

PLHKS 2013 special

Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine

Pentecost
Lam Hon Kwong School

英國之旅賀三十

Running a business in school

A memorable experience

團隊合作是男排的致勝關鍵

普通話，叫我一點也不普通

累積經驗，裝備未來

做個百分百的演奏家

以「繩」結下不解緣

以感恩的名義溫暖回憶

再見廿載，我的母校

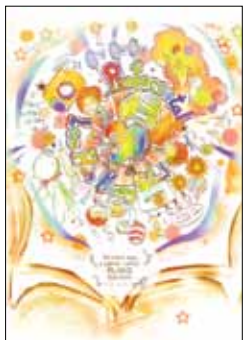
30 years ago,
a planet called
PLHKS
was born



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

Tel: 2648 8291 Fax: 2647 3324
Email: office@lamhonkwong.edu.hk

封面設計
中六 林穎頤



My Planet

地球 (Planet)，是我們的家，在當中，我們一起經歷，一起成長……

光中六年生活，就像是我們的家，我們的地球——一個多姿多采、充滿歡樂的地球。陸運會、音樂日、小食部、花草樹木，無一不成為我們回憶的點滴。

在這個地球裡，它有著一股神奇力量，如同萬有引力般，深深地吸引著我們。縱使我們不小心迷了路，這地方仍散發著迷人的力量，吸引我們重返正途。

My Planet, My PLHKS

目錄

1	英國之旅賀校慶	李芷泓
4	Running a business in school — Debating Team	Kenny, Chan Long Hei
6	A memorable experience — Trinity Graded Examination	Alyson, Hui Tze Wing
8	團隊合作是男排的致勝關鍵	周子樂
10	普通話，叫我一點也不普通	楊清琳
12	累積經驗，裝備未來	陳梓洛
14	超凡脫俗，琴音樂韻 — 做個百分百的演奏家	黃憫樂
16	以「繩」結下不解緣	劉盼興
18	以感恩的名義溫暖回憶	曾浩然
20	再見廿載，我的母校	盧玉彪





英國之旅賀校慶



過五關，斬六將，終於選中我啦！



李芷泓

為慶祝學校三十周年，學校特意舉辦了二十一天的暑假英國交流團，同學熱烈報名。經過多重篩選和面試，並老師多次開會討論後，我終於有幸成為團員了。

從報名到面試，到得知自己成為團員，前後只有大概一個多月時間，但出發前的準備卻一點都不少。學校安排多次聚會，介紹這次交流團的詳情、決定團衣的設計、分組等，又在出發前安排團員家長到學校聽講座，以介紹寄宿家庭的詳情。

經過幾個月的準備功夫，終於到達我們的目的地南布溫(Southbourne)，她是英國一個鎮伯恩茅斯(Bournemouth)的市郊。一位交流團領隊和我校兩位老師——林曉珍老師和梁燕媚老師，陪伴著我們一起渡過這畢身難忘的二十一天……

我們的英語學校的所有導師和員工都十分友善，感覺很親切。課堂上，老師用生動活潑的教學方式教學，讓我發現到英語的趣味，令我更喜愛英語，增強我運用英語溝通的信心。另外，在學校裡有很多來自不同國家的同學，讓我認識了不同國籍的朋友，接觸了很多不同地方的文化，擴闊了我們的眼界。

► 2

活學英語，增添學習英語的趣味，
提升同學英語溝通能力；
認識不同國籍朋友，認識不同地方
文化，擴闊我們世界視野

這所語言學校更特別安排我們到當地學校上課，親身感受英國學生上學的情況，我們每人都被安排一位當地學生貼身相處，我們一起上課，一起小息，一起用膳，這實在讓我們更深刻地體會到英國學校的校園生活。藉著課堂與外國朋友交流，我們漸漸習慣了跟他們用英語溝通，自己覺得英語水平亦大大提升了。

因我們住在市郊，走十分鐘路程便到達一條長長的海灘，在那裡，我們親身感受到陽光與海灘，水清沙幼的美好。因英國夏天的日照時間長，晚上九時多才開始天黑，我們和其他國家的同學常常放學後相約到那裡打排球、曬太陽、散步、燒烤等等，這都叫我們不易忘記那刻的美好時光。



寄宿家庭生活，融洽自然 不同地域，建立難忘友誼

在這個交流團裡，我第一次嘗到寄宿家庭的滋味。融入當地家庭，感受當地家庭生活，吃英國傳統食物，在後院曬太陽，這都是我今次英國交流團中莫大得著。我的寄宿家庭不算大，但很溫暖，雖然只有一對夫婦，不像其他同學有小孩或寵物，但這讓我們有更多時間溝通，彼此相處融洽自然，建立了深厚感情。

日子一天一天的過去，感情確實深厚了不少，到離別的一刻，實在忍不住相擁而哭。回想起，這短短廿一天的旅程，讓我們這群來自不同國家，有著不同背景，說著不同語言的人，成為朋友。我們一起學習，一起玩樂，認識彼此，感恩不絕。我們都盼望將來有機會的話，可在某一天空下再相聚，彼此問候，再談談分開期間的趣事。



讀萬卷書不如行萬里路

很感恩學校讓我們有這寶貴經歷，參加了這個交流團實在讓我們得著不少，而當中所學的，更非書本所能學到的。我們不同文化的交流，踏足不同地方，了解英國的風土人情，我們的眼界都大開了！這廿一天英國之旅，實在充實了我的校園生活，讓我有著畢生難忘的經歷。



Running a Business in School — Running a Debating Team



“ Methodologies for running a high-standard team ”

As some of you may have seen, during many of the ordinary lunchtimes and after school periods, there are students busily working in the campus. My teammates and I are definitely one of these groups. As the captain of the debating team, there are three core values I believe my team has:- youth, professionalism and passion.

Being young is a valuable asset for the growth of our debate team. I believe debating is not a one-man show. Therefore, I will engage the junior form students in every debate. Even though they may not be experienced enough to compete in a real debate, they will take up roles like researchers, and join the mock debates. Not only does mobilizing the junior form students benefit the team members engaged in competitive debating, but it is also meaningful to the young members as they can gain experience of what a real and high-standard debate is like.





Professionalism equips us with the best armour. We have a progressive approach to each debate. Allow me give you an idea of how we handle a debate. We will first analyze the motion, and then we will conduct research following the team line and anticipating rebuttals. Last but not least, we will have mock debates and evaluate our arguments and performance. We will also look at the different debate clips as this is an effective way to learn skills and analyze our performance. In addition, our team will invite alumni to hold summer workshops and have friendly debates. Last year we also had professional trainers coaching us throughout the year.

Passion allows us to have breakthroughs in debating. I believe all debaters have to put effort into various aspects such as analyzing the logic behind statements and rehearsing the debate speeches. The repeated process is always arduous and I would say that it is the passion behind it that keeps pushing us forward.

Personal achievements and advice for beginners

Last year I joined the 28th Singtao Inter-school Debating Competition, the NESTA-SCMP Inter-school Debating Competition and the Hong Kong Secondary Schools Debating Competition. My team entered the quarter-finals of the NESTA competition and we won the championship in the Hong Kong Secondary Schools Debating Competition. During the course of the debates, I was named the best debater four times, and also gained this honour in the grand final. A few weeks ago I again won the title of best debater in the first match of the HKSSDC.

Using the 5 P's (Prior Preparation Prevents Poor Performance), I would say that if you want to succeed in de-

bating, you have to train your awareness and enhance your knowledge of social issues even when you are not engaged in competitions. In my own case, I will push myself to learn more about what is happening in our society. It is impossible to read all the information on the Internet before the debate; therefore, the habit of reading news regularly is vital to a good debater.

Debating as a catalyst for my learning

In my opinion, debating had benefited my learning mainly in terms of logical thinking and organizational skills. I can train my logical thinking by constructing the team line, and thinking of the arguments and counter-arguments. Moreover, my organizational skills have improved as I have to digest a great deal of research and information for each debate, and be able to sort out what is useful and what is not. In addition to the above, I have also boosted my confidence in speaking English and I have developed the ability to give immediate counter-arguments.

An unforgettable experience

My most unforgettable experience in debating was last year's Singtao Inter-school Debating Competition as it was very challenging. We only received the motion seven days before the debate. I remember that I stayed back after school every day during that period. On some days I worked on the debate till 10 o'clock at night. This harsh experience left me with unforgettable memories. I enjoyed the battle with my teammates and I learnt a lot during the debate.

A Memorable Experience



A memorable experience —
Trinity Graded Examination
(Speech & Drama)



Alyson Hui Tze Wing

Participating in the Trinity Speech and Drama Examination was one of the most memorable experiences in my secondary school life, so I would like to share what I experienced with all of you.

In Form 5, our drama teachers encouraged us to join the Trinity Speech and Drama Examination Grade 8, saying that it would be a good challenge for us. Surprisingly, students from different forms who were fond of drama formed a group to join the examination. The rehearsal hours were toilsome, yet worthwhile.

Improvisation is Challenging

It was really stressful for us to prepare for the examination as we had to devise two short plays utilizing the same theme but employing different art forms, and we then had to do an improvised play right after our performances. The theme chosen was family violence. We performed the first play using the art form of traditional Chinese opera, and the second play employing the art form of





Ancient Greek theatre. While preparing for the selected plays, English and Drama were both challenging aspects for us. It took quite some time to get the devised plays well rehearsed. We faced difficulties in speaking, body movement and the use of Chinese percussion instruments, but we managed to overcome them in the end.

The improvisation section was especially challenging. It required us to improvise a short play using a topic given by the examiners right after our performances. We therefore had to learn the skills for improvising plays. We learned how to approach improvisation from the Italian commedia dell'arte, which follows a formula with a fixed plot and stock characters.

Exhibition Award – highest distinction mark

It was a delight to us when we knew that we had gained a distinction in the examination. However, learning that our group had been awarded the Exhibition Award for the Trinity Speech and Drama Examination was exciting



and surprising news for us! The Exhibition Awards are presented annually to candidates who have gained the highest distinction marks in Hong Kong.

We received a beautiful hand-inscribed certificate from Trinity College London, and a sum of money for a big meal. We never thought we would get so far. When we learnt of our success, I honestly felt that all the hard work had paid off. It was an unforgettable experience. I believe that we would never have had this kind of opportunity if we hadn't studied in PLHKS. As a result of the all-round learning environment in PLHKS, we were able to develop our own interests, and even find new interests that could broaden our horizons.

A Vote of Thanks

I really have to thank our school, which gave us so many chances to learn outside the classroom. Also, I must pay tribute to our drama teachers, Dr. Tsin and Dr. Wong, who encouraged us to join the examination, and helped us train and prepare for it. We did not get the award by sheer luck, but with the backing of our school and the training from our teachers.





團隊合作 是男排的致勝關鍵

周子樂

“我喜歡排球，這是一項真正的團體運動。”

排球跟籃球、足球不同，此等球員只要擁有非凡的個人實力，便能憑一己之力帶領球隊取勝，然而，在排球比賽中，突出的個人實力固然能為球隊帶來優勢，但隊友的配合更是致勝的關鍵。排球比賽的特點是，同一名球員不能連續擊球兩次，即使那球員身型高大，技術細膩，他若得不到隊友適當配合，就如一個刀手失去了他的刀，英雄無用武之地。因此，對我而言，團隊合作才是排球的致勝關鍵。

正因排球這一特點，讓我在林漢光排球隊中認識了一群志同道合的隊友。我們一起練習，一起成長，感情和默契就這樣慢慢累積下來。幸運地，我在光中的日子裡與排球相遇，與隊友相遇，與好教練相遇。教練把我們來自不同班級、不同身型、不同能力的人拉了在一起，帶領著我們成長。

印象最深刻的，要算是暑假的鍛煉。當其他同學或在溫習，或在遊玩，或在出遊時，我們幾乎每天回校，由清早開始，在猛烈的陽光下訓練，至太陽下山才休息。訓



回憶過去，球場上留下我們多少汗水，留下我們多少足跡，留下我們多少青蔥歲月……



練過程相當辛苦，但憑著我們的意志，憑著隊友間的互相支持，我們都可以努力地支持下去。或許，旁人會認為這樣『地獄式』訓練是很傻的事，浪費時間和青春。然而，回顧過去，我感恩，感恩自己曾如此努力過，如此投入的參與過，好叫我們彼此留下無價的回憶，叫我中學生涯不至乏味。

曾經，我也有過「放棄」的念頭。中五那年，我因意外受了重傷，一段時間不能正常走動。當時的我，除了排球訓練以外，還有繁重的學業、沉重的社職事務，在多重壓力迫使下，我腦海裡不時浮現「放棄排球」這念頭來。幸而，在我失意之際，一班戰友，一班男排好友，

不時給我支持和鼓勵。他們擦身而過的微笑、暖人心窩的慰問、親切動人的短訊，無一不觸動我心，叫我再次重拾自信，再次跑到球場上發放異采。

自那次起，「關關難過關關過」 成了我的座右銘。 六年夢想，成功圓夢 — 打進全港 學界排球精英賽

我們男子排球隊，本是一群對排球不多認識的初哥，但我們憑著毅力、決心，一直堅持下去，為的是打進全港學界排球精英賽，這是我們的夢，我們共同追求的夢。很想，在離開林漢光中學那年，圓夢……

終於，經過長時間訓練後，中六那年，我們成功圓夢了。

那年，我們共同朝著同一目標進發，在球場上努力爭取得分。跌倒了，大家伸出援手，扶持，起身，再發球；進攻了，大家擊掌鼓勵，拍手，呼歡，再擊球。如是者一分一分，跟對手爭持激烈。最終，雖然我們只得殿軍，但總算為我們母校創出一個突破，為我們多年來的付出作出一份重大的回報。

在六年排球生涯裡，最令我開心的，是我們整隊排球隊在比賽期間發揮那團結一致的精神，一起為著共同目標進發。我喜歡排球，不因我擅長排球，不因排球帶給我的獎項，乃因排球教會了我享受比賽的過程，享受與隊友合作的過程。我並不孤單！



普通話，叫我一點也不普通

楊清琳



感謝恩師，教我育我，在我年輕時陪我帶我
進入普通話朗誦世界。因著你的鼓勵，開始了
我不普通的中學生涯！



普通話，在我五年的中學生涯裡，便跟我有著緊密的聯繫，不同的普通話老師也就陪伴著我這五年了。

中一的我，傻乎乎地走進林漢光這大家庭，沒有抱著什麼大志，卻叫我認識了我的普通話啟蒙老師——符玲群老師。

符老師是一位對學生關懷備至，對教學充滿熱誠的老師。還記得中一上普通話課時，她總會帶著一個裝滿零食的罐子，不斷給我們派好吃的。而我也因她的鼓勵，開始接觸普通話朗誦。

自中一起，參加普通話朗誦成了我每年的必備活動。說來慚愧，儘管老師很用心教導我，我直到中四那年才能為校增光，捧得一個普通話詩詞朗誦冠軍來報答恩師，報答母校。然而，我相信，過去多年的努力，老師對我的教導，並每年的比賽經驗，是沒有白費的。憑著一點

一滴的累積，我的普通話朗誦技巧在不知不覺間已大大進步了。因著朗誦這門藝術，令我充滿感情，令我充滿勇氣。我比以前敢於面對人群和表現自己，在閱讀文學作品時，更深的體會。

符老師把普通話朗誦帶進我的生命，更把我帶進「普通話大使」這個大家庭。「普通話大使」負責早會、午間電台、學校開放日等的活動，這崗位讓我有更多機會說普通話。後來，學校更讓我有機會參加香港理工大學主辦的「香港任我行」學生普通話服務業推廣大使培育計劃，當中有幸實地考察不同場所、出席很多令我獲益良多的講座，大大擴闊了我的眼界。

從朗誦到辯論，憑信心，向難度挑戰

中二那年，我遇上林曉珍老師，她除訓練我朗誦外，還在多方面給支持和鼓勵。中四那年，她邀請我代表學校參加普通話辯論比賽，一開始我是拒絕的，我自問自己不是辯論材料，不能勝任。我當時想，辯論比賽是唇槍舌劍，鬥智鬥勇，比較朗誦，實在難上千萬倍，豈是我這能參加的嗎？

然而，林老師不厭其煩地一次又一次鼓勵我，說服我——對自己多點信心吧——就這樣，我終於參加了人生中第一次普通話辯論比賽。就這樣，我和另外三位同學組成了五旬節林漢光中學第一支「普通話辯論隊」。

辯論大不同於朗誦，無論在準備工夫，或臨場表現，都有著很大差異。加上我們四人都沒有辯論經驗，難度就大上加。幸而，在林老師和楊老師循循善誘的指導下，我們四人漸漸掌握辯論技巧。

記得我第一次比賽發言時，雙手顫抖得十分厲害，連手上的稿子也看不清楚。但憑著信念，我知道，儘管怯場，仍得努力面對，發揮最好。最後，我們這毫無經驗的普通話辯論隊，在比賽中獲得亞軍，而我更在兩場比賽中獲頒「最佳辯論員」。感謝恩師，在她們的鼓勵和教導下，成就了不普通的結果。

或許，很多人會稱讚我在普通話上的成就：一口流利的普通話——普通話詩詞朗誦冠軍，最佳普通話辯論員。然而，我卻認為，「普通話」成就了我，叫我不再普通。



這五年來，我在普通話上花的時間很多，所耗的心力很多，所得的收穫就更加多。普通話，令我增廣見聞，提昇自信；令我遇上多為恩師。符老師、林老師、楊老師、甄老師，教懂我欣賞自己，發揮所長，在漫漫長路上勇敢向前。今年，面對公開考試，我也懷著這份信心，這份勇氣，向著目標直跑！





“ 累積經驗裝備未來 ”

陳梓洛

長久以來，學校除了致力為我們提供全面而且優化的學術知識外，還會重視我們的多元發展及個人品格的建立。而我便是在這種氛圍下學習的……

從中一開始，除了常規的學習活動外，學校為我提供多類型發展自身才能的機會。領袖訓練、領袖生、大哥哥大姐姐、課外活動小組、英語辯論隊等，都為我贏來一個又一個學習的機會。它們令我在不同的領域裡作嘗試，豐富我的經驗。

當領袖生長的挑戰是大的，特別是我這一屆領袖生，大多沒有當過領袖生委員會的成員，卻要領導全校近六十名的領袖生，維持學校良好紀律，協助學校推動各個大型活動等。

領袖生們遇到困難時，總會尋求領袖生長的指示，很多時需要臨場應變。就如去年陸運會，當同學們用膳後返回場地時，剛好遇上電腦點名系統故障，同學們都滯留在會場入口處，情況有點混亂。我決定使用揚聲器，要求同學排隊等候，幸而同學都能合作，等候電腦回復正常操作。這便是當領袖生長的挑戰，要臨場應變，又要處變不驚。

沙田區傑出學生選舉，成為我在五旬節林漢光中學的美好回憶。就在我當領袖生長的那年，鄭美莉老師推薦我參加沙田區傑出學生選舉。在經歷過數輪遴選後，我有幸獲選為沙田區十大傑出學生。此殊榮固然令人鼓勵，但更重要的是在過程中得到不少歷練。在選拔的時候，我需要很多準備，包括自我介紹、小組討論、歷奇比賽等。從中令我看到自己的優點及不足之處，學

會了如何妥善地構思策略，運用批判性思維，讓我更有把握達標。是次比賽叫我明白到「一山還有一山高」，鞭策我要好好努力，發揮自己的潛能。

責任令人成長，但同時「負責任」亦要我們付上不少時間。在如何平衡「責任」與學業方面，我得找出一套切合自己的方法。首要的方法，便是上課必須專心，因為課堂能讓我對課題有基本的概念，清晰的概念後能叫我們在溫習時得心應手。其次，便是在平常多加溫習，及早為考試作好準備，誠然，正如老師常說：「學習是一件恆久的事，並非只為了考試」。功課、考試是一份老師們為鞏固學生知識而設的禮物，我們應好好地珍惜它們。

未來，我想成為一位職業治療師，幫助那些因種種原因而暫失工作能力的人，讓他們重新融入社會。在現階段，我習慣了樂觀地接受挫折，如在測驗、考試中，偶有成績不理想，我不會自怨自艾，而是反思自己的不足，並加以改善。在未來的職場，期望我能貫徹這種樂觀的態度。





超凡脫俗 琴音樂韻

黃憫樂



—— 做個百分百的演奏家



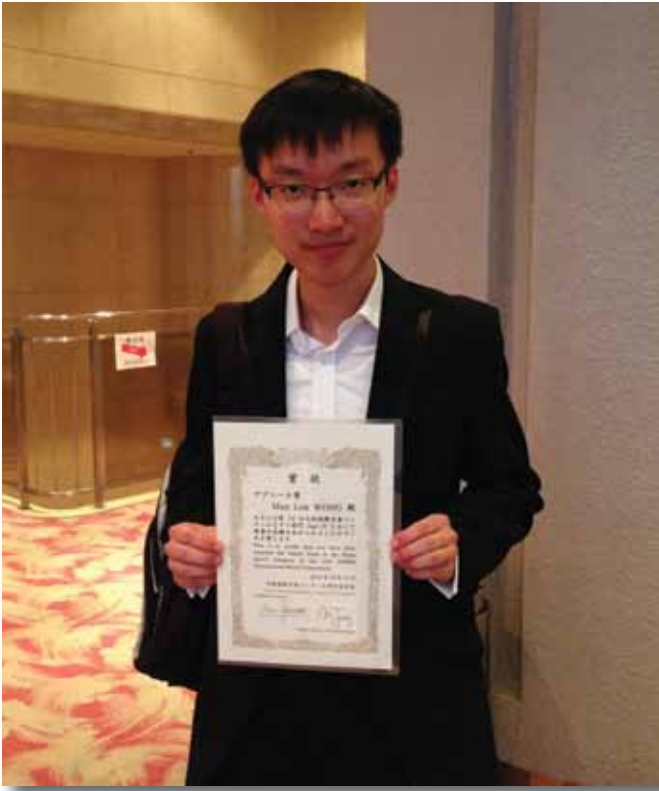
黃憫樂，個子高高，身材瘦削的中五同學，自小熱愛古典音樂。他那優雅舒展的手勢，行雲流水的琴音，奏出動人心弦的樂韻。

黃憫樂四歲起習琴，一直醉心於鋼琴演奏，甚至希望日後從事音樂相關的工作。黃同學以著名鋼琴及指揮大師——巴倫邦（Daniel Barenboim）為其仿效對象，希望透過音樂將快樂帶給別人，藉以回饋社會。

黃同學曾於校際音樂節屢次獲獎。於2008年，分別在國際音樂藝術大賽中的初賽和決賽榮獲銀獎；2010年以優良成績通過英國皇家音樂學院八級鋼琴考試；2011年於第十六屆香港——亞洲鋼琴公開比賽中獲二等獎；2012年以優良成績考獲倫敦聖三一音樂學院——A.T.C.L.演奏文憑。同年，亦分別於第一屆MUSIC TWELVE青少年音樂比賽和香港青年鋼琴家大獎賽的公開組中榮獲冠

軍；2013年以榮譽（Distinction）成績考獲倫敦聖三一音樂學院——L.T.C.L.演奏文憑。2013年10月，他更獲邀赴日本參加第十四屆大阪國際音樂比賽，並於鋼琴組別獲得Avenir Prize的殊榮。

一個個清脆動人的音符，
一個個黑白分明的琴鍵，
譜寫感動人心的音樂，
奏出音樂的真義！



黃憫樂同學曾於日本香港音樂協會所舉辦的「第二屆日本香港國際音樂大賽·鋼琴專業組」獲JAPAN HONG KONG MUSICIANS ALLIANCE PRIZE，故獲邀於2013年10月遠赴日本參加「第十四屆大阪國際音樂比賽」。是次比賽，為他帶來不少新的體會——不僅是在音樂造詣上，在靈性上亦然。「在整個比賽過程中，我全然將一切交託神。最後憑著神的恩典，在Piano Category中獲得Avenir Prize。」黃同學滿是感恩的樣子說道。

黃同學在比賽中參加了兩個組別，分別是Recital Course和Piano Category (Age- H)。前者是個極大的挑戰，需準備三十分鐘的彈奏曲目；而後者競爭性較大，因參賽者的年齡與我較接近。對於未曾參與如此大型音樂比賽的黃同學來說，他初得知自己有此機會時，真是受寵若驚，故在出發前，既雀躍萬分，又憂慮不已。到了踏



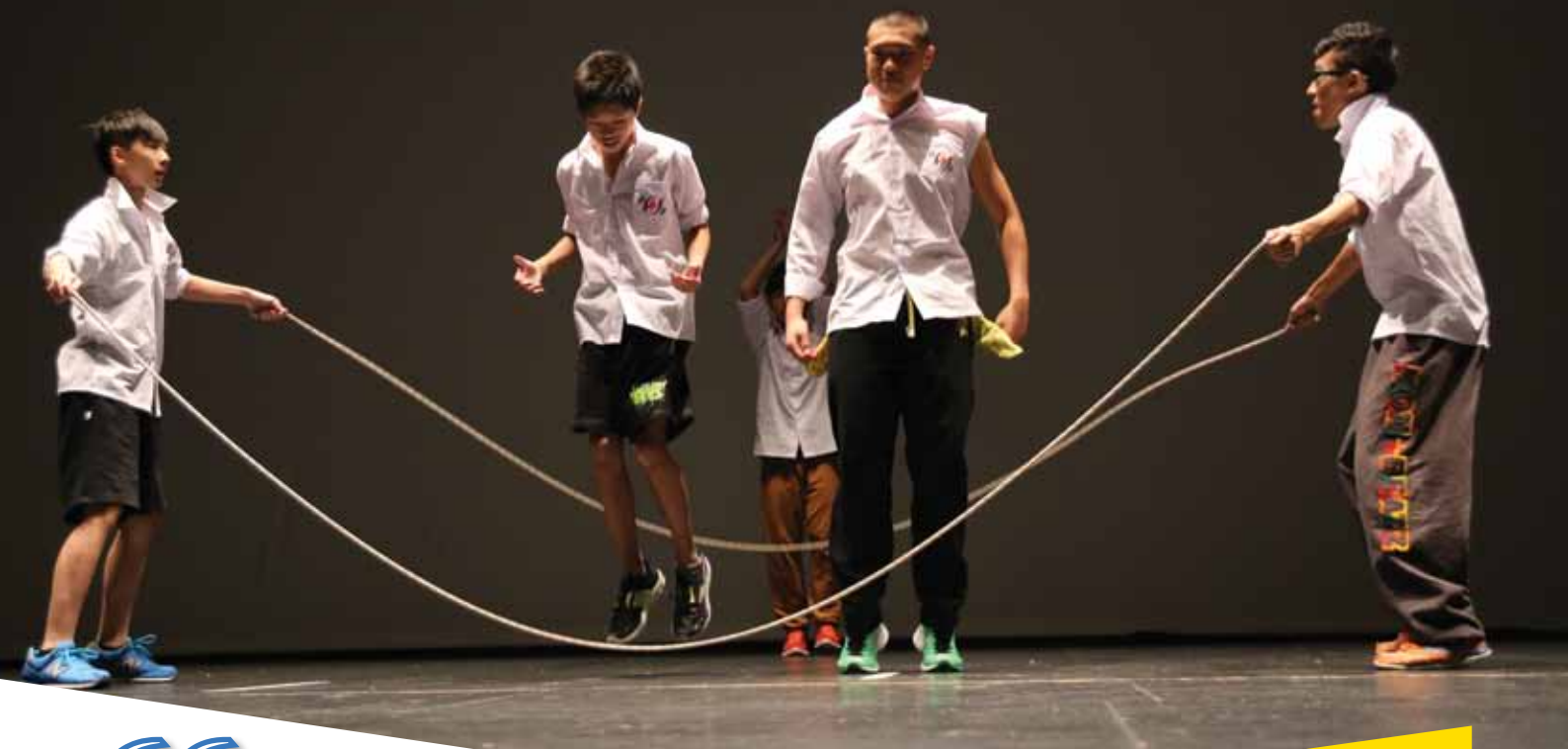
上台面的那一刻，在滿有神恩之下，他滿心欣喜若狂，毫無膽怯之感。坐在鋼琴前，他鋼琴老師的一句話給了他很大鼓勵——做個百分百的演奏家。他明白到自己彈琴的唯一使命，乃彈出感動評判的音樂，奏出音樂的真義。憑著這一點，他把一切交託給神，在滿有神恩之下，黃同學獲得殊榮。

在那盛大的比賽中，黃同學面對的都是來自世界各地的年輕鋼琴家，他們的琴技精湛華美，叫黃同學欽佩萬分。這次經驗，讓他了解到何謂國際級的演奏水平，認清自己與他們的差距。然而，黃同學並沒因此沮喪，倒藉著這次經歷，認清方向，並體會到神的恩典如何成就美事。「運動員參加奧運會，是比較誰力氣大些，誰速度快些；音樂家並非如此，我們著意的是誰彈得動人些，彈得美妙些。」鋼琴老師的一番話，深深影響著黃同學，讓他更清楚知道，如何好好運用神賜予他的天賦，以榮耀我們的上帝。



與「繩」結下不解緣

劉盼晞



「匯聚信念 —— 沒有任何障礙可以阻擋奔向夢想的腳步，任何事物也難阻那顆熾熱的心。」

繩子，一種看似普通、在生活常見的物品，同時亦曾是孩童幼時的玩具。但對我而言，它所包含的卻意義非凡：繩子是我的友伴，它與我一同經歷生活上的種種；繩子是我的良師，它令我學會了不少道理；繩子是我的榮耀，它使我更為耀眼；繩子是我的未來，它給予我實在奮鬥的目標。

結緣

我記得自己第一次接觸花式跳繩其實是在小學四年級。那時我礙於體型的局限，所以才會在偶然的機會下參加了小學花式跳繩校隊選拔，結果我入選了。當初我對跳繩的興趣不大，但後來我發覺花式跳繩其實可以千變萬化的，如：有個人的花式、雙人的花式，還有團體的大繩、十字繩等，故而令我產生興趣，更令我一直熱衷至小六。小學畢業後，我原以為我與花式跳繩的緣份已盡。因為上了中學就是進入了人生另一個新的階段，我不知道新的學習環境、新的學校會否容許我繼續跟花式跳繩結緣下去。但出乎意料，我就讀的學校——五旬節林漢光中學(PLHKS)，她不較一般的中學給予學生諸多的制肘。她給了學生很大的自由度及彈性，只要在不妨礙學業進度的情況下，學生是可以自由地發展己能。她更願意為有需要協助





的同學提供支援。在她的包容下，我再次跟花式跳繩踏下更牢固的情誼了。

花式跳繩的得著

其實，花式跳繩的練習也挺悶的。像是我需要重複演練同一個動作，同時又要做眾多的體能訓練，真的非常辛苦。不過常言道：「少年辛苦終身事，莫向光陰情寸功」，縱然練習是艱辛的，但是它卻教懂了我不少事。接觸了花式跳繩後，我找到了自己未來的方向：在未來，我計劃成為一個全職跳繩教練，推廣花式跳繩，將興趣變成職業；我尋覓到一個全新、有自信的自己：記得第一年讀中學的時候，那年我沒有跳繩，整個人完全沒有自信，也沒有太多朋友，但後來偶遇以前的跳繩教練，並重新練繩，從而令我重拾自信，並在新學年更加有信心去面對學業，對自身也變得較有要求，甚至於認識了更多朋友；我發掘了自己長遠的興趣：有時候，在沈悶的練習過程中，少不免需要一些富趣味的調劑。那時我便會發揮我的創意，天馬行空地創出新的花式。有時倘若在學校有閒暇時間，我就便會拿出繩來，練習一下教練排出來的一套花式；我學會了如何有效地與別人合作：個人練習和團體練習其實分別很大：個人花式的練習，只須要自己做好，但團體練習最需要的，是默契，因為練習多人花式如大繩、交互繩時，要兩人握繩，兩人或更多人在跳繩時做出花式。一個人做不好，就會影響整體的表現，故此，參加團體比賽是需要信心和默契。

榮耀

在2012年，我首次以中學生的身份參加「Mini-Master跳繩比賽」，在是次的比賽中，我獲得1金、4銀的佳績。當時我覺得早前所下的艱辛苦功已有了一個較完滿的收成。同年，我有幸與一班在PLHKS 剛結識的志同道合的朋友代表學校參加了混合組別的「中小學花式跳繩比

賽」。雖然在團體比賽中，不敵欽恨其他參賽的隊伍，但是對首次以這個組合參賽的我們而言，確是不俗了。其實在是次的比賽，我們賺到了信心以及對自己實力上的肯定，因為我隊的成績只是跟季軍隊伍的分數相差數分。在下次的比賽中有更好的表現已成為我們努力練習的原動力。此外，我在是次比賽的個人項目「連續無限跳」中順利擊敗眾多的健兒，奪得「連續無限跳」冠軍。本年，我為十二月份的「香港跳繩精英賽」積極備戰，務求有機會入選港隊，代表香港參加世界賽以及到世界各地與不同的健兒比賽交流。

參加任何的比賽又豈會一帆風順呢？花式跳繩也不例外，在獲獎的背後，我亦多次受傷、受挫。但每次我總會這樣地勉勵自己：「既然我有一個實質的理想，就應該去追逐它，如現在只不過是在追逐的過程中遇難就要退縮？哪麼在日後我又如何成功呢？畢竟就算我能有幸入選港隊，這亦不表示我將一帆風順，不會再受傷、受挫。」就是這個信念時刻地支撐著我，使我熬過那大大、小小的困惑。

此外，參與任何的活動不免是需要花費不少的時間及心力去經營，但是我卻認為只要能夠把時間分配得宜，參與活動便不會對自己的學業或日常作息有所影響。再者，在跳繩的時候可以令我得到一刻的平靜，從而令我有檢閱自己以及反思的時間。它更能排解我心中的不快與鬱悶。

總括而言，花式跳繩就是我的一切。如果沒有花式跳繩，就沒有今天的我。它重拾了我的自信，激起我的鬥志。

I love rope skipping!



以感恩的名義溫暖回憶

曾浩然



從美國回港後的第一年中學生活，令人沮喪。
教室裡擺放著一張張椅子，同學整整齐齊地坐著，
老師耐性地講授，中文堂、數學堂，叫我一頭冒水



在五旬節林漢光中學的那些年，我從中三讀到中七，不得不承認，那是我人生中最重要的一段歲月。雖說我生長香港，但在小學時期跟父母到美國生活，到中三才再次回港。回歸香港的校園就是從這裡開始……

剛回來的第一年，即中三那年，對於一切都不適應。習慣美國那種放牧班以至近乎無約束的教育形式，我在課堂上隨意發言，並那過於活躍的行為，與香港的學校有些格格不入。再加上美國同級別的數學難度遠較香港簡易，那一年的數學實在花了很大力氣才跟得上。我評價那年的校園生活，是灰色的。

真幸運，陰霾沒有持續多久便已消散。數學雖然一時跟不上，但堅持每天放學兩個小時自習，系統地解決各類疑難，再深入理解，很快便游刃有餘。我的另一秘方是好好利用solution guide，不單單要理解好每一個步驟，還要琢磨考試的得分要點，力求每次測驗考試，都能盡得全部分數，不留遺憾。

我的校園生活也愈加愉快。感激老師包容我那過於活躍，敢於發言的行徑，他們引導我，讓我的才能得以合

喜歡活躍的我，喜歡說話的我 ——
英語辯論隊、英語戲劇組，
讓我的才能得以發揮



宜發揮。在老師鼓勵下，我加入了英語辯論隊，不但增長了口才，還學會了批判思考，這對我未來在面試中過關斬將，有着莫大幫助。

我又加入了戲劇學會的英語組，認識了一班志同道合的同學，在中四、中六兩次香港學校戲劇節中，均獲得了最佳男演員獎。說實在，獎項帶來的名譽並不重要，我更為珍視的，是獎項背後團隊努力演繹每齣戲的青葱回憶。

回顧中學的校園生活，我感恩！ 沒有你們，哪有今天的我？ 我的母校，因著你，充實了我！

充實的中六生涯過去了，像每位應屆畢業生一樣，中學入學試成為我們當時最重要的任務。在這場沒有硝煙的戰役中，我慶幸以5A成績，即全港首15名的成績，進入了香港大學醫學院。回想這段奮鬥拼搏的日子，有太多溫暖的回憶，太多的人想感激，太多的心得想分享。

我要在此感謝父母，他們在我的學習上給予我很大的自由和信任，尤其我那與眾不同的母親，她在我年幼學習啓蒙初期，不管工作多疲累，每天都堅持陪伴我溫習，培養我獨立思考、獨立學習的良好習慣，為我未來學業打好堅實的基礎。

我要感謝母校的老師。他們認真備課，為我梳理知識，深入淺出的講解。有不懂的問題，只要向他們請教，無不悉心講解。我從來沒有報讀過任何補習班，因為學校老師的教授都很全面，只要專心上課，實在毋須花額外時間到補習社重聽一次。我慶幸有一班很好的理科教師——錢德順老師、梁漢光老師、梁沃森老師，他們除教懂科學理論和知識外，也教懂我很多應試技巧。

說到這裡，不得不提到我的中文老師。我向來是理科好文科弱，而我所遇到的中文老師，都能用心指導我，最



終讓我取得優秀的成績。中三時，我剛從美國回港，中文甚差，巧遇陳艷琴老師的悉心教導，讓我中文水平回到正軌。中六時，我又遇上鄭美莉老師，她教曉我答題技巧，靠着她的作答框架，我這個理科生竟能在中文摘A，簡直神奇！

當然，我要感謝那幾年陪我一起奮鬥過的同學，我們一起學習，攻克各種難題，一起為失誤反省，為佳績歡慶。一起奮鬥、鼓勵、夢想，認識你們何其榮幸！

在港大醫學院差不多渡過五個年頭了，明年便進入實習期。我在醫生夢的路上奮進同時，由母校校門的欄杆回看過去所處的群落，感受自己思想的蛻變和昇華。一個人的成長背後，是無數雙溫暖的手。母校，依舊有歡歌笑語，依舊有知識的渴求，對真理的探索，對夢想的執著。而在這裡，作為比你們先行一步的追夢者，回歸母校，以感恩的名義與你們分享這溫暖的回憶。

曾浩然，2009年中七畢業，
A-Level以5A成績入讀香港大學醫學院，
並曾以優異成績獲得醫學院獎學金。
2011年起，擔任香港大學聖約翰書院學術
導師，協助醫科一二年級醫科學生學習。
同年起，加入香港大學壘球代表隊，
並於2013年加入香港壘球隊。





盧玉彪

“ 再見廿載，我的母校 ”

十五年前，當時在沙田讀書的我並不認識五旬節林漢光中學，中學會考過後因需要找新學校，我抱著姑且一試的心態去光中面試，就這樣開始了我最燦爛的兩年校園生活。

二十五年前光中並未是一所著名中學，而我中六班裡的同學大多是從別的學校轉過來，所以作為新生的我在適應新的校園生活時有很多同學相伴，可能是這個緣故，同學間的關係更為密切。

老師平易近人

光中給我的第一個印象是老師都很平易近人，可能因為他們都比較年輕，所以整個學校都給我充滿活力的感覺。班主任的黃老師是一位打扮入時而工作認真的老師。教中國文學的溫紹武老師一直受學生們歡迎，除了他著名而悅耳的聲線之外，他對中國文學的熱愛和深入的瞭解，令從來沒有修讀過中國文學的我不知不覺對這科產生興趣。依然記得以前守在收音機旁等著聽他主持「燈火闌珊處」節目的情景，那些年，他已經是一位天王級兼有實力的偶像派老師。

教地理的林老師是一位很隨和的老師，她不像我們的老師，更像我們的學姐。教經濟的溫老師剛從香港大學畢業，她講的經濟理論與張五常教授的學說一脈相承，可惜一直想攻讀大學經濟系的我力有不逮，最終只能修讀會計。中七教英語的游德仁老師擁有像（當時的）劉松仁的外表，他把我的英語能力大大提升。教聖經的成老師永遠都是字字珠璣而中七班主任吳老師是位很有修養的老師。

光中課堂外的生活也相當豐富。我有幸被選為望社社長，為望社的同學貢獻力量。透過社長的工作，我認識了很多不同級的同学，亦因為這個工作，讓我認識了錢德順老師，當時望社的舍監。錢Sir是一個充滿活力的老師，他滿腦不同的主意。他從來不會把自己的想法強加於學生身上。還記得我問過他中學生應否談戀愛，他以他與一名學生的對話表達他的看法：學生說：「我問那個男生為什麼喜歡那個女生，他說因為那個女生很可愛。」錢Sir說：「唉，在男生心目中，有哪個女生不可愛？」

我在光中唸書的時候發生了六四事件，光中給學生選擇自己對事件的表達方式，最後我選擇了向同學提供關於六四的資料，包括每天把相關的新聞透過學校的播音系統告訴全校同學，這讓我體會到光中鼓勵學生有獨立思考的用意。

當上男主角

我從沒有想過會有機會參與舞台劇的演出，更遑論擔當劇中的男主角。當時被錢老師選中，或許是蜀中無大將罷了。在當時還沒有演戲經驗的我們，在師生共同努力下，竟然在數十間參演學校中，獲評判團推薦進入最後十五強的公開演出期。後來從錢老師口中得知，當年的嘗試，實為光中的戲劇教育奠定堅實的基石。

不經不覺離開光中已經超過二十年了，我非常感謝光中給予我就讀預科的機會，除了書本裡的知識，我在光中還學懂了待人處事之道。現在我在中港最大規模的會計師事務所羅兵咸永道會計師事務所北京辦公室諮詢部工作，作為一個將近四百人的部門主管合夥人，我每天需要跟不同部門和不同的同事溝通，在光中學到的一切幫助我把工作做好。

很遺憾一直沒有盡力回饋母校，我一直希望能透過一些機會分享我的成長經驗，但因為現在長居北京，很難找到合適的機會，希望將來能有機會分享我在北京工作的一些體會。



祝母校教務蒸蒸日上

兩年在光中的預科生活是我學校生涯最精彩燦爛的時光，我僅此恭賀母校創校三十年，祝願母校的教務蒸蒸日上。

盧玉彪 (Nelson Lou)

1990年中七畢業後攻讀香港城市大學會計系

1993年於羅兵咸永道會計師事務所工作至今

現於該北京辦公室擔任諮詢部主管合夥人

Nelson就讀光中期間，為校內活躍分子，曾擔任望社社長、經濟學會會長，代表學校參加校際壁球比賽，並獲團體冠軍，又在校際戲劇比賽劇目《畫中的遺憾》飾演男主角，又在學校音樂比賽擔任司儀。1989年度，獲中文徵文比賽冠軍，1989/90年度，獲尤德爵士基金高中學生獎。



Pentecostal Lam Hon Kwong School
30th Anniversary



*Amass Achievements &
Count our Blessings*



Let's Celebrate!!!