



聖公會聖本德中學

S.K.H. St. Benedict's School

地址：九龍彩虹邨藍鐘路 11 號 電話：23200011 傳真：23204470
 網址：<https://www.skhsbs.edu.hk> 電郵地址：info@skhsbs.edu.hk

2019 年
12 月
校訊
第 43 期

校長的話

鄭銘強校長

我十分感恩天父帶領我來到聖公會聖本德中學，與大家同工、同行。在過往三個多月，我體會到聖本德是一間充滿愛的學校。

在教師身上，我看到無私的付出及專業的精神。短短的三個月，老師帶領本校同學參加了一個由教育局舉辦的五日四夜的營會、五個學界比賽、舉辦了三個交流團及十個戶外體驗活動。早前，社會上發生一連串的事件，老師很快就作出應變措施，務求保護我們的學生，能夠在安全環境繼續學習。

在家長身上，我見到關懷備至和體貼入微。十一月尾舉行的「中六糖水打氣會」，我們的家長準備了三款不同口味的糖水，為將要應付中學文憑考試的中六同學打氣。見到同學吃完糖水的滿足表情，相信他們一定不會忘記那種甜絲絲的感覺。就算公

開試有多困難，同學在我們的家長默默支持下，定能走過難關。

在同學身上，我見到順服、謙虛、默默耕耘及希望。在過往三個月，我作了五十二次觀課，差不多觀察了全校學生的課堂學習表現。他們秩序井然，認真學習，又能聽從老師指示完成功課。就因為這樣優秀的表現，本校有三位同學獲選為第十二屆黃大仙區傑出學生，而其中兩位更獲選為第十一屆九龍地域優秀學生。

在這裏感謝各位老師、家長和同學。二零一九年即將完結，請大家向你身邊支持和守護你的老師、家長及同學說聲「多謝」。

「(聖本德)是耶和華你神所眷顧的地。從歲首到年終，耶和華你神的眼目時常看顧那地(聖本德)。」申命記 11:12

金禧校慶獎學金獲獎學生

朱耀坤	劉展鴻	梁詩喻	陸曉琳
周鳴紡	余宗穎	林殷瑜	麥美愉
傅俊彥	許世平	黃晏羚	何明宗

中六糖水打氣會

校長與家校合作委員會成員合照



鄭校長頒獎給金禧校慶獎學金的得獎學生



校長與中六師生大合照

學生校外獲獎

第十一屆九龍地域傑出學生選舉及第十二屆黃大仙傑出學生選舉

第十一屆九龍地域傑出學生選舉

初中組：雷泳嫦（優秀學生）
 高中組：蘇幸如（優秀學生）



鄭校長與蘇幸如及雷泳嫦合照

第十二屆黃大仙傑出學生選舉

初中組：雷泳嫦（傑出學生）
 高中組：黃琰麟（傑出學生及社會服務獎）
 高中組：蘇幸如（傑出學生）



黃副校長與黃琰麟、蘇幸如及雷泳嫦合照



女童軍獎項



香港女童軍總會黃大仙區
 [影.情@黃大仙]攝影比賽囊括冠亞季军



黃大仙分會 35週年紀念盃原野烹飪技能比賽獲女童軍及深資女童軍組別冠軍



4C 林善彤參加第二十一屆滬台港澳青少年朗誦比賽獲最佳創作獎



香港女童軍總會女童軍銀盾比賽 2019 STEM 項目全港第十名



香港女童軍總會優秀隊伍選舉計劃榮獲優秀隊伍

朱耀坤同學獲哈佛圖書館獎學金遊學

哈佛暑期課程建自信 港生獲獎學金遊學

朱耀坤自小受媽媽的影響，擁有正面堅毅的性格。初中時，耀坤的英文成績未如理想，媽媽鼓勵他坦然面對弱點，經過不斷閱讀英文讀物，除成為學校的英文大使，更獲得「哈佛圖書獎獎學金」，有機會參與哈佛大學的暑期課程。

剛升讀中文大學綜合工商管理學系的耀坤，自言喜愛閱讀，當情緒低落時，會看書平靜自己的心情。「看完《飢餓遊戲》後，很希望成為一位專注反烏托邦文學創作的作家，啟發讀者看清現實，亦希望讀者珍惜擁有的一切，如朋友、家人、生命等。」

耀坤是年初獲提名「哈佛圖書獎」的數百名學生之一，其後申請「哈佛圖書獎獎學金」，除了要以文章回應今年「哈佛圖書獎」正向思考的主題，並要面見評審述說出自己的夢想、親身經歷以及個人志向，最後 10 名候選學生經過獎學金委員會的委員甄選，其中 3 名得獎學生，可獲哈佛大學香港校友會全面資助，修讀為期 7 週的哈佛中學暑期課程，置身歷史悠久的哈佛校園及宿舍，與來自世界各地的學生一同學習及生活，在學院上課、進行研究，以及使用其完善的圖書館系統等。

勤力是成功要素

除了學科及知識上的得着，耀坤坦言也學習到不少人生道理。其中最重要的一點就是「努力」。「世上只有很少天才，更多的是像我一樣的平凡人，但我知道將勤補拙才是成功的要素。」

他自言在英國文學的世界中，自己是一個門外漢，對英國文學一無所知，毫無概念。「我還記得在第一堂課，大概七成的內容我是聽不明白的，更要命的是，我在整整 7 個星期中，要讀完 9 本書籍，而其中兩本是有如字典般的厚度。當我收到第一份比較文學文章的成績時，更像跌進了冰窖中，因為只有 C 級成績！」

其後耀坤抱着正面態度，重整旗鼓，找回曾經令他走出家庭陰霾的樂觀態度，努力不懈，並讓成績由 C 級升上 B+，再由 B+ 升上 A-。「透過努力得到的成績確實令我鼓舞。我相信這次的體驗，會加深我對自己的肯定和對將來的期望，不會再輕言放棄。」

文章轉錄自 2019 年 9 月 4 日《經濟日報》



應屆畢業生升讀大專感言



許世平 香港科技大學 工程學（榮譽）學士

我佇立於大學校園門口，看見前方是未知的世界等待我去探索。興奮、激動、喜悅，猶如三年前到聖本德時的初來乍到，對未知充滿期待。回想起在聖本德的日子，仍是讓我感慨萬千。我有幸在母校遇到一位位良師益友，幫助我應適來港的生活，讓我漸漸融入校園。三年一晃而過，許多片段卻歷歷在目。課堂上的歡聲笑語，課後的補課進修，備考文憑試時的日夜奮戰、互相打氣，老師的訓勉和教導，就像是昨天的事。無論走向哪裏，我們都有一段共同成長的經歷，留存在聖本德的校園，亦銘記在內心。最後，祝福各師弟妹在來年的文憑試取得佳績。謝謝聖本德裏的良師益友，指引我不斷前進。

余宗穎 香港公開大學 護理學（榮譽）學士（普通科）

我在中學時的成績十分不穩，能夠順利升讀大學，對我來說是一件不可思議的事。背後幸得聖本德的老師們悉心教導，犧牲自己的休息時間，解答我在學業上的種種疑難，這使我明白到其實身邊有許多人陪伴自己去迎戰 DSE，我絕非孤軍作戰。高分與否，盡力就夠。最後，寄語各師弟妹要認真努力學習英文，打好基礎。祝各位前程錦繡！努力！



林殷瑜 香港公開大學 國際款待及景區管理（榮譽）學士

辛苦了六年，經歷了中學文憑試，成果得來不易。首先，很想藉這個機會感謝老師六年來的諄諄教導，陪伴我度過了一個又一個挑戰和難關。在聖本德的六年中學生活，我很感恩能夠遇到一群好老師和好同學。希望師弟妹繼續努力，朝着自己的目標進發，謹記學習路上會有很多人陪伴你。



周鳴紉 香港中文大學專業進修學院 實用翻譯高級文憑

我本來獲得香港公開大學電影設計及攝影數碼藝術榮譽藝術學士取錄，但基於興趣，我最後選擇攻讀香港中文大學專業進修學院實用翻譯高級文憑課程。我感受最深的是大專生活講求自主性，教授有時候並不會評核練習。回想起以前高中的生活，其實有時候老師派發的練習都不會評分，例如中文科範文筆記中的文言文翻譯、英文科的 Ted Talk 等等，老師對我們講求的是信任，他們信任我們已經是有擔當的準成年人，於是不會像初中一樣凡事都要評核，迫使我們完成，因此在高中三年所訓練的除了是應付文憑試的能力外，更多的是自律性，而訓練出來的成果便會在大學生活中反映出來。



黃晏羚 香港科技大學 理學士

大學生活開始了將近一個月，卻愈發思念在高中生活。那時與好友在小息打鬧的時光，和樂融融的課堂，與老師情同姐妹。在大學，我認識到來自世界各地的人，漸漸意識到英文能力不足，但所謂遇強則強，通過與他們的交流，自身的英文水平也提升了。最後，希望各師弟妹好好珍惜在聖本德的校園時光，並且努力學習，爭取進入心儀的大專院校。

朱耀坤 香港中文大學 工商管理學士

考畢中學文憑考試後，我遠赴美國，修讀哈佛暑期課程。在整個暑假期間，我修讀了英語文學。迄今為止，這個旅程仍是夢幻的。我從未幻想過自己有機會獲得哈佛圖書獎獎學金。英文一直以來都是我的「敵人」。小學時，我的英文成績並不理想，升上中學後，在學業上充滿了艱辛和挑戰，幸好，我在聖本德遇到了不少良師，在老師的勸勵下，我努力學習，終在中學文憑試獲得佳績，升上香港中文大學。最後，我期望師弟妹積極學習，向美好的未來邁進。



麥美愉 香港樹仁大學 中國語言文學（榮譽）文學士

我知道英文科是大部分學生都害怕的，不過學好英文真的很重要，因為所有大專院校都以英文為主要授課語言，即使我主修中文，也有以英文教授的課堂，如英文課和 General Education。大學自由度高，學生要自律自主，自行閱讀書本、文章，自行完成論文，不會再有人監督。雖然我仍是學生，但同時也是成年人，要學會獨立完成工作和自我約束。中六的師弟妹，不久後你們便要迎接十八年人生中最大的挑戰——中學文憑考試。希望你們盡力而為，問心無愧。

陸曉琳 明愛專上學院 護理學（榮譽）學士

六年的校園生活轉瞬即逝，我很感恩能夠在聖本德學習和成長。老師在堂上非常用心教導，同時也會準備不同的教材，至於課後亦十分樂意為我們補課。我能夠順利升讀心儀的學科，他們絕對是功不可沒，每當我遇到挫折時，他們也很關心我並且鼓勵我，使我對自己重拾信心，這六年實在不得不感謝他們！另外，學校亦提供很多海外交流團，令我可以真正實踐課本的知識和擴闊視野，從而找到自己目標！



劉展鴻 台灣國立雲林科技大學 數位媒體設計系學士

我本來獲香港城市大學理學士（應用物理學）取錄，但我熱衷於媒體設計，故我決定赴台灣升讀大學。來到陌生的環境，面對陌生的面孔，聽着不一樣的言語，難免有一點緊張害怕，但同時也有一點期待。因為在陌生的環境中生活就像冒險般，雖然不知道前方有甚麼危險，但總覺得來雲林科技大學讀書得多於失。來到台灣後，期待沒有落空，這裏有八層樓的圖書館、十多個籃球場，三十多個學會，讓我大開眼界。當然，我能來到這所大學全因在六年間悉心教導和栽培我的老師。無論是教我的老師，或是班主任，又或是精神領袖，感謝您們！

沖繩歷史文化及自然生態體驗之旅

2019年10月30日-11月3日

本校的二十二名學生前赴日本沖繩作五天的海外交流。在整個沖繩歷史文化及自然生態體驗之旅中，學生暢遊了沖繩各著名景點，包括首里城、沖繩文化王國、萬座毛、海洋博公園、空手道會館以及國際通外，更前往了沖繩國際海洋情報中心、垃圾處理中心和珊瑚養殖中心，進一步了解有關當地的環保工作及科技。同學更入住當地民宿，跟隨當地居民學習三弦琴及手工，並與當地居民一起預備餐膳及試穿琉球傳統服飾，加深對當地文化的了解。



2D 鄧慧芳

我很想念照顧我們的民宿主人，男主人教我們彈日本傳統樂器「三弦琴」，他很耐心地教我們，即使我們語言不通，但他一面解說，一面解用身體語言，最後我們學會了如何彈奏「一閃一閃小星星」。在離別前，女主人給了我們溫暖的擁抱，令我十分感動，熱淚盈眶。真的很希望能夠再次回來探望他們，學好日文與他們溝通。期望與他們下一次的見面！



6B 許嘉豪

我們參觀了國際海洋情報中心，當中做了不同的實驗，測試在一千米水深中物件的變化。當中提到海水酸化而令珊瑚死亡，我覺得人類科技越先進，對大自然海洋環境的污染日趨嚴重。我們應該多反思並作出一些實際的行動保護大自然，而不應只顧及人類的利益。



3C 霍諾怡

通過參觀垃圾處理站，我深切感受到日本人對待垃圾是持著希望變廢為寶的心態——在香港從來都是被人用完即棄的塑膠瓶子，在日本卻是能產生價值超過兩億日元的電力、支撐房屋的鋼筋水泥！在日本的垃圾，最終只有原體積的六十分一進入堆填區，而其餘的部分就已經化腐朽為神奇，變成有用的再生能源。我不禁感歎日本人對環保的執著以及環保科技的發達，我也希望香港能有這樣的垃圾處理廠。



6B 黃琰麟

我們到了珊瑚養殖中心，體驗如何種植珊瑚。除此之外，在這裡我也有幸可以觸摸到各種的海星和海參，以及一種由遠古時期已經存在的海洋生物，對於就讀生物科的我來說，平時在書上的插圖瞬間成為能夠觸摸的實物，感覺真神奇。



3C 羅嘉瑩

我們觀看金槍魚解體表演的時候，師傅熟練地把那條大型金槍魚切成一塊塊，還把魚肉切下來給我們品嚐，味道鮮甜，與平日吃的完全不同。在這次遊學中最特別的，就是民宿體驗，民宿主人十分熱情地招待我們，除了帶我們參觀四周的自然環境，還為我們預備製作手工的材料。雖然語言不通，但她還是努力地與我們交流，還拿出自己的和服給我們試穿，令我很感動。



中一潮州歷史文化之旅

2019年10月31日 - 11月2日

本校為全體中一學生舉辦了為期三日兩夜的中一潮州歷史文化之旅，旨在增廣學生的見聞及提供多元化的學習經歷。是次旅程讓學生透過參觀及親身體驗，了解潮汕的陶瓷工藝，感受當地大學文化及校園生活。學生在是次旅程中獲益良多。



1D 曹倩彤

我到了中國瓷都陳列館和參加了陶瓷製作工作坊，我學會了關於陶瓷作品的知識和不同朝代採用的陶瓷風格和稱號，還學會了製造陶瓷。當中最喜歡的是《清明上河圖》的壁畫，因為它讓我明白到當代人的生活方式和建築特色。

1B 陳美臻

我最深刻是可以欣賞每一位陶瓷大師的傑作，真令我眼前一亮！沒想到我也可以親自製作陶瓷，真令我興奮不已，不過在過程中，我體會到的是各位陶瓷大師的辛苦。

1A 黃嘉欣

我到了韓文公祠，看到古色古香和歷史悠久的建築。我在這裡見證了詩人韓愈被貶官到潮州及他女兒死亡的事蹟，這都讓我更了解潮州的歷史。這天我過得十分充實。

1C 周裕琳

我參觀了潮州的廣濟橋、牌坊街及汕頭大學，其中最令我深刻的是廣濟橋，那裡的優美風景，以及橋的建構最為特別。廣濟橋的中段由十八隻船併合而成，而每天一到四點半便開始拆走船隻，我真的感到非常有趣！

中三廣州歷史科技文化探索之旅

2019年10月31日 - 11月1日

通識科與物理科及中國歷史科聯辦兩日一夜中三廣州歷史科技文化探索之旅已經完成。同學參觀了鴉片戰爭博物館、廣州塔、廣東科學中心及上下九步行街等景點，能夠深入認識祖國國情、歷史文化、科技發展、經濟發展以及社會面貌。同時，同學亦參觀了東升農場，身體力行地去體驗農場的日常運作及農耕的工作方式。



3C 黃銘芯

對於是次廣州遊學團，我獲益匪淺。當日去了東莞虎門的鴉片戰爭博物館，了解到很多鴉片戰爭前後的歷史事件，明白到「落後就要捱打」，從而鑒古知今。

3C 陳芷君

在這次旅程中，我印象最深刻的活動是在廣州東昇農場體驗摘菜。之前，我從沒有試過摘菜，「落手落腳」踏在泥土中，採摘我喜歡的農作物，真讓我感受到農夫是這麼辛苦，在炎熱的天氣下幹活，對我來說是一次很好的體驗。

3C 張湜

我了解到昔日中國由昌盛步向衰落，被列強欺凌的艱辛歷史。國耻固難忘，同時我亦見到當時外國的船堅炮利、改革為中國帶來的變化及好處，也深明改革開放所帶來的突破與其重要性。中國人是堅韌頑強奮發向上的，歷史過往不能留，中國在改革開放短短幾十年間發展成一個令世界欽佩的強國，我身為中國人而感到驕傲。



多元智能挑戰營

2019年10月21-25日



今年部份中三同學參加了由教育局及香港少年領袖團舉辦的「多元智能挑戰營」，同學在營內得到一班教官悉心的指導，透過提供紀律和體能訓練培養他們的自律及團隊精神，提升他們自信心及抗逆力。活動和訓練包括紀律步操、游繩下降、團體障礙賽、歷奇活動、急救訓練、槍械及射擊訓練、學習行山技巧、體驗野外煮食和露營等。除此以外，每晚亦由校內隨營老師負責「師生夜話」的環節，讓教師伴隨同學經歷營內的各種挑戰並給予鼓勵和支持，與他們建立更深厚的師生情誼，讓教師離營後能夠設計及推行更適合他們的學習活動，以協助同學的成長；使他們在自律、解難能力、自理能力和溝通技巧各方面，都有明顯的進步。

3A 周繼宏

我十分榮幸能參加這個多元智能挑戰營。在一班教官指導下，我學會了服從，也明白在逆境中只要不放棄，定必能找到辦法向前行。在訓練期間，我認為最寶貴的是令我明白到團隊精神的重要性，我們要發揮所長，互補不足，同心完成一個又一個艱巨的訓練。

3B 張咏茵

在挑戰營裏講求嚴格的紀律和時間的觀念，營裏的教官雖然很嚴格，但都十分關心大家。在營裏可以體驗不同的活動，例如：障礙賽，游繩下降、射擊等活動，真感謝學校和教師給我機會，令我可以參與其中。經過今次挑戰營，讓我體驗到團結、堅持，更學會訂立目標。

3C 徐欣榆

猶記得初入營時我還戰戰兢兢，結果一如所料，我們經常犯錯，不停地被長官訓示，更被罰做俯臥撐。但經過多日的鍛煉，我學會堅持、學會專心、學會包容，更學會思考要正面。對我而言，「游繩下降」最令我印象深刻，我要從五米高牆游繩而下，當時我感到很驚慌，更害怕踏出第一步，但經同學的鼓勵後，我終於克服了恐懼，這一次的經歷使我學會互相支持的重要。



射擊訓練及比賽



學習製作野外急救床



游繩下降



學員與校長、老師、家長及教官合照

社區共融電競樂

2019年7月6及13日

本校男子籃球隊隊員參加由黃大仙東分區委員會主辦的社區共融電競樂，隊員教導區內長者體驗電競樂趣。透過是次活動，讓隊員投入社會服務，令他們有多元化的發展。

