



馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學

喜報

5

2015.04

運動與人生專訪

PE
體育計劃



運動人生，百煉成鋼

成語「百煉成鋼」的出處是這樣的：

東漢時期，建安七子之一陳琳《武軍賦》其中一句：「鎧則東胡、闕鞏，百煉精鋼。」此賦描述袁紹大軍之威壯，兵甲鋒銳、無堅不摧。而他鑄煉兵器和鎧甲的地方正是東胡和闕鞏。這兩大「兵工廠」以高溫進行百次鑄煉聞名於世，使兵甲變得純淨和堅硬，冶煉次數愈高，精度就愈高，兵甲就愈厲害！

如果，鑄兵的百煉，比喻為人生的鍛煉……
家長們，你的孩子將會成為一個遇困難而百折不撓的好漢、英雄！
而運動，不論任何類型，都是「鋼煉」過程。

運動與人生，在城市人來看，可能是一個可有可無，看時間而決定的關係。但在馬中的老師來看，同學必須建立起運動與人生的必然關係！透過運動，我們可以使學生的體格變得強健；透過運動，我們可使學生在精神上變得堅毅；透過運動，我們可使學生懂得面對困難，突破極限。

現今社會上，父母的呵護也許太多，子女的依賴也許太多。如果要建立子女的堅強個性及解難能力，運動就是不二法門。今期《喜報》以幾位香港運動員的專訪為題，探討他們踏上運動員之路的來龍去脈，讓大家明白到運動改變人生，百煉可以成鋼的道理。

因此，我們馬中的《我的運動日誌》計劃，愈見重要、適切！

李國輝校長



運動與人生， 玉石琢磨的歷練！

小記：5A 許浚熙、6B 楊莉珊、6C 余俊輝

運動磨練人生，鍛鍊心志，已是不爭的事實。 今期《喜報》主題正是運動與人生，讓我們來看看、位香港運動員，如何印證運動改變自己人生的經歷！

黎振浩先生
香港田徑代表隊兼
香港一百米短跑紀錄保持者



小記：你何時開始喜歡短跑運動？

黎：大約在小學到初中時，從學校接觸的比賽而產生興趣。再加上中一的時候，哥哥曾叫我嘗試參與陸運會比賽，自己當時又是一個好勝的小子，希望從比賽中的失敗取得下一次成功，從而不斷地練習，漸漸成為學界成員。

小記：如何提升自己能成為香港代表隊？

黎：首先，要認清自己的程度。要有標準去分辨，需要對自己進行一些評估，例如自己有甚麼地方要改善，因為我們需要找出自己的錯處，不斷地練習。
其次，要不斷地挑戰自己。因為我自己不想原地踏步，停留太久。所以想不斷地進步，增加自己的野心。例如在中學的時候，我用一年的時間去跑學界賽，直至我拿到金牌。其後我開始想下一步應該要怎樣突破自己的紀錄。

小記：入選香港隊，代表香港比賽，有何感受？有何得着？

黎：入選香港隊十年的時間，我會以‘拼命’去形容。我很記得在首三至四年期間，在海外的成績也不如理想，速度維持於十秒八九左右，再加上腿部的受傷，只贏了省港澳的澳門比賽。但在我十九歲時參與了亞洲青年賽，取得自己人生的第一面金牌。同期開始找到了自己的方向，跑步的成績不斷上進直至奧運。當時我會形容是比較開心的日子，因為可以做自己喜歡做的事，而且教練的配合和資源充足，進軍自己想做的事——參與奧運會。

小記：從接力比賽當中，對你在個人成長中有何啟發？

黎：這些年都是以跑接力為主，心態上會想，在一隊超過十個人或其他團隊，因為你個人的失誤而影響整隊人的表現，你便會知道自己與大將軍般不能犯錯，因為會連累他人。無論對手、場地、不同類型的比賽，例如鑽石聯賽、奧運會、亞運會等。當你接觸到這些比賽時，無形中會有很大的壓力，每一個問題都會自我湧現，要學懂怎樣去準備一個比賽。



在成長的啟發上，我認為冠軍是一個額外獎賞，最重要的是在比賽中能否表演好自己。參與一個比賽，在自己的精神和體能常會負荷很大，因為即使完成比賽後，不單單是個圓結，而是要不斷地繼續練習。在交接棒上、加速能力、練習和比賽上等等，需很了解自己的強項，做人的道理亦是一樣。

小記：在整個成長過程中，有遇到過困難嗎？如何克服？

黎：最難處理的是，怎樣完全地專注在練習上，當完結時又怎樣去完全放鬆，在心理上做調節。因為長期高度集中於該比賽上的練習，完結後卻是令人疲憊不堪。因此，我有一些過渡期，去參與不同類型的活動去調節自己身心的發展，例如行山、踢足球、打籃球等。

小記：比賽當中，有哪些難忘的時刻？

黎：太多難忘時刻了。特別是在全運會上，自己竟跌棒而失準，本來能坐銀望冠，但事實卻非如此。使自己心態上十分難受，一次的失準便使所有的練習變得白費，很不甘心這個結果。

小記：可否講幾句，勉勵一下年青人？

黎：總括而言，在我十九歲前和十九歲後，令我最大感受的是，不是你能做到多少，而是你能承受多少。在往後的日子，青少年會接觸得到的，無論是文憑試中，家人的支持也好，得10A也好。但當你出來接觸社會後，無論工作或運動，你要做的事，你能承受多少，這才是最要的。

小記：你何時開始喜歡打籃球？

李：我在小五時開始參加學校籃球隊，但在中二才真正開始喜歡打籃球，原因是當時受到校隊的甲一組教練的球技吸引。

小記：如何提升自己打上甲一組的聯賽？

李：雖然我的身體質素比別人差，例如跳得不高，跑得也不比別人快，但我憑著種種因素提升自己的能力，終於打上甲一組聯賽。要點是把自己的弱項變成強項，而我的弱點就是投籃，所以我憑著自己的努力和一份堅持，把投籃成為自己的強項，最後成為甲一組永倫球隊的得分後衛。

小記：入選香港隊，代表香港比賽，有何感受？有何得著？

李：我在第一次代表香港比賽時，感到非常緊張。因為香港跟外國的水平不一。

而最深刻的是在亞洲區聯賽中，令我覺得每場比賽也很難取勝。因為外地對手的水平比香港高很多，例如身體質素、球技及比賽節奏等。

記得之前代表香港出戰世甲大學生運動會，由於這是世界性賽事，對手有加拿大、澳洲及土耳其等國家，各隊球員也讓我感到興奮，可以跟高水平的球員較量，而且他們的控球後衛竟達兩米高，更令我感到刺激，而且是一次非常寶貴的經驗。

小記：從籃球運動當中，令你在個人成長中有何啟發？

李：其實籃球運動和個人成長十分類似。成長中必定會遇到困難，而籃球也不例外。當我遇到困難的時候，會深信只要態度好就一定能成功。在籃球運動當中，我有好深的啟發，啟發我成長上，做人要有夢想。而有夢想就要追，不斷去嘗試，證明給其他人看——夢想並不是發白日夢。最後籃球亦啟發了我要努力讀書，然後升上大學，在大學打籃球的時間就更加自由。

小記：在整個成長過程中，有遇到過困難嗎？如何克服？

李：我的成長過程中，最大的困難就是讀中學的時候太過喜愛籃球，所以沒有時間溫習，令到會考成績只得9分。那刻好失落，但我明白到絕不能放棄，所以我選擇了去另一所學校重讀，我依然相信努力必定成功。重讀期間，我好勤力，好用心，用時間表分配溫習和打籃球的時間，而且堅持執行。雖然我比別人用多兩倍時間，但最終也能克服困難。

小記：可否勉勵一下喜歡打籃球的年青人？

李：我認為年青人不可以任何時候也打籃球，要有各方面的平衡。例如讀書和運動要分配得好，合乎中庸之道。我作為過來人，曾經因整天打球，忽略了學業，遭受父親反對。此後我明白到家人永遠也會為自己好。最後，我寄語大家做人一定要有目標，不要浪費光陰。

李琪先生 香港籃球代表隊、甲一組永倫主力





小記：你何時開始喜歡乒乓球運動？

杜：小學的時候開始接觸，看見親哥哥打得很起勁，我便跟著他玩，後來發覺自己都好有興趣，到初中時開始積極參與，加入校隊訓練，一路打一路打，直到參與青年隊訓練。

小記：如何提升自己成為香港代表隊？

杜：多參加比賽，然後獲獎。另外再透過參加康文署的精英訓練，慢慢一步步加入體院的訓練，參與選拔，加入港隊。

小記：入選香港隊，代表香港比賽，有何感受？有何得著？

杜：加入港隊，感受當然好開心，而且整隊人都像一家人，互相扶持，互相鼓勵。
至於得著方面，可以跟不同國定不同地區的球員比賽，文流切磋，是十分難得的經驗。

小記：從眾多比賽當中，令你在個人成長中有何啟發？

杜：勤力，不要輕易放棄，不要看輕對手。因為每個對手都有不同的球路，比賽的變化亦多，所以一定要冷靜沉著，不可以輕敵。而且要勤力投入在訓練之中，因為一懶散，狀態就好難保持。

小記：可否講幾句，勉勵一下年青人？

杜：堅持、訂下目標、堅決執行。好像我們訓練一樣，每次訓練都訂目標，然後研究如何達到，當中會有困難，有想放棄，但一定要堅持，慢慢習慣了就會覺得原來都不是太難，於是就再訂下一個目標，又再次堅決執行，直至克服為止。人生就是要不斷尋找目標，不斷為理想而奮進。

小記：在整個成長過程中，有遇到過困難嗎？如何克服？

杜：一定有。譬如受傷，不能以最佳狀態比賽。又譬如遇到對手好強，之前在世界賽中明明贏了那位對手，但一到了決賽，心情緊張，發揮不出最佳水準。
至於如何克服……先冷靜自己，再檢討問題所在，跟教練研究改進，但最重要都是自己的心態，勤力而持之以恆的訓練，重視每一個對手，讓自己好好在賽前預備，放鬆心情。



杜詠堯小姐
香港乒乓球代表隊

我的運動日誌

於小格內填上該月的日期，並於較大的方格內填上當日活動的英文縮寫及時間(以分鐘計)。

 SW 游泳	 CY 單車	 WL / RU 步行 / 跑步	 RG 快拍運動
 DA / GY 跳舞 / 體操	 BG 球類活動	 RS 跳绳	 OT 其他運動

[illegible]

學生簽名：

家長簽名：

班主任簽名：



我的運動日誌

馬中健康計劃

蔡洛誼老師

相信擁有健康的體魄，讀書才可以事半功倍。向來體育與學術並重的馬中，為同學度身訂造了「我的運動日誌」，鼓勵同學每天做運動，多參與不同類型的體育活動，培養同學對體適能及恆常運動的習慣。

到底常做運動有什麼好處？我們想同學知道的是：**1.促進身體機能；2.改善心肺功能；3.改進肌肉力量及耐力；4.促進新陳代謝；5.培養積極的人生觀。**

適量的運動可讓同學更精神，讀書溫習時更集中。只要同學們在進行運動後寫上記錄，老師便可更了解其進度，給予意見，提升要求。同時為了增加家長與子女的相處空間，我們也鼓勵家長與子女一同進行運動，而且在日誌上簽名。這個親子空間不止在進行運動，還在於之後的討論及鼓勵。

同學們、家長們，一同走進樂於運動的天地，**體驗天天運動的好處吧！**

同學們、家長們，一同走進樂於運動的天地，我們還舉辦一年一度的環校跑，讓全民加入跑步運動行列！

註：為鼓勵同學做運動，除了運動日誌，我們還舉辦一年一度環校跑，讓全民加入跑步運動行列！

1C 賴昇昊

你們知道運動日誌能帶來甚麼好處嗎？讓我向你們說說有哪些好處吧！

第一、它讓我們記錄每天做了多少運動，像時間表一樣，助我們保持每天運動的習慣。

我做運動的時間一天比一天長。

第二、它還可以用來鼓勵自己，看著它記下的時數，就能不斷自我鞭策。

最後，我很喜歡這項計劃，令自己有規律地做運動，令自己愈來愈健康，促進身體的新陳代謝。

1C 黃思銜

透過運動日誌可以令我對參加運動更有興趣，還可以促進我的身體機能，改進心肺功能、肌肉力量。

而最重要是運動使我做人更積極，每次面對困難都會勇於面對。



MKMcF Ma Chan Duen Hey Memorial College International Interface

In partnership with the Lutheran Church — Missouri Synod, USA, the **International Interface** program at Ma Chan Duen Hey Memorial College (MCDH) brings American teachers and volunteers from the U.S. to work with students. MCDH has been hosting short-term mission teams from the U.S. since 2006. A total of 40 teams have visited MCDH. The regular visits of American teachers and volunteers have created a unique **"Interface"** for relationship building, faith sharing, as well as cultural and language exchanges. By interacting with American teachers and friends through lessons, skits, games, sports, student-led lunches, excursions, home visits and dinners, our students are encouraged to enhance their English skills while gaining insight into the American culture, and building lasting relationships and friendships.

In 2010, MCDH launched the new subject **American Studies**. In 2011, we were granted nearly one million Hong Kong dollars by the Education Bureau to develop a curriculum on American Studies. As part of the program, visiting American teachers and volunteers would like to reach out to other schools in the Tseung Kwan O area to be the **"Interface"** for faith sharing, cultural and language exchanges.



Participating Schools (in alphabetical order)

- Assembly of God Leung Sing Tak Primary School
- C & MA Sun Kei Primary School
- Hong Kong & Macau Lutheran Church Primary School
- Tseung Kwan O Catholic Primary School
- Yan Oi Tong Tin Ka Ping Primary School
- Y.C.H. Chan Lu Seng Primary School

Teachers' Feedback

Hong Kong & Macau Lutheran Church Primary School (HKMLCPS) (Excerpts) :

- I like the program because the mission team members are nice and kind. Our students are eager to learn and want to know more about it. The Gospel lesson is quite interesting. I want more American teachers to visit our school in the future because they can provide a natural and authentic environment and atmosphere for them to practise and learn English.
- This program successfully aroused students' interest and all the students enjoy so much.
- I enjoyed it very much. Not only the students can learn, but also our teachers. Students felt free to talk with the foreigners and they asked plenty of questions.
- I am sure our students can benefit from this program in terms of getting more exposure to English.
- Students really enjoyed talking to the mission team. Thank you so much for organizing the activity.



"American Studies Outreach program".

Charles Fok



Ms Tempo Cheung, the Vice-principal of Yan Oi Tong Tin Ka Ping Primary School (Abridged) :

Some American teachers from Ma Chan Duen Hey Memorial College came to our school to conduct an American Studies (AS) program with our students these two years. The mission of the MCDH American Studies Outreach Program is to provide resources and promote understanding of American culture through teaching and educational activities. Access to American-style education opportunities advanced our teachers' and students' knowledge and exposed us to the outside world.

All our students showed their enthusiasm and interest in the AS lessons and activities. The students liked American-themed topics, activities and interactions, and they were confident while talking to the AS teachers. The American Studies teachers also conducted lunch recess activities such as American snack-tasting and vocabulary-reading activities.

Our students enjoyed a lot at Music Sharing Night which created a touching atmosphere where students felt relaxed and were challenged to become their best through singing and drama. They developed a curiosity of talking with foreigners and love of learning English that would continue throughout their lives and prepare them for secondary education.

Through their visits, our students were able to build a multicultural relationship with the AS teachers. By interacting with native English speakers, students were encouraged to enhance their English skills, which was nurtured by their interest in acquiring knowledge about the American culture.

We are looking forward to seeing them again soon!

Students' Feedback (HKMLCPS)



Ma Chan Duen Hey Memorial College
American Studies
Date: 14 January 2015

Name: Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip

South Dakota and Friends Mission Team 2015

1. Do you like the MCDH American Studies Outreach Program?
Yes! I like it very much!

2. What were your favorite parts? You may circle more than one activity that you like.

(A) Game playing - board games
(B) Group games - Memory cards
(C) Handwriting - 100 words
(D) Activity - puzzles
(E) Chatting with some teachers, seeing their phone screens
(F) American snacks

3. Tell us about your experience. Did you have fun? Are you happy?
I have fun.
I am happy.

4. Do you want more American teachers to visit our school in the future? Why?
I want more American teachers to visit our school in the future because I have not met them.

Ma Chan Duen Hey Memorial College
American Studies
Date: 14 January 2015

Name: Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip, Yip

South Dakota and Friends Mission Team 2015

1. Do you like the MCDH American Studies Outreach Program?
Yes! I like it very much!

2. What were your favorite parts? You may circle more than one activity that you like.

(A) Game playing - board games
(B) Group games - Memory cards
(C) Handwriting - 100 words
(D) Activity - puzzles
(E) Chatting with some teachers, seeing their phone screens
(F) American snacks

3. Tell us about your experience. Did you have fun? Are you happy?
Yes! I have fun. I am very happy.
Very happy!

4. Do you want more American teachers to visit our school in the future? Why?
Yes, I am very happy and I can talk to the NET Teacher!

Steve Maynard

籃球小巨人，激戰GO!!

第一屆小學五人籃球賽，熱血燃燒!

由本校主辦的第一屆「小學五人籃球賽」於美國文化嘉年華當天舉行。參賽球隊分成男、女子兩組，每組四隊，爭奪寶座殊榮！

比賽戰況異常激烈，各隊球員精彩爭逐，在我們馬中籃球場熱汗淋漓，熱血滿瀉。在場的老師、家長和同學都看得極為興奮緊張。最後，男子組由香港道教聯合會圓玄學院陳呂重德紀念學校勇奪冠軍，女子組則由樂華天主教小學摘冠。

是日比賽過程緊張刺激，當中看見小小年紀的球員都身手不凡，極具大將之風，相信未來一定會是籃壇明日之星。以下是男、女子組的神射手感想，我們一起分享。

是日比賽過程緊張刺激，當中看見小小年紀的球員都身手不凡，極具大將之風，相信未來一定會是籃壇明日之星。以下是男、女子組的神射手感想，我們一起分享。

● 陳呂重德紀念學校 —— 張晉豪 (男子組神射手)：
我得到這個獎真的十分開心，它給予我一種肯定，證實我的努力沒有白費。但更開心的是球隊得了冠軍，使我感到十分光榮。

● 樂華天主教小學 —— 蘇海瑩同學 (女子組神射手)：
我覺得今次的比賽非常有意義，因為可以使我認識到很多朋友，而且通過比賽令我知道自己的實力，從中得以改善，而最開心的是得到神射手獎之餘，球隊也得到了冠軍，真是雙喜臨門。

小學籃球賽得獎名單

男子組：

陳呂重德紀念學校 —— 冠軍
仁愛堂田家炳小學 —— 亞軍
閩僑小學 —— 季軍
基督教聖約教會堅樂小學 —— 殿軍

女子組：

樂華天主教小學 —— 冠軍
仁愛堂田家炳小學 —— 亞軍
閩僑小學 —— 季軍
陳呂重德紀念學校 —— 殿軍

神射手：

男子組：陳呂重德紀念學校 —— 張晉豪同學
女子組：樂華天主教小學 —— 蘇海瑩同學



活出喜樂在馬中！ 我們的福音活動，讓孩子的靈命成長！

魯德光主任

本校靈育組與路德會沐恩堂一同發展學校福音事工——
我們是分別從學生的屬靈培育及加強堂校合作兩方面進行。

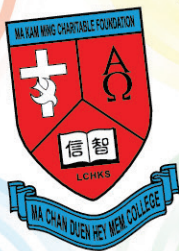
學生屬靈培育

我們秉承耶穌基督的大使命，廣傳福音，訓練門徒，建立教會。而透過各類屬靈活動，我們引導學生更深入地認識基督的愛，並建立基督化的人格。



加強堂校合作

我們鼓勵老師在沐恩堂事奉，引領更多學生參加堂會聚會，讓學生經驗信徒相交的生活，並得到牧者的餵養。



重點屬靈活動

本年度屬靈活動的重點在加強基督少年軍的培訓，旨在為教會建立多一個信仰培育的基地。基督少年軍的活動，包括靈修、步操及專章課程。而本年度已舉辦的專章課程有目標章、基督教教育章、遠足章及田徑章等，參與的隊員皆熱心投入，積極學習。



AGYZ學生團契

逢周六下午三時至五時三十分，我們有AGYZ學生團契，並固定每月第四周舉辦戶外活動，加強團契成員的緊密關係。至於栽培靈德幹事一環，每級導師向靈德幹事講解帶領靈修的技巧。現正進行「五色珠」計劃，透過五種顏色的小珠，向靈德幹事講述神的創造、人的罪及主耶穌的救恩計劃。



馬中的學生都是耶穌所喜愛的兒女，我們在教會活動中、在早會靈修上、在午間團契裏，一起有靈命的成長，務求讓同學在屬靈生活上更長進，更具信心。



家長，上堂喇！

校本特色課程全體驗，「一起上學的日子」

12月11日，是家長開學日，要跟子女一起上課，體驗我們特有的校本課程——《美國研究科》、《老夫子成語漫畫》。同時也讓子女參與設計與科技班、家政烹飪班、划艇體驗班及科學實驗班。

當日上課活動及分享環節都既充實又精彩，全天候體驗在馬中讀書的樂趣，感受同學愉快學習的氣氛。美國研究科不但讓同學了解美國的文化，更可促進英語會話能力。老夫子成語漫畫班，可讓家長和同學一同學習中國成語的精要，並透過遊戲來了解成語故事，玩得樂此不疲。



《寂寞畫家》3C 陳彥行

在一個大型天才少年畫展上，一幅幅畫像掛在牆壁上。每一幅畫，畫的全都是一個男人和一個女人之間各拉著一個小孩的背景，栩栩如生，令人很想走進畫裡去看看到底主人翁是長什麼樣子。但是，每幅畫裡的男人和女人都不是同一個人，唯有小孩是一樣的。每人都疑惑著，為什麼會這樣子呢？

在其中一幅畫的前面，站著一個約十六七歲的少年。少年看著看著，身邊一個人也沒有，讓人看著感覺少年很冷清，很寂寞。

「哥哥，你在為什麼一直看著那幅畫？你不覺得每一幅都是差不多一樣很無聊嗎？」又道：「還說是天才畫家，他成名該是因為他自殺早逝，而畫作雖然不差，但也不怎麼樣，我想是被傳媒炒作放大吧！」一把嫩嫩的聲音從腳下傳上來。少年低下頭來，看著微微拉著他牛仔褲的小孩子。

「你……有父母嗎，小傢伙？」少年淡淡地說。「有啊！難道哥哥你沒有父母嗎？」小傢伙歪著頭問。少年呆了呆，說：「是啊……哥哥沒有……父母。對了，小傢伙，你知道這些畫的含義是什麼嗎？」小傢伙搖搖頭。「是因為當哥哥每看到一對夫妻拉著一個小孩子，哥哥便會幻想自己是那個小孩。所以每幅畫男女不一樣就是這個原因。哥哥……好想念自己的父母。」少年垂下眼簾來掩飾心內的情緒。

「那哥哥的父母在那裡？」小傢伙問。少年蹙蹙眉頭，說：「吶。小傢伙你不可以跟其他人說。」「嗯！」小夥子點點頭。

那時，少年六歲。

「爸爸，媽媽在哪裡？」少年問著一個約三十歲的男人。「你媽媽……去了一個好遠的地方，爸爸想去找她，你不會怪爸爸吧？」男人喝著啤酒問。「那……爸爸你找到媽媽後要回來哦！寶寶等著你們。」少年天真地說。「呵呵……好啊。寶寶記著要一邊畫畫，一邊等爸爸媽媽回來哦。」

就在那一天，少年的父親再沒出現過。

直到，少年十歲那天生日，終於知道真相了。

原來，少年的母親是因為懷著少年時，受到細菌感染而生重病，但她一直堅持到少年四歲，便再也堅持不了，離開人世。

少年父親因為伴侶的去世，傷痛欲絕，一直用酒精麻醉自己。

一年後，少年的父親也去陪著伴侶了，自殺……

「哦……原來是這樣。哥哥好可憐喔。」

「對啊……哥是可憐又沒人愛的人。」少年自嘲的說。

「哥哥別傷心，我去叫我爸爸媽媽來愛你便好了。」小傢伙準備轉身就跑走了。

少年無奈的笑了笑。真是天真可愛的小孩童，罷了，他算是來到了也不會再看到我了。再見了，小傢伙。少年心裡說著：

「爸，你找到媽媽了嗎？為什麼還不回來？我很羨慕別的小孩呢。為什麼我畫了這麼多幅畫，你們也不回來……」

「咦？哥哥呢？」小男孩說。「寶貝，你別鬧，找爸爸吃東西去。」中年女子說著便把小孩拖走了。

在畫展場，一個男人和一個女人中間拉著一個小孩子幸福地走了。

過了很久很久，也沒有人發現其實每一幅畫的右下角都寫著一小句「請珍惜你現在擁有的。」和畫家的署名：寂寞孩子。





馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學 校際比賽 / 公開比賽 得獎名單 (上學期)



比賽	主辦單位	獎 項	學生班別	姓 名
第六十六屆香港學校朗誦節－ 詩詞獨誦（粵語）	香港學校音樂及朗誦協會	優良	3B	陳彥行
		良好	1A	呂芷維
「健康社區將軍澳」繪畫比賽	將軍澳(南)分區委員會 西貢文政事務處	中學組 亞軍	4D	游雲晴
夢想盃即席演講比賽	新知識文化學術研習社	初中組 冠軍	3B	楊沛婧
永亨「義人行」學界義工計劃	永亨銀行與香港教育 專業人員協會合辦	傑出義工 學生獎	6D	黃海怡
2014-2015中學校際游泳比賽 第三組九龍二區	香港學界體育聯會			
女子丙組50米胸泳		亞軍	2C	沈天敏
女子丙組100米胸泳		季軍	2C	沈天敏
澳洲化學測試比賽2014	澳洲皇家化學學院	證書	6D	王慧琛
2014東涌室內賽艇錦標賽	中國香港賽艇協會			
女子甲組500米		冠軍	4C	陳清然
		季軍	5C	胡佩珊
女子乙組500米		亞軍	3A	黃興宇
男子乙組1000米		冠軍	3D	楊志豪
		亞軍	3B	林凱鋒
男子甲組4X500米接力		季軍	4A	呂兆恩
			4B	蘇志偉
			4C	徐霆熙
			5D	楊卓峰
女子甲組4X500米接力		亞軍	4C	陳清然
			5A	蔡曉琦
			5C	胡曉君 胡佩珊
女子乙組4X500米接力		亞軍	3A	黃興宇
			4C	林芷欣
			4D	陳甄婷
			4D	李葆庭
高中應用學習獎學金	羅氏慈善基金及教育局	高中應用 學習獎學金	6A	洪敏真 鄧子賢
3D打印創意培育計劃－ 耳機收納器設計比賽	資訊科技教育領袖協會	金獎	3B	譚淑月
		銀獎	2C 2D	劉恩童 楊詠琪
		銅獎	2C	戴頌婷

「一起上學的日子」 升中學校講座 校本特色課程體驗

家長和子女一起上課，親子之餘，
共同感受馬中獨特的校本課程：

【跟老夫子學成語】

開創與《老夫子》漫畫家王澤先生
合作及取其授權，研發校本成語
漫畫活動教學課。

舉辦日期：2015年4月18日(星期六)上午9時至下午1時

報名方法：1.致電27067477與校務處職員報名
2.電郵至info@mcdhmc.edu.hk
3.學校網頁填寫網上報名表格

【你知道我的興趣嗎？】

設計與科技班、家政烹飪班、科學實
驗班、划艇體驗班，讓家長與子女一
同參與在馬中上課的樂趣。

【上課，一起發夢！】

獨創《美國研究課程》，與美國
路德會合作，介紹、體驗美國文化，
從增廣見聞中學習英語。

歡迎小五、小六學生及家長參加



馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學
MKMCF Ma Chan Duen Hey Memorial College

地址：新界將軍澳運隆路2號

電話：2706 7477 電郵：info@mcdhmc.edu.hk

傳真：2706 4177 網址：http://www.mcdhmc.edu.hk/

顧問：李國輝校長、陳美儀副校長

編輯：馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學校報小組 殷培基老師、程東亮老師

記者：6B楊莉珊、6C余俊輝、5A許浚熹

鳴謝：Charles Fok、魯德光主任、蔡洛誼老師、譚銘森老師

喜報