

PLHKS 2018 pecial

Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine

生涯規劃 · 傳承

跳躍之間 · 尋找我的夢

走出不一樣的人生

創意、刺激、啟發思考

The Path to Public Speaking

不一樣的交流體驗

Adopt, don't buy!

校慶35周年綜藝晚會

從挫敗面對自己 · 從落後力爭上游



目錄

封面設計



因為那吩咐「要有光從黑暗裡照耀出來」的神，已經照耀了我們的心，為要發出神榮耀的知識之光——這光就在耶穌基督的臉上。(哥林多後書4:6)

封面以光學色彩印刷風格，利用多種高彩度的色彩繪畫出耶穌基督——在漆黑中仍然明亮的耶穌基督，一直照耀著我們的耶穌基督。

封面設計 中四 劉浩雯

1	校慶35周年綜藝晚會	馮采怡	中六
4	創意、刺激、啟發思考	麥梓洋	中六
6	The Path to Public Speaking	Sherie Ma	S5
8	Adopt, don't buy!	Angel Yee Tan Wai Yin Wong Lok Ching Cheung Siu Laam	S3 S2 S3
10	生涯規劃·傳承	曾寶琳 詹佩瑤	中六 2010年畢業生
12	不一樣的交流體驗	袁靖嵐 屈曼祺	中六 中五
16	走出不一樣的人生	黎梓如	中四
18	跳躍之間，尋找我的夢	袁莎倫	中三
20	從挫敗面對自己，從落後力爭上游	張尉 校友	2006年畢業生



校慶35周年綜藝晚會

—— 全人發展 盡展才華

6A 馮采怡

為慶祝建校三十五周年，本校於2018年7月12日舉辦了三十五周年校慶綜藝晚會，主題為「莎士比亞浪漫之夜」。當晚座無虛席，學生們施展渾身解數，盡顯才華，獲得觀眾們一致好評。

司儀初哥，無限創意

能夠在學校舉辦的「莎士比亞浪漫之夜綜藝晚會」中擔任司儀，我感到十分榮幸。當我站在台上，特別感受到當晚的盛況，整個禮堂坐滿期待著表演的觀眾，場面十分熱鬧。對於第一次在晚會中擔當司儀的我來說，是一個深刻的體驗，同時有不少學習。

撰寫司儀稿的過程裡，我們各人都需要很多創意，亦沒有甚麼限制，我們可以任意發揮，按各司儀不同的性格度身訂造吸引人的司儀稿。雖然撰稿過程甚是艱辛，但卻充滿著笑聲和趣味。

從寫稿開始，我們便需參與其中，我們絞盡腦汁，例如參考廣告等內容，以求能做到生動有趣地介紹各個環節，讓觀眾在轉場時不會感到沉悶，同時利用這段時間為大家提供與學校相關的資訊。這些任務都與課堂上學習寫作、綜合訓練大相逕庭。



一眾學生初次擔任司儀，感謝負責老師教導。

面對挑戰，並不可怕

日常生活中，我不是外向的人。在盛大的晚會當司儀是一大挑戰，尤其學習正確使用麥克風，令聲音在禮堂中清楚地讓所有觀眾聽到；另外也要自信地面對台下的目光演講及控制場面。緊張是難免的，但經過多番練習，老師和同學的陪伴、彼此鼓勵，我的信心都大大提升了，最終能順利完成我們的演出。

擔任司儀，對我來說是一個重大挑戰，但是這挑戰卻讓我成長。我要克服在眾多觀眾下演講的恐懼；但演出過後，我發現面對恐懼並不如想像中可怕，只要勇敢踏出第一步，就沒有不可能克服的事情了。



合唱團悠揚歌聲，唱出感恩的心。

學生籌辦，擴闊視野

是次綜藝晚會乃由學生會主辦，身為學生會一份子，能夠籌辦如此盛大的活動，實在是學校給予我們學生一個好好的學習機會。適逢今年是學校三十五周年校慶，晚會除戲劇比賽外，更有樂隊及合唱團表演，參與演出的同學逾二百人，中一至中五，甚至不少老師粉墨登場，



愛社情感真摯，皆大歡喜。



恩社師生上下傾力演出。



望社演繹《羅密歐與茱麗葉》，浪漫感人。



信社俊男美女，演繹《愛的徒勞》。



近二百位學生傾力演出，嘉賓一致好評。

如此上下一心，傾盡全力，實在是相當難得的學校盛事。不少同學都是第一次參加，從準備到正式演出，各人均發揮所長，學習不同崗位的工作，大大擴闊了我們的視野。

無論一齣話劇或一首歌曲的演出，當中涉及表演者眾，團隊之間都盡顯默契，彼此扶持，縱使不是最完美的配合，但各人都發揮出最美的一刻，演繹最完美的一幕。

綜藝晚會，獲益匪淺

短短兩星期綵排，四社社員就像一家人，在校友和高年級同學的帶領下，共同為提升表演質素而奮鬥。時間分配是學習的一環，同學彼此間互相遷就，找出大家均能出席綵排的時間。解決過程並不容易，但一切總能解決。

除了互相合作和時間分配，還有很多知識是平常課堂學不到的。如音響控制，我們平常戲劇課未必有機會接觸的，但在籌備晚會的過程中，則能實在地學習。

此外，對觀眾和演出同學來說，「莎士比亞浪漫之夜」實實在在加深了大家對莎劇名著的興趣和認識；加上四社比賽，更讓同學投入其中，盡心盡力，大大提升我們對學校及社的歸屬感。

晚會由樂隊開始，經過四社戲劇表演、合唱團演出，以大合唱作結。台上二百多位同學同唱校慶主題曲，歌詞描劃了我們的校園生活，一句句歌詞如同幻燈片般隨著歌聲飄盪，場面十分溫馨動人。



香港青少年數學精英選拔賽。

創意、刺激、啟發思考

—— 數學學會

6A 麥梓洋

我一向熱衷數學，由初次接觸數學，便覺得它非常神奇。一條數學難題，只要配合適當的方法，再加上不同的數學公式和符號，便能解開。數學能啟發我的思考，這亦是我喜愛數學的原因。

如數列的題目，需要先找出數列的序列，才能找出題目的答案，當中不少題目需利用一些額外的等式或技巧，令解題更容易。

數學提供許多不同的機會予我動腦筋，如圖形題，可能需要通過延長一些線，或要加上一個三角形，再配合相關三角比公式才能找到解決方法。總的來說，我十分享受數學的解難過程。我喜見學校在這數年間的變化，就是不斷提升學校的學習氛圍。

為了提升同學對數學的興趣，數學學會近年來積極吸納會員，發掘具潛質的學生，加強奧數的訓練，同時亦給予我們更多機會，參加全港不同類型的數學比賽。這樣既加強了學校的數學學習氛圍，也提升了我們的成就感與滿足感。在本年度，我們於多個數學比賽中表現優異，獲取了許多獎項。以下是我所訪問過的一些獲獎同學的心聲：

3A 關凌風

關同學從小到大都喜歡思考，認為數學富有無窮樂趣，圍棋和奧數是他喜愛的範疇。自從加入數學學會後，他學會了很多相關的知識，並認識不少志同道合的朋友，為此而十分興奮。

在數學學會中他學到很多不同的課題，當中不少解題方法都是他從未想到的，例如部分因式分解的方法，並沒有收錄在其初中教科書上。另外，當中的圖形問題不但有趣，而且能啟發他的思考，教科書亦從未提及，課程所學到的知識能夠應用於比賽當中。比賽題目難度雖然較一般考試深，但他學懂冷靜處理，慢慢應用平日奧數班所學到的知識。



3A 關凌風 — 數學學會又「好玩」又「充實」。

2A 鄧彥

鄧同學在數學學會中學到不少額外的數學知識，讓他對數學產生了濃厚的興趣。在學會中他亦與不同的同學交流，一同鑽研數學和啟發思考，同時建立了一份深厚的友情。鄧同學以平常心面對各個比賽，把學到的數學知識好好運用，本學年他更以獲得各個數學比賽的一等獎為目標！



2A 鄧彥 — 「深層次」的思考。



華夏盃比賽合照一。



華夏盃比賽合照二。

4A 鄭宗皓

鄭同學為何接觸奧數？原來他早於就讀小一時，數學成績已十分不錯，所以獲得學校的推薦參加奧數班。後來他發現奧數很有趣，在上奧數課時成功找到答案後，會得到很大的成就感，尤其「鬥快計數」環節使他更為興奮。因此，升讀了光中後，他決定加入數學學會，他在當中學到不少技巧，並於參加比賽後獲得不少獎項。他很感激劉鑒鋒老師為他們帶來很多參加比賽的機會呢！



4A 鄭宗皓 — 奧數比賽既「緊張」又「刺激」。

2017-2018年度數學學會所獲獎項

全國數學奧林匹克邀請賽2018（華夏盃）

指導老師：劉鑒鋒老師

一等獎 關凌風

二等獎 鄧彥 楊學兒 張樂熙

三等獎 汪曉楠 秦建熙 劉金湧

蕭俊傑 符文安 鄭宗皓

劉焯恒 翁家祥

香港青少年數學精英選拔賽(2017-18)

指導老師：劉鑒鋒老師

三等獎 張樂熙 鄭宗皓

全港資優數學仲夏盃 2017

指導老師：黎顯顯老師

銀獎 張樂熙 麥梓洋

銅獎 鄧永健



The Path to Public Speaking

Myself

5B Sherie Ma

I'm Sherie Ma, the President of our school's Toastmasters Youth Leadership Program, a global programme which trains gifted youngsters to become great speakers and amazing leaders. I've been in the programme for 3 years now, and this year I've had the honour of serving as President. This is also MY year: - my efforts paid off by winning the First Runner Up in the Senior Division of the Hong Kong Region, China Daily National English Speaking Competition 2018. I was also invited to be one of the change-making speakers in Toastmasters District 89 Youth Leadership Program (YLP) Convention 2018.

My Journey

When I began my public speaking journey 3 years ago, I was an introvert. I still remember in the first few meetings I would use the agenda to cover my face, while I sank in my chair and hoped nobody would notice me. Eventually however, the atmosphere of the club moved me. Everyone enjoyed the meetings, everyone cheered, everyone supported and learnt from each other. The committee members were really helpful and offered me tons of advice, and gradually I started to improve. At one of the meetings, the English public speaking teacher Ms. Tam looked me in the eye and said, "Sherie you've got potential, you've got talent." I was shocked as I never

thought I had any sort of talent in public speaking. It was from that moment that I started to believe in myself and have faith.

"Sherie you've got potential, you've got talent."

My Milestone

During the second year I became a committee member, and began to compete more. It was in this year that I won my first championship in the HK Speech Festival Public Speaking Solo competition. Not only did my speaking improve, but I began to know myself better.

Not only did my speaking improve, but I began to know myself better.

My learning

This year, I became the President and have led our club. My role hasn't been to boss everyone round, but instead to help them develop and make their own personal breakthroughs. I've learnt to take by giving. It's here I'd like to thank my amazing committee members,



Sherie's winning 1st runner up of HK Region China Daily National English Speaking Competition



who have offered me unfailing support and helped me push my own limits.

I've learnt to take by giving.

My future

Next year, I'll become an advisor to help nurture our next generation of YLP students. Looking back on my public speaking journey, I really need to thank those amazing seasoned speakers who pulled me up to become what I am today. My wish for the future is that I can become one of them. My sincere hope is that students in our school will try out public speaking and fall in love with it, just as I have. If you can speak, you can influence; if you can influence, you can change lives. Let's become change makers!

If you can speak, you can influence; if you can influence, you can change lives.

What will you do and learn in Toastmasters Youth Leadership Program (YLP)?

During club meetings, you will build "quick thinking" skills as you give one to two minute speeches on general subjects during Table Topics. You will introduce speakers, conduct meetings and perform other roles that will give you plenty of practice in a variety of communication experiences. But your great learning will come from preparing speeches and presenting speeches based on the skills you have acquired in various Toastmasters' workshops.



Sherie with English Speaking Club Teacher Advisor Ms Tam

PLHKS YLP Excom 2017-18

Adopt, don't buy! - Thoughts and feelings on the HKDR talk.



On Monday, 28th May, junior form students attended a talk given by volunteers from Hong Kong Dog Rescue (HKDR). HKDR is a charity founded in 2003. It was set up to rescue dogs that have been abandoned and are waiting to be 'put down' (killed) by the Agricultural and Fisheries Department. HKDR tries to rescue and rehome some of these dogs. Here are reflections on the talk and experience by several of the students who attended.

Where Do Dogs in Pet Shops Come From? Angel Yee

If you and your family want to get a dog, what do you do? Most people will head straight to the pet shops, see an adorable puppy, and immediately take it home. But what we never think about is where these puppies come from, and who their parents are.

At the talk by Hong Kong Dog Rescue, we learnt that these cute puppies actually come from puppy mills in China. Puppy mills? You may be confused about this term, so let me explain more about it. Puppy mills are large scale commercial dog breeding operations that aim to produce the maximum number of puppies with the lowest overheads and costs. The parent dogs suffer greatly in such operations. They are often kept in tiny wire cages that injure their paws and legs. Because there isn't enough room for them to move, they also suffer from muscular problems. Lack of food, water and veterinary care means that diseases spread rapidly and the dogs get sick easily.

The saddest part about puppy mills is imagining what the mother dogs go through. They are kept constantly pregnant until they can't produce any more puppies. When their babies start to eat solid food, they are separated from them. Sometimes the mothers who can no longer produce babies are even discarded on the street.

► 8

After listening to the speaker, I felt grieved about the bitter experiences of the dogs. I couldn't even make myself look at some of the sad pictures.

There are two main things I took away from the talk. Firstly, the need to think carefully about whether we can realistically look after a dog well in Hong Kong. If we feel we can meet a dog's needs, then it's best to adopt from HK Dog Rescue or The Society for the Prevention of Cruelty to Animals (SPCA) as many wonderful dogs have been abandoned.



Feelings about the HKDR talk

3B Tan Wai Yin

After attending the HK Dog Rescue talk, I learnt lots of interesting things, but if I type them all out it will be endless! So, here are the things that struck me most and changed my thinking.

How many babies can a male and female dog have?

I used to think that dogs had limits to producing puppies, like maybe 10 babies a year. But in the talk we learnt that one male and one female can produce 67,000 dogs in 6 years!!! Of course, this means that their puppies have puppies, and then those puppies have puppies, and so on up to 67,000. That's why desexing dogs is so important!!!

Puppy Mills

Before the talk, I thought the dogs in pet stores came from comfortable environments, like dog hotels and resorts, where they'd have fun facilities to play in and professional vets to take care of them. However, I learnt that the dogs come from puppy mills, which are no fun at all! Hearing about puppy mills made me very angry. The dogs actually come from extremely poor environments where the parent dogs are forced to breed non-stop. The breeders don't care about the health of the dogs – they only want to sell as many as possible to make money!

Adopt, Don't Buy

I really didn't think there was anything wrong with pet stores before HK Dog Rescue came to our school, but now I know why they say to adopt and not buy dogs. If we go to a pet store and buy a dog, we are just creating a demand in the market, and puppy mills will keep on supplying it. We need to end this cycle.

I hope what I've written above makes you think, just like it did to me. To finish, I'd like to add a few thoughts about the HK Dog Rescue volunteers and the organisation.

The volunteer teacher was very patient, and I could tell he was a real dog lover. One of his dogs, Edward, was very shy in an unfamiliar environment, and even hid under the table. He never got mad at Edward, but just held on to him during the whole talk and touched him to help him to relax.

I want to thank HK Dog Rescue for coming to our school, and let them know I really appreciate their love and care for dogs.

Interacting with the Rescue Dogs – experiences and reflections

2A Wong Lok Ching

On 28th May, 2018, our class happily attended a talk by Hong Kong Dog Rescue. I was extremely excited that I could greet and be friends with one of the dogs in this organization. It is a male dog called Dee Bee. At first, I was really scared because Dee Bee is quite a big dog, but there was absolutely no need to worry.

Dee Bee was very kind and helped me learn the steps in meeting a dog. First, if you want to greet a dog, ask his or her master. This is a polite way to get permission, and also a way to learn if the dog is safe to touch. Then, you should give your hand to the dog so they will remember your smell. Finally, you can touch it in a soft and kind way. Please do not pet it roughly or rudely as it may feel hurt or scared.

The message we learnt from HK Dog Rescue is that if you want to have a dog, please don't buy one. Instead, you should adopt one. And, if you decide to adopt a dog, there're still many things you need to think about. For example, do you have the time for the dog? Do you have space for the dog to live? Can you afford the vet bills when our pet is sick?

So, it's not just about the day you adopt a dog, but the day after that, and the many years following when your pet will need your care.

My thoughts on the HKDR talk

3B Cheung Siu Laam

I learnt that if we want to interact with a dog, we need to ask for permission from the dog's owner first. I volunteered to touch the dog because I love dogs and I'm not scared of dogs. When I touched Dee Bee, he stared at me, and the volunteer teacher said it was because I was wearing my red PE uniform.

I think Dee Bee is cute. He stared at me with big eyes. The interesting thing I learnt is that the size of the dog doesn't affect its personality. The other rescue dog, Edward, was much bigger than Dee Bee, but he was very timid. Maybe Edward was scared of so many students?

If I had a house suitable for a dog, I would definitely adopt a dog and not buy one from a pet shop.



生涯規劃 · 傳承

—— 校友職場分享日

堅持的重要

6B 曾寶琳

在商業小組中，幾位舊生談及他們創業時走過的艱辛路，他們都是由一無所有開始，為著自己的夢想而一步步前進，到現在把自己的生意打理得有聲有色。

為老師的辛酸。我從他們身上明白到教書是一份需要熱誠的工作，所以選擇這個職業時，必須時常提醒自己當初決定做老師時的初心。他們說教育的路上會遇見各種各樣的學生，最重要的是銘記一項原則——「沒有差異，只有不同」，學生之間沒有存在差異，只是每個學生都是與別不同的。

我從他們身上學會堅持的重要，夢想如果沒有付諸實際的行動，那麼它就只能變成空想。而且我明白到即使在追夢時遇到重重難關，也千萬不能輕言放棄，因為解決困難的過程將會是人生非常寶貴的經驗。

清晰明確的方向

在教育小組中，透過兩位現任教師的舊生向我們分享他們的教學經驗，讓我對自己的前路有更清晰明確的方向，他們給予我很多有用的建議，同時也分享了他們作



吳浩輝老師與舊生合照。

努力拼搏的經歷

我在與舊生們交談的過程中獲益良多，不但瞭解到不同職業的工作內容，他們的經歷更讓我對自己的未來方向有更深入思考。分享的舊生全都是過來人，他們的工作經驗和人生閱歷，可以讓同學借鑒，盡早面對現實的社會。同時，不少同學本來對自己未來一片模糊，甚至為此感到迷茫和徬徨，而這樣的分享會正好讓同學可以或多或少認識自己的夢想職業。校友們給予每一位同學實質的意見和建議，耐心解答同學的疑問，令各位同學都有所得着。校友們除了分享職業的工作內容，我認為最有意義的部分是他們在不知不覺間，教導我們一些受用一生的道理，包括人生該有的態度和正確的價值觀，我認為這些道理比一切硬知識更能讓我成長。

互動·傳承·連繫·情

2010校友 詹佩瑤

「職涯規劃」，這一個名詞常常聽到，對學校來說也就是為預備學生與社會接軌時所做的功夫，在乎的是學生的前景未來。而學校舉辦的Alumni Careers Day也同時著重校友離校後的成長和學習。我很喜歡這一種互動，這是一份傳承，是一份連繫，是一份情。生命與生命之間就因為這一間學校在不同的時空中觸碰起來。我不是期望要改變學弟妹甚麼，但是就是需要有一些前人給他們一點啟發，讓他們的內心牽起漣漪。

我自己從事青少年外展工作，平日常接觸跟學弟妹年紀相若的青年人，也明白到現階段要他們思想日後的理想職業，實在是似近非近的事，但社會又迫使他們不得不去計劃將來。回到學校遇到一位同學，他跟我說：「說真的，即使人到了二、三十歲，甚或四、五十歲，仍可以一片迷茫，不知道自己的需要和方向。」的確，我看



校友在台上向同學分享個人工作經驗。

到很多同年紀的同學或朋友都仍在尋覓他們的理想，那又有何問題呢？只是年紀小的，可塑性較大，可選擇的更廣更多，所以總會想在他們年紀小的時候開始鋪路。

看著學弟妹，他們算是條件較佳的一群，至少仍在學、已讀上中五，而且仍有心去發掘更佳和更適合自己的出路。其實也不用過份焦慮，反而予以空間讓他們嘗試，容許他們跌跌碰碰，只要舒服自在就好了。

愛人如己

過往我在五旬節林漢光中學感受到的是，教育並非要推使你成為一個有成就的人，而是從老師們的身教中，教導我們要愛人如己。重視的是做人的態度和價值觀的建立，而今天我同樣希望將這一點與學弟妹分享。我做社工不是要高薪和成就，而是因為愛，因為喜愛助人，將心比心去助人自助，讓人發現自己與生俱來的價值和尊嚴。希望這一份純粹的本心可以勉勵學弟妹，日後在社會上也做一個正直和善良的人。



同學聚精會神聆聽校友分享。



不一樣的交流體驗

—— 佛山姊妹學校交流團

透過這次交流團，我可以比去年更加了解佛山文化、佛山市第四中學（佛四中）的人和事。佛四中的生活，話劇表演和嶺南文化貫穿了整個交流團，讓大家更體會佛山之旅帶給我們的感受。

6E 袁靖嵐

開闊眼界、快樂和諧

我們有兩晚住在佛四中的宿舍，每到晚上11時我們就要關燈睡覺，宿舍的阿姨會到每一間房檢查學生睡了沒有。當然要我們這幫夜貓子在11時前入睡根本是不可能的任務，所以我們用盡不同方法務求令宿舍阿姨不發現我們還沒有睡。那一晚阿姨用電筒照向每一間房，而我們不斷避開，這有如一個刺激的遊戲。事實上，我們這樣做，不過是因為興奮的心情驅使，還有希望爭取多一點和同學相處的時間罷了。

第二天佛四中的梁老師帶我們參觀佛四中，同學一走進那兒的校舍都不禁目瞪口呆，包括我，即使去年我已參觀過佛四中校舍部分設施，但當我再看到其他設施，如游泳池、運動場、行政樓等等，我在心裏不禁讚嘆：「佛四中的校舍實在比香港的校舍大多了！」我們不斷嘩然，梁老師說：「我們還在建設新的設備呢！」我們聽後異口同聲地哇了一聲，實在太厲害了！

接著，我們分別到不同的課室上課，那天我們上了英文課、中文課、政治課，還有一節課是班會。而班會那節課是佛四中的同學主持的。在體育交流中，我更和佛四

中的同學一起打籃球和羽毛球。晚上，佛四中為我們舉辦了歡迎會。那兩個小時，我們與佛四中的同學一起玩遊戲和唱歌，每一位同學都很投入，眨眼間歡迎會便在一片快樂和諧的氣氛下結束了。

話劇交流和佛山文化

除了上課和參觀校舍，光中和佛四中的同學也進行了戲劇交流活動，兩校演出的英文話劇都是仲夏夜之夢，兩校的表演都十分精彩。在這個機緣之下，我們有一個很好的機會互相學習，例如空間運用、對白應用、轉換場境等，從而達到藝術交流目的。台下同學看得很投入，即使表演所用的語言是英文，但同學們也一邊看著字幕，一邊看著兩校的表演，盡量瞭解兩齣戲劇的內容。除了戲劇交流，我們也參觀了佛山的博物館、嶺南天地等，從中更瞭解當地文化和歷史，如剪紙，毋米粥等；又認識了當地的著名歷史人物，例如康有為、葉問等，實在獲益良多。

佛四中同學的熱情

這次交流團令我最深刻的不是當地文化，不是表演，而是佛四中同學的熱情。例如上班會課時，高二（一班）

同學把他們的班衣都送給了我；佛四中的朋友知道我們探訪他們，特意提前一星期相約我們到飯堂一起吃飯；為了想與我們多見面，他們又特意請老師讓他們參加歡迎會，還預備了心意卡送給我們；他們種種舉動都反映了他們的熱情。

在這四天交流中，佛四中同學的熱情，溫暖我們的心，讓我們受寵若驚。在佛四中的生活很刺激，充滿愛，透過與佛四中的同學談天，我能多瞭解佛四中的一點一滴。我十分感謝佛四中同學的熱情款待，在今次交流，不論是一起上課的時候、體育交流活動或戲劇交流表演，把我與佛山朋友之間的關係拉近了不少，那些日子我們相處得十分融洽，充滿歡樂。除此以外，這次旅程亦令我增進了不少知識，我們一起上課，有一些課程是香港中學所沒有的，例如政治課，我對這些課程的內容十分感興趣。

這交流亦令我反思良多：我們常把內地人標籤，覺得他們不文明，很落後，英文差，但事實不是這樣的。佛山的科技頗先進，跟我們想像的並不一樣；即使英文不好，但他們會很努力改善；而佛山只是二線城市，那一線城市呢？豈不是更加人外有人，天外有天嗎？而最難得的是佛山人的熱情，而香港人呢？在香港，熱情、笑容幾乎需要花錢才買到，從前互助的精神更逐漸消失。人家不斷進步，而我們卻原地踏步，我們身為香港人是否要好好反省和改善？最後，在這兒我要感謝學校讓我再次參加佛山交流團，讓我有機會更瞭解佛山，獲益良多。



在佛四中大大的禮堂上綵排



跳吧！我們要高飛！

與佛四中同學打成一片





今次是我第二次到佛四中交流，很榮幸能有機會到當地進行戲劇交流。我一直以來對內地學校的教育模式一知半解，這次的交流團讓我能夠體驗內地學生的生活，並檢視作為香港學生自身的能力和不足。

5B 屈曼祺

我們建立了深厚的友誼和默契

記得在出發到佛山前的幾個星期，每天放學我們都要留校排戲。雖然經過整天的課堂已經心力交瘁，但當我們聚在一起排戲，當中的歡樂把課後的疲累抵銷了。在排戲時，我們亦建立了深厚的友誼和默契。幸好最後我們的付出沒有白費，能在佛四中順利地演出。

難忘的歡迎大會

到達佛四中後，當地同學為我們準備了歡迎大會。部分佛四中的接待同學曾經到過我校作交流，所以有些面孔我們並不陌生。而當天的司儀是去年在佛山接待我的同學，所以這次久別重逢的見面令我很興奮和難忘。在此我很想表達我對他們的感激，因為無論在遊戲或是佈置上，都可以看出他們很用心地準備。雖然歡迎晚會翌日他們仍要上課，但他們仍願意陪我們渡過整個晚上，我們衷心感謝他們的付出。

課堂上的交流

除了戲劇的排練，在行程當中我們有一個早上的時間被安排到不同課室體驗課堂。一開始我有點擔心能否與當

地同學融洽相處，幸好我的同桌非常友善，除了在課堂上提供協助，關心我能否明白課堂的內容，還主動帶我逛了學校一圈。而在眾多課堂當中，政治堂令我最深刻。香港教育制度中並沒有政治科，但其實政治科與香港的通識及歷史科有點相似，例如我那天的政治堂教授了農業資本主義的萌芽，而中二交流同學上的政治堂則教授了情緒的課程，教導青少年如何處理情緒的起伏，這些議題跟歷史科和通識科都是息息相關的。政治科的講題很多元化，我認為它很特別。在課堂上，我從



參觀祖廟



鄰座得知他們晚上6時至10時要回教室晚修，雖然他們在學校學習的時間很長，但我很欣賞他們在課堂的認真和堅持。

不一樣的宿舍生活

佛四中是一所寄宿學校，宿舍位於教學大樓的附近。正所謂入鄉隨俗，四日三夜的旅程我們首兩天也是住在學生宿舍。學生宿舍是六個人一間房，每個房間設兩個洗手間及浴室，而每個浴室設一部付款機，同學要先把增值了的卡插入付款機才能換取熱水。當時我很驚訝，因為就連熱水也要按用量收費。但思量過後我明白佛四中向同學收取熱水費的原意是為了減少浪費，而且希望同學珍惜天然資源，皆因天然資源也有用盡的一天。而在宿舍生活最難忘的事情就是宿管姨姨查房。10時過後同學才能回宿舍休息，而他們要在11時前關燈睡覺。11時後，每層的宿管姨姨就會拿着電筒照入房間裏，檢查同學是否睡了。居住在香港這個夜生活之都的我們，大部分都不適應這種習慣。起初我們不知道宿管姨姨會查房，所以當有人用電筒照入宿舍的窗，我們還在擔心是否發生了甚麼事，最後才知道原來是檢查房間。

嚴格的校規

佛四中的校規頗嚴格，除了要求所有女同學剪短頭髮，無論是嚴寒還是嚴熱的天氣下，每星期一也要到大操場聆聽校長或副校長約半小時的教誨。佛四中全校有幾千人，但當校長講話時全場肅靜，彷彿操場上只有校長一人。佛山同學的服從和自律能力實在令我敬佩和欣賞。



屈同學認真綵排

互相合作的戲劇交流

雖然佛山學生比香港學生遲學習英文，但佛四中同學的英語水平絕不比香港學生差，他們能以流利的英文表演戲劇。在戲劇表演會上，兩校合作演繹了英文版本的《仲夏夜之夢》，前半部分由佛四中同學表演，而後半部分則由我校同學表演。在綵排的時候，我們雙方亦有交換心得和給予對方意見，務求把《仲夏夜之夢》演繹得最好。

感想

這次的交流是一個難忘的經歷和體驗，除了戲劇方面的演繹技巧得以提升，旅途中還得到很多樂趣。這次機會正讓我們一團十七人聚在一起互相學習和體驗內地學生的生活，還可以與佛四中同學建立深厚的友誼，學習兩地不同的教育模式。雖然四日三夜的旅程一閃即逝，但相信我和團友們亦不會忘記和佛四中同學的互動，並且在旅途中的所見所聞。

走出不一樣的人生

—— 台東流浪團2017

4A 黎梓如



一人有一個夢想，兩人一起去分享，八人一起齊奮鬥，我們需要一起協力完成事情，沒有人可以獨斷獨行。在短短幾天中，我們不只走出了像馬拉松般的堅毅人生，還走出了我們的默契。

在上年境外交流分享的周會上，我看著剛從沖繩流浪回來的師兄師姐在台上繪聲繪色地分享他們在沖繩的有趣經歷，使我對流浪這種旅行方式產生興趣，加上學校今年容許中三級的學生也可以參加流浪團，於是，我便跟朋友一同參加了這次的台東流浪團。

豉油拌飯+賣藝=流浪？

出發前，我打開「流浪·生命工程」的臉書專頁，看到了其他學校的「流浪者」的流浪旅程，他們因為沒有錢而要吃醬油拌飯，還要賣藝賺取旅費，令我對流浪產生了

期待。到底到時我們會怎樣運用我們的旅費呢？是不是真的要去賣藝和吃醬油拌飯呢？

跟著導師去流浪

在愚人節當天（2018年4月1日），我們出發了。來自不同級別、不同班別的二十四位「流浪者」，共分成三組，我們分組後，由一位生命工程公司的專業生命導師和一位學校老師帶領我們，各組員互相認識後，帶著沉重的背包展開了精彩的流浪旅程，離開了我們的舒適區。

1+1+1+1+1+1+1+1+1+1+1=11?

在到達台東前，我們便分配了不同的職務，包括組長、領航員、時間管理員、財政等。到達台北後，導師先告訴我們要在4點前去到台北車站，乘搭開往花蓮的台鐵，然後又給我們今晚入住的民宿的電話號碼和地址，還有翌日我們指定活動的地址。雖然我們要趕快找到台北車站趕上適合班次的台鐵，但是導師規定我們要「一個一」，「一個一」是指我們做什麼事情都要一齊做，我們需要一起協力完成事情，沒有人可以獨斷獨行，對於當時對彼此還不是很熟悉的我們，無疑是一個挑戰。最後，在組長的帶領下我們成功去到台北車站。



愛人如己

走出不一樣人生

在第一天的晚上，我們便要自行計劃翌日的行程。第二天，我們從美崙山公園到大農大富森林園區，在星海和螢火蟲的陪伴下我們堅毅的步行了廿一公里。我們不只走出了半馬（半馬拉松）般的人生，還走出我們的默契來。我印象最深刻的是在晚上七時多我們從大農大富走回光復車站，當時我們要趕上九時多的一班台鐵列車，我們沿著台鐵9號線在燈光微弱下以約每十五分鐘就走一公里的速度走回光復車站。期間，沒有人知道能否趕得上，唯有一直往前走，才能知道結果，最後我們成功趕上台鐵，回到民宿。



像家人一般的組員

問路 + 步行 = 流浪？

我們來到異國他鄉，對這裡的一切都不熟悉。在人生路不熟、不能使用手機、有時還要拿著地圖找路而感到困惑時，我們要怎麼辦呢？正所謂，路在口邊。在流浪的旅程中，我們不時向店家和路人們問路，如果沒有他們的幫助，我們也不可能順利的到達目的地。此外，第二天我們在公路旁走到大農大富觀賞螢火蟲時，有一位駕駛著貨車的伯伯突然停了下來，向我們表示他也要去大農大富並可以義載我們到達目的地。之後，我們一行十一人便登上貨車浩浩蕩蕩地去大農大富，當時我真的覺得我們很幸運，能有機會「搭順風車」。在這途中與來自台灣的導師稚慧相處，我們充分感受到台灣人的熱情以及友善，果然「係愛啊」！

把握機會，達成心願！


在第四天晚上，導師讓我們說出在餘下的旅程裡我們最想做的事，我們在最後一天完成了。在每件事上，計劃和準備是成功不可或缺的因素。繼上次順利的「搭上順風車」後，我們希望再次嘗試搭順風車。在民宿內我們準備了紙皮，在上面寫上一些請求「搭順風車」的字

句。我們只是舉牌十多分鐘而已，便先後有兩位騎着電單車の有心人見到我們的狀況後，回家開私家車來送我們去車站。在吃午餐的時候，我們討論下午要幹甚麼，有組員便提出要去賣藝，我們全組都同意。於是，我們為接下來的賣藝做好準備。當一切都準備就緒時，我們便開始了我們的賣藝生涯！畢竟是第一次賣藝，多多少少還是會有些緊張。於是我們一開始，唱歌也是小聲的唱。但多唱幾次之後，我們對歌曲的熟悉度慢慢增加，膽子也變大，慢慢放得開，唱得也漸漸大聲起來。路上的行人被我們吸引，欣賞我們的演唱後，把錢放在我們面前的帽子裡；最後我們的收穫也頗為豐富，為我們第一次的賣藝劃上了完美的句號。

「Just Do It」

一人有一個夢想，兩人一起去分享，八人一起齊奮鬥。在流浪的過程中，我們完成了很多看似不可能的事，帶著組員團結地去體驗不一樣的人生。在我眼中，「想就就」加「羣體追夢」等於流浪，每個人對於流浪的期待都不一樣，期待在未來的流浪旅程看到大家。





跳躍之間，尋找我的夢

3A 袁莎倫

要談到我的跳繩歷程，我從小學四年級開始便學習跳繩，兩年後通過選拔賽成功入選了香港跳繩代表隊，現時我是香港跳繩代表隊的成員。

我與跳繩的初遇

有別於籃球、足球、田徑等運動，跳繩在一般學校並不常見。在我小學時，我在校內因緣際會認識了一位花式跳繩很厲害的姐姐，看著她出神入化的技術，我不禁心生羨慕，很想日後也像她一樣能成為出色的跳繩運動員。

於是在四年級暑假的時候，我便付諸行動，參加了跳繩的課程，開始了我的跳繩生涯。當時仍是初哥的我，其實對這項運動一竅不通。甚麼也不懂的我，與其他跳得俐落漂亮的學員，形成很強烈的對比。課程完結後，我沒有放棄，反而從中明白到跳繩主要是運用手腕而非手臂的力量，於是便反覆練習手腕的動作，希望能更掌握跳繩的技巧。

我的努力果然沒有白費，在下一個暑假來臨的時候，我的教練竟邀請我加入聯會接受跳繩訓練。

夢寐以求的港隊

本來參加訓練，只是為了對跳繩的一股衝勁，接觸跳繩的時間越長久，我對它更是培養了一份難以言喻的興趣。經過一年半的訓練，不知不覺間又到了全港跳繩錦



袁同學是香港跳繩隊隊員，跳繩時凌空躍動。

標賽的大日子，這個比賽又被稱為港隊選拔賽，跳繩學員無不希望藉此機會躋身港隊之列。接受了兩年多訓練的我，雖然抱著平常心參賽，但也絕不敢鬆懈，盡力爭取好成績。在宣佈結果的一刻，我竟如願以償地順利入選港隊，這不但打開了我在跳繩運動新的一頁，我也進入一個更具挑戰的世界。

港隊的第一天訓練，讓我非常難忘。迎接我們一眾新隊員的是一個別開生面的歡迎儀式——2000次二重跳。跳繩2000次已令人吃不消，加上跳的過程中要求我們零失誤，對我而言實在是挑戰我的體能極限，我咬著牙關，憑著堅定的鬥志，堅持不斷地跳，結果竟讓我熬過去了。

漸漸地，我習慣了港隊的訓練模式，技術也因而進步了不少。期間我有機會到中國內地、美國和歐洲等地方比賽、交流，這些寶貴的經歷不但令我在跳繩運動上更上一層樓，亦使我深深體會到隊友之間那份友誼的可貴。每一次比賽，不論成績理想與否，都總有他們的支持和鼓勵陪隨著我。跳繩運動除了幫助我擴闊交友圈子外，最重要的是帶領我成長。

雖然我在訓練的日子既認真又辛苦，但揮灑了一身汗水後，卻能把壓力通通帶走，而每一次失敗跌倒的傷痕，記錄著我邁向成功的每一個小步，這一切都讓我變得更加成熟。



袁同學準備出賽前一刻留影。



袁同學代表香港參加「世界跳繩錦標賽」。

感恩·珍惜

參加跳繩的訓練後，我才體驗到一天的時間總是不夠用。原來過去的我毫無時間觀念，並沒有好好善用和珍惜時間。現在我每星期的跳繩訓練時數達到10小時，還要兼顧學業、休息、娛樂等，這是非常不容易的。但是我感恩能把自己的興趣和理想融合，為了繼續堅持走這條跳繩的路，我更要好好抓緊這個機會學會時間分配，平衡各樣學術和活動，要懂得珍惜我所擁有的一切。

袁莎倫同學獲獎紀錄：

世界跳繩錦標賽2016（葡萄牙站）
個人繩花式（11-12歲女子組） 季軍
個人繩速度跳 1x30（11-12歲女子組） 亞軍

世界跳繩錦標賽2017（美國奧蘭多站）
四人單人繩花式（13-14歲混合組） 亞軍
交互繩速度接力 3x30（13-14歲混合組） 冠軍

亞洲及太平洋跳繩錦標賽（香港站）
個人繩速度接力 4x30（女子組） 季軍
二人同步繩花式（女子組） 季軍

第二屆中國荔波國際跳繩公開賽暨全國
跳繩聯賽分站賽（中國荔波站）
單人車輪繩花式（14歲或以下） 冠軍
四人交互繩花式 亞軍



袁同學跟「中國香港跳繩體育聯會」隊員合照。

從挫敗面對自己， 從落後力爭上游

張尉

2006年畢業生



求學不是求分數 卻是為將來作準備

中學時，我選修理科；大學時，我選修工程；工作時，我卻選擇了金融。不少同學在選科時，或考慮將來工作需要，或考慮哪些學科較易取得好成績。我也不例外，為了在公開試裡考得最好的分數，主攻選修科，語文科目則但求合格而已。

我現在從事金融投資，在香港和內地均建立了自己團隊，要管理他們，保持溝通，甚至跟客戶來往，往往要用上兩文三語。為了工作，普通話說得再差勁也要說下去，即使會引起同事和客戶捧腹大笑，但最重要的，是不能因溝通出現誤會而錯失了很多看不見的機會。現在和舊同學相聚，都會笑說自己初中沒有好好學習普通話，看輕普通話的重要性，至今卻要連本帶利償還了。

慶幸自己在理科及工程科裡尚算用功，把其思維模式及分析能力運用到金融投資上也算容易。現在的我，除持續學習，也在馬拉松及越野跑上挑戰更卓越成績，以保持追求突破的精神。

我在公司工作了九年，從前線銷售走到團隊管理，每周面對不同的應徵者。事實上，在學校所學到的知識實在難以應用於職場上；但有趣的是，在學校獲取高分的學生，在工作表現上也相當出色。我猜，這是因為他們從小在校訓練有素之外，更重要的是他們大部分都是為自己本份負責任的人。



與中學同學一起參加馬拉松。

失敗並不可恥 重要是怎樣面對失敗

我是2006年中七畢業生，想當年香港的中學教育制度是七年制的。若然你估計我在母校生活了七個寒暑就錯了，其實我在母校讀了八年；我因中二考全級最尾而被老師留了級。我想，對在學校任教了一段長時間的老師來說，給初中張尉的評語多離不開「頑皮」及「懶散」兩詞。

我平凡地渡過了留班後的中二及中三。在中三下學期，我正面對選科、會考等問題，甚至有人問我將來的理想，入讀甚麼大學，做甚麼工作。那刻，我才驚醒，這不再是小學一年級老師給你的作文題目『我的志願』，可以天馬行空地想像，而是要為自己切切實實地作出一個負責任的選擇。當然，這一切為時已晚，我因中三成績欠佳而入讀了不是自己理想的科目。我想，這是人生第一次體驗到失敗的滋味。

我要面對的，不是回家怎樣被父母責罵，而是面對父母對自己的失望，自己對將來的迷惘。從那刻起，我要成為一個不後悔的人。抱著這個失敗後的副產品，叫自己開始努力、發奮，最終成績及操行都漸漸進步起來，更奇蹟地在原校升讀預科，並考進大學。

逆風毅行 創造可能

『逆風毅行』是已故創校校長何權輝先生在我讀書時定立的大方向，畢業後我也繼續受用。我因就讀的大學科目要讀四年，加上我在中二留級了一年，故我在廿四歲才開始踏進職場，相較同齡的中學同學，他們大多已找到合適工作，甚至躍升為經理級職位了。

為了追回之前所失去的時間，我選擇了多勞多得的工作。期間雖然艱辛，但想起何校長當時的說話，彷彿為自己打了支強心針，勇往直前。

最後，我在廿七歲前成為當時公司其中一位最年青的聯席董事。



與師弟妹分享金融行業。

辛苦有時並不可怕，能夠繼續堅持下去，你將會獲得你意想不到的結果，甚至會為自己的努力而驕傲。在此感謝昔日老師的教導，不但是學問知識，也有做人態度。

給母校同學的說話

我沒甚麼至理名言，但有兩條問題希望師弟師妹好好思考的：

問題一：你人生最大的追求是甚麼？

問題二：今天你所持的處事態度，能否支持你得到所追求的東西？

例如你希望獲得一百米短跑冠軍，你有沒有那份堅毅的態度去面對你所追求的事情？還是只是空想，卻沒作出任何行動，叫自己前進，以達成所追求的事情呢？



參與母校校友足球比賽。

姓名 張尉

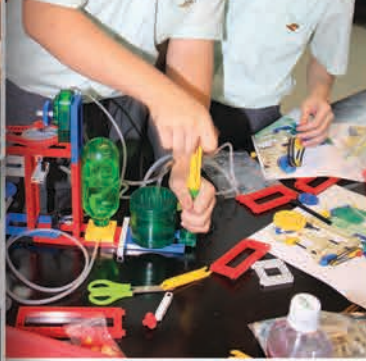
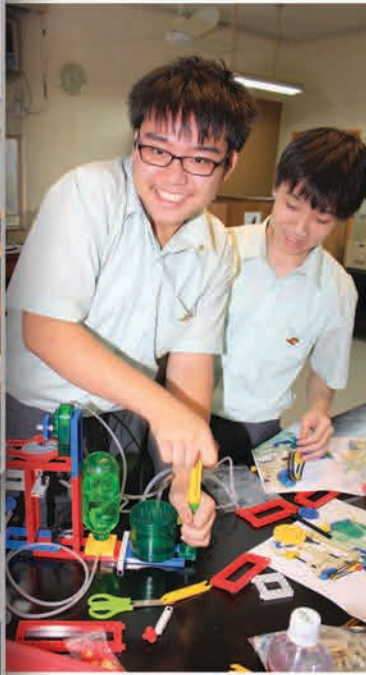
畢業年份 2006年

任職行業 金融投資

職位 聯席董事

公職 香港國際青年商會一騰龍青年
商會副會長

Business Network International-
ENERGY分會會員、事務委員



Address: Yue Tin Court, Sha Tin, N.T.

Tel: 2648 8291

Fax: 2647 3324

Website: <http://www.plhks.edu.hk>

Email: office@lamhonkwong.edu.hk

