

# 辛亥校訊

二零一三至二零一四年第一期

## 目 錄

編者的話	頁 2
家教會之窗	頁 3-5
輔導角	頁 6-8
領袖生 2013-2014	頁 9
東華三院中學聯校運動會	頁 10
莘蕾園地	頁 11-32
鳴謝	頁 33

# 第 1 期校訊 2013-2014

## 編者言

校訊出版之日，正是二零一四年的首個月份，一月尾還是傳統上中國人特別重視的農曆新年呢！

「一年之計在於春」，這句話大家都耳熟能詳。不知道各位同學在二零一四年有甚麼計劃和願望？很多時候，我們都聽到同學埋怨這個科目太難深、那份家課太困難。其實「世上無難事，只怕有心人」，但願各位同學趁機會好好計劃將來，積極向上，品學皆有進益。

一如既往，校訊是家校溝通的橋樑之一，可讓大家知道辛亥大家庭在過往的一段日子中舉行的活動內容，也同時刊登同學的一些優異作品，讓同學一展文采，以收觀摩、欣賞、交流寫作心得之效。

筆者希望各位同學在欣賞佳作的同時，也嘗試努力筆耕，透過多閱讀書本、多了解時事、多細心思考，可以寫作優美動人的文章與大家分享。

提起馬年，自然想起「馬到功成」這個祝福語，筆者謹藉此機會，祝願大家新年進步、身體健康。



## 第十六屆家長教師會會員大會

黃慕貞老師 家長教師會

本年度家長教師會已於十月二十六日星期六順利舉行。當日大會程序包括新一屆執行委員的交職典禮。

委員的職位分配如下：

職位	家長委員	教師委員
主席	林耀華先生	—
副主席	羅李惠明女士	黃慕貞老師
司庫	黃陳玉貞女士	鄭傳媛老師
秘書	潘蔡逸榕女士	羅健裕老師
康樂	羅呂蘭玉女士	周幹賢老師
聯絡	向林桂鳳女士	李國坤副校長
總務	林陳麗芳女士	陳一欣老師、王艷玲老師

## 第十六屆家長教師會 活動計劃(2013-2014)

項目	日期	活動
1.	30/11 (六)	親子綠色之旅
2.	13/1	笑瑜伽班
3.	17/1, 24/1, 14/2, 21/2, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4	健康舞班 (8 節)
4.	2 月	家長聚一聚
5.	15/1, 16/1	新春手工藝班及 美化校園
6.	24/1 (五)	盆菜慶團年
7.	4/4	校長家長全接觸
8.	30/3 (日)	法團校董會 家長校董選舉
9.	4 月或 5 月 (六)	親子保齡球 同樂日
10.	4 月 (四)	家長也敬師
11.	7 月上旬	舊書買賣
12.	8 月	迎新日家教會活動推介
13.	10 月	會員大會
14.	10 月	家教會通訊
15.	1 年 3 期	辛亥校訊—家教會之窗

# 親子旅行感想

潘超略 中一丁

2013年11月30日這一天，天晴氣爽，風和日麗，我的心情就像這天氣一樣，感覺非常興奮。今天是我校舉辦的親子一天遊活動，也是我升中以來第一個親子遊。

是次親子遊的行程包括遊觀粉嶺龍躍頭、大埔林村許願樹和嘉道理農場。現在就給大家介紹一下這讓我印象深刻吧！

我們的第一個行程是粉嶺龍躍頭文物徑，它位於香港新界粉嶺聯和墟的東北面，相傳有龍跳躍其間，因而得名。而它與末朝皇室淵源最深，南末初年因末室皇姬南逃，嫁予錦田鄧氏族鄧惟汲，此後開村立業，子孫繁衍，其後分遷鄰近地區，數百年間，成為今天的五圍六村。這條文物徑，你可以欣賞到古色古香的建築——崇謙堂、石廬、麻笏圍、老圍、鄧公祠和天后宮，那裏還有十年一屆的大平清醮，它至今保留着農村風俗和存在不少典型的中式傳統建築及風貌，大家有機會可親身感受一下。

到訪完第一個景點後，大家都飢腸咕嚕了，領隊黃老師便帶着我們去酒樓享用了一頓豐富的廣東粵菜，有貴妃雞、石斑塊和各樣精美的點心和美點。讓我們大快朵頤！期間，我們舉行了激烈的搶答活動，我還被抽中回答問題，並且得到禮品呢！

接下來，我們繼續行程，來到了大埔林村許願樹，這條村落已有700多年歷史，村口聳立着一棵百年老樹，逢年過節，人們都會將願望在寶碟上，往樹上拋。今天一來，我也不例外，叫媽媽給我買了一個寶碟，我寫上願望後，跟媽媽一起拋往樹上去，希望能誠心所願。

最後，我們參觀了嘉道理農場，在那裡你可以了解到多樣性的動植物、有機耕作及持續發展生活模式等知識。

聽了我的介紹後，大家會否對這三個景點有進一步的了解呢？這真是一次既有趣又難忘的活動啊！

## 親子旅行日

林焯文 中一甲

今次是我在辛亥年中學裏第一次參加學校舉辦的親子綠色之旅，真是十分難忘。其中龍躍頭文物徑，是我未到過的，這裏是政府於新界設立的第二條文物徑，有很多文物和古物，如：松嶺鄧公祠、天后宮和老圍的圍牆等；印證新界早期居民的歷史和生活。我們花了半天時間才領略龍躍頭一帶傳統的面貌。

之後，我們又到林村許願樹和嘉道理農場遊覽，其中嘉道理農場是我最喜歡的景點之一，因這裏很大，又可親近大自然，呼吸一下鮮空氣，真是令我十分舒暢。由於這裏從山腳到山頂都需要時間，所以我們選擇了坐車上山頂，原來山頂上有一座觀音山，十分宏偉。其中我們經過蝴蝶園，可惜因天氣寒冷，看亦到蝴蝶的踪影，十分失望。然後慢慢步行下山，沿途我們經過很多景點，令我目不暇給，可惜時間太緊逼，不能盡覽，希望下次再有時間，可以再到此一遊。

# 輔導角

## 你放棄過嗎？

梁志偉 學生支援社工

人生中有無數個難關，例如跑一趟你根本沒跑過的馬拉松、讀一門你不擅長的學科、做一個你認為不可能的任務。

面對未知，嬰兒的我們會去玩火，會去跳樓梯，我們對未知有強烈的好奇感。

可是經過跌傷、燙傷、哭過痛過後，我們學會迴避未知。隨著逐漸長大，我們愈少嘗試新事物，只因我們太了解自己。

你明知道自己跑一公里便會喘氣，跑什麼馬拉松？  
你明知道自己看經濟會睡覺，還考什麼經濟科？

面對可能會花上時間，花上心血，花上腦筋；更重要的是，付出的，可能毫無回報。

「PASS.....SKIP.....我放棄.....」

放棄很簡單，只需要說一句，太輕鬆、太簡單，所以這是一種毒癮，「放棄」你不知不覺會愈說愈多。處身於自己的安舒區(Comfort Zone)內，你覺得舒服，但你沒察覺到，在平靜的生活中，你不單是迴避了未知，長久的迴避，你已經不敢再面對未知。

還記得你曾經背誦過差不多三百字的課文嗎？還記得學校迫你跑 3000 米中，你再慢也會跑回來嗎？還記得你第一次挨夜做功課，你創造了不可能嗎？

在學校的時候，我們每年都進步，迫著你進步，只因你不能說「不」！

作文從 50 字，到 150 字，再到 300 字，最後 800 字，學期之初你會哭喪著臉說不行.....我不行.....我不行.....但是想想你現在考試，兩個小時內手寫過不停。

想起了嗎？曾經你每年都超越了自己，那是你的輝煌歲月，但將來踏進社會，在你臉前出現了新的選擇——「放棄」，再沒有人迫你做事，也沒有人管束你；你不再跑步，你不再通頂，你不再硬著頭皮迎接未知。

這個新的「選擇」，讓你的人生多了變化，也變輕鬆了。可惜你沒想到，「放棄」像是糖衣毒藥一樣，褪下糖衣之後，你會發現「放棄」竟然讓你再沒有選擇。

試試回頭看看，上一年的你，和這一年的你，進步了多少？

很多人說，人大了學習功能便會退化，我不認同，人老了學習慢了只因內心的放棄作祟，習慣了放棄，放棄了進步。

今天你面對選擇時，不擅長的不做、未做過的不做、有危機的不做、辛苦的不做、要付出的不做，最後篩選出來的選擇，還算是選擇嗎？這種選擇，不是你選的，久而久之不是你

去選輕鬆的事做，而是辛苦的事你做不來。

「沒有選擇，源於你放棄得太多。」

選擇放棄，你迴避了失敗，亦失去了成功，最後，你會永久失去成功的機會。

我寧願當個傻子，被失敗被疲倦煎熬，也不願意當頭貪於逸樂，然後失去選擇的走獸。

轉自蔣微

## 和而不同

梁志偉 學生支援社工

常言學校是社會縮影，在校內學生會遇到不同性格個性的同學和老師，需要與人交流合作，過程中難免遇到意見不合，甚至偶有衝突。面對這種衝突，學生們小則不歡不散，大則惡言相向，破壞彼此關係。比起學業上的挫折，有時人際關係更令學生感到困擾。

學校，除了是吸收學術知識的地方，更是學習溝通包容的園地。為了能更敏銳回應學生的成長需要，學校在過去一年曾舉辦以下多個活動，讓學生學習彼此尊重，建立彼此關懷的校園環境。

「敢於不同我有 SAY」：工作坊：在青少年時期，同輩的影響力不容忽視，不少的校園欺凌事件更是由同輩慫恿導致，以遊戲方式讓學生了解從眾行為對他們的影響，學習對抗同輩負面行為的方法。

「愛。出。黎」活動週：在校內舉辦攤位遊戲，讓學生體驗不同特殊學習需要，了解同學的多樣性，鼓勵互相支援關顧，藉此推廣校內關愛訊息。

「你我全接觸」體驗日營：讓學生在一個平等的平台，以第一身接觸不同能力，背景的朋友(例如：智障或肢體殘障學生)，在自然氣氛下互相認識，建立正面共融經驗，明白多樣化社會的重要性。

學術成績是量度學生表現的重要標準，但人的價值高低或優劣無法以成績衡量，每個人均有著不同的天分才能，若學生懂得尊重彼此的不同，互補長短，對彼此的成長更有幫助。



## 領袖生 2013-2014

2013 至 2014 學年的領袖生交職禮已於 2013 年 10 月 24 日進行，新一屆領袖生已開始為學校同學服務。在此感謝上屆領袖生於上年度為校盡心服務，期望新一屆領袖生能帶領全校同學建立良好、和諧的校園氣氛。以下為本年度領袖生長及領袖生名單：

### 領袖生長

5B	鄺達浚
5B	譚穎斐
5C	李卓文

### 領袖生

3A	陳靜瑤	4D	陳詠芝
3A	陳漪琳	4D	葉芷晴
3A	鄭兆琦	4E	陳雋穎
3A	張文慧	4E	鍾景盛
3A	周雯善	5B	張婉怡
3A	許詠彤	5B	莊秀清
3A	梁正藍	5B	周綺雯
3A	石心如	5B	林麗恩
3A	黃煒珊	5B	江日東
3D	單浩添	5B	余逸飛
4B	吳思穎	5D	陳子晴
4B	王文寶	5D	李凱淇
4B	陳嘉隆	5D	尹婕琪
4B	彭煥輝	5E	鄒觀傑
4C	陳冬晴	5E	林俊浩
4C	孔廷	5E	彭煒皓
4C	周梓洛		

# 東華三院中學聯校運動會

霍平山老師

一年一度的盛事——東華三院中學聯校運動會已於二零一三年十一月七日及八日假將軍澳運動場舉行，今年本校派出八十多名男女子田徑運動員與友校作賽，成績跟往年一樣。

首天，我們到場熱身後，賽事隨即展開。發令員一聲號令，為期兩天的比賽揭開序幕，各校健兒奮力作賽。首天賽事結束後，我校隊員表現尚可，尤其是男子甲組在積分上領先。

次天比賽運動員鼓其餘力，為屬校爭取最佳名次而努力，故此經常短兵相接，拼搏到底，異常精彩。

經過兩天比賽，運動會終於順利結束，獎項亦名花有主。頒獎禮在各制服隊伍步操進場後揭開序幕，由香港浸會大學體育學系系主任鍾伯光教授頒獎。頒獎禮完結後，我們一羣運動員更手持校旗繞場一周，象徵這次運動會的完結。

是次聯校運動會，本校成績如下：

男女子全場團體第七名（共十七間中學）

男子團體殿軍

男子甲組團體冠軍

男子乙組團體第六名

在此感謝各為校出力，取得成績的運動員，期望來年有更多健兒加入，為校爭取更好成績。

# 莘蕾園地

## 家長日有感

張靖彤 中二丙

明天是家長日，亦是我獲得成績單的日子，我的心情百感交雜，十分害怕，擔心會被老師或家人罵。我一邊閉着眼，一邊想着，便慢慢地入睡了……

耀眼的陽光把我從睡夢中叫醒，我馬上起床梳洗，為家長日準備。因為昨天沒有好好的休息，起來時還在半醒半夢的狀態。我搖搖頭，擦擦眼就提起精神回校。

到校後，心情十分緊張，跟自己說「我要對自己的成績有信心」。終於到我了，老師把成績單交給我，並且稱讚我的成績不錯，我馬上放下心頭大石。回家，媽媽把我的成績告訴爸爸，他十分開心。經歷這件事後，我終於體會到子女的考試成績對家長的影響有多大，所以我應該更加努力讀書，令父母不要太過擔心；而且我也要拿更加好的成績，令父母能夠為我感到自豪！從中可見，父母是十分擔心我們的成績的，我們要努力學習，不能讓父母失望。

## 下廚記

梁皓貞 中一乙

星期日早上，是我人生中第一次下廚。那天一起床，我突然靈機一觸，想親自準備早餐，所以我便帶着貪玩的心態入廚房。

入到廚房，只見媽媽準備正在準備早餐，我連忙阻止她，並說：「這早餐由我來煮！」於是媽媽只好幫我拿材料，接着向我解說廚房裏的用具，然後就是我「主場」了。首先我開始打蛋和切香腸。

煎蛋途中，我聽到有人在敲門。咦！奇怪，為什麼沒有人去開門？我走出來看看，原來媽媽去了洗手間，唯有我去開門。那個人問我哥在不在，我望一下家裏，便說沒有。我關上門後，電話鈴聲響了。我連忙接聽，原來又是我哥的，不知為何，那些人接二連三的找我哥，就像我哥向銀行借錢，那些人來追債似的。

咦！為何我嗅到焦味？啊！糟糕！我的蛋呀！我急忙地回到廚房，但太遲了，蛋已焦了。我無奈地嘆氣，慢慢的拿材料，重新做過。

在廚房乒兵碰了半小時，終於完成了我的早餐了。兩隻雞蛋上加上切片的香腸，像一雙眼睛；放上一條煎彎了的香腸，一個微笑；五片切片的香腸放在上面，像一頭劉海。此時看上去像個女孩向着我微笑。

突然，廳外傳來一把聲：「你已經在廚房半小時了，還想做多久啊？」原來是媽媽；我立刻起我的「成果」給媽媽品評。媽媽說不錯，足以令我讓我對下廚充滿興趣。

通過這次的下廚經過，能讓我對下廚感到興趣，並會有下次的下廚，再接再厲！

## 一次當義工的經歷與感受

黎曉彤 中一乙

上星期六，我參加了學校舉辦的探訪智障人士的活動。如果不是要我跟她一起參加，我可能現在也對「智障」這兩字還存有偏見。

當天陽光普照，最適合到戶外活動，所以負責這活動的主持人就帶我們到沙灘拾垃圾，而我們每一位參加者都要牽着一位智障人士進行活動。聽到這消息，我感到很害怕，因為我從來沒有接觸過智障人士，也對他們不了解呢！

主持人看到我有一點懼恐，便走過來跟我說：「同學，你害怕，智障人士比你更害怕。你只要伸出你的手便行了。」聽到這番話後，我便跟着主持人的說法，伸出自己的手。果然，真的有一個智障人士走來牽着我的手。

活動是以收拾最多垃圾為勝。每當我檢到一件垃圾，我身旁的「伙伴」都會開心大笑，此時我才知道原來他們是很容易便滿足的。

接着是午餐時候。主持人跟我們全部人說：「今天的午餐是腸仔加麵包。」智障人士聽見後，拍掌大笑着歡呼；相反，我卻聽到不少義工有埋怨的聲音，更有人覺得這活動毫無意義。

在進食時，我不時回望智障人士進食的表情。他們的臉上依然掛着笑臉，還有着一點的傻氣和天真呢！

日常我們看見智障人士都帶着「有色眼鏡」，認為他們很奇怪，更討厭他們。當然，我也不例外，可是經過這活動後，我了解到從前對他們的偏見，都是我不了解他們。

通過這活動，我才真正理解到智障人士，也令我對他們的偏見消失。智障人士也是人，他們也有自己的感受、感覺，只是他們智力如兒童而已。他們想自己弱智的嗎？他們並沒有選擇的權利，人們不應該用歧視的目光去看他們，更不要討厭智障人士，他們有着天真、可愛的性格，所以不要傷害他們。

我希望這活動可以多些人一起參與，讓更多人解智障人士，不要誤解他們。

## 一位樂於助人的同學

李思蔓 中一乙

她有長長的頭髮，水汪汪的眼睛，樣子十分討人喜歡。她總在班級上默默地幫助同學，不求回報。她就是一心。

學校一年有許多義工活動，每次在義工名單裡都看見她的名字。有一次，我第一次參加賣旗活動，對活動的流程一曉不通。面對着來來往往的路人，更不好意思向他們推銷。是她走過來，很用心向我講解了活動流程，又教我向路人推銷的方法。令我不再不知所措地傻傻地站着。

在賣旗的活動中，不時聽到在公園乘涼的老人家都稱讚一心：「你又來參加義工活動了，這真是個熱心的孩子。」

在班上，每次有人缺席，一心總會義不容辭地幫同學寫家課冊。上課的時候她又會細心地記下一切，把筆記借給缺席的同學看。同學們都非常感謝她，常問她要甚麼回報和禮物。但她總會回答一句：「施比受更有福，這就是我的回報。」

記得在一次運動會上，她在跑道上全神貫注向終點沖過去。突然，在她旁邊跑道的選手摔倒了，膝蓋上流了好多血。一心看到了，就往那愛傷的選手跑去，慢慢把她扶起，然後背她到醫療站。在看台上的同學看到都鼓起掌來，敬佩一心那份體育精神。

也許，在你邊沒有一個像一心一樣這麼熱心的人，但我們都應該向一心學習。樂於助人是一種美德。現在社會上很少看到人們扶老人過馬路、參加義工活動、探訪安老院等，我們是時候反省一下自己是否樂於助人。正如一心說：「施比受更有福。」

# 全人敬仰的黃老師

梁凱然 中五甲

今天，我如常地在八時正回到學校。在回到教室的途中，在走廊上的遠處看到一個熟悉的面孔。再行近一點看，噢……原來是我最敬仰的黃老師。她一如既往，又是穿着那件紅噹噹的長袖上衣，配上一條純黑色的長褲，她這一身的打扮一年也不會變，天天如是。黃老師的身型較為臃腫，身材短小，加上她榴紅的臉色和紅噹噹的依服，更顯得她像一個大蘋果。世間上有這麼多的蘋果，只有這個蘋果值得我去敬仰。

「鈴……鈴……鈴」，上課的鐘聲響起了，所有同學都立刻收拾物品，用火箭飛行的速度跑到教室準備上課。我們知道黃老師的性格，她極討厭學生遲到，如果遲到——一定被她罵得狗血淋頭。幸好，今日沒有人遲到。

測驗開始了，很多同學都摸不着頭腦，開始有放棄的念頭。此時，又聽到每次測驗都一定聽到的一番話，這是黃老師的格言：「懂得做便做，不懂得又不要緊，不要作弊，最多黃老師和你們一起努力，課後黃老師再教導你們，直至你們懂得為止。」起初，我以為她是虛偽的人，我並不相信她會用課後的時間來教導我們。但有一次，我的測驗不及格，她當真在課後替我補了兩小時課，直至我完全明白該課題。因為此事，我對她的印象完全改觀。

說起黃老師，我一定記起這件事。那一次，我在英文課堂上偷吃糖果，結果被英文老師發現了。他用兇惡的眼神，嚴厲的聲線責罵我，還要我在走廊罰站一小時。我一邊哭泣，一邊站着。此時，黃老師經過走廊，她看到我後，並沒有上前和我說話，只是向我點頭，對着我微笑。忽然，我內心感到溫暖。

回到家後，我收到一個短訊，原來是黃老師傳訊息給我，令我非常感動。她在訊息中問我有沒有事，還說今天沒上前和我說話，是因為怕煽動我的情緒。她又說做錯事不用介意，只要懂得改過就好了。看到這個訊息，我的淚水在眼中流下，心裏是多麼的感動。

雖然她平時像朋友般對待我們，但她為人真的非常認真。不久前，她帶我到灣仔參加一個關於理財的講座，她約定我九時正在灣仔地鐵站外會合，可是，由於我遲了出門，結果遲到了十五分鐘。起初以為沒有什麼大問題，只是隨便說了一句對不起。誰知她面上風雲色變地罵我：「你到底有沒有時間觀念，你是在浪費我的時間和光陰！我早就說好了九時正在這裏會合，你現在遲到了十五分鐘，你有沒有點慚愧？」結果我全程低着頭，面紅紅的不敢再說話，因為我感到非常慚愧。她那些說話不是沒有道理的，她對正經事的認真和固執，令我頗為敬仰。

自小失去母親的我，自小便缺乏母愛。但黃老師就像我的再生母親，對我關懷備至，教曉我很多道理，令我重拾母愛一樣。黃老師不只是我的老師，更是我的媽媽。

# 我看學校的選舉文化

黎廣璋 中五甲

踏入每個學年開始的首兩個月，學生會和社選舉正式進行。各候選內閣密鑼緊鼓地籌備，同學們議論紛紛比較各內閣，校園裏充滿各種意見和聲音。

一個候選內閣對同學的服務和辦事能力應該是同學投票之標準。然而，每次選舉同學們看重的卻是「人氣」，他們比較關心內閣成員是誰，政綱宗旨等卻視為一堆沉悶的文字。這豈不是本末倒置了嗎？

其次，選舉還有一個環節是宣傳，各內閣透過片段和宣傳品作宣傳。但是在候選期間，老師和校工總是抱怨着地下滿佈各款大大小小被同學遺棄的宣傳品，頓時變成垃圾。候選內閣想在這些宣傳品攻勢下，取得優勢是無庸置疑的，但最令人費解的是，他們在宣傳時只會將一堆精緻漂亮的宣傳品擠到同學手中，而學生會內閣從來不會宣傳已閣有何福利；社內閣也不會提及將籌備的活動。同學們又只是在乎下一期派的宣傳品，連內閣於早會在台上宣傳時，都只是將政綱宗旨等客套地讀一次，接下來又是宣佈下一期有什麼款式的宣傳品了。

到選舉日，大部份同學都沉醉於「搞笑趣怪」的宣傳片段。到辯論環節，台下同學和敵對的問題，竟然沒有聽到一題是質問內閣福利的不足或活動的。到投票環節，同學們左顧右盼，竟然要經過「商議」才下筆投票。

以今屆學生會選舉為例，廢票的數目竟然是當選內閣票數的一半，可見同學們對選舉的認識不深，亦無立場。部分同學更不是自發性投票，根本沒有尊重整個選舉過程。雖然學校選舉屬小規模，選舉結果影響不大，但我希望同學們能選出有才能的幹事，「有能者居之」，為同學服務！

# 命運

鄧慧玉 中五甲

命運是寒風刺骨的嚴冬，需要你用堅持來燃點成功的火炬；命運是烈日當空的仲夏，需要你用樂觀來尋找快樂的源泉；命運也是生機勃勃的初春，需要你用等待換來幸福的花蕾……

曾經有個詩說過：「人人都可以是自己幸運的建築師。」那麼聰明的，請你告訴我，我們的命運到底在哪里呢？是在主宰者的手中嗎？不是。是在偶然的機遇中嗎？也不是。命運實就在我們自己的手中。

可不是嗎？命運在海倫·凱勒的手中。海倫三歲的時候，因為一次發燒而失去視覺和聽覺，從此生活在一個黑和寂靜的世界。但是她並沒有因此墮入絕望的深淵。她從不向命運低頭。海倫在老師的幫助下學習盲文和手語，更艱難地用手感覺別人說話時的面部肌肉學習發音，成為歷史上第二個能說話的盲聾人。海倫沒有因為看不見文字而停止對文學的熱愛，她靠着自己的指尖去感受文學的奧妙和世界的美麗；她憑着自己不懈的努和信念，考讀了著名的哈佛大學，成為一個作家和社會活動家，在世界各地發表演講和幫助盲人，感動了無數身體有短的。

命運將海倫的生命種子種在沙漠裡，但這顆種卻能開出最令人驚羨的花兒。

命運也在林肯的手中。林肯是一個鞋匠的兒子。他小的時候，家庭環境並不富裕，很不容易才能得到讀書的機會。在殘酷的命運面前，林肯沒有作出絲毫退讓，他立志成為國家總統。在那個拜金主義大行其道的年代，一個鞋匠的兒子想成為總統，與一個乞丐想成為富翁無異，但是林肯從來沒有理會他人的嘲笑與不屑的眼光，他時刻關心國家，也關心國家的人民，他對夢想的追求沒有停過一刻。他珍惜每個學習的機會，終於令他得到其他人的認同並統治美國，成為歷史上的傳奇。

命運在林肯的前進之路上擺滿石頭，但林肯卻踩着石頭，邁向成功。

是呀！世界上沒有人的人生是一帆風順的，更沒有人可以隨隨便便地成功。命運愈是捉弄你、折磨你，你就愈是要堅強，不要向它低頭折腰，要理直氣壯地對它說：「我不認輸！」如是一想，何不將眼前的挫折和困難看作是命運給予你的考驗和你獲得成功前因呢？所以，當你抱怨自己的命運和世界不公平時，請對自己說：「我不認命！」



# 促進社會發展的精神

麥裕熙 中五乙

在桌上有一顆蘋果，四人都對其有興趣，然而四人有不同的意見。有人認為應該讓他先吃，把剩下來的核子種一棵蘋果樹可給大家分享；有人認為應該自行退出，讓其餘的人分享蘋果。把這情況套用於現代社會也合適，有人認為應「犧牲小我，完成大我」，以促進社會發展；也有人認為保障個人權益，維護弱勢社群才是文明進步的標誌。對我來說，兩者的最終目標都是促進社會進步，殊途同歸，因此我認為兩種看法都是可取的。最重要的是行動者的出發點是否合理。

「犧牲小我，完成大我」顧名思義是把個人的某種權利或利益放棄以換取公眾得益，推動社會發展。當我們自覺有這種需要從而作出行動，這是對社會有益的，但我們強逼別人放棄個人利益的話，這反倒是傷害社會發展。

自覺性的「犧牲小我」確實能夠「完成大我」。這種自願的放棄，令社會的運作更順利，各種行業可以不斷發展，促進社會發展。在現今社會，報紙上常提及到菜園村居民的事情。菜園村的居民願意放棄自己的家園，提供土地讓高鐵的興建得以順利進行。這種自願放蘋果的做法，促進交通運輸上有很大的進步，節省貨物或乘客的時間，的確是推動社會發展。

強逼性的「犧牲小我」卻會破壞社會的發展。當我們強逼別人作出這行動，只是為了讓自己或少部份人得益，對於犧牲掉者或其他有關持份者來說並沒有任何得益。也許他們心中存著一種憤怒，對於日後的政策上更難達到共識，根本談不上社會發展。

最近政府建議擴建在屯門附近的下白泥稔灣區的堆填區，附近居民大力反對堆填區的垃圾你味嚴重影響他們的生活。大眾市民卻十分支持此方案，認為培圾棄置問題急切，而且屯門為偏遠市區，是個合適的地方。這大部份的市民或許認為他們的支持只是推動社會運作，但這種「己所不欲，強施於人」的手法會令白泥村市難受，只是滿方偏面的意見，並不是社會文明發展的表現。

可見我們自覺犧牲掉得來的成果，才能讓大眾欣賞和接受。除了「犧牲掉小我」的方式，有人認為保障個人權益，繼而維護弱勢社群能使社會進步，是文明的標誌。種方式先保護個人應有的權利和自由，再保障弱勢的做法未嘗不可。

真心為了保障弱勢而不平則鳴，是絕對可取的。大家都了解香港彩虹群體是個保障同志的權利，再為不敢發聲的小眾遊行，支持性向歧視條例立法。這個群體不會盲目反對議案，他們會了解同志的渴望，盡力向政府提出意見和表達訴求，這是最真誠的申訴，也許他們未能成功爭取，卻使大眾熱烈議論同性戀的問題，正是文明社會——一個接納各種自由的社會的象徵。

只管盲目反對一切社會改革建議是提社會文明的標誌撕下來無異。例如在城市論壇上的「維園阿伯」他們每次在討論中都會反對民主一方的建議和意見，全力支持中央或香港政府的行動。這種民眾或許能保障個人權益，但卻嚴重破壞文明的形象。

此兩個對立的例子可見我們是否真心保障弱勢，出發點不同，結果亦不同。

犧牲自己吃蘋果的機會抑或是種一棵蘋果樹，兩者都是向著能夠大家分享，滿足的目標出發。在社會上充滿著不同的人，千萬種處理手法都是向著社會進步的方向出發。也許我們行動的本身並不重要，最重要是我們的出發點及態度是否合理。因此，只要我們真誠為社會的發展着想，利用合適的方法就能促進社會進步，共同享受成果。

## 成功沒有捷徑

張詠甜 中五乙

想要成功，可能有很多條道路，但並沒有更快捷的小徑。

「條條大路通羅馬」，看起來像是任何路也可以通向羅馬，但其實只是大路而已。有很多時候，與浪費時間尋找捷徑，不如切切實實在大路上走向目標吧。

成功，是一種達到理想或目標後滿足的心情及狀態，是一種精神上的滿足。成功雖難，但首要條件是相信自己。「天生我才必有用」，無論如何也要相信自己的能力，沒有人是什麼都不懂的，只要對自己有信心，凡事皆有可能。

想成功，固然要有目標，那將會是你奮鬥過後的終點。唯一要注意的是，那個目標不能只是空想，是有可能達到並且你要盡全力達到是你能力以內可以做到的，否則你當初的胸有成竹會換來一敗塗地，浪費時間，倒不如切實定立一個實際的目標，像學生要計劃入大學，上班談努力工作希望升職加薪，而且要抱樂觀、虛心的態度學習，這才是你成功之處。愛迪生發明的鎢絲燈泡照亮了世界，但他在成功之前，失敗了六千多次，然而他並沒有灰心，繼續這項不知何時完結的實驗，而他至少知道有六千多種物料不能用作製作燈泡。

有了信心和目標，顯然是不足夠的。老套一句話「決不放棄，堅持到底」。現在的周星馳，在影壇大放異彩，誰又知道背後的血汗史？他曾在藝員班被淘汰，只能擔任兒童節目《四穿梭機》的主持，雖得到很多小孩的歡心，但是他依然沒辦法當上正式演員。他擔任兒童節目主持有五年之久，終於才可以當上臨時演員，他工作之餘亦努力鑽研演技。過一番努力，他終被賞識，擔任電影《霹靂先鋒》中的配角，更勇奪第二十五屆台灣金馬獎最佳男配角，後來更與劉德華、周潤發等拍攝賭聖系列。周星馳沒有放棄要做演員的夢想，默默耕耘，最後他成功了。

你要成功，就需要學會付出別人不肯付出的。當大家都努力讀書，成功與否，就在於接下來你的路要怎麼走，你對於目標有多大付出。記着，你付出的跟得到的可能不成正比，但收穫一定比別人多，這樣就成功了。

成功需苦幹，並沒有捷徑；走捷徑的只是虛有其表，並非真正成功。就像現今香港樂壇，想當歌手何其容易？有錢的就有後台，樣子不漂亮先整形再回來簽約。他們真的有實力做音樂？

「夢想一克拉，熱血一卡車，眼淚一酒瓶熬一光年。這是五月天的阿信說的。五月天付出了多少努力、時間和心血，從寂寂無名的樂隊變成搖滾天團，從野台開唱走到台北小巨蛋，最後更唱進鳥巢？這未必是你能夠辦到的事，但有信心，有目標，抱着永不放棄的精神，最終任何一個人還是可以成功的。

# 驚心動魄的一天

麥裕熙 中五乙

垂著沉重的腦袋，合上疲倦的眼皮，走過那冷清的大街，又要上班了。突然，一陣異常的光線穿透我淺薄的眼皮，強行打開沉睡中的眼睛，看到了「最後半天」發著光的招牌。我迷糊地買了一支芒果汁，價錢打了五折，趕緊乘車回校了。

在車上暗地把芒果汁喝掉，味道怪怪的，倒沒有留意，顏色是黑黃的，把瓶子放在袋內就下車走到課室上課了。

「各位同學早安。」千篇一律的唸完，聽到其回音後，開始教導他們人類消化系統。這時肚子作動一下，那一下震動十分異常，仿似機器遇到異物卡著了。過了一會，又暢順了，以我生物學的知識，那應是消化不良，那個解釋好讓我感覺好一點，這才繼續上課。「生物會排除對其身有害的東西，我們的消化器官對其十分敏感……」雖然只是跟著書中出來，同學卻聽頗入神。然而，我的肚子又搞了一下，不是！兩下，三下！那痛楚好比孕婦分娩，更不比不兩手突被切下的感覺。臉上冒著小水滴，我講課得聲音有點勉強，明顯像忍著什麼，同學開始細聲竊笑，而我只好心中暗忖：「怎麼辦！」

誰知道禍不單行，胃部多剩的氣體不長進不會向上爬，流到下游，積聚之了，成了股壓力，好像快要爆發出來！看著眾學生奇怪的面孔，現時走到廁所只會使他們加以懷疑，只好苦忍剩下五分鐘就下課，一定要百忍成金！

還有四分鐘，我的心跳好比正在玩降落傘一樣，每分鐘二百多下，而壓力只懂不斷澎漲，自己漸入語無倫次的階段，把胃部說成頭部，把胃酸說成乳酸。學生們以為我開玩笑，好像少了留意我的異舉，心中安定一點。

還有一分鐘，我真的不能忍耐了，故若把聲線放大，好讓在壓力洩流一些時不被人察覺。在我預備把股部肌肉放鬆之際，一下巨響……

那小息鐘聲的巨響如雷灌耳，我立即在混亂中醒過來，好好學習徐志摩先生，我揮一揮衣袖，不留下一片「雲彩」。立刻離開課室，直衝不在遠方的神聖男洗手間！

本來已經鬆一口氣，可是我的視線無法直接與廁所門口連起來，其中被一塊龐然大物擋著了——校長。他看到奔跑中的我然後搖了搖頭，把我喝停了。他喃喃地道：「你身為老師竟在走廊中奔跑？成何體統！我們作為大的，應當個好榜……」肚子的痛楚數至千萬下，那壓力比任何星球還要大，那時候……我的心跳從二百多跌至零下，壓力也紓發了。我放棄了。

那股擁有強大威力的褐色氣體把動能和聲能這兩抽象的事物完全展現出來。那聲音應達到百多分貝，差點把校長的耳膜震碎了，而且其反作用力把我身子推向校長，把他推倒了。當那壓力的強度過大時，除了氣體爆出以外，那些半固體人類機產生出來的東西自然也被擠出來，其味道使人畢生難忘。我完蛋了。

當天以後除了工資打了個五折以外，其他的就像行屍走肉一樣，生不如死。我突然找出那瓶子，瓶子上寫著「請於一九九七年一月一日前使用」，再意識到今年是一九九九年。我希望到那商店討數。我走到那鎖上鐵閘寫者「光榮結業」的商店，手中拿上那無情的芒困汁瓶，只是默默地站著。

我只希望勸告各位：「請勿貪小便宜。」

## 談樂觀

尹婕琪 中五丁

世界上有很多不同種類的人，他們來自不同的地方，說着不同的語言，飲食習慣和生活方式亦不相同。同時，他們也有着不同的信仰，有些人相信佛教的因果循環；有些人相信上帝會為他們解答所有問題；也有一些人不信佛，也不相信上帝，他們只相信自己，他們認為命運是在自己的手中，由自己做主。

德國的哲學家亞瑟·叔本華曾說過：「命運負責洗牌，但是玩牌的是我們自己。」上天派給每一個人的命運都不同，有幸運的，也有不幸的，但不代表我們必須服從命運的安排。我們可以自己安排人生，讓自己變得幸運。

在今次的高級文憑試中，有一位叫曾芷君女生，她是一位「三感不全」的特教生，失去視力、聽覺與觸的她只能依靠雙唇取代雙手細讀點字。她的家境並不富裕，甚至可以說是緊絀，但她從未放棄自己。她克服身體上的障礙，以自己的努力在文憑試中獲得三科 5\*\*及兩科 5\*的佳績。命運派了一張不幸的牌給她，她卻能把不幸變為幸運。她的存在使我明白到挫折和逆境不是人生中的障礙，而是走向幸運的踏腳石，我們必須經歷過不幸才能成功。

每個人觀望世界的方式亦有所不同。有些人觀望世界，接著捫心自問：「為什麼會這樣？」另外一些人觀望世界，而他們在心中提出的疑問卻是：「為什麼不能？」同一件事有許多不同的看法，關鍵是在於態度。如果你積極樂觀，你便能承受不幸帶來的傷害；如果你有消極悲觀，縱使一點點挫折，你也無法承受。

正如兩個人的錢包都只剩下十元，一個人說：「我只有十元。」另一個人說：「我還有十元。」雖然這兩句話只相差一個字，但能發現後者的生活態度較樂觀。十元看起來用處不大，但其實正如「蝴蝶效應」一樣，這個十元也許可以帶來巨大的改變。因此，我們不應該忽略人生中任何一件微小的事情，我們的命運或許會因此而改變。

人的幸運主要還是在他自己手中。所以詩人說：「人人都可以是自己的幸運的建築師。」命運究竟是好是壞，是不幸還是幸運，都是由你生活的態度決定。積極可以使你擁有幸運，而消極則會使你成為命運的奴隸，服從於它。與其被命運控制人生，不如主動尋找自己的幸運星，使人生更完滿。

## 充滿熱誠的陳老師

葉國洪 中五丁

我學校有一位老師令我印象極為深刻，她就是陳老師了，她是我們的班主任，亦是我們的數學老師。我對她的印象深刻並不是因為她的言行十分怪異，而是我十分敬佩她對教學滿熱誠。她個子十分瘦，但仍算高，她擁有長長的秀髮。最突出是，她在臉上左下方有一粒大大的痣，令我經常取笑她。

陳老師的教學方式與其他老師的教學方式大有不同。她為了讓我們謹記那些數學符號，她竟然把那些符號改了名字，例如菜心炒牛肉、花瓶、掃把、一條鏈等。雖然她這樣做令我們變得更混亂，但是我亦明白到她的用心，目的是希望我們能記着那些符號。另外，她平時上課時會說一些與數學有關的爛笑話，希望我們不會悶得要睡覺，增加我們對數學的興趣。陳老師發的功課數量永遠都會比其他數學老師高出十倍以上，可能她認為我們的數學基礎仍然很弱吧！「工多藝熟」就是這個道理吧！

陳老師在放學後補課的能力在全港也算是數一數二吧。她最高的紀錄是同一時間為三班補課，她在班放下練習便到其他班講解，令我十分敬佩她。另外，她可以為了一位學生，在學校留當到晚上九點。雖然這樣留堂好像過了火，但是想深一層，她能放棄陪伴家人的時間來跟學生留堂，目的只是想該位學生成績好而已。

每當測驗和考試前，陳老師的工作必定加重負擔，因為她會自己出一些題目給我們做，希望我們能重溫已教的課題。我們做完後，她仍然要把每題細心地批改，真是用心良苦啊！有時候，我會見到她在補課打瞌睡，她並不是沒有熱誠，而是她為我們而太勞碌了。

陳老師為了我們工作勞碌，這種精神令我十分敬佩。我希望她能夠保持着這個教學熱誠，令更多學生都敬佩她。

# 幸福

何嘉慧 中五戊

初春四月，家門外的櫻花都已開滿。每每抬頭望向窗外，一大片的淡紅色映在眼前。輕風吹過，花瓣隨風飄下，絕美而又動人。曾聽說櫻花代表幸福，究竟幸福是什麼？

我曾經認為幸福就是擁有金錢和權力，利用金錢去得到想得到的東西，只要擁有了這一切，便是幸福。直到去年，在同樣的季節，我遇上一對老夫婦。

這對老夫婦生活並不富裕，吃的、穿的盡是平淡，有時候穿的衣服還有補丁。他們靠一個小檔攤賣花生糖維生。每天都得早起炒花生、熬糖漿來做花生糖，然後不管是被烈日照射還是被寒風吹襲，都得在街上擺賣來賺取生活費。

我對此十分不解，覺得他們很辛苦，他們一定過得不幸福，於是我走上前問：「這樣的生活，你們過得幸福嗎？」他們卻回答我說：「當然幸福！」

老婆婆告訴我，雖然這樣的生活是頗辛苦，但是只要與對方一起，相伴去完成事情，只要有時候更可與孫兒見面，一同分享花生糖，這樣的生活雖然平淡，卻十分幸福。說罷，這對老夫婦便相視而笑，兩手相牽。

這時，我才明白到，原來幸福就是如此簡單——不需要擁有大量財富和權力，只要相愛的兩人同在，即使生活平淡，只是做着一份平凡的工作，只要相信對方，相伴一生，就是最大的幸福了。

著名作家海倫·凱勒自小就失去視力，聽力以及說話能力，是一個不折不扣的殘疾人，可她卻說：「生命是多麼美好啊！」，她過得十分幸福。那是因為她願意接受自己的遭遇及殘缺，懷着希望以及感恩的心去生活，不管有任何困難，她也毫不懼怕。最終，她的生命多姿多彩，她的一生過得幸福。

著名演講大師——力克胡哲，一個天生沒有四肢的人。力克飽受同齡人的嘲笑，曾在十歲時想過在浴缸溺死。但力克最終沒有放棄自己，更成為了一個樂觀幽默的人。那是因為他後來接受了自己的遭遇及殘疾，願意面對生活，不管有何困難，也都不懼怕。最終他學會了游泳、衝浪等活動，更於二零一二年結婚，常人認為他做不到的事，他卻憑着意志一一做到，更以他的經歷去鼓勵全球的年青人。他現在過得很幸福。

櫻花代表幸福，它們小巧精緻，淡淡的粉紅色包裹着整朵櫻花，就如幸福一樣，不需大量，小小的幸福精美可人，使人從心中透出甜蜜，光彩迷人。只要懷着希望，相伴着所愛之人，幸福自然如初春的櫻花，一樣盛放。

## 幸福，如何……

何佳欣 中五戊

生活好比一杯簡單的水，水是淡而無味的，生活亦是如此。水喝久了不免會感到厭煩，所以要學會加點味道進去，不如就加點糖吧，讓整杯水甜起來，甜甜的味道，彷彿就是開心的感覺。所以，我們要學會買好糖，然後加進你的水裏。

糖是希望。魯迅曾經說過：「希望是附麗於存的，有存在，便有希望，有希望，便是光明。」是啊，人活着不能沒有希望，否則會像失去控制的小船，隨波浮沉。苦有了希望，便有了前進的動力，有了戰勝困難的勇氣；有了奮勇拼鬥的力量。希望是熱情之母，它孕育着榮譽，孕育着力量，孕育着生命，它使瀕臨死亡的人看到了生存，使屢遭挫折的人看到了成功，使身處絕境的人看到了力挽狂瀾的可能。因此，希望乃生命之源。

偉大的軍事家拿破倫小時候便立志從軍，建立一個前所未有的超級大帝國，並且讓自己成為這個帝國的皇帝。周圍的人都嘲笑他，說他在空想，可他卻不以為然。在他心中，那顆建功立業的希望之星不分日夜地閃爍着，給他無窮的力量。從此，拿破倫刻苦研讀軍事，不斷地充實自己，最終終於建立了強大的法蘭西帝國。拿破倫的成功，正正是源於他心目中的希望。而雙目失明的海倫·凱勒頑強地生活着，她憑的是什麼？是信念，毅力和希望的力量。

回到生活當中，相信大家都記得五月十二日的汶川大地震。時間過得真快，兩年前，那裏還是一片被廢墟包圍的土地；兩年前，汶川還沉浸在一片哀聲之中；而如今，熱鬧的汶川取代的曾經的它。是什麼給了他們力量？是他們的精神支柱，是那盞燈，讓他們看見了美好的未來。

人的一生不可能總是一帆風順。歷史古今，無數成功人士的成功道路上都會遇到各種各樣的挫折。但是，成功的希望總能給他們巨大的力量。相反，有許多曾經胸懷大志的人卻最終一事無成，其中一個最重要的原因是在困難面前他們失去了希望。西班牙思想家松勞內吉曾說過：「我唯一不能缺少的東西就是希望。」當擁有了希望，無論怎樣的痛苦也會感到快樂。也許這糖少了點，並不怎麼樂，可我認為，糖加到這種程度就夠了。

有人說，幸福的感覺如履薄冰，太擔心得到後會失去；有人說，幸福的生活是可遇不可求的，人生凡事隨緣。幸福就是我們有加糖的原因。

糖是有事做。有時候會莫名的看到一部電視劇中的場景也會流淚，看到細雨打濕窗台邊的一朵淡黃色的小花也會為之心動，有時候會忘情地注視街頭一對白髮蒼蒼的老夫婦相雙携手過馬路，看到他們歷經滄桑後仍舊相握的雙手會流露出羨慕的神情。幸福是我們曾經有過紛亂的回憶，難以割捨的一段情緣，當明天成為今天，今天成為永遠的思念的人生歷程，這份難得的歷程就是幸福的生活。當你感受到愛，被愛的包圍的時候，那種幸福的味道就會圍繞在你的身邊，如同巧克力絲滑的划過過舌頭給味蕾留下甜蜜的回味。

幸福的生活就是一位母親不辭勞苦地做出宵夜，看着晚歸的兒子在自己的身邊狼吞虎咽地吃個飽；給自己所愛的人準備好一日三餐，享受着晚餐時刻歡聚天倫的時光。生活是淳樸的，而幸福的生活正缺的就是純正的糖。

糖是能愛人。飯桌上，父母一個勁地給我們夾菜，勸我們多吃點，你我可曾眉頭厭煩過？你我可曾知道父母寧願喝湯看我們吃肉的幸福？冬天，當你冒着嚴寒回到家，你可曾看到早

晨枕邊媽媽給你添加的衣服寫上父母的愛呢？你又可曾知道父母每天為你煮雞蛋而自己卻不捨得吃上一個呢？

有人說，沒有獨身還遠行就沒有那剪不斷的鄉戀、化不開的鄉愁和百感交集的《遊子吟》。是啊，我們可曾真正體會到朝夕相處的父母給予我們無私的愛與幸福呢？

這一切的一切，相信你我都有類似的經歷，我們每天都被愛所包圍，被幸福所圍繞，可有多少個你我卻視而不見，感而不知呢？當一家人共同坐在電視機前的時候，不要總把遙控器握在自己手中，隨心所欲地調着自己愛看的頻道，問問父母愛看什麼節目吧；當父母勞累完一天的時候，請不要大聲吵鬧，陪他們聊聊天、散散步；當父母偶爾發發牢騷泄泄氣的時候，不要「砰」地將你的房門鎖上，聽聽他們嘮叨吧。

幸福的生活，不是泛泛而談，而是自己的親身體會。有時，幸福會像一只小魚，活蹦亂跳，你一不小心，就會讓它逃走，所以，我們要抓住機的魚鈎，一把抓住幸福的小魚兒。

幸福的生活，可以寫成散文和議論文，把父母的愛和幸福的美好寫出來，把各種味道加入一杯簡單的水中，使生活變得多姿多彩，給自己的水加點味道，使它不那麼「淨」。

生活好比一杯水，干淨而透明，卻沒有了色彩，沒有了「斑斕」，把味道融入其中，帶着一顆懂得幸福的心去生活，幸福的生活就會永遠和你同在，不需要經歷拿破崙和海倫·凱勒所經歷的，你也會很幸福。



## 因為有她，我更有自信

姚麗欽 中一丙

她是一個正直不阿的風紀大隊長。她是一個永遠充滿自信的學生。她是一個對我有深遠的影響，亦是我一生最重要的朋友——黎幼羚。

幼羚是一個精神奕奕，眉清目秀的女孩，她有一張常常眉開眼笑的臉，一把清脆而悅耳的聲音。幼羚總會在別人有困難的時候出手相助。她是一個熱心助人，善解人意、討人喜歡的女孩。

有一次，我和幼羚同時入選了一個跑步比賽。我由回到學校一刻直至到達比賽場地的時候，我一直也是緊張無比，沉默寡言；而幼羚卻一直笑逐顏開，容光煥發。

當接近我要比賽的時候，我一直心不在焉，忐忑不安，心裏想着自己一定會落後，然後被同學嘲笑，一個個負面的畫面從我腦袋中彈了出來……「一心，怎麼了？距離比賽還有約三分鐘，你的面色為何這麼難看呢？是否不舒服還是對自己沒有信心啊？」一把悅耳動人的聲音驚醒了我，幼羚彷彿看穿了我的想法，就像一部「讀心器」。「嗯……」我無奈地說道，「沒事的，教練把你從二十多人內選出來參加比賽是證明你有實力，別老是想着自己不行，我和你打賭吧，如果你不幸取得頭三名以下，你便要接受我的處罰！」幼羚神采奕奕地說道，「好！」我關懷地笑了一下。然後，比賽便開始了。「砰！」的一聲，所有參賽者就像一隻被驚動的小馬，不斷向前奔跑……。最後，我竟勇奪了冠軍，而幼羚像媽媽一樣對着我綻放出滿意的笑容，使我沾沾自喜，而且我也自信起來。

還有一次，是我在母校最後一次的考試，老師說那是一個重要的考試，叮囑我們必定要努力溫習，從那一刻開始，我又一直忐忑不安了。

到了考試的最後一天，放學後，我獨自走回家，我一直心事重重，而街道上只有我的腳步聲，我仰望着天空，希望可以取得好成績，「喂，一心！怎麼了？一副心事重重的樣子？是否有不開心的事呢？」幼羚從後拍了拍我的肩膀說道，然後我便把事件一五一十地告訴她了。「唉！你怎麼每次都對自己沒有信心呢？好吧，我又和你打賭，如果你今次的考試每科也比我低分，你便要請我吃頓飯！」幼羚說道，最後我無可奈何地答應了。結果最後每科我都比幼羚高分。「一心，那不就是成功了嗎？多給自己信心吧！」幼羚微笑着說道。

在小學六年級的生涯中，幼羚給了我很大改變，令我更有信心。雖然現在我們就讀不同中學，但我永遠不會忘記那個永遠笑逐顏開的女孩——黎幼羚。

# 我的快樂之旅

劉思蔚 中三甲

我昨晚又發了一個小時候發過的夢。這個夢帶了很多不可思議的事情和快樂給我。雖然是些幼稚的事情，但這個夢已經深藏在我的腦海裏——

我的床突然飛起來，然後一直衝出屋子外。我一直也捉緊着床的一角，強大的風撲面而來，差一點便將我吹下床了。風漸停，在我旁邊是一朵朵白雲，我驚喜地往下望。「呀！……我飛到上天空裏！」我不停地笑，我還接受不到，我興奮到在床上跳來跳去，「噢！我的腳飛起來！哈哈！」

在我腳下的是一粒粒積木，其實是香港中環區高樓大廈。我再飛下去，豆般的人頭不停地在行人路上急忙地走着。車輪也發出很多噪音。我並不太喜歡忙碌吵鬧的環境，我立刻飛上床。我想轉去另一個國家。

我下一個目的地是中國！前進！我來到北京（中國的首都）目睹一下萬里長城的光彩。這個偉大的建築物！我是第一次來萬里長城，它給我的感覺是很壯觀。我打算遊整個長城。其實這並不容易，這裏可有多百級樓梯，最終，我也登上了萬里長城，我感到無比的快樂和滿足。

接着，我來到浪漫的法國。這裏是一個充滿音樂、藝術的國家，也擁有長年醞釀的歷史。我在那裏參觀了羅浮宮，探訪了很多世人迷戀的一幅畫——蒙羅麗沙的微笑，我又到了巴黎鐵塔。我飛上去巴黎鐵塔的最頂——「巴黎在我腳下！」我心裏真的非開心，原來我的夢想真的可以實現！

快樂的時候特別容易過，太陽已下山。紅霞漸起，我坐在雲上，觀賞着日落。這個時候，我希望我可以一直永遠留在這裏，遠離煩惱。我閉上眼睛……一切已經過去了。

這個夢帶了很多不可思議的事情和快樂給我。我認為快樂其實很簡單，只要你笑，一切都會變到很美好。我的快樂之旅，多謝你！

# 我想飛得更高

吳芍蔚 中四丙

今天我的咖啡店開幕了，門庭若市的場面十分熱鬧，令我非常感動，這間店鋪就是證明我昔日努的證據，我的心血全都沒有白費。

自小我已在單親家庭中長大，由媽媽身兼父職去照顧我，我完全沒有感受過父愛，我也常常為此抱怨。其實除了媽媽，還有我的外婆一直與我生活，而且願意抽空照顧我的人也只得外婆一個。我很愛我的外婆，她常常跟我說很多的人生道理，教導我即使家境清貧，人總是要擁有理想。我曾兒戲地跟外婆說笑，我長大後一定要開一間屬於自己的咖啡店，她一聽見就覺得我非常有大志，並說會全力支持我。但那時我自己並沒有認真思索前程，亦把外婆的說話當作耳邊風。

半年過後，外婆因急性心臟病去世了。那時我傷心得頹廢了很久，完全失去幹勁。在某一天，我忽然想起外婆其實一直想我有一番作為，外婆一直希望我能夠做些自己喜歡的事，所以我就以開咖啡店為目標，紀念外婆對我多年的關懷備至及種種鞭策。

自此以後，我一直提醒自己，我一定要堅持，不屈不撓地達成我的目標，因為我相信有志者事竟成，我會成功的。有一天，在課堂上，老師叫我們擬定「我的理想」這作文題目，我二話不說便填寫了「開鋪頭」，結果換來竟是同學的取笑，但我沒有被此打擊，我更努力去圖書館找尋有關咖啡的書籍，更努力儲蓄我的零用錢到外報讀實習課程，書本能令我增加更多的知識，課程更能令我親身體沖咖啡和造甜品的經驗和技巧，我對咖啡的知識真的愈來愈感興趣，當然在學習的過程中會有一連串的挫折和困難，但我也要一一解決，衝向終點。

畢業後，我外出上班了，我經歷足足一個中學生涯，終於讓我踏出社會去嘗試從事咖啡行業。原來要經營一間店鋪並不是像吐口水那麼容易，連我這個小小的員工也要熟讀非常厚的咖啡筆記，分別是咖啡豆的產地、顏色、味道以及大小，這是咖啡店的最基本，然後當然是咖啡機或其他溶器工具的使用等。但我沒感壓力，因為我以前看過很多短片及書本也有非常詳盡的介紹，看得多，想必然就記入腦了。我在咖啡店的工作表現非常突出，老闆也十分重用我，升我為副店長，這使我不敢相信。我不忘我的目標，我只要堅持，我相信我距離開店鋪的路不遠。「只要有恆心，鐵柱磨成針」已成為我多年鼓勵自己的座右銘。

店長將會退休，他將把現有的咖啡店結業，真感到可惜。另一方面，他也鼓勵我開設一間店鋪，他願意轉讓他店內原有的機器和咖啡豆給我以支援我開店。我真的很感謝他幫助我完成我由小到大心堅石穿的目標。我把這個目標代入了我心底的天空，我要求自己一直一直向上飛，不可以停留或掉下，我的天空永遠也是藍天白雲，非常漂亮的畫面呈現在心底，現在我也飛到我理想的高度了，但希望仍能飛得更高。

## 朋友

趙長瑜 中一甲

幾天前，我自己一人去補習社，突然見到一位好久不見的同學——王思賢。我馬上咆哮：「王思賢、王思賢。」但他竟然像甚麼事都聽不見地走過，我氣得面紅耳赤，並用速度把他捉住。突然，我驚惶失措，原來我認錯了人。我馬上道歉便溜回補習社。在跑回補習社途中，我不斷想念他，並想見到他。

記得在小學二年級的時候，我和王思賢第一次見面，不知道為甚麼我和他像是命中注定的強敵。我跟他提出了一個大膽的遊戲——「拗手瓜」，因為在一丙班，這項比試我是戰無不勝。曾經有個人用雙手與我一只手決戰，不用十秒鐘，我便扳倒了他。所以這次比賽我是贏定了。他不怕我的威名，沒有一點猶豫，並馬上答應。

比賽開始了，我一開始就手用九牛二虎之力，正所為功擊是最好的防守。雖然我用盡全力，但是他的手動也沒動，他就像童話故事裏，那三隻小豬的三弟，我就是那隻大灰狼，並盡全力要把三弟的磚頭房子推倒，最後結局當然是大灰狼不成功。

原來，王思賢一開始不攻擊是因為他想耗盡我所有體力，接着便進行大反擊，最後我當然折戟沉沙。雖然感到可惜，但是他使用的策略比我的優勝。他溫柔地在我面前想跟我握手和我做朋友，我不自然地將手伸出，在我兩握手時，無意間有了共識。

「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」。在這四年來，我和他曾經有一段美好的回憶，我們曾經有歡笑、傷心、快樂……只要我倆在一起，一定會有有趣的事。

我和他上了不同的中學後，已經沒有再聯絡了。假如我入讀同一間中學，必定會很開心。在有生之年，我希望可以再見到他。

## 姐姐

張嘉琪 中一丁

每個人生命中都會出現曾幫助過自己的人，曾經幫助過我的人數之不盡，但是，當中令我最想感激的人一定是我的姐姐。她曾幫助我無數次，她曾在我很想放棄的時候鼓勵我；在我需要別人幫助的時候幫助我。

以前我的成績簡直是一敗塗地，但是自從有了姐姐的幫助，我的成績進步了不少。雖然現在我的成績只屬一般，但已經大有進步了。

記得有一次，即將要考試了，我仍只顧玩樂，根本不記得即將要考試。過了幾天後，我記起原來還剩下五天便考試，那時的我不知所措，但是在這個時候，竟然有人來救我，那個人是我的姐姐。姐姐知道我現在的情況後，就二話不說叫我取出課本給她看看，然後督促我加緊溫習。她十分認真地幫我溫習、專心致志地為我講解，我不明白的地方，她會更用心講解，直到我明白為止。頓時，我感到十分榮幸原來自己有多麼好的姐姐在我身邊，最後，我的成績不斷有明顯的進步。

還有一次，因為我連續跳舞了五小時，感到十分辛苦，正當我想放棄的時候，但她竟然用激動的语言對我說：「甚麼？你想放棄跳舞？做跳舞家不是你一直以來的夢想嗎？你現在竟想放棄？如你放棄的話，以前所付出的努力豈不是前功盡廢？妹妹，人總會有想放棄的時刻，但只要我們堅持，便會成功。」姐姐說完便走了。這時，我心想：姐姐說得對！我不可輕易放棄我的夢想。」到最後，我真的沒有放棄，還在比賽贏得了冠軍。

我十分感激姐姐對我幫助、對我的鼓勵，讓我不斷進步，還知道凡事不可輕易放棄的道理。最後，我想說：「姐姐，我愛你！」

# 快樂的訓練營

黃詠淇 中二甲

每當我見到這幾張熟悉的面孔，都會回想起在「體育訓練營」的快樂時光。雖然過程非常艱辛，但我們都沒有後悔，因為我們不但學到很多東西，便留下了一個美好的回憶。

經過大約兩小時的車程後，我們終於到達遠足的目的地。一心、英秀和我都是第一次遠足，所以像「大鄉里」入城，東張西望。這裏空氣清新，景色宜人，四面八方都有高大的樹木，好不雄偉。紅紅的花，綠綠的葉，這都是市區看不見的美景呀！這時，不知誰人掉了東西，弄出一聲巨響，驚動了樹上正在建築的小鳥，四處亂飛，更有人幸運地中了「頭獎」呢。

做完熱身後，我們帶備了必需品就開始長達三至四小時的遠足。我們沿着山路往上走，起初的石階級不見了，取而代之的是凹凸不平的石頭，上面更有一片片的落葉，領隊提醒我們小心，要各小組每過一段時間便要報數。「一，二，三……」報數的聲音此起彼落，響遍山頭，好不壯觀。

經過兩小時艱辛的路程，我們終於到達晚的地點。一片綠油油的草地顯現在我們眼前，讓人有飛身過去躺下的衝動，但是遍地的牛糞令我們卻步。看來要找個好地方吃晚餐還不容易呢！牛糞都藏身在草地，要發現真難呢！找了好一會兒，我們才找到一個「安全」的地方！躺在草地上的感覺真舒適，軟綿綿的小草在我手中、身下、面頰旁邊，我甚至嗅到小草的幽香呢。我們這樣一直躺在草地上，直至領隊提醒我們把握時間收拾行裝，因為我們要準備下山了。

時常聽到別人說：「上山容易落山難」，我現在終於了解這句話的意思了。下山的路程比上山時更崎嶇，更危險。石頭上軟綿綿的青苔令我們容易跌倒，濕濕的感覺真微妙。這時，我們發揮團隊精神了，每當遇到亂石堆和特別濕滑的地方，我們都會互相提醒。經辛苦，我們終於完成了路程。看着同伴們褲上的污積，我們都會心微笑了。

這次旅程雖然非常艱辛，但能夠感受到大自然的美好，這一切都值得了。我們不但學到了很多遠足的技巧，更留下了一個美好和難忘的回憶。

## 樂園遊記

王俊巖 中二乙

看着手中的照片，一陣溫暖在我心中緩緩流過，想不到一時興起整理一下房間，居然可以找出一張去年的「回憶」，我聳了聳肩，拿起照片，眼神迷離的看着房間的天花板，我悄然閉上了眼睛，不禁入了沉思。

還記得去年的一個暑假，我和我的小伙伴們一起去迪士尼樂園遊玩，想起我們剛到達迪士尼樂園時，仰望着那高聳入雲的城堡，我和我的小伙伴都驚呆了，嚷着要我幫他們和那座城堡一起合照，作為紀念，我當然義不容辭，拿起相機，伴隨着朋友們的一聲「茄子」，我「咔嚓」一聲按下了快門鍵，頓時，我朋友那一刻發自內心的微笑，彷彿不是照在相機裏，而是深深的烙印在我的心底，令我永生難忘，就這樣，一路上我們打打鬧鬧，時間過得很快，彷彿一個呼吸間，我們已經來到了迪士尼樂的地方。

首先，我和我的小伙伴們一致決定去玩「槍戰」，我們一拿起手中的槍支，好像瘋了一般不停的向目標掃射，可說得上是槍林彈雨，我們猶如上戰場的戰士，對敵人發出猛烈的攻擊，這股熱情直到遊戲結束才堪停止，之後，我們一起去坐過山車，不看不知道，一看嚇一跳，在空中轉來轉去的過山車，彷彿是在空中咆哮着的蒼龍，過山車帶起的風勢，遠遠的都可以打在我的臉上，再看着上空的過山車，轉完一圈再來一圈，我看着都有些頭暈眩，心中有些害怕，但看在朋友臉上興奮的樣子，我還是着頭皮坐上過山車，結果一陣天旋地，意識恍惚，也不知過了多久，我才臉色蒼白的走下過山車了！

光陰似箭，日月如梭，我們玩了很多遊戲，一轉眼一個下午就過去了，在離別時，每個人不捨的眼神映在我的眼眸中，再一陣道別，我的朋友的身影逐漸消失在黃昏之下。

意識再回到現在，雖然過山車令我有不少陰影，但其它的遊戲卻令我享受其中，我和朋友一起大戰怪物，一起娛樂，我永遠都不會忘記那一天，那一天我人生中最幸福的「快樂之旅」。

# 想飛

陳子晴 中四乙

我是一個生活在農村的小女孩，每天都要到遠方的水井拿水、在家裏煮飯、做家務。我常常坐在小屋旁的大石望着在天空飛翔的鳥兒，渴望成為他們的一員……

人沒有翅膀，所以不能在藍天與白雲之間飛翔，但上天總是特意給我一個機會，可以在舞台上、眾多觀眾的目光下飛翔。那一天，那個團隊從泥土中發掘了我這一顆種子，瘦長的身型、令人吃驚的柔軟度成為我最大的優點，登上這個舞台，成為馬戲團的一份子，我決定成為在舞台上飛翔的空中飛人！

絕技要累積傷痕才練成，不知要摔倒、爬起第幾輪才得到掌聲。每一天做的第一件事情就是做伸展的動作，將身體內每一條筋拉得最盡、最盡，我感到全身的肌肉都快被撕裂，我只好咬着雙唇來忍受這般痛楚。但我已經一步一步邁向在空中飛翔的夢想，越飛越高……

時間慢慢走過，他證明了我的努力，努力終於得到認同和回報，我終於可以嘗試飛翔的滋味，我站在準備起跳的高台，抓住盪過來的鞦韆，往前的方向盪去後縱身一躍，打算握着第二個鞦韆，但是如風、空氣一樣，捉不着，墜落在安全網上，我心裏笑着，這就是飛行，自由的感覺啊！快感讓我不斷嘗試，嘗試落得百多次的失敗，失敗令我得到成功，所謂「失敗乃成功之母」，熟練的技巧，每一次失敗的經驗，身上累積的傷痕成為我正式登上舞台的踏腳石……偶遇改變了我的命運，讓我飛得更高……

今晚我會在國旗下和我一群同伴攀上由美麗佈景搭起來的無垠夜空，展開一連串在浩瀚星辰中體驗飛翔的滋味，登上宇宙的盡頭和完成年少的夢想。我技藝完美無瑕地在天空中盪來盪去、我們的默契很好，曲膝、跳躍、轉身，每個動作都如此無懈可擊。互相拋接之際，身體十分柔軟、放鬆，完美地完成每一個合作的動作，悠閒在空中盡情飛翔，如舞台中閃耀的星星、流星，享受觀眾的掌聲和喝采，最後在一片掌聲中，我完美地跳落在網上。希臘的雅典。

我躺在安全網上，沉醉於一片掌聲和喝采聲，我望着舞台上的天花板，看見那位小女孩變成天空中那一群鳥兒，再不是坐在小屋旁的小女孩，她飛得更高更高，她期望着飛出農村、城市、國家、世界！

「你衝擊了一面金牌！」教練給我一個最溫暖的擁抱！

國歌奏起……



# 鳴謝

各老師、同學惠賜稿件

## 編輯委員會

黃雪茵老師

蔡小雪老師

鄺婉儀老師

陳遠華老師

## 出版

東華三院辛亥年總理中學

二零一四年一月

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)