



中華基督教青年會中學

中文科、英文科、通識科、音樂科、體育科、視覺藝術科



前 言

生命素質——由故事開始

陳錦偉校長

成長路上，大家可曾問過：「我是誰？」、「我的性格像誰？」、「誰是我的人生導師？」……人生旅途，相遇的人多不勝數。不管是擦身而去的過客，還是深交的好友，翻開生命的彩頁，在歲月的回憶中，感激他們，為我們留下成為怎樣的一個人的軌跡。

我們從出生開始，由家人賦予我們名字，寄寓期望；長大後，至親、師長，以至古今中外名人的行徑，也成為我們學習的楷模。要讓同學們成功，分數固然要抓緊，但有一種東西是決不能忽視的，那就是「生命的素質」。每一個人也有他的故事，也有渴望被了解的心。我們推行故事分享活動，正是希望大家學習拿出勇氣，面對自己，省思自我。

本學年，我們除了有中文科、英文科推動學生分享個人故事之外，還有體育科、音樂科、視藝科及通識科參與，共同鼓勵學生從他人、日常生活的資訊上，反思個人優劣，從中建立獨立的思考能力，學習欣賞不同範疇人物的精神、態度，提升個人的素質。透過故事、感想分享，讓學生了解自己之餘，更要多加關心身邊的人與事，體味「惜己愛人」的意義。

每一個人不僅是生命的主角，更是生命故事的導演。願大家好好演活你所擁有的角色！在浩瀚的天地中，仰望前人的成就，借鏡今人的經驗，建立完整而獨特的人格，學會感恩，熱愛生命。

目 錄

我的名字 · 我的故事

1CL	何凱潼	P.2	3TY	陳樂怡	P.19
1CL	黃思行	P.3	4IH	查樂生	P.20
1CM	林洛言	P.4	4IH	凌 莉	P.22
1CM	楊善斯	P.5	4LY	梁子琪	P.24
1LC	梅嘉倩	P.6	4LY	莊振宇	P.25
2CW	張燊怡	P.7	4NC	柏永朗	P.26
2LL	黃綺琪	P.8	4WW	袁翠萍	P.27
2LL	溫玉莹	P.9	5CL	林耀霆	P.29
2LT	陳靜彤	P.10	5CT	李樂遙	P.30
3BC	楊芷欣	P.11	5HW	文靖彤	P.32
3CC	胡曉琳	P.13	5HW	黃衛良	P.33
3CC	彭駿焯	P.15	5SC	王婉婷	P.35
3CC	呂嘉俊	P.17	5SC	簡寶傑	P.36

青中人 · 青中事

1LS	梁俊軒	P.38	4CT	梁芸雅	P.52
1LS	麥芷菁	P.39	4IH	顏翠怡	P.54
1LT	劉穎幃	P.40	4LY	吳宇軒	P.55
2KT	施若雪	P.41	4LY	萬美玲	P.57
2KT	梁綺玟	P.43	4NC	林諾怡	P.59
2LL	植嘉駿	P.44	5CL	楊振峰	P.61
2LT	黃卓毅	P.45	5CT	黎夢瑤	P.62
3CC	魏宏峯	P.46	5HW	歐陽峰	P.64
3LW	謝嘉敏	P.47	5HW	蘇鈺晶	P.65
3TY	陳樂怡	P.49	5SC	黃敬源	P.67
3TY	盧思睿	P.50			

人物風采與我

1CL	陳旻鍵	P.72	3TY	馮梓杰	P.80
1LC	李明恩	P.73	4CW	蘇雅雯	P.81
1LS	林普茵	P.74	4IH	楊文鑫	P.83
1LT	吳玟嫿	P.75	4LY	吳耿茵	P.85
1LT	岑媛琪	P.76	4LY	陳子瑩	P.87
2CW	黃紀瑤	P.77	4WW	陳卓琳	P.89
2KT	張樂麟	P.78	5SC	萬佩宜	P.91
2TT	李嘉兒	P.79	5SY	楊靜寧	P.92

我看時事

3CC	林允充	P.94	4WW	陳鈺鋒	P.98
3TW	羅樂瑤	P.95	5HW	梁玉儀	P.100
4IH	葉天聰	P.96			

我的名字

•

我的故事

我的名字・我的故事

1CL 何凱潼

每個人都有自己的名字。有的人名字讀起來非常響亮；有的人名字讀起來甜甜的、軟軟的；有的人名字讀起來氣勢磅礴；還有的人名字讀起來溫柔舒雅。

我的名字叫何凱潼。雖然我覺得我的名字很好寫，很好記，但卻總有人把我的名字搞亂。別人寫我名字的時候，經常把中間的那個字寫成大海的「海」。每次我都要解釋半天，別人才能明白。還有些調皮搗蛋的人，故意把我名字中間的那個字不讀，然後就給我取了一個綽號叫「河童」。

雖然我的名字在生活中帶給我一些小麻煩，但是我還是很喜歡我的名字的。因為它有著很深的含義，以前我曾經問過我媽媽我的名字是怎樣來的。原來在我出生前，是爸爸幫我取的。原來爸爸為了給我起一個好名字，曾翻遍網上資料。後來在網上查到原來「凱潼」這兩個字的含義是有意志如鐵石，富於進取的氣概，於是就給我起了這個名字。我以後一定會像我的名字一樣，做一個剛毅果斷，勇往直前的人。



看來每一位家長給兒女起名字時都絞盡腦汁，費盡心機。把希望和愛傾注在孩子的名字上，頗有「望子成龍，望女成鳳」的意味。但我知道，一個人將來是否能圓父母希望之夢，是否能實現自己美好的理想，並不取決於名字好壞，而是取決於自己的拼搏和奮鬥。

老師回應：

凱潼這個名字包含了父母濃濃的愛意與期望，希望凱潼努力向上，長大後做一個對社會有用的人才，令父母驕傲！

----- 劉悅老師

我的名字・我的故事

1CL 黃思行

每個人出生後，都會有一個名字。我們的名字大部分都不相同，而我的名字叫黃思行。「思」是思想的「思」；行是行為的「行」。這個名字是我的爸爸和媽媽一起為我起的。他們為我起了這個名字後，才發覺香港電台的新聞報道員也是叫黃思行。爸爸媽媽感到十分驚訝，因為他們竟可每天在收音機聽到我的名字。每當他們從收音機聽到我的名字，都有一種說不出的奇怪感覺，彷彿我在眨眼間長大成人似的。

父母為我改的名字實在是意義深長。他們希望我做事要「三思而後行」，做事要細心謹慎，深思熟慮後才行動，決不可因一時的衝動而魯莽行事。這種做事的態度十分重要的，做事不想清後果，便會容易鑄成大錯，自毀前途。我的爸爸告訴我，凡事想清楚，並不是膽小的表現；凡事瞻前顧後，才是真正的負責任。他希望我一直抱持着這種處事的態度，將來成為一個成功的人。

有一次，我的同學在默書的前夕約我去玩耍，我本想答應他，可是在我細心思量後，考慮到溫習的時間並不充裕，所以我最後拒絕了。後來，老師派發默書簿，我取得了高分，而同學因為只顧玩耍，沒有好好溫習，所以不合格了。這次讓我真正明白到三思而後行的道理。

「三思而後行」出自《論語》，這句話教導我要養成多思考的習慣。對我而言，我的名字就是我應有的處事態度，也是我人生的座右銘。感激爸媽為我起了這個名字，這個名字是我終生受用的禮物！



老師回應：

「三思而後行」，思行的名字的確是一份畢生受用的禮物。你的名字也是父母的愛與期望，希望思行好好珍惜這份禮物，凡事多思多想，把握現在，令自己的將來絕不後悔。

----- 林曉華老師

我的名字・我的故事

1CM 林洛言

那一年，是2003年，是我出生的一年。那一年，是沙土爆發的一年。那一年，人人都不敢外出，媽媽特意選擇在私家醫院生了我。爸爸只是隨隨便便地為我取了一個名字——林駿昕。可是媽媽一聽到這個名字，就立即拒絕了，因為媽媽覺得這個名字並不好聽。

媽媽為我翻查了不少字典，她想了又想。突然，她想到哥哥的名字有「諾」字，也就是承諾的「諾」，於是媽媽就為我取了「洛言」一名。因媽媽覺得哥哥的名字已有「諾」字，所以不想重覆，於是為我取了洛神的「洛」字。媽媽希望我守諾，而且慎言，所以我的名字就誕生了。

因着這個名字，我感受到母親對我的愛，我也會盡我所能，實現媽對我的期望，不要令父母失望。



老師回應：

從洛言的簡單故事中，可知道父母的愛是如此無微不至，希望洛言能好好孝順父母，愛護家人。

----- 林曉華老師

我的名字・我的故事

1CM 楊善斯

我姓楊，名為善斯。我的名子是在我出生不久後，父親帶我去看相士時取的。爸爸告訴我，取「善」是因為想我以後能為人心地仁愛、品質淳厚；而取「斯」是希望我做人斯斯文文。

有一次放學，我和以往一樣，和同學一起坐公車回家。車到了頌富，上來的人很多，人群中還有一位拿著拐杖的老奶奶。我想：「奶奶年紀大，站著一定很辛苦、吃力。可我沒有座位，這可怎麼辦？」

我想了一想，覺得自己應該鼓起勇氣，請身旁邊的阿姨讓坐。不過，她會讓座嗎？會認為我「多管閒事」嗎？我猶豫了。猶豫了一會，老奶奶已經隨著人群擁了過來。所以，我不再多想，就對著阿姨說：「阿姨，這位老奶奶年紀大，您讓座位給她，好不好？」阿姨朝我看了兩眼，眼神顯出她對我的做法感到驚訝，但馬上站了起來。同學婉彤連忙把老奶奶扶了過去，讓她老人家坐下。老奶奶從坐下開始，一直在說：「謝謝，好心有好報！」我倆看着老奶奶臉頰上的笑容，心裡甜滋滋的，像吃了

蜜糖一樣。原來幫助人後，別人的笑容可以令人感覺到快樂。原來，我們用友善的心和角度去看世界，世界是這麼美滿，充滿關愛。這時，我說：「老奶奶不用謝。這是我們本份，是應該的，這個位子是那個阿姨讓給您的！」我回頭朝那個阿姨看著，發現阿姨正朝著我微笑呢！

那時，公事上的乘客也向我們投來讚賞的眼光。美麗慈祥的眼神，人人的臉也都綻放著美麗的笑容。那是難忘的一天！



老師回應：

善斯果真能做到爸爸對你的期望，成為一個善良的女孩。相信你的仁愛之心亦能感染身邊的人，在社會中帶來正面的影響。

----- 秦嘉琪老師

我的名字・我的故事

1LC 梅嘉倩

每個人都擁有自己的名字，有些人的名字是很平凡，也有些人的名字是別具意義。好像古代名將岳飛，由於出生時有大鳥在屋頂，所以取名飛，寓意振翅高飛。而我的名字雖然很平凡，但是在我父母的心目中，卻獨一無二呢！

翻看互聯網的資料，我的姓氏——梅，是中國較為古老的姓氏之一。據說在商朝時，梅伯被封為梅國國君，而他的後世子孫，便以此為姓氏。我的姓氏可說是源遠流長。而「梅」字令人聯想起梅花，它象徵著堅強、謙虛和高潔的品格。

至於我的名字嘉倩，「嘉」字是「善」、「美」、「讚許」和「幸福」的意思；而「倩」字是「好」和「美麗」的意思。爸媽告訴我這名字是用了七天的時間，費盡心思地構思出來的。他們希望我長大後，能做一個善良、聰明、堅強的人，更希望我有一個幸福和美滿的人生，這名字是他們送給我的祝福。



我的名字也為我帶來一些趣事。

記得上小學的時候，一些頑皮的男同學常說我「發霉」，誤會「梅」跟「霉」相同。我聽後當然覺得很生氣，但也覺得有點惹笑。直到小四以後，開始有些要好的朋友，他們看見我便叫：「倩倩」，我挺喜歡這種稱呼，因為代表「善良」和「美麗」呢！

老師回應：

每個人都有屬於自己的名字，名字往往都代表父母對你的期許及祝願，珍惜一個屬於你獨一無二的名字。

----- 陳逸傑老師

我的名字・我的故事

2CW 張燊怡

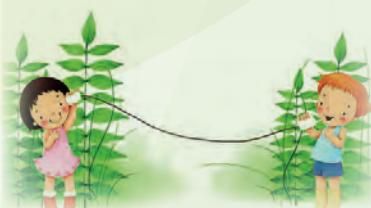
大家好！我是 2CW 班的張燊怡。我以前的名字是張嘉怡，但由於嘉怡這個名字太多人也會用上，經常與別人同名，所以我的家人特意去找一個算命師傅替我改一個特別而又能在我的名字中找到家人對我的期望的名字。

在我三歲的時候，家人便找來一個算命師傅，替我改一個特別的名字。算命師傅說我五行欠「火」，因此他替我了三個火一個木的「燊」字。而「怡」字，原本算命師傅想替我改為兒童的「兒」字，不過家人並不希望我的人生那麼兒戲地過活，便決定為我改心字旁的「怡」字。

升上小學後，我有一位同學叫張琛妍，由於讀音太相似，常令老師混淆，有十分多的誤會、尷尬事因而產生。例如有時候，早上集會宣佈時，當老師咬字不太清晰，我們便會對號入座或覺得與己無關，無視了老師的宣佈。

巧合地，升上了同一間中學，我和張琛妍亦是同班的同學，這個尷尬的場景便一直維持下去。直到我轉學後，雖然這個場面再不會發生，但是我仍然想念這一位與我名字讀音相似的同學。

我名字中的「燊」字，是指熱血，有熱誠。而我名字中的「怡」字，是指開心及愉快。我的家人希望我對往後所經歷的所有事情都帶著熱血、熱誠的態度去面對，並能夠十分快樂地度過我的人生。



老師回應：

名字上父母給妳的第一份禮物，雖然時有易改，但中間仍然充滿愛。希望妳能像妳的名字一樣，天天給人熱誠、快樂及希望。

----- 郭偉歷老師

我的名字・我的故事

2LL 黃綺琪

我的名字是我父母替我取的，黃是姓氏，名綺琪。當我問父母我為甚麼叫作「綺琪」，他們總是說因為順口才取的，但我在網上找意思，發現兩個字都有「美麗」或「美」的意思，可能爸媽希望我美麗或是真的因為只是順口。

而我覺得我的性格是頑皮、貪玩、天真、開朗和健忘。我覺得自己天真是因為我在小時候經常會在睡床小便。當我看見鄰居姨姨洗床單，我總會天真地問她：「姨姨！今天你也尿床了嗎？」。而我覺得自己是頑皮、貪玩和開朗，因為我在兒時發生過一件小事。一天，我跟哥哥一起在爸媽的大床上跳，我一不小心從床上跳下地的時候，失了平衡，整個人跌了在地上，滿口是血，我哇哇大哭。相反，哥哥就冷靜地去叫了媽媽來，媽媽馬上帶我去醫院，發現我牙齒刺傷了口唇，要縫針，十分痛。在回家途中，我反而對着哥哥傻笑。

自此以後，我再沒有在床上跳了。

至於我說我健忘，是因為我居然忘記了這件事，但疤痕卻還在。當我看這疤痕，問媽媽才記起這事。這件事教會了我不要再做出這種危險的事，因為可能會留下一些無法去掉的疤痕。其次，在危急情況下要保持冷靜，千萬不要慌張。



老師回應：

綺琪的文筆流暢自然，借一件兒時的意外以敘事，能深刻寫出自己的性格，並由此帶出家人對自己的愛護之情。

抒發這兒時意外對自己的啟發與自我反省，可以更細緻描寫母親及時營救自己的經過及頌揚母愛的偉大。

----- 李光劍老師

我的名字・我的故事

ZLL 溫玉莹

我的本名叫溫玉柔，可是我小時候總是不能安安靜靜的坐下，於是家人就把「柔」字變成「瑩」字。

至於「玉」字是因為玉在古代是一件寶物，「玉」字能代表我在媽媽心目中是一個無價之寶，是一個十分重要的人。

我媽媽是大陸人，爸爸是香港人，就是因為他們是在內地認識，所以就定居在大陸。由於居住在中國內地，有繁簡字差距，所以「瑩」字是用草字頭來寫。

當我由大陸來香港定居時，有很多事情也令我十分新奇。在小學時，我在訂飯、派簿時，老師總是不能打出我的名字，把我的名字打成「溫玉？」，同學更經常取笑我的名字。有一次，我把飯單交給媽媽時，媽媽就告訴我老師打不出我的名字的原因。原來只是因為有繁簡字差距，所以才有這個誤會。



自從我知道原因後，當老師不知道我的名字如何輸入電腦時，我便會說出我的名字的由來及輸入方法。

雖然這個名字會出現很多誤會，但我的生命可能會因這名字而改變，而它更是父母送我的第一份禮物。

老師回應：

到現在我還是不懂得輸入妳的名字，不過相信妳也不會因此難過，因為「它」已成為了妳的人生的特色，也是妳父母給妳最好的禮物，相信妳非常喜歡「溫玉？」這個名字。

----- 郭偉歷老師

我的名字・我的故事

2LT 陳靜彤

每個人都有屬於自己的名字，有的很優雅，有的很有學問，全部都很獨特，很有意思，當然我也不例外。

我的名字叫陳靜彤，有很多人認為我人如其名一樣安靜，但事實總是殘酷的，並非如此，我是吵得像喇叭一樣的人。至於為什麼「靜」字會出現在我的名字上？唔……我想是因為父母都想要我安靜一點吧！要不然我就應該會更加吵。

我的「靜」字還常常救了我，令我不用和別人撞名，在我人生中好像認識過很多個曉彤、穎彤和家彤了……我的生日是在夏天，所以我想是因為夏天令到我小時候的面變得紅彤彤，所以我便叫靜彤。

為什麼我只一直在猜自己名字的意思？其實我小時候都有問過爸媽為什麼我叫靜彤，為什麼我不叫一一，但他們都總說：「因為你在垃圾『筒』拾回來的，所以叫『彤』！」小時候無知的我當然會信，所以我都不會再問！

其實名字只是一個代號，但有很多故事都因為它而發生著一些奇妙的事情……



老師回應：

有趣的自我介紹，蜻蜓點水式寫出與父母融洽的關係。

----- 彭子菁老師

我的名字・我的故事

3BC 楊芷欣

大家好！每個人都有他們的名字，而名字或許是有意思的，或許是背後有個故事，或許是父母對子女的期望。但是，一個人不一定只有一個名字，就跟我一樣。

我叫楊芷欣，這是大家知道的。但不是每個人都知道我以前的名字，我出生前和唸幼稚園時的名字，都跟現在不同。在這裡，我一一為大家講解一下。

那我就從出生前講起，我媽媽其實想為我改名叫寶甜，意思很簡單，就是喻意我是一個甜美的寶貝，只因我是獨生女。在他們心目中，我是最寶貴和最甜美的，就如珠寶玉石般寶貴。而他們不用這個名字的原因，就是因為他們覺得很俗套，所以，最後放棄了。

在我唸幼稚園的時候，我的名字是曉樺，這個名字沒有什麼意思，只是因為這名字有很多筆畫，我媽媽認為這樣我就不敢頑皮；要不然，就要我罰抄自己的名字。但是，因為他們發現我已經很乖，所以，就為我又改了名字。



到了現在，我的名字是芷欣。「芷」字在字面上的意思是一種植物，它的特點是根部可以入藥，這就喻意我可以幫助別人。而「欣」字是喻意我可以開開心心地做人，這是取於一首詩歌的歌名——《歡欣》。這樣加起來，就是希望我開開心心地做人的同時，又可以幫助別人。

我自己卻認為這三個名字裏，現在這個名字可以帶出我的性格，這是因為我的確是一個很喜歡幫助別人又開朗的人。所以，我得到這個名字是很名副其實的。

謝謝你們，爸爸媽媽！因為你給了我一個很好的名字，而且我達到了這個你們賦予給我的期望。在將來的日子，我也會視這個為我的人生目標----「助人為快樂之本」。

老師回應：

老師都深深感受到芷欣的父母對你的愛，而芷欣又是一位乖巧努力的女孩子。人的名字都能反應出父母對兒女的期望與厚愛，願芷欣在今後的人生路上，謹記父母的教誨，令他們眼中如珠如寶的女兒更加璀璨！

----- 劉悅老師

我的名字・我的故事

3CC 胡曉琳

今天，我要講講我的名字及背後的故事。

媽媽說我的名字有着特別的含義。「曉」是指能歌擅舞，「琳」是指琳瑯滿目，人生充滿色彩，在人生的路上充滿光輝！當我知道我名字的含義後，我便情不自禁回想起一件發生不久的事情，也因為這件事，令我配得上我的名字！

有人問我：「你是個努力的人，還是個聰明的人？」我沒有回答他。我想了很久，也找不到答案。直到一個月前……我找到了，是努力！

這天是我參加一個跳舞比賽的日子，我在比賽前十分緊張，生怕自己出了什麼差錯，受到別人的嘲笑！當中央宣佈選手進場預備，我慌張地走到舞池，像發生了什麼事似的。果真，我真的獻醜了！我的對手要不是台灣來的，便是從內地、馬來西亞來的，個個都有華麗的舞步，但我……卻用那硬如鋼筋的腳在舞池中獻技。說真的，初時我是被拖進倫巴那柔情的世界，錯！是柔情中帶着一絲悲切，又帶着一絲怨恨，我……就像看穿了歌手的內心深處！後來我沒想太多了，只是想好好享受這曲、這舞，我似乎忘記了這是個比賽！

當音樂完結後，我垂頭喪氣地走回舞蹈老師旁邊，但她卻只顧讚揚我，說我跳得不錯，這幾年的努力沒白費……但那一刻的我，只認為她在安慰我。

後來，頒獎台宣佈得獎名單。「第一名是……」當然不是我了。「第二名……」當然也不是我了，但很奇怪，第二名並沒有人出去領獎，而大家都把目光注視在我身上，我倍感不安！「等一等，這…這…不正正是我的參賽背號嗎？」當時的我呆呆地踏上頒獎台領獎。拿獎後，我把呆滯的神情收回來，卻又掩飾不了心中的喜悅、亢奮！



這次比賽為我的人生增添不少色彩，也讓我配得上自己的名字、家人的抱負，沒有白費他們的心思！

有人說：「成功是百分之一的天分加上百分之九十九的努力！」若然重視天生天資聰穎，倒不如重視後天的努力來造就自己！所以，我不聰明，但我努力！

老師回應：

只要努力過，只要付出過，只要敢想，沒有什麼做不到的！
曉琳，加油！努力！

----- 劉悅老師

我的名字・我的故事

3CC 彭駿煌

我的名字叫彭駿煌。「駿」同「俊」，解才智超群。「煌」同「輝」，有光明的意思。但是，改名者並沒有對我有甚麼期望，因為這名字並不是由我家人所改，是由一位算命師替我改的。

我的故事是經歷過差點連性命都失去的往事。而這件事要追溯到數年前，我還在讀小學的時候。

五年級時，我家人趁着長假期，便帶我回鄉探親。家人有燒香的習慣，或是用來紀念祖先，或是個人的信仰習慣。

隔天，我婆婆如常到神櫃前上香，但因為她急於外出，所以匆匆忙忙地上了一注香就走了。誰不知一會兒後，那注香就掉了下來，並燒着了沙發。當時我正在房間睡覺，並不知道外面發生甚麼事。

後來，那張沙發完全燒著了，甚至燒著其他木製傢俬，濃煙四散，但我仍不知情，還在房間熟睡，直至有陣陣輕煙飄到我的房間，我才發現不妥。當我打開門，想看看外面發生甚麼事，便看到家裡籠罩了一大團黑色濃煙。我馬上關門，且打開窗。但窗子太小，濃煙根本無從散去。



當時我正想，接下來我要做甚麼？我不知道。難道我的人生就要在此完結？我不知道。束手無策的我只好拿起電話，致電消防局求救，可是我家的位置偏僻，加上路面狹窄，且凹凸不平，不方便大型車輛進出。我只見濃煙越來越多，消防員又遲遲未到，於是我也已做好準備——「等

死」。幸好，我鄰居及時發現，救出孤獨無助的我。

經過這件事，我知道人要珍惜眼前所有。生命變幻無常，今日不知明日事。所以，我們應珍惜眼前，別等到失去時才後悔。例如我們的父母，雖朝夕相對，但我們仍要孝順及珍惜他們，失去了根本無力挽回。

老師回應：

人生境遇本無一定，一場大火、一次地震，可以奪去最珍貴的生命，我們平日營營役役鑽研的東西，迅即灰飛煙滅。

彭同學提醒我們要珍惜眼前所有，對你來說，甚麼是你眼前最值得珍惜的呢？時間？青春大好年華？人與人之間的關係？生命順逆不定、聚散無常，要活好當下。

----- 鄭麗琳老師

我的名字・我的故事

3CC 呂嘉俊

我的名字是呂嘉俊，這是我媽媽改的，她說我五行欠土，就用這個「嘉」字，而用「俊」字的原因是叫起來比較順口。

我回想起在二零一五年九月七日，某同學在中文堂上講述自己的故事，當中他說到有一位「令大家又哭又笑的傻瓜」，就是在形容我。當天晚上，有位同學用聊天應用程式跟我說：「當同學匯報完後，你的樣子似是想哭，你是不開心嗎？」我說：「不是，而是開心，因為那個同學知道我所有缺點。這樣就代表我在他心目有非凡的地位，所以我很開心。」光陰似箭，歲月飛逝。回想我由中一開始就經常做錯事，最後還有不少朋友要為我承擔後果，他們分別是周上智、楊子震、莫逸名和黃宇軒，這四人是我一生難以忘記的！

周上智，他是我中學第一個認識的同學。我和他經常促膝談心，聊得愉快。當我險些誤入歧途，是他幫助我迷途知返，還跟我做了志趣相投的好友。我們之間沒分你我，一見面就是拿對方開玩笑，這些就是我們相處的秘訣。直到現在，我們還是好朋友。他勇氣十足，能在全組同學面前分享他有一個很傻、很天真的朋友，我總對他又愛又恨。

黃宇軒，為人穩重，看起來沒有甚麼過人之處，但有胖胖的身型和像被人欺負的樣子，於是便成為我的出氣袋。所以，我有心事時，就會與他分享；我生氣時，他就充當我的「沙包」（說笑而已），但他從不分享他的故事。

莫逸名，便是我在丹霞山三日兩夜的同房。我在這三日裏，從他身上學到不要將自己放在第一位。我最常聽到他說的就是「無所謂」，他很為人著想，常常幫助別人，我要向他學習這種為人處事的態度。



而楊子震，便是我在英文特別班學習的動力。因我在課堂上使用電話，所以手機被沒收了，他便在我背後給我打氣安慰我。還記得中一時，我們去了青小運動會。運動會中場時，我便說回家拿回書包，我問他會不會陪伴我？他說：「好，陪你拿書包才回校！」我沒說我的家離校很遠，但他都陪伴我。我沒想過有一個「傻瓜」願意陪我走一趟冤枉路，還不回校，這一切都十分可笑。

今年，是我們中三級學生最後一年同一班聚集在一起了，我們應該珍惜每一分每一秒。

每個人都是一個故事，有些人的故事平平無奇，有些人的故事非常豐富，而我的故事有了他們的出現，就由平平淡淡變得多姿多采。最好笑的是不計父母，他們就是我虧欠最多的人。我非常珍惜這份友誼！

這三年中學的生活，最重要的是什麼？是金錢？不是。是手機？不是。是名牌？都不是！而是陪伴我們三年的人！

我們人生裡會遇到許多人，會在你人生的故事書裏留下很多足跡，有些是過客，有些是你不會忘記的，但你永遠不知道這些人何時會離去。所以，我們應該珍惜與心目中重要的人相處的時間！最後，勉勵大家，一生能遇數知己，夫復何求？珍惜友情，情比金堅！

老師回應：

從呂同學的故事中，能看到他們的友誼是何等真誠和寶貴。「友以輔仁」，當一個人做錯事時，朋友的作用就是糾正自己的過錯，勉勵自己行事為人更合乎道德。當呂同學險些誤入歧途，朋友就能及時幫助他迷途知返。

人生中，相聚有時、離別有時，把握與身邊人相處有限的時光。

----- 鄭麗琳老師

我的名字・我的故事

3TY 陳樂怡

我名字的意思很簡單，我的父母純粹是希望我快樂，無論日後發生什麼事也不要灰心，要樂觀地面對。但小時候的我並不如現在這樣愛笑。小時候的我很內向，不喜歡與別人溝通。我只喜歡獨處，直到我遇到一位知心好友，她改變了我。她為人樂觀、友善，是一個長得十分可愛的女生。我在幼稚園的時候跟她是同一班的，我記得她是當時第一個和我說話的人，於是我們就成了好朋友。

由於我們經常一起玩的緣故，我受到她影響，性格也漸漸變得開朗、樂觀了。後來我們升上小學，我跟她分派到不同的小學，我原以為我們的友情便會就此結束，誰知我跟她竟然入了同一個補習班。但是長大了的我們畢竟各有主見，所以我們經常因為一些小事吵架，但吵架後，很快就和好如初。我們還曾經約定要成為一輩子好朋友，一輩子不會分開，更要天天一起。

我們就這樣一直到了中學，我和她終究還是分派到不同的中學。起初那一年，我跟她還是有保持聯繫，但是慢慢地長大，她認識的朋友也越來越多，就算我們一起出去玩，也會有她的其他朋友在一起。漸漸地，我和她的聯繫越來越少了，甚至在街上碰面，也只會打一聲招呼，然後就離開了。我們之間好像有一層隔膜，我們昔日的友誼已經轉淡，曾經的友誼已變成回憶，曾經的約定已經不在了！

現在的我已經不再內向，變得更樂觀、開朗，也全因我這位好友。經歷了這件事，她教會了我兩件事：一、是要珍惜身邊的人，包括身邊的好友、父母、親人，別隨便因為一些小事吵架，隨便就說絕交。因為誰也不會知道以後大家還是否是朋友，就算是約定了一輩子好友，也不一定可以守得住的；二、就是她令我知道諾言是用來遵守的，不是隨便說說的，如果遵守不到，就別隨便承諾。

老師回應：

能從名字中的「樂」字，帶到一位在人生中改變你性格的摯友，再抒發對友誼轉淡的惋惜，感情真摯。

----- 宋雯婷老師



我的名字・我的故事

41H 查樂生

大家好！我的名字叫查樂生。你會問，我的名字是誰改的？而且又有甚麼意思呢？

我婆婆的座右銘是：「寧願生壞命，也不改錯名」，所以媽媽生了我之後，就帶著我去見香港著名堪輿師蔡伯勵----一個婆婆信任的中國算命師。我傻呼呼地去了上環找蔡伯勵。他算了一會兒，就說：「八字中有三土三金二水，正體五行欠木火，所以名字要加『木』或『火』。」婆婆想了幾個名字，例如「愛生」、「麗生」、「倚生」、「樂生」和「美生」。媽媽最後選擇了「樂生」，因為她希望我能「快樂一生」。蔡伯勵也贊同媽媽的選擇，因為「樂生」的「樂」字有一個木字在下面。臨走之前，蔡伯勵給了媽媽一張很大的彌月命名紙，說：「給小樂生懂事後參考用。」

媽媽有時候對我說：「說起來奇怪，你小時候最愛問我關於你的名字的來源呢！」



「樂生」，這個名字很常見。我以前的中文班有三個「樂生」----查樂生、方樂生和翟樂生。記得有一次，老師點名字叫人起來的時候，叫了一聲：「樂生！」我們三位同學不約而同地站了起來，互相望了對方幾眼，問了一句：「老師，你要哪位樂生啊？」從此之後，老師只會叫我們的英文名字，而如果叫我們三位的話，就會說：「樂生們！」

我的同學常常笑我的中文名字很像男生的名字。在三個樂生之中，只有我是個女生，所以他們幫我改了很多不同的「花名」----查花生、查字典、查大小姐等。在小學和中學的九年時間，同學們根本不會直接叫我的中文名字，慢慢地，我覺得自己的名字聽起來不順耳。

老師回應：

清朝人王應奎曾說：「古者名以正體，字以表德」，指出名和字的不同的性質和用途。中國人很重視名字，往往寄託對當事人的厚望，無不含有深刻的意義，成為一個家庭的文化記憶和載體。希望同學能夠像名字一樣，「快樂一生」。

----- 何一藝老師

我的名字・我的故事

41H 凌莉

我叫凌莉，在二零零零年的九月，降生於香港。也許我的父親希望我可以聰明伶俐，所以便以「莉」字為名，取其諧音。從我的第一聲啼哭開始，便意味著我的人生故事將被編寫。

從小學開始，我漸漸發現很多同學會對我的姓名感到好奇，因此我也認識了更多朋友，我的小學生涯便在充滿童真的歡笑聲中結束。但是有一段令我尷尬的經歷是至今記得非常清楚。那年我小四，當熟悉的下課鈴聲響起，理應是由班主任帶全班到地下操場解散，而我記得那天我是有課外活動的，所以要在隊伍經過二樓時，我自行離開某個課室門口，我便站在那個課室門口，一直等啊，等啊！我發現周圍環境異常地安靜，只有幾聲鳥拍翼飛走的格格聲，直至幾分鐘後，一連串急促的脚步聲從樓梯間發出，我到現在還會偶然想起那兩位女同學發現我那時，就像發現新大陸的模樣。事實是當時根本未到放學時間，是要到一樓的禮堂聽講座，但我卻差點令學校發動所有校工找我。可是，真正令我臉紅的，是步入禮堂後受「萬人景仰」的澎湃感。而這件事也算令我的人生更精彩。

當然，在我五千三百五十五天的韶光中，是被玩樂填滿的。說真的，我不愛讀書，比起讀書，我認為玩樂更重要（當然由中四起便取消了這個想法），所以我和姐姐一起與狗玩耍，爬上屋頂看風景，這些在我一放假便會不停重複。有一次，我因為在公園玩得太開心，便從高處墮下，右手打石膏，換來一段長時間的休息。

經常有人羨慕我有一個姐姐，可是又有誰知道我的苦楚呢！從小，姐姐經常欺負我，還跟我打架，每次我都會先被打哭。回想過去，其實這些都不算什麼，現在我害怕比較，我害怕爸媽用失望的眼神



看我，我害怕被親友作話題，所以姐姐其實在無形中給我很大壓力。但是，同時也是我很大的動力，時刻提醒著我。

現在，我認為我很幸福。雖然生活不太富裕，但我感受到家的溫暖，也擁有自由。

老師回應：

人們常說：「名如其人。」在某些時候，未見其人，我們可以從其姓名中留下對此人的重要印象。姓名就像一道橋樑，成為人們溝通的紐帶。從每個人的姓名裏，可以窺見多姿多彩、充滿溫馨的世界。

----- 何一藝老師

我的名字・我的故事

4LY 梁子琪

我在很小很小的時候發了一場高燒。那是在剛剛出生的幾個月的時候，通常年紀那麼小的小朋友很少會有這麼嚴重的高燒，我差點因此而送命離開這個世界。這件事引發母親把我的名字起為「子琪」。取這名字，首先「子」字是母親期望我可以像其他小朋友一樣快快樂樂的長大，而「琪」字則是因為覺得好聽，所以才會有了這個名字。

我回家自己查找過，「子」有學問的意思，就像是古人孔子孟子他們一樣，都得稱呼為「子」；「琪」字則是美玉的意思。不過，其實對於我來說，我個人覺得名字對我來說它不能代表什麼特別的意義，因為如果我在大街上大叫自己的名字，可能就會有很多人會回應我。再加上我以前在不同的學校裏就讀，別人都給我起了不少不太好聽的「花名」，然而他們也是隨便貪玩才叫叫，那些也並不是真的代表我。

如果問起我的故事，我覺得我的故事與我的名字是沒有任何關係的，甚至是與我的名字本身所有的含義是相違的。我覺得我完全做不到母親期望的那樣，因為我本身就是屬於那種比較叛逆的人。小的時候，我不懂事，到處去玩，做了不少任性的事，也養成了不少不良的習慣和嗜好，這些都傷透了家人們的心。直到完成這份功課，我才發現我的父母對我的期望，他們把「子」和「琪」這兩個字送給了我，當成是我出生後的第一份禮物。



我曾經一度放棄了自己，但現在我明白了一個道理——「玉不琢，不成器」。美玉本身只是一塊普通的石頭，需要不斷的磨練打造，才可以變成完美無瑕的美玉。我相信自己一定可以經過不斷的磨練和努力，最終成為一塊美玉的。

老師回應：

取「子琪」一名起初可能沒特別緣由意義，惟同學能自行搜集資料加深字義解說，不單見其完成課業態度認真，更可貴的是對自身生存價值有所反思。只要堅持三省吾身，生活喜怒哀樂的點點滴滴，皆能助你成為更愛、更肯定自己的人。

----- 姚凱琳老師

我的名字・我的故事

4LY 莊振宇

名字是在社會中區分人與人之間的一個編號，是每個人專屬所擁有的。在這些不同的編號背後，都有着很多不同的故事和寓意。

我的名字叫「莊振宇」。「振」這字有一個小故事在裏面，除了是按爸爸的族譜，排下來就是「振」這個字，還是因為外公是一個經歷過抗日日子的老人家，他一直希望自己的孫可以振興家國，所以「振」這個字碰巧合乎兩家的要求。「宇」可解作氣宇軒昂，寄望可以精神飽滿，擁有不凡的氣概，可以接納所有人，不管是好人或壞人。所以在這兩個字中，寄寓着父母對我的期望。

但世事總是事與願違，我總是不能達到他們的期望。

記得小時候，我總是很害怕與陌生人相處，每次遇見陌生人我都會精神緊張，心跳加速，所以一般我都不會與陌生人產生任何的交流。有次媽媽帶我去快餐店，媽媽應該是想考驗我，所以叫我去拿一根吸管，可是當時的我因為十分害怕，就算連去櫃檯也怕，一想到要面對櫃檯的職員，心裏就不寒而慄。當時我做了我人生中的第一個比較重大的決定——以「飛毛腿」大步大步的走了回家，後來媽媽因為不見了我而到處找，最後我還挨了頓打。



現在想回從前，都會覺得當時的自己很可笑。一定有很多人會問：「為什麼一個小朋友還可以在沒有大人的情況下回家而不會害怕？」原來我當時是真的很怕人，害怕的意識驅使下，就自己回到了最安穩的家。

現在我回望過去，展望將來，希望我可以在任何時間都鼓起相當的勇氣去面對現在的一切和未來的未知，學習肩負起長輩們對我的期望。

老師回應：

能先清晰介紹名字背後的寄意，再轉折文意，佈局有心意，又以具體事例說明小時候的怯懦，平實真切。觀同學今天樂於服務師友，難以想像小時形象如斯，饒有趣味。望真如末段所言，他日有望成一大丈夫。

----- 姚凱琳老師

我的名字・我的故事

4NC 柏永朗

我問媽媽：「我的名字有甚麼意義？」

她頓了一回兒說：「自己想想看。」

於是我用電話在網上字典搜了一下，意思是「像水流曲折的樣子」和「開朗、爽朗」。



對於這兩個字的意思其實還有更多的解釋，但我對這兩個字倒是有另一種看法。「像水流曲折的樣子」是希望我能夠在面對難題或逆境時能夠像水一樣，在不影響其他因素下順滑的解決問題。「開朗、爽朗」是想我為人能夠豁達、大方一點，不要在問題上只考慮小事，不顧大體。

但是，在我眼中，名字只不過是一間公司的牌子，終究不能只靠名字判斷一個人的為人，要了解一個人需要很長的時間，而這段時間中最重要的就是給別人的第一印象。

在這個中四學年開始，正好讓老師和同學們對我都有一個良好的新印象，好讓日後老師、同學之間提及我的時候，希望是在讚賞我而不是在數算我的缺點，即使不是讚賞，至少不是批評。

要做到這個目標，我必不能夠再懶懶散散的，需要改掉以往的壞習慣，不會在考試前一星期才開始溫習，更不能夠在課堂上睡覺，我知道這些目標聽起來是一些小學生的目標，但是很多目標聽起來是很簡單，但要實際做起來一點也不容易，要堅持，更是另一挑戰。這些都是人生中的必經階段，是一個人成長的課堂，就如校長所說：「我們是成長了，還是只是長大了？」

扯得有點遠了，這時候你大概在想：「這算是哪門子的故事？」但這篇文章正正訴說了我的成長階段，訴說了我在人生中一大轉捩點的轉變和目標，你敢說這不是我的故事？啊！忘了說最重要的事情，我的名字是柏永朗。

老師回應：

名字雖不能代表一個人的品格，卻承載着家人的期望與憧憬，升上高中是人生一新階段，望能砥礪力行，達到目標，人符其名，既能迎難而上，亦能處之泰然。

----- 姚凱琳老師

我的名字・我的故事

4WW 袁翠萍

每個人都有一個屬於自己的名字，這個名字都是獨一無二的，代表着每個人都是獨特的。這個名字都寄寓着父母滿滿的祝福，長輩們對自己的期待和希望，希望自己的孩子能活潑健康地長大，快快樂樂地成長。但從我懂事開始，我就不怎樣喜歡自己的名字，每次別人叫起我的名字時，我眼中都會浮現出一絲的厭惡。

從我小時候開始，我就特別羨慕別家的小孩，因為她們女孩子的名字都很好聽，只要聽到名字就會覺得很討好，所以每次放學回家後，我都會鼓着腮幫子，生氣地指問着我媽媽，媽媽每次都會一笑而過，只是抱抱我，笑着說不要緊不要緊，弄得我心中湧上一股股不快，所以小時候我都常常跟我媽媽「冷戰」，這似乎已經成為家裡的「休閒節目」，我捂着嘴生氣的模樣都會惹得所有人哈哈大笑。

到了小學的時候，更加讓同學們改了各種花名，各種外號多不勝數，不但成為了同學們之間的閑聊話之餘，更加讓我成為大家的笑話。雖然他們只是當作是個惡作劇，卻讓我內心非常受傷，更令我煩惱了一陣子。所以經歷了種種挫敗的我，每當看到作業上的名字時的一瞬間，心中都會有一股煩惱及苦澀湧現出來，不禁讓我嘆了一口氣。

直到長大後，媽媽終於願意告訴我的名字的由來了，我的名字是我奶奶改的，她希望我能像翠玉一樣漂亮，能夠受人喜愛，也希望能夠像翠玉一樣個性鮮明，有主見，而用了，「萍」字就是希望我能萍水相逢，助人為樂，幫助有需要的人。聽完媽媽這一番話後，我不禁停頓了一會，思索了一番，眼中閃過一絲訝異。其實從小到大，我一直都很不喜歡自己的名字，被人取笑過，被人作惡作劇，我曾以為這個名字只是長輩們開玩笑



隨口想出來的，原來一直以來是我誤會了。此時，我腦中出現了一個聲音，一把慈祥又溫柔的聲音，有點啞啞的，給人一種很溫暖的感覺，她叫着我的名字，輕輕的叫着……

每個人都有一個屬於自己的名字。

現在的我看到自己的名字，那個曾經的我覺得老套的名字，我不再感到自卑，現在的我能自豪地說出我的名字，告訴別人我是誰，我很自豪。

老師回應：

我認為翠萍這個名字很美，就像一張美麗的風景畫一樣，在一個安靜的下午，微風吹過，翠綠的浮萍在碧綠的湖面點綴，是很有畫意的一個名字。我認識的翠萍亦的確有如翠玉一樣玲瓏剔透，聰明正直，能做到奶奶對你的期望！

----- 秦嘉琪老師

我的名字・我的故事

5CL 林耀霆

耀霆 --- 是我的名字，從父母口中得知我的名字是由爺爺想出來的，爺爺出生的年代還有戰火，當時讀過書的人不多，但我爺爺卻能在大學畢業，想他給我改的名字一定很有意義。就我所想，把我的名字分割為「耀」和「霆」。「耀」即是「閃耀」，就像宇宙中的星星在如此黑暗中亦能發光發亮，而「霆」即是「雷霆」，望我能像雷一樣響亮。

說完我的名字，現在就談談我的故事吧！我從小到大都很懶惰，我很討厭學業上的一切，小至默書測驗，大至考試我也從不溫習，所以我向來成績很平庸。我見到班裏的同學考得好，我都會揶揄他們，甚至用言語攻擊他們是「書蟲」，但其實是自己心有不甘。這感覺不好受，但大抵只有我懂，我也常常為自己找藉口，但每一次為自己找藉口心裏也不好受。



有時候，我心想可能這個世界就需要我來做陪襯，為一些成績好的同學「墊底」，但我並不甘心永遠作陪襯品，被人看扁。在老師眼中成績和品行往往都會扯上關係，成績好的學生總會被認為是好學生，相反成績差的就被認為是壞學生。我當然就是被老師標榜為壞學生的那一類吧！老師們談起我的名字，都會認為我是壞學生，成績差、品行差，什麼都差。我得知後很傷心，我心裏在想：「假如我的父母知道我在學校是這樣的，他們會怎麼想？一定很傷心。」

所以我希望作出改變，很老土的說一句，但也是很真實，過去的沒法改變，但從現在開始，作出改變也不算太遲，希望各位緊記我這位過來人的故事。

老師回應：

「擇其善者而從之，其不善者而改之」。耀霆，勉之。

----- 張惠玲老師

我的名字・我的故事

5CT 李樂遙

大家好，我叫李樂遙。名字是由一出生便會產生出來，它會伴隨你一輩子，直至去世為止，甚至也會在墓碑上見到它的蹤影。每個名字都有屬於它的故事，名字含包羅萬象的意思。有時我瞥見各式各樣的名字，我會細想，為何用這個字呢？有何意思呢？尋根源是人的本性。而今日我會以我的名說我的故事。

在說我的名字意思和由來之前，先說我以前對我的名字的看法。小學時，我極為討厭我的名字，我的痛恨程度猶如毛毛蟲在我的皮膚底下鑽，為何我這麼厭惡呢？因為我的名字的普通話發話好像「籬友」。上普通話堂，我

總是惴惴不安，害怕老師說我的名字或要我自我介紹。但天意弄人，不知道為甚麼老師很愛要我回答問題，一說出「李樂遙」，就引起全班同學捧腹大笑，他們嘲笑我的名字，替我改「李籬友」的花名，使我小學時十分討厭上普通話堂。那時的我想，難道爸爸沒有想清楚便改我的名字？難道他很討厭我？

「樂」的意思指愉快、樂事和欣賞。「遙」是而「走」字部，不是「玉」字邊。很多人都以為是「瑤」，因為它比較常見。其實「遙」有獨特的意義和包含爸爸對的期望，意思是「遙遠」、「遙曠」和「逍遙」。

在我出世的年代（98年），是香港不愉快的一年。因為那時香港的經濟泡沫爆破，很多人是「負資產」，受到金融海嘯的人們都過得苦不堪言，整個香港充斥著負能量。其實爸爸也過得很苦澀，他被惡疾纏繞，為生計勞苦奔波，種種生活的壓迫猶如千斤擔的石子，沒有呼吸的餘位，生活的枷鎖迫使他不得不放棄理想。但當他發現有我的出現，他



知道要為我振作起來，所以他為我改「樂遙」，就是期望我可一生過得逍遙自在，無拘無束，不用有太偉大的成就，一輩子平安快樂便好了，過著簡單的日子便是最大的幸福。

但是日子總是不如人意，學業的挫折、與朋友的誤會、與家人的執拗，種種的理由使我過得並不順境。每次傷心難過的時候，我都會看看我的名字，憶起快樂的回憶片段。久而久之「樂遙」變成我的人生宗旨，「笑著也是一天，傷心也是一天，為何不快樂地過呢？」。當悲慟時想只要經過這些磨練，我便會變得更堅強，遙矚未來的道路，拋開悲觀灑脫地走，便能走得更遙遠。現在的我很喜愛我的名字，因為那是爸爸對我的祝福，也是我與爸爸的聯繫。

我愛我的名字，我愛我的爸爸，這就是我的故事。

老師回應：

現代的社會常談及「贏在起跑線」，希望小孩可學會不同的技能，但為人父母最希望的只是孩子可以「快樂、逍遙」。樂遙，漫長的人生路中，無論得意或是失意，也不要忘記爸爸的祝福，他仍會像一盞明燈默默守護着你。

----- 林曉華老師

我的名字・我的故事

5HW 文靖彤

文靖彤，這三個字是我的名字。「靖」這一個字帶有了平安，安靜，有幽深閑靜的意義。在《恭敬》一文上說過「士處靖。敬老與貴，交不失禮」。

而「彤」這個字在古代女史以赤管筆來記事，後來用於女子文墨之事，更有「彤雲」、「彤庭」的意義，即中國漢代皇宮以朱紅色漆中庭，其後指皇宮。



各人的名字有著不同的意義，而我的名字含意就是希望我能夠成為一個亭亭玉立、學富五車的女子，但是我這個名字有些特別，有一點和別人不一樣的地方，就是幫我改名的人，不少人的名字都是由父母或較老的長輩改的，但是替我改名的是我哥哥。

我還記得，在我小時候，我問媽媽：「為什麼我的名字是文靖彤？」我媽媽說：「問你哥哥吧，你的名字是你哥哥改給你的。」當時，我感到很驚訝，我問哥哥，他回答說：「只是在字典上看到這兩個字，然後覺得很好唸，所以你的名字就這樣出來了。」

這是我第一次知道自己名字的情況，直至現在，我已經完全接受這名字了，雖然這名字老是有人說錯或寫錯，但這就是我的名字，一個很少人會有的名字。

雖然我並不如自己名字的意思，不是幽深閑靜、學富五車的一個女孩，而是一個瘋瘋癲癲、有點活潑，但學習並不是特別優秀的一個孩子。

文靖彤，這個名字因為一些巧合而成的，同時，在這一個巧合中，有著家人對我的祝福和愛在當中，因而，我很感謝我的名字和我會好好珍惜自己的名字，就算我未能成為如名字一樣的女孩，但是我也會努力成為一名乖巧的女孩，以感謝家人對我的愛。

老師回應：

看來你頗能明白自己名字的意義，但願你帶著父母對你的愛和祝福好好生活，把愛和祝福延續給你的下一代。

----- 張惠玲老師

我的名字・我的故事

5HW 黃衛良

我的名字叫黃衛良，黃色的「黃」，守衛的「衛」，良好的「良」。對我而言，我的名字是沒有深度、感人的地方和文學的色彩。如果要我去形容我的名字的話，必然是「平平無奇」。然而，這個名字，成就了今天的我。

其實我這個名字的由來比較奇怪。在我誕生了後，爸媽都在為我的名字苦惱，我們家族並不大，因此媽媽生我後，改名字的責任不能假手於人；再者，我們家不信鬼神命運，因此我的名字都不是算命師改的。在我叫黃衛良前，媽媽曾把我名為黃浩明、黃永成，藉此祝福我永遠成功。然而，後來不知為甚麼，我的名字叫作黃衛良，我嘗試叫父母回憶起發生甚麼，但他們只可憶及媽媽誕生我之前的經過。

我這個名字也經歷過很多趣事。從前的我常跟姐姐吵架鬧翻，很多時，我都在姐姐背後向媽媽說她不是，當姐姐知道後，便拿我的名字開玩笑：「為娘親辦事」，取諧音，「衛良親辦事」；還有一次，中三的



時候，有一篇課文是講梁惠王和孟子的對話，孟子對梁惠王表達個人對施政的意見，那時，有不少人發現梁惠王倒轉地讀是「王惠梁」，跟我名字的讀音黃衛良不謀而合。

這就是我名字的小故事。其實對不少人而言，名字是沒有特別的含意，只是稱呼，可是，我們絕不應該輕視自己的名字。很有可能，我們的名字會與人相同，又可能惹人笑柄，可是名字是一份不應有的祝福，為何每個人都需要有一個名字而不可用生日日期做稱呼？原因是一種家人的愛：黃衛良，「黃」是姓氏，父親給予的禮物，彷彿爸爸的愛；「衛良」是名，由媽媽組合出來，可能選了好久而得出的一個結果，就如媽媽的愛；而另一種愛，是我黃衛良，活出和負擔自己責任的一份執著、情懷。

所以不要少看自己名字，我希望您們，可以把自己想法提升到另一層次，明白自己的不一樣。或許，你會發現，即使你我名字平凡，但故事依舊精彩。

老師回應：

的確很多名字也如衛良所說「平凡、平平無奇」，而人所重視的應是人的內涵，人應從平凡中活出不平凡，希望你能不斷努力為你的名字添上更多不同的色彩。

----- 林曉華老師

我的名字・我的故事

5SC 王婉婷

我的名字很直接，名字裏有兩個女字，所以我也很直接明白父母改這名的原因。

小時候總聽說，「你怎麼總是不停、那麼活潑，不是叫王婉『停』嗎？」才不是那個「停」。是女字部的，是裊裊婷婷、是亭亭玉立，形容花木等形體挺拔。可這個形容花的詞我怎麼配得上？我只能一次又一次地寫它在練習簿上，帶著稍許知恥之心說我做不到「停」和「婷」罷了。

只好再看看另一邊廂的女，這是關於我的品行----婉雅、斯文。怎看也不會有人這樣形容我，別人喜歡用粗魯和活潑來形容我，連雙親也經常責怪我粗暴任性，看來是改錯名了。我，對於不喜歡的事從不婉轉、優雅，對於有興趣的事也不會斯文，對於想做的事我會主動敢說，不帶絲毫婉轉。

如果說要稍見斯文，可能是不說話的時候，但我是怎樣的愛說話連自己也不懂了，一個人的時候自語自言，一群同輩在一塊的時候會說話，是不停地說話，我沉醉在歡笑聲中，沒有略略的冷場是我最嚮往的畫面，對我來說朋友簡單的談天已是好活動，我知道「溫文婉雅」從來沒有我份兒，只有「衝動粗魯」才是屬於我的詞。

我愧對雙親，沒有做到所期望的，但對於我的人生，我活了十六年的人生，我從不談愧疚，即使我是錯了。

看，我的個性，怎配得上「婉婷」這兩字，應該改個男孩的名字給我，一個剛直的名字才適合我，可這個父母親給我的名字，不甘也不改，我和它一起的這些年頭畢竟有了感情，漸漸地我連自己喜歡上它也不知道了，從前老說它筆劃太多，現在卻享受寫下它時的那幾秒，我生命中安穩無瑕的五秒鐘。

老師回應：

雖說你舉止率性，但內心平靜如湖。父母最希望自己的子女是健康快樂成長，至於名字，雖然多多少少也有期許成份，但也不用愧疚。只要你活得精彩出色，父母亦會因你而自豪。

----- 郭偉歷老師

我的名字・我的故事

5SC 簡寶傑

我們由出生的時候已經被親人賦予了一種祝福，我們的名字就是親人對我們的期許及祝福。我的名字是簡寶傑，寶物的「寶」，傑出的「傑」。如此簡單的祝福，一直陪伴了我十多年的生活。雖則「寶」字是跟排名而賦予的，但亦能解作在家裏的寶物。名字是親人給我們獨一無二的稱呼。



小時候總覺得「寶」一字十分難寫，全字二十畫，十分複雜。若果給老師罰抄自己的名字，後果也十分糟糕吧！想必不只我一個曾想過這情況吧！然而，「傑」一字，對我來說算是一種家人對我的厚望，希望我能成為社會某某傑出人才。但其實「傑」一字沒什麼意義包含在裏面，只是因為我們兩兄弟，取「俊傑」二字，我便用「傑」字了。不過母親經常說：「自己認為自己傑出便可以了，因為我不是為了他人而活，問心無愧便可以了。」

最後想說的是我自己獨有的故事。每個人都會有不同的經歷，不論你被何人打，何人疼愛，這都是我們有的回憶。而我的回憶是一個沒有父親的世界，不是父親消失只是單純的因為父母離婚而已。印象中這不是大問題，因為我還是兩三歲的小孩。不過，我有時候也想過父親的角色是怎樣的一回事，對於父親的回憶十分支離破碎，有時想沒有雙親一起生活，可能變得更有趣，反正這也不是我曾憧憬過的事情。從我懂事開始，只有母親獨力照顧我，我唯一的親人——母親就像我的名字一樣獨一無二的。曾聽人說今生不能延續下世緣，我們有否好好對待過自己的名字及親人？我不敢說我有，但我十分珍惜跟母親相處的時光。被別人說「裙腳仔」又如何？有些事應珍惜則珍惜，擁有及失去只差一剎。

老師回應：

每個人也有一個獨一無二的名字，有人會借名字來警醒自己，有人好像受到長輩的祝福般事事順境，但最重要的是努力做好自己，勇敢面對將來。

----- 陳逸傑老師

青中人
·
青中事

青中人・青中事

1LS 梁俊軒

「一天青中人，一生青中人」是我第一天到青中上學，就已經常聽到師兄姊們常說這句說話。那時候，我還不明白這句話的意思，直到發生那件令我難忘的事情……

我在青中已經有半年了，一開始我不認識其他同學，但後來我與同學們慢慢熟絡。我在青中這半年時間裡參加了很多活動，其中包括了中一家長晚會、中一黃埔軍校營、五十五週年校慶、年宵、陸運會等活動。而我最深刻的是「中一黃埔軍校營」。

我還記得開學不久的十月十二日，就是中一級同學出發前往黃埔軍校受訓的日子。到達黃埔軍校時，我有點緊張。之後教官教了我們黃埔軍校的規則。接著，我們便進行基本的訓練。第二天，我們學習軍體拳、坐坦克、玩彩彈。而在第五天，就是我們在黃埔軍校的最後一天，我們的家長也來了看我們這幾天學會了甚麼。離開的一刻，我有點不捨，回想這次軍訓，令我學會了自律。

經歷了這件事後，我對青中的歸屬感也與日俱增。在軍校中，我明白到每一位青中的學生也是學校中重要的一員，我為了自己也是青中的一份子而感到自豪和驕傲。我在學校所學習到的一切，將會終生受用。我長大後，也會盡我所能，回報學校，這就是「一天青中人，一生青中人」的意思。



老師回應：

請緊記你在活動中學習到的一切，並承傳「一天青中人，一生青中人」的精神，把訊息宣揚給你的學弟、學妹。

----- 宋雯婷老師

青中人・青中事

1LS 麥芷菁

修頓一戰，三百多名師生「坐爆」全場。那一幕還記憶猶新，歷歷在目呢！也是因為這一戰，令我明白了「青中人」，這個詞語其中的一個意思。

隨著天色的亮起，我們跟車去到了修頓體育館，我們這麼早便來到了修頓，為的就是能「霸」好位子，能更有利地為師姐們打氣。



時光流逝，比賽開始前五分鐘，也是我在修頓裏甚至整個人生中，最難以忘記的一刻吧！隨著鼓手蒼勁有力的鼓聲響起，我們也唱起了「We are 青中」這首歌。我們的歌聲不算好聽，甚至不是在「唱」歌，而是在「叫」歌。但如果仔細一聽，便能發現我們從中所喧發出來的感情：

我們是青中！我們想贏！我們不是來打氣，而是來打比賽的！

可能我坐的位子比較前，看得比較清楚。當我回首一望，那一望卻是一輩子都忘不了的一幕：最先入目的，是一片紅，一片綠，一片紫，再看清楚一些，那排山倒海的氣勢撲面而來，可能是因為在「叫」歌的關係，所以每個人的面上都像抹了胭脂一樣，滿面通紅。再看到他們的表情：有的興奮無比，有的滿腔熱淚，有的更是高興得手腳舞動，想跳出來和我們的籃球隊隊員並肩作戰，手刃難敵。

在這一刻，我突然頓悟到：我們是一個隊伍，「青中人」是這個隊伍的名字，我們向著同一個目標進發、努力。籃球隊隊員為了學校爭光以努力奮鬥，而我們為籃球隊們打氣，令他們明白他們的努力不是白費的。也正是因為這件事，令我感得「青中人」這個詞語代表「一條心」。

老師回應：

文筆不俗，能把現場氣勢如虹的景象描繪出來。同時，亦善用著色詞，畫面色彩豐富。另外，亦十分高興你能於此場比賽中留下深刻的回憶，對「青中人」的身份有一個全新的體會，希望在未來的五年，你能對青中培養更深的感情，為中學生涯留下更美好的回憶。

----- 秦嘉琪老師

青中人・青中事

1LT 劉穎幃

所謂「一天青中人，一生青中人」，我們青中人當然在青中經歷了很多事，當中有美好的，有不美好的；有開心的，有不開心的……而我就經歷了一件令我難忘的「青中事」。

在不久之前的陸運會，我參加了啦啦隊，當中我經歷了喜怒哀樂。剛剛參加時，我常常不想出席練習，但幹事要我們出席。我只好不情不願地去，所以我完全感受不到參加啦啦隊的喜悅。

在剛開始練習的兩個星期，我並沒有爭勝的心態，只是為了應付社幹事。

只剩下兩個多星期就要比賽了，我開始有點害怕，有點緊張，我害怕會出洋相，害怕會忘記舞蹈。當時我心想：「我們不可能獲勝。」

正是因為我非常緊張和害怕，我認真起來，更加投入了。我開始感受到參加啦啦隊的喜悅。我和我的戰友一起努力地打這場重要的仗。

到了比賽的那一天，在跳舞的過程中，我嚇得面無表情。完成比賽後，我終於鬆了一口氣。到了第二天的比賽，因為有了第一次的經驗，所以更有自信，臉帶微笑，輕鬆地把舞步完成。

我很希望我的社會勝出，因為我們很認真地把舞步完成。最後，我們得到了冠軍！我非常激動，因為證明了我們的努力沒有白費。

其實，只要我們努力、認真地做一件事情，就有可能得到意想不到的結果。其次，我們也要堅持，無論多麼辛苦都要撐下去。一個人的力量很渺小，但一個團體的力量就很大了，這就是我們獲勝的理由。

老師回應：

「知之者不如好之者，好之者不如樂之者」從文中感受到穎幃對啦啦隊的投入，希望穎幃在將來的日子中仍抱持着這份熱誠。

----- 林曉華老師

青中人・青中事

2KT 施若雲

在青中，相信每一位同學至少都有一個自己喜歡的聯課活動。可是，我當時參與的聯課活動並不是自己喜歡的。

當時我參加的是合唱團，相信大家都知道合唱團並不是隨隨便便就能加入的，而是透過試音後再從中選合適的人。而我只是在入學不久的音樂課，一次機緣巧合的情況下，就成了合唱團的一分子。

起初的時候，在合唱團裏，開聲最小聲的，唱歌最容易走音的，練習最不認真的，這些幾乎全有我的份。我之所以會這樣只因我本着一種態度：何須那麼認真，練歌又不是什麼重要的事。直到那一天，我在合唱團的生涯，出現了一個極大的轉捩點。



當時收到消息，說邀請合唱團在校慶中表演。聽到後，我整個心都慌起來，因為表演的歌曲正是我從沒認真練習的。老師亦希望有更好的表演效果，因此為我們多加補課。這次的補課，我覺得特別長，特別辛苦，

因為正當別人把歌詞背得琅琅上口時，我卻低頭望着手持的歌譜，內心不時還會有些顫抖。我非常自責，何解當初不認真？甚至深深體會到「先甜後苦」這句說話。可是，我並不甘心，我並不希望自己比別人慢半拍。於是每天放學後，我都大概花了一小時多的時間把首歌唱熟、唱得更好。距離校慶前兩天，亦就是最後一次補課，這時我情不禁把頭自信地抬起來，還是唱得最大聲、最用力的一次。在那一刻，我才明白音樂帶給人的喜悅和快樂。

在表演前的一刻，後台的氣氛十分凝重。在開幕前，我的心不停在加速地跳動着……神奇的事發生了，正當我走上台面向觀眾時，它又開始慢慢平復下來，也許是台下的同學給予的支持，使我内心踏實。表演後，迎面而來的是過百人的掌聲和歡呼聲，多麼的悅耳、多麼的充實、多麼的有成功感。

這個經歷對我來說是很珍貴的，若沒有這次的轉變，相信我還是那個小屁孩。亦因這個經歷，更讓我清楚知道自己所喜歡的是什麼。我的「青中人・青中事」，可能在其他人眼中不算得是什麼一回事。但在我眼中，他就是一個專屬我和青中的故事。

老師回應：

青中人總會有他的青中事，每一件青中事都是成長的見證。相信你在合唱團所得所學能終身受用。

----- 郭偉歷老師

青中人・青中事

2KT 梁綺玟

大家好，相信大家在成長路程上都會有很多難忘深刻的事情。今天我會分享一件我在青中的難忘事，亦是一個讓我深入了解何謂「台上一分鐘，台下十年功」的機會。

2015年11月9日是青中創校55年的大日子，我有幸可以站在台上。雖然只有短短數分鐘時間，但當日十分難忘，甚至可以說是百感交集：感恩、緊張、興奮……當天是我第一次參加這麼大型的活動。我有兩個重要的任務，分別是擔任司儀和敬拜讚美天父。

我過往未曾擔任或接觸過司儀工作，所以特別壓力大。當日我需要與另一同伴一同打開慶典序幕、領唱校歌、邀請嘉賓上台致辭等，這些工作看起來很容易，但其實很考驗我的記憶力及臨場應變能力。因此，事前我們都特別謹慎認真綵排，不停重複讀對白，確認流程。畢竟時間有限，一到放學，我不是「司儀」就是「敬拜」成員。雖然那段日子很累、很有壓力，但正正如此，豐富了我的經歷我的校園生活。

慶典當天，我一早到達會場，我們在後台休息、練習、對稿、綵排。為了晚上站在台上有好的效果，我需要換衣服、化妝、弄頭髮等。會場上聚集過千人，出場前難免有些緊張。第一個出場的是我，我能感受到心跳得很快，手在顫抖，但我很快就回復狀態，活動也進展得很順利。

我十分享受當天站在台上的感覺，我很榮幸能上台為學校出一分力。現在正是一個好機會給我去感謝學校。沒有青中就可能沒有今天的我，由我第一天成為青中人至今，學校都一直給予我很多發揮、表現的機會和平台。

那天的畫面依然歷歷在目，不少的經歷和領悟一一浮現在腦海裡。感謝學校讓我有一個這麼珍貴難得的機會！

老師回應：

每個人、每樣事情總有第一次，沒有人一出生就能做事。希望以後你能把握每顆流星，抓住每一個機會好好學習。

----- 郭偉歷老師

青中人・青中事

ZLL 植嘉駿

提到青中人，不得不提鍾戚秋老師。為甚麼我會介紹鍾老師？是因為鍾老師在青中讀書，在青中成長，最後也在青中教書至退休。可以說，鍾老師已經將青中當作自己的家一樣，所以我認為鍾老師是最能夠代表青中的核心靈魂。

鍾老師在我印象中，雖然已經滿頭白髮，不過他的心靈就像一個「大細路」一樣，很有活力。記得有一次，他捉弄一位同學，他先叫那位同學面向牆，然後把網球擲在牆上，令網球反彈打在那位同學身上。那同學當然沒有生氣，還跟鍾老師一起說笑，可見得濃厚的師生之情。

還記得有一次，在體操班上有位身型笨重的同學，他趁導師走開時，擅自挑戰高難度動作：前空翻兩周。我覺得他這個嘗試是挑戰極限，不可能成功。果然，很不幸地，他失敗了，頭先着地，幸好他摔在軟墊上，減輕了受傷程度。鍾老師發現後立刻箭步過來，用獨特既方法去關心同學：「你傻架！學人挑戰前空翻兩周！」把同學罵個狗血淋頭。過後，鍾老師才平心靜氣告誡他：「我們要做一些在自己能力內做得到的事，不要去做一些自己能力以外的事，要量力而為。」

鍾老師不愧是「青中之寶」，他對我們訓勉的話，言猶在耳。「冇人話你唔得！只有自己話自己唔得！」當每次我想放棄的時候，我都會想起鍾老師講過這一句話。

我想，鍾老師雖然退休了，離開青中了，但他的堅毅意志必能薪火相傳，傳承下去。

老師回應：

良師如暮鼓晨鐘，一句話能陪我們走過起伏人生路。植同學的文章感情真摯，能從老師日常言行細節，刻劃老師既慈祥又活潑的形象，也寫出自己的感悟，帶出師生之情。

----- 彭子菁老師

青中人・青中事

2LT 黃卓毅

在此，我要感謝一位令我突破自己界限，令我取得一面運動獎牌的社幹事。雖然我不知道他的名字，但我衷心感謝他，可能他並不知道他所發出的小小邀請會如此影響一個小師弟。

從小至大，我在運動方面的表現遜色。除了在幼稚園時拿了一面掉豆袋的獎牌外，再沒有取得任何與運動相關的獎項。在運動會的比賽上，我也是敬末陪坐。我想我的運動細胞真的極不發達，在運動上我真的毫無自信。去年的運動會中，中一的我參加了一百米的徑賽，賽果意料之內，我是最後衝刺的一位。



今年，我一如既往參加男丙一百米的徑賽，可能這年我參加了許多校內體育活動，體能增強了不少。我在男丙一百米徑賽的初賽竟得第二名次。雖然進不了決賽，但已叫我驚喜萬分，因我已打破了自己每次徑賽敬末陪坐的定局。

運動會第一天的午膳前，各社一位男幹事走到看台，大聲問：「有誰參加丙組4X400米接力賽？」現場登時一片安靜，沒人答話。我心裡想：比賽志在參與吧！我抱着這個念頭，便揚手答道：「我參加。」

開跑前，我心情十分緊張，可能是因為我第一次參加接力賽的緣故吧！比賽開始了，各社健兒奮力向前跑，結果我社得到了第四名。突然司令台宣布：「剛才首名衝刺的社員犯規，取消資格。」我社就這樣躍升至第三名。

多得這位社幹事的邀請，才能令我這一位不會主動參加徑賽的人得到一面運動獎牌，真的感激這一位青中人。

老師回應：

卓毅同學可能認為在機緣巧合下才能取得這面運動獎牌。試想你這年沒有不斷鍛鍊體能，沒有勇於嘗試，沒有奮力向前跑，儘管別人犯規，你也未必能取得銅牌。機會是留給有準備的人。

----- 劉紫燕老師

青中人・青中事

3CC 魏宏峯

大家有沒有在青中經歷過一次令你十分難忘的活動？我最難忘的活動是青中運動會。

今年的運動會比以往遲了，就在三月中舉行，但那兩天真是非常充實。第一天的開幕禮，我作為童軍，需要在典禮之中擔當重要的角色。雖然我只是站在舉校旗那人的旁邊，但是能夠擔任這崗位並不容易。所以，我感謝老師給我機會，我亦不會辜負老師的期望。

開始進場的那一刻，我十分緊張，緊張得汗流浹背。因此，我的步操步伐與他人不一，節奏也跟不上進度。一瞬間，開幕禮結束了。雖然我在開幕禮裡做得不夠完美，但是我也盡力做好它。努力過後就不必氣餒，下次做得更好就可以了。



別以為我只是童軍一分子，就只有開幕禮和閉幕禮步操的責任，其實我也是計時組的成員。這兩天，我一直在終點站工作。除了開幕禮和閉幕禮，其餘時間我都在計時組裡負責計時。每當運動員準備就緒，老師吹口哨，放下白旗之時，我就要立即按計時器。因為我們需要計首一至八線道的名次和參賽者的時間，所以需要大量人手。因此，我十分忙碌，連自己的參賽時間都忘記了。

最後，作為童軍成員，我亦需要在閉幕禮站崗，一站就是一小時。運動會完滿結束後，我終於能放鬆下來。

從這兩個崗位之中，我學習到團隊合作是非常重要，要全部人努力做好本份，才可以換取成功。只要每人付出一點點，就能獲得成就。另外，每當老師吩咐你去完成一項任務，就不要推卻，反而要欣然接受，因為機會是很難得的。

老師回應：

機會是留給有準備的人，同學若希望有機會達成自己所想，平日就得盡責用功，裝備自己；一旦機遇來臨，需好好把握，迎難而上。再者，魏同學的文章告訴我們，團隊合作是非常重要的，一己能力或有所限，但合眾人之力，就能成就大事。

----- 鄭麗琳老師

青中人・青中事

3LW 謝嘉敏

我是一個青中人，青中在外界聞名的是我們球隊、校隊。我不是球隊的一員，只是合唱團的一員，不過球隊有的熱血、青春和團結的力量，我們同樣也有。為了比賽而努力，合唱團歌聲能感動人心，和個人獨唱不同的是合唱團能包容人的錯誤，用團結的歌聲來感動人心。

我參加了合唱團已經一年，當中發生很多事。一開始，我認為合唱團不太認真，成員大多都是中一、中二同學，很懶散。有一次，合唱團負責老師----葉老師為我們報名參加比賽，但派下來的歌詞很難，有些字拼也拼不出，學校為我們請了外面的音樂老師，這是第一次，我們有了一個教練，我開始感覺成員對這一次比賽很認真。

新來的老師叫丁老師。丁老師一開始給我們的指示，太多人都不懂，原來，我們連常識也不知道。丁老師開始指示我們發聲，聲音爆出來了，很小的聲音又不動聽，甚至已經是難聽，老師聽到我們的聲音，面有難色，但繼續保持笑容接納我們的聲音。過了兩個星期，能聽出用力的總是幾個人，老師也注意到這個問題，於是就叫我們一個一個地唱，被叫到了，學妹們也只好用力地唱，問題也就解決了。

距離比賽還有一段時間，說長也不長，說很短卻也不是很短，但我們的聲音還是沒有達到合格，不是走音，就是開頭和尾音不齊。由於一周只有一次練習，時間完全不足，所以我們在中午多練習一小時，假期也要回校加時練習。其實，喚起感動人心的歌聲是很累的。隨着每天的努力，開初幾個聲線大聲也美的同學慢慢地感動了其他人，我們的歌聲比開始時的齊，歌聲也美麗了許多。

到了比賽的時候了，成員們緊張地坐在指定位置，在我們上台之前還有幾隊合唱團，對手聲線動人，令人只能呆呆地用心聆聽，所以，我已經打定輸數。到我們了，我們齊心一致，發出最好的聲音，依循教練的指揮，配合司琴美妙的樂音。完結了，公佈分數的是一個外國人，一個一個獎項，前列名次並沒有我們，但我們拿了八十九分，意外地高分，這是我們努力的成果，我們拿到了鼓勵人心的分數。

合唱團不像球隊，沒有太大的體力消耗，但同樣需要努力、團結，而能發出美好的聲音，靠的不是其他，正正是努力，我們是文靜的合唱團，但卻有球隊的熱血！



老師回應：

合唱團與球隊雖屬不同性質的組織，但面對挑戰卻有相同的特質。因為是群體的比賽，不可不團結；因為是在自己喜歡的項目中競逐，不可沒熱情。這次比賽，讓筆者與一眾團員團結一致，發揮「小宇宙」，超越昨天的自己，其實勝利早已在心中，獎項只是其次了。願大家享受歌唱，為你們的聽眾唱出「天籟之音」。

----- 麥燕眉老師

青中人・青中事

3TY 陳樂怡

在青中讀書已有三年了，這三年期間發生了很多事令我不能忘記，還讓我學會很多事。

有一次，我和一些同學到體育館為女子排球隊打氣。當時觀眾席上坐滿了青中人，但對方學校那邊只有幾十人。比賽開始了，雙方表現不相伯仲，然後對方的打氣團開始大聲地為他們的隊友打氣，不過很快青中的打氣聲就淹蓋他們的聲音。我們十分整齊地喊，伴隨鼓聲，為女排打氣。或許是我們的打氣聲激勵了球員，青中的女子排球隊瞬間大比數拋離對方。到了最後，青中的女子排球隊贏了這場比賽。從這件事中，我學會了團結，團結就可以事成。



還有一次，我參與「普通話大使」活動，帶領來自甘肅的校長遊學校，為他們介紹我們的校園生活。一開始，我很緊張，擔心那些校長會聽不明白我的普通話，又怕那些校長的問題我不會答。我和同學們都很拘謹，但經過交談後，發覺這位秦校長很友善。我們和秦校長談了很多關於內地和香港的分別，也讓我了解更多內地的教育。原來我的普通話也不是很差，明明我可以做到的事件，經常覺得沒自信，自己做不到，不敢去做。我覺得我要增加自信，去完成一些自己做到卻不敢做的事。這是一次很寶貴的經驗，讓我獲益良多。

在青中的生活多姿多彩，有很多令我可以學習的活動。我應該多參加不同的活動，讓我增加自信。

老師回應：

從不同的活動所學習到的是很寶貴的，能感受到你在當中成長了。

----- 宋雲婷老師

青中人・青中事

3TY 盧思睿

現在算起，在青中讀書已經兩年了。青中給我留下最深刻的一句話就是一樓禮堂旁的「一天青中人，一生青中人。」在青中的每一份子，老師、同學、校工都是青中人；與此同時，這兩年也發生了許多青中事，青中每一年都有許多活動，例如戶外學習日、聖誕活動、年宵、復活節崇拜等許多只有青中才有的「青中事」。



在這些豐富多彩的「青中事」中，給我印象最深的還是要屬「年宵」活動。

每年的農曆新年假前，青中都會組織同學搞年宵活動，以班為單位擺個小攤位，並為自己班的攤位取個響亮的

名字，然後賣東西給其他人。除了青中的老師和同學可以參加這個活動外，別的學校的學生和附近的居民也可以來參與年宵，而年宵活動賺來的錢將會透過慈善機構捐給貧困地區。

年宵開始前，各班同學站在自己的攤位前，開始磨拳擦掌，我們班也不例外。還記得中二那年，我們班賣的是糖，幾個女同學提前一個星期就準備好了各式各樣的糖，還租了製作棉花糖的機器。經歷了兩天的「奮鬥」，年宵所得的錢越來越多，每個班不斷地以新穎的宣傳方式吸引顧客，有的派傳單，有的降低商品價格，銷售量最高的班別名字不斷地更換，銷售金額紀錄也持續地刷新，愈來愈高。

最後，到了第二天的下午，年宵活動也終於要接近尾聲，然而同學們的士氣似乎未曾減少，銷售量仍在增加，但似乎和之前相比又有些許不同。也許是他們在競爭中漸漸明白了年宵活動真正的目的吧！即是不在乎誰的銷量最高，而這些錢最終是要去幫助貧困的人民，每多一點錢，就多幫助一個人。

我恍然大悟，似乎從年宵活動中明白了「一天青中人，一生青中人」這句話的含義。那些不是青中老師和學生的人，他們來到青中支持年宵活動時，不就已經成了青中的一份子了嗎？他們所做的事，不也就是「青中事」嗎？

老師回應：

從在競爭中漸漸明白到活動背後的意義，正是老師苦心經營活動的用意，能明白到「施比受更有福」，就要把訊息宣揚給其他同學知道。

----- 宋雯婷老師

青中人・青中事

4CT 梁芸雅

多年的中學生涯，我想對每個人來說，都是值得眷戀珍惜的。回想起中一時，我像一個懵懂的小孩一樣，在開學日時帶着好奇的心情跟隨着師兄姐的腳步踏入校園。現在到了第四個年頭，不禁會令人觸目輕歎到時光的流逝。

「一天青中人，一生青中人」。學校常以這句說話來教導我們，要我們對學校有歸屬感。以往，我都從未感受到我對學校的歸屬感與自豪感，可能，人就是要經過一些人和事才會驀然發覺自己對那個地方的情。

記得中三的時候，同班有一些屬於學校女子籃球隊的同學，那時候她們會在上課期間出去練球，我就會特別羨慕她們可以不用上課。有一次，她們參加了某個品牌所舉辦的籃球比賽，學校便發出了通告了解我們去不去觀賽。從小就不好籃球運動的我，這次因為有自己班同學上場比賽而去了觀賽。我們這些觀眾還有另一個身份，就是啦啦隊，負責為參賽隊員打氣。我們更在比賽前一天於禮堂綵排、練歌、練口號。

那天，我們乘坐旅遊大巴到修頓球場，差不多有四百人，我們規規矩矩地坐上看台，比賽就在滿佈喧鬧聲的場館內開始了。印象最深刻的是青中對協恩的那場對決。協恩中學一直是中學籃球界中的王牌，但我們青中女子籃球隊亦不是虛有其表。在比賽中，青中隊的分數一度領先，雖然有時會被追上，但亦未有落後太多。我們這些充當觀眾和啦啦隊的同學亦全神貫注的投入比賽中，生怕錯過一些細節。同學聲嘶力竭地為同學加油，團結的氛圍不禁令我這個似是局外人的觀眾被感染。拿起老師派發的打氣棒，跟隨着大家的節奏為比賽的同學「加油」。



雖然最後我們落敗於協恩中學一分，但在場所有青年會的學生並未有失望，臉上滿是滿足、自豪的感覺。我是個不太會參加學校活動的人，但這次比賽結束後，不但感受到本校同學的努力，更令我真實的感受到自己對學校的歸屬感和自豪感。

「青春得之不難，失之也易。」中學生涯彌足珍貴，在這青澀歲月中，總會有一件事令你一生難忘，也許只是很小的事情。我想即便將來畢業後我重返青中，也許已經物是人非，但卻仍會知道自己曾在此留下自己的足印。

老師回應：

數年光陰過去，相信你在青中有不少難忘回憶。這場比賽不但令你增加了對學校的回憶，更重要的是一份認同感及歸屬感，希望未來在青中剩下的日子，你能創造更多美好的回憶。

----- 秦嘉琪老師

青中人・青中事

41H 顏翠怡

「一天青中人，一生青中人」。

青中雖然小，卻美得讓人不想離開。修剪儼然的青草地，數目不一的畢業生所栽種的樹木隨意地散佈。

白天的時候，我沒有別的事，在圖書館看書，看書看累了，便在窗邊斜靠著椅神情閒逸地看著籃球場上的同學，觀察他們的表情。我發現這個天空，這片雲，這個籃球場喚起了我那份遙不可及的那份感覺。

眨眼間，已在青中過了四載，當中有喜有樂有悲。回顧這四年，是不容易過的，經歷有高山，有低谷，有歡笑，有淚水，但全是滿滿的「恩典記號」。在進入青中之前，我曾經告訴自己要保留心底那份純真的心，不要與世界一樣，順隨中飄的白雲。就這樣，我開始了中學生涯了。

黃埔軍校、開平旅行、四次的聯歡會、八次的考試，都伴著我成長了。當初的不安、那種茫然迷惑，在朝夕相處中才發現，哪些人才是真正的好朋友。

還記得，青中年宵，也是一件大事。今年的年宵改變了新制度，每一位同學都必須回來參與攤檔中的工作。我們班的主席在年宵前三天入了醫院，而年宵的責任就落在我和李彤身上。無論是採購、想點子、佈置、財政、補貨等等，都讓我倆忙得不可開交。

在年宵活動進行的過程中，我看到那份願意彼此互相幫忙、守望相助的精神。雖然有人是幫倒忙，但更多的是自願四處推銷奶茶及甜品。從進入青中以來，地球大約已自轉三圈半，這個世界變得也太多了，雖然變得太多，唯獨純真的友誼沒有變。

青中人，青中事，這就是屬於我的故事。

老師回應：

毋忘初衷，友誼的純真，追憶一下，在中學的時光裏，我的朋友、我的老師、我的生活……如果你有和同學一樣的故事情節，不用懷疑，那就是中學最難忘記的時光！

----- 何一藝老師



青中人・青中事

4LY 吳宇軒

假如被問到在青中裏所過的生活和有關自己青中人的身份的事，我可能會有點羞愧，因為我在青中生活四年，好像沒有做過甚麼特別有貢獻的事。但我卻在青中得到了很多：良好的資源、一班對教育滿懷熱誠的老師、較大的自由度……而我最為高興的，就是可以結識一班好朋友。

我所結識的好友大多在中一時已經十分熟絡，當時因為大家都喜愛玩電子遊戲，令我們互相認識和了解大家。我們總愛用不同的名號相稱，有宅男、廢青、弟兄等，大多都不是正面的。我們都有一些共同習慣，如：午飯一起吃、放學後一起吃下午茶、假期到朋友家開派對等等，都是我們多年來建立的，而其中最具代表性的「習慣」就是「不經大腦思考地做事」。

「不經大腦思考做事」的確是我們的特點，大概是因為我們沒有甚麼事情是害怕的，平時總是闖禍，以前考試的日子更會在學校附近的大球場踢足球，所以我們總是被老師責罰。我們「犯罪」的動機不是為了表現給別人看，引起他人的注意，只是純粹貪玩，但有時候我們的行為也許會影響到身邊的人，所以我也會感到有一點歉疚。可是，想深一層，也許我們今天所做的事有違一個學生的本份，但十年、二十年後，我們中學生涯的記憶中，除了艱辛的學習，更有一件一件印證著我們青春歲月的趣事。

雖則某些朋友行事作風較為極端，但其實我也從他們身上悟得一些人生道理。首先，每個人的底線都不同，有時候我們喜歡和別人開玩笑，但我們的玩笑也許對別人來說不太有趣，更可能會傷害到別人，所以我



們總是「得罪人多，稱呼人少」。而在多次類似的經歷中，得出的結論就是人人的底線都不同，不是每個人都和我們一樣，可以接受一些帶少許譏諷成份的玩笑，所以現在我會更小心自己的言詞，希望不會傷害到別人，不過還是會有失手的時候。第二個我從他們身上學到的，就是接受不同的人。由中一開始，我們圈子中的人數一年比一年多，當中有品學兼優的，也有「奇形怪狀」的，他們各自有不同的特點，所以也許大家會有合不來的地方，但我們總不能因此而不和對方相處，只有接受對方的缺點，原諒對方的過失，才是與人相處之道，所以現在我的氣度已經到了菩薩的境界，基本上沒有甚麼事情我是接受不了的。

「朋友很危險。」我在這四年間完全感受到，但要不是他們如此「危險」，也許我的中學生活便會十分「平安」，平安得令我生厭了。

老師回應：

分享坦誠親切，相信也能道出不少同學的心聲。縱使在校沒立過「豐功偉績」，年少輕狂，許多的傻事就是青春最美的烙印。末後部份貴能自省，漸趨成熟，亦讓文章思想積極。

----- 姚凱琳老師

青中人・青中事

4LY 萬美玲

青中是一所很特別的中學。它是一所能讓學生勇敢地去追夢的學校；它是一所能提供學生一切所需的學校；它是一所會全力支持學生的學校。在這所學校裏，你完全可以感受到老師和同學，甚至是天父的愛。

三月十一日——是中六的最後上課日。這是一個很特別的日子，一年也只有一次，代表着中六的學哥學姐即將要迎接他們的中學文憑試，亦代表着他們人生其中一個很重要的階段即將結束。文憑考試為學哥學姐帶來沉重的壓力，而他們在這天，可以好好地放鬆自己，和相處幾年的同窗好友、老師、學弟學妹好好地聊聊天、拍拍照、在校服上簽名留念。

當然，學校在這天也少不了準備了一個大驚喜給學哥學姐。這天，學校除了開放校長室和天台等平日不開放的地方外，也為他們舉辦了一場特別的級聚會。而最大的驚喜則在下午突然出現了。大概在第五節課快結束時，排球場上竟停了一輛播着熟悉音樂的雪糕車。傳聞說是老師們合夥湊錢聘請回來的，亦有說是學校特意聘請回來鼓勵中六學生的。不過，不管怎樣，雪糕車首度出現在學校派送免費雪糕的原因，也不過是希望學哥學姐能感受到學校為他們帶來像家一樣的溫暖，鼓勵他們，並讓他們能在這天留下一個特別難忘的回憶。這除了讓學哥學姐感到又驚又喜外，亦令我們這羣只能在樓層走廊上望着那輛遙不可及的雪糕車的學弟學妹感到十分羨慕。

其實在一年一度的這天，看着這羣學哥學姐到處找老師拍照和簽名，都會幻想着自己在兩年後的這天會如何度過。會哭嗎？還是會帶着一副最青澀的笑容出現在某某同學的照片上呢？想到這些，自己也不禁感慨起來，中一時看到這天的場景會說很想時間加速，馬上畢業；但諷



刺的是現在看見這天的情景卻會說為何時間不能減慢，我還未好好地享受中學的日子。然而，再過兩年便要離開這裏，向老師和這所中學道別，亦要對熟悉的同窗們說出「有緣再見」的一句話。有人說，上中學的日子是人生中最青春的時間，但也是一瞬即逝的時間。對於這說法，我身同感受，越發覺得更應珍惜剩下的兩年。

還記得，剛入學時，還是中一的我聽到了現已退休的鍾戚秋老師說的一句話：「一天青中人，一生青中人。」也許當時還不明白，但隨着時間的沉澱和在這裏經歷的難忘事件，慢慢累積回來的歸屬感告訴了我這句話的意義。希望即將畢業的學哥學姐前程錦繡，在文憑試中拼盡全力奪取佳績，不會對六年的中學學習生涯有所後悔，在畢業禮上自信地拿起畢業證書。

老師回應：

能將一段看似無從參與、只屬於應屆畢業生的回憶片段，化成一件自感深刻的「青中事」，當中蘊含着對學校的濃濃心意、感恩之情，殊為難得。累積四年在校經歷所想，見證自己由懵懂的小孩長成感性的少女，所抒之情平白卻又不失共鳴。

----- 姚凱琳老師

青中人・青中事

4NC 林諾怡

我在青中就讀的日子也到四年了，時間飛逝，我已踏入高中，學業的壓力，讓我頭痛不得，滿有想放棄的心態。但青中有一位老師，他會常常叫着我們要好好讀書，將來可以入讀一間比較好的大學。他不斷給我讀書的壓力，但正當我開始感到討厭甚至想直接放棄讀書，他又會出現在我身旁，然後不停說一些鼓勵我的道理，讓我可以能夠再一次重新振作起來。那麼偉大的他，就是鍾戚秋老師。

鍾老師已從青中退休了，他逗留青中已有數十年，為青中付出很多，是一位充滿經驗的大師兄。他的皮膚滿佈皺紋，頭上也有一絲絲白髮。大部分老人家在退休的日子中只會吃喝玩樂去度過下半生，但鍾老師並不是一般的老人家，他一有空餘時間就會去行山、喝茶，有時候也會約他曾經教過的學生出來活動一下，非常健康和強壯。已經很久沒見鍾老師，不知他身體如何呢？以往，他每天都會站在彈網旁教導有興趣的同學，但那些日子再不會有了……

身為彈網隊隊長和在比賽主要得分的人，我很緊張，希望自己保持最好狀態，而正因這種想法，我在比賽前都特別害怕。還記得有一次在校練習彈網時，我的心情很沮喪，突然，有一雙粗糙而溫暖的大手放在我的肩膀上，一把聲音說道：「豆釘，不要因為給自己的壓力影響你一直以來的努力和成果！失敗時，不是你做不到，而是你未做到。」這句話，直湧到我的心靈，讓我感到溫暖，心情也慢慢放鬆，學習面對之後的比賽。鍾老師就像我的爸爸，將自己曾經所學的知識傳授給我，他所說的人生道理，讓我清楚知道在未來的人生裏出現困難時，應如何去面對或解決。所以，鍾老師是一位改變我的心態的重要人物，我一直都很尊重他。

鍾老師經常說八個大字——「敢做、敢錯、敢認、敢改」。只要你嘗試做過，事情若錯了就需要勇於承認，然後從中改變。這八大字讓我改變做事的態度，不論在青中內外。例如在家庭上，以前父母處理大大小小的家庭事件，我會不滿他們的做法，但心態改變以後，我會從父母的角度理解他們。從前我認為自己對人和事的態度不能改變，但現在我發現，只要願意嘗試，是可以慢慢變得懂事的。

鍾老師是我在青中最崇拜的一位老師，他的道理可以令別人改變自己，沒有鍾老師就沒有現在的我，所以我很感謝鍾老師以往的教導，為我們付出了大半生時間，在青中改變不同的學生，讓他們能夠變得傑出。

老師回應：

首段嘗試先留伏線，歸納老師形象，引人設想對象。內文回溯恩師昔日教導，場面具體，亦能稍稍加強對老師的描寫。欣賞同學飲水思源，撰文表達謝意，願毋忘訓誨，堅毅不屈。

----- 姚凱琳老師

青中人・青中事

5CL 楊振峰

身為青中人，當然覺得自豪。除了我校在球隊方面在今年的成績耀眼光輝外，還因青中的歷史悠久。

就在去年的「青中五十五周年校慶音樂會」，會場內大部份的人都是青年會中學校友，都流着青中的血。音樂會場內氣勢如虹，想到我自己都屬於這群校友的一份子，便覺得青中像一個大家庭。看見校友們觀看音樂會的節目看得眉開眼笑，身為籌備節目的我不禁沾沾自喜。不少校友在百忙之中抽空出席青中的活動，可見他們對青中擁有着一份歸屬感。很多畢業生離開校園後，都會經常回校分享自己在社會上的際遇，分享自己的經歷，正如我參加完「漫談點滴情」這活動，其中師兄師姐向我們分享自己的人生經驗和工作經驗，還請我們吃飯。可見他們都把青中的未來寄托到我們這一班師弟妹們身上。青中把知識和經驗一直傳下去，一代接一代，身為青中人的我實在感到很自豪。

對於青中事，我也有覺得自豪的地方。我校每年都會舉辦一次慈善年宵。學校會把年宵所得的收入全數捐給慈善機構。除了做慈善，年宵還可以讓同學們服務街坊，讓街坊們感受青中的人情味。



最近，社會上有很多負面的消息，例如有很多學生輕生的新聞。校方馬上採取應對方法，校長特意抽空在禮堂與我們分享老師曾遇到的挫折和解決方法，還教我們每天都要關心別人，希望我們把愛從青中傳開去，藉此希望減少社會上的負能量。學校如此重視我們一群學生，我引以為傲。

學校近年錄取了不同國籍的學生，讓我們有機會與不同種族的同學交流，建立共融的校園。由此可見，學校是如此包容和接納不同的學生，我實在為身為青中人而感到自豪。

老師回應：

很高興你以身為「青中人」感自豪，青中是栽培你的母校，除了學懂感恩，更希望你可以像其他師兄師姐一樣，將來可以回饋母校，這才是真正的「青中人」呀！

----- 張惠玲老師

青中人・青中事

5CT 黎夢瑤

在青中生活了五年，每早起床總有千個百個的不情願，真的不想上學去。其中一個原因是……現在還這麼早，天也未完全亮起來便要出門了，簡直是折磨啊！最不人道的是天黑才到家，還是學生的我們為何要過着比上班族更忙碌的生活呢？怎樣叫人喜歡上學呢？

在生物課時，老師提及一個科學比賽，勝出者可到世界各地參賽。這資訊把我的魂魄從窗外勾回來。記起三年前，我的堂哥也曾參加這比賽，他勝出了，其後在美國、澳洲、日本、韓國和英國比賽。當時所有的親戚也為他感到自豪，誇堂哥光宗耀祖。報紙和電視訪問他，我心裡卻不是味兒，心想：堂哥只是僥倖而已，他就讀的中學不為人所熟悉，相比青中相判雲泥。堂哥能夠勝出比賽！我也能夠做到！冠軍非我莫屬！我洋洋自得地大叫：「我要參加這比賽！」

我邀請成績名列前茅的小樂和小朱作我的組員。每天放學後，我們留校做實驗和寫報告。在周末，我們也不休息，在學校停車場進行實驗。我抓緊汽車的廢氣喉和管道連接的地方，黑色的廢氣不斷噴在我的臉孔，既難聞又糟糕，辛苦極了！但回首看見組員認真努力的樣子，我把噴到舌尖的氣餒通通咽下去。

比賽當日，大家都緊張得很，因身旁全是名校生，他們的校章不停在我眼前閃爍，我覺得非常刺眼。他們竟走到我們的攤位前，邀請我們介紹實驗。他們耐心聆聽，我們虛心回答。即使我們被問得啞口無言，他們也體諒地說：「不要緊，我們也不太懂的，你們已做得非常好。謝謝你們的介紹，我們學習了許多。」我一臉愕然，他的問題根本深奧得不知如何回答，真丟臉！

評審們走到我們攤位前，我們逐一介紹展品。第一關順利過了，彷似無可挑剔。第二關是答問環節，評審時以英語，時以粵語，向我們考問物理知識，可是我們當中沒一人是修讀物理，我們四目相覩。那刻，我們不懂如何回答，不知所措地呆站原地。評審在凝重的臉上浮出一線笑容，道：「不要緊，下年繼續努力。」評審轉身離開，他的誠實燙傷了我的自信。這刻我的世界頃刻昏暗起來，天崩地裂。可是，我看到一

點耀眼的光向我靠近，感覺有點溫暖。原來是剛才的名校生，他們問我剛才表現如何，其實他們看我的表情應心中有數了。他們在這裏明嘲暗諷，氣得我臉紅耳赤。我正想破口大罵他們，其中一人開口道：「其實輸贏也不要緊，來比賽志在互相交流，令自己眼界擴闊些，不要做井底之蛙。我覺得自己已勝出了，你靜靜感受今天，是否有種從井底跳出的感覺？」在他身上的校章閃閃發光，光芒一絲一絲打進我體內，一點點的暖意從心扇流出，傾瀉一地，把我的世界照亮了。

原來我一直滿懷的自信，在不知不覺間已變成了自大，使我盲目了，眼中只有勝利，忘記了活動的真正意義，忽略了身邊的人與事；我只顧自己的計劃，其實無憾始於盡以後，得失容易，如願太難。凡事應由心出發，用心感受，方有得着。



老師回應：

謝謝夢瑤的分享！原來外界的評價會影響我們的感受。青中比你的堂哥就讀的學校有名，便會輕看他的能力；名校生會自然而然令你心生畏懼。結果，你發現比賽沒想像中輕易，名校生亦沒你想像中高傲。如《小王子》中的名句：「真正重要的東西，用眼睛看不見的，必須用你的心。」

----- 劉紫燕老師

青中人・青中事

5HW 歐陽峰

「年月把擁有變做失去」，我用這一句歌詞總括了在青中度過的五個年頭。

那個剛結束的陸運會，仍在部分同學的腦海中揮之不去，那一份狂熱和興奮仍停留在同學的心中。同時，這次陸運會亦是我人生的水嶺，讓我反思過去的四年多，我到底失去了甚麼。

原來，曾經想跑在徑道上前頭的「初中雞」，早已離我而去。那時，我只是對跑在我前方的人不爽，要超越他才嚥得下那道氣。後來，我再沒有去田徑隊的訓練，靠著不定時且疏落的運動去維持體格。這顯然有些不足，所以最終也沒有成為徑道上前頭的人。那時的信心、衝勁和能力亦如過眼的雲煙，一吹就散。

也不知道是否因為我對得或失，已不在乎，所以體重也日漸增加，怪不得我的「徑道」上風景也有所褪色。

初中時，我曾有一個「堅持」，就是拜託同學在每天的夜裡把我叫醒。午夜醒前的小睡是為了充分釋放一天漫長課堂累積下來的睡意，亦是為深夜裡的學習儲備充足的精神。毫無疑問，這個「堅持」保住了我在學業上的小命。不然，今日在某倉庫內，從事體力工作的人可能就是我。但這也只是我在過去為學業付出的，要我再次過著每夜起來溫書、做功課，恐怕現在的我也沒有這樣的決心、衝勁和毅力。

在青中經歷的四年多，本來的稚氣已換成現有的冷靜，可是做事的衝勁亦隨我的稚氣一同溜走。只有一半水的桶，不可斷言永遠會有半桶的水，因為水是會蒸發的，越久越少，總有見底的一日。也就是說，我得要努力地為「水桶」添水呢！

老師回應：

年月的確會把擁有變做失去，但年月同樣也會把你的青葱歲月、青春的回憶儲存起來，成為你的動力。努力吧！你的水桶從不缺水。

----- 張惠玲老師



青中人・青中事

5HW 蘇鈺晶

那年我 11 歲，他 11 歲。我們入讀同一所中學。

那年我 12 歲，他 12 歲。我們被編進同一班。

那年我 13 歲，他 13 歲。我們已是半年的鄰座朋友。

那年我 14 歲，他 13 歲。偶爾他仍會出現在我的生命中。

那年我 15 歲，他 13 歲。偶爾我們會相遇於夜深。

那年我 16 歲，他 13 歲。我的生活再沒有他的蹤影。

今年我 17 歲，他 13 歲。我再次想起他。

他是我中二時的鄰座，亦是我一生中最虧欠的人。

中二時，他是我的鄰座，那年我 12 歲，踏入中二的新生活。上學的第一天便要攀越 5 層樓梯，去到 5005 室，亦是現在 5HW 班房。因為全新的編班安排，他是我在眾新同學中第一個接觸亦是最有印象的人。他是一個站著亦能睡覺的孩子，臉色紅潤，笑的時候眼睛會彎成一道橋。他的筆袋內只有三枝中華牌鉛筆，一枝紅筆和一枝斷墨的原子筆。那時候只要大家要用鉛筆時，總會向他借。借着借着，有時他就只剩下枝自用的鉛筆。他每天也會遲到，因為他每天也為玩電子遊戲而廢寢忘食，甚至每天的早讀也會睡著。因此，這麼獨特的他總會成為班中的焦點。

那時候，鼻敏感嚴重的我在每天早上也會用上一包紙巾擦鼻涕，但有時候我忘了帶紙巾上學，體貼的他便會主動遞上紙巾給我。那時候面對寡言的我，樂天的他總會主動與我分享各方面有趣新奇的知識。是他，化身成一道橋，將我這個孤島與 BC 班連接起來。但那時候，我沒有接受他的好意，我反而如幼稚的小學生，因此而對他的態度變差。

直到那天，4 月 30 日，他突然沒有上學。我開玩笑與其他組員說：「他該不會睡死了吧？」

5 月 1 日，最早班上的氣氛隔外寂靜，充滿生機和動力的 BC 班只剩下一片漆黑。沒有人願意把房間的燈打開，因為我們不想看見哪兒又少了一個人；沒有人願大聲說話，因怕觸發那一發不可收拾的情緒。身旁的座位佈滿黃色的菊花、書籍和文具，彷彿他仍然在世，收拾我們生前虧欠他的物件。如果是這樣，我恐怕是欠他最多的人……

那年我 15 歲，我發誓要為他好好活下去，代他觀看他從未見過的風景、代他飽覽各方知識。他有一個夢想，是做一個工程師，所以我代他將物理科盡力讀好。甚至那個時期，我的筆袋也會有幾枝中華牌鉛筆……

那年我 16 歲，升上中四，去到新的課室，換了一群新的同學，豐富的中四生活亦使他在我的生活中漸漸消褪，我沒有再想起過他，自私的我過著頹廢消沉的生活。

今年我 17 歲，我再次想起他，想起那被我冷落的同學，想起那我曾虧欠的同學。以往，我常以為生命總有下一天，面對朋友總會有明天

能再見的心態，甚至很容易將別人對自己的「好」潛移默化地視為理所當然，常以一種「平常心」去看待他們，從不認為他們會離開自己，因此沒有好好去珍惜這段關係。直至一天，沒有人再借我紙巾，沒有人再主動找我說話時，沒有人再借鉛筆給我時，才發現他的好，我可惡。

生命充滿各種變故，我和你也不知哪一天會離開這個世上，再次回到上主的懷裡，請重新珍惜人與人之間最真摯最真誠的關係，請不要吝嗇向親友表達自己的感情。假若他們明天就會消失於你的面前，你今天還會如常對待他嗎？希望大家可以珍惜每個表達情感的機會，把每天當作是自己生命的最後一天，每天多關愛和留意自己的親友，向他們表達自己的愛意，生命才不會有這麼多遺憾。否則，當你發現他們的美好時，他已不在人世……



老師回應：

龍應台在《目送》：「你和他的緣分就是今生今世，不斷地在目送他的背影漸行漸遠。」人生很多事情並不是人力所能控制，嘗試把日後的每一天都看作是「生命之中的最後一天」，把握現在的每一天，好好活在當下，令自己不再後悔。

----- 林曉華老師

青中人・青中事

5SC 黃敬源

大家好！人生在世，不知道你們有否把自己最重要的事情牢牢的記住呢？你們又是否知道，時光是個賊人，會把你最重要的都逐一偷走？青中便是我的回憶堡壘、我的曾經，誰偷也偷不走。

時間無情地把我帶到了中五的學期頭，我仍然未意識到成長是回怎樣的事，我繼續放緩我的腳步，掛住嬉皮的笑臉，即使成為了那萬人景仰的社長；即使一眾社員，正鵠候着一位能人幹事去帶領他們；即使時間依然無情……

「社長」一詞，其實早已與我心底中的「奴才」掛上了同義之名，同樣也是服務別人，有時也得要給人抽秤批評，根本沒有兩樣，可能就在於有工錢及沒有之分別罷了。社長就是奴才的代名詞，一樣教人討厭。

隨着時針的跳動，大大小小的事務亦即然將至。根本，我就是不上心，所以即使是雞毛蒜皮的小事，我也覺煩厭非常，遑論想把事情做得完善。因而，我的社員，亦隨着這頹唐的風氣做事。故社亦成不社了。

隨着這股壞風氣的盛行，怨聲亦隨之四起，似風暴中的海，根本沒有理會船隻的感受，更試圖想把它們通通翻沉。其實，我早該有心理準備了吧，不是嗎？「社長？不是有能者居之嗎？」

「青中的學生，一代不如一代。」

「風氣大不如前。」

「青中終究也要沉淪了吧。」

一句句刺骨痛心的留言在網上盛傳，跟偷偷地竄進了我漫不經心的腦海中。

什麼？我只是「不為也，非不能也」。要是我盡力而為，你們這些老一輩的，也根本不值一哂。狗眼看人低，算了吧，被人當作奴才也如此自大，真是可笑。

或者，最可笑的就是自己吧。

陸運會的日子悄然逼近，我只好與我的幹事們一起於我的爛攤子中力挽狂瀾，但卻未見有人道出半句怨言，他們更不斷地為我這累事的社長打氣。

「我們一起努力，為冠軍打拼。」

「我們是一家人，更有着同一個目標。社長，我們支持你。」

為什麼？我們只是不同等級的奴才，為何要這樣熱情於此？怎麼一點也沒有覺得被當作傻子的感覺，還可如此賣力。

或許，我早該為我身邊支持我的人努力，成就我與他們的理想吧。

太陽總會再來，日子亦會隨之而來。當月光漸漸熄滅，我徐徐地走到鴉雀無聲的運動場中。

「社長，請問釘鞋在哪？」

原來是特早來運動場的社員想向我借雙釘鞋練習。

「在這裡，怎麼這樣早來練習啊？」我好奇一問。

「沒有呀，其實我很想為這個社出一分力，所以我會搏盡，不會令自己後悔。」他莞爾地說。

嗯！搏盡，無悔！

「是呀，那麼不阻你了。」我亦不好意思地繼續與他傾談。

搏盡，無悔。今天，我必須走出我的世界，以帶領者的姿態，握著我們社的旗杆，站在那勝利的舞台上，呼喊著我們的口號，刻上我們這屆的名字。

我盡力地參與每項比賽。目的，就只有總冠軍。可是，事情永遠都不會如你所願般的美好。

「社長，只要在這最後的比賽中勝出，我們就能無悔了。」社幹我們興高采烈地向我說。

「好！」我毫不猶豫地回答，腦海中就只有搏盡，無悔。

終於，我以勝利者的姿態衝線，興奮至極地衝上看台，一個個替我欣喜若狂的歡顏映入我的眼簾，刺眼得讓我再也看不清他們的臉孔。原來身體是無法抵抗感動的操控，我也只好任它放肆。

「結幕禮將至，請各位社員及社幹事盡快到跑道上集合。」中央廣播的宣佈。

嗯！一切，都該完了。是嗎？

「社長，這張表格是你們的嗎？」負責比賽的老師抱歉地問。

「嗯！」我暗忖着他的來意，更在祈求着不會是什麼不好的事。

「你知道需要兩位女同學參賽嗎？」他嚴肅地問。

我默不作聲，將手上的旗幟垂下，沒有理會老師的查問，於跑道上折返，但卻已經不能準確地看清前路。搏盡，無悔。可能刻下，就只有笑話。

步伐開始急速，低著頭，其實只是深怕給別人看見這個奴才潛然於此。更是為了逃避，逃避於失敗者的睥睨；逃避給予失敗者的慰問；逃避社員失望的眼光。此時，空無一物的更衣室，就是我的天堂，給我躲避煩人的責任。沒錯，我真希望那裏就是天堂。

「社長！我們已經知道了事實。不要緊，我們一起來承擔這個責任吧！」

「社長，表格也曾經於我手，我也有責任。」

一字一句的說話似釘，把我的腳定住了。原來他們早已知道了事情；原來我並不是孤身一人；原來我並不是奴才。

我再次昂首闊步於跑道上，掛著堅毅的笑臉，帶着社幹事們走往結幕禮的台前，目送着我們的理想。

誠然，人生在每個成長階段中亦有着不同的挑戰及關口。其實，在你面對這些挑戰的途中，在身邊支持你的每一位，才是你能否成功的竅門。要是沒有了他們，我依然「吊兒郎當」；要是沒有了他們，我依然

悔恨當初。一句簡單的說話或問候，其實也可以令你身邊的每一位有着莫大的影響。

青中，我把我的年華都寄托於此。



老師回應：

時光荏苒，白駒過隙，一不留神就長大了，自然肩頭上的責任、義務就會愈來愈多。愈多責任，機會愈多，成長得愈快。好好把握每次到來的苦痛、失落、悔咎，以「砒霜對付創傷，痛著發亮」，所謂「成長」，就是這樣。

----- 郭偉歷老師

人物風采與我

林丹的風采與我

1CL 陳旻鍵

每一個人都有最值得自己欣賞的對象、仰慕的名人。而我最欣賞的名人，就是大家都耳熟能詳的名人——林丹。

上星期，我正看新聞時，看見林丹再次在比賽中獲勝。我看見他在比賽中好像十分輕鬆就能擊敗對手。我向媽媽說了這番說話後，媽媽馬上解釋這說不是那麼輕鬆。她問我有沒有聽過一句說話：「台上一分鐘，台下十年功。」這句說話，我當然有聽過。媽媽說原來林丹小時候有個故事。我馬上上網查看，原來林丹的確有一個與眾不同的故事。

林丹小時候十分盛行電子琴，林丹的媽媽便買了一個給林丹。林丹每天坐着彈琴。一星期後已經不想再練習電子琴了。林丹的爸媽都是體育能手，所以便帶林丹到球場玩玩。林丹第一次看其他同學正在打羽毛球，就被羽毛球吸引了。很快林丹便進入了訓練班。那裏的訓練十分嚴格，林丹十分害怕被罰。有一次，林丹發高燒，但他也堅持去訓練班。我真的十分欣賞他堅持到底的精神！



林丹曾在不同學校受訓，他也曾因為不習慣學校宿舍生活而哭，但這些訓練造就了現在那麼強的林丹。我十分欣賞林丹的勤奮和堅持。他是我的學習榜樣，只要我們能努力堅持，成功是指日可待的。另一方面，我也希望林丹能有更多的突破，創造佳績。

精點：

運動員的努力是一般人難以想像的，我們往往只能見到出色的運動員，但世上也有不少的運動員寂寂無名，每天努力的練習，這也是值得我們欣賞的。

李麗珊的風采與我

1LC 李明鳳

李麗珊，人們暱稱「珊珊」。生於香港，為長洲原居民，香港著名滑浪風帆運動員。她為香港取得首面奧運會獎牌兼首面金牌，因而被香港傳媒冠以「風之后」的美譽。



李麗珊最值得我欣賞的地方是發奮圖強，李麗珊在一九九零年一次代表香港參加歐洲滑浪風帆錦標賽時，本來大會想讓多一點非歐洲人士參加，但後來參加者超過限額六十人，引來一些歐洲參賽者對香港代表的偏見。直至此次奪獎才一吐烏氣。我還欣賞她的堅毅，李麗珊小時候的外號叫「七成珊」，因為她做事只做七成。十一歲時，她到舅舅的滑浪風帆中心幫忙，一年後開始接觸滑浪風帆。開始時，李麗珊學習一點也不順利，但她沒有放棄，終成為獨當一面的運動員。

我最需要向李麗珊學習堅毅，因為我是一個一遇到困難或挫折的時候選擇放棄的人，希望我能有李麗珊的堅毅，好讓自己人能有一個不平凡的人生。

精點：

運動員的努力一向不為人所知，你懂得欣賞她的堅毅，就足證你是一個對自己有所要求的人，希望你也能達到李麗珊一樣的高度，向目標進發。

李慧詩的風采與我

1LS 林普茵

很多香港人也認識李慧詩，但她在成功的背後，你又知不知道她的經歷？

「香港女車神」，是李慧詩的外號。因為她在很多世界賽獲得獎牌，例如：二零一二年的世界盃倫敦站、亞錦賽和倫敦奧運也獲得了凱林賽銅牌，為香港增光。而在她的精警句子裡，有一番話是很好的：「我認為第一場輸了不代表我實力不好，因為我在一些比賽中輸了，只是因為對手比較強，而不是我踏得不好。」

我是一個遇到困難便很容易放棄的人。記得有一次，我在籃球練習後發現腳很痛，便想：「我是因為打籃球後而痛，如果我不打便不會痛。」後來，我跟媽媽說我不再打籃球，她告訴我：「你不可以這樣容易放棄，你這樣放棄便不是一個好的運動員。」我很欣賞李慧詩的堅毅不屈，而且她克服了先天貧血病和骨折，連教練也勸她退役，但她沒有放棄，反而積極地面對，我應該向她好好學習。

我也欣賞李慧詩的勤奮。她在養傷期間，都堅持每日返體育學院做器械訓練。她可以為了事業放棄很多，例如：和家人或朋友的相處時間及經歷、玩樂的時間。我明白做一個出色的運動員要放棄一些東西。

最後，我在李慧詩身上明白到做一個出色運動員的必要條件，那就是不屈不撓的精神和願意犧牲的態度。



精點：

老師眼中的普茵是一個不容易放棄的人，或許有時會因為少少挫折而氣餒，但你必能站起來繼續面對。希望無論是學科或是籃球訓練，普茵都可以盡力，且勤奮，成為下一個李慧詩！

朱婷的風采與我

1LT 吳玟嬉

朱婷——中國女子排球運動員，出生於中國河南，身高一米九八。她是球隊中的主攻手，扣球與攔網也難不了她，她憑着身高的優勢，進攻點可以很高，力量也很大。

身於普通的農民家庭，朱婷因她的身高，而加入了省的排球隊，並對排球產生了濃厚的興趣。在短短幾年間，朱婷已經成為了中國女排中最炙手可熱的新星。這段日子，她經歷過堅持不懈的訓練，即使失敗了，她仍以樂觀的態度面對。在一場比賽中落敗了，便好好裝備自己，迎接下一場的比賽。

自從小學三年級，我被老師選為排球隊的成員。最初，我曾想過放棄，但日子久了，我對排球也產生了濃厚的興趣。這一點跟朱婷一樣。加入排球隊後，我向着目標前進。日子一天一天地過去，升上中學之後，我的排球夢還沒有完，並燃起了我的鬥志。我希望我能如朱婷一樣堅強、努力，並在各賽事中努力不懈地學習。我也希望我日後在體育方面有更理想的發展。

「球不落地，永不放棄」，我不會放棄我的排球夢，我會一直堅持！



精點：

朱婷的經歷正好告訴我們學習要認真，並持之以恆。「鍥而不舍，金石可鏤」，期望玟嬉在日後學習之途能持之以恆，努力不懈，如朱婷一樣不放棄，終會有所成。

岑麗香的風采與我

1LT 岑媛琪

大家好，我是岑媛琪。今天我會為大家介紹一位名人她叫——岑麗香。她的姓氏和我的姓氏是一樣的，份外有親切感。她是一位演員，平時我也挺喜歡看她演的劇集，小時候我原以為她是我的親戚呢！

為什麼這位名人值得我欣賞？因為她有許多特點，其中兩個特點是勤奮和堅毅。第一，她勤奮是因為她能夠在加拿大的昆特倫理工大學畢業，她用上了許多時間去學習，考得時裝設計學士、市場管理學士以及人力資源學士等。她不但天資敏悟，還非常勤奮，真令人十分羨慕。

第二，令我欣賞的地方是她的堅毅。為什麼？因為她從加拿大回到香港發展，不太懂廣東話的她，對於演戲是十分困難的。但她堅持要繼續演戲，她每次都是用英文來拼音，邊學邊記住每個字的意思，那便可以認識更多字，有助她的演義事業發展。

其實，我與岑麗香的性格剛好相反，完全不堅毅，一遇到一些困難，便會放棄，所以我非常欣賞岑麗香的堅毅，希望我能夠向她好好學習，他日也能成為一位成功人士！



精點：

每一位成功人士，他們都有鮮為人知的一面，鏡頭前的功架，不知花上幾多光景，好好努力吧！你也會有成功的一天。

麥雅端的風采與我

2CW 黃紀瑤

我平時喜愛繪畫和閱讀，但經常被同學嘲笑畫功醜陋及不符合比例，但我不放棄。以下是麥雅端的故事，記述她從前用碎布製成的布偶玩具，變成現今的香港其中的著名品牌之一。



麥雅端自小家境不好，吃喝玩樂各樣都由母親自家製造，她深受影響，長大後還利用碎布親手製成布偶娃娃，而這個娃娃就是現今在上環元創坊佔鋪位最大而又開設旗艦店和咖啡室，受萬人注目的品牌——「巧克力雨」(Chocolate Rain)。我非常尊敬她！她也曾經被同學嘲笑，但她沒有放棄，最後，她成功成為香港人的驕傲。

她在二零零一年，成立了巧克力珠寶設計，設計產品包括中西融合創作「少女系列」等布娃娃故事。二零零三至零四年，開設工作坊及自製咖啡室，推崇百分之百的手工製品。二零零八年獲得香港設計業界大獎。後來，她赴具盛名的倫敦學院進修設計學碩士，並以極其優秀的成績畢業。麥雅端曾獲得的獎項包括：二零零八年倫敦時裝周新一代大獎決賽人選人及被雜誌評選為四十歲以下的年輕亞洲設計師得獎者。她的努力和純真，全心全意放在設計和創作工作，她的努力不懈的意志，我會銘記在心。

我在空閒時間也會繪畫，之前還設計了自己專有的圖案，正所謂創意是無限的。我知道只要堅持及努力不懈，我會有出人頭地的一天，正所謂「失敗乃是成功之母」，它就是成功的祕訣。

精點：

麥雅端乃本地設計師，確是我們香港人的驕傲。紀瑤也具設計熱誠，香港正需要創意人才，努力發揮所長，你也可成為另一個「麥雅端」！

鍾老師的風采與我

2KT 張樂麟

鍾老師是我去年的體育老師，但他已經退任了，不教我們。不過，他仍有回校，他在十一月五日回來了，我在更衣室裏看見他，他說他被學校邀請參加十一月九日的「青中五十五周年校慶」活動。當晚的感恩崇拜暨音樂晚會，他會扮演舊校生。

鍾老師獻出了一生給青中。他在青中教體育科，教了很久，所有體育用具也是由他管理的。他每天開大彈網和小彈網給我們玩耍，每天獨個兒開啟和收拾，很獨立，但有時也會有些師兄師姐幫助他。

他做了教師這麼久，他說甚麼類別的學生也教過，態度極差的學生也見過，他相信甚麼人也能教，世界上是沒有不能教導的人。他曾說過一句「敢做、敢錯、敢認、敢改」的話，意思是：「你做了一件事情，但那件事情是錯的，你就必須認錯，再去改過。」基本上被他教導過的人也聽過這句話，所有青少年也會犯錯，但最重要是要認錯，不認錯只會再次犯同樣的過錯，無補於事。

鍾老師主要是教體操、彈網和攀石，他經常說我們體格精奇，某些人手臂沒有力，拿起一包米也不行，輕微跌倒便骨折，入醫院住最少一至兩天，嚴重的住院兩至三個星期，「玻璃人」是鍾老師給這些人的一個稱號。

他常說體育的意思是通過大肌……這是他對體育的格言。他也能通過一個測試去知道你的肌肉如何，活動所有手指，看看你的前臂外露的地方能否上下移動，明顯的話，證明你身體正常。沒有的話，代表你的身體沒有足夠的肌肉或脂肪保護你的內臟，需要加以鍛煉。我被他教了只是一年，但我對他有深深的印象。他是我在青中最喜愛的老師，他教導我體育、體操、彈網和攀石。雖然，我怕高，但是因為他教我，我覺得很有趣的。他還教導了我一些人生道理，我的彈網基本功動作也是他教的，他跟我說過他年輕時，能在籃球場的盡頭射到另外一個籃板。鍾老師老了，身手大不如前，但身體還是很健康，一年也不會病多於兩天，請假是因為私事或公事，他很厲害，我十分佩服他，希望他會多一點會來，跟我們見面。

精點：

得一良師，一生承教。從運動知識到做人道理，一年的接觸，已見樂麟銘記於心。好好實踐老師所教，發揚他的精神，是回報老師的最佳方法。



貝多芬的風采與我

2TT 李嘉兒

今天我會介紹的名人是一位很出色的音樂家，他與海頓、莫札特被稱為維也納古典音樂派作曲家，而這位偉大的音樂家便是貝多芬了。

貝多芬生於 1770 年，誕生於一個清寒的家庭中，而他的父親與祖父曾是宮廷中的樂師。在貝多芬三歲的時，曾被祖父發現他對音樂方面很有天份，但祖父沒有指導貝多芬。而他的父親是個酒鬼，脾氣暴躁，很容易發脾氣，貝多芬的童年曾多次遭受虐待，他沒交甚麼朋友，變得越來越孤僻和孤單。



莫札特去世後，音樂領袖就首推海頓，但貝多芬對海頓單調的作曲卻十分不以為然。在貝多芬三十歲的時候，他發表了第一首交響曲，這時貝多芬的耳開始有暫時性耳聾。而三十三歲時，貝多芬便完成了他的《第三號英雄交響曲》，更是表現了貝多芬的特色，所以貝多芬因此而備受歡迎。

成名後的貝多芬比海頓和莫札特的命運還要好，本來眾人也看好貝多芬，但是「惡性耳疾」卻令貝多芬這個音樂家頽裂和悲憤。不過，他沒有因此而自暴自棄和試圖自殺，他有不少作品也在此時相繼完成。貝多芬的作品風格可分為三個時期，第一個時期是純古典式作品，而第二個時期是偏向表達內心的感情，最後他改用心耳作曲，並步入了第三個時期。貝多芬到了 48 歲，便已經完全聽不到聲音了，50 歲時去世了。

當我寫貝多芬的生平和故事的時候，我覺得貝多芬很慘，從小便很孤單，沒有家庭的溫暖。到了成名後，本來大好前途，卻又遇到突如其來的耳疾，這令我體會到要珍惜光陰，不要因為年輕就浪費在不應做的地方，要努力發揮自己的長處，不要因一些不好的事就影響自己的興趣和長處，要向貝多芬的精神學習。

精點：

每個人都會有短處和長處，而貝多芬的短處 ---- 耳聾 ---- 更與自己的成就互相矛盾，因此他更值得人們欣賞、推崇。我們比貝多芬健康，生活的環境也比他好，更應努力學習、上進。

林丹的風采與我

3TY 馮梓杰

現在的我非常熱愛打羽毛球，而我的偶像就是林丹。林丹是中國羽毛球男子單打項目的運動員。他在中國羽毛球運動歷史上，是第一位奧運冠軍、世錦賽冠軍、世界盃冠軍、亞運會冠軍、全滿貫運動員，他更被人稱為「超級丹」。

林丹由五歲開始接觸羽毛球。在業餘班中，他是唯一用左手打球的孩子，教練因此對他特別照顧。雖然因為年紀太小，林丹的技術水平在班裏並不是最好的，但他身體素質卻是相對地突出，還有他的基本動作、步法、運球等項目都很優秀。後來，他順利進入福建省體校，但他因不習慣宿舍的生活，想念父母，令他在省體校的艱苦訓練，是伴隨着淚水度過的。



十二歲的林丹被解放軍看中，不久便進入八一體工大隊，成為一名軍人。之後他隨解放軍到南日島體驗部隊生活。在那裏，專業羽毛球選手每天要跟部隊官兵一起出操、站崗、在太陽底下站幾十分鐘、夜間緊急召集等等。除了操練，還要跟部隊同吃同住，過着不是「正常人」的生活。

我的偶像是林丹，我熱愛打羽毛球的原因，也是因為他。四年前，我在機緣巧合下，讓我觀看到他的比賽片段。在比賽中，他的殺球非常厲害，那個球快得無影無蹤，讓我讚嘆不已。還有，我以為那些他一定不能救的球，但他最後也能飛身撲救成功，我覺得他像一個「不死身」。看過這個片段之後，我想我將來要做一個像林丹一樣厲害的運動員。我從他身上發現羽毛球比賽可以如此激烈和興奮，所以林丹既是令我佩服的偶像，也是我喜愛打羽毛球的原因。

精點：

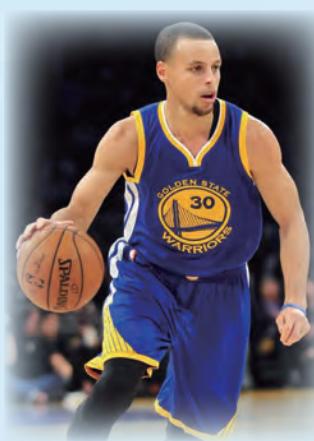
林丹成功，確實不易；他的故事，也是傳奇。學習他不屈不撓的精神，面對看似「死球」的一刻，也不放棄，扭轉局勢，人生何嘗不是如此？看似困難重重的事，只要努力嘗試，轉眼便可跨越，出現「柳暗花明又一村」的新境況。

史蒂芬·柯瑞的風采與我

4CW 蘇雅雲

我相信喜歡籃球的人應該不會不認識三分神射手——史蒂芬·柯瑞吧！史蒂芬·柯瑞是一位美國職業籃球運動員，二零零九年在金州勇士隊第七順位獲選中了，負責位置為控球後衛及得分後衛，然後效力於金州勇士。他在大學時期曾入選全美第一隊，並且獲得很多的個人獎項，在二零一四年至二零一五年的球季當中奪得了年度最有價值球員。他的父親是前籃球員——戴爾·庫里，打籃球和兒子一樣出色，我也十分欣賞他。

這兩屆籃球常規賽，最有價值球員得主的成長故事都很勵志。但不同的是，史蒂芬·柯瑞雖然在一個充滿愛的家庭中成長，但他的籃球員之路並非一帆風順。他的父親雖然是一位著名的籃球員，但高中畢業後的史蒂芬·柯瑞一直沒有受到著名大學的籃球隊取錄，因為誰也不相信這位身型瘦小的球員會能在籃球比賽中有一番作為。幾經辛苦下，史蒂芬·柯瑞獲得一間大學取錄了。在大學就讀期間，他破了多項的紀錄，包括單季射入了二百六十二球三分球。



史蒂芬·柯瑞經常扭傷足踝，不少專家也認為他會是一個多傷患的球員，當年金州勇士以四年四千百美元的合約與他續約，專家也認為這可能是一個賭注。可是史蒂芬·柯瑞尋找各種的方法來解決扭傷足踝的方法。結果，他找到了一個合適的護套，令他不再容易受到傷患的困擾。他亦不斷改善自己的打球方法，也在休季期間努力地健身，令自己變得更強壯。這樣，他已不再是一位單一的射手，他在各方面的表現變得更全能了。

我自己跟史蒂芬·柯瑞一樣，也是一位十分容易受傷的球員，我在球隊中也有「玻璃腳」的稱號。還記得自己在國際球賽中面對著一些比自己還要高的球員中，自己為了得分也像一隻牛衝人對手如一道高牆的

防守中……當然，我這細小的螞蟻一定被老虎攻擊，我一個不小心踩到了對手的腳，結果又再次扭傷足踝了。當時那個經常扭傷足踝的人只感覺到沒有什麼大不了，只想繼續完成賽事。但有時候，自己的腳踝會閃着閃着地痛，後來求診才發現原來自己的足踝軟骨裂開了，需要暫停打籃球一段時間，我頓時感到不快不爽，害怕自己的正選位置會讓別的球員取代……

不過，我憑著史蒂芬·柯瑞的金句「我能完成任何事情」，在康復期間不斷練習拍球、健身等等，不許自己的體能減弱，所以也堅持練習到自己復出當天。我憑著這信念努力支持自己，走向成功。

精點：

除了描述球員事蹟外，也能加入個人經驗與體會，末後重申己志，扣回文題，強調「我」的想法。寫比賽一段運用比喻，使畫面更為生動，如能同樣加強描寫康復時段，則更有感染力。

謝霆鋒的風采與我

41H 楊文鑫

《十二道鋒味》是一個家喻戶曉的綜藝節目，也是一個由謝霆鋒主持的烹飪節目，我便在此首次接觸這位曾經叱咤樂壇的歌手。謝霆鋒為人做事認真、刻苦勤勞而又待人友善，這些風采我都能完全從《十二道鋒味》中體會到。可是當我在企業會計與財務論課程中，卻從另一個角度認識到他在事業上的另一番風采----對於市場一無所知的他竟不斷實踐，從投資中不斷賺錢。在他事業有成的時候，他亦不忘本、飲水思源，凡事盡力而為，精益求精，追求事業的高峰。不過在這些光輝的事跡背後，誰又了解他在背後所付出的努力和承受的痛苦呢？

謝霆鋒自幼已備受媒體關注，加上父母離異，給他的童年留下難以平息的傷害。後來謝霆鋒則更因「父債子還」而被逼與英皇娛樂簽約。在2002年，他曾因頂包案而被列入「最負面人物」之名單，這對於當時的他是一個極其沉重的打擊和挫折。但他並未選擇逃避責任，反而自我反省，浪子回頭。事後，謝霆鋒不但沒有氣餒，反而是進一步積極進軍投資市場。他抱著「不滿意外國人後期製作的影片效果不理想，希望能夠由香港自製後期更佳的『效果』」的理念把業務和規模不斷擴大。現在，他的公司已成為香港後期製作效果界的龍頭。他的一生事與願違、崎嶇不平，但他卻堅持不懈、自力更生，而這份精神換取了他意想不到的一份成就。

謝霆鋒的過去的事跡教曉了我世上沒有太遲，只要肯勇於承擔責任、面對自己的錯誤，凡事總有轉機，至少對自己和社會有交代。而我也十分敬佩他這份勇氣和責任心。雖然他心存蒙騙，想瞞天過海，被自私、貪婪和名利遮蓋了良心，但他最終洗心革面，而當中的這份勇氣的背後，他對名利和良知的掙扎又是如何的糾結呢！而在事後他更努力改善自己過去的任性，不一錯再錯，重新建立良好的形象和脾性。而這種子也深深地埋在我的心裏，深刻地提醒我做所有的壞事總要負上相等的代價。一旦誤入歧途便要改過自新，因為機會是自己所發掘的。如果執迷不悟，又會踏進無盡的流沙漩渦。

謝霆鋒的努力和成功教曉了我做人需要不忘本、刻苦耐勞，更要力爭上游。謝霆鋒雖然身為公司主



席，卻沒有仗勢欺人，反而虛心接受員工的意見，讓員工自行創作，提供一個十分自由的發揮空間。他也時常主動參與公司的大小事務，一方面增進與夥伴的關係，另一方面務求凡事盡善盡美，更上一層樓。做事認真、精益求精、體恤員工、虛心納諫是他的成功之道，同時也是他在個人品格上的風采。他毫無保留的體現了應有的處世之道；而對於他的處世之道我也深感認同。他的人生令我更具體地理解到「謙虛」、「認真」、「進取」、「待人如己」的態度。成功不止單單靠知識，更包括了為人處世之道！

他的成功還包括香港人的拼搏精神。謝霆鋒最初對市場一無所知，但他卻能挑選影片後期製作特效這個十分有潛質的市場，或許大家可以認為他是僥倖，但如果事實並非如此，那又是怎樣一回事呢？俗語有云：「有危才有機」，拼搏精神則體現了這個道理。他不甘現狀，於是決定要衝出這個框架，縱使那時創業是一件不可能的事，但他卻勇於挑戰、嘗試，冒著傾家蕩產的風險抓緊了這個屬於自己的機會，確立自己在事業上的另一個高峰。現在的我也變得更勇於嘗試，樂於挑戰一些體育比賽以及參加舞台劇演出。

謝霆鋒的堅持教曉了我努力的重要性。他對於「不靠名氣，靠實力」的原則，有自己一套的執著。他想證明給世人看，原來一個人靠努力亦可成功、滴水可以穿石。他一直只以公司名義與其他公司合作簽約，並不想以自己的人脈、人氣等其他外加因素影響結果。他一心以業績的成果來獲得認同，這種堅不可摧的信念，令他無論在聲譽上或是成績上也有卓越的成就。而我也深深的被打動了，他本應能憑自己的名氣一步登天，但他卻為了自己的信念而選擇了一條更崎嶇、迂迴曲折的路，可是到最後他亦殊途同歸，更增添了一番風采。「世上無難事，只怕有心人」，謝霆鋒給了我一個十分傻氣卻又有力的例子和典範。謝霆鋒所付出的努力和痛苦相信大家都有目共睹，一位出身如此「特別」的壞青年也能懸崖勒馬，掌控自己的命運，難道我們不能改變自己的命運嗎？難道我們只能等待「船到橋頭自然直」就算，聽天由命嗎？我可以自豪的說：「我不甘現況，我將要改變它，掌握自己的命運！」

精點：

勇於承擔、刻苦耐勞、拼搏精神以及堅持，這些都是謝霆鋒成功的特質。成功的背後必須有超越常人的付出。雖然每一個人都渴望成功，但是不應該執著於成功，而應該學會享受成功的過程，從過程中找到樂趣，這才叫做真正意義上的成功。

達文西的風采與我

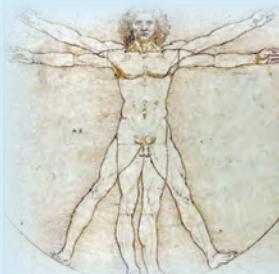
4LY 吳耿茵

微笑的《蒙娜麗莎》，可以說是世界上最著名的油畫作品，然而，你又知道這幅畫作的作家是誰嗎？

達文西，全名李奧納多·迪·瑟皮耶羅·達文西，是義大利文藝復興時期的一個博學者：除了是畫家，他還是雕刻家、建築師、音樂家、數學家、工程師、發明家、解剖學家、地質學家、製圖師、植物學家和作家。他的天賦或許比同時期的其他人物都高，這使他成為文藝復興時期人文主義的代表人物，也是歷史上最著名的畫家之一，與米開朗基羅和拉斐爾並稱「文藝復興三傑」。

達文西常常被描述成一個博學者中的典型，是一個有著「不可遏制的好奇心」和「極其活躍的創造性想像力」的人。按照藝術史學者海倫·加德納的說法，他的興趣到達了一個前所未有的範圍和深度，而且「他的思想和人格似乎是超出常人的，而他本身卻是神秘又疏遠」。

達文西過去與現在都主要以繪畫成就著稱，並以其畫作的寫實性和影響力而聞名。其最著名的代表作則不得不提到《蒙娜麗莎》與《最後的晚餐》了，這均被認為是在其作品中最常被臨摹的畫作。



我對達文西的欽佩是因為他的博學。還記得中三時我們需要讀到各式各樣的科目，如中史、物理、資訊科技等，當時有很多同學以「我對這科不感興趣」為由而不認真上課。

但從達文西身上，我明白到，知識並無分界限，只要是看不懂的，於你而言便有學習的必然，這之於我在學習上有很大的啟發。

另一方面，達文西在於科技上的獨創性也是我敬佩他的一個原因。他超越當時的廣泛構思，著名的概念發明有直升機、機關槍、機器人等，還勾勒出板塊構造論的基本理論框架。

在香港，一些老套而通俗的情節常被標籤為「無線劇集」；而一些只會埋頭苦讀的學生又常被戲稱為「讀書機器」。我認為，這些現象的出現，正正反映了我們欠缺獨創性。當我們只是一味源用舊人的思维方式而欠缺繼續進深發展或是添上個人的獨到見解，那麼我們又和機械人有甚麼分別呢？若要進步，我們定要推陳出新，而我們首要具備的是想像力和好奇心，這些都是促使每個新思維誕生的最主要因素。

我從李奧納多·達文西身上學習到的，不但只是其具個人特色的畫作，更是透過其畫作所表露出的，他的過人思維。

精點：

把人物事蹟娓娓道來，行文流暢豐富，但如能個別針對各項成就呼應發揮，引入反思，結構則更嚴謹。感想獨特而具體，並非陳腔濫調，能針對時下弊況加以評論自省，甚有意思。

蘇樺偉的風采與我

4LY 陳子瑩

「唔係跑步，根本無人會認識蘇樺偉。蘇樺偉只會過著一個平凡人生。」有段時間，電視經常播放一個蘇樺偉與他母親的廣告。廣告簡單的講述了他與他母親之間的故事，內容感動人心，可是廣告想宣傳的是什麼我已經忘記得一乾二淨了。他背後的故事我相信感動了不少人，每當我遇到失意的事或想放棄時，他不平凡的經歷就會在我腦海中再次浮現，令我重新振作。它亦作為推動我向前的動力，幫我度過了不少難關。

其實若返回當年，他父母作出了相反的決定，一念之差，蘇樺偉可能已經死了。

故事源於二十九年前廣州的一所醫院：一個落地呱呱的嬰兒被發現患上黃疸病，徘徊生死邊緣。醫生也向那對父母提議過一些專業建議，說到「與其救活一個殘障兒童，不如趁年輕，生個健康的吧。」那對年輕父母流淚、猶豫，終於嚥下一口氣，咬緊牙關將孩子從死神手中搶回來。後遺症是孩子終受痙攣和弱聽之苦。

由十五歲踏足國際賽場至今，蘇樺偉奪得二十六面金牌，包括七次世錦賽冠軍、六次奧運冠軍，還五度打破世界紀錄，是公認的一代跑步奇才。可是回到二十九年前，並不會有人相信蘇樺偉能如此成功。

自他出生就被斷定患上黃疸病。經搶救後，黃疸病上腦，導致腦部受損。當年醫生主張放棄，但蘇家決定堅持，日花三百元買藥保命，終於將他在死亡邊緣拉回來。後遺症是痙攣、嚴重弱聽、腦痙攣，引致口齒不清和學習障礙，亦因此容易令人誤會他有智力問題。他講過「有些小孩出世就要坐輪椅，都沒有被別人歧視。我只不過是受到病影響。我從來無覺得有人歧視我，我覺得自己和正常人無分別。」雖然痙攣令他肌肉不協調和四肢力量不足，導致他需要從幼稚園開始忙於接受物理治療，但他並沒有因此感到自卑。



相反有些人十分介意別人的想法，他們不但會因別人的話而感到自卑，還會因此改變自己。雖然我知道這並不是一個好的辦法去與人相處，可是在小學時我也曾這樣做過。當我想到蘇樺偉這番說話，我才注意到別人的想法並不是最重要的，我們感到自卑其實是因為我們自己不信及不敢肯定自己。蘇樺偉自信是因為他確信自己與正常人無分別，我們自卑是因為我們不敢肯定自己，認為自己比其他人差，所以自暴自棄。

二零零二年，作為家庭經濟支柱的蘇樺偉父親因工傷提早退休，住公屋的一家四口只能依靠政府每月發放的三千元殘障運動員津貼和積蓄過活。二零零四年蘇樺偉奪得雅典殘奧的一金後，他母親終於向他提出，放棄跑步、投身社會一事。在這方面他說到「唔捨得都要。我係大仔，必須支持屋企。」他為了家人願意放棄自己的夢想。

反之，我們卻會因些小事與父母吵架，鬧脾氣。其實不是只有父母難以理解我們，我們亦不太懂父母的想法。大多數造成爭吵的原因是我們不願意接受父母的意見，但是他們提出一些意見是一定有原因的。蘇樺偉可以因家人而放棄自己的夢想，難道我們連接受父母一些小意見也做不到嗎？

雖然蘇樺偉從出生時就遇到許多不如意的事，但他仍然發奮圖強，獲得一面又一面的金牌，克服過不少挫折，最後活出了如此不平凡的人生。我們作為健康而健全的人，難道不應該活出與他可相提並論的人生嗎？

精點：

以人物說話、讀者共有的生活經驗起首，吸引閱讀。鋪陳人物生平時重點分明，而非一味陳列。反思要點豐富，並能繫回呼應人物經歷，當中如可加入個生經歷片段，則更切實動人。

李慧詩的風采與我

4WW 陳卓琳

她，就像賽跑終點的紅色絲帶一樣，讓我不斷追著去穿過。她，就像一盞明燈一樣，在黑夜中為我指引道路。她叫李慧詩。

她是一位單車運動員，為香港摘下無數面獎牌，為港爭光。我從小看著電視裏的她，已對她敬佩不已。但我敬佩的，並不是她奪得多少獎牌，而是她在成功背後的汗水。



她自小患有貧血病，但她自小也有一顆剛強的心。她自小在陸運會都會為每一項比賽去搏盡無悔，不顧自己最後暈倒要被送院。她勇敢無懼的性格長傳至今。在二零零六年四月一日一次公路訓練中與攔路狗相撞，導致左手骨折，需進行多次手術，教練沈金康亦因此勸她退役。但她沒有因此屈服，反而激發起她不服輸的精神。養傷期間，她堅持每日回醫院做器械訓練，刻苦鍛練。最後她戰勝傷患，重新走上運動場。

她這種非凡堅毅不屈的精神很值得我們欣賞，面對病魔仍然可以屹立不倒，反而乘勝追擊，踏上成功之路。還有一樣她一直強調的，填滿著她的人生。

「不只運動員，香港人都不是垃圾。每個人都有自己的潛能，只怕你沒有夢。我只是個普通人，但我希望我故事可以啟發大家。」這番話是出自李慧詩口中的。她一直強調的，就是「夢」。她認為夢能激發潛能。她的夢就是踏上一條光輝燦爛的單車路上，光輝地為每一步增添色彩。

她這種有堅定的目標，有夢想，而且還踏出一大步。讓我想起一句話：你要向著標竿前跑，摘下光輝路程。李慧詩令我知道尋夢不是只說出來，還是要做出來。付出努力和汗水。她的故事的確讓我們明白人生百態，特別是自己對自己的反思。

我，就像在大海中漂浮的水泡一樣，毫無方向，毫無終點。夢，對我來說是千里之外，永遠碰不到的東西。不是因為看不見，是因為不願伸手抓緊。因為踏出去的力氣太大，所以就這樣放棄。但是李慧詩教導我不要怕辛苦，怕痛。因為辛苦過後得到的往往是比失去的多。她身為運動員，流下的汗水一定比我們還要多，但她還有病魔纏身，相信一定比我們還要辛苦。而且她教導我要勇敢向前走，追尋夢想。既然自己也有夢想，就勇敢踏出第一步。所以我希望可以以她為目標，向她好好學習。

我，要成為賽跑終點上的紅色絲帶，令人們追隨我進發。我，要成為一盞明燈，為人們指引道路。

精點：

李慧詩堅毅不屈的精神成為很多人的榜樣，同樣亦帶領著你更努力堅持找尋自己目標，甚至成為別人的目標。看著卓琳一年一年的成長，由當初的懵懂到現在小女孩長大，實感安慰。相信不久的將來，你付出的汗水一定有回報的。

蔡曉慧的風采與我

SSC 喬佩宜

不知道大家認為做運動要做出成績，最重要是甚麼呢？堅持？天份？我想和大家分享的人物，她認為懂得享受做運動的過程是最重要的。

她就是「香港女飛魚」蔡曉慧。



蔡曉慧十歲開始學習游泳，十二歲就加入香港代表隊，十三歲已經打破第一個香港游泳紀錄，十四歲第一次代表香港參加國際大型游泳比賽，十五歲代表香港參加莫斯科舉行的世界青年運動會，十七歲已經代表香港參加奧運。但是我並不是欣賞她的驚人成績，而是蔡曉慧對游泳的態度。

其實，蔡曉慧在我的游泳生涯中擔當了一個重要的角色，可以誇張一些說，是她教懂我游泳。她不是教我游泳姿態，亦不是我的教練，但她教懂我如何對待游泳和游泳應該有的態度。我覺得游泳最難掌握的是「水感」，我亦曾經為自己掌握不到水感而灰心，認為自己在游泳方面根本沒有天份，但是蔡曉慧說了一句話令我覺得很神奇，就是：「要有水感，首先要同水培養感情！」我聽完這番話，我明白到做運動與天份根本沒有關係，是你懂不懂得與運動「做朋友」。

還有一次，我因為輸了一場比賽，教練對我失去了信心，就好像被人們淘汰。但蔡曉慧又說了一句話：「人生根本就是一場淘汰賽，無論在學業還是工作，總會有一些被淘汰者，但淘汰不等於失敗，如果你被人淘汰，但你站不起來，才是真正的失敗。」她這句話令我感受到「輸」也是一種享受。

雖然蔡曉慧已經退役，但她說即使她退役了，但有一樣東西是沒有人可以拿到的，就是她對游泳的一團火。我真的很欣賞她對游泳的態度，她令我知道我可以好享受游泳。

精點：

有起有跌才是人生，沒有人一生中都是一帆風順，在逆境懂得自樂享受，才能時時刻刻活得精彩。

張韶涵的風采與我

5SY 楊靜寧

說起名人，人們會想起甚麼人？偉人？著名的音樂家？體壇健將？而我卻只想起一位歌手。她樣子不怎麼漂亮，也不是那種婀娜多姿的女孩。我所說的就是張韶涵。

張韶涵這人可能我們並不熟悉，但是她卻在台灣風靡萬千青少年。她在二零零六年發行首張專輯——《隱形的翅膀》後，令她在當地一炮而紅，工作接踵而來，令她在短時間內賺取逾億元的收入。可是好景不常，在零九年，她的母親奪去了她辛苦得來的收入，還和母親對簿公堂，令她名譽掃地，被人視她不孝，最終她更需要支撐母親每月一筆不菲的費用，以供養母親。

張韶涵的聲名狼藉，而且收入亦因此大減，甚至不足以支付每月供養母親的費用，但她卻沒有因為這件事而背棄她的母親，反而仍然給最好的予家人。就算母親之前做出一些令她聲名盡毀的事，卻也沒有背棄她的母親，就是這份堅持令她的演藝事業不致跌至谷底。雖然偶爾仍有人因母親這件事對她指指點點，指她是個不孝的女兒，但她也不介意，只做回一些自己認為對的事。

張韶涵沒有因為此事而放棄她這銀色事業，她反而振作起來。雖然在她被公司「雪藏」的日子，她也曾經想過放棄，頹廢過。可是，她最終也再次站起來，她今年開始再次踏上舞台，不理別人的謾罵、諷刺，面對這些她一概以微笑面對，她堅忍着淚水豁然面對，也不放棄在舞台上的任何一個機會，努力的做回自己。

你能做到像她那樣嗎？我相信自己不能，我不能寬恕傷害過我的人，我更不能忍受別人對我的謾罵。我欣賞她的堅持、忍耐，縱使她處於逆境，形象負面，工作機會寥寥無幾，但她的堅持令她走出陰霾，最終守得雲開，事業重現生機，這是不容易達到的。這亦是我欣賞她的最大原因。

精點：

欣賞到別人的努力不容易，能從別人身上借鑒，從而改變自己就更難了。希望你也能向你的偶像學習，藉此面對將來所有的困難。

我看時事

我看時事

3CC 林允充

大家好！我今日要同大家探討「普教中」。我相信在座各位對「普教中」三隻字，其實並不陌生，而且可能有同學在小學就已經使用「普教中」。我今日就要跟大家討論一下。

首先，從通識科的角度來看，每件事都有兩面，有好處，也有壞處。而我先講「普教中」的好處。根據教育局指引「普教中」可以幫助同學認識中國語言文化，加深對中國的認識，而「普教中」更可以提高同學在中文科四範疇（即讀、寫、聽、說）的能力，可以取得更好的成績。不過，其實有不少學者指出「普教中」跟「粵教中」並沒有什麼分別，主要成績還是取決於學生本身的能力。

至於壞處方面，我個人認為如果一間學校本來是「粵教中」，突然轉成「普教中」，在該校的學生很大可能因為突然適應不了這種學習中文的方式，因而成績大幅下降，甚至因轉換方式而學生需要承受更大的壓力，需要更多時間才可以追回原本的學習進度。而且老師也因教授方式轉換，同樣需要時間適應，這反而影響學生學習進度。

以我個人經驗，我小學是一間部份班別以「普教中」教學，而我則是在使用「普教中」的班別學習中文，當中難免遇到不少障礙，例如有一些時候聽不懂老師教授的內容等。在語言轉譯中，我的中文成績因而下滑。畢竟普通話始終不是我的「母語」，所以學習總有不少困難。



精點：

允充藉時事議題，分享個人經歷之餘，亦能結合課堂所學，從正反兩面思考，相當不俗。而從經驗中探討得失，具真實感。

我看時事

3TW 羅樂瑤

大家好！今天我想和大家分享通識科與我的關係。通識科中的新聞時事與我們息息相關，我們每天早上讀社評、4-5 時段看新聞報導等，都能反映現今社會的風氣。好像最近發生的學生跳樓自殺案，令香港充滿了負能量。身為香港人的我們又怎能覺得沒有關係呢？

一名就讀香港大學醫科系三年級的大學生，因為讀書和家庭的壓力而選擇了結自己的生命。為何會出現學生自殺的案件呢？

這是因為香港的教育制度不完善，令到學生有沉重的學業壓力。為了一個大學學位，學生不斷地去學習。沒有學歷，就代表不求上進。其實，政府應該關注學生的學業壓力問題，改變教育制度，使其完善。

聽到這裡，可能你會覺得這不太與你有關，但是這正正與你有關，因為大家都是學生。對我而言，其實我也曾經因為學業壓力而想過輕生，也曾經傷害過自己，但得到同學和老師的支持，我放棄了輕生的念頭，變得更樂觀。

我認為每個人能有一個同路人，一句的關心話已經足夠，大家不妨嘗試多點去關心身邊的人吧！



精點：

所謂「事出必有因」，問題形成必有因由。學生自殺，教育制度確是其中一因。不過，還有其他嗎？

輕生可以很容易，但留下活下來的人收拾殘局、面對悲傷，可艱難痛苦。願大家切勿輕易放棄生命，留下遺憾。

我看時事

4IH 葉天聰

大家好，我是來自 4IH 班的葉天聰，今天，我想和大家分享一件時事熱話，而這個熱門的問題亦和我們息息相關，就是有關近日青少年自殺的問題。我選這個話題和大家分享，因為我也是一個學生，我同樣感受到做學生的壓力，因此想與大家分享一下這個話題。

為什麼他們會去自殺呢？因為他們有壓力，想逃避。而他們的壓力又從何而來呢？來源可能是學業、家庭、朋輩等。而本人認為他們最主要壓力來源是學業。

首先，現時香港的教育制度是透過淘汰的方式去篩選部份學生入大學，而且這些試都是一試定生死。因此，一些成績一般的學子就無緣入大學。而現時普遍的香港人都認為只有進大學才有好出路，才有一份高薪厚職的工作。因此成績一般的同學會認為自己將會沒有好的前途，對前路沒有好的盼望，令他們絕望。



其次，學校可能會認為學生於文憑試或全港性系統評估有助提升排名，給學生一大堆課業或操練。在我小學的時候，因為全港性系統評估，每天都有十多樣功課，甚至星期六，星期日也需要回校補課，我亦感到十分吃力。而我是家中的獨生子，家人對我有很大的期望，於是只好逼自己去做得更好，反而令自己有更多壓力產生。現時香港的年青人正正是遇上了這些問題。

最後，我們同學與同學之間的關係也因為教育制度而漸漸變質。同學是以一個「同行者」的身份陪伴你去達到某些的目標，即是文憑試等。但是，因為教育制度，令到他們更著重自己的成績，更著重對方的成績，同學們不再著重彼此之間的關係，大家由「同行者」變成了「競爭對手」。

我亦心同感受。當我考完試的時候，身邊的同學總會問我幾分，令我有許多壓力，身邊的人只會比較。而現時香港的學生也是這樣，他們身邊很難找到一個真正了解自己的朋友，只有一些競爭的對手，令他們感到不安，以自殺的方式逃避。

個人認為即是成績不好，也不用去自殺。每個人都有自己的夢想，只要向著自己的夢想進發，也可以有一番好的成就。正所謂：「行行出狀元。」只要向著自己夢想進發，努力不懈，也可以有一番成就，令自己的心靈感到滿足。我相信大家都知道史提夫·喬布斯是誰。喬布斯早年認為自己成績不好，讀大學浪費了父母大量金錢，卻沒有學到什麼，於是決定退學，向自己的夢想進發——去創業。蘋果公司和彼思動畫工作室都是由他創立的。我認為大家應該向喬布斯學習，向著夢想進發，成為一個成功的人。

精點：

探討學生自殺熱話，以學業問題為軸心，剖析教育制度下帶來的三方面問題，「我看」觀點亦見深入。生命有限，好好欣賞沿途風光，珍惜所有，好教生命無悔，這也是另一種「成功」。

我看時事

4WW 陳鈺鋒

我今天分享的時事是青少年自殺的問題，根據《星島日報》報道指出，撒瑪利亞防止自殺會數據顯示，港人去年因自殺危機問題而尋求協助的個案，按年升近一成，當中四分一屬青少年組別，更有近四成受訪者曾想過自殺。

我選擇青少年自殺的新聞作時事分享，是因為中學生亦被納入青少年群當中，即說明了我周邊的人們亦有可能曾想過自殺，身為當中的一份子，當然要了解該年齡層的事情，所以針對青少年年齡層，加上前陣子有過青少年的自殺個案發生，因此印象極為深刻。

就青少年自殺的新聞，其原因是四大方面所導致的。

首先，就家庭方面，現今有不少家長對子女用嚴厲的管教模式，青少年做了一些令父母感到羞恥，甚至是使其不悅的事情，便對子女加以責罵，更甚的有體罰的事件出現，導致子女認為父母討厭自己，同時認為家庭沒有安全感，所以青少年不滿自己的家庭，但卻無力擺脫父母的控制，使其壓力「爆煲」，而因此選擇了輕生。

另外，就學業方面，現今青少年過於看重自身的學業成績，長期困擾在學業成績當中，認為成績往往是決定自己價值的一大重要因素。加上父母對其子女的學業成績有很大的期望，導致青少年長期背負沉重的壓力，甚至更有些因成績不如意，認為有愧父母而選擇自殺。



其次，就社交方面，現今青少年十分注重社交圈子。在他們的成長階段中，友誼、愛情是佔了很重要的部分，即說明了青少年往往是透過朋輩交往，了解自我形象及提升自尊；愛情對青少年而言，是希望得到的依賴，所以青少年如失去社交圈，將會認為自己無人喜愛，導致想不開而輕生。

最後，就個人方面，現今青少年抗逆力普遍較差。青少年自小在父母的關愛中長大，不大懂得自己處理情緒，在有壓力的環境下選擇逃避，不懂尋求別人幫助，當出現壓力「爆煲」時，不知如何處理，誤以為自殺是解決的方法。

其實，青少年的壓力是雙向的，它有時可以帶給你動力，亦可以帶給你困擾，但有需要時要懂得渲泄及自我放鬆，不要認為自殺是個方法，因為它只是個絕路，把你及你的家人推往絕境。

精點：

學生輕生新聞教人反思，青少年在成長階段中需要甚麼？從四方面分析，見探討問題之廣度，讓大家關注如何合力，處理問題。

引用《星島日報》資料，鋪陳數據，能彰顯情況之嚴重性。

我看時事

5HW 梁玉儀

作為一名中學生，接觸通識科已有五年，但無論是香港的經濟發展或全民退休保障，目前對我而言是很遙遠的事，毫無實感。相反，最近的學生自殺新聞卻引起我的關注。

自2015開學年至今，接連有三十多名小學生、中學生和大專院校學生以自殺來逃避壓力，打破香港歷年來最多學生自殺的記錄，震驚整個社會。有人認為學生的抗壓能力低，不懂得如何獨自解決問題和處理情緒，一遇到困難便選擇以輕生來逃避困境。無可否認，學生的抗壓能力每況愈下，但歸根究底，壓力的來源是父母、老師、朋友等。大多父母擁有望子成龍的心態，免得子女輸在起跑線上，逼他們從小便學習多項才藝，放學後直奔補習班。可見父母把孩子的生活重心置於學習，只管他們成績表上有多少個A，即使沒有自理能力也無傷大雅。父母過高的期望與同學間相互的比較才是真正的壓力來源。

為何這宗學生自殺的新聞能引起我這麼大的感觸呢？隨着DSE逐漸逼近，SBA、IES和各式各樣的功課逼得我喘不過氣來，加上父母老師期望甚高，令我面對很大的學業壓力。曾經有一段時間，我亦被種種負面情緒困擾，產生過輕生的念頭。後來，我發現跑步有助我舒緩情緒問題。每當我情緒低落的時候，我都會去跑步。跑三十分鐘、一小時，甚至兩小時，直至心情平靜下來為止。因為我非常討厭體力勞動。在我心目中，跑步莫過於世上最辛苦的事。既然我撐得過跑步的辛苦，又怎會抵不過讀書的壓力呢？

你覺得現在活得很苦嗎？其實更辛苦的仍在後頭等着，所以不要輕易言敗，好好珍惜現在的苦。

精點：

文章饒有意思！本在探討個人對學生自殺的看法，及後提出個人減壓方法，以供大家參考，文章更見積極意義，好讓大家反思，與其沉淪在困苦的思緒中，不如為自己找出路，轉換思考角度，人生總有不同層次的苦，但光輝總在前方。

