

## 編者的話

時光閃逝，劉永生中學眾師生走過了創校、發展、鞏固、再發展的日子，仿似呼應著校園地下浮雕壁畫「茁壯成長、振翅高飛」的勵言。盼校報《生韻》能成為劉永生大家庭中，同學和校友的創作與交流平台，今後持續進步，每年都出版內容充實的校報供同學閱覽。

「師生分享園地」、「English Section」和「校友訴心聲」專欄刊載了多篇師生的來稿或早會分享，內裡除了流露校園生活點滴外，也包括畢業生臨別感言、師生閱讀分享和彼此激勵的見證。「校園活動花絮」一欄學生會報道了開放日的熱鬧場面和高潮迭起。班際閃避球比賽、大學遊縱、三人籃球、班際乒乓球比賽、地理與綜合人文科考察、普通話話劇與中文科自學活動等，豐富了學生的學習體驗。本年活動豐盛，在這陽光校園，處處散發著正能量。

## 學生會活動報導

### 繽紛校園開放日



12月5日舉辦繽紛校園開放日雖然有雨，但熱鬧不減，吸引了大批家長、學生和校友參與，大家樂在其中。

當天的節目包羅萬有，包括制服隊伍、合唱團、中西樂團表演、學科攤位展覽、科學研究表演、班攤遊戲及教學講座等，吸引眾多街坊、家長及校友參觀。他們對開放日的安排，紛紛讚好。家長教師會特此自製精美小食，如燒賣、布丁等，又售賣不同自製手作，受訪同學表示價錢公道，樣式眾多，場面喜氣洋溢、人山人海，毫不受寒風細雨影響。

學生會籌備妥善，開始前已經打點一切，又親身試玩及評核各個班攤，務求使賓客稱心。今年學生會以「adventure」為主題，各班隨之設置不同特色遊戲攤位。同學創意「爆燈」，才華橫溢，遊戲有趣好玩，當中4A班攤以電子遙控控制甲蟲模型，貼切其小主題「螞蟻山谷」，深受小朋友歡迎，榮獲最受歡迎班攤獎。

學生會另設售賣懷舊小食及星空瓶製作的攤位，貨品供不應求。為了緊貼潮流，我們提供了即影即有服務，為來賓留下難忘的時刻。我們更設大型充氣滑梯，增設了孩子們的最愛——「波波池」，為來賓營造臨時的「幸福托兒所」。

臨別時，校長一如既往，請全場人員吃雪糕，每人都拍照留念，談笑間，開放日也落幕，校工辛勞為我們收拾一切。我們凝視着校園，一天縱然有汗有淚，卻盛載了滿滿的笑容和回憶。



# 生韻

### 目錄

編者的話	1
學生會活動報導	1
校園活動花絮	2-6
師生分享園地	7-9
校友訴心聲	10
English Corner	11-12
智言慧語	5,7

### 顧問

鄭德富校長、溫碧雯老師(學生會)  
中文：陳靜岩老師、梁啟賢先生(教學助理)  
英文：陳玉蓮老師、顧美瑩小姐(教學助理)  
編輯：王梓銘(4A)、李嘉琳(4D)  
校園記者：  
鍾靜儀(4D)、李芷穎(4D)、陳心妍(4C)、  
何浩雲(3D)、林秉鋒(3D)、施冠豪(3D)

## 班際閃避球比賽

班際閃避球由學生會舉辦，於3月18至24日的午膳時間進行，氣氛熱烈，盼望增加同學們的歸屬感，也提升對運動的興趣。今年比賽盛況空前，除了中四、五級一共八班共聚爭霸外，連初中同學也報參與，一較高下。

比賽首兩天，戰況已精彩絕倫。在八強賽中，各班鬥得難分難解，一度需要加時比賽，才能分出勝負。同學在比賽中表現認真，勝出者興奮不已；敗陣者也沒有洩氣，反而因為享受過程，發出了會心的歡笑。

比賽結果仍然在大家的猜測和期待中，各班在比賽中，各施奇招、團結守護的表現，憑藉這樣氣勢，已足夠驅趕同學脫離假期的慵懶了。在此讓我們為勝出的隊伍恭賀，也為失手的隊伍鼓勵，有機會來年再爭霸位。



## 探究自主，追求卓越——「我要摘星」計劃

為提升中六學生自主學習，追求卓越的動機，本校中國語文科與中國佈道會聖道迦南中學、東華三院馮黃鳳亭中學參加教育局探究自主，追求卓越——「我要摘星」計劃。是次計劃希望從課程、教師、學生三方面，加強自主學習與互動。重點活動包括：六名中六同學參加8月26日聯校「閱讀」講座及應試技巧、8月至10月部分同學參加閱讀應試工作坊、全體中六級同學參加9月18日的寫作應試工作坊及10月23日的「口語溝通」應試技巧講座。以下是同學分享：

### 6C 陳靜寧

摘星計劃令我獲益良多，以往做練習時只會看問題與內文，我學會看標題，可更快掌握內容及體裁。又學會運用「字、詞、句、段、篇」去找出文章主旨及段旨，並可驗證答案，有助我在文憑試中提升做卷的速度及得分機。計劃又提及到考評局在題



目中所設的陷阱，了解作答層次及邏輯，有助我在回答長題目時更能切中題要，取得分數。

我一直認為中文講求天資，語感是與生俱來，但原來透過練習，可以訓練語文能力。此外，還能與別的同組同學組成小組，一同討論文章。是次計劃，我

與楊泳峰同學結組，探討《觀沙磧記》，在問與答的過程中交流己見。藉此，我能夠找到新視角，並融合二人思維，更準確找到文章主旨。我尤好小組方式，日後也會與朋友結組，並運用計劃技巧，提升語文能力，為文憑試做好準備。

## 普通話話劇比賽



本校10位普通話比賽隊同學參加由新域劇團舉辦之「賽馬會平等共融戲劇計劃」，在2016年1月27日初賽入圍，於3月下旬在沙田大會堂文娛廳進行決賽，以下是同學感想：

### 2C 陳婷

這次負責幕後，以前認為幕後毫不重要，因為只有演員令人看得開心。這次後我才知道幕後工作並不簡單，幕後要預備道具、擺放位置，甚至能以旁觀者身份，觀察演員問題，提出己見，令我受益匪淺，增加對話劇的認識。

### 2C 藍慧雯

戲劇比賽中我是幕後人員，調教全場燈光。如果沒有幕後，演員會沒有燈光，話筒也會沒有聲音，難以順利完成，話劇改變了我的想法，讓我知道每位幕後和幕前的人員都很重要，大家一起努力配搭，才會有一齣出色的話劇。

### 2D 譚智釗

我學會了很多日常生活技巧，例如時間管理，和其他人的相處之道，我要平衡溫習與練習台詞的時間，而與人處則要聆聽別人，改善己過，獲益良多。

### 2D 蔡芷樺

活動中我擔任幕後，要負責製造道具、加音效、為演員打燈等工作，責任重大。我明白到戲劇表演不是單靠個人，而是要團隊合作，不管是誰都不應輕看自己，戲劇是團體活動，我們需要互相依靠，才能成就良好表演。

### 3A 蔡翰藍

演出增加了自信，我所飾演的「藍姐」和我性格相反，富有正義感又敢言，但現實中我欠自信，看見朋友被欺負也只略略安慰，欠膽量。這次話劇令我有突破，不管團體合作還是綵排，只要做好準備，也能克服困難，因為有同學支持、陪伴。

### 3A 李婷慧

團體合作是不可或缺。就如當中一場打架戲，開始時只懂呆站，但現在卻能自然演出，全靠同學的鼓勵，克服緊張。還記得我起初無法投入角色，老師和同學都願意親自示範，才讓我能夠掌握。相信各人自有得着，能領悟到書本以外的知識。

### 3B 黃緯琳

先感謝隊員的耐心接納，大家都樂意聆聽和改進。高興看到幕前幕後有交流，如果沒交流的話，這話劇未必能做好，就如轉場景時，幕後搬東西未必是如演員所想。所以在話劇中，最重要的並不是我們演得好或壞，而是各有得着和反思。

### 3C 何佳俊

經過這次的話劇表演後，我學到許多話劇表演的技巧，畢竟這是我首演話劇，有很多技巧都不懂。我更學習如何配合同學們，完美地把這齣話劇展現給觀眾看，這是我其中一個最好的課外體驗，也是最精彩的。

### 3C 郭境汶

這次比賽是新嘗試，擔當幕後控音、打追光燈等，具挑戰性。選角時不想「拋頭露面」，便選擇了幕後。本以為比較輕鬆，誰知道場地設計、道具、燈光音效都要一手包辦。隊員由懶散變得認真，到互相提醒，感到無比窩心，期待再次參與。

### 3C 林詠雪

這次比賽是自我突破，演出並沒有覺得害羞，反而能冷靜，從容的呈現自己，膽量、責任感、抗壓力都大大提升。感激評判讚賞我們投入話劇，不受外界影響，我學懂了團結，隊友們都很認真主動，氣氛良好。



## 荃灣城市可持續發展

本校地理科25名中四級同學於2016年1月18日，由陳凱盈老師帶領考察荃灣可觀中心。荃灣於60年代為香港首批衛星城市，經過半世紀變遷，因應發展需求，出現許多新商業、康樂及住宅用地，展現出社區新舊交織的面貌。

同學們分組於荃灣市中心穿梭，搜集了環境數據後，在可觀中心進行分析及討論城市的可持續發展。以下是同學分享：

### 4A 陳振業

「讀萬卷書不如行萬里路」，能夠在課堂時間出外走走，使人輕鬆舒暢之餘，也能親身到荃灣市區活用課堂所學的知識。這次考察讓我了解荃灣的歷史背景和城市發展情況，並且學習使用不同儀器量度該區的污染水平，最後更從社會、環境及經濟三個角度，分析荃灣區的可持續性，這次考察有助我學習地理課中「可持續城市」課題。

### 4C 吳景榆

在這次的考察中，我們考察荃灣區，認識了市區土地利用的分佈，也觀察該區的都市衰落及市區更新情況，考察時，我們帶備儀器量度了該區不同地點的二氧化碳、懸浮粒子水平等。藉着這次考察，我更對荃灣區的發展了解，也透過考察後的討論，思考了各種解決方法。



▲荃灣重建項目

▲考察中

▲實地考察前的合照

▲樓宇復修後



▲同學正在收集不同的環境數據

▲分析資料中

▲完成考察勁興奮

## 大學遊蹤

升學及擇業輔導組於三月二十四日舉辦「大學遊蹤」活動，帶領中二同學分組參觀本港各大學校園，包括香港大學、中文大學、科技大學、理工大學、教育學院或浸會大學。希望讓中二級同學可預先體驗大學的生活及環境，提升學習動

機，以入大學為目標。活動主要以定向方式(CHECK POINT)予同學遊走參觀，以認識文化、特色及設施。每間大學都有本校校友，於當日為各組中二級同學導賞、分享和勉勵。是次活動非常成功，學生獲益良多。以下是部份同學感言：

### (香港大學) 2D 柯熙裕

我最喜歡圖書館大樓，感覺寬敞，校園生活寫意。我認為這次活動令我更清楚自己的前路，不再迷茫。此外，亦了解到要進大學也不是想像中容易，需認清自己目標，才能作出正確選擇。

### (香港浸會大學) 2B 余卓軒

我最喜歡學生舍堂，因為建設宏偉，富人情味。經過是次活動，我感受到大學生活的美好。這是個能夠學懂自立的階段，大學訓練我們的自理能力，同時在學業上帶給我們新挑戰，也提醒了自己要付出更多努力，才能入讀大學。

### (香港中文大學) 2A 陳楚荻

這裡空間寬敞，大學環境優美，設計也很特別。經過這個活動，我明白入大學是條困難的路，有許多不同的試驗，但只要知道自己問題、堅持努力就會增加入大學的機會。所以，我會努力學好英文。

### (香港科技大學) 2B 司徒朗悅

這次參觀使我更了解科大的設備和科目，也增強了入讀大學的決心。我最喜歡智慧石，感覺新奇。而且，從校友得知，大學的生活多姿多彩，活動種類繁多，較為自由，令我更願意努力實現大學夢。

### (香港中文大學) 2D 蔡芷樺

我在中大看到很多特別建築，了解大學模樣，也提升創意思維，例如我最喜歡天人合一池，環境優美。我明白大學相對自由，學生要獨立思考，增加了我入大學的決心，所以，我應從此努力，提升英文水平以作準備。

### (香港科技大學) 2C 江樂琳

行程中，我最喜歡賽馬會創新科技中心，因為有很多前所未見的科技，感到新奇有趣。聽學長分享後，我學懂如何改善自己的學業問題，也了解到大學校園生活，增強了自己入大學的決心。



## 三人籃球比賽

「三人籃球比賽」由課外活動組幹事主辦，於2015年12月9至11日、14至15舉行，邀請全校同學報名參加，比賽五人一組，共分23為隊。是次活動旨在提升學生對籃球的興趣，並藉比賽建立學生團隊合作及體育精神。以下是同學分享：

課外活動組副主席 5C 范偉健

舉辦活動，籌備一環舉足輕重，直接影響活動的進度及成果。就如今次比賽，我們安排失誤，令當日賽程紊亂。其後經過我們的討論及協調，剩下的日子都能夠順利進行。所以，活動的成敗取決於籌備者的努力。感謝為我們付出心力的老師與籌委們，成就我校出色的活動。

相對於以前老師主辦，今年則由同學們負責一切。由設計到討論，再到實行，都是親力親為，責任感變得更重。我們知道老師信任我們的辦事能力，能夠解決困難，所以放心讓我們實踐。

在第一日的比賽當中，已經收到不同同學的質詢，負責老師只是作出輕微的調解，目的是想我們用自己的方法解決問題，此亦有利訓練我們日後工作的解難能力。我們不久將投身社會，面對的難題愈來愈多，不妨就趁在學校多訓練自己。初中的師弟妹並不要掉以輕心，你們將來也會擔當學校不同的領導職位，同時好好珍惜老師給予你們的機會，當老師信任你們的能力，就務必盡力完成，不可馬虎，辜負老師對你們的期望。



▲不少學生也到場支持運動員

▲女子公開組



▲一眾課外活動幹事

▲高級男子組

## 班際乒乓球比賽

由課外活動組幹事舉辦的「班際乒乓球比賽」，於2015年11月24日至30日舉行，由學生領導，老師從幫協助，邀請全校同學參賽。是次活動旨在建立學生對班的歸屬感，並提升對運動的興趣。以下是同學分享：

課外活動組幹事主席 5D 莊靈軒

這年的比賽，確實令我難忘。雖然我第三次代表所屬的班別出賽，但這次的籌備活動要親力親為，需與一班幹事準備物資及執拾場地。

這年的課外活動組，由幹事主導，老師輔助，我們都帶著挑戰的心態來應付。當中須自行準備物資，包括收拾乒乓球、數算繩量等。亦要準備賽程表，確保賽事能夠順利舉行。比賽首天，由於不熟程序、缺乏溝通，所以有所混亂。有見及此，我們與老師作出改動。及後數天，看到同學們的踴躍參加比賽，有所成效，我們都感到欣慰，充滿信心。

另外，我也是參賽球員，了解每隊的緊張心情。很榮幸我們5D班奪得高級組冠軍。作為校隊，我在校外見識過學界比賽的氣氛及實力，但在班際乒乓球比賽中，則另有體會，比賽時大批同學到場，支持自己的班別，打氣聲勢浩大，令每位參賽者充滿信心，這也是我們奪得冠軍的原因。

這次的班際乒乓球比賽，令我在籌備與參賽方面，倍覺難忘。希望同學們能夠支持課外活動幹事所舉辦的活動。



▲激烈的比賽

▲高級組冠軍5D



▲高級組亞軍4D

▲球員投入比賽

## 灣仔基層行業考察

綜合人文科陳燕玲老師及郭頌恩老師，於2016年4月19日帶同十多位中二級同學參加了聖雅各福群會舉辦的「香港傳統基層行業考察活動」。當天，同學們走訪灣仔各地，了解香港一些基層行業如打鐵、汽車維修、補鞋匠及雕刻製印等發展情況，同學更可親身傾談，了解其工作及困難，有助同學對「社區發展」課題有進一步的認識。以下是同學分享：

2B 尹心妍

這次活動中，我發現灣仔除了是香港的富豪區外，也包括大範圍的舊區，亦了解到昔日不同基層行業為何絕跡、服務業如何取替以往的製造業等等。最令我印象深刻的是到訪打白鐵老舖。店主是位五、六十歲的伯伯，他提到自己從小學習，但現在的年輕人都不會做這種勞動工作。自己收不到徒弟，兒子又不想繼承，使我感嘆隨時光飛逝，基層行業逐一絕跡。

2B 黃慧潼

在考察後，得悉以前的傳統行業如飛機鑿等已被淘汰，只剩一些店舖，如做餅模、造鐵、廢物回收等。可是，它們正面臨租金增加的威脅，逼使結業。我印象最深是街市的陸師傅，工作是將鐵造成板，他說年輕時便已拜師學藝，工作地點只在街市的小角落，那裡機器簡陋、椅子細小，還要彎腰工作。令人感到可惜的是，經濟發展導致租金增加，令傳統行業難以保留。



## 突破學習日

在2016年3月24日「全方位學習活動日」，中三級全體學生走出課室，包括物理、化學、生物、電腦及設計科技、中史及世界歷史、經濟及BAFS、地理、視覺藝術各科，按同學興趣分配不同活動，開拓學習視野。以下是同學感言：

### 物理科

物理科在黎淑儀老師帶領下，學生們參觀了九龍灣機電工程署新總部大樓的教育徑。教育徑旨在推廣能源效益與可再生能源技術，並利用互動式展品介紹工作，令同學能學習本港能源效益及可再生能源科技。以下是同學感言：

3C 何佳俊

當天，有一名領賞員帶領我們參觀機電工程署的設施。其中介紹了冷氣設施，他們的冷氣很特別，是安裝在地面的。原來是按人體一般高度設定需要提供的容量。安裝在天花板的冷氣機，覆蓋整個空間，顯得浪費。另外，樓頂共設兩千兩百多塊太陽能板。每塊都朝南方22度，因為香港的緯度是22度，如此才可發揮其功能，真的獲益良多。



### 化學科

高健珩老師帶領化學科的學生，抵訪香港中文大學參與鉛毒講座，在博士的介紹與分析下，幫助同學認識鉛毒對健康的影響，學習含鉛食水所帶來的民生和經濟問題。以下是同學感言：

3A 麥嘉祐

參加鉛毒影響講座後，認識了鉛毒的來源繁多，包括古董、玩具、日用品，也知道其禍害。對民生與醫療的影響令我最深刻，它會令市民恐慌，被逼出外買水。雖然政府已設街喉，但市民也要辛苦盛水回家。香港人人自危，紛紛驗血，增加了醫院負擔。

3C 伍英蕙

這次講座讓我了解更多。早前，我在新聞看見了民眾因鉛水影響健康與生活，以會只是一時影響。本以為政府早已解決，令我思考為何會再次出現鉛水問題，引發興趣。博士解釋鉛毒影響最令我深刻，老鼠在實驗中每天都要喝鉛水，結果不只掉毛髮，身體也變得極為瘦弱。



### 生物科

廖志剛老師帶領生物科同學前往元朗濕地公園，認識濕地的生態價值和保育工作，提升學生對大自然動植物的興趣，加深生物科的認識。以下是同學感言：

3A 謝梓琪

我們參觀濕地公園，先到水屋觀鳥，再到米田和荷花池看看鳥類的食糧。我認識了很多鳥類的品種，想不到原來大自然有很多我們從沒見過的動物，一開始以為觀鳥很無聊，但在望遠鏡前我看清鳥類的特徵，明白不同鳥類會吃不同類別的食物，實在有趣。



### 電腦科及設計科技科

電腦科及設計科技科在張威立老師帶領下，到訪香港高等教育科技學院(THEi)，參加STEAM體驗工作坊。同學認識到何謂「擴增實境」(Augmented Reality)，並能試用遊戲系統開發程序Unity，親身製作三維空間軟件介面。完成的程式能帶回自己手機中與人分享，加深了解手機程式製作的技術。以下是同學感言：

3B 楊映雪

那天我到了香港高等教育科技學院，學習擴增實境的相關技巧。我不是首次接觸此技術，但這是第一次親手做，感到新奇。我們不懂得怎樣做，導師卻很用心的教導，最後順利完成，作品很漂亮，使我十分難忘。



## 智言慧語 (一)

### 從「修道院」到「愛貓園」



這是一個網上流傳很有名又有趣的猶太拉比智慧故事：

一個修道院中有一群修道士，天天都在院長的帶領下定時聚集數次，一同禱告默想神的話語。一日早晨當修道院的院長正帶領眾修道士一起禱告的時候，一隻貓悄悄溜進修道院，這隻貓時而臥伏在院長的腳邊，時而舔舐院長臥伏在地的臉龐，這使得院長無法專心禱告。

「幾天後」，這隻貓漸漸的養成了習慣，只要禱告時間一到牠就來找院長，在他身邊趴趴、舔舔，弄得院長越來越無法專心禱告。之後，院長每逢禱告時就會多帶一條繩子，當貓來的時候，就把牠綁在桌腳邊，以便自己能專心禱告。

「一段間後」，修道院裡的修道士們將這事看在眼里，都以為院長會希望每一個人在禱告時，都能擁有一隻貓。然後，每位修道士就想盡辦法去找一隻貓來飼養，好在禱告時能帶一隻貓隨侍在側。

往後，修道院裡的修道士們就學著院長的習慣，禱告時帶隻貓，綁在桌腳邊。

「數年後」，院長過世了，但修道院仍維持著這個習慣——『禱告時，要帶隻貓綁在桌腳邊』。即便哪隻貓死了，主人一定又去找一隻新的貓來養。

光陰似箭，又過了好幾年，這個「修道院」漸漸變成了「愛貓園」，修道士不再全心致力於在禱告中對神話語的默想，更別說實踐，反而專注於養貓研究。

## 突破學習日

### 中史及世界歷史科

中史及世界歷史科方面，陳燕玲老師與吳惠源老師帶領學生到達泓富廣場，以遊覽觀塘南——香港後工場為題，認識觀塘區及工業區於過往及現今的情況，從而了解本港工業發展。以下是同學感言：

#### 3C 林煒晴

走訪觀塘各地，可見城市規劃的改善。經濟發展時，我認為「香港製造」這種集體回憶非常值得保留。我最深刻的是海濱花園，政府投入大量資金興建康樂設施，美化整區，更會斥資七千萬建造音樂噴泉，但我想，用於扶貧會否更好呢？

#### 3C 郭境汶

是次活動改變了我對觀塘工廠大廈的印象。駱駝漆大廈沒有廢棄的紙箱、殘舊的機器，取而代之是林林總總的小商店，包括售賣衣服、零食。或許是大多數人守舊，所以人流不多，但現今資訊流通，相信將來必能吸引更多人前往。

#### 3C 陳詠儀

一直對工廠的印象都是落伍、舊式，這次活動使我重新認識工場，了解「活化」。最令我深刻的是駿業街球場。香港能有一片寧靜空曠，實在屈指可數，除了我們外，幾近鴉雀無聲。但我相信，若政府或機構能多加宣傳，這裡或能呈現一番新景象。



### 地理科

一眾地理科學生在陳凱盈老師帶領下，到訪中環展城館，了解香港的城市規劃，提升學生認識城市發展、鐵路網規劃等的興趣。以下是同學感言：

#### 3A 陳戩鋒

在這次的考察中，我了解香港的城市設計的考慮因素、可持續發展等等。這些知識都使我獲益良多，加深認識。以前我對香港一知半解，但經考察後，我更了解細節。很榮幸能到展城館參觀，使我大開眼界。雖然我土生土長，卻未有深入了解生長環境，使我認為知識非課本所能盡學，要親身體驗才可。

#### 3D 陳浩惟

經過是次參觀後，我比以往更清楚明白香港的城市規劃，以及發展歷史、目標，如香港的十大基建、鐵路的港中連繫等。而且，也認識了如美利樓、天星碼頭、喜帖街等重要的發展。經過是次展覽，令我更有興趣去探索更多有關本地特色的道路、鐵路網規劃、城市發展等。



### 經濟及BAFS科

中三級經濟及中四級BAFS科學生，由吳慧蘭老師帶領下，參觀九龍灣展貿的759阿信屋，以認識阿信屋的商業運作情況，加深學生對經濟計略及實際營商模式的了解。以下是同學感言：

#### 3A 許綺雯

參觀九龍灣國際展貿中心的759阿信屋，知道採購員要去各地尋找可出售的貨品。在經理講解後，了解到「強弱機危」，強指企業策略彈性高；機是指與供應商決定合作速度高；弱指定價不能太高，只靠薄利多銷；危指現今前景不明朗等。我學會零售業的經營方式及其經營理念，原來短期內多開分店為了節省存倉成本。很感謝阿信屋慷慨請吃阿信屋車仔麵，富有人情味。



### 視覺藝術科

視覺藝術科在李鈺山老師帶領下，同學前往沙田香港文化博物館，參觀本地著名設計師劉小康的作品，透過認識劉氏創作的心路歷程，激發同學的創作思潮。以下是同學感言：

#### 3C 林詠雪

我最欣賞的作品是椅子戲雕塑，當中有三張椅子和一個家，均由淡黃色長方形的木條做成。三張椅子像父母和子女，共同承托一個家——平凡卻很窩心。我佩服劉小康先生，因為他的作品都表達正面的信息，如團結、溝通，讓人一看便懂。

#### 3A 連曦旻

我最喜愛的作品叫《陰陽》，顏色較陰沉、形狀不一致卻相連的兩張椅子，它代表人與人之間的不同狀態。我認為出色的藝術家講求創意，從思考到創作，可能要花上三四年，過程雖然艱辛，但獲得比付出的多。作品能得到眾人認同，藝術家必然有很大的成就感。

#### 3C 譚益雯

我最欣賞椅子戲雕塑，共有七張鏤空的椅子模型，由外向內，表達佛家七級浮屠意象。本來以為它記錄作者一星期的心情變化，但在用色和比喻下的工夫，比我想的更深遠。即使是同一作品，但各人自有看法，這就是藝術欣賞有趣之處。

#### 3D 吳艾璇

我最喜愛屈臣氏蒸餾水的包裝設計，作品顛覆了以往水瓶的形象，用水滴的線條設計杯子瓶蓋。我認為綠色和藍色想帶出自然的訊息，讓人確感受到作者思想。劉小康的作品靈感多取材身邊事物，我們只要用心感受，藝術就在身邊。



## 老師「我讚」與同學回應

為了強化校園的和諧關愛氣氛，推動同學珍惜、關心和欣賞人和事。本校於今學年推行「好人好事齊讚賞」計劃，讓同學實踐，把握機會「送讚」給身邊的人。特此安排每位同學透過「讚賞紙」及「我讚！校園」網頁向對象讚賞外，亦定期安排讚賞早會，深入訪問獲讚者，向全校師生分享正能量。以下是老師讚賞與同學回應：

班主任給4A班同學：

你們對我倆很好。總有人願意為我們承擔班內不同的工作：梁顯逸在老師入課室時總會主動的問要否開電腦、投影機等；班際比賽總有人願意代表班出戰，福音競技場時同學臨時不能出席，其他同學義不容辭補上；王總及亭熹放學為大家收拾殘局；老師訓話，又能虛心受教。好事不能盡錄。你們的心腸很好，能互相幫助，彼此祝福。



### 4A 王梓銘

我認為能如此和睦，因為我們班有兩大特色。第一，彼此都付出信任，所以甚麼都敢大膽說，而且有包容的心，使同學們無所不談。第二，我們班上有不同的分工與角色。有人為我們帶來歡樂；有人負責幫大家善後；亦有人在我們有需要時，無私地提供必須品；同學難過時，全班都會上前安慰，實在感恩。



### 4A 張凱婷

兩位班主任的留言令我很感動，他們令我在新群體裡心安，我不再懼怕與他人相處。此外，班主任亦為我們花了很多心機。例如剛開學便約我們共進午餐，願意犧牲自己的時間。他們除了着緊學業成績，更重視我們的心靈和人格發展。讚賞就像得力素，令人甜在心裡，重新得力。

## 同學互勉 彼此讚賞 2D 江希婧

致6E班王倩宜：

中一時初來報到，感到陌生，參加「飛雁·飛」後，無論在營中還是學校集會，都受你照顧。你能帶動小組氣氛，也能照顧好每位同學。你是我認識的第一位師姐，令我感受到學長對低年級同學的關心。猶記得西貢夜遊，我落後時你會等我，沿途一直陪伴聊天，令我感到不被遺棄。自此，我的膽子也慢慢壯大。

如果當初我沒有參加「飛雁·飛」，就不會遇到如此關心、體貼的師姐，一切或許截然不同，我可能還是默默無聞，不會感受到師姐對我的關懷。

如今你已是中六了，要面對文憑試帶來的壓力，力爭上游外，你也要照顧好自己的身體及情緒，不要給自己太大壓力，也不要天天熬夜。亦祝願各位學長都考上大學，前程似錦。



### 6E 王倩宜

聽到江希婧的讚賞感到驚訝，沒有想過只是平平無奇的職位，會令人感到平安，記得當初在營中，在我對全組人了解未深下，便要帶領他們小組分享等。很感激她當時的積極，打破組內的沉默，令其他人踴躍表達自己。其實微不足道的言行，都能令人喜樂，如朋友、老師的關懷，都可能令同學感到平安。同學傷心時，我都會主動慰問。

我鼓勵同學多欣賞別人，無論日後在校與否，都應繼續欣賞他人，令其他同學都可以感到平安、安慰。

## 用讚美肯定別人



▲5B班黃樂愉同學(右)與李思敏同學(左)

### 5B 黃樂愉

李思敏同學對學習的熱誠與執着值得我們學習。有次她生病，只請假一小時求診便立刻回校。就算疲憊，也如常專心上課。上課時，我留意到她會踴躍答問題，那怕答錯也虛心受教，再作嘗試，其熱愛學習的態度值得欣賞。她永遠散發正能量。即使測驗不合格，但若進步兩分，也會因進步感到高興，又不着眼於自己成績而垂頭喪氣，反而勇敢面對，作出改善。正因為她樂觀豁達的性格，感染了身邊每位同學。

她亦經常安慰與鼓勵同學。有次她知道我化學成績未如理想，特意來安慰我要努力克服，令我最感動的是，她為我想盡方法，激發我的鬥志，她主動提出伴我完成化學功課及溫習才回家。其細心與關心，不得不讚。

讚賞就如蒲公英。蒲公英被風吹便會飄到很遠，四處散播。正如我們讚賞別人，等同將喜悅帶給他們，同時傳揚讚賞文化。

### 5B 李思敏

感謝黃樂愉同學的讚賞，實感意外。我們由中一認識至今，沒有想過她將我的一點一滴記得如此清楚，很感激她的細心，平時做這些細微的事，竟有人看在眼內。讚賞這個風氣甚好，因為很多時候這些瑣事容易被忽略，但現在可以透過讚賞，發掘更多小事，使一些平時不了解同學的加深認識，繼續感染更多人，最重要是能令那位同學得到認同。

讚賞就如調味料，雖然一碟菜沒有調味料可吃到它的鮮味，但沒有油鹽醬醋的菜，你又會不會吃呢？有調味料，就能令更多人認識、更多人吃，這調味料不就是錦上添花嗎？

(5B班黃樂愉同學讚賞同班李思敏同學。以上為她們於2016年4月14日的Beautiful time早會分享。)

## 智言慧語 (二)

### 離棄

美國著名牧師葛培理的女兒安妮，於911後被美國某電視台邀請出席節目。

主持人單刀直入問：「為何神會讓此等悲劇發生？」

她以神的睿智，道出一番見解：

我深信神跟我們一樣，為此事極度痛心。但美國人在這些年來，將神從學校中趕走、將祂從政府內踢走、將祂從我們生活中剔走。我相信神只有默默地從我們的生活中無奈淡出。

當初是我們自己叫神離開，為甚麼現在又要問祂到底在那裡？為甚麼我們有權質問神，為何不保護美國人？不如讓我們回顧美國這幾年的道德發展，好嗎？

某年，有人提出，學校內不可祈禱，因為學校應宗教中立，學校無權要求學生祈禱。

我們說：「無問題！」

某月，有人覺得教導人「不可殺人、不可偷盜、要愛鄰舍」的聖經落伍，不如把它從學校中拿走。我們說：「無問題！」

某日，有人說：「孩子的自尊心很脆弱，我們不應使用體罰。」（說這話的人，他的孩子最終自殺身亡。）我們說：「無問題！」

某刻，有人說：「時代變了，老師、校長不應責罰學生，學生承受太大壓力了。」因

怕惹怒家長，引起傳媒報導，學校不敢處罰學生。我們說：「無問題！」

又有人說：「孩子有人權，他們有權接受墮胎手術，更沒有責任通知父母。」我們說：「無問題！」

他說：「與其閃閃縮縮，不如主動教孩子如何使用安全套。反正孩子都是好奇嘛，婚前性行為，沒甚麼大不了！」我們說：「無問題！」

有人說：「工作跟私人生活應分開，只要那總統能搞好經濟……我們幹嗎要管人家的私生活？！人人都有私隱嘛！」我們說：「無問題！」



## 相信自己 6B 黃敏華

自問一向勤力，成績理想，但欠缺了自信。小學五年級，老師提醒我成績下降了很多，要好好努力。這令我晴天霹靂，原本自信不大的我更沒有信心，很怕自己做錯，怕被人取笑。也許老師只是善意提醒，但也是打擊，導致我在課堂上絕對不答問題，更不會主動發言。

做練習時，每題也要檢查十多次，例如別人用三分鐘完成的數學題，我卻要用五、六分鐘，因為我要按很多次計算機，確保正確。我欠缺自信在中英文說話中，最為明顯，每當說話課都極為緊張，臉頰通紅，手抖不斷，緊張得滿身是汗，怕做錯了被取笑。

到了中四後，有更多說話堂及練習時間，我發現不能再逃避，否則會影響成績，甚至未來就業。因此，我嘗試踏出第一步，同學也一直鼓勵我。但很不容易，因為一時三刻，難改頑陋。

慢慢地，我不再每事懷疑，反而相信自己。在中英文說話上，我不再像以前一樣緊張，現在我更會主動爭取練習及發言機會，無論課堂內外，我都會盡我所能去完成，願意踏前每一步，勇於嘗試，不再介意別人的看法。

希望大家都能勇於面對困難，在學習上能有更好的發揮。

(以上是6B班黃敏華同學於2016年2月16日的早會分享。)



## 聖誕崇拜感恩分享 6B 李靜蕙



我以前只是掛名基督徒，不上教會、不出席崇拜、不查經與靈修。小學時誤打誤撞決志，不清楚何謂信仰。初中每天與家人爭執，中三至中五時又與朋友決裂，常常埋怨天父。偶然與離校老師閒聊，當頭棒喝，知道神一直都在身旁，可能都是祂的考驗，磨練出更刻苦的我。

暑假參加了教會的青少年福音營，啟發不少。晚會歌詞觸動了我：「曾經踏過路途千萬里，途中跌倒過攀不起，無望的心感困累，全然交瘁，無助身軀早已沒有力氣」。即使來日滿途挑戰，主依然都會贈我們勇氣，扶助我們。身邊的朋友

都因不同營會重燃對神的愛，其中一位同學帶領我們成立查經小組，學習道理。很感恩有這班同行者。

想告訴基督徒同學，有很多時候會遇到低谷，但這些都是天父給我們的考驗。我們可以多禱告，將一切交給天父，我與查經小組喜歡在一日的終結禱告，不住的禱告，凡事謝恩。不論已經決志與否，都鼓勵於早晚嘗試。

不知道大家又有沒有嘗試照亮校園的黑暗處？黑暗處即如孤立、言語傷害等神所不悅的事。當知道同學不快樂，沒心機讀書時，又有沒有幫助他們？我們為上帝發光發亮，應該照亮校園的黑暗，鼓勵身邊的人，讓耶穌基督的光照進別人的生命。也可以體諒別人的難處，謙卑的心令整件事變得不一樣。即使你是仍未決志、關係疏遠，或依然熱忱信仰，都邀請你們重新接受神的懷抱。

(以上是6B班李靜蕙同學於2015年12月23日的早會分享。)

## 閱讀分享

### 閱讀樂無窮 4B 何洁莹

從中一開始，我每年都會參加學校的圖書館閱讀計劃，迄今中四，不經不覺已四年。初中時，閒暇相對較多，午膳或放學我都會到圖書館看書，希望學習課外知識。另外，家人常鼓勵我多閱讀，有時候星期六、日在家總是無所事事，媽媽常跟我說，與其浪費時間，不如到公共圖書館閱讀，漸漸養成了閱讀習慣。閱讀計劃除了可以幫助自己記錄反思外，還有書券作獎勵，買自己喜心儀書本，實在吸引。



### 喜「閱」

我較喜歡看藝術類的書，例如黏土製作。宗教類亦是我的喜好，《謙卑》這本書對我來說，感受最深，它助我操練謙卑，與上帝建立更緊密的關係。我特別喜歡九把刀的作品，例如《紅線》、《等一個人咖啡》，他的寫作風格清新幽默，總是讓人忍不住追看。



### 突破

參加了三年的閱讀計劃，有不少突破。第一，我已經看完整輯六十篇感人小故事的系列，也把幾米的書全都讀過。第二，在過程中漸漸培養到圖書館尋書、閱讀的習慣，亦開始多看各類書，擴闊閱讀面。每個學期完結獲得金章，總有成功滿足的感覺，期望自己未來可以繼續堅持閱讀。

### 《The Giver》書籍分享

人生要作出很多選擇。中三同學需面對選科掙扎；中六同學可能正苦惱畢業去向。作出抉擇前，往往感覺患得患失。

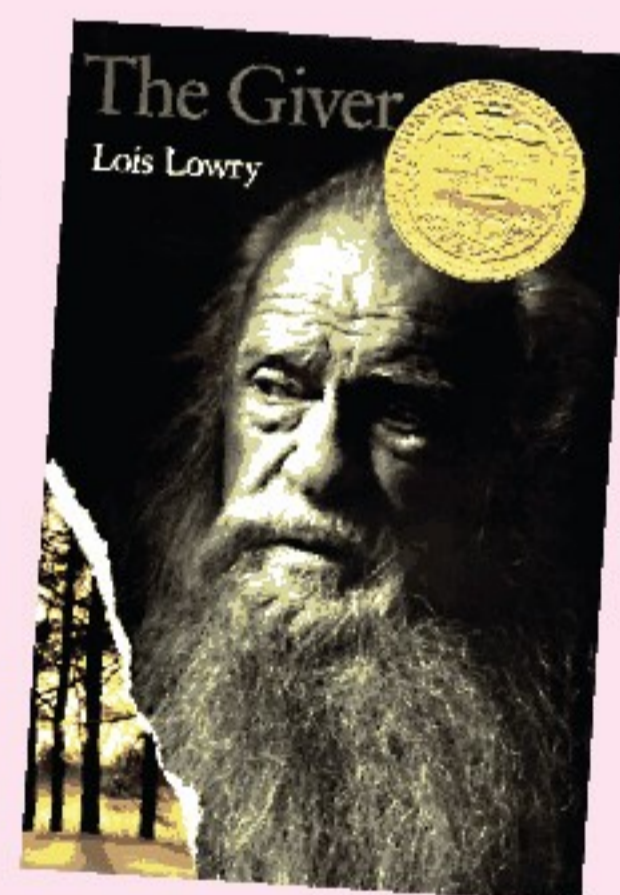
#### 故事梗概

《記憶傳承人》主角Jonas住在事物都被安排得井然有序的城市，由長老團體安排居民生活。人沒有痛苦，但要嚴守規矩：長大後被安排夫妻配對、家庭成員規定每天與家人分享等。他們安穩度過一生，卻沒有自主權。

長老團會按每個12歲小孩的能力、興趣安排工作訓練。性格體貼的，會安排成育嬰者；喜歡機械的，則成為工程師。主角被安排成記憶接受者，這是全城市唯一職位，即最有智慧的人，由上任的記憶傳授者傳授各種的記憶給Jonas。

過程中，Jonas受到前所未有的衝擊，感受到其他人無法經歷的情緒。也漸漸明白人類的情誼，深刻體會暴力、戰爭。感受積壓心頭，但只可以獨自承受。這職位看似尊貴，但卻無比沉重孤單。痛苦漸多，促使Jonas思索自己居住的城市及生命狀態。每天生活平靜，習慣預設的安排，大家都不必思前想後。生命中沒有高低起伏、沒有憂愁，但同時，亦沒有溫暖、沒有色彩、沒有愛。

人醒覺了，就不能回頭，以他一人之力，能否改變以長老團體操控的世界呢？欲知故事發展，同學可前往完七樓圖書館借閱。



#### 堅持閱讀

不知大家可有立志建立新習慣。新一年的圖書館閱讀計劃「閱讀力量」已經展開，你是否相信，閱讀能獲得無窮力量呢？是否相信，閱讀能認識自己，擴闊世界？期望同學能在新學年立志閱讀、享受閱讀。



## 了解與包容 2A 梁蕙婷

復活節快到了，大多數人都會利用假期去旅遊，但是去其他國家之前，有沒有想過有些行為不應該做呢？

最近韓風盛行，但是你知不知道在韓國的街道上禁止進食。因為韓國人認為這很粗魯；又以日本為例，乘搭公共電車時一定要將電話調為靜音。

而在歐洲，英國是不可以討價還價，因為英國人認為這樣非常失禮；在荷蘭與其他人見面時要與在場的所有人握手，假若有小孩子在場亦然，假如你在街道上散步時突然有人跑到你的面前與你握手，你會怎樣想呢？丹麥中，當地人對於鴨子有特殊情感，所以每當遇上鴨子時，不論人車皆會讓鴨子先走。假如我們在街道上散步時看見有人用遛狗的方式去遛鴨子，你會怎樣想？

在亞洲內，鄰近的中國，當地人習慣蹲在地上，因為他們在農村生活；泰國的公眾場所中男女不可過於親密，如搭肩膀。如果當你和同學在香港街道上搭肩膀時，被注目，你又會怎樣想呢？

原來不同國家自有風俗。而在香港這個國際城市中，每日都有不同國家的人進出，少不免會遇到難以理解的行為。但當我們感到奇怪時，有沒有想過這是他們國家的風俗呢？

同樣，在學校，每人都來自不同家庭，各有習慣。正因如此，我們少不免爭執，其實這些爭執會否源自於我們彼此的不了解呢？



## 學會給予 4D 蘇詠然



不知道大家最近一次幫助人或被幫助是何時呢？

想先分享阿強的故事：阿強是靠家傳麵店祖蔭的年輕男子，有天他聽到店外有人吵鬧，於是出去看個究竟：原來有名青年人在藥房偷了兩包藥，被老闆捉住，老闆甚至出手打他，在阿強詢問下得知青年人因為母親患病，但家裏無錢，鋌而走險。阿強不忍心看見他牢，於是上前幫他付錢，又吩咐太太給了些乾糧，她極不情願，因為阿強每次都這樣幫助窮人，令自己日益貧困。可是阿強並不介意，認為施比受更為有福。青年人接受後很快地跑走了，再無音訊。多年後，阿強聽到有人叫他恩公，他嚇了一嚇，原來當年那個偷藥的青年人已經變成醫生，懸壺濟世。

有沒有想過，其實舉手之勞，或漫不經意的舉動，已經可以成就別人呢？簡單的微笑、讚賞，已經是支持及鼓勵，是與人交流的第一步。平日我們只顧着電子屏幕，忽略了人與人的交流，令我們不懂得怎樣表達自己。其實，透過給予的過程當中，例如做義工等等，可以讓我們學習與人相處，建立關係，亦令我們更了解自己。

所以，希望大家不要吝嗇每次幫助別人的機會，在這裡送贈著名作家Robert Collier的名句：「You cannot hold on to anything good. You must be continually giving — and getting」，盼望同學懂得接受的同時，亦學會給予。

**(4D班蘇詠然同學是本年度領袖生。以上是她於2016年2月18日的早會分享。)**

## 樂於助人 5D 黃薇薇

曾經有人與我分享這故事：麵包超人樂於助人，每當他見到有需要的人時，會毫不猶豫出手，如遇到飢餓者，他會摘下自己的臉給予充飢，因為他的臉是由紅豆餡的麵包所做。

回到現實，我會想我們的麵包又是什麼呢？就是時間與知識。在今年的五月到六月期間，每逢星期六都會在東區教會義務幫基層小學生補習，嘗試以我僅有的經驗幫助他們。

不過，他們不只是受惠者。完成功課後不去玩耍，反而是坐在未完功課的同學身邊，一同解題，互相幫助。對我來說，我只是付出一小時，能力也不如資深老師，無麵包超人般偉大。而我發現

我的一點分享只幫助幾位小學生，更大的影響是他們理解後，會自發關心旁邊的同學，嘗試用自己所學去助人。原來關愛他人並不困難，只要你願意分享你擁有的。出於真心的幫助，就算舉手之勞，如幫同學搬運物件，或是安慰幾句，已是無私偉大。透過一點幫助，已能將關愛的精神傳揚。

大家的麵包又是什麼呢？將你們擁有的，不論多少，分享給有需要的人，不但能祝福人，自己也受祝福，正如使徒行傳20章35節下說：「施比受更為有福」。

**(以上是5D班黃薇薇同學於2015年11月26日的早會分享。)**



## 畢業生臨別分享 6B 龍可怡



非常感恩入讀劉永生中學，與別不同的是學校多了一份來自基督的愛。這份愛充滿四周，因為很多老師和同學都是基督徒，應覺好像有很多弟兄姊妹在身邊。我小學都在基督教學校就讀，一直信主，回到小學探望老師的時候，他們都會很關心我屬靈方面的問題。所以，我非常感恩神安排我在這裡完成我的中學生涯，繼續感受這份永不止息的愛。

記得惜別週會時，我負責帶領讀經，事前緊張得顫抖。有同學便提議一起禱告，祈求平安。我感覺到神與我同在，任務最後順利完成。另外，在中五陸運會啦啦隊比賽中，練習前我跟某些同學一起禱告，希望練習和比賽都可以順利進行，也盼望大家享受過程。雖然最後我們沒有勝出，但在過程當中，我們班變得更團結，我更能感受到主在我們當中。

這些經歷並非事事圓滿，人生都是這樣，會有喜有憂，有高有低。不要著眼於成敗，反而着重當中個人經歷，享受過程，得着會更多，深刻更回憶。祝願大家可以投入中學生涯、充實生活，別再置身其外，要跟自己班的同學們一起創造美好而深刻的經歷。

**(以上是6B班龍可怡同學於2016年2月23日的早會分享。)**

## 依靠興趣 吳子瑜校友

我現在任職於香港公開大學創意寫作及電影藝術系，教授電影分析與理論。同時，正在籌備出版研究專書與拍電影，我很喜歡此工作，也是自己的興趣。

當年就讀劉永生中學時，對自己了解尚淺，不知去向，只盤算着假如有大學讀的話，甚麼也好。最後成績未如人意，心想反正自己愛看電影，於是以non-jupas申請公開大學「創意寫作與電影藝術文學士」課，拿着劇本去面試。那是中六中文堂時，鄭偉文老師要求以話劇改編《唐山大地震》，我將原是悲劇的報告文學，改編成更悲慘的鬼故，與同學一起扮演，難忘又愉快。正因為這份劇本，大學取錄了我。

初時自恃才華，定可以創一番奇蹟，但後來發現每位同學也醉心創作，進大學後，自己卻變得平平無奇，又添迷茫。大三時，發現了原來電影世界不只有演員、導演、編劇，還有電影研究，簡而言之，是將文化理論分析電影，如女性主義、後現代主義、性別理論、酷兒、種族等。我很喜歡此類，甚至將艱深的英文都讀通，還開始撰寫研究和投稿。後來又到中文大學進修，攻讀文化研究碩士，回到了公開大學當助教。

回頭看，當初毫未料到今天。假若同學也對自己的未來感到徬徨，或是當你理想破滅時，不妨依靠興趣。你永遠不知道未來，世上亦沒有永遠的安穩，主會為大家作最好的安排。

**(吳子瑜校友是2008年中七級文科班畢業生，取得中文大學文化研究碩士學位後，於公開大學創意寫作及電影藝術系任職全職助教。以上是他於2016年2月17日回校的早會分享。)**



## 決心能衝破障礙 葉子龍校友

### 校園生活

還記得考入學試的首天，不熟環境，以致遲到並錯過了中一分班試，我的中學生涯由此揭幕。在劉永生中學的日子，我不過不失，很平凡，偶爾欠交功課，時而違反校規，例如有次偷偷在天霖花園打排球，一不小心，排球從天台墜在操場，幸好當時沒有人經過，但此事令我反省，明白不應貪玩而不顧後果。

### 英文差勁

由中一至預科英文一直不好，但未感壓力。直至中五會考放榜，首嘗挫敗，因英文未能達標，重讀一年才能升讀中六。高考又因英文不及格而無法入讀大學，漸覺英文的重要。

### 重新面對 下定決心

及後，我選擇在筲箕灣街市協助父母賣魚，一做便是兩年。雖然辛苦，但生活安穩。我不甘心一輩子留在街市，於是反思去路。三思過後，決定重拾課本，以入大學為目標。我報讀了香港理工大學的工程副學士，卻又面臨英語難題，副學士的學習語言正正是英語。因街市工作環境不用接觸英語，水平大不如前，但我決定不再逃避。

在副學士生涯中，我不但要積極學習英語，更要重拾理科知識。開始時的確有點吃力，但一想起自己定下的目標，加上這是重新開始的機會，便提醒自己堅持。經過兩年努力，我取得優異成績，獲香港大學和理工大學的工程學院取錄，最後選擇入讀理工大學的機械工程學士學位，兩年後以一級榮譽畢業。現在於英資的怡和工程公司工作。

回望過去，英文的確是我的最大障礙，它令我重讀中五，更未能直接進大學。可是當我決心面對，障礙是可以衝破。人生定有障礙，它可能是英文，或是其他科目，我相信只要面對，最終也必能跨過。

**(葉子龍校友於2008年中七級理科班畢業，於香港理工大學機械工程系一級榮譽畢業，現於英資怡和工程公司工作。以上是他於2015年10月15日回校在早會上的分享。)**



## 決志讀中藥 陳嘉豪校友

回顧往昔，當年會考，學校會預計同學的分數，我被評有五至六分。本來無心向學的我開始擔憂，便加緊溫習。最終考取十三分，未達升中六的十四分要求，頓覺前路茫茫。班主任卓淑珍老師突然對我說學校可以給予機會升中六，可算是影響一生。

高考成绩未如理想。記得廖志剛老師有次問我想讀甚麼，我說中醫藥，令他大感疑惑。我說覺得神的創造很奇妙，植物各有用途，不同配搭又自有效果。中醫藥科很冷門，身邊的人都不明所以，表示反對。「細個讀中藥，大個做執藥」，但我認為只要喜歡便可，不計較人工，決志讀中藥。中七後入讀HKU SPACE中醫藥高級文憑，兩年半後銜接香港大學中醫藥學士。

其實中醫藥科，不只執藥，還包攬製劑學、毒理學、植物藥、方劑學則等各範疇。出路日漸廣闊，衛生署偶會聘請中藥毒理學家、植物學家等，又可任職配劑、中藥鑒定、品質管理等。現已投身社會六年，出任中藥廠廠管，負責中成藥生產、品質管理、GMP(藥品生產質量管理規範)的文件建立、鑒定中藥材優劣等。我並非一帆風順，開始是在街店賣藥，再到醫院配藥，繼而任私人機構品管監控。

同學勿妄自菲薄，最重要是找到自己興趣，寓之於學習與工作。猶記得教數學的黃仲良老師常說，條條大路通羅馬，人生如是。祝願各位早日尋覓適合自己的大路。

**(陳嘉豪是第二屆理科班畢業生，取得香港大學中醫藥學系二級甲等榮譽畢業。以上是他於2015年12月3日回校的早會分享。)**



## 韓國首爾生活體驗 區芷欣校友

在韓國首爾生活了短短半年，經歷了炎熱但沒有強烈空調的夏天；看過了道路兩旁佈滿銀杏樹和紅葉的秋天；歡度了一個充滿氣氛的白色聖誕。

很多人也會好奇為什麼會選擇到韓國工作假期。我很喜歡學習外語。從學生到投身社會，西班牙文，韓文，日文，甚至泰文，都學過皮毛，對韓文最感興趣。四年學習，韓文已有一定的水平，於是想體驗當地生活，測試獨立與自理能力。

那段時間，既在韓國公司工作，又於假期走訪各地。最令我深刻的地方是咖啡館——「作夢的照相機」(꿈꾸는 사진기)，曾被美國網站Buzzfeed 評為「死前必去的咖啡館」。它外型獨特，故事深刻。經營咖啡館是老闆和老闆娘的夢想，而他們開這咖啡館，便是希望給人帶來追逐夢想的勇氣，大概是想以身作則，透過咖啡館，傳達給客人。

希望能夠到訪更多地方，為今年的日記留下更多風景，增添人生經歷。也寄語學弟妹們，希望你們在繁忙的課業中，也能找到夢想和實現的勇氣。

**(區芷欣校友於2007年中五畢業，先後取得嘉諾撒聖心商學院銷售及市場推廣高級文憑及英國愛丁堡納皮爾大學(Edinburgh Napier University)傳理系學士學位，主修廣告及公關。她畢業後曾於不同跨國廣告公司就職，包括韓國Welcomm Publicis擔任媒體策劃經理(Media Planning Manager)及香港DigitasLbi擔任資深廣告業務企劃(Senior Account Executive)。她於2015年6月赴韓國參加一年工作假期計劃，在首爾努力從事廣告界工作，現時生活充實愉快，以上是她於2016年1月18日透過電郵的分享。)**



▲ 首爾的天空公園裡四周盡是芒草



▲ 初秋的慶州統一殿門外佈滿了銀杏樹



▲ 「作夢的照相機」位於京畿道楊平郡

Teachers and students often deliver enlightening speeches in morning assemblies in school. Below are three speeches delivered in the past few months.

## Experience Is The Name Everyone Gives To Their Mistakes

Fung Ka Yan, Eunice 5C



Good morning Principal, teachers and fellow schoolmates. I am Eunice Fung from class 5C.

Well, recently, I participated in a public speaking competition with the topic, 'Experience is the name everyone gives to their mistakes'. What I have learnt was not only the presentation skills, but also how I am supposed to face my mistakes. And this is exactly what I am going to share with all of you. Mistakes can be an indispensable part of our life experience.

As we're often under pressure, we aim for efficiency. We probably avoid trying new things as we are afraid of making mistakes. We may think that the more mistakes we made, the more time we wasted. Indeed, the faults could be terrible but have you ever wondered that they can actually motivate us to try alternative methods and find solutions to our problems?

Certainly, we all make some kinds of mistakes in our lives. It isn't good if we wallow ourselves in remorse as it would actually blind us from seeing what we could learn from our faults! Believe me! I've been there. It is true that we can't change what has happened but we must admit our errors and face them with courage! William Jefferson Clinton, an American politician, once said, "If you live long enough, you'll make mistakes. But if you learn from them, you'll be a better person. It's how you handle adversity, not how it affects you."

So what's the magic key of turning our mistakes into some valuable experience then?

Well, reflections can help! We should face our mistakes and get to the root of the problem. Instead of judging ourselves as failures and focusing on the shame we feel about ourselves, we should truly feel sorry for our mistakes and be quick to make amends. We should believe that mistakes can be temporary and amendable as long as we are determined to change.

So how do you usually deal with your mistakes? Focus on what you can do to improve, or to condemn yourselves constantly? Stay positive in learning by error and trying new things, or to immerse in regret? You can choose how you face your mistakes. Let's face our faults with a positive attitude and gain experience from them! It is a lesson that we all have to learn throughout our lives!

As what Paulo Coelho, a Brazilian lyricist and novelist said, "When you find your path, you must not be afraid. You need to have sufficient courage to make mistakes. Disappointment, defeat, and despair are the tools God uses to show us the way."

Bless you all to enjoy your journey to become a better person! Thank you!

## How Reading Has Changed My Life

Mr Chui Chi Hin, Jed



Good morning, boys and girls. Today, I'd like to talk about how reading has changed my life.

I was NEVER a big fan of reading when I was a primary and a secondary student. It's common that schools assign set readers to students and ask them to read them. Afterwards, a quiz would usually follow to test how much students have understood the book. It's just like Babe, Charlie and the Chocolate Factory and Matilda that you have to read in Form 1, Form 2 and Form 3 respectively. It's in fact a good practice, especially for students who don't even bother to go to the library to borrow a book to read, because at least you're given a reason to read a book. However, I just didn't understand what good it could do to me so I basically just skimmed through my secondary set readers without reading them seriously.

So, when and how did my attitude towards reading change? It stemmed from my eagerness to study English well when I faced the public examinations. Similar to the Form 4 to Form 6 students right here who are combatting HKDSE, I had to face the HKCEE and HKALE respectively in Form 5 and Form 7. The subject that I cared about most was English. I wasn't really good at English, but an English teacher praised a piece of my English writing so my enthusiasm for English was boosted. That's why I started to read English newspaper because I had to intentionally come up with a strategy to increase my vocabulary. However, I still DIDN'T like reading English books because I still thought it couldn't do much to help me improve my English.

My university education is the turning point of how I feel about reading. I think you all know that you have to choose what you would like to study in university when you apply for JUPAS. I chose 20 programs which all involved English. Luckily, I got admitted to the English program of Hong Kong Baptist University. However, a part of me felt really depressed when I started to have lessons in university because I had to READ TONS OF BOOKS in an English program. I had to take 6 courses in a term which lasted for around 3 months. In each course, I had to read at least 5 books. It meant that I had to read OVER 30 books in THREE MONTHS. To give you a clearer idea, I had to read TWO TO THREE books in A WEEK. Wow, you should understand how painful it was for someone who didn't like to read.

However, genuine interest may sometimes stem from what you deem as pain and torture in the beginning. The more I read, the more I understood how ignorant I was. The more I read, the more I understood how interesting this world could be. The more I read, the more I understood what I wanted to be.

Reading allows you to see things you've never known. It can transform how you see the world and help you to see who you really are without your knowing it. I firmly believe that what I read in my university life makes me who I am today. Trust me, boys and girls. Grab a book highly recommended by your teachers and read it seriously. Make it a daily habit and finish reading the book within a week or two. Just feel it and try to enjoy what it conveys to you. I think you'll also be able to understand how powerful reading can be.

## Technology and Communication

Good morning Principal, teachers and fellow schoolmates,

I am Tinky Mok from class 4A. Before I start my sharing, I want to ask all of you a question. Do you think technology helps people get closer? I think many of you may say yes in your mind, but I don't think so.

I remember one time when I was having lunch with my friends, they just kept looking at their mobile phones and we didn't have any communication, and the most horrible thing was that we didn't talk with each other, but we talked with other people on WhatsApp. At that time I realized that technology may make our life better but it may make people distant from each other even though they are physically close to each other.

Undoubtedly, technology brings us convenience. We can connect with friends who are far away from us. Also, we can use social networking apps such as Facebook, Instagram to know more new friends. But do we really know what situations our friends are facing?

Mok Chun Ting, Tinky 4A

We may just know about them by seeing whatever they post on the social networking websites. I remember one time I saw my friend post some happy photos on the social networking sites. Just a moment after then, I got her phone call. I thought she would tell me some happy things but she cried over the phone.

So I think if we just communicate with our friends on the social networking sites, we may not know much about them. I believe that if we want to have a good and close relationship with friends, it's much better to talk to them face to face instead of using social networking apps.

I hope all of us will not rely too much on the technology when we make friends. We will all use our heart to establish our friendship by communicating with our friends face to face and by spending time together with our friends.



## A Letter To My Penfriend

Yip Tsun Hang 1C



21st Dec, 2015

Dear Peter,

Hi, how're you? I got your letter and I know you're coming to Hong Kong for one day. I'm really happy because I haven't seen you for a long time. I will recommend three places that I really like and I will accompany you.

I suggest going to Tsim Sha Tsui in the morning because we can take the ferry which is one of the cheapest means of transport and we can watch the harbor view of Hong Kong. Besides, taking Star Ferry is one of the 50 things to do in a lifetime. I think it's a fantastic way to feel the beauty of the Victoria Harbour.

In the afternoon, why don't we go to the Peak? I know you love the famous artist, Andy Lau. We can go to the Madame Tussauds at the Peak and see wax figures of the famous stars, like Andy Lau, Jackie Chan, Anita Mui and so on. So, you can take photos of your favourite artists. After watching the wax figures, we can go to the restaurant at the Peak Tower. We can watch the view of the Victoria Harbour at the highest point of Hong Kong Island. I think the food must be delicious!

Next, I think you should go to the Hong Kong Disneyland because the characters like Minnie and Mickey will wear the Qipao and that's awesome! We can go on the rides there and you can take photos with those characters. We can also watch the fireworks at night. What a wonderful day!

I hope you will like my plan for you. I look forward to seeing you.

Love,  
*Hang*

## A Speech On How Students Can Reduce Their Stress

Lam Aldo Matthew 3C



Good afternoon, everyone.

I am Matthew Lam, one of the peer counselors of the peer counseling scheme at our school. Today I'm going to spend a few minutes talking about three ways that we can reduce our stress.

First of all, let me ask you two questions. Do you have stress and do you sleep late every night? If your answer to both questions is yes, then this first suggestion will help you a lot. I can just use two words, 'sleep early', that simple. After you're done with your homework, just go to bed and take a good sleep. Don't push yourself to stay up just to study for a test that is 2 months from now. Close your books, switch off your lamps, jump to the bed and sleep. If you can't sleep, drink a cup of milk and it'll help you.

My second suggestion to you is to listen to music. I mean calm and soft music, and not dubstep or rock music. Just go on your phone, open 'Spotify' or whatever you use to listen to music. Find the soft music category and click 'play all'. Then you can enjoy some nice, soft and calm music and just relax.

Well, if you're the kind of person who doesn't like to stay at home all the time like me, then this last suggestion might work out just fine for you. Go hiking and you can get in touch with nature and at the same time, calm your mind! You can just sit down under the tree, calm your mind and listen to the birds sing! I tried it once, and that's really great and it also helped me a lot.

To conclude, you should sleep more, listen to soft music and get in touch with nature. Then your stress will be gone! Starting today after your homework, try out my three suggestions! And if it really helps you, be sure to tell me!

Thank you for listening.

## The Joy Of Cooking

Chan Chin Chun, Derek 4C

### The Best Part of My Job

I am a chef working in a five-star hotel. I love cooking. So I am satisfied when I have cooked my customers delicious and meticulously-prepared meals. I enjoy seeing their happy faces when they are having the meals prepared with the efforts of 5-star chefs, and it makes us delighted since we feel like we have completed our mission. Besides, it is fun to design the menu of the hotel and it lets me utilize my creativity.

### The Biggest Challenge I Have Ever Faced in My Job

Three months ago, I faced my biggest challenge in my job. At that time, 5 chefs went to France to have their training for 2 months, which then drove the remaining 5 chefs, including me, insane. It was because we only had a half of our workforce doing the same amount of work. So we

were extremely busy preparing the dishes and buying ingredients. I remembered that we didn't even have time to have our lunch and dinner! We were very tired and exhausted!

### My School Days

I used to be a student with great academic results and sports achievements actually! I was also one of the committee members of the Student Union! However, I had much study pressure from my family and teachers. So, in order to relieve my stress, I cooked myself a dinner with dishes I liked when I was stressed. Then, I discovered my passion in cooking because of this! So, I decided to be a chef when I graduated. I hope you can find your dream too!



## Annual Walkathon for Walk to Build

See Ka Hin Eric 5D



### Why take part?

Have you ever wondered how to help the people around us? Here is the chance. Join the Annual Walkathon for Walk to Build with your family, which does not only foster a better understanding with your family, but also can raise money for the charity to help improve the facilities for students in China which has a poor network of transportation. Simply by walking and spare merely an hour with your family, you can raise money for the Walk to Build to build schools in China to increase the chance for students to learn and reduce the time for them to walk to school. Take part in the Walkathon to help those in need.

### The route of the walk

The route is suitable for families as it is safe and comfortable with a little sea breeze. The Walkathon will start from Hung Hom Ferry Pier to Tsim Sha Tsui Promenade. The route is near the sea and has a beautiful view, and it is not too long for the elderly or children below 12 to walk. With the comfortable sea breeze, you shall not get tired or feel hot even walking in the sun. The route will consist of one to two checkpoints to supply water if you feel dehydrated.

### The work of Walk to Build

Walk to Build is a non-governmental organisation in Hong Kong to help people around the world through building some facilities. It raises money by organizing walkathons and they usually spend the money for building schools for students. This time, they choose to raise money to build schools for students in China to solve the problem of poverty in China. Walk to Build usually builds roads for people to provide a better transport network, or else they build some basic facilities such as schools, hospitals or homes for bettering people's life. They raise money from the affluent and the general public by walkathons. They believe that we should help people who are in need by having benefits for us too, so they organise a walkathon in order to raise money. So, do not hesitate to help people in need and join the walkathon to raise money now.

## My Hong Kong Experience

Leung Ying Kit, Frank 6E



### My first impressions of Hong Kong

I have heard so much about Hong Kong in the past. Last month, I finally got a chance to visit Hong Kong for the first time. As a student from Africa, I was amazed by how clean the streets were in Hong Kong. The streets were almost spotless. Every few steps, there were rubbish bins. Compared with my home town, Hong Kong was much cleaner, which is my first impression of Hong Kong.

### Hong Kong People

Although the streets are incredibly clean, I find Hong Kong people are not as nice as I imagine. Some of them are racist. They give me a weird look when I walk past them. People do not sit next to me when I am having lunch in a restaurant. Once, a taxi driver refused to take me because of my skin colour. I understand that black people are rarely seen in Hong Kong, but they cannot treat their tourists unfairly if they want to become a tourist-friendly city.

Thankfully, not all of them are mean. The students in the school I am visiting treat me as a friend and they do not judge me by the colour of my skin. I really appreciate their hospitality.

### Hong Kong Culture

Before I came to Hong Kong, I always thought Hong Kong is a city full of Chinese culture and I expected to see a lot of people wearing traditional Chinese costumes on the street. But later, I find that it is not the truth. Hong Kong is mixed with both traditional Chinese culture and modern Western Culture. While dim sum is available in many Chinese restaurants, American style fast food is also common among teenagers. Such cultural diversity makes Hong Kong a wonderful place for travelers to visit.

I really hope that one day, I can take my parents to Hong Kong and taste the different cuisines here.