

辛亥校訊

二零一五至二零一六年第一期

目 錄

編者的話	頁 2
家教會之窗	頁 3-4
輔導角	頁 5-6
領袖生交職禮 2015-2016	頁 7
中文硬筆書法比賽	頁 8
學生會選舉	頁 9
社選舉	頁 10
東華三院中學聯校運動會	頁 11
東華三院中學聯校畢業典禮	頁 12
教師發展日	頁 12
小六參觀日	頁 13
新加坡安德遜中學師生交流體驗日	頁 13
莘蕾園地	頁 14-32
鳴謝	頁 34

第 1 期校訊 2015-2016

編者的話

在網絡及媒體文化影響下，我們要正視時代的革新與現實的考驗。

時裝每年有更替，考試也講究時尚，親愛的孩子們，你們這一代，是新生代，你們的學業也必須承受新時代的衝擊。

年輕的中學文憑試，每年都展示青春形像，談及潮流熱門議題，如：

1. 應否立法禁止整形外科手術、韓國文化；
2. 電子科技、city designs（城市設計）、全球化；
3. 美國衛斯連大學(Wesleyan University)校長 Michael S. Roth 的博雅教育理論、法國哲學家盧梭和美國思想家愛默生(Ralph Waldo Emerson)的主張、國內江南地區家長對教育的理念；
4. 對「獨學而無友，則孤陋而寡聞」的評論、「傳統飲食」與「潮流飲食」的抉擇，交通意外的證人供詞與發展自動駕駛汽車之利弊的判斷.....

以上一切提問都在回應時代的要求：總結、討論、啟發、批評、抉擇、抒情.....孩子們你要肯打拼、你要有內涵、你要具創意，你要成為一個獨立性強，沒有依賴心理的人。你肯冒險、會探索、直面變更、善於反饋，你保有很好的記憶和細心的態度，最後中六的你充滿自信。這一切成長，得益於這個世界用一種冰冷的法則要你適應。

但有些美好與鬆散終歸沒有錯，我們在聖誕慶祝後，又元旦歡聚。吃完烤肉，第二天拉肚子拉到虛脫。無論你這幾天背棄書本的做法本身有沒有問題，但你終歸無法否認，你前一天晚上曾經吃得很開心。

1 月 2 號，今天還要繼續，系統重啟。

Life always offers you a second chance. It's called tomorrow。

生活總會給你第二次機會，叫明天。



第十八屆家長教師會會員大會

黃慕貞老師 家長教師會

第十八屆家長教師會會員大會已順利於十月十七日舉行。當日有超過 130 名會員出席。此屆家教會執委已順利經選舉誕生，五位舊委員將繼續連任執委，今年亦喜逢兩位新成員加入，她們分別為黃張本明女士及李張詠珠女士。

經協商後，第十八屆家長教師會執行委員會職位分配如下：

職位	家長	老師
主席	潘蔡逸榕女士	---
副主席	許李雪茵女士	黃慕貞老師
司庫	向林桂鳳女士	鄭傳媛老師
秘書	王袁靜婷女士	郭兆雯老師
康樂	黃張本明女士	王茜老師
聯絡	李張詠珠女士	葉存楫副校長
總務	林陳麗芳女士	陳一欣老師、郭振洋老師

糯米糍製作及品茶小聚

郭兆雯老師

品嚐細軟的糯米糍，再來一口香茶，的確是一件令人再三回味的的事情。家長教師會於 11 月 30 日舉行了糯米糍製作及品茶小聚活動。當日參加的家長有 20 多人，由家長委員林陳麗芳女士負責教授製做糯米糍，而家教會主席潘蔡逸榕女士則示範沖茶，分享品茶文化。活動中，各人細心觀摩並實習製作，除了即席品嚐外，家長們還可以將製成品帶回家與家人共享，一個下午就在大家的歡笑聲中度過。

第十八屆家長教師會 活動計劃(2015-2016)

項目	日期	活動
1.	30/11 (一)	糯米糍製作班及品茶小聚
2.	16/1 (六)	綠色親子之旅
3.	1 月	綠色親子之旅徵文比賽
4.	1 月(1-2 次聚會)	新春手工藝班及美化校園
5.	2 月	家長聚一聚
6.	4/3 (五)	新春盆菜宴
7.	23/4(六)	家長校董選舉
8.	4 月 (四)	家長也敬師及「開心」「果」日校園推廣計劃
9.	5 月	環保肥皂製作班
10.	7 月	舊書買賣
11.	8 月	迎新日家教會活動推介
12.	10 月	會員大會
13.	10 月	家教會通訊
14.	1 年 3 期	辛亥校訊—家教會之窗
15.	1 年 2 期 (每班 2 名成績進步最多學生，每名學生獲書券\$50)	家長教師會獎學金

輔導角

「榮 Sir 與你初次見面」

宗健榮 融合教育輔導社工

我是榮 Sir，很高興加入東華三院辛亥年總理中學的大家庭！

我喜歡從事有關青年的工作，因為青年人只要能確立目標，辨清方向，就會衝勁滿滿地完成想做的事。而且青年人各有特點，即使學業成績考包尾，都有出眾之處。我主要負責融合教育服務，與同學一起學習平等分享、接納差異。藉着個案輔導工作、各類小組活動等手法，為校園增加一點關愛氣氛。

如要介紹自己，一定要分享 2007 年到澳洲假期工作(working holiday)的經歷。無論是做農夫、home stay、自駕遊等經驗，都開闊了眼界，原來香港那麼小，世界那麼大。有興趣的同學，隨時歡迎找我這個 backpacker 了解更多！

未到學校工作之前，我已在社區中心工作。除了在循理會屯門青少年綜合服務中心負責學校服務工作外，亦主力籌備及推行音樂及舞蹈活動。我深信舞台有一種魔力，只要同學敢踏上舞台表演，必有所成長，不但能表現自己，更能發展自己潛能。帶著此信念，我伴著多隊 band 及街舞隊度過不少寒暑。自入學校工作後，一直希望將表演藝術融入學校服務中。平時我喜歡彈結他，聽音樂會。熱愛「夾 band」的同學，有時間一齊 jam 一下！

最後，借機會多謝一羣對桌上遊戲抱有高度熱誠的同學，讓我在第一日踏入學園，就被「三國殺」、「德國小強」、「通緝令」等桌上遊戲攻陷了。感謝大家沒有嫌棄我這個初哥。

2015 年 9 至 12 月曾舉辦之活動：

- 1) 「攻防箭」成長小組
- 2) 星加坡學生交流活動
- 3) 「Study Group」課後支援小組
- 4) 「甜品製作」職志訓練
- 5) 「咖啡拉花」職志訓練
- 6) 親子燒烤日
- 7) 「逸營」歷奇日營
- 8) 倒數日出團

2016 年 2 至 8 月之活動預告：

- | | |
|---------|---------------------------|
| 2 月 | ：「世界零距離」共融活動週 |
| 2 至 3 月 | ：「密室逃脫」社交小組 |
| 4 月 | ：「I am planner」生涯規劃小組 |
| 5 至 8 月 | ：「展翅青見」就業輔導服務 |
| 7 月 | ：「Global X-perience」貧民窟體驗 |
| 7 至 8 月 | ：「想創你個 summer」暑期活動資助計劃 |
| 7 至 8 月 | ：「Experience」職場試工計劃 |
| 7 至 8 月 | ：「青春起義」義工服務比賽 2016 |



「攻防箭」成長小組



「逸營」歷奇訓練日營



「咖啡拉花」訓練班



甜品製作班



「咖啡拉花」製作品

領袖生交職禮 2015-2016

2015 至 2016 學年的領袖生交職禮已於 2015 年 9 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過去的一年為學校盡心服務，期望新一屆領袖生能帶領全校同學建立良好的秩序，並營造和諧的校園氣氛。以下為本年度的領袖生名單：

領袖生長

5A 梁正藍

副領袖生長

4A 陳嘉希

5A 周雯善

5A 高幸敏

5B 張文慧

領袖生

3A 蘇凱程

3B 陳靖文

3B 鄭燕珊

3B 黃莊栢

3B 黃可欣

3B 張嘉琪

3B 林卓樂

3B 柯卓然

3C 陳綺

3D 謝泳童

3D 林卓熙

3D 劉津銘

3D 劉諾然

4A 陳蔚淘

4A 江淑君

4A 梁曉霖

4A 羅彥惠

4A 謝穎

4A 黃淑萍

4A 雷宗諺

4A 潘祉沃

4A 黃旭民

4B 江蒨霖

4B 麥巧晴

4B 胡頌炘

4C 蔡沛君

4C 胡堂龍

4D 陳保呈

5A 馮穎嘉

5A 何懿文

5A 林琳

5A 廖艷兒

**第二十屆全港中小學中英文硬筆書法比賽
得獎名單(中文)**

級別	名次	班別	姓名
中一級	冠軍	1D	梁富饒
	亞軍	1A	徐湘瑩
	季軍	1A	譚淑蔚
中二級	冠軍	2A	謝依婷
	亞軍	2B	馮穎兒
	季軍	2C	余佩樺
中三級	冠軍	3A	潘超略
	亞軍	3B	李宛霖
	季軍	3B	黃倩婷
中四級	冠軍	4A	黃淑萍
	亞軍	4A	區兆媛
	季軍	4B	麥巧晴
中五級	冠軍	5B	周綽稜
	亞軍	5A	陳漪琳
	季軍	5A	黃絳穎
中六級	冠軍	6B	周詠思
	亞軍	6D	陳紫晴
	季軍	6E	陳慧琪

學生會選舉

張美思老師

本年度的學生會內閣有兩個候選內閣，分別叫「Unique」及「Triangle」。兩個候選內閣的成員於暑假時已經積極籌備選舉，為同學聯絡不同的商戶務求取得購物優惠。他們還錄製宣傳片、製作了宣傳品、撰寫了政綱等等……

經過兩個多星期的宣傳，學生會選舉於九月十六日進行，上屆學生會幹事及台下同學均對兩個內閣的政綱進行質詢，經全校同學投票後，最後由 2 號內閣 Triangle 當選。希望兩個內閣的同學能在是次選舉中學到寶貴的經驗，並能在各個崗位上服務同學，更希望當選的內閣能夠履行選舉時的承諾，積極為同學謀求福利。

2015-2016 年度學生會幹事名單

主席	5B	謝詠琪
副主席	5C	周芷晴
副主席	5D	譚嘉玲
文書	5D	蔡巧盈
財政	4A	張竣淇
聯絡	3C	王焯茵
學術及康樂	3B	羅俊琳
學術及康樂	4D	張國希
宣傳	3B	李宛霖
宣傳	3C	曾梓浩
宣傳	4A	黃詠茵
宣傳	4B	董樂怡

社選舉

霍平山老師、王茜老師

2015年10月9日是四社選舉的大日子，也是一眾候選幹事派發成績表的重要時刻。四社候選幹事早在9月之前已積極地策劃參選事宜。雖然各社只有一個候選內閣，但是同學們仍不敢怠慢，從構思政綱、設計宣傳短片、口號、海報、紀念品到話劇表演，都做到一絲不苟、盡善盡美。在選舉當日，同學們的辛勤工作，得到顧問老師的肯定及同學們的支持，各參選者終於順利當選；並於10月22日早會進行宣誓及頒章儀式。

在此恭賀各位社幹事，同時寄望各位幹事能竭盡所能，帶領社員為社爭光，創出佳績。

四社幹事名單如下：

職位	勤社	儉社	忠社	信社
主席	5D28 吳嘉諾	5B31 林謙仁	5B12 李柏昕	5B17 鄧蔚琳
副主席	5B18 杜卓盈	5D20 許宏軒	5A12 許詠彤	4C20 劉晉傑
文書	5B07 郭蕙德	4A01 區兆媛	3B08 李宛霖	5B05 張文慧
財政	5B35 文銳聰	5B34 李天宏	4D29 徐嘉樂	5B22 黃考瑩
康樂	5D02 曹慧珊	5B11 李潔穎	4C02 陳惠玲	4B29 李晉軒
學術	3B04 鄭曉容	4A19 黃詠茵	4A07 姜霈徽	5B29 馮耀文
男體育	4B33 謝嘉璋	3B26 韓錦豪	3C29 曾梓浩	4A36 楊柏熙
女體育	3C09 任芷瑩	5D03 蔡巧盈	5B25 葉詠琳	4C08 賴彤貞

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二零一五年十一月十九日及二十日假小西灣運動場舉行，今年本校派出八十多名男女田徑運動員與友校作賽。

首天，我們到場熱身後，賽事馬上展開。發令員一聲號令，為期兩天的比賽揭開序幕，各校健兒皆奮力作賽。首天賽事結束後，我校隊員表現尚可，尤其是男子組在積分上佔據第二位。

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，戰況異常精彩。

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系副教授雷雄德博士頒獎。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：

男女子全場團體第六名（共十八所中學）

男子團體殿軍

男子甲組團體亞軍

男子丙組團體亞軍

女子丙組團體殿軍

在此感謝各為校爭光，取得成績的運動員，期望來年有更多健兒加入校隊，爭取更好的成績。

東華三院聯校畢業典禮

葉存楫副校長

本院聯校畢業典禮已於本年十一月二十七日，於灣仔新伊館順利完成了，當日院方邀請了香港科技大學校長陳繁昌教授作主禮嘉賓。陳教授除授憑外，亦作主題演講，陳教授摒棄一貫這類演講的「八股」贅詞，以個人的經歷帶出年輕人應掌握機會及勇於嘗試這訊息，以成功的兩大「絕招」勉勵年輕人。陳教授言者循循，產生了振聲發聵之效，各聽者皆若醍醐灌頂！

跟着的學生表演更精彩絕倫：Hip Hop 舞步，帶眾人進入迷離世界，暫離塵世的煩惱；合唱團的二重三重唱，猶如人闖入了仙樂境界；而西樂團的西樂中曲大合奏，亦使人墜入中西文化文流的廊柱……

典禮隨着一首千人大合唱的「東華校歌」而正式結束，這標誌着眾畢業生的人生新階段開始了，祝他們鵬程萬里！

教師發展日 17/10/2015

葉存楫副校長

本學年首次「教師發展日」已於 2015 年 10 月 17 日上午順利完成，這次工作坊的主題為「認識自閉症的特徵及有關支援策略」，由東華三院教育心理學家及註冊社工主持。

首先，講座以提問及短片方式介紹自閉症學生的特色，講者妙語連珠，以深入淺出的輕鬆方式幫各老師辨別自閉症患者，了解他們需要的支援。在工作坊的下半段，老師被安排成幾個小組，以玩遊戲方式，了解提供援助策略及要訣，老師通過愉快的學習，掌握了幫助自閉學生的基本技巧，一眾老師真受益良多呢！

2015-2016「小六參觀日－英語歷奇之旅」

鄭曾詠珊署理副校長

本校舉辦的「小六參觀日－英語歷奇之旅」於2015年12月6日圓滿結束。當天吸引逾500名家長及小學生到場參與，視覺藝術科、科技與生活科，中國語文科，通識教育科與中國歷史科安排了校園參觀和展覽，為這活動揭開序幕。

其後，來賓齊集禮堂欣賞舞蹈學會及中樂團的精彩表演。各家長緊接出席「升中講座」，小六學生則開始刺激的「英語歷奇之旅」。此活動主要圍繞本校跨學科英語課程做挑戰，涉及元素包括英國語文、數學、綜合科學、歷史、地理、體育、設計與科技以及電腦科，相信本次活動能為小六生帶來一個充實而有趣的體驗。

新加坡安德遜中學師生交流體驗日

鄭曾詠珊署理副校長

來自新加坡安德遜中學的28位學生和3位老師於11月16及17日到訪東華三院辛亥年總理中學進行交流。辛亥年選出28名中一至中五級學生，陪同新加坡同學們參觀東華博物館，在東華三院檔案及歷史文化總主任史秀英女士的講解下，一同認識東華三院的歷史和慈善服務。

兩校學生又透過單車訓練、射箭和攀石等體育活動進行交流。除此之外，新加坡同學更與辛亥學生一起上課。在科技與生活課，他們一起烹調三道菜式；在體育課，他們一起在烈日當空下參與競賽，包括男子曲棍球、女子帶式欖球和長跑，體驗辛亥體育文化；在科學課，他們一起研究蚯蚓的生態價值。

透過這兩天的體驗日，辛亥學生結交了不同種族的朋友，例如華裔、馬拉裔和印度裔，彼此建立起深厚的友誼。

交流體驗日成功加深了辛亥年與新加坡安德遜中學之間的聯繫，辛亥年熱切期待新加坡安德遜中學師生來年再度到訪。

莘蕾園地

嚴肅的爺爺

黎樂然 中一甲

爺爺，在別人眼中總是那麼慈祥、和藹，總是處處呵護後輩，但是我的爺爺卻剛剛相反。

我的爺爺臉上滿是皺紋，身體卻依然強壯，健步如飛，外貌平平無奇。可是，他的性格卻與眾不同。他總是一本正經，十分嚴肅，凡事以理行先，毫不變通。

小時候，我常常叫媽媽買玩具給我，我媽媽總會體諒我的頑皮，但是爺爺則會怒斥媽媽處處包容我，會使我變成溫室裏的花兒，於是我從小就對爺爺沒甚麼好感。

此外，有一次我不小心丟了錢包，回家後，爸爸則安慰我，可是爺爺卻把我罵得狗血淋頭！並怒髮衝冠地說：「你這樣粗心大意，將來怎能成大業！」事後，我就變得非常討厭爺爺。

不過，我現在開始長大了，懂事了。我漸漸明白到爺爺的責罵只是為了我長大後不用那麼無能，總是依賴別人，這何嘗不是另一種形式的「愛」？現在我開始感激爺爺在小時候責備我，使我堅強不屈。可是，爺爺已經年紀老邁，他隨時都可能離我而去，我很害怕他的離開。「但願人長久，千里共嬋娟」，我會好好珍惜和爺爺相處的時光。多謝您，爺爺，是您將我從溺愛中喚醒，使我不徬徨；是您把我由無能中解放，使我學會堅毅。

勤奮的姐姐

陳嘉茵 中一甲

我有一個十分勤奮的姐姐，她有一頭烏黑的秀髮，帶著一副黑框眼鏡，一看就知道她是一位品學兼優的學生，她常常用嚴肅的眼神看着別人，思想也很成熟，令人感覺她是一位嚴厲的老師或是一位勤奮的優才生。

姐姐喜愛學習，她每天晚上都會專心致志地溫習，而且做功課也十分認真，她會竭盡所能地完成每一樣功課和任務。姐姐每時每刻都以成績為重。

姐姐還很有責任感，班上有什麼重要的活動，她都會準時並完美地完成它。她會為自己做過的事或說過的話負責，上學從來沒有遲到過，極少欠功課的她真是我的好榜樣！

姐姐真是我心中的偶像。記得在我小時候，成績十分差，但姐姐沒有批評我，更沒有揶揄我，只對我說：「你不是一個天才，但是我相信只要你以勤補拙，必定能成大器。」從此以後，我發奮努力，成績漸漸變好了。我會永遠記住這句話，並努力成為跟姐姐一樣的人。

聰明的「麥兜」

梁兆銘 中一甲

在暑假時，我參加了中學的活動，這個活動是由中學的畢業生來教我們學習，我認識了一位姓麥，名裕熙的學長。

他的體魄很強壯，他可以抱起三袋十公斤的米，他的個子很高，高得像一棵大樹。他還有一個非常聰明的腦袋，他懂得很多事情。

他在全級考第一，還在中學文憑試考取非常優異的成績，所有科目都是五或以上，他真的很聰明。

他是一個樂於助人的人，他經常教我做一些複雜的數學題目，只要我有不明的地方，他都會有耐性地指導我，教到我明白，才去教導其他人。他也很仁慈，有時我忘記帶書本，他都不會處罰我，還會說：「下一次記得帶書本。」

他亦是一個非常幽默的人，當有同學不開心時，他都會說一些好笑的故事給我們聽。

因為他這麼聰明，這麼好人，所以我給他取了一個名字，叫「麥兜」，因為在卡通裡的麥兜長大後，成為了神探，而且很大方，希望我們的學長長大後，也能成為神級的人物！

勇敢的同學

彭紫晴 中一乙

在一個寒冷的冬天，我班來了一個插班生，看她瘦瘦小小的身軀，就知道她一定很膽小，看上去更像連細小的昆蟲都會害怕的人，所以大家幫她起了個綽號「膽小鬼」，不過原來人真的不可以貌相的。

就在第一個星期，她被老師安排坐到我的旁邊，她一坐下，就連忙介紹自己：「你好，我叫有容，很開心認識你！」笑咪咪的雙眼，迷人的笑容，看出她十分樂觀。正當大家有說有笑的時候，突然，一陣突如其來的風，把門吹得發出了「砰砰」聲，並把門吹得鎖上了，那時，大家被嚇得不敢作聲，而我心想：難道真的有鬼怪作祟？這時，瘦弱的有容竟大聲地說：「不用怕，有我在。」就在這時，我終於看到一絲絲的陽光，原來，是有谷用力一推，把門打開了，我們全班對她都另眼相看，心想：她只是一個插班生，也有這麼大的膽子，真的很棒呀！

第二天早上，班上有一隻蟑螂，最討厭蟑螂的我，害怕得轉身便走，那時，蟑螂竟爬到我的桌子上，弄得附近的同學都高聲尖叫起來，甚至有的嚇得大哭，「唉！班上竟然沒有人是不怕蟑螂的。」我害怕地說。就在這時，剛回來的有容，立即放下書包說：「不用怕，有我在。」接着，她拿起手上的白紙，把蟑螂夾到地上，再將紙巾鋪在上面，一腳把打不死的蟑螂踩死了，雖然場面很噁心，不過總算打敗了蟑螂，大家都鬆了一口氣。

從那天開始，有容多了一個新的外號叫「膽大女孩」，再也不是那個「膽小鬼」，所以人真的不可以貌相。

可愛的表弟

趙凱晴 中一乙

我有一個可愛的表弟，他叫允行。他擁有一雙明亮的眼睛，白皙的皮膚，給人一種溫文有禮的感覺。但事實上，他是一個風趣幽默、天真無邪的小男孩呢！

他從小就讓人喜愛，長輩們都經常說他可愛，令我有一點兒羨慕他呢！每次他來我家玩耍時，會為我們帶來無比的歡樂，他又會說一些笑話，做一些古怪的動作，令我們捧腹大笑。

他一有空閒的時間，便會去參加義工活動，幫助弱勢社群。有一次，他拜訪了一位老婆婆，他發現老婆婆的家的天花開始脫落，便購買了一些油漆，幫助老婆婆塗天花板。他是一個懂事和樂於助人的孩子。

他有胖胖的身形，因此他走路來有些緩慢。他跟媽媽去購物時，拿着幾袋重物，走路時，左搖右擺，像企鵝一樣。

他是一位優異的學生，經常考獲全班第一名，又經常做學生代表去參加比賽，獲得不少獎項。他曾經在中文朗誦比賽中取得冠軍，因為他口齒伶俐，逗得各位笑呵呵。

他是一個乖巧、聰明伶俐和幽默的孩子，他小小年紀，便能學會「施比受更為有福」的道理，彷彿是一個大人，所以他才這麼受老師、同學、朋友和家人的喜愛。

偉大的母親

莫鎧霖 中一乙

你最熟悉的人是誰？那人在你心中很重要嗎？我有一位在我人生中絕不能缺少的人，她永遠都會在我身邊陪伴着我，她有一把烏黑的頭髮，瘦削的面孔，以及一雙疲勞的手，她就是我最愛的母親，同時也是深愛着我的母親。

每天早上，我總會被她的聲音吵醒，她總是會在喊：「快點兒起床，就快要遲到了！」雖然我已經被騙多次，但我知道她是關心我而已。

放學後，她會致電給我：「你在哪兒？何時回家？天快黑了！」，她總說這些類似的話。有時候我嫌她煩，不理睬她，不過我知道她是擔心我，故此我還是沒有抗拒她的來電。

回家後，她會問我學校的事，新環境如何等問題，我開始樂意向她傾訴，每天都會跟她談天，話題好像總是談不完，每次談天的時間一次比一次多，我知道和她談天時，她會開心便足夠了。

還記得在我小時候，我曾大病一場，夜深的時候發高燒，母親連忙帶我到醫院，她在哪幾天都一直奔波，無微不至地照顧我，真的辛苦她了。

她經常在空閒時做義工，探訪老婆婆，給老婆婆送贈湯水，讓她們感受到人間溫暖，又會在不同的節日贈送禮品給老婆婆，中秋節送月餅，聖誕節送曲奇等，也許幫助人早已成為她的習慣。那份真誠的愛心，也感染了幫助別人。

不論在何時，她都會想念我、擔心我和關心我。她教曉了我不少做人的道理，也教曉我怎樣用真誠的心幫助別人，不計回報地幫人，這就是她的個性，她就是我最愛，最偉大的母親。

盡責的警察

梁文駿 中一乙

在日常生活中，我們會遇到不同性格的人，他們各有不同的處事態度，例如、膽小的同學、嚴肅的老師、盡責的守衛……而我最熟悉的人是一位盡責的警察。

那位警察是個瘦小的中年人，黝黑的臉，老戴著一副四方的眼鏡。他經常在我居的小區巡邏，所以我由小時候已經認識他了！在我的眼中，他是一位勇敢和不怕辛苦的人，因為他每天都汗流浹背地在炎熱的天氣巡邏。另外，他也非常友善，早上的時候，他會對住客們說：「早上好！」或「今天你有沒有吃飯？」

有一天，我在逛街的時候，我看到那位警察在追捕一個小偷，他一邊跑一邊說：「你沒路可逃，束手就擒。」最後，他拘捕了那位小偷，大家為這位警察鼓掌。

又有一天，我看到一位老婆婆在過馬路時掉了幾袋水果。剛巧，那位警察經過，他立即幫老婆婆拾起水果，所以我們都欣賞他。

我覺得那位警察十分盡責，因為他樂於助人和不怕辛苦。

電子科技

蔡永豐 中一丙

進入 21 世紀，電子科技對人類影響深遠。

很多人每天使用電腦和智能手機，令眼睛受損，需要配戴眼鏡，放了太多的時間在互聯網令人的社交能力下降，也令人減少戶外活動。因為缺乏運動，體內脂肪阻塞心臟血管，造成心肌梗塞，危害健康。很多人熬夜玩電腦，令肝和腎臟長時間沒有休息，最後增加死亡機率。

雖然電子科技有很多不好的事情，但它在很多地方幫助了人類。現代科技的發展和進步，是依賴互聯網技術、電子信息技術的飛速發展。想像一下，如果沒有手機，我們如何隨心所欲地與親人保持聯繫呢？如果沒有互聯網，我們又如何與遠在異國他鄉的朋友談天說地；如果沒有高清晰的電視技術，我們又如何享受華麗的電影；如果沒有數碼相機，我們又如何記錄我們人生的瞬間？而這些我們日常中的點點滴滴得以「電腦化」，都寄託於科技的進步和發展。從蒸汽機時代至現在，我們的生活已經離不開科技。

我們在工作學習時免不了遇到一些問題，需要查閱一些資料。過去人們就會去圖書館或向他人請教，十分費時，得到的資料還未必準確。現在大多數的人就會選擇上網搜索，在互聯網下載他們需要的信息，搜索資料更快，資料也更豐富。

電子科技的應用已經無處不在地滲透到了生活的各個層面裡，對生活的影響深遠。電子科技給生活帶來了巨大的好處和利益，如果沒有了電子科技，我們的生活會變得沉悶，工作也費時，所以電子科技帶給生活最大的影響，就是使生活再也離不開電子科技。

我家的「老丁」

梁富饒 中一丁

老丁是一條狗，牠是我小時候爬山的時候撿回來的。為甚麼叫牠老丁，我也不清楚，大概是因為牠油腔滑調，所以牠的主人把牠喚作老丁吧。老丁是一條很普通的斑點狗，惟一不普通的是牠借宿在我們家，成了我們家中的暫住戶。

老丁是一條半大狗。黑核桃似的眼睛只有在冬日的陽光中才顯得非常有神，牠只有三個月大，不過牠像眾多斑點狗一樣度過了第一個新春佳節，姑且把牠看作一歲吧。這個歲數不大的老丁可謂老謀深算，帶牠散步時牠總能和別的狗狗和睦相處，有時甚至從別人飯碗裏搶到幾根骨頭，但是牠太小了，牙齒還沒長全，有時只能眼睜睜地把骨頭拱手相讓。

老丁是一條愛偷懶的狗，好不容易逮了個好機會好好的訓練牠，牠卻四腳朝天，像個臭鼬那樣裝死。你拿牠沒辦法，只好聽之任之，隨牠去了。但是，他在身邊又不能掉以輕心，沒準甚麼時候，牠就撲到你的身上，和你打成一片。

老丁是一條愛幻想的狗，也許是我常常給它看《丁丁歷險記》的緣故吧。他似乎也想成為屏幕裏白雪，成為狗狗王國裏的大英雄，反正每次看電視的它總是不安，彷彿電視裏的壞蛋會跳出來攻擊牠一樣，牠在等待那天的到來。

老丁是一條死心眼的狗。牠認定的事情沒有誰能改變的了；牠是條古板的狗，你向它發出一道指令，沒完成之前牠決不會離開半步；老丁有個鮮為人知的癖好，它的狗食中除了狗糧還是狗糧，像個老貴族一樣不肯改變食譜。

老丁的到來為我們家增加了幾分舊社會的塵土氣，大概在這條斑點狗的生命中只能循規蹈矩嘍！不過，老丁的出現確實讓人吃足了苦頭，真是喜憂參半！

我讓老師失望了

伍國華 中四乙

今天是考試日，但全日只有一門中文口試，本是放鬆一下的好日子。然而考試時那短短兩分鐘個人短講的經歷，卻使我無法安心。尤其想起陳老師的心血被我糟塌掉，我更是無地自容！

任教我中文科的陳老師恰巧在口試中擔任我的監考員。他看見我在門外等候時，便禮貌地微笑著，招呼我內進。但他愈禮貌我愈害怕，因為我手上拿着幾近沒有意念的筆記紙，如何對得起陳老師之前為訓練所付出的心血與努力？

考試前幾星期，陳老師在中文課堂上抽出十五分鐘的時間給我們練習個人短講。有一次輪到我發表短講，陳老師給我的評語令我極難忘：「用詞生動，聲線充足，但似乎內容不夠貼題，有一點離題之嫌。請你注意這一點，祝你考試能得到好成績。」他一臉和藹的笑容，使他們那一番話別具真誠。但更真誠的是我在下課後，被陳老師喚了出去，他更詳細地、更具體地分析剛才我的短講的弊病。陳老師費盡唇舌解釋，臨走前還輕拍一下我的肩膀，一陣暖意馬上從心頭湧現。陳老師對我的期望，明顯比一般同學的高。

等到個人短講的考試題目在我眼前揭示時，我的內心不由得怔了一下。「我最懷念的……」原是這麼簡單的半開放題目，我卻突然發作傷春悲秋之情，一股憧憬被愁緒遮蓋了。等到準備時間剩餘三十來秒，我才驚覺時限將至，腦內一切傷感頃刻抹去，但霎時又想不到有什麼可供我講兩分鐘……結果就這樣進入了考試室。

最後我只講了三十秒便再無話可說，陳老師也呆了。陳老師隨即鼓勵我，說想到什麼說什麼，然而兩人還是熬過了一分三十秒的冷場。臨走前看見陳老師一臉黑線，他在我踏出房門之際輕歎的一聲，那一聲變成千萬分貝在我身邊不停迴盪。我知道陳老師是徹底失望了。

我不會忘記冷場時窗外的樹在輕晃，我不會忘記平日和藹的陳老師在三十秒後猛瞪著我的眼神，更不會忘記回家時所走的路有多漫長。除了自責我可以做什麼？陳老師早日待我好，考試前託付於我的厚望，我沒法忘記。下一課中文課，或是在校園內外碰見到陳老師，我仍能強顏歡笑麼？此時恨不得有時光機在面前，哪怕是一個深坑，我也願意跳下去。一陣凌亂被平息後，我想到的是下一次口試。沒錯，在陳老師仍擔任中文老師之時，我一定要做好自己，不能讓陳老師對我再失望一次。

有志者，事竟成

王俊巖 中四乙

你曾有過一段對生活目標感到迷惘的日子嗎？我有，還很刻骨銘心。以前的我很有主見，不知道要做什麼才能滿足心中的空洞，只是一味的鸚鵡學舌，拾人牙慧。別人做什麼，我就跟着做，人云亦云。只要我心中認為做不到的事，我就不會嘗試，整天渾渾噩噩的。不知不覺，我成為了同學們口中的「窩囊廢」。直至某天老師邀請我參加一次活動，才令我一改之前的作風，脫胎換骨。

那天，王老師邀請我去體驗一次攀石活動。碍着老師的面子，我硬着頭皮進了攀石場地。一面足足十來多米高的石牆震撼了我的眼球。有些同學正努力的向上爬，但更多的是以失敗告終，由石牆上徐徐下降。當時我的第一個反應就是——我做不到。但在老師的注視下，我只得強忍着調頭走的念頭。我一步一步，如機器般走到了石下，手指僵硬的扣上安全帶後。才剛摸到了第一塊硬石，我耳邊就出現不下數十句帶有嘲笑意義的話語。才剛爬到兩米的高度，轉頭正想開口說要放棄時，忽然間，我看到了一個瘦小的身影，正在看着我。我將剛到嗓子眼的話語生生咽了下去。在諸位同學惊奇的眼神下，我奮力抬起了手。一米、兩米、三米……

以前的我沒有目標，一遇到困難，便搖頭放棄。但現在不同，我有個目標，就是要所有同學對我刮目相看，進而改變她對我的想法。我的手臂上青筋暴起，只為爬得更高遠。八米、九米、十米……完成目標的鈴鐘伸手可觸，我抬起手，猛然一拉，清脆的鈴鐘聲響徹在整個攀石場中。我心中成就感如病毒般擴散開來，一發不可收拾。

「鍥而不捨，金不可鏤」，我深深的體會了這句話，至此，同學對我完全改觀。凡事都有解決的方法，只是人被心中的無知和消極所欺騙，以為難如登天，不可能達成。但只要心中有個目標，俗話說好「有志者，事竟成」，只要肯嘗試就可以做到。苦心人，天不負，再大的困難，只有肯試，有信心，一切便可迎刃而解。「世上無難事，只怕有心人」，只要深信這一點，你、我都可以做到，我亦一改消極的性格，變得健談和幽默，熱心為同學服務，勇於發表意見，只因我成長了。

有志者，事竟成

崔詠慈 中四乙

看到這張同學們雖然筋疲力盡，但仍然笑容滿面的照片，令我想起那次中三訓練營。在訓練營裏，我們有着美好的共同回憶。大家發揮團隊精神，努力完成所有任務，只因大家有着一個共同理念——要成為最高分的隊伍。

在那個三天兩夜的訓練營裏，我們參加了許多活動，使我們四肢無力、徹夜難眠。當中有一個非常艱難的遊戲，至今我們仍歷歷在目。

那就是一個名為「高牆的遊戲」，這遊戲是以班為組織來進行的。首先，在石牆下，三至四名同學要負責將一位同學抬高，而那位同學攀爬上石牆上的平台後，他要繼續協助把同學往上拉。俗語說：「萬事起頭難，第一位到達平台的同學，只能依靠其他同學將他抬高，沒有人拉他上平台，所以稍一不慎，他可能會在石牆上掉下去。因此，我們都格外留神，避免意外發生。

我面對三米高的牆壁，感到這是一個不可能的任務，甚至開始疑惑它到底是一個合作遊戲的場地，還是一件裝飾品。我打算裝不舒服而避過這個遊戲，畢竟我們班上至少有三名同學由於「頭暈」及「頭痛」等原因不參加是次活動，我也能夠成為他們的一員吧！況且，缺少我一人也無所謂，大家反而可以早點完成遊戲啊！

隨着石牆上的平台人數增加，地面的人數逐漸減少，我不禁不寒而慄。我在認真思考，到底我該不該與他們一同參與這個活動。同學認真地同學抬起，同學認真地為同學打氣，同學認真地將同學抬至平台。此時，教練突然告訴我們：「不入虎穴，焉得虎子？你們當中不肯參與此活動的人，到底明不明白只有努力、願意付出，才會取得成功？」

他這句話真是一言驚醒夢中人啊！我開始對自己剛才所想的事情感到後悔萬分，我理應和大家共同進退的，大家享受着艱苦的過程，然後一起獲得勝利。最後，驚怕自己已經是準備要被抬上石牆的那位，我頓時感到非常迷惘。但當我想到自己背後有着如此多的同學的支持，便放下心頭大石。充滿信心地踏前一步，讓同學將我抬至平台。

到達平台後，我才明白這個活動根本沒有甚麼難處，只要你願意相信同學。「世上無難事，只怕有心人」，這個活動告訴我，只要願意努力嘗試，信任別人，接受別人便能成功。

經過這個「高牆」活動及中三訓練營後，我明白到「有志者，事竟成」的道理，只要我們有恆心，願意付出、不斷堅持，一定能從中學到許多道理，而這些道理足以令你終生受用。我終於知道成功的感覺有多麼令人感到滿足，剛來時我想臨陣退縮、逃避責任，甚至認為這個活動非常無聊，根本不想參加。「只要有信心，鐵杵磨成針。」我終於明白到只要肯努力堅持，凡事都有可能成功。所以我真的不應打算退縮，而是應該努力和同學們一起奮鬥，享受整個活動的過程。此外，「失敗乃成功之母。」我們縱使失敗了，也不能輕言放棄，應努力嘗試，直至成功為止。

談曹操

許炯倫 中五甲

好多年了，從當時興高采烈地捧着那一本滿是彩圖的三國演義，指着那個在彩墨之下顯得格外顯眼的男人，威風凜凜；到現在看着許多經歷年月風霜而稍顯蒼白的詩句，映投出那個在被風沙掩埋的歲月中曾踏馬揮鞭的英雄；我依然深深喜愛着曹操，愛那睥睨天下的霸氣，愛那舉重若輕的灑脫，愛那不拘小節的寬容，這些都無法被改變。

說他霸道，想曾經，赤壁一役歷歷在目，八十二萬帶甲之士，肅穆地在樓船之下，鐵鎖連舟，就是整個天下的優勢，吞併、吞噬一切，在甲板上，橫槊賦詩，多麼慷慨激昂，「山不厭高，海不厭深，周公吐哺，天下歸心。」誰曾有如此志氣！黑馬紅袍、雷電交加、輕捋長鬚，便腥風血雨，漫染長江。這是他睥睨天下的志向，由曾經的「漢征西將軍曹孟德基」，到了「假使天下無有孤，不使當有數人稱王，數人稱帝。」霸道的馬蹄，踏在袁氏河北，仲家淮南，煙雨荊揚，塵土西北。霸道的征途，留下了史書中的濃筆重彩，留給後人注目……

說他灑脫，滎陽滅頂之災，險葬身於西涼鐵騎腳下，埋身滾滾黃沙。他何曾介懷，敗便敗了，沉默在以往的失敗中就是最大的失敗，從那裏跌倒就從那裏站起，在那些曾經絆倒自己的石頭，印上一個腳印，一報恥辱，然後再踏上金戈鐵馬的萬里征途，才成就了從滎陽之敗中灰頭土臉脫身而出的英雄人物。他灑脫，在赤壁煙硝瀾漫中昂然走過，在西北渭水馬蹄如鐵中信步前行，於是，他背影在薄暮晨光之中，拖得很長，佈在鄴城銅雀台的無盡階梯。背對陽光的陰影，永遠只是待跨越的階梯，你只消抬頭一望，他走向那陽光普照，是那無盡的光明……

說他寬容，招賢榜中刻骨銘心的文字：「二三子其佐我明揚仄陋，唯才是舉，吾得而用之。」你階下之囚又如何，你娼盜之徒又如何，有才，便用。迂腐的漢家名流看出身、看相貌，縱孟嘗高潔，亦淪為酒肆飯民茶餘飯後的談資罷了……

一個又一個的亮點，組成了一座又一座的星辰；霸氣、灑脫、寬廣，這就是一個獨一無二的曹操。朋友啊，你曾在茫茫渤海旁噓泣，你曾在精衛填海的小石上灑淚，你曾在大海旁對天咆哮，何妨吟一曲〈觀滄海〉，看見魏武揮鞭塞上，也許，你便會覺得，沒甚麼了，小成小敗，霸道行之，灑脫對之，寬廣看之……

東臨碣石，以觀滄海。
水何澹澹，山島竦峙。
樹木叢生，百草豐茂。
秋風蕭瑟，洪波湧起。
日月之行，若出其中。
星漢燦爛，若出其裡。
幸甚至哉，歌以詠志。 ——〈觀滄海〉

跟鋼琴結緣

蔡蕊妮 中五甲

我自三歲起，便跟鋼琴結緣。

還記得三歲的我，被媽媽帶到一個「空間」，好奇的我推開那道玻璃門便東張西望，那「空間」不大，能走動的地方有如我家走廊，那「空間」存在幾道五道湖綠色的門，門裏發出了一些聲音，不！是一節又一節旋律，我從門中的小玻璃看進去，裏面是一台又大又黑而亮的東西，聽說它叫鋼琴。我不知這是甚麼地方、不知那台黑得發亮的東西是甚麼、不知媽媽正在和那名戴着銀框眼鏡的女人在說甚麼……

在夾雜而聲少的旋律中，我在椅子上打了個呵欠。突然，媽媽問我要學彈奏鋼琴嗎，聲音如羽毛輕飄飄進我耳裏，我其實還沒弄清楚那話的意思，然而當時我希望快點離開這個陌生空間，便胡亂地點了點頭……

我是這樣糊裡糊塗地結下了鋼琴之緣。

學習鋼琴已數星期，我開始學習彈奏旋律了——

某天我從幼兒園回家，看到桌上有一個大盒子，雖然不認識盒子上的文字，但我認得盒上有黑和白的長方形，與記憶中的資料配對後，那是和鋼琴上的按鍵一樣的。可是，它並不是巨大且黑亮的鋼琴，而是扁扁且銀色的「盒子」，在按鍵上方有許多圓圓的按鈕，媽媽說它是電子琴。在那一天，我一直彈奏着美妙的樂音直至入睡。

我興奮心情久未能忘懷，把老師教的都放下不管，然後，一直彈奏着美妙的樂音……

隨着我的級數增加，一部小小的電子琴換成一部小小的咖啡色鋼琴，也隨著級數增加，我沒有了對鋼琴的熱誠——

我習慣了學習鋼琴，有如上學、溫習、做作業一樣，我得學習這些，卻不知道為了甚麼而學習。那時候的我會聽媽媽的話而練習，然而，我再沒欣賞古典音樂、再沒從音樂中取得真正快樂、再沒享受彈奏的每分每秒。有時，我會因為被人羨慕我的級數、所謂的音樂天份而感到飄在半空，但這並不是由音樂帶給我的真正快樂。

也許，我，迷失了。

迷失中，我沒停止練習，沒停止把握所有機會，參加過數次比賽，得過些小獎項，考過數次鋼琴升級試、筆試，亦順利升級，回憶卻沒留在我腦內，留下的，只有一堆證書和成績表……

即使風光明媚，但卻不是我預期。

以八級為目標的我，把目標完成後便開始一直懶惰，每次上課都重複接觸一個個不能編織成曲的黑白，毫不熟練地移動手指。隨着升上高中，重要的事越來越多，練琴一事也慢慢地變得次要。

數數看，最久沒接觸的鋼琴的一次接近一個月，自那一次，我尋找到迷失了的自己。

我猛然懷念彈奏鋼琴的時光，打開了仍然黑得發亮的鋼琴，打開了琴譜，重見舊友令我感動，琴譜上有音樂詩人——蕭邦所編的夜曲，我以懷念的心彈奏，這種音色已是久違了，這次不是按鍵、不是移動手指，而是真正的彈奏，那次彈奏使我不能平服，之後，我彈奏了貝多芬的悲愴，每根手指的觸覺都能傳至內心，暢快地在黑白交替的鍵子滑行，更令我享受。

這是我不能忘記的那一刻。

緣份是兩條沒相干的平衡線沒因由地交疊起來。我和鋼琴亦在糊裡糊塗中結下緣。珍惜，便能長久擁有。

勤快的清潔工

劉嘉慧 中五丙

是否在每個人的心中都有這樣的一位小人物，他樸素、平凡，或許有點不擅長和人交流，或許還有點骯髒、他們不是金子，就像是褪了色的舊棉襖，雖然難看但卻溫暖得很。

我心中的那位小人物，便是每晚都為我住的大廈倒垃圾，清洗垃圾桶的一心阿姨。這是一個被人唾棄厭惡的職業，但一心阿姨卻樂在其中。每晚七點開始，她就由一樓至二十五樓，逐層逐層的為住戶清理扔出走廊的垃圾，倒進一個大的垃圾桶，然後再將這個大垃圾桶推進一間專門處理垃圾的房間，進行垃圾分類和清洗垃圾桶的工作。為甚麼說她樂在其中呢？因為她每次工作時都哼着歌，有時是歡快輕鬆的小調，有時是哀傷心酸的情歌。每當一心阿姨哼着歌經過各個樓層的走廊撿起垃圾桶時，總會有住戶或鄰居打開家門和她閒聊幾句。有的說道：「一心今天也是充滿幹勁呢！有的說道：今天又唱甚麼歌啊？是張學友還是劉德華的？有的說道：倒這麼多垃圾不累嗎？等等。一心阿姨也總是很愉快的回答他們的問題。是的，今天也感覺很精神啊！」，「嗯……今天唱劉德華的歌好了，因為昨天已經唱過張學友的了。」，「倒這麼多垃圾的確是挺累的，不過這是我的工作，而且能幫助別人，使走廊、垃圾桶變得乾淨，我也覺得開心滿足呢！」

一心阿姨除了是一個活力充沛，樂觀的人外，還是一個有愛心的人，有時我放學回家經過附近的老人中心，都能看到一心阿姨陪着一些老公公、婆婆聊天，或是扶着他們到公園散步，為他們提着比較重的東西等。有一次，奶奶在回家的路上摔倒了，幸好一心阿姨剛好從超市買完東西出來見到奶奶，並馬上扶她回到家裏，幫她塗藥膏。如果不是一心阿姨把她帶回家，我也不知道後果會怎樣。

有時我幫媽媽拿垃圾出去倒時，見到一心阿姨總是汗流浹背，但依然愉快的哼着歌，努力的撿走放在走廊的垃圾，把大垃圾桶的垃圾分類並清洗大垃圾桶，如果這時她看到我的話便會說：「來，小妹妹把垃圾給我，我幫你倒吧，別弄髒手了。」然後用用背擦了擦額頭的汗，笑容滿臉。

有時放學回家經過老人中心，看到一心阿姨和公公婆婆們一起談天說地，有說有笑的時候，公公婆婆們的臉上都洋溢着溫暖幸福的笑容，而一心阿姨的笑容更是燦爛，彷彿七月盛開的向日葵。

生活中總有這樣的一群小人物，他們不像富豪有幾百億的身家，他們不像明星光鮮亮麗，他們不是警察消防員這些拯救市民脫離危險的英雄，他們不像老師能傳授知識給學生，讓學生成為社會未來的棟樑，這群小人物甚至可能不識字，或是從事人們都厭棄的工作。但他們就像蠟燭燃燒自己的生命，用光照亮別人，而這些光卻是最溫暖柔和的。蠟燭的一生平淡，小人物們的一生或許也是平淡的，他們在這平淡的生活裏默默耕耘，無私奉獻，就像一位種花人，撒下種子，給它澆水施肥，期待它能開出最艷美的花朵，而我們的生活就是這艷美的花朵。

若我將來未必能成大器，我希望至少我能做一位像一心阿姨一樣的小人物，雖然渺小但偉大，雖然黯淡但散發着異彩，雖然工作辛苦卻快樂自在，為人們奉獻，不求回報。

說「勤」

陳顥元 中六乙

古語有云：「學海無涯，惟勤是岸」。世界上的學問多不勝數，你花了一輩子的時間，精力也不能精通全部學問。惟有勤奮，才能日積月累，以致學有所成，學習根本無捷徑可言。

有很多人以為學習需要的不是勤奮，而是尋找捷徑、竅門。我曾經看過一個故事，故事中方仲永天資聰敏，四歲時已經能夠作出一首好詩，受很多街坊稱讚。他父親見狀，立刻帶他到處賣詩賺錢。但到了他十歲時，他已經江郎才盡，再也作不出好詩了。可見，一個人的才能如不加以培訓，最後只會一事無成。

人若要在學問上有所成就，要有如曾芷君一般努力。試問一個眼睛看不見、耳朵聽不見、手指沒有觸感的人，人們對她何曾抱以任何希望？但是她卻以她的勤奮向大家証明了自己的實力，證明自己一樣可以學有所成。她每天坐在書桌面前不是讀書，就是讀書，她僅僅以可移動的嘴唇去「閱讀」那些特製的書本。別人花十分鐘去閱讀的書本，她要花三倍，甚至是十倍以上的時間。最終，她在文憑試奪得佳績，成為五優狀元，並在中文大學就讀翻譯學。可見，身體上的殘疾不會影響一個人的成就，最重要的決定因素是勤奮。

曾經有人向陶淵明請教學習之道，陶淵明當時帶他到田邊，指着一把稻禾開導他說：「這禾每時每刻都在生長，只是我們沒察覺到，所以勤學如春起之苗，才見其增，日有所長。接着，他又指着一塊有凸凹面的石頭，又進一步說：「輟如磨刀之石，不見其損，但有所虧」，即是學習一旦間斷，所學知識就會不知不覺地慢慢忘記。從以上例子，我們可以發現一個學習成功的人靠的是勤奮，他們付出的勤奮和時間，是他們通向成功的踏腳石。

杜甫：「讀書破萬卷，下筆如有神」，他認為勤奮學習就能使才能有所增長。無奈現今有不少人自作聰明，認為學習有捷徑，勤奮並不重要。他們不願踏出第一步，不肯相信勤奮才是那條看似崎嶇，實際平坦的道路，偏要為難自己而已。

〈天道酬勤〉

周洛言 中六乙

天道酬勤，付出和收獲往往成正比。正所謂「學海無涯，惟勤是岸」，學問如海洋一樣浩瀚無窮，但只有靠勤奮才能有所成就。勤奮使人進步，是人生中不可或缺的鬥志，能夠憑着勤奮去吸收最多學問的人，就可取得心靈的成功。

徐悲鴻說：「懶惰是索價最高的奢侈品，一旦到期清付，必定償還不起。」美國有個天才人協會，裏面全是智商特別高的人，他們都不願在學業上下功夫，長大只能做體力工作，少年曾以為憑着聰明就可以生活得一帆風順；可是，他們到社會工作後，才發現自己沒有一技之長，變得一事無成。所以，若果缺乏勤奮和踏實去學習各種學問，人間沒有天才。

「書山有路勤為徑，學海無涯苦作舟。」王羲之自七歲起就跟女書法家衛夫人學習書法，他練字十分刻苦持久，隨時隨地都在練習，有時用手指在衣服上練，有時在月光下的池邊懸肘練；由於他經常在池塘裏洗筆刷硯，池水竟然染黑了。經過了二十年的勤勞苦練，他成為了晉代著名的大書法家，成功實踐了他的夢想。這正體現了一分耕耘，一分收獲，勤奮者總有回報，勤奮可以帶領人們逐步走向成就。

成功就是百分之九十九的勤奮加百分之一的天分。偵察家李昌鈺堅持每天只睡四小時，將省下來的時間用於研究和寫作，勤奮是他的生活常態，他以僅僅兩年修完大學課程，並持續進修，更在出任警政廳長時偵破八千多起案件，成為國際刑事科鑒識界的權威博士，得到「當代福爾摩斯」的美譽，可見全心全意地投入於目標上，是成功的大前提，養成勤奮的好習慣，就可有所成就。

愛因斯坦曾說：「人們把我的成功歸因於我的天才，其實我的天才只是刻苦罷了。」同是科學家的愛迪生一生努力於科學研究，他為了發明電燈，閱讀了大量資料，不但寫了超過四萬多頁的筆記，更驗證了過千種物質。經過一萬多次實驗，他終於成功創造了世上第一顆電燈泡。天才來自於勤奮，勤奮好學是提升自己，擁有才能的最好方法，這是得到成功的先決條件。

勤奮是人的一種永不止步的進取精神，亦是一種難能可貴的實幹精神，更是一種永不消滅的鬥志。不少名人都說，天才來自勤奮。勤奮之初，宜努力使之成為習慣，習慣一旦養成，勤奮就會成自然，更易得到成功。

勤能補拙

吳思穎 中六乙

古人常說：「學海無邊，唯勤是岸」，又說「一分耕耘，一分收穫」，說的都是勤奮的意思；古時的一個個成語「聞雞起舞」、「車胤囊螢」、「勤能補拙」，可見「勤」對於人生是多麼重要。

「唯勤是岸」呀！辛勤會達到成功的彼岸。差不多先生是我個鼎鼎大名的偷懶專家，他做事永遠都是以「差不多」做目標。有一次，他需要乘火車到上海辦一件重要的事，懶惰的他從容地走進火車站，結果遲到了兩分鐘，他卻生氣火車公司那麼認真。差不多先生最後沒有辦成那件重要的事，懶人總是一事無成。

歷史上勤奮成名的例子有很多。著名的數學家華羅庚只讀過初中，後來因家貧就失學了，他便在自家的小雜貨店一邊做生意、算帳，一邊學數學，每天都花十多個小時學習。有時睡到半夜想到了難題的解決，他便會翻身起床把解決記下，他所寫下的《數論導引》連愛因斯坦亦撰信表揚：「你此一發現，為數學界開創了重要的源頭；而「勤能補拙是良訓，一分辛苦一分才」這是事情的規律啊！

古希臘的一個演說家德摩斯梯尼也是一個勤能補拙的例子。他小時候因為口吃，登台演講時，常常發音不準而被對手壓倒。可是，他並不氣餒和灰心，為了克服這個弱點和成就自己的夢想，他每天口含石子，對着大海朗誦，連爬山、跑步也邊走邊做演說，五十多年來的春夏秋冬、雨雪風霜也無法使他的夢想動搖，他的堅持使他成為全希臘最有名氣的演說家。可見天資比較差、反應就算遲鈍，只要有勤奮好學的精神，亦能有成功的一天。

姚明是不少年輕人的偶像，可是卻很少人知道他的體質較弱，條件確實沒有辦法與黑人球員相比，在彈跳、肌肉等方面總是吃虧。但姚明相信勤奮能改變他的命運，他在每次訓練前會先練上一小時的體能，特別是剛進青年隊時，因虛胖而跑不好，他堅持每一跑四次。姚明的成功和辛勤的勞動成了正比，一分勞動就一分的收穫，日積月累，由少成多，成功就是這樣創出。

他們身上好像降臨了奇蹟，也許成功也需要一點運氣，但「學海無邊，唯勤是岸」的心態以及持之以恆的毅力才是成功的關鍵。

知足看似很有智慧，其實不思進取

譚鈞淳 中六丁

有些人認為知足是快樂的根源，要常樂就必先要知足。但從另一角度來看，知足只是一種愚蠢的行為，因為知足會使人安於現狀，不思進取。在歷史的江河裏，就是有一群知足的人的出現，才能不斷改寫歷史，令人類生活不斷進步。

無論在古或今，成功的人大多是不知足的。因為他們有不知足的心態，人才會有進步。

以著名的科學家愛迪生為例，他憑着豐富的電學以及化學知識，研發出近二千多種的發明，當中的電燈泡正是廣為人知的一種發明。正正因為愛迪生的不知足，才能研發多種發明供世人廣用。試想，若愛迪生在完成第一項發明後便知足了，不再發明新產品，那麼電燈泡便不會面世，被廣泛地使用在你我的房子裏。愛迪生不滿走現狀，於是不斷做實驗去找新物質。他不是為發明而發明的！

另外，相信孫中山先生的奮鬥史更是家傳戶曉。晚清末年，朝廷腐敗不堪，社會民不聊生。孫先生決定以武力推翻朝廷，發起多次革命。可惜，第一次的革命失敗了，第二次、第三次、到第十次的革命亦都失敗了，許多人都會問，當時晚清政府已提出改革，為何孫中山仍要堅持反清呢？正是孫中山的不知足，他不滿足當時晚清的統治，不滿足於當時中國人缺少民主。孫中山在許多不滿足的心態下，推行了第十一次革命——武昌起義。這一次起義，他勝了，孫先生成功帶領中國開始走向民主的進程。看！人的不知足是最大的推動力，它推動着人類進步。

不知足是使人進步的動力，相反知足卻使人沉醉在短暫的快樂裏，不能令人進步。

北宋的一位文學家王安石寫過一篇文章《傷仲永》，內容是講述一位叫方仲永的神童自幼聰明過人，於是他的父親便帶着他四處炫耀。最後由於缺乏學習的關係，仲永淪落成一個普通人。仲永的父親對仲永的才能而感到滿足，並且獲得短暫的虛榮感。但由於仲永缺乏教育、培養，他的才能慢慢變得平平無奇。由此可見，知足會使人原地踏步，甚至有「不進則退」的現象。

蘇洵在《六國論》中說六國滅亡的原因弊在賂秦。當時韓、魏、楚三國皆以割地、割城池以賂秦，而求獲得暫時的安穩。但任誰也知道，六國最終破滅，被秦統一了。這沿於六國的不知足，他們滿足於現狀的安穩，卻忽略了自身國家逐漸衰弱，不能再抗衡秦國的事實。從史事可見，知足的確有無窮的禍患，它只會使人倒退，甚至有滅亡的危機。

鳴謝

各老師、同學惠賜稿件

編輯委員會

陳一欣老師

李卓玲老師

藍秀雲老師

陳遠華老師

蔡小雪老師

出版

東華三院辛亥年總理中學

二零一六年二月

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

