



Hong Kong Tang King Po College

25-27 Kennedy Road Tel: 2527 2427 www.hktkpc.edu.hk

April 2019 NEWSLETTER

尊嚴 與 價值

陳永堅校長



感恩節話劇《傻朱》

3月9日學校慶祝感恩節，同學們精彩的表演，觀眾享受了快樂的時光，並留下美好的回憶。當中，有兩個片段，深深印在腦海裏：

林嘉彥同學：「在學校裡，有些同學數學成績好些，有些語文能力高些，有些運動優越些，而我就玩搖搖好些……，每個人總可以發光發熱」。

《傻朱》實況劇描述浩文的一位同學，他說話簡短，會留意別人沒留意的細節，大家都叫他「傻朱」——他不是傻的，就如浩文的細佬，像雀鳥般動個不停，他們獨特的行為，來自他們獨特的世界。劇中的「傻朱」和「細佬」讓我們認識亞氏保加和專注力不足的特徵，而我們要多點學習如何與他們溝通及交往，學習包容與體諒，接納每個人有不同的性格、行為模式和生活習慣。

有一個母親，他的兒子未能考上大學，在一間私立的小學任教，由於他沒有經驗，不到一星期就被學校解僱了。他回家後，母親安慰他，不要為這個太傷心，或許有更合適的事情等著他去做。後來，兒子外出打工，老闆嫌他動作太慢，又辭退了他。母親對他說，手腳總是有快有慢，別人已經有多年經驗，工作一定比你快。他又做過很多工作，但無一例外，都是半途而廢。每次，兒子沮喪回來，母親都安慰他。

兒子三十多歲時，他憑著語言天賦，做了聾啞學校的輔導員。後來，他又開辦了一家殘障學校。再後來，他在許多城市

開辦了殘障人用品連鎖店，他已經是一個擁有幾千萬資產的老闆了。

有一天，他問母親：「當我自己覺得前途渺茫的時候，是什麼原因讓你對我有那麼大的信心呢？」母親的回答樸實而簡單：「一塊地，不適合種麥子，可以試試種豆子；豆子也長不好的話，可以種瓜果；如果瓜果也不濟的話，撒上一些蕎麥種子一定能夠開花。因為一塊地，總有一粒種子適合它，也終會有屬於它的一片收成。」

聽完母親的話，兒子落淚了！「母親恆久而不絕望的信念和愛，就像是一粒堅韌的種子；兒子的奇蹟，就是這粒種子執著而生長出的奇蹟！」

每一個人生活在天主的恩典當中，分享著不同的職份，就如聖保祿宗徒所說：「就如身體只是一個，卻有許多肢體；身體所有的肢體雖多，仍是一個身體。若全身都眼，那裡有聽覺？若全身是聽覺，那裡有嗅覺？假使全身都是一個肢體，那裡還算是身體呢？因此，眼不能對手說：我不需要你；同樣，頭也不能對腳說：我不需要你們。」（參閱格林多人前書十二12-22）

我們都是按照天主的肖像而受造的，因此，我們每個人都是獨特、尊貴和有價值的。我們不要輕看自己，也不要輕看他人。生命的價值就在於生命本身，而不在於金錢、權位、學識與才幹。





聖母無原罪瞻禮

中一 歐陽嘉俊

12月5日是港鄧一年一度的聖母無原罪瞻禮，也是本人第一次的聖母無原罪瞻禮，那天十分榮幸能請到梁定國神父來主持感恩聖祭。而感恩聖祭後舉行了慶祝會，本人有幸在慶祝會與宗教培育組的大師兄同台演出。在那天，經過梁定國神父的分享、講道和最後自己的反省後，我學會了在生活裏面應該實踐基督的精神，例如幫助別人、多做善事、遵守十誡等。在學校中繼續做一名敬畏上主，時常祈禱的慕道者，還要鼓勵更多同學加入慕道班。

同時，我更要學習聖母媽媽那一份謙遜與服從的精神。因為假若沒有她的服從，主耶穌不可能降到此世上來拯救我們，所以，我要效法鮑思高神父一樣，時常孝愛聖母，恆心祈禱。

中五聯校退省

中五 莫竣林

今年的中五聯校退省，在12月8-9日於長洲慈幼修院進行，而神師就是我們學校的校牧：江志釗神父。在本次的退省當中，我得著很深，感覺亦很特別。

雖然本次退省不再是歷奇、遊戲等這些動態活動，主要是分享和反省，但這次可以說是我初次體會到的一個真真正正的退省。

到達長洲後，江神父帶我們一眾去長洲海邊聽海浪，吹海風。一直在煩忙的生活中都沒有機會嘗試這經歷，但那刻整個身心都被大海融化了，生活苦惱，讀書壓力都一一拋開了。之後我們沿路前往靜修院，期間進行了分享同反思環節。其中，江神父有趣且特別的分享更使我記憶深刻。當然少不了晚上朝拜聖體的環節。

兩日一夜的退省，讓我感受到我與天主的互動，一份無法代替的關係。這次退省，不只是把自己所掛心的事都交予天主，亦使我更加珍惜與天主的關係。



聖若望鮑思高瞻禮

中二 劉澧穎



為慶祝「聖若望鮑思高瞻禮」，本校於一月二十八日假香港堅道聖母無原罪主教座堂舉行感恩聖祭，由梁偉才神父主禮。

梁神父於講道中述說鮑思高神父的童年生活，縱然生活上有很多困難的境況，鮑思高神父從來沒有放棄，堅持成聖之路。梁神父勸勉同學向鮑思高神父學習，每天要利用天主賞給我們的才能去善盡本份。例如：做好每一天的功課，每天用心去反省自己的缺失，時刻保持

感恩之心，特別是對家人的感恩之情。盼望同學能做個有貢獻的人，懷著愛去服務他人、善待他人。

感恩祭後，由梁神父、校監張冠榮修士與陳永堅校長頒發「鮑思高月」各項比賽的獎項，包括：鮑思高故事演講比賽、鮑聖德行選舉、鮑思高問答比賽、鮑思高足球機比賽、最積極參與清晨彌撒獎、最積極參與午間聚會獎，而中一級最積極參與鮑思高月活動獎，就由1C班奪得。

Prism Music

中三 李濠然

2月21日Catholic Union邀請了來自三藩市天主教總教區的華人福傳樂隊：Prism Music來到我們學校，藉著福傳的歌曲，使同學可以透過喜歡的流行音樂，感受到天主那份關心世人的愛。

回想當初，我們有此打算舉辦此福傳音樂會，是因為我們覺得年青人很喜歡音樂與動感節奏，所以我們很想用這方式來帶動學生認識天主，利用流行曲的旋律，配上福傳文字，更使學生容易把這些訊息記入腦海中。整個音樂會的主題是讓人認識主耶穌基督，因為祂比世上其他東西更珍貴，祂的愛是我們所想不到的深與廣。



歌曲中的字句真的打動了同學的心，他們都十分投入去欣賞與回應。其後我們更邀請江神父與樂隊一起高歌一曲，把音樂會的氣氛提升至高峰！當然江神父亦不忘提醒我們，要為留在不同地方的慈幼會傳教士而祈禱。最後，我們期待下一次可以舉辦同類音樂福傳活動，讓同學能滿懷喜樂地接近天主！

聖誕節福傳報佳音

中一 周若希



聖誕節是一個普天同慶的日子，原因是我們的救主已經降臨在這世界上，用祂的愛與犧牲來救贖我們。每一年在聖誕節期間，很多不同的教會團體都藉著探訪、報佳音與各項表演，來把這份救恩帶來的喜訊，傳報給身邊不同的人（特別是非教友）。

今年，我很開心與榮幸可以和宗教培育組的同學一起前往我們慈幼會修院作福傳報佳音活動。透過歌曲去分享耶穌基督降生的這一個喜訊，同時一起與眾神長慶祝聖誕佳節。而且在活動中，還有機會去見我們可敬的校牧馮定華神父、梁偉才神父與陳日君樞機，真使我難忘！此外，我又有機會探索修院內不同設施的操作及觀賞裝飾品，尤其是一幅神父畫的大畫。希望在下一年的活動內可見到更多同學一起享受這個快樂的活動！



香港天主教教區聖召委員會在2018年12月26日舉辦了一次聖召行，路線由香港仔工業學院出發，步行至黃竹坑聖神修院。沿途透過祈禱，為教會的司鐸、修士、修女聖召而祈求天主。我們的教會確實需要更多人回應天主的召叫啊！

今次聖召行，除了由香港仔工業學校行去聖神修院，從中我還認識了宗教信仰是甚麼回事。一開始未曾找到天主的我，終於在這一天找到天主了！我亦都很開心天主召喚我去聖召行，和大家一起聚會和參與彌撒。十分難忘呢！

聖瑪加利大堂朝聖

中二 溫朗廷



本年輔祭及讀經組的朝聖活動，是安排到跑馬地聖瑪加利大堂參觀。平時大家走在路上可能會經過這一所很宏偉與美麗的聖堂，但卻沒有機會進內參觀。幸好，透過學校的善會，終於可以到聖瑪加利大堂來朝聖，整個過程使我大開眼界。我是個非教友，對教堂的認識不深，而透過這次經歷能讓我認識更多關於聖堂的事物，擴闊視野。在這次朝聖中，除了宏偉的建築，我最深刻的便是那個彷彿像浴室的告解室。在告解室內，神父不能與教友直接對望，教友可以真切地向天主訴說自己的罪過。最後，經過今次朝聖，除了讓我認識教堂和擴闊眼界，最重要的是我心中有一把聲音回響著：朝聖，讓我走近天主！

新春福傳祈禱活動

中三 鄧迪禧

為了配合本年度慈幼會傳教週的主題：「細語叮嚀」，香港鄧鏡波書院、香港慈幼英文中學與香港仔工業學校的宗教組，在2月12日起聯合舉辦福傳燒烤——祈禱活動。透過遊戲、競技、祈禱來把鮑思高神父那一份時常喜樂的精神帶給參加的同學。

在這次傳教節裏，我學習到鮑思高不論在長大後或小時候，也會用心鼓勵青年和關懷他們。我們也要學習鮑思高把最好的東西分享給身邊的人。當同學失落時，我會主動和同學一起解決困難。



聖召營生活分享

中二 黃頌宏

在一月份的時候，透過宗教科老師的邀請，我與其他宗教組資深的幹事同學一起參加慈幼會聖召辦公室主辦的「生活聖召營」。

本次聖召營有很多不同的遊戲、生活反思、朝拜聖體與感恩聖祭。經過這次聖召營，我的信仰又加深了不少，我很榮幸我可以參加。我明白了聖召——天主對我們的召叫，人人都不一，通過這聖召營我辨識了我的召叫。或許從這聖召營你未獲天主的召叫，但也一定明白何為「愛」。我明白愛不在於得到幾多，而是付出幾多。總括而言，聖召營為我定立了人生目標和重整錯誤的思想。這真是很值得大家去參加的活動。



慈青日

中一 彭潤楷

本年度的慈青日在3月2日於九龍鄧鏡波中學舉行。在每年的慈青日都有來自不同的慈幼大家庭院校的學生一起參與其中。我亦是第一年參加，印象非常深刻。

整天的活動我們都是按著不同的組別去尋找失落了的碎片，然後透過不同的活動與遊戲將碎片一塊一塊的尋找回來。有些遊戲十分有趣，例如：穿越過山車，其實是坐在木板車上在操場上來回運行一次；又或者整個小組一起煮餃子和學日文。

除了要找到失落的碎片來拼湊成之後祈禱會用的十字架，亦可以透過活動看到鮑思高神父那一份與青年同行的精神，真正感受到何謂時常喜樂，就是一份單純、簡單與不犯罪的生活態度。感謝天主給我可以參與本次的慈青日。



中六畢業祝福禮

中六 陳傑揚



本年度中六祝福禮在三月一日舉行，亦是我們一眾中六同學在香港鄧鏡波書院最後的一個上課天。我們的心情是多麼的複雜與矛盾。

在禮儀中我們除了聆聽福音，更重要的是有校牧江神父對我們的面提。過去六年時常聽到江神父的訓話，可能很多時候沒有放在心中。但今次卻不同，他提醒著我們這九十三位中六生，未來的日子是怎樣，取決於我們是否有按照真理所啟示的去選擇。而何謂

是真理，作為教友的我一定是按教會的教導來作生活準則。特別是處身在這道德敗壞的年代，這一份堅持確實是相當重要的。否則，就如同江神父在道理中所講，大家的價值觀就會變得左搖右擺，完全貶低了作為人的那一份尊嚴。

在禮儀的最後，每一位同學手持燭光放在心型的佈置上，意指我們在畢業後仍要繼續把在中學所學會的東西，特別是良好的價值觀，在大學、社會中發光發熱，來為主耶穌基督作好最的見證，亦要把這好的見證給我們的師弟傳承下去。



年宵

2019港鄧年宵完結了，此起彼落的叫喊不再，剩下的只有同學們腦海裡的回憶。

回憶並沒有被時間磨滅，年宵通宵達旦的日子恍如昨天。在這次年宵中幫忙的同學，當回憶每一次湧上心頭時，他們都會希望將「港鄧年宵」這個火炬一直傳承下去。

籌備工作

在成功投得維園及觀塘APM商場攤位後，我們馬上展開了一系列的準備工作。首先，由蔡振輝老師帶同一班學生會幹事到廣州物色貨品，希望能藉着前多年的經驗，選購更加迎合香港人的口味的貨品。然後是出席APM的記者招待會，希望透過學生的名號能帶動更多人到我們的攤位消費。



貨品到後，我們因應貨品的特色去制定營銷策略和定價，並在學校內招募一些熱心的同學做工作人員，讓更多同學也能體驗。

迎難而上

在年宵的頭一天，雖然定價校其他檔便宜，但我們的主打貨品銷情並不樂觀。到了晚上，靠着同學的叫喊聲，銷情才回升少許。後來我們再商討對策，利用我們的檔名去創作口號，再利用本身學生的優勢大叫關於學校的口號，終於關注我們的人越來越多，銷量也漸漸好了起來。

在最後那一天大約8時，我們所有「公仔」已經售罄，但我們沒有因此停下來，因為我們都依依不捨161號檔，這個大家一起熱血過的地方。我們在檔內「打邊爐」後就開始收拾檔口回學校。大家心中都有少許不捨，卻沒有遺憾。



鳴謝

特別感謝蔡振輝老師、高志佳老師和鍾家豪老師，您們在投標年宵時給了我們不少建議。我們在年宵的經驗由零至一百也是有賴您們在我們身邊協助和扶持，謝謝和辛苦您們了！

另外，所有給予學生會支持和主動過來幫忙的同學，你們的期待和參與也是成功籌辦這個年宵的推動力，我們不會忘記我們在檔前大喊：「快啲過嚟睇下啦！」更不會忘記你們搬東西的模樣。感謝你們為學校的付出，之後的年宵就靠學弟們了。

最後，十分感謝家長教師會的贊助和支持。當看見家長頂住大太陽為我們擺好貨品，心裏非常感激您們放棄工作時間來幫忙。家長教師會更加給了我們不少金錢上的贊助。當我們拿著「心血結晶」向您們報告時，可以說是憂心忡忡，幸好您們對我們的年宵都感到滿意，謝謝您們！

傳訊組校訊工作人員名單

顧問：陳永堅校長

編輯組：陳永宗老師、歐陽兆麟老師、朱廣堯老師、謝志康老師、林燕雲老師、黃美玉小姐

感恩節慶日

每年三月初的感恩節慶日，學生們透過管弦樂表演、歌詠、集誦、戲劇及其他綜藝表演，感謝家長及教師對他們的付出及教導。



活動花絮



我們是一家：齊心・同行・共建校園

家長教師會於2019年1月26日（星期六）舉行步行籌款，為資助學校更新設施，以優化學習環境；及贊助學生學習活動。合共籌得\$206,240。

活動花絮



動感校園速遞

「沖出咖啡來」義賣日

F.5B修讀「其他學習經歷」課程的同學在「家長日」向家長及全校師生義賣咖啡，主要目的為幫助「香港唐氏綜合症協會」籌募經費。是次活動是由輔導組與鄰舍輔導會合辦，藉此更可以讓同學實踐所學，探索自己的未來，饒有意義。



乘風航



童愛滿坪洲

港島地域發展部將於2019年2月23及24日舉辦「童愛滿坪洲」社區服務，對象為坪洲生態環境及獨居長者。本著童軍「日行一善」及「服務社群」的精神，身體力行為社區作出貢獻，並響應總會推動「不留痕」教育，為保護環境出一分力，同學們用心清潔坪洲的海灘及郊遊徑，並探望該區獨居長者、協助家居清潔、烹調午膳及清除雜草。希望藉著是次服務，讓更多人感受行善與服務社群的樂趣。



CommuTeen 大潭童軍中心訓練營

3C 藍俊傑



我在這次訓練營領悟了許多事。而在參與的過程中，也使我與其他CommuTeen成員的關係更親密，更了解彼此。我們一起經歷了許多事，有野外烹調、團體活動等。雖然在世界上沒有很多人能夠陪伴你一生，但好友卻可以和你共度快樂的時刻。自從我參加了CommuTeen活動，我認識了許多好友，更有學兄、學弟、老師、社工等。我十分慶幸我能入讀香港鄧鏡波書院，能夠參加CommuTeen的活動，能夠認識到這一幫好友。

濕地保育全接觸

佔地380公頃的米埔自然保護區位於香港西北部，為數萬隻水鳥每年向南遷徙時的覓食及棲身之所，當中瀕危的黑臉琵鷺亦會到訪這片生物多樣性豐富的濕地。活動當天，同學能在不同的濕地，包括基圍、淡水池塘、紅樹林、蘆葦叢以及在觀鳥屋中利用望遠鏡觀賞不同生物，一起探究米埔的生物多樣性，藉此了解保育的重要。



中一科學館參觀

在2018年12月18日，本校整個中一級去參觀科學館，除了常設展覽外，當天的主菜是參觀名叫「匠心獨運」的專題。

是日科學館安排專業導賞員接待學生。導賞員在第一部分指出古今中外的時間觀念；第二部分指出古今中外量度時間的方法。第三部分是參觀古董時鐘。展出的時鐘簡直是科學、機械與藝術的結晶品，甚至已超越了STEM的範疇，不愧匠心獨運。



地理科中四城市考察



2月22日 — 中四地理科考察。同學們寺了石峽尾、深水埗作考察。一開始，我們在附近的公屋作訪問，並蒐集了一些數據，例如計算人流、風向和測量二氧化碳等，並訪問當地居民，了解當地的生活質素。

我們亦參觀了政府在不同時代所建的房屋，包括全港碩果僅存的徙置區 — 美荷樓，有一些告示牌和照片，介紹石峽尾的房屋歷史，得知徙置區是當時政府所發明，亦被其他國家借鏡，興建公營房屋。從中，我們加深對公共房屋的認識。

其次，我們去深水埗作考察，計算人流和車流，並測量二氧化碳、記錄聲音是否過高，從而判定居民是否滿意居住環境。雖然當區一些住客並不願意受訪，但是大家學會利用地產公司的單張來得知該區單位的市值租金。在這次活動中，同學表現非常認真，更學會提升了分工及解難的能力。

經過是次活動，我對地理的認識又加深了一層。

參觀立法會

5A 彭睿

是次活動讓我加深了解香港立法會的角色和職責。也讓我更了解香港現時的政治架構和環境。在活動中我們了解到立法會的組成和議員的工作，也認識到立法會由英治時期到現今的發展史。當中我最深刻印象的是在「模擬立法會活動中，透過角色扮演立法的步驟。過程是先講解立法的整個步驟，再由學生親身扮演立法會議員，既有趣，又可以加深學生的印象，使我對立法的步驟更清楚了解。

5B 陳衍亨

參觀立法會是一個有趣的經驗，身為一個繁忙的香港人，無法於平日抽時間去立法會。透過今次立法會參觀，可以見到由英治時期到現今特別行政區的歷史改變，增加對立法會的認識和了解。我希望將來有更多機會參與政治社會事務。

5A 陳偉俊

這一次參觀立法會，使我對立法會加深了不少的認識，例如立法會的架構和內部的運作，我更了解到立法會的歷史。在參觀其間，我們都參與一個模擬立法活動；這次參觀確實使大家獲益良多。



➤ 參觀鴨靈號 — 香港歷史考察



「鴨靈號」不僅是觀光帆船，也是所有香港人的回憶。

同學每天生活在高樓林立五光十色的大城市，很難想像香港數十年前的簡樸漁村面貌。隨著城市發展，漁業式微，漁民文化也被淹沒在一片繁華鬧市之中。可是只要細心發掘，這種獨特的傳統文化依然散落在城市的不同角落。在船上同學可觀賞懷舊的香港照片，聽到香港漁民口述歷史，並由他們親自教授如何編織魚網，體驗漁民文化。

➤ 中文科佳作分享

《舞台》 6D (18-19) 鄧沛羲

寂靜無聲的劇院，漆黑一片的舞台，看似平凡無比，卻像是施加了魔法一般，吸引着無數的目光、引起無數的幻想、勾起無數的渴求。紅帷幕緩緩拉開，台燈如天上繁星一樣亮了起來，他照亮了你、吸引了他、打動了我。小小的舞台，就以它迷人的魅力，將你我他的命運隨着舞台中那悠揚的音樂緊緊地纏繞交錯在一起……(以呈現介紹舞台的特點)

他坐在觀眾席，看着你在台上那曼妙的舞姿，讚嘆不已。他雙手用力地抓住雙腿，那鬆散的肌肉卻無情地訴說着主人的懶散。他目光如炬，看着舞台上翩翩起舞的你，那一個又一個高難度動作，一次又一次感動着他的心靈。當舞者的夢想似乎從沒有消勢過，但那熱愛舞蹈的靈魂卻不幸地居住在這懶惰的身軀。他內心自怨自艾，精神卻伴隨在舞台上跳得起勁的你，在這片樂土暢遊。他深知，他還沒有做好登台的覺悟——至少肉體還未有預備好。沒有積土成山、積水成淵的累積，又焉能讓肉體載着靈魂在舞台上起舞？(以「他」帶出想要上台表演就需要堅持和積累：立意一)

他深深地明白到，對舞蹈的熱愛，也許只足以讓他在劇院欣賞你的舞姿，只有積極裝備自己，才能令他踏上這令人趨之若鶩的舞台。他依舊坐在觀眾席，卻以響亮的掌聲回應你動人的表演。(以「他」的思考深化立意一)

你站在舞台中央，微黃的台燈照射在你身上，那光閃耀無比，卻在你迷人的舞姿下淪為陪襯品。在音樂的引導下，你邁開了腳步，讓身軀輕盈流動。我躲在後台，看你看得入神。只見你化成飛碟，在絢爛的舞台上肆意飛揚。你享受衆人羨慕的目光，更慶幸自己找到了一個屬於自己的舞台。踏上舞台不容易，你想起了你是如何在迷惘裏浮沉。課本上密密麻麻的字總教你不知如何面對，中文科教的文章你永遠記不住，只知道柳宗元官場失意，卻永遠不明白他是如何在大自然尋回了自我，獲得了快樂——直到你接觸了舞蹈。跳舞就像是為你打造的舞台，它是一片花香撲鼻的花田，讓你這隻蝴蝶任意地飛翔。你心裏才確切的意識到，只有找對了舞台，人生的鎂光燈才會為你而開，才能照亮你人生的舞台。(以「你」帶出並不是每一個舞台都適合自己，人應該去找對適合自己表演的舞台：立意二：柳宗元官場或許失意，政治或非其表現的舞台，但他卻在大自然中找到文學的舞台)

於是，你在舞台裏自信地起舞，將表演推至高潮。數十個伴舞員從後台登上舞台，繞着你起舞。在你亮眼的光芒下，我們這群伴舞員就像一隻隻小蝶襯托出你舞姿的美。(過渡段：由「你」帶到「我」)

我賣力地跳動着，將練習的成果毫不保留的展露出來。但，即使找對了舞台，裝備了自己，我在台上賣力的表演，卻依舊無法搶去停留在你身上的目光。我不忿、不快，卻無力改變這赤裸裸的現實。誰不想成為鎂光燈下最出類拔萃的一個？又有誰不想綻放出最耀眼的光芒吸引全場目光？事實是我在這片舞台只是配角，身上微弱的光如實地道出我可有可無的事實。我介意成為配角，皆因我不願在舞台裏被人遺忘。在歷史洪流裏，即便是千古英雄也被浪花淘盡，隱沒在歷史舞台裏。平凡如我，能避免嗎？既然無法躲避在歷史舞台裏被遺忘的命運，若是連個人舞台也無法留痕，在人生落幕的一刻，又會有些什麼值得別人鼓掌、讚嘆，甚至記掛呢？要是蝴蝶和花田的相遇最終並沒留下半分印記，在時代不停的更迭下，又有誰會察覺這微不足道的相遇？(以「我」帶出舞台上的「配角」如何自處？人應如何自處)

表演在你完美的演出下畫上圓滿的句號，觀眾席響起了熱烈的掌聲。站在舞台的我，雖然只是配角，卻在那掌聲中感受到由衷的讚許。那並不是只為主角而設的讚許，而是對在主角配角相互合作下，觀眾在整個表演裏所感受到的專業和認真的嘉許。(以觀眾的掌聲帶出「我」的省悟和轉化：立意三：舞台需要各方的配合)

我漸漸地明白到，不論主角還是配角，只要在舞台曾經表演過，曾經認真過，不也都在觀眾心裏留下過痕跡嗎？每一段掌聲與歡呼，都是對表演者的認同，在曲高和寡的世代裏能得到知音的讚許，不也就是如同在你人生畫布上添上了色彩嗎？(深化「我」的思考)

劇院回復平靜，台燈也在紅帷幕閉上的期間暗了下來。但它卻點亮了你我他的人生，讓每個站在屬於自己舞台的主角，都能綻放出最獨一無二的光芒。舞台是鴻爐，憑藉個人的努力作永生的火焰，定能煉製出詩化美化的鴻鈞！(呼應首段紅帷幕打開和「你我他」)。總結全文：努力活好自己的舞台)

活動 剪影

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



1. 拗手瓜大挑戰
2. HKU St John's College High Table Dinner
3. 監警少年同樂日
4. 中四義工服務
5. 中五職業體驗
6. You Can Cook
7. 廉政互動劇場
8. 渣打馬拉松
9. 中六面試工作坊
10. 中三級辯論比賽
11. SINGlish 2019
12. English Made Easy

學生專訪

滾動的球 感動的心

40 周瀨誕

甚麼是草地滾球

「草地滾球」運動的原理其實很簡單——球手須控制力度及掌握角度，推動一個或多個球，使之滾動到較對手的球更接近目標球。比賽時，球員須輪流站在地蓆上，從線道一端發出滾球至另一端，目的是要儘量靠近一個名為「目標球」的目標物。草地滾球不一定是完全的圓球體，因此其滾動路徑不會是一條直線，而是一條帶弧度的路徑。在每局比賽中，當所有球員都輪流發出所有的滾球後，雙方球員將決定該局的得分，其中只有較接近目標球的一隊會得分，而每個比對手的球更接近目標球的滾球都會得到一分。在比分後，另一局比賽將在原地向相反方向進行，餘此類推。

草地滾球運動是一樣「易學難精」的運動，基本上任何人士都可以參與，不過如果想要發揮更高水平，就必須要有恆心、專注及勤加練習。

我與草地滾球的初遇

小時候父親經常帶我到市政大廈「買餸」，偶爾經過草地滾球場，一次又一次的目睹人們在參與草地滾球運動，不覺漸漸產生了對草地滾球的好奇心。後來，父親讓我參與草地滾球的訓練班，從中對這項運動培養了興趣，更使我投入參與草地滾球運動。

談草滾隊的練習情況

我們大多數是以群體方式進行練習。訓練主要是針對思考球路和策略，從而提升球技。其後會分隊進行比賽，互相研究比賽策略，從而在比賽中獲得靈感和進一步增進球技。

草地滾球的苦與樂

最辛苦莫過於是早晨的訓練吧！每個星期練習兩次，一天在大埔海濱公園，另一天在維多利亞公園。每當星期天都要背着疲累的身軀起床，好準時到達球場與隊友練習，過程的確是辛苦的，但就是對草地滾球的熱血和享受箇中的樂趣，我已不怕辛苦了。

說到草地滾球的樂趣，真是太多了。在比賽中能和隊友傾談，討論戰術，而在參與的過程中又可以結識一群志同道合



的好朋友。或許，草地滾球是偏向靜態的一種運動，但比較其他的運動來說，它也是屬於比較輕鬆的運動。此外，每次聽到滾球觸碰目標球的一剎那，都會帶給我很大的成功感，這就是我覺得草地滾球有趣的地方，也是我深深愛上它的原因了。

那一次難忘的比賽經歷

最難忘的比賽莫過於在紀利華木球會（CCC）舉行的一場決賽，那是我人生中參加的第一場公開賽決賽的賽事。經過多輪的激鬥，我擊敗了多個強敵，最後站到決賽的舞台。比賽時我十分緊張，導致不能發揮正常的水準。縱使最後落敗了，但我十分享受比賽的過程。而我也吸收了落敗的經驗，為明天的自己做好更充分的準備，獲益良多呢！

除了草地滾球外，我知道周同學鋼琴亦十分了得，上年更獲得本校藝術發展初中獎學金（音樂）。你也分享一下你學習鋼琴的心得吧！

你從哪時開始學習鋼琴的？

大約四歲開始學習鋼琴。當時很喜歡鋼琴優美的聲線，輕快的節奏，所以便對鋼琴產生興趣，從而開始學習鋼琴。

鋼琴資格和參與演出經驗

我在2015年考獲ABRSM英國皇家音樂試8級。連續兩年代表學校參與合唱團的校際音樂節，擔任伴奏，亦在多個活動中替老師和同學伴奏鋼琴。

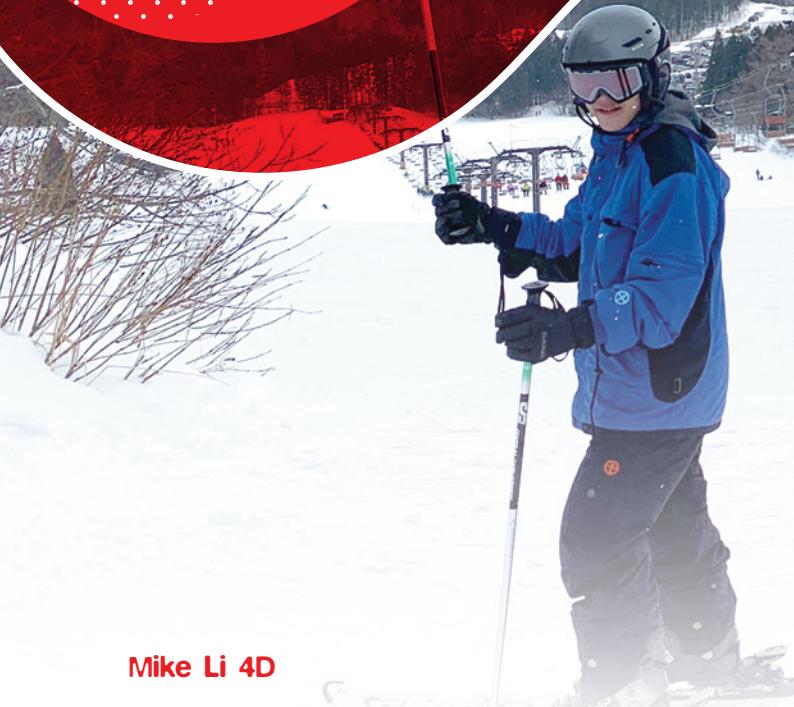
經常要參加草地滾球和鋼琴練習，但你的成績一直名列前矛。你是如何分配時間的？

不論學校的工作，又或是課外活動，都佔了很多時間。所以，我會在乘搭交通工具期間，利用小小的时间去溫習。回到家中，第一件事就是做功課，其後才是自己放鬆的時間。



Ski Trip 2019

Hakuba • Japan



Mike Li 4D

This ski trip was very exciting for me and I would like to go again next year. To be honest, we knew nothing about skiing at first. After a lot of practising and learning we could finally ski down the mountain from the top. However, skiing was only one part of this trip. In fact, the experience of doing something that I have never tried before is the most unforgettable part. Thanks to Mr. George and Mr. Shiu and all the teachers in the Hakuba ski school who taught me how to ski.



Matthew Leung 5C

I never know skiing could be that exciting. Although it was quite hard to learn the basics on the first day, I can promise you the best always comes after. Also during this trip, everything was really great. The food, the people taking care of us at the lodge and the ski school... It was so fun going on a trip with my friends.

Thomas Yeung 5D

After this ski trip, I was so impressed with the mountain views in Hakuba and started to like skiing. Skiing was so exciting and you need to concentrate when doing it. This made it good fun! At the same time, I think the people who took care of us were so nice and helpful, they prepared the food and schedule for us. I am so glad I joined this trip and hope that I can have another ski trip next time.

David Sze 5D

I really appreciated that I could have a chance to join in the trip. Though the trip took place in Japan, all courses were conducted in English. It was a great chance for us to talk to people of other cultures in English. After the trip, I am definitely more confident in speaking English and more independent in taking care of myself. So, I highly recommend you guys to join the trip next year.





Timothy Ng 5D

Through the ski trip, I learned to be a more independent person because we have to tidy our own stuff and live without others' help. Moreover, the trip is extremely fun, and I guarantee every participant can have fun through skiing and playing with others. Above all, I realised the importance of English as we can't communicate with locals in Japanese. After this trip, I am more motivated to improve my English.

Rohan Rai 4D

To be honest, I didn't expect much from the trip, but it turned out to be absolutely amazing. We had a lot of great memories there. We started off knowing nothing about skiing; on the first few days we slowly got the hang of it, and at last we successfully skied down from the top of the mountain. New friends and the course really made this trip great experience. Thanks to Mr. George and Mr. Shiu and all the teachers at the Hakuba ski school, without them I wouldn't have been able to have such a memorable time.



Ski Trip 2019

Hakuba • Japan



Perry Chan 4D

Over Chinese New Year I went to Japan on a school trip. I have not skied for many years, so I was a bit nervous in the beginning. After the ski trip I learned more than I had expected and had an unforgettable experience. On the first day, I found it hard to balance due to my ankle injury trouble. I was really sad and could only stay in a cafe. I knew I shouldn't push myself too hard. Fortunately, after proper medical treatment that night, I could join other tripmates the next day.

The lodge we stayed in was fabulous. Warm service and delicious food. It was a great chance to go skiing with your friends. You will never regret it!

Draco Lam 5D

During the ski trip, I learned how to ski. Although it took me long time, I kept going and eventually succeeded!

The speed is very indescribably exciting. In this ski trip, from the beginning to the end we only used English to communicate. All courses were conducted in English, so it made you more confident to use the language. To conclude, this trip was a great experience for us and I would go again if I had the chance.

Jordan Kwok 5C

The ski trip to Hakuba was an eye-opening experience. Not only did it offer me an amazing chance to learn a new and exciting sport, I could also have a lot of opportunities to practise English. I needed to communicate with my snowboarding coaches who come from Europe. This has sharpened my English speaking skills as well as boosting my confidence. It was really enjoyable! It is a delightful moment to chat with the coaches on the chairlift.

Hayden Chan 5D

This is probably the best trip I have ever been on. To be honest, I didn't like skiing before the trip because when I was younger, I hated crashing into the snow. However, this amazing ski trip absolutely changed my mind.

It's so satisfying when you are skiing at high speed or jumping over the kickers. Although, it was a little painful when you crashed, it felt so cool when the snow covered you. Our coach, Joe, was really kind to us too. Every time we failed, he demonstrated to us again with all his heart till it was accomplished. I definitely miss my days skiing with him.

On this ski trip, you have to face different challenges. It's not an easy sport, especially if you go up to the top of the mountains. You might not be able to see anything because of the snow. Therefore, you learn how to overcome your fear and to trust what you have learnt. Hence, I strongly recommend the trip to you all. The most important and somewhat surprising thing is you need to use English to communicate with the coaches and staff, even you are in Japan.