

求恩家書

成大事不在於力量的大小，而在於能夠堅持多久。

不同學生各有不同的長處與特質，部分同學或許在學習方面有天分，就會以升讀大學為目標；部分同學在體育運動方面表現出色，將來或可在體育方面尋求突破，發光發亮。至於部分學生在演藝方面甚具天分，將來或可從事表演與創作。作為青年人，最重要是認識自己的優點。只要大家訂下目標，不怕艱辛，努力不懈，向著標竿直跑，到達終點並非不可能。

本學年求恩男子田徑隊表現出色，隊員在「2018-2019港九區中學校際田徑第二組別比賽」勇奪全場總冠軍，下學年將勇闖D1，打入港九D1殿堂，為求恩歷史寫下重要一頁。事實上，田徑隊的成功絕非僥倖，當中同學們必定經過漫長而艱辛的訓練，加上全校師生上下一心，堅持奮鬥，才能奪取佳績，為求恩體育發展再創高峰。

視藝方面，中四級學生參加公益少年團舉辦的「黃大仙區中、小學堆沙比賽」，連續第三年奪取冠軍。在參加比賽前，師生曾一同前往清水灣二灘進行賽前預習，加上學生們合作無間，才能將學生的天分發揮出來，最終再創佳績。

音樂與戲劇方面，學生們的表現也值得欣賞。近年，求恩合唱團的發展不斷進步，在老師的帶領下爭取不同的演出機會，同學們表現優異，成績有目共睹。戲劇方面，劇社同學自編劇本，經過半年的排練，同學們於3月參加香港學校戲劇節，表演劇目：《獨行的候鳥》，表達青少年如何堅持自己的目標，追尋夢想。

所以，成功絕非僥倖，成功的秘訣在於能否堅持自己的目標與信念。要實踐夢想，就必須努力奮進，抱著堅毅不屈，虛心求教的態度，一步一步向前邁進。求恩學生的表現與成就，已充分證明求恩人是可以的，有能力將不可能的事變為可能。事實上，讀書與學習也一樣，希望各位同學可以繼續努力，老師願意與你們同行，協助求恩同學訂立目標，一同勇往直前，實踐理想，為自己的人生寫下精彩的一頁。

賴炳華校長
2019年3月

李求恩連升兩級 下學年勇闖D1

2018-2019港九區中學校際田徑第二組別比賽於本年2、3月舉行，經過三日比賽，李求恩紀念中學獲得220分，勇奪全場男子總冠軍。翌年我校田徑隊更「升班」至第一組別，成就兩年升兩級的壯舉，開創求恩體育發展的新里程。

本校田徑隊能夠在兩年內連升兩級，體育科李志煒老師及孫仲謙老師實在功不可沒。李志煒老師指出田徑隊的訓練過程艱苦，能夠取得佳績是因為大家團結一心，訂立共同目標，證明求恩學生是可以的。在過去兩個學年，田徑隊在灣仔運動場集訓，營造團隊氣氛，得到四位教練的策略性訓練，學生發現自己不斷進步，產生了成功感，就更投入各訓練項目，最終能夠創造奇蹟。



求恩田徑校隊在灣仔運動場上「勝利巡遊」



求恩田徑隊大合照，一同分享勝利的喜悅

孫仲謙老師表示學生心理素質有明顯改善，大家再不想回去第三組別去爭取「容易奪得的獎項」。所謂「初生之犢不畏虎」，田徑隊一直以殺入D1作目標，大家全情投入，努力向著標竿直跑。田徑隊得以全力拼搏，要感謝學校增撥資源，加上全校同工及學生的支持與包容，大家上下一心，最終能夠奪取桂冠。



5D班梁嘉顯同學參加男甲4x100接力賽於一棒節節領先

求恩田徑隊隊長5E班吳愷健感謝李志煒老師及孫仲謙老師的支持與教導，還要感謝不會讓自己鬆懈的好隊友。老師與教練的付出與努力將師生融為一體，即使淋雨也為隊友們計分打氣，搏到盡，去到盡，最終校隊成功晉身D1，「我們做得到！」



5E班吳愷健同學感謝良師益友的支持

4B班呂信僊表示，感謝學校投放資源讓學生有專項教練，很高興見證求恩田徑隊不斷成長，也證明求恩人是可以的！5B李永成認為田徑隊的成績是整個團隊的榮耀。5C班陳毅宏表示田徑隊的成績實在令人喜出望外，希望自己於明年的D1賽事能夠取得更好的成績。同班的杜志豪認為團隊的成就較個人獎項更加重要。當知道升上D1後，不少隊友感動落淚，證明之前的艱苦訓練是沒有白費。5D班梁嘉顯就表示要感謝兩位老師兩年以來的不離不棄。即使比賽當日滂沱大雨，但老師仍然竭盡全力為同學打氣。自己希望在下學年的最高水平比賽中奪取更好的成績，成就「紫色傳奇」！



男甲4x100 接力隊精英：
(左至右) 5C班 陳毅宏、5D班 梁嘉顯、
5B班 李永成、5C班 杜志豪

至於3D班陳家鋒就認為“NO PAIN NO GAIN”，沒有老師循循善誘的教導，就沒有今日的成就！沒有老師的悉心栽培，自己就無辦法在跳遠項目中進步至6.57米。

回想起在運動場看台指揮田徑隊大嗌：「李求恩！上D ONE！」全校上下一心，實為取得佳績的關鍵。2B班鍾梓聖亦十分感謝老師及中五級師兄的鼓勵，對自己下學年能夠參加高水平的比賽感到十分榮幸。

提及新學年的目標，李志煒老師及孫仲謙老師皆指出學生表現不遜於D1中學，希望下學年田徑隊可以盡力而為嘗試爭取團體獎項。

學生勇奪佳績，求恩教練絕對是幕後功臣：



田徑校隊士氣高昂，一同為隊友打氣

專項教練	競賽項目
余力先生	短跑、跨欄、接力
楊仕培先生	跳項
陳嘉軒先生	中長跑
湯灝賢先生	擲項

求恩田徑隊在校際田徑第二組別比賽的獲獎名單：

- 2B班 鍾梓聖
男丙 100米及200米 冠軍
- 2B班 吳梓峰
男丙 跳遠 亞軍
- 3D班 陳家鋒
男乙 跳遠 冠軍
- 4A班 袁永樂
男乙 跳高及三級跳遠 殿軍
- 4B班 呂信僊
男乙 鐵餅 冠軍 及 標槍 亞軍
- 5E班 吳愷健
男甲 400米欄 亞軍 及 400米 季軍
- 6C班 林浩東
男甲 鐵餅 季軍
- 1B班 黃景致、2A班 趙修偉、2B班 關逸恒、2B班 鍾梓聖
男丙 4x100米 亞軍
- 5B班 李永成、5C班 陳毅宏、5C班 杜志豪、5D班 梁嘉顯
男甲 4x100米 季軍
- 5C班 吳俊杰、5D班 馬國友、5E班 林健邦、5E班 吳愷健
男甲 4x400米 季軍



田徑隊與校監鄧小岳律師、賴炳華校長及徐曉琦助理校長一同合照



田徑隊成員在賴炳華校長帶領下高唱校歌，士氣激昂

求恩足球隊表現出色 和富盃足球盃賽勇奪冠軍

本校足球隊參加2019「和富盃」東九龍足球盃賽於樂華遊樂場舉行，共有8隊參賽，決賽對戰新生命教育協會呂郭碧鳳中學，最終以4比1獲勝。總計全日賽事，5B班 呂善恒共入5球，堪稱「求恩球王」，5C班 陳鋒、5D班 梁嘉顯、5E班 林健邦、5E班 何炳然各入1球，成績斐然。

李志煒老師表示隊員表現較以往團結，隊長5D班 梁嘉顯同學在球隊管理及團結士氣等方面都較往年成熟，喜見球隊士氣不斷進步。此外，本學年求恩足隊於學界校際足球比賽獲取季軍，奪取佳績實有賴球隊團結一致，積極參與各項訓練項目，期望學生能夠在體育活動中學到更多，領略更多。



求恩足球隊勇奪冠軍，可喜可賀！

求恩足球校隊名單

3C班 施啟軒、5B班 李永成、5B班 呂善恒、
5B班 梁鑽熙、5C班 陳 鋒、5C班 吳俊杰、
5C班 麥晉傑、5D班 梁嘉顯、5E班 何炳然、
5E班 林健邦

求恩合唱團 發揮音樂天分 譜出美妙樂章

求恩合唱團已成立第六年，規模越見壯大，發展亦漸趨成熟。與此同時，求恩管樂表演小組嘗試引入不同的樂器訓練，讓學生有不同演奏樂器的機會，藉此發揮求恩學生在音樂方面的造詣。



求恩學生長笛合奏及
低音號表演

2019年1月19日，合唱團及管樂小組參與「黃大仙區家長教師聯會：第八屆理事會就職典禮」表演；1月26日，求恩學生出席「香港青年協會：黃大仙區鄰舍團年飯」合唱表演，透過美妙的歌聲，支持青協關懷長者的社福工作。



求恩合唱團及管樂小組在「黃大仙區家長教師聯會：第八屆理事會就職典禮」高唱“WHEN YOU BELIEVE”，深獲在場嘉賓讚賞



(左)合唱團出席「香港青年協會：黃大仙區鄰舍團年飯」表演，與香港特別行政區政務司司長張建宗太平紳士、教育局局長楊潤雄太平紳士及一眾嘉賓合照；
(右)合唱團以歌聲宣揚關懷社區長者的重要訊息

踏入3月，求恩合唱團參加「第71屆香港學校音樂節」。為給予合唱團最大鼓勵，本校於3月1日舉辦合唱團賽前預演及分享會，一眾教師與家長教師會代表與合唱團成員共進晚宴，以示支持，一同歡度快樂時光。

「第71屆香港學校音樂節」：

5B班 陳穎湮

古箏獨奏〔初級組〕：良好證書

3B班 馬浩林

高音木笛獨奏：優良證書

4A班 袁穎珊

四級鋼琴獨奏：良好證書

1C班 蕭啟凝

一級鋼琴獨奏：優良證書



賴炳華校長、彭惠璇老師與合唱團成員一同合照

公益少年團堆沙比賽連續三年冠軍 成績再闖高峰

2019年3月2日，本校10位中四級視藝科同學前往清水灣二灘參加公益少年團舉辦的「黃大仙區中、小學堆沙比賽」。比賽期間，學生合作無間，發揮最好表現，作品「愛·創高峰」獲得了冠軍，作品的寓意是關愛創建社群，同時希望在比賽或藝術創作上尋求突破，創出新高峰。



- (左) 同學們有充足準備，合作無間，發揮求恩精神
- (中) 求恩連續三年獲得中學組堆沙比賽冠軍
- (右) 4E班 張子謙同學向評判介紹我們的作品：「愛·創高峰」

戲劇天分盡發揮 鏗而不捨尋夢想

本校戲劇社參加「香港學校戲劇節2019」，於3月5日在學校305室表演創作劇目：《獨行的候鳥》，故事主題是講述青年人如何鏗而不捨追尋夢想。我校共有22位戲劇社同學參加，評判楊兆和先生及黃珏基先生稱讚故事結構完整，特別點名稱讚梁若薇同學有導演功架，擅長指揮不同的演員透過不同的演繹方法表達劇目要旨。導師張旻楓老師欣賞撰寫劇本的4E班楊景任同學與導演4A班梁若薇的努力，兩位同學在籌備過程中充分表現出領導才能。陳狄坤老師亦指出同學們表現出團隊精神，大家互相補足，一同為話劇獻出自己，實在難能可貴。兩位老師續稱，能否奪取獎項是其次，最重要是學生的努力得到了認同。比賽結果將於五月公佈，希望同學能夠奪取理想成績。

演員名單：

- 夢婷：4E班 許嘉彤
- 嘉欣：2D班 麥青雯
- Ray：4E班 楊景任
- Miss Cheung：3B班 張雅裕
- 體育老師：4A班 劉子瑤
- 同學甲/乙/丙：
3B班 鄭卓思，3B班 石麗榆，3D班 黃小軒
- 婷媽：4D班 何采瑜
- 陳太：3C班 冼嘉盈
- 記者甲/乙/丙：
3B班 鄭卓思，3D班 黃小軒，3B班 張雅裕



故事講述女主角夢婷（4E班 許嘉彤飾）向Ray（4E班 楊景任飾）交換特質，希望得到別人認同

編劇：4A班 梁若薇，4E班 楊景任；導演：4A班 梁若薇；
舞台總監：4A班 劉子瑤；化妝：3B班 鄭卓思，2D班 麥青雯
道具：5E班 林婉盈，3C班 林婉嫻，1B班 廖婷儀，
3C班 陳柏豪，3A班 楊斯汶，3D班 楊樂瑤
服裝：3B班 石麗榆，3B班 鄭卓思，3B班 張雅裕
燈光：3D班 陳力源；音響：3C班 沈思婷，3C班 李嘉欣



求恩劇社與香港學校戲劇節評判楊兆和先生及黃珏基先生合照