

中華基督教青年會中學

Chinese Y.M.C.A. Secondary School





F 訊

鮮為人知的善行義舉——訪問 6IL 關浩年師兄

學生專訪

記者:5CT 林佩儀、4CL 林政達、4NC 陳嘉渝

在青中的校園,灰色簾布的內裡,不知大家有沒有留意校園的一角?除了操場上揮灑的汗水、教室裡厚厚的書本,總有人青春裏發著微閃的光。這光不與日月爭輝,只默默照亮校園的一角,把他們比作光,也是循光而行的人,比如這位將要畢業的中六師兄——關浩年同學。

習慣像種子 投入土裏 生根發芽

我們曾問他為何會自發幫助食堂阿姨收拾桌椅,並一做就是三年之久。那麼其中原由究竟是甚麼?他說因為在疫情期間全天上課的人少之又少,所以中午時候便鮮有人在校吃飯。而在之後恢復全日上課制,在這段習慣期裡,學校的食堂陸陸續續擠滿了人,而人流多了,許多事物也就隨之增多,他說也許是自己的些許完美主義驅使自己見到有事做,便想著去把它做好。他形容這可能是一個荒唐的開始,但也因為這個契機,

自己便一直幫忙下去。雖然開始幫忙,但推動他一直幫忙的動力是甚麼呢?他回答一切出於習慣,有的事情開了頭便不會想著半途而廢,要一直堅持下去,當你持之以恆地做一件事的時候,它便成了你的習慣。習慣彷彿像種子般,在泥土中生根發芽。



當「無名英雄」成為「有名英雄」

他在默默幫助學校的時候,內心有兩種不同的感受。一種是油然而生的自豪和滿足,想是他所做的行為的的確確能夠幫助到自己的學校,所以才會有此感受;另外一種就是猶豫,在他看來這可能有些諷刺,他的原意是默默付出,不被他人發覺,他並不是為了名利才去做好事。而默默付出的時候不為人知,所以他的內心出現了搖擺,產生了猶豫,因為自己所做的事情注定沒有任何回報,是否會浪費時間呢?但是他後來的想法是自己認定這是一件有意義的事情,不需要原因,想做就去做。當無名的善意被暴露到檯面上,猛然的燈光太過刺眼,也會讓人無所適從。但是,假如我們許多時候都在衡量一件事情該不該做,權衡利弊的同時,便會產生遺憾。

助人為樂 自得其樂

中六的學業繁重,我們很好奇他為甚麼仍然會犧牲自己的休息時間繼續幫忙收拾桌椅。他說中六的學業雖然很繁忙,但他相信很少人會百分之百的時間都在學習,所以他用休息時間來幫忙也不是一件非常難為的事情。而他堅持的這件事情也成為了他舒緩壓力的方式,他可以在收拾桌椅的過程中放鬆自己。沒錯,在日復一日的繁忙之中往往會遺失自己,而能夠找到自我歸屬感的方式,往往可能就是在一些恆常的小事裡面找到自己,一開始是小小的滿足,然後是自豪。他也表明之後沒有做義工的想法,因為他的原意是那句「做好事不留名」,而做義工就與自己的初衷背道而馳了,反而每日默默做一點點小事,便已經會令一切變得更加美好。



持之以恒 專心致志

關浩年師兄並不熱衷於參加義工活動,他秉持的想法是,每天做一點好事,並非刻意去做,也不是非要我們花很大的心力去完成,而是我們每個人都可以去發現生活中的大小事,只要細心觀察,發自內心去做便可。除了助人為樂,關師兄認為持之以恆也是我們日常可以做到的事情,不要畏懼別人的目光,或是害怕現實中種種的阻撓。專心致志地做一件事,持之以恆地做一件事,不僅僅是好人好事,就算是在自己的學業或興趣,也持守這樣的處事態度都對我們十分有益處。



回望青中 展望未來

寒窗苦讀六載,關浩年師兄在青中度過了無數時日,在步入人生中一個嶄新的階段之際,他對青中亦有許多感受。他發自內心地喜愛這所學校,六年歲月走過,他依舊覺得青中是一所十分有氣氛,有活力的學校。除此以外,關師兄也感嘆自己作為前輩,給師弟師妹留下的經驗仍不夠多。當然,疫情在其中阻礙了不少,令他無法在有限的中學生涯裏貢獻更多可能性給師弟師妹,這也是他將要離開青中的一個遺憾。在性格方面,他自覺自己很矛盾,不算是特別有道德責任感的人,卻會從心出發去做好事,隨心地做每一件事。也許就是這份率性,使他在感嘆貢獻得太少的同時,也不忘在離校前給青中留下這份溫暖吧。

關師兄正欲揚帆遠去,前往更無垠的海域之前,亦告訴我們,若是不想留下遺憾,就要趁早找到目標,在青春中拼盡全力地堅持下去!

學生專訪

- 義工服務之星 5CY 周家晞同學專訪

記者:5CT 陳敏華、5CY 王穎儀

周家晞是本校一位致力於做義工服務的中五同學。作為學生,他平時會 通過「香港中華基督教青年會」的網站查看最新的義工活動,選擇符合自己 的時間、地點和內容的培訓課程和活動。他通常會參加在長假期裏舉辦的義 工活動,在兼顧學業的同時,又能盡自己所能幫助別人,這是一件十分令人 敬佩的事。

周同學常常幫助弱勢群體,最主要的服務對象是長者。他會幫忙派發盒飯、製作禮物、上門探訪和教他們使用電子設備。他持之以恒、不辭勞苦地參與義工工作是因為這是一個從不同持份者的角度認識社會的良機。在日常生活,我們都只會生活在自身的世界裏,認識的人、接觸的事幾乎一式一

樣,日子久了,便變得單調枯燥,眼界也逐漸收窄。但是,成為義工後,他發現這是一個嶄新的體驗生活的方式,例如他非常喜歡和長者們聊天,聆聽他們談及人生中那些有血有汗的風光事蹟,或是落魄的故事。除此之外,他認為做義工最大的收穫便是可以建立同理心,學會在進行任何社交活動前,先代入對方的心理世界,嘗試理解對方常時的情緒、行為或觀點角度,避免許多人際衝突。由此可見,做義工真的令人獲益良多。

其實,周同學從小學就開始做義工,當時是接觸到了一個「小五服務學習體驗計劃」,讓他發現了自己心之所向,往後斷斷續續地當了五六年的小義工了。開始的初衷是為了能夠從服務別人的過程中獲得愉悅感,當他看到別人因為自己的幫助而感到開心時,自己也會不自覺地開心起來,讓他感到自己就像一束光,照亮自己,溫暖別人。據他所述,他最難忘的經歷是在一次義工培訓計劃時上台分享近半年的實習成果,然而他在整個過程中忘記把麥克風的電源打開,直到最後歸還麥克風的時候才發現這件囧事。所幸的是,評審們都坐在前排,不至於聽不見他的聲音。

最後,他希望在此告訴青中的師弟和師妹,不是一定要幫助老弱婦孺、貧困者才叫善行,生活中能<mark>夠行善的事比比皆是,簡單如幫老師擦擦黑板、教同學寫作業等等,這些日行一善如同「星星之火」,可以燎原。慷慨的行為是具有感染力的,當我們受到他人的幫助後,我們自然也會想將自己受到的善意向外傳遞,這是出於人性本善的思想。當我們每天對身邊的人多一點關懷體恤、多一點噓寒問暖,一傳十,十傳百,最後大家就像漆黑夜空的一群群的螢火蟲,為世界拼砌出一片如夢如幻的靜謐夜幕。</mark>





關愛資訊

「2023 Peacebox 祝福大行動」

5月份,各班心意已傳送到 社區,讓基層家庭接到我們準備 的peacebox,感受到人間有情, 互助關懷的幸福。

小小年紀 突破自我

記者: 4NC 張嘉茹、5CT 巫萬里

青中在學業和運動方面都對學生有高的要求,當然也期望學生在 多元智能方面也有一定的水準,當中就包括「司儀訓練」。今天,榮 幸能夠邀請三位「剛出道」的小司儀接受訪問。

1TY班LIMBU DESHIKA、1CS班曾兆峰和黃子軒同學成功在眾多同學中脫穎而出,成為了「青中簡介會」(26/11/2022)的小司儀,對於這幾位剛上中學的小朋友來說,可說是一場巨大的挑戰。他們第一次做主持,要在短短兩個星期掌握主持的技巧,可不容易。

「台上一分鐘,台下十年功」,經驗不足並沒有成為他們退縮的藉口。相反,他們勤勤懇懇地日夜練習,就連小息、午休的時間都沒有鬆懈,所做的一切只是為了克服「心魔」——緊張。「我好驚行錯

位,好驚出事,俾學校嘅觀眾笑。」「上台果陣時,我心跳得好快。」「我感覺到自己雙手在顫抖,講嘢講得好快。」

「簡介會」是一個巨大的舞台,站在舞台的中央感到不知所措,恐懼、慌張也是人之常情,但堅持不懈的努力使他們最終收穫了豐厚的果實。他們並沒有受到取笑,而是家長們熱烈的掌聲和稱讚,表現出超班水準。但最寶貴的是成為了不膽怯,不懼怕,不退縮的自己。

雖然他們是中一生,但他們已有能力扛起責任的大旗,代表著學校的形象向普羅大眾介紹宣傳, 充分體現了勇氣可嘉,後生可畏的精神。





[後記]

三位中一小司儀皆認為:做司儀不但能可以提 升個人自信,還可以訓練臨場應變技巧。在訪問過 程中,三位同學對答如流,真是熟練的小司儀啊!

蜕變與突破 ——走訪何詠良老師

記者:5CT 林佩儀、4CL 林政達、4NC 陳嘉渝

何詠良老師是一位和藹可親的老師,他保持著對生活的熱情,快樂積極的面對生活。對於青中舊校舍搬遷,他也有自己的一番感觸!

回望青中那些年……



踏入2000年,貌似這個時間段象徵著一個時代的結束,也預示著一個新的時代即將來臨,人們由此而生出對於世界的一種期望,就好似一種突破。那年,上環的舊校舍也彷彿走到盡頭,因為地方面積的限制,許多活動想要舉辦,也有心無力,所以在遷往天水圍之後,就好像衝出。了窄巷一樣,他的心態上有了轉變,充滿期望,期待著在這片新的土地上開闢新跡象,一展所長。

當年的陳祖澤校長很喜歡帶著老師們去「取經」,與中西區出色的學校互相觀摩。記得那時,青中早已走出香港,與內地進行交流,千禧年間引入的課間操也是追上內地的做法,其理念則是增強學生體魄,令學生得以文武兼備。很多課外活動也是在這段時間不斷發展,至現在我覺得以「多姿多彩」四字形容最為貼切。2000年步入新的時代,何老師認為這是一個新的氣象,一切都會有新的改變。

生命中的蜕變 從體型、服裝開始

二千年前的何老師十分圓潤,但是不知何年何月,他的體型卻清減了,變得「瀟灑」,當中究竟發生了甚麼事?原來隨著校舍搬遷至天水圍,他也搬到學校附近居住,多了屬於自己的時間。再加上新校園,新氣象,一切都截然不同,他就開始嘗試很多不同的事物,也開始運動,例如游泳、健身之類,增強體魄之餘,同時試著減肥,結果發現可行。他覺得如果青中沒有搬遷的話,他可能不會讓自己改變。新時代、新氣象,

給予何老師改變的動力,從體型上,到思想上 ……

從前的何老師並不注重打扮,可卻在後來的機緣巧合,開始發生轉變,這真令大家十分好奇。原來當年的他認為簡簡單單就好,無須注重衣著、髮型等,向有「魚蛋頭」之稱何老師就是因為他的髮型而來。他因為嫌麻煩而剷了這麼一個髮型,他有好幾年也是維持這個挺喜歡的髮型。後來有些同事與他互相交流、提點,於是他決定接受朋友的意見,嘗試作出改變,結果一試發現還不錯,周遭人的反應也告訴他,改變之後更加醒



神、年輕,於是在這一方面也讓何老師開竅。自從這次嘗試之後,他改變了對打扮的看法,認為打扮也是一門學問,要讓別人看上去不顯浮誇、奇異,又突顯美感,恰到好處是非常藝術的。

「愛笑瑜伽」教人心情愉悦

其次,令人驚訝的是何老師竟是一位「愛笑瑜伽」的愛好者。相信很多同學都不知道「愛笑瑜伽」是甚麼,小編也是在訪問何老師時第一次聽到這運動。根據老師的描述,「愛笑瑜伽」就如其字面意思一樣,一邊笑著,一邊做一些簡易的瑜伽動作。他說這項運動可以使人感到心情愉悅,能用一個「正」字形容,何老師甚至想在疫情減退後復辦這個課外活動,讓同學們一起體驗呢!

學生時代的「他」

不論在初中還是高中時,化學科一直是何老師的摯愛,也常常取得優良成績,但原來何老師的學習之路並不是一帆風順。除了化學科之外,他在其他科目也遇著一些煩惱,例如英文科。初中時,何老師曾在英文科有過這樣的疑惑——為何九龍是「Kowloon」?為甚麼蘋果不是叫「pinggo」,而是叫「apple」?但最後他發現,英文還是需要靠花時間精力去背誦才能夠提升。說回何老師的「老本行」——化學科。初中與高中的知識點難度深淺差距甚大,越是升上高年級,一些化學概念也變得越來越複雜,何老師也有過渾沌時期,但在梳理清楚、努力理解後,便變得越來越順利。他表示,我們的知識就好像是在一片大森林中探索,森林中會有許多分岔路,引誘學者不斷向深處探究,可我們還未能完全探索整個森林。學化學也一樣,我們可以學會一部分知識,卻還有很多是還無法掌握、無法解釋的,也正是因為如此,讓我們有更多的機會可以發掘屬於自己的發現。

夢想的改變

說到「志願」,其實何老師最初的夢想並不是成為一名老師。他在 高中時的夢想是成為一名化學家,而到了大學時,可能因為正值好年華, 熱血澎湃,心中便有著一份正義感,想要成為一名記者。但後來發現這並 不是那麼容易,有太多社會因素影響,他對一些行業中的爾虞我詐、唯利 是圖極度反感,更不喜歡商業社會的運作方式,於是選擇了簡單的「教育 界」,選擇成為一名教師,教導學生。成為老師後,他也發現在青中,不 管是教學資源,或是老師對學生的關顧都是極好的,老師們都是一些「隱 世高手」,各有自己獨到的「招數」。



寄語

歌良老師希望青中的學生可以抓緊機遇,在青中發揮好屬於自己的特色,更表示「十隻手指有浸短」,不管是學術方面還是其他各個方面,不要跟別人作此較,能在青中讓自己進步就是最美好的事。

8.18-8.14 陸運會



勇社奪得啦啦隊冠軍 社員雀躍萬分



交長致辭為陸運會揭開序幕



飛躍欄架 幹勁十足

活動精點

看台上的歡樂



向前邁進 一較高下



一擲鉛球 誰可匹敵



鐵餅在前 工作人員忙個沒完



感謝家校會支持 擔任啦啦隊評判



義社旗開得勝 奪得全場男女子組總冠軍



師生接力 充滿活力



學長支持 義不容辭



群策群力 齊心接力



渾身是勁 跳得更遠



奮力一躍 突破自我紀錄



仁社健兒 團結一致



智社埋位 人才濟濟



絜社陣營 眾志城成











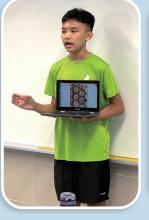
4.17-4.19 世界閱讀日

中英閱讀分享

乾花書簽 DIY









書香茶緣悅青中





4.28 書中角色集合日

演出英語話劇 <<Franky>>





參觀青小閱讀攤位



與青小師弟妹閱讀分享





青小同學參觀圖書館







5.12 博物館日





S1 海事博物館







S2 香港大學中醫學院







S3 大館









S5 珠海航空科普

校園內外消息



歡迎美國哈佛大學的羅育庭師兄回校



香港數學袋鼠競賽 2023 (九年級組) 尖端獎—— 3CY 方梓宸



參與電子「股壇達人」比賽



現為博士後研究員的 羅育庭學長分享他的研究



第九屆梅沙教育全國青少年帆船聯賽 U15(深圳站)亞軍—— 1TY 張楚宸



第二十三屆香港中學彈網錦標賽 (男丙、女甲、女乙隊際賽)——冠軍



元朗區校際乒乓球比賽(女子甲組) ——冠軍



元朗區校際籃球比賽(男子及女子乙組) — 冠軍



青中社際足球賽



青中師生足球賽



出席大灣區青年論壇



尤德爵士紀念基金獎學金——6IL 森美、譚凱天



參觀香港國際航空學院

2022-2023 獲獎消息

個人獎項

3TY 陳曉嵐		
2022年「龍城康體杯」游泳邀請賽 14歲以上女子組50米自由泳		冠 軍
2022年「龍城康體杯」游泳邀請賽	九龍城區康樂體育促進會	 亞 軍
14歲以上女子組50米蝶泳		元 串
屯門盃分齡少年游泳賽2022 女子K組50米自由泳	- - 屯門體育會有限公司	亞軍
屯門盃分齡少年游泳賽2022] 4门腹月省有限公司 	冠軍
女子K組50米蝶泳		,

1TY 張	楚宸	
第十四屆中國杯帆船賽	香港帆船	ひ 軍
青少年Topper 4.2男子組	運動總會	元 市
第九屆梅沙教育 全國青少年帆船聯賽U15 (深圳站)	中國帆船帆板 運動協會	亞軍

第七十四屆香港學校朗誦節		
項目	學生名單	獎 項
中一級女子散文獨誦 (粤語)	1CS 彭紫祺	冠軍
中五、六年級二人朗誦	6CL 梁溢意	
(粤語)	6IL 葉嘉宜	冠軍
中一級男子詩詞獨誦 (粵語)	1TY 黃子熙	季軍

The state of the s	□國香港體操總會		
項目		學生名單	獎 項
	女子甲組	6HW 趙珊珊	亞軍
	女子乙組	4LC 黃筱媛	亞軍
第二十三屆香港中學彈網錦標賽	男子丙組	2LY 朱梓維	亞軍
	女子甲組	5TS 鄧豫蕎	季軍
	男子丙組	2HY 伍卓藍	季軍

中國青少年語言文化學會		
項目	學生名單	獎 項
	4CL 林政達	特 等 獎
	2HM 黃潘森、4NC 陳嘉渝 5CT 林佩儀	一等獎
2022-2023全國青少年語文知識大賽 「菁英盃」現場作文初賽	3TW 鄺穎恩、4CC 麥殷莹 4LC 張恩瑜、4NC 杜梓燁 5CT 李彩麗	二等獎
	2HM 曾彦境、3CL 黃淳鋒 4CC 劉楚瑜、4CL 陳滙淇 4NC 張嘉茹、4NC 吳若藍 4NC 嚴巧兒	三等獎
	4CL 林政達	冠軍
	2HM 黃潘森	二等獎
2022-2023全國青少年語文知識大賽 「菁英盃」現場作文決賽	2HM 曾彥境、3CL 黃淳鋒 4CC 劉楚瑜、4CC 麥殷莹 4CL 陳滙淇、4LC 張恩瑜 4NC 陳嘉渝、4NC 張嘉茹	三 等 獎
	4NC 吳若藍、4NC 杜梓燁 4NC 嚴巧兒、5CT 李彩麗 5CT 林佩儀	

74th Hong Kong Schools Speech Festival (English Speech)		
Event Name List Award		Award
Solo Verse Speaking	2YY Lok Kai Him 5CY Ho Hin Chi Hymns	Second
Dramatic Duologue	2YY Wong Hei Chun Adrian	Second
Solo Verse Speaking	4NC Ng Yeuk Lam Doraphy	Third

奇方協會			
項目	學生名單	獎 項	
香港數學袋鼠競賽 2023	3CY 方梓宸	尖端獎	
(九年級組)	301 万作成	三等獎	
香港數學袋鼠競賽 2023	5CT 鄭卓劻	優異獎	
(十一年級組)	5TS 梁逸安		
香港資	憂教育學會		
項目	學生名單	獎 項	
	3CY 方梓宸	二等獎	
2023環亞太杯國際數學	2HM 王日彤	三等獎	
邀請賽進階賽(粵港)	2YY 潘銘曜		
超萌黄连阳黄(号/6)	2YY 駱啟謙	優 異 獎	
	3CL 張崇聖		
元朗區	少年警訊		
項目	學生名單	獎 項	
元朗警區	2LL周祉淇	優異獎	
「少智強・知國知家」之	4LC張恩瑜		
「慶回歸標語創作比賽」	4LC吳壕銘		
(中學組)	5CL黃梓豐		
, . 5 /	6CL李詩淇		
	6IL鍾卓衡		

香港數學奧林匹克協會		
項目	學生名單	獎 項
「華夏盃®」全國數學	3CY 方梓宸	二等獎
1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2YY 潘銘曜	
奥林匹克邀請賽2023	2YY 駱啟謙	三等獎
(華南賽區)晉級賽	3TY 譚睿藍	

10BOTICS		
項目	學生名單	獎 項
香港航天電競大賽2022	5CT 鄭卓劻 5CT 劉浩鈞 5TS 梁逸安	優異獎

香港會計師公會		
項目	學生名單	獎 項
會計及商業管理	4LC 鄭可盈、4LC 李恩潁	
個案比賽2022-23	4LC 謝礎穎、4LC 余駿揚	嘉許證書
(第二級別)	4NC 陳奕菲	

項目	學生名單
尤德爵士紀念基金獎學金2023	6IL 森美、6IL 譚凱天

香港會計師公會及香港商業教育學會		
項目		
企會財科聯合獎學金 (2022/23)	5CY 郭政怿	

團體獎項

項目	主辦單位	學生名單	獎 項
2022-2023年度總區籃球比賽 維護國家安全盃競技大賽	香港消防處體育福利會	4CL 黃皓月、4LC 張曉晴	冠軍

第二十三屆香港中學彈網錦標賽				
項目	主辦單位	學生名單	獎 項	
雙人同步比賽		5CY 張晞嵐、5NC 謝見伶	冠軍	
(女子組)	中國香港體操總會	5CY 張伊婷、5TS 鄧豫蕎	亞軍	
雙人同步比賽		2HY 伍卓藍、2LY 朱梓維	亞軍	
(男子組)			死 亩	
隊際比賽		5CY 陳思澄、5CY 張晞嵐、5CY 張伊婷	冠軍	
(女子甲組)		5NC 謝見伶、5TS 鄧豫蕎、6HW 趙珊珊	心里	
隊際比賽		3TY 陳曉嵐、3TY 冼碧琪、3TY 王珈瑩	冠軍	
(女子乙組)		4CH 曾雅瑩、4LC 黃筱媛、4NC 黃綺欣	心里	
隊際比賽		1CW 徐振豪、1TY 江奕霖、1TY 李洧樂	冠軍	
(男子丙組)		1TY 安聲博、2HY 伍卓藍、2LY 朱梓維	心里	

項目	主辦單位	學生名單	獎項
NIKE全港學界 精英籃球比賽 (女子組)	香港學界體育聯會	3CL 易卓彤、3CL 袁心柔、3CM 黎晴晴、4CH 何桂瑩、4CH 林卓童 4CH 李卓桐、4CH 石寶怡、4CH 游靖琳、4CL 周凱娸、4LC 張曉晴 4NC 洪洋洋、6CL 李詩淇、6HW 吳思恆、6LW 干潁堯	殿軍
元朗區校際比賽 男子乙組籃球		1CL 鄭悅豪、1CS 陳偉杭、2YY 駱啟謙、3CL 周峻民 3CL 蘭啟軒、3CM 許煒樂、3TW 杜旻晉、3TW 張建明、3TY 何晉浩 3TY 黎偉麟、3TY 黃宇謙、4CC 曾祺凱、4CL 簡仲賢、4LC 劉祖維	冠軍
元朗區校際比賽 女子乙組籃球		2LL 陳芷盈、3CL 谷忻晴、3CL 易卓彤、3CM Gurung Dristi 3CM 黎晴晴、3CM 劉芷君、3TW 鄭凱月、3TW 巫愷彤、3TW 黃子維 4CH 游靖琳、4CL 周凱娸、4LC 張曉晴、4NC 洪洋洋	冠軍
元朗區校際比賽 女子甲組乒乓球		4CH 楊善晴、4NC 單焯喬、6CL 譚凱月、6LW 吳芷熙	冠軍
元朗區校際比賽 女子乙組排球		3CY 陳穎忻、3CY 吳悅琳、3TY 鄭芯懿、3TY 張亦爽 3TY 譚睿藍、4CL 彭梓晴、4NC 徐佩瑤	亞軍
元朗區校際比賽 男子丙組乒乓球		2HY 王立行、2LL 陳家寶、2LL 劉梓諾、 2LY 李嘉軒	季軍
元朗區校際比賽 女子乙組羽毛球		1LS 馮諾心、3CL 鄒冠恩、3CL 黃欣彤 3TW 林妍彤、4CL 黎穎兒、4LC 張曉晴	季軍