



金巴崙長老會耀道中學

校址：元朗舊墟康業街28號

家長教師會電郵：pta@cpcydss.edu.hk

電話：2473 0777

傳真：2473 0177

網址：www.cpcydss.edu.hk

電郵：info@cpcydss.edu.hk

二零二五年五月號

家長通訊

媒體及通訊委員會家校通訊組出版

校長的話

「感恩」滿載二十載，「堅毅」同行建耀道

各位家長：

本學年即將結束，這一年我們以「感恩」為耀道人主題，看著學生們在學業、體藝和品德上都有滿滿的收穫。特別要感謝各位家長義工幫忙校園活動，老師們用心教學，學生們也主動參與服務實踐，這些日常的點滴累積、正是體現「感恩」最真實的模樣。

25-26年度是本校創校20週年！我們正在籌備一整年慶祝活動：感恩崇拜暨校慶開幕禮、師生共同演出孩子英語音樂劇、校園開放日、綜合表演、感恩聚餐等等，誠邀大家一起來見證這個屬於我們大家庭的重要時刻。

新學年我們會以「堅毅」為耀道人主題，就像孩子學騎單車時總會跌倒，但只要家人在身旁鼓勵，拍拍身上灰塵再試一次，一定能騎得更穩更遠。校慶活動也歡迎學生們一起動腦策劃，把耀道中學「尚卓越、鍊鋼毅、熱切求真」的精神傳承下去。

感恩過去，築夢未來。感謝家長們的支持與信任，讓我們繼續並肩同行，為孩子們構建更堅實、更溫暖的成長天地！

「教養孩童，使他走當行的路，就是到老也不偏離。」箴言22：6

衛振豪校長

二零二五年五月十六日



要嚐真自由的滋味？節制 (self-control) 是關鍵

“

余達心牧師校牧

在這世代，人人嚮往自由，捍衛自由，心靈、行為卻被各樣的謊言、歪理、情慾、內心的掙扎束縛住，成了文化潮流的俘虜？要得釋放，嚐嚐真自由的滋味？先學管控自己的內心！

聖靈所結的九種果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制，不少基督徒倒背如流。在加拉太書 5 章 22-23 節，「節制」排行第9，是壓軸的一項。可是它在塑造人格生命、屬靈生命卻是非常關鍵。一個沒有節制 (self-control) 的人，即不能管控自己的慾求、驕傲、自私、嫉妒、怠惰的習性，他如何能捨己愛人、忍耐、溫柔、信實？雖說這一切都在乎聖靈的工作，沒有聖靈的大能在人心中陶造這些品格，我們根本無力活出這些生命素質。然而，聖靈塑造人格生命的次序，極可能以節制為先。因此，「節制」在基督徒品格的建立中就相當關鍵。不過，當代基督徒或廣大的現代人最缺乏的就是節制的操練。

現代文化崇尚個人自由、自主，自己的感受、觀點、意欲往往被奉為至高。再加上現代消費主義文化，種種迎合個人欲望、歌頌獨特風格口味以刺激消費，「自由」成了「放任」的特許證 (license)。令情況更嚴峻的是，資訊每天如洪水湧入心靈，堵塞內心空間，不留安靜思考的餘地，人根本缺乏一種內在的能力去抗拒外來的引誘或內在情緒、欲望的牽引，節制早就被掃地出門或投降。節制是當代最弱的一環。結果如何？箴言 25:26 所說的是當代精神狀態最好的寫照：人若不控制自己的心，就像沒有城牆，崩壞了的城一樣。當城牆破落，城沒有了保護屏障，任何勢力、信仰、價值都可入侵、進駐，操控人心。人受束縛，失去自由而不自知。

因此，要建立基督徒人格，節制的操練可說是關鍵性的，特別是現今世代，也特別容易被各樣事情吸引的青年人。操練，經常操練才能使我們抗拒的能力越來越強。青年人每每沉溺打機，不能自控。要操練節制，便得下決心，當打機的引誘來到，停一停，向自己「Say No!」（說不）。當不合宜的內容出現在眼前，有立時的衝動要打開，停一停，向這衝動說不！如此，我們在這世代要得真自由、要忠於基督徒的品格，才能抵禦各樣的誘惑。

”



本校宗教教育委員會與音樂科舉辦班際詩歌比賽，目的為讓學生透過詩歌認識神、讚頌神。



每位學生於準備過程中皆為所屬班別盡心盡力，於介紹講稿、音樂編排、樂器演奏、演唱方式、視覺道具及表演動作上發揮自己的才能，以體現團隊精神及帶出詩歌訊息。



福音週舉辦飛行棋活動



人生如棋。向前行有時，往後行有時，
停下來有時



面對人生挑戰，可以選擇接受。就算成敗，亦叫人成長。面對挑戰時，
每個人都需要神的說話帶領與提醒。

愛閱讀，樂分享：耀道人美好的閱讀時光

羅惠明老師 潘家荏老師

耀道圖書館持續推動校園閱讀風氣，讓每位耀道人都能「愛閱讀・樂分享」。人人都能從閱讀中得到快樂，感受樂趣。

世界閱讀日

為了讓同學們在世界閱讀日這個特別日子中，深入思考科技與人性的議題，本校舉辦了世界閱讀日活動。活動期間，全校師生在閱讀課與早讀課中共讀經典作品《科學怪人》，並討論書中議題。今年訂立主題為「從《科學怪人》到AI時代：尊重生命的異同，反思偏見的禍害；探索科技的發展，堅守倫理的底線」。活動結合科學、思而造（T&M）、數學、藝術、語言文化、個人成長及信仰等多個領域，進行跨學科學習。透過怪物因外貌受排斥的故事，引導同學們反思人類對「不同」的偏見與無知，並呼籲尊重多元生命形式與價值。同時，藉由《科學怪人》中科技失控的警示，探討人工智能（AI）技術對社會的影響，思考如何在科技發展中堅守倫理，避免負面後果，共同迎向更有溫度的未來。



在學期初，圖書館邀請到著名作家譚劍先生以「科幻電影的趣味與欣賞：拯救我們的明天」為題作分享。



足印書社活動



元朗文化遊

為了讓同學能走進社區，感受文學與生活的連結，本校邀請香港教育大學在讀學生李恩霖，以及作家曾滄賢帶領學生到元朗進行兩次文學散步。活動當天，同學透過析讀篇章、細讀文本及蒐集圖文，完成考察預習，並以篇章為藍本觀察社區風景。在同益商場中，同學挑選感興趣的貨品，描述其外觀與觸感，或拍攝日用品，觀察人群活動，體會「鄉愁」片刻。活動亦引導同學以黃狗肥肥的視角漫遊阜財街，描寫社區景象。透過此次文學考察，同學重新認識元朗多元且獨特的面貌。

同學挑選感興趣的貨品，描述其外觀與觸感，或拍攝日用品，觀察人群活動，體會「鄉愁」片刻。活動亦引導同學以黃狗肥肥的視角漫遊阜財街，描寫社區景象。透過此次文學考察，同學重新認識元朗多元且獨特的面貌。

中上環文化遊

為了讓同學認識香港著名詩人飲江，本校舉辦了文學散步活動。當天，在老師帶領下，同學們前往中上環，隨著結他的弦音踏上文學之旅，感受飲江詩作中濃厚的地境情懷。活動中，亦運用投影機將詩句意象與實地景觀互動呈現，讓同學以多感官方式體會作品的魅力。透過此次活動，同學不僅學習到飲江將詩歌口語化的書寫手法，亦親身嘗試創作屬於自己的現代詩作，體驗文字與生活交融的樂趣。



獲獎資料

舉辦單位	活動名稱	獎項名稱	獲獎學生名單
香港辯論超級聯賽2025	香港辯論超級聯賽2025	最佳辯論員	4A 胡悅兒
亞洲思辨協會	環球青少年普通話中文辯論賽 香港錦標賽	最佳辯論員	4B 歐綺彤、4C 黃穎欣、4D 吳嘉彤
聯校經濟學會	第二十一屆全港校際經濟辯論比賽	最佳辯論員	4A 胡悅兒
滬江維多利亞學校	第二屆「深港盃」國際中文辯論比賽	最佳辯論員	4C 黃穎欣
星島日報 教育局	星島第四十屆全港校際辯論比賽	最佳辯論員	4C 黃穎欣
第一屆青苗盃辯論籌委會	第一屆青苗盃全港校際辯論比賽	最佳辯論員	4D 吳嘉彤
香港大學國語辯論隊	第一屆中學生國語辯論邀請賽	最佳辯論員	4C 黃穎欣
香港演辯總會	學思盃2025 全港中學生辯論比賽	最佳辯論員	4C 黃穎欣
香港價值觀教育教師協會	培菁盃全港中學生辯論比賽	最佳辯論員	1D 宋天瑜
香港價值觀教育教師協會	2025年價值觀教育傑出學生獎		5D 李恩澤
香港聯校音樂協會	聯校音樂大賽2025	管樂團（中學組）銅獎	1A 黃梓瑜、1A 王紹賢、1A 陳振霆、1B 賴雋傑、 1B 曾紀然、1C 黃鴻熹、1C 楊子昂、1D 陳焯杰、 1D 連學天、1D 曾寶賢、1D 葉信希、2B 張子軒、 4A 廖竟稀、4C 楊蔚翹、4C 羅紫瑜、4C 王心悠、 4D 方天佑、4D 吳浩健、5C 沈頌恩、5C 吳紫琳、 5C 張惜瑩、5D 周業翔
		中學小組合奏（中樂）銀獎	古箏：1A 龐紫晴、1B 何家晴、1B 鄧茗欣、1B 阮梓桐、 1D 趙芷婷、2B 吳為霆、2C 羅鈺錡、2D 劉曉彤、 5B 陳焯楹、5C 吳紫琳 敲擊：2C 蔡秒然、2A 郭政霖
香港學校音樂及朗誦協會	第77屆香港學校音樂節	箏獨奏高級組亞軍	5C 吳紫琳
		五級鋼琴獨奏銀獎	1D 梁焯燊
		四級鋼琴獨奏銅獎	1A 陳樂昕
香港聯校音樂協會	聯校音樂大賽2025	高級組鋼琴獨奏銀獎	4D 方天佑
巴洛克時代文化藝術中心	巴洛克藝術獎	金獎	5D 張倬煒
環境及生態局 與環境運動委員會	低碳生活海報設計比賽 （第一回主題：衣）	嘉許獎	6B 謝苑婷
上·文化	黑白繪畫大賽2025	金獎	2C 陳子為
		銀獎	4A 陳怡晴、梁苑桐、 4B 周言珈、鍾嘉駿、符錦輝、張桂揚
道教香港青松觀主辦 與教育局、 屯門民政處協辦	屯門盆景蘭花暨中華文化篆刻作品展覽 暨2025繪畫寫生比賽	亞軍	3C 鄧可澄
		優異	2C 陳子為
新青年出版社	「2024」讀者徵文比賽	優秀作品獎	2C 蔡美珍
		優秀作品	4B 符錦輝
獅子會	獅子會盃全港跳繩挑戰賽2025	1分鐘大繩走8字：混合組中學 初級組（14歲或以下）第三名	1A 張皓彥、1A 余卓瑤、1A 王紹賢、1B 何家晴、 1B 馬韻婷、1B 朱子進、1D 陳懿嘉、1D 秦煒彤
		1分鐘大繩走8字：混合組中學 高級組（15歲或以上）第二名	1A 梁凱竣、1D 林倚冰、2C 蔡妙然、2D 梁苡澄、 3A 張沚僑、4A 潘思穎、4C 周木清、4C 覃家彬
		30秒前繩速度賽女子組15歲 第二名	1D 林倚冰
		女子組16歲或以上 第一名	4A 潘思穎
		30秒二重速度賽男子組13歲 第三名	1A 梁凱竣
		30秒二重速度賽女子組15歲 第一名	1D 林倚冰
		30秒二重速度賽女子組16歲 或以上 第二名	4A 潘思穎
		45秒個人花式男子組13歲 第三名	1A 梁凱竣
		女子組15歲第三名	1D 林倚冰
青少年冰心文學徵稿 活動組委會	第20屆青少年冰心文學活動徵稿	高中組二等獎	4B 符錦輝
亞洲啟迪文藝協會	全港創意寫作比賽2025	高中組——中文金獎	4B 符錦輝
鐘聲慈善社胡陳金枝中學、 港城西北扶輪社、 世界自然基金會香港分會、 珠海學院中國文學系 和英國語文學系	大灣區暨新界西「兩文三語」挑戰賽 （第七屆）	初中組三等獎； 最佳中文文章優異獎	1D 宋天瑜
		初中組三等獎	1C 雅琳
香港文藝教育協會	天馬盃 2024-2025 全港中英文寫作比賽	殿軍	1D 宋天瑜
		季軍	2B 張緯鋌
		銅獎	4B 符錦輝
香港藝術學院	香港學校戲劇節	傑出演員獎	5C 陳德銘
香港青年協會	「好義配」義工年度嘉許金狀2024		6A 朱駿軒
香港台山社團總會	「大灣區禁毒盃」中學校際 排球精英四角賽	亞軍	3A 張沚僑、4D 李恩宇、5A 李銘怡、5A 鄧紫瑤 5A 黃麗敏、5B 黃欣祺、5B 李樂童、5C 鄧映程 5D 李思行
		最有價值球員	5A 鄧紫瑤
中國香港學界體育聯會	全港學界精英排球賽	全港八強	1A 蘇鈺涵、1B 陳映嘉、3A 張沚僑、3B 梁蔚嵐 4D 李恩宇、5A 李銘怡、5A 鄧紫瑤、5A 黃麗敏 5B 黃欣祺、5B 李樂童、5C 鄧映程、5D 李思行
		入選女子組學界明星隊	5A 鄧紫瑤

活動消息

公民與社會發展科珠海考察

馮施敏老師



全級中五學生由老師的帶領下參與由教育局主辦的珠海創新科技內地考察團，行程內容豐富，師生均獲益良多。內地考察屬於公民科課程的重要組成部分，透過親身到內地考察，增進對國情和國家最新發展的了解，促進學生對中華文化的認識和欣賞，提升國民身份認同。

ESW & Lunchtime Activities

Mr. Ho Siu Kin Mr. Yan Tsz Him
Mr. Lau Hoi Fung Mr. Cham Kei Yin

English speaking week (ESW) was open to all students and staff. Game booths were inspired by topics in Mathematics, Science and junior English curriculums, with which students are familiar. By participating in the games, students strived to complete speaking tasks related to Chinese cuisines, inventions and breakthroughs in China as well as water rockets and Chinese natural habitats, so as to get toy pandas from our school claw machine.



參觀Cordis Hotel及餐桌禮儀工作坊

袁嘉暉老師



本校中五級修讀旅遊與款待科的學生到訪五星級酒店Cordis Hotel進行餐桌禮儀工作坊。是次課程由Cordis Hotel 人力資源、培訓及發展助理總監Simon Lee親自教授。學生在工作坊學習如何品嚐西餐及禮儀，獲益良多。工作坊過後，更參觀了酒店的家庭套房、商務中心、游泳池、水療室、中菜廳等設施，了解酒店的營運工作。

圓周率日 (Pi Day 2025)

劉凱豐老師 陳昊泓老師 李漢庭老師

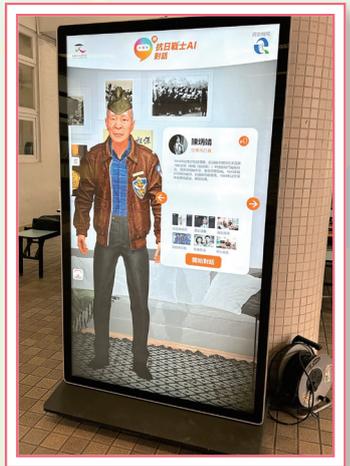
數學學會在圓周率日舉辦了不同的攤位遊戲。同學們除了背默圓周率外，亦嘗試量度生活中所見的圓形物件，並運用數學公式來計算面積及體積。此外，學會也透過派發閱讀材料及播放動畫，讓同學了解中國數學家祖沖之在數學界的貢獻。



「從戰爭到和平：近代中國歷史給我的人生課——AI抗戰志士到校巡展支援服務」

陳雨晴老師 謝婉婷老師

本校參加了由教育局主辦、中國文化研究院協辦的「從戰爭到和平：近代中國歷史給我的人生課——AI抗戰志士到校巡展支援服務」，本校是全港首間參與的學校，藉此加強學生對抗戰歷史的認識，體會中華民族抗戰精神，並明白珍視和平的重要。學生在課堂或小息時間參觀展板、與人工智能（AI）抗戰志士互動，並完成學習任務小冊子。



「賽馬會（校園版）平行心間計劃——環境營造」工作坊

戴嘉欣老師 魯文超老師

四月中，師生一同到訪香港理工大學紅磡灣校園參與「『環境營造』工作坊」，與導師一同透過「設計思維」探索、設計校園身心靈健康的設置，學習如何設想解決方案。老師及同學都十分投入活動，盼望能為學校營造新的參與式共创文化，建立校園歸屬感。



海南學習遊

陳雨晴老師

衛校長和 27 位師生於4月17至20日出發到海南進行學習遊。一眾師生到訪姊妹學校——海口市第一中學進行整天的交流，兩校學生一起體驗陶藝、書法和武術課堂，讓學生沉浸式感受到中華傳統文化的魅力。我校學生亦準備了英語課堂，讓海口一中的學生以英語認識香港特色。同時，兩校學生一起午餐、相互表演、參觀海口一中的校園，兩校學生樂在其中，建立深厚友誼。

除此之外，一眾師生到訪了文昌航天科普館和文昌航天超算中心，了解國家航天科技的發展，也參觀了春光椰子王國加工場，學生參觀其生產線，了解當地特色產業。另外，師生亦到訪了雲洞圖書館、騎樓老街和海南省博物館，全方位了解海南的自然地理、歷史、藝術等，加深學生對中國教育、歷史及文化的認識。



兩校代表簽署姊妹學校協議書



兩校學生交換友誼禮物



兩校學生愉快地進行英語課堂活動



陶藝體驗活動



參觀雲洞圖書館



本校師生出發前往海南與姊妹學校進行交流活動

氫能車競賽大挑戰 2025

謝杰鵬老師

本校科學科 Steam Team 參加由機電工程署舉辦「氫能車競賽大挑戰 2025」，三月初進行初賽，從 69 隊中學隊伍中成功晉級決賽21隊。並於三月中於機電工程署總部進行決賽，本校成功獲得4個獎項：負重賽區冠軍、一等獎（在三個賽區總得分超過35分，是次決賽僅7隊獲得一等獎）、創意發明獎及全場總季軍。由謝杰鵬老師和陳吳泓老師帶領學生由準備到決賽整個過程，當中教授學生科學知識和調節備戰心態。賽後學生接受星島日報訪問，分享創意靈感。感謝天父帶領，比賽順利完成。



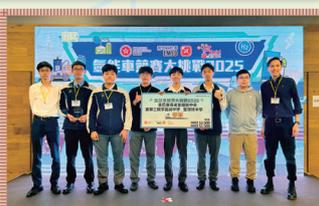
組裝氫能車



同學和老師在賽道上準備



同學向裁判介紹設計理念



本校獲得全場總季軍



為氫能車注入環保的氫氣

莊雅鈞校友專訪：逐光而行終抵岸

5C 張惜瑩 5C 黃俊瑛
潘家蕙老師 袁嘉暉老師

莊雅鈞師姐是 2015-2016 年度的畢業生，中學時期曾擔任學生會副會長。文憑試後，她毅然前往英國升讀大學，並完成專業實習，回港後於大型品牌眼鏡店擔任視光師。

自中學起，雅鈞師姐便熱愛生物科，並渴望從事與生物學科相關的職業。一次偶然配眼鏡的經歷，視光師所說的一句話「幫助他人看清世界」，深深觸動了她的內心，職業背後的意義與使命感感染了她，從此她堅定不移地踏上了探索視光專業的道路。雅鈞師姐主動深入了解視光師的專業要求，發現英國有不少提供視光課程的院校。為拓寬視野、追尋理想，更為了挑戰自我，她毫不猶豫地選擇遠赴英國求學。



面對文憑試的巨大壓力，雅鈞師姐選擇與好友結伴到自修室互相督促，共同攻克難關。當感到疲憊時，一頓豐富的美食、一場輕鬆的聊天、一局簡單的遊戲，成為她調整身心的良方，短暫休息後，她又能迅速重整旗鼓，重新投入戰鬥。

進入大學後，更強調的是自律與自我管理的能力。雅鈞師姐深明自律的重要性，憑藉高度的自我要求，在學業之路上穩步前行。她積極反覆研讀筆記，虛心向同學求教，令她漸漸適應英國的學習生活，展現了耀道人堅毅不屈的精神。

在視光師的實習過程中，她更面臨前所未有的挑戰：高強度的工作、繁重的學習任務、頻繁的考核，日復一日，令她倍感壓力。然而，在良師益友的鼓勵與支持下，她重新找回堅持的力量，明白成功需要循序漸進、耐心準備，堅毅前行。正因這份不屈不撓的堅持，她才能克服重重障礙，踏出屬於自己的夢想之路，成功完成視光師的學士學位課程，成為一名專業的視光師。

通往夢想的道路難免充滿荊棘與挑戰，但只要懷抱堅持不懈的精神、堅守初心、憑著屹立不倒的毅力，終能突破重重阻礙，跨越難關，抵達屬於你我夢想的彼岸。

雅鈞師姐贈言：

「若能有明確目標，固然很好；若暫時迷茫亦無需焦慮。只要把眼前的事情做好，未來的道路終會漸變清晰。當下最重要的是全力以赴，做好充分準備，應對文憑試，避免因準備不足而限制未來的選擇。唯有如此，才能在人生之路不留遺憾，向理想堅定邁進，為未來的無限可能築下穩固的根基。」



作家龍應台的《孩子你慢慢來》雖然以幼兒教育為切入點，但書中「尊重個體差異」的核心思想，對家長陪伴子女渡過中學階段尤其珍貴。在香港高度競爭的教育環境下，這本書提醒我們：無論是應對香港文憑試（HKDSE）的壓力、選科抉擇，還是青春期自我探索，都需要家長學會「有智慧的等待」。



為什麼家長更需要閱讀這本書？

1. 破解教育迷思

當孩子出現「中四還沉迷打機」「中五突然想退修科目」等情況時，書中「理解比責備更重要」的觀點，能幫助家長分辨這是「需要糾正的逃避行為」，還是「成長必經的自我發現過程」。

2. 重新定義學習節奏

面對香港「補習文化」和「催谷」風氣，書中描述作者允許孩子花整個下午觀察螞蟻的片段，值得深思：當我們要求子女「追趕成績」時，是否剝奪了他們「自主學習」的空間？

3. 建立有效溝通模式

書中展示的「先接納情緒，再引導思考」的對話技巧（例如：「我明白你覺得壓力大，不如我們一起看看可以怎樣調整溫習計劃？」），正是解決香港常見親子衝突的良方。

給家長的實踐建議

✓ 與子女共同制定「彈性學習計劃」（例如：測驗過後可以減少補習班）

✓ 每月設立「自主管理日」，觀察子女如何安排優先次序

✓ 用「我觀察到……」（例如：我觀察到你今個星期自己調整了溫習時間）取代「你應該……」

在香港的教育競賽中，孩子的「慢」未必是懶惰，可能是正在尋找自己的學習節奏。這本書能幫助我們在催谷文化中，為子女保留最重要的「成長空間」。

促進親子溝通系列活動回顧與分享

為了加強家長與子女之間的溝通，家長教師會於本學年特別舉辦了一系列溫馨而富有意義的活動，讓親子關係在互動中升溫。

1. 「暖心家書」傳情達意

我們邀請了各級家長親手撰寫鼓勵卡給子女，用文字傳遞支持與愛。這些充滿溫度的話語，成為孩子們面對學業挑戰時最珍貴的精神動力。有家長分享：「很久沒有用書信方式和孩子溝通，這次機會讓我重新思考如何表達對他的肯定。」

2. 創新溝通體驗：「樂高親子溝通工作坊」

與鄰近小學合辦的樂高工作坊大獲好評！家長與孩子透過共同拼砌模型，學習「非語言溝通」的技巧。一位中二家長表示：「原來透過一起玩樂高，能更耐心聆聽孩子的想法，這種互動方式很新鮮有效。」



樂高親子溝通工作坊——Love



樂高親子溝通工作坊



3. 年度親子旅行：探索大澳漁鄉文化

今年家長教師會組織的「大澳文化之旅」別具意義。雖然回程時遇上大雨，但是反而成為最難忘的回憶。家長們紛紛表示：

- 「活動安排和景點很好，特別的經歷更顯珍貴，謝謝！」
- 「能與校長、老師同遊大澳，真的非常愉快！」
- 「感謝老師細心的行程安排，每個細節都很到位！」



「家校親子大澳水鄉一天遊」



大澳



4. 家長「Me Time」：滴膠押花杯墊工作坊

我們也關注家長的身心健康。在押花工作坊中，家長們暫時放下育兒的壓力，專注創作獨一無二的藝術品，同時交流教養心得。當中一位參與的家長笑說：「學會新技能的同時，也認識了其他家長，發現大家面對的挑戰都很相似。」

每個孩子都是獨特的個體，成長路上需要家長的耐心陪伴。有時簡單一句「加油」、一次週末聚餐，就能為孩子注入滿滿能量。讓我們繼續攜手，為孩子營造充滿愛與理解的成長環境！



滴膠押花杯墊工作坊