



# 聖公會聖本德中學

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

2021年  
12月  
**校訊**  
第45期

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



### 校長的話

鄭銘強校長

「神為愛他的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」哥林多前書 2 章 9 節。

**21**世紀是資訊及科技爆發的年代，世界各地紛紛推動 STEM 教育。STEM 是科學 (Science)、科技 (Technology)、工程 (Engineering) 和數學 (Mathematics) 的首字母縮寫略詞。STEM 成為教育重點，是因為全世界的政界、商界、科技界等的重要人物都同意，我們現在的科技發展，將會對全世界產生顛覆性的影響。二十至三十年後，世界運作的規律將會跟現在很不一樣。STEM 教育的目的，是要讓我們下一代掌握更多的科技知識，以迎接未來由科技帶領的新世界。

本校一直推動 STEM 的教育，在教師培訓方面，在今年 3 月，我們全體教師包括校長已成功考取 Google 教育家第一級認證。教師在課堂上熟練地使用 Google 工具，加強與學生的互動，提升教學效能。

在學生方面，學校安排學生參加由土木工程拓展署轄下土力工程處舉辦「AI 挑戰 x 斜坡安全——AI 應用工作坊及比賽」。學生於第一輪和第二輪初賽中榮獲第一名，在總決賽時更勇奪冠軍。是次比賽學生除了獲得寶貴經驗外，亦提升他們的解

難能力及表達能力。另外，本校亦派出兩隊學生參加由香港聖公會中學校長會及香港中文大學工程學院主辦，CocoRobo 協辦的第三屆聖公會中學 3D 列印機械人對抗賽，在是次比賽中，本校獲得亞軍。本校學生屢獲佳績，實在令人鼓舞。

新冠肺炎疫情下，為了防疫及追趕教學進度，各類課外活動及體育運動均告暫停，影響學生全人發展。在未能恢復全日復課的情況下，學校靈活地安排把原訂兩天的陸運會，改為回校進行「師生多元活動體驗日」。學生和老師一起體驗了十二項活動，包括電子閃避球、地壺球、芬蘭木柱等新興運動。其中電子閃避球活動，讓同學體驗虛擬實景 (VR) 科技的應用。

世界將會改變，很多人預測二十年後將有大約 30% 人類工作由人工智能替代，與電腦、機械人和人工智能相關的技能需求將大幅提高。我們難以想像這些改變會對人類社會帶來甚麼具體影響。我們要鼓勵和支持我們的下一代，多問、多想及多去尋找答案，與他們共創美好未來。

### 金禧校慶獎學金

中一級	中二級	中三級
1B 馬善珩	2D 曹倩彤	3D 鄧慧芳
1C 吳頌謙	2D 梁凱晴	3D 麥嘉玲
中四級	中五級	中六
4C 羅楚雯	5C 傅鑫偉	6A 葛沁蕊
4C 徐嘉輝	5C 雷泳嫦	6B 李海逸





# AI 挑戰 x 斜坡安全— AI 應用工作坊及比賽

冠軍

**本**校 Stem team 參加了由土木工程拓展署轄下土力工程處主辦之「AI 挑戰 x 斜坡安全— AI 應用工作坊及比賽」，從約 30 間參加的學校中脫穎而出，榮獲 AWS DeepRacer 強化學習組別冠軍。AWS DeepRacer 是以雲端為基礎的 3D 賽車模擬器。參賽學生出席多次網上課堂，再透過實體練習及利用雲端運算訓練強化模型，最後將模型上載至 DeepRacer 賽車上進行實體比賽。於練習過程中，學生需在反覆的測試中不斷調整獎勵函數，使模型能於特定時間內達至最快圈速。

帶領學生參與比賽的助理校長孔任熙說：「我們希望透過這次比賽，利用 AWS 的科技讓學生對人工智能和機器學習有更深入的了解，以便應用在日常生活上。校方為學生提供了賽前準備，建立學習基礎，好讓學生能積極投入主辦機構的培訓。希望未來各方能夠繼續舉辦這類型的活動，讓更多學生受惠。」



# 第三屆聖公會中學 3D 列印機械人對抗賽

亞軍

**本**校 Stem team 參加了由聖公會中學校長會主辦的「第三屆聖公會中學 3D 列印機械人對抗賽」，從 30 多隊參加隊伍中獲得亞軍。每隊參賽隊伍分別獲派兩架機械車，一架負責運送貨物及把貨物投放至卸貨區，另一架則需把貨物運送至對方的龍門。學生需要編寫 AI 程式指示機械車行走及送貨，運用 AI 程式調整鏡頭和辨識路牌，繼而決定行駛、停車及卸貨等工作；學生需於比賽時臨場應變，思考如何避過對方組別的攔截，把貨品移送至指定區，才可成功取得分數。學生於訓練及比賽的過程中，既可學習到編程的知識，亦可培養到解難的能力。





# 第十四屆黃大仙區傑出學生選舉



## 3D 麥嘉玲 (優秀學生)

我很感謝老師對我的支持及教導。有賴學校的提名，我很榮幸地可在第十四屆黃大仙區傑出學生選舉中獲得「優秀學生」這份殊榮。回顧去年至今，同學都因疫情而無法如常上課，但我們應藉著這機會提昇自己，為自己定下目標，並朝著這目標邁進。展望未來，我會不斷努力，認真對待學習，務求更上一層樓，配得上「優秀學生」這份榮譽。



## 5C 雷泳嫻 (傑出學生)

當我得知獲獎的時候，先是驚訝，然後待我消化完這個信息後，便感到十分欣喜。是次的選舉經歷令我非常難忘，從中受益良多。現時身為一個傑出學生，我會做好自己的本份和以身作則，為同學樹立一個好榜樣。還會更加努力地改善自身的不足，常常自我反省，成就更好的自己。

## 5C 羅斯鏞 (傑出學生)

當知道自己獲獎時，感到十分喜悅，很感謝主辦方對我的肯定。雖然知道自己還有許多不足和改善空間，但我會繼續努力，彌補自己的不足，不辜負大家對自己的期望，成為老師、同學心目中的傑出學生。來年更會參加更多活動，累積更多經驗，突破自我。





# 應屆畢業生升讀大學感言



許世陽

我感到十分幸運可以在香港大學讀書，進入大學讀書一直都是我中學的夢想，感謝學校老師的教導，令我可以進步，終在文憑試中取得理想的成績，使我夢想成真。升讀港大將近一個月，雖然開始時有些不適應，但是慢慢追上大學的節奏。大學給人有一種自由的感覺，但是在聖本德的中學時光也讓我十分懷念，有老師的陪伴，在學習上便輕鬆很多；相反，在大學中很多事情都要學會自己解決，沒有人再提點你。希望各位師弟妹可以珍惜中學的時光，另外也要努力學習，取得理想的成績。

畢業生姓名	獲大學聯招辦法 (JUPAS) 內所取錄的課程	
	院校	課程
許世陽	香港大學	理學士
李紫朗	香港城市大學	建築學及土木工程學系
戴穎琳	香港城市大學	工商管理學士 (會計)
趙敏聰	嶺南大學	視覺研究 (榮譽) 文學士
陳俊榮	香港都會大學	食品測試科學榮譽理學士
袁家駿	香港恒生大學	供應鏈管理工商管理 (榮譽) 學士



戴穎琳

文憑試是一場漫長的賽跑。在備戰文憑試的過程中，我試過多次質疑自己，但你們要相信世上會有奇蹟，只要未到開考的那一天，都不要放棄，心態是決定成績高低的重要關鍵。奇蹟不會突然出現，你必須耗盡全力，奇蹟才會發生。面對挫折，你會萌生想放棄的念頭，但更重要的是，你要讓自己內心變得強大。的確，文憑試是要付出許多努力的，我們此刻未知結果，但你們的「得」一定比「失」多，面對的痛苦，亦變得雲淡風輕。



陳俊榮

六年時間轉眼就過去，升讀大學後的生活感覺是進入了一個更加自由的學習環境，所有事都需要自己處理，不再像在中學時有老師經常主動地上前協助。此外，我相信英文科是大部份同學最為害怕的科目，而我也是一樣，但上了大學後，所有課堂和筆記都是用英文的，因而我亦需要多花額外的時間去適應。作為一位「過來人」，我感到「養兵千日，用在一朝」，六年的努力學習，為的就是考好文憑試，為自己將來的升學鋪路，希望各位師弟妹能「搏盡」、「無悔」。最後，祝你們能在來年文憑試中取得佳績，踏上「大學夢」！



趙敏聰

雖然我有幸在聯招派位中得到嶺南大學的學位，但由於這並非我心儀的大學，所以我決定修讀香港大學附屬學院文學副學士 (媒體、文化及創意) 課程，以當作再次給自己一個升讀心儀大學的機會。同時，我亦希望能藉著修讀副學士課程，讓自己更清楚了解一些心儀科目的課程內容，為日後升學或工作做好準備。最後，我祝願各位同學能在未來的文憑試考獲佳績，進入自己心儀的大專院校，好讓能給過去六年一直努力的自己一個交代，以報答每位老師在你們身上所付出的努力以及對你們的期望。搏盡無悔！



袁家駿

六年的中學生涯很快就過去了，在我心目中最深刻和開心的時光就是在聖本德讀書的時候。我邁向人生新的一頁，進入大學，因個人興趣最終選讀了恒生大學的綜合工商管理 (榮譽) 學士，於大學生活中體驗到全新的學習環境和模式，在大學的課堂充滿自由，老師不會理會你是否遲到，也不會催促你交功課，因此我學懂自主學習，常常到圖書館為學習而做準備。我藉此鼓勵大家，在中學階段不要懶惰，不要把事情推搪到明天才做，因為沒有很多個明天給你浪費，「明日復明日，明日何其多？」反之，要勤力讀書，謹記「一分耕耘，一分收穫」。希望校內的師弟和師妹能在來年考試取得佳績！



李紫朗

我一向學習的態度都有兩大原則。第一是學習時學習，遊戲時遊戲。在學習的時候認真、盡力去做好本份，而玩樂時亦要盡情享樂，好好享受生活，這亦是令自己在學習時能有最佳狀態的好方法。第二是令自己在學習上產生興趣，因為對有興趣的事物才能有動力去學習並運用。而在學習的路上最重要的是自己的心態，不要給自己太大壓力，找到學習過程中的樂趣，自然就會得到你滿意的結果，人生苦短，及時行樂。



## 第十屆司徒華獎

### 司徒華獎——好老師

**司**徒華先生是一位平民教育家，畢生為香港教育作出貢獻。司徒華獎將「有教無類，扶攜弱小，以生命影響生命」的精神延續下去。本校殷秀汶老師榮獲今屆「司徒華獎——好老師」獎。



殷秀汶老師待每個學生如子女一樣，深信老師一個小小動作可對學生影響甚廣，就如同自己小時候曾於邊緣被老師導回正軌一樣。

二十年的教學生涯裏，殷老師大部份時間都與病魔搏鬥中渡過，因此她更懂得在有限時間裏做得更多。她不要學生拿滿分，但必須要比「以前的自己」更進步。

她以行動告訴學生人生中凡事皆有可能。為了因意外而不幸殘障的學生的福祉，在家長表明反對下，她仍力勸家長讓孩子轉校往適合的環境繼續學業，最終孩子成功轉校並發展興趣，成為了一名畫家。

## 傑出校友

**張**歡於 2016 年畢業，入讀香港浸會大學工商管理學士——會計學，去年以一級榮譽的優秀成績畢業，並榮獲校長榮譽榜及學院成績優異榜殊榮。

很榮幸有機會跟大家分享我讀大學的心得。自入大學以來，我就為自己訂立一個目標：「GPA 過 3」。由老師帶領式的中學生涯跳躍到獨立自主地學習模式，基於太自由的緣故，加上全英語教學，一開始我感覺很不適應，覺得彷徨和無助。感恩我在大學時候認識主耶穌基督，多依靠神，聽我的禱告，分擔我的憂慮。我讀得輕鬆了，我的成績亦一直保持「過 3」呢！連畢業論文這個令所有大學生恐懼的一科，我也獲得優異的分數。我還善用課餘時間參加義工和課外活動，還結交了不少朋友。

大學生活是自由、自主、豐富精彩的。各位師弟妹，願你們都有自己的目標，清楚自己的價值和方向，也能考取一個優異成績，報讀自己心儀院校。最重要的，成長雖有孤獨、挫折和彷徨，有一位祂，你願意尋找祂的幫助，祂就隨時扶持你。可愛的師弟妹們，加油！





# 師生多元活動體驗日

**新**冠肺炎疫情下，無法舉辦陸運會等大型活動，影響學生全人發展。本校利用全方位學習津貼，把傳統陸運會改革為兩天的「師生多元活動體驗日」，師生共體驗了十二項活動，包括電子閃避球、地壺球、芬蘭木柱等新興運動。除動態的新興運動外，也有插花、非洲鼓及交流電燈製作等靜態活動。學校刻意安排學生接觸平日不主動參與的活動，希望他們突破自我限制，發展潛能。

本校擬成立電子閃避球校隊，參與學界比賽，爭取日後代表本港，到日本參賽。此外，期望學生從體驗日中所學到的有關地壺球和芬蘭木柱等技巧，與長者分享，達至社區長幼共融。

參與活動的3C余翠兒形容，自己以往不擅長運動，「多走幾步便會喘氣」，但電子閃避球結合電競與運動元素，實現其「在學校打電競」的願望，「若有校隊，我會參加！」3D羅家城亦指，活動有助激發運動潛能，在制定戰略時亦可訓練思維能力，「如我們要想辦法令隊伍不被『扣血』，就得把所有點數分配至防禦力，確保對方不會擊破我們的盾，再適時反擊。」

## 電子閃避球



## 藝術創作





## 劍擊



## 非洲鼓



## 芬蘭木柱



## 地壘球



## STEM 製作





# 暑期活動花絮



## 乒乓球興趣班



## 咖啡拉花班



## 閃避球興趣班



## 排球興趣班



## 籃球興趣班





## 中一樂慶中秋活動

本校於 2021 年 9 月 17 日為中一級同學舉辦「中一樂慶中秋活動」，當日活動分為三部份，首先是東京奧運有獎問答遊戲，之後由校長及兩位副校長負責大抽獎環節，最後向每位學生送上中秋節燈飾作禮品。各班同學對問答遊戲特別踴躍，氣氛熱鬧。學生不但可以與同學一起體驗中秋節日氣氛，還與校長及教師共渡了一個歡樂時光。



## 五四運動 102 周年升旗禮

本校女童軍於 2021 年 5 月 4 日參加五四運動 102 周年升旗禮。這個活動是由前行政長官梁振英的太太梁唐青儀擔任召集人的《世紀長征》系列活動籌委會舉辦。為紀念「五四運動」102 周年，當日在港台廣播大廈舉行升旗儀式，共有十二隊制服團體參與，更有學生代表宣讀《五四宣言》。



## 《媽媽的神奇小子》電影欣賞活動

為讓學生有更多正能量，本校以包場形式，安排中三至中六全體學生及家校合作委員會成員於 9 月 21 日出席《媽媽的神奇小子》電影欣賞。並由劉榮佳牧師於 9 月 29 日週會分享信息。



### 3D 袁銳鏢

我學會了包容及體諒傷殘人士，不應帶有色眼鏡去看他們。我也學會了遇上困難時，不應放棄。

### 3D 郭婉言

有一份愛是溫暖的、是無私的、是偉大的，那就是母親的愛。蘇樺偉的母親每天陪伴他訓練，在兒子低谷時，母親一直在他身旁，鼓勵他：「你行得比人慢，但跑得比人快。」讓兒子重新得力，堅持跑下去。

### 3D 羅淇

這部電影啟發了我：當任何人都覺得你不行的時候，你想放棄、沒有動力的時候，回頭看看自己的媽媽，她始終在你背後做你最強的後盾。每位媽媽都是最偉大的！

### 6C Leo Fu Xinwei

The film tells an inspirational story. Although So is born disabled and always slow at the start, he does not give up on his "gold medal dream". He has come from behind on the track countless times just to prove that he is not good for nothing. Disability is never a burden for him to move forward, but a motivation for him to succeed. I believe that everyone who has watched the movie will be deeply inspired to embark on their own journey to success.

From So's perspective, the film also reveals the unfair treatment of disabled athletes in Hong Kong. They practice hard and achieve excellent results in competitions, but the bonuses they get are far less than what "normal" athletes get. Maybe both of these groups should gain equal honour as heroes, but they have never been rewarded equally in monetary terms. Through the words of So's mother, the director firmly advocates that disabled athletes should be paid equally as their able-bodied counterparts.



## 全方位主題式學習活動

**中** 四級同學於2021年9月8日分批參觀綠在區區(觀塘)、零碳天地及 SLOWOOD。其後，同學分組設計及規劃班本環保活動，並匯報學習成果。透過是次全方位主題式學習活動，增加了學生對環保的認識。



## 姊妹學校計劃—視像交流活動

**本** 校於2021年5月13日與姊妹學校—廣州市從化區第二中學進行了一次視像交流活動。校長、梁美思助理校長、殷秀汶老師、鄧幗茵老師及6位中五學生與姊妹學校就兩地學生在學習生活、課外活動及升學概況等方面進行交流，當中也有分享兩地學校在疫情下的學習狀況。是次交流活動，氣氛愉快良好，讓同學更了解內地學生的學習情況。



## 教師發展日—Google 教育家第一級認證

**為** 了提升老師利用電子教學的能力，本校於2021年3月30-31日舉辦「Google 教育家第一級認證」工作坊及考試。本校全體老師成功取得「Google 教育家第一級認證」，期望透過運用資訊科技，推動學與教發展。





## 大灣區粵港澳大灣區數學競賽三等獎

## 羅氏慈善基金應用學習獎學金



6A 葛沁蕊



6B 李海逸

## 第 32 屆中學生閱讀報告比賽冠軍

### 第32屆中學生閱讀報告比賽 頒獎典禮

**2D** 曹倩彤獲得香港教育圖書有限公司第 32 屆中學生閱讀報告比賽廣泛閱讀組中文組初級組冠軍，並與在場人士分享得獎感受。



## 第二十七屆聖經朗誦節獲獎

**本** 校學生參加漢語聖經協會「信有明天」2021 第二十七屆聖經朗誦節獲得佳績。

4C 甄曉華及 4C 徐嘉燁獲得「學校組中四至中六組二人對誦廣東話」冠軍



2D 梁凱晴及 2D 曹倩彤獲得「學校組中一至中三組二人對誦廣東話」冠軍



2D 鄧慧芳獲得「學校組中一至中三組獨誦廣東話」季軍



# 2020-2021 年度校外得獎舉隅

獎項名稱		獲獎學生姓名及班別	獎項
香港學校音樂及朗誦協會 第 72 屆香港學校朗誦節	粵語散文朗誦	2B 葉錦然	季軍
		2B 陳詠心 2C 陳爾桐 2C 畢皚彤	優良
	粵語詩詞獨誦	1A 黃靖遙	優良
	歌詞朗誦	5C 林善彤	季軍
		6D 梁詩韻	優良
	基督教經文朗誦	3D 陳靜文 3D 鄧慧芳	優良
二人朗誦	4A 張咏茵 4C 甄曉華	優良	
全港隊伍最高服務時數獎 2020		東九龍第 50 女童軍隊 (聖公會聖本德中學)	最高服務時數獎
香港女童軍總會隊伍優秀女童軍選舉		5C 雷泳嫦	隊伍優秀女童軍
香港課外活動主任協會 香港課外活動優秀學生表揚計劃 2020		5C 羅斯鏗	優秀學生
上游獎學金		3C 符彤茵 4C 張淞 5C 雷泳嫦	獎學金
第七十三屆香港學校音樂節 (結他獨奏—中級組)		5C 林綽盈	銅獎
粵港澳大灣區學界音樂大賽 2021 (歌唱比賽合唱)		5C 林綽盈 (與崔銘祐老師合唱)	亞軍 (香港區)
屈臣氏集團香港學生運動員獎 2020-2021		5C 范耀丰	獎狀
有「營」小廚神全港中小學生烹飪比賽 2021		5C 黃銘芯 5C 吳志濤 5C 周樂琳 5C 陳敬樂	有「營」創意 食譜獎