



迦密唐賓南紀念中學 每月通訊

(2026年5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：

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」《馬太福音》第六章 34 節

隨著畢業禮圓滿結束，中六師兄師姐正式完成中學階段的學習旅程，而這亦標誌著各級期終試即將來臨。在畢業禮上，我勉勵畢業同學謹記「成長比成績重要」這個信念，要以持續成長的心態面對未來種種挑戰。其實，這份心態同樣適用於我們準備考試。

現時距離期終試不足一個月時間。同學們，真正的成長需要悉心栽培和充裕時間。及早開始有系統地準備，既可減少臨急抱佛腳的焦慮和壓力，又能透過循序漸進地累積知識，增強我們應試的信心。因此，我鼓勵大家從今天開始，逐步增加每日溫習的時間，讓身心漸漸調整至最佳的備戰狀態。

在準備考試時，我們往往容易感到焦慮和分心——溫習數學時擔心英文尚有很多內容未讀；讀英文時又憂慮中文似乎很艱深……讀著這科，掛心那科。要克服這種狀況，同學可先訂立清晰的溫習時間表，妥善分配各科的溫習時段。當你溫習數學時若擔心英文，可提醒自己：「我明天會處理英文，現在先專注數學。」當思緒飄到中文科的憂慮時，同樣提醒自己已安排好相應的溫習時間，目前只需集中精神處理眼前科目。良好的計劃能有效降低焦慮，讓我們更有信心地迎接持續的挑戰。

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」《腓立比書》四章 6-7 節

向上帝發出祈求，並為過去祂所賜的恩典感恩，能幫助我們以平穩的心境面對當下的挑戰。挑戰和困難不會消失，因為這些都是使我們成長的重要元素；但神所賜予的平安，能讓我們減少不必要的焦慮，在愛中勇敢面對、茁壯成長。

祝福各位同學在考試中盡展所長！

陳海智校長

二零二六年五月十五日



(一) 更改上課時間表安排

以下日子將會更改時間表上課，家長請留意，並督促子女帶備合適課本及穿著合適校服回校上課。

2026年5月21日（星期四） 改用星期一時間表上課

(二) 期終考試

本學年期終考試將於2026年6月舉行，詳情見於學校通告，請各家長留意，並督促貴子弟勤加溫習，爭取優良成績。〈考試規則〉已刊載於《學生手冊》第11頁，祈為留意。

中一至二級	2026年6月9至18日
中三級	2026年6月3至16日
中四至中五級	2026年6月5至18日

(三) 試後活動

試後活動乃學校的正常上課日，進行多項學習活動，學生必須按下列日期回校核對試卷，試後活動及高中補課詳情請參閱相關電子通告。無故缺席，作曠課論，敬請留意。

對卷	2026年6月22、23日
對分	2026年6月24日
試後活動及補課（中四、中五）	2026年6月24日至7月21日
試後活動（中一至中三）	2026年6月24日至7月10日
結業禮	2026年7月13日
舊生註冊	2026年7月14日

課 外 活 動



(一) 尊師重道好少年

經老師提名及投票後，本年度「尊師重道好少年」高級組由5B吳穎蓀當選，初級組由3A劉樂曦當選，二人誠為學生之模範，殊堪嘉許。

(二) 待人有禮好少年

屯門區青年發展及公民教育委員會主辦之「待人有禮好少年」選舉，經投票後，本年度高級組由4A周灝琳當選，初級組由3A羅浩宇當選，二人誠為學生之模範，殊堪嘉許。

(三) 圖書館消息

- (1) 學校鼓勵學生多閱讀，圖書館特舉行「借書王比賽」，以學生每月在本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獲獎書券鼓勵。

3、4月的成績

第一名：	1D 黃翠冰	(33 項)
第二名：	1D 劉卓言	(31 項)
第三名：	1A 潘倚靖	(28 項)
第四名：	1A 鍾綽琪	(27 項)
第五名：	3D 劉俊浩、1D 彭康琳	(26 項)
第七名：	6B 馮芷晴	(24 項)
第八名：	3C 蘇楚晶、1C 朱紫研	(23 項)
第十名：	3B 周永發、2D 黎穎蕎	(22 項)

1D 黃翠冰獲獎最新出版圖書一本及書券，以作獎勵。

- (2) 本校參加哈佛大學香港校友會主辦之 2025/26 年度「哈佛圖書獎」計劃，表揚熱愛閱讀及積極學習的中五學生，5A 李頌茵、5A 張穎傑、5C 莫琳獲頒獎項嘉許，謹此致賀。

(四) 校外獲獎

- (1) 6A 楊天允一直熱心公益，帶領同學服務，表現卓越，獲學校推薦，經面試後，在全港眾多優秀的團員中獲選為 2026 年傑出團員，獲教育局全費資助於暑假前往韓國首爾交流，謹此致賀。

- (2) 本校 SDG 義工拍攝隊於 2025 年 10 至 12 月期間參加香港復康聯會、香港社會服務聯會舉辦之「聯合國《殘疾人權利公約》中學生短片創作比賽」，獲得季軍及優異獎，謹此致賀

3A 簡樂賢、3C 鍾一字、5C 周天溢、	作品《目光》	季軍
6B 張嘉雯		
4A 張謙、4D 周樂恆、5D 覃裴敏彥	作品《其望》	優異獎

- (3) 3A 杜文信於 2025 年 10 月 21 日參加康樂及文化事務署主辦之「九龍城區分齡網球比賽 2025」，獲得男子青少年 ML 組雙打亞軍，謹此致賀。

- (4) 本校學生於 2025 年 11 月 30 日參加國際生命創藝文化主辦之「2025 粵港澳學生硬筆書法比賽」，獲得 1 項亞軍、4 項金獎、2 項銀獎和 2

項銅獎，謹此致賀。

5B 楊晴灝	中學組	亞軍
1B 戴梓晴	中學組	金獎
3A 羅紫蕊	中學組	金獎
3A 陳冠匡	中學組	金獎
4A 沈澤彥	中學組	金獎
1B 梁以心	中學組	銀獎
1B 陳梓晴	中學組	銀獎
1B 李澄	中學組	銅獎
1B 吳汶龍	中學組	銅獎

- (5) 本校學生於 2025 年 11 至 12 月參加香港學校音樂及朗誦協會舉辦之「第七十七香港學校朗誦節英文朗誦比賽」，獲得 22 項優良獎狀、4 項良好獎狀的成績，謹此致賀。

1A 何淑媛	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
1A 刁梓翹	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
1A 葉凱晴	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
1A 梁舒晴	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
1B 郭昫冬	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
1B 陳梓晴	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
1D 莫斯雅	中一級女子英詩獨誦	優良獎狀
2A 盧迎凱	中一及中二級個人公開演講	優良獎狀
2B 譚愷嵐	中二級女子英詩獨誦	優良獎狀
3A 羅紫蕊	中三級女子英詩獨誦	優良獎狀
3A 譚綺晴	中三級女子英詩獨誦	優良獎狀
3A 陳冠匡	中三級男子英詩獨誦	優良獎狀
3A 陳冠匡	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
3A 黃兆愷	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
3B 葉梓萱	中三級女子英詩獨誦	優良獎狀
3C 陳穎心	中三級女子英詩獨誦	優良獎狀
4A 關貝兒	中四級女子英詩獨誦	優良獎狀
4A 馮志康	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
4A 周灝琳	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
4C 何進賢	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
4C 黃學謙	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
4D 梁家源	中三及中四級個人公開演講	優良獎狀
3A 陳善洋	中三及中四級個人公開演講	良好獎狀
3B 蕭靜雯	中三級女子英詩獨誦	良好獎狀
4A 沈澤彥	中三及中四級個人公開演講	良好獎狀

- (6) 3A 杜文信於 2025 年 12 月 14 日參加康樂及文化事務署主辦之「大埔區分齡田徑比賽」，獲得男子 D 組 100 米冠軍及 200 米冠軍，謹此致賀。
- (7) 3A 杜文信於 2026 年 1 月 1 日參加康樂及文化事務署主辦之「深水埗區分齡網球比賽 2026」，獲得男子青少年 MH 組單打季軍，謹此致賀。
- (8) 3A 杜文信於 2026 年 1 月 4 日參加康樂及文化事務署主辦之「北區分齡田徑比賽」，獲得男子 D 組 100 米亞軍及 200 米亞軍，謹此致賀。
- (9) 3A 杜文信於 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」，獲得男子 MD 組 200 米冠軍，謹此致賀。
- (10) 3A 杜文信於 2026 年 1 月 25 日參加康樂及文化事務署主辦之「油尖旺區分齡網球比賽 2026」，獲得男子青少年 H 組單打季軍，謹此致賀。
- (11) 本校學生於 2026 年 1 月 29 日參加 United Kingdom Mathematics Trust 舉辦之「2026 年英國中級數學測評」，獲得 1 個金獎和 3 個銀獎，謹此致賀。

3B 簡承灝

金獎

2A 盧迎凱

銀獎

4A 陳詠樂

銀獎

4A 江志軒

銀獎

- (12) 本校公益少年團於 2026 年 2 月參加教育局公益少年團舉辦之「環保為公益」慈善花卉義賣，共籌得港幣 13,315 元，獲得季軍，謹此致賀。
- (13) 3A 杜文信於 2026 年 2 月 1 日參加康樂及文化事務署主辦之「南區分齡田徑比賽」，獲得男子 D 組 100 米冠軍及 200 米冠軍，謹此致賀。
- (14) 3A 杜文信於 2026 年 2 月 10 日參加康樂及文化事務署主辦之「北區分齡網球比賽 2026」，奪得男子青少年 13-14 歲組冠軍，謹此致賀。
- (15) 3A 陳善洋、3B 馮曜希、3D 李凌宇、2C 沈子聰於 2026 年 2 月 28 日參加香港城市大學機電工程系主辦之全港中學推廣 Python 計劃 Python Application Challenge (PAC) 2026，獲得三等獎，謹此致賀。

- (16) 本校學生於 2026 年 3 月參加國際評估和培育中心主辦之澳洲 ICAS assessments 國際聯校學科評估及比賽 (科學), 獲得 2 個 Distinction、10 個 Credit 及 2 個 Merit 的成績, 謹此致賀。

2A 廖梓匡	Certificate of Distinction
2B 吳尚謙	Certificate of Distinction
1A 陳塬	Certificate of Credit
1A 盧玉林	Certificate of Credit
2A 黃浩昇	Certificate of Credit
2A 何湑僮	Certificate of Credit
2A 梁晞瞳	Certificate of Credit
2A 冼婷臻	Certificate of Credit
2B 吳容鋒	Certificate of Credit
2B 張梓朗	Certificate of Credit
3A 冼巧兒	Certificate of Credit
3A 陳善洋	Certificate of Credit
3A 羅紫蕊	Certificate of Merit
3A 王綺琳	Certificate of Merit

- (17) 戲劇學會於 2026 年 3 月參加教育局主辦、香港藝術學院製作之「香港學校戲劇節」, 憑作品《別「苦」拉麵》獲得多項殊榮, 謹此致賀。

戲劇學會	傑出整體演出獎
	傑出舞台效果獎
	傑出合作獎
5A 李頌茵	傑出導演獎
5B 陳凱瑩	傑出導演獎
4C 陳浚晞	傑出導演獎
5B 陳凱瑩	傑出演員獎
3B 張芯妍	傑出演員獎
2D 梁苾晴	傑出演員獎

是次參賽學生：

1A 秦家鳳、1A 黃心悠、1C 黃美賢、1D 張 恩、1D 李婉瞳、
2A 馮恩霖、2B 陳思緣、2B 黃芯瑩、2D 黎穎蕎、2D 梁苾晴、
3A 吳詠嘉、3A 蕭欣悅、3B 張芯妍、3B 葉梓萱、4A 黃麗詩、
4C 陳浚晞、5A 李頌茵、5B 陳凱瑩

- (18) 3A 杜文信於 2026 年 3 月 22 日參加康樂及文化事務署主辦之「屯門區分齡網球比賽 2026」, 奪得男子青少年 MF 組單打亞軍, 謹此致賀。

- (19) 本校學生於 2026 年 3 月參加教育局及海關舉辦之「多元智能躍進訓練營」，表現優異，獲得多個獎項，謹此致賀。

3B 葉禮娜	最佳步操獎
3C 陳頌珈	傑出學員獎
2B 胡梓然	最佳進步獎

- (20) 本校學生於 2026 年 3 月 9 日參加「2026 傳承愛樂國際聯校數學比賽」，獲得 2 個榮譽金獎、2 個榮譽銀獎、1 個榮譽銅獎及 4 個優異獎的成績，謹此致賀。

1A 盧玉林	榮譽金獎	Gold Award
2A 廖梓匡	榮譽金獎	Gold Award
2A 盧迎凱	榮譽銀獎	Silver Award
4A 陳詠樂	榮譽銀獎	Silver Award
2A 黃浩昇	榮譽銅獎	Bronze Award
1A 黃心悠	優異獎	Merit Award
3A 陳嘉樂	優異獎	Merit Award
3A 溫世豪	優異獎	Merit Award
3B 簡承灝	優異獎	Merit Award

- (21) 本校學生於 2026 年 3 月 12 日參加香港創意與文化交流協會主辦之「第五屆全港青少年及兒童徵文大賽」，獲得 1 項亞軍、11 項金獎的成績，謹此致賀。

5A 謝芷喬	中學組	亞軍
5A 丁子祥	中學組	金獎
5A 丁子雲	中學組	金獎
5A 林鉉燁	中學組	金獎
5A 吳梓澂	中學組	金獎
5A 樊建儀	中學組	金獎
5A 張銳晴	中學組	金獎
5A 陳丘藍	中學組	金獎
5A 張洛甯	中學組	金獎
5A 張珀朗	中學組	金獎
5A 梁焯賢	中學組	金獎
5A 葉天恩	中學組	金獎

- (22) 本校學生於 2026 年 4 月 11 日參加九龍城區體育會主辦之「強者對決：一對一足球挑戰」活動，1C 彭柏熹獲得金獎，2D 湯裕堅獲得銅獎，謹此致賀。

- (23) 本校學生於 2026 年 3 月 17 日參加國際評估和培育中心主辦之澳洲 ICAS assessments (國際聯校學科評估及比賽)(數學科), 獲得 5 個 Distinction、8 個 Credit 及 3 個 Merit 的成績, 謹此致賀。

1A 盧玉林	Certificate of Distinction
1B 黃思穎	Certificate of Distinction
2A 黃浩昇	Certificate of Distinction
2A 廖梓匡	Certificate of Distinction
2A 盧迎凱	Certificate of Distinction
3A 陳嘉樂	Certificate of Credit
3A 陳瑤靜	Certificate of Credit
3B 簡承灝	Certificate of Credit
4A 沈澤彥	Certificate of Credit
4A 曾柏睿	Certificate of Credit
4A 彭奕暉	Certificate of Credit
4A 陳彥睿	Certificate of Credit
4A 江志軒	Certificate of Credit
2A 周博恒	Certificate of Merit
2A 羅譽文	Certificate of Merit
3D 劉俊浩	Certificate of Merit

- (24) 4D 葉侗軒於 2026 年 4 月 12 日參加 GO PARK SPORTS 主辦之「2026 年度校際單車賽」, 在男子學生甲組第四回合淘汰賽中獲得季軍, 謹此致賀。

- (25) 本校田徑隊 5D 蔡嘉欣、3A 劉樂曦、3A 楊祈樂、1A 藍天恩於 2026 年 4 月 28 日參加聖公會蒙恩小學運動會, 在「中學 4x100 友校接力邀請賽」中獲得女子 4x100 冠軍, 謹此致賀。

- (25) 中國歷史科、中國語文科今學年參與教育局主辦、香港史學會策劃之「『童』話歷史」全港中學生中國歷史網上閱讀獎勵計劃, 本校學生積極參與, 於 2026 年 5 月獲得以下獎項, 本校亦榮獲「推廣閱讀文化獎」, 謹此致賀。

卓越獎 (實體獎狀):

1A 梁榮樂、1C 陳英傑、2A 何浣僮、2A 黃浩昇、2A 盧迎凱、
3A 何思樂、3A 冼巧兒、3A 林心悠、3A 陳禮浩、3A 黃兆愷、
3B 黃晉邦、3B 鍾麗君、3C 歐睿晴、3D 江爾樂、3D 李心怡、
3D 許偉鋒、3D 劉皓昀、4A 朱宣宇、4A 彭奕暉、5A 袁浩軒、5A
謝芷喬、5B 陳芷欣、5C 周心蕾、5C 張芝苑、5D 林灝謙

卓越獎（電子獎狀）：

1C 葉施傑、1C 李科駿、1D 姜卓陞、2A 周博恒、2A 郭巧琳、
2A 郭晉軒、2A 廖梓匡、3A 陳瑤靜、3B 周世程、4A 黃綺虹、
4A 黃麗詩、5A 張珀朗、5A 張穎傑、5C 曾嘉怡

嘉許狀（電子獎狀）：

1A 何淑媛、1A 范皓庭、1A 劉曦文、1A 歐陽鈺瑩、1A 蘇雨涵、
1B 李牧凝、1B 李雅凝、1B 黃琛詠、1C 梁卓雅、1C 陳靄鑾、
1D 李婉瞳、1D 馬倩兒、1D 黃梓齊、2A 王佩芝、2A 林靖婷、
2A 麥鈺婷、2A 羅譽文、3A 司徒禮嶠、3A 吳詠嘉、3A 許亨帥、
3A 陳逸安、3A 葉繕熒、3A 董芸慧、3A 劉芊慧、3A 謝尚樺、
3A 簡樂賢、3A 羅浩宇、3B 吳浠琳、3B 周正希、3B 唐穎彤、
3B 張芯妍、3B 馮苑穎、3B 馮曜希、3B 齊澤濤、3B 蕭靜雯、
3C 李曉桐、3D 馬子軒、3D 高梓俊、3D 陳映希、3D 陳珮熙、
3D 黃凱程、4A 李泳揚、4A 陳鍵洋、4B 李沛潼、4B 陳梓珊、
4B 齊清華、5A 丘志城、5A 林鉉燦、5A 張洛甯、5B 何孔少、
5B 黃琪怡、5B 呂楚筠

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5月18日（星期一）	畢業典禮補假
2026年5月25日（星期一）	佛誕
2026年6月19日（星期五）	端午節

（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>
一零一	中三升中四模擬選科表格	中三級學生	20/3/2026
一零二	學生音響小組	中一至中五級學生	17/3/2026
一零三	中一及中二級拔尖班、增潤班	個別學生	19/3/2026
一零四	特定用途費用（第二期）	中一至中五級學生	9/4/2026
一零五	中五課後補課	中五級學生	10/4/2026
一零六	高中模擬選科結果	中三級學生	10/4/2026
一零七	賽馬會平行心間（校園版）： 「心間·無間」健康校園基金 「創意無限啟動營」	個別學生	13/4/2026

一零八	北京歷史文化及社會發展探索之旅	個別學生	22/4/2026
一零九	下學期統測成績	中一至中五級學生	21/4/2026
一一零	購買暑期作業		30/4/2026
一一一	期終考試	中一至中五級學生	15/5/2026
一一二	中三升中四正式選科程序	中三級學生	5/5/2026
一一三	公民與社會發展科內地考察(二)	中四級學生	30/4/2026
一一四	參加「Points & Rewards 積分獎勵計劃」	中一至中五級學生	30/4/2026
一一五	畢業典禮	中五級學生	6/5/2026

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。