

六十風華 校慶專題

2025年10月4日，彩虹邨天主教英文中學（彩天）舉行創校六十周年校慶啟動禮，以「鑽禧同行」為主題，正式展開為期一年的校慶活動。當日邀得教育局黃大仙區總學校發展主任馮俊文先生擔任主禮嘉賓，與全校師生、校友及各界友好共同見證這歷史時刻。

啟動禮於學校禮堂舉行，何家欣校長致辭時回顧彩天六十年來秉持天主教教育理念，傳承「望·救」精神。校慶以「基督在前，望救是依，萬千里標竿直跑；挑戰過後，彩虹為記，六十載化雨恩深」為主題，彩天將繼續陪伴學生在挑戰中成長，在希望中前行。

儀式後，師生及校友參與「鑽禧同行」六公里步行活動，由校園出發，途經彩虹邨社區、斧山道及慈雲山多所中小學，再返回校園，象徵彩天與黃大仙區六十年同行的深厚情誼。學校同時響應教育局推廣健康生活「4R」政策，為完成全程的參加者預備新鮮水果，實踐身心健康的信念。儘管當日懸掛一號戒備信號，師生與校友仍風雨同路，氣氛溫馨。是次「鑽禧同行」為校慶系列活動打響頭炮，為彩天踏上新里程揭開序幕。



嘉賓在台上進行亮燈儀式



主禮嘉賓馮俊文先生主持鳴槍起步



全校師生參與鑽禧同行



鑽禧同行抵達區內友校打卡



我們是彩記仔

中國語文科 文化周「非物質文化遺產」 承傳文化 · 綻放精彩

本校於 2025 年 11 月 10 日至 14 日順利舉辦以「非物質文化遺產」為主題的文化周，透過多元活動讓同學深入體驗中華文化精髓。是次文化周設計了一系列具特色的項目，讓同學從不同角度認識非遺價值：

- **醒獅表演**：開幕禮特邀專業團體呈獻精彩演出，展現傳統技藝活力
- **中三級木偶皮影戲觀賞**：親身感受傳統戲劇的藝術魅力
- **硬筆書法比賽**：同學書寫非遺主題詩文，筆墨傳情，深化文化認同
- **非遺工作坊**：分設初中、高中組，動手體驗傳統技藝
- **Kahoot! 班際問答比賽**：以互動形式深化非遺知識

各班同學在活動與比賽中積極投入，充分展現傳統文化的薪火相傳。是次文化周不僅深化同學對非遺的認識，更為校園文化教育注入新動力，體現我校對中華文化傳承的重視與承擔。



非遺工作坊中，同學們專注投入剪紙藝術，體驗民間工藝的匠心之美。



開幕禮上，同學在醒獅團隊指導下親身體驗舞獅技藝，感受傳統非遺文化的獨特魅力。



同學們在硬筆書法比賽中專注書寫，以筆墨傳承漢字藝術，展現對中華文化的深刻體悟。



同學們在皮影戲互動環節中親手觸碰皮影，近距離感受傳統光影藝術的魅力，展現對非遺文化的濃厚興趣。

普通話科 話劇花木蘭

2025 年 10 月 13 日普通話科邀請了校園集古村的話劇團隊為中一級的同學帶來了精彩的話劇表演。這次表演的劇目為《花木蘭》，正好呼應中文科《木蘭辭》篇章教學，引導學生沉浸於普通話情境，寓學於樂。全劇長約 45 分鐘，話劇團更邀請四位同學參與群眾角色演出。當學生演員登場時，全場歡呼雀躍，氣氛熱烈。台上台下互動積極，同學們全情投入，演出在愉快歡暢的氛圍中圓滿結束。



演員與本校師生於演出後合影留念



本校學生（圖中兩名士兵）獲邀參與話劇演出，表現投入。

企財科參觀投委會理財教育體驗館 寓學於體驗 提升財務素養



企財科師生參觀前合影

為配合企業、會計及財務概論科「基礎個人理財」課程，本校中四級修讀該科的學生於 2025 年 11 月 14 日前往「投委會理財教育體驗館」，參與一系列理財互動活動。透過體驗館中的情境模擬與互動遊戲，學生得以在實踐中學習正確的投資知識，並建立健康、負責任的理財態度。



同學透過互動遊戲，明白「一分耕耘一分收穫」之道理

健社科 舉辦實地學習活動 從服務中學習 促進跨代共融

為培養學生對社會議題的敏感度與實踐關懷能力，本校健康管理與社會關懷科以「體驗·關懷·創新」為主軸，規劃實地學習課程，引導學生深入認識香港安老服務的現況與挑戰。透過多元的實地體驗與服務實踐，學生得以親身理解高齡化社會的迫切需求，進而思考創新的應對方案。

課程內容涵蓋「歷耆者」體驗、長者服務探訪與義工活動，以及樂齡科技探索。學生在實地學習中不僅拓寬了對安老服務的認識，更透過親身服務提升了溝通技巧與團隊協作能力。不少學生於反思中表示，實地經歷促使他們重新思考「年齡」與「尊嚴」的深層意義，並體認到現代社會關懷需兼顧人性化服務與科技創新。

是次學習經歷豐富了學生的成長歷程，也點燃了他們推動社會改變的熱情與使命感。學生在實踐中逐步發展為具備同理心、專業知識與創新思維的未來社會服務人才，為香港培育出兼具熱忱與行動力的關懷新一代。



學生透過模擬裝置感受長者的身體限制

學生探訪長者日間照顧中心



學生於樂齡科技體驗館前大合照

輔導組 — 義工服務計劃



「送米助人」義工活動——同學於黃大仙區親手為長者送上白米，傳遞溫暖關懷。



「匠心木工小組」探訪長者義工活動：同學與長者一同製作木茶几，專注投入，體現跨代協作。

本學期，輔導組開展了兩項以關懷社區長者為主題的義工活動，鼓勵學生積極參與服務，傳遞愛心。

在「匠心木工小組」活動中，同學們與長者一同製作木茶几及櫃子，成品將贈予有需要的長者。活動不僅讓同學學習木工技巧，更在互動中與長者建立了深厚的情感連結。

此外，我們亦舉辦了「送米助人」義工活動，於黃大仙區為獨居長者派發白米。活動既為長者提供生活所需，也讓學生親身體會助人的意義與快樂。

這些義工服務讓同學在付出中學習感恩，並促進社區共融。感謝所有參與的師生，期待未來繼續攜手服務社會。

薪火六十載，歷史心中在 —— 中四學生參觀 抗戰勝利八十周年體驗館活動紀實

為慶祝彩虹邨天主教英文中學創校六十周年，本校中國歷史科及歷史科於 2025 年 9 月 30 日合辦「抗戰勝利八十周年體驗館」參觀活動，帶領十六位中四級學生前往元朗十八鄉路展館，展開一場深具意義的歷史探索之旅。活動旨在引領學生回顧歷史、致敬先賢，並從中培育家國情懷與人文關懷。

體驗館以「秘密大營救」為主題，透過珍貴文獻、虛擬實境（VR）及角色扮演等互動方式，讓學生身歷其境地感受抗戰時期的艱辛與勇氣。有學生分享道：「穿上抗戰服裝、模擬營救場景時，我深深感受到先輩們的無畏與堅持，內心十分震撼。」另一位同學亦表示：「這次活動讓我明白，歷史不只是書本上的文字，更是活生生的信念與希望。」

正值本校六十周年校慶之際，是次參觀不僅拓寬了學生的歷史視野，更呼應本校「懷著希望，迎接救贖；培育同學，救贖他人」的辦學精神。透過歷史的鏡像，學生學習珍惜和平、勇於承擔，在心中埋下希望的種子，期盼在未來的人生路上，成為既能照亮自己、也能溫暖他人的光芒。



同學正進行 VR 體驗



同學聆聽展覽內容



同學參觀完畢合照

地理科及公社科 四美街地區命名比賽得獎

本校向來重視學生多元發展，致力為同學提供廣闊的成長舞台。今年，地理科聯同公民與社會發展科參與了由起動東九龍辦事處於 2025 年 4 月主辦的「四美街地區休憩用地、體育館及公共停車場命名比賽」，同學表現卓越，屢獲佳績。

在比賽中，6B 班石俊傑同學以作品「啟青匯 Tak Tsing Wui」榮獲高中組第一名；6C 班陳顯泓同學以「活在·四美 Life@ Sze Mei」獲得高中組第二名；6A 班鄭希楠、黃偉傑、蘇啟堯、蕭詠華同學則以「四美匯 SMS Hub」取得高中組第三名。

同學的作品不僅展現了豐富的創意與巧思，更體現了地理科對城市規劃的洞察力，以及公民與社會發展科所強調的公共參與精神。期望同學未來繼續踴躍嘗試，於不同領域中發揮所長，綻放光芒。



一眾獲獎同學與何校長合照

「Prism 稜鏡」學生會就職啟新程 攜手共建美好校園

本年度學生會「Prism 稜鏡」於 11 月 3 日早會期間舉行就職典禮，正式展開任期。新任主席陳子輝同學致辭時，感謝師生信任，承諾將帶領團隊盡心服務同學，延續彩天關愛互勉的精神。就職禮上，何家欣校長向全體內閣成員頒發學生會會章，勉勵他們勇於承擔、以身作則，與全校師生攜手共建更美好的校園生活。

為促進師兄師弟間的聯繫，並在儀容上展現彩天精神，學生會於 11 月 24 日午膳時間舉辦「中一結領帶教學暨比賽」，協助中一同學掌握佩戴校呔的技巧，迎接冬季校服換季。活動於禮堂進行，師兄耐心指導，學弟專心學習，彼此鼓勵，氣氛融洽溫馨。

此外，學生會亦積極參與校務運作：考試期間於自修室輪值，協助維持秩序、解答疑問，並鼓勵同學專心溫習，營造良好的學習氛圍；同時負責開放日全校點名安排，確保流程順暢，讓訪客與家長親身感受彩天充滿活力的校園氛圍。

一系列活動不僅呼應彩天光影下的成長足跡，更見證學生領袖在承擔與服務中發光發熱，為新學年揭開充滿活力與希望的一頁。



師兄協助中一同學掌握結領帶的技巧



何家欣校長為學生會成員頒發會章

兩大學生會候選內閣對壘

彩天第五十九屆陸運會 薪火相傳創佳績

彩天第五十九屆陸運會於十月十四及十五日假灣仔運動場圓滿舉行。今年適逢學校六十周年鑽禧校慶，賽事別具意義，榮幸邀得傑出校友楊創博士擔任主禮嘉賓，聯同校監張明德神父、校友會主席張浩賢博士、獨立校董尹國賢先生及家長校董梁嘉敏女士等嘉賓共襄盛舉。不少家長及橫跨不同屆別的校友亦到場支持，見證學校鑽禧校慶年的盛事。

本屆賽事成績斐然，賽事期間，運動員們奮力拼搏，展現卓越風采。其中 4A 吳灃樂同學以 10 分 5 秒 78 打破男乙 3000 米大會紀錄；5D 關亦然同學以 51 秒 26 改寫男甲 400 米紀錄；3D 歐陽浚熙同學則以 23 秒 89 刷新男乙 200 米紀錄；4B 陳文森同學則以 46.88 米創下男乙標槍新紀錄。在個人全場總冠軍方面，2B 徐匡（丙組）、4A 吳灃樂（乙組）及 6B 陳嘉熙（甲組）分別脫穎而出。團體獎項方面，黃社榮膺全場總冠軍，藍社獲亞軍，綠社則憑藉精彩表現奪得最佳啦啦隊獎。

賽事邀請多所友校參與，4×100 米接力小學組由油麻地天主教小學（海泓道）奪冠，九龍灣聖若翰天主教小學及聖愛德華天主教小學分獲亞季军；中學組則由拔萃男書院稱雄，天水圍循道衛理中學及九龍華仁書院緊隨其後。舊生接力賽將現場氣氛推向高潮，新舊世代同場競技，完美展現彩天精神薪火相傳。此外，親子競技賽、師生接力賽等特別項目，更讓家長、師生透過運動增進情誼。

閉幕禮上，楊創博士以「感恩小事」為題，分享人生感悟。這番體悟與運動場上的拼搏精神相互呼應——正如選手們珍惜每次起跑的機會，我們也應當感恩生命中的每個「小確幸」，感謝師長栽培與家人支持。這份感恩之心，將成為同學們繼續向目標進發的重要力量。

活動最後在校歌悠揚旋律中圓滿落幕，這場盛事不僅見證彩天人追求卓越的精神，更凝聚了歷屆校友對母校的深厚情誼，為鑽禧校慶年譜寫動人篇章。



主禮嘉賓楊創博士與友校小學隊伍歡欣合影



親子接力賽參賽家庭展現溫馨笑容



歷屆校友接力賽參賽選手精神抖擻合照



校董尹國賢先生與友校中學隊伍歡慶殊榮



張明德校監與師生接力賽優勝隊伍共享喜悅



黃社全體成員高舉獎盃歡慶勝利

五十一屆水運會燃薪火 鑽禧校慶續新章

本校第五十一屆水運會於九月十二日順利舉行，適逢六十週年校慶，賽事別具意義。不少家長更到場為同學打氣，氣氛熱烈，場面溫馨。

何校長在開幕致辭時勉勵同學挑戰自我、突破界限，並強調參與和努力的價值比勝負更為重要，期望同學在比賽中展現體育精神，享受過程。比賽期間，參賽健兒全力以赴，力爭上游，表現優秀。其中 2C 鍾智仁同學以 2 分 19 秒 85 的佳績打破了男子公開組 200 米捷泳的大會紀錄。此外，三金得主 6C 袁柏曦同學榮獲男子甲組個人全場總冠軍、3D 莫安沛同學亦以三金勇奪男子乙組個人全場總冠軍、2A 陳頌翹則獲得男子丙組全場總冠軍。社際全場總冠軍與啦啦隊比賽同由藍社摘下桂冠。賽事期間，同學們全情投入，為參賽者打氣，場面熱鬧非凡。

本屆賽事一如以往邀請友校參與，小學組由大角嘴天主教小學奪冠。舊生與師生接力賽更將現場氣氛推向高潮，不同年代的彩天人同場競技，展現一脈相承的體育精神，正是學校六十年來薪火相傳的最佳見證。比賽最終由張浩賢舊生隊奪冠，為水運會畫下完美句點。

頒獎典禮上，主禮嘉賓家教會主席暨家長校董梁嘉敏女士與校監張明德神父共同主持頒獎儀式，為各獲獎同學及隊伍頒發獎項，校友香港浸信會醫院首席物理學家兼任香港理工大學醫療科技及資訊客座副教授張浩賢博士亦共同見證學弟的優秀表現。活動在校歌聲中圓滿結束，為六十週年校慶增添光彩。



家教會主席梁嘉敏女士頒發小學接力邀請賽冠軍予大角嘴天主教小學

彩天健兒在泳道上奮力拼搏、力爭上游



張明德校監與何家欣校長偕藍社成員歡慶雙冠殊榮

宗教周圓滿舉行

學生喜「樂」拾恩寵 以聖弗拉薩蒂為榜樣

宗教組於 2025 年 10 月 20 日至 24 日舉辦為期五天的宗教周活動，主題定為「樂拾·彩虹」，寓意學生在信仰旅程中喜樂地領受聖神恩寵，為人生各樣挑戰作好準備。

本年度宗教周以聖弗拉薩蒂 (St. Pier Giorgio Frassati, 1901 - 1925) 為主題聖人。他雖然年輕離世，卻以無私的愛心與堅定的信仰，成為現代青年的信仰榜樣。聖弗拉薩蒂默默扶助貧苦，積極投身社會事務，並以聖體聖事作為生命的泉源，具體展現了「人人都可以成聖」的精神。

宗教周期間，我們舉辦了一系列活動，包括文件夾設計工作坊、早會閱讀分享、Kahoot! 問答比賽、書法比賽及各類攤位遊戲等，讓學生從不同面向認識聖弗拉薩蒂的三個重要特質：仰賴聖體聖事、關懷貧苦弱小，以及在日常生活中活出聖德。學生透過參與，不僅加深對感恩聖祭的理解，更在互動中體會信仰與生活的結合。

本次宗教周獲得同學踴躍參與，反應熱烈。活動在喜樂與收穫中圓滿結束，也為迎接彩天六十週年慶典揭開了充滿恩寵的序幕。



同學們於「Kahoot! 問答比賽」中表現投入



師生們全神貫注地抄寫聖經



參與「文件夾設計工作坊」一眾師生合影

彩天主教座堂導賞活動 助學生認識信仰迎校慶



學生跟隨導賞員觀賞主教座堂



學生參觀座堂內不同小堂



導賞員細心地講解告解庭的作用和設計



班主任與學生在祭台前拍攝合照

為迎接六十周年鑽禧校慶，並為今年二月十三日於聖母無原罪主教座堂舉行的感恩聖祭作準備，本校特安排中一至中六級學生於九月至十一月期間，分批參觀香港聖母無原罪主教座堂。活動結合宗教教育與文化探索，讓學生親身感受天主教信仰的莊嚴氛圍，並深入認識教堂建築與禮儀的意義。

導賞過程中，學生不僅欣賞到主教座堂宏偉的哥德式建築、高聳的尖塔、絢麗的彩繪玻璃，以及精緻的祭台設計，更透過導賞員的解說，認識這些建築與藝術元素背後的信仰象徵。此外，導賞內容亦涵蓋座堂的歷史背景、宗教儀式的演變，以及主教座堂在教區中的角色，讓學生對天主教會的傳統與現況有更立體的認識。活動期間，同學亦一同參與祈禱，在寧靜中體會天主的臨在與心靈的平安。

為深化學習，本校特別為學生設計了導賞工作紙，內容包括導賞重點整理、建築特色分析及信仰反思問題。學生透過專注聆聽、細心觀察及填寫工作紙，進一步鞏固所學，將所見所聞轉化為對天主教信仰與文化的真實理解。是次活動不僅拓展了學生的宗教視野，也為迎接校慶感恩聖祭作了美好的信仰準備。

「從閱讀中學習」計劃

多元活動營造閱讀風氣

為配合「從閱讀中學習」計劃，營造校園閱讀氛圍，引導學生從閱讀中學習，本校特別設立了「閱讀星期二」，定期於星期二小息期間舉辦與閱讀相關的活動，引導學生發掘閱讀的樂趣。例如在「正向書名配對」活動中，學生透過組合圖書名稱，拼湊出具有正向意義的句子，並在過程中反思正向人生的價值與實踐。

此外，「從閱讀中學習」小組亦為中一級學生舉辦了讀書會，在十月至十一月期間，合共舉行了八次聚會。活動邀請校外導師帶領學生細讀文本，並引導他們深入思考文章背後的訊息與意義，逐步建立持續閱讀的習慣。活動結束後的問卷顯示，超過八成參與學生認為讀書會有效提升了他們對閱讀的興趣。

另一方面，為推動電子閱讀，「從閱讀中學習」小組與資訊科技小組持續合作，定期到各班教授電子閱讀平台的使用方法。本學年，圖書館主要提供「HyRead」及「知書閱聽」兩大電子閱讀平台，讓學生接觸不同形式的電子文本，不僅提升閱讀理解能力與興趣，也同步加強他們的資訊素養。



學生以圖書拼出正向意思



學生正在學習
如何使用電子閱讀平台



學生完成了讀書會後與導師及何敏聰老師合照

全校師生齊參觀國家安全展覽館

強化安全責任與國民意識

為積極推動國家安全教育，加強學生對維護國家安全的認識與承擔，本校於 2025 年 10 月 27 日 組織中一至中六級全體學生及所有老師，前往國家安全展覽廳進行參觀學習。

是次活動為學生提供了一次難得的沉浸式學習體驗。展覽廳內設有豐富的歷史檔案與展品，並結合先進的數碼科技與多元互動裝置，將國家安全的不同領域生動地呈現於學生眼前。透過在場的互動與體驗，學生不僅從多角度了解國家安全的內涵，更在參觀過程中主動思考，深刻體會到國家安全與日常生活息息相關。

此次參觀有效提升了本校學生對國家發展及安全的關注，並激發了他們自覺維護國家安全的責任感。學校將繼續善用各類社會資源，透過更多元化的教育活動，深化學生對國家安全的理解，致力培養具備國家觀念、香港情懷及社會責任感的優秀新一代。



全校師生參與香港歷史博物館
職員帶領的參觀導賞團



學生參觀香港歷史多面體展覽，
了解香港早年歷史



學生於動感影院觀賞 3D 短片「歷史長河」



學生在五星紅旗下，
細心靜聽與國歌義勇軍進行曲相關的歷史

我們的冠軍 學生專訪



短跑飛人 | 2526 3D 歐陽浚熙

專長：短跑（200 米）

- 戰績：
- 香港青少年分齡田徑錦標賽暨挑戰賽 2025 U16 200m 亞軍
 - 刷新陸運會男子乙組 200 米紀錄並奪冠

運動員心聲：

香港青少年分齡賽是我今年最重要的目標之一。賽前我承受著極大壓力，因為已近一年未能突破個人最佳成績。為此，我為自己定下嚴格的訓練計劃：每周三天專項訓練，每天在家進行負重練習。回想起那些練到沒有一絲力氣，還是咬著牙挺過去的日子，最終能在 200 米決賽中刷新個人最佳並奪得亞軍，讓我深刻體會到一切努力都是值得的。

我要特別感謝教練徐志豪先生——曾創下香港 100 米紀錄的短跑名將。他為我量身設計的訓練計劃，不斷激發我的潛力，讓我在技術與心態上都有顯著成長。也要感謝我的父母，每當我萌生放棄念頭時，他們總是耐心開解，以幽默陪伴我渡過低谷，為我注入堅持下去的勇氣。

而在學校陸運會上，我很幸運能夠打破教練多年保持的乙組 200 米紀錄並奪得冠軍。但我不會因此自滿，我知道前方還有無數比賽與更高的目標等待我去挑戰。我相信只要繼續努力不懈，定能登上更廣闊的田徑舞台。我會越戰越勇，並將這份來自彩天的體育精神，一直傳承下去。



田徑新星 | 2526 4A 吳灃樂

專長：中長跑（1500 米、3000 米）

- 戰績：
- 港九 D1 學界田徑賽 1500 米項目刷新個人最佳時間
 - 3000 米測試賽再創個人最佳成績（PB）——9 分 49 秒
 - 陸運會乙組個人全場總冠軍，刷新男子 3000 米學校紀錄

運動員心聲：

首先要感謝楊鎰駿教練一直以來的悉心指導，讓我能持續突破自我。在校內陸運會中，我意外地打破了學校 3000 米紀錄，雖然只是一場校內比賽，卻讓我重拾信心，更堅信自己可以跑得更快、更遠。兩周後，我在 3000 米測試賽中再次刷新個人最佳時間，更讓我確信自己的潛力遠不止如此。未來，我希望能繼續在 D1 賽場上為學校爭光，並朝著穿上代表香港的藍色田徑隊服這個目標奮力前進。

今年是我首次參加 D1 比賽，很慶幸能取得一項第五名和一項第七名，其中 1500 米也刷新了個人最佳成績。儘管未能奪牌略感遺憾，但這次比賽的經驗讓我學會了如何在壓力中調整心態、保持專注。展望未來，我期待能不斷超越自我，在更多比賽中創下佳績。最後，再次衷心感謝楊教練的教導與付出，沒有他，我不可能有今天的成就。





接力破紀錄勇將 | 2526 5D 關亦然

專長：400 米、接力

- 戰績：
- 於國際接力賽事中，與隊友合力打破香港紀錄
 - 2025 年香港青少年分齡田徑賽第七站 U20 男子 400 米季軍
 - 陸運會以 51 秒 26 打破男子甲組 400 米大會紀錄

運動員心聲：

去年因為受傷缺席了不少賽事，康復後重投比賽，心情難免緊張。今年首次參加學校陸運會，我把比賽視為學界賽的熱身，希望能發揮訓練成果。很榮幸最終能以 51 秒 26 打破男子甲組 400 米大會紀錄並奪冠，感謝藍社同學的全力打氣！

在國際接力賽場上，我們離開熟悉的地方，沒有親友在場支持，全賴教練與隊友間的互相信任與扶持。比賽時，我腦中只有教練的指導，一心只想着不能辜負隊友的付出，衝線那一刻雙腿幾乎癱軟。直到與隊友看到成績，才知道我們以破紀錄時間成為香港紀錄保持者！那一刻，教練和隊友們在風雨中堅持訓練的身影一一閃過眼前。感謝教練教會我堅持到底，也衷心感激每一位隊友的努力！

我希望未來能繼續代表香港和學校出賽，再創佳績！

標槍健將 | 2526 4B 陳文森

專長：標槍

- 戰績：
- 港九學界第一組田徑錦標賽 (D1) 乙組標槍亞軍
 - 陸運會以 46.88 米成績打破男子乙組標槍紀錄

運動員心聲：

今年陸運會，我以 46.88 米的成績打破了男子乙組標槍紀錄。去年我才開始接觸標槍，期間曾受傷患困擾，甚至一度想過放棄。經過休養與康復，直到八月才大致恢復，重返訓練時我全心投入。練習過程並不容易，我也曾再次萌生退意，但每當看見標槍在空中劃出的軌跡，便重新點燃我不放棄的決心。即使訓練中偶遇狀態起伏，我也會靜下心來檢視動作、調整節奏，一步步朝向更好的自己邁進。

在 D1 學界比賽前夕，我因患上流感而徹夜難眠。比賽當天面對比我年輕兩歲、表現出色的對手，心理壓力不小。最終我奪得亞軍，固然心有不甘，但這也驅使我更加努力，期待在之後的教區賽事中展現更精彩的表現。最後，我很感激教練和老師在賽後給予我的安慰與支持，他們的鼓勵是我繼續向前的動力。



中國語文科作品

中國中學生作文大賽 2024-2025
高中組 優異獎 2526 5A 郭鈞熙

快點兒

在我們既漫長又短暫的生命旅途之中，聽到最多的話就是快點兒。有時我們叫別人快點兒。有時別人催促我們快點兒，有時我們會慶幸說「快點兒」就真的快點兒了，然而有時快點兒卻會讓我們耿耿於懷。

上星期母親的生日，我久違地再次與母親一同逛街，這是我投身社會後的第一次。自從投身社會工作後，生活便開始變得繁忙了起來，生活節奏也漸漸變得越加急速，與家人相處的時間也相對地逐漸減少。因此我決定把握這次機會，好好陪伴這位將我養成人之母的母親，以報答她的養育之恩。

在有限的時間裏，我們歷遍了各個稀奇古怪的景點，亦回味了各種記憶中的味道。正當我們提著大包小包走在回家的路上時，我看見了母親臉上露出了久違的发自内心的笑容，但這笑容卻令我內心變得無比沉重，無數的愧疚之情猶如洪水般湧現心頭，我不斷指責自己是如此的不孝，為何不能多抽空陪伴一下這位老人家，又為何未能讓這個笑容常掛在她的臉上。突然，我的步伐又開始不自覺地伴隨著已習慣了的生活節奏而變得頻快起來，當我意識到這點的時候，身旁的母親早已被我拋在身后的遠處。在我回過頭來準備向母親喊出「快點兒！」的當下，我的腦海內突然迴響起一把熟悉的聲音：「快點兒！快點兒！再不起床就遲到了！」緊隨的是閃過童年時的種種片段。

回憶中，昏昏沉沉的我坐在床上，身姿捲曲呈現一個隨時倒下的姿態，睏意與理智在腦內較勁，眼前厚重的簾幕亦吃力地進行著負重訓練。站在床邊的是替我著急的母親，她身披圍裙，一

手拿著鬧鐘，另一隻手指著鬧鐘上指針，口裏不停唸道「快點兒！快點兒！」在經過一番角力後，我終於換好衣服並梳洗好坐在餐桌前，母親為我端上精心準備的早餐，然後再次唸道：「快點兒！」但每當我吃得過急的時候，母親又總會緊張地叫我吃慢點。當我準備好一切踏出門口時，耳邊又會再次傳來一句：「快點兒！」但不同的是這句「快點兒」往往會附上一句「路上小心」。

我走在路上，身旁匆匆的行人、馬路上飛馳而過的汽車，以及路旁閃爍著的交通燈，無一不提醒著我要快點兒。轉眼間我已坐在課室內，我一邊聽著黑板前的老師呢喃著沉悶的課本內容，一邊目不轉睛地注視著高高掛在課室牆上的時鐘，看著時鐘上的指針伴隨著「嘀嗒」聲一圈又一圈地跳動著，我的內心亦在默默地倒數，並期望著時間能再走快點兒。上課時期望能快點兒下課，下課後期望能快點兒放學，放學後更貪婪地期望能快點兒放假，就像一個永遠不能被滿足的嬰兒般，不斷渴求再快點兒。

兒時的我總是天真地認為長大後就能無拘無束地盡情玩樂，因而無數次期望能快點長大，然而真正投身社會工作後才發現沉重的生活壓力以及工作壓力總是讓我感到窒息，因此又會希望自己能快點兒實現財富自由，從而又投放了更多時間賣力工作。但最終換來的就只有相繼離去的親人、所剩無幾的光陰以及無盡的愧疚。

回過神來，母親早已走在我前面。我看著母親花白的頭髮、年邁的身姿以及緩慢的步伐，雙眸不禁泛起點點淚光，我哽咽地說了一句：「媽！慢點兒……」

中國中學生作文大賽 2024-2025
初中組 優異獎 2526 4C 梁挺軒

假如時光可以倒流

時間是順流的，一去不復返。現在是今天，昨天就永遠消失了。今天過去了，來臨的就是明天。但是，我常常想：假如時光可以倒流，每個人的命運會怎樣的呢？如果我有這種超能力去彌補過去所留下的遺憾就好了。

那年，我剛從小學升上中學，開學那幾天有一個講座，內容是說跑步的好處。我被講座的內容深深吸引住了，所以我在那天之後便天天跑步，希望自己能鍛煉成為跑步高手。不久，我便進入了學校的長跑隊，接受更專業的訓練。那時我便暗暗發誓要努力訓練，成為一個比賽中常常能拿到冠軍的人。就這樣，我每天努力地訓練，在空閒的時候還常常增加操練的時間，所以現在我在學校已經是無人能敵，在學校舉辦的跑步比賽都是第一。我的野心愈來愈大，學校比賽拿冠軍已經無法滿足我了。為了參加校外更多大型的比賽，我加入了校外的田徑會，進行更有系統和密集式的訓練。

當我第一天踏進田徑會，看見那兒的訓練場地比學校大，訓練器材也比學校高級和先進。運動員分成小組，每個小組由一位教練帶領。教練能根據每個運動員的特質和專長設計特定的訓練模式，使運動員能在短期內進步神速，以更佳的狀態去迎戰比賽。我一邊聽著的講解，一邊看著田徑場上各人訓練的英姿，他們就像野馬在草地上奔馳一樣，義無反顧地向著終點衝去。教練說：「這些人和你一樣，都是來自不同學校能力最高，實力最強的頂尖運動員。」初來甫到的我聽得趨之若鶩，渴望有天能像他們一樣達到最高水平。

到了比賽那天，我參加了五千米項目。教練告訴我那一場比賽有一個實力非凡的選手，他提醒我要制定戰術，不要盲目地去跑。我站在五千米的起跑線，猛然發現站在我旁邊的選手有點面熟，像是我第一天踏進田徑會時見到的其中一匹野馬，我不禁哆

嗦了一下，心想：他會是我的強敵嗎？比賽即將開始，我立刻平靜下來，安慰自己要保持平常心，不能緊張。裁判發槍，我以離弦之箭的速度去搶第一線，卻發現他比我更快，而我後面也緊隨著另一名選手，那一刻我便知道事情沒有那麼簡單了。我按照自己制定的戰術去跑，想著五千米的圈數很多，我應該能慢慢地追上他。隨著一圈一圈地過去，我的雙手擺動得愈快，邁出的步伐愈來愈大，也逐漸把第三名拋離開一段距離。搖鈴聲響起，提醒我比賽剩下最後一個圈。人聲愈來愈鼎沸，我便知道要「上刺刀」了。即使肌肉和心肺都到了極限的情況，我也拼命地加速，但卻發現無論怎樣追，我也追不上他。到了最後一百米，我的意志仍堅持著，雙目凝視遙遙在望的終點，拼出全身最後一點的力氣，像野馬一般猛力追逐著。突然喝采聲此起彼落，不是為我，而是為那早已衝線的選手。最後，我只能得到亞軍。

比賽結束後，我知道這位實力強大的選手是從小便接受嚴格的訓練，每天堅持進行跑步訓練，犧牲玩樂的時間，日復一日的刻苦鍛煉，才成就了今天的他。我和他之間的實力真是天淵之別！突然，我回想起小學的時候，父母都想我去學跑步，想我參加訓練，但我卻嫌跑步太累而拒絕參加。

這場比賽讓我發人深省，是他令我明白甚麼是「天外有天，人外有人」，令我明白自己要更努力訓練了。我更明白了一個道理：人生沒有標準答案，每個選擇都沒有對錯之分，我們不能預知未來，也無法預早知道甚麼才是最完美的決定。可能在某個未來的時刻，我會慶幸自己中學一年級就選擇了跑步，而不是等到更晚才開始。

假如時光可以倒流，我一定像他一樣刻苦，說不定可以跑贏他。但假如始終是假如，唯一可以彌補的方法，就是把現在的機會，活在當下，努力做好每一件事，讓人生不留遺憾。

中國中學生作文大賽 2024-2025
初中組 優異獎 2526 4A 吳柏宇

假如時光可以倒流

「假如時光可以倒流」，這個假設我曾經一次又一次地幻想，幻想過自己會隨意回到過去改變命運或彌補曾經的遺憾。如果時光可以倒流，我會毫不猶豫地回到小學時代，重新感受外婆在我身邊時的晨光。

在我小學的時候，每一天的早晨都是一段幸福的時光。外婆總是早早起床，為我準備熱騰騰的早餐。那時候的早餐總是色香味俱全，有香噴噴的炒蛋、滑嫩的通心粉，還有外婆親手包的小雲吞。每當我坐在餐桌前，看到那一盤盤美味的食物，令人頓時食欲大增。不過，那時候的我總是貪戀著床上的溫暖，為了上學不會遲到，每天早上只吃兩口早餐，並且關上耳朵，不聽外婆囉嗦的叮嚀。出門前，冷漠的我連與外婆說一聲再見和回頭微笑也沒有，便像箭一樣，匆匆忙忙地趕去上學。那時候，我並不懂得珍惜這些簡單卻充滿愛的早餐，只覺得外婆的廚房是理所當然的存在。

現在，進入中學的我，回想起那些早晨，心中不禁湧起一陣愁緒。外婆因為年紀漸長，已經進了老人院，她關心的聲音已經消失了，我卻很懷念，她已經無法再為我親手煮早餐。現在的我，早餐變成了超市買的包裝蛋糕或麵包。眼前的麵包，咬下去是輕飄飄的，像一口冰冷的風，缺少了以前那份溫暖和愛意。每當我咬下一口冷冰冰的麵包，心中總會浮現出外婆在廚房忙碌的身影，還有她那慈祥的笑容，那些充滿愛心的早餐，空成回憶。

我經常幻想，假如能回到那段時光，哪怕只是早點起床，然後慢慢享用外婆的早餐，那是多麼幸福的事情啊！我不會再賴床，會馬上起來享用外婆用心烹調的通心粉和小雲吞，我一定會給她一個擁抱，並跟她說：「很好吃！謝謝外婆！謝謝你每天早起用心準備我的早餐和小息的茶點，我明天仍想吃小雲吞，不如我下課後，你來教我包雲吞吧！你就不用起太早去準備。外婆會眯著眼回答：『你覺得好吃便夠。』」可惜「時光倒流」只是一種幻想，這個假設也讓我們意識到：珍惜當下，珍愛身邊的人。無論時光如何變遷，愛與溫暖永遠不會過時。即便無法改變過去，但我們可以從中汲取教訓，珍惜當下，讓生活充滿溫馨與感動。

中國中學生作文大賽 2024-2025
初中組 優異獎 2526 3A 李嘉維

長大一些就好了

孩童時期的我們總盼望著長大，幻想著長大以後就自由了，想去哪裏玩就去哪裏、想買甚麼就買甚麼，但真的是這樣嗎？

孩童時期的我們每天都無憂無慮，每天要做的便是在學校自由自在地度過半天時間，然後放學回家寫完作業就匆匆忙忙跑去找朋友玩耍，最大的煩惱可能就是考試或者測驗成績不理想，怕被父母責罵。小時候不懂大人的世界是怎樣的，總想著快點長大，每次看見有大大哥哥姐姐拿著零花錢去買零食、買玩具，我就打心底羨慕他們，想著要是自己也有那麼多錢就好了，那樣就可以買很多很多糖果吃。可是每當我嘗試跟爸媽要零花錢時，他們都總會以年紀太小為由，讓我等長大一些再說，我就這樣每天盼星星盼月亮想快點長大。

歲月如梭，轉眼間，我已經從那個懵懂無知的小學生變成了一位中學生。在很多事情上已經不能像小孩般任性和隨心所欲，例如在學業上要面對不同科目的壓力，要時刻注意自己的成績和面對各種考試。在社交上又要面對各種人情世故和友誼關係的維持，要注意跟朋友的關係，避免因為說錯話或者做錯某件事而跟朋友鬧彘扭，導致產生誤會而吵架甚至絕交。而在親戚面前又得表現出乖孩子的模樣，避免被他們拿我去跟別人比較。童年時沒有零花錢，小小一顆大人給的糖果便能讓自己嚐到滿滿的幸福，長大後在公開試的壓力下咀嚼著童年夢寐以求的糖果，心中卻只有殘留著凌晨溫習時喝下的咖啡味道。

現在想來，長大後的這種生活真的是我們兒時期盼的嗎？隨著年歲的增長，我漸漸明白成長是一把雙刃劍，成長可以讓我們得到更多自由，可以決定自己的事情，但也注定了多了很多責任，再也不能像兒時那般輕鬆。小時候總想著長大，但長大後又想到孩童時期那段自由自在的生活。

人在成長這條路上總會有遺憾和後悔的事，我們總是站在時間的河邊回望過去，又凝視著捉摸不透的未來。我們總想著等長大一些生活就會更好，但卻沒想過隨之而來的責任和壓力。未來有千萬種可能性，我們要做的就是珍惜當下，好好努力走向未來，或許這才是真正的長大。

視藝科作品

「筆墨生輝，中華文化的傳承」作品展出



展出作品

為迎接六十週年校慶，本校中一及中二級學生的中國畫作品於十二月在港鐵彩虹站社區藝術畫廊展出，主題為「筆墨生輝，中華文化的傳承」。

展覽集中呈現學生在中國畫課程中的學習成果，作品題材涵蓋山水、花鳥等傳統風格，展現同學們對筆墨技法的掌握與藝術創意的發揮。每幅作品皆是學生用心創作的結晶，體現了對中華文化的熱愛與傳承。

是次展覽不僅是課堂成果的展現，更讓學生的藝術創作走入社區，向公眾傳遞彩天學子的美學素養與文化情懷。



學生與其創作的中國畫作品合影，展現自信與對傳統藝術的熱忱。

六十風華

校慶專題

彩天六十周年開放日回顧

— 以成果致獻關懷，以祝福傳承教育 —

本校於 2025 年 12 月 12 日至 13 日，以「傳承六十·學以致用·關懷社群」為主題，舉辦六十周年校園開放日，誠意呈現彩天多年耕耘的教育成果與對社區的關懷。

活動期間，校園洋溢著專注與溫馨的氛圍，各學科展覽與體驗設計兼具教育內涵與互動深度。中文科「茶香墨虹」攤位以茶藝承載人文雅韻；科學科透過實驗挑戰激發探索精神；宗教科的「彩虹之約」走廊引領訪客靜思生命意義。STEAM 機械人對戰、英文科「重建彩虹，挑戰自己」互動，以及各攤位特設的「祝福角」，均展現學生的創意與對社群的關懷。

表演環節以深度與共鳴為核心，於禮堂及操場分別呈獻深情樂器演奏、英語話劇、花式跳繩及無人機演示等。每場演出前後輔以簡短寄語，傳遞感恩、希望與社區共勉的訊息，深獲訪客好評。

開放日整體佈置簡約雅致，聚焦於學生作品、專題報告與學習成果，處處可見彩天師生於學術與心靈培育上的耕耘。是次活動雖不重外在喧騰，卻以真誠與深度，展現教育如何在靜謐中延續，並以學生成長回饋社會。活動圓滿舉行，有賴全體師生、校友及各界訪客的參與支持。展望未來，彩天將繼續秉持育人初心，與師生、家長及社區攜手，在未來的歲月中持續扎根、創新、同行，共寫更動人的教育篇章。



校長與一眾貴賓合照留念



校監、校長與來賓合影



學生於開放日進行樂器合奏表演，以悠揚樂韻迎接來賓，展現音樂科學習成果。



學生以流利英語及生動演技演繹話劇，充分展現語言表達與舞台表演才華。



彩天同學細心為小學生講解



中文科「茶香墨虹」攤位



宗教科以「彩虹」為主題的攤位