

明莊上下一心 喜獲「腦基礎學校」銀獎認證



校長與九位老師成功獲得「腦基礎教師」認證

明愛莊月明中學不斷追求教學質素，早兩年前，學校已獲得「腦基礎學校」銅獎認證。為再上一層樓，彭耀鈞校長再次帶領教師團隊，接受銀獎認證的挑戰。「腦基礎學校」銀獎的認證資格非常嚴格，全校必須要有95%以上的老師充分掌握及運用腦基礎教學的技巧，並能達到良好的教學效果，明莊教師上下一心，勤奮「練功」，並透過互相觀課交流，讓彼此更能掌握腦科學的教學技巧，讓學生更能投入課堂，主動學習。參與腦基礎教師認證的校長及老師，更必須成功通過各項評估，包括呈交課堂錄影、課堂觀課的實習試、口試和筆試。經過兩年的特訓，明莊教師團隊練得一身好「武功」，終於在「第五屆國際腦科學與思維教育博覽2025」暨認證頒獎禮榮獲「腦基礎學校」銀獎認證。彭校長更是領導有方，獲頒推動腦基礎教學的「領導金獎」，同時與另外九位參與的老師一起成功通過評估，獲頒「腦基礎教師認證」。



校長獲得腦基礎教學的「領導金獎」

彭校長和教師團隊為教學質素而不斷力求進步，明莊的家長十分支持學校，一致認為「腦科學」由學生主導的教學法對教導孩子十分有幫助；明莊的學生認同「腦科學」教學法有助學習，帶給他們屬於自己的課堂，有空間和機會進行知識交流，增添課堂學習氣氛。由此可見，「腦基礎教學」深得師生和家長的認同，而明莊成功獲得銀獎認證更是學校方向明確、家長對學校信任、老師的熱誠及用心，同學的積極配合的成果。



本校成功獲得「腦基礎學校」銀獎認證



教師團隊備戰「銀獎認證」



學生學習「腦科學」反應熱烈



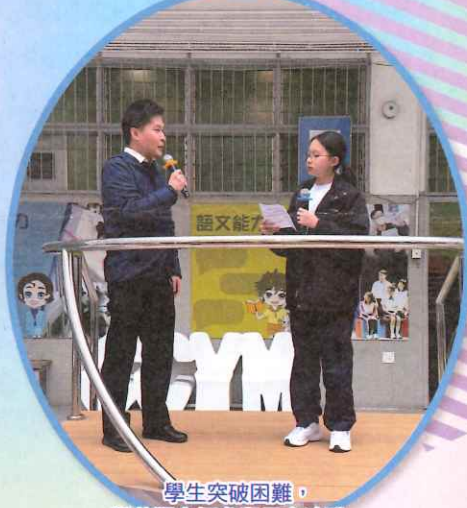
全校學生參與「腦科學」工作坊

「腦基礎教師」的心聲

「腦科學」兼電子教學 相得益彰

吳家雯老師（英文科）

電子教學結合「腦科學」教學策略拼發驚人火花！中一新生未習慣英文堂全英語學習環境，十分害怕說英語，有時只有單字回應，甚至逃避不說。因此，我運用「二人分組」策略安排學生練習對話，並讓他們使用人功智能程式找尋詞彙表達自己，發表意見。經過一年不斷練習，新生不再害怕說英語，不但願意在課堂上說英語，有部分學生主動參與早會英語宣傳或演說，甚至成為英語大使！「腦科學」教學策略和電子教學是相得益彰。



學生突破困難，與英語老師參與早會演說。

「講、練」結合 全程投入

王偉雄老師（數學科）

「腦科學」教學策略既照顧學生個別學習需要，又顧及學習進度的推進，例如：「順次序提問技巧」、「全民參與提問技巧」、「學生為本共同構建的提問」等等，這些策略極大豐富了傳統教法中的個別提問法、追問法。既啟發了思維，讓學生展示了個性，又不會有因答錯而引致的不快，避免學生討厭學習、逃避學習。

「腦科學」教學策略包括「理想的學習環境」、「簡單強效的二人交流」、「具效能的合作學習結構」等等，讓學生在學習過程中得到極大的支援和發揮，傳統教法課堂中的焦慮一掃而光。



學生展示學習過程



學生聚精會神紀錄匯報重點



小組匯報後回應王偉雄老師提問

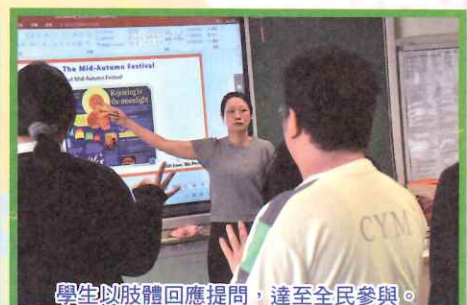
「思考—配對—分享」 增加學習英語效能

李佩玲老師（英文科）

「腦科學」最大魅力，在於學生不知不覺參與課堂，提升學能。老師先布置學生獨自思考空間，然後與不同能力的學生隨機配對，互相討論和交流，最後蛻變為學生主動出擊找同學組成二人合作學習小組，完成各項英語學習任務。當學生「習慣」了老師的「思考—配對—分享」教學策略「招數」，英語課堂的互動變得更「理所當然」後，老師可更輕易地透過不同的指令和活動，激發學生的高階思維，如歸納、綜合、類化、解難及多角度思考等，有助學生把閱讀理解、作文、聆聽和口語技巧躍升至另一層次。



學生互相鼓勵，形成友愛和安全學習環境。



學生以肢體回應提問，達至全民參與。

明愛莊月明中學 | 2026 年 3 月

顧問老師：柯冠茵、郭有陳自偉、石堯丹、李佩玲

地址：香港薄扶林華富道 53 號
電話：2551 0200 傳真：2552 1703
電郵：cym@ccym.edu.hk

明莊學生顯創意 人工智能創作比賽放異彩

學習人工智能是大勢所趨，不可抗拒的趨勢。學生必須學習運用人工智能，好好裝備自己駕馭新科技的能力，適應社會急速變化。本校參與多次人工智能藝術創作比賽，榮獲不少獎項。參賽顧問李國強老師、蔡金源老師，組成強勁隊伍，勇奪多個獎項，在人工智能比賽領域闖出一片新天！

跨越時空的智慧

中三甲班施仲、朱志成、張悅琳在大灣區青少年「中國歷史群英譜」人工智能AI創作大賽，獲得全場總冠軍及中學組冠軍，成績非凡。他們創作的作品題目是「二千年後的詮釋：《道德經》老子的環保生態學（影片組）」，以人工智能AI結合中國傳統哲學思想，詮釋二千年前老子對天地、自然的敬畏與包容，體現近代議題「和平、友愛」，讓讀者反思「我」與「自然」的關係：由友愛他人延伸到關愛自然、敬畏天地，拓展仁愛範圍與實踐方向。參與同學明白到中國傳統文化內藏古代的智慧，那是一種「對大自然最溫柔而有力的回應」。



「《道德經》老子的環保生態學」獲獎學生：3A施仲、朱志成、張悅琳

《雙鏡》花木蘭 極顯運用 AI 功架

中二乙班陳曉琪、林欣妮同學參加大灣區青少年「中國歷史群英譜」人工智能AI創作大賽獲得音樂組總冠軍及中學組冠軍，參賽作品題目是「花木蘭《雙鏡》（音樂組）」。是次比賽難度極高，除了運用AI人工智能，必需結合歷史、科技、視藝和音樂元素，參賽同學必需包辦創作音樂和歌詞。陳同學和林同學表示幸得音樂科李國強老師大力支持，成功摘下冠軍，十分感激老師的幫助和鼓勵。《雙鏡》不但呈現木蘭剛強和柔情的性格，更運用人工智能創作中國風音樂。

李老師直言《雙鏡》是腦力和人工智能的成功結晶。他盛讚陳同學和林同學靈活運用文字和音樂人工智能程式，並根據作品的意象和主題發揮想像力，補充作品沒有描述細節的空白。例如描寫木蘭年紀老邁父親「阿爹顫手試戎裝」、「舊甲斑駁裹瘦骨」、「長槍拄地作拐杖」扶着拐杖佝僂老人的形象，以及木蘭「忽扯紅繩斷青絲」、「拆盡釵環擲妝箱」去突顯花木蘭代父從軍的決心。



「花木蘭《雙鏡》」獲獎學生：2B陳曉琪、林欣莉

AI 展現詩仙風姿

中三甲班周逸華單人匹馬在「第二屆新城式AI藝術創作大賽〈點語成丹青〉2025」比賽中脫穎而出，獲鑽石獎（八百分作品的全港頭三甲）。作品為呈現詩仙的風韻，周同學挖盡心思在海量的唐詩之中，挑選〈月下獨酌〉結合人工智能生成「李白在月下獨酌，對月共飲，與影共舞」的奇幻景象。經過顧問老師蔡老師指導，周同學手到拿來，創造一位跳舞的李白，盡顯詩仙飄逸浪漫風韻。

顧問老師蔡金源老師和李國強老師坦言十分滿意比賽成績，他們笑言是次比賽實現「教學相長」的意義，「在AI人工智能面前，我們都是受啟蒙的學生，藉着這次活動跟學生一起學習，一起進步，成為了我們最難忘的學習經驗。」李老師補充「人是『運用』AI，而不是『依賴』AI，我們靠着自己的腦袋分析事物的特質而下指令、小心分辨AI生成產出的真偽，才是運用科技的正確態度。」參加這次人工智能創作大賽的同學不約而同認為觀察入微和豐富想像力是比賽致勝關鍵，他們不忘感謝顧問老師一直在背後默默付出和支持，並且希望將來再次參加比賽接受不同的挑戰，再創高峰。



周逸華同學領獎

創作靈感

中三甲班周逸華

周同學不加思索，就對「創作」發表獨特見解：觀察日常。他就是仔細觀察陽光下自己的影子和輪廓，影子彷彿擁有自己靈魂，隨着我的身體移動，而且變化多端，饒有趣味。



3A周逸華與得獎作品留影



鑽石 作品：月下獨酌

創作艱辛

我們花不少時間製作中國風格音樂，先學習中國風的音樂特質，包括各種中國樂器的節奏和音域，並配合木蘭故事，實在不容易。我們努力不懈，用盡心血創作旋律優美，歌詞意境貼切的歌曲，並非課堂上可以嚐到的滋味。

花木蘭—《雙鏡》歌詞

2B 陳曉琪 2B 林欣莉

歌詞：

（正歌——銅鏡篇）

銅鏡昏黃照鬢霜 阿爹顫手試戎裝
舊甲斑駁裹瘦骨 長槍拄著作拐杖
忽聞沙場點兵急 軍帖十二卷寒光
膝下無長兄 空有木蘭淚兩行

（預副——斷髮篇）

忽扯紅繩斷青絲 拆盡釵環擲妝箱
磨亮柴刀替利刃 牽出老馬作戰驛
東市鞍 西市鞭 南市轡頭北市韁
不見女子理雲鬟 惟見少年束腕忙

（副歌——關山月）

此去不為封侯賞 願護萬裡稻花香
關山月冷拭劍芒 黃河水濁洗殘糧
沙場百戰裂鐵衣 朔氣傳柝礪脊梁
誰說巾幗讓須眉 我我我血守城邦

（間奏——疾書）

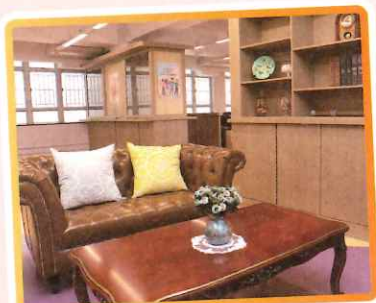
磨墨寫下孝字短 橫豎撇捺是故鄉
再寫忠字長如槍 直指胡天雁陣茫
雙字並立成鎧甲 夜枕星斗當銀釭

明愛莊月明中學致力以學生為建構知識的中心，在校園內營造濃厚的英語氛圍，啟動腦科學下的沉浸式自主學習，全方位提升學生的英語水平。透過多元的英語學習渠道，再配合不同的腦相容教學策略，學生不但可在潛移默化中學習英語，亦能更輕鬆地找到讓自己樂在其中的法則，為英語學習之旅增添愉悅感和無限動力。

營造全方位英語氛圍的核心，在於提供「融入生活」與「高頻率互動」的「沉浸式」體驗，透過歐式的多元主題語言中心、虛擬實境設施、外籍教師和各級英語大使的合作、豐富的課餘活動（如英文早會、跨學科活動、律師樓參觀），以及不同的自主學習電子平台等，鼓勵互動和自主學習，讓英語變成為校園日常生活的一部分。

沉浸式的多元英語場景 累積自信的心靈補給站

沉浸式的環境有助推動學生在日常生活中多應用英語，為此明莊特設富歐式風格的多元主題語言中心，包括辦公室區域、配備金銅色喇叭的復古留聲機和各類英文書本的悠閒客廳、戲院和咖啡角等，讓學生學習和應用不同場境的英語會話時更得心應手。



明莊特設富歐式風格的多元主題語言中心，讓學生學習和應用不同場境的英語會話時更得心應手。



高中的課程涵蓋商務英語，老師會設計不同的模擬面試或職場情景，讓高中同學在辦公室區域練習相應的英文語境，為未來的實習計劃或大學面試作最佳準備，提升個人競爭力。



嶄新的虛擬實境設施 帶來奇妙的體驗旅程

此外，英文科老師會配合各年級的教學大綱，善用資訊科技實驗室的VR Cave，以虛擬實境技術設計不同的「沉浸式」場景，讓學生可活學活用，在安全的環境中放膽說英語，激發寫作思維，提升語言應用能力。



學校的虛擬實境洞穴設施，為學生們提供了一次奇妙的體驗之旅，讓他們輕鬆「遊覽」香港各大景點，並透過不同的沉浸式環境，激發學生將英語寫作運用到日常生活中。



SEAL (Speak English at Lunch) 計劃 提升學習動機和投入感

在恆常的英文課堂之外，每逢週一至週五午膳期間，英文科老師在英語大使的協助下，會在語言中心推行SEAL (Speak English at Lunch) 計劃。以英語設計出各種生活化情景或主題，例如桌遊、電影觀賞、卡拉OK及聖誕手工吊飾製作等，讓學生體驗各種歐美國文化，提升學習動機和投入感，達到寓學於樂的效果。



外籍老師會與學生分享不同的歐美國文化，以生活化的例子教授英語，提升學生的興趣。在語言中心的劇院，學生會和老師一起觀賞英語電影。

豐富課餘活動 促進自主學習

除了在早會，透過英文祈禱和分享不同學科的知識外，明莊會積極鼓勵學生參加校際比賽如校際朗誦節和Filmit，為學生舉辦班際口語練習、英文短片拍攝等訓練，提升學生英語能力、創意及多媒體技巧，貼近社會需求。



現職律師親自教授公開演講及撰寫簡歷和求職信的技巧。

明莊亦會與不同機構合作，包括到律師樓參觀，讓同學認識事務律師的工作範疇，學習律師行業的常用英語，並獲現職律師親自教授公開演講、簡歷及求職信寫作技巧的寶貴機會，在日後的文憑試、大學或工作面試能更輕易地突圍而出。學生從中了解到最少要花6年時間才能成為一位律師，必須要有堅持到底的毅力外，嚴謹精準的語文能力亦是不可或缺的。這些課餘活動不僅可提升學生的英語實戰技巧，亦能激勵學生為自己的前途訂下目標，向理想逐步邁進。

善用電子平台 促進學習成效

明莊亦與時並進，透過Tutor Jolly電子學習平台，特別設計一系列針對式的學習支援訓練，例如為學生的額外寫作訓練提供全天候即時回饋，當中包括內容組織和文法等建議；以及按照課本的內容主題讓學生在課堂以外，亦可透過人工智能以互動的方式作小組討論和個人演說等訓練，給予更多應用英語的機會，促進學習成效。

多元閱讀媒體模式 讓英語更觸手可及

明莊積極推動校園的閱讀風氣，為初中學生在每週的閱讀課節挑選特定的主題書籍，協助訂立閱讀目標的習慣，更在校園的不同角落設置漂書角。學校亦為學生挑選了Raz-kids英語電子閱讀平台，軟件可以朗讀有聲書，訓練學生的聽力，學生可朗讀書中的閱讀材料並錄音，提升說話能力，促進自主學習。



校園的不同角落設置不同主題的漂書角。



Raz-kids英語電子閱讀平台，促進自主學習。

此外，英文科老師會為初中學生度身設計英語雜誌練習，高中學生則會安排英文報章剪報練習，回應新聞報道撰寫評論性文章，緊貼公開試要求，帶領學生多作深度思維訓練。圖書館亦推行閱讀獎勵計劃，激發學生的閱讀動機，培養廣泛閱讀的興趣，擴闊視野。



圖書館環境舒適，讓學生可以享受閱讀的樂趣。

沉迷「學習多巴胺」的法門

學習英語的樂趣在於將其融入日常生活，把學習變成享受，是持之以恆、感受語言魅力的關鍵。在明莊全方位英語氛圍的熏陶下，學生可按照個人喜好及狀態，度身訂做最合適的「多巴胺菜單」。讓學生掌控整個學習的過程及節奏，並透過一連串自選的英語活動，提升多巴胺。心情愉悅時，大腦會分泌幸福荷爾蒙多巴胺，這種獎勵機制會促使學生重複同一舉動以獲取更多幸福感，從英語學習的過程中建立「規律的習慣」或「自律行為」，覓得長期快樂之泉源，取得「腦」力全開之效。

以智慧與幽默的方式學習英語

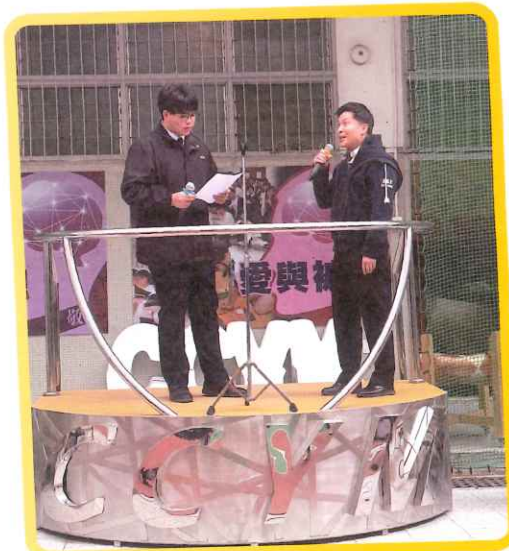
外籍英語老師 Danny Au

每週全校早會上，我都會和英語大使及不同年級的學生，就不同情景在台上演說一段英語對話。不知大家會否好奇這些英語對話背後的創作意念和過程呢？

整個構思的過程始於日常觀察。近期，我注意到少部分同學完全依賴人工智能軟件完成英文寫作課業，這不僅有損誠信，更會削弱學習效果。為了回應此現象，我選用了諺語「一個謊言摧毀千個真理」作為對話的主題。

我撰寫英語台詞，讓學生理解冒用AI作品為己作已是一種欺瞞。為了增加趣味性，我總會在劇本結尾設計一個巧妙的轉折。對話中，我先斥責學生作弊，卻諷刺地帶出自己也想欺騙妻子，最後由學生以我剛教授的諺語糾正我。这一幕正是我最喜愛的部分，因為它展現了學生真正掌握了道德教訓，並能在生活中加以應用。

縱然英語並非學生的母語，但學生們全力投入演說的出色表現實在令人讚賞。每一場短短兩分鐘的演說，背後皆蘊含著至少數小時的練習。公開演說本已令許多人心感畏懼，能以外語完成更需非凡的勇氣。因此，我由衷感激每一位勇敢走出舒適圈、與我同台演出的學生。（根據英文原稿翻譯）



為了增加趣味性，外籍英語老師總會在劇本結尾設計一個巧妙的轉折。

Topic: Sayings of Wisdom

Student: Mr. Danny, I'm very worried about my writing homework. It's due tomorrow, but I haven't done anything!

Mr. Danny: Oh no, Student. That's a scary "tomorrow" feeling. What are you going to do?

Student: I may use AI to write it for me. It's magic! It can finish my homework in seconds!

Mr. Danny: Magic can become trouble very fast. Remember this: "One lie destroys a thousand truths."

Student: One LION? I'm not going to the zoo tonight. I don't get it?

Mr. Danny: Not lion, a LIE. A lie is when you're not telling the truth. You can be honest a thousand times, but if you lie just once, no one will trust you anymore.

Student: But I'm not lying...I'm just using AI to do my homework.

Mr. Danny: Well, that's cheating...and cheating is lying. You're basically saying you did your homework, but it was actually another person or a robot that did it for you.

Student: So even if I'm super honest with my next homework, the teacher may not trust me again?

Mr. Danny: Yes. People remember a lie longer than a truth.

Student: That sounds worse than getting a low mark. I don't want people to call me a "cheater" forever. I better do my own writing tonight, even if I'll get a bad mark.

Mr. Danny: Excellent choice. Even if you get a bad mark, at least everyone will remember you as a "hard working and honest person" forever!

Student: Got it! By the way, Mr. Danny, I know you want to make some paper flowers for your wife. How's it going?

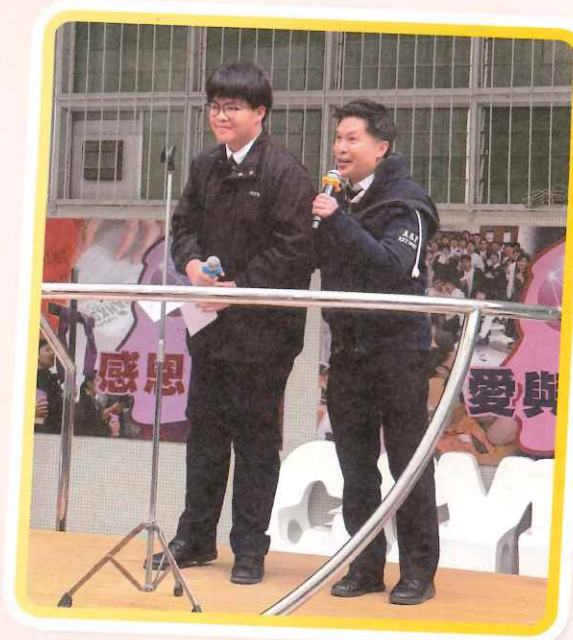
Mr. Danny: It's terrible! I used my students' homework to make the flowers by accident. Now, the flowers have a mark on them! I think I'll just buy some paper flowers on Tao Bao and tell my wife that I made them.

Student: Hold on, Mr. Danny! What happened to "One lie destroys a thousand truths."? Don't lie, or your wife will not trust you again!

Mr. Danny: Oh, you've learned the saying well. Ok, I guess I'll make the flowers again using normal paper this time, and you'll do your own writing homework tonight, ok?

Student: You bet! [high-five]

Together: Thank you! [bow]



學生突破困難，與英語老師早會演說。每一場短短兩分鐘的演說，背後皆蘊含著至少數小時的練習。

明愛莊月明中學陸運會圓滿閉幕 運動場上綻放感恩與毅力之光

在和風輕拂、陽光灑落的黃竹坑運動場，明莊一年一度的陸運會如一首激昂的青春交響樂，於連續兩天的賽事中徐徐奏響，又靜靜落幕。運動場上，汗水與歡呼交織，紅、藍、綠、黃四社的旗幟在藍天下獵獵飄揚，每一聲吶喊、每一次衝刺，都承載著明莊學子對「忠誠勤樸，敬主愛人」校訓的默默期許。這不僅是一場體能的較量，更是一場關於感恩與毅力的心靈洗禮。

開幕儀式的莊嚴與溫暖

運動員代表進場，全校師生肅立，目光齊聚於兩位同學——六A班徐家慶同學與6C班郭子喬同學。他們代表全體運動員，高舉右手，聲音清亮而堅定地宣讀誓詞：「我以公平、誠信、尊重之精神參與比賽，遵守規則，尊重對手，尊重裁判，尊重自己……」那一刻，誓詞不只是形式，而是每一位明莊學子對體育精神最純粹的承諾。

彭耀鈞校長站立於起跑線旁，手持發令槍。隨著一聲清脆的鳴槍響起，彩旗飛揚，吶喊四起，連續兩天的陸運會正式拉開序幕。

家長與校友的陪伴與支持

特別值得一提的是，除了校監李敬志先生回來主禮外，家長教師會成員也熱情到場，為孩子們加油打氣。他們坐在看台上一同打氣，聲聲吶喊不絕於耳。那份跨越世代的陪伴，讓每一位運動員在起跑前感受到無比溫暖的後盾，也讓全場更深刻體會到：毅力的背後，往往有許多默默支持的愛與感恩。

其中最令人動容的，莫過於張景豪校友的蒞臨。這位中國香港草地滾球運動員，曾是明莊的學長，如今以校友身份回校主禮。他在草地滾球這項講求精準與耐心的運動中，多年來以不懈的堅持，書寫屬於自己的傳奇。張校友在致辭時勉勵學弟學妹：「持續參與運動吧。它不單鍛鍊體魄，更讓大腦更靈活，提升專注力與記憶力。在學業與人生的長跑中，這份習慣將成為你最可靠的夥伴。」他的話讓人不由得思考：原來毅力並非天生，而是日復日的選擇與感恩。

賽場上的拼搏與高潮

跑道上，運動員如離弦之箭；跳高架前，身影輕盈騰空；鉛球、鐵餅、標槍在空中劃出優美的弧線……田徑場上每一項賽事，都見證了汗水如何凝結成毅力，挫折如何轉化為前進的動力。

賽事的高潮，無疑落在中六畢業班、老師隊以及男女子4×100米接力賽。當中六同學穿上自家設計的「班外套」，在跑道上飛奔時，全場起立鼓掌，聲震全場。那是告別的儀式，也是傳承的儀式。老師隊的參賽，更讓人感受到師生之間那份超越年齡的默契與溫暖。接力棒在手中傳遞，不只是速度的接續，更是責任與信任的延續。

賽果與個人榮耀

經過兩天的激烈比拼，全場社際總冠軍由紅社奪得。徑賽與田賽各項冠、亞、季軍花落各家，而最佳運動員的殊榮，更彰顯了個人毅力的光芒。他們的名字，將被鐫刻在明莊的榮譽榜上，也將成為後輩仰望的星辰。

陸運會落幕時，夕陽斜照運動場，餘暉灑在每一位疲憊卻滿足的臉龐上。這兩天，我們看見同學之間如何用擁抱與掌聲互相扶持，更看見家長教師會成員與師生校友共同營造的溫暖氛圍。



張景豪校友頒獎
甲組4B林鴻輝 甲組6C郭子喬



丙組1A李賀鴻 丙組1A方晞姚



乙組3C王潤迪 乙組1B羅文滸



李敬志校監頒獎給運動健兒



習泳七載記

1C 曾德融

余習泳七載，始於稚齡，初為強身，後漸篤愛。每入水便如魚得水，揮臂踏浪，往來自如，寒暑未嘗稍輟。臨泳池則心定神凝，以水為友，樂在其中，日積月累，技藝益進。

屢參賽於內地，均獲佳績。凡市級賽事，余皆奪魁，穩居第一；省級大賽，亦躋身三甲，未曾落榜。奮力衝刺，擊水前行，皆汗水所鑄，心志所煉。勝負間知堅持可貴，悟拼搏可恃。

來港半載，余訓練如故，寒暑不輟。香港泳池規模，訓練方法，略異於內地，故悉心適應，勤學苦練，未敢有半分懈怠。朝起練技，暮則修心，乃悟習泳之道，鍛鍊體魄，淬煉意志。

是年參加港島區學界游泳比賽，全力爭先，憑平日之功，得冠、季二獎。榮譽加身，未敢驕慢，唯知七載堅持，終有回報。

習泳非關競技，乃在修身。七載泳途，內地蓄銳，香港砥礪，未輕言棄。以水為徑，以志為帆，勇攀新高，不負韶華，不負初心。

「箭」神姊妹花訪談錄

訪問、整理稿件：陳自偉老師

青少年參加射箭運動能顯著提升專注力、耐心與意志力，培養「勝不驕敗不餒」的心理素質。這項運動有助改善體態、增強上肢與背部肌耐力，並能有效紓解壓力，培養自我約束與專注於目標的能力，對身心發展極有益處。

射箭作為一項精密的運動項目，要求運動員在射箭過程中保持高度的專注力。射箭專注力的神經機制主要涉及大腦前額葉、頂葉和小腦等區域。前額葉負責決策、注意力調節及情緒控制，而頂葉則在空間感知和精確操作中起到重要作用。小腦則與運動協調和精細控制密切相關。

我校有一對姊妹花——梁慧琳(3A)、梁曉琳(1A)——選擇了參加射箭運動，努力練習，和積極參加比賽，並取得優異成績，所以特別約了他們進行一次訪談，讓他們分享感受和心得。

問題：為甚麼會去學射箭？

慧琳：我在唸小學的時候，曾經來明莊參觀，知道七樓有一個射箭場，聽到明莊老師的介紹，覺得射箭這一項運動很特別，可惜那天沒有安排真的射箭活動，但在我心裡已經留下深刻的印象；後來我跟媽媽談起這件事，她知道我對射箭運動感興趣，便上網搜尋這項活動的資料，找到柴灣有一個射箭體育會有合適的射箭活動訓練班，便安排了我在那兒學習射箭。

曉琳：我是因為姊姊去學習射箭，就跟着去學習射箭，她是我學習的榜樣，我希望也能在射箭這項運動上取得成績，所以我會更加努力去學習射箭的技術；我現在已經由初級升上了中級，希望透過努力訓練和參加比賽，可以繼續提升自己的能力和技術。

補充資料：

香港青少年射箭比賽主要由中國香港射箭總會主辦或認可，以反曲弓(Recurve)和複合弓(Compound)為主，賽制分為計分賽(排位賽)和淘汰賽。常見形式包括室內短距離(如15米/18米)和室外長距離(如30米/50米/70米)，年齡組別細分至U21、U18等，注重個人技術與團體合作。競賽賽制有「排位賽/計分賽」(通常在雙日比賽中進行，例如每日射72支箭)、淘汰賽(計分賽後進行對抗形式淘汰賽，考驗穩定性與心理素質)、團體賽(以隊伍形式進行，涉及排位、出場次序的戰術佈局)。

室內比賽一般為18米，而室外比賽會因不同組別有不同距離，如18M/30M/50M/60M/70M，高級組女生通常以60m和70m為主，男生高級組會以70M/90M為主，(有時特別賽事會特別安排40m)，比賽通常會一日完成，只是特別賽事才会有兩日賽期。

補充資料：

射箭訓練通常分級進行，初級班專注安全、基本動作，例如站立、持弓、瞄準，及使用輕磅數反曲弓；中級班則需完成初級訓練，重點在於提升動作穩定性、調整器材、並通常以18米或更遠距離進行射擊訓練。

複合弓同反曲弓可因個人喜好選擇學習的。運動員都會有不同等級上升挑戰更遠的米數。最初是參加新秀賽，到達指定分數就會由初級打起，又到指定分數就可以升上中級，最後可以升到上高級組。

問題：哪一場比賽令你留下深刻的印象？為甚麼呢？

慧琳：我記得有一次去小西灣參加比賽，開始時很順利，並取得領先優勢，但之後對手發力，奮起力追，令我感到很大的壓力，看着對手的分數漸漸迫近，我開始緊張，但我深呼吸，令自己冷靜下來，然後重新拉弓發箭，頂着壓力，守着領先的位置，到最後取得勝利；這次的經驗令我明白比賽除了是技術的比拼外，更加是心態的鍛鍊，必須有穩定的心理狀態，才能把技術發揮出來。

曉琳：聽過姊姊分享了比賽取得勝利的關鍵後，我想談一次我輸掉比賽的經歷，那一次我去粉嶺聯和墟比賽，來到比賽場地後，知道學界有一批射箭高手都來參加比賽，我即時感到很興奮，很想與他們認真較量，測試一下自己的技術水平；在比賽過程中一直落後，但我仍沉着應戰，一步一步靠近他們的成績，最後是輸掉了比賽；但透過這次盡全力的參賽，我知道了自己的水平，也知道了自己與高手之間的差距，所以在日後訓練時有針對部署，令自己達到真正的進步。

問題：在學習射箭和參加射箭比賽這條道路上，你想多謝甚麼人呢？為甚麼呢？

慧琳：我想多謝屋企人，他們一直支持我、鼓勵我，由最初我對射箭感興趣，為我尋找資料、報名學習，一路陪伴着我，令我可以安心學習，甚至到後來出席比賽，為我打氣，令我可以更有信心參加比賽，所以我最感恩是家人在學習射箭和參加比賽這條路上的相伴同行。還有多謝學校射箭組的老師倪SIR，是他管理着組內的練習事宜，和陪伴參賽，讓我有機會接觸學習，和發揮所長。

曉琳：我想多謝自己，因為自己在學習射箭和參加比賽上都願意付出時間，以毅力堅持下去，雖然練習過程中有一些艱辛的地方，比賽中亦會有失敗的時間，但自己都沒有放棄，我還記得最初學習射箭時，在不穩定情況下常常被弓弦彈到手臂，感覺很痛，但我聽從指導，矯正錯誤，之後不再被弓弦彈到手臂了。我覺得自己比想像中堅強。

問題：你在射箭上為自己定立了甚麼目標呢？而自己將會做甚麼行動促使自己達成目標呢？

慧琳：就技術層面而言，我想逐步矯正自己的技巧，提升自己的技術水平；進一步可以在比賽中發揮更高的水準；所以我會更專注練習，聽從指導，不管過程多麼刻苦，我都會一一克服的。

曉琳：我想加入香港青少年射箭代表隊，那麼就會有更穩定的練習時間，和有更多機會參加比賽，進一步可以提升自己的實力；所以我現在要參加更多比賽，累積分數升級，並提升自己入代表隊的機會。



梁曉琳(1A)於2025-2026年度獲得射箭比賽獎項

日期	比賽項目	組別	地點	獎項
2025-01-26	24-25香港青少年室外射箭公開賽	幼兒組	小西灣運動場	冠軍
2025-04-19	第68屆體育節：射箭錦標賽	女子青少年反曲弓幼年組	小西灣運動場	冠軍
2025-08-23	華茲會射箭比賽	U12組	鄭植之中學	季軍
2025-12-20	2025至2026年度香港青少年室內射箭淘汰賽	女子反曲弓丁組	粉嶺聯和墟體育館	季軍

梁慧琳(3A)於2025-2026年度獲得射箭比賽獎項

日期	比賽項目	組別	地點	獎項
2025-01-25	2024-2025青少年室外公開賽	青少年組	小西灣運動場	殿軍
2025-04-20	第68屆體育節：射箭錦標賽	女子青少年反曲弓少年組	小西灣運動場	殿軍
2025-05-15	港島及九龍地域中學校際比賽：中銀香港射箭盃	U12組	鄭植之中學	季軍
2025-11-02	孔聖盃香港青少年室內射箭公開賽	女子複合弓丙丁混合組	粉嶺聯和墟運動場	殿軍
2025-12-07	2025-2026香港青少年室外公開賽	女子複合弓初級組	小西灣運動場	冠軍
2025-12-20	2025至2026年度香港青少年室內射箭淘汰賽	女子複合弓丙丁混合組	粉嶺聯和墟運動場	殿軍
2026/2/7-8	雙日班輪射箭比賽(星章賽)	青少年女子反曲弓50米	小西灣運動場	季軍

(特別鳴謝：梁媽媽Julier May Chow提供照片、校閱資料)

深入了解帶來清晰的發展方向 對珠海考察活動的反思

5A 高娉婷

我過去以為珠海只是一座宜居的海濱城市，此行卻發現它是創新科技與現代農業、健康產業深度融合的活力之城。珠海太空中心展現了我國航天科技的前沿成果，讓我感受到航太科技對國家綜合實力提升的關鍵作用；粵港澳現代農業園區裡的智慧育苗設備、無土栽培技術，體現了農業科技在提高產量、保障糧食安全的核心價值；湯臣倍健的智慧化生產線，彰顯了健康產業借助科技實現高品質發展的路徑。這些特徵說明創新科技是珠海各領域突破發展瓶頸、實現產業升級的核心驅動力，是城市競爭力的重要來源。

考察參觀了珠海太空中心、農業園和湯臣倍健後，我深刻認識到新經濟和創新科技為當地經濟注入了強勁動力。太空中心帶動了航太科普、文旅等相關產業發展，形成新的經濟增長點；現代農業科技讓珠海農業從傳統種植向高附加值、智慧化的現代農業轉型，提升了農業生產效率和產品品質；湯臣倍健等企業憑藉科技創新，在健康領域佔據領先地位，不僅拉動了就業，還推動了珠海在生物醫藥產業的集群發展。它們共同助力珠海經濟結構優化，向高端化、智慧化、綠色化方向邁進。

此次考察經驗讓我學會以更開闊的視角應對生活中的挑戰。比如在學習中遇到難題時，我會借鑒考察中瞭解到的科研人員攻克技術難關的韌性，積極尋找解決方法。

之後在北京師範大學珠海校區聽了導師章儀講授《當AI遇見創意：探索科技如何改變學習》講座，讓我們瞭解如何利用AI學習；還有參了製作葉脈書籤工作坊。這些活動讓我明白，看似簡單的實踐操作，背後蘊含著諸多科技知識和耐心，啟發我在生活中要勇於嘗試新事物，從實踐中探索知識。

考察中，最大的挑戰是在參觀湯臣倍健時，需要長時間專注聆聽企業發展和技術創新的講解，內容有一點枯燥，但我深知這是瞭解企業科技應用的關鍵環節，於是堅持認真學習，最終對健康產業的科技應用有了更深入認識。

身為國民，可以通過關注科技發展、積極學習科學知識，將來在相關領域為國家創新科技建設貢獻力量。珠海的現代化農業設施、先進的企業生產線的展現，讓我感受到國家在科技和產業發展上的巨大成就。

這次珠海考察，是一次知識與實踐交融、技能與品格共長的成長之旅，讓我對創新科技的價值、個人成長的方向有了更清晰的認知。



北師大

我觸摸到了核心密碼 珠海考察之旅的觀察與思考

5B 黃卓彤

這一次珠海考察之旅，是一趟濃縮中國發展智慧的立體課堂，在三個截然不同的場域中，我深刻體會到當代中國如何同時擁抱星辰大海、紮根大地並構築未來。

在珠海太空中心，感受到國家的高度與時代的雄心。這裡不僅是航天知識的殿堂，更是大國重器和民族復興夢想的集中展現。從長征系列運載火箭的磅礴氣勢，到嫦娥探月、天問探火的偉大征程，這背後，是國家高瞻遠矚的戰略規劃。它讓我明白，一個國家的視野能抵達多遠的星空，其未來發展的疆界就有多寬廣，我觸摸到了一個民族從仰望星空到漫步寰宇的執著腳步。

轉向農場，這裡或許沒有炫目的科技展現，但有著深耕土地的汗水、代代相傳的農耕智慧，以及對作物生長節律最質樸的尊重。這裡讓我學到：國家的穩定與繁榮，離不開對農業的守護，這份紮根大地的踏實，是發展中最穩固的壓艙石，我觸摸到了國家發展的根基與脈搏。

最後，湯臣一品這類標竿企業讓我感受到的是國家的活力與創新引擎。企業作為經濟的細胞，展現了市場的敏銳、管理的智慧與應變的活力。它們在國家政策的藍圖下，抓住機遇、參與全球競爭，成為拉動經濟、創造就業、推動「中國製造」向「中國智造」躍升的重要力量。這讓我理解，充滿活力的市場主體，是國家經濟脈動的關鍵，我觸摸到了企業釋放巨大的發展動能。

綜觀三者，我學到的是當代中國發展的「三位一體」：以頂層戰略擘畫未來（太空中心），以深厚根基穩重大局（農場），以市場活力驅動進程（企業）。這趟旅程揭示，國家的進步是一項系統工程，需要有仰望星空的魄力，需要有腳踏實地的耕耘，需要有社會創意的奔湧。這份兼具遠見、務實與活力的發展哲學，正是中國取得舉世矚目成就的核心密碼，也是此行最珍貴的啟示。



湯臣

親身經歷 拓寬視野 珠海考察之簡述與省思

5A 鄧茜文

此次珠海研學之旅，讓我對國家在農業發展、航天科技與人工智能應用等領域的成就有了更深刻的認識。我們通過參觀北京師範大學（珠海校區）、珠海太空中心、湯臣倍健工廠及廣良實驗室，讓我親身感受到科技創新如何推動社會進步，並對未來就業的發展方向有了新的思考。

首先，在農業發展方面，參觀廣良實驗室讓我體會到現代農業的科技創新。實驗室通過基因技術與智能育種，培育出抗病性強、產量高的新品種，不僅提升了農作物的品質，也為糧食安全提供了保障。通過那裡的工作人員向我們講解，讓我明白了，農業已從傳統的耕作模式轉向運用科技的綠色發展。由此可見，國家在農業現代化與可持續發展上的努力，值得我們學習和探究。

其次，參觀珠海太空中心讓我瞭解到國家航天技術的獨特成就。從北斗衛星導航系統到天宮空間站，中國航天不僅實現了技術自主，更在深空探測領域取得突破。珠海太空中心的互動體驗，讓我感受到航天科技與生活息息相關。例如北斗衛星定位幫助我們在迷路時找到方向；天眼的創造，保衛了祖國的國土安全。這種自主創新精神，讓我有了一種自豪感和認同感，並且對中國科技有了很強大的自信心。

最後一天往湯臣倍健工廠的參觀，我看到人工智能與生活的緊密結合。該工廠通過智能生產線與數據分析，實現從原料檢測到產品包裝的全流程自動化，確保了產品質量，安全與效率。這種智能製造模式，不僅體現了輕工業的提升，也讓我意識到AI技術正在改變我們的日常生活，從健康管理到消費體驗，每一處都充滿了科技的影子。

這次考察讓我拓寬了視野，也提升了對國家科技發展的信心。作為學生，我將常關注國家與社會就以上不同面向的新聞專題，認識最新的發展情況，而在相關的課業專題上更要認真學習，為未來個人的發展打下穩實的基礎。



廣良耕種

以香港本位思考國家與個人的發展 珠海考察的省思

5C 張銘洪

2025年10月參加了中國珠海創新科技考察團，這次考察使我對中國在航天科技、創新發展及高等教育領域的成就與挑戰有更深入的認識。我將會就「中國國家科技發展與創新、教育發展與人才培養，以及區域協同與香港角色」三方面進行論述反思。

參觀珠海太空中心令我深刻體會到中國在航空、航天及國防科技領域的卓越成就，它展示了包括嫦娥五號探測器在內的多項尖端成果，該探測器成功實現了月球表面採樣並返回地球，這不僅體現了技術突破，更彰顯了中國國家綜合實力的提升。然而，同時展館內的資料亦指出中國面臨頂尖人才短缺、國際競爭激烈及科研環境有待優化等挑戰。這令我想到科技發展不能僅依賴硬件投入，更需要持續的人才培訓機制與國際合作。正如「新質生產力」概念所強調，未來的競爭力在於數字技術、智能化及科技創新，而非傳統資源消耗模式。

還有就是香港學生奔赴中國內地升學的趨勢日益明顯，這反映了中國內地高等教育為香港學生提供了優質的升學選擇。造成這一趨勢的成因多元，例如中國內地教育質量提升、不同文化與生活體驗的吸引力，以及政策支持，如「文憑試收生計劃」的推行，均推動了香港學生北上求學。這既是機遇也是挑戰，融入中國內地教育體系有助於拓展視野、建立人脈，但同時需要適應不同的教學模式與生活環境。這次珠海考察地點之一的北京師範大學（珠海分校）為例，該校秉承「學為人師，行為世範」的校訓，強調教育質量與學生全面發展。在這次參觀活動中，我聆聽了該校提供的人工智能課堂，了解到目前人工智能的發展趨勢，以及對於中國的高等院校如何在課堂中融合人工智能教學有更多認識。

香港在中國國家創新發展格局中具有獨特優勢。作為國際金融中心，香港擁有完善的法律體系、知識產權保護機制及成熟的融資平台，可為中國新型創科內地企業提供資金、人才及技術支持。同時，中國內地新型創科企業可通過與香港政府、大學與科研機構開展合作、進行產學研結合及參與國際合作項目，提升自主創新能力；香港的國際化人才和豐富的管理經驗，也可以為中國內地新型創科企業提供人才培訓，和管理諮詢等服務。這種「雙向互補」的關係凸顯了區域協同的重要性。對於香港學生而言，瞭解中國內地發展、掌握兩地優勢，將成為未來職業發展的重要資產。

總括而言，這次考察活動讓我瞭解到中國內地高等教育質量的提升，和文化吸引力的增強，以及香港學生在中國內地升學的趨勢，使我在升學之路上有了一個考慮方案。另外，也深刻認識到中國發展中機遇與挑戰並存。科技創新需要人才支撐，教育發展促進人才流動，而區域協同則釋放整體潛能。作為香港學生，我們可以把握時代機遇，積極裝備自己，來為將來的職業發展作出最優勢的選擇，為國家發展貢獻力量。



航天

國民教育廊華麗轉身 三十個領域映照家國情懷

在校園一隅，那曾經承載藝術靈感的藝廊，如今悄然蛻變為一條靜謐而莊嚴的「國民教育廊」。明愛莊月明中學以細膩匠心，將近年舉辦的多元活動串聯成一幅生動的國家安全畫卷，讓學生在行走間，悄然觸摸家國的脈動，喚醒內心深處的身份認同與責任感。

「國民教育廊」這五個字，是彭耀鈞校長以隸書寫出，展現了典型隸書的特色：「蠶頭雁尾」，特別是「民」字的最後一筆和「育」字上方的橫畫，起筆圓厚（蠶頭），收筆向右上方挑起（雁尾）。其餘二十個領域的名稱，也是出自彭校長的手筆。為了配合展覽廊道的現代裝潢，字體經過數位化處理或採用了隸書美術體的風格，增加了一種厚重感和裝飾性。

「國民教育廊」以十個鏡框為骨幹，每一鏡框精心勾勒兩個國家安全重點領域，並配以學校過往活動的珍貴相片、圖文並茂的說明，宛如一冊立體的家國日記，娓娓道來「總體國家安全觀」的深邃內涵。二十個重點領域環環相扣，從傳統到新型，涵蓋政治安全、國土安全、軍事安全、經濟安全、金融安全、文化安全、社會安全、科技安全、網絡安全、糧食安全、生態安全、資源安全、核安全、海外利益安全、太空安全、深海安全、極地安全、生物安全、人工智能安全、數據安全等，構築起國家安全的堅實屏障。

這條國民教育廊不只是展板，更是心靈的橋樑。它將抽象的國家安全理念，化作一張張熟悉的校園回憶，讓學生在行走間自然生發「我是中國人」的認同感。明愛莊月明中學以此為起點，持續以活動滋養家國情懷，引領青年學子在「一國兩制」下，成為維護國家安全的堅定守護者。廊道盡頭，或許沒有終點，只有更深的責任與更廣的擔當，在每一位學生的心中悄然綻放。



5C班同學落力安裝國民教育廊。



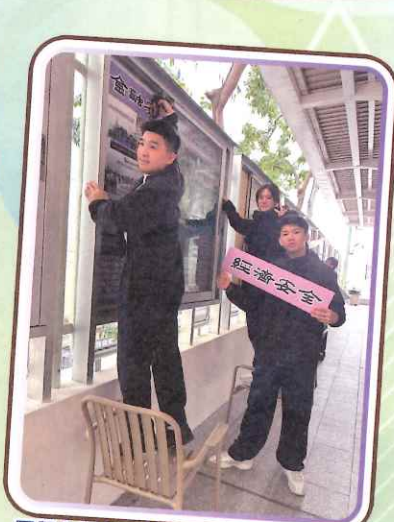
同學認真調整角度安裝相片。



視藝科陳佩儀老師
跟田密同學高興合照。



郭老師跟柯同學樂在其中。



同學在裝釘相片時增加認識20個國家
安全領域。



視藝科老師和學生助手在教育廊前大合照。

導師：蕭錄俊老師
隨隊老師、攝影：石堯丹老師

來一場華富邨文學散步

香港文學散步（Literature Tour）這一學理，是由香港中文大學榮休教授盧瑋鑾（小思）老師奠定了發展基礎，她指出：「歷史並不遙不可及，只要我們以今天為主體，追索以前的時間與空間，就會發現今昔的互動，甚或錯置。」（載小思：《香港文學散步》）。現在，我們能參與文學散步，以城市或自然景觀的角度，初嚐作家對香港的文化和歷史經驗。

2026年3月3日，回南天，潮濕，多雲，間雜微雨，明莊3C班同學精神抖擻，由蕭錄俊老師帶領文學散步。文散全程路線從學校旁的瀑布灣道出發，途經瀑布灣公園、華富邨幼稚園和街市等，以華富冰室為終點。蕭老師侃侃而談，輔以作家可洛和王良和的作品，介紹華富邨的前世今生和奇異傳聞，同學們聚精會神，洗耳恭聽。回程後，師生根據散步之見聞，創作了新詩，為旅程劃上句號。

老師評語：

即便學校位於華富邨，同學對本邨的認識也未必深厚，加上華富邨重建在即，因此，我設計了這個校本單元讓同學以華富邨為中心認識地景文學、認識我們身處的社區。3C班同學在文學散步前，先以文學圈的形式深度閱讀文本，並在文學散步後創作三行詩，以地景書寫的方式重構文化，對人、地方和歷史的交互存在產生意義。

喜見本班同學在學習過程中的認真與投入，他們不吝惜地分享自己的文學閱讀心得，在交流間建構知識，學會跟同儕與自己交流，意義非輕。在文學散步後，同學就著自己文學散步和三行詩創作經驗作分享，我對他們的反思印象深刻，引述如下：「文學創作來自於經驗」、「創作需要的是真情實感」、「文學創作沒有單一的形式」、「華富邨的地、景、情可能會因重建而消失，但文字可以留住這裏的溫度，留住我們的回憶」。我認為3C同學的表現超乎預期，並與學校所處的社區產生情感連結，是一次難能可貴的經驗，我為他們的表現感到光榮。

蕭錄俊老師

韓浚泳同學

涼泉漫過赤腳，
浪痕在鞋邊輕吻，
水聲裹著風，撞進童年的耳朵。

王潤迪同學

瀑灣清賞
飛瀑臨崖落碧海，
潮聲逐風入心懷，
靜觀一灣自悠哉。

鄭毓筠同學

樹皮自由地剝落
承載人們懷舊遺憾的痕
葉片散發木香是記憶的回甘
新的樹皮生長着
是華富邨的新生

劉澍同學

石澗奔泉，洗去城市喧鬧
水聲中，
是童年撒歡的餘響

陳宇祺同學

似山是島
觀不得天之原貌，入不了眠
只因電廠有三，船鳴無數

洪榮同學

囚籠之外，
刻着青綠的反叛
自海的那端而來

蔡梓翼同學

一水橫分兩岸
烟囪刺破雲崗
南丫島，吹過清灣

李欣樺同學

被擠壓的老樹皮掉落
裏面是新組織
又是一次重生

蕭錄俊老師

血肉相連的義肢
神像的殘肢
原來都可以一一重建

石堯丹老師

〈觀音〉	〈攝神〉
自口中逃逸的樂符	或者是鬼
亂章恍如海浪	浩蕩的背影，涉水
冇佢哋符	歸去無辭