



中華基督教青年會中學

Chinese Y.M.C.A. Secondary School

學校通訊 (2022-2023 第二期) Newsletter (2022-2023 Vol 2)



青訊

AEROSTEM

面對疫情，青中無懼挑戰，致力為莘莘學子打造理想學習環境及增添設施，本學年設立「AEROSTEM」教室及添置模擬飛行器，並與波音公司(BOEING)、AEROSIM(HK)和生產力促進局合作，籌辦STEAM航空課程，讓學生能獲資歷架構認證之餘，於前程規劃上有更多的可能。

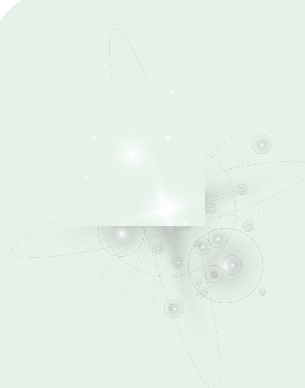


校園新貌

記者: 5CT林佩儀

咖啡機

高雅潔淨的家政室，馥郁淳厚的咖啡香氣於咖啡機中溢出。



保育舊物，珍惜資源，籃球場上加添地鐵退役椅子，延續列車座椅第二生命。

地鐵椅

跳繩女將-- 單焯瑤

單焯瑤同學在花式跳繩這項運動的領域上佳績連連，她在2021的國際賽事和2022年由中國香港跳繩總會主辦的比賽中獲得諸多殊榮，多不勝數。

2014年的暑假，因為一次機緣，她的媽媽替她報了花式跳繩的暑期培訓班，讓閒置在家的她初次接觸花式跳繩。在這暑期班中，教練發現她頗有天份，而她自己 also 覺得跳繩挺有趣，只僅僅用一條繩子就可以做很多動作、花式，對從沒有接觸跳繩的她來說，既新奇，又有趣；而且她更可在跳繩中認識很多好朋友。加上疫情的緣故，在學校根本難以認識到很多好朋友。因此，她認為她的生活也是圍繞著跳繩。究竟是因為她喜歡取得成功感或他人的讚賞，還是其他，她也弄不清楚，但是她最卻十分確定的是她很享受跳繩的過程，無論是成功或是遭遇極大的挫敗，她都會想要繼續堅持下去。

單同學在運動生涯中也遇過許多困難，其中最大的挑戰分別是她需要放棄自己的玩樂時間去進行跳繩訓練。她時常看到身邊的同學們在假日裏都擁有閒暇時間，心裏雖然羨慕，但仍清楚若是想要在花式跳繩的領域取得好成績，必須願意犧牲和付出；同時，兼顧學業也是極大的難題，因為跳繩訓練大多在晚上進行，所以她常常要在放學後立刻趕往觀塘或九龍區進行訓練，溫習課業的時間大大被剝削，有時更因訓練導致太晚回家，在第二天的課堂亦提不起精神。為了在學業與花式跳繩間取得平衡，她要學會好好分配、管理時間，這對她而言也極具挑戰性。



在長達八年的花式跳繩生涯中，單焯瑤也曾想過放棄。近年來，她在跳繩練習中開始感到壓力，尤其在比賽的年齡分組方面，她被安排從原本的16-18歲組別轉到19+賽場上，頗有幾分「跨級打大佬」之感。由於要和實力頂尖的選手同隊比賽，壓力自然倍增。另外，當她在訓練中遇到自己不擅長的範疇，也會倍覺挫敗。隨著跳繩訓練時間越來越長，她亦漸漸失去對花式跳繩的熱誠。儘管種種原因曾使她動搖，但她還是沒有放棄花式跳繩，因為她發覺自己還是很熱愛跳繩的，而跳繩早已成為她生活裏無法割捨的一部分。

在一年前，她自問力量有所欠缺，於是報名參加打空翻的培訓班，希望加強自己的肌肉力量。在學習打空翻的過程中，她像是發現新大陸般，驚喜地發現這項運動的有趣之處。雖然中途因跳繩比賽有所耽擱，但最近亦重新撿起這項運動。她不僅在打空翻的過程裏找到樂趣，也在增強跳繩能力的道路上發掘出更多樂趣，不斷培養自己對運動的興趣。



2021年，她曾以團隊名義進入花式跳繩香港代表隊，於是她在去年開始就期望能以個人名義進入港隊，以及參加更多國際性的賽事。2022年，她如願以償，個人名義進入港隊，並代表香港參加花式跳繩亞洲賽，充滿喜悅。展望未來，她希望能在亞洲賽奪取好成績，以及在明年也能繼續成為港隊一員，為港爭光。

在職業規劃方面，她則有意往花式跳繩助教方面發展，因早前她曾教導小孩子學習跳繩技巧，在這方面也存有少許經驗，此外，她在教導小孩子的過程中發現有時候成功教導一個小孩子竟比自己成功做出某些花式來得更開心，心中浮現的滿足感與成就感都是前所未有的，這使她萌生了成為助教的想法，同時也希望自己能向著這個目標努力邁進。

進入19+的組別，她知道自己本身的實力還未達到這個組別的水準，唯有不斷練習，有時更練習到崩潰的地步。所謂「既來之則安之」，她想自己已經被分配到這個組別，也很想有進步，那就積極、努力地參與其中，後來她覺得時間真的可以讓我們去適應這些壓力。至於如何去看壓力？這很重要，有時候壓力卻可以成為我們的動力，單焯瑤同學入19+組別之後，其能力和體能都有所增強，所以她認為有這些壓力未必是一件壞事，有時候壓力也能推動我們前行，走得更遠，前提是我們該如何正面地去看這些壓力。

單焯瑤在小學的時候喜歡畫畫，也會在閒暇時閱讀書籍等。不過，畫畫只是她的興趣，她卻並沒有特意去鑽研。她人生的每個階段都有著不同的發展，這些過程是她所享受的，並不是別人強加給她的。她的父母很支持她做的決定、選擇，並不在意跳繩是否會影響學業。她練習跳繩到非常晚的時候，她爸爸會特地開車趕去接她，而她媽媽則會準備晚餐給她補充體力。這種默默的支持與陪同給予焯瑤極大的動力和溫暖。焯瑤也覺得有可能是自己可以兼顧兩邊，無論是學業或者跳繩都可以取得不錯的成績，所以不用父母為自己擔憂。用「文武雙全」來形容她極為貼切，「文」能學業有成，「武」能頻奪佳績，文武兩相宜，真是大有作為，前途無可限量。



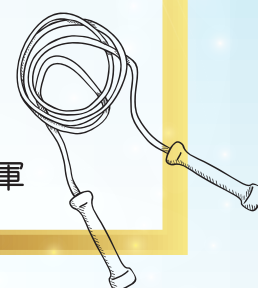
單焯瑤 <<戰績小檔>>

2021 國際跳繩聯合會主辦：

1. 女子單人繩四人速度跳接力比賽 -- 冠軍
2. 交互繩單人速度比賽 -- 冠軍
3. 團體三人交互繩花式比賽 -- 冠軍
4. 團體二人單人繩花式比賽 -- 亞軍
5. 團體四人單人繩花式比賽 -- 亞軍
6. 交互繩四人速度跳接力比賽 -- 季軍
7. 團體四人交互繩花式比賽 -- 第四名

2021 中國香港跳繩總會主辦：

1. 單人繩二人二重跳接力比賽 -- 亞軍
2. 交互繩單人速度比賽 -- 季軍
3. 單人繩個人花式比賽 -- 季軍
4. 單人繩速度耐力跳比賽 (3 分鐘) -- 季軍



Qatar Culture Day and FIFA-Mini World Cup 2022



I am Bashale Mbuyi Keren Maweja from 4LC and I was one of the dancers in Ching Chung Dance Stars.

The Qatar Culture Day was the first of its kind at our school. The Qatari consulate came, and presented us with a series of exhibitions to learn and understand more about Qatari culture in light of the FIFA World Cup. I danced to the song “Arhbo” in the opening ceremony. It was a great experience and I also learned a lot about Arabian culture through this dance. I was uplifted by the practices we had and the team spirit displayed on stage. As a choreographer, I was very proud of my fellow dancers because they put so much effort into learning and practicing the dance. Moreover, it was an honor teaching them and hearing all the positive feedback from all the teachers and schoolmates who saw our performance. All in all, I hope this experience was inspiring and interesting for everyone participating as it was for me. Thank you!



相片搜集: 5CY王穎儀

中一簡介會



本年度的中一簡介會已於26/11/2022(六)順利舉行。由於防疫關係，我們只能設有限座位予家長出席實體入學講座，但家長反應仍很熱烈，網上登記系統開放不及一週，數百個實體座位迅即額滿。簡介會當天亦設有網上直播，超過400個家庭在觀看。校長張富華博士主講「創造更佳學習機會」，深得家長支持。講座結束後，由學生大使帶領家長進行校園導賞，從科技、學與教、體育及全人發展、科學、愛與關懷各方面作重點校園生活介紹。



中華文化日

二零二三年二月八日舉行的「中華文化日」，設有民間傳統遊戲攤位，並有手工藝工作坊，讓全校同學透過互動遊戲和體驗，增加對中華文化及中國歷史的認識及興趣，並提升個人的身份認同。當天場面熱鬧，寓學習於娛樂當中。



活動剪影



Kin-Ball 動向工作坊



中六模擬面試日取經



藍天白雲戶外學習日



范徐麗泰分享「中國脫貧的故事」



商科學會聖誕市集熱鬧非凡



學界田徑比賽旗開得勝





參觀科大探索前程



學界男足展英姿



青中崇拜迎聖誕



歌唱比賽再現青中



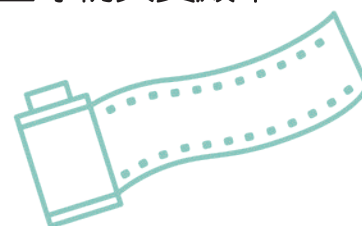
社員大會濟濟一堂



青中女籃拼勁十足
勇奪全港學界籃球精英賽殿軍



港隊李靜教練乒乓球桌傳心得





Issue 2, July 2022 

Dear students of CYMCASS,

The education journey for my PhD programme continues. It is now probably helpful for me to describe what a PhD really is. The Doctor of Philosophy is an academic research degree, but it is nothing like what you know about going to school. In primary school, secondary school, up until college, you are a consumer of knowledge and you can succeed simply by memorizing things from books and doing well in exams. In contrast, a PhD is a process of transforming oneself into a creator of knowledge: by the end of your PhD research, you are supposed to have pushed the frontier of human knowledge further.



(See also <https://matt.might.net/articles/phd-school-in-pictures/> for a visual representation)

This process is not easy. For high energy theory (a broad term for my sub-field), the main obstacle is the huge amount of physics and math background knowledge required for even just starting doing research. As I'm reflecting back, it was kind of irrational for me to attempt to get into this field. A person who wants to do theoretical physics typically would have got A's in all their undergraduate physics (and math) courses, and probably have taken a lot of graduate-level courses by the end of their undergraduate program. Due to my lack of hard work back in college, I wasn't even close to that. Therefore, the first step for me was to re-learn all the undergraduate materials, learn a lot of math (mostly differential geometry and complex analysis) from scratch, and do well in graduate-level courses.

The much more difficult part was getting myself into actual research. It was the first time ever in my life when I felt so hopeless. I still remember the first paper my PhD advisor asked me to read: "Anti-de Sitter Space and Holography" by Edward Witten. I didn't understand a word of it. I seriously wondered how I could possibly understand this (and many other papers) in a reasonable amount of time, not to mention coming up with my own ideas. Not wanting to give up, I decided to stick with this: day by day I kept reading and reading, slowly connecting the dots and building up the big picture. I kept going to seminars even though I didn't understand anything, until I started internalizing those physics-related words. Gradually, I became able to do research tasks my advisor asked me to do; I became able to ask quality questions that eventually led to my thesis research; and I became able to generate my own ideas for new research. As said before, I'm only starting my career as an independent scientist now. Given how competitive my sub-field is, it might turn out to be a short one, but I'll enjoy my exploration while I can.



After sharing all of these, I would like to end with saying things that you probably already know.

First, anyone's advice should only be treated as guidelines rather than rules to follow. After all, no one shares exactly the same experience as you do. For me personally, no one would have thought a normal student from CYMCASS like me could become a theoretical physicist. Had I followed anyone's advice at any given point, I wouldn't be doing what I'm doing now.

Second, it is always a combination of luck and hard work. Focusing on uncontrollable initial conditions / uncertainties doesn't help with anything. The best we could do is to stay obsessed, stay resilient, and act as appropriate and necessary.

Finally, our time in this universe is finite, so we should make good use of it.

Sincerely,
Dr. Albert Law
Postdoctoral Researcher
Harvard University

I once was a girl,
who was kind-hearted within,
never would I sin.

But came tragedy,
as my last dearest left me,
he was here no more.

He went to his grave,
as I became Trunchbull's slave,
hope began to fade.

I cried out my mind,
I wanted a peaceful life,
but I could not try.

When all hope was lost,
then came a phenomenon,
Saver to problems.

She had nothing lacked,
the needle in the haystack,
she scared off Trunchbull
at last.



4LC BRAR GURSHAAN KAUR

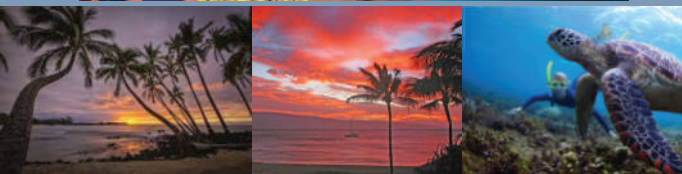
Hawaii



Why Hawaii?

Many of us have not been able to travel due to the strict Covid-19 restrictions posed by the government, but now that Hong Kong has adopted the newest quarantine arrangement "0+3" for inbound persons, we can fly freely again. I would love to go to Hawaii for my vacation.

Hawaii has such a unique culture and a fascinating history, and let's not forget about the dramatic landscape views. What makes me choose Hawaii as my vacation specifically is because of how I can do so many things that I love at the same place, usually a state is only famous for a few of its characteristics but there is just so much to enjoy in Hawaii.



Things to do

Firstly, I would go to the Hawaiian beaches to enjoy the cozy sunsets. There are nearly 400 beaches for the public, and I mean who would not like to enjoy the white sand beaches and turquoise waters. Adding to that, I would love to go snorkeling, I would love to be able to explore marine life and to learn more about the habitat of the sea animals.



Things to do 2.0

I'm a rather adventurous person so I would go hiking, the mountains are full of incredible views, endless hiking trails, and unsurpassed natural beauty, the nature would make me feel so relaxed and light. I would forget all my worries for once and feel like I'm in heaven. If I don't feel like walking around too much, I would go for helicopter tours because they'll allow me to explore the valleys and waterfalls with a bird's eyes of view!

Things to do 3.0

I like to move around while I'm on vacation, so doing some sports with my family would be the perfect activity, so I would try golfing and surfing throughout the days. Last but not least, I'll finish the day off with Hawaiian and Polynesian style **luau feasts** and arts&crafts, I'd love to try the traditional food and learn how to weave a basket, not forgetting about the melodic sounds of ancient drumming, Hawaiian hula, and fire dance performances.



Ending

I can't wait to do all of these activities during my long holidays!



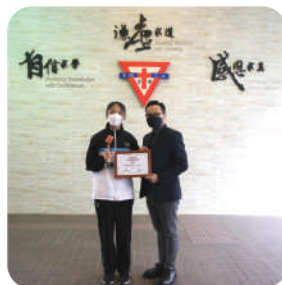


2022-2023 獲獎消息



全國青少年語文知識大賽「菁英盃」
現場作文總決賽（香港賽區）

狀元獎：4CL 林政達 特等獎：5CT 林佩儀
二等獎：2HM 王日彤、6IL 譚凱月、6IL 譚凱天
三等獎：3TW 鄭穎恩、5CT 李彩麗、6CL 梁溢意
6CL 黃卓妍、6CL 楊恩霖、6IL 盧健朗
6LW 易曉澄
優異獎：3CL 黃淳鋒



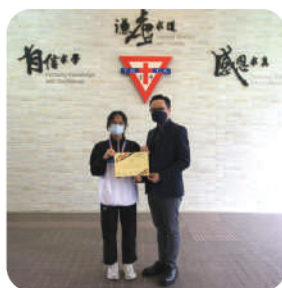
全港青年公開演講比賽
季軍 4LC 謝礎穎

UNSDGs Debating Competition (2022/23)
EMI Form Six Division

Outstanding Presenter :
6CL Ramesh Shivhe Ranjane
Fourth Place :
6CL Gurung Sanju, 6CL Manreet Kaur
6CL Ramesh Shivhe Ranjane



RoboMaster 2022機甲大師
青少年對抗賽香港站（中學組）分組季軍
4NC 郭文軒、5CY 王穎儀、5CY 曾夢嬌
5TS 梁逸安、6HL 孫啟涵、6LW 王諾唯



粵港澳大灣區資優人工智能盃
創意徵文比賽 2022 中文寫作（高中組）
銀獎 4NC 黃綺欣



2022前海粵港澳青年創新創業大賽
香港賽區（中學組及大專組）優異獎

5CT 李彩麗、5CT 陳敏華
5CT 巫萬里、5CT 林佩儀
5CY 王穎儀、5CY 曾夢嬌

國際賽獎項

項目	主辦單位	學生名單	獎項
第十八屆德藝雙馨（香港區賽） 初中組 - 古典爵士舞、 現代舞、當代舞獨舞比賽	中國藝術家協會 香港秘書處	4LC 黃筱媛	優異
英國倫敦繪畫參展賽 中學組（S1-S6）	國際資優教育及 藝術協會	1CL 莫尹鈞	銀獎
2022 3國熱情！for Climate Change Action	Seoul YMCA	5CY Lau Wing Yi	Special Prize

個人獎項

3TY 嚴浚鋒		4LC 易甫鏞	
香港三項鐵人總會		香港三項鐵人總會	
2022年水陸兩項鐵人聯賽 比賽 4, 比賽 5 - 半奧運賽程 比賽 6 - 體驗賽程 男子精英少年組	冠軍	第65屆體育節 2022 分齡組三項鐵人賽 續紛賽程 - 男子少年組	亞軍
2022年水陸兩項小鐵人賽 半奧運賽程 - 男子精英少年組		2022年水陸兩項鐵人聯賽 比賽 6 - 體驗賽程 (男子 2007)	
2022年陸上兩項小鐵人賽 比賽 3 - 體驗賽程 (男子 2008)		2022年水陸兩項鐵人錦標賽 體驗賽程 (男子 2007)	
2022年水陸兩項鐵人聯賽 比賽 3 - 半奧運賽程 男子精英少年組	亞軍	2022年水陸兩項小鐵人賽 體驗賽程 (男子 2007)	季軍
2022年水陸兩項鐵人聯賽 比賽 2 - 半奧運賽程 男子精英少年組	季軍	2022年陸上兩項小鐵人賽 比賽 3 - 體驗距離 1 (男子 2007)	

個人獎項

4LC 黃筱媛		
第五十八屆學校舞蹈節 獨舞（中學組） 爵士舞及街舞	教育局及 香港學界舞蹈協會	甲級獎
香港亞洲編舞大賽	香港專業舞蹈 導師協會	金獎
第50屆全港公開舞蹈比賽 爵士舞（公開組）	全港公開舞蹈比賽 籌備委員會	銀獎
袋鼠盃舞蹈比賽2022 獨舞（14-15歲）- 現代爵士舞	香港舞蹈總會	
Hit it! Dance Competition 2022 - Jazz Dance Solo (Aged 14-15)	Creation Energy Limited	Silver Award

4CL 羅卓峯	
香港泰拳理事會	
2022年度香港泰拳冠軍賽 男子少年組60公斤級	冠 軍
2022年度回歸泰拳紀念盃	優 勝
2022年度全港中學大專學生 泰拳錦標賽	
5TS 謝卓霖	
2022香港傑出青少年音樂大賽	
2022香港傑出青少年音樂大賽 ABRSM Class	金 獎
1TY 譚熙楠	
香港花式劍球協會	
花式劍球 × 搖搖全能挑戰賽 公開組 - 拉起插球	季 軍

香港學界體育聯會 元朗區中學分會					
項目	學生名單	獎項	項目	學生名單	獎項
男子乙組800米、1500米	3TY 嚴浚鋒(破大會紀錄)	冠軍	女子乙組100米跨欄	4LC 張曉晴	亞軍
男子乙組200米	3CL 何家杰	冠軍	男子甲組200米	5CL 黃厚霖	季軍
女子丙組標槍	2LY 鍾樂而	冠軍	男子乙組1500米	4LC 易甫鎔	季軍
男子乙組3000米	4LC 易甫鎔	亞軍	男子乙組標槍	4CH 李凱華	季軍
男子乙組800米	3TY 黎栢朗	亞軍	男子丙組跳高	2YY 冼嘉穎	季軍

團體大獎

項 目	主辦單位	學生名單	獎項
元朗區校際比賽 男子甲組籃球	香港學界體育聯會 元朗區中學分會	4CC 陳綽軒、4CC 黃柏羲、4CH 邱宇鋒、4CL 張偉東 5NC 梁以諾、5NC 胡子謙、5TS 杜旻軒、6CL 楊濠駿 6LW 陳浚匡、6LW 盧 毅	冠軍
元朗區校際比賽 女子甲組籃球		3CL 蔣筱君、3CL 袁心柔、4CH 何桂瑩、4CH 林卓童 4CH 李卓桐、4CH 石寶怡、4CL 黃皓月、6CL 李詩淇 6HW 吳思恆、6LW 干穎堯	冠軍
元朗區校際比賽 男子高級組足球		3TW 鄧孝賢、4CH 張匡樂、4CH 黃珀彥、4CL 梁栢朗 4CL 邱梓賢、4LC 何元壹、4NC 蔡銳童、4NC 梁景熙 4NC Gurung Ishan、5CT Singh Jasanpreet 5CT 古育賢、5CY 郭政烽、5NC 周匡義、5TS 李卓謙 5TS 梁政謙、5TS 葉家僊、5TS 翁健稀 6IL 何立彥、6LW 陳志謙、6LW 鄧灝謙	亞軍
元朗區校際比賽 女子甲組排球		4CC 魏綺珊、4CC 蘇幸兒、4CL 盧怡恩、4LC 李恩穎 5TS 彭凱頌、6CL 林可晴、6HW 馮 穎、6HW 林秀蘭	季軍
男子乙組4X400米接力		2YY 駱啟謙、3TY 黎栢朗、3TY 嚴浚鋒 4CC 伍立熙、4LC 易甫鎔	亞軍
女子乙組4X400米接力		4CH 游靖琳、4CL 黎穎兒、4LC 張曉晴 4NC 洪洋洋、2YY Tadic Midori Jessica	亞軍
回歸盃三人籃球賽 女子公開組	香港籃球總會	3CL 易卓彤、3CL 袁心柔 3CM Gurung Dristi、3CM 黎晴晴	亞軍
新界喇沙中學手球錦標賽 女子青年草地七人手球賽 金盃組	新界喇沙中學	1LS 馮諾心、1TY 劉若希、2HY 張凱淳、2HY 潘希頤 2LY 陳子嫻、2LY 張凱晴、2LY 鍾樂而	亞軍