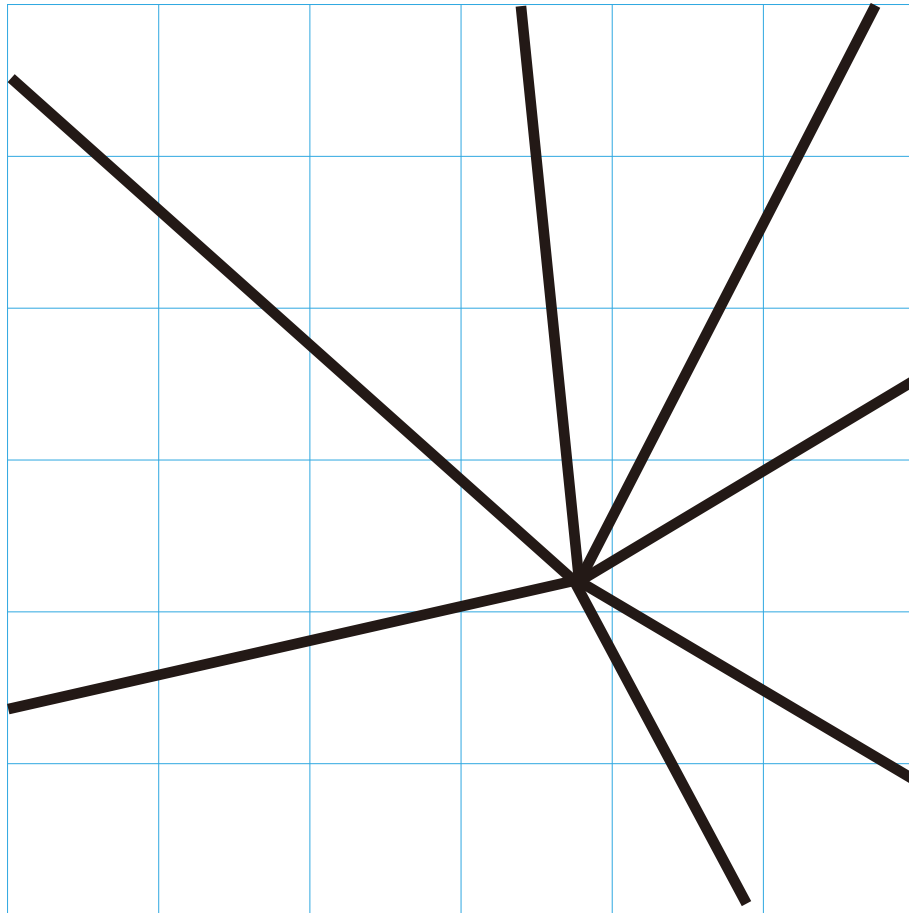
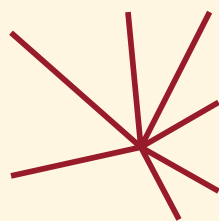




「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」  
詩篇119:105

尋找你生命中的那道光



## 編者的話

轉眼間，新學年來了！本期《好學》帶大家走進剛落成的「貓山王204」，直擊兩隻可愛校貓與學生大使的溫馨日常；亦會回顧中四職場實習與中一「YLA成果展示日」的精彩瞬間；並重溫同學在制服團隊的「高光時刻」；更要恭喜鄭修凡同學榮獲「屯門區十大傑出學生」！其實，無論是在舞台上展現才華、在制服團隊或實習中恪守本份，甚至陪伴校貓，都是體現了自我約束與「守法」的精神。心中的這把「尺」將引領我們蛻變為更優秀的自己！



譚中一直堅信一個信念：每一位學生都擁有獨特的光芒。學校不是把大家塑造成同一個模樣，而是點亮生命，幫助你們找到屬於自己的舞台。我們選擇「光」作為核心，因為光代表方向與使命，也體現了基督教教育的核心精神，引導我們在迷茫時尋找前路，也建立堅定信念。這也是譚中期盼帶給你們的成長三部曲：

- 發現自己的光 (Discover the Light)：你擁有屬於自己的光芒。這光芒就是你獨特的興趣、天賦與潛能。
- 點亮自己的光 (Develop the Light)：當你找到了熱愛的事物，就要為夢想訂立目標，勇敢追光，開創屬於自己的未來。
- 成為照亮他人的光 (Share the Light)：當你的生命充滿光采，我們期盼你能將這份溫暖回饋社會，成為別人的光。

- P.2-3 光之校園
- P.4-5 貓山王
- P.6-7 踏上青雲路
- P.8-9 課外活動逐個捉
- P.10 傑出學生
- P.11 成長GO高GOAL
- P.12 讀書有法



## 成為照亮世界的追光者

面對未來的世界，我們希望你成為具備夢想、能力、品格與社會責任的人才。學校透過多元潛能發展平台與體驗式學習，致力讓你們的光芒被看見。「敢追夢就是譚李麗芬」是我們對你的期許。學校是由你們每一個所展現的特質來塑造的。期望你們能成為一群勇於追夢、敢於創新、關愛社群的「追光者」。你希望自己成為哪一種？

- Dream Chasers 追夢者：為夢想訂立目標，積極規劃未來。
- Self-Directed Learners 自主學習者：主動探索，樂於終身學習。
- Innovators 創新者：善用創意解決問題，敢於嘗試。
- Community Contributors 社區貢獻者：關心社區，實踐公民責任。
- Future-ready Leaders 未來領袖：具備溝通與解難能力，迎接挑戰。
- Light Bearers 光的傳承者：照亮身邊人，成為社會的正面力量。

不要害怕自己不夠耀眼，只要敢於夢想，譚中就會為你搭建發光的舞台。邀請大家一同參與學校舉辦的「光之校園」活動，用心設計屬於你的「光」明信片，記下屬於你的追光故事。讓我們在譚中這個大家庭裡，一起發掘光、點亮光、分享光。

你，準備好成為下一個點亮世界的追光者了嗎？





# 甚麼是「平行心間」？

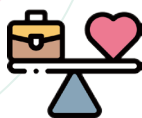
大家還記得上學年末舉行以校貓為主題的義賣嗎？當日的義賣場地，正是學校全新打造的「貓山王204室」！究竟這個地方有什麼來頭？當中又有哪些設施和用途？就讓我們一起走進204室，一探究竟吧！



這個空間源自香港賽馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會平行心間計劃」（Jockey Club LevelMind@School）。計劃一直致力於在中學推廣青年心理健康，鼓勵學生在忙碌的學習生活中為自己留白，透過簡單而喜歡的小活動放鬆身心，照顧自己的情緒需要。而「貓山王204室」正是這個理念的延伸，希望在校園內為同學提供一個輕鬆自在的小角落。無論是與好友聊天、閱讀休憩、參與減壓活動，還是與校貓互動，同學都可以在這裡暫時放下壓力，讓身心得到休息與充電，以更好的狀態迎接每天的校園生活。

## 我們的建設歷程

自2024-25學年起，學校便參與這個計劃。負責老師、學生領袖及 Wellness Club 成員率先接受培訓，學習放鬆身心及關顧情緒健康的方法，並將所學融入「減壓嘉年華」等校園活動中，例如：「投籃棒棒棒」、製作「Joy 袋」等等，相信很多同學這兩年都玩得樂而忘返！



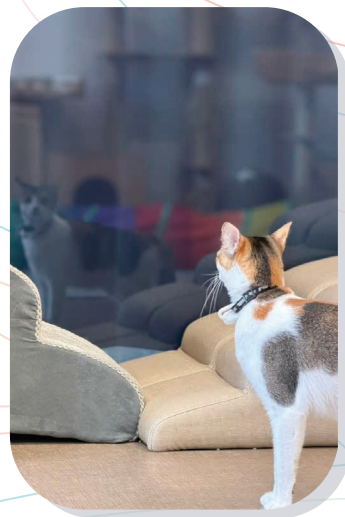
經過兩年多的籌備與努力，學校善用計劃資助，成功打造「貓山王204室」，為同學提供一個舒適自在的校園休憩空間，讓大家在繁忙的學習生活中放鬆身心，尋找生活與學習之間的平衡。





## 零壓力空間！「貓山王204」設施大公開

「貓山王204室」功能相當豐富！房間內不僅設有舒適的沙發和放鬆的音樂，更備有桌遊、圖書及摺紙角，讓同學能與好友輕鬆聊天、小憩充電。聯課活動「與您同行鬆一鬆」亦將於204室舉行，讓高中同學暫時放下學業壓力，好好享受休息時光；而當中最令人期待的，莫過於專為備受大家寵愛的校貓師兄師妹打造的專屬空間——校園貓舍！牠們已於本學年正式入住，隨時駐守校園，為大家送上最療癒的陪伴。協助貓舍運作的同學，更有機會與校貓們近距離互動，享受更多珍貴而溫馨的相處時刻！



無論你想輕鬆玩桌遊、靜心閱讀、放鬆摺紙，抑或想停下放空、梳理一下情緒，「平行心間」隨時歡迎你前來探索，找到屬於你的校園小確幸！



## 「平行心間」大使的小分享

「這次幹事訓練讓我學會了 4R (Rest、Relaxation、Relationships、Resilience) 精神，並在幫忙舉辦「減壓嘉年華」時學以致用！身為貓舍成員，我亦很享受擔任寵物大使、照顧學校兩隻貓貓的時光，是非常寶貴的學習體驗！」 (5A 吳依穎)



「身為寵物大使，最開心的就是有幸照顧校內這兩隻治癒我的貓貓。牠們用毛茸茸的腦袋，蹭掉我在校園裡的所有煩惱！」 (5C 范曉琳)



# 光之校園：以興趣點亮青年的「高光時刻」



在社會急速轉變的時代，教育已不再局限於「傳道、授業、解惑」，更重要的是培養學生面向未來的能力與素養。由香港賽馬會慈善信託基金策動及資助、仁愛堂統籌推行的「JC YUP! 賽馬會飛躍·拍住上」計劃，為本校學生提供探索興趣、發展技能與個人成長的學習平台，讓學生透過多元體驗，逐步建立自信，發掘潛能。

本校推行的中一級「YLA (Youth-led Accomplishment)」課程，以「青年主導」為核心理念，引導學生認識個人興趣、能力與價值觀，並鼓勵他們從構思、籌備到成果展示，全程主動參與及承擔責任，培養自主學習、協作溝通及解難能力。全體中一學生按個人興趣分組，參與和菓子、調飲、手作、攝影、速疊杯、劍球、Cosplay及才藝等八大範疇的專項學習，發展不同技能與專長。在2026年5月5日舉行的「YLA成果展示日」中，學生透過互動攤位、才藝表演及學習歷程分享，向師生及來賓展示一年來的學習成果。當中，本校調飲組及繩舞隊同學更於7月17日舉行的「Say YUP! 聯校成果展示日」上大放異彩，獲得各界一致讚賞，充分展現學生由「不敢嘗試」走向「勇於表達」的蛻變歷程，迎來突破自我的高光時刻。

Cosplay組段明君同學表示，課程讓她掌握妝容設計及造型技巧，能夠親手為同學設計及完成整體造型，令她獲得莫大的成功感與滿足感；攝影組羅志豪同學則透過學習光圈與快門的運用，體會到如何以影像說故事，並藉此表達自我；唱歌組莊卓儒同學不但在舞台演唱中贏得觀眾熱烈掌聲，更克服了對公開表演缺乏信心的障礙。此外，課程更融入長者導師參與，促進跨代交流與跨界協作，進一步拓展學生視野，彰顯教育中跨代共融的價值。這些由學生的汗水與努力累積而成的成長瞬間，正是「光之校園」最真摯而珍貴的風景，也印證了青年潛能無限、未來可期。



# 中四級 SLASH篇

## 探索未來：跨越傳統課室的職涯實踐之光



為協助學生探索人生與未來方向，本校加入JC YUP!計劃與 Generation HK合作，為中四級同學精心設計了「SLASH計劃」，旨在透過親身體驗職場與商業體驗，讓同學探索升學及職涯方向，並建立具備個人優勢的「CV360@」檔案。

計劃於復活節假期進行，並因應學生的意願分為兩大核心組別。「商業營運模擬組」讓學生以低成本、低風險的方式體驗虛擬公司營運。同學5至6人一組，在多個回合的模擬營運中擔任採購、銷售、人事或市場營銷等部門負責人，應對真實的市場挑戰。課程更輔以財務基礎、理財知識及策略工作坊，並在最終回合進行校外模擬商業比賽，大大激發學生的營運思維與團隊合作。



另一邊廂，「職場實體實習組」則帶領學生走出校園，步入真正的商業世界。學生前往香港生產力促進局、國泰航空飲食服務、大律師事務所、會計師行、長者護理機構及科技公司等多元界別實習。在一週的影子實習中，同學親自參與行銷理念創建、數據管理、文案草擬等實際工作任務，並獲得企業導師一對一的專業指導與反思檢討。這種走出課室的學習方式，不僅啟發了學生的成長型思維，更如同一盞明燈，照亮了他們未來的生涯規劃前路。





# 紀律團體

談到紀律團體，相信大家第一時間都會聯想到制服和步操。其實制服和步操只是在紀律團體學習的一部分，每個團體會因應背景為學員提供不同的訓練。本校總共有五個紀律團體，各具特色，以下一一為讀者介紹：



## 1 香港聖約翰救傷隊少青團

香港聖約翰救傷隊少青團為隊員提供有關急救、家居護理及步操的訓練，以鼓勵青少年學習實用技能。為配合隊員全人發展，少青團舉辦多元化的技能訓練課程、隊際周年比賽、夏令營及交流團等，讓隊員透過個人及群體教育，汲取多方面的知識及經驗，使他們成為有自信及對社會有責任感的青年人。



## 2 升旗隊

本校升旗隊隸屬香港升旗總會，旨在推廣學校及團體的升旗文化，讓學生及社會大眾通過親身參與，認識國家、關心國家，增強對國民身分的認同。本校升旗隊逢星期五進行集訓、步操、企位和升旗訓練，並在星期三早會為學校升旗。從中助你建立自信和紀律。假如你想一試在國旗前挺直腰杆，揮手揚旗，感受全校注目的光榮，歡迎加入升旗隊！





### 少年警訊

本校設有少年警訊 (JPC) 校內支會，透過紀律訓練、領袖培育及減罪活動，提升學生的防罪意識與社會責任感。過去，少年警訊舉辦一系列精彩活動：會員在「城市定向」中穿梭街頭鍛鍊體能與智力，認識社區；在「依托咪酯才藝比賽」中用創意、音樂和舞蹈宣揚禁毒，又透過「守網聯盟」桌遊掌握防騙知識。少年警訊宣揚守法意識，你更可在實踐中挑戰自我、結識志同道合的朋友。實在不容錯過！



### 女童軍



本校女童軍致力培養學生的領袖才能與服務精神。日常集會以步操訓練、實踐「八項綱領」及考取興趣章為主；同時積極開展跨組別協作，如聯同義工隊探訪長者，並與STEAM組共同研習繩結應用。此外，隊員亦熱心服務校園，於開學禮、畢業禮及親子體驗日等大型典禮中，協助嘉賓接待與禮儀工作，展現團隊協作與關懷社會的精神。



### 入境事務處青少年領袖團

入境事務處青少年領袖團 (IDYL) 的訓練內容涵蓋六大範疇：國民教育、入境處知識、步操、體適能、野外訓練及社會服務，並設有完善的晉升制度，內容由入境處長官親自教授，課程除了能提升學員的體能與紀律外，亦有助培養領導才能，並為未來的生涯規劃奠定堅實基礎。



# 6A班鄭修凡同學

## 勇奪「屯門區十大傑出學生」

6A班鄭修凡同學於2026年7月4日勇奪「屯門區十大傑出學生」，為我校打破多年紀錄！在逐夢旅程中，她不僅展現出無畏的勇氣，更在團隊中發揮同理心、合作精神，承擔責任的特質。讓我們一起走進她的故事，看看這道屬於「譚中人」的追夢之光！



我很榮幸能榮獲得本屆「屯門區十大傑出學生」的殊榮！回想當初，在何副校長的鼓勵與推薦下，我懷着「志在參與」的心態報名參賽。那時我沒有想過能走得多遠，萬萬沒想到，這一步卻帶領我脫穎而出，最終有幸成為十位獲獎學生之一。

這次選舉絕非單看學業成績，而是考驗同學的整體質素。從面試日考驗的表達能力與敏捷思維，到挑戰環節中不可或缺的團隊協作、領導才能與隨機應變，每一個關卡都充滿挑戰。

最令我難忘的是「挑戰日」。當我抵達場地時，才得知當天要與素未謀面的組員從零開始籌辦攤位活動。烈日當空下，從預算規劃、物資採購，到場地佈置與遊戲設計，每一個步驟都充滿考驗，例如有次我和組員要讓街坊體驗刮杯墊的樂趣，起初我們預計人流量不會太多，結果活動進行到一半，人實在太多了，以致不夠卡紙用，我急中生智，拿裁卡紙剩下的材料給街坊，讓他們在上面寫詩或畫些小東西，成功拖延不少時間，最終撐到隊友買卡紙回來。但看著原本空空如也的場地，在大家同心協力下搖身一變，成為一個充滿活力的攤位，那份成功感確實非筆墨能形容。最終，我們團隊更榮獲「最佳攤位設計獎」及「最受歡迎攤位獎」，這讓我深深明白：只要願意付出，總會帶來收穫。



當選後，校長曾問我：「你覺得自己憑藉甚麼特質能夠成功當選？」我當時回答：「大概是勇於嘗試吧。」

現在回想，這份「勇氣」其實深植於學校給予我們的土壤。多年來，學校提供了無比豐富的資源與平台，讓我們能盡情探索自我。這次選舉所考核的種種能力，正是我在校園生活中累積的成果。猶記得參與全運會義工服務時學到的待人接物與臨危不亂，還有跟隨學校前往德國十天交流團時所拓闊的國際視野——正是這些在譚中裏的點點滴滴才讓我寫下今天的榮譽。

修凡的經歷正好印證了我們「譚中人」的這句金句——「敢追夢，就是譚李麗芬！」我希望藉此鼓勵各位同學，不要害怕失敗，勇敢走出舒適圈。趁著青春，多嘗試、多經歷，去編織屬於你們獨一無二的精彩人生！



# 學生文化



「一年之計在於春，一日之計在於晨。」新學年伊始，未知各位同學是否已經重拾上學的作息和習慣呢？又可否為自己設下本學年的目標呢？無論你於新學年有何計劃，都必須遵守譚中一直以來強調的「學生文化」。現在一起重溫「學生文化」的重要性吧！

學生文化是指譚中學生在校園內必須遵循的態度和言行，一共分為五方面：

## 早會文化



準時集隊，早會時必須肅立、專心聆聽和尊重講者。

## 排隊文化



移動到其他課堂或禮堂時快速、安靜且井然有序。

## 禮堂集會文化



入座整齊、專心聆聽、保持場地清潔。

## 課堂文化



課前準備好上課需使用到的物品、上課時必須專心及先舉手後發言等。

## 學生態度



培養尊師重道及待人有禮的態度。

遵守學生文化對個人成長與集體發展至關重要！對個人而言，良好的課堂紀律能提高你的學習效率，老師在秩序良好的課室也能專心教學；良好的集會習慣能幫助培養個人修養與禮貌，例如專心聆聽、尊重嘉賓；對整體而言，當全校同學都自律守規，校園就能建立起有條不紊的秩序，創造出和諧、安全且互相尊重的學習環境。

## 「守規」即「守法」基石



學生文化是社會規範縮影，培養守法意識，成為合格公民。

要提醒自己遵守學生文化，你可以善用以下的小技巧：



在上學前提早檢查今天需要用的文具和課本。



與同學互相提醒，監督對方的言行舉止和有不遵從秩序。

以上所述對各位同學都並非難事。來一同遵守「學生文化」，成為有智慧、守規守法的譚中人吧！

# 守法的背後： 為甚麼我不能為所欲為？

## 「國有國法， 家有家規」

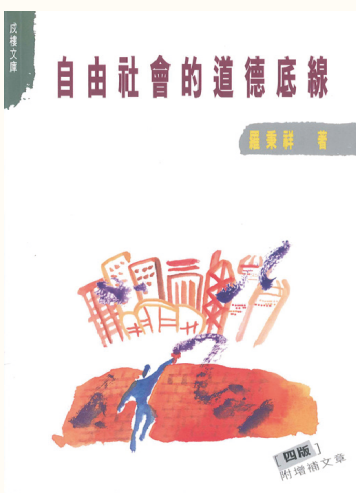


社會到處都是法律、規例，在學校我們要遵守校規，港鐵有港鐵附例……當我們不守法，便要承擔後果。然而，這便是人類守法背後的全部意義嗎？是不是只要我能承受得住作惡的後果，我便能夠為惡呢？

筆者家中的小貓有一段時間時常跳上廚房料理台偷吃食物或推跌餐具，後來我利用貓怕水的性格，只要牠跳上去便立即噴水驅趕，很快便沒有在料理台上看到小貓的身影了。「噴水」是懲罰，小貓因為厭惡懲罰而「守法」，不再跳上料理台。避免懲罰，這是禽獸、畜牲守規背後的意義，那我們人類守法的背後是否如此呢？當然不是，以下推薦兩本書，希望各位同學閱讀過後能思考「人禽之別」。



### 推薦書目一：《自由社會的道德底線》羅秉祥



法律不只是規限我們的行為，其實也是人類道德底線的保障。也許我們會質疑法例、校規中一些不害人、不害己的條文，例如香港法律不容許食用貓狗，一個人自己在家吃狗肉確實沒有害人害己，這是因為這行為被認為是極度殘忍及野蠻的行為，不能出現在香港社會中。這便牽涉書中第五章提到的「私德」和「公德」兩個概念，吃狗肉是個人的事，是個人「私德」敗壞，法律是否應只規管損害公眾利益，即影響「公德」的行為？本書不抱有既定立場，以多個角度探討此問題，相信各位同學閱讀後必然會對道德和法律的定位有新理解。

### 推薦書目二：《正義：一場思辨之旅》Michael J. Sandel

有時我們不禁會想像法律規條是枷鎖，限制了我們的自由。為甚麼我為了他人的方便，就不可以違例泊車？這不就是為了社會的共同利益而損害了自身權利嗎？書中第五章就提到「自由」的界限，法例是為了保障文明社會的存續，協助社會上不同方面的弱者而成立，使社會不致於變成弱肉強食的蠻荒世道。試想想，如果沒有規則限制人類的自由界限，武力會成為至高無上的唯一規條。科學家

不能安全地研究新科技，父母不能安心出門買菜，你也不能在附帶冷氣的課室中偷

用手機而不需擔心人身安全。由此可見，守法是保障社會安全、

維持道德底線的「安全網」，亦是其最為重要的意義。本書引導你思考「正義」的本質，作者亦是一位聞名全球的政治哲學家，用心閱讀過後絕對能令你獲益良多。

