

師 牛

THE SOUND OF LEARNING



嶺南鍾榮光博士紀念中學

第二十三卷(特別號)

二零一三年二月



目錄

P. 2 - P. 5	專題版：嶺鍾中兩性關係大揭秘
P. 6 - P. 8	專題版：壓力來了？
P. 9 - P. 14	校園版：新校長專訪
P. 15 - P. 16	校園版：嶺鍾中之四大神秘地點
P. 17 - P. 18	校園版：嶺南龍寶寶
P. 19 - P. 20	校園版：老師童年對對碰
P. 21 - P. 23	文藝版：「我手寫我心」徵文比賽文稿
P. 24 - P. 25	English section：Interview with the Principal / Say the password
P. 26	English section：IQ test / The Dos and don'ts of healthy study
P. 27	English section：Year of the snake

當你們收到今年的《師牛》，想必大家心中都會頓生一個疑問，《師牛》往年不是在學期終結時才出版嗎？這是由於朱校長在今年上任，我們作為學校的學生編輯媒介，當然率先為各位同學專訪校長，讓同學對新校長有更深入的了解。

今年第一期的《師牛》經一眾編輯和指導老師的一番血拼，終於成功面世。在製作過程中，《師牛》全人上下絞盡腦汁、不眠不休地構思主題及整理內容，到最終我們享受成果，再細閱《師牛》內的一字一句、每一筆改變，都是有血有汗有淚，感覺就如弄翻五味架，百般滋味在心頭。

我明白未必所有同學都喜歡閱讀，或甚懼怕文字而視《師牛》於無物，但本人只感一旦某天連唯一一本由學生主導的學校刊物也失去時，或是無人承接這份對學校表達愛護、承擔編輯的使命，就燃起我的一股幹勁，希望透過我們的努力及行動改變大家對《師牛》的看法。

在此，希望各位能享受我們全人竭力為各同學準備的《師牛》。

總編輯 中五乙班 鄭景新

2012-2013 年度師牛編輯委員會名單：(*為該版頁之主編)

顧問老師：黃孝明老師 周艷華老師

Miss Jennifer Leheny

總編輯：5B 鄭景新

校園版：

4A 謝嘉騷* 4B 吳碧珊 4B 劉莎菲 4B 朱顏玲

4B 歐雨昕 4C 蕭芷筠 4D 蔡嘉宜 4D 何家樂

4E 吳宇鑫 4E 陳藝中 2A 岑柏軒 2A 冼裕霖

專題版：

4B 侯彩琳* 4B 鄭嘉君 3A 吳乙生 3A 林廣賢

3A 鍾漢良 2A 樊紫珊 2A 黃琦恩

英文版：

4E 姚卓施* 6A 葉翠婷 6A 李曉程 6D 周倚華

5B 張朗賢 2A 徐美玲 2A 徐敏曦

鳴謝：（排名不分先後）

朱蓓蕾校長

黃敏儀老師 劉漢彬老師 鄭韻茹老師

郭思慧老師 邱萬光老師 梁慧雯老師

蕭麗珊老師 文密陽老師 丘嘉健老師

黃嘉駒老師 江健堂老師 鄭佩雲姑娘

陳美潔姑娘 黃信鏗老師 劉秀英女士

林衍康同學 石恩同學 黃戈同學

陳志帆同學 陳嘉盈同學 施蔚華同學

洪庄眉同學 陳美如同學

特別鳴謝：（封面設計）鄭仲君同學

專題版

嶺鍾中兩性關係大揭秘：

男女相處不融洽？

青少年男女 — 應如何化解兩性衝突？

近年大家對本港的兩性關係十分感興趣。青年男女對彼此也有不同的看法，當中容易產生誤解甚至矛盾。針對本校同學的兩性關係的看法，本報於上年十二月進行了一個小型的調查，分別向初中及高中同學發出了一百份問卷，藉以了解他們的交往狀況及對本校異性的看法。

交往狀況

Single or in a relationship?

只有小部份初中男生(12%)及女生(16%)正處於交往狀態，交往對象大多以本校的異性為主。

而高中女生交往的人數比男生為高，有 30%女生在交往中，男生則只有 10%。然而巧合的是高中的男女生也比較喜歡選擇與非本校的異性交往，分別超過六成。

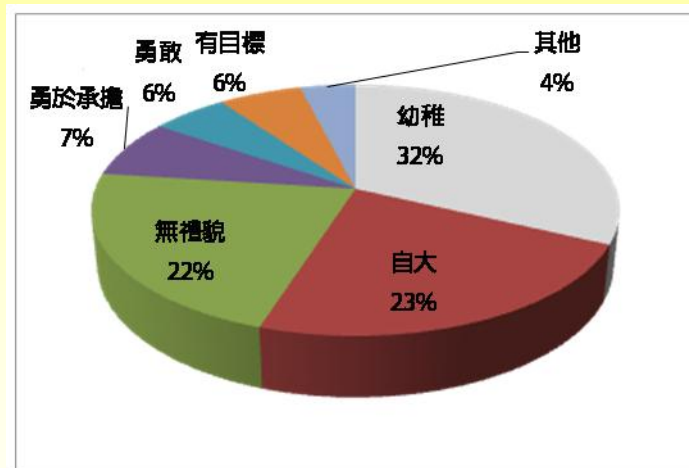


對異性的觀感

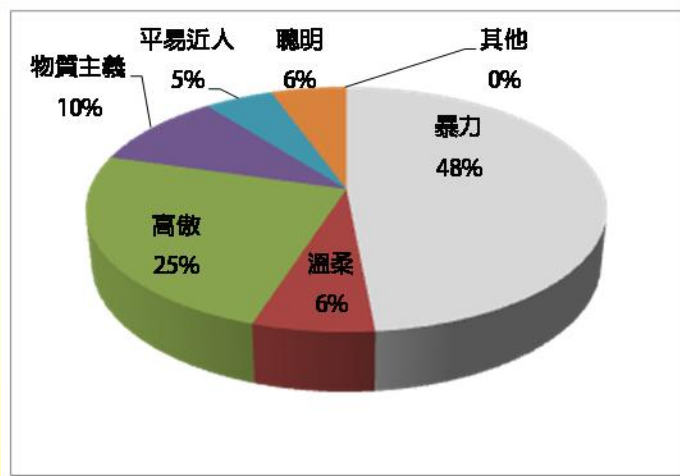


根據右方的圖表，本校女生主要認為本校男生是幼稚、沒禮貌和自大。當然也有人認為他們是勇於承擔、勇敢和有目標的，可是卻各不超過一成。這反映男生在女生心目中存在負面印象，他們在行為上及心理上均未能達到女生對異性的理想形象。

本校女生對男生的觀感



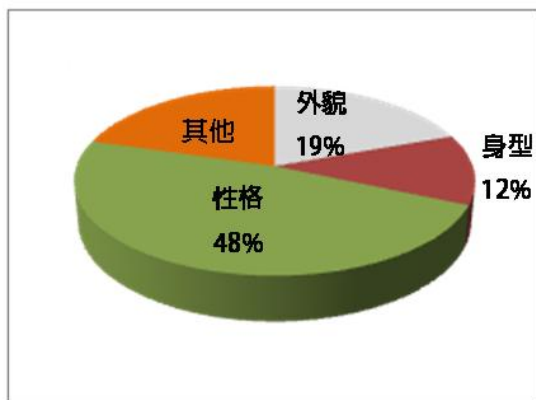
本校男生對女生的觀感



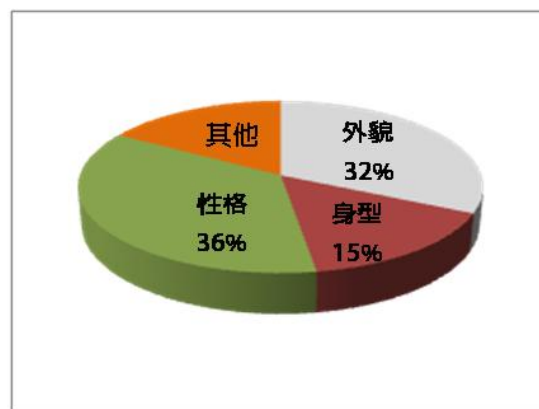
同樣地，大部份男生對女生的評價是劣多於優。他們認為本校女生動輒使用暴力、高傲及物質主義，認為她們平易近人、溫柔及聰明的卻各不足一成。由此可知，我校大部份男生認為本校的異性是缺乏內在美的。

理想伴侶的條件

本校女生對理想伴侶的要求



本校男生對理想伴侶的要求



其他包括：才華、人際關係及學業

根據我們的數據分析，在理想伴侶的條件方面，本校的男女生不約而同認為性格是最重要的，與僅次於後的外貌條件比例差距甚遠。此結果證明本校同學同樣重視異性的內在美及外在美。

透過是次的調查，筆者發現本校的學生在兩性關係方面存在了一種矛盾的情況。他們均認為性格是選擇交往對象以至伴侶的不二條件，可是他們卻普遍也不太滿意本校異性的性格，諷刺的是大部份初中男女性的交往對象卻會以本校的異性為主。是否也是因為此原因，以致高中男女生不再以本校的異性為交往對象的選擇，而在校外尋覓合適的對象。是否我們嶺鍾中的學生在性格上存在缺陷，而未能得到異性的欣賞呢？

針對上述現象，我們特意邀請了本校的社工——
陳美潔姑娘做了一個訪問，為我們解構上述的現象。



記者：陳姑娘，本校的同學對異性存在負面的看法，您認為
有什麼因素導致這個情況出現？

陳姑娘：同學處於青春期的，多數只與同性相處，自然對異性的性格或內在因素一知半解。加上，青少年是尋找自我價值、自我認知的時期，為得到朋輩的認同，故當朋輩之間對異性出現微言，同學便會跟隨，誤解自然而生。

記者：現今科技發達，消息能透過互聯網等快速傳遞，這會是其中一項因素嗎？

陳姑娘：會啊！青少年能透過電視、電腦及媒體等得知關於兩性方面的知識。可是，青少年的批判思維還未完全建立。如果當訊息針對異性的壞處，他們便會照單全收。加上，現今的香港青少年對任何事情的看法也較為負面，導致看待異性時也會用較負面的眼光。

從陳姑娘的意見得知，青少年男女互相留下負面的印象大多是由誤解而來。這樣或能為本校同學作出大平反：女生不是不溫文賢淑，男生也不是不踏實上進。每個人也有不足的一面，但只要學懂接納，並欣賞別人的優點，衝突就能迎刃而解。除此之外，我們也需作自我反省，找出不足之處，加以改善。那麼，我們每個同學都能成為不論同性還是異性都欣賞的人了！



最後，針對本校同學交往的情況，陳姑娘還私下給嶺鍾中的同學一些小錦囊：

中學戀愛too puppy，
健康戀愛最重要。

喜歡與愛不相同，
千萬不要弄混淆。

戀愛並不代表你所有，
不要忽略其他事。

要清楚對方的性格，
不要盲目傻乎乎。

壓力來了？



『從前，有位叫「嶺鍾中」的小孩，每天辛勞地工作。
有天，他如常地工作，突然覺得無聊，便大叫：「壓力來了！」
所有人緊張地跑了過去，但沒發現什麼，於是生氣地走了。
過了一會，小孩又大叫道：「壓力又來了！」
所有人又緊張地跑了過去，仍然甚麼也沒有發現，非常生氣地走了。
小孩第三次大叫：「壓力真的來了！」
這次人們都不相信他，沒有過去幫忙。最後，小孩被壓力壓扁了。』

故事中，小孩並沒有說謊，壓力的確來了，但壓力無形，你我也無法看見。同學們每天努力學習，處理繁重的功課、頻密的測驗和考試。放學後，又有不少同學需參加課外活動，在各種生活中的工作和事務上，都需要與不同人相處，面對的挑戰以至心情的轉變，無疑帶來大大小小的壓力。

你了解自己有多大的壓力嗎？

不如來問一問自己以下數條問題，來測量自己的壓力指數吧！

- 你認為你每天的學習、功課、運動和玩樂等，很耗費體力嗎？
- 雖然一天有 **86400** 秒，但你覺得時間永遠不足夠完成所有工作，每一秒都不能浪費？
- 不論你做任何事，都很擔心朋友、老師、家人、路邊小狗對自己表現的評價？
- 你會美食當前，也沒有胃口進食或無時無刻不停地吃，甚至會吃你最討厭的昆蟲、老鼠等？
- 面對任何事都提不起精神，沒有幹勁工作、溫習、參加課外活動…？
- 你發現平日與家人、朋友相處時，經常發脾氣嗎？
- 你認為老師、家人、朋友都不關心你，沒有聆聽你的意見，把你當作空氣嗎？
- 當你見到如枕頭、石頭、磚頭或討厭的人時，會有想用力揍它的念頭嗎？

同學參考以上的問題，假若你有以上大部分的情況和想法，相信你已有相當大的壓力。

舒緩壓力

適量的壓力有助提高工作表現，相反，壓力太大，會使身心勞累、表現下降，嚴重的甚至會患上精神病。因此，在校園生活中面對不同工作和挑戰時，要學會舒緩壓力的方法。以下有編輯們為同學精心準備的減壓方法和老師的分享。

運動減壓

做運動減壓，相信不少同學都聽說過，但實際上，又是否有作用呢？經過編輯的明查暗訪下，終於知道答案！

當我們在做運動期間，腦部會不斷分泌一種快樂因子——胺多酚。胺多酚的分泌可以使人心情愉快、產生興奮感覺，並有助對抗抑鬱情緒。另外，在校內學生有不少壓力來自學業成績，而有專家研究指出，做運動會增加血液及氧氣輸送至腦部、增加神經細胞數目，提高腦部記憶力，改善學習能力，配合平日專心上課和溫習，成績自然提升，從而減低因學業帶來的壓力。更重要是可與朋友們一邊運動，一邊談笑風生，自然甚麼壓力也隨之而散。



停止・減壓

為同學介紹了一個較動態的減壓方法後，接著便分享一個靜態的，與其說靜態，倒不如說甚麼也不做更為貼切。

當你有一堆做不完的工作或想不通的煩惱時，應該抽出一點時間，好好休息、放鬆，腦海裏想像一個「停」字，讓自己靜下來。好讓身體、精神得以調整。當再次投入工作，表現必定更佳，所有困難便得以迅速解決。

☆☆

☆☆ 最後，編者在此建議各位同學在很大壓力時，可尋求☆☆

☆☆ 校內社工和老師幫助，透過傾談為你解開所有煩惱。☆☆

☆☆

老師介紹

黃嘉駒老師

黃嘉駒老師認為「人生有不同階段，要面對的事物，都是上帝要你走的路，既然如此，我們沒有必要想太多，都交給上帝。」因此黃老師本人亦沒有太多的壓力。而且他認為壓力的好與壞，只在乎你對事物的觀點，只要從積極一面來看，壓力自然舒解，例如同學們擔心考試不合格而造成很大壓力，但從另一面看，壓力可以是你進步的推動力，推動你更進一步。

同學們：當你有壓力時，
便去做你喜歡的事吧！

黃老師有個兩個興趣，第一是在廣闊的大自然觀看雀鳥；第二是喜歡與子女相處，只要與子女在一起，他便會高興。

相信當心境平靜、愉快時，甚麼煩惱、壓力亦會消失。



江健堂老師



平日風趣幽默的江 sir 亦有壓力太大的經歷，在高級程度會考期間，面對重要的放榜時刻，經常擔心成績不好而影響入讀大學的機會，所以當時他每晚都會發惡夢。

當江老師有壓力時，他會選擇吃東西，吃一些自己喜歡的香口食品，或是平日不會吃的東西，這樣會令自己感到新鮮，愉快的感覺倍增。另外，江 sir 亦會看《我們這一家》、《櫻桃小丸子》這些故事內容簡單的卡通片，一來比較輕鬆有趣，二來看這類型的卡通能重拾小孩的無憂無慮，消除一身壓力。

校園版

新校長專訪——

用愛用心 栽花育人
承先啟後 繼往開來



隨著李成新博士榮休，朱蓓蕾女士接任校長任重道遠的職務，帶領嶺鍾中繼續邁步向前。朱校長一方面繼承了嶺鍾中科技教育及學校多元智能發展之長，另一方面亦作出多方面的改革，如提升校園多使用兩文三語的氛圍、優化課堂學習、照顧個別學習差異等。此外，朱校長重視與教職員、學生的關係，善於借故事教導學生待人接物的技巧，由此足見朱校長的毅力及放在嶺鍾中的心思。

本校報記者為了讓各位老師、同學了解朱蓓蕾校長，率先邀請她接受專訪。過程中朱校長有問必答，除了一些校園的生活畫面外，校長亦大談自己的家庭及興趣。



記者：鄭景新、謝嘉騷、吳碧珊、岑柏軒

校長：朱蓓蕾女士

仰聞其聲，慕名而至

我最先了解嶺鍾中是因為科技教育，我想為何一間普通的中學，科技教育可辦得這樣出色呢？到底學校的成員是如何推動的呢？

後來，因李成新校長榮休，辦學團體需聘請下任校長，所以令我有意應徵校長一職。經過面試後，我發現了嶺鍾中另一點有趣的地方：嶺鍾中雖位於荃葵青區，學生們大多為基層，但高級程度會考的成績卻非常卓越，到底這一班學生是如何栽培出來的呢？這都是我想知道及了解的。

因緣際會，辦學團體非常欣賞我，因為我之前在舊校曾擔任校董、副校長、科主任等職位，認為我有豐富的領導才能及行政經驗。加上我曾參與「質素保證視學」及獲得「傑出教師獎」，對於提升學校質素有一定幫助，所以辦學團體最後選擇找我繼任校長之職，令我有幸加入了嶺鍾中的大家庭。



奮力追夢，團結一致

如果問我這幾個月裡最難忘的片段，我相信是我校迎戰迦密愛禮信中學的排球比賽。一群享受打排球的男生，為了實現爭奪學界獎項而進行刻苦的訓練。比賽當天，我亦在場給予支持及打氣，最終他們雖然落敗，但看到這班男生流下男兒淚，我深感嶺鍾中學生的著緊、不想輸，以及他們去追夢的心。這次的挫敗，在我角度反而是一種推動力。人生若過於順利，大家反而不懂珍惜，亦未能感受到下次成功的那份

「甘甜」，所以各位同學遇到挫敗時不必沮喪，只要加

倍努力，過程中
汲取失敗的教
訓，相信成功就
離大家不遠了。
(下頁續)



另外，還有中四的「升呢」大行動。過程當中，我看出整級中四同學的團隊精神，一起手牽手合力完成任務，及當中與眾同樂的感覺，也令我印象深刻！



壓力人有我有，學懂自我排解

我想，我的壓力並非來自工作，而是時間不足。因為我正在修讀博士課程，需一邊工作，一邊上學。如果各位有聽過九型人格，我是屬於第一型的「完美主義者」，做事必須有條不紊，文件都需要詳細批閱，所以需時較長。加上學校的同事、學生起初還是陌生，需要時間去認識。

無論工作怎樣繁重，也不可假手於人，那麼我只靠自己努力多一點。由於我丈夫是位運動型的男生，我時常會陪伴他做運動，所以面對著壓力時，我會透過滑雪、滑水等刺激的運動來調劑心情。久而久之，這也養成了我堅毅的性格，而且多做運動亦使我身體健康，甚少光顧醫生。



校長在學問上不會因滿足而停下，反而不斷進修，自我增值。

讀萬卷書，亦應走萬里路

我本身很喜歡旅行，如果時間容許的話，我一定會在假期裡讓自己有一個短途或中途的旅行，讓自己好好休息。當我看到大自然，會發覺人十分渺小，使我更想到不同的地方，了解不同國家的文化差異、地域的界限，以及宗教和種族造成的不同問題。旅行，可擴闊自己眼界，亦可排解壓力，使自己在工作上可走更遠的路。



我除了喜歡旅行外，亦十分喜愛一些刺激的東西，如滑雪、潛水、滑浪風帆等。我個人喜歡與水有關的活動，這是因為我曾參與泳隊，游泳是我的強項。大學畢業後，我又接觸滑浪風帆，但及後因工作關係便沒有再玩了。

——> 校長從小已喜歡到處遊歷，增廣見聞。



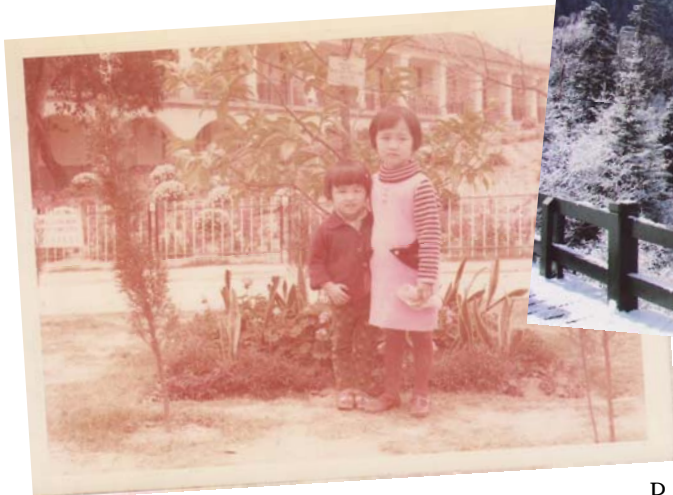
校長的興趣甚多，如滑雪、潛水、風帆等。

無愧於公職，有愧於家人

當我辛苦完成了一份功課或工作時，頓覺自己很多時會因公忘私，而忽略了家中的父母。我最沮喪的地方是我竟要父母主動聯絡我，問我何時才有空回家吃飯，這時我才慨嘆父母對自己的關愛，遠遠比自己對他們所付出的多。「子欲養兒親不在」，這令我反思到自己要用多一點時間陪伴家人。

另外，我也會問自己，是否還記得丈夫的「存在」。很多時工作晚了，當回到家後，丈夫已吃過晚餐。我會覺得自己是一位不稱職的妻子，一方面我沒有做飯給丈夫吃，另一方面他更會替我打理好家中的大小事務，更會提醒我出席一些親戚、朋友的飯聚。其實丈夫本身的工作也很忙碌，但仍對我無微不至，所以我十分感激他。

我希望自己在未來的日子，可以在照顧家人及工作之間取得平衡，多點與家人相處。



沒有不能，只有不為

論經濟環境，嶺鍾中的學生未必是最富裕的一群。雖然你們不能「要風得風，要雨得雨」，但卻有顆善良的心，以及一份「永不放棄」的精神。正如我開學所言，「*Aim high, fly high*」，目標訂得高一點，才可以突破自己的界限，將自己的潛能發揮至極。

其實，我小時候也在屋邨中長大，家中有六兄弟姊妹，家中面積細小，根本沒有一張屬於自己的書

枱，要在牀上做功課。我還記得在我中三的時候，家中經濟環境不好，要用「橙箱」來放我的小說，而每次當我想看小說時，便要在床下拿出那「橙箱」，然後逐本尋找。就在這時，姊姊會在旁埋怨，說我拿出來的東西阻礙她。於是，當時我立下一個目標，就是擁有一個自己的書櫃，來放置我心愛的小說。在這裡，我告訴大家，校長現在的成就也是赤手空拳，辛苦打拼而得來，所以我能夠做到的，我堅信你們也一定能夠做到！希望你們能心靈常富足，做事有信心，敢於迎挑戰，昂首闊步，相信大家的前途也會一片光明。



後記：

我們跟朱校長的交談當中，不難發現校長的性格樂觀積極，字裡行間也感受到她對工作的熱誠及認真，對學生的親切關心。平日，校長不會嘮嘮叨叨，只希望用自己得來的經驗及一些小故事來跟學生分享。

另外，我們亦從過程之中了解朱校長不少，她除了博覽群書、知識淵博外，原來還有好動的一面。她講述自己小時的興趣仍舊津津樂道，我們亦很少接觸滑雪、潛水、滑浪風帆等運動，所以也聽得入神，過程輕鬆而沒有感到工作上的壓力。

最後，在此多謝朱校長在百忙之中抽空接受我們《師牛》的訪問，讓同學了解更多您的興趣、家庭事及對學校的感受。在此祝願朱校長享受嶺鍾中的工作環境，繼續帶領嶺鍾中邁步向前。



這一期校報，除了讓大家多角度了解朱蓓蕾校長的背景及心聲外，小記者亦訪問了學校的老師及同學，分享他們與朱校長的相處方式及對新校長難忘的片段。

朱校長為人熱情，做事大方爽快。平日跟校長的聊天，令彼此之間更為熟絡，還知道校長平日喜歡栽花及吃東西。希望大家同心協力，使嶺鍾中繼續進步。



畢麗華副校長



中文科主任

陳德華老師

我覺得校長和藹可親，但對於同學的成績及品格也有一定的要求。可能校長是女性的緣故，所以感覺她的心細如塵，還記得有一次自己身體因為出現了一些小毛病而需要開刀做手術，本來我不想影響工作，打算放假後才做這手術，但校長就勸阻我，並叫我不必擔心工作，可以讓我請假。從這件事中，我覺得朱校長除了關心學生外，亦對我們老師很體貼。

校長性格開朗，處事方式公平公正、開明，加上魄力十足。平日跟朱校長多傾談公事，無論事無大小，她亦會細心了解，做事非常認真。



訓導主任 邱萬光老師



嶺南拉丁舞王

林衍康同學

校長很專業，外表大方、成熟又有學識。跟校長聊天

時，她會關心我學業及比賽的情況，還鼓勵我到演藝學院就讀，繼續向自己的理想邁進。校長，多謝您！

全能運動女將

石恩同學

校長的笑容令我們覺得很親切和平易近人，而且她還把我們當作她的子女看待，分享自己寶貴的人生經歷，讓我們別再重蹈覆轍，令我們終生受用。



嶺鍾中 四大神秘地點

今年是你嶺鍾中讀書的第幾個年頭？你能保證認識學校的每處地方？除了你們平時接觸的課室、圖書館、音樂室、視藝室外，其實大家還有不少地方到畢業前也未曾踏足。今期師牛，我們會帶大家一起走進這片神秘國度。

1. 「生人勿進」的地牢？

地牢內，只有一個一般的教室，門上寫著「燭社」，可是這個課室是學校的重要會議室。在這裡開會的不是一般人，可是我們學校的重量級人物。內裡佈置得極其舒適，大圓形會議桌子和柔軟的旋轉椅子！真是寫意。



2. 籃球場的基地？

這個地方位於籃球場與停車場之間。黃信鏗老師指它的前身是校工宿舍。在過去幾年間，成為了紅灰獅子會的道具安置室。到了現在，成為了家長教師會的會議室。



3. 「天梯」？

原來我校也有「天梯」的，還有兩條這麼多。所指的「天梯」是通往荔天的樓梯。興建此兩條樓梯的原因眾說紛紜：一，方便我校與荔天進行學術交流、二，荔天校舍原屬於我校，在80年代為了讓區內學童提供足夠學位，故把我校校舍一分為二。但以上傳言都是假的。校務處劉秀英女士指它們是緊急逃生樓梯，當發生危險事故時，兩校能開啟「天梯」，通往對方的校舍，以確保人身安全。



一踏進「天梯」，我們已在荔天的範圍了！



4. 二樓的更衣室？

上體育課前，同學必定在地下走廊的更衣室作準備，但原來二樓(204a)也有更衣室的。但是，你們千萬不要到那裡更衣，因為謠傳那裡曾有人吊頸自殺，於是校方便自此關閉此室。「哈哈！哪裡會有這麼多校園吊頸自殺案件呢！」原來，劉小姐指這個課室只是一個普通的儲物室，主要供給舞蹈組儲放用具。

◆ 筆者在嶺鍾中渡過了四年的學習生涯，對以上的有些地方聞所未聞，甚至往往將有關地方的
◆ 恐怖傳言，信以為真。經過是次的尋幽探秘之旅，筆者真的覺得很慚愧，亦多得黃信鏗老師和劉
◆ 秀英女士的仔細講解，令我對有關地方加深了認識。所以，在這個求真的年代，我們希望同學不
◆ 要將謠言「照單全收」，而靠自己的智慧分辨出來。

嶺南龍寶寶



2012 年是中國的龍年。除了全港出生率高企外，嶺鍾中亦出了很多「龍爸」、「龍媽」！在這裡，我們先恭喜黃敏儀老師、劉漢彬老師、鄭韻茹老師、社工鄭佩雲姑娘、廖偉明老師及許景思老師，順利誕下可愛精靈的龍寶寶，同時也預祝即將在 2 月再添丁的郭思慧老師順利產下健康的小 baby。

BB 母親：黃敏儀老師

BB 名字：易忻蕎

出生日期：2012 年 9 月 1 日

Miss Wong 對忻蕎的期望：

「我希望她將來學有所成，做一個對社會有貢獻的人。也期望她身體健康，擁有一個快樂的童年。」

為何 Miss Wong 選擇生第二胎？

「希望大女及忻蕎能互相照顧，學懂責任感。當然也希望到我年老時，可以多一個人照顧自己呢！哈哈！」



黃敏儀老師的兩位千金，左為細女忻蕎



劉漢彬老師的仔仔學諄，表情多多

BB 父親：劉漢彬老師

BB 名字：劉學諄

出生日期：2012 年 9 月 18 日

劉 Sir 對學諄的期望：

「我期望他對知識渴求不絕、待人以誠、做事能專心投入，發揮自我。」

當學諄出世時，劉 Sir 的感覺：

「當學諄出世，知道他好健康，真的很感恩，也明白到生命是得來不易，也並不是偶遇，必定是有主保守。因為見證著新生命的誕生，也知道父母對自己的愛是很偉大的。」



BB 母親：鄭韻茹老師 BB 名字：樂晞
 出生日期：2012 年 10 月 6 日

Miss Cheng 誕下樂晞的過程：

「可能因為是開刀產子，所以生樂晞好輕鬆，但肚皮卻留了一條疤痕，需要一段時間復原。」

Miss Cheng 對樂晞的期望：

「我希望他不會變成『宅男』或『港孩』，長大後懂得照顧自己。會多帶他上教會，與其他小朋友相處。我會讓他學彈琴，因為我喜歡浪漫。」

鄭韻茹老師的 BB 是否很可愛呢？

BB 母親：社工鄭佩雲姑娘 (Vienna) BB 名字：鍾曦呈
 出生日期：2012 年 10 月 22 日

為何幫 BB 起「曦呈」這個名字？

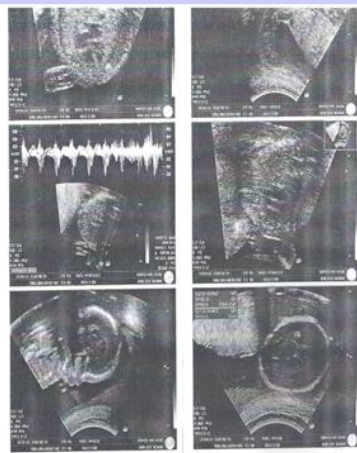
「BB 是天父送給老公和我的禮物，我們很感恩，希望將神所賜給我們的『曦呈』，好像晨曦般呈獻給天父。」

Vienna「十月懷胎」的心情：

「初時小寶寶在我肚裡很健康，但之後出現妊娠而引起的不適，但感受到身邊的人的祝福，像一班小天使，所以即使有多不適，心裡也充滿了愛。」



Vienna 的 BB 有一對很大的「腰果眼」



郭思慧老師 BB 的超聲波相片

BB 母親：郭思慧老師 BB 名字：何永祈 (暫定)
 預產期：2013 年 2 月 1 日

Miss Kwok 如何看作為母親的責任？

「生寶寶之前會有好多私人時間及少一份責任，但寶寶出世之後要照顧多一個人，考慮他的需要。雖然如此，但會更開心，令我對人生多了一種體會，因為寶寶由什麼都不懂到學曉走路和說話，過程很奇妙。」

老師童年對對碰

「童年時逢開窗，便會望見會飛大象，但你問為何我這樣失常...」。童年是人生最美好的階段，相信我們的老師也有他們難忘的童年回憶。以下是一些老師童年的可愛照片，大家可以猜一猜他們是哪位老師，然後在最後的表格中填寫答案和簡單的個人資料。答案全對的同學，可以得到精美小禮物乙份。大家快來猜猜看吧！



a



b



c



d



e



f



g



h



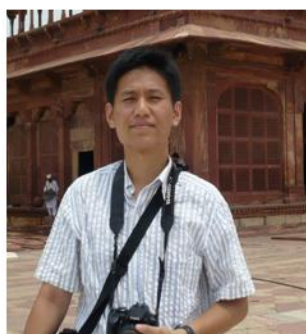
i



j



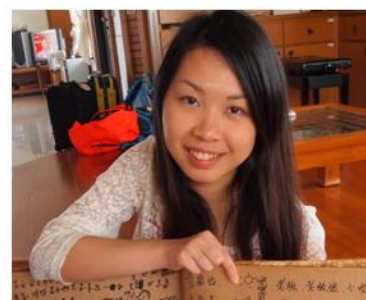
1. 劉漢彬老師



2. 朱蓓蕾校長



3. 周艷華老師



4. 邱萬光老師



5. 梁慧雯老師



6. 蕭麗珊老師



7. 文密陽老師



8. 丘嘉健老師



9. 郭思慧老師



10. 黃嘉駒老師



請沿邊撕下

「老師童年・對對碰」抽獎遊戲表格					
姓名: _____ ()			班別: _____		
老師名字:	1. 劉漢彬	2. 朱蓓蕾校長	3. 周艷華	4. 邱萬光	5. 梁慧雯
答案:					
老師名字:	6. 蕭麗珊	7. 文密陽	8. 丘嘉健	9. 郭思慧	10. 黃嘉駒
答案:					

* 同學可將完成的抽獎表格對摺後投放在 009 室外師牛「老師童年・對對碰」的抽獎箱內。
猜對的同學除可得精美禮品乙份外，本活動更設「最積極參與班別獎」。

文藝版徵文比賽散文組冠軍

6A 黃戈《撕下封面的雜誌》

平生對娛樂雜誌素無好感。那些雜誌的用字不是嘩眾取寵，就是失實造作。而一生娛樂雜誌的編輯記者，還往往單憑一張照片就胡亂猜測，憑空捏造。如果照片上是兩個男人，編輯就說他們有龍陽之癖，若是一男一女，又指他們有不尋常關係。總而言之，娛樂雜誌，就是無數的流言蜚語的溫床。

因此，每當我在街上看見娛樂雜誌，總會無端浮起一陣厭惡之情。只覺它們是白壁上的污點；清溪裡的魚糞；出版界的害群之馬。然而，友人卻對娛樂雜誌情有獨鍾。平日消遣娛樂，總是無其不歡，一旦沒有了一書在手，他總會坐立不安，如坐針氈。我甚至戲稱他說：「你的毒癮又發作了。」為了「治療」他的「毒癮」我曾建議他讀一些武俠小說，但他卻反駁道：「當鴉片煙癮發作時，只找到一包香煙是於事無補的。」

某天，友人邀我去他家作客，我無意推卻，遂答應其邀請。那天，我們一邊閒聊一邊吃雞腿。一腿將盡時，我突然發現，他好像無意把垃圾桶讓給我。只自己一人在桶上大快朵頤，吃得津津有味。我本想叫他和我們分享一個垃圾桶，但細想之下，終覺此舉如拍香港版的「斷背山」，惟有作罷。於是，我故作不滿地說：「你不是要我把雞骨頭吐在你的大理石地板上吧？」

他一聽，連忙回答說：「噢，不好意思。」說罷，他隨手拿起一本娛樂雜誌，「嘶」的一聲，就把一本娛樂雜誌的封面撕下來，鋪在桌上，供我暫時放置雞骨頭。我不解地問他：「這些雜誌需即日看完，娛樂雜誌新聞就是要熱、要新鮮。放涼了不好吃，沒有鮮味也不好吃。若這個月是林志玲做主角，你下個月還在談林志玲，你就變成『老古董』啦！」聽他說完，我看了看那沾滿油污的雜誌封面，他再看看他在書架上擺放得整整齊齊的《明報月刊》和《亞洲周刊》。不禁覺得，一本刊物的壽命，並不在它的讀者有多少，而是在於它的學術價值。

誠然，娛樂雜誌的內容的確吸引我們的眼球。然而，一旦滿足了我們的好奇心之後，我們對雜誌的新鮮感亦將蕩然無存，雜誌的價值，也就不復存在。今天為人津津樂道的封面新聞，明天就會成為盛載剩菜殘羹的紙張。反觀一些能夠引起我們思考，有助我們分析社會、人生，以至於國家大事的刊物，卻能夠得到我們的重視，使我們對它珍而重之地保存起來。若有需要，它們更有機會成為我們思考的北極星，分析的指南針。

辭別友人，在回家路上，不期然看見新一期《明報月刊》已靜靜地佇立在便利店的書架上。封面標題寫道：「十八大後的中國形勢」。對啊！胡溫執政的十年已經結束，此後中國將何去何從呢？是堅持鄧小平的改革開放路線還是另闢新徑？我帶著疑問，一步步走進了便利店。

有時，一顆流星劃破長空，即使光芒再盛，終究不過轉瞬。而亙古高懸夜空的恆星，卻能不斷發亮，即使人間已歷滄海桑田，亦無法消滅他們的光芒。所以，一本第二天就失去價值，被人撕下封面的雜誌，不是一本好雜誌。

「我手寫我心」徵文比賽

~~~~第一名~~~~

姓名：陳志帆(1 號)

班別：4E 班

題目：戰爭

無止境的鬥爭中 充斥各種愚昧與偏見
這是一場政治遊戲
對政治家是夢想 對孩子卻是夢魘



~~~~第二名~~~~

姓名：陳嘉盈(1 號)

班別：5E 班

題目：夢之河

每個人也會有一艘專屬自己的小船，坐著它尋找夢想之河。
但我們並非獨身一人，因為在身後，總會有人默默在支持我們，
當我們的避風港。
不要看小人的力量，當一群有著同樣夢想的人聚在一起，
便會發出最大的光芒。
那種光芒，是如在別人嘲笑不屑與欺壓中重生而來的光芒。
為夢想努力的人，在經歷重重障礙後，便會成發浴火重生的鳳凰，
飛往屬於自己的夢想大道，坐著小船踏入夢之河中。



~~~~第三名~~~~

姓名：施蔚華(27 號)

班別：2A 班

題目：等

有些事，你等了很久也不會發生。
有些人，你再等也不會回來。
與其空等一事，空等一人，
倒不如自己先行動去尋找。
你等了，可惜錯過了。
「等」不可靠，等不到的，
放下也罷。
時間不等人，靠自己去把握機會，
人生才有意義！



~~~~優異獎~~~~

姓名：Hung Chong Mei(7 號)

班別：6E 班

題目：朋友

朋友 就是每天分享喜與悲。

朋友 就是不說話也擁抱一下。

朋友 就是共患難共生死。

朋友 就是最好的聆聽者。

朋友 每人都有，

你有否珍惜過，愛護過！

就明天擁抱一下，感受一下！

我愛我的朋友。



## o(^▽^o 新詩 o(^▽^o

筆名：陽光

那些年我仍然幼嫩

心裏認為青春未完

充斥天真 童真 無憂的笑痕

身無分文 無阻 到處遺留腳印

慶幸能共友好四遊 此刻骨銘心

記得種種 哭泣 笑聲交錯得深刻

怎如今天什麼也不曉得 悄悄走了 分叉點

再見 再也不見

那曾經是最珍貴的 一位陌路人 縱使碰上

沉默視線在電光火石間 成為過客 步伐照行

不聞不問 將回憶美化 把現實虛假 思想變得腐化

謝謝 為青春的書 增添色彩畫像 每頁都濕漉膨脹

重了點 厚了寸 而我繼續寫不管雙眼通紅



總結：

本次投稿活動收到的稿件很理想，在此感謝每位同學的熱烈支持。其實寫作並不是難事，同學們平日要多觀察身邊的細微的人與事，利用短文的方式把事件及感覺好好記下，增加寫作的題材。「聚沙成塔，積少成多」，希望各位嶺鍾中同學的寫作更上一層樓。謹記，千里之行，始於足下，大家就由今天開始好好努力吧！最後，師牛全人感謝每一位曾投稿的同學。



# Interview with the Principal

6A Dorothy Ip

6A Erika Lee

## There are no short cuts when learning English!

PC: Principle Chu D: Dorothy E: Erika

D: Good afternoon Principle Chu. Shall we start the interview now?

PC: Sure. Why not?

D: Today's interview is about English. The first question is "Do you like using English? Why?"

PC: Yes, I like to use English a lot because it is an international language. I think because we live in Hong Kong, we have a lot of opportunities to meet foreigners, so we need to use English.

E: Do you think English is important to us? And why?

PC: I think even though you may say I just finished Form 6 so I will never go on to study any more, I think if you want to live in Hong Kong, English is important. I would like to give an example: if you travel to a foreign place or another country like England or the USA, you need to speak English. If you can't speak English, if you can't write or can't read that will be a problem when you travel to some other countries because English is an international language as I mentioned before, so I think English is important.

D: What do you think the first step to learning English should be?

PC: In my experience, I think to learn English you have to love it. You have to like to read English so I think you have to love to use English. That is important. Consequently, it makes it easier to learn English. Try not to hate English. Try to love it, like if you have a good relationship with English. Speak more, read more and use more. It will be easier for you to learn more.

D: And how about the difficulties?

PC: If you have difficulties in reading English, first you have to carry a note book with you. Just write down the vocabulary that you don't know. And then, try to learn ten words per day. After that, take out your dictionary; find out the meaning of these words and their part of speech. Maybe it is a verb, maybe it is a noun, and maybe it is an adjective. And then try to make a sentence. Every day you pick up 10 words, every day you make 10 sentences, and then you know in a year, you have 365 days. If you accumulate ten words per day that means in a year you will have learned 3650 new words. I think this was a challenge for me. I tried to tackle it. I found the interest and at that time my English improved a lot.

D: Do you have a grammar problem?

PC: Maybe when I was still your age, I had this problem. Right now; I think maybe I can overcome it, so I don't think this is a problem for me.

D: How do you deal with the grammar problem because I know most students have this problem?

PC: Maybe I still have this grammar problem, I don't know. But I think when I was young like you in Form 5 or Form 6, I studied very hard at past tense, present tense and past perfect tense... I learnt a lot, I read a lot and I did a lot of grammar exercises. This is the golden rule to improve your English grammar. There are no short cuts!



- D: So that means practice makes perfect!
- PC: Exactly!
- E: Can you suggest some ways for our students to improve their English?
- PC: Pick one newspaper or pick one area that you love to read. For example, if you love sports a lot, every day read one article in the South China Morning Post that is about sport; if you like to play volleyball; every day read this part of sport. Try to understand and try to memorize some vocab that you don't know. Every day read one article and also every week try to use some vocab that you don't know. Try to make use of this vocab to write a short passage that deals with these kinds of words and after you finished your writing just hand it in to your English teacher. I am sure she will help you to correct it and give you some advices. Maybe your passage is only 100 words or even 50 words, it is fine! If you make it as a habit, I think this is useful for you to improve your English! Read a part of the newspaper that you love.
- D: Do you have some words of encouragement for students who are not good at English?
- PC: First of all, love English! This is important. No matter whether you hate it or not, English is important! Try to love English and show more confidence in using English! One more thing is 'practice makes perfect', there is no short cut! But I think all the students in L.C.C have their own ability to use English, but they don't have confidence, they are so shy and so scared!
- D: Yes, especially in speaking!
- E: Thank you Principal Chu for coming to our chat today!
- PC: So nice to meet you.



## SAY THE PASSWORD

6D Eva Chow

On Wednesday mornings, students are given a password which they have to repeat to their teacher. The password is an idiom. What is an idiom? An idiom is a phrase that says one thing but means something else. For example:

| IDIOM                 | Example                                              | Meaning                      |
|-----------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| A piece of cake       | English is a piece of cake.                          | Something that is very easy. |
| Raining cats and dogs | Today is a red rain day. It's raining cats and dogs. | When the rain is very heavy. |

Here are some more idioms. Can you guess what they mean?

| IDIOM                | Example                                                                                          | Meaning |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Over the moon        | I'm over the moon because I saw my favorite idol.                                                |         |
| Pain in the neck     | Doing homework is a pain in the neck.                                                            |         |
| Break a leg          | Tomorrow I have Speech Festival competition so my teacher told me to break a leg                 |         |
| Turn over a new leaf | In 2012, I didn't study very hard but in 2013, I'm going to turn over a new leaf and study hard. |         |

1. to be extremely pleased about something 2. a difficult or annoying thing or person 3. good luck 4. to make a fresh start



## ***IQ test***

1. What goes up but never comes down?

Answer: age

2. It is made in China, but it is not made of China, it is made of paper. It gives you light. What is it?

Answer: a lantern

3. What is yours, but people often use it?

Answer: your name

4. Which people have two hearts?

Answer: pregnant women

5. When you look at it with your left eye, you see it on the right. When you look at it with your right eye, it is on the left. What is it?

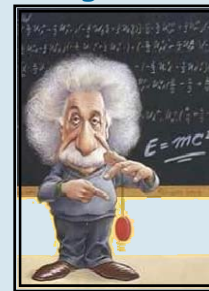
Answer: your nose

6. What is black before use, white after use, but when wet is of no use?

Answer: charcoal

7. Every summer, it will grow tall in stature. But in the winter, it will have a short stature. What is it?

Answer: it is the mercury in a thermometer



\*\*\*\*\*

F.5B Jonathan Cheung

## ***The Dos and Don'ts of Healthy Study***

This health study is about good habits for study. If students have healthy study, they will have good academic results. So I will tell you 'the Dos and Don'ts for Healthy Study'

First, what should you do to achieve Healthy Study? You should make a timetable, form a study group, sleep enough and have a good method for study. When you make a timetable, you will use your time properly so you will not waste your time. If you form a study group, you can study and encourage each other. But if you do not have good study habits, you will not be successful. You should sleep enough and use the right study method. A good method is SQ3R. What is SQ3R? SQ3R means Survey, Question, Read, Recite and Review. It is a good method for study. I use this method all the time.

Next, what should you *not* do if you want healthy study? You should not over use the Internet and you should not go to bed late. Why shouldn't you over use the Internet? If you use the Internet too much, you will not have enough time to revise and study. So to achieve healthy study, you must limit your time on the Internet. If you revise until late at night, you will not have enough time to sleep. So you must make a timetable if you want to have healthy study. Some people say "Work hard, Play hard". It means when you do anything, you should have a serious attitude. The attitude is to concentrate and work hard. However, if you do not have enough time to sleep, you will not be able to concentrate in the lesson.

To sum up, If you want to have healthy study, you need a timetable, you need to create a study group, to sleep enough and to use a good method of study. You must limit your use of the Internet, so that you do not waste time.





2A Chui Mei Ling,  
2A Chui Man Hei

## Year of the Snake

### What is a snake?

A snake is a climbing reptile. It is long, has no feet and eats meat. The snake is one of the 12 animals symbolic in Chinese as clever and sensible. It moves quickly.

### Snake year's fortune in 2013

Snake people will become easily stressed and have to avoid busy schedules and noisy places. They need calm and quiet to thrive and succeed in their work. They usually pay a lot of attention to their choices. They do not follow others' views.

### The story of the snake of the 12 animals symbolic in Chinese

One day, the Lord of Heaven told the God of Earth: "I feel that the way we calculate the year is really uncomfortable, so I think I'll hold a competition to cross the river among the animals. The first animals to arrive at the finish line will make up the new 12 year calendar". When the God of Earth heard that, he gathered all the animals and published the news.

On the day of the competition, the little rat knew the ox couldn't see very well so didn't know where north, south, east and west were. As the rat couldn't swim, he suggested that the ox help him to cross the river and, in return, he would be a guide for the ox.

The competition started and so the rat rode on the ox. When the ox arrived at the end point, the rat jumped off the ox at the shore and ran happily towards the finish line, noticing the others still weren't there.

The ox ran and arrived second. Next was the tiger. The little rabbit quickly followed and the dragon came from within the clouds. As the horse arrived at the finish line, a snake suddenly appeared from the grass, making the horse and the sheep jump in horror. The monkey, the chicken, and the dog quickly ran to the finish line. The competition was about to end.

The Lord of Heaven said: "These animals are the 11. Who's going to be the last one?" At that moment, a very fat pig came running in and announced: "I'm starving!"

From that day forward, the 12 animals in the Chinese zodiac are the rat, ox, tiger, rabbit, dragon, snake, horse, sheep, monkey, chicken, dog and pig.