

PLHKS 2014 pecial

Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine

英國之旅賀校慶

Running a business in school

A memorable experience

聲情並茂，演繹百態

我們愛，因為神先愛

全方位發展的領袖訓練

共創和諧校園

超凡脫俗，琴音樂韻

團隊合作是男排的致勝關鍵

以感恩的名義溫暖回憶



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

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

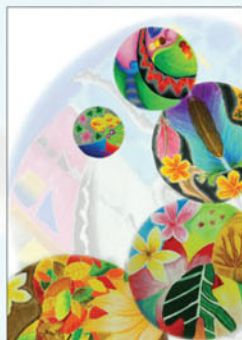
Tel: 2648 8291

Email: office@lamhonkwong.edu.hk

Fax: 2647 3324

封面設計

5B 陳婉恩
5B 許文華
5B 黃明彤
5B 楊清琳
5D 張栩妍
5D 潘欣怡



花語

每天清早上學，就期盼著精彩的一天。校長的教誨、老師的教導、同學的相處、師生的關懷，無一不是擁抱光中的情懷，是溫暖，教人珍惜。

我們走過校園的每個角落，留下多少悲傷與歡笑；我們喜歡在球場上奔跑，努力為我們的目標奮勇向前。驀然，察覺花園裡的小花燦爛奪目地盛放，像在讚嘆我們的青葱歲月。

目錄

1	英國之旅賀校慶	李芷泓
4	Running a business in school — Debating Team	Chan Long Hei
6	A memorable experience — Trinity Graded Examination	Hui Tze Wing
8	聲情並茂，演繹百態 — 優美動人的朗誦藝術	江迦琳
10	我們愛，因為神先愛 — 充滿恩典的「聖經先鋒隊」	黃鑑源
12	全方位發展的領袖訓練	潘婉明
14	共創和諧校園 — 大哥哥大姐姐計劃	任展鋒、梁錦輝
16	超凡脫俗，琴音樂韻 — 做個百分百的演奏家	黃憫樂
18	團體合作是男排的致勝關鍵	周子樂
20	校友：以感恩的名義溫暖回憶	曾浩然



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。

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 — Debating Team



“ Methodologies for running a high-standard team ”

As many of you may have seen, during many of the ordinary lunchtimes and after school periods, there will be students busy 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 for my team:- youth, professionalism and passion.

Youth are valuable assets for the growth of the 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 are not experienced enough to compete in the real debate, they will take up roles like researchers, and they can also join the mock debates. Not only does mobilizing the junior form students benefit the debaters as we can have more support, but it is also meaningful to the young students as they can closely experience what a real and high-standard debate is like.





Professionalism equips us with the best armour. We have a progressive approach for each debate. To let you have an idea of how we handle the debate, we will first analyze the motion, and then we will conduct the research, following the team line and rebuttals. Last but not least, we will have the mock debates and evaluation. We will also look at the different debate clips as this is an effective way to learn skills and analyze our performance. Our team will also invite our 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 like 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 28th Singtao Inter-school Debating Competition, the NESTA-SCMP Inter-school debating competition and the Hong Kong Secondary Schools Debating Competitions. 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 debate, I was named the best debater 4 times and I was named the best debater in the grand final as well. A few weeks ago I also won the title of best debater in the first match of the HKSSDC.

Using the 5 Ps (Prior Preparation Prevents Poor Performance), I would say that if you want to succeed in debat-

ing, you have to train your awareness and enhance your knowledge of social issues even when you don't have a match. 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 benefits 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 lots of research and information for each debate. I have to do research and sort out the information I need for my debate. In addition to the above, I have also boosted my confidence in speaking English and I have developed the ability in giving immediate counter-arguments.

An Unforgettable experience

My most unforgettable experience in debating was last year's Singtao inter-school debating as it was very challenging. We only received the motion 7 days before the debate. I remember that I stayed after school every day during that period. For some days I stayed till 10p.m at night. This harsh experience has left me with unforgettable memories. I enjoyed the battle with my team mates and I have learnt a lot during the debate.



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

Alyson Hui Tze Wing

Participating in the Trinity Speech and Drama Examination is one of the most memorable experiences in my secondary school life. The rehearsal hours were toilsome, yet worthwhile.

In form five, drama teachers encouraged 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 were gathered to join the examination.

Improvisation is challenging

At first, it was really stressed to prepare for the examination as we have to devise two short plays under the same theme but with different art forms, and then the improvisation part right after our performances. The theme chosen was family violence. We performed the first play with the art form of traditional Chinese opera, and the second play with the art form of Ancient Greece theatre.





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

The improvisation part was challenging. It requires us to improvise a short play with a topic given by the examiner right after our performances. We have to learn the skills for improvising plays. We got the idea from the Italian Commedia dell'arte, which is a formula with a fixed plot by stocked characters.

Exhibition Award – highest distinction mark in the territory

It was a delight to us when we know that we got a distinction in the examination. However, knowing that our group got the Exhibition Award for the Trinity Speech and Drama Examination was an exciting and surprising news for us! The Exhibition Awards are presented annu-

ally to candidates who have gained the highest distinction marks in Hong Kong.

We have received a beautiful hand-inscribed certificate from Trinity College London, and a sum of money for a big meal. We never knew we could get that far. In that moment, I honestly felt all that hard work paid off. It was an unforgettable experience. I understood that we would never have this kind of opportunity if we did not study in PLHKS. Under the all-rounded learning environment in PLHKS, we were able to develop our interests, and even find new interests that can broaden our horizons.

A vote of thanks

I really have to thank our school, who gave us so many chances to learn outside the classroom. Also, I must give thanks to our drama teachers, Dr. Tsin and Dr. Wong, who encouraged us to join the examination, and trained us all through the examination. We did not get the award with our sheer luck, but with your help.





“聲情並茂，演繹百態”

——優美動人的朗誦藝術

江迦琳 中五

自 小我便被朗誦藝術深深吸引著，所以我在中、小學階段都充滿著朗誦的愉快經歷。我很感恩能夠在光中生活，讓我對朗誦的認識和得著推至高峰。

中一那年，我參加了普通話朗誦比賽，那是我第一次接觸普通話朗誦，心情既興奮又戰兢。興奮的是，參加普通話朗誦，對我來說，既是一個新嘗試，又是一個新挑戰。戰兢的，則因我除普通話課堂外，就沒多機會接觸普通話，現在還要用普通話朗誦文學作品，除要注意情感表達外，更最重要是要多加留意咬字，一旦咬字錯誤，就會讓人對話語意思產生誤解。

符玲群老師及李春紅老師是我的普通話朗誦老師，在她們悉心指導下，我第一年參加便成功奪得冠軍了，這大大增加了我的動力和決心。她們教我先按文章內容分析演繹方法，並紀錄我對文章的演繹，同時，我也發現我的普通話成績突飛猛進。在她們悉心的栽培下，我在朗誦比賽裡獲得一個又一個獎項，肯定了我在朗誦藝術上的成就。

朗誦，十分有趣的。每當我遇上文言文或含古代修辭的誦材時，老師給我的注釋，都令我對誦材有進一步認識，有助於表達當中的感情，間接影響了我對中國優美詩詞的愛好，對它們產生了濃厚的興趣。

朗誦，最困難乃在於要徹底感受文章的深層意義，要把它轉化成自然的情感，準確地演繹出來，並感動在場的每一位聽眾。然而，我們還很年輕，人生閱歷不多，有時對於文章內容未能完全了解，更難以演繹得淋漓盡致。我們只好多加幻想，嘗試不同方法去表達文章中的真正感情。

記得中四那年，我參加粵語朗誦，誦材是由張岱所寫的《西湖七月半》，文中描述作者在七月中旬西湖的所見所聞。最初，我對這文章完全沒有頭緒，只知敘述了四種不同境況。要把誦材處理得好，則要處理好那四種情景，並其中所抒發的不同感情。黃麗萍老師、葉愛明老師、鄭美莉老師為了我的比賽，不惜用心嘗試了不同演繹方法，引領我體味文章的精髓。她們指導我用不同的情感語調，演繹誦材，突出四種不同情景；又放棄私人休息時間，把我訓練得盡善盡美。最後，我終於得到冠軍及榮譽獎，如此佳績，實在是三位老師的功勞。



學習朗誦藝術，增加了我對文學的興趣，提升了我的中文水平。每當我欣賞文學作品時，我也會嘗試從不同角度去欣賞，用心探究當中的思想感情，發掘它那動人韻味。

我知道，我不能每次都做到評判心中的完美，也不可能每次在比賽中獲獎，但我仍會在舞臺上盡情享受，發揮所學。最後，我再次衷心感謝各位用心指導和訓練我的老師，沒有你們悉心的教導，我不會獲得如此卓越的成績。祝願學校的朗誦藝術繼續發揚光大，讓更多人喜歡朗誦，為校爭光。



總亞軍

第三屆《善言巧論!全港學生口語
講通大賽初中經典朗讀項目(決賽)

冠軍(榮譽)

62屆香港學校朗誦節粵散文獨誦
女子組中學生四年級

亞軍(優良)

62屆香港學校朗誦節普通話詩詞
獨誦女子組中學生三、四年級

亞軍(優良)

61屆香港學校朗誦節普通話詩詞
獨誦女子組中學生三、四年級

季軍(優良)

60屆香港學校朗誦節普通話散文
獨誦女子組中學生一、二年級

冠軍(優良)

59屆香港學校朗誦節普通話詩詞
獨誦女子組中學生一、二年級





我們愛、因為神先愛……

——充滿恩典的「聖經先鋒隊」

黃鑑源 中六

認識耶穌，接受救恩，成為基督徒——很多人都認同在中學生涯中接受這個信仰是最好的。原因是，當升讀大專院校，甚至投身社會後，會遇到很多不同價值觀的衝擊，以及受到很繁雜的事務困擾。在中學生涯中，即使未必在基督徒學校成長，身邊總會有一兩位同學不停向你傳福音，邀請你參加教會活動，而中學生涯除了溫習、上課以外，好像沒有太令人困擾繁亂的事情；最重要的是，及早接受福音，有了這個正確的信仰，及早經歷上帝，十五歲跟四十五歲的人比較，誰有較多經歷神的機會呢？在林漢光裡，就有一班基督徒老師，竭力向同學傳福音，組織學生團契，將這個信仰帶給學生。

記得我中二的时候參加學生團契，由劉健邦老師帶小組，這個小組約有七至八個中二男生。因為團契分組

時間太短，劉老師每星期都會找一個午膳查經，「聖經先鋒隊」就這樣成立了。團契小組大部分都是基督徒同學，因不是基督徒的同學根本不知道團契是甚麼，不會參加團契，但是，參加先鋒隊的同學則有基督徒，有非基督徒。非基督徒同學縱使不知道查經是怎麼一回事，他們也會當作與朋友老師吃吃飯，聊聊天，一起參與其中。劉老師成立「聖經先鋒隊」的目的，是要把未信神的同學帶到先鋒隊來，由聊天到查經，逐步讓他們認識基督教，然後帶他們參加團契，參加教會，成為基督徒。這看似一個簡單的計劃，但我深信，當中若沒有上帝的工作，沒有上帝的帶領和祝福，這計劃一定不能做出成果來。至今為止，先鋒隊成立已是第四年了，人數逾四十五人，當中最少四分之三是基督徒，人數比第一年只六人的先鋒隊增多了七倍，這些數字證明了上帝的恩典臨到這間學校當中。

聖經先鋒隊，有基督徒，有非基督徒，我們一起午膳，一起查經，一起談笑風生，一起分擔，一起守望……一起成長。

上帝在「聖經先鋒隊」裡面興起很多領袖，因為先鋒隊人數眾多，需要更多老師帶查經，劉健邦老師、陳訓基老師及何樞熾老師就是在這四年裡帶領先鋒隊成長的三位導師。

劉健邦老師，常給我們鼓勵，鼓勵我們反省自己的罪，鼓勵我們從生活的細節中活出上帝的旨意；又鼓勵我們事奉，無論是傳福音還是音樂事奉，他都給予我們很多支持和意見。

陳訓基老師，常教導我們做一個稱職的基督徒，無論在神面前、在人面前，都要做一個好的基督徒。神愛我們，神看我們如一顆重價的珠子。當我們做好基督徒的身分，未信的人看見，就能在我們身上看見基督耶穌。這就是見證，就是陳老師常提醒我們的。

何樞熾老師，經常講解福音書內耶穌的事蹟及祂宣講的比喻。若不是何樞熾老師帶查經，我也不知道福音書內

那些內容是如此精彩。何老師將聖經內容講解得很生活化，叫我很容易將所學的應用在生活上。此外，何老師又教我們查經要從聖經找答案，這雖不是一件容易的事，當中需要細心，但這是一件正確的事，能幫助我們明白聖經的道理。

除我以外，相信其他先鋒隊成員都能體會到這幾位老師的努力，他們努力預備，努力做好每一次查經，為的是要讓我們得著福音。當然，先鋒隊的成功背後，上帝才是那位我們要感謝的主角，希望「聖經先鋒隊」繼續在學校裡不斷成長、擴張，讓福音傳到每位同學當中。最後，將一切榮耀頌讚歸予上帝。

導師們不是以老師的身分跟我們講解聖經道理，而是以朋友的身分，跟我們分享，分享聖經裡的真理，給我們作好榜樣。耶穌教我們要謙卑，他們就這樣，真正地活出聖經來。



“全方位發展的 領袖訓練”

中五 潘婉明

學校藉著貧富宴，讓同學親身體驗世界糧食分配不均的問題。活動中，老師除講述世界貧窮的信息外，同學亦會以抽籤形式決定自己是貧窮還是富貴，從而決定所分配的食物。在用餐的過程中，同學可以自我反思、珍惜食物，並建立正確的價值觀，同時，亦學懂關心有需要的人，與他人分享。





由中二開始，我與另外十五名組員一同被挑選參加為期三年的領袖訓練計劃。領袖訓練計劃一直都備受學校重視，每年學校也會投放大量的資源在這個計劃上。這個計劃是學校與香港傷健協會賽馬會沙田青少年綜合服務中心一起合作舉辦的，而在雙方的互助下，領袖訓練計劃得以成功推展。

在領袖訓練計劃中，每一年也有訓練營。組員透過訓練營內的活動，互相建立默契和友誼，彼此學習身為領袖所需具備的特質。此外，我們小組亦曾參與「乘風航」，透過這種更具挑戰性的訓練，使我們學習更多，並豐富我們的閱歷。同時，在三年的訓練中，我們整個小組曾經參與不同的義工服務，例如探訪老人院及獨居長者；服務兒童、肢體傷殘和智障人士等等。由於不同人士會有不同需要，因此我們學會在籌劃活動以先，要細心去留意服務對象的需要，然後因應他們所需，作出不同的決定。

除義工服務外，領袖訓練計劃也會協助學校籌辦一年一度的貧富宴。貧富宴是領袖訓練小組協助籌辦校內大型活動的第一個項目，所以這次的經驗使我們獲益良多。在籌備的過程中，我們需要與老師開會，商議主題、設計活動內容、安排場地等，又要為每個項目的細節作深入的思考，仔細的安排，小至一叉一匙，我們都要好好準備和安排周到。雖然要協助籌辦的過程並不簡單，但為使貧富宴得以順利進行，我們小組仍

然盡心盡力地做好每一項準備工作。貧富宴最後能圓滿結束，實在不是一兩個人的功勞，乃是我們整個領袖小組齊心協力的成果。活動完成後，我們也跟老師一起檢討箇中的安排，雖然當中仍有不足的地方，但老師對我們的鼓勵，亦大大提升我們的信心，讓我們繼續再接再厲，繼續接受挑戰。

在中四的領袖訓練中，我們小組進行了一項社區調查報告。當中為求搜集不同人士的意見，我們約見了區議員，又探訪了機構。通過接觸不同的人 and 事，我們學懂更多待人接物的技巧，同時，也令我處事的手腕更成熟。另外，在小組開會和製作報告的過程中，讓我明白到主動和積極的態度對報告的製成有著一定影響。能夠完成整份報告，組員之間的合作和溝通也相當重要，例如，在過程中，我們負責撰寫報告書的組員需要與其他組員互相配合，才能把所有資料分門別類，整合起來使用。

在學校與傷健協會的合作下，這三年來的領袖訓練，使我和其他組員都有所獲益。今年，我和其他組員都在學校內擔當著一些重要的崗位，讓我們能夠將過去在領袖訓練裡所學的得以發展。由籌劃活動至主持活動，由撰寫計劃書至撰寫總結報告，由設計問卷至收集數據，甚至整理數據及分析資料，當中所涉及的種種技巧，都讓我們在不同服務崗位裡得以實踐，既回饋學校，又服務人群，實在充實了我們的學校生活。



共創和諧校園

—— 大哥哥大姐姐計劃

中七 任展峰

每年，中一新生總是懷著戰戰兢兢的心情上學。因他們適應在新校園的生活需要一定時間，又對校園認識不深，部分中一學生出現了情緒問題，或焦慮、或擔心的情況，造成沉重的壓力。於是，校方的訓導處、輔導處及各科目部門，均推行措施以消除中一學生的疑慮。

我認為最直接、有效幫助他們的措施是「大哥哥大姐姐計劃」，每年輔導處有大約五十位的輔導處領袖生，每一個輔導處領袖生會重點關注六位中一的同學（一對六）。透過閒談、MSN、E-mail等方法，關心他們在校的情況。若他們在學業上遇到困難，「大哥哥大姐姐」可提出一些改善方法，分享讀書心得，供他們參考，有助他們適應校園生活，減輕壓力。若他們在日常生活中遇到不如意的事，如與父母出現爭執，或與朋輩相處有困難，「大哥哥大姐姐」會關顧他們，除安慰他們以穩定情緒之外，也會向老師報告情況，希望在不同的層面幫助他們，釋除疑慮，這樣他們就可在愉快的環境下學習，事半功倍。

在「大哥哥大姐姐計劃」的基礎上，「大哥哥大姐姐」與那些中一的同學成為朋友，即使計劃在下學期結束後，關係仍然得以維持，當中部分同學更會與「大哥哥大姐姐」探討人生問題。有一次，一位中二的同學出現「反叛期」的「徵狀」，成績一落千丈，他常問為何人生要努力讀書，為何要處事要謹慎。經過「大哥哥」的輔導及解釋，最終這位同學不但成績上有明顯的進步，名列前茅（首五名之內），而且思想變得成熟，抗逆的能力大大提升，妥善處理自己的問題。

「大哥哥大姐姐計劃」除了在學業上幫助中一同學之外，對於他們的心理質素或精神生活也帶來正面影響，還有那些「大哥哥大姐姐」又可藉著幫助中一同學而得到滿足，所謂「施比受更為有福」，從而肯定自己的價值，增強自信心，雙方有所裨益。在這個計劃下，學校可更有效地建立一個和諧愉快的校園。



中一的我，惘惘然走進陌生的中學裡去，沒有一個熟悉的面孔。
幸而，上天讓我遇上了你，因著你的出現，為我的中學生活塗上色彩。
我曾跌進幽谷，我曾絕望無路，幸而你的鼓勵，
又再為我加添力量，一切又變得積極過來。感謝你！

中四 梁錦輝

當遇上不愉快的事情，又或對人生有疑問的時候，我會和學長聊天，詢問他的意見，從而令自己有所得著。有人會問：為甚麼你會選擇與學長分享自己的感受？你又為何會接納他的議建？我就認為，這樣一來可以解決自己的問題，二來可以從中領悟到更多人生的意義。學長說的話往往有其道理，因此，每當我「鑽牛角尖」時，我都願意去請教他。

我自小是一個為人較執著的人，對於一些事情我總是放不開懷抱。但自從認識了學長，得到他多番的解釋和勸勉，讓我明白到「執著」雖然在某些情況下會帶來正面影響，但若對每件事情都過於執著、自私，最終只會損

人不利己，百害而無一利。記得一次，我因過份執著於學業上的失敗，一方面打擊自己的自信心，一方面自己的「負能量」亦影響了自己的情緒，從而影響他人。幸得學長的提醒，多番的勸勉和鼓勵，我的心情得以平復過來，沒有太過自責，重拾信心，繼續努力。

我起初與學長的關係就如老師與學生的關係，存在著一種距離，見面時總有點約束感。但經過與學長多年交往，到現在，我倆之間的隔膜不但消失了，感情更漸漸變成為朋友的關係，比較最初認識的一刻，現在的感覺很好、很親切、很接近。





超凡脫俗 琴音樂韻

黃憫樂



—— 做個百分百的演奏家



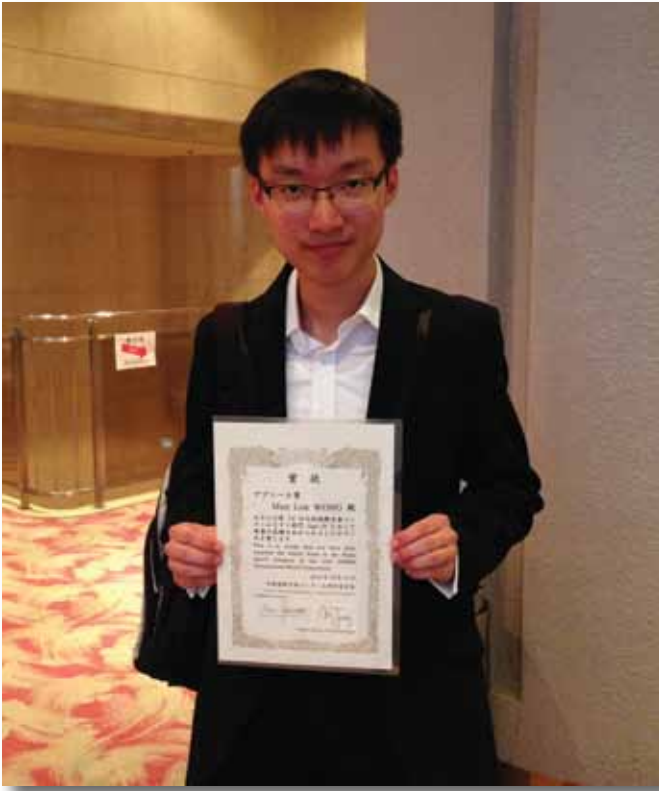
黃憫樂，個子高高，身材瘦削的中五同學，自小熱愛古典音樂。他那優雅舒展的手勢，行雲流水的琴音，奏出動人心弦的樂韻。

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。





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！





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。



Lively and young, the Truth we found.
Friends loving, caring and sharing.

