



- P.1-2 讀書有法
P.3 學校推廣
P.4-5 關顧委員會
P.6-7 中六感言
P.8 放眼世界
P.9 課外活動逐個捉
P.10-11 踏上青雲路
P.12 榮譽榜

編者的話

時代充滿著變化，不斷學習是適應時代的關鍵，不過有一種無論時代如何變遷都適用的學習方法，就是閱讀了。提到閱讀，同學可以從今期《好學》一窺翻新工程後的圖書館新貌，還可以認識培養閱讀習慣的三大方法。當然，除閱讀之外，學習還有其他方式，想知道的話，就不要錯過同學分享的參觀故宮文化博物館、參與課外活動，甚至從學生變成教練的經歷。最後，就是我們的中六師兄師姐即將離開學校，備戰高中生涯重要關卡——文憑試，且讓我們聽聽他們六年校園生活的感言。

學校圖書館

裝修多時，快將以全新面貌與大家見面！不知道各位同學在圖書館裝修期間有沒有堅持閱讀呢？今期讀書有法就以「閱讀習慣」為題，以《原子習慣》一書中提到的方法配合筆者的自身經歷，引導大家在日常生活中養成良好的讀書習慣。



borrow/return

我返嚟啦！

圖書館回來了
Library is back

讓閱讀成為習慣其實不難！

為什麼習慣如此重要？

同學們可能會想：為什麼我不能在我想閱讀的時候才拿起書本，而必須培養出定時定刻閱讀的習慣呢？最近筆者就閱讀了《原子習慣》一書，書中作者認為「習慣是『自我改善』的福利」，假如每天進步1%，一年後就能進步37倍。只要同學堅持每天閱讀，即使只是每天閱讀3頁，一年後也已閱讀過千頁了。同學們看到這裡是否已「心郁郁」，逼不及待要培養自己的閱讀習慣？接下來就由筆者結合書中內容分享3個實用的方法吧！（附圖一）

方法1：營造閱讀環境 方便自己

原來相對於獎勵，環境對我們的影響更大，人們總是會選擇距離最近、最方便的東西，例如超市中的商品如果放在人們容易伸手取得的位置，通常會更易賣出。相反，靠近地板處的貨品，因為要顧客彎腰才能取得，因此購買慾會大大降低。培養閱讀習慣亦是一樣，只要營造一個方便閱讀的環境，就能讓閱讀變得更吸引。我們可以把書本放在容易取得的地方，如床邊、書包裡、洗手間（笑），也可以在書櫃旁放置一些自己喜歡的零食和飲品，讓自己在滿足口腹之慾的同時順便閱讀，不知不覺間就能養成閱讀習慣！



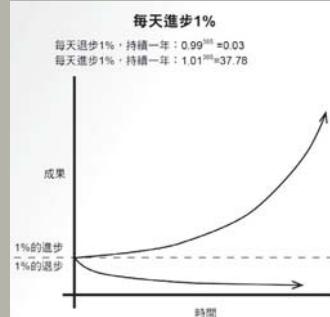
方法3：尋找戰友 讓閱讀成為「潮流」

人類是群居動物，與別人交朋友的時候，常常會互相影響，行為習慣變得相近，社會上常常出現的「潮流」就是如此。要培養一個長期習慣並不容易，需要各位同學堅持和自律才可實現，若然認為自己不是一個很自律的人，何不尋找志同道合的戰友，一同堅持下去呢？老實說，筆者自問不是一個堅毅的人，可是為了讓自己養成閱讀的習慣，當年把數個朋友「拉落水」，共同定下每天閱讀20頁的目標，並利用Google Drive的共享功能每天記錄讀過的書和頁數。剛開始時需要每天互相提醒，也時不時出現「欠交功課」的情況，但是隨着時日推移，大家漸漸也能自覺完成每天閱讀20頁的目標，閱讀也慢慢變得像洗澡和刷牙一樣，成為了每天必不可少的活動了。同學們也可以參考這個做法，讓閱讀成為朋友間的「潮流」吧！（附圖二）

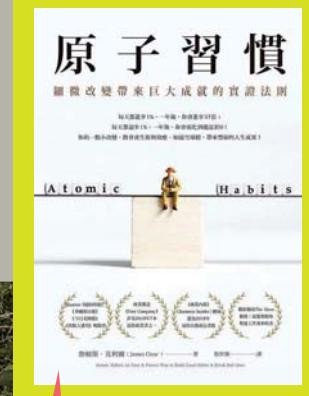
養成習慣的重點：堅毅

雖然本文提供了3個小方法，幫助同學們更容易培養出閱讀習慣，但是要養成長期習慣，最重要的其實是「堅毅精神」。習慣的成果不會一下子出現，必須日積月累才可完成，過程中可能會因為遲遲未見成果而墮入「失望之谷」，若沒有堅持下去，我們永不知道成果可能就近在眼前。因此，只要抱持「堅毅精神」堅持下去，一定可以養成良好的閱讀習慣！（附圖三）

3大方法、 推介



（圖一）小習慣的效果會隨著時間增加。

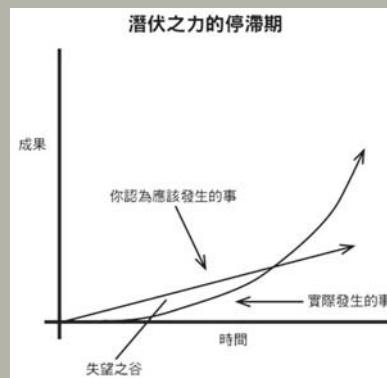


方法2：捨難取易 逐步增加閱讀量

要培養一個習慣，最重要的不是一直想着要達成一個遠大的目標，而是為自己安排一個容易的小任務。正如健身一樣，如果剛開始就要舉起20公斤的啞鈴，也許你能舉起2至3下，但接下來數天的肌肉酸痛，卻是久久不散，你認為你還能堅持下去嗎？正確的做法是先定立一個可以輕鬆完成的訓練，例如是每天舉3公斤的啞鈴5次，即使這樣的訓練剛開始時沒有多大效用，卻讓你更能持續每天訓練。當你養成每天訓練的習慣再加大訓練量，就不會那麼容易放棄了。萬事起頭難，我們不用強逼自己在一星期內看完一本100頁的書，只要每天看兩頁，當我們養成了每天閱讀的習慣，再一頁一頁增加每天的閱讀量就不會覺得困難了。

日期	7月8日			7月9日			7月10日		
	書名	作者	頁數	書名	作者	頁數	書名	作者	頁數
朋友A	八十度	桂繼華	75-127	下面的人	陳聖輝	73-109	誰在動你	董馬	1-30
朋友B	宿命學	John Gray	7-27	宿命學	John Gray	27-50	宿命學	John Gray	51-60
	黃金的智慧	大衛	16-38	黃金與黃金世界	彭文清	4-32	黃金與黃金世界	彭文清	32-53
筆者	好青年習慣讀本	好青年筆陣	16-41	好青年習慣讀本	好青年筆陣	41-65	好青年習慣讀本	好青年筆陣	66-97
	世界特典——我的幸福小熊	熊洋	3-21	世界特典——我的幸福小熊	熊洋	22-39	世界特典——我的幸福小熊	熊洋	40-47-55-57
朋友C				艾加諾特獎	陳聖	122-148	中國文學史	陳聖	序章+第1-19
朋友D	OUTPUT高效率工作術	柳澤重司	P26-70	人體大歷史	Yaval Noah Harari	P148-158	OUTPUT高效率工作術	柳澤重司	P70-92
朋友E	獲勝日記	梅·強謹	第2章31-52	中西神話	張學明	序章1-2+正文1-47	中西神話	張學明	48-90
	藍扣扣	徐青	61-80	藍扣扣	徐青	81-96			
朋友F	書與城市	巴彬	1-22						
	中國語言文化研究	施平輝	92-105	狂人日記	魯迅	5-10			
	噃	元華杰	1-48						

（圖二）「閱讀紀錄冊」



（圖三）只要堅持下去，成果一定比想像中更佳！



由學生變成教練

透過運動成就共融社區

「共融」並不是陌生的概念，近年來，社會各界致力推動及發展共融社區。我校盼望可建立一個和諧共融的校園環境，因此藉長幼「適」「簡」計劃，從而推動共融文化及「資源共享」的概念。而計劃中不可或缺的，正是一班勞苦功高的教練。花式跳繩班由湯子賢先生擔任教練，主要教導長者跳繩及揮繩的技巧，並協助長者和學生一同合作和表演。然而，湯教練有另一個隱藏身份，便是我校的校友，更曾代表我校出國比賽。如今他對回校擔任教練一職有另一番體會。



面對身份轉變 難忘學校用心栽培

由本校學生轉變成花式跳繩隊的教練，使湯教練更明白學生的需要。作為教練，他認為面對着一班活力充沛的學生們，最重要的是跟他們建立關係，寓訓練於玩樂之中，好讓他們享受跳繩的過程，從而投入訓練。而湯教練亦提到學校當年悉心的栽培，透過本校的幫助及支持，使他可出國參加不同比賽，擴闊視野，獲益匪淺。



長幼學生大不同 改變心態投入教授

參與計劃前，湯教練曾擔心長者的體能能否應付跳繩這項運動，考慮到長者的安全，所以安排長者們只可揮繩，初時湯教練亦因此感到困惑。可是經過多番相處和訓練後，湯教練一改既有心態，用心教導長者不同的揮繩技巧，從而豐富表演的可觀性。此外，令他體會最深的是長者的領悟力及投入度。教授班組初期，他本以為長者們較難掌握節奏輕快及多變的揮繩動作，可是後來發現長者們很快便可跟上不同的步法。即使較高階的技巧，長者們馬上亦可掌握得到。透過計劃，他一改以往對長者固有的刻板印象，更致力投入教學，與長者及學生打成一片。

因疫情緣故，久久未能安排演出，訓練亦因此延誤。可是在課堂上，看到長者跟學生一同訓練及編排表演，長者既受學生的活力感染，而學生則因長者的主動而投入，兩者相得益彰。湯教練深盼可在不久將來，長幼兩代可一同在舞台上發光發熱，一展所長；並且透過活動表演，向社區推廣健康運動及共融文化，使區內人士共建共融社區。

正向 達人



不是天份
是恆毅力

Perseverance

到底「世上無難事，只怕有心人」這些想法，是否只是我們一廂情願地鼓舞人心，還是有實證支持，有學理根據？

美國心理學家達克沃斯(Angela Duckworth)的著作《恆毅力》，解答了這個問題。「為甚麼最聰明不見得最優秀？最有才華不見得最成功？如果不是天分，不是智商，甚麼才是人生成功最重要的關鍵因素？」

「答案就是恆毅力。」

達克沃斯以美國西點軍校的新生作研究對象。她發現每年都有超過14,000位高中生申請入讀，但只有1,200位菁英獲得錄取並註冊入學，然而畢業前每五位軍校生中就有一人輟學。怎麼會有人花兩年時間擠進窄門，最終卻選擇退出？有些看來最有潛質的新生，反而在訓練之初就放棄了。她相信那些退出的人很少因為能力不足，而是缺乏「絕不放棄」的態度。

達克沃斯又在芝加哥一所公立學校，給數千名高中三年級學生填寫「恆毅力」量表，一年後發現能順利畢業的學生，都是恆毅力較高的。此外，達克沃斯走訪了商業、藝術、運動、學術、醫藥和法律界，發現有些明日之星在順境時表現得非常優異，但一遇到失敗就崩潰，而那些有成就的都是堅持不懈的人。



「並不是我很聰明，只是我和問題相處得比較久一點。」(愛恩斯坦)

「我不害怕曾經練過一萬種踢法的人，但我害怕把一種踢法練過一萬次的人。」(李小龍)

「如果你不能飛，那就跑；如果你不能跑，那就走；如果你不能走，那就爬。無論如何，都要繼續前進。」(馬丁路德金)

「我可以接受失敗，但是我無法接受不嘗試。」(米高佐敦)

1. 雙倍的努力

以下兩個簡單的公式說明了從天分到成就的過程：



2. 持久的熱情

恆毅力由兩個部分組成：

熱情和毅力。單單非常努力並不足夠，還要有熱情。

四個培養恆毅力的要素

興趣

熱情始於真心喜歡你所做的事，興趣需要透過與外界互動時被激發。



練習

養成習慣，每天做挑戰自己的練習，而且要做得比前一天更好，尋求進步。



目的

相信你在做的事很重要，有使命感，能造福他人。



希望

保持樂觀，遇到困難和自我懷疑時都堅持下去，再接再厲。

中六

6A



時光荏苒，六年時間轉瞬即逝。我們在夏天相遇，卻也要在這個夏天跟大家說再見。有太多的話語想表達，但最想訴說的是對你們的感謝。感謝六年間不辭辛勞默默耕耘的老師們；感謝六年間互相給予鼓勵的同學們；感謝六年來TLLF給予我們成長的機會……



終於到了將要分別的時候，我們對這間學校從陌生到熟悉，從無人熟悉到和同學打成一片，我們在這間學校一起創造了很多回憶，回看我們的六年中學生涯中受過了不少老師的教導和幫助，但對我們而言，最重要的老師當然是我們的班主任黃華英老師。她一直對我們抱有期望，每天都包容着我們，經常耐心地為我們講解題目，甚至放下了老師的身段與我們打成一片，令我們不留遺憾地渡過了精彩又快樂的高中生活。另外，我們亦想感謝在整個中學生活一起互相扶持的同學，我們由相識，一起奮鬥，到將要別離，我們的關係熟悉得像家人一樣。我們一起進步、一起打鬧，一起渡過精彩的高中生活。

最後亦想感謝曾教導我們的老師，感謝你們細心的教導，每天不辭勞苦地為我們課後補課到晚上六、七時，感謝你們願意為我們付出大量精力和時間，沒有你們就沒有今天的我們，你們的教導均令我們獲益匪淺，十分感謝你們的教導。



感言



反覆咀嚼「離別」二字，慶幸之餘帶來的卻是更多的不捨。慶幸的是我們終於可以對源源不斷的測驗說再見，奔赴夢想的自由。不捨的是六年間在TLLF建立的感情，使我們對學校存有許多依戀。但是，青春沒有結束，我們永遠風華正茂！願各位前程似錦，追夢千里！



大家好，我們是6C班同學，好高興在中華基督教會譚李芬中學就讀了六年。在這六年間，我們已經變了很多，小朋友的模貌轉變得成熟，從一開始什麼都不懂的小孩子變成一個懂事及明辨是非的人，我們種種的變化是成長的證明。想一想真懷念以前我們一起玩、一起胡鬧、一起瘋狂、一起學習、一起歡笑和一起經歷的所有事情，時間不經不覺的流逝，一眨眼我們很快就要中六畢業了。

相信讓我們感到最遺憾的事情，就是疫情令到返學的時間減少。轉為網上授課，減少了很多和同學、老師一起交流的時間，以及失去很多參與有趣活動的機會。只要在餘下的上課日子珍惜每一分每一秒，我們相信好快恢復如初。最後多謝各位老師在這六年來的陪伴，多謝曾經教導我們的老師以及陪伴我們三年的班主任。在此祝福師弟師妹，在校園裡締造更多快樂美滿的回憶，珍視校園的每一份情誼。





很多時我們以為參觀博物館展覽要一臉嚴肅鑑賞文物，或是充滿文化氣息地討論各種文藝理論。這種想法很容易打消我們入博物館的念頭，錯失很多欣賞有趣文物的機會。其實，從自身生活經驗出發，將自己感受直接寫下，再上載到社交平台「打卡」留念，都可以是很好的博物館體驗。2022年12月9日，中國歷史科和圖書館安排同學參觀故宮博物館，以下是一些同學參觀博物館「打卡」的作品。

6B 陳汶詠

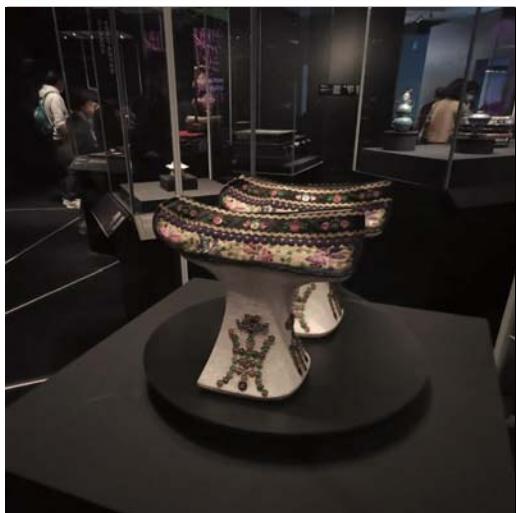


這是一個1736至1795年的玻璃工藝品，名叫纏絲紋瓶。這個展品代表了清朝玻璃器的一大進步。當時康熙帝、雍正帝和乾隆帝都大力推動玻璃發展，又任命耶穌會會士領導皇家玻璃廠，實驗新的配方和技術，在豐富的人力技術下，這個高品質的玻璃器才成功誕生。

這個展品遠看雖然像是普通玻璃花瓶一般平平無奇，但你走近一看就會發現這個玻璃展品其實非常通透，而且還有一些扭紋的花紋，非常吸引我的眼球。我認為這個展品不但十分特別，而且還能代表着玻璃發展的一大步。

我喜歡這個展品的一大原因正是它雖然沒有色彩繽紛的外表，卻能深深吸引人的注意，以純淨的外表在這世上脫穎而出。比起華麗，平淡更是美。

6A 郭方舟



這是黃色鍛繡金魚紋花盆底女夾鞋，是清光緒年間製品。

此鞋為清代地位身份較高的後妃穿用的高木底花盆鞋，木底外包有白棉布和魚花紋，與今天的高跟鞋很相似。

當我明白到這是一雙鞋之後，令我内心非常不安。由於鞋的接觸地面面積實在是小得可憐，令女性在走路時非常困難和不舒服，心裡面感嘆那時代的女性，在封建社會之下非常辛苦。

我心想：那時代的女性應該頗容易扭傷腳。😢

4B 馮以澤



清乾隆時期，琺瑯器的製作大膽創新，一件器物可以同時採用掐絲琺瑯與畫琺瑯兩種工藝技術。

這個壺身通體以掐絲琺瑯纏枝蓮紋地，蓋、頸、肩、腹、足等處有對稱佈置。大小、形狀各異的畫琺瑯開光，開光內飾人物、山水、花卉、庭院等圖案。壺頸冊裝飾花卉、如意雲頭、蕉葉紋各一周。執柄、橫樑與壺體焊接之一端皆裝飾張口龍首。琺瑯器以銅胎居多，金胎少見。此壺造型沿用明代金執壺樣式，開光內圖案雖作中國人物、景致，卻雜糅了歐洲繪畫的表現技法，是一件中西合璧的皇家藝術珍品。

我對於這個展品非常難忘，因為想不到在古代的文物到現在還可以那麼閃亮。

手球隊



「940920」

沒有余家聰、沒有林楚凝，亦沒有穿越情節，「940920」在譚李麗芬並不是一部穿越時空的電視劇，而是譚李麗芬男子手球隊近兩年練習時數~940920秒(約260小時)。

他們的汗水令本校男子手球隊逐漸成為區內強隊之一。他們在不同公開賽事中奪取獎項，先有男子初級組於新界喇沙中學手球錦標賽中勇奪冠軍，後有男子高級組手球隊於學界賽事中奪得亞軍，更獲學界精英賽參賽資格，只可惜最終十六強止步，僅負勁旅拔萃男書院。

過去十多年，本校曾培育香港手球隊，代表香港出席不少大型國際手球賽事。而近年，隊中有幾位隊員亦入選香港青年代表隊，代表香港出戰新加坡手球公開賽及瑞典青少年手球賽，更於新加坡公開賽中協助香港隊奪得殿軍。



配音體驗 工作坊



「多啦A夢，救救我呀！」「大雄啊，媽媽叫你出去買嘢啊！」談起這些經典對白，即使只聽到聲音，你也能認出是「多啦A夢」，而一位卡通動畫人物之所以深入民心，除了畫家辛苦的創作，亦有賴配音員演繹角色的喜怒哀樂。

去年12月融合教育委員會聘請了社區共享教育中心導師為同學提供專業的配音教學，模擬真實配音情況，進行角色扮演，體驗影片配音的樂趣，更學習聲調運用等技巧，既能增強同學的自信心，又能增強其溝通及團隊合作能力。

配音訓練班將於3-4月再次舉辦，有興趣的同學，可找陳明姬老師或杜子美小姐報名。名額有限，報名從速。

到底發生了甚麼事？ 「毅進」消失了？

相信「毅進」二字膾炙人口，同學們必定略知一二，但在2023年開始，它便「退位讓賢」了！政府宣佈推出全新的「應用教育文憑課程」(DAE)，取代毅進文憑課程。以下將會為大家簡介DAE課程的內容。

「應用教育文憑課程」(DAE)

DAE是為期一年的全日制課程，內容較貼近於生活應用。學生必需修讀3科核心科目(中國語文、英國語文及數學)，另需修讀5個補充科目，或2個補充科目加一個「選修群組」(相當於3個補充科目)。由於課程相當於資歷架構第3級別的資歷，完成課程後可獲相當於香港中學文憑試5科乙級的成績(包括中、英文)，從而申請銜接升讀副學位以及投考公務員(詳見以下升學途徑例子)。上課模式方面，DAE強調主動和互動學習，除課堂面授外，個別選修科目亦會採用實地考察及參觀等學習模式。除英國語文科外，所有DAE均以粵語為授課語言，主要以中文編寫教材。部分選修科目會使用以英文編寫的教材及評核。評核方法包括：習作、考試及出席率。



DAE均由自資高等教育聯盟的成員院校提供，在2023/24學年提供全日制應用教育文憑課程的院校包括：

- 明愛社區書院
- 香港都會大學李嘉誠專業進修學院
- 嶺南大學持續進修學院
- 香港專業進修學校
- 香港浸會大學持續教育學院
- 香港科技專上書院
- 香港伍倫貢學院
- 職業訓練局工商資訊學院

(資料來源：應用教育文憑課程網頁)

最快4年取得學士學位

南澳大學學士學位(1年)或
本地大學學士學位(2年)

浸大持續教育學院高級文憑 或
浸大國際學院副學士*
*學生可透過「優先入學計劃」，獲得有條件取錄資格

可申請多個公務員職位

應用教育文憑(一年全日制)
相當於香港中學文憑試五科
(包括中國語文及英國語文第二級資歷及資歷架構第三級別課程)

中六離校生或年滿21的成年人士



同學如欲獲取更多有關應用教育文憑課程(DAE)的資訊，可掃瞄左方QR Code。

職業初探 — 動物護理員



各位同學，不知道你認識多少行業呢？你可能只知道老師、醫生或店務員這些較大眾化的職業。可是在本港的其他職業，你又了解多少呢？今期《踏上青雲路》將為大家簡介可以「照顧動物」的職業——「動物護理員」。

動物護理員的工作

動物護理員需要負責為動物進行身體檢查、日常護理，例如要協助各種動物刷牙，畢竟牠們大多數都不懂得自理。除此之外，見習動物護理員一般從基本工作做起，例如照顧動物的日常起居及環境衛生等。晉升為經驗動物護理員，就要負責護理、觀察，甚至訓練動物。

「『訓練』是護理上的訓練，訓練動物自願性完成某些動作，以便替牠們進行醫療護理程序，如檢查身體、量度體溫等。」——海洋劇場助理動物護理員Dawn



(檢查牙仔)



(海洋動物的飼養)



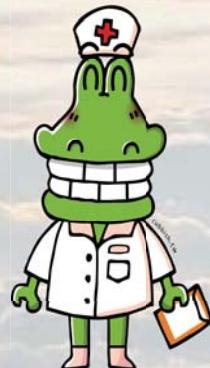
動物護理員的工作地點

- 1.嘉道理農場：照顧哺乳類動物、雀鳥、爬行動物和昆蟲。
- 2.香港愛護動物協會：照顧被遺棄和被虐待的動物，大多為貓和狗。
- 3.海洋公園：照顧的動物較多元化，從海龜到鯊魚、從小熊貓到大熊貓。



動物護理員需具備的特質

- 1.喜愛動物及不畏懼接觸小動物。
- 2.「三心兩意」：愛心、細心、耐心、誠意、創意。



動物護理員的入行途徑

首先要具備中六或以上學歷程度，以及生物及其他相關學科背景；若持有潛水認證（如潛水長、潛水教練）、駕駛執照可獲加分。入職後會先被聘用為見習動物護理員。在實習一年後，上司會按照工作表現進行評估，考慮轉聘為全職助理動物護理員。累積滿一至兩年動物護理經驗後，會按當時公司狀況及職位空缺情況，考慮晉升員工為動物護理員。日後還有機會晉升為動物護理專員或管理展館等職位。

(資料來源：<https://hk.ulifestyle.com.hk/topic/detail/219524>)

透過是次介紹，希望同學對應用教育文憑課程及動物護理員有初步的認識。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、梁嘉純老師和周頌庭老師查詢。



高中選修科

物理
化學
生物
經濟
企財 (會計)
企財 (商管)
視覺藝術
旅遊與款待

中四級

吳景滔
郭汶樺
郭郭
陳穎瑤
范俊謙
陳穎瑤
楊心言
胡啟彥

中五級

葉陞奮
黃婷婷
黃婷婷
陶嘉雯
李綺雯
潘彥殷
黃晴儀
胡啟彥

中六級

何俊杰
黎俊言
盧思瑤
何俊杰
盧思瑤
吳泳謙
李皓雪

高中

第一名
第二名
第三名
中國語文

英國語文
公社/通識
數學 (必修)
數學 (基礎)

4 A
郭汶樺
吳彥霆
吳景滔
郭汶樺

4 B
楊心言
鄧啟朗
張瀚文
楊心言

4 C
梁家博
劉思彤
盧子樂
劉思彤

5 A
黃婷婷
葉陞奮
周渝琳
黃婷婷

5 B
潘彥殷
楊張僖
庾貝雅
潘彥殷

5 C
練詩穎
謝嘉琪
袁耀新
謝嘉琪

6 A
盧思瑤
何俊杰
鄭伊婷
鄭伊婷

6 B
譚江
鄭嘉粢
譚啟楠
鄭嘉粢

6 C
潘加撒
馬儉恆
黎子恒
吳晉熙

初中

第一名
第二名
第三名
中國語文
英國語文
數學
個人、社會及人文

綜合科學
設計與科技

普通電腦

基本商業
視藝傳意
中國歷史

1 A
黃澤煜
吳依穎
梁樂怡
黃澤煜
梁樂怡
黃澤煜
姚杏月

1 B
謝思敏
梁若錡
范曉琳
謝思敏
楊沛然
李灝鏗
謝思敏

1 C
潘正浩
謝寶琳
冼美娜
潘正浩
冼美娜
潘正浩
潘正浩

2 A
陳金城
何施瑤
梁尹晴
陳金城
王柏森
梁尹晴
陳金城

2 B
李卓暉
勞庭耀
關丞熙
李卓暉
李卓暉
李卓暉
陳俊輝

2 C
吳卓曦
何紹華
陳栢軒
吳卓曦
林庚瑤
何紹華
陳煒橋

3 A
黃彥森
李詠琳
吳思穎
黃彥森
孔靖
黃彥森
張奧宏

3 B
魏俊博
高仲博
李展博
魏俊博
蔡卓霖
魏俊博
魏謐梓
諶梓峰

3 C
龐喜迪
馮思源
陳樂昕
龐喜迪
歐陽俊濤
羅瑋柏
宋元皓

陳金城
陳金城
何施瑤
梁尹晴
勞庭耀
吳卓暉
陳金城
何施瑤
陳金城

勞庭耀
呂思卓
何紹華
陳栢軒
吳卓暉
吳卓暉
吳卓暉
吳卓暉

吳卓曦
劉潤妍
吳卓曦
劉潤妍
吳卓曦
吳卓曦
吳卓曦
吳卓曦

周紫盈
潘嘉怡
林煒陞
夏泰安
龐喜迪

黃彥森
李展博
龐喜迪
羅瑋柏
夏泰安
歐陽俊濤
宋元皓

黃彥森
潘蕊琪
黃彥森
魏俊博
利海玲
魏俊博