恩

學會

B-MAX GPHK 學校邀請賽 四驅車模型競速解難淘汰賽	季軍	4B 曾舜杰
田宮迷你四驅車亞洲挑戰賽暨世界賽選拔賽（港澳賽區）	公開組 亞軍	4C 宏俊
2022 Primo Fencing Beginner Challenge	U15組 銅牌	黃泓熹 (2023)
Allstar Cup Fencing Team Competition (2nd Season)	U14組 亞軍	3C 曾瑋皓
Allstar Cup Fencing Team Award 2022	Bronze Star	3C 曾瑋皓
新界區校際劍擊比賽	個人賽銅牌	3C 曾瑋皓
新界區空手道校際賽	季軍	2A 方皓齊
油尖旺競技空手道聯賽2022	冠軍	3A 曹健勇
第66屆體育節跆拳道男子色帶賽2023	冠軍	3D 黃耀羲
香港跆拳道協會 香港男子跆拳道黑帶賽2022	少年組（41-45kg）亞軍	2D 朱羿圖
中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 跆拳道男子色帶賽2023 （搏擊）	季軍	4A 黃焯杰

服務/領袖才能

荃葵青優秀學生選舉 2022	高中組 優勝獎	張灝泓 (2023)
		6A 魏子弘
	初中組 優異獎	5A 楊浩一
「綠林豪傑」社區領袖任務賽	優異獎	葉泳鏗 (2023) 許有臻 (2023) 黃可維 (2023)　6C 明子程
新界青年聯會—新界區優秀學生	高中組	張灝泓 (2023)
荃葵青十二大傑出學生選舉	十二大傑出學生	黃維恩 (2023)
		蕭洛熹 (2023)

獎學金

尤德爵士紀念基金高中學生獎	何衛傑 (2023) 蘇永熹(2023)
HKICPA/HKABE Joint Scholarships for BAFS (2022/23)	6A 何熙林
羅氏慈善基金應用學習獎學金 (2021/22學年)	黃杞然 (2023)
學友社及招商局慈善基金 C ME FLY伴星行動・毅恆之星夥伴計劃	6D 張曜曦
明日之星 - 上游獎學金	梁熾懷 (2023) 葉銘德 (2023)
華懋集團獎學金	5A 廖朗軒
全港理財爭霸戰2023獎學金	4D 陳衍匡　5A 廖朗軒
「卓越今天，成就將來」青少年領袖獎勵計劃 2023	
傑出學生	4A 陳卓立
優秀學生	5A 邱智勛

＊學生之班別以2023-2024學年為準


荃灣聖芳濟中學
St. Francis Xavier's School, Tsuen Wan
SCHOOL WEBSITE
SCHOOL FACEBOOK
SFXSAA FACEBOOK
ADDRESS 60 - 64 Ham Tin Street, Tsuen Wan TEL 2492 0226
WEB www.sfxs.edu.hk EMAIL enquiry@sfxs.edu.hk