

## 編者的話

校報《生韻》自2003年3月創刊以來每年出版，本年度活動纍纍，稿件量多，內容豐富，將會分兩期出版，標誌着校園生活愈趨多彩多姿。盼望《生韻》今後持續進步，更上層樓，每年都能出版內容充實的校報供同學閱覽。

「老師閱讀分享」專欄刊載了數位老師的讀書心得。閱讀對於學習是不可或缺，老師們重點推介心儀書目，盼望同學能夠發掘讀書之樂。

「領袖生訓練」專欄報導領袖生、環保領袖生與課外活動幹事三個不同的訓練營。記錄不同領域的領袖生們營中經歷，透過一系列訓練，提高同學們的領導能與合作精神，使學生更趨成熟、校園更具紀律。

「師生分享園地」與「校友訴心聲」專欄刊載了多篇師生與校友分享的講章，前者涵蓋親愛、紀律、活動等多個層面。是年有一位新入職老師，本欄亦作介紹；校友的人生體驗分享，充滿彼此激勵的提點與見證，同學們定必受用。

「校園活動花絮」專欄報導校園大小活動。學生會舉辦歌唱比賽，同學皆各展才能；學海無涯，中六級模擬面試工作坊，令同學為升學做好準備；中文科自主學習活動，參與同學成效顯著。人與自然，身土不二，同學勇闖將軍澳堆填區感受良多；生物多樣性與自然資源系列講座、荔枝窩訓練營，記錄了同學的親身經歷。公民意識舉足輕重，今期刊登「2+1有心計劃」，各組得着甚深；五四金紫荊廣場升旗禮，刊載活動對同學的裨益；中史學會「抗日勝利七十周年紀念」活動，《生韻》亦有報導。學生上下和睦，「飛雁·飛」朋輩輔導計劃的學長關心中一新生的情況，教學相長，相得益彰。在這陽光校園，活動極之豐富，處處散發著正能量。

# 生韻

葉蔚然

## 老師閱讀分享

### 書籍推介：《老師的十二樣見面禮》

大家有否看過最近網上流傳的一幅圖畫，該圖將外國與香港的教育作一比較，指出外國學校在大、中、小學三個階段分別有不同的教學目標，例如學習自理、培養自律等。反觀香港，在中、小學階段只強調知識輸入，直至大學時期才教育學生一些外國學生從小就已學習的能力。你又如何看待教育模式？

今日我要介紹的書名為《老師的十二樣見面禮》。此書同樣是關於學習的體驗及反思。作者簡是台灣人，自小接受傳統教學法。因為丈夫要做學術研究，她帶同小學的兒子姚頭丸遠赴美國開始四個月的旅居生活，感受到異國文化的衝擊。四年級第一學期時選讀的就有七科，他選擇了「機械人」一科，此科要求學生要有解難、合作等能力。作者不禁要思考，在這套理念訓練出來

的孩子會如何看待世界。各位同學，此刻的你又以甚麼態度去面對世界呢？

本書名為《老師的十二樣見面禮》，姚頭丸的老師在開學時給他們十二樣見面禮。現希望把這十二樣見面禮，送予各位同學互勉。

- 第一、牙籤。學會挑出別人的長處。
- 第二、橡筋。學習保持彈性，盡力完成每件事。
- 第三、膠布。學習恢復別人以及自己受傷的感情。
- 第四、鉛筆。寫下每天的願望。
- 第五、橡皮擦。明白每個人都會犯錯，只要好好改過。
- 第六、口香糖。堅持下去，慢慢會得到樂趣。
- 第七、棉花。提醒你這間教室應該充滿和善與溫暖。

連加敏老師

- 第八、巧克力。沮喪時會讓你舒服些。
- 第九、面紙。我們都能幫別人擦乾眼淚。
- 第十、金線。記得用友情的金線把我們的心綁在一起。
- 十一、銀幣。謹記你是有價值的。
- 十二、救生圈。當你面對困惑時，記得你身邊有父母、老師、朋友。

最後，我想多送一樣見面禮——樹葉。世上沒有一片樹葉是完全一樣的。盼望大家都記得，我們都是獨一無二，有各自的恩賜。本年度學校主題為關愛、自律，盼望大家都像樹葉一樣，努力向上，有「化作春泥更護花」的特性，以自己的生命滋養別人。

(以上是連加敏老師的書籍分享，於2015年9月15日早會上分享。)

### 目錄

編者的話	1
老師閱讀分享	1
校園活動花絮	2-6
領袖訓練	7-8
師生分享園地	8-11
校友訴心聲	12
English Corner	13-14
智言慧語	4,5,8

### 顧問

鄭德富校長、溫碧雯老師(學生會)  
中文：陳靜岩老師、  
梁啟賢先生(教學助理)  
英文：陳玉蓮老師、  
顧美瑩小姐(教學助理)  
編輯：王梓銘(4A)、李嘉琳(4D)  
校園記者：  
鍾靜儀(4D)、李芷穎(4D)、  
陳心妍(4C)、何浩雲(3D)、  
林秉鋒(3D)、施冠豪(3D)

## 閱讀樂無窮



吳浣華老師

自小見爸爸看武俠小說，我便開始閱讀。我的領域廣闊，涵蓋動漫(金田一系列)、四格漫畫(我的低能之道系列)，到中英文小說(金庸系列、Harry Potter)。閱讀可以使我透過書中主角，經歷現實世界以外的事。每次投入得廢寢忘餐，急不及待想知道情節。

若你已經有閱讀的興趣，鼓勵嘗試看較長篇的小說，故事情節往往更吸引，令人手不釋卷。建議可看《射鵰英雄傳》，大部份同學可能看過相關劇集，所以能更快找到趣味。高中同學，則鼓勵嘗試看英文小說。看翻譯小說時，可考慮看英文原著，更原汁原味。同時，亦可以有效有趣地提高英語水平。至於未有閱讀習慣的，鼓勵借一本短篇書本閱讀，如萬里機構的60篇感人小故事系列。

分享一個金鳥和銀鳥的故事：

有一天，樵夫如常上山砍木，撿到一隻受傷的銀鳥，銀鳥全身包裹著發光的銀色羽毛，樵夫欣喜說：「我一輩子從來沒有看過這麼漂亮的鳥」，於是把銀鳥帶回家，專心替銀鳥療傷。牠每天唱歌給樵夫聽，快樂過活。有一天，鄰人看到樵夫的銀鳥，告訴他金鳥比銀鳥漂亮千倍，歌聲更動聽。從此，樵夫每天只想著金鳥，不再傾聆銀鳥的歌聲，日益憔悴。樵夫坐在門外，望著金黃的夕陽，想像金鳥的美態。此時，銀鳥康復準備離去。牠飛到樵夫的身旁，唱最後一次歌，樵夫聽完只是感慨的說：「你的歌聲雖然動聽、羽毛雖然漂亮，但比不上金鳥。」銀鳥唱完歌，在樵夫身旁繞了三圈告別，向金黃的夕陽飛去。樵夫望著銀鳥，突然發現銀鳥在夕陽的照射下，變成了美麗的金鳥。夢寐以求的金鳥已經飛走了，再也不會回來。

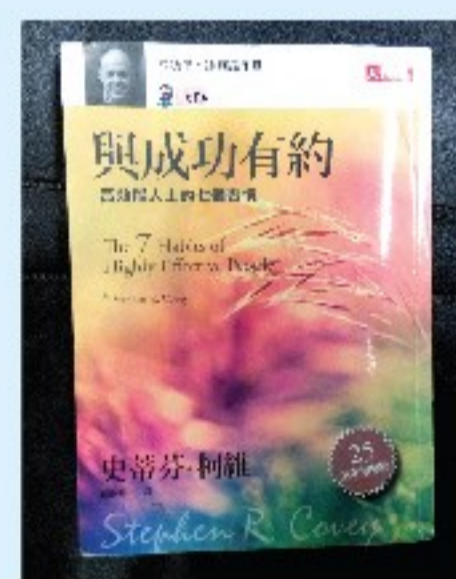
人常常在不知不覺之中成了樵夫。願大家珍惜身邊的家人、朋友……篇幅短卻很有意思，一個早讀的時間，已可看到多篇有意思的故事，希望有更多同學能親身體會閱讀的樂趣。

(以上是吳浣華老師的閱讀心得，於2015年10月12日早會上分享。)

## 書籍推介：《與成功有約》

黎志源老師

我想向大家推介一本書「與成功有約——高效能人士的七個習慣」，作者是美國人，史提芬柯維。書中提到七個生活指標，並建議把它變成生活習慣。讓我分享其中一個指標，「以終為始」——意即要先清楚了解自己的終點，從而知道哪裡是自己的起點。



作者提到，人在蓋棺論定時最希望獲得的評價，才是那人心目中真正渴求的目標。舉例說，在我的喪禮上，或許會有人去憶述我的一生，他們可能是認識多年的教會好友或舊同學，亦可能是我教導過的學生。我或會想：我的朋友會認為我是一個是可靠、樂於助人的人嗎？學生會認為我是啟發學生的老師嗎？作者指出，當人重視身邊的人有甚麼正面影響時，意指他待人要追求的終點，這樣他便會知道是自己要出發的起點在哪了。

九月仍是學期之初，你希望自己在待人接物及個人學習方面要達到的終點是甚麼呢？會否對這一班依依不捨，因為你覺得與同學相處融洽，很有歸屬感？那麼，你的起點可能是要學習待人真誠，包容，樂於助人。或者，你期望學業成績有突破，那麼，起點便是要坐而起行，努力讀書。盼望在今年的散學禮時，各同學回顧過去的一個學年，都會覺得是有意義的一年。

(以上是黎志源老師的書籍推介，於2015年9月20日早會上分享。)

## 學生會歌唱比賽



▲ 合唱組別Iridesence比賽照

▲ 龍小茵小姐與卓嵐同學合照

▲ 合唱組別Mimosa比賽照

▲ 5D班傾力演出

一年一度的歌唱比賽決賽於七月九日在本校禮堂舉行。是次比賽能夠順利完成有賴學生會幹事和一眾工作人員合作，更重要的是參賽者和作為觀眾的同學們，為歌唱比賽添上多一份熱情和色彩。

今年度歌唱比賽主題為「青·春」，共有七個獨唱組別、四隊合唱組合及四隊班別。同學在台上演繹他們的青春故事，有觸動人心的抒情歌曲；令人熱血沸騰的搖滾音樂。同學們投入地載歌載舞，令比賽生色不少。

上台比賽要有膽量，此句形容獨唱組別同學最為合適。試想一人站在台上，只有一支麥克風和一支結他，且要面對台下接近千人的同學、老師和校友，試問又有誰能如此勇氣呢？他們定能訓練膽識，得著最大。默契和合作，則非合唱組別莫屬。樂隊講求的，不止是主音的歌聲甜美，而是靠不同音樂崗位的配合。鋼琴的帶領、結他的伴奏、電子鼓的動感，湊成一隊合唱組別，唱出震撼人心的歌曲。

全場高潮莫過於學生會第二年增設的班際比賽。每隊班別唱出不同的串燒曲，載歌載舞，令全場觀眾投入萬分，掀起全場熱潮。四隊班別在比賽前，密鑼緊鼓練習，同學流過的汗水，皆成為決賽當天的難忘演繹。相信班上同學之間的關係，定必更融洽。

本年度歌唱比賽，我校有幸邀請到龍小茵作為表演嘉賓。龍小姐除了為我們獻唱幾曲之外，更鼓勵同學趁著年輕時要追夢，以貼切本年比賽主題——「青·春」。此外，比賽完結後龍小姐更留下與各比賽組合合照，氣氛融洽。

「友誼第一，比賽第二」。無論獎項花落誰家，希望同學能在比賽中，有難忘的回憶。



▲ 班際冠軍5D班合照

▲ 合唱冠軍Mimosa合照

## 中六級模擬面試工作坊

由校友會及升輔組合辦的，第三屆中六畢業生模擬面試工作坊，於5月9日舉行，目的是透過校友們的經驗之談，讓中六同學掌握面試技巧，為將來大學及職場面試作準備。今年，我們有幸邀請了9位來自不同行業的校友作為面試官，為本屆中六同學提供一次模擬面試的機會。模擬面試分為三部分：單對單面試、小組討論及校友經驗分享。校友們除了為同學提供個別意見，亦分享了不少面試經驗，增加同學們對面試內容的了解。以下是同學的分享：

### 王鵬飛 6B

是次模擬面試工作坊令我獲益良多。個人面試中，大部分時間也是以英文進行，最重要的是要給予面試官主動的印象，盡量要保持眼神交流，詳盡回答每條問題。其次，對於報讀的學院以至其就業前景，也應有充分了解，如是次面試中我被問及：「四大會計師樓是哪四所？」，但我只能記得其中兩所，所以事前的準備實在不能馬虎。另外，也讓我明白到留意時事的重要性。例如在面試中我被

問及對香港大學「一國際、一中華」計劃的看法，事前有留意這則新聞的我，便能得心應手。至於在小組面試中，真誠交流尤其重要。譬如我們習慣發言時先說「我很同意剛才那位同學的說法」，其實是侃侃回應。此外，我也學會到選擇適當論據，才能有力地支持自己的立場，如同組一位同學提及小米手機的定價低，是希望讓較為貧窮的人也能負擔，但背後主要的原因不過是定價策略。

### 曾詠晴 6E

「你認為作為一個老師可以如何幫助SEN學生呢？」師兄語畢，課室內迎來了一陣尷尬的沉默，在場所有有志成為老師的同學都面面相覷。而我先是一呆，心中暗自慶幸，因為曾經在姐姐的口中聽過這「SEN」一詞。因這個巧合，我才回答得到這問題。在長舒一口氣的同時，我亦意識到面試中不一定如此幸運，也許會有很多的問題是自己未曾見過、想過，充足的準備原來是這樣重要。在以後的面試，我一定會多多準備，令面試時可有更好的表現。



▲ 多謝八位校友抽空來回饋母校



▲ 校友和同學大合照

▲ (上圖)右一余欣欣校友與師弟师妹分享過往的面試經驗  
(下圖)正在進行小組面試

## 飛雁·飛朋輩輔導計劃

「飛雁·飛」朋輩輔導計劃的目的是透過一系列的訓練活動，包括宿營、義工服務及小組活動等，提升中一同學的自信心及社交能力，並學習解決問題和管理情緒，藉此增強抵抗逆境能力。此外，中三至五的朋輩輔導員為中一同學的「同儕導師」，在他們遇到困難時提供適切支援。

在8至9月份，朋輩輔導員接受了一系列的訓練，經甄選後取錄25位中三至五級的朋輩輔導員和55位中一學員。「朋輩輔導員日營訓練」已於8月舉行。9月11日至12日舉行「朋輩輔導員訓練宿營」，內容包括自我認識、輔導和小組技巧，地點為西貢戶外康樂中心，增進了他們彼此之間的合作性，以及身為朋輩輔導員所需的技巧。

在10月份他將籌辦開幕禮、亦有「中一生挑戰訓練營」，地點在長洲明暉營，內容包括團體遊戲和野外定向等挑戰自我的歷奇活動。還有「營後重聚日」等活動，期望能讓中一新生與朋輩輔導員建立友誼，並更融入校園生活。



▲ 本年度朋輩輔導員

▲ 本年度朋輩輔導員訓練營

## 勇闖將軍澳堆填區

郭潔嫻老師、李彩蓮老師及鄭海華老師帶領下，高中同學於2015年4月20日參與環保署的廢物管理設施參觀計劃，到訪將軍澳堆填區，實地考察具爭議

的堆填區，與職員溝通交流，加深了解廢物處理設施及運作。以下是部份同學的感言摘要：

### 許佩鈿 5B

在考察前，我對堆填區的認識不深，我甚至考慮帶口罩前往，因為我誤解堆填區是到處發出惡臭的地方。當我下車後，嗅到的竟然是植物發出的香味，感到驚訝。簡介會後，我明白擴建堆填區只是一個治標而非治本的行為，只依靠政府解決固體廢物，並不能減少固體廢物的產生。我贊成政府實施源頭減廢政策，污者自付，從而達到有效率及可行的目標。

這次的考察除了改變我對堆填區的刻板印象外，也令我反省自己的家居廢物量應減少。

### 陳安溢 5C

經過今次參觀堆填區的體驗後，徹徹底底地改變了我以往對堆填區的想法及印象。起初，我印象中的堆填區是一堆垃圾及有大量蒼蠅圍繞的垃圾地方，並認為該地區是會令人感到十分不安的。

然而，參觀過後，我得知在飽和的區域上可以以綠化形式修復。這不僅美觀，更名為地球健康出一分力，我對堆填區的壞印象一洗而空。

### 曹澤銘 5D

這天，我到了堆填區去，在途中我不斷的想像堆填區究竟有多臭多骯髒，可是到了堆填區後我發現堆填區還蠻漂亮的，為何會這樣說呢？負責的部門將不能再使用的區域進行了綠化。加上，他們又提倡轉廢為能，把沼氣轉成電力，希望未來提供沼氣給煤氣公司，為我們提供更多的煤氣。這次的考察，我還真的獲益良多！

### 莊霆軒 5D

剛剛通識課讀完能源科技與環境單元的可持續發展的理念及實踐課題後，我有幸能夠參觀香港新界東南的將軍澳堆填區，讓我眼界大開。堆填區竟然擁有先進的排污水及收氣沼氣的系統，而這些的管道，系統都在堆填區的底下，真是不聽也不知呢！

接著，我們乘旅遊巴士駛往處理垃圾區，沿路盡是沙石，一塊塊巨型的綠色帆布蓋著垃圾，隔絕垃圾的臭味和空氣。堆填區一天處理眾多的垃圾的壓力很大，幸而區內有完善的處理垃圾系統，確保附近地區的民居不會造成任何的污染。

### 蔡雨彤 5D

為了防止垃圾的臭味影響到當地居民的日常生活以及污染環境，當局在清潔措施上做了許多功夫：設置淨化機器，噴出水霧，淨化空氣中的異味；處理垃圾前會加多層的物料在底部，防止垃圾所產生出來的液體污染土地；每天只開啓一至兩個棄置區，並以帆布蓋；垃圾車離開時需經過清洗。

這次考察是一個特別的體驗，堆填區並不是我們日常能去到的地方，但當你親眼看到一大堆垃圾在你面前傾倒，那種震撼不能以筆墨形容。其實我們日常之中只要踏出一小步，為環保出一分力，世界便會變得更美好。



▲堆填區垃圾棄置處

▲綠化堆填區

▲用回垃圾中的石子重修鋪路

▲淨化空氣清新機

▲每部進出堆填區的車輛需清洗輪

▲工作人員正講解堆填區是由七層物料覆蓋，再在其上堆填

▲垃圾製造出的甲烷被收集作區內發電之用

## 生物多樣性與自然資源系列講座及荔枝窩訓練營

香港大學嘉道理研究所聯同長春社，於2015年7月舉辦生物多樣性與自然資源系列高中教育講座，讓學生進一步認識生物多樣性與我們的密切關係和重要性，並更懂得欣賞和珍惜天賦的自然資源。活動亦包括荔枝窩自然資源訓練營，實地考察荔枝窩，認識鄉郊物種及辨認技巧、了解環境藝術。以下是蔡惠婷、蔡雨彤、麥倩彤、黃可盈同學的感想：

### 蔡惠婷 5C

在這次的訓練營中，所有事物都很新鮮。那兒脫離煩囂的城市，傳統的客家村落令我很舒服。我們住的是客家房屋。導賞員帶我們到後山、泥灘、田間、河澗觀察不同的生物，例如彈塗魚、蜻蜓、青竹蛇……還有夜探活動，雖然走過的地方一樣，但所感受的卻很不同，例如要在黑暗的情況下避開大蜘蛛。我們還用了簡單的材料製作了葉脈化石，令我感受到很多城市中感受不到的感動。希望這片僅有的客家村落可以永續下去，讓更多人認識歷史之餘，更可將這地的生物多樣性保留。

### 蔡雨彤 5D

初到荔枝窩時我非常不習慣，因為那裏是郊外，一踏入那裏便可感受到無數的昆蟲在我身旁飛過。在那兩日裏，我有了許多在煩囂城市沒有的體驗：走過大大小小的山路、溪流、紅樹林，聽盡無數的活知識，以及為有趣的生物感到奧妙。雖然沒有網絡，可是那喜悅卻是前所未有的。我認識了一班新朋友、透過親身體驗去學習新事物、盡情享受那大自然的美。這一切一切都是美好的，亦期盼來年還有機會參加類似的活動。

### 麥倩彤 5D

在訓練營中，我更了解生物多樣性及自然環境，增廣了我對大自然的見聞。我們先後在白天和晚上探索村上的生物，村上的生物和植物的品種比市區多，比我想像的廣闊。然而，印象最深刻的是我們為小鳥興建鳥巢的過程，我們親身體驗了牠們築巢，要興建一個平穩的鳥巢並不容易，因此我很欣賞牠們的堅毅。不單只小鳥，大自然及生物們都使我感恩。這個訓練營是一個難忘的經歷。

### 黃可盈 5D

我們兩日都與昆蟲渡過，對於身邊充滿昆蟲有種理所當然的感覺。我們住的是當地充滿特色的村屋，而活動全部都是與大自然有關，例如：用網捉蜻蜓，在溪捉魚，去泥灘，夜探等，從中了解不同品種的昆蟲。雖然聽起來很平淡無奇，但對於生活在城市的我們，都有一種回歸大自然的感覺，得到最原始簡單的快樂。客家村因趕不上社會發展腳步，漸漸被人忘記遺棄。但它的歷史遠比香港那片石屎森林更值得人留意與保留。令人心添疑問：發展的同時，真的不可保留大自然的美好嗎？原始的事物注定被人忘記？



# 「自學、自主、自理」——「讓學生成為學習經歷設計者」

## 中國語文科自主學習活動

本校中國語文科參加教育局校本支援計劃，推動學生進行自主學習。中文科老師與語文教學支援組支援人員協作，推行「自學、自主、自理」——「讓學生成為學習經歷設計者」計劃。本校任務為自選一篇文章，進行深層研習，匯報研習成果並反思閱讀習慣。何安祺同學、洪樂霖同學、黃蕙祈同學、杜嘉敏同學由郭

靜萍老師指導下，選讀胡適的《我的母親》，進行自習分析，並於2015年3月到教育局匯報學習成果。是次令參與同學對語文學習大有裨益，匯報成果亦備受肯定，以下是四位同學的感想。

### 抽絲剝繭，推敲深層意思

黃蕙祈 5C

選擇了胡適《我的母親》後，我們就進行研習——先了解作者生平，從題目推測文章大概內容，要帶著什麼問題繼續看下去等。是次學習使我了解到，這些只是形式上的分析，最重要都是要深入了解題目所述人物的言行故事，推敲寫作意圖。之後，我們便判斷哪部分是胡適母親的言教，哪部分是身教，再結合胡適母親的生平，才明白何以胡母要求這麼嚴格，因為她要母兼父職。文章內容提到每日天光就叫作者起身認錯，三省吾身，嚴厲督促等管教細節，再結合在網上找到胡適的生平和文學成就去印證，更感教子有方，才明白原來胡適寫此文，是為了感激母親的教導，使自己成材。

### 規劃完備、多方請益

何安祺 5A

計劃初期我們沒有撰寫計劃書、沒有充足準備，以致大家對計劃的方向、管理、執行走了許多冤枉路。我們學習出現很大的問題，就是「不會問」。我們習慣做完整個簡報才寄給老師檢閱及提供意見，但原來簡報會出現不少錯漏，所以要再做。郭老師教我們一定要請教前輩。後來我們於學會作主動問的角色，有疑惑或是不清楚的概念，會立即問，甚至複述一次內容。整個過程就如「吾日三省吾身」，不停反思、改過。

### 批判質疑、篩選分析

洪樂霖 5D

以往做功課——尤其文言文，我們都依賴來自網上的資料，極之盲目：第一時間上網找語譯，不論對錯都照單全收，缺乏質疑。是次研習加強了我們的批判性思考；網上對《我的母親》的分析資料實在太多，我們要選那些對理解篇章的主旨——母親對胡適有影響的，確實需要思考的功夫。

### 求學要有自己的靈魂

杜嘉敏 5C

以往我們學習中文時，都不會主動探究學習目標意義，純粹跟隨老師的指示而去做，很公式化之餘，甚至帶著交差的心態，好像一部人肉印機，不斷地抄老師給我的資料知識；但缺乏動力去探究箇中意義。這次的學習矯正我們以往的過失。例如以往學習文章都會選擇跳過閱讀作者的背景，漠不關心；沒有將這些資料聯繫到文章的內容；對题目的聯想去猜測文章大概的內容或感情時，會缺乏方向，會以一般心態去聯想，很混亂或隨意。找到的文章主旨也較為單一、浮淺且沒有連貫性。現在，我們撥開一直以來分析文章的雲霧：以往我們分析每一步都是一個獨立的個體，與其他部分甚少有關聯，甚至最關鍵的主旨都沒有扣緊；所以是次研習的確令我們實在地掌握分析一篇文章的方法，亦掌握了自主學習的精髓。



## 智言慧語（一）

- Never explain yourself to anyone. Because the person who likes you doesn't need it and the person who doesn't like you won't believe it.  
不要為著自己向任何人申辯，因為喜歡你的人不要你的申辯；不喜歡你的人也不會相信你的申辯。
- When you keep saying you are busy, then you are never free. When you keep saying you have no time, then you will never have time. When you keep saying that you will do it tomorrow, then your tomorrow will never come.  
當你常將「忙」掛在口邊，你便永遠也沒得空閒；當你常將「沒有時間」掛在口邊，你便永遠也沒有時間；當你常說：「我明天便會做這件事情」，你的「明天」便永遠也不會到來。  
明日歌  
明日復明日。明日何其多。我生待明日。萬事成蹉跎。人生苦被明日累。春去秋來老將至。朝看水東流。暮看日西墜。百年明日能幾何。請君聽我明日歌。
- When we wake up in the morning, we have two simple choices. Go back to sleep and dream, or wake up and chase those dreams. Choice is yours.  
早上當我們起床的時候，我們有兩個簡單的選擇——回去睡覺及發夢；或是起床去尋求那些夢想，但無論如何，選擇是我們自己決定的。  
箴言 26:13-16 懶惰人說：道上有猛獅、街上有壯獅。門在樞紐轉動；懶惰

人在床上也是如此。懶惰人放手在盤子裡，就是向口撤回也以為勞乏。懶惰人看自己，比七個善於應對的人更有智慧。

箴言 6:9 懶惰人哪，你要睡到幾時呢？你何時睡醒呢。

- We make them cry who care for us. We cry for those who never care for us. And we care for those who will never cry for us. This is the truth of life, it's strange but true. Once you realize this, it's never too late to change.  
我們常常令那些看顧我們的人哭；我們常常為著那些不關心我們的人而哭；我們關懷那些從不為我們而哭的人。雖然我們不願意接受或承認這些句子，不幸地這些是事實，但一旦我們願意接受或承認這些是事實，對於事情的改變永遠不會「太遲」。
- Don't make promises when you are in joy. Don't reply when you are sad. Don't take decision when you are angry. Think twice, act wise.....  
在歡樂的時候不要作出任何承諾；在憂愁的時候不要作出任何回覆；在憤怒的時候不要作出任何承諾；在歡樂的時候不要作出任何決定；三思而後行，做個智慧人。
- Time is like river. You can't touch the same water twice, because the flow that has passed will never pass again.  
時間就好像河流的流水，你永遠也不能再次觸摸相同的河水，因為河水流過之後是不會回頭的。

## 中史學會 — 抗日勝利七十周年紀念活動

### 承傳歷史真相

今年是抗日戰爭勝利70週年，雖然與我們有一段距離，看似無關，但我們有否想過現在過着和平的生活，都是那些抗戰中犧牲的英烈以生命換來的。戰期間，中國傷亡總共估計至少約4500萬，這4500萬人中，多少的家庭破碎，對活着的，失去摯親的人，又是一種長時間的折磨。在抗戰期間，甚至有醫護人員也被殺害、強姦。根據江紹倫先生所述，日軍強姦了護士，殺害醫生和躺在床上的病人，所有的生命也不會再有任何保障。

根據統計，在戰爭期間淪為慰安婦的各國婦女超過40萬人，其中最小年紀的大約只有12歲。曾經有一些片集訪問了一群老婦女，全部都是慰安婦，她們活至80多歲依然無法忘記，那時被日軍蹂躪的慘況。現時還活着的慰安婦只剩下54人，全都踏入暮年，但她們仍無法忘記那段傷痛的記憶，她們爭取道歉、賠償、真相等等，但大部分也只能把這些渴望的，帶進棺材裡，至死也未能如願。更遺憾的是，日本至今仍然拒絕承認他們的過錯，甚至想篡改歷史，就像更改教科書的內容、公然參拜靖國神社，在下一代面前掩飾過錯。

中史學會會長 梁銘軒 5C

本來，歷史是不可能亦不容許被篡改，但當那些慰安婦，受害家庭這些歷史的目擊者也一一離世的時候，事實就會被人淡忘，令謊言最終能取代事實。不會再有人記得那慘痛的時代，只會令未來再一次重演戰爭。作為享受和平的下一代，我們承傳了以生命換取的和平，我們更有責任去延續和平、繼承歷史，沒有任何個人應該經歷戰爭，面臨被殺、侵犯、失去摯愛等。同樣地，我們亦應繼承追究戰爭責任，爭取道歉、賠償等等，令受害的終能釋懷。戰爭不會帶來好處，只會有壞處的嚴重程度之分。不知道各位有沒有聽過這樣的一句話呢？「前事不忘，後事之師」，近年的日本不斷修改投降後的憲法，像修改武器出口三原則、解禁集體自衛權等，種種的修約，都可令其再擁軍力重演侵略。對阻止戰爭的重演，我們責無旁貸，既然我們承傳了和平，就應當把真相也傳承下去，銘記那些受害者、犧牲的人者，銘記和平的可貴。

在承傳之先，我們應該認識歷史，讓真相能傳承給每一代，使人類不用再次承受那些揮之不去的陰影。

中史學會在2015年11月19日至23日舉行了為期一星期的「抗日勝利七十周年紀念活動」，希望同學可以更了解抗日歷史。透過中史學會會長的分享，令同學可以對生命和歷史有多一層深思；還有《黃石任務》電影播放、問答比賽等，提升同學學習中國歷史的動機，同時亦有展版介紹。以下是同學的感想與分享：

李倩瓏 5B

透過展板和海報，我了解抗戰時人民的慘況。戰爭令人民失去家園、肉體與心靈受傷害。這令我反思不少，生活在現時的香港是十分幸福，因此應該常存感恩。

李俊文 5B

這令我認識到當時抗日戰爭時中國的人民生活的情況、戰爭對中國的禍害、抗日戰爭勝利背後所付出的代價，同學們都勇躍地參與電影欣賞。活動完結後，我們中史學會的幹事亦分享個人感受，並對在場所有都派發了白鴿形紙公仔，給他們寫下對電影的感受或對抗日戰爭遇難人民的悼念字句。

黎梓祈 5B

在是次悼念活動中，我們希望以沉重心情去悼念遇難人民。並以和平鴿圖案的紙張，讓同學們寫下哀悼，同時展望和平，願世界不再有戰爭。

不少同學留意展板後，主動向幹事索取和平鴿，寫上「願死難者得以安息」、「抗戰英雄辛苦了」、「願生還者別為所受的哀痛受折磨」等等不同字句，共同為抗戰遇難者悼念。板上最後的意思，在黑暗之中有近半百隻和平鴿飛翔。寄意不要忘記歷史，亦不應因歷史哀痛而再次帶來戰爭，和平才能展現。



## 智言慧語 (二)

### 基督徒非常有幫助的22條提醒

- 1、下次如果覺得自己了不起時，試試行在水面上。
- 2、當魔鬼提起你的過去時，請提醒牠的未來。
- 3、你不是幸運，是蒙福。
- 4、機會也許只敲一次門，但試探與誘惑卻總是在按門鈴。
- 5、我們常在強壯時忘了上帝。
- 6、那些只在星期天呼喚「天父」的人，在一星期餘下的日子裡活得像孤兒。
- 7、不要以自我為中心，要以基督耶穌為中心。
- 8、生命沒有基督，便得不著平安；生命認識基督耶穌，得到平安。
- 9、你現在所追求的，值得耶穌基督為它死嗎？
- 10、使你向上帝靠近的人，是你真正的朋友。
- 11、我雖不知道未來掌管著甚麼，但我知道誰掌管著未來。
- 12、把你的重擔交給主耶穌，然後不屑一顧地離開，讓它留在主耶穌那裡。

- 13、不要畏懼明天，因為上帝已在那裡。
- 14、當你除了上帝，一無所有時，你將知道上帝就是你全部的需要。
- 15、放手交給上帝，別再向上帝講述你的風暴有多大，當向風暴講述你的上帝有多大。
- 16、能夠滿足人心的，是造人心的那一位。
- 17、請常常保持你心裡的光，因為你不知道，誰會藉著這光走出黑暗。



- 18、上帝無所不在，所以我們可以隨處禱告。
- 19、敬拜提醒我們生命的價值，但世界卻使我們忘記它。
- 20、步履艱難的時候，別一味地禱告卻不邁向上帝要你走的路。
- 21、禱告會為我們作很多事，同樣憂慮也可以破壞我們很多的事。
- 22、上帝賜福你，是要你成為別人的祝福。

## 五四金紫荊廣場升旗禮

香港五四青年節升旗禮自2006年起，每年於5月4日在金紫荊廣場舉行。本年度旗隊由全港十四支制服隊伍組成，每支制服隊伍各派兩名代表出席選拔賽。制服團隊的代表輪流演示，並由各隊的指揮官評分，最高分的兩隊分隊擔任國旗和區旗的升旗手和護旗手。以下是同學參加五四升旗禮後的感想：

### 黃祖彥 5A

我親身體會到一切銜頭都不是最重要的。

五四青年節升旗禮前兩星期，教官提名我參與升旗手選拔賽。我每天與拍檔在操場上不斷練習，潔白手套沾上我的汗水和塵埃。

我們穿著整齊的制服，代表各自的團隊。天氣很熱，如置身焗爐一樣，汗流浹背。我們無懼酷熱天氣，個個昂首挺胸地肅立。典禮開始時，兩名升旗手戴著亮白的手套，把國旗和區旗托住，穩健地走向旗竿。護旗手們在旁護送國旗區旗，步履合拍，沒有一點誤失。升旗手的手臂用力一揮，兩面紅旗上升飄揚。

當天，獲悉未能擔任「五四升旗手護旗手」時，我感到很失落。我覺得：升旗手護旗手的崗位比較重要，旗隊則是可有可無。但原來，一個儀式，沒有所謂的重要與不重要，只有各盡其職，同心協力，完美的成就一件事。不管是擔任哪個崗位，在場的各旗手都同享榮耀。笑著報到，笑著離開；空手而來，卻滿載而歸。

### 葉峻銘 6E

兩個星期前，教官提名我和另一隊員代表海事青年團參與五四青年節升旗禮的升旗儀式。「真的嗎？向來旗手都是儀仗隊擔任的，普通隊員歷來無緣在公開場合升降旗的。」我心中仍不斷反問。

在幾百雙眼睛注視下，英氣十足的舉臂一揚，紅旗就往上升。這是一件多麼光榮的事。我要加緊練習，把握這難能可貴的機會。選拔前，大家都反覆練習升旗的方法、步操的步伐、和摺旗的方法，無分你我，互相支持鼓勵。

五月四日到了，我是旗隊的一員，終於可站在旗桿下近距離參與升旗禮。我們穿著整齊的制服，挺身昂首向旗桿步操，縱使熨得平直的制服濕了一半，卻無損我們的英姿。

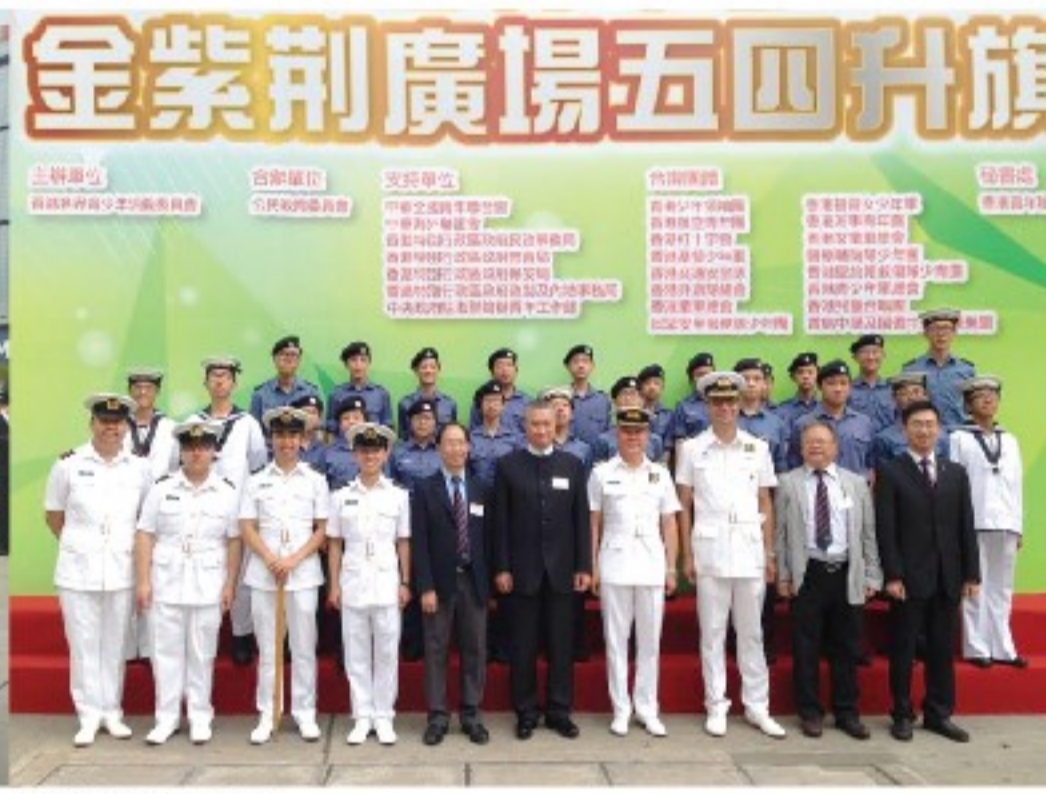
悠揚的樂曲結束了，升旗儀式也超水平地完成了！最後，我滿載友誼和見識，邁步離開。



▲黃祖彥(第1行右1)和葉峻銘(同行右2)



▲隊員參與升旗禮



▲升旗禮合照



▲各制服團體代表合照

## 2014-2015 中四級社會服務

### 「2+1 有心計劃」

為培養對社區關懷和責任心，一眾中四學生分組到不同的機構作探訪和服務，他們一起籌辦活動、親身參與，更在事後與社工、老師和同學進行深入檢討，以下是計劃詳情和同學分享：

#### 第一組：長者服務 (耆康會柴灣長者地區中心)

很深刻的一次義工服務，讓我們能學習耐心聆聽長輩的說話，當中仍有不足之處，希望下次我們會主動與他們溝通。

#### 第二組：幼兒服務 (新翠培元英文幼稚園)

可以與小朋友共渡一段美好的時間，得到小朋友的信賴，殊不容易，我們要更投入當中。

#### 第三組：幼兒服務 (粵南信義會腓力堂興民幼兒堂)

感恩這次服務給予我們一個學習去愛、去忍耐的機會，照顧小孩令我們知道自己要有責任感、學懂承擔。Less is more。

#### 第四組：視障人士服務 (康青會香港青光眼互助病人組織)

在陌生的環境中，我們感到不知所措，相信視障人士比我們更徬徨，希望下次有機會相處，我們一起努力！

#### 第五組：智障人士服務 (匡智會愛東宿舍)

以前的義工服務主要是由老師預先準備，但今次我們必須親力親為，安排活動，感覺頗有挑戰性。智障人士比我們想像中容易相處，當天我們也玩得很融洽。

#### 第六組：智障人士服務 (香港耀能協會柴灣宿舍)

感謝導師的預備，作了一個很好的榜樣給我們看到，原來服務別人的時候，也要照顧同伴的感受。這次服務是一個了不起的體驗，我們嘗試了很多方法去與智障人士溝通，亦享受其中！



▲第1組長者服務



▲第2組幼兒服務



▲第3組幼兒服務



▲第4組視障人士服務



▲第5組智障人士服務



▲第6組智障人士服務

## 領袖生訓練營

本年度的領袖生訓練營在9月11日至9月12日期間，由黎淑儀老師及陳凱德老師帶領，於小童群益會白普理營舉行，共有37位同學參與。是次訓練營旨在提升領袖生的品格及技巧，建立團隊精神、挑戰自我。以下是部份參與同學的感想。

### 馮嘉欣 5C

今年的領袖生訓練營倏忽而過，短短兩日一夜成為了我們建立關係的大好機會。我本較被動，要思考一番才敢上前，由打招呼開始，然後發問、認識。過程中不可過份熱情，免得嚇怕他們。起初大家看起來都很安靜，相信是需要再多一段時間的了解。

第一日的繩網和「空中飛人」，見識了大家的膽量。晚上的尋標誌遊戲更為刺激，特別是走到完全沒有燈光的室外射箭場，對於怕黑的同學來說的確是一大挑戰。最令我期待的是晚間自由活動，每組在房間門外的空地暢談。漆黑的環境充滿「說秘密」的氣氛，彼此的關係在此靜悄悄的建立。

第二天，領袖生要合力把每一個人抬上一道高達兩米幾高的牆，令人難忘。每人都擔當重要角色，表現團結。不同特質的人擔當不同的角色，互補團隊不足。直至最後一天的早餐，組長主動請組員喝飲料，每枱之間互相善意地爭喊「乾杯」。我們為他們而高興，更有種莫名的老懷安慰。

在兩日之中，組員之間或有磨擦，但正所謂「不打不相識」，最重要的是我們懂得如何處理。每件不如意的事，都令我們成長。領袖生不一定是只懂循規蹈矩、傳統乖巧的學生，他們也有瘋狂的一面。但他們玩樂時，不忘分寸。別看領袖生當值時一臉嚴肅，其實只是「玩時玩，認真時要認真」。



▲馮嘉欣同學(右邊)

▲領袖生團隊大合照

## 課外活動幹事訓練營

本校課外活動組於2015年9月18日至20日期間，在青年會黃宜洲青年營舉行課外活動幹事訓練營，藉此訓練同學帶領活動的技巧，建立團隊精神。以下是同學的感言：

### 楊樂研 4B

參加課外活動幹事後，讓我獲益良多，不但擴闊了社交圈子，而且令我學懂與人溝通、提升領導能力。

我自小活潑好動，樂於參加各類型的活動，但是大多數為個人項目，直至參加了課外活動幹事，才真正認識到何謂團體合作。成為幹事前，有個三日兩夜的領袖營，我與其他幹事一同參與各種活動，如尋寶、「羅馬炮架」、高牆等，這些活動中讓我學會聆聽別人的意見、分工合作、更加明白「一枝竹籤與一堆竹籤」的分別，所以有興趣的同學，希望下年能夠在課外活動幹事這個大家庭中，見到你的身影吧！

### 章漫苗 4D

先由我如何認識課外活動幹事說起。中二時，我獲邀參加課外活動幹事訓練營，當我完成了訓練營後覺得很吸引，加上我喜愛籌辦活動，於是我在中三時就加入了課外活動幹事的行列。

今年是我第三年參加訓練營，當中的活動富挑戰性，今年最深刻的就是划船出海到不同的小島完成任務，我上半場是坐第一隻船，要帶着後面的兩隻，因為三隻船是有一條繩連成的，所以第一隻船很辛苦，途中又會與其他組的船連在一起，又會相撞。

領袖營中很多活動都具有挑戰性，從中令我明白團隊合作的重要性，身為一位領袖要主動帶動組員。



### 馮嘉鏞 5D

十分榮幸，能在過去兩年擔任課外活動幹事，這能培養領導才能、創意及工作條理和應變能力。推行活動時，能學習團隊精神、表達自我。每年的課外活動幹事訓練營，包括獨木舟出海尋寶、挑戰高牆等，都加深對成員的了解，增強團結合作的精神，令課外活動組變得強大又團結。校內大小比賽，包括跳繩比賽、球類比賽、陸運會、水運會，由報名至召集，各樣事務都由我們一手包辦。雖然工作繁多，但大家都不計較付出，務求令同學在課餘時間可放鬆享受各種比賽。

對我而言，課外活動幹事組就像一個大家庭，成員雖來自不同班級，但靠着師兄師姐一年一年傳下來的經驗，並以「課外活動幹事是最好的」為號。希望這精神往後也能傳承下去，盡心盡力服務同學。

## 環保領袖生訓練營

環保領袖生訓練營於2015年9月20日在鯉魚門度假村舉行，由循道愛華材服務中心負責，有49人參加。透過各類的經驗式活動，包括分組遊戲、任務，建立領袖生的團隊精神與解難能力，提升領袖生形象及培養領袖的品格，加深同學間的互信和合作默契。以下是同學的感言：



▲我們的作品得了獎



▲我們的大合照



▲環保短劇比賽

### 陳峻鏗 3D

當天一早，我們便在校出發，前往鯉魚門公園。剛開始有破冰遊戲，如「漁翁撒網」等等，熱起身來，有說有笑。首先是定向比賽，令人筋疲力盡，可是大家也盡力完成任務。然後，就是講故事比賽，各組互相做出與圖畫有關的環保故事，驟眼一看，圖畫與環保毫無關連，使我們費盡心思。午飯後，便是搶答和建橋比賽，問題不算太難，關鍵在於「搶」，全憑速度，大家很快便投入其中。而最後的建橋比賽，則考起各組同學的勞作天分。

整個訓練營中，我的到每位組員都非常投入。如講故事比賽，大家由當初毫無頭緒，到後來熱烈討論、互不計較，最後還勝出了。由此可見，團結合作及投入極為重要。

### 林錢姍 4A

在此次訓練營中，令我印象最深刻是追縱遊戲。當日天氣炎熱，大家都走得汗流浹背，但都沒有抱怨，反而積極看地圖、找地方、做指定動作。當做指定動作時，同學們都表現團結，一起合作、互相幫忙做好每件事，希望更快完成任務。這令我明白到，環保領袖生不是一個個體，而是一個團隊，需要大家互相合作才能完成。過程中我們應該多點享受和讚賞，少點抱怨。

在另一個遊戲中，需要搶膠樽再回答有關環保的問題，令我對環保更增添認識。

## 環保領袖生訓練營 (續上頁)

### 高穎好 4C

在「定位遊戲」中，我們要在限時內到指定場所做任務。初時我與組員不太熟絡，欠缺默契。經過互相合作的任務後，彼此才加深認識，於是緊接的任務便更快更團結。雖然，烈日當空，組員們不停流汗，但我們彷彿暫時忘記了炎熱，一心一意團結的完成定位遊戲的任務。在另一個遊戲中，每組需要以報紙雜誌造橋樑。橋樑需要承受可樂的重量，能承受愈多罐的組別得分愈多。我組每人各施其職，合作完成任務，就如平日在學校一樣，每人有着不同的工作，分工完成每次當值。縱使任務眾多亦辛苦，但我想更多的是當在其中，比起辛苦，我們更多的是享受。我們享受每個任務，建立起默契，變得更團結。

一個人的力量並不足夠，不能獨力完成任務，眾志成城，因為團結就是力量。第三組，十個人，一條心，加油！

### 蔡碧嫻 5C

這次訓練營令我獲益良多，我深深明白到，各人都有自己的專長、特點，沒有一無是處的人。

第一個團體遊戲是追蹤，每人也得參與。從此活動中可以感受到團隊精神，每人皆樂在其中，令人愉快。首兩項比賽，我們都落後，但緊接的兩個比賽令我們急起直追。眼見我們組的組員認真投入活動，不惜一切，令我心感敬佩。

活動完結後我仍意猶未盡，我發掘到不同人有不同的優點，有的是領導才能、有的是體能等等。我們應該欣賞各人的長處，如此才能樂在其中。



▲同學們正為環保短劇進行討論



▲集體活動：「我是機械人」

## ★★★師生分享園地★★★

### 持之以恆 葉俊華老師

「試過至知，若係未試，點知不可以？  
若係不敢，永遠不試，真工夫點會知？  
試過至知，樣樣亦試，盡量多參與；  
就是挫敗，我也不怕，喜歡可試多次。」

同學曾否聽過以上歌曲？這是約三十年前「430穿梭機」，「有你有我廣場」的主題曲——「有你有我」，由張衛健及羅明珠主唱。其中一句：「試過至知，若係未試，點知不可以？」我覺得頗有意思，希望分享「試」的故事。想問同學：「你們一分鐘可輸入多少個字？」若我說有人只能輸入一個字，你會怎樣看他？



他叫區皓鈞，二十四歲，是本年度十大再生勇士。從小患上嚴重腦癱瘓，只餘下頭部可受控制。八歲那年用有限的文字告訴媽媽：「我沒用，想死。」媽媽回憶：「當時好心痛，不知好運還是倒運，他連死的能力都沒有。」

在其他人幫助下，皓鈞可利用頭部撞擊連於輪椅的單鍵電腦按鈕，表達所想。後來他參加文憑試，用頭撞擊按鍵來打字。由於每分鐘只能「打」到一至兩個字，故每科需要使用八小時作答，即五科考試共需用頭撞擊四十小時來完成。最後獲公開大學取錄，以遙距課程修讀心理學。皓鈞夢想是成為作家。在過去五年，他已完成了逾七千字的文章，他勉勵身邊的朋友：「我做不到，你都同樣做得到！」

在我而言，起是開始。要多嘗試，別怕失敗，正如開初歌詞：「試過至知，若係未試，點知不可以？就是挫敗，我也不怕，喜歡可試多次。」行，則是行動要「持之以恆」，如以上故事的主人翁一樣。盼望同學以皓鈞為榜樣，多嘗試並持之以恆，努力做好面前工作。

(以上是葉俊華老師於2015年9月14日的早會分享。)

### 校園新成員 黃景業老師

大家好，我是本年度劉永生中學的新教師，黃景業老師，主要任教高中通識科及初中地理科；同時，亦是中四級4B班班主任及訓導老師。

這幾年，經常有同學好奇詢問我是讀甚麼出身。黃sir在大學時期修讀的是社會科學範疇學科。有同學曾追問，為何黃sir主修這個在香港非炙手可熱的分科。我想，答案源於中學時期學習過程中，培養出來的興趣。當時我一直對社會、地理、歷史及文化科感興趣，很想了解及探討傳統和現代社會形態，故以入讀社會科學學科為奮鬥目標，最終也如願修讀。不得不提的是，除了個人努力因素，真感謝當時的老師一直指導。他們的態度和付出，對我現時的教育路，起了不少正面影響。

除教學外，我喜歡找時間與同學作分享、交流。我認為學校彷彿如同學的另一個家，我願看到同學在這個家有良好成長，知識日增，價值觀及信仰都得到確立。在現時這「資訊泛濫」年代，多跟同學說說社會新事，給學生「解惑」，我責無旁貸。

認識黃sir日子比較長的同學，會知道我喜歡分享大道理，在此，有幾句說話想和同學分享，特別給予高年級將要畢業離開的中六同學：你們成長過程中，總會經過崎嶇不平的道路，但在那時，希望你們能謹記這裡老師的教誨、握緊上帝，因上帝是我們的磐石。主的恩典夠用。





## 母親節分享 李詠詩 6E



前晚，我因為疲倦而入睡，翌早才發現自己未成功課，我本來對於沒人叫醒感到震憤，後來我發現比起平日早了半小時起床。

原來媽媽見我疲累，便讓我好好休息，但怕我還未成功課，於是提早起床把我喚醒，讓我有時間成功課，當然，半小時不足完成，我還是刷新了新的欠交功課紀錄。不過，透過這件小事，體會到媽媽的默默付出和關心，得知媽媽關心我的健康狀況。

我身邊的朋友都知道，媽媽幾乎每天都山長水遠，由九龍到柴灣給我送午飯，因為她知道我不喜歡學校的飯盒。每日送飯是極為費力的事，我不願看到媽媽如此辛勞，「我中午吃三文治或麵包就夠了，你不用再來學校送飯了！」話雖如此，可到第二天又會見到媽媽站在校門處等我。最神奇的是，午餐菜式極少重複，永遠新鮮，可想而知媽媽花了極大的心思，以自己的方式將最好帶給我。

這些只是我與媽媽的一小片的回憶。不只我，相信每一位與媽媽都有數以千計美好難忘的回憶。希望各位與媽媽，每年都有個愉快難忘的母親節。

(以上是6E班李詠詩同學於2015年5月24日的早會分享。)



## 何謂禮貌 馮嘉欣 5C



禮貌對於大家而言是什麼？

記得小學的時候，訓導老師要求學生要點頭打招呼，慢慢就成了習慣。升中後便發現，原來禮貌是需要別人提點和培養。

一位西班牙小說家說過，禮貌是人類共處的金鑰匙。有時候見到人迎面走來卻沒有打招呼，不知道會有什麼感受呢？相信未至於難受，但或會反思存在價值。其實簡單一個打招呼已代表維持關係，更表尊重，使這段關係就不會倒退成陌生人。別小看每一個朋友在你生命中的出現，正是因為他們，你的生活才不變得乏味。所謂「禮多人不怪」，禮貌不應該限於對象的身份，有時候，跟相熟的朋友玩樂會將禮貌拋開，但其實也要有分寸，這涉及有沒有尊重別人的問題。

香港近年來愈來愈多無禮事件，如讓座問題，設置關愛座只治標不治本，但問題的根本是在於人有沒有意識以禮相待。可能你會說，是環境所影響，見其他人好像都不太重視這種禮儀，所以卻步，這個時候希望你能知行合一，先做好自身。

人的禮貌是間接反映其修養，亦反映對自身的尊重。德國詩人歌德曾說：「人的禮貌，就是一面照出他肖像的鏡子」，禮貌顯出我們個人質素，想像下你遇到一個斯文有禮，和一個粗獷無禮的人，你會選擇與誰為友？你的形象，影響着別人對你的態度。

與其不斷感嘆新一代港孩不懂尊重，不如從自身做起，由小至大，表現香港中學生也懂禮貌。最後給予大家挑戰，每個星期回想自己夠不夠有禮，例如朋友之間有否越過底線、有否好好控制自己情緒。我相信同學在品德上有一定的根基，所以我盼望有朝一日，在我們的身上能體現更多「禮」的精神。

(5C班馮嘉欣同學是今屆領袖生長，以上是她於2015年11月9日的早會分享。)

## 學習自律 施嘉軒 5D

有人會認為成績好就是好學生，但我認為人的好壞取決於態度，非單憑能力而定。

在學生而言，好學生需要的是自律。孫中山曾說：「真正的自由，是以不侵犯他人的自由為範圍。」所以，同學在做事前，都應要先在別人的立場上思考會否影響其他人。

在東漢年間，有位清官叫楊震，他發現了王密的才華非常出眾，便向朝廷舉薦，朝廷便任王密為昌邑令。王密感激楊震，帶上了十兩的黃金，說：「黑夜中，沒有人知道的」楊震斥責他：「你送黃金給我，有天知地知你知我知，哪會沒有人知道？自古以來，君子慎獨，哪能以為沒有人知道就做出一些不合道德的事呢？」王密聽後自慚形穢，帶上黃金就走了。有時候，我們明知不可為卻為之，是因為沒有自律；人的成功在於自律，應自己管理自己的功課、溫習和生活事務。自律是出於對其他人的細心觀察，是害怕影響他人而產生的自我約束。所以，即使同學之間相處會有磨擦，只要我們慎行謙讓，便能維持氣氛融洽。



網上曾經流傳過一則故事，有人經過熱火車站，看到雙腳殘障的人擺設鉛筆小攤，不經意放下了一百元就走，以為那人是乞丐，當作施捨。但是剛走又回來，他對那人說：「不好意思，你是生意人，竟然把你當成乞丐。」幾個月之後，他再次來到這個火車站，有店家老闆在門口微笑叫住他，並對他說：「你是第一個把我當成生意人看待的人，我現在是真正的生意人了。所以，你如何看人，那人就可能因為你的看法而有所改變，你覺得他寶貴，他就寶貴，全因對人的尊重。所以我們應虛心接受意見，所謂「己所不欲，勿施於人」。

總括而言，人的好壞只在乎其處事與待人接物的態度。雖然我們有時會被一些東西動搖了良好的態度，但至少，我們可以此為目標，學習如何成為自律、尊重人的好學生。

(5D班施嘉軒同學是今屆領袖生長，以上是他於2015年5月6日的早會分享。)

## 智言慧語 (三)

### 讓失去變得可愛

一個老人在行駛中的火車上，不小心在窗旁掉了新鞋子其中一隻，周圍的乘客都為他惋惜。不料，老人立即把第二隻鞋也從窗口扔下去。

這舉動讓眾人大惑不解。老人卻氣閒神定，說：「餘下的一隻鞋無論多麼昂貴，對我而言已經沒有用了，有誰能撿到這一隻鞋子，說不定還可以穿著呢！」



## 學生會介紹

E.R.A. 很榮幸當選為學生會內閣。我們各有長處，來自不同年級，代表各種聲音；但都懷着相同目標，竭誠服務同學。E.R.A. 意指「時代」，希望打破傳統，建立屬於大家的時代。名稱分別指「Enthusiastic(熱情的)」、「Responsible(盡責的)」、「Ability(能力)」。我們將以無比的熱情、盡責和不同的能力，為同學與老師服務。

我們準備了一系列活動，除捐血日、開放日、跳大繩，今年新增「暴走校園」班際比賽。少不免有每年一度的歌唱比賽「永生好聲音」，除了讓同學大展所長外，還邀請神秘嘉賓，向參賽者傳授歌唱技巧，使同學在享受音樂時有所獲益。全新活動「永生好舞姿」是舞蹈比賽，讓同學能夠大展舞技。

此外亦有小型活動。我們會輔助和監督由各班策劃班會旅行「Ga-Ga」；而「Christmas Sleigh」，將會新增聖誕擺設、佈景板，予同學拍照留念，並舉辦聖誕大抽獎。另外，會讓同學投票選出合意活動，在「班際手球」或「閃避球比賽」二擇其一；我們亦期待同學投稿校報，報導校園生活。

我們抱持開放態度，鼓勵同學親身表態，為此，特設留言箱和班代表會議，增加同學與校方的溝通。同時承諾為學生謀取福利，校外福利現



▲ E.R.A. 成員



▲ 暴走校園活動

已爭取達過百間店鋪，務求讓同學享受到最好的待遇。

E.R.A. 一眾幹事，懷着飽滿的熱情，將不遺餘力傾身投入。任期雖短，卻任重道遠，最後，盼望同學來年能對我們多加支持。

### E.R.A. 內閣名單

主席：陳焯晴 5D	副主席：黎偉恩 5B
文書：陳樂欣 5A	司庫：曾綺慧 5D
總務：王梓銘 4A	宣傳：馮焯民 4C
活動：陳展進 4C	活動：呂承禧 5D
福利：高穎好 4C	福利：李嘉琳 4D

## 巴黎花式跳繩世界大賽 黃文儀 5B

5B班黃文儀同學獲選為中國香港跳繩代表隊，於2015年7月19日至30日赴法國巴黎參加世界公開跳繩錦標賽2015。以下是她的比賽感言：

這次機會得來不易，曾兩度放棄跳繩的我，要決心重拾起來並不容易，過程中都遇到不少困難，重投隊伍，當中看到陌生的面孔、趕不上的進度、體力的限度，這都使我感到疲累，但明白想要得到收穫，必先要付出。經過一年多的訓練後，嘗試參加全港錦標賽，盼取得比賽經驗，想不到更因此成為港隊成員。

是次世界賽中，有來自超過20個國家的運動員，看到他們的表演令我大開眼界，驅使自己要加倍努力。除此，比賽後有個訓練營，讓不同國家的運動員彼此交流，我學到許多的新花式。最重要的是，我終於學會享受和投入比賽，

從前我認為參加比賽只是要取得獎牌，沒有失手就是成功，但花式跳繩比賽就是一場表演，要讓觀眾投入才稱得上成功。

最後，想藉此感謝讓我堅持下去的人，一直支持我的家人，對我不離不棄的教練，一班團結的隊友，不斷鼓勵我的校長、老師、朋友，感恩上帝將這一切帶給我。



▲ 黃文儀同學(左二)與國際選手合照



▲ 黃文儀同學(右三)

## 年青有為獎勵計劃 盧展亮 4B

柴灣浸信會社會服務處「年青有為獎勵計劃」全年活動包括成長小組和大型活動，後者計有歷奇福音營、乘風航、Hip Hop舞、話劇、足球、山藝、社會服務與外展訓練等。本年度本校4B班盧展亮同學參加該計劃並且表現出色，因此最終獲甄選暑期台灣交流團。該團乃屬全費資助，行程由7月31日至8月5日。以下是4B盧展亮同學的感想：

新學期的來臨，新的開始，聽到別人在台上分享自己的改變，我卻沒有絲毫在意，認為機會不屬於我。直到後來，我參加了年青有為計劃，令我的生命與態度，也開始有所變化。

這一年的活動經歷，在我而言，是一場難忘的夢。年青有為的活動項目豐富，能在多方面突破自己。當中包括露營、夜行、跳海，坐飛機等，全部都是我的第一次，去台灣亦是首次，如果當初我沒有踏出此步，參加年青有為，恐怕仍舊安於現狀，一成不變。感恩是次活動，令我這個井底之蛙能夠跳出井外，拓闊視野，現在有時仍會回想當初的自己，亦懷緬與其他同學及組員相處。

我相信改變就是開始，始於年青有為。



## Beautiful Time

### 傑出品德 李婷慧 3A

我於上年度獲劉永生醫生傑出學生品德獎，我覺得獲獎，是因為學校想鼓勵品德能繼續進步。甫升上中一時，品德方面仍有很多不足，那時曾記缺點。改變是因為自開始了中學的生活，社交圈子擴大了，與人相處的經驗也多了，令我更能體會禮貌和個人品格的重要。這個獎對我而言，有勉勵作用，提醒我日後在品德的方面要繼續維持，甚至進步。

指導過我的人有很多人，最有影響的就是我父母。因為他們在我小時候就已提點禮貌。例如，見到長輩時一定要問好、要用雙手去接長輩給的東西等等。當時還小，不知用意，只知道這是應該的，加上父母要我嚴厲遵守，所以現在就養成了一個習慣。父母從小的教導，使我避免了很多和朋友之間的摩擦，在成長的過程中獲得很多讚賞，這些全都要歸功於我的爸爸媽媽。

在日常生活中與人溝通，講話的語氣和態度非常重要，就算是相同句子，用不同的語氣說出來，都有不同的感覺，如果語氣太差，會令人覺得不受尊重，產生不必要的誤會。相反，如果語氣溫和些，問題就不會發生了。

大家都應聽過耶穌與犯罪婦人故事：一班法利賽人打算用石頭打死犯罪婦人時，耶穌跟他們說：在你們之中，誰是沒有犯過罪的，就可以用石頭打她。結果他們都放下石頭，離開了聖殿。其實每人都有自己的缺點，都會做錯事，而我們常在別人做錯時就立刻批評，甚至責罵。我們也應撫心自問：我們沒試過做錯事嗎？所以，還是將心比心。我們都希望在自已做錯事時，收到的不是責罵，而是提醒和鼓勵。

修德並非一朝一夕，我也未能完全做好，特別是言行，當控制不住情緒時，常衝口而出，以話傷人。《聖經》記載：「原來我們在許多事上都有過失。若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」雖然，要做到經文裡所說的完全人非常困難，但只要每日改進一點，就會一日比一日好。〈路加福音·6章31節〉是這樣記載的：「你們願人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。」同學可以將這段經文當作目標，慢慢改善。當我們可以做到將心比心時，品德就已有很大的進步了。

(3A班李婷慧同學於上年度獲劉永生醫生傑出學生品德獎，以上是她於2015年9月24日的Beautiful Time早會分享。)



### 最佳朋輩輔導員 朱佩希 4C

我選擇做朋輩輔導員，原因是當初想嘗試做不同崗位，而且又對策劃、執行活動等工作有興趣。但是，工作時才知道當中最重要職責，是與「飛雁·飛」學員交流，是要守望他們投入校園。

我們有大大小小的活動，如早前的訓練營，朋輩輔導員在活動前夕，一起商討遊戲細節、活動當日幫助學員投入活動等；全年度會約見中一學員交流，所以會用其餘時間舉行組聚，令中一學員可以更快適應中學環境的轉變。

最難忘的是營中的夜行，其中一個任務要求我們用五隻腳支撐十五個人，其餘組員的腳都要離地，維持三分鐘。我們初時以為不可能，不過看到大家努力去嘗試，維持了二分半鐘後，大家開始累，但都會互相扶持為對方打氣，這令我感到溫暖，如一家人。迄今，計劃已經完結，而我們仍然保持聯絡。

我們主要關懷中一同學，由於學員由互不相識，到慢慢開始熟絡。無論學科上、功課上，甚至家事，他們會分享，拉近了彼此距離，由師兄姐與師弟妹的關係，變成了同伴。還記得其中一位學員因為追不上課堂進度而沮喪，雖然開始時沒有與我們分享，但後來我們主動接觸，他亦有交代情況，讓我們先開解，再另想辦法幫助。

有時會遇到困難，當我們想多加關心時，他又覺得咄咄逼人，所以我們要用不用方法去了解。我們會分享自己的經歷，希望產生共鳴，亦盼望以朋友的身份去關心他們。我們很多時候都會接觸到不同學生，可以由身邊同學開始，多加關心他們。多一點欣賞，少一點批評，讓校園關愛文化得以傳揚。

(4C班朱佩希同學於上年度獲選為最佳朋輩輔導員，以上為她於2015年10月28日的Beautiful Time早會分享。)



## 人生挑戰倚靠神 何紀慰校友

我是首屆中一學生，很榮幸獲母校邀請回校分享人生體驗。

### 工作和兼讀的生涯

當初在母校時頗懶惰，靠著小聰明才取得不過不失的成績。中五後，轉到香港真光中學商科部，修讀商科文憑，19歲便開始在法國公司——達飛海運集團(CMA-CGM)工作，兼讀副學士和學士課程。當初不選全日制，一是想賺錢減輕父母負擔，二是認為浪費時間。

回想過去兼讀的日子實在辛苦，所以大家要把握現在好好讀書。八年以來，我一直在法國公司工作，自問勤奮，所以能拾級而上晉升副經理。放工時間是下午五時半，但往往到晚上七至九時才真正下班；回家常要處理公事。若有夜課，便要提早在六、七時離開趕回大學，不得已常遲到，要咬著麵包上課。回家洗澡後便睡覺，翌日又要九時上班。現在27歲的我，才在理工大學取得兼讀工商管理學士學位，所以，現在勤力讀書很重要。

### 給學弟學妹的叮嚀

我是基督徒，在中、小學接受基督教教育，現於



▲與當年中一班主任合照

▲校長師生聚首一堂 (左四為何紀慰)

播道會同福堂聚會。以下是一些基於信仰體會和職場實踐的叮嚀：

踏足社會工作後，要給父母家用，因為他們出於愛，花了不少錢在我們的衣食住行上。

在社會工作，外表很重要，髮型服飾不能誇張，談吐淡定會加分。此外，若計較和怕蝕底，上司都會看在眼里，工作一定比讀書辛苦。

語言舉足輕重，須讀好兩文三語。不要做低頭族，眼神接觸基本的尊重，畢竟在社會中，人際關係比任何因素都重要。

最後，不要輕率賭氣隨便轉工。履歷表重視學歷和工作經驗。任何公司你都能學到知識和技能。你

將會明白「客人永遠是對的」，上司不會浪費時間「煩」你！那時你便知學校老師對自己多麼好。

請珍惜你們的校長、老師、同學。若經歷過外面商業社會，就會明白他們多愛你。不要期望社會給你甚麼，要問自己可以貢獻社會甚麼。如電影《激戰》中的名句：「你執著甚麼，你便是甚麼。」

我只是平凡人，今天能在事業上取得半點成就、學業上取得學位、快將受浸和結婚，實在感恩。人生路上每遇高高低低，我都會向神祈禱。「在人是不能的，在神凡事都能」，在此祝福大家。

(何紀慰校友是創校第一屆中一學生，於2004年中五畢業。以上是她於2015年6月4日回校在早會上的分享。)

## 恩典永在 翟曉森校友



我是2007年中五畢業生，於2013年受聘為本校圖書館管理員。

感謝主讓我畢業後能返回母校工作。會考放榜後，我原本打算報讀香港大學專業進修學院(HKU SPACE)的圖書館高級文憑課程，但因為種種原因，未能如願。之後，我報讀香港專業教育學院(IVE)的電腦程式文憑，但由於會考英文成績差，我決定一邊在IVE讀書一邊自修會考英文科。雖然最後英文科得到了

不錯成績，但同時未能專注學業，以致IVE的成績欠佳。那時我感到迷失，不知道應否繼續留在IVE，於是祈禱，交給神，求神帶領我。在神帶領下，我決定重新報讀HKU SPACE圖書館及資訊管理高級文憑。

在讀書期間，我有機會回母校實習。剛畢業時，基於經濟能力考慮，我決定暫不進修，而外出找工作，希望可以先獲得社會經驗，留待日後進修。我祈禱求問神，我想找一份工作不會跟我返教會的時間有衝突，而且要與我修讀的圖書館學相關。神真的聽我祈禱，母校給我機會回到母校工作。很感謝主給予一份我自己喜愛的工作。今年，神使我有機會留學英國修讀圖書館學學位課程。我相信神已經預備了一條合適的前路，讓我繼續進修，我將於7月離港，赴英國讀大學。我希望我的分享可以鼓勵各位師弟妹，雖然有時會遇到人生中的風浪，會有成績差、或失敗的時候，但只要不灰心，對神有信心，相信主會安排你的前路，就可以踏上神為每個人預備的道路。願主祝福大家，多謝。

(翟曉森校友是第四屆中一學生，於2007年中五畢業，在2013年5月受聘本校圖書館管理員一職，迄2015年6月底請辭並隨後往英國升讀圖書館學學位課程。以上是她於2015年6月1日在早會上的臨別分享。)

## 海外留學經歷 梁健樟校友

梁健樟校友為我校第六屆中七畢業生，兩年前赴紐約，先進修英語為第二語言(ESL)，通過英語能力測試後，攻讀數學系，以成績4分滿分獲頒發理科傑出成就獎項，榮登2014年5月31日紐約《星島日報》，〈華生梁健樟滿分獲頒科學獎〉。他同時獲得長春藤的哥倫比亞大學錄取，九月入讀數學科學系，目標在精算專業發展。以下是梁健樟校友的留學感想：

回想起四年前在學校的日子，無論是師長或朋友，都對我影響深遠。畢業後，我輾轉到美國留學。今年暑假回港，巧遇鄭校長，回憶種種，借此向師弟妹分享我的海外留學經歷。

由於以往成績並不出眾，抵達美國的頭兩年，只能於社區學院修讀副學士課程。當時的我，對未來沒有明確方向，於是選擇香港學生主流修讀的商科。雖然我對學習沒有濃厚興趣，但機會難逢，必須把握。我嘗試把教授講解的例子都理解及牢記，下課後則待在圖書館內溫習。當時我為了學習，放棄社交生活。這只想證明自己的可能性。結果，第一學期的成績出乎意料的好。

當成績有所改善時，我開始思考，到底商科的

知識對未來職業取向，是否不可或缺呢？於是，我與教授討論應否改選我的主修科。過程中慢慢發現，學生在大學所讀的科目，不一定決定未來的職業。與其花幾年時間讀沒有興趣的科目，何不選擇自己所愛？所以，我將主修科改成數學。

及後，我申請做學校的數學導師，希望在教導時溫故知新。雖然學習加工作很吃力，但只要把握課後溫習仍可保持成績。轉眼兩年，便升讀學士學位。雖然，很多紐約著名大學，已經錄取了我，但我仍希望爭取更好。還記得，離港時爸爸說：「如果可以，我希望你能考上紐約的哥倫比亞大學。」我花了很多心機去準備TOEFL以及自我介紹。幾經波折，終獲得哥大錄取。



▲哥倫比亞大學

▲中七畢業典禮

在新的環境我遇到很多厲害的人，見識到何謂天才。學校對學生期望很高，我仍保持以前的讀書習慣，取得滿意成績。這個暑假我參加了學校在香港舉行的實習，認識了香港的另一面，更遇到了鄭校長。我以啟蒙教授的話作結：實現事情有三個過程，想做，去做，做到。若果欠缺了首兩步，無論夢想有多宏大也難以實現。但若實行了首兩步，就算最終失敗，你也比過去的自己優勝。

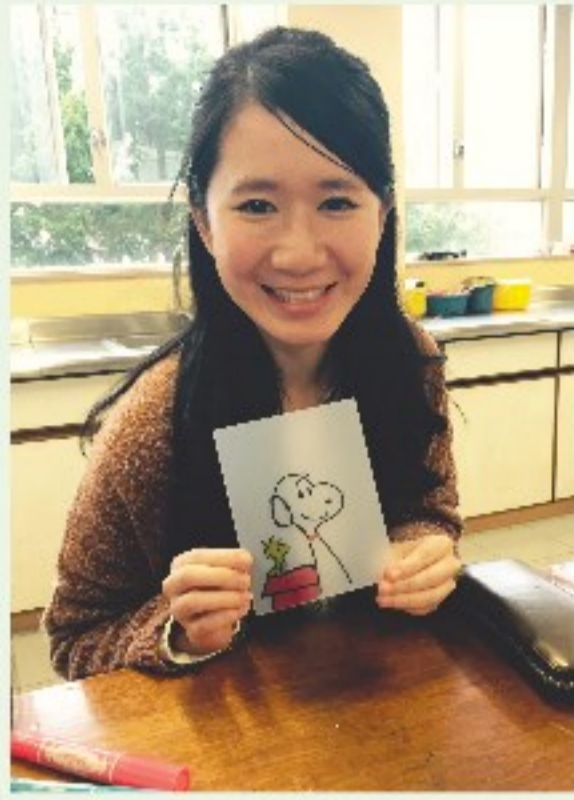
希望各位在學習或工作上，都能勇於嘗試，成就不同的自己。

(梁健樟校友是第六屆畢業生，於2011年中七畢業，現於美國攻讀哥倫比亞大學。以上是他於2015年9月16日回校在早會上的分享。)

Teachers often deliver enlightening speeches in morning assemblies in school. Below are some excerpts of speeches delivered in the past few months.

## Let Us Be Pilots Of Our Time

Miss Tang Wan Heng, Vivian



Good morning, everyone. Today, I would like to talk about time. We are busy with school, with extra-curricular activities and with going to tutorial classes. But what do you do in between these things? Today, I would like to share with you three tricks to maximize the use of time.

The first trick is to read. I always read on the MTR and when I am waiting for my friends. I am reading this novel called *The Danish Girl* by David Ebershoff. It is about the first person who did sex reassignment surgery in history. Reading allows me to travel in time and to be more knowledgeable.

The second trick is to listen to music. Music has a great healing power to emotions. When you are feeling stressed or drained, music can bring you out of the hectic real world. Why not spend the time when you are waiting on the street to let yourself relax a bit by listening to a song?

The third trick is to pick up your pen and write. I have had this habit of keeping a diary since I was F.3. I wrote everything down. Whenever I re-read my diary, all the old memories come back. Writing allows me to organize my thoughts in a better way so I can fix my mind.

So, the bad news is: time flies. The good news is: we are the pilot. The time we spend on a public transport or waiting for friends is when we can read to know more about our world, to listen to music to relax or to write to record moments in life. Let us all be the pilots of our time and make the most out of it.

## Persistence Pays!

Mr Geoffrey Atcheson

Persistence. What does it mean? It means that you keep going forward, even if you think at the beginning that you might never get to the finish. Here is a real life story of a boy who was very, very persistent...

### A Boy with a Dream

In 1979 when he was 16, an Indian boy called Jadav Payeng saw something on the dry, barren banks of the river Brahmaputra that made him cry – thousands of snakes and reptiles were dying. The river bank area was dry because all the natural forest had been destroyed for farming.

Jadav made it his mission to prevent other animals from dying in the same manner, but the Indian government did not understand his dream and refused to help him. So, Jadav persisted alone for 30 years, planting trees and even importing ants! He eventually created an ecosystem that would thrive on its own. In 2008, it was discovered by some government officials when they saw a herd of 115 elephants that had come to live in Jadav's wonderful forest. They were surprised and impressed. It is now named Jadav forest and is home to dozens of different types of animals, including tigers, rhinoceros, deer, rabbits, and apes.

### What is your task or dream?

Just like Jadav, you may have a task that seems impossible to complete. Maybe the task is reading an English book? Maybe it is something else. Whatever the task is, you can surely complete it if you take the first, small step and then be very, very persistent. Just like the people in the stories - Persistence Pays!



## Perseverance

Miss Tsang Tsz Yan, Tracy

Good morning, everyone. I always love to hear stories about how people overcome hardship and strive for success as I always feel touched by their perseverance. Let me share one story with you today.

If I ask you to think of a Korean band, which one immediately pops up in your mind? I'm sure many of you will say BigBang, which is one of the top boy bands in Korea. Indeed, many of the songs are written, composed and produced by its leader G-Dragon (GD). Many people consider him as a genius at such a young age, 27. In fact, GD started to be a trainee as young as 8 years old. His training period was really tough. To begin with, the living condition was bad. Every day, he and the other trainees had to clean the dormitory and cook by themselves. The most difficult challenge for GD was that he had to finish writing one song every day. If he failed to do so, he could only stay hungry. He said that he can compose a song quickly now was because of the training that he got.

As a leader of BigBang, he has to bear a huge burden. There are two or three years in which BigBang was less popular but he was able to lead his team to overcome the storm. I'm sure it's the training that has made him tough enough.

Many of you are facing lots of difficulties now, like homework, tests, exams or even the DSE exam for F.6 students. They are different sorts of training which not only brush up your knowledge but also raise your level of perseverance. There are no shortcuts. Yet, the good news is that you will grow and become stronger. I hope every one of you will hang in there and be able to get your harvest in the near future. Thank you.



## Lexile Framework for Reading

The Lexile Framework for Reading is a scientific approach to measuring reading ability and the text demand of reading materials.



### Lexile Level:

- 0-299L ( ○ )
- 300-399L ( ● )
- 400-499L ( ● )
- 500-599L ( ● )
- 600-699L ( ● )
- 700-899L ( ★ )
- 900-1099L ( ★ )
- 1100-1300L ( ★ )



## iPad Lesson



## A Diary Entry

Li Peitong Prudence 1C



Tuesday, 1st September

Dear Diary,

Today, I went to my secondary school, LWSSS.

LWSSS campus is bigger than that of my primary school. It is very big! Although it is newer than my primary school, a lot of things are older than those in my primary school, like chairs, tables, fans...

I love this school very much because all the teachers and classmates are kind and friendly. I met a very kind teacher. She is Miss Tsang. In the second English lesson, some classmates forgot to bring their books. She gave them a chance and did not punish them. I also met a friendly classmate. She is Melody. The first time I met her was in the summer bridging course. She sat near me. When I forgot to bring my pen, she gave me one. At recess, we always chatted together. Now, we are in the same 1C class and I sit in front of her.

Everything is good in my new school life. I will study happily here as I have met lots of new friends and kind teachers. After 6 years of learning, I must be a happy S6 student.

I hope I will meet more new friends in LWSSS. I am so tired now!

Goodnight, Diary.

## Excessive Use Of Social Networking Sites

Chau Chun Yui, Max 3C



Dear Editor,

I am Max Chau, the chairperson of the Social Services Club in CNEC Lau Wing Sang Secondary School. I am writing to express my views on the excessive use of social networking sites and how it may affect students. Also, I will suggest some ways to solve this problem.

There are many negative effects on students if they keep on like this. For their health, if they spend too much time on social networking sites using mobile phones and computers, they might suffer from eye strain. Besides, they do not have enough time to do exercise. Their bodies would become weaker. For their work in school, they would not do well because they do not do revision if they use the social networking sites overnight. They would also be tired at school and might not pay attention in class. For their relationships, they would communicate less with their parents.

There are many ways to solve this problem. Students can set a timetable to organise how much time they will spend on different things. If they cannot follow the timetable, they can set a timer to remind themselves. Also, parents of students should encourage their children to try other activities such as reading and playing sports.

Using social networking sites is not a problem, but if students spend too much time on them, their daily life can be badly affected.

Yours faithfully,  
*Max*  
Max Chau

## MTR Oversized Luggage Policy

Tsoi Chun Chit, Bruce 4C



Dear Editor,

I am writing to express my concern about the oversized luggage policy of the MTR in Hong Kong. I believe it is important to tell the public about the reason why the MTR formulates this policy and how to resolve the argument between different people.

The policy is for protecting the commuters. The MTR bans people who are carrying bulky luggage and instruments measuring more than 130 cm long because they may use a lot of space and affect other commuters. So, the intention of setting this policy is positive but some people think the policy is ridiculous because the MTR bans cellos too. I would suggest a way to solve the problem.

The MTR can set a special carriage for people who carry bulky musical instruments. Then, both commuters and people who carry bulky musical instruments will not be affected.

If the MTR amends the policy, the issue will be solved immediately.

Yours faithfully,  
*Bruce*  
Bruce Tsoi

## An information poster to promote a charity fundraising event.

So Mui, Sammi 6D



### Paint With Sincerity

#### Details of the event

In order to help the people in need and spread love around the school, the 'Paint with Sincerity' activity will be held on 27th September. Students who want to express their thanks, blessings and regrets to specific persons should not miss this opportunity.

You can buy the well-designed cards and write some words to express your feelings. What's more, you can buy a blank card and paint your own design on it.

The money you spend buying the cards will go to the World Vision.

#### How you can help

Firstly, we need some helpers who are gifted at painting and designing. If you and your friends are good at art, come and design beautiful cards in this meaningful charity sale.

Also, we need some volunteers to help us deliver happiness, sincere regrets and the deepest feelings from the senders. Don't be hesitant to sign up on the Student Union board.

Finally, all the students can buy our cards and write to your friends or teachers, and the people you love.

#### Why you should help

Everyone can do something with our limited but sincere actions. Students who are gifted at art will not only help us to raise money for the World Vision, but will also be given a platform to exhibit your artworks.

More importantly, people nowadays always prefer to use their mobile phones to text with emojis to their friends. The messages are a bit colder than the handwritten cards. So, we encourage students to consider using a new way to show your love by designing and writing with your hearts.

Don't miss the chance to help in this fun and meaningful event.

## Stanley Visit



▲ Happy to talk together

▲ Friendly tourists

## Workplace Communication Workshop



▲ Which team will win?

▲ New experiences with good friends

▲ Learning about other cultures

▲ Hands-on learning