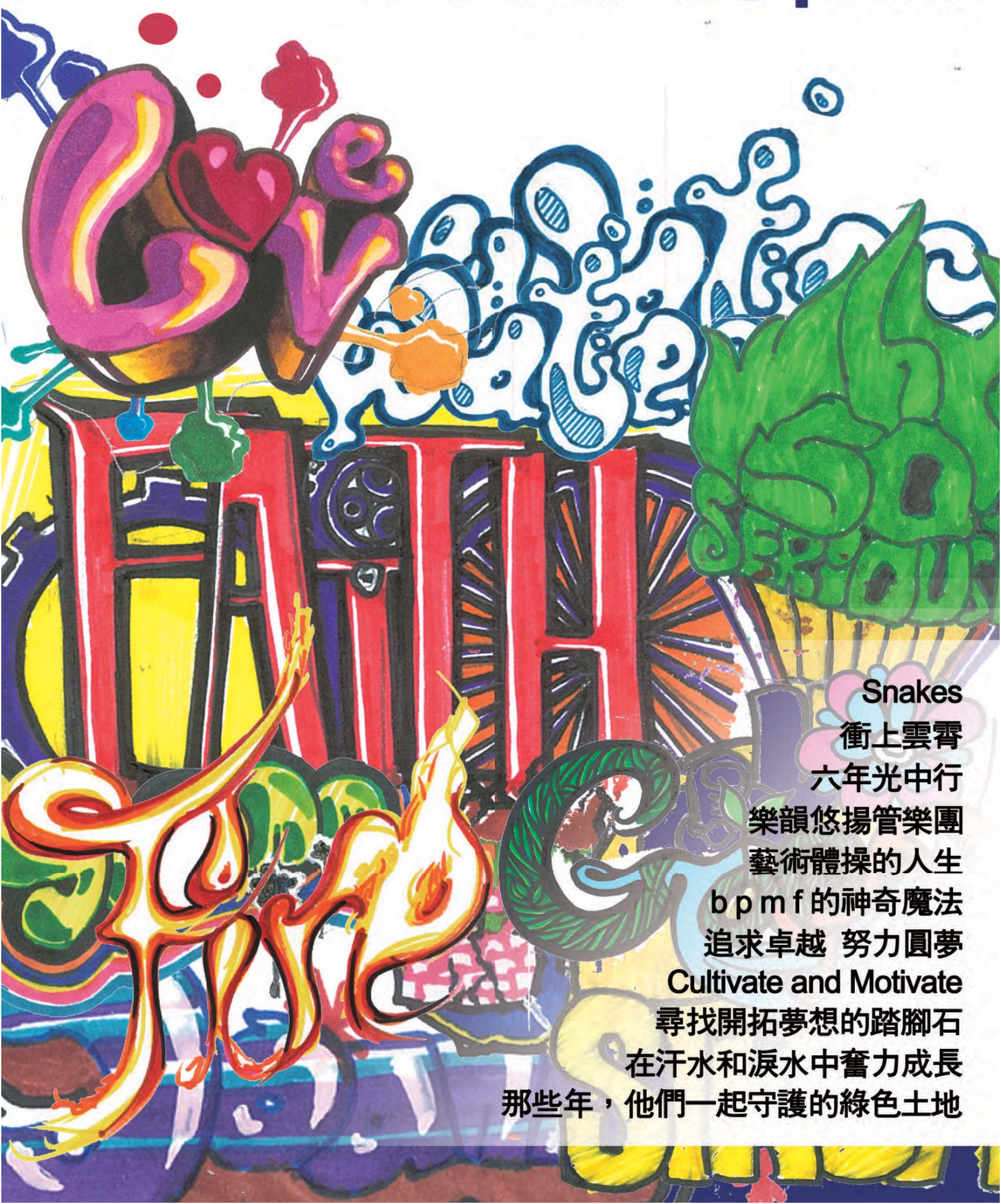


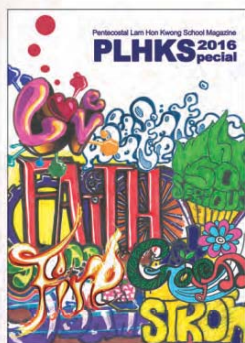
Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine

PLHKS 2016 pecial



Snakes
衝上雲霄
六年光中行
樂韻悠揚管樂團
藝術體操的人生
b p m f 的神奇魔法
追求卓越 努力圓夢
Cultivate and Motivate
尋找開拓夢想的踏腳石
在汗水和淚水中奮力成長
那些年，他們一起守護的綠色土地

封面設計



Present

Raise new questions, new possibilities, to regard old problems from a new angle. Be brave enough to live creatively. The creative place where no one else has ever been -- that is the origin of Graffiti art.

Cover designed by S6 students

目錄

1	六年光中行 —— 2016年新界區十大傑出學生	謝依麗	中六
2	Cultivate and Motivate —— English Debate	Chantel Tse Alf Suen	S6
4	樂韻悠揚管樂團	陳哲然	中五
6	追求卓越 努力圓夢 —— 尋找指揮的人生	李芷泓	
8	Snakes	Johnston Chan	S1
10	b p m f 的神奇魔法 —— 普通話大使	曾倩瑩 伍嘉盈 何妙婷	中五 中五 中二
12	尋找開拓夢想的踏腳石	關筱晴、李泳萱 陳曉嵐、莊楚菁	中五 中五
14	那些年，他們一起守護的綠色土地 —— 台北五天環保及生態考察之旅	楊樂瑤	中六
16	在汗水和淚水中奮力成長 —— 女子乙組籃球隊	夏琪淇	中六
18	衝上雲霄的譚文豪校友	譚文豪	
20	藝術體操的人生 —— 多元卓越獎學金2015-16得主	黃駿盈	2016年畢業



與沙田區十大傑出學生其他得獎者合照



Toastmaster Club幹事合照



六年光中行

謝依麗 6A

—— 2016年新界區十大傑出學生

身在光中六年，周邊不僅有益師益友，更有無盡的機會。衷心感激他們的鼓勵，我才能在這裡撰寫自己的故事。

中三時，自己鼓起勇氣參加了學校的英文辯論隊。雖然勝負起伏，但有賴羅慧文老師的培訓，令我掌握了思維方式，亦訓練了自信和演講技巧。延至現在，我仍然是英文辯論隊的一員。

英文辯論就如一把鑰匙，令我接觸新的世界。它導我至更大的視野：校內的Toastmaster Club，校外的模擬聯合國。除了英文的領域外，我也曾嘗試過不同方面的活動：國泰航空的 Can Fly Program、野外動向的 Mighty Rovers、由香港中文大學及香港科技大學分別舉辦的 Business Elite Camp 和 Business Summer Camp 等等。

靠著自己在英文演講及課外活動中所累積的經驗，我才能在新界及沙田區傑出學生選舉中披荊斬棘，最後獲得殊榮。

光中給予了我無限的支持，自由開放的環境令我無所顧忌地發展，感謝成長路上每一位師長及同窗的協助，使我兼得學業及自身發展，令我的中學生涯更上一層樓。



新界區十大傑出學生選舉頒獎典禮當天與行政長官梁振英先生合照

獎項

- 2016 新界區十大傑出學生
- 2016 沙田區十大傑出學生（高中組）及 團體競賽項目—最佳隊伍
- 2016 The Chinese University of Hong Kong Model United Nations 2016: Diplomacy Award
- 2015-2016 The 31st Sing Tao Inter-School Debating Competitions: Best Interrogative Debater and Best Debater
- 2013-2016 Hong Kong Secondary Schools Debating Competition: Best Debater, Member of winning team
- 2015 CUHK Business Elite Camp 2015: Winning Team of Business Competition



新界區十大傑出學生選舉頒獎典禮當天與關思偉校長合照



Standing on the podium and shooting off rebuttals is a common image of debating. Yet, there is more behind the scenes.

Cultivate and Motivate

— English Debate

Chantel Tse Alf Suen 6A

The preparation of debates consists of researching, formulating arguments and rebuttals as well as writing speeches. These elements offer debaters numerous benefits, namely fostering critical thinking, effective communication, team spirit, and so on. The aforementioned advantages are lifelong skills for an individual in society. By participating in debating, we are given plenty of opportunities to cultivate the above skills. Take effective communication as an example. As we have to respond to our opponents instantly most of the time, the training of impromptu responses enables us to give a convincing answer whenever someone raises a question. In no uncertain terms, this technique, together with the critical thinking skills, are exceptionally useful for our future studies as well as our careers. Certainly we have the edge over others in project presentation and interviews.

More importantly, debating brings us not only to the podium, but also to a wider world. It is the most practical social networking platform. We can meet different people in different debating competitions and exchange ideas with fellow contenders regardless of the topics. What

we share ranges from ideas of the motions and debating skills to personal stories. All these could be our inspiration and momentum to face and weather challenges.

In respect of academic benefits, ostensibly, English debaters are proficient in English. As a result of using English in various ways including reading during research, writing speeches, listening to our opponents for rebuttals and delivering speeches, our English proficiency is undoubtedly boosted. What is more, our performance in Liberal Studies is also better owing to the need to dwell on different social issues during the preparation of debates. Not only do we examine the bright and dark sides of the issue, we also put ourselves into the shoes of different stakeholders to generate ideas. For example, we have debated on nuclear power. First, we had to understand the pros and cons of nuclear power. Then, we needed to know the concerns of different stakeholders, such as the government, residents, enterprises, neighbouring countries, etc. As you can see, it is a must for us to look into the matter from different perspectives. This is why we can generate so many ideas for one issue in Liberal Studies.



Apart from all the benefits mentioned above, debating also brings the school and debaters glory and honors.

In 2014, our school's English debating team won the first territory-wide championship trophy, which was the 15th NESTA-SCMP Inter-School Debating Competition Division 1 Champion. We also won the Crystal Cup for the Best Debater. Both the Best Debater in the Semi-Final and that in the Final got 5** in HKDSE English Language. In 2015-16, our school performed remarkably well in the Hong Kong Secondary Schools Debating Competition. Honour also went to the intermediate team, who got six straight wins and became the champion in the Kowloon and New Territories East Division 1 Grand Final Debate. The senior team also won the First Runner-up in the territory-wide Division 1 Enhanced Format Grand Final Debate.

We could not achieve such great honors without the efforts of our coaches, Miss Low Wai Man and Miss Cheung Wai Yan. They generated ideas with us, edited our speeches, trained our delivery and rebuttals, and even accompanied us to the debates to give us encouragement. The time and effort they devoted to debating are much appreciated. They have successfully cultivat-



ed our interest in exploring the world and motivated us to strive for greater accomplishments.

To sum up, debating not only sharpens our thinking skills and communication skills, but also boosts our academic performance. More importantly, it brings us honors and precious memories. No wonder it is a gifted program of our school!



樂韻悠揚管樂團



時光飛逝，不知不覺已參加了管樂團四年。在這四年的管樂團生涯裡，我和其他團員一起創造了不少回憶——有喜悅的、有失望的、也有艱辛的……這些都是我在中學生涯裡既寶貴又不可磨滅的回憶。

在這幾年裡，我和團員們都經歷了不少比賽和表演，彼此建立了默契，有些更成為了志趣相投的好友。在這小小的樂團裡，我學會了尊重別人，與人合作的技巧。

當團長的心聲

去年，我有幸當上管樂團團長。最初，我懷著戰戰兢兢的心情接受老師的委任，但到最後，我卻發現這團長的職務比我想像輕鬆多了。當中原因，絕不因為我的才能所致，乃因為樂團擁有一群叫人稱心滿意的團員。他們都會自發地參與樂團練習，又努力地在家裡練習，這使各人的技術持續地提升。至於新加入的團員，他們的表現在令我驚訝。由開始的生澀技術，到現今的順暢演奏，實實在在證明了他們每人對樂團的認真，十分重視樂團的每一個練習。我們團員之間相處和睦，互相扶持，充滿著團結精神。

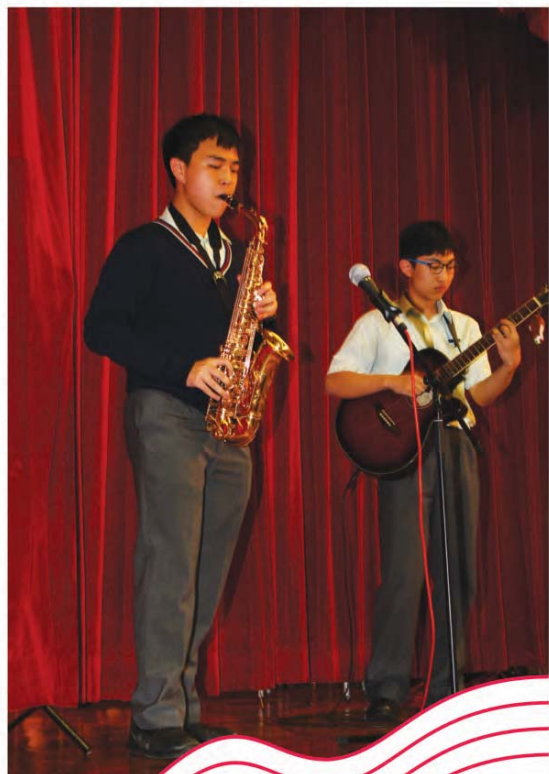
參加香港演藝節

去年，在指揮吳福臨先生的嚴格指導下，經過數月的努力練習，我們把比賽樂曲練習得近乎完美，這也代表著香港演藝節比賽的臨近。

終於，到了比賽那天，我們坐在觀眾席上等候上台，難免感到緊張，尤其見識過一間又一間學校的實力後，更叫人倍感不安。不過，話雖如此，這場比賽讓我們得到一個與人交流的機會，一個證明我們能力的機會，實在難能可貴，叫人興奮。

我相信，當時我們每個團員，都沒有想到獎項，畢竟其他隊伍的實力早已擺在眼前，我們但求全力以赴，做到最好，即使落敗也無悔。然而，讓我們大吃一驚的是，翌日從老師口中得知，我們獲獎了，是季軍，是季軍。這消息實在叫人振奮，我們都為著沒有白費過去的努力而歡欣。

最神奇的是，當我們站在台上演奏時，我們頓時忘卻了一切緊張和不安，全情投入，超乎所想地把樂曲演奏得淋漓盡致。



在管樂團的感恩

在管樂團的日子裡，我很感恩。除經歷很多，學習很多之外，我感恩陪伴著我們成長的每一位指揮和老師。我要感謝已經離任的薛毅章指揮。他在任期間，投放了許多心血在學校管樂團上，他對我們循循善誘，是我們敬重的大哥哥。我恭賀他在本年7月，在德國一個國際指揮比賽中勇奪冠軍。此外，也要感謝去年開始教導我們的指揮吳福臨先生，在他帶領下，我們才取得如此傑出的成績，獲得獎項。最後，我希望光中的管樂團繼續成長，上下一心，演奏更多動人樂章，感動每一位聽眾。



2016年，本校管樂團參加「香港演藝音樂節2016(管弦樂合奏組)」於初賽和決賽中分別獲得銀獎和季軍。

追求卓越 努力圓夢

—— 尋找指揮的人生

撰文：李芷泓



2016年於德國奧格斯堡第一屆國際指揮比賽中，擊敗40多名海外對手，勇奪指揮比賽的冠軍。

國際指揮賽 港人揚威奪冠

相信不少曾參加我校管樂隊的高年級同學，都不會對這面孔陌生。薛毅章，既是我們校友，又是我校管樂隊指揮。2006年，薛師兄於我校中五畢業，由副學士先修、副學士、城市大學工商管理學士學位、再到浸會大學音樂系學士學位，師兄走過的路雖然崎嶇，但最終仍能實踐夢想，到蘇格蘭格拉斯哥修讀兩年制的指揮學碩士學位課程。

薛毅章的音樂路

薛師兄自小便學習法國號和鋼琴，他並非由小便夢想自己成為一個指揮家的，但卻一直熱愛古典音樂，他認為古典音樂較流行音樂更能表達人的情感。中學時代，他

常參加校際音樂節，惜未獲獎，亦未發掘到自己對指揮的興趣，直至修畢副學士以後，在機緣巧合下認識了一位音樂指揮，在跟從他學習之際，發現自己的指揮天份。他在訪問間常謙稱自己在樂器演奏方面水準平庸，相較之下，指揮對他而言則較易掌握。師兄能在指揮時感受到每一粒音符的變化、作曲家希望表達的情感，於是，他便朝著指揮這門出發，希望有天能成為專業指揮家。

異鄉尋夢之旅

離鄉別井，薛師兄獨自前往地球的另一端追尋理想，被問及當中的得著時，他仍顯出一副謙虛的模樣，表示自己體會到世界之大，天外有天，人外有人，見識到不少擁有近乎絕對音感的人，即能輕鬆準確地辨認出所有聽到的聲音的音高；另外，在管弦樂方面，他亦透過與不同樂隊合作，學會多種處理音樂的方法。整體而言，學海無涯，除技術的提升，師兄同時感到自己的不足，他勉勵自己，將要更努力地學習，追求成為一個更出色的指揮。

踏上國際舞台

在修讀指揮學碩士課程的兩年間，薛師兄參加了不同指揮比賽，累積了不少經驗，然而，在眾比賽中未有嬌人成績，直至剛過去的夏天，在德國奧格斯堡國際指揮比賽中，一鳴驚人，力壓來自世界各地的選手，奪得冠軍。談到是次成功的經歷，薛師兄表示該次比賽參賽者需要預備九首樂譜，比賽共分四個回合，在整個過程裡，師兄要花上很長時間，全神貫注地去思考樂譜，細心分析樂譜的每一個高潮起伏。該比賽裡，師兄蠻滿意自己的表現，認為自己發揮不錯，加上過去的練習和經驗，最終令夢想成為專業全職指揮家的他得到了國際性的肯定。

回望校園生活

薛師兄對母校的回憶是很多老師的面孔，可惜，不少老師已退休了、離開光中了，然而，這些老師讓他學會的道理一直藏在他心底裡。他回憶中，一次曾與音樂科老師閒聊，希望學校可舉辦多些音樂活動，結果音樂老師便坐言起行，為他和幾個朋友報名參加音樂比賽，展開了他在光中的音樂之旅。此外，他在光中亦曾得到不少老師的鼓勵，老師的一句「我相信你總有一天能取得成就」大大鼓勵了師兄發奮向上。老師給他的信心，對他既嚴厲又寬容，都影響著師兄的一生，讓他成為一個完全的人、善良的人。

寄語母校同學

薛師兄雖然這幾年在海外進修，不能繼續在母校擔任樂團指揮，但他的心裡仍有一些計劃，希望能幫助母校發展管樂隊，能幫助有志朝音樂發展的同學累積經驗。同時，他在光中擔任管樂隊指揮期間，發現師弟妹歷練少，鼓勵他們多為自己的生活添上色彩，更多體驗和經歷，這有助對音樂的詮釋和演譯，為單純奏出的音符添上質感，使演奏更見立體。



薛師兄祝願學弟學妹能得到更多的認同和鼓勵，找到更適合自己的位置，盡情投入，發展潛能，找到自信和人生的方向。





Snakes

Johnston Chan 1A

Hi, everyone! Let me ask you a question. What is your favorite animal? A puppy? A cat? Animals! Some are cute, some are active, some are fluffy – well, you name it. But there are also animals that are slow, spiky, slimy or maybe even venomous!

But every single animal lives for a reason. All of them are crucial in the ecosystem. Let me talk about SNAKES! Ha, I frightened you there, didn't I? I myself regarded snakes as disgusting creatures, and ran away whenever I saw them, ugh! And I'm pretty sure most Hong Kongers feel and do the same due to our lack of knowledge of this animal. So, Mr. William Sargent came to give us a talk about them. He's been catching and saving snakes for 25 years, and now works as a government snake catcher, so he's surely the best one to talk about them!

He first introduced some Hong Kong snakes to us. The snakes he introduced TOTALLY changed our thoughts on them! They were gentle and, well not cute, but special. He then told us where HK snakes lived, which is basically everywhere in Hong Kong. But the most useful part of the talk was that he broke some myths and mis-





conceptions we had. He started with a very important one: **Snakes DO NOT attack us**. Snakes are way more frightened of us than we are of them! Snakes will never attack us, unless you attack them; it is only a defensive action for them.

Another myth is that many people are killed by snakes. Well, no. Thanks to the medical system of HK, there haven't been any reported snake-related deaths for 20 years. So, as long as you go to any Hong Kong hospital if you're unlucky enough to get bitten by one of the few venomous snakes, you'll be absolutely alright! And for all those who believe stories such as eating snakes in winter will make you stronger, it's absolutely not true. People who think this should try exercising instead!

Finally, Mr Sargent showed us some snakes he had caught. He showed us everything from small ones that

looked like earthworms to common snakes in Hong Kong like the grass snake and rat snake. But the most unique one must be the South American boa constrictor named 'Rocky' (he had plenty of 'diamonds' on his back). WOW! It was so big! Rocky wrapped himself around William's body! We were allowed to touch it and oh my god! It's just so spectacular! This talk totally changed our thoughts on snakes being aggressive and horrible!

The talk was really useful. We've learnt not to be too afraid of snakes:

you know what, they're actually gentle and, now I'll use this word: CUTE!





bo po mo fo 的神奇魔法

—— 普通話大使

普通話讓我成長

曾倩瑩 5B

自從加入了「光中」這個大家庭，屈指一數，四年過去了。我也從一名青澀的新人，變成了學校裡較資深的普通話大使。猶記得，小時候的我在機緣巧合之下參加了普通話朗誦比賽，因而對這語言產生了濃厚的興趣。在老師的鼓勵下，本著希望多接觸普通話和增加自信心的目的，我毅然成為了學校裡的普通話大使，肩負起在校內推廣普通話的責任。

當時的我普通話能力並不高，不太會跟別人用普通話交流，甚至不能流暢地朗讀篇章，幸好老師並不介意，只希望我們能透過更多活動去提高普通話水平。而我成為普通話大使後，參加了一連串的活動，如普通話早會、午間電台、學校開放日、小六生探訪日等。透過在活動裡練習說話和聆聽，我開始大膽地與同學以普通話交

談，在老師的指導下，我掌握了不少溝通技巧，不但提高了自身的普通話能力，也趁機把普通話推廣出去，讓更多同學有機會接觸普通話。如今的我已經能在別人面前自信地說話，對我而言，用普通話與人溝通再也不是一件難事，而是一個讓我感到自豪的專長，這都是我成為普通話大使多年所積累的經驗和成果。

除此之外，我成為普通話大使後，也有不少意料之外的得益。在跟隨老師舉辦不同的普通話活動時，我學會了如何籌備和舉辦活動，與人溝通合作，也學會搜集資料和寫稿的方法。最寶貴的是，我在活動中結交了一群同樣熱愛普通話的小夥伴！我們彼此鼓勵、交流心得，這種情誼確實難得。成為普通話大使不但讓我有機會發掘自己的潛能，這些難忘的經歷也為我的中學生涯添上了色彩斑斕的一筆。

普通話建立我的友誼

伍嘉盈 5C

我從小就學習普通話，對普通話特別有興趣，大概因為普通話成績還不錯，所以我被老師邀請成為普通話大使。當時年紀小，仗著自己普通話說得還不錯，便自負地參加了。

參加後我才發現，原來普通話大使是一個很溫暖的大家庭。成為大使後，我可以更加「明正言順」地隨時說普通話，擁有更多機會接觸這個語言，發揮自己的才能。



普通話對我而言，不再是時間表上的一節課，它既是一種日常溝通的語言，更是我和同學之間趣味互動的橋樑，通過這種語言，使我建立了一段段特別的人際關係。



在我們笑笑鬧鬧之間，我已經擔任普通話大使四年了。在開放日、小六生探訪日和普通話早會等活動中，我遇見了不同的嘉賓、家長和同學，面對林林總總的挑戰，我學會了圓滑地處事，培養了在處理突發事情時該有的冷靜；我更懂得微笑著與同伴們互補不足，也樂於把歡樂傳送給每位活動參與者。

想當年，我還是個新人，分組時被分派到跟高年級的師兄師姐一起，讓我無論在活動和學業中都受到了他們的照顧，現在也讓我做個榜樣，照顧新加入的「普通話大使」。

面對普通話，讓我明白到，哪怕感覺自己多渺小，多沒自信，只要勇於嘗試，向前邁出第一步，一切自然會在不知不覺中改善過來。

普通話給我勇氣

何妙婷 2A

我受老師邀請擔任普通話大使已有一年，我覺得成為普通話大使的確可以提高普通話水平，也使我跟人對話時能更有自信。

我曾在學校的開放日推廣普通話。我起初只敢慢慢地跟家長、小學生說：「歡迎參觀！」當時我還不是很有信心與人交談，有一位家長卻突然向我提問，我便小聲地

跟她解釋。過後，我發現其實說普通話，並不是十份可怕、讓人抗拒的事情，所以我便放開心懷，漸漸地能越說越暢順，更積極為來賓介紹我校的普通話課程。

成為普通話大使後，我平日上普通話課的表現也有所改善，不會再抗拒普通話，說話也變得流暢，更會改正說廣東話式普通話的毛病，這一切也使我越發喜歡這個崗位。

成為普通話大使既能增強自信心，又能改善自己的缺點，令自己進步，何樂而不為？我希望我能一直擔任此職責，與同學一起享受普通話的樂趣！





尋找開拓夢想的踏腳石



生涯規劃大使

關筱晴 5C 李泳萱 5B

在中五學年剛開始，謝潔冰老師邀請我們加入「生涯規劃大使」的大家庭。由於未曾接觸過，我們對生涯規劃都感到很陌生。

除了定期的學會聚會，午間活動「放眼職場」就是我們第一個要設計的大型活動。活動目的希望讓同學更了解香港紀律部隊，所以我們決定以遊戲的方式去吸引同學參與。由設計的過程到活動當日的運作，我們一直擔心參與的同學不多。結果，出乎意料參與的同學眾多，而且還十分投入。同學都表示我們的活動釐清了他們對紀律部隊的一些錯誤理解。

雖然介紹不同的職業是我們的任務所在，但最重要的卻是引導同學思考他們的人生，為自己的將來作好準備。因此，我們在運動日預備了一個模擬人生的桌上遊戲，每班派兩名代表參賽，希望同學會透過遊戲去明白自己的長處和性格，以及不同的職業的要求，讓同學思考未來人生的方向。在過程中，有部分同學的理想和現實產生衝突，又有同學對人生感到迷惘。我們才發現原來平日我們很少去思考自己的人生，在繁忙的學業裏，其實生涯規劃也是非常重要的。生涯規劃給予我們一個空間去「造夢」，同時亦讓我們明白現實，使我們可以去尋找自己的人生目標。希望生涯大使的任務會薪火相傳，讓同學在學習知識的同時，找到未來的理想。

半年過後，我們便要踏上考場，有的同學會升大學，有的會出國，有的會工作，大家即將各奔前程，但我們都會記得曾經成為生涯規劃大使，記得一起在學校準備活動，給予同學「造夢」的空間。



身為準文憑試考生，想起未來的出路時未免會有些迷惘。雖說「行行出狀元」，但要在芸芸行業中選擇符合自己興趣和能力的工作，卻不是件容易的事。要擁有自己的理想，首先要學會主動去探索社會不同的事物。

商校合作計劃 陳曉嵐 5A 莊楚菁 5C —「第一屆全港中學生珠寶設計比賽」

今年初，我們與另外幾位同學得到老師的推薦，參加了商校合作計劃「第一屆全港中學生珠寶設計比賽」及工作坊。在此之前，我們從沒有接觸過與珠寶設計相關的資訊，於是抱著輕鬆好奇的心態，決定去體驗一下設計珠寶首飾的工作。

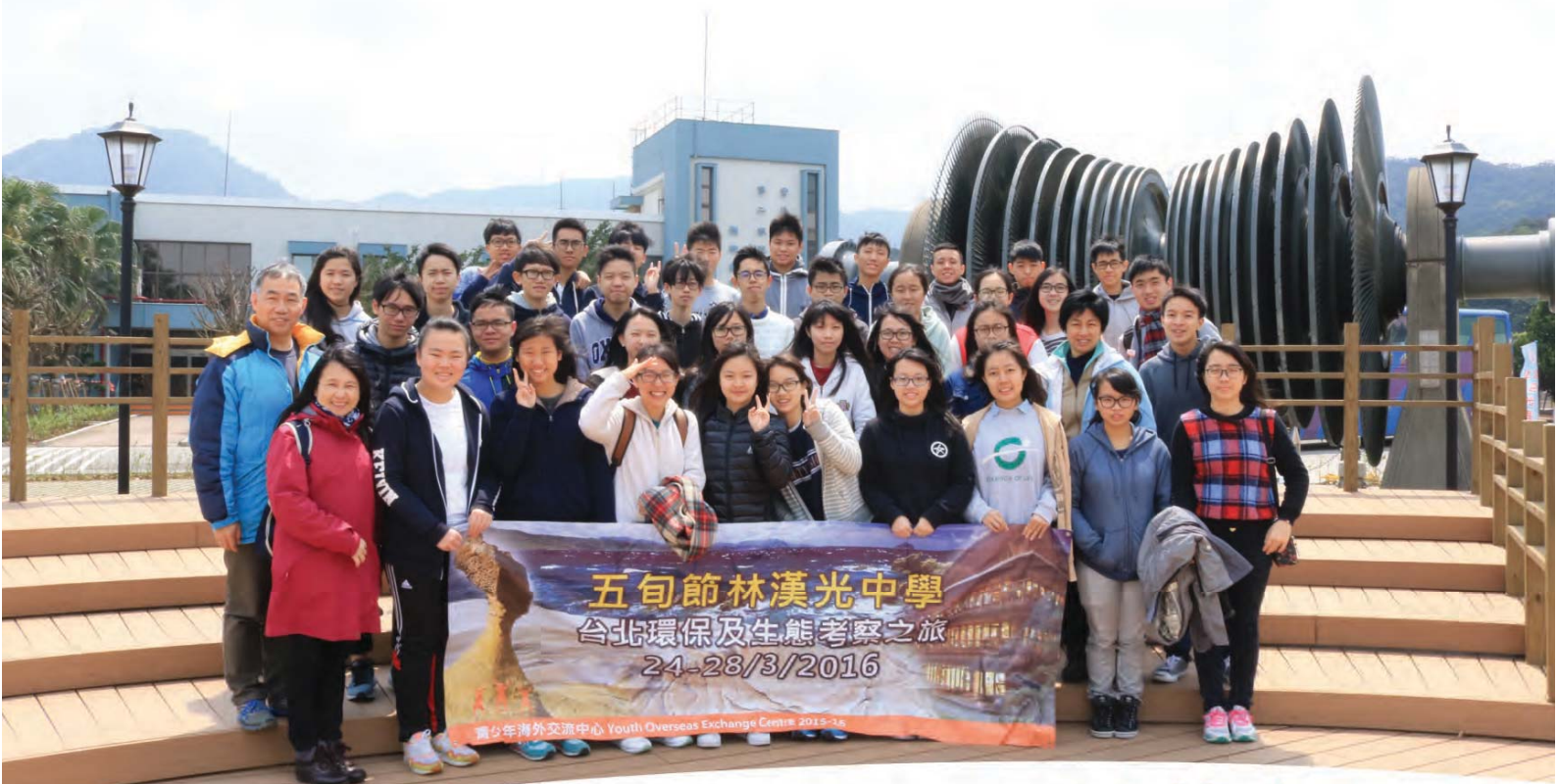
參與的時候，我們希望能在工作坊裡學習關於珠寶和設計首飾的知識，至於其後的比賽，我們都沒有想過要得獎，只是期待能夠一覽其他參賽同學的作品，擴闊自己的眼界，汲取經驗。結果我們真的因此認識了各種美麗的寶石和設計的技巧，更學會了如何描繪出自己的設計，其他中學的同學也分享了他們對珠寶設計的看法，令我們獲益良多。

珠寶設計比賽有逾二百位中學生參與，主題是「自然」。在比賽當日早上，我們拿著概念圖片，興奮地討論首飾設計的構思。我們分別設計了兩條項鍊：一條以從裂縫中萌芽的小苗為藍圖，帶出大自然是一個生命的循環，它擁有著的，正是無窮而又頑強的生命力。一顆種子，在荊棘中也能生長，甚至在乾旱的沙漠上，植物仍能奮力生存。另一條項鍊設計以海藍寶石為主石，藉著柔和曲線和碎鑽的點綴，象徵水的千姿百態，以及這生命之源所蘊含的無窮力量。

雖然我們的首飾設計技巧尚未成熟，但都非常用心的繪畫，希望將自己對大自然的體會透過首飾表現出來。最後，我們的作品被選為二十位入圍作品之一，令我們十分驚喜。其實，冠、亞、季軍及其他參賽作品各具特色，實在使我們嘆為觀止。

通過這次比賽，我們不但認識了珠寶設計行業的資訊，也更加瞭解自己的興趣和才能，對於日後升學有更多的選擇。因此，我們鼓勵大家應該勇於接觸身邊的各種事物，發掘自己的潛能和喜好。希望各位能夠找到各自的夢想，創造精彩的未來！





那些年， 他們一起守護的綠色土地

—— 台北五天環保及生態考察之旅

楊樂瑤 5A



印象中的臺灣是充滿絢麗的燈飾，人來人往的夜市。帶著對這個地方的憧憬，我參加了學校的臺灣交流團，距離出發的日子越來越近，期待的心情越發高漲。

到了考察團出發的那一天，我們在半空中，一片美好的風光漸漸映入眼簾。飛機降落了，經過一番手續，我們一行人踏出了桃園機場，登上了旅遊巴士，由三位老師、旅行社領隊和當地導遊引領著我們這幫孩子遊歷這片前所未見的土地。

這次交流團主要是參觀臺灣各種的環保建設，目的是讓我們更瞭解當地的環保工作。我們去了垃圾焚化廠、污水處理廠以及垃圾回收分類工場等地方，親身體會臺灣人對環保工作的投入。

第一個參觀地點是八里區的污水處理廠，那是一座優雅雅致的建築，不但有滿足花草的天臺，更有生意盎然的池塘，絲毫沒有讓人感覺是一座污水處理廠。接著是同區的焚化爐，外觀看去是一幢簡潔的商業大廈，內裏卻是車來車往，處理著來自新北市的垃圾。「垃圾會散發異味，焚燒的時候更可能會造成空氣污染，附近的居民不會反對嗎？」同學問道。「當然會反對。當初興建焚化爐的時候遭到很大的回響，居民都擔心自己的生活受到影響。但是我們積極地與居民代表展開對話，互相協議，使焚化建設順利進行。他們更起了監督的作用，使焚化爐對居民的影響減到最低。」志工耐心地答道。所謂志工，就是義工的意思，焚化廠的志工有不少正是當

地的居民，其實那裏的每一個人都希望為社區付出一點力量，減少對大自然的傷害，保護這個地方。

我們參觀過的地方數之不盡，最讓我深刻的是一個私營的棄物回收廠。那裏有一位年長的志工——可愛的「阿嫲」，她幾乎每天都在回收廠裏工作。她臉上常掛著樸實的笑容，一臉認真地把一件又一件垃圾分類。她默默的行動，深深地觸動我們。

我們的生命很微小很短暫，但我們卻有能力像「阿嫲」一樣，用行動去為世界作出改變。我終於用眼、用心切切實實感受臺灣這個地方，當地的環保工作，讓人印象深刻，而他們的風土人情，讓人念念不忘。

這趟旅程很快來到尾聲，這次臺灣之旅讓我知道，環保不是空喊口號，臺灣人用行動告訴我：「只要你用心的愛這片土地，你不會介意付出多少」。溫暖、純樸、窩心，是當地人民的笑容，也是我現在記憶中的臺灣。



在汗水和淚水中奮力成長

夏琪淇 6B

—— 女子乙組籃球隊



籃球，對於很多人來說是一項很普及、很簡單的運動，只要將籃球投進籃內，便能夠賺得分數和掌聲。但對於我來說，得分其實是一件很困難的事情！



籃球與我

說到籃球與我的成長，就要由小學的時候說起。那時的我聽到老師宣布有籃球興趣班，我便踴躍地報名了。第一節籃球課，我以為自己可以輕易地將籃球投進籃內，但教練竟要求我們做體能訓練，結果那一課我連籃球也沒碰過。那時我心想：「做體能訓練太辛苦了，使我累得四肢乏力，我只想當個射手，而不是在這裏乾曬著太陽。」

我在小學打了四年籃球，正如我所說「得分絕不是一件容易的事」，我竟沒有在學界比賽中為學校取過一分，而我的小學生涯便就此結束。最令我難以忘記的是教練

跟我說：「琪淇，希望你千萬不要放棄籃球，升上中學也要繼續努力啊！」這句話一直刻在我的心裏，激發我的鬥志，使我繼續在中學參加籃球隊。

中一的我木木訥訥，幸運地遇到了一班好師姐，她們不會嫌棄我不能得分，反而耐心教導我。最重要的是教練的教導，雖然我的籃球技術比別人弱，但是她也用心培育我，她說過只要有心打籃球的人都是可教的，憑著這一點，我決定努力做好一個球員的應有本分，努力學習。

籃球是一項很需要團隊精神的運動，每個人都是團隊的一份子，不管大家剛開始是多麼的不熟悉，經過多次的合作和訓練後，累積下來的就是默契，我們都明白對方需要改進之處，也明白對方值得自己學習之處，從而令到自己進步。

失而復得的籃球

過了一陣子，我竟開始對籃球失去熱誠，在炎熱的天氣下堅持練習真的很不容易，我便常常用不同的藉口希望能夠逃避，在很少訓練的情況下參加學界比賽，賽果相信大家預料得到。

現在回想起來，便覺得我以前真的很傻，其實哪有運動不辛苦？哪有運動不用努力就能夠獲勝？儘管有些運動員一出生就有潛質，但他們不是自此就懂得運動，而是要經過艱辛的訓練才成。一些從未接觸過運動的人，只

要後天努力，也必定能夠在運動場上有一番作為，這就是我喜歡運動的最大原因。

中三的時候，因為隊友的努力，我也終於「開竅」了，突然重新愛上了籃球。隊友努力地練習，目標是想在學界比賽中取得好成績，我為了不連累她們，所以不斷增值自己，在練習的時候，我才發現以前的我錯過了很多與隊友相處的時光，在我奮力追上她們的進度時，我們在比賽中再一次失敗。

每一次比賽，教練不是要求我們勝利，而是希望我們盡力的做好自己，不能中途放棄，即使比賽有多困難，只要堅持著、懷著鬥志，未到最後一秒，也有勝出的機會。



隊友的支持、鼓勵、幫助以及愛護，令我感到我們結結實實的連繫著彼此。女子籃球隊是一個大家庭，有時我不開心，她們會聽我傾訴；每次練習過後，我們都聚在一起，無所不談。在隊友的配合下，我終於取得了中學生涯的唯一一面籃球獎牌，我和隊友高興得不禁哭了起來，因為這一面獎牌是我們過五關斬六將才收穫回來的，代表了我們團隊的付出。

在中學打了四年籃球，跟隊友建立很深的感情，我相信我們會因籃球再聚在一起的！亦師亦友的隊友們，加油！



衝上雲霄的 譚文豪校友

譚文豪



我在五旬節林漢光中學只讀了三年，三年的校園生活給予我的，是難忘而美好的回憶。

母校的日字對我來說甚珍貴

我不少的朋友和知己，都是在母校結識的，他們亦是我生命中重要的伙伴，即是只短短三年的經歷。



在母校時，我並不是一個品學兼優的學生，測驗和考試很多時也是幸運地及格。然而，老師及同學們對我都友善。我們同班同學感情很深厚，在學習遇上困難時，都能一起研究，互相幫助。

從一些老師的角度來看，我當時並不是一個乖孩子。課餘時，我和同班同學不時到桌球中心，當時桌球在社會上形象並不健康，偶爾遇到老師巡查，我們便到場館內左閃右避，逃避追捕。現在想起來亦覺驚險刺激，甚是難忘。

離開母校到澳洲

我在快將完成初中的時候，適逢六四事件，家人擔心香港前途，便送我到澳洲升學。到澳洲後，人生路不熟，語言不通，澳洲的生活又比香港乏味得多。為了融入當地生活，決心從語言及學習入手。空閒時，便多看書，不論是圖書還是其他學科書籍，我都用心閱讀，直至明白當中內容為止。

學習跟上後，便開始參與各項球類活動，排球、水球、網球等等，都是我心頭好。此後，不論是學業成績或是課後活動，都漸入佳境，最後升上了澳洲的大學。

我對工程及數理較有興趣，升上大學後，便以機械及太空工程為主修科目。經歷四年大學生活後，便返回香港尋找工作。

偶然成為機師

在澳洲畢業回港那年，正是1997年底，亦是香港市度最差的時候。當時，我最感興趣的工作是飛機生產。我嘗試找一些有關建造飛機的工作，可是主流的大公司都停止聘請新員工。於是我到了一間造船工廠做我人生第一份工，以累積經驗。

可是，我實在太愛飛機了，心想，儘管是與飛機有關的行業，我總得試試。兩年後，遇上航空公司機師訓練班招生，雖然入職要求頗高，幸而最終我也考上了。

事實上，要考進機師訓練班實在十分困難，先要通過視力測試，投考人必須在不佩戴眼鏡的情況下見到指定距離的物件。此外，投考人必須具批判思考的能力，而最重要的是決斷果敢的性格。能達此要求的人並不多，正因如此，當時華人機長人數並不多，我有幸成為其中一員。

機師走進立法會

現時香港教育制度下，培訓了很多聰明人，卻多只按上級命令行事。完成任務固然重要，可是更要考慮上級指示的合理性，例如是否安全，或影響著多少人，這是機

師重要的素質。當上機師，要負責的不只是公司的利益，還有上百人的性命安全。機師一個不小心的決定，足以造成嚴重意外。

機師的素質也很適合當立法會議員。今天的立法會議員，亦應有批判性思考的能力，遇上不合理事情時能據理力爭，務使政府能理性地改革，所制定的政策能更符合民意。

對學弟學妹的期望

最後，我祝願年輕的學弟學妹努力向上，目標能遠大一點固然可喜，但至少也要為自己的未來打拼，不要成為社會的負擔。我們知道現今社會新一代向上流動的機會比過去少，但你們更要努力，為自己闖出一片天。途中可能有挫折和失敗，但母校和家人都甘願為你們當後盾。

新一代的年輕人，不要為自己無法達成目標而沮喪，要按自己的能力而重新釐定目標，這就是成功之道。



2016年香港立法會選舉，譚文豪代表公民黨參選九龍東地方選區選舉，以45,408票當選，成功由上屆任期屆滿後退任的梁家傑手上接棒。



藝術體操的人生

—— 多元卓越獎學金2015-16得主

黃駿盈

(2016年中六畢業生)

入讀光中，豐富了我的成長，助我充滿力量化解各式挑戰。

2010年做了人生重要的決定，離開了九年熟悉的校舍，沒有跟隨老同學一起升讀直屬中學，為的是尋找適切的愉快學習，有效提升潛能。

從小學至今，藝術體操陪伴我已十年了，期間的起起落落，曾經帶給我失望，也帶來無窮的勇氣。起初的我一點也不出眾、在隊裏一點也不顯眼。但當中一次又一次的失敗就讓我愈來愈堅強，不斷進步。2014-15學年是我結束運動員生涯之前最輝煌的日子，除了得到很多不同賽事的獎項，更重要的是終於戰勝了自己的心理障礙，全面發揮所學，實際地回應了父母、老師和教練的期望。一直以來，我不喜歡大事張揚，是因為我認為身為一個運動員的成功是永無休止的，即使贏了比賽都要找出改善之處，令自己愈戰愈強。

時光匆匆的過去

六年來，有賴學校團隊對我的支持，肯定我的努力。感激他們從來沒有標籤我為一個只顧運動而忽視學習的學生，令我更有動力聽課和溫習來報答這班愛護我的老師。我還經常得到不同老師對我不同的關心--在走廊碰面時，他們總會說聲加油，雖是簡單的兩個字就令我感到溫暖。

中六的時候為了準備公開考試，選擇退出運動員生涯，全心全意溫習。在一般準文憑試考生而言，專注溫習似乎已成了他們的日常習慣，但對於我而言，這是我生活的巨大轉變，全情投入的複習、與最愛的運動分離，加上考試壓力實在令我很難適應。有幸還有一班知己同學陪伴我應付這次人生戰事。



榮獲多元卓越獎學金

我很榮幸獲得民政事務局頒發的多元卓越獎學金，全免學費入讀香港中文大學的護理學系，一再肯定了我能夠平衡學業和運動的努力，有效學習全人教育。這當然少不了以上各人的支持和功勞及六年來五旬節林漢光中學給我的空間。

希望你們也可以尋找屬於自己的目標和生活，好好分配每天僅有的二十四小時，學會做對自己最有幫助的事情，學懂選擇和取捨，堅強承擔一切的挑戰和享受成功的鼓勵，讓成長的節奏和循環全都落在自己手中。



中學畢業了，所有的歷練讓我在十二年免費教育中感覺無憾，也添畫上最漂亮的句號。接下來我會帶着更多的正能量重新在另一學習領域出發，開始我人生的下一章，也感謝各人成就了今天的我。



校外獎項

- 2015 中國青少年藝術體操錦標賽 個人全能 第二名
- 2015 亞洲藝術體操錦標賽 第七名
- 2015 運動燃希望基金傑出青少年運動員
- 2013-2015 中國香港體操總會傑出運動員
- 2014-2015 全港學界藝術體操比賽 第一名
- 2014 全港藝術體操公開賽 一級公開組 第一名
- 2014 屈臣氏集團香港學生運動員獎
- 2014 中學學界田徑比賽 甲組跳高 第七名
- 國家一級運動員



校內獎項

- 2014 歷任校長獎學金 傑出服務及活動獎
- 2011-2012、2012-2013 Best in Physical Education
- 2014-2015 Best in Arts Education





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

Tel: 26488291

Fax: 26473324

Email: office@lamhonkwong.edu.hk

