

4A 彭奕縉

在這一次升中簡介會的預備過程中，由於是網上形式，我們團隊中的三位男同學對宣傳短片的拍攝內容，都有不同建議，表達完各自的想法之後，我們嘗試整合意見，務求讓整個計劃中所有人的意見都被考慮，每個成員都有足夠的參與機會。我從中學習到如何和組員們溝通，互相尊重彼此之間的想法，再一起合作，拍攝出獨一無二的影片。

另一方面，很感激有是次特別的機會，由我們以學生的角度，介紹自己喜愛的科目。在過程中，由構思、綵排，到正式拍攝，全都透過我們的合作而創造出成果。很高興，可以在這次別出新意的學習中學得盡興、玩得盡興，令我有一次難忘的中學回憶。

最後，感謝體育科林敏華老師給予我們機會，亦感謝兩位拍檔和多位演員，盡力地完成自己的任務。

4E 蔡悅兒

這次我們為網上升中簡介會拍攝體育科的宣傳短片，我第一次嘗試了攝影和製作，與隊友們一起負責向大家介紹 POMA RUN 以及健身室。

在開始拍攝之前，我們已用心撰寫講稿，過程中令我更加了解學校的設施以及活動，及明白團隊合作精神的重要性。

在拍片的過程中，當時的我可能太緊張，常常忘記台詞，重拍了許多次，可是團隊中的林敏華老師、施小姐、陸先生和隊友們都沒有因此而責備我，反而不停地鼓勵我，表示對我「有十分的信心」，在他們的鼓勵之下，我才可以順利地完成拍攝。

在這一次拍攝過程中，我們度過了愉快的時間，使我明白朋友互相支持及鼓勵的重要，更重要的是謝謝老師們 (林敏華老師、張志豪老師、顏鈺佩老師) 給我們這個機會，讓我們擁有一次寶貴的經驗。

4C 范倩桐

我們在今天(2021年3月21日)到沙田參加「扶輪香港超級馬拉松(虛擬跑)」，我學會了「堅持一件事」和「團隊合作的重要性」。

在超級馬拉松活動中，每人都要跑大約 8 公里，這對於我來說是一個很大的挑戰，因為我從未嘗試跑這麼長距離，加上疫情關係，很久未有參加長距離的訓練或比賽。正想放棄的一刻，我看到隊友們都在堅持著，內心也想跟他們一起完成。因為隊友，我學會了堅持，亦完成了我在過去一年半中最長距離的一次街跑！

這次的活動是以團體賽的形式進行，隊員之間必須互相配合，從前我以為長跑是一個「個人項目」，但在越野跑隊中，我們有合作精神，長跑再不是「個人項目」，而是一個整體的隊伍，期望未來的學弟學妹們在運動、學業上也可以培育出「堅持」、「團隊合作」的精神。



3D 陳珈翹、黎耀祖

起初得悉閱讀學會郭老師即將舉辦「白露沾書」晨讀活動時，我們二人十分雀躍，迫不及待地向郭老師報名，而郭老師則邀請我們製作該活動的海報及負責宣傳事宜。這個任務並不容易呢！即便如此，我們亦盡己所能去完成，這次活動讓我們明白團隊合作的力量十分強大，就算遇上困難，至少我們也有同伴一同面對。

到了活動的第一天，校長也有參與！他鼓勵我們說，參加人數大約二十人已十分理想。我們感到很鼓舞，更鼓起勇氣於小息時邀請更多同學加入晨讀聚會，令同學對這個活動有更深的認識。才過了幾天，參加的同學越來越多，差不多有五十人，更有不少老師主動參與，使活動錦上添花。

學校提供了舒適寧靜的環境給同學閱讀，在這裏，沒有喧鬧的聲音，只有輕輕的翻書聲，使各位能夠安心地飽覽群書，閱讀氣氛因而更加濃厚。在此，我們感謝校長和各位老師在百忙之中抽空參與該活動。我們期待下一個閱讀活動能同樣獲得成功。

3C 何天悅

以往從沒有想過自己會對山藝活動有這麼濃厚的興趣，也從沒有想過會敢於挑戰自己，更從沒想過會為一次旅程而自行安排訓練活動，直至去年九月，在好奇心驅使下，跟隨保馬師生參與山藝學會舉辦的遠足活動，才發現自己原來對遠足興趣盎然。

第一次要登上的是獅子山，一座自小就認識的山嶺，卻沒有想像過會花腳力攀上去。遠望這個彷彿高不可攀的山頭，總認為自己體力不夠，卻只好懷著半疑的心情接受挑戰。走至中段，我已筋疲力竭，僅存的信心已耗盡，只好向老師提出放棄。感謝老師和同學不斷鼓勵我，就連路過的登山客也給我擊掌打氣，他們的笑容和陪伴燃起我的鬥志，讓我回復自信，咬著牙關堅持行下去。登上獅子山頭的一刻，我真的很興奮，很滿足！坐在山上休息時，俯瞰山下無邊無際的景色，山光水色，高樓低廈，盡收眼底。高樓大廈變得渺小，車輛猶如螞蟻般，配上綠油油的樹木，風景十分優美。若不是有同伴和旁人鼓勵，以及自己堅持下去的意志力，我只會呆呆地在山腳下等大隊回程，不會看得見這些美景，亦只會慶祝他人登頂，而絕不會親身感受到充滿成功感的登山旅程。之後，我毫不猶豫地跟隨山藝學會挑戰難度更高的大東山和鳳凰山，旅程愈艱苦，體驗愈深刻。

早前山藝學會老師公佈將會舉辦台灣登山交流團，當下我雀躍萬分，還未問准父母已立刻報名參加。從那天起，我努力裝備自己，盼望能獲取遠赴台灣登山的機會，除了出席每次山藝學會的訓練外，亦主動提出每星期一次的街頭健身班多加一次練習，接受每週五小時的體能鍛

鍊，務求為更高更遠的挑戰作最好的準備。

登山不但給我無窮的樂趣，亦令我經驗到憑著毅力可以超越限制，遇見困難時有同伴支持的重要。此外要達成目標，必須時常準備，一步步邁步向前。期望未來的歲月，持續的登山體驗會伴隨著我，讓我身心兩方面健康成長。山很大，可以容納不同的事物，縱然沒有同伴，上山的旅途也是歷練自身的過程，走得多高，注定我們看得有多遠。

*註：因應疫情，上述台灣登山交流團延期舉行。

3A 馮美維

經過這次觀星活動，令我對天文學有多種看法，也令我發現，其實看似簡單的行星或行星軌道，背後卻也隱藏了科學家上百年來的思想的結晶，才能得出多種結論，令我不禁反思科學家的智慧其實往往不是出自於他們有異於常人的智商，而是他們有異於常人的觀察力，也許在科學家眼裡一件再正常不過的事物，卻能引發無數思想。我對天文學具有濃厚興趣，以後也想要向科學方面發展，所以，我要學好科學，也可以先從身邊的事物觀察開始。

3A 周雨欣

無盡的天際，充滿神秘，這一次觀星，感覺跟以前不一樣，以前，仰望天空時，只看到清冷的月亮，這次再看，它身旁還有繁星，而每顆星星亦有自己的名字。點點星光劃破無邊的黑暗，讓夜晚星光更見璀璨，還有晶瑩純淨的月亮，那晚星月交輝，令人神往。

4A 鄭裕雅

這次是我第一次在網上參與閱讀節。我對作家卓瑩的分享留下最深刻的印象。她提到自己的閱讀經驗和寫作技巧，建議要把好詞好句記錄到一個本子上。這使我想起自己亦嘗試過這種方式，希望提升自己的寫作技巧。但我沒有使用正確的方式，只把看到的好詞好句記下來，沒有分類，到最後需要找詞語或句子使用的時候，因為太過混亂而不想看，白費了精力。作家推薦我們在記錄的時候將詞句分類，這樣不但方便找尋，還能讓自己思考分類方法。她的分享讓我反思到自己的不足，也學到了一個正確而實用的技巧。

對學生而言，可能我們會因為功課繁重，沒有太多時間閱讀。但若能把平日擠出來的一點點空閒時間進行閱讀，善用這個體驗，抄下好詞好句；或在某時某刻把自己靈機一觸想到的靈感和好點子在筆記上記錄下來，只需要持之以恆，一段時間後，便能收集到不少寫作素材，好好活用，就能提升自己的寫作表現。

此外，我也十分認同作家對閱讀的看法，能抽一點時間，靜下來，閱讀自己感興趣的課外書，亦是一種在緊張的學業下幫自己放鬆減壓的好方法。希望大家都能夠多閱讀，愛閱讀。

4D 黎芷君

這次網上讀書會讓我獲益匪淺。我明白到培養閱讀習慣，可以由興趣開始。想提升寫作技巧，閱讀文學雜誌就是一個不錯的選擇，因為當中刊載的名篇佳作，都出自不同作家的手筆，有豐富不同的主題，多變精彩的寫作手法，多閱讀這些作品，我們就能耳濡目染，努力吸取養份，便能學得更好。而我們可以準備一本小筆記，隨身攜帶，方便記錄，例如讀到好詞好句、精彩的修辭等，便摘錄下來。最重要的是，要把詞句分門別類，例如「表情」、「動作」等，藉此學習和累積更多詞彙和章句，從而提升寫作水平。

2A 鄭桂楊

父親常對我說：「喝茶要細品，人生的過程也要。」

那天學校舉行一個品茶活動，我和一眾同學都很期待。進入禮堂後，禮堂靜得出奇，只見數張長桌，長桌上有喝茶用到的器具：茶壺、茶杯、夾子等等。而每張長桌旁邊都坐著一位老師。

我和幾名同學坐下後，那位老師便拿出茶葉準備泡茶，第一壺是黃茶，茶色淡黃，味道甘香，茶葉呈長條。在等待的過程中，使我想起父親對我說的話。開始喝茶，旁邊一位同學不理茶熱，便大口喝了下肚，我細細品味。一股清香的味道在我的口中徘徊；這個場景像極了小時候的我把茶一口喝下肚，父親在旁細細拿着茶杯在品茶。第二壺茶是鐵觀音，顏色較那壺黃茶更加濃，味道也有一些苦，喝茶時，先是一點苦味，但很快那股苦味變成了甘香，雖然是鐵觀音，但跟一般喝的鐵觀音有所不同，一般的鐵觀音有一股鮮甜，但這次品茶活動的鐵觀音，除了鮮甜之外，還有帶一點甘香。

經過這次品茶活動之後，我算是理解到父親那句說話的意思：人生如茶樣的品質量，人生的歷練就像沖泡時翻滾的過程，跌宕起伏，每一段經歷，都有一番滋味，喝茶慢慢品，苦澀鮮甜，人生的滋味何嘗不是先苦後甜，如茶一樣，經歷千變百轉，才能收穫香韻。

3A 張迦欣

這次品茶與平日喝茶的體驗是天差地別啊！在短短二十多分鐘的品茶體驗中，令我有所領悟。

走進禮堂便發現裏面的裝飾與平日迥然不同，每張桌子上都擺放不同的花花草草，有雕刻精緻的陶瓷茶壺、白瓷通透的茶杯。

我們一邊看著茶藝師優雅地「暖杯」，一邊聽著禮堂播放的鳥鳴流水聲，彷彿自己穿越到古代，成為了少爺小姐般。不知不覺，我們的行為舉止變得緩慢，內心也平靜下來，開始感受這令人怡然自得、舒眉展眼的感受。

首先，茶藝師為我們泡了色澤較淡的茶，讓我們品嚐較醇厚、帶來濃郁甜香的「黃茶」。

「黃茶」的茶葉像一根根銀針般，與我們在平日所看到的茶葉大有不同。那款「黃茶」可以泡三到五次左右，與獨立茶包不同，只沖一至兩次便淡而無味。不同次數所沖泡的「黃茶」都有不同的效果。第一次沖泡時，「黃茶」的色澤偏黃，香氣很難聞到，味道也淡如清水。但是隨著沖泡次數增加，「黃茶」的色澤加深、香氣變濃、味道突出，與一開始的濃度分別很大。

另外，茶藝師沖泡了一款令我印象難忘的「紅烏龍」。這與我平時喝到的瓶裝烏龍茶的味道相差甚遠，還有「紅烏龍」的茶湯呈現橙紅色，色澤如紅茶般。當茶藝師打開茶葉的包裝，茶香便撲鼻而來，比黃茶強烈許多，使人驚艷，誰知道紅烏龍的味道更為驚艷。在第一次沖泡

時，我一邊聞着陣陣「紅烏龍」的香氣，一邊聽着茶藝師講解用保溫杯與茶壺沖泡茶的原因和區別，不知為何，那刻只感到一陣愜意。當我第一口嘗試到「紅烏龍」時，它的味道與我想像中的完全不一樣，有一點甜甜的味道，口感甘醇，兩者重疊在一起，醇厚圓滑的感覺額外明顯。在第二次沖泡時，色澤加深之餘，還有微微果酸的感覺。在第三次沖泡後，會聞到了茶香，入口會感到和果酸重疊在一起，醇厚的感覺額外明顯，「刷新」了我對「紅烏龍」的認識。然後，會聞到了熟果香，入口會有種果甜的味道在口中徘徊不散。

到了課室，「紅烏龍」帶來的香氣也久久未散，到現在我還記得那果甜美。這款茶令我領悟到認識一樣事物時，不能因自己的主觀見解而作出任何評論。所謂「未知全貌，不予置評」，不要因為一些對不了解的事物的說法和看法，而去做出任何正面或負面的評論。

這次品茶的體驗令我獲益良多，不只是對茶的認識，還能令我從中領悟到待人處事的道理。

3A 胡愷珊

第一次品茶時，我頓時感到身心放鬆，聽著大自然的聲音、聞著泡茶時的茶香、看著泡茶師優雅有序的動作，令我更享受其中，希望自己也能藉由學習茶藝，做到專心致志、優雅地泡茶，暫時脫離生活壓力。一心一意地耐性泡茶，讓自己可以更著重每一件事的細節。

課堂上導師的講解、指導和示範也非常詳盡易明，當中課程內容包括茶具的擺放方法、沖茶的步驟、奉茶的禮儀和簡單清潔餐具的方法等等。

課堂練習的時間充足，導師從旁指導我們，提醒我們可改善的地方，也稱讚我們做得好的地方。在練習的過程，發現自己愈來愈有耐性，先做好一個步驟，才做下一個，而非匆匆忙忙地把事情完成。

總括而言，我十分喜歡茶藝班，四節課堂，讓我增加了對茶藝的認識，亦培養了對茶藝的興趣。除此之外，它更訓練了我的耐性，提升了我的泡茶技巧，令品茶和泡茶提升了一個層次。

3A 胡愷珊

《麥路人》這部電影很有意思，令我很感動，這部電影生動地反映流浪人士的艱苦生活，看了的確有點心酸，特別是當「媽媽」為了幫過世了的丈夫的母親還債，不惜犧牲睡眠的時間，每天不停地做散工，最後卻因體力透支，不幸地過世了，留下無依無靠的獨生女兒。

另外「博哥」(郭富城飾)和「珍姐」(楊千嬅飾)，這兩位主角表現出同理心，因為縱使他們生活條件差，但仍然願意互助互愛，幫助身邊更多有需要的人。

同時，我亦在電影中領會到「不要介意去付出愛，因為當你願意在別人需要時幫助他，當你有需要時，你同樣會得到別人對你的關愛。」最後「博哥」患上肺癌，但因治療費用昂貴，因此「珍姐」賣了她多年來珍而重之的禮服，為了讓「博哥」得到治療，同時「博哥」曾經幫過的人，也對他伸出援手。「就算人只有有限的力量，但仍然願意去幫助、溫暖身邊的人」，他們的行為令我十分敬佩。

4A 鄔凱娜

作為今年的寫作拔尖班主席，儘管我要求自己認真完成每一次老師的囑託，但似乎在疫情之下，我能為寫作拔尖班做的事情實在少之又少。網課期間，我以身作則，做到時刻認真聽講，積極回答問題，幫助無法登入的同學。能為寫作拔尖班貢獻的事情已經大大減少了，因此我開始格外注重這些看似微不足道的細節。

寫作拔尖班伴隨了我大部分的中學生活，從中二開始，就已經在此獲益良多。不知不覺中，已經做了主席兩年，一時間竟有些感歎。和曾經教導我，一起共進共退的學長們的回憶依然記憶猶新，而如今我作為主席，已成為高年級學生，卻似乎在這兩年間沒有給低年級的學生帶來一些道理或教導。現在我只希望自己所做的微不足道的事情能幫助他們，哪怕一點點。希望下一個接手主席之位的同學，不懼困難，接受挑戰，未來寫作拔尖班依然是一片光明。

中學組傑出作品獎 得獎感言

4A 何熹宜、4A 林雅翹、4A 吳樂恩、4A 黃祉瑜、4E 岑卓諾

我們的作品名為「足球機」，把學生桌的抽屜變成了一個足球場，當中的意念是來自我自小的興趣——足球。我們運用了一些隨處可見的材料，如竹籤、紙皮等，把這些物料循環再用，並賦予新的生命。製作期間，時間是一項極大的挑戰，解裝、重組、塗色等，都需要花上一定的時間，然而我們最後都能在限期內完成，全靠我們分工合作；而我們有時會出現意見不合的情況，但最後都能心平氣和地討論，並把問題解決。

中學組傑出作品獎 得獎感言

4C 莊少傑、4C 滕毅康、4D 何靖峰、4D 何子均、4D 吳嘉浚

香港地少人多，啟發我們以此作為是次創作的概念。本地居住空間都較為狹窄，而我們改裝學生桌而成的「多功能檯」，正好讓不同家庭有更多可使用空間。作品中最大的特色是可延伸，在製作可拉出來的延伸部分時，我們嘗試調整不同的鬆緊度，測試不同扣子的配合性，為求用家在使用時感到更方便。

各位組員的繪畫天分不高，但對立體的認知則相對上較敏銳。製作期間，我們發揮了各自的長處，例如有組員主力構思意念、有組員則負責繪畫設計圖及計算尺寸、有組員切割及組裝。作品在外觀上雖然平平無奇，但包含了我們五人的心血和努力，所以得到獎項，絕對是一件值得高興和紀念的事。

5A 張倩盈

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，我決定參加二十五周年校慶音樂劇。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，需要不斷探索。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。

5A 施卓翹

為慶祝學校二十五周年，本屆保馬劇社（包括我）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，我超越自己，學習了唱和聲的技巧。學校踏入二十六周年，但我希望這音樂劇會有一個完美的演出。

2020-2021 足球隊 北區中學七人足球比賽

2019 碗賽亞軍 得獎感言

5D 謝靖航

在這次比賽中，我們足球隊吸取了很多經驗，也展示了我們應有的水平和團隊合作的精神。當在場上的隊員出了一些失誤，場下的球員會不斷鼓勵和作出提點，即使球隊落後也不斷打氣。其實，在這次比賽之前，我看見隊員十分努力練習，每場都竭盡全力，不會像三年前大家還在參加學界比賽那樣，為比賽而比賽，為踢球而踢球。現在，大家都有一種用心學習、求取進步的心態，無論遇到甚麼對手，都不可以輕言放棄，要全力以赴！每位隊員都在努力為球隊付出，為學校爭光，我也見到每位隊員都有足球球員應有的態度，比以往更具熱誠。因此在這個比賽中獲得亞軍，實在是個不錯的成績！希望來年再有這個比賽，我們一定會力爭冠軍。