

辛亥校訊  
二零一一至二零一二年第一期  
目 錄

編者的話	頁 2
東華三院聯校畢業典禮	頁 3
從開學禮到開放日才藝表演	頁 4
輔導角	頁 5
家教會之窗	頁 6
莘蕾園地	頁 7-24
鳴謝	頁 25
聯系方法	頁 26

## 編者的話

早春，全校上下一心，熱鬧的開放日過去了，緊接著又是考試季節，完成六年中學教育後，2012年首屆香港中學文憑考試即將開考。2012年的全港報考人數是72,876，其中71,762名為學校考生；1,114名為自修生（截至2011年11月17日）。

英國大學及院校招生事務處(UCAS)已把香港中學文憑資歷納入該處的分數對照制度，以方便海外大學了解中學文憑資歷與該制度下其他國際資歷的相對水準。澳洲政府承認香港中學文憑等同澳洲高中畢業證書。

本校師生已共同完成了考評局的練習卷，本着對學生的關懷，「燃燒自己，照亮別人」，老師們參考了練習卷，再制訂了額外的模擬卷，在這個寒冷的早春，他們正馬不停蹄，忘餐廢寢，忙於批改模擬卷。

課程打破傳統的文理分流，在新學制下，學校照顧學生的多樣性，多元學習，讓同學各展所長，並有多元化的學習機會和全人發展的體驗。受育於新學制下寬廣而均衡的課程，中六同學經過了十二年的學校教育，能夠運用兩文三語；成為有識見的、負責任的公民。

新學制配合了廿一世紀的人力需求，時代在進步，我們同樣重視國學中古老但可貴的立身處世的品格：「明理以誠，力行為信」，全校師生共同建立健康的待人態度，積極參與學習及體藝活動，彼此注重付出、溝通、關懷、協作、信用……望辛亥同學成為團隊中的一員時，實踐「詩教」，成為一個溫柔敦厚，具同情心的，善良的人。

## 東華三院中學聯校畢業典禮

熊意玲老師 升學就業輔導組

畢業典禮於十一月二十九日舉行，當天除了名譽校監張佐華先生致辭外，學務總主任吳奇堦先生亦作了校務報告，而主禮嘉賓則為科技大學陳繁昌校長。本校舞蹈組派出十九名同學表演中國舞「美麗姑娘」，獲得全場好評，為本校爭光不少。

本校畢業生亦獲頒發獎學金，名單如下：

- 辛亥年總理獎學金（各獲一千元整）  
鄧民康、林芷慧、鍾子峰、鄺詠豪、麥俊熙、劉天朗
- 李兆忠紀念獎學金（各獲二萬元整）  
張遠玲（中文大學二年級）  
陳少沖（香港大學三年級）

另外，去屆畢業生何銳鏘同學，因球類運動表現傑出，獲東華三院獎學金二千元正。6A班李麗華同學亦因熱心服務，獲獎學金二百元正。

有關詳情，同學可到圖書館參閱典禮場刊。

## 從開學禮到開放日才藝表演

李國坤副校長

踏入 2011-2012 學年，「三十周年校慶」原是為低年級開學禮預設的主題，但因為一個「軍訓營」，我決定同場加插了兩套短片，只希望表現一點風趣、幽默與嚴肅、認真是可以，而且是應該並存的。

「開學禮」的前夕，內心仍浮現着暑期「軍訓營」中「天才滙演」的一幕，不知是因為準備時間不足，或是同學受電影及電視「無厘頭」文化影響，部份同學演出的態度值得我們再一次的提點。於是，在「開學禮」前最後一刻，決定用了上年度中五同學製作的短片：「The Ice Saver」及「扭計骰」說明處事態度其實比其他一切都重要。這兩套短片有着一個共同點，就是以「輕鬆」、「幽默」的手法帶出在科學上，或人生路上的「大道理」，短片表達的形式天馬行空，但內容言之有物，最重要的是演出者的態度，百分之一百投入和認真，終於感染了比賽的評判及觀眾。

今年校慶開放日活動，多了「學生才藝表演」的環節，其中一項是魔術表演，三位中四的同學以一個破舊的紙皮箱演出「變走及變回同學」的魔術，相信大家都明白要在露天操場做魔術表演有相當難度。演出前，表演的同學每天放學後都瑟縮於禮堂一角反覆地練習，他們的努力已值得我們肯定，演出當天，同學表現出他們的自信和投入，無論這次「魔術」是否令你讚嘆，他們認真及積極的態度必定贏得觀眾的掌聲！

「軍訓營」的同學要學習的就是「表演魔術」同學的演出精神及一絲不苟的處事態度！

# 輔導角

## 病不可怕

陳慧嫻姑娘

新學期，與高中一班同學籌辦義工服務，在討論服務什麼對象的時候，大家不期然，想起長者、兒童及弱能人士，其中一位女同學說：『不如我們給點新意，嘗試服務精神病康復者！』大家都被這突如其來的提議嚇呆了一陣，跟著議論此起彼落，同學甲帶著驚恐的眼光說：『驚唔驚呀！？』女同學反問：『驚什麼呢？』同學甲語塞了。

其實，害怕的而且確是人們對精神病人的一種感受，可能傳媒的報導，嚇怕了大家。不過，這都是一般人因不認識精神病而產生誤解，導至害怕與他們相處及溝通。其實，平均每十個人，就有一個人於一生中患上不同程度或種類的精神病。精神病由生理、心理、壓力、遺傳等因素互相影響而造成，所以每個人包括我們的家人或朋友，亦有機會患上。身邊親友及社區人士的接納與支持，對他們的康復進程有很大的幫助。

引述『關懷大使』培訓手冊的內容，其實與精神病康復者相處很簡單：

### 尊重

- 對康復者如對待一般人
- 態度友善
- 需細心聆聽其意見及想法
- 維持平靜和良好的氣氛

### 接納

- 接納康復者現時的狀態，不須與其他人或以前的狀況比較
- 接納康復者的能力，有些康復者在病發後仍能維持一定的能力，所以就應讓他們嘗試，不要事事替他們完成；有些康復者能力較弱，可從旁指導他們直至完成為止，並且肯定他們的能力
- 聆聽康復者的需要

### 忍耐

- 容許康復者要不斷嘗試、面對困難及適應環境
- 有些康復者性格較退縮、對四周環境感憂慮，所以要有耐性，不斷鼓勵他們
- 留意康復者的進步，常給予讚賞
- 給予具體的意見或評價

### 體諒

- 要考慮和顧及康復者面對困難與壓力的能力，給予體諒及支持

### 一視同仁

- 須公平對待每位康復者

看到這裡，大家會問，以上的相處之道好像對任何人都是應該的呢！是的，精神病康復者真是與任何人一樣，他們可以是你的鄰居、同學、親戚朋友。當他們成為你們的鄰居時，請給他們一個微笑。友善的眼光，是他們康復的良藥啊！

## 家教會之窗

黃慕貞老師 家長教師會

第十四屆會員大會已於二零一一年十月二十二日舉行，新一屆的執行委員正式上任，委員的職位分配如下：

	家長	老師
主席	林耀華先生	
副主席	羅李惠明女士	黃慕貞老師
司庫	陳賴襯萍女士	鄭傳媛老師
秘書	徐周麗娟女士	羅健裕老師
康樂	陳鄭立平女士	余佩恩老師
聯絡	吳盧淑芝女士	李慧蘭副校長
總務	謝關海雁女士	曾偉傑老師、王逸韻老師

當天，本會亦邀請國際積極心理學會會長本校校友謝美兒博士以「說話要有力」為題演講，提供有效方法，提升家長與子女的溝通能力。另外，李國坤副校長向家長介紹如何使用學校內聯網 e-class 家長戶口，檢視子女在校學習的獎懲情況。李副校長接着簡介新高中課程架構，讓家長協助子女選修適合的科目。

此外，家長教師會於本校 30 周年校慶開放日設立「和諧家庭齊維繫」攤位遊戲，並特別訂製印有家長教師會徽章及測試 BMI 體重指數的軟尺作禮物，深受大家的歡迎。

以下為本年度家長教師會的活動，希望家長繼續踴躍參加。

項目	日期	活動
1.	25/11 及 26/11	30 周年攤位
2.	待定	瑜珈班 (時間：8:30 至 9:45a.m.)
3.	5/12, 12/12, 19/12, 9/1, 16/1, 13/2, 20/2, 27/2 星期一 共 8 節	初級普通話會話班 時間：9:00-10:30a.m.
4.	16/1(一), 17/1(二)	新春手工藝班：蟹爪菊盆景/花燈
5.	2 月-4 月	青少年成長家長工作坊
6.	17/2(五) 農曆 1 月 26 日	新春盆菜宴
7.	17/2(五) 農曆 1 月 26 日	「營養知多少、揀啱我需要」營養標籤講座
8.	24/3(六) 下午	親子保齡球同樂日
9.	4 月	家長聚一聚
10.	4 月	家長也敬師
11.	5 月	家長校董選舉
12.	5 月	*利用社交網絡與子女溝通工作坊 8:00-9:30p.m.
13.	12/7(四)	舊書買賣
14.	8 月	迎新日家教會活動推介
15.	10 月	會員大會
16.	10 月	家教會通訊
17.	不定期	校長家長全接觸

## 莘蕾園地

### 夜讀對窗有感

洪文雯 中六乙

夜深了，四周都變得靜悄悄，黑夜擁抱着整個城市。城市躺在黑夜的懷抱中，靜靜地沉睡。對我而言，睡覺是多麼奢侈的事情啊！時間早已不夠用，哪會還有多餘的時間去睡覺。此時此刻；陪伴我的戰友，只有一大座書山，以及一杯苦澀的濃茶。我看着那快把我淹沒的書山，心就不禁慌了起來。屈指一算，距離公開試只剩下不足半年的時間，我真的可以把所有書本內容溫得「滾瓜爛熟」嗎？

「呼——」我深呼吸了一下，心中的鬱悶排走了些，胸口的痛楚也得到紓緩。我瞥到那座書山，心又再次慌了起來，肩膊更是重了幾分，彷彿有無數的書壓在背上。書山用一雙無形的手，捂着我的口鼻，我快要窒息了。我真的累了，快要支撐不住，像破娃娃般破碎在地上，被捲入書本的黑色漩渦中。我真的希望可以沉睡下去，永遠都不要醒來。

「醒來！」腦袋中響起弓一把聲音，把我的神志給扯回來。我拿起螢光筆，猛在書本上左畫右畫，書頁都變得彩虹般繽紛，但我的內心卻是一遍灰黑。不管我怎拼命地複習，文字都只是輕輕的走過我的腦袋，輕輕的來，輕輕的走……不留下半點痕跡。腦袋更像是賭氣似的卯了起來，拒絕工作，什麼都記不起來。書頁剎時變得沉重，重得我都不能翻去下一頁了。

算了，休息一會吧！我細啜着冷掉的濃茶，看到窗外的景色，腦袋清醒了少許。夜幕黑得深遂，不知有多少人和我一起在夜空下奮鬥呢？晚風拂上兩頰，如一雙清涼的手，帶走了我的疲累。風聲中夾雜着爸的咳嗽聲，在我的心上掀起了漣漪。爸的病又變得嚴重了吧？昔日強壯的爸爸，竟變得如此虛弱，就如正在掉葉的大樹。「你要努力考上大學，這樣爸爸就很開心了。」這是爸常說的一句話。爸爸每天拼命在工場工作，只為了供養我上大學。有時候，太陽更殘酷地把爸的忠脊烤焦，當我替他上藥時，更是百般滋味在心頭。只有考上大學，我才能找到一份較好的工作，這樣我才能給家人一個安穩的家庭……

不可再浪費時間，要趕緊溫習才行！我閉上眼睛，重複地背誦書本的內容。休息後的腦袋較清醒，溫得也沒有那麼吃力了。冷不防，一陣香味傳來，我張開眼睛，方發現媽媽為我準備了一碗米線。「別累壞自己，吃碗麵歇一歇吧！」媽說完後，就帶着瘦削的身影融入黑暗中。熱氣裊裊上開，薰紅了我的眼睛，麵條變得比以往柔軟。

這個寂靜的夜裡，我並不寂寞，因為有溫熱的麵條陪伴着我。也許我會支撐不住，但在我身後，永遠都有人支持着我。

# 藝術

黃晉熙 中七乙

藝術，是人類共通語言，藝術在聲音賦予靈魂，物質之上，令接收者的靈魂與賦予者的靈魂互磨擦交流，並使之層次提升，昇華，而靈魂的靈性亦會變得更強大，即是我們所說的心靈的滿足與成長。

藝術是具有靈魂，具有生命的，它承載着創造者的靈魂，穿越時間和空間，與觀賞者和演繹者的靈魂互相交流。演繹者將自己之靈魂注入創造者之作品當中，透過靈魂之門的交流，使藝術昇華至更高層次，並透過行動，將重新注入靈魂與生命的作品，令觀賞者的靈魂直接地與演繹者和間接地與創造者交流，甚至傳遞信息，而這些信息，只能透過靈魂去感知，是不能言喻的。

藝術是最純潔，最正確的慾望，藝術是人類把自己最純真，並極度強烈地想把自己的靈魂和心靈的體會注入藝術中的最高慾望，賦予生命於音樂，將自己的靈魂在世界中留下不滅而恆之強大的痕跡。

藝術是人性的起點，透過藝術與人類靈魂之間的交流，在人類心靈之中刻下了發展的路向，締造了最純潔無瑕的心靈。然而，人類與生俱來的慾望，不斷的纏縛着人的心靈，將其刺破，壓縮，沾污，靈性因此大減，最終淪為活死人。只有重拾已往的純真，捨棄慾望打開心靈之窗，破開枷鎖，將己身的靈魂完全裸靈，重新尋找藝術的靈性，與之交流，才能重拾，真正體會藝術。

藝術不是電子脈衝，電子脈衝在藝術的眼中，是死物，是冷冰冰的，沒有靈魂與生命的。電子脈衝是物理的，而不是藝術的，它的聲音只有頻率與千篇一律的波形，它沒有生命，亦不能被注入靈魂與生命。電子脈衝只是一堆乖巧而規律的電子，而不是具靈魂的藝術，是不規則的，是和諧的，是強大而具說服力的。電子脈衝永不能成為藝術的一部份！

藝術可以是科技，但科技必不能成為藝術。藝術能賦予科技靈魂，但科技永不能賦予靈魂於藝術。科技是人類的慾望結晶，其動機或許純潔，但它亦誘導他人之靈魂被慾望所吞噬，使其受到沾污。然而，試圖將藝術注入科技是正確的，因為在社會之腐化之下，只有將藝術注入帶罪的科技，才可以把世人從萬劫不復的慾望輪迴之中拯救出來。

人類的慾望，最終將回歸藝術，  
藝術是人性的起點，  
藝術是不會被否定，  
藝術是世界的靈魂，  
藝術是會永恆不滅！  
當世界從此變得一無所有，  
只有藝術，  
才會在滿佈瓦礫的土地中屹立不倒。  
藝術，是靈魂的唯一舞台，是心靈的中心，  
是一切的終點。



## 好的開始是成功的一半

麥紫瑩 中六丙

「好的開始是成功的一半」這句話是父母和師長從小教導我們的道理，亦是令我們一生受用的座右銘。

不論做甚麼事情，老能夠有好的開始，離成功道路的距離便能縮短。若我們在做任何事情前都先做好充足的準備，以積極和認真的心態對等，這樣事情便可進行時便得更順利，遇到的困難亦能減少，更為得心應手。事情可事半功倍地進行，更容易邁向成功的道路。

以一個籃球員為例，我們常在一些職業籃球比賽中看到一些球員像特技員一樣，做出灌籃和花式運球等高超技術的動作；繼而在球賽中勝出，受萬千球迷愛戴。然而我們看到的只是他們成功的一面，實際上，當他們剛學習籃球時，並沒有這些高超的技術，他們只是像普通人一樣不斷練習基本動作。苦練運球技巧、傳球動作和射球姿勢等，這些均是每名籃球明星曾經經歷過的過程，是他們邁向成功的開始，亦是他們對於渴望成功的堅持。擁有這些基本功，他們才能演變出我們在電視上看到的高難度動作。這些基本技巧為籃球員打開了成功的大門。

郎朗和李雲迪等世界知名的鋼琴家，在他們踏上世界舞台的成功背後，隱藏着他們為成功所作出的努力。當他們剛學習音樂時，亦需要從學習樂理開始，認識每一個琴鍵，並明白樂譜上每一個音符。日後當他們演奏不同且難度很高的樂曲時，均能控制自如，以純熟的演奏技巧，繼而躍身國際舞台，成為現今首屈一指的鋼琴家。

很多廚師在成為主廚前，亦需要經過當學徒的階段，從洗菜、洗碗的階段開始，再慢慢學習力工和處理食材方法等。在廚房磨練八年後能正式成為廚師，有足夠的基本功才能自己獨當一面自立門戶。我們在學習數學時，亦需要了解基本的原理才能明白之後更深入題目。因此必需要先打好基礎才能進一步解開所有數學難題。

「好的開始是成功的一半」這句話能夠應用於我們一生很多事情上，亦能幫助解決人生中遇到的很多困難，令我們一生受用。

## 明信片（一）

李家偉 中六乙

「我到埗了。背面是我家附近的風景。再不願意的事都已成事實，我要展開新生活了。我已經習慣孤獨，不用為我擔心。但願我可以在這裡找到像你們一樣的知己，可是我不懂交朋友，你們是明白的。我知道我們的友情是堅固的，很感謝你們為我送別。」

你們說移民後會有更好的生活，大家替我高興，但我不懂。你們知道，我離開後，大家便逐自此漸疏遠，再也回不去從前，不能跟你們一起逛街，不能一起夜歸，不能跟你們一起逛街，不能一起夜歸、不能一起奮鬥。這裡沒有任何人取代你們，更沒有我想要的東西。這些你們都清楚知道，可是，為何你們還要替我高興？既然大家都難受，我寧可多要一個擁抱。

他們說移民以後，會有更好的前途，告訴我現在認識的朋友是稚氣無知而不能長久的。我不認同，我無法同意說從前的相處是白費的，我們一起奮鬥的日子確實令我感到人生是值得的。記得那次，你們跟我說，即使是孤單活著，只要有朋友相伴，還能夠發現快樂。只有你們能夠拯救在沮喪中我。

## （二）

「看明信片上的小公園你便會明白。一個月了，你給我的歌一直是我的良伴，至少，我現在還需要那些歌。它們能紓緩我的痛楚，你懂的。有人說那些歌很吵耳，是力竭聲嘶的吼叫、用破裂的聲音掩藏自己。我說，這是我們的語言，只有聆聽這些歌，我才能得到片刻的安寧和解脫。

我想你們還是一直在練習。我很久沒有拿起結他，弦線快生鏽了。雖然這邊學校裡也有樂隊，可是我無法跟他們溝通。其實我跟誰也不能溝通。受友是有的，卻都是點頭之交。他們常說我臉帶笑意，我說他們一無所知，因為我看不見你們的影子。

裡男孩子很壯碩，是我們一直嫉妒且渴求的身材和體格。大概只有變得麼堅強，才能抵抗生活。大概只有變得那麼堅強，才能抵抗生活。我很想追趕他們，可是我覺得很累。你對我的嘲諷，為我提供動力，而你卻不在這。我快失去意志了。

這很少機會這邊能吃到壽司、購物，完成漫長的事程後，還留在公園裡玩撲克的夜歸生活。大概你們還是能夠如此的享受生活吧！

我經過公園便想起，那時候，我們在公園裡發現各樣設施蘊藏着挑戰膽量的玩法，我們受傷又奮鬥，卻是無心快樂。現在的生活沉悶乏味。這邊有很多適合我們鍛鍊的場地，可是自己一人沒安全感，只有們在身旁才能使我安心。

我一直很懷念。

### (三)

「又一個月過去，我開始習慣沒有你們在身邊。我明白不能再耽溺在過去，相信下一次見面重聚的時候，大家都已經成為真正的男人。我不會落後於你們。你們最近有為報考大學而努力溫習嗎？我希望我們能過些不愁金錢的日子。要努力啊！要讓那些小覷我們組樂隊的人，明白自己目光短淺狹隘。奮鬥是為了鍛鍊毅力。」

我自到你在互聯網上發放的照片，你們的生活好像沒怎麼改變，我的生活也走在軌道上。雖然很久沒有盡情享樂，不過這樣反而能令我沉靜下來。我跟新朋友開始熟絡，特別是有共同興趣的，他們邀請我一起組樂隊。意外的是，他們也在公園裡玩我們玩的那些挑戰。我可以向他們學習，大概很快就會超越你了。

我還是有那麼多的話，多麼想當著你的面跟你訴說。但這十三小時差距，竟把我們推到無以復加的遙遠距離。

人們說明信片上只有寥寥數十字，卻是欲語還休，你說呢？

### (四)

「雖然在網絡上交談比較方便，卻還是想要寄你一張明信片，移民已經一年了，大概我們有了不少變化吧。期待相見的那天。很高興你們全都能讀大學，接下來就是為金錢和理想而奮鬥了。大學的生活忙碌吧！我也是。幸好還有幾年就畢業了，我大概可以打工存錢寒假回來跟你們見面。」

要說的都在網上說完了，現在反而沒什麼能寫。雖然網絡拉近了我們的距離，可是寫明信片還讓人有種莫名的感動。我多麼希望我們能夠真實地看遍明信片上描畫的風景，而不必在別人鋪設的管道裡遊走。不過是一張薄紙，在重量上看，它是微不足道，卻又沉重得讓人難以承受。

明信片既公開又私密，也許這就是友情讓人心有餘悸的緣故啊！

### (五)

「有看我的近照嗎？我畢業了，不再是瘦弱書生模樣。很快我便會回來了，會住上一個星期多，你們能收留我嗎？很想跟你們再組樂隊、逛街、一起挑戰自我。這段時間你們都應該在放假吧，我們可以好好享樂啊！或許我會回港找工作啊。」

有人說，再見面的時候還是要分開，因為那樣才能期待下一趟相見。這樣也不錯啊。只要能見面就好了。

## 我最敬愛的人

黃煒珊 中一丁

你知道我最敬愛的人是誰嗎？我最敬愛的人是一名警察。很多人都認為警察拯救市民、為市民服務是一樣普普通通的事情，但在我心目中就不一樣了，因為這個人就是我的爸爸。

有一次我們一家人樂融融地去逛街，又買這樣，又買那樣。突然，有一個賊人搶去爸爸面前一個女人的手提包。這個賊人竟斗膽在光天化日下搶東西！爸爸當然奮不顧身地為這個女人搶回手提包。首先爸爸用光速去追那個賊人，由街頭追到街尾，又追到小巷裏。經過一番苦戰後，終於拘捕那賊人了，當然亦替那個女人搶回手提包。自從這件事後，爸爸徹底地成了我心中的英雄。

又有一次，我和爸爸一起乘升降機，忽然升降機壞了。升降機內漆黑一片，爸爸馬上按「救援」鈕清楚地說明發生甚麼事。過了不夠一分鐘，升降機急速下墜，我害怕得尖叫起來。幸好爸爸不安慰我，更為我說笑話。過了很久，消防員才來救我們出去。幸好有爸爸的陪伴，才能讓我放心很多。

爸爸的英勇、不畏懼的性格，令我讚嘆。由街頭追到街尾去，經過一番苦戰都是為了一個被人搶東西的女人，難道言不是英勇的行為嗎？我和爸爸被困在升降機內，不斷安慰我的人是誰？這個人就是我爸爸。這兩件事都是英勇、不畏懼的行為。經過這幾件事情，我更肯定我最敬愛的人就是我爸爸了。

## 一次難忘的旅程

鄧曉欣 中一丁

去年的生日，爸媽為了慶祝我的生日，便答應我到我一直渴望去的長隆野生動物園，令我十分難忘。

那天早上，我們吃完早餐，便急不及待拉着媽媽和爸爸出發。那個動園的導遊一邊開車，一邊叮囑我們不要伸手或頭到窗外，但我心裏只想着獅子、羊、老虎、斑馬、長頸鹿……根本沒有聽到導遊說的語。導遊慢慢地開着車，我的眼睛一直注視窗外面，心情十分興奮，因為這次是我第一次看到真實的動物！突然，我看到一群白色會動的東西！看真一點！原來是一群白色的綿羊，我興奮得大叫出來：「媽！爸！是白綿羊！」那個導遊便制止我說：「小妹妹，不要大叫，會嚇怕那些綿羊的！」接着便看到猴子、斑馬、河馬、犀牛等等。突然，我感覺到輕微地震，原來是一隻巨大的大象。牠就在我的身旁走過，距離只有三十厘米左右，那種感覺太不可思議了！

這次的旅程十分難忘，第一次在只有三十厘米距離親眼看到真實的動物，並不是電視上的動物，是真真實實的動物！希望還有機會再到長隆野生動物園吧！

## 幫凶

陳肇豐 中六乙

擁擠的地鐵上，幼羚目睹一個中年男人悄悄把手伸向一位年輕女士的手袋。手袋拉鍊已經扯開，而年輕女士毫不察覺。幼羚急地叫出聲來：「小姐！」這樣做，不是為了提醒那女士，而是要那女士身旁的人看過來，因為幼羚已發那女士身旁的人已開始留意那中年男人了。幼羚從沒有嘗試過當賊人，現在的她其實很懊悔，而於這一刻，她終於明白她媽媽的苦心了……

幼羚是個獨生，與母親相依為命。她初中時成績好，而且愛交朋友，但正正是因為這原因，她中四時認識了一群愛於遊樂場流連的中學同學。漸漸地，幼羚認為跟她們聚在遊樂場談天說地，總比留在家中好吧。她媽媽初時也沒有極力反對，但隨着幼羚與她的「朋友」交往日久，她媽媽開始發現幼羚於行為和衣着上也有所改變，幼羚說話變得很粗俗和沒有禮貌，衣着也很便，而成績更一落千丈。她母親開始阻止她晚上出街流連，害怕女兒會因此而學壞。但事與願違。母親越施壓，幼羚越反抗，更有數次反罵媽媽討厭和煩人。她媽媽擔心得痛哭，但幼羚不了解，接着便隨着她的「朋友」離家出走。更對着媽媽說：「我不用你管，他們對我很好！」

其實幼羚心底裏明白母親，心中不知有多少次想過回家道歉。但她的「朋友」極力阻止她，更時說青年人應如何如何。幼羚就一個在沙漠中迷途的人，焦急又迷茫。

今次，幼羚就是在「朋友」的慫恿下，第一次聯同「朋友」當中的「大佬」去偷東西，幼羚不想這樣做，因為更不想認識那名「大佬」，如果被抓着要入獄的。但她最終也被迫走上地鐵，做個看風的角色。她只知將會有一個中年男人在地鐵上偷東西，她只負責在有危機時製造混亂，雖然幼羚自知不對，但她的心卻極力地催眠自己，「沒有事的，有這麼容易被抓着？他們是朋友啊，難道你不相信他們？」

幼羚雖然目睹那男人在偷東西，而且旁人也開始注意到她，這時她應該為他轉移視線。在努力地掙扎，她現在根本也不明白自己在做什麼。她叫「小姐」，是在提醒那年輕女士？還是在當着同黨的角色，分散其他人的注意？她自己也不清楚，她只希望這場惡夢快點完。

這時，女士身旁的人真的看過來了，而那女士則仍在打瞌睡彷彿仍未發覺。幼羚正看見那男人的手伸入了那小姐的手袋。幼羚於這時深深的吸了一口氣，時間變得很漫長。她清晰看見那男子的手伸入袋再掏出，他的手握着一個像銀包般的東西。幼羚別個面，自言自語地說：「呀……」自己也不知自己在說什麼，但也不重要了，幼羚深深的呼了口氣。

突然，那小姐的手袋鈴鈴的作響，那小姐突然跳起來，精神地向那男子說：「你已被拘捕了。」幼羚心裏這時一片空白，心想：「原來那女士是警察，我這次死定了！」

幼羚正想極速離開，但那女警察已走到她身旁說：「小朋友，你見義勇為，真的是很難得……」幼羚心想：你在說什麼呢，我……我是罪有應得的，但她沒有說話，面上也沒有表情，只呆呆的站着。

幼羚也不知過多久，回神過來，發現自己不知不覺地回到家了。她沒有再想剛才發生的事，也不去想為何自己會走回家。現在的她只知道，要回家並對媽媽說：「媽，我知錯了。」

## 財富越多，個人成就越高

陳嘉豪 中六乙

世上有不少人富甲一方，坐擁千億財富。例如微軟主席比爾蓋茨，身家達四千億港元，超然的個人成就是無容置疑。但財富愈多就代表個人成就越高嗎？我認為此說法並不正確。

一個人即使不是家財萬貫，但盡心盡力服務社會，幫助市民，亦能獲得別人的認同。二零零三年沙士肆虐，市民人人惶恐。謝婉雯醫生仍然緊守崗位，每日都出入深切治療部為沙士病人治療，無懼沙士病毒，到最後自己也不幸染上病毒，與世長辭。謝婉雯醫生在危難亦對病人不捨不棄，甚至獻出生命。她並不是名人富翁，但她捨己救人的精神，是我們所敬仰的。

還有另一個例子。中國青海玉樹發生七點一級大地震，一切變得頹垣敗瓦。一名貨車司機黃福榮雖然並非富有，但有的是幫助別人的熱心。地震當日，他原本已經安全逃走，但還回頭跑去孤兒院拯救小朋友，最後救出四人但自己不幸罹難。另一人曾敏傑發起「和玉樹一起過冬」的活動，在運送物資到當地途中因路面濕滑，貨車不幸從懸崖邊墮下，命喪谷底。他們兩人都是普通市民，並非大富大貴，但他們不吝自己力量，不怕艱辛，希望為玉樹災民帶來溫暖，最後還獻上自己生命。他們是英雄，他們永遠也會活在我們心中。

相反，富豪用不正當手法賺取金錢，不貢獻社會，只會遭別人唾罵。遠華集團走私案主犯賴昌星從事非法活動賺取金錢，甚至用錢賄賂海關人員以逃避警方追捕。這等人屢次犯案，罔顧法紀，即使富有但賺的都是骯髒錢，不為世人所敬重。

富士康集團曾連續多次發生員工自殺事件，暴露出內地的血汗工廠慘情。富士康被指要求員工長時間工作，員工福利甚少，只會剝削員工。一名員工表示他企圖自殺是因為公司以遺失工資卡為由而不給予工錢。富士康老闆不關心員工，只會賺錢，只會蒙上「無良老闆」的惡名。

商人陳振聰濺及在龔如心千億遺產案中偽造文書。他不擇手段取得遺產，不顧顏面地揭發自己與龔如心的密照，毀人一生清譽，只會被人唾罵。

總括而言，財富多少與個人成就並沒有直接關係，只要身體力行多做善事，貢獻社會，每個人都能獲得世人稱頌。

## 開放日物理科攤位：展現辛亥年創意

何鎮邦 中六乙

一個紙箱、數個蠟燭台、幾個膠杯，便成就了本屆開放日最受歡迎攤位之一？這正是物理科攤位取佳寫照！老師和同學三個月以來的努力，終於在開放日大放異彩。

這個攤位究竟有何厲害之處？當你走進這攤位時，你可能只會見到幾個舊紙箱，這個紙箱的側個都穿了一個洞。你的任務就是拍打紙箱，利用吹出的空氣把放在一端的蠟燭吹熄和把紙箱吹倒。

「既刺激，又有物理知識，寄學習於娛樂。」這是負責攤位的張廣盛老師對攤位的評價。張老師此言不差，因為他為了提高遊戲的趣味性，特地買了一台煙霧機。工作人員把煙霧注入紙箱中，當拍打紙箱的時候，一個「煙圈」會從箱側的小洞噴出，把目標擊倒，遊人都嘖嘖稱奇。

「簡單、好玩、受歡迎，是全校最受歡迎的攤位！」攤位工作人員五甲班鄭家尉同學表示。事實上，以小記的觀察，由開放日之初到完結，物理科攤位前排隊玩遊戲的人一直沒有減少。即使到了黃昏時份，其他攤位的遊覽人數大大減少時，其他攤位的遊覽人數大大減少時，物理科攤位依然人山人海，荏怪鄭同學如此雀躍。

老師和同學們絕對享受這個攤位，那遊人又如何？到場的湯女士表示：「這個遊戲用簡單的工具，但造就了如此生動有趣的遊戲，真是不簡單啊！」她續稱，那「煙卷」看起來十分「酷」，希望自己可以在家中重現。

香港人近年常說「創新創意」，或者這次開放日的一個小攤位，就體現了這種精神。



## 襟章製作班

胡堂輝 中六乙

兩日五百人參觀，為期兩天的辛亥年總理中學三十周年校慶開放日於十一月二十五日展開。除了有超過十個展室主題供參觀外，有蓋操場更設有十個攤位遊戲及才藝表演區域全天候供玩樂及欣賞。其中一個名為「互動照相館」的展室更是大受歡迎，兩天間累計入場人次達五百人。

「互動照相館」又稱「襟章製作班」，開班半小時已吸引近三十人進場。參加者可以用手機上載照片至指定網站，又可以互聯網上下載照片或即場交由攝影師拍攝照。在工作人員的指導下，參觀者利用學校提供的編修軟件編輯照片，再經由中央電腦列印。最後工作人員便會剪裁照片及利用「襟章機製作襟章」。

該展覽單位負責人劉老師表示，實質入場人次遠超預計的三百人。除了製作襟章有趣「得意」，最重要是其獨特性，每個人都希望擁有與別人不同的東西，不同圖案的襟章正好迎合各人的需要。

眾多參加者中，王同學表示最喜歡的圖案是自己的樣子，參加的原因是可以自己選擇圖案。另外，何俊軒同學說道是能夠親自剪輯照片吸引他參加，他最喜愛動漫人物圖案。等候領取襟章的梁小姐則表示，最希望製作印有自己的樣子的襟章，即使等候需時也不介意。

有工作人員聲稱兩天內，最多人選擇以自己的頭像作為圖案，有的是與朋友合照，有的與老師合照，也有不少是與網上明星「合照」。

## 李老太

劉冠宏 中五甲

認識李老太已是一年前的事了，一想起她，我彷彿聽到她經常掛在嘴邊的一句話。「人應該努力生存下去。」

老人院的格局，是和別處不同的，到處都是一個個床位，周圍都是嘮嘮叨叨的老人，吩咐着護士。為了解長者的生活和鼓勵長者積極面對晚年生活，我便在明春社裏當工人。由於我只有十五歲，院長怕我侍候不了百病纏身的老人家，就在院裏負責打掃。我一整天站在院裏打掃，雖然覺得非常疲倦，但至少沒有失職。在眾多老人之中，只有李老太對我微笑，其他的老人無不面無表情，努着嘴，所以我至今仍記得李老太。

李老太身材矮小，身子微微向偻，臉上帶着歲月的皺紋，一頭白皚皚的頭髮。穿的衣服雖然十分舊，但是仍相當合身。她經常對人說：「人應該努力生存下去。」她這種堅強的性格令我敬佩。

到了午膳的時候，我們談天說地。談起李老太的往事，原來李老太的過去十分淒慘，她的丈夫在幾年前過身，而她的兒女不願意照顧她，於是把她送進老人院。之後，她不願這樣過活，便在酒店裏當夥計，可惜得了重病，最後還是被迫住在老人院裏。她沒有氣餒，經常幫助其他老人家，和鼓勵患病的人，讓院裏都充滿了快活的空氣和熱鬧的氣氛。

有一天，是聖誕節日，我如常打掃院裏，風十分寒冷，慢慢地四周看了一番，發現冬天十分美。老人們穿上棉襖，一整天，沒有一個願意離開房間。我走進廚房，發覺李老太在煮飯，又幫助其他護士工作。我問她：「天氣這麼冷，你為什麼不躲在床上？」她說：「我想貢獻和幫助其他人。」這句話，令我想起她的口頭禪——「人應該努力生存下去。」

## 捉蟋蟀的夥伴

鄧慧霖 中五甲

我的身邊總有很多人在圍着轉，而隨着時間的流轉，只有一個人始終令我印象深刻。

在我的生活中，繁重的學業幾乎佔去了一大半的時間，當然剩餘的空隙也用在處理瑣務上。生活是機械式的，人事方面更是複雜。

那個學期，天來到了我的班上，作為一名新生。我打量着這女孩：齊耳的黑直髮，烏黑水靈的一雙大眼睛，鼻樑上架着一副黑框眼鏡，看上去聰慧而可愛。

她一到來，班上的那幫漂亮而驕傲的女孩就開始拉攏她了。然而，似乎天與她們並合不來，因為我不久便看見她形單隻影了。

偶然的機會，我認識了天。在與她的交談中，我明白她與那些女孩合不來的原因，她是個簡單而直接的人。這也是我喜歡她的原因。天曾對我說：「為什麼你們都想得那麼複雜，簡簡單單做人不好嗎？」她是這麼想，也是這麼做的，但往往引起人誤會，不被接受。

女孩子的心思大多轉彎抹角，不是自己朋友的很容易就會變成敵人，加上天做事風火坦率，很快，她便受到其他女孩的攻擊。

她們開始拿天來開惡意的玩笑，做一些無聊的事情來捉弄她。了無心計的天一開始並不覺得有什麼，後來就懂了：她們不喜歡自己！一段時間後，本來無憂無慮的天眼中多了一份哀愁，連我叫她同我一起去捉蟋蟀也不願了，那曾是她最喜歡做的事。

情況一直都在惡化。那天上課起立時，天後面的女孩待她準備坐下時，把凳子一拉，天摔了個正着，全班哄堂大笑，我趕忙把她扶起，卻已見她滿面通紅，眼淚奪眶而出。天掙開我的手衝出了教室。

後來，天總是低落，一天我勸她時，她對我說：「原來簡單做人也會招致惡果，也許是我錯了。」我無言以對，只能茫然。

不久，天退學了。再沒有人同我捉蟋蟀，做些所謂幼稚卻有趣的事情，我的生活回復原狀。

天，你還好嗎？

## 富裕的生活是美好的生活

王雅晴 中五甲

「人的一生，到底在追求甚麼？」或許很多人是為了追求富貴，連讀書也是為得到黃金屋而前進。但富裕的生活就等同美好的生活嗎？這個問題值得我們深思。

在香港這個富裕的社會裏，大多數人都認同富裕的物質生活，他們都努力工作，為求得到更多的金錢。對大部份人來說，富裕的生活是吃最好的美食，住豪華大屋，開最好的汽車，穿昂貴的衣服，這些享受大部份人奮鬥一生都得不到，這就是最令人嚮往的美好生活。

如果最美好的生活就像金錢和權力，要追求的話永遠沒有止境，就像古時秦始皇嚮往蓬萊仙境，難道他不是最富有嗎？他權力之大不是可以隻手遮天嗎？但為什麼還要費盡人力物力追求蓬萊仙境，希望長生不老？因為他對最好的生活的欲望是無止境的，得到最多的財富和最大的權力後，他還要得到永遠享有權力和財富的保證，連這樣豐裕的生活都不能滿足一個人，試問世上誰覺自己過的生活是最好的生活？

如果你仍然堅持富裕的生活就是你所追求的美好生活，那你就看看以下這個故事：

有一個美國商人坐在墨西哥海邊一個小漁村的碼頭上，看着一個墨西哥漁夫捉住了一隻高檔的魚，不由得恭維了一番，提出為什麼墨西哥漁夫不待久一點，好多抓一些魚。

墨西哥漁夫不以為然：這些魚已經足夠我一家人生活所需。現在我每天睡到自然醒，出海抓九條魚，回來後跟孩子玩一玩，再跟老婆睡個午覺，黃昏時晃到村子遊蕩，日子可充實美好呢！

美國商人反對他的說法，為他出主意，說：「你應該每天多抓些魚，再買條大一點的船，再多抓點魚，買更多漁船，然後擁有一個漁船隊。到時開工廈，直接入城做生產，加工處理和分銷。賺夠了就退休，日後日子就可以跟孩子玩一玩，每天睡到自然醒。前前後後只不過用了你半生時間。」

墨西哥漁夫疑惑的說：「我現在不就是這樣了嗎？」

人的一生到底在追求什麼？追求財富的背後，只不過是為了享受生活。但現實生活中，我們往往忽視我們已經擁有，再在追求財富後，過的竟是原本的生活，可見富裕的生活不一定是美好的生活。平平凡凡的人生，也許正是我們傾盡一生去追求的，不知道您現在的生活是最美好的嗎？

## 我最尊敬的人

葉繕渝 中五丙

場館內的尖叫聲、吶喊聲隨着台上的他而持續不斷。我看着猶如會散發出光芒的他，心中滿滿盛載着的，是六年內累積的感動。

二零零五年，飛輪海以不被看好的姿態下出道，外界的報導、評論，即使有多難聽，他們都不曾埋怨。沒有放棄，沒有生氣，只有更多的努力。別人說他是靠臉的，他只微笑，說：「沒關係，為了妳們，我會努力證明給別人看。」在即將要發行那張專輯時，你膝蓋骨爆裂。我不敢想像，你是如何熬過那種痛，硬撐着練舞的。專輯發佈會上你哭了，你說你拖累了其他三位隊員，你內疚的表情到此刻仍深深印在我腦海中。

二零零七年，你們開始受到傳媒認同，亦舉辦了首場世界巡迴演唱會，首場是香港站。那時你的外公過世了，你暫時放下私人情緒，在台上勉強地擠出笑容。終於在你自彈自唱的那一個環節忍不住哭了，偷偷抹去眼淚後，還對我們說：「我可以不幸福，但希望你們每一位都能幸福。我心疼妳們出遠門，心疼妳們為看我們被推擠。」

二零一零年，你終於如願以償，推出首張個人專輯。結果好評如潮，銷量衝破十萬張。你沒有驕傲，面對傳媒，比以前更謙卑，面對歌迷，比以前更疼愛。香港的簽唱會上，我對你說：「加油！未來要更努力。」你回答我：「謝謝。要用功讀書，堅持夢想。」之後，在雜誌訪問上你說：「不論你在什麼時候開始，重要的是開始之後就不要停止；不論你在什麼時候結束，最重要的是結束後就不要後悔。」

二零一一年，負面新聞、惡性批評向你襲來，你還是冷靜的回答：「不管什麼批評、指教，我都接受，但我的心臟和大家一樣大，請大家跟我一樣的寬容。」

黃亞綸，謝謝你這六年教會我的，為了你，我也會更努力。

## 朋友，你快樂嗎？

謝文皓 中五甲

富裕的生活是美好的生活，你同意嗎？

現代社會中，經濟與科技各方面不斷發展。若與上世紀作比較，人民的生活變得更富裕。隨着時間改變，子彈火車的出現令行路上廣州的人數減少，相較於以前的消費標準，全球人消費總數只等於以前的三成半。這些因素說明了生活比以前更富裕，但人對這改變是否感到快樂？是否生活變好了？

美國在日前推出最新的智能電話，人民紛紛搶購，風氣蔓延全球。手機功能多樣化，深受市民歡迎，令很多人花費大量金錢。網上影片可見使用者面露笑容，更有人在呼叫，大聲讚好。研究指出，手機使用者的快樂指數高達九成，令生活更方便快捷，生活也變好了。

香港富商龔如心的遺產案上，雙方人士都出盡奇招，不斷互相攻擊，鬥得你死我活。這件事情成為市民的話題，當中的人物更有些觸犯法例，要受到法律的制裁。由此可見，富裕人的世界可以是一個戰場，絕無半點人情味，他們的武器更是「銀彈」。以一般人的眼光，這還算得上是美好嗎？

目前的報告顯示，最快樂的窮國是不丹。當地人的娛樂沒有強國的豐富，交通更是只能靠雙腿。「知足常樂」令不丹人比各國人快樂，生活態度更加積極。在這情況下，報告中提到不丹的工作產量以三倍速度上升，令人們得到美好的生活。

美好的生活並不在於物質上，而是在於個人的心理上。只要能帶着正面的思想，任何事也會更加美好。為了金錢自殺的人數上升，可說是一個明確的警號，因此人應選取正能量，捨棄對富裕的追求！

# 菜市場

顧活情 中二丙

聽說菜市場快要拆遷了！我決定今天到菜市場走走，再看一看那裏的攤子。我最討厭的就是煮食，所以我從未到過菜市場，而這是一個難得的機會，讓我見識一下菜市場的廬山真面目！

這是一個比較舊式的菜市場，燈光不太明亮，通道十分狹窄，這裏的通道只可以勉強足夠二人同行。首先，我走到人聲鼎沸的賣菜攤檔，有的攤主在叫賣；有的顧客在議價；有的甚至在討價還價……大家都在嚷嚷着。在菜檔附近的地面上，有着不同大小的碎葉子，它們就像地毯任人踐踏，沒有尊嚴。

再往前走，我看見密密麻麻的水果整齊地排列在攤子上，顏色鮮豔奪目，這就是果欄。我看着水果們把內心的光芒釋放出來，令自己變得更有色澤、更吸引，我希望能夠品嚐一下，於是試吃了一個蘋果，咬第一口時，無法形容有多甜，它的甜味令我想停留在這個時刻！

我向魚檔走去，再轉彎，嗅到陣陣噁心的腥味，一條條沒有生氣的魚躺在冰上，令我起了憐憫之心，看着攤主冷血無情地殺死那些魚，回想自己平時大口大口地吃着魚肉的我，何嘗不是間接殺害了一條條無辜的魚！

逛過菜市場後，發現原來媽媽買菜是十分艱難的，要經過擁擠不堪的菜檔，又要經過鮮血淋漓、污水堆積的魚檔才能到達我喜歡的檔攤——肉檔。這是我第一次到菜市場，令我印象深刻，有點兒不捨。我正等待新菜市場的開張，一定要成為第一個顧客！

## 幫媽媽賣菜

周洛言 中二甲

聽說菜市場快要拆遷了！我決定今天到菜市場走走，再看一看那裏的攤子，回味一番。

剛步進街市，便見到密密麻麻的攤子，狹窄的通道，地面濕漉漉的，熙來攘往，好不熱鬧。

走着走着，便走到了賣菜的攤子，新鮮的蔬查看起來琳瑯滿目，感覺爽脆；他們都靜坐在籃子上，等着客人來購買。這個攤子的菜都是最大棵，顏色最翠綠的，母親也經常前來選購，近日得知菜攤老闆娘芬姨將會退休，真是可惜！

接下來便到了魚攤。「來來來！三十元兩尾紅衫魚，要買趁早！」老闆雄厚的聲音，連街尾也能清晰聽到。走近一步，就見到魚兒在水中暢泳；可是，他們都沒有修養，簡直是羣瘋子，猛力擺動尾巴，咸咸的水花濺了過來，令我應接不暇，弄得整個臉頰都是血腥味的水，噁心極了。

經過魚攤，便是肉攤了。各式肉類被利刀割成不同的形狀，默默無言地掛在鐵鈎上。回過頭來，看見老闆跟一位太太在議價，最後那位太太成功了。

走到街市的盡頭，便是豆腐攤。雪白的豆腐浸在水裏，彷彿在游泳；而梅菜就層層疊疊梯田似的疊在一起，整個攤子都散發着濃烈的豆香。這個攤子還出售了老闆自製的咖喱魚蛋，我叫了兩串，熱騰騰的魚蛋果真好吃，暖在心頭。

走過豆腐攤，便到了出口。菜市場正像一個大型超級市場，每天為我們供應最好的食物。可是，菜市場快要拆遷了！老闆的叫賣聲，太太的談話聲、議價聲，此起彼落，十分嘈雜，這個場面快要消失了，我對菜市場真的很不捨。



## 鳴謝

各老師、同學惠賜稿件

### 編輯委員會

蔡小雪老師

鄺婉儀老師

陳一欣老師

黃雪茵老師

### 出版

東華三院辛亥年總理中學

二零一二年二月

校訊乃學校與家長及校友溝通的刊物，為了更理想、  
更有效地發展校政，歡迎各家長、校友以下列途徑聯絡我們。

地址：屯門湖景邨

電話：24645220

網頁：<http://www.shd.edu.hk>

E-Mail: [mail@shd.edu.hk](mailto:mail@shd.edu.hk)