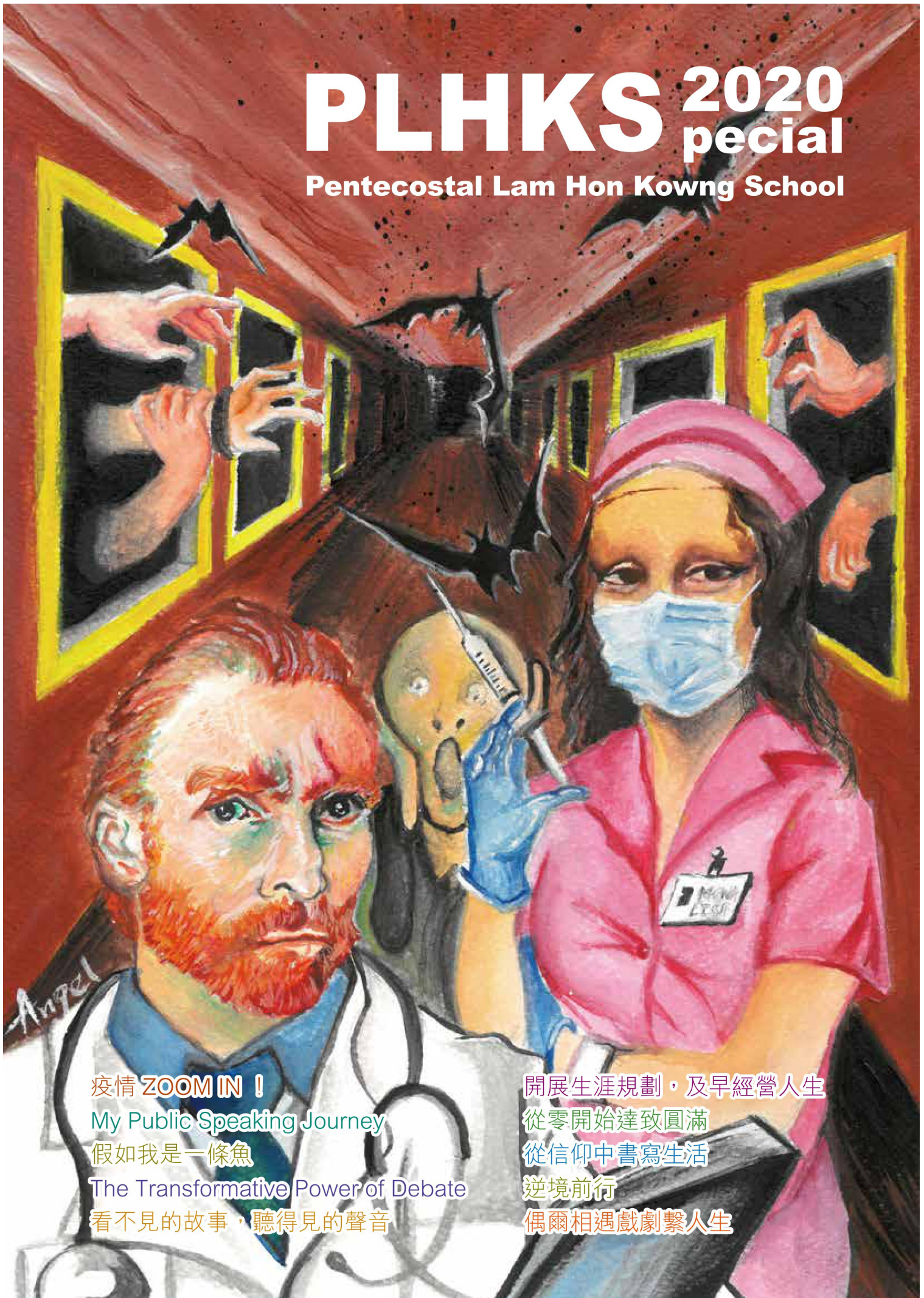


PLHKS 2020 pecial

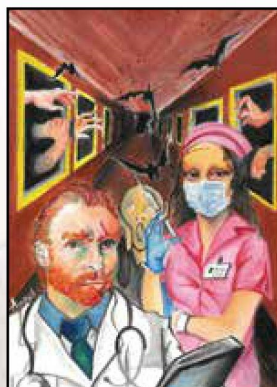
Pentecostal Lam Hon Kowng School



疫情 ZOOM IN !
My Public Speaking Journey
假如我是一條魚
The Transformative Power of Debate
看不見的故事，聽得見的聲音

開展生涯規劃，及早經營人生
從零開始達致圓滿
從信仰中書寫生活
逆境前行
偶爾相遇戲劇繫人生

封面設計
中四 陸詠妍



二零二零年真的是艱辛的一年，一場突如其來的新冠肺炎疫情洶湧來襲，在這樣一場前所未有的巨大浩劫面前，任何人都無法置身事外，從新聞中得知各個界別都面臨經濟危機，很多從事藝術工作的人生活跌至谷底，我不禁想像若蒙羅麗莎及梵高也身處於我們當中，面對著這樣的一個紛紛亂世，他們也會和我們一樣嗎？

目錄

1	疫情 ZOOM IN !	萬杞妍、劉蕊慧 劉善愉 林敬恩	中二 中四 中五
2	My Public Speaking Journey	Shalom Yuen	F.4
3	假如我是一條魚	謝幸兒 楊學兒	中三 中三
4	The Transformative Power of Debate	Cheng Chung Ming Jezz	F.5
5	看不見的故事，聽得見的聲音	朱 涓 曾榆深	中二 中二
6	開展生涯規劃，及早經營人生	林奕熙 黃佩芬 王永誠	中六 中四 中六
7	從零開始達致圓滿	李若嵐 方 諒 曾帆恩 鄭宗皓	中四 中四 中五 中五
8	從信仰中書寫生活	麥泳琳	中三
9	逆境前行	歐蒨瑩	中六
10	偶爾相遇戲劇繫人生	黎玉清校友專訪	

疫情 ZOOM IN!

— 疫情下的網上學習



同學在戲劇課堂上介紹自己喜愛的毛公仔

春節來臨之際，一場不見硝煙，不聞炮響的戰爭不宣而戰，「新冠狀肺炎」這個詞語每天不斷出現在我們眼前，教育局最終宣佈停課，讓我們只能在家中「避難」。疫情一直反覆，感染病毒人數只升不降，復課日子亦不斷延遲，為了保障學生可以繼續學習，實行「停課不停學」，各中小學紛紛改用 ZOOM 上課。

疫情下的表演

萬杞妍、劉蕊慧 中二

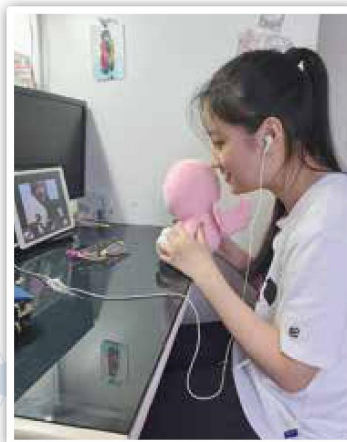
學校初期只安排了部份主要科目上課，待我們都熟習了整個學習模式，再逐漸增加其他科目。在我得知學校安排了戲劇課時，我真是又好奇又期待，平日的戲劇課需要同學相互磨合、練習，我很好奇老師將會安排一個怎樣的網上課堂。

在家中透過鏡頭上戲劇課，我們不用戴口罩，可以看見同學及老師的真實表情，在疫症期間，這真是很難得的。

在其中一次的網課中，戲劇老師讓我們分組創作一個以「防疫」為題的小故事，我們先要學創作故事的幾個必要條件，以及如何描寫故事中的人物和所經歷的情節，才能讓讀者產生共鳴。這是我們第一次學習怎樣編寫劇本，在開始時久久仍然未能決定好場景，但在老師的協助下最後也能順利完成。

最讓我們意想不到的，在接下來的課堂，我們將會學習把我們的心血演繹出來。老師會教導我們一些戲劇的基本功，一些說話的技巧，例如：聲量大小、吐詞咬字、重音停頓等，讓我們反覆練習表情及表達方法，並以我們的獨有方法，在鏡頭下把劇本真實的呈現出來。最終在組員彼此間的付出和配合下，我們組取得了一個頗高的分數。我認為能在家中上戲劇課的其中一個好處就是我們不用戴口罩，因為我真的已經很久沒有看見同學及老師的臉了……

這次的戲劇課網上學習，真的很有趣。



同學專心在家中上課邊學習邊防疫



同學在網上戲劇課分組練習表情



同學透過鏡頭學習舞蹈



同學戴著耳筒仔細聆聽拍子



同學隨著音樂一同練習舞蹈

在鏡頭下手舞足蹈

劉善愉 中四

每次上課時看到同學各自在 ZOOM 的其中一格鏡頭下手舞足蹈，一格一格的小人跟隨著音樂做著一樣的動作，場面真的非常壯觀。

因着疫情的關係，除了不能上學，連所有舞蹈課也被迫取消，對於我這個跳舞狂熱者來說絕對是個很令人傷心的消息，但為了防疫，我們也只好乖乖呆在家中。直到某天黃老師通知我們，為了讓疫情期間的學習變得多元化，將會嘗試進行線上舞蹈課，那一刻真的高興得不知怎樣形容。可是，冷靜下來後，想到其實要進行線上舞蹈課真的不是件簡單的事情。由於家中的位置有限，舞蹈編排首先就要下一番功夫，而且我們只能透過鏡頭觀察老師的動作，因此老師需要教得仔細，並要減慢速度，好讓我們更容易清楚學習動作的細節。舞蹈老師把課堂內容錄成短片，讓我們可以重溫；同學們也要把握機會自行在家練習，在空餘時間熟習歌曲的音樂及節拍。

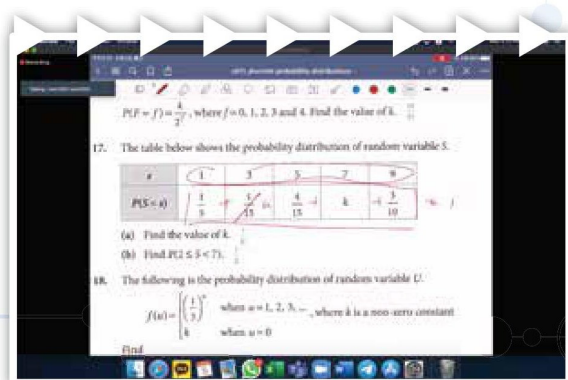
在疫情下要上舞蹈課真的是困難重重，然而在我們舞蹈班的同學及老師的努力協調下，最終也能享受這個非一般的舞蹈課，也讓我更珍惜每次能夠學習跳舞的機會。



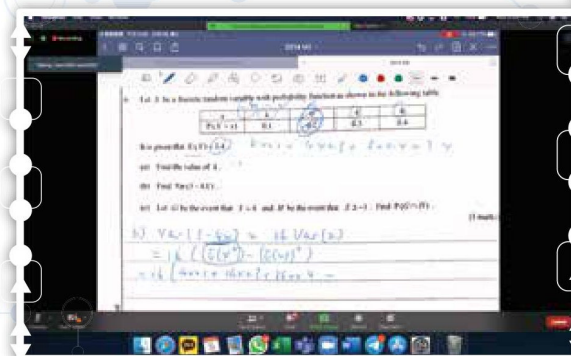
在疫症肆虐的情況下，eLearning 已成為這個學年的一個普遍學習模式，相信全港中小學學生對 ZOOM 絕對不會陌生。師生間的互動雖然無法與實體學習相提並論，但對於一般科目而言，教學方式及內容其實已經大致相約。透過這樣的一個網上即時互動平台，老師以直播方式實時教學，配合書本及筆記，可以即時解答同學對不同課題的發問，同學也可以一同拆解題目，老師甚至可以播放影片音樂，甚至加入投票以增加教學趣味。即使是數學科這類需要深入理解的科目，也能通過這些網上學習工具，讓我們有效學習及進行操練。

然而，這種學習模式對於學生和老師的意志力、專注力卻是一個史無前例的巨大挑戰。老師除了要習慣一整天向著「空氣」說話，也只能透過一個鏡頭去觀察學生的反應，以判斷他們的學習情況，及時作出適當的教學調整。學生在沒有老師的提醒下，要抵抗大量家中的引誘，每天固定時間自律上課及繳交功課；測驗及考試的數量減少，學生要自行養成恆常溫習的習慣以鞏固知識；沒有伸手可及的學伴，遇到學習難題更需要衝破障礙，主動發問。

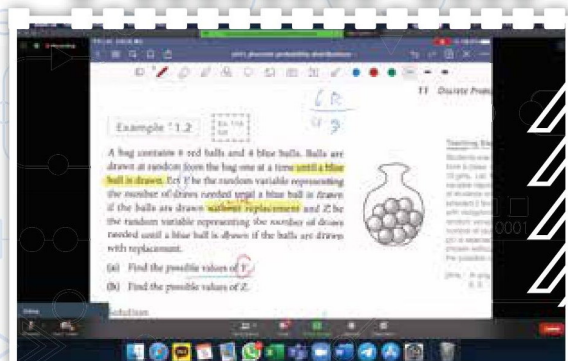
在這種學習模式下，學習成果的好壞非常取決於學生本身，因此，這次的疫情對普遍學生來說，絕對是一次訓練學生自主學習的最佳時機。



老師一邊展示教材一邊講解內容



老師透過 ZOOM 即場批改數學科習作



師生透過 ZOOM 一同拆解數學題目

疫情下人人自危，在不得不外出的情況下，整天戴著口罩也害怕自己會受感染，作為學生，能安坐家中學習，不用外出承受風險，實在是值得感恩。我們每天省卻了換校服、乘交通等瑣碎的上學過程，隨之而來的是更多休息及娛樂時間。

而且這種嶄新的學習模式自由度也比在學校要大得多，我們可以穿自己喜歡的衣服，在自己喜歡的背景中展現自己的面貌；休息時間甚至可以介紹自己的房間佈置，偶爾更會看到同學的小妹妹「亂入」到鏡頭中打招呼，苦中作樂，非常有趣。

雖然 eLearning 是一種新體驗，鑑於疫情關係，我們無可避免要適應這種學習模式，但相信老師及同學們都期盼著疫情盡快完結，讓我們可以重返校園生活。



Shalom Yuen F.4

AN EYE-OPENING EXPERIENCE

I'm Shalom Yuen, the vice-president of the school's English Public Speaking Club. This is the third year of my public speaking journey, which means a lot to me. When I was in primary school, my chances to speak English were very limited – probably just “yes”, “no” and “thank you”. I couldn't even utter a complete English sentence. I was so afraid to speak English. Everything changed after I gave a “Show and Tell” speech during an English lesson in Form 1. I surprised myself, as well as my classmates and the English teacher, with my performance. I have become more confident in speaking English since then. Later I decided to join the Toastmasters Youth Leadership Program (YLP), which is a high-quality English speaking program at school, to further improve my public speaking skills.

THE MOMENT TO SURMOUNT

I can still remember in the first few YLP meetings I tried to make myself as inconspicuous as possible, hoping that I wouldn't be picked to stand on the stage to give a speech. However, I was finally picked up by the lucky draw master to give a table topic speech (an impromptu speech). When I stood on the stage, my mind was blank. My hands and my legs were all quivering, and nothing came out from my mouth. Luckily, both the teachers and committee members were very supportive. They gave me a smile and asked me some prompt questions to help me utter a few points. Since then, I have had many more chances to practice. With the



Winning the first runner-up in the Speech Festival.

help of the encouraging committee members as well as the teachers, I started to improve and was able to play a role on the committee, as the secretary of YLP, the following year.

During my second year in YLP, I started to read a lot of good speeches and I started to fall in love with public speaking.

PUBLIC SPEAKING IS A WAY TO EXPRESS YOURSELF, TELL YOUR OWN STORIES OR TO DECLARE YOUR STAND. PUBLIC SPEAKERS USE THEIR SPEECHES TO CHANGE LIVES, AND EVEN THE WORLD.

At the beginning, public speaking was a way for me to transform myself - to be more confident, more outspoken, and to know myself better. After reading loads of speeches from different champion speakers, I started to think, "How can my speech inspire others?" And I found that, sometimes, words speak louder than actions.



A fruitful Toastmasters YLP meeting.

MY APPRECIATION

Today, I won the second-runner up prize in the Senior Division of China Daily's 21st Century Cup National English Speaking Competition 2020 Hong Kong Region! It is here I'd like to thank Ms. Judy Tam, who trained me with patience and support, who gave me tons of useful suggestions, who pushed me to become who I am today. I would like to express my gratitude to my parents. Thank you for the unfailing support and thank you for being my backup at all times. Lastly, thanks to God for giving me a talent for public speaking, as well as the great opportunity to join the YLP three years ago.



Photo with the judges.

TAKE CONTROL OF MY OWN LIFE

Last but not least, I hope that I can always use my words to change someone's life. I hope to become an influential public speaker. Dear all, life is in your own hands. If you are willing to take the first step, believe in yourselves, hold on, then you can, and you will be a change-maker!



A Wonderful performance on stage.

SHARON YUEN IS THE SECOND RUNNER-UP OF THE 'CHINA DAILY 21ST CENTURY CUP' NATIONAL ENGLISH SPEAKING COMPETITION 2020 HONG KONG REGION (SENIOR DIVISION)

假如我是一條魚 —— 中國中學生作文大賽

2020 中國中學生作文大賽以「想像力，我們的宇宙無邊無際」為主題，評審團會從各學校提交數以萬計之作品中選出高中組和初中組共一百篇文章，參加全國比賽。而我校兩位同學作品入圍香港賽區初中組首五十名，並獲得文學之星銅獎殊榮。

靈感來自對生活的觀察

謝幸兒 中三（2020 中國中學生作文大賽文學之星銅獎）

提到寫作，大家腦海可能會浮現「累」一字，不但手會累，而且「心更累」。原因無非是沒有靈感，寫來寫去也是那套陳詞濫調。其實寫文章寫的不是一種格式，而是人情冷暖。靈感是在生活裡不知不覺間累積，但你要對生活有好奇心，仔細觀察這個世界才能發現。大至整個宇宙，小至家中一隅。以母愛為例，你的故事不需要驚天地泣鬼神，也許只是你對媽媽發脾氣後，發現破了洞的衣服被她默默修補好了，又或者拖著疲憊的身軀回到家，發現媽媽預備了一桌美味佳餚等著你。它們雖然平淡，但你會發現一股暖流倏然穿透你的心。描寫一個人物，不只是描寫他的外表，更要站在他的角度去感受。寫一位身形佝僂的老人在過馬路，除了寫他的姿態，也要寫他的侷促和無助。靜下心來領略這個世界的人情世故，了解不同年代的故事。觀察不但是仰視俯視，更是環顧。

某天你會發現，腦袋裡有一個小世界，裡面的每個人物都有自己的思想和故事，那就是你觀察世界和探究生活時所得到的靈感。

這次比賽的題目是《假如我是一條魚》，我將自己代入其中時，第一反應是「自由」。但再深鑽，假若我真的是一條魚，我真的能無憂無慮暢遊嗎？不禁打起寒顫，可能我要躲避人類的捕捉、看見海龜的鼻子插著吸管、嗅到海中瀰漫著的鯊魚血腥味，更重要的是無法避免的水污染。作為一條魚，我沒有能力阻止。在這個比賽，我最大的得著是對自己的反省，因為自己很少切身處地去為動物著想，這也給了我一個機會去思考，令我深知自己的環保意識有待加強。其次，就是對自己作了一個檢測，在文筆、用詞、創意等方面，都能看到自己有進步。這類型的題目我比較少接觸，於我而言是一個很好的學習機會。能夠獲獎，算是錦上添花，也是一份驚喜和鼓勵。很感謝老師對我的指導，也希望自己的心得能夠幫助大家，多嘗試多練習，一起共同進步吧。



謝幸兒同學常常觀察生活，累積寫作構思



中文科主任溫紹武老師是幸兒參賽的指導老師，啟發了她對寫作的興趣



創作是現實與創意的配合

楊學兒 中三 (2020 中國中學生作文大賽文學之星銅獎)

剛得知要參加比賽時，我對大會所提供的作文題目便已深感興趣，這些題目有別於過往的作文考題，它們少卻了對於友情、親情等生活點滴的抒情，也並非使同學聞之色變的寫景，題目沒有思想限制，鼓勵活用創意，開僻新路，這正是它吸引之處。



楊學兒同學欣賞比賽題目甚具創意

我對富有故事趣味的文章情有獨鍾，對於武俠、科幻小說更是愛不釋手，因此我也喜愛把文章以故事描述，對於是次作文題目《假如我是一條魚》，我同樣以故事方式呈現出「我」——一條小青斑從剛開始無憂無慮地遨遊大海，在海底認識各種魚類；到後來從海中報紙聽聞大海受污染的消息，以及得知海底學校其他魚同學移居而感到悶悶不樂；再之後漸漸感受到自己在海中愈來愈透不過氣來的難受；最後是離開原居地的不捨與無奈，帶出對當初的清澈海水終究無法復原的無力感。全篇文章通過開首寫小青斑所見夕陽的美麗，到移居前最後一眼——夕陽因為海水的混濁，其光芒不再耀眼動人，帶出水污染扼殺了小青斑想要再次欣賞夕陽的希望，從而說明水污染對海中生物的影響。



兩位同學喜獲文學之星銅獎

值得注意的是，文章中以下白泥海作為背景，並不是虛構的，而是真實在香港存在着的港灣，且是欣賞夕陽的好景點，因此我也選擇用下白泥的夕陽來貫穿全文。另外，文章中海中急報的標題「新界西堆填區新增污水源頭，下白泥恐成垃圾海」也是真實被寫在報紙上的標題，並不只是文章的創作，娛樂讀者而已。

我想透過引用這些資訊，帶出其實水污染並不只是紙上提到的問題，而是真實存在於我們身邊的環境，使無數魚類感到害怕、困擾，猶如文章中的主角小青斑一樣。



THE TRANSFORMATIVE POWER OF DEBATE – DEBATING TEAM OF PLHKS

Cheng Chung Ming Jezz F.5

Student life is challenging, especially as you move through the years and get closer to graduation. But when I joined the English debating team for the first time, as a Form 5 student, I feared I may have bitten off more than I could chew. Early on I struggled, and thought very seriously about giving up. But then I learned: “You can quit, but not today!”

FROM A TEAM TO A FAMILY

I was honoured to be one of the members of the English Debating Team in 2019-2020. I started out calling it a team, but by the end I thought of it as a family. My coaches, my teammates and I supported one another throughout the entire year. We worked hard, doing mock debates, researching, and writing speeches. Preparation for each debate is tiring and the schedule is extremely tight. Being a Form five student, I was buried in assignments and had many tests. Simultaneously, being a rookie on the team, I had to put in more effort to pick up the debating skills, so as to keep up with the level of my well-experienced teammates.

Fortunately, my teammates - Hayden, Toby, Cecilia, Stephy, Jack and Corrine – were very supportive.

They kept encouraging me with a pat on the shoulder or a hug to send me support. My teammates are one of the reasons that I decided to stay on the English Debating Team.

My coaches, Ms. Winnie Low, Mr. Isaac Alpert and Mr. Peter Yau were another reason. I will never forget the time they used to revise the team’s speeches, and how they accompanied us to every competition. Their patience and support showed that their commitment to the team was as strong as ours. Words cannot express my love and appreciation to my teammates and coaches.

THE MOMENTS TO CHERISH

Apart from being thankful for being a member of the team, I am grateful for what the team achieved. As a rookie, winning the first debate of my life was an unforgettable thrill. Till now, the taste of victory in the Hong Kong Secondary Schools Debating Competition is still vivid. Defeating Good Hope School in my first debate was a shot in the arm for me. It gave me confidence, courage



Winning the Bset Interrogative Debater Award in Sing Tao

and competitiveness in the up-coming debate. Additionally, we achieved marvelous results in the Sing Tao Inter-school Debating Competition. In the first round, we defeated Queen Elizabeth School and our captain, Hayden Au, was awarded the best debater while I was awarded the best interrogative debater. We were grateful for winning in the first round, and receiving recognition as the best interrogative debater was truly a dream! Until now, I still remember the surprise on my face that day.

In the second round, we defeated St. Paul's College. The debate with St. Paul's College was a miracle for me, as I faced lots of adversity before the debate. I was seriously sick during the preparation week and I lost my voice the day before the debate. Luckily, with the special care of my team, I got more time to rest so as to recover as soon as possible, and things went well in the debate. The heart-warming actions of my team melted my heart - they sacrificed their time to finish my speech, and they even prepared hot water and medicine for me. The bonds between us are more precious than the prizes we won.

THINGS I HAVE LEARNT

By participating in the English debating team, I had a chance to improve myself and broaden my

horizons. First, as the only S.5 student, I was scared to speak in front of my tutors and teammates at the first meeting. Yet, I learnt to be courageous and leave my comfort zone to make myself a more confident person. Second, I learnt to be persistent. I chose to face adversity rather than hiding by quitting the team. Yes, there was lots of work to do, and thoughts of quitting entered my mind. But now, I am proud that I held steady and went through the hardship with the team. Third, my English level has greatly improved. By writing lots of speeches and reading lots of articles, I have acquired new vocabulary, idioms and sentence patterns, all of which are useful for my HKDSE. My fluency has improved, too.

BE A PERSISTENT PERSON

Last but not least, if you are struggling with a difficult situation, I encourage you to consider my experience. When you are struggling, you will want to quit; it is natural. But please remember: 'You can quit, but not today'. There will be days that you do not want to do anything, and you are exhausted. I felt that way, and wanted to quit! But don't, because you will regret if things later become better. Be brave and strong!



We are a great team.



Answering questions on the spot is challenging.

Just take a deep breath and face the challenges. When you have successfully dealt with the difficulty, you will thank yourself for not giving up. Thank you.

看不見的故事，聽得見的聲音—— 「視覺無障礙 2019」廣播劇創作比賽



得獎同學有機會跟香港視網膜病變協會主席黃俊恆先生及他的導盲犬合照，感到莫大榮幸。



得獎同學跟評判之一，廣播界資深工作者彭晴小姐合照。

「視覺無障礙 2019」廣播劇創作比賽由香港視網膜病變協會主辦，旨在提供一個互動的平台，讓青少年從不同角度瞭解視障人士的特殊需要及才能。我校派出兩隊同學參賽，分別獲得冠軍及優異殊榮。

語言的藝術美

朱涓 中二

今年我參加了各式各樣的比賽，令我學懂了不少關於語言的小技巧。

首先，我參加了粵語詩詞朗誦比賽。小時候的我覺得朗誦只要越誇張，就能取得越高的分數。但藉著比賽我學會了理解誦材，注意停頓、懶音等，更要想像自己是作者，透過自己的表情和聲音帶出想表達的情感。至於評判的評語，讓我明白到我們需要配合作品的感情色彩；語調也不能太一致，要有明顯的高低轉變，這些都讓我受益不淺。

其次，我參加了「有聲好書」比賽。我需要朗讀一篇文章，通過幻想，將自己融入到劇情裏，讓聽眾有聲臨其境的感覺。我需要依照角色的性格和人物特徵來轉換聲音，令聽眾更容易明白故事內容。這是我第一次嘗試參加這類型的比賽，也感謝黃麗萍老師的循循善誘，令我不但在這次比賽中獲益良多，更促使我參加了往後的廣播劇比賽。

廣播劇並非毫無感情的獨白，而是需要透過代入角色，令聽眾有身歷其境的感覺。更要運用音樂在劇情中，藉以加強戲劇張力，增加劇情的感染力。

這個廣播劇是許多同學合力完成的。我們的劇本是以一首歌串聯整個故事，令整個故事更生動有趣，也令聽眾對視障人士有更深入的了解。其中，我覺得較有趣的是我們需要根據劇本需要來製作音效，避免令整個表演太枯燥乏味。我們皆能體會到聲音在戲劇中適切運用的重要性。雖然準備過程與錄製過程較為繁瑣；但當作品被播放時，獲得老師和同學的讚賞，我頓感一切辛苦都是值得的。最後，我們成功奪得了冠軍。這個比賽，不但讓我感悟到語言的藝術美，更提升了我的自信和表達能力。

視障人士教會我們的道理

曾榆深 中二



廣播劇當天，比賽還未開始前，同學們都加緊排練

我們參加了賽前工作坊，透過資深廣播劇播音員的講解，讓我們瞭解廣播劇的表演技巧。在場亦有視障人士為大家講述他們的個人經歷，同學們詢問了很多關於視障人士日常生活的細節，他們亦很有耐心地為我們一一解答，工作坊令我們更注意到視障人士生活上的各樣困難，例如：學習凸字、如何運用白杖、手機的旁白功能等，並把細節加入劇本當中，創作一個更完善的故事。

我和同學決定參照書刊《看不見的故事》作為創作廣播劇劇本的大綱，該書收錄了多位視障人士的親身經歷與感受。我們改編其中一篇故事「漫步人生」。

主角簡平高中時確診了黃斑病變，令他三年內完全失明。憑著想完成高中學業的這一把勁，他終於完成了他的學業。最後簡平不但能升讀大學，也將自己的經歷寫成一首歌——《歌聲在飛揚》參加比賽而獲取冠軍。

戲劇老師讓我和同學分成幾個小組，創作故事中的不同段落，再把故事串連在一起。在簡平這個故事中，總括了他上學被歧視、尋找工作、做義工教導長者唱歌，再到他達成夢想。他的經歷，讓我明白到看得見的可貴，讓我體會到生命的脆弱和堅毅的力量。

在創作過程中，可算是難關重重，例如故事發生在不同的時間與地點，如何把它們結合在一起等，經過多番的修改與討論後，我們終於完成劇本，更加入了陳百強的《喝采》，用一首歌來貫穿整個劇本，藉此突出簡平對唱歌的喜愛。

在創作劇本的過程中，我們看到簡平憑著無比勇氣和堅毅，突破所有難關，他的人生比一般人更加精彩。我更加明白到身為視障人士的很多不便與困難，我們希望藉簡平的故事，讓更多人明白視障人士的經歷，學會包容你身邊的人，更鼓勵人們對自己抱有信心，只要堅持，沒有不可能的事。



台上表演，有賴台下的老師和同學支持



第一次參加廣播劇比賽，能得到如此優異的成績，實在感恩

「視覺無障礙 2019」廣播劇創作比賽

劇本：《簡平的故事》

獎項：冠軍

劇本創作：2B23 曾榆深、4A17 羅梓翎、4D20 吳綺虹

劇本演繹：2A18 馬綽嵐、2A32 朱涓、2B03 陳敏柔、2B23 曾榆深

劇本：《阿明的故事》

獎項：優異獎

劇本創作：5A05 蔡鈞宇、5D04 張詠君、5D08 簡心欣、5D10 李若萱、5D12 麥心瑜

劇本演繹：3A23 謝幸兒、3A25 宏立峯、3A27 汪曉楠、3A28 黃樂晴



開展生涯規劃，及早經營人生

生涯規劃學會

學校教育除了讓同學獲得知識外，亦應幫助同學及早計劃人生路。有見及此，學校便成立了生涯規劃學會，舉辦各類活動，為同學提供升學及就業的資訊和輔導。

生涯規劃學會助同學預備將來

林奕熙 中六

我有幸參加了三年生涯規劃學會，在這三年間，我曾擔任過一年的學會幹事和一年的學會會長，對學會的事務可謂非常了解。

高中學生即將升讀大專院校，他們需要作出許多困難的選擇：選擇甚麼院校？選擇甚麼類型的課程？將來做甚麼職業？然而，許多學生對這些課程認識不足，甚至對自己的長處、興趣也不太清楚，使他們難以計劃將來。生涯規劃學會透過一系列活動，給予同學一個渠道認識自己，有助他們選擇課程、預備就業。

在學會聚會中，幹事首先會介紹一種職業，然後透過問答環節，深化同學對幹事所介紹的職業的認識。除了進行職業導向的活動，我們更會幫助同學進行自我了解，例如舉辦職業性向測試，分析同學所適合的工種，有助他們選擇相應的升學課程。



午間職場分享嘉賓與師生大合照



邀請學友社到校分享升學資訊

活動除了對會員起了正面的作用外，更使身為幹事的我們獲益良多。透過策劃學會的活動和升學就業輔導處的「午間職場」，我們會率先深入認識相關職業，過程中拓闊了我們的視野。我們更吸取了舉辦活動的寶貴經驗，種種策劃、籌備經驗使我們終身受用。

總括而言，這三年的經驗使我受益匪淺。生涯規劃對各位高中同學們至為重要，期望學會的工作，能為光中同學預早籌備未來之路。

利用人格測試邁出生涯規劃第一步

黃佩芬 中四

作為生涯規劃學會的一員，我參加過學會內大大小小的活動。過程之中，讓我明白到該如何規劃自己的人生，尋找適合自己的路徑，而非白白浪費了光陰。

今年我剛升讀中四，對高中生活、進修升學、就業計劃，皆處於一個摸索階段。我面對這一系列新挑戰、新事物，實在有些不知所措，但感恩學校不時會在週會時間舉辦有關生涯規劃的活動，使同學能更加了解自身性格以及合適的職業。

中四其中一個生涯規劃活動是做十六型人格測試（MBTI test），測試利用二分法在四個維度：外向或內向、實感或直覺、情感或思考，以及判斷或感知方面進行測試，最後會得出一個最貼近測試者的人格。測試結果包括人格特質、適合的職業等。而測試的結果的確和我本人十分相似，說實話，在做測試前，我認為我很了解自己，且僅靠一個小測試不可能完整地展現我的性格。不過在做測試的時候，問卷題目會讓我回想自己在日常生活中的行為，那些無意中做出的舉動，往往代表著最真實的我，也讓我對自己有更深的了解，當下我心裏想著：「原來我平日是這樣的，我自己也沒有注意到。」而且測試結果所提供可供參考的職業導向，能為到對前路感到迷惘的我，提供一個指引方向。



校友回校分享職場心得



模擬聯招體驗

校友就業輔導日為同學提供最新職業資訊

王永誠 中六

每年一度的校友就業輔導日邀請了從事各種職業的舊生回校，分享他們在職場上工作的經驗，讓高中學生認識社會上的各種行業，引導同學規劃就業。

在歷時兩小時的活動中，同學們已預先按照其職業意願分為小組，聆聽從事該職業的舊生分享。舊生回溯職業生涯，從競爭入行、就業期間遇上的挑戰和壓力，到行業的景況、大眾對該行業的誤解，皆盡涉獵。有處身於工程界的舊生點出，工程師不單要繪圖、計算數字，原來要與團隊、客戶來回磋商，當中考驗到工程師的語文和溝通能力。除了工作細節，舊生更解答同學的疑惑，並誘導同學應按照性格、專長考慮職業方向，及早規劃事業。在每節一小時的小組交流中，同學細心傾聽、發問，而舊生暢談自身經歷，氣氛可謂融洽歡愉。

置身於工程界和教育界兩個小組裡，當然拓闊了我對兩種行業的認知，可是最啟發我的是他們對工作的熱愛。工程師規劃、建設社會、教師作育英才，他們辛勞工作所獲得的成就感遠比薪水更令人滿足，是良好生涯規劃的結果。

生涯規劃不僅是為了謀取生計，工作也不是純粹的勞動，而是施展自身所長，透過貢獻社會、服務大眾來獲得心靈上的充實，當中蘊含著一份「敬業樂業」的精神！



從零開始達致圓滿

學生會學校主題四社歌曲創作比賽

在課堂上對作曲的啟發

李若嵐 中四

一切是由作曲班開始的。導師教了我們基本的作曲技巧，再就我們的旋律給予意見。這是我第一次讓人評論我的創作。一開始我也略感壓力，雖然作品有很多不足，但老師和同學都很有耐性地提出建議，並鼓勵我。

他們的建議，讓我有許多靈感和想法，我也不再那麼拘謹，反而樂意讓他們聽到我的作品，我也更放膽去創作屬於我的歌曲。

導師教我們一想到好的旋律就馬上把它錄下來，所以我一有空閒，比如在走向學校的路程，我都會輕哼旋律，一有靈感就把它錄下來。對於我來說，比起坐下來像做功課一樣創作，我更適合輕輕鬆鬆的讓旋律記錄我那一刻的心情和感受，真感謝導師的建議。

最後，我當然為自己能夠完成一整首歌而感到開心和滿足，但更多的是感恩成就我這份滿足感的每一個人。感謝作詞的社長、副社長，感謝預備伴奏歌譜的導師和用心演繹它的同學。是因為他們願意賦予旋律不同的色彩，大家互相配合，才能完整我的創作。



愛社社員演繹愛社的作品

這首歌描述了我創作的心路歷程

方諒 中四

這首參賽歌曲是我引以為傲的作品。創作這首歌的目的是為了勉勵正在經歷困難的人。我在主歌使用了比較灰暗的和弦進行，配合人在面對困難時起初低落想放棄的心情，而副歌則用了鼓舞人心的旋律，希望聽眾能受到鼓舞，繼續堅定向前。

在創作這首歌的過程中，我希望我的作品能夠別樹一幟，因此我不想受尋常的和弦和歌曲結構所限制，這首歌也是經歷了多次的打磨才能面世。曾經我一度想放棄，心想隨便創作一些普通的歌曲就當作交功課便算了，但我不要浪費任何一個展露自己才華和能夠讓自己進步的機會，最終我完成了這首歌。

這首歌也描述了我創作的心路歷程，我希望聽了我這首作品的人能受我的故事和美妙的音樂所鼓舞，受這首歌正面情緒所感染，克服困難，努力向前。

寫出一首歌是一個夢想

曾帆恩 中五

自小我的音樂天賦就不太高，在網路上聽到不同的音樂，我都很羨慕作曲者的才華，對我而言，作曲作詞是一個夢想。

這次有幸收到社長的邀請，讓我有機會參加作曲培訓班，得到專業創作人的指導，認識基本的歌曲創作技巧。一開始我嘗試了很多次，依然寫不出甚麼，但在老師循循善誘之下，我終於拼湊出一首簡單的歌曲。寫出了基本的框架以後，又發現副歌不夠突出。經過多次改善，配合導師為我寫的配樂，終於讓我成功寫出一首屬於自己的歌曲。

於我而言，這次是一段我從未想過會出現的經歷。遺憾的是我依舊不可以突破自己，在音樂日的時候登臺唱自己寫的歌曲。不過我相信經歷了這次洗滌，我還會在音樂上有其他的嘗試，可能是學習更多的樂器去增進自己的樂理，又或是嘗試不靠外力自己寫出一首歌，在下一個音樂日演唱。在此我再一次感謝老師們的幫助。



創作歌曲，只是需要創作的熱誠

鄭宗皓 中五

我有幸參與了學校的暑期音樂創作班。我只是抱著一個嘗試的心態，從來沒有想過自己能完整創作一首歌曲。我沒有與別人一樣紮實的音樂底子，但在導師的教導下，我才知道其實每個人都可以創作歌曲。

每個人都有創作的潛能，只要有創作的熱誠就能爆發 — 不斷的嘗試，讓每個音符承載自己的希望，拼湊出動人悅耳的樂章。

在接收到任務後，我便回家開始創作。一開始我只是胡亂地哼著，哼到了自己覺得好聽的旋律，便嘗試寫下來，一天一天的積累，然後再慢慢填上與主題有關的歌詞，還要顧及押韻、豐富詞語、尾句等。過程中，我體會到創作並不是一件易事，當自己沒有靈感時，可能幾天也不會有新的進展。

歷經千辛萬苦和導師的竭力幫助下，我終於創作了我人生中的第一首歌曲。雖然打從心底裏不覺得自己的歌曲有何特別之處，但當聆聽導師傳回一整首歌曲的音軌，我心底還是滿滿的感動。最終我得能站在台上與社長及副社長等一同演繹自己的歌曲。那時台下的掌聲，是對我所創作的歌曲的認同，也為這次創作班的經歷寫上圓滿的句號。



從信仰中書寫生活—— 福音話劇劇本創作比賽

本校戲劇學會參加了循道衛理佈道團 MEM 主辦的福音話劇劇本創作比賽，比賽目的是通過戲劇能引發不同年齡、背景及文化的會眾去思考、有效地呈現生活，讓信仰既融於生活，亦豐富生活，使人活得更精彩。我校同學創作了兩個劇本，分別獲得特優獎及優等獎殊榮。



同學們都投入地欣賞福音劇

麥泳琳 中三

主題的定立

在創作劇本前，我們找了一些有關福音的題材，每一個題材都十分有意義，亦有值得欣賞的地方，而我們最後決定了兩個主題——「婚姻和教會」。定立主題後，我們先用即興劇這個方式去構思劇本，用即興演繹的方法能令我們劇組所有人表達自己對題材的理解，過程中我們會記錄曾構思過的情節，慢慢把每一個人的建議磨合，到我們都對劇本方向達成共識，才開始分工，各自撰寫負責的場景，最後把所有劇本合在一起再進行修改。

面臨種種挑戰

我們的主題是婚姻和教會。教會，我經常會接觸到，因為我每星期日都有返教會的習慣。但婚姻跟我們的距離很遠，亦較難引起讀者的共鳴，因此我們需要大量搜集關於婚姻的資訊，代入劇中主角的立場，去了解劇中的「婚姻」是怎樣的一回事。

而且我們需要在有限的時間裏面創作兩份劇本，對我們劇戲學會的成員是一個很大的挑戰，要將每一個人的建議都充分地融合，亦要把每一個場景都描寫得仔細，更要把每一個角色的關係緊扣，實在有很多困難。我們在創作的過程中得到我們老師的不少幫助，為我們提供很大的支持，亦感謝學會成員，雖然他們平日課業繁忙，但還會抽出時間去進行會議、構思劇本和修改細節等，當中付出了很多時間和心血。

福音劇本創作

創作福音劇和一般的話劇本有些分別。一般的話劇，可以帶出不同方面的道理，例如親情、友情等等，構思劇情的自由度很大，能滲入很多非現實的情節，而且能從日常生活中找到很多靈感。但福音劇跟基督教有很密切的關係，不能天馬行空，需藉着一些聖經故事、經文、生活例子去令人明白聖經的道理，因此我們需要向導師、老師、牧師請教，確保帶出的道理符合聖經。

福音劇的靈感源自聖經，也源自生活的觀察，它是把信仰融入生活的一個橋樑。

我在教會的劇團中擔任導師，在演出福音劇方面有較豐富的經驗，對於福音劇的認識較深。在我所屬的劇團中，有很多小學學員，我們經常和他們一起查經，研究聖經人物和故事，自自然然對聖經的了解更仔細。我們會用一些主題去引導他們創作即興劇，而他們所創作的內容也會用在真正的劇本上。

福音劇中的主角大多都是聖經人物，在排練的過程中，我們需要從聖經或網上去了解這些聖經人物的人物特徵、性格、背景等，因為他們跟我們的種族不同，我們需要更深入了解當時的歷史背景、社會風俗，才能呈現出真實的福音劇。

從演出到創作

這次的比賽是劇本創作，而我過去主要較常參與劇本的演繹，參與編劇工作對我而言是一個新嘗試。劇本的創作需要從日常之中取得靈感，仔細觀察別人之間的談話、留意新聞上的議題、觀察四周的環境，並從中找到適合的題材。而且編劇需要描畫劇中的場景、創造每一位角色的立場、特徵等等，再寫出適當的對白。演員的演出就是透過代入人物角色之中，充分地把劇中人物表現出來。因此我們在創作劇本時，先要構想每一位角色的人物性格、背景、語氣，才可以讓演員更為完整地代入角色之中。這次比賽是我在福音劇上的新篇章，希望在未來的日子，有更多機會參與福音劇的創作和演繹吧！



師兄師姐都會透過福音劇與我們傳福音



麥同學 (左) 在教會裡演出福音劇



福音劇演出是我校福音周節目之一

循道衛理佈道團福音話劇劇本創作比賽

劇本創作及獎項：

《離婚酒店》：特優獎

《五毫七分》：優等獎

同學名單：

2B23 曾榆深

2C14 李嘉倩

3C16 麥泳琳

4A17 羅梓翎

4B02 陳世浩

4B26 邱曉恩

4D17 李樂瑤

4D20 吳綺虹



逆境前行—— 2019-2020 中六學年有感

歐蒨瑩 中六 2018-19 學生會會長

在過去的一年裡，面對著動盪不安的社會、令人憂心忡忡的疫情、還有好像馬拉松一樣跑不完的文憑試，災難彷彿排山倒海的侵襲著這一屆的文憑試考生。我希望藉著這篇文章與大家分享一下自己面對逆境的心情，並希望用聖經的話語彼此勸勉。

You are not alone as we are UNITED

還記得由 2019 年的六月開始，在課室裡除了看見一雙雙「摩打手」、一對對惺忪的眼睛之外，還瀰漫著一股低沉、灰暗的氣氛。作為土生土長的香港人，看見社會每天都在撕裂、人們矛盾越發越多，還有因為抗爭而流血受傷的人，我的心情確實一落千丈，甚至有時痛心得流淚。

當時仍然身為會長的我想起了自己的競選口號：「You are not alone, as we are UNITED」。是的，身為會長的我，處理不了社會衝突，但我仍然可以與其他同學同行，互相扶持。

在這段時間，我十分欣賞有許多關心社會的同學，他們與我分享的時候，盡顯他們的成熟和擇善固執，而我也很感激有許多師長願意照顧和體諒軟弱且受傷的我們，不介意我們情緒化的表現。上帝彷彿也憐憫我，讓我因禍得福，在艱難的時刻找到一群同路人，他們牽著我雙手迎接禍患，讓我不再孤軍作戰，把我從深淵裡拖出來。就是在遇見危難的時刻，我看見了人性的光輝，也見到了最有人情味的校園。

苦中一點甜

看似一個劫難的 2019 年對我而言也並不盡是苦，上天也讓我品嚐到苦後的回甘。

感謝老師的培育，我有幸參加由新界青年聯會、新界青聯發展基金會及香港傑出學生會主辦之「新界區傑出學生選舉 2019」，並分別獲得第十五屆沙田區傑出學生優異獎和第十五屆沙田區傑出學生選舉之團隊競賽的得獎隊。

在比賽中，我不但認識了很多區內的精英學生，我與他們交流時也有不少得著，而我最感恩的是老師和同學在這段期間的鼓勵，他們肯定我的能力，讓我找到自己的價值，並提升了我的自信，這次的經驗成為了我校園生活裡的一份調味料，讓我的校園生活變得更多姿多彩，甚至是我一劑在亂世中的強心針。

慈愛主信實無變

除了要感激師長和同學外，我也很想藉此機會感謝那位慈愛的上帝。2020 年 2 月，疫情不帶聲息地說來就來，還沒有好好與同窗六年的好友道別、還沒有好好與培育我的師長道謝、還沒有好好與校園說句再見，這些遺憾便已經伴隨我一起被迫在家「study leave」了。

這數個月，我的溫習效率大大下降，即使多了時間溫習，但我也難以集中。為甚麼？每天我看新聞的時候，彷彿都有「各式各樣」的消息企圖打亂我的計劃，考試日期還未決定？口試取消？試場是否有足夠的防疫設備？隨著文憑試日漸逼近，我的心情夾雜著焦慮、不安、緊張，我發覺到自己的渺小，未來有太多不明確性，即使我們的計劃多麼完備，未來也不是我能夠決定的。



停課期間，一直想念著學校的老師和同學



作為過去的學生會會長，勉勵同學在疫境中要樂觀自強


我選擇仰望天父，我向祂禱告，祂用詩歌和經文安慰我。耶和華曾對約書亞說：「你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裏去，耶和華你的神必與你同在。」（書 1:9）

這個應許令我感到十分平安，起伏不定的心情也舒緩了不少。儘管考試前有許多不如意，但感謝上帝讓我在試場裡有出人意外的平安和喜樂，考試過程也十分順利。或許我們都應該認清自己的不足，懂得抓著上帝大能的手，靠著祂得著力量和盼望。

愛神愛人，扎根基督

在這一年間，相信各位同學面對的壓力也不比我的少，尤其在這風雨飄搖的時代裡，我鼓勵大家多關心身邊人，成為別人的安慰和祝福，亦勤讀聖經，扎根在主裡面。

最後，我也想勸勉大家別讓傷春悲秋的氛围籠罩著你，讓你忘記了抬頭看看廣闊無垠的天空。盼望光中的師生共同攜手並肩，面對迎面的荊棘。在苦難過去後，我們與身邊好友一同欣賞天上那道風雨過後的彩虹。



偶爾相遇戲劇繫人生—— 藝術新秀獎得主黎玉清校友專訪

訪問：錢德順副校長
筆錄：康少娜校友

高中初遇戲劇 開展不解之緣

對於戲劇，正式踏台板是中四那年。其時，學校開設了普通話戲劇組，尊敬的符玲群老師推薦普通話朗誦的一眾同學參加，我就這樣加入了普通話戲劇組。

當時的戲劇導師，是尊敬的錢德順老師，他選了曹禺《雷雨》的一段戲，叫我飾演魯媽，一名民初時期的母親。明明是中四小女生，卻要扮演一個年紀比我大得多的母親，當時卻不覺老套，反覺可以變成另一個人去說話，很好玩。

演出得到評判的讚賞，我拿了演員獎，第一次在戲劇中得到成功感。可惜該劇進不到決賽，評判認為我們台前幕後都表現得很優秀，但欠缺了自己的觀點，評判以為這是很重要的。

那刻我才知道，原創劇本是很重要的。我下定決心，努力會考，升上中六。到中六時，一定要再參加戲劇節，不能再敗在「劇本」上。

原來演藝可以作為事業

升上中六了。幾經辛苦，寫出了《我們買口紅去》，是一個失婚女人的故事。慶幸能進入決賽，對手是拔萃女書院、庇理羅士女子中學等傳統名校，我們竟意外地奪魁，還戲劇性地奪得全部獎項，實在不可思議。戲劇節勝出後，我有機會參加香港話劇團主辦為期五

天的戲劇營，營中有導師和專業演員指導我們創作、練習，最後來一個小品表演。那時的我才赫然發現原來香港有一所演藝學院、有香港話劇團、有「演員」這個職業。

高考後，錢 Sir 給我報讀香港演藝學院的資料，叫我去試試。在父母和老師大力反對下，我毅然選擇了演藝學院。我一直是十分聽話的乖乖女，誰料到那刻，我所有的反叛都爆發出來了。

我在演藝學院渡過了五年生涯。三年下來，演出機會不多。至第四年，突然被選為《賣花女》的主角。第五年又被鄧樹榮（後為演藝學院戲劇學院院長）選為《菲爾德》的主角。直到現在，我仍與鄧樹榮合作。



學生年代的黎校友在戲劇藝術上已獲獎無數



香港話劇團《驕傲》

令我難忘的演出

畢業後，我以演出和教學兩條腿跑路。我本喜歡教學，更喜歡演出。

2012年，有幸參與「倫敦文化奧運之環球莎士比亞戲劇節」，大會邀請了三十八個地方的團隊，以三十八種語言演出莎劇。香港以《泰特斯》參與其中，為首個在倫敦環球劇場上演的粵語製作。作為代表香港的團隊一份子，我感受到強烈的使命感。

另一個難忘的演出經驗，是參演鄧樹榮工作室的《打轉教室》。《打》是一齣「無言喜劇」，加入很多舞蹈。參演的不少是舞蹈學院的畢業生，只有我是戲劇學院的。我自覺是一個話劇演員，從來不精於形體。為應付演出，我要在短時期內學習肚皮舞、踢躂舞、舞台格鬥、攀石、詠春等。

我覺得自己最強的是「語言」，這次我卻不能善用我的語言。我也未做過喜劇，是次突然要做喜劇。通常人遇到挑戰的第一反應是害怕、擔心，但只要全力以赴，總能跨過障礙。

《馬克白》的演出，也令我很深刻。第一次演出是在2017年，直到上年仍在廣州和台灣演出。這齣戲的上半場，我是馬克白夫人，到下半場，我則反串為馬克白，重頭戲都放在我這女演員身上。在《馬》劇中，我既要反串男角、處理大量獨白、應付武打場面，其中一段獨白更要用蘇格蘭話去唸。多重挑戰下，排練時間卻只有短短兩星期，之後便要到歐洲巡迴演出。

專注演出 培養觀眾

經歷了這些年，發現自己很喜愛舞台，也深感教學相長。若要發展整個舞台行業，必需培育觀眾。戲劇教育，於我來說，除讓學生受益匪淺外，更是一項能推動舞台和演出行業的重要工作。衷心感謝母校在推動戲劇教育不遺餘力。

黎玉清校友獲第十四屆香港藝術發展獎藝術新秀獎（戲劇），憑《馬克白》2018版獲IATC(HK)劇評人獎年度演員獎，《城市一切如常》獲第七屆香港小劇場獎最佳女主角獎。獲第十八、二十屆香港舞台劇獎（悲/正劇）及第一、二、十一屆香港小劇場獎最佳女主角提名。黎校友在五旬節林漢光中學就讀期間，活躍於普通話藝術及戲劇節活動，於校內校外，屢獲殊榮。其後進入香港演藝學院戲劇學院，獲榮譽學士，主修表演，期間獲校內傑出演員獎及多項獎學金。曾為鄧樹榮戲劇工作室全職演員、研究員，並參演多個劇團的演出。



黎玉清，是光中戲劇裡出色的女主角



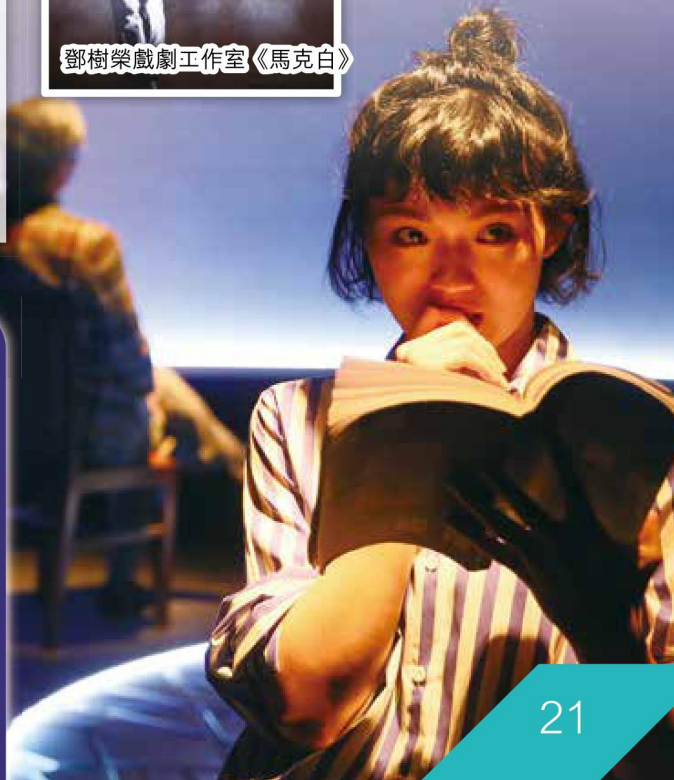
黎玉清在學生時代飾演妻子一角，相當觸目



鄧樹榮戲劇工作室《泰特斯》



鄧樹榮戲劇工作室《馬克白》





Yue Tin Court, Sha Tin, N.T.
Tel: 2648 8291 Fax: 2647 3324

Website: <http://www.plhks.edu.hk>
Email: office@lamhonkwong.edu.hk

