

五旬節林漢光中學是位於沙田區的基督教學校，以傳揚福音為宗旨，引導學生認識真理，並依照教育局所規定標準課程，以求學生在靈、德、智、體、群、美各方面均衡發展。我們致力於營造愉快的學與教環境，裝備學生，迎接二十一世紀的挑戰。

學校為一所以英語為主要教學語言的文中學，著重提升學生兩文三語的能力。學校對推廣文藝創作一直不遺餘力，在課程規劃上，本校進行了多項課程改革，包括語文教育學習領域、藝術教育學習領域等，務求讓學生裝備自己，與時並進。

兩個語文科目旨在提高學生讀寫聽說及思維能力，培養學生語文學習的興趣。協同藝術教育學習領域的各科組，本校鼓勵學生文藝創作，安排學生參與香港及全國的各類型比賽，以開拓學生視野，又將學生的創作予以出版。

光中文集是我們創意與表達的寶庫，匯聚了各種風格、語言及形式的作品。每一篇文章都是一朵盛開的花朵，為我們的心靈帶來滋潤，開啟了更廣闊的文化視野。

—何樞熾校長

感謝關校長和何校長的錯愛，《光中文集》創刊以後，我一直受邀擔任《光中文集》的顧問。離開光中四年，感覺不曾離開光中這大家庭，特別是我仍在從事教育的工作，其中一項工作是在電台主持「長進課程」的節目。

—溫紹武老師
榮休中文科主任

收錄在《光中文集》的作品，值得所有的掌聲。願意在這個寫作風氣低迷的時代，拿起筆的人，本身就是詩人，是勇士。同學們的每一次書寫，或許並不驚豔，但一定獨一無二。你們的故事，雖平凡，卻自有重量。

—盧嘉嘉老師
光中文集2024-25主編



五旬節林漢光中學
Pentecostal Lam Hon Kwong School



光中文集 PLHKS Journal 2024-2025

五旬節林漢光中學

五旬節林漢光中學

光中文集
PLHKS Journal

2024 - 2025



《光中文集》乃五旬節林漢光中學師生創作的平台，鼓勵師生發表各類文藝創作，累積他們的創作經驗，與校內及校外人士分享。文集輯錄了我校學生各科佳作，有散文、劇本、音樂、視藝，並多項公開比賽的文章等。文集亦有老師們的作品，包括微型小說、劇本等。文集反映了各科老師的文藝及創作的教育熱誠，既為學生搭建展示作品的平台，亦為學生提供可觀的參考材料。

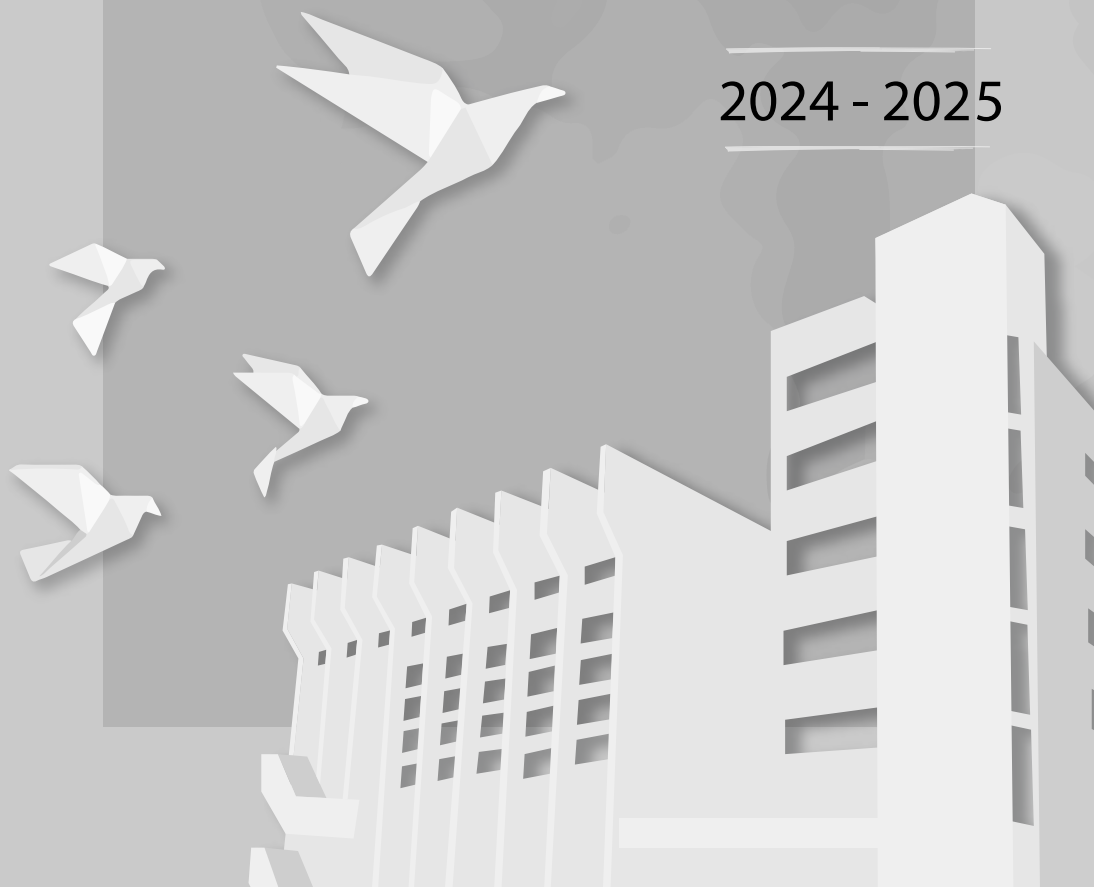
《光中文集》英文名稱為PLHKS Journal，Journal有日誌、期刊等意思。文集是日誌，它收錄了學年內師生作品，是我校重要的學與教記錄；文集是期刊，我們每學年定期刊出。

五旬節林漢光中學

光中文集

PLHKS Journal

2024 - 2025



光中文集 2024-2025

PLHKS JOURNAL 2024-2025

顧問：何樞熾校長 溫紹武老師

主編：盧嘉嘉老師

中文作品編輯：周綺婷老師

英文作品編輯：黃寶賢老師

戲劇作品編輯：林穎嘉老師

視藝作品編輯：鄭韻賢老師

音樂作品編輯：吳妙齡老師

老師作品編輯：吳妙齡老師

封面設計／執行編輯：康少娜

出版：香港五旬節林漢光中學

地址：香港新界沙田愉田苑

電話：2648 8291

傳真：2647 3324

網址：<http://www.plhks.edu.hk>

電郵：office@lamhonkwong.edu.hk

ISBN：978-988-74032-9-6

二零二五年八月版

© 版權所有 翻印必究

目錄

序言

序／何樞熾校長	12
文學傳承／溫紹武老師	14
寫作，屬於每個平凡而勇敢的靈魂／盧嘉嘉老師	16

中文佳作

序／周綺婷老師	20
---------	----

中一級

年宵市場／1A 李梓嫣	21
我上了寶貴的一課／1A 勞子淇	23
年宵市場／1A 戴上雯	25
年宵市場／1B 陳鎧藍	27
老師向我豎起大拇指／1D 吳鍵鋒	29

中二級

路旁的一棵樹／2A 彭灝津	31
一件發人深省的事／2A 蕭慧行	33
一件發人深省的事／2C 溫紫慧	35
有人認為「勇氣是成功的元素」，你同意嗎？／ 2C 溫紫慧	37

中三級

機會／3A 李雙宜	39
-----------	----

機會／3A 黃心攸 42

機會／3A 藍正峰 45

中四級

這一份由家人送給我的禮物，我會珍惜一輩子／ 48

4B 吳柏霖

這首歌勾起了我的回憶／4B 吳柏霖 51

「後天努力，比先天優勢更為重要」，你同意嗎？／ 56

4B 李晉杰

「後天努力，比先天優勢更為重要」，你同意嗎？／ 59

4B 梁凱童

「後天努力，比先天優勢更為重要」，你同意嗎？／ 62

4B 許如峰

談關愛／4B 黃爾淳 65

這一份由家人送給我的禮物，我會珍惜一輩子／ 68

4D 丁芊彤

這一份由家人送給我的禮物，我會珍惜一輩子／ 72

4D 張靜

中五級

讀萬卷書，行萬里路／5A 何銘恩 76

指引／5A 林倍珊 79

彎道／5A 林聰 82

談談你對「現今社會推崇展露鋒芒」和「展露鋒芒會帶來禍害」兩個觀點的看法。／5A 馬信恩 85

謙虛是做事成功的必備條件／5A 麥芯宜 88

轉身／5A 劉芷晴 91

中六級

計算／6A 尹希崙	95
有人認為「立身處世，我們應磨平自身的稜角」，試 談談你的看法。／6A 李珀熙	98
過程比結果更重要／6A 陳俊希	101
轉身／6A 陳俊希	104
不要老想著你擁有甚麼，要想到你沒有甚麼／ 6A 陳梓健	107
走自己的路／6A 萬栢彤	110
調味料／6B 曹美欣	113
以「這陣子發生的事，讓我明白到家寶是個外柔內剛 的人，也是我的好夥伴。」為首句，續寫文章。／ 6B 陳麗桉	116
計算／6B 蔡熙庭	119
模具／6C 吳明晉	122

比賽佳作

我和牠的特別時刻／2A 劉芷菡	126
向老師致敬／5A 林聰	128
假如時光可以倒流／3A 黃心攸	129
一次五味雜陳的參觀／5D 李沐錦	132
一次五味雜陳的參觀／5D 周煒婷	136
一次五味雜陳的參觀／5C 楊逸豪	140
我的沙田精神／3A 王卓謙	143
我的沙田精神／3A 林芷琦	145
我的沙田精神／3A 陳嘉朗	148

我的沙田精神／5C 張愷瑤	151
我的沙田精神／5C 譚若馨	154
我的沙田精神／5C 羅雅雯	157
我心目中的理想家園／3A 陳嘉朗	160

English Writing

The Real Purpose of Writing／Miss Wong Po Yin	164
--	-----

S1 Creative Writing Ode

An Ode to Yuen Long Ping／1A Wei Tin Yan	166
An Ode to Edgar Long／1A Lo Tsz Ki	167
An Ode to Tu Youyou／1A Wing Ho Kiu Aliza	168
An Ode to Minnie／1A Chan Wing Lam	169
An Ode to Oda Sensei／1B Chow Tsz Lok, Benjamin	170
An Ode to Yanki- my little sister／1B Chan Yan Nam	171
An Ode to Taylor／1B Siu Nga Yat	172
An Ode to Alex Song／1C Li Wing Tung Venus	173
An Ode to Ronaldo／1C Lai Shun Hei	174

S2 Creative Writing Conversation

Conversation／2A Jim Hi Yin	176
Conversation／2A Ho Ching Yan	178
Conversation／2A Yeung Fan	179
Conversation／2B Yeung Fan	180

S3 Creative Writing Speeches

Debate speech／3A Lam Chi Fung	182
Debate speech／3A Edgar Tan	183

Debate speech／3A Ngai Yut Nam	185
Debate speech／3A Luk Yat Laam	187
Debate speech／3C Chan Sze Ching Emma	189
Debate speech／3D Ha Hong Kit	190
S4 Creative Writing	
Travel guide／4A Yau Ngai Cheuk	192
Creative writing／4A Chu Tin Wai	195
What's wrong with my friend!／4A Cheung Cheuk Tung	197
Speech／4B Huang Qiu Ming	199
A sudden departure／4B Wong Yi Shun	201
Leave Secretly／4B Wong Yi Shun	203
Public Speaking	
Eating with guilt／5A Lam Hiu Ching	206
Good Work from It's okay to cry	
It's okay to cry／1A Lee Chi Yin Millie	210
It's okay to cry／1C Shek Chun Tong	211
It's okay to cry／2A Pang Lok Jun	212
It's okay to cry／4B Leung Hoi Tung	213
Good People Good Deeds	
Good People Good Deeds／2A Hui Yi Ting	216
Good People Good Deeds／2A Jim Hi Yin	219
Good People Good Deeds／4B Lo Ho Wai	222
Good People Good Deeds／1C Shek Chun Tong	225

文學佳作

序／陳宇乾老師	230
再沒有限期／4A 邱潤發	231
終於到了這一刻／4A 邱潤發	237
我和我的書桌／4B 陳昕澄	241
我和我的書桌／5C 鍾美詩	245
遲來的驚喜／5C 唐以芯	248

戲劇佳作

序／林穎嘉老師	252
一鳴驚人／	253
3B 劉江杰 4A 李嘉琪 4A 官孜靈 4B 陳梓彥 黃梁一夢／	257
2C 謝思婷 3A 賴卓嵐 4B 盧皓偉 4B 李梓朗 黑寶／5A	261
我們的家失火了／5C	269
EMO HOTEL 情緒酒店／	279
2A 陳欣沛 2A 劉祉充 3A 賴卓嵐 4A 邱詣綽 4B 李梓朗 4B 盧浩瑋	
Three little pig 2.0／	295
2A Ho Ching Yan 2A Li Ling Yu 2A Lui Cheuk Chung 2A Poon Yat Long 2A Shiu Wai Hang Ryan	

音樂佳作

序／吳妙齡老師	300
冠軍曲譜／姚絡程 李煒堯	301
創作感想／姚絡程	302
創作感想／李煒堯	303

視覺藝術佳作

序／鄭韻賢老師	306
---------	-----

S1 Patterning Art

1A Song Yu Tong	308
1B Lam Shu Yan	309
1D Xue Man Man	310
1D Xue Man Man	311

S1 Geometry Arts

1C Au Hoi Yan	314
1C Chung Ho Kiu	315
1C Chan Ho Yuk	316

S2 Paper Quilling

2B Chan Yin Tung	318
2B Lu Wan Wai	319
2B Zeng Wing Tung	320
2D Fan Hiu Shun	321

S3 Wire Sculpture

3A Wong Man Chi 3A Wong Sum Yau	324
3C Chan Sze Ching 3D Carissa Chiu	325
3C He Yu Tong 3D Wong Yeung Lok	326
3C Kwok Hui Sun 3C Damon Zheng	327

3C Xiong Ho Yin 3D Chen Yin Hang 3D Luo Wen Rui 328

S5 Impressionist Umbrella

4A Koon Tsz Ling 330

4D Cheung Yee Lam Christy 331

4A Tang Wing Sze Vincy 332

老師及校友作品

序／吳妙齡老師 334

從聖經箴言 9 章 10 節看真正的智慧／關思偉榮休校長 335

重建聖殿的必要過程： 340

從馬大到耶穌《僕人領袖之十二項修煉》／

黎灝顯老師

演技的秘密：探索人的情感與動機／康少娜校友 349

序言

序

何樞熾校長

作為光中的一員，能為這本傳統文集撰寫序言，我深感榮幸。每年的文集出版，就如一場盛大的儀式，為我們的校園文化注人生機與活力。

光中文集是我們創意與表達的寶庫，匯聚了各種風格、語言及形式的作品。每一篇文章都是一朵盛開的花朵，為我們的心靈帶來滋潤，開啟了更廣闊的文化視野。

文集同時也代表著師生共同創作的心血，亦是激發創意思維的美好園地。創意是無價寶，任何科技，包括人工智能，都無法取代人類的想像力。除了學生的作品，近年來文集中也增添了老師們的教學研究與創作成果。師生之間的互動交流，讓我們的創意更加澎湃，持續共同進步。

在此，我特別感謝那些為文集奠基的前輩們，尤其是曾經推動這項工作的老師們，如前同事錢德順副校長、溫紹武主任及黃麗萍主任等。他們的遠見開創了這片沃土，讓我們得以延續這份文化傳承。當然，持續這份事業更需要大家的努力，感謝公共關係及出版組的同事們，正是你們的辛勤付出，使我們能繼續培養學生的創造力，全方位傳承文化。

讓我們用心欣賞這本文集，品味其中的獨特價值。它是我們共同的文化記憶，見證著光中人的成長足跡。讓我們一起珍惜這份珍貴的文化瑰寶，傳承下去，願主祝福大家！

文學傳承

溫紹武老師

榮休中文科主任

香港中文大學教育學院兼任講師

香港教育大學客座講師

香港電台第五台長進課程嘉賓主持

感謝關校長和何校長的錯愛，《光中文集》創刊以後，我一直受邀擔任《光中文集》的顧問。離開光中四年，感覺不曾離開光中這大家庭，特別是我仍在從事教育的工作，其中一項工作是在電台主持「長進課程」的節目。四年前，我接受香港電台的邀請，擔任第五台「長進課程」的嘉賓主持。前後主持了四個節目，分別是《一人一句，中華名句》、《美詩誦》、《驀然回首》及正在播放的《細說文言》。《一人一句，中華名句》是介紹古人的名言雋語；《美詩誦》是欣賞典雅的古詩；《驀然回首》是賞析優美的唐宋詞；《細說文言》則是經典古文的導賞。香港電台第五台的受眾以長者為主，但除了老友記，我希望學生也會收聽，所以選用教育局課程發展處的教材，還得到教育局中文科總課程發展主任批准，容許我使用教育局的教學資源。一個老人家也聽得明白的節目，學生自然也容易掌握。假如你也想多了解經典文言文，不妨在網上重溫。

六月的一個下午，我如常到香港電台錄音。監製告訴我，有一位正在第五台實習的大學生，稍後會前來錄音室跟我見面。良久，一個熟悉的身影出現在一窗之隔的控制室。驀然，那段在光中的回憶重現腦際。

八年前，機緣巧合下我任教中一中文科，其實我已多年沒有任教初中學生，那是成績比較理想的一班。校方容許任教這班學生的主科老師，可以讓他們多學一點知識。於是我嘗試引入一些新的教學法和教學內容，例如虛擬實境教學、文學與改編影視作品對讀、對聯寫作等。作為他們的班主任，我邀請他們星期五出席學生團契的活動，安排他們分組到中大進行文學散步，更鼓勵他們參加新設的學會：文社（藝文青）。他們積極的學習態度，豐富了我的教學生涯。

當中有很多令人難忘的學生，其中表現得異常投入的，正是我眼前的舊生。記得她參與了文社，還積極創作，參加不少徵文比賽，得了不少獎項，她許多的得獎作品都放在《光中文集》內。那個時候她已經很清晰自己的路向，就是要考上香港中文大學中文系。之後我看到她的努力，經常得到中文科優異成績獎。她讀中三那年，我負責選擇6位同學的作品，參加「中國中學生作文大賽」，其中一篇文章正是她的創作，最後她的文章入選了「香港賽區」最後50強，最終得到文學之星銅獎。

退休之前，我借調到教育局工作，再沒有機會教導她，看不到她高中的學習情況。但她會主動聯絡我，告訴我她的近況。我知道她以優異的成績，升讀香港中文大學中文系，還一直堅持創作。我想光中老師們在她身上播下的種子，今日終可綻放如花，是「生命影響生命」的又一明證。我相信文學的價值，也相信文學的傳承，也深信《光中文集》正肩負著這任重道遠的使命。

寫作，屬於每個平凡而勇敢的靈魂

盧嘉嘉老師

《光中文集 2025》主編

感恩《光中文集》已出版多年，時至今日，我始終覺得，寫作是一件需要勇氣和熱愛的事。而眼下的校園，同學寫作的風氣尚有改善空間。也許是繁重的課業壓力讓我們對「作文」產生了距離感，也許是應試的需求讓表達變得機械與空洞。寫作，被很多同學視作「不得不完成的任務」，不是興趣的田園，更不是心靈的棲居地。一次次動筆，更多是為了應付分數，少了些真實的歡喜和自由的想像。

然而，寫作本該是心靈的呼吸，是思想的流淌。正如阿根廷作家博爾赫斯所說：「如果有天堂，天堂應該是圖書館的模樣。」而我以為，寫作的世界，也自有其天堂的溫柔。它接納一切真實的情感，無論歡笑還是淚水，無論稚嫩還是成熟。每一個人，都是書寫者，也都是生活的見證者。

《光中文集》收錄的，不是「標準答案」，更不是「公式化」的高分作文，而是一篇篇願意傾吐心聲的自我表達，是一頁頁理性思考的邏輯辯證。同學用文字觸摸世界，也用文字回望自我。這裡有對家人的柔情，有對友誼的感悟，有對生活的觀察，也有對事理的思考。「人生自是有情癡，此恨不關風與月。」有時，一句話、一個片段，便能把一個人的世界照亮。

收錄在《光中文集》的作品，值得所有的掌聲。願意在這個寫作風氣低迷的時代，拿起筆的人，本身就是詩人，是勇士。同學們的每一次書寫，或許並不驚豔，但一定獨一無二。你們的故事，雖平凡，卻自有重量。我要由衷地感謝每一位為文集執筆的老師、同學，因為有你們的認真與堅持，這本文集才如此豐盈動人。

我更希望，翻開這本書的每一位同學，都能以其中的佳作為榜樣——不是去複製，而是去感受：原來寫作可以這樣真誠，可以這樣自由。優秀並不遙遠，努力就有答案。只要不懈努力，提筆創作，總有一天，你會看到更好的自己。寫作這條路，注定不會一帆風順。但正因如此，每一次動筆才更顯珍貴。無論前方有多少質疑和困難，都希望你們把寫作當作一種生活的態度。不是為分數而寫，不是為取悅他人而寫，而是為自己，為心中的一份勇敢，為生命的一點思緒而寫。或許多年以後，你們會忘記這本作文集裡的大部分篇章，但絕不會忘記在案前揮灑汗水、絞盡腦汁寫作的青蔥歲月。請相信，哪怕一時未見成效，只要堅持，總有一天你會發現，寫作讓你成為了更完整、更細膩的人。

謹以此序，感謝每一個熱愛創作的你，鼓勵每一個仍在寫作路上摸索前行的你。

中文佳作

序

周綺婷老師

中文科主任

這裡不僅是成果的展示，更是一段旅程的見證。在我們校園裡，「創意思維」不僅是口號，更是深植於教學核心的發展目標。我們深信，每個學生心中都蘊藏著獨特的創造力，而教育的使命之一，便是悉心澆灌，使之萌芽、茁壯。

我們始終秉持鼓勵創作的精神，積極營造自由探索的氛圍。課堂上，我們激發靈感，引導思考；課堂外，我們更大力推動學生參與各類校外比賽，將創意付諸實踐，接受更廣闊天地的檢視與砥礪。令人欣喜且自豪的是，同學們不負所望，屢創佳績。這些獎狀與榮譽，不僅是個人能力的肯定，更是學校致力培育創意人才理念的生動體現。我們看見學生在課室裡專注的側影，在書桌前反覆推敲的執著，紙與筆努力的耕耘——這一切，都化為文集中躍動的生命力。

值此文集付梓之際，我們除了為現有的豐碩成果喝采，更懷抱一份深切的期許：期待同學們持續突破自我，勇於嘗試更多元的創作類型與表現形式。願這片創意的沃土，能繼續孕育出更多姿多彩、風格迥異的繁花。期待未來，見證他們以更開闊的視野、更精湛的技藝，創作出更多打動人心、引領風潮的作品。

年宵市場

1A 李梓嫣

這個新年，我和爸爸媽媽一起去了全港最大的年宵市場，那便是「維園年宵市場」。那兒人山人海，水洩不通，與兩年前疫情後剛復辦的年宵市場截然不同。我們被夾在人群中，就像是在乘搭在高峰時段行駛的港鐵一樣。

當我們終於進入了年宵市場後，首先映入眼簾的便是一大片乾貨區。我東看看，西看看，看見了形形色色、售賣不同貨品的攤檔，有的賣春聯，有的賣玩具，有的賣賀年掛飾……真是多不勝數呢！之後，我看上了一個蛇造型的玩偶，它摸起來毛茸茸的，我十分喜愛它。而媽媽也好像看穿了我的心思一般，買了一個作為我的新年禮物，令我開心得手舞足蹈。

然後，我嗅到了一陣香噴噴的食物香味。我被這陣香味深深吸引，立即像小狗一樣，拉著爸爸媽媽去尋找氣味的來源。走著走著，我們便找到了香味的來源，那便是年宵市場中，最受小孩子歡迎的熟食區。那兒有很多不同款式的小吃，看得我們眼花繚亂。剛好，我的肚子也餓了，便買了一些小吃來填飽肚子。我們吃了小籠包、手抓餅、燒雞翼等，都十分美味呢！

嘗過很多令人垂涎的特色食物後，我們便去逛濕貨區。剛進入濕貨區，我們便聽見了攤主們的叫賣聲：「大平賣啊！大平賣啊！」充滿了熱鬧的氣氛。而且，我遠望過去，整個濕貨

區就像一片花海一樣，色彩斑斕。當然，最吸引市民的，便是年宵市場的兩大「明星」了——水仙和蘭花。而我的爸爸媽媽也看上了一盤蘭花。那盤花長滿了黃色的、紫色的、粉色的蝴蝶蘭，十分美麗，而且價錢也十分合理。

正所謂「快樂不知時日過」。轉眼間已經到了黃昏，我們要回家了。因為平日爸媽工作繁忙，我也要顧及學業，所以很少可以一起逛街。今次難得可以一家人一起逛年宵市場，共享天倫之樂，真是難忘呢！

我上了寶貴的一課

1A 勞子淇

我們竟然贏了！我們竟然贏了！

不久前，運動會將至，所以社長拼了命地練習啦啦隊。由於練習日子只有短短三天，所以每一次的訓練，社長都心急如焚地訓練我們，以致我每一次訓練後都疲倦不已。

在最後一天的訓練，卻突然發生了小插曲！正當練習進行得如火如荼之際，其他社的成員突然前來挑戰！我頓時信心全無。看著其他社的社員一副胸有成竹的樣子，我早已驚慌失措。但社長卻坦然地接受挑戰。其他社的吶喊聲如雷聲轟鳴，我心想：不用比了，難道我們有可能贏嗎？我們的叫聲連他們的十分之一都不到。不出所料，我們落敗了。我甚至不敢抬起頭面對社長，答案很明顯。

過了一會，社長看見我們愁眉苦臉、頹廢失意的樣子，她拿起大喇叭上前。當我本以為要準備挨罵的時候，突然一陣暖流流過！它是在落敗後唯一的救贖。「你們現在這個樣子是想怎樣！一次落敗就註定失敗？你們這樣只會讓他們加倍看不起我們，失敗不可怕，正是有了失敗，才成就成功。現在你們不是對不起我，而是對不起你自己！不要放棄，不要憔悴，不要落魄。不要被自責吞噬！」這番說話衝入了我的腦海，更驚醒了我這個夢中人。

不久，運動會到了。雖然我們早已準備十足，但對於奪冠還是機率不大。最先登場的是愛社，亦是上次與我們競賽的社。但是，他們缺少了上次的氣勢，沒精打采的。另外的社陸續登場，最後便是我們了！

我們一開口，就連本來昏昏欲睡的人也醒了。更無一人不一同拍手鼓勵。表演完畢後，眾人拍案叫絕。果不其然，我們奪冠了！我們奪冠了！

回想起以往的表現，簡直天差地別。我滿心感激社長的金石良言。有了失敗，才造就成功。只要吸取上次經驗和失敗，才能增進自己，才有了這次的成功。

社長的一番話真是令我上了寶貴的一課啊！

年宵市場

1A 戴上雯

年關將至，爸爸媽媽帶我去年宵市場辦年貨。這是我疫情後去的第一個年宵，我感到異常興奮。

在冬夜的香港街頭，年宵市場像一條發光的火龍盤踞在維多利亞港旁邊。五顏六色的霓虹招牌亮得晃眼，穿著紅色外套的人群像流動的糖果紙，在銅鑼灣廣場擠來擠去。年宵買花象徵來年旺，誰能拒絕這熱騰騰的年味呢？

走到水仙攤的前邊，媽媽仔細挑選含苞的水仙，說要趕在除夕夜開花才吉利。旁邊擺滿了金燦燦的桔子樹，微風輕輕吹過，滿樹的金桔輕輕搖曳，仿佛在訴說著自己的故事。

西邊的攤位熱鬧得像遊樂園。有個紮著小辮子的小妹妹在幫媽媽賣會發光的粵語標語燈，綠色的燈光照得她閃閃發亮；穿蓬蓬裙的女生被遊客圍住，爭先恐後地要買她手繪的年宵帆布袋。旁邊正是賣氣球的地方，小朋友都吸引了過來，紛紛嚷嚷著要家長們買給他們。

聞到咖喱香味的人都忍不住往熟食區跑，大鐵鍋裏煮著咕嘟冒泡的咖喱魚蛋，老闆娘舀起一大勺淋在我們的碗裏，熱騰騰的很美味！穿著校服的中學生圍在雞蛋仔攤位前，看著麵糊變成金黃色的蜂窩，砂糖在鐵板上滋滋作響。做糖畫的老師傅

用糖漿畫出立體的獅頭，小朋友們都伸長舌頭想舔還在冒熱氣糖絲。

這次逛年宵市場令我感受到它的熱鬧，流連忘返。我下次新年也要繼續到年宵市場逛逛。

年宵市場

1B 陳鎧藍

年近歲晚，我便格外興奮。在黃昏時份，我像往年一樣坐港鐵到天后站，接著徒步至維多利亞公園的年宵市場辦年貨。

到達入口，一個由紅色和金色組成的巨大牌坊映入眼簾。我走進年宵市場，空氣中瀰漫著各式各樣的熟食香氣，令我垂涎三尺。環顧四周，林林總總的熟食攤檔，食物款式應有盡有：清甜的冰糖葫蘆、可口的魚蛋、暖暖的小籠包……我仿佛置身於臺灣夜市，被美食所包圍。我趕緊上前挑選幾款最喜歡的小吃。我心想：幸好我還沒吃晚飯呢！我買了一件夾餅和一碗魚蛋，帶著美食走到柵欄旁，心滿意足地享受著美味的小吃。

隨著夜幕低垂，本來人潮疏落的年宵市場漸漸變得肩摩轂擊，市民們拉著購物車來辦年貨，冷清的年宵市場變得人聲鼎沸。我離開了熟食攤檔範圍，前往乾貨區。一路上，大批市民湧進年宵市場，主要的通道都被逼得水泄不通。我站在通道中央，寸步難移，十分悶熱。我聽到警察叫嚷著：「不要反方向行走，要遵守規則！」

幾經辛苦，我終於抵達乾貨區。五花八門的新年用品盡在眼前，有不同卡通圓案的氫氣球、如意吉祥的揮春、喜氣洋洋的新年掛飾……在琳琅滿目的商品中，我選了一隻金黃的蛇玩

偶，一個五彩繽紛的風車和一些傳統掛飾，打算為家居增添些賀年氣氛。

離開乾貨區，沿路走往濕貨區。臨近之際，我嗅到陣陣花香，身心舒暢。放眼一望，萬紫千紅，百花齊放。一簇簇鮮艷的花朵挺立在葉子上，猶如無數隻蝴蝶微微張開翅膀，停在半空中，凝然不動。芳香撲鼻的蘭花顯得最為美麗，高貴優雅的水仙花亭亭玉立，高傲的年桔也不甘示弱，盡情展現著飽滿的桔子。我買了一株桃花，那小巧可愛的花瓣，像一個小女孩，展現著自己的嬌小玲瓏，顯得十分漂亮。我還買了菊花、富貴竹等應節的盆栽。經過一番「精明」的消費後，我抱著五彩繽紛的花朵滿載而歸。

晚上，我依依不捨地離開了年宵市場，它真是令人流連忘返啊！我不由自主地讚歎著。年宵市場雖然銷售一些普通店鋪也有的貨品，但它給了我們獨特的體驗。於我而言，商品雖然吸引，但主角是那熱鬧的氣氛。我對中國這傳統習俗深感佩服，希望明年能再到香港最大型的年宵市場——維港年宵市場再次逛逛，感受一下那熙來攘往、人聲鼎沸的時刻。

老師向我豎起大拇指

1D 吳鍵鋒

每當我看見這張大貼紙上寫的一句稱讚，以及九十七分的中文試卷，那份喜悅的心情便會出現，並回想起那一次難忘的經歷。

那時是小學三年級，我的成績還不是太好，特別是中文科，我一直都只有七十分。當時還有一個月便考試了，即使我努力溫習，中文小測和評估的成績也不見起色，這令我十分擔心。我的中文科老師——陳老師也看到我的情況，便決定在小息時替我單對單補習。不久，我的中文成績突飛猛進，陳老師也教曉我自訂時間表，好好分配溫習時間。

接下來的一個月，陳老師每天小息跟我補習，放學後我便根據時間表儘快做完功課，然後開始溫習。到了考試那天，雖然我還是很緊張，但我卻有信心能在中文考試取得比之前更好的成績，然後懷着這份信心去考試。

到了派卷那天，陳老師逐一叫同學拿試卷。當陳老師叫我的名字時，我的心怦怦地跳著，手微微顫抖，呼吸也十分急促。當我接過試卷後，緊閉眼睛，不敢查看試卷，直到我聽到老師說：「恭喜你！」我立刻瞪大眼睛查看分數。當看到九十七分這個大字，我簡直難以置信，先看了看陳老師又看了看試卷。陳老師豎起大拇指，並用欣慰的眼神和溫柔的聲線說道：「恭

喜你！你拿了九十七分，是全班第一名，你的努力可沒有白費呢！」我的笑容慢慢浮現出來，並跳了起來，大叫道：「太好了！」這時，同學和老師都拍掌恭喜我，使我不禁面紅耳赤，下意識地摸了摸頭。回想起之前的努力，瞬間覺得也是值得。這時，我的眼眶忍不住濕了，但我知道這並不是傷心的眼淚。

回家後，我便和爸爸媽媽分享了這件事，他們也替我高興。「成功須苦幹」，我從這件事中明白到，要成功就必須要努力，而且成功的喜悅是要自己爭取的，沒有人能給你，而且在平日也要制定好時間表，好好分配自己的時間。

路旁的一棵樹

2A 彭潔津

在回家的必經之路上，有眾多的木棉花樹，而在我的目光中，卻只看見一棵樹，唯一的雞蛋花樹。

自幼稚園有記憶以來，這棵雞蛋花樹已在回家的路上樹立。雞蛋花樹，花如其名，顏色與雞蛋相近。父親接我放學回家時，會跟我採摘幾朵。小時候的我拿近仔細觀察，雞蛋花是白瓣黃花，五片迴旋，向著花的中心去。父親說：「這棵樹的花名為雞蛋花。你看，花瓣的顏色不就像蛋白和蛋黃嗎？」那時，我才知道原來這棵樹名叫——雞蛋花樹。

雞蛋花樹生長得很快。父親總說我長高了許多，但我比不上雞蛋花樹生長得快，已經夠不著樹枝了。我只好抬頭望去，看見在綠中的一點黃，雞蛋花在陽光的映襯下閃閃發亮。我騎在父親的肩膀上，伸出手摘下那金燦燦的雞蛋花。父親調侃道：「嘩！你胖了許多呢！」那天我整日都沒有理會他。回到家後，我將「戰利品」放到書內夾住。而父親便會幫忙將它放在重物下。

隨著我的成長，這棵雞蛋花樹也長高了。聽聞最高的雞蛋花樹只能長到八米，而這棵也差不多長到六米了吧。長大了的我不再需要父親的照顧，在家裡也很少與他說話。放學回家時，

看到地上有很多掉落的雞蛋花，樹已經長到六米了，我怎能夠得著呢？

這時我才發現我和雞蛋花樹越來越遠。看著滿地的雞蛋花，回想起童年時與父親一起採摘花，與他相處的回憶，我仿佛如夢初醒般。是何時起我和父親無話可說，又從何時起我和父親的關係日漸疏離呢？

現在父親已離我而去，我才後悔自己沒有好珍惜與父親相處的時間。小時候，父親曾教導我一句話：「珍惜眼前人」，可惜我並沒有做到。若人生能夠重啓，我必定會把這句話銘記於心。

一件發人深省的事

2A 蕭慧行

星期天茶樓總是熱鬧的，充滿茶客的聊天聲和笑聲。雖然如此嘈吵，但我還是努力的聽爺爺所說的每一句話。我已忘了有多久沒這麼溫馨的陪爺爺茗茶。因此他今天總笑嘻嘻的說道：「我的乖孫，只要你以後也能主動陪我喝茶，一切便足夠了。」我看著爺爺那銀白而幾稀的頭髮，以及臉上一道道皺紋，心裏更珍惜與他相聚的時光。

倘若那天沒有到老人院探訪，到底我今天又會不會主動約爺爺茗茶呢？猶記起上星期，因為學校的要求，我和一眾同學到了老人院探訪。老人家一見到我們來，就馬上興奮雀躍地拍手歡迎，因為這是我初次探訪，從沒想到老人家會對一群素未謀面的人，有如此熱烈的反應。探訪期間，每組也需要準備一項表演，而我們那組就預備了一小段的粵劇表演。可是表演期間，我們卻不慎忘詞，然而，老人家並沒有板起臉，相反，他們咧嘴而笑並鼓勵我們演下去。原來他們所需的並不是高水準的精彩表演，而是仍有人願意來探望他們。表演過後，駐院的社工對我們說，他很久也沒有見過院友如此喜溢眉梢。

除了表演以外，我們還被安排與不同的老人家聊天。而我就跟其中一個婆婆閒談。她抓住我的手，滔滔不絕地訴說生活狀況。不單說了過往值得回味的日子，同樣訴說現在孤寂的時光，「孩子總有長大成人的一天，有自己的家庭，甚少見面。

對上一次兒子探望我是半年前的事了。」之後她又說：「工作要緊嘛！」眼中彷彿帶著唏噓的神色。

她的話讓我想起了爺爺，兒時的我總愛坐在爺爺的大腿上聽故事。而爺爺也最愛逗著我玩並帶我四處逛。但人漸長，我開始推說學業繁重而不去，和爺爺好好坐著吃頓飯的機會越來越少。此刻我幡然悔悟，原來老人家的快樂並不是建立於財富或成就之上，他們只冀望得到多一點的關心。其實，一通電話或一句問候已能讓他們暖入心窩，可是又有多少都市人能做到？

「快吃點心吧！涼了就不好吃！」爺爺的聲音把我從回憶的思緒拉到現實。雖然探訪老人院不是一件甚麼大事，但足以令我反思；人總在失去時才懂得珍惜。「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」還好，我尚愛得及時。我夾了一件點心給爺爺吃，想著自己還能和爺爺共享天倫，實在應該心存感激。這時夾了一件奶皇包吃，奶皇如流沙一般流出，而爺爺對我舐犢情深，此刻就像奶皇包中的奶皇一樣流出，無比甜蜜，宛如他的關懷和支持。奶皇包的香氣尤如爺爺瀰漫着的愛，總會給我無限的溫暖。

這時我才明白，原來昂貴和潮流不是「好」的標準。我們現在追求名牌，生怕跟不上時尚潮流的步伐。但我們是否忘記了事物最初的意義呢？衣服是為了保暖，鞋子是為了保護腳以免受傷。我們的選擇標準是從甚麼時候，由方便舒適變成追求名牌潮流呢？原來追求外在物質的滿足，不如追求事物最初的本質。原來美好就在身邊。

一件發人深省的事

2C 溫紫慧

秋風撫過我的臉頰，被風吹亂的髮絲和微微皺起的眉頭都反映著我的煩惱。望著眼前的棋局，我不禁後悔自己為甚麼和爺爺這位「棋藝高人」開始這場沒有硝煙的戰爭。

棋盤如戰場，黑白兩子的對弈，是一場智慧和心境的鬥爭。道在爭先，謀篇定局。我執黑子，先行一步，企圖掌握主動權，以凌厲的攻勢佔領優勢。而爺爺如同看穿了我的想法一樣，笑咪咪地看著棋局，輕而易舉便化解了我的圍攻。爺爺從容不迫的每一步卻又暗藏玄機，讓我像熱鍋上的螞蟻，焦頭爛額地對應著爺爺的棋子，棋子的攻勢也變得雜亂無章。

幾番交鋒後，我逐漸陷入被動，棋盤上的黑子也被白子吃掉了一半。我望著棋盤上困難重重的局勢，仿佛映照著我的生活：學業的壓力與退步、朋友之間的誤會、父母的打壓、對未來的迷茫……讓我一步步陷入一個無法面對的困境，如同一直在退守的黑棋，不斷退避。心中的絕望油然而起，腦海中有數百道聲音在勸告我放棄，告訴我：不論是這場比賽的局勢，還是生活中的困局都是我無法扭轉、戰勝的。我開始打退堂鼓，要放棄這場比賽，也放棄勇敢面對我的生活嗎？

爺爺看出我的動搖，輕輕地拍了拍我，認真地對我說：「棋如人生，逆境之中方能見真章。」爺爺的話啟發了我，我不禁思索當中的含義，重新正視棋局。一陣風吹過，這次的我

不再為之感到煩擾或迷茫，反而吹散了我的陰霾。我的攻勢逐漸穩定下來，爺爺的防守沒有顯得那麼滴水不漏。我努力控制手部的顫抖，冷靜地思索破局之道，漸入佳境。

終於，局勢被我扳回了，煥然一新，黑子像是變得生機勃勃，能夠靈活地進攻，亦能防守。我不再急於求勝，慢慢觀察對手佈局中的破綻及想法。最終，我戰勝了爺爺，更戰勝了那個懦弱的自己。

勝利的那刻，我激動地跳了起來。比起勝利，我更為自己的領悟感到欣喜。我意識到自己學會了棋中悟道：逆境生花。

棋如人生，蘊含千百種變化，但每個困局背後都有破局之道。在困難面前，我們不應一味地逃避，更應勇於面對，找出問題之處，解決問題。

生活中的困局就像棋盤上的戰局，不放棄便總能戰勝。

大樹下，我和爺爺相視一笑。

有人認為「勇氣是成功的元素」，你同意嗎？

2C 溫紫慧

成功，是每個人終生的目標，人類生來便懷有對成功的渴望。英國女權先驅瑪麗・沃斯通克拉夫特渴望在性別平等上取得成功；緬甸政治家昂山素姬渴望在民主化上取得成功。而使他們達致成功的港灣，不單是天時地利人和的配合，更是他們砥礪前行的勇氣。

勇氣使人戰勝心中恐懼，踏上成功路上的第一步。意大利航海家哥倫布曾說：「勇氣能將未知化作已知」，而他亦用自己的行動證明了這一點。十五世紀末，歐洲人對於地理的認知相當有限，大西洋的浩瀚未知令人恐懼，甚至許多人認為「世界的盡頭」，就在海的另一邊。然而哥倫布並沒有被這些迷信所束縛，他率領三艘小船，勇敢地踏上了這段充滿困難和未知的挑戰。面對惡劣的天氣和未知的海域，哥倫布保持勇敢探索的心，鼓舞船員繼續前行。最終，不僅發掘了美洲大陸，還開闢歐洲探險和殖民海外領地的大時代。可見，勇氣能令人克服恐懼，戰勝未知，突破認知。若然不是哥倫布有勇氣，敢於探索，向未知揚帆起航，美洲大陸又何得以被人類發現？

勇氣使人不怕挫折，勇敢面對自身問題，在成功的道路上，總會有很多困難伴隨著，但只要保持勇於嘗試，把挫折化作自身的磨練，便有機會取得成功。中國革命家孫中山為推翻中國腐敗的帝制，進行了一系列的革命。但無論是武裝鬥爭或是和

平抗議，十次革命都遭遇失敗。面對著強大的軍隊，嚴酷的鎮壓、各界的質疑和壓力，孫中山依然保持初心，勇於反抗，不斷審視自身問題，反思戰略，重新調整。最後，終於得以成功，建立了亞洲首個民主共和國。使他取得革命成功的是他勇敢反抗以及不斷改善而不放棄的精神。若不是孫中山有勇氣成為領袖、帶領革命者反抗，中國要什麼時候才能廢除帝制令國民擁有權利及自由呢？

勇氣的本質在於跨越那些「不可能」的瞬間，讓我們穿越迷霧，達致成功。當我們不再畏縮，向前一步，便已經戰勝了以前，邁向成功。人類最大的成功：不是戰勝外在的險峰，而是在內在的荒原開出勇敢之花。

機會

3A 李雙宜

春天又到了，醫院窗外的木棉樹又開花了。紅彤彤的木棉花猶如在晨光中燃燒，讓我回想起父親曾捧著同樣鮮艷的木棉花，與我閒聊。如今樹還在，人已非，那些我所錯失的機會，就像飄落的花瓣，再也拾不回來。假如世上有「如果」……

十年前，我還是一名醫科學生。當教授讓我主刀一個手術時，手術燈刺眼的光線頓時讓我頭暈目眩，還記得當時，我能聞到刺鼻的消毒酒精，聽到監護儀煩擾的「滴滴」聲，汗水從額頭，甚至掌心流下。「一心，你來做第一刀。」教授的聲音打醒我那混亂複雜的思緒。我緊張地望向患者的腹部，突然想起父親的話：「機會就像花開枯萎，悄無聲息地開花，隨風而去地苦幹，我們要好好把握。」可最終，我卻被膽怯擊敗，搖頭退後。到後來，我才知道那是讀醫時唯一能在教授的指導下主刀的機會。培根曾說：「只有愚者才會等待機會，而智者則造就機會。」而我卻像愚者以為機會將再次降臨，放開了這個得來不易的機會，我對此非常後悔。

回想起來，過往，我亦曾因一些小事與父親吵架，導致我倆的關係變得疏遠，如果我把握機會，最後我便不會那麼後悔了……

父親六十歲大壽的前一天，我抱有一絲期待，希望父親致電給我，我們能和好如初。然而，當他真的致電給我時，不知

何處來的情緒沖昏了我的頭腦，我竟以一堆難聽的宣洩話語和藉口結尾。他肯定傷心透了，而我又錯過了與父親和解及相處的機會。

幾個月後，母親致電給我，她的聲音在電話裡顫動著，語重心長地說：「這幾個月你父親，咳得很厲害，可能沒有那麼多的機會……」我雖然看著桌子上堆積如山的病例報告，回答：「唉，我不是很早就說過他要戒煙嗎？我下星期有一個關乎生死的研討會……」手指卻不知不覺地摸向抽屜裡父親送給我的聽診器——那是我考上醫學院時，他省下半年的煙錢給我的。但是我卻以工作的原因不知在逃避和猶豫甚麼，再一次放棄探望父親的機會。

一年後，噩夢來臨，那天急症室的紅燈格外刺眼。當我終於有勇氣，想要抓著最後的機會，連夜飛奔趕到病房時，父親的心電圖早已變成了一條無情的直線。母親痛哭著，她遞給我一個本是由父親替我保管著的盒子，叫我把它打開，表面除了放著我從小到大的獎狀外，還有一封封父親親筆寫給我的信。我打開信件仔細地讀，嘩啦嘩啦的雨水聲伴著我連綿不斷的痛哭，我大聲宣洩著十萬個悔意，腦海中想著十萬個「如果我有把握機會……」一場突如其來的暴雨更把窗外的木棉花打落在地上，而那些鮮紅色的花瓣在積水中沉浮，被污泥污染著，猶如我心中那不可抹去的悔恨。

如今，春天又來臨了，醫院窗外鮮豔的木棉花依舊綻放。我停下手中的工作，望著那些轉眼即逝的木棉花。父親說得是

對的，機會就像木棉花，盛開時不採，轉眼便凋謝了。世上有許多成功人士，但他們也許只是比你更敢去嘗試、去做。所以，我們不要再等待，不要再說如果，不要再讓寶貴的時光溜走，我們應好好把握每一次寶貴的機會。

窗外的雨聲淅淅瀝瀝，明媚陽光消失得無影無蹤。我坐在椅上，機械地重複著康復師教的動作。這是車禍後的第四年，我已經數不清是第幾次來到康復中心了。

「今天我們要嘗試用義肢站立。」醫師推著一副嶄新的義肢走進來，金屬關節在燈光下泛著冷光。我的手不自覺地抓緊輪椅扶手，雖然知道這是一個機會，但上次嘗試站立時摔倒的記憶還歷歷在目。隨著呼吸急促起來，消毒水的氣味突然變得刺鼻，耳邊仿佛又響起輪胎摩擦地面的尖嘯。

此刻我心中最大的念頭便抗拒。在我要拒絕之際，我聽到醫師溫聲安慰道：「這次機會就像窗外的雨，看似冰冷，卻能讓種子發芽。」我看著窗外沉默許久，「這是一個讓我重獲新生的機會。」我想著，聽著雨滴答滴答的聲音，我的呼吸平穩下來，閉上眼點了點頭。

但是現實是如此殘酷，義肢接觸殘肢的瞬間，一股尖銳的劇痛直竄脊椎。我瞪大雙眼，死死的咬著下唇。好痛！我腦子一片混亂，顧不上所謂的機會，只是本能的想逃離，我用最大的力氣掙扎著，忽然砰的一聲巨響，我摔倒了。我躺在地上望著窗外雨絲，斜織著在玻璃上劃出細密的紋路。那一滴將落未落的水珠，讓我明白到那些從指縫間溜走的機會，它們也曾這

般懸在生活的邊緣，晶瑩剔透，卻終究墜落。思緒回歸，我被人拉了起來，醫師的聲音在耳邊響起：「忍住！撐過去，這是一個難得的機會啊！」可縱使我明白這是一個難得的機會，我卻清楚認知到並不想迎接，只想捨棄這個伴隨著痛苦而來的機會。

回過神來，我放棄了今天的訓練，出現在中心門口。我自嘲般的笑笑，打開傘推著輪椅打算回家。此時一個少女的聲音從後方傳來：「一心小姐！」是隔壁病房的向華。我微笑著揮手打招呼，她快步向我走來，隨著她越走越近，我看見了一抹亮眼的黃色晃來晃去，原來是她用手抱著的一盆小小的向日葵。

「這是我自己種的，聽說你今天會來就打算送給你，幸好趕上了！」向華笑嘻嘻的說著，邊把向日葵塞到我懷裡。我對她笑著表示了感謝，卻忽的覺得不對勁。我有些疑惑地問道：「你的雙手……」話還沒說完，只見她揮動著義肢，朝我露出了一個燦爛的笑容道：「我很榮幸終於等到了一個機會能使用義肢，雖然當時確實很痛，但把握機會安裝義肢後，我過上了正常人的生活，聽說一心小姐也準備使用了？」

我愣了愣，看見向華等待許久後如破繭般重獲新生的生活，我明白到這個裝上義肢的機會有多難得可貴，原本被疼痛擊潰的心被一點一點地縫補起來，想重新嘗試的決心蔓延開去。我垂眼看著在向日葵花瓣上的晶瑩水珠慢慢滾落，回想起四年前剛失去腿的時候，當時床邊也放了一盆向日葵，讓我對

未來充滿希望，相信著讓我痊癒的機會總會到來。現在那機會觸手可及，難道我會讓它白白消逝嗎？答案當然是不。回到現實，雨停了。我忽然明白機會從來不是溫柔的禮物，而是藏在荊棘裏的花朵。它不會在你準備好才來，卻往往在你最想放棄的那刻悄然出現。就像雨後突然天晴就像絕望中不期而遇的向日葵。

「我現在正準備去接肢呢！」我鬼使神差地說著，對向華道別後便忐忑地抱著向日葵重回訓練室。醫師見到我有些震驚，在聽到我想重新嘗試時立刻馬不停蹄地準備用具。這一次，我要牢牢抓住機會。這次當義肢接觸殘肢時，鑽心的疼痛依然襲來，但我看著桌邊的向日葵，還是咬牙堅持下去。「慢慢來，重心往前。」醫師輕聲指導著。我額頭滲出冷汗，雙手死死抓著欄杆，感覺每一分每一秒都是煎熬，但這次我沒有逃跑。當我真的顛巍巍地站起來的瞬間，心中的陰霾仿佛一掃而清，我重獲新生了。

陽光透過玻璃窗灑進來，義肢折射出彩虹般的光暈。我忽然想起醫師說的話，原來機會真的像雨，落在每個人身上都是同樣溫度，但區別在於，有人選擇撐傘躲避，而有人願意淋濕全身，只為等待屬於自己的雨後彩虹。

機會

3A 藍正峰

在日常生活當中，我們可以預測天氣的變化，季節的流轉，卻無從得知在瞬息萬變的人生中，下一次機會何時到來。因此機會稍縱即逝，我們應用盡每一滴汗水去爭取。常言道：機會是留給有準備的人。若踟躕徘徊，便會與良機失之交臂；若守株待兔，即使機遇的流星滑過也無從把握，最終錯失良機。所以唯有勇敢和堅毅，才能打磨出鋒利的刀刃，在機會來臨之時臨鋒而試；唯有積極爭取，才能厚積薄發，趁風揚帆，駛動通往成功的航路。

常言道「君子藏器於身，待時而動」，機會永遠不是運氣的產物，它往往垂青於有準備之人。東晉書法家王羲之，自幼癡迷書法，每次臨池習字，染黑一池清水。日復日的勤學苦練，讓他累積了深厚的書寫功底。永和九年暮春之初，群賢畢至蘭亭，曲水流觴間，王羲之受朋友之邀，得一詩稿寫序的機會，在歡酒過後，他以卓越的書法技藝揮筆寫下《蘭亭集序》，此篇集序造就了日後書法史上的千古傳奇。此集序不僅是他的偶然靈感落筆，更是他十年如一日和勇於把握機會的必然成果，以往重複的筆墨練習，也只是為這刻積聚力量。若此前王羲之的不曾刻苦磨練，即使展露才華的機會近在眼前，儘管他天賦過人，也難以留下這筆力遒勁、意境雋永的天下第一行書。從此可見，機會從來不是偶然的幸運，而是厚積薄發的必然，就如種子在地下默默蓄力，等待破土而出的一天。

「等風來，不如追風去」。在人生的旅途中，並非所有機會都會主動降臨，許多時候，需要我們憑藉智慧與果斷主動出擊，為自己創造機會。2010 年左右，蘋果智能手機憑空出世，徹底顛覆了人們對手機的認知；與此同時，安卓系統也快速崛起，移動互聯網時代的序幕快速被拉開。當時智能手機市場被高價品牌壟斷，普通消費者難以負擔，雷軍敏銳地捕捉到了大眾對高性價比智能手機的強烈需求。他沒有安於舒適圈，發現這一大商機後毅然辭去了金山的職務，成立小米科技，只為打造一個全新的手機品牌，以顛覆性的性價比打破市場格局。在營銷和開發手機上，他深知自己的手機品牌缺乏知名度，所以他在此方面也有所創新，他通過互聯網與用戶深度互動，邀請用戶參與產品開發和討論，打造「米粉」社群，為品牌和手機爭取更多曝光的機會。次年，小米手機以九百九十九元的定價橫空出世，一經開售，首批十萬台手機一會兒就售罄了，創造了手機銷售的奇迹。可見，雷軍以精準的市場判斷、勇於創新的精神，主動創造機會，在手機市場中撕開一道裂口，重塑智能手機行業格局，也為無數創業的年輕人樹立了主動創造機會的典範。他的經歷告訴我們，當機會出現在眼前，被動等待只會錯失良機，唯有主動出擊和創造機會，才能在時代的浪潮中脫穎而出。

「山重水復疑無路，柳暗花明又一村」。錯失機會並非終局，善於轉化機會可能迎來新生，人生從不存在真正的「絕路」。北宋文豪蘇軾一生宦海沉浮，又因烏台詩案被貶黃州，由朝廷重臣流為偏遠副史，精忠報國的理想破滅，失去了實現抱負的機會。貶謫期間，他並未被挫折擊垮，而是以豁達樂觀

的心態直面困境，並把在困境中的失意化作創作靈感，用曠達的心境重新詮釋人生，把命運的打擊轉化為文學創作的機會和題材，並在赤壁之下吟出「大江東去、浪淘盡，千古風流人物」的豪邁詞章，《赤壁賦》、《念奴嬌·赤壁懷古》等曠世佳作也相繼問世。又因被貶期間物資匱乏，他開墾「東坡」，親自種植農作物，又研究烹飪方法，並將廉價的豬肉精心烹煮，造就出流傳至今的「東坡肉」。可見他即使身處逆境，依然保持樂觀豁達的心境，把人生低谷化作為文學和生活的探索機會。假使他沒有這次被貶的經歷，也就無法在人生低谷中開闢出文學與美食並兼的新境界，並從逆境中完成了從政治人物到文學巨匠的蛻變。他的經歷深刻證明，機會並非永遠一成不變，無往不利，面對機會的錯失，只要調整心態、主動轉化，才能在絕境中開創新的機會，讓生命在轉折處綻放璀璨星光。

其實，機會是人生給予我們的試卷，準備是筆墨，勇氣是靈感，也是我們敢於嘗試的底氣，而轉化是修正帶。然而這份卷子沒有標準答案，但唯有兼備三者。才能在試卷上留下最理想而又無悔的答案。然而，我們也要知道，機會就如流星劃過夜空，稍一遲疑，便消失於無盡黑暗中。在時代浪潮奔湧向前時，猶豫觀望者被裹挾著前行，我們應主動出擊，借勢而上。正如古語所說「花開堪折直須折，莫待無花空折枝」，我們不要待花朵枯萎時才去採摘，正如當時機來臨時，不要猶豫不決，應該好好把握，不要等到失去後才後知後覺，作無謂的挽留和後悔。最後，機會是不會因你原地駐足而停留，我們應以果斷的行動去爭取，這樣才能將驚鴻掠影的機會，化作你踏往成功之路的璀璨明燈。

這一份由家人送給我的禮物，我會珍惜一輩子

4B 吳柏霖

這一份母親送給我的禮物，我會珍惜一輩子。

那是一個會發光的黑熊布偶，出產已久，有大小不一的污漬，殘殘破破的樣子很不討喜。在我讀小學的時候，我多次把它扔掉，可下一天那布偶就會成為「怨靈」，又一次出現在床底下。原來是母親所做，面對我一次又一次的責怪或疑問，她總會露出慈祥的笑容對我說：「反正你別扔掉就行，又不會阻礙你。」雖然不解，但我還是隨母親了，那布偶便一直放在床底下。可小學生是天真的，每當我在生活中遇到開心或傷心的事，我都會拿出布偶，然後把它當作母親，喋喋不休地說着大小事、雖然表面上我不喜歡那布偶，但終究是珍惜它。

光陰似箭，日月如梭，轉間便到了上中學的年紀。那布偶被拿出的次數也愈來愈少，母親難得在家休息，可面對她的只有冷冰冰的木門。有一次，親戚們都來了我家，母親高興極了，便拿出那佈滿灰塵的布偶，自豪地分享：「這可是我兒子的百日宴時我親手織給他的！」不少親戚都露出了或讚賞或嚮往的眼神。我也吃驚，原來布偶已經十五歲了。轉眼間，羞憤蓋過了驚訝，一想到一個中學生仍在玩布偶，我便害羞不已，連忙拿走那布偶便匆匆回房了。親戚們都走後，母親才走過來為自己的行為道歉，可中學生是敏感而衝動的，那種羞憤欲死的情況歷歷在目，一時憤怒下，便對母親吼道：「我再也不要這破

布偶了！」剎那間，一切都靜了下來，過了一會母親才弱弱回道：「對不起兒子。」便離開了。我不願去想像她離關時落寞的背影，只好一遍又一遍的對自己說這是母親的錯，連忙上了床，以睡覺來忘記一切。

靜靜地看着天花板暖黃的燈光，讓我想到了那布偶胸前的燈泡，輾轉反側，終於還是下床打算找回那隨手扔掉的布偶。雜物堆中，我終於在一個鐵盒找到布偶。我看着它，不忍把它扔掉。倏地，那反光的鐵盒照了我一下，出於好奇我便把它打開了，灰塵緊接着湧出，我定睛一看，那些早已斷掉的線和一封泛黃的信，打開一看，那是一封十五年前的信，信中寫着一個男孩高興地玩着布偶的情景，越往下看，我才驚覺信中的主角就是我，想必這封信是母親寫的吧……

滴、滴，兩滴水滴在了信上，往臉上一摸才發現眼淚早已決堤。是啊，母親為了讓兒時的我不會因為父母忙於工作而感到孤單，辛辛苦苦地織出那布偶，在百日宴那天送給我。看着布偶，我情不自禁地按下了發光的按鈕，在燈光的透射下，它身上漸漸出現了一些字：「兒子努力！」、「兒子最棒！」這些老土的鼓勵讓我哭笑不得。這布偶，不僅僅是母親的化身，更是我的心靈支柱，多少個日與夜我在漆黑的房間抱著布偶等待母親回家；多少個喜與悲，我在孤單的客廳中對著布偶自言自語分享。母親把對我的期望和鼓勵都放在布偶身上，難怪她一次又一次地阻止我扔掉布偶，不知長期都不能與兒子見面的她是否這樣煎熬呢？想到此處。我頓時內疚不已，連忙跑出了房間。

廚房氤氳著飯菜的香味，看著母親不勞苦地做的晚飯，我再也忍不住「哇！」的一聲哭了出來，跑到母親的懷裏。母親愣了一愣，隨即以溫暖的雙手回抱住我，一如十五年前我出生的時候，一如十五年前我拿著布偶玩的時候。看著母親臉上的川流和漸白的頭髮，我不禁慶幸自己仍有時間報恩。我定會一輩子珍惜這個布偶，在時時刻刻謹記布偶，以及母親的愛。

這首歌勾起了我的回憶

4B 吳柏霖

「難離難捨，想抱緊些，茫茫人生，好像荒野……」

手機響起了優美的男聲，迴響在房間之中。凜冽深秋，楓葉緩緩凋落，露出深藏不露的樹幹。大鳥正奮力展開雙翅，為弱小的麻雀抵擋寒風。窗外一個男人正踏著單車，背上的男孩正用臃腫的雙手緊緊抱著男人，生怕會掉下去。陰沉的天氣化成了電影螢幕，把我腦海的一切都投影出來……

「父親！父親！你在哪……」小孩微弱的哭聲吸引了我的注意，只見那最為熟悉的陌生男孩正跌坐在地上，嘶哈嘶哈的企圖減輕手臂上觸目驚心的血痕。揭開自己的衣袖，還是不禁倒吸一口涼氣，依舊的可怖，依舊的光輝。「父親呢？」我也不禁疑惑。這是多久年前的事了，遠到我近乎忘記了曾被父親拋下，如果不是那道傷疤。可仔細地看牆壁後的人影，我又恍然大悟了。那時候的你，一定會對那男孩咬牙地從散架的單車中站起來，那堅強的樣子，而感到自豪吧。

你也未必會想到，經歷了這樣一場大車禍，你還是義無反顧地咬牙堅持學踏單車吧。依稀記得，母親在得知我仍要踏單車時那暴怒的樣子，指著父親：「八針！他右手縫了八針！醫生說差點、差點他就失去右手了！死男人，你是要害死我們的

兒子嗎？」印象中永遠笑憨憨的父親第一次流露出一自責的神情。母親最後下了定論：「死鬼！你可不能再讓他受傷了呀！」

自此以後，父親便永遠要我緊緊抱著他，才能上單車。幼稚的你是天真的，只知道能和父親一起玩，便是最好的。每一個星期天，你都會沿著將軍澳海岸踏單車。藍牙耳機不時響起那熟悉的音樂。年少的你揚起天真的面孔問：「爸爸，為什麼你這麼喜歡這首歌呀？」他笑笑說：「因為我們在踏單車，所以我們聽『單車』，至於為什麼聽陳奕迅的歌嗎？嗯……畢竟我們是同年的嘛！」那時的你還小，讀不懂父親眼中複雜的情緒。可現在的我讀懂了，那是不甘，那是仰慕，那是迷茫……

直到你上小學，終於搞懂了怎麼去踏單車，父親才放心讓你去。懂懂的你無知的，總是嚷嚷著要和父親比拼速度，一開始的你能超父親三四十米，可陳奕迅的歌聲總在前。你很不解，便氣沖沖地去問：「你為甚麼能踏這麼快！」還不止，那小短手比劃出超級大的圓，父親總會被逗笑，沒好氣地說：「我曾經是港隊車手呢！小不點你怎麼跟我比！」你也總氣鼓鼓地回道：「那我要做比你快一千倍、一萬倍、無限倍的單車手！」「好，一言為定！」那時的你還小，沒留意父親那失焦的目光。我可看懂了，那是懷緬，那是自豪，那是希冀……

到上初中了，「單車」便成為了你音樂庫中的最愛。每一隻字似乎都有深意，雖是艱難，但憑你讀懂《楊修之死》的能力，還是能略解一二歌詞深意。父親總是找你去踏單車，可自大的你是敏感的，怕其他中學生對你指指點點，怕其他中學生

笑你是跟屁蟲，怕其他中學生笑你只會黏著父親。你拒絕了父親，你讀懂了父親顯而易見的失落，他用那明顯失望的聲音說：「唉！難道你不當賽車手了嗎？」「根本無關係好嗎？我是青訓的一員，參加了兩年了！糊塗鬼！」雖是這麼說，可你還是去了。一如既往的規則，看誰能更快地完成三公里。自從搬來沙田後，這規則便更易理解了一——一條直路剛好就是三公里。「三、二、一！」你倆咬緊牙關，誰也不讓誰。兩匹脫韁的野馬在草原狂奔，其中一隻馬正唱著「單車」。你驚訝地發現，陳奕迅的聲音似乎就在旁邊，甚至隱隱有超越之態。「耶！我終於贏你了！哈哈！」你在率先到達終點後叫道，陳奕迅的歌聲緊隨其後，正做作地憤怒捶地。那時的你聽著父親的耳機傳出的歌詞，以為是父親故意輸給你，笑了笑沒有說話，我卻看到了父親早已濕透的後背和大口喘著的粗氣。

一直到升上高中前，你都期待著一邊追求穩定成績，一邊繼續參加港隊軍事選拔。可第一次測驗出來後，你果真是大跌一把。「全級第七十四名，我記得你去年是全級第三吧。」班主任正一臉嚴肅的對我說。這句話令我回家後還記著。母親看著成績表，也是凝重的對我說：「如果你考試還是這樣，以後便不准玩單車！」

「玩單車」，多麼輕浮的話，我視作夢想而奮鬥的目標，卻只換來不准「玩」的命令。父親讀懂了我的情緒，在一個無人的夜晚，悄悄向我坦露了他的童年：「我在中學時也曾想當港隊車手，可你爺爺花了三天把我打得無力氣叫了才放手，自此我便放下了那念頭。我不強逼你，但你還會去當單車手嗎？」

這一次，我真切讀懂了父親眼中的擔憂和期待。我堅定地點了點頭，他又如釋重負又喜出望外地抱緊了我。「兒啊，爸的那份夢想就交給你了。」

我要放棄讀書光明前途，去踏單事的消息在親友間不脛而走。姑姑、姨婆、叔叔、叔伯都來我家湊熱鬧：「你這外甥怎麼這樣啊！我以為你是聰明人呢！沒想到和你父親是一類人！」「你是讀書人，反而做這些沒有前途的……」等等，多不勝數。這個時候，父親總會擋到我面前，把那些煩人的話都隔開，一如我小時候摔倒時用那溫暖的手抱緊我，一如我小時候被人罵不務正業的時候保護我。我是否選擇了一條正確的道路呢？我不知道，只知道自從半年前父親病倒，去了外國治療後，我便許久沒聽見他的鼓勵。

窗外那對父子緩緩地騎著單車離開了，我和那男孩對視了，從他眼中我看到了天真和無知。他也會成為像我一樣「愚蠢」的人嗎？如果父親在的話，他必用那雙手化成巨大的翅膀，緊緊地溫暖我，緊緊地抱緊我。

在成為單車手的路上，有過許多人質疑我，但父親總會站在面前維護我。他是真的想我追趕夢想？還是透過我去完成自己的遺憾？我不在乎，哪怕他的目的是後者，我也甘願以此為目標，去報答父親的理解。

樹葉緩緩落下，大鳥倏地遠去，那麻雀面對別骨寒意，雖是十分辛苦，可目光始終看向大鳥離開的方向，堅定而虔誠。

「任世間怨我壞，可惜我只得你，成就我的狂或野……」
句畢，父愛的表現也已到達了頂峰，我也不再迷茫了。

看著遠在英國的父親，我似乎只能和那小麻雀作伴，共渡
漫長的寒冬了……

「後天努力，比先天優勢更為重要」，你同意嗎？

4B 李晉杰

無可否認，在邁向終點名為「成功」的這條道路上，與生俱來的先天優勢固然不可忽視，但正如美國暢銷作家丹尼爾·科伊爾所說的：「卓越不是天生的，而是後天養成。」先天優勢就像從天上掉下來的餡餅，但只要你不伸手去撿，那掉再多下來也是無補於事。可想而知，「伸手去撿」的這個行為是有多麼的重要，由此可見後天的努力比先天優勢更為重要，努力才是成功路上最重要的因素。

天賦為上天賜予的一份厚禮，但只要有堅持不懈努力下去的心，那即使沒有這份厚禮也無妨。現役美國職籃球員河村勇輝從小身高就比同齡人矮上不少，身高上的劣勢加上黃種人的身份，帶來運動能力上的限制，仿佛就把他的籃球夢提早磨滅掉，但事實正正相反：沒有天賦並不代表打上籃球最高殿堂是無稽之談，在初中開始他便日復一日地不停訓練，身高不夠？那就訓練與高個子對抗進攻的技巧；運動能力不好？那便每天抽空看關於傳球意識的影片和不停練習運球基本功。每天既枯燥乏味又高強度的訓練即使令嘔吐不止已成了每天結束練習後的家常便飯，但他還是緊咬牙關沒有放棄，即使在籃球場上面對身高和運動能力比他優秀的對手，他也靠著能靠後天努力練出來的運球技術打倒巨人，最終硬是在籃球界殺出一條血路，踏上了他從小到大夢想中的舞台。由此可見，即使沒有天賦的幫助，靠著比平常人多幾倍的努力，花多幾倍的汗水，建成自

己的目標也並非不可能。試想想，連一個身高和我們並無二致的人都能打上美國職籃，那還有甚麼是靠努力不能達成的？

拋開天賦，出身的環境在大多數人的眼中也是其中一條打開成功之門的鑰匙，但果真有那麼重要？前中國首富馬雲生於杭州的一個普通家庭，生活清貧，父母的收入微薄，還要養活四名子女，擔子沉重，他卻沒有被這種家庭環境影響。在他長大後，為創立公司阿里巴巴而會見投資人時，超過三十位投資人都沒有一位願意投資他的方案，可他沒有從此一蹶不振，方案不斷地改良再改良，持續不懈地尋找一個又一個投資者，嘗試遊說他們投資，換來一碗又一碗閉門羹，但始終沒有成為壓垮駱駝的最後一根稻草。馬雲最後終於遇到了一位被其口才所折服的投資者願意投資，後來的故事大家也耳熟能詳。這樣看來，先天的出身背景明顯並不是關鍵，有多少人從出生起就擁有比馬雲優越不止一點的生長環境？最後成就比肩馬雲的又有多少個？答案可想而知，因此，出身環境在成功路上並不比努力重要。

「沒有先天優勢，何來的成功？努力只不過是弱者走的路罷了。」這不出意外是部分人的看法，的確，不能一筆抹殺先天優勢的重要性。可是如果只靠先天優勢，並把努力視作弱者取得成功的行徑，那結果其實也不難猜。家喻戶曉的《傷仲永》這個故事便是個好例子：方仲永五歲開始就能作詩，可謂「神童」，但他的父親卻整天帶他出外賣藝，導致沒有在適當的時候學習，最後被發現文采和措辭都大不如前，泯然於眾人。看

輕努力重要性的下場，想必有目共睹。那麼像他那樣，甚至才智不如他的人，還有不努力的道理嗎？

總括而言，腦筋遲鈍的人，經過不懈努力，也能達成不平凡的成就；而先天有不少優勢的人，如果僅僅靠自己的那些優勢作資本去顯耀而不作努力，從此停滯不前。那麼，他也將浪費掉寶貴的光陰，最終一事無成。所以我認為後天努力，比先天優勢更為重要。

「後天努力，比先天優勢更為重要」，你同意嗎？

4B 梁凱童

常言道，一個人的命運在出生時經已決定，後天的努力在他人的先天優勢面前不過是徒勞。但世上當真不存在逆天改命嗎？在我看來，事實並非如此。

首先，後天的努力能夠克服先天的缺陷。即使沒有先天優勢，甚至天資落後他人，也並不代表你永遠要被困於缺乏之中。香港殘奧建動員——蘇樺偉便是一個活生生的例子。蘇樺偉天生患有肌肉痙攣症，導致肌肉不協調、四肢力量不足。一次偶然的機會，他接觸到了田徑。經過刻苦的訓練，他入選香港田徑隊，還登上了殘奧會賽場。後來，蘇樺偉更在多個項目奪得金牌，獲得不凡的成就。此後，他的人生經歷被輯寫成電影作品——《媽媽的神奇小子》。當中的一句對白道：「我知道我起步慢，但這就是為甚麼我要繼續去沖，繼續去追的原因，跟我的命一樣，我就是要從後面追上來！」雖然這僅是電影中的對白，但又何嘗不是蘇樺偉的人生寫照？即使起跑點比其他人遠，道路比別人難行，後天的決心和努力依然能夠蓋過自身的不足。這麼看來，先天的缺陷可以通過後天的努力去克服。相對地，先天的優勢在足以逆轉局面的努力面前，就不是那麼重要了。

其次，後天努力能夠彌補家庭背景的不足。儘管與生俱來的家庭無法給與出眾的背景，後天的努力仍然能助你踏出一片

天。就如西漢著名的學者——匡衡的人生歷程。他出生於農夫世家，生活本就貧困的他自然無法從家庭中取得甚麼物質上的支持。就連他的書，也只能從別人家中借來。入夜後，沒有燃料去點燈的他仍未放棄讀書學習。他用鑿子將牆上的縫隙鑿成了一個小洞，並靠著鄰家透過來的一點光讀書。他依著自己的勤奮，成功助自己走出了那小農村，更成為了傑出的政治家及文學家。由此可見，先天的家庭環境亦不能成為束縛你的囚籠。匡衡的範例證明了後天的努力足以擊碎名為「家庭背景」的枷鎖。即使天生被家庭條件阻撓，沒有得到物資上、人脈上的幫助，後天的努力奮鬥也能為你開創出一條道路。

相反地，就算擁有先天優勢，若果不能通過後天努力，加以利用，最終也只會化為糞土。先天優勢並非有著必然的作用，而是需要後天努力去維持的。出自王安石的經典——《傷仲永》便印證了後天努力的重要。散文中寫道，方仲永的家族世代以耕田為生。在他從未接觸過書寫工具的年紀，他奇迹般地寫下了令人驚歎的詩句，使同鄉的人都對他感到驚異。然而，仲永的父親並不打算引導兒子就他的天賦加以發展，反而帶他四處拜訪鄉民，獲取名利。由於方仲永的天資並未得以發揮，他的能力也未有隨著成長進步，最終淪為一般人，白白耗費天資。後來更有傳說：「他已經和普通人無異了。」方仲永的故事帶出了出眾的天資並不能帶領人獲取實質的成就。儘管一個人天資突出，若不付出努力，任由天資耗費，終究會成為平庸之人。說到底，成功與否的轉捩點，無非是由後天的努力去掌控的，換句話說，是由人們自己掌控的。

先天的優勢是上天給予的一把鑰匙，需要有人帶著它去尋找通往成功的大門，才能發揮它真正的作用。否則，它就只是一個表面光輝的謊言，一朵短暫綻放的鮮花，最終都會化作平凡，無人問津。成功的關鍵就在於你是否願意付出努力，踏出尋找「大門」一步。其實，世上哪存在所謂「輸在起跑線上」的人？有的只是還未「發力」去跑的人罷了！

「後天努力，比先天優勢更為重要」，你同意嗎？

4B 許如峰

常言道：「成功是靠一分的天才和九十九分的努力。」但也有人認為天賦才是成功的必備條件。兩者都固然是引領人步向成功的關鍵，但對我來說，持之以恆的努力最為重要。

我認為，長時間努力的重要性比與生俱來的天賦大。正如舉世聞名的天才物理學家愛因斯坦，他便是一位缺乏天賦的成功人士。年幼時期的愛因斯坦學習說話的速度比較緩慢，父母因此很擔心，甚至曾經找過醫生看診。他兩歲後才學會使用字詞。家人都很擔心，怕他以後有學習障礙。但透過多年持續的努力，愛因斯坦不但跨越了這個障礙，更在 1895 年，迎來他在物理學的第一個里程碑。當時年僅十六歲的他撰寫了有生以來第一篇理論物理論文，標題為《論在磁場裏乙太狀態的研究》。更在同年參加了瑞士蘇黎世聯邦理工學院的年度入學考試，這時的他比大多數考生至少小兩歲，不可思議的是他在數理科部分得到高分。這兩件事進一步印證了努力為一個人帶來的影響遠比天賦所能帶來的更多更深遠。

反過來說，假若先天優勢真的比努力重要，那麼缺乏先天優勢的人該怎樣才能成功呢？1982 年出生於澳洲墨爾本的力克·胡哲出生時患有先天性四肢切斷症，沒有完全形成四肢，但他仍然成為了一位成功的演講者和演員。最初，他出生時腳趾融合了，須進行一項手術以分離腳趾。這樣他才能腳去取替手，

用腳趾抓住、翻頁或做其他事情。直至現今，他已經能夠用腳來操作電動輪椅、電腦和手機。在力克十九歲的時候，他打電話給學校，推銷自己的演講。雖然他的請求被校方拒絕，但他每天仍努力不懈地對講稿作出修改和對著鏡子進行練習。終於皇天不負苦心人，力克的第五十三次請求得到了校方的批准，他獲得了一個五分鐘的演講機會。或許他也沒有想到這一次演講只是他演講路上的一小步，直到今天，他已經在全球二十五個國家合計演講了一千五百場。總共有三百萬名觀眾聆聽他的故事。由此可見，先天優勢不是步向成功最關鍵的因素。另外，當一個人缺乏先天優勢，努力可以彌補他的短處，甚至讓他步入成功的殿堂。

那麼缺乏努力又會帶來甚麼後果呢？就是無論天資多聰敏的人都沒有成功的機會，就如王安石筆下的方仲永。方仲永年僅五歲，便能寫詩。其後，凡指定事物讓他作詩，他立刻就能寫出文理兼備的作品。同邑之人因此感到驚訝，有些更願意花錢買他的作品。可是，他的父親認為可借兒子的天分圖利，終日只帶他為人作詩賺錢，不讓他讀書學習。幾年後，王安石與方仲永會面，卻發現他的才華與之前的傳聞不符。又過了七年，王安石再問方仲永近況，方知他的才能已然消失，與一般人沒有分別。儘管方仲永小時候天賦過人，才華出眾，長大後卻變成平凡的人，究其原因，在於後天沒有及時接受教導和培育，證明一個人無論先天的才能如何，若後天不努力學習，最終都無法成才。

總括而言，努力是成功的關鍵因素，它的重要性遠大於先天優勢，甚至可以彌補先天性不足的短處，帶領各式各樣的人走向成功。

談關愛

4B 黃爾淳

關愛，即是關懷、愛護別人。關愛不是憐憫，更不是同情，而是給予愛和關心，讓別人走出困境，讓自己感到快樂，這才是關愛的本身。當我們在黑暗時感到徬徨無助，關愛就像是一枝蠟燭，燃燒自己為我們帶來溫暖，拂走心中的陰霾，讓我們不再絕望。

關愛使世界變得美好。君不聞謝婉雯醫生的傳奇事蹟？二零零三年，沙士病毒在香港肆虐，一千七百五十五人感染病毒，二百九十九人逝世。正當香港烏雲密佈，謝婉雯自願到前線照顧患病的病人，她的出現仿若一線曙光，點亮了全港市民的希望。直到她也受到沙士病毒感染，仍然關心著其他病人。謝婉雯愛人如己，為了搶救病人犧牲自己的生命，她的死訊傳出後，引起了很多市民的哀悼，各界亦用不同方式紀念她的事蹟。孟子曾說：「愛人者，人恒愛之。」愛護、關心別人的人，別人也會愛他。謝婉雯勇於犧牲生命關愛別人，她的精神也會被別人銘記於心，並繼續傳承下去。現今人們都先考慮自己的利益得失，很少有人願意作出犧牲。假如每個人都付出一點點，世界豈不是會充滿關愛？

關愛不僅能幫助受助者，更能充實自己。遍覽青史，德蘭修女便深諳箇中真諦。德蘭修女在創辦仁愛傳教女修會後，一直給予貧困無依的人士免費援助和服務，不分階級、國籍、種

族、宗教或地域。她又在貧民窟設立孤兒院、收容所和庇護所，收容棄兒、傷殘病童或弱智兒童。她致力把愛心和關懷推廣給有需要的人，為營養不良的人士設立營養中心，為麻瘋病人籌辦流動診所及康復中心，為無處棲身的人提供夜間收容所。德蘭修女的一生成就無數，最終福有攸歸，她的善行獲舉也讚賞，被頒授不勝枚舉的獎項，例如諾貝爾和平獎等。俗語說「贈人玫瑰，手留餘香。」當我們送別人一朵玫瑰，手上餘留的是一陣關愛的芳香；當我們為別人點亮一盞明燈，同時也照亮了自己的視野。當我們在日常生活中的小事上關愛別人時，又何曾不是在幫助自己呢？

關愛能打破階級限制。林肯便是其中一個例子。林肯是美國第十六任總統，他領導了美國經歷其歷史上最慘烈的戰爭——南北戰爭。此後林肯實施了一系列措施，讓公眾稱他為美國歷史上最偉大的總統之一，其中包括廢除奴隸制，解放所有奴隸。一八六三年，林肯推行了《解放奴隸宣言》，以及用軍隊保護逃脫的奴隸，鼓勵邊緣州將奴隸制非法化，並推動國會通過了修正案，徹底廢除了奴隸制。他說：「奴隸制是建立於不公正和糟糕的政策之上的。」他關心到奴隸的地位和待遇，身體力行廢除了不公平的制度。雖然我們不能像林肯一樣作出影響重大的決定，但是即使每人走出一小步，世界也會多些愛。關愛是不分階級的，即使是當時地位低下的奴隸，林肯也能給予關愛，所以我們應該關愛社會上不同的人。

掩卷沉思，每個人都能關愛別人，只是事在人為。關愛是一把火炬，照亮人的心靈，關愛是春風，為萬物添上生機，關

愛是明燈，為我們帶來希望。只要每人都付出一點關愛，世界就會變得溫暖。

這一份由家人送給我的禮物，我會珍惜一輩子

4D 丁芊彤

記憶中的爺爺臉上總是洋溢著慈祥的笑容，他的眼神猶如冬日暖陽，明亮而柔和。他是最最尊敬的長輩，是我的人生導師。他有著豐富的閱歷，總是給我講故事。

十年前的某個下午，「嘟嘟！」是爺爺回來了！聽到爺爺的鳴笛聲後我馬上飛奔下樓迎接他回家。爺爺雙手背在身後，想給我一個驚喜，我定睛一看，原來是一副象棋。那副象棋是木製的，很有質感，圓滾滾的棋子讓我覺得好生可愛。爺爺用他那溫潤醇厚的聲音對我說：「英秀，爺爺教你下象棋好不好啊？」

爺爺有耐心地跟我說明了下象棋的規則和歷史，又繪聲繪色地向我介紹象棋的歷史由來，我聽入迷了，被象棋文化深深吸引著。我乾脆俐落地下了一隻「車」，「不行不行，我要先走兵。」我邊說邊伸手欲把棋子拿回，爺爺只是笑而不語。到了棋局的中段，我勉強能應付。「要是爺爺這回下卒，那我應該有勝算。求求你了，千萬不要走砲啊，要是走了砲，那我肯定就要輸了。」爺爺走了一步卒，「太好了，這把穩了！」我暗自高興，「啊不不不，我要走砲！啊哈哈，我就要贏了！」爺爺誇張地說。「爺爺你怎麼可以這樣！不可以反悔的！你快把我的馬還回來！」爺爺也沒有說話，只是看著我意味深長地微笑著。我突然意識到了甚麼，慚愧地低下頭。「拈棋深思，落子無悔」是爺爺教給我的第一課。爺爺說一方棋盤就是一片

戰場，行每一步都要謹慎，且沒有回頭路。一著不慎，滿盤皆輸，人生也是這樣。我們做的每一個決定都可能改變我們人生的整個方向，所以要三思而後行，想清楚再行動。

隨後我不斷學習下象棋的技巧，天天纏著爺爺想要他教我更多，但爺爺總說：「再等一等吧，還未到時候。」

幾個星期後，爺爺終於肯教我下棋了。但這次他卻帶我到公園看別人下棋。我和爺爺來到一個小亭子裏，裏面有一群人圍著一張小圓桌。棋局間，一個老伯一直指著棋盤評頭論足，一驚一乍的。看到別人厭惡的目光他卻毫不收斂，沉浸在自己的評棋世界中無法自拔。原來爺爺想藉此教我第二課——「觀棋不語真君子」。爺爺說在別人下棋時保持沉默，是尊重他人的一種表現。下棋時需要很高的專注力，別人下棋時隨意干涉會打亂別人的思路，甚至會讓下棋者感到有壓力。在日常生活中，「觀棋不語」也是一種良好的品德。保持謙遜、自我約束也是這句話的深層含義。我們一生中會遇到很多不同的人和事，有時候也要學會保持沉默，不輕易發表自己的意見。

後來爺爺經常教我下棋，但又不像以前溫柔。

爺爺第一次認真地與我下棋對決，果然薑還是老的辣，我輸得一敗塗地。「棋逢對手」是爺爺教給我的第三課。下象棋的戰術層出不窮，謀局勝於謀子。你受到的威脅不僅僅只有來自正面的，更要當心長兵器。攻守兼備，剛柔並濟，下棋時攻防平衡至關重要，每一次落子對弈都是智慧的較量。人生也是

一樣，不能只看到眼前利益，要把目光放長遠，格局放大。我們會遇到形形色色的人，要小心提防身邊的小人。不怕君子，就怕小人，君子坦蕩蕩，小人長戚戚。真君子會與你正面交鋒，但小人會暗箭傷人，有時候被陷害了你也不知情。

後來我一直努力鑽研棋藝，以爺爺為目標，希望有一天可以打敗爺爺。

接下來的幾個月爺爺都沒有教我下棋。有一天，爺爺突然一改以前的和藹可親，用很嚴肅的口吻命令我跟他下棋。我雖錯愕，但來自爺爺的壓迫感讓我不得不接受。那就看看我這幾個月的練習有沒有效果吧！這次的目標是打敗爺爺，就算打敗不了也起碼不能像上次一樣輸得那麼慘。

爺爺這回很嚴肅，眼神凌厲，用了很多我從來沒有見過的戰術，原來爺爺比我想像中還要厲害，我對爺爺的敬意又多了一分。棋局剛開始時我有些吃力，後來我又亂了方陣。回想起一開始爺爺教我的知識，逼迫自己冷靜下來。隨著棋局的發展，我逐漸適應，見招拆招，最後險勝爺爺一點點。「耶！我終於贏一回了！」我欣喜若狂，高興得手舞足蹈。

爺爺看到我贏了後，鬆了一口氣，眼神恢復以前的柔和，有種釋懷了的感覺。他溫柔地摸了摸我的頭，眼角泛著淚光說：「是時候了，我的英秀啊！你出師了，真為你感到驕傲，爺爺也放心了。」我認為爺爺的神情不對勁，我問他怎麼了，爺爺卻笑著擺了擺手說沒事。騙人，明明就是在苦笑。

到後來我才明白，爺爺教我下象棋的真正目標是想教我人情世故。我從小就調皮搗蛋，天天到處闖禍。每次都是他無條件地支持我，幫我收拾爛攤子。後來我回到香港生活，與爺爺相隔兩地，媽媽告訴我原來爺爺最放心不下的就是我，到了香港就沒有人再寵我了，以我這樣的性格在社會上很容易吃虧。爺爺教我下棋是想我修心養性，領悟象棋中的人生道理。

爺爺，我做到了，你看到了嗎？我現在已長成亭亭玉立，落落大方的少女了，我再也不會闖禍了，身邊的人都很喜愛我，我也沒有被欺負。你看，你送我的象棋我也帶來了，這些年來我一直珍藏著。十年了，還是跟新的一樣。每次我一看到這副象棋，我都會想到我們以前一起下棋的時光，還有你苦口婆心地教我的道理。我只想再和你下一局棋，聊聊天，我真的好想你，好想你……

這一份由家人送給我的禮物，我會珍惜一輩子

4D 張靜

翻土、放下種子、澆水，等待植物成長。小時候母親的教導，空閒時間裏學習栽種的技巧，已經成為我的興趣。幼時母親送給我的禮物，是我現在人生的基礎，是母親對我的教導，也是令我珍惜一輩子的契機。園藝工具，是栽種中最為重要的。母親送給我的園藝套裝，價值可能算不上珍貴，但這是母親第一次送給我的禮物，也是我會一輩子珍重的禮物。

園藝套裝裏包括了鐵鏟、剪刀、噴壺，雖說是套裝，但這些都是母親親自到不同工具店購買的。在我剛升上幼兒園時，我便喜歡在泥裏鬧騰，到處拔走在罅隙裏奮力生長的野草、野花。所以剛收到這份禮物時我非常興奮，欣喜雀躍，想馬上嘗試看看。第一次與母親一起移植花朵，母親溫暖的雙手覆上我的手，溫柔地手把手教導我。「這樣便完成了。」母親對著我輕聲慈愛地說道。看著小小的花苗被泥土保護著，被風吹到輕輕搖晃。我感到滿足，充滿成就感。

每過一天我便給它拍一張相片，每天都得在它旁邊轉上幾圈，不看個四五次都不行，每過三天便準時準點給它澆水。不用害怕一不小心澆太多水，因為利用噴壺澆水，可以更好地控制水量。

花朵越長越大，看著它慢慢長高，變得高大盛放。可是，隨著時光流逝，花朵的枝葉開始發黃變枯，葉片摸起來乾枯、硬脆的。

我不知道為何會變成這樣，跑去找母親，問：「花兒是否要凋謝了？為什麼它會變得這樣醜醜的？」「花兒不能一直順利成長，雖然中途會遇到不順心的情況，但是只要剪掉那些枯黃的枝葉，花兒便能開得更燦爛。」母親答我。

「花朵生病了，替它治理吧。」

母親告訴我拿起剪刀，對準枝節的根部，剪下去。被剪下來的枝葉要丟掉嗎，我心想著。母親就像讀懂了我的表情一樣，輕輕拿掉在肩上的落葉，並對我說：「剪下的枝葉，會以養分繼續供養花朵。一次的改變，讓下一次開得更大更美、更鮮豔。」母親把落葉拿起，枯黃的葉片透不出絲毫朝氣，但是相反，花朵剪掉枯枝乾葉後，就像脫胎換骨一樣，比原先得更燦爛。那把花枝剪靜靜地放在桌面上，陽光照射到它身上，這把花枝剪賦予了我一個嶄新的意義。

小時候，母親一次教導我修剪花朵的片段，令我的人生產生改變。我做事總是大大咧咧的，對待別人也是。經常因為這樣，讓人感到受傷。這亦令我做事十分粗心、馬虎，漸漸地沒有人在我身邊，我開始陶醉於栽種當中。經歷一次次的修剪，看見一朵朵花的盛放，讓我下定決心要改變，要如同綻放的花朵，迎接我的蛻變。年少時的直來直往，換成了長大後更深思

熟慮的性格。剪下的枯葉、過去的年少氣盛，把一切不完美的地方拋棄。忍受上司給的所有刁難，反覆思考如何抉擇，不做錯誤的事。身邊有了一起共同進退的夥伴，「剪下的枝葉，會以養份供養花朵」，過去的不完美，會以經驗活出一個更璀璨的人生。

嗶、嗶、嗶嗶，「我來看你了，母親。」潔白的病房裏，只簡單擺放了一張單人床，床邊的生理監視器發出有規律的聲響。我放下手裡的花束，對母親說道：「這是我自己栽種的花，是你最喜歡的梔子花哦。」「來了啊，一心。」母親在不久前發現患上了腦退化，雖然現在還未算太嚴重，但情況仍不樂觀。我扶起母親，讓她坐在床上。「母親，你記得小時候的事嗎？我那時頑皮，常常到處闖禍。我只記得母親你手把手教我園藝了。」「你還拔過街邊的野花，叫我幫你把它種植變高。」母親淡淡地說出往事，總是有種悲傷的感覺，我怎麼可能忘記母親幫我栽種野花的事。以前我也愛拔野花，但在拿到母親送給我的園藝套裝後，我便把在街道旁開得最美最大的野花帶回家。雖然是最好看的，但只限於野花野草中。母親告訴我，野花之所以是野花，是因為生長在可憐、資源有限的地方，就算移到盆栽裏也不會馬上盛放。可是能在一次次的澆水中逐漸吸收，成為更美、更堅強的花朵，迎接屬於「野花」的新生。

母親也必迎接她的新生，就像野花一樣，度過可憐的一生，吸收新世界的水份。離開病房前，母親抬手輕輕摸了我的臉頰，略微冰冷和佈滿皺紋的手，滑過我的臉龐。舊日歲月早已不在。

「媽媽我啊，生病了，要治理了。」

剪下的枝葉，會提供養份。剪掉枝葉，會開得更燦爛。園藝套裝的鐵鏟、花枝剪，教導我植物的盛衰。剪下的枝葉，可以成為新的養份，令它得以開花。

普通的園藝套裝，不凡的價值意義。母親已經忘記對我的教導，但在這世界盡頭，還有我記得。「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」母親對我的栽培，是教我如何栽種植物，修剪枝葉，令下一次的盛放。植物如此，人生亦如此。

讀萬卷書，行萬里路

5A 何銘恩

古人曾說：「萬般皆下品，唯有讀書高」、「書中自有黃金屋」。自古以來，讀書在眾人眼中有着至高無上的地位，甚至世間沒有任何追求能夠與之相提並論。但在現今社會，未必人人飽讀詩書，亦能因着自身際遇、經歷而名成利就，因而「讀萬卷書不如行萬里路」之論漸漸在社會興起，受人追捧。在我看來，讀書與行路兩者間並沒有高下之分，而是相得益彰。

讀書重廣，能讓人快速吸取大量知識。書本，乃是將無數先賢長年累月經歷的累積，去其糟粕，取其精華，當中蕴含着前人獨一無二的思想和見解。而讀書則是一條捷徑，讓我們得以省卻親身經歷的時間，直接將前人的知識歸為己有，站在其肩膀上繼續前行。鴻篇巨著《史記》作為司馬遷的畢生心血，當中詳細記載着自傳說中的黃帝至漢武帝時期數千年歷史的興衰終始，而我們只需通過閱讀《史記》，就能了解認識中國歷史轉變，朝代盛衰的因果關係。另外，書本上的知識是多元的，在資訊爆炸的時代，擁有廣博全面的知識儲備，是我們在未來社會立足的重要基石。互聯網的出現更大大降低通過讀書獲取知識的成本，讓我們即使足不出戶亦能知曉天下事。在當今社會，科技的發展為我們帶來創新的學習模式，網上有着許多電子書及多媒體書籍，蓋涵各類講解編程的影片、外語學習程式、名著佳作，實時更新的資訊讓人無論身在何時何地都能閱讀、

學習。正如杜甫所說：「讀書破萬卷，下筆如有神。」論拓寬視野，培養思維，獲取知識，讀書無疑是最佳途徑。

行路重深，通過實踐，我們對事物的印象會更深刻。書中知識固然可貴，但其終究是他人的見解與經歷，只有跳出書本，親自發掘世界的未知，去感受體驗各地的美麗風光、風俗民情，才能得到真正屬於自己的內心深處的感悟與啟發。親身踏足長城，腳下，是歷經千年風霜的石路，每一塊都被刻有歲月的痕跡；眼前，被落霞映照着的長城猶如一條玉龍，盤踞在群山中，俯瞰着來往的遊人。只有身在此處，才能明白，長城的磅礴氣勢，並非書中三言兩語能夠描寫得到。再者，書中的知識並非一定準確無誤，「盡信書不如無書」，盲目相信書本的內容，只會讓人缺乏獨立思考的能力，而透過實踐，我們才能看見事物的全貌，真正領會知識的真諦，書本的不足亦得以補全。

《本草綱目》的作者李時珍發現舊時的醫藥書中對各草藥的用途矛盾百出，為了糾正書中謬誤，他跋山涉水，途經中國各地，收集各種藥材的資料。為了印證自身假設，他更不惜親自實踐，以身試藥，嚐遍百草，最終才得以編成藥典《本草綱目》，挽救不計其數的生命，為眾人帶來希望與新生。正如陸游言：「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」書中的內容終歸較為片面，只有切身體會，實際運用書中所學，才能知其然而知其所以然，令所學知識有所意義。

讀萬卷書，行萬里路，二者乃相輔相成，缺一不可。閱讀，作為一道橋樑，讓我們得以打破時間地域限制，與古今中外的智者對話，吸取前人的經驗、知識的結晶。而行路，則是身體

力行，讓我們得以體驗世界的多彩與複雜，將書中的文字、知識的真諦體現在生活之中，轉化昇華為自身獨有的洞見和感觸。正如學習一門語言，我們可以從書中學習到其單詞、語法、結構，但通過與人交流，不斷實踐，我們才能學會正確的發音、語調，真正能靈活運用書本所學。失去知識的基礎，實踐也就無從談起；但沒有實踐，讀書的意義也就不能彰顯。趙括自幼熟讀兵法，年少時就能對兵事侃侃而談，但到真正上了戰場，儘管博覽群書，但缺乏實戰經驗的趙括對用兵的精髓一知半解，不知變通，最終落得兵敗如山倒，被後人笑稱紙上談兵的下場。子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」學習的真義就是就將讀書與行路相互結合，達到「知行合一」的境界，才能在人生路上穩步前行，讓自身思想達到新的高度。

總括而言，讀萬卷書與行萬里路，一者滋養靈魂，一者豐富閱歷，其皆是人生成長不可或缺的一部分，兩者各有千秋，又相互依存，正如古語有云：「讀萬卷書，行萬里路。」這並非是在說兩者之間存在矛盾與競爭，而是要告誡後人，既要重視知識的積累，亦毋忘實踐的磨礪。因此，我們不應偏廢其一，而是更做到兩者並重。如此，才算真正學有所成，探尋到學習的真正意義。

指引

5A 林倍珊

在日常生活中，有各種各樣的指引，可以引領我們走到正確的方向。指引可能來自經驗豐富的長者，啟迪智慧的書籍，甚至是發自內心的直覺，無論是哪一種指引，都能使我們在面對困惑時，帶領我們從黑暗中走出，輔助我們在合適的路上行走。

指引協助我們釐清思路，引領我們向成功前行。我們確立一個目標前，或會感到徬徨、迷茫，不知道該如何踏出第一步，這時，指引就給予我們支持，清晰地指出我們該向哪個方向繼續。身邊的人在這個時候就能發揮其作用，給予建議。就好比劉翔，他本來是一個跳高選手，但他的教練發現他的爆發力和速度更適合跨欄，以致劉翔後來轉型成為跨欄選手，成就比過去更高。如果當時他沒有教練在旁的觀察和指引，他或許只能一直原地踏步，無法再有更大的突破。此外，獲得諾貝爾和平獎的馬拉拉也不是一開始立志成為推廣平權的領袖，她也有對未來感到迷茫的時候，而她的父親是一名教育倡導者，馬拉拉後來受到父親的啟蒙，激發她的使命感，決定為女性爭取權利。可見，在我們身旁的人往往都能啟發我們，在路途上一直給予最切合的指引，使我們能找到人生的方向，不用一直徘徊在探索的路上，可以直接在通往目標的路上堅定前行。

指引能使我們在面對挑戰和難關時避免犯錯。在實現成功前，難免會遇上一些挫折，但我們可以減少走上歪路的機會。你有試過買了一件電器回家後感到一頭霧水嗎？說明書的存在就是為了指引我們正確的安裝步驟，也教會了我們正確的使用方法，這不但快速解決問題，也避開了會因錯誤使用而導致的風險問題。在日常生活有着大大小小的陷阱，一不小心帶來的後果可能會遠遠超出我們的想像，指引正正避免了這些風險的發生。前車之鑒也是一種指引，避免我們重蹈覆轍。馬雲在創辦阿里巴巴的過程中，也從他人的失敗中汲取經驗。他觀察到許多電商公司倒閉的原因，於是他設立了一系列措施，幫助阿里巴巴避開了許多早期電商公司會遇到的難題，促成了阿里巴巴的成功。許多前人設立的制度和經驗使我們在這複雜錯亂的社會，做出正確的選擇，保護了我們的利益，無論是哪種指引都協助我們避開不必要的錯誤，使我們走在正確的道路上，使人生道路更加順暢。

既然指引這麼重要，我們是不是要全部接受？著名企業家巴菲特曾經說過：「風險來自你不知道自己在做什麼。」這句話提醒我們盲目跟隨指引只會引來不可預見的風險，因此，我們在跟隨指引前應先了解其來源以及背後的意圖。在現今社會中，信息傳播十分發達，所佔範圍甚廣，所以我們需要時常面對選擇的挑戰，稍有不慎，我們就會陷入各種指引陷阱。坊間有各式各類的健康建議，但大多數都沒有科學根據，例如不吃早餐，不吃澱粉質來減肥，但這些可能會為我們的健康帶來不良影響，我們應選擇專業醫生或其他值得信賴的指引，這才能有效保障我們的健康。我們要懂得選擇合適的指引，而不是盲

目地被指引牽着走，我們可以從各種指引中獲得靈感，結合多方的意見，做出謹慎的決定，指引只是輔助工具，要繼續走下去是需要加上自己的想法，這種小心謹慎的態度才能使我們在變化萬千的時代中保持理性，做出最適當的決定。

指引在我們生命中扮演着不可或缺的角色，它幫助我們確立目標，避免犯錯，引領我們走向更美好的人生。同時，我們亦要懂得細細分辨，無論是來自網絡世界的指引，還是前人經驗，都可能存在一些不實資訊，因此要明辨是非，才能發揮指引的最大功用，闖出屬於自己的一片天空。

彎道

5A 林聰

彎通，道路上的轉折處。這本沒甚麼可論說的，只是引伸到人生，便大有可談。

首先，彎道是超越他人的機遇。正如賽場上的彎道後車可穿越前車，在人生的轉折位置，人們把握好了，便可後來居上，實現彎道超車。中學文憑考試便是一個活生生的例子，它是每個莘莘學子必經的人生彎道，縱然家境貧窮，比不上大多數人，若你在其中考取了高分，可在大學研讀「神科」如西醫和物理治療，雖不如古代科舉高中狀元，卻也算是收獲了錦繡光明的前途，超越許多原本家境優秀的人。此外，對有資格的運動員而言，奧林匹克運動會同樣是一個彎道，是超越他人的機會，若是透過自身的拼搏奪得桂冠，不只是榮譽收獲囊中，更有國家派發的巨額獎金、無數品牌的代言邀請，不可不謂是名利雙收，平步青雲。由是觀之，彎道，便是超越他人的機會。

只是沒有把握好的個案總是多數，升學神科、奪冠奧運，終究是少數。我們該怎樣才能把握好機會？兵家有云：「養兵千日，用兵一時」，道盡一切機要。

機會能否把握，在於是否準備充足。過彎總要轉檔、減速、加強注意路況、做好必要的準備，機遇面前同是如此。林書豪打入美國職業籃球比賽的過程並非一帆風順，在相當長的一段

時間裏，他只是一介無名小卒，面對不知何時才到來的機會，他只是埋頭苦練，不斷準備，就此他的球技隨着時間不斷沉澱。終於，在一次上場比賽的機會中，他發揮超群，一鳴驚人，成功進入美職籃；郎朗在抓住機會一舉成名之前，同樣一直在作準備，他自兩歲起便不斷研習鋼琴演奏，令其造詣與日俱增。就此到了他十七歲那年，本應在拉維尼亞戶外音樂節登台的安祖·瓦茲身體抱恙，郎朗得以替補上場彈奏。當最後一個音符演奏完畢，聽眾全體起立歡呼，如雷掌聲經久不息。郎朗，十七歲少年天才，名聲響徹整個古典音樂界，踏出登峰的第一步。如你所見，他們把握住機會彎道超車的前因，是他們之前所作的準備——日復一日的苦練、年復一年的鑽研，須知若非他們經過千錘百煉，擁有超乎常人的技藝，身處彎道，又能如何？

彎道之後充滿未知，惟有勇往直前，方是正確態度。身在當下，我們無法得知未來事，正如過彎時無法得知另一邊是萬丈懸崖，抑或大好風光，只是我們不該因有墜下深淵的風險便駐下腳步，相反，我們該持着信心，大步向前，搏出一片海闊天空。就讓我以兩人為例：喬布斯及李嘉誠。喬布斯是著名的蘋果公司聯合創始人之一，曾任董事長、行政總裁職位。在其人生中就曾遇到一個彎道——於董事會的鬥爭失勢，黯然退出蘋果。面臨如此變故，一般人或已陷入對未來的迷茫，只是喬布斯沒有，他毅然賣掉絕大部分股份，另起爐灶，結果旗下公司開發的軟體為蘋果所採用，製作的動畫《反斗奇兵》贏得奧斯卡特別成就獎。六零年香港興起移民潮，經濟蕭條，房價大跌，人人對前路感到迷茫。李嘉誠卻在此彎道上懷抱信心，決然大膽地賣掉價值連城的膠花工廠，並將金錢全數用於購買房

地產，最終成就亞洲首富。未來充滿不確定性，或好，或壞，他們並非上帝，身處命運的彎道口，他們不能未卜先知，之所以能闖出一片天地，不外乎樂觀勇敢而已。

彎道在前，有人準備不足，於是泯然眾人；彎道在前，有人缺乏勇氣，於是錯失機會。非是運道不濟，實是自身不足。朋友，事在人為，請告訴我，你的選擇是？

談談你對「現今社會推崇展露鋒芒」和「展露鋒芒會帶來禍害」兩個觀點的看法。

5A 馬信恩

現今社會推崇展露鋒芒，表現自己，顯露自己擁有的能力和才華，因而獲得別人欣賞，在別人心中留下「好」、「有能力」的印象。而有人認為展露鋒芒會招人妒忌，俗語也說「樹大招風」，可能會引起不同危險，帶來禍害。而我深信展露鋒芒，表現自己是更好的做法，更能讓我們邁向成功。

展露鋒芒讓人獲得更多機遇。突出自己的優勢讓別人看見，相比隱藏自身，在別人眼中無疑佔優勢。展露自身就如幫自己包裝，做宣傳，是百利而無一害。毛遂自告奮勇地向平原君自薦出使秦國，才讓平原君發現他的才華。假如毛遂不主動請纓，他作為平原君食客多年，一直默默無名，難道平原君會突然發現他是人才，適合出使？當然不會。可見展露鋒芒推舉自己才能讓外人發現你的優點，讓別人知道你在某方面有優勢、有能力。金子自然會發光，但埋在土中的金子卻不會讓別人看見，唯有將金子高掛樹上，人們從遠處便能看見。只有鋒芒畢露，我們的優點和能力才不會被世界埋沒，反而閃亮人前，獲取機遇。

許多人誤以為展露鋒芒是驕傲、自大的表現，實際卻不然。展露自身，只是讓外人清楚我們的能力所在，不等於自以為突

出。展露鋒芒不但不是自大，還讓別人不會高估或低估我們，提供適當的環境讓我們發揮所長。愛迪生用自己在科學上的才能發明了燈泡；特斯拉向世人展露了自己在電學方面的研究，發明了交流電令人類的電器有更強功率，造福社會；霍金提出了黑洞理論，顯露了他對宇宙的深切了解。他們都勇於展露自己的才華，以至於有機會發展所長，他們的發明造福社會，讓人類不斷進步。正因他們敢於展露才能，才讓他們有舉世聞名的成就，這並不是狂妄自大，而是懂得創造機會並以自身才華吸引同好，引來投資，完成研究，提出理論和發明。

最後，有人認為樹大招風，展露鋒芒會引來禍患，而我認為有能力的人經得起挑戰。展露鋒芒固然會帶來障礙和挑戰，但有能力的人不但不被阻礙，更能從挑戰中突破自我，不斷進步。強者不是生來就是強者，而是經歷了無數挑戰後才變得強大。我們不應因畏縮挑戰而隱藏自身鋒芒，反應正面對抗，遇強越強。宋江在梁山的名氣越來越大，他的名聲和才華吸引了許多智勇雙全的人加入梁山，亦引來朝廷派兵攻打，但梁山泊英雄沒有因此而畏懼，反而養兵鍛鍊，最終奪回梁山。可見面對挑戰不一定成功，也會失敗，但有能力的人能從中進步，最終克服挑戰，變得更強。

展露鋒芒往往造就了一眾名人，他們有才華、有資源、有志氣，創造了無數傳奇，我們稱之為「成功」。他們成功的路上全賴有人支持，提供資金、場地、人力，而這些資源就藏在機遇中。究竟我們應等待被人發掘，還是展露自身讓他人去發掘？明顯地，我們應勇敢展露自身能力，以致獲得他人賞識，

獲得資源去支持我們的發展。我們生來追求進步，即使不成為名人，也會想獲得成就，在人生路上敢於展露鋒芒，才有面對挑戰的本錢，才是成功必要的因素。

謙虛是做事成功的必備條件

5A 麥芯宜

人生在世，每一個人都希望自己能不同的範疇上取得成功。那麼人應具備甚麼條件才能夠達致成功？謙虛的心態和處事方式便是關鍵。謙虛是一種美德，亦是中華文化中一直推崇的品格，謙虛一定有其重要性，才會一直被世人推廣。

謙虛可以使人進步。人生是一個不斷學習和不斷做選擇的過程，其中，人少不免會遇到困惑和犯錯。有的人會礙於顏面，不欲請教他人，認為這是一個羞恥的行為；有的人願意放下身段求改進，獲取更多的知識。正因為保持謙虛心態，人才能有更多進步的機會。唐太宗在朝政上常常謙虛接受朝臣的諫言，不斷改善治國方針，甚至以人為鏡，毫不介意魏徵直斥其非，希望透過聽取更多不同人的意見去完善政策。試想想，若唐太宗沒有放下身段虛心聽取諫言，唐朝能有輝煌的發展，還能成就「貞觀之治」嗎？孔子曾言：「三人行，必有我師焉。」

《師說》中提及孔子向不及他賢能的人請教，其實每個人專精的事物不同，都可以成為我們學習的榜樣。孔子身為聖人卻仍保持謙虛的心，何況是我們呢？世界上有千千萬萬種不同的知識和技能，我們不可能全部都明瞭和駕馭，當中許多地方是我們不明白或有不足之處。謙虛讓我們不恥下問，吸取更多知識，擴闊視野，改善自身，使我們達到新高度。

謙虛不但使人進步，更可以避免禍患。謙虛是一種內在品德修養，即使能力超越他人，也不展露光芒，是保護自身的一種方式。畢竟成就或會引起他人嫉妒，招來禍端，影響自身。子曰：「滿招損，謙受益。」自滿會招來損害，謙虛使人得益處。的確，自滿的人，會刻意讓自身才華顯露在他人眼前，若有人心懷不軌便會處處針對你。楊修之死便是一個典型例子。楊修因為「一盒酥」、「門中活」和「雞肋事件」等事件得罪曹操，將其學識和聰明才智展露在人眼前，而曹操忌才，使他動了殺心。漫漫人生路上，不斷展露自身光芒，不懂得謙虛的態度，不但影響自身發展，甚至招來殺身之禍。保持謙虛的處事態度可以是明哲保身的一種方法，既可以不斷增值自己，又不會因太有才華而得罪他人，在成功的路上可以建立起人與人之間良好的聯繫，使路程走得輕鬆一點，避免增添不必要的煩惱。

心態決定境界。有些人因一兩次的成功便開始洋洋得意，最終輸得一敗塗地。謙虛可以使人在成功的路上走得更遠，取得穩定的成就。蘋果創辦人喬布斯曾言：「人要保持愚笨。」就是說明人應保持謙虛，求知若渴。喬布斯一直默默投放時間和心力去研究蘋果手機，將智能電話的應用發展到新的領域，遇到困難便去請教他人，虛心受教，從不會因一部電話的成功便自滿，而是繼續不斷發展。反之，拿破崙因着自己曾經帶領法國取得不同戰爭的勝利，便開始驕傲，自封為王，更不遵守兵規帶領法國軍隊上陣滑鐵盧戰役，結果戰敗，並且失去民心。心態除了決定一個人是否會取得成功，更決定成功之後的道路。謙虛的人，隨時審視自身的不足，不斷求進，這樣才不會原地

踏步，才能有新的突破。驕兵必敗，只有保持謙虛的心態，保持競爭力，才能達到更高境界，取得更傑出的成就。

謙虛是做事成功所需具備的條件，除了使人不斷進步，避免禍患，更為人們帶來長遠的成功。由是觀之，謙虛的心態和處事方式是人生的必修課，讓人不斷學習，增值自我，改善不足，不會因成功而自滿和驕傲，繼續在自己的發展道路上努力。因此，要獲取成功，謙虛正是不二法門。

轉身

5A 劉芷晴

人生如棋，當我們跋涉於漫漫長路向前探索時，往往需於適當時機作出及時行動，或者適時放棄、或者勇往直前、或者轉身另辟蹊徑。當我們惘然之時，若選擇在生命的十字路口來個華麗轉身，往往可從中參透嶄新的視角與機遇，從外在行為的調整，到內在心態的轉變，如春風拂面，令我們得以更好地回望過去、調整方向，甚至撇下執念，繪作獨一無二的人生畫卷。歷史恆河中，無數智者正是透過適時轉身，方才譜寫出生命的華章。

轉身，儼如另類的指南針，令我們回望過去，得以從歷史經驗中汲取智慧，避免重蹈覆轍，再次與錯誤撞個頭破血流。轉身就彷彿在迷霧中行走時偶爾回望，曾經模糊的足跡驀然變得清晰可辨。若只顧埋頭趕路，我們只會在同樣的泥濘裏反復跌倒；而適時轉身回首，卻能讓我們撥雲見日般看清那些曾被忽略的警示與教訓。夫如唐太宗李世民在玄武門之變後登上帝位，卻並未因勝利而自滿，沉溺於忘我喜悅當中。他深曉隋朝覆滅的慘痛教訓，轉身以史為鏡，在治國方略上深思熟慮，最終選擇摒棄武力征伐的思維，廣開言路，輕徭薄賦，最終改善民生，將國家帶向繁榮安定，更讓大唐盛世的光芒照耀千古。明治天皇在幕府時代終結之際，因回首過去，深知若繼續沿襲鎖國政策，日本終將淪為列強魚肉。於是輕輕轉身，拒絕墨守成規地固守千年傳統，將目光投向西方，提倡「明治維新」的

變革，引領國家邁向現代化之路，讓古老的東方國度在保持本我的同時，煥發出嶄新的生機。轉身回顧不是沉溺過去，而是為了更好地奔向未來。只有勇於審視歷史教訓，才能避免蹈其覆轍，轉身回望宛如照鏡子，讓我們得以看透自己的不足與局限，為前行之路掃清障礙，使過去的錯誤成為未來的基石。

轉身，恰似在迷霧中另辟蹊徑，讓你在走投無路之際，發現意想不到的轉機，踏上煥然一新的征途，達致成功。轉身不是逃避，而是藉此良機尋找更適合自己綻放光彩的舞台，亦不是放棄，而是用勇氣開啟新的篇章。當遇到窮巷時，優雅的轉身往往能將我們從困境的泥沼中拉起，引領至功成名就的彼岸。儼如中國飛人劉翔，他的故事便為轉身的最佳詮釋。年少時，他懷揣跳高的夢想，日以繼夜地反復訓練，卻始終難以突破。當教練建議他轉戰跨欄時，這看似艱難的轉身，卻為他創造了更廣袤無垠的天空。在一百一十米欄的賽道上，他尋覓到了真正屬於自己的節奏，打破世界紀錄，成為亞洲首個直道項目奧運冠軍。這華麗轉身，不僅逆轉了他的運動生涯，更讓全球為之驚歎。藝術大師畢加索的經歷同樣發人深省，年輕時，他痴迷詩歌創作，卻屢遭冷遇，被譏諷為「斷句組合」。面對創作瓶頸，他沒有固守一隅，而是勇敢轉身投入繪畫領域。於畫布之上，他將詩歌的韵律感轉化為獨特的視覺語言，開闢了抽象畫派。這個關鍵的轉身，不僅讓他擺脫了文學創作的困境，更為現代藝術開創了嶄新的道路，成就了「二十世紀最偉大藝術家」的美譽。常言道：「當一扇門關閉時，總會有另一扇窗為你而開。」重要的不是固執地撞向關閉的門，而是保持開放的

心態，轉身尋找那扇等待開啟的窗。人生路上，有時看似山窮水盡，實則柳暗花明。

人生匆匆數十年，有時我們需要優雅地轉身，讓心靈掙脫執念的桎梏、緊鎖的牢籠，以更從容的姿態面對得失。或許此刻的你正深陷塵網，孤立無援，更甚要承受他人落井下石的冷眼，此時，與其埋怨牆倒眾人推的世態炎涼，不如靜下心來，學會與自己和解。我們雖無法改變環境及他人，卻可以調整自己的心態——試着放下執念，轉身換個角度，將眼前的困境視為生命饋贈的磨礪。蘇軾被貶黃州時，也曾抑鬱惆悵，但最終轉身面對，以豁達之心看待人生起伏，看破紅塵。「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行」，正是他內心從容不迫的寫照。那瀟瀟雨聲中緩步前行的身影，展現了一位智者的放下及面對逆境時的優雅轉身。張良，這位曾立志為韓國報仇的謀士，最終選擇轉身放下仇恨，輔佐劉邦建立漢朝；功成名就後，他又淡然轉身歸隱，留下「願棄人間事，欲從赤子遊」的灑脫。這一連串的轉身，不是退縮，而是對生命更深層的領悟。他們的轉身不是認輸，更不是繳械投降，而是一種更上一層樓的生命智慧，使他們在失去中反而獲得了精神的昇華。

轉身從來都不是終點，而是新的出發點。從回望過去以明得失，到調整方向以謀發展，再到放下執念以求心安，轉身的智慧由外而內層層遞進，最終指向生命的真諦。每一次明智的轉身，都是對生命的一次重新演繹，都可能開啟一段意想不到、無法言喻的精彩旅程。當我們在人生路上感到迷茫困頓時，不妨試試轉身，或許會看見不一樣的風景，驀然回首，驟然發覺

來時路已繁花盛放，宛如在歌頌你我的毅然轉身，讚嘆你我明智的抉擇。

計算

6A 尹希雋

人生之中充斥着不同的計算。在少時學習基本運算，長大以計算衡量大小事的結果、風險。有人說，人腦不過是一台先進的計算器罷了；亦有人說，學懂計算，就能通曉世間運行的定律。但計算真的能解決一切嗎？似乎不是。

固然，客觀的事情是與計算密不可分的，比方說金錢利益的得失。不同企業便正透過財務會計不同複雜的計算，制定出能夠獲得最大預期利潤的最佳方案，令企業能夠獲得最大的收益。縮窄至個人，亦在無時無刻計算着令自己最好，不「蝕底」的每一步。怎樣消費購物能節省最多的金錢；怎樣乘車能夠節省最多的時間。這樣的事物都是客觀的，可計算的，能夠避免我們不必要的損失，最大化我們的利益。股神巴菲特就說過：「計算不只是經濟的事，更是日常的事。」在客觀的事物上，我們透過計算衡量一個決策的成效好壞，去評估一個抉擇的效益。另一個追求計算的事物莫過於科學了。由小至日常的汽車，大至發射上太空的火箭，無一不是透過一次又一次的物理運算的配合製造的。計算在我們日常生活中確確實實扮演着關鍵的角色，輔助我們作出不同的人生選擇。

但有時，卻不是每一樣事物都能夠量化作計算的。如愛心的大小。試問你又如何可以測量別人的善行的度量？《論四端》中就有過這樣的一個故事。一個人看見小孩即將要掉進井內，

他的第一反應便是衝過去作營救，捉緊孩子的手，避免他掉進井內而受到傷害。我相信各位若代入那人的角色，亦必定義無反顧第一時間衝過去救他。藉此其實我們可以發現，我們在作決定之時有計算得失嗎？似乎沒有。營救陌生的小孩對我們又有什麼樣的益處？這便證實了愛心善行是不可計算的。《聖經》中，門徒問耶穌，我們要寬恕人多少次呢？耶穌卻回答「七十個七次」。是要我們計算四百九十次對人的寬恕嗎？當然也不是。耶穌教導我們要寬恕人無數次，才能夠彰顯我們對別人的愛。若然行善施捨亦要計算得失，那其必定是個虧蝕的生意。但我們盡愛心關顧別人、幫助別人，從來不是經過什麼計算而行的，而是彰顯那人間無法估量無法計算的愛心。

計算固然重要，但放下對利益計算盲目的執着，隨心而行，不去計較得失的計算，或許才是真正活出自我的方法。現今科技先進，人工智能發達，他們的計算能力比人類強得多了。數學的難題、風險的評估，他都能輕易去完成。但我們不會希望成為人工智能，縱然他比我們更懂得獲取最大的利益，因為我們的情感是不可以計算的。人生的酸、甜、苦、辛，豈能是只懂得計算的機器人能夠體會到的？現今又不少的人盲目執着於利益的計算、未來的計算，卻忽略了內心那不可量化的情感試圖喚醒其注意的聲音。有人忙於工作勞碌，計算着自己升職後豐厚的薪酬，卻忽略了家庭，錯過了與父母共享天倫之樂的時間，錯過了與伴侶維繫感情，也錯過了子女的成長。縱然他獲得了他計算已久的利益，但人生原應享受的點點滴滴，恐怕任憑他再作計算，亦難以填補他心中的遺憾和懊悔了。計算可以輔助我們作出抉擇，但若然我們走火入魔，忽略了我們和身邊

人的感受，把不可計算的變數通通從算式中移去，那麼算出來的結果，亦只會是不可估量的遺憾。了解到自己心中所想，不被利益物質計算佔領內心，才能活出豐盛人生，而非如機器人般麻木。

計算縱然在我們生活中扮演不可或缺的角色，卻不能計量愛心、情感。別讓計算完全佔領你的內心，使你與善於計算的機器般無異。正因人那不可計算的情感、善良，我們所經歷的甜酸苦辛，才成就了每人獨一無二的絢麗人生。

有人認為「立身處世，我們應磨平自身的稜角」，
試談談你的看法。

6A 李珀熙

自出生以來，每人都是不同形狀的，不同的外表——性格、思想、理想，這些特質造就了每一個人的獨一無二。有人把社會中的人比喻為齒輪，有大有小，有順轉逆轉，巧妙地維持在社會的運行，但倘若齒輪被磨蝕了稜角，變得與他人無異，失去個人特色的社會就難以運作。稜角，一般理解為每人獨有的思想、性格，有人為了融入社會，磨平了自身稜角，成為那失去理想、依附他人的存在，也有人不甘被磨平稜角，成為了那改變世界的人。立身處世，就堅持自我，決不讓那大眾的洪流，磨平自身獨一無二的稜角。

稜角是理想的表現，而挫折鼓勵着你磨平那稜角。許多人都曾有過成功的理想，卻屢次被現實所打擊，磨平了稜角，屈服於強權，乃至命運。而成功之人能不受挫折影響，保持着理想，邁向成功。以創立肯德基的肯德基上校為例，他退役後自創炸雞食譜，理想創業，拜訪六十多位富人或朋友，卻無人願意支持他。他並沒有因這些打擊磨平他的理想，用他畢生積蓄孤注一擲，創立了當今最知名的炸雞店。他的成功源自於他的堅持，即使遭遇失敗，也不可熄滅那名為理想的火焰，淪為凡人，庸碌一生。無論是長期處於安逸或困苦的生活，都容易令人失去鬥志或希望，只有在任何處境都不會被磨平稜角的人，

才具備成功的條件。越王勾踐戰敗被俘後，過着屈辱的生活，換成常人早已失去希望，但勾踐卻沒有被這樣的生活磨平他消滅吳國的大志，臥薪嘗膽，經過多年終於成功東山再起，滅了吳國。每日相同的生活，或許會磨平心中的稜角，起到「這樣就好」的想法，但從不放棄理想的人，才有戰勝命運的機會。

稜角不單是理想，更是一個人思想、理念的堅持。基於羊群效應，我們容易受身邊眾人的影響，認同那些違背內心的思想道理。面對那些不合乎自己心中價值觀、思想、乃至道德的是，卻不可被他人或社會磨平心中的稜角，更應堅持自身所想。以陶淵明「不為五斗米折腰」一事為例，即使身處黑暗醜惡的官場，即使身邊的人都慫恿為五斗米折腰，他卻能堅持自己心中的道德與正義，不為優厚的俸祿向黑暗屈服，在黑暗中堅持那一點光明。即使面對眾人的壓迫、利益誘惑，仍然堅持自我，不被別人的思想磨平自身的稜角。又例如美國總統林肯，他自幼生活在白人社會中，卻不能阻止他關注黑人權益，國會議員的不滿甚至威脅，更讓他堅信要還黑奴自由。在一個對黑奴習以為常的環境，他卻能堅持心中的公正，堅決解放黑奴。事實證明，即使身邊的人和環境都在試圖改變你的思想，磨平那內心的稜角，但我們也必須堅持心中的正確，堅信自己心中所想，方能無愧於心，甚至改變他人、改變世界。

即便堅持己見十分重要，但我認為在人際關係的處理上，適當的磨平自身稜角可以大有得益，或免於災禍。知己就像凹凸二字，兩者形狀可互相吻合，盡抒心中所想，但現實中那凸字上往往長着三四根刺，可能是自大，也可能是懷疑，刺傷自

己的朋友，只有把這些稜角去掉，才能敞開心扉交流。以愛因斯坦和薛丁格為例，兩人當時都是物理學界的新星，心中難免有一兩分驕傲自大，當兩者理論出現矛盾，誰都不願承認錯誤，直到年歲漸增，兩人磨平心中自大的稜角，合力在量子力學取得巨大成果，有相見恨晚之感。當兩人願意磨平稜角，人際關係提升，才能深入交流，結交自己。相反，心中的稜角甚至可能招來禍患。在楊修之死一事中，楊修自大且狂妄的稜角刺激到曹操，結果被處死。稜角固然可以是個人性格的表現，但在與他人相處時，不妨嘗試磨平那些不必要的稜角，與他人真誠地交流，可以帶來結識好友的機會，也免於遭人討厭。

人心中有着不同的稜角，名為理想的稜角，即使經歷挫折，也不可被磨平；名為思想的稜角，即使受環境影響、受利益誘惑，仍必須堅持，不可改變。但在人與人的交流中，則不妨磨平那多餘性格的稜角，使自己的人際關係得以改善。

過程比結果更重要

6A 陳俊希

事情的結局到底重不重要呢？生活裏，我們身邊的每樣東西，似乎都有一個註定的能果。花開彷彿便註定花落；列車一經開駛，便註定會在某個終點站停下。然而，花開花落自會誕下花香；列車在到站的旅途中，自然也會欣賞到無限風光。因此，誰又能斷言結果比過程重要呢？

過程，見證着成長。正所謂，「若非一番寒徹骨，怎得梅花撲面香。」若毛蟲想成為絢麗奪目的蝴蝶，便要經歷若干次的蛻變，以艱辛孕育出結局的燦爛。《哈利波特》作家羅琳的文學成就便是經歷了番「寒徹骨」。在成名前，她曾飽受生活折磨，婚姻破裂、失業、靠著救恤金撫養女兒，自己的手稿更曾遭遇數十間出版社拒絕。然而，正是貧困中的歷練，經濟的拮据，迫使羅琳不斷精練文字，以有限的資源製造故事的深度，得以塑造魔法世界的細膩層次，最終誕下《哈利波特》一系列的佳作。可見，羅琳並非一夕爆紅，而是通過磨難的淬練，過程中的爭扎與堅持，才讓她的角色充滿人性共鳴，深受大眾喜愛。回望名人們的傳奇故事，相對於一個成功的結局，我們更會留意、歌頌背後的每一滴汗水，每一段的經歷。因此，在無意間，我們更注目於過程中的成長，不論結果的好與壞。例如花式溜冰的日本運動員——羽生結弦。在冬奧會上，他由此至終都堅持挑戰花滑史的人類極限，「四周半旋跳」，在背後也付出過不少汗水。儘管落地失敗，結果未盡人意，但是勇於突

破的勇氣，作為運動員，對於自我極限挑戰的敬畏，早見證了他的成長，也成為了花滑史的經典瞬間，最終贏得了大眾的敬佩與喝采。可見，重在過程，而非結局，從中我們所領悟，與突破的，才是畢生我們需要去追求的。

過程，往往能帶來意外的收穫。結局，無非不是好與壞，然而過程卻蘊含着許多的意義。或許在追往結果的過程裡經歷起落，但是，我們必然會得到埋藏其中的「彩蛋」。或許某一天驀然發現，我們獲到的果實遠比預期中更豐碩。英國微生物學家弗萊特原是研究葡萄球菌，卻在一次偶爾的實驗疏忽中，偶然發現青黴菌正在被周圍的污染物溶解，研究出「青霉素」，意外開啟抗生素時代，拯救了二戰無數性命。又例如首位女性諾貝爾獎得主居禮夫人，在研究過程開發的放射性物質分離技術中，意外成為癌症放射治療的基礎。同時，她的努力也打破了「女性不合適科研」的偏見，激勵日後更多女性投身科學領域。可見，當我們全心全意投入過程時，宇宙自會以意想不到的方式回應。因此，真正的寶藏，從來不在終點線後，而是散佈在全力以赴的每一腳步的旅程上，或許是給予你自己的，或許是奉獻整個社會的。

有人或說：「我們平日做事，不都是因為注重結果，所以去實行、追求的嗎？」我則認為，結果固然是目標、是方向的指南針，但一旦我們把結局看得太重要，那麼便會失去事物的靈魂，失去本該擁有的意義。如魔術表演，真正懂得欣賞魔術的觀眾其實並不會追究這場藝術背後的原理究竟是甚麼，而是享受它帶來的疑惑，引起好奇心的過程便足矣。當觀看一場辯

論賽，看的人其實並非真正想探究那條辯題的立場是正是反，而是想去享受、沉浸在雙方激烈的討論過程之中。因此結果為甚麼不重要呢？因為過程帶來的比結果多得多了，既讓我們感受到樂趣，也能啟發思考。相反，結局便意味着事情的死亡，因此讓我們認為止步於此便是圓滿。再者，很多時候，其實作者筆下的故事，往往都是帶出些人生常談的大道理，正所謂：「正義會戰勝邪惡，我們要重視友誼，親情。」彷彿逃脫不了這些凡俗話題的魔爪。然而，當我們不再重視作品的結局本身，而是故事裏纏綿的過程，我們才能發現它的靈魂，成功進入作者腦海的那片創意天地。現時，其實愈來愈多故事會選擇在開頭呈現，如《泰坦尼克號》般，或是如《三國》般，以千篇一律的結局，最後三家歸晉，以「大團圓」收尾，我們亦理應知道，合久必分，分久必合之情節，但為何我們仍會去花時間觀看呢？因為故事的靈魂在於過程。因此，倘若我們每當想起一部好作品，大多都會回憶起各種過程中的名場面，而不是回想起作品結尾那一幕。也正是如此，這也是為何如今愈來愈多影視作品、動漫會選擇以開放式結尾，目的是讓其故事持續在我們生活當中。

我們的人生，便宛如一部作品，每天都製作着屬於自己那套的獨特情節。倘若每部作品的結局都會邁向死亡，那倒不如我們從今起，為它添上豐富多彩的過程，珍惜當下，享受其中，不枉到此一遊。

轉身

6A 陳俊希

雨後的清晨，空氣格外清新。我在小區的人行道上匆匆走着，滿心皆是生活的瑣碎與壓力。不經意間，眼框邊前彷彿閃過了一抹嫩綠，我轉身一看，面向旁邊的磚牆，發現原來是磚縫裏的一顆小草。它纖細卻堅韌，即使在磚石的壓迫裏，仍能向陽光生長，努力探出頭來。那一刻，頑強小草像是在我心底裏種下思考的種子，或許，有時候，人生也需這般適時地轉身，換過角度，探討新可能，誕下新希望。它或許是一種行為，或是一種境界，或是一種智慧，也可以是一種價值的體驗。

陶淵明的轉身，便展現出了一種境界。正所謂：「久在樊籠裏，復得返自然。」當他解除官印，逃離黑暗官場，轉身走向南山薄霧，不僅是一種生活方式，更是堅定了人生的態度，轉身前往對精神田園的追尋。陶淵明曾寫道：「悟以往之不諫，知來者之可追。」可見，他並不是對現實作出逃避，而是頓然醒悟，掙脫了「心為形役」的覺醒。當他俯身耕作農物，或是採摘帶露之秋菊，身下躬耕的豈止是田畝？那分明是中國文人居士所開拓的一方心靈淨土。因此，這震動整個東晉山林，毅然決定踏入田園的轉身，是將肉體困頓淬鍊成詩意棲居的境界。轉身，讓陶淵明找到內心的那片寧靜，獲得心靈上的洗禮，是對精神自由的追求。

藺相如的轉身，則展現出了一種智慧。老子曾言：「反者道之動。」戰國時期，藺相如面對廉頗的咄咄逼人，便常稱生病而避免上廷，於鬧市中，遠遠看見廉頗，也會選擇轉身離開，要求與馬夫掉轉車駕，避其鋒芒。他的轉身不是懦弱，而是對「以退為進」之道的實踐，更道出：「吾所以為此者，以先國家之急而後私讎也。」之絕句，鑄就「負荊請罪」的千古佳話。因此，這種轉身，是矛盾的精妙調和，是對大局的深邃洞察，從而作出的權益之策。相如「犧牲小我，而放棄大我」的高尚格局，亦正展示出其轉身不爭而勝的智慧。

蘇東坡的轉身，更顯其對生命價值的體驗。他從「會挽雕弓如滿月」的豪情壯志，到「一蓑煙雨任平生」的豁達灑脫。其每次的轉身都是對生活的昇華。當被貶黃州時，蘇軾便轉身躬耕東坡，在逆境中開創新詩風。當流放惠州，便轉身研究美食，在及後烹飪出「東坡肉」此美味佳餚，在困頓中發現樂趣。這種轉身，是對命運的超脫，對生命價值的重新定義。既然擺脫不了這與生俱來的不公，那麼便可轉身，如東坡先生般，放棄功名執念，活在當下，享受當下，以豁達瀟灑的姿態迎面未來。

思緒圍到現實生活中，其實我們也可以擁有主動轉身的機會，為當下帶來契機。工作學習上，面對複雜的項目或難題，一味地鑽牛角尖只會毫無進展，這是不妨轉身，從不同角度思考，或許能有新發現；人際關係上，若與朋友發生分歧時，固執己見只會讓關係持續惡化，不妨轉身傾聽對方心聲，理解他人立場，或許能有所緩解；在面對理想時，讓面對力所不能及

的情況，不妨轉身審視人生方向，不作無謂犧牲，或許能展開新旅途，欣賞到別番風景。

我們便宛如那株在磚縫裏生長的小草，生活不會一帆風順，也不會只有一條道路。即便身處困境，也要懂得轉身尋找陽光。在現時的快節奏裏，我們們總是匆匆前行，彷彿沒有其他方向，也忽略了沿途的美好。因此讓我們懂得轉身，帶着勇氣與智慧，便能邂逅更多美麗事物，闖出豐富精彩的人生。

不要老想著你擁有甚麼，要想到你沒有甚麼

6A 陳梓健

馬斯克曾言：「相較那些我已擁有的，我對未擁有的更感興趣。」人生在世，人們總為自己的未來打拼，營營役役，只為擁有一些渴求的事物。但在此之後，人就陷入死胡同，為保全自己辛苦打拼的，而忘卻初心，不求上進。在我而言，與其執着於所擁有的，不如追求更多，放眼將來。

人要有野心才會進步，不致停滯不前。試想像，社會中各人為保自己利益，放棄繼續探索前路，放棄令事業、學業、施政再進一步的機會，社會能夠進步嗎？同理，只有當社會每人願意投資在自己、社區的將來，踏前一小步時，才能得到提升，否則只會落入不思進取的下場。比爾蓋茨原能安穩地在大學完成課程，找一份能維生的工作，乏味地過日子，但他卻不願如此。他中途輟學，憑藉自身出色的電腦天賦，在外創出一片天，最終更成就微軟的偉業。人若無志，談何進步，更莫論成功。野心就象徵一個人的進步的渴求，有野心就代表對力求上進的決心。不滿足於現況正是蓋茨人生的總結，同時也是他由尋常大學生至商業人才再到科技巨頭的成功秘笈。從古至今的發明家往往都是不知足的，他們不會因為現時所擁有的各項發明就停下腳步。發明家總不滿意自己的發明，認為可以更好，這解釋為甚麼愛迪生即使發明燈泡後，仍一直實驗了一千次去尋找能延長燈泡壽命的鎢絲。進步來自對自己的不滿和對事物的追求，人類自古以來都因放眼未來，追逐未擁有才令文明由石器

時代提升至先進的科技時代。因此，人不能只執着當前所擁有，只有不斷前行追逐未擁有的，才能一直進步，通向成功。

追求未曾擁有的途中能夠找尋到自己的人生方向。現今不少年青人奉行「躺平文化」，不思進取，不求上進，卻一直抱怨沒有人生方向，這難道不是本末倒置嗎？老想着所擁有的和回看已完成的目標其實並無分別，難道在裏面會有新的人生方向嗎？答案顯而易見，讓我們將目光投在未擁有的，從當中得到啓發。達文西作為一個著名的畫家，在繪畫方面有高深的造詣；更畫出蒙娜麗莎的名畫，但他卻不斷探索未知的領域，在醫學、文學、科學都有着超卓的成就，尋找到自己新的人生方向。人們在某方面達到少許成就時，往往就會感到空虛，但又不敢於跳出自己的舒適圈，只專注在自己所擁有的身上，最後感到迷失。麥明詩在中學時已在學業取得十優狀元的佳績，決定在外國升學就讀法律，但回到香港又決定挑戰自己去選港姐，放棄投身法律系。她的上進心促使她的人生變得豐富，得以一直朝着不同人生方向進發。由此得知，只想着所擁有的其實和眼光狹窄的井底之蛙並無二致，只有當我們跳出井後，見識井外世界，才會發掘自己的興趣和目標，擴闊自身的視野。

有人認為擁有是歷經千辛萬苦而得，不應為追求未知而冒着失去一切的風險，我卻認為不然。人生本就短促虛空，所擁有的最終總會被時間沖洗淨盡，倒不如珍惜僅存的時光去嘗試追逐更多新鮮的事物，以一次次的冒險去為人生增添色彩。日新杯麵的創始人在七十一歲創辦日清，沒有被年齡所界限，沒有被患得患失所困住，沒有害怕失敗而卻步，活出生命的活力，

實踐自己的夢想。人生就如一場夢，何不向蘇軾、陶淵明學習？不為個人失去而執着，而去寄情大自然；或不為五斗米折腰，放棄那官位，而去體驗「悠然見南山」的田園生活。總之就是為人生「熱血」一回，燃燒自己的熱情去尋覓那些自己未曾擁有的，未曾體驗的，這不才是人生的意義？

人生本就應該為自己拼搏，應一直保持自己的初心、夢想，從一次又一次的經歷找到方向，一步一步地邁向成功。去吧！不要再老想著你擁有甚麼，去想到你沒有甚麼吧！去為你自己的人生而活吧！

走自己的路

6A 萬栢彤

在漫長的一生中，有人營營役役，隨波逐流，按著前人的足印往前走；有人停下自己的腳步，對前路一片茫然；有人搖擺不定，不知自己應何去何從，往哪個方向前行……站在人生的路口，我選擇走自己的路，堅定勇敢地走，拼盡全力地走，心懷盼望地往前走！請你相信，只要懷揣著赤子之心而堅決地走自己的人生路，摒棄他人種種聲音，沿途必能有所收穫。

堅持走自己的路以實踐更高的自我。在攘攘紛繁的世界中，要做到不囿於世俗觀念，不拘於他人的聲音，不懼別人的目光，從不是一件易如反掌的事。但若我們無懼路途上的艱苦，在漫長的征途中仍堅守初心，終能活出自我而不受外界的雜亂而影響。在輾轉於各國的路時，即使危機四伏，孔子仍堅決地宣揚自己的思想，宏揚周文化。經歷受困陳蔡，過宋之危等無比艱苦的挑戰，孔子從不放棄自己的理想，心懷大愛而堅毅不屈地走自己的路，絕不受外界影響。陶淵明不屈於黑暗的政治環境而歸隱田園；中國鋼琴家王羽佳不懼別人的責備和謾罵而堅持自己獨特的風格；辛棄疾不屑於與世俗同流合污，貪圖繁華而孤高不群。正是他們堅定的腳步，選擇義無反顧地走自己的路，不囿於他人的想法，終成為污泥中綻放的白蓮，實現、成就了更高的自我，通往更廣闊的天空。

走自己的路方能開闢新的道路。世界上的路都是由人走出來的，而我們更可以成為開路者，走出屬於自己的道路，不必一直緊隨前人的路而墨守成規，一成不變。若然我們總是在問路，沒有嘗試過去走自己的路，開發出新的道路，世界只會變得無趣而單調，被困在一個無形的盒子中走不出來。哥倫布懷揣著對航海的熱誠以及對神秘東方的好奇，開始了他的探險之旅。他的一生都在走自己的路，勇於嘗試、挑戰，終發現了新大陸，發掘出一片新的地球碎片，拓闊了人類的認知，讓人們對自己所生活的地球有了新的認識。哥白尼亦同樣做到「走自己的路，讓別人去說吧！」在人們紛紛認同「地心說」時，他敢於挑戰已有的概念世俗認定的認知，提出自己的新想法——「日心說」。即使遭受著無數人的謾罵、不解、審判，他仍堅定地踏出腳下的每一步，無懼他人異樣的凝視，走向顛覆過往的真相，確立人類新的認知。正是他們敢於走自己的路，忽視各種流言蜚語，方讓這個世界多了新的道路，讓人們有更廣闊的視野，免於沉醉在過去無知的錯誤中仍自以為是，成為真正的井底之蛙。

有人認為常問路的人不會迷失方向，但有時迷失並不可怕，只有走自己的路，方可成長，破繭為蝶。若我們只顧擔心自己的前路，躊躇不前，一味詢問他人意見，或更易拘囿於不同聲音而迷失，無法真正成長。在人生路上，我們必會經歷各種大風大浪，但亦正是在風雨中，我們方可砥勵前行，有所成長。故此，我們更要勇於去走自己的路，多去嘗試，多去挑戰，多去體驗，方能增值自己，更有能力為自己負責。駐足當下，在社會中出現了許多「港孩」，他們毫無自理能力，在待人接物

等方面亦一曉不通，長成了「溫室中的花朵」，沒有一絲一毫面對挫折、克服困境的抗壓能力，只會盲目跟從父母為他們安排好的「康莊大道」，從沒有想過自主走自己的路。造成此等現象的原因正是因為父母的溺愛，不願讓孩子受一點失敗，不願放手讓他們去歷練，走他們自己的路。正如《百年孤寂》中所寫「我們趨行在人生這個亘古的旅途，在坎坷中奔跑，在挫折裏涅槃」。故此，請不要害怕走自己的路，勇於踏出自己的第一步，親自譜寫屬於你的篇章，披荊斬棘，乘風破浪，終能在黑暗中成長，奔赴自己的目的地。

走自己的路吧！就在此時此刻開展獨屬於你的征途，去發掘，沿途中值得讓你什襲而藏的瑰寶，去欣賞沿途中獨有的風景，去珍惜在這旅途中的一點一滴，相信你定能無遠弗屆！

調味料

6B 曹美欣

慶功的筵席上，珍味佳餚令人齒頰留香，回味無窮。我緩緩嚼著那道浙江名菜——醉雞。紹興酒的調味和浸泡令肉質更滑嫩，垂涎三尺。輕輕吹著數顆熱騰騰的花生湯圓，徐徐送到嘴裡，一股甜滋滋的砂糖味剎那間湧進我心窩。與昔日並肩作戰的好友們舉杯暢飲，笑聲和掌聲連綿不斷地交織。這一刻，我們就像盛宴中的一道甜品，淋上了清甜的糖漿，漫出來的是滿足感和幸福。回想起來「恰到好處」的調味料彷彿成就了我的排球生涯……

旭日東昇，晨鳥初啼。淡白的陽光盤旋著，繚繞著，雲兒在天邊接連翻滾，迎來盛夏的首個清晨。鏽跡斑斑的電風扇轉動著，吹起了我單薄的運動衣擺，吹散了驕陽似火的燥熱。我熟練地盤起了一個烏髻，腳腕猶如綁上了千斤重的沙包，拖拖拉拉地甫進排球甄選的操場。隨著教練哨子「嗶」一聲，一場熱血激烈的戰爭展開序幕。只見對方的隊員把袖子捲起，露出小色的肌膚，加上銳利的黑眸，宛若黑夜中的獵鷹，盛氣逼人。而球場中間的格網，仿如一堵結實的牆，把我嚇得六神無主。選手們於場上拼命扣球，伴隨著迅疾的反應及無懈可擊的技術，評估終於告一段落。我默不作聲，端在於那冰冷的板凳上，等待著結果公佈。「陳一心，第十位，恭喜成為最後一位入選球員。」此刻，我的心像灌上了一整瓶醋，那種酸澀味來自於妒

忌名列前茅的選手。倒了一罐琥珀色的米醋，內心那個「羨慕」的念頭一下子被刺激，卡在喉嚨中揮之不去……

中午時分，天氣悶得憋人，大地恍如吞了一個炙熱的大火球。倒扣的大鐵鍋籠罩球場，猛烈的豔陽散落在球員們的影子上。套上那雙深藍色的運動鞋，隊員便開始列隊和熱身，進行一系列的「地獄式」暑期訓練。我和隊友在球場上揮汗如雨，臉龐和脖子都佈滿晶透亮麗的汗珠，滴進口腔，怪鹹的。難道這就是努力的調味料嗎？作為後備球員，我心中自然是一萬個「不服」，醋味一直在我身體反覆迴蕩，如藤蔓般不停歇地纏繞。良久，陳教練指示我到休息室門外說道：「蹲下雙腿之時腰背要挺直，托球時要把所有力氣集中在手臂上，蓄勢待發，切忌焦急！」聽畢，我愣在原地，凝視著球場上英姿颯爽的隊友。教練的幾句指點，就像在一碟蒜炒牛肉上淋上了一匙酒，把淡而無味且帶點酸澀的菜餚增添鑊氣，鐵鍋上燒起金黃色的熊熊烈火，也能中和過多的醋味。頹廢失意的小女孩終於踏上運動員之路，專心致志地訓練，為完成美味佳餚作準備。

日暮了，太陽拉著一縷雲霞，編織著黃昏的神秘面紗。比賽前夕，我和隊友們加緊練習，至西沉紅日也不知曉。排球隊勝利的關鍵在於默契，如同包羅萬有，各式各樣的調味料中找到平衡及適合的份量，才能烹調出津津有味的菜。還記得球兒在空中落下的瞬間，「砰！」的一聲落在地上，震耳欲聾，時間都為之停滯，空氣也為之凝結。隊長眉頭深鎖，苦口婆心說，「好好調整心態，朝著標竿直跑，重振旗鼓！」她這番話語像辣油般激起隊員們的初衷。未幾，在教練的帶領下，我們創造

了新的隊形，務求在短時間內有顯著的進步。菜餚變成了一道香口的「可樂雞翅膀」，如同添加了千奇百趣的調味料，味道卻出乎意料地鮮香可口。調味料的平衡和合適的搭配能為菜餚增添風味，甚至創新的組合也能締造出獨特而醇香的滋味。隨著扣球的聲響發出，隊友和我如同猛獅般躍起，所有目光皆聚焦在那道劃遍天際的軌道上。終於，一道鹹甜得宜的佳餚完成了，香噴噴，辣呼呼的……

回過神來，一輪皓月冉冉高掛在天上，露出一雙聰穎的眼睛，就像鑲嵌在藝術品上的小寶石，大地變得雅致。夾著那塊鹹酸菜，沾上一點醬油，豐富的調味料觸碰舌尖，刺激我的味蕾。這調味料的配搭，真是妙！「調味料」貫穿了我整個排球生涯，它帶來一陣酸澀味，又帶來一些酒味來平衡，恰到好處。配搭創新的調味料又能帶來非同凡響、意想不到的味道。一點一滴地增添，色彩也更繽紛，味道也更具層次。如此一來，我便從一碗淡而無味的白粥，成了濃郁香醇的美食，滲透各種調味料，一步一步成長。我願把這份回憶，這份熱烈的青春，肆意飛揚的美好年華，加點鹽，醃起來，再風乾，永遠保存到時間廊的盡頭……

以「這陣子發生的事，讓我明白到家寶是個外柔內剛的人，也是我的好夥伴。」為首句，續寫文章。

6B 陳麗桢

「這陣子發生的事，讓我明白到家寶是個外柔內剛的人，也是我的好夥伴。」自那件事，我便把這樣一句話掛在我的空間頁面，而家寶心中的那份與外表對斥的剛烈與果敢，正如這條帖文般永久停留於我心中，久久不被忘卻，而又久久被打動，有像家寶這樣的夥伴，是我的幸運！

我其實不太認識家寶，可以說，大家都不太認識她。她上課專心致志，少加入大家的午後閒聊，常常一到放學便不見蹤影。她聲音柔得像黃鶯清唱，個子小得像隻白毛小兔，大家對她先入為主的印象，便是「柔弱」、「溫柔」、「寡言」諸如此類。但我發現的是，只要你對她稍加認識。她內心那顆強大的果實所閃耀的光便越是顯眼，越是能照到你心裡去。

那是一次木工科的小組建築模型項目，我本是想與要好的朋友自成一組，不料那天望去空空的座位，我的心知道，我這次要落單了。霎時間，有人像是瞥見了我的焦急心慌，她走過來拉了拉我的衣角，嘴角向上激起動人的梨渦，向我作出邀請：「一心，你介不介意和我一組？」頓時，少女的尷尬危機得以解決，我看著眼前的這位姑娘，雖然她不相熟，可我從不知她的聲線是這般。她主動與我搭話，好像並不是那麼的「柔弱」，

我情不自禁地和她說了聲謝謝，是她讓我在這重要的項目中不致落單。

家寶驟眼望去的形象，還是那麼的小巧柔弱，而她溫柔的一面常常展現給我，她善解人意，喜歡先聽我的意見，再商討更佳的對策，步步展現她的寬容，讓我覺得她就是一位柔弱的女孩。我們朝夕相處，裁紙，討論設計，定型，到完工，她都與我絕妙地配合，設計出近乎滿分的作品。我常問她，為何她的手工技巧如此嫻熟，不像是一般學生能達到的水平，她的一剪一裁，像造物主握針，鉤織出結構慎密而精緻的大地。她便借此告訴我，她與母親孤苦相依的故事，賣包子、孩子愛玩的竹蜻蜓、鞋墊子……各種工藝，她都比普通孩子做得多，每天就這樣與母親賣小玩意，從天亮到天暗，我怕是知道這小姑娘成天一放學便消失的原因了。她靠的不是天賦，而是刻苦耐勞的心，我常聽她的故事入了迷，我自己卻沒有可分享的。有人說過，沒有故事的人是開心無憂的，我極同意。我再次望著家寶，這小姑娘是怎麼堅持那麼多年的？我好像又被她心中的那顆堅定剛強的果實所照耀住了。

成品的完美招致酸溜溜的妒忌是我始料未及的。木工室人們自由出入，我們防不勝防，就是在教授給予滿分評級預分的第二天，我們的建築模型便被有心之人毀壞，有兩層的外牆被人刻意刮毀，僅剩些被摧毀的小門小牆。望著這一片被糟蹋的心血，我頓時陷入無力又自責的狀態。我的淚順著臉無聲地落地，無言以對，那是兩個禮拜的努力。

「啪——」怒氣化成的力量匯聚於股掌，家寶一手拍在桌子上，引起了所有人的注意。「今天，要是沒有人給我們個說法，我們唯有依法處理是次刑事毀壞事件。昨天教授誇讚了，今天就有人耐不住忌妒要破壞了？正所謂小人長戚戚，是不是當你們這樣毀壞、踐踏別人的努力，自己就能高幾分了？可笑！」所有人將目光投射於說話的人身上，那果敢、毫不膽怯懦弱，張聲為了爭取公正的人，竟是我的夥伴，家寶。她個子小小，聲音好聽，竟能這般使得眾人肅靜，讓人臣服於她的威嚴。此刻，我再度望著她，她的魅力的光芒已照遍我渾身，我竟感到欣慰，又是感激。

「一心，我們重新做也是這麼優秀，也是第一，別讓他們得逞，我們走！」距離真正的評分日只有四天，家寶成熟得可怕，她先安撫我的情緒，再專注解決迫在眉睫的事，但她可能不知道，她眼眶中的淚珠，也被我看見了，家寶不是不焦慮害怕，她只是堅強。

有她的陪伴與鼓勵，我們只花了兩天半便重建完畢，而自知心虛不軌又懼怕後果的人自是給我們慎重地道歉並承擔了後果，有家寶的存在，好像再有什麼挫折，我都能有一份底氣。家寶原來是個這樣的人，個子小小，讓人以為她只有溫柔，而實際在這溫柔的心裡，是一顆無比強大而剛烈的果實，並散發著會照耀身旁人的光。

這陣子發生的事，讓我明白到家寶是一個外柔內剛的人，也是我的好夥伴。

計算

6B 蔡熙庭

人生不需要把所有事都計算清楚。人們總喜歡把東西明碼標價，俗語有云：「時間就是金錢。」連時間這虛無縹渺的東西也要打上數字，方便人計算值不值得花。可惜有些東西是計算不了的，是感情、是人與人之間的關係、是人的追求。因此人生不總要算清。

人是有情感的，喜、怒、哀、樂都是人的自然情緒。若是事事計算一番，那和沒有情感的機器有何區別呢？有些人喜歡養寵物，眾所周知養寵物是一筆不少的開銷，而且，是一筆十成虧本的買賣。為何有人買寵物？因為寵物令人愉悅，主人總喜歡「撿狗」、「撿貓」，寵物給予的陪伴和感受是令人快樂的。或許有人說，購買寵物，回報主人的是情緒價值，因而亦是計算。實則不然，喜悅的情緒大有其他方式可以提供，且更「便宜」，更「快速」。可以是吃一頓好吃的，看想看很久的電影，同樣令人快樂。相反，養寵物需要飼養、清理衛生、寵物生病還要看醫生，性價比極低，有時甚至不能給予你想要的情緒價值，令你生氣，令你擔憂。如果你問養寵物的人為甚麼你要養寵物，他大概率回答你：「我喜歡。」僅此而已，同樣的事多不勝數，如明明鑽石戒指溢價嚴重，為何幾乎每對新人都要買？因為鑽石象徵永恆的愛情？為何金戒指不能是一樣的意義？因為他覺得令對方開心值得花這個冤枉錢。人從來不是

完全理性的，計算利益關係到極致只會令你失去人性，失去感情。試問當你不再感到快樂那你活著的意義是甚麼？

事事計算令你失去良好的人際關係。事事計算是泯滅人性的。父母年老時力不從心，難道拋棄他們嗎？朋友落魄之時就斷絕關係嗎？若然如此，世界黑暗得可怕。可是有些人不至如此冷血，但和身邊人相處時仍斤斤計較。給父母的生活費少之又少，與朋友聚會能少出一毛就絕不多出一分。令父母寒心，令朋友疏遠他，終落得身邊無一可交心之人的境地，這正是事事計算帶來的後果，且看「六尺巷」的故事。張英的家人因門前巷子的空間和對面一家人吵了起來，於是寫信給在京做官的張英詢問意見。張英認為家人因小小事情千里送信是小題大做，在信中寫道：「讓他三尺又何妨？」張家人於是真的讓出三尺地。對面一家看見，為之慚愧，於是他們也讓出三尺，「六尺巷」由此聞名。兩家人也變得和睦。由此可見，有時不必斤斤計較，適當退讓反而更好。

但是，人不能事事無所謂，在事業方面是需要計算的。首富馬斯克在觀察世界走勢和市場後，計算到電動車將是一大商機，於是進軍電動車行業，造就今天全球最大電動車廠商特斯拉。不過馬斯克在太空科技和生物科技也有投入。馬斯克曾說希望達成人類星際移民，雖然馬斯克的 **SpaceX** 太空科技公司持續處於虧損的狀態，但他不放棄，不斷投入資金研發。生物科技研發同樣，他研發腦機接口，希望幫助植物人與人溝通。儘管馬斯克在事業日常計算，但他在造福人類的領域不吝嗇資金，可見人需要計算，但並非事事都要算清楚。

一言蔽之，人生不時有地方需要計算，如家庭支出收入，如事業，但有些時候計算不必算得明明白白，一些東西好像快樂、感情、追求是無價的。人生是甚麼也沒有地來，也甚麼也沒有地走，但你的經歷是真實。我少了些錢，有了寵物的陪伴；張家了少了三尺地，收獲良好的鄰里關係；馬斯克少了資產，卻為人類作出貢獻。人生不總要計算，你失去的，都將以某種形式回報你。

模具

6C 吳明晉

模具，在我們的日常裡無處不在，用來保護手機的手機殼需要手機模型開版模具，製作手工藝品如蛋糕亦會借助模具加以定型。可看似幫人們減輕工作量的模具，真的如其設計初衷一般，在幫助人類社會進步嗎？還是適得其反，只是將人們一點點地框架在牢籠中，失去對牆外世界的思考？

音樂，畫作，這類如此需要創作者想像力和創造力的工作，自古至今都被世人鑑別在了藝術這一凡人難以觸及的範疇，而亦只有巴赫、莫札特、米開朗基羅、達文西一般的曠世奇才才可勝任。但近些年來，越來越多的音樂作品出現了套用模具的情況，他們使用同一組採樣，循環著相似的旋律，卻也靠著洗腦的特性依舊可以佔據各大榜單的榜首。而做出這些流水線音樂的人更大言不慚地稱自己為作曲家。你可以說音樂模具的出現使一般人也有了創造自己音樂的可能，但不亦是他們的出現才使得能聯繫人心的音符變成了失去靈魂千篇一律的批發品。然則不單只是音樂，現代社會中充斥著太多的模具，廣東大芬村批量製作的油畫仿品，抖音上美顏特效拉滿的美女主播，再到每個人都長得相差無幾的偶像團體。現代人的審美，對世界的感知已經被一套套的模具沖刷磨平，失去了敏感度。

我們從心智尚未成熟時開始，便被周圍的世界強硬地塞入一幅幅模具之中，被灌輸著應該向誰誰學習，什麼才稱之為好。最能引起共鳴的便是家長們的教唆，和學校的課程。

中國大陸的中文課本中便有「雷鋒」這一人物例，來教育學生何謂無私奉獻和值得學習，試圖將學生變成「我為人人」的榜樣。而在升上了中學之後有佈置了如繁星一般的作業，家長們告訴學生他們的本分便是讀好書，操好卷，借而切斷了學生一切課外發展的機會。本應在建立世界觀和探索未知的最好年華，中國的青年卻被禁錮在了名叫學生的模具中，失去了自我發展的機會。無可否認中國學生有著世界上最強的學習能力，但他們真的是擁有獨立思考的能人，還是只會做題的答題機器？正是因為從小的耳濡目染，大家的行徑和思想才會大相徑庭，世界的一切都是被定義清晰的，這才有了上述的罐頭音樂，複製美女的盛行。

被囚禁在模具中的人，像是那些為了美觀而被農夫套上保護膜的水果，他們長成了農夫期望的模樣，就如社會期盼收到一批批聽話能幹卻沒有自我意識的齒輪一般。

秦始皇下令焚燒秦國以外的史書，人民只許向官吏請教學習，不正是將人民套上一層層的模具嗎？為何，只因他想限制人民思想，方便自身統治。而在這種制度下所生產而出的人，亦只是一具傀儡，終將只能是一介草民。只有敢於打破外界向他們設下的模具的人，才可成為人群中的佼佼者。先是有喬布斯從大學退學與朋友一同創立蘋果公司，後有亞歷山大·王十

九歲從麻省理工退學創業，建立自己的人工智能帝國。不囿於模具的限制，能夠在世俗的壓力下勇敢跳出既有的一切，隨心之所向完成自己想做的事，就像沒有包裝限制的水果，他們雖然冒著被蟲類侵擾的風險，但結出的果實才一定是最為鮮甜多汁的。

道家莊子就曾在《逍遙遊》中批評好友惠施的思想，對於惠施侷限於世俗眼光中的「有用」和「無用」，莊子則表示「無用之用方為大用」，無法盛水的大葫蘆，其實可以用成腰舟助人渡水，無法器用的樗樹，也可置於曠野之中供人乘涼。跳出了世俗套下的既定模具，人才可以活得更加通透，失去了思想的桎梏，人心深處的「真性情」才可以有展露的機會。

世界總是期望抹滅掉每個人都有的個性，巴不得全世界都是一副模具生產出來的，而許多人亦在這樣的環境下失去了自己。但我們是我們自己世界的主角，失去了自主思想的人難道還稱得上是人嗎？我們更應該盡力突破模具，不再受限於世俗，朝著自己心中的曠野前進。

比賽佳作

我和牠的特別時刻

本文榮獲「小故事·動人心創作比賽 2024」初中組優異獎

2A 劉芷苒

今天我在收拾書桌時，看見一張鋪滿塵埃的照片。照片裏的牠有一雙晶瑩透亮的大眼睛，一對尖尖的小耳朵，一身毛茸茸的灰色短毛。而牠就是我家從前飼養的小貓咪——藍莓，也是我的「小英雄」……

那天，爸媽受邀回鄉赴宴，家裏只剩我和藍莓。我躺在沙發上百無聊賴地看電視，而藍莓就躺在地上沉沉入睡。

忽然，一隻蜜蜂從窗戶轉進屋內，打破了這份寧靜。我連忙躲進房間裏，但邪惡的蜜蜂就偏偏飛近我，向我下「戰帖」。在緊急關頭，藍莓突然從美夢中驚醒，牠飛快地衝進房間，與蜜蜂展開了一場激烈的對抗。最後牠以驚人的實力，令狡猾的蜜蜂知難而退。這一刻，晶瑩的眼淚從我眼眶中潸潸而下，我緊緊抱著牠，牠毛髮的溫暖傳遍到我心裏的每一個角落，牠讓我在漆黑中找到光芒，讓我在慌亂中得著安慰。

現在，每當我看到天上的繁星，就會想起可愛的牠，想起牠曾奮身保護我的那個時刻。或許牠的陪伴早已變成了會議，隨著時光的流逝逐漸模糊，但這份注滿力量的依靠卻在我的心裏從未褪色。這份依靠使我不再害怕昆蟲，更使我變得勇敢去

保護別人。最後，我希望藉此向牠說一句：「謝謝您，我的『小英雄』！」

向老師致敬

本文榮獲「向老師致敬——中文標語創作比賽 2024」優異獎

5A 林聰

春風化雨希聲潤，
克己歸仁廣道恆。

假如時光可以倒流

本文榮獲「讀者徵文比賽」優秀作品獎

3A 黃心攸

如果人生能像電影一樣，重播其中一個片段，我先是想回到初生時。

我睜著圓溜溜的眼珠子，茫然地觀察著四周，四周一片嘈雜，一股藥味飄進了鼻腔，原來我在醫院。我看著近在咫尺的幾個人，是年輕了數十歲的父母和奶奶，還有已逝的爺爺。我舉起雙手，肉嘟嘟的小手扒拉著母親，確認了這是現實。那瞬間，我哇的一聲哭了出來，淚流不止。太好了，我真的回到過去了，這一次，我不會傷爺爺的心了。

家人們看到我哭，卻笑得寵溺，輪流抱著我哄。到爺爺的時候，那時我不知為何很抗拒，推搡著爺爺，還哭得更傷心了。媽媽曾跟我說那時爺爺既傷心又尷尬，最後笑了笑不抱我了。我不會再重蹈覆轍，輪到爺爺時，我沒有拒絕，感受到溫暖的雙手抱著我，很僵硬，卻很輕柔，像是怕弄傷了我。爺爺經常幹粗重活，所以手心長了繭，磨到嬰兒稚嫩的皮膚會感到疼癢，因此那時我才會抗拒。思來想去鼻頭一酸，又抽抽答答的哭了。不是因為討厭爺爺的擁抱，而是因為懷念。自從爺爺死後，我就再沒這種感覺了，那種溫暖的，被人捧在手心的感覺。

接著，如果電影的進度條再拉後一點，便回到了那天在路上的情境。一眨眼，我發現自己走在一條石子路上，身旁是看著很高的爺爺，他的手緊握著我，臉上笑吟吟的，擠出了一條條皺紋。這次，我回到了四五歲的時候，爺爺和我從幼兒園回家時，走的便是這條路。走了一會兒，爺爺沙啞的聲音忽地響起，讓我的思緒回歸：「么兒啊，今兒怎麼不嚷著要吃糖了，還看著不太開心的樣子，發生甚麼事了嗎？」我搖了搖頭，跟爺爺撒嬌拿了一顆山楂糖。記得那時我放學後常常吵著要吃糖，久而久之，爺爺便每次都隨身帶著山楂糖，在我要吃時給我拿一顆。

我沒有跟爺爺說過，那糖其實又酸又澀，或許是為了不傷爺爺的好意，或許是想保留那一天天養成的習慣。吃著吃著，我嚐到了鹹味，原來是我的眼淚不由自主地流了下來。爺爺看到我哭立刻亂了陣腳，一邊用手給我擦，一邊問我怎麼了。我的頭搖得像撥浪鼓一樣，我只是很久沒有嚐到又酸又澀的山楂糖了。爺爺，如果能再嚐一次你親手給我的山楂糖，就算有多酸，帶著那段回憶，在我心裡也是甜的。

電影的結局仍然未知，但過程卻摻雜著悲傷。那時作者小學生的我正在家裡看電視，當動畫片快播完時，媽媽從房間急匆匆地走出來那一刻，我就清楚知道發生了甚麼，我回到了爺爺離世那一天。轉眼間，我和媽媽到了醫院的病房裏，我看著四周，四周一片吵雜，一股藥味飄進了鼻腔，跟我出生時是同一間醫院。我看著近在咫尺的幾個人，是悲傷的父母和奶奶，還有躺在病床奄奄一息的爺爺。爺爺已經是肺癌晚期了，身型

早就變得清瘦，但臉上還掛著和藹的笑容。我聽到爺爺用沙啞的聲音對我說：「過來么兒，讓爺爺再看看你。」我急忙跑過去，雙手牽著爺爺，坐在病床前。眼淚早在眼眶裏打轉，在聽到爺爺的一句話後，終究是忍不住流淚了。他斷斷續續的說：「爺爺以後不能再給你糖吃了，照顧好自己，無論遇到甚麼事，都要記得爺爺最愛你了，別傷心……」爺爺說完後咳了兩聲，便永遠閉上眼睛了。我哭著點頭，發現自己早已泣不成聲，仿佛要被悲傷吞噬一般，只有眼淚，是唯一的發洩點。就算再來一次，我也依舊不能阻止爺爺的離世，我第一次覺得生離死別這個詞，是與我那麼的近。

如果人生真的能像電影一樣重播，那該多好呢？和一個人互相經歷陪伴得越多，在他離開時就越不能割捨。只是年年歲歲花相似，歲歲年年人不同，時光倒流終究是莊周夢蝶。

一次五味雜陳的參觀

本文榮獲「第八屆文裕盃全港校際徵文大賽 2024」

高中組中文寫作金獎

5D 李沐錦

窗外的雨聲，颯颯婆娑。天是無底洞的蒼灰色，濕熱沮喪的兩氣沉重地壓向南京市。望向車窗外的水跡，我的思緒漸漸渙散，腦裡反覆著早上媽媽催促的聲音…「起來！我預約了早上八點南京大屠殺的參觀，你知不知道這個名額有多難搶！你再不起床我就扣光你的零用錢！」「真煩。」我內心這般想著，「不就一個講日軍侵華時在南京進行大量屠殺事件的小小展館嗎？這段歷史在課本裏已經講過了，何必出來旅行時又要學一遍。真是浪費了一個睡懶覺的大好機會。」想著想著，內心的煩悶如毛線團般越卷越大。嘴角不知覺地向下撇。

下車後，我愣愣地跟在媽媽身後，腳步恍如千斤重。漸漸地，人潮越來越多，在紀念館外排成一條隊。參觀者們身著清一色的黑與白，與館外黑灰色的建築色調相映襯，像是無聲的哀悼之海，在我的視野裏蔓延開，一陣陣莊嚴肅穆之意撲面而來。原本漫不經心的我，腳步也不自覺地變得沉重。隨著人群在門口領了一束白菊後，便踏入館內。一進入序廳，牆上一串數字即刻映入眼簾：「300000」遇難者。我心裡驀地一驚，不禁蜷了蜷手指，吸了口冷氣，那是三十萬鮮活的生命啊，就這般逝去了。揣著鋪天蓋地的驚訝，我繼續沿著參觀路線緩緩前行。

在展館兩側，一幅幅黑白的歷史照片佈滿了牆壁。照片裏，是一片廢墟的南京城。百姓們流離失所，眼神中充滿了恐懼和迷茫。有的照片裏，人們被驅趕到江邊、空地等地方，四周是拿著荷槍實彈的日軍，隨後日軍使用機槍等武器行行掃射，屍體堆積如山，鮮血流淌成河。日軍那猙獰的面容更是讓人不寒而慄。他們手持武器，對著手無寸鐵的百姓肆意殺戮。日軍將刺刀捅進受害者的身體後，還用力旋轉刀刃，手段極其殘忍。那照片本是黑白的，卻仍然能感受到鮮血四溢，那照片是不會說話的，但仍然能感受到南京人民的痛苦和不屈。他們的哀號聲、求饒聲，仿佛穿越了時空，在紀念館裏迴盪著。我不由地喉嚨發緊，從脊椎骨開始的麻意散佈到整個背部。心裡仿佛有說不出的滋味，在肚子裏翻滾，而原本的不耐煩早已蕩然無存。再隨著人群走進「萬人坑」遺址，館內的空氣頓時冷了半截。在南京大屠殺期間，大量無辜百姓和戰俘被殘忍殺害，由於屍體數量眾多，日軍為了掩蓋罪行，便將屍體集中掩埋，形成了萬人坑。透過玻璃往下看，那層層疊疊的白骨令人毛骨悚然。白骨有的殘缺不全，有的還保持著掙扎的姿勢，甚至有的頭骨只有巴掌般大小，很明顯是剛出生嬰兒的頭骨。它們只是靜靜地躺在那裡，我卻聽到他們在地上的悲泣聲，那聲音從歷史的深處幽幽傳來，充滿著對侵略者的控訴和對生命消逝的不甘。他們曾經也是一個個鮮活的生命，有著自己的喜怒哀樂、自己的生活、家庭、理想，卻被侵略者無情地剝奪了生存的權利。想到這裡，濃烈的悲與恨交織著向我襲來，恍若整個胸膛都要打開一個窟窿。我緊緊握著拳頭，指甲嵌入掌心的疼痛都無法讓我從那巨大的悲慟中轉移注意力。直到感受到肩膀上有一雙手在輕輕拍著我，我才回過神來，跟著媽媽繼續向前走。

到了另一個展廳，我看到了與前面展區完全不同的畫面。展廳裏展示著國際友人冒著生命危險救助中國難民的事蹟。像拉貝先生，他在南京大屠殺期間，建立安全區，以一己之力保護了二十五萬南京難民。馬吉先生也在此期間拍下多數日軍犯罪行為，為遠東軍事法庭上的中國提供證據。而在黑白的錄影像中，畫面雖然模糊不清，國際友人們堅定的眼神卻清晰可辨。他們有的是醫生，在槍林彈雨和彌漫的硝煙中，背著醫藥箱匆匆奔走於各個臨時避難所。看到那些受傷的中國百姓，他們的眼神裏沒有絲毫猶豫，只有醫者的慈悲與關切。他們用並不熟練的中文輕聲安慰著傷者，小心翼翼地處理著傷口，仿佛那些傷者就是自己的親人。這讓我不禁思考，在戰爭的惡面前，這些國際友人展現出的無私善良是多麼難能可貴。還有那些在災難中頑強抵抗、英勇不屈的中國同胞，他們雖然力量微薄，但堅韌得讓人敬佩。這讓我在悲痛和憤怒中又感受到了一絲欣慰。由展館走出展廳，我開始重新審視自己面對這段歷史的態度，仇恨是否真的是對待這段歷史的唯一方式呢？不可否認的是南京大屠殺裏充滿了醜惡與殘暴，但我要就此忽略掉戰爭裏人性的善，和人們面對戰爭時的不屈精神嗎？展館外的留言牆上，密密麻麻地貼滿了人們參觀後的留言板。我走近，一一瀏覽著。「要記住歷史，而不是記住仇恨。」忽然出現在我視線內，激起了內心的漣漪。我站在牆前，久久凝視著這句話，心中思緒萬千。是呀，我們銘記這段歷史，是為了尊重那些逝去的生命，為了緬懷那些遭受苦難的同胞。我想起了那些在戰爭中失去生命的無辜者，他們所期望的難道不是和平嗎？如果他們泉下有知，會希望我們這些後人永遠被仇恨束縛嗎？此時，我心中的恨如積雪般慢慢消融。我意識到，銘記歷史的目的不是為了延

續仇恨，而是為了防止類似的悲劇再次上演。記住歷史，能讓我們更加珍惜現在來之不易的和平，讓我們深刻認識到戰爭的殘酷，從而努力避免戰爭再次發生。仇恨只會蒙蔽雙眼，讓我們陷入無盡的痛苦循環。

走出南京大屠殺紀念館，雨停了，烏雲撕開一角，露出藍色的天穹，陽光灑在身上，我緩緩地將手上那束白菊放在了一名遇難者的雕塑前面。遇難者們終於得到安息，而如今，在和平年代，我們也要好好珍惜這來之不易的平靜。

一次五味雜陳的參觀

本文榮獲「第八屆文裕盃全港校際徵文大賽 2024」

高中組中文寫作金獎

5D 周煒婷

八月，正值夏季之中，烈日當空，手中的風扇吹出的風也無法消除你我的熱意。身旁人來人往，不同膚色、眼瞳的人們匯聚於這個世界城市——倫敦。炎熱的天氣以及身邊絡繹不絕的人們，使我心底的煩躁不耐煩愈發明顯，我將目光投向那不遠處的建築，那是享譽盛名的博物館——大英博物館。

其實我是不願來的，可耐不住母親的勸說，這才不情不願陪她踏進博物館。我對歷史並不感興趣，對歷史的了解或許只局限於教科書上用油墨印刷的人與事。可當我邁進了這個博物館，也不禁感嘆著人類的智慧以及鬼斧神工。波特蘭花瓶由寶石玻璃製成，上面有著幾個栩栩如生的人影，甚至將他們畫得像雕塑一樣。很難想像這是兩千多年前的產物。雅典的藝術雕塑混合著神話故事。雖經過時間的洗禮以及炮火的摧殘，但從倖存下的雕塑中依稀能拼湊出那藝術高超的世代。等身比例的人體雕塑，連上面衣服的褶皺也雕刻出來了。我看著這些歷史遺留下的作品，心底間卻萌發出了一種奇怪的情緒，但我不知道那是甚麼。

當我來到埃及館時，那種奇怪的心情愈來愈明顯。長而壯觀的展館內蘊含著三千年古埃及的文明。巨大的拉美西斯二世

的半身像，旁邊有著關於這位君王的讚詩。我神色古怪，埃及，離英國挺遠的。

參觀過幾個展館，因為人生地不熟的原因，我緊隨著母親的腳步，來到了一個令我意料之外的展館——中國館。我抬起頭再三確認，並未出錯，可英國的博物館，不應該展覽英國自己的文物嗎？在這時，我心底的疑惑也浮出了水面。我隨著母親走入展廳，映入眼簾的是一大片青與白的顏色。輕巧而靈動的青色悄然繞上皎淨的白瓷，留下了一個又一個精妙的圖案。青龍騰飛在那屬於自己的天地中，張牙舞爪地在白瓷上留下自己的映迹。一個又一個青白相接的展櫃，這都是來自熟悉的國度，熟悉的文化。我有些震撼地瞪大了眼，目光轉向旁邊的講解——這些青花瓷居然是來自宋、元、明、清各代，已有近千年歷史。穿過這些青花瓷，目光被那巨大的佛像所吸引住。那高達六米的巨型佛像由白石雕刻而成，就這麼座落於樓梯間，神聖而威嚴地看著下面的眾生。我站在那巨像前，怔愣地看著阿彌陀佛，竟一時失語。「你也被這些藝術所震撼到了吧。」明明是疑問句，那聲音的語氣卻不容置疑，驟然聽見熟悉的文字，我尚未反應過來。但那清脆的女聲似不在乎回應般，自言自語道：「可這本就是屬於我們的。」她語氣中帶著落寞，眼神中帶著珍愛，一寸又一寸仔細地觀摩著面前的文物，似是要將它銘刻於心。

我一時之間不知如何反應，疑問像是碳酸飲料中的氣泡一樣不斷上湧。為什麼說本就是屬於我們的？它們又為何出現於此呢？「1856年，英國與法國發動戰爭，他們長驅直入，進入中

國的京城，在城內燒搶掠奪，肆意破壞，也是在那時，有許多國家的珍貴文物被搶走，至此流落海外。」平淡的語氣恍若只是在陳述一個無關緊要的事實，可眼睛卻不會騙人，那惋惜中帶著不甘仿若針一般刺得我雙眼生疼。是了，我似乎是想起來了。在教科書上，那淺薄的幾頁紙張中，是長達四年的侵略歷史，而它的代價又何其沉重。我或許看不見當時人民生活的慘況，我環視周圍一圈，整個中國展館規模龐大，有的展品甚至是國內都無法找尋得到的珍奇孤品，這就足以表明那刻骨銘心的結果。想到這裡，我的心情不復以往一樣輕鬆。也許我並不喜歡歷史，可無可否認，歷史是一樣能將民族聯繫在一起的東西，那些個先輩奮鬥的晝夜總是會讓後人感到動容。

曾經繁華的歷史走向衰弱，強盛而威名遠揚的國度逐漸走向消亡，被他國侵略搶奪，想到這裡，我不免有幾分唏噓。

我正想開口與這位素不相識的友人說甚麼，她卻不見了踪影。我環顧四周，卻發現在這外國的國度，身邊竟許多黑髮黑眸的同胞。他們神色專注，眼底竟同一有著熟悉的惋惜與不甘。我心下有些觸動，這就是歷史的意義吧，教育後代不要犯同樣的錯誤。又有些奇妙的感覺，許是因為先前不久我還不將歷史當回事，我有些心虛和無地自容。待我一路參觀完中國展館，見到許多給國人以及外國友人介紹歷史的同胞，我又有些心酸。沒有人能夠在歷史的洪流中獨善其身，現在所看見的歷史都是由無數先輩的血汗堆砌而成。我們在歷史中都只是渺小的一粒塵土，但只要我們不斷努力，總結過去的錯誤，當自強，或許終有一日，這些文物也會回家吧。

我最後看了一眼身後異域風情的建築，頭也不回地投入面前的人海中。八月，驕陽似火，我卻再也感受不到一絲熱意。

一次五味雜陳的參觀

本文榮獲「第八屆文裕盃全港校際徵文大賽 2024」

高中組中文寫作金獎

5C 楊逸豪

「向華，起床了！再睡就不上集合了！」母親的一聲喊叫把我從睡夢中吵醒了。我用力睜開沉甸甸的雙眼，並抱怨道：「交流又悶又無聊，只是去參觀歷史建築，根本是浪費時間。」最終，在母親一句句的催促下，我拖著沉重的雙腳出門了。

在高鐵上，同學們都興致勃勃地討論待會兒要去的地方，我卻戴著耳機，沉醉在自己的世界裏，迷迷糊糊又睡著了。

經過一段車程，終於到達第一個要參觀的地方，但此時此刻，我仍然不清楚這是哪裡。「哇！哇！」走了一段路便聽到震耳欲聾的嬰兒哭聲，本就因被迫參觀無聊的遺跡感到無奈，再加上當天烈日當空，路上熙來攘往，還未正式進入景點已經滿頭大汗，令我非常煩躁，哭聲更是令我準備爆發，卻又礙著身份不得不忍，經過漫長的一段路，終於到達入口。

映入眼簾的便是龐大的八個字「南京大屠殺紀念館」，此時我才知道第一個參觀的地方。突然，我看到旁邊的一面牆上寫著「遇難人數——三十萬。」我頓時目定口呆，雖然曾經聽說過這事，但了解並不多，這是我第一次得知當中的資料。突然，我眼前浮現出一幕幕場景，人們正跪在地上向我求救，自

己的雙腳卻似灌了鉛一樣無法行走，眼睜睜看著他們被日軍捉走，我卻無能為力。

「向華，你停在原地做甚麼，快跟上，別迷路了。」我悄悄地抹走眼角不經意流下的一滴淚，跟了上去。

接著，真正走入紀念館內，才發現真實的歷史遺物，每件藏品都記述著不同的故事，有字跡潦草的作戰命令文本，慰安所內的婦科檢查用具等，仿似剛經歷過一樣心有餘悸。走入記錄片放映室才令我真的刻骨銘心。片中日軍喪心病狂，每家每戶搜查，掠奪錢財，強姦婦女，槍殺不足十歲的小女孩，甚至折磨為救民眾而被捉走的中國軍人，場面非常血腥。看完整套紀錄片後，我已經汗流浹背，雙腳忍不住的顫抖，望向我的同學，有的因害怕早早離開，有的無力地躺在靠背上，有的久久不能回過神來，沉默了許久，最後卻不約而同地流下了淚。

我的心神還未鎮定下來，卻已經被催促前往下一個地方。路上我心神不寧，腦海裏一直循環著紀錄片的內容，日軍的笑聲，小女孩的哭聲，甚至是子彈上膛的聲音都仿佛歷歷在目，有時認為迎面走來的路人是一名舉著手槍的日軍，嚇得我雙腳禁不住顫抖，就連紀錄片都已經令我出現幻覺，不敢想像戰爭中的人民承受多大的創傷。

「碰！」一聲響聲和頭上傳來的疼痛把我拉回現實，卻發現面前是一塊人類頭骨面對著我。當我嚇得往後摔了一跤時，卻發現身邊充滿人類的遺骨，經過時光的沖洗下已開始發黃，

仔細一看，每塊骨上都有大大小小的破壞。當我疑惑為何有數不盡的骨，才被告知這些所謂的骨——正是「南京大屠殺」遇難者的遺骨，定睛一看，我面前的頭骨上穿了個洞，尺寸又比成年人小，跟紀錄片中被槍殺的小女孩有九分相似，我的眼睛逐漸朦朧起來，她的身影跟妹妹重疊起來，此刻我仿佛就成為了她的親人，感同身受地承受著離別之痛。再看看捨己救人的中國軍人，他們的遺骨有大同小異的斷指、斷骨，可見當時日軍的殘暴。我的內心百感交雜，緊握著拳頭，利用指甲刮在皮膚上的疼痛感努力令自己平靜下來，卻徒勞無功，只能帶著一肚子氣勉強完成了接下來的參觀。

走出紀念館，對比起平常，我本應感到身心疲倦，但此刻取而代之的是想更了解南京大屠殺的細節。突然，一陣違和感湧上心頭，此刻紀念館外的嘈吵不再是小孩的哭聲，而是大家有說有笑的歡快聲音。就在一瞬間，氣氛突然變得不同，一群身穿軍服的人走到紀念館前敬禮，此時大家好像心有靈犀，連周遭環境都安靜下來，不約而同地跟隨著一起敬禮，大家的臉上都流下了一滴滴淚，看著遠處在南京大屠殺中拯救了二十五萬中國人——約翰·拉貝的雕像，此刻我是多麼渴望世界和平。眼淚可以抹走，笑容會消逝，但這份記憶卻是一輩子的。人終會老去，但歷史在續寫，而一段段歷史教訓我們，世界和平刻不容緩！

我的沙田精神

本文榮獲「我的沙田精神」徵文比賽初中組優異獎

3A 王卓謙

站在城門河畔，看著夕陽餘暉灑在平靜的河面上，波光粼粼，彷彿在訴說著沙田這片土地幾十年來的變遷與故事。作為香港新市鎮發展的典範，沙田不僅僅是一個地方，更承載著一代又一代香港人的夢想與希望。

回首過去，這裡曾是一片寧靜的農田，稻浪隨風搖曳，漁民的舢舨在河道間穿梭。隨著時代的推進，沙田逐漸蛻變，從昔日的鄉郊發展成為今天規劃完善的新市鎮。然而，沙田精神的可貴之處，正是在這轉變中保留了最珍貴的人文底蘊。

漫步於沙田大會堂前的廣場，經常可以看到長者們悠閒地下棋，孩童歡快地追逐嬉戲。這裡是城市中難得的公共空間，讓人與人之間的情感得以交流與維繫。沙田精神，某種程度上就是這種鄰里之間的互助與關懷。即使在這個快節奏的都市生活中，沙田人依然保持著純樸的本色。

城門河一直是沙田的靈魂所在。清晨時分，總能看到晨運的市民沿著河畔跑道揮灑汗水，划艇健兒們在河上努力訓練。這條河不僅是一道風景線，更象徵著沙田人堅毅不屈的精神。多少個清晨，運動員們在這裡追逐夢想，為香港爭光。這種永不言棄的拼搏精神，正是沙田精神的重要組成部分。

沙田的發展離不開教育的支撐。中文大學巍峨的校園依山而建，不僅為沙田增添了文化氣息，更培養了無數人才。每天清晨，你總能看到莘莘學子背著書包，踏上求知的征程。這種對知識的渴求與追求卓越的精神，也是沙田精神的體現。

在沙田市中心，現代化的商場與傳統街市相映成趣。你可以在大型商場裡感受現代都市的繁華，也可以在老街巷中尋找地道的人情味。小販的吆喝聲，茶餐廳裡此起彼伏的粵語交談，都在訴說著這片土地的生機與活力。沙田精神，正是這種傳統與現代的完美融合。

沙田精神，是一種堅持，一種擔當，更是一種對美好生活的追求。它教會我們，在急速發展的都市中，如何保持本色；在物慾橫流的社會裡，如何守護真摯的人情味。它告訴我們，一個城市的靈魂，不在於高樓大廈，而在於生活在這片土地上的人們的精神與態度。

沙田精神不僅僅存在於過去，更會繼續照亮未來的道路。因為這裡不只是一個地方，更是一種生活態度，一種永不言棄的精神，一種對理想生活的堅持與追求。

這就是沙田，這就是屬於這片土地的獨特精神氣質。它永遠守護著這片土地，也永遠活在每一個沙田人的心中。

我的沙田精神

本文榮獲「我的沙田精神」徵文比賽初中組優異獎

3A 林芷琦

沙田，這片孕育了無數香港人成長的土地，見證了香港由漁村蛻變為國際大都會的進程。作為一個在沙田土生土長的中學生，我深深體會到「沙田精神」的可貴。

沙田，原是一片寧靜的農村，經過數十年的發展，搖身一變成為香港最成功的新市鎮之一。每當我站在城門河畔，看著兩岸的燈火輝煌，內心總是充滿自豪。這裡不僅有完善的交通網絡、現代化的商場，更有中文大學這座學術殿堂，以及充滿歷史價值的車公廟。這種新舊交融，傳統與現代並存的特色，正是沙田獨特的魅力所在。

在我看來，「沙田精神」體現在堅毅進取方面。猶記得小學時期，我經常和同學在沙田運動場練習田徑。在炎炎夏日下，我們揮灑著汗水，追逐著夢想。這種永不言棄的精神，正是沙田人的寫照。就像昔日的沙田，從一片荒蕪到繁華新市鎮，全靠居民們的共同努力和堅持。

其次，「沙田精神」體現在包容共濟方面。在我就讀的中學裡，有來自不同地區的同學，我們和睦相處，互相學習。放學後，我常常和同學們到圓洲角公共圖書館的自修室溫習功課，

分享生活點滴。這種和諧共處的氛圍，讓我深深感受到沙田人的友善和包容。

沙田還教會我要懂得感恩。每逢週末，我都會和家人到城門河畔散步，欣賞日落美景。看著夕陽映照在平靜的河面上，我不禁感激生活在這片美麗的土地上。沙田的公共設施完善，綠化環境優美，這一切都來之不易，是前人智慧和勤勞的成果。

生活在沙田，也讓我明白創新求變的重要性。看著區內不斷發展的科學園，還有各種新興產業的興起，我深深體會到只有與時俱進，才能在瞬息萬變的時代中站穩腳跟。這種創新精神，啟發我在學習上要不斷求進，勇於接受新事物和挑戰。

「沙田精神」更體現在鄰里之間的守望相助。記得去年的一場暴雨中，我親眼目睹鄰居們齊心協力，幫助老人家搬運物資，防止水浸。這種同舟共濟的精神，讓我深深感動，也讓我明白到團結的重要性。

展望未來，我希望能夠繼續傳承和發揚「沙田精神」。作為新一代的沙田人，我們有責任延續這份堅毅、包容、感恩和創新的精神。我相信，只要秉持這種精神，沙田必定會繼續蓬勃發展，成為更美好的家園。

沙田不僅是我生活的地方，更是孕育我成長的搖籃。這裡的一磚一瓦、一草一木，都深深印在我的記憶中。「沙田精神」

將永遠伴隨著我成長，指引我向前邁進。讓我們攜手並進，共同譜寫沙田更燦爛的明天！

我的沙田精神

本文榮獲「我的沙田精神」徵文比賽初中組優異獎

3A 陳嘉朗

每當我站在城門河畔，看著微風吹皺水面，內心總會湧現一份難以言喻的親切感。這條蜿蜒的河流，見證了沙田從一個寧靜的稻米之鄉，蛻變為今日繁華的新市鎮。而我，也在這片土地上，找到了屬於自己的沙田精神。

記得小時候，外婆常常帶我到沙角邨的街市買菜。街市裡攤販此起彼落的叫賣聲，混雜著熟客們的討價還價，形成了最真實的市況。外婆總愛跟賣菜的姨姨閒話家常，談著菜價、天氣，還有子女的近況。那時的我並不明白，這看似平常的對話，其實正是沙田人獨特的人情味的體現。

沙田精神，在我看來，首先體現在這份濃厚的人情味上。即使城市再怎麼現代化，街坊鄰里之間依然保持著緊密的聯繫。還記得去年，樓下的陳伯伯中風住院，整條街的鄰居輪流去醫院探望，有的帶湯水，有的送水果，更有人主動照顧陳伯伯的盆栽。這種守望相助的精神，在現今功利的社會中顯得彌足珍貴。

沙田精神的第二個特質，是勤奮打拼、自強不息。沙田的發展史就是一部奮鬥史。從前的農民在這片沃土上辛勤耕作，現在的居民則在各行各業中努力打拼。每天清晨，在火車站總

能看到趕著上班、上學的人潮，他們臉上雖然疲憊，卻透著堅毅。這種拼搏精神一直傳承至今，也感染著像我這樣在此成長的新一代。

然而，沙田精神更難能可貴的是，在急速發展中仍然保留著對傳統的尊重。沙田車公廟香火鼎盛，每逢神誕，便會舉行盛大的慶典，各界市民共襄盛舉。沙田也保留了不少圍村，讓我們得以一窺昔日的鄉村面貌。這種新舊交融的特質，造就了沙田獨特的文化氣質。

生活在沙田，最令我感動的是這裡蘊含的包容精神。不同階層、不同文化背景的人，都能在此安居樂業。沙田的公共屋邨、居屋和私人屋苑比鄰而居，居民之間相處融洽。在沙田大會堂舉辦的文化活動，更是匯聚了各種藝術形式，讓不同興趣的人都能找到共鳴。

回望過去二十多年在沙田的生活，我深深體會到，沙田精神並非一個虛無縹緲的概念，而是透過一代又一代沙田人的生活實踐所凝聚而成的寶貴資產。它教會我們要保持熱情、永不言棄，要珍惜傳統、擁抱創新，更要以開放和包容的心態面對人生。

站在城門河畔，看著夕陽餘暉灑落在水面上，我知道，沙田精神將永遠流淌在這片土地上，也將永遠流淌在每一個沙田人的血液裡。它不僅是一種精神，更是一種生活態度，一種面對未來的勇氣與信心。

希望能透過分享這份沙田精神，讓更多人明白，一個地方的可貴之處，不僅在於其經濟發展，更在於其人文底蘊與精神內涵。讓我們繼續傳承這份珍貴的精神遺產，讓沙田精神在新時代綻放出更燦爛的光芒。

我的沙田精神

本文榮獲「我的沙田精神」徵文比賽高中組金獎

5C 張愷瑤

沙田——這個我長大的地方，而在這個地方有一種深厚的精神名為「沙田精神」，沙田精神有非常多種包括堅持、團結、熱血等。而這些精神都是由我們以往的人民對於這個地方擁有的情感和文化，再一直傳承下去，而因著這些精神，使得沙田不斷發展，成就了我們現在看到的沙田。

沙田人都有一種堅持的心。例如沙田區本來只是沙田海及城門河兩岸的填海地，但是經過了一代又一代沙田人堅持建立，在沙田區開發不同的商場、商店和學校，越來越多人居位在沙田區，使沙田慢慢變了一個繁榮、穩定的地區。而香港有一架飛機「沙田精神號」是香港航空史上首架在香港飛行飛機的仿製品，在 1911 年成功飛行，成為第一部可以在香港升空的飛機，現於香港國際機場一號客運大樓長期懸掛展覽。正所謂「鏗而捨之，朽而不折。鏗而不捨，金石可鏤。」每一代人都會增加一些新的發現或是故事，使沙田區得以一步一步發展。如果中間有一代人放棄繼續發展沙田區，那麼沙田區就沒有現在那麼繁榮穩定，甚至是一個未發展的地區。所以，沙田區有現在的樣子一定離不開沙田每一代人民的堅持發展。

沙田人都有一種團結的心。正所謂：「梅須遜雪三分白，雪卻輸梅一斷香。」沒有人可以只靠著自己一個人就可以成功。

一個人的成功或是一個地方的建立，往往都靠著不同人的幫助和合作。例如有一部著名香港電影「點五步」，裏面的沙燕隊講述的是一群頑皮被老師評為無藥可救的沙田區學生，組成了全港首支華人少年棒球隊。他們於 1983 年舉行的香港少棒聯盟公開賽中，擊敗日本隊伍，勇奪冠軍，震撼全港。由此可見，一隊棒球要打得好，除了他們日夜顛倒的訓練，有好的實力，最不能缺失的就是體育精神，他們之間互相扶持，互相鼓勵、不離不棄，才可以一直持續進步，最後獲取成功，而沙燕隊就非常能體會到這種精神。為了紀念這份榮耀和團結一致的精神，沙田區議會把城門河的其中一條行車橋命名作「沙燕橋」。可見，沙田區的人民在遇到何事都可以團結起來。

沙田有一種熱血的精神。沙田區有非常多不同的中學，而這些中學都會培育不同的體育健將，例如張家朗、劉慕裳等奧運獎牌得主，學校每年都會在沙田運動場舉辦運動會，每當這種時候，運動場上的加油聲和健兒們的汗水使得整個沙田運動場都充滿了熱血和活力的氣色。加上每年端午節，沙田城門河都會有龍舟競渡，這個習俗已經持續了非常多年，有很多其他地區市民每年都會特意去看，觀眾們圍成裏外兩層，在岸邊為選手加油或拍照，就是為了從中感受到熱血。沙田不是一個冷清的地方，每當龍舟都可以感受到當中不同年齡層的人都在為了同一個目標而奮鬥，搏盡全力，不同人都可以從中感受到他們的熱血。可見，沙田是一個充滿熱血的地方，無論是在學校或是社區裏。

沙田精神是由一代又一代的人傳承下去的，而這些精神都是建繫著社會就像一條鐵路一樣，四通八達，可以帶領別人去往不同的地方，但是每一條都是不可或缺的。這些精神不單是連繫著古時與現在，亦為我們的未來指出方向，因此我們應好好地將這個沙田精神傳承下去。

我的沙田精神

本文榮獲「我的沙田精神」徵文比賽高中組銀獎

5C 譚若馨

沙田早期只是鄉村，有四、五十條村莊，鄉村之間不時為爭奪水源、土地而出現衝突，甚至械鬥，而當時的沙田居民主要務農，以種植稻米為生，現今沙田已煥然一新，成為衛星城市，不同大型公共屋村、大型私人屋苑以及公共設施都於沙田落成，而沙田有如今的發展，都是因其沙田精神而有今天的成就。

沙田精神是一種突破進取。沙田早期只是一篇大空地，沙田總會尋找新的領域突破，若沒有前人的發掘，探索，沙田只會停滯於當初。溫德邦是香港第一位駕駛飛機升空的人，他當時駕駛的飛機亦成為第一架在香港升空的飛機，兩者正式打開了香港航空史的新篇章。沙田的發展歷程是一部充滿探索與創新的歷史，從最初的廣袤空地，到如今繁榮的城市，沙田精神始終貫穿其中，推動著這片土地不斷向前。如果沒有前人的開拓，沙田的發展將無法實現。溫德邦的事跡便是最佳範例。他不僅是香港第一位駕駛飛機升空的人，更是激勵了一代又一代人追求夢想，以及幫助沙田在航空方面發展，這一壯舉不僅開啟了香港航空歷史的新篇章，也鼓舞了沙田人勇於挑戰未知的精神。在他的先例下，令沙田開始關注航空、科技等新興領域，更在這個方面有進一步的發展，推動了整個沙田的進步。

沙田精神是堅持不懈。沙田的沙燕橋見證著沙田曾經的輝煌事蹟，電影《點五步》由香港 80 年代的真實故事改編，講述了盧校長一手一腳帶領弱旅「沙燕隊」創下奇蹟擊敗一眾強敵奪冠，奪得香港少棒聯盟公開賽冠軍的事跡，現時沙田橫跨城門河的沙燕橋，即為紀念此事而命名。電影《點五步》所反映的沙燕隊故事正是沙田堅持不懈精神的縮影，通過不斷努力和團隊合作，沙燕隊的成員克服了自身的劣勢，最終取得了驚人的成就。這不僅激勵了當時年輕一代向體育方面發展，也成為了沙田體育文化的一部分，鼓勵更多人參與運動，有助沙田在運動方面有更多的人才，堅持努力為沙田付出，以助沙田如今的發展。

沙田精神是積極向上。上世紀七八十年代，可謂見證了沙田的變遷，瀝源邨正式入夥、獅子山隧道的全線貫通、沙田馬場的落成，沙田的變化有條不紊，這段時間的變遷顯示了沙田對於外部環境和需求的適應能力，展現了居民和社會的韌性。瀝源邨、獅子山隧道和沙田馬場等項目，顯示了沙田從當初一片空地，到如今基礎設施的持續改善與更新，沙田的積極向上精神是這個社區在變遷中不斷努力求變的體現。無論是社區發展、教育重視、創新科技還是文化繁榮，這種精神都體現出沙田人對未來的美好憧憬。面對新的挑戰和機遇，沙田將繼續秉持這種積極的態度，迎接更美好的明天，可見沙田積極向上追求現代化和進步的精神。

沙田的進步和繁榮離不開以上所提到的沙田精神。無論是對新領域的探索、對困難的堅持、還是對基礎設施的重視、這

些精神都在不斷塑造著沙田的未來。回顧過去，沙田面對種種挑戰，始終不懈努力，積極尋找創新的解決方案；展望未來，他們將繼續以積極的態度迎接新挑戰，這種精神激勵著每一位沙田人，讓他們在困難中尋找機會，推動社區的持續發展。面對不斷變化的環境，沙田將始終秉持這些精神，迎接更美好的明天，為每位居民創造更好的明天。

我的沙田精神

本文榮獲「我的沙田精神」徵文比賽高中組優異獎

5C 羅雅雯

沙田作為香港第一個新市鎮，從一片鄉村農田逐漸發展成為現代化的城市中心，現在也已然是個多元化的社區，當中沙田的歷史便見證了沙田精神是如何支持著沙田發展到今天的繁華，並且沙田精神也深深根植於當地居民的生活態度中，所以創造出一個繁榮而和諧的社區，最重要的便正是沙田精神使沙田有了今天的成就。

沙田擁有勇於突破的精神。在沙田核心地帶，橫跨城門河的一座著名的行人橋—沙燕橋，將沙田大會堂、新城市廣場和河畔公園連接起來，成為當地居民生活中不可或缺的一部分，方便居民通行和休閒。這道橋命名的歷史，與區內的「沙燕隊」有關。而正是沙燕橋的建成，使沙田從之前的農地，到現在發展成一個新市鎮，這座橋在沙田地區的發展中發揮了至關重要的作用，橋樑促進人流和物流的流動，使交通便利，所以吸引了企業和居民。使沙田轉變成一個繁忙的城市中心，也因此推動了該地區的經濟增長。作為城門河上重要的設施，他的建設使沙田在城市規劃和設施完善有很大突破，讓區內更有功能性和吸引力，也慢慢促進沙田的發展，成為新市鎮。體現了沙田人勇於突破的精神。

沙田擁有團結的精神。正值端午節，新界社團聯會、沙田民政事務處、沙田社區基金共同舉辦「錦綉龍舞匯沙田 千人歡聚迎端午」活動，活動凝聚了沙田區內 1200 位朋友，一同度過傳統節日。當中可見沙田居民是一個團結友愛的大家庭，擁有良好的社區關係，所以大家會聚在一起共同體會中國傳統佳節，並且是每年的龍舟比賽都有很多本地居民會積極參與，需要通過團結協作，與他人的緊密配合才能使船隻順利前行，體現了沙田居民共同為了團體的榮譽而奮鬥，而正是這種類似的社區活動的加持，加強了居民之間的聯繫，使大家越來越團結一心，社區凝聚力更強，所以沙田充分體現了團結的精神。

沙田擁有競技的精神。於 1978 年 10 月 7 號正式開幕的沙田馬場，屬於與沙田新市鎮發展同期進行，沙田也因馬術比賽而聞名，因賽馬深受香港市民的喜愛和愛戴，除此之外沙田城門河上的龍舟賽也同樣受歡迎，每逢端午大家總是積極參與。可見這些運動和活動的背後不僅展示了大家在體育領域的活力，更是象徵著大家對競技的嚮往，想得到榮譽，贏得比賽，例如提到的龍舟比賽，大家日日夜夜的準備訓練，都是為了在競技時有良好的表現。甚至熱衷於看賽馬也是因為心中擁有對競技的喜愛，能為大家帶來刺激和興奮的感覺，所以大家會如此喜愛和在賽事中奮力拼搏，皆是出於沙田的競技精神，使大家積極向上，追求卓越，不斷努力進取。

我眼中的沙田精神便是勇於突破、團結和競技，沙田的發展路程充分體現出這些特點，也正是這些精神塑造了沙田如今成功的發展，不單可以看見公共屋邨和私人樓宇均衡發展，還

有新市鎮和鄉村、過去與未來、繁忙的街道和寧靜的郊野公園互相交融。區內也擁有不少旅遊勝地，包括美麗的城門河、風景如畫的郊野公園及郊遊徑、歷史悠久的曾大屋及車公廟，富有藝術色彩的城市藝坊，以及大型購物商場，所以我認為沙田擁有今天的成就，是離不開沙田精神的加持，沙田精神值得大家學習！

我心目中的理想家園

本文榮獲「第十八屆理想家園徵文比賽」初級組季軍

3A 陳嘉朗

人活著就是不斷地失去所擁有的一切。活得越久，失去的越多，得到的越少。驀然回首，才發現我們一生所追求的，或許就是年幼時所擁有的；正正是我們曾經得到過，才想要擁有。

歲月無情流逝，帶走了我生命中太多珍視的東西。但那個承載着我童年回憶的屋子，卻永存在我的記憶深處，成為那個在我心目中理想的家園。花又有重開始之日，人再無年幼之時。

那裏沒有科技的渲染，繁榮的城市，更沒有輝煌的居所；有的只是真摯的情感和溫暖的回憶，還有那無法被替代的親情。我理想中的家園便是那麼樸實無華。

那是我還居住在鄉下的小村，所以屋前有一片菜園，奶奶在那裡種滿了時令蔬菜。記得春天的時候，豆苗和茄子都開得很燦爛；夏日裡，番茄散發著誘人的清香；秋天的時候，遮天蔽日的梨樹盛開，晶瑩剔透的雪梨點綴其間，構成了一幅生機盎然的畫像。

門前的老槐樹是我童年時最好的玩伴。爺爺在樹下掛了一個簡陋的鞦韆，那是我平日最愛待的地方。坐在鞦韆上，伴隨著「吱呀吱呀」的聲響，彷彿能夠搖到天上去。樹蔭下，常常

圍坐著三五鄰居，他們一邊嗑瓜子，一邊拉家常，臉上總是掛著樸實的笑容。

我們家的廚房是所有記憶中最溫暖的地方。記得那個舊式的灶台，上面總是煙霧繚繞。媽媽在那裡忙碌的背影，直到現在都常常記起。她的圍裙上沾滿麵粉，卻掩蓋不住臉上的笑容。那年新年，那熱鬧的場景至今歷歷在目；奶奶坐在小板凳上揉麵，把白花花的麵團揉得光滑有韌性；媽媽和姐姐在餐桌旁包餃子，一個個小巧玲瓏的餃子被慢慢揉搓出來。而我，總是笨手笨腳地學著包餃子，卻常常把餡料包得從縫隙裡露出來，惹得全家人哈哈大笑。

如今，我已離開故鄉多年，那個承載著童年回憶的家已不復存在。爺爺奶奶已經離世，父母也搬進了城裡的新房。每當回鄉，看著原來的老屋已變成一片空地，心中總會泛起陣陣酸楚。但我知道，那個充滿愛與溫暖的家永遠活在我的記憶裡，成為我心中最完美的理想家園。

我常常在想，為什麼現在住上了小時候夢寐以求寬敞的房屋，卻感覺少了些什麼？也許正是因為回不去了，那個家才顯得如此珍貴。在那裡，有最純真的歡笑，最無私的愛，還有最溫暖的親情。那些看似平凡的日子，卻填滿了最動人的幸福。現在想來，生活中沒有什麼比那個簡樸的家更讓人嚮往了。

人活着就是不斷的失去一切。歲月如流水，帶走了我們的青春，沖淡了我們的回憶，但唯獨那個年少時的家，永遠定格在我的心底裏，成為我理想中的家園。

English Writing

The Real Purpose of Writing

Dr Wong Po Yin
English Panel Chair

Why do we write? Surprisingly, this question might make some of you pause and think. We don't write just to fulfill assignment requirements or chase perfect scores but to connect — to express what matters, to be heard and to understand ourselves and others. Writing is more than a survival skill; it's a human instinct. It allows us to reach across time and space, sharing ideas, beliefs and emotions that might otherwise be left unspoken or be misunderstood.

This collection brings together voices from our school that dared to write. Some pieces will make you giggle, others may stir reflection or spark curiosity. Each one offers a glimpse into the writer's mind — a moment of creativity captured in words. As you read, let their thoughts inspire your own. Ask questions, form opinions and maybe even start writing yourself. You could be one of the featured voices in the next collection!

There's definitely much more to English writing than grammar rules and text structure. It's a feast for the mind and you're invited to join. So go ahead and dig in. Bon appétit!

S1

Creative Writing

Ode

An Ode to Yuen Long Ping

1A Wei Tin Yan

You're a great person and a great inventor!
Looking forward to the invention of hybrid rice.
Observing others' suffering.
Never giving up on inventing hybrid varieties.
Great observations, awe-inspiring!
Paid so much attention to inventions and people.
Invented hybrid varieties that saved people!
Never stood aside while people were suffering.
Great inventor, a hero for the poor and hungry people.

Fun Fact: He's the first person to develop hybrid rice in China.

An Ode to Edgar Long

1A Lo Tsz Ki

Events he always joined.

Disciplined athlete.

Go straight towards his dreams.

Achieved his first gold medal.

Resolve in an excellent fettle.

Legend is his moniker.

Obviously, he is a good fencer.

Nobody can beat him.

Go to the gym; try to be stronger than him? —Not possible!

Cheung Ka Long, is *more than* Cheung Ka Long.

Fun Fact: Cheung Ka Long is famous for fencing. He was awarded his men's foil medal in both the 2020 Tokyo Olympics and the 2024 Paris Olympic.

An Ode to Tu Youyou

1A Wing Ho Kiu Aliza

Tu Youyou, a Nobel Prize winner.
U are amazing! In science forever!
You need to know, she is a Chinese Pharmacist & malariologist.
Oh! She's the one who discovered Artemisinin? That scientist!
U should know she saved millions of lives.
Youyou is marvellous for saving so many lives.
Oh my! She is incredible and brilliant!
U are so adorable, **Tu Youyou**.
Tu Youyou! The hero in our hearts.

Fun fact: She has a family with two children. She was also the first Chinese person to be awarded a Nobel Prize.

An Ode to Minnie

1A Chan Wing Lam

Magic in every smile you share.

Illuminating paths with your flair.

Never giving up.

Nurturing dreams, igniting the nights.

Inspiring fans to follow their quests.

Endlessly cherished, you are the best!

That's Minnie- one of the members of I-dle.

Fun fact: Minnie was born in Thailand. 'Her' is the name of her first solo.

An Ode to Oda Sensei

1B Chow Tsz Lok, Benjamin

One Piece is the best anime and it's peak.

Dang! Where are the other animes? Are they playing hide and seek?

All of this glory made by sensei.

Sea protector? Yeah, it's Jinbe!

Even the writer of this poem thinks its peak.

Not for the haters, because they think it's too long.

Sing Blinks Sake, it's the best song.

Ew! Solo levelling? Go watch **One Piece**!

I thank Oda for making this masterpiece.

Fun fact: Oda is the creator of One Piece, which is my favourite anime.

I'd like to thank him for making this masterpiece and changing my life.

An Ode to Yanki- my little sister

1B Chan Yan Nam

**You may face disaster
And you must be brave my sister
Never accept the word 'defeat'
KO! You won the fight by lifting your feet!
Is there anything to stop you?
Say yes- then you are a fool!
I can't compare with you, can I?
So weak and small? Lies!
Yanki Sis: You are unstoppable!**

*Fun fact: Yanki once scared away an old man who tried to steal my bike.
She did it by just staring at him.*

An Ode to Taylor

1B Siu Nga Yat

Hey, hey, Taylor.

Even if I make mistakes.

Your songs let me learn from them.

Taylor, you will always be my queen.

A true queen that makes me scream.

You are my hero and idol.

Looking into your face-to-face is my dream!

Only you can win my heart as always.

Right now, I am already thinking of you.

A true queen that makes me scream.

Fun fact: She is a very popular, beautiful American singer. Many people say she is kind too!

An ode to Alex Song

1C Li Wing Tung Venus

Atttractive & cute.

Lovely & nice.

Extraordinary at singing.

Xenial to fans.

Singing is his job.

Of course, also his hobbies and talents.

Nothing stops him from singing.

Goes crazy every day!

Alex Song, my favourite idol of all.

Fun fact: Alex Song- full name is Song Ya Xuan. He is a Chinese idol from the group 'TNT'. He is the only member not born in Chongqing.

An Ode to Ronaldo

1C Lai Shun Hei

Runs very fast.

Opens his mind to look forward every time.

No tattoos on his body to keep his blood clean.

All of his fans love him.

Lots of skill to win the championship.

Donates his blood to people in need.

One of the most famous football players.

Fun fact: Ronaldo doesn't have any tattoos on his body because he has to keep his blood clean for blood donations.

S2

Creative Writing Conversation

Conversation

2A Jim Hi Yin

- Alex This is not working out! I think I'll have to try something different.
- Chris Last time we spoke, things were going well! What has happened since then?
- Alex I did bring up that I wanted to enter medical school, right?
- Chris Yeah! What's wrong with that? You've always dreamt of being a doctor!
- Alex Of course! Doctors are so cool: They save people's lives! However... I don't think I can manage that. Some people have been putting pressure on me, saying I would fail.
- Chris That's why you want to give up? No way! Sorry, but that is foolish of you. You shouldn't listen to those people—they're just jealous.
- Alex I know! But what if I really fail!?
- Chris How could you know if you never give it a try? No matter what the results are, you should do your best and prove yourself to the haters.
- Alex Right... Okay! I get it! But... I'm still afraid. Studying in med school takes at least 6 years! Everybody else would already be working and receiving a salary while I'm still studying!
- Chris Those 6 years are worth it. Trust me. Think about it, after those hard and long years of study, you would become

an official doctor! Your dream would come true: Plus, you would have a higher income than others.

Alex I see... that does sound good. Alright! I've made my decision! I'll enter university!

Chris Yes! I'm counting on you!

Conversation Creative Writing

2A Ho Ching Yan

- Alex This is not working out! I think I'll have to try something different.
- Chris Last time we spoke, things were going well! What has happened since then?
- Alex I'm useless! I won't be able to get into Oxford University.
- Chris Okay... Calm down. Tell me what happened.
- Alex I... got an "F" on the English Exam... I will never, ever, go to university!
- Chris I understand your pain, but it's probably just a little setback. You still have a long way to go!
- Alex No, I can't do it. My friend Rachel always gets high marks, but I can't!
- Chris Have you asked her to teach you?
- Alex No. I thought she would tease me if I asked her.
- Chris Of course not! She is your friend, your best friend! She will cheer you up!
- Alex Oh, yeah... can you join me when I ask Rachel about the homework?
- Chris Sure, you can actually study with her! Remember, the most important thing is to never give up. Just have faith in yourself!
- Alex Yes! With faith, we dream. I'll try! I can do it!

S2 Conversation Creative Writing

2A Yeung Fan

Chris I told you not to do that! You're such an idiot!

Alex You're not the boss of me!

Chris Seriously, you just messed up everything!

Alex It's not my fault! I was just trying to help.

Chris Help? You nearly got us kicked out.

Alex I can't believe that you are making a big deal out of this.

Chris I am just saying we need to be more careful next time.

Alex Fine. Whatever! I am done arguing.

Chris Wait! Can we at least talk this over?

Alex Talk? You mean you just want to blame me again?

Chris No! I want to figure out how to fix this.

Alex Ok, but you need to stop pointing fingers.

Chris Agreed. Let's just try to make it alright!

Alex Agreed.

S2 Conversation Creative Writing

2B Yeung Fan

Chris I told you not to do that! You're such an idiot!

Alex You're not the boss of me!

Chris Alex! It took me ages to find you... Why didn't you
listen when I called you?

Alex Chris? Why are you here? I didn't tell you where I am!

Chris I used the GPS on your phone, ha!

S3

Creative Writing Speeches

Debate speech

3A Lam Chi Fung

Dear adjudicators, ladies and gentlemen,

Today's motion is 'There are more drawbacks to playing video games than benefits'.

It's clear enough- the downsides of video games far outweigh their benefits. Gaming addiction is a growing global crisis with countless young people sacrificing their education, relationships and physical health for the virtual world.

The sedentary nature of gaming can lead to obesity, poor posture, and vision problems. Many gamers report disrupted sleeping patterns and increased anxiety levels. Also, violence in video games desensitizes players to real-world aggression, especially children.

Some people say that games can enhance friendships. But the most worrying thing is that excessive gaming can keep people away from real human interaction. While online connections still exist, they often replace meaningful face-to-face relationships. Time spent playing games could be better used for physical activity, real-world skill development, or genuine social interaction.

The toll this takes on the material, spiritual and social well-being of our society is simply too high. Thank you for your attention.

Debate speech

3A Edgar Tan

Dear adjudicators, ladies and gentlemen,

Today's motion is 'There are more drawbacks to playing video games than benefits'. We advocate against this motion based on our team line, 'Cherish online games as a teacher'.

Believe it or not, online games have far more benefits for us than drawbacks. As some teenage psychologists have mentioned that 'playing online games may make teenagers lose interest in their studies, and thus affect their academic results.' But actually, online games nowadays can have a wide range of topics. Some of them are even related to students' academic studies. Take Minecraft as an example. The game includes geography terms like the names of rocks and ores, or showing how crops can grow etc., and you can see more sophisticated English vocabulary like lectures, observers, spawners etc. In addition, online games encourage us to think more independently and rationally. I disagree that online games are always negative for academic studies.

Apart from this, video games help us build relationships. Various games require players to cooperate with friends or online players in order to finish tasks. It allows us to interact with others, develop communication skills, and gradually, it helps you widen your social circle, as you have more topics to talk about with your friends.

Overall, we are against today's motion based on our team line 'Cherish online games as a teacher'. Video games have a lot of benefits. Today's motion must fall. Thank you.

Debate speech

3A Ngai Yut Nam

Dear adjudicators, ladies and gentlemen,

Today's motion is 'There are more drawbacks to playing video games?' We advocate against the motion because we believe that the benefits of playing video game overshadow its drawbacks, and are long-lasting.

To start off, video games can boost mental health. Some might argue that video games negatively impact mental health, but we believe that video games improve mental health overall. According to a report conducted by the Entertainment Sottmore Association: 'about 75% of people say that video games provide mental stimulation and relieve stress.' In the same report, nearly two-thirds of people find that video games help them feel happier. Based on this, I conclude that video games must boost mental health in some manner.

Another benefit is that video games help build friendships. Some people might think that video games ruin relationships. However, stronger bonds may be built through video games. According to research done by Few Research Centre: '78% of people say that video games make them more connected to their friends in real life. 53% of people also say that video games help them connect with strangers and make new friends.'

Now, some might argue that video games can make people have violent behaviours, yet they neglect the fact that not all video games promote violence. Some games discourage the use of violence and

some promote the idea of peace. According to research conducted by the University of York, ‘there is no correlation between video games and violence.’

In conclusion, I think that there are more benefits than drawbacks to playing video games. Thank you.

Debate speech

3A Luk Yat Laam

Dear adjudicators, ladies, and gentlemen,

Today's motion is 'There are more drawbacks to playing video games than benefits'. We advocate for the motion because video games can cause addiction and health problems.

According to an Oxford investigation, a playing time of over 18 hours per week is said to be classed as video game addiction. People playing video games, and the rush of winning a game, can cause addiction. According to research, up to 10% of the gamers in the US are addicted to video games. This shows that video game addiction is not just a small problem among teenagers, but a growing problem that may affect every gamer. Addiction to video games can cause poor performance at work, and affect studies. Addicts become unable to control their playing time and their daily life is affected.

Apart from addiction, playing video games may also affect health. The Harvard Medical School published an article in 2020, stating that too much gaming can cause both mental health, and physical health problems. Anxiety and depression can be seen in people who play video games too much, while physical problems such as obesity can be caused by long hours of gaming without exercising. Although video games can help us relax, they also affect our health. So, are they really that beneficial to us?

Some people claim that video games help us make friends. Therefore, they benefit us socially. However, the majority of video games are single-player games only, which means that you can only play the game by yourself. Therefore, playing video games too much worsens communication skills, as a lack of communication with others is observed. Hence, I don't think video games can help us make more friends.

In conclusion, video games not only cause addiction, but can also lead to health problems and socialising issues. Therefore, I advocate for the motion 'There are more drawbacks to playing video games than benefits'. Thank you.

Debate speech

3C Chan Sze Ching Emma

Dear adjudicators, ladies, and gentlemen,

Today's motion is 'There are more drawbacks to playing video games than benefits'. We are against the motion because video games offer numerous advantages that are often overlooked.

First, they enhance cognitive skills such as problem-solving, critical thinking and spatial awareness. Many games require strategic planning and quick decision-making, which can translate to real-life skills. Additionally, video games foster social connections. Online platforms allow players to collaborate and build friendships, promoting teamwork and community.

Gaming also serves as an effective stress relief. In our fast-paced society, many use video games to unwind, benefiting their mental well-being. While critics often focus on negatives, they miss the broader benefits. Concerns about excessive screen time can be managed with responsible habits, and many games educate and engage players, contributing to their development.

In conclusion, the benefits of cognitive enhancement, social interaction, and stress relief far outweigh the drawbacks. Video games are not just entertainment; they are valuable tools for personal growth. Thank you.

Debate speech

3D Ha Hong Kit

While video games provide entertainment, their harms far outweigh their benefits. First of all, excessive gaming is harmful to your health. Long hours in front of screens can lead to eye fatigue, a sedentary lifestyle and lack of sleep, which in turn can lead to obesity and chronic diseases. Studies have shown that circadian rhythms and the immune system are negatively affected.

Secondly, games damage mental health. Violent or competitive games can increase aggression and anxiety, while addictive games can trigger dopamine dependence and undermine focus towards real-world responsibilities. Students are particularly at risk for academic decline and social isolation as virtual interactions replace meaningful relationships.

Finally, games make escapism a norm and hinder the solution of real problems. Players often prioritize virtual achievement over personal growth, career goals, or community involvement.

In summary, while moderate gaming can reduce stress, the widespread physical, psychological, and social downsides of gaming underpin its net negative effects.

S4

Creative Writing

Travel guide

4A Yau Ngai Cheuk

It all started the day I was just chilling in my dorm with my new laptop as a student in Harvard. “This Youtuber is great.” I mumbled as I was chewing on a cookie, “Do I have time for another video of his before my next class?” I reached for my phone across the table. “Huh! That’s weird!” I thought it was 10 am on a Monday morning and Kenneth wasn’t playing League of Legends in his bed? As I was about to call him, I heard the door squeak behind me, followed by the sound of footsteps that seemed to be getting closer. This person was acting mysteriously. Is he a robber? Or is he a killer? The man took a deep breath and exclaimed, “Guess what your favourite roommate got?” (Oh! It’s Kenneth!) I turned around and I saw a shiny golden necklace dangling in front of my eyes. I was stunned.

“Beautiful, isn’t it?” he asked proudly.

“W...W...What?” I stuttered.

“I’m calling her Stellar, because its golden glaze is stellar-ly beautiful.” He said.

“But how. How can you afford this?” I asked- still stunned “You skipped two lunches because you said you were 'in debt to my mother”.

“Well, Umm...” He mumbled

“Bzt, bzt, bzzzzzt” His phone rang.

“Well, I gotta take this” He smiled awkwardly, “Guess this will be a story for another day. Bye!” He ran out of the room and slammed the door shut, leaving me in utter confusion.

From that day onwards, Kenneth started to bring the wildest and most luxurious stuff back. From an LV coat to a real emerald, then a bookmark that was 3 feet tall, a Carrera GT, and then an E-type! How can ‘Mr Broke Boy’ afford any of this? My suspicions grew day by day, until eventually all mystery was resolved.

It was a rather peaceful Saturday evening. I took a few pictures of the lovely night sky with my Canon R10 and headed to bed for a good night’s sleep. All of a sudden, I was woken up by a loud bang on the door. “FBI! Open up!” I had no choice but to open the door. The FBI searched everything and everywhere- even within the little holes of the sockets! I was forced to watch and wait for an entire 3 hours, how long the search took, not knowing what was going on. I had so many questions, but I went to bed after they left as I was extremely tired.

I woke up the next morning and I was speechless at what I saw: Kenneth was packing up his stuff, with bandages all over his arms and legs, an eyepatch, and a seemingly fresh scar on his cheek. I was worried sick and asked him what happened. “I guess it’s story time then. “He uttered and told me everything that had happened the past months. He was looking for part-time jobs online as he was “very poor”. And he saw this extremely high-paying job for transporting goods. Turns out, he became a drug dealer for a mafia boss. By the time he found out what was really happening, it was too late. He was

too deep in the rabbit hole. He did try to quit, but got beaten up instead. The deal last night was leaked to the FBI and that's why they showed up in our dorm. They threatened his friends and family. "So, I'm leaving," Kenneth said, and he left without another word...

Creative writing

4A Chu Tin Wai

It seemed to be a nice day. Mid-Autumn breeze stroking me gently, with orange-coloured leaves that were slightly all over the floor, and the warm radiating smile from the setting sun building a scene. It all happened after my last lecture that day. My intuition told me something great was going to happen, and cinnamon apple pies would surely be the cherry on top. Therefore, I visited my favourite bakery. At the same time, hoping to get a little surprise for my roommate, my best friend Harper.

However, things took a huge turn. When I reached our dorm room, Harper was holding a handful of bags with an enormous travel backpack behind her. 'I'm leaving Harper.' She said it with a straight face and bid me farewell with an awkward smile. I didn't reply; I was too stunned to utter a word. Tears sneaked out of my eyes and rolled down my cheeks. They were never-ending until midnight.

'Since when did Harper decide to leave?' I asked myself. Though I already knew the answer

Harper and I had been friends since birth. We didn't really get along at first, as we have entirely different personalities. But thanks to our mum pushing us with frequent meetings. I'd say it really helps. Harper is the most adventurous and ambitious person I've ever known. She's like the twinkling stars, while I'm more like the night sky. I'm always grateful to have her by my side and thrilled to be roommates.

However, our personalities are what caused the current crisis. Harper told me that she had wanted to quit University to explore the world since last summer. I wanted to be a supportive friend, but all I could see was just a starry-eyed girl, doing something insane. She talked about the dreamy northern lights in Iceland, the mouth-watering pastries in France, and the fairy-tale-like villages in Austria, and so on. However, all I could do was to respond to her with just words that were sharp and hurtful, like the stabbing of knives ripping her dream in pieces, with stark realities.

This led to a few cold wars between us. I know that it's hurtful, but all I wanted to do was to lend a helping hand because all of this seems to be beautiful, but impossible to achieve. I treasure her so much, so I don't want her to regret her choices in the future. As she could always travel in the future, but it's much harder to go back to college again.

However, I now realized that destroying dreams of someone is a thousand times worse than stepping down the wrong path. I regretted it so much and if I ever get another chance, I will choose to support my friend no matter what.

What's wrong with my friend!

4A Cheung Cheuk Tung

I am a university student of 3 years. As my home is so far away from my university, I decided to live in the student hall with my friend, Amy. We met each other while we were in Primary 3, we've known each other for 12 years. We have become best friends. We play together, eat together, sleep together, we do everything together. I thought we had no secrets between us. However, recently we have met and talked less.

Every day, during the last lesson that we have together, when the bell rings, she packs her stuff quickly and rushes away. She packs her stuff quickly and rushes away from the classroom. We used to wait for each other to go to the next classroom, also, at lunch time. But she hasn't had lunch with me for 3 weeks! She always has her lunch quickly and rushes out from the canteen. Besides, she always heads back to the student hall very late, often at night. I am always woken up by an annoying, noisy sound when she comes back. I complained about this and the next morning, I saw a letter on my desk written by Amy. She apologised to me, and told me about her departure, and that's when I know, she had left. I just wanted her to come back early, or to make that noise when she came back. I was so confused about why things became this serious.

I thought she was angry with me, but I really don't know why, or what things I did that drove her crazy? Therefore, one day, I started to follow her, wherever she went from the end of the lesson. I saw her rush to the entrance of the university, and get in a car. The driver's seat was

occupied by an old uncle, with a gentle smile, who was wearing a tidy and neat suit. I was so confused by who the man could be, and where she was rushing to. Thus, I got in a taxi, and asked the driver to follow the car which Amy had gotten into. Finally, I arrived at the building of a company which is one of the richest companies in the world.

I didn't know why, or how she entered that company, and I decided to ask her why she was being so weird recently. Then I sat near by the entrance of the company and waited for her. I waited from 4:00 pm to 11:00 pm. I even took a nap while I was waiting for her. Suddenly, I heard Amy's sound, and felt someone was shaking me. Amy asked confusedly, "Why you are here?" Then, I grabbed her hand firmly and said, "That's the question I should ask you!" Amy took a deep breath and started to explain, "Actually, my dad is the boss of this company. I'm so sorry that I didn't tell you, as I didn't want you to make friends with me just because of my wealth. And now the health of my dad is declining, he now has to plan for early retirement. I have to take over his business, therefore, I'm so busy recently!" I was shocked, with my mouth a gasp and asked, "So you are not getting mad on me?" She shook her head confusedly, and I asked again, 'So we are still best friends?' Amy replied, "that's for sure! What's wrong with you? Why do you keep asking me weird questions?" I just laughed out loud and didn't reply as I thought I was silly.

Speech

4B Huang Qiu Ming

“What? Linda has dropped out of school?” I asked incredulously. “It’s the truth.” the teacher came to inform me, sounding apologetic. She continued, “A school worker will come soon to pack her belongings.” Before leaving, she comforted me, “Be happy”. I slumped on my bed and couldn’t come back to my senses for a long time. No one knows better than me as to why she dropped out.

Linda is a “good student”. In teachers’ eyes, she has excellent grades and is actively involved in competitions. Linda is a “super star” among students. She is cheerful, helpful, and always kind to others. But she probably never thought that her kindness, would turn into a sharp blade, and kill her future plan.

The accident came unexpectedly, and happened without any warning. One ordinary afternoon, she went out shopping. A driver suddenly lost control of his car, sending it rampaging through the streets. Seeing that the car was about to roll over, and crush a child, Linda’s conscience did not allow her to sit idly by. She rushed up and pushed that kid away, but her leg was crushed by the car.

Later, somebody called an ambulance and sent her to the hospital. She was in despair. Her leg had to be amputated. During hospitalization, the parents of the rescued child not only didn’t offer compensation or thank her in person, they disappeared, without a trace, without even a ‘thank you’.

After being discharged from hospital, she confided in me, tears streaming down her face, and complained about what had happened to her. Since then, she has lost all enthusiasm and became reclusive. I deeply sympathize with her plight. I don't know if she regretted her actions, but maybe, in the future she won't reach out to others again.

A sudden departure

4B Wong Yi Shun

Looking at the empty student hall, I remembered all the memories with my roommate, May.

It all started a month ago, when May received a call from her family. May is my first friend in university, so we know each other well. I know that her family is not well-off, with three younger brothers and sisters. As the eldest sister in the family, she came to Hong Kong alone to study hard and earn money, alleviating the burden on her parents. Hence, I have always been by her side since we met, and we became best friends.

On that day, we were studying together in the student hall when May received a phone call from her mother. “Is he okay now?” “No, I’m busy preparing my graduation thesis.” “Mum!” As the phone was hung up, May’s voice came to an abrupt halt. Although she was facing difficulties, I had never seen her so flustered. I was worried about her, “What’s going on?” But May replied, “It’s fine, let’s continue.” No matter how much doubt or concern there was, I could only keep silent. Last week, when I came back from the library, I saw May packing up her luggage. “May? Where are you going?” I could see the exhaustion and sadness on her face. “I can’t stay here anymore. I have to go back to Singapore. My father got injured while he was working. I should take care of my siblings.” I instantly understood the content of that phone call. “But we are about to graduate. Are you going to give up your studies now?” She replied. “My family needs me.” I knew she had made up her mind. All I could do was support her.

We had our last walk on the campus. Recalling our experiences, I was very reluctant to see her leave. But I believe with May's perseverance, she can overcome this adversity. And I will keep going on, with hope that she will return someday.

Leave Secretly

4B Wong Yi Shun

On a normal Tuesday, I came back to my student hall. Everything looked like it was going normally. My roommate Tom had returned, but today he seemed, changed? The atmosphere in the room was very quiet and tedious. Tom always looked nervous in front of me, as if he was hiding some big secret.

A few weeks ago, Tom began to check his phone frequently, always with an uncontrollable excitement on his face. He told me he bought a lottery ticket. I didn't mind at first, but as time went on, I noticed that Tom was getting more and more frustrated. One night, when he returned to the student hall, he seemed very nervous. I began to think about what could have happened to him?

One morning, I overheard him mumbling to himself in the bathroom, "What should I do if I really win the lottery?..." He seemed to be planning something, but he had decided not to tell me. When I mustered up the courage to ask him, there was no answer. However, my intuition told me that things were not that simple.

In the blink of an eye, it was Friday night. When I returned to the school hall, I found that his luggage had been packed and there was a lottery ticket on the table. My intuition told me that something was wrong. "Tom, where are you going?" I asked him hurriedly.

There was a hint of uneasiness in his eyes and he looked very nervous. "I... I won the lottery. I plan to leave here and start a new life, but I

don't want anyone to know. "Tom had finally opened up. This is what I had anticipated, something like this, and I knew I couldn't change his mind.

"Fine, I guess it's time for me to find a new roommate. However, I won't forget our collective memories," after saying this, I let him go.

Public Speaking

Solo 2024 award-winning speech

Eating with guilt

First Runner Up – S5 Public Speaking Solo 2024 (76th Hong Kong English Speech Festival)

5A Lam Hiu Ching

Good afternoon ladies and gentlemen. Do you still vividly recall the days when you were an athlete? The tough training routines, the relentless pursuit of excellence, the triumphs and tribulations that defined your journey. The joyful moments shared with your teammates, coaches, and loved ones, as you stood atop the podium, basking in the glory of your accomplishments. And now, you have transitioned into the role of a coach, an unwavering supporter, and a cherished confidant to the young athletes under your tutelage. Your connection with them has evolved into a profound, parental-like bond, where you hold their hands and accompany them along the rough, winding path to the pinnacle of success.

You treat these athletes as your own children, for you can empathize with their every emotion, every struggle, and every moment of triumph. When they are injured, your heart aches as deeply as theirs; when they are grappling with seemingly insurmountable challenges, your empathy and understanding exceed even their own. And when they finally overcome adversity and achieve their dreams, your pride and elation match, if not surpass, even that of their own parents.

Imagine, for a moment, discovering that one of these athletes, whom you have nurtured and guided, is silently battling an eating disorder. The pain and helplessness we would feel, knowing that their pursuit of perfection is causing them immense suffering, is unimaginable.

Eating disorders are a hidden struggle for many athletes. In a group of 22 soccer players, 10 may silently battle an eating disorder; on a volleyball court with 12 players, 5 may struggle; and out of 8 athletes on the track, 3 might be affected. Forty-five percent, a concerning statistic outlined in the research by Bratland-Sanda and Sundgot-Borgen, reveals the prevalence of eating disorders among high-performing female athletes.

Athletes like Nancy Kerrigan and Sophie Hicks, who have faced eating disorders, have shown us the harsh reality of these struggles. Nancy Kerrigan, a two-time Olympic figure skating medalist, was driven to extremes by the pressure to maintain a certain physique. Similarly, soccer player Sophie Hicks struggled with self-doubt and perfectionism after a leg injury, leading her to engage in harmful eating behaviors.

‘I am not enough.’ These few words resonate as the core of eating disorders among athletes. Athletes face competitions throughout their day until they leave the arena, which is filled with stress, self-doubt, and unrealistic expectations. Athletes are accustomed to struggling with their abilities, physical conditions, and body shapes when comparing themselves to others.

Research shows that over 84% of college athletes have engaged in disordered eating patterns or weight control behaviors. These disorders not only hinder the performance of athletes and harm their physical health, but also have a serious impact on their mental well-being.

There is no absolute solution to tackle this problem; the key lies in raising awareness of eating disorders among athletes. Coaches, teammates, and athletes themselves must be able to identify these issues. Education to different parties, as well as the athletes themselves, is a must to pick up the early warning signs of an eating disorder. And promoting the message that the athlete's health is priority, over their performance. The journey to overcoming an eating disorder is incredibly challenging. It requires immense courage and support from friends, family, and professionals. The physical and mental toll it takes on an athlete can be devastating, affecting not only their performance, but also their overall well-being.

My friends, to confess, I've been an elite, competitive runner for almost 15 years. I became a national record holder in college. I also developed an eating disorder. I spent years working with professionals to restore my mental and physical health. It was the recovery work that allowed me to conquer obstacles both on track and in my life. I learned valuable lessons that helped me achieve a more balanced lifestyle. It's these lessons that I want to share with you today.

Thank you.

Good Work from
‘It’s okay to cry’

It's okay to cry

1A Lee Chi Yin Millie

Last month, was my first exam in secondary school. There were a lot of new subjects and most of the textbooks are in English. The notes and the vocabulary are too difficult for me. I could not remember all of them. I felt helpless and I cried. After I cried, I felt that my stress level was relieved a little. Moreover, my mum stayed with me and encouraged me all the time. Finally, with my mum's guidance, I could remember most of the notes, and the important parts of most subjects. Luckily, I got high marks in some of the subjects too!

It's okay to cry

1C Shek Chun Tong

I totally agree with this topic, I have also cried through my troubles. When you're getting yelled at by your parents or friends, you might think to yourself these phrases: why was I born in this family? Why does nobody like me? These are things I always think of while sleeping. Being born in an Asian household is what some people call one of the worst, and greatest things in life; I partially agree with this. Having to get good grades in every subject is a very difficult task that Asian parents give us. I too have to get good grades, and let me tell you, that it is harder than you might imagine. If you don't get good grades, you'll expect to be yelled at back home. Even though our parents say that it's for our own good, I think they still have to give us a break. Every day when I get back home, I get yelled at for my grades, even if they're really good. So every night when I sleep, I think of why was I was born in this family, and cry a lot. Every night I just cry and cry, after doing this, I feel a bit better, and forget my troubles again and again. But still, it's not enough to control my emotions, so I just cry even more each night.

But after listening to Miss Yip's speech, I realised that it's okay to cry. Crying is nothing bad, just an action that relieves yourself from negative emotions. So, from now on, I'll leave my negative emotions aside and let myself be happy for once.

It's okay to cry

2A Pang Lok Jun

The last time I cried was a few days ago. We received the draft report cards. Before that day, I was quite satisfied with my results. However, when I got the draft report cards, I felt disappointed in myself. The overall results for the main subjects were really bad. I thought I would only do poorly in Chinese, but my scores in Mathematics and English were much lower than I expected. Although the teacher collected the report cards, I couldn't get the disappointment out of my head. During the two lessons that followed, I kept thinking about the results over and over again. During recess, I felt even more disappointed, and tears streamed down my face. Fortunately, my friend was there to give me emotional support. I felt much better after I cried and released my emotions. Crying is simply a way to express how I feel. I don't think crying is a bad thing, or embarrassing. I also agree with Ms. Yip's statement: "It is okay to cry!"

It's okay to cry

4B Leung Hoi Tung

The topic "It's okay to cry" impressed me a lot. Many of us always thought that crying is a negative action, which means you are weak, and can't deal with things by yourself. However, is crying really that bad? I don't think so. Crying is just an action to express our emotions. Everyone must have cried, whether you are happy or sad. Does this mean we are all weak? Of course it doesn't. If you are carrying some emotions that you can't bear, just cry them out. Remember: it's okay to cry.

Good People

Good Deeds

Good People Good Deeds

2A Hui Yi Ting

In a world often dominated by negativity and chaos, where no one's voices are heard, or no one's struggles are seen, many people are suffocating in their own pits of dreadful moments, every day! It may seem that there's no hope left for them at all, but the simple act of love, compassion, appreciation, and kindness to people around us can make a whole difference through positivity. Here's how one person can make a difference, by applying these qualities in their everyday life.

First of all, love is like the wind; you can't see it, but you can feel it. It is an essential part that can change relationships and communities. When a person expresses love, either through words or actions, it can already create an environment where others will feel valued and understood. Perhaps they were having a terrible day, but your simple act of affection lightened up their somber road, acting as a beacon of light for them. Consider a scenario where someone constantly checks in on you, greeting you with a warm smile, a heartfelt compliment, or a simple "How are you?" These can brighten someone's day without you knowing. There are chances that the person may break down after receiving a simple "How are you?", so please don't judge them for it; sit down with them and let them speak their hearts out. They're not weak for that; they've just been strong for too long.

Compassion is like trying to be a rainbow in someone's cloud. It is to understand and empathize with others' struggles. When we show compassion, we can bridge the gap between isolation and connection. For instance, when your friend is going through a really tough time,

and they're about to break down into pieces, offering them an ear to listen to their rant about their emotions, or helping them with their workload can greatly improve their overall mood and strengthen your relationship, fostering a more supportive and caring environment. Try to give them suggestions on how to improve their situation too; if not, a simple hug will work its magic.

Make a habit of telling people thank you, or that they're amazing. Appreciation is often overlooked, but it's still a powerful act to make a difference. Most people often feel like they're never appreciated for anything they've done. This may hurt them in so many ways or maybe discourage them from trying and bring down their self-esteem. Imagine a teacher who regularly praises their students for their hard work. The teacher recognizing the students' achievements can not only boost their motivation back up, but also motivate them to further strive for their best. This cycle of appreciation can develop a society where everyone will feel understood, valued, and, most importantly, seen.

Always try to be a little kinder than is necessary, no matter what struggles you're facing. It may seem a bit unreasonable, but you never know what a person is facing behind that smiling mask. That's what I would do. Kindness is the most direct way to make an impact, even if no one will see it. It can be like offering someone a helping hand, lending a pen, or holding the door open for someone behind you. As an example, imagine a person who regularly gives away free lunchboxes. They can not only help those in need, but also show them that they're cared for by someone, in some way, when they've lost their light a long time ago. Such simple, but crucial acts can inspire

others to do the same and can develop a community where kindness is spread everywhere.

In conclusion, in every aspect of life, everyone has the potential to make a difference in the lives of those around them, if we choose to. By showing love, appreciation, compassion, and kindness, we can have a more positive society where everyone is seen and heard. These small actions can bring a lot of impact to our world, even if you think it's no big deal. This way, everyone's efforts can help ignite towards a kinder, and more compassionate society. So, let's be good people, doing good deeds, starting today.

Good People Good Deeds

2A Jim Hi Yin

Imagine a world filled with selfishness and cruelty, where everyone is nothing but self-centered. Now, imagine another world where people are willing to offer a helping hand, or even sacrifice for one. Which world would you choose to live in?

We are all living beings with our own rights. We have the choice of our actions, whether they're right or wrong. I was once an immature girl who was self-absorbed. I looked down on people. My parents continuously mumbled about my unpleasant attitude and behavior. I covered my ears and never listened to them. But my own experiences have deeply impacted me, and taught me otherwise.

It happened a year ago. I had a neighbor next door who lost both his legs due to a car accident, causing him to be permanently paralyzed. Every morning, I would see him in his wheelchair, relaxing around the park. I thought: Thank goodness I'm not him.

After school, he would still be at the park, chatting with other residents. The residents would give him snacks and necessities. I didn't understand why they would want to spend money or even approach someone like him. With that thought stuck in my mind, I couldn't help but to ask the residents why they were willing to interact with him.

"We're all equal. He just happens to be slightly different. Nevertheless, I wouldn't criticize him for that."

“It feels nice to help someone out, making their day better, even if it costs your time or your money. It will often lead to you receiving a smile or their gratitude.”

I received similar responses, but my mindset didn’t change. I thought it was foolish ,and that it was a waste of time. It's not like he’s going to grow his legs back with their gifts and encouragement.

On a particular day, I went cycling with my family. It was a wonderful day, with birds chirping and the beautiful views of Mother Nature. However, I was too immersed in the spectacular view and forgot to keep an eye ahead of me.

“Daughter, look out!”

I turned my head sharply towards my family and realized there was construction ahead of me! It was a deep hole leading to the pipes. Before I could react, I had already crashed into the fence that was around the hole, and fell into it.

After the incident, I was admitted to the hospital and had several checkups. Unfortunately, I broke my leg. I had to be confined to a wheelchair for two weeks in order for my leg to recover.

I couldn’t walk, run, or dance, my favorite activities. I was devastated. One day, I went to the park, where my neighbor always wandered around. For once, I decided to greet him. I rolled the wheels of my wheelchair to him and waved. He turned his head to me and smiled.

“Hey, I see you’ve finally come over to chat with me. How’s your leg? Are you feeling better?”

His soft smile and concern for me hit hard. I felt warmth in my heart. My eyes began to burn, and tears filled to the brim of my eyes. For once in my life, I felt guilty.

My neighbor knew I overlooked him, yet he was open to supporting and comforting me. I got curious and asked him why.

“We feel the same, and our thoughts with people match when you’re in the same state with them, or even if you put yourself in their situation.”

After my recovery, I often visited the park and spent time with him. Unfortunately, he moved away during the summer.

I still recall the memories and his words for me. Though it was a painful experience, I learned a valuable lesson.

To this day, I have joined various voluntary services, taking care of the disabled and elderly. Receiving a smile or someone’s gratitude indeed feels better than anything else. Thanks to my neighbor, I have changed my perspective on the importance of lending a helping hand. Helping one may seem time-consuming, and it could be none of your business. But your kind actions may make a bigger change to people than you originally thought.

Good People Good Deeds

4B Lo Ho Wai

A frantic little town where everyone's always rushing, heads down, phones out, footsteps clattering like a constant drumbeat. But in all the noise? A still kind of magic. The kind that starts with something as simple as a free cup of coffee, and grows into altering lives.

Clara, Sunshine Café barista, always wearing an apron stained with coffee rings and morning shift doodles. One dawn, her first customer, Liam—a college kid buried under textbooks, looking like he hadn't slept in weeks. Clara slid his usual latte across the counter, but this time, she didn't ring it up. "On the house today," she said with a wink. "You've got this!" To Clara, it's just a simple thing that she would say, right? But to Liam, it was a lifeline tossed. For the first time in months, he sensed warmth.

Ironically, niceness pays off. That coffee gave Liam just enough vitality to watch Mr. Chan, his elderly widower neighbor, pick up one shopping bag, and another, while entering the café. With no hesitation, Liam grabbed the bags, helped Mr. Chan in with them, and he ended up staying for tea. "The grumpy old man still has a lot of stories inside him; why not tell me those 'back in my days'?" Liam tries to comfort Mr. Chan. It transpired that Mr. Chan hadn't had a decent conversation since his wife passed away.

"Nobody's got time for an old man's stories," he'd say. "I do! I have completed my essays," said Liam. It took him an hour of listening for the grouchy old man to smile; he discovered he could converse with

an enthusiasm that he never knew he had. It unlocked something warm within Mr. Chan's chest. He proceeded to write a check to the shelter for the homeless across the street. "If a boy such as that can alleviate my load," he thought, "perhaps I can pay it forward."

Meanwhile, in the shelter, manager Sarah nearly spilled her coffee upon learning of Mr. Chan's donation. "10 thousand? What a huge surprise!" She spotted Mia one evening—a timid girl clinging to a teddy bear missing an ear. Sarah wrapped her in a donated blanket, and told stories of people who had climbed the mountains life threw at them. Mia said nothing, but the next morning, she sketched a rainbow on the blackboard. First time anyone ever saw her smile. One of the volunteers gave her a sketchbook, and weeks afterward, Mia gifted her teacher a drawing called 'Heroes in Aprons and Scrubs.' Ms. Wong showcased it there in the classroom. "Kindness is like your favorite song," she told the children.

"Once you hear it, you gotta pass it on."

When barista Clara brought day-old pastries to the shelter, she saw Mia's picture. There she was—apron, latte, and everything—all tied to a sleep-deprived student, and a nurse, by these glistening strands. Tears hit her like a wave. That free coffee? It wasn't just a drink, it was the first note to a song she didn't even know she was writing.

You want to know a secret? You don't have to be a superhero. Clara's coffee, Liam's patience, Mr. Chan's check—they're just pebbles. But pile up enough pebbles in life's pond, and those ripples? They'll raise someone's chin, heal a broken heart, or tell a kid she's brave. So ask

yourself tomorrow: What's my pebble? A door held open? A "how's your day?" that waits for the answer?

Because here's the truth: Kindness isn't about grand gestures. It's about seeing people, really seeing them, and this time, choosing to say, "Hey, I've got you." And sometimes? That's all it takes to rewrite someone's story.

Good People Good Deeds

1C Shek Chun Tong

In life, there are countless good people, and countless good deeds. For every second you are reading this, numerous good deeds are taking place. Now, I've just come across this one particular story; would you like to hear it? Of course you would! Alright, before I tell you the story, I have a lesson for you all, which is: anyone can do someone a kindness, no matter who you are.

“To be, or not to be, that is the question.” You probably recognize this quote from Hamlet, a play written by the famous English playwright and poet, William Shakespeare. You might not agree, but I personally think this quote perfectly describes the man I am about to mention. His name is Mr. Kim; the country he lives in is Cambodia, his occupation is a tuk-tuk driver, and he is the creator of a voluntary school made for children living in poverty.

Before COVID-19 struck the world into a global pandemic, the school thrived; there was education and, most importantly, happy children. But when COVID hit, schools closed not only in Cambodia but in every part of the world. Mr. Kim and all the children were absolutely devastated. The global pandemic meant no education and also no money from driving tuk-tuks.

Just because Mr. Kim is a good man doesn't mean that he won't face serious challenges. For example, he once tried to borrow money from a shop, not knowing it was a scam. He loaned 10,000 US dollars, but what he did not know was that the interest fee was very high. When it

was time to return the money, he just couldn't pay it back. Depression took hold of him, so he did something that might be disturbing for some of you; he did the unthinkable and hung himself.

Luckily, the grim reaper didn't get a hold of him so easily. His daughter found him just in time, and he was sent straight to the hospital. He soon made a full recovery and continued running the school. This goes to show that good people deserve good outcomes.

Another example I would like to tell you about is a charity named 'ImpactHK'. They are a non-profit organization that transforms the lives of the homeless and gives them a second chance at life. Did you know that not only do they provide meal services for the poor, but they are also the proud possessor of a social enterprise shop in Jordan, Kowloon? On top of that, they've also managed to invite a star tour guide to give people a virtual look at their community center and clothing store.

One night, a member of the organization was on his way back home when he stumbled across an elderly individual in a park, lying down on a bench. The elderly man carried a stupidly large bag around with him, and it was clear that he was homeless. They had a brief chat and shared their stories. The member of the organization gave the homeless man the address of the charity so that he could find them and get some help.

I'm glad to say that the old man chose to go to the charity the next morning. He introduced himself to the members and said he met a man who told him to come here. It turns out that the old man was 72 years

old and had previously slept in McDonald's. He carried all of his possessions in the huge bag, and he was also completely alone. Thanks to the man who found him, he's not alone anymore and has a purpose in life. This goes to show that with a little kindness, you can transform it into something greater.

Last but not least, I again want to state the lesson: "anyone can do someone a kindness, no matter who you are." Just look at Mr. Kim; he was only a tuk-tuk driver with a big dream. To conclude, I encourage all of you who read this to consider doing a kindness for those around you. Remember, a little kindness goes a long way!

文學佳作

序

陳宇乾老師

這本作品集收錄的是一些年輕的筆觸——它們或許不夠圓熟，卻帶著新鮮的體溫；或許不夠精巧，卻藏著真實的顫動。

這些文字，也許是深夜檯燈下反復修改的段落，也許是某個瞬間突然湧上心頭的句子。它們像散落在筆記本邊緣的草稿，像走廊上偶然聽見的隻言片語，像抽屜裡疊得整整齊齊卻從未寄出的信。同學寫下它們，不是為了被記住，而是為了紀錄曾經這樣觀察過世界，這樣感受過生活。

有的篇章輕盈，像春天的第一片花瓣落在水面上；有的字句沉靜，像秋日午後教室裡斜斜的陽光。寫人和物，深刻而有情。這些文字或許稚嫩，但它們誠實，像剛發芽的植物，帶著向上生長的本能。

翻過這些紙頁，你會看見許多個面孔——猶豫的、堅定的、歡欣的、悵惘的。而最終，都指向同一個願望：在語言的土壤裡，種下自己的影子，等待某一天，它們能長成一片小小的森林。

願這些文字，成為時光裡的印記，成為大家曾經年輕過的證明。

再沒有限期

4A 邱潤發

那年盛夏，太陽高高懸在頭頂，格外明媚。天空的邊際掛著一絲雲彩，熱浪在地上翻滾，捲起被太陽曬得發燙的塵土，荷花在池塘裏低垂聽取一片蛙聲。太陽炙烤著一切，躺在花叢中的野花也不例外，花瓣被烤得微黃，花葉蜷縮成一圈。商販售賣著獨屬於夏天的冰鎮汽水，其中加了雙倍的冰塊，以對抗奪門而入的熱空氣。不遠處的馬路上，爸爸正駕駛車輛以一百公里每小時的速度向家鄉飛馳而去，車後排坐著年幼的向華。

沒過多久便到達爺爺的老屋，爸爸抬手敲了三下老舊又古樸的木門，先是土狗大黃的吠叫聲，一陣雜亂的腳步聲徐徐而至。爺爺打開木門，見到可愛的孫子，心中暗喜孫兒好像比上年高了許多，臉上不由堆砌出濃濃的笑意，如山花爛漫。

「等你們好久了！快進來吃飯。」爺爺佝僂著腰背道。

爸爸沒有吃飯就匆匆離場，臨走前扔下一句：「公司有事我必須要回去一趟，你照看好向華。」徒留滿桌飯菜和一臉惆悵的爺爺在仲夏夜乘涼。

那年向華九歲，總覺得時間很多，夏天很長，爸爸很忙。暑假總是與爺爺渡過，爺爺總帶著向華在山林清泉裏暢遊，在

蒼茫稻田間捉蜻蜓，在涓涓細流中垂釣，在漫天星空下仰望。爺爺像一個魔術師，總能憑空變出許多快樂，把假期注得盈滿。

某日向華隨口說他有些想吃桃。鄉下沒有桃賣，就算大費周章去城買，路途遙遠也必定潰爛，爺爺便準備種桃樹。清爽多汁只是夏天的附屬品，炎熱天氣總會挑動味蕾，使人對可口又汁水充盈的蜜桃極度渴望，只要一過了夏天人們對這種渴望將會大幅下降，不必遷就。但這似乎正合爺爺心意，一過夏天他再次見到孩子的機率同樣會大幅下降，於是他決定在每個夏天都把最新鮮的桃子給可愛的孫兒呈上。畢竟酷熱的夏天和清爽多汁的蜜桃是最佳拍檔。隔天，老屋旁的荒地被種滿了桃樹。鄰居們都疑惑為何一夜之間荒地上長滿了桃樹。

「莫非是大仙？」鄰居打趣道。只有爺爺知道那一夜的月光多麼皎白。季風微涼，夕陽把影子拉得很長。暑假就像一場長夢，現在夢也將醒了，往日如雲絮飄散。向華緊緊抱著爺爺不願分離，「嗶」傳來爸爸的鳴笛催促，向華仍然不願離開，直到爸爸把向華大力拖上車，才無奈離開。盛夏被時間畫上句號，暑假迎來他的限期。

向華一天天成長，爺爺一天天變老。先是各種暑期補習班不斷掠奪假期，向華越來越少回鄉，肩上沉重的慢慢不是書包而變成了生活，如行屍走肉，每天兩點一線往返於家與公司之間，許久沒再回鄉。爺爺掛念他，每到暑假都會寫信給向華，與他聊聊家常，順便問他今年是否回來，好提前準備飯菜。向

華有時會寫三二句簡單回覆爺爺，但大部份時間都是任由信件埋沒在海量工作檔案中。

一個普通得不能再普通的早晨，向華伏在案前工作，一通電話打破了寧靜。

「你爺爺出事了。速回！」

爸爸急說道。向華請了一天假，駕車飛馳回鄉。

那天陽光刺得晃眼，向華只覺得眼前灰濛濛一片，微風不斷吹拂樹梢，斑駁的樹影鋪滿小徑，只須臾間就到了老屋。向華尋不見爺爺的身影，屋裏寂靜而無聲，只有大黃在院子裏搖著尾巴。走出門外，烈日不斷刺激眼球，向華眼前有點模糊不清，依稀可見遠方祠堂旁似有一團白色的不可名狀之物在蠕動。復行數十步方看清其貌。原來是爸爸和一眾叔叔們，他們都穿著粗糙的麻布白衣，頭戴白帽，口裏在呢喃些什麼，向華卻怎麼也聽不清。祠堂門口的「奠」字如濃墨般漆黑，用紙紮成的花環卻是死灰般慘白。爺爺恬靜地躺在檀木製成的棺材裏，一動也不動，安祥得像睡著了一樣，旁邊姑姑嬸嬸們哭得梨花帶雨，不斷用手帕沾著淚光。

一切發生得太匆匆，向華大腦空蕩蕩的，呆愣地杵在一邊。時間彷彿停滯，淚水凝固在眼角，久久不願下落。向華沒哭，只覺得恍惚間彷彿失去了些什麼，說不清，道不明，就像做了一場很虛幻的夢。

葬禮後清點遺物。姑姑孀孀收起抹眼淚的手帕，你一舌我一嘴地商量如何瓜分。向華打開爺爺的櫥櫃，發現裏面堆滿了蛋。多到數不盡的蛋正躺在櫃子裏，靜默地等待向華某日回鄉，只是過了保存限期，蛋殼處不斷滲出綠色黴點。看著這滿櫃的雞蛋，向華猛然憶起小時候爺爺總會在他暑假前用雞蛋把櫥櫃塞滿。每天早餐時都會從中拿出三個雞蛋來煮，第一個是向華的，第二個也是向華的，第三個還是向華的。

「吃三個雞蛋膽固醇會超標的……哈哈！你有沒有點科學常識啊！」向華常取笑爺爺沒有科學常識。爺爺不明白膽固醇，更沒有科學常識，只知道多些吃雞蛋才能快高長大……

往日的景象不斷攻擊向華。向華方才察覺失去了些什麼。時間只是失去了一位過客。鄰居們只是失去了一個茶餘飯後談天的對象。土狗大黃只是失去了一個每天早晚準時餵飽牠的人。而向華卻是永遠失去了愛他的爺爺。那些美好的時光只能在回憶中尋找，而他的爺爺如餘暉落日般墜落。爺爺的生命已經潰爛、發黴、腐敗，像櫥櫃裡的雞蛋一樣。萬物都有他的生命，爺爺已迎來了他的限期，時間為其畫上句點。

向華的雙眼變得通紅，視力變得模糊，微微仰頭也抑制不住眼淚的燥動，方才在祠堂沒有落下的那滴淚，從眼角滑流。再多的依依不捨也只能像那年暑假一樣，匆匆別離。

向華走出門外，鬼使神差地走到老屋旁的桃林。有些桃樹已經枯萎，桃樹的生命也到了限期，桃樹也像爺爺那樣消逝，

與爺爺最後一絲回憶也要慢慢淡忘。向華更加神傷，身體好像失去了重量，輕飄飄的，不由自主地向後傾倒。倒在地上的向華看到身旁有一顆小樹苗，很小很小的樹苗，好像被風一吹就會倒下，卻夾藏在枯死的桃木中頑強地生長。這一幕好像似曾相識，向華只覺得眼前的景象逐漸模糊，身邊的物體重疊交錯，恍惚間好像回到了那個午後。

那是一個炎熱的蟬鳴午後，微風掠過水面掀起漣漪，歲月還不曾留下痕跡。年幼的向華啃著桃子在桃樹下乘涼，身旁爺爺佝僂著背拿著水桶，正在為樹澆水，澆著孫兒愛吃的桃子，順便修剪些殘枝敗葉。「爺爺，這些桃樹會不會有枯萎的那一天？」向華略帶點稚氣地問。爺爺思慮良久後語重心長地說：「桃樹終有一天會枯萎，卻又永遠不會枯萎。桃樹由樹苗長成大樹，樹上的桃子成熟了便會落下，桃肉裏挾著種子滾落地面，長出樹苗，用不了多久又能長成大樹，大樹又結出桃子……就算先前的樹枯萎了，也會產生新的樹代替它。就這樣反反覆復，無窮無盡，永遠不會有枯萎的那一天。」

小時候向華懵懵懂懂，直到現在才真正明白這句話的含意。生命如日之升，爺爺的生命就像用土砌成的院牆，風雨多了，便會倒塌，像枯萎桃木那般消逝。爺爺也好，桃樹也罷，都有一個恆定的限期，一旦過了限期就不復存在，像明日黃花凋零。愛如月之恆，世間並不存在一種事物能衡量愛的長度。雞蛋或是腐壞的，其留存的愛卻最新鮮。桃樹或會萎靡的，其承載的愛卻永不朽。朝雲暮雨，晨鐘暮鼓。爺爺的愛就像枯萎不盡的

桃樹，超脫於生死的界限，更越過時間的限期，凌駕在永恆之上。

愛，綿綿不絕，沒有限期。

多年後，同樣一個炎熱的蟬鳴午後。微風掠過水面掀起漣漪，歲月在向華臉上留下溝痕。年幼的孫兒啃著楊桃在楊桃樹下乘涼，身旁向華佝僂著背拿著水桶，正在為楊桃樹澆水，澆著孫兒愛吃的楊桃，順便修剪些殘枝敗葉。「爺爺，這些楊桃樹會不會有枯萎的那一天？」孫兒略帶點稚氣地問。向華思慮良久後語重心長地說……與爺爺如出一轍。

愛，迴旋往復，再沒有限期。

終於到了這一刻

4A 邱潤發

「根據檢查報告，我們懷疑你的母親患腦退化症。」負責為母親檢查的醫師對你說。

你知道，這一切早有預兆。當你在數月前收到母親的來電，你急忙趕回家去。回到門前那條狹長的走廊，你看見一個佝僂著背的婦人，正焦急地徘徊在你家前，那是你的母親。「兒子！你快幫我開一下門，鍋裡還滾著湯呢！」母親向你揮著手說。密碼鎖因多次輸入錯誤，正閃著紅色的光。「你開了門，把火熄滅。」「媽，你怎麼忘記了家的密碼啊！」你說。「……真對不起兒子，要你趕回來……我剛買了你最愛吃的西餅，你嘗一件吧。」母親慚愧地說。自那時起，你發現了母親的異樣。

「由於腦部功能退化，你母親的認知能力將會逐步減退，將來許多記憶也將隨時間漸漸淡忘。」「陳醫生，也就是說母親在未來某天會把我也忘掉嗎？」你急忙問醫生。「不排除有這種情況。」醫生對你說。不，平日母親記性也不算差啊，怎就忽地患上了腦退化症。你想不明白，你感覺天花板在旋轉，大地像海浪，用一種近似液體的狀態在上下飄浮著，翻騰不息。而坐在你旁的母親，會在某個時刻，忘卻與她朝夕相伴的兒子，就像把一粒石子投入大海，不留一絲痕迹地忘記，一想到這你便倍感神傷。

從醫院回家的路上，天空正流滲著月光，你牽著母親的手，母親一路上與你有說有笑，你則有些鬱悶，慢慢地走長長的路。當走過一段向上的路時，母親忽地掙脫你手，就像那電影橋段。「你是誰？為什麼牽著我手，我的兒子呢？」母親驚愕地說。想起方才醫生的話，你嚇壞了，你沒想到母親這麼快就忘了你。「我是向華啊媽媽！你的兒子向華啊！」母親沒有應答。你無助地哭了起來，豆大的眼淚順著臉頰流動。這時你聽身邊傳來聲音，隱隱感覺有隻手掌正在輕撫你的頭。「兒子，兒子別再哭了，媽逗你玩的。」母親開著玩笑說。「媽以後別玩這種惡作劇了，我害怕。」你用衣袖抹了抹眼淚說。「傻孩子，我就算將全世界的人都忘得一乾二淨，也忘不了我的兒子啊。」母親仍笑著輕撫你的頭。「嗯，我相信你。」你也露出笑顏，眼角仍有少量未風乾的淚。

後來你習慣了過鹹的湯，並開始認為鹹湯別有一番風味，那是你不曾嘗試過的滋味。你擔憂母親會何時遺忘你，或許明天？又或許今天？你沒有答案。灶台的火又忘了關，把底燒得龜裂，母親好像忘了冰櫃裡的罐頭，讓它在時間不息的等待中悄悄過了期。昨天，露台死了兩盆茉莉，一盆是淹死的，一盆是枯死的，母親最愛花了。當你試圖扔掉死去的植物時，身後傳來母親的歌聲，噢，她正在修剪花葉，花卉剪刀懸浮在半空，在陽光下閃著銀光，可刀口是對準盛開得正好的蘭花，糟了。雖然如此，你仍然慶幸母親仍然記得你，記得你最喜歡吃的西餅，以致於她每天都去買。你開始相信，或許正如母親所說，她忘了全世界也忘不了你，也許那個遺忘的時刻永不降臨，心裡多了幾分安慰。

時間像鐵銹般啃食年華，溪水靜靜流轉，再泛不起絲毫波瀾。母親在某個稀疏平常的黃昏念叨著要出門，卻再沒有再回來。母親沒帶手提電話，你焦急地遍了城市的大街小巷。秋天很冷，冷得你不打顫，你不知道母親單薄的衣物能否抵禦蕭瑟的秋風。當你在巷尾終到了一個熟悉的背影，你知道她是你的母親，於是你熱烈地迎了上去。「媽，你怎麼在這裡，我找你半天了！」而母親慢慢轉過頭來，以一種懵懂的神態，靜靜地望著你，沒有說話。「媽，外面冷你快跟我回家吧！」母親依然沒說話，甚至向後退了一步。你意識到了甚麼。「別再玩惡作劇了！快跟我回家吧！」你急了，你心中祈禱母親能像上次那樣輕撫著你的頭，最好能在你耳邊輕聲告訴你這只是個徹頭徹尾的玩笑。可母親仍然沉默。你感覺你就像一粒石子，被投入了黑壓壓的海水裡，沉入了海的深處。「媽，我是向華啊！你不認得我了嗎！」於是你歇斯底里。母親好像若有所思，慢慢吐出了幾個孤零零的字「噢，我想起來了……你就是向華啊……那麼向華，你知道我的兒子在哪裡嗎？我剛買了他最愛吃的西餅……可是卻找不到回家的路了。」

你知道，母親好像真的忘了全世界，可依舊忘不了愛你。
「好，我帶你回家。」你輕聲地說，目光溫柔。

當秋風吹起時，便註定了葉的飄落。終究還是到了這一刻，屬於遺忘的時刻。黃昏懸浮於六點鐘方向的天，迫使高樓降下陰影將大地粗略分為兩半。你牽著母親的手，一次又一次介紹起你自己，固執地翻湧沉澱的回憶，慢慢地靜靜地，並步走向家的方向……

遺忘是時間最溫柔的凌遲，不斷在回憶的的皮屑上割去舊的字迹，卻又始終為新墨留下空白。無需闡述，愛，自會為它續寫新的篇章。

我和我的書桌

4B 陳昕澄

房間除了已搬空的書櫃與一地的紙皮箱，只剩下一張書桌，看著空蕩蕩的書櫃與收拾到一半的書桌，心裡莫名空落落的，仿佛心中某一個重要的部分被人抽走了。「好了沒有？搬運公司明天便會來了，趕快收拾剩下的物品吧！」母親提著嗓子，從客廳喊進了房間。我一邊摩挲著身旁的書桌，一邊回應：「好的！」

這張書桌由優質的實木製成，深沉的色調配上古樸的紋理，給人一種典雅而舒適的感覺，可後來經我的摧殘，典雅的感覺一掃而空，多了點滄桑。案頭上是零零散散的刮痕，仔細觀察，便會發現當中錯落有致的兒時傑作，可說是滿載了歲月的回憶，指尖撫過那些凹下去的「正」字刮痕，讓我內心深處泛起一絲絲漣漪。

孩提時期，對著這個比我高出半個頭的「大朋友」，我總嫌棄它像那些不苟言笑的大人般木訥，這個大塊頭身上只有一個顏色多無趣啊！腦子滿是奇思異想的我總覺得自己是個大畫家，提起蠟筆就是在無瑕的桌面上亂畫一通，五彩斑斕的顏色隨意地在桌面上畫出各種形狀和圖案。無論是畫出一隻可愛的小狗，還是一棵高大的樹，都是色彩斑斕的，充滿了無限的想像。手指在桌面上舞動，留下了一道道繽紛的痕迹，即使滿手顏料，仍玩得不亦樂乎。桌上滿滿是蠟筆碎屑，有一些還掉在

地上，不小心踏上去後，又在地上劃出幾條彩帶。完成畫作後，我迫不及待跑到母親身前邀功，揚起洋洋自得的笑容，像是做了甚麼了不起的事，可是母親雙目圓瞪，眉頭緊蹙，皺成了八字，未諳世事、不懂察言觀色的我還以為母親被我優秀的繪畫技術所震撼，我用髒兮兮的手把母親拉到書桌前，喋喋不休地向她分享我創作的過程。沒有贊美之聲，只聽見母親的一聲怒吼，像狂風呼嘯中轟隆作響的雷聲，刺耳的責罵聲如豆大的雨點，重重砸在我的臉上。不明所以的我，只敢低下頭默默抽泣。

在母親的監視下，我只好一把鼻涕一把淚，抽抽搭搭地擦除引以為傲的「作品」。小時候的我份外頑皮，把母親責罵的次數記錄下來，總想著在某一天把做過的壞事再做一遍以捉弄母親。於是，我開始在桌上刻上「正」字，刻在桌面上不起眼的右上角。

當我不再寫「正」字，那一個角落逐漸被重疊的便條貼覆蓋，被埋在回憶深處。

便利貼貼滿桌子的角落，落在桌面邊緣的木板上，粉、黃、藍，一張張，一疊疊的貼在木板上，為書桌增添了五彩繽紛的彩裙。我彎著腰，端詳著便利貼上面的字迹，「加油」二字清晰可見，有的寫著「明天注意事項」，有的畫上了我喜愛的卡通。這一張張的便利貼都是我在中學的努力學習的證據。每當夜幕低垂，肅立的燈柱亮著幽幽光暈，燈光透過窗簾的縫隙洩漏出微弱的光芒，映照在我的書桌上，桌面擺放著一盞檯燈，散發出柔和的光芒，為整個房間增添了一絲寧靜與溫馨。窗外

的世界似乎都已沉睡，只有我還在這片寧靜中，與書桌為伴。漫漫長夜裡，唯一陪伴著我的書桌，它撐起了繁重的課業，也為我累倒的身軀提供堅實的依靠，在這片寧靜中，我只靜靜地趴在它身上，斜視著字迹在燈光的照耀下微微閃耀的光澤，向它訴說說內心的擔憂與夢想，時間不經不覺地流逝，多少個挑燈夜讀的夜晚，它都靜靜地注視著我通宵達旦地奮鬥，默默伴我走過艱難掙扎、熱血的青春歲月。

當我身穿淡雅的白襯衫，搭配的深色西裙，施施然走在百貨公司的家具部，我已經不是一個小孩了。在母親的建議下，我打算把殘舊的書桌換掉。各式各樣的書桌如同一幅幅浮華的畫作，靜靜地陳列在展廳中。有的設計時尚，流型的外觀讓人眼前一亮；有的則古典優雅，木紋細膩，散發著歲月芬芳。用手摸著各種書桌，感受著各種材質，可胸腔莫名湧上一股煩躁，彷彿對這裡的一切書桌不感興趣，腦海裡只有家中那滿歲月痕迹的實木書桌。回到家中，我摩挲著我的書桌，用指尖細細感凹凸不平的桌面，熟悉的感覺又回來了，這是我與書桌之間深厚的羈絆，它不像百貨公司裡的書桌，那些書桌只會冷冰冰地等待著新主人的到來，我的書桌是我成長的見證，是我無數次徹夜溫習的地方。它的每一個劃痕與磨損，彷彿都在對我低語，訴說著曾經的那些回憶。

我的書桌不僅僅是一個工作的地方，更是感情的寄託，它是我心中的港灣，承載著我與它的故事與記憶，回想起來，那些色彩斑斕的塗鴉依然在心中閃耀著，是標誌著童年的一抹色

彩，歪歪扭扭的正字是我成長的見證。或許，我不必再去尋找新的書桌，因為這個相識多年的夥伴，依然能讓我感受到溫暖。

輕輕撫摸著書桌，我告訴母親：「我想把這張書桌也帶到新居。」

我和我的書桌

5C 鍾美詩

小小的房間裡，有一張不起眼的書桌。那木質的表面經過歲月的磨礪，邊角處有些許磨損，這種種都在訴說它的故事。它陪伴我走過無數個日與夜，見證了我的成長，是生命中不可或缺部份。

書桌是父親親手做的。

那時我尚小，只記得他從木材廠拖回幾塊粗糙的木板，在院子裏叮叮噹噹敲打了三日。刨花捲曲著散落一地，散發著松木特有的清香。完工那日，他抹了把額頭上的汗水，招呼我過去。桌腳略高，我的雙腳在空中晃蕩，惹得父親哈哈大笑。他用那佈滿繭子的手摸摸我的腦袋，說：「等你長高了，便合適了。」

父親是個沉默的人，平日不常同我說話，唯獨這書桌，他倒是常提起。每當我伏案讀書，他便會悄無聲息地立在門邊，目光在案頭上來回逡巡，仿佛那木紋裏藏著什麼玄機，有時我抬頭撞見他的眼神，竟覺得他看的不是我，而是這張桌子。

書桌右側第三個抽屜卡得厲害，要斜著用才能拉開。父親說這是木料受了潮的緣故，等來年夏天曬曬就好。可我年年等，它卻仍是年年卡，漸漸地，那個抽屜就成了專門堆放了廢紙的

地方。父親偶爾看見，會著皺著眉將那些紙團一一展平，疊好，再塞回去。他的手指在皺摺上反覆摩挲，似是在撫平什麼看不見的傷痕。

中學時，我在桌角下刻下一個歪歪扭扭的「早」字，學著課本裏魯迅的故事。父親發現後，竟沒有如我想像般發怒。他伸出拇指按在那個刻痕上，良久才說：「刻得淺了。」第二天，桌角多了一塊黃銅護角，正好蓋住那個字。陽光一照，亮得刺眼。

離家上大學前夜，父親突然拎著工具箱進來，說要給書桌加個暗格。我看著他熟練地撬開底板，在夾層裏鑿出一個方寸大小的空間。

「放要緊的東西。」他說這話時沒有看我，頭上的汗珠卻滴在了新刨的木屑上。那晚我輾轉難眠，聽見院裡傳來持續的敲打聲，直至東方既白。

畢業後，我在城裡定居，這張書桌亦被安置在新家的書房裏。它與周遭的現代風格傢具格格不入，丈夫幾次提議更換，都被我搪塞過去。某個雨夜，我無意間觸動暗格機關，發現裡面躺了一封信。

牛皮紙信封已經有些泛黃。信中只有寥寥數語：「木頭會記住所有事。你小時打翻的墨水瓶，中學時偷藏的心事，還有那些我未能說出的話，都在紋路裏藏著。」我猛然想起父親摩

挲桌面的樣子，想起他為暗格上鎖時微顫的手指。他早就知道我的那些小秘密。溫習時偷看漫畫書、藏在抽屜裏的情書……這個沉默寡言的男人，把一切的關切都藏在木頭的肌理中。

今年清明回家，院子角落赫然躺著幾塊相同的松木板。母親說父親原本打算再做張書桌給孫子，卻驚覺刨不出當年的弧度。我蹲下撫摸那些塊板材，突然明白為何總說木有記憶。三十年前那刨花味從紋路中甦醒，混著父親手心的汗味，刺得我眼眶發熱。

書桌在上角淺淺的劃痕，是那年颱風天漏水浸泡所致。父親來信說可以用木膠修補，我卻始終沒有動手，就讓它裂著吧，有些空隙，正好容納那些說不出口的話。

遲來的驚喜

5C 唐以芯

我的姐姐是個模樣生得極其漂亮的人，在她十八歲的那年，有幕情景疑幻似真地於我珍藏的回憶之地深深刻著。

姐姐站在穿衣鏡前，春日的晨光篩過紗簾，將她的輪廓鍍上一層薄金。她微微側過臉去，長久端詳鏡中自己的眼睛，那瞳仁是極深的琥珀色，流動著初春溪水般的光澤，這樣的一雙眼是會說話的。當她旋身時，裙擺漾開一圈漣漪，恍若掬起就被風吹皺的湖水。我趴在床上，翻動書頁的指尖凝在半空——那一刻的姐姐，每一寸光影都在呼吸，美得像一個易碎的夢，輕輕一觸，便會化作流螢四散。

人們常說，姐姐是當香港小姐的好料子，這樣美的人兒，定能在娛樂圈中風生水起。她確實也對這方面很是感興趣，大概是幼時守在電視前看過的劇集太多，對每句台詞都無比熟悉，終於還是想親身演一回女主角。

電影《蝴蝶夢》試鏡的那天，姐姐不顧昨夜一家的激烈爭議，清晨五點便坐在梳妝台前，台燈映射的微光裏，她屏息凝神，一筆筆描摹眼線，輕柔的動作實際上描摹的是命運可能的走向。母親端著豆漿油條進來，聲音放得極輕：「就當是去玩一趟。」可母親眼下的黑影，分明洩露了長夜無眠的輾轉。

我伏在陽臺上目送著那條水藍色的裙子飄然遠去，裙擺在晨風裏輕顫，那分明是一隻振翅欲飛的蝶。此後半個月，信箱成了姐姐歸家後第一個撲向的所在。她的手指在帳單與廣告單間翻尋，動作由焦灼的急切，漸漸只能無力地淪為一種疲憊的儀式。

入鏡通知書終究杳無音訊，《蝴蝶夢》最終也還是隨著片尾飄過飾演女主角的那陌生名字落幕。爸媽心中懸著的那塊石終於可以落下了，可是，姐姐心中的那道明月卻墜下了。某夜我起身，瞥見客廳一片幽暗裏姐姐獨自坐著。她將試鏡時的照片塞進最深的角落，如同埋葬一粒種子般輕柔，卻比那般凝重得多。她隨後捧起厚重的習題冊，將身子投進無盡的考題海。連續好幾個深夜，隔牆傳來細碎如幼獸嗚咽般的啜泣，又迅速被刻意壓下的抽氣聲截斷。直到許多個夜晚過去，時間才將這顆種子淡忘。

十年後，姐姐曳著更華美的婚紗、挽著新郎的手臂踏入了新的階段。姐夫是名導演，姐姐成了他電影背後的「一雙眼」，解讀劇本裏女性角色的幽微心思，以自己的人生經驗，用文字把每一位女主角寫活。

上月，我幫姐姐整理書房時，那本厚重的《電影藝術史》從架上滑落。一枚枯葉似的信封飄然墜地，上面印著早已模糊的影視公司徽記，心中莫名有種不好的預感。「姐——」我的聲音懸在空氣裏。姐姐接過信封，指腹輕輕摩挲著郵戳上褪色的墨痕，或許是期待的，或許也是害怕的。思索片刻，她還是

取來了裁紙，刀，沿著封口遊走，動作輕緩得如同在剝離一件塵封的文物。展開的紙頁上，「複試通知」的字樣已然黯淡，但「恭喜」二字仍倔強地透出一點舊日油墨的光澤。這封通知書來得實在太遲了，久得像是整個世紀前的事，原來時間從沒將那顆種子淡忘。

「原…原…原來它寄到了……」姐姐的聲音先是激動，隨後卻是極輕，生怕驚醒了沉睡的時光。沒有人知道這封信為何會在書冊中安睡，只知道這它其實從未被遺忘，時間安排著，我記掛著，爸媽回憶著，姐姐惦念著，一念便是十年光陰。

戲院螢幕上正映著姐夫監製的新片，他邀請我們一家一起看首映。片尾依舊緩緩捲起製作名單，姐姐的名字倏然在「特別鳴謝」一欄出現。「每齣戲的女主角，都多得李一心小姐的改進意見與悉心指導」。姐姐訝異的目光在螢屏的字幕與腦中的通知書間悄然往返，反光映著她眼中浮起的一層薄淚，這雙深琥珀色的眼此刻如同初春湖面將融未融的薄霜，唇角卻彎成一道弧。

螢幕的光終究轉暗。驚喜許是遲來，又或許，這遲來才是最好。

戲劇佳作

序

林穎嘉老師
表演藝術科科主任

在指導學生創作劇本的過程中，我體會到教育的真正價值不僅在於傳授知識，更在於點燃創造的火花。每當我與學生們一起討論劇本的主題、角色和情節時，我總會循序漸進地引導，提供框架與建議。

讓我感到驚喜的是，當學生們真正進入創作狀態，許多令人稱奇的想法便如泉湧般湧現出來。他們敢於挑戰固有的敘事方式，勇於探索深刻的情感，甚至能夠通過角色的對話展現出對現實的敏銳洞察力與反思。當我看到學生們將自己豐富的想像力化為紙上鮮活的文字時，我不禁感嘆他們內在的創造力是如此令人讚嘆。

再次提醒我，學生的創意往往超乎預期，只要給予適當的支持與空間，他們便能創作出充滿深度與感染力的作品。作為指導者，我感到無比榮幸能見證這些年輕心靈的非凡創造力與成長。

一鳴驚人

創意戲劇節優勝作品

3B 劉江杰

4A 李嘉琪

4A 官孜靈

4B 陳梓彥

角色：畢卡索、途人、富豪、畫中人，房東

場景一（市集）

1. 畢卡索 呢度就係威尼斯最出名嘅油畫街，難得霸到個靚位，等我賣幾幅畫吓下錢先！（到畫架前畫畫，畫中人改變姿勢）
2. 富豪 呢度就係油畫街呀？（張望）聽講呢度啲畫好特別㗎㗎，等我都買返幅夢中情畫先！
3. 富豪 （四處睇畫）呢幅畫既鮮花睇落好逼真㗎！（聞畫）仔細一聞仲有陣花香味呀！呢一幅畫既花睇落好香甜好好食呀！（聞）真係有種面包香㗎！（苦惱）咁多畫……揀邊幅好呢？
4. 畢卡索 （上前推銷）呢位先生，一睇你個樣就知你玉樹臨風，風流倜儻啦！（邀請富豪去睇自己的畫）你睇下呢一幅就係我最新既畫作！

5. 富豪 （驚嚇）嘩！你畫緊啲乜野啊！呢幅畫人又唔似人，鬼又唔似鬼咁既款，完全感覺唔到你畫畫嘅熱誠！點畫㗎？睇晒我啲時間！（離場）
6. 畢卡索 （煩躁）呢幅畫睇咗我 5 分鐘畫咋嘛，咁多要求做咩㗎？
- （房東出場）
7. 房東 喂？你咪我個租客？（生氣）喂，你拖咗我三個月房租啦㗎！幾時肯還啊！
8. 畢卡索 房東房東，你唔好催我先……（自信）你睇下我呢幅畫幾有特色！我畫一幅畫只需要 5 分鐘，一日畫到咁多幅，肯定可以好快俾錢你啦。
9. 房東 （望一眼）問題係你只用咗 5 分鐘咋。大佬呀，我搵小學雞求其執件，佢過嚟畫 5 分鐘咪一樣畫到呢啲咁既效果。喂，你再咁落去，真係去搵兜算。（搖頭，離開）
10. 畢卡索 （不理解）唉……瞓覺算！
- （畢卡索睡覺，開始發夢。在夢中，畫內的人從畫中行出嚟。）
11. 畫中人 （斥責畢卡索，打了他的頭）主人呀！
- （畢卡索驚醒，看到畫中人。）

12. 畫中人 （指住畢卡索，恨鐵不成鋼）大佬呀，你認真啲得唔得呀？唉，你明明就咁有才華，偏偏要畫到我咁 **Hea**，你咁樣梗係無人欣賞啦！大佬，如果你才華既話就認真啲畫啦。唉……

（畫中人回到畫內，畢卡索從夢中醒來。）

13. 畢卡索 啱啱邊個同我講嘢呀？（行去望一望幅畫，下定決心）好！我就認真畫一次！

（畢卡索認真再畫一次畫，富豪出場。）

14. 富豪 上次俾個件咁既垃圾阻住我啲時間，搞到我買唔到一幅我鍾意既畫。今次要睇多次啲畫！

（富豪四圍睇畫，被畢卡索畫既新畫吸引。）

15. 富豪 （驚訝）咦？呢幅咪上次既畫，做咩今次變靚咗咁多嘅？（掂一下幅畫，高興）哇！我仲感受濃濃既感情呀！

（富豪和畢卡索定格，畫中人出畫）

16. 靚版
 畫中人 雲想衣裳花想容，春風拂檻露華濃。主人，你終於肯用你嘅才華，我而家覺得自己好靚，好開心呀！多謝你呀！

（畫中人回到畫中。）

17. 富豪 （點頭，跳舞）哇！濃濃既感情，我 **feel** 到好靚既世界呀！

18. 畢卡索 （驚訝）你竟然...可以感受到我幅畫入面想表達既嘢？
19. 富豪 係呀！呢個真係我史上睇到最靚既畫啦！我一定要買到你呢幅畫，求下你賣比我啦！（豪氣）我出一百萬！
20. 畢卡索 （聽到金額而驚訝）啊？
 （富豪以為畢卡索嫌開價唔夠高，再次開價）
21. 富豪 唔夠呀？一千萬？
22. 畢卡索 （再次驚訝）下？
23. 富豪 仲未夠？1 億！
24. 畢卡索 （握手）好好好！成交成交！
25. 富豪 多謝你呀！
 （全劇完）

黃梁一夢

創意戲劇節優勝作品

2C 謝思婷

3A 賴卓嵐

4B 盧皓偉

4B 李梓朗

角色：Mary、Eric、Mary 媽媽，Mary 爸爸

場景一（記憶重現機實驗室）

1. Mary Eric……你話過要同我一齊發明呢部記憶重現機㗎嘛！但係，呢三年你去咗邊啊？我好掛住你啊……宜家我終於研究咗呢部記憶重現機啦。我宜家就入嚟搵你！

（Mary 操作記憶重現機，入咗記憶世界）

2. Mary 咦！Eric，係咪你呀？你仲記唔記得我呀？

3. Eric 梗係記得啦。（從褲袋拿出一支花）呢朵花送俾你。

（Mary 接過那支花，望住支花，表情忽然顯得沮喪。）

4. Mary （質問）但係……點解你當初要拋棄我？

5. Eric （Eric 牽起 Mary 的手，丞 Mary 開心）咁呢 3 年我要去賺錢，同你有好啲嘅未來呀嘛。不如我哋去睇日落。

（二人走到另一邊。）

6. Eric （指向日落方向）你睇下，嗰個日落幾靚。

7. Mary (驚喜，指著日落) 嘩！真係好靚喎。
8. Eric (突然想起) 我有啲野想送俾你。
9. Eric (拿出頸鏈為 Mary 戴上) 呢條頸鏈送比你。
10. Mary (開心得手舞足動) 呢條頸鏈係好靚呀！
(Eric 突然跪在 Mary 前，遞上戒指求婚。)
11. Eric (誠懇) 可唔可以嫁俾我？
(畫面定格，Mary 媽媽和 Mary 爸爸來到記憶重現機實驗室)
12. Mary 媽 (急切) 哎呀，老公老公——你睇下阿囡佢發明咗呢部機器之後日日對住張凳發姣唔知做乜野呀！
13. Mary 爸 (生氣) 我一於宜家就入去睇下你係度做緊乜！(企上記憶重現機)
(發動記憶重現機，機器劇烈震動。Mary 媽媽在現實世界查探機器的操作方式。Mary 爸爸見到 Eric 更加生氣)
14. Mary 爸 Eric？(指責) 你個死仔 3 年前扰低我個囡，你仲想返嚟祸害佢？
15. Mary (阻止爸爸) 唔係㗎！你聽我講啦，阿爸。
(解釋) 佢係去賺錢養我。你睇，佢仲買咗條頸鏈送俾我，要同我求婚呀！
(爸爸搶咗 Mary 頸鏈，扰咗，並扯 Mary 去旁邊)
16. Mary 爸 (無法理解) 你算吧啦，發完夢未呀？

17. Mary 爸 （走近 Eric，扯住衣領）Eric——你毀壞咗我個囡既前途，你呢家仲夠膽返嚟？我要同你死過！
（Mary 爸爸打了 Eric 一拳，Mary 手足無措）
18. Eric （捉住 Mary 爸爸雙手，真誠）唔係咁㗎，我真心想！
19. Mary 爸 （不信，大聲）你係假㗎！
（二人轉，Eric 跌倒在地上。Mary 扶著 Eric）
20. Mary （大聲）呀爸，你點解要棒打鴛鴦！
21. Mary 爸 （指住個腦）你醒下啦好唔好呀！你覺得佢係真㗎？佢假㗎咋！佢只不過係你記憶的一部份㗎咋！
22. Mary 爸 （向外大叫）老婆，幫我熄咗部機佢！
23. Mary 媽 哦——哦——
（Mary 媽媽想熄咗部機但唔識操作，最後武力手段強制熄機。Mary 因機器強制熄機，頭很痛）
24. Mary （頭痛，尖叫）呀！
（Eric 消失離場，Mary 爸爸和 Mary 強行回到現實世界，身體展現出疼痛，跑向並捉住爸爸，媽媽阻止女兒）
25. Mary （失去理智）點解呀！點解你要叫醒我！
（爸爸打了 Mary 一巴，媽媽抱緊女兒）
26. Mary 爸 你醒下得唔得呀！呢部記憶重現機只不過將你腦入面最美好的印象投射出嚟㗎咋！佢真

係咁愛你既話，點會飛走呀？佢出面都唔知有幾多個女朋友啦！醒下啦！

（Mary 被鬧清醒，牽著媽媽的手哭泣，媽媽拍肩安慰）

27. Mary 假既？全部都係假既？

28. Mary 媽 （安慰囡）囡呀——唔好咁啦。你唔好怪爸爸咁對你啦。囡呀，你要知道呢部機只係令你發咗一場好短暫既夢。但係，夢始終都係要醒㗎……

29. Mary （諗清楚）媽咪——我明啦，夢係時候要醒㗎啦。

（Mary 走向記憶重現機，親自打爛部機。）

（全劇完）

黑寶

綜合藝術表演

5A

第一場（恩典之家）

1. 黑寶 叔叔，阿姨，是不是我到五歲就一定要走？
那時候我和哥哥姐姐怎麼辦，如果這裏都不要我，我會變成真正的孤兒？
2. 叔叔 不是的，黑寶。你總有一日會找到你的家，
現在還有兩年，會有人來領養你的，你會擁有你最愛的家人
3. 黑寶 但我喜歡和叔叔，姨姨待在一起！
4. 姨姨 黑寶乖，我們也很愛你，但我們沒辦法一輩子照顧你，我們不能代替你真正的家人。
5. 黑寶 我不要，我不要離開叔叔姨姨！其他小朋友
都被人領養了，只有我都沒有人領養，是不是因為我有愛滋病？
（安靜了一秒鐘，大家嚇到了）
6. 叔叔、姨姨 黑寶……不是的。
（叔叔、姨姨傷心既無奈）
7. 哥哥 弟弟，不要為難叔叔姨姨了，我們會找到自己的家！
8. 姐姐 真的，我相信一定會的！

第二場（醫院）

9. 醫生 湯瑪斯夫婦，你們不能再生孩子了，你已經不適合再懷孕。
10. 兒子 媽媽，我想要一個弟弟，我想要有人和我玩。
11. 湯瑪斯妻子 真的沒有辦法了嗎？我們很喜歡孩子，如果上帝願意，一定會給我們其他的小孩。
12. 醫生 如果你們想要孩子，不如考慮領養？現在台灣有一個患有愛滋病的孩子需要人領養，他叫黑寶，大家都害怕愛滋病，沒有人領養他。
13. 湯瑪斯妻子 愛滋病？會不會傳染？我的孩子會不會有危險？
14. 湯瑪斯 傳染給我個寶貝兒子可不行！
15. 醫生 全世界都對愛滋病有太多誤解，愛滋病毒的傳染須透由體液、血液的交換，不安全性行為、與其他人共用針具、稀釋液，或者母子垂直感染才會感染到愛滋病，一般日常共同生活並不會因此感染愛滋病毒。
16. 湯瑪斯 就算不會傳染，我們承擔不了龐大的醫藥費。
17. 湯瑪斯妻子 會不會連累到我兒子，甚至我們全家都被人歧視？
18. 醫生 湯馬斯夫婦，其實……（被打斷）

19. 兒子 媽，我記得以前我生病，也是爸爸媽媽照顧我，你們教我照顧有需要的人，我們應該要照顧他。
20. 湯瑪斯妻子 這事並不簡單……（被打斷）
21. 湯瑪斯 老婆，不如我們祈禱，神會告訴我們正確的選擇。親愛的天父，不知道我們將會收養的孩子是甚麼人，求你引導，好叫我們知道收養黑寶是否你的心意，阿們。（望著兒子）兒子，你在看甚麼？
22. 兒子 我在看聖經故事「十個長大痲瘋的人」，痲瘋是一種無藥可治的病，大家都不敢靠近長痲瘋的人，因為怕被傳染。但主耶穌醫治了他，媽，其實耶穌醫治他們也不一定要親身去，但為什麼他會親自去醫治他們？
23. 媽媽 因為……因為耶穌知道這患大痲瘋的人，他們最需要的是人的接納和關懷，而不是單單的醫治。
24. 兒子 我有信心，我們可以照顧好黑寶。
25. 湯瑪斯 老婆，我們要有信心，既然領養黑寶是上帝旨意，醫藥費的問題一定能解決，先不要擔心。
26. 醫生 湯瑪斯夫婦，感謝你們，我再聯絡恩典之家，約時間讓你去認識黑寶。
27. 兒子 所以我要有一個弟弟了嗎？
28. 湯瑪士妻子 對，我們家要多一個弟弟了。

29. 兒子 到時我就能和他一起玩了！
- 第三場（恩典之家）
30. 黑寶 哥哥姐姐，我們還能住多久？我們兩歲後是不是就要無家可歸了？叔叔姨姨跟我說，你們有很多次被領養的機會，但你們為了我，放棄了很多次領養的機會。
31. 哥哥 黑寶別擔心，我聽叔叔說，今日將會有人來領養你，有人領養你之後，我就安心，好快都會有人領養我，你要好好把握機會。
（恩典之家外）
32. 兒子 爸爸，我們是不是快到了？我很想看看自己的弟弟。
33. 湯瑪斯 對，這裏就是恩典之家了。
34. 媽媽 （開心，跑過去蹲下看着黑寶）你就是黑寶嗎？
35. 黑寶 （不懂回應）唔！
36. 哥哥 他就是黑寶，是我們的弟弟，你們領養他後要好好愛他，他不太懂和陌生人交流，同埋你們說話要慢一些……
37. 姐姐 但他心地善良，很聽話。
38. 黑寶 我不要，我不要離開哥哥姐姐，如果我現在走了，以後都見不到你們。
（哥哥姐姐一方面傷心既無奈，另一方面為黑寶開心，表情：皺起眉頭，扁嘴，行為：激動緊張，握着湯瑪斯夫婦的手）

（黑寶感到很無助，無法抉擇，陷入回憶，舞蹈）

39. 黑寶 我有愛滋病，大家不喜歡我，沒有人想領養我，但如果我現在走，我就以後見不到哥哥姐姐，不能留在他們身邊，應該甚麼辦？
40. 湯瑪斯 老婆，我們不能把他從哥哥姐姐身邊奪走。
41. 湯瑪斯妻子 我們不能領養三個孩子，錢財的問題怎麼辦？黑寶的醫藥費都尚且能應付，但要花費照顧多兩個孩子，實在是……
42. 湯瑪斯 我們要相信神，這是上帝喜悅的事，總會有方法的，神指引我們領養黑寶，勝過世界的，不正是我們的信心嗎？
43. 湯瑪斯妻子 可是……
44. 湯瑪斯 我們現在還有積蓄，能堅持一下，我們發起眾籌吧！神會幫助我們的。
45. 湯瑪斯妻子 好，上帝所喜悅的，祂必定會幫助。

第四幕（湯瑪斯夫婦家中）

46. 哥哥、姐姐 感謝領養了我們，令我們不需要和黑寶分開。
47. 黑寶 （靦腆地）謝謝……爸爸媽媽……
48. 湯瑪斯夫婦 黑寶！
49. 兒子 （摸頭）弟弟乖，我們一起玩吧（黑寶開心地笑）
50. 哥哥姐姐 我也要一起玩！（孩子們到旁邊玩耍）

51. 湯瑪斯妻子 （看看孩子們，感動地微笑）湯瑪斯，實在太好了。
52. 湯瑪斯妻子 感謝主，想不到我們領養黑寶，竟然登上了各大新聞頭條，眾籌非常之成功，我們不用再擔心錢財不夠了！
53. 湯瑪斯 真是太好了，不如我們編寫一個繪本，解釋愛滋病的孩子在持續服藥後和正常人無異，去消除大眾的誤解吧，書名就叫——黑寶！
54. 湯瑪斯妻子 好，現在全世界都認識黑寶，我們一定能改變大眾的誤解和偏見，令更多患有愛滋病的孩子受惠。
55. 湯瑪斯 不，不只是愛滋病，還有天生患有不同疾病的孩子，他們真正需要的是父母更多的關心和照顧，更多付出和理解，更多的愛！
56. 湯瑪斯 雖然疾病不能被愛醫治，但父母可以提供一個充滿愛的家，幫助和關愛的成長環境，患病的小孩不需要再生活在受盡歧視的目光，亦不需要接受大眾的排擠和不了解。
57. 湯瑪斯妻子 我們快點去寫繪本！

第五幕（湯瑪斯夫婦家中）

（湯瑪斯夫婦家中，記者正在採訪黑寶，黑寶坐在沙發上，湯瑪斯夫婦和兒子在一旁微笑看著他。）

58. 記者 黑寶，你好！最近你們的故事感動了很多
人，大家都很好奇，你最感謝的人是誰呢？

59. 黑寶 我最感謝的人……有很多。（低頭思考片刻，輕聲說）
 （燈光漸暗，spotlight 打在黑寶身上，舞台一側亮起，黑寶的哥哥姐姐出現在回憶場景中。）
60. 黑寶 （對著哥哥姐姐的方向）哥哥、姐姐，我記得以前我總是生氣，覺得自己拖累了你們。你們明明有機會被領養，卻為了我放棄了……
61. 哥哥 （打斷黑寶，語氣溫柔）黑寶，你從來不是拖累。我們是一家人，無論發生什麼事，我們都會一起面對。
62. 姐姐 （點頭附和）對啊，我們怎麼可能丟下你一個人？你是我們最愛的弟弟！
 （黑寶眼眶泛紅，燈光轉換，湯瑪斯夫婦的兒子出現在舞台另一側。）
63. 黑寶 （轉向兒子）還有你，阿哥。雖然我們沒有血緣關係，但你從來沒有因為我的病而害怕我，總是陪我玩，把我當成家人一樣看待……
64. 兒子 （笑著摸摸黑寶的頭）因為你現在就是我的弟弟啊！愛滋病又怎樣？我們是一家人，當然要一起玩、一起笑！
 （燈光再次轉換，湯瑪斯夫婦出現在舞台中央，回憶場景回到恩典之家。）

65. 黑寶 （看著湯瑪斯夫婦）還有爸爸、媽媽，我也很感謝你們。我從來沒想過，自己還能有一個家。那天在恩典之家，媽媽你抓著我的手，笑著對我說：「你就是黑寶！」那一刻，我終於明白，即使我有愛滋病，我也值得被愛。
66. 湯瑪斯妻子 （溫柔地）黑寶，你是我們的孩子，我們愛你，永遠都會愛你。
67. 湯瑪斯 （堅定地）對，我們一家人會一直在一起，不管遇到什麼困難，我們都會一起面對。
（回憶結束，燈光恢復正常，記者感動地看著黑寶。）
68. 記者 黑寶，你的故事真的很感人。你有什麼想對大家說的嗎？
69. 黑寶 我想告訴大家，愛滋病並不可怕，真正可怕的是歧視和偏見。我希望每個人都能用愛和接納來看待患有愛滋病的孩子，他們和我們一樣，都需要愛和關懷。
（湯瑪斯夫婦和兒子走上前，緊緊擁抱黑寶。黑寶的哥哥姐姐也走過來，一家人圍在一起。）
（全劇完）

我們的家失火了

綜合藝術表演

5C

第一場：學校課室

（教室內，設置地球模型或地圖，有課桌椅，學生坐在桌前。）

1. 老師 小朋友，今日我哋傾一個全球都討論熱門嘅議題——地球變暖。如果我哋唔採取行動，地球變暖會令到冰川融化，令生物鏈開始崩塌，令世界所有嘢都失去平行，從而影響到我哋。

（其他孩子交換疑惑的眼神，但葛莉塔目光堅定，顯得若有所思）

2. 同學 A 吓？我哋比北極熊有個溫暖嘅地方咋嘛，有咩錯啫？（其他同學大笑）

3. 同學 B 唉，呢件事都講左幾十年啦，可能到我地死都未發生呀！（其他同學大笑）

4. 同學 C 真呀，之不過聽落去係好嚴重，但係我哋又可以做咩呢？

（葛莉塔坐在前排，表情專注）

5. 葛莉塔 老師，地球變暖，後果最嚴重會點樣呀？

（眾人目光望著葛莉塔，表情驚訝）

6. 同學 A 喂，個四眼仔平時唔講野，突然講野就問啲咁奇怪嘅野？

7. 同學 B 咪係囉，平時撩佢都唔講野！下一代嘅事關我呢代咩事呀？
（同學們正在玩耍，但無聲的玩耍，緊張音樂起）
8. 葛莉塔 那天，我第一次感到我們的地球在求救。
- 第二場（家中客廳）
9. 爸爸 葛莉塔，你係度睇咩？
10. 葛莉塔 我係度讀緊氣候報告……情況越嚟越嚴重……
11. 爸爸 葛莉塔，你竟然講野（驚訝），你嘅失語症好返啦？你平時都唔講嘢，今日竟然講嘢？
12. 葛莉塔 爸爸，全球暖化既問題真係好嚴重，我地應該要食少啲肉，不如我地食少啲肉，甚至轉為素食者啦？
13. 爸爸 食少啲肉？好難做到，你明知爸爸好鐘意食肉？況且得一個食少啲又點會改變到地球姐？這些事情，妳不需要這麼擔心，妳才十五歲啊。（轉移話題）媽咪！葛莉塔佢講番野呀！
14. 媽媽 老豆，真架？你岩岩講咩呀？
15. 葛莉塔 我話我哋應該減少肉類消費，由其係牛呀！咁樣就可以牛排出嘅溫室氣體好嚴重！我哋食少啲，咪可以幫到減緩地球暖化！
16. 媽媽 唔食肉會營養不良！特別係人需要體力嘅時候，如果連肉都有得食，人生仲有咩樂趣？

17. 葛莉塔 我知，我意思係逐漸減少，可以幫到地球之餘，仲可以食得更健康！同埋媽咪，你可唔可以唔搭飛機，搭飛機會產生好多溫室氣體，會令我哋嘅地球暖化，不如你試吓搭火車啦。
18. 媽媽 （準備出門）根本冇可能。阿仔，媽媽要去世界各地表演，一定要搭飛機，好多地方都有火車直達，就算冇，搭火車而且好嘅時間。我知道你想為地球出一分力，但係……
19. 葛莉塔 （快速回應）但係我有睇到任何人擔心呢個問題同埋採取行動。
20. 爸爸 你唔覺得呢個問題太大咩？唔係我哋呢啲小人物可以應付到。
21. 葛莉塔 咁其他人呢？佢哋嘅未來呢，甚至我哋下一代呢？你子孫呢？
（葛莉塔沉思片刻，然後抬起頭，目光堅定）
22. 葛莉塔 如果有人行動，我就去做！
23. 爸爸 你決定要做咩呀？
24. 葛莉塔 我要去瑞典國會抗議，為氣候罷課，直到大家重視這個問題。
25. 爸爸 你唔應該去罷課，你仲係個學生，應該專心學習。
26. 媽媽 你一個人做唔到啲咩，乖乖返學啦！

27. 葛莉塔 唔得，為咗地球，我一定要咁樣做。你哋可唔可以改變吓飲食？我哋一齊食素，因為食用肉會令到全球暖化越嚟越嚴重。
28. 爸爸 阿仔，如果淨係食素營養會唔均衡㗎。
29. 媽媽 我哋唔係唔想為地球出一分力呀！或者有冇啲輕鬆啲嘅野我地可以做？

第二場（瑞典國會大廈前）

（舞台中央設置簡單的建築背景，如國會建築的一部分。葛莉塔坐在地上，手中拿著「為氣候罷課」的標語牌）

（台右：課室）

30. 同學 A 聽講四眼仔話要罷課，睇佢平時唔聲唔聲，有諗過佢竟然提出為全球暖化而罷課，其實罷課可以改變咩？憑佢一個人力量，只係引起一時轟動，政府根本唔會聽佢講。
31. 同學 B 等到全球暖化，世界末日，我們都已經死咗，正所謂今朝有酒今朝醉，明日愁來明日當呀嘛！
32. 同學 C 真啊！你哋講得有錯！宜家天氣咁熱，唔該幫我開大冷氣！……但係罷課都幾好，唔係番學！不如……
33. 同學 A 傻咗咩，搞大件事唔係唔番學，係退學呀！
34. 同學 D 但係至少佢呢個行動令到大家關注問題，而且每個人都咁諗，我哋永遠唔會有改變。如果我地唔作出改變，suffer 嘅就係我地啦！

35. 同學 A 罷課只會影響我們學業，與其浪費時間，不如專注自己未來。
36. 同學 D 但係我哋嘅未來就係建立係地球嘅健康上，如果我哋唔去行動，情況咪越嚟越差。單憑葛莉塔自己一個係唔足夠，所以我哋要企出嚟幫手。
- （音樂起，學生 ABC 沉思，有些動搖）
37. 同學 C 你咁講，即使最終唔成功，但至少我哋都有努力過。
38. 同學 B 或者我哋都參加一次，睇吓情況如何，我們一起行動，令更多人了解氣候變遷嘅問題！
- （台左，風聲背景音，天寒地凍，葛莉塔獨自坐在舞台中央，臉上寫滿決心，路人來來往往，有人好奇地打量他，也有人無視他）
39. 葛莉塔 （自言自語）哪怕只有我一個人，我都要讓大家聽到我嘅聲音。請大家關注全球暖化嘅議題，保護地球，刻不容緩！
40. 老師 葛莉塔，你……快啲番去上堂啦，依啲唔係學生要面對嘅問題，我哋唔一定要用呢種手法。
41. 葛莉塔 老師，你成日都話未來係建立係我哋嘅手。但同學對議題一啲興趣都冇，地球冇未來！
42. 老師 你再唔番去，學校會採取處分！
43. 葛莉塔 只有咁樣，先可以喚醒大家嘅關注。

44. 爸爸 仔，番屋企啦，我哋寧願你唔講嘢！你應該要讀書，而唔係做依啲無謂嘢。
45. 媽媽 學生係要番學，條街咁凍，你跟我番去啦！
46. 葛莉塔 我唔番！請大家關注全球暖化嘅議題，保護地球，刻不容緩！
（時間推移，燈光轉暗又亮起，葛莉塔依然在國會大廈前靜坐，臉上滿是疲憊，但仍不放棄）
47. 路人 A （大聲）小朋友，以為罷課可以改變世界？太天真啦，不如好好上堂，學啲有用嘅嘢啦！
48. 葛莉塔 呢個係關乎我哋生存嘅重要問題！
49. 路人 B （不屑一顧）你根本唔明呢啲問題嘅複雜性，標語解決到咩？唔好浪費時間啦。
50. 葛莉塔 （眼神堅定）每一次行動都可以引起注意，令更多人明白嚴重性，我係唔會因為你哋反對而退縮。
（路人甲跟隨其後，搖頭，對葛莉塔的行為表示輕蔑。葛莉塔不為所動，繼續看著標語，心裏暗中鼓勵自己。）
51. 同學們 我哋支持你！拯救地球！我哋嘅未來！
52. 葛莉塔 （面對路人）睇吓！呢個唔止係我嘅聲音，而係所有人嘅聲音。每個人都可以參與改變！

（其他年輕人逐漸加入，坐在他身邊，路人無奈搖頭隨即並走了）

53. 瑞典學生 A 我哋都好擔心氣候問題，我哋會同你一齊。

54. 葛莉塔 多謝！地球嘅未來靠我哋去改變。

55. 瑞典學生 B 係時候俾大人見到。

56. 眾人 係時候俾大人見到。

（更多學生加入，手持「為未來」「保護家園」標語牌，學生們逐漸聚集，葛莉塔看著聚集的人，臉上露出欣慰的微笑。）

（學生隊伍逐漸擴大，媒體開始注意並進行報導，記者前來採訪葛莉塔）

（新聞音樂）

57. 記者 ABC 電台新聞報導，近日有一名青年拎住標語牌係國會大廈門口罷課，可以話俾我哋知點解要抗議？

58. 葛莉塔 因為我哋嘅未來係危險之中。我哋唔應該只係旁觀者。

59. 記者 你有什麼說話要對大人講？

60. 葛莉塔 停止空談，行動起來！我哋需要真正變革。

（觀眾安靜地聽著葛莉塔的話，氣氛凝重）

61. 葛莉塔 呢場危機已經剝奪咗我哋嘅夢想同童年。

（眾人點頭，部分學生眼中閃著淚光，握緊標語牌。）

場景三（全球抗議活動）

（舞台左右分別代表不同城市，標語牌上有各地的名稱，如「巴黎」「倫敦」「紐約」等。年輕人拿著標語，喊著口號）

62. 巴黎學生 我哋要氣候正義，拯救地球！

（右側的倫敦學生響應，舉著標語「保護我們的未來」）

63. 倫敦學生 行動不能再等！

64. 葛莉塔 我哋係星球嘅未來，唔能夠令佢毀滅。

（舞台中央的大螢幕顯示不同國家的抗議片段，畫面交替出現各地年輕人手持標語，高喊口號）

65. 學生群體 我哋需要改變，現在就行動！

（舞台左右各自切換到不同城市的抗議群體，呼喊聲此起彼落）

（背景音樂轉為莊嚴的旋律，畫面顯示自然景觀，包括森林、海洋等美麗的地球畫面）

66. 葛莉塔 地球係我哋唯一家園。

67. 學生們 我哋絕不退縮！

（舞台上的學生群體紛紛放下標語，面對觀眾，向前走一步）

（燈光再次亮起，全場同時響起「為地球行動」的口號）

68. 葛莉塔 今日嘅行動，將塑造明日嘅地球。

（燈光聚焦在葛莉塔，上台演講）

69. 葛莉塔

（語氣堅定）大家好，我是葛莉塔。今日，我企係呢度，不單止為我自己，而係為我哋嘅地球。我想同大家分享，我有失語症，令我係好多時候都好難表達自己。但係，面對呢場氣候危機，我知道我必須發聲。呢樣關乎我哋所有人嘅未來。

（他的目光堅定，觀眾開始感受到他的真誠。媽媽行出來陪伴葛莉塔）我媽媽係一位歌劇演員，經常係世界各地飛行。她曾經沉浸係音樂表演中，但當佢見到我為地球所做嘅努力，佢決定唔再隨意飛行，選擇留係地球。（爸爸也行出來，陪伴葛莉塔）我爸爸以前無肉不歡，但佢宜家成為素食者。佢開始認識到，最初覺得改變有咩用？但我嘅改變，影響咗我爸媽（同學行出來），甚至我嘅同學，真係唔可以睇小一個人嘅改變！我哋嘅選擇可以影響整個地球嘅命運。（強調）我為咗能夠參加今日演講，我放棄咗搭三個小時嘅飛機，選擇搭乘 13 個小時嘅火車。（觀眾開始熱烈鼓掌，葛莉塔的情感愈加高漲。）我哋唔能夠再等！我哋需要立刻採取行動。我們一齊為未來而戰，為我哋嘅地球而戰！

（掌聲響起，觀眾起立鼓掌，氣氛熱烈。）

（微笑）多謝你哋，我哋一齊行動啦！（場景隨著觀眾的熱情掌聲漸漸淡出，葛莉塔的形象在舞台上熠熠生輝）

70. 觀眾甲 （感動）佢真的好勇敢！佢嘅故事令我深受啟發。

71. 觀眾乙 （點頭）係啊，聽到佢為了氣候做出的犧牲，我都覺得自己應該改變一啲生活習慣。

72. 觀眾丙 （激動）我一直思考自己嘅選擇，佢令我明白，行動比言語更有力量！

73. 觀眾丁 你聽到佢講嘅說話嗎？佢連飛機都唔搭，選擇搭火車，係幾大嘅決心！（很多人拍攝葛莉塔的身影並上傳在社交平台上，令更多人看到，隨着觀眾嘅反應，葛莉塔笑著感謝大家的支持）
（全劇完）

EMO HOTEL / 情緒酒店

閱讀劇場

2A 陳欣沛
2A 劉祉充
3A 賴卓嵐
4A 邱詣綽
4B 李梓朗
4B 盧浩瑋

場景一（情緒酒店）

（前台有些員工正在搬行李，有些人接待客人，酒店經理正在指揮大家）

1. 酒店經理 （指著員工一）放係依度呀！
（指住員工二）小心啲搬個行李呀！
（指著員工二）帶客人上去 401 房！
（面向觀眾）歡迎大家嚟到情緒酒店，我係呢間情緒酒店嘅經理，為前嚟嘅客人提供情緒服務……咩係情緒服務？無論你係咩情緒，憤怒，唔耐煩，又或者傷心難過，都歡迎入住我哋酒店，同我哋分享，直到你感到平靜為止。有啲客人好好相處，例如開心、平靜、有愛……有啲客人就……（會心微笑）但無論咩客人，都有入住我哋酒店嘅權利，我哋都非常歡迎。

2. 員工 1 （焦急的）經理！大件事啦，301 號房出事啦！
3. 酒店經理 慢慢講，發生咩事呀？
4. 員工 1 （焦急的）301 號房水浸呀！
5. 酒店經理 水浸？好平常，你快啲去搵維修師傅。
6. 員工 2 （焦急的）經理！維修師傅搞唔掂啊，佢話啲水係個客人喊出嚟嘅眼淚啊！
7. 酒店經理 眼淚？都好平常，係我哋情緒酒店，每日都好多客人會透過喊嚟放鬆自己，喊可以令大腦裡的「腦內啡」增加，有鎮靜作用，消除壓力，恢復精神。
8. 員工 3 （焦急的）經理！301 號嘅客人眼淚已經由入住開始，已經喊咗超過 4 星期！啲眼淚多到唔止浸滿一間房，仲浸埋出走廊，影響其他人客人添啦！
9. 酒店經理 浸滿成間房？咁唔係一般發洩情緒……可能係緊急客人，要特別照顧……（緊張）我即刻去 301 號房睇下！你拎客人資料俾我。
（有危急的音樂）

場景二（301 號房）

（水已經浸出走廊，酒店經理和員工寸步難行，301 門外聽到哭泣聲）

10. 酒店經理 客人，你好，我係酒店經理。
11. 抑小姐 對唔住啊，我麻煩到你地，我啲眼淚停唔到，搞到周圍都係水……

12. 員工 3 301 號房客人，抑小姐，全名抑鬱症，成因通常是多方面，可能來自生理、心理和環境因素的影響，但已經持續情緒低落超過四星期、對事物失去興趣、有時失眠、有時嗜睡，自我價值感低，最嚴重嗰次出現自殘行為。
13. 酒店經理 抑小姐，好耐冇見你嚟我哋酒店，可唔可以話俾我聽最近發生咩事？
14. 抑小姐 對唔住……我控制唔到自己。我試過酒店安排嘅情緒紓緩計劃，聽令人放鬆嘅音樂、每日做運動、每日寫三樣感恩嘅事……我有試過架，但係我真係愈嚟愈冇心機做，成日頭痛，個人好冇晒精神，晚晚都瞓唔著。對唔住呀，我係一個冇用嘅人，呢個世界冇我仲好……
15. 酒店經理 抑小姐，你呢一種感覺係幾時開始㗎，係咪有人令你開始有呢種想法？
16. 抑小姐 我近排遇到一個人佢叫做小玲，佢嘅情況令到我好想跟住佢，我覺得我一定要陪住佢，先係保護到佢。（大哭）
17. 酒店經理 抑小姐，不如你講下小玲發生咩事？
（回憶小玲故事，轉場景）
（父親看著小玲的成績單，皺眉）
18. 小玲媽 小玲—小玲！
19. 小玲 爸爸……媽媽……咩事呀？

20. 小玲爸 （語氣嚴肅）小玲，今次數學測驗咩事？得 89 分，離滿分仲差 11 分！我哋嘅目標係考 95 分以上！
21. 小玲 但係……今次題目有啲難呀……
22. 小玲媽 難？隔離屋小美同你同班，考 98 分，她又唔覺得難？小玲，你唔好成日搵藉口，你要知道，社會競爭好激烈，呀爸呀媽係為你好先逼你讀好書。
23. 小玲爸 （附和，語氣帶著比較）你細佬最近考試進步咗好多，我哋都有要佢補習，你就日日補，科科補，佢好似仲考得好過你咁呀，阿爸阿媽俾咁多資源你，你好好反省下自己，唔好要我哋失望！
24. 小玲 （低下頭，聲音顫抖）我……我會努力的……我依家繼續溫書先！
（小玲回到房間溫書）
25. 小玲 （自言自語）我要再努力啲，我太廢啦……我再唔努力就會俾細佬成績好過我……如果我再努力啲，就唔會令阿爸阿媽失望……唔可以令佢地失望……唔可以……唔可以呀……抑鬱症的聲音首次出現，低沉而緩慢，帶著不容忽視的壓力。
26. 抑小姐 就係因為你唔夠努力，先會被人鬧，個個都做得好過你，好似小美、你細佬咁樣……點解你咁蠢，每次都令人失望……

27. 小玲 係邊個？邊個講嘢……
28. 抑小姐 我哋唔夠人地咁好，點努力都有用，做咩都做唔好……
29. 小玲 我係個失敗者……啊，頭好痛……
30. 抑小姐 爸爸媽媽要養你好辛苦㗎，有細佬一個就夠，細佬咁叻……如果你唔係到，可能佢哋仲開心……
31. 小玲 係？冇左我，個世界會更加好？我唔想番學，聽日有好多 test，考得唔好，呀爸呀媽會話我……我好驚，成日係班房喊，啲同學又會話我明明考得好高分仲都扮晒野，我都唔想喊㗎，但係我真係控制唔到……冇左我，呀爸呀媽就唔使失望，啲同學返學可能仲開心啲添……
32. 抑小姐 唔好返學啦，唔好見任何人，唔好俾任何人傷害你……
(回憶完畢，回到酒店房間)
33. 酒店經理 抑小姐，原來你遇到小玲，佢長期受到咁大壓力，被人否定、批評。
34. 抑小姐 我哋都想做個人人鍾意嘅人，但係我哋真係有能力，我控制唔到自己同小玲一齊傷心，我甚至不自覺令佢更加傷心，我哋已經再感受唔到快樂……我好想佢離開呢啲人同事……我都想佢唔好咁絕望……但唔知道該點幫佢……

35. 酒店經理 你唔需要自責，每個人都有情緒低落嘅時候，但如果係長期受到壓力，咁我哋就要解決壓力嘅來源，好似小玲咁，可能同父母傾，或者老師，我哋每個人都非常獨特，值得被欣賞，值得被愛……
36. 員工 1 經理，出事啦！201 號房出事呀！
37. 酒店經理 咩事？
38. 員工 1 201 號房，傳出巨大尖叫聲，其他客人不停投訴呀！
39. 酒店經理 厭小姐？點解會咁架？佢呢幾日好地地。
40. 員工 1 佢唔小心磅左重呀……
41. 酒店經理 我咪叫左你地，唔好比個磅佢囉！（對住抑小姐）抑小姐，我地轉頭再番黎搵你！

場景三（201 號房）

（201 門外傳來尖叫聲音，唔可能架，我接受唔到呀。）

42. 員工 2 201 號房，厭小姐，全名厭食症，係飲食失調嘅一種，對自己要求極端苛刻，要透過控制飲食來獲得安全感。如果再減重落去會導致嚴重營養不良。
43. 酒店經理 厭小姐，我係經理。我聽到你有啲情緒，我係嚟幫你架。
44. 厭小姐 冇人幫到我！點先可以瘦落黎？幫我瘦返，哈哈！（瘋狂地笑）

45. 酒店經理 我地早幾日執行嘅三餐輕量計劃，你都有執行到，你已經好瘦㗎啦，我地唔係講好左，唔睇個磅住嘅？
46. 厭小姐 你仲好講？你同我講三餐食小小唔會重，點知……啱啱企上體重秤，重左……一磅！係一磅！你知唔知重左一磅有幾大件事？（忽然哭了）
47. 酒店經理 不如話俾我聽有咩令到你咁緊張，你之前已經有好大進步，慢慢努力唔在意體重……
48. 厭小姐 ……係小美，我見到佢磅重……我忍唔住……（回憶小美故事，轉場景）
49. 同學 A 欸，你哋最近有冇見到韓國明星 Lisa 張相呀，佢真係好瘦啊！手臂一啲肉都冇，條腿係鉛筆腿，條腰係螞蟻腰，着咩都好好睇！
50. 同學 B 係呀！真係超羨慕佢身材！佢肯定要着加加加加細碼，唔係，要着童裝先岩呀！
51. 小美 如果我好似佢咁瘦，一定會靚好多，到時我 post 相就大把 people like，大把 people 爭住啲 DM 我同我傾偈。
52. 同學 B 不如我哋比賽呀，暑假就快到啦，一定要瘦咗先可以着衫好睇架嘛，等暑假返嚟睇吓邊個係最瘦！
53. 小美 我要參加！我又要參加！
54. 同學 A 好啊！到時睇吓邊個最肥，要俾 people post 張相上網，tag 佢肥妹！哈哈！

55. 眾人 一於甘話！
（隨著時間推移，小美在舞台上變得愈來愈瘦，愈來愈漂亮，暑假過後，小美剛進課室，明顯比之前瘦了很多。幾個同學立刻圍了過來。）
56. 同學 A 點解個暑假咁快完㗎……我好掛住新加坡啲嘢食呀！
57. 同學 B 仲咁鍾意食！你小心啲變肥呀！
58. 同學 A 肥極都肥唔過小美啦，哈哈！
59. 小美 （小美出場）大家早晨！
60. 同學 A 小美！你真係瘦咗好多！我地講嘅減肥比賽係講下笑炸，你真係有實行架？你點做到架？
61. 同學 B 係囉！你瘦左，個人靚左，好羨慕！快啲話俾我聽點減嘅？
62. 小美 其實都係節食姐，每餐計卡路里，同做運動，我依家唔食晚餐架（同學繼續討論，小美上前）
63. 小美 呢一刻，我第一次感覺自己咁重要，原來，有人會注意到我……原來，被人稱讚嘅感覺係咁好呀。
（PPT 上 show plhks scerct）
64. VO1 覺唔覺小美瘦左好靚女？
65. VO2 小美係女神呀！
66. VO3 佢減肥方法係咩？好想知道呀！

67. 小美 要上磅，每日都要上磅，先知自己有無瘦到！（小美看到 **scerect** 的留言好開心，上磅）點會咁架，重咗兩磅，一係今日我唔食飯，聽朝上磅應該會輕啲，但係……我真係好肚餓，**M** 記新出個包又好吸引，點好？食埋今日先，之後再減？
68. 厭小姐 小美，你做咩？妳居然想去食嘢，仲要食 **M** 記？你唔記得咗減肥有幾辛苦啦咩，你唔記得左你瘦，所以開始好多人留意你？你係咪想變返個有人鍾意嘅你？
69. 小美 唔好啊！但……我真係好肚餓，不如我食半個包呀？
70. 厭小姐 （抓住小美）你望下塊鏡？你肥番，啲人就唔再討論你，唔再羨慕你，唔再鐘意你，你去磅下重！你睇你依家幾肥？
71. 小美 （去磅重）重左……真係重左……塊面好似肥左！唔得？唔可以！我今日唔可以食嘢，頭先嗰餐我都要嘔番出黎！
72. 厭小姐 你重左……我可能都重左……我要磅重……個磅呢？我要磅重！
（回憶完畢）
73. 厭小姐 每次有人話「你真係好瘦呀」，係幾咁好聽嘅讚美，當有人話「你好似肥咗少少」，你知唔知有幾大打擊！瘦先有人欣賞，瘦先值得俾人鍾意！

74. 酒店經理 瘦根本就唔係靚嘅標準，開心先係最緊要，每日都睇住磅上面嘅數字上上落落而擔驚受怕，數字係唔能夠定義我地嘅價值！（拿著蘋果）其實食個蘋果都唔會令你重，反而會令你又健康又靚。（遞給小美）
75. 員工 2 經理，305 號房嘅客人又發癲啦！房間傳出好多聲巨響，其他客人好驚，話要退房啊！點算呀？
76. 酒店經理 305 號房？……強先生。今日執房，你哋有冇放夠 100 張濕紙巾呀。
77. 員工 2 濕紙巾供應量唔夠呀，我地放左 50 張咋……
78. 酒店經理 唔怪得知，厭小姐，我轉頭再搵你！

場景四（305 號房）

（經理衝去 305 房，房間傳來巨大聲響，酒店經理進入房間。）

79. 員工 1 305 房，強先生，全名強迫症，反覆出現強迫性思考同強迫行為，當無法完成強迫行為，會陷入極端焦慮，甚至出現恐慌發作 **Panic Attack**！
80. 酒店經理 強先生，我係酒店經理，我知道你依家好不安，我係黎幫你架。
81. 強哥 你幫到啲咩啊！？第一，我講咗好多次，唔好叫我強生！叫我強哥！你咁叫我好唔舒服呀！第二，我話過，濕紙巾一定要足夠 100 張，我啱啱洗完手，覺得隻手仲好污糟，但

我有晒濕紙巾了！你知不知道呢種感覺幾痛苦？！我現在感覺全身都唔舒服……好唔舒服！你們酒店根本唔專業，唔尊重客人的需求！

82. 酒店經理 我知道你好難受，但我都記得我地之前一起制定嘅計劃。我哋話過，當濕紙巾用完嘅時候，可以試下用其他方式嚟代替，而不是俾情緒控制你。

83. 強哥 （停頓片刻，語氣依然不安，但略帶遲疑）……但……但係我控制唔到！我覺得……覺得手上仲有細菌！好多細菌！你哋唔理解，我做唔到……好似呀文，佢都做唔到，你睇下佢！

（回憶呀文故事，轉場景）

（回到班房，呀文整理自己的坐位，要擺放得好整齊，突然被另一個學生撞到）

84. 呀文 數學書，有帶，回條，有帶，今日仲有中文默書，要默依段。

85. 學生一 喂，你使唔使咁呀，撞到你小小都要擺番好個位。

86. 學生二 你第一日識佢咩？你撞到佢啲野，佢會發癲架。

87. 學生一 喂，你睇下佢做緊咩？佢一日要檢查個書包幾次呀？

88. 呀文 數學書，有帶，回條，有帶，今日仲有中文默書，要默依段。（開始拎消毒紙巾出來抹手）
89. 老師 好啦，同學收埋野，我地開始中文默書，呀文，你唔好再抹手啦，你唔使甘緊張，你照平常心默書，都會有好分數。
90. 學生 （一齊笑）我地抹多啲手係咪可以拎高啲分呀？哈哈。
91. 老師 唔好嘈啦，開始默書。
92. 呀文 我已經背好，我記得嘅。（想抹手）
93. 強哥 你係咪好緊張啊，緊張就抹手啦，抹咗就有咁緊張。
94. 呀文 我……我一定要拎到 100 分……我抖唔到氣……
95. 強哥 我明……如果我哋抹唔到手，就會覺得抖唔到氣，要抹到先覺得舒服番
96. 呀文 但係，我抹到隻手損晒啦……
97. 強哥 拎唔到 100 分仲慘過隻手損晒呀，呀媽會罵我地架。
98. 呀文 唔得呀，我好想去廁所，老師我想去廁所呀！
99. 學生一 老師，佢次次測驗都去咁多次廁所，佢係咪出貓架？
100. 學生二 係囉，老師我又要去！
101. 學生一 我都要去！

102. 呀文 我就黎爆，唔得呀！我要去廁所！
（回憶完畢）
103. 強哥 我控制唔到自己呀？濕紙巾呢？點解抹抹下又有晒架？呀！
- 場景五（酒店大廳）
104. 抑、厭、強哥 我地咩都試過晒……邊個可以幫到我地？
（到處發洩）
105. 抑小姐 點算好呀？頭好痛呀！
106. 厭小姐 我唔要食蘋果呀！我要減肥。
107. 強哥 我啲濕紙巾呢？點解無晒㗎！
108. 抑小姐 邊個先可以幫到我同小玲呀！（哭）
109. 厭小姐 我再食又肥㗎啦！
110. 強哥 啊！無人明白我同呀文呀！好痛苦呀！
111. 酒店經理 你地冷靜啲……
112. VO 偵測，情緒酒店收到客人投訴，由五星級降為四星級。
113. 員工 1 經理，啲客人再甘樣失控落去，其他客人都嚇走晒，我地會再降級去三星架！
114. VO （危險警號）三位極端情緒客人如果沒有及時處理，最終可能會導致嚴重的生理與心理問題，甚至威脅生命。酒店危機應變計劃即將啟動，將三位客人趕出酒店，送到去醫院就醫。
115. 酒店經理 等等，唔好啟動危機應變計劃住！我有方法令佢地冷靜落嚟！俾我試下！

116. VO 若果經理未能控制場面，就要承擔後果，要將經理一齊趕出酒店。
117. 員工 2 經理，你真係有方法咩？
118. 酒店經理 我試下……我哋行開，俾啲空間佢哋，等佢地慢慢講出心聲……
119. 員工 2 就係咁？
120. 酒店經理 抑小姐，厭小姐，強哥，你哋係情緒酒店係非常之安全，有人會批評你或者強逼你，你可以放心同我哋分享……
三位客人各自站在不同角落。
121. 抑小姐 其實我都唔想令小玲成日喊，我都好想佢番到學，但番學需要好大的勇氣，一諗到佢考得唔好就好驚，只要佢匿埋係屋企就唔使面對甘差既自己，唔使再因為做唔到呀爸呀媽既要求而覺得自己無用，我只係想保護小玲，令佢過得舒服。
122. 厭小姐 我係一個平平無奇嘅人，好似小美咁，有咩人會注意到佢，但係瘦令小美有成功感，周圍啲人都鐘意佢、羨慕佢！如果我哋唔瘦，就得唔到注意，又變返個透明人。我知道，唔食野、扣喉，對身體唔好，我控制唔到對數字嘅執著，我……只係想有人愛我。
123. 強哥 我地唔係真係想成日洗手，但冇人明白我同呀文，做唔到我地比自己嘅要求，係比死更難受，我需要用一個方式去令自己冷靜，令

自己唔再焦慮到崩潰！身邊既同學都笑我，我都好痛苦，我嘗試去改變，希望大家接受我，但係我做唔到，我心入面仍然係好不安……

124. 酒店經理 抑小姐，你對未來冇希望，覺得自己無法再快樂；厭小姐，係極端控制自己的身體，希望藉由瘦弱來獲得價值；強哥無法忍受唔完美，透過反覆行為嚟搵到安全感。你哋三種情緒已經成病，雖然表現方式不同，但都有一個共同點——內心有巨大痛苦同掙扎。
125. 抑小姐、
厭小姐、
強哥 係啊！終於有人明白我哋！
126. 員工 1 經理，佢哋真係冷靜咗，但睇嚟佢哋有排都未會退房。
127. 酒店經理 要佢哋穩定落嚟，唔係一時三刻嘅事，情緒酒店就係要俾空間佢地表達感受。
128. 員工 2 明白晒！最重要係要聆聽、理解同陪伴。
129. 抑小姐、
厭小姐、
強哥 *（唱）無路可走 自尊心不再返
誰又可知 我心底的情緒
要學會暗藏真我 再沒法暢懷釋放
唯願這一生隱於周遭眼光*
130. 酒店經理 我地唔需要成為別人眼中嘅「完美」。抑小姐、厭小姐、強哥，你地並唔需要達到某個數字，無論係分數，定係磅數，先值得被

愛。覺察自己有焦慮，失落，緊張，係作出改變嘅第一步呀！唔完美並唔代表失敗，我哋要接受自己，我哋係獨一無二。

131. 酒店員工 （唱）只要相信夢 定能飛
高與低 得與失 即使無法躲避
你是你本身的傳奇 憑著你志氣會成大器
天公不造美 幾經風浪 也是你
132. 抑小姐 我會難過，但我仍然要對未來有希望。
133. 厭小姐 我有自信，但我會理解人係獨特而珍貴。
134. 強哥 我會焦慮，但我學習接受人係唔完美。
135. 酒店經理 無錯！你地識得覺察自己，就已經有進步！
你地好叻呀！
（唱）只要相信夢 定能飛
高與低 得與失 即使無法躲避
你是你本身的傳奇 憑著你志氣會成大器
學會爭氣 未能放棄
就算今天的你哪年紀 活著就無悔地
做個你愛的你
請記得快樂 定能飛
高與低 得與失即使 無法準備
你是你本身的傳奇 前路裡振翅再高飛
即使不完美 只需經歷你自己
（全劇完）

Three little pigs 2.0

2A Ho Ching Yan
2A Li Ling Yu
2A Lui Cheuk Chung
2A Poon Yat Long
2A Shiu Wai Hang Ryan

Scene 1

(Three pigs: Cathy, Daniel, Ryan)

1. Wolf Ohhhh, it's a controller, it can do laser!
2. Spaceship Hello! My Master, I'm a spaceship. I can do anything including laser. My furthest destination is Mars. What can I help for you?
3. Wolf Kill the 3 little pigs!
4. Spaceship No problem.
5. Wolf Haha!

Scene 2

6. 3 Pigs Bye Bye Mommy! We'll miss you! See ya
(Running into the woods)
7. Cathy Ohh! Here we are - the 10 years wood!

8. Daniel Let's find some materials for us to build a new home! (he started searching)
9. Ryan Hey! Everyone, see? I've found some straws. We can use it to build our house. (building the house, they sweated a lot)
10. Cathy Ahh finally! Our new home. We've made it!
11. Daniel Yeah! Let's take some rest!

Scene 3

(The wolf used the spaceship to destroy the home. He sneaked into their home)

12. Wolf Hehe (whispering) (He kidnapped Daniel and travelled to Mars)

Scene 4

(The 2 pigs woke up and realized Daniel had gone.)

13. Cathy (woke up) Where is our little brother?
14. Ryan What! Let's search for him. (both worried)
15. Cathy Omg (panicked)! Isn't he our brother? (she found a newspaper)

16. Ryan Oh, yes! What does the newspaper say?
17. Cathy A pig was kidnapped and taken to Mars.....What should we do?
18. Ryan (walk to think) Oh! Something on the floor! Another spaceship controller?
19. Cathy Oh ,well ! It truly is.....give me (press it) Omg! (a spaceship landed)
20. Ryan You think we can rescue our bro?
21. Cathy Exactly! Let's get inside!

Scene 5

(Arrived at Mars , they found Daniel locked in a cage when the door had opened.)

22. Daniel Help! Help! (crying)
23. Cathy No worries! (trying to use a tool to open the cage but it was too late)
24. Wolf Haha! You little brat! (trying to use the spaceship to kill them)
25. Ryan Ah, Mummy!
26. Cathy Oh, ah (stole the controller from the Wolf and killed him)

27. Spaceship I'm sorry, my master!
28. Wolf Ah.....
29. Cathy (asked Daniel) Are you alright?
30. Daniel I think I'm fine.
- (The end)

音樂佳作

序

吳妙齡老師
音樂科主任

今年音樂科是學校第五年開辦創作課程，讓學生學習作曲、填詞及編曲。目的是創作 2025-26 年度主題曲「存盼望 堅守信念」，希望透過創作提升學生對學校的歸屬感。

整個活動分五個階段。首先是 2024 年度中四音樂堂上的音樂創作課程，學校邀請了校友何威廉先生教授作曲技巧。何先生是音樂專業人士，他的作曲、填詞、編曲作品收錄於多張基督教音樂專輯內。學生根據主題「存盼望 堅守信念」創作旋律，之後由何威廉先生挑選佳作。在課程中，學生非常享受創作的過程而且覺得學到很多音樂創作的知識。而何先生亦費盡心力才能在眾多佳作中選出主題曲。第二階段是填詞。學生填上 2025-26 年度主題曲歌詞。第三階段是由何威廉先生就每一首歌的特性、氣氛、意思編曲及製作伴奏音樂。之後是製作樂譜放在學生文集中。最後是演繹，這首歌將於來年學生會歌唱比賽中，由各社派社員演唱。

學校希望透過創作活動，讓學生能運用中國語文的能力、培養學生在藝術的創意、投入並享受校園生活。

With Hope, We Persevere

存盼望，堅守信念

曲：姚絡程

詞：姚絡程

李煒堯



創作感想：創作旋律靈感

姚絡程

創作此曲時，學校仍未確定主題是否用「存盼望，堅守信念」。既然是學校年度主題曲，我希望旋律可以帶出振奮人心的感覺。有靈感後，我將那旋律儘快打在 **Garage band**，再作延伸。起初，副歌部份幾乎沒有重複的句子，非常難記，經校友何威廉先生的幾番指導下才變成現在的版本。現在這旋律能配合「存盼望，堅守信念」的主題，可喜可賀。

創作感想：填詞靈感

李煒堯

最近，我發現身邊越來越多人對人生感到迷茫，對未來感到不安。因此我希望靠著填詞鼓勵那些在人生的道路上感到迷茫的人，希望他們能夠明白到當他們遇到困難時身邊還有朋友、老師、家人以及上帝陪伴着，提醒他們並不是孤身一人。

這次填詞的主題是在黑暗中堅持希望，用信念克服困難。歌詞上我用到「黑暗」與「黎明」、「憂鬱」、「高聲歌唱」等意象，希望表達即使環境艱難，只要有神、有信念、有同伴的支持，依然可以繼續前進。

中英文混合部分是為了增加歌詞的張力，使情感表達更加立體。副歌《逆流而上》帶有一種叛逆的感覺，代表不循規蹈矩卻勇往直前的決心。

視覺藝術佳作

序

鄭韻賢老師
視藝科主任

本校的視覺藝術課程內容靈活多變，結合藝術技術與生活化題材，並採用多樣化的媒材，如繪畫、雕塑、數位藝術等，以照顧不同學生的學習差異。這樣的設計不僅能滿足不同學習風格和能力的需求，還能激發學生的創造潛力。透過這種多元化的學習方式，學生將能夠在獲取和建構穩固的知識基礎的同時，深入理解影響個人、社會、國家及全球的當前問題，培養批判性思維與創新能力。

本科的評估準則針對公開考試進行設計，從中一開始便以公開考試的評估準則為依據，評估內容涵蓋四個主要準則：技能（**Skills**）、視覺元素（**Visual Elements**）、創意構思（**Idea**）和創造力（**Creativity**），以確保學生在各方面的能力得到充分發展和評估。

S1

Patterning Art

1A Song Yu Tong



1A (29) SONG YU TONG



1B (10) LAM SHU YAN



1D (28) XUE MAN MAN



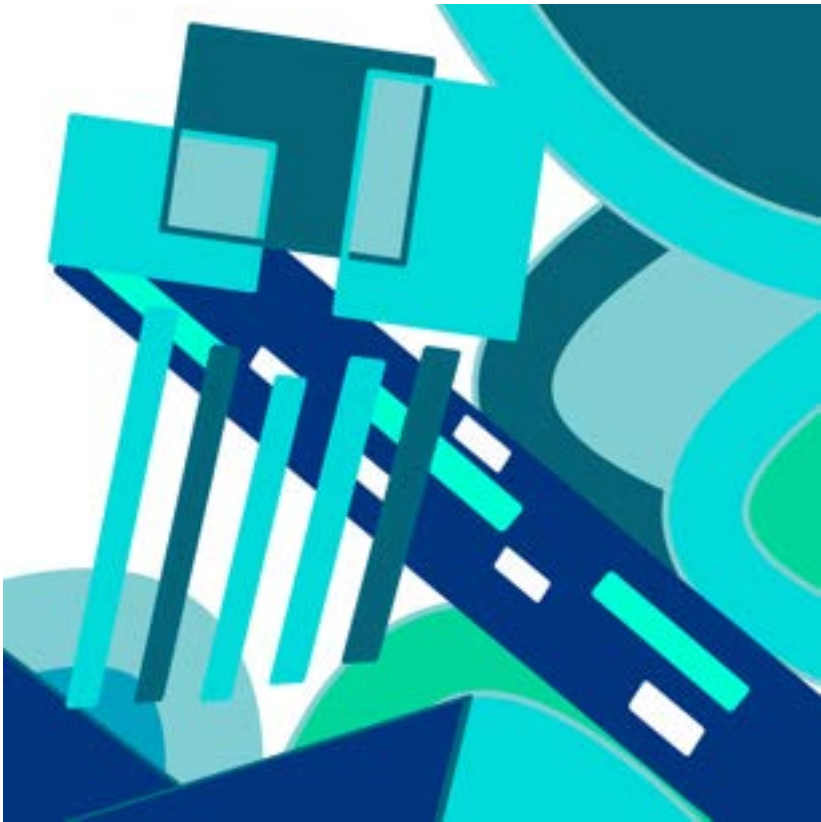
1D (28) XUE MAN MAN

S1

Geometry arts







S2

Paper Quilling

2B Chan Yin Tung



2B Lu Wan Wai



2B Zeng Wing Tung



2D Fan Hiu Shun



S3

Wire Sculpture

3A Wong Man Chi
3A Wong Sum Yau



3C Chan Sze Ching

3D Carissa Chiu



3C He Yu Tong

3D Wong Yeung Lok



3C Kwok Hui Sun

3C Damon Zheng



3C Xiong Ho Yin
3D Chen Yin Hang
3D Luo Wen Rui



S5

Impressionist Umbrella





4A Tang Wing Sze Vincy



老師及校友作品

序

吳妙齡老師

光中文集已是第七期了，非常感恩。

光中文集不單有出色的學生作品，最特別是有老師的分享文章。我一向都非常欣賞光中老師的分享。老師在祈禱會、早會、教師團契的分享已經很精彩，在文集的分享文章就更吸引。

光陰似箭，今次應該是我在林漢光最後一次負責《光中文集》的編輯工作了。非常懷念關思偉校長昔日的分享，特別誠邀了他撰文，所以對於我而言，這一期光中文集是最珍貴的。

最後，以真誠的心向撰文的關思偉校長、各老師及校友致謝！

從聖經箴言 9 章 10 節看真正的智慧

關思偉榮休校長

「敬畏 (*The fear*) 耶和華是智慧的開端 (*beginning*)，認識 (*knowledge*) 至聖者便是聰明 (*understanding*)。」

箴言 9:10

引言

武俠小說經常出現一句說話：「最危險的地方是最安全的地方；最安全的地方是最危險的地方。」套用這句說話在聖經真理，我們以為自己非常熟悉的經文，往往是我們最不明白的經文。就像箴言 9:10，我們很多時候都會讀到，但你可曾知道，亦可曾想過，這一節經文蘊含著基督教教育的精髓。箴言 9:10 告知我們甚麼是真正的智慧。

箴言的智慧是甚麼？

「甚麼是智慧？」是一個重要和根基性的問題。回答正確，我們就可以教導子女和學生正確追尋人生目標；一旦回答錯誤，我們就會令到子女和學生一生只是追求著一些次好的，甚或是錯誤的價值目標。

在《愛麗絲夢遊仙境》的故事裡面，愛麗絲在森林中迷路遇見了笑臉貓，愛麗絲與笑臉貓有以下經典的「生涯規劃」對話：

愛麗絲問：「請你告訴我，我應該走哪條路呢？」

笑臉貓說：「那就要看你想去哪兒。」

愛麗絲答：「其實，我也不知道要去哪兒。」

笑臉貓說：「那麼，你選哪一條走都可以了！」

笑臉貓清楚指出，若果一個人沒有正確的目標，他注定會迷失方向。

就著「甚麼是智慧？」這個問題，著名舊約學者謝挺博士指出兩點：第一，在希伯來人的文化，智慧是一種技巧，最先用來形容建造會幕的技工（出 31:1-4），後來又用於建造聖殿的技工（王上 7:14），最後引申應用到日常生活。換言之，智慧不是單指智商高；智慧是指一個人懂得如何生活，和擁有解決困難 (problem solving) 的能力。第二，智慧的意義涵蓋明白、知識、訓誨和聰明。舊約的智慧猶如今天我們熟悉的情緒智商 (EQ)。換言之，智慧不是純粹智商高；智慧是指一個人有高的情緒智商，他有同理心 (empathy)，他懂得與不同的人相處，他懂得與神相處，他懂得與自己相處，他亦懂得與別人相處。他能夠好好對神、好好對自己和好好對人。

就著「智慧是甚麼？」這個問題，另一位著名舊約學者黃儀章博士亦指出五點：第一，箴言書所講的智慧，不是純理性的智慧。第二，箴言書所講的智慧，是以經驗作依據的智慧。第三，箴言書所講的智慧，是一種道德智慧 (moral wisdom)。第四，箴言書所講的智慧，實質上是指生活藝術、生活技巧。智慧是生活的技巧。它是一種幫助人在人生不同的場合中，懂得如何說話和處事的實用知識。智慧包括迴避遇上問題的能力，又當一旦遇上時，懂得如何處理的技巧。第五，箴言書所講的智慧也是一種關係性的智慧 (relational wisdom)。年青人可透過三個特別的關係來得著智慧。他一定要敬畏神、聽從父母，並且尋覓得一位好妻子。

綜合舊約詩歌、智慧書、頂尖學者的注釋，智慧不是純粹智商高，智慧是懂得處理關係（與神、與自己和與別人的關係），智慧是懂得擇善棄惡，智慧是懂得如何生活和解決困難。

智者會做甚麼？

根據箴言第九章，智者不單是勤力讀書，智者會有以下「全人發展」的表現：第一，箴 9:1「智慧建造房屋，鑿成七根柱子」：智慧人會建造房屋和家庭（而且有七根柱子，代表完全穩陣，因為「七」在希伯來文化代表完全），這房屋讓人安然居住，這房屋讓人有一個安身立命的地方，這房屋讓一個「愛回家的人」有一個可以回家的好地方。第二，箴 9:2「宰殺牲畜，調和旨酒，設擺筵席」：智者會擺設筵席，招呼親友，促進人與人之間的關係。第三，箴 9:3「打發使女出去，自己在

城中至高處呼叫」：智者懂得賦權 (empower) 下屬和同工，達成使命。第四，箴 9:6 「你們愚蒙人要捨棄愚蒙，就得存活，並要走光明的道」：智者會接觸、教導、指斥和責備愚蒙人、無知的人、褻慢人和惡人。

綜合來說，智者不單是勤力讀書，更有『全人發展』的表現。

如何得著真正的智慧？

箴言 9:10 (「敬畏 (The fear) 耶和華是智慧的開端 (beginning)，認識 (knowledge) 至聖者便是聰明 (understanding)。」) 指出得著真正智慧的三個方法：第一，要「敬畏耶和華」、尊敬上帝、畏懼上帝，以致不敢行差踏錯得罪上帝；第二，要對聖經真理有認識 (knowledge)；第三，要從心底裡明白 (understanding) 上帝的作為和行事方式，知道要活在神創設的秩序和界限 (例如，性的界限) 之內，切勿過界、行差踏錯。

總結

聖經箴言所講的智慧，不是純粹努力讀書。箴言的智慧是懂得處理關係（與神、與自己和與別人的關係），智慧是懂得擇善棄惡，智慧是懂得如何生活和解決困難。要得著智慧，就

要敬畏神和努力活在神創造的秩序和界限之內，切勿過界、行差踏錯。

著名武俠小說作家金庸曾經這樣定義「英雄好漢」：「真正的英雄好漢是：愛護尊重自己的國家民族，也尊重別人的國家民族；和平友好，互相幫助；重視正義和是非，反對損人利己；注重信義，歌頌純真的愛情和友誼；歌頌奮不顧身的為了正義而奮鬥；輕視爭權奪利，自私可鄙的思想和行為。」同樣，聖經箴言的智者和英雄好漢觀就是：「尊重上帝，也尊重其他人；和平友好，互相幫助；重視正義和是非，反對損人利己；注重信義，歌頌純真的愛情和友誼；歌頌奮不顧身的為了正義而奮鬥；輕視爭權奪利，自私可鄙的思想和行為。」

重建聖殿的必要過程：

從馬大到耶穌《僕人領袖之十二項修煉》

教師晨禱會分享（節錄）

黎灝顯老師

各位同事早晨。

方才以《Verleih uns frieden gnädiglich!》一曲為前奏，願合唱團與管弦樂團以撼動心靈之力，為晨禱會拉開序幕。德文 Verleih uns frieden gnädiglich 英譯為 Lord, In Thy Mercy Grant Us Peace，願主賜我們平安。

詩歌高唱：和撒那、和撒那，在棕枝主日後的周一，我願與諸位分享主題《重建聖殿的必要過程》。此乃《重建聖殿》系列的第二講，主題經文是路加福音十章 38 至 42 節、馬可福音十一章 1 至 11 節及腓立比書二章 7 節。如果各位還記得，我上一次的分享是《重建聖殿的必要條件》，當中強調以儀式感為條件的基本反思。本次分享則強調「過程」，讓我們從馬大的故事開始看。

路加福音十章 38 至 42 節這樣記載：

「他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接祂到自己家裡。她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽祂的道。馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：主啊，我的妹子留下我一個人伺候，祢不在意嗎？請吩咐她來幫助我。耶穌回答說：馬大！馬大！妳為許多的事思慮煩擾，但是

不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

路加福音十章整章經節都經有意義的鋪排，先是 1-24 節講工人、收莊多作工少，再來是 25-37 節與律法師談論好撒馬利亞人、誰能承受永生，最後是 38-42 節的馬大與馬利亞、上好的福份。

馬大願意付出，經文記著她「伺候的事多，心裡忙亂」，甚至主動質問耶穌「留下我一個人伺候，祢不在意嗎？」。馬大的這種形象，在我們的工作日常裡，常見嗎？馬大辛勤付出，她的出發點的什麼？是耶穌嗎，是眾人嗎，還是她自己呢。

我們都曾經是馬大，因工作堆積如山，而心裡忙亂，甚至埋怨。負面情緒和內在恐懼很容易的把我們推向深淵，我們不禁思想：都在忙什麼呢。有時候是無事找事忙 (Busy for busy)，本來無一物，何處惹塵埃，有時候是凡事忙 (Life without purpose)，失去了人生的焦點，有時候我們甚至以為忙等於成功 (Hurry Sickness)，要在上級面前裝忙。我們要創造的是什麼，決然不是空忙碌的傻包，而是會動腦袋的策劃者。我們必須反思，我們是辦教育的，還是辦行政的，否則一切仿佛大漠風沙，海市蜃樓。

耶穌並沒有否定馬大願意付出的心，祂予馬大「為許多的事思慮煩擾」，提醒馬大要選擇那上好的福份。在與耶穌相遇的短短時光中，馬大因忙亂而錯過了領受的時間和機會，世上的勞苦愁煩，轉眼成空。耶穌向馬大強調「不可少的只有一件 (But one thing is needful)」，並且是「不能奪去的」。侍奉與付出，各按

其時成為美好，詩篇 46:10 這樣說：「要安靜，知道我是神。」各位同工，我們的內心擁有這種不能奪去的平靜嗎？我們的教師團隊擁有這種軟實力，這種內在能量嗎？我們關心團隊的身心健康，關心團隊的專業發展嗎？我們學會領受這種上好的福份嗎？

工欲善其事，必先利其器。後疫情時代下的香港，我們注意到不少輕生事件，包括學童，也包括教職員。讓我們更多關注同工的情緒健康，更多關注同工的信仰生命，更多關注同工的專業發展。談到專業發展，順帶賣個廣告，歡迎各位同工報讀中大碩士學位課程，我認為廿二歲到六十二歲都合適。

君見巫山之陽，高丘之阻，旦為朝雲，暮為行雨。曾經滄海難為水，卻見巫山不是雲。我因此緣故，有幸深入幼稚園、小學及友校中學訪察，眼界是展闊了不少。見識友校之行政架構、校園建設、學校財政管理、教與學之變革等等，也從不同學校的領袖身上看到不同的特質、處事與手法。

特別感謝溫校長分享一變革管理模型：管理複雜變革的 Lippitt-Knoster 模型，在教育領域裡被廣泛應用。在引領評估實踐的變革一文中 (Cassandra Erkens, 2006)，作者以理據(Rationale)、願景(Vision)、技能(Skills)、激勵(Incentives)、資源(Resources)、行動計劃(Action Plan)六種元素，簡列出一機構推行變革時缺少任一元素之果效。例如缺少「技能」，則帶來「焦慮 (Anxiety)」，缺少「資源」，則帶來「挫折 (Frustration)」，這也讓我想到我在工作小組所遇見的情景。

反思管理學的過程中，我們會問，到底我們心目中的學術領袖該長什麼樣？誰是你心中的領袖呢。是智勇兼備的美國隊長，是謀略過人的諸葛孔明，還是來自純白鎮的小智？是友好鄰舍的蜘蛛俠，是帥氣帝王雷神索爾，還是「你話係唔係呀」的哈母太郎？現代世界諸位領袖，古今中外諸位領袖，在面對同樣處境和困難下，會作出怎麼的調度和決定？

聖經中記載多位領袖，包括神人摩西、信心之父亞伯拉罕、大衛王、尼希米、使徒保羅、彼得，當然包括主角耶穌基督。棕枝主日之翌日，在進入聖周的首日，讓我們再看一段經文，馬可福音 11 章 8 至 11 節：

有許多人把衣服鋪在路上，也有人把田間的樹枝砍下來，鋪在路上。前行後隨的人都喊著說：和散那（和散那：原有求救的意思，在此乃是稱頌的話）！奉主名來的是應當稱頌的！那將要來的我祖大衛之國是應當稱頌的！高高在上和散那！耶穌進了耶路撒冷，入了聖殿，周圍看了各樣物件。天色已晚，就和十二個門徒出城，往伯大尼去了。

這段經文記載耶穌進入耶路撒冷城及其情景，其他福音書也有記載，經文有兩個重點值得留意。第一，民眾對民族復興及救世主抱持極大期望，他們期望耶穌帶領以色列人復興「大衛之國」，有解作軍事政變推翻羅馬政權。第二，民眾向耶穌呼叫和撒那，是向耶穌發出求救訊號，但這種頌辭很快就變成了憤嫉（可 15:9-15），因在民眾看來耶穌比軍政者更似個瘋子。以色列人

盼望著如凱撒大帝凱旋的無比榮耀，與耶穌騎著驢入城的形象或許相差太遠了。

然而，腓立比書二章這樣記載：「（7 節）反倒虛己，取了奴僕的形象，（8 節）存心順服，（9 節）將他升為至高，賜他那超乎萬名之上的名。」凱撒大帝的凱旋榮光，好比身光頸靚的成功神學，耶穌進入聖城，是虛己刻苦的同行者，形象對比之鮮明，群眾可見，我們今天同樣可見。舉個例子，我是決計當培訓紫微積分斗數的數學專才，而當不了加減乘除的同行者。這種對比形象，每天都在我們身邊出現，我們每天都需要面對。

在後疫情時代，學校的領袖應當如何？教會辦學，如何回應時代的挑戰？我相信這是不少青少年牧者，與教育工作者不知所云之處。向諸位同工介紹兩本書，《僕人怎能領導學校－僕人領導學與教會辦學》及《僕人領袖之十二項修煉》，歡迎向我借閱。作者張文彪校長以僕人式領導先賢格林利夫(Robert K. Greenleaf)的理論為基礎，總結及套用在香港這個教育環境中。

“Good leaders must first become good servants.”

-- Robert K. Greenleaf

讓我讀《僕人怎能領導學校－僕人領導學與教會辦學》部分內容予大家聽：

「究竟怎樣才知一個人是否發揮了僕人式的領導呢？他提出了一把量度的——就是要看受服事的人，在受服事的過程中，是

否較前變得健康、智慧、自由、自主，是否較有機會自己都變成僕人領袖？(p.30-31)」

「Greenleaf 認為領導是始於個人的異象……有別於目前不完美的狀況。因他肯花時間去明白過去及現況，及高瞻遠矚的去看將來，所謂看那不能預見的(to foresee the unforeseeable)……以清楚有力的言詞去解說，呼籲他們一同去追尋及實現夢想。」

「Greenleaf 很重視個人的本質……常認為做人應比做事先 (being before doing)，而做領袖是由內而外的一個過程。所以，一個學校的領袖，無論是校監、校董、校長或其他的領導都應常找時間靜下來，並多反思自己生存的意義和功能……可避免自己……負面心態投射(project)出去……可將信任、希望和愛投射出去。(p.45)」

「資源對前線工作人員是十分重要的……會容易爭奪資源或聚焦在自己身上而忽略整體的需要……給予機會去參與制定資源運用的計劃……可以增加同工的責任感，減少浪費，也可以培訓員工理財的能力…… (p.100-104)」

《僕人領袖之十二項修煉》中概括十二項修煉：1 服務心態 (Servant Mentality)、2 精誠(Entheos)、3 預視力(Foresight)、4 思考能力(Conceptualization)、5 作管家(Stewardship)、6 以建立人及醫治人為己任(Commitment to Grow and Heal Others)、7 以同理心聆聽及溝通(Listening and Communicating Empathically)、8 勸說(Persuasion)、9 建立及維持信任(Building and Maintaining Trust)、

10 建立群體(Building Community)、11 冒險精神(Risk-taking)及 12 直覺力(Intuition)。其中第 5 至 10 項屬於外在修煉，而 1 到 4 及 11、12 項屬於內在修煉。

我舉一兩項說說。

第五項：作管家(Stewardship)。張校長指出作管家是一種態度，領袖在其位必須做個可信賴的受託者(Trustee)，認為一切都只是受上帝所託去管理，並不存在擁有權。領袖要善用，包括人力及非人力兩類資源，並讓其發揮最大的效用。

「同時亦要維持生活平衡，既專注在受託的職位上，也顧及其他。例如當校長的，就是要將教育做好，又不忽略家庭，因學校和家庭同是受託要管好的，並且校長亦要顧念教職同工的工作和家庭是否平衡。(p.54-55)」

第十項：建立群體。如何能夠培養這個建立群體的修煉？原則是先處心，後處人，並考慮八大要點：(一) 檢視群體觀念、(二) 誠意正心、(三) 學習接觸並建立多人、(四) 不怕面對面處理問題、(五) 學習認識人的智能及天賦，並配對、(六) 相信人可以協作共事、相信共力、(七) 微觀政治、堅守良善、(八) 讓樂趣、歡笑進入工作間！當中的第八點，我相信數學科組同事有非常深的感受：諸位之冷笑話功力，寒冰真氣，深入肺腑，恭喜發財，實在不可小覷。

「不時放下身段，與團隊談笑，並為他們的大小成就表示喜悅及慶祝！遇到同事有婚喪喜慶的事情，也應盡量出席，甚至聯同同事出席，以表支持。領袖也可指派合適的同事，例如副校長，專責聯繫同事和關顧其需要，加強向心力及歸屬感。當然，領袖須在締造有人情味的工作環境時，除了要堅守公私分明的原則外，也要維持關係(relationships)和任務(tasks)二者之間的平衡！(p.119-121)」

在「遇到同事婚事」方面，我更深深體會眾同工的投入。當然，堅守公私分明的原則我相信是相對基本的專業操守，平衡關係與任務，人皆盡知。

美國作家布蘭查德(Ken Blanchard)曾言：「Leadership is not something you do to people. It's something you do with people.」僕人領導管理模式與傳統領導模式有著天地之差別，將由上而下的金字塔式管理，改為由下而上的倒金字塔。當然有其優亦有其憂，絕大部份學校管理皆在兩者之間浮游，時而左右，望其可取。

然而，作為基督教群體辦學，管理者是否應更有學效耶穌基督之傾向？在科技發展及經濟結構改變之樽頸處，現世人心惶惶之時，後疫情時代的教育群體，能否重新建立新時代的信心，能否重新建立新時代的管理文化，能否重新建立新時代的信仰群體，令新時代的孩子看到盼望？

大家看到的過程是什麼。過程裡必定出現的元素：付出、安靜、虛己、榮耀、建立。在重新建立聖殿的路途上，每項同樣重

要。我們不能不斷付出，而從不學習平靜傾聽。我們不能選擇得榮耀，而忘卻了虛己服侍。我們不能心在建立，卻沒有付出。在重建聖殿的旅途上，我希望看到各位的身影，與我同行。

願主賜福予諸位。

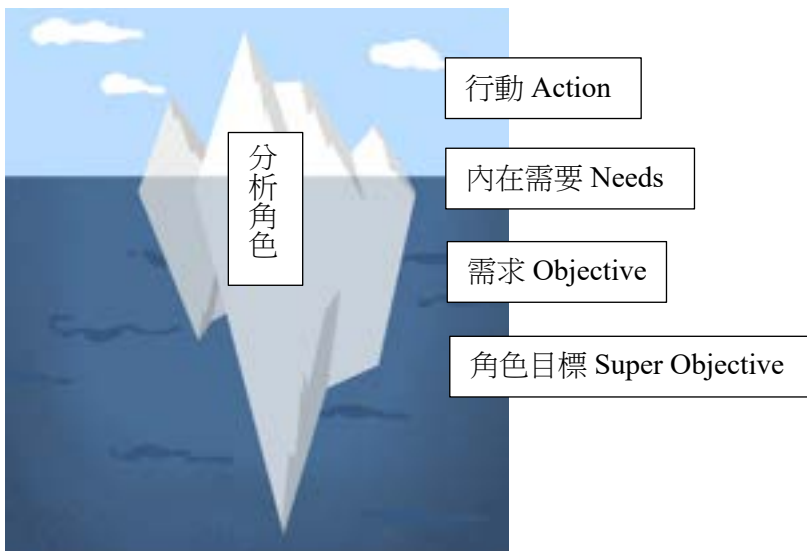
（筆者於 2024 年 3 月 25 日晨禱會分享）

演技的秘密：探索人的情感與動機

康少娜校友

「人生如戲」這老掉牙的話，通常形容生活遇上的情節，猶如劇本一樣曲折，但在學習演技的途上，我更理解為「人生如演戲」。

演員閱讀劇本，需要大量分析去理解角色，從劇本看到角色的行動（action）和台詞（lines），只是最表面的理解，從中需要發掘角色的內在需要（needs），繼而找出角色每段戲的需求（objective），然後是角色在整個劇本的目標（super objective）。人的一切行為說話，都是因着一個個心理需求而發出。這正是人人日常、每一刻都經歷著啊！



理解行為背後的需求，學會同理也學會溝通

真實人生中，每個人的行為，都是基於人有內心需求，產生動機，繼而行動。如若我們在日常之中多理解人的需求和目標，就能理解面前的人為何作出這樣的行為。例如一個家長看到小孩不肯做功課，大吵大鬧，第一反應通常是：「唔准發脾氣！」但如果他能像演員分析角色一樣，想一下：「小孩的需求是什麼？是想被關注？還是太累了？」那麼反應也許會完全不同。甚麼迫切到令他作出這些行為，令他有很強烈的情緒需要發洩，當理解行為的背後原因，就有解決問題的方向；又例如，當一對情侶感覺到伴侶不對勁，那種直覺可能是感覺到他的注意力並不在此，對方的言詞、身體出現微妙的變化，產生距離感。換言之，看到對方的行為時，去思考對方的需求和目標，去拆解行為背後的「為什麼」，這不單是舞台上的能力，更是一種生活智慧。懂得察覺他人，也才能更好地溝通。這是一種來自戲劇的深層同理。

演員的直覺，其實是人的本能

演員經常提及演戲時要相信 **Instinct**，不要過多思考，直接反應。**Instinct** 是什麼呢？如果放進生活去理解，就是我們一般說的「直覺」，甚至是「第六感」，是一種並沒有經過理性思考、邏輯思維分析而產生的想法，憑着當下情緒作出的行為。在 **Acting** 訓練中，我們經常聽到要「相信你的直覺」、「**Just do it**」。這個所謂的「**Instinct**」，不是隨便亂來，而是一種來自於潛意識的

反應機制。它是對環境、對對手、對自己情緒的即時回應，是一種身體與情感上的覺察力。

生活中，我們也常常依賴這種直覺作判斷：覺得某人不可信、突然感覺氣氛不對、一進門就覺得今天家裡有事發生。這些不是魔法，而是我們累積的感官與經驗資料庫在快速運作的結果。演員若想演出「真實感」，不能靠分析演技，而要靠身體與內心對「當下」的真誠感受。

把以上分析放進演戲之中：演員要有 **Alive** 的演出，就要不停憑著當時的情緒產生直覺行為。直覺行為是因著個人經歷和背景，當下洞察身邊人事而作出的反應。也就是為什麼要仔細分析角色，寫好了詳盡的人物小傳後，上場時就把這一切拋開。因為我們要相信，那些資料已進入我們體內資料庫，已融入於角色的潛意識之中，讓角色成為一個活人，一個充滿生活經驗，有 **Instinct** 的人。演員只需關注當下對手的行為說話，產生反應，不經分析。而這正是我們日常也需要練習的能力——成為一個更敏銳、更誠實、更能即時回應的人。

想像力是缺乏還是被壓抑了？

「我有呢種經驗，唔知點代入……」

「我又唔係咁易喊，點樣演傷心？」

這些是在戲劇課常見的迷惘。但其實，大部分人不是沒有情緒或想像力，而是失去了打開它的勇氣與方法。

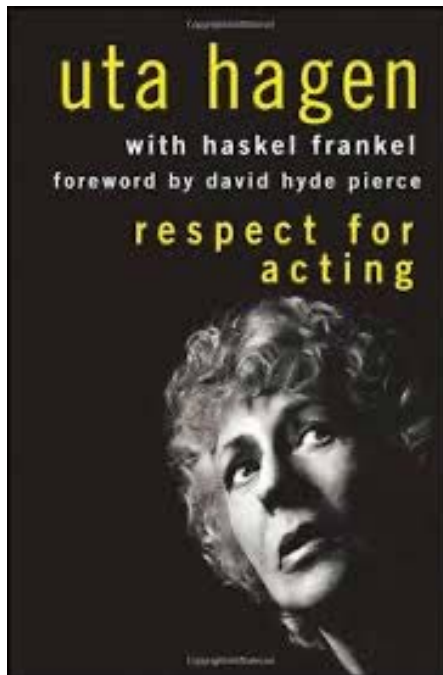
在學校的排練中，學生最大挑戰往往不是記台詞，而是「不敢相信」自己的情感能夠被使用。他們擔心「演錯」、「唔似」，所以不敢投入。但情感是與生俱來的，我們不需要訓練「擁有情緒」，只需要創造一個安全、被接納的空間，讓他們知道——你可以表現真實的自己。沒有人可以訓練我擁有驕傲的感覺、興奮的感覺、難過的感覺，所有情緒都是從心裏油然而生，但如何被引發出來。如果打開想像，就要看我們有多大程度放開自己，甚至相信在同場中的人，以致你不忌諱、不害怕表露真實的感覺。所以演技好的人，多數非常「真誠」，誠實對自己，誠實對觀眾。若能跨過這個關口，相信演員的表達定必會更細緻和感動人。而作為教育工作者，最希望能讓學生敞開心扉，與他們建立良好的關係，建立信任，讓他們感覺到在這個戲劇課中是安全的，表達情緒是允許，而不會被批評。

演戲，其實是生活本身

哪些情況可能令演出不夠真實？第一，演員當下想得太多，老想著要怎樣演，分析應該要有甚麼感受，繼而演繹出來，思考過程太長，就演得不 **Alive** 了。第二，就是演員內在沒有感覺，欠缺感受，沒有直覺行為，當要突如其來強裝有感受，就是平常我們看見演員覺得「很假」的原因。第三，演員難以代入情景之中，可能是缺乏想像力，由於身體內的資料庫缺乏相應的經驗、情緒或行為。在學校排練過程之中，一般學生遇到最大的問題就是生活經驗太少，沒有類似的事件或情感記憶，進行情感轉

移。生活經驗中沒有相關的素材作為的演出的基礎，不能代入情景中作出相應的行為，演出便難以變得真實。

演員需要變得敏感，汲取人生經驗，才能夠洞察人性，理解人行為的動機、情緒反映著什麼。借用一位演員 **Uta Hagen** 的分享：「一個動人的演出就是在觀眾面前展露人類的失敗與抱負、夢想與渴望，正面與反面的失常，這也是劇場藝術工作者應該定下的目標。」所以演戲與生活的關係是極密切，演員演繹人生，觀眾從戲劇反思人生。



（演員 **uta hagen** 的著作 **Respect for acting**，演員的經典讀物）

戲劇教會人打開感官、覺察自我、理解他人。這些不僅讓人成為更好的表演者，也讓人成為更有感覺、更有連結的生活者與教育者。戲劇學到的不只是演技，而是一種人與人之間的敏感度、一種面對自己的勇氣，也是一種「活得更真」的能力。我想，這就是「人生如演戲」的精髓，這句說話雖然很「老土」，卻又真實無比。

