

編者的話

校報《生韻》第十七期出版了！今期的《生韻》將繼續為大家送上精彩豐富的內容，讓各位同學讀得賞心、看得悅目！

「學生會活動專欄」報導了校園記者對家長教師會及校友會的訪談、一年一度的歌唱比賽及樂趣繽紛的暴走校園，同學藉此能夠更全面地瞭解校園精彩的活動。

「校園活動花絮」除了記錄精彩紛呈的校內活動外，還報導了不少校外的社會服務，如探訪長者、幼兒及視障人士等。這些活動不但豐富了同學的校園生活，還培養了他們服務社群的愛心！

「師生分享園地」刊載了多位師生的早會分享。同學藉此瞭解諸位師生的人生體悟，增進對學校的親切感及歸屬感！

校友的動向一向是我們關注的焦點，今期的「校友訴心聲」一如既往地刊載了多篇校友分享的文章，內容包括感受神的恩典及宣教經歷等，希望同學在閱讀後能有所裨益。

校園生活絢麗多彩。希望同學在閱讀《生韻》之後，能對生活有所體悟！

生

韻

學生會活動專欄

歌唱比賽



我校一年一度大型盛事——歌唱比賽決賽於7月6日在本校禮堂舉行。

今年歌唱比賽的主題是「喚起少年的瘋狂」，參賽組別有六組獨唱、五組小組合唱和四組班際合唱。參賽者演繹首首屬於他們青春年少的主打歌，大家都趁著少年青春，盡情享受瘋狂的一刻，每首歌曲都在他們生命中留下最瘋狂的印記。

其實學生會應增設「最具勇氣獎」予各獨唱參賽者。他們孤身一人站在台上，陪著他們的只有一支麥克風，並且還要面對台下眾多觀眾的眼光，假若缺乏半點勇氣，便不敢上舞台比賽了。不過這種擔心、害怕很快就會被亢奮的心情覆蓋，看他們在舞台上發揮自如，唱出首首振動人心的歌曲，難道這不是瘋狂的印證嗎？



說到最具默契的組別非合唱組莫屬，無論是歌詞的分配或和音協調，都配合得天衣無縫。另外，樂隊的默契演出更是令台下的觀眾嘆為觀止，主唱的情感完全全憑藉歌詞流露出來；其身後的結他手、鼓手等都完美地將整首歌演繹出來。全場觀眾都被他們的傾情演出所感染。隨著旋律的跳動，每一位觀眾的血液也都跟著沸騰起來。

比賽的高潮莫過於班際比賽的環節。每班都盡情地唱出他們專屬的串燒歌，同學載歌載舞，台下的觀眾亦投入萬分，掀起全場狂熱。

還記得比賽前，同學爭分奪秒、密鑼緊鼓地練習，大家一起流汗、相互激勵，才造就這天在台上的完美演繹。他們的演繹也將成為青春裏最瘋狂的回憶。

「友誼第一，比賽第二」，經過這次比賽，同學之間的關係更加融洽，都在這一場青春盛宴裏接納了彼此。

目錄

編者的話	1
學生會活動專欄	1
校園活動花絮	2-6
師生分享園地	7-9
校友訴心聲	10
English Section	11-12
智言慧語	4,7

顧問

鄭德富校長、陳燕玲老師（學生會）
中文：陳靜岩老師、駱明堂先生（教學助理）
英文：徐志軒老師、張家駿先生（教學助理）
編輯：林詠雪(4C)、蔡翰藍(4C)
校園記者：
林煒晴(4A)、何雅雯(4D)、
郭境汶(4D)、陳詠儀(4D)

暴走校園

「暴走校園」是學生會去年的重點活動，旨在為同學於繁忙的課業外添加樂趣，令同學的關係更融洽。

學生會共舉行了兩次暴走校園活動。第一次活動是「義氣」遊戲。當天各班派出的精英整裝待發，活動有個人接力任務及團體任務。在個人接力任務中，同學可謂八仙過海各顯神通，諸多創意的完成方式，更為整個活動增添了不少樂趣。除此之外，於團體任務中，各班的合作一開始並不順利，但所有同學都以笑容和包容堅持完成任務，充分體現了同學間的互助合作精神。

一個學期後，迎來了第二次活動——夏日大激鬥。在炎炎夏日下，同學都按耐不住心中的熱情。在團體廝殺的遊戲中，就算是女同學也是巾幗不讓鬚眉，盡情揮灑熱力。

隨著上課鐘聲響起，第二次暴走校園活動終於畫上完美句號。同學雖然都有點依依不捨，但是那份熱情卻深深烙印在每一個同學的心中，只待下一個夏日的陽光降臨，再度喚醒大家的回憶。



開放日訪問

2016年12月3日星期六，本校舉辦了17週年繽紛校園開放日。當天節目多姿多彩，包括教育講座、制服隊伍步操表演、紀念品製作、家教會攤位、校友會攤位及合唱團等，吸引了大批街坊、家長及校友參觀。以下是校園記者對家長教師會及校友會的訪談。

訪談對象：家長教師會 陳錦生與梁桂英夫婦

校園記者：林焯晴 4A、陳詠儀 4D

1. 請問兩位今天主要負責甚麼活動呢？

我們在家長教師會的攤位擺賣小食和義賣物品。物品是由家長和公司捐出來的，我們十分感謝他們的慷慨捐贈。

2. 開放日的收入將如何運用？

開放日所得的部分金錢會捐予本會慈惠基金，支援有經濟急需的家庭。

3. 學校給你們的感覺如何？

我們感覺校風是嚴緊的。這麼多年來，我們見證了劉永生中學的成長。學校有今日的淳樸校風，全賴校長和一眾老師的努力。

4. 家長教師會平時會做點什麼呢？

我們會定期舉行文娛康樂和講座等活動，增進親子相處。家長教師會也是家長和學校間的橋樑。家長若不方便直接向學校表達意見，家長教師會便會幫助他們轉達相關意見給學校跟進。

5. 你們與新一代的劉永生學生相處困難嗎？

其實相處並非易事。家長明白孩子正值青春期的反叛是難免的，所以家長要學習控制自己的情緒，找出合適的相處方法。



訪談對象：第16屆校友會主席 區芷欣

校園記者：林焯晴 4A、陳詠儀 4D



校記：為甚麼你選擇加入校友會呢？

區：現在算一算，畢業了大概十年。回想過去讀書時的點滴，真是讓人難以忘卻。所以我決定加入校友會，一來是想重拾一下校園時光，二來是藉此報答老師們的付出！

校記：可否簡單說一下你的現況？

區：我之前在韓國工作，現在正在一間廣告公司

工作。大概一星期工作五天。由於我懂得韓語，所以他們聘請了我。現在的公司待遇不錯，但頗累人。

校記：今天開放日你們主要負責甚麼工作？

區：我們校友會負責校友會攤位，主要是賣棉花糖和豆腐花。除了感受開放日的熱鬧氣氛外，我們也藉此探望眾多師長，當年的同學也可相聚，互訴近況。

校記：攤位方面，目前你們應付得來嗎？

區：可以，難度不太大。惟我們的棉花糖機經常出現故障，工友明哥不厭其煩地為我們修理，實在太麻煩他了。

校記：日後校友會還會舉辦甚麼活動？

區：一直以來，校友會舉辦了不少活動，例如籃球比賽，燒烤活動等。值得一提的是每年陸

運會，我們都會擔任啦啦隊比賽的評判。換言之，每屆的陸運會，校友會都會出席。

校記：最後，你有沒有甚麼話勉勵學弟妹們嗎？

區：我希望學弟妹們能好好珍惜中學六年的時光！盡情地享受與老師、同學相處的每一刻。得知你們平日裡學業繁重，故此，我想藉此機會勉勵各位學弟妹，希望你們能憑著堅毅不屈的精神好好學習！

(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)。以上是她於2016年12月3日學校開放日中接受校園記者的訪談。)

閱讀五月天活動

圖書館與中文科合辦「閱讀五月天」。活動包括8位女作家的專題展覽、壓花書籤工作坊、讀書會、電影欣賞及午間語文活動。以下是同學活動後的分享：

西西《像我這樣的一個女子》讀書會

林焯晴 4A

這樣一個為死人化妝的女子，她戀愛了。她多次問自己，我適合戀愛嗎？

她看似堅強，靠自己的雙手過活，也不怕死亡，但其實她的內心無比柔弱，常留意朋友對她的評價，生怕自己的職業會嚇倒他們。曾經想過離開這職業，但又不敢，這是家族的事業，是命運！

命運玩弄她嗎？要跟自己喜歡的男人談及自己的職業，需要莫大的勇氣。開放式的結局，可讓讀者自行解讀。

我很少能靜坐下來看書，因著讀書會茶點的緣故，我參加了。

正因我們彼此分享，我才能對此文有更多的感受，也有足夠的時間瞭解小說要表達的意思。

壓花書籤工作坊

壓花五月天，像是讀書會的延伸。花香讓我想起了《像我這樣的一個女子》。原來文字和手工藝品也有其相通之處，我試著在書籤上寫下自己的感受，把想要抒發的情感表達出來。

西西《像我這樣的一個女子》讀書會

陳詠儀 4D

我平素熱愛文學，對於去年學校舉辦的西西讀書會和壓花書籤製作坊，抱有無限熱誠及期待。

身為一個不甚懂文學的「文人」，我渴望由「偽文青」進化成「真文青」，因此，當我看到宣傳單張時，第一個反應就是：啊！這是個機會！

那次讀書會所探討的短篇小說是西西的《像我這樣的一個女子》。故事內容、人物處理皆新鮮不已，令我張前一亮。女主角是一位化妝師，殯儀化妝師！聽起來確是有點嚇人，卻同時帶著一份新奇刺激感。與同學討論後，更加深了我對香港文學的認識。

壓花書籤工作坊

至於壓花書籤製作坊，參與的同學不多，可活動安排卻絕不馬虎。老師預先準備好乾花等物資，使活動進行得非常順利。



2015-2016 社會服務

過去一年，本校學生積極參與多項社會服務，這些活動不但拓展了學生的視野，更培養了他們關懷社區的愛心。以下是其中兩項活動的報導。

一. 「2+1 有心計劃」



為培養高中學生對社區的關懷和愛心，本校推動「2+1 有心計劃」。按這計劃，全級中四學生分成六組到多間機構探訪和服務。他們一起籌辦活動、親身參與，事後與社工、老師和同學深入反思。

1 長者服務	漁灣邨耆康會	4 視障人士服務	心光護理安老院(薄扶林)
2 幼兒服務	杏花邨青年空間	5 智障人士服務	香港耀能協會 柴灣宿舍
3 幼兒服務	新翠花園培元幼稚園	6 智障人士服務	匡智會筲箕灣宿舍

同學完成初次服務體驗後，若再完成兩次校外服務，便獲頒發證書以作鼓勵，以下是同學活動後的分享：

長者服務

長者對我們非常熱情，與我之前所想像的完全不同。他們主動和我們聊天，分享往事。記得坐在我身邊的婆婆，跟我聊了很多。後來離開的時候，她主動過來跟我說她姓黃。我們互相留了聯繫方式，希望有機會再見。

很開心和一個婆婆聊了很多心事。她開導我要時常保持心境開朗，並教我很多積極人生的態度。我期望以後再有機會向這些長者討教，他們的經歷就是寶貴的教材。

參加是次服務很開心。起初覺得這樣的活動一定很麻煩、很無聊。但在今次服務，我和長者溝通，一齊回憶生活中開心的事，學到很多與人合作、溝通的技巧。

幼兒服務

小朋友很容易滿足，很天真，很可愛。在與小朋友相處的過程中，我學會了包容和忍讓。

通過這次活動，我明白到照顧小朋友要有耐心和愛心。能夠順利地完成這次活動，以及讓小朋友覺得開心，我很滿足。

此次幼兒服務令我明白到團體合作的重要，因為有些活動若只有一個人是很難完成的。小朋友十分活潑可愛，雖然活動開始時他們有些害怕，但熟絡後便玩得很盡興。這次活動令我體會到人整天沉迷於智能電話、電腦等物質，甚少關注小朋友的教育。因此，我認為我們應該盡量照顧和關懷他們，使他們能健康快樂地成長。

智障人士服務

原以為智障人士的生活很負面，人格可能孤僻，待人處事方面會冷酷無情，甚至心靈是扭曲的。但經過是次活動，我明白到他們縱然天生缺陷，性格和其他方面都是十分健全，不會無緣無故地產生負面情緒。與智障人士接觸後，我對他們有很大的改觀，也意識到自己不應該主觀判定自己所不了解的人和事。

首次探訪智障人士，我有很多不足之處需要改進。智障人士其實是很友善的，從他們身上我學到處事需要耐性。

我覺得他們比我想像中更和善、更容易相處。不單是我們帶給他們歡樂，他們的笑聲和笑容也給予我們不少歡欣和鼓勵。

第一次參與義工服務給了我難忘的經歷，讓我有機會學習如何去照顧和關心別人。院友們很投入我們準備的手工遊戲。在這次活動中，我感到十分開心和滿足。



2015-2016 社會服務

二. 公益少年團



今學年第一學期公益少年團參加利民會精神復康人士服務及循道兒童與幼兒服務，除了一連數次的義工服務外，團員還參與校內慈善義賣、慈善機構賣旗及貧富宴，以豐富同學社會服務體驗，將來成為熱心服務、貢獻社會的人。

以下是參與同學活動後的分享：

林潔瑩 5B

我參加公益少年團已有四年多。當初參加公益少年團是因為有朋友的陪伴，但隨著時間流逝，我成為了幹事。當時抱著有人陪我才參加的心態已改變了。

初中那三年我一直服務長者。我們每年都去一次長者資源中心，了解長者有什麼特別的需求。過程中，我對長者的想法產生了改觀。我曾經以為長者都是沒記性、聽力差、行動不便等，原來並不一定。有一次探訪那位獨居老人，她開門看到我們時，露出笑意，歡迎我們進去。她住的地方不大，傢私比較簡陋，人也顯得憔悴。當我們送上小禮物，她顯得十分開心和滿足。探訪回來，我一直在反思：平常我們上學，大人上班，家裡留下的公公婆婆會不會也是無所事事？會不會像獨居老人一樣無聊孤寂呢？

上學年我們的服務對象由長者換成了聽障兒童。我以為照顧聽障兒童和照顧一般兒童沒甚麼區別，有甚麼事哄一下就可以，但事實並非如此。就像我照顧的小朋友叫茵茵，她很黏我、很聽話，不過由於她聽力有問題，聽我們說話時要看我們的嘴型，所以溝通有些難度。在那次探訪中，我發現平時愛耍酷的男同學也被小朋友逗得開心不已。雖然結束時我整個人疲憊不堪，但看著小朋友燦爛的笑容，就覺得一切都值得。

社會服務是有趣及有意義的事，給了我們另類體驗。我希望日後有更多的同學能夠參與。

邱家盈 5C

中一開始我便加入了公益少年團的利民會小組，服務精神復康人士。去年我成為一名幹事，幫助籌備及設計與精神復康者的交流活動、遊戲等。

去年的「2 + 1」服務計畫我到安老院探訪視障老人。我和他們玩小遊戲：如利用嗅覺，味覺和觸覺，讓他們猜測手中的是哪一種食物，或是唱一些經典名曲，讓他們猜測歌名。

在籌備的時候，我們準備了彩色羽毛球作為禮物，送給這些老人家。和我聊天的那位長者一直拿著這份禮物，不斷重複地說著「多謝你！」「我很開心啊！」看著這樣的情景，我不禁感到心酸。這些長者除了視覺問題外，身體上亦有不少小毛病，例如記憶力退化，聽力和抵抗力變差等。另一方面，這些居住在安老院的老人家，雖然有專人照顧，亦能認識相同處境的長者，但沒有家人陪伴，他們還會感到寂寞和孤單。

這讓我想起了自己的嫻嫻。她住得很遠。自從升上高中後，我學業繁忙很少去探望她。經過這次探訪，我開始主動關心她，探望她，看到她帶著驚喜的微笑，我既感到開心，也充滿許多歉意。因此，我立志要多點關心自己家人。



智言慧語 (一)

1. Never explain yourself to anyone. Because the person who likes you doesn't need it and the person who doesn't like you won't believe it..

不要為著自己向任何人申辯，因為喜歡你的人不要你的申辯；不喜歡你的人也不會相信你的申辯。

2. When you keep saying you are busy, then you are never free. When you keep saying you have no time, then you will never have time. When you keep saying that you will do it tomorrow, then your tomorrow will never come.

當你常將「忙」掛在口邊，你便永遠也沒得空閒；當你常將「沒有時間」掛在口邊，你便永遠也沒有時間；當你常說：「我明天便會做這件事情」，你的「明天」便永遠也不會到來。

3. When we wake up in the morning, we have two simple choices. Go back to sleep and dream, or wake up and chase those dreams. Choice is yours.

早上當我們起床的時候，我們有兩個簡單的選擇——回去睡覺及發夢；或是起床去尋求那些夢想。但無論如何，選擇是我們自己決定的。

4. Who care for us, we make them cry.
Who never care for us, we cry for them.
Who never cry for us, we care for them.
This is the truth of life, it's strange but true. Once you realize this, it's never too late to change.

關心我們的人，我們常常令他們哭。
不關心我們的人，我們常常為他們哭。
不會為我們哭的人，我們常常關心他們。
雖然我們不願意接受以上說話，但這是事實。一旦我們接受，我們的改變永遠不會「太遲」。

5. Don't make promises when you are in joy. Don't reply when you are sad. Don't make decision when you are angry. Think twice, act wise.

歡樂的時候不要作承諾；憂愁的時候不要作回覆；憤怒的時候不要作決定；在歡樂的時候不要作出任何決定。三思而後行，做個智慧人。

魚菜共生系統開幕禮

2016年11月1日，本校增設了一項新設備——魚菜共生系統。此系統結合教育及種植的設施。系統包括兩部份，中間部份為一魚缸，上下兩層則是種植不同植物的裝置。魚菜共生運作原理很簡單，魚所排出的廢物，會經系統運往種植盆，經微生物的分解，成為植物的營養；而水流經種植盆會被過濾，再返回魚缸，令魚缸的水得到淨化，也令水裏的廢物減少。

在開幕禮前，此系統已運作一星期。本校環保領袖生負責每天餵食金魚及監察水質。我們期望，這系統能夠教育同學大自然營養循環的概念及珍惜食物。

以下是參與同學活動後的分享：

楊汶才 3A

「環保領袖生」顧名思義是與綠化環境等話題脫不開關係。

我們的工作基本上分為兩項。第一項是照顧小動物。每日中午我們都要為牠們更換新的稻草及糧食，還清潔鐵籠內的排洩物。在魚菜共生系統啟用後，我們會為系統中的魚提供糧食。當中的植物並不需要給予任何肥料，因為魚類排洩物會經由轉化系統轉化為肥料。這樣做不但可以節省資源，而且達到循環再用的目的。第二項工作是巡視小食部環境。垃圾難免會出現，我們的責任便是提醒同學離開小食部時扔掉垃圾，要是同學不配合，我們就記錄他們的名字在案。

過去兩年我在環保領袖生團體有以下心得。首先，我很喜歡親近小動物。加入這個團體後，我不但可以近距離接觸小動物，還學習到照顧小動物的基本知識。此外在魚菜共生系統中，我領會到環保是結合科學元素和環保意識。除了學到相關知識外，我還學會與人溝通。我巡視小食部時，經常提醒同學注意清潔。久而久之，我便不害怕和陌生人溝通，並豐富了與人合作的經驗。



蕭詠嘉 3A

在魚菜共生工作坊裡，我明白種菜不一定用泥土，一種像麥提沙的小石粒也可以種植，因為魚的排洩物能夠給菜做養分。我們學會如何觀察魚缸的水是否正常。這些都是平日課堂上沒有學過的知識。

在「魚菜共生」開幕禮完結後，我跑去看我種的菜有沒有長高。果然當日種的菜已生長了些許，那天所學的變成事實。校園多了這個環保裝置，增添了不少生氣。

探索魚塘生態及文化之旅



我們於2016年11月18日，前往元朗大生圍村進行「探索魚塘生態及文化之旅」。此活動由本校環境及健康教育組和香港觀鳥會合辦，參加學生共有二十人。

我們於下午2時到達大生圍，先經過一條小村，再進入魚塘的範圍。透過兩位資深的導賞員講解，我們觀賞了水鳥及魚塘常見物種，還認識了魚塘濕地生境。我們不但認識魚塘的運作，也探討魚塘的保育價值。

以下是參與同學活動後的分享：

陳敏喬 2B

在元朗大生圍，有兩位觀鳥會導賞員為我們講解魚塘知識。我認識了各種鳥類和魚類和漁民撒網捕魚的基本技巧。我亦瞭解香港漁民的生活狀況，魚塘的生產流程，以及如何分辨不同的雀鳥，如八哥、小白鷺、大白鷺和烏鴉等。

從事養魚業並不容易。漁民除了要擔心天氣、水質和飼料等問題，還要面臨後繼無人的危機。

賴穎怡 3B

從魚塘負責人口中得知，元朗大生圍的漁民日益減少。老一輩的漁民年齡漸大，已經無法再打理魚塘了。年輕一輩又不願加入漁民這個行業，以致村內的漁民越來越少。我真擔心在不久的將來，大生圍魚塘會後繼無人！

鍾曉彤 3C

大生圍村有不少平房，沒有市區的高樓大廈，也沒有車輛噪音，空氣十分清新。漁民為我們介紹魚塘及講解如何飼養魚、如何撒網捕魚，讓我們親身體會漁夫的辛勞。

現代的人對魚產需求有增無減，但漁民則日益減少。年長的漁民退休後，便會後繼無人！

吳芷澄 4B

大生圍村的房子都沒有私人洗手間，大家都用公共廁所，但是他們的房屋卻建造得井井有條。

魚塘有很多雀鳥，如八哥、小白鷺和大白鷺等。借用望遠鏡，我們可以清楚地看見雀鳥的羽毛及牠們施展的動作。

在觀鳥的過程中，我們放下了平日急速的步伐，靜心地欣賞大自然的美態。經過導賞員的介紹後，我們可以分辨大白鷺和小白鷺，如小白鷺黑嘴黃腳掌；大白鷺則黃嘴黑腿。漁民還為我們介紹各類鯪魚。我一直以為草鯪和脆肉鯪是兩種魚類，原來它們是同一種類，只是脆肉鯪吃的飼料是堅果和杏仁，而草鯪則吃草。

大生圍魚塘已經不再養烏頭了！我擔心這些魚塘可能在不久的將來將被淘汰，一去不復還！

東區青藤感想

東區青藤由港島東區民政事務處舉辦，目的是培養學生領導才能，幫助同學擴闊視野的活動。計劃選出25名中三至中五學生參加，他們在學術、藝術或體育方面有卓越表現、具領導才能，亦樂於服務社會。獲選者接受為期一年的訓練，包括研討會、參觀、領袖訓練、語言訓練、內地及海外交流訓練等。透過一連串的訓練及交流發掘年輕人的各種潛能，培育他們成為新一代的優秀領袖。

本校周穎晞同學經過嚴格遴選，從芸芸申請人中脫穎而出獲選。以下是她的分享：



周穎晞 4D

2016年7月1日至7月5日我參加了東區青藤北京交流團。我們先後去了北京故宮、北京大學、天安門城樓、中關村、國家博物館、北京798藝術區、人民大會堂和恭王府等。我印象深刻的，有我們與北京大學學生的交流會、故宮參觀和國家博物館參觀等。

在交流會上我們分組與北大學生交流。跟我一組的一位讀傳媒的學生告訴我們，在國內考大學的競爭非常大，而像北大、清華這些名牌大學更是各省尖子爭相想進的學府，想要考進這些大學，他們就得比別人加倍用功才行。相對於身處香港的我們，雖然學位的競爭也是很大，但相比國內的學子，簡直是小巫見大巫。

我們參觀了故宮。故宮是古代皇帝的居住地，裡面每一處庭院，每一座宮殿，都有引人入勝的故事。例如其中幾座宮殿頂部的尖尖七顆赤金頂柱子，連在一起，就是北斗七星陣，比喻天帝的住所，只有皇帝才能住在那裡。

我們還參觀了國家博物館。那裡存放著我國各個朝代的文物。每一件文物都有文化價值。我看著館內各個年代的皇帝畫像，發現他們的輪廓和我們並沒有多大的區別，自己好像是皇族的後裔。

參加此次活動，讓我體會到國內與香港兩地生活習俗的差異，也讓我更深入理解我中國文化。

(以上是4D班周穎晞同學參加東區青藤活動交流團後的分享。)



家長團契十周年

家長團契簡介

2004年本校一班有愛心的家長響應中華傳道會柴灣堂(本校教會)和本校老師的呼籲，成立了「守望禱告會」。禱告會為了加強關心家長的家庭需要，於2006年4月轉變成「家長團契」。

家長團契是一個祝福劉永生中學的家長群體，十年來我們舉辦了各類活動，如親子講座、家長分享會、家長加油站、親子營會、及查經班等，並成立家長天使行動，關心和探訪面對困難的家長及其家庭。

2016年10月15日「家長團契」為慶祝成立十周年，舉辦了十周年慶祝聚餐，約有150位家長學生出席歡聚。

見證分享

我的兒子畢業和離開劉永生中學已經好幾年。回顧在校的日子，我除認識許多家長外，更讓我認識神。

2002年9月20日下午，接到太太同事來電，說太太在公司暈倒。我趕到醫院，醫生叫我要有心理準備。就這樣不足四小時，太太就走了。生命原來如此脆弱，她留下我和兩個小孩子，一句話也沒留下。

我是一個的士司機，為生活、為孩子，日子縱然難過還是要過的。2005年小兒子入讀劉永生中學，我有機會加入家長教師會做義工，並因此認識很多家長，也得到他們悉心幫助，例如與子女溝通及烹飪技巧等。期間，我有問題或困難時，一些基督徒家長都會為我禱告，那時我還未信主。

陳錦鵬先生(陳家朗校友家長)

回想太太離去後，有親友邀請我參加教會旅行、聚餐，當時我都一一拒絕，因為我太太沒有信主，我想如果我信主，將來當我離開世界，就不能與她在另一個世界見面。

2008年7月，劉永生中學「家長團契」的家長邀請我參加教會。那一天，我踏入教會，就感到神的愛，神透過他們的手來溫暖我的心。之後，她們再次邀請我參加教會，我便參加，神又透過聖經跟我說話：「放下你一切的重擔跟隨主。」就這樣，我開始信主直到現在……

再次多謝劉永生中學的家長團契，在我對生命充滿困惑時，他們引領我認識了主，讓我沐浴在神的恩典中。

(以上是陳錦鵬先生於家長團契十周年聚餐會上的分享。)



迎難而上，永不放棄

盧維中老師及莊靈軒同學 6D

「莊靈軒同學，你試過洗廁所並且喝廁所水嗎？」

「盧老師，洗廁所當然試過，但喝廁所水肯定不會試吧？」

原來在日本發生過這樣一個真人真事。故事主角，是一個利用假期到東京帝國飯店打工的女大學生。該女大學生在這個五星級飯店裡所分配到的工作是洗廁所。當她第一天伸手進馬桶刷洗時，差點當場嘔吐。勉強撐過幾日後，實在難以為繼，決定辭職。但就在此關鍵時刻，大學生發現，和她一起工作的一位老清潔工，居然在清洗工作完成後，從馬桶裡舀了一杯水喝下去！

大學生看得目瞪口呆，但老清潔工卻自豪地表示，經她清理過的馬桶，是乾淨得連裡面的水都可以喝下去的！

這個舉動給大學生很大的啟發，讓她了解到所謂的敬業精神，就是在小事上忠心！此後，當她再進入廁所時，她不再引以為苦，卻視為自我磨練與提升的機會。每清洗完馬桶，她總會自問：「我可以從這裡面舀一杯水喝下去嗎？」假期結束，當經理考核她的成果，她在所有人面前，從她清洗過的馬桶裡舀了一杯水喝下去！這個舉動不但震驚了在場的所有人，更讓經理認定她是他們必需延攬的人才！畢業後，她順利進入帝國飯店工作，憑著這份在小事上忠心的敬業精神，她在三十七歲以前是日本帝國飯店最出色和晉升最快的員工。三十七歲以後，她步入政壇，得到前首相小泉的賞識，後來成為日本內閣郵政大臣！這位女大學生的名字叫野田聖子。據說每次她自我介紹時總還是說：「我是最敬業的廁所清潔工，和最忠於職守的內閣大臣！」野田聖子

現任自由民主黨總務會長。

這則故事給我們的啟發是：「當你面對一些你最不願的挑戰的事情時，你必須迎難而上，永不放棄。莊靈軒同學，你是不是也有過想放棄的時刻呢？」



莊靈軒：「我想大多數人都有過這種想法，而我亦不例外。過去我是一個很怕面對困難的人，做甚麼事都很容易放棄。就如讀書方面，當我遇到難題的時候，我想都不想就呆坐著等老師給我們講解答案，完全沒有嘗試的念頭。這種情況持續到中五的第三學期大考前，我才覺得這種想法及做法是錯誤的。升上中六後，由於公開試所帶來的壓力，我決定作出改變。自此之後，每當遇到難題時，我便會想盡方法去嘗試，學業上如果有不明白的話，我就會參考題解或是找老師幫忙。漸漸地，我發現堅持、永不放棄是影響每件事成敗的最大因素。沒有堅持，我們做事情往往會半途而廢。所以，往後的日子裡，我時刻都會提醒自己做每件事都要堅持，這就是我的動力泉源！」

（以上是盧維中老師及6D班莊靈軒同學在2016年9月9日的早會分享。）

環境保護齊出力

陳凱盈老師

暑假的時候，我到印尼龍目島的火山（Mount Rinjani）參加登山活動。我們經過八小時的攀爬，終於上到兩千六百米的紮營地。山上風光的確很美，但遺憾的是在登山的沿途及紮營地都滿佈垃圾，令此地的景色失色不少。

領隊Osmen一位來自本地、學歷不高的年輕人。下山的時候，當我們走到其中一個中途站休息時，他突然打開自己的背包，並拿出一個黑色垃圾膠袋，把別人遺留下來的垃圾執拾起來，並把滿載垃圾的黑色垃圾膠袋帶下山。他告訴我們，山上的垃圾主要是本地人留下的，他覺得很傷心，因為大自然是他們的經濟命脈，如果不能夠保護大自然的話，他們將來便無以為生，亦未能夠好好享受大自然的美麗。

他的行為令我十分感動，因為垃圾不是他製造的，但為了眾人的利益，他卻無私地把垃圾執拾起來。反觀我們受過教育的香港人，每逢佳節過後，在不同公

園的地上，總會遺留下許多垃圾，包括蠟燭、螢光棒、食物招紙等等。一來讓人看見這班貪圖玩樂的人的自私，二來也辛苦了一班清潔人員整天在清理、執拾。



現在，我希望藉著Osmen的行為鼓勵各位同學在生活的不同層面，保護我們所身處的環境，例如當你用完餐後，你可以順道地把垃圾扔掉；行山時要記得將自己帶來的垃圾帶下山；在節日慶祝過後，也同樣執拾好自己帶來的東西等等。

當然，我們也可以參加一些非牟利機構舉辦的清潔運動，例如今年七月底，在廣東發生水災，許多垃圾都漂浮香港西面的沙灘上，當時就有不同的團體自發地組織沙灘清潔運動，無私地為我們執拾垃圾。

各位同學，有機會的話，一起行動，為香港的環境出一分力吧！

（以上是陳凱盈老師在2016年9月12日的早會分享。）

智言慧語（二）

由於人是上帝造的，所以……
人的心情，只有耶穌能了解；
人的感受，只有耶穌能體會；
人的眼淚，只有耶穌能擦乾；
人的處境，只有耶穌能明白；
人的困難，只有耶穌能幫忙；
人的傷心，只有耶穌能安慰；
人的疑惑，只有耶穌能解答；

人的冤屈，只有耶穌能伸張；
人的心靈，只有耶穌能滿足；
人的需要，只有耶穌能供給；
人的時間，只有耶穌能安排；
人的傷痛，只有耶穌能撫平；
人的罪孽，只有耶穌能赦免；
人的道路，只有耶穌能帶領；
人的雙眼，只有耶穌能開啟；

人的雙手，只有耶穌能牽引；
人的雙腳，只有耶穌能堅定；
人的生命，只有耶穌能掌握；
人的人生，只有耶穌能做主；
人的靈魂，只有耶穌能救贖；
人的盼望，只有耶穌能滿足！
主耶穌基督是我們的安慰和守望



迎難而上

柯熙裕 2D

她今年十六歲，已經是2015年世界錦標賽女子體操高低杠的冠軍。她是誰？她就是中國女子體操隊成員范憶琳。

年紀輕輕就當上世界冠軍，很多人都羨慕她。但憶琳的成功，並非一帆風順。2014年6月，她入選國家隊那天，媽媽被診斷出癌症末期。家人為了不影響她的訓練，刻意隱瞞母親的病情。

三個月後，教練知道憶琳母親的病情惡化，特准她回家探望母親。不幸地，在探望母親後回到體操隊的第三天，憶琳的母親就去世了。媽媽離世後，憶琳有一段時間處於崩潰邊緣，有時甚至連最愛的體操也不想練。這段時間，幸好有教練的開導與關心，憶琳才能慢慢地從低落的情緒中走出來了！自此，她特別認真練習，想藉此來回報教練和家人的支持。

2016年5月，憶琳成功在中國的奧運選拔賽中脫穎而出。幾番考核後，她終取得出戰奧運的資格。她目前的心願是再拿奧運冠軍。但談何容易呢？在奧

運賽場上，每個選手都具備奪金的能力。能否成功奪冠，除了本身的實力外，還須具備良好的心理質素及完美的臨場發揮。這位世界冠軍會緊張嗎？原來在奪冠的比賽中，憶琳就緊張得連賽前熱身也做不好。上場前的最後一次練習，她還沒法完整地做完整套動作。直至上場前，教練引導她舒緩緊張情緒，她才可以把所學所練的動作完美發揮。

憶琳的成功歷程，一直刻在我心中。當我面對困難時，想想她的經歷，就會多一份堅持！有一位記者問她有甚麼話想跟天上的母親說。她說：「媽媽，我做到了。」那時，她已淚流滿面。

風光的背後，一定有很多不為人知的淚水。同學們，我們的未來是怎樣的呢？希望大家在遇到困難時都能無所畏懼、迎難而上，從而創出自己的成功之路。

(以上是2D班柯熙裕同學在2016年5月19日的早會普通話分享。)



突破與成長

章漫苗 5D

我很想和大家分享我在劉永生中學這幾年裏的突破和成長。

在學業方面，中一、二年級的時候我總是不想讀書，通常在臨考某一科前的一天才開始溫習該科。那時很多科目都是靠死記硬背的，只要我肯背，就會有好的成績，可是當時我連背誦也不肯，以至於學習成績不太好。

直至中三那年，由於選科的競爭及班上同學努力，我也開始發奮學習，我的成績亦比之前突飛猛進，最後我也順利選上心儀的科目。現在我不再像以往那樣臨急抱佛腳，遇事總會未雨綢繆，做足準備。

我在人際關係上也有成長。中四那年，我參加了飛雁飛做朋輩輔導員。起初我以為很容易，但當我接觸我的雁仔雁女時，才發覺不是，尤其是要記熟他們的姓名和模樣，他們每一個都有不同的性格和特點，所以我不能以同樣的方式去和他們溝通。我必須先了解他們，知道他們的需要再跟他們接觸。我慶幸自己能遇到他們。他們讓我學會如何設

身處地地去幫助不同需要的人。現在的我不再是只顧著自己，而是會細心觀察身邊的人和事，更加留意別人的需要。

除此之外，我還想提一提我的精神支柱，祂就是神。每逢遇到煩心事，我

都會禱告。禱告是最方便的方法，神未必能立刻幫助我，令我的困難消失，但至少我多了一個傾訴對象，將困難和不開心的事情告訴祂，祂一定會賜予平安。

最後，我想用一節經文去鼓勵台下每一位。「應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告，祈求和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。(腓立比書4:6-7)」

Yes I can, Yes you can! 讓我們一同努力去勇敢接受挑戰！祝福大家能有一個充滿突破和成長的一年。

(以上是5D班章漫苗同學在2016年9月1日開學禮的見證分享。)



共融校園

杜嘉敏 6C

大家試想像一下：如果你們每天生活在嘲笑聲和奇異目光之中，你會有甚麼感受？

剛升上中四，班上有幾個男同學總會對我的行為和外表諸多批評及取笑，甚至經常將我和其他女同學作比較。雖然我表面上總是以笑容面對，好像不把他們的批評放在心裡，但其實我常常想著他們的批評，思想因此變得非常負面，自我形象很差，心情總是灰朦朦的。

這算不算被歧視？我當時不太清楚，只知道這件事對我的打擊挺大。幸運地，我得到其他同學的開解，自己也想通了，慢慢明白到他們只是無法按捺自己的嘴巴，愛開玩笑，是沒有惡意的，如此我才逐步走出陰霾。在現實生活中，是否每個被批評、歧視的人，都可以像我那樣懂得放下他人對自己的目光呢？

愛取笑別人的人或會說：「我以後不取笑人，大不了不理會他便是了！」事實上，被人忽視與被人嘲笑的殺傷力一樣大，因為忽視別人並非給予他們空間，而是無視了他們的存在，這同樣會傷害人的自尊心。

共融校園十分重要。共融的意思不是要求大家強逼自己與話題不同的人成為好朋友，而是嘗試去包容他們的不同，即使沒法成為好友，至少不存在不滿或憎恨。一個笑容、一個點頭便足以令身邊的同學和平共處。

知易行難，大家就在即將舉行的班際跳大繩比賽，以及課堂分組中跨出第一步，攜手創造共融校園！

(以上是6C班杜嘉敏同學在2016年9月12日的早會分享。)



傳福音

章漫苗 5D

我很高興能在這裏與大家分享主的恩典。其實我信主已有一段時間，在主那裡我經歷過很多平安和恩典，因此我很想服侍主——傳福音，令更多人認識神。

我會邀請同學或朋友參加教會的佈道會或福音營，希望他們更多接觸福音，願意返教會和跟隨主。然而，邀請他們返教會並不容易。那麼為何我還邀請他們呢？因為我希望他們經歷神的恩典，讓神成為他們的依靠，改變生命。當然，我也被拒絕過，心情難免有失落，但我知道他們可能有他們的原因，所以我也沒有強迫他們。那些成功邀請的朋友，我希望他們能敞開心扉接觸福音。很多人在返教會和信主的抉擇上，都會經歷一番掙扎。我認為最重要的是人要主動嘗試。日後我們在社會工作，不曾像現在這麼多機會接觸福音，因此我希望他們能多去教會，教會成為他們患難中的避難所，教會內弟兄姊妹成為他們的依靠。正因如此，我會繼續努力傳揚福音。

(以上是5D班章漫苗同學在2016年9月26日的早會分享。)



書籍推介：《情感的48種面貌》

何雅雯 4D

我要推介的書是《情感的48種面貌》，作者是韓國哲學家姜信洙。本書結合了哲學家斯賓諾莎的哲學理論與四十八篇文學經典，目的是要鼓勵人要做自己生命的主人，為自己的人生做主。作者在書中提及了人的四十八種不同情感，有負面的，也有正面的，如自卑、自信、同情、絕望等，這都是我們常有的情感。

書中說出自卑和自信兩個故事。自卑的故事是關於一個人叫蓋拉辛的農奴，他雖然是啞巴，但力氣比任何人都大。他愛上了同樣是啞巴的塔帝雅娜，但他自卑，不敢向塔帝雅娜示愛，其後塔帝雅娜嫁給了另一個農奴，蓋拉辛因此非常痛心。在人生中，沒有甚麼比輕視自己更痛苦。自己連自己都看不起，還有資格去批評人嗎？對自卑的人來說，生活是很難過的。當見到一個比自己更有成就，環境亦比自己好的人，自然就會很想找個地方去躲藏。這就是自卑人的生活。

自信的故事主角是說尚馬克。他沒想到自己一個小小的行動，會有如此好的結果。他愛上香黛兒，決定寫信向她示愛。香黛兒終於將焦點放在他身上。擁有自信的人，會散發著光芒，相反，缺乏自信的人，只會終日垂頭喪氣，不肯嘗試。選擇不同情感，會有著不同的人生。

我非常喜歡書後的一句話：「不管是哪種情感，唯有發自內心，才算活著。」人有喜怒哀樂，我們要豐富我們的人生，活得更多姿多彩，才是生存的意義。

(以上是4D班何雅雯同學在2016年10月31日的早會分享。)



嚴於律己、寬於待人

張錦濤 3C

我想分享學校本月的主題「嚴於律己，寬於待人」。

你可能會覺得這個題目很過時，因為已經聽過很多次。未來我也有同感，不過當我嘗試去深思這八個字的意義時，我發現很多我們應該有的品德，在現今社會已經變成名詞，並非行動。批評別人比反省己身來得容易，加上現今社會講求自身的感覺或個人權利，導致缺乏彼此包容造成衝突。

明朝有一位尚書叫楊翥，他有一位鄰居，每逢下雨天時，就會把自己院子的積水排放到楊翥家門前。楊翥的家人把這事告知楊翥，楊翥卻勸解家人說：「其實晴天的日子總比下雨的日子多，不要為這件事而傷害到大家關係。」後來鄰居知道，被楊翥的忍讓所感動，就不再把積水排放到楊翥的家門前。如果你是故事的主角，你有甚麼反應？是和氣收場、抑或是衝突報復？是一念之間決定你的行動。

包容是關懷體諒的體現，著重律己以嚴和待人以寬。當然包容不等同不辨是非、盲目縱容。我們要「己所不欲，勿施於人」，也要推己及人、將心比心，設身處地為他人著想。坐言起行，不要只停留在腦海中的認知，也要把良好品德實踐出來。

(以上是3C班張錦濤同學在2016年11月23日的早會分享。)



宣教點滴

陳天怡校友

不知道學校現在有多少個基督徒呢？我想介紹一下世界另一端的情況讓大家知道。一個一千一百萬人的國家，信奉基督的人數大約有一千人左右。我相信學校裡信奉耶穌的人數肯定比這個國家的任何一個城市的人數還要多。

很多人都會問我：「香港這麼好的地方你不待著，為甚麼非要跑到北非去傳教呢？」

我一般會回答說：「那是因為神的旨意。」我希望自己能親身幫助他們認識耶穌。

在伊斯蘭國家，信奉基督生命受威脅。危險嗎？相當危險。不過我相信耶穌，死，並不可怕。因為我知道我死後將會去哪裡。

一位當地朋友感情遇到一些問題，找我傾訴。當時我只是靜心聆聽，然後跟她一起祈禱。一星期後我再見到她，她已經不再為情感所困惱。她更透過祈禱，開始瞭解主。

各位基督徒同學。我們是一條通往耶穌的渠道，我們要讓更多的人去認識祂。還沒信奉基督的同學。我要恭喜你們，因為你們有幸可以來到這裡讀書，展開人生的新一頁……

人生在世不稱意之事十常八九，每個人都需要紓緩煩憂的途徑。我相信祈禱就是最佳的途徑。各位同學，當你面對困惑之時，請你祈禱。只需一句話：「耶穌，請你來幫我吧！」

珍惜生命，享受生活！最後，請大家為我在當地的安全、健康、智慧祈禱。謝謝大家！



（陳天怡校友是本校第一位校友宣教師。她於2000年入讀本校中一，是第二屆中一學生。她成長於基督教家庭，初中時已蒙主呼召宣教。她中五畢業後修讀多媒體創作並之後從事學校校園電視台工作。接著，她得到其教會支持，接受佈道和栽培訓練。並於2013年3月受其教會差遣前往非洲宣教。以上是陳天怡校友在2016年5月3日回校在早會上的分享。）



不怕自己和別人不一樣

張凱儀校友

大學二年那年，我在商業電台實習。有一天，我告訴坐我旁邊的同事我要去墨西哥半年，他問我去幹什麼？我說，讀書、Exchange。他十分愕然，為何我不去歐美各國而去墨西哥！

我在過去的求學過程中，除了學習書中的知識外，自己還有意無意地學習了與大多數人看齊，和同學一樣髮型，追看同一套劇集，專程排隊吃那當紅的餐廳……當自己和其他人步伐一致時，我感到很安全、很自在。

入了大學，我很快就發現在大學最快樂的人往往就是那些不在意別人眼光，忠於自己，專注做自己喜歡的事的人。這不是你要專挑別人做的事來做，而是要自己興趣。我選擇跟隨自己的心願去中美洲當交換生，希望自己在地球的另一邊學到另一種的文化。這是我一個小小的自我完成。我不是什麼勇者，但我希望看見這個世界，更希望自己被世界看見。

人太忠於向群體模仿，隱身於群體中，就會無法看清自己真正應該追求的東西。每個人人生而不同，都要成就一樣只有自己才能完成的事。

盼望大家從中學階段開始尋找自己的機會磨練自己，不斷「砍掉重練」，並且多閱讀，多和身邊的人聊天，多留空間靜思自己的需要。



（張凱儀校友於2012年文科班畢業。她考入香港嶺南大學修讀文化研究，成績卓越，獲得一級榮譽，現於藝術中心工作。以上是她於2016年9月14日回校在早會上的分享。）

回首兩年預科生涯

侯家維校友

說來慚愧，中六時我來劉永生中學報讀中六、七預科，其實非我情願。說句心裡話，如果會考一帆風順，誰會想跑到另一所學校完成自己的中學生涯？我當年剛巧認識一位在劉永生中學讀中七的朋友，在他的鼓勵下，我來到了這裡面試；結果這次面試卻成了我中學生涯中一個最正確的決定。

中七畢業七年多了，我幾乎每年都會回校探訪當年教導我的老師。究其原因，無非是難忘那兩年在劉永生中學愉快的時光。高考的壓力雖然大，但患難見真情，那段日子卻也打造了我和一眾新相識的老師、同窗之間的情誼。

在預備高考的日子，間接成為了我考進香港大學的關鍵。這當然要歸功於一群老師不遺餘力的教學。然而，對我來說更加珍貴的卻是他們的鼓勵、支持和同行。他們循循善誘的態度，讓我覺得他們不單是關心我的成績，更是我整個人的well-being，令我更有勇氣和決心去面對各種壓力和挑戰。

在劉永生中學的另一樣得著，是我對信仰的追求。經歷了會考的失意，我開始認真地審視自己的信仰。我問自己，「我究竟是在為什麼而活？」一場考



試？一個學位？無窮無盡的練習和試題，帶來的只是更多的挫敗和無奈，值得嗎？甘心嗎？「人在江湖，身不由己」，這就是我所相信的「豐盛的生命」嗎？我難以迴避這些問題。

幸好我身邊的師友都是一些對信仰十分認真和堅定的基督徒，他們讓我確信，除了眼前這一堆無日無之的煩惱外，生命還有更大的意義和價值，而這些意義和價值，都在於那位無條件地（不論我們的出身、成績、能力和外貌）為我們獻上生命的上帝。當時的我，對基督教絕不陌生，但想不到高考的壓力和挑戰能夠把我對信仰、人生和成功的看法拉得更深、更闊。

自此，我更加投入教會的服侍，近年甚至半職修讀神學。因為我深信我的生命不在乎一場考試、一個學位或是一份工作。在香港這個營營役役的「江湖」，信仰帶給我的不是勞碌和教條，而是世上找不到的喜樂、平安和滿足。人生在世，很多我們曾經抓緊的東西，到頭來都不過是捕風捉影。每天都生活在壓力和忙碌中的你，有否想過你的生命所為何事嗎？你是否覺得生命很無聊、枯燥嗎？那麼，請不要埋藏這些感覺，或許，它們正是一封一封從天上寄下來的邀請信，要把你帶到生命的真正目的地。

最後，我希望在場的每個人都可以為自己的人生找到一個比考試更重大的意義。

（侯家維校友於2009年7A(文科班)畢業。他考入香港大學文學院，主修英文，畢業後在香港專業教育學院(IVE)執教英文，且兼讀播道會同福聖經學院兼讀基督教事工碩士(Master in Ministry)，並擬於2017年畢業之後，轉任傳道工作。以上是他於2016年11月25日回校在早會上的分享。）



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

Building up a good reading habit

I talked about how reading shaped my personality last time when I was here on the stage. Today, I'd like to talk about how you can build up a productive reading habit so that you can also make the most out of a regular reading routine.

Frankly speaking, even though I love to read whenever circumstances allow, I know that my own reading habit can still be improved. For those who have had some reading experience, do you think that it is extremely easy to fall asleep even when you are totally concentrated on the book you read? Do you find it difficult to finish reading a book from cover to cover in a week or two? Actually, these are the two problems that I encounter when I read as well. That's why I researched on this topic in the hope of helping you and myself to read more efficiently.

Firstly, set a period of time for reading only. I totally understand that you have so much to do every day. However, reading is so beneficial that we should assign at least 30 minutes each day to grab a good book and focus on reading it. It could be a good idea to read for 30 minutes right after you have arrived home after school because you are still energetic and fully awake at that time. Think about what might happen if you read right before you sleep. Quite probably, the book will be sleeping with you the whole night.

Besides, reading in a quiet place is very essential. We should all understand how difficult it is to concentrate in a noisy environment. For our brain to work and to focus, we need to be freed from disturbance in any forms. Do not turn on the TV. Do not listen to music. In that particular period of time, the book should be your only

companion. However, do not read on your bed. It could be a quiet place, but it is far too comfortable to read on. I am certain that the 30-minute reading time will turn into a 3-hour sleeping session if you do it on the bed.

Writing about what you read or viewing how others feel about a book can help you enjoy your reading experience even more. There are a lot of online platforms for readers to share what they read and how they feel about it. For example, Goodreads.com is a website which introduces numerous books and it allows readers to discuss how they feel about the books. I believe that you may wonder if a book is worth reading before you get it to read. How can you get to know if you should spend time on it? Goodreads.com or other similar reading websites provide you with readers' recommendations and comments on a particular book. You can decide whether or not to read a book by taking a glance at the reviews first. Besides, even during your reading process, you may find a part of the book difficult to understand. These platforms allow readers to post questions and answers about the book. With all these aids and guidance, I'm sure your reading experience will be very different.

Starting from today, grab a good book and set a fixed period of time to read. Find a quiet place to enjoy the company of the book. In case you need help with the book, surf the Internet after the reading session and you'll very likely be able to have your problems solved. Enjoy reading!

Mr. Chui Chi Hin, Jed



21 Early Days Challenge Hui Pui Tin, Clementy 6B

Before I start, let me ask you two questions. When do you usually wake up? At 6:30am? 7am? Or even at 7:30am? Actually, I'd like to tell you about a project called 21 Early Days Challenge.

21 Early Days Challenge is organized by Filipe Castro Matos. He expressed an idea that we should be more aware of our own limits and waking up at 4:30am for 21 consecutive workdays could help us to understand this notion better. Up to now, many of you may wonder whether waking up at 4:30am shortens our sleeping time. Of course not! It means going to bed early and waking up early. Here comes another question. Why does this challenge last for 21 days only? Based on a report written by Dr. Maxwell, we need 21 days to form a new habit. That's why this challenge lasts for 21 days because it is only the beginning of our new phase of life.

There are a lot of successful people who wake up early. For example, Apple CEO, Tim Cook, wakes up at 3:45am and start reading his emails. Also, the First Lady, Michelle Obama, start working out at 4:30am. However, why should we wake up at 4:30am? There are two major advantages of this challenge. First, you can see a lot more at dawn. People who wake up late can never see one of the greatest spectacles of the nature - the sunrise. You can see that the day slowly gets brighter, and the midnight blue turns lighter until other brilliant colors fill the sky. Also, without some yelling kids and the buzz of the televisions, you can enjoy a moment of peace and tranquility. Apart from it, you can have more time to do your own things. Waking up early allows you to have sufficient time to enjoy your breakfast. Besides that, you can have time to review your tests and prepare yourself better before school starts. In this case, you can follow what the teachers say during lessons more easily and improve your results effectively. In addition, you can have spare time to do exercise to enhance your health too. Those are the two major advantages why we should take this challenge to wake up early.

I think this challenge is a chance for us to learn how to eliminate the obstacles in our lives. Think of everything that's letting us down and preventing us from reaching the goal we've set but could not achieve. Getting rid of our obstacles makes it easier to achieve our goals. Take me as an example. At the beginning, I usually missed the alarm at 4:30am, but I could finally achieve it and I had a sense of achievement because I did what I set out to do. If you are interested in this challenge, don't hesitate. Try to do it and you will experience something extraordinary!



Christmas is a time to love Miss Tsui Wing Chi, Ivy

Our Christmas holiday is going to start in 3 days! Are you excited about this? To me, Christmas is the most wonderful time of the year. In this festive season, it's not difficult to see glittering Christmas lights, gorgeously decorated Christmas trees, not to mention the amazing holiday displays found in shopping malls. While we are enjoying the joy brought by this festival, have you ever thought about what Christmas is for?

Of course, we are celebrating Jesus' birthday in this festival, but how can you make it more meaningful? When planning how to spend your precious Christmas holiday, what would be the first thing that pops up in your mind? Maybe you have already reserved much time for your friends and are going to hang out with them. How about your family? Are you going to celebrate this festival with them?

When I was in Australia for an immersion programme, I stayed at a host family. To them, Christmas is a time to gather with their family members, just like what we do during Chinese New Year. We busily prepared various kinds of food for the Christmas party, drove around to see how different families decorated their houses, and of course, set up a lovely Christmas tree at home. It was my first time to experience how Christmas was celebrated in a western country, and it's quite different from Hong Kong. Therefore, at this Christmas, try to think of some fun things to do with your family!

Apart from that, Christmas is also a time to share love with different kinds of people in our society. Every year, I sing Christmas Carols with my friends at church on the streets. Looking at the smiling faces of the passers-by makes me joyful. It might be hard to share the gospel with strangers without a special occasion, but at Christmas, people are more willing to listen to the gospel because after all, this is what Christmas is for. Besides singing Christmas Carols, I also visit the elderly and give them Christmas presents with my church members. Most of them live alone and their children seldom come back to visit them. Although we may only spend half an hour there, it already means a lot to them. What's important to them is not the gift they receive. Instead, knowing that there is someone in the world who care about them is what they need. Talking to them also broaden my perspective of how I see things. I thought I was the one who gave them something, but it turned out that I became the one who received a lot from them.

So, how would you spend your Christmas? Apart from going out with friends, maybe there are alternative ways to spend your Christmas holiday.



Australia - Gold Coast Study Tour 23 July – 7 August, 2016

In the summer holiday last year, 17 students joined the Gold Coast study tour organised by the Careers and Further Studies Team. We aimed at enhancing students' English proficiency and providing opportunities for them to explore Australian culture. During the stay, students studied in a local language school together with international students all over the world. They also visited different famous tourist attractions such as Currumbin Wildlife Sanctuary and Tropical Fruit World. Moreover, they spent a few days living in a farm to experience the unique lifestyle of Gold Coast. Here are the reflections from students who joined the tour.



Kong Ho Kai 1B (2015-2016)

After this trip to Australia, I think that my English ability has improved a lot because I need to speak English all the time in Australia. I was exposed to English every day during my stay in Landport with the host family.

Fan Wai Nok 1C (2015-2016)

These sixteen days passed so quickly. I have learnt many things in Australia and visited many places with my host family. My host family members were very kind to me. They took us to different places and took care of us all the time. I want to thank my host family and everyone who helped me throughout the trip.

Ng Yiu Man 1C (2015-2016)

After this study tour, my English has improved a lot. I have enhanced my communication skills and am able to deal with people with a more open attitude. Also, I've learnt a lot about the culture of Australia, including some unique features of different regions. I've gained a lot from this trip.

Wong Wan Yin, Luna 1C (2015-2016)

I am really happy to go to Australia. Throughout those 16 days, I spoke and chatted with others in English much more than I do in Hong Kong. Besides, I also think that the views in Gold Coast were very beautiful. This trip to Australia is definitely one of the most unforgettable experiences in my life.

Wong Yan Shun 1D (2015-2016)

I feel very happy about the trip because I can spend a lot of time with my best friends at school and play with them. I am very pleased that I stayed at a very nice host family and could have lunch with rice. If I have another chance to go to Australia again in the future, I will visit my host family again.

Chan Yuet Ching 2A (2015-2016)

We had to learn and practice our English there. The teachers were very nice and I learnt some new things. I lived with my host family for one week. They were all very nice. At the weekend, I went to Gold Coast with them. Gold coast was a very beautiful place and the water there was very clean. Then, we went to see many animals which I could not see in Hong Kong!

Chan Hiu Chun 2B (2015-2016)

I feel very delighted that I could join this study tour to Australia. My schoolmates and I could learn English together and visit a lot of scenic spots in Brisbane and Gold Coast. Moreover, I had a lot more chances to speak and use English in my daily life there. I was very excited that I could get to know my host family. They were really kind! It is the best memory of my life. I will not forget it.

Wong Chung Yi 2B (2015-2016)

It is great to spend 16 days in Australia. I love this place very much. If I have sufficient money and time, I will certainly go there again. It is the first time that I joined a study tour as well as the first time I went on a trip with my friends. In addition, my host family was so kind that they would like to understand what I liked and disliked to eat before they prepared the meals. At the weekend, she even brought me to some shopping centres. We also visited a zoo to see the wild kangaroos. The kangaroos were cute. I thought 16 days were too long for me at first. After 16 days, however, I thought time passed so fast and my memory of this trip is still vividly fresh in my mind!

Chan Kwan Ho Kevin 2C (2015-2016)

It was the first time I travelled by plane because of this study tour to Australia. I learned a lot of things such as taking care of myself and some table manners. I saw the pretty sunset for so many times and a lot of other beautiful views in Australia. My host family were so nice and kind. They took care of me patiently. Once, I wanted to eat noodles. They went to the supermarket and bought a pack of noodles just for me. Moreover, the food they cooked was delicious. I felt thankful to them. I think we should really cherish the things we have. If there is another study tour, I will join it again.

Yip Ching Ting 2D (2015-2016)

It was the first time I spent time away from my family for two weeks. It was unforgettable for me! My host family did many different things together with me. For example, we travelled together to Gold Coast. Although I got a fever and vomited in the car, they took really good care of me so that I could recover quickly and went back to school. We still keep in touch now.

After this trip, I've learnt more about the culture of Australia and I've boosted my self-confidence. I like Australia very much because there are good views and the people are very nice. I hope that I can go to Australia again to brush up my English.

Cai Shilin 2D (2015-2016)

This was the first time I went to Australia. I acquired a lot of knowledge which I never learned at school. I also enjoyed the beautiful scenery there. I am thankful to my two team leaders because they took good care of us. After this study tour, I'm more independent than before. Besides, the bond between my classmates and me has strengthened a lot. Of course, I have also broadened my horizons.

Sze Kwun Ho 3D (2015-2016)

This was the first time that I had to spend sixteen days with a group of unfamiliar schoolmates and roommates. It was a rather difficult thing. But after the trip, we all understood each other more.

When we first met the host families, we could all feel the passion of foreigners. I stayed with two other roommates whose living habits were really different from mine. They were reluctant to go to bed early so the lights were always on. I could not sleep with bright lights. I had to stay up all night with them together, but I did respect them as it was their habit. However, I got used to stay up late gradually.

The most memorable experience is definitely our visit to the Movie World. This was the happiest and most exciting day I spent in Australia. The rides in the theme park were more fun than those in Hong Kong. Of course, the best part about the trip is that I have made more friends so I truly enjoy participating in the study tour to Australia.

Mok Chun Ting 4A (2015-2016)

This study tour to Australia is the most fabulous trip that I have ever had. During the trip, I visited Movie World, Tropical Fruit World and some other places. In the trip, I had a great time with my host family, and I found that most of the Australians were very helpful and friendly. Besides, I also learned about the culture of Australia. Most importantly, this trip provided me with a lot of chances to improve my English. I hope I can go to Australia again in the future.

Wong Tsz Fan 4C (2015-2016)

This is my first time to visit other countries by myself. In Australia, I stayed at a host family. They were very nice and friendly. Also, I had a great English teacher who taught me a lot about English. In this trip, I found that Australians were very friendly and cheerful. Moreover, I learned more about the culture of Australia and brushed up my English.

Chung Chin Hong 4D (2015-2016)

Before I joined this trip, I was worried that I couldn't communicate with my host family because my English was not really proficient. After meeting my host family, I realised that they were actually very friendly. Although they knew I couldn't speak English very fluently, they were still very glad to talk to me. I also met their son, Gabriel. He was very kind. We still keep in touch now. It is a wonderful trip.