

2017-2018 年 紅社社長 - 5D 葉映彤



我是本年度紅社社長 5D 班葉映彤，非常榮幸可以向各位分享自己的體會。

本學年共有兩次社際比賽和一年一度的陸運會。在這些活動當中，我們保馬學生積極參與，大展身手，為各社爭光。以陸運會為例，社員在跑道上與對手一較高下，觀看台上的同學不但會為他們打氣，更會為他們遞上樽裝水，這就是我們紅社互助互愛的精神，這是社員之間的凝聚力和團隊精神。

為增加同學的歸屬感，我們邀請低年級的紅社社員一起參與社際比賽，希望為社出力，延續紅社拼搏精神。在社際比賽之中，我們希望表現超卓，成績不斷進步，登上冠軍的寶座。

我很榮幸擔任了紅社社長一職，這一年，我獲益良多！成為紅社社長，意味着要帶領整個團隊，我學習到如何與社員相處和溝通，增進彼此感情，令我們在比賽中獲勝，取得成功。回想開始籌備社際活動的時候，我可是非常緊張的，擔心自己不能妥善照顧各方面的需要。但在社員們攜手協力的幫助下，我們終能把活動舉辦得有聲有色！

最後，我希望所有同學為自己的將來踏出嘗試的一步，挑戰自我，成為理想中的自己！「Be A Poma Leader」！



我擔當了社幹事三年，今年擔任社長，體會比以往更多、更深，三年來的經驗亦令我做事更得心應手。也許在大家心中，社長都是運動健將，但我卻不擅長運動，正因如此，我經常質疑自己的能力。直至在綠社迎新活動中，我看到了中一社員投入參與遊戲，幹事們努力帶領學弟學妹完成任務，這情景令我很難忘，亦令我有動力繼續做好工作。

運會中，中一社員盡力為綠社打氣，令我知道我們的努力沒有白費。團結整個綠社從來都不容易，但看到社員守望相助，高昂的士氣，令我覺得很驕傲。

擔任社長令我成長，學會面對失敗，做好領導角色等，當中最可貴的是和幹事們建立了深厚的友誼。我很感激他們的幫助和鼓勵，令每個活動都能順利完成。即使我們未能在陸運會奪冠，我亦不感到氣餒，因為大家已盡了全力。我期望在未來的日子能與幹事和社員一起努力，積極參與社際活動，為綠社爭光。

2017-2018 年 綠社副社長 - 5E 方紫婷



今年我第一次擔任副社長，負責綠社燒烤活動的 Running Man 遊戲環節，當中不免遇到一些困難，但是在社幹事的幫助下也能順利進行遊戲。社員積極投入，即使活動未能完美結束，但也能令大家更團結。

燒烤環節令社員能互相認識，結交朋友，加強社員之間的聯繫，提升社員對綠社的歸屬感，我非常感謝所有幹事用心籌辦綠社燒烤聯誼活動，令活動得以順利進行，希望社員繼續積極參與社際活動，投入校園生活！



首先要在此向各位社員道歉！在擔任社長的這一年，很多時候，我都不在最佳狀態，未能發揮到最好。自己所定下的各個目標，只能部份達標。幸運的是藍社人才輩出，我身邊有一羣可以信賴的好同伴，全靠幹事和社員的鼎力支持，彼此由衷合作，才可以令藍社在這學年中勇奪全年冠軍。

我清楚記得，在陸運會報名階段，各幹事已施展渾身解數，以無限的熱情竭力鼓勵社員報名參賽，使我們在報名階段獲得大量社員的參與和支持，先勝一仗。在陸運會社際接力比賽中，也是全靠各幹事強大的動員能力。他們對各位社員十分了解，協助各級各班推選有實力的健兒參賽，取得了多場勝利。我也為接力賽作了首打氣歌，鼓舞大家在比賽中盡力地跑，為藍社爭取榮耀盡了一分微力。

我也清楚記得，本學年最後一次社際比賽——閃避球比賽，對我的啟發。經過比賽後，我發現必須在活動中訂立明確的規則，才能夠堵塞漏洞，避免不同持分者發生衝突，這是比賽得以順暢進行的關鍵。在此，感謝中一級的同學，因為你們十分熟悉閃避球，投入參與，才能在比賽中為藍社奪得勝利。

一個學年的結束，代表新舊學生領袖的傳承和更替。卸任之際，我想感謝藍社社員在本學年中對藍社的支持。全賴你們在各個比賽項目中的踴躍參與，藍社才能創下佳績。此外，我也希望藉此向努力了整整一年的各幹事及附屬幹事，表達我由衷的謝意，是你們教會了我團隊精神及分工合作的重要，是你們的付出和幫助才能令藍社上下一心，在本年度勇奪桂冠。在本學年擔任社長一職，我深感榮幸，深深地體會到伙伴間的幫助、通力合作真的十分重要，亦學會了對每一件事都心存感激。

在此再次衷心地感謝全體老師、各社幹事及我社全體成員在本學年中的支持和幫助，才可以令本年度的各項社際比賽順利完結。我亦期望各位同學，不論各社，在來年的社際活動，在各個崗位上，能繼續大放異彩，為各社勇奪佳績！謝謝大家！

2017-2018 年 女子乙組籃球隊隊長 - 4A 盧靜雯



眼看女籃能走得越來越遠，我也不禁有種白手起家的感覺。

過往女籃給人的印象都是「魚腩」，隊員們缺乏信心，擔心會被人嘲笑，可是經過我們兩年來的訓練，終於獲得應得的成果。有賴教練、老師和校長的支持，轉眼間，每位球員都變得滿載目標和理想。

其實堅持並不容易，遇到挫折時人難免會產生逃避的心理，給自己失敗的藉口。

是的，每人也會懦弱，但團隊運動不同，我們能彼此依賴，培養感情。

本年甲組和丙組都能順利進入四強，惟有我帶領的乙組未能晉級，我也為此感到抱歉和不甘心，但這些經歷都能使我變得更加強大，所以失敗並不可怕，更要坦然接受，尋找解決方法。

每當落淚時，我總會想起教練的說話。他說，我是最沒有資格哭的人。作為隊中的支柱，為什麼只能和其他隊員一起默默落淚，卻不能帶頭重振旗鼓，扭轉劣勢呢？

在團體運動裡，未必個個都是王牌得分手，但每個人都有自己的崗位，為球隊效力，球隊才能完整地運作，所以每個人都是缺一不可。

我不是一個特別有自信的人，可面對挑戰時，往往不容許我害怕。我們也許都有自己崇拜的人，但是為什麼我們只站在遠處敬佩別人的才能，而不是成為別人心中的偶像呢？

我並沒有什麼領袖才能，但我信賴隊友，我相信大家能攜手跨過一個個的障礙，訓練的艱辛，我們過往的付出，皆是為成功而備，擁有決心了，還有什麼好怕呢？

老實說，我也曾經一次又一次想放棄籃球，認為自己沒有能力，只會使別人失望。但如果自己都質疑自己，又怎能突破自我呢？所以我不斷提醒自己，累了就回頭看看隊友，我並非孤軍作戰。

盼望下年女籃能再接再厲，走得更遠。

2017-2018 年 女子羽毛球隊隊長 - 4D 陳曉榆



在這一年，我和隊友都有一段十分難忘的經歷。在這年的女子乙組羽毛球學界比賽中，我們得到了亞軍！這次得獎總結了我們隊友的努力成果，當中包括我們練習時所付出的汗水、淚水，也包括我們之間一起建立的默契、團結精神。在比賽當中，隊中各人團結一心，大家都專心一致，向著共同的目標進發。這樣的經歷實在是一個很美好回憶，希望我們羽毛球隊在未來有更卓越的表現，自我超越，在學界中爭奪殊榮。

而在擔任女子羽毛球隊長這一年，我自問是一個不太稱職的隊長，在忙碌的學業和羽毛球隊事務之間，我還未取得到平衡。我經常因補課或其他的課外活動，而沒有盡力履行隊長的職責。因此，在來年我會提升時間管理的能力，努力學習之餘，也要更投入羽毛球隊的練習當中，讓這個球隊能夠更融洽、更團結、更強大！

2017-2018 年 乒乓球隊隊長 - 2A 鄭伊城



這是我第一年擔任球隊隊長，我認為自己尚有很多地方需要改善，例如我常常都需要老師的提醒才想起需要與隊員檢討，有時候還會忘記填寫出席表。幸好隊員和老師都會體諒我，經常提點我，令到我出錯的機會減少了很多。在擔任球隊隊長的這一年裡，我體會了不少，成長了不少。如果有機會的話，我希望日後仍能夠成為球隊隊長，帶領隊員繼續努力！

2017-2018 年 男子羽毛球隊隊長 - 4B 雷育淋



今年是我第二年擔任羽毛球隊隊長，我從中學到如何面對挑戰。作為一位出色的領袖，務必要有堅毅的精神，在路上或會有不同的困難，我們要學會如何解決困難，不可以逃避。

我的學界之路只剩兩年，今年男甲只有 5 位運動員，雖然我們人數較少，但我們的夢想很宏，比賽中遇到不同的對手，我們曾取勝，亦曾落敗，「如何從失敗中學習—讓失敗成為成長的踏腳石」是我們要學會的。比賽以外，我作為隊長亦曾做錯事，我曾選擇逃避，但最終還是要面對，感謝隊友們的諒解。經一事，長一智，往後的日子，即使再次面對困難，我也不再逃避。

2017-2018 年 泳隊隊長 - 3A 黃芷韻



對於我今年能成為保馬的泳隊隊長，我要先感謝兩位體育老師的支持。

為什麼我會答應去成為隊長呢？一開始，我認為自己不能勝任這個崗位，但我對自己說，擔任隊長和我的比賽息息相關。

我的性格與運動才能都是一個比較「長氣」的人，因此都是以長途的比賽為主。長途比賽需要的是堅毅和信心，你要自己在水中游比較長的時間，途中不能鬆懈，更不能在抵達終點前放棄。而在今年的隊長職位，我、隊員和老師都給予我無比的信心，因此我能完成今年的工作。雖然我們泳隊不及其他體育校隊那麼多人多勢眾，但我們亦堅持每學期都見面，團結隊員。

2017-2018 年 泳隊隊員 - 5B 朱銳行



很高興我能在學界和聯校比賽中得到獎牌。游泳被公認為最艱苦、最寂寞的運動，過程中又苦悶又辛苦，但卻令我獲益良多。

我認為成功需苦幹，要突破自己，先要做到盡力而為，雖然運動不是努力就必定有回報，但願意努力便是成功的開始。

另外，我認為心態比狀態更加重要，比賽前多少都會有些壓力，太緊張只會成為自己的負擔，會打亂自己的狀態。但只要平日有好好鍛煉，調整好心態，自然便會恢復信心。

所以成功必需靠平日一點一滴的累積。

2017-2018 年 越野跑隊隊長 - 4A 林筱婧



當老師委任我為越野跑隊隊長時，我有點擔心，因為越野跑隊是一個大團隊，要做一個稱職的隊長殊不簡單。往年有賴大師兄的協助，才讓跑隊創下了不少輝煌成績，但大師兄要畢業了，使我擔心自己能不能肩負重責。更何況我是一個女生，害怕自己未能主持大局，難以控制隊員眾多的大團隊。但我下定決心，抱著挑戰自己的心態去嘗試。

戰戰兢兢地在隊長這個崗位上度過了這個上學期，我從中得益不少。在上學期，我們越野跑隊敢於挑戰自己，報名參加了不少校外比賽，更在挑戰中獲取了佳績。而我最印象深刻的是，我們在「街跑少年」的課程中，一眾隊員都與導師們建立了良好的師生關係和強烈的歸屬感，大大改善了往年的不足。這些年來，看著跑隊中的各位隊友由一個個獨立的個體，融合成一個團結的整體，這也是我其中一個寶貴的收穫。

我盡力做好每一項隊長的工作。當然，也有經歷失敗的時候。我不是一個跑得特別好的選手，在比賽中難免會拖累大家，未能盡隊長的責任領頭帶領大家，反而成為負累。我很自責，但隊友們主動的安慰，使我深深感受到跑隊的溫暖，我也十分感謝大家的付出。本學年，跑隊有林敏華老師的加盟，使我們如虎添翼。在林老師的教導下，我們變得更有責任感，不論是跑隊的訓練、隊員之間的相處，乃至生活上大大小小的事情，我相信我們學到的，都必定是我們人生中不可少的珍寶。

在越野跑隊中，我找到了自己的目標，也領會到凡事都要抱著挑戰的態度去嘗試。不論這些挑戰成功與否，只要付出自己最大的努力，才對得起自己流過的血汗。同時，要感謝隊中的良師益友，令我獲益良多。



轉眼間，我在地理學會擔任主席一職，已接近兩個學期的時間，首先我想感謝老師們及幹事們的付出和合作，令我們這兩年的活動可算是順利而完滿地完成。

回想開初之時，我最擔心的是自己能力不足，心中存在很多各方面的疑惑，先不要說把學會辦得有聲有色，我甚至質疑，在我的帶領下，學會能否正常運作。漸漸地，我發現這些擔憂都是多餘的，相信自己，然後帶著勇氣大步大步的走，才是最重要，而這也是我最大的得著。以下我將慢慢講解為何自信這麼重要。

當我第一次接觸會議文件時，把我嚇得一頭大汗，什麼會議記錄、議程，我對於打字一竅不通，當時我認為要構思並在限期前完成這些文件，想必是最大的難題。對我而言，這類會議文件只是社會不同公司高層秘書的責任，試問當時區區一個中二生怎樣做到呢？但原來並不太困難，其實要構思一個合適的會議議程並不可怕，竅門就是相信自己的能力，沒有嘗試過，怎知道難處？沒有錯誤過，怎糾正？而一份合適的會議議程是令會議順利的首要條件，所以更要把它做好。正所謂：熟能生巧，所以不要質疑自己，每次從不足之處學習，便做到「practice makes perfect」了！

第二，自信可以使我更積極主動。要使學會有效率的運作，便需要幹事不斷提出意見及不停改進。可是，很多時間幹事們都較被動，所以我便要學習把氣氛營造得輕鬆一點，引領幹事們把不同的意見說出來，大膽的提出問題作為起步點，有不明白的地方，便應立即勇敢提出，一人一小步、一個小意見，成果已足夠使人另眼相看。請記緊：學會是集結羣體力量而成的！

另一方面，我學會不少與人相處之道。要明白每個人都有不同的長處，而且要深入了解幹事們擅長的範疇，繼而分配合適崗位給他們，以達至各展所長，舉辦活動之時才會更順利。我認為這方面，下年度主席、副主席需多花時間了解下年度幹事，先不要定斷每一位幹事能力，否則便「走寶」了！互相多一點溝通，即使有不滿，都要多一點接納，或許這這些不滿可使學會改進，你甚至明白了幹事們的想法呢！

再一次感謝老師們及幹事們的努力，希望下年度地理學會繼續順順利利的運作，多謝大家！



我擔任青少年科學家學會的主席不經不覺已一年了，在這一年裡，青少年科學家學會舉辦了各式各樣的工作坊和活動，例如：乾冰工作坊、葉脈書籤工作坊、豬心工作坊等等。

撫心自問，我擔任主席一職，很多工作也算不上盡善盡美，例如統籌工作坊時，大多時間，我們都要靠負責老師的帶領之下才能完成，而自己卻未能帶領一眾幹事，按部就班完成任務，這是自己有所不足的地方。儘管如此，在這一年裡，我也看到自己有所進步，超越了自我，例如第一次在沒有老師的提點之下，舉辦工作坊及活動。在活動進行中，雖然自己已經熟讀講稿，但親身上陣時難免有所緊張。加上自己經驗不足，第一次在沒有老師的帶領下講解，進行實驗，以及指揮各幹事負責不同崗位。

雖然自己未能做到最好，但至少突破了自己的限制，不只因為多說多做，累積了經驗，亦令我漸漸學習如何成為一個領袖，面對難關要臨危不亂。平日上台或廣播時的宣傳經驗，亦令我漸漸駕輕就熟，起初面對眾人的注視時，不禁感到恐懼，直到現在上台宣佈，雖然難免會緊張，但絕對比以往畏懼人群的自己，自我超越了。

雖說一年的時間眨眼之間就消逝，但在一年之中，透過擔任此崗位，亦令我對自己有了信心和勇氣，以面對將來的難關和挑戰。感謝兩位的負責老師—蔡炫能老師與詹欣銘老師，給予我一個彌足珍貴的學習機會和經歷！

2017-2018 年 紅十字青年團主席 - 4A 陳卓恒



在加入紅十字會的四年間，我不但掌握了急救、健康檢查等技能，更有幸獲選為總隊長，並與一眾幹事及導師籌辦各項活動，累積領導及策劃的經驗。

我擔任總隊長的職責不滿一年，已經歷了不少挑戰，例如在舉辦活動時效果不盡如人意，又如開辦課程時會員不積極參與。面對種種困難，我亦曾經質疑過自己的能力。但在老師、幹事、會員們的支持下，紅十字團隊往往能克服一個又一個難關。

作為總隊長，我在過去一年的表現中確實有不足之處。然而，在未來的日子裏，我一定不會辜負會員對我的期望，努力改善自己，為建設一個更美好的團隊盡一己所能。



大家好！我是野外定向學會主席陳卓祈。我已經是第二年擔任定向學會主席，我記得當初我滿懷鬥志，要發展定向學會，希望使保良局馬錦明中學的校名再次重現在全港學界精英賽的舞台上，甚至再一次成為學界精英賽的大贏家。

野外定向是項十分具挑戰性的運動，比起其他運動項目更為有趣，因為我們必須掌握純熟的地圖閱讀技巧，才能盡快完成賽事。每次我參加比賽時，都會嘗試突破自己，希望以最快的時間找到所有的檢查點，再返回終點。當我參加比賽後，我發現自己的完成時間比上一次更快，我就會感到很滿足。加上多年來的比賽經驗，已經對閱讀地圖和使用指南針的技巧瞭如指掌，使我能每次都很有信心地去參加比賽。每次的定向比賽，我都獲益良多，使我更渴望超越自己每次的紀錄。

但是我發現在學校裏推廣定向運動很困難，本校招募新會員的人數未如理想。雖然今年仍然能夠為學校取得不錯的成績，但是我個人認為整體學員不論在技術及體能方面都可以有很大的進步空間。如果有機會提升同學對定向運動的認知和興趣，例如舉辦一個有趣的定向推廣活動 - 全民定向樂趣日等，我相信能夠喚起更多同學的注意，提高同學對參與定向運動的意欲。同時，如果幹事們能同心協力去培訓學生的技術和體能，我相信我校必定可以在全港學界精英賽中爭一席位！

2017-2018 年 棋牌學會主席 - 4A 侯柏然



我擔任棋牌學會主席一職，不經不覺已經兩年了。在這兩年間，我的得著的確不少，當初接手棋牌學會時，我對行政事務及如何管理一個團隊一竅不通，經過兩年的鍛鍊，我總算成長了不少。

棋牌學會度過成功的一年，我不得不感謝身邊的幹事及張志豪老師。一個人的能力是有限的，儘管我在棋牌學會的活動上有無限的創意，但每一次都要有幹事的協助及寶貴的意見，活動才能成功。我們每一個都有不同的突出之處，每一次的活動都要集結大家的長處才能成功。至於張志豪老師，他充滿經驗，往往能夠給予我最有有效用的意見，對於行政工作的確瞭如指掌，與他合作下，我的確學習了不少寶貴及實用的知識。

我衷心感謝各幹事的努力，以及張老師對我的包容，在你們身上我學到了很多，你們成就了棋牌學會成功的一年。對我本人而言，棋牌學會見證著我的成長。中二時，我已經是棋牌學會的幹事，今年是我在棋牌學會工作的第三年，我對棋牌學會已經慢慢產生了感情，我希望在棋牌學會的工作上，凡事都做到最好，不論是棋牌學會的壁報，還是比賽和活動。

我的確很享受成為棋牌學會主席，亦感到無限的光榮。儘管下年棋牌學會可能物是人非，我亦因為私人理由未有幸繼續擔任主席一職，但今年棋牌學會的成功，足以令我回味，我亦衷心希望下年棋牌學會能做得更好。感謝各位幹事及張志豪老師！



今年是我擔任數學學會幹事的第二年，往年的經驗令我慢慢瞭解會內的活動及工作。今年，我十分榮幸可以擔任數學學會副主席的崗位。這兩年來，我遇上一位很好的負責老師—郭嘉恩老師，她教曉了我們如何統籌會內的大小事務。這兩年裡，我們數學學會舉辦了不同的活動，例如：Rummikub 教學班、籌備中一簡介會、參觀玩具展、代訂計算機、展板製作等等。這些活動都十分有趣和有意義，也可以幫助同學多認識數學知識。活動當中，我最深刻的是第一次協助舉辦升中簡介會，讓我了解到學校內一些別具特色的教學方式和學習數學的方法。總括而言，今年擔任數學學會副主席一職，真的很有意義！

2017-2018 年 閱讀學會主席 - 5A 徐展浩



感謝郭老師的邀請，讓我成為了本年度閱讀學會的主席。這個學年中，閱讀學會舉辦了不同的活動，以鼓勵同學閱讀及促進校園閱讀的氣氛，例如書換書行動、不同的書展等，以及本年度首次舉行的讀書會。

在這些活動中，令我這位「初哥」得到了很多珍貴而有用的經驗和知識，例如如何跟不同年級的同学分享讀書的樂趣。而且成為學會領袖，讓我學懂了如何領導各個成員，攜手舉辦不同的活動。

雖然只有短短一年的時間，但是這年的時間，卻成為我難以忘懷的經歷，在此再次感謝郭老師、閱讀學會幹事會及所有成員，並衷心祝願來年的學弟學妹，能夠秉承閱讀學會的宗旨，把閱讀風氣繼續推廣。



不知不覺間參加辯論學會經有五年了。在今年度我更嘗試跳出自己的安舒區，勇敢挑戰自我，擔任了辯論學會主席一職。

這一年，我們參與了不同的辯論比賽，如星島辯論比賽、新聯辯論比賽等。雖然很多時比賽結果也未如我們所願，但是每場比賽都能使我們有重大的得著。我們在比賽前需預留一個星期的時間作準備，不斷去搜集與辯題相關的新聞及資料等等。我們更需要花用許多的時間去撰寫稿件，使內容清晰易明，令我方的立場更具說服力。雖然準備的過程十分艱辛，但每場的比賽後，我能對現時社會的政策有更深入的認識，如發展郊野公園的利弊，政府推行二級利得稅的好壞，廣深港高鐵應否實施等，這都有助提升通識科上的知識。

除了能深入瞭解香港的政策外，這更能令我明白到團隊合作的重要性。我們每場的比賽需要分為四個的位置，包括主辯、一副、二副和結辯等。這四位的同學必須要互相配合和幫助，才能達到「四合為一」的功效。我們在台上需要互相交流如何應對友方同學的問題，更需要在比賽前熟讀其他同學的稿件，以免有自相矛盾的情況發生。除了我們辯論的幹事以及會員有出賽的機會外，我們於本年更舉辦了中三中四的辯論比賽，讓同學們有更多的機會接觸辯論這個活動，從而對辯論有深入的認識，以及能享受辯論當中的樂趣。今年我們的辯論題目生動有趣，以增加同學對辯論的興趣。如「snapchat 儲火功能利多於弊」、「成功路上好對手比好夥伴更為重要」等，都能吸引同學對辯論的熱誠。在此，我很感謝各位中三中四同學的付出，你們付出了很多的時間去籌備這次的比賽，也感激能撥冗出席擔任評判的每位老師。

擔任了辯論學會主席需只有短短一年的時間，但能讓我明白背後活動籌劃的辛酸。每場的班際比賽只有一個多小時，但背後的付出多於一個小時，甚至是一個月的時間。我們需要討論那個日子較為適合進行比賽，比賽當中需要的物資，比賽當天的人手安排，評判的人數等等，都需要我們細意安排及籌備。所以，我十分感謝一直支持、陪伴我的副主席、幹事，以及導師胡卓軒和負責老師馬惠芝老師。

最後，夏校長常言道「找對了舞台，你就是領袖！」期望各位能夠緊記這句說話，跳出自己的安舒區，敢於接受自己生命中的不同挑戰！