



迦密唐賓南紀念中學 每月通訊

(2026年3、4月)

明道律己 忠主善群

學校網頁：www.cbtmss.edu.hk

學校電郵：mail@cbt.edu.hk

各位家長：

「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」《腓立比書》四章 13-14 節

少年人的拼勁：最美的面容

在剛過去的陸運會中，我站在終點線旁，看著學生們拼盡全力衝線的瞬間。儘管他們因盡力衝線而面容「扭曲」，但那股勇往直前的拼勁，在我看來，其實比平日的樣子更有感染力，也更動人。

賽後，一位剛跑完千五米賽事的同學來到我身邊，好奇地問我為何不參賽。我笑著回答：「我哪有這份體力？而且這是屬於你們發揮的舞台。」他認真地建議我應該挑戰三千米，我聽後打趣道：「三千米？我連行走都覺得吃力，說跑？」

沒想到，他目光堅定地對我說：「就是因為做不到，才要挑戰！才要練習！我也是這樣……」

這話讓我瞬間怔住了。後面的半句話我已聽不清，因為心中早已被這份單純而強大的鬥志所震撼。在鍛鍊身體這件事上，我近來確實有些怠惰，這位同學的話給了我一個及時的提醒。我看著他走遠的背影，心中充滿感激。他不僅展現了追求卓越的意志，更將這份正能量傳遞給了我，我相信他身邊的同學也定能感受到這份感染力。

挫敗中的優雅：比獎項更寶貴的經歷

當天的頒獎禮中，除了競技獎項，啦啦隊的競爭亦相當激烈。今年，其中一個社雖然在打氣、佈置及舞蹈表現上都極為出色，顯然投入了大量心血與排練，卻因幾分之差與啦啦隊大獎擦身而過。

賽後我有些擔心，特意走到他們的看台，想陪伴和鼓勵他們。那裡雖然有失落的淚水，但在社導師的陪伴下，同學們表現得非常大方得體。他們平靜地收拾物資，沒有半句埋怨，只有彼此間的扶持與安慰。

我由衷感謝社導師們的一路同行，引領學生學習如何面對失利。現實生活中，努力未必能即時換來回報。我盼望學生能積極爭取成功，但更要學會坦然面對挫敗。最重要的是享受過程——那些一同奮鬥、互相勉勵的日子，其價值遠勝於任何獎盃。

實打實的進步：勝過昨日之我

回想早前的家長日，我特別接見了一些成績有顯著進步的同學，請他們分享成功的心得。對我而言，他們都是真正的贏家。

雖然在整體名次和成績上，他們未必位居前茅，但「進步」本身就是一場勝過昨日自我的戰鬥。要贏過別人，往往取決於對手的表現；但要贏過自己，卻是實打實的努力，沒有半點「水份」。我衷心祝賀這些同學，也希望他們能緊握這份鬥心，在未來的路上持續精進。

下學期已過一半，盼望我們的孩子在各方面都能持續進步。祝福大家！



陳海智校長

二零二六年三月十六日

學 與 教

(一) 下學期統測

下學期統一測驗於2026年3月24至27日進行，統測時間表及測驗範圍詳見學校通告，請各家長留意，並督促子女勤加溫習，爭取優良成績。

(二) 統測成績

下學期統測成績表於2026年4月21日(星期二)派發，敬希家長查閱，與貴子弟檢討各科成績。

(三) 教師發展日

學校將於 2026 年 3 月 23 日（星期一）下午進行教師培訓活動，當日早上學生改用特別時間表上課（詳見開學通告附件一），課堂編排及節數不變，放學時間為下午 1 時 20 分。中一學生無需留校午膳，當日中一功課輔導班、奮進班及課後活動將會暫停一天，敬請家長及學生留意。

(四) 中三家長晚會

中三級學生將升讀高中，學校特於 2026 年 3 月 20 日（星期五）晚上 8 時在學校禮堂舉辦「中三家長晚會」，講解本校高中學制安排，請中三級家長及學生務必出席，另亦歡迎中一及中二級家長參加。晚會詳情請留意學校通告。

課外活動

(一) 圖書館消息

學校鼓勵學生多閱讀，圖書館特舉行借書王比賽，以學生每月在學校圖書館借出項目次數為依據，選出每月及全年借書王，而全年總借閱量前列的學生亦會獲書券鼓勵。2026 年 1、2 月成績如下：

| | | |
|------|---------------------|--------|
| 第一名： | 1D 彭康琳 | (25 項) |
| 第二名： | 1C 朱紫妍 | (23 項) |
| 第三名： | 3C 蘇楚晶 | (22 項) |
| 第四名： | 3B 周永發、1D 劉卓言 | (21 項) |
| 第六名： | 3B 周浩嵐 | (20 項) |
| 第七名： | 1A 陳塬 | (18 項) |
| 第八名： | 6A 劉欣圓、3B 周世程、1D 張恩 | (17 項) |

1D 彭康琳獲獎最新出版的圖書一本及書券，以作鼓勵。

(二) 校外獲獎

(1) 本校參加社會福利署與屯門民政事務處合辦之「屯門區義工嘉許計劃 2025」，獲得以下獎項，謹此致賀。

| | |
|---------------|-----------|
| 本校高中班服務計劃 | 愛心義工小組嘉許狀 |
| 本校公益少年團破隔義工計劃 | 愛心義工小組嘉許狀 |
| 6A 劉欣圓 | 個人義工獎 |

- (2) 本校公益少年於教育局公益少年團在 2024-2025 學年參與各項服務及比賽，表現優異，獲得教育局公益少年團團員獎勵計劃以下獎章，謹此致賀。

一等榮譽級獎章（紅星榮譽章）：

6A 劉欣圓、6A 楊天允、6A 葉采蓁、6A 吳心琪、6A 陳芷由、
6B 陳玉林、6B 潘綺玲

二等榮譽級獎章（白星榮譽徽章）：

6A 劉欣圓、6A 楊天允、6A 吳心琪、6A 葉采蓁、6A 李詠欣、
6A 陳芷由、6B 陳玉林、6B 潘綺玲

中學榮譽級獎章（橙色徽章）：

6B 譚鈞櫻

初級獎章（綠色徽章）：

6B 譚鈞櫻、5B 蘇凱瑩、5B 歐珮瑩、5B 劉杰霖、5C 陳紫婷、
5C 曾嘉怡、4C 馮穎妍、3A 譚綺晴、3A 岑君亮、3B 吳浣琳、
3B 賴泳心、3B 冼家儀、3B 黃心玥、3B 齊澤濤、2A 崔巧彤、
2A 胡樂瑤、2B 梁倬僑、2B 譚皓程、2B 胡梓然、2B 葉朗賢、
2D 馮以恒、2D 蔡伯汶、2D 鍾柏朗

- (3) 2A 邵悅喬於 2025 年 9 月 30 日參加國際青少年文藝培訓中心舉辦之「IYACC 第十八屆國際繪畫公開大賽」，在 12 歲年齡組別（主題：我最喜歡的角色）中獲得亞軍，謹此致賀。
- (4) 5D 蔡嘉欣於 2025 年 10 月 12 日參加康樂及文化事務署主辦之「中西區分齡田徑比賽」，獲得女子青少年 C 組 100 米季軍及 100 米欄亞軍，謹此致賀。
- (5) 本校於 2025 年 11 月參加香港升旗隊總會舉辦之 2025 年「紀念中國人民抗日戰爭勝利 80 周年」聯校升旗禮活動，獲頒積極參與獎，謹此致賀。
- (6) 5B 楊晴灝於 2025 年 11 月參加香港資優兒童文藝協會舉辦之「資優兒童藝術比賽－繪畫組」，獲得青年組（16-24 歲）資優金獎及資優專業作品大獎，謹此致賀。
- (7) 5D 蔡嘉欣於 2025 年 11 月 9 日參加康樂及文化事務署主辦之「沙田區分齡田徑比賽」，獲得女子 FC 組 4 X 100 米接力亞軍，謹此致賀。

- (8) 5D 蔡嘉欣於 2025 年 11 月 16 日參加康樂及文化事務署主辦之「深水埗區分齡田徑比賽」，獲得女子 C 組 100 米跨欄亞軍及 4x100 米接力冠軍，謹此致賀。
- (9) 5D 蔡嘉欣於 2025 年 11 月 23 日參加康樂及文化事務署主辦之「荃灣區分齡田徑比賽」，獲得女子 C 組 100 米跨欄季軍及 4x100 米接力冠軍，謹此致賀。
- (10) 5B 楊晴灝於 2025 年 11 月 25 日參加粵港澳大灣區文藝協會舉辦之「第一屆粵港澳大灣區素描大賽」，在中學組獲得粵港澳區冠軍、香港及澳門區冠軍及廣東區冠軍，謹此致賀。
- (11) 本校學生於 2025 年 11 至 12 月參加學校音樂及朗誦協會舉辦之「第七十七屆香港學校朗誦節中文朗誦比賽」，獲得 3 項亞軍、12 項優良獎狀、8 項良好獎狀的成績，謹此致賀。

| | | |
|--------|----------------|------|
| 1A 何淑媛 | 中一級女子粵語詩詞獨誦 | 亞軍 |
| 4C 張嘉怡 | 中四至六級粵語歌詞朗誦 | 亞軍 |
| 5C 陳紫婷 | 中五、六級女子粵語詩詞獨誦 | 亞軍 |
| 1A 蘇雨涵 | 中一、二級女子普通話詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 1B 李雅凝 | 中一級女子粵語詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 1B 吳汶龍 | 中一、二級男子普通話詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 1C 黃美賢 | 中一、二級女子普通話詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 2A 崔巧彤 | 中一、二級女子普通話詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 2B 黃芯瑩 | 中一、二級女子普通話散文獨誦 | 優良獎狀 |
| 2B 陳銘恩 | 中一、二級女子普通話散文獨誦 | 優良獎狀 |
| 3A 羅紫蕊 | 中三、四級女子普通話散文獨誦 | 優良獎狀 |
| 3B 陳紫晴 | 中三級女子粵語散文獨誦 | 優良獎狀 |
| 3B 張芯妍 | 中三級女子粵語散文獨誦 | 優良獎狀 |
| 4D 唐愷忻 | 中三、四級女子普通話詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 5D 韋茵茵 | 中五、六級女子粵語詩詞獨誦 | 優良獎狀 |
| 1A 刁梓翹 | 中一級女子粵語詩詞獨誦 | 良好獎狀 |
| 1A 盧玉林 | 中一級男子粵語詩詞獨誦 | 良好獎狀 |
| 1B 周子烽 | 中一級男子粵語詩詞獨誦 | 良好獎狀 |
| 1B 鍾嘉謙 | 中一級男子粵語詩詞獨誦 | 良好獎狀 |
| 1C 葉子愉 | 中一、二級女子普通話詩詞獨誦 | 良好獎狀 |
| 1C 朱紫研 | 中一、二級女子普通話詩詞獨誦 | 良好獎狀 |
| 2A 周博恒 | 中二級男子粵語散文獨誦 | 良好獎狀 |
| 2B 莊倩瑜 | 中二級女子粵語散文獨誦 | 良好獎狀 |

(12) 5B 陳潔茹、5B 蘇凱瑩於 2025 年 12 月參加 DigiGear Technology Limited 舉辦之「2025 第二屆生成式 AI 藝術創作大賽《點語成丹青》」，分別獲得優異獎，謹此致賀。

(13) 2B 沈澤桓於 2025 年 12 月參加紫荊雜誌社主辦之第八屆「紫荊杯」兩岸暨港澳青少年書畫大賽，榮獲金獎，謹此致賀。

(14) 本校學生於 2025 年 12 月 18 日參加西泠印社和集古齋合辦、香港西泠學堂承辦之第四屆「西泠盃」全港青少年書畫篆創作大賽，於「書法中學組」獲得兩個獎項，謹此致賀。

2B 沈澤桓

創意獎

4A 沈澤彥

優秀獎

(15) 3B 張芯妍於 2026 年 1 月 4 日參加大埔體育會主辦、香港跆拳道正道館協辦之「全港跆拳道觀摩邀請賽年跆拳道品勢大賽」，獲得個人品勢組亞軍，謹此致賀。

(16) 3D 林國倫與屯門區足球區隊成員於 2026 年 1 月 10 日參加 Dreamair 5 主辦之「五人足球賽 2026」，獲得 U16 組亞軍，謹此致賀。

(17) 4B 李沛潼、4D 朱芷慧於 2026 年 1 月 24 日代表本校入境青年領袖團參加入境事務處周年陸運會，奪得 4 x 100 IDYL 女子接力賽冠軍，謹此致賀。

(18) 5D 蔡嘉欣於 2026 年 1 月 25 日參加康樂及文化事務署主辦之「屯門區分齡田徑比賽」，獲得女子 FC 組子 100 米跨欄季軍及 100 米季軍，謹此致賀。

(19) 3B 葉禮娜於 2026 年 1 月 25 日參加中國香港武術聯會主辦之「香港公開武術錦標賽 2025-2026」，獲得青少年組南拳季軍，謹此致賀。

(20) 3A 劉樂曦於 2026 年 1 月 25 日參加康樂文化事務署主辦之「屯門區分齡田徑比賽」，獲得 1 項冠、2 項季軍的成績，謹此致賀。

3A 劉樂曦

女子 FD 組 100 米

冠軍

女子 FD 組 4 X 100 米接力

季軍

女子 FD 組 100 米跨欄

季軍

- (21) 1B 李其駿於 2026 年 1 月 25 日參加中國香港武術聯會主辦之「全港公開武術錦標賽」，獲得男子青年組 42 式太極劍優異獎及 42 式太極拳優異獎，謹此致賀。
- (22) 本校中國舞組於 2026 年 1 月至 3 月參加教育局及香港學界舞蹈協會有限公司合辦之「第六十二屆學校舞蹈節」，獲得三人舞甲等獎和群舞甲等獎，謹此致賀。
- 三人舞參賽學生：
1B 陳梓晴、2B 譚愷嵐和 2C 何美希
- 群舞參賽學生：
1B 陳梓晴、1B 郭昫冬、1B 李雅凝、1B 李澄、1C 朱紫研、
2A 崔學倫、2B 李唯盼、2B 譚愷嵐、2C 何美希、3A 葉繕熒、
3B 唐穎彤、3B 謝雅淇、4D 李雅琳、5D 覃裴敏彥、5D 陸家晴
- (23) 4D 廖鎡桁於 2026 年 2 月參加香港青少年表演藝術交流發展協會主辦之「第十三屆香港國際表演藝術節音樂大賽」，在國際總決賽中獲得鋼琴級別組八級組優異獎，謹此致賀。
- (24) 5A 張洛甯於 2026 年 2 月 1 日參加仁愛堂體育中心主辦之「仁愛堂劍擊杯邀請賽」，奪得中學甲組男子個人花劍冠軍，謹此致賀。
- (25) 4C 黃學謙、4D 周政希及 3C 吳綽軒於 2026 年 2 月 1 日參加日光盃俱樂部主辦之「香港嶄新之單車境界賽—中學校際團隊計時賽」，奪得季軍，謹此致賀。
- (26) 3C 黃煒洛於 2026 年 2 月 1 日參加康樂文化事務署主辦的之「南區分齡田徑比賽」，獲得男子 D 組 400 米季軍及 800 米亞軍，謹此致賀。
- (27) 1B 李其駿於 2026 年 2 月 7 日參加中國香港武術聯會主辦之「第二屆全港學界武術比賽」，獲得男子丙組劍術亞軍、太極拳冠軍及個人全能第六名，謹此致賀。
- (28) 4D 葉侗軒於 2026 年 2 月 7 日參加 GO PARK SPORTS 主辦之「2026 年度校際單車賽」，獲得男子學生甲組第二回合記分賽季軍，謹此致賀。
- (29) 5D 蔡嘉欣於 2026 年 2 月 15 日參加康樂及文化事務署主辦之「油尖旺區分齡田徑比賽」，獲得女子青少年 C 組 100 米欄季軍、200 米亞軍及 4x100 米接力冠軍，謹此致賀。

其他



(一) 學校假期

下述日子為學校假期，學生不用回校上課，請家長督促子女善用假期。放假期間，學生如回校補課或參加活動，須穿著整齊校服或校方認可服飾。

| | |
|-----------------|-----------|
| 2026年3月30日至4月8日 | 清明節及復活節假期 |
| 2026年5月1日（星期五） | 勞動節 |

(二) 最近派發的學校通告

| <u>編號</u> | <u>內容摘要</u> | <u>通告對象</u> | <u>發出日期</u> |
|-----------|----------------------|-------------|-------------|
| 八十五 | 家長日 | 中一至中五級學生 | 19/1/2026 |
| 八十七 | 學校旅行日 | 全校學生 | 20/1/2026 |
| 九十 | 全港聯校模擬考試（化學科）津貼 | 個別學生 | 15/2/2026 |
| 九十一 | 班服務活動 | 中五級學生 | 16/2/2026 |
| 九十三 | 賽馬會平行心間（校園版）—環境營造工作坊 | 個別學生 | 20/1/2026 |
| 九十四 | 中三家長晚會 | 中三級學生 | 26/2/2026 |
| 九十五 | 中六備試事宜 | 中六級學生 | 25/2/2026 |
| 九十六 | 教育研究獎勵計劃（2025/26） | 全校學生 | 09/2/2026 |
| 九十七 | 下學期統測 | 中一至中五級學生 | 6/3/2026 |
| 九十八 | 上學期最高分及平均分 | 中一至中三級學生 | 28/2/2026 |
| 九十九 | 公民與社會發展科內地考察（一） | 中四級學生 | 12/2/2026 |
| 一零零 | 「賽馬會平行心間」聯校領袖日 | 個別學生 | 27/2/2026 |

家長如對通告內容有任何查詢，歡迎與班主任或有關科任老師聯絡。