

今次是我第二次參與環亞太杯國際數學邀請賽，很榮幸取得三等獎。吸取了去年比賽的經驗，去年「太緊張」的我不見了，今年我表現平靜，還能在比賽前跟同學一同討論歷屆試題呢！

我認為奧數與我們日常在課堂上學習的數學是截然不同的，儘管我能掌握數學課上老師教授的知識，但做奧數題還是有點吃力。另一方面，感到吃力的原因是我從小沒有受過奧數方面的訓練。不過，我對自己感到很驕傲，因為我沒有被比賽嚇怕，我仍願意嘗試，做練習時遇到困難也敢於向老師們請教。雖然我明白要徹底掌握做奧數題目的方法和技巧不是一朝一夕的事，但是我相信只要累積經驗，我總可以慢慢適應過來。

我很感謝老師們在這兩年給予我比賽的機會，要不是他們鼓勵我踏出安舒區，我便不會去擁抱這個挑戰、去參加比賽。或許今次比賽的成績還未算得上是「好」，但我希望藉着一年復一年的比賽累積經驗，更努力地練習，在未來繼續參賽並取得更佳的成绩。

因為對數學有濃厚興趣，加上老師的誠意邀請和鼓勵，我很高興自己在中二那年便成為數學學會的幹事。因為我學到了很多！初次擔任學會幹事，我對自己的角色定位感到很迷茫，不知道自己可以幫上甚麼忙。但在當時的負責老師和其他幹事的幫助下，我開始積極協助籌辦學會活動，包括參與開放日等，也認真地幫忙記錄開會記錄，日常則盡責地在數學室值班，並幫忙設計黑板和宣傳板等。這些經驗都是在課堂裡學不到的！

升讀中三後，我很榮幸可以擔任副主席一職。在這年我更初次嘗試了上台宣傳！還記得，那次是學會在本學年的第一次宣傳，我希望可以成為學會裡學弟學妹的榜樣，所以在事前做了不少準備，不斷練習，力爭完成一次有吸引力、表現完美的宣傳。雖然結果跟我的預期效果有落差，但我摸索到自己要該改善的地方，同時也為自己勇於踏出第一步而感到高興。只要我願意不停嘗試，好好準備，我相信未來的我會越做越好。

我希望日後還可以繼續和數學學會的幹事們、會員們一起努力，為學會出一份力，努力使學會的活動變得更豐富、更有趣，提升保馬同學對數學的熱情和興趣。最後，謹向兩位負責老師致謝！十分感謝多年來郭老師對我的包容和照顧，以及岑老師在多方面的指導。

今年是非常特別的一年，首先是保馬廿五週年紀念，其次是學會今年因社會事件及疫情關係所有活動都得要取消。本來我們學會都構思了各種不同的活動跟同學一起慶祝保馬銀禧，很可惜全都無法舉行。

雖則如此，但從幾次會議中我仍是獲益良多。今年是我第二年擔任主席一職，回望上年度，我認為自己當時的表達方式、說話技術簡直是慘不忍睹。所以吸收過上年的經驗後，使我在帶領會議、分配工作、與幹事溝通時等各方面都比之前改善了及更勇於踏出第一步，例如在會議時大家難免會出現沉默不言的情況，此時我就需要帶出不同問題以引領大家表達看法。對比起上年，當遇到這些情況時，我必定會不知所措，不知道該怎樣引領同學表達意見，不過，今年我明白到作為主席應要時刻保持冷靜，且要清晰地講述活動要點，使幹事們有更明確的方向一同討論。能使同學們更積極參與討論，就令我更明白到帶領組員時需要主動和冷靜的重要性。

不知不覺加入地理學會已有三年多，明年就要從此告別了，實在非常不捨。很感謝程玲芝老師與鍾嘉欣老師在這幾年一直帶領和鼓勵著我，促使我成為更勇於面對各種挑戰的人。雖然今年不能有個完美的終結，但這幾年在學會所吸取的地理知識、待人接物技巧等都是無價且能夠學以致用的，使我的中學生涯有豐盛的收穫。

地理學會主席 5A05 陳慕瑤

我認為生物學是一個既有趣又實用的科目。

我對生命充滿好奇，學習生物學能讓我了解人體各個器官的構造、各個系統的運作、人體所需的營養等。課堂上，跟老師和同學一起探索和研​​究身體的構造對我而言是件非常快樂的事！不只是因為學到了新的知識，還可以應用到生活中，令自己生活得更健康。例如，在營養學的一課，我學到不同的營養缺乏症。當自己或家人一旦出現某些病徵時，我便知道應該多吃甚麼食物來維持健康。總括而言，學習生物學令我獲益良多！

在這一年，我們經歷了很多事情，而獲得優秀班別則是同學通過努力而獲得的嘉許。而我們得到這項榮耀中，也同時一起共同成長，在成長的階梯上又邁上了一步。雖然有時候我們會有所疏忽，但是多虧了同學的提點，老師的叮囑，糾正我們，讓我們得以停止鬆懈。此外，老師的教導、同學的努力，成為了我們獲得優秀班別的關鍵。我們都非常感謝老師的教導，亦希望下一年也能夠保持良好的習慣，在優秀班別方面爭取更好的成績。雖然，在今年 2B 班同學有時候桌椅會不整齊，地上也有垃圾，應保持座位清潔及桌椅整齊。但 2B 班同學善於改正錯誤，一經提醒，馬上就會改善問題。若有疏忽，同學都會主動提醒。而且在閱讀時段，同學們能夠安靜的閱讀他們手上的圖書。雖然有的時候同學在需要自己帶書看的時候會忘記帶書，時常到閱讀時段才去圖書角拿書看，但經過老師的教導和同學們之間善意的提醒，很多時候都會在之前拿好書，在閱讀時段閱讀。這些，都是我們能夠獲得優秀班別的原因。

感謝學校給予我擔任保馬大使的機會，我有幸把握這次機會在北區聯展中為來賓介紹保馬的資訊，以保馬人的身份去分享自己在保馬生活的點滴。

起初，得悉自己被挑選為保馬大使時，從未擔任此崗位的我不禁擔憂起來，認為自己沒有足夠的能力去勝任此職，深怕會有來賓因為自己的不稱職而對保馬產生負面的印象。幸好，在老師們的正面鼓勵及訓練下，我逐漸消除疑慮，建立了自信，我變得更主動地擁抱是次挑戰。

還記得在聯展中，曾有一位家長向我瞭解保馬最重視的教育理念。那時的我沒有像以前不成熟的自己那般，顯得手足無措，我毫不猶豫且自豪地回答他：「正向教育。」我自信地向來賓補充「正向跑」等相關活動資訊，希望他能加深對保馬的認識，知悉保馬著重培養學生具備正面思想。

擔任保馬大使，令我可以向來賓介紹我校特色及校園生活，也訓練了我的膽量，讓我更清楚認識自我，建立自信。這實在是一次難得的經驗。

家長日那天，禮堂裏的書商在擺賣各種不同類型的書籍。而身為閱讀學會一員的我自然要為學校圖書館選擇幾本好書。

令我驚訝的是書展中不僅有我最喜愛的科普類書籍，還有一些流行小說。我翻了翻，發現基本上都是最新出版的書籍。然後我到了歷史類書籍的地方，無論是香港本地的、中國還是外國的歷史都有，最令我驚喜的是居然還有神話一類的書籍，我在當中選擇了兩本圖書館沒有的書，想要把它們推介給閱讀學會的同學。我也在小說區中選購了一本合意的書。我認為這次書展的書種比以往更多元化，令更多同學可選到心儀書籍。

在這一次花卉慈善義賣活動中，我感慨萬分，也終於明白「贈人玫瑰，手有餘香」這句話的意義。

在活動一開始時，無論我們怎樣招攬家長們買花，向他們努力推介，大家似乎都不怎麼願意掏錢。後來大家終於知道我們是為了慈善而義賣花卉時，家長們都紛紛走來買一支花，甚至有些人只捐款而不要花。但無獨有偶地，每個人在收到花後，都不自覺地露出了笑容。我突然明白，在生活中每個人都會因為自己做了好事而滿足地微笑。

感激伙伴們努力工作和家長們的熱情，我們在中午前便順利地賣完了所有花。不知為何，感覺那日的太陽比平時溫暖了許多，這可能便是所謂的「愛在人間」吧？



**主席(團長)感言/反思<具挑戰的學習經歷>：**

今年的我面對了不少的挑戰，首先今年是我第一年擔任團契主席的職位，亦是我第一次成為一個領袖，帶領一個團隊。剛剛開始時要負責一些籌劃工作，例如設計招募活動的內容，福音營的活動等，這些事我先前都沒有接觸過，又或者是別人已經想好所有流程，我只需要跟著指引做就行了。對我來說最大的挑戰就是團契的轉型，原先團契的聚會是在放學時間進行，有詩歌、遊戲、訊息等，但今年聚會改於午膳時間進行，形式也有所不同。面對着這樣的改變，我嘗試去變得更加主動，提出更多意見。經過了這樣的挑戰，我覺得自己變得更加主動和有責任心，我亦明白到成為一名領袖能夠有不少的得着，是一個很難得的機會。我在擔任團長的期間都得到不少幫助，例如老師的建議和傳道同工的鼓勵，其他職員亦幫我分擔了不少工作，他們同樣十分主動和盡責，我十分感謝他們。如果沒有他們亦不會有今日的團契，我希望下學年成為一個更出色的領袖，帶領團契前進，擁抱挑戰。s

## 保馬劇社 - 學生感言

音樂劇是結合了不同藝術元素的大型演出，能夠參與演出，真是一個很難得的學習機會，為了充實我的中學生涯，我決定參加二十五週年校慶音樂劇。音樂劇遠遠比我想像中困難得多，唱歌、跳舞、演戲缺一不可，但我覺得最重要的還是團隊合作。音樂劇並不是一個人的表演，學會怎樣與人相處亦是很重要的一個環節。例如有不明白的地方可以請教別人，共同進步。我在戲中扮演的是一個妹妹角色，很容易演繹嗎？當然不是！要是這個角色只是單純喊「姐姐」，直接刪除便好。這是一個擁有和我不同性格和行為的角色，我從中感受到挑戰，要表現出「妹妹」這個角色對我來說真的不易，我仍在探索中。但這是一個很有意思的回憶和經驗，我想我畢業之後仍然會記住練習音樂劇時發生的一切。最後，希望下年能繼續挑戰更多不同的角色，體驗更多不同的自己。

4A 張倩盈

為慶祝學校二十五週年，本屆保馬劇社，包括我亦有幸能參與是次音樂劇的訓練。劇社同學在上學期一同參與訓練課堂，課堂與以往的大為不同，不單有戲劇訓練，更加設了聲樂及舞蹈的課堂。在參加音樂劇前，我對跳舞唱歌只是略有興趣，並沒有深入了解。但經過參加音樂劇，才知道原來唱歌不但要唱，亦要講求技巧。而經過導師專業的培訓後，我更超越到自己，學習了唱和聲的技巧。雖然下年並非學校的二十五週年，但我希望這音樂劇會有一個完美的演出。

4A 施卓翹

我向來熱愛歌舞電影，當學校招募音樂劇成員時，當然立即報名參加。我很享受在音樂劇課程中學習唱歌、跳舞和演戲，但最困難是要邊唱邊跳，感謝導師們不斷指正和鼓勵，我才能超越限制。最令我驚喜的是竟然被選中成為主角之一，期望下年與其他成員努力演出精彩的音樂劇，毋負導師們的悉心栽培。

2C 何天悅

參加了象棋班令我獲益良多，象棋班的導師耐心地教導我，提昇我在不同方面的象棋技巧，更令我了解不少比賽規則。因為社會運動及疫情的關係，今年有兩次象棋比賽我都無法參加，真有點失望，但是我相信未來仍會有機會。

今年是我參加舞蹈學會的第四年。不知不覺，原來自己已成為幫助別人的角色，而不再是只接受他人幫助。

學會中每個成員都需要付出了汗水及時間，過程中有辛酸，亦有快樂。令我印象深刻的回憶，是在每一次比賽中體會到新的經歷。比賽的前幾個小時，大家都會在化妝間抓緊時間重溫動作，感到緊張時都會互相鼓勵，這種感人的場面教人十分難忘。這讓我明白到，互相鼓勵是放鬆心情的方法，我這個師姐有責任去鼓勵和幫助每一個師妹。

在這四年裏，其實有很多「逆境」要面對，其中最需要突破自己的是本年的舞蹈學會迎新日。在第一次會議中，性格十分內斂的我面對一班陌生的低年級同學，幾乎不敢說話，但我想了想，我在這組女生中最年長，理論上應該是我去帶動她們，而不是令大家都變得被動。於是我主動介紹自己，讓大家都不会那麼尷尬。後來的幾次會議，大家都變得自在許多，不像當初一樣害羞。在迎新日當日，面對完全不認識的中一、中二同學，又讓我膽怯了，但若果我緊張，其他的幹事也會跟著緊張的，所以我告訴自己要放鬆。最後迎新活動也算是完滿結束，這個「師姐應該去帶動師妹」的想法解救了膽怯內斂的我，讓我突破了內斂的自己，成功闖過了「逆境」。

最後，希望舞蹈學會的每位師妹，能夠在每次練習時，都以全力以赴的心態去做好自己，之後的比賽，不是靠一個人努力便可以取得好成績，而是靠大家的努力，所以大家一起加油吧！

我認為參加花式跳繩不但能學到更多花式跳繩的技巧，而且令我和隊員更有默契，很多花式動作只靠自己無法完成的，需要和隊員互相配合和訓練才能完成。

每個隊員的能力都不同，但我們會互相體諒及互相幫助，能力較強的同學會耐心教導其他隊員，當中有些同學還未掌握技巧，對各種花式並不擅長，但大家會一起合作，教導他如何能較易掌握。過程中，彼此都付出努力和時間，無數次的練習和嘗試亦令大家對彼此更了解和信任。除此之外，我還學會了「堅持」，有一些高難度的花式動作不是看一下示範就可以做到的，在接受了教練的建議和多次的練習後，我掌握了動作的技巧，並能展示出來。

## 2019-2020 泳隊感言

在學界比賽中，當我站在跳台前，準備一百米蛙泳決賽時，望著旁邊的對手，每一個都霸氣十足，感覺自己如同場上的螞蟻一般微小，感到十分緊張。但當我聽到看台上為我歡呼吶喊的聲音，使我鼓起勇氣，決定奮身一搏。比賽到最後五米時，我已經筋疲力盡，可是對手就在旁邊，機會只有一次，我用盡自己最後一絲意志力，奪取第一名，僅僅比對手快 0.01 秒。

我相信每個人都有不同的才能和目標，而我明白自己在讀書方面需下更大苦功，更希望在游泳方面可以力爭佳績，在未來可以加入拯溺港隊。

2B 王藝霖

今年是我最後一年參加學界游泳比賽，見到泳隊各隊員都非常踴躍參與比賽，不知不覺已成為大師姐的我，感到很安慰。

第一位要感謝的是林敏華老師，我們每次比賽，林老師都會非常照顧每位運動員，在大家失落時給予鼓勵，多謝她的付出。然後要感謝的是泳隊隊友黃芷韻同學，她非常注重隊員之間的感情，令泳隊更有凝聚力。

希望泳隊各隊員以後能迎難而上，難關難過關關過，盡力參加每一場比賽，不要輕易放棄自己的夢想，正所謂「當你走上不一樣的路，你才能看到不一樣的風景」。

6C 劉靜彤

## 2019-2020 女籃感言

我們這一群中六的隊友，不但背負著文憑試的壓力，還要爭取好成績，要比之前的殿軍更向前邁進。

雖然因為社會運動以及突然而來的疫症令比賽中斷，但我在女籃的四年時間真的學到了很多東西，例如籃球技術、團體精神吧！比賽有勝有敗，即使落敗並不是代表我們甚麼東西都沒有學到，反而讓我們更堅強，更團結。每一次的賽後檢討，幕後功臣教練——聲 Sir 不是給我們一頓責罵，而是跟我們檢討有甚麼做得不好，下次練習如何改進。「不要哭了，下次努力吧！」「分數不要緊，你們已發揮到平時練習的技術，我好滿意。」這些話語都為我們為下一次比賽打下強心針。

在女籃最有趣的經歷，反而是我校傳統西瓜波比賽吧！因為我們貪玩，全班女籃報名參加西瓜波比賽，上場時同學的驚訝神情令我們笑容滿臉。我們女籃參加了兩年，兩年都奪冠。我希望這能成為女籃的傳統，以後師妹都能繼承傳統，參加西瓜波比賽，奪下更多冠軍！當然在籃球學界中都要繼續前進，共同努力！打破師姐以前的紀錄！不辜負聲 Sir 對我們的期望。

6C 廖恩賢

誰曾想過馬錦明女籃會在北區成為薄有名氣的隊伍呢？在我加入球隊時，這只是一隊寂寂無名的「魚腩隊」，毫無技術、體能而言。但幸好遇上我們的教練，除了教會我們基本功，更重要的是對籃球的執著與堅持。

「放棄」是無數人在面臨挫折時產生過的念頭，我也不例外。但當我對自己失去信心和堅持的動力時，教練和隊友總會開解我，令我重拾對籃球的信念。這份執著與堅持不只陪伴我在籃球的道路上前進，還令我對待任何事都秉持著這份精神，從不輕易放棄。不要讓放棄成為我們的缺點，成功就是要不斷的重來一次。我永遠銘記青春時用汗水換來了這份矢志不移的精神。

6A 李穎芝

加入球隊轉眼間已第六年，十分感激不同老師的帶領和隊員的互相照顧。

在每一次學界比賽中，能和隊友一同力爭獎項，是一件令人既振奮又深刻的事。當我還是男乙那一年，我們成功打入四強，取得殿軍。隨著隊友畢業、海外升學，我們仍能在近兩年的小組賽中出線，並在複賽中取得八強資格，實屬不易。今年能以第五名作結，對我們數位隊員來說，已是很不錯的結果。

希望往後的師弟妹能夠秉承球隊的精神，積極參與練習和比賽，亦可以多舉辦不同的活動，以凝聚隊員，如去年舉行的火鍋聚餐、跨校／跨區友誼賽等。

而我亦會將比賽中不輕易服輸的精神套用在即將面對的文憑考試，努力爭取最好成績，不辜負老師和教練的教導。最後希望學校羽毛球隊能在未來比賽爭取佳績。



在中一級的體育堂，我第一次接觸柔力球，那時我已對這項運動深感興趣，所以當蘇老師邀請我加入柔力球表演隊時，我便應承了。

柔力球這項運動很有趣，它不同於一些團隊合作的運動，既可以個人進行，又可以團隊表演。柔力球是一項有益身心又趣味無窮的運動，令人可放鬆身心，而且當中有些動作難度較高，可訓練我的手部協調，令我感到充滿挑戰。

在中一那年，我在前任總隊長陳卓恆學兄的邀請下，參加了紅十字會青年團。經過一年作為服務隊長的職責後，今年，我在鄧敏莊老師、助理團長陳旭新老師、前任總隊長陳卓恆學兄的推薦下，成為了總隊長。

總隊長的職務比我想像中還多，包括要填寫每月報告、策劃新會員活動、監督其他隊長的工作、帶領新隊長們熟悉工作、開會時帶領會議等，都是我的職務。策劃和領導活動時，我遇到不少困難，例如如何籌備活動、分工合作，以及如何在新會員大會中帶動較為沉默、被動的新會員參與等。舉辦活動遇到較為沉默、被動的新會員時，我會嘗試由自己開始帶動氣氛，再鼓勵新會員多作嘗試；亦正因為這些困難的錘練，使我變得更有自信，敢於挑戰自我。

令我印象深刻的經驗是在陸運會開幕禮和閉幕禮的時候，那是我第一個帶領團員出席的活動。每一次的練習我都記憶猶新，但是這一次，我意識到自己的經驗仍然不足，希望下次我能勇敢嘗試，繼續超越自我。

今年閃避球的訓練班令我們學會很多知識，以接球的姿勢為例，並不是想像中只用手部運動，還要用全身的不同部分配合才能把閃避球控穩，這令我學會身體不同部分的配合。此外，閃避球非常講求團體合作，隊友之間要不同走位、傳球等等，才能令比賽更順利，這令我學會團隊精神。

## 2019-2020 籃球隊隊長

今年雖然受着不同社會因素影響，導致學界比賽在未完成的情況下取消，令到大部份的球員因而感動失落。對我來說，今年的不同經歷都是一個前所未有的經歷，雖然在過程中會感到迷惘，但透過隊友的勉勵，我仍然能夠重新重拾信心去帶領團隊。

對我而言，帶領團隊同心協力向同一個目標進發，永遠都是一個極具挑戰的經歷。因為在每一個團隊中都會有不同的想法，若果沒有人去帶領他們，只會令到團隊變得鬆散，甚至放棄目標。而我在這年不斷嘗試用不同的方式去鼓勵隊友，即使他們遇到困難，我都會盡自己的能力去協助他們解決，讓每一個成員也能感受到團隊的溫暖，從而相信每一個隊友。在一個隊伍，信任是最重要的，互相信任是我們最大的武器。相信今年的訓練當中，令到彼此之間的信任程度大幅提升，所以我一直都對這個團隊充滿信心。

最後，感激學校及導師給予這個寶貴的機會讓我跳出舒適區，去帶領隊友向同一個目標進發，盼望團隊能夠在未來為我校取得優異的成績。

## 2019-2020 排球隊隊長

今年對我們來說是特別的一年，當時想著今年的成績有機會更上一層樓，但可惜很多因素導致我們無法參加學界比賽。對於喜歡打排球的我們來說，這是一件痛心的事情。雖然抱有遺憾地完結了這年的學界比賽，但也有令我獲益良多的事。今年是我第一次擔任隊長一職，要帶領師姐師妹確實是一項挑戰，每次練習和比賽時我們都會互相鼓勵，即使對手較強，我們都深信盡了力便無憾。同輩之間往往未必願意完全聽取自己的意見，所以我也會與她們商量應變方法，希望得到較理想的成果。在這段期間我努力增強自己體能，期望明年有幸可再次參加學界比賽，與隊友繼續攜手挑戰更好的成績。