

# 辛亥校訊

二零一三至二零一四年第二期

## 目 錄

|                |        |
|----------------|--------|
| 編者的話           | 頁 2    |
| 家長教師會第二學期學業進步獎 | 頁 2    |
| 家教會之窗          | 頁 3-5  |
| 社際陸運會          | 頁 6-7  |
| 輔導角            | 頁 8    |
| 芊蕾園地           | 頁 9-28 |
| 鳴謝             | 頁 29   |

## 第 2 期校訊 2013-2014

### 編者言

教育之路本來已不容易，在現今世代，不少青少年沉迷電玩遊戲、沉溺網上世界，家長和老師要把青少年從虛擬世界拉回現實，讓他們投入現實生活、積極學習，殊不簡單。

近日再有隱蔽青年放棄生命自尋短見的新聞，着實令筆者慨嘆。根據報章，該名三十多歲男子，九年以來甚少出門，在家中沉迷網上遊戲，長期以「寫字條」方式與父親溝通，甚至在房間裝設密碼鎖，拒絕家人進入房間。筆者相信，這宗新聞並非同類新聞的第一宗，也決非最後一宗。

研究發現，電玩遊戲容易令人變得暴戾，太沉迷虛擬網絡，也令人難以重返現實生活，感到孤單、心靈空虛，無法與人有效溝通……可是，現今愈來愈多年輕人「明知山有虎，偏向虎山行」，不是終日埋首電玩，就是做「低頭族」，把時間花在手機通訊程式上。這樣日復一日，把時間虛度了，也同時把人生虛度了。

在這一刻，有人在沉醉享樂的同時，也有人在惡劣的生活環境中掙扎求存。與其抱着得過且過的心態消極逃避，只放眼玩樂虛耗生命，何不好好善用時間，增長知識，充實自己？這個世界可以很大，知識可以很廣闊，人生可以很精彩，一切一切，都操之在己。

共勉之。

\*\*\*\*\*

### 2013-2014 家長教師會 — 第二學期學業進步獎

恭喜以下同學本年度學期成績有顯著進步，並取得「2013-2014 家長教師會 — 第二學期學業進步獎」，期望同學能更上一層樓！

|    |            |    |             |    |            |    |            |               |
|----|------------|----|-------------|----|------------|----|------------|---------------|
| 1A | 李凱霖<br>伍家慧 | 1B | 陳靖文<br>李明雪  | 1C | 金元峰<br>黃詠琳 | 1D | 張嘉琪<br>楊佩韻 |               |
| 2A | 鄭莉莉<br>黃淑萍 | 2B | 王偉忠<br>陳倩敏  | 2C | 胡堂龍<br>崔詠慈 | 2D | 鄭智達<br>馮文傑 |               |
| 3A | 張文慧<br>高幸敏 | 3B | 張靖琳<br>王倩鈞  | 3C | 曹慧珊<br>黃進謙 | 3D | 張愷妍<br>李珈頌 |               |
| 4A | 周振耀<br>鄭芷穎 | 4B | 吳嘉浩<br>李永飛龍 | 4C | 危惠明<br>張洛軒 | 4D | 黃芷琦<br>張俊庭 | 4E 陳雋穎<br>盧子城 |
| 5A | 何樂瑤<br>盧衍孜 | 5B | 郭坤崙<br>蔡穎瑜  | 5C | 陳俊文<br>梁詠琳 | 5D | 謝國皓<br>杭宇軒 | 5E 陳煒嵐<br>麥皓欣 |



## 盆菜宴感想

林國良 中五乙

參加學生會後，才明白學校家教會舉辦的盆菜宴是如此好玩的，這是我以前身為學生所不知道的。

當天，能目睹學校眾多不同的組別的表演，實屬我的榮幸。例如學校的舞蹈組，久仰舞蹈組在校外囊括多個獎，但一直沒有機會欣賞，有幸參與盆菜宴才能欣賞到精彩的舞蹈表演。

至於學生會的表現，負責主持的學生表現較佳，能帶動全場氣氛。唯一不足是現場秩序失控，在有獎問答環節中，學生會可以提供更多的指引，防止過多的人向外衝撞。本屆的活動與上屆沒有很大的差別，一些參加過一次盆菜宴的同學已大概猜到活動便沒有意思了。

明年，我是中六學生，我會鼓勵我們全班的同學參與，因為這是個很難忘的回憶。

邱天文 中五甲

經過這次的盆菜宴後，我無論在膽量上和與友人的友誼上都有進一步的改進，這是一個寶貴難忘的經驗。

首先，我在膽量上有一定的改善。因為是次活動中我擔任司儀，負責向全場嘉賓介紹活動的內容，故此司儀是一個重要的角色，負責帶領全場氣氛。平日內向的我嘗試帶動台下的氣氛，是一大突破。不過成果如何，自然不由我說，但畢竟嘗試踏出第一步，讓膽量大大提升。

其次，我與學生會成員的友誼大大增進。因為這次活動由全部幹事分工，在工作上互相交流，增加溝通，在促進友誼上有一定的改善。彼此間有著共同完成目標的理念，縱然有部分活動和安排有待改善，但最終完成目標，得到老師的讚賞，可謂苦盡甘來。

經過今次的盆菜宴，我學到課本以外的知識，例如說話的技巧等。

這次的盆菜宴得以成功，全賴負責的老師，教導我們每件事情也做到一絲不苟，令事情變得近乎完美，即使我在台上有任何錯誤，亦有老師的幫忙及幹事的支持，給我支持力量。看到台下觀眾投入地觀看及玩遊戲，有一種滿足感。這是我的第一次參加盆菜宴活動，希望可以再有這些機會，可以再次上台，訓練我的說話技巧，發掘我的主持能力！

陳雋穎 中四戊

這次盆菜宴，是我第一次擔當司儀，我學會了很多東西，並有很大的得着。

雖然在事前感到十分傍惶，但我也盡了全力去完成我的職責。由始至終，我也不敢相信我能做司儀。

在盆菜宴那天，原本我是需要補課的，但補課臨時取消了。我一直都十分緊張，不斷擔心各種的事。現在回想起，真是有種杞人憂天的感覺。

這是我第一年參加盆菜宴，我感到十分慶幸成功在台上說話。同時，感受到台下熱烈的氣氛，實在令我留下了深刻的印象。

總而言之，對於這項盆菜宴，我感到十分溫暖，期望來年可以繼續參加。

周綺雯 中五乙

在是次盆菜宴中，我擔當遊戲主持的角色。由一開始擬定遊戲，直到最後主持遊戲節目，過程殊不簡單。我們必須要認真、仔細地處理各項細節，多方面思考各種問題，務求遊戲環節能夠順利進行。

起初我有點擔心參與者的反應，誰知各位家長、老師和同學都全情投入，令盆菜宴的氣氛更加熱鬧。最美中不足的是時間掌握，遊戲環節的時間比預期多了十多分鐘，導致盆菜宴延遲完結。

雖然在這次的盆菜宴各位幹事都忙得透不過氣來，但是我感到十分滿足，因為我有機會跟一班幹事、家長、老師和同學在同一的環境下進餐，享受溫馨的氣氛。

黃宏俊 中五戊

我在盆菜宴負責遊戲部份。我第一次在學校籌備這類大型活動，心裏非常緊張，幸好有部份學生會成員和老師耐心的協助，在活動的過程中獲益良多，學懂了與人溝通、審閱資料的能力，也學懂了承擔責任。

我認為下次舉辦活動應該先考慮時間控制和工作人員分配，盡量以簡單遊戲為主，避免「鬥快」的遊戲。汲取以上經驗後，相信下次會協辦得更成功，最後謹向負責老師致謝！

葉國洪 中五丁

一月二十四日，我參加了一年一度的新春盆菜宴，其實往年我一直都想參加，但是每年我都有其他事情做而無法參加。直至今年，我終於能夠出席盆菜宴，更以學生會幹事的身份協助老師籌備和舉行活動。當日時間非常緊逼，由於中五級需要進行通識科考試，令時間更為緊絀，我們超水準地完成準備工作。當盆菜宴活動開始後，記得我只吃了一粒冬菇、一塊燒肉及喝了一罐汽水。雖然吃得少，但是我十分享受做工作人員的樂趣，亦為我帶來大的考驗，因此我感到十分滿足。

## 親子保齡同樂日感想

向家傑 中一丙

3月22日的親子保齡球同樂日，我玩得非常開心。這一次是我第一次打保齡球，起初其實我不太喜歡，因為我一個球都打不到，原來我的姿態是不對的，不過在苦練多次後，就開始有全中，而且沒有滾出界。我當時真的高興極了，雖然我不是冠軍，但是我拿到小禮物，我不會放棄，會繼續努力。

我在這一次打保齡之後，就開始愛上它了，我現在會和媽媽時常一起練習打保齡。

# 社際陸運會

霍平山 老師

第三十一屆社際陸運會已於二月十一日及十二日在屯門鄧肇堅運動場舉行。兩天氣溫異常寒冷，幸好在師生同心協力下，抵抗低溫，使運動會順利完成。

首天賽事在開幕禮後揭開戰幔，各社運動員竭盡所能，悉力以赴參與各項競賽，而啦啦隊則耗盡每分氣力吶喊助威，令現場各人情緒高漲，氣氛熾烈。

雖然兩天競賽非常激烈，可惜在寒溫環境下，只產生兩項紀錄，不過兩項紀錄都是在1983年所創，距離現在剛好三十年，能夠刷新令人驚喜！其中香港田徑青年隊代表馮健樂同學打破100米紀錄，現個人擁有九項大會紀錄，表現卓越。

隨着今年新增的師生校友足球邀請賽後，頒獎禮亦隨之而展開，各社運動員屏息靜氣，等待成績公佈。今屆陸運會由香港路德會增城兆霖學校陳好得校長擔任主禮嘉賓。陳校長訓勉大家做人做事先訂目標，並為達成目標而努力。

最後，陳校長頒發各項大獎。信社及儉社兩天在積分榜上你追我趕，結果信社以2分之差，1154分重奪總錦標，並得到男丙、女丙及男子團體總冠軍，在9個大獎中獨佔四個冠軍獎杯。最後，在周校長致送紀念品後，第三十一屆陸運會就在愉快的氣氛下圓滿結束。藉此，多謝各師生全力合作，順利完成賽事。

各項團體獎項詳列如下：

男女混合4x100班際接力賽

|     | 冠軍 | 亞軍 | 季軍 |
|-----|----|----|----|
| 中一組 | 1B | 1D | 1A |
| 中二組 | 2C | 2B | 2A |
| 中三組 | 3A | 3C | 3B |
| 中四組 | 4E | 4D | 4A |
| 中五組 | 5A | 5C | 5B |
| 中六組 | 6B | 6D | 6A |

個人全場冠軍獎

男子甲組：信社 馮健樂

男子乙組：勤社 蔡煒麟

男子丙組：儉社 梁凱晞

女子甲組：儉社 曾嘉慧 / 儉社 盧衍孜

女子乙組：儉社 李穎軒

女子丙組：信社 黃秋婷

各組團體冠軍

男子甲組：儉社

男子乙組：勤社

男子丙組：信社

女子甲組：儉社

女子乙組：勤社

女子丙組：信社

男子團體總冠軍：信社

女子團體總冠軍：儉社

男女子全場團體總冠軍：信社

破紀錄名單：

男甲 100 米            信社馮健樂            11.04''

女丙 100 跨欄            信社黃秋婷            19.51''

# 輔導角

## 我們是明愛 SDU

方玉麟 駐校社工

現時中學生是一個運動員的生活，早上八時上課至下午三時三十分，課後有樂團、球隊、補課、留堂等活動，好不容易到了五點半可以離開學校，離開學校不是回家，而是要到補習社，直到八時多才回家，學習時間朝八晚八，過的是運動員的集訓生活。運動場上能奪冠的同學少之又少，在前列同學還可夢想繼續爭標，餘下的同學奪標無望，每天都帶著陪跑的心情，久而久之，有同學會轉向其他可尋找成功的地方，與現實生活脫軌，冷眼看世界。

在中心認識了好幾位青年人，他們成績均不突出，有部份有特殊學習需要，有部份有沉迷上網的情況。這班青年均喜歡第一身射擊遊戲，順理成章 WARGAME 成為一個他們喜愛的活動。

與這群青年人相處初期，他們與人相處欠缺技巧，常認為其他人不明白他們的說話，但實情是他們亦不知自己的想法，他們亦不想承擔責任，每逢有事要做，他們均堅持沉默，聽導師解說時東張西望，極難集中。

活動教授各種室內近戰技巧，導師設計訓練時，要求參加者主動參與，互相給予意見，加強各人在活動時的集中力，讓同學習慣表達自己，亦鍛練他們聆聽別人意見，更重要是讓同學習慣每完成一個事件後，有檢討及改進的想法，面對自己的不足，力求進步。

「面對」是這個訓練其中一個重要的環節，WARGAME 活動用的槍是電動氣槍，雖然是合法火力，打在身上還是會痛很久。在初期對戰，參加者均會瑟縮在障礙物後面，慢慢他們學習到要是躲藏，結局是一定中槍，敵人會把你找出來。選擇面對，或許都會中槍，敵人亦有中鎗的機會，更好的結果是對方中鎗，而自己存活下來，慢慢這班青年人在對戰中走出障礙物面對敵人。

得到學校的支持，這組青年人已經進行了兩年的訓練，過去他們對學校較為抽離，未能在學校裏為自己找到一個定位，經過兩年訓練後，同學建立了自己是 WARGAME 小組的身份，亦感受到學校對他們的支持，他們更自發提出成立學會的想法，經過與老師的討論後，他們本年在校內成立 WARGAME 學會，並招收新的隊員，組員自己成為導師，指導新的組員，並在校內舉辦活動，推廣 WARGAME 活動。

WARGAME 活動中，青年人有很多機會不斷反思，習慣失敗，但不止於失敗，而是與其他隊員一同面對，力求成功。這班青年人由過去被動，現在變得主動積極，其中很重要是他們找到了自己的定位及身份，這班青年在校內成績或許未必最突出，但他們仍可很有自信，挺起胸膛跟別人分享，我們是明愛 SDU。

(轉載自 2014 年 3 月 9 日公教報社工江承昌「我們是明愛 SDU」一文)



# 莘蕾園地

## 香港之光

林冠瑋 中六乙

「感謝各位能在百忙之中抽空出席劉永佳護士逝世十周年的追思會。身為永佳的母親，我感到十分自豪和驕傲我能夠有一個如此出色和偉大的兒子。雖然他已經離開了我們，但他那種無私奉獻、捨己救人的精神卻永遠存在於我們港人的心中，留下永不磨滅的烙印……」聽着永佳媽媽的致辭，腦里浮現一段段與永佳護士相遇的經過和認識的回憶，令我體驗到人性光輝可貴的一面。

二零零三年，非典型肺炎在香港爆發，港人人心惶惶，陷入一片恐慌之中。香港的上空就好像被一層濃厚的大霧覆蓋着，不見一絲曙光。然而劉永佳護士永不放棄、捨生取義的精神卻為香港帶來新的希望和光芒。

不幸地，我正正成為了非典型肺炎患者的其中一員，並被送往醫院的隔離病房進行深切治療。在我住院的期間，我與家人、朋友、同學的聯繫全面中斷，我彷彿置身於與世隔絕的荒島裏，簡直是舉目無親。雪上加霜的是大部份醫護人員都接受家人的勸告而毅然離開拯救的行列，這令我更感到絕望，開始失去生存的意志。唯獨是劉永佳護士，即使冒着患上非典型肺炎的危機，仍堅守崗位，照顧好每一位病人。

當我感到徬徨無助的時候，正正就是他無私地伸出他的援手，親切和藹地履行他的職務。還記得當時他捉緊我的雙手對我說：「千萬不要放棄，你總會有康復的一天，加油！」雖然他身穿着厚厚的保護衣，但他的一句問候和安慰的說話就猶如雪中送炭，帶給我無限的溫暖，燃起我求生的意志。

經過醫生和護士的悉心照顧和關懷，我終於能康復出院了。可惜的是，劉永佳因患上非典型肺炎而需進入深切治療部，但經過搶救後證實不治。我從新聞上聽到這消息簡直是痛心疾首，傷心欲絕。為何一個盡忠職守、敬業樂業的護士會落得如斯下場？為何上天要狠心奪去一個善良的護士的性命？為何這個世界上會有如此不公義的事情發生？

劉永佳護士不但恪守本分、更勇於闖入險境，照顧處於水深火熱之中的病人，置生死於度外，視病人的安全為首選，他這種捨己為人、勇往直前的行為，正正體現了人性的真、善、美。

「然而，這種烙印不會隨時間而消逝，反而會隨時間而加深，成為港人的驕傲，希望各位能傳承劉永佳堅持不懈、貫徹始終的精神，締造更美好的香港。」聽完永佳媽媽的話，兩行眼淚在我臉頰流下，我流下眼淚的原因不是因為劉永佳的死，而是為劉永佳的行為而感動。

# 夢的色彩

文泳欣 中六乙

太陽正肆意揮灑它的活力，微弱的餘光透過繁盛蒼翠的枝頭，映入室內，照亮了一個閑活的午後。我坐在靠窗的書桌前，呆呆地望着窗外紅得似火的杜鵑，悄然無聲地進入夢中。

面前是一棟三層式的村屋。驟眼看去就如同一尊殘破不堪的不倒翁，穿着蒙上灰塵的衣裳，身體各處都有風雨殘留的印記。縱然它傷患纏身，依然兀立不倒。看着屋旁熟悉又陌生的杜鵑，我不禁大叫：「阿嫲，我回來了！」

阿嫲從屋內一拐一拐地走出來，三年前的斑駁黑髮現已蓋上一層霜雪。「回來就好了，回來就好。」阿嫲語帶思念，安慰地道。「妹妹，在外唸書辛苦麼？有沒有按時吃飯？」阿嫲不斷地關心問道。「阿嫲，待我晚上回來再跟你說。我趕着出門參加同學。」我心急地回應，一面放下行李。「阿嫲，我走了。回來後再跟你一一稟報。再見，再見！」說完，我頭也不回地出門。

清風吹送輕快的步伐，裙子微微飛揚。天是清澈的藍，雲白得像一團可口的棉花糖。道路兩旁的樹木蒼翠，小草青青，吐着嫩芽遙眺遠方，店舖林立，三三兩兩的人影穿梭其中，增添不少人氣。闊別三年的故鄉景象又重現眼前，多美好的一幅水墨畫啊！

倏地，眼前一晃，劃一的步伐被打破。「嗯？」我心中對剛才的晃動疑惑着，好像尋找了某些細微而重要的記憶。「啊！我想起了！地震——」

搖晃持續着，地面激烈地震動。身旁的樹木有壓跨同伴的趨勢。「嘭！」小花折腰哀吟，小草伏地吐血。我也跌倒在地上，看着差點兒壓中我的樹幹，聽着遠處揚起的尖銳悲號，我的心神大亂。「求求你，求求你，不要再這樣，不要再有同樣的事情發生。」我在心中吶喊，晶瑩的淚滴灑落大地。地面還在掙扎，我踏着不穩的步履，以我所能悻速的步伐，奔回家。

越往回走，天空越晦晦無光。天空瀰漫着層層陰魘，彷彿妖魔快將出世，肆虐大地。大地猶如打開通往幽冥的入口，歡迎着墜落的生靈。歸路是那麼的漫長，那麼的陰暗。

映入眼簾是滿目瘡痍，一片頹垣敗瓦。「阿嫲！阿嫲！」我跪在殘瓦邊，大聲叫喊，淚眼迷濛。「阿嫲，你在哪裡？」眼前呈現一片灰，完全沒有阿嫲身影。雙手不斷翻查瓦片，一點紅映入眼中。「阿嫲！」望着那一點紅，沙啞的聲線叫道。可是，那只是一株啼血的杜鵑一樣……「阿嫲，不要拋下我。不要像父母一樣不負責任地一走了之。」聲音開始破碎，心開始碎裂，思緒開始迷惘。

眼前的世界像拼圖一片一片地滑落，最後只殘留那一點紅……

燦爛的陽光溫暖不了由內而外發出的冰寒。往事如夢，現在夢醒了，杜鵑卻艷紅如昔……

## 維港夜景

謝泳童 中二丙

上星期六，我和家人到維多利亞港觀看夜景，過了一個既充實又開心的晚上。

經過整天的海上活動後，我們乘遊艇朝鯉魚門的方向回程。隨著黑夜的來臨，遠處香港市區的燈光早已亮起。海上的大小船隻閃著點點的鱗光，點綴著平靜的夜海。當船通過鯉魚門進入維多利亞港後，外面璀璨絢麗的燈光迎面而來，光彩奪目。五彩繽紛的霓虹招牌，街上的路燈和車輛的照明燈，彷彿向我誇耀著香港的繁盛和活力。

轉頭向香港島望去，從太平山頂到海旁都建滿高低有序的樓房。萬家燈火的燦爛景色教人目不暇給，從海上看去，整個小島像是一顆耀眼生輝的巨大美鑽。反觀九龍一方，除了高山之外，還有眾多的衛星城市。燈火通明，排列整齊的高樓大廈，五光十色的光芒把天空映照得如同白晝。

當我正細意欣賞這聞名於世的夜景時，突然有萬丈光芒從兩岸的大廈射出，原來是馳名的「幻彩詠香江」表演。祇見五顏六色的射燈和七彩變幻的大廈燈飾互相輝映，配合著節奏輕快地變換的光與影，煞是好看，這個海上之旅真是不枉此行！

## 科技發展是否對人類有助

中二丙 余擇傑

我認為科技發達的確是一件好事，但是，如果科技過於發達便是一件壞事了。

科技的發達能夠幫助人們在網上找到很多資料，亦能令工作更有效率，現在有很多工作都需要使用科技。科技也可以令人在空閒時，找些網上遊戲解悶，這樣不但可以減輕工作壓力，又能令人放鬆心情。

不過，科技發達也有很多壞處。我們不時可在報章上看到，有人因為過量使用一些電子產品而導致死亡。他們沉迷於遊戲之中，甚至把午飯錢用作買遊戲卡，浪費太多金錢。我們也會在報章上看到，有人因在過馬路時太專注於電子產品而忽略了馬路上的危險。過度使用電子產品更會令人失去社交能力，再嚴重甚至會受電子產品內的遊戲影響，在現實中變得暴力。我曾經看過一則新聞，內容是說美國一名少年因受網上遊戲影響而性情大變，在街上用刀不停襲擊途人。最終那名男童受到了法律的制裁，這一切的罪魁禍首就是電子產品。

科技能幫助人亦能危害人，所以我們必須學會節制，並好好善用它，以免令好事變成壞事。

## 一次助人的經驗

曾詠恩 中五甲

「失火呀！失火呀！」陣陣呼叫聲從走廊由遠至近傳過來。當我還猶疑會否是惡作劇的時候，門口已有一道道白煙，如鬼魅般溜進來，這時我才方知不妙。

我以最快的速度用濕毛巾掩鼻再走出家門。房門打開，迎面撲來的，全是濃煙。由於濃煙掩著了我一切，我根本無法看清楚去路，只有用手摸著走廊的牆壁而行。我唯一的目的地是後樓梯。

呼叫聲此起彼落，其中卻夾雜一把蒼老的聲音。到底是誰在叫呢？我跟著聲音的來源走去，聲音越來越明確，原來在喊叫：「有沒有人可以幫我一把？我一個老人坐著輪椅不方便啊！」我停下來想了一會，我應該離開繼續找出口，還是停下來救這位伯伯？心靈深處翻江倒海之後，我還是忠於自己的良知，體驗出鄰里之間互相幫助的精神。我走進伯伯的家中，幫他弄濕毛巾，並推著他去尋找後樓梯的位置。我對方向仍然十分迷茫。這時，伯伯說：「不是這面向啊？是另外一邊啊！」我二話不說推著伯伯走去另外一邊，果然沒有錯，後樓梯就在前方，可是輪椅上落樓梯都不方便，於是我把伯伯抱起，走下樓梯。但伯伯卻說：「你應該走上天台，只需走兩層。若果走下去，你可能會體力不支的。」我靈機一觸，伯伯說的話沒錯，加上濃煙正湧上來，我加快步伐上天台。最後，我和伯伯都逃出險境。

這次能夠出險境有賴伯伯的指引，我亦救了伯伯的生命，大家互相幫助，最後有好的結果。其實於困境中，人與人之間應該互相幫助，你不但幫助了他人，更是幫助了自己。即使你幫助的是一個陌生人，但是每個人的生命都是有價值的，「助人，人恆助之。」人與人之間若能互相幫助，就能消除隔膜，促進社會的和諧。只有少數人能夠相濡以沫，他們大多都不知互助才能雙贏。伸出援助之手，受益往往包括自己，這樣才能形成團結的力量，凝聚社會。這種精神應該在社會宣揚出去，希望更多人能做到相濡以沫。

## 犧牲小我 完成大我

鄧慧玉 中五甲

<<孟子。告子上>>提出「生，我所欲也；義，亦我所欲也，二者不可兼得，捨身而取義也。」的確，只要人們先考慮群體利益，不為功名利祿所蒙蔽，事事以他人為先，犧牲個人利益，甚至捨棄生命，社會才可以進步和繁榮。而這種大無畏的精神，是社會前進的基石。我認為「犧牲小我，完成大我」在現代社會中比維護個人利益更能促進社會的發展。

「犧牲小我，完成大我」是中國由古代開始傳承的精神，推動了中國社會的發展。范仲淹說得好：先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。意思是我們應該先擔憂國家的憂患，在國泰民安後才感到快樂。中國自古以來從不缺乏捨生取義的人。可不是嗎？文成公主遠嫁吐魯蕃以換取國家的人民免受戰爭之苦；大禹治水「三過家門而不入」，拯救人民於水深火熱之中；狼牙山五壯士犧牲自己的生命來打倒日本鬼子……這種有着大無畏精神的人在中國的歷史

長河中數之不盡。正因為有了他們的犧牲，人民才能免受戰爭和水災之苦，中國的社會才能更安穩。

社會的進步比保障個人利益更能幫助社會上的弱勢社群。就以廣深高鐵的事件為例：廣深高鐵是一條貫通深圳廣州和香港的高鐵，如果興建成功，可以為香港帶來大批旅客，促進旅遊業的發展，帶來可觀的經濟收益。更可以防止香港「內地邊緣化」，刺激香港的消費和貿易市場，帶來的社會利益可說是多不勝數。但是，高鐵的興建計劃卻因為反對聲音而被迫擱置。因為菜園村位於興建高鐵的位置，如果要興建高鐵，就必須拆卸菜園村。村民以個人權益理由不肯搬遷，令高鐵押後興建，成本大增至逾一千億港元，反增加了社會的經濟負擔，弱勢的社群更難得到社會的幫助。如果菜園村的居民肯犧牲個人利益，社會的利益更大，有了經濟收益，社會更能幫助弱勢社群。

犧牲個人的利益更能保障更多人的利益，推動社會進步。早前美國中情局的前職員斯諾登因為揭露美國政府竊聽監察人民的事件而被迫逃亡到其他國家。他不但遠離家人和朋友，還要背上通緝犯的罪名，四處尋找國家庇護。不過，他的行動令美國民眾甚至國際間知道政府侵犯了自己的私隱，從而採取行動向政府抗議。從事件中看出，斯諾登犧牲了個人的自由和利益，以換取其他人的私隱，令民眾擁有知情權，社會的文明又有一大突破。

其實，這只是一個很簡單的道理。以小部分人的利益換取大部分人的利益。因為有了這一小部分肯犧牲自己利益的人，社會才能不斷發展和進步，才能幫助更多有需要的弱勢社群。難道社會停步不前，那些要保護個人權益的人可以獨善其身嗎？難道我們得到的一切，不是因為有前人的犧牲嗎？如果是，我們為甚麼不作出犧牲，回報他們呢？在社會利益面前，個人利益顯得多麼微不足道呀！

讓我們成為「小我」，燃點自己的所有照亮社會的將來吧！

## 儲蓄習慣是怎樣養成的？

譚兆栩 中一乙

在這個社會裏，突發事件每一天都會發生。這樣，儲蓄的習慣就非常重要了。

首先，我們可以仿效大富豪李嘉誠和李兆基。他們兩人的日常生活都非常節儉，每天只用極少量的金錢。日復一日，年復一年，他們就成為了香港的大富豪。我們可以將在新年獲得的壓歲錢存進年利率大於百分之一的銀行裏，銀行不但可以防止你的金錢被盜，還可以給你送上一點點利息。

此外，我們應該避免申請和使用信用咭。雖然使用信用咭是十分方便的，但是信用咭的利息高達三成多，如果不幸突然失業，就有可能沒法負擔債務。

接着，我們買東西前，必須衡量物品價值。比如是買手機時，先不要馬上搶購新上市的手機，要等三個月後才買，那是價錢就會大幅降低，節省更多金錢。

突發事件每天都發生，發生在你和我上，我們必須準備金錢來應對所有的事件，所以儲

蓄是必須的。

## 養成良好的睡眠習慣？

吳偉邦 中一乙

睡眠，是一種休息。睡眠是很重要的，如果不睡眠，會令你感到沒有精神，會影響你的生理時鐘等等。因此，你要知道良好的睡眠習慣是如何養成的。

要有一個良好的睡眠習慣，首先要建立一個固定的作息時間。選擇一個能夠讓自己享有充足睡眠的就寢時間，讓自己在每天晚上都有個規律而固定的作息時間。一個固定的睡眠時間表，能令身體機能自動作出反應，配合睡眠的狀態，讓你很快地進入深層的睡眠，享受無中斷的熟睡。睡醒後要自律地起床。賴床的習慣，會令睡眠質素下降，醒來後依然感到疲倦。

第二，要經常運動。運動可以增加心肺功能，減輕壓力，精神緊張及失眠等症狀。每星期二至四次，每次最少要半小時，多做帶氧運動，能有效擁有更舒適的睡眠。不過，避免在臨睡前進行運動，因為這樣會刺激原本需要放緩運作的身體，令人難以入睡。

以上的方法說明了良好的睡眠習慣。各位讀者，相信你也可以做到的，加油。

## 成功的方法

鍾浩 中一乙

成功，是每一個人都想擁有的。成功有小有大，可是每一次的成功都來之不易，那我們怎樣才能成功呢？

首先，我們應該有一個明確的目標。有一個明確的目標十分重要，它代表着你將來成就的方向。如果一個人空有一身過人的天賦、才華，卻未有一個發奮的方向，他只會盲目的前進，將許多精力浪費在沒有用的地方，白費了大好光陰。可是當你有了鮮明的目標後，你便會清晰明白自己該做的事，達到事半功倍的效果，令你能更接近成功。由此可見，一個清晰的目標是多麼的重要。

其次，當我們有了目標後，我們便要付出行動來達成目標。這個過程也十分不易，例如，如果你想成為一位成功的運動員，你肯定要花上比平常人加倍的時間在練習上，所以我們也要有一顆堅毅不屈的心，否則只會被重重困難打敗，而這顆堅毅的心也是成功和失敗的差別。

當然做何事都不會一帆風順，總會有挫折、失敗。古語有云：「失敗乃成功之母。」所以我們不應太固執於成功，相反一些失敗更可能讓你吸取經驗，令你改善，從而加速步向成功。故此，一顆不放棄、堅毅而又吸取失敗的心也是成功的關鍵。

只要你做了上面的事後，離成功也就不遠了，可是卻有不少人因一線之差又失敗了。那是什麼？那便是驕傲了。「驕兵必敗」這句話大家都耳熟能詳，可是卻不是人人能做到。我們要做到不驕傲便要成為一個不恥下問的人。

古代有一位出名的學者叫做孔子，他學識淵博。當人們問他：「誰是你的老師」時，他總說：「誰能讓我學到知識，誰便是我的老師。」孔子不分年齡，只要有不懂的地方，他便虛心請教，就算是一些年輕的學者，他也會不恥下問。所以我們也應以他作為榜樣，成為一個謙虛好學的人，便長久成功下去。

總的來說成功便是靠着清晰的目標，堅毅不放棄的心態，而謙虛好學便是令成功能夠持之以恆。希望大家也能靠着這幾點，成了一名出色的成功者。

## 父子關係

何禮彤 中五甲

有人認為「父子之嚴，不可以狎」，也有人認為父子之間可建立朋友式的關係。到底哪一種父子關係才是最美好的呢？我較認同父子之間建立朋友式的關係。朋友式的父子關係，即是父子之間相處如朋友般輕鬆快樂，無所不談，相信是世界上所有子女都渴望的關係。

父子之間建立朋友式的關係優點很多。最大的優點無疑是可以令父子增加溝通，從而增進父子感情。子女視父親如朋友，父親亦如是，那麼子女便會較容易向父親打心窗。每當遇到不如意的事或者感到不快樂，又或者有心事，都會向父親傾訴，讓父親像朋友般給予安慰。當然，父親也可向子女訴說自己的感受。這種父子關係使父子之間的代溝消失，增進父子之間的感情。相反，若建立「父子之嚴，不可以狎」的關係，父親的權威往往會使父子間有一種無形的障礙，相處並不快樂，代溝亦隨之擴大。因此，建立朋友式的父子關係比建立嚴肅的父子關係更理想，優點更多。

父子增加溝通，建立朋友的關係，較容易培養共同喜好。父子互相了解，會了解大家的喜好，從中找到共同喜好，從而增加相處時間，建立更深厚的父子情。例如父子都喜歡打籃球，便可在暇餘的時間相約打籃球，電視播放籃球比賽亦可一起激動地觀賞。父子間的話題亦會有增無減。然而，若父子之間不可親近而輕佻，父子不會像朋友般一起玩樂，亦不會像朋友般觀看球賽，相處的時間少之又少，關係也會十分疏遠。

朋友之間有過錯時會互相指出，希望對方糾正，若父子如朋友般相處，子女亦會敢於指出父親的過錯，希望他糾正。子女不會怕指出父親過錯後會令父親大發雷霆，因子女知道父親會明白自己是希望父親糾正錯誤。當然子女的態度不能惡劣，相信與朋友相處時也不會以惡劣的態度互指過錯，而是相勸對方改過。孔子亦認為子女應在父母有過錯時應勸喻父母改過，否則陷父母於不義，是不孝的表現。因此，若父子相處如朋友，也可給予勇氣讓子女敢於勸喻父親改過，不陷父親於不義。試想想，若父子之間相處以嚴，子女還敢指出父親過錯並勸喻父親改過嗎？不可能，子女必定會怕被父親罵個狗血淋頭。每當父親有錯時亦不會勸喻他糾正，令父親一錯再錯。

「父子之嚴，不可以狎」的確可令子女對父親唯命是從，千依百順，然而這種父子關係是溫馨及快樂的嗎？子女聽從父親的命令及說話，並不是發自內心認同父親，而是不敢抵

抗，因父親的地位太高，太嚴肅，給子女的感覺太疏遠而不可親近。子女便會長期處於壓力下，恐怕自己稍有差錯便會被父親責罵。這種父子關係就像明代的君臣關係只是「父子之嚴，不可以狎」的父子關係的誇張化，但兩者的關係同樣是不快樂而疏遠的。我認為理想的父子關係不應如此。

總而言之，父子之間血脈相連，理應有親密、溫馨而深厚的感情。若要培養這種感情，「父子之嚴，不可以狎」是行不通的，建立朋友式關係反是培養感情的良方。

## 考試

鄧慧玉 中五甲

終於到了這一天，這是我十八年來最重要的一天，因為今天我考文憑試。出門前，我將所要用的文具檢查了一遍又一遍，確定沒有遺漏，才懷著忐忑不安的心情出門。

來到校門前，發現好友一心正在焦急不安地等待我。一心是我形影不離的好友，我們從小就認識，感情很要好。記得小時候，我經常忘了帶課本，有好幾次一心都把自己的課本借給我，然後被老師責罵。每次想到這裡，我都感動得說不出話來，唯有對一心許下承諾：「一心，你是我最好的朋友，以後要是你需要任何幫忙，我都會毫不猶豫地幫助你，一定！」

想到這裏，我拍了拍一心的肩膀。一心看見我，立刻嘮叨地像個母親：「吃了早餐嗎？帶了計算機嗎？有沒有……」沒等她問完，我就搶着答：「都準備好了，你放心，我們走吧！」我牽着一心的手，微笑着步入考場。

「考試現在開始！」隨着監考老師的一聲令下，所有人都開始揮筆疾書，像春蠶吃桑葉一樣沙沙作響，分秒必爭。當然，我也不例外，埋頭一直寫。當我被一道道數學難題難得滿頭大汗時，一張小小的紙條突然映入眼帘，那是坐在我前面的一心扔給我的。考場內人人忙着做自己的事，竟沒有一個監考老師發現一心這毫不起眼的動作。「一心這是做甚麼？」我心裏想着，慢慢地打開紙條，上面寫着：你知道畢氏定理的公式嗎？畢氏定理？那一條這麼重要的公式怎麼能忘記？我本能地提起筆，打算寫下答案。但是，那一刻我猶豫了。

如果我幫助一心，就是實現我早前對她許下的承諾：不論甚麼，我都會幫助你。加上一心是我最好的朋友，我不幫助她，怎麼說得過去呢？我環視四周，沒有人注意到我的動作。就算幫了她，也不一定被發現呀！我想着，正想寫下答案，卻又回頭一想：你從小被教育成為一個誠實的人，守法守規，不幹不道德的事，難道你十八年來受過的教育到了今天就毫無用處嗎？你要做一個對得起自己、對得起別人的人呀！想到這裏，我咬了咬牙，在紙條上寫到：對不起，一心，不能作弊。然後將紙條扔到一心桌上，繼續未完成的考試。

不出所料，那天一心果然生氣了，不過我沒有後悔自己的決定。人生的考試無處不在，也包括對自己人格的考驗和友情的考驗。在友情的考驗中，也許我是個不折不扣的失敗者，沒有在好朋友需要時提供幫助和兌現承諾，然而在人格的考驗中，我可以問心無愧地說自己通過了考驗。將來的考試可能有更多，更難，社會中存在這不少對人格的考試，如果我一次又一次地違背自己，趁別人不注意時做違法的事情，我將會成為書本中的「小人」，那麼我



背過的「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」等聖言還有用處嗎？真理讀起來容易，實踐起來卻很困難。在人生考試中，並不是每個人都能在每一份卷中拿滿分，但我們必須成為一個誠實的人。

作為朋友，我不和你一起作弊，不是因為我們的友誼不夠深，而是因為我不想你的答卷中有任何一個污點，起碼你所寫的都是自己所知道的。也許你現在會埋怨我甚至討厭我，但我深信，在不久的將來你一定會明白我的苦心，再和我成為朋友的。希望我們可以一起牽着手，步入人生的考場。

## 人生與棋

蔡校健

棋，是人類用來消遣的工具，但在這工具的背後，卻包含着不同的人生觀。「人生如棋，棋如人生」，一種棋是形容不了人生的，因此，我們要不同的棋，學習不同的人生觀。

就由我國的象棋說起吧！象棋的玩法模仿行軍打仗，玩家的目的就是幹掉敵人的王，這種殘忍的棋，學到的人生觀都是這樣嗎？非也，懂得玩象棋的朋友也該知道，象棋的規則很多，規範着玩家的行動。還記得我剛學象棋時，光記棋子開局的位置已花了一整天，哪還有心情記「馬走日，象走田，象不能過河，王不能對王……」這些規則？但想深一層，可能就是這些煩人的規則，才令象棋成為中國受歡迎的棋類遊戲。每個玩家都循規蹈矩，不會為求目的，不擇手段。

不愧是我國的棋類遊戲，能令百姓寓學習於娛樂。中國儒家思想中的「禮、義、忠、信、仁」等等，不就是規範人生的規則嗎？古語有云：「吾日三省吾身」，為什麼古時的人要三省呢？他們就是想約束自己，規範自己。固然，達到目的是重要，但每個人都要循規蹈矩，社會才會繁榮穩定。

人生怎會只有循規蹈矩的觀念？圍棋給我們帶來另一個人生觀。圍棋的玩法是要在棋盤圍出自己的「地盤」，期間可以吞併別人的地。在這細小的棋盤上，黑子白子互相追逐。黑子以為自己正在圍吞白子的地，誰不知下一秒身陷險境，給白子反包圍。圍棋棋況變幻莫測，每一秒都發生不同的事，只有少數的人看透棋局才能勝利，這遊戲，就是比鬥誰能看清棋局，看清這變幻莫測的棋局。

人生又何嘗不是一局圍棋。每個人都都在世上劃出自己的財富，並企圖吞併別人的財富。這一秒你自信滿滿地設局利用別人，下一秒便被人出賣得乾乾淨淨。螳螂捕蟬，黃雀在後啊！朋友，你太天真了，黃雀頭頂上還有老鷹在徘徊，老鷹肚皮下還有拿着弓箭的人類……，人生就是一層迷霧，沒有人能知道下一秒會發生什麼事，是生存或是死亡，這不就是一局圍棋嗎？

假若人類的箭射不中老鷹，老鷹的嘴叨不中黃雀，黃雀的嘴叨不中螳螂，螳螂的刀削不中蟬，豈不是皆大歡喜嗎？幸運是人生中不可或缺的一環，飛行棋正正體驗了這種人生觀。這棋的玩法是玩家需要擲骰子，擲到六點就能起機，飛機飛行的步數是你擲到的點數，最後要擲到與目的地相同的點數一部飛機才能完成它的使命，擲到多餘的點數時飛機要倒飛，直

到擲到相同點數為止。因此，能完成一部飛機已經是一個創舉，玩家還需要完成四部飛機，這遊戲除了需要運氣外，還是要運氣和運氣。技術？這遊戲沒有技術可言。要硬說的話，運氣也是技術吧！

人生也是充滿運氣。一命、二運、三風水，運氣的重要程度僅次於命。人們經常說：「命運」，命與運有着密不可分的關係。某些時候，主宰你人生的不是你的能力，而是你的運氣。一個賭博成性的無業廢人會一晚之間中了六合彩，成了百萬富翁；一個大學畢業的大好青年會一秒之間被跳樓自殺的人壓中，成了孤魂野鬼。運氣真是一股可怕的力量，來的時候要擋也擋不住，無形地影響着我們的人生。

既然運氣是人生中的部份，那麼為什麼要看重得失呢？在康樂棋中，每個玩家都朝着終點進發，但「玩家之意不在棋」，即使玩家落敗，笑聲仍滿載着整個過程，玩家會替勝利者高興，但不會因為自己落敗而感到不高興。把勝利得失看輕一步，我們便會感到輕鬆自在。

人生亦如此，有很多人都把得失看得太重，導致整個人生都不高興。有時候，放開自己，你會感受到世間的美好事物，一些被忽略的事物，是你的東西，自然會落入你的袋裡；不是你的東西，你緊握拳頭想要抓住，它亦會從手指縫間溜出。既然如此，為什麼還要看重得失呢？

人生的哲理博大精深，在下次對奕時，除了享受遊戲外，我們亦應學習不同的人生觀，感受我們的人生。

## 幸福

鄧慧玉 中五甲

一看見這次的題目是<<幸福>>，我便躊躇起來。我開始搜索腦海中一切有關幸福的資料，但仍只是一些零碎的片段。於是我翻開書本，各種各樣的話題都有，竟沒有一丁點兒是關於幸福的。「看來，幸福只能意會。」我思索着，合上書本便往外奔去。

又是這樣的艷陽，又是艷陽下的海邊，又是在海邊發呆的我。幸福是什麼？我隨手捉住一束陽光，幸福是陽光嗎？不，它比陽光還溫暖。我捧起一點海水，幸福是水嗎？不，它比水更甘甜。我吸一口空氣，幸福是空氣嗎？不，它比空氣更無處不在。我更納悶了，繼續在海邊發呆。不一會兒，竟刮起了風來。好好的怎麼下雨了？我顧不上思考，便跑到一個涼亭躲雨。雨像斷了線的珍珠，愈下愈大，讓人愈等愈着急。我探出頭來看天，卻驚奇地發現雲後若隱若現的太陽。對呀！現在我的頭上暫時是雨，但是雨的頭上卻永遠是太陽啊！只要我抱有希望，風雨總會過去。

在雨後第一束陽光照在我臉上時，我明白了，幸福是躲在雲後的太陽，幸福是抱有希望。

幸福還是什麼呢？我想大抵是奉獻吧！在實現自己的價值中最能獲得幸福感，正如百丈禪師所說的：「一天不做事，一天不吃飯。」對於一個中學生來說，每天做的事是談不上什麼奉獻，我所能做的事，頂多不過是分擔家務，偶爾當當義工，或者是努力讀書，將來奉獻社會。但是我珍惜每一個做事的機會，因為這讓我的生活更充實，我的人生也會因此而變得更有意義。

當我在書堆中埋頭苦幹的時候，我明白幸福是蠟燭燃燒的霎那。

海倫·海勒的生活比擁有榮華富貴的拿破倫美好，是因為海倫的生活充滿愛。海倫雖然看不見、聽不到、說不到，但她卻能愛人。她愛所有曾經給予她支持，也愛和她一樣的殘疾人，所以她到世界各地演說，激勵他人，並將籌來的金錢全部捐給聾啞人的基金。相比之下，拿破倫缺少的不是智慧，而是一顆能愛人的心。其實，愛人可以很簡單，也許只是一個微笑、一句問候的話語、一隻援手，就能讓身邊的人感受到愛。

在你認為自己的生活缺少愛的時候，請你明白，幸福是擁有一顆能愛的心。

我的生活很幸福……

## 我要堅強

蘇日洋 中一甲

在我小時候，我有一個好朋友，他常常在我遇到困難、波折或想放棄時，第一時間想辦法幫我，安慰我，如果沒有你，我就不能更堅強。

我和他甚少吵架，多數因小誤會而產生爭吵，我們相處融洽，好像親生兄弟一樣。我記得有一次考試忘記溫習，不合格了，我當時立即覺得自己很無用，甚麼都不懂，還覺得辜負了家人的期望。那時，他走到我面前，手放在我的臂膀上說：「每一個人都有失手的一次，毋須因這件事太過氣餒。」我聽完他這樣說，頓時開心起來。

還有一次，我在乒乓球比賽落選，當然很傷心，還想自己在乒乓球方面沒有才能，那是不是應該放棄嗎？他坐在我旁邊說：「今次雖是輸了，但你可以在這年努力練習，在下年度取得好成績，難道你想放棄你幾年練習的成果嗎？」我聽完他的安慰，心裏突然覺得好舒服，便明白到雖然今次落敗，但我可以抱着永不放棄的精神，不斷努力練習，我相信總有一日我會成功的。

當我每次遇上困難，他都會樂意幫助我，他到底是誰呢？他就是我排第一的好朋友——小生。

## 鄭老師

黃倩婷 中一乙

因為鄭一心老師，我更把握讀書的時間。鄭老師是我小學六年級的數學老師，他的學歷很高，但為人謙虛有禮。

在我六年級時，遇上最大的問題便是數學科。對於在快要升上中學的我來說，這是一個

「絆腳石」，因為我的數學科小測慣常地低分，這使我對數學不感絲毫興趣。直至我遇上了鄭老師，一切得以改變。

鄭老師知道我的數學成績不好，於是給我做更多的練習。起初我以為他是針對我，但當我的成績開始好轉，我便明白到他的苦心。每天放學後也會親自來到我的課室，教導我數學家課，但我總是不耐煩地完成每一道題，結果得到一個又一個的「鴨蛋」，要勞煩鄭老師再次一題一題細心地教導我。

一次，我在數學小測中再次得到低分，那時我已經沒有心情去理會任何事情，整天呆若木雞。鄭老師見狀便對我說了一句話：「只要你不放棄，願望總是會實現的！」說完這話他便默默的離開了。這一句話深深的印在我腦海中。此後，我每天放學都總是會主動地到教員室向鄭老師請教不明白的問題。鄭老師總會把正在批改的習作放到一旁，細心教導我，儘管他已筋疲力盡。

日子一天又一天地過去，我的知識也隨之增長，在一次的呈分試上，我的數學卷意外地得到了高分，那時我高興得哭了起來！我提著那份試卷飛快地去找鄭老師，看見他後我便立即上前與他擁抱，他也說了一句話：「孩子，你看吧！你的願望不是實現了嗎？」

我十分感激一直以來不斷在我身旁鼓勵我、教導我的鄭老師。我立志以後要成為一名出色的數學老師，以報答老師對我的教導。我更要把鄭老師的那份精神，學以致用，他日幫助在學業上遇到困難的學生。

## 追尋夢想

黎曉彤 中一乙

陳一心是我青梅竹馬的朋友，從小我們一起讀書、上學、玩耍等。她有着一頭短髮、大而雪亮的眼睛和開朗的性格。

這次又收到測驗成績了，紙上依然用紅筆寫着「不合格」三個字。我真的非失落和失望，每一次的測驗我都不合格，可能我真的不是讀書的材料。我垂頭喪氣地走回家，如無意外，我會被媽媽責罵一頓。我跟她解釋道：「我有溫習的，但不知道為何我都是不懂，難道你認為我想考得這麼差嗎？我都想考得好啊！」聽到這番話後，媽媽再沒有說話了。

回到學校，我心情仍然低落。一心看到便走來跟我聊天，我把測驗的事告訴她。她問：「你的夢想是甚麼？」「我想當一位出色的醫生，但是我連測驗都不及格，還有甚麼資格想做醫生呢？」我說。聽完這番話後，一心不但沒有取笑我，反而更鼓勵我，說：「你千萬不要放棄當醫生！你只要願意努力就可以成功，我可以助你一臂之力。」

就這樣，每天放學後，一心都會和我到公共圖書館做功課和溫習。在我遇到不懂的題目時，我都會問一心，而她也會耐心解答我。做完功課後，她會和我一同溫習，不管是什麼科目，她都會跟我一起溫習，更提醒我重點在哪裏。

日子漸漸過去，我的成績真的進步了許多，由不合格變成合格。收到成績後，我真的很高興，我能夠有這樣的成績，都是全因有一心每天不辭勞苦幫我幫溫習；耐心地回答我的問題。我決定不會放棄夢想，繼續努力讀書，不白費一心對我的心意。

# 飛

曾芷菽 中四甲

「如果一個人不知他要飛向哪，那麼任何風都不會是順風。」——塞涅卡

每人都有希望飛得更高的想法，但是否每人都有明確的「目的地」？起飛後便不能回頭，需要奮力拍動你的翅膀向着目的地高飛，是否每一個人都做得到？

古語有云：「自古雄才多磨難，從來紈袴少偉男。」群鳥起飛的一刻已有前後之分，要經過無數的風雨洗禮、受傷帶來的折痛，更要在弱肉強食的世界生存。好比起別人飛得更高的人一樣，他們都從風雨中走出來，面對生命中的挑戰、失敗、也曾經倒下、受傷的經歷，但也咬緊牙關拼命捱下去。雨後必會天晴，便能隨着彩虹飛走到目的地。其實所有事都掌握在自己的手中，沒有人的路是平坦大路，每人都需要經歷挫折難關，憑自己撐過來，才能踏上光明大道。

飛得更高過程困難重重，必須抱着勇敢堅忍的態度才能飛過。孫中山在改革過程中受盡挫折幾經辛苦才能改革成功。若每人都因懼怕眼前的難關望而卻步，又會使你停滯不前與目的地的距離越飛越遠偏離路途。

在你飛向目的地的同時，身旁總會有眾人的聲音影響自己。但你需要的，只是堅持自己的信念高飛。如梁領彥一樣，他是眾人眼中的成功人士。卻為了自己的夢想放棄高薪厚職的工程師工作，成為一位微不足道的巴士司機。他並沒有理會眾人的嘩言說話，向着自己的目的地前進展翅高飛。別人可能會認為他很愚蠢飛得比以前低，但其實他可以完成自己的夢想已經是飛得更高或許已到達目的地。

在鳥群中同時起飛總會有一些人只懂跟隨別人前進，卻埋怨身不由己。他們最終不但沒有獨立思考，更總會比同時起飛的鳥飛得低和慢。他們總是淹沒在羊群之中人云亦云，毫無主見。只懂得在別人到達目的地後抱怨別人，卻從不反省自己的過錯和問題，成為在廣闊天空中不知所措失去方向的小鳥。

每人都有振翅高飛的機會，起飛那一刻每一隻鳥兒都必須知道自己的目的地所在，否則你便會失去方向一事無成。「愚者有備，與知者同功。」愚蠢的人只要有作好起飛的準備、明確知道自己的目标，都能成功飛得更高。飛得更高的成功率便會在你自己手中掌握。

# 作家夢

陳詠芝 中四丁

喝！在劍道場外都聽見裏面人們揮劍呼喝的聲音。這裏便是我家，我家是劍道世家，聽

過世的爺爺說：「我們家世代都是劍道的精英，在這個國家沒有人沒聽過我們——日向家的名字。本來我應該懷着驕傲的心情踏進家門，但卻不想回到這個家。」

「看來這裏沒人。」我爬上樹後四周看看，確定沒人才跳下來，從旁邊牆壁外的樹爬了進家。正當想快速奔到自己房間時就被人發現了。「少爺，假如你再爬回家，老爺可會把這棵無辜的樹給砍掉。」越伯托着眼鏡說。越伯是我家的管家，平時的主要職責就是把我抓回劍道場練劍，所以我很怕見到他。「這個……我今天有點累。」我胡亂地找了個藉口。「累會特意去爬樹回來嗎？」「呃……那、那麼我可以說下嗎？」我睜着水汪汪的大眼睛問，樣子就像楚楚可憐的小白兔一樣。「不可以。」然後越伯便無情地拖着我的領子向劍道場走了。

黃昏過後，我終於從地獄裏逃脫出來。其實我在體育上並不是差，爆發力和反應速度都是中上的，只可惜的是，我四歲時的大病令我身體變差，在力氣和持久力方面不及正常人。試問一個力氣不大的人怎拿劍和人對抗呢？有時候我真的很羨慕我哥和姐有個健康的身體，如果我身體好會不會像我父母一樣呢？算了吧，先天身體差，後天再努力也沒用，不如我努力讀書，讓我能改變他們的想法，讓我做自己喜歡的事。

我的志願其實是當作家，我很喜歡寫故事，所以我讀書成績不算差，但父母不專注於學業方面，如果我考到一個好成績，他們應該會理解我吧。

幾個月來，我都十分用心上課溫習，希望能考取好成績。果然，皇天不負有心人，我在考試中取得佳績，成為全級第八，這是我考得最好的一次。

回到家我立即把成績表給他們看，但他們的回應卻是：「現在去練劍吧。」難道他們甚麼感覺也沒有嗎？為甚麼……

在練劍時，我一共掉劍七次，打倒人五次，跌倒了三次，父親終於看不過眼走了過來，說：「日向華！你怎麼了！不想練、不滿意便說出來，別在這裏丟日向家的臉！」

對了！說出來不就行了嗎？我立即抬頭，和父親說：「父親，我有話想和你說。」父親愕然地看着我，其實不只父親，在場所有人都看着我，應該在奇怪一直不太和父親說話的我竟會向父親主動搭話。「……到我房間等着吧。」父親吩咐道。

在父親的房間，擺放了不同的獎盃、證書和獎牌，全都是關於劍道的。不久，父親便坐在我面前問：「怎了？」「我希望父親不要限制我，我想做自己喜歡的事。」我開門見山地說：「你意思是要放棄劍道嗎？」父親一聽見便立即板着臉，嚴肅地說：「不，這不算放棄，我從一開始便沒想過走上劍道這條路。」幸好父親沒心臟病，不然肯定氣死他。「你！難道劍道不好嗎？」父親已經漲紅了臉，看來氣得不輕了。「我認為劍道不適合我，所以我希望父親你讓我自由發展。」「你！」「父親！你難道甘心你的兒子無一番作為嗎？」我以更強硬的態度說。我並不想再讓劍道囚禁着我，我想像飛鳥一樣向夢想飛翔，我要飛得更遠，飛得更高。

「你就讓向華自己選擇，向華讀書好，浪費這種才能真是太可惜了。家裏有文有武，多威風呀！」祖母拉開門用蒼桑的聲音道。「媽！」「父母的責任並不是規定兒女的道路，而是從旁邊協助孩子走上他們的道路。」「……既然媽這樣說，我就讓你自己決定吧，不過要是你沒有一些成就，我要你真正的踏上劍道的道路。」父親的神色終於放鬆了不少，我也鬆了口氣，說：「我明白了，感謝父親和祖母的教導。」

其實我認為每個人都有夢想，我也很感激父母的體諒，讓我開始高飛。我答應你們，我

會飛得更高、飛得更遠，不會讓你們失望。

## 緣

林芸蔚 中四乙

綠色是什麼？是<<囚綠記>>中主角的唯一希望和安慰；是生物學唯一擁有獨立細胞的顏色；是構成世上萬物色彩的顏色元素；是大自然界中的主色調……

綠色是什麼？是現今社會中人們追求所謂的潮流，人們在購物前都要確認的「質量」保證，是高樓林立的一點珍貴……

千百年來，人們對綠色的定義似乎變得更精確。綠色不再是綠色，它成了一種領導全球走向的指標。是商家慣用的招徠，以吸引那些注意健康的市民前仆後繼的去跟從，是良心企業的重中之重，綠色確實是希望、生命、快樂又或安慰。

綠色是什麼？它是我心中久久揮之不去的遺憾。我討厭綠，我的父親是環保領袖。他滿櫃的綠襯衫、領帶，他上班就為了改變城市，改變人類的生活習慣。

我總能變着花樣的給我父親送各色各樣的禮物，可就是偏生不送綠的。他每每拆開匣子，看着裏面的禮物，總嘆着氣的摸摸我的頭說「要是你下回能送綠的，那我就更高興了。」

終於在我十四歲那年，被我父親叨得不勝其煩的時候，便打定給他送一條綠圍巾，我親手編的。就在我一針一線，千方百計的瞞了他整整兩個月後。當我興高采烈地回到家中，換回來的不是父親喜悅的笑容，而是父親急性中風的惡耗。不久以後，我那份已不能送出的禮物伴隨着他的身體在烈烈火光化為灰燼，只剩下一份永逝的悲傷和我那永不消教的遺憾。

綠色是什麼？它不是快樂、不是生命、不是安慰。樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。這是我知道最悲傷的顏色，它沒有生機，不是一片欣欣向榮的「春風又綠江南岸」，而是了無生氣的一片殘綠，哪怕是彌留之際，他口中仍喃着顧城的<<墓床>>。我還記得他最常唸的兩句「走過的人說樹枝長了，走過的人說枝低了」。他說他要是死了便要葬在一片不見天日的綠色之中，在祥和謐靜之中長眠……

即使到了現，我仍是對綠色耿耿於懷，不願去窺見那衣櫥裏的翠綠……綠是什麼？綠也許是人們心中幻想的最好春光，可是卻是我不能面對的傷心的顏色。

## 我想飛得更高

周梓洛 中四丙

夢想，每個人心裏都有不同的夢想，夢想可以是工作上的，可以是學業上的，也可以在

運動上的……還有更多的。可是，能否達到自己的目標和夢想，就要看看自己的決心和努力，想要飛得更高，就要下苦工和加倍努力才能有機會達到。世上沒有不勞而獲的東西，反而是一分耕耘，一分收穫，付出多少，就得到多少。

我的興趣是打保齡球，我愛上這項運動是由爸爸第五次帶我打保齡球開始。起初我對這項運動不感興趣，因為每當保齡球碰到球瓶時發出的聲音，既刺耳，又響亮，使我大感煩躁。但是經過幾次的磨練，我開始享受這種聲音，因為聲音愈大，就代表我擊中的瓶數愈多，分數亦會更高。而且每次把保齡球打出球道的一剎那，就像把自己的壓力和負面情緒釋放出來一樣，頓時輕鬆起來。

經過爸爸幾次的帶領下，我大概已經掌握了打保齡球的基本技術，與初次接觸這項運動的我，簡直是截然不同。掌握了基本的動作之後，當然想打得更好。為了技術更為成熟，我一有空閒就會相約同樣愛好這樣運動的羅老師一起到球場練習和切磋球技。大家的實力相約，所以我倆都經常勝出，由於這項運動是純粹依靠個人技術和運動，所以切磋球技後，能建立深厚的友誼。除了切磋球技之外，我還會不時觀看比賽和參加比賽，交流心得。更會在互聯網上觀看教學影片，學習更多的打球方法，為鞏固我的實力，進行不同的鍛煉。

現在，我最高得分紀錄是二百四十四分，是靠運氣而得到的。我的目標是得三百分滿分，這一項艱難的任務，我要加倍努力，要有力爭上游的目標和決心，才能成功。只要我是持之以恆，得到三百分並非不可能，我以三百分的獎勵為目標，以及確立我的實力，努力不懈。

最後，我的理想不只是取得三百分這樣簡單，而且我希望能夠進入香港隊，代表香港出賽，我要跟胡向華一樣，在保齡球壇上，名留清史。甚至可以當上教練，教導人們這項運動的好處，如何放鬆心情，把煩惱拋諸腦後。最不可能的目標是當上世界冠軍的寶座，似乎比較異想天開，但我也會努力嘗試，希望在這方面能飛得更高！

理想是要經過不斷的磨鍊和爭取才能達到的，正所謂：「皇天不負苦心人」，要達到理想不是一件很困難的事，從努力的過程中，於挫敗中得到更多的體會。要飛得更高更遠，先要確立自己的目標，然後再一步一步向理想進發。

## 幸福

周彥成 中五甲

每人都在生命的旅途中探索屬於自己的快樂，當中必然有苦有甜，成為了人生這道菜的配料。

然而，什麼才是幸福的必備要素？在心理學家馬斯洛的眼中，基本生理需求是幸福的因素之一。或許，香港中產階級早已忽略這一點；他們不愁沒有三餐溫飽、沒有固定居所、沒有足夠衣服。既然他們擁有這麼多，那麼誰會珍惜這些東西？

近年，像世界各地都將目光放在第三世界的狀況上，擔心北韓隨時與美國宣戰，破壞世界和平秩序。我們很少關注在強權政府下生活的北韓子民，報章經常提及有北韓人冒着生命危險逃到南韓。從他們口中，我們得知他們在北韓的生活情況。與未改革開放的中國有點相



似，北韓是講階級主義的。假如你雙親被區分成「窮人」，那麼你也是個「窮人」。「窮人」在北韓便顯得更可憐了，即使不是「窮人」，他們的生活資源亦非常短缺，除非是坐在最高層的一眾金氏集團。

「窮人」走的是勞動，痛苦的路，他們生活毫無幸福可言，每年有數以千萬計的「北韓窮人」遭活生生餓死。在那裏，他們無法抬起頭做人，每天過着只求一餐溫飽的日子。

相對而言，「香港窮人」比「北韓窮人」有一點點幸運。「香港窮人」有社會不同團體接濟，也有政府福利保障。可是，「香港窮人」卻活在金融社會下的陰影，無法享受更好的待遇。

如果要列出幸福的必要因素，「有希望」應踞列「基本生活需求」之後。「有希望」與有理想存在密切的關連。只要有理想的人才感到有事情可以做，以達成理想。

對北韓人民而言，希望只是一種奢侈品。他們從來不敢公開表示追求民主、自由，因為他們面對的是強權集於一身的金氏集團。北韓人不敢反抗——更不會反抗。這是因為他們被箝制着思想了。每個人都帶着沒有靈魂的軀殼，口裏喊着「偉大的領袖」，壓根底卻謀算逃走的方法。為什麼他們被箝制着思想，卻不斷冒死逃走？這是原始的人性——尋找自己的希望與理想，離開這片水深火熱的地獄。

假若你身處衣食無憂、充滿希望的地方，你缺的就是「知足」了。老子<<道德經>>曾提及：「故知足之足常足矣。」句中提及，人應該自知滿足，不作過份的要求。有名農夫不明白這個道理，他得到一隻會生金蛋的鵝。農夫將金蛋賣掉能掙到用不完的金錢，可惜農夫為了得到更多的金蛋殺死了鵝，再得不到任何的金蛋。若人不知足，那麼他注定失敗，跨不過幸福的門檻了。

香港人的情況與那名農夫相似，但損失的不是金蛋，而是幸福的入場票。儘管美好的事物放在大家面前，卻從來沒人發現。當你想起北韓人的處境時，幸福其實離香港人不遠。

## 我的快樂之旅

曾詩淇 中三甲

秋意漸涼，夏天踏著輕快的腳步離開了我們。可我不會忘記炎炎夏日裏那一趟旅行。

今年暑假，我們一行人驅車前往昆明石林。車快到了，先前蓊綠的山坡少了許多綠意，出現了各種造型奇異的石頭，引得我們一行人發出陣陣驚呼聲。

導遊介紹道：「石林是阿詩瑪的故鄉，有『天下第一奇觀』的美稱。其雄、奇、險、秀、幽的喀斯特地貌造型在全球都是絕無僅有的。今天我們主要遊小石林在講解中，車子已經駛到了石林門口。

我們一行人到了大石林後，我不由的再次為大自然的奇妙所震撼。這裏的大石，不，應稱為石峰、石柱、石山，比在車上見到的更碩大無比，也更為壯觀奇異。有的像巨大的屏風；有的像驚天巨柱，有的像展翅欲飛的雄鷹；有的像正在吞咽的鰐魚，狹窄處譽為「一線天」，

開闊處又被稱為小廣場……高聳的一截矗著一截，層層疊疊，層次分明。這樣奇異壯觀的自然景觀，怎一個「鬼斧神功」可以形容？

遊過大石林，一行人來到小石林。著名的「阿詩瑪」石像就在其間。若說大石林巨大剽悍，那麼小石林則顯得秀美端正，靈氣奇特。我們來到阿詩瑪前，石像高三十米左右，人物的氣質風貌惟妙惟肖。「阿詩瑪」頭頂彝族姑娘特有的花包頭，穿著民族服飾，背著小背簍，側著頭，好像在傾聽誰人的呼喚。這天然形成的石像栩如生，風姿綽約，令觀賞者嘆為觀止。

到了昆明，世博園是一定去的，它是目前世界上唯一完整保留的世博會會址。

園區內有國際館、中國館、人與自然館、科技館及溫室館五大展館。

觀賞完溫室館裏的奇珍異物後，我們便到國際館欣賞各國別具一格的園林，以及中國各省特色園林，風格各異。

這次昆明之行，石林的壯觀秀麗，世博園的博大精深，不僅拓展了我的視野，豐富了我的知識，還陶冶了我的情懷，提升了文化修養，真不愧為一次快樂之旅。

## 旅行

梁灝衡 中二丁

旅行，相信大家都認識，但是你有沒有想到，旅行在我們人生路上是很重要？它讓你廣闊視野、認識當地文化和歷史建築物及革新的思想等，最重要的是你有沒有在過程中認識新的知識，到長大後，如對這方面有興趣不妨嘗試去做導遊或歷史學家，對你的人生來說絕對有幫助。

旅行可分為三種，第一種是冒險式旅行，第二種是探究知識式，第三種是度假式旅行。

冒險式旅行，適合挑戰膽量及身體極限的人。這些人的心態通常都是熱血、勇敢及瘋狂等，最常見的危險運動如降落傘、潛水，荒野求生，攀爬高山等。如成功挑戰這些運動，不但可以增加自己的膽量，而且也可以增長這方面的知識及強壯身體。不過這些都是非常危險，建議接受了訓練及有心理準備的人玩這些運動。

探究知識式旅行，適合真心學習及文化交流。有些學校舉辦交流團，到另一個地方與另一個地方的學校進行文化交流，學習另一種文化，增長知識。還有，學生也可以在那裡探述古遺跡，認識歷史，在這裡拍照也可以令你有深刻的回憶。如果你參加這交流團，說不定有豐富的收穫！

度假式旅行，適合精神休養及身體享受。平日市區生活已經很繁忙，他們也許會選擇去旅行來放鬆自己，他們一般都會去名貴的度假村，享受豐富的自助餐、大型溫泉及按摩等的設施。名貴的是坐五星郵輪，使富裕的生活更上一層樓！

# 我最喜愛的地方

錢佩瑜 中二丁

每個人都有他們最喜歡的地方，他們會在那做自己最喜歡的事，當他們開心會到那兒與大自然分享。我最喜愛的地方那裏會有海浪聲，船的鳴笛聲，以及小孩的喧鬧聲，你知道是哪裏嗎？如果你猜是海灘就錯了，其實我最喜愛的地方是海旁。

小時候，爸爸沒有現在那麼忙碌，每逢星期天，他都會帶着我和朋友到海旁釣魚，每一次都大豐收。有一次，爸爸在釣魚的時候，我一不小心把放在石頭上的收音機推下石縫裏了，我害怕被爸爸罵，所以七手八腳地把手伸進縫裏，想把收音機拾回來。可是，非常的不幸，我不但不能把收音機拾回來，還把手弄傷了。我馬上哇哇大哭，手上的血把爸爸驚呆了，他的朋友卻冷靜地幫我檢查傷口，發現傷口不淺，叔叔連忙叫爸爸帶我到醫院去。那一次縫了五針，那時的傷口現在還有痕跡，每當我看到傷口，我都會想起這回憶。

每當我開心的時候，我會把開心的事寫到一張紙上，然後掉下石縫裏，不開心也一樣。當朋友不開心或是失戀的時候我也會帶他們到海旁談天，聊心事，把他們的心事帶走，希望我的朋友們可以快樂地生活，海旁是唯一能令我放下心事的地方。

## 乒乓球

李宇焜 中二丁

我最喜愛的運動是乒乓球。

很多人認為男生要打籃球或是踢足球才會帥和突顯自己的魅力，但是我卻認為打乒乓球也能很帥和突顯自己的魅力。

我會喜歡乒乓球的其中一個原因大概是因為爸爸是個乒乓球教練吧，他在我小時候就經常訓練我乒乓球了。亦因為爸爸的訓練，使我基本功變得紮實，在小學或不同的比賽裡都獲得不錯的成績。

第二個使我喜歡乒乓球的原因就是乒乓球帶給我的滿足感和刺激感了。在不同的國際比賽裡，選手常常會有出乎意料的發球、攻球和反攻球。身為觀眾的我都感到緊張刺激，更何況是正在比賽的選手們？

人們經常把乒乓球的器材視為便宜，特別是乒乓球拍。其實並不是！專業選手的乒乓球拍最少需要二千元，即使是我這種業餘學生用作比賽的球拍也超過一千元。不過與器材相比，技術還是最重要的。即使你有多強的球拍但是沒有技術還是無法取得勝利的。

說到技術，乒乓球的不同打法也是令我對乒乓球着迷的地方。

還有三天我就要到天水圍運動場進行學界比賽，我要加緊練習，為比賽作好準備。

## 青山灣夜景

盧倩婷 中二丁

我最喜愛的夜景是在青山灣沙灘所觀看的。有人可能會問哪裡的夜景不都是一樣，一樣美麗，一樣燦爛，為何你只愛這裏的夜景？我只能回答你這裏的夜景對我來說有不同的意義，因為這裏是我嫲嫲去世前最喜愛帶我到地方。她生前總會把我擁進她的懷裏，和她一起數數天上的繁星，每次數完，她總會說一句：「寶貝，以後嫲嫲不在世上，我便變成其中一顆的星星，在空中看着你長大。」每次她說完，眼裏總泛着紅絲。

自從嫲嫲去世後，我便每天都進這片沙灘，感受細沙的柔軟，再坐在微沙上，觀看眼前的景色。漆黑的天空上，掛着一顆又大又圓的「湯圓」，那顆「湯圓」散發出光芒，我眼神一飄，看見第二顆「湯圓」。哦！原來那只是月光在海面上的倒影。

我又抬頭看看天空上的繁星，我開始數「一，二，三……」數了不久，我臉上劃過兩行淚，我哭了，我的淚水滴在微沙上。平靜的海面上泛一波波漣漪，但並沒有影響它鏡子的作用，它仍然能映射出星夜。

每當我要離開沙灘之際，總會回望一下這樣的美景，因為不捨如此美麗的夜景，也不捨在這裏的回憶。

因此，我最喜愛的夜景的青山灣沙灘所觀看的。

## 堅強

陳思穎 中一甲

我的媽媽是一位家庭主婦，她對我十分親切。媽媽就像一把傘，為我遮風擋雨。在我感到失落時，母親會鼓勵我因為有媽媽，我更堅強。

在我升上中學後，情況跟小學不一樣了，而且我還進了精英班，更加不能適應，就在一次英文默書中我不合格了，我失落地把默書紙帶回家，對媽媽說：「唉！我的英文默書不合格了。」媽媽看了看我的默書紙就說：「別灰心，你不是已經盡力了嗎？這次不合格，下次再努力，總有一次你會拿到好成績的。」當我聽到了媽媽對我的鼓勵，雖然還是有點兒失落，不過心裏感到很溫暖。

我拿起我的默書紙，不再垂頭喪氣，去做改正，媽媽一直在我身邊陪伴我。雖然媽媽不懂我的英文，但是都鼓勵和支持，令我堅強，不再失落，而且我下次一定要做得更好，不可以辜負媽媽對我的支持和鼓勵。

# 鳴謝

各老師、同學惠賜稿件

## 編輯委員會

陳遠華老師

王逸韻老師

黃雪茵老師

蔡小雪老師

鄺婉儀老師

## 出版

東華三院辛亥年總理中學

二零一四年四月

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)