

PLHKS 2023 pecial

Pentecostal Lam Hon Kwong School Magazine

以樂聲滋養人生

公民與社會發展科內地考察

擺脫負面情緒 認識正向心理

Don't limit your challenges,
challenge your limits

心態決定境界

感恩同行 力求進步

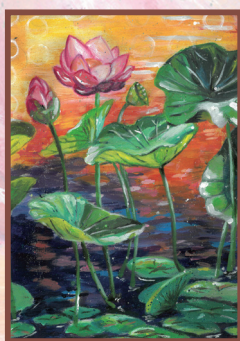
從科技中學習 從學習中成長

Sharing from students joining the ICS

戲劇的力量：如何透過戲劇塑造學生的個性與能力

The Power of Drama in Shaping Student's Life Dramatic Duologue

封面設計



品行如荷花，凝聚著高尚美德。荷花綻放於淤泥中，猶如人們在困難中展現堅韌和善良。悠然自得的姿態，象徵著內心的平靜與純潔。讓我們向荷花學習，將品行與美德綻放於世界，成為光芒四射的存在。

中四級 陳麗校

目錄

3	擺脫負面情緒 認識正向心理 ——PERMA DAY	周均蔚 李浚霖 劉蕊慧	2A 5A 5A
6	Sharing from students joining the ICS programme activities	Tin Cheuk Bun Ho Tsz Lok Tam Ching	3A
8	從科技中學習 從學習中成長 ——STEAM 課程分享	林諾勤 吳鎧瞳 陳潤霖	2A 2A 6C
10	Don't limit your challenges, challenge your limits	Sunny Mak Fiko Yau Hayley Chu Sharleen Koon Casper Lo Dorothy Lam	3A 2A 2A 2A 2C 3A
12	公民與社會發展科內地考察 ——「廣州歷史文化保育」	吳靈充	5B
14	戲劇的力量：如何透過戲劇塑造學生的個性與能力 ——四十周年校慶戲劇晚會	陳梓健 梁栢軒 張婉琪 朱 涓	4A 4A 4B 5A
16	The Power of Drama in Shaping Student's Life Dramatic Duologue (Secondary 3 and 4) - Second Place	KOON TSZ LING YAU NGAI CHEUK	2A
18	感恩同行 力求進步 ——四十周年校慶舊生球賽	曹力文 陳嘉欣	3A 3A
20	以樂聲滋養人生 ——光中敲擊樂隊	陳穎彤 胡諾彤	5B 5C
22	心態決定境界 ——校友梁煒茵女士專訪	校友康少娜	



擺脫負面情緒 ★ 認識正向心理

——PERMA DAY

為了推廣正向心理，輔導處在本學年首次舉辦 PERMA DAY。PERMA 包括了 Positive Emotion（正向情緒）、Engagement（全心投入）、Positive Relationships（正向人際）、Meaning（生命意義）及 Accomplishment（成就感）。當天同學可以穿著便服回校，亦無須繳交功課、測考，更能於小息、午膳及放學後參與各式各樣的活動和手工藝攤位。為同學們增添特別的回憶。



難得的喘息空間

2A 周均蔚

在 PERMA DAY 的活動中，我最喜歡的就是和諧粉彩。和諧粉彩是透過柔和的粉彩藝術，用手指繪畫技巧，讓人得著幸福而和諧的感受。老師說沒有一份作品是完美的，但我們必須學會如何接納這些不完美。透過和諧粉彩，我可以平靜心靈，對自己作出一些反思和重整。而且，製作和諧粉彩並不需要任何繪畫基礎，輕輕鬆鬆就能舒減壓力。

除了各種手工活動外，PERMA DAY 當天亦縮減了課時，加長了小息和午膳的時間，放學的時間也提早了。同學更不用在當天交功課，這些安排都大大地增加了我們休息和放鬆的時間。另外，學校容許學生在當天穿著便服，我能看到很多同學穿著不同風格的衣服。我認為 PERMA DAY 能紓解我在考試前不安的情緒，令我整个人感到更輕鬆。

“ PERMA DAY 可以讓學生暫時放下學業壓力，與同學和老師一起參與各種有趣的活動，感受到校園的輕鬆、快樂和關愛。 ”

這一天為同學提供了一個良好的休息環境，讓我們更好地面對學業和生活中的挑戰，可謂一舉兩得。我很喜歡 PERMA DAY，因為這是能讓我們放鬆的一天。今年學校首次舉辦了 PERMA DAY，我認為當中很多活動都能讓學生從忙碌的校園生活中喘一口氣，作為一個初中學生，有如此機會實屬難得。

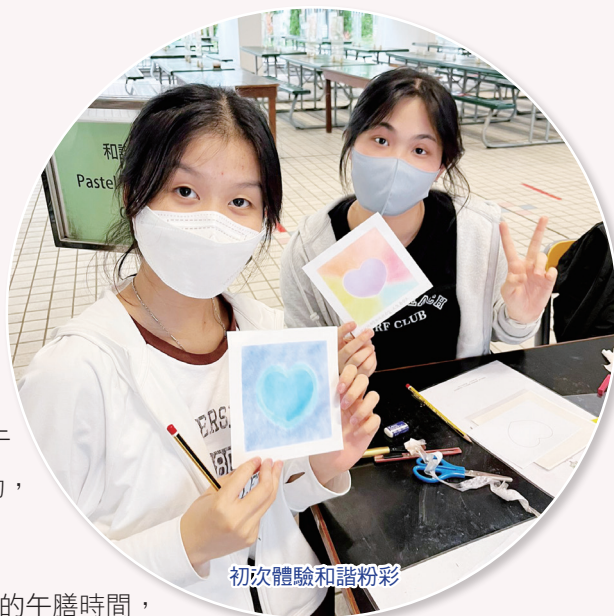
多元化的活動

5A 李浚霖

上學期的 PERMA DAY 提供了各種工作坊讓我們參加，例如製作海洋瓶、擴香石、靜觀體驗等，讓同學在小息和午膳時間參與。除此之外，PERMA DAY 亦延長了小息和午膳的時間，讓同學得到充足的休息，能好好享受午餐。PERMA DAY 當天的早會亦特設一個時段，讓同學在課室體驗各種活動，例如 Secret Angel、心意卡行動等，讓同學互相表達愛。

至於下學期的 PERMA DAY，學校更採取了特別時間表，不單單延長了同學的午膳時間，更讓同學提早放學。同時亦有設置多元化的活動，例如在午膳時段設立 SU 音樂攤位，各種手工工作坊，攤位遊戲、攝影區等等。

我很慶幸，在當今壓力十分大的日子，學校能舉辦讓學生放鬆的活動，使同學們都能得以喘息。



初次體驗和諧粉彩





美好的回憶

5A 劉蕊慧

PERMA DAY 是學校首次舉辦的活動，上下學期各有一次。一開始這對於我來說感到很新鮮，我懷著好奇和期待的心情，暗想什麼是 PERMA？它有什麼意義？

當天同學們一起穿上自己喜歡的衣服，亦有同班同學穿著獨一無二的班衫，有同色系的，有色彩繽紛的，像是一成不變的生活中的一抹色彩，將單調的校園染上了不同的情緒。看到同學老師一起合照留念，如同朋友般的閒聊，看到同學因無需交功課而與朋友盡情玩樂，這一天將人與人之間淺薄的連結深化，亦令我們在繁忙的學業中，暫時放下了壓力，盡情享受這一天在學校的歡樂時光。

“這一天將所有的色彩結合融會，成為了獨屬我們的活力和朝氣。”

小息和午膳時的活動眾多，各種各樣的手工藝創作坊大受歡迎，可謂是人頭湧湧。工作坊中的成品吸引不少同學的目光，每個人都想上手試做，連老師都不例外。我看著親手製作的作品，心中的成就感極大，讓不擅手工的我終究找回一絲自信。旁邊還有攝影打卡點，許多同學拿著自己的作品，與老師及朋友互相分享和拍照。我與朋友一起攜手留下此時此刻的回憶，青澀和美好的一刻永存於照片之中，亦將一段難忘的時光永存於心中。耳邊響起音樂聲，與歡笑聲此起彼落，原來這就是 PERMA。



記錄當下美好回憶



Sharing from students joining the ICS programme activities



PLHKS and ICS students playing board games at lunch time

A great learning experience

3A Tin Cheuk Bun

“I’m super excited that I was given the opportunity to meet ICS students, as I thought this could be a chance for me to improve my English speaking skills.”

At first, I was expecting most of them to be foreigners, but it turned out that a lot of them looked local, and some could even speak Cantonese. Another thing I was happy about was that they were really passionate to chat or be friends with you. I honestly had the best time of my life playing games with them, and one of the students called Janis even exchanged contact information with us so that we can continue to chat online.

One interesting fact about them is that they really know a lot of European languages. I remember asking them if they knew any other languages, they named a handful of them! I was left totally flabbergasted. At the same time, I realised that these could be their mother tongues, or maybe they had learned them in school.

All in all, I’m extremely glad that I had a chance to interact with ICS students. I also hope that we’ll be visiting ICS one day. I would be excited to see their school facilities and how they have lessons on a normal day!



PLHKS and ICS students playing a song-guessing game

As I had never met anyone who studied in an international school, it was a brand new experience for me and it was

quite fun. We had a lesson to chat with them in a group. We played a few games while sharing our school life with one another.

The most shocking part for me was that their spoken English was just like that of a native speaker. It was the first time I chatted with a student my age who spoke English so fluently.

The game part was interesting. I particularly liked the song-guessing game, which required us to fill in the blanks on a piece of paper. I loved it since they used the song “Shake It Off” - I’m the biggest fan of Taylor Swift!

At the end of the lesson, we talked about our lives, which was fun. We found out that they had lunch at their school instead of going out, but the lunch was awful. It’s different from what I expected because I thought they might hire Gordon Ramsay to be their chef. This was a fun and valuable lesson for both PLHKS and ICS students.

“ I hope our school can provide more chances like this to help us learn beyond the classroom and apply our knowledge in a fun way! ”



PLHKS and ICS students playing ice-breaking games



PLHKS and ICS students chatting in groups



PLHKS and ICS students playing chess at lunch time

Becoming fearless

3A Tam Ching

Initially, I was a little bit scared to chat with the ICS students. As I am studying in a local school, I don’t have many chances to speak English in my daily life. When I realised that they speak English fluently, I was afraid that it would be awkward for me to speak English, as I don’t speak well. Fortunately, they played some ice-breaking games with my friends and me to make me feel less stressed.

After playing the fun games, the ICS students shared stories of their intriguing school life with all of us. One ICS student, Regine, told us they didn’t need to study grammar for English. They would study literature, like Romeo and Juliet, instead, and analyze the characters and plot in detail. This sounds interesting!

After chatting with them for a while, I found that I don’t need to be frightened when speaking English with others because no one really cares about your grammar when you are communicating, as long as everyone can understand each other.

Therefore, starting today, I will speak English more often to build up my confidence and make new friends!

“ The experience with the ICS students has made me more comfortable with speaking English, and I am excited to improve my skills and learn more about their unique school life. ”



從科技中學學習 從學習中成長 ——STEAM 課程分享

利用常規課程啟發學生興趣

2A 林諾勤

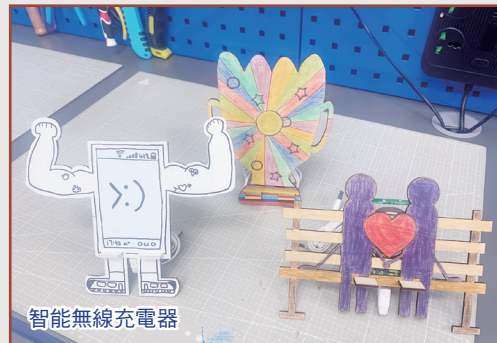
透過學會活動 培養學生多元發展 2A 吳鎧瞳

“參加 STEAM Club 不但讓我有機會發揮無限創意，更令我明白到團隊合作的重要性。”

今年學校復辦資訊日，STEAM Club 成員齊心協力，在短時間內把 STEAM Lab 裝飾得美輪美奐，創作了大量有趣的遊戲，例如：遙控車、電流急急棒等，更設計了無線充電器和 3D 打印機的體驗攤位，給觀賞者一個非凡的體驗。這次資訊日最不能缺少的是大家的付出和努力，整個活動能順利進行，真的要感謝 STEAM Club 一眾「幕後功臣」。

STEAM Club 其中一個活動，「Smart City IOT」最叫我印象深刻。該活動製作了大量在日常生活中會用到的設備。這些設備運用 micro:bit 程式，配合各種感應器來製作，製作過程當然也不容易，因此更需要組員之間的溝通與磨合，這再一次證明團隊工作的重要。

今年學校於 DT 課堂加入大量 STEAM 元素，老師以日常生活問題引入課堂，引導我們發揮創意，提出解決方案。老師給予足夠的時間讓我們天馬行空，然後與同學分組討論、交換創作意念。



“我認為能夠將意念轉化成實體，這創作過程便是 STEAM 最具魅力的地方。”

記得其中一個專題是製作一個智能無線充電器，只要手機放上去便會自動充電，若我們忘記拿走手機，手機長時間閒置時，充電器會作出提醒。課堂上，老師向我們介紹了雷射切割技術、無線充電技術，並提供了相關自學內容，讓我們課後自學，嘗試製作成品。然而，製作過程並不順利，不論在硬件和編程上均出現大量漏洞，幸得老師於課後陪伴我們，適時提供技術指導。

雖然製作 STEAM 課業的過程可能會令人覺得疲累，但當中同學們所付出的汗水與心血，都會換成無價的經驗和滿足感。感謝老師啟發了我對 STEAM 的興趣，將來我要成為一個發明家，設計更多產品改善人類的生活。



本校學生於「創新舉重裝置設計比賽」奪冠

藉校外比賽助學生規劃未來

今年，我和同學參加了由城市大學土木工程學系舉辦的「創新舉重裝置設計比賽」。比賽要求我們設計並製作出一個能將一罐可樂舉起至三十厘米高的裝置，並以參賽隊伍中最輕的裝置為勝利。

在設計過程中，我們隊員分別提出了不同設計，並嘗試把這些構思畫在紙上，再一同討論。很不容易地，我們終於以膠樽作為支架成功製作出第一個起重裝置。然而，這只是成功的第一步，要從比賽奪得獎項，就要把設計加以改良。於是，我們結合製作經驗，重新構思出一個嶄新設計，再從裝置的物料入手，不斷微調細節，從支架到電池也不放過，為減輕裝置重量而絞盡腦汁，逐步令參賽裝置減至 36 克的重量。最終，我們的裝置為全港最輕，贏得比賽冠軍。

比賽的勝利除了帶給我們莫大的喜悅外，亦提升了我們的科學知識水平，令我們見識到在工程行業中，由產品設計到製作的流程。

“在 STEAM 路上的種種經歷，對我們日後的學業，甚至職業發展都極具幫助。”



每星期學生都十分期待STEAM Club活動



學生向家長展示STEAM學習成果





Don't limit your challenges, challenge your limits

— Toastmasters YLP 2022-2023

3A Sunny Mak

“Ladies and gentlemen, tiny steps lead to giant strides. Challenge yourself to be the best version of you. May your new public speaking journey be fruitful and extraordinary. Without further ado, I announce the start of today's meeting! Let's go!”

More about Toastmasters YLP

Thunderous applause echoed from the MP Hall, marking the start of a YLP meeting, and making a Saturday morning full of vitality. Public speaking may be everyone's impression of the YLP, also known as the Toastmasters Youth Leadership Program. Have you ever wondered how YLP benefits our students, apart from helping them become qualified speakers? What more is there to YLP? Read on and let me tell you more about the YLP of 2022-2023.

Our process to become the improved version of ourselves

With the pandemic behind us, everyone can again interact with others without boundaries and have more opportunities to stand on the stage to deliver their unique speeches. That was why our executive committee came up with our motto for the year, “Don't limit your challenges, challenge your limits.” The motto served as encouragement to our members to push themselves out of their comfort zones and reach new heights in their

public speaking abilities. We were truly happy to witness them achieving greatness through their strong efforts. It was especially rewarding observing them overcoming any challenges that came their way. They fully embraced the spirit of never being afraid to fail, and being afraid not to try.

In the meetings, our members put into practice our motto by sparkling on the stage. Along the journey, our members were given a variety of speaking roles. By taking up

different speaking roles, our members succeeded in demonstrating their personalities and characters, as well as improving their public speaking skills. Indeed, it was stressful because public speaking is not a piece of cake for everyone. Nevertheless, our members turned their stress into energy to help them move forward. The pressure guided them like hands that helped them reach the diamond.

“ Our strong teamwork has made us realise that the YLP was not just an English public speaking club, but also a leadership fostering program! ”



Taking a group photo with the judges of the Inter-house Contest

Sharing from Excom Members of Toastmasters YLP

An amazing learning experience

2A Fiko Yau

I am thrilled to be a part of YLP. I enjoy sharing my experiences and the lessons I have learned with others. There is an indescribable feeling when you are on stage giving a speech, with everyone listening intently and eager to gain knowledge from your words. The satisfaction of that is unparalleled.

Overcame difficulties with perseverance

2A Sharleen Koon

This year in YLP, I undertook some challenges. I trained people and helped them with speech writing skills. I learnt a lot and it was very beneficial to me and my members. I am satisfied with everything, as I appreciate that our team always got everything ready and we were willing to lend a hand when we had any difficulties! Keep fighting and keep pushing till the end!

More confident being on stage

2C Casper Lo

I am glad that YLP give me such an opportunity to present my speech on the stage, and I thank YLP for helping me get more confidence while talking to people in English.



Competing in the Inter-house Contest



Learning the ways to make an impromptu speech from the guest speaker

In love with YLP meetings

2A Hayley Chu

It is enjoyable being in YLP. I overcame my fears, like standing on stage and giving an impromptu speech on stage. Our members and teachers always listen carefully, nod heads and give a bright smile to our members to make them feel comfortable. It enlightened our members a lot. I love this!

Learn and grow

3A Dorothy Lam

Joining YLP provides me with a platform to learn and improve my public speaking skills. It is also my privilege to support the members as they develop their confidence and shine under the spotlight on stage. I am glad to do that!





公民與社會發展科內地考察 ——「廣州歷史文化保育」

2023 年 4 月 14 日，全級中五生參與了第一次公民與社會發展科內地考察，主題為「廣州歷史文化保育」。當天由何校長及多位老師隨隊，早上乘搭高鐵動感號直達廣州南站，進行一天的學習活動。

5B 吳靈充

“這一天，我體驗了當地人的生活方式和飲食文化，感受到廣州的獨特魅力。雖然只是一天的行程，但我在廣州感受到滿滿的人情味，體會到當地的嶺南文化，所見所聞都叫我獲益良多。”



留影於高鐵站

港深廣高鐵

我有幸成為第一批到內地實地考察的學生。這是我第一次坐高鐵，我對這種高速列車的體驗感到非常新奇和興奮。雖然正值假期，人流很多，我們要等一段時間才能上車，但服務員十分友善和有效率，同學們都能安全地進入車廂。一小時後，我們便抵達廣州南站，讓我感受到現代科技為人們帶來的極大便利。

荔灣博物館

早上我們到荔灣博物館參觀，看到了很多關於廣州歷史和文化的展品，如廣州古代的生活、客家人耕種文化、古代陶器、石刻和書法等，也讓我欣賞到中國文化的深厚底蘊和藝術精髓。導賞員也講解了許多廣州的本地文化，我從中認識到關於西關大屋的建築結構、潮州人的工夫茶等，開闊了視野。



討論與反思

除參觀外，我們還十人一組的進行了分組活動，各個小組都有自己的主題和研究方向。我的小組主題是「廣州的特色」。我們在博物館內探討了廣州的文化和歷史，並進行了研究和討論。這個過程讓我與同學之間建立了深厚的友誼，同時也讓我進一步瞭解到廣州的文化和歷史。

我深深體會到廣州人民對生活的熱愛和對傳統文化的珍視，也了解到保護和傳承文化遺產，對於維護人類文明的連續性和多樣性至關重要。

廣東省博物館

午膳後我們乘搭旅遊巴到廣東省博物館。一抵達省博時，它獨特的外型吸引了我，叫我驚嘆不已。我懷着期待的心情踏入博物館，果然沒令我失望。博物館主題是嶺南文化，我從中學習到許多有趣的知識。導賞員的講解淺白易明，令人瞬間對嶺南文化充滿興趣。而且博物館裡的裝潢和藝術品都十分華麗，令我大飽眼福，也增長了不少見識，真是個「內外兼備」的博物館。

旅程的得着

透過這旅程，我發現廣州是一個充滿活力、歷史和文化的城市。廣州人友善和熱情，他們樂於與人分享他們的傳統。旅途中，我們遇到很多當地人，他們很願意與我們分享其故事和經驗。從他們的分享中，我看到了廣州人對傳統文化的珍視。廣州確實是一個非常有魅力的城市，她的人文、歷史和美食文化都非常豐富和多樣化，真值得我們學習和借鑒。





戲劇的力量：如何透過戲劇塑造學生的個性與能力

——四十周年校慶戲劇晚會

失敗有什麼可怕？最要緊是堅持

4A 陳梓健

今年是學校的四十周年校慶，學校安排了四齣各有特色的粵劇讓我們飾演。信社所負責的劇目是《蝶影紅梨記》，我被挑選作為此劇的男主角：趙汝州。這次是我第二次參加戲劇晚會，有了上年的經驗，令我知道演員最重要的是咬字和聲量，因此我在圍讀時已特別注意自己的說話。

在排練期間有其他活動和補課。在如此緊迫的時間底下，我惟有節省更多時間進行排練，務求能讓自己的演技得以提升。期間我的壓力倍增，幸好我有一群好導師和朋友陪同，令我得以面對眼前的困難，最終更獲得最佳演員獎。

“不要輕易就放棄，只要不斷嘗試，可能終有一日會有所成功。”



望社 鳳閣恩仇未了情



愛社 唐伯虎點秋香

編劇的旅程

4A 梁栢軒

信社改編唐滌生《蝶影紅梨記》，我很榮幸能成為編劇和其中一位主要演員。

當我知道劇本要改編自粵劇，對粵劇零認識的我，心想大事不妙了。我們幾位修讀編劇訂下初稿，卻不太懂戲劇的中心思想。在綵排時，我們的劇本也修改了數次，為求在 30 分鐘內完成演出。刪減版的劇本更能加快劇情進度，使整套劇更上一層樓，最終我們的劇本獲取了「最佳劇本獎」。

其實四社任何崗位的人，包括台前幕後、學生領袖、導師們等都為戲劇晚會付出了不少的努力，希望所有人在欣賞四社精彩的演出時，能重視每一個人，即使只是搬運佈景、播放音效、燈效控制等。

“這些崗位看似微不足道，但各人也流了不少汗水，每一個人的付出都值得讚賞！”

我參與了三年的戲劇晚會，但今年的感觸卻最為深刻。不但在人際關係方面有所提升，更讓我對戲劇有更進一步的了解。



望社經歷了不少變更和困難，包括主角的更換、樂器的敲擊、角色的拿捏等，這一度讓我們排練的氛圍變得沉重。但很感恩有一群很好的老師、校友

導師在最後關頭幫助我們。讓一齣本來被我們演繹得嚴肅的喜劇，最終在台上贏得很多歡笑；我亦由一個放不開，且沒有戲劇經驗的人，演變為一個年過半百、惹人討厭卻好笑的尚書夫人。

感謝所有台前幕後，即使在演出前兩天要面對大改變，但所有人依然非常配合。姑勿論成績如何，我認為望社的表現既完整又對得起自己。

“我為我們感到驕傲，因為見證了所有人的進步和盡力，也因為台下所收獲的笑聲。”

迎難而上，打破難關

5A 朱涓

在排練的過程中，我們不僅練習台詞和動作，還在互相交流學習和成長。大家都很用心練習，看見他們每天進步，我也深感欣慰。我們也遇到不同的問題和挑戰。這些困難沒有打沉我們的鬥志，反而一起合力迎難而上。

“我們一起經歷了成功和失敗，分享了歡笑和淚水，這些難忘的記憶讓我刻骨銘心。”

身為社長，我需要顧及整個團隊和處理不同範疇的事務。例如制定計劃、鼓勵社員、解決難題等，這加強了我的領導能力和溝通能力。很開心可以與大家共同經歷成長和進步，這次戲劇晚會成為了我們寶貴的回憶。





The Power of Drama in Shaping Student's Life Dramatic Duologue (Secondary 3 and 4) - Second Place

Drama,

as a powerful form of art, has the ability to profoundly impact our lives. By engaging in drama, we can develop a deeper understanding of human emotions,

social issues, and historical events. Through the process of acting and storytelling, students learn to empathize with different characters, which in turn helps them become more compassionate and understanding individuals. As a result, our lives can be transformed by the experiences and growth that drama offers, enriching our overall well-being and perspective on the world.



You have to get started to be great

2A KOON TSZ LING

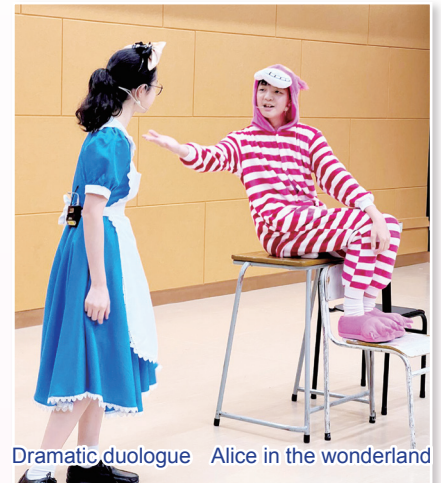
"You don't have to be great to get started, but you have to get started to be great." I like this quote as it really reflects my experience, especially when participating in a dramatic duologue. I didn't have much experience at the beginning but I'm glad a teacher found me for this, so I started my journey! I always have different practices. Although it took

some of my free time away, it's worthwhile for me to learn more about drama. I put a lot of effort into it. The process was hard, but I really enjoyed the activity, and thanks to the teachers' help, I was so surprised when I heard we got a great result! And I'm looking forward to more!

My journey of self-discovery with drama

2A YAU NGAI CHEUK

I enjoyed performing the dramatic duologue a lot. It really challenged my skills and knowledge of drama. The art of performing a duologue requires not only a deep understanding of the characters and their motivations but also the ability to convey a believable and engaging performance. I spent a lot of time analyzing the play. One of the things that I found particularly challenging about performing a duologue was the need to establish a connection with my scene partner. In order to create a believable conversation between two characters, it is essential to have a shared understanding of the scene's objectives. We have discussed it over and over again. I enjoyed the opportunity to explore complex themes and emotions.



Dramatic duologue Alice in the wonderland



Dramatic Duologue (Secondary 3 and 4) Second Place

“ Through the characters' dialogue and actions, I was able to grow as an actor and to develop my skills in portraying a range of emotions and reactions. ”

Overall, I found the experience of performing a dramatic duologue to be challenging, rewarding, and educational. It has expanded my knowledge of drama and helped me to develop my skills as an actor. I look forward to exploring more complex and challenging scenes in the future.



感恩同行 力求進步 ——四十周年校慶舊生球賽

遇強愈強中的深厚情誼

3A 曹力文

在四十周年校慶校友球賽中，我代表羽毛球和排球現役乙組隊員參加比賽，並取得了兩銀一銅的成績，遠遠超出我所預期。

與高手過招是很好的提升自己的機會。在羽毛球男單比賽過程中，我學到了很多在步法、戰術方面的技巧和策略。每一場比賽都是一次寶貴的學習機會，讓我明白了自己的不足之處，也看到了自己的進步空間。

其次，這次比賽讓我結識了很多師兄師姐。這些師兄師姐們都給了我很多寶貴的建議和幫助。他們的經驗和指導對我來說是非常重要的，讓我明白了在羽毛球這條道路上如何去更好地提升自己，也讓我看到了他們對羽毛球的熱情和毅力。

此外，我也在這次比賽中領悟到團隊合作的重要性。在排球和雙打比賽中，我與隊友之間的默契配合，對於比賽結果起到了至關重要的作用。我們互相支持、鼓勵，這讓我深刻感受到團隊合作的力量，也讓我更加珍惜與搭檔之間的默契。

這次舊生賽對我來說是一次寶貴的經驗。雖然這次比賽沒能奪冠，但我收獲了很多寶貴的經驗，我相信這些經驗會成為我日後成功的基礎。我會繼續努力，在未來的比賽中取得更好的成績。

“四十五周年校慶，而我也將成為畢業生。五年後，我一定會回來，以更強的實力再創佳績。”





羽毛球比賽隊伍合影

這是在光中第一次參加舊生球賽。而這次，我以兩個身份參與。首先，作為排球隊乙組隊員，有幸和師姐們一起打排球，切磋球技。

“我從幾場比賽中可以發現了一些自己要加以改善的地方，不論是應變能力還是團隊合作。”

其次，作為工作人員，幫忙記錄比賽分數，上午男子排球的比賽特別精彩！當日我們協助設計了一個巨型且佈滿氣球的「4」和「0」放在排球場和籃球場之間。一個早上，汽球少了很多，全因師兄們太厲害，殺球時打爆了不少汽球。後來我坐在汽球前面，做起了「氣球保護員」的工作。負責老師給我一個機會，擔任一場比賽主裁判，主持一場比賽要有良好的判斷力和專注力，但我畢竟是第一次嘗試，所以有時會分心，但這個體驗非常難忘。

每一隊球隊都盡力投入比賽，享受比賽，在眾多球隊中，令我印象最深刻的有兩隊，同樣都是男子排球的，隊名分別為「直線劈殺王」和「最廢個屆」。為什麼？前者令我印象深刻是因為他們殺球真的好厲害，有很多球是直接打到地下得分，然後再彈出學校；而後者雖則隊名說是「最廢」，但其實充滿實力，而且他們在得分或失分的時候都會叫一聲「最廢」，那種難以言喻的幽默，令全場氣氛高漲！

我很慶幸能參與這個盛大活動，除了令我了解到自己有什麼地方做得不夠好，需要改進之外，更加讓我可以見識到這麼多位師兄和師姐優秀的球技。總括而言，今年的舊生球賽精彩絕倫，期待之後的舊生球賽！



男子籃球比賽





以樂聲滋養人生

——光中敲擊樂隊

為 鼓勵光中學生發展多元才能，本校樂隊一直積極探尋不同的可能性。然而，近年受疫情所限，樂隊吹管樂器的練習受阻。有見及此，今年管樂隊決定改以敲擊樂隊的形式繼續運作，訓練學生在各類大型活動中表演，例如：學校資訊日、家教會籌款表演會等。



家教會籌款表演

從樂器中學習

5B 陳穎彤

團隊精神是我參加敲擊樂隊最大的得著。以往我不喜歡練習樂器，但為了在表演中不拖累大家的進度，空閒的我學會對著空氣敲打練習。剛開始練習時我經常漏掉節拍，幸好有隊員和指揮的諒解以及教導，我才能夠成功與大家合奏出一首歌。另外，在表演之前，雖然隊員內心都非常緊張，但我們總會彼此安慰。隊員之間的互相扶持、勉勵令我明白到團隊精神的重要性。

“正是因為這種溫馨的團隊氛圍，給予我動力，讓我在不斷的挫敗中站起來繼續練習。”

參與樂隊的日子，印象最為深刻的莫過於是學校資訊日的表演。表演前一天我們得知其中一位成員確診新冠，當時我們不知所措，幸虧有成員能夠頂替位置，更有成員「身兼兩琴」上陣。最終，我們這個「新陣容」只是練習了半天便上場表演。正因為團隊精神，我們沒有輕易放棄，堅持練習，才能成功完成這一場表演。

雖然這一年只有幾場表演，但每一場都盛載着我珍貴的回憶，為我中學生涯增添一道色彩。



鋼琴獨奏

時光似箭，轉眼間我參加光中樂隊快四年了。想當初接觸樂隊，是小學敲擊樂隊缺人，我只是在較後方的位置，看著師兄師姐練習，看著他們對音樂的熱誠。我對敲擊樂的興趣與好奇也是從那時開始。

升中後，我不希望放棄敲擊樂，幸好最後我成功參加學校敲擊樂的樂器班，其後更順理成章地加入了學校的管樂隊。可惜，突如其來的疫情導致管樂隊練習被迫取消，本以為樂隊需要等到疫情徹底結束後才能恢復練習，結果上年學校決定在疫情期間，由管樂隊變成敲擊樂隊。我們不單只可以在學校表演，甚至參加比賽，為校爭光。

練習固然辛苦，但當我站在台上就會覺得一切付出都是值得的。在樂隊裏收獲的，除了樂器知識，還有隊員之間的友誼。在失誤時與其他隊員相望一笑，互相包容，互相幫助。畢竟每次的練習也是為了最後的表演或比賽時不抱任何遺憾，不感到後悔，爭取零失誤。

也許有人會認為要達到零失誤的演奏，交給電腦、科技即可，但演奏時融合在音樂裏的感情，電腦是無法做到的。

“練習的汗水、隊員之間的互動、演奏時無意的失誤，往往造就出獨一無二的演奏，那是屬於我們的動人旋律。”



樂隊低音部主要樂器——大鼓



隊員專注投入表演



心態決定境界

——校友梁煒茵女士專訪

校友康少娜

回憶當年

梁

煒茵校友（Iris）事隔多年重返校園，她一進學校，就憶起在校園生活的段段往事。對 Iris 而言，今、昔何其相似，她會考那年正值 2003 年「沙士」來襲，疫情肆虐，當年她也是帶着口罩來上學，同學憂慮能否如期會考，對疫情的擔憂程度不下今天。

Iris 在校期間，身兼多職，是團契職員，又是 Prefect，更是學校合唱團的指揮，幾乎每一年班際音樂比賽，她也是擔任指揮。她說多姿多彩的校園生活，並不是因為她有多厲害或多有天賦，只是因為同學和老師對她的信任、鼓勵，她才會嘗試的。

何謂成功

Iris 修畢 MBA（工商管理碩士）學位，又擁有自己事業，這算是成功嗎？她自言，表面上看，自己各方面都好，但她也有不為人知的過去。Iris 於會考只取得 8 分，當時的

她非常沮喪，這樣的成績，不能原校升讀中六，最後只能到澳洲繼續學業。

2009 年，Iris 完成大學學位後，繼續進修 MBA 課程，並出任酒店經理一職，後轉到金融行業發展。當下的她對自己的職業路向毫無頭緒，恰巧家人說有一門生意可做，就是「賣臘腸」。Iris 想到，自己既有服務業的基礎，又有金融行業的知識和經驗，正正可在創業中實踐她的兩項專業。

Iris 回想剛創業的兩年很難熬，因為自己的思想限制了自己進步。那時，Iris 對自己的事業沒有自信，她認為成功就是要穿起西裝，衣著光鮮，擁有威風的名銜。每當別人問她做什麼時，她總是支支吾吾「我是賣臘腸的」，很介意他人目光。如今的 Iris 終於明白到，與其要求自己做得完美，不如找到自己擅長的地方，繼續發揮。

“到底靠什麼定義人的成功？成績、金錢、地位看來都不是那麼重要，最重要的還是抱持正面心態，相信自己。”



成功之道

Iris 認為成功之道有三。

第一，定下目標，自律完成。Iris 每日都會堅持學習 30 分鐘，在梳洗時她會打開一些應用程式，把握時間聽聽各類知識內容，或是營商，或是人生哲理。當她堅持 28 日之後，就形成了一個習慣。

第二，要常分享。Iris 提醒同學在學習上，要樂於分享心得、教導別人，千萬不要抱着比較的心態而藏私。彼此分享，才能吸收經驗，提升自己。

第三，先完成，後完美。Iris 認為先動身去做，在過程才會知道可能想錯了什麼，做錯了什麼，才可以改正過來，完善計劃。如果想等到有一個完美的計劃，是很難前進的，因為永遠沒有一個完美的計劃！

寄語同學

過去，「人無我有，人有我優」這句話經常提醒 Iris。但經過一段時間的磨練，現在的 Iris 更加覺得：「與其更好，不如不同」，以前是在別人的產品上做更加好，現在就會想一些獨特性，想一些只有自己能做的東西。同學在校園中成長著，其實 Iris 也是每天在營商路上成長著。

“ Iris 勸勉同學，人的一生不能停止成長，什麼年紀都好，也要讓自己繼續學習，保持開放的心才能與時並進。 ”



Iris 介紹她公司出產的臘味自熱煲仔飯



Iris 推薦了三本啟發她的書籍：《心流》、《終身成長》和《刻意練習》



Iris 與同學分享當年校園生活的點滴



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

Tel: 26488291

Fax: 26473324

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

Email: office@lamhonkwong.edu.hk

