

獻主會聖母院書院學生報

文甦

VOL. 58



「足」以自豪!

NO DOUBT,
CHAMP!

目錄

記錄我們這一年的學習、挑戰與成長，
一起翻開屬於我們的故事。

01

專題報導

聖母院鑄就綠茵傳奇

P.6-9

02

社會觀察

匹克球——
席捲全城的擊球活動

P.10-13

03

學生訪問

課堂外的一片天空——
專訪施政浩同學

P.14-17

04

同學蹤影

燈映趁墟夢

P.18-21

05

文藝生活

體育盛事舞台——
探索四大場館

P.22-25

06

文化掠影

化身吶喊紅牆
港足應援攻略

P.26-29

07

佳作共賞

中文科
學生作品

P.30-32

08

佳作共賞

視覺藝術科
學生作品

P.33-37

編委的話

在時代的脈動中， 刻下青春的印記

時光荏苒，轉眼間我們已步入25-26學年的尾聲。近年的香港，社會綻放新氣象；從啟德等大型體育文藝新地標的相繼落成，到街頭巷尾洋溢四射的活力，我們見證著這座城市重新尋找心跳的節奏。而在這片時代的帷幕下，獻主會聖母院書院的同學，亦正以汗水與熱情，譜寫著屬於我們的青春傳奇。

這一年，我們的校園充滿了「熱血」與「探索」的氣息。在綠茵場上，我們見證了校足球隊勇奪學界甲組季軍的歷史時刻，那份不屈不撓的拼搏精神，正呼應著時下席捲全城的匹克球熱潮，以及看台上化身「吶喊紅牆」為港足應援的澎湃激情。無論是落場揮灑汗水，抑或在場邊聲嘶力竭，那份團結一致的悸動，絕對是青春最動人的註腳。



課堂之外，同學們的天空同樣無比廣闊。本期我們專訪了榮獲「香港課外活動優秀學生表揚獎」的施正浩同學，聽他娓娓道來發掘自我的旅程；我們亦穿梭於「趁墟做老闆」的熱鬧攤檔，感受同學以木雕燈築起的創業夢。配合對全港四大體藝場館的探索，以及本校同學筆下與畫紙上的文藝佳作，這本學生報就如一個時光囊，將大家靜與動、感性與理性的多面才華悉數珍藏。

青春是一場沒有彩排的盛宴，每一頁都由我們親手撰寫。願這期學生報能成為你們成長路上的一抹溫暖微光，在未來的日子裡，無論順境逆境，都能讓你想起這一年我們共同揮灑過的熱淚與歡笑。

獻主會聖母院書院
2025-2026年度
學生報編輯部 謹啟



勇奪學界甲組季軍 鑄就綠茵傳奇



在剛過去的 2025-2026 年度中學校際足球比賽（男子甲組）中，我校足球隊以堅韌不拔的意志和團結協作的精神，勇奪季軍。這支由中一至中六同學組成的球隊，成員年齡跨度大、足球背景各異，卻在綠茵場上凝聚成一股不可阻擋的力量。一眾隊員克服訓練次數有限、磨合時間不足等挑戰，一步一腳印走上頒獎台，為我校勇奪殊榮。



多元組成 挑戰中培養默契

與其他參賽球隊相比，獻主會聖母院書院足球隊的特別之處在於「全民皆兵」。球隊共有18名隊員，年級分佈由中一的劉俊賢到中六的鄭翔文、蔡彥匡、陳泰熙及郭浚淳，橫跨六個年級。這種年齡結構既是挑戰，也是優勢。隊長陳柏軒在接受本報專訪時坦言，接到臂章時首先考慮的就是隊員年紀分佈不一的現實：「中六師兄有公開試壓力，以學業為先，衷心多謝他們願意報名，校隊才夠人參賽。也知道他們要上課、補課，不太會外出比賽，所以我一早知道更主動承擔責任，以身作則。」

中四、五的學長身經百戰，經驗豐富；中一、中二的學弟則初次踏上學界賽場，經驗尚淺。如何讓不同年級的球員快速融合、共同奮鬥成為急需處理的問題。陳柏軒分享了場外提點的重要性：「需要在通訊群組內多做溝通，平日都會主動找隊上中一、中二的師弟，儘快拉近距離。同時也要把握訓練時間，提升默契。提點方面，都需要強調賽前集合時間要準時、帶齊裝備，場上要負責傳達教練的戰術配置。」這些看似細微的要求，卻成為球隊穩定運作的基石。





經驗注入 三線齊發力

球隊核心成員包括三位擁有香港青年超級足球聯賽（青超）及地區代表隊經驗的球員：陳柏軒、葉堃延及林家佑。

三位青超球員的配合成為球隊最大亮點。陳柏軒負責中場組織，葉堃延在前線利用速度和射術撕開對手防線，林家佑則在後防線築起穩固長城。陳柏軒形容：「我們三位正好可以帶領前、中、後三線——堃延踢前鋒、我負責中場、家佑帶領後方，可以互相配合。」此外，蔡金城（中五）在前場以速度竄擾，吳偉嘉（中五）、陳宇榮（中三）等在中後場集中防守，球隊配置相當完整。

葉堃延表示：「在青超聯賽，面對更高水平的對手，每一次觸球都要極度專注。這讓我在學校賽中更懂得把握機會，也更懂得如何在壓力下保持冷靜。」林家佑則補充：「防守端需要極強的預判和溝通，這些經驗直接幫助校隊後防更加穩固。」

場內，陳柏軒經常向隊友提點技術細節：「鎖實腳腕傳球，確保傳球力度足夠及準繩；進攻安排會較直接，不會刻意短傳、小組配合，優先找技術較好的隊員處理；後防則踢簡單一點，大腳解圍，避免後場盤扭。」防守時強調「企位要清晰」，進攻時創造空間，避免球員過度擁擠；防守端則封鎖對手傳球路線，縮小進攻空間。這些實戰經驗，正是球隊能夠在淘汰賽階段穩住陣腳的關鍵。

隊長陳柏軒更肩負雙重責任：「有時週末打完青超比賽，週中又要代表學校出戰，真的很累。但看到隊友們的支持和進步，一切都值得。足球不只是個人夢想，更是團隊榮耀。」

問到學界比賽對他而言是否一個負擔，他斷然否認：「青超比賽身體碰撞更激烈，踢足90分鐘，對手強度高，節奏更快，這讓我在學界賽場上更能應付70分鐘的比賽強度。我認為學界比賽是一個很好的平台，讓我可以嘗試一些平日不會做的動作，因為學界比賽容錯空間較大，我反而更敢做動作，也更容易累積信心。事實上，大部分職業球員都是一週雙賽，體能分配亦是必修課題。」

陳柏軒特別強調「保護皮球、盡量保持球權」的重要性。在多場關鍵比賽中，聖母院書院正是憑藉這種不浪費機會的態度，一次次化險為夷。相較於球會比賽的精細戰術演練，學界比賽更顯「草根」與「原始」，「追追逐逐」的感覺讓球員更能享受足球本質，也更敢於嘗試大幅度假身等平時較少運用的動作。陳柏軒笑言：「太多想法反而踢得綁手綁腳，有少少像小時候踢球的感覺。」



隊長陳柏軒同學



一步一腳印 磨合爭標意志

回顧整個賽季，球隊從小組賽到淘汰階段，面對的都是實力強勁的對手。陳柏軒表示，校隊比賽變數比球會多得多：「每一個球員的足球經歷不盡相同，球隊之間亦不熟悉，比賽初段在踢法上都會較為保守。」但正因如此，球隊更強調「上下一心，共同進步」的心態。

訓練方面，雖然次數有限，教練團隊仍精心安排針對性練習。年長的學長帶領學弟熟悉戰術，年輕球員則以旺盛體能和無比熱情回饋球隊。梁樂禧（中四）、齊正轅（中三）、林光耀（中三）、蘇柏嘉（中二）、陳奕廷（中二）、葉東亮（中二）等球員，在不同位置上都貢獻良多。

季軍之戰中，球隊展現了強大的韌性。無論是落後時的頑強追分，還是領先時的穩守反擊，都離不開全隊的齊心協力。陳柏軒回憶道，球隊從未預計能如此順利成軍，「球隊成員年紀由A Grade至C Grade 都有，慢慢磨合」是成功之道。這種「一步一腳印」的態度，正是我校精神的體現。



校隊與青超的碰撞 收穫超越勝負

擁有青超背景的球員在學界賽場上扮演了領導者角色。他們不僅帶來技術上的穩定，更帶來心態上的轉變。陳柏軒分享了自己從U14逐步晉升至青超的歷程：「珍惜每一次比賽機會，盡力發揮，爭取正選資格，就算在後備席也能在場邊提點、打氣、觀察對手、隨時候命。」這種認真、專注的態度無疑感染全隊，讓大家明白：無論年級高低，有沒有正選出場，每場比賽都能為球隊作出貢獻，每場比賽都是寶貴經驗。

除了技術層面，學界比賽也讓球員們重新找回足球的純粹樂趣。相較於球會比賽的嚴謹計算，學界賽事容許更多即興發揮。這不但提升了球員的自信心，更讓他們在青超賽事中能有更好表現——正如陳柏軒所說，希望在學界累積信心，提升自己在球會的表現。



展望來年 攜手再創高峰

奪得季軍後，全隊上下既喜悅又感恩。陳柏軒對球隊的期望很簡單：「一步一腳印。」他希望來年能維持成績，和一眾隊友繼續參賽，「有機會當然想更進一步，但都要視乎籤運。」

對於年輕球員來說，這次季軍之旅是最好的成長教材。中一、中二的學弟們從前輩身上學到責任與堅持，中三至中五的骨幹球員則在領導與被領導中提升自我，中六學長則以輔助者角色，擔當後盾，為本年學界之旅劃下完美句號。



綠茵精神 永傳聖母院

從接到臂章時的責任感，到帶領球隊勇奪季軍，陳柏軒和他的隊友們用實際行動詮釋了什麼是「獻主會聖母院書院精神」——不畏艱難、團結互助、一步一腳印。無論是青超歸來的猛將，還是初試啼聲的學弟，都在這片綠茵場上找到了屬於自己的位置。

季軍不是終點，而是新的起點。期待來年，足球隊能繼續以「挑戰者」心態迎接每一個對手，專注每一場比賽，做好自己能做到的事情！





匹克球

席捲全城的擊球運動

如果你最近路過任何一個公園或體育館，聽到此起彼落的吶喊聲，聽到一陣陣清脆響亮的「卜卜」聲。請留意，這不是網球，也不是羽毛球，而是近年熱爆全港的新興運動——匹克球（Pickleball）。

從黃竹坑的商場場地到上環的公共球場，從五歲的小童到六十多歲的長者，人人都拿起那塊像放大版乒乓球拍的球拍，在羽毛球場大小的場地上揮汗對打。這股熱潮來勢洶洶，私營匹克球場地由去年僅約四間急增至近四十間，康文署亦陸續開放多個免費場地，大型賽事動輒上演逾千場比賽，參與人數持續有驚人的增長。

從寂寂無聞到全城潮玩，匹克球只用了一年多的時間。究竟這項運動有何魅力，讓男女老幼紛紛「入坑」？作為學生，又該如何玩得開心又放心？本文將由淺入深，拆解這項「混血運動」的玩法與魅力。

結合



網球



乒乓球



羽毛球

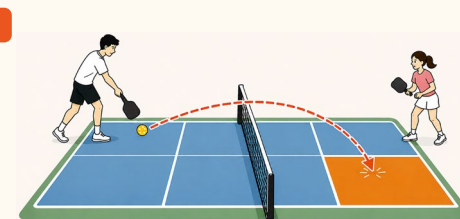
運動溯源： 匹克球的由來與玩法

匹克球的誕生，要追溯到 1965 年的一個夏天。當時，美國華盛頓州西雅圖市的國會議員喬爾·普里查德（Joel Pritchard）與剛打完高爾夫球的朋友比爾·貝爾（Bill Bell），與家人在華盛頓州的班布里奇島（Bainbridge Island）度假。為打發孩子的無聊時光，大人們提議打羽毛球，可是卻怎麼也找不到羽毛球和球拍。怎麼辦呢？他們便決定就地取材，即興創作。他們在屋內找來乒乓球拍和一個塑膠威浮球（Wiffle Ball）——一種表面有孔洞的塑膠球。然後他們把後院的羽毛球網降低到成年人腰部的高度（約 0.91 米），就這樣，大人和孩子們齊齊上場，玩得不亦樂乎。

誰也沒想到，這個為了打發時間而隨手拼湊出來的遊戲，日後竟會成為風靡全球的新興運動。

自此，匹克球巧妙結合網球、羽毛球、乒乓球三家之長——場地大小與羽毛球場相若，球網高度低於網球網，球拍輕巧可比乒乓球拍，再配上一顆滿布小孔的慢速塑膠球，令節奏更易掌握，運動更見樂趣。而匹克球的玩法出奇簡單，只需記住四個核心規則便能下場：第一，發球必須採用下手（低手）姿勢，且要斜線打進對方的發球區；第二，發球後接球方必須讓球在地上彈跳一次才能回擊，發球方接回時亦須讓球先落地。換言之，頭兩拍必定是落地反彈球，之後才可凌空抽擊；第三，球網前七呎（約 2.13 米）的區域稱為「非截擊區」，暱稱「廚房」，在此範圍內不得凌空擊球，必須待球落地後才可回打；第四，匹克球計分方式獨特，只有發球方才能得分，先取十一分者勝出。正因規則簡明、球速溫和，很多初學者都笑言，上一堂體驗班，下一場便能與朋友正式對壘。

1



2

1 發球



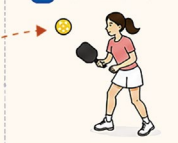
2 接球方回擊



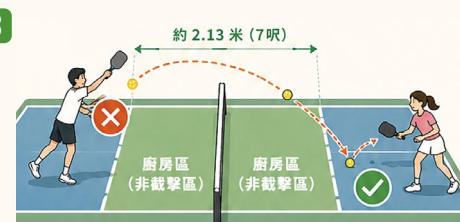
3 發球方回擊



4 可凌空擊球



3



4

只有發球方才能得分



風潮擴散： 從國際熱潮到本地普及

匹克球在本港屬於新興運動，近年隨網球名宿阿加斯（Andre Agassi）參戰，以及 NBA 球星勒邦占士（LeBron James）投資職業球隊，漸漸捲起熱潮。現時在中國、日本、馬來西亞等地亦大受歡迎。

這項運動之所以在香港火速「跑出」，背後有幾個現實因素。首先是較低的上手門檻。匹克球球拍輕巧、球體偏軟，運動量可快可慢。這令即使沒有運動底子，甚至坐輪椅的人士都能參與，自然吸引了從未接觸球類運動的學生、文職人員和退休長者。其次，匹克球多數以雙打進行，四人同場，既講究合作又容許閒聊，打完一個好球還能互相「碰拍」慶祝，滿足感遠超獨自跑步或健身，亦能擴闊社交圈子，特別適合家庭聚會或同事聯誼。再者，名人效應功不可沒——本地偶像姜濤，藝人鍾嘉欣、容祖兒、譚詠麟都先後落場體驗。偶像動態向來是學生群體的風向標，這股「明星同款」熱潮自然席捲校園。最後，場地靈活性令普及更添助力，現有的羽毛球場只需拉上網便能即時轉換，加上康文署積極開放更多場地，毋須高昂建設成本，便讓匹克球成為隨處可玩的街頭運動。



為何人人都愛匹克球？

★ 名人效應
明星帶動，揭起熱潮

👨👩👦 家庭運動
老少咸宜，一起參與

😊 社交活動
雙打合作，交流有趣

🏸 易學易玩
規則簡單，上手快

🏟️ 場地容易
羽毛球場地可即時轉換

★ 明星也愛 Pickleball! ★



姜濤



鍾嘉欣



容祖兒



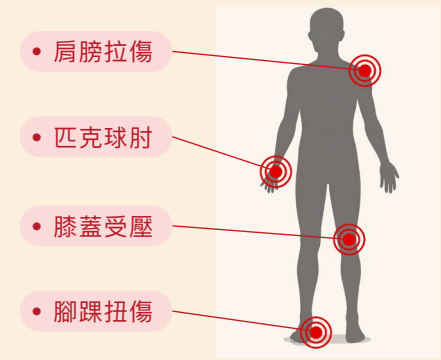
譚詠麟



運動隱憂： 安全與社區噪音

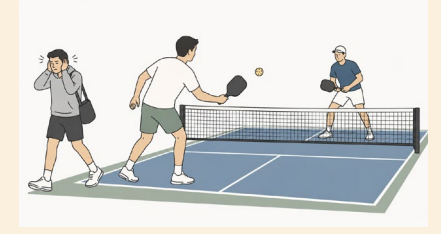
然而，開心揮拍之餘，安全隱患與噪音問題同樣不容忽視。有體適能專家指出，高達九成的匹克球傷患發生在五十歲以上長者身上，主因多為跌倒導致骨折；年輕人的受傷則集中於腳踝扭傷、膝蓋受壓和肩膀拉傷，往往源於橫移步法不當或過度用力揮拍。還有一種新興的職業病叫「匹克球肘」，因握拍過緊或頻繁使用上旋技巧，引致手肘重複性勞損。因此，玩家每次上場前必須認真熱身，先以慢跑或開合跳讓身體升溫，再進行弓步、橫移步等動態伸展，同時佩戴護目鏡和穿著合適的運動鞋，能有效降低意外風險。

安全隱憂：常見傷患



至於噪音，更是近期社區投訴的焦點——匹克球採用硬膠球配硬實心拍，擊球時發出尖銳高頻的「卜卜」聲，有居民反映上環花園的球場由早上八時打到晚上十時，聲響長達十四小時，即使關窗亦難以隔絕，元朗、深水埗、馬鞍山等多區亦相繼出現類似投訴。

社區噪音問題



理性揮拍 玩得輕鬆自在

匹克球的熱潮方興未艾，它用最低的門檻換來最大的樂趣，讓不同年齡、背景的人都能共享運動的快樂。但真正的運動精神，不只限於場上的拼搏與歡笑，更在於對自身安全的重視和對社區環境的尊重。同學們享受這項新興運動時，請記住做好熱身、保護身體健康，亦請留意擊球的時間與音量，避免在清晨或深夜於民居附近大聲對打。唯有玩得盡興又玩得負責任，匹克球才能長遠地成為城市裡一道健康而和諧的風景。是時候拿起球拍，約上好友，盡情感受這股新潮流的魅力吧！

- 🏐 做足熱身
- 🏐 保護自己
- 🏐 尊重居民
- 🏐 注意時間



文：3A黃凱藍同學、3A許靖晗同學

課堂外的 一片天空：

專訪——

「香港課外活動優秀學生表揚獎」

得主施正浩同學



校園生活多姿多彩，除了讀書學習外，也有值得被發掘的另一片土地。近日，5B 班施正浩同學憑藉在課外活動中的卓越表現，榮獲由香港課外活動主任協會頒發的 25-26 學年「香港課外活動優秀學生表揚獎」。這項殊榮不單是對施同學的一份肯定，更是對他那份「在熱愛中追求卓越」精神的最高讚許。今天，我們有幸邀請到施同學接受專訪，揭開他在課堂以外的精彩世界。



驟聞喜訊：是驚喜，更是感恩

「其實我獲獎那一刻內心十分激動」，回顧頒獎禮當天的照片，施同學在台上面帶微笑，平靜自若，但他直言當刻的心情可用「百感交集」來形容。

「沒想到能得到 Miss Fung（馮潔怡老師）的推薦」，施同學笑著說：「剛收到 Miss Fung 推薦並告知我獲獎時，我有些難以置信，畢竟學校中有不少同學都在體藝，甚至服務學校的活動上表現出色。直到頒獎禮當天，我坐在台下，才感受到那種被肯定的激動。」



回憶頒獎禮當天時，施同學臉上再次浮現出興奮之情，但他強調這項榮譽並非是他一人獨得，「我參加的課外活動從來不是獨腳戲，沒有學校給予機會，以及一路上支持我的老師和同學，我不可能站在這個頒獎台上，很多謝他們」。



獨特經歷：原是意外，克服挑戰

專訪中施同學雖然表現謙虛，但獲獎並非偶然本年度中，他參與了不少課外活動，包括棒球隊、升旗隊等，亦在不同比賽中取得佳績，如在由警察歷險會所舉辦的歷險挑戰賽 2026 中取得亞軍，於青年軍五人制棒球比賽及香港五人制棒球賽（學校組）高級組中取得冠軍，所屬升旗隊榮獲「第十八屆優異隊伍」，以及參與中國香港學界體育聯會所主辦的中學校際越野比賽，可見施同學在參與課外活動中付出了不少時間，亦花費了不少心血於訓練上。

然而在訪談中，施同學直言並不是一開始便如此投入於課外活動中：「中一時因為新冠疫情關係沒法參加任何課外活動，而中二、三時我也只跟從朋友選擇加入籃球隊，並沒有十分投入於訓練上。」而談及轉變，一切都要由中三時的一節體育課說起：「還記得一次體育課，在偶然的機會下與同學傳接球，於是便無故地被邀請加入棒球隊，都是『誤打誤撞』。」

全因「誤打誤撞」，施同學才慢慢對參與課外活動產生興趣，但施同學亦因此有感後悔：「其實我起步太晚了」。





中三才開始投入課外活動令他需要付出更多時間先打好基礎，當中亦面對了不少難關。以棒球為例，他憶述初期時常掌握不到擊球點，揮不到球，這些困難令他十分氣餒，甚至萌生放棄的念頭。幸好，在每次練習後他都能感覺到自己的進步，慢慢克服不同問題。「難得找到自己的喜好，有好友的支持及老師的鼓勵，令我不想就此輕易放棄，想不到便來到今天。」



難忘印記：恩師點撥與個人成長

暢談得獎經歷時，施同學不忘感謝兩位重要的引導者——馮潔怡老師（Miss Fung）及卓婷老師（Miss Cheuk），更指沒有兩位老師，根本不可能得獎：

「Miss Fung 雖然看似嚴厲，但我認為她只是要求高而已。」在施同學初入棒球隊經常失誤、遲遲掌握不到擊球點時，Miss Fung 耐心地從站姿、發力等逐步調整，幫助他克服困難，找到進步的樂趣。施同學表示：「能得到 Miss Fung 的認同是我最高興的事，令我感到自己一直的付出並沒有白費，能得到回報。」

「Miss Cheuk 則是一名很溫柔，又時常關心同學的老師。」無論是放學後的升旗隊訓練，還是早會前的準備，施同學指 Miss Cheuk 總會抽空關心學生的身體狀況及訓練的艱辛，甚至送上食物。這些關懷不僅令升旗隊更團結，也令他更熱情地投入其中。

兩位老師的引領讓施同學迎來了蛻變。過往較為被動、總是等待機會或順從他人的他，今年不僅成為了棒球隊的主力，也成為了升旗隊較資深的學兄。他變得更主動尋求機會（如參加越野賽），並以兩位老師為榜樣，追求自我卓越的同時，學習耐心指導及關心隊友。這份成長是參與課外活動帶給他最寶貴的經歷與意想不到的收穫。



寄語展望：勇於嘗試，堅定迎接未來



因為過往太遲發掘到自己的興趣，施同學對此感到有些後悔。作為學兄，他向面對琳瑯滿目的課外活動感到迷茫的師弟妹給出了真摯的建議：

「不要害怕嘗試，給自己一個機會。」

施同學語重心長地分享，踏出舒適圈確實需要勇氣，但很多時候，我們並不是因為「有興趣」才去嘗試，反而是因為「去嘗試了」才發現自己的興趣所在。

專訪進入尾聲，展望未來，面對即將到來的香港中學文憑考試（HKDSE）及升上中六的挑戰，施同學表示首要目標是花多一點時間在學習上。與此同時，他亦寄望能在中學生涯的最後一年繼續抽空參加不同的課外活動，爭取佳績。畢業後，他計劃繼續參與現有的棒球區隊尋求進步，並希望能回到母校，幫助師弟妹訓練，將這份熱誠與堅毅傳承下去。

後記



黃凱藍同學

很高興能參與訪問施同學，我也很喜歡參與課外活動，但運動方面的卻比較少。在訪問中，我感受到他對棒球的喜愛和熱情，也令我想到自己是喜愛參與課外活動及服務學校的，希望我在之後也有機會得獎吧。

許靖晗同學

施同學的經歷令我感受很深，我是比較被動的人，平常很少參與課外活動，一直都是放學時間到了便回家，眨眼便來到了中三。這次訪問令我很受鼓舞，希望在明年我也能嘗試一下參與課外活動的滋味吧。





港影·木刻

燈映趁墟夢

在學業壓力與多元活動交織的校園生活中，獻主會聖母院書院的學生依然展現出無限創意與行動力。本年「趁墟做老闆」校際創業體驗活動依舊在鑽石山廣場舉行，多間中學團隊齊聚一堂，初嘗創業滋味。本校由郭卓緣（CEO 首席執行官）與黃紫莹（CFO 首席財務官）帶領的團隊，以「港影·木刻」為主題，主打原創木雕燈系列，縱然處於人流較為疏落的角落，但依然成功突圍。最暢銷的寵物款式售出接近七、八十個，交出一份亮眼的成績單。我們不妨來聽聽兩位管理層對這次創業之路的分享。這次活動不僅是商業實踐，更成為同學們學習團隊合作、創意實踐與市場應變的重要過程。

品牌誕生：以原創與獨特性突圍

「港影·木刻」這個品牌名稱充滿詩意與本土特色。「港」代表香港，「影」既指夜景燈影，也象徵捕捉生活美好瞬間；「木刻」則突顯核心工藝——以鐫射雕刻技術在實木上創作獨特圖案。攤位設計同樣用心，掛滿各式燈泡作為裝飾，暖黃燈光與精緻木雕相互輝映，營造出強烈的視覺吸引力。

事前實地考察讓團隊更清楚自身優勢與挑戰。黃紫莹提到，得知攤位被分配到較為偏僻的角落、人流相對疏落後，大家一致認為產品必須夠特別、夠有記憶點，才能吸引顧客主動走近。因此，木雕燈便成為最合適的主打商品。

團隊最初在構思產品時意見眾多，經過多次討論後，決定以原創性和獨特性作為核心原則。郭卓緣表示，團隊希望推出只有我校學生透過特定技術才能完成的產品，避免與市面上常見的3D打印或鐫射現成商品同質化。

為此，他們特意請教創科教育組老師，最終選擇採用鐫射雕刻技術製作木雕燈。這種方式既能精準呈現細膩設計，又保留木材天然紋理，製成品兼具實用性與藝術價值，完美符合「由零開始製作」的理念。





產品系列： 緊貼市場與生活情感

「港影·木刻」的木雕燈主要分為「香港夜景」、「寵物」和「流行潮語」三大系列。這一分類源自詳細的市場調查與資料搜集。

團隊發現香港寵物經濟蓬勃發展，許多人傾向養寵物多於生育，願意為毛孩投入大量心力與金錢，因此「寵物」系列成為重點。從可愛的貓狗輪廓到主人與寵物的溫馨互動剪影，這些設計容易喚起養寵人士的情感共鳴。

「香港夜景」系列則選取維港燈火、中環摩天大樓、太平山夜景等經典元素，充滿本土情懷，適合作為紀念品或送禮之用。「流行潮語」系列則貼近年輕人日常生活，融入時下網路用語與勵志金句，輕鬆幽默且具話題性。

黃紫莹指出，雖然寵物市場規模大，但並非每戶人家都有飼養寵物，因此豐富的設計方向有助覆蓋更廣泛的客群。三個系列互相補足，既照顧情感連結，也兼顧實用價值。



製作挑戰：技術與團隊精神的考驗

從概念到成品，過程絕非一帆風順。最大的技術難題在於如何將AI生成的設計圖準確轉化為鐳射雕刻成品。

黃紫莹坦言：「AI雖然能快速產出漂亮精美的草稿圖，但實際雕刻時常出現位置偏移、細節缺失等問題。有時試作品看起來很美，真正刻出來卻差強人意。」為解決此問題，團隊迅速分工，按三大產品系列分成三個小組，每組專注調整AI prompt與測試參數，反覆試做直至滿意為止。」

面對困難，團隊迅速展開分工，按三大產品系列分成三個小組，各自負責調整AI設計與測試雕刻參數，反覆試做直至達到滿意效果。這種緊密合作有效提升了生產效率與成品品質。

除技術層面，凝聚團隊共識也是一大考驗。郭卓緣分享，每位成員對活動的期待本來不盡相同，有人注重銷售成績，有人更重視學習過程。隨著籌備會議越來越頻密、活動日期逐步接近，隊員的投入程度明顯提升。大家逐漸放下個人想法，朝共同目標前進。這段經歷讓郭卓緣深刻體會到，領導者需要主動建立互信，信任團隊成員才能實現互利共贏。



銷售策略：角落位置的積極逆襲

得知攤位位置在角落時，團隊一度感到氣餒。但他們迅速轉念：「位置不是我們能控制的，能控制的是我們的態度。」

開賣當日，他們採取主動出擊策略——派同學手持木雕燈在場內穿梭推銷。

「只要客人願意拿起燈仔細看，就有很高機會成交。」郭卓緣笑說。事實證明這一策略非常有效，許多顧客本來只是路過，卻被溫暖燈光與精緻木雕吸引，進而購買。

產品本身的優勢也功不可沒。黃紫莹指出：「我們的木雕燈簡單直接，即買即用。很多其他攤檔的商品需要現場組裝或手工DIY，這反而讓顧客卻步。我們的產品則能讓他們付錢後立刻享受成果，這正正符合現代消費者的心理。」



製作挑戰：技術與團隊精神的考驗

活動結束後，團隊交出了亮眼成績單。最暢銷的寵物款式木雕燈售出接近七、八十個，扣除材料、設備使用等成本後，利潤接近四千元。

「這對我們來說已經是非常大的鼓舞。」黃紫莹笑著說，「尤其是看到顧客拿起燈時臉上的笑容，我們都覺得所有努力都值得。」

除了金錢收益，更寶貴的是團隊成員的成長。從市場調查、產品設計、生產管理，到現場推銷、財務結算，每個環節都讓參與的同學學到課本上學不到的實戰經驗。不少隊員表示，未來無論升學或就業，這次經驗都會成為重要履歷亮點。



結語：點亮心中的那盞燈

「港影·木刻」的燈光雖然在活動後暫時收起，但它點亮的，是我校學生心中的創業火種與創意熱情，即使身處角落，只要用心點亮屬於自己的光芒，便能吸引他人目光，也能照亮前行的道路。





體藝盛事舞台

探索四大場館

無論是熱血沸騰的足球賽，還是讓人心醉神迷的音樂會，香港體育及活動場館總能帶給我們無限驚喜。從見證無數經典時刻的香港大球場，到被譽為「演唱會殿堂」的紅磡香港體育館，這些場館承載著多少人的夢想與激情？而在啟德這片新興熱土，主場館及體藝館正以嶄新的面貌吸引著八方來客。這些場地如何為香港注入活力？就讓我們一起探索這些盛事場館吧！



香港大球場

經典戶外地標



香港體育館

演唱會殿堂



啟德體藝館

多元室內新地標



啟德主場館

香港新一代主場

香港大球場

掃桿埔・香港島

香港大球場位於香港島掃桿埔，鄰近繁華的銅鑼灣，自 1953 年興建以來，便是香港體育界最具代表性的地標之一。大球場於 1990 年代進行了大規模重建，採用了雙層看台設計，將觀眾席容量提升至約 40,000 人。在啟德主場館落成前，它一直高居全港容量最大的戶外體育場地寶座。多年來，這裡不僅是本地足球與大型體育盛事的核心舞台，更是國際體壇的焦點——其中享譽國際的「香港國際七人制橄欖球賽」就在此扎根多年，締造了無數經典時刻。

海外旅客盡情投入在香港大球場舉行的香港國際七人制橄欖球賽。

1990 年代重建



1990 年代，政府重建香港大球場，為觀眾席增設巨型天幕。

紅館建築設計



毗鄰港鐵紅磡站的香港體育館上闊下窄的設計，呈現一個巨大的倒金字塔形狀。

香港體育館

紅磡・九龍

香港體育館（簡稱紅館）位於港鐵紅磡站平台上，是一座極具代表性的多用途室內表演場館。其建築外形獨特，呈上闊下窄的倒金字塔狀。場館內設有 12,500 個座位，並採用獨特的四面觀眾席設計。為了方便觀眾進出，場館的開口特別以紅色、藍色、綠色、黃色及啡色五種顏色作清晰的分辨。紅館不僅是無數巨星舉辦演唱會的圓夢殿堂，同時也是舉辦體育賽事的重要舞台，其中深受市民歡迎的「世界女排大獎賽香港站」便在這裡點燃無數球迷的狂熱激情。

「世界女排大獎賽香港站」於香港體育館火熱開打。



啟德體藝館

啟德體育園

隨著啟德體育園的啟用，啟德體藝館成為香港另一個主要的室內體育場館，它與啟德零售館相連。場館主要分為兩大亮點區域，分別是設有約 10,000 個座位的「競技場」，以及可容納約 500 名觀眾的「習藝坊」。全館採用無柱式設計，空間感及視野極佳，並可因應需要靈活配置不同的專用地板，非常適合舉辦羽毛球、籃球及網球等體育賽事。憑藉其世界級的配套設施，啟德體藝館已成功舉辦多項重量級盛事，包括世界桌球大獎賽、全國運動會，以及電競迷矚目的韓國《英雄聯盟》職業聯賽（LCK），可謂是香港舉辦國際級體育及娛樂盛事的新地標。

啟德主場館以「東方之珠」為設計概念，其外牆呈現幻彩色調。

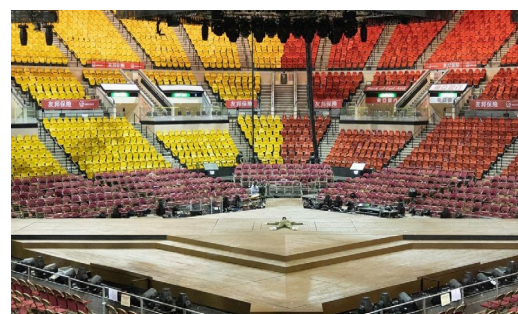
啟德主場館

啟德體育園

啟德主場館同樣位於啟德體育園內，是現時香港規模最大的多用途體育場館。場館擁有宏偉的建築設計，外牆以「東方之珠」為設計主題，由 27,000 塊三角形面板精細拼合而成，並配備先進的開合式天幕，能靈活應對各種天氣。作為香港新一代的盛事地標，主場館可容納最多 50,000 萬位觀眾。近年，享譽國際的「香港國際七人欖球賽」已正式移師到這裡舉行；此外，場館亦曾舉辦過世界盃亞洲區外圍賽等足球盛事，是香港舉辦國際體育及娛樂盛事的核心主場。

雙軌綻放的盛事舞台

這些場館不僅是頂尖體育賽事的聖地，更是引領流行音樂文化、讓無數樂迷瘋狂的「演唱會舞台」。從經典地標到全新落成的世界級場地，它們各自以獨特的優勢，為各類音樂盛事帶來無可比擬的震撼。紅館作為香港樂壇最具指標性的場館，其四面觀眾席設計，能將歌手與逾萬名歌迷的距離拉近，讓大家充分感受「萬人大合唱」的凝聚力與熱情。而最新落成的啟德主場館則可以容納高達 50,000 名觀眾，更成功吸引 COLDPLAY、BLACKPINK 等國際巨星到此舉辦國際級巡迴演唱會。



香港歌手張敬軒曾於 2021 年底至 2022 年中於紅館舉辦了 26 場個人演唱會。



G.E.M. 鄧紫棋在 2025 年 8 月於啟德主場館舉行 5 場巡迴演唱會，吸引了逾 20 萬位樂迷進場共襄盛舉。

追夢的場館 寬廣的未來

這些場館默默建構著香港這座城市的夢想與激情，從見證無數經典時刻的香港大球場、被譽為「演唱會殿堂」的紅磡香港體育館，到全新啟用且配備世界級設施的啟德體藝館，以及全港規模最大的啟德主場館。這些場地除了是舉辦國際體育賽事的聖地，也是引領流行音樂文化的舞台。它們不僅記錄了這座城市的輝煌過去，而且承載著無數運動員及歌手的夢想與狂熱，更指引著香港充滿活力的未來！就讓我們一起投身於體育、藝術與文化的洪流中，在這些場館感受一番這座城市的璀璨火光！

化身吶喊紅牆 港足應援攻略



大家在陸運會賽事進行期間，有沒有試過在看台上為同學聲嘶力竭地吶喊打氣？如果把這種熱血沸騰的感覺，搬到香港足球比賽的看台上，又會是怎麼一回事？每當香港足球代表隊出賽，一群被稱為「第十二人」的球迷，就會化身看台上的「紅牆」，以親切的廣東話口號和本土打氣歌，配上鼓聲和旗幟，把看台打造成一個具震懾力的應援世界。



視覺的震撼： 紅牆與勁揪體

紅牆

球迷大多穿上紅色上衣，在看台上形成一面紅牆。

有色之餘，還要有聲。在港隊的狂熱打氣區（通常位於龍門後方的看台），有兩件裝備是不可或缺的：第一件是大聲公。這是打氣領袖（Capo）的專屬武器。他們往往背對球場、面向球迷，站在最前線的鐵欄前，指揮全場。「準備——一、二、三！」在大聲公的號召下，成千上萬人的打氣聲能瞬間變得節奏整齊劃一。第二件就是戰鼓，如果說大聲公負責大腦指揮，那麼戰鼓就是看台的心臟。鼓手的擊鼓點就是球迷呼喊的節奏，無論是進攻時急速的催促，還是防守時穩重的激勵，全場球迷的掌聲和口號都是跟隨着這隆隆的戰鼓聲前進。

除了球迷的打氣聲，港隊主場賽事一定少不了中國香港足球總會（簡稱足總）悉心挑選，在開賽前、中場休息及完賽後播放的流行曲歌單，既為一眾足球員打氣，又讓球迷迅速投入球場氣氛。芸芸歌曲之中，絕大部分都是香港歌手的勵志作品，可以稱得上是將本地球壇和樂壇連結起來，近年較常播放的歌曲包括：DEAR JANE〈遠征〉、JFFT〈歌鼓勵人〉、馮允謙〈入場入士注意〉及陳蕾〈凡星〉。其中播放得最多的，是由周國賢主唱、日本足球動畫《踢出我天地》的粵語主題曲〈黃金入球〉，歌詞正正就是描述足球員在球場上的熱血拼搏。雖然歌曲推出至今已有超過 20 年歷史，但只要前奏一響，仍然每每掀起球迷熾熱氣氛。



香港勁揪 TEE

NIKE 專門為港足支持者設計的官方限量打氣服飾，上面印有「香港勁揪」四字。



黃金入球

歌手周國賢於啟德主場館獻唱〈黃金入球〉，現場氣氛高漲。

聽覺的共鳴： 聲勢與打氣歌

有色之餘，還要有聲。在港隊的狂熱打氣區（通常位於龍門後方的看台），有兩件裝備是不可或缺的：第一件是大聲公。這是打氣領袖（Capo）的專屬武器。他們往往背對球場、面向球迷，站在最前線的鐵欄前，指揮全場。「準備——一、二、三！」在大聲公的號召下，成千上萬人的打氣聲能瞬間變得節奏整齊劃一。第二件就是戰鼓，如果說大聲公負責大腦指揮，那麼戰鼓就是看台的心臟。鼓手的擊鼓點就是球迷呼喊的節奏，無論是進攻時急速的催促，還是防守時穩重的激勵，全場球迷的掌聲和口號都是跟隨着這隆隆的戰鼓聲前進。

除了球迷的打氣聲，港隊主場賽事一定少不了中國香港足球總會（簡稱足總）悉心挑選，在開賽前、中場休息及完賽後播放的流行曲歌單，既為一眾足球員打氣，又讓球迷迅速投入球場氣氛。芸芸歌曲之中，絕大部分都是香港歌手的勵志作品，可以稱得上是將本地球壇和樂壇連結起來，近年較常播放的歌曲包括：DEAR JANE〈遠征〉、JFFT〈歌鼓勵人〉、馮允謙〈入場入土注意〉及陳蕾〈凡星〉。其中播放得最多的，是由周國賢主唱、日本足球動畫《踢出我天地》的粵語主題曲〈黃金入球〉，歌詞正正就是描述足球員在球場上的熱血拼搏。雖然歌曲推出至今已有超過20年歷史，但只要前奏一響，仍然每每掀起球迷熾熱氣氛。

力量的凝聚： TIFO 與球迷組織

隨著啟德體育園正式啟用，部分大型足球比賽也由香港大球場移師到啟德主場館舉行。場地升級，球迷的力量也跟著進化！2025年6月，港隊在啟德主場館迎戰印度的時候，本地球迷組織與足總相互合作，指揮北看台的觀眾攜手拉起一幅約40米闊的TIFO，令全場氣氛瞬間沸騰到頂點。其實TIFO在外國的體育賽事中並不罕見，它是球迷在看台上展示的大型視覺藝術，形式包含巨型畫布、手搖旗或萬人拼圖，其面積非常巨大，甚至帶有立體、動畫效果，因此具有凝聚士氣及震懾對手的作用。

這種齊心在幾分鐘內完成的奇蹟，展現的不僅是對足球的狂熱，更是香港人的團結精神與地道流行文化。現時香港主要有兩個足球球迷組織，分別是「香港力量」及「波台靚佬」，他們除了在看台帶動氣氛，還積極擴大球迷圈子，吸引更多年輕人「入坑」關注本地足球發展。在早期的香港足球歷史中，看台上的應援行為多是球迷自掏腰包、純自發性的，但隨著這兩大組織展現出強大的凝聚力，近年足總亦主動與他們溝通，例如2025年的TIFO就是由球迷組織提供創意火花，再由足總主動承擔開支及主導製作的，可謂充分彰顯香港球迷的應援聲勢和統籌能力。



球迷組織「香港力量」帶領一眾球迷為港隊打氣。



逾千名球迷齊心合力拉起一幅約40米闊的紅龍TIFO。

不斷進化的熱血應援

香港足球的應援文化，遠遠不止於一場球賽的勝負。從看台上那一抹震撼視覺的「紅牆」、象徵堅韌的「勁揪體」，到扣人心弦的戰鼓聲與打氣歌，甚至是氣勢磅礴的TIFO巨幅拼圖——這一切，都是球迷組織、足總與無數足球支持者共同築起的文化奇蹟。這股力量證明了足球場不單是球員拼搏的舞台，更是凝聚香港人團結精神、地道流行文化與身份認同的集體空間。期盼在未來的日子裡，有更多年輕新血走進看台，用熱情灌溉球壇，共同譜寫香港足球應援文化的新篇章。香港足球隊第十二人，勁揪！

《守信用的重要性》

1B 張致朗

守信，一個常常被人掛在嘴邊的兩個字，這兩個字又常常伴隨着「一定」、「下次一定」出現。我常常想，守信不是華麗的誓言，而是心靈深處一條隱秘的河流，它悄無聲息地滋養友情，一旦乾涸，便只剩龜裂的河床，提醒著曾經的豐沛與如今的荒蕪。

我剛認識這位朋友的時候，笑聲在樹蔭下迴盪，彷彿整個世界都縮小成那一方陰涼。小賣部的櫥窗前，我們湊著零錢，興奮地挑選零食。以為這樣的陪伴會如夏日的樹蔭般恆久。每次分別時，他總是拍拍我的肩，眼睛亮晶晶地說：「明天一定來啊！」那聲音聽來如此真摯，我的心便猶如被陽光穿透，滿是期待的雀躍。心理上，我將這份友情視為一艘穩固的小舟，載著我們穿越青春的波瀾。

然而，漸漸地，那艘小舟開始在暗流中搖晃。第一次等待，我坐在樹下，風拂過臉頰，帶來絲絲涼意。我看著手錶，指針像無情的嘲笑者，一分一秒地前行。心裡還抱著小小的

希望：也許他只是被什麼事耽擱了，下次一定會準時。陽光從葉隙灑落，斑點如碎金，我的心也跟著一點點亮起。可時間拉長成漫長的孤獨，樹影拉長，我的影子卻越來越單薄。那種從期待到落空的轉變，像心頭被輕輕撕開一道口子，隱隱作痛，卻還強自安慰：沒關係，朋友總有意外。

對我而言，他的約定變成了空話，這句「一定」在我聽來，已經失去了本來的意義。一次又一次，「一定」成了他口中的咒語，卻成了我心中的荊棘。他總在不同的地方讓我等待——有時是街角的路燈下，有時是公園的長椅旁。我站在那裡，看著人來人往，每一個身影都讓我心跳加速，卻又迅速沉入谷底。那種心理的煎熬，如同在沙漠中追逐海市蜃樓：起初是滿心的憧憬，隨之而來的是乾渴的失望，最後只剩疲憊的麻木。我開始在等待中反思，為什麼友情會如此脆弱？為什麼一句輕鬆的承諾，能像利刃般劃傷信任的肌理？我的內心漸漸築起一道牆，不是

憤怒，而是累，是那種被反覆消耗後的空虛。每次他爽約後的道歉，聽來都那麼蒼白，我的心不再湧起波瀾，只剩一片死寂的湖面。

我不再回應他的邀約。他開始疑惑，那種疑惑或許帶著不解，甚至些許委屈。沒多久，他找上了我，我看著他熟悉的臉龐，心裡卻湧起複雜的浪潮——有過往的溫暖回憶，如潮水般湧來；也有累積的傷痛，像沉重的石塊壓在胸口。我累了，累在他一次次的不守信用之下，那種耐心被一點點燃燒殆盡的感覺，像蠟燭在風中搖曳，最終只剩一縷青煙。我用一句平靜卻堅定的話結束了這段友情：「或許，我們都需要一些改變。」說出口的那一刻，心裡有釋然的輕鬆，也有隱隱的惆悵。友情如一朵花，守信是它的根，若根腐爛，花便無從綻放。我選擇放手，不是怨恨，而是為了保護心中那份對真摯的追求。

如今，聽聞他交了一些新朋友，我的心湖泛起淡淡漣漪。我不知道他是否真正明白守信

用的重要性，那兩個字是否已在他心底生根。那些曾與我一樣等待過的人，是否也經歷過同樣的心理折磨——從滿心期待到心灰意冷，從信任的陽光到孤獨的陰影。人生如一場漫長的旅程，守信是同行者手中的燈火，它照亮彼此的道路，也溫暖心靈的角落。若失去了它，友情便成了飄忽的影子，觸碰時只剩虛空。

守信用，從來不是一句空話。它是友情最深沉的基石，是心與心之間無形的契約。在這個匆忙的世界裡，我們常常以「下次一定」來敷衍，卻忽略了每一次失信，都在對方的心田撒下失望的種子。願我們都能成為守信之人，讓友情如那片永不凋零的樹蔭，在歲月的風雨中，依舊提供一方寧靜與溫暖。唯有如此，生命才能在相互的信賴中，綻放出最真摯的光芒。

《記農曆新年》

1B 梁智毅

每年農曆新年，對我來說都是一段快樂又難忘的時光。今年，我暗盼能留在家中舒舒服服地過年。但是「好景不常」，要來的始終要來，還是避不過要跟那些一年到頭也見不了幾次面、經常出國旅遊的親戚拜年。

像我這種拿着咪高風走到台上便鴉雀無聲的內向人士來說，要我向「陌生人」拜年祝賀，繼而尷尬陪笑，簡直是要了我的命。不過轉念一想，委屈一時，收到利是，也算是一場公平的交易，畢竟我也深明「力不到不為財」的道理。

年初一的早晨，天剛亮，我聞到一陣年糕的香味傳來，馬上從床上跳了下來。香甜軟糯的年糕簡直是一個教人無法拒絕的「糖衣陷阱」，我一個接一個的吞下，根本停不了口。

未幾，我們一家便出發逛花市，聽媽媽說，要沾沾過年氣氛。出發前，我早已瞄準冰糖葫蘆作為囊中之物，誓要彌補去年吃不到的遺憾。甫進入花市，我很快又暗自怪責自己的嘴饞——嘈雜的聲音、擁擠的環境、悶熱的空氣，雖然都證明了這裡是多麼的熱鬧，但同時也令我升起一股「厭戰」的情緒。

我一邊追尋冰糖葫蘆的身影，一邊觀察家人和旁人，他們的臉上滿是快樂、幸福的笑容，彷彿人潮的擠迫、洶湧震耳的叫賣聲，絲毫沒有影響他們的心情——我百思不得其解，好歹我也是為了冰糖葫蘆才來，難道大家不覺得純粹的逛花市很無聊的嗎？經過一番仔細觀察後，發現大家就真的隨着人流起伏而飄蕩，不帶任何目的。我不禁思考為甚麼他們臉上盡是快樂、愉悅的神情呢？

忽而，母親佇立在花檔前挑選年花，一時拿起五代同堂，一時拿起串串金互相比較，心猿意馬之時，父親徑直拿出一張五百大元把兩種年花通通打包起來。我看到母親的笑顏，也不禁笑了起來。

噢，原來我一直把所有心思放在冰糖葫蘆上，似乎從未真正投入過這裡，於是我便開始把目光集中在「此時此刻」，也和家人渡過了一段快樂而美滿的時光。回家的路上，我輕咬一口冰糖葫蘆，看着夜空點點星光。我想，大家的快樂不只是因為投入，更是享受着與家人、所愛的人相處的時光。

這次過年，實在令我獲益良多，也讓我成長了一點。從對所有事情興致缺缺，到開始投入活動之中；從不喜歡和家人逛花市，變成享受與家人相處的時光。這一天成為了我最快樂的一天，將永遠存於我心底裡，陪伴我長大。

中二級佳作

二十四節氣美食



2A 何卓盈



2A 蘇柏誥



2A 孫椿鈺



2A 謝愷澄

中二級佳作

花牌設計



2B 藍佩瑜



2A 李詩穎



2A 孫椿鈺



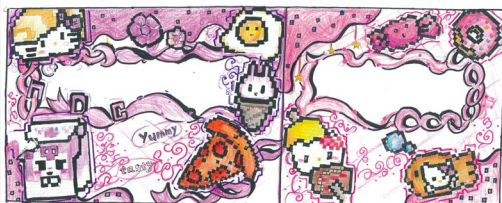
2A 劉詩婷





中三級佳作

小食部塗鴉設計



3A 吳琬婷



3A 彭滋嵐



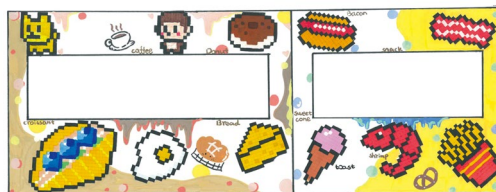
3A 曾雨霏



3A 秦子雯



3A 陳紫涵



3C 黃嘉好

中三級佳作

透視建築水彩



3A 曾雨霏



3C 劉澤韜



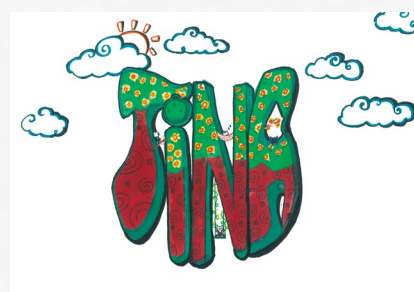
3A 王婕萍



3C 黃樂欣

中三級佳作

Shape Up



3A 吳琬婷



3C 樊芯儀



3C 鍾佳好



3C 黃嘉好

高中佳作



6A 張采沂 · 《家常便飯》
混合媒介



6C 郭浚淳 · 《我家的主子們》



6B 鄧睿哲 · 《飛蛾撲火》
混合媒介



6C 郭浚淳 · 《隨行星球》



文 牲

VOL 58

學生記者

黃凱藍

許靖晗

黃偉信

獻主會聖母院書院學生報 文牲

VOL.58

指導老師

黃嘉進老師

林偉鴻老師

楊佩華老師

羅家意老師

林煥然老師

