



明愛培立學校

CARITAS PELLETIER SCHOOL

虹訊
第二十四期
2026.07

網站：
www.pelletier.edu.hk

地址：
香港九龍清水灣道6010地段

電話：(852)
2320 3884

傳真：(852)
2320 1454

編者的話

歲月悄然流逝，離別日子將近，又是一班整裝待發的同學準備踏上新里程。

這學年，感恩天主的臨在與保守。在祂的引領下，校園裡不僅天天洋溢着幸福的笑聲與面容，更充滿了同學們探索世界的好奇心與求學熱誠，營造出充滿活力的學習氛圍。

冀盼這份幸福與好奇得以延續，願你們帶着勇氣走向未知的將來，在往後每一個平凡的微小日子裡，都能捕捉到幸福的微光。



國家安全教育

我們定期於早會進行國旗下講話，
主題包括：

- 中國氣節-立春
- 農曆新年文化承傳
- 元宵節：猜燈謎、煮湯丸
- 國際婦女節
- 《基本法》頒布紀念日
- 清明節
- 全民國家安全教育日
- 勞動節
- 五四青年節
- 國際兒童節、主題活動
學習蹴鞠、投壺
- 端午節
- 《香港國安法》頒布六周年
- 香港特別行政區成立周年紀念日
- 七七事變紀念日

講述華人慎終追遠
孝親觀念



元宵節猜燈謎



透過普通話木偶劇，
演出家喻戶曉的《哪吒小英雄》，
讓同學認識中國傳統神話故事，
並嘗試操作木偶及與哪吒合照。



透過普通話週會攤位遊戲，寓學習於遊戲，
讓同學學習得責任感及誠信的品格元素



製作中國傳統小食

製作農曆新年裝飾



我們亦會定期為家長及同學舉辦國安教育活動，包括：

- 員生共融賀馬年
- 《虹訊》出版總結國安教育
- 家長座談會（守法與強制舉報虐兒）
- 2026《憲法》和《基本法》校際問答比賽
- 國家安全教育主題壁畫創作比賽
- 中國共產黨建黨105周年
- 香港特別行政區成立周年紀念日升旗

幸福特

由2月份開始，我們每逢周五，全體同學於早會一同撰寫個人「幸福事件簿」，藉此學習數算自己擁有的幸福，從而提升幸福感。

幸福事件簿



主題學習活動

本校致力推行理財教育，提升基層及邊緣青少年的理財能力，並培養積極、自愛、自重及自律的價值觀。我們深信教育活動不僅能增強同學的理財技巧，更能改變她們的人生方向。

要真正學懂理財，必須創造機會，讓同學親身體驗金錢管理。在寄宿的環境下，零用錢有限，因此，我們特別設計了《幸福事件簿》，配合本學年的主題「幸福特攻隊 好學問達人」，同學只要記錄日常的小確幸，便可獲得兩枚「P coins 幸福幣」，存入自己的「幸福錢包」。然後可用這些「貨幣」兌換零食，透過真實情境學習理財，培養財商素養。

同時，我們亦將理財教育與宗教、道德及品格教育結合，於四旬期期間，響應香港教區「開展40日相遇之旅」，鼓勵同學以「P coins」捐獻，幫助有需要的人，還在早會上公開表揚捐獻的同學，推廣「關愛」的品德。

最後，我們於6月2日舉行的主題學習日，給予同學展示跨學科學習理財的成果。由各社同學籌劃遊戲攤位、售賣中式傳統糕點、日用品及自家製小食，在社長帶領下，她們在籌備及活動中能實踐「自律」的行動指標，積極為社群貢獻。同學們更利用累積的「P coins」光顧不同攤檔，並捐贈予教職員，以表達感恩與回饋之情。

幸福時光冰箱貼設計比賽

同學們已認識幸福感(PERMA)五大元素，並進一步連結個人生活經驗，親手為家庭設計專屬的「幸福時光冰箱貼」。冀盼同學將正能量帶回家中，與家人共同細味生活中的美好時刻。



中學組冠軍
中三甲徐雅琳



小學組冠軍
小六甲周紫欣

攻隊

「係愛呀，穌哥」

配合「敬主」主題，於3月12日舉辦「係愛呀，穌哥」活動，以回應耶穌對我們的愛。當日我們認識了有關四旬期及復活節的知識，用心聆聽聖言。我們並希望把天主賜予我們的愛傳揚開去，成為對別人的祝福，因此，大家都認真製作心意卡，送給有不同需要的人士。



義工隊活動

本校義工隊於聖誕節期間前往心光護理安老院及曹舒菊英老人中心，藉著才藝表演與派發福袋，為長者送上溫暖。而在復活節期間，同學們亦到訪了明愛樂仁學校表演精彩的話劇。

這兩次佳節的服務不僅為社區帶來歡樂，更讓同學能在實踐關懷中學會感恩，深刻體會「施比受更有福」的真諦。

社區關懷日

全體員生一同參與社區關懷日，將愛心轉化為實際行動。活動不僅為社區注入溫暖，更培養了同學的同理心及感恩之心，並體會到對社會應有的責任。



愛德服務

為實踐全人關懷，本校舉辦「愛德服務」，全體同學透過親身參與義工服務，製作小手工送贈給區內長者。



員生共融賀馬年

透過各班的凝聚活動，包括分享新年食品、聯誼活動等，有效促進各班的團結與合作精神。員生積極參與，增進了相互間的情感，提升了班內的凝聚力。

小六畢業旅行

小六同學一起乘坐高鐵到廣州體驗文化之旅。我們先到永慶坊欣賞粵劇、參觀粵劇文化博物館，其後到蓮香樓賞用具當地特色的午膳，最後同學到陶陶居製作蝦餃。這次短暫而充實的廣州之行，不僅讓小六同學在歡聲笑語中增進了同窗情誼，更透過親身去「看、聽、嚐、做」，全方位地領略了廣州文化的深厚底蘊與獨特魅力，為她們即將結束的小學生涯留下了一段難忘又寶貴的回憶。



自律



「自律GPS」活動中，教導同學國有國法、家有家規。另外，透過老師短片，教導同學自我控制及作息定時。

CPS 品德教育 文化由我創

敬主

敬主：尊敬天主

能虔敬地禱告

能愛護聖物

能用心聆聽聖言



由宗教科老師分享有關四旬期的故事及讓同學品嚐無酵餅，並為有需要人士禱告及送上心意卡。

簡樸：簡單純樸

簡樸

能保持儀容樸素

能滿足於已有的

能接納自己的外表



由同學代表學校
送出食物到民社服務中心



配合英文活動
學習接納及欣賞自己



同學輪流說出
自己所擁有的事物

黑暗中對話&無聲偵探



在全黑的環境中，由視障導師帶領同學，學習用聽覺與觸覺重新感知世界，建立同理心。無聲偵探則由聽障導師帶領，在無聲情境中透過肢體與眼神破解謎題，深度體驗非語言溝通的魅力。

領袖訓練日營

在香港青年獎勵計劃賽馬會愛丁堡公爵訓練營舉行領袖生訓練日營。當天所有同學積極投入活動，透過不同類型的團體遊戲凝聚在一起，發揮互助互愛的精神。同學更勇敢參與歷奇活動，挑戰自己！



校園反網絡欺凌講座

於週會舉行校園反網絡欺凌講座，讓同學了解到網絡欺凌的最新資訊，提升個人守法意識。過程中同學表現積極及投入，並踴躍回答問題。



動敢 抗毒攤位

舉辦「動敢抗毒」攤位，透過遊戲形式，提升同學對抗毒品的誘惑，遠離毒害，同學們十分積極參與各種遊戲。



網上交友及 個人安全

為小學生舉行網上交友及個人安全講座，透過活動讓同學學懂拒絕不當的要求，以及明白不要透露過多個人資料的知識，同學們積極投入地參與活動及討論。



鞋.TALK及 禁毒微電影

於1月29日舉辦禁毒講座，講解關於吸食毒品對身體的影響。過程中，同學不但專注參與，而且積極發問，對毒品的禍害有更深入的了解。





5月7日舉辦「社際競技比賽」，活動主要分為三個項目：合作競技、pose任我擺和拼圖遊戲，同學以社際形式進行比賽，大家都能投入活動，積極參與，彼此和諧溝通，氣氛濃厚，在比賽中能展現出團隊精神，一同完成所有活動目標。



長期訓練小組

排球

籃球



體藝潛能發展(OLE)

數字畫及鑽石畫組



運動攀登組

化妝組



結他組

中國傳統小食組



編織組

每逢週四下午開設「體藝潛能小組」，內容涵蓋化妝、編織、烹飪及運動攀登等多元化活動。同學不再只是坐著聽課，而是從實踐中學習，讓同學透過動手操作與體能鍛鍊，全面啟發個人潛能。同時，同學在互動協作中能建立團隊精神，並磨練意志及耐力。我們堅信每位同學具備獨特潛質，透過平台讓同學可以展現才華、綻放光芒。

跳繩強心蔬果日



在充滿驚喜的「蔬果日」活動中，同學們挑戰四款平日鮮少接觸的奇特蔬果：蓮霧、油甘子、冰菜和羽衣甘藍。大家透過細心觀察外型、搜集營養價值的資料等，然後進行了精彩的分組匯報。

最令人期待的莫過於親口品嚐環節，透過味蕾體驗，不僅打破了對陌生食物的隔閡，更讓同學們在歡笑中明白健康飲食，建立均衡營養好習慣的重要性。

宗教活動

四旬期活動

因應「敬主」主題與四旬期，3月10日舉辦了「係愛呀，培立」的活動，以介紹天主如何愛護、眷顧學校的發展。當日我們介紹了學校的歷史、主保聖人、校園內的宗教元素等等，希望同學透過活動，感恩天主的恩賜及前人的無私奉獻，並愛護校園內的一切。



主保感恩祭



為慶祝聖女于法西亞·培立的主保瞻禮，4月21日舉行主保感恩祭，邀請容思定神父主祭。員生們能誠心投入參與，同學亦能虔敬地帶領信友禱文與奉獻，氣氛莊嚴而感恩。禮成後，神父為全體員生祝福，並勉勵大家以愛回應基督的召叫。



吃喝玩樂搵穌哥

吃喝玩樂搵穌哥每次舉行的活動內容非常豐富，我們曾到道風山基督教叢林走明陣及遠足，體驗靈修之旅；亦以聖經金句創作揮春，彼此祝福。

其後於四旬期期間，我們前往聖德助撒堂拜苦路，認真反思生命意義；並參與逾越節下午茶，重現最後晚餐情境。大家亦會欣賞及討論宗教電影以及認識不同聖人，加深了對信仰的理解。



知識管理 (4F) 培訓活動

知識管理是本學年學校關注事項的其中一個重點。教研組及言語治療師進行跨專業協作，於3月3日及17日分別向中學及小學同學教授知識管理的其中一個方法：4F反思法。

4F是一種系統化的反思方法，同學透過草莓奶昔的比喻，學習如何運用4F框架，包括事實 (Facts)、發現 (Findings)、感受 (Feelings) 及未來行動 (Future)！寄望同學善用框架，提升學習效率！



好學問

資訊素養



教研組於本年度下學期舉行以「資訊素養」為主題的周會，內容包括：

1. 有效地、符合道德地及負責任地使用、提供和互通資訊
2. 識別和定義對資訊的需求
3. 找出和獲取相關資訊

同學積極參與相關知識的問答比賽，能掌握是次周會的重點，以培養良好的資訊素養。

「登月奇旅」活動



6月9日舉辦了「登月奇旅」STEAM閱讀活動，以「登月」為主題，結合STEAM及閱讀兩大元素，為同學介紹國家最新的航天科技。當日員生一起體驗VR及AR設備，製作與太空有關的書籤及手作，還認真地閱讀科普書展的讀物及展板，了解更多國家的科技發展。

「拆字配詞」你我都識

早會學科分享中，負責擔任「主持人」的同學於下學期開始嘗試「遞咪」邀請「觀眾」以字根配詞策略拆字，增加全校同學理解及主動分析分享內容重點訊息的機會。



達人

STEAM

小學科學科、人文科及宗教科於3月期間，跨科合作，帶領小學生到鹽田梓學習製鹽的過程，認識物理的變化，並了解鹽田梓的歷史文化，以及獨有的天主教特色，我們還參觀了聖堂，是行程豐富又緊湊的一天。



英文山頂活動

Secondary students took the Peak Tram to the Peak to interview foreign tourists in March. They showed courage in speaking English. Afterwards, they visited the Madame Tussauds. It was truly an unforgettable experience for them.

三月份，中學同學乘搭山頂纜車到山頂訪問外國遊客，欣賞同學們能勇敢說英語，隨後更參觀了杜莎夫人蠟像館，留下了難忘的回憶。



英文數學日

On English Mathematics Day, students eagerly participated and bravely tried their best to answer math questions in English.

英文數學日當天，同學們積極參與，勇於嘗試回答英語數學題目。



中三未來點

為中三同學開拓未來方向，及早做好生涯規劃，與外間機構合作「未來點」計劃，提供多元化的體驗與學習，讓同學能從不同角度探索自己的潛能與興趣，內容包括認識多元出路、性格透視工作坊、參觀職場及實習。

過去一年，同學曾到訪酒吧學習調酒、香薰店學習調香、寵物美容店學習銷售，以及參與烘焙製作美味糕點。每次體驗都伴隨與在職人士交流，讓同學能直接聆聽前輩分享，獲得寶貴的第一手職場見聞。

此外，同學亦參加了「未來技能工作坊」及「減壓工作坊」，學習職場所需的禮儀與態度，掌握如何在壓力下保持專業與冷靜。這些經驗不僅提升了同學的自我認識，更讓她們在規劃未來時能夠更有信心地作出準備。

透過這一系列活動，成為一個啟發的契機，讓同學在探索中成長，在體驗中確立方向，為未來人生旅程奠下堅實的基礎。





小帆船

詹燕玲校長



小帆船隊的出現源於一個很純粹的想法，就是期望培立的同學有一天可以擔任船手，帶著有特殊教育需要的學童一起揚帆出海，好讓我們的同學服務社會上有需要的人。要達致目標，我們先由教職員的培訓做起，然後加入同學的參與，一步一步向前推進。

梁玉茵老師

為期三天緊湊的學習之旅，在教練的指導下，我們從學習吊機操作，到親手掌控船隻出航與回航，每一項基本航行技術的訓練，都讓我感受到小帆船運動的嚴謹與魅力，冀盼日後能帶領同學體驗當中的樂趣，並學習到這份耐心。

楊雪珠老師



我發現有勇氣、敢於嘗試、感受大自然的美，是一件很幸福的事。若果同學能透過親身體驗小帆船的運動，利用循序漸進的方式學習，相信不但能讓同學掌握技能，而且能在過程中培養出勇氣與自信。

蔡孟蓮老師

帆船從來不可迎風直上，而是需要透過調整方向、靈活應對，才能持續前行。正如學習或人生中，面對困難時未必能以最直接的方法解決，而是需要策略、耐性及適時調整，才能達到目標。



卓穎欣姑娘



我很感恩遇上「香港航能Sailability Hong Kong」，帶著我們在海上乘風破浪，打破思想局限，啟發了我們如何幫助有不同需要人士享受海上平靜的可能，期待將來投身小帆船義工的服務。

黃翠茵老師

為期三週的訓練，在專業教練的指導下，通過有系統的培訓，讓我掌握了小帆船的駕駛技能、安全規範及團隊協作技巧，成為培育同學成為小帆船義工隊的一員。日後開展友校服務時，我希望能引導同學思考如何為嚴重智障學童提供更貼心、更包容的陪伴。



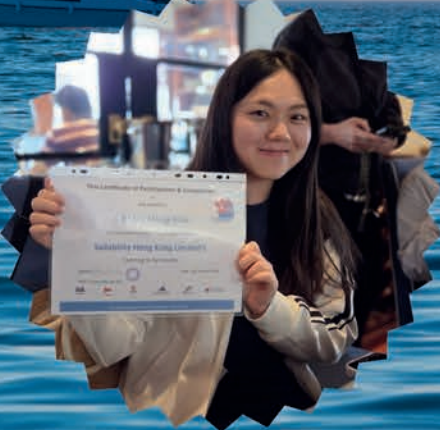
羅書華老師

學習的過程中，我突破了恐懼，明白活動的意義，希望未來與同學一同出海時，透過航海的經歷教會她們：我們不能掌控風向，但可以調節手中的帆，學習在有限的條件下，如何做到最好。



鄭銘蕙老師

這次體驗讓我發現小帆船的準備工作非一人能完成，而且每一個步驟都需要團隊成員互相配合、分工合作。對於同學而言，小帆船運動是一個最佳練習，可讓同學訓練團隊合作精神，相互溝通與責任承擔。



鄧靄兒姑娘

小帆船運動讓我意識到有時候想掌控事情時，要多觀察，給予耐性，好像駕駛小帆船時，要先觀察風向，然後再調整航道。因此，生命中我們可以跟隨天主，隨遇而安，活出更美好的人生。



親子系列

為增加親子間良好互動，本學年分別以水拓印青花瓷、毛公仔DIY和甜品製作的方式舉辦親子工作坊，過程中，家長和女兒學習正向溝通方法，促進正面關係。

另外，3月8日，是一年一度親子旅行的大日子，一行四十多人前往沙頭角探秘，認識中港關係的發展史，並品嚐風味客家菜和地道小食，大家都享受既放鬆又親密的時光，留下美好的家庭回憶！



愛的抱抱毛公仔
DIY 親子工作坊



甜心廚房
甜品製作親子工作坊



親子旅行



水拓印青花瓷
親子工作坊



醒師簇絨刺繡
家長工作坊



家長工作



2026

家長座談會

於二月份的家長座談會，校長分享學校及《強制舉報虐待兒童條例》的最新動向，講座後則分別為中、小學家長舉辦浮游花瓶和香薰療癒工作坊，家長能夠為自己製作自我關懷的配方，為自己打氣。工作坊後，家長能與班主任面談，個別了解女兒在校情況，交流管教女兒的良方。

家長心靈系列

放下繁重的家務和工作，為家長安排了醒師簇絨刺繡和放鬆HEA下家長一日團，讓家長欣賞自己，以藝術和靜觀方式，享受放鬆自在的時光，體現4Rs的生活品質。



下學期測驗成績排名榜

每學科的名次按每級第一名至第三名順序排列

公經社

中一	中二	中三
1A 阮思悠	2A 梁梓然	3A 唐梓淇
1B 李政欣	2B 梁可欣	3B 黃駿葭
1B 何梓澄	2A 李彥澄	3B 黃美倩

常識

小五	小六
5A 張銳敏	6A 黎海盈
5A 趙芝澄	6A 程妍菲
5A 梁思晴	6A 曾希玟

小學科學

小四
4A 曾悅蕎

中國語文

小四	小五	小六	中一	中二	中三
4A 曾悅蕎	5A 梁思晴	6A 程妍菲	1A 阮思悠	2A 鄭沛彤	3A 唐梓淇 3B 黃駿葭
--	5A 張銳敏	6A 曾希玟 黃鈺璐	1B 楊夢茹	2A 李彥澄	--
--	5A 趙芝澄	--	1B 馮嘉瑤	2A 梁梓然	3B 黃美倩

數學

小四	小五	小六	中一	中二	中三
4A 曾悅蕎	5A 鄭穎詠 潘嘉瑩	6A 黃鈺璐	1A 阮思悠	2B 梁詩鈺	3A 唐梓淇
--	--	6A 曾希玟	1B 何梓澄	2A 梁梓然	3B 馮凱敏
--	5A 張銳敏	6A 程妍菲	--	2A 吳倩柔	3B 黃美倩

中國歷史

中一	中二	中三
1A 阮思悠	2A 梁梓然	3A 唐梓淇
1B 李政欣	2A 李彥澄	3A 吳雪怡
--	2A 譚紫晴	3B 連忻彤

英國語文

小四	小五	小六	中一	中二	中三
4A 曾悅蕎	5A 鄭穎詠	6A 陳樂恩	1A 阮思悠	2A 刁愷琰	3B 黃美倩
--	--	6A 鄭文睿	1B 何梓澄	2A 鄭沛彤	3B 馮凱敏
--	--	--	1A 趙敏如	2A 梁梓然	--

科學

中一	中二	中三
1B 何梓澄	2B 梁詩鈺	3A 唐梓淇
1A 阮思悠	2B 麥詠琳	3B 連忻彤
1B 馮嘉瑤	2A 刁愷琰	3B 馮凱敏

2月良好

P4A 鄧羽喬 P4A 曾悅蕎
P5A 馮允怡 P5A 林玉雯
P6A 周紫欣 P6A 程妍菲
P6A 楊家寶 P6A 陳樂恩
P6A 黃鈺璐 P6A 鄭文睿
P6A 黎海盈 P6A 黃蔭遙
P6A 李詩貝
S1A 阮思悠 S1A 趙敏如
S1B 何梓澄 S1B 李政欣
S1B 馮嘉瑤 S2A 吳倩柔
S2A 李彥澄 S2A 翁睿雪
S2A 譚紫晴 S2A 梁梓然
S2A 刁愷琰 S2B 朱綺汶
S2B 徐韻堯 S2B 吳思琪
S2B 劉思嵐 S2B 劉雅琳
S2B 丘梓欣 S3A 羅美晶
S3A 徐雅琳 S3A 吳雪怡
S3A 陳楚瑩 S3A 何諾雅
S3A 連忻彤 S3B 冼芷晴
S3B 黃芷瑤 S3B 歐陽安
S3B 黃駿葭 S3B 沈子稀

優異

S1A 岑詩穎 S2B 麥詠琳
S3A 馬穎欣 S3B 黃美倩

3月良好

P5A 馮允怡 P6A 周紫欣
P6A 程妍菲 P6A 黃鈺璐
P6A 鄭文睿 P6A 黎海盈
P6A 黃蔭遙 P6A 李詩貝
P6A 楊家寶
S1A 譚逸晴 S1A 岑詩穎
S1B 李政欣 S2A 吳倩柔
S2A 李彥澄 S2A 何梓淇
S2A 梁梓然 S2A 刁愷琰
S2B 朱綺汶 S2B 吳思琪
S2B 劉思嵐 S2B 曾珮君
S3A 羅美晶 S3A 陳楚瑩
S3A 馬穎欣 S3A 吳雪怡
S3B 冼芷晴 S3B 黃芷瑤
S3B 黃駿葭 S3B 沈子稀
S3B 馮凱敏

優異

S2A 譚紫晴 S2B 梁詩鈺
S2B 麥詠琳 S3B 黃美倩

4月良好

P4A 曾悅蕎 P5A 張銳敏
P6A 程妍菲 P6A 黃鈺璐
P6A 鄭文睿 P6A 黎海盈
P6A 黃蔭遙
S1A 阮思悠 S1A 譚逸晴
S1A 趙敏如 S1B 何梓澄
S1B 李政欣 S2A 吳倩柔
S2A 李彥澄 S2A 何梓淇
S2A 翁睿雪 S2A 梁梓然
S2A 柳奕雯 S2B 朱綺汶
S2B 吳思琪 S2B 劉思嵐
S2B 莊悅喬 S2B 曾珮君
S2B 梁可欣 S3A 羅美晶
S3A 陳楚瑩 S3A 連忻彤
S3A 吳雪怡 S3A 唐梓淇
S3B 冼芷晴 S3B 謝慧妍
S3B 黃芷瑤 S3B 歐陽安
S3B 黃駿葭

優異

P6A 周紫欣
S2A 譚紫晴 S2B 梁詩鈺
S2B 麥詠琳 S3B 黃美倩

5月良好

P4A 曾悅蕎 P5A 張銳敏
P5A 馮允怡 P6A 程妍菲
P6A 陳樂恩 P6A 鄭文睿
P6A 黎海盈 P6A 黃蔭遙
S1A 阮思悠 S1A 趙敏如
S1B 馮嘉瑤 S1B 何梓澄
S1B 李政欣 S2A 吳倩柔
S2A 李彥澄 S2A 梁梓然
S2A 刁愷琰 S2A 鄭沛彤
S2B 朱綺汶 S2B 吳思琪
S2B 劉思嵐 S2B 莊悅喬
S2B 麥詠琳 S2B 梁可欣
S2B 劉雅琳 S3A 陳楚瑩
S3A 吳雪怡 S3B 黃芷瑤
S3B 黃美倩 S3B 黃駿葭

優異

P5A 鄧芊茵 P6A 周紫欣
P6A 李鎧凝 S2A 譚紫晴
S2B 梁詩鈺 S2B 丘梓欣
S3A 唐梓淇

下學期每月之星

「童你說故事」故事演講嘉年華 - 校際詩歌寫作比賽頒獎典禮



特殊學校（小三至小四）組別冠軍 -
P4A 鄧羽喬



屈臣氏學生運動員獎



P6A 黃鈺璐

中國香港學界體育聯會 25-26

九龍北區小學分會 九龍北區小學排球比賽(女子組)



隨著哨聲落下，我們的學界旅程在八強劃上了句號。培立小學排球隊的隊員，從小組賽擠進前八名，打出了團隊精神，雖然在八強賽中面對強敵，但是大家在比分落後時仍然沒有放棄，互相補位、大聲吶喊、飛身救球。這種「波不落地，不會放棄」的精神，正是排球運動的靈魂，同學們這份成長，比一面獎牌更為閃耀。

中國語文科

《寫信給十年後的自己》 中一乙 何梓澄

親愛的十年後的自己：

我是十年前的你，現在還是中一級的學生。寫這封信給未來的你，不知十年後的自己看到這封信後有甚麼反應？我猜你現在應該比我成熟很多了吧？不再是動輒就發脾氣的我，也不會像以前一樣喜歡我現有的興趣。但希望你沒有忘記那些是讓自己童年開心和成長的事。

現在的我，每天都要上學，做功課，常常會為考試和人際關係而煩惱，擔心不能達到別人的期望，也會和朋友因小事吵架。十年後的你，如果遇到類似的事情，請你記得不要發脾氣，也要學會原諒別人和自己。做事不要因為一次失敗就放棄，要試著再努力一次。

也希望十年後的你沒有把家人忘記了，多陪伴媽媽和妹妹。有時候，我會覺得父母很不了解我，有時也會覺得他們不懂我，但後來發現他們只是擔心我。希望我好好長大，無論外面工作有多累、有多難，回家總有溫暖等着我。

最後，我希望你能快樂、健康，也能做一個善良的人。謝謝你幫我照顧好這個「未來的我」。



《心中的偉人》 小四甲 曾悅蕎

我心中的偉人是海倫·凱勒。儘管她在十九個月大時因病失去了視力與聽力，她仍憑著堅強的意志，在各方面取得了卓越的成就。

她十分勤奮。在七歲時遇到莎莉文老師後，海倫·凱勒開始學習手語。最著名的事例是，當清涼的井水流過她的手時，老師在她另一隻手掌心拼寫單字，讓她頓悟到原來世間萬物都有名稱。從此，她在短短幾個月內就學會了六百多個單字。

她十分有毅力。儘管身體殘障，她仍一生勤於寫作，並出版了十四本著作及數百篇文章。她還到訪過三十五個國家進行演講，致力為弱勢群體爭取權益。

我十分欣賞海倫·凱勒，從她的故事中，我學習到勤奮和堅毅的精神。



《心中的偉人》 小四甲 鄧羽喬

我心中的偉人是梵高。他是一位性格極度鮮明且充滿矛盾的藝術家。

梵高長期受情緒障礙困擾，在生前只賣出一幅畫作的情況下，仍堅持自我風格。他從二十七歲開始正式作畫，在短短十年內創作了超過兩千幅作品。梵高不是因為瘋狂而偉大，而是因為他在苦難的包圍下，仍然選擇對世界傾注最熾熱的愛。他曾說：「我越是病弱，我的畫就越是充滿生機。」

在那個沒有人欣賞他的時代，只有弟弟西奧始終支持著他。儘管孤獨與貧窮如影隨形，梵高卻從未想過放棄，依然堅持畫出他眼中的世界，正是因為這份永不言敗的執著，我們今天才能看見那些充滿生命力色彩，感受到他靈魂熱度的作品。孤獨無援的梵高，只有弟弟支持的情況下，依然堅持不懈，正是這份永不放棄的勇氣與堅定的內心，十分值得我學習。

ENGLISH



I ♥ HONG KONG

《THE PEAK》 S2B MAK WING LAM

It was a sunny day.
That is good for going out,
the sun gives us energy,
and makes our day like honey.

It was a happy day.
We got on the coach and Peak Tram,
the Victoria harbour is lively bright and sparkling,
the earth is specially charming.

It was a relaxing day.
We praised the beauty of nature,
we talked to tourists from different parts of the world,
everyone was enjoying in the English swirl.

It was a memorable day.
The height was scary to me,
but the view was nice to see,
and I love the breeze.

小六級 主題：奇幻宇宙星球



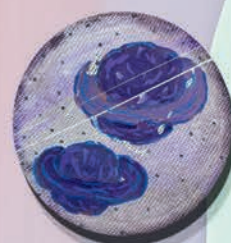
P6A 程妍菲



P6A 曾希玟



P6A 楊家寶



P6A 陳樂恩



P6A 周紫欣



P6A 黎海盈



P6A 黃鈺璐



P6A 鄭文睿



P6A 黃蒨遙



P6A 李鎧凝

中三級 主題：中西時裝設計



S3A 吳雪怡



S3A 羅美晶



S3A 唐梓淇



S3B 黃美倩



S3B 黃駿葭



S3B 冼芷晴



S3A 陳楚瑩
旅遊主題簡報製作



P4A 鄧羽喬
飲食導航指南設計

編輯委員會 詹燕玲校長
鄧美儀主任、陳文婷老師
出版日期 2026年6月
印刷數目 300份