

東天人



東涌天主教學校
TUNG CHUNG CATHOLIC SCHOOL

2023-2024
下學期

目錄

序言

- a. 校長的話 P. 1
- b. 副校長撰文 P. 2-3
- c. 助理校長撰文 P. 4-6

感恩惜福

- a. 學術成績優異 P. 7
- b. 得獎學生(STEAM) P. 8-10
- c. 校園領袖(領袖生) P. 11

校園活動

- a. 新春嘉年華 P. 12-13
- b. 盆菜宴 P. 14
- c. 晨跑 P. 15-16
- d. 紅十字會捐血日 P. 17
- e. 賣旗 P. 18
- f. 視藝科 P. 19

老師好書分享

P. 20-21

下學期學生獎項

P. 22-29

制作人名單

P. 29



序言：校長的話

《感恩惜福的東天人》

林志江校長

「我們愛學生，理解並尊重學生，致力成為一所體現基督精神的學校。」

「我們相信每個學生都有價值，並擁有至少一方面的天賦才能，有待發展及欣賞。」

「我們相信學校是學生獲得成功經驗的場所。」

這幾句說話言簡意賅，是顧兆敏校長、張寶珠副校長及一班創校老師為東天開校時定下的教育理念，導出了天主教教育的核心價值。

剛剛接獲通知，我校再次榮獲關愛校園獎勵計劃「接納眾不同 尊重與包容」年度主題大獎。相信就是這幾句說話，讓東天能夠成為一個備受肯定的關愛校園，是每一位東天人值得引以為傲和感恩惜福的事。作為東天的校長，我深深地感受到我們學校大家庭中的愛和關懷。我希望你們都能夠同樣地感受到老師和家長們都非常關愛你們，他們不僅是你們的啟導者和照顧者，更是你們的朋友和支持者。

首先，我想讓你們知道，你們是多麼地被珍視和重要。每一位學生都是獨一無二的，具有獨特的才能和潛能。我們的使命是幫助你們發現和發掘這些天賦，讓它們在你們的生活中綻放光彩。請相信自己的能力，並且勇於嘗試新事物。無論你們擅長什麼，無論你們的興趣是甚麼，我們都會全力提供機會，支持你們的努力。



林校長親自掌機與老師、家長、同學一同自拍

同時，我更希望你們能夠感恩惜福。我們身處在一個天主創造的世界中，擁有許多值得珍惜的人和事。請珍惜你們的家庭、朋友和健康。學習珍惜每一個日子，並感謝上主給予我們的一切。將感恩的心態融入到你們的日常生活中，你們會發現生活中充滿了美好和喜悅。

最後，我想強調尊重和同理心的重要性。我們每個人都是獨特的，擁有不同的背景、觀點和經歷。請尊重他人的差異，學會站在別人的角度思考問題。對待他人要充滿愛心和包容，這樣我們才能夠建立一個和諧的學習環境。同時，也要理解和尊重自己的價值和需要。你們每一個人都是獨特而特別的，你們的聲音和意見都是重要的。

親愛的學生們，我希望你們能夠明白這些訊息。請記住，你們是我們學校大家庭中最珍貴的寶藏。相信自己的能力，感恩惜福，並且理解、尊重他人。讓我們一起努力，營造一個充滿愛和尊重的學習環境。祝福你們每一位能在學業和生活中都能夠取得成功，並實現自己的夢想。主佑！

副校長撰文

《抱抱》張寶珠副校長

中國傳統有「盡人事，聽天命」這句話，強調人面對困難時，應當盡心盡力去做，至於結果如何，就看上天的安排，心裏坦蕩。天主教也有相似的道理，人要信靠天主，人事盡了，無論結果怎樣，相信這是天主的旨意。



張副校重拾活力 享受行山樂趣

來東天前一年的暑假，我在醫院住了一個月，脊椎出了毛病，家姑還以為兒子命苦，以後要一世照顧無法走路的我。與其自許樂觀，不如說自己「無有識死」。醫生說大不了換一截金屬骨而已，到時上下兩節骨承受的壓力會大一點。他那麼輕描淡寫，我也不以為然。



不過，現實是我在醫院幾星期了，還是無法下床。有一次物理治療師進來幫我「用機」舒緩背痛時，一位男物理治療師也走進來搭訕。他正在進修和練習所謂「做手」的物理治療方法，於是便不按醫院規定男物理治療師不可治理四十歲以下的女病人，暗地裏為我進行「做手」治療。第一天，他在我身上打了幾個叉，放着我側臥，把我的手腳擺動了幾下，就做完了。那天夜裏，我已經在床上能轉身；等到第三天，已能拄着四腳架走幾步。感謝天主安排他，一位善用天主恩賜好學的人，我還記得他叫鄭仲禮。我用手上只有的單行紙，畫了窗外的醫院大樓，在旁邊寫了一首詩答謝他。



醫生見我走得幾步，便急不及待安排我出院，叫我跟進門診的物理治療。差不多休息了半年，練習了半年，康復多了，但長坐一起，便像被人在脖子上架着刀一樣，痛得不敢動彈。

來了東天第二年，我懷了小兒子，相隔十年上天突然給我第二個兒子。我初時還擔心脊骨會承受不了，怎知懷孕提升身體的吸收力，賀爾蒙令關節韌帶鬆弛得能調節關節，使我得了重生的機會。已經是第二個孩子的母親，我懂得注意照顧孩子時的正確姿勢，也不會不理身體警號而再逞強。脊骨的問題完全康復了，我不但步履自如，晨跑還可以完成六七個圈。



當中我沒有灰心放棄，之後也注意健康，讓我能好好把握上天給我重生的機會。當中那冥冥中的安排，我不感謝上天，也不知可以感謝誰了。天主讓人經歷的，也能叫人咬着牙關熬得過，有信有望，一切會成為讓人茁壯的磨練。「盡人事，聽天命」，感謝天主的愛。我希望能以愛還愛，擁抱身邊可及的人，給大家一一抱抱。

《非一般的五一勞動節》 林錫榮副校長

剛過去的勞動節，各位同學如何渡過這一日的假期呢？這天，我真的「勞動」起來，由早上十時到下午五時，這是一段令我深受感動與啟發的義工服務經歷，希望與大家分享，這次的義工服務讓我明白了「感恩」及「珍惜」的重要性，並讓我進一步體會到幫助他人是一份無價的禮物。

當我踏進案主的家門時，我被室內的景象震撼了。垃圾堆積如山，蟑螂和老鼠為伍，讓我幾乎無法辨認出地板的輪廓，雜物佔據了所有的空間，讓我們無法找到通道行走。空氣中瀰漫着一股令人窒息的腐臭味，垃圾和污垢讓我們感到極度不舒服。我們一行十多人，各自戴上手套或穿上保護衣，踏着腳下不穩的地面，小心翼翼地移動着。每一步都伴隨着垃圾的壓擠和崩塌聲，我們必須小心翼翼地避開危險的物品，好不容易終於找到一個落腳地。這個環境讓人感到絕望和無助，但我們的決心並沒有動搖。我們深信，這個家可以重新恢復光明與希望。

在整理垃圾的過程中，我們看到了案主的困境。他的生活被垃圾及雜物所困，無法找到自由和舒適的空間。垃圾堆積如山是案主因疾病而雙腳腫爛，無法自理。他的眼神既充滿了沮喪，但又同時帶着渴望，我們能感受到他希望改變現狀的強烈願望。這樣的環境不僅影響他自己的生計，也威脅鄰居的健康與安寧。經過約七小時的清潔，我們與食環處職員總算完成清理工作，大部分垃圾及雜物已處理，留待下一批勇士進行消毒及翻新。

這段義工服務經歷讓我更加珍惜自己所擁有的一切。當我走出那個家時，我深深體會到了健康、清潔和尊嚴的珍貴。我們的幫助不僅讓案主的生活環境得到改善，更重要的是，我們給予他重新開始的勇氣和希望。我們一起清理垃圾，也同時清理了心靈。



林副校與其他義工積極為案主打掃家居

同學們，這段經歷讓我更加明白感恩的意義。我們身處的環境可能與案主的家相去甚遠，但我們都有自己的困難和挑戰。讓我們用感恩的心態來面對逆境，並學會珍惜我們所擁有的一切。感恩和珍惜是一種態度，一種讓我們更加滿足和幸福的態度。當我們意識到自己所擁有的一切都是來自於他人的付出時，我們會更加珍惜這些禮物。同時，我們也會更加感激那些為我們提供幫助和支持的人。

讓我們在日常生活中培養感恩和珍惜的態度。不僅僅是在義工活動中，而是在每一個細微的瞬間都感受到這些價值。抱持這種態度，我們可以更加充實、充滿愉悅地生活。

感謝你們抽出時間閱讀這文章，我希望這些分享能夠激發你們思考和行動，並將感恩和珍惜的態度融入到自己的生活中。當我們真正感受到感恩和珍惜的力量時，我們會更加關心他人，更加珍惜我們所擁有的一切，並且更加滿足和幸福。讓我們一起成為那個給予他人力量和希望的人。透過關愛和幫助，我們可以點燃希望的種子，讓世界變得更美好。祝願大家一切順利，感恩珍惜，擁抱美好的未來！



助理校長撰文



周助校個人照

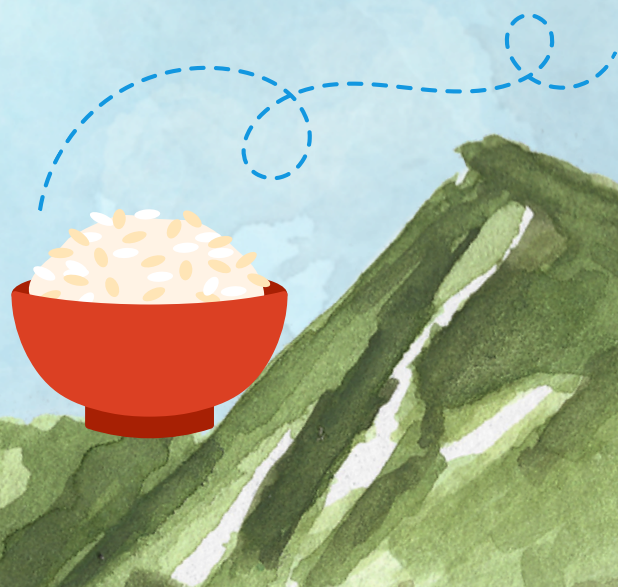
《東天人 — 感恩惜福》 周振華助理校長

「感恩」，一個近年來我們經常掛在口邊的詞語，這兩字均從「心」部，在字面上我們已理解到「感恩」應從心而發。同學，你們有否感恩為你們而感恩的人？

十多年前，父母感恩順利地把「您」誕下、父母感恩「您」能牙牙學語、父母感恩發燒的「您」能退熱康復、父母感恩「您」能在幼稚園畢業禮中表演、父母感恩「您」能升讀心儀的小學、父母感恩「您」能愉快成長、父母感恩「您」能修讀自己所喜歡的科目……

「滴水之恩，當湧泉以報」，父母為我們的付出，又何止滴水？而我們又何曾以杯水回報其養育劬勞之恩？我們應知父母之「情」，下一步，我們亦當知情而行，以小小的行動答謝父母之恩，至於怎樣行動，則該由同學自己細密地思考。

世上萬事萬物亦值得我們心存感恩；一覺醒來，聽到小鳥吱吱地叫、落樓上學途中感到清風送爽、放學回家嗅到撲鼻飯香相信同學學會「感恩」後，自然懂得「惜福」。



《感恩・惜福》 林肖松助理校長



林助校與同事們愉快聚餐



林助校與體育科同事們在課餘時間相約行山

這星期，我看了一個菲律賓的特輯節目，原來菲律賓有20%的人生活在貧窮線下，馬尼拉有450萬貧窮人口，有很多人要住在貧民窟、垃圾山，甚至墳場，每日為賺取不足港幣30元而掙扎。



林助校感恩自己能擁有一群好同事

聖保祿宗徒曾說：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝，這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」（得前5:16-18）。感恩從有健康開始，早兩個星期，我從新聞得知一位香港著名籃球員患上腎衰竭，腎功能只剩10%，使我更感恩自己能擁有健康。我每天醒來就是以這樣的祈禱來感謝天主：「天主，感謝祢使我平安渡過一夜，能夠繼續有呼吸，有生命，可以繼續和我珍愛的家人一起生活，也求祢保守我做好今日生活上及工作上的事情，並將一切成果奉獻給祢。」



老師們為同學在運動場上屢獲獎項倍感驕傲

相對香港，我們幸福得多，這讓我更體會到自己的幸福，回想自己小時候要一家七口在狹小的空間生活，也比他們好上很多很多，所以我們要懂得感恩自己擁有的，時常懷着一顆樂觀的心。感恩在學校工作上有好的同事，於科組有很合拍的同事，能分擔我的很多工作，使我的工作能順利地完成。我能完成工作，有大部分功勞都應歸於他們，感恩有你們。

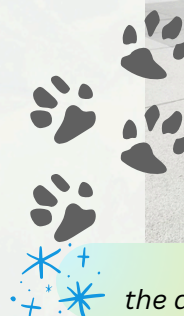


The Story behind Amazing Grace -- Former Slave Master Turned Against Slavery

Ms. Chung Hiu Lam
Assistant Principal

Amazing grace, how sweet the sound!
That saved a wretch like me.
I once was lost, but now am found,
Was blind, but now I see.

No matter where you are, and no matter you are a Christian or not, even with just the first few notes played, Amazing Grace is instantaneously recognizable. Amazingly, most can sing the first line of the hymn (in their own languages)! So, who wrote Amazing Grace and what's the magic behind the world's most beloved hymn?



*The two pet dogs are
the amazing grace to Ms Chung*



*The writer of Amazing Grace
- John Newton*

Amazing Grace tells the powerful tale of redemption and God's grace John Newton experienced. As a young man, Newton was involved in slave trade. He would set sail to Africa, capturing, trafficking and selling black men, women and children as slaves. In 1748, a violent sea storm arose off Ireland. Newton, fearing for his life, knelt and prayed to God for mercy. It was that very night that he sensed that God would hear and answer prayers, even for men as sinful and guilt-haunted as he was. Over time, Newton repented and in gratitude, he committed himself to serving God as a preacher in the Church of England. This hymn, Amazing Grace, was written to accompany his sermon on 1 Chronicles 17.

Poetic meter aside, the universally relatable lyrics have a major role to play in the hymn's popularity. We are all John Newton, carrying our different burdens of sins. This song serves as a wonderful reminder for us all to contemplate on how amazing God's grace is in each of our lives.

I encourage you, especially during difficult times, to play the hymn and reflect on the mercies and hopes granted by the Lord with a thankful heart.



學術成績優異

Thank you

《感恩·惜福——賣旗活動》

5A 農曉兒

生命是湍流的河，難免遇上挫折困難。但平凡生活的點滴都在提醒我要感恩惜福——感恩所遇、珍惜幸福。生活原來充滿愛。我曾參與學校舉辦的賣旗活動，需要籌集款項捐獻到「突破慈善機構」。那是我第一次接觸賣旗活動。當內向的我背上募捐袋，要走到街頭和屋邨時，心裡十分惶恐。「我能做到嗎？」我心裡掙扎。當天是星期六，遠看人群依舊步履匆匆，面無表情地快步走著。我開始擔心，我能不能完成任務——成功賣旗籌款。憂慮隱隱在我心中蔓延。「別怕！盡力！」身旁的同學鼓勵我。感恩同學的暖心話，激勵了我。對！我盡力嘗試便可！我年青，但我希望以小小的行動去感染身邊人，同我一樣盡力助人。我鼓起勇氣，勇敢踏出第一步，開始落力地向路人賣旗。

「你好，要不要買旗呀？」「你好，請幫我買一支旗，好嗎？」我走近人群，舉起旗袋，柔聲說道。原以為很多人會因為趕路而拒絕我，甚至隨意打發我。可每當我走近他們，不苟言笑的眉眼瞬間化作笑意，立即拿出錢包找零錢買旗。惶恐散去，我快樂極了。我以微小的力量做到了。一小時緩緩過去，我發現，有人因為沒有零錢在身而惋惜得連連道歉；有人因為沒有散錢，特地跑去換了些零錢再回來買旗；有人捐款時告訴我這個籌款機構已經陪伴了他那代人由年青走向暮年。「叮咚——」零錢被投進募捐袋裡碰撞發出清脆聲響，如同清泉般撥動心弦。偶有紙幣被投進來，雖沒有聲音，卻仍令人感動。人與人之間本沒有交集，但行動卻見證愛與關懷。在鋼筋水泥築成森林下，大家願意暫且放下手上所專注的，停下腳步，掏出自己擁有的與人分享。這樣的赤誠真心，顯得彌足珍貴。短短兩三個小時的賣旗活動，我站得很累，但想起手裡的募捐袋，承載著重重的金錢。不！不只是金錢，是上千萬分的愛心啊！這讓我明白挫折困難不可怕。原來生活有愛！我膽戰心驚地開始行動，卻收穫滿滿。涓流終將因共聚而成大海，夜晚終將因光明而消散，愛與奉獻在世間編制成美好的溫床，真心和善意何嘗不是最好的寶藏？我雖年青，生活平凡。但感恩經歷，讓我感受同學的鼓勵和愛。感恩經歷，讓我體驗無私幫助別人的幸福。我願意奉獻自己的力量去幫助別人，用真心為他人栽一朵花。生活原來充滿愛。



參與賣旗的同學們用小小的行動 化作大大的善意

I AM SO
GRATEFUL

得獎學生 STEAM

彭浩晉

能夠參與這次跨越國際的比賽，實在令我十分開心，除了可以前往日本東京外，還證明了我們從暑假到現在的努力並沒有付諸流水。在今次的出國比賽經驗中，我學到了很多新知識，例如一些外語和日本人的生活習慣。但是最令我高興的，是在比賽的過程中，我和隊友們都見識到日本人的實力，也更進一步地提升我們的經驗和技術。但這次比賽卻是令我最緊張的一次，因為在比賽的途中，意外屢次出現，例如機械人手掣在比賽中故障，導致那一局失利。但感恩的是天主並沒有辜負我們的努力，在32隊中，我們取得了技能賽的頭部排名。在比賽結束後，我們不會驕傲或氣餒，而是會檢討自己的失誤和做得不好的地方，在返校之後重整經驗，再次為下一次比賽而努力！

彭浩迅

我十分榮幸可以出國比賽，也十分感謝學校給我這個機會，因為我一直以來都很想去日本，而這次的比賽讓我可以達成心願，同時可以讓我看到廣闊的世界。在比賽前，我們把握時間最後衝刺，進行最後的練習。在我們的不斷努力下，我們最後拿到了聯賽第二。我十分感謝STEAM Team隊友和余老師的支持和鼓勵。

在這次比賽中，我們遇到了很多困難，例如：語言不通。我們出國比賽，就代表不能用廣東話來與其他隊友溝通，因為這個比賽有聯賽，所以需要和其他隊伍交流，但我們的語言不通，很難溝通，所以我們通常會說英文。但同時又會有第二個困難，就是我不敢說英文。我十分感恩，雖然一開始我都只敢站在後面聽，但慢慢地我開始嘗試，開始用我會的英文來溝通，很快發現其實沒有想像中那麼困難。



STEAM Team代表香港到日本出賽

謝欣桐

在這一次去日本的比賽中，我經歷了許多挑戰和收穫，讓我深刻感受到了其中的意義和價值。在比賽中，我們的機械人要完成各種任務。雖然起初我們遇到了許多困難，但我很感恩，通過團隊合作和不懈努力，我們終於克服了困難，成功完成了比賽。這讓我更加相信團隊的力量，只要大家齊心協力，就能戰勝任何困難。

在比賽過程中，我們也有幸認識來自世界各地的同學，交流彼此的經驗和想法。這不僅擴展了我的視野，還讓我明白到合作與交流的重要性。我深刻感受到，只有與他人合作，才能實現更大的成就。回想這次比賽，我收穫了許多，我們不僅在技術上有所提升，更重要的是學到了團隊合作和溝通的重要性。我相信這次寶貴的經驗將會對我的未來產生深遠的影響，讓我更加堅定地走向成功的道路。希望未來還能有更多這樣難忘的經歷，讓我不斷成長和進步。



同學們都格外珍惜與別國隊伍交流的機會

馮卓君

今次是一次不一樣的體驗，因為我們是在統測期間去比賽的。比賽的前一天，我們整天都在準備，不停地練習操機戰術和記錄工程日誌。到了比賽當天，我們與不同國家的人溝通聯賽的戰術和路線，這可以提升我們的應變能力和說話技巧，甚至可以令到我們更加大膽地去說英文。另外，因為比賽有評審環節，所以我們需要用英文去回答評審的問題。最後感謝學校讓STEAM Team可以有去日本比賽的機會。



出賽同學正認真聆聽評審的提問

黃鏐儀

我很高興能獲取這次的出國比賽資格，能到日本參加比賽。但我們在當中還要面對一些困難，例如語言問題，因為在比賽中有很多來自不同國家的對手，我們需要用英文來溝通。但感恩比賽中有老師和師姐的幫忙，令我們能更加順利地比賽。感恩的是，我們不單止見識到他國的文化，還有學習到寶貴的比賽經驗。最後，STEAM Team各隊員和老師的關係還增進了不少。希望在往後的比賽也能繼續取得好成績。

黃澣儀

在這次的日本比賽中，我主要是負責輔助師弟師妹的。在比賽時，我協助他們和世界各地的選手溝通，也幫助他們拍攝。這次比賽有很多來自美國、日本和越南等的選手，他們都十分熱情，很多選手都會在觀賽時不斷鼓勵其他選手，氣氛非常融洽。在比賽中，我們學校的同學獲得佳績，共有兩個獎項，同時亦收穫了很多世界各地選手的紀念品和合照。今次比賽使我們獲益良多，亦是同學第一次出國比賽，和在香港比賽的感覺不一樣，很感恩可以參加到世界級的賽事，希望STEAM Team在往後的比賽也能發揮所長！



同學們與其他選手交換紀念品

黃詒雋

因在我去年曾參加韓國比賽，當時讓我知道自己仍有改善空間，所以到了今次的日本機械人大賽，我預留了更多時間準備。由於在之前不同的賽事中，我已積累了不同的經驗，因此我能更嫻熟地製作機械。晚上，我們在酒店時，也犧牲了休息和用餐的時間，持續編程和訓練，確保比賽時能取得理想成績。

雖然，在日本比賽期間並不順利，在其中一場賽事的聯賽隊友突然失蹤，使我們孤軍作戰，分數損失一半，名次也跌至全場最後幾名。但我們並沒有氣餒，抱着堅毅精神，在逆境中作戰。感恩的是大部分聯賽隊友都能說英文，這使得我們與他們清楚溝通作戰策略。最後我們成功打入決賽，並取得佳績。



在比賽以外 同學們也收穫了珍貴的友誼



1

2

3

4

5

總領袖生：4A 吳欣

「感恩惜福」，意思是我們要心存感恩、珍惜眼前的福分，在我們每一個人人生階段都可以實踐這四個字。我感恩學校對學生各方面發展的支持，成就更完整的我。今年學校推薦我參與香港浸會大學領袖培訓計劃，令我有開闊眼界的機會，與其他學校的學生領袖交流。這個計劃令我更加清晰地檢視自己的不足，學會如何完善自己的領導能力，為學校、師生服務。

除了感恩學校的支持外，我亦十分感謝各位成長組老師。是他們的信任，令我有機會承擔總領袖生這個職責。感恩成長組老師耐心教導我如何帶領整個團隊，使我逐漸成長為一個處事謹慎、獨當一面的總領袖生。我的領導能力能有所增進，全賴各位成長組老師的栽培，所以我十分感恩。

自從升中後，我一直覺得時間匆匆而過、轉瞬即逝。有限的時間提醒我要好好珍惜現在所擁有的一切。我想將高中所有的美好時光、刻苦努力的回憶一一保存。學校除了是教書育人的場所，還是結交朋友的一道橋樑。在這所學校裏，我認識到很多朋友，收獲一份份真摯的友誼。感恩所有在東天大家庭的相遇，令我認識不同的人、事、物，成為更好的我。希望各位東天的同學都能好好珍惜在學校的時光，勿讓光陰偷偷地溜走。在校園生活中充實自己、裝備自己，為未來增添色彩。

總領袖生：5A 施宗翔

本年度學校的主題是「感恩惜福」。對我而言，「感恩惜福」意味着要對我們所擁有的一切心存感激，珍惜從中得到的經驗。

在我五年的中學生涯中，我曾在領袖生、學生會及STEAM Team擔任不同職務。我非常感激能得到許多人的幫助。例如，在建立學生會網站時，老師們提供全力的支持和即時解答我的疑問。進行Minecraft賽事時，導師為了讓我們在比賽中能奪得佳績，選擇通宵與我們並肩作戰。最令我印象深刻的是擔任領袖生的日子。進行總領袖生面試時，感謝成長組老師對我的信任，令我從內向、不善表達的人蛻變成一個有能力領導整個團隊的總領袖生。如果沒有這個機會訓練我的膽量，我亦未必能在其他領域發揮所長，成為有自信、主動爭取機會的人，這些都離不開老師們的培訓和指導。

然而，我最感激的還是這些經歷中所帶來的困難與挑戰。這些困難和挑戰將成為我寶貴的經驗，使我能夠從錯誤中學習，茁壯成長，迎難而上。在STEAM比賽中的失利，我從其他成功的隊伍中汲取了寶貴的經驗。在擔任總領袖生的過程中，我經歷了從一開始的上台怯場到如今說話有板有眼。經過一年的歷練，我明顯看到了自己的進步。我感激我能從這些挫折中學習，從而成為一個更好的人。

這些經驗教會我，每一次的挫折都是成長的機會，每一次的困難都是磨練的開始。感恩的心不僅是對獲得的幫助和機會的感激，更是積極面對和克服每一次挑戰的一種表現。這是我在中學生涯中學到的最寶貴的一課。



✧ 領袖生們共同宣誓 立志服務學校



✧ 領袖生們積極參與培訓活動 提升自我



春

新春嘉年華

關展祺老師

起初構思活動時我們十分擔心天氣問題，因為這次有許多戶外活動，需要思考天氣突然變化下的應急方案，使同學可在天雨限制下仍能享受活動，盡量取得平衡。其次就是我們籌備的時間很短，老師在籌備活動外也有很多教務工作，我們要有系統而妥善地部署，做好整件事。而最開心的地方就是，當活動結束之後，大多同學也感覺良好，很喜歡整個活動的鋪排，大家都很开心地迎接新春假期，這也是一個使我感覺深刻的地方。

伍啓時老師



新春嘉年華的構思當中有一個難處：活動既要能體現中國傳統特色，又要辦得有趣，不讓同學覺得「老土」、沉悶。我們認為傳承中國傳統文化是有需要的，就像我讀中學時也會寫一下毛筆字，到現在已經沒有了這種傳統，所以我們就想給同學寫揮春的機會。又例如，除了看電視外，我們其實已很少機會能接觸到舞獅表演，而這其實是中國的國粹。所以即使價格不菲，我們也希望能聘請舞獅團隊來學校表演給同學看。另外，我們也想加入一點新元素，例如我和關展祺老師會打扮成財神爺，目的就是使同學接觸中國文化之餘，也能開心投入活動。

活動圓滿結束後，我最開心就是看到師生都享受整個活動的過程。而我們也會反思活動的優點或不足，例如有老師給了一項寶貴的意見，認為學生其實寫揮春寫得很好，我們下一年會把學生寫的佳作拿出去派給街坊，把新春的喜慶分享給其他人。另外有些老師反映，請學生合力清潔課室也是一個好做法，可考慮把這個活動擴展開去，不只在新春時清潔課室。其實我覺得每個人保持自己的課室清潔也很重要，因為學校也是我們的家！所以除了過了開心的一天，我也會有很多反思，考慮往後如何改進，希望下一年能辦得更好。



5C 陳俊江

新春嘉年華是一個讓同學一起慶祝新年的活動。當天有非常多的攤位，有踩高蹺、看圖猜詞等，又有「造型跑」活動。其中我最喜歡的就是在教室裏，大家一起寫毛筆字，班上一個個同學都各顯神通、各展所長，寫好春聯，又把春聯貼在教室門外。儘管不是甚麼藝術品，但都能從中看出同學的開心。最重要的是學校邀請了舞獅團體到校表演，把節日氣氛拉到最高，也讓同學們了解到中國的文化。新年就是要一群人一起才會更開心，特別是與同齡人一起慶祝，更是歡樂！學校舉辦的活動能讓同學了解和親身體驗傳統文化，是非常有意義的活動！



傳統舞獅表演更添新春氣氛



精彩表演令同學留下難忘回憶

5B 吳嘉晴

這次我參加了新春嘉年華中的「造型跑」活動。如果只有我獨自一人去扮演角色，一定需要很大的勇氣，但一群人一起去扮演這些角色，感覺卻截然不同！畢竟一起跑步的感覺有一種使大家都想一同參與的力量。由思考扮演哪一個角色，到當日的表演，各個環節都需要良好的溝通及合作，這提升了我們的社交技巧。此外，當日穿上服裝扮演角色時天氣格外炎熱，使我們的行動更困難，但也因此使這天成為了大家難忘的回憶。



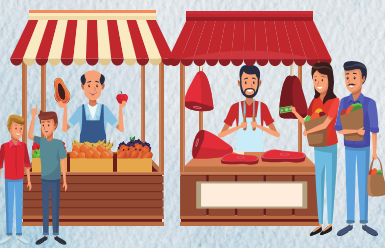
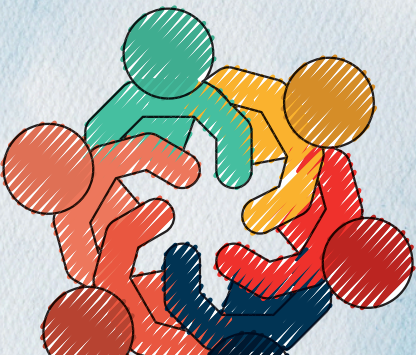
同學們活力滿滿迎接新春

5B 楊寶儀

我認為這個活動很好玩，可以為我們在學校留下美好的回憶，又透過環校跑使我們保持身心健康。我很喜歡那天我們一起打扮成「迷你兵團」的活動。「迷你兵團」是一群逗趣的角色，我們這次和它們穿得一模一樣，在全校面前走台步，雖然感覺尷尬，但是也很好玩、很有趣。這次有幸獲得環校跑的冠軍，我們都十分開心，希望下年學校再次舉行「造型跑」活動。



田徑隊同學變裝趣怪可愛的「迷你兵團」



盆菜宴

2C 鄧思婕

今年能參與「盆菜宴」，真的很幸運！在出席「盆菜宴」之前，我因疫情於小學階段上了三年網課，對於學校的人、事、物充滿迷茫和恐懼，總是覺得自己無法融入其中。但是，在這次難得的「盆菜宴」中，我感覺到自己與學校的老師、同學們如同家人般。而且，當中的遊戲環節以及抽獎活動非常刺激，每一個人都在全神貫注地參與，我十分喜歡這次的「盆菜宴」，也非常感動。



張副校與舊生合照 重溫昔日相處時刻



潘傑老師正擔任盆菜宴司儀

3D 蔡昊軒

這次是我首次參加「東天盆菜宴」，它有三個環節，首先是校長及家長教師會主席等嘉賓發言，然後才正式開始「盆菜宴」。起初我覺得和陌生人一桌有點尷尬，不過吃着吃着，感覺氣氛也挺融洽。盆菜味道適中，肉嫩而不爛，蔬菜入味又清爽。最後是「Bingo」和抽獎環節，送出代金券和鮑魚等禮物，十分刺激！我很喜歡這活動，希望學校往後能繼續舉辦類似活動。



舊生未忘母校栽培 結伴回校參與盆菜宴



晨跑

1F 陳品儒

這個持續了幾個月的「晨跑」活動也結束一段時間了。我認為學校這個活動的本意是讓同學們身體健康，所以我不會覺得很煩、不想跑，相反，還覺得這是我鍛煉體能的好機會。

以往我的體育成績很差，跑步比別人慢，很不喜歡運動。但是堅持下來之後，我發現我收穫了很多，就比如因為要早起晨跑，而令我養成了早睡這個習慣，還有因為晨跑而擁有更健康的身體，更讓我知道了做運動的快樂。現在我在週末也開始和家人們一起跑步，藉此與家人增進了解、培養感情。所以我挺喜歡這活動。

5E 王椿煒

當初聽到要早點回到學校去參加晨跑時，我總覺得很困難——作為一個不到最後一刻也不會離開睡牀的人來說，要在07:35前回校，還要跑步，實在太困難了！但也因為晨跑，讓我明白到原來早起有許多好處。為了提早回校晨跑，我改變了起床時間，有時剛起床時，甚至還可以看見清晨的太陽從山上升起；提早了起牀亦讓我有更多時間去吃早餐、刷牙洗臉等等，再也不用匆忙地準備上學。在意識到早起的好處後，我也漸漸從以往拖延到最後一刻才起牀上學，變為早早起牀準備上學，有了更充裕的時間準備梳洗，每天也更有朝氣地面對課堂。



林校長與老師、同學積極響應晨跑活動 校園中充滿朝氣

3D 胡浩銘

持續了三個月的晨跑是一個十分難得的活動，因為我們平日約朋友出去跑步的機會可能也很少，更何況是和全級師生一起在早上跑步呢！晨跑有益身心，使每個人都可以有充足的運動量，強身健體。

我覺得每一次的晨跑都可以和一群同學一起環繞學校飛奔，感覺非常暢快。因為我知道機會很難得，所以我把握每一次晨跑的機會，即使過程艱辛，我也會努力堅持。我每一次也盡力跑，就算自己的體能不太好，也抱持着最基本的體育精神——不放棄。即使每次全力跑步的代價就是回到課室呼吸久久也不暢順，但為了我們班可以拿到第一，也是值得的。總結而言，我覺得晨跑這個活動很好，可以使同學固定在一個時間做運動，慢慢養成做運動的習慣。

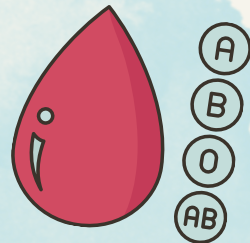


林校長和老師讚賞前來參與晨跑的小學部同學



中三級同學的最後一次晨跑

紅十字會捐血日



5D 梁淼楠

通過捐血，我意識到每個人都有社會責任去幫助他人。每次捐血後我都感到十分滿足，除了可以在休息時吃到不少零食之外，還可以用自己的血救到三個人，可謂「一舉兩得」。



劉同學笑言捐血無難度 望能幫助他人



梁同學獲得捐血證書 分外有滿足感

5C 劉兆彤

其實捐血並不可怕，也不是很痛，和打針差不多，只要不是看着就沒那麼害怕。只要付出一點點代價，就能做個小型身體檢查，還能救人，利多於弊，何樂而不為呢？



馬同學初次體驗捐血 勇氣可嘉

5A 馬珈萱

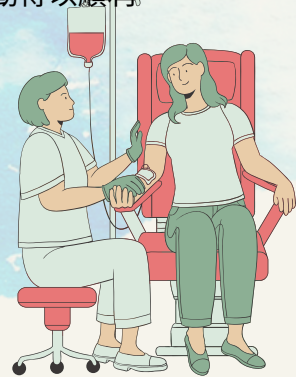
今次是我第二次參加捐血，記得第一次捐血的時候，心情非常緊張，但一想到捐一次血可以救三個人，我就鼓起勇氣，最後成功幫助到有需要的人。未來我會繼續付出，大家都一起來積極捐血吧！



林老師以身作則 鼓勵大家積極捐血

林順堅老師

捐血不但可以救人，其實還可以為自己做身體檢查，何樂而不為呢？各位東天的同學，如果你到了合適的年齡，希望你們都可以身體力行，一起捐血救人！在此亦十分感激我們東天紅十字會的老師及同學們的悉心安排，令活動得以順利進行。下年見！



賣旗

致曾參加賣旗籌款的同學：

每年學校均會參與不同機構的賣旗籌款活動，很慶幸每次你們都踴躍參與，報名人數遠超名額。我經常和你們說，每次完成賣旗後，就會幫助到那些機構的受惠者，別小看自己的能力，無數個義務組織就是憑大家的無私付出，一點一點地建立起來。

除了幫助別人，我亦希望同學能在賣旗活動中建立自信；學懂有禮貌地向他人請求，面對拒絕時如何以平常心應對；欣賞自己有幫助別人的能力及愛心等。而你們成熟的表現亦教我明白每次活動前的擔憂是多餘的，你們活動時大方得體；對街坊彬彬有禮。不止一次有街坊向我表示對你們的欣賞。希望下次義工活動再見到大家，下次見。

伍啓時老師



同學們結伴賣旗

不經不覺，原來我已經參與過數次的賣旗日了。我認為賣旗籌款不但有滿足感和成就感，更是一個親身接觸自己社區的一個機會。平日你又有多少次機會和時間走遍整個逸東邨呢？

賣旗免不了會有幾次被拒絕的機會，但很感激街坊們都很友善，即使拒絕了，也會說些支持的話鼓勵我們。如一次下雨天的賣旗日，也是我聽過最多陌生人對我說「小心着涼」的日子，真是令我既溫暖又振奮！有些街坊更是會主動走來，或拉着小朋友一起了解和捐款買旗。

令我最為深刻的印象是，每次總會有些叔叔阿姨可愛地投下多枚硬幣，說是要集齊所有款式的小貼紙，真是可喜也感激他們的熱烈支持！



同學們都享受賣旗的時光

害怕賣旗被人拒絕而氣餒，可能是你不敢踏出一步參與賣旗活動的原因。反正我一開始就是這樣想的，但是參加多次後漸漸發現，豁出去主動問人要不要幫忙買支旗，其實也不是這麼難。賣旗的樂趣不只是幫助到需要的人的滿足感，更是一種與社區聯繫的方法，增加對社區的歸屬感，小時候想著長大後幫忙賣旗，長大時就會想着幫忙買旗。

4A 黃鎧瑩

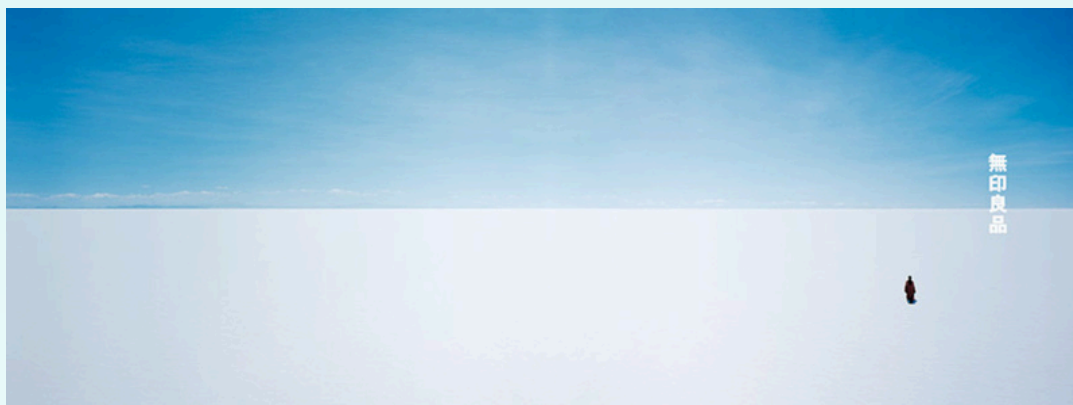


同學真切地感受到街坊們的善意

拿好旗袋和貼紙以備出發

視藝科

5D 林俊



無印良品概念 —— 「空」

相信大部份中學同學都十分欣賞無印良品的文具或其他產品，甚至可能已經成為無印良品的「忠實粉絲」。但同學們又有否了解這品牌背後的设计思維或理念？

早前我看到一篇關於無印良品的文章，這篇深深地觸動了我，讓我對這個品牌背後的理念和设计思想有了更深入的理解和欣賞。無印良品所代表的不僅僅是一個商品品牌，更是一種生活哲學和生活方式的體現。通過對文章中提到的幾個主題的描述，我感受到了無印良品所追求的簡約、自然、包容和尊重的價值觀。

首先，文章中提到的「空」概念讓我深思。這種「空」不僅僅是指物品的空間，更是一種心靈上的寬廣和自由。無印良品通過提供簡約而多功能的產品，讓消費者可以自由地運用和搭配，展現出一種自由自在的生活狀態。這種「空」的概念讓我意識到，生活中不一定需要過多的物品和裝飾，簡單的设计和功能性才是真正重要的。

其次，文章中提到的「自然」和「家」主題讓我感受到無印良品對於自然和家庭的尊重和重視。通過展示制作物品之人的手和家庭照

片，無印良品呈現出一種與自然和家庭緊密相連的生活方式。這種對自然和家庭的尊重讓我意識到，我們應該珍惜與自然的連結，並在家庭中營造一個溫馨和融洽的環境。

此外，文章中提到的「水」和「地球」主題讓我意識到無印良品對於環境和全球視野的關注。無印良品提倡像水一樣自由流動，融入不同的生活文化中，同時也關注地球規模的生活細節，如考慮居住環境和尊重地球資源。這種對環境和地球的關懷讓我深深感受到，我們應該更加珍惜和保護我們生活的這個星球。

總的來說，這篇文章讓我對無印良品這個品牌有了更深入的了解和欣賞。無印良品所代表的生活哲學和设计理念，不僅僅是一種商品，更是一種價值觀和生活方式的體現。通過簡約、自然、包容和尊重的設計，無印良品引導人們追求一種更加純樸、自然和有意義的生活方式。這種對生活的深刻思考和關懷，讓我深受啟發，也让我更加珍惜和感恩身邊的一切。希望未來能夠進一步了解和體驗無印良品所代表的生活哲學，並將這種價值觀融入到我的生活中去。



老師好書分享

潘步釗

作家講座觀後感



同學們化身小粉絲 請潘博士幫忙簽書



同學正認真聆聽潘博士的分享

5A 陳鏐澄

我非常享受潘博士的講座，我學到很多關於寫作的技巧。我堅信，每個人都能用寫作來表達自己的想法、經歷和情感，藉字裏行間與他人建立深刻的聯繫。無疑，這次學習經歷將對我的寫作之路產生長遠的影響。我一直都不善於作文，主要是因為沒有靈感，其次我是「完美主義者」，所以每次都想寫出一篇完美的作文，令我遲遲未能下筆。潘博士提醒了我寫作不必依賴靈感，我了解到，我們日常生活的點點滴滴其實都是撰寫文章的豐富素材。



潘博士向同學分享寫作技巧

5A 馬珈萱

聽潘步釗博士的講座分享，教我獲益良多。我學到了尋找作文題材的角度，又得知原來寫作不需要靠靈感，我們的生活經驗就是最好的寫作泉源。於生活中觀察、感受、思考、想像，便能寫出一篇好文章。寫作未必需要運用太多高端、精緻的詞彙，只要寫出自己最真實的感覺，能夠與讀者產生共鳴，就是一篇好文章。印象最深刻的是潘博士提到創作就如《孟子·盡心》所言：「能予人規矩，不能使人巧」，指能夠教導別人規矩法則，但無法教導別人巧，要靠自己盡力寫，才能有所進步。



同學們抓緊機會與潘博士合照

胡燕青老師座談會觀後感

3D 林嘉慧

很榮幸代表同學與胡燕青老師坐談交流。不知道座談會後大家對寫作的看法有沒有改變呢？又或者有沒有解答你對寫作的困惑？

而我就有新的寫作領悟。相信寫作時候無靈感是很多人的一個煩惱，包括我。胡老師給我們的建議就是：一，在日常裏我們想到的一些事情就記下來，儲存好了到寫作時就可以拿出來。就像當你想起某一個人的時候，就把你想到的一些內容畫面記錄下來，到真正寫這個人的時候就可以把回憶放進去。二，將小事投射到道理，將物質寫成意象。這兩項建議相信可以幫你解決到平時不知如何尋找寫作靈感的煩惱。

在這場作家座談會裏，聽着胡老師的分享，很輕鬆愉快地學會了不少寫作的技巧，以及增長了對文學的見識。

還記得胡老師還有一個很重要的建議，就是叫大家多看書啦！大家可以從書中慢慢品味領悟！



胡老師不吝分享寫作心得



胡老師與中文科老師、代表同學合照留念

3D 鮑皚凌

在這次作家座談會中，我學到了很多新的知識，例如一些寫作技巧。我認識了胡燕青老師的作品，也聽到了她來自生活所見、所聞、所想。

我記得當時我問了她一個問題：「妳最喜愛是哪一本書？」之後她回答我說：「之後出的那一本新作品。」而這回答是我沒有想到的，令我印象深刻。



AYP香港青年獎勵計劃



本年度香港青年獎勵計劃（AYP）銀章頒獎禮已順利完成，本校有三位同學獲得殊榮，分別是葉奕琨、李華坤及王肇謙。



獲獎的三位同學

6A 葉奕琨

原本的我對香港青年獎勵計劃（AYP）不太瞭解，但透過參加AYP，發現活動十分豐富，直至活動完結了也印象深刻。AYP分成三級，分別是銅章級、銀章級、金章級。銀章參加者必須完成四個科目及達到要求，分別是服務科、技能科、康樂體育科、野外鍛煉科。當中我最難忘的是野外鍛煉科——「行山」。

由最基本瞭解行山應有的裝備、裝束，乃至使用和利用好手上的指南針和地圖，即使在電話沒有信號的地方，仍能透過座標柱上的座標判定現時位置，以更快尋找前往目的地的正確路線。我亦學會了如何單單透過一張地圖判斷兩點之間的距離和時間。

在進行野外鍛煉期間，我和同學一起走過無數座高山，雖然我們都覺得非常艱辛，但經過一次又一次的「錘煉」，除了享受大自然的美好，也讓我們擁有了一顆堅毅不屈的心，即使走到雙腿發軟，但我們都會咬緊牙關走過去，我想，這就是團隊合作的力量在推動我們繼續走下去吧。

另外，我亦學到一些在書本無法得到的知識，實現了「讀萬卷書，行萬里路」的理念。假如不確定所行的路徑是否正確，應該冷靜面對，如果依然不確定的話就嘗試繼續行下去，說不定最後通往的目的地是一樣的，也總好過原地踏步，要懂得變通。

而當中令我最深刻的是楊侯古廟，因為這座廟宇規模很大，比一般的廟宇還要更加莊重、華麗，尤其令我驚歎的是天花板上細緻刻畫的各種人物，令我眼前一亮。我慶幸當初我有勇於嘗試，並且堅持行下去，即使路途崎嶇，但我很感恩當初自己不怕艱辛前往這座廟宇以及隊友不斷的鼓勵，使我突破自己的心理關口，挑戰一個又一個的困難，征服一座又一座的高山。



同學們結伴征服高山

Congratulations



林校長和伍啓時老師特意前來見證同學領獎

當我回憶起銀章頒獎典禮的那一天，內心不禁感到忐忑不安。這次頒獎典禮規模龐大，因此我感到有些不習慣。當我踏入會場時，我被熱鬧的氛圍所包圍，這是一個難得的機會，讓我有機會與來自不同背景和學校的人們交流和聆聽他們的經驗和故事。另外，無論是啟程還是歸程，我都搭乘校長的車，這讓我深受感動，這是一個很特別的經歷。更重要的是，銀章是由政務司司長陳國基司長親手頒發，這代表着我辛勤努力的成果將被眾多嘉賓見證，我內心既激動又緊張。

典禮正式開始，司長走上舞台時，全場的掌聲響起，在司長的致辭中，強調了青年發展的重要性，將青年視為未來的希望，並鼓勵我們通過參與AYP和貫徹《青年發展藍圖》的工作，實現個人成長和社會貢獻。

接下來，頒獎環節正式開始。當我的名字被宣讀出來時，我激動地走上舞台。這一刻，我內心充滿了自豪感和成就感。我知道這個獎項不僅僅是對我個人努力的肯定，更是激勵我繼續學習和成長的動力。

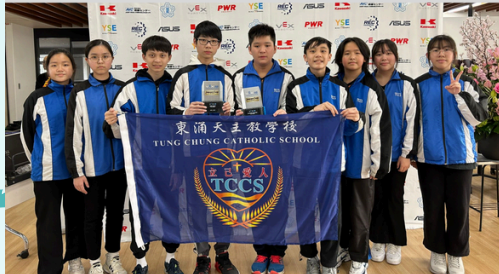
這次獲得的銀章是我學習歷程中的一個重要里程碑。它不僅是對我過去努力的肯定，更是我未來學習旅程的起點。

通過參加AYP，你們可以學到許多現實生活中無法得到的知識和經驗。我非常感激有機會參加香港青年獎勵計劃。它不僅豐富了我的生活，也讓我成長為更好的自己。我鼓勵師弟、師妹們也勇敢嘗試這個機會，相信你們也會在AYP中獲得寶貴的經驗和成長。



STEAM 獎項

日本東京昭和女子大學VIQRC Japan Cup比賽
榮獲Teamwork Challenge 2nd Place 聯賽第二名
Robot Skills 3rd Place技能賽第三名



VIQRC Japan Cup 日本東京昭和女子大學比賽VEX IQ
榮獲 Teamwork Challenge 2nd Place 聯賽第二名 及
Robot Skills 3rd Place技能賽第三名

香港中文大學「香港少年工程挑戰賽2023-2024」聯賽
第三名 及 VEX 機械人錦標賽評判推薦獎



香港中文大學「Hong Kong Tech Challenge
Junior 2024 香港少年工程挑戰賽2024」
以聯賽第三名分數成績完成，並取得
Judge Award VEX 機械人錦標賽評判推薦獎



生產力促進局「Hong Kong Tech
Challenge Game 香港工程挑戰賽2024」榮
獲聯賽成績排 RANK 2，並取得機械人評判
推薦獎 Judges Award



香港聯校科技教育協會 Hong Kong
VEX IQ Global Cup 機械人挑戰賽中
榮獲Silver Award, Amaze Award,
Energy Award 及最受歡迎機械人獎



「VEX 亞洲機器人聯盟香港區挑戰賽—
蔡章閣盃 2023 榮獲金獎、銀獎及設計獎」

STEAM 獎項



機動未來嘉年華 BottleSumo 機械人相撲表演賽榮獲高級組亞軍



香港教育大學舉行「ROBOFEST 機械人大賽」榮獲銀獎及銅獎



香港專業教育學院舉行的「Robot Fight 初級組機械人挑戰賽」榮獲殿軍



GenRobo 機械新人類計劃 2023-24 A.I.工程師挑戰賽榮獲 Merit Award

資訊及科技科 獎項



香港理工大學航空及民航工程學系
「國際太空編程實驗任務2024比賽」
榮獲 Award of Leadership



「全港學界無人機挑戰賽2024」的
「編程避障過關戰」榮獲「編程避障過關戰」
二級認證資格及「遙控競速團體戰」一級認證資格



香港國際編程競賽 2023-2024 (香港賽區)
榮獲金獎，並取得在新加坡舉行的國際編程
競賽香港代表資格

音樂科獎項



聯校音樂大賽2024 – 合唱小組
東天室樂合唱團 榮獲金獎



聯校音樂大賽2024 – 中學合唱團（初級組）
東天混聲合唱團 榮獲銀獎



聯校音樂大賽2024 – 手鈴
東天手鈴隊 榮獲銀獎



香港校際合唱節比賽暨大師班
東天混聲合唱團 榮獲銅獎

體育科獎項



香港天主教教區中學第二十六屆聯校運動會
女子團體總亞軍及男子團體總殿軍



中國香港體育聯會荃灣及離島中學分會
校際籃球賽 女子初級組冠軍 女子組總冠軍



中國香港體育聯會荃灣及離島中學分會
校際手球賽 女子初級組冠軍及男子初級組季軍



中國香港體育聯會荃灣及離島中學分會
校際乒乓球賽 女子丙組殿軍



中國香港體育聯會荃灣及離島中學分會
校際足球賽 男子高級組季軍



中國香港體育聯會荃灣及離島中學分會
校際田徑賽 團體總亞軍



另獲中國香港體育聯會荃灣及離島中學分會
全年總錦標 男子組亞軍及女子組殿軍

女童軍獎項



香港女童軍總會 390 NT COY
東涌天主教學校（中學部） 功績獎狀



香港女童軍總會優秀女童軍選舉 2024
優秀女童軍 5D 羅曉瑩

2023-2024年度

主編及負責老師：黃浩詩老師 黃翠玲老師 吳佩如老師

美術指導：謝穎老師

採訪及編輯小組：校園小記編成員

梁敏思 李芷澄 范嘉寶 陳祉聰 林嘉慧 魏若衍 鮑皚凌

出版：對外聯繫組

地址：新界大嶼山東涌逸東街8號逸東（二）邨

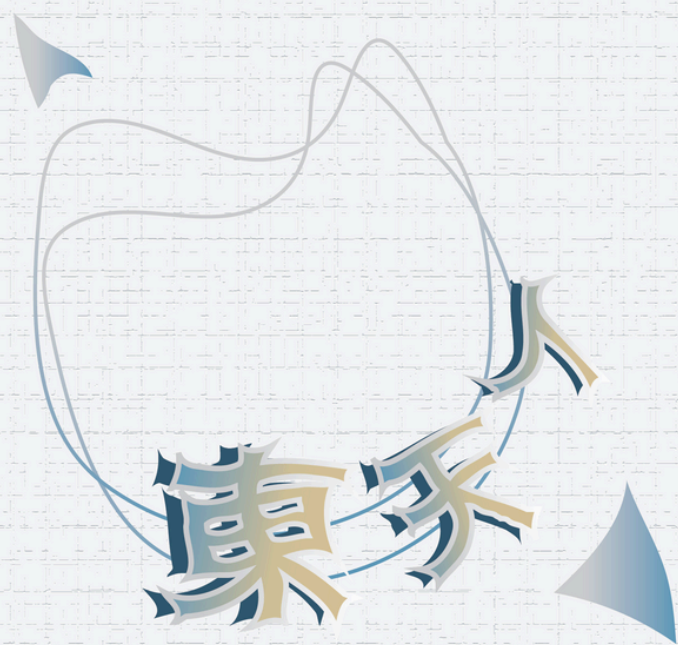
電話：2121 0884

傳真：2109 4803

電郵地址：email@tccs.edu.hk

網址：<http://www.tccs.edu.hk>

出版日期：2024年8月



2023-2024年度 東天人
對外聯繫組
2024年8月出版