



崇真家書（69）

各位家長、各位同學：

著名美食家蔡瀾先生上月撒手塵寰，留下了一句話，頗有意思：「壓力的敵對頭，是好玩，甚麼東西都把它變成好玩，壓力自然減少。」

甚麼是「玩」？大家不妨回想一下自己童年時在沙灘上玩耍就可領會。手上有工具的，可以玩堆沙；手上沒有工具的，也一樣可以玩個飽——自己心裡有個目標想法，例如堆山丘、掘沙洞、捉蟹仔、拾貝殼等，接著自己想辦法做出來。就觀察所見，無論結果怎樣，孩子都會欣賞自己的成果，自戀一下，甚至會請爸媽來欣賞一番。甚麼不是「玩」？假設一樣在沙灘上，老師叫我們向前走，我們就向前走；叫我們向後退，我們就向後退；接著吩咐我們要在指定時間掘十個洞，再捉十隻蟹仔繳交，每個人的安排都一樣。試問這樣好玩嗎？斷乎不好玩！因為遊戲頓然變成工作。或許更可能有人因為害怕捉不到蟹仔交帳，還會產生壓力吧。

兩者分別在哪？「自主」。

學習都是一樣。學習的主角是自己，終日思量自己怎樣可以學得更好的，就是忠心的學習者。各位同學，試想像學校就是沙灘，首先接納自己現時的狀況——不論你手持甚麼工具，也可「玩」得痛快。你就是這個「遊戲」的主角，要決定自己怎樣學，然後就嘗試去做，幹一番事情出來：不論堆山丘還是捉蟹仔，都是自己用心幹出來的，這就是好玩吧——壓力的敵對頭。相反，如果我們做功課，純粹因為避免老師責罰；我們閱讀，皆因要做讀書報告；我們溫習，是因為爸媽剛剛大發雷霆，這種學習生活有趣嗎？成績會好嗎？值得深思。

感恩。中六畢業典禮已於6月28日順行舉行，主題是「為夢想啟航」。感謝香港STEM教育聯盟理事會理事、樂善堂余近卿中學前校長劉振鴻校長蒞臨主禮，屯門崇真堂呂君康牧師證道，我也分享本人在學時的理想。我們三人的分享有一共通點，就是「喜愛」。「喜愛」就是「為夢想啟航」的源頭。盼望每位同學都擁有自己的夢想，並能自主逐步去實現。「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」（箴言 3:5-6）祝願各位中六畢業生七月放榜有美好的成績，鵬程萬里，一生能榮神益人。

根據本年校內自評 APASO 結果顯示，本校學生普遍勤於功課和溫習，且勇於克服困難，自主學習心態亦增強了；惟閱讀習慣還未成，仍依賴老師的指定讀物。同學若能自發閱讀，學業定能更上一層樓。隨著新圖書館於九月落成，盼望同學多點看書，少點看手機；吸取多點知識，充實自己。

本校簽署「4Rs 精神健康約章」，積極向師生家長推廣心理健康，並倡導「滿電生活」（早睡早起、進食早餐、多做運動、恆常禱告）；自評數據顯示，本校學生「正向情緒」顯著高於全港水平，「對學校歸屬感」、「生命意義」、「誠實表現」、「道德意識」、「學校氣氛」及「國民身份認同」指標皆達85.7分（全港中位數50分，最高100分）。



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

不過問卷調查結果亦揭示，學生在交友（與朋輩相處）及家庭（與父母相處）衍生的壓力最大，親子共膳頻次下降，此需關注。學校將強化人際關係教育，並持續支援家長。

今年，學生的成就特別多，得獎名單臚列下表，恭喜各位同學有美好的收穫。各位亦可瀏覽學校網頁，獲取更多同學得獎資訊。

學術方面：

獲獎活動／比賽	主辦單位	獲獎學生名單及獎項
黃廷方獎學金	香港社會服務聯會	5A 陳浩銘
尤德爵士紀念基金高中學生獎	尤德爵士紀念基金理事會	6D 葉紫彤 6D 邱美慧
屯門區卓越學生獎	屯門區中學校長會	3D 李凱晴 5A 黃樂恆
2024-2025 中國中學生作文大賽 (香港賽區)	香港中華文化促進中心	初中組銀獎：3A 蔡盈盈
智愛閱讀中文計劃	智愛中文平台 (香港)	金獎：5A 陳琛樂 優秀學員獎：5A 陳靜雯 5B 關景韜 5B 朱正希 5C 楊穎怡 全校標竿獎：1A 李晞樺 1A 葉柏言
第七屆大灣區暨新界西區 「兩文三語」挑戰賽	港城西北扶輪社、香港珠海學院及鐘聲慈善社胡陳金枝中學	決賽二等獎：3D 陳祉菽 3D 李善珈 3D 葉佈呈 3D 程墨涵 初賽最佳中文文章季軍：3D 李善珈 初賽最佳中文文章優異獎：3D 陳祉菽
第二十七屆全港中小學普通話演講比賽 2025	新市鎮文化教育協會	初賽優異獎：3D 程墨涵
香港中學生公共政策辯論大賽	香港 28 青年發展平台	亞軍：4A 方進林 4A 楊耀僊 5D 李卓妍
中學辯論比賽 2024 「馮壽如盃」	西北聯青社、元朗大會堂	冠軍：1C 王凱澄 4A 陳凱喬 4A 周若琳 4A 方進林 4A 楊耀僊 5D 李卓妍
第 76 屆香港學校朗誦節 (2024) - 粵語詩詞獨誦	香港學校音樂及朗誦協會	優良獎狀：1B 梁津滔 3A 林子濬 良好獎狀：4A 梁洛僮
第 76 屆香港學校朗誦節 (2024) - 普通話詩詞獨誦	香港學校音樂及朗誦協會	優良獎狀：2A 黃佳怡 良好獎狀：1D 施予希 2A 凌建豪 2B 鄧靖瑤 2B 施小楠 5C 張楠 5C 張樂然 5C 藍梓旗 5D 黃鈺沁



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
 新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

76th Hong Kong Schools Speech Festival (2024) - Solo Verse Speaking - Non-Open	Hong Kong Schools Music and Speech Association	Second Place: 5A Lau Ho Laam 3B Zhang Aricin Certificate of Merit: 2A Hung Jun Man 2D Chan Wan Hei 2D Lam Ching Kuen 2D Tsang Tsz Hei 3B Ng Yan Yin 5A Chan Yan Kiu 5B Fung Hoi Laam 5B Leung Sin Yi 5B Li Hoi Tung 5C Chung Tsz Yan 5C Cheung Lok Yin 5C Wong Cheuk Lam 5C Lan Ziqi Jolin 5D Lee Uen Yau 6D Cheng Chi Hang 5D Lai Tsz Ying Certificate of Proficiency: 3D Lee Sin Ka 3D Wong Tsz Yau 3D Chow Hok Man 3D Yip Hey Ching Matthew 3D Yau Tsz Yuet Karl
2024-2025 Hong Kong Secondary Schools Debating Competition Secondary Section - Term One Final	Hong Kong Secondary Schools Debating Competition	Champion: 3B Ng Lok Ching Rylie 3D Bo Ching 3D Yau Man Hei 5A Chan Yan Kiu 5A Chan Sum Lok 5B Hon Ming Hei
Hong Kong Secondary Schools Debating Competition 2024 - 2025 Grand Final NT	Hong Kong Secondary Schools Debating (HKSSD)	Junior Division 2 1st Runner-up: 1D Yu Yuen Ying 2B Lau Pui Wing Elvis 3D Yau Tsz Yuet Karl
Hong Kong Secondary Schools Debating Competition 2024-2025 Grand Final NT	Hong Kong Secondary Schools Debating (HKSSD)	Senior Division 2 1st Runner-up: 5A Chan Yan Kiu 5A Chan Sum Lok 5B Hon Ming Hei



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
 新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

數學思維大激鬥	Math Concept	銅獎：1C 鄭敬熹 2C 楊芷霖 3D 馮敬朗 4B 吳柏琛 銀獎：2C 吳家榮 5A 陳浩銘
「華夏盃」全國數學奧林匹克 邀請賽 晉級賽	香港數學奧林匹克協會	三等獎：2C 吳家榮 3C 黃茵妍 3C 黃梓軒 3D 何芍瑤 3D 黎泳兒 二等獎：3D 唐金澣
AIMO 晉級賽 2025	香港數學奧林匹克協會	銅獎：2C 吳家榮 3C 黃梓軒 3D 何芍瑤 3D 唐金澣
數學無疆界國際賽初賽 (MWBIT) 2025	香港數學奧林匹克協會	銀獎：3A 王壹冰
全球少年數學能力測試 (GJMAT) 2025	國際數學聯合會	銀獎：3A 王壹冰 銅獎：2C 吳家榮 優異獎：3D 唐金澣
香港學界數學及奧數精英賽	香港兒童數學協會	冠軍：3A 王壹冰 殿軍：1D 蔡卓橋 金獎：1D 黃子軒 1D 黃梓耀 2C 吳家榮 2C 楊芷霖 5A 黃樂恆 銀獎：1C 翁秋兒 1C 鄭敬熹 2C 鄭詩雅 2C 黃彥斌 2D 張智傑 5A 陳浩銘 銅獎：1A 黃肇原 1B 徐芷涵 1C 周雪怡 1C 陳星延 1C 郭俊皓 1C 蔡政言 1D 潘展鵬 2A 洪俊文 2C 譚博文 2C 王子洋 2D 張倬霖 2D 李承義 3D 黎泳兒 4A 黎少樺 4B 吳柏琛
建國歷史實境解謎比賽	香港津貼中學議會	冠軍：5A 張雅莉 5A 李鎧呈 5A 蘇潔瑜 5A 黃芷淇 5C 張楠 5D 黃家駿 5D 林子樂 5A 霍宇軒
第二屆全港中學地質大搜查	野外動向 HK Discovery 與 香港地質學會	銅獎：5C 李梓彤 5B 李家熙 5A 劉可嵐



崇 真 書 院

TSUNG TSIN COLLEGE

9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

港大工程學院無線聖誕樹設計比賽	香港大學工程學院	亞軍：4A 范曉媛 4B 梁嘉晴 4C 何珏軒 4C 張嘉鏡
全港中學 BIM X STEAM 建造模型設計比賽	香港建造學院	優異獎：5B 蘇慧欣 5A 李明慧
香港創科展 2024-2025	香港創新基金	優異獎：5A 高愷晴 5A 李明慧 5B 蘇慧欣 5D 黎芷瑩 5D 李宛柔
2024 RoboMaster 機甲大師大賽	機甲大師組委會	16強及小組亞軍：3A 黎嘉翔 3A 黃芯怡 3D 許諾言 3D 黃恩臨 4B 陳健樂 4B 黃恩諾 4D 林子聰 4D 楊樂曦

音、體、藝、服務方面：

獲獎活動／比賽	主辦單位	獲獎學生名單及獎項
2024-2025 年度屯門區校際籃球比賽 (男子丙組)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	季軍：2A 霍以樂 2A 林殷銳 2A 李咏謙 2A 凌建豪 2A 吳涯源 2A 吳廷俊 2B 李卓弦 2B 溫駿宇 2C 劉清朗 2C 錢紹軒 2D 張智傑 2D 關皓仁 2D 梁明軒 2D 譚曉暉
2024-2025 年度屯門區校際排球比賽 (男子高級組)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	季軍：4A 黃立仁 4B 謝嘉晉 5A 吳駿鴻 5B 李子謙 5C 梁子榮 5D 區樹暉 5D 李子龍 6B 謝鎧駿 6C 溫貴生 6C 蔡泓哲 6C 黃世友
2024-2025 年度屯門區校際排球比賽 (女子高級組)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	冠軍：2C 周怡彤 3B 吳洛澄 4A 薛雅琳 4A 李庭玉 4B 姚芷萁 4B 郭雯諾 4D 蕭蔚芯 6B 黃寶妍 6A 陳靜琳 6A 陳鈺兒 6C 謝子潼
2024-2025 年度屯門區校際排球比賽 (男子初級組)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	冠軍：1A 黃杰軒 1C 梁梓洛 1C 楊鈺朗 1D 梁証皓 2A 譚柏賢 2B 韓子旻 2D 楊溢 3A 羅柏豪 3B 周境嚴 3C 蔡承峻 3C 鄧國義 3C 黃梓軒



崇真書院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

2024-2025 年度屯門區校際排球比賽 (女子初級組)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	亞軍：2A 蘇梓穎 2B 陳穎 2B 周晴禧 2B 鄧雪蓮 2C 何穎婷 3A 范芯翹 3A 黃芯怡 3A 葉凱晴 3B 陳倩瑜 3B 陳祉錡 3D 布晴 3D 黃芷悠 3D 葉偉呈
2024-2025 年度屯門區校際游泳比賽 (50 米胸泳及 100 米胸泳)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	季軍：3C 容子杰
2024-2025 年度屯門區校際游泳比賽 (男子乙組團體)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	第六名：3B 李承軒 3C 容子杰 3C 黃焯然 4A 張皓聿
第六十一屆學界舞蹈比賽 (蘇格蘭群舞)	香港學界舞蹈協會	乙等獎：1A 陳心語 1A 李卓諺 1B 鄒宛融 2A 張心悅 2B 鄧靖瑤 2B 胡曉忻 2C 陳慕萄 2C 陳家穎 4C 黃智柔 5D 蔣美喬 5D 胡彩瑩 5D 林宛凝
第六十一屆學界舞蹈比賽 (俄羅斯雙人舞)	香港學界舞蹈協會	乙等獎：4C 黃智柔 5D 胡彩瑩
2024-2025 年元朗區校際舞蹈比賽 (蘇格蘭群舞)	元朗區文藝協進會	銀獎：1A 陳心語 1A 李卓諺 1B 鄒宛融 1D 周卓瑤 2A 張心悅 2B 胡曉忻 2B 鄧靖瑤 2C 陳慕萄 2C 陳家穎 4C 黃智柔、5D 蔣美喬、5D 胡彩瑩 5D 林宛凝
2024-2025 年度屯門區校際乒乓球 比賽(男子甲組團體)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	第五名：6C 冼峻晞 6D 龔逸熙 6D 黃小原 6D 楊浚瑋 6D 尹裕邦
2024-2025 年度屯門區校際乒乓球 比賽(女子丙組團體)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	第五名：2A 蘇梓穎 2A 黃穎瑤 2D 鮑沛程 2D 陳韻晞
2024-2025 年度屯門區校際田徑比賽 (女子甲組 800 米及女子甲組 1500 米)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	季軍：4D 馬心沂
2024-2025 年度屯門區校際田徑比賽 (男子乙組 1500 米)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	季軍：4D 何梓謙



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

2024-2025 年度屯門區校際籃球比賽 (男子乙組團體)	中國香港學界體育聯會 屯門區中學分會	第五名：3A 施君逸 3B 曾傲一 3B 李永琛 3C 黃焯然 3C 麥璋朗 3D 麥智愉 3D 吳丞祐 3D 陳永楠 3D 陳益恆 3D 謝鎧濤 3D 唐金澣 3D 邱文熙 4B 董耀中 4C 陳鴻羽 4C 張天諾 4C 閻嘉洋 4D 林柏熙 4D 鄧展昊 4D 胡浚浩
全港中學校際三人籃球馬拉松 (男子初級組)	中國香港學界體育聯會	第五名：3D 謝鎧濤 3D 唐金澣 4B 董耀中 4C 張天諾 4C 陳鴻羽 4D 鄧展昊
第 21 屆日本堺市跆拳道公開賽	大阪跆拳道聯會	冠軍：4D 馬心沂
2025 年跆拳道大滿貫世青俱樂部 聯賽香港站	香港青年動力協會	冠軍：4D 馬心沂
2025 青少年跆拳道挑戰賽	捷擊跆拳道館	冠軍：4D 馬心沂
第 29 屆亞洲城市跆拳道錦標賽	政府康文署	冠軍：4D 馬心沂
「IYACC 第十九屆國際音樂大賽」 六級鋼琴組二	IYACC 國際青少年文藝 培訓中心	亞軍：3D 何芍瑤
第 77 屆香港學校音樂節：新界西區 結他二重奏初級組別	香港及學校音樂朗誦協會	冠軍：1D 張以恩
第 77 屆香港學校音樂節：新界西區 古典結他中級獨奏中級組別	香港學校音樂及朗誦協會	冠軍：1D 張以恩
第 77 屆香港學校音樂節： 新界西區鋼琴獨奏六級組別	香港及學校音樂朗誦協會	季軍：4D 陳希哲
第 77 屆香港學校音樂節 女子二重唱 14 歲以下組別	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：1A 李晞樺 1B 陳湙如
第 77 屆香港學校音樂節 分級鋼琴獨奏三級	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：1B 黃嘉蔚
第 77 屆香港學校音樂節聲樂獨唱 外文歌曲男童聲 14 歲或以下組別	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：1B 梁津滔
第 77 屆香港學校音樂節分級鋼琴 獨奏六級	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：1C 陳紀之



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

第 77 屆香港學校音樂節 分級鋼琴獨奏五級	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：1C 陳星延
第 77 屆香港學校音樂節 分級鋼琴獨奏五級	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：2C 陳偉頤
第 77 屆香港學校音樂節 中音薩克斯管獨奏初級組	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：2C 溫梓浚
第 77 屆香港學校音樂節 分級鋼琴獨奏六級	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：2D 曾芷義
第 77 屆香港學校音樂節 女子二重唱 16 歲以下組別	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：5B 梁倩怡 5D 李宛柔
第 77 屆香港學校音樂節 小提琴二重奏中級組	香港及學校音樂朗誦協會	銅獎：5B 蘇慧欣 5B 黎京俊
聯校音樂大賽管弦樂團中學組	香港聯校音樂聯會	銅獎：本校樂團
聯校音樂大賽中學合唱團	香港聯校音樂聯會	銀獎：本校合唱團
Sustainability for Future Video Competition 2024	CityUHK School of Energy and Environment	Silver Award: 2A WONG KAI YI 3B Choy Chung Laam 3D Bo Ching 3D Hon Yat Miu Agatha 3D Lee Sin Ka 3D Li Hoi Ching
2024 屯門區滅罪短片拍攝比賽	屯門區撲滅罪行委員會	亞軍：5C 徐梓皓 5C 何俊希 5C 蔣宗義 優異獎：5A 黃樂恆 2A 吳匡源 2B 陶衍霖 2C 劉雲龍 2C 王子洋
「向歧視說不！」面具設計比賽 2024-2025	愛滋寧養服務協會	優異獎：4A 羅煦琳 4B 李俊霖 4B 關詠之
第九屆全港學界「中史解碼」電子 賀卡設計比賽	香港電子教育協會	傑出作品獎：5A 李鎧呈 5B 趙芷晴
公益少年團 2024-2025	教育局	中級獎章：4A 陳詠俞



崇 真 書 院
TSUNG TSIN COLLEGE
9 LEUNG CHOI LANE, TUEN MUN, N.T.
新界屯門良才里9號



校務處：3507 6400 網址：www.ttc.edu.hk 電郵：ttc@ttc.edu.hk 傳真：2463 7535

理想崇真人獎學金	崇真書院	<p>金獎：</p> <p>1D 張以恩 1D 劉唯恩 3D 陳祉菽 4A 楊耀僖 5A 陳浩銘 5A 吳駿鴻 5C 羅 敏 5C 李梓彤</p> <p>銀獎：</p> <p>1C 王凱澄 2D 陳韻晞 3C 黃梓軒 3D 韓一妙 3D 李善珈 3D 黃恩臨 3D 黎泳兒 3D 葉偉呈 3D 李凱晴 3D 馮敬朗 4A 黃芷悠 4A 羅煦琳 4A 梁洛僮 5A 譚茵茵 5A 陳欣喬 5A 李鎧呈 5B 曾曉晴 5C 楊穎怡 5D 溫熙顥</p> <p>銅獎：</p> <p>1D 施予希 1D 陳逸朗 1D 麥崇洛 2B 陳心悠 2D 梁明軒 2D 鄧晞嵐 2D 張倬霖 2D 李承義 3C 姚懿宸 3D 劉穎兒 3D 鄧晞晴 4B 黃恩諾 4B 黎梓琳 5A 陳希敏 5A 黃尉桐 5A 蘇潔瑜 5D 林宛凝</p>
----------	------	---

祝各位
百尺竿頭 更進一步

區國年校長
二零二五年七月九日