



# 沙田循道衛理中學

SHA TIN METHODIST COLLEGE

校址：新界沙田新田圍邨 電話：26021300 傳真：26091477

電郵：info@stmc.edu.hk 校網：www.stmc.edu.hk

二零二二至二三年度  
第二期

## 僕人領袖 虛己立人

沙循一向讓學生自主。

從小六升中講座日的各個攤位、介紹學校到活動司儀、兄弟組、領袖生等，校園生活的每一天，均見到不同組別學生領袖的蹤影。年級較高、需要經常站出來，必然是學生會、領袖生、兄弟長、團契領袖等；然而，沙循一向重視不同年級學生的發揮和成長，讓學生在不同的崗位上發光發亮。因此，今期的沙循生活，向大家介紹各個學會的主席，展現學生學業以外的全人成長，當中包括有學術、音樂、舞蹈、天文地理、科技等學會，也有制服團隊等。

沙循有著不同興趣小組或學會的領袖生，他們一邊協助老師統籌活動，一邊帶領和鼓勵同學參加校內外的活動或比賽，各學會均有不同的特色，各有獨特之處，使校園生活多元化，亦增添色彩。

沙循師生彼此發揮所長，亦彼此合一；活動多姿多采的背後，乃是我們秉持共同的心志，正如聖經所說：「正如我們一個身上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處，我們這許多人，在基督裏成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。」（羅馬書 12：4-5）而且，沙循重視培育學生成為僕人領袖，學習主耶穌謙虛自己服侍別人的精神，如聖經所說：「正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人。」（馬太福音 20：28）

願沙循各個領袖學生，常存謙卑的心與服侍別人的態度，作一位愛主愛人的僕人領袖，發光發亮。

願沙循各個領袖學生，常存謙卑的心與服侍別人的態度，作一位愛主愛人的僕人領袖，發光發亮。

張翠儀校長

2023年5月



校長與一眾受訪的學會領袖合照



# 專訪沙循學會主席

## 女聲合唱團

## 專訪團長徐翊婷

### 「恪守初心 結伴同行」

身為女聲合唱團的團長，徐翊婷同學在平日協助團員練習樂曲，並需要處理繁瑣的事務。她表示雖然肩負重任，但她深信只要有熱誠，在處理學會事務時便會輕鬆得多。

經歷三年的疫情，合唱團終於恢復實體訓練，便要面對接踵而來的比賽。徐同學起初頗擔憂團員久未嘗試一起實體練習，需要時間磨合。幸好，她的擔心並沒有成真。她憶述在練習時，團員之間會不斷互相鼓勵及提點，為了唱好一首歌而不斷練習。在徐同學眼中，這幅光景是值得紀念的，也喚起她加入合唱團的初心——醉心於唱歌和喜歡合唱團這個大家庭所帶給她歸屬感，她慶幸團員能傳承這份初心。

年度匯演將至，徐同學與其他同學都積極籌備節目。她坦言自己是首次負責如此盛大的活動，故在統籌上遇到不少困難，但令她感恩的是，籌委會的同學都會互相幫忙和鼓勵，陳淑珍老師亦會耐心指導，令她有前進的動力。她從中學學習到如何帶領同學籌備活動，獲取寶貴的經驗。她希望音樂會能順利進行，大家都能享受其中。

最後，徐同學感謝各位團員的盡心盡力，她堅信當所有人都為同一目標奮鬥，任何困難都能跨越。她希望各位團員能一直保持着女聲合唱團的良好氛圍，恪守初心，享受唱歌的時光。



徐翊婷同學（第一排右二）與陳淑珍老師和團員在比賽後的合照

## 專訪主席馮一心

## 中藥園學會

### 「栽一園中藥 育無數幼苗」

馮一心同學在擔任學會主席的過程中，她學會了如何管理自己的時間和處理學會的大小事務。同時，她體會到主席的重擔，她不但不能再依靠別人，更要指導成員，管理整個學會，可謂獲益良多。

中藥園種有不少植物和中藥材，更有不少罕見的大型植物。其中，中藥園學會的同學有機會接觸多肉植物。他們與地理學會合作，設計屬於自己獨一無二的盆栽。除了認識不同的植物，他們還學習了中醫的知識。今年中藥園學會有幸邀請到中醫師教授同學不同的中醫知識，例如使用耳貼、製作中藥香囊等。多元化的學會活動令同學享受其中，不但學習到課本以外的知識，更能親身體驗種植的樂趣。同學一起合作、學習，帶來滿滿的喜悅與成就感。

馮同學身為中五級的學生，不但要兼顧繁忙的學業，更要為學會籌辦活動，自然倍感壓力。馮同學稱會做好時間分配，先完成功課和溫習，再積極處理學會的事務。學會工作得以順利完成，自然少不了幹事和老師的幫忙。幹事會為主席分擔工作，而學會負責老師張嘉敏老師也會樂意幫助同學，為他們提供資料。諺語說：「眾人拾柴火焰高」，有師生的團隊合作，才能成就今日的中藥園學會。



馮一心同學與中藥園學會成員一起參與活動

# 專訪主席曾曉祈

「寓樂於學 砥礪前行」

## 地理及環保學會

帶領學會為曾同學帶來不少新嘗試。學會活動較常在課室舉行，但地理及環保學會令她有機會在課室以外探索地理科的趣味。當中最特別的活動就是與中藥園合辦的多肉植物種植活動。學會成員不但學到有關多肉植物的種植知識，還能把盆栽帶回家栽種，學以致用。

往年在疫情下，學會活動只能以線上形式舉行。曾同學坦言線上活動難免會使成員投入度下降。她認為親身參與的形式才能讓成員把學到的知識融會貫通，例如製作小手工、舉行地理知識問答比賽，以及參觀香港中文大學的氣候變化博物館等。曾同學希望實體活動能增添活動趣味，讓學會活動成為同學放鬆的途徑。

曾同學首次參加地理及環保學會，便擔當主席一職，實感榮幸。她發現主席肩負的責任比擔任成員沉重得多，她不但需要安排合適的活動，更需積極與成員和老師溝通，並妥善與幹事分工合作，才能使活動順利進行。曾同學表示擔任學會主席雖然遇到不少困難，但過程中她學到與人溝通及策劃活動的技巧，這些都是她意想不到的得益。

曾同學盼望成員能透過多元的學會活動，增加有關地理及環保的認識，甚至跳出課堂的限制，開拓眼界。她期望成員能盡情享受活動，結交良友，互相扶持，紓緩壓力。最後，曾同學引用許文忠老師的話語，寄語同學「不要向上望，只需向前行。」學習的道路難免崎嶇漫長，但路途絕不孤單，只要努力不懈，走好腳下每一小步，終點就在眼前。



曾曉祈同學（前排左四）與地理及環保學會成員和楊曉瑤老師、許文忠老師大合照。

# 男聲合唱團

## 專訪團長蘇世亮

「熱愛堅持 傳承信念」



蘇世亮同學於去年十二月的升中講座日中表演長號

務，才選擇擔任團長的角色。此外，他亦通過編訂時間表，好好分配學習及處理學會事務的時間，使他能平衡學習及學會的工作。

最後，他十分感謝陳淑珍老師的付出。他知道陳老師十分辛苦，不但要處理女聲合唱團的事務，還要兼顧男聲合唱團。他十分感謝陳老師對男聲合唱團的悉心照顧以及合唱團作出貢獻。他亦感謝團員用心練習，衷心希望他們在合唱中感到快樂，享受合唱的時光。他表示他們的出席對他來說十分重要，他很享受與團員一起努力練習，一起傳承沙循合唱團這美妙的歌聲。

疫情過後，合唱團的練習回復正常。雖然初次擔任團長，缺乏經驗，但蘇世亮同學仍然盡力做好男聲合唱團團長的工作。他經常帶領其他團員熟讀樂譜，減輕老師的工作。他對合唱團的工作充滿熱誠，乃因當初他加入合唱團時，師兄的歌聲在他腦海中留下深刻的印象，讓他見識了合唱團歌聲的感染力。這讓熱愛唱歌的他產生傳承這份歌聲的使命。

身為年度匯演的總負責人，他肩負重任。當問及在過程中遇到甚麼困難時，他表示需要確保表演的專業性及藝術性，讓表演能登上大雅之堂，因而倍感壓力，加上他有許多事務都不懂得如何處理，他只能一邊問一邊學習，這無疑使他中五的學業生活變得更繁忙。但他坦言並不後悔，因為他確信自己能處理好一切事務。



蘇世亮同學（左一）混聲合唱得獎合照

## 科學與天文學會

### 「熱愛天文科學 肩負信念理想」



黃文諾同學（左一）、王力臻同學（右一）和科學學會的同學參加中電無人機工作坊。

兩位同學自小對科學和天文有濃厚的興趣，而且科學學會活動豐富有趣，因此他們在中一時在眾多學會中揀選了科學學會，並在中二時成為幹事，中三時更獲老師邀請擔任主席。至於為甚麼是雙主席呢？因為兩位也想嘗試擔任主席這個職位，所以最後有此安排。

科學學會的活動多姿多彩，提供許多做實驗和到外面見識的機會。當兩位憶述印象最深刻的一次例會時，當時他們合共做了四個實驗，其中一個實驗是把有顏色的水倒進兩個杯，中間以紙巾作連結。過了一會兒，顏色從紙巾兩端滲透上去，將紙巾染成一條呈漸變色的「橋」。另外，有一個實驗是把不同顏色的食用色素滴在切開一半的檸檬上，再放上蘇打粉，通過化學反應，湧出彩色泡泡。此外，今年科學學會亦參加了由中電舉辦的工作坊，讓同學學習有關無人機、無人車等知識，實在令同學擴闊視野。

所謂「能力越大，責任越大」，學會的恆常例會都是由兩位主席負責。由構思主題到實行，當中包含資料搜集、設計簡報、預備實驗材料等都由他們一手包辦。預備例會縱然辛苦，但從中亦有所得著，例如主持例會前需要理解實驗原理，才能在例會時向同學講解。這樣既能培養他們的自學能力，也能學習更多新事物。另外，主持例會亦能提升他們的自信心和主持的技巧。

過去因疫情嚴峻的緣故，所有活動轉以網上形式進行，有不少限制，亦減少了同學親身體驗的樂趣。兩位主席期望未來學會能舉辦更多外出活動，讓同學能增廣見聞，探索未知的世界。

## 專訪主席鄧錦熹

## 家政學會

### 「溫馨滋味 始於烹飪」

當被問到在家政學會學到甚麼生活技能時，鄧同學說他在家政學會獲益良多，學會烹飪的技巧和對食物的基本認知，最重要的是判斷食物的生熟。當中他最深刻的經歷是烹煮炸雞。老師為了安全著想，避免同學因接觸炒鍋而被燙傷，於是改用平底鍋，但這更容易令油濺出，所以在做炸雞的時候時分外刺激，令他印象深刻。

鄧同學笑言在空閒或肚子餓的時候，能運用在家政學會中獲得的烹飪技巧，既能滿足口腹之慾，又能打發時間。他又說平時家政學會會製作不同的菜式，有時會製作甜品和油炸食品等。這些菜式都是由同學投票決定，所以同學就更為享受烹飪的過程。

對於家政學會明年的期望，鄧同身為學會主席，提出了不少意見。他期望家政室能增設更多電磁爐，因為現在平均四至五人一組，人數過多，難以讓每個同學烹飪。他也希望能舉行校內活動，例如在40週年校慶時，為同學供應食物，從而讓同學認為加入這個學會是有意義的，藉此吸引更多同學加入家政學會。



家政學會成員正烹煮芒果蘆筍炒雞柳

## 校園電視台

## 專訪總監雷卓南

### 「無懼難關 熱誠可鑒」

雷卓南同學自小的興趣就是拍攝，所以立志從事拍攝方面的行業。他在小學的時候已經加入校園電視台，但因為小學的校園電視台規模較小，難以發展不同的項目。而中學的校園電視台器材齊全，加上規模較大，在這個環境下更能拍出有意思的作品。

沙循的校園電視台給他的感覺就像另一個家，因為無論是總監、組長、組員之間都是互相包容和關懷，所以除了工作，大家都是好友，關係密切，亦會在私底下約出來聚會。

雷同學成為總監後，首先學會了如何與人有效溝通，因為總監需要與其他成員交代事情，有時亦要與老師商討活動細節，順理成章地培養了更好的溝通能力。

同時，總監需要顧及的不只是一個組別，他更加需要顧全大局，他需要清楚了解不同組別各自有甚麼問題需要幫助及解決，按事情緩急安排優次，也學會了管理大型團隊，並且更有條理地安排時間與當值事宜。最後便是時間管理能力，總監的工作量繁重，時間管理能力就顯得更加重要，他學會了如何平衡校園電視台、學業和休息。

雷卓南同學寄望無論是組長或組員都可以把校園電視台當作自己的另一個家，找到歸屬感，也希望這種侍奉別人的心和對工作的熱誠，都能像火苗一樣，薪火相傳，一直傳承。



雷卓南同學（第三排右一）與校園電台成員、劉任發老師和鄭偉亮老師的大合照。

### 「享受舞台 不留遺憾」

吳同學為本年度舞蹈學會主席，當問及最印象深刻的體驗，無疑是本年二月初的學校舞蹈節比賽。

這是疫症緩和後，學會首次參加的大型比賽，對她們來說意義非凡。當時學員及導師為求發揮得最好，於一次午間時分預演。但因時間緊湊，同學特意在課後參與補堂練習，又自費在校外預約場地加緊排練。吳同學直言，那時每次排練完畢，踏出校門時都已夜幕降臨。有見學員都願意抽取假日時間練習，務求盡善盡美，她認為這是沙循舞蹈學會團結及和睦的表現。

吳同學指出，疫情肆虐期間的網課模式難以確保同學都參與其中。導師需在屏幕前經常查詢同學的學習情況，教學進度欠佳，同學不能學到完整的舞蹈。而在實體課，導師則能「手把手教學」，就算是沒有舞蹈基礎的同學，也能輕易上手。學員的投入程度及成就感亦倍增。

在擔任主席前，吳同學只是單純地享受舞蹈的過程，以玩樂為主。成為主席後，她發現有很多重任需獨力承擔。除了對自身舞蹈技巧更嚴格外，還需處理學員的出席率、比賽服飾訂購，並擔任老師及同學之間的溝通橋樑等等。她表示自己雖在平衡學業成績及處理壓力方面，常感到力不從心，但這些都令她明白到工作不能獨攬於一身，應適時分配事務給學會成員，並要學懂知人善任。

吳同學希望學會成員能透過舞蹈表演及比賽，提升舞蹈技能，獲得自信，更能勇於放開自我，找到屬於自己的舞台，綻發異彩。最後，吳同學希望學會成員能保存當初熱愛舞蹈的初心，享受跳舞，留下深刻的回憶。



吳芊莪同學（下行左五）與一眾舞蹈學會成員和張嘉汶老師合照

# 專訪代表曾詠珊、何海燕

### 「互助互愛顯團結 和睦融洽展氣氛」

當談及參加基督女少年軍，最令她們印象深刻的經歷，她倆坦言便是去年參加的一次金徽小領袖體驗活動。當時，她們要面對背口令、升旗和領詩等考核。幸好，眾人最後都順利完成。對她們來說，這無疑是一次寶貴的經歷，因為她們都是第一次參加這類小領袖訓練活動。在活動中，她們認識到其他分隊的朋友，即使課程已經結束，她們偶爾還會相聚。雖然過程中困難重重，但是她們學到了很多知識和技能，更在此次經歷中感受到女孩子的團結精神。

當問及從中學到甚麼特別的技能時，曾同學說她學會了升旗，還學會帶領眾人一同參與遊戲。她平日在學校的升旗儀式中擔任升旗手，也在基督女少年軍的迎新日或是外出探訪的活動中，帶領大家一起玩遊戲。而何同學則說她學會了領唱詩歌，因為她在平日的分隊集會和立願禮上帶領大家一起頌唱詩歌。

最後，談及對隊員的期望，她們都希望隊員可以多投入參與基督女少年軍的活動，積極參加小領袖訓練，日後成為隊內的大姐姐。她們亦希望所有隊員能應用所學，養成責任感，平時也要多靈修，藉着唱詩和靈修多認識主耶穌，信靠和敬拜祂。

## 基督女少年軍



何海燕同學（右下一）、曾詠珊同學（右下二）與基督女少年軍成員在大會操後與張校長、邱佩華老師和仇靜裕老師一同合照。

## 「積極參與 團結互助」

敖同學參加聖約翰救傷隊的主要原因是受到他哥哥的影響，他的哥哥亦是聖約翰救傷隊的一分子，並從中找到擔任醫護的興趣。敖同學在當中也學會了很多知識和體驗到很多樂趣。他認為這些經歷和樂趣是無法與其他事情比較的。雖然學習的過程很辛苦，但是敖同學依然積極參與。

敖同學表示參與聖約翰救傷隊一年，就能遞交表格申請穿着制服。但正式加入聖約翰救傷隊是需要經過考試，只要參加三至四天的課程便可取得考試資格。敖同學說考核的內容不是很難，只是急救的步驟較複雜，最重要的是不斷實踐。敖同學提到聖約翰救傷隊不只是學習救護知識，還有其他活動，例如步操、早會、當值。疫情前他們會有很多參與戶外活動的機會。另外，在學校集會時，他們也會認識聖約翰救傷隊的歷史。隨著疫情放緩，很多活動也恢復舉辦。敖同學表示他很珍惜每一次的集會時間。



新成員正在實習如何正確洗傷口



同學正在學習聖約翰救傷隊的知識和歷史

敖同學在擔任主席期間，最欣慰的就是教導隊員，見證他們從一無所知到逐漸領略當中的知識，他對此十分有成功感，他期望下一屆聖約翰救傷隊的主席能積極投入，即使學業繁忙，也要把每一件事做好。敖同學更鼓勵下一屆的主席無論遇到甚麼困難，也不要害怕。只要勇於嘗試，遇到困難時也能熟練地解決。最後，敖同學希望下一屆主席在訓練隊員時不要過於寬鬆，若果隊員做錯事，要立刻提點和給予他們改正的機會。

## 圖書館學會

## 專訪主席杜柏臻

### 「館中歲月 傳承不輟」

杜同學在中二時便成為圖書館管理員，回想當初自己懵懂不知，性格慢熱，面對全然陌生的環境和工作崗位，自然倍感緊張。幸好，圖書館的學兄學姊和老師並未嫌棄他，反而對他照顧有加，由使用打印機、電腦，到記錄圖書的借閱，他們都從旁指導，成為中學生涯重要的憶記。

當問及成為圖書館管理員的初心，杜同學表示自己很喜歡待在圖書館裏，嚮往在圖書館閱讀的時光，故欣然報名，加入這個大家庭。不久，他才發現圖書館管理員的工作不只是管理圖書，更要管理館中大小事情，有時需要借出校服，有時需要幫助同學打印文件。提到打印，他憶述自己中一時不懂如何使用打印機，當時的圖書館管理員立即熱心幫助，令他感到窩心。如今回想，雖然工作超出原來的期望，但這些看似微不足道，其實點滴累積，沉澱成充滿關愛的圖書館。

最後，疫情使自己與其他管理員相處時間不多，所幸彼此的關係沒有被疫情隔絕，反而更加團結，而大家遇到困難時，守望相助，令他感到安慰。歲月不居如流，自己已是中五的大哥哥，意味着最後一年以圖書館管理員的身份待在館中。他特別感謝梁老師及圖書館助理的幫助。一路走來，自己的角色由接受幫助到給予幫助，由承到傳，而今每每看到自己能夠幫助師弟師妹，滿足感油然而生。他寄望圖書館的師弟師妹，能夠把圖書館的關愛文化傳承。杜同學慶幸能夠加入圖書館，這裏的一切構築了他的避風港，任館外世界如何改變，館中依然洋溢關愛的氣氛。



杜柏臻同學幫助同學借閱書籍

## 專訪主席梁沛盈

## 公益少年團

### 「贈人玫瑰 手留餘香」

公益少年團在本年度舉辦了各種服務社區的公益活動，小至賣旗、步行籌款，大至探訪新田圍獨居長者、捐血等活動。這些活動能夠順利舉行，委實有賴主席梁沛盈同學出色的統籌和應變能力。當談及加入公益少年團的初衷時，她提到「施比受更有福」，幫助別人得來的快樂是她所追求的。

成為主席後，她坦言比以往少了個人時間，亦需要與校長和負責老師進行來年活動統籌的協商。儘管過程中感到吃力，她仍然樂在其中，只因享受服務社區大眾。同班同學憶述梁同學在校園內是一位樂於助人且善解人意的女孩。在校內，她會主動了解團員的需要，處理他們因生病而缺席例會的事宜；在校外，她會主動幫助有需要人士，並親切慰問他們。

在本年度的任期中，她印象最深刻的經歷是與校長和多位老師共同進餐及討論，初次與多位老師共同討論，她感到緊張萬分，但當放鬆心情後，便發覺大家都有著服務社區的心志。在討論過程中，她獲得了不少老師的建議，去改善公益少年團的服務。

最後，她希望公益少年團的團員遇到困難時不要怯懦，以「Just Do It」的心態面對挑戰。同時，她亦希望團員能夠把服務社區的心薪火相傳，並珍惜在中學生涯成為公益少年團團員的時光，盡心盡力幫助社會有需要人士，為社會出一分力。



步行籌款領隊張華生老師和許文忠老師的合照，宣揚「愛人即己」的精神。

## 「神乎其技 恪守職責」

劉家富同學是現任魔術學會主席。在中一時因看到前任主席的介紹，令他對魔術產生了興趣和憧憬，便決定加入魔術學會，學習不同的魔術。在一次的學會聚會，導師宣佈只要有人在同學面前成功表演魔術，便可以獲得一副精美的撲克。雖然當時他毫無信心，但還是硬着頭皮完成表演，成功獲得了那副撲克。自此，他便對魔術產生興趣，但沉重的學業曾一度讓他放棄學魔術。直至受胡家爵老師的邀請，才讓他重拾了昔日的熱情。既然自己學習不了更多的魔術，便幫助他人學習魔術。抱著為人為己的心態，他便立志成為學會主席。

平時的學會聚會大多都是由導師教導同學魔術，令他印象最深刻的是今年某一次聚會，導師教授了一個關於繩子的魔術，該魔術的難度較低，同學也可以自己親手製作道具。但這個魔術令身為「魔術老手」的他都難以看出破綻，刷新了他對簡易魔術的認知。

他認為這兩年期最大的得着是學會承擔責任，因為整件事由興趣變成責任，由受到別人幫助變成自己去幫助別人，都是一件不容易的事情。在擔任主席期間，他會出席每一次的學會聚會，亦會幫忙搬運魔術道具和親自到各班班房提醒同學出席聚會。

身為學會主席，他希望能有更多機會向同學宣傳學習魔術的樂趣和得著，讓同學接觸一些平日較少接觸的事物，擴闊視野。他亦希望下任的學會主席能夠讓更多人對魔術感到興趣，了解並學習它。



劉家富同學在第一次魔術表演中所獲得的撲克

# 專訪主席陳梓朗

# 數學學會

## 「數學熱情 不被磨滅」

談及陳梓朗同學成為數學學會主席的原因，原來是他從小就對數學有莫大興趣，而且從中一開始，數學學會豐富多彩的活動已經吸引了他。經過一段時間，陳同學逐漸了解數學學會，因此老師把他晉升為學會幹事，最後成為了主席。

陳梓朗成為主席後，協助數學學會舉辦了不少活動，例如在疫情期間，他曾在網課用電子學習平台為同學設計數學問題。又譬如在最近的實體課，他安排數學學會的成員玩桌遊、數獨等遊戲，用遊戲的方式增進他們對數學的興趣。雖然學會弟妹常常在活動期間大聲聊天，非常頑皮，令他頭痛不已。可是，一起參與活動也令他的煩惱一掃而空，還感到十分開心和欣慰。

數學學會的工作雖然繁忙，但陳同學也會把學業放在第一位。每次他完成功課後，就會馬上和學會幹事討論學會的活動，務求兼顧兩者。最後，陳梓朗笑言，如果學弟學妹將來希望成為數學學會主席，一定要做得比他好。他希望未來的學會主席，多花些時間和心思在學會上。同時，他希望未來的數學學會活動能夠更加有趣和多元化，使成員更享受學會活動。



陳梓朗同學和數學學會成員的合照

# 桌遊學會

# 專訪主席陳俊諺

## 「怡於熱誠 成於責任」

桌遊學會主席陳俊諺同學從小學開始就對桌遊充滿興趣。桌遊不僅讓他享受玩遊戲的樂趣，更加深了他與其他玩家的溝通互動和競爭，所以他加入了學校的桌遊學會，並擔任主席，希望能令更多同學喜愛玩桌遊。

身為主席的他在每次例會都負責教大家玩桌遊，講解遊戲的規則和玩法。剛開始時，他不太懂得怎樣令同學清楚明白遊戲的規則，隨着教學經驗越來越豐富，他掌握了教導同學玩桌遊的技巧，例如在遊玩的過程中加上情境範例，令同學更易明白規則，亦令他們更加投入。他也致力完善學會活動，例如主動增添桌遊、買卡套等，這正是出於他對桌遊的熱誠和幹勁，才勝任主席的工作。擔任學會主席並不簡單，而最深刻的就是他在早會期間上台分享有關桌遊的經歷。他直言自己是一個性格內向、不善言辭的人，當得知早會需上台分享時，他有想過在當天請假，逃避責任，但身為學會主席的他知道自己有責任帶領學會成員，不能因自己的怯懦而拋下不知所措的學會成員，最後早會分享亦順利完成。這次經歷令他成為一個負責任，遇到困難絕不輕易退縮的人。

他希望將來會有更多同學加入桌遊學會，學會有各式各樣的桌遊供大家遊玩，身份陣營、推理解迷，應有盡有。他希望桌遊學會的成員能夠從桌遊中找到快樂，成為放鬆自己的方法之一。他對桌遊學會充滿熱誠和幹勁，並希望透過他的努力令學會發展得更好！



早會時陳俊諺同學（左二）與桌遊學會會員們上台分享

## 「模型興趣 鍛鍊耐性」

談及譚僖哲同學加入模型學會的原因，他分享從小對拼模型感興趣，他在家裏收藏約幾千元的模型。他期望加入學會後能學到更多有關拼模型的技巧。成為會員期間，他非常喜歡學會的活動。經過一年時間，便成為模型學會的主席。

成為學會主席後，他幫助模型學會舉辦了不少活動。一開始，他會先教導同學一些關於拼模型的基礎技巧及有關模型的知識，然後，他會親自向同學展示如何打磨及拼模型。擔任模型學會主席時，他也遇到了很多困難，其中之一是當他在社交群組詢問同學的意見時，只有一小部份同學回覆，其他同學只會已讀不回，但他也沒有放棄，反覆詢問，從中訓練自己的耐性。

雖然他深知學會和學業同樣重要，但他還是會以學業為重，所幸模型學會的活動會在週末舉行，減少對學業的影響。他完成功課後，會立即找老師商討學會工作，例如：舉辦活動的時間、下一次該買甚麼模型，接下來就會在社交群組指導同學拼不同種類的模型，並與同學分享日常購買模型的經驗。最後，他希望自己在將來擔任主席時能做得更好，帶給同學更多的歡樂。

# 專訪主席張展滔

# 戲劇學會

## 「眾心如城 萬難皆平」

張展滔同學認為戲劇學會不但是表現自己的舞台，更是與同學增進友誼的平台。每逢星期三，戲劇學會的成員會聚首一堂，接受多元化的戲劇訓練，如通過玩遊戲訓練應變能力、創意和表達能力等。除了接受專業培訓，還會在排演後小聚，增進成員之間的友誼。張同學享受與其他成員合作的過程，無論是劇本製作、建構舞台到演出，彼此並肩同行。從眾人毫無頭緒，到最後攜手完成戲劇的過程，為他帶來成功感。

成功路上少不了挫折與挑戰。在遇到的困難中，張同學揚言「時間」和「溝通」才是最大的勁敵。每周訓練時間有限，尤其這是疫情後回復正常例會的第一年，成員之間需時磨合，導致排演進度不太理想，一度令他感到焦慮。幸好，成員後來意識到團結的重要性，更主動為話劇付出心力，主動完善話劇，全靠大家的合作才能化險為夷。

張同學稱自己親和力強，使他容易化身為不同社交圈子的橋樑，把成員連結。風趣幽默的他常常以不同的笑話營造輕鬆的氣氛，促進成員之間交流。擔任主席期間，他也受益匪淺，從前他並未察覺親和力的作用，但現在他逐漸找到自己在社交方面的優勝之處。此外，他也學會分配時間，如何在繁忙的學業中抽空完善話劇，平衡工作與社交。

「看到充滿才能的你們慢慢進步，我很感動。」張同學看著成員從一開始的不知所措、懵懵懂懂，到自動自覺、主動幫忙，進步良多。他希望各位成員能帶著熱誠與初心，繼續將沙循戲劇社發揚光大。



張展滔同學（前排左六）  
與戲劇學會成員一同回顧他們的演出

# 藝術學會

# 專訪主席邱曉楠

## 「發掘藝術 實踐夢想」

在成為主席前，邱同學一直認為是由老師帶領學會活動，但現在成為主席後，才發現了其實很多活動是由主席策劃。邱同學經常和同學一起參加不同的藝術活動，讓她認識了許多不同年紀的同學。

在疫情下，藝術學會的活動沒有停止，而是改為網上活動，讓同學了解不同的藝術知識，這卻很難親身一起分享。直到疫情緩和，同學終於能在視藝室聚首一堂，親身參加藝術學會活動。



手工水晶滴膠  
的製作過程

在面授的活動中，發生了許多有趣的事。邱同學分享一次做水晶滴膠活動，過程中需要大量熱水，活動開始後卻發現學校沒有熱水，蔡老師得知後，便帶同幾位成員一起拿了大水桶去找熱水喉。過了不久，水桶就裝滿了熱水，這實是一次驚險又難忘的經歷。又有一次，邱同學邀請了張華生老師教導同學使用電腦去畫畫。電腦繪畫和紙筆畫畫不同，同學從中學會使用新科技創作的技巧。

邱同學希望各位成員可以在做手工的時候，學習不同的藝術技巧和團隊合作的精神，同時享受活動的過程。最後邱同學盼望各位同學可以從藝術當中發掘到更多有趣的東西，更瞭解自己的興趣。



邱曉楠同學和藝術  
學會成員一起做手工



(為便於排版，只臚列部分獎項。詳細獎項請登入本校網頁 <https://www.stmc.edu.hk> 查閱)

## 學術

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
城市大學電機工程學系 物聯網人工智能 (AIoT) 編程、工程和創業	區嘉朗 (5A)	頭等獎
教育局 英文微電影創作大賽 2022	鄭愷溼 (5B)、陳梓朗 (5B)、馮景謙 (5B)、葉天朗 (5B) 石天行 (5B)、黃雋揚 (5B)	最卓越微電影獎
香港資優教育學院及教育局 國際生物奧林匹克 - 香港區比賽	唐穎心 (6C)	金獎
	徐子欣 (6C)	銅獎
奧冠教育中心 香港國際數學競賽初賽	黃浚滔 (1D)、林濬晞 (2C)	金獎
	高曉晴 (2B)、譚皓天 (2B)、鍾瀚衡 (3C)	銀獎
	林皓研 (2D)	銅獎
斯程教育 斯程教育聯校模擬聯合國會議	何英豪 (5A)、李雨榮 (5A)	傑出外交官
	梁以樂 (5A)、梁允彥 (5A)	傑出立場文件
教育局 香港數學競賽	陳梓朗 (5B)	二等榮譽獎狀
	簡熙朗 (6B)	三等榮譽獎狀
奧冠教育中心大灣區粵港澳大灣區數學競賽選拔賽 (大灣賽區)	譚皓天 (2B)	一等獎
奧冠教育中心 大灣區粵港澳大灣區數學競賽預選賽 (香港賽區)	黃浚滔 (1D)、高曉晴 (2B)、譚皓天 (2B)	一等獎
香港數學奧林匹克協會 華夏盃全國數學奧林匹克邀請賽 (晉級賽)	譚皓天 (2B)、林濬晞 (2C)	二等獎
	林皓研 (2D)、陳家謙 (2E)	三等獎
奧冠教育中心 大灣區粵港澳大灣區數學競賽總決賽	譚皓天 (2B)	三等獎
保良局及香港數理學會 香港青少年數學精英選拔賽	陳梓謙 (3D)、盧柏希 (3D)	三等獎
香港數學奧林匹克協會 2022 亞洲國際數學奧林匹克公開賽 (AIMO Open) 總決賽	林濬晞 (2C)	銅獎
香港數學奧林匹克協會 「華夏盃 <sup>®</sup> 」全國數學奧林匹克邀請賽 2022 全國總決賽	林梓康 (2C)、林濬晞 (2C)	三等獎
香港韓國文化院韓國論壇 - 中學生專題研習成果 英文簡報發表大賽	何懿澄 (6A)、陳祈安 (6C)、譚可悠 (6D)	亞軍
香港中文大學醫學院院會 香港中文大學健康展覽報告比賽	蔡文穎 (6A)、何懿澄 (6A)、孫卓希 (6B)、林煒誠 (6B) 孫浩羲 (6B)、徐子欣 (6C)	銀獎
香港野外動向全港地質搜查	梁允彥 (5A)、盧文慧 (5C)、蔡子茵 (5C)	銀獎
香港才能教育研究會海洋公園編程馬拉松	馮一心 (5A)、梁以樂 (5A)、陳嘉澗 (5D)	全場總冠軍 最具創意獎 最佳演繹獎
	黃栢暉 (4A)、謝子揚 (5A)、杜柏臻 (5D)	二等獎
	梁珈芪 (5B)、吳喬喬 (5D)	三等獎 最具保育意識獎
香港城市大學計算機科學系全港中學編程挑戰賽 數學思維教室數學思維大激鬥	區嘉朗 (5A) 曾子航 (3C)	銅獎 銅獎
新界校長會 「燕然盃」慶祝中華人民共和國成立 73 周年 學生徵文比賽	張綽軒 (3C)	初中組優異獎
香港中學生文藝月刊第十二屆《香港中學生文藝月刊》 「校園創作擂台陣」	廖曉樺 (6C)	優異獎
世界綠色組織 社會創新發明 - 轉廢為源概念空間設計比賽	陳諾 (2A)、馮標軒 (2A)、鄧日朗 (2C)、梁與晴 (3B)、謝樂 (3B)	優異獎
香港專上學院 (香港理工大學) 卓越商業大賽 2022/23 - 以科技創新實現社會可持續發展計劃	梁沛盈 (5A)、陳莊穎 (5A)、吳芷恩 (5B)、黃卓瑤 (5B)	評審嘉許獎
香港會計師公會及 香港商業教育學會有限公司 企業會計與財務概論科獎學金	劉俊言 (5B)	獎學金
哈佛大學校友會及教育局	馮景謙 (5B)、鄧卓瑤 (5D)、梁嘉慧 (5D)	哈佛圖書獎
香港數學奧林匹克協會 亞洲國際數學奧林匹克公開賽香港賽區 (晉級賽)	林濬晞 (2C)	銀獎
香港數學奧林匹克協會 華夏盃全國數學奧林匹克邀請賽 (總決賽)	譚皓天 (2B)、林濬晞 (2C)	三等獎
尤德爵士紀念基金高中學生獎	余天澤 (6B)、余東浩 (6C)	獎學金
教育局教育研究獎勵計劃 Action Research on evaluating the learning effectiveness of the 6Cs deep learning approach in S.3 Interdisciplinary project	曾穎基副校長、黃麗文老師	Certificate of Appreciation

## 香港學界體育聯會

項目	姓名	獎項
中學校際游泳比賽 (50 米蝶泳)	李俊曠 (6B)	冠軍
中學校際游泳比賽 (200 米個人四式)	李凱琳 (1D)	冠軍 (破大會紀錄)
中學校際游泳比賽 (50 米背泳)	李凱琳 (1D)	冠軍
中學校際游泳比賽 (100 米背泳)	李俊曠 (6B)	亞軍
中學校際游泳比賽 (50 米自由泳)	黃迦暘 (6D)	季軍
中學校際劍擊比賽 (重劍)	梁栢睿 (6D)	亞軍
中學校際排球比賽 (女子丙組)	何樂兒 (1B)、黃靖童 (1C)、何晞琳 (1D)、吳依琳 (1D) 何以晴 (2A)、梁芷棋 (2A)、許煒晴 (2B)、高曉晴 (2B) 李芷穎 (2D)、陳柏瑩 (2E)、曾希妍 (2E)、黃令孜 (2E)、楊穎儒 (2E)	季軍
中學校際足球比賽	李衍朗 (1C)、陳灝謙 (1D)、黎晉璋 (1D)、林栢濠 (1D)、李溢豐 (1D)、黃浚滔 (1D) 鄭蘊彥 (2B)、馮致中 (2B)、馮曉宇 (2C)、何正軍 (2C)、辜彥睿 (2D)、黃啟鏘 (2D) 吳浩瀚 (2C)、林嘉權 (2E)、黃德仁 (3D)、蔡栢熙 (3D)	亞軍

## 其它

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
香港體育舞蹈總會 香港校際體育舞蹈錦標賽 (中學單人組 14 歲以下)	黃樂軒 (2A)	探戈冠軍、維也納華爾茲亞軍 華爾茲亞軍、快步舞亞軍 狐步舞亞軍、鬥牛舞季軍 森巴舞季軍
循道中學「循道盃」美式閃避球邀請賽 2022-2023	閃避球隊混合組 陳義文 (4C)	冠軍 冠軍、最有價值球員
循道中學「循道盃」美式閃避球邀請賽 2022-2023	閃避球隊女子組	亞軍
循道中學「循道盃」美式閃避球邀請賽 2022-2023	閃避球隊男子組	亞軍
恆生乒乓球學院章別獎勵計劃	張柏恒 (1B) 陳巧悅 (1A)、樊香媛 (1A)、葉然尉 (1B)、楊梓謙 (1C) 陳心予 (2A)、蔡康澄 (2A)、凌智賢 (2B)、林嘉權 (2E) 黃亮衡 (2E)、蔡俊朗 (3A)、何焯聰 (3A)、余俊毅 (3C) 葉清 (3D)、黃苑靖 (4C)	銀章 銅章
康樂及文化事務署油尖旺區田徑比賽 (跳高)	陳思穎 (3D)	季軍
康樂及文化事務署油尖旺區田徑比賽 (標槍)	潘紀言 (2C)	冠軍
沙田區撲滅罪行委員會 / 香港中華基督教青年會沙田區「踢」走毒品足球比賽	張皓天 (4A)、湯進麒 (4A)、鄭言哲 (4B)、姚昊哲 (4B) 周博文 (4D)、許文熙 (5D)、林栢銘 (5D)、鄧煒燃 (6A) 李俊曠 (6B)、黃皓程 (6D)	亞軍
香港閃避球總會香港閃避球青少年公開賽	男子組 U16 女子組 U16 混合組 U16	亞軍 殿軍 最具體育精神獎
香港閃避球總會 2022 全港中小學學界閃避球錦標賽	混合初中組 方諾恒 (3A) 中學女子組 黎曉晴 (4A) 混合高中組 強伯謙 (1B)、沈錦鋒 (1C)、蔡俊滔 (2B)、樊卓希 (2E) 方諾恒 (3A)、陳柏熹 (3B)、彭梓鏘 (3B)、張綽軒 (3C) 曾子航 (3C)、劉家富 (3C)、胡子陽 (3D)、蔡栢熙 (3D)、羅峻謙 (4A)	冠軍 混合初中組冠軍、最有價值球員 冠軍 中學女子組冠軍、最有價值球員 季軍 男子初中組季軍
屈臣氏集團香港學生運動員獎	黃樂軒 (2A)	得獎者
專業花式跳繩工作室全能跳繩比賽 - 中學男子組團體獎	陳灝謙 (1D)、馮標軒 (2A)、馮子航 (2A)、黃文諾 (3A)	冠軍
專業花式跳繩工作室全能跳繩比賽 - 中學女子組團體獎	陳珞恩 (1D)、賴曉蔚 (2D)、何曉兒 (3A)、鄭陶 (5C)	殿軍
專業花式跳繩工作室全能跳繩比賽 - 朋友跳	陳灝謙 (1D)、黃文諾 (3A) 陳珞恩 (1D)、何曉兒 (3A)、馮子航 (2A)、馮標軒 (2A)	第二名 第三名
專業花式跳繩工作室全能跳繩比賽 - 交叉開	馮標軒 (2A) 陳灝謙 (1D)	第二名 第三名
專業花式跳繩工作室全能跳繩比賽 - 連鎖跳	馮子航 (2A)、馮標軒 (2A) 陳灝謙 (1D)、黃文諾 (3A)	第一名 第四名
香港足毽總會香港學界足毽 - 中學組男子單人賽 (高級組)	嚴啟航 (5B)	冠軍
香港足毽總會香港學界足毽 - 中學組個人控毽賽	林栢銘 (5D)	冠軍
香港足毽總會香港學界足毽 - 中學組男子團體賽 (高級組)	雷卓南 (5A)、徐家樂 (5B)、嚴啟航 (5B)、林栢銘 (5D) 李衍朗 (1C)、陳灝謙 (1D)、黎晉璋 (1D)、林栢濠 (1D) 李溢豐 (1D)、黃浚滔 (1D)、鄭蘊彥 (2B)、馮致中 (2B) 馮曉宇 (2C)、何正軍 (2C)、辜彥睿 (2D)、黃啟鏘 (2D) 吳浩瀚 (2C)、林嘉權 (2E)、黃德仁 (3D)、蔡栢熙 (3D)	季軍 亞軍

# 音樂

## 香港學校音樂及朗誦協會 第 75 屆校際音樂節

項目	姓名	獎項
大提琴獨奏	沈嘉曦 (4B)	銅獎
單簧管獨奏	樊卓希 (2E)	銀獎
笛獨奏	葉然尉 (1B)	銀獎
女聲二重唱	鍾凱同 (2B)、鍾凱日 (2E)、曾希妍 (2E)、游朗恩 (2E)	銀獎
長笛獨奏	張芊悠 (1C)	銀獎
	劉昕亭 (1B)	銅獎
柳琴獨奏	陳樂恩 (4C)	銅獎
分級鋼琴獨奏	張芊悠 (1C)	亞軍
	朱祈靄 (1C)	金獎
	黃湘寧 (1B)、駱凱盈 (1C)、楊梓謙 (1C)、余日晴 (2E)、何曉兒 (3A)	銀獎
	蔡希彤 (1C)、張喬 (2D)	銅獎
長號獨奏	蘇世亮 (5B)	銀獎
小提琴獨奏	曾希妍 (2E)	銀獎
	楊海晴 (4C)	銅獎
聲樂獨唱	蘇世亮 (5B)	銀獎
	曾懿淳 (3A)	銅獎
箏獨奏	樊香媛 (1A)	亞軍

## 香港聯校音樂協會

項目	姓名	獎項
聯校中學合唱團比賽 (初級組)	男子合唱團	金獎
聯校中學合唱團比賽 (高級組)	混音合唱團	金獎
聯校音樂大賽	木管樂團	銀獎
聯校音樂大賽	弦樂團	銀獎

## 香港校際合唱節

活動名稱	姓名	獎項
合唱比賽暨大師班	女聲合唱團	金獎
合唱比賽暨大師班	混聲合唱團	銀獎
合唱比賽暨大師班	童聲合唱團	銅獎

# 朗誦

## 香港學校音樂及朗誦協會 第 74 屆校際朗誦節

### 中文朗誦

項目	姓名	獎項
粵語散文獨誦	李海晴 (1A)、陳依琳 (3C)	季軍
粵語詩詞獨誦	黃雅玟 (2D)	亞軍
	林寶祺 (2C)	季軍

### 英文朗誦

項目	姓名	獎項
公開演講	楊綽珈 (1D)	冠軍
英詩獨誦	柯銘澄 (1B)、葉修朗 (1D)、鄭愷滢 (5B)	亞軍
	陳樂心 (1D)	季軍

### 普通話朗誦

項目	姓名	獎項
散文獨誦	陳泳彤 (2C)	季軍
詩詞獨誦	朱祁靄 (1C)	亞軍

## 漢語聖經協會

項目	姓名	獎項
第二十九屆 聖經朗誦比賽	柯銘澄 (1B)	季軍

## 其它

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
香港青年協會領袖學院 香港青年協會英語演講比賽 2023	陳樂心 (1D)	區域 決賽證書

# 藝術創作及表演

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
香港學界舞蹈協會 有限公司 第五十九屆學校舞蹈節	舞蹈學會	爵士舞及街舞 (中學組) 甲級獎
香港藝術學院 香港學校戲劇節	張展滔 (5A)	傑出合作獎 傑出整體演出獎 傑出劇本獎 傑出導演獎
		趙淑淇 (4D)、馮嘉浚 (5D)
	戲劇學會	傑出合作獎 傑出整體演出獎

# 德育及公民教育

主辦機構及活動名稱	姓名	獎項
香港中文大學 「負責任消費·可持續發展」方案 設計比賽	謝樂瑤 (3B)、梁與晴 (3B) 林恩灝 (3B)、盧思穎 (3D)	最佳設計 思考方案獎
香港大學 智能水偵探：STEM 學生大使計劃	陳樂賢 (4D)、馮一心 (5A) 徐翊婷 (5C)、駱淑君 (5C) 陳嘉濶 (5D)、曾曉祈 (5D) 杜柏臻 (5D)	最佳參與獎 最佳演講獎

# 沙循生活巡禮

中六同學最後一次的早會，一同留下紀念。



水運會上泳手奮力作戰，力爭佳績！



啦啦隊員激情四射，在水運會上揮灑汗水。



羅浩源教授擔任本校第廿八屆沙田區小學數學賽頒獎嘉賓



中一弟妹誠心感謝，一年來兄姊們的照顧與陪伴。



在公益少年團「校際桌上遊戲比賽 2023」上，雲集多間學校的精英。



同學享受 STEM Week 「機動電能車」活動的樂趣



同學在 STEM Week 「雞蛋撞地球」的比賽中贏得勝利！



在 Global Culture Week 中，同學熱烈辯論不同的全球化議題。



《沙循生活》編香大合照



胡陳佩蓮老師榮休前在早會分享信們，感動人心。



周卓輝教授和黃靖義先生與同學探討香港環保回收的情況



多國的文化藝術表演，擴闊同學的全球視野。



服務多年的工友謙叔榮休，眾人送上祝福。

## 《沙循生活》編香顧問：

張翠儀校長

## 《沙循生活》編香負責老師：

王麗君老師、黃俊安老師、黃惠嫻老師

## 《沙循生活》編香成員：

蔡曉櫻、湯恩悅、劉 誌、林芷雅、曾鈺婷、彭靖恩、梁思敏、彭頌恩、陳芷琳、李卓善、葉芷蘊、何海燕、李紫蔚、曾詠珊、陳俊諺、胡子康、沈嘉曦、陳諾生