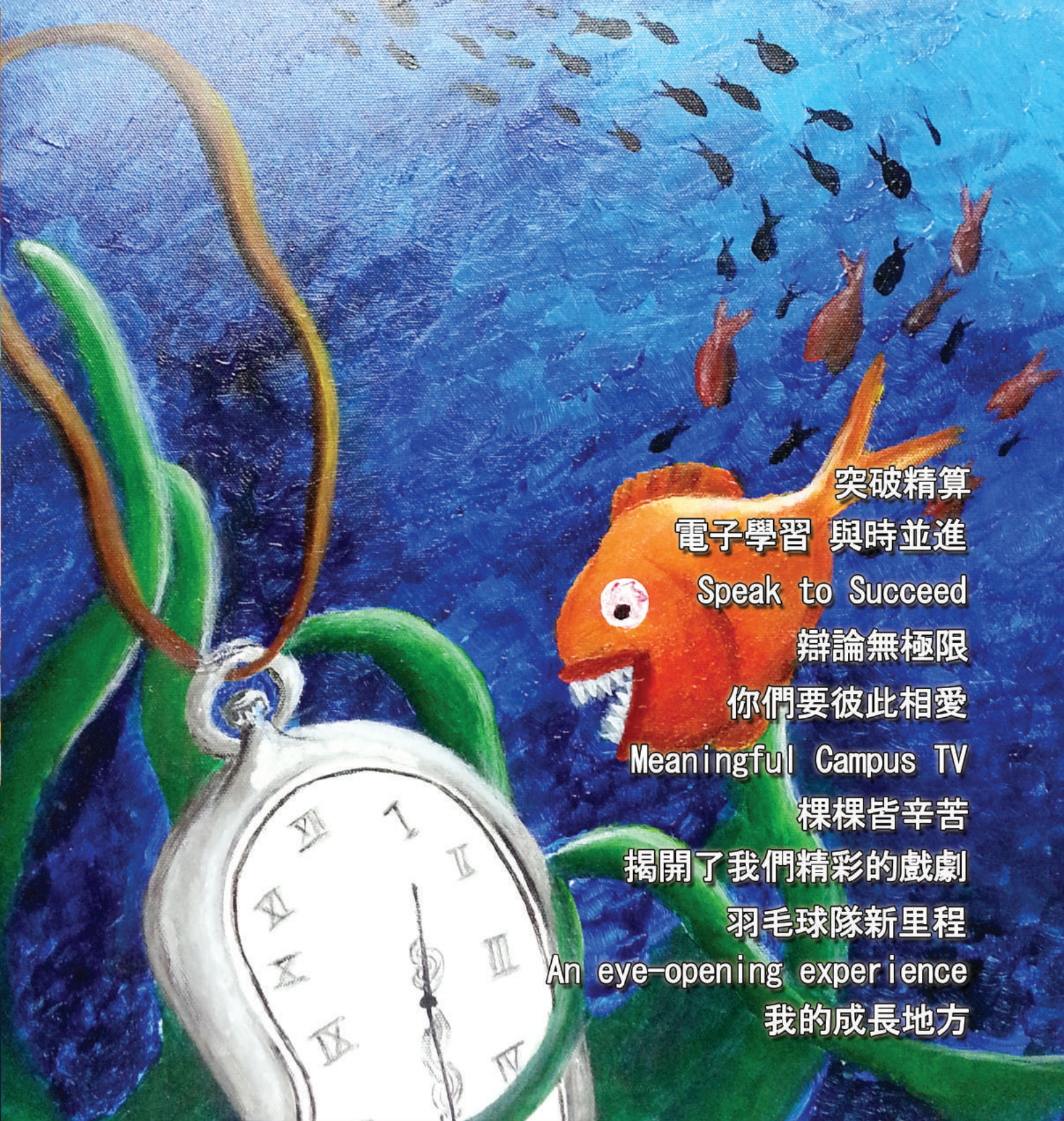


# PLHKS 2015 pecial

Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine



突破精算  
電子學習 與時並進  
Speak to Succeed  
辯論無極限  
你們要彼此相愛  
Meaningful Campus TV  
棵棵皆辛苦  
揭開了我們精彩的戲劇  
羽毛球隊新里程  
An eye-opening experience  
我的成長地方



Address: Yue Tin Court, Sha Tin, N.T.  
Website: <http://www.plhks.edu.hk>

Tel: 2648 8291 Fax: 2647 3324  
Email: [office@lamhonkwong.edu.hk](mailto:office@lamhonkwong.edu.hk)

# 目錄

## 封面設計



## Present

“Yesterday’s the past, tomorrow’s the future, but today is a gift. That’s why it’s called the present.”

This present from God is what we want most, but what we use worst. Once we lost it, we can never get it back.

- |           |  |              |
|-----------|--|--------------|
| <b>1</b>  | 刺激、有趣、富挑戰 —— 突破精算  | 麥梓洋、莊芷澄、冼正怡  |
| <b>2</b>  | 電子學習，與時並進 —— 以iPad學習   | 歐陽詩宛、黃逸朗     |
| <b>4</b>  | Speak to Succeed   | Kenny Chan   |
| <b>6</b>  | 辯論無極限 —— 中文辯論隊   | 林紀延          |
| <b>8</b>  | 你們要彼此相愛，像我愛你們一樣 —— 充滿愛的團契                                      | 楊家輝          |
| <b>10</b> | Our Campus TV, is wonderful, unity, challenging and meaningful | Adeline Chan |
| <b>12</b> | 「水耕」初體驗 —— 棵棵皆辛苦   | 周霽晴          |
| <b>14</b> | 戲劇，揭開了我們精彩的一頁  | 馬曉真、余葆       |
| <b>16</b> | 默契的表現 —— 揭開羽毛球隊新里程   | 高正譽、陳諾行、吳兆佳  |
| <b>18</b> | An eye-opening experience —— Study trip in Korea               | Bernard Lee  |
| <b>20</b> | 林漢光是我成長的地方，我以它為榮   | 黃憫樂          |



# 刺激、有趣、富挑戰 —— 突破精算

麥梓洋 莊芷澄 冼正怡

本校三位同學參加了第二屆香港精算解難及創意挑戰賽個人項目，比賽每級別一組，各同學參與了獨立考試，時間為60分鐘，各組設選擇題、短問題和創意解難題。他們都十分厲害，在短時間內接受學校老師的訓練，便得到如此佳績，實令人鼓舞。

## 數學是我們的興趣

麥同學十分喜歡數學，認為數學十分神奇。一條看似複雜的數學題，只要選取合宜的方法，難題便在瞬間便解開。數學能訓練同學思考問題的速度，麥同學對此尤感興趣。像一元二次方程，只要巧妙地運用偉達定理，我們便可找到方程式的兩個根。數學其實很需要無中生有的腦袋。一些圖形題，或要通過延長一些線，或要創作一個三角形，才能找到解決方法。解難的過程實在叫人對數學興趣大大增加。

莊同學在小學時並不太喜歡數學，認為數學十分沉悶，只是坐著不斷計算，沒有趣味。然而，自她升上中一後，老師給她很多不同練習，在練習的過程中讓她發掘興趣。她體會到數學可訓練其腦筋，幫助思考。她在做每一題數時，都感到解題過程中的趣味。

## 滿有挑戰創意題

同學們都認為是次比賽是一項滿有挑戰的比賽。他們需要在45分鐘內解決很多數學題，十分刺激。在多項比賽中，莊同學和冼同學尤喜歡創意挑戰題。他們認為那些題目甚具挑戰性，同學不能單靠所學而解難，實在需要自己好好動動腦筋，靈活變通才能計算出來。當中既能訓練我們解難能力，亦能訓練邏輯思維。

## 規劃未來數學路

在比賽裡，同學們遇上了不少富一定難度的題目，那些題目都激發了他們的鬥心，叫他們日後多加操練，以提升自己的競爭力。有見及此，負責訓練他們的劉鑿鋒老師早已給他們安排未來訓練，以鞏固他們的數學知識。他們希望將來有更多參與數學比賽的機會，如培正杯、HKMO、IMO等。願他們繼續努力，闖出更嬌人的數學成績。

## 第二屆香港精算解難及創意挑戰賽

中三級 麥梓洋同學 金獎；

中二級 冼正怡同學 銅獎；

中二級 莊芷澄同學 優異獎

# 電子教學，與時並進 ——以iPad學習



歐陽詩宛 4A  
黃逸朗 4B

**學**校近年推出電子教學模式，在數學課、生物課均大有應用，以提升學生學習興趣，促進自主學習，並提升學生學習效能。

## 電子學習，改變了我們的學習模式

初次使用iPad上課，是在生物課裡，我覺得十分有趣。一直以來，傳統教學都是老師著同學打開書本和筆記，他們有他們在黑板教授，我們有我們在看書抄筆記，當中沒有太多互動，沒有太多交流。然而，運用iPad這個工具，在網上學習平台進行練習和測驗，對我們學生來說，實在是新奇有趣的嘗試。

運用iPad做習作，最有趣的是進行配對練習。記得一次生物科盧老師著我們完成一配對題，問題是把不同的物質及其作用進行配對。我們每人拿著iPad，用手指在其上把適當的一對連起線來，完成後上載，網上系統便能協助老師進行即時批改，老師便可快速地跟同學作出回應及更正。那效果之快，實在非傳統學習所能做到。

此外，我們也會運用iPad進行討論，完成練習。透過學習平台，同學可以就題目進行討論，經過一番討論後，我們得出討論結果，然後才回答題目。完成後，我們同樣上載答案，老師便可在電腦上看到同學的回應。運用先進科技，老師很快便收到所有同學的答案，進行分析，然後作出適當的回應。老師能快捷準確地說出同學有什麼做得好，有什麼需要改善；同學亦能即時得到回饋，了解自己要改善的地方，然後進行更正。運用iPad



學習，不再是孤單一人的事，不再是單向式向老師求問的事，而是可以透過互動學習、合作學習所得出結論的事。



進行討論，促成了同學的互動交流學習機會，亦大大提升我們學習效能。

電子學習發揮了自主學習的重要性。我們喜歡自主學習，就著一個主題，不斷發掘，尋根究底。記得一次生物課堂裡，盧老師教授單生物細胞，書中所提及的內容不多，於是盧老師便在網上放上其他網上參考資料，著我們到網上收看。於是，我們便到網上打開影片來看，原來是描述單生物細胞Ameba如何 食吸收外來的食物。影片雖然以英語廣播，但解釋不深，配合影片，同學都不難明白。影片內容，都是書本沒有提及的，但透過電子學習，擴闊了我們所學，使學習更見趣味。

老師也會著我們回家完成網上預習。這些預習多要我們先在家中看一影片或一些網頁內容，然後回答一些題目。透過網上預習，我們可以在課堂前就將學習的內容打好根基，對所學的知識有初步的理解和認知，到上課時，老師再加以講解時，或進行一些較高層次的討論時，我們都不難理解和掌握。有時，老師也會把預習表現好的同學的內容在課堂展現，讓同學了解優秀同學的回應，從而教導我們爭取好成績的技巧。

有課前預習，當然也有課後練習。我們在家中也會通過網上學習平台，進行課後練習。我們回到家，便會開啟電腦完成有關習作。或許，家長會憂慮我們開啟電腦，只想玩網上遊戲，然而，面對有趣的學習，我們也會認真地乖乖完成習作。

以iPad完成功課，其實也可確保我們晚上有充分時間休息。最近盧老師在網上給我們看一段短片，乃配合課堂所學的Anso作用。課堂上，老師並未提及Anso應用在芝士上的情況，但藉著網上資訊，我們便可一目了然，了解課堂以外的知識，好好完成課後練習。透過網上學

習，不但擴闊了書本知識，能順利完成功課，也大大給予一份無名的成功感。

## 我喜歡以iPad學習，既能擴闊課本以外的知識，更推使我們有更多動力進行自主學習。

iPad或必能取代傳統抄寫的筆記，亦未能給同學課堂打筆記，但運用iPad進行學習，實在豐富了我們書本上的知識。當然，不得不承認的是，萬事起頭難。老師進行iPad教學法，在一開始的階段，總會出現一些系統登入的問題，我們在堂上也嘗過，一旦產生技術問題，隨時會白花了我們一些課堂時間。然而，當萬事俱備時，教學流程十分順暢，同學就能得到真正的學習。

或許有人認為，電子教學，失去了師生互動的情誼。然而，對我們來說，這剛好相反。正因為iPad教學的互動，更加深了我們與老師的溝通。記得盧老師快要結婚的日子來臨，我們同學便在課堂上載練習答案時，為她送上戒指電子版和深情的祝福。老師即時流露出幸福甜蜜的笑容。如此溫馨的場面，有時並非傳統學習模式所能經歷的。



# Speak to Succeed

Kenny Chan 6D



Public speaking is an art that everyone should learn. To me, public speaking is all about presenting and expressing your ideas in an organized manner, and thus being able to spread important messages in the world. Being able to express yourself vividly is an indispensable part of our everyday life. We just couldn't live without it. No matter whether you are in a presidential election, a promotion meeting, a university admission interview or simply a project presentation, the ability to speak effectively in front of others is a defining factor in your success. Public speaking is a progressive journey of self-discovery, which is a key reason I have spent so much time over the past years mastering this skill. To further understand the meaning of public speaking to me, I think my personal story can serve as an illustration.

## Personal experience

I started my public speaking adventure in Form 2. At that time an opportunity came to me— a recruitment leaflet from the public speaking team, and I decided to grab it. My very first public speaking experience was actually the recruitment session for the public speaking team.

I was frightened and nervous. I wrote my speech in advance, and practiced my script over and over before I gave it. After overcoming this challenge, I was officially a member of the team. That's how I started my journey.

Being in the public speaking team opened the door of opportunities for me. Inside school, I attended regular club meetings. I had the chance to learn from great speakers in our school and broadened my horizons. I was also encouraged to speak in the club meetings. My peers were very supportive and this really built the foundation of my confidence in speaking. Occasionally, I represented the club and give short speeches in school and shared messages with my schoolmates. These were truly valuable practices for me and developed my



interest in public speaking. I began to understand the power and influence of a speech.

Outside school, I enrolled in various public speaking competitions. Putting myself in such a competitive arena was not something easy. However, great pain brings great rewards. After going through intense training sessions and trying out my skills in real competitions, I further sharpened my speaking techniques. I was also amazed by the high standards of English speakers in Hong Kong. Seeing how much others could achieve became the driving force for me to push myself even harder, and hone a skill that could accompany me for a lifetime.

### Speech Festival and Open Day demonstrations

Every speech is unique, every story is distinguished. For me, the Speech Festival public speaking contests and the school Open Day public speaking demonstrations are the most unforgettable experiences. The Speech Festival is a territory-wide contest which a huge number of elite speakers join. I opted for the solo and group public speaking contests. I learnt so much from participating in the competitions and the feedback of the adjudicators. In the solo contest, I learnt to capture the audience's attention with appropriate body gestures, and deliver my core message within a limited amount of time. In the group session, I learnt how speakers can cooperate with each other and how to create an interesting scenario to attract the audience. I remember I played the role of the CEO of a Transnational Company in one scenario. I watched speeches from great leaders to imitate their gestures and tones. It was really a fun experience and exposed me to different styles of public speakers. On the school Open Day, I performed famous speeches in front of the visitors. The great and famous speeches included the inaugural address of president Barack Obama and Martin Luther King's "I have a dream" speech. Besides prac-

ticing my own public speaking skills, it was even more meaningful to share the charisma of known public speakers with other people. I think this is the mission of every public speaker and therefore this experience was completely unforgettable for me.

### A great opportunity to learn

If you have some interest in public speaking, you may also want to know its benefits. First, you will be able to advance your English through reading extensively on various subjects. Being a public speaker means you have to read both speeches from famous people, as well as lengthy texts on the topics that you will present on. As time goes by, this information will accumulate and act like 'English' nutrients for your brain. This will of course be conducive to your English proficiency, and will definitely be something you can apply to exams and daily life. Second, you will be able to build up confidence in public speaking. Exposing yourself to an audience and placing yourself in unfamiliar situations are golden opportunities to train your confidence and maintain a calm mind even under immense pressure. It is really useful in life. If we can stay calm during hard times, many problems will resolve themselves. Third, engaging in public speaking helps build a strong social network. Participating in activities like Toastmasters or TED talks definitely expands your social network and enables you to meet new friends.

### A challenge to overcome

Everything comes with a cost. One challenge for me when taking part in public speaking was time management. It was a constant struggle for time between my competitions and school work. I am grateful to my family and teachers, who supported me during difficult times and helped me find the determination to overcome this challenge.

We speak all the time, but it doesn't increase our skills. If you want to speak to succeed, join public speaking!





# 辯論無極限 —— 中文辯論隊

林紀延 5B

**想**起辯論隊你會想起什麼？辛苦？高深莫測？難度極高？參加辯論隊真的不容易！搜集資料可以無極限，思考辯題可以無極限，寫稿要寫得好也可以無極限，反駁也可以是無極限……

有比賽，我和隊員們也需要全情投入準備比賽。過程通常是這樣的，星期五收到辯題，老師即時召開會議，分析辯題，讓辯員分工找資料；辯員就在周末搜集資料，老師再設定搜集資料的期限，但我們也常常是「死線鬥

參加辯論隊令我過了一個不一樣的高中生活，亦改變了我不少，中文辯論隊把我的能力推至極限再極限……根本就是無極限。

中四那年，學校新增了一個學會——中文辯論學會。當時我對這個新的學會很好奇，便和朋友一起參加選拔。當時我要自己準備一條辯題，可是我從來沒有這方面的經驗，於是我參考網上的辯論比賽影片，影片中的辯員唇槍舌劍，鬥智鬥勇，我自愧不如，於是我不斷請教我的師姐，務求準備一份完美的辯稿，希望選拔時發揮得最好。

士」，不到最後一刻也不停止搜集資料；接著再由老師整合所有資料和補充欠缺資料，然後下星期回校，就開始「非人生活」了。

## 辯論隊，叫人難捨難離的地方

幸運地，我成功加入了中文辯論隊，也開始了比賽前的訓練——非人訓練。讀高中的同學都知道高中生活有多忙碌，不是要做功課，就是要測驗、默書。可是，如果

到了星期一，我們一放學就會在課室開始訓練，我們首先思考辯題，再開始讀資料、「腦震盪」，想想我方論點，友方可能提出的論點，找出對我方有利及不利的資料，一想往往最少就是兩、三小時。不知不覺鐘聲響起，球場再無聲音，天色也已漸暗，我們仍在小房間裡思考，有時想得頭也痛了，總覺得友方那邊的理據較多，自己一方有很多破綻，這時就要發揮「思考無極限」了。

其他日子多是想「駁卡答法」——即如何回答對手追問或論點，還有主線稿的寫法，期間內容不斷由老師提點






修改，這時也是「寫稿無極限」了——因為要不斷加入和修改論點及論據。而在寫稿的同時，我們也會不斷考慮友方如何反駁自己，所以這就是「反駁無極限」了，常常是今天的我打倒昨天的我，自己要先和自己辯論一番，直至滿意為止。接著，星期四和星期五兩天通常會進行模擬辯論，這就全靠葉老師了！葉老師可以說是辯論隊的靈魂人物，除了分析辯題、搜集和修改資料外，進行模擬辯論時，葉老師會分身為主辯、副辯論員一、副辯論員二和結辯的角色，實非人人可做到呢！


參加辯論隊令我過了一個不一樣的高中生活，亦改變了我不少，中文辯論隊把我的能力推至極限再極限……根本就是無極限。





# 你們要彼此相愛， 像我愛你們一樣 ——充滿愛的團契

楊家輝 5A



姐和黃安傳道又會帶領大家一起玩遊戲，從遊戲中讓大家領會神的道理和信仰訊息，讓同學獲益良多。在玩遊戲的過程中，不但建立彼此間的友誼，更能讓同學得以放鬆，將一周所積聚下來的壓力都釋放出來。在遊戲和訊息分享之後，我們都有分組分享的時間，給同學可以一起傾談，談談近況。在當中，同學可坦誠地分享樂與悲，導師和組員十分友善，願意細心傾聽和回應，給予自己很大的鼓舞和安慰。

團契每年約有19次聚會，由十月開始，逢周五放學於學校禮堂舉行。除了此等定期周會外，團期每年也有不少叫人難忘的盛事，包括聖誕燒烤晚會、福音周、夏令營等，這些聚會能讓老師和同學聚在一起玩樂、分享、禱告。在聖誕燒烤晚會中，最叫人感動的是抽象環節，當然不因那些抽象禮物的份量，乃因那些抽象禮物不少來自老師們的送贈，他們縱然未能抽空出席晚會，亦不忘送上禮物作支持。在三日兩夜的夏令營裡，教會傳道人和老師們悉心為我們預備大大小小的活動，早晚陪伴我們，夜間更聽我們分享，為我們禱告，實在感謝老師們那無微不至的照顧和安排，讓我們真正體會到上帝的愛，那無條件的愛。在這些團契盛事裡，我們每個都願意放下自己百忙的工作，投入參與，享受那與眾同樂、與眾分享的美好時光，當中的每一個片段、每一個人、每一件事，都教人回味、難忘。

**面**對營營役役的中學生活，不斷接踵而來的測驗考試，總令我們充滿着巨大壓力，身心都感到疲憊。幸好我們學校擁有一個非常精彩的課外活動——團契。團契是甚麼？很多人都會對團契有一個錯誤的認知，認為返團契只供給基督徒聚會，一起聽牧者講道，查看聖經，枯燥乏味。相反，團契是開放的，開放給所有人參加，而且內容非常豐富，一定不會讓你感到沉悶，反而令你流連忘返。

每次團契都有唱歌敬拜的環節，在導師的指導下，一群基督徒同學會帶領大家唱出悅耳動聽的詩歌。透過詩歌分享，發放一些發人深省，鼓舞人心的訊息，就像在同學身上打了一支強心針。此外，沙田堂教會的DyDy姐

我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛，我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。（約翰福音13:34）



對我來說，團契就是一個家。雖然大家來自不同年級、班別，但大家都能夠在團契中彼此相愛，互相關心。老師也彷彿脫下了嚴肅的面具，掛著一絲燦爛的笑容與同學們打成一片。在分組時間裡，同學都放下了戒心，不怕把自己軟弱的一面顯露出來。開心的時候大家會一齊歡笑，傷心的時候大家會一起哭泣，有困難的時候大家會彼此代禱，有挫折的時候大家會互相支持鼓勵。

回想起我中一的時候，我只為了跟隨朋友才參與團契，人云亦云，也不知道是為了甚麼。但隨著我返團契的經歷多了，漸漸發覺團契真的充滿著愛。記得中三那年，我因成績十分差，心情低落沮喪。幸得團契組員們的支持和鼓勵，我得以重拾心情，重新出發。他們更各自分享了自己的讀書心得，令我獲益良多。直至今日，他們仍是我的同路人，不斷透過不同行動鼓勵我、支持我，叫我得安慰、得力量。

### 如今常存的有信、有望、有愛這三樣，其中最大的是愛（哥林多前書 13:13）

今年，我擔任了團契團長。我並不在乎參與團契的人數多寡，我只是希望每位同學都能在團契之中感受到愛，認識上帝，一起在靈命中成長，在中學生涯裡留下一份美好的回憶。今年，作為團長的我，會帶領一眾團契職員竭盡所能地為學校進行不同福音工作，希望我們所播下的每一顆福音種子，都能在同學的心中開花結果，建立一個充滿愛的校園。





## Our Campus TV, is wonderful, unity, challenging and meaningful

Adeline Chan 5A

**Have you ever imagined that you are a news reporter? If yes, being a reporter at our school campus TV may be suitable for you!**

**T**echnology is developed in a tremendous speed nowadays. Thanks to the rapid technology development, we, students can enjoy the advanced technology at school. Our school Campus TV was founded in 2014. No one can deny that, the founding of the school campus TV provide a new way for schools and students to communicate. Moreover, there are a variety of sharing sessions for students. Live broadcast from Monday to Friday, Chinese to Religious. This is definitely a good platform for students to develop their creative ideas through video production. All students can watch the live "morning campus TV" instead of listening to those sharing. I bet this is a kind of visual enhancement.

### How wonderful Campus TV Studio

Our school invested a large amount of money to build a well-equipped studio. The campus TV room is where you can find the preview monitors, video mixer, audio mixer, and the computers for editing. It really looks professional. I believe most students will be shocked when they first enter the campus TV room because they will get confused whether they are in a real broadcast room in TVB or just a campus TV room in our school. This room is where our programs are shot. Some of you may think that it will be bored if our programs always shoot indoor. No, it is not. The technology is here to

help! There is no bottom line of the background during morning sharing. It can be a normal television station, a NASA-control-room-like or even a garden.

## Experience Unity through Campus TV

Unity is strength. When there is teamwork and collaboration, difficult things can be achieved. Not until I joined the campus TV crew, I understood the true meaning behind this saying. Though it is difficult to wake up earlier to prepare for the morning broadcast, I got the crew mates to be with me. Different people have different talents. Some of us are good at operating the computers and machines, some of us are good at speaking. Teamwork makes good work. Therefore, I can say that the founding of campus TV provides students with an opportunity to develop their leadership and cooperation skills.

I can tell you that I am very honoured to be a part of the campus TV crew. I am just an ordinary girl who is talkative. Luckily, the teacher offered my friend and me a chance to host the starting of the campus TV. We said "yes". Who would not? I still remembered clearly there was a prize presentation ceremony on the premier of the campus TV. My friend and I have to ad lib without any scripts. Although reporting in front of the camera is very terrifying, it is an experience I think I can never forget in my entire life. It is my pleasure to be a part of the founders of the campus TV.



**Being a crew of campus TV is not only challenging, but also meaningful. Though I am only a 16 years old student, I started to appreciate the world more after joining the crew of campus TV.**

I realize that if there is no the backstage helper, there will never be a good concert; if there is no janitor at school, there will not be a clean school. Therefore, I always try my best when I am on duty of the campus TV broadcasting in order to provide students a better quality of show.

**Will you join us ?**





# 「水耕」初體驗 棵棵皆辛苦



周霽晴 4E



每粒種子背後總有一個故事，在一個偶爾的機會下，我參加了光中的「水耕計劃」，開展了一個屬於我的新故事。

## 展開「水耕」的故事

甚麼是「水耕」？活動前一晚，大家都摸著腦袋，想著究竟「水耕」是怎樣的一回事。「水耕」(hydroponics)是近年流行的新科技發展，其實一般是指用水攜帶養分讓植物生長的無土種植系統，與我們的固有「陽光、水份、泥土」的種植概念截然不同。活動當天，導師首先為我們講解「水耕」的背景及發展，然後我們就正式變身為現代農夫，而光中亦成為了一個我們的私人農場，整個校園頓時充滿了田園氣息。

水耕的第一個步驟亦是最重要的一個步驟，就是培芽。我們都非得用上十足的照顧才能讓種子發出芽來，大家都小心翼翼地將種子浸泡在水中，再放在一個盛有一張濕透的廚房紙的膠盒上。

等待，往往是最漫長的。自培芽後，我們天天看著看似完全沒有變化的種子，心情總是著急。到底你們什麼時候才會發芽呢？等呀等……終於，等到它們發出小小的芽了。心情十分興奮，像是母親在期待嬰孩出生一樣，心裡總有一種莫名的感動。

發了芽的幼苗不能忽視。待幼苗長至有兩塊葉時，我們把它們移植到一個裝有水苔的育苗籃裏，放於培植管內，這些培植管子都是由同學們一手一腳砌出來，是我們合力創造出來的溫床。這段時間，大家都不分你我的一起負上種植的責任，確保它們有足夠的水份營養、氧氣及陽光。

至果子初熟的一刻，我們都滿懷喜悅的心情去看著。看著那小小的果子，心中實在要感謝上帝賜予生命的奧妙。這絕對是充滿愛心和忍耐的果子，我永遠不能忘記那一刻。



## 「水耕」的延伸故事

「水耕」活動的延續是一場師生烹飪比賽，那是試後活動，以班際形式進行的。各級各班均須派出代表，並邀請一任教老師，到有蓋操場進行廚藝大比拼。而烹飪比賽的主題，就是「健康飲食」。我們每組均須利用我們親手種植的水耕蔬菜來烹調一款健康美食。在那一刻，看著一組組同學為我們種植出來的水耕蔬菜設計菜式，心情既感動又滿足。辛苦了一段時間種植出來的成果，能夠與各班同學分享，實在是一件很美好的事情。

在烹飪過程中，我們利用了親手種植出來的水耕蔬菜，發揮著師生間的合作，即席進行烹調。有些組別以蔬菜整出美味沙律，有些組別把蕃茄作為主菜，更有些組別把蔬菜配上鮮肉，賣相十分吸引。看著一碟又一碟菜式，碟上盛著我們的果子，那份成功感非所能言喻；加上親手烹調它們，那份心情更是無比複雜。

## 活出健康環保的生活

在中國的土地污染日漸嚴重的情況下，「水耕」似乎是我們香港人的曙光。水耕栽種，清潔衛生，蟲害較少，百分之一百天然可分解，不造成污染。能減低對環境的污染，又能節省養分和水份，比土耕種植更環保。我希望把如此有意義的活動推廣出去，讓更多人認識「水耕」的珍貴。

願我校師生都可身體力行，實踐健康環保的新生活。



# 戲劇，揭開了我們精彩的一頁

馬曉真 2A  
余葆 2A



2014-15年度，我們剛升上中一，要適應和了解校園裡林林種種的事物。從小六升上中一，雖然有不少科目都是新增設的，如中史、通識、家政、工藝等，但在眾新設的科目中，戲劇要算是最能讓我們輕輕鬆鬆，愉快地渡過的一課。戲劇，是我們中一學生於每個循環周裡最喜歡又最期待的一科。

## 我們被揀選了！

在一次戲劇課堂裡，我們如常分組表演小組創作的短劇，同學們都落力表演，專心欣賞，彼此切磋表演技巧。但不同的，是下課的時候，錢老師突然讀出我們幾個名字：余葆、馬曉真、屈曼琪……我們頓時緊張起來，心想：難道我們剛才的演出很爛，老師要給我們教訓？同學離去，剩下我們一組，錢老師裝出一副既嚴肅又和善的面孔，原來是邀請我們參加屋宇署主辦的一個話劇比賽。我們作為一群中一學生，得到老師的肯定，

給予機會，邀請參加比賽，當下我們真的不知如何反應，四目交投後便一口答應了老師的邀請。步出戲劇課室時，大家既鬆了一口氣，心情亦興奮得難以形容，仿如展翅高飛，輕鬆自在。我們返回課室上堂的一刻，大家不其然地都有一顆熱切盼望的心，希望大家盡力演好這齣戲，認真對待這話劇比賽。

由那天起，我們每天都懷著興奮及期待的心情上學，期待早日收到劇本，期待自己所演的角色，期待演出的各項細節。我們總一有空便會去戲劇室找黃老師和錢老師，了解劇本進度，了解細節安排。是次比賽，大會規定本校以驗窗驗樓計劃為劇本主題，兩位戲劇老師便安排了高年級修讀戲劇的師兄師姐進行資料搜集，並創作劇本，然後再由老師審批修訂。終於，在一個周六早上，我們從老師手中接過劇本了。劇本故事有趣，情節吸引，講述一個主婦對驗窗驗樓計劃的無知和誤解，鬧出一連串笑話之後終釀成意外，給自己買來一百萬元的教訓。



## 排練的點點滴滴……

在排練過程中，我們深刻地體會到老師的耐心教導，使我們獲益良多。記得我們在一次排練中，錯讀了三個字詞，錢老師便費盡心思地要我們一定把它們準確地唸好，要求我們把那三個字詞讀上三十遍，我次都用心糾正我們的語氣和力度，直至我們完全準確地唸到為止。從這一樁小事，已叫我們體會到老師的悉心教導，永不放棄的表現。我們很慶幸，我們有這樣的老師，好叫我們從中領悟到更多新知識、新技巧，叫我們得以進步。

## 比賽來臨，百感交集

比賽當天，我們第一次代表學校參加比賽，心情既緊張又擔心。緊張，是在所難免的；擔心，卻是怕連累隊友。雖然我們已進行過多次排練，把台詞像是背得滾瓜爛熟了，然而面對比賽這種環境，難免擔心自己「發台癩」，腦海一片空白，把台詞都忘記了；更擔心的是，未能發揮最好，辜負了老師一番心血的教導。

很感恩，我們不知哪來的信心，當我們踏上舞台比賽的一刻，我們的緊張心情全消了，只感到那就是舞台，我

們要好好演出。當比賽完結的一瞬間，我們深深體會到「台上一分鐘，台下十年功」這句話，原來，演出時間比真實時間過得還要快。

比賽過後，令人期待和緊張的時刻又來臨了——公佈結果！我們心裡都懷著十分複雜的感情，緊張、擔憂、自信、興奮……在評估自己的表演同時，又評估其他學校的演出水平，腦海總是十分混亂。直至一刻聽見一個熟悉的名字——五旬節林漢光中學，我們腦海才有一刻的停頓，繼而再用心聽下去。什麼？我們得到「冠軍」？冠軍就屬於我們？我們不禁興奮大叫起來，有點驚惶失措。面對那麼多間中學，對手都是高年級學生，我們這班中一新生竟能突圍而出，在比賽中獲得冠軍，實在叫人興奮不已。

最後，我們在比賽中獲得「全場冠軍」、「最佳編劇」、「最佳導演」、「最佳男主角」、「啦啦隊冠軍」共五個獎項。我們一走進中學，便能在戲劇裡得到如此優秀成績，實在要感謝兩位戲劇老師的悉心教導。在這過程中，我們學會不少表演技巧，更與同學們建立了深厚的友誼。這一切，對我們中一新生來說，對我們剛跑進中學生涯來說，實在揭開了精彩的一頁。





# 默契的表現 —— 揭開 羽毛球隊新里程



陳諾行 吳兆佳 高正譽

本校羽毛球隊於2014-15年度在學界比賽中勇奪季軍，為學校羽毛球隊開創了新的里程。

## 團隊精神是成功關鍵

陳諾行同學、吳兆佳同學、高正譽同學，三人是好友，亦喜歡打羽毛球。陳同學認為羽毛球較其他運動更變幻莫測，它可一人打，也可多人打。它既講求合作，亦講求個人發揮，不能只顧自己，也要考慮與隊友的合作，建立默契。吳同學則自小喜歡羽毛球，認為它是一種激烈戰鬥，富挑戰性。至於高同學則享受與不同人打羽毛球，認為那是人生樂事。

同學們能夠跟廿多間中學進行挑戰，實不是容易之事；又在多番挑戰中獲得佳績，更非一人之力可為。同學們認為，他們之所以獲得令人鼓舞的成績，乃憑著隊友之間的合作和默契。在比賽過程中，陳同學深深領略到合作的重要性。他指出，在訓練時因未能與中一新同學建

立良好默契，曾有失場的表現，後至大家建立默契後，大家的潛能才可好好發揮，彼此合作便得心應手了。

## 學校團隊掌握作戰攻略

獲得令人鼓舞的成績，同學們認為有賴多方的訓練。三位同學不約而同都有參加校外球會，他們指出每周六日均要到校外的球會進行訓練，那是對個人技術的提升，鞏固個人實力。至於校內訓練，則針對團隊合作的戰術或策略。陳同學認為謝清流老師十分熱心教導，對一支球隊而言，謝老師充分擔當著教練的重要角色。他教授同學比賽技術，讓他們明白面對不同對手時所採取的攻略和應對，又讓他們了解對手的弱點，針對其弱點而進行不同攻勢。

對他們來說，學校老師讓他們學會團隊合作的重要性，讓他們體會到憑著合作而取得成績的可貴。

同學們均記起面對一場又一場比賽時所面對的種種困難與壓力。在比賽時，當面對強勁對手，令自己大亂方寸時，他們都會好好利用休息時間，思考戰術，分配人手，好讓大家冷靜應對，以求在下一場比賽中減少失準的可能性。另外，他們又會調配各人的出場次序，務求每人有充分的休息時間，以應付下一場比賽，甚至按著對手的強弱而派出不同隊員參加，以求爭取最多分數。當然，一旦面對慘敗的時刻，彼此安慰互勉後，又會好好進行賽後分析、檢討，反思自己的表現，思考下一場的策略。經過多番合作，同學們的默契由此而生，成績亦大有進步。



縱使遇上失準的時候，同學們也永不言敗，盡力做到最好。

### 默契建立，潛能發揮

去年，三位同學憑著個人實力和彼此默契，在學界比賽中得到季軍，給他們打了一支強心針，為他們實力作出肯定。陳同學認為，不少校外比賽均以個人賽為主，難得去年學校給予羽毛球隊一個機會，參加團體賽，好讓他們既發揮個人所長，又建立默契，以爭取最佳成績。

言談間，筆者充分感受到同學獲獎時那興奮和喜悅，相信他們背後真的付出了不少努力和時間。本年度，同學們已進入乙組，希望他們繼續努力，堅持到底。在比賽中繼續發揮那互勵互勉的合作精神，勇闖更好成績。





# An eye-opening experience — Study trip in Korea



Bernard Lee 6D

How do you think about Korea? As the origin of K-pop? An incubator of innovative communication technologies and companies such as Samsung? A place with a unique culture, especially in regard to its cuisine and traditional clothing? Last October, we joined a study tour in Seoul with an emphasis on its achievements in environmental protection, technology and traditional culture.

## Advancement in Environmental Protection

Not many people know about the advancement of Korea in environmental protection, but we were able to catch a glimpse of this during the study tour. One important example was the ex-landfill that we visited on the first day. Located in the suburban areas of Seoul, this site demonstrates how used landfills can be reused as both a recreational park and an industrial centre, in order to maximize the efficiency of limited land space. Another example was the Cheonggyecheon (清溪川) located in the town center of Seoul, which was once a dirty, foul smelling, open channel that caused air pollution. It was not until the ex-president Lee Myung-bak implemented a plan to revitalize it that it became an important landmark and a pleasant place for relaxation.

## Advancement in technology

The advancement of Korea in technology was also one of the focuses of our study tour. On day 4, we visited the Samsung D'light, a permanent exhibition which gives the public a glimpse into the future of our digital world. A number of research projects, models of next-generation products, and new concepts are introduced there. There is also a strong emphasis on the development and application of AI in our everyday lives. For instance, 'smart' fridges and 'smart' washing machines can be connected to and controlled by a smartphone, which is capable of displaying what the appliance is doing. Other interesting applications of digital devices nowadays were shown too. Another place called Digital Pavilion also showed similar technological advances.

## Cultural experiences

Apart from the modern, influential K-pop culture, Korean traditional culture and Korean history should not be neglected by any visitors. Our own cultural experience there included learning to make kimchi, trying on Hanbok (韓服) and learning Korean 'paper folding' (the latter was more like painting, as you had to wrap special

wet paper on the object and then let it dry). We also tasted the delicious ginseng chicken soup and Korean grill, and learnt that the 'formal' way of having a Korean grill is to cook the steak first before cooking other food.

### The highlights

Last but not least, one of the highlights of our study tour included a visit to a local secondary school. The students there were active and friendly, and showed us a lot of their art and craft work, as well as leading us to admire their large campus. Interestingly, we learnt that Korean students also study Putonghua. Their national education policy requires students to learn Chinese in view of the growing economic opportunities that mainland China may offer.

To sum up, this study trip to Korea truly broadened my horizons since I was exposed to a range of experiences pertaining to city life, as well as developing more knowledge concerning other cultures. Although it was a short trip, this tour was most definitely an unforgettable experience.



# 務局多元卓越獎學金

ffairs Bureau Multi-faceted Excellence S  
Presentation Ceremony 2015



## 林漢光是我成長的地方， 我以它為榮

黃憫樂  
(2015中六畢業)

六年來，光中給予我的，  
是夢想、機會、人情。

### 母校的音樂室充斥著我的夢想

夢，是在音樂室孕育的。光中有別於一般的學校，它特別重視藝術教育。我至今仍回味長達三個連堂的藝術課，我總是第一個衝進音樂室，急不及待沐浴於音符之中。合唱團的生活一再燃點我對音樂的熱情，不論唱或伴奏，我都深深體會音樂是與人作心靈溝通的絕佳橋樑。中二那年，就在這音樂室，我思考自己人生的方向，也尋得自己的夢想，至今仍努力不懈的朝這目標邁進。我要當個出色的鋼琴家！

### 母校給予我意想不到的機會

機會，是在舞台上的。一年一度的音樂日標示著我的成長。在班房裡指揮平日熟悉的同學，別有一番風味。每次與同學們分享音樂，我都深感自己是屬於音樂、屬於

舞台的。其實指揮，也是種表演。當你期望別人能唱出動人的歌聲時，你必須先感動他們。記得自己曾在排練時跟同學們說：「我從你們的眼裏看不出悲傷，難怪你們唱不出悲涼的感覺。」那刻彷彿站在舞台上，手舞足動的唱著歌，向會眾談音樂之樂。一年一年音樂日的過去，我變得越發勇敢，放膽用音樂表達自己。

除音樂以外，我亦忘不了英文演說與朗誦的喜悅。我第一次以「演講者」的身份踏足學校禮堂是中三的周會，在台上我沒有一絲畏懼，一絲疑惑，我只管盡情的向一眾同學訴說自己對未來的想法，我還說要娶一個大提琴家為妻哩！

中六那年，我獲學校推薦參與民政事務局多元卓越獎學金的選拔。由填表及至第二輪面試畢，我根本沒有奢望過得什麼學金。然而，難得的是，我很享受面試時與評審分享自己對音樂的熱忱和執著。正要去第二輪面試，我連「自我介紹」的部分也沒準備，因我覺得根本沒有必要，既然評審們想認識的是我這個人的本質、理

想，我走進去就是了。我跟自己說：我不要一點的包裝、虛偽，只要真誠、忠實的表現自己。事後我也佩服自己一時的勇氣，不過，我想，作為一個藝術家，忠於自己是頂重要的。

## 母校洋溢著濃厚情誼

情，是老師們送給我的窩心禮物。一口氣述說光中給了我夢想、機會，事實上，退一步想：光中不就是由一眾老師組成的嗎？在這不得不提六年來見證著我成長，待我如兒子的吳妙齡老師。沒有了她，音樂室是死的。她不厭其煩的聽我彈奏，給我鼓勵、支持。我灰心的時候，她曾跟我說：「我覺得年輕人是應該有夢想的。」這句話一直烙在我心坎上，是提醒，也是鼓舞。

還要特別感謝我高中的班主任鄭美莉老師。如果不是她積極叫我申請獎學金，並協助處理有關獎學金的手續，替我寫推薦信，我就不可能獲得四年的免費大學教育，甚至可能我現在也不是在中大唸書。鄭老師同時是我級領袖訓練計劃的負責導師，三年來的訓練，如到老人院探訪、訪問聾啞人士等活動，皆潛移默化的影響著我，



讓我懂得去關心身邊的人。她常斬釘截鐵的說我是屬於音樂的，有時彷彿較我還要清晰，有一位了解自己的班主任實在是可遇不可求。

我真感覺自己在光中是「萬千寵愛在一身」。於我有恩的老師又豈止上述兩位？六年裏，有老師鼎力支持我參與體育比賽，有老師把我帶進中文、文學的世界，又有老師令我愛上英文寫作、朗誦，這些都成為我生命的一部分，裡頭盡是不同老師的恩情。（由於篇幅所限，恕我不能一一提名致謝。）

沒有了情，就沒有機會；沒有機會，夢想也只能是個夢。光中，是個有情的地方。而這，正是我成長的地方，我以它為榮。

願頌讚、感謝、榮耀全歸與愛我的主耶穌基督，阿們！





Lively and Young,  
the Truth we found.



Friends loving,  
Caring and Sharing.

