

『崇德尚藝』是學校與同學們一直追求的目標，本期『華事人』訪問了兩位在學業及運動方面均有傑出表現的同學，從他們的分享中，讓我們明白，專注和投入的意義！

圖：元潔心老師、曾忠強老師／文：曾忠強老師、蘇啟賢（2B）、賴天宇（2B）

我做得到！



KARL Profile

袁卡爾
 中七學生
 運動成就：
 06年 全港傑出學生運動員（手球）
 05年 九龍及港島區學界手球最佳運動員
 03、04、05年 港澳埠際賽手球比賽冠軍、京港澳手球比賽冠軍
 03、04年 香港甲組手球聯賽冠軍
 03、04年 高雄、香港高港盃亞軍；香港、鹿兒島交流比賽亞軍
 03年 全國中學生手球比賽冠軍

投入 覓得真樂趣

在中二時，被老師挑選加入手球隊，至今已有六年之久。

作為運動員，經常要訓練，是一件很辛苦的事，卡爾卻有自己的一套看法——「無興趣，就什麼事都做不了！要有興趣，令自己喜歡它，甚至愛上它，把它當成是生命的一部份！只有這樣，才會刻苦鍛鍊。當運動變成樂趣，就會發覺訓練不再沉悶，有了目標，就更加積極奮鬥！」

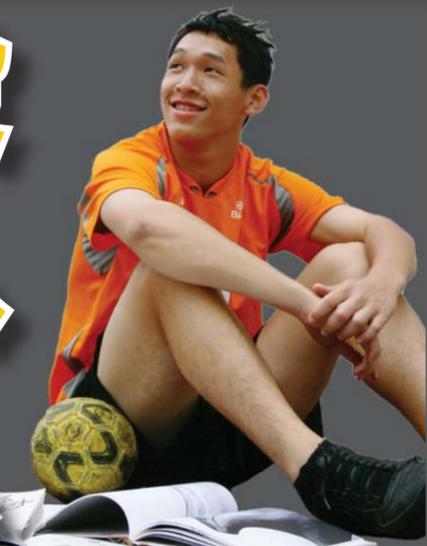
運動訓練使卡爾的談吐給人一種沉穩有力的感覺，「毅力是必須的，訓練絕不能少，流汗、辛苦是必然的，要學習面對，努力不懈，成績自然就會有進步。」

卡爾平淡但堅定地總結他的體驗——「要有明確的目標！因為只有這樣，才有奮鬥的方向，才會更努力」。事實上，從卡爾努力的學習，追求成績進步，做人、讀書何嘗不是這樣呢？

在香港，很多傑出學生運動員都要面對公開考試的壓力，卡爾也無可避免。卡爾不只是校隊隊員，也同時是香港手球隊隊員，他是怎樣克服難關升讀預科的呢？「還記得星期一至五晚放學後都要訓練，真的很忙！不過，我認為問題在於如何分配時間。因為不少時間都用來訓練，所以讀書時更加專注。同時，亦不會打機、出街，生活反而有規律，時間也就不會不夠用。」

卡爾在運動方面的卓越成就告訴我們，投入就能覓得真樂趣！

■ 袁卡爾



專注 磨出真功夫

華事人

號外

香港聖公會何明華會督中學

2006年11月25日（星期六）

今日出版 免費

DICKSON Profile

余遠生
 中六學生
 學業成就：
 中學會考
 05年 4B3C
 04年 中五C班第一名，理科第一名
 03年 中四C班第一名，理科第一名
 02年 中三A班第一名，全級第一名
 01年 中二A班第一名，全級第一名
 01年 中一A班第一名，全級第一名

一分耕耘，一分收穫

余遠生，成績一向名列前茅，多次奪得何明華學業表現優異獎，中一至中三時是全班第一及全級第一，是標準的「三連冠」。升上中四後，也是理科組的第一名！

遠生分享他的學習經驗：「最重要是有讀書的心，要讓自己覺得讀書是最重要的！這樣，你就不會浪費時間去打機或講電話。」

「另外，專注學習，一定要有充足的精神，即是要有充足的休息，我保持早睡早起，每天有8小時的睡眠，這樣，才能專注課堂的學習。」

經過公開試的考驗，遠生明白到「一分耕耘，一分收穫」的道理，更明白到要好好把握現在，活在當下。「將來的結果，我預測不到，但目前的卻是我能控制」。所以，平時用功最緊要！遠生鼓勵學弟們平時要多努力。

很多同學學習英語感到吃力，遠生也自謙英語成績未達理想，尤其是升讀預科後，有點吃力。但他明白學英文是急不來的，不應「臨渴掘井」，所以他堅持每天都抽時間讀英文書，「多閱讀真的十分有幫助！當然，專心上英文課也是必須的」。

現在遠生只有一個心願，就是升讀大學！首選、次選、三選都是科技大學！他相信：學習上只要能堅持一份專注，願望一定會達成！

■ 余遠生



增值 增值 再增值！

一如往年，本校同學於公開試表現日見進步！

今年的高級程度會考，本校五個學科獲得正增值，英語運用及電腦應用科更達到「顯著增值」！

會考方面，超過九成科目獲得正增值表現，其中附加數學科表現最為突出，增值評分高達8分！英國語文、數學及物理科的及格率更持續三年不斷提升！

追求卓越 愛的校園

適應沒難度！



為協助中一新同學適應新的學習環境，認識新同學、新老師、新課程，我們早在暑假就舉行了為期兩週的「夏日新一teen——中一新適應課程」。透過分科工作坊、外出參觀、集體遊戲、親子日營等活動，中一新同學在愉快的學習和活動中，迅速融入了學校的生活。



友伴同行 大哥哥計劃



為協助中一同學融入校園生活及建立和諧互助校園氣氛，一個由中四及中六學長照顧中一學弟的隊伍成立啦！由10月至明年2月，每位學長將會協助三至四位中一學弟適應中學生活之各種問題。大家更會舉辦各種聯誼活動，增進彼此感情。



熱鬧、溫馨、過癮！

悅滿中秋照明華遊藝晚會

十月五日下午四時，每年一度的中秋晚會拉開帷幕，同學、家長及區內居民均愉快地投入攤位遊戲。七時的表演，更將晚會推向了高潮，同學優美的歌聲及精彩的中西樂器合奏，讓各來賓如癡如醉！

當天晚會出席人數超過1000人！難得的是一眾舊生均在當天晚上回母校探望老師，令整個晚會在熱鬧之餘，更添上一絲絲溫馨。



乘風破浪 突破自我

日期：06.10.20
地點：赤柱海灣，乘風航歡號訓練船
參加者：50位學生領袖
訓練目的：團隊合作、突破自我

受訓同學感想摘錄：

中二 張富榮：「學習到要有勇氣面對前面的難關，我最開心的是可以挑戰自己。」

中四 吳金沛：「乘風航的訓練，告訴我世界上沒有什麼事是做不到的！原先認為做不到的事，只是我們心中的一種恐懼，只要克服這種心理，大膽嘗試，任何事都會變成有可能！」

中六 蕭陽：「今天學的不只是課本以外的知識和經驗，更學會勇於嘗試新事物，挑戰自我極限！」



海下灣考察

日期：06.10.19
地點：西貢海下灣
參加者：中四理科生物組
考察目的：瞭解生物的多樣性以及與環境的關係，認識環保的重要。

黃天俊：「我的環保意識加強了！記得以前有電視節目講述人類破壞大自然，實在太可惜了！我們真的要好好保護大自然，令下一代的人都可以欣賞她。」

盧永泰：「經過這次生物探索，我看到大自然很多奇妙的生物，不論是甚麼種類或居住環境，他們都會努力地生存下去。沙灘的中層都有許多生物，有蜆，蟹等等，他們有不同的生存方式，真奇妙啊！」

