

編者的話

時光靜靜溜走，將校園的點滴匯聚成一期新的校報。這一年，我們的故事始於與黃校長的相遇。從開學禮那天，他站在講台前向我們說著灰姑娘的故事後，不論陸運會還是聖誕聯歡會，甚或每天早上，他都陪伴在我們身邊，參與在我們的故事中。校園記者們將與各位同學一起回顧本年度學校的點滴，當中包括：黃校長的專訪，讓我們進一步了解他的理念及對我們的期盼，更少不了貫穿全年的師生辯論比賽、元宵慶佳節、聯和墟文學散步及學校各類活動的精彩報道。

最後，本人在此感謝編委會記者們，在午休、放學後，奔走在校園中，進行採訪，更感激老師們用心指導。希望大家能在閱讀本期校報之時，能找到屬於自己的回憶，樂在其中。



瑜悅

東華三院伍若瑜夫人紀念中學校報

二零二五年六月（第十八期）
瑜悅編輯委員會編印

教育旅途新起航 求知路上共前行

新學年開始，我們迎來了一位充滿活力的新校長——黃海卓校長。相信同學們在每天早上都能看見黃校長站在校園大堂，臉帶笑容，熱情地向每位同學打招呼，這種親切的舉動，讓我們感到無比溫暖。黃校長過去也曾於其他學校擔任多年校長，這次他加入伍若瑜，不但很快就與師生打成一片，還將以往的經驗帶來本校，與大家一同進步。

記者：5D 鄭雅婷 5D 謝裕盈 4D 黃玉珊

九月二日，我如常進入禮堂，參加一年一度的開學禮，今年換了新校長，我本以為也會像以前一樣，以校長的訓辭開展新學年。然而，當校長致辭到一半時，突然語氣一轉，邀請某幾名同學上台。甚麼？為何校長邀請同學上台？此刻，禮堂內所有同學都很疑惑，期待接下來的事態發展。校長向上台的同學發問，並以同學的答案歸納出他對我們的期望，彷彿為我們上了開學的第一課。正當我以為終於要完結的時候，校長問：「知道為什麼要請你們上來嗎？」台上同學戰戰兢兢，面面相覷，台下同學交頭接耳，猜想接下來會發生甚麼事。直到黃校長突然從身後掏出一張張精美的賀卡，令所有同學都意想不到。原來這是他親手準備的見面禮，刻意選當天生日的同學到台上，除了以生動的方式道出他今年對大家的勉勵外，亦親自為生日的同學送上祝福。就在這一個別開生面的開學禮中，全場掌聲雷動，歡迎伍若瑜的新校長。



這個習慣一直延續至今，有時黃校長會在早會時段到課室找同學，親手為他們送上生日卡及禮物書籤。黃校長希望借此與每位同學拉近距離，並希望書籤上的祝福語句能鼓勵每位同學，在新的一年里有新的目標，朝向未來，積極前行，希望同學們不必在意昨日，從當下開始改變和進步。

思辯訓練 培養品格

黃校長求學時，對中文科已經情有獨鍾，中五時已立志成為一名中文老師，於是他不斷積極學習，為自己的理想而努力。校長尤其喜歡金庸的武俠小說，在眾多角色中，韋小寶是他最喜愛的。韋小寶同時具有善惡的複雜性格，這種立體的人物塑造，使他在故事中顯得更幽默又富有智慧。或許這種對於事物作多角度思考的習慣，令校長喜歡辯論。大學時期，他加入了辯論隊，這些經歷增強了他的邏輯思維和語言表達能力，讓他變得凡事都能易地而處，理性地思考問題。

因此，校長在今年積極推辦辯論比賽，希望能讓同學們在辯論的過程中有所成長。辯論能使同學明辨是非，提升邏輯推理能力，既可以討論時事議題，也可就不同生命議題作反思，深入了解辯題中蘊含的意義和價值觀，站在不同角度思考，培養同理心和品德修養。喜歡與學生打成一片的黃校長，當然也經常親自參與學校辯論活動，他不僅擔任評判，有時還會與同學討論辯題，進行示範。他既能站在正方強調好處，又能切換到反方，指出問題所在，這種全方位的思考方式，讓同學們大開眼界。

善用時間 自強不息

「自強不息」是黃校長的人生格言，也是他想送給大家的贈言。這句話不僅貫穿了黃校長的學生時代，也反映了他的信念。他始終堅信，天賦並不是成功的唯一因素，努力可以改變一切，將不可能變成可能。為了實現自己的目標，校長非常注重時間管理，他懂得如何合理分配時間，並對自己清晰的約束，專注於最重要的任務。校長建議同學避免通宵達旦地溫習，反而應把握白天的時間溫習，因為這是人類大腦最活躍的時間。晚上盡量在十一點前睡覺，保持充足及良好的睡眠質素。當我們習慣了這個生理時鐘，便可以讓自己在日間保持清醒，應付學習。此外，亦要預留運動時間，保持身體健康。但最重要的一點是同學要學會在不同事情之間作出取舍，因為凡事有緩急先後，要好好管理自己的時間，才能同時應付不同的學習和活動。



「迎蛇年」●「流體小福蛇」



創意揮春活動



「荃葵青優秀學生選舉 2024」



中六文憑試加油站



英語萬聖節活動

從相遇到熟悉——黃校長與同學的溫馨剪影



學生會及四社

黃校長理解玩電子遊戲是同學們排解壓力的方法之一，電子遊戲贏了固然開心，但如果輸了，情緒就會變得浮躁，容易使身心俱疲，所以同學們應該適可而止。校長建議同學可嘗試在不同的娛樂中學習，例如觀看不同語言的劇集、電影和聆聽不同語言的歌曲，有助同學學習新的語言。這種寓學習於娛樂的態度十分重要。校長深信學習不僅在課堂上汲取知識，也可在課外活動中激發潛能，實現全人發展。他鼓勵大家積極參加各類活動，不論是體育、音樂、藝術等學會活動，都能幫助我們發掘興趣，培養一技之長。學習和玩樂並矛盾，反而能相輔相成。校長本人也擁有多樣的興趣和愛好，如游泳和羽毛球等，他認為學習與鍛鍊身體之間應保持良好的平衡，才會全面提升自我。

黃校長以往在其他學校擔任校長時，曾將烹飪、交流團、音樂等不同活動，與學習英文結合，不單能打破同學對學英文就等於背生字、記文法等刻板印象，亦令同學明白生活本身就處處都是學習機會，只要我們能保持好奇及把握機會，用心觀察日常生活所接觸的事物，便能從中學到更多。

擴闊視野 攜手同行

在全球化的今天，黃校長期望同學擴闊視野，勇於探索不同的文化與思想。他認為，面對不斷變化的世界，培養全球視野至關重要。校長鼓勵同學們抓緊參與交流團的機會，豐富自己的經歷，應對未來的挑戰，為社會作出貢獻。當然，人生中難免會遇到困難和壓力，黃校長建議同學們在遇到難關、挑戰或壓力時，可以尋找身邊人幫助，如家人、朋友或老師等，他們均能在我們迷惘時，給予意見或指引方向；因為你並不是孤身作戰的，不要一個人默默承擔，要記住我們的背後，還有他人的支持。

身體力行 追尋夢想

黃校長為人親切，同學總可在校園不同地方看到他，有時與同學一同打排球，有時與老師在走廊聊天，有時更親身利用午膳時間為中六同學講解文言文。黃校長認為我們有良好的學習氛圍，師生之間關係緊密，所以他十分期待之後與大家一起創造更美好的未來。作為校長的他，從來不是紙上談兵，而是身體力行，與大家一同向前。最後，校長也鼓勵大家要對自己有信心，主動投入學習及校園生活，勇敢追求自己的夢想。他相信，只要我們堅持不懈，努力學習，未來一定能夠實現自己的目標。



遠赴巴黎參加 iGEM 比賽



科技周



師生籃球賽



中五中六級蝴蝶灣旅行日



學生會聖誕綜合表演



家長教師會與環境教育組合辦 - 「親子學、玩、跳」
橋咀洲地質生態深度遊暨環境教育奇幻之旅

書香滿校園——老師閱讀分享

記者：5D 鄭雅婷

在平日，老師經常鼓勵同學們多閱讀書籍，以拓展視野和增進知識。然而，究竟有哪些書是值得我們深入閱讀呢？而老師們平時又在讀什麼書呢？今年，中文科特意在早會時段邀請老師進行閱讀分享，為同學推薦自己喜歡的書籍。讓我們來看看老師們的推薦好書吧。



漫步言葉庭——劉國榮老師

寄情於物、以物寓情

何謂「文學」？文學作品是任何傳達思想、表達情感的作品。劉國榮老師帶領我們進入著名動畫作家和電影導演新海誠的《言葉之庭》。書中講述男主角孝雄與女主角雪野，於新宿御苑的日式涼亭下發生的故事。懷抱製鞋師夢想的孝雄，為了逃離校園欺凌，每逢雨天都蹣跚，在皮鞋的設計圖間尋找救贖；深陷誹謗的雪野，逐漸喪失言語能力，靠巧克力維繫生存意志。

往前走的動力

看似相同的處境，孝雄卻依然勇敢追夢，而雪野卻日漸放棄，沉淪於虛幻中。後來孝雄為雪野製作了一雙新鞋，反覆打磨的鞋身，正如漸漸修復雪野被流言碾碎的尊嚴。當雪野最終穿上這雙鞋重新行走，正是象徵著她已經不再逃避現實，願意踏出新步伐。



言葉一對話才能照亮僅存的身處之地

《言葉之庭》透過雨下相遇的孤獨靈魂，訴說「每個迷茫的人都想找到容身之處」的生命課題。孝雄親手製造的鞋履不僅讓雪野重新站立，更象徵兩人從逃避走向接納——真正的容身之處不是逃離現實，尋求庇護所，而是面對傷痕後，勇敢踏出步伐向前。



在呼蘭河邊——柯清峰老師

在早會上，柯清峰老師帶領我們走進蕭紅的《呼蘭河傳》。這部小說以小朋友的視角，生動地描繪了村子裡發生的故事。故事中，婦女因為不符合大眾心目中「好媳婦」的要求，而遭受村民的歧視，成為他們茶餘飯後的話題，甚至被認為「有病」。他們一直習以為常的生活方式、封建思想成為了他們出師有名的「理由」，使他們自覺有理地開始虐待那位婦女。柯老師深入探討了這一個情節，揭示了迷信與社會風氣對當時女性的壓迫。

小說的情節中有著強烈的反差，主角在童年時期的快樂與無憂無慮，與祖母去世那一刻的沉重，形成鮮明對比。在一個平常的日子裡，孩子們無憂無慮地嬉戲，卻一轉眼面臨「死亡」的到來。主角對於祖母的去世充滿了困惑，只覺得奶奶在睡覺，這份純真的誤解與隨之而來的悲傷，形成強烈的情感反差，讓人感受到生命的脆弱與無常。

在分享的過程中，柯老師更安排同學充滿情感地，以聲音演繹相關情節，繪聲繪色地重現故事中的場景，讓整個分享充滿了生動的氣氛。這樣的互動，令故事更有趣、更具吸引力。



穿過往日街道——黎恩兒老師

大家平時經過石蔭路，看著路邊的餐廳、酒樓時，知道它們在幾十年前的模樣嗎？歷史悄然而去，曾經屹立在石籬的金花戲院早已變了模樣。黎恩兒老師以《壹街一個故事——九龍篇》帶領我們回憶香港的歷史。

回望長沙灣的船廠歲月，昔日的香港因臨海之利，造船業蓬勃發展，沿岸船廠林立。然而，隨著時代發展的必要和填海工程的推進，這些船廠逐漸褪去繁華，成為時代變遷的印記。盛極一時的船廠街早已消失在歷史長河中，只有長沙灣的「灣」字默默提醒我們幾十年前這裏是一片汪洋。

油麻地的廟街同樣承載著歷史的記憶——「油」字源自輪船用的「桐油」，而「廟」則見證了船員出海前祈求平安的傳統。這裡曾是繁華的市中心，因而街邊小販雲集，喧囂中孕育出廟街的獨特風貌。到了今日，即使已經不少人忘却油麻地的過去，但廟街依然是這段歷史的見證人。

以歷史碎片拼湊城市紋理，不僅重現香港蛻變的軌跡，更在香港年輕一代的心內埋下追索根源的種子。即使在現代，我們依然能從高樓縫隙間抓住這座城市永不褪色的記憶。



希望同學們能從老師們的分享中得到啟發，對老師有更進一步了解的同時，也激發出對文學的熱愛與思考！

「猜燈謎·慶元宵」

記者：5D 余梓珊

農曆正月十五，中文學會與中國歷史及文化學會在學校有蓋操場合辦「猜燈謎·慶元宵」活動，讓同學感受古代文人雅士在元宵佳節的雅興。

漫步校園，二、三樓的走廊早已高高懸掛五彩繽紛的紙燈籠，燈謎紙條隨風飄揚，同學們穿梭其中，或凝神思索，或歡聲笑語，節日的喜悅洋溢在每個人的臉上。各式各樣的燈謎，讓同學們在思考中感受到語言的奇趣，出其不意的謎底更引得眾人擊掌稱妙。

猜對燈謎的同學可品嚐湯圓，令人垂涎欲滴。而且湯圓的種類令人驚喜，除了經典的芝麻、花生口味外，還有抹茶、奶黃等創新口味，讓人再三回味。

願這份節日的喜悅，伴隨著春日的暖陽，讓同學們感受到傳統文化的魅力，也為校園生活注入了佳節的色彩。



辯論是邏輯與氣度，陳事理真相，句句鏗鏘

——師生辯論比賽

記者：5A 李芷貽 5D 梁凱琪 5D 謝裕盈

2024 年 11 月 26 日，首屆師生辯論賽在沸騰的歡呼聲中掀開序幕。無論是參賽選手還是觀賽的同學們，都沉浸在比賽的唇槍舌劍之中，令人感受到智慧的碰撞與思想的交鋒。

初賽首場以「擁有一兩個知己比廣交朋友好」為題，展開激烈的辯論。正方「得 YY 得天下」和反方「反門奇兵」隊員各自展現了出色的辯論技巧，互相比較。正方先提出「人在友情中獲得的滿足是來自眾多的淺交？還是少數的深交？」繼而指出在有限的時間與人生中，人應該珍惜那一兩個幫助與陪伴你的知己。而反方卻認為應廣交朋友，因為與不同專長、國籍、年齡的人相處和溝通，可學習不同領域的知識，借鑒他人的經歷，豐富自己的人生閱歷。最終反方以 3:0 橫掃正方，反方黃澤鋒老師更憑出色的結辯表現，榮獲最佳辯論員獎。

2024 年 11 月 29 日，初賽第二場的辯題不變，正方為「百辯小櫻」，而反方則是「三個臭皮匠加一個諸葛亮」。

在第二場比賽中，正方辯論員強調「知己才是真正了解你的人，會從你的角度為你著想」。他們指出知己不在乎利益，會無條件地為你付出，這讓人倍感溫暖。正方一副引用古語「千金易得，知己難求」，強調寧願只有一兩個知己，也不願濫竽充數。並以自己擔任副領袖生長時的經歷為例，發現知己才會真正用心了解你的想法，並給予安慰。最終，這場比賽正方以 3:0 勝出，最佳辯論員由正方二副呂栢豪同學獲得。經過精彩的比賽後，成功進入決賽的队伍是「百辯小櫻」和「反門奇兵」。

2024 年 12 月 9 日，決賽的辯題是「生活在閒適田園比熱鬧都市更吸引」，正方是「百辯小櫻」，反方則是「反門奇兵」。比賽過程中，「百辯小櫻」以數據為依歸，展現出出色的表現，雙方辯員妙語連珠，最終「百辯小櫻」以 3:0 的絕對優勢奪冠，呂栢豪同學再次展現超凡實力，蟬聯最佳辯論員。這場比賽的結果再一次證明了「百辯小櫻」的實力。



辯論比賽如火如荼地進行，觀眾席的同學在座位上神情專注，眼睛緊盯著台上的辯員。每當辯員提出有力的論點時，前排同學都不由自主地側身向前，微微皺起眉頭；後排同學則悄悄低聲討論，偶爾發出驚呼，展現出他們對辯論內容的濃厚興趣。隨著每一輪的發言，禮堂的氣氛時而緊繃，時而輕鬆，大家隨著辯論的進展而牽動情緒，投入地分享各自對辯題的看法。最終當辯論結束時，大家獻出熱烈的掌聲，可見同學對比賽的熱愛和投入。

「百辯小櫻」一隊以出色的辯論技巧取勝，成功進入表演賽，與特別隊伍一較高下。賽後分享環節中，辯論同學和老師指出，能在辯論中取得勝利，源於比賽前的充分準備，努力必有回報。他們希望同學們以「百辯小櫻」為榜樣，為自己的目標努力奮鬥。



2025 年 1 月 24 日，壓軸登場的師生表演賽將活動推向高潮。之前的勝出者「百辯小櫻」遇到的對手是由辯論隊負責老師——劉國榮老師帶領的队伍，成員包括中六歐蔚珩與陳浩然同學，兩位同學都身經百戰，擁有豐富的經驗和高超的技巧。校長更擔任評判，親自蒞臨指導。比賽開始時，緊張而期待的氛圍在現場縈繞，各辯論員手持資料，輪流上台，清晰而流利地發表自己的論點，面容自信，言辭鏗鏘有力，每一句話都經過精密的思考與推敲，為己方奠定堅實的立場。隊伍中的老師則神色從容，發表論點時言辭銳利但不失風度，精準地抓住對方論點中的漏洞，展現出豐富的經驗與思辨能力。

隨著賽程的推進，自由辯論環節更顯激烈，辯員們專注傾聽和思考，在筆記上快速記下要點，根據對方的發言迅速調整策略，展開反擊。雙方你來我往，攻防轉換令人目不暇給。當主持宣布比賽結束時，場內響起熱烈的掌聲，無論勝負如何，這場智慧與語言的較量，都讓人收穫良多。

在這次師生辯論比賽中，我們不僅見證了智慧與邏輯的激烈碰撞，更感受到彼此思想的啟迪。無論觀點如何交鋒，立場如何對立，這場辯論的意義並非在於分出勝負，而是讓我們學會以更開放的心態去傾聽、思考，並尊重不同的聲音。這場對話是彼此成長的橋樑，願辯論成為我們不斷學習與進步的起點，讓師生攜手在思辨的道路上走得更遠、更深、更廣。



2025年3月18日，除了師生表演賽，四社的表演賽也是不可錯過的亮點！本次四社辯論由信社與儉社對戰勤社與忠社，辯題是「MBTI十六型人格能幫助青少年更了解自己」。正方一開始就立下中心論點——「MBTI的網絡測試令青少年在了解自己時提供更方便的方法，同時附以標準。」反方則以「MBTI結論以短短四個字母就將人格定型太過武斷」加以反駁，以「MBTI非正式心理測驗」為中心點加以論述。無論是正方的「MBTI測驗是青少年探索自己的最初一步」，還是反方的「如果連最初一步都是錯誤的，又如何能讓青少年認清自己？」似乎都言之有理，不知同學們怎麼想？在自由辯論中，劉國榮老師與柯清峰老師更分別助力正方與反方，上演一場精彩的對決。兩隊劍拔弩張的交鋒引發陣陣喝采，雙方互相提問，一句「對方辯員是否在逃避問題？」更是引燃全場的氣氛！賽場內座無虛席，觀眾們全神貫注地沉浸在雙方的交鋒中。而結辯的同學以堅定的語氣重申自身的立場，雙方都寸步不讓，以有力的話語和有理的論據，說服台下觀眾及評判。這場精彩絕倫的表演賽，最後以反方略勝一籌，最佳辯論員由反方樊芷穎同學摘得。

在這次社際師生辯論表演賽的尾聲，黃校長給了我們寶貴的意見。黃校長表示辯論是一場團隊遊戲，最重要是團隊之間互相配合，一起為團隊出一分力。所以他希望在自由辯論環節中，所有參賽成員都站起來勇敢發言，以及反駁對方的觀點，而不應只是一個人在單打獨鬥。

辯論沒有標準答案，辯員彼此享受辯論的過程，展示銳利的辭鋒、嚴謹的邏輯和迅速的反應。辯論要求學生對各種觀點進行深入分析，評估其合理性和有效性。這不僅提升了同學們分析問題和批判性思考的能力，也幫助他們從多個角度看待事物，得出合理的論點。所以辯論增強了同學們的口語表達能力，讓他們在分享觀點的過程中，鍛鍊口才與自信，當能自信地表達觀點時，別人也會被你說服。而且，參賽同學需要質疑和評估不同的觀點，而不是被動地接受信息，這種質疑的態度有助培養同學的批判性思維能力，這也是辯論帶給所有人的好處。

在此，特別感謝所有參賽者、評判及工作人員的共同付出，讓這場思維盛宴圓滿落幕。讓我們期待下一屆更精彩的辯論賽！希望大家繼續關注校園文化活動，積極參與。



5D 呂栢豪 — 最佳辯論員專訪

在師生辯論賽前，你做了哪些準備？在準備過程中，遇到過哪些挑戰？你是如何克服的？

在進行一場辯論比賽之前，最重要的是做資料搜集，以及設立主線，與隊友一起討論辯題。遇到最大的挑戰就是同學及老師往往都十分繁忙，能一起討論的時間比較少。但是大家都竭盡全力擠出時間一起討論，除了面對面討論以外，我們更在家裏進行網上討論，盡可能完善我們的講稿和預備可能會出現的難題，提前想好方法應對一切臨場會發生的狀況。

整個師生辯論賽中，你有什麼感受？有什麼收穫？

這是極為難得的體驗，因為平時比較少有機會可以和老師一起參與比賽，也為我的中學生涯增添美好的回憶。透過這次師生辯論賽，我學習到跟不同人進行團隊合作的技巧，以及增強了自己的思辯能力和溝通技巧。

你對老師們的表現有什麼看法？有哪些地方讓你印象深刻？

老師的表現真的令我極為震驚，因為平時上課很少機會了解老師的另外一面。他們的表現相當出色，例如林卓瑤老師和黃澤鋒老師，他們即時應對能力，真的令我嘆為觀止。我自己也要不斷地努力，向他們學習，改善自己的不足。



辯論對於我們個人成長有哪些好處？在辯論的過程中可學習什麼？

辯論是批判性思維的呈現，在這個過程中，我們會聆聽各方不同的意見，在網上搜集資料的時候，也可以了解不同持份者的看法，可以增進個人對不同事物的認識。正所謂「不積小流，無以成江河」，對我而言，辯論也是一樣的。最初收到辯題的時候，我對辯題一無所知，但在準備比賽的過程中，我會接觸到大量不同種類的資料，從而增進自己對辯題的理解。此外，辯論技巧是需要透過多次的比賽累積的。以我為例，最初加入辯論隊時，我對辯論一無所知，但在數年的辯論生涯中，多場征戰後，最終蛻變成一個獨當一面的辯員。有時盡管用盡全力，比賽結果也不如意，但我深信過程比結果更重要，因為在準備的過程中，你不僅會更了解不同事物，更會提升自己的思辯能力，以及和隊友溝通合作的能力，這種機會是十分寶貴的。最後我也希望各位同學可以更加了解辯論這項活動，如果同學對辯論感興趣，可以加入本校中文辯論隊，為你的中學生活添上閃耀的一筆，也許你就是日後那個獨當一面的辯員，在辯論場上展現自我，舌戰群儒！



生命教育



心靈共振 時光寄語

生命教育組於本學年舉辦了不少活動，包括劉斌琳分享會、微電影放映會、攤位及展覽等，希望同學能從活動中了解生命的意義、多覺察生活中的小確幸，感恩身邊的人、事、物。
本報記者採訪了其中兩個活動，並邀請了同學分享感受。

4D 黃玉珊繪



健康校園計劃——嘉賓講者劉斌琳小姐分享會

記者：4D 黃玉珊

為了讓同學從不同角度認識生命的價值，以同理心理解別人的處境和困難，促進共融和多元文化，生命教育組與公社科合辦了「健康校園計劃——嘉賓講者劉斌琳小姐分享會」，邀請患有先天性成骨不全症（玻璃骨）的劉小姐擔任嘉賓，分享她的生命故事，在校園播撒「理解」與「包容」的種子。

劉斌琳小姐十分親切，她希望大家能稱她為「玻璃」，這個稱呼打破我們之間的隔閡。在分享會中，老師帶領同學一起代入不同處境，讓同學們透過舉牌選擇，「玻璃」也跟同學們一同參與遊戲。在每個選擇題結束後，她都會與同學分享她的個人經驗。透過這種互動遊戲，讓同學從中認識到不同人所面臨的處境和困難，理解他們在生活上的不易，繼而培養同學們的同理心及價值觀。

此外，「玻璃」也分享了她小時候就學、成長以及生活的經驗，分享她對生命的獨特看法，可見即使她的外表與人們不同，但始終懷著感激的心生活下去。「玻璃」的樂觀並不是建立在普羅大眾的認知上，加上她不喜歡被標籤，她甚至突破了醫生所說的生存年齡限制，不禁讓人欣賞她的韌性與堅持。在她成長的路上，也曾遇到許多因意外或疾病而導致殘疾的人，但他們仍能憑著強大的心理素質，克服各種突如其來的轉變，「玻璃」認為他們比自己更值得被人欣賞。同時，她也感恩自己曾經擁有的一切，以豁達的心境面對將來，這值得我們學習。

當天，筆者有幸代表學校繪畫了一張「玻璃」的畫像，贈送予她。這次與「玻璃」互動交流及聆聽她的故事，不僅是一次寶貴的機會，更使我反思生命的意義，確實受益匪淺。

同學感想

4D 呂鎧彤：

在這次活動中，「玻璃」的幽默為我們帶來了許多歡樂，同時也讓我更進一步了解到像「玻璃」這樣的特殊人士，在生活上會遇到的不便與困難。「玻璃」的性格開朗，面對自己的遭遇，能以平常心對待，這樣強大的心理素質，使我深感佩服，也讓我明白到尊重不同特殊人士的重要性。

4D 植千瑜：

很高興能在這次分享會中，聽到「玻璃」為我們分享她的經歷，她首先向我們講解自己的疾病，讓我們對玻璃骨這個疾病有了初步的認識，然後她分享自己在日常生活中遇到種種的困難，再以遊戲的形式，讓我們在投入活動之餘，也能代入情境，體會到這種疾病對患者帶來的不便。「玻璃」的分享幽默，使我們投入其中，同時，我也十分佩服她在面對生活上的挫折時所展現的樂觀和勇氣。



1. 體驗活動玩法

- 每位班代表抽取一張咭紙，顯示不同的身體限制。
- 四人合力把物資由起點移至終點。
- 物資包括(水、食物、小心地滑牌)
- 確保所有組員安全到達



Thanksgiving 生命教育日

記者：5D 余梓珊

為培養同學的感恩精神，生命教育組與英文科攜手舉辦了「Thanksgiving 生命教育日」。活動透過撰寫英語感恩卡和「時光郵局」自我鼓勵卡，讓同學在學習英語的同時，覺察生活中的美好，傳遞溫暖與勇氣。活動現場設有感恩卡攤位，同學們踴躍參與，以簡單而真摯的英語句子向家人、老師或同學表達感謝。字裡行間滿載著平時羞於說出口的感激。不少同學表示，這次活動讓他們更敢於表達情感，也拉近了與身邊人的距離。一位中三同學表示：「老師和父母一直在背後默默支持我，我很感激他們一直以來的付出，所以我想寫感恩卡感激他們。」



除了對他人感恩，同學們也寫下「自我鼓勵卡」，投遞至「時光郵局」，期待兩個月後（即考試前）收到自己的鼓勵。不少同學表示，這樣的活動讓他們更清楚自己的夢想和努力的方向。有一位同學分享道：「我寫下了『希望能夠在學業上更進步』的願望，期待未來的自己能實現！」卡片內容充滿對未來的憧憬與自我激勵。透過與未來自己的對話，讓同學們學會正向思考，也為當下的學習與生活注入動力。活動獲得熱烈迴響，許多同學分享道：「原來一句簡單的感謝能讓人這麼開心！」「寫給自己的信，讓我更清楚目標。」不少老師認為活動不僅提升學生的語言能力，更讓他們體會到感恩與自我鼓勵的重要性。「Thanksgiving 生命教育日」不僅是一個學習英語的好機會，更讓同學們在感恩中成長。一句簡單的話語已能照亮自己，希望每位同學都能在生活中持續尋找值得感恩的小事物，並將這份感激之情傳遞給更多人，讓我們一起珍惜身邊的人和事，攜手創造美好的回憶！



天才畫家的殞落

記者：5D 嚴斐 5D 蔡思敏 5D 鄭雅婷

在今年的香港學校戲劇節中，我校戲劇團隊憑藉精彩的表演，榮獲「傑出舞台效果獎」、「傑出劇本獎」及「傑出合作獎」，其中，鍾樂怡、張靖風及吳洛銘三位同學更脫穎而出，勇奪「傑出演員獎」。

鍾樂怡同學更身兼主演與編劇，留下難忘的回憶。首次創作長達三十分鐘劇本的鍾同學坦言：「不知從何而來的勇氣接下這個任務。」從劇情架構、角色設定到演員分配，創作初期毫無頭緒，初稿完成後更面臨情節斷裂、邏輯矛盾等問題。經過反覆打磨，最終呈現大獲評審肯定的完整作品。修改過程讓她明白：「創作需要勇於推翻自我。」身兼主演的挑戰遠超預期，面對海量的台詞，自認「連校本內容都記不住」的鍾樂怡一度萌生退意，更因自己與角色的性格有很大的差異，以致壓力倍增。排練期間既要調整舞台動線、搭配背景音樂，又要兼顧道具位置，多重任務曾令她和同伴開始懷疑自己的能力。

憑著「台詞記不住就多練幾遍，音樂不搭就換到合適為止」的堅持，戲劇隊在密集排練中逐步克服難關，加上成員們不斷互相支持，最終獲得回報，鍾同學在此感謝戲劇隊同學付出的汗水和老師的悉心指導，獎項是屬於大家的。



粉嶺風情融古今 文化足跡憶往昔

記者：6A 林婧儀



粉嶺位於香港新界北部，早期為一片農田和村落，19 世紀末，成為重要的交通樞紐。如今，粉嶺融合了傳統村落與現代城市生活，成為一個多元化的社區。是次，我校同學在中文學會及悅讀學會的帶領下前往粉嶺，進行一場文學散步活動，活動由《粉嶺舊時月色》作者張麗翔女士帶領，同學們可深入探索粉嶺這片富有歷史與文化的土地，感受粉嶺的獨特魅力。

活動的第一站是粉嶺火車站，這是一座歷史悠久的車站，建於 1910 年，是當年運送物資的主要樞紐。張老師為我們介紹在車站附近有一間著名的英式酒吧——畢打奧，該名字是由英文（Better 'Ole Bar & Restaurant）音譯而成。從張老師的詳細講解中，我們仿佛感受到過去的歷史，以及這片土地如何隨著時代的變遷而發展。其後，我們乘坐小巴來到位於和睦路的海聯廣場。1989 年，這裡因一場大火而嚴重損毀，隨後於 1990 年開始重建，最終形成了今日的和睦路。隨著粉嶺地區的快速發展，海聯廣場的建設不僅滿足當地居民購物和休閒的需求，還成為社區生活的中心。



第二站我們來到位於和泰街的天主教粉嶺聖若瑟堂。教堂建於 1953



年，隨著社會、經濟環境的轉變，附近同類的建築物都已經拆卸或改建，只有聖若瑟堂仍屹立不倒。教堂以其獨特的建築風格聞名，是新舊結合的典範。張老師為同學們講解其建築特點，並指出鐘樓是最值得留意的部份，它的閘門以尖頂和美輪美奐的雕刻品作裝飾，內部的三個鐘均在意大利製造，是多年前由匿名的善心人士所捐贈，教堂一直為宗教和社會帶來重大的貢獻。隨著張老師的生動講解，同學們都沉浸其中，不時拿出手機拍照留念。再往前走，來到和豐街，這裡曾是粉嶺最多樓宇的地方。然而，隨著城市發展，部分歷史建築陸續被拆除，不禁讓人感慨城市變遷的無情。另一方面，這也是一條充滿本地特色的小街。街道兩旁有售賣魚丸、「豬手米」等地道美食的小店。

下一站來到聯發街，這裡以其獨特的夜生活聞名，三間酒吧與舞廳成為當時的娛樂中心。這裏曾經還有一個露天戲院，住在樓上的居民還可以免費觀看電影，形成了一道獨特的城市風景線。在張老師的帶領下，我們來到已活化的聯和市場，該市場曾是聯和墟的核心，設有 60 個菜肉攤檔，是當年市民「趁墟」和購買生活所需的重要市場。



編輯委員會名單

主 編：5D 鄭雅婷

副 編：5D 謝裕盈 4D 黃玉珊

記 者：4D 蔡熙妍 5A 李芷貽 5D 胡敏曦 5D 嚴 斐

5D 余梓珊 5D 蔡思敏 5D 梁凱琪

指導老師：蔡 葵老師 朱嘉慧老師 柯清峰老師 黎恩兒老師

