

PLHKS 2021 pecial

Pentecostal Lam Hon Kwong School

The Evolution of a Junior Debater

數理無疆界

PLHKS Female Warriors

演「活」大道理

疫情下「難忘」的奧數比賽

讓人感受到愛的雪櫃

舌尖上的戰鬥

Speech + Acting = Dramatic Duologue

樓宇安全莫輕率

我最喜愛的運動

以人道救援為終身事業

封面設計



萬物形態均可幾何元素慢慢發展而成，「點、線、面，體」這個雖簡單卻多變的基礎理論可應用到各種不同形態，每當遇到複雜的形體，只要解構其最初的結構，則總會得到啟發。同樣地，世界再複雜也是由人而成，雖則有時候困難重重，挑戰不斷，但我們最需要的就是找回初心，冷靜地拆解，很多問題其實沒有我們想像中的複雜。

封面設計：中六 劉璐

目錄

1	The Evolution of a Junior Debater	Chu Hui Chun, Andrew	1B
2	數理無疆界	鄭凱 何詩恩 楊學兒 關欣榆	2A 4A 5A
4	PLHKS Female Warriors	Kasey Chan, Toby Lai and Stephanie Luo	5D
6	演「活」大道理	顧義汶 布曉茵 丘敏媛	4A 4A 4C
8	疫情下「難忘」的奧數比賽	曹力行 李芷悠	1D 3A
10	讓人感受到愛的雪櫃	李若嵐 羅梓翎 呂熙宜 歐芷恩 楊靜欣	中五
12	舌尖上的戰鬥	黃樂晴 潘俊彬	4B 5A
14	Speech + Acting = Dramatic Duologue	Tse Hang Yi, Rosie Wang Lap Fung, Jonathan	4A 4B
16	樓宇安全莫輕率	朱涓 麥泳琳	3A 4C
18	我最喜愛的運動	吳卓楠	3A
20	以人道救援為終身事業	謝幸兒 麥泳琳	中四



The Evolution of a Junior Debater

1B Chu Hui Chun, Andrew



The start of my journey

Back in January, I began a wonderful learning journey when I joined the English Debating Team.

When I first attended the debating meetings, I was quite unfamiliar with everything surrounding me.

The valuable learning experience

The second debate came. I was invited to be one of the debaters, and I faced real challenges.

This was the first time I realized that doing my part alone was not enough to be successful, and that debate was about teamwork and cooperation.

After generating what we thought were enough ideas, we started to write the speeches. Again, though, we encountered a problem – the points of the first and the second speakers overlapped. Why hadn't we worked together more closely? When we were told to do research, I simply copied information down straight to my speech. When Mr. Alpert told me that this was not enough, I felt a little discouraged, and wondered how debating could be so different in secondary school.

My transformation

Then I changed my learning attitude. Instead of copying blindly, I started to jot down the main points of my research, and elaborated on them in my speech. Our team's other tutors also helped us polish our speeches to make them more convincing.



Talking on Zoom is no easy task to Andrew

The contest journey was not plain sailing. On the contest day, I was nervous, but my supportive teammates advised me to be calm. I calmed myself down and finished my speech. Then, after the exciting debate, the judge announced: the winner was the Negative side!! I was very overjoyed, and so were my teammates. I felt so lucky to win as a novice debater.

In the wake of that first debate, I have come to realize that debate is as much about listening and thinking as it is about reading and writing, and I hope to keep developing as a debater.



55

數理無疆界

——數理科學術周 55

今年，數理科和資訊及通訊科技合辦學術周活動。在疫情肆虐之下，一眾數理科老師依然盡力為同學安排一系列學科活動，例如：與學生會聯合籌備學術周問答比賽、透過校園電視台分享數理知識等。種種活動，實在讓同學受益匪淺。

問答比賽鞏固已有知識

2A 鄭 凱 何詩恩

我們向來樂意挑戰自己，又想著能為社出一分力，便答應了參加數理周問答比賽。我們找了班上相熟的同學，一起組隊參加是次比賽。比賽前，我們不斷複習奧數班的題目，看了一遍又一遍。雖然很久沒有做過這類型的題目，但是解題的方式仍然深深地烙印在我們腦海裏，記憶就像昨日發生般清晰。由於準備充足，我們充滿了信心，勢必為社爭光。



數理學術周開幕禮

比賽當天，各社社員都非常緊張，害怕自己不能夠為社取得好成績，我們甚至緊張得手心出汗。不過，在面對這個挑戰時，我們一直互相為對方打氣，舒緩彼此的緊張情緒。老師宣布比賽開始，我們的情緒從上台前的緊張，轉為坐在台上的驚恐。第一個環節是四社輪流抽選信封題目作答。在老師詢問我們要選擇哪個信封的題目時，我們都很害怕。萬一我們選到了特別難的題目，便無法為社爭光了。不過幸好，我們抽到了相對簡單的題目，大家都鬆了一口氣。但沒有想到的是，我們回答的第一道題就已經出師不利，回答錯誤，我們越發緊張。接下來的比賽中，我們更加專心地聆聽題目，並思考再三才作出回答。

四社代表表現各有千秋，相信背後大家都付了不少努力。勝負不是最重要，同學們於比賽當中學懂如何與隊友合作，以及有關數理科的知識才是最為珍貴的。

4A 楊學兒

記得那日老師在早會分享的數學問題是關於機率的，中三時我曾學過些許，只是認知較淺，應用不多，遇上千變萬化的題目時，可以說是毫無頭緒。對於機率的計算，老師在早會分享了不同的計算方式和理論，以及樹狀圖的使用，同時以多啦A夢延伸出各種情景題作解說，加上種種特效和圖像，讓人感覺到製作用心，又富趣味性，我們真需要以這種有趣的形式來學習。

早會後，老師在社交網站發佈問題，供我們填寫選項，有大約六成人選擇了和我相反的答案，當下我感到很愕然。也許是興趣使然，更是好奇驅使，我問了老師解題方法，才發現縱使我的答案正確，但表達步驟尚待改善，最後我學會了如何以更簡潔精準的方式去表達，同時有助在運算過程中釐清思維。

最後的開放題，我初時只覺深奧得不能理解，後來才發現，題目的解法老師早已有所暗示，只是我們都傾向把題目想得過於複雜。

透過是次分享交流，我明白到簡化問題，劃出重點是尤其重要的。

就像考試時，我們往往只著眼於問題的困難，卻忽略了其重點，最後必然是竹籃打水一場空，未能把題目解開，其實回歸初心，使用最簡單的表達，如利用樹狀圖，慢慢釐清思緒，已能找到答案。

5A 關欣榆

在數理周的早會上，劉德隆老師用幽默的演繹，向我們分享了科學在現代社會的應用，例如現代耕種和醫學技術，並透過影片把焦點投放到近期最火爆的話題——疫苗。

愛因斯坦曾言：對一切來說，只有熱愛才是最好的老師，它遠遠勝過責任感。這也是mRNA疫苗發明者Katalin Kariko所展示的精神，也希望這是我在學習的道路上能做到的。

比起歷史悠久的傳統疫苗，我對新興的mRNA疫苗更感興趣。影片先講解人體免疫系統的運作，進而再以新冠病毒為例，講述mRNA疫苗的研發過程以及其功用。我從中學到原來BioNTech等公司是透過複製新冠病毒合成刺突蛋白部分的mRNA，繼而生產出有效疫苗的。當這些mRNA進入我們細胞時便會大量製造這些刺突蛋白，激活我們的免疫系統，消滅並認住這些刺突蛋白，甚至原本疫苗中的mRNA也會被分解。到了真正的新冠病毒入侵人體時，我們的淋巴細胞就能憑記憶快速清除病毒上的刺突蛋白，繼而阻止病毒在體內擴散。

是次的分享貼近社會現況，又像是生物課的延伸，補充書本上那些沒有教授卻對人類影響深遠的知識，故此我覺得分享很是引人入勝，同時也再次激起我對製藥行業的興趣和關注。





PLHKS Female Warriors

—Team Efforts in ‘Girls Get Equal’ Youth Conference 2020/21

5D Kasey Chan, Toby Lai and Stephanie Luo



「愛·女孩」青年會議 2020/21 ‘GIRLS GET EQUAL’ YOUTH CONFERENCE

This year, we participated in the ‘Girls Get Equal’ Youth Conference 2020/21 hosted by City University of Hong Kong and the Plan International Hong Kong.

We participated in this youth conference because our English teacher, Ms Tam, encouraged us to express opinions on girls’ global issues. When we learned that our application was submitted, we were thrilled, as the topic “Girls Get Equal” was fascinating.

We experienced many challenges before we were selected as a conference team. First, we did research on global issues impacting girls, and submitted position papers. Then we attended a 30-minute interview in which we had to do a presentation, in English, on gender equality. With Ms. Tam’s unfailing support and help, we pushed our own limits and did a great presentation.

Not only has our English speaking been improved, but we were ready to voice out our opinions. Finally, we were selected to participate in the Youth Conference as a team!

Our learning process

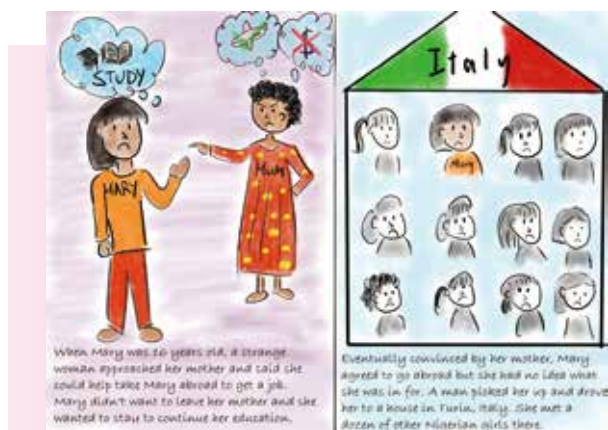
During the workshops, we learned about how to build a successful and effective campaign on social media from Ms. Anita Lam, the Head of Industries Facebook Greater China. In addition, we learnt about the marketing demographics of Plan International Hong Kong’s Facebook (FB) and Instagram (IG), which gave us more insights into how to create our social media campaigns to reach the target audiences.

At the beginning, we were confused when we received the conference presentation topic “Trafficking in Nigeria”. We knew very little about this topic and Nigeria. Therefore, we visited the United Nations websites, and read tons of articles and reports to dig deeply into the issue.

It was shocking, to discover how prevalent human trafficking is in Nigeria! As we dug deeper, we found out that, patriarchy, oppression and Europe's demand for illegal girls' labour are the real root factors that contributed to the trafficking issue.

Social media campaign

We started to brainstorm the content of the social media campaign quite early, but we were bewildered. Consequently, we came up with a captivating idea, to create a comic! We learnt that division of labour is an efficient way to complete a project. Kasey was responsible for creating the framework. Toby colored the illustrations. Stephanie added the text. By doing so, we created the comic and submitted it to the conference. Surprisingly, our team came out in the top three schools! What's more, our campaign was posted on Plan International Hong Kong's Facebook and Instagram in hopes of raising awareness of the issue of human trafficking of girls.



Comics addressing girls trafficking issues

We hope the public can recognize the seriousness of trafficking of girls, and learn more from our investigation into the matter of human trafficking in Nigeria.

Our campaign objectives were to grow post awareness, increase engagement in content value, and generate dialogue.

As a consequence, we fully utilized the post and the resources of the campaign. We reached out to influencers and KOL's, including feminist influencers like Ija Mayrock, Zhong Mingxuan, Coffee Lam, Cynthia Wong, and Agnes Wong. We sent our posts and messages to them in an attempt to gain greater attention from the public. It was a valuable experience for us, as rarely could we learn so much in a classroom.

What we have gained

We share a sense of urgency in fighting for female empowerment and gender equality. We believe every girl should have the right to live with dignity. We uphold this belief and move our feet as quickly as possible for the next step of humanity. Every little step towards an equal world counts.

Going from zero to 10 to 100 is absolutely not an easy task. However, we did it! Despite the fact that broadening our horizons is an endless journey, we will continue to work hard.



PLHKS Team with Toby Lai, Kasey Chan, Stephanie Luo

By joining the youth conference, we came out of our comfort zones. We met talented students from other schools and we shared our feelings and perceptions on the topic.

Although we are not the best, we want to take the initiative to improve and become stronger. We have learnt that if you want to understand an issue in depth, begin with the true stories.

Our belief to right the wrongs of gender injustice is “One post, one story, one change; one change, one life; one life, one dream”.



演「活」大道理

——中國文學科戲劇創作單元

中國文學科與藝術教育合作，加入戲劇創作單元，希望讓同學以改編故事的方式，深入賞析文本，並掌握劇本創作的技巧。本學年同學需改編莊子的《逍遙遊》，就「無用之用」的主題，創作一齣戲劇，並根據劇本演出。

學以致用，得益良多

4A 顧義汶

在文學戲劇單元的幾節課程中，錢老師先介紹了戲劇的內涵和曹禺的作品《日出》，再把另一篇文章《逍遙遊》劃分兩段，讓同學從生活中找出相關的例子，改寫成劇本並演繹出來。這次課程令我對戲劇有更深入的了解，如在寫劇本方面，我們應在台詞中提到地方和人物名字，令觀眾知道更多資訊。同時，要加入人物或事件衝突，令情節得到推動，以吸引觀眾注意力。除了需要感情，聲音咬字更是重要，不然觀眾聽不清楚；動作和走位也須要留意，不要「背台」。

我印象最深刻的是最後一節課，因為這節課需要同學演出自己寫的劇本。我組須演繹《逍遙遊》的第一段，主旨是小有小用，大有大用。我們的主角是「甄小芊」，她對古生物學很有興趣，但母親卻讓她選讀國際金融，以致學無所用，這亦是錢老師所說的「衝突」。後來她放棄了金融工作，放棄「小用」，重新到大學讀古生物學，並跟隨教授去尋找恐龍骨頭，發揮其「大用」。因為要演出，所以我組在課堂前一天特意留下排練，過程中不斷提出可以改善的地方。雖然疲倦，但大家也樂在其中。



同學改編劇本後進行演出錄影



錢德順老師在戲劇創作單元結束後，講評同學表現

4A 布曉茵

錢老師在戲劇課中對我們講解如何寫劇本，講解十分詳細，教會了我很多東西，令我從一個從未寫過劇本的人，透過課堂所學，已經可以嘗試完成劇本。

我們根據《逍遙遊》改編劇本，經過組內商議後，我們決定以古生物學為主題。我們一開始完全不理解古生物學，甚至一度將古生物學誤以為是考古，直至錢老師提醒後我們才發現錯誤，令我驚訝。我們寫出來的第一版劇本非常不如意，幸好錢老師慢慢跟我們講解甚麼叫做細節，甚麼叫做台詞。

劇本需要細節，令觀眾相信我們演的都真實；而台詞跟我們作文十分不同，它不注重邏輯，簡約便可，但需要在短短幾句之間將整個劇情呈現在觀眾面前。加上這是舞台劇，每一句台詞、每一個動作都要以觀眾為先，這些也是我以前不曾想到的。

到了綵排的時候，老師給我們加了很多細節，從舞台走位到幕後人員收桌布也要做好，錢老師告訴我們就算是收桌布這麼一個簡單的動作，也是表演的環節。我們綵排時邊做邊修訂動作，不停的更改固然辛苦，但看到有同學和我一起，大家成功演出後的成就感，真覺得苦盡甘來，也令我明白到完成一齣舞台劇並不容易。

感謝錢老師的幫助，學習過程中，有時到了晚上他也樂意解答我的問題，也給我補充了很多戲劇的知識，令我感受到戲劇的魅力。經過這些課堂，令我認識到文學不單只有文言文，原來還可以用不同形式展現，也可以用演出之類的方式去學習，是一項很特別的體驗。

深入思考，扣連生活

4C 丘敏媛

回想起戲劇創作的第一課，先映入眼簾的是已架好的攝影機，然後是坐在後方的老師們，再來是靜靜等待上課的同學們。待至人齊後，文學戲劇課程終於開始了它的第一幕。

老師讓我們在眾人面前分享有關《逍遙遊》節錄部份的個人感想，我認為這是一個寶貴的機會，讓我們思考古文當中的道理以及它與我們日常生活的關聯。我認為這次分享讓我學習到一件很關鍵的事情，就是「故事源於生活」。

所以我們組在創作劇本時亦選擇以「成績」作為故事主題之一，因為這對於我們而言，絕對是一個更為息息相關的主題，雖然整個故事未必讓人眼前一亮，但至少能確保整個故事有一定的真實性。

在最後一課裏，我們兩組分別演出了由我們親自構思的劇本。想起由一開始構思主題，創作大綱，寫作劇本，到老師協助我們修改，再到最後演出，整個課程實在讓我印象難忘，獲益匪淺。

每當我進行文學創作的時候，總希望寫出讓人感到新奇的故事，最後結果卻不盡人意。現在我明白到其實沒有必要特地去想太奇異的故事，其實只需回顧往昔，那些我們以為的平凡生活中，亦有很多打動人心的故事。



疫情下「難忘」的奧數比賽



我校數學學會三位同學參加了「香港國際數學競賽2021」，由於疫情關係，賽事改為網上形式作賽，雖然模式改變，但我校同學仍不負眾望，獲得1金、1銀、1銅的佳績。

我在奧數力爭上游的體驗

1D 曹力行

賽前裝備

2021年，由於疫情關係，我在家的時間多了許多，因此我對剛過去的奧數比賽確實作了不少準備。比賽前的一個月我每天約花二至三小時的時間和精力研究奧數題目，過程雖然有點艱辛，但能夠花時間在自己的興趣上，也是一種樂趣！不管功課有多忙，我都會安排足夠時間練習奧數。

比賽的前幾日我抓緊時間複習數學題，有時候更為了一些較複雜的題目，不知不覺地思考至深夜……終於到了比賽的前一天，雖然已作好了準備，但我的心情仍然十分緊張，深怕自己當天狀態會不似預期呢！

解決難題的過程磨人心志，但成功解題的時候，令人振奮。

雖然身心有時候會覺得疲累，但只要休息一會，我的精神便會很快回復過來，這大概是因為我真的很喜歡數學！



1D 曹力行同學於比賽中獲得佳績。初賽獲得金獎。於半準決賽獲得銀獎

熟悉的奧數比賽回憶

上一次奧數比賽是小學六年級時，寬敞的禮堂內，座無虛席，氣氛緊湊，禮堂充滿著參賽者的心跳聲。幸好這次比賽，由實體比賽改為網上比賽，所以我能坐在自己的房間，對著電腦，在一個熟悉的環境中進行，就像平時訓練一樣，沒有多餘的壓力。由於這是我第一次進行網上比賽的緣故，有一點點緊張也是在所難免的，所以我提早登入比賽網頁，熟習了系統的操作，很快比賽便開始了。

很感激老師們對我的信任，讓我有機會參與這次數學比賽，或許在這次比賽當中我獲得的成績未必是最好的，但在準備比賽和比賽的過程中我已經有很多得著。

全程投入、力爭上游

我花了幾分鐘，把所有題目都看了一次，發現有不少題目跟我之前訓練的題目有相似的地方，當然也有一些題目是我完全沒有頭緒的。我先處理較有信心的題目，面對每一條題目都是小心翼翼的，希望把有信心的題目都做對；接著處理較難的題目，希望於限時前盡量答對較多的題目。導師曾經說過奧數一點也不容易，我們不大可能做對所有題目，只能盡力去做。老實說，完成比賽後，我不知道自己答對了多少題，但我已經盡力了，結果會得到甚麼成績我也沒有想太多。公布成績那天，上天並沒有辜負我的努力，我贏得了金獎，這令我喜不自勝。堅持可以把萬般困難排除，我於這次比賽付出了許多心力時間，亦堅持了很久，過程雖然十分艱辛，但「種瓜得瓜，種豆得豆」，付出多少，就有多少收穫。所以，成功在於堅持不懈！

遇上挫敗，感恩老師鼓勵

3A 李芷悠

積極的賽前備戰

疫症使學生失去了很多比賽的機會，各類比賽都被迫暫停或取消。我很慶幸自己仍然有機會在這個艱難的時期，代表學校參與奧數比賽。這是我第一次透過網上的形式參與數學比賽。賽前我對於這種嶄新的模式感到十分新奇，但與此同時亦帶有一點擔心：比賽當天可能會有網絡連線不穩定的問題，網頁亦可能會有不同的漏洞，阻礙比賽的進行或者對自己的表現有影響。但很感恩最終在過程中沒有遇上甚麼突發意外，比賽順利完成。

比賽完結的一刻

比賽結束後，我認為自己的表現未如理想，害怕讓老師和同學失望，幸好最後成績還算不俗。在收到比賽結果的一瞬間，我感到十分驚訝，沒想到自己能獲得銀獎，這不但證明了我在比賽前所作的準備沒有白費，更沒辜負老師和同學對我的期望，還能夠為學校爭光。

賽後反思與期望

在知道要參與這個比賽時，我雖然感到十分緊張，但更多的是期待。為了準備這個比賽，我特意上網搜尋了不同的模擬試題作為練習。雖然在過程中，我遇到了很多挫折，模擬試題中大部分的題目我也不懂怎樣做，看著那些全錯的答案，我感到十分挫敗，一次又一次地想放棄。幸好身邊的老師和同學不斷鼓勵我，教我解題的技巧。在比賽前一星期，我再次充滿信心，努力做好每一道題。這次比賽，除了獲獎，我還獲取了難得的經驗，有所成長。



讓人感受到愛的雪櫃

——年青創業家計劃

中五 李若嵐、羅梓翎、呂熙宜、歐芷恩、楊靜欣



群來自「企業、會計與財務概論」和「倫理與宗教」科的中五同學，參與了「年青創業家計劃」，經歷為期六個月的工作坊、團隊指導、撰寫計劃書、匯報後，脫穎而出，成為優勝隊伍。得獎作品是「可愛雪櫃」，產品設計理念是打造一個令人感受到愛的雪櫃。

年青創業家計劃

——Change for a Reason

年青創業家計劃——理想點，是跨越整年的體驗課程。我們和大學夥伴設計了從社會議題出發的方案，由訪談用家到設計原型，以及後期制定營銷、宣傳策略，我們體驗了整個創業的過程。

社會議題方面，我們選擇以聯合國可持續發展目標（Sustainable Development Goal）為計劃主題。

針對SDG1「無貧窮」，我們希望能夠為香港的貧窮人士設計一款產品。這不但有助培養我們的同理心，我們也從中學習到何謂企業家精神。

多一點心思 少一點貧窮

我們的產品名叫「可愛雪櫃」，放置於香港街市，目標受眾為香港的基層市民。產品服務包括線上選購及夜市服務。

線上選購方面，我們會與街市合作推出一個應用程式。用家透過應用程式選購街市食材後，可自定時間親身到街市可愛雪櫃取貨。街市檔主可透過應用程式查看顧客的訂單再預備適合的食材，在顧客的預定時間之前把食材放在相對的智能密封分格冷凍櫃。顧客來到街市後便不用花時間買菜，直接於自己編號的智能櫃付款取貨便可。

至於夜市服務，在街市關門前，檔主們可以把賣剩的食材放到屬於自己的智能透明分格冷凍櫃裏，並自由設價。夜市大約11時停止營業，當日賣不去的食材，會當成廚餘賣出賺錢或捐給有需要人士。



「可愛雪櫃」
Instagram宣傳廣告



「可愛雪櫃」
宣傳廣告

作為中學生的我們，深知自己未能解決貧窮問題，但仍希望為社會出一分綿力，透過這個服務喚醒香港人對貧窮問題的關注，令有需要的人得到幫助。

我們的服務可以令三種人受惠。首先，能減少市民親自到街市選購食材的時間，方便市民在下班後取得食材便立刻回家煮飯。其次，可以使較晚下班的市民仍然能夠買到新鮮及便宜的食材，不必因到超級市場買食材而加重經濟負擔。再者，延長夜市服務可以增加檔主的收入，並且減少食物浪費。

這個可愛雪櫃，是一個可以讓人感受到愛的雪櫃。我們希望減輕基層市民的生活負擔，提高其生活素質。即使我們沒有能力改變世界，我們仍可以關心這世界所發生的事情。

可能現在大多市民都比較富裕，不需要過份擔憂日常生活計。然而香港仍然有一群人每天為生活努力打拼。於2019年香港大約有15.8%人口，即有超過109萬人生活在貧困之中。這些基層人士或許每天以很長的工作時間換取金錢，但久而久之影響了自己的身心健康，如壓力過大，攝取營養不足等。



走出舒適圈——寶貴的一課

作為中五學生，要處理繁忙的課業，其實我們空餘時間不多。但在參與創業活動的過程中，我們都很願意抽出自己僅餘的空檔，在團隊裏做好自己的一份。這種同心協力為一個目標付出的感覺很是深刻，相信大家最難忘的是匯報日前我們一起留校製作產品模型和拍攝影片。

在製作模型的過程中，我們各盡其所能，有的負責買材料，有的負責構思，有的負責畫畫。我們沒有特別討論分工，但每個人就自然而然地去到最適合的位置上，可能這就是我們之間的默契吧！雖然很累很疲倦，但有組員們的陪伴，有說有笑的，感覺那兩天放學後的時間都過得特別快，轉眼間就天黑了。我們都很享受跟朋友合作努力完成一件事的過程。

在創業活動上最大的學習，就是走出了舒適圈。成長，是我們在這活動中找到的寶物。

我們需要面對很多我們不認識的人，包括來自不同學校的對手，協助我們的大學生，以及主辦單位；又要在陌生人面前表達自己的想法，向嘉賓匯報，回應提問。我們經驗尚淺，少不免會緊張，但我們還是硬著頭皮嘗試，跳出了舒適圈。





66

舌尖上的戰鬥

——中文辯論隊 99

本校中文辯論隊以訓練同學思辨能力為目的，鼓勵同學參與不同辯論比賽。由於疫情關係，本學年學校半日授課，各種比賽或暫停，或改為網上作賽，難度倍增。本校辯論隊參加了「第二屆全港中學學界辯論比賽」，經過多輪比賽，終晉級準決賽，成為學界四強。

一場關於思辨與團隊合作的比賽

4B 黃樂晴

小學時我以為辯論就是幾個人一起吵架，但透過參加小學舉辦的三次辯論比賽，我發現預備工作及團隊溝通實不可少，漸漸地我便對辯論活動產生了興趣，後來亦加入了光中的中文辯論隊。

「主席、評判、友方同學、在座各位大家好……」不經不覺，這句開場白已陪伴我和隊友走過大小不同的比賽。本學年我們參與了「第二屆全港中學學界辯論比賽」，僥倖地進入了四強。賽前預備幾經艱辛，在「七日辯」的預備週，需要最少騰空四至五天作準備，但比賽過程絕對難忘。

辯題範圍囊括社會、經濟，甚至全球問題，不僅能和隊員們在預備階段探討問題，更可以在比賽過程中與其他學校辯員較量一番，深入了解有關辯題的不同觀點，令我獲益良多。辯論除了需要思辨能力，亦很需要團隊合作，透過每場比賽中的傾談、合作，在數場比賽後，我們逐漸建立了團隊精神，就算在準備和比賽過程中出現了各種未知之數，我們亦嘗試共同面對，一起想辦法解決。

我十分慶幸能有與隊員們作賽的機會，更感激葉向華老師和周綺婷老師在過程中一次又一次地與我們共同備戰：為我們「拆主線」、「解定義」、提供思考點和資料等。作為辯論隊的主席，期望辯論隊前面無論勝敗，最終隊員們都能從比賽中找到樂趣，在思維和演辯能力中大有長進。



同學認真與對手過招，不敢鬆懈

從勝負之間奮力前進

5A 潘俊彬

我從小就不是一個很有自信的人，能加入光中辯論隊，大概是一種緣分。還記得那年中三的開放日，葉老師認為我說話自信，便邀請我加入光中辯論隊。對我來說，這是一個千載難逢的學習機會，於是我便誤打誤撞地成為了光中辯論隊的一員。

實力和運氣固然重要，但兩位辯論導師的指導才是我們成功的關鍵。他們所付出的時間和精神，也促使了我們不斷地進步。

本學年初，我們參加了學界辯論比賽。我並沒有抱任何期望，畢竟參賽隊伍共有七十一隊，更有不少辯論界的勁旅，出線機會是微乎其微。我們第一場便出師不利，作為辯論隊的大師兄，對於自己無力帶領辯論隊獲勝，我感到十分自責。我們賽後作了很深入的檢討，隨後我們過五關斬六將，打進了賽事的八強。而八強的對手，是傳統名校德望學校。面對辯論界的強隊，看似勝利無望，但我們最終以三比二險勝，打破校史紀錄，殺入學界四強。

準備一場辯論比賽，好比做一份通識科的獨立專題探究報告，但時限卻只有短短七天，確實是不容易。辯論帶給我的，不只是分析和論述能力，更甚是改變了我的人生態度。

每一場比賽後，我都會審視自己的表現，找出不理想的地方，並嘗試作出改善。我深信不論勝敗與否，自己仍然會有很大的進步空間。但只有勇於接受自己的不完美，並常存一顆謙卑的心，才能不斷地進步。過渡性房屋、土地空置稅、聯合國、辯論活動商業化……

每一場校際比賽的辯題，盛載着我那寶貴的回憶，至今仍歷歷在目。辯論雖然是一項冷門的活動，但對於曾為光中辯論隊的一員，無疑是令人感到自豪的。



中文辯論隊成功晉級總決賽，準備迎戰其他勁旅



潘俊彬憑精湛辯才榮獲學界最佳結辯



Speech + Acting = Dramatic Duologue

4B Wang Lap Fung, Jonathan

I have been joining the dramatic duologue since I was in S1. When I was still in primary school, I had some exposure to drama and developed a passion in it. Fortunately, PLHKS has provided chances for us to join drama competitions, which has led me to the four year experience of performing a dramatic duologue.

From partnership to friendship

Dramatic duologue is all about partnership. We need great cooperation with each other. Each group only includes two people, so we must fix problems and practice together, which requires spending plenty of time together. We learnt to cooperate and collaborate, despite difficulties. The most precious thing I accumulated was the friendships; the prizes were secondary.

Improving my English

Apart from that, this training greatly improved my English. The change from Chinese-language teaching to full-scale English teaching was one of the tasks I struggled with in junior form. Throughout the training, I spent a massive amount of time reading English scripts and fiction, even some literary work like the Shakespearean sonnets. It enriched my vocabulary and allowed me to learn a bit of Old English. My confidence in speaking English also developed, and my English learning has been more effective.

From speech to stage performance

Within the dramatic duologue training, my overall knowledge has become most advanced. I have learnt the

soul of drama performance. Drama is not only acting, but an art of expression. Every tone of voice, body gesture, facial expression or even deep breath, could alter the entire meaning of a line. To grasp the skill, my partner and I would watch various performances. We learnt the appropriate way to express ourselves on the stage, which also helped my daily interaction with people.

Thanks for my teachers

Thanks to the assistance of Ms. Wong and Mr. Tsin, we delivered some nice performances in the dramatic duologue competitions.



Thank you Ms Wong for her training

I was touched to get prizes when remembering the tough exercises we have had. I am truly grateful to have had the chance to join this event. The dramatic duologue will always be my first recommendation for school activities.

Performance is my Life

Performance features prominently in my life. I liked to express myself to the others when I was still small. Therefore, since my kindergarten age, my schedule was filled with drama activities, dancing courses and uncountable art events. Still, drama is my premier interest. I am glad that the school invited me to join the dramatic duologue, which has become an annual event for my secondary life.

Improving my speaking through dramatic duologue

My speaking was poor, though I liked to talk. People didn't understand my words, as my speeches' organisation was chaotic. During the practice of dramatic duologue, I learnt the application of plenty of oral skills. I am now more confident to speak to the public, and have even become active in school.



Hard work rewarded



Taking picture with the judge

Training is important

Furthermore, I understand much more about stage performance since undergoing the training. At the very beginning, I thought that drama is only about acting stuff, and the performers were the essential ones. This is only partly correct, though. In fact, a director and audience are also indispensable in a performance. During the dramatic duologue training, we are required to serve in these roles. As a director, I learnt to make use of the stage to present a scene according to the script. When I put myself in the role as an audience member, I watched our performances and thought about the defects we must change. It is never easy to do it well, and therefore the preparation time of the performance would always take a few months.

I feel lucky to join this activity as I literally accumulated more than I expected. It has been such a honour for me to receive prizes within these four years. I must give my gratitude to all of the teachers that helped us a lot.



從樓宇安全到劇本創作

4C 麥詠琳

舞台劇與廣播劇

今次劇本創作，與平日一般創作劇本有很多不同的地方。平日所寫的劇本圍繞著我們的日常生活，但這次劇本卻是有關樓宇安全，這是我們平日不多留意的，故在構思過程中比較吃力。在課堂構思大綱，黃老師向我們提供樓宇安全資訊，如屋宇署官網、宣傳片段等。我們嘗試利用網上資訊，注意到樓宇安全及其後果，從而再構思故事大綱，藉有趣生動的故事去警惕市民樓宇安全的重要性。

比賽以廣播劇形式進行，在撰寫劇本時亦須留意這形式。

廣播劇與舞台劇不同，舞台劇能以面部表情、身體動作來加強所表達的意思，但廣播劇只能透過同學的聲音去展現劇本，故須多留意台詞在情感和語氣上的運用和表達。

完成大綱後，老師著我們在課堂上以即興劇方式把劇情展演，然後才回家整理台詞，撰寫劇本。

由屋宇署主辦、香港教育城協辦的「屋宇署中學生廣播劇比賽2021」於2021年8月圓滿結束。比賽目的乃透過參與及籌備廣播劇比賽，加深師生對樓宇安全的認識，從而引起公眾對樓宇安全資訊的興趣，加強公眾教育及宣傳。本年度，本校戲劇學會和演說學會共同合作，參與比賽，成績卓越。

寓創作於學習

在撰寫劇本過程中我們遇到不少困難，我們需要憑空構思一棟舊式樓宇面對的安全問題，如石屎剝落、鋼筋暴露等，但因廣播劇所限，無法用舞台效果展現樓宇問題，若單從故事情境平鋪直敘，又欠缺創意，於是我們便決定以擬人法創作，賦予危樓中的水渠、污水渠、牆身、天花等生命力，讓他們訴說自己的苦況。

作為一個學生，平日甚少接觸樓宇安全問題，但卻又與我們息息相關的。我們所居住的房屋、學校也有可能充滿安全問題。藉著劇本創作，拓闊我們視野，讓我們更關心周遭的人和事。

為了讓劇情更貼近現實情況，我們從網上找來不少個案和資料，如有關問題及解決方法，甚至一些資助計劃等。透過搜集資料，我們對樓宇結構、樓宇安全，甚至一些資助計劃的內容，都得到認識。

處理聲音，演活角色

演繹技巧的掌握

這次廣播劇演繹，我飾演了黃老太一角。我的性格、聲音，本跟黃老太不一樣，故每次練習或錄音前，我都要好好調校自己的聲調。在錄音過程中，我要盡量投入黃老太的角色，以聲音演活這個角色。然而，聲音是難以拿捏準確的，時高音，時低音，偶一不留神便會用回自己的聲音，甚具挑戰。

廣播劇是靠聲音來演繹整個故事，說話的語氣、語速、咬字清晰都十分重要。處理得好，才能令整齣劇生動有趣。

劇中的黃老太是個幽默、可愛的老婆婆，所以我演繹的時候語調要高低分明，不能太死氣沉沉。雖然黃老太是位長者，但她仍然活潑得很，因而我說話的語速也不能太慢。

3A 朱涓

聲音也得投入角色

一開始我試了很多次都融入不了角色，直到老師有次跟我說，試試合上眼，想想故事的情節，想像自己就是那個主角，自己會怎樣做。老師更拿出拐杖，扮演黃老太，給我們示範演繹，好叫我們更具象地了解角色的造型，幫我投入角色。經過老師的示範和指導，我開始掌握到黃老太的形象，也掌握到她的聲情語氣了。

從演繹中聯繫生活

過程中，除了學會聲音和角色的演繹，也令我對樓宇結構安全知識有了更深一步的認識。明白了樓宇安全對我們生活的重要性。我們應定期檢查樓宇的健康狀況，做好保養和維修，避免樓宇的狀況惡化，危害公眾安全。舊樓就像長者一樣，長者需要更緊密周全的健康檢查。正如舊樓需定期全面的檢查維修。預防勝於治療，不要等有問題出現才解決。



朱同學憑演繹黃老太一角獲最佳女播音員獎

廣播劇，聽眾只能聽見聲音，卻不能看到演員的面部表情或肢體動作。然而，作為廣播劇演員，當我們一投入演繹時，面部表情和肢體動作都需要運用，這能協助我們增強語氣，令我們的聲音更具感染力。



訪問後與當天DJ主持啤梨合照



謝幸兒同學（左一），朱涓同學（中），麥泳琳同學（右一）接受新城電台的訪問，分享獲獎心得

本校於「屋宇署中學生廣播劇比賽2021」榮獲：

- 冠軍
- 網上最受歡迎獎
- 最佳女播音員獎（由朱涓同學獲得）

我最喜愛的運動

——高爾夫球

3A 吳卓楠



小時候第一次接觸高爾夫球，便愛上了這項運動

我與高爾夫球結緣

記得我七歲生日當天，二舅父送了一枝高爾夫球桿給我，並帶我體驗打高爾夫球的樂趣。經過那一次的體驗後，我漸漸地愛上了高爾夫球這項運動。

一開始，我有幸遇上一位好教練，他用心地教導我每一個揮桿的細節，每當我有不明白的地方，他都很有耐性地指點我。

在打高爾夫球的過程中有苦也有樂，尤其是剛開始學打球的第一個月。當時七歲的我個子不高，又對揮桿動作一竅不通，總是未能擊中高爾夫球，因此十分沮喪。幸好得到教練的鼓勵和指導，經過多次的嘗試，我終於能夠把球擊中，頓時重拾信心！

難忘的比賽

在2015年的復活節假期，我參加了人生中第一場高爾夫球比賽。可惜那次我未能發揮出應有的水準，但也從中汲取了很多寶貴的經驗。在2015-2019這幾年間，隨着練習的機會增加，我的球技不斷進步，心智也變得越趨成熟，也參加了不同的比賽，並不時在比賽中獲得獎項。我在2019

年4月的一場選拔賽中贏得第二名，並獲邀參加同年7月在美國三藩市一年一度的「國際青少年高爾夫球公開賽」（IMG Junior World Golf Championship）。在這場一連三日的比賽中，我發揮出自己應有的水平及達到賽前教練給我定下的目標。我更有幸和兩位來自美國的選手切磋球技，互相分享訓練的情況。看到他們對高爾夫球的熱情及投入，令我感到要加倍努力才能趕上他們！

高爾夫球不但令我開闊眼界，更令我認識到來自世界各地的朋友。這次比賽的經歷，實在給我留下不少既深刻又難忘的體驗！

在這七年的高爾夫球學習之旅中，我學到了很多的人生道理，其中我認為最重要的就是處事要心平氣和，在球場打球或比賽時，不論上一球打的是好球還是壞球，我都需要冷靜地分析和計算如何處理下一球，盡量減少失誤。

加入「香港青少年代表隊」給我的正面影響

經過這一次美國比賽之旅，我的球技突飛猛進，更被選入香港青少年代表隊。加入了球隊後，我得到了更全面的訓練。技術方面，我除了得到每星期最少一次的揮桿訓練外，還可以有更多機會到香港不同的球場進行訓練，藉此熟悉不同球場的設計，為日後的比賽作好準備。體能方面，球隊為隊員們安排了很多體能課程，使我們能變得更強壯，減少肌肉疲勞及受傷的機會。心理方面，球會每星期都安排一位專業的運動心理學家跟隊員上堂，每一次我都會把我在球場打球時所遇到的心理障礙告訴她，她會開解我，並且給予我改善的建議。

擁有了這些完善的配套後，再加上我自身的努力，我開始越打越好，經常可以在比賽中取得較前的排名。

疫情下的困擾

好景不常，正當我認為我的球技會繼續提升的時候，卻因新冠肺炎疫情嚴重，所有的訓練都要停止，我頓時感到萬分失落及不知所措。2020年第四季，球場重新開啟，果然不出我所料，我的揮桿動作出現了許多問題，不管怎樣努力也打不好，我當時非常絕望，甚至想過要放棄！幸好，我遇上第二位好教練，他不單很有耐性和我溝通，更重要是他運用了一些先進的科技作出更仔細的教學，在短短的半年裏，他將我的揮桿動作糾正過來，令我的狀態回復到疫情之前的水平，讓我重拾信心！

人生還有一段很漫長的旅程，很慶幸自小有緣接觸高爾夫球，更感恩遇上兩位好教練及父母無條件的支持，和學習過程中幫助及鼓勵我的人！我相信現在所學到的道理必定能夠在我未來的日子裏派上用場的！



新冠疫情無阻訓練，利用科學數據化的器材提升球技的精準度



卓楠參賽獲得青少年男子7-8歲組別季軍，是他的首個個人獎項

從高爾夫球學習到的人生道理

另外，誠實也是非常重要。在高爾夫球比賽中，是沒有球證計分的，對手之間要互相記錄，靠的就是誠信，若果一位球員謊報了自己的成績，他是會被取消比賽資格的。

還有，一場高爾夫球比賽最少要打四至五小時，及連續打三至四日才完成，當中要應付惡劣天氣、體能下降、情緒波動等因素的影響，沒有堅毅的精神支持下去，根本是沒法完成比賽的！這些都是我在學習高爾夫球過程中獲得的寶貴道理呢！





以人道救援為終身事業

——蘇韻璇校友專訪

筆錄：中四 謝幸兒、麥泳琳



蘇韻璇，人稱阿璇，2000年於我校中七畢業，入讀中文大學，主修人類學。大學本科畢業後，即修讀碩士。阿璇碩士畢業後，便開展「人道救援」的事業，至今已十多年了。

參與人道救援的最初兩年，阿璇主要是負責教育工作，在學校訪問，與學生分享經驗。至2008年，轉任救災工作。在多次大型的救援工作中，如四川、菲律賓等，都需要她對多個領域有所認識，從中便累積了經驗。

現時任職世界宣明會，駐在肯亞，為索馬里服務。機構安排她在肯亞，因為索馬里不是很安全，她是黃皮膚人種，較容易被拐。



「人道救援」工作涉及很多領域，如教育、基礎建設、醫療等。我與很多不同專業的同事一起工作，一邊做、一邊看、一邊學習，以累積經驗。對於有關生計支援、配藥、天然知識等，好些我不擅長的領域，便在不明白的時候，多問同事。

應付衝突和戰亂

在各個工作崗位中，有很多衝突和戰亂，涉及複雜而不穩定的政治環境。要到一些治安不穩的地區，任職的機構會訓練我們如何去應付，例如如何逃跑、如何避開子彈等。

面對政局不穩及政局複雜，面對不同立場的人，有很多時候，我們常被夾在中間。作為人道救援的工作者，我們原則是保持中立，不會優先幫助哪一類持份者，而是視乎實際的需要。我們希望當地的政府能提供人道空間，容許我們工作，我們則避免捲入政治衝突中。

話雖如此，在不少地方，有不同複雜的情況，例如索馬里的政治衝突，不是口舌之爭，而是真實的流血衝突，我們只好加倍小心。

面對生命危險

我曾經歷真實的危險的狀況，但有幸不至於涉及生死。我曾遇過爆炸，與我距離頗近，幸好不是在我住的地方；又如四川地震後，路面陡斜，泥石鬆散，我們乘坐的車輛或有失控，差點從高處掉下；又例如在索馬里，經常聽到槍聲，就在我附近，較幸運的，是我附近仍未曾發生過爆炸。我心存感恩，至今仍未受過重傷，亦未經歷與死亡十分接近的時刻。



索馬里環境危險，時有衝突和流血事件發生

我對於面對危險情況，不算是會特別緊張的人，不知是好是壞呢。外面開槍的時候，我也思想：自己可以做什麼呢？來到這裏做一些有使命感的事，就要盡可能保護自己，又不想自己過份緊張。我將自己交託給神。

留索馬里的原因

在索馬里的經歷特別深刻。其首都摩加迪沙，是世界上衝突和流血事件最多的城市。街上有恐怖份子，如你需要外出，要坐防彈車，穿戴頭盔、防彈衣，前後有八名拿著AK-47步槍的自衛隊圍著車輛，真的很誇張。

當坐在車上，望出窗外時，這個城市似乎很正常似的。你會看見小朋友，背著書包上學，人們如常拿著餸菜在街上走。但你同一時間意識到，這個城市充滿危險。就在這如常的街景中，一刻前也許正發生槍戰或爆炸，有人死亡。一刻後清洗了街道，搬走了屍體，一切又回復正常。這對我來說，是很大的衝擊。

信仰

我是基督徒。基督教信仰影響我的事業選擇，此選擇包括普世關懷的視野，身處陌生的地方，服務不熟悉的人群、解決很大的問題等。

昔日光中的校園生活

在光中七個年頭，我是籃球隊的副隊長，恩社的副社長。我也有參與班會，我在團契有擔任一些職務，組織過一些活動。我在音樂日、戲劇晚會，也有做過司儀。最深刻的，要數參與籃球隊。領導籃球隊的鄭美莉老師和黃萬伶老師，對我們愛護有加。我很享受當中的訓練和各類比賽。校園多姿多彩的生活，我至今仍回味。

我選擇宣明會，因為它是一個基督教的機構。有很多人會跟我說：「你對幫助別人很上心。」但是，我並不覺得自己特別有愛心。聖經說，作為基督徒，幫助別人不是一種選擇，而是上帝給人的責任。





Address: Yue Tin Court, Sha Tin, N.T.

Tel: 26488291

Fax: 26473324

Website: <http://www.plhks.edu.hk>

Email: office@lamhonkwong.edu.hk

