

呂岳枝校監、招世良署任校長、家教會主席林雅懿女士、各位老師、各位同學：

大家午安！首先要感謝學校邀請我參加今天的陸運會。

請容我簡單介紹自己，我是何小茵，在 1990 年加入嶺鍾中這個大家庭。雖然在嶺鍾中只有短短的兩年時光，但卻留給我很多難忘的回憶，尤其是當年成為啦啦隊隊長，是我在這裏最深刻的體驗，令我與同學們建立了深厚的感情，亦為我的校園生活增添色彩。中七畢業後我入讀香港科技大學數學及商科學士課程，現於香港迪士尼樂園內部監控及風險管理部門工作。

當年預科我修讀數學和物理，招署任校長是我的數學老師，更是我的班主任。我並不是一個十分聰明的學生，然而在各位老師悉心的教導之下，再加上自己的努力，令我成功獲得一張大學的入場卷。自我大學畢業踏足社會之後，二十多年來，我的工作都和數學有著密切的關係。但是我發現原來有一道人生的數學題，我一直都未能算清。我今日想考一下在座的各位：請問大家，你們認為人生當中有什麼事情是最重要的呢？或許同學們會說電玩、裝扮、嫁個有錢人，甚或有人認為宋仲基是最重要的。

今天，我想援引免疫學專家馮理達博士的一個方程式：「假設健康代表數字 1，剛才所述的事情都是後面的 0。」人一生中或多或少都擁有不同的事情：當我還在唸書的時候，也有「4 仔」主意：屋仔，車仔，老公仔和 BB 仔。幸運地，在這二十多年中，我已經得到大家夢寐以求的「人生戰利品」。如果根據那位博士的方程式，我已經有一個「1」四個「0」，我的幸福指數已經是一萬分。可惜我在追求高分的時候，把所有時間都花在「1」後的「0」上，例如日以繼夜的工作，追求物質上的滿足。兩年前，我突然發現自己得了重病。當醫生指出我只剩下六個月的壽命時，我才醒悟到無論我有多少個數字「0」，如果沒有了「1」，我擁有的只是「0」。我的幸福指數由 1 萬分降至 0。原來只有「1」的存在，後面的「0」才變得有意義。失去了健康，其他的東西即使得到再多又有何用呢？

患病後，我開始反思，在僅餘的半年裡，我能夠做些什麼呢？治療的過程是艱辛和困難的，我當時可以做的除了服藥，就只剩下運動了。我堅持每星期游泳和行山，鍛練身體，為我的生命抱持最後的希望。最後奇蹟發生了！因此今天我才能夠健健康康的站在這裡跟大家分享我的經歷。從那天開始運動成為我生命中的一個重要部分，我的生命變得不再一樣。

今天，我亦希望藉此機會衷心感謝招校長對我的關懷。在得悉我的身體狀況後，這兩年招校長每天都會給我發短訊，或是有趣的故事、或是鼓勵的說話，令我在最艱難軟弱的時刻得到支持，容我在這裏表達對招校長的感激。

最後，我終於把這道人生的數學題算清楚了。健康才是人生最大的財富，它是老大，它是第一，其他的都排在它的身後。希望大家現在也會懂得用自己的方法去算出這道題的答案，拿到人生幸福的 10000 分。