



TWGHs Chang Ming Thien College School Magazine 2022-2023

東華三院張明添中學校刊二零二二至二零二三年



目錄

1. 教師合照	P.2
2. 校園日誌	P.3-4
3. 組別活動	P.5-8
德育及公民教育組	
輔導組	
升學及就業輔導組	
訓導組及家長教師會	
4. 東華三院學生大使及交流團	P.9-12
5. 課外活動	P.13-24
6. 中文版專題	P.25-34
穩中求變展新貌 —— 林文傑校長專訪	
研夢舍 —— 一個讓同學探索夢想方向的地方	
三年抗疫念初心 迎難而上達目標 —— 師姐專訪	
小記者培育計劃及東華傑出學生專訪	
旅遊與款待 —— 多「知」又多彩	
齊心便事成 —— 東華三院中學聯校FPV無人機競速大賽	
校園新設施	
7. 學生創作園地	P.35-46
8. English Corner	P.47-54
Meet Our New CMT English Teachers	
How Non-English Teachers Mastered the Language (Tips to Boost Your Fluency)	
Music Festival & Christmas Party:	
Nurturing Talents and Friendships in the Performing Arts	
Sports Days: Students' Hard Work and Training Pays Off	
Table Tennis: A Platform for Sportsmanship and Self-Improvement	
Celebrating the Success of a Thrilling Drama Performance by a Dedicated Team	
9. Students' Works	P.55-58
10. 視覺藝術科學生作品	P.59-61
11. 各班照片	P.62-73
12. 編輯委員會	P.74

2022-2023年度 教師合照



- 第四行：** 方智煥老師、梁卓新老師、余榮耀老師、趙展藝老師、陳嘉棟老師、沈傳宗老師、吳寶老師、袁銘德老師、蘇健男老師、莫啟聰老師、楊振維老師、梁展浩老師、謝子龍老師、林經緯老師、何家輝老師、張子健老師
- 第三行：** 黎美琳老師、方明欣老師、丘凱欣老師、陳慧敏老師、許雪紅老師、潘聿明老師、梁凱詩老師、宋雪紅老師、鄭美寶老師、賴美鳳老師、黎敏慧老師、彭曉心老師、孔樂琪老師
- 第二行：** 招詠珊老師、鄭茂梅老師、羅敏儀老師、李詠嫻老師、林慧如老師、梁孝儀老師、成佩珊老師、湯嘉穎老師、黃玉萍老師、朱海冰老師、張麗娟老師
- 第一行：** 吳振浩老師、袁惠珊老師、衛家寶老師、黃年鳳老師、羅惠珍老師、盧曼君老師、梁竹欣老師、林燦偉副校長、林敏青副校長、林文傑校長、張少波副校長、陳雄基老師、蔡燕蘭老師、溫怡欣老師、馬麗霞老師、梁栢恒老師、楊小萍老師、梁偉業老師、葉文傑老師

校園日誌 (4/2022-3/2023)

二零二二年

四月	<p>參加第十四屆校園藝術大使計劃：敢創・藝術營（中學組）</p> <p>參加第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽</p> <p>參加第47屆全港青年學藝比賽 全港青年中國古典詩詞朗誦比賽2021-2022</p>
五月	參加2021-2022全國青少年語文知識大賽「菁英盃」作文決賽（香港賽區）現場作文
六月	參加香港學界體育聯會舉辦學界田徑比賽，獲7項冠軍，5項亞軍及9項季軍。
七月	<p>參加中國語文報刊協會主辦，語文報社承辦「『語文報杯・時代新人說』全國中學生徵文比賽」，4B 楊浩浩獲一等獎。</p> <p>參加教育局舉辦「“每天好精神”標語創作比賽」，2A 陳宇軒獲初中組優異獎。</p> <p>參加香港中華文化促進中心舉辦「『疫症無情・人間有情』徵文比賽」，4B 曹曉娟及4B 曾韻希獲三等獎。</p> <p>參加香港教育大學舉辦「第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽」，1A 蔡子悅獲初中組優異獎、1A 袁禎瑩獲初中組二等獎。</p> <p>參加香港同心總會舉辦「第二屆全港同心中文寫作比賽」，5B 曾心瑤獲優異獎。</p>
八月	<p>參加青年藝術節2022書法和國畫比賽，並入圍決賽。</p> <p>參加香港賽馬會社區資助計劃——美荷樓香港精神學習計劃 2021-22「兩代情」徵文比賽。</p> <p>參加香港潮人深水埗同鄉會舉辦「香港潮人深水埗同鄉會 2021-2022年度徐美琪體育卓越助學金」，2B 梁楚欣獲體育卓越助學金。</p> <p>參加善德基金會舉辦「慶祝香港回歸祖國25周年國畫比賽」，獲高中組入選決賽。</p> <p>參加國際教育體育文化基金會及知識雜誌、香港江蘇青年總會舉辦「2022香港小記者培養計劃 第一期訓練班」，1A 歐子柔獲頒結業證書及團隊突出表現獎。</p> <p>參加香港社會服務聯會舉辦「明日之星——上游獎學金」，4B 曹曉娟及4B 曾韻希獲獎學金。</p> <p>參加中國青少年語言文化學會舉辦「2021-2022全國青少年語文知識大賽「菁英盃」全國現場作文總決賽（香港賽區）」，獲3項優異獎，4項二等獎及4項三等獎。</p> <p>參加「第五十八屆學校舞蹈節」，獲中國舞優等獎。</p>

九月	參加善德基金會舉辦「全港中小學中國畫比賽」，獲最踴躍參與學校獎，入圍決賽及優異獎。
	參加弘揚孝道文化聯合會、全球和平華人聯合會、世界和平青年學生聯合會合辦「2022第十六屆「孝情」徵文比賽——我的孝情故事」，4B 曾韻希及 5B 曾林獲 2021-2022 學年真情流露獎。
十月	參加香港田徑總會舉辦「Oakley 香港青少年分齡田徑錦標賽」，獲兩項季軍。
	4D 莫欣桐參加亞洲體育舞蹈理事會舉辦「第三十屆 IDTA 盃世界公開賽」，獲鬥牛舞季軍；恰恰舞及倫巴舞亞軍；參加體育舞蹈理事會舉辦「女王冠盃大獎賽」，獲 16 歲以上單人鬥牛舞季軍及查查舞亞軍；參加琢璞體育舞蹈學院舉辦「第三十四屆拉丁舞公開賽」，獲單人鬥牛舞冠軍。
	參加香港賽馬會舉辦「香港賽馬會社區資助計劃——美荷樓香港精神學習計劃 2021-22「兩代情」徵文比賽」，1A 袁禎瑩及 4B 余彩靖獲優異獎。
	參加教聯主辦「同心創夢繪畫比賽」，6C 林文雅獲中學組銀獎。
十一月	參加東華三院中學聯校運動會，獲 7 項冠軍，1 項亞軍及 5 項季軍。
	參加深水埗區分齡田徑比賽，獲 7 項第一名，7 項第二名及 3 項第三名。
十二月	參加教育工作人員總工會舉辦「第二屆香港中小學中英文硬筆書法比賽」，4C 高雅獲入圍獎。
	參加深水埗區青年活動委員會主辦、深水埗民政事務處及香港新民獅子會合辦「慶祝香港特別行政區成立二十五周年 第十一屆深水埗青年節 別出『深』裁 2——時裝設計比賽」，6C 林文雅獲最貼合主題獎。
	參加教育局課程發展處藝術教育組舉辦「華裳聲藝」服裝設計比賽，獲中學組大獎。

二零二三年

一月	參加康樂及文化事務署音樂事務處舉辦「2022 香港青年音樂匯演——管樂團匯演（中學初級組）」，獲優異獎。
	參加中國青少年語言文化學會主辦「2022-2023 全國青少年語文知識大賽「菁英盃」作文初賽（香港賽區）」，獲 8 項三等獎及 5 項二等獎。
	參加中國香港攀登總會舉辦「2022 運動攀登比賽」，1D 周天海獲男子組 12-13 歲亞軍。
二月	參加教育局敬師運動委員會舉辦「向老師致敬 2022 學生比賽頒獎典禮暨展覽會書籤設計比賽（中四至中六）」，6B 黃諾琦獲優異獎。
	參加香港教育大學國學中心與藝術香港合辦「國學盃《論語》毛筆書法比賽」，3A 鄭桂如及 3A 張曉瑩獲中學組三等獎，3A 楊柱萌獲中學組優異獎。
	參加「深水埗區分齡乒乓球比賽」，獲女子青少年 FF 組單打冠軍及混合雙打殿軍。



▲ 東華歷史文化之旅 - 參觀東華醫院大禮堂

德育及公民教育組



▲ 凝聚愛心助養計劃 22-23 本校學生回信 - Phyo Pyit Sone Win緬甸



▲ 下學期壁報比賽冠軍 5D



▲ 凝聚愛心助養計劃 22-23 受助養兒童來信 - AKTER Sadia Ety孟加拉Sadia Ety聖誕卡



▲ 海洋公園全方位學習之旅



▲ 「跨越時空 探索故宮」學習之旅



▲ 同學參加《憲法》和《基本法》學生校園大使培訓計劃：升國旗工作坊



▲ 同學參加東華三院社企iBakery主辦的「餐桌禮儀工作坊」



▲ 東華歷史文化之旅 - 參觀文武廟



▲ 朋輩調解訓練證書課程-聯校訓練營



輔導組

▲ 朋輩輔導計劃-班級活動



▲ 中一情緒教育課



▲ TEEN使行動青少年思健推廣計劃-校內宣傳活動



▲ 青Teen多元智能發展計劃-Youth Marker@創意藝術





升學及就業輔導組



▲ 流體畫工作坊



▲ 沙畫工作坊合照



▲ 沙畫工作坊



▲ 中三選科攤位



▲ 咖啡拉花體驗班



▲ 東華三院獎學金頒獎禮得獎者：6B 陳凱怡(20-21)、6B 李敏瑤(20-21)



▲ 黃廷方獎學金得獎者 5B楊柱茵



▲ 領袖生訓練營大合照

訓導組及家長教師會



▲ 領袖生訓練營 - 集體活動



▲ 領袖生訓練營 - 大家齊來做木筏出海



▲ 家長教師會 - 親子旅行日大合照



▲ 家長教師會 - 親子旅行日 - 迪欣湖



▲ 家長教師會 - 親子旅行日 - 開開心心大抽獎



▲ 家長教師會 - 親子旅行日 - 參觀香港故宮文化博物院



▲ 家長教師會 - 親子旅行日 - 青馬大橋觀景台



東華三院學生大使倫敦團

東華三院自2015年起，每年都會舉辦「東華三院學生大使參訪團」，曾先後到訪洛杉磯、倫敦、三藩市、溫哥華及新加坡等地，2023年本校學生王嘉淇和楊浩浩有幸成為學生大使，踏足倫敦，擴闊視野。

參加倫敦華埠商會新春慶祝活動，並進行新春花車巡遊和新春慶祝表演



▲ 遊覽巴斯小鎮，感受古羅馬時期的文化



▲ 參觀阿仙奴足球會



▲ 參訪牛津大學



▲ 我們在倫敦新春慶祝活動中表演



▲ 於Burger Lobster享用主席宴請的龍蝦大餐



▲ 東華董事局晚宴



▲ 遊覽格林威治皇家天文台，實地考察本初子午線



▲ 倫敦新春慶祝活動，非常熱鬧



▲ 拜訪中國駐英國大使館，學習中國外交史

人生的第一次

5B 王嘉淇

這次交流團是我第一次出國旅行，心情當然是十分興奮，但也有些不安，因為這是我第一次離開家人遠赴異地；可是換一個角度想，這是一個機會讓我能學習到自我照顧的能力，是一個很難得的機會。

在這次交流團中，我到訪了不同的地方，例如中國銀行倫敦分行，中國駐英大使館，而我印象最深刻的活動，當然是年初一在倫敦特拉法加場公開表演，這次我們有幸受香港駐倫敦華埠商會邀請，在倫敦新春慶祝這麼盛大的活動中上台表演，第一次在這麼多人前表演，心情卻並不緊張，還十分興奮，可能是因為我們已經練習了許久，只希望能發揮出平時的表現，但我覺得不只如此，因為我知道身邊還有一班一直一起努力的同學們，也有東華主席、主管、董事局成員、老師、各位工作人員的協助，我們才能完成這次的表演。最後，我們也交出了一張漂亮的成績表，我的心中也十分滿足。

在這次旅程中，我還見到許多在海外升學的師兄師姐，也在中國駐英大使館中明白大使館對華僑在海外留學的學生的幫助，並了解到華埠商會和東華三院在資金上怎樣支持香港留學生，這也使我明白到只要把握機會，即使家庭收入不理想，也能有出國留學這個選擇，讓我開始考慮不同的升學道路，對我自己的未來有更進一步的思考。

總括而言，這次交流團讓我體驗了很多人生的第一次，讓我學習到許多東西，見識了很多事物，也讓我更加認真地思考自己的前路。最後，當然要感謝東華三院給予這次機會，也要感謝校長、各位老師的教導和協助，讓我們能有機會去見識世界，學習新知識，我也希望藉着這次的經驗，能有所成長，最後能夠回饋社會。

感謝勇敢報名的自己

5B 楊浩浩

眾所周知，倫敦是一個古代與現代相結合的都市，上世紀的教堂與摩登的高樓大廈可能只是相差一條馬路。

我在這次倫敦參訪團中受益匪淺，實現了很多人生的第一次，例如第一次感受大使館的莊嚴，第一次坐在花車上向群眾揮手，第一次踏足世界頂尖學府牛津大學等等。

在整個行程中，可以參加倫敦華埠商會舉辦的慶祝新春活動，是令我最感到幸運的事情，那天我登上花車巡遊，與倫敦市民共同慶祝這個中華民族重要的節日，更可以在數十萬市民面前表演，從中鍛鍊了自己的自信和勇氣。

而我所開心的，是在這七天內不知不覺的成長與改變。我的視野不再局限於香港這個在世界地圖上只有一點的地方，我也十分榮幸能在拜訪中國銀行倫敦分行時，可以代表學生大使向倫敦全球金融研修院院長楊青女士介紹東華三院的歷史。

我依然清楚的記得當時面試時的一個問題：「我最希望在倫敦帶什麼回來。」直到現在，我的答案依然一樣：「將我在倫敦的所見所聞和我的成長與改變向大家分享。」

感謝那日勇敢報名的自己。



▲ 在新春花車上大合照



▲ 拜訪香港駐倫敦經濟貿易辦事處，了解辦事處如何促進香港的雙邊貿易



▲ 參觀中國銀行倫敦分行及了解中國銀行海外發展歷史



▲ 參觀香港駐新加坡經濟貿易辦事處

不一樣的新加坡團



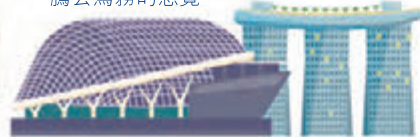
▲ 遊覽夜間動物園



▲ 參觀新加坡國立大學



▲ 室內跳傘 (indoor skydiving)：體驗騰雲駕霧的感覺



期待已久的旅程 6B 何熹

在疫情的衝擊下，東華三院學生大使新加坡團終於成功出發，我直至上飛機的前一刻都不敢相信。

在新加坡，我們拜訪了中國駐新加坡大使館、中國銀行新加坡分行、香港駐新加坡經濟貿易辦事處和新加坡國立大學，這些是我們平時難以去到的地方，在活動中，不僅大開眼界，認識了這些地方的歷史以及運作方式。此外，我也擔任了活動司儀，鍛煉了自己的表達和溝通能力，更增長了自信。

除了官式拜訪，我們還有不少遊樂項目，比如卡丁車及室內跳傘體驗，還去了海濱灣花園和環球影城，放鬆之餘還可以買些手信給身邊人，當然少不了購買當地的紀念品，如肉骨茶和參觀標誌性打卡點——魚尾獅。

活動行程緊湊，雖然有點累但很快樂，照片裏，隔著口罩也能感受到大家喜悅的笑容。

雲霧森林中的體驗 5B 楊柱茵

新加坡交流團參訪了許多不同的地點，例如中國銀行（新加坡分行）、香港駐新加坡經濟貿易辦事處、聖淘沙、新加坡國立大學，但我印象最為深刻的是濱海灣花園的雲霧森林。

雲霧森林擁有世界上最高的室內瀑布，那瀑布著實給人一種壯觀又震撼人心的感覺。蒼翠茂盛的山脈，覆蓋著來自世界各地的植物，給我這個花草愛好者一個大飽眼福的機會，我還拍攝了許多張照片。籠罩在薄霧中的獨特空中人行道，就像是阿凡達中的空靈世界，當我親自走上這空中人行道時，所有的植物被我一覽無餘，我彷彿與那巨大的瀑布合而為一，我似乎能親身感受阿凡達的世界。

此次交流團讓我在學習的同時更開闊了眼界，使我對未來的規劃更清晰，又給了我這個小影迷一個體驗的機會，我想這便是在這次新加坡參訪團最好的收穫。



▲ 卡丁車：體驗「速度與激情」



▲ 參觀中國銀行（新加坡分行）：楊柱茵同學很榮幸能作為學生代表發言



▲ 董事局晚宴：我們給董事們獻唱《善在必行》



▲ 在中國駐韓國大使館前大合照



▲ 到訪三清洞，學習紮染手藝

韓國首爾交流團

點滴記在心裏

4B 施世均

當我得知自己獲選，可以代表學校參加由深水埗民政事務處舉辦的交流團，到韓國首爾進行交流，我的心情是既驚訝又高興！由知道消息，到開始預備，再到出發，我都花了不少功夫，但都是值得的，因為這次旅行團令我大開眼界！這次的交流團是五日四夜，我們去了中國領使館，聽了大使說有關中國與韓國的發展，然後再參觀首爾塔，又到了延世大學參觀和交流，也有去學習製作紮染，學習完之後，也能帶走自己的作品留為紀念。當中，最令我印象深刻的是體驗江村鐵路自行車，我與其餘四位團友親身一起踩了8.5 km的路程，途中可以欣賞青山、綠野與江流交織的田園風光，真的令我很難忘。韓國首爾交流團不單使我能到訪韓國，又能與當地學生進行交流，真的使我獲益甚多，我會好好將交流團的點滴記在心裏。

令我不後悔的旅程

5B 楊浩浩

在這五天的韓國交流團中，我達成了對自己的期望：不後悔。首先，我參觀了中國駐韓國領使館，與大使進行面對面的交流。此外，我也不斷挑戰自己，例如首次跳K-pop，嘗試在不用翻譯軟件的情況下，用英文與當地人溝通。在整個交流團中最開心的，是每一日喝到的咖啡，眾所周知，韓國的咖啡文化非常流行，每一家咖啡店的味道都不一樣，永遠都不會知道下一杯是甚麼味道。這次交流團令我眼界大開，了解到韓國科技的發展與社會的結合，NFT的潮流化趨勢等等關於高科技領域的知識，這都是難得的機會。



▲ 參觀南怡島，感受韓國不同文化的融合



▲ 遊覽雪峰公園



▲ 參觀延世大學



▲ 拜訪中國駐韓國大使館



▲ 體驗江村鐵路自行車



▲ 2022-23 勤社社幹事



▲ 2021-22 勤社社幹事與負責老師合照

勤社

本年度勤社社長5A黃健豪偕同各社幹事積極推動社務，鼓勵同學參與社際比賽及活動。在因疫情而取消數年的運動會中，勤社同學秉持著「勤奮自勵」的精神，於運動場揮灑汗水，力拼為勤社增光，終獲得全場總亞軍的佳績。



▲ 2022-23陸運會

儉社

儉代表著約束，節制的意思，有嚴以律己的態度。而在課外活動方面，我們更應該從中尋找快樂，留下美好的回憶，在學習的同時為我們增添更多的色彩。就如我們「銀杏閣」的顏色，正代表著光明與希望，只要堅持下去，必能創出佳績！



▲ 22-23銀杏內閣成員



▲ 21-22初中組演講比賽冠軍



▲ 22-23音樂節獨唱組冠軍



▲ 22-23陸運會

忠社

「忠」意指待人處事盡心誠意。本年度忠社主席及一眾幹事秉承忠社的精神，在各項活動中全情投入，盡心盡力為同學服務。社員們積極參與活動，表現出色，更在音樂節中奪得全場總冠軍。



▲ 2022-2023年度幹事及社監



▲ 2022-2023年度音樂節
忠社奪得全場總冠軍

▼ 2022-2023年度陸運會
社員為比賽健兒打氣



▲ 2022-2023年度陸運會
幹事與得獎健兒開心留影

信社

信社以校訓「勤、儉、忠、信」的「信」字為名，教導社員以信待人；重言諾、務實踐。歷屆內閣成員皆以盡心服務本社同學為己任，除了團結校內中一至中六各級信社同學，更鼓勵並帶領他們積極參與各項社際比賽。社員們亦不負眾望，屢次獲得佳績。



▲ 2022信社幹事合照



▲ 22-23陸運會



▲ 2022信社宣傳片精華

CMT未來學生領袖訓練計劃

本年度課外活動組首次聯同學校社工舉辦「CMT未來學生領袖訓練計劃」，期望能為計劃注入歷奇輔導元素，進一步提升培養學生成為明添領袖的能量。此計劃旨在讓學生們通過體驗式學習及透過模擬領導和團隊合作的情境，培養學生的領袖素質。本計劃期望能裝備學生，讓他們掌握領導技能、團隊合作和問題解決能力，以應對未來的挑戰。



▲ 學生正在進行合作解難的學習活動



▲ 學生正在進行團隊合作的學習活動



▲ 學生正在進行領袖訓練歷奇活動



▲ 學生於2023年3月參與在烏溪沙青年新村舉辦的領袖訓練日營



在教練指導下，學生參與高結構歷奇繩網活動



在教練指導下，兩名課外活動大使進行高結構歷奇活動（巨人梯），展現團隊合作精神



▲ 學生於2023年4月參與CMT未來學生領袖訓練宿營

課外活動大使

課外活動組著意為學生提供成功的機會和經歷，展示他們努力的成果。本年度在校內增設「課外活動大使」，創造不少展示能力的機會，透過服務、主持活動、推廣校內比賽等提升學生自我形象。



▲ 課外活動大使於早會擔任主持，為師生籃球挑戰賽進行宣傳活動



▲ 課外活動大使於中一資訊日擔任學生司儀及後台工作人員



▲ 課外活動大使於音樂節便服日擔任學生工作人員

學生會

學生會除了致力為同學提供各類福利外，更舉辦不少的活動豐富同學的校園生活。在疫情期間，學生會面對不少挑戰，但他們依然迎難而上，舉辦了多元化的活動。在舉辦「聖誕聯歡會」當日同時舉辦了「便服日」，為奧比斯籌款，幫助有需要人士。再者，學生會更於「聖誕聯歡會」中加入聖誕大抽獎環節，為同學增添節日氣氛。



▲ 2022-23學生會ACME授章儀式

中文及普通話學會

中文及普通話學會舉辦了不同形式的活動，例如徵文比賽、社際演講比賽、班際活動、中華文化知多少、猜燈謎、普通話問答遊戲等，以提高同學學習語文的興趣，加深對中國文化的認識。



▲ 迎新日攤位遊戲



▲ 學會幹事



◀ 中文周
社際中文演講比賽

英文學會English Club

CMT English Club strives to promote the use of English among students through various interactive and interesting activities including English Week, English Speaking Days, Radio Broadcast and Song Dedication Programmes, Board Games and Storytelling Sessions, Language across the Curriculum Workshops, etc. Western festival events to celebrate Christmas, Halloween and Easter are also organized for cultural enhancement. Our English Ambassadors encourage their peers to interact in English and embark on an amazing journey of language learning.



▲ Students had fun learning Easter fun facts and saying tongue twisters in English.



▲ F.1D students won this year's Spelling Bee.

數學學會

數學學會每年均舉辦不同的活動以提升同學對數學的興趣。活動包括數學攤位遊戲、24點比賽、紙本問答比賽和數獨等。



▲ 2022-2023 數學學會幹事



▲ 2022-2023 中一級迎新活動

電腦及科學聯會

電腦及科學聯會透過不同類型活動（例如電腦及科學週、參觀、比賽等），讓同學學習電腦及科學知識，同時培養同學的領導才能、處事技巧及信心。



▲ 同學進行「變色的硬幣」及「色層分析法」實驗



▲ 高中同學參加香港學界鑑證比賽

歷史及社會科學聯會

歷史及社會科學聯會籌辦全校性活動，包括書展、攤位遊戲、大澳考察、理財攤位等，希望透過全方位活動培養同學人文學科的素養。



▶ 歷史及社會科學聯會-書展2023



▲ 歷史及社會科學聯會-攤位遊戲 2023

科技學會

科技學會透過舉辦不同類型的動手做活動以增進同學對創新的興趣。



▲ 空氣炮車製作工作坊



▲ 皮革製作工作坊

音樂學會

本年音樂學會活動如下：音樂節2022、全班造Sing（中一至中三）、中樂組、結他班及「Bang Bang Band」



▲ 全班造Sing中二及中三級組冠軍



▲ 結他班同學認真地學習

美術學會

美術學會舉辦了以下活動：學會迎新日、美術學會會員大會、中一級問答比賽、熱縮片匙扣創作工作坊及拼豆匙扣工作坊。



桌遊學會

桌遊學會旨在讓同學認識不同的桌遊，提升同學的邏輯思考和溝通協作能力。



▲ 桌遊同樂日-2023



▲ 魔力橋比賽-2023

女童軍

女童軍的訓練活動圍繞學習與人相處、履行女童軍規律、保持身心健康、探討藝術、培養獨立思考能力、學習家務技能等，女童軍可從各項活動中學習多種技能和建立自信。



家政學會

家政學會不定期舉辦各類型的興趣班，為學生提供課堂以外的學習機會。



紅十字會青年團

紅十字會青年團YU253在本校紮根20年，隊員除了學習急救知識，助人自助外，還會學習步操鍛鍊意志。



◀ 50周年校慶



▶ 紅十字會捐血日2023

羽毛球訓練班

羽毛球學會於本年舉行了羽毛球訓練班，邀請資深羽毛球教練到校教授同學羽毛球技術、比賽規則及進行有系統練習，以鼓勵同學參與羽毛球運動。另外，學會亦固定在午膳時間安排場地給同學打球，令同學可一同享受打球的樂趣。



社會服務團

透過參與不同機構的活動，讓同學認識、體驗及參與志願服務，培養服務精神，延續對不同社群的愛與關懷，將愛心化為行動。



▲ 2022-2023 ECA SSTeam Exco

基督徒團契

團契透過各類型週會和活動，讓校內同學有機會認識信仰。



少年警訊

本校少年警訊學會自成立以來，致力為同學提供多元化的活動及訓練，培育同學的責任感及灌輸正確的價值觀。



香港青年獎勵計劃 HKAYP

三級挑戰：銅章級、銀章級、金章級
五科活動：服務科、技能科、野外鍛鍊科、
康樂體育科、團體生活科
(只限金章級)



▲ 2022-2023 ECA HKAYP Exco

乒乓球隊



▲ 22-23乒乓球校隊隊員



▲ 深水埗區分齡乒乓球比賽
女子青少年FF組單打冠軍



▲ 深水埗區分齡乒乓球比賽
混合雙打DB組殿軍



▲ 深水埗區青少年乒乓球比賽
女子U15亞軍 / 男子U15,U18殿軍

舞蹈組

▼ 22-23學校舞蹈節



籃球隊

▼ 22-23東華三院聯校運動會

田徑隊



▲ 2022-2023 田徑隊員

長跑隊



劇社



▲ 排除萬難，順利演出「香港學校戲劇節2023」網上讀劇演出《我最美的夢》



▲ 「香港學校戲劇節2022」演出劇目——《甦靈》，傳揚「連結自然・珍愛生命」的訊息。

設計與科技校隊

設計與科技校隊參加機械人比賽、發明比賽及無人機競賽。

校隊同學於「東華三院中學聯校FPV無人機競速大賽2023」中奪得全場第四名



▲ 校隊同學於「香港工程挑戰賽2023」中奪得AMAZE AWARD

中文辯論隊

辯論隊今年參加了第二十一屆《基本法》多面體——全港中學生辯論賽(基本法盃)，打入全港32強，4B麥佩雯更連奪兩次比賽的最佳辯論員。

網上比賽



▲ 第二十一屆基本法盃頒獎典禮

中英文朗誦隊

CMT students are encouraged to participate in the annual Hong Kong Schools Speech Festival. Their performances are remarkable and the majority of them were awarded Certificates of Merit. Students can improve their pronunciation and intonation and develop natural fluency through their participation in various competition classes including choral speaking, solo verse speaking and public speaking solo. They can also experience the excitement and challenge of the competition.



▲ Students were awarded Certificates of Merit and Certificates of Proficiency in the 73rd Hong Kong Schools Speech Festival.

無伴奏合唱隊



本年度有新隊員加入，聲勢更浩大



▲ 在疫情下，無伴奏合唱隊以Zoom形式進行練習及表演

銀樂隊



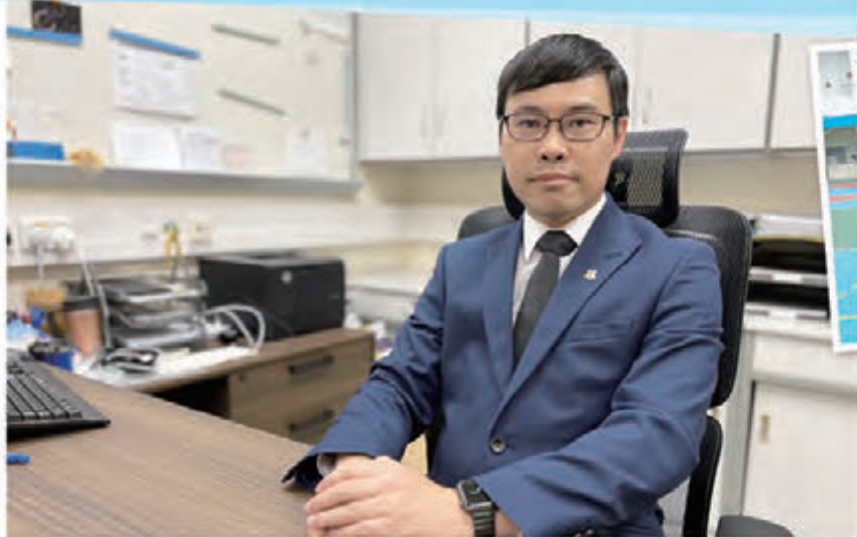
▲ 銀樂隊於50周年校慶典禮中表演



▲ 疫情下銀樂隊以Zoom形式進行練習及表演



▲ 林校長與家人合照



穩中求變展新貌

林文傑校長專訪

5B 楊柱茵 5B 楊浩浩

這學年我們迎來了一位新校長——林文傑校長，他在百忙之中抽空接受校刊的訪問，希望大家可以從中更加了解林校長。

不忘師恩・踏上教學之路

林校長中學時期就讀於成績組別稍遜的學校，但他在校內遇到不少教導有方的好老師，尤其是就讀預科時的文學老師及中國歷史老師。他們往往會用較多時間去和學生們相處，幫助學生建立自信心，林校長就是受良師的啟迪，投身教育工作，肩負傳道授業解惑的使命。他相信教育可以使社會變得越來越美好，一個人從小學習到正確的價值觀，對其一生有正面的影響。

林校長在大學時主修中文，但在他過往的教學生涯中，曾任教中文、文學、中國歷史、普通話、旅遊與款待、生活與社會及通識教育，教學範疇很廣。原來校長入職的時候，正是教育界推行「普教中」的年代，因此他在入職前用了一年時間拿下相關普通話資歷，並開啟了他的「普通話之路」，可見校長敢於求變。

校長談到選擇教中學的原因，是他較喜歡與年青人溝通。由於他在大學時曾擔任學生會職務，經常須要帶領同學解決問題，而青少年會較多出現人生困惑，校長認為自己的經歷和大學時訓練的口才能幫助青少年開闊心智。除此之外，原來背後還有一個十分有趣的故事。有一次林校長到小學代課，當時任教三年級，當教到「病向淺中醫」時，有一位學生就問林校長：「為什麼是看中醫，不能看西醫嗎？」這一問可把他難倒了。原本句意是提醒病人看病要趁早，不能一拖再拖，否則會發展成大病。原來看似簡單的句子，要向小學生解釋清楚真不容易。

運動啟發人生智慧

早前在學校舉辦的「師生籃球賽」上，林校長展現身手敏捷的球技。原來他在中學時期積極參與活動，是足球和乒乓球的校隊隊員，甚至曾經想過成為一名體育老師。在足球賽場上，林校長作為一名守門員，卻很難碰到足球，因為他的隊友都是數一數二的厲害，球隊更參加過菁英賽等知名賽事，而校長當時便化身為「諸葛亮」，觀察場上隊員的位置，即時提供策略，這寶貴的經驗有助日後處理複雜多變的工作。正如現在身為校長，在策劃發展方向之前，必先要做一位好的觀察者。他特別感謝教職員團隊同心協力提供協助，讓學校能夠持續發展，為學生提供更優質的教育。



▲ 本地社區欖球培訓計劃



▲ 師生籃球賽



▲ 林校長與副校長們合照

不少同學認為要兼顧學業和課外活動是很困難的事，但林校長認為只要做好時間管理，兩者沒有衝突。他認為參與課外活動能夠豐富同學的學習經歷，如培養堅毅態度、發揮團隊合作精神，將來定必受用無窮。

角色不同・信念一致

作為一名校長和兩名孩子的父親，林校長認為教育子女和學生都是「信念一致，但方法不同」。

在教導學生方面，林校長認為高年級同學需要應付公開考試，教授方法難免偏向考試主導，以往在教授通識及旅遊與款待科時，他都會刻意將考評元素融入教學當中，教學過程中除了教授知識外，亦同時重視學生的表達技巧。而對於低年級的同學，林校長更加重視同學的學習興趣及態度。

在培育子女方面，他期望孩子學會「自律、自主、自信」。在自律上，他要求子女自行檢查作業是否做完，主動找父母簽名。有一次，兒子忘了讓父母在快速檢測紀錄上簽名，校長選擇讓兒子在學校被老師檢查出來並安排其短暫隔離，從而教導他承擔後果。在自主上，林校長讓子女在一定的範圍內有自己的選擇，例如自行安排做功課及玩樂的時間，當然作為父親的也會提醒和與他商量。林校長特別重視建立自信，他認為無論是子女還是學生都應該具備自信，無論面對任何困難，都能拿出自信，勇於面對。

是壓力 也是動力

談及壓力時，林校長認為壓力不是壞事，但如何將壓力轉化為動力便需要學習。他提到壓力和期望是有密不可分的關係的。假如對自己期望不適切，壓力就會愈大，因此適當的調整期望有助我們緩解壓力。因此為自己去「定位」，知道自己的人生位置，包括付出努力後最好及最壞的結果分別是如何，不安的情緒就會慢慢消失。「目標清晰、期望適切、全力以赴」這是林校長對張明添學生的期許。

初來乍到・任重道遠

來到張明添中學，既是緊張卻又興奮，林校長覺得老師和同學們都是非常有禮貌。他提到中午在校外遇到同學時，都沒有拿著手機做「低頭族」，而是三三兩兩聚在一起聊天、吃飯。校長認為這是十分難得的一件事情，放下手機去關注身邊的人和事，不知不覺之間就增進了說話能力和技巧，同時也是一個可以增進同學之間感情的好機會。

值得一提的是，校園最近粉飾了外牆，操場刷上了更有活力的色彩，語言自學中心增設了自修區，這些都是我們有目共睹的改變。林校長更預告學校將有更多的嶄新面貌呈現給同學們呢！

最後，林校長分享了他的座右銘：「遇橫逆之來而不怒、遭變故之起而不驚、當非常之謗而不辯，可任大事矣。」——出自鬼谷子的箴言。

意思是遇到不順心的事，不發怒或埋怨；遭遇到突如其來的變故時，不驚慌失措；受到他人無理的指責或誹謗時，不爭辯或反駁對方。如果在逆境中能做到這三點，則可以成就一番事業了。

正所謂「泰山崩於前而色不變，麋鹿興於左而目不瞬」，希望同學們可以在校長的訪問中，明白更多人生的道理，做到「柳暗花明又一村」。



▲中秋佳節齊齊來煲蠟

研夢舍

一個讓同學探索夢想方向的地方

5B 王嘉淇 5C 潘靖嵐

本校於2021-2022年度設立了一個多元活動空間，目的是讓同學發掘自己的才能和興趣，藉此尋找人生的方向。在參與活動的過程中，同學學習更多的知識，從中考取資格，在六年的校園生活中擴闊視野，充實自己，帶著不同的資歷，踏上自己夢想的人生道路。為隆重其事，本校舉行了一場命名比賽，最終由2021-2022年度F.2B 陳永榮同學創作的「研夢社」勝出。他的設計初衷是「研」是研究、探索的意思；「夢」是夢想的意思，「社」指的是一群聚集一起，合起來就是一群有著不同夢想的人在這個地方探索自己的夢想。後經老師們的潤飾，「研夢舍」正式命名。

研夢舍位於學校地下雨天操場，外牆髹上一幅色彩繽紛的圖案，這幅畫是由一群同學合力在暑假期間回校完成的，最顯眼的就是運用溫暖色彩畫出「研夢舍」的字樣，而牆壁上畫有同學正在沖泡咖啡的圖象，整體也用了較夢幻的色彩，象徵着同學們能夠在這裏發揮所長，盡情發掘自己的才能和實現自己的夢想。

研夢舍開設了不同興趣班，例如：沙畫班、咖啡拉花班、香薰蠟燭班、特技化妝班、花藝製作班等。

沙畫就是在燈箱上用沙畫畫，繪畫技巧上不同於運用一般的紙和筆。而隨着沙的厚度、光的照射和不同技巧下，就如一幅幅畫面動起來一樣，栩栩如生。4B麥佩雯同學已參加了三年沙畫班的訓練，她覺得沙畫能帶給她無窮的樂趣，更可放鬆心情，讓她明白到畫畫不單只可以用紙筆，還可以用這種特別的方法演繹出來。麥同學更和我們分享說：「沙畫的『變畫』過程就是最吸引我的地方。」



▲沙畫訓練班



▲ 咖啡拉花班



▲ 情人節香薰蠟燭工作坊



▲ 萬聖節南瓜盅工作坊

另外，同學可參加咖啡拉花及手沖咖啡班，學校聘請了專業咖啡拉花師來教授同學咖啡拉花和手沖咖啡的技巧，同學可藉此課程考取專業咖啡師牌，將興趣變成專業。咖啡班的同學也會在午息時間沖泡咖啡給全校同學享用，一嚐同學們努力學習和練習後的傑作。

研夢舍更推出了專業蠟燭製作課程，通過製作不同款式的蠟燭，也能培養學生的藝術觸覺，啟發他們的天賦潛能。在不同的節日，研夢舍會推出不同主題的蠟燭課程，藉此增加同學的興趣，現在高中同學已經升級至「導師」，教授初中同學製作蠟燭的技巧。

研夢舍真是一個讓同學展翅高飛的好去處。



▲ 特技化妝班



▲ 親子蠟燭班



▲ 萬聖節南瓜盅工作坊



▲ 同學的沙畫作品



▲ 研夢舍大門彩繪

翠銀師姐在第六十五屆崇基學院陸運會四百米賽事奪得亞軍



▲中六學校音樂節奪冠後全體合照



三年抗疫念初心 迎難而上達目標

——師姐專訪

5B 曹曉娟 5B 余彩靖

高中三年新冠疫情反反覆覆，經歷過停課、提前放暑假，三位師姐能夠在張明添校園裏學習的時間並不多，失去了與老師及同學的面對面相處的時間，失去了模擬文憑試的實戰機會，讓師姐們感到緊張、迷茫，但她們依然迎難而上，並在中學文憑試中取得理想的成績。這次訪問，有幸得到三位2022年6B班畢業的師姐，分別是陳曉晴、陳凱怡和朱翠銀，暢談她們如何在疫情下迎戰公開試，以及大學生活點滴。

備考前的迷茫

2022年文憑試考生特別不容易。高中三年都在電子屏幕面前度過，剛開始網課的時候，學校尚未提供電子設備，只能對著手機小小的屏幕學習，學習的效果大打折扣。又或者，因為網絡的不穩定，會突然彈出課室，陳凱怡師姐就曾經在校內中文聆聽考試的時候，因網絡問題而錯過重要的內容。

停課、網課成為了「新常態」，面授課時減少。師姐們失去了在學校時積極又互相競爭的學習氛圍。因為疫情，補習社、自修室和圖書館沒有開放，再加上擔心自己會感染病毒，只能留在家裡溫書。在學校時見到其他同學在努力的溫書，在遇到問題、困難的時候，還可以直接問老師或者同學。而在家裡上網課，時常會分心，想要做到自律並不容易，刷刷視頻，煲下劇，時間就過去了。由此常常感到迷茫不安，徬徨，會擔心文憑試會不會延遲，思考自己溫書的用處。

應對逆境方法

面對困難的時候，每個人都會感到迷茫、沮喪。師姐們都有不同的解決方法，「當你對自己當下感到迷茫、不知所措時，最好就是做好當下，也是為未來打下基礎。」凱怡師姐說。曉晴師姐則建議我們在遇到困難的時候，要懂得尋求他人的幫助，解決問題。而翠銀師姐比較幸運，補習社為一班應考生提供一間房間給他們溫書，她也因此而遇到了一群共同努力，互相奮鬥的朋友。

保送計劃

教育局於2022/23學年推行首屆「學校推薦直接錄取計劃」，這計劃毋須考慮文憑試成績，可憑個別學科、範疇具有的特殊才華及興趣，獲本地大學直接錄取。翠銀師姐就是透過這計劃獲香港中文大學直接錄取。據朱師姐所說，面試的時候不僅會問及中學有參加的各項課外活動及義務工作，還會問一些學術上的問題，例如：物理科的牛



▲翠銀師姐和曉晴師姐M2班最後一課



▲翠銀師姐直接錄取計劃接受報刊訪問



▲凱怡師姐畢業禮後在台上拍照留念



▲ 水天一色：中大迎新活動時拍攝



▲ 翠銀師姐和曉晴師姐在中六暑假參加了由香港中文大學籌辦的「中學生天文計劃」

頓定理。師姐對獲直接錄取感驚喜，亦鼓勵我們要在高中三年好好裝備自己。

迎接新挑戰

踏入大學，是人生的新階段，難免在此遇上挑戰。師姐們坦言，大學課程的進度很快，大約兩個星期就完成一大課，就算所學的知識與過往學習的某些知識有關，那淺薄的基礎也不能支撐很久。有時候第一節課會是淺一點的內容，第二節課的難度便是指數級上升，如果沒有提早預習，很容易被課程內容打個措手不及。就以生物的課程為例，師姐有修讀高中生物，但在上課看老師的簡報時，一頁二十幾字的簡報，竟然發現自己只認識其中兩個詞彙。

除了學業的繁重，英語學習也是上課時遇到的大問題。在全英授課的體制下，師姐難以在第一次聽課堂內容時明白教授所說的內容，需要在課後回看課堂簡報、筆記，努力溫習才能跟上課堂的進度。在中大理學院學習的曉晴師姐更提醒我們，應注重英文科語文能力的提升，為大學打好基礎。

此外，大學功課是嚴禁抄襲的，也不能心存僥倖，因學生呈交的習作都會經篩查，監察學生的功課是否抄襲；大學教授也不會提醒自己交功課，甚至可以選擇不提交，當然結果就是該科成績受影響，後果自負。因此，養成自律、準時交功課的習慣十分重要。

大學趣事

大家看到「建築及房地產系」這個學系，聯想到的，是不是沉悶的推銷和塵土飛揚的工地？不過，在理工大學修讀這學系的凱怡師姐表示，建築及房地產並非「系如其名」，而是別有一番天地！課程中除了有正規的課程以

外，還會很大程度地參與實驗、實踐活動，例如砌磚、水利工程教學，但無需進入工地工作，而是了解工作內容、設計內部設施、調和設計師與承包商的想法以及管理別人工作，也是別具趣味！

對師弟師妹的寄望

訪問期間，師姐們鼓勵大家在初中時多參加課外活動，擴闊自己的視野，而在高中時，培養每日溫習的好習慣，以應付如海一般的知識。又建議大家以積極、上進的生活態度面對人生，以應付缺乏監督的大學生活，養成自律的習慣，努力讀書，尤其是學好語文科，以免大學時面對全英授課難以招架。

凱怡師姐特別提醒中六同學在填寫JUPAS志願時，每個選擇都應深思熟慮，切勿誤以為較後的選項不重要，它們也是有可能成為你大學修讀的學科的！

後記

一個多小時的訪問在歡聲笑語中度過，隨著日暮降臨而結束。十分感謝三位師姐能夠在百忙之中抽空接受訪問，給予我們的勉勵。祝願師姐們能在未來找到自己喜歡的工作，貢獻社會，亦希望每一位明添人都能從師姐們的分享中有所收穫，遇到問題時迎難而上，盡展所長，成為更好的明添人！



▲ 曉晴師姐與CMT同學拍攝的微電影



▲ 陳凱怡(左)、朱翠銀(中)、陳曉晴(右)



▲ 凱怡師姐參與理工大學中華文化節寫揮春活動



▲ 凱怡師姐進行棚架實驗課與同學合照

沒有最好的路 只有最合適你的路 ——林文雅同學專訪

4B 廖思嘉

6C林文雅同學在2022年獲得了東華三院傑出學生獎。其後，也參加了不同的藝術設計比賽、表演等，當中也獲得不同的獎項，成績斐然。我有幸跟師姐作了一個專訪，得悉她在初中時已經有清晰的目標，她深知道自己喜歡藝術設計，並希望把興趣變成工作，將藝術元素放進生活裏。

在訪談中，師姐表示在初中選科時，看見其他同學大都選擇理科或者文科的科目，只有她選擇美術科。不過，當時她的意志堅定，並清楚知道自己的目標，沒有因別人的選擇而影響她的決定。她很感激自己擁有一顆雷打不動的心，令她繼續走下去。最後，她勉勵師弟師妹們：在面對抉擇時，必須忠於自己的興趣與目標，不要害怕前途渺茫，因為「條條大路通羅馬」，必定會找到一條最合適你的路。



▲ 師姐榮獲東華三院傑出學生獎2022



▲ 師姐在華裳聲藝服裝設計比賽作品榮獲設計大獎



▲ 師姐在第三屆同心創夢少兒繪畫比賽榮獲銀獎



▲ 師姐參加「別出『深』裁 2——時裝設計比賽2022」，並榮獲「最貼合主題獎」。

小小無冕王——小記者專訪

5C 周芷佩



▲ 在3D虛擬電視演播室裏，同學扮演新聞主播，在虛擬背景的配合下於鏡頭前演習報導新聞。



▲ 何舟教授在媒體與傳播學系的多媒體劇院裏介紹各種拍攝設備



▲ 歐子柔同學出席「香港小記者培養計劃」結業典禮

香港小記者培養計劃目的在於加強培訓香港青少年的媒體及資訊素養，以及專注發展小記者的發現力、分析力、互動力、創新力和表達力等五方面。而今次我有幸訪問了一名小記者——2A歐子柔同學。

子柔認為香港的發展離不開傳媒，因為這是一種獨特的文化，影響至今。在世界各地重大新聞的現場，無處不見香港記者的身影。他們記錄着歷史的初稿，求實傳真。而了解及學習記者的工作是她參加這次活動的得著。

在計劃培訓中，香港城市大學的何舟教授為小記者們講解了媒體與傳播學系的多媒體劇院裏的各種拍攝設備的用途，並分享了城市大學學生的紀錄片作品。這使子柔對記者這份職業有了更深入的了解。何教授亦帶領小記者們去參觀各種工作場所，例如3D虛擬電視演播室，全媒體數字新聞編輯室等。在3D虛擬電視演播室內，子柔扮演了新聞主播，並在虛擬背景的配合下，在鏡頭前拿着新聞稿模擬報道新聞，這令子柔感到做新聞直播亦頗有趣味。

小記者計劃不單只是教授理論知識，小記者們更有機會去採訪不同的受訪者，從中能訓練出小記者的溝通、表達、觀察、應變能力。子柔從小記者計劃學習到傳遞更多正向積極的能量，把握好時機，並以謙遜的學習態度完成自己的人生目標。



▲ 小記者與藝術家馬興文先生合照

▶ 參觀虎豹別墅



▶ 演員們認真商討劇本

旅遊與款待 多「知」又多彩

5C 李錫雯 5C 張凱璇

去年，我們學校於高中開設了新的學科——旅遊與款待。

對於這學科，可能有不少同學都會感到陌生，也會好奇修讀這科對學生有甚麼裨益？對此，科主任林慧如老師表示，旅遊及款待業對本地經濟十分重要，而且高中的旅遊與款待科（以下簡稱「旅款」）能為學生提供穩固的知識基礎和培養學生終身學習所需的共通能力，例如溝通技巧、人際關係、資料處理、解決問題及決策能力等。所以，修讀這科，對同學無論在升學或就業方面都很有幫助。

於升學方面，在高中修讀了此科後，同學們升讀大學時也可繼續修讀旅遊及款待管理、物業管理、建築文物保育或環境研究等課程。至於就業方面，同學們可從事與酒店、旅遊、會議及展覽活動策劃、物業管理、款待相關的工作。

雖然林老師在教授旅款前已接觸過這科，對課程內容也有點認識，但仍然要花不少時間進修，提升教學質素，令她感覺自己年輕了不少。另外，林老師會為修讀旅款的學生多安排全方位活動，讓我們衝出課室，拓闊眼界，學習書本以外的知識。我們有很多到外面學習的機會和活動，能深入探討旅遊相關的資訊。例如我們曾經參加了不同的工作坊，有機會去接觸一些有關航空的知識、參觀一級歷史建築物「虎豹別墅」、參觀酒店、學習餐桌禮儀等。我們從中深入了解和體驗到各種不同範疇的學習活動，令我們增廣見聞。

此外，這科十分生活化，同學們都能夠把所學的知識用於日常生活中，而且課堂活潑，很多互動，讓我們更容易掌握到當中的知識。隨著學習的時間越久，同學們對這科的興趣越發濃厚。

在這學年，旅款科還參加了一個與遼寧姊妹學校的交流活動，我們需要拍攝一段介紹香港景點的短片作為交流。當中的劇本、拍攝、導演、演員都是由同學們負責，雖然過程中會遇上很多困難，但同學們齊心合力，最終也製作出一段讓大家都滿意的短片，我們也體會到「台上一分鐘，台下十年功。」這也是給我們一個很好的成長和學習機會。

看過我們對這科的介紹後，初中的同學們將來有興趣修讀旅款科嗎？



▶ 我們體驗酒店房務員的日常工作



▶ 拍攝團隊認真取景



▶ 參加航空體驗工作坊



▶ 參觀海景嘉福酒店



▶ 製作團隊在金紫荊廣場合照



▲ 與本院高級教育主任（中學教育）張業崇主任及梁偉業老師合照



▲ 隊員奪得殿軍

齊心便事成——東華三院中學聯校FPV無人機競速大賽

5B 曾韻希 5B 簡芷恩

本校設計與科技隊早前派出五位同學參加「東華三院中學聯校FPV無人機競速大賽2023」，並奪得殿軍。我們邀請了其中兩位同學接受訪問，分享他們操作無人機和參加比賽的心得。

2B 鍾偉庭

無人機可以到達很多機械到不了的地方，對社會很有幫助，例如在火災中，能幫忙尋找高層住宅居民，有助消防員拯救；在大型表演中，可以在半空中用LED燈進行花式表演，和對表演進行航拍。無人機絕非是玩具，我們必須認真學習如何操作。之前有同學因油門和升降操作錯誤，導致整部無人機飛走了，不知去向。所以在操控無人機之前要有適當的了解和練習。一開始要練習無人機的穩定，不要一次飛太高，要慢慢來，才能令無人機更穩定。在這短短一年，我參加了不少無人機競速活動，學會了如何更穩定地操作無人機。有次我看到許多無人機一起在天上飛，那時的畫面真的非常震撼！我和隊員也因此加強了團隊意識和合作精神，我還在不同活動中認識了很多新朋友呢！



▲ 準備出賽中



▲ 使用圖傳眼鏡比賽

4B 張樂勤

無人機十分考驗手眼協調和空間感。它可以做到很多人類未必能輕易做到的事，例如翻山越嶺，這些活動往往都要耗費大量人力物力，而無人機正可彌補這個缺口，可以避免很多損失。我覺得操作無人機十分實用和充滿挑戰性。

今次比賽較上次比賽更加刺激，難度亦倍升。今次比賽是FPV（First Person View，第一人稱主視角，無人機鏡頭的畫面可以實時傳輸到飛行眼睛或者屏幕上，讓飛手透過FPV更能實際體驗無人機的飛行姿態），需要佩戴VR眼鏡，視覺變到跟無人機一樣，更加富挑戰性。比賽時遇到不少問題，幸好我們十分團結，互相扶持，最終都克服各種困難，完成比賽，搏盡無悔！我會盡力改善在這次比賽中發現的缺點，例如多向專家請教，希望透過他們的專業指導，令我的技術更上一層樓。

後記

訪問鍾同學和張同學後，我們明白到科技發展一日千里，我們必須與時並進，才不會被社會淘汰，加上與志同道合的人一起努力，學習就不會孤單！

工欲善其事，必先利其器

——校園新設施

4B 黃梓聰 4B 楊浩文

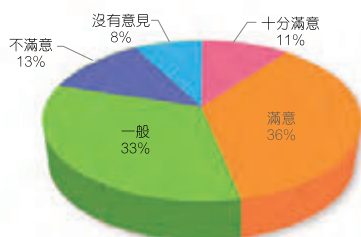
本年學校為所有課室更換了全新的課室大電視及為中一級課室更換了新桌椅。我們對此進行了問卷調查，了解同學對新設施的意見。

課室大電視

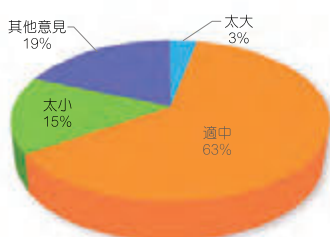
在收回的322份問卷中，同學大致滿意課室大電視新的改變，認為有助老師教學，大電視功能多，使同學有更多元化的學習體驗，提升學習效率。另一方面，同學認為大電視有一些需要改善的地方，例如尺寸可以更大一些、簡化操作程序、減少反光的干擾等，也有意見認為大電視始終是電子產品，太長時間觀看，會令眼睛疲勞不適，對眼睛健康造成一定程度的影響。



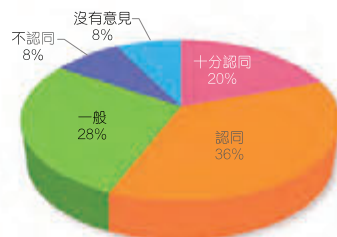
你滿意課室大電視嗎？



你認為課室大電視的尺寸是否合適？



課室大電視是否能幫助你學習？

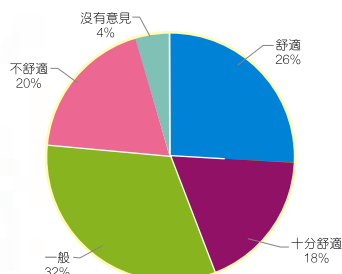


中一課室新桌椅

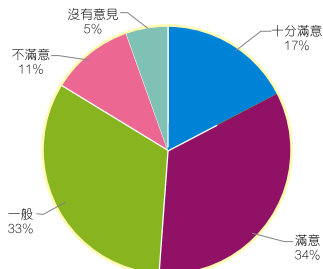
在收回的93份問卷中，同學大致滿意中一課室新桌椅，認為新桌椅可以改善骨骼健康，並且方便同學掛書包和放置物品。另一方面，部分同學認為桌子表面凹凸不平影響書寫。



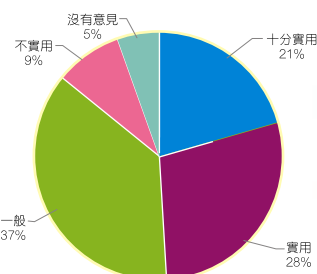
你認為課室的新椅子舒適嗎？



你對課室的新桌椅滿意嗎？



你認為課室的新桌子實用嗎？



調查結果顯示同學對校園的新設施評價相當正面。希望同學能善用及保護校園的新設施，提升學習效能。

中文周徵文比賽高級組冠軍 平凡中的不平凡

5B 曹曉娟

登上太平山頂，遠望四周，一棟棟高樓大廈收覽我的眼前，高樓上依然亮起的燈光，猶如天上的繁星，匯聚成一片銀河，我想，每一盞燈光都是平凡的，但正在成就著不平凡的經歷。

記憶如同時光機將我穿梭回探訪福利院那天，正是處於寒冬的日子，凜冽的北風中夾雜著一絲細雨，讓人不禁打了寒顫。我背起書包，不情願地邁向與其他義工約定的集合地點。在到達目的地前，我幻想著那慘白的環境，沉悶的氛圍，充斥著刺鼻的消毒水味，我已經想要逃離那令人討厭的地方了。

與我同行的是一群與我年齡相仿的中學生，再加上一位輔導老師；但還有一個格格不入的中年小伙子，他的目光總是望向窗外，一個人靜靜地安坐在座位中，他穿著一身樸素的格子襯衫再加上一件稍舊的羊毛背心，旁邊放著一個已經開始掉皮屑的旅行袋，裏面裝得圓鼓鼓的，令我對他袋子裏的東西產生了猜測，是書本吧！他這一身文質彬彬的穿搭讓我肯定了我的猜測，汽車帶著我突然冒出的問號，到達了福利院。

下車後，輔導老師簡單講述了注意事項，我們便踏入福利院。「小朋友們，今天一群大哥哥、大姐姐來和你們玩遊戲了。」院長激動地對小朋友說。或許是因為面對從未見過的面孔，幾個小朋友「哇」一聲大哭起來，緊接著所有的小朋友都跟著哭了起來。「小朋友們，你們看看今天誰又來了！」

我的目光隨著院長指向的地方望去，只見一個小丑拎著一籃糖果站在門口，熱情地與小朋友們揮手，小朋友們的哭泣聲在這剎那間被歡叫聲取代了。「小丑叔叔，小丑叔叔……」小丑將籃中的糖果分給小朋友們，接著用古靈精怪的語氣說道：「小朋友有沒有想小丑叔叔呢？今天小丑叔叔帶了一群神秘的哥哥姐姐來，與你們一起享受美好的下午，你們開不開心？」小朋友們的反應與前幾分鐘截然不同，跳起來歡呼著：「開心！」有幾個甚至衝上來抱著我們。

接下來的幾個小時，我們和小朋友們都在小丑叔叔的陪伴下歡快地遊玩。小朋友們的童真、笑聲、音樂背景聲與我們的愛心在這一刻相交融匯，這與我想像中的沉悶氛圍和尷尬場面大不相同，我也沒有留意到那難聞的消毒水味。

突然，我留意到與我們同行的小伙子並沒有在場，這令我對他更感好奇。

快樂的時光總是短暫的，不經意間，天色已昏暗起來，我們也到了告別的時刻。在和小朋友們不捨的分別後，我們離開了福利院。

臨上車前，輔導員讓我們自由休息一會兒，剛踏入洗手間那個眼熟的旅行袋又一次映入我的眼簾，這次他是打開的，裡面透出色彩繽紛的光，再走進去後，便看到一個格子襯衫的小伙子在擦拭著臉上的汗珠，是的！他是小丑！沒錯！他的袋子裡裝著的是小丑剛穿著的服裝。

在洗手間出來後，我出於好奇與他閒聊了幾句，原來，他是一位癌症病人，他扮演成小丑的模樣說話，表演，在福利院裏為小朋友們帶來快樂，讓他們不會感到孤獨，讓他們忘卻消毒水的味道。每當有空時，他便帶著他的裝備，來到福利院實行他的秘密行動。他說：「每當看到孩子天真無邪的笑容時，我的內心被感化，我的痛楚也會減輕。」現在的他，並不知道自己還剩多少個明天，但只要活一天，他就會用自己的一身裝備守護孩子們的笑容。

「我只是在用一己之力奉獻社會罷了。」他最後留下這句話，就回到集合點。

我們每個人的出生都是平凡的，沒有出眾的才華，吸引人的相貌，沒有深厚的背景，我們不過是滄海中的一滴水，百花叢中的一棵草，宇宙中的一粒塵埃。小丑叔叔也是平凡中的一個普通人，只不過他不甘平庸，用自己的力量為社會作奉獻，創造不平凡的人生。

我們有生來的徬徨，卻沒有注定的平庸。環衛工人是平凡的，可他們用平凡之手保持這城市的乾淨；建築工人是平凡的，可他們用平凡之手傳授不朽的知識；手術台上的醫生是平凡的，他們用平凡之手將病人從死神的手裏拉回來。

平凡只是一個標籤罷了，只要我們能利用自己的能力和初心為社會做奉獻，一同建設我們美好的家園，精心耕耘，我們依然能在這平凡的世界裏，過著平淡的生活，創造不平凡的人生。

中文周徵文比賽中級組冠軍

平凡中的不平凡

4B 李旭麟

「哪怕是這世界的灰塵，也會在陽光照耀下來的時候翩翩起舞。」

題記

一位平凡的人做着平凡的事，卻用那漫天雪花編織了我的整個童年，成就了不平凡的回憶，在我的人生簿上留下深深的烙印。

秋風輕輕捻起一片藤黃色的落葉，伴着清涼的微風緩緩掠過眼前。我緊緊裹着乳白色的圍巾任風兒吹動着絳色針織毛衣的流蘇，走在街上聞到一股醇厚的香味引誘着我的味蕾，是奶油的芳香瀰漫於空中，凝結成一個個泡泡裝滿了童年的回憶。朝着香味的源頭望去，思如泉湧，往事如縷縷炊煙般從枯葉中裊裊升起，昔日種種回憶此刻在眼前重演。

那是一位年邁的老者，半穿着丟了鞋帶的軍綠色破帆布，露出那粗糙腳後跟，上面佈滿了歲月的「痕跡」，身着單薄的軍綠色外衣，顯得十分整潔利索，還帶着一頂略顯陳舊的軍綠色小帽，上面落滿了塵埃，看樣子有些年代了。只見他的右手吃力地將手裏的「大炮」架在支架上，輕車熟路般轉了起來，白色的手套已成了煤黑色，但我仍能想像到它曾經的潔淨，就像我仍能想像到他曾經的青春模樣。在年復一年日復一日中，在老人的雙手下將手套染黑，在火焰的煙燻下將老人的面頰鐫刻上深深淺淺的皺紋。黑色的破火為歲月鋪上了厚厚的屏障，為老人烘烤出乾巴巴的皮膚，黝黑的臉龐寫滿了滄桑，儘管是這麼的平凡，但他的臉上依舊滿是笑容如孩子般燦爛，如午後陽光般明媚，慈祥地將我的心融化掉。

「只見那炮彈從頭上方掠過，無數戰士如排山倒海般衝向敵營……」每當老爺爺空閒的時候，他總喜歡跟小孩子講起他的往事，他將自己的往事講得栩栩如生，令人彷彿身臨其境一般，使得小聽眾們聽得極其入神且着迷，所以我喜歡稱呼他為「會講故事的爆米花爺爺」。

「捂住耳朵！爆米花要來了。」爺爺的吆喝聲打破了這份寧靜，我連忙捂住耳朵遠遠地躲開等待着心念的雪花流淌進嘴裏，然後捧一手一邊坐在樹下開心地吃着，一邊聽老爺爺的故事。「砰！」剎那間爆米花從天空中緩緩飄落，如白色的雪花身着牙色的霓裳，我仰着頭雙手合十接着那飄落的雪花，捧一手坐在樹下盤着腿開心地吃着，靜靜等待着老爺爺的故事。

老爺爺一邊不緊不慢地轉動着手中的「大炮」，一邊對着孩子滔滔不絕般講起了他的往事，「寒風呼嘯，一眼望去滿是一條條白雪皚皚般的巨龍盤踞在山巒上，只見一發信號彈直衝雲霄，本來平靜的雪山上突然響起戰士們那震耳欲聾的口號，戰士們冒着嚴峻的風雪以及必死的決心，團結一致衝向敵營。經過戰士們激烈的戰爭後，成功將敵人擊敗並換來了和平。那段時間雖然艱苦，但真令人懷念啊！」說到這裏時，老爺爺停下了手上的動作，眼眸中閃着微茫，淚水頓時噙滿了眼眶，然後低下頭，從那單薄的綠色外衣中取出一個微微閃光的徽章，還有一張早已模糊的照片，用手輕輕摩挲。身邊的孩子們還沉浸在故事裏，眼中早已充滿了敬仰的眼神。「爺爺，明明戰士們打贏了戰爭，您為什麼還這麼傷心，難道不為他們而感到高興嗎？」我一邊吃，一邊天真地詢問道，只見他慈祥地笑着，卻什麼也沒有說。

「孩子，你回來了啊！」一道蒼老的聲音將我從回憶中拉回現實，只見一幅熟悉的臉龐浮現在眼前，老爺爺的臉上依舊掛着燦爛的笑容，身上依舊穿着那套軍綠色的衣服。不過身體狀況已大不如從前，需要拐杖才能維持行走，行走時的每一步都步履維艱，心中有着一股敬畏感油然而生。曾經的他，為了國家的安全，人民的和平，他拋頭顱，灑熱血，不顧生命的安危，衝在危險的第一線，只為那國泰民安而奮鬥。而戰爭勝利後，他卻選擇了放棄坐擁榮譽富貴，選擇了卸甲歸田，大隱於市。雖然他現在是平凡到不能再平凡的人，但他的從前卻有着一段不平凡的傳奇。「但願蒼生俱飽暖，不辭辛苦出山林。」這種甘於平凡的精神令我敬佩。

時間從指縫中悄悄流過，昏黃的霞光暈染着半邊天，層層遞減成了漸變色。西邊天上的雲彷彿火燒雲一般，東邊的雲早已變成冷青色，隨風而起的灰塵在昏暗的霞光下也顯得平淡無奇，向著遠方飄去。但每當太陽從東邊升起時，東邊天上的雲就如同熊熊烈火般燃燒起來，而在風中的灰塵也在太陽的照耀下閃閃生輝。

中文周徵文比賽初級組冠軍 平凡中的不平凡

2A 歐子柔

何謂平凡？是朝九晚五地拼命工作，薪資卻仍不如意的「打工仔」？抑或是受盡世人擁戴、享盡榮華富貴的有錢人家？我想在兩者如此強烈的對比下，大家都會覺得「打工仔」才是最平庸的那個。如可選擇，相信人們必定想成為富家子弟吧！畢竟誰想受人冷眼，做社會裏最不起眼的人呢？

可是平凡又如何？我認為「平凡」二字從不是貶義詞。

舉一例，相信二零零三年的沙士疫症大家都記憶猶新，但其中又有哪位醫生願意犧牲自己，照顧病人呢？我想起了她——謝婉雯醫生。她不過是一個生活於小康家庭中的普通女孩，但當年沙士疫症肆虐全港時，她是第一個自願請纓到病房中照料病人而不幸殉職的醫生。她愛人如己、偉大而堅定。其實她也很平凡，又非出身於什麼名門望族，然而在危險關頭，看似渺小的她卻毫不猶豫地選擇了救人，讓她的名字永遠留在香港人的記憶中。因此，她平凡嗎？我認為不。

除本港外，內地也有位平民英雄。甘宇——本是在水電站當職工的他在瀘定地震中不顧自身安全，奮力拉開泄洪而救了幾百名老百姓。村民找到他時，他的雙手不可控制地抖著，眼裏卻仍透著一股機警敏銳之力。雖則甘宇也只是芸芸眾生中的一人，但他憑一己之力救下幾百名人民，創造了屬於他的不平凡；散發著屬於他的光芒。因此，他平凡嗎？我認為也不。

「真正的偉大，就在於擁有脆弱的凡人的軀體卻具有不可戰勝的神性。」——塞涅卡。除此兩者外，日常中我們也能發現許多平凡之人正行不凡之事。就像看到溺水的兒童便奮不顧身跳水救助的路人，地震時將自己的孩子擁護身下的母親，兢兢業業備課教書而積勞成疾的教師……他們都是不平凡的最佳例子。

晨露雖小，水滴石穿；沙礫雖小，積沙成塔；螞蟻雖小，力能扛鼎。我堅信平凡之人亦能成非凡之事。



第一屆「語文報杯・時代新人說」全國中學生徵文大賽 決賽一等獎

青春・奮鬥，走在新時代前列

4B 楊浩浩（21-22）

東華三院張明添中學校刊 2022-2023

TWGHs Chang Ming Thien College School Magazine

38

同學們大家好，今天我將為大家帶來「青春・奮鬥」的故事。

「青年興則國家興，青年強則國家強。」這是習近平總書記在黨的十九大報告中，對廣大青年提出了殷切期望和要求。作為國家的棟樑，未來的期望，身處新時代的我們，要做點什麼來回應總書記的要求呢？

大家是否記得電影《金剛川》中，那個成熟穩重，不畏犧牲，拼死也要完成任務的高福來？又是否看過《我和我的家鄉》裡那個邋裡邋遢卻有點小帥的喬樹林？他們都來自一個人：鄧超。他用了幾部劇的角色，描繪了中國奮鬥者的故事，塑造了中國奮鬥者的形象。

電影《金剛川》中有這樣一幕：戰士們沒有任務，現場非常安靜，高福來雙眼周圍打望，發現漫山遍野的戰友，都是那麼的年輕，那麼的可愛。年輕的他們離開家鄉，背起行囊，拿著槍支彈藥，毅然奔赴戰場。

在這一刻鄧超意識到戰士和我們一樣，都有著血肉之軀，都是媽媽的眼中長不大的寶貝。而我認為，哪有什麼歲月靜好，不過是有人負重前行，他們的故事，值得我們永遠銘記。

在《我和我的家鄉》中，鄧超飾演的喬樹林，原型是「沙地蘋果」創始人張炳貴。電影中的喬樹林為了讓荒沙披綠、長出「金果果」，遇到重重困難：如何讓父老鄉親相信自己，如何抵禦沙塵暴等等，他都沒有退縮。現實中的張炳貴歷盡艱辛，通過十五年試種和技術改良，終於在2018年讓蘋果樹大面積掛果，將三百畝低矮稀疏的「漠林」荒沙梁改造成經濟林園。

他的身上有陝北一代代治沙人的影子，更有無數中國奮鬥者的縮影，致敬的是那些幫助中國脫貧，邁向全面小康社會的無名英雄。

鄧超今年四十三歲，或許你們會說：「這和青春不著邊啊。」那我接下來講述的這個人，一定是「青春」的代表。

二零零零千禧年，一個註定不平凡的人出生於湖南懷化。他的父母對他寄予厚望，為了取一個與眾不同的名字，他的母親幾乎翻遍了字典，最後，定下了一個讓人眼前一亮的名字：易烱千璽。

千璽的母親，出身貧寒，早年輟學並開始艱難的打工生涯，這讓她對於「幸福」充滿了渴望。她已經如同空氣中的塵埃一樣平凡一生，便不願她的孩子重蹈覆轍，庸碌半生。

「有些女人這一生不曾燦爛，於是她特別期望自己的孩子能燦爛一生。」

抱著這份期望，千璽兩歲時，當同齡人還在床上哭著等母親換紙尿布時，他已經開始學藝：中國舞、民族舞、現代舞、拉丁舞、街舞、葫蘆絲、手風琴、架子鼓、魔術、變臉、書法。五指山壓住了孫悟空五百年，卻沒壓住一個五歲的孩子，五歲的千璽的一次上臺演出。

有人說，藝術類的東西是要靠天賦的。可千璽的媽媽卻覺得百分之九十九的汗水和百分之一的天賦，汗水更重要，光有天賦沒有汗水，也成就不了天才。

二零一四年的他和兩位藝人共同發佈歌曲《青春修煉手冊》，便直接打破五項吉尼斯世界紀錄，隔年的《寵愛》更再次爆紅，二零一六年更是登上春晚的舞臺。但這就是他的頂峰了嗎？並沒有，他的努力還沒有被人看到。

三位成員共同開設粉絲見面會，粉絲把更多的關注給了另外兩位成員，而易烱千璽，只有在旁邊默默羨慕的份。他們三人一起出席活動，人們也會把更多的關注點給予王源和王俊凱，很多時候，易烱千璽甚至連鏡頭都沒有。這種對比，是非常恐怖的。一個十三歲的少年，得不到肯定，得不到讚賞，換來的是否定和質疑。換作是我，可能就會選擇放棄。但是金子總會發光，千璽默默承受了這一切，並努力發掘自己新的一面。

《這！就是街舞》中的千璽，終於不用顧及成員中其他人的感受，向我們展現了最年輕，最有智慧的導師，以至前輩對他的評價是：「千璽對藝術的理解，是獨特而深刻的。」

《少年的你》中，那個令人心疼的小北，徹底顛覆了我們對於他彬彬有禮的印象，或許是角色小北和千璽的背景十分契合，他們都是吃著苦長大的孩子，千璽借此發洩對童年時的苦，而對於苦的理解，是我們無法感同身受但卻深入人心。

他不再是憑幸運而被老天爺餵飯吃的孩子，而是真真正正憑自己的奮鬥，被眾人認可的演員，舞蹈者，歌手。

「有志者，事竟成」相信大家對如何回應總書記的期望有不同的想法。我想說的是，新青年要有新思想，銘記歷史，牢记使命。我們要跟著光，嚮往光，追著光，成為光。奮鬥一定會是青春歲月中那抹最明媚的色彩，而世間定會因少年的挺身向前而變得更加瑰麗。

香港中華文化促進中心
「禮行天下」文化傳承計劃
「疫症無情，人間有情」徵文比賽
獲獎作品



承傳中華文化 等待春天到來

4B 曹曉娟 (21-22)

2020年，一場突如其來的疫情打破了春節本有的熱鬧，一場不見硝煙、不聞槍響、不宣而戰的戰爭就此打響。

望著窗外稀稀疏疏的人來來往往，聽著滴滴答答的雨滴拍打的聲音，不禁嘆了一口氣。堅持抗疫幾年，儘管一絲不苟地做好消毒，還是沒能躲過無情肆虐的病毒。

一個烏雲籠罩的早上，在半睡半醒中隱隱約約的感到喉嚨搔癢，渾身無力。再回想自己已經大半個月沒有出門，認為因為天氣變化無常而導致的感冒。

起床後，我蹲坐在馬桶上放空著，眼皮不禁跳了幾下，讓我產生一種不祥的預感。近期聽到身邊的朋友一個個都傳來確診的消息，我匆忙洗漱後，拿起了前幾天買的快速檢測包，仔細研究說明書後，就拿起棉條在鼻子裏「探索」，再把它放進瓶子的液體裡攪拌，合上蓋子把液體滴進檢測器看著那紫色的液體就像一條小魚慢慢的游向目的地。「一條線……一條線……」我內心暗暗地祈禱著。可是「那條小魚」並沒有如我所願，兩條深紅色線映入眼簾。「我確診了！」家人紛紛檢測後也得到同樣的結果。

再緩過神來，我趕忙將消息告訴身邊的朋友。當我撥通了一個並不算相熟的電話——鄰居陳叔叔，我內心感到緊張，不知該怎麼開口。害怕這個壞消息會讓陳叔叔一家感到不安，擔心會對鄰居造成不便。

「早上好，陳叔叔，我是B室的妹妹，我們一家都確診了，你們出門的時候要多加小心……」我的聲音帶著一絲絲顫抖。「沒事吧，小妹妹，你們一家不用太害怕，你家有充足的食物嗎？有藥嗎？沒有的話，我可以幫你們買。有什麼需要幫忙，就儘管出口。」一把渾厚的聲音在電話裡傳出，我的內心似乎有種說不出的感覺，不爭氣的淚水模糊了我的眼睛。我壓著哭腔，答謝了陳叔叔。

陳叔叔長得並不和藹，我因此對他小心翼翼，生怕破壞鄰里關係。平時偶遇時的點頭微笑，是我們唯一的交流。正所謂「遠親不如近鄰」，許多親戚生活在不同的地方，相隔十萬八千里，在需要幫助時也未必能夠給予我們及時的幫助。而鄰居是除了親人朋友以外，能夠給予我們最多溫暖和幫助的人。你我為鄰，互相依存。你可以是無形的，也可以是有形的。

「需要幫助就儘管出口。」一句沒有任何修飾的話就像一股力量湧進我的身體，我不再感到害怕沮喪。我伸了伸懶腰，從椅子上起來把起床時沒有疊的被子整理好，和家人一起享受一頓早餐，便開始新一天的工作。我相信在所有人的努力下，無情的病毒一定會被打敗。

康復後的第一件事便是與鄰居陳叔叔說一聲「謝謝！」，這一句答謝是因為感謝他在危難的時候並沒有選擇袖手旁觀，而是向我伸出援手，這一句答謝是因為我擁有一顆感恩的心，這句答謝是因為孔子曰：以禮相待，禮尚往來。

此後，我與陳叔叔碰面時依然會輕輕點點頭微微笑，這禮貌性的動作是鄰居之間和睦相處的潤滑劑，看似不足為道，或許也少了些情調，但卻包含著濃濃的情感，但這就是「禮」的特別之處。

疫症無情的持續著，但是人與人之間的關係是無價的。72歲的曾婆婆在農曆新年時放棄與家人團聚，而選擇成為一名義工。在舉杯同慶的日子裡為市民包裝抗疫物資，派發抗疫物資。即使已年邁，確診的機會更大，曾婆婆也堅持要在有生之年幫助社會多做點事，為香港抗擊疫情盡自己一分力。一車車急需物資承載著人們的殷殷心意，一筆筆充滿愛心的善款形成一股股強大的暖流。

疫症無情，人間有情，像陳叔叔、曾婆婆一樣的熱心市民數不勝數，他們或許默默無聞，普通且平凡，但在其他人有困難時，挺身而出。對於這些無私奉獻的人，我們更應以禮相待，在他們付出時也能感受到溫暖。同時，在逆境之下也能傳承中華文化。

沒有一個冬天不會過去，沒有一個春天不會到來。這個惡魔總有一天會被我們攜手並肩而打敗，無情的病毒也總有一天會被這個充滿禮義、充滿愛意的人間感情所融化。

疫情期間的禮義——延續人間真情

4B 曾韻希 (21-22)

秋去春來，萬物復蘇，人們總期待著春天的到來，春天作為新一年的起始，讓人們相信在春天能夠發現美好的事物，開啟新的人生。隨著二零二零年春天的開啟，新冠病毒也悄然而至，至今久久不願離去。新冠病毒把期待美好事物的人們打得措手不及，我們迫不得已留在家以保護好身體健康，而疫情的到來，讓世界也出現了一波新潮流：春節不去訪客拜年，不與親友相聚約會，不到處旅行社交。隨著這波疫情新潮流，人們減少了彼此的接觸，而有些事情，如果不經常想著，便會被日常大量的新記憶埋沒，這兩年的疫情，直覺讓我認為人們早已忘掉了以往的禮儀：人們見到熟人大概會為了社交距離而不打招呼，形如陌路人般離開，不像以往那般噓寒問暖。中國的傳統文化從小就教導我們禮貌待人，但這上下千年的文化，現在真的已經開始慢慢消失了嗎？

在疫情慢慢緩和的時候，我終於踏出了家門，但只是去一趟超級市場購物的短短路程而已。還未踏出家門，我便忘卻了某件重要的事情，果真如此，許久未做的事情會被新的記憶埋沒掉。就這樣，我帶著錯誤，呼吸著夾雜青草味而新鮮的空氣，一步一步靠近小巴站。小巴站一個人也沒有，只剩下一個孤伶伶的站牌。放眼望向四周，注視著許久未在前綻放的事物，風吹拂在我的臉上，給我留下一絲清涼。回過神來，轉頭看看，才發現後面站著一位老伯，他詫異的看著我的臉，詫異中似乎還伴隨著一絲慌張，我站在前面思考著那不明所以的詫異與慌張。想得入神，肩膀突然被輕輕拍了一下，我轉過頭，一隻拿著藍色口罩的手出現在我的眼前，我抬頭一看，老伯隔著一米的距離，伸直著手給我遞口罩，難道是社區派口罩的？我不明所以，正打算開口詢問，老伯便不請自來，「狠狠」的數落了我一番：「小妹妹，你出門忘記戴口罩了，現在疫情還沒結束呢！不戴口罩很危險的，不小心感染了怎麼辦，而且你不戴口罩也上不了車，這有一個新口罩，你快戴上吧，下次別再這麼不小心了。」我呆了一會兒，摸了摸臉才知道沒戴口罩，尷尬羞愧湧上心頭，我連忙接過老伯的口罩，牢牢的戴在臉上，並且向老伯道謝。

上車後，老伯也跟我聊了疫情外出的防護，讓我出門記得戴口罩，再帶兩個備用口罩，要是看見誰忘記帶口罩了，就給他一個。直到下車後，我才明白，老伯的助人為樂，不正是出於禮義嗎？老伯看到我沒戴口罩，也沒埋怨我，反而是禮貌的關心我，我的內心突然愉悅了起來，這大概就是中國傳統文化的魅力吧！我想，就算我沒有在超級市場買到任何東西，那一天，我也絕不會空手而歸。

在疫情期間，我發現人們似乎開始借用了中國傳統的拱手禮儀去打招呼，大家為了防疫，打招呼不握著對方的手，而是握著自己的手，彎一彎腰，便向對方問好，在疫情期間，既能保護自己，又能保障他人，疫症無情，但人間有情。

這一次的經歷，令我感受到中國傳統文化的博大精深，以及人間的真情。希望在下一個春天的到來，能如人們所期待的那樣，疫情消散，但我相信，儘管疫情退去，這期間的禮義將會一直持續下去。



▲「疫症無情，人間有情」徵文比賽頒獎禮

香港賽馬會社區資助計劃——美荷樓香港精神學習計劃 「兩代情」徵文比賽(2021-2022) 獲獎作品

初中組優異獎 消失中的舊區

1A 袁禎瑩 (21-22)

時間猶如一個巨型沙漏般，飛快地流逝。我想拉住它，它卻從我的手中漏了下來，一去不返。它走得乾脆利落，卻在我腦裡刻下不可磨滅，又令我珍視無比的回憶。

幾天前，我與媽媽到深水埗逛街。由於疫情關係，我已經幾年沒有去過深水埗了。我穿過人來人往的街道，發現一些老店鋪，如大排檔、當舖、涼茶鋪等，都紛紛倒閉了。我只覺唏噓，又只能帶着懷念、不捨，默默看着那間早已變為咖啡店的店鋪。

小時候，外婆總喜歡帶我到涼茶鋪去看她的「小妹妹」，每次都會坐一個下午，走時還依依不捨。老板也有時會加入她們的「聊天大會」，那濃厚的人情味把我懷抱起來，讓我感到十分溫暖。

驀然回首，那些片段如碎片般四散在回憶裡，再也拼不回來了。我望着同一條街道，回憶與現實交錯，既熟悉又陌生。舊樓開始拆卸，新樓逐漸形成。除此之外，老店鋪倒閉，小型書店、咖啡店、畫廊等文藝空間興起，多了不少年青人到訪。新店鋪與舊店鋪有著鮮明的對比。那經不起時間沖洗的舊區慢慢產生了一些不屬於那時代的東西。前人留下的足跡慢慢被沖淡，只留下後人鮮明的足印。

望著「新」的深水埗，我就像追著往日的影子跑，可能因為往昔的人太溫暖，也可能是如今的人太冷淡，才令我如此念舊，捨不得放下。又或者只是懷念小時候那無憂無慮的自己，才令我捨不得。只可惜它未能逃過歲月的沖洗，永遠被掩埋在歲月中。

時光匆匆，一代又一代的更替，彷彿一轉頭，你所珍視的便瞬間流逝了。除了懷緬，也要珍惜當下。



▲ 兩代情徵文比賽得獎同學

高中組優異獎

逆風飛翔——跨越難關的成功

4B 余彩靖 (21-22)

「媽咪，我的功課太多了，可以暫時不做家務嗎？」電視機裡，正在播放的劇集中，那位正在讀中五的男生問他的母親。

電視機前的我正看得入神，坐在旁邊的爺爺卻是眉頭緊鎖，說：「唉！這個男生，怎麼一副讀書大過天的樣子？想當年，我住在美荷樓的時候，可從來沒有這麼『嬌生慣養』。」

「嗯？爺爺，您住過美荷樓？那個石硤尾大火後建的屋邨？」我好奇地追問他。

「是啊，我沒跟你說過吧，我們那代人的生活很艱苦的，幾兄弟姐妹經常要幫補家計，有幾年還試過限水，不過窮人有窮樂，當時，我們和街坊鄰里的孩子，感情不知多好，經常一起玩耍。」

「聽你這麼說，生活雖苦，但你仍然很懷念舊時的生活呢！快告訴我，你在美荷樓的成長故事吧！我很想知道！」

「這就要從那場石硤尾大火講起了，我們一家五口當時住在那附近的木屋區，那裡環境擠迫，龍蛇混雜，屋與屋之間的距離還沒有你的尺子長，經常能看到黃、賭、毒的蹤影，為了避免我們學壞，你曾祖父若非必要，從不讓我們出門。」

「那天突如其來的大火蔓延得很快，瞬息之間火光便照亮了整個石硤尾，當時我們正聚在屋內聊天，一聽到別人叫『火燭』，便拿起積蓄拔腿就跑，這才逃過一劫。人是走得了，但卻沒有地方住，只好露宿街頭，直到收到通知說可以入住美荷樓，這才算是『有瓦遮頭』。」

「在當時來說，美荷樓的環境相當不錯，公共廁所、洗滌間、淋浴室，這些在之前是從來沒有的，五個人住一百二十呎的單位仍是擠迫，於是我們建起閣樓，我們三兄弟姐妹住閣樓，樓下住爸媽，廚房就設在走廊，家家戶戶都是如此，因此炒菜時也經常搭上幾句話。」

「當時日常穿著的衣服只有兩三套，男生每天都是短褲背心的組合，哥哥的衣服都滿是破洞補丁，小了便傳給我，再小的話會改成妹妹的裙子，直到實在想不到有什麼方法再用了，才把那塊布丟掉，物質短缺的年代，像你這樣換季就買衣服，是做夢也不敢想的事啊！」

「一開始我們是沒錢讀書的，閒不住就會跟鄰里的小朋友一起玩耍，沒有足球，我們就將廢紙摺成團，作迷你足球踢，『足球』玩厭了，便去跳樓梯，我記得我們當時最厲害的是跳二十級樓梯，一躍下去可威風了，不過這是危險行為，你不要學，還有好多好多遊戲呢！總之我們是玩到不亦樂乎。玩完回到家吃飯，吃完，便開始幫父母做些手工東西好賣錢，通常一做就是好幾個小時。」

「後來天台有教書先生開了學校，學費只需兩元，大概只有兩餐飯的價錢，我們都報了名，班上人很多，有四十多人，畢竟是天台，夏天人人是鹹魚，一身酸臭味，冬天人人是摩達，顫抖個不停。我們一放學便跑回家，想盡一切辦法完成當天要做的手工，爭取更多的時間溫習，希望能透過讀書改變人生，電視那個男生跟我們比，真是差遠了。」

「三兄弟姐妹中，讀書最厲害的是我，我後來也考上大學，由於家庭條件限制，哥哥和妹妹讀完初中就開始工作，供我讀書。我回想過往種種，若非天台學校的啟蒙，我可能永遠都不會知道讀書的樂趣，也不可能透過讀書改變人生，收穫碩果。」

「所以啊，小雨，你要好好讀書，延續我們那代人的香港精神，要發奮拼搏，永不放棄，知道嗎？現在很多香港的年輕人沒有我們那代人的幹勁，總是得過且過，你不要像他們啊，爺爺當年的環境比現時差這麼多，那麼多生活上的困難都沒能阻止我讀好書，你可不能輸過爺爺啊！逆風飛翔，終會如花綻放。」

「知道了，爺爺，我一定不會辜負你！」

聽完爺爺的故事，我忽然明白到：人生就是會有許許多多的困難需要我們克服，而香港精神，便是迎難而上，逆風飛翔，當我們一次次地跨越難關，成功便離我們越來越近，直到近在眼前，直到觸手可及。

中華文化初體驗

魯班鎖

2C 李嘉怡

為了傳揚中華文化的博大精深，生活、歷史與社會科給我們上了一些有關中華文化技藝的課，我覺得趣味十足。其中令我印象最深的是「魯班鎖」。

相傳春秋時代，魯班為了測試兒子是否聰明，用六根木條製作了一件可拼可拆的玩具，叫兒子拆開，兒子忙碌了一夜，終於拆開了，這種玩具被後人稱作「魯班鎖」。「魯班鎖」又叫「八卦鎖」、「孔明鎖」。

魯班鎖起源於古代中國建築的榫卯結構，不用釘子和繩子，完全靠自身結構的连接支撐。它有利於開發大腦，靈活手指，是一種益智玩具。

上課的時候，老師給每位同學派發一個六子聯方，讓我們拆開再裝回去。我心想：不就是把六根木條拆開再拼回去嗎？這麼容易。於是，我胸有成竹地把六子聯方拆開。拆的時候有一根木條是關鍵，只要輕輕一推就拆開了。但是到還原的時候就難倒我了，怎麼拼都拼不回原來的樣子。我氣惱極了，乾脆放棄不拼。經過老師講解，我才知道這款魯班鎖的六根木條每一根都不同，它需要兩根兩根正確的搭配才能拼起來，只要錯一步就「一步錯步步錯」。我頓時恍然大悟，原來玩魯班鎖前要細心觀察，一味地魯莽是不行的。

玩魯班鎖令我明白做事前要「三思而後行」，不要衝動和輕言放棄，不要輕視任何一個簡單的地方，看似簡單，其實內有乾坤。



草蓼編織

2D 丘 婧

現代人一分一秒都離不開手機和電腦之類的電子產品，那麼，還沒有電子科技產品之前，先民又有什麼玩意的呢？其中一項玩意就是編織。編織是由遠古流傳至今的民間藝術。先民利用身邊隨手可得的稻草，編織出各式各樣的工藝品。今天我就親身體驗了這種古時民間的消遣活動。

根據老師所說，先民會把稻草編織成各種生活工具，如草鞋和十二生肖動物等裝飾擺設，而編織草蓼是其中一種最廣泛流傳的手藝。

接下來我們就來看看如何編織草蓼吧！首先要準備一條較長的葉，和兩片較短的葉作為翅膀及腳，把較長的葉子分開三段撕下，注意中間的那一段要比旁邊的兩段窄。撕到只剩大約5厘米的時候就停止，然後把兩側的葉各自翻一個圈，套入及用力繫緊在中間。而翅膀就是把葉片平均撕開，在套圈的時候放上去，重複剛才的步驟，把腳也同樣地放上去，最後這個步驟重複五六次就可以了。把餘下的葉子穿入頭部的中間圈中，把尾段拉向後方繫緊，製作頭部觸鬚，修剪草蓼的腹部、翅膀及觸鬚，就大功告成了。

通過製作草蓼，我感受到親手製作一件工藝品的成就感，亦可以學習到編織的歷史、種類，還親身感受到如何用一根平平無奇的草，編出不同的東西，體現出古人的智慧。



家鄉

1C 潘子韻

昨日才收到了遠方表妹傳來的信件，當中附帶了幾張家鄉的照片，信中的文字細細地訴說著鄉鎮裡瑣碎奇趣的小事。

我執起手中的筆在紙上不輕不重地寫下回信，勾勒出最後一筆時，筆劃隨著思緒飄出了界線。記憶與照片裡的景色恍若慢慢地重建起，又立馬淡淡地消散開來。

傍晚時分，朦朧的天色被銘黃色的路燈照明，眾排村屋中零零星星地盞起幾家光亮。而門前蔥綠廣闊的農田何時變成一汪水塘？平靜的湖面倒映出似夢似實的歲月靜好。隨著時間漸變成白煙色的雲兒飄去山邊的餘暉聚攏起來，宛如先生潑墨揮毫的水墨畫。



▲ 相片由同學提供

我慢慢從回憶中清醒過來，秋風蕭瑟，拂盡老槐樹的乾枯的葉片，也灌入我的房間，把鋪滿桌面的紙張吹得一片狼藉。

我上前準備關上窗戶，目光卻移向大槐樹那處。月光溶溶，夜空中點綴了數不清的星星，老人家拿著扇子，坐在椅上閒談；一群孩子嘰嘰喳喳地笑談些甚麼，不時高興地蹦蹦跳跳。

我站在窗口怔愣一會，闔上雙眼又懷念故鄉的往事，耳邊好像縈繞已去的親人在喚我的幼名，苦澀的淚水止不住地從眼眶劃出，只盼滿溢的思念之情隨著信件回到我的家鄉。



寒冬清晨的公園

3A 楊柱萌

轉眼間，冬天又來了，原本生意盎然的世界變得那麼蒼白無力，整個世界都默默地閉上了雙眼，安靜地冬眠。

樓下公園裏，以往鬱鬱蔥蔥的樹木都變得光禿禿的，只能在幾棵樹上看見一點綠，看上去是多麼的憔悴。刺骨的寒風凍得讓人不停發顫，我狠狠地搓動雙手，試圖讓自己不那么冷，然而卻沒有什麼用，我只能縮著身子往裏走去。一路走去，看到一棵洋紫荊樹，洋紫荊鮮豔的紫紅色呈現一種優雅獨特的氣質，這種紫紅色淡一點太嬌柔，深一分則太粗俗，在死氣沉沉的冬日裏是那麼的突出。

我嗅著洋紫荊淡淡的清香繼續往下走，轉角處迎面跑來一個正在晨跑的大叔，他似乎完全不畏懼寒冬，只穿著運動背心和短褲，額頭上卻都是汗珠，像是在與寒冬作對一樣。他與我擦身而過，似乎能感受到他身上的熱氣，連帶著我的身體也變得暖和了。

我走到不遠處的康樂設施區，這裏的景象卻與外面的截然不同。地上放著一個黑色的音響，裏面播放著有節奏的音樂，一群老婆婆跟隨著音樂舞動身體。雖然這一幕看上去有點好笑，但是這群老婆婆卻給冷寂的公園帶來了幾分熱鬧，讓人忍不住也想上前一起湊湊熱鬧。

徑直穿過康樂設施區，來到了一片空地上，一個老爺爺拿著一把桃木劍舞著，我走上前與他搭話：「老爺爺，天氣這麼冷，您為什麼還要來舞劍呢？」他氣定神閒地揮出一招，頭也不回，緩緩說道：「舞劍能夠強身健體，養精蓄銳，多年如一日地舞劍，已經放不下了。」說完眼神堅定地望著劍鋒，繼續舞劍，那劍法柔中帶剛，讓人驚嘆不已！

走到這裏，太陽已冒出了頭，一縷陽光照進公園，整個公園都洋溢著溫暖的氣息。

晚上停電有感

4B 何易威

「爸！電視怎麼突然黑了！燈也是！我還沒看完電視劇呢！」

「估計是跳閘了吧，我看看……應該是停電了，今晚怕是都沒電來。」

「啊？一整晚都沒電？這讓我怎麼活啊！」

鄰居家傳來父子倆的嘆息聲和哀嚎聲，而我則看著眼前黑屏的電腦，額頭青筋暴起，這可是我的晉級賽啊！看著眼前黯淡無光的電腦屏幕，我恨不得一拳將其打爆！但我真的能這樣做嗎？別開玩笑了。最後還是只能自認時運不濟，老天都要針對我！

我拿起手機想要打開手電筒功能，卻發現手機早就沒電了，只得暗道一聲「晦氣」。然後，摸黑到客廳角落的櫃子，一陣摸索才找到上次停電時老媽用剩的半根蠟燭，想我那時候還嘲笑她過於節儉，她卻只是笑著說：「說不定你以後會用上。」沒想到還真被她說中了。

正欲點燃這半根蠟燭，突然門鈴響起，打開門一看，漆黑的走廊裏竟然站著一個小女孩，她怯生生地問：「大哥哥，你家有蠟燭嗎？」

我悄悄將手中的蠟燭藏在身後，習慣性地搖搖頭後才反應過來說：「我這也沒有，不如你到隔壁……」

我的話尚未說完，便見她從身後拿出一根蠟燭，向我笑道：「那正好，我們家有多一根，送給你吧，點燃後你家也會亮起來了！」

看著黑暗中嬌小的身影，以及她手中看不出顏色的蠟燭，我臉上無法做出適合的表情。我僵硬地接過蠟燭，艱難地跟她說了聲「謝謝」。我立於陰暗之中，看著她奔向光明。

我窩在沙發上，看著蠟燭一點一點地燃燒，為這無邊的黑暗帶來一點微弱的光芒，卻突然發現走廊傳來亮光，抬頭望去，只見走廊的牆壁因手電筒的照射而不再漆黑無光，昏黃的牆壁上出現一隻隻灰色的動物，從蝴蝶到鴿子，再從鴿子變化成小鴨子。再後來是兩隻灰色的狗，一大一小，在黑暗中相互依偎。

在我的記憶中，小時候停電，在那寂寥的夜里，母親也是這樣陪我玩。我們化身灰色的蝴蝶在花叢中飛舞，化身灰色的鴿子飛越高山和大海，化身小鴨子在池塘裏翱翔，化身灰色的小狗在田間嬉戲。

斑駁的記憶如舊時代的電影重現在我眼前，但是好奇怪，那段灰色的記憶怎麼好像染上了色彩呢？

蠟燭終於完成了它的使命，只有鐵皮盒子上的燭淚證明它存在過，然而這最後的證據也終將被抹去，只有在我心中，它為這段灰色的時間點燃一抹希望而留下的烙印永不逝去。

我推開家門，順著昏暗的樓梯一步一步向上走去，推開塵封已久的天台大門。也是那一刻，我才發現，原來月亮早已失去了行蹤，星星也早已隱去了光輝。

街上汽車的轟鳴聲不絕於耳，路邊的煙民吞吐虛妄的快樂，遠處的工廠為我們創造著生活必須的電力。

卻忘了，那時候我們沒有照明工具，卻能為彼此點燃心裏的明燈。

那時候我們沒有通訊器材，但我們的心卻靠得更加緊密。

那時候我們沒有保安系統，但大門也從不需要緊閉。

那時候夜空中的月亮和星光多麼的美麗，而如今我卻分不清頭頂籠罩的到底是烏雲還是廢氣。

這場停電讓我看到在這薄情的世界，偏偏有人在深情地活著。在這「各家自掃門前雪」的時代，偏偏有人在黑暗中為他人點亮一盞明燈。在這大多人關注著衣食住行的社會，偏偏有人注視著頭頂的月亮。

或許他們會成為別人口中的傻子，成為別人口中的作秀，但或許他們也只是希望這個灰色的世界能多一點色彩，希望在停電之後能多一點光明。

同一片天空，同一個月亮

5B 曾韻希

五顏六色的花燈高高的懸掛在空中，似點點星火般映襯著夜空，望向那皎潔的圓月，使漆黑的夜空變得不再那麼孤獨。孩子們都人手一個花燈在燈下玩耍猜拳，他們的歡笑聲令這個靜寂的夜晚多了一段活潑的旋律。成年人帶著各自的「裝備」到樓下賞月，先是在草地上鋪上地毯，再擺上飲料以及主人公「月餅」，再弄點水果，就這樣一家子圍坐在一起，談笑風生。

雖沒能與遠方的家人會面，但我們在家中也早早為中秋做好了準備。母親一大早便開始為晚上的聚會忙活，去菜市場買一些新鮮的肉和蔬菜為今晚火鍋準備材料，還不忘買些新鮮水果賞月的時候吃，看著母親大袋小袋滿當當的拿回家，真是高興極了。

夜幕降臨，家人們團聚在這個小小的房子裡，舉杯同慶。平時因為工作關係總是分開時間吃飯的父母，今天也一同坐在飯桌上，吃上一口團圓飯。人們圍在圓桌開始涮肉吃火鍋，火鍋裡冒出的水氣如同幸福湧出鍋外，小小的房子也因此變得溫暖起來。

晚飯過後，便是中秋佳節的重頭戲——賞月。我們圍坐在擺滿水果和月餅的小桌子上，看看月光又看看彼此。這時，一通電話鈴聲混入笑聲中傳到了我的耳旁，我連忙拿起手機，接通了這一個視頻通話。啊，原來是遠方的小姨給我們打來的，大家頓時激動的湊到手機屏幕前，都想給小姨一家人打個久違的招呼。雖然我們彼此兩地相隔，但隔不開的是我們血濃於水的親情，兩地的家人各自分享著中秋的喜悅，笑聲一片接一片的從手機內傳來，不單只有笑聲，也有幸福。

在這細小的手機屏幕裡，我看到了一抹熟悉的身影，我問小姨：「那是誰？」小姨立馬把手機往那人對焦，待手機對焦完，我才得以看清。原來，那個佝僂著背坐在那的，是我闊別已久的外婆。看到外婆給我打招呼的那一刻，我是如此的高興激動，但在這過後，內心卻是如調味瓶打翻的五味雜陳。手機拍出的像素不是很高，但我卻能清晰的看到外婆臉上那明顯的皺紋，看著外婆的笑容，以及聽到她那飽經風霜而帶有沙啞的聲音，她此時給我的問候，讓我的內心顫了又顫。

時間過得真快，我怕跟不上外婆變老的步伐。記憶中外婆的腰板是那麼的直，而如今的身影卻慢慢變小。小時候一嚷著出去玩，外婆便迅速穿好鞋子，帶著年幼的我到小區遊樂區裡盪鞦韆，外婆在背後推我蕩漾的一幕幕畫面仍清晰的顯現在我的腦海。還記得上初中後的某一天，我放學回到家，累得癱在沙發上，不過是隨口說了一句「好久沒吃叉燒煮豆腐了」，第二天的餐桌上，便多了這一道我想吃的菜，外婆總能把關於我的細節記在心裡，悄悄的幫我實現所有願望。

因為疫情，不知不覺已然逝去了三年的時光，同時亦失去能夠陪伴外婆的那三年。再一次的見面，外婆變了很多，皮膚爬上了許多皺紋，那年挺直腰板陪我玩耍的外婆卻已佝僂著腰行走，曾經與外婆的點點滴滴瞬間湧現在腦海，此時此刻，我很想擁抱屏幕對面這個熟悉的人，很想陪這個人去逛公園，很想吃一次她煮的家常便飯，而我卻從未想過在此刻，這卻是一件多麼困難的事，想到這，我的內心越發沉重，似乎有塊巨石壓得我透不過氣來。

視頻通話在大家的告別聲中掛斷，剛才那樣熱鬧的氣氛也已淡卻了許多，失落的氣氛悄然無聲的混了進來。我們繼續賞著圓月吃著月餅，也許我們都在想，甚麼時候能夠真正的團聚在一起，儘管只是簡單的吃個飯，聊聊天。我希望時間能夠慢下來，讓我抓住快速流逝的時間，抓住外婆變老的時間，好好的陪伴那個也陪伴了我童年時光的人。有人說過：「時間無需通知我們就可以改變一切。」我們能做的，便是珍惜時間，珍惜當下。

我抬頭望望月亮，卻發現它已悄悄的被一層薄雲遮蓋住，「守得雲開見月明」，我相信只要我能抓住時間的尾巴，總會有那一天，我能夠擁抱我的外婆，陪她一同欣賞圓月。雖然我們都身處各地，但我們看著的是同一片天空，同一個月亮，希望圓月能夠幫我們傳遞思念，祈願有一天能與家人渡這中秋。



Meet Our New CMT English Teachers

5B Ng Wai Hang, John

Have you noticed there are some new faces in the English Department who have already begun to make an impact on our students' learning? These dedicated teachers bring with them a wealth of experience and knowledge, and we are excited to introduce them to you. In this article, you will learn more about them and how they inspire and challenge our students to achieve their full potential.

Mr Chan Ka Tung

Q1 Have you ever travelled overseas? Which country do you like the most?

Yes, I have and my favourite one is Egypt. In fact, Egypt has been appealing to me since I was in Primary 4 when I borrowed a couple of books about ancient Egypt from the school library and they're fascinating. Back in December 2017, I went to Egypt and visited the Cairo Museum, where you can see an enormous number of Egyptian artefacts like mummies as well as pharaoh masks.

Q2 Why did you decide to become a teacher? How can you give a helping hand to students who need help?

That's a good question. My major is English so I believe my expertise in the subject can help students and being a teacher is a meaningful job because I have the opportunity to help students create their future. I do want to help my students. However, I need to know what they really need before helping them. Therefore, I have been approaching students, and becoming more familiar with them by having some face-to-face conversations. Only when you know somebody well can you provide some useful advice.

Q3 What's your hobby? Why do you like it?

Hiking! Undoubtedly! I can still clearly remember that I was on a school trip to Sai Kung. I was in Form 3 and the view I saw was absolutely astonishing! Really took my breath away! Could you imagine the feeling I had when I realised that Hong Kong does actually have a sea that has the colour and charm of a sapphire? I was like most Hongkongers, just an ordinary urbanite until the spectacular hills struck me and now, whenever I'm free, I go hiking to enjoy the peace and quiet. A getaway from all the hustle and bustle.



Miss Tong Ka Wing

Q1 Have you ever travelled overseas? Which country do you like the most?

Yes, I have. I have been to some European countries when I was studying at university. I like Vienna in Austria the most because I stayed there for my exchange study for half a year.



Q2 Why did you decide to be a teacher? How do you give a helping hand to students who need help?

When I was studying at university, I became a private tutor like most of the university students do. I felt so grateful when I saw my students gain new knowledge or have an improvement in their academic results. Since then, I developed an interest in teaching. That's why I decided to become a teacher. For the students who need help, I will provide them with extra exercises. I will also conduct after-school extra classes in small groups with them so as to answer their questions and do revision with them.

Q3 What is your hobby? Why do you like it?

I have many hobbies; most of them are sports. I used to join different ball teams like basketball and badminton in my secondary school. Currently, I am playing a newly emerged sport called Koftball. I also like other sports like aerial yoga and hiking. When I have time, I will go hiking with Miss Poon and Mr Chan during weekends too.

Miss Poon Yuh Mirng

Q1 Have you ever travelled overseas? Which country do you like the most?

Yes! Travelling is one of my passions. I'd love to travel around as long as time and budget allow. I have found something to love in every place I have travelled to, but when it comes to my favourite place, it has to be New Zealand. It is one of the most beautiful places I have ever visited. Seeing the snow-capped mountains, ancient glaciers, rolling hills, stunning scenery, and friendly people, I instantly fell in love with the place and its laid-back lifestyle. If you like nature and spontaneous outdoor adventures as much as I do, I think you will fall in love with the country too!

Q2 Why did you decide to be a teacher? How do you give a helping hand to students who need help?

Surprisingly, I wasn't determined to be a teacher when I was small. I dreamt of being a vet to take care of animals. However, as I grow older, I realize I am the happiest when learning new things and overcoming challenges, and I thought it'd be cool to share the fun and satisfaction of gaining knowledge with students. So here I am, going on the learning journey with you all!

No question is a stupid question! It is completely normal for us to feel nervous and fearful of failure, but it is more important to remember that learning is a process, and mistakes make us grow! So don't hesitate to ask when you need a helping hand and a pair of ears. I will surely listen to your problems and hopefully give you helpful advice.

Q3 What is your hobby? Why do you like it?

This seems like a simple question, but it's difficult for me to answer! I have a lot of passions, and my hobbies change all the time. I love travelling, hiking, watching movies, analyzing movies and listening to music. Lately, I have been challenging myself to learn guitar and pottery. They look easy but require hours of dedicated practice to hone my skills. It is amazing how the process of practising brings you calmness and a clear headspace!



Mr Fong Chi Long

Q1 Have you ever travelled overseas? Which country do you like the most?

Yes, I have travelled overseas to various countries, and it's hard to pick just one favourite. However, I particularly enjoyed my time in Japan. The culture, people and food were all fascinating and unique.

Q2 Why did you decide to be a teacher? How do you give a helping hand to students who need help?

I decided to become a teacher because I wanted to make a positive impact on students' lives by sharing my knowledge and helping them reach their full potential. I give a helping hand to students who need it by providing extra support, offering one-on-one guidance and creating a safe and inclusive classroom environment where all students feel comfortable expressing themselves and asking for help.

Q3 What is your hobby? Why do you like it?

One of my hobbies is going to the gym. I enjoy it because it allows me to take care of my physical health, relieve stress and improve my overall well-being. Going to the gym also provides an opportunity to challenge myself and track my progress over time. It's a great way to stay active and feel good about myself.



Our new English teachers not only bring their teaching experience and knowledge to the classroom but also their travel experiences. They can use their unique perspectives to inspire our students. We are sure that they will help our students reach their full potential in studying English. We wish them all the best as they embark on their new roles at CMT.

How Non-English Teachers Mastered the Language: Tips to Boost Your Fluency

5B Chan Sum Yee, Sammi

To find out how our teachers teaching non-English subjects overcame the challenges of learning English and what tips they can give students, our student reporter, Chan Sum Yee, Sammi of 5B interviewed the following five teachers.

Interview Questions

- 1 Did you find it challenging to learn/pick up English when you were in school?
- 2 Did you find it difficult to use English to learn another subject? How did you overcome it?
- 3 Can you give us your 2 top tips for learning English?
- 4 And finally, what advice would you give our CMT students who are struggling with English?



Mr Yuen Ming Tak (Maths and Computer Literacy)

- 1 My biggest struggle in primary school was spelling and grammar. Speaking English was also challenging because of the lack of opportunities to practise English conversation. Going to an EMI secondary school naturally gave me more chances to speak English. As a result of the extra effort I put into English and the exposure to an English environment, my English exam results improved in Forms 2 and 3.
- 2 Honestly, I didn't find it particularly difficult to learn other subjects in English. One thing I am very proud of is becoming a Wikipedia author in Form 4. Since all the Wikipedia content was written by volunteers and are usually more abundant than the Chinese Wikipedia, I translated interesting English articles into Chinese. I created more than 20 articles of my own and contributed dozens of pages to the Chinese Wikipedia. It was an extraordinary opportunity for me to pick up more English and improve my comprehension skills. Consequently, my best result in the DSE English exam was the reading paper.
- 3 Start by consuming more English language media like listening to English songs on YouTube or if you are a drama lover, watch a drama on Netflix. Daily exposure to the English language and culture will naturally improve your English. Second, note down new vocabulary, expressions and sentences and look up their meanings. Review your vocabulary list regularly. Picking up new words and expressions is essential in building up your vocabulary arsenal.
- 4 Our students are weak at writing coherent sentences, so studying basic grammar and sentence structures can help them tremendously in their writing. Last but not least, step out of your comfort zone and don't be afraid of English.



Ms Lai Mei Fung (Maths)

- 1 It was very challenging as there were many words, phrases, idioms, etc. that I didn't know. I would forget new words if I hadn't used them for a while. I also found English sentence structures and grammar confusing as they are different from Chinese.
- 2 Yes, it was not easy. Some words in English have totally different meanings in subjects such as Mathematics. So, I did many English exercises on sentence structures and vocabulary. After repeatedly seeing these words and sentences, I eventually understood them. To help me learn and pronounce long and hard-to-pronounce science terms, I would break them up into their syllables and write a Chinese character next to them.
- 3 To get used to English, you should start using it in your daily life. First of all, set English as the default language on your smartphone, iPad and social media. Watching English YouTube videos is also useful to learn English. There are countless videos, songs, films and tutorials on YouTube. Some are funny and some are informational. Just choose what you are interested in and watch them every day.
- 4 The most important thing is don't be afraid to make mistakes. It's a natural part of learning a language. We also make mistakes in Chinese even though we are native Chinese speakers. So, don't worry. Be brave in using English.

Ms Leung Hoi Sze (Geography)



- 1 When I was in school, it was challenging to pick up English. However, my teachers were very nice and would speak slowly at the beginning of a lesson.
- 2 Learning another subject in English was really difficult for me, especially for subjects like Science and Geography which have many technical terms. I used a notebook to jot down keywords in both English and Chinese. I would review the vocabulary to make sure I knew how to use them.
- 3 First of all, having fun and motivating yourself is really important. Since I was a huge Harry Potter fan when I was small, I would read all the Harry Potter books and watch all the movies. So, I think finding something that you are really interested in and watching or reading them over and over really helps. My second tip is to speak more English with your friends or, even better, with a foreigner. Don't be afraid of saying something wrong.

- 4 Form a study group with your buddies. Studying together can help you identify which aspects of English you need to work on and improve.

Mr Chiu Chin Ngai (Economics)

- 1 Of course it was challenging. I didn't use English often before secondary school, so my vocabulary was limited and grammar was a big problem. Luckily, I studied in an EMI secondary school where most subjects were taught in English. As I got exposed to an English environment, I had more chances to use English. I gradually became more confident in using English.
- 2 Not really. I think it is your attitude that matters. For example, when I studied Economics in secondary school, I could learn lots of useful vocabulary in the lessons because this subject is much related to our daily lives and current issues. I also read Economics-related articles in the newspaper to learn more about Economics and improve my English at the same time.
- 3 Having a wide range of vocabulary is important, but taking the first step is not easy. I would suggest students begin by remembering vocabulary items from textbooks and past exam papers because the vocabulary and the level of difficulty in these learning materials will be the most relevant to students.



- 4 English can be frightening if you only see it as an exam subject. However, we can treat it as a language that helps us to explore the world and exchange ideas with people worldwide. Without English, your development would be limited.



Mr Mok Kai Chung (Science and Maths)

- 1 Absolutely. Growing up in a Cantonese context, English was never an option in my daily life. In junior school, I regarded the purpose of learning English as nothing more than getting a good grade in the exams, so I drilled the so-called exam skills by rote learning.

As I had not focused on elementary English, I fell behind in English lessons and, for about a year, I was totally lost. Feeling frustrated and ashamed, I shut the door to English. This was the most terrible time of my school life.

- 2 In fact, I learnt English from other subjects like Physics, Chemistry and Biology. The textbooks were arranged systematically with clear, simple sentence structures which helped me pick up basic grammar and enabled me to express myself more precisely in English. Some interesting topics also aroused my curiosity and, thereby, increased my exposure to English.
- 3 Go back to the basics. Build a concrete foundation if you want to attain a more advanced level in English and keep things simple and comprehensible.

Always explore. Observe things around you and make connections with English by exploring different cultures.

- 4 Don't limit yourself. Your English ability should not be defined by a pass or fail grade in tests and exams. Have a growth mindset and be open-minded in dealing with every failure and feeling of frustration.

Music Festival & Christmas Party: Nurturing Talents and Friendships in the Performing Arts

5C Chan Yin Chun, Tim

The school's annual Music Festival was held on 21 December 2022. In this event, many of our CMT students took the opportunity to demonstrate their singing and dancing talents in the school assembly hall. The atmosphere was electrifying as the performers put on wonderful performances in various music and dance genres.

The finals of the inter-class singing competitions and the solo and chorus singing competitions were held. All the competitors sang with great gusto and gave wonderful performances on stage. They had put a great deal of effort into practice and rehearsals before the event and it paid off. The final part of the Music Festival was a series of K-pop dancing performances which exhilarated the audience who couldn't help letting out screams and shouts of appreciation. After these well-liked performances, there was a prize-giving ceremony and the Music Festival ended with resounding success.

The Dress Casual Day, held on the same day as the Music Festival, allowed students to come to school dressed in casual clothes if they donated at least ten dollars to Orbis, a leading charity organisation fighting global blindness. Our school has been holding this annual charity activity for many years already. Many students participated in this activity and they all looked very pretty and handsome dressed in their casual clothes.

After the Music Festival, every class held their own Christmas party in their classroom. Each class had decorated their classroom with Christmas wreaths, ornaments and ribbons a week before the Christmas party. At the party, students played group games, sang songs and exchanged Christmas gifts with each other. All our schoolmates greatly enjoyed themselves during the party as they got caught up in the Christmas spirit.



▲ Overall Champion for Music Festival - Blue House



▲ Music Festival: Inter-class Singing Contest



▲ 5D Christmas Party

The Editor's Word

During the Christmas party, I, together with my classmates, played numerous games like guessing random numbers. I was so lucky that I did not lose in any game as the loser of each game would be 'punished'. The 'interesting punishments' included singing a song or performing a dance. The last part of the Christmas party was a gift exchange. Some crazy gifts like detergent and even a cactus were included. These funny 'insane' gifts made us laugh a lot. After two hours, the party ended and my classmates took photos together. As I was walking along the corridor, I heard the sound of laughter coming out of every classroom. I saw many schoolmates taking photos joyfully with each other. Despite the cold weather, the day ended in laughter and cheers.



▲ 6B Christmas Party

Sports Days: Students' Hard Work and Training Pays Off

5B Kwan Chun Hei, Peter

The CMT Sports Days were held on 9th and 11th November 2022. It had been three years since we last held the sports days. All of us were looking forward to participating in the sporting events on these special days.

On the morning of the first sports day, the weather was nice and fine. At the Wan Chai Sports Ground, the different seating tiers in the stands were already full of students. All the committee members of various houses were busy preparing the equipment and decorating the seats with balloons and posters at the stand of the house to which they belonged.

Whenever the races started, the spectators cheered enthusiastically for the athletes of their own house. A buzz of excitement went through the spectators and the sound of cheering filled the stadium. We all enjoyed the intense atmosphere surrounding us.

The second sports day kicked off with the teachers' 1500-metre race. The winner of the teachers' race was Mr Tse Tsz Lung. The Purple House won the championship of the inter-house sporting competitions. When all the competitions were completed, the athletes got prizes as a reward for their hard work, dedication and enthusiasm for the event.



▲ Boys B Grade 1500-metre final

Winner of Inter-house Sporting Competitions - Purple House

Congratulations! The Purple House was the winner of the inter-house sporting competitions for the 2022-2023 CMT Sports Days. Leung Tsz Chung, Jimmy of 5B, the Captain of the Purple House, said he was extremely pleased and surprised that the Purple House won the championship of the inter-house sporting competitions. Jimmy was very proud of all the athletes and he thought that every teammate did their job well and performed outstandingly in every competition. He was glad that the participants had a wonderful time this year.



▲ Winner of inter-house sporting competitions - Purple House

Winner of Teachers' 1500-metre Race

As the winner of the teachers' 1500-metre race, Mr Tse Tsz Lung said he was delighted about winning the race and enjoyed racing with his colleagues tremendously. Although he won the race, he had not trained as often as we expected. He only trained once a week for the sports day, but he is a very self-disciplined person indeed. Owing to the COVID-19 pandemic, sports days could not be held for 2 years. Mr Tse said he was very glad that he could participate in the CMT Sports Days this year as it was really a good opportunity for all the teachers and students to enjoy sports and cheer for each other.



▲ Mr Tse Tsz Lung

The Editor's Word

I was glad that the CMT Sports Days could be held successfully this year. This special event provided all the teachers and students with a good time to enjoy sports and a perfect moment to gather with each other. I hope there can be more events like this in the future.



Table Tennis: A Platform for Sportsmanship and Self-Improvement

5B Lau Wing Lam, Vanessa

Table tennis is a beloved sport that requires not only physical prowess but also great coordination and strategic thinking. Players need to have excellent hand-eye coordination and move quickly around the table to hit the ball back and forth. Additionally, they must think ahead and anticipate where their opponent will hit the ball next.

Table Tennis is one of the school teams at CMT. I am proud to be a member of this team because it has helped me learn and grow. Being a member of the table tennis school team provides me with opportunities to practise and improve my skills through regular training and competitions.

We practise twice a week on Wednesdays and Saturdays to improve our technique. We actively participate in various inter-school table tennis competitions, which provide a platform for us to showcase our skills and compete against other talented players. We try our best in every game and competition to gain more experience. We can benefit from what we have learnt in the competitions. They have been vital in pushing me to hone my skills, boosting my self-confidence and making me more competitive.



▲ A gold medal



▲ (from left to right) Vanessa, her coach and her teammate (3B Wu Tsz Ching, Bowie)



▲ Vanessa won a gold medal in the Sham Shui Po District Age Group Table Tennis Competition 2022-23

Our coach, Mr Lam is committed to unleashing our potential. He has taught us the importance of discipline, teamwork and sportsmanship. He has also given us lots of encouragement during training.

Table tennis is a challenging and rewarding sport. It is more than just playing a sport. It is also an opportunity to learn important life lessons and grow as a person. It has brought me unforgettable memories and enjoyment of table tennis. I encourage other students to join and see what table tennis can offer them.



▲ Practising table tennis in school



▲ A table tennis competition



▲ Vanessa and her teammates

Celebrating the Success of a Thrilling Drama Performance by a Dedicated Team

5B Yeung Chu Yan, Chloe



▲ A drama performance in school

These photos capture the excitement and success of last year's drama performance, the first physical production since the outbreak of COVID-19, and my first performance in three years as a member of the school Drama Team.

In March, we participated in a drama festival competition in which we had to overcome several challenges due to the pandemic, including performing via Zoom, which presented issues with equipment, props and costumes. Despite these setbacks, our team remained dedicated to perfecting our performance, and our efforts were rewarded with outstanding results, including winning the Award for Commendable Overall Performance, Award for Outstanding Cooperation, Award for Outstanding Performer and Award for Outstanding Audio-visual Effects.

In July, we were thrilled to finally return to the stage and perform our play live. As we held hands and shouted "Good show!", it was evident that our hard work and dedication paid off. We were confident that our performance would be a success, and we were delighted to see our efforts come to fruition. This experience instilled a sense of joy and pride among our team members, as evidenced by the jubilant expressions captured in these photos.

Joining the drama team has been a significant learning opportunity for me. The drama tutor offered us basic drama exercises that help integrate new members into the group and develop stronger bonds between existing members. We also practised pronunciation and body language, which enhanced our acting skills and helped us become more proficient in rehearsing scripts. I have made new friends and become more active since joining the team. To any student interested in getting involved, I highly recommend joining our drama team family!



▲ The Hong Kong School Drama Festival was conducted in a real-time online mode during COVID-19



▲ A good show



OUTSTANDING STUDENTS' WORKS

The following article and short story are chosen to enter the MI Young Writers Award 2023 - 5th English Writing Competition and the TWGHs "Good People, Good Deeds: English Writing Competition 2022-23".

Do You Think Mobile Games Are Addictive and Why?

4B Kwan Siu Hang, Sam

Numerous scholars have argued that mobile game addiction has become a worrying issue nowadays. They claimed that depression, social anxiety and loneliness are related to mobile game addiction. Nonetheless, is mobile game addiction a real condition? This essay aims to discuss the psychological definition of the term "addiction" and analyse whether mobile games are really addictive.

To understand whether mobile games are addictive as those scholars claimed, we must dissect the definition of "addiction" and examine the symptoms of addiction. According to the National Health Service of the UK, addiction refers to a psychological problem of not having control over taking, using, or doing something to the point where it could jeopardise an individual's health or daily life. In addition, doctors also added that major symptoms of addiction include a problematic pattern of use that can lead to clinically significant impairment or distress, powerful cravings albeit expressing a desire to quit and taking risks to obtain the object that an individual is addicted to. In short, addiction only refers to an obvious obsession with doing something although the individual may want to stop and suppress these addictions, leading to various withdrawal symptoms.

After having a glimpse of what addiction means, we may analyse the so-called symptoms of mobile gaming addiction and see whether this issue could be defined as an addiction issue. First and foremost, playing mobile games for long periods does not necessarily mean an individual has an addiction problem. Cardiff University, UK has interviewed 2,316 people who regularly play games online and found out that no one has fulfilled the criteria

of having an addiction problem. As mentioned above, behaviour cannot be regarded as an addiction if the individual does not show symptoms like powerful cravings or taking risks to engage in an activity. Although some participants in the research have shown symptoms like lying about time spent gaming or using gaming to relieve anxiety, none of them experienced distress over their gaming habit, indicating that gamers were not addicted. In contrast, the study has





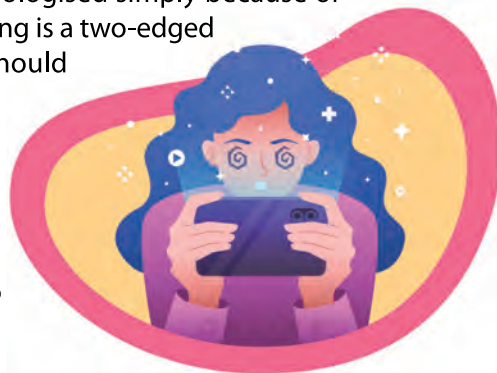
suggested that mobile gaming could be no more than a displacement activity for people in an unsatisfying situation. According to the research findings, people who have their lower-level needs met may find that they are unsatisfied in other aspects of their lives, such as their careers or relationships, and are more likely to spend more time on mobile gaming.

Thus, mobile gaming is not an addiction, but a way for these people to gain a sense of satisfaction.

Furthermore, mobile games are not addictive from a medical perspective. Scholars claim that the areas in the brain that are associated with the pleasure of taking drugs and playing mobile games are the same, hence, playing mobile games is as addictive as taking drugs. Nevertheless, they have neglected the amount of dopamine involved in these activities. *The New York Times* has revealed that the amount of dopamine released in our brains when playing mobile games is approximately the same as having a slice of pizza. On the contrary, taking a drug such as methamphetamine could lead to a release of dopamine ten times that of playing mobile games. Moreover, other pleasurable activities like reading a book, having an enjoyable conversation or having dinner in a nice restaurant release similar amounts of dopamine. Therefore, it is worth remembering that the impact that mobile games impose on our brains is fundamentally different from that of drug addiction. To sum up, it is unfair to associate mobile games with drug taking by saying they both make us relax, not to mention that mobile games do not have disruptive impacts on our lives in the way alcohol or drug use does.

Last but not least, the media and many parents urge children to stop playing mobile games, citing the risk of addiction and likening playing mobile games to having an uncontrollable psychological disorder. However, mobile games should not be regarded as a disorder that only brings harm to children. From research published in the journal, *Media International Australia*, parents must stop pathologising gameplay as a disorder because this hinders children from obtaining the benefits of playing games. Current research has stated that games are also beneficial to children's development of problem-solving skills, spatial skills, creativity, imagination and strategic decision-making abilities. Therefore, it is arbitrary to use negative terms like "addiction" and "disorder" to describe mobile game playing because it also brings advantages. Let me put it in other words, children may spend a lot of time on mobile gameplay, but this does not necessarily mean that the behaviour is an addiction. For instance, we do not blame children for reading an intriguing novel for too long and call reading an addiction. It is beyond dispute that reading for too long without self-control could lead to various issues, like degradation in eyesight, sore neck muscles and adverse interpersonal behaviour, but we never regard it as a disorder. It is because we know that reading also brings benefits to children, and it should not be pathologised simply because of the individual's lack of self-discipline. Similarly, mobile gaming is a two-edged blade that could lead to positive impacts too. Hence, it should not be regarded as an addiction or disorder.

In a nutshell, people who play mobile games for a significantly long period do not show symptoms of addiction, and mobile games can also be beneficial, unlike other addictive activities. Therefore, I believe that mobile games are not addictive, and the public should stop pathologising mobile games.



An Angel of Light in the Darkness

5C Wong Hei Tung, Marcella

The social morality in our society is currently gravely lacking. Fraud, avarice, or those helping people with ulterior motives occur frequently. I, too, was one of the many victims fighting to survive in this morally bankrupt society. But suddenly, in my darkest moment, an angel popped up to spread love, care and jubilation to my world.

I still remember months ago, as if cursed, my whole family got infected with the deadly COVID-19 virus. Reluctantly, we packed all of our daily necessities and got on a bus that was used to transport patients to the quarantine centre. 'Take care, we will be together again soon,' I said tearfully. My mother forced a smile in an attempt to hide her pain.

The COVID-19 virus came at a difficult time for my family because my mum was just starting to recover from cancer. Of course, due to her weakened immune system, this virus could prove to be life-threatening.

My mum was sent to the hospital while the rest of us were sent to the Penny's Bay quarantine centre. During that period, my days were filled with worries and overwhelming misery that could not be expressed by words.


'There are 300 deaths due to COVID-19 today....' I could no longer hear what the news anchor was saying. This news darkened my mood and I cried. My life is such a tragedy. Those tragic sights and sounds started to float back up to the surface of my mind....

The wait was agonising as I paced back and forth outside the operating room. Finally, the "OPERATION IN PROGRESS" sign went off. Doctors left the operation room one after another, complaining about how complicated the operation was. I rushed to see my mother but only succeeded in jumping to another bittersweet scene. 'Hey! Let's go! The bell has already rung. We have to go to class!' said Fernanda, my best friend from childhood, or I could say, my only friend.

Life is full of uncertainties. I was born with a birthmark on my face, which made others shun me. Everyone thought of me as a monster, except Fernanda. Those balmy days, enjoying the beauty of nature together, the sweltering days at the beach with the boisterous splashing sounds of the waves, the autumns we spent admiring the beautiful changes of the flora, and the winter days we spent building snowmen together were all so unforgettable. I used to think our friendship would last forever, but as the old motto goes, 'No party lasts forever.' She soon became a distant memory when she relocated. Trepidation and melancholy crept in, creating an intangible darkness around me. The blackness that crept in was overwhelming and all the painful feelings that had been stored up in me exploded like a compressed coiled spring. Traumatized, life left me shattered and hopeless.

Time is like a devil, but its horridness greatly exceeds what a devil could be. Time can make us suffer by granting us happiness but also taking it back, leaving behind painful memories.






When people take a trip down memory lane, they remember pleasant or sentimental incidents in their lives. However, for me, memories bring more pain than joy. Unpleasant memories flood back to my mind, playing tragedies over and over again like a broken video tape. I lack words to describe the feelings of despondency, sorrow and despair.

'Knock! Knock!' I looked up and saw a nurse standing outside the window, smiling warmly.

'Hey, are you alright?' asked the nurse from outside the closed window. 'I saw you looking depressed and wanted to check how you were.'

For a moment, I debated internally on whether to share the burden on my mind. But her smile made me feel secure enough to divulge a piece of myself to her. On the verge of tears, I told my tale of distress. She smiled and pointed at my cup of water. 'Psychologists usually say this cup of water is half-full. However, you will say it is half-empty obviously,' she gently shared. 'I understand how you feel right now. I felt the same when I was a teenager. Bad grades, failed relationships and family issues pushed me to the edge making me pessimistic about life. I always blamed the world for its unfairness, asking: why am I not granted intelligence? Why don't I have the body shape of a model? Why was I not born into a rich family? However, I met a psychologist who asked me the 'half cup of water' question. It reminded me that it was time to change my perspective on life. There is always something in life that is worth appreciating. I think you should try to see it too!'

Change of perspective? I have never thought about it. I suddenly remembered my grandma once said, 'If old things don't go, new things will never come.' People leave us, but other people come into our lives. Sometimes, disastrous events come into our lives, but we can overcome them. Great people and things might just be beckoning to us down the road. Even though Fernanda left me, she had given me lots of valuable memories. Even though my mum suffered from cancer, she successfully turned from death's door. Why not be grateful and focus on the good things in your life? For me, the best thing to happen today is meeting that angelic nurse. If I hadn't met her, I wouldn't have changed my perspective and looked on the bright side of life. Stepping out of that dark tunnel into the brilliant light, a fascinating scene was revealed before me. As the sun shone brightly, I felt my heart overflowing with immense happiness. I believe that things will get back on the right track.



Thank you, angel in white... a glorious person who is truly good and who did me a good deed.

2022-2023 視覺藝術科學生作品

向老師致敬2022 - 書籤設計比賽



2A 林寶華(最後六強)



2B 戴曉澄(最後六強)



6B 黃諾琦(優異獎)



6C 林文雅(最後六強)

中學減緩氣候變化標語及海報設計比賽



2A 歐子柔



3A 鄺梓森



3D 鄺俐元



3A 黎浚杰

我的家在中國—第七屆紫荊杯兩岸暨港澳青少年書畫大賽



2D 馬梓珩
探索中國



6C 何梓瑩
我家的味道



6B 黃諾琦
仙境·我家在中國

中五同學作品集



6C 吳海琳
小船環遊我中國



5B 曾景孺
賽馬人



5D 梁靜婷
龜途



小龍馬·創藝傳城比賽·
中學團體組2023
創新中國文化壁畫製作

4B 鍾宛芝 4B 胡卓軒
4B 楊浩文 4C 蔣禧花



學生視覺藝術作品展 2022/23



3A 張曉瑩
〈輕舟已過萬重山〉



3A 鄭桂如
〈繁花似錦〉



3A 楊柱萌
〈太空水墨夢〉



6C 林文雅 〈假如世界末世化〉裝置藝術



6C 吳敏榮
〈無聲的摧毀〉
表演藝術



6C 何梓瑩 〈罪與慾〉混合媒介 立體製作



6C 劉鑫怡 〈擺脫歷史，迎接曙光〉
電繪於珍珠板上



第四行：林偉信 陳文瑞 何俊霆 郭兆凱 唐樂軒 關為本 吳家信 伍錦燦 余梓禧
 第三行：劉昊陽 李日希 徐梓楊 陳巧妍 譚子璇 郭正鋹 李軒佑 陳衍諾
 第二行：黎茜瑜 潘嘉妍 李靜婷 徐嘉盈 陸善濃 鄺愷晴 王翠盈 譚嘉儀 林嘉欣
 第一行：馬浚聰 呂逸熙 黃浩傑 黎敏慧老師 蔡燕蘭老師 黃采宜 梁瀟尹 袁希兒



第四行：陳智寅 鄧嘉寶 郭錦睿 吳梓軒 劉旺承 陳浩峰 陳駿宏
 第三行：徐凱欣 李胤樞 張家雄 樊宇 黃家樂 吳天賜 邵仲研 顏敏
 第二行：朱泳霖 郭瑩晞 袁穎晞 陳希欣 吳卓琦 張雅婷 陸贈柔 黃靖雯 李恩琳 曾海柔
 第一行：郭懿軒 李家傑 馮栢樂 謝子龍老師 張子健老師 應詩涵 黃潔玲 葉曉穎

1C



第四行：何宏哲 黃子軒 李成傑 黃錦輝 鄭鎧洲 鄧業瀛 郭卓航 陳志誠 顏茂榮
 第三行：朱霽澄 陳淳熙 伍瑋炫 邵 邦 吳晴軒 盧欣華 陳明浩 黃灝瞳
 第二行：梁善渝 黃子彤 梁雯雯 陳慧玲 黃心雨 溫嘉琪 陳采愉 伍慧嵐
 第一行：趙名揮 何浩德 陳雨純 梁凱詩老師 黎美琳老師 譚嘉雯 倫凱欣 潘子韻

1D



第四行：魏宏照 孫崇瑞 嚴鴻晟 陳子軒 梁騫謙 盧曉鋒 顏茂源
 第三行：周天海 徐斯朗 李溢文 伊炳成 趙健銘 黎思延 莊浩嚴 劉衍楊 張健濤
 第二行：吳韻蕊 鄧怡貞 賴佩琳 盧漫琳 葉翠沂 李卓佳 鄭思靖 劉紫珪 陳睿軒
 第一行：鄒俊權 丘嘉俊 金鉅迪 袁慧珊老師 朱海冰老師 林紀兒 凌彩瑞 麥巧儀

2A



第四行：黃卓熙 溫家俊 鍾嘉銘 庄俊熙 譚梓鵬 譚進菀 邢益鋒 王志銘 洪建豪
 第三行：鄭潔施 梁梓茵 黃詩淇 唐麗婷 韓非霏 林寶華 李泳霖 劉君瑜
 第二行：袁禎瑩 朱禮珊 歐子柔 林君泥 區芷欣 梁嘉宜 楊燕怡
 第一行：呂諾言 李浩源 白鈞陶 陳建穎 鄭美寶老師 鄒凱晴 崔芷綺 林嘉汶 林子晞

2B



第四行：陳子熙 符俊樺 葉俊泓 黃嘉棟 梁子峰 楊洪源 丁煒炫 尹昊賢 曾健豐 區證天
 第三行：郭文翔 廖偲楷 羅維仁 蘇智宇 黃綺琪 戴曉澄 葉芮圻 馮思晴
 第二行：陳稼薈 張慧妍 莫姻彤 蔡子悅 蕭琬玲 劉家伶 關樂妍 劉瑩茵
 第一行：鍾紹源 鍾偉庭 鄭灝文 何家輝老師 梁卓新老師 李栢彤 劉家蔚 周睿萱

2C



第四行：譚展鴻 梁俊杰 尹偉賢 曾振軒 林利鑫 甘永森
 第三行：李銘軒 伍栢軒 梁珈臻 陳孝旻 曾灝曦 郭海鋒 黃俊霆 李子豪
 第二行：陳嘉欣 蔣慧沺 吳泳琪 李玟熹 陳梓欣 李嘉怡 戴彥菲 梁潔儀
 第一行：李栢豪 簡啟軒 李家俊 成佩珊老師 羅敏儀老師 曾婉兒 張樂瑤 鍾穎瑤

2D



第四行：譚力銘 馬永健 馬梓珩 楊昊宗 曾家榮 李俊瑜 方滙勤
 第三行：譚舒獻 陳少聰 康家霖 黃承熙 鍾庭軒 楊展承 鍾志豪 林裕恒
 第二行：陳丹妮 梁惠琳 陳小欣 郭雯雯 李建茵 蔡曉妍 關紫滢 丘靖
 第一行：彭朗堅 李俊杰 江家穎 吳振浩老師 梁孝儀老師 周嘉欣 林映呈 吳茵儀

3A



第四行：蘇星予 李俊彥 馮煒峰 吳勇善 鄺梓森 關日升 陳文君 黃文瑞
 第三行：梁鈺宜 黃振廷 陳宇軒 何浣璋 黎浚杰 趙文豪 陸國權 盧心悅
 第二行：鄭桂如 楊柱萌 閔芷穎 陳美妙 陳慰芯 歐陽詠晴 陳曉佟 賴志欣
 第一行：蔡展鋒 何朗熙 陳愷謙 屈家嶸 黃玉萍老師 林家誼 張曉瑩 譚雯心 黃玉婷

3B



第四行：金崎正禮 伍瑞熙 江浩筠 蔡宇欽 張汶熙 馮樂謙 黃逸康 吳志鵬
 第三行：陳文希 趙俊樂 吳啟豪 張雪楠 文景程 鄧柏譽 江城軒 葉諾軒
 第二行：林淑淇 莫泳琳 胡芷晴 梁楚欣 黃晶晶 黃堃然 鄧孝恩
 第一行：施鍵銘 黃海文 黃溢華 吳 寶老師 方明欣老師 劉彩盈 安雪兒 羅淑莊



第四行：王駿樂 徐柏林 黃鈞楊 譚俊曦 蘇浚威 莫子樂
 第三行：趙健鈞 嚴梓乘 費銘希 安聲栢 洪樂軒 黃維星 周文俊
 第二行：李清清 黃靖童 吳敬文 吳煜淇 柯珮晴 胡惠熒
 第一行：顏樂也 張創新 譚偉倫 林經緯老師 招詠珊老師 黃佩雯 陳麗萍 羅琬喬



第三行：林俊町 利建峰 曾德淮 曾子堅 張弘希 梁鈞源 羅英翹 徐梓桓 黃遠鏗 李金誠
 第二行：林嘉嫻 陳倩柔 陳晞彤 張萌文 吳優嫻 鄧凱晴 鄺俐元 朱曉瑩 周樂賢
 第一行：陳永榮 張家乾 余卓熙 梁栢恒老師 湯嘉穎老師 林子茵 符懷心 李婉彤

4A



第四行：陳彥任 王霆軒 陳柏霖 詹智鈞 盧廣明 林炳生 張振業
 第三行：黃卓匯 鄭樂天 李子揚 湯衣朗 鄧世業 陳永杰 李鈞濤 黃健朗
 第二行：錢欣蕾 吳凱茵 林俊彤 區俊能 陳志賢 黃禎嫻 劉梓澄 甘璧嘉 余念凝
 第一行：林鈞濤 陳顯維 何定軒 楊小萍老師 周洛瑜 沈濡一 李卓翹

4B



第四行：吳嘉臻 黃梓聰 楊浩文 呂澤滿 洪俊杰 胡卓軒 何易威 曾珈晞
 第三行：蔡依敏 吳穎欣 鄧俊業 李旭麟 張樂勤 余兆康 許富鈞 王海遙
 第二行：麥佩雯 黃少妍 廖思嘉 吳錦霖 杜卓頤 曾宛瑩 鍾宛芝 林淑惠
 第一行：葉遠鵬 楊正源 施世均 關兆鏗 蘇健男老師 呂婉瑩 潘穎賢 麥穎詩 周樂晴

4C



第四行：張浚毅 陳嘉駿 伍俊杰 左恩浩 韓 嚴 黃浩維 陳柏軒
 第三行：甘梓宏 鄭家軒 歐毅恒 馮冠雄 何漫鈴 程逸希 劉子晴 黃文蔚
 第二行：蔣禧花 周泳茵 樊珈穎 彭 翎 胡詠欣 劉寶琳 羅雯茵 高雅 譚芷晞 葉泳好
 第一行：曹顯文 周澤榮 陳友宝 劉鴻輝 袁銘德老師 陳泳琪 鄒穎欣 黃安怡 黃詩韻

4D



第四行：黃君霖 黃銘棋 曾昌榮 黃卓軒 簡泓浚 謝宇凱 黃國豪 陳睿陽
 第三行：張弘俊 鄭卓泓 楊國權 黃業滔 呂俊軒 楊勁倫 王煒炫
 第二行：張鈞皓 何名揚 關澤祺 唐尉傑 林靖瑤 莫欣桐 宗佳馨 李嘉儒
 第一行：張子羽 梁志超 翟浚成 賴美鳳老師 李倩柔 鄧 靜 周鈺瑩

5A



第二行：黎鎧朗 黃麒平 黃健豪 王裕文 林佳堯 黎逸言 龐浩霖 吳超泳 黃雅琪
第一行：賴梓欽 鄭煒霖 陸廷康 袁煒彬 趙展藝老師 何穎瑜 何嘉儀 葉嘉琳 陳思源

5B



第四行：湯榮峰 吳煒衡 郭梓浚 楊浩浩 劉濤華 林少杰 林浩田
第三行：王嘉淇 彭子婷 劉穎霖 許宇軒 曾景孺 朱志健 司徒雅雯 徐鎧桐
第二行：潘子澄 簡芷恩 張子霖 余彩靖 唐心羽 蔡曉瑩 曾韻希 蘇曉嵐
第一行：朱奕洋 梁子聰 關俊希 陳俊岳 林慧如老師 楊柱茵 陳敏淇 曹曉娟 陳心怡

5C



第四行：梁文灝 廖家成 陳健聰 李嘉朗 卓文 李文浩 陳幸林 錢俊楓
 第三行：梁小芳 王稀瞳 賴星宏 鍾俊樂 蕭曉南 邢詒冠 肖雅云 何嘉怡
 第二行：黃希雯 李婉雯 吳雨晴 葉朗 張凱璇 黃穎欣 周芷珮 黃嘉寶
 第一行：陳志燁 陳彥臻 陳展廷 黃俊熙 張麗娟老師 李錫雯 潘婧嵐 池佩宜 譚媛怡

5D



第二行：梁芷千 韓燕飛 賴利恒 周志崗 吳卓賢 陳杏科 胡嘉駿 區卓文 梁靜婷 梁文詠
 第一行：林泳翔 李宇軒 劉楚杰 吳嘉耀 陳慧敏老師 茹泳芝 鄭子瑤 黃文傑 馮韻芝

6A



第三行：杜景翔 王澤亨 陳萃奇 劉宏彬 尹浩榮 陳積琅 鄭浩熙
 第二行：譚智澤 陳偉杰 楊偉英 馬劍鋒 張頌謙 黃港生 王俊傑
 第一行：馮豪盈 王梵鉅 陳家輝 衛家寶老師 楊芷婷 侯雪儀 曾心玥

6B



第四行：李旻聰 袁偉宏 蔡禮謙 彭偉強 李旻晉 林鑫瀚 曾林
 第三行：吳敏華 史詠欣 翟梓賢 譚心如 張啟瑩 梁恩童 陳凱琪 柯凱齡
 第二行：王鈞宜 曾心瑤 曾麗文 胡潔嫻 吳欣婷 劉佩兒 陳雯君 何熹 葉芷晴
 第一行：何永愉 趙永傑 秦昊泉 鍾雲烽 彭曉心老師 陳氏燕 陳桂鴻 林雅萱 黃諾琦

6C



第四行：黃家俊 黎健平 李浩佳 鄭源鈞 張東明 林卓彥
 第三行：謝兆嫻 鄭詠怡 梁凱蕎 梁詠欣 鄧寶怡 劉鑫怡 陳明燕
 第二行：周樂希 湯珍怡 吳敏榮 梁穎怡 張佩文 何梓瑩 黃凱敏 林文雅
 第一行：鄭榮超 黃宇凱 黃兆文 張澤楷 孔樂琪老師 朱靖桐 吳海琳 鄭愷珩 朱慧賢

6D



第二行：余浚濠 范兆朗 鄒梓俊 李智超 梅智恒 張佑毅 冼浩庭 陳俊緯 周智源 林錫坤
 第一行：鄭志誠 陳嘉偉 柯維傑 李 康 余榮耀老師 余曉林 姜佩珊 李敏儀 黃汝晴

2022-2023校刊編輯委員會

總顧問老師：羅惠珍老師

中文版顧問老師：蔡燕蘭老師、張麗娟老師、方明欣老師、招詠珊老師

英文版顧問老師：溫怡欣老師、鄭茂梅老師、陳嘉棟老師、

宋雪紅老師 (Ms. Jennifer Sung)

課外活動顧問老師：蘇健男老師

封面設計：梁孝儀老師

中文版學生編輯：5B 楊柱茵 (中文版總編輯)

5B 簡芷恩 5B 曹曉娟

5B 王嘉淇 5B 余彩靖

5B 曾韻希 5B 楊浩浩

5C 周芷珮 5C 潘靖嵐

5C 李錫雯 5C 張凱璇

4B 廖思嘉 4B 黃梓聰

4B 楊浩文

校對：5B 陳敏淇 5C 何嘉怡

4B 周樂晴 2A 歐子柔

Editorial Team of the English Section：5B Ng Wai Hang, John (Chief Editor)

5B Chan Sum Yee, Sammi

5B Lau Wing Lam, Vanessa

5B Yeung Chu Yan, Chloe

5B Kwan Chun Hei, Peter

5C Chan Yin Chun, Tim



CMT

