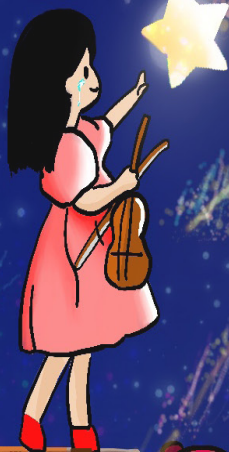


PLHKS 2025 special

Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine



玩味中華，師生同樂——中文學術周

Successful Step - My Evolving Path in English Debate

里仁為美——第二屆「城市創科大挑戰：『助鄰佑里』計劃」

Toastmasters YLP (Youth Leadership Program)
Public Speaking Journey - Your decision, your future.

燕京尋跡——首都北京交流之旅

跌宕起伏的生命與運動經歷——光中排球隊

從認識、理解到關懷——第十三屆可持續發展教育學程計劃

心音共鳴——從夢想到舞台的音樂之路

傳承生命之美——沙田區十大傑出青年

從信仰到職業——鄧曉怡校友專訪



封面設計



With Hope, We Persevere

我們擁有各自的才華與理想，星星散發著希望的光芒，飄向我們手中，鼓勵我們克服眼前挑戰。祝福每一位同學在面對困難時，盼望如滿天星斗，只要我們堅守信念，終能跨越每一個障礙，成功達到目標。

5A 吳鎧瞳

目錄

1 玩味中華，師生同樂——中文學術周	張愷瑤 譚若馨 朱穎琳 李靜怡	中五 中五 中三 中五
4 Successful Step - My Evolving Path in English Debate	Tan Edgar	S3
6 里仁為美 ——第二屆「城市創科大挑戰：『助鄰佑里』計劃」	官孜靈、林諾勤、吳鎧瞳、 李梓朗、李焯堯	中四
8 Toastmasters YLP (Youth Leadership Program) Public Speaking Journey - Your decision, your future.	Jessica Jim	S2
10 燕京尋跡——首都北京交流之旅	李嘉晞 吳栢霖 丁芊彤 姚歡真	中四 中四 中四 中四
12 跌宕起伏的生命與運動經歷——光中排球隊	黃梓臻 陳芋澄 張可嵐 何曦亮	中三 中四 中二 中四
14 從認識、理解到關懷 ——第十三屆可持續發展教育學程計劃	賴卓嵐 盧浩璋 陳欣沛	中三 中四 中二
16 心音共鳴——從夢想到舞台的音樂之路	李梓朗	中四
18 傳承生命之美——沙田區十大傑出青年	鄧兆焮	中五
20 從信仰到職業——鄧曉怡校友專訪	林曉晴 郭旨朗	中五 中四

五旬節林漢光中學 中國文化周



玩味中華，師生同樂——中文學術周



望社攤位：以感官猜食物

今年學術周（2025年5月）以「玩味中華」作主題，由中文、中史、普通話科老師聯合策劃，安排一連串精彩活動，以有趣的方式將中華文化介紹給同學認識，希望讓同學更認識國粹，承傳中華文化。

社際文化攤位遊戲比賽 張愷瑤 中五

在學術周，由四社舉辦的「社際文化攤位遊戲比賽」，加深同學對中國文化的認識。在這個活動中，四社圍繞中華文化的「衣、食、住、行」等主題，設計攤位遊戲，供全校師生遊玩。同學們可以在午飯期間到禮堂領取遊戲紙，通過四社的遊戲來換取豐富的禮物。同時，現場亦有中國小食及茶水供品嚐，不論從味覺還是視覺上都蘊含著濃厚的中華文化氣息。

四社的攤位遊戲吸引了許多同學參與，例如恩社藉著配對民族服飾進行遊戲，加強同學們對民族服飾的認識。其他社亦透過一些有趣的小遊戲來向同學介紹中國古代的食物、住宿和交通工具。這次活動不但能讓同學暫時放下所有學業上的壓力，愉快地贏取禮物，還能讓同學們更深入了解到中國的歷史和文化。透過這些輕鬆的小遊戲，讓同學們在歡聲笑語間，領會到中華文化的偉大，增加了他們的歸屬感。



集古村文化攤位齊聲嘉年華



文化攤位薈萃

譚若馨 中五

這次學術周的文化攤位薈萃十分精彩，一進入禮堂便聽到充滿中國元素的音樂，以及看到不同裝飾，令人感到被濃厚的中國文化氣氛包圍。場內有不同攤位，每個都有中國傳統元素，例如古代足球蹴鞠、傳統民間藝術小食麥芽糖公仔、非物質文化遺產漆扇等，每一個攤位都能親身體驗，成品亦能帶走，讓同學感到有成就感。場內需用特定的銅錢才能體驗攤位，讓人有穿越到古代生活的感受，非常特別。

此次活動讓同學獲益良多，各攤位讓人親身感受到中國傳統文化的偉大，古代科技雖不發達，但靠雙手製作出各種玩意。一雙巧手，既能做出美觀可口的糖畫，又能以皮革和毛髮製成消閒的球，還能借一桶水與少許漆染出繽紛花紋。古人的智慧令人嘆服。中華文化中有如此寶貴的传统特色，是其他國家沒有的。我們要將中國傳統文化傳揚開去，讓更多人明白中華文化的偉大。



恩社攤位：配對傳統服飾



同學穿著漢服，嘗試漆扇製作



同學為傳統工藝品繪畫獨一無二的圖案

一雙巧手，既能做出美觀可口的糖畫，又能以皮革和毛髮製成消閒的球，還能借一桶水與少許漆染出繽紛花紋。古人的智慧令人嘆服。

初中國粹表演

朱穎琳 中三

此次國粹表演為「變臉」、「吞火」及「舞大旗」。開始時，師傅穿著戲服隆重登場。他的變臉技術精湛，瞬間換上不同的面具，展現出不同的角色與情感，令人驚嘆。之後，他更走到台下與同學互動。在「吞火」表演方面，師傅提醒同學不要隨便模仿，然後把一支火棒用口咬熄。在最後的「舞大旗」時間，師傅先示範一次，再邀請五位同學上台共演。原本看似輕易的動作，舞起來時甚是費力。經師傅教導後，同學們舞得虎虎生威。

這個表演讓人感受到中國古老文化的深厚底蘊，也體會到傳統藝術在現代依然具有生命力與吸引力。變臉不僅是技藝的展現，還蘊含著豐富的象徵意義，表達角色的情緒轉變與故事的發展，並能結合現代文化。觀賞經驗讓同學對中國傳統藝術有了更深的認識與敬佩，亦激發對文化傳承的重視。



大師吞火，技驚四座



國粹表演：變臉

初、高中組狀元盃

李靜怡 中五

在參與狀元盃的活動中，我們進行了必答及搶答環節。老師們準備了許多有趣且具挑戰性的問題，涵蓋中國歷史、文學、藝術等領域，增進了我們對中華文化的理解，也激發了學習興趣。這次經驗讓我反思中華文化的博大精深和自身的不足。

在搶答過程中，感受到競爭的緊張與興奮。能迅速回答問題時，心中充滿成就感；面對較難問題時，也意識到知識面還有不足。這強烈對比讓我明白，學習中華文化並非一朝一夕，而是需要持續的努力和探索。

活動結束後，我們反思討論，大家分享收穫與感受。許多同學提到，透過這次活動不僅對中華文化有了更深入的認識，也增進同學間的互動與合作。重要的是，我們意識到傳承和發揚中華文化是一項重要的使命，未來應更加主動學習和探索，以便更好理解這份文化的根源和精髓。這次狀元盃活動，不僅是一場知識的競賽，更是一次心靈的洗禮。

重要的是，我們意識到傳承和發揚中華文化是一項重要的使命，未來應更加主動學習和探索，以便更好理解這份文化的根源和精髓。



狀元盃決賽



Successful Step - My Evolving Path in English Debate

Embracing Change

Tan Edgar S3

Come to think of it, I was quite nervous but excited when I joined the English debating team. It felt like a new step—a path to somewhere different, not just reading English words aloud like a statue. Of course, I had no idea where it would lead at that moment.

Fortunately, my excitement outweighed my nervousness. I have never regretted the decision to join the English debating team. It has been a fun and educational experience so far, and I believe I made the right choice.



Members introducing annual activities to parents in the Open Day



Members holding mini games in the Open Day

Growth Through Experience

The English debating team has given me numerous opportunities to participate in competitions. Not only has it helped enhance my speaking skills, but it has also improved my rational thinking, improvisation, and communication skills. I quickly realized that debate isn't that simple. It requires preparing rebuttals and arguments with your partners, which is already complicated enough, and you also need to think of solutions to handle tough rebuttals and situations — there's a lot to manage.

Additionally, my social circle has greatly expanded. Thanks to the English debating team's missions, I developed closer relationships with my partners through collaboration. I also made friends from both senior and junior forms. This experience has gradually made me more extroverted; I'm no longer afraid to chat with seniors or support younger teammates.

Debate is not just about competitions or speaking; it's about exploring the art of English and allowing yourself to speak from the heart.

The Journey Ahead

I still have a lot to share with all of you, to be honest. Debate is not just about competitions or speaking; it's about exploring the art of English and allowing yourself to speak from the heart. I wonder if you all like debating too? Consider joining us—the English Debating Team.



Next Steps in Mastery

I couldn't satisfy my curiosity, so I took another step forward. This time, I wanted to improve my overall English skills, including listening to my opponent's speeches, writing my own speeches, and, most importantly, enhancing my speaking skills such as gestures, expressions, and body language. While I have participated in various public speaking clubs, I felt that joining the school's English debating workshop would provide a more focused environment for my growth. I really hope this step will transform me into a more skillful, confident, and successful debater in the future.

I feel like I am walking step by step on this debating path. As I mentioned before, I still don't know where this path will lead me or how far it will take me, but one thing is for sure: I want to become a better English speaker and a more confident debater. The only way to discover the destination is to keep moving forward, step by step, just as I am doing right now!

One thing is for sure: I want to become a better English speaker and a more confident debater.





里仁為美——

第二屆「城市創科大挑戰：『助鄰佑里』計劃」



光中同學得知進入準決賽，非常興奮

官孜靈、林諾勤、吳鎧瞳、李梓朗、李焯堯 中四

讓「助鄰佑里」變成重建鄰里的小幫手

在現代科技快速發展的社會中，鄰里關係日漸疏離，人與人之間的互動減少。為了重建社區聯繫並激發社會潛能，我們參與了香港科技園舉辦的第二屆《城市創科大挑戰》，提出「助鄰佑里」計劃，旨在透過科技促進鄰里互助，同時發掘未被充分利用的社區資源。

我們發現，許多家庭主婦長期默默為家庭和社會付出，卻往往被忽視，甚至因此引發家庭矛盾。此外，鄰里之間缺乏溝通平台，導致社區凝聚力下降。為此，我們結合聯合國永續發展目標中的「減少不平等」、「永續城市與社區」及「促進目標實現的夥伴關係」，設計了一款名為「助鄰佑里」的配對軟體，希望重新連結鄰里關係，讓資源流動更高效，並肯定家務料理者的貢獻。

開發過程並非一帆風順，猶如夜航者獨對汪洋，時而迷途於星輝黯淡處，時而掙扎於指令與代碼的浪湧之間。

幫助左鄰右里非易事

「助鄰佑里」是一個集配對、交流功能於一體的線上平台。我們利用Uizard平台結合AI技術，耗時約9小時完成初步模型設計。過程中，我們仔細調整每個按鈕的位置和大小，確保介面一目瞭然，並透過指令優化AI產生的畫面，減少程式設計漏洞。



同學專注介紹參賽作品



老師到場為同學打氣

「助鄰佑里」與光中最創新團隊

憑藉「助鄰佑里」，我們榮獲創新科技獎及書券獎勵，成果超乎預期。決賽前的突發狀況（如忘詞）讓我們一度緊張，但透過迅速調整和反覆演練，最終順利完成展示。這段經驗讓我們深刻體會到團隊合作的重要性——只要齊心協力，任何困難都能克服。

「助鄰佑里」不僅是一次科技實踐，更是我們對社區關懷的體現。我們期待這款工具能真正拉近鄰里距離，讓溫暖重回社會。



Toastmasters YLP (Youth Leadership Program)

Public Speaking Journey - Your decision, your future. ★

PENTECOSTAL LAM HON KWONG SCHOOL
OPEN MIC SHATIN +



Jessica Jim S2

Follow me and close your eyes. Do you see anything? I assume you see nothing but pitch black. However, I see my future, a dazzling bright future of continuing my path as a public speaker.

From Reluctance to Revelation

Going back to February, I was introduced to the Toastmasters Youth Leadership Programme (YLP). As a matter of fact, my first impression of this programme was not positive. During the first meeting, I thought it was dull and a waste of time. I didn't like the fact that I had to put efforts into it other than my studies. But why have I ended up here if I was this reluctant?

The change began ever since I had the chance to present my very first speech to my dear club members. It was a memorable and vivid experience for me. After creating my first original speech, I thought it was already in its best form and was ready to be performed. However, after going through numerous training sessions, I found out that I still had to make changes in various aspects to be better. My weak body language, my vague arguments and most importantly, my hesitant emotions. I was proven as inexperienced.



Awards Presentation to Jessica Jim



Ribbon of Resilience

Nonetheless, I was not yet defeated. My pride did not allow me to give up this easily. I took this as a challenge. I fought with my weaknesses until they have improved. As said, practice does not make perfect, as no one is perfect. Instead, practice makes improvement. At last, my hard work came to my expectation, I was voted as “Best Speaker”! Although it was just a small ribbon, it was my first achievement in the Youth Leadership Programme. I felt a sense of encouragement. It was like fuel to me, pushing me to do better every next time.

Stepping into April, after the In-house Contest Preliminary Round, I had gotten into the finals. This marked the second beginning of my change of view to the Youth Leadership Programme. I cannot describe how thrilled I was during the competition. Every competitor performed in their own unique ways, with expressive emotions and funny jokes included. I assure you it was intense yet entertaining.

Shaking Boots to Standing Ovation

When it was my turn to step onto the stage, I was shaking in my boots. However, I could not let this chance of victory slip away just because of my nervous state! I whispered to myself.

Jessica, the stage is yours right now. Calm down at once and give your best. There is no turning back.

I hope my story has let you realize what your heart desires for. If you never dare to step out of your comfort zone, you might have missed out an opportunities where you may shine. As said, the biggest risk is not taking any risk.

Follow me and close your eyes once again. Do you see anything? I hope you see your future, somewhere you invest your time and efforts in. A future where you will be seen.

Where Comfort Zones End

Looking back, it was a delightful experience and memory. I never thought I would have achieved anything in this year's Youth Leadership Programme. I never knew I had potential as a public speaker because of how much I looked down on them in the past. I have acknowledged that I was afraid of trying new things, afraid of failure.

It would be my biggest mistake if I had never chosen to join the Youth Leadership Programme.



燕京尋跡——首都北京交流之旅

初春，四十位學子踏上前往北京的交流之旅。本次遊學涵蓋歷史文化、國家成就及科技發展，同學們透過實地考察，認識中華文化的博大精深，感受中國的蓬勃發展。

水袖輕舞，京腔悠揚

李嘉晞 中四

到訪戲曲學院，我有幸親身體驗水袖。起初覺得簡單，但舞動水袖時，才發現控制其難度，還要兼顧氣勢神韻，連基本動作也手忙腳亂。

觀賞京劇時，我格外留意演員的舉手投足。他們步伐俐落，隨情緒而舞，展現出紮實的基本功，可見幕後練習的刻苦。

此行讓我深刻體會京劇演員的不易，也感受到他們推廣非遺文化的熱情。可惜京劇節奏較慢，年輕人難以靜下心來欣賞。但幸運的是，近年京劇與潮流相結合，讓更多年輕人接觸這門藝術。希望未來我能為傳承中國文化盡一份力。



戲曲學院京昆系學生表演精彩

拂曉京華，赤誠之心

吳栢霖 中四

你看過凌晨四點的北京嗎？我看過了。

夜色朦朧，天安門廣場冷風颼颼，一行四十六人正打著哈欠，靜待黎明降臨。身旁人群漸漸聚集，都在等候莊嚴的升旗禮。

天漸漸亮了，儀仗隊整齊到達旗杆下，五星紅旗冉冉升起。五時二十七分，晨光劃破天際，義勇軍進行曲響起，廣場近萬人都都約而同地對著那緩慢升起的紅旗行注目禮。視線徐徐向上，四十六秒後停止，但太陽仍未停止上升，依舊把祖國山河照得閃耀。

你還沒看過凌晨四點的北京嗎？去看看升旗禮，感受那種來自血脈中的自豪與驕傲。

視線徐徐向上，四十六秒後停止，但太陽仍未停止上升，依舊把祖國山河照得閃耀。



同學們在戲曲老師指導下練習水袖

登臨長城，瞰古今

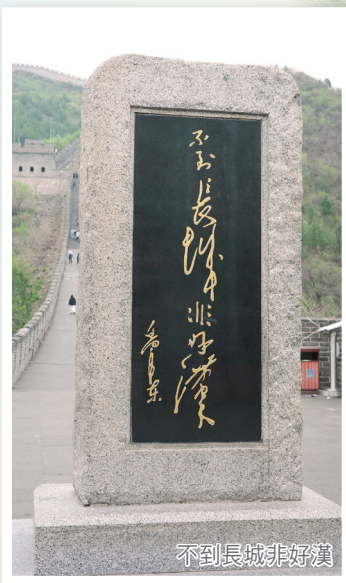
丁芊彤 中四

萬里長城是一條盤桓在中華大地的巨龍，承載千年風華，見證歷史變遷，至今仍屹立不倒。它不僅是軍事防線，更是中華文化的象徵。

長城陡峭，每級台階高度不一，有些地方需手腳並用。古人巧妙利用地形，鑄成這雄偉壯麗的城牆。站在長城之巔，極目遠眺，我彷彿能聽到歷史的回聲，曾經的金戈鐵馬與戰士的哀嚎，與此刻綿延不絕的長城交錯。

此刻，身為華夏子民，我無比驕傲。「不到長城非好漢」，當山川不只在教科書裡，萬里長城就在腳下。江山留勝跡，我輩復登臨。

「不到長城非好漢」，當山川不只在教科書裡，萬里長城就在腳下。江山留勝跡，我輩復登臨。



不到長城非好漢



同學一步一腳印，登上居庸關

無人駕駛初體驗：參觀百度汽車

姚歡真 中四

雖然北京之旅已過去，但我仍記得第一次坐上無人駕駛汽車時的新奇感。車輛自動啟動，平穩行駛，讓我感受科技帶來的便捷與安全。無人駕駛技術不僅能減少交通事故，還能提高出行效率，讓我對未來科技充滿憧憬。

參觀未發行的汽車也讓我驚嘆，那些車輛未來感十足，融合智能導航系統，讓駕駛更人性化。我意識到，汽車已不僅是交通工具，而是生活的一部分，能更好地服務我們的日常需求。我希望有朝一日能為推動智慧城市貢獻自己的力量。



參觀百度Apollo無人車展廳



百度工作人員為同學講解智能導航系統原理



跌宕起伏的生命與運動經歷

——光中排球隊

與隊友一起奪得學界季軍

陳芊澄 中四

體育對大多數人而言只是一種愛好，但我卻選擇認真對待它，這是我的成長旅程。

踏入排球場，我下定決心與隊友共同進退。在校隊期間，我學會了團隊合作的重要性。每當我們一起訓練，彼此的信任與友誼逐漸加深。我們不僅追求勝利，更克服困難，分享喜悅。

雖然疫情剝奪了我中一、二的排球生活，但這並不影響我對排球的熱愛。中三開始，排球隊重新踏上正軌，闖入四強並奪得季軍，成為我們的動力。

隨著比賽臨近，我們技術提升，成功在小組賽和八強賽中脫穎而出。然而，比賽並非一帆風順，遇上強敵最終落敗，但我們調整心情，堅持訓練，最終成功奪取季軍。生命如同賽場，充滿挑戰，我學會堅持與勇敢。

雖然疫情剝奪了我中一、二的排球生活，但這並不影響我對排球的熱愛。中三開始，排球隊重新踏上正軌，闖入四強並奪得季軍，成為我們的動力。



陳芊澄同學凌空躍起，攔截對手的進攻

排球少年之緣

黃梓臻 中三

我從小便喜歡《排球少年》，與排球結下不解之緣。中學三年，我認識了一群好隊友，因為他們，我才能更快適應排球隊，增長球技。中二時，我成為丙組隊長，成功在沙田區學界比賽中奪得第四名，學會了如何成為一個好的領袖。

如果沒有遇見排球，我的人生會完全不同，不會擁有這群好隊友，也不會有現在的我。



黃梓臻同學在場上身姿矯健，對勝利勢在必得

從遺憾學習

張可嵐 中二

排球對我而言，不僅是一項體育活動，更是人生旅程的縮影。在這段旅程中，我經歷了起起伏伏，這些波折促使我不斷成長。

由於跳級從丙組升上乙組，初時我感到力不從心。經過不斷努力，我的技術漸趨穩定，隊伍配合默契。學界比賽日益臨近，我們在小組賽和八強賽中獲勝。正當我們認為冠軍觸手可及時，卻在四強賽中遇到強敵，最終落敗，心中充滿懊悔。

失望過後，我們調整心態，將失利視為學習機會。我向隊友承諾，在季軍賽中一定會有一球可以打敗對手。比賽中，我不負眾望地將承諾兌現。排球教會我，遺憾是成長的必經之路。每一次挫敗讓我更加堅強，學會如何面對挑戰與壓力。



張可嵐同學聚精會神，思索進攻路線



何曦亮同學準備發球

球不落地，永不放棄

何曦亮 中四

在這次學界排球比賽中，雖然名次不如預期，但我慶幸能與隊友一起打球，書寫了一段寶貴的回憶。

站在比賽場上，耳邊是隊友的呼喊。看著隊友的撲救，我感受到他們「球不落地，永不放棄」的精神。

排球是團隊運動，沒有人能獨自取勝。我們曾陷入困境，比分落後，但隊友的吶喊讓我們找回信心。即使筋疲力盡，我們的眼神仍緊盯著那顆球，只要它還沒落地，就還有機會。

比賽有輸有贏，但過程中的成長更珍貴。我們學會在逆境中保持冷靜，信任彼此，堅持到最後一刻。

感謝教練的指導和隊友的並肩作戰，我們將繼續帶著「永不放棄」的精神，迎接每一場挑戰。

站在比賽場上，耳邊是隊友的呼喊。看著隊友的撲救，我感受到他們「球不落地，永不放棄」的精神。

從認識、理解到關懷

——第十三屆可持續發展教育學程計劃



中學組一等獎：可持續發展研學青年領袖獎
五旬節林漢光中學 – 「EMO 酒店-推廣青少年心理健康與情緒教育」



同學們的劇本引起了嘉賓對青少年心理健康的關注

從「沒事」到「你並不孤單」 賴卓嵐 中三

通過這個計劃，我認識到心理健康的重要性，以及團體合作與溝通能力的重要性。我不僅學會了識別情緒病的特徵、運用壓力管理技巧舒緩壓力，更體會到外界環境對青少年心理健康的影響。這次活動讓我明白，心理健康不僅是個人的事，更是需要集體關注和維護的重要議題，絕不可輕視。我最深刻的是學會了如何安慰身邊的人，並且在需要的時候尋求幫助。以前我習慣當難過的時候說「我沒事」來掩飾情緒，並且不知道如何安慰身邊情緒低落的人。但通過搜集資料和問卷調查，我才發現其實我根本不需要刻意做些甚麼。

我知道我需要做的不是替他們解決問題，而是對他們敞開心扉，對他們說：
「你並不孤單」。

在參與可持續發展教育學程的過程中，我對大眾普遍存在的情緒病有了全新的認識。其中最讓我印象深刻的是強迫症——患者並非只是完美主義者，而是當焦慮發作時，他們會被迫通過重複行為來緩解不安。這些在外人看來毫無意義的強迫行為，對他們而言卻是重要的情緒調節方式。課程中最具挑戰的是創作教育劇場劇本，我們要將複雜的心理狀態轉化為戲劇語言，同時兼顧教育意義，過程充滿困難。幸好有導師的指導和同學的幫助下，我們最終完成了這部凝聚心血的劇作。這段經歷不僅提升了我的創作能力，更培養了我對情緒病患者的同理心。看著作品從雛形到最終呈現，我內心充滿感激。希望這個劇本能幫助觀眾打破刻板印象，讓大家對情緒病有更全面、更人性化的認知。這趟學習之旅讓我獲益良多。



同學們積極介紹作品的創作理念



同學以EMO Hotel作主題，推廣青少年心理健康與情緒教育

不只是「不開心」：更全面地了解情緒病

陳欣沛 中二

我最深刻的是了解到不同情緒病的表現。人們或許會誤以為經常不開心、不想與人說話等，就是抑鬱症，但其實不是這麼簡單的。他們或會失眠，甚至出現傷害自己的行為，這提高了我對不同情緒病的認識和關注。我們曾面臨難以尋求專業意見的困境，最後我們找了幾位相熟的社工做訪問，從中了解到現時社會大眾對情緒病的看法。社工也教導了我們如何察覺自己的情緒，令我們獲益良多。

透過參與此計劃，我明白到精神疾病對於病人來說是難以控制的。精神疾病大多源於壓力，而罹患精神疾病往往在一瞬間發生。精神病人大多沒有暴力行為，我們不應刻意迴避或懼怕他們。



可持續發展教育學程計劃全場總冠軍



師生在這次比賽中收穫甚豐

病人並非自願患上精神疾病的，所以我們應該包容患上精神病的病人，而不是用有色眼鏡看待他們。

心音共鳴——從夢想到舞台的音樂之路

十年前，我遇上了中國樂器——笙，今年更在《傳承·經典2025》音樂會中成為了笙協奏曲的獨奏者。



李梓朗 中四

一、與笙相遇

音樂是一種語言，它能穿透每個地方，觸動人的心靈。正因如此，我從小就與音樂結下了不解之緣。十年前，我機緣巧合下接觸了中國樂器「笙」，從此我就與它成為了「好朋友」，一直合作至今。

二、終被看見

去年十月，我收到了教育局的邀請，成為「2024香港國際音樂教育研討會」的表演嘉賓。這個研討會旨在為音樂教育工作者提供一個交流與學習的平台，同時也為小學、中學及大學生提供演出機會，以展示他們的潛能。當時我在文化中心表演，並接受了媒體的訪問，這次經歷讓我大開眼界，也讓我有機會分享過去十年來的努力與成長。



李同學與音樂會指揮和委約作曲家合照



李同學向觀眾分享自己的經歷

在訪問中，我特別提到了一些我最想感謝的人，而他們就是我的父母。正因為有他們的悉心栽培和無限的支持，才能成就今天的我。他們不僅在生活上支持我，更在音樂的道路上一直鼓勵我追求夢想。而這次的演出機會肯定了我這十年來的努力。

三、享受舞台

在二零一九年，我加入了香港青少年中樂團，並於兩年後正式擔任笙聲部首席一職至今。二零二四年，我在中央音樂學院校外音樂水平等級考試中以良好成績考獲第九級笙專業等級，以及於同年第七十六屆香港學校音樂節中獲得笙獨奏深造組冠軍，這些榮譽證明了我多年的努力沒有白費。

今年三月一日，我踏上了荃灣大會堂的舞台，演出了人生中最耀眼和最具標誌性的表演。我在《傳承·經典2025》音樂會中成為笙協奏曲的獨奏者，演出樂曲《虹》。從遴選到演出當日，這段日子都充滿著挑戰與磨練，我由最初感到挫敗，到最後享受著舞台帶給我的快樂。過程中，我不僅要面對新的挑戰，更要克服心魔。這令我明白了成功不是一蹴而就的，而是要通過不斷的努力與積累，才能夠步向成功，實現自己的夢想。每一滴汗水和每一次練習都是我通往成功之路的階梯。最後，當我站在燈光下，享受那一刻的榮耀和抑揚頓挫的美妙樂曲時，我就知道這一切都是值得的。這十年的音樂旅程教會了我堅持不懈的意義，也讓我更加珍惜每一次表演的機會。



這令我明白了成功不是一蹴而就的，而是要通過不斷的努力與積累，才能夠步向成功和實現自己的夢想。

四、未來憧憬

未來，我希望能將中國音樂及西方音樂宣揚到世界各地，使「笙」這種樂器得以承傳，並以音樂這種語言連繫世界，連繫人與人之間的心靈。





傳承生命之美——沙田區十大傑出青年

能夠獲選為沙田區十大傑出青年，實在無比感恩。這不僅是對我個人努力的肯定，這份肯定也賦予我更多力量，去服務我所熱愛的社區。半年的選舉中，我體驗了許多新事物，從迎新營到山藝課程，再到為期三個月的社區習作，這些學習經歷令我成長不少。在此，特別分享我們「傑七」團隊的社區習作——《愛·相傳——長者生命故事集》，希望能啟發大家。



鄧同學獲選為沙田區十大傑出青年

鄧兆焮 中五

初衷：從觀察到行動，熱切回應社會需求

作為沙田區的中學生，我們六人目睹社區中每5.5人就有1位長者，而獨居長者日均獨處逾12小時，他們的境況令人揪心。有見及此，我們以長者的精神健康為題，策劃《愛·相傳——長者生命故事集》計劃。我們為長者提供撰寫生命故事冊的服務，旨在建立青少年仿效的模板，鼓勵他們多關心身邊長者的需要，以促進跨代共融，讓沙田成為一個活齡社區。

鄧同學聽婆婆分享她的人生經歷

實踐：用生命故事書，以生命影響生命

從初次邀請安老院舍合作，到與長者促膝長談，每一步都充滿挑戰，卻令人樂在其中。我的服務對象是年邁八十多歲的周婆婆。初次見面時，她熱情地緊握著我的手，親切萬分。陪著她翻看泛黃的照片，聽她分享人生經歷，我才得知婆婆一生坎坷。然而，她為人豁達，從傳統家庭的束縛到戰爭的苦難，她總以微笑面對。周婆婆坦言：「人生除了生離死別，其他都是浮雲。」這種豁達樂觀的精神，讓我受益終生。

最後，看到周婆婆收到故事書時露出那滿足的神情，我感到十分欣喜。臨別時，她擁抱著我，說：「我一直想在走前留下點什麼，謝謝你。」對於長者而言，有人願意細心傾聽她的故事，便能夠回味生命的色彩。

我深信，生命故事書本身的意義在於傳承的價值，在於愛的表達。能夠讓她從傾談中回味一生，這一切都意義非凡。



鄧同學與周婆婆促膝長談



「傑七」團隊與三位獨居長者合照

反思：服務是雙向的饋贈，社區因共鳴而美好

為了提高公眾對長者精神健康的關注，我們將服務心得輯錄成小冊子，於社區中心派發。雖然行動微小，但就像一粒種子，在社區中發芽。我們很慶幸能收到不少街坊的正面回饋，將愛心持續傳揚下去。他們說：「年輕人的熱情，重新點燃了長者對生活的期待。」

邀請你成為「傳愛者」

社區中仍存在許多需要關懷的角落。正所謂星星之火可以燎原，作為年輕一代，請勿以善小而不為。當你我攜手實踐所長，必能凝聚力量，幫助更多有需要的人，共建友善社區。

最後，衷心感謝學校的支持、夥伴們的並肩同行，以及每一位願意敞開心扉的長者。未來的路，我將秉持這份信念繼續前行。



「傑七」團隊合照

真正的傑出，不在於頭銜的光環，而在於人是否懷著謙卑感恩之心，行有益他人之事，為社區作出貢獻。



從信仰到職業——鄧曉怡校友專訪

鄧曉怡校友在中學時期接觸信仰，成為職業治療師，致力幫助中風病人。她堅信神的安排，鼓勵同學堅守信仰並尋求神的指引。

認識上帝 林曉晴 中五、郭旨朗 中四



鄧校友是一名職業治療師



鄧校友在職場上常存喜樂，作美好的見證

鄧曉怡校友在中學期間接觸信仰，並在老師的帶領下認識神，認識聖經。而談到她決志信主的一刻，她認為是《使徒行傳》中的一句經文感動了她，為她加添了決志的勇氣。「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」（使徒行傳16:31）儘管她在追求信仰的路上遇到家人的反對，但她靠着經文所加給她的力量，相信神會祝福，相信經文是神對她的承諾，於是她決心去服侍神。信仰亦讓她學會誠實——對自己 and 他人誠實，坦誠面對自己的不足，坦誠自己需要聆聽和接納他人的意見，不再自我中心。

儘管她在追求信仰的路上遇到家人的反對，但她靠着經文所加給她的力量，相信經文是神對她的承諾，於是她決心去服侍神。



鄧校友在訪問中鼓勵同學堅守信仰並尋求神的指引

最好的安排

鄧校友是一名職業治療師，她在公立醫院主要服務中風病人和長者，協助他們進行復康治療和幫助他們回歸正常生活。她中學時了解到精神病人的困難，便決心幫助他們，因此立志成為精神科職業治療師。但當她接觸過幫助中風病人的工作後，她毅然決定轉換工作範疇，因為她認為這個範疇的工作更適合她，能接觸更多人的故事。很多中風病人都是家庭支柱，所以她認為她幫助的不單單是病人這一個獨立個體，而是幫助病人整個家庭。

她認為這個轉變並非偶然，而是神為她安排了最合適她的道路。「你要先求他的國和他的義，這些東西都加給你們了。」（馬太福音6:33）她認為我們有很多想得到或想做到的事可能都不是最適合我們的，我們不應強求，應先求上帝的旨意，相信神會為我們預備，會帶領我們走最好的路。

而在疫情期間，身為醫護人員的鄧校友沒有因疫情嚴峻而感到懼怕。當時她要冒着受感染的風險接觸患者，但她沒有懼怕，她靠着神所賜的力量盡力協助和陪伴患者。



鄧校友持續進修，學習相關的治療技巧

回顧昔日校園生活

昔日的校園生活承載着鄧校友無數美好的回憶。她認為中學時期正是她最能盡情地「做自己」的時候，非常難得。而光中老師所付出的關懷對她而言亦十分深刻，老師們不只肩負繁重的教學工作，更會花時間關心同學，營造一個充滿愛的校園。



鄧校友在光中渡過了美好的時光



鄧校友在公立醫院服務中風病人和長者

我們有很多想做到的事可能都不是最適合我們的，我們不應強求，應先求上帝的旨意，相信神會帶領我們走最好的路。

對光中同學的勉勵

校友勉勵光中同學「Work hard, and play even harder」。儘管現今學生課業繁重，學業壓力大，但同學不要忘了享受校園生活，不要只讓學習佔據中學回憶，好好享受能盡情地「做自己」的時光。在讀書方面，她認為最重要是找到適合自己的溫習方法，而且要專心溫習，因為只有理想的成績，才能有更多的選擇。在信仰方面，她鼓勵未信的同学要繼續認識神，而作為基督徒的同學則要堅守自己的信仰，因為有不少信徒會因工作繁忙或人生階段轉變而離開信仰。最後，她鼓勵同學們迷茫時禱告，尋求神的指引，相信神會帶領我們走最好的路。



昔日與鄧校友志同道合的同學都投身了醫療行業



6E是全校最有趣的班級，也是全校最勤奮的班級



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

