



中華基督教青年會中學

青中 先鋒 計劃



二零一七至一八年度

目錄

校長的話	2
學生受訓片段	
開營儀式	4
百米障礙賽	5
步操訓練	6
坦克	7
軍體拳	8
感恩課	9
模擬槍戰	10
野炊	11
聯歡晚會	12
閉營儀式	13
班照及家長照	14-16
活動花絮	17
我在黃埔軍校上了寶貴的一課	
1AL 何立彥	19
1AL 李樂兒	22
1AL 顏靖殷	25
1AL 張曉怡	28
1CW 杜林峰	31
1CW 黎凱玲	34
1CK RAI ALI HAIDAR	37
1CK 黃承祐	40
1CK 楊恩霖	45
1FL 陳正杰	49
1SY 周洛坤	52
1SY 潘靖軒	56
1SY 鄧哲儒	59
1AL 何絡民	20
1AL 徐天樂	23
1AL 蘇卓曦	26
1AL 梁慧嵐	29
1CW 雷巧欣	32
1CW 沈晞彤	35
1CK 古好善	38
1CK 鄧瑞晞	42
1CK 盧健朗	46
1FL 梁希文	50
1SY 陳詩洛	53
1SY 謝卓生	57
1AL 李嘉媛	21
1AL 劉晉熙	24
1AL 林家愉	27
1AL 譚浩程	30
1CW 趙諾謙	33
1CK 陳浚匡	36
1CK 陳美芝	39
1CK 陳子陶	44
1CK 蘇 陽	47
1FL 葉可茵	51
1SY 黃卓妍	54
1SY 李建廷	58
編製人員	60

校長的話

記得數年前，大學生入學出現「奇景」，就是家長積極參與孩子的大學生活，大學生的自主能力教人重新理解。我想，中一同學升上青中，第一門課就是要學習好好管理自己，活出自信。惟有這樣，父母才會安心，讓子女獨立。

每年十月，整級中一同學提著行李，浩浩蕩蕩過境，滿是興奮及好奇的背後，其實載著父母百般的擔憂。各位家長，各位同學，我可以肯定地告訴你們，這五天四夜的訓練，絕對是各青中「新鮮人」及家長寶貴的一課。同學們遠別香港的安樂窩，學習執拾被鋪、進行步操訓練，甚至體驗國家軍人的生活、於感恩課上忍不住的情感抒發，已足以令各同學畢生難忘，踏出自律的第一步。而今年的訓練中，還新增了「野炊」環節，不少同學要嘗試合力烹調「大鑊飯」，與組員共享，當中同學燻黑臉龐的樣子、飯菜燒焦的情景、向教官求救的表情……早已烙在各人心中。「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」，一口飯得來不易，團結合作的精神更是不可缺少的。

軍事訓練踏入尾聲，家長們齊集軍營，看著子女被陽光曬得黝黑的臉孔，穿著雄糾糾的軍人迷彩服，流著赤熱的汗水，仿如隔世，心中既喜且疼，糾結的心情寫在每一個家長的臉上。所謂「養兒一百歲，長憂九十九」，為人父母的，永遠也覺得子女還小，就算升上中學，縱然口中說兒女已大了，沒甚麼的，但心中還是牽腸掛肚。各位同學，你們可知道，當你們在黃埔軍校受訓五天，原來你們的爸爸媽媽也在上了一節寶貴的課——就是學會「不放心，也得放手」。他們這刻放手，正是希望你們能擁有面對挑戰的自信及能耐，做一個不退縮的人。

願同學們念記著父母這份心思，好好實踐你們在本書中提及感恩課的諾言。

學生受訓片段



開營儀式



基督教青年會中學
The YMCA Secondary School



百米障礙賽



步操訓練



坦克



軍體拳





模擬槍戰



野炊



聯歡晚會



閉營儀式



班照

1AL班



1CW班



1FL班



1SY班



班照



家長照



活動花絮



“
我在黃埔軍校
上了寶貴的一課
”



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

I AL 何立彥

兩個星期前，學校要求我們參加一個五日四夜的軍營，而軍營的地點就是很有名的黃埔。

在這個軍營裏，發生了各式各樣，多姿多彩的事情，例如：彩彈戰、障礙挑戰、聯歡晚會……而最讓我深刻的是感恩課。

上課前，我們要先在操場排列椅子，然後等待教官的指令才可以坐下。我們等了大約一分鐘，忽然教官喊了一聲：「坐！」我們就以最快速度坐下。然後，教官便教我們上課的規則。

接著，軍校的馬校長帶領班主任們來為我們演講。在演講期間，馬校長說了幾個感動的故事，而令我流淚的故事是關於一個媽媽在臨終前跟兒子說的一番話：「媽媽要去很遠的地方工作，恐怕不能再見到你，所以當你看見天上的星星，就可以想像是見到我。」這一句話，兒子銘記於心，所以他每晚就望著天上的星星，因為他相信媽媽是不會騙人的。

反觀自己平日的態度，這件事令我明白到父母多麼重要，讓我反省以後要好好對待父母，不再令他們傷心。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍體拳

I AL 何絡民

我在黃埔軍校最難忘的一件事——打軍體拳。

我在黃埔軍校渡過了五日四夜，學會了很多當軍人的知識和人生道理，例如：步操、打軍體拳、收拾房間、快速集隊和保持紀律。當中，我最喜愛的就是打軍體拳。

我第一次看到教官示範軍體拳的時候，就覺得難不倒自己。但一到我和同學打的時候，馬上覺得很困難，不斷地失去平衡。每次我們一百六十多人一起打的時候，如果有一個同學稍有錯漏，教官一眼看到，便會立刻命令我們重新再做，所以我們不斷做了很多次，大家都十分疲倦，但同時也感覺到進步得很快。

經過了兩至三天艱苦的訓練，教官說我們有很大進步，不再常重新打拳，陣營整齊，最後還將步操和軍體拳組成了一個表演給家長欣賞，他們都說我們打得非常好。

學習軍體拳的過程裏，我學會了團隊精神，如果有一位同學做錯了，就要全體重新再做過，所以一個都不能少，一定要有團隊精神！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

I AL 李嘉媛

現在，當我看見黃埔軍校的照片，我的腦海裏都會一一地浮現這五日四夜裏發生過的景象。回想起每一天的訓練都多姿多彩，真的令我回味無窮呀！

五日四夜的軍校訓練轉眼間就過去了，令我印象深刻的片段有很多，但是最深刻的還是馬校長的感恩課。那天晚上，馬校長召集所有人到二號訓練場，給我們說關於感恩的故事——曾經有一名教師和三位學生被困在課室內，有一位先生本來已經逃出危險地帶，但他還奮不顧身地跑回去救他們。這位先生願意犧牲自己的安全去救同學脫離危難，見證人情的可貴，我明白到我們應感謝身邊願意為自己付出的人，也要答謝父母對我們的養育之恩。

馬校長說完這個故事後，我慢慢回想起父母一直不斷地培育我成長的畫面，心裏充滿著對父母的思念，我的眼淚不自覺地自眼眶流下，學懂要去珍惜身邊的每一個人。

雖然我在這一次的黃埔軍校裏經歷了很多風風雨雨，但我很高興可以在馬校長的感恩課裏學會對父母、老師和朋友抱感恩的心。回到家後，我決定要善待身邊的每一個人，答謝他們對我一直以來的照顧。



我在黃埔校上了寶貴的一課——感恩課

IAL 李樂兒

軍校訓練對於我來說是一件新事物，而這五日四夜的先鋒訓練營是一個非常難得和艱苦的體驗，使我獲益良多。特別是當中的感恩課，既令我難忘，又使我領悟到感恩的重要和意義。

在訓練營裏，除了要學習紀律外，亦要學習團體合作，而所有起居生活如整理床鋪、洗衣服和煮食等都要親力親為。慣常依賴父母照顧的我，感到頗困難和吃力，但在辛苦過後便明白到，其實這些都是我們每天需要的生活技能，學懂後更可帶來滿足感。

在軍校的第二晚，吃完飯後我們便到操場集合上感恩課。在馬校長的講課中，他提到很多令人感動的故事和例子，其中說到：「你知不知道父母為你付出很多心血嗎？你知道他們為了給你一個好的學習環境而出去辛苦地工作賺錢嗎？」這令我回想到自己平常在家裏是個懶惰、反叛、做事常常半途而廢的人，又時常因小事跟家人吵鬧……我低下頭來細味馬校長的分享，想到父母含辛如苦，無微不至的關懷和照顧，令我不其然感到內疚，流下眼淚。

經過這一課，我才發現自己其實是個很幸福的人！我除了學會要關心別人，尊敬師長和孝順父母外，亦要珍惜身邊的人和所擁有的一切，為自己訂立良好的生活習慣。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

IAL 徐天樂

我終於回來啦！經過在黃埔軍校短暫的五日四夜訓練，我回到青中了。在剛開始軍校日子時，我因為不習慣那裏的生活，所以覺得特別辛苦，有些學生還因適應問題而身體不舒服。幸好，後來我們不但能逐步適應，更被軍校內多姿多彩的活動，如水彈戰、感恩課和聚餐等吸引了。



黃埔軍校的活動，的確十分多姿多彩，但更重要的是我能從其中的感恩課中學到最深刻的一課。在寒風刺骨的晚上，我們全部被召集到外面，坐著板凳聽故事。一開始，我們覺得故事沒啥精彩，但是越聽卻覺得越有意思，越覺感動。期間，馬校長說了一個感人的故事：故事說有個單親女孩考試成績欠佳，因此和媽媽吵架，一氣之下離家出走。到了晚上，女孩到了一家食店。老闆娘見到女孩可憐兮兮的，於是給了她一碗面。女孩心存感激，向老闆娘自述經歷，並道謝說對方是救命恩人時，老闆娘卻略帶怒意地回答說：「我給你一碗麵，就成了你的救命恩人；你媽媽撫養你十數年，你卻一點謝意都沒有！」女孩聽到後，慚愧得抱頭痛哭，並立即回家對擁抱母親，向她道歉。我們聽到故事後，也不禁眼眶通紅，流下眼淚。

當我依依不捨地離開黃埔軍校時，我還在回味著在感恩課中學到寶貴的一課：這一課令我們學到要感恩父母，成為成熟的人。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——晚飯聚餐

I AL 劉晉熙

一星期過去了，剛回到校，老師就開始指示同學一班一班地離開，當我在回家的旅程中，仿佛還能看到一些穿著迷彩衣服的朋友一起在籃球場裏聚集和等候，令我回憶起在黃埔軍校所發生的美好事情……



有時完成訓練後，我和同學會一起玩遊戲，如彩彈戰等，但這並不是我在黃埔軍校裏上的寶貴一課，而是跟其他同學一起聚餐。在黃埔軍校裏，聚餐並不是簡單地所有同學一起在室內進餐，而是各組成員需要合作，一起烹調，這是我覺得最有意思的活動。

首先，我和組員照著教官的指示，把車上的食材拿到桌上，開始清洗。第一道菜是「番茄炒蛋」，但看起來是失敗了，我們因而放棄，繼續處理其他食材，最後煮了一大窩菜湯。這次我們放了足夠調味料，非常美味，我們開心極了。可惜大功告成時，我們的教官卻說：「你們要開始收拾東西了！」所以我們用了最快的速度把湯喝掉，不能細細品嚐，還要把剩下的湯倒掉，非常可惜。

雖然如此，但我們也終究能喝到大家努力煮出來的湯。如果我們沒有同心協力，就沒有那頓美味晚餐了。這次的經歷讓我明白「團結就是力量」，沒有什麼事是大家齊心不能完成的。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——步操

IAL 顏靖殷

記得在黃埔軍校，我學到兩件事——團結和齊心。

第一天到達軍校，放下行李之後，我們就去步操。初時，我以為步操很容易，但原來做起來很難。有時，我們的腳步踏得不齊，轉錯方向等等，教官就會對我們說：「你們做不好的話，做掌上壓。」起初同學們聽了，都會想埋怨對方。

一次，一位同學大叫着建議：「不如我們數一、二、三，一邊步操，一邊數。」我們用了這個方法後，效果很好。由此，我們明白到，操練時必須團結一致，才能取得成果。之後，我們變得更認真，任何活動，也全力以赴，務求達到目標。

到了第五天，我們練習了很久，終於來到表演的時候了！我們很團結地步操，顯得很有自信。教官還讚我們：「初時，你們步操得很不整齊，現在表現十分團結啊！」這讚賞更使我明白，原來別人是感受到一個人的認真與勤奮的，教我以後也懂得堅守這兩個寶貴的特質。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍操

I AL 蘇卓曦

上星期，我們全部中一級同學一起去了黃埔軍校訓練營，度過了五日四夜。

知道要接受軍訓，我的心情既緊張也擔心。一到達軍校，教官們就立刻派發軍服，讓我們穿上，進行集訓。教官們先教我們紀律，然後再教軍操——軍體拳，前前後後操練了大約五至六個小時。那時我們已經筋疲力盡了，吃完晚飯，到了休息的時候，我立刻衝到床上，養精蓄銳準備明天的訓練。

睡在床上的那刻，我竟然睡不着。我在想教官教的內容、軍操的姿勢、軍體拳的步法、口號……我仍是睡不着，我再想同班同學的表現，他們被教官罰站的情形，令我知道做任何事情也須認真、刻苦……慢慢地，我睡着了。

第二天，誰料到我們整個房間的人也遲了起床，所以被教官狠狠地大罵了一頓。對此，我們很內疚，覺得自己是太懶惰，不夠刻苦，才會被教官罵的，也明白勤奮的重要性，做任何事也必須付出才能有收穫。

因此，以後的四天，我們就比規定時間更早起床，比其他組的學員更早到操場集合，學習一同進步！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

I AL 林家愉

「他們為了你而犧牲金錢和時間，為的是給你舒適愉快的生活環境。同學們，回到香港後，不要再做依賴父母的孩子了；你要成為愛護家人的好孩子，好女兒。」站在高台上的我，剛剛完成演講。雖然站在臺上使我略感尷尬，可是我卻沒有後悔說出真實感受，因為感恩課的確令我學到十分寶貴的一課。

軍校訓練的第二天晚上，教官叫我們要整齊列隊，魚貫地步操到一個中間有大台的場地。我教官命令我們肅靜及坐下後，我們靜待特別嘉賓到場。等了三分鐘後，一位身穿綠色西裝的中年男子——馬校長出現了。他一上台，就開始娓娓道出爸爸媽媽為我們做的犧牲。起初聽他分享的時候，我覺得他說的故事有點老土陳舊，我但是當我細心傾聽及反思後，我卻忍不住感動得熱淚盈眶。馬校長聲情並茂的分享，令我學到感恩父母，成為更成熟的人這寶貴一課。

經過五日四夜，黃埔軍校之旅終於圓滿結束了。在這既陌生又熟悉的地方，我與同學們體驗非一般的生活，淌下不少汗水和淚水。從教官身上，我學到的不只是軍體拳，還有紀律服從；從身邊的同學身上，我學到的不只是談笑嬉戲，還有團隊合作的精神；從和藹可親的馬校長身份，我學到的不只是聆聽故事，還有感恩知足的重要性；而感恩知足的道理，不僅是黃埔軍校中最重要的一課，更是我人生中最寶貴的一課。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——野炊

IAL 張曉怡

我在黃埔軍校最難忘的一件事是戶外野炊。

十月十八日的傍晚，我們操練軍體拳後，教官用他流利的普通話大聲喊出指令：「起步！走！」我們便一步一步走到野炊的地點。

到達後，我們突然被集體罰蹲，直到教官讓我們站起來。當時我心想：「我們做錯了甚麼？他們為甚麼這麼苛刻？明明就是其他班別在吵鬧吧。哎呀！腿好酸啊！快救救我！」大概蹲了五分鐘後，教官從一號枱叫起，著同學到自己的座位坐好。我心又想：「天呀！我坐十五號枱，豈不是又要繼續蹲？救命呀！」終於喊到我們的枱號，我心又是興奮又是辛酸，站起來時還有點暈呢。

坐好後，教官讓我們其中兩個人去後面拿食材，藍色箱子裏有不少食材，有豬肉、雞肉、椰菜、條狀的魚蛋、調味料等。過了一會兒，教官們開始點燃火爐好讓我們煮食。由於我平常在家也會做飯吃，所以組員都問我如何配搭食材。我一走近火爐準備炒菜，就被煙燻到眼睛，簡直就是眼睛裏每一條神經都在抽搐，每一滴眼淚都在反抗，想從眼眶中跳出來。眼淚爭先恐後地像在搶特價貨品的婦女一樣跑出來，我的眼淚竟嘩啦啦地流下。我的班主任更開玩笑地假裝拿手機拍下我哭的樣子，教我哭笑不得。

最後，我們做了好幾樣不同的菜式，我給每一道菜都取了個名字，有雞蛋炒番茄、豬肉炒椰菜，還有兩道兩位教官用心給我們炒的菜，叫魚蛋炒椰菜一號和二號。我們把一號跟二號都嘗了一遍，還是覺得二號的比較好吃。我們快要把所有食物吃完，只剩下魚蛋炒椰菜一號時，炒這個菜的教官徑自走過來，面帶嚴肅地問我們：「我炒的魚蛋不好吃嗎？」那時真是尷尬到不行了！

最後就是收拾時間，這天碰巧是我做小值，即是要負責把桌子、火爐旁打掃乾淨，把碗洗乾淨，我眼看著這一片混亂的環境，不禁嘆了一聲：「唉呀！」心想：「他們是可以把這裏弄得多髒呀！」

最後，我們回到宿舍，把軍校之旅的這一頁寫完，再為下一頁儲足精神。讓我們一起好好寫下這五日四夜的趣事吧！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍體拳

I AL 梁慧嵐

聽到了街上行人的腳步聲，令我回想在黃埔軍校整班團結地做軍體拳那難忘深刻的五日四夜。這幾天我感受了同學們同心協力的精神和學會堅持到底。

在黃埔軍校第三天，一大清早教官嚴肅地教導我們軍體拳的八個動作，大家都專心致志地觀察和聆聽教官的指示。我們用心做好，不可敷衍應對。

起初大家排練時十分混亂，踏腳是沒有聲音，很多人也做錯動作，排列不整齊。每一個動作至少重複四次，由於做得不好，我們被教官罰站十分鐘，有的罰蹲下起來，有的罰做掌上壓。在這熱不可耐的天氣下，大家被猛烈的陽光曬着，大家汗流浹背，但我們被罰時，絕不可以動一下。當我已經撐不住，快要倒下來時，旁邊的康瑤用堅定的眼神看着我，彷彿在跟我說：「加油！你可以撐下去的！」我點點頭，突然從我耳邊傳來教官的聲音：「好，起立！」我的眼睛彷彿看見一道光芒，令我振作起來，我要堅持下去。接着，大家也努力做好每一個動作。

後來，我們都刻苦地練習。「哈——」的一聲，表示着我們彼此齊心一致。因為只要有一個人做錯動作或動作馬虎，我們便要一同受罰。雖然身體十分疲倦，大家同甘共苦，使勁地做好每一個動作，緊握拳頭。在這刻苦中，我們的感情增進了不少，我們領悟到「若不團結，任何力量都是弱小的。」團結合作，便是一股強大的力量。

軍體拳是令我最念念不忘的東西。練習時，我試過筋疲力盡，但我們聽到長官的稱讚時，大家心中感到幸福快樂。大家的笑容令我看到曙光，練習有喜有悲，原來這叫做陪伴的喜樂。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——閉營禮

I AL 譚浩程

離開黃埔軍校快已一星期，每當我發呆時，軍校畢業禮都畫面就像走馬燈一樣一一浮現眼前。

典禮開始前，我和同學單純地認為看似平平無奇的畢業典禮是痛苦日子的解脫。我抱着「做得好或不好都沒所謂」的心態去操練。直到典禮開始前一刻，教官的一句話令我的態度完全轉變。教官說：「今天的畢業典禮，出席的不僅有馬校長，還有你們的父母啊！所以你們要給他們看到你們已經成長！」聽到這句話，我下定決心認真投入典禮，不讓自己有絲毫的遺憾！綵排時，教官的指令我全做得妥妥當當。綵排後，我們都筆直坐在小凳子上，像一個布偶般，一動也不動。就算聽到家長走過的聲音，我們都沒有回頭看過一眼，就這樣我們一直坐到畢業典禮完結。

畢業典禮開始了，第一個環節是我們把這五日四夜所學會的——表現給觀眾看。我們班先表演，我們都加倍賣力，務求在眾班中表現最好。我們每一個動作都一致，完成動作所發出的吶喊聲和跺腳聲都是響亮。表演完畢，全體同學站起來以最響亮的嗓音唱出代表團結一致的軍歌。然後，黃副校長和軍校的馬校長都一一為我們演講。演講完畢，接著是簡單而隆重的頒獎典禮，有些同學更喜獲「優秀學員」榮譽。

畢業典禮終於圓滿結束，我們可以和家人稍稍相聚，媽媽和奶奶第一時間問我這幾天如何、有沒有想家、和同學相處如何等問題，而我的回應都是「還好吧」，我想我長大了，不用家人再為我事事擔心。

在黃埔軍校我學會了團結就是力量這道理，我意識到我不是一個人的，我是團隊的一分子！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍操

ICW 杜林峰

在黃埔軍校的日子裏，我們很開心，也很傷心。最初，我們不情願到黃埔軍校，最後，變成依依不捨的離開軍校。

在分派房間的時間，就感到環境和自己心中所想的大有分別。我以為床是硬梆梆的，但原來很舒服。吃午飯時，餸菜放在枱面上，看起來並不好吃，吃了之後，雖沒有媽媽煮得好吃，卻發現原來也不太差。

有天晚上，軍校的馬校長特意預備了一堂感恩課，馬校長說的話，令我們全級中一生都落淚了，亦令我難以忘懷。我想起了我的父母，我平時對他們的態度不是太好，升上了中學之後，我的性格也改變了一些，開始變得不太聽話。馬校長的一番話，令我覺得非常後悔，也下定決心要作出改變。

在軍校受訓的日子裏，我們不停地練習軍體拳和步操，還要忍受炎熱的天氣，非常辛苦啊！最後一天下午，我們終於可以乘坐坦克車漫遊軍校校園，還是第一班同學乘坐坦克車。到了表演軍體拳的時候，大家都非常認真和投入，為訓練劃下圓滿的句點。

這次黃埔訓練當中，我們學到了很多有用的東西，同時也帶給我們一些難忘的回憶。全班要一起合作，才能整齊打軍體拳，而我們班最後也成功，讓我更加肯定在學校做任何事情，都需要合作精神，才能解決困難。在整個訓練過程，大家同甘共苦，彼此間的友情也變得更深厚呢！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍體拳

ICW 雷巧欣

回想起在黃埔軍校過的五天，教官都很用心教我們。告別的那一天，我的眼睛充滿淚水，即使此刻，我還是非常想念教官。

其中最令我難忘的，是學軍體拳的時候。教官很用心教我們，但是我們班還是嬉皮笑臉地訓練，於是教官就懲罰我們二十分鐘不可以動、說話等等。又一個熾熱的中午，我們都很努力地練習軍體拳，教官還叫每班多做一次，其他班都做得很整齊，但只有我們班常常忘記了動作，所以教官很生氣，就對我們更嚴厲了。隨後，每當我們做錯了動作，教官就會懲罰我們。當有同學堅持不到，我們都會鼓勵他或者叫他休息一會兒，我還見到後面有幾位同學開始有眼淚在眼眶打轉，我嘗試安慰，也鼓勵他們繼續堅持下去。

這幾天裏，我覺得既辛苦又開心，雖然我們的表現沒有令教官很滿意，為我們而驕傲，這讓我感到有點遺憾，但這幾天我學會了紀律、自立，團結就是力量。如果有機會的話，我也想再次參與黃埔軍校的訓練。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ICW 趙諾謙

五日四夜的軍事體驗活動終於結束了！我回到溫暖的家中，終於可和父母見面，好好休息。當我再次看見桌上的畢業證書和手機的生活照，就馬上回想到教官的教誨和這五日四夜的片段，而當中令我覺得最難忘的便是感恩課。

感恩課那天，是我們來的第二天。我們像白紙一樣什麼也不懂，面對教官嚴厲苛刻的訓練、時刻要嚴守的紀律和不舒適的環境等，都感到十分辛苦，特別想念父母和香港那舒適的家。

晚上，我們要去訓練場聽馬校長講課。坐下後，老師叫我們拿出紙巾準備，初初我不以為然，但當校長開始分享後，我才知道箇中原因。馬校長慢慢說：「父母情願自己受傷，也不希望子女受到傷害。例如早幾年地震，有母親為拯救子女而犧牲，證明父母的無私。」

氣氛由寂靜變得沉重，這時已有同學開始感動落淚，馬校長又叫我們回想有沒有對父母不孝、任性，平日又怎樣對待父母。我回想以往出門時沒有理會父母的關心，常因為小事而發脾氣，沒有好好感激父母的照料……才醒覺平日安舒的環境都是父母無私給予的，反觀現在所面對的逆境……我開始想念父母，明白到他們嘮嘮叨叨，都是為我們設想，不禁落下淚來。

在這一課，我學會了幸福不是必然，我們要感恩有父母的愛護。照顧得我們無微不至的父母也有一天會老，我們要好好報答他們的養育之恩。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍體拳

ICW 黎凱玲

上星期一至五，我在黃埔軍校上了寶貴的一課。到現在，我還記得「軍體拳」，這套拳法，是軍人拼命保衛國家，為了不讓家人和國家受任何傷害而打的。

學習軍體拳之前，我認為軍體拳很難學，還認為動作很奇怪，我想：軍人不是用槍來擊敗敵人的嗎？剛開始學習時，我們因為看不到或看不懂教官在做什麼，所以經常都做錯，常常被教官罰做體能訓練，不是蹲下是就原站不動十分鐘，十分辛苦！幸好，我們最後也撐了過來。

熟練下來，教官便把餘下的招式都教給我們。慢慢地，開始有些人支撐不了，要求休息，而我則希望自己能把所有招式記下來，當有人突然攻擊自己的時候，便可把招式使出來，擊倒對方，也希望在表演時可以把它使出來。

在學習軍體拳的過程中，我學會軍人需要充沛體力，視死如歸的精神，軍人那麼辛苦，就是為了保衛國家，有些軍人甚至因而犧牲，他們真是十分偉大！軍人拼命地保護中國，希望中國永遠和平！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——軍體拳

ICW 沈晞彤

看到放在書桌上我班和教官的合照時，不禁令我回想起在黃埔軍校那段刻骨銘心的回憶！我在軍校裏哭過、笑過。雖然訓練十分刻苦，但我覺得這還是十分值得的。

第四天吃過早餐後，我們一如既往練習軍體拳，但不知為何我們無論怎樣努力，總會有人做錯動作，整體不合拍。我們屢試屢敗後，教官便說：「你們自己在這裏留到晚上吧！你們不聽我的教導，我不教你們了。」起初我沒有太大的反應，因為我以為教官只是唬嚇我們，但後來他真的在教導其他班。

這時候，我開始變得焦急、煩躁不安了，我班幾位同學甚至不知所措、怕教官真的放棄教導我們。幸好，最後教官重返我們班，我們變得更加落力、更加認真去練習軍體拳。因為我們深知如果不能做好，教官便會再次放棄我們了。這次，我聽到了同學們團結的腳步聲，一致的吶喊聲，這時我才體會到「團結就是力量」的重要性。

經過這次經歷，我明白到原來當軍人真的不容易！紀律和團隊合作原來是很重要的。這次訓練讓我懂得如何照顧自己，同時亦令我明白到幸福不是必然的。以前我以為當軍人是一件很容易的事，但原來事實並不是這樣，我以後會尊重軍人，不會白費謝教官這幾天的教導。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——晚餐

ICK 陳浚匡

在黃埔軍校已到過差不多一個星期了，我在軍校中學到最寶貴的一課，是從預備聚餐的過程中，學習到令我受益匪淺的團隊合作精神。

起初，由於我們對烹飪技巧掌握不太純熟，所以預備晚餐的時候，有點手忙腳亂。幸好教官親自幫忙和指導我們，才不至於一團糟。可是，挑戰來了：烏黑的濃煙我一直朝我們的臉上冒起，使我們被迫一邊吸著煙，一邊汗流浹背地煮飯，使我們十分狼狽。為了成功烹調美味的晚餐，我們發揮分工合作的精神：有些組員忍住眼淚燒飯；有些組員則不辭勞苦地燒柴。我們同心合力地炒了雞肉白菜、番茄豬肉、韮菜魚片炒等菜式。菜式的賣相和味道都很不俗。美中不足的是：當我炒白菜時，忽然有人把薑投入鍋中，使白菜滿是薑味，使我們和直接吃薑沒有分別！雖然聚餐的食物質素未盡完美，但因為這頓晚餐是我們同心協力的成果，所以最後我們都吃得津津有味。

當我們依依不捨地離開黃埔軍校時，我還在回味着在軍校聚餐中學到寶貴的一課：這一課令我學懂做人不能單靠自己的力量，反而要分工合作。希望有了這次經驗，我能變得更成熟，更自立。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——步操

ICK RAI ALI HAIDAR

每個人的一生，一定會遇到許多事。有的事，過了就忘了；有的事，一輩子永遠忘不了。而令我難忘的事是黃埔軍校的「步操」。

在黃埔軍校的第二天，我們開始練習「步操」，因為我們的父母都會來看我們的表演。我們每天都練習，即使我們真的很累，我們還是堅持，雖然教練會對我們大喊，要我們做俯臥撐和仰臥起坐。

經過五天辛勤的練習和準備，我們終於要在老師、家長和教官面前表演了。由於練習充足，我們沒做出令自己後悔的事。這五天的訓練，每一天也很有興趣。



從前，我是一個對甚麼事也漠不關心的人，但過去的五天，讓我發現很多我沒有留意的事，例如如何照顧自己、處理自己的財物。我認為來黃埔軍校受訓是正確的選擇。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——聯歡晚會

ICK 古好善

我在黃埔軍校的五日四夜中，發生了許多不同的事情和起了不少變化，例如乘坐坦克車、打軍體拳等，讓我體會到團結就是力量；而變化是我和同學之間建立了友誼。而在這幾天中，令我擁有寶貴的回憶就是聯歡會。

在軍校的第四晚，是我們和教官一同參與的晚會。因為我們遇到很多困難，所以教官希望我們可以放鬆。吃過晚飯，我們安靜地去操場。當時，每一班都要為這個晚會作出準備，我們班表演的是唱歌，唱的是英文歌《你鼓勵我》。五班表演過後，教官突然上台，配合音樂，開始跳舞。舞步很簡單，大家也跟著一起跳舞。我不知道教官平日很嚴格，原來也有玩樂的一面。

聯歡會後，我們回到宿舍休息一會，再去「夜行」。一天，就這樣完結。

雖然在黃埔軍校受訓十分辛苦，也沒有爸媽陪伴在身邊，但是這是我出生以來最難忘、最寶貴的經歷。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——彩彈戰

ICK 陳美芝

我在黃埔軍校最難忘，也是最寶貴的一課是「彩彈戰」。因為在這個活動中，我感受到了師生之間彼此團結互助的精神，令我感到特別開心！

在黃埔軍校的第三天，教官為了提高我們的專注力和團結精神，我們要進行「彩彈戰」。當我們到達訓練場地時，我看見真正的槍支。我們的教官教我們如何拿槍、如何開槍和用槍射擊時應該注意甚麼。之後，教官將我們分成男和女兩隊。首先，是男孩子開槍，我的兩個班主任也加入「彩彈戰」。接著，女孩子也加入戰陣。此時，我也玩起槍來。

槍戰時，我射了很多，但另一隊也射中我的隊伍。最後，因為我們玩得太開心，所以我們沒有贏家。於是，老師告訴我們，每個人都是贏家！

那天的經歷非常有趣，我人生中第一次拿槍和開槍，我可以感受到在那訓練期間，我成了一個真正的士兵。雖然軍人訓練是很辛苦的，但是我們每一個人還是有一個美好的時光。最寶貴的是大家在汗水背後留下不能忘懷的回憶。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ICK 葛承祐

時間過得真快，一眨眼便結束了五日四夜在黃埔軍校度過的日子，而我還是對那裏感到依依不捨。其中最令我懷念的一件事，就是感恩課。以前在家裏，我總是十分頑皮，父母一不給我想要的東西便發脾氣；不讓我玩，我就責罵他們。但自從感恩課後，我便脫胎換骨。

當天抵達黃埔軍校後，我們第一時間放下行李，然後立即開始訓練。一直訓練到晚上，軍官帶我們到操場去上感恩課，那一晚是我黃埔軍校裏最深刻的回憶，同時也為我的人生帶來最大的啟發。

馬校長開始分享了，起初我們都昏昏欲睡，但後來他說了一些感人的故事，提到一次地震的倖存者：「這個小女孩子自小沒有母親，因為她的媽媽在地震中離開了。女孩的媽媽還說：『女兒，媽媽永遠愛你。』」

這句話令我醒悟了，我一直因爸媽滿足不了我的要求而發脾氣，覺得自己不幸，但其實父母在，就已經很幸福了。我想起父母對我無微不至的照顧，眼淚漸漸流下來了。在這裏，我學會了要孝順父母，珍惜他們；還有只要細心觀察生活，幸福快樂到處有！



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ICK 楊海琳

時光飛逝，我們已經離開了軍校一星期。現在，我的腦海充滿着在軍校難忘的片段。記得我們第一次學習打軍體拳，起初，我們都不太習慣，教官要我們的姿勢定下來，這訓練了我們的意志力，看看可以維持多久。但是，不足一分鐘，有的同學便開始疲倦。後來我們學習越來越多動作，投入起來，也開始不覺得疲倦了。

第三天晚上，馬校長在飯堂裏和我們說一些感人的故事。馬校長的分享，教導我們要好好珍惜身邊的人。他說的每一個例子也令我眼紅，最令我難忘的是，一個在單親家庭長大的女兒，有一次考試成績不太理想，和媽媽吵起架來，更離家出走。到了晚上，她又冷又餓，來到了一家食店，老闆娘給了一碗麵給她，問她發生了甚麼事。那女孩一五一十地告訴老闆娘，又多謝老闆娘，成了自己的救命恩人。老闆娘聽到後十分氣憤，自己不過給了一碗麵，只消十多分鐘的事，便成為了女孩的救命恩人，反過來女孩媽媽養了她十多年，卻一句道謝的話也沒有。那女子聽到後十分慚愧，立即跑回家，抱着媽媽感謝她。

平日我不太喜歡表達內心感受，但是，這故事道出我們一定要感謝養育我們十多年的父母，不要等到看不見他們才表達心意。我學懂了必須對父母親表達愛意，孝順他們，令他們安心、放心，這就是我在黃埔軍校學到的寶貴教訓。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ICK 鄧瑞晞

時間過得真快，回想起上星期在軍校的經歷，有哭有笑。雖然這次軍訓沒有我想像中那麼恐怖，但也非常辛苦。

五天四夜的訓練，最令我印象深刻的是彩彈戰那天。我們班分成了兩組比賽，我給對方射中，害得我非常狼狽！我們又參與了百米障礙賽。首先要爬過木板牆，然後走木板橋，最後還要由小洞口穿出來呢！完成比賽一刻，我終於明白「團結就是力量」的意思了。我也看見同學善良的一面，如果不是有他們的鼓勵和幫助，我也不能完成這次挑戰。

晚上，軍校馬校長讓我們上了一課感恩課。校長正式開始前，回想自己對爸媽的態度，我已經有點想哭了。我一直忍着，但不到兩分鐘，不禁因內心感觸而流淚。馬校長的話很有道理，非常值得我們去反思。他令我明白到要珍惜眼前人，怠慢了就可能太遲，甚至以後也沒有機會見面，這就是要時常孝順父母的原因。那天晚上，我好好反思了，為着如何對待生我育我的人，想了很多。

在這次軍訓中，我不但學會了軍體拳、「團結就是力量」的道理等，還明白了為何要孝敬父母，令我反思自己要常為所擁有的感恩。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——障礙賽

ICK 余曉諾

在黃埔軍校軍訓中，我們都明白了「團結就是力量」的道理，體會到做軍人的艱苦。



五日四夜中，我最難忘的經歷是「百米障礙賽」。首先，我們要走過平衡木。這是第一個大挑戰，因為我是一個經常失平衡的人。我伸開雙手，慢慢的在木橋上走，幸好我們都沒有掉下來呢！

到第二個關卡，我們要穿過一個小小的正方形木架。先把頭、手和其中一隻腳傾斜穿過洞口，再把另一隻腳穿過，這樣便完成任務。我依從指示做，卻撞到了頭！教官看著我很痛的樣子，就問道：「你還好嗎？」這時我們發現，原來平日經常罵人的教官，都有善良 柔的一面。於是我也振作起來，走到第三個關口。

終於到了第三個關卡，也是最後一個關卡。這個是我們全部都認為最難的項目——爬過兩米高的牆！我們要互相合作，一邊要合力赤手把同學扛上牆頂，另一邊就要協助同學安全著地。當教官叫我們班的女同學去挑戰，我們都像烏龜般退後。到我挑戰的時候，我十分焦急和緊張，既想快點完成，又怕爬不過去，真的是百感交集。

一開始我真的氣力不夠，爬不上牆，幸好有其他同學的幫助，最後成功了！我要感謝好朋友一直支持，令我沒有半途而廢。返回自己的座位時，心情還是很緊張。不過，我也為到能夠應付新挑戰而感到高興呢！

如果沒有同學們的支持和鼓勵，我就不能爬過牆壁，完成關卡。這次的體驗活動裏，我學會了「團結就是力量」，團結一致的重要。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ICK 陳子陶

我在黃埔軍校的五日四夜裏，發生了許多不同的事情，好像玩彩彈戰、打軍體拳和步操，令我學會了團結就是力量。這五日四夜已過去了一段時間，但我依然依依不捨，而當中最難忘的是——感恩課。

我記得在黃埔軍校的第二天晚上，教官把我們帶到訓練場坐下。那時，我聽見一些動聽的音樂，之後，馬校長便開始說一些感人的故事。當我聽到一位母親離世前和小孩說的那一番話，令我不禁落淚。我想起我的媽媽，雖然她不至於為我犧牲性命，但她對我的愛是無微不至的。

我回想起有一次媽媽生病了，頭痛得不能走動，亦不能穩睡，但她卻堅持為我做午餐，甚至送到學校給我吃。想起這點，淚不禁濕了眼眶。還有一次，媽媽因照顧我和弟弟太辛苦而生病，還入院住了三天。一天晚上，我很害怕媽媽會病逝，還抱住爸爸哭了很久，最後爸爸打了一通視像電話給醫院裏的媽媽，才讓我放心來。

感恩課那天，讓我記起幸福並不是必然，所以我決定從今天開始，要做一個乖孩子，不會令爸爸媽媽失望。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ICK 楊恩霖

吃着豐富的晚餐，不禁令我想起黃埔軍校的五天四夜。我們步操、操練軍體拳，還有其他訓練。我們上感恩課，學習唱軍歌，體驗有趣。當中，最令我難忘是感恩課。

馬校長一開始說話時，我已熱淚盈眶了。她道出父母對我們無比的關懷。感恩課在入營第二晚，那時我倍加思念家人，眼淚就止不住了。飢寒交迫的晚上，我不禁想起爸爸媽媽溫暖的厚愛。

馬校長舉的例子，也叫我淚如雨下：在幾十年前八仙嶺的一場山火，其中一位老師已逃出火海，但為了救回與死亡一步之遙的同學，老師犧牲了生命，同學存活下來。聽完這段真人真事，我們都想起父母為我們付出無私奉獻的精神。反思父母所作的一切都是為我們好，我更為他們的付出感謝萬分。父母的養育之恩，母親不怕艱辛照顧我，這刻回想令我很慚愧。我去年曾為了小事便大發雷霆，今天才領悟到父母當時對我多麼包容。

除此之外，我還學會要珍惜和父母相處。他們總有一天會離開我們，所以我們要學習獨立和感恩。想想父母對我們的付出後，我頓時醒悟：溫飽並非必然，一切都是父母辛苦外出工作，我才能有這樣美好的生活。

在這節感恩課，我深受感動，也改變了想法！我從來沒有因掛念家人，和他們的付出而感動落淚。往後日子，我不應胡亂花費，更應感恩和珍惜孝順父母的時間。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——野炊

ICK 盧健朗

在黃埔軍校的五日四夜中，我們都經歷了許多難忘的事情，但令我感到最難忘的，是第三晚的野炊活動。

野炊——顧名思義，是利用野外有限的資源燒火做飯，不過在軍校的野炊場提供了幾十個爐灶、鍋子、柴木、一些基本廚具和食材，因此我們不需去尋找食材或製作生火工具。

經過教官的講解後，我和我的組員走到爐灶和桌案前，七手八腳地把食材搬到桌上後，便紛紛地討論，如何利用這些食材。我和一位組員走到爐灶前觀察，發現了爐灶前只有一個巨形的鍋子和一個鍋鏟，我心想：這裏竟然沒有平底鍋，還需要燒柴生火。儘管我有更好的食材，也沒有可能做出美味的食物吧！

觀察完畢，其他組員也決定了怎樣處理食材。第一道菜是「韭菜炒魚片」。首先燒熱熟油，然後加入我們預先處理好的蛋漿，再加入韭菜，倒入水。倒水的時候，爐火立時冒出重重煙霧，弄得我們睜不開眼睛。當我勉強睜開眼，才發現爐灶後的煙囪壞了，所以無法把煙霧抽走。「唉！」我們不約而同地歎了一口氣。最後，我們閉上眼睛趕快倒入魚片，直至炒熟。這樣才完成第一道菜。

第二道菜是「炒生菜」。一開始我們都以為這是最簡單的一道菜，過程卻是最為驚險。

我們先把菜洗乾淨，之後把油倒入鍋中，熱好油後，把菜放進鍋裏，倒入薑和蒜頭。料不到倒下水後，爐灶又再冒出濃煙，口腔好像被火燒一樣燙，我只好不停地喝水。雖然如此，在我們的努力下，也能順利完成。

接着下來的三道菜，我們都吸收了之前的經驗，同心合力把它們完成，例如兩位組員為烹調菜式的同學預備毛巾和水，又準備隨時交換位置。在這次野炊中，我特別欣賞陳俊賢同學，他幾乎沒有離開過爐灶。在爐灶前，除了非常熱之外，還瀰漫着煙霧，令眼睛很不舒服。儘管他熱得汗流浹背，也沒有離開，我非常佩服他的耐性和堅持。



經過這次野炊，我明白到烹調就如讀書一樣，需要累積經驗，才懂得解決問題。不過更重要的是，我學會了需要合作，才能跨越困難。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——野炊

ICK 蘇 陽

在這五日四夜的軍校訓練當中，大家都熬了不少的苦，但也嘗試體驗了不少有趣的活動，而我印象最深刻的，就是野炊了。

野炊那一天是我們在軍營的第三天。當時我們剛完步操，教官便帶著我們繼續步操到野炊場，一進去就見到一排排的鍋灶和桌椅，然後教官就向我們介紹一些野炊時要注意的事項。說完，便讓我們自行分組和領取煮食材料。

當我們分完組之後，便遇到了麻煩事——分配職位。有些同學想做廚師，有些同學想做雜務，人人都在爭吵，場面猶如菜市場般的混亂，幸好很多同學都十分合作，最後還是依從組長分配的職位各施其職。

當我們準備好所有東西之後，就開始煮第一道菜——人見人愛的番茄炒蛋！阿民是主廚，但是他說這是他第一次親自下廚，十分緊張。我也十分擔心，害怕他一不小心就「一顆老鼠屎毀了一鍋粥」，於是站在一旁「督促」。可惜，要來的始終要來，當鍋一燒紅，阿民第一時間就將一大盤的番茄倒進鍋裏，然後二話不說地又將打勻了的雞蛋倒進去。不用說大家都知道結果，那就是他成功地做出一道「美味」的「暗黑料理」。我見到這個情況，忍不住向組員提議由自己做主廚，大家都異口同聲地同意了，而阿民便成為了我的助手。

開始煮第二道菜了，這次我打算炒一味「洋蔥爆炒雞」，而我準備倒材料的時候突然想到還剩下一兩隻雞蛋，不如也加到這味菜裏。於是我讓助手和組員一起幫忙，將菜葉撕碎，加到蛋液裏一起打勻，再將斬好的雞件放入蛋液，裹上一層「菜蛋漿」，然後倒進鍋裏煎一會兒，最後再加洋蔥，不斷翻炒，就可以上碟了。當我將這道菜端上桌時，大家都忍不住「哇」了一聲。我繼續炒菜，將提供的食材一一用光，也煮出一道道佳餚——「韭菜炒魚腐」、「捲心菜肉片湯」和最容易的「炒蛋」。當時我已經淚流滿面了，因為我們用的是傳統的柴火爐，炊煙不斷飄向面部，燻到我睜不開眼睛，還使我「以淚洗面」呢！

我以為煮完這頓晚餐，就可以坐下與組員享受這美好又寶貴的時光，誰不知，突然有其他組的成員跑來向我求救，她可憐兮兮地向我說：「你可不可以來幫忙一下？因為我們這一組沒有人會煮食，而且雪上加霜的是，有幾種食材被人沒收了，所以……你可不可以幫助我們？」我聽完，思索了片刻，便向組員交代這件事，叫他們先吃，不用等我。

然後我便跟著那位同學趕往他們那一組，我一到達，便看見他們全都耷拉著頭，沒精打彩，好像一群迷途羔羊。我立刻鼓勵他們，說：「你們放心吧！你們今晚就算再怎樣，都會飽餐一頓！」他們聽完，用疑惑又驚訝的眼神望著我。



我瞄了一眼他們的食材，腦裏便浮現出一道道的食譜。我二話不說地拿出一碟碟的食材，順序倒進鍋裏，快脆利索地炒出一碟又一碟的「佳餚」。他們那一組的人也覺得不可思議，居然能只用幾種食材，煮出一道道不同的菜式。

當我幫完他們，打算回到自己組吃飯的時候，突然聽到教官吹哨子，並大喊：「各位同學，請現在收拾東西，準備回宿舍休息！」我聽完，十分慌張，我只吃了幾口飯而已，這麼快就要收拾東西！我那些組員也在偷笑，一直諷刺我「廢寢忘餐」地幫人，尷尬得我也想馬上找一條縫子躲進去。

回到宿舍時，我打算在小食部買些小食充饑，這時，我們的班主任郭老師叫了我一聲，我回頭望的時候，他突然塞了一瓶「冰紅茶」在我手中，還小聲地說了一句令我很欣慰的話：「今晚你的表現很好，做了一桌子的菜……」這一刻的畫面，馬上銘刻在心中，教我畢生難忘。

這次野炊活動，讓大家嘗到為人父母的艱辛，也讓大家懂得怎樣合作。雖然我未能品嚐自己的手藝，但是見到大家吃得這麼開心，我心中也覺得十分欣慰！不知何時還可以參加類似的活動呢？

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

IFL 陳正杰

五日四夜的黃埔軍校體驗營，我學會步操和軍體拳，不過更重要的是學會感恩。我上了寶貴的一課——感恩課。上完這一課，我獲益良多，恍然大悟：原來自己之前一直都做錯了，我真是非常慚愧。

回想那時的感恩課，是這樣的……

吃過晚飯後，教官叫我們去操場集合，那時我還以為是夜行的環節。誰不知原來是到操場空地，學習一節令我印象難忘的感恩課。在感恩課上，馬校長娓娓道來觸動人心的故事：四川大地震時，一位母親為救自己的女兒，下半身被塌下的重物牢牢壓住，她的生命就在分秒之間流逝。直至被拯救人員找到時，她已經奄奄一息。該位母親用盡最後一口氣，對她以性命相保、得以死裡逃生的女兒說：「要是你想念媽媽，只要抬頭看看天上的星星，媽媽就在那處。」然後就氣絕了。聽完故事，我的淚水再也禁不住了。我想起家中的母親，每天都無微不至地照顧我，而我卻常常不懂得母親的苦心，非要和母親對著幹，非把母親惹怒不可。想起以往年少無知，我實在感到非常內疚。

經過這次感恩課，我學會了知恩感恩，幸福不是必然的：要孝順父母；要珍惜和他們一起相處的每一分、每一秒。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——野炊

IFL 梁希文

在黃埔軍校的日子，有喜有愁。由起初不願意前往黃埔軍校，最後，我們卻依依不捨地離開。黃埔軍校的五日四夜，教我畢生難忘！

我在黃埔軍校裏學會了很多：耍軍體拳、步操、打彩彈戰、完成百米障礙賽等等，但這些都不是最難忘。我認為最重要、最難忘的就是野炊。如果我沒有去野炊的話，我想我到現在也不懂怎麼打蛋、煮菜。

第四天下午，我們訓練完後教官就帶我們去實踐生活場。原本吵吵鬧鬧的我們，因教官的一聲號令，便很快收歛下來。原本充滿吵吵鬧鬧聲，立時靜得只餘教官訓話。教官說：「小值日去取食材和洗潔精。」然後，我們組的小值日就去拿食材、洗潔精，之後教官讓我們討論應該煮什麼菜式。我們一討論時就像猴子般吵吵鬧鬧。

教官發施號令開始煮食，我們卻無人動手，因為我們都不懂煮食。教官看到，就幫我們炒了一些洋蔥牛肉，他還教我們怎樣打蛋，接著我們就做了一碟蛋炒飯。做好炒飯時，卻無人敢試吃，我便身先士卒試吃。之後，我們就煮了有點焦的蕃茄炒蛋，也炒了一碟菜。

這次黃埔軍校訓練中，我們學到了很多有用的知識和技能，同時也留下難忘的回憶。

整個訓練中，大家同甘共苦，彼此的友情變得更深厚呢！

雖然這是第一次煮飯，過程辛苦，但想到有同學和朋友陪伴，就不覺苦了。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

IFL 葉可茵



離開黃埔軍校已有數天，我們經歷的許多，都已經成為難忘和美好的回憶。回憶包含酸甜苦辣：站軍姿、齊步走、打軍體拳，我們一遍又一遍重覆著枯燥的動作；喊口令時，我們必須用盡全身的力氣去嘶吼……可是，這些都不是最刻骨銘心、難以忘記，最令我難忘的是感恩課——

懷抱一顆感恩的心，猶如生命的路途中點燃了一盞明燈；懷抱著一顆感恩心，猶如掌握了人生宮殿一把鑰匙；懷抱著一顆感恩的心，猶如在人生海洋中坐上堅固的船；懷抱一顆感恩的心，猶如鳥兒擁有了調節平衡的尾巴——那天晚上，皎潔的月亮高掛在天空中，無數顆閃耀的星星在漆黑的夜空中閃爍。感恩課很快便開始了。

馬校長踏上講台，開始講述叫人感動流淚的故事——四川大地震中，一位偉大的母親為救自己的女兒，離開了這個世界。她只留給女兒一句話，「女兒，媽媽永遠愛你！」這位英勇的母親捨棄自己生命去救自己的女兒。此時，許多同學都淚流滿面。接下來有聽了幾個類似的故事。不知不覺我的眼眶也紅了起來，我抬起頭，眼淚從我的雙眸落下，流過我的來臉頰，落到了衣服上，沾濕了我的衣服。

最後馬校長說：「但當你生病時，叮囑你多休息、按時吃藥的人永遠都是你的父母。我們要珍惜此時你擁有的一切，不要等失去了才去後悔。」

在這短短一堂課的時間裏，我悟到了「感恩」二字的含義。我們要竭盡所能來回報他們。短短一晚，我成長了許多，我不再是那個嫌父母嘮叨、累贅的那個我。這課雖短，但卻能令我難以忘記，刻骨銘心，這難以忘懷的以一课，我會永遠記住。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ISY 周洛坤

我在黃埔軍校的五日四夜中，發生和明白了很多事情，現在雖然事隔一週，但這些回憶仍然在我的腦海裏不時浮現出來。而在這五日四夜中，讓我最深刻的活動就是感恩課。

在十月十七日（在軍營的第二晚）晚上八點，教官突然叫我們要馬上去操場，我們完全不知道要做什麼，所以我驚慌地心想：「會不會是叫我們去看軍事電影或去夜行？」當我們想到這裏，教官就叫我們去操場，當我們去到二號訓練場時看見那裏大約有十一個課室那麼大。

當時的氣氛十分嚴肅，我們坐在地上，馬校長就上堂開始說感人的故事，我還記得有一個故事講述一個小女孩只是被她的媽媽責罵便離家出走，去到一間食店，老闆娘就教訓她：「我只是給你一碗麵，你便說我是你的救命恩人，但你的媽媽含辛茹苦地照顧你，那你不如去感謝母親的養育之恩吧！」當我聽到這裏的時候，我淚如雨下，也看見很多同學的手迅速向衣袋拿起紙巾抹眼淚。有一位同學就向我說：「咦！為什麼要弄哭我們？」在這個故事說出我們一定要多謝父母的養育之恩，不要等到看不見他們才後悔。

在這一課後，我明白了感恩的意思，幸福從來並不是必然的，提醒了我回家後一定要孝順父母，感謝父母的養育之恩。我終於明白「孝子之至，莫大乎尊親；尊親之至，莫大乎以天下養」內含的意義。所以這次感恩課是我最難忘、最寶貴的一課。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ISY 陳詩洛

秋高氣爽，正是郊遊的好時候！但是我們這群青中中一生不是去郊遊，而是去位於深圳的黃埔軍校接受訓練！

在那五天四夜，我們經歷了不少挑戰和訓練，也受了大大小小的「戰傷」。在軍校，我們有很多難忘的事情，如彩彈戰、野炊、夜行、聯歡晚會等……而我最難忘的事就是「感恩課」了。

在第二天的晚上，我們吃過晚飯後便到二號訓練場集合，準備上感恩課堂。偌大的二號訓練場設有一個高台，而四周就有很多樹簇擁著。我們在教官們的指令下坐著紅色的小椅子上，在開始感恩課前，老師對我們說：「你們把紙巾拿出來吧！」我們聽了後用懷疑的目光看著老師和同學，有些同學說：「我們會不會哭呢？」有同學聽到後便大聲地說：「我才不會哭！」

開始了！感恩課是由軍校的馬校長主持，他給我們說了三個有關親情的真人真事，令我感到有些內疚。在那三個故事中，我最深刻的故事就是講述有一個小女孩在小時候就沒有媽媽了，為什麼？因為她們住的地方發生地震，地震中，小女孩的媽媽被瓦礫壓住，不能和小女孩一起逃離，在不知所措的情況下，那位媽媽便對小女孩說：「媽媽永遠愛你……」這一句，就令我和很多很多同學哭了。那時候，我哭著想：「人家那麼小就沒有媽媽，相反，我從小就有父母悉心的關照，但我沒好好珍惜，一次又一次令他們生氣……就像出發到軍校的前幾天，我為了用不用把蚊怕水放在行李內而和父母爭吵，傷了和氣、傷了感情。」在那刻，我很討厭自己，還十分慚愧，決定回到香港一定要好好道歉和孝順他們，不要再小題大做，令他們生氣。

正所謂：「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」這句話是出自韓嬰《韓詩外傳》，指出要把握現在，要盡量趁著機會孝順父母，不要到了父母不在的時候感到後悔。父母的愛是無價的、寶貴的，「會感恩的人，才懂珍惜；會珍惜的人，才能夠快樂。」懂得珍惜，懂得感恩，這就是愛。希望大家不要把最重要的東西丟失的時候才知道要珍惜。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——野炊

ISY 黃卓妍

終於回到了舒適的家中，當我正想身在軟綿綿的沙發上，忽然嗅到了一股熟悉的氣味從廚房傳出來；我迫不及待地走到廚房一看，果然是蕃茄炒蛋！這不禁令我回想在軍校的原野烹調。

第三天的黃昏，丁鵬教官帶領我們一邊步操，一邊喊着：「一、二！一！一、二！一！」慢步走到一片空地上集合。我看到旁邊有一些爐灶，便開始緊張起來，因為平常在家中的我根本毫無機會烹調食物。我目瞪口呆，決定挑戰自我，主動上前問組員：「這是我初次下廚，請問我可以幫忙嗎？」組員們說：「當然可以！」這一刻我深深被他們感動了。

在烹調食物前，教官吩咐了那天的小值日去拿食材、調味料和洗潔精。之後，我們便開始討論烹調甚麼料理。我們決定烹調蕃茄炒蛋、炒青菜、豉油雞等等簡單的菜式。由於爐灶冒出的煙很澀眼，所以大家都「泣不成聲」；最終我們分工合作，輪流炒食物。

大家攜手協力完成那頓晚餐，可是因時間不足，我和幾位同學沒有吃東西。那晚，我們餓了很久，那種飢腸轆轆的感覺畢生難忘。

我回到家中想起這件事，馬上到廚房給工人姐姐一個大大擁抱，並說：「謝謝你每天為我預備早、午、晚三餐，多謝你！」



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ISY 溫禮賢

我在黃埔軍校的五日四夜中，發生了許多不同的事情和變化，例如玩彩彈戰、耍軍體拳，讓我體會到團結就是力量；而變化是我和同學之間建立了友誼。而在這幾天中，令我印象最難忘的課就是感恩課。

我們和同學在黃埔軍校的第二天晚上，教官告訴我們只有半小時去洗澡，我的同學馬上面有難色地叫起來：「噢，只有半小時後洗澡，真不足夠啊！」他們十分氣憤。當我們洗完澡後，教官馬上命令我們去二號訓練場，大家的心情都十分緊張，大家紛紛討論：「會不會是有活動，還是想借此機會責罵我們呢？」



當我們到了二號訓練場後，原來是要來聽馬校長的感恩課，馬校長一邊配搭悅耳動人的音樂，一邊說些感人的故事。當我聽到一個故事，我馬上哭了起來。猶記得那故事的內容是關於一個女孩子的考試成績不理想，就被他的母親罵了一兩句，那個女孩就立即離家出走了。說到這裏，我便回想起我曾經也有相似的地方，而淚水也滑落了臉頰。聽完後，我非常後悔，我以後也不會再這樣做的了，我會更加珍惜和家人相處的時間，珍惜眼前人。

最後，我在馬校長這個故事中，領悟到要更加珍惜和感恩我們的父母，答謝他們含辛茹苦地養育我們，我曾經聽過孟子的一句名言：「孝子之至，莫大乎尊親；尊親之至，莫大乎以天下養。」上述的句子是告訴我們要孝順父母，而且我想提醒一下同學，幸福從來也不是必然的，所以我們從今天就要好好珍惜及孝順父母。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ISY 潘靖軒

經過了這次軍訓，我學到了許多東西，其中，令我最難忘的是——感恩課。

在十月十七日的那天晚上，大家都訓練得十分辛苦。晚上的時候，教官叫我們準備好紙巾，那時我們根本不知道是甚麼回事，但我們仍照著教官的意思去做。後來，教官帶我們班來到了二號訓練場，拿好凳子坐下之後，才看到大屏幕上寫著「中華基督教青年會中學感恩教育課」，我才知道教官叫我們帶紙巾的原因。馬校長坐下後，感恩課正式開始了，我們懷著期待的心情去迎接感恩課。

開始的時候，我還若無其事的樣子，當馬校長說了第一個故事後，我的眼淚不禁流了下來。為什麼我會哭呢？是這樣的，這個故事是關於一個小女孩因為考試成績差，所以被媽媽說教了幾句。但只是說了幾句，那個小女孩就跑出了家門。一路上，小女孩感到十分餓。走著走著，走到了一家麵鋪的門口。小女孩問了老闆娘要了一碗麵，等她吃完後，她跪到老闆娘面前說：「謝謝您給我這碗麵，你是我的恩人，我要好好報答你。」老闆娘生氣地說：「我只是給了你一碗麵，你就這樣跪了下來，那你的媽媽呢？她撫育了你十幾年了，那你不在你媽媽面前跪下來？你這麼離家出走，你會令她很擔心，知道嗎？」女孩傷心地哭了起來，她回到家，跪在媽媽面前，媽媽抱著女孩，露出十分傷心的樣子。說完故事後，舞台上播放出了關於感恩的音樂，那音樂令到更多人哭。有些同學更默默地抽泣著，像是剛剛被人罵完。那時，我想同學們都知道自己以往做錯了。相信回到家，我想父母們都會很欣慰，因為自己的孩子長大了，懂事了。



最後，我想大家一定也聽過這樣的一句孟子名言：「孝子之至，莫大乎尊親，孝親之至，莫大乎以天下養。」這次的軍訓令到了我有了很大感觸，回家之後我一定要感謝父母，不埋怨他們所做的事情，不然的話這次的感恩課就等於沒有上過一樣。

我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ISY 謝卓生

在十月中旬，我校全體中一生到了黃埔軍校參加為期五天四夜的訓練營。我在那裡學習步操、軍體拳、軍紀等，而我最難忘的是馬校長的感恩課。

馬校長跟我們分享了四則故事，其中一個故事是關於一個離家出走的小女孩。小女孩因為跟母親吵架，所以離家出走。那時，天空下着傾盆大雨，小女孩在街上流浪了一段長時間，又冷又餓，早已飢腸轆轆。這時，她來到了一間餐館前避雨，得到老闆娘的幫助下，她得到飽餐一頓，還受到啓悟——母愛的偉大。小女孩明白母親含辛茹苦地養育自己。她應該感謝母親的付出，還應該珍惜現在所擁有的一切。

馬校長磁性的聲線充斥整個操場，聲線響亮，迴盪於整個軍校。我聽着小女孩的故事，眼睛不禁泛起淚光，心隱隱作痛。在場其他同學有的取紙巾拭鼻、有的發出微微的啜泣聲、有的用短袖抹眼睛。大家都被馬校長分享的故事所感動。

訓練營的最後一天，當我想買一支飲料名稱「尖叫」時，我便想起小女孩的故事，我決定把飲料放下。我希望把錢儲起來，然後幫助有需要的人。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——感恩課

ISY 李建廷

在黃埔軍校中，我嘗試了很多可能以後都沒有機會再體驗的經歷，例如：在一個十分炎熱的中午，大家一起操練軍體拳，大家一起受罰等等，都是很珍貴的回憶和經歷，但我對一項活動的印象特別深刻，至今仍記憶猶新——感恩課。

在黃埔第二天晚上，各位軍官跟我們說：「等一下你們上房間洗澡，七點二十分要下來集合。」教官說完後，我們就上去洗澡，到了七點二十分，我們全級一起到二號訓練場。在訓練場，周圍都十分黑，伸手不見五指。突然，所有燈光都開了，這些燈光令到原本漆黑一片的「異空間」，變成一個充滿光明的天堂，我在電子顯示器上看到「青年會中學感恩課」，當我看到這一排字後，我就明白今晚要大哭一場。

我們按著馬校長和教官們的指示，順次序拿紅色椅子，然後乖乖地坐著，聽馬校長為我們舉辦的感恩課。

感恩課講述我們應該感恩父母給我們的東西和付出，而不是討厭他們，馬校長通過一些真實事件來教導我們感恩，例如：一位母親為了救他們的子女而犧牲等等。而最吸引我的是關於一位女孩離家出走的故事。

故事中的媽媽因為什麼都不會，所以才做清潔工，媽媽每天這樣辛苦工作只是為了可以供他的女兒讀書。有一次，女兒因為成績未如理想，所以媽媽責罵了她幾句。但女兒聽了後，不但回罵過去，更加離家出走。外面十分寒冷，女兒在飢寒交迫之下發現一間麵店，便進去點了一杯熱水——因為她身上一元都沒有。店舖老闆看到後，就拿了一碗麵過去跟她說：「你身上是否沒有錢？這一碗麵我送給你。」女兒十分感動，繼而把事情告訴給老闆，並跟老闆說：「請收我為徒！」老闆聽完後十分生氣，說：「我只是請你吃一碗麵，你就當我恩人，你媽媽每天十分辛苦地工作，你卻不會感恩。」女兒聽了後覺得很內疚，馬上想回家跟媽媽道歉，但他回到家……一切已經太遲了。

聽完了這個故事後，有些同學哭得不能停止，更有些已經用掉了一包紙巾。我聽完後，我也不禁流下了淚。我通過這個故事，明白了我們要感恩，希望日後我能夠對別人感恩。



我在黃埔軍校上了寶貴的一課——水彈戰

ISY 鄧哲儒

望向掛在床邊藍綠交集的「戰衣」，我不禁想起在軍校的苦與樂，而最令我銘記於心的事是水彈戰。

經歷了兩日辛苦的訓練，終於到了萬眾期待的水彈戰。班中本來死氣沉沉，因為身體疲憊而發出的嘆息聲被同學東一句水彈戰，西一句水彈戰一掃而沒了。在早上訓練的那幾小時彷彿過了幾天。

同學日盼夜顧，左顧右盼的一刻終於來臨！同學們穩拿自己的槍站在通道兩旁，當然我也不例外。教官一聲令下，同學們二話不說先來一場胡亂掃射！當我正想扣動板機發射第一枚「子彈」時，我發現我的槍竟然是壞的！我飛奔到教官前換槍，狼狽之中，我還中了幾槍呢！

我被調到女孩子的隊伍中，不幸中的大幸是教官把我槍修理好了，正好男孩子們的「槍戰」剛結束了。在這刻，我腦海浮出一個壞念頭。那些女孩已迫不及待找障礙物作掩護，生怕「子彈」要吃了她們般。女生畏首畏尾的表現和男生大搖大擺地跑出通道亂射一通有着天淵之別。

女生站好後，遊戲一觸即發。我立馬向同隊的女班長射去，她還沒反應過來，已被我連打了好幾槍。兩個女同學隨即追擊我，大嚷：「我們要為女班長報仇！」本來我還可以應對這兩個敵人的進攻，但敵方後援趕到，二變三，三變四，四變六，六變十！最後，我成為眾矢之的。「子彈」像暴雨般奔向我身！幸好我急中生智，躲到木板作掩護，捱過了女生這猛烈進攻。

我稍作迴避之際，發現女生出現內訌了！我偷偷從這溜去，跑到英文老師的背後向她們掃射，成功擊中目標！可是，我再度成為女生們的獵物，我疲於應對女生的猛攻。最後，槍腔裏的「子彈」都耗盡了，我一點反擊之力也沒有了！我只能東躲西藏，丟臉極了！「呸——」遊戲結束了，我渾身都是水彈濺過的痕跡。

這次我學會了寶貴的一課——同伴的重要性；如果我有合拍隊友的話，便不用孤身殺敵！



編製人員

顧問：

陳錦偉校長 黃家厚副校長

編輯：

麥燕眉老師

指導老師：

焦穎欣老師 秦嘉琪老師

郭偉歷老師 李光劍老師

李儀媛老師 吳卓媛老師

蘇軍堡老師

校對：

姚凱琳老師 鄭漢林老師

相片搜集：

曾子剛老師



學校地址：新界元朗天水圍天富苑

學校電話：2540 8650

學校地址：www.cymcass.edu.hk

