

## 校長的話



二零一四年十一月，教育局外評隊伍到本校進行了為期五天的校外評核，以核實學校在各方面的表現，並向學校提供有助持續改善及發展的建議。結果本校多方面的工作均獲得外評隊伍給予肯定和讚賞，令人鼓舞。

在學校的持續發展方面，外評隊伍指出學校已建立穩健的自評機制，檢討工作重視數據和實證。學校最近兩個周期的三年發展計劃扣連恰當，整體規劃能配合校情和學生的需要。現時學生品行端正，有禮守規，學習動機不俗，而學業表現也在進步中，可見學校的發展工作已有效果。外評隊伍更指出，學校領導層態度開明，中層管理人員具備專業知識和責任感，且上下溝通良好，能互相支援，彼此合作，工作氣氛和諧。

在課堂的學與教方面，外評隊伍認為本校教師普遍親切友善，關愛學生，善用學科資源預備教材。教師一般講授清晰詳盡，師生關係良好，教室秩序井然。學生普遍專注上課，對學習感興趣，樂意回答提問和參與課堂活動。外評隊伍更欣賞本校的課業多元化，如專題研習、考察報告、科學探究習作及個人學習檔案等，皆設計良佳，能鞏固學生的學科知識，以及培養解難、協作、溝通和創意等共通能力。

外評隊伍指出學校為學生提供的其他學習經歷頗為全面，除編排服務及不同類型的升學及就業活動外，學校還把高中校本藝術課程編入課時內，又全面規劃學生的靈育和德育發展，並適當地透過班主任課、週會、服務學習等，推行德育和公民教育，建立學生的正面價值觀、公民和國民意識。

至於校風及學生支援方面，外評隊伍認為學校擬定六年循環的生命教育主題，以及學生成長發展藍圖，策劃頗全面，指其清楚羅列各範疇的工作，以綜覽整體支援服務，使教師有所依據，在新系統的規劃下，學生能逐步建立正面的價值觀。

外評隊伍認同學校已建構和諧關愛的校園氛圍，教師勤奮盡責且有愛心，關心學生的成長和學習需要。學生尊敬師長，友愛同儕，對學校有歸屬感，校園生活和諧愉快。校友愛護學校，大力支持學校重建，又關懷學弟妹，樂意支援；家長認同學校的發展方向，家教會委員熱誠投入，盡心盡力支持學校發展。

學生表現方面，外評隊伍盛讚本校學生善良淳樸，親切有禮，自律守規，樂於學習，朋輩關係融洽。學生領袖展現自信，謹守崗位，表現盡責。高中學生熱心服務同學、學校和社群，能為初中學生樹立榜樣。外評隊伍並指出，學校在過去三年的香港中學文憑考試表現不俗；學生參與課外活動和校外比賽，遍及語文、體育、音樂和視覺藝術等不同範疇，且獲得不少獎項。

外評隊伍對本校工作成果的肯定，給予我們莫大的鼓舞。誠然，學校尚有不少可改進的空間，我們定會參考外評隊伍給我們的建議，在現有良好的基礎上，去蕪存菁，繼續自我完善，努力不懈地提升學校的效能，為莘莘學子提供優質的基督化全人教育。我們將進一步強化學校中層領導的職能，俾能掌握當前的發展趨勢和需要，帶動科組持續發展。科主任會優化現行共同備課和同儕觀課的安排，有策略地設定觀課焦點，促進觀課後的專業對話和交流，帶動科內教師共同努力提升學與教的效能。此外，學校更會推動各科教師進一步發展課堂上照顧學習差異的策略，譬如設計適切的課堂活動令不同能力的學生皆有恰當的發揮機會、促進朋輩互動協作學習、協助學生進行反思以掌握學習難點、嘗試以強帶弱等等，藉此提升學與教的效能。

協同中學一向以實踐基督化的全人教育為目標，加上教師團隊同心協力、重視專業交流的精神，我們深信，學校的效能定會持續提升，從而更有效地培養學生在六育的均衡發展，成為榮神愛人的社會棟樑。

## 學 鳴

第四十三期

路德會協同中學印製  
九龍大坑東道 12 號  
電話：2380 8837  
傳真：2399 0143  
網址：www.cls.edu.hk  
電郵：cl@mail@hkcdcity.net

2015 年第四十三期  
《學鳴》工作人員名單：

監 督：陳煜新校監  
顧 問：梁逸恆校長  
總 編 輯：易小紅老師  
編輯老師：英文部份——黎藹怡老師  
黎穎仙老師  
李麗英老師  
中文部份——歐淑萍老師  
鍾秋璇老師  
吳婷豐老師  
蘇森綠老師  
趙詠陞老師

文 書：趙詠陞老師  
攝 影：唐婉兒小姐  
謝玉雅小姐  
攝影學會

採 訪：《學鳴》編輯組  
5F 林祖瑩（主席） 5F 余錦澄  
5F 劉燕儀 5F 馮鈺瑩  
5B 容筱旻 3B 林德詠  
3A 梁曉佩 4B 陳 曦  
3B 蘇 玳 4B 譚 靜

設計及印刷：星凱出版社有限公司



## 輕輕地我走了 —— 陳茂德主任榮休專訪

5F 林祖堯

已屆退休之年，身兼協同校友及經濟科老師的陳茂德主任將於本年 8 月離開執教了 38 年的母校。

## 我沒有夢想

陳主任自 1967 年到協同就讀中一，直至中六畢業。他憶述：「小六時很好動，經常和幾個同學在一起打乒乓球，最後便撞進協同了！可算是緣分吧！」

所以，剛升中一那年，陳主任可謂無心向學，只顧着打乒乓球：「我記得那時的校舍有很多乒乓球桌和很多樹，我常常黏在那兒打球呢！後來回母校教書仍然經常相約蕭顯達老師、校工葉先生切磋球技，他們都很厲害呢！」

回想當年混着混着到了中三，眼看同班的女生成績較男生優秀，心生不忿，從此便拿起書本、發憤讀書，最終順利考入中大經濟系，開闢了他在經濟學科上的路。但原來，陳主任的夢想和「經濟」根本沾不上邊，因為他坦言自己當時根本沒有夢想！

「經濟科是隨心選擇的。香港中學會考到了 1977 年才開設經濟科，而我是唸理科出身的。」陳主任娓娓道來，「當時經濟環境好，所以家裡人沒有給我升學的壓力。可是直到大學畢業，我到了八月仍未找到工作。湊巧當時的賴愛民校長請我回母校任教，我毫不猶疑便一口答應了。」如此輾轉又回到母校的懷抱，陳主任相信這是神的安排。

陳主任熱愛球類運動，除了乒乓球，說到羽毛球校隊時，陳主任笑言，這是他在協同印象最深刻的事情：「當時學校禮堂的規格並不是一個標準的羽毛球球場，但我也嘗試大膽向賴校長提出在禮堂劃一個羽毛球場，供同學練習。在熬過不少艱苦鍛鍊的日子後，女子羽毛球校隊最終勇奪學界冠軍，為校爭光！」

## 把學生視如己出

談及家庭生活，陳主任謙稱自己可算是稱職的父親：「無論工作多忙，我也會抽時間陪陪家人，因為享受天倫之樂是最開心的。」而令他倍感欣慰的是，於首屆文憑試失利的女兒，完成了兩年知專高級文憑課程後，很幸運地銜接了浸大視覺藝術系三年級，朝自己的夢想進發！

作為老師，陳主任直言把學生視如己出：「我曾首屆 DSE 6B 班班主任，全班同學都修讀經濟，和這群學生相處了三年，我們的關係很親密，他們都把我當爸爸看待。」

作為師兄，陳主任坦言對學生抱有很大的期望：「我不是要他們都很優秀，但同學必須盡學生本份，例如要準時交功課，學習態度須認真。」

真。」

值得一提的是，陳主任在學校出了名辦事效率高、工作專注。但他也笑稱自己也愛玩，唯玩樂過後，一定雙倍奉還給工作：「要別人做到辦事效率高，首先你要以身作則。例如我會把課業儘快批改好，然後發還給學生。這可以說是天性，或說是習慣吧！」

## 從不言休

雖然自言並非工作狂，但陳主任卻永不言休：「我腦子裡從沒有退休這個概念，又或者說它根本不屬於我。所以我退休後也會找其他事兒幹，仍會繼續工作，只是性質可能不一樣罷了。而且我在協同生活了 44 年，在這裡成長，所以我會常回校友會幫忙的！」

快要離開母校了，陳主任勉勵當時即將面對經濟科文憑試的中六生說：「緊張是沒有用的，倒不如當初做好準備。不過我相信以今屆學生的成績，會有 5\*\* 同學的出現！」

徐國能的《第九味》曾引起眾人對「第九味」的迷思。到這刻，我寧願相信，那是嚐盡人生八味後，所悟出的一種隨遇而安、處之泰然的淡然味道。正如陳主任，並沒有刻意地計劃些什麼、留住些什麼，「天下無不散之筵席，離開前也沒什麼感觸，就這樣瀟灑地……」輕輕的我走了，正如我輕輕的來！



與中六畢業班（英）合照



與中六畢業班（英）合照



與 3C 班合照



與昔日羽毛球球隊合照

## 神的禮物 —— 唐婉兒小姐的弄瓦之喜

3B 蘇玳

在古希臘神話中，有一個金蘋果曾出現在眾神的宴會中，吸引了眾神的目光，只見那閃閃發亮的蘋果上寫著，「送給宴會裏最美的女神」，由此便展開了一段有趣的神話故事。

唐小姐是一位虔誠的基督徒，在主的沐浴下，如今已經喜得龍鳳了，看到唐小姐辦公桌前貼滿了兩個孩子的照片，就能感受到那不言而喻的幸福。

唐小姐的第一個寶寶是男孩兒，第二個寶寶則是女孩兒，兩個孩子相差的年紀並不大，筆者好奇兩個年紀相仿的孩子相處的時候是否會出現磨擦。於是筆者提問，兩個小朋友在家時會不會打鬧吃醋，唐小姐莞爾一笑：「不會，這個完全不擔心，特別是哥哥。」講到這兒唐小姐的笑意更濃了：「哥哥真的很疼妹妹，更別說打鬧了，平時見到有什麼好玩兒的好吃的都會先讓給妹妹。」

看到唐小姐提到孩子互相謙讓和包容時都不禁露出欣慰的笑容，也不難看出唐小姐為兩個孩子的付出。當問到兩個寶寶性格上有什麼不同的地方，唐小姐笑言：「妹妹呢，像爸爸多一些，喜歡說話，倒是給家裏添了不少熱鬧；哥哥就比較安靜，這一點比較像我。」

筆者問到這裏，心想，生完孩子後，最讓父母犯愁的，應該就是給孩子起個好名字吧。而唐小姐的兒子名字是李柏華，女兒則是李思樺。兩個寶貝的名字中，分別有讀音相同的「華」和「樺」字。唐小姐說：「我先生說這兩個字，有華麗、優秀的意思，即使孩子長大並沒有切合我倆的期望，但孩子在我們心中是最好的。」

最後，筆者問道唐小姐對兩個孩子有怎樣的期望，唐小姐想了想說：「期望啊！我並沒有什麼嚴厲的要求，除了想讓他們健康成長，還有很重要的一點就是，我是一名基督徒，所以非常希望我的兩個孩子能夠聆聽神的話語，平安長大，做主的孩子。」

後來，那個誘人的金蘋果送給了美與愛的女神維納斯，而唐小姐也收穫了來自神的禮物——兩個可愛的小天使，以及一個美滿的家庭。筆者在此祝願兩個孩子健康成長，唐小姐一家闔家幸福！

## 欣悅小天使的降臨 —— 徐俊楠老師的弄瓦之喜

5F 劉燕儀

2014 年，這個世界多了一位小天使，從上帝身邊降臨到徐老師一家身邊，這位小天使是誰？她就是「徐欣悅」——徐老師的女兒。欣悅雖然只有兩個字，卻承載著徐老師一家對她的期望，希望她能夠開開心心地生活，有著歡欣喜悅的意思。這個名字早在欣悅出生前就改定了，是因為遇上一件有趣的事情。有一次，徐老師陪妻子照 4D 超聲波，拍到胎兒在笑，難得一笑就成了名字的由來。徐老師亦有為小天使取了洋名，名為「Abby」。這個名字與徐老師（Andy）的洋名有著相同的頭一個字母，後來巧合地發現這個名字有著「Joy of father」的意思，與中文姓名之意相配。

當筆者問道有沒有陪妻子進入產房，徐老師幽默地回答說：「有啊，進去剪綵嘛。」當然只是講笑。不過見證女兒出生的一刻，他表示那刻的感覺與電視劇截然不同，沒有過於激動、緊張的感覺。因為妻子在生產時，助產士跟醫生會協助她誕下嬰兒，而徐老師就在旁鼓勵，使生產過程順利。「感恩」就是他對於這個過程的總結。然而，那個短暫的生產過程，足以影響徐老師對於人生的看法。之前他與妻子計劃有孩子時，就商量等愛貓米高回到上帝身邊，才考慮生兒育女之事。在 2013 年聖誕前，愛貓與世長辭，徐老師與妻子看著愛貓離開世界，感到悲從中來。不過，在 2014 年 1 月就收到上帝送來的禮物，徐老師的妻子發現懷孕了！當時，徐老師就覺得這一切都是上帝的安排，看著一條生命離開，卻又迎接另一條生命的來臨，使他反思生命到底是什麼回事。

多了父親的身份，亦多了一份家庭責任感。畢竟再不只是兩夫妻一起生活，多了一位家庭成員，而這位新成員還需要父母的疼愛跟照顧，因此徐老師要花在家庭上的時間更多了。而且多一個人多一份開支，所以家庭重擔也增加不少，使徐老師要更加努力賺錢。然而，最重要的是，多了一份照顧孩子的責任。除了要處理孩子日常所需之外，還要學懂好好照顧自己的身體，為的不是自己，而是為盡量避免個人因素而影響女兒的成長，因為在欠缺精

神下，女兒便會得不到悉心的照顧。從這裡就看出來父母的偉大，總是把兒女放在第一位，先考慮子女，再考慮自己，每一個細心的考慮也流露了父母對子女的疼愛和重視。

很多初為人父母都說，照顧嬰兒是一件很辛苦的事情。不過，喜歡孩子的徐老師就有不同的感受，反而更享受照顧寶寶的時刻，雖然有辛苦的時候，例如晚上要起床餵奶，不過女兒的一個笑容也許就能把這些辛苦變成幸福，再苦的事也給消除。「現在兩至三個多月了，女兒懂得玩耍，懂得笑，十分討人喜愛。」

可見，時間與徐老師對女兒的愛成反比，時間一點一滴流逝之際，徐老師對女兒的愛卻日益增加。

此外，徐老師也希望多生一個弟弟或妹妹陪這位小天使，至於想要哪一個性別，徐老師表示無所謂。就是希望有多一個孩子的陪伴，使小天使能夠擁有較健全的發展，增加社交能力活動，有助建立良好的人際關係。徐老師亦表示不想成為怪獸家長，要求子女入讀名校，把行程表安排得密密麻麻。反而，他相信，在一間平凡學校也能愉快地學習，子女的課外活動不應由家長安排，而是協助子女發掘自己的興趣，幫子女達成自己的目標。最重要的是，希望欣悅能做一名符合神心意的信徒。

這個小天使的降臨，無疑為 Andy Sir 一家帶來不少歡樂，還有與女兒相處的一點一滴積聚下來的幸福，為他們一家添加不少色彩。最後，筆者在此獻上最深的祝福，希望這位小天使，能夠樂觀看待世界，感受世界的美好，帶著微笑、常感恩的心去越過人生的挑戰。





## 恭賀黃浩堅老師揭開人生的新一幕

5F 余錦滢



恭賀黃浩堅老師於 2014 年 5 月 7 日，家中添了一位新成員，取名黃允升（Pax）。允升這個名字其實是來自《易經》，代表著穩步上升、有進步的意思；而英文名字 Pax 在希臘文是代表著 Peace，和平。

「最神奇的是聽到第一下喊聲。」黃老師陪著太太進入產房，見證著允升的誕生。他表示，一開始的時候還陪著太太有說有笑，到了越來越接近允升的出生，才變得緊張起來，最後也親眼見著允升平平安安地誕生。當黃老師聽到允升的第一下喊聲，也就意識到原來他的身份轉變了，在家庭中揭開了人生的新一幕，當上父親的責任。「感謝太太。」黃老師明白到太太辛苦，在產房一直陪伴著給與鼓勵和支持，亦為第一個和太太充滿愛的結晶——允升的誕生而感到開心歡喜。

成為父親後，讓黃老師有很大的改變，例如有更多事情需要考慮。兒子出生後，黃老師在做事前都會先顧慮對孩子會不會有任何影響，才作出適當決定。另外，時間分配上，與其他相處以及工作的時間大有不同，較以前疲勞。有時候，工作上也有壓力，因為要付出部分時間照顧允升，不比以前自由，所以會希望趕快完成手頭上的工作，那就可以有多一點時間陪伴允升，陪他玩耍和照顧。因此，他認為要懂得自己去調節時間。

即使是辛苦的，卻是苦中帶甜。

黃老師笑言，「允升的模樣天天都在變化，剛出世的時候，樣子比較像我，而現在就有點像媽媽。而性格就像我，比較貪玩，有時候還會玩口水。」

學校裏還有不少老師有這方面的經驗，例如徐俊楠老師、吳婷豐老師等，黃老師也會跟他們交流心得，多了「湊仔經」，例如什麼時候打疫苗、有一些資訊可以大家分享、約出來見面讓孩子一起玩，他發現原來嬰兒是不懂自己玩的，要有大人一起陪同。

黃老師對允升的期望：

最重要是健健康康地成長；

第二希望他能做自己喜歡做的事；

擁有開心順利的人生！



## 心心相印 —— 劉惠芝老師再獲掌上明珠

3B 林德詠



在 2014 年 9 月 17 日這個日子，對其他人來說可能是平平無奇的日子，甚至有些人還在適應新學年的生活，但對於劉老師來說，可是一個大喜的日子，因為她在該日誕下了次女——楊心諾。

「心諾」這個名字是在劉老師誕下長女時所想的，她想假若能再誕下女兒的話，便會使用這個名字，因此，她決定次女的名字為「心諾」。「心諾」這個名字的意義是希望女兒能成為一個守諾言的人，其中的「諾」字與「樂」字讀音相近，所以同時也希望女兒能每天都能過得開開心心。

劉老師當初在醫院看見自己的女兒時，她覺得女兒的應該很純品，原因是當其他嬰兒在大聲哭泣時，她並沒有哭泣。但回家後，才發現原來她並不是想像的那樣溫馴。當女兒愈來愈大時，每次鬧彆扭，都會很用力地動手動腳，到後來才發現原來女兒也有些脾氣。

至於趣事方面，劉老師說暫時沒有甚麼特別的趣事。但是，她的女兒有一個特點，那就是喜歡別人向她說話。每當妹妹在鬧彆扭的時候，只要向她說話，她便會感到快樂，這個舉動也令劉老師一家增添了不少歡樂。

劉老師講述第一次生小孩時，感到特別的緊張以及有很多事情都不太認識，而在第二次生小孩時，雖然沒有了上次那麼緊張，並且也有著上一次的經驗，很多事情都清楚明白，但是仍然也有著一個難題，就是要幫助姐姐——楊心悅適應妹妹的到來。劉老師的大女是個容易吃醋的孩子，妹妹未出生時，父母大部份時間都是陪著她，但當妹妹出生了，父母都花了大部份時間陪著妹妹，所以，姐姐有時候也要求父母多些時間陪伴她，例如說故事給她聽等。因此，這次吃力的地方是幫助姐姐了解當有了妹妹後生活上的各種不同之處。

每當家中增添了新成員時，一方面令家中變得更加熱鬧，但另一方面也會增加不少壓力，再加上工作上的壓力，真是十分辛苦。所以，小記問及劉老師如何兼顧工作及家庭上的壓力時，她笑言並沒有特別的方法，只好盡力而為，要有一個良好的計劃，來分配時間。幸好，大多時都是丈夫幫忙照顧女兒，偶爾劉老師的媽媽也會幫忙。

雖然這個訪問只有短短的數分鐘，但我從中仍能感受到劉老師對女兒的出生充滿喜悅和愜意，以及她對女兒的愛是源源不絕的。在此，小記十分感激劉老師能在百忙中抽空接受我的訪問，祝福心諾健康成長，快高長大，及劉老師一家生活愉快。



## 一切由心出發 —— 訪問黎頴仙老師

5B 容筱雯



黎頴仙老師在 2012 年畢業於香港教育學院，並將於今年 (7 月) 修畢香港大學教育碩士學位。談到有關進修的原因，她認為作為教師，如果不多作見識、交流，很容易原地踏步。每個人也有自己想追求的東西，為了使自己不斷進步，她選擇了追求學問及探索行業。就在好奇心及上進心驅使下，選擇修讀英文教育碩士學位。她認為英文不是一個刻板的學科，而是一件用以擴闊眼界的工具。她希望在修畢碩士課程後能以知識啟發學生，令他們能把這個工具靈活地應用在不同的範疇。

她坦言進修碩士課程不是一件易事，而且有時候生活上的挑戰也令她感到挫敗。回想起在第一個學期時，一星期有三個晚上都要到大學上課，實在令她有點身心俱疲。不過現時想起來，她認為這是一個磨練心志的好機會，並能從中學到如何分配時間和處理壓力。另外，她覺得無論是在專業發展，抑或是個人成長方面，進修都是一個承諾，一旦決定了，就要下定決心盡力把它完成。

對於要兼顧事業及學業兩方面的她來說，休息時間是寶貴的，而在閒暇時她曾學習書法，放鬆心情。其中一個簡單的字令她領悟出一個人生道理。若要把「心」字寫好，口訣為「心頭要高，心底要平」。她領悟到想進步首先必須對自己要有要求，但在自我追求的同時也不能令生活失衡。人生中每事都需要思量取舍，所以應學習中庸的處世態度，在追求學問的同時也要生活取得平衡，一切隨心。

對於比以往複雜的現今社會，加上互聯網的興起，學生能從互聯網獲取大量不同方面的資訊，黎老師認為現今老師的教學挑戰是不單要授業，更要教導學生運用資訊的技巧及培養自學的習慣，而自己亦會以身作則，與時並進。另外，由於學生一天裡大部分時間都在學校學習，容易受老師影響，她認為若她能把自己生活上的種種見聞與學生分享，以生命影響生命，是一件有意義的事。她希望同學們相信人生有無盡的可能性，有很多事難以預計。正因如此，我們應該珍惜當下，把握每一個眼前學習的機會。

「十年樹木，百年樹人」雖然教學的成效要在多年後才能顯現，但今天的她會繼續用心栽種，並衷心期待同學們能早日找到學習的目標，找到屬於自己的一片小天地。今後，黎老師會繼續進修，挑戰自我，並把教學的熱誠薪火相傳，延續下去。



## 盛夏的螢火蟲 —— 黃淑恩老師的小女兒

3A 梁曉佩

當冬天的步履走近的時候，樹葉凋落，花朵枯萎，碎落成泥，只留下陣陣暗香。燕子也離開了寒冷的地帶，對這眷戀已久的天空道別，朝溫暖的南方飛去。所以說：冬天，是最寧靜的一個季節。而黃老師的長女便是在冬季誕生的。如果只有她一個人生活的話，想必她的生活應該也會像冬天那麼寧靜吧！為了不讓閨女感到寂寞，黃老師在七月再次誕下一個可愛的女兒。那時，正是溫暖明媚的夏天，夏天的溫煦，把嚴冬一下子趕走了。她的生活變得熱鬧了。小女兒名叫晞桐，晞的意思是晨光初露，桐取自桐樹，桐樹是喬木，好樹，有正直的意思，黃老師希望小女兒有良好的品格。

不過，在那天來到之前，是要經過一段時間的煎熬的。在小女兒誕生之前，每次到醫院檢查時，都會再三詢問醫生小女兒的狀況。懷孕四個多月起小女兒已懂得在黃老師肚內踢腳，但對黃老師的睡眠沒有太大影響，反而加深了與小女兒感情。不過小女兒也有令黃老師擔心的時候，因為在懷孕後期醫生說小女兒仍未有五磅，故建議黃老師多睡覺休息，有助胎兒生長，最後小女兒出生時有六磅二安士，黃老師才放心。另一方面，小女兒的位置經常轉動，頭部時上時落，差點令黃老師無法順產，幸好臨產前數天檢查時頭部再次向下，才不用開刀生產呢！黃老師很感恩那次丈夫可以陪伴生產，一起見證這特別的一刻。黃老師希望小女兒吃母乳，因為這樣才能長得更健康。

小女兒出生後，大女兒感到格外高興，很照顧妹妹。黃老師也為小女兒的出生感到欣慰，還特意為她舉辦一場百日宴，讓小女兒接受各位親朋朋友的祝福。

為了把小女兒成長的點點滴滴記錄下來，爸爸特意為小女兒添置了新相機，期望可以有更高質素的相片，留待日後一起回憶。黃老師把小女兒坐在床上玩耍的樣子、在床上打滾、甚至是玩手指的趣緻模樣，都一一記錄下來，或許她是想等小女兒長大後也可以隨時翻看她小時候的模樣吧！能夠隨時回憶昔日純真的笑顏，這樣真好！小女兒七個多月時，開始模仿大人說話，發出爸爸、媽媽、蚊蚊……的聲音，這些都令黃老師一家十分高興。黃老師更送上最珍貴的禮物給小女兒。

我依稀記得，黃老師跟我談及小女兒的時候，嘴角也彎起了漂亮的弧度。是的，歲月可以在彈指間溜走，但這些記憶卻不會被時間風化！是的，小女兒的出現，是大女兒人生的拐角處，亦是黃老師人生的拐角處。而小女兒就是拐角處中一道美麗的風景，猶如盛夏的螢火蟲，點綴了她們的心田。

我想啊：以後的以後，雖然外面有廣袤無垠的天空，但她們的心裏也有跟這只螢火蟲走過的天涯海角，她們會伴著這只螢火蟲慢慢長大……







## Go An Extra Mile——關庭光老師

4B 陳曦



七、八月的餘韻尚未消散，九月已匆匆來臨。九月開學禮為新學期拉開序幕。

新一年、新同學、新人事，同學可能已注意到有「生面孔」逐漸融入協同。當你目睹一位一頭短髮、頭戴眼鏡、身穿恤衫的男教師於走廊通過，素未謀面的他竟主動與你搭話時，容筆者悄悄提醒你，他的名字是——關庭光老師。

「Oh, welcome！」關庭光老師臉上經已掛着笑意，落落大方地坐在課室接受訪問。甫坐下，關老師開始將自己的一切娓娓道來。

當筆者問起關老師對協同中學的最初印象時，他隨即不假思索地說出「新、靚、大」這三字，而對於同事方面，關老師對周遭同事的教學能力表示肯定。此外，他亦期望同學可更放開自己，投入校園生活。第一年到協同任教便兼班主任，關老師說並不是新鮮事。不過，他坦言困難在於要令同學明白到他的關懷，同時調整自己，務求引導同學於心理上有所成長。

關老師說話的方式，似乎與老師嚴肅的形象大相逕庭。「我就是喜歡天馬行空的東西，別要我正經八百。」除看書外，關老師平日最常涉獵的為日系動漫。逼真的人物性格、緊湊故事情節、引人反思的主旨，可謂俘虜了他的目光。「不過，一個作品，最重要的是故事。」

一提起關老師，最能引起同學注意的可能是他的「舞姿」或歌喉吧！被問及是否認為自己擁有藝術細胞，他笑言自己只在文字方面有所造詣，同時表示其歌藝僅足夠自娛娛人。被問到是否喜愛聽音樂，他說「比起聽，更愛唱」，因此無論中、英、日歌曲皆琅琅上口。「歌是拿來唱的嘛！」他打趣道。

咦？相信心思細膩的同學已留意到吧！莫非關老師除了英文了得，日語也流利過人？沒錯！原來大學時的他曾學過一點日文，畢業後第一份工作更從事和動漫相關之行業。輾轉之間，後來選擇了教師此項工作。

嗯……不過似乎尚有疑惑，何解會轉而做老師呢？其實此契機源於學生時代的經驗。由小學起，關老師已被同學視為「小老師」，任何問題都樂意解答。中學至大學期間，亦一直在母校教授課後英文班。換句話說，關老師當時雖無教師之名，但也有一定程度的教學經驗，為未來成為老師打好基礎。

談及做老師的原因，關老師表示渴望藉自己的經驗不遺餘力地幫助人，令部分缺乏方法以致白費努力的學生可以少走冤枉路。熱心的他更設立英文博客「selfhighkwan.tumblr.com」，提供一個讓同學隨時學英語和發問的平台。來年，他計劃舉行英語及電腦協作的工作坊，讓同學藉著電腦工具協同學習，增加學習成效，並逐步推廣至全校。

作為英文科老師，關老師認為學習英文的心得不外乎兩點：第一，生活化。他提議同學平時多留意周遭環境如告示版或通告上的文字等，令學習融入生活；第二，多元化。只有抱持着好奇心、擺脫掉讀書即坐下背誦資料的想法，不斷轉換方法學習，才能不感沉悶，才能事半功倍。他亦進一步推介《The Phantom of the Opera》此戲劇，稱其引人入勝的愛情故事和經典歌曲能令同學更主動了解英語。

人生不如意事十之八九。面對挫折，關老師以動漫作品當中帶出的正能量助他渡過難關，「這些作品帶給我曙光，因為他們給我看到信、望、愛。」正正是這等信念，使他能夠面對挫敗。

最後，關老師於訪談尾聲，希望向全校學生說出一句話：「Go an extra mile」，意為凡事多行一步。盼望協同中學的同學對自己要有要求，保持動力進步。

## 因你們我留下來——張鳳儀老師

4D 譚靜



每個學年也會有新老師加入協同的大家庭，今年當然也不會例外。我有幸能訪問到其中一位協同新成員，她就是張鳳儀老師。

不知道大家對她的認識有多深呢？坦白說，在進行訪問前，我對她的認識只是很皮毛，並且認為張老師是一位沉靜寡言的人，但在短短的半小時內，已令我改變了這個想法，並且發現張老師是一位愛笑之人。

而在張老師云云的教學經驗中，其中令我最為深刻的就是她曾教授國際學生中文及普通話。張老師說：「面對來自五湖四海的學生，我用上了英語和圖畫來教中文及普通話，這是個新挑戰。記得某年聖誕節，其中一位女學生用漢語寫了一張聖誕卡給我，是一筆一畫用心寫出來，雖然當中有不足的地方，但這份心意至今亦縈繞於心。」張老師說到這裡會心微笑起來。另外，張老師除了教中文和普通話，她也曾教過綜合人文科。這一點大家又知不知道呢？

現時張老師是教中文和普通話為主。她笑言初、高中的教學模式有所分別：面對初中學生，以打好基礎為目標；面對高中課程，以引導學生思考為目標，期望把課堂還給學生。當中，張老師提及「生生互動」這個詞語，這詞語對我來說是頗新鮮的。張老師看我一臉迷惑，說：「『生生互動』即是指學生與學生之間互相在交流、討論、授課等活動中進行思維的碰撞和智慧的分享，從而激發學生的自主學習潛能。」

雖然張老師在協同的時間不長，但已對同學的表現留下了深刻印象。同學大多會主動發問，有追根究柢的精神，實屬可貴。此外，張老師看得出學生主動性強。她說：「學生不但受教，並且坦言想跟我做朋友。」看得出張老師在短短的時間裡已受同學們的愛戴。

跟張老師進行的小訪談中，發現她嗓門不大，聲線很溫柔。在好奇心的驅使下，我冒昧問了她有沒有因此被協同的學生欺負過。「說沒有就是騙你的！但我明白他們只是稚氣未褪，並且在事後亦會承認錯誤，仍然是受教的。」她笑著回答。

從前的張老師是一位補習老師，因當上補習老師後才影響到她踏上教書之路。「看着學生有目標的進發，他們成了我的推動力，成了我教下去的原因。」張老師毫不猶豫地把話說出來。此刻我才知道原來一直鼓勵著張老師教下去是學生們，在她而言學生是寶貴的。在此刻我感受到張老師很愛學生並且熱愛教育。

最後，感謝張老師在百忙當中抽出時間進行這次訪問。祝張老師事事得意、工作愉快！



## 協同的大姐姐——陳芷華老師

5F 劉燕儀



陳芷華老師與孖生家姐

適逢新一個學年的開始，又有新老師加入了協同的大家庭，其中一位是主力任教體育科的陳芷華老師。到底是甚麼促使她成為一個體育老師呢？

原來陳老師從小便熱愛運動，並立志要成為一名體育老師。她說：「現在也算是達成了我的理想，即使當初無法取得教育文憑，我依然會朝著體育的方向發展。」可見她對體育真的很有熱誠和對從事與體育有關的職業充滿了決心。被問及體育對她的得著，她稱參與體育運動使她的領導才能得以被發掘，亦使她變得活躍起來。她認為自己在未加入籃球隊之前只是一個普通的女孩，自中三級時成為了籃球隊的隊長之後，才作出了轉變。

而她最喜愛的運動項目正是籃球，因為她覺得打籃球很「有型」，入球時會令她感到開心和滿足，而且籃球是一項團體運動，可以藉此培養領導才能及發揮團體合作的精神。直至目前為止，陳老師仍有參加一些籃球比賽，她覺得自己在打籃球，尤其在比賽時最為開心，她對籃球的熱愛和享受由此可見一斑。

她除了任教體育科之外，亦是部分中一級同學的數學老師，被問及曾否在教學過程中發怒，她坦然回答是有的，但她逐漸發現責罵其實無助解決問題，所以她會思考其他方法令同學們集中精神上課，例如叫他們多回答問題等，避免浪費其他同學的時間。她認為自己和同學們應該算得上是亦師亦友的關係，在他們的心中，自己會比較像一個姐姐。所以她會與學生保持著友好的關係，並藉此多了解和關懷他們。

除了參與運動項目之外，陳老師最大的興趣便是看電影及烹飪。她曾經邀請同學回家一同烹飪，亦嘗試過給以前籃球隊的學生製作曲奇餅。可惜她只會在假期的時候才有時間製作甜品，但相信她仍有機會為我們製作甜品的。陳老師平日也會逛街消遣，主要以飲食為主，而地點大多數是銅鑼灣和尖沙咀。

在訪問中，筆者發現她有一個學生的姐姐，她稱姐姐對她的成長有很大的影響，是她最好的朋友。她們之間很親密，彼此間是互相補足的，所以她們在商量事情上會很全面。另外，她們即使吵架亦不會因此而生對方的氣。

被問及對協同的印象和對同學們的期望，她覺得協同這個大家庭充滿了愛，同學們也很純品，但在運動方面，同學們仍有很大的進步空間，所以她覺得同學們要多加鍛鍊自己，發揮自己的潛能。而在學習方面，她覺得同學們是有能力的，所以勉勵大家要把目光放遠，不應輕易放棄。

經過這次訪問之後，筆者覺得陳老師是一個有活力及氣質的老師，既對理想充滿了熱誠，為人又斯文，亦很樂意關懷學生，就像一個鄰家大姐姐一樣，所以同學們也不妨多與這位老師接觸吧！最後，筆者衷心感謝她願意抽空接受了學鳴的訪問，亦祝願陳芷華老師工作順利，生活愉快！



橫球比賽



與母校籃球教練及隊友



## 再次響起的鳴笛聲 —— 陳家洛老師

5B 容筱雯

我校每年也有新成員加入，而在二零一四年，陳家洛老師加入了我們的協同大家庭。

陳家洛老師畢業於香港理工大學土木工程系。當時剛大學畢業的他在中學時期數學老師的邀請下，到學校校務處當教師助理。他在工作期間開始進修，其後在香港公開大學修讀數學，並於香港大學取得教育文憑以及教育碩士。那位數學老師是他的恩師，他教懂陳老師要認真做事，關心學生，因此陳老師認為能有今天的專業其實也是靠賴恩師對他的悉心栽培。在教學路上，他還遇到他的伯樂，那是一位退休官立學校校長。給了他寶貴的機會參與學校的

行政工作，接觸學校的行政層面，擴闊視野。他以往任教過很多不同類型的學校，從中得到豐富的教學經驗。關於他來到協同工作的原因，他說是神的安排。

談及陳老師的教學方式，他著重培養初中學生對數學的興趣及理解。因為他們較高中學生有更多時間唸書，若不在此時培養對數學的興趣，其後他們在學習數學時必定困難重重，格外艱辛。相反，對於高中學生，因時間所限，必須為考好公開試作好準備，在這個大目標的前提之下，不能花太多時間在旁枝上。有見及此，從每一道數學題，以至每一個課堂的目標，也是和學生一起瞄著同一方向。

他以往曾在一所位處港島區的學校工作，那裡學生質素不俗，而且他們的家庭背景和社經地位亦很高。因著擁有完善的支援，令那裡優秀的學生變得更優秀。這使陳老師明白到教學支援也是一種影響學生的重要因素。因此，他不會讓學生再一次輸在起跑線上。在通識科和生命教育的課題裡，很多時候孩子輸在起跑線上皆因家庭的經濟問題。而大多數協同學生並不是很有錢，有些更來自清貧家庭，他們在學習上的支援相對比其他學生少，陳老師願意用自己的資源來幫助學生成長。另外，陳老師為人寬容，很少會責罰學生，而且喜歡給予獎勵，這都是為了令學生步入一個良性循環。他亦明白很多學生會抗拒數學，對於一件自己討厭的事，如果不斷被迫重複去做，最終也不會感到快樂，甚至感到挫敗。既然不打從心底對喜歡數學，就算練習一萬次也不會有效。他從來沒有要求學生做到最好，而是會包容學生在學習過程中做錯。

在漫長的教學路上，遇上挫折是少不免的。陳老師曾經對前線教育心灰意冷，有一段時間不想在課堂上授課，而選擇了進修，並從事教學研究工作。能夠支持他繼續進行教學工作的，是他在第一年教學生涯裡任教的小學五年級學生。去年，他們剛考完公開試。在這八年間，陳老師每年也會和他們聚會，這種亦師亦友的關係，溫馨情懷，提醒他教學是有回報的，並推動他努力工作，培育下一代。

在上學期的第一堂數學課，陳老師說有「五不做」的原則，包括不和學生拍照、不回應私人問題、不出席非官方活動、不公開上台唱歌和不接受學生禮物。在好奇心驅使之下，我向陳老師作出深入了解。他說，每個人也需要有自己的私人空間，再者，自己不是公眾人物，沒有責任披露自己的個人資料。此外他以前在官立學校工作，傾向保守，所以不會接受學生禮物。

老師的工作繁忙，很少時間休息，有時連星期六、日也要回校工作。陳老師最大的興趣是工作，也很喜歡唱歌和球類運動，他希望通過各種休閒活動確保自己在健康的狀態下工作。

有關對協同學生的印象，陳老師認為協同中學的學生都很受教，但往往不願意主動學習。他覺得讀書是學生的本份，只做到準時上學及不犯校規是很低層次的，在他眼中這不算是及格的學生。他勉勵我們要自覺，因為中學畢業後，無論繼續進修或是就業也好，最低限度我們已經是個成年人，要面對將來的人生。如養成了每天得過且過的陋習，那麼又如何對自己負責，如何貢獻社會？對自己的工作要有敬業樂業的精神，一旦選擇了，就要好好去做。台上一分鐘，台下十年功。只要肯下點苦功，積累的學識、經驗和勞苦，必能帶領我們邁向成功。

## SOLE 扭波樂



## 愛笑的 Hello Kitty —— 盧詠琪老師

5F 林祖瑩

盧老師自 2011 年加入協同，本學年任教通識科兼任 1C 班主任，盧老師認為最大的好處是能接觸更多學生，「以往擔任教學助理時，工作較事務性，能接觸的學生比較少。」然而，班主任的工作既要處理班務，又要兼顧教學，可想而知以往辛苦得多，但盧老師則笑稱：「工作是否辛苦重在心態，若能做到享受，能看到的便不只是辛苦。」

正如她任教的中一級「精靈班」，學生在她眼中不算頑皮，學生終究年紀尚輕，都很善良。短短數月，她便悟出了自己的一套教學方法：「面對中一學生，要付出更多的時間和耐性，並非能立即看到成效。不過仍能做到因材施教，因應不同學生的情況，採取不同的教學模式。」

說到教學，於大學修讀社會科學系的盧老師坦言，通識科正正是她心儀的任教科目。值得一提的是，她認為本科目能讓學生在活動中學習，既有助同學之間的交流，更能提升他們在學習上的專注力。

不說不知道，盧老師最初的志願是成為社工，如今卻輾轉從事教育行業。不過，她當初正是看中了兩種職業皆需要面對不同的事和人的特質。盧老師也透露，自己正在攻讀教育文憑，日教夜讀的生活雖然辛苦，在她看來卻十分值得，「當你下定決心做這件事，無論多辛苦也得堅持下去，否則也不過是浪費時間和金錢，又何必呢？」另外，盧老師也非完全放棄社會工作：「我短時間之內也會繼續任教，但仍在掙扎於應否攻讀社工系碩士，或能為日後的意向鋪路。」

如此積極的人生態度，的確感染了不少學生。而這一切，盧老師認為要歸功於信仰和天性：「我從小到大的性格正是如此，當然參與教會聚會也影響我不少呢！我很感恩現在所擁有的一切！」而當她感到有工作壓力時，便會聽聽音樂、聽聽詩歌。原來她還彈得一手好鋼琴呢！不過她最鍾愛的便是卡通人物 Hello Kitty，喜愛收集相關產品，每次看見便會不禁會心微笑：「她真的很可愛呢」，就像盧老師揚起笑靨時那樣。

談及對學生的期望，盧老師語重心長：「看到學生每天開心地回校，予我的滿足感很大。我不是說學生一定要上大學，反而是要學習為着自己所擁有的而感恩，但並非要安於現狀，而是要盡力讀書、有目標，為生活而努力。」

盧老師的教育生涯在協同紮根，筆者衷心祝願她能逐步實踐人生計劃，一步一腳印，與上帝同行！



## 「學而不厭，誨人不倦」 —— 朱小萌老師

4B 陳曦



學習本身就是一個永不止息的過程。古語有云：學如逆水行舟，不進則退。這句話於今天依然適用。

朱小萌老師就是一個好例子。朱小萌老師予協同眾師生的印象是友善、熱情和具活力。然而，朱老師的教師生活絕非輕鬆。朱老師既任教高中中文科，同時亦擔任中文辯論隊的顧問老師，由她領導的辯論隊屢創佳績，朱老師的努力足以獲眾人肯定。除了教師的工作外，朱老師正修讀香港中文大學中國語言及文學碩士，將於本年（六月）畢業。一邊教學，一邊讀書，真可謂案牘勞形。

既然平日的工作已經令自己分身不暇，光是處理每天的工作都已經身心疲累，為何仍然要報讀中文碩士呢？只見朱老師笑了笑，原來她熱愛中國文學，希望自己除了教學之外，還可以多接觸文學知識，這樣才不會令自己的教學原地踏步，反而能通過不斷學習以獲得進步。

她坦言一邊工作，一邊讀書有困難之處。一來碩士課程教學時間少，內容因而濃縮了，而且比學士課程深奧，所以要多花精力研究；二來因為時間有限，處理的事情卻愈來愈多，所以休息時間變相減少；再加上在大學中，教授講解的角色變得次要，幾乎所有學術問題都要由自己解決。可見，朱老師少一分毅力都兼顧不了工作及學業。

既是老師，也是學生，同時處於教人以及被人教的情況，朱老師感覺這種情形十分有趣。而正因如此，她坦言自己能體會學生的難處，更能以同理心酌情處理學生問題。另一方面，她身為老師，因此對教授教學時的辛苦感同身受。然而，為了樹立良好的榜樣，無論如何辛苦，她也會要求自己在課堂上表現得更為積極。

從朱老師的話語能感受到她對學習的熱誠，在追問下，她認為自己自小就是個求知慾強的人，總喜歡追問「為什麼」，喜歡尋根究柢。她深信，自己學得多，便能將更多知識傳授給學生，隨之而來的成功感也就會更大。相信這個信念，就是驅使朱老師修讀碩士，更上一層樓的動力。

談起學生，朱老師認為現代學生的通病在於懶惰、沒有上進動力、沒有個人目標等。她承認懶惰乃人之常情，笑言自己也會有躲懶的念頭。不過，她認為最重要的是為自己設立底線，劃定期限，再安排時間，凡事都分緩急輕重，自然可以準時完成工作。朱老師這番話想必是經驗之談吧！

所謂「學而不厭，誨人不倦」，朱老師正正體現了這句話的精髓。祝願朱小萌老師可以順利完成課程！繼續春風化雨，以生命影響生命。



## 陸運會

### 陸運會開幕禮

3B 林德詠

本年度的陸運會於十月二十四日及三十日舉行，那兩天的天色有點陰暗，但幸好沒有下雨，偶爾還會有幾縷溫煦的陽光灑下來。陸運會的開幕禮，管弦樂團在廣闊的運動場上演奏著一如既往的運動會主題曲，引領著師生們進入會場就坐。然後，由王良華副校長帶領我們進行禱告。各個制服團隊及四社代表以整齊的步伐進入會場，場面十分壯觀。待運動員宣誓結束後，校長以一聲槍鳴聲，運動會慢慢拉開了序幕。整個九龍仔運動場的氣氛瞬間變得熱鬧起來。本年度的陸運會，與以往有所不同，以往陸運會是以班際計算分數，但今年的賽事則以社際計算分數，因而更刺激。在看台上的同學，都聲嘶力竭地為同社比賽中的同學打氣；也而在比賽中的同學，用盡自己的力量，務求做到最好。

### 陸運會閉幕禮

在閉幕禮上，管弦樂團的同學依舊站在運動場上演奏歌曲，歡迎嘉賓、校長及眾師生走進會場。本校還邀請了丘芳濠校董出席我們的運動會，並且為我們致辭。校長致謝辭完畢後，校旗便徐徐落下，代表了陸運會圓滿結束。

### 四社發展方向 — 歐子辰主任

5F 余錦濤

#### 重推四社

學校多年來以班際形式進行各種校內活動，但這對同學的發展造成不同方面的局限，例如：學校難以出現一些學生領袖，同學在校內的人際網絡較狹窄，很多時候都會局限於自己的班別，比較少機會跟其他同學有交流。有見及此，學校決定再次推行四社制，希望藉著社制活動可以讓同學擴闊眼界，認識更多不同班級的同學，以及發展他們的領袖才能，同學之間團結和諧，對學校有更強的歸屬感。

#### 以四社形式進行

每年學校以四社形式進行的大型活動有兩項：陸運會及音樂日，雖然兩項活動未有全面改為四社制，但對四社初步發展算是成功。上年度的音樂日以及本年度的陸運會以四社形式進行得尚算成功。以去年音樂日為例，在沒有社導師的協助下，只依靠鄭介德主任一人之力去訓練四社參賽隊伍，所演出的效果亦很好。因此，在今年有四位社導師的帶領下，四社的參賽隊伍在音樂日的表現相信更有進步。另外，今年的陸運會也是一個新嘗試，雖然只有中一的同學以四社形式安排座位，但初步來說，同學也算比起預期中投入在社制的活動當中，期望下一年，可以全校包括老師分社進行。總括來說，四社發展是預期之外的好。

另外，學校有其他的活動如學生會推動的一些球類活動，這些也會以四社制作主導，例如籃球賽、足球賽會。以往有同學認為班際籃球比賽進行了多年，也很成功，那麼為何要改為社制呢？其實從班際籃球比賽中看見一個問題：雖成功卻因參與的班級太多而壟斷了大部分的時間，半個下學期都在進行籃球比賽，那麼其他的活動就沒有機會進行。例如有些同學喜歡打排球，但是學生會卻沒有空間去舉行排球比賽，其他活動的時間也會變得很狹窄。因此，以四社制形式進行就可以縮短每一個活動的時間，從而令活動更加多元化地進行，由此可見，社制亦有一定的好處。

很多同學對音樂日都很期待和好奇，想知道今年的音樂日會否進一步擴大四社形式？歐主任認為，初中的班際歌唱比賽仍可保留，原因是初中有音樂課，練習的時候按班會比較方便；然而，高中卻沒有音樂課，因此採用四社形式會比較好。至於會否有其他形式上的改變，有待進一步的商討。

#### 社際 vs 班際

其實社際和班際各有各好，上面提及到社際可以幫助同學擴闊社交網路，有多些機會去服務，認識不同班級的同學；班制亦有好處，可以使同班同學關係更加緊密。除了參加課外活動之外，平時上課也是同一班同學。然而，隨著新高中學制的發展，現在除了中英數這些科目之外，很多時候都需要分組上課，所以班際上的連繫已經沒有以前的強。因此，班和班之間的界限會因選科等各樣的不同而分散，班制的作用開始慢慢降低。相反，社制不會出現分科的問題，而且透過同一個社，可以認識中一至中六的同學，社從中一開始直至中六也不會改變，因此聯繫會更加深。當然，這並不代表全面否定班際，有些活動仍然希望以班的單位去舉行，在班主任的帶領下，同學更加團結，例如旅行等部分活動，學校會繼續以班的形式進行，不過大體上，學校以四社為主導，以班際為輔助。

#### 對四社發展的期望

歐主任期望，四社發展的目的能達到，希望令同學的社交網路強化和擴大，認識到不同班不同級的同學，亦希望會有多些同學可以成為學生領袖，在社裡面當幹事、主席，有多些機會發揮他們的領袖才幹。另外，若將來老師分社的時候，也會投入當中，在比賽裡面為同學打氣，增強師生之間的關係。

### 薪火相傳 — 記三屆田徑隊員同台一瞬

5F 林祖瑩

協同三屆田徑隊、八個大男孩在友校接力比賽上奪冠摘季，造就了學校史上首次同台舉盃的畫面，更鐫刻出田徑場上薪火相傳的痕跡。

#### 離隊後仍在練習

2012 年畢業生張紹廷、胡俊彥、馮嘉俊與 2014 年畢業生陳家祥離隊已有一段時日，為了不讓能力生疏，四人仍不忘勤加練習。陳家祥表示：「雖然現在不必再接受高強度的密集式訓練，但仍不時練習短跑。又會緊遵廖錦平主任和余重佳老師的教誨，常常跑樓梯、跑山等等，藉此放鬆自己。」

身為校友，一舉奪得友校接力的冠軍，張紹廷和胡俊彥在賽場盡情揮灑汗水，在場下卻莞爾一笑，流露出一臉未泯的稚氣，「我們為校爭光了，真有薪火相傳的感覺呢！」

#### 冀師弟勿認輸

儘管已離隊，但四位田徑隊師兄仍關心校隊的近況。他們認為師弟們汲取了自身的經驗，在近年的學界比賽上所獲獎項也越來越多，協同也越來越出名了，可謂是青出於藍勝於藍，體現了田徑隊薪火相傳的精神。

而且，一眾師兄更勉勵師弟們能努力向上，「最重要的是不要認輸、不要有壓力，更要為自己訂立目標，為校爭光！」

#### 中六隊員：比賽只是省略號

眼看師兄們離隊後仍努力練習田徑，摘下友校接力比賽的桂冠，為母校爭光，作為師弟也不甘示弱地奪得季軍，成就了協同史上新舊人同台的盛況。

值得一提的是，除中五生陳祉臻外，其餘三名隊員包括林信珩、萬文達及何景量同屬應屆 DSE 考生。能於中學生涯的最後一年與師兄攜手寫下協同史上光輝一撇，誠然最榮幸之至，他們更直言師兄是自己的目標。眼看在田徑隊的光景只剩下寥寥數月，林信珩等人透露正在為一、二月的學界田徑賽努力備戰，心底裡同樣地懷揣着為校爭光的心願。這不正是薪火相傳麼？

林信珩更坦言：「在中六，比賽並非是我們的句號，反而只是省略號。很希望新一屆的隊員能像聖經上說的那樣『忘記背後、努力面前，向着標竿直跑』。」

田徑場上，一代新人勝舊人，共同以薪火相傳的力量、使不滅的火焰照亮賽場上的一屆又一屆……







## 社際啦啦隊比賽回顧及發展

採訪及資料整理：4B 譚靜  
5F 林祖瑩  
5F 余錦澄  
撰文：5F 劉燕儀

為配合四社發展，協同於本年度加入了不少與四社有關的比賽，而社際啦啦隊比賽就是其中之一。同學們除了可透過此項比賽作出良性的競爭、爭奪獎項之外，還可使不同年級的社員加深彼此之間的了解，擴闊同學們的社交圈子，同時亦能提高大家的責任感和團結合作等精神。

### 馬太社：各司其職

以馬太社為例，他們雖然未能在比賽中獲獎，但相信他們亦能從比賽當中獲得不少得着。馬太社社導師羅榮華主任認為他們的社員相當合作，亦能做到各司其職。他亦認為比賽的原意是在於友誼，所以輸贏其實並不重要。馬太社社主席 5B 班龍汶芷同學則希望可以藉此機會提高同學們的責任感和歸屬感。筆者認為團結其實比獲得任何獎項都還要彌足珍貴，相信馬太社在吸取本次經驗後，在來年將會更團結、更有凝聚力並能取得佳績。

經過這次的四社啦啦隊比賽後，羅主任認為四社發展開始得不錯，不過同學們或許未能完全適應，而參加比賽的人數也不算踴躍，需要過渡期使同學們慢慢努力和適應。他建議四社可加設社幹事訓練、舉辦好每一個活動和藉社際的球隊比賽令四社的氣氛變得更加濃厚。

### 馬可社：幹事團結

至於馬可社，他們也未能在比賽中獲獎，不過據馬可社社主席 5B 班的郭凱霖同學所言，他們的幹事相當團結和服從。馬可社社導師歐子辰主任認為馬可社的同學很投入，部分高年級同學亦很願意投放時間在啦啦隊之中。另外，他認為本年的啦啦隊比賽以中一級同學為主的規模來說，大家都已經做得很不錯。他亦讚揚各社的同學們都很盡力，路加社的同學亦尤其富創意。

不過，他直言發展四社這條路是相當漫長的，現在只處於起步階段，參加啦啦隊比賽的人數和投入度也不夠，所以仍有進步的空間。他期望將來全校同學可以按自己的社而坐在該社所屬的位置，吸引更多同學加入啦啦隊，相信屆時效果會更好。他亦希望同學在未來可以對自己的社更有歸屬感，即使沒有參與相關比賽，也可以為自己的社打氣，在競爭之餘亦可建立友誼。

### 路加社：領袖熱心

接下來便是啦啦隊比賽的冠軍——路加社。路加社社主席 4A 班的梁詩琦同學認為大部分社員都很合作，但他們之間可能存有代溝，未能好好和諧共處，所以仍有進步的空間。路加社社導師鄭敏傑老師認為他們的優勝之處是有著一群熱心幫忙的高年級社員，他們雖很忙也抽空為啦啦隊出力，而中一的同學們學習能力也很強，並且能投入其中，所以他對於啦啦隊的成績是很滿意的。不過，他認為現在各社的參與人數和男女比例不太平均，所以希望可以有更多高年級的同學參與。

他認為推行四社發展是能夠提供機會予不同級別的學生聚在一起，也能訓練高年級學生成為領袖。另外，全年推行四社活動會較有氣氛，因為分為四個社相比起三十多班會更加集中。他期望來年除了啦啦隊、運動會外，也能有更多社際性質的活動，普及全校。

### 約翰社：眾志成城

至於約翰社，便是啦啦隊比賽的亞軍。約翰社社主席 5E 班的王嘉駿同學表示在製作道具時曾遇到阻滯，但他們的團隊很團結，老師亦不會給予壓力，使他們能以較輕鬆的心情面對，所以約翰社較其他社而言可能會相較輕鬆，這或許是促使他們獲獎的原因之一。約翰社社導師沈詠嘉老師認為他們的優勢在於大家的團結與合作。她覺得約翰社的領袖們很團結，社員亦很投入，每一項都做得很好，能真正做到「約翰精英，眾志成城，齊心合力，必能得勝。」，所以她感到非常滿意。

眾所周知，約翰社是去年的總冠軍，被問及他們是否有信心蟬聯，沈老師覺得相當有信心。筆者相信約翰社獲得社際啦啦隊比賽亞軍能為他們在本年爭奪社盾立下重要基礎，但其他社也旗鼓相當。所以他們仍需繼續努力，保持團結的精神和優勢，再創佳績。

總結而言，這次的社際啦啦隊比賽可使同學們增加對社的歸屬感。各社可藉這次經驗繼續發揮自己的優勢，亦可取長補短，學習和欣賞別人優勝的地方。期望未來的啦啦隊會更具規模，有更多同學主動參加，從而使四社發展變得更好，又能加強同學之間的凝聚力。

## 社際接力比賽

5B 容筱曼

在初賽日的早上，印有四社徽號的社旗隨風飄揚。其中有像人的、像牛犢的、像獅子的和像飛鷹的。

為了令各級同學能加強彼此的認識，打破隔膜，今年學校以社際活動取替以往的班際活動。因此本年度的社際接力比賽成為了我校陸運會的焦點項目。社際接力比賽分為社際 4x100 米和 4x400 米，而當中最矚目的賽事便是社際 4x100 米師生接力比賽，馬太社、馬可社、約翰社以及路加社的社導師都踏上賽道，親身參與。各社的社導師分別是羅榮華主任、歐子辰主任、鄭敏傑老師和沈詠嘉老師，他們和各社的健兒都竭盡全力，完成賽事。

起跑鳴槍聲一響起，運動員都如離弦的箭一樣向前奔跑，眨眼間就已經飛快地跑到下一個接棒區，而各社的啦啦隊和同學都在看臺上及跑道旁為自己所屬的社打氣，場面壯觀。那些揮動的旗幟，同學們的喊聲，都成為了運動員完成比賽的動力。各運動員衝線後，從觀眾席傳來的歡呼聲為第一屆社際 4x100 米師生接力比賽劃上句號。是次比賽結果由馬太社勝出。雖然馬可社，約翰社以及路加社不能奪得冠軍之名，但各社為比賽所付出的堅持和努力，還有團結的力量也充分地在運動場上展現出來，贏得全場掌聲。

希望明年的運動會能像今年一樣洋溢著濃厚的團結氣氛，喜氣洋洋地揭開序幕。



## 2014-15 陸運會競賽各項成績紀錄

組別		男子甲組			男子乙組			男子丙組			女子甲組			女子乙組			女子丙組		
姓名	班別	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績	姓名	班別	成績
徑賽	一百公尺	林信珩	6E	11:88	香偉城	4C	12:73	陳俊琪	2C	12:62	鄭穎琳	6B	15:03	劉靖汶	4A	15:43	盧頌生	2D	15:17
	二百公尺	陳祉臻	5D	27:35	香偉城	4C	26:73	陳俊琪	2C	26:97	鄺錦蓉	5D	32:20	關卓盈	3B	32:25	劉凱茵	2A	34:92
	四百公尺	胡文傑	5F	59:06	周展豪	4E	1:04:76	郭梓麒	2D	1:08:30	鄺錦蓉	5D	1:17:54	林欣	4A	1:18:14	歐宛宜	1D	1:23:90
	八百公尺	胡文傑	5F	2:29:26	楊子聰	3C	2:37:90	陳駿汶	1A	3:17:09	岑欣慈	5B	3:27:16	林欣	4A	3:02:71	劉卓琳	2A	5:08:60
	千五公尺	梁金寶	6D	5:25:40	溫振星	2C	5:44:66	陳駿汶	1A	6:50:95									
	一百跨欄	胡文傑	5F	19:25	吳家俊	4E	19:25	馬梓軒	2B	22:30	鄭穎琳	6B	21:90	歐陽樂瑤	3C	23:96	李嘉瑩	2B	41:99
	四百接力	馬可		49:35	馬可		52:22	約翰		56:49	馬可		1:03:08	馬太		1:01:48	馬太		1:07:70
	千六接力 (公開)	馬太		4:36:15															
田賽	跳遠	林信珩	6E	5.83	洪培森	4B	4:68	郭梓麒	2D	4.87	李寶燕	6C	3.66	羅靖琳	3C	3.65	秦思芬	1B	3.34
	跳高	蘇志城	6D	1.50	香偉成	4C	1.50	陳俊琪	2C	1.32	李寶燕 黃雅詩	6C 5A	1.24	關卓盈	3B	1.25	容采怡	2D	098
	三級跳遠	林信珩	6E	11.70	洪培森	4B	10.94												
	推鉛球	符嘉豪	6B	11.35	梁雄毅	2A	9.31	楊子玄	2D	7.13	陳錦媚	6C	6.54	劉海琪	3C	7.39	何佩欣	2C	5.91
	擲鐵餅	符嘉豪	6B	29.66 (新紀錄)	梁雄毅	2A	25.49	屈俊嶠	1C	16:46	張家俐	6B	15.67	劉海琪	3C	16:41	葉倚佃	2B	10.79





## 校慶日 2014年12月5日



校監陳煜新牧師致歡迎辭



副會長李日誠牧師致辭



學生會代表致送蛋糕



梁逸恆校長致謝辭



嘉賓於校史館聚首



悠揚的樂韻為典禮拉開序幕



陳煜新校監頒獎予表現傑出的學生



台上台下共慶賀



台上台下共慶賀



合唱團獻唱

## 畢業禮 2015年5月23日



2014-2015 年度中六級畢業典禮盛況



合唱團獻唱詩歌  
"On Eagle's Wings"



梁逸恆校長致謝辭，感謝各位來賓家長撥冗光臨，寄語畢業同學要銘記師恩，並且珍惜父母和家人



國際扶輪3450地區葵涌扶輪社前社長兼公共關係理事孫楚強博士勉勵同學要自強不息，時常保持學習的心



張國鴻牧師頒獎給 6E 班葉寶隆同學，他分別獲得中六級學業成績獎、全方位學生獎勵計劃榮譽大獎以及化學科獎



6B 班張家俐同學代表畢業生感謝母校老師們多年來春風化雨的教導



校監陳煜新牧師頒授畢業證書予畢業生



管弦樂團為整場畢業典禮伴奏



家長蒞臨畢業典禮，見證子女到達人生另一個重要的里程碑



畢業生向學校致送紀念品，由校監陳煜新牧師和梁逸恆校長接受



## 音樂日 2015年5月11日



鋼琴獨奏冠軍 4E 蔡梓郁



社際合唱比賽冠軍 路加社



社際合唱比賽亞軍 馬太社



流行曲獨唱比賽冠軍 5E 葉兆彤



中三級最佳作詞及班際歌唱比賽亞軍 3D



大會評判 (左起): 路德會基督教教育委員會教育統籌主任、路德會協同中學校董丘芳濠校董、本校梁逸恆校長、路德會西門英才中學黃美琪助理校長



小組合唱比賽冠軍 Unforgettable 2C 何佩欣、5C 鄭頌欣



大會司儀 (左起) 4A 黃永安 5E 區翠瑩 4C 雷碧琪 4C 陳欣欣



中一級最佳演繹、最佳指揮及班際歌唱比賽冠軍 1A



中三級最佳演繹、最佳指揮及班際歌唱比賽冠軍 2D



中三級最佳普通話歌曲演繹、最佳演繹及班際歌唱比賽冠軍 3B



中一級班際歌唱比賽亞軍 1D

### 路德會協同中學音樂日比賽結果 (2015)

項目	冠軍	亞軍	季軍
鋼琴	4E 蔡梓郁		
小組合唱	Unforgettable (2C 何佩欣 5C 鄭頌欣)	Believe (4A 黃永安 4B 呂倩彤)	談余頭 (5E 談穎儀 5F 余錦滢)
社際合唱	路加	馬太	
獨唱	5E 葉兆彤	5B 龍汶芷	4D 陳敏樺
最佳作曲 (中三級)	3C		
最佳填詞 (中三級)	3D		
最佳指揮	中一級: 1A 覃興達 中二級: 2D 李樂瑤 中三級: 3C 邱咏妍		
最佳演繹	中一級: 1A 中二級: 2D 中三級: 3B		
班際合唱	中一	1A	1D
	中二	2D	2B
	中三	3B	3D
最佳普通話演繹 (中三級)	3B		
家長教師盃 (我最喜愛班級/團體)	2D		



中三級最佳作曲及最佳指揮 3C



家長教師盃我最喜愛班級 2D



中二級班際歌唱比賽亞軍 2B



## 化學科校外比賽獎項

(1) 職業安全健康局屬下之化學品安全及健康諮詢委員會聯同勞工處及教育局合辦

「化學品安全短片創作比賽 2014」

中學組優異獎

5F 戴麟峰 (20)、5D 葉坤平 (28)、4E 許美玉 (13)

(2) The "Chemists Online" Self-study Award Scheme 2014 (Organized by EDB)

班別	中文姓名	Award
5E	李嘉茵	Platinum Award
5F	林祖瑩	Platinum Award
5F	劉燕儀	Platinum Award
5F	李佩瑩	Platinum Award
5F	戴麟峰	Platinum Award
5F	余錦滢	Platinum Award
6C	馮峻宏	Platinum Award
6E	林卓男	Platinum Award
6E	林梓勁	Platinum Award
6E	梁譚暉	Platinum Award
6E	李舜生	Platinum Award
5F	胡文傑	Gold Award
6E	黃東海	Gold Award

班別	中文姓名	Award
6B	許秀文	Silver Award
6B	袁詩惠	Silver Award
6C	張詩敏	Silver Award
6C	呂艷華	Silver Award
6D	李敏婷	Silver Award
6D	翁劍強	Silver Award
6E	周國耀	Silver Award
6E	馮欣悅	Silver Award
6E	鄺寶儀	Silver Award
6E	林信珩	Silver Award
6E	梁植恩	Silver Award
6E	梁俊豪	Silver Award
6E	梁思聰	Silver Award
6E	黃靄晴	Silver Award
6E	葉寶隆	Silver Award
5F	梁文康	Bronze Award
6B	蔡詩鏢	Bronze Award
6C	蔡俊文	Bronze Award
6E	陳杏芳	Bronze Award

中四至中五同學到中文大學參加科學講座



視覺藝術科佳作

S4 仿作



黃詩敏



李俊秀



楊淦成



何俊勳



劉倩婷



鄧紫怡



李璟彤



方妙嵐



雷碧琪

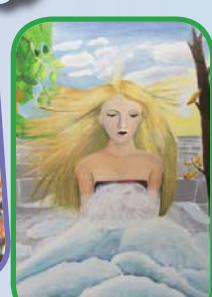
兩岸四地中小學生書畫作品交流展(比賽)



美好家園 5E 莫曉晴 (大獎)



S5 莫曉晴 (同一系列另一作品)



6C 陳婉婷 夢



6D 朱影彤 家



6C 鄧樂雯  
自戀：軟尺竟是我天下



6D 朱影彤 慕宴背後



6B 文雅麗 青春之歌：夜讀



6B 文雅麗 掌上明珠

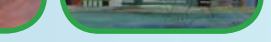
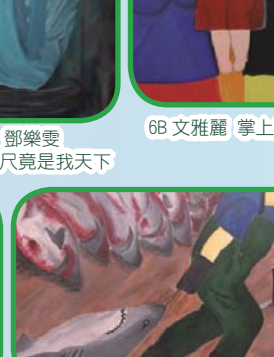


6C 鄧樂雯  
女性的三種形態：冰、靈、火



6B 文雅麗 青春之歌：因

S6 同學檢測頭痛藥成分



## 化學科活動

2014 至 2015 年度化學科上課留影

「化學品安全短片創作比賽 2014」  
(獲中學組優異獎)



S5 同學製作酒精呼氣測試儀



S4 同學製作化學模型



S6 同學檢測頭痛藥成分





## 中文學會簡介

常有報導指出香港人的中文能力每況愈下，或許是互聯網的出現，人們多在網上瀏覽資訊，甚少到圖書館閱讀書本和提筆書寫。

中文學會旨在將中文之美帶給同學，推出一系列的活動，讓同學們能培養對中文的學習興趣，在日常生活中能隨心所欲地運用中文。

本學會每年均舉辦各級的作文評選，被評選出的佳作會定期張貼在學校大堂的壁報板上，以鼓勵同學寫作。同時讓其他同學借鑒，以提升水平。

每年本學會與普通話學會聯袂舉辦的春聯書法比賽，都能吸引不少同學參與。有的同學是為了與同伴比拼書法水平；有的同學是為了提早感受新年氣氛；有的同學是為了接觸傳統中國藝術。雖然同學參與的目的都不同，但我們相信更多的是沖著提升中文或普通話水平而來的，這是因為本學會要求每位參賽的同學在參賽前用普通話朗讀所提供的賀歲春聯兒，因此他們能透過朗讀和書寫春聯兒學習更多祝賀語，對這方面的認知有所裨益，一舉多得。

本會的活動精彩而多樣，在此不能盡錄；但不論是中文的愛好者，還是為此望而卻步的你，都不妨留意中文學會精心策劃的活動，希望大家的中文水平可以有所長進。我們一眾幹事都誠意邀請大家和我們共享學習中文的樂趣。你還在等什麼？



著名科幻小說家李偉才博士到校分享寫作心得



本校集誦隊陣容鼎盛，屢次在校際比賽中獲獎



同學盡情揮毫灑墨，寫下吉祥的祝福語



「閱讀常識及中華文化專題」問答比賽



前任校長陳柱中校長和梁逸恆校長，與師生一同參與春聯活動



普通話學會主席鄺錦蓉同學和中文學會副主席譚靜同學主持早會，共同引導同學欣賞中華文化。



台下的同學也有機會參與問答遊戲。



王良華副校長頒獎給問答比賽中優勝的約翰社，隊員有賴健傑同學（左）、羅慧君同學（中）、傅海欣同學（右）

## 校友會

各位同學好，在我今天動筆寫這篇文章的時候已經是「佔中」第 75 日。我相信反對「佔中」或支持「佔中」的人士也是出於他們愛這個城市，愛這個家的情感才會說出不同言論或做出不同行為。有趣的是神創造每個人都是獨特的，就算是雙胞胎，兩人樣子很接近，但性格可以不相同。中國人也有句說話：「一樣米養百樣人」，意思是同一樣的中華民族，性格及思想可以相當不同。

我們的社會崇尚理性，客觀務實思考。容我不客氣地問一句「愛神可以理性嗎？愛祖國可以客觀嗎？愛家人可以務實嗎？」人類不是機器，是有感情的生物，愛很難有客觀理性可言，但我相信愛是包容，愛是公義。

2005 年 7 月我在英國工作，7 月 7 日的早上，倫敦發生恐怖襲擊，共造成 56 人死亡，其中一名死者是我上司的女兒。我當時禱告問上帝「上帝啊，我的上司是一名很好的基督徒，為什麼有這樣可怕的事情發生在她們身上！」事情發生後，我的上司因為沒辦法忘記傷痛，結果患上情緒病，要提早退休。另外一名女牧師是在次事件中也失去女兒，她在女兒在生的時候，常在崇拜裏對人說要愛人如己，要愛你的仇敵，但儘管在禱告過程中希望神可以比她們家人有原諒恐怖分子的勇氣，但是最後她自己無法原諒仇敵。人不是完美，只有神才是完美，我們只能接近完美而不能完美。

我喜歡閱讀歷史，因為可以學習前人的經驗及不要走前人行錯的路。第一次世界大戰在 1914 年開始，1918 年結束。事件發生的原因是由一名塞爾

維亞族學生在波士尼亞首府塞拉耶佛開槍打死奧匈帝國皇子，事情發展到由於各個歐洲國家的集體協約而令到各國進入全面戰爭。超過一千萬名戰士陣亡，德國，奧匈帝國，俄國皇室全面倒台。進而是共產黨列寧，凡爾賽條約，但也因此種下納粹希特勒在 1934 年上台及 2 次大戰的展開。

我舉出以上的事情是想說明，有很多人回望過去覺得很多事情都難以用合理的原因去解釋，有時候事情發生的機會很低，但由於在錯誤的時空發生了錯誤的事情（如上面說到 05 年 7 月 7 日的恐怖襲擊）人類往往喜歡運用一些聽起來好像合理 / 人類自己覺得客觀的所謂理論但背後又沒有太多科學客觀論證去解釋事情，舉例說有一些議員或政府官員引用「年輕人因向上流動 / 上樓機會減少不滿社會因而「佔中」。我不能說這些說話完全沒有道理，但有趣的是「佔中」人士主要的要求是「真普選」而不是要「上樓」。

我們不是先知，沒有預知未來的能力，在人生過程中發生一些不如意的事情，很多時候也不是我們自己可以操控，可能冥冥中發生的事情是神的安排，是上帝的心意。



校友會主席  
蘇展鵬

## 視覺藝術科佳作 - SS 陶土創作 (書立設計)



5F 溫慧儀



5E 莫曉晴



5D 馬若琳



5F 李欣儀



5D 黎惠儀



中文科  
學生佳作

## 水的頌詩

4A 司徒敏晴

對於無盡的大海來說，  
你是多麼渺小；  
對於長長的江河來說，  
你是多麼柔弱；  
對於千千萬萬的生命來說，  
你是多麼偉大。

因為有你，  
小草才能挺起胸膛；  
因為有你，  
花兒才能展開笑臉；  
因為有你，  
地球才能充滿希望。

你輕易的穿越土地，  
親吻着植物的內心。  
你無私的奉獻，  
滋潤着大地，  
孕育着世間萬物。

我要感謝你，  
是你，給我們美麗的世界；  
是你，賜我們寶貴的生命。

中一級冠軍——  
我與朋友誤會冰釋的經過

1C 嚴嘉嵐

每個人都有過被誤會的時候，要是我說我沒有試過，我想誰也不會相信，被誤會的滋味真的不好受，那一次的誤會是最令我刻骨銘心的，至今我還不能忘記那天的事情。

小學的時候，跟我最要好的朋友，在百忙之中抽空約我到公園遊玩，我興高采烈地答應了她的邀請。我最期待的日子終於來到，我收拾好背包，便往公園走去。

到達後，我未能看見她的身影，於是告訴自己她很快便會到達。一刻鐘，半小時，當時我覺得時間過得很漫長。陣陣刺骨的寒風像波濤洶湧的巨浪不停地向我撲打。一小時已過，一直在寒風中待著我止不住地顫抖。在漫長的等待中，我感到十分無助，一串串珍珠不停滑過我的臉，最後在寒風的威迫下，我還是回家了。

翌日，我看到她微笑的向我走來，而我心中卻早已被憤怒填滿，頭也不回地走進了教室。這星期我對她不瞅不睬，直到許多天以後我遇到她媽媽，才知道她那天生病了。那時我才知道誤會了她，卻遲遲也沒有道歉。直到有一天，我主動跟我道歉，我感到很羞愧。礙於我倔強的性格，那一句遲來的對不起終於說出。

通過這次的事件，增進了我們的友情，我還學會了體諒別人，不要因小小的誤會而影響到兩人的友誼。

## 鉛筆的頌詩

4A 鄺泳琳

你外表修長纖弱，  
隨着歲月的過去，  
你一日比一日矮小，  
我卻一天一天地長高。

你教會我寫字，  
陪伴我成長，  
是我人生的導師，  
也是我不可或缺的朋友。

你忍受着切膚刮骨的痛楚，  
卻依舊為我辛勞工作，  
沒有半點怨言，  
直到生命的終結。

## 走過冬天

5F 余錦濤

我渴望寒冬，猶如我渴望夢想。

萬物冬眠，枝葉枯萎，大地一片皚皚白雪，雪花紛紛飄落似一層層的輕紗。伸手接下從天而降白潔的雪花，冰涼的卻瞬間溶化在我的手掌心，變成一灘水。美麗，然而卻可望而不可觸。望著這些繁多而微小的雪花，我忽然覺得它像我們一直追求的，但大部分都不了了之的夢。

每個人心中都有自己的雪花，有的渺小卻堅硬，有的宏大卻脆弱，亦有小部分是堅硬又宏大的，只是機會微乎其微。當我們嘗試去觸碰時，往往會遇到不少阻礙或是用錯方式，而這個時候就是我們所說的考驗。人們都說「命運掌握在你手」，的確，雖然我們不能改變已存在的事實，但是未來是一個未知之數，我們依然能夠靠一雙手去創造自己的一片天。有些人的夢講得有如鴻鵠之志，可是只懂得紙上談兵，遇到挫折就只會臨場退縮，不願一試，甚至要放棄自己的夢想。這些人太可悲了，不是因為要隨便放棄夢而為他們感到可悲，也不是因為無法實現他們的夢，而是因為他們根本不懂何為夢想。夢想是一種目標，是一個渴望，是一個讓自己的生命更有意義，讓生命更有動力。

丁尼生說過：「夢想只要能持久，就能成為現實。我們不就是生活在夢想中的嗎？」有些人就是活在夢想中。他們不計較能否賺多少，不計較要付出多少。他們知道一切都是有意義的，因為活得快樂。也許有人會認為他們很愚蠢，誰會「嫌錢腥」？不過這些人永遠不會知道背後的幸福，是用錢也買不到的。雖然在現實中的確不能沒有錢，甚至連俗語也有云：有錢能使鬼推磨，然而有很多東西是不能用錢買得到的，包括夢。因為有夢想，所以有動力。因為有動力，所以有行動。因為有行動，所以有滿足。因為有滿足，所以快樂、幸福，一切都有價值。

雪花之所以會溶化，是因為我們用錯方式來觸摸它。手掌心是手最和暖的部分，才會使雪花瞬間溶化；假如我們反過來，以手背來感受它，效果會不會不一樣？

當我們要把夢想變成現實時，總會遇到困難。這時候，我們可以嘗試選擇另一種方法，轉個彎，也許會發現夢想離你不遠，甚至只有一步之差。假若我們就此放棄，是不是很不值？

我看著慢慢飄落的雪花落在雪地上，落在光禿禿的樹枝上，落在屋頂上，落在……我不禁感嘆，究竟我的夢想最終落在何方？會屈服在嚴酷的現實中，還是為夢而活？這仍是未知數。不論如何，此時此刻，我真心渴望夢想，猶如我渴望寒冬。

## 路與行

5F 林祖堯

鞋字半邊難，鞋字半邊佳。（人生）就是這樣一步難，一步佳，難一步，佳一步。

俠盜羅太太在電影《歲月神偷》裡的一句經典台詞，曾經激勵了很多面對許多人生跌宕的香港市民。包括我，一名小小的中學生。

電影甫上映時，我大概才處於小學升中的階段。跌宕？你一定會暗地裡對我嗤之以鼻，孩子你知道什麼是跌宕嗎？我承認，那時愛寫作的我，頗有「為賦新詞強說愁」的不智。如今，這齣電影已被回放多次，每一次都給我捎來一份凝固了的感動。直到我升上高中，給我的更多的是感慨。不久便要考大學了，少年終識愁滋味。我的路又該怎麼走呢？

上了高中，我偶然接觸了新聞行業，成為了一名校園記者。對新聞業從無知到了解、再從熱愛到堅持。我答應自己，我要成為一名稱職的記者。這看起來與相戀的過程異曲同工，但我知道這是長相廝守的愛情。名曰：夢想。你可能會說愛情經不起風浪，但我說那不是真正的愛情。正如能輕言放棄的，也非真正的夢想呢！

記者的路不容易走。跌宕是家常便飯，可喂飽了多少同路人？

每一次東奔西走跑新聞，可能會沐雨櫛風、可能會徒勞無功、可能會食無定時……但換來的卻是一個又一個鮮活的社會故事，這正是其他工作買不來的。我用文字走過受訪者的人生，有莞爾、有唏噓、有熹微，也有驟雨。看著報社裡一眾同路人，記錄著生活忙碌但充實，我從他們看到了敬業樂業，想必能將梁啟超的《最苦與最樂》重新詮釋一番吧！有位已離職的實習記者更鼓勵我要加油呢！怎不叫我有在多年之後，換個身份再踏報社的決心？

然而在報社工作僅僅數天，已叫我這初出茅廬的小妮子感到有些吃不消，更何況是筆耕墨耘的各位？但這一切，總有一雙帆布鞋陪着我走過。我踏過雨後的泥濘，叫它的鞋底沾灰；我走過崎嶇的窄巷，叫它的鞋帶鬆脫。一次又一次，我忍不住抱怨腳很痠，我彷彿聽見了那雙鞋子沉默的溫柔。因為我的鞋子外層裹了一層皮革！前方的路再難走我也無畏無懼，我要做的便是報導事實、用文字和圖像彰顯公義，要把「真理在胸筆在手」七個字穩穩地放在口袋裡。

或許你會說，我的夢想脆弱而廉價，因為我選擇的是一條險徑、一道溪澗。但魯迅也曾說過：「其實地上本沒有路，走的人多了，也便成了路。」我勇敢地走在自己鋪的路上。一雙堅韌的帆布鞋，賜予我放心奔跑的力量。一路上，難一步，佳一步。

最後我想借用電影《香港仔》的海報標語說話：「一呼、一吸、通往所有目的地。」我相信每個人都有一個屬於自己的目的地。來，走自己的路，讓別人說吧！哪怕路漫漫其修遠兮，找一雙舒服的鞋子，上下而求索吧！你的路，就在你腳下。



## 中四級冠軍 —— 回鄉路上

4A 譚心如

我的故鄉位於湘北一個偏僻的小村莊，那裡有著美麗的景色和純樸的人情。今年的農曆新年，我和父母決定一起駕車前往鄉下過節。

前往故鄉的路途是遙遠而顛簸的，我就在搖搖晃晃下進入了夢鄉。

一覺醒來，已經到了湘北，那時是凌晨，薄薄的雲霧加上在車上看到的景色，就如置身在仙境中。鄉下的人習慣早起，有時可以看見房屋煙囪噴出來的炊煙，飄飄渺渺升上天空，與薄霧相融合，還可以透過車窗看到田野中的蔬菜，綠油油的一片，就像一張綠色的毛毯鋪向地面。由於還是凌晨，露珠調皮地留在葉子上，慢慢向下墜，就像小朋友坐著滑梯一樣。

汽車駛過了田野，就望到了馬路兩邊的高山，連綿不斷，高低起伏。高山上有一條很長的石梯，就像神龍蜿蜒盤旋在山上。山上還有很多身穿綠衣的士兵，整齊地站在高山上。

不久，車就駛到了江邊，那是長江。打開車窗，清新的空氣迎面而來。一望無際的江水像是有廣闊的胸襟，將你所有不快的消除。天氣很冷，冷風像刀一樣刮著我的臉，我連忙搖上車窗。

經歷了很長的路程，終於駛入了故鄉的村莊。這時，天突然下起了雪，鵝毛似的雪為大地換上了純白色的衣裳。屋頂上，田野裡，高山上都鋪滿了雪，農民十分高興，因為「瑞雪兆豐年」，意味著下一年是個豐收年。小朋友也因為下雪而十分雀躍高興，他們堆砌著一個個雪人，還有些小朋友用力地踩在雪地上，發出奇妙的聲音。

雖然已經有五年沒有回過鄉下了，但是沿途所經過的地方，卻沒有甚麼大變化。就算之前我和表哥很喜歡待著玩遊戲的地方，也沒有變化，小朋友仍在叫囂著，玩笑著，打鬧著。看著這些小朋友，彷彿回到那時我和表哥因為輸贏而哭鬧的日子。現在回想起來，真是一份美好而珍貴的記憶。

鄉下的房屋還是以瓦為頂的，保留著以前的風貌，人們還是勤勤懇懇地工作，日出而作，日入而息。而鄉下的風景依舊，小橋流水下有著洗衣的人，以拍打的形式清潔衣服。

原以為鄉下的景物會有所變化，但原來故鄉生活依舊純樸，大自然的鬼斧神工令我讚嘆不已。一切都沒有因時光飛逝而改變，唯一改變的是我長大了，再不是以前那個無知的孩子。

## 中二級冠軍 —— 一次郊野遠足遊

2C 林耿聰

每個人都有過被誤會的時候，要是我說我沒有試過，我想誰也不會相信，被誤會的滋味真的不好受，那一次的誤會是最令我刻骨銘心的，至今我還不能忘記那天的事情。

小學的時候，跟我最要好的朋友，在百忙之中抽空約我到公園遊玩，我興高采烈地答應了她的邀請。我最期待的日子終於來到，我收拾好背包，便往公園走去。

到達後，我未能看見她的身影，於是告訴自己她很快便會到達。一刻鐘，半小時，當時我覺得時間過得很漫長。陣陣刺骨的寒風像波濤洶湧的巨浪不停地向我撲打。一小時已過，一直在寒風中待著我止不住地顫抖。在漫長的等待中，我感到十分無助，一串串珍珠不停滑過我的臉，最後在寒風的威迫下，我還是回家了。

翌日，我看到她微笑的向我走來，而我心中卻早已被憤怒填滿，頭也不回地走進了教室。這星期我對她不瞅不睬，直到許多天以後我遇到她媽媽，才知道她那天生病了。那時我才知道誤會了她，卻遲遲也沒有道歉。直到有一天，我主動跟我道歉，我感到很羞愧。礙於我倔強的性格，那一句遲來我對不起終於說出。

通過這次的事件，增進了我們的友情，我還學會了體諒別人，不要因小小的誤會而影響到兩人的友誼。



4C 方妙嵐



4C 呂穎榮



4C 雷碧琪



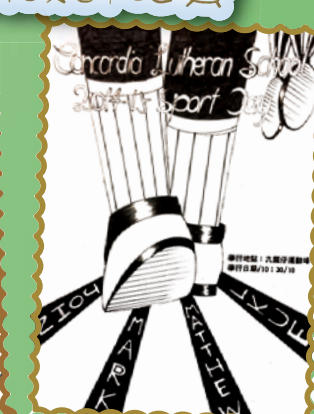
4D 何俊勳

視覺藝術科佳作  
S4 創意混合媒介

3A 葉芷穎 (冠軍)



3A 李詠琳 (亞軍)



3D Katy Wong (季軍)

## S6 金句橫額設計



6B 文雅麗



6C 蘇嘉雯



6C 鄧樂雯

## 各級作文評選冠軍作品

## 中三級冠軍 —— 勝利的喜悅

3C 羅靖琳

記得去年夏天，我曾經戰勝自己……

四月份，正值春末夏初，那天雨剛下過，天氣顯得異常的悶熱，我們協同中學羽球隊女子丙組的成員滿懷抱負地進入比賽地點，準備一展身手，我們氣勢昂昂地熱起了身，期間其他學校的出賽隊伍已經來到，我們興致勃勃地討論其他學校的球技，並希望從中找出她們的弱點。

我們都想著這次會志在必得。但看來事實並非如此簡單。某同學一馬當先地出了場。

剛開始的掃球，已經燃起了熊熊戰火，隨時裁判一聲令下，正式把戰爭拉開了序幕，「戰場」瀰漫著濃濃的火藥味，我們都生怕殃及池魚，下意識地遠離球場，但我們的出賽隊員明顯輕敵，嘴角揚起輕佻的弧度，所以錯失了許多唾手可得的分數，顯然我隊隊員蔑視的姿態令對手燃起了鬥志，也超越了原來水平，我隊同學可能也意識事態的嚴重，本來掛在臉上的笑容不翼而飛，取而代之的是焦急的表情。可惜俗語有云：「心急吃不了熱豆腐。」隊員越是焦急，對方越發輕鬆。隊員的動作像笨拙的熊，行動速度也產生了不良影響。於是，在關鍵的一球裡，她反常地露出了最低級的破綻，被對手抓緊了時機，一擊秒殺，我看到那同學的面色由最初的容光煥發變成了黯然無光，看著她垂頭喪氣的樣子，我不由得緊張起來。

比分變成二比二，還剩下最後的決勝局，第五場單打是我出賽的，我們大家坐在休息室區裡，大家都沒有說話，一片的鴉雀無聲和死氣沉沉，空氣透過淡淡的悲傷，我感覺大家已經心灰意冷，皆因我的對手是對方學校的王牌，她們的態度讓我的壓力如狂流湧來，不安的情緒把我拉近黑暗的旋渦，我本想虎頭蛇尾地打完比賽，但賽前大家的鼓勵和期望還歷歷在目。

「這是學校六十年來第一次出賽，你可要好好的加油！」教練的希望。

「真想替羽毛球拿個獎，好讓我吐氣揚眉呢！」學妹的期望。

「這是證明你自己的機會，好好把握。」爸爸的想法。

一張張的臉龐在我面前浮現。我心急如焚的心情頓時變得平靜，我決定孤注一擲。

古時有詩：「出師未捷身先死，長使英雄淚滿襟。」這句話正是我擔心的情況。我因為長時間的練習而變得傷痕纍纍。

雖然疼痛，但我咬著牙關，還是打完了比賽。由於那天的超常發揮，我們贏了，那時的悲喜交集，對我而言是刻骨銘心。

那天贏得的獎牌還好好安放在學校裡，我每次經過都會想起當時的過山車心情。



## 普通話學會

自香港回歸以後，我們使用普通話的機會增加，無論在學習上、生活上或未來的工作上，我們均需以普通話溝通，有見及此，普通話學會旨在為同學製造學習環境和機會，使同學能在輕鬆愉快的心情下裝備好自己。

在眾多的活動中，最受同學歡迎的莫過於「一分鐘拼音比賽」，每年學會收集到來自不同班別的參加名單，可見活動深受同學歡迎。在比賽中，參加者需在一分鐘內說出投影片的答案，過程緊張刺激，可謂爭分奪秒。另外，學會的每個活動都帶給學生不一樣的感覺。例如有形式多變的網上播臺；有濃墨重彩的「迎新春拼寫春聯兒」；有內容豐富的普通話早會演講。這些活動極具趣味和挑戰性，務求讓同學愉快地掌握普通話各方面的知識與技巧。

當然，一個成功的學會，除了幹事們的努力外，還有我們身後的老師作為後盾。師生通力合作，使每個活動都舉辦得有聲有色。

最後，但願普通話學會幹事們上下一心，繼續破舊立新，舉辦各種活潑有趣的活動，讓同學們體現不一樣的校園生活。我們也會繼續秉承學會的宗旨，致力在校園內推動普通話。



## 科學學會活動

### 2014-15 科學學會幹事

主席	S. 5F 戴麟峰
副主席	S. 5F 杜灝軍
財政	S. 5F 鄭鍵濠
文書	S. 5F 梁文康
宣傳 & 製片	S. 5F 趙凱婷
宣傳 & 製片	S. 5E 黎熹桐
幹事	S. 5E 翁栢麟
幹事	S. 5E 鄧林耀
幹事	S. 5F 何達洋



## 視藝學會(水墨畫班)

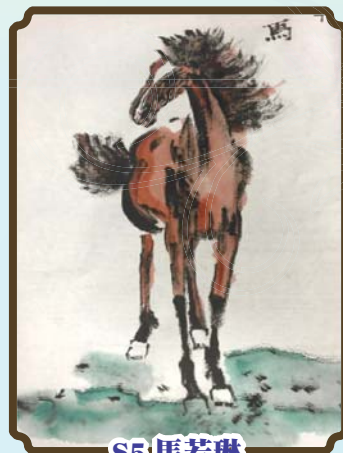
### 視藝學會~水墨畫班

主席：S4 黃詩敏

參加水墨畫班是讓我更認識「中國畫」的途徑之一。在課堂中，導師於每一節課教授我們繪畫技巧，而每次繪畫的內容都有不同，會以花草樹木及動物為主題。導師會以輕鬆的上課模式邊說笑邊講解教學內容，然後給予我們充足的時間練習所學到的技巧。在學習水墨畫的過程中，我明白到筆墨的乾濕、濃淡、粗細變化是多麼的重要，這些都是豐富作品一的關鍵，而筆墨的乾與濕更是影響畫作質感的要點。比如說在繪畫樹木枝幹粗糙的感覺或是細緻的動物毛髮時，若毛筆沾上過多水分則不能表達想要的效果。假若有機會再舉辦水墨畫班這類型的課外活動，我定會再參加，因為我能從中學會了不少水墨畫的繪畫技巧。



S4 黃詩敏



S5 馬若琳



S4 黃詩敏



## 視覺藝術學會 (化妝班)

化妝班導師 (麥曉東)

收到易老師邀請我撰文，寫下畢業後的心路歷程。回想從協同中學畢業八年後，我的身份由學生成了導師，也感受到作為一位老師對學生的冀望！

畢業後，我從事了有關化妝的工作，包括雜誌、舞台及新娘化妝。之後更開始化妝教學及機構培訓工作。早在幾年前，很高興收到學校的邀請，讓我回校與師弟妹分享化妝行業的現況，之後亦曾受邀回終母校教授特技化妝。

在今學年，學校更舉辦了為期十堂的化妝興趣課程，讓對化妝行業有興趣及憧憬的同學參與。化妝造型除了可以成為事業，也是現世代在面試、在職場上對別人的一種尊重。希望透過我的教學及分享，有助同學們規劃他們的將來，或許在多年後他們會成為化妝行業的明日之星！

4A 麥錠雯 (主席)、4A 鄭泳琳 (副主席)

曾聽過一句說話：世上沒有醜女人，只有懶女人。

而我相信每位女孩除了注重內在美，還會努力保持外在美。沒有女孩會不喜歡自己有潔淨、健康、美麗的外貌。而化妝則好像是一種魔法，可以令女孩擁有更自信美麗的外表。

我相信很少學校會開設化妝班課外活動，而學校開設化妝班對我們將來就業或許也有幫助。現在學一個基本化妝班，動輒要數千元至萬多元不等，對我來說會成為一個不少的負擔。

幸運地，老師聘請了化妝界有名氣的星級化妝師師兄回校教導我們，而且學費是我們容易負擔的。

學校的化妝班會教授我們基本的皮膚護理、底妝、光暗影、眼妝、唇妝等技巧，對有興趣研究化妝的女同學或將來有興趣從事化妝行業的同學都非常有幫助。

導師以簡單易明並且幽默的授課方式，在短時間內教會學生為自己或別人化出一個自然、情緻的妝容。在課堂上，同學之間會互相實習，在最後一節課，還會有一個化妝考試，導師會為我們的化妝技巧評分呢。考試亦會幫助我們緊記學習過的化妝技巧。

經過這個課外活動，同學能學會基本的化妝技巧、了解各種化妝品的用處、化妝工具的應用等。化妝班真是一個創新又有用處的課外活動。

希望學校以後會繼續開設化妝班，幫助更多同學。

## 視藝學會 (鋼筆漫畫班)

鋼筆，是一種常用於繪圖和書寫的工具，更是創作漫畫的主要媒介。由早期的迪士尼動畫，至今天的日本潮流動漫，也離不開使用鋼筆這工具。鋼筆漫畫班將透過漫畫創作，介紹及教授應用鋼筆的各項技巧。課程由本校老師和校外專業導師設計，由介紹工具開始，繼而講授製作漫畫時，需要具備的透視知識、人物比例及構圖設計，加深學生對製作專業漫畫的認識。

4D 何俊勳



### 視覺藝術科佳作

#### 「防火安全」4格漫畫創作比賽



4格漫畫創作比賽



4D 何俊勳 (亞軍)



4D 李俊秀 (季軍)



3B 蔡凱怡 (優異)



4C 雷碧琪 (優異)



3A 葉芷穎 (優異)

## S4 椅子變奏曲





## 跆拳道組

### 獎項

比賽	獎項	學生姓名
香港跆拳道協會主辦香港學界跆拳道比賽 2015 男子色帶組	亞軍	5E 呂嘉豪
香港跆拳道協會主辦香港學界跆拳道比賽 2015 男子色帶組	冠軍	1C 陳淦森
香港跆拳道正道館主辦中港正道盃跆拳道大賽 男子少年組 — 雛量級	冠軍	5E 呂嘉豪
香港跆拳道協會主辦香港女子跆拳道比賽 2014 女子色帶組	冠軍	3C 歐陽樂瑤
精英會主辦精英跆拳道比賽 2014 男子色帶搏擊組	冠軍	1C 陳淦森
香港跆拳道協會主辦香港男子青少年跆拳道比賽 2014 男童色帶組	冠軍	1C 陳淦森
大埔體育會暨香港跆拳道正道館合辦大埔體育會 2014 至 2015 年度全港跆拳道觀摩邀請賽套拳比賽 女子 B 組	亞軍	3C 鄭楚穎
香港青少年培育會陳南昌紀念學校主辦跆拳道好友邀請賽 2014 男子組	亞軍	2B 鍾豪杰
香港青少年培育會陳南昌紀念學校主辦跆拳道好友邀請賽 2014 男子組	季軍	1B 蘇俊彥
香港青少年培育會陳南昌紀念學校主辦跆拳道好友邀請賽 2014 女子組	亞軍	3C 歐陽樂瑤
香港青少年培育會陳南昌紀念學校主辦跆拳道好友邀請賽 2014 女子組	季軍	1B 彭子韻

教練：周耀亮先生 (香港跆拳道正道館教練)

### 2014-15 跆拳道組幹事

主 席	S.5E 呂 嘉 豪
副主席	S.3C 歐 陽 樂 瑤
幹 事	S.3B 黃 穎 思
幹 事	S.3C 鄭 楚 穎



《演藝馬拉松》學校演出

## 校園電視台

### 令人感動的畢業生特輯、帶來驚喜的電視台網站

每年我們校園電視台都會為中六同學製作畢業特輯，今年我們如往常一樣訪問了各班中六同學關於他們即將畢業的感受，在拍攝過程中，他們說了很多初中時候的回憶、對老師的感激，亦道出了對學校的不捨之情，今年畢業特輯除了在畢業禮播放外，我們亦將畢業特輯預告片上載在校園電視台網站，請即到校園電視台網址 <http://www.cls.edu.hk/tv/> 收看，亦歡迎各位同學重溫其他精彩內容。可能你會發現當中有你參與過的活動及演出啊！

校園電視台 5A 黃敏 (主席)、5D 葉坤平 (副主席)



## 劇社

《攝影班》



《演藝馬拉松》香港演藝學院演出成功



《道具工作坊》



道具工作坊導師與學員



## 「細味香港文學——校本抽離式資優培育計劃」學生作品

## 作家探究 — 西西

4E 羅森耀

香港作家西西生於上海，一九五零年定居香港。西西成長於五十至七十年代的後殖民時代香港，屬於當時新一代的香港人，殖民地時代的香港曾被形容為「借來的時間、借來的地方」，不少從內地移居香港的人都抱持過客心態，視香港為暫居地，很少提及香港，即使提及也以負面的批評居多。七十年代是香港經濟起飛的年代，也是粵語流行曲興起、青年一輩社會意識提高、普羅市民逐漸改變過客心態，逐漸產生本土意識的年代，因此七十年代是香港重要的轉折點，西西便在這個時代背景下成長。

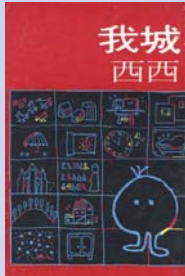
西西大量吸納外國文學的形式和技巧，又將之轉化，令她的小說在敘事方式上變化多姿，寫作形式的開放性亦很強，為讀者帶來層出不窮的閱讀方式。

而以童真眼光看成人的世界、複雜的對話和由淺而深的寓言都是西西擅長的寫作方式，例如筆法卡通、充滿童趣的《蘋果》，以誇張反諷為主，單純幼稚的語調引發讀者深層思考，揭示敘述者的憂慮和疑惑。另外，西西的作品亦取材生活或日常事物，例如《我城》則是取材於七十年代的香港社會，當時發生的石油危機、人口問題、環境污染問題、水荒和治安問題等，都一一融入小說裏；又例如《店鋪》，題材則是小巷裏的老店鋪，因此西西的作品多注入濃厚的本土特色。

西西成長在殖民時代的香港，作品因此記錄了不少她在香港生活的點滴和情感，讓我們看到她的本土關懷。例如《店鋪》中，西西以細膩的筆觸，深入而生動地描繪那些久歷風雷而正逐漸消隱的古老店鋪的風貌，表現出自己鍾愛傳統香港文化的感情，也為它們日漸被淘汰而感到惋惜。而在一些作品中，西西亦流露出她對這個有「東方之珠」美名的香港的喜愛之情，她把香港塑造成人性之都、悠閒城市，展露出香港高貴的溫情和人情懷。

最能夠體會西西對香港的情懷的作品就一定是《我城》了，《我城》的『我』字，確切地告訴大家西西對於香港的感情，深入來說，《我城》意味着一種以濃厚的認同意識作為創作泉源而駐留作家心中的歸宿感，《我城》包含了西西對香港的感情，讀這作品，我們能從中感受到她濃厚的香港情懷。

西西的作品有一種莫名的親切感，作家與讀者感覺距離很近，可能因為她是香港作家，講的就是香港，所流露的亦是香港情懷，這就是我們的情懷吧。



## 深水埗雜談

4B 陳曦

在香港住了這麼多年，在我心中留下深刻印象的地方就只有深水埗區。

剛來到香港，才驚覺這裏與內地是如此的不一樣。香港的路牌、交通燈以及行人都是壓倒性的多。尤其是深水埗地鐵站出入口，既是交通樞紐之地，同時與街市相鄰。黑壓壓的人頭多得如流水般，一直延綿着，永無止息的。你走入人群就會被同化，行人往哪一個方向，你就只能往那個方向走。假使你想「離經叛道」地逃出人群，甚至逆水而行，就只好忍受人群抗議的視線和冷語了。

不過，深水埗並非是守舊或討厭標奇立異的地方。相反，深水埗反而是各種文化的交融處，最明顯可見的例子莫過於食店了。那邊的壽司店坐滿了人；後邊的印度小食店外有三兩個南亞裔人士在排隊；這邊的泰式餐館也很受食客的歡迎。正因為這裏是窮人聚居之地，所以很少機會在此看到名牌分店。住在深水埗，你能享受到既便宜又多樣化的貨品。深水埗只適合親切、具歷史的店鋪存在，一分也容不下孤芳自賞的奢華之地。

走上好一段行人路，最常見是理髮店，一間、兩間、三間……異常多的髮廊棲息在兩邊。這些店鋪沒有惹人厭惡的錢臭味，沒有塗上濃妝淡抹，令人訝異的是，它們之間保持着一段距離，彼此之間維持平衡，不譁眾取寵，亦不過度擴張，這就是所謂舊區的情味了吧。

一路上東張西望，發現人口老化的問題的確值得正視。老人坐在老舊的餐廳中撓着腿，施施然地打開當日的報紙細閱；又有些老人坐在髮廊裏，與東主談天說地；還有些老人坐在菜檔，中氣十足地招呼客人。他們能好好地融入社區，為深水埗區添上一份滄桑。

抬一抬頭，數十年的唐樓映入眼中。與香港其他地區相比，深水埗的樓宇高度普遍較低。生鏽的鐵架，發黃的牆壁，昏暗的燈光，向途人訴說着它悠久的歷史以及頑強的生命力。望着一棟棟的舊樓，我的思緒彷彿穿梭於七、八十年代的深水埗，該從何處述說她的故事！

就在這個新舊潮流衝擊下的深水埗區，我留下了成長的足跡。



## 校園的一角

4C 劉宏遠

光陰似箭，日月如梭。眨眼間六年的中學生涯已經度過了一半有多。校園裏每一個角落都烙印在我腦海中，每個地方都有它與眾不同之處，也有我逝去的青葱歲月的剪影。但是，每個學生都曾在這個地方有過百感交集的經歷，專心致志的學習——課室。



每間課室都有它的名字，是大家對它的稱呼。它同時是一位司機，載着一班人到不同國度遊歷，教導我不同的語文、地理、歷史、時事；它同時是一位教師，讓粉筆在身體上寫字，讓我學會不同的字詞；它同時是一位社工；在考試名落孫山時，安慰我並與我一起度過。課室在我的校園生活裏陪伴我最多的時間，也充滿了不勝枚舉的嘻哈歲月與數之不盡的傷感日子，校園生活的點點滴滴都在這課室裏累積起來。

小息時，同學們在這裏談天說地，嬉皮笑臉，像超級市場般熱鬧，熱鬧中帶點深厚的情誼；上課時卻是天壤之別，鴉雀無聲，靜得連烏蠅飛過的聲音也能聽到。在校園裏，課室是我逗留最長時間的地方，久而久之，它彷彿陪伴著我，看着我從一顆幼苗成長起來。

當我感到懊惱的時候，遠望窗外的迷人景致，頓時心曠神怡，身心舒暢，遠方的陽光照亮課室，生氣勃勃，是舒緩學業壓力的靈丹妙藥。

一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。課室是校園生活中不可或缺的，我們會課室學習，度過每一天的千錘百鍊，在千錘百鍊中獲得循循善誘的教導，所以特別珍惜在校園生活的時光，珍惜學習的機會，以及珍惜在校園裏建立的友誼。

## 《阿昌》

4C 楊淦成

阿昌是一名中學生，他不會打籃球卻愛穿上整套球衣；不會說英語卻愛說些港式英語。因為他認為這樣顯得自己很潮。

有一天，阿昌收到死黨的電話。

「Kobe 要來香港！」

「甚麼時候來？」

「現在！」

「在哪裏？」

「MK！」

阿昌馬上穿起整套球衣，飛奔出門。

他走到交通燈前，心裏焦急得要命，可是看到紅燈又不好意思衝過去。看到有個男人疾步走過，自己心裏突然大膽起來，又跟着衝過去了。

他走到地鐵站，正要進去便被正在進出的人撞倒，心裏很不服氣。當看到別人牛高馬大便沒膽說理，便匆匆擠了進去。

當阿昌到了旺角，他便跑到與死黨約好了的地方，卻不小心撞倒途人。那人便瞪大雙眼，用手指向阿昌的額頭大罵了一句又一句的粗口。阿昌見別人牛高馬大，只好連聲道歉。不過，心裏頭極為不忿。當那人轉身離開之際，他的臉從原本充滿內疚的神情立刻轉到怒不可言的表情，然後做了個不懷好意的手勢，像是拿回尾彩。

阿昌與死黨等了幾個小時，高比終於來了，他們拍了照，並把證據放上網，然後便走了。因為這裏人太多了。

有一天，阿昌收到死黨的電話。

「你要來佔中嗎？」

「甚麼時候來？」

「現在！」

「在哪裏？」

「遮打花園！」

阿昌馬上穿起整套球衣，飛奔出門。

他走到交通燈前，心裏焦急得要命，可是看到紅燈又不好意思衝過去。看到有個男人疾步走過，自己心裏突然大膽起來，又跟着衝過去了。

他走到地鐵站，正要進去便被正在進出的人撞倒，心裏很不服氣。當看到別人瘦骨嶙峋便破口大罵，然後以勝利者的姿態闊步踏進去。

當阿昌到了遮打花園，他便跑到與死黨約好了的地方。卻不小心撞倒別人。那人卻向阿昌連聲道歉。阿昌見別人瘦骨嶙峋，便瞪大雙眼，用手指向那人的額頭大罵了一句又一句的粗口。當阿昌轉身離開之際，他的臉一直保持神氣得意的表情。

阿昌與死黨看到有外國人，便故作代表，用他那口純正的港式英語說他們佔中的理想。然後拍了照，並把證據放上網，便走了。因為這裏人太多了。







類 別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2014/15)
體 育	屈臣氏集團香港學生運動員獎 2014-2015 (屈臣氏集團)	屈臣氏集團香港學生運動員獎 2014-2015	冼銘傑 (5D)
	2014/2015 年度港島及九龍地域中學校際田徑比賽 (香港學界體育聯會)	男子丙組團體季軍	本校田徑隊
		冠軍 (男子甲組標槍)	冼銘傑 (5D)
		冠軍 (男子丙組 200 米)	陳俊琪 (2C)
		亞軍 (男子丙組 100 米)	陳俊琪 (2C)
		亞軍 (男子丙組 4×100 米接力)	陳俊琪 (2C) 關杰棠 (2B) 陳嘉森 (2B) 盧偉森 (2C)
		亞軍 (女子丙組 4×100 米接力)	陳鎧澄 (1C) 劉凱茵 (2A) 盧頌生 (2D) 李靖霖 (2D)
		季軍 (男子丙組 200 米)	關杰棠 (2B)
		季軍 (男子丙組 100 米)	關杰棠 (2B)
		季軍 (男子丙組 100 米跨欄)	陳嘉森 (2B)
		季軍 (女子乙組鉛球)	劉海淇 (3C)
		殿軍 (男子甲組 100 米)	陳祉臻 (5D)
		殿軍 (女子乙組 200 米)	關卓盈 (3B)
		殿軍 (女子丙組 200 米)	陳鎧澄 (1C)
		冠軍 (男子青少年 C 組鉛球)	余穎智 (6B)
		冠軍 (女子青少年 C 組 400 米)	程欣 (6E)
	深水埗區分齡田徑比賽 2014 (康樂及文化事務署及深水埗體育會合辦)	亞軍 (女子青少年公開組 100 米跨欄)	李蕓蕓 (6C)
		季軍 (男子青少年 C 組標槍)	冼銘傑 (5D)
		季軍 (女子青少年 D 組 400 米)	林欣 (4A)
		季軍 (女子青少年 D 組鉛球)	劉海淇 (3C)
		季軍 (男子青少年 C 組 4×100 米接力)	林信珩 (6E) 萬文達 (6D) 陳祉臻 (5D) 鄧昌穎 (5B)
		殿軍 (女子乙組團體)	本校女子游泳隊
		冠軍 (女子乙組 50 米蝶泳)	古采豫 (3D)
		亞軍 (女子乙組 50 米自由泳)	古采豫 (3D)
		季軍 (女子乙組 100 米自由泳)	張曉雯 (2C)
		季軍 (女子乙組 50 米蝶泳)	張曉雯 (2C)
	2014-2015 年度港島及九龍地域中學校際游泳比賽	殿軍 (女子乙組 450 米自由泳接力)	古采豫 (3D) 張曉雯 (2C) 伍嘉汶 (2A) 王羨宜 (1B)
		基督教香港信義會信義中學	林信珩 (6E) 陳祉臻 (5D)
		男子 4×100M 友校接力—亞軍	香偉城 (4C) 陳俊琪 (2C)
		匯基書院	林信珩 (6E) 萬文達 (6D) 陳祉臻 (5D) 陸健雄 (5C)
		香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學	林信珩 (6E) 萬文達 (6D) 陳祉臻 (5D) 胡文傑 (5F)
	2014-2015 年度 4×100 米友校接力賽	男子 4×100M 友校接力—亞軍	陳祉臻 (5D) 陸健雄 (5C)
		香港四邑商工總會黃棣珊紀念中學	林信珩 (6E) 萬文達 (6D) 陳祉臻 (5D) 胡文傑 (5F)
		男子 4×100M 友校接力—季軍	陸健雄 (5C)
		跳遠冠軍 (男子 A 組)	劉海淇 (3C)
		鉛球冠軍 (女子 C 組)	劉海淇 (3C)
	2014-15 香港業餘田徑總會主辦外展 (聯校) 田徑單別挑戰日	鐵餅亞軍 (女子 C 組)	李盛駿 (2C)
		男子 100 米冠軍 (男子 C 組)	陳俊琪 (2C)
		男子 100 米亞軍 (男子 C 組)	關杰棠 (2B)
		男子 100 米優異獎 (男子 C 組)	關杰棠 (2B)
	2014-2015 年度港島及九龍地域中學校際籃球比賽	男子丙組殿軍	許浩羲 (1A) 陳俊清 (1C) 曾慶桓 (1D) 蔡曉迪 (1D) 周銘滙 (1D) 林坤耀 (2A) 關杰棠 (2B) 陳俊琪 (2C) 郭梓麒 (2D) 雷梓生 (1B)
	香港女子跆拳道比賽 2014 (香港跆拳道協會主辦)	冠軍 (女子色帶組)	歐陽樂瑤 (3C)
	香港男子青少年跆拳道比賽 2014 (香港跆拳道協會主辦)	冠軍 (男童色帶組)	陳淦森 (1C)
	大埔體育會 2014 至 2015 年度全港跆拳道觀摩邀請賽 (大埔體育會暨香港跆拳道正道館合辦)	亞軍 (套拳比賽女子 B 組)	鄭楚穎 (3C)
	精英跆拳道比賽 2014 (精英會主辦)	冠軍 (男子色帶搏擊組)	陳淦森 (1C)
	香港學界跆拳道比賽 2015 (香港跆拳道協會主辦)	冠軍 (男子色帶組)	陳淦森 (1C)
		亞軍 (男子色帶組)	呂嘉豪 (5E)
	中港正道盃跆拳道大賽 (香港跆拳道正道館主辦)	冠軍 (男子少年組—雛量級)	呂嘉豪 (5E)
	跆拳道好友邀請賽 2014 (香港青少年培育會 陳南昌紀念學校主辦)	亞軍 (男子組)	鍾豪杰 (2B)
		亞軍 (女子組)	歐陽樂瑤 (3C)
		季軍 (男子組)	蘇俊彥 (1B)
		季軍 (女子組)	彭子韻 (1B)
	2014-2015 年度全港中學校際七人欖球比賽 (初賽) (香港欖球總會)	季軍 (女子丙組)	張漪媚 (1A) 何雨晴 (1A) 林芷瑩 (1A) 黎嘉碧 (1B) 秦思芬 (1B) 施樂怡 (1B) 賴潔明 (1B) 李雅瑩 (1B) 彭子韻 (1B) 陳鎧澄 (1C) 何玉兒 (1C) 麥芷青 (1C) 李靖霖 (2D) 盧頌生 (2D)
		殿軍 (男子丙組)	陳澤森 (1A) 陳浩智 (1B) 陳淦森 (1C) 林芷皓 (1C) 謝善麒 (1C) 尹子健 (1C) 屈俊曉 (1C) 林坤耀 (2A) 陳嘉森 (2B) 鍾濠杰 (2B) 馬梓軒 (2B)
		銀碟冠軍／全港季軍 (女子丙組)	張漪媚 (1A) 林芷瑩 (1A) 黎嘉碧 (1B) 秦思芬 (1B) 施樂怡 (1B) 賴潔明 (1B) 彭子韻 (1B) 李雅瑩 (1B) 陳鎧澄 (1C) 何玉兒 (1C) 麥芷青 (1C) 李靖霖 (2D)
		銀盾亞軍 (男子丙組)	陳澤森 (1A) 陳浩智 (1B) 陳淦森 (1C) 林芷皓 (1C) 謝善麒 (1C) 尹子健 (1C) 屈俊曉 (1C) 林坤耀 (2A) 陳嘉森 (2B) 鍾濠杰 (2B) 馬梓軒 (2B)
	2014 深水埗區欖球比賽暨區際七人欖球邀請賽	殿軍 (中學十九歲以下非撞式欖球組)	伍皓然 (5A) 鄧昌穎 (5B) 袁俊傑 (5C) 陳祉臻 (5D) 冼銘傑 (5D)
	2014 北區欖球同樂日暨中學組非撞式欖球比賽	女子組季軍	何雨晴 (1A) 林芷瑩 (1A) 黎嘉碧 (1B) 賴潔明 (1B) 秦思芬 (1B) 彭子韻 (1B) 陳鎧澄 (1C)
		女子組殿軍	李嘉瑩 (2B) 敖愷琳 (2B) 盧頌生 (2D) 張漪媚 (1A) 施樂怡 (1B) 何玉兒 (1C) 麥芷青 (1C) 羅緯妍 (1D)
	2014-2015 年度全港中學學界閃避球錦標賽	季軍 (九龍中學女子組)	林嘉慧 (5A) 周婷婷 (5A) 吳淑冰 (5B) 岑欣慈 (5B) 王浩婷 (5B) 傅海欣 (5C) 張海盈 (5D) 列 怡 (5D) 馬若琳 (5D) 許淑瑩 (5E) 葉芷晴 (5E) 黎熹桐 (5E) 黃海詩 (5E) 葉兆彤 (5E) 趙凱婷 (5F)
	第五十一屆學校舞蹈節 (香港學界舞蹈協會及教育局聯合主辦)	優等獎 (中學組中國舞—三人舞)	胡洛晴 (3D)、譚心如 (4A)、龍汶芷 (5B)
		甲級獎 (中學組中國舞—群舞)	梁子欣 (1A) 羅佩琳 (1D) 李穎琳 (1D) 伍倩巧妮 (1D) 吳靜宜 (2A) 關佩嫻 (2B) 梁倩怡 (2C) 盧佩琳 (2C) 李樂瑤 (2D) 莫浩盈 (2D) 余少青 (3A) 張淑儀 (3B) 方 晴 (3B) 周奕彤 (3C) 郭曉盈 (3C) 蔡嘉穎 (3D) 胡洛晴 (3D) 麥錠雯 (4A) 譚心如 (4A) 龍汶芷 (5B)

類 別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2014/15)
音 樂	深水埗區「國慶 65 周年」公民教育歌唱比賽 (深水埗公民教育委員會主辦)	冠軍 (中學組)	何珮欣 (2C) 莫浩盈 (2D) 何詠欣 (4A) 司徒敏晴 (4A) 陳綺嫻 (4B) 何曉琳 (4B) 呂倩彤 (4B) 黃詩敏 (4B) 姚鎧欣 (4B) 林詩恩 (4C) 雷碧琪 (4C) 許美玉 (4E) 龍汶芷 (5B) 鄭頌欣 (5C) 陳秋燕 (5E) 談穎儀 (5E) 馮鈺瑩 (5F) 李欣儀 (5F) 李佩瑩 (5F) 余錦濠 (5F)
		季軍 (木笛二重奏)	李靖霖 (2D)、何珮欣 (2C)
	第 67 屆香港學校音樂節 (香港音樂及朗誦協會)	季軍 (中學女子合唱隊 - 中文)	羅曉琳 (1A) 梁凱嵐 (1C) 郭莉儀 (1D) 歐宛宜 (1D) 李詠欣 (2A) 黃詠琳 (2B) 葉倚佃 (2B) 何珮欣 (2C) 姚美靈 (2C) 劉心怡 (2D) 梁家寶 (2D) 李嘉禧 (2D) 李樂瑤 (2D) 莫浩盈 (2D) 區紫盈 (3B) 方晴 (3B) 關靜儀 (3B) 蘇玳 (3B) 梁柏芝 (3C) 趙倩利 (3D) 林煒盈 (3D) 黃卓盈 (3D) 何詠欣 (4A) 陳綺嫻 (4B) 黃詩敏 (4B) 姚鎧欣 (4B) 呂倩彤 (4B) 雷碧琪 (4C) 鄭頌欣 (5C) 談穎儀 (5E) 李欣儀 (5F) 余錦濠 (5F) 李佩瑩 (5F)
		優良獎狀 (聲樂獨唱 - 中文)	何珮欣 (2C)
		優良獎狀 (木笛合奏)	麥芷青 (1C) 吳靜宜 (2A) 何珮欣 (2C) 莫麗琳 (2C) 李靖霖 (2D) 劉靖汶 (4A) 譚靜 (4B)
		優良獎狀 (木笛二重奏)	吳靜宜 (2A)、鄭倩婷 (2A)
		優良獎狀 (木笛獨奏)	王安兒 (1C) 吳靜宜 (2A) 何珮欣 (2C) 李靖霖 (2D) 曾鈺茵 (4C)
		優良獎狀 (中號獨奏)	梁仲偉 (3B)
		優良獎狀 (揚琴獨奏)	李佩瑩 (5F)
		優良獎狀 (鋼琴獨奏)	陳曉欣 (3C) 蔡梓郁 (4E)
		優良獎狀 (笛子獨奏)	陳秋燕 (5E)
		優良獎狀 (長笛獨奏)	袁詠詩 (3D) 曾鈺茵 (4C)
		良好獎狀 (聲樂獨唱 - 中文)	姚鎧欣 (4B) 鄭頌欣 (5C) 談穎儀 (5E)
		良好獎狀 (單簧管獨奏)	黃卓盈 (3D)
		良好獎狀 (小提琴獨奏)	龔子驍 (3D)
		良好獎狀 (鋼琴獨奏)	周筠喬 (2A) 葉飛雯 (3D)
其 他	第七屆深水埗傑出學生選舉	傑出學生 (高中組)	鄭錦蓉 (5D) 許美玉 (4E)
		優秀學生 (高中組)	區翠瑩 (5E)
		優秀學生 (初中組)	郭曉盈 (3C) 劉海淇 (3C) 楊雪深 (2D)
		傑出中學生獎	鄭錦蓉 (5D) 秦慧芬 (6E) 鄧廣銳 (6E)
	「世茂新家園精英培養計劃」 (新家園協會)	亞軍 (高中組)	梁愷瑩 (6A)
	深水埗區校園減罪宣傳計劃—減罪禁毒標語創作比賽 (深水埗區撲滅罪行委員會)	最積極參與獎—中學組	本校學生
	公益少年團團員獎勵計劃 (教育局)	二等榮譽級章 (白星榮譽徽章)	譚嘉慶 (6A) 丁詩茵 (6C)
		三等榮譽級章 (藍星榮譽徽章)	譚嘉慶 (6A) 丁詩茵 (6C)
		高級章	譚嘉慶 (6A) 葉千慧 (6A) 丁詩茵 (6C) 吳淑冰 (5B) 區翠瑩 (5E) 談穎儀 (5E) 葉耀忠 (5E) 馮鈺瑩 (5F) 余錦濠 (5F) 譚嘉慶 (6A) 葉千慧 (6A) 丁詩茵 (6C) 吳淑冰 (5B) 區翠瑩 (5E) 陳秋燕 (5E) 談穎儀 (5E) 葉耀忠 (5E) 馮鈺瑩 (5F) 趙凱婷 (5F) 何珮欣 (5F) 李欣儀 (5F) 余錦濠 (5F)
		中級章	胡德儀 (4A) 陳新儒 (5D) 陳秋燕 (5E) 馮鈺瑩 (5F) 張淑儀 (3B) 羅幹樺 (3B) 歐陽樂瑤 (3C) 葉飛雯 (3D) 洪培森 (4B) 董灝華 (4B) 鄧俊傑 (4E) 何峻誼 (4E) 嚴耀泉 (4E) 蘇家俊 (4B) 林湛軒 (4E) 岑子健 (5C)
		初級章	鄧子穎 (4D)
	公益少年團深水埗區「校園種植樂收成」比賽	亞軍 (中學組)	胡德儀 (4A) 陳新儒 (5D) 陳秋燕 (5E) 馮鈺瑩 (5F) 張淑儀 (3B) 羅幹樺 (3B) 歐陽樂瑤 (3C) 葉飛雯 (3D) 洪培森 (4B) 董灝華 (4B) 鄧俊傑 (4E) 何峻誼 (4E) 嚴耀泉 (4E) 蘇家俊 (4B) 林湛軒 (4E) 岑子健 (5C)
	香港青年獎勵計劃	銅獎	鄧子穎 (4D)
		優良獎 (英文書法中學高級組)	鄧子穎 (4D)
		優良獎 (英文書法中學高級組)	鄧子穎 (4D)
		優良獎 (英文書法中學高級組)	鄧子穎 (4D)
		優良獎 (英文書法中學高級組)	鄧子穎 (4D)





2014/15 校際活動中獲得的獎項

類 別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2014/15)
學 術	第 66 屆香港學校朗誦節比賽 (香港音樂及朗誦協會)	冠軍 (詩詞獨誦 普通話)	許美玉 (4E)
		冠軍 (散文獨誦 粵語)	雷碧琪 (4C)
		亞軍 (詩詞獨誦 粵語)	譚曉旋 (6C)
		季軍 (Solo Verse Speaking 英語)	許美玉 (4E)
		季軍 (Solo Verse Speaking 英語)	吳卓熙 (4E)
		季軍 (詩詞獨誦 普通話)	蘇玳 (3B)
		季軍 (詩詞獨誦 普通話)	袁曉霖 (3C)
		季軍 (散文獨誦 粵語)	伍彩霞 (2C)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 粵語)	區翠瑩 (5E)
			黎熹桐 (5E)
			何珮欣 (5F)
			鄭泳琳 (4A)
			譚靜 (4B)
			劉家琪 (2D)
			莫浩盈 (2D)
			楊雪深 (2D)
			霍曉雯 (1A)
			張猶媚 (1A)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 粵語)	彭子韻 (1B)
			劉梓軒 (5B)
			何詠欣 (4A)
			陳欣欣 (4C)
			高煜 (4C)
			胡洛晴 (3D)
			梁焯琳 (3D)
			蔡家麗 (2C)
			何珮欣 (2C)
			劉心怡 (2D)
		優良獎狀 (散文獨誦 普通話)	任耀星 (1A)
			韋文輝 (1B)
			葉寶珠 (1B)
			林智賢 (1D)
			伍俏巧妮 (1D)
		優良獎狀 (詩詞集誦 語 中學一、二 級 子組)	本校集誦隊 (中一至中二級)
			余少青 (3A)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	阮承杰 (1A)
			何雨晴 (1A)
		優良獎狀 (散文獨誦 普通話)	關莉娜 (1C)
			張麗瑩 (3A)
		優良獎狀 (Solo Verse Speaking 英語)	蔡凱怡 (3B)
			關靜儀 (3B)
			卓奕坤 (1D)
			李詩雅 (6C)
			雷凱茵 (6C)
			黎倩廷 (5A)
			陳詠怡 (5C)
			鄭頌欣 (5C)
			楊鎬軒 (5C)
			李嘉茵 (5E)
		良好獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	葉耀忠 (5E)
			趙凱婷 (5F)
			劉燕儀 (5F)
			李欣儀 (5F)
			蘇富成 (5F)
			溫慧儀 (5F)
			胡文傑 (5F)
			林佩珊 (4E)
			梁敏瑩 (4E)
			吳明熹 (4E)
		良好獎狀 (散文獨誦 普通話)	黃詩敏 (4B)
			張淑儀 (3B)
			黃頌欣 (3B)
			袁詠詩 (3D)
			陳煒文 (2D)
			王安兒 (1C)
		良好獎狀 (詩詞獨誦 粵語)	李嘉澄 (1C)
			馬曼霞 (3C)
		良好獎狀 (散文獨誦 普通話)	容采怡 (2D)
			曾雅雯 (2D)
		良好獎狀 (詩詞獨誦 粵語)	葉雨華 (1C)
			羅珮琳 (1D)
		良好獎狀 (散文獨誦 普通話)	李雅瑩 (1B)
			秦思芬 (1B)
		良好獎狀 (Solo Verse Speaking 英語)	李凱欣 (1B)
			李樂瑤 (2D)
		良好獎狀 (Solo Verse Speaking 英語)	郭莉儀 (1D)
			李麗明 (6C)
		良好獎狀 (Solo Verse Speaking 英語)	吳家傑 (4E)
			蔣家琪 (1D)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	張猶媚 (1A)、李鈺琪 (1A)
			梁子欣 (1A)、梁韻言 (1A)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	李言悅 (1A)、黃嘉儀 (1A)
			王斯樂 (1A)、葉寶兒 (1A)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	林栢淇 (1B)、李凱欣 (1B)
			李雅瑩 (1B)、秦思芬 (1B)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	葉寶珠 (1B)、陳麗澄 (1C)
			陳紹敏 (1C)、麥芷青 (1C)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	吳秀華 (1C)、甄美慧 (1C)
			陳儀瑾 (1D)、羅緯妍 (1D)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	李穎琳 (1D)、李曉琳 (1D)
			李淑清 (1D)、麥嘉雯 (1D)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	黃書懷 (1D)、陳紫琪 (2A)
			陳紫茵 (2A)、林潔華 (2A)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	劉凱茵 (2A)、吳靜宜 (2A)
			黃巧晴 (2A)、鍾敏晴 (2B)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	林旭明 (2B)、馬玉婷 (2B)
			黃煒晴 (2B)、黃詠琳 (2B)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	甄淑賢 (2B)、葉倚佃 (2B)
			蔡家麗 (2C)、姚美靈 (2C)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	李嘉縉 (2D)、李樂瑤 (2D)
			莫浩盈 (2D)、吳旨伶 (2D)
		優良獎狀 (詩詞獨誦 普通話)	譚倩滢 (2D)、黃汶慧 (2D)
			譚倩滢 (2D)、黃汶慧 (2D)

類 別	比賽 / 組織名稱	獎項詳情	得獎者 (2014/15)
學 術	2015 第二十一屆聖經朗誦節 (漢語聖經協會)	冠軍 (少年小組集誦 - 普通話)	張麗瑩 (3A)、余少青 (3A)、蘇玳 (3B)、袁曉霖 (3C)、馬曼霞 (3C)
		全場總冠軍 (中一至中三級二人對誦 - 廣東話)	莫浩盈 (2D)、楊雪深 (2D)
		冠軍 (中一至中三級二人對誦 - 廣東話)	莫浩盈 (2D)、楊雪深 (2D)
		季軍 (中一至中三級二人對誦 - 廣東話)	梁鍵怡 (3D)、梁焯琳 (3D)
		優異獎 (少年小組集誦 - 廣東話)	梁韻言 (1A)、王斯樂 (1A)、張猶媚 (1A)、李雅瑩 (1B)、秦思芬 (1B)
		扶輪社全港學生演講比賽 (香港仔坊會)	高中組優良獎 莫曉晴 (5E)
	路德會聯校模擬立法會議案辯論 (香港路德會基督教教育委員會中學組)	本校最佳表現議員	馬若琳 (5D)
		全場最佳表現議員	馬若琳 (5D)
		全場最受歡迎議員	莫曉晴 (5E)
	路德會聯校中文辯論四角賽 2015 (馬陳端喜紀念中學)	冠軍	區翠瑩 (5E)
		最佳辯論員 (初賽)	莫曉晴 (5E)
		最佳交互答問辯論員 (初賽)	馬若琳 (5D)
		最佳交互答問辯論員 (決賽)	區翠瑩 (5E)
	第十七屆全港中小學普通話演講比賽 2015 (新市鎮文化教育協會)	優異星獎	梁啟章 (2D)
		良好獎	蘇玳 (3B)
	中國語文菁英計劃 (中國語文教育研究學會)	中學組銅獎	林祖瑩 (5F)
	2014-2015 中國中學生作文大賽 (香港賽區) (香港中華文化促進中心)	優異獎	蘇玳 (3B)
	「兩代情」徵文比賽 (香港青年旅舍協會)	優異獎	葉寶兒 (1A)
			李鈺琪 (1A)
			蔡栩然 (1D)
			余錦濤 (5F)
			林祖瑩 (5F)
	「我和爸媽的故事」徵文比賽 (世界和平統一家庭聯合會)	真情抒發獎	黃曉楓 (2D)
			劉心怡 (2D)
	向老師致敬 2014 一 頌師恩中文徵文比賽 (敬師運動委員會)	優異獎 (中四至中六)	郭曉盈 (3C)
			邱咏妍 (3C)
	化學品安全短片創作比賽 2014 (職業安全健康局、勞工處及教育局合辦)	優異獎 (中學組)	鄭錦蓉 (5D)
			湯珮琪 (5C)
	The "Chemists Online" Self-study Award Scheme 2014 (EDB)	Platinum Award	區翠瑩 (5E)
			戴麟峰 (5F)
			葉坤平 (5D)
			許美玉 (4E)
			李嘉茵 (5E)
			林祖瑩 (5F)
			劉燕儀 (5F)
			李佩瑩 (5F)
			戴麟峰 (5F)
			余錦濤 (5F)
		Gold Award	馮峻宏 (6C)
			林卓男 (6E)
			林梓勤 (6E)
			梁譚暉 (6E)
			李舜生 (6E)
			胡文傑 (5F)
			黃東海 (6E)
			許秀文 (6B)
			袁詩惠 (6B)
			張詩敏 (6C)
視 覺 藝 術	杭州「兩岸四地中小學生 書畫作品交流展」	大獎	呂麗儀 (6C)
			蔡詩敏 (6C)
	第五屆兩岸四地中國 青少年兒童書畫大賽 (國際青年文化交流中心 (香港))	一等獎 (西畫初中組)	王紀熒 (3D)
			何俊勳 (4D)
	「消防安全四格漫畫創作比賽」 (深水埗區防火委員會、深水埗民政事務處合辦)	亞軍 (高中組)	李俊秀 (4D)
			呂穎榮 (4C)
	「世界心臟日」香港心臟基金會 繪畫比賽 2014 (香港心臟專科學院)	優異獎 (高中組)	雷碧琪 (4C)
			李詠琳 (3A)
	「夢想與家」書籤設計比賽	優異獎 (初中組)	方晴 (3B)
			蔡凱怡 (3B)
獎 學 金	尤德爵士紀念獎學金	最踴躍參加獎	本校學生
			胡汶欣 (5D)
	高中應用學習獎學金 (羅氏慈善基金、教育局合辦)	優異獎 (高級組)	莫曉晴 (5E)
			張淑儀 (3B)
	香港基督少年軍之友 獎學金	亞軍	莫曉晴 (5E)
			呂穎榮 (4C)
	香港路德會徐治群女士 獎學金	季軍	李俊秀 (4D)
			莫曉晴 (5E)
	香港交通安全隊獎學金	優異獎	呂穎榮 (4C)
			李俊秀 (4D)



## 靈育處

## 老師分享

## 歡欣喜悅迎產業

徐俊楠 (Andy sir)



感謝上帝賜福予我家，讓我能在 2014 的開學前一天，領受從上帝而來的禮物——欣悅 BB。小女欣悅的取名有「歡欣喜悅，蒙神悅納」之意，我倆的心意希望小女能在上帝的恩典下能歡欣喜悅地成長。而奇妙的地方是欣悅似乎在媽媽體內已感受到我們的心意，在超聲波檢查所拍下的相片，竟然也見到她展露的笑容，叫醫生也感到驚喜。自欣悅平安出世後，的確為我家帶來不少歡欣喜悅，小女常常做出很多趣怪的動作，例如她在半歲前最愛做出「O 咀」的表情，常使我們不禁喜笑。

當然歡笑背後亦會有憂慮的時候，特別是未足月時常知道欣悅的甲狀腺指數未合標準，需要持續到健康院抽血複診，也會令我們有所擔憂。然而，我們知道一切皆有上帝的安排和旨意，因此我和太太也懷著感恩的心，將欣悅的成長交托在上帝的手中，更感恩的是聽禱告的主保守欣悅，讓她在兩個月大時身體回復正常。

雖然現在為人父親的時間尚短，但足以讓我親身感受到父母對子女無條件的愛和勞苦，這也使我想起了在教會的兒童主日學學員，常在父母親節中所獻的詩歌，「父母親延伸天父愛...」。其實我們不單需要感激父母對我們的養育，也當感謝天父在我們成長中賜下的種種恩典。

最後，初為人父母自不然要想及教養的問題，也感謝主藉祂的話語指引我們。在箴言廿二章六節論到「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。」；歌羅西書 (3:21) 又提醒我們「你們

作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。」在今個學年，校內有不少同工都迎接了其家庭的新生命，願意上帝的話語繼續照亮我們，也與同作父母親的同工共勉。

歡欣喜悅迎產業～ Andy Sir  
欣悅 BB

## 敬拜隊分享

5E 翁栢麟

感恩有機會與大家分享在敬拜隊中的體會。

敬拜隊是由黃淑恩老師、馬志聰及徐俊楠主任和一班基督徒同學組成，我們分了高中與初中兩組敬拜隊，通常在放學練歌及學校崇拜開始前都會有一個簡單的聚會。

不知大家在崇拜唱詩的時候會不會投入敬拜呢？

其實我們詩歌敬拜的目的主要是讚美我們所信的那位上帝。詩篇 150 篇 4 節這樣記載：「擊鼓跳舞讚美祂！用絲弦的樂器和籥的聲音讚美祂！」，不知我們甚麼時候能在崇拜的時候加上舞步讚美呢！

其實不單止讚美上帝，另外很重要的就是詩歌所帶給我們的訊息和體會。可能你會在唱的時候感受到歌詞的信息，會感動，但是這件事大家未必有意識去察覺到。就像大家十分熟悉的「愛可以再多一點點」，前半段寫到「這世界，沒有了愛，一切仍是黑白」，後半段又寫到有天父的愛使你發現這世界從黑白變得好看。每人從中接收的訊息和體會雖不一樣，但盡都有類同之處，我們可以接收的就是自己要多靈修，接收多點上帝的愛，然後愛身邊的人，不知你又有何體會。

我在敬拜隊中擔任樂手的角色，做樂手的時候同做會眾的感受截然不同。做會眾的時候唱詩能較專注，感受詩歌所帶出的訊息，思考相對較多。而做樂手的時候，要去思考歌中的訊息確是有點難度，但是也能夠投入敬拜的當中。彈奏樂器的時候，就比較多感受該首詩歌的曲調和感覺，例如另一首大家熟悉的「十架犧牲的愛」，前半段比較平靜，後半段就比較激昂。一邊聽着歌詞，一邊彈奏樂器感受詩歌，這時就讓人感受到耶穌為我們釘十字架那份愛的偉大。每次這樣的時候自己也很慚愧，神毫無保留地愛我們，那麼，我們對祂的愛又如何呢？

希望大家也能夠在學校的崇拜中專注聽道，唱詩敬拜，讚美那愛我們，賦予我們一切的上帝，接受祂成為大家生活的主。

## 福音週有感

3B 陳嘉浩

福音週已經過去了，隨著時間流逝，這印象依然是記憶猶新，這份美好的回憶，刻畫在心中。

這是我第一次幫忙籌劃福音週的活動。在這之前，我是不知道原來學校有福音週的，聽起來很陌生，但當與其他人一起參與後，才知道福音週是一個如此有意義的活動。這個活動不單只讓同學輕鬆玩樂，而是讓他們認識一位神，就是耶和華。藉著這個活動，宣講上帝的愛，傳揚天國的道。

眾多的活動裡，令我最深刻的莫過於由團契負責的話劇，從一開始有做話劇這個想法，直至話劇成功演出，當中是花了很多心思、勞力、時間。很感恩的是，大家並不是為著自己的私慾，而是願意為神奉上自己。過程儘管是很匆忙，有很多細節需要商討，大家甚至犧牲平常午飯和周末玩樂的時間，也回來學校繼續討論，不斷地修改話劇中的不足之處，我還記得有一次我們離開學校時已經是八點了，再加上排練，最終當我們真正的演出時，這次應該是我們多次排練中最成功的一次。這一切，也是有上帝與我們同行，賜給我們力量。

雖然這個學年的福音週已經完結，但也見證著大家的成長。不在乎自己擁有多少，願意為別人獻上這一份愛，這就是協同福音，也是上帝賜予我們的恩典。



## 我的短宣分享

5E 翁栢麟

我在 2014 年的暑假完成了由美國路德會聖靈堂主辦的短宣活動，這是生平第一次跟同香港路德會的教友一同到廣州的德慶縣，邀請當地的中、小學生到德慶教會裏參與暑假聖經班，教導他們英文同時向其傳遞福音。

雖然遺憾我因一些事情耽誤了，只能參與一個星期的活動，但在這短暫的時光裏，我得益頗多，亦發現自己的不足，得以讓我反省改善自己。

要數最深刻的事便不得不提到德慶教會的教友，尤其是教會裏的年輕人，在那星期裏我也很高興跟他們建立了非一般的友誼。他們的行為十分值得我們學習，他們每個都生長於家境一般的家庭，十分用功讀書，望以報答家人，做好上帝給他們的召命——「學生」。

又在聊天的時候知道他們在學校是有別於常人的一群。其中一個中二的年輕人十分受人尊重，他是班長，他願意為班中的同學犧牲自己的時間，處理班中的瑣碎事。同學沒空做壁報，只要有合理解釋，他一定幫忙。當我好奇他怎麼不怕吃虧的時候，他的答案是只要能榮耀主的，再多的虧也願意吃。

我相信這才是真正的主的門徒，要走到他這一步必須學會把自己生命的主權交給上帝，達到真正與主同在。不像一般的信徒只是掛名，做出來的行為卻與其身份不符。這也正是令我反省的地方。

其次，讓我非常欣慰的是見到內地福音的工作已經傳到鄉間。在那星期我們並不盡逗留在教會，我們也到教友的鄉下做探訪工作。初時我以為探訪是真的只有探訪鄉間的居民，把物資帶給他們，與他們聊天而已。然而去到才知道，原來他們每星期六日都會在其中一居民的家中做崇拜，有很多本聖經，一部電子琴，很多本聖經，還有很多信徒。而且也清楚地看見他們有純真地追求、親近上帝的心。這使我十分感動，在國內，而且是如此落後的鄉間，竟然有着一班這樣的基督徒，亦同時慚愧，反問自己為甚麼追求、親近上帝的心也沒有他們強。

最後也希望協同中學裏的屬靈氣氛能夠變得更強。在那星期我也聽到、看到不少見證，從前信民間信仰、研究風水的人也經歷上帝而成為門徒。

這些事雖不能處處用科學解釋，令你看到事情的合理性，但你可以留意一下身邊，為何牧師、傳道人很想傳福音給你，為何那麼多基督教團體要辦學、辦醫院，辦甚麼甚麼的，難道是吃飽飯撐了嗎？我相信每個基督徒也會答你，他們受了神感動才這樣做。希望下次你在學校崇拜時覺得納悶之時，有顆好奇心，了解他們為什麼要重覆地做一些把你悶到的事。

耶穌愛你！



與當地青少年於德慶教會合照



## 我在 BB 的成長分享

5C 林海欣

參加基督少年軍令我改變了許多，甚至改變了我當初參加基督少年軍時的本意！

在中一學期初，學校規定我們必須參加一項課外活動。在我處於選擇困難的時候，我突然想起在暑假時，曾參加了協同堂舉辦的中一迎新營，在營中有一位基督少年軍的小隊長做我那一組的組長，他十分照顧我們，令我印象難忘，就是這樣，我便選擇了參加基督少年軍。

在參加基督少年軍的五年中，我由一位普通的隊員開始，一步一步地成為一位小隊長，參加小隊長訓練，學習如何成為一個稱職的小隊長。成為小隊長並不是要表現出自己有多麼厲害，多麼有才能，而是因為要成為一位僕人領袖，服侍隊員們，與他們一起成長，並且在隊員中作榜樣。

「誰願為首、就必作你們的僕人，正如人子來、不是要受人的服事、乃是要服事人，並且要捨命、作多人的贖價。」(馬太福音 20:27-28)

這是我從參加小隊長訓練中的學習與成長，更變成了我繼續在基督少年軍中的原因。

這五年在基督少年軍，讓我認識了一位神，是祂更大的改變了我。我從小是一個不善說話、不善組織的人，小學經常有人跟我說：「完全不知你在說甚麼，你先組織下吧！」這些說話不斷地打擊我，最後我開始不願在人群中說話，不願將自己的想法說出來。直至到升上中一，我開始返教會，認識上帝的話語，學習分享自己的想法和經歷，學習帶領小組。讓一個不善說話的人去帶小組是一件多麼奇怪的事，但是祂卻使這事成了，讓我在帶小組、教導隊員中有所成長，讓我更深經歷到上帝能力和工作。

「我靠著那加給我力量的、凡事都能作。」(腓立比書 4:13)



## 詩歌播放組

5F 戴麟峰

詩歌播放組的職責就是在同學回校後，早會之前的短短 5 分鐘，為同學們在早晨尚未開始上課前，送上一首詩詞，給予同學在上課前片刻的寧謐，在開始學習前去感受從上帝而來的恩典，同時亦讓已經信主的同學能透過聆聽詩歌去親近天父，讓未信同學能夠有更多接觸福音的機會。

加入詩歌播放組後，我在靈命上也有不少增長，起初是因工作而去接觸詩歌，後來對詩歌有更進一步的認識，便將其變成了自己的習慣，在閒時也會聆聽幾首詩歌，去提醒自己上帝賜予的恩典。真的很感謝學校給予我加入詩歌播放組，使我獲益匪淺。





## 輔導處活動

師生競技大比拼



愛心大使故事分享  
及「給父母親的信」  
信紙設計比賽



輔導週會~珍惜生命



## 新社工及輔導員自我介紹

### 葉熒蕊姑娘

大家好！我是新來的學校社工葉姑娘。很高興能夠加入協同中學的大家庭，認識到每一個可愛的您、你和妳。我的嗜好有很多，動靜皆宜，包括唱歌、看電影、游泳及跑步等，我也很喜歡在空閒時去旅行，體驗不同國家的文化，歡迎各位同學隨時和我交流彼此的嗜好。大家有心事的時候我也非常鼓勵大家和我分享，葉姑娘絕對樂意聆聽你們的心事，給予支持和鼓勵！大家要多多來 207 室找我，期待見到你們。



### 廖淑萍姑娘

大家好！很高興能加入路德會協同中學這個大家庭。可能大家在路上有看過我，但卻不認識我。我是本學年新入職的融合教育輔導員廖淑萍，大家可以叫我廖姑娘，我的位置在二樓輔導室。

在這之前，我是在特殊學校工作的，我覺得兩者之間有著少許的不同，在協同我感受到這學校同工的友善、同學的活力。我看到學校活動多元化以及學校對學生的關心，是一所充滿愛的學校，令人充滿朝氣、充滿正能量。感恩我能身在這麼好的工作環境，因此我亦會竭盡所能的去服務。亦希望同學們在不如意時，能夠想起有這麼一個聆聽者、這麼一個地方等著你們，願意聽你們傾訴，分享你們的歡與悲、樂與哀。

相信經過介紹後，大家會更認識我們及輔導室，如果大家以後在路上看到我，可以熱情的跟我打招呼，我也會熱烈的回應你們。



### 許志文先生

大家好！我是本校今年入職的融合教育輔導員許志文。

回顧過去，從事輔導工作也算是我的一大夢想。記得在我初中時代，在一節課堂上，我們班當時要討論一個關於未來職業的題目。那時候，我對自己的想法是十分不清晰的，找不到自己的方向，不懂得看待自己的強項，最終亦無法確切說出來。

或許因為找不到自己的方向，在追尋的過程中，讓我學會了不斷觀察四周的人和事。久而久之，也就養成了作為觀察者和聆聽者的習慣，開始對人與人之間的關係產生了濃厚興趣；另一方面，又或許是由於看了不少電影中的輔導橋段，我在中四的時候，就想成為一位「心理醫生」。靠著這個方向，我就一步一步前進，慢慢地成為了向著自己想做的工作，在大學中修讀了輔導及心理學，然後變成現在的我了。

畢業後，在「協同」作為輔導員成為了我第一份工作，給予我一個能夠發揮所長、言傳身教的機會。希望在未來一段時間，能以輔導學的理念，繼續「以生命影響生命」，向著理想邁進。



## 視覺藝術科 「夢想與家」書籤設計比賽



亞軍 3B 張淑儀



季軍 5E 莫曉晴



## 生命教育事工

### 生命教育處的誕生

#### 我們的使命：

透過多元化的學習及體驗活動，如：師友計劃、生涯規劃、生死教育、音樂比賽、閱讀活動等，

- 協助學生建立正面的價值觀及積極的人生態度，從而實踐一個快樂、充實和有意義的人生；
- 擴闊學生視野，並提高學生的解難能力；當面對不同的處境，懂得如何處理相關的情緒；
- 引導學生探索和思考生命的意義，認識自己，認清目標。



生命教育處的佈告欄現設於地下操場的升降機轉角位置

為培育生命教育之心靈教育，本校堅守\*三個核心價值，並以六年一循環的計劃推行，以配合初、高中六年制課程。

\* (1) 六育並行：靈、德、智、體、群、美

(2) 十二品格：仁愛、喜樂、和平、恩慈、忍耐、良善、信實、溫柔、節制、剛強、順服、聖潔

(3) 完備的愛：愛神、愛人、愛己

### 生命教育閱讀節

為配合推動校園的閱讀風氣，生命教育處於本年度安排了五次閱讀節。

讓同學們透過閱讀，反思和分享，探討人生不同方面的問題。

#### 生命教育閱讀節內容一覽表

2014-15 主題：愛真智——良善、喜樂					
	日期	主題	書名	作者	出版社
1	10/10	倒轉思考法 - 倒立看事物 事物大不同	心智漫遊思考法： 10 種讓你思考醒起來的方法	梁啟業、黎明耀	香港經濟日報通識教育版
2	7/11, 27/2	談夢想 - 「我同鹹魚係有分別架！」	星爺電影 12 啟示： 從周星馳電影看人生	楊文立	宣道出版社
3	6/2	正向思維 - 態度決定高度 格局決定結局	為什麼不能	司徒永富	文明魚
4	13/3	喜樂 - 數算恩典	快樂軌跡： 10 個正向心理學的生活智慧	區祥江	突破出版社
5	8/5,29/5	知足常樂 - 心靈大富翁	唔緊要 心中有富的人生智慧	司徒永富	青源



### 生命教育活動組

負責老師：  
馬志聰主任  
黎穎仙老師

幹事	姓名 (班別)
主席	陳秀慧 (4B)
副主席	馮嘉慧 (4B)
文書	譚靜 (4B)
財政	朱庭欣 (4B)
總務	區嘉喬 (4D)
總務	林宝華 (4A)
宣傳	黃玉慈 (4B)
宣傳	關曉琳 (4B)
宣傳	潘芷菁 (4B)



「2 個老師 + 9 個活動組幹事 = 1 個合拍的團隊」

生命教育活動組於每月進行一至兩次聚會 (逢星期二)，目的是透過不同的活動和反思，與同學一同探索我們在人生面對的不同事情。為配合本年度的主題「愛真智」，活動組的聚會主題定為「溝通的智慧」。

什麼是真正的溝通？何謂求同存異？你是屬於哪一類溝通型的人？我們透過遊戲，迷你劇場和小組活動等形式把以上問題逐一探討。



在正向思維劇場中，同學們利用日常生活中的觀察和發揮創意，透過分組合作創作迷你劇，向觀眾表達正面積極的訊息。



“Work hard, play hard.”  
就是我們的宗旨 ( ^ \_ ^ )



透過遊戲，同學們領悟出溝通及求同存異的學問。



#### 生命教育工作坊 (4 月至 5 月)

「生命教育」是什麼？透過生命教育工作坊一連串的幹事培訓活動，讓幹事們體驗生命教育。寄望他們能深化對這方面的了解，並能把當中領悟到的正面訊息傳揚開去。

透過協助籌備和宣傳生命教育處舉辦不同類型的活動，幹事們能發揮組織及協作能力和創意。我們希望能薪火相傳，下年度期待充滿熱誠的你加入我們的團隊！



## 2014-15 生命教育活動花絮及後感

### 大學參觀活動 9月至11月份

為了讓高中的同學們擴闊眼界和能及早為自己定下目標，生命教育處於本年度共安排了三次大學參觀活動（包括：香港大學，香港科技大學及香港教育學院）。



在香港大學，我們參觀了不同學院，實在令人眼界大開呢！



在科技大學裡，我們參觀了環境宜人的校園和學生宿舍。



我們要向著目標進發！

### 參觀後記－追夢有感 SB 容筱曼

人生是個追夢之旅，能在途中遇上一群同路人是種幸運。去年十月，我跟隨生命教育活動組參觀了香港教育學院。那裡有別於其他專上院校，專門提供教育培訓。對有志成為教師的我來說，那次參觀令我尋得更清晰的奮鬥方向。

相信不少高中同學一方面正為逼在眉睫的公開試苦惱，另一方面又為著前路茫茫而擔憂。對於「我究竟為什麼而活著？」這個問題，其實沒有標準答案，若你無法確切地回答也不必驚訝，不妨為自己訂立一個明確的目標，就能撥開名為「未知」的迷霧。我們每人都有屬於自己的夢想與追求，試問有誰甘於一生平庸？擁有一個值得讓自己投入生命去挑戰的目標，成功就近了。

由於惘然不知方向的人大多注定失敗，因此設計夢想的藍圖是成功的不二法門。我們首先需要了解自己真正想要的是什麼，然後評估自身能力，明白自己的優點和缺點，理性確立實際可行的行動計劃，並且分成長期及短期目標，再找尋達成目標的動力作自我激勵，一步一步邁向光輝的未來。

面對殘酷的現實，挫折是少不免的。它更會產生極限以來的錯覺，令人覺得一切皆屬枉然。緊記，'The sky isn't the limit when there're footprints on the moon.'。失敗雖然是一時的絕望，卻是指導我們一生的經驗。無論何時，都要相信自己，不輕言放棄，毋忘初衷，那麼無論面對任何事物，都無法阻擋我們前行。

希望大家把握機會，參加由生命教育處舉辦的各種生命探索活動，在未來留下屬於自己的腳印。

### 生命教育標誌設計比賽 10月份

為了加強同學對新成立的「生命教育處」的認識，以及鼓勵和表揚協同人的原創設計和創意，生命教育處及視藝科舉辦了是次比賽，讓高中視藝科學生為「生命教育處」設計官方標誌。得獎作品將獲考慮用作印製宣傳刊物或心意卡。

得獎名單：



冠軍：6D (2) 陳婉婷



亞軍：6C (33) 鄧樂曼



季軍：4E (16) 羅森耀

### 全方位學習日－生命・歷情・體驗館 1月16日

到底生命是什麼一回事？我們應以怎樣的態度去擁抱生命，才能活出豐盛人生？透過是次活動，相信同學們對生命和人生得到了一些啟發。

#### 生命歷程體驗後感 4A 黃永安

是次的活動使我獲益良多，體驗中我重新經歷了人生不同的階段，明白到「生命價值」、「珍惜時間」、「珍惜親人」及「改變對年老的觀念」。

時間不會為任何人停留。人到終年，總會反思何為人生的價值。體驗以互動遊戲形式踏上人生旅程，爭取生前最高分數，當中可能要面對突如其來的逆境和事情，完成人生，走過時光隧道，生前的分數將會變成零，然後躺在一具模擬棺材上，思考自己不斷追求的理想，有否珍惜身邊的人，以及活出美麗人生，從而明白到生命的價值在於如何令自己不枉此生。



### 師友計劃啟動禮 2月7日

「以生命影響生命」這個為期一年的師友計劃，目的是提供機會讓友師（校友）及友員（學生）互動、交流和分享，從而幫助學生建立積極正面的人生觀，擴闊學生視野，並引導學生認清目標，實踐豐盛人生。



協同校友們與學弟、學妹們聚首一堂，分享自己的見聞和經歷，期望同學們能把握機會，並從中得到啟發呢！



校監、校長及嘉賓們一同為2015-16師友計劃進行啟動儀式，他們手中的氣球裝飾寓意著在學兄、學姐們的陪同下，同學們能找到自己的一片天空，展翅高飛。



啟動禮當天邀請了校董程乃根先生為校友們作分享。



活動當天，友師和友員初次見面，互相認識。

### 學生代表致辭 3B 蘇玳

首先，很感謝在座各位友師能夠重返校園幫助我們在校的同學，也很高興能有這麼多同學參與這次的活動。此次活動的主要對象是中三學生。面對選科和學業的壓力，想必各位同學都有很多相關的問題想要瞭解，所以學校特意舉辦了這次的活動，希望同學們能在與各位友師的溝通中解決自己的問題，找到適合的答案，也相信我們的友師們會盡力幫助同學解難。

此次計劃，師友們和各位同學至少會有兩次見面機會，因此很希望各位同學能夠敞開心扉與各位友師多交流，拉近彼此距離。友師們會聆聽同學們的想法、分享經驗，並指導同學朝著自己的目標邁進。同時也可以建立同學的自信心，啟發思考，激勵各位同學尋找抱負。

參加這次計劃的都是追求進步，懂得為自己規劃未來的同學。藉著這次活動，友師和同學們都在互相學習，可以接觸到兩種截然不同的思維，以生命影響生命，相信從中會獲益良多。

最後，衷心希望各位同學通過這次的活動解開心中的疑惑，勇敢的踏出步伐，開拓自己的眼界；再次感謝友師抽空回校幫助我們的同學，謝謝。



## 生命教育事工

### 生命教育電影欣賞會一 《爭氣 My Voice My Life》 3月5日



你曾否聽過別人說：「好心你就爭氣D啦！」？你曾否想過要為自己爭氣？是什麼人或事會令你萌生出這個想法？到底要怎樣做才是爭氣？這齣關於一群青年人的真實電影可能會給你一些啟發。

#### 電影欣賞後感一「震動心弦」

4C 陳欣欣

看完《爭氣》這部電影，當中能令我感受到的，必定是堅毅二字。電影中是講述由一群良莠不齊的中學生透過參與一齣音樂劇《震動心弦》的改變過程。有的是殘障人士，有的是新移民，有的是邊青，但令我深深感動的是殘障人士——子諾。他是一位後天性失明人士，我總是覺得後天性疾病比先天性疾病來得可怕，當一個人一出生便擁有某些權利，但隨後正正因為突如其來的因素而奪走他本應擁有的，這才是殘酷。雖然他一開始時對自己沒信心，沒有膽量大聲說話，但子諾並沒有因此而自我埋怨及放棄，他反而積極面對新生活，一切從零開始。可是，他的父母恰恰相反，母親常因他失明而落淚，亦沒有勇氣向他人說兒子是失明的，但子諾沒因而感到失落，反而在公演音樂劇那天，在眾多觀眾面前叫父母不要擔心自己，叫他們樂觀面對這個事實。就是這種態度使我感動，他本來由一個毫無自信心的人，連向大眾說話的勇氣也沒有，最後竟然能反過來安慰父母。

不單只是子諾，還有令父母師長失望的啊搏、沒有目標的 Jessica、跟父母關係不良的啊然。他們透過練習音樂劇的奮鬥過程，即使他們有多麼的差，最後都把自己脫變了，成了一個更好的人。這齣音樂劇給了我很大的啟發，我亦要為自己爭氣呢！



### 香港懲教博物館參觀 及「與前懲教署總監對話」 3月31日

有些人說：「早知今日，何必當初。」亦有些人說：「浪子回頭金不換。」透過是次活動，同學們一方面認識懲教的歷史。另一方面在「與前懲教署總監對話」的佈道環節中，同學們得到一些人生的啟發。

#### 活動後感一「以生命感染生命」

5B 龍汶芷

當我還是小學二年級的時候，本有機會可以到懲教博物館參觀，但無奈當時年紀尚小，目光一接觸到那個絞刑台和那些「犯人」模特兒，便嚇得頭也不回，拔腿跑了。現在有機會延續當年的學習，我當然不會錯過！

這是一個「以生命感染生命」的活動，當你參觀完一個令你感覺像是置身於地獄似的懲教博物館，你會思考「既是如此，又何必當初呢？」，亦會慨嘆人類總是重覆犯錯，錯誤使用天父賜給我們的智慧！接著是最令我印象深刻的環節，就是「與前懲教署總監對話」——楊弟兄的一段演講。他以自己的親身經歷，道出他是如何的信靠主，使我對主產生了一種無形的信任，十分想經歷神。

希望學校以後能舉辦更多同類活動，繼續以生命感染生命。



梁校長代表學校致送紀念旗予主辦單位。



你曾聽過「答刑」這個刑罰的執行方式嗎？

### 生命旅程座談會：方健儀 - 永不「皮」倦 4月24日



是次座談會讓同學們了解分享嘉賓 - 方健儀小姐在「生命旅程」中的心路歷程，藉此幫助他們建立正面的價值觀和目標，積極實踐理想，勇敢地面對人生挑戰，建構自己的生命旅程。

今天台上的主角是正在發光發亮的方健儀小姐，但只要我們抱著與她同樣「永不放棄」的精神，積極地活出自己精采的人生，我們每一個人都是人生舞台的主角。加油吧 ^^!



陳同學有幸與新聞之花對話，談及有關方小姐性格上蛻變的心路歷程。

#### 座談會之啟發一「重燃希望」

4E 許美玉

「姐，我決定了將來要當上新聞女主播……」這個驕然的念頭已在我兒時便衍生了。可是，受着時間的洗滌，現實的摧毀，漸漸地我便打消了當上新聞女主播的念頭。不知從何開始，我對未來失去了信心。憧憬，希望更不用說了。經常被人質疑「做記者？好少人工架嘅……」，這些冷言冷語幾乎把我餘燼的火苗也要給熄燬了。

在老師的介紹下，我有幸出席了是次方健儀 (Akina) 的座談會，聆聽她的分享。Akina 可是曾在無線新聞首席兼主播。在整個座談會中，最令我印象深刻的分享是她如何尋找了自己的夢想，並如何為達成夢想而自我作出改變。

Akina 是出身於管教深嚴的家庭，兒時的 Akina 甚少觀看電視。但基於某日發生了重大事件，Akina 的父母也不禁打開了電視機觀看報導。此時的 Akina 眼前一亮，熱血沸騰，認為新聞報導員非常了不起，其工作亦挺有意思的。於是，這小豆苗便從此扎根於她的心中直至萌芽。可是，她發現了若要實現其夢想並化為現實的話，就現時她的性格與她的夢想是完全不符合的。因此，她一心決定要改變自己。從一位怕生，文靜爾雅的女孩變為一位外向，生動活潑，口齒伶俐的女孩。然而，她努力不懈地一步步向着她的夢想前進奮鬥，換來了今時今日的非凡成就。

Akina 對夢想的毅力，永不言棄的精神感動了我，亦感化了我的心靈。使我心存一絲希望，原來夢想是能夠實現出來的。只要我懂得一直堅持奮鬥下去，今日的汗水終會換來明天的輝煌！古語有云：「不經一番寒徹骨，怎見梅花撲鼻香？」也許不久的將來，座談會的分享嘉賓或許會是我。

### 全年計劃一共創成長路

全級中一及部份中二同學均會參加由本校與路德會學校社工組一同策劃的「共創成長路——賽馬會青少年培育計劃」。計劃為期一年，透過完善且有系統的課程，配以適切的培育活動，幫助學生認識、瞭解及接納自我，建立正面的個人及社會價值觀，促進他們的正面發展，發揮潛能並提昇其抗逆能力。

#### 「抗逆 TEEN 使」戶外挑戰營



#### 「抗逆 TEEN 使」義工服務日



#### 本年度壓軸活動：

- (5 月份) 「CARE」營 (中六級生涯規劃)
- (7 月份) 熱愛生命音樂比賽 及 聯校才藝表演



# S.3 Group project Little Inventors

## Acrostic poem

Violet is my favourite colour.  
I am sporty and  
Optimistic. My  
Life is exciting and  
Amazing.

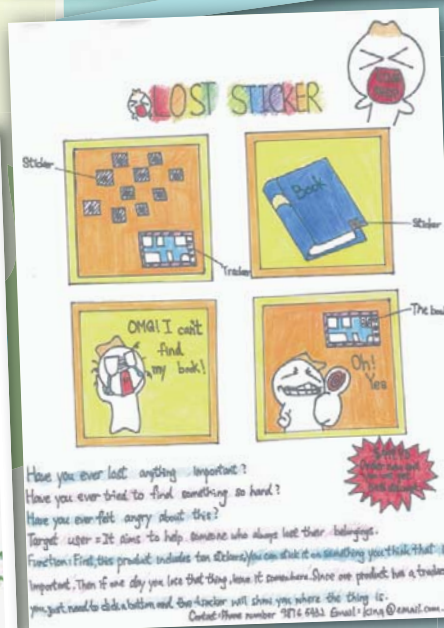


BY 2D NEIL YU

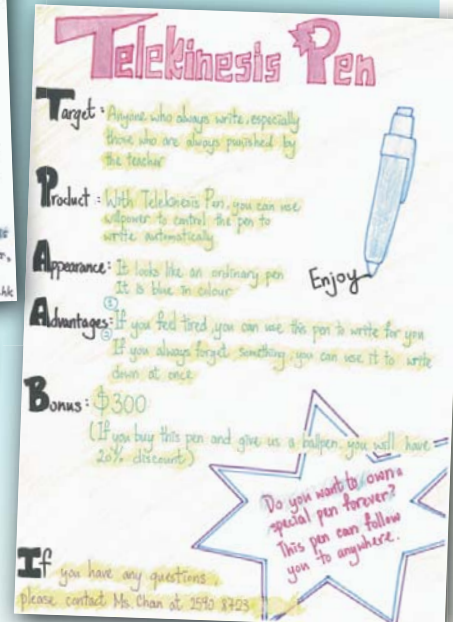
The best and most beautiful things  
Over the world cannot  
Be seen or  
Even touched, they must be felt with  
Your heart.



BY 2D TOBEY LEUNG



INVENTED BY 3C NIKI, KAREN, MANDY AND KARRY



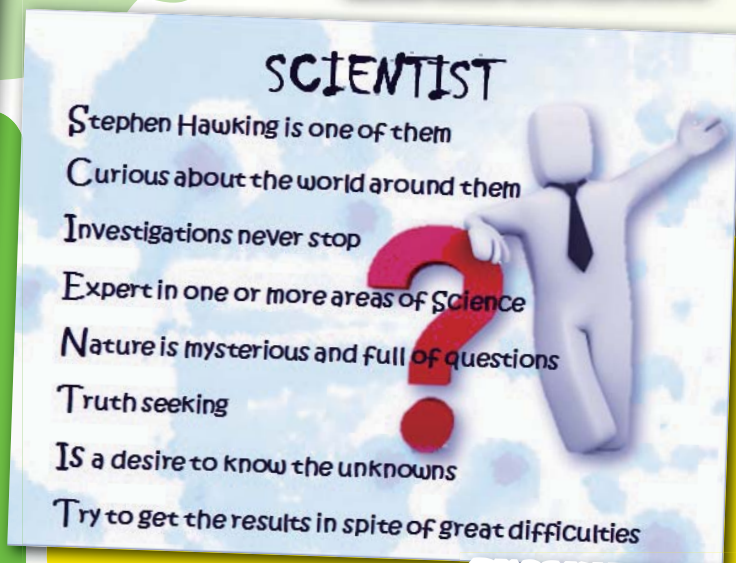
INVENTED BY 3A WING IP, KATHY KWAN AND YUKI WONG



BY 2D NEIL YU



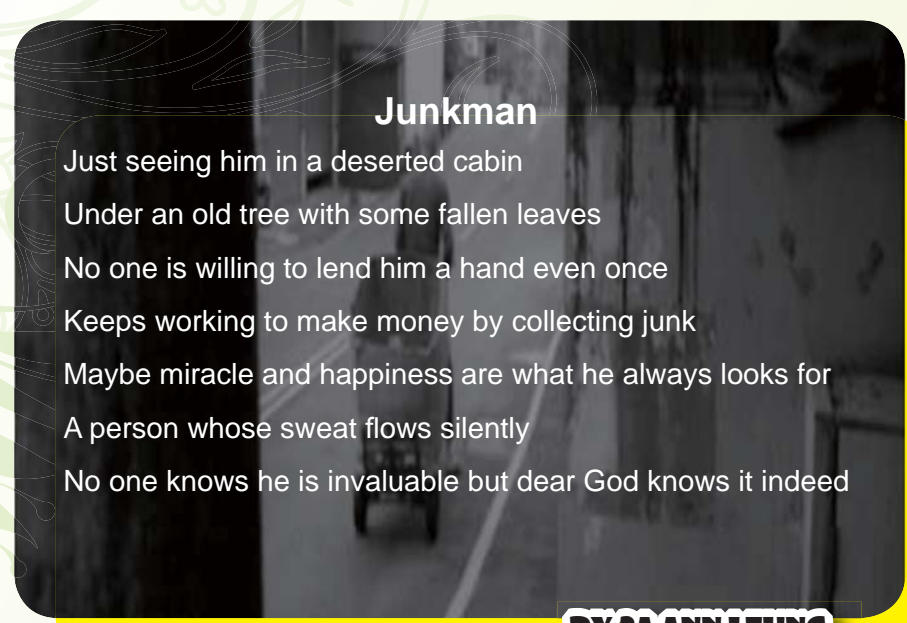
BY 3A JENNY MAK



BY 3C KATIE LAU



BY 3C SHERRY LEUNG



BY 3A ANN LEUNG





2015

## Biography (Charlie Chaplin)



Charlie Spencer Chaplin was born in London on 16th April 1889. His parents were both entertainers, and his family was so poor that he was sent to the workhouse when he was seven years old.

Charlie Chaplin joined a dancing company when he was nine years old, and soon began to work as an actor. He became a star of the British stage and began performing in America when he was 18. In 1913, Charlie Chaplin signed his first contract to begin working in film.

In "Mabel's Strange Predicament", he created a tramp character with baggy pants, a small hat, and large shoes. The character became popular.

Charlie Chaplin became famous because of this character. Shops were selling Chaplin merchandise and he was featured in cartoons and comic strips in 1915. His fame soon grew worldwide and he became the film industry's first global superstar.

Pak Nok Yin, Pallis 4E

Do you guys know who Charlie Chaplin is? He is a famous film actor. He created many famous movies. Charlie Chaplin was born on 16th April 1889 in London.

Charlie Chaplin became famous because of a character that he performed. This was in his second movie, "Mabel's Strange Predicament". In it, he created the character of the Tramp.

Charlie Chaplin said some interesting things. Let me introduce them to you. The first one is "Failure is unimportant. It takes courage to make a fool of yourself". The others are "A day without laughter is a wasted day" and last but not least, "All I need to make comedy is a park, a policeman and a pretty girl". I hope that those quotes can help you in your life.

Chiu Sau Hing, Tiffany 4E

Charlie Chaplin was a famous actor. He was an actor in silent movies. Charlie Chaplin was born on 16th April 1889 in London.

Charlie Chaplin's parents were entertainers too. Also, the family was poor. They did not have too much money.

When Chaplin was seven years old, he was sent to a workhouse. Later, he joined a dancing company and worked as an actor when he was nine years old. By the time he was 18, he had become a star of the British stage and begun performing in America.

In his second movie "Mabel's Strange Predicament", he created the tramp character which made him become famous. He was very handsome in the film.

In 1914, "Caught in the Rain" was directed by Chaplin. It was very successful, and it was shown every week. This made him become so famous. I agree with "A day without laughter is a wasted day". As if there is no laughter, that means we aren't happy on that day. We should live happily every day.

Tan Jiehong, Andy 4E

Charlie Chaplin was a famous actor 125 years ago. His films gave a lot of entertainment to people of that time. People were very admiring of him. Let's look at his history.

Charlie Chaplin, who was born in London on 16th April 1889, had nothing when he was a kid, because his family was very poor. His parents were both entertainers.

It seems that Charlie Chaplin's parents were the important factor in making Charlie Chaplin a famous film star. He started his film career by joining a dancing company when he was nine years old, and soon he began to work as an actor. It seems he had a talent for acting.

The pants baggy, the coat tight, the hat small and the shoes large. These characteristics helped make Charlie Chaplin more famous. These things became his image.

I agree with his words. It is because when a day is without laughter, the whole world will become very scary, and there is no more happiness, no more smiling. No one would want that.

Yu Man Hang, Harry 4A

## CANDY CRUSH SAGA



Everyone seems to enjoy playing Candy Crush, but some people are playing it too often. Do you, or any of your family or friends, play too much Candy Crush? What advice would you give to someone who spends too much time on computer games?

Dear Crashed Out With Candy Crush,

I am sorry to hear about your problem. You must be suffering a lot. It seems that it is affecting your business and health. But there are always some solutions for a problem.

Did you know that playing Candy Crush is wasteful? You won't gain any physical achievements from the game, such as money, knowledge, or intelligence. You are losing your time and your energy.

My advice to you is to uninstall the game and not play it anymore. Try to block the app on Facebook and tell your friends and family to remind you not to play the game

again. I am sure they are so willing to help you.

It is going to be difficult to stop playing, but you have to find your ultimate goal in life and that's not playing computer games, for sure. What is most important to you may be your relationships with your family and doing well in your schoolwork or your job. Once you realise what your objectives for life are, you won't waste your time and energy doing something that is really not related.

Yip Yiu Chung, Tim 5E

Dear Crashed Out With Candy Crush,

I am sorry to hear about your problem. It must be very difficult for you that you are deep into Candy Crush and addicted.

Did you know that if you are focused on one single thing, such as playing Candy Crush, your mind becomes addicted? Your schoolwork, your relationships with the community, and your health will suffer.

My advice to you is set up a timetable to organize your time so that you do other things, not just play Candy Crush all day long. You have other things to do. You have schoolwork and your relationships with your friends and family.

It is going to be difficult to stop playing, but you have to control yourself. Do you think Candy Crush can help your schoolwork? Or help you get good results on your exams? No, it can't! Candy Crush or other online games are just a relaxation thing for you. You can't focus on them. So you must make sure you will have time to do other things.

Ng Kwan Yee, May 5D

Dear Crashed Out With Candy Crush,

I am sorry to hear about your problem. To overcome this problem is not easy work. The game is so attractive as the candies are so colourful and after you have passed a level, you'll feel such achievement that you want to play the next level.

Did you know that over 45 million people playing Candy Crush feel some negative impact? For instance, time waste and eye damage. Hence, we should not spend too much time on games.

My advice to you is that you can participate in some extra-curricular activities with your classmates so that you are busier and do not play Candy Crush too much. When you join these activities and get fun from them, you'll forget about Candy Crush!

It is going to be difficult to stop playing, but I know you are able to follow my advice. Once you stop playing Candy Crush, you'll feel much better and learn a lot from other extra-curricular activities! You're able to do that!

Lam Lap, Elm 5E

Dear Crashed Out With Candy Crush,

I am sorry to hear you are addicted to Candy Crush. This is not your fault. Now, I am going to give you advice.

Did you know that being addicted to a game would bring you a lot of problems, like eye damage? It will take away your focus on school. It also takes away from communication with your family. The result is relationship degradation.

My advice to you is to find some extra-curricular activities. This may help you to shift your focus from Candy Crush. Besides this, you can delete the game and ask your parents to stop their internet usage.

It is going to be difficult to stop playing, but you need to stop your addiction to Candy Crush. If you can't do it by yourself, you can ask some professionals for help, like doctors.

Au Chun Yin, 4E





# david beckham in CHINA

Recently, China found an ambassador to represent its football industries. He is David Beckham.

For years, China has had a poor image in football. Chinese football was always low in credibility. Match fixing and corruption are obviously a serious problem in China. However, this is going to be changed. David Beckham, the new football ambassador for China, aims to promote a positive image by lending his squeaky-clean reputation to Chinese football. Expectations are that he will save the image of football in China.

Why David Beckham?

David Beckham is famous for his energetic performance and a gentle image. Surely, he will bring a lot of energy and a powerful atmosphere to China. This will encourage young people to join football.

Hopefully, the appointment of David Beckham will bring China a breath of fresh air.

Yip Yiu Chung, Tim 5E

I think the essential factor in Beckham becoming the Football Ambassador is fame.

Many people know who David Beckham is, even if they don't know how to play football. China needs a well-known Football Ambassador to promote the popularity of football. Also, Chinese football matches have a really bad reputation, because of match fixing and corruption. Therefore, they need a person to lend them his squeaky-clean image.

Beckham is the best choice to become a Football Ambassador. He has a healthy image on the football field and in his daily life. He can change football matches in China using his impact. Don't forget! He has a lot of fans in the world. If he is the Ambassador, the reputation of Chinese football will improve internationally.

I think it is effective to use David Beckham. He is handsome, strong, a gentleman, and energetic. The most important thing is that many people know who David Beckham is.

Yim Yiu Chuen, Kelvin 4E

As David Beckham plays football very well, he has become a Football Ambassador for China. His job as China's first ever football ambassador is to lend his squeaky-clean image to the sport. This could encourage people to play football.

I think China requires a Football Ambassador because of two reasons. First, China is world football's biggest underachiever. Second, football has always had a bad reputation in China. And it makes parents discourage their kids from playing.

Since David Beckham plays football very well and he is very famous, he is a good

choice to become a Football Ambassador for China.

I think it is a good idea for David Beckham to become a Football Ambassador for China because his image is healthy.

Li Tsz Ling, Mandy 4E

I think David Beckham is very famous in China. His story can encourage young people, and a lot of people in general, to play football.

Now, Chinese football is very disappointing, because of the big lies. Chinese football is filled with doubt and disappointment. The players cannot make it interesting for people. The football matches are always controlled for the purposes of earning a lot of money. That's not real sporting spirit.

David Beckham's story is very shocking and influential. He has always worked hard to play in every match possible. He has never given up. That can teach children whenever they do anything, they should not give up. David Beckham becoming football ambassador can encourage kids to play football. In future years, the population of Chinese that play football will increase. That can improve Chinese football.

I think David Beckham becoming China's ambassador of football is a good idea. That can increase the number of Chinese who are interested in football as well as the confidence of kids. The role of ambassador is suitable for him.

Chan Jiahao, Raymond 4E



## Benefits of Playing Sport

The government reported today that of the 300,000 primary school students studying in Hong Kong, 60,000 are obese. Dr Frankie Fat of the Hong Kong Health Department said, "Being obese is unhealthy and can lead to long-term medical problems including heart disease, cancer and diabetes". To solve the problem, people should be encouraged to exercise more. We need to eat more healthy food such as fruits and vegetables. This can decrease the cancer rate.

The problem is, people eat too much unhealthy food. Finally, they all become obese. Obesity causes a lot of long-term medical problems such as heart disease, diabetes, and even cancer.

We have to solve the problem by doing more exercise. Doing exercise can help us keep our bodies healthier. Exercise may strengthen our

muscles and train our bodies so we are more fit.

If people exercise, then their heart rate will increase. The rate at which disease is happening will decrease. For example, if we swim 2 hours every weekend, that can improve our breathing functions. We also burn a lot of calories. Also, we need to keep ourselves happy and eat healthy food.

To solve the problem, people should be encouraged to exercise more. We need to eat more healthy food such as fruits and vegetables. This can decrease the cancer rate.

Yim Yiu Chuen, Kelvin 4E

The Hong Kong government has just reported today that there are 60,000 students in Hong Kong who are obese. In 1997, one in six children were obese. Today, it is one in five. The trend of students being obese is increasing. This is a concern.

Why are the students obese? The problem is that people do not exercise enough in Hong Kong. This may lead to long-term medical problems including heart disease, cancer and diabetes.

According to some statistics, 21 of HK kids aged 7-12 had 60 minutes of vigorous exercise per week in 2009. This shows that students in Hong Kong lack exercise, so they become obese.

In order to solve this problem, people should do more exercise regularly. Exercising has

many benefits, such as: the heart rate will increase; the body becomes stronger; and it creates a good daily habit. If people want to become healthy and not obese, they should do more exercise such as swimming, playing basketball, and playing table tennis.

Ho Tsun Yi, Alex 4E

In recent years, obesity has been a serious problem with primary students in Hong Kong. This will lead to long-term medical problems. For instance, heart disease, cancer and diabetes.

We must do something!

Exercise is a good solution. It burns fat and unused nutrients that are stored in our bodies. However, the participation rate drops with age and the amount of exercise done by most people in Hong Kong is not enough to maintain health. Only 17% of adults in Hong Kong get enough exercise.

Besides burning unused nutrients, we should eat only the amount of food that we need and avoid eating too much. Also, this is a good way to reduce having rubbish food.

Don't be too much or too less.

We should only get the appropriate amount of food and exercise. Otherwise, more problems will arise. Keeping good habits for diet and exercise help control how much nutrients we absorb.

Yip Yiu Chung, Tim 5E

Nowadays, there are many students in Hong Kong who are obese. The Hong Kong government reported that of the 300,000 primary school students in Hong Kong, 60,000 are obese. One in five students is obese, but in 1997 it was just one in six. Obesity is getting more serious nowadays.

Doing exercise can prevent obesity. For example, if a student goes running after

school, gaining extra weight will be prevented. Apart from this, exercise helps your body burn calories. Therefore, doing exercise can prevent weight gain and obesity.

The problem of obesity could be serious. Dr. Frankie Fat of the Hong Kong Health Department said, "Being obese at a young age is unhealthy and can lead to long-term medical problems including heart disease, cancer and diabetes."

Pak Nok Yin, Pallis 4E

What is the most common problem for Hong Kong students? I would say obesity. There are 60,000 students out of 300,000 suffering from obesity, judging from the statistics of the Hong Kong government. That means one in five students is obese! It can clearly be seen that obesity is a common problem for Hong Kong students.

To solve the problem, the government should let students have more physical education lessons. The initial findings of the Millennium Sports Study revealed that only 17 of adults in Hong Kong engage in enough physical activity. That means most people in Hong Kong lack exercise. Hence, physical education lessons are a major chance for students to exercise. Also, the government could promote eating fruit every day. Hong Kong students eat fast food for lunch, and it is unhealthy for them. If Hong Kong students know the benefits of eating healthily, the problem of obesity could be solved easily.

One benefit of increasing the allotted time for physical education lessons is that it lets students do some more exercise. However, time for other lessons will be affected. Also, fast food is more delicious than fruit, and students may not want to eat fruit every day.

Lam Lap, Zolin 5E





2015



It is my first time having brunch in a French restaurant. Yummy!



The menu



Main dish



We are ordering food in English!



We are learning to order food in English

## Students' Good Work

### CREATIVE WRITING—GASTRONOMIC DELIGHTS OF HONG KONG

BY 4B TONY CHAN

#### Our Collective Memory - Curry Fish Balls

Hongkongers consume about 37.5 million fish balls per day, which means each of them eat 196 fish balls per year on average. Also, fishball is the Number 1 students' favourite snack. For generations, curry fish balls have fed millions of memories—many students eat it after school. Curry fish ball is a must-sold item in every snacks shop near schools.

When sold, the fish balls are usually skewered or served in paper cups. People can choose curry fish balls or original ones. Few can resist the mouth-watering combination, bouncy fish balls served with spicy curry with a hint of coconut.

Feeling hungry now, aren't you? So what're you waiting for? Go and get one in the snacks store nearby after school!

#### The Sound of Roast Pork

Five-layer roast pork is the heart and soul of Hongkongers. We often see it in Chinese restaurants and Siu Mei stalls. The best friend of five-layer roast pork is roast slim pork, which is also known as Cha Siu, as we always order them together. With a steaming bowl of rice, they become the most perfect match on Earth.

Imagine a crispy layer on top and a layer of fat which is full of moisture and the pure smell of a pig. Put it in your mouth and the musical starts. Listen to the rhythmic sounds of chewing the crispy layer and the juicy meat. CCCRISP-FIZZZZ-CCCRISP-FIZZZZ What an amazing musical in the world!

Are you ready for "The Sound of Roast Pork"? Try it at the nearest Siu Mei stall and it will definitely win your standing ovation.



### INSIGHTS FOR LIFE—DEFINING YOUR VALUES

BY 4B KEITH JIAN

VALUE

In our life, depression is ordinary and everyone has to overcome it. Nevertheless, how to change the way you think when you meet depression? Since the negative attitude will influence your life very severely, you must deal with this problem by defining your values. Here are several steps for you to do so.

The first to the third steps are about "Identify the time when you are most fulfilled, satisfied, proud and happy". You have to ask yourself questions such as "What need or desire do I want to fulfill?" In other to build up your confidence once again, asking these questions can let you know how precious you are. Hence, it can define your values gradually.

Step four and step five are about how to prioritize your top values. For example, if you value philanthropy, you might say that serving others is one of your top values. With the values, you can act differently. You must know which value is more important to you. If you choose the right value, you will be cheerful hereafter.

The last step is to reaffirm your values. Make sure that your choices fit your life and vision for yourself. For instance, they should be good for you and make you feel proud.

IMPOSSIBLE

Making a choice that you know is right is a lot less difficult in the long run. Try to follow the steps and make yourself positive. Try hard to find out your values, pal! You should know that you are significant in this world.

KNOW YOUR WORTH  
Don't sell yourself short.

SALE



BY 4B JENNY HUANG

#### An Egg Tart a Day Keeps Unhappiness Away

As a former British colony, Hong Kong has adopted some British cuisine. One example is egg tarts. Since 1940, egg tarts have been the heart and soul of many Hongkongers. This famous local delight can be found in many shops such as Tai Cheong Bakery, Hoover Cake Shop, Honolulu Coffee Shop and Saint Honore Cake Shop.

The main ingredients of a Hong Kong-style egg tart are flour, butter, sugar, egg and milk. There are two main types of pastry, shortcrust and puff pastry. Apart from original-flavoured egg tarts, we now have a variety of choices such as ginger-flavoured tarts, chocolate tarts, green-tea-flavoured tarts and even bird's nest tarts. These creative local egg tarts definitely win people's heart over their counterparts such as English custard and Portuguese tarts.

It's 3:15p.m. now. It's the time for us to have afternoon tea and a warm egg tart is the best choice. Why don't we sit down and taste it, ease our pressure and enjoy our life? "Excuse me, may I have an egg tart, please?"







## Educational Field Trip 7 July, 2015

### POST-TRIP REFLECTION

#### BY 3A FUNG KAM CHU

Today I went to Sheung Wan with my schoolmates and teachers this morning. We had a Western brunch (breakfast and lunch) at La Parole. We learned about Western dining rules, and we all thought the food was very yummy. After lunch, we had a trail walk. I saw the original site of the Possession Point and Man Mo Temple. The tour guide told me something about the Man Mo Temple, so I learnt that Man Mo Temple was built in 1847 and was dedicated to Man Cheong and Kwan Tai. The Man Mo Temple provided a centre of worship for the Chinese merchants and residents of Central and Sheung Wan. At last, I think this Educational Field Trip is interesting and I feel very happy. I will read more books about Hong Kong history.

#### BY 3B CHEUNG MING YI

I had brunch at a French Restaurant and visited Sheung Wan Western Heritage Trail. First, we had brunch at La Parole. It looked expensive and high class. I ordered Caesar Salad for the starter, and Grilled Chicken with Mustard Sauce and Mashed Potatoes for main course. I loved the Caesar Salad and Crème Brûlée, which were delicious. Then we went to Western Market, The ground floor had many shops; apparently, the first floor was used to put the cloth, and the second floor was for dining. Across the street, there were many dried seafood shops. The government kept the buildings very well. The most impressive place for me was Tung Wah Hospital. In 1872, it was the only hospital for Chinese. And it was the oldest charitable hospital in Hong Kong. In the Tai Ping Shan street, there were some temples such as Kwong Fook I Tsz or Man Mo Temple. I think they remained important for Hong Kong. I learnt that we needed to try our best to protect the buildings. The trip inspired me to read and know more about old history of Hong Kong.

#### BY 4A LAU CHING MAN

In the trip, I had brunch at "La Parole", I was very happy even though I could not eat cheese, milk or cream, Kim and other teachers changed another set for me, which made me feel warm. After brunch, we went to the Western Market. I was very shocked by the market because only used 5 pairs of pillars were used to hold the entire building. I have learnt more about table manners like we need to use the fork or spoon from outside to inside and also when we eat spaghetti, we need to roll it into a small ball then eat. I also learnt that after we finish, we need to put the fork at the four o'clock position. I will use the table manners that I learnt today to enjoy meals.

#### BY 4B CHAN CHUNG YUI

I thought that the trip was fun. I learned about eating manners and some history of Sheung Wan, such as the history of Tai Ping Shan. I first had brunch at La Parole. There were three parts. The first part was the starter; the second part was the Main course. The French cuisine looked good, and it was yummy. The final part was the desert. When we had brunch, we were reminded of the manners, such as when we drink soup, we need to use spoon to scoop from inside. During the trip, I thought protecting the heritage is important because the heritage can help us to learn more about the history of a place. I think the government should not demolish the heritages and people should not draw graffiti on the heritages.



All are ready to set off to the Sheung Wan Heritage Trail!



We are facing Possession Street and listening to the historical incident happened here.



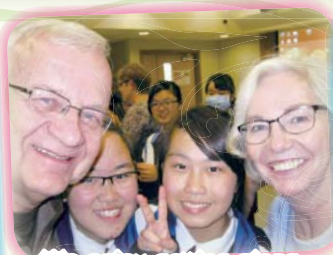




2015



Making friends with boys



We enjoy getting along with one another



Though it is challenging, everybody is delighted to have Bible study in English.



Pastor Randy is sharing in student fellowship



Lunch at an English table



Everybody speaks English



This is our first time bringing tourists to visit Flower Market in Causeway Bay



Student tour guides are showing the way to Megan Sutton and Raeann Barthel

## International Interface (16 February 2015)

**BY 5D CHERRY CHAN**

I had a wonderful day visiting many places with my partner, Lalenia. She is kind and talkative, I like her very much! We walked around the streets of Tai O, where there were many local products for sale such as the salted fish. We also went to see the Big Buddha and it looked gorgeous, so we took lots of selfies there. After that, we rode on the cable car back to Tung Chung. We chatted happily on various topics during the ride. I am grateful to have had this opportunity to showcase the attractions of Hong Kong to our American visitors.

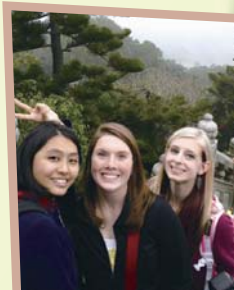
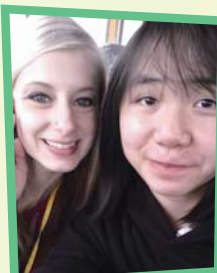


**BY 4C CAROL KO**

The trip to Tai O with our American friends was fantastic. We all had a great time travelling together. If I had had the chance to choose again, I would have definitely gone out with them once more. They were so friendly and nice and didn't mind that I spoke poor English. I'm so thankful they taught me how to improve my English step by step. Although they stayed in Hong Kong only for a very short period of time, I am sure that we can stay as good friends. We can keep in touch through Facebook.

Have you talked to our American guests? Don't worry about speaking poor English, just be brave and start talking to them when you see them next time.

I have done that, how about you?



**BY 4D KATIE CHOW**

I'm very happy that I had a chance to go sightseeing with Pastor Randy. We had lots of fun on that day. It was one of my greatest trips ever! When I first saw the Americans, I was so nervous because my English wasn't good enough. I just briefly introduced myself. After warming up, I felt a bit more comfortable to speak English though I couldn't fully understand them. They were all very friendly to us and made me feel very comfortable. I hope I can see them again. This was a very special experience for sure.



**BY 5C LUCIA FU**

This was my first trip to Lantau Island with some friends from South Dakota. We went to Tai O and the Big Buddha. My buddy was Mahrie for this trip. We visited the local shops which sell specialties of Tai O, like shrimp roe, dry seafood and shrimp paste. We also went to see the Stilt Houses - a special type of house found in Tai O. Then, we went to the Big Buddhas and visited the temple where people worship. There are many tiny Buddhas inside the temple. I'm very happy that I had the chance to go on a day trip with some American friends. We shared a lot about our daily life and I also told them about the culture of Hong Kong.

**BY 5D KATHERINE KWONG**

Thank you, God! I am grateful that I was given a chance to get to know our friendly and kind American guests. I was delighted to be Bob's partner. He impressed me by insisting on climbing the 268 steps to take a closer look at the Big Buddha though he had had a knee surgery before and has backbone pain. I had a nice day filled with laughter and lots of unforgettable memories. I am honoured that I had a chance to go to Tai O and Lantau Island with the Americans and acted as their guide. I thank God for such a special day!

**BY 3B CANDY CHOY**

The sightseeing trip was an unforgettable experience for me.

That day, I made some new friends from the United States. They were very friendly and energetic. We were so excited and took lots of photos in Tai O and the Big Buddha. I am so happy to have this opportunity to talk to foreigners. I seldom have the chance to engage English conversations.

At first, I was too nervous to start the conversation. As they were very nice and kind, they were happy to initiate the conversation first. I felt relieved.

Talking to foreigners is definitely a good way to improve my oral English. I hope I will have more chances to meet other foreigners in the future.



## ENGLISH AMBASSADORS

BY 4E MANDY, LI TSZ LING

I joined English Ambassadors since F.3. Being scared to speak English with teachers and the other students especially the senior form students, I was determined to be one of the English ambassadors to see if I could overcome my shortcoming. I was quite nervous before the first meeting. But I was wrong. All the members in English ambassadors were very friendly! I made some new friends in the group.

I speak more English with my schoolmates now. I have become more confident in speaking English. This year, we had an activity called 'lunchtime game session'. We played card games with two F.2 classes in the English Corner. Sometimes we chatted with Debra, the missionary on some topics we like. I felt relaxed during this kind of chat. I also gain more experience using English to talk to different people. I feel joyful being one of the English Ambassadors.

## S.1 ORIENTATION - ENGLISH DAY CAMP



## DEBATE TEAM



## DRAMA LESSONS



Trying on costumes in drama lesson



## International Interface (9 - 13 February 2015)

A missionary team of ten members from Divine Shepherd Lutheran Church and Emanuel Lutheran Church in South Dakota visited our school in February. We are very grateful that they are very willing to teach our students English. They made friends with us, taught us to make a craft during lesson, shared their testimonies and sang songs with us. We also spent our lunchtime and dinner time together, had Bible study, visited the Flower Market and went sightseeing.



2015 Divine Shepherd and Emanuel Lutheran Church Mission Team.



The craft is made to remember Pastor Keith is teaching the students out the story of the Loving Father. Jesus Crown of thorns.



Pastor Randy is helping the students act out the story of the Loving Father.



Megan and Kathy are teaching the students.



Grandma Ruth is teaching the students.



Raeann and Becky are sharing with the students.



S.1 Reading lesson



Making friends with girls



The team members are reading story to our S1 students during the English reading lesson in the library



Making Craft



We are reading Bible scripture together



## Omaha Trip (20 June – 2 July 2014)

Three students of our school joined the LCHKS Student Exchange Tour to Omaha before last summer from 20 June to 2 July. Here are some of their sharings.

### MY EXPERIENCE OF THE EXCHANGE TRIP TO AMERICA

BY 5B YUNG SIU MAN, VIVIGO

I went on a missionary exchange trip to Omaha, America before the last summer holiday. It was really impressive.

I have been feeling excited about going on this trip since I love travelling and fancy to make American friends. However, I have also been worrying since I have heard there are some Americans discriminate against Chinese, worse still, some of them have guns at home! Before I went there, the first word that came up to my mind was 'danger', America could be a dangerous place.

There were altogether 19 students and 2 teachers from different Lutheran schools attended the trip. After sitting on the plane for 15 hours, we finally reached there at 6.30 pm. In the other part of the earth, night is shorter than daytime. The sun set at around 9.00 pm, so it would be awful if you didn't wear a watch.

In these 12 days, we woke up early at 6.00 am, then went to the Beautiful Savior Church and got ready for everyday's worship. After that, we helped with the Vacation Bible School(VBS) to serve the kids. We sang, danced and played with them until night. Although helping with VBS was very exhausting, I felt glad because they were adorable. Their sincere smiles cheered me up whenever I felt tired.

Besides having fun with kids, going to supermarket was another amazing experience. I went to a supermarket called Walmart. When I walked in, the polite staff asked me if I enjoyed being in there. Seeing over a hundred shelves, I think it is far more suitable to say it is a department store because it is extremely big and you can get what you want from it. I almost lost my way inside the supermarket.

The most remarkable experience that I had is visiting the local country park with my host family. I saw many wild animals such as deer, buffalo, bears and foxes. Moreover, I saw many sleeping owls and some tiny frogs which were smaller than my thumb. I have never seen those special frogs and lovely owls before.

The trip is life-changing. Not only had I improved my English and become more confident in speaking English, but also I know more about God. What's more, the nice people changed my mind. People are friendly in America and there are beautiful views everywhere. I no longer think America is a dangerous country. I enjoy the trip very much and I would travel there if I have another chance. All in all, this trip is awesome!



Vivigo (left)



This tiny frog is smaller than my thumb



Vacation Bible School



### MY TRIP TO OMAHA

BY 6B HUI KING MAN

I'm honored to join Omaha Student Mission Exchange Trip this summer. It is a precious opportunity for me to improve my English and learn more about God. In this trip, there were many things that are unforgettable. I won't forget the moments at Vacation Bible School. I enjoyed singing and dancing with the children and helped the children to learn more of Jesus during the games. I learned that even though we did something wrong, Jesus loves me! He appreciates and listens to me always. We visited some homeless people or drug addicts. When we arrived at the place that they lived, we were frightened! I didn't know how to serve them or even chat with them. I am thankful that God is with us whenever we are afraid. He wants us to serve people that are in need. He wants us to concern them, to show God's love and tell them they are not alone.

It was fantastic to live with my host family. I wanted to say thank you to my host family for taking care of me in this trip. I miss them! I am thankful that God gave me chance and courage to join this exchange trip. I am happy that I have joined this trip to meet many new friends and learned more about Jesus. I won't forget the memories in Omaha.



## English Activities



Lunch time game session



English ambassadors and junior form students