

校訊

麗澤中學 Lai Chack Middle School

2012年11月

地址：九龍尖沙咀廣東道180號（近港鐵柯士甸站）

電話：27213086

傳真：27215946

網址：<http://www.laichack.edu.hk>

電郵：lcm-sch@hkcdcity.net



校長的話

曾有成校長

八月中旬，當大部份學生仍享受著溫暖的陽光，陶醉在歡樂的暑期之中的時候，我們的高中同學已經開始新一年度的學習，提早了兩個星期回校上課，為的就是爭取多一點時間為新高中課程作好準備，為未來上大學而做更充分的準備。回顧本年首屆新高中，中六同學在香港中學文憑考試上取得優異的成績，大大地鼓勵了學弟學妹們的上進心和奮鬥心，古語有云：「只要有恆心，鐵柱磨成針」，相信同學只要願意付出努力，必定會取得成功的。

本校新翼禮堂採取專業設計，學校耗資二百多萬元進行各類裝修工程，例如電動燈架、空調、音響、投影機等設備。伴隨著新翼禮堂裝修工程的完成，禮堂的使用率也隨之增多，同學在良好的環境下接受教育，建立自信，這比甚麼都來得重要。

新翼校舍開幕典禮暨感恩崇拜於2012年11月24日舉行，我們感謝政務司司長林鄭月娥女士，GBS，JP蒞臨主持開幕典禮、香港中文大學崇基學院神學院院長盧龍光牧師蒞臨分享信息，令典禮更添光采。我們期望社會各方的配合，家長的擁戴和支持，學校上下齊心努力推動下，麗澤在香港教育史上再揭開新的一頁。

在此，我祝願同學在神賜的美好環境下，學業成績及做人處事方面都能百尺竿頭，更進一步。



新翼校舍開幕典禮暨感恩崇拜

2012年11月24日是本校新翼校舍開幕典禮暨感恩崇拜的大日子。荷蒙 政務司司長林鄭月娥女士，GBS，JP蒞臨主持開幕典禮、香港中文大學崇基學院神學院院長盧龍光牧師蒞臨分享信息，令典禮生色不少。

政務司司長林鄭月娥女士，GBS，JP致辭，表示校方經過多年努力不懈地爭取，於2005年把增建新校舍的計劃呈交予立法會，由建築署負責工程項目，最後校舍順利於本年2月移交給本校。政務司司長林鄭月娥女士感謝學校於過去83年來兼顧德、智、體、群、美、靈六育，培育出不少對社會有貢獻的人才。祝願學校於新校舍落成後有更多資源，繼續培育學生的成長。



劉國偉校監、政務司司長林鄭月娥女士，GBS，JP、胡炳昭主席合照



開幕典禮主禮人合照
(左起)張樹強牧師、劉國偉校監、政務司司長林鄭月娥女士，GBS，JP、胡炳昭主席、曾有成校長



家長校董周飛鳳女士與政務司司長林鄭月娥女士，GBS，JP合照



劉國偉校監與劉燕卿太平紳士合照



麗澤中學

新翼校舍開幕典禮暨感恩崇拜



嘉賓合照

(左起) 曾有成校長、陳俊傑校董、周飛鳳校董、教育局油尖旺區總學校發展主任凌蘇嘉蘭女士、校監夫人劉區桂楨校友、施平校董、張樹強牧師、劉國偉校監、政務司司長林鄭月娥女士, GBS, JP、胡炳昭主席、邱可珍校董、熊健威校董、李培華校董、姚智昌董事、李薇校董、廖保珠校董、張燕梨董事、劉燕卿太平紳士

盧龍光牧師訓勉 常存感恩 敬天愛人

艱苦我奮進，困乏我愛情

盧龍光牧師訓勉時表示一方面為學校有美好的環境而感恩，但另一方面則要思考教育最重要的不是校舍設施，回顧過去的校舍同樣培育了不少好學生，但在艱難的日子下，也許更能夠培育出生命的素質。盧牧師以香港中文大學新亞書院校歌「艱苦我奮進，困乏我多情」勉勵我們在艱苦的環境下也能取得成就，不應看重學校的排名，因為一所學校最重要是學生的成長。麗澤培育出自強不息的精神，以上帝的愛傳揚開去，他以歌林多前書十三章一至三節提醒大家，不要失去「愛」，這個核心價值，要敬天愛人。他又勉勵同學不要失去最寶貴的，不要忘記飲水思源，不要忘記現在所享受的，正是別人努力得來的成果。

本校新翼校舍開幕典禮暨感恩崇拜出席嘉賓，還有油尖旺區區議會鍾港武主席、葉傲冬議員、教育局油尖旺區總學校發展主任凌蘇嘉蘭女士、傑出校友前消費者委員會總幹事劉燕卿



法團校董會與主禮嘉賓合照

(左起) 曾有成校長、陳俊傑校董、施平校董、張樹強牧師、劉國偉校監、政務司司長林鄭月娥女士, GBS, JP、胡炳昭主席、邱可珍校董、熊健威校董、李培華校董、李薇校董、廖保珠校董

太平紳士、英和玩具有限公司總裁葉樹榮先生、六福集團集團總經理區國球先生、董事會及法團校董會成員、教師代表、家長代表、友校校長及各屆校友等，場面十分熱鬧。



政務司司長林鄭月娥女士，
GBS, JP致辭



揭幕儀式後合照
(左起) 胡炳昭主席、劉國偉校監、
政務司司長林鄭月娥女士, GBS,
JP、張樹強牧師、曾有成校長



政務司司長林鄭月娥女士, GBS,
JP主持揭幕儀式



劉國偉校監感恩回顧



盧龍光牧師訓勉



胡炳昭主席讀經



嘉賓參觀數碼工作室



歌詠團獻唱詩歌



Welcome to the world of the English Society

Each year, the English Society organizes different kinds of workshops and activities for students. The Society aims at providing students with more opportunities to develop their interest in English learning as well as enhancing their English proficiency. Taking part in the activities, students can communicate in English with their fellow schoolmates and teachers in a relaxing milieu.

This year, as usual, the English Society will hold many fun and enjoyable activities, the details are as follow:

- Orientation party – welcoming new members
- Mother's Day Workshop – making bracelets for mums
- Pronunciation Workshop – helping students improve their pronunciation through games and activities



- Christmas Crossword puzzle
- English Round Table – coffee break at Starbucks
- School Fun Fair – hosting a game booth



ENGLISH CHANNEL WITH HAIRY CARY AND THE QUACKER



"Hello everyone. Welcome to today's English Channel talk. This is Hairy Cary along with the Quacker. . ." Every Thursday afternoon at 1:40 pm, our LCMS community will

talk will encourage our students to listen more to English programmes, or other English media presentations. A particular theme is chosen and then weekly talks are delivered around that general theme.

Last year, Hairy Cary and the Quacker talked about what it means to be a responsible person. They shared throughout the year different qualities of a responsible person such as "A Responsible Person is Courteous". This year our English Channel theme is "The Importance of Life Connections". Our broadcast hosts are talking about the social connections we make at home or at school. These short talks help our students to think about what is important in these different kinds of relationships we make throughout our life. So if you ask any LCMS student about English Channel, he or she will probably say, "The Quacker is so cute!" But we are confident they are learning more than just a duck quacking.

hear this introduction. Our NET, Mr. Cary Yerk, presents himself as Hairy Cary. His colleague is the now famous Quacker. The Quacker is a duck from Oregon, USA. This just happens to be the same place Mr. Yerk comes from. Together, they give a short talk in English that is broadcast to all our students most Thursday afternoons during the school year. Of course the Quacker actually quacks like a duck. Fortunately, Hairy Cary can understand and translate Quacker's duck words into English. In the end everyone can understand what the Quacker is talking about too.

English Channel is one of the ways LCMS helps our students to listen to English and try to practise and thus improve their comprehension. We are happy to have a NET present the talk to enable our students to slowly get used to hearing a Westerner's pronunciation and his own particular accent when speaking English. It is hoped that a weekly exposure to a Westerner



家長分享晚會

本校於10月26日晚上舉辦一年一度的「家長分享晚會」，當晚出席的家長於新落成的新翼禮堂，與曾有成校長對談交流，分享開學以來整體學生的表現和學校的最新發展。

隨後，晚會更安排家長與各班班主任共敘，各位家長互相分享子女在學習、交友等方面的點點滴滴，令座談會充份體現「家校合作」精神，加強家校的瞭解和溝通，相信對扶助子女成長有很大的裨益。

晚會於晚上九時正結束，大家均顯得意猶未盡，我們期望日後在「家教會」的活動及二月份的「家長日」，能再有機會與家長相聚詳談。



家教會會員大會

本校家教會一年度的周年大會已於10月26日順利完成。本年度有3位中一家長加入執行委員會，希望可以為各位家長構思更多適切的活動，讓大家有更多機會與子女相處，瞭解子女在學校生活的情況。



「麗澤之聲」盡顯潛能

學校是培育學生的最佳場所：運動場上學生盡力表現自己體育方面的潛能，教室內學生聚精會神地學習，圖書館及電腦室內的資料能擴闊學生的視野，而禮堂除了在周會時作為培養學生品德的場所，還有甚麼用途呢？

隨著新翼校舍落成，本校本學年特別增設「麗澤之聲」的活動。由本年9月24日開始，至2013年1月17日為止，全校每班同學均會被安排每次一班於午膳小休期間到禮堂進行

班內歌唱比賽，而每班的優勝者會於其中六個星期五參與該級的選拔賽，勝出者可直接參與明年2月6日舉行的校內歌唱比賽。

「麗澤之聲」發揮學生個人潛能，提升自信的同時，又能強化班內的凝聚力，提升學生對學校的歸屬感。當大家走過新翼校舍時，聽到美妙的歌聲，便知道又是「麗澤之聲」進行比賽的時候了。



活動日期：2012年9月24日（星期一）

開始至2013年1月17日為止

活動時間：下午1:00-1:35

地點：本校禮堂

「領袖訓練營」 培養服務精神



9月29至30日，本校一班領袖生、學治會及四社正副主席共同於新翼禮堂搭建營帳留宿，體驗到一個如假包換的「領袖訓練『營』」。

「領袖訓練營」為期3天，9月28日下午課後，共60位校園領袖齊集新翼禮堂，由傑出校友伍建新博士帶領同學進行靜態的活動，帶出服務精神的重要性。伍博士提醒同學們：「不要問別人能為你做甚麼，而是問自己能為社會做甚麼。」同學們都帶著伍博士這番肺腑之言回家。

第二天早上同學們再次回校接受支援機構香港遊樂場協會

的訓練，訓練中同學更能認識自己，發掘自己的領導才能，同時透過不同活動去瞭解合作的重要性。同學最深刻的是要二至三人一組親自搭起帳幕，由於很多同學都是第一次「紮營」，起初都顯得手忙腳亂，但最後看到二十四個帳幕在禮堂內整齊地架起，同學都感到十分滿足。

除了各式各樣的訓練項目，同學們在第二個晚上在校內操場上舉行燒烤晚會。完成了三天密集的訓練，同學都期望能在營內所學到的知識用於所屬的群體，發揮各人的領導才能。



活動日期：2012年9月28-30日（星期五至日）

活動時間：9月28日下午4:00-8:30

9月29日上午8:30-9月30日下午1:00

地點：本校禮堂



不拋棄，不放棄 —— 李芷晴同學的空手道人生

校園記者：曾寒（5B）



空手道簡介

空手道亦稱空手，是發源於琉球王國（今琉球群島），由多種武術構成的系統。其前身是古代琉球武術「手」，融合了中國武術後，被琉球人尊稱為「唐手」。大正年間傳入日本，受日本武術影響，正式成為「空手道」。二戰之後在全世界廣泛傳播。空手道中包括：踢、打、摔、拿、投、鎖、絞、逆技、點穴等多種技術，有些流派更練習武器術。

你可曾想像過一個瘦弱的女孩，她為一個無意識的選擇而一直堅持到現在？你可曾想像過一個文靜的女孩，她面對對手時那種從容乾脆？你可曾想像過其實她就在我們身邊？是的，她真的在我們身邊，她就是五甲一班的李芷晴同學。



空手道的情緣

芷晴跟空手道的情緣，是源於一次選擇。

當時，小學升上中學需要選擇一項自己喜愛的課外活動作為自己的興趣，可是在可選擇的範圍內，並沒有甚麼是芷晴特別喜歡的，所有她便憑著她的感覺選擇了「空手道」，也就從那時候開始，一段「不解的情緣」由此衍生。

回想起第一次訓練的時候，導師並沒有讓她旁觀，而是讓她先做一些很簡單的基本功，如：「拉筋」和「跑步」。雖然這看似很簡單，但其實卻是十分辛苦的。可是芷晴她還是堅持完成了導師所有的安排，期間沒有一絲怨言。即使到了現在，她對導師依然還是滿腔的感激。

身體強壯少生病

學習空手道後的芷晴，意志力變得更加堅強，身體亦強壯起來，變得很少生病。而且，空手道讓她可以到很多不同的國家或地區進行比賽，讓她知道自己其實很渺小，只有不斷的努力才能讓渺小的自己變得強大。

盡力應付公開試

還有一年多便要參加「香港中學文憑考試」的她，現在不得不慢慢減少訓練空手道的時間，藉以騰出更多的時間來溫習書本，應付考試。可是芷晴並不覺得這是一個遺憾，因為她覺得每個人都或多或少要為自己作出的選擇而負責，而她則是為了「讀書」而負責。

芷晴表示待考試結束後，她還是會繼續練習空手道，並發揚空手道的精神，吸引更多人注意和學習空手道。

成功在於堅持

我們從李芷晴同學的訪問中知道：成功，其實來源於一份「堅持」。

曾獲獎項：

第一屆東亞青少年空手道錦標賽	季軍（2012年東京）
國際兒童及青少年空手道大賽	亞軍（2012年釜山）
南區空手道分齡邀請賽女子少年組	冠軍（2012年南區）
南區空手道邀請賽女子組高級組	亞軍（2011年南區）
南區空手道邀請賽少年組隊制套拳項目	亞軍（2011年南區）
南區空手道邀請賽女子組	冠軍（2010年南區）
日本空手松濤連盟空手道比賽女子型項目	冠軍（2009年日本）
日本空手松濤連盟空手道比賽女子組手項目	亞軍（2009年日本）

只要心中有愛，就能溫暖世界 —史斌靖同學的農村體驗

同學簡介：

史斌靖同學就讀中五甲一班，是一位基督徒，今年暑假與教會的夥伴們一起去了廣西北海的萬國活石村，探望住在那裡的病殘孤兒，並做了約一星期的義工，照料他們的生活。從這次寶貴的體驗中，史斌靖同學學會了如何接納、關懷和愛那些殘疾兒童，給予他們最大程度的鼓勵，讓他們明白神的福祉其實一直與他們同在。他更希望殘疾兒童的苦況能夠引起社會上更多的關注，盡可能對這些孤兒施以援手。

校園記者：鄧雅丹（5A2）

到農村體驗的緣由

在很多人眼裡，農村就是「吃苦」的代名詞，簡直是對此視若蛇蠍，避之不及。然而史斌靖不但去好好體驗了一番農村生活，這趟回來之後還有莫大的收穫，這讓採訪的我大吃一驚。終於耐不住好奇心的我拋出的第一個問題就是去農村體驗的原因，他笑著緩緩道來，原來他的本意是和教會裡的朋友們一起去探望教會裡曾經引導過他、目前領養了四個孤兒、定居在廣西萬國活石村的教會同工。最開始的時候其實他也有過內心掙扎，因為本來他的打算是去做暑期工的，但如果這一去的話不但無法繼續攢錢，開銷不少的路費還會令他難以負擔。但最終他依然選擇了去農村：「要問我為什麼，我還真的說不上來，可能是順應了神的呼召，也順應了自己的心，最後便出發了。」就這樣，和教會裡另外四個組員一起，史斌靖踏上了農村之路。

農村生活的廬山真面目

史斌靖大概知道我最感興趣的就是他在農村生活的過程了，於是講了很多關於農村生活的細節，讓我採訪時聽得津津有味。

其實，這個萬國活石村在嚴格意義上來說並不能叫做「農村」，最多也只能算是一個大村莊。為甚麼這麼說呢？這是由於這個萬國活石村是人為建造的，潘牧師和潘師母來到廣西，發現中國大陸原來還有十分多的殘障兒童被遺棄成了孤兒，而孤兒院不接受殘障兒童，目前中國也並沒有完善的保障制度，導致了他們四處顛沛流離、無家可歸的慘況。有見及此，潘牧師夫妻起了憐憫之心，決定在這裡開辦一所大的孤兒院，收納那些可憐的孩子。

最為貼心的是，在村莊裡有一個地方永遠屬於每一個孩子，他朝一日孩子在外如果想回來村子裡居住，村子的大門永遠為他們打開，歡迎他們回家。而且，在村子裡有一棵大樹會貼上每一個孩子的照片，就像一個延綿繁盛的大宗族，生生不息。

包容、原諒、憐惜

在我問到這一個星期裡的日子是否很艱苦時，史斌靖搖了搖頭。村子裡有很多一幢一幢的住宅樓房，外觀十分美，裡面住著的家庭平均每戶收養一個孩子。村子的所有的食物都是自己種的，大家可以享受自種自收的樂趣和收成的滿足感。史斌

靖這次的任務就是為農作物剪草，還有輔導、教育小朋友們基本的待人接物的禮儀。別看這些事情看起來輕鬆，做起來卻十分不容易，尤其是後者，因為那些孩子們來自山野，飄泊慣了不適應約束，態度十分兇惡，會



對領養他的家庭惡語相向，但慶幸的是人們都對孩子們有一顆慈愛、包容的心，他們憐惜、心痛孩子們，即使他們做錯了的事情再多，也不會輕易放棄他們，這令史斌靖十分感動，他在教育孩子們何謂禮貌的時候，也傾注了自己的心血和愛心在裡面，當他們學會如何以禮待人：做錯了事情會道歉、別人招惹了自己能學會原諒的時候，家長們紛紛感到不可思議和驚奇，而史斌靖一行人則感到萬分的欣慰和感動。

早上五點起床，跑步三十分鐘後到飯堂吃早飯。早餐後是「品格再造時間」，研讀《聖經》以及抄錄經文。然後一天的課程裡教他們英語、唱歌、基本禮儀等，晚上十點關燈，全村

進入睡眠狀態。這就是史斌靖一行人和村民們的生活，早起早睡還要晨跑，雖然有點苦行僧的意味，但是村子裡的人們早已習慣，可就辛苦史斌靖一行人了，剛開始去到村子裡的時候是一點都不習慣，常常到半夜才睡著，第二天清晨又不想起床，實在是一種無可奈何的折磨。

農村生活帶給自己的收穫

「還記得暑假有一段時間有刮颱風下大雨嗎？我就是在這樣惡劣的天氣下呆在村子裡的。當時村子裡的很多大樹都被風吹倒了，擋住了前行的路。沒辦法，我們只好大家齊心協力推樹，把大樹扶起來固定好，村民們才能正常前行和生活。」史斌靖苦笑著，不過這輕鬆的語氣似乎也並沒把它當作很大的挫折，只是我光想像大概也能猜到幾分當時的條件確實不太好，每天的辛苦應該也是很疲累的。但正因如此才得到了鍛鍊，而且多虧了這次體驗中規律的作息，讓史斌靖調整了生理時鐘，養成了早睡早起健康的生活習慣，讓史斌靖的家人都訝異不已。

依然在探求、尋找著前路

問及自己最大的感觸，史斌靖說：「其中一個是萬國活石村（Living Stone Village）的寓意，其實就是把生命轉化為活石，化短暫為永恆，這個理念十分棒。另外，我知道前方一定有無數的限制和障礙等待著自己，但至少直到這一刻，我依然在探求、尋找著前路。」

「最後一個問題了，就以它作結吧，如果以後有機會，你還會再回去村子裡探望這些孩子們嗎？」我笑著，有點生怕他再次吃苦的味道。史斌靖沒理會我的玩笑，正經地說：「當然，只要神呼召我前往，我是無論如何都會去的。順應自己的心才是最好的。」





黃樹維校友 (6A1, 2011-2012)

校友簡介：2012年攸社，文憑試取得3科5**、2科5*及1科5的成績，現就讀於香港中文大學理學院。

校園記者：鄧紫君 (6A1)

作為一名校園記者的身份，這一次對於這個跟我們很貼近的採訪人物，令我有一種真實的觸動感。也許正因為他所做到的，我們也可以做到，他所建議的，所指出的也正是我們所缺乏的。這是我的感觸，相信你們也會有屬於你們的一番感慨，接下來就讓我們一起來看看這位剛離開麗澤不久的學兄的訪問。

定目標不要迷茫

對於剛踏入大學的他而言，面對大學裡新鮮的一切，他感到有點無所適從，他告訴自己是需要時間的，需要時間去調節和適應。

他認為在高中時每個人都有一個目標，至少是考好公開考試，進入理想的大學。而在大學裡，有時候會讓人感到迷茫，他們不清楚自己的目標是甚麼，究竟自己該做些甚麼。在高中裡，有一群老師陪伴在自己的左右，時常叮囑自己，事事照顧自己。但是在大學裡，能依靠的就只有自己，這時的自己必須堅強起來，讓自己不至於在這轉折點裡迷路。所以在這成長的過程中，偶然會感到無力和疲憊的。

星級成績 全憑努力

回想當時接到文憑考試的成績單時，我感到多麼的興奮。成績單上那麼多的「星」，這完全是出乎自己意料之外的，那種感覺是難以忘懷的，但就是難以預料，所以那一刻我竟激動得甚麼話也說不出來。

我曾問

過他在這「摘星之旅」中，有沒有甚麼學習的秘技可以跟學弟學妹分享。他的答案並不出奇，但卻是那麼的真實。每個人都有自己獨特的學習方法，但最重要，也是最有效的就是勤奮。「面對334新學制，題目比以往A-Level簡單得多，所以較少存在因為自己不夠別人聰明而成績考不過人家的憂慮。」這句話告訴我們，在我們身上有千萬種可能，而能否讓這些可能成為真實，倚靠的就是你自己。

對於英文這一科，他也有自己的一套學習方法。他不斷地背誦英文單詞，不斷地寫英文作文，令本來英文基礎較弱的他，最終也能獲得大學



的入場券。在他看來，自學是一項很有效的學習方法，思考過後才能知道自己哪裡存在不足，哪裡需要改進。當遇上不明白的地方時，便要懂得開口向老師請教，這樣才能獲得最大的裨益，才算得上是懂得「自學」。

麗澤那些年 通識助思考

在麗澤的那些年間，難忘的事情很多，其中苦樂參半，難以一一向我們盡訴。但有一位老師令他銘記於心的，那就是他昔日的恩師——陳文滔老師。在他的記憶中，陳老師是一名很盡責的老師，對學生也是疼愛有加。陳老師時常鼓勵他學好英文，還為他解決不少數學上的難題。所以，在他心中早已暗自許願要成為像陳文滔老師一樣的好老師。

另外，黃樹維學兄也教懂了我學習通識的方法，他指出通識要求我們多方面思考，而且有一定的評分標準。所以千萬不要認為通識不用學，胡亂湊湊就能奪得高分。在作答時要按照評分標準的格式，再加上多方面的解答。不要一面倒的作答，因為凡事都有好與壞兩面的。

他還提醒我們，雖然學習興趣是必須的，但千萬不能誤解沒有興趣的便可以不學。萬事開頭難，在學習過程中你總能發現某些你沒有興趣的科目，其實並不如你起初所想的那麼討厭。對於他來說，英文就是一個活生生的例子。

增強自信 迎接成功

訪問結束前，他很想鼓勵我們學弟學妹們要對自己加一點信心，雖然失敗的感覺很不好受，但是失敗多了，跌多了，便知道流血並不痛。這才能在下一次變得更聰明點，不再於同一個地方再摔一跤。在努力的前提下，增強自信，最終將會看到那條你想走的康莊大道。



簡錦成校友 (6A1, 2011-2012)

校友簡介：2012年攸社，文憑試取得1科5**、3科5*、1科5和1科4的成績，現就讀於香港大學理學院。

校園記者：鄧紫君 (6A1)

天子門生 踏入港大

大學生活對於社會上每一個他和她都是新鮮的。當然對於這次訪問的主角亦是如此。這次我們的訪問對象就是——簡錦成。對於這個名字我們並不陌生，至少在這個學期裡，我們曾多次聽過他的名字。他帶著新鮮感，又帶著好奇，踏入了港大的校門。

在這所很多人都十分嚮往的高等學府裡，他展開了新的一頁。跟中學相比，大學給他的感覺像是進入了另一個世界。進入大學，生活模式和學習模式都是十分自由的，上課的時間也極具彈性，跟他一種與高中截然不同的輕鬆感。開展新生活的同時，當然不乏認識新朋友。在大學裡，他能夠認識到來自不同中學，不同興趣的朋友。雖然這些人有著不同的經歷，但卻有著相同的特點，那就是他們對生活充滿熱情和憧憬。在與這些人的交談中，讓他漸漸燃起了對大學生活的無限期待。

跨越分水嶺 邁進成功路

在這次訪問裡，他說出大學與高中在他心裡有甚麼區別，他指出最大的區別在於生活方式。回想過往的高中生涯裡，我們做很多事都會詢問老師的意見，想在他們那裡得到我們所期盼得到的解決方式和指引。但上了大學，我們要學會真正的獨立，學會靠自己，即使是在網上報讀課程，找尋上課地點，這些都要靠自己去處理。偶爾的無助感，讓他踏實地感覺到生活的轉變，並撫心問問自己更喜歡哪一種方式。不願長大的我們，當然都會選擇高中，因為那時有老師可以依靠。但是，讓我們獨立的大學生活，確實是不可缺少的，這是我們成長的必經階段，我們能做的只有去克服它，習慣它，然後愛上它，讓自己真正成為一位大學生，一位社會人。

劃分高中與大學的分水嶺，給高中畫上句號的當然是文憑試。當初放榜的時候，他的心情是多麼的興奮，多麼的激動，如身上的重擔終於卸下來了。當初心裡還有過各種的擔心和憂慮，總覺得每一份卷都做得不夠理想，所以到了接過成績單的一剎那，心情有多難以形容，我想大家也都能理解。唯一能說清的，就是過往的努力總算有了回報。

同時，他向我們分享了他自己對於學習的理解。每個人都有自己的學習方法，讓自己的效率達到最高。對於他而言，最好的方法就是挑自己狀態最佳的時候學習。他認為學習不是講求數量而是質量，所以毋須給自己訂下規範的學習時數，只要你自己覺得今天你在學習上有滿足感，那你便已往前邁進了一步。

回味往昔 感恩不斷

當然，除了學習以外，他的高中生活也曾留下很多難忘和值得珍藏的回憶。過去每次的旅行日、每次的校運會、每次的玩耍嬉戲，每次的慶祝歡呼，都一一浮現在他的心頭。而印象最深刻的，一定是考試前夕，大家彼此勉勵，埋頭苦幹的日子。每當他驀然回首，總會禁不住會心微笑。

同時，他亦不忘曾經幫助過他的每一位老師。說起老師的影響，每一位老師在他心中都留下了深刻的回憶。例如：徐家傑老師，吳鈺鏗老師等，雖然這幾位老師教他的時間並不長，但卻令他獲益良多。如果要說哪幾位老師對他的影響最深，當然是陳文滔老師、凌以德老師和盧佩明老師。陳文滔老師是他中四和中五兩年的班主任，也是他的數學老師。在陳老師身上，他不僅學到了學術上的知識，還學到了辦事必要的責任感，讓他往後的日子能夠認真地完成每一件事。而凌以德老師，是在麗澤裡教導他最長時間的老師。由他入讀麗澤直至畢業的這段期間，她總是對班上的學生關懷備至。即使到了高中階段，她已不再是班主任了，但她仍然十分關顧學生，所以他想衷心地對凌老師說一聲：「凌老師，謝謝你。」至於盧佩明老師，是他中六那年的班主任，也是他的中文老師。在他眼裡，盧老師和他們一起共患難，陪伴他們走過最難走的日子。盧老師經常用自己從前的例子鼓勵大家，即使面對公開考試的壓力，也不要輕言放棄。相信沒有她的鼓勵，他也許沒有今天的成績。所以對於每一位曾教導過他的老師，他都想向他們說一聲：「謝謝你們，你們辛苦了。」

接下來，他還跟我們談到他在學習中的發現。通識科，這是一門新鮮的科目，也讓許多人摸不著頭腦的一科。他覺得要學好這一科，就要多留意新聞，因為考試問題大多圍繞時事的。要瞭解與事件相關的持份者的看法，然後再就事件對社會或個人的影響作多角度思考。這有助於訓練我們的批判性思考能力，藉以應付公開考試的要求。

寓學習於娛樂

雖然面對公開考試，心裡免不了承受著一定的壓力，但他覺得自己算是能做到寓學習於娛樂的。有時他會發現生活中的一些現象是跟科學原理有關的，於是便會有一種莫名的驚喜感，讓自己有一種深入研究的幹勁。有時面對一些難題，在苦苦思索後終能迎刃而解，這也讓他感到滿足和快樂。

回想起了過去，下一步便要展望未來。每個人對於未來都有屬於自己的憧憬和藍圖，有些人滿腔鴻圖壯志，有些人甘於平靜安穩。而他，僅僅希望自己的生活過得有意義，能開開心心地度過每一天，不要有甚麼讓自己後悔的事情罷了。這願望雖然看似簡單，但卻有著一種平靜和簡單的美好。

規劃人生 展望未來

最後，他對我們的學弟學妹們說了一些勉勵的話語：「可能高中的同學開始感受到公開考試的壓力，對自己的前途有點擔心。但其實也不必為此感到太大壓力，需知道只要有付出，便一定能有回報的。今天的辛苦將會換來明天的佳績。只要努力地堅持下去，最後一定能成功的。」



面對前路莫彷徨，看清目標勿猶豫 —— 文銳校友專訪

校園記者：鄧雅丹（5A2）



校友簡介：畢業於2009年（翼社），目前就職於港龍航空公司，她是一名空姐。身為空姐的她工作十分繁忙，一個月飛行的日程緊密，而且晝夜不分，辛苦萬分。可是，她卻熱愛這份工作，因為這是她一直以來的夢想和目標。



學歷要求是最少完成中五學業，中英文雙語合格。身高標準是踮起腳觸手可及208公分，而文校友的身高是162公分，所以這個高度應該是沒有問題的。作為空姐，她對這個職業又有甚麼看法呢？文校友認為空姐的生活忙碌不停，是較為辛苦的，但卻因為箇中的挑戰性強而令她的人生變得充實。她曾到訪過很多城市，感覺最好的是上海，她很高興能見到祖國發展日新月異，上海顯然就是第二個香港，兩者同樣是全世界經濟發達，具有摩登氣息的現代化大都市，風景也似曾相識，每每讓她有一種回家的溫暖和親切感。

雖然能在自己理想的崗位工作是一件幸福的事，但空姐有時也會有各種各樣的困難，面對的壓力實在是外行人難以想像的。那麼，應該怎樣面對和解決呢？文校友毫不猶豫地答道：每當我遇到壓力時，我都會約上一群朋友一起唱歌、逛街和照相等，進行一些娛樂活動，並適時地把煩惱向他們傾訴出來，不讓壓力堆積在心裡太久。遇見沒有禮貌、脾氣暴躁或是不講衛生的乘客，這都是令文校友比較心煩的事情，她往往要比平時花上更多的耐心和精力來處理一系列的變故，這往往令她感到身心俱疲，但幸好她擁有一套自己的減壓方法，能夠很好地保護自己，免受外界影響自己的情緒。

留給學弟學妹們的說話

在我的熱情邀請下，文校友說了幾句能夠給予學弟學妹們啟迪和鼓勵的話語：「有些同學畢業以後，可能會選擇繼續進修，也有些同學畢業以後決定直接進入社會工作。對於那些想工作的同學們，不要因為看到他人已經有了工作而急著報讀課程，因為這是關乎一輩子的大事，需要慎重考慮。在思考自己的職業方向的時候，應該理性分析自己的優勢和長處，評估哪一項專業更適合自己。同時也需要看清楚自己的興趣在哪一方面，再朝著自己喜歡的方向努力。即使此刻你覺得自己甚麼都不行、甚麼都做不好，也不要輕言氣餒，因為沒有人是能夠一蹴即就的。世界上的職業五花八門，總有一項是最適合自己的，只有找準了它，才能走上未來的人生路。」

也許在繁重的學業面前，我們還沒有餘暇考慮將來的就業問題，但是當我們到了真正需要抉擇的一刻，試想想文校友的這番話，也許能給大家帶來一點啟示：只要看清自己的目標所在和前行的方向，哪怕路途再坎坷，我們也不會感到彷徨，並能毫不猶豫地朝著目標出發。

她在麗澤的時候

在採訪文校友時，我不免有點緊張，所以我選擇了一個最容易打開心扉的話題，這樣才能有更多的共同語言，這個話題便是文校友在麗澤學習時是一個怎樣的學生。她似乎沒有料到我會問到這個問題，她靦腆地笑了笑說道，其實她並不算是最勤奮的學生，偶爾也會偷偷懶，所以也會有考試前「臨急抱佛腳」的窘況出現。她喜歡聊天，十分健談，甚至在上課時會跟同學閒聊，也會因此被老師訓斥。當然她跟大多數的女生一樣，當年她也存在偏科的問題，數學不算太好。這番話一下子便拉近了她與我們的距離，因為她在當學生時候的問題也正是現在很多同學的問題，包括採訪的我也正面臨這個考驗，很能引起大家的共鳴。

問及她在麗澤唸書時印象最深刻的活動，她想起了自己在初中時候參加校運會的情景，文校友是智社的，她曾參加過擲鐵餅和賽跑等項目，雖然最後沒有拿到名次，但這種參與的精神著實值得讚揚和鼓勵。文校友也對學校的旅行日記憶猶新，跟同學和老師們一起外出遊玩，不但豐富了自己的校園生活，更增進了大家的感情，並加強了班級的凝聚力，她回憶起來也有很多感觸，這是校園裡值得回憶的重要一筆。

那麼，令文校友留下最深刻印象的老師是哪一位呢？她的答案是：黃佩仙老師。我聽到這個答案，也不由得會心一笑及表示贊同，因為她也是我的文學老師，我也從黃副校長身上學到了很多，除了課本上的知識外，還有為人處事的道理。即使現在文校友已經進入社會工作，可是她依然對黃副校長教導的道理記憶猶新，並且運用到自己的生活和工作當中，真的獲益匪淺。

身為空姐的喜與悲

很多人對於空姐這個職業有著憧憬和嚮往，認為它既遙遠又神秘，吸引力十足，這次文校友可以為我們揭開這層神秘的面紗，讓我們走近空姐這個職業。文銳校友那一屆對於空姐的



做一行愛那一行，盡職盡責女警花—— 何曉花校友專訪

校園記者：鄧芷艷（4A1）、羅詠儀（4A2）

校友簡介：畢業於2000年（禧社），從事警隊工作近十年，身為一名女警，在每一個崗位堅守不懈，認真工作。她或許不是最出名，最耀眼的，但她默默努力，盡職盡責，保衛市民的安全，這種精神實在值得我們敬佩。

何校友的麗澤生活

何校友對麗澤有一份獨特和深刻的情感，甚至可說是一份熱愛，在這裡她不但學習到知識，還培養了她的個人興趣。在學校裡，何校友是一個活躍的學生，一直是校運會1500米紀錄保持者。而且，她更積極參與學校的活動社團和學會。如：自中一開始便加入紅十字會、書法學會和美術學會。中三開始擔任紅十字的總隊長，她喜歡步操和進行紀律團體的訓練。中六的時候，她參與學生會主席的競選，結果雖然落選，但過程中不僅令她獲益良多，還讓她享受到過程中獨有的樂趣。另外，她亦曾任田徑隊和籃球隊隊長等。在眾多課外活動中，何校友對紅十字會的印象最深刻和難忘，因為小時候她已很喜歡穿著制服，也許這便為她埋下了服務社會的幼苗。

何校友的事業道路



學堂畢業照，與盧佩明老師（右二）、鄭國樑老師（右一）和林玉蓮老師（左一）合照

丁。而且，身邊又沒有熟悉的朋友和親人是當警員的，因而使她在剛開始那兩年感到很辛苦、很吃力和不適應，根本不知道該做甚麼才有利於自己的發展。後來從一些年資較長的學兄學姐身上學習到很多處事方法和法律知識，警員的工作才慢慢適應過來。



代表警隊參加本地長跑賽事留影

由於喜歡紀律部隊的工作而選擇了當警員，何校友的父母都很支持她的選擇。回想剛剛加入警隊時，感覺一切都是從新開始學習，是一個甚麼都不懂，有許多東西要學習實踐的新

回憶當女警已將近十年了，她一直沒有後悔當初自己的抉擇，甚至時間愈長愈認為自己是適合這行業的。因為個人的性格較活躍、堅強、外向和積極，而這行業亦會令人在一個很短的時間內迅速成長。另外，警隊裡有很多不同的崗位和部門，每當做不一樣的事情和崗位，在執行職務的時候，便能學到為人處事的方法。在這十年裡，她感覺到自己比同齡的朋友更成熟和懂事，考慮事情的範圍也更廣闊。

展望未來，期盼昇華的一天

何校友對於有興趣加入警隊的學弟學妹提供了許多參考意見和建議，如近期的電視劇《雷霆掃毒》或其他電視節目中，我們往往都會看到很多有關警員執行職務，或是一些警隊訓練和警訊等片段，從很多媒體上都可以看到警員工作較真實的一面。同學要先裝備自己，中六畢業後想當警察或大學畢業之後想當督察，除了要保持良好的體能，也要多留意時事。在中學的階段，要有一個良好的生涯規劃。同時，她建議多參與一些課外活動或擔當不同社團的職務，學習落落大方和開朗善言的言談舉止，藉以建立良好的人際關係。何校友認為追求無止境，迄今她仍有許多期盼和目標。在此，恭喜何校友近期已通過了面試，並有機會在明年升任警長。而她的目標是希望自己能在警隊裡升上一級或兩級，如警署警長或督察等。



現時工作崗位為九龍城警區重案組

留給學弟學妹的說話

每個人都是平等的，辛勤播種的人一定能含笑收穫。在社會上，需要的是努力認真，積極進取地學習的人。特別是投考公務員，要訓練自己多與人溝通交談和大膽詢問，最重要的是不要妄自菲薄，要相信自己！世上沒有最好的，只有更好的，



Bui

當時何校友的崗位是保護組G4要員



何校友獲得世界警察消防大賽十公里金牌

即使上學或工作時也一樣，我們要不斷的充實和增值自己。有志投身於警隊的同學，你們一定要多加訓練，預早作好準備，就如我校的校訓「自強不息」。

張潤衡先生分享講座一 答問時間 「你也可以了不起！」

校園記者：周嘉華（4A1），鄧子丹（4A1）



作家簡介：

張潤衡（別名衡仔，1983年10月9日在香港出生），為1996年八仙嶺山火倖存者，2009年度香港十大傑出青年及2009年度香港十大再生勇士。現為心理培訓導師及治療師，亦是一位年輕的心靈激勵講者和作家，因為他年紀輕輕便擁有比常人更高的生命力，加上他常於演說中引導聽眾反思生命，所以被喻為「八十後的心靈大師」。

浴火重生 展翅翱翔

「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。」這一句話用在張潤衡先生的身上，相信是最貼切不過了。一場山火帶給他不一樣的經歷，也改變了他的一生。今天浴火重生，昨昔受傷的雛鳥最終也展翅翱翔，由從前那個在校排名並不靠前的學生，蛻變成為今天前途無限的心理學家。

張潤衡，一個多麼普通而又陌生的名字，也許在街上隨口一叫已經有十個九個人回過頭來。但是，當我第一次看到這個名字時，卻是因一次偶然經過圖書館，在門外壁報板上看到的。在我看完他的一些簡短資料後，才赫然發現，他的名字和他的人生是截然不同的。

在1996年2月10日，張潤衡跟隨學校48名學生及5名老師到八仙嶺進行遠足活動，結果不幸遇上三級山火，釀成5死13傷的慘劇。而張潤衡身上則有七成皮膚被嚴重燒傷，而且陷入長達三個月的昏迷狀態。他的面容被毀、雙手只剩下兩根指頭、聽力和視力也受到嚴重的損害。然而，他沒有因此而變得自暴自棄，反而成為了一位心理學家，同時也是一位作家。他出版的書籍《過渡期》就是講述他當年在遇到山火後，面對身心的傷害，憑藉著自己堅毅不屈的精神，最終戰勝厄運，鑄造了今天不一樣的璀璨人生。

在我們的印象中，如他這般曾在生死邊緣徘徊，經歷過那麼多的人，應猶如學者一樣，給人一種嚴肅和距離感，像是天上高掛的明月。然而在周會上，他的言談舉止卻和我們想像的大相徑庭。為了打破周會剛開始時一片拘謹的氣氛，他用盡渾身解數，以輕鬆幽默的開場白跟大家互動起來。他告訴我們，如果遇上山火，第一個反應當然是逃走。同時，他告訴我們，為了他究竟該讀哪所大學，家裡曾出現了母親和父親的「派別鬥爭」。在整個過程他妙語解頤，幽默四溢，令在場的同學無不樂在其中。

生命脆弱 要懂得經營人生

在周會結束後，我們有幸能與張潤衡先生進行了一次簡短的採訪。他跟我們分享了當年那段不一樣的經歷，於是，記憶又倒退到1996年2月10日那天。當時發生山火後，大家都感到十分慌亂，四周濃煙滾滾，根本無法看見老師和同學。後來他

從醫院醒過來，更是感到百感交集。面對生命竟是如此脆弱，他也只能扼腕歎息。

然而在這次經歷中，卻讓他學懂了保護自己，並小心翼翼地經營自己的人生。

事發一年後，他重返校園，他坦言真的很感謝一群朋友和同學的支持。在他感到失意時，有他們的安慰。在他感到高興時，他們會跟他一起笑。在他感到傷心時，他們會跟他一起哭。那才算是真正的朋友，大家是彼此關心和在乎對方的。



心理健康最重要 堅強膽壯不畏難

至於談到為何會讀心理學，他幽默地表示，當初只是因為一個「型」字。在他眼中，心理學家都是很受歡迎的人，但後來在他學習心理學的過程中，他看通了很多事情，例如很多行為背後所代表的意義。他認為，一個人的心理健康和堅強才是最重要的，這是一般醫生無法治癒的。

在2009年，他獲得香港十大傑出青年，這對他來說是一個很大的肯定。他認為自己能成為傑青，很重要的一個原因是身邊有很多了不起的人，讓他認識和學習到很多東西。他很感謝他的家人，他的朋友，甚至他的敵人和當年「成語動畫廊」裡的熊貓博士對他的影響。生命中的每一個過客都讓他得以成長，讓他看得更遼闊。現在的他夢想著有一天能開一家咖啡店，裡面擺放著一列列的書櫃，收藏著一本本的書籍。在享受咖啡的同時，能沉浸在書海之中，享受著那些平淡而溫馨的生活……

把握當下 跌倒要站起來

沒有昨天的張潤衡，便不會有今天的張潤衡。不跌倒，我們永遠不知道痛。一帆風順的人生也許是很多人所期望的，但是溫室的花朵永遠不懂路邊的野花的快樂。在跌宕起伏的人生中，也有不一樣的精彩，既然如此，不如讓我們肆意的奔跑，儘管跌倒，也能豪邁地大笑。人生無法重來，我們應該把握當下，其實失敗並不可怕，失敗也能讓我們得以成長。就像張潤衡先生所說的：「跌倒了不要緊，重要的是該學會站起來。」

學校發展委員會：

顧問：曾有成校長

成員：李潔明老師（學校發展主任）、陳淑媚老師、呂紅香老師、翁寶華老師、鄧偉賢老師、

許曉君老師、鄭國樑老師

《校訊》總編輯：陳淑媚老師

校園記者：鄧紫君（6A1）、鄧雅丹（5A2）、曾寒（5B）、周嘉華（4A1）、鄧子丹（4A1）、王依妮（4A1）、

余穎誼（4A1）、鄧芷艷（4A1）、羅詠儀（4A2）



聖母中學網址