



中三級 多元智能挑戰營



3A 葉永綠

我在這個營裡面學會很多事情，包括要堅持把每件事情都做到最好；要有團體精神，很多事情一個人無法完成；要自律，否則將來很難在事業上有成就；要自信，否則受到批評時便很容易放棄；要有抗逆能力，如果遇到一點困難就受不了，那麼就很難成功了。還有我學會了對長輩要尊重。



3B 曾潔瑩

想起第一天即將要入營的時候，心情真的非常緊張和擔憂自己會做得不好，但到了最後一天要走的時候，又很依依不捨。第一天的訓練我覺得很辛苦，有想過要放棄，很感謝當時身邊隊友的幫助和安慰：「五天的時間很快過，挺下去吧！」大家就這樣一起挺下去了。

3C 林依凡

其中最深刻的是學習團隊合作精神，每當隊員們犯錯都要一同受罰，這正是我們參加挑戰營要學習的互相包容、體諒及團隊精神。雖然我們來自不同班別，甚至不同學校，但大家不會因此而少了溝通。在訓練期間，兩間學校的同學也會互相給予鼓勵或提醒，不會埋怨對方。

3D 李卓軒

經過這一次挑戰營後，我覺得自己有所進步：學會了自律及團隊精神，自信和抗逆能力也提高了。我十分感謝營內的教官對我們苦口婆心的教導，以及為我們所付出的寶貴時間。在營內雖然十分辛苦，但在畢業那一刻會發現那四天所做的事情都是值得的，而且刻骨銘心。

資訊科技比賽

比賽名稱	主辦機構	學生姓名	獎項
「凝聚家·愛——攝影及短片拍攝比賽」	社會福利署	2A 譚巧敏、2C 李月	學生短片組季軍
2016 STEM 遙控模型車青年杯	香港遙控模型車教室	3A 吳卓衡	個人賽初級組季軍
電子技能挑戰賽	電氣和電子工程師協會 (IEEE)	4A 李文軒	高級組季軍
Go Green, Act Green 短片拍攝比賽	環保促進會	4A 姚頌謙、4C 陳曉琳、4E 林雍兒	優異獎



「凝聚家·愛——攝影及短片拍攝比賽」季軍



「2016 STEM」遙控模型車青年杯」季軍



「電子技能挑戰賽」季軍



「Go Green, Act Green 短片拍攝比賽」優異獎

台灣升學及文化交流團



4B 陳嘉龍

台灣——一個令人嚮往的地方。尤然記得，年少時透過圖書瞭解台灣，書中所述，令人心動不已。發誓總有一天，要去台灣。

十年過去了，記憶開始褪去，但機會悄然靠近了我。我可以到台灣了！

四天的台灣行程，看似很短，實際上就是很短。我隨老師導遊，一路到訪參觀台灣各類景點，各間知名學府，諸如走馬觀花的中正紀念館、歷史的沉澱—故宮博物院，也品嚐了各式各樣的地道小吃飲料。

四間大學，每一間都獨具特色。台科大的傳統氣息，世新大學的早餐街，淡江大學的清幽曠遠，國立中央大學的寬廣遼闊，時至今日，依然印在我的腦海中。

不過這遠不及參觀的台北垃圾焚燒廠，讓我感觸頗深。台灣一直給我一種上世紀八九十年代的錯覺，畢竟周圍的一切和以前是一模一樣的，感覺不到如香港般的現代感，但是這個垃圾焚燒廠打破我這一固有觀念。整個偌大的廠房只有不足 20 人的編制，一切工作都電子化，垃圾焚燒並沒有如我想像般會釋出濃煙，有的只是淡淡的白煙。站在當中，聞不到一絲臭味。

若再有一次機會能到台灣，我願意再一次前往。台灣，日后再見！



義工服務

1. 「運動零界限——攪球全接觸」

5C 郭文傑 朱鈞躍

透過這次的攪球活動，我們和一群年齡相若的特殊學校學生一起接受六星期的訓練。由於以往不曾與他們接觸過，所以一直都擔心和他們溝通有困難，但相處後，發現他們都很友善和主動。活動在冬天進行，遇上寒冷和下雨天，我們都不大願意走動，但他們卻依然投入和落力，對我們也甚是熱情。所以透過這次活動，我從他們身上學習到做任何事情也應主動和投入，才能夠有更深刻的體會。



2. 「屯門區減罪兩項鐵人體驗日」



3. 「伴你高飛」獎勵計劃

由家庭與學校合作事宜委員會舉辦，香港迪士尼樂園全力支持的活動。每位同學可獲嘉許狀一張及迪士尼入場券 2 張，以表揚本學年在義工服務方面有卓越貢獻的學生。

「伴你高飛」獎勵計劃得獎同學：

3B 尹芷茵、關禧桐、李慧嫻、劉雅詩、梁倬寧、曾潔瑩、鄺梓寧、何卓鋼、鄭家軒、譚樂鐸

4A 陳錦榮

5C 陳胤彤、陳溢朗、陳頌麟、葉嘉俊、鄺逸軒、郭文傑、朱鈞躍

5D 許景耀



全人發展 獎勵計劃金獎



5B 吳樂行



4C 李津萱



1. 中國中學生作文大賽 (香港賽區) 高中組金獎：



4D 阮安琪

2. 中文科作文比賽

	中一級	中二級	中三級	中四級	中五級
冠軍	1D 袁以迦	2D 李志陽	3D 梁景華	4D 阮安琪	5D 曾憲揚
亞軍	1C 梁穎研	2D 盧國偉	3C 郭韻姿	4D 洪紫欣	5A 陳昶菱
季軍	1D 何胤樞	2A 張詠珊	3D 何 睿	4C 郭莉萍	5C 李卓婷



學體會獎項

本學年，各
球隊隊員憑著艱
苦的練習，堅強的
鬥志，在連場苦
戰下，取得理想
成績！

1. 男子乒乓球乙組：冠軍

3D 吳迪匡 3D 李卓軒
4A 何曉樂 4C 冼冠廷



2. 屯門區學體會全年男子籃球亞軍 及全年最佳進步獎(女子組)



男丙足球隊



男乙籃球隊

• 男子籃球甲組：優異

4B 潘嘉竣 4D 蘇學磊 5A 黃子恆
5A 鄭俊杰 5A 黎家希 5C 鄭逸軒
5E 朱梓麒 6C 張仲賢 6C 翁浩然
6C 陶子灝 6E 周頌文



• 女子籃球乙組：殿軍

1B 曾宜婷 3B 馮曉惠
3B 葉凱欣 3C 謝佩怡
3C 袁海瑤 3D 夏卓盈
4B 吳文心 4C 陳煥瑜



• 男子籃球乙組：季軍

1A 郭曜僊 3A 葉永綠 3A 翁浩霖
3B 譚樂鐫 4A 陳卓曦 4A 黃文峰
4C 陳嘉裕 4D 梁詠灝 4D 朱俊樂
4E 韓詩進



• 男子足球丙組：殿軍

1A 駱仲威 1B 魏家豪
1C 蔡尚義 1D 唐浚洋
1D 黃煦陽 2A 鍾卓熹
2A 麥進燁 2B 李梓昊
2D 陳福潤 2D 鄭丞希



• 男子籃球丙組：季軍

1A 劉 卓 1A 孫 昕 1A 鮑頌然
1A 陳柏鎬 1B 方子龍 1D 王浩軒
1D 梁力行 1D 陳國祖 2A 黃煒恒
2A 黃式言 2B 張焯晟 2D 鄧宇濠
2D 雷梓俊 2D 楊嘉暉 2D 文昱明



• 男子羽毛球球丙組：殿軍

1A 陳珏麟 2A 陳安柏
2A 馮淬泓 2C 成基哲
2C 邵深悅



CAC English Week

CAC's annual English Week was held between 13 and 17 March, 2017, with great success. All students and most teachers took part in some way. The week started with our NET, Mr. Paul Conway, giving a speech on the ways students could use English outside of the classroom. He also gave an overview of the week to come by enumerated the coming activities and special events. Students also gave speeches to encourage their school mates to take part and enjoy themselves. Morning assembly speeches on daily activities and various aspects of English language and culture continued throughout the week.



Form based activities

This year, English Week form-based activities were: S1 Charades, S2 Read-a-thon and Spell-a-thon, S3 Singing Contest, and S4 Scrabble Competition. Students of all forms were asked to use English exclusively to practice for and take part in their particular activity. The activities were a great success and it was good to see that the efforts of the students and form teachers were well rewarded.

Form 5 English Games Stalls

Our form 5 students planned, designed and ran English game stalls every lunchtime during English week. The English language games were conducted either in the school playground or school hall, depending on the weather. Students who participated in the games received a chop in their English week 'passports' which they could later redeem for prizes or OLE credits. There was a wide variety of fun and interesting games and they were very popular with our students. Well done and a big thank you to our talented Form 5 students!



Visit of Sarah Brennan, children's author

One of the extra special events was a whole day visit from Sarah Brennan, a well known and popular HK-based children's author. On Tuesday morning, Sarah gave a morning assembly speech on her background and what inspired her to become a writer. She later delivered a Poetry Workshop to our Form 3 students, which complimented the poetry unit of the S3 TSA curriculum. During the day, she gave some wonderfully entertaining readings of her popular story books – the Chinese Calendar Tales – to groups of Form 1 and 2 students. Her vibrant, engaging and brilliant readings were much enjoyed by our junior students!

Other events

Other notable events and activities during the week included a talk/presentation from 'Animals Asia' and another from 'World Vision'. During these talks, students learned about the fabulous charity work of these organizations. An English Café operated on the last two days of English Week and fun music and dance performances were held on the final day.

Our heartfelt thanks goes to all students and teachers for contributing to the success of CAC English Week, 2017!

