



### 嶺南鍾榮光博士紀念中學 第二十四卷

地址: 葵涌荔景邨第二校舍

電話: 2743-9488

校網: http://www.ldcwkmss.edu.hk/

# R. CHUNG WING KWONG MEMORIAL MIDDLE S





# 目錄

P.1 2013-2014 年度師牛成員名單及總編輯的話

P.2 - P.6 校園版:校慶特輯--嶺鍾中の記憶



P.7 - P.8 校園版:新老師專訪--呂文翰老師、陳嘉愉老師

P.9 - P.10 校園版: WHO AM I?

P.11 - P.12 校園版:尋科探趣

P.13 - P.14 科技版:小小發明家

P.15 - P.21 專題版:「背」起了理想,誰人都可以!



P. 22 - P. 25 文藝版:「我手寫我心」短文比賽及徵文比賽文稿

P. 26 - P. 30 English section

#### 鳴謝: (排名不分先後)

#### 朱蓓蕾校長

林 輝先生

黄信鏗老師 邱萬光老師 周艷華老師 謝建中老師 呂文翰老師 陳嘉愉老師 黄麗玉老師 梁國基老師 關詠雯老師 蘇詠怡老師 盧俊傑老師 童冠華老師 何麗琴老師 陳賢捷老師 劉秀英女士 梁芷婷同學 張文偉同學 區智仁校友 彭 瑤同學 葉子瑞同學 廖澤稜同學 楊綺華同學 陳嘉盈同學 陳彥錚同學 文如心同學 戴天娜同學 任俊熹同學





2013-2014 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 林美卿老師

總編輯: 5B 侯彩琳

<u></u>

4C 區佩恩 4C 謝綺琪 校園版: 4A 劉政科\* 4A 林梓浩 4A 麥 喜 4C 梁鎧瑩 4D 陳志喻 專題版: 5B 區芷晴\* 3A 徐敏曦 3A 徐美玲 3C 劉俊鋒 4C 劉海如 5B 歐陽嘉璐 5B 歐陽泳琳

文藝版: 4C 劉海如\* 4C 吳聲平 6E 陳嘉盈 6E 彭穎敏 英文版: 4E 姚卓施\* 5A 許綺晴 5C 李佩佩 6B 徐皓輝

#### 總編輯的話

師牛,一本自我踏入嶺南校園便開始接觸的刊物。初入學時,便覺得師牛有趣、吸引,但也 總覺得參加師牛的編輯工作是那麼的遙不可及。我現在真正有幸加入師牛,才體會到編輯工作的 困難。我相信當我畢業,離開嶺南後,我還會記得和老師、同學絞盡腦汁寫稿的情景,還能體會 完稿後的成功感。我堅信,那段充實而美好的日子,會一直留在我心中。

師牛,一本薄薄的刊物,陪伴我們一起度過在嶺南的時光。它的設計未必十分炫目,它的內 容也未必能吸引你,但在這本看似普通的刊物背後,卻確確實實蘊藏著負責老師和同學所付出的 的努力與汗水。或許,你是剛剛加入嶺南大家庭的新成員,或許,你是要準備踏上人生另一階段 的老朋友,我都希望師牛能成為你校園記憶中的一部份,成為你成長路上的一絲支持和鼓勵。

> 中五乙班 侯彩琳

> > <u></u>

@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@@



# 校慶特輯





記憶,是人類寶貴的財富。記憶,代表著人類對過去活動累積的感受與經驗。當你現在正翻閱師 牛,細閱此版的同時,其實也在塑造了屬於你的記憶、屬於「我們」(嶺鍾中)的集體回憶。

嶺鍾中又豈止是我們的回憶? 1978 年,嶺南鍾榮光博士紀念中學屹立於荔景山麓中,本著校訓「弘基格致,服務社群」的辦學宗旨,春風化雨,有教無類。就讓師牛在此代表歷屆師兄師姐及在校的同學向我們的母校表示感激和謝意。

調師篇

「十年樹木,百年樹人」,三十五年過去了,幼芽已茁壯成長,新芽急欲破土。一路走來,許多同路人與嶺鍾中風雨同路,嶺鍾中的今天有賴校長、各老師的無私付出。當中的相片,你又認得多少位老師?

## R. CHUNG WING KWONG MEMORIAL MIDDLE S



1986-1987 年度教職員大合照

嶺南鍾榮光博士紀念中學一九九三至九四年度全體教職員合照





二〇一三至二〇一四年度全體教師合照



走過了 35 個年 頭,老師的「臉 孔」也轉變了不 少,但他們對我 們的栽培及關懷 依然恆久不變。

# 校眼期流篇

心思慎密的同學定必發現嶺南教育機構屬下中學的校服與我們嶺鍾中的校服有所不同。其實,嶺鍾中是經歷過校服革新期。以前的校服一直以灰白色為主,就連冷衫和外套都是灰色的。由於當時的校長李成新博士和訓導主任邱萬光老師認為需要為學校及學生改變一下形象,帶來新衝擊,所以經過兩年的著手籌劃後,便有了我們現在的校服。對於校服的轉變,對學校來說是一個大挑戰,因為要考慮各方面的影響(包括學校、家長、學生等等)。為了減輕家長的負擔,在每年新生入學時才陸續更換校服,舊生則可以沿用舊校服。故此,嶺鍾中也花了一段時間才完成校服革新期。

現在,就請歷屆領袖生演繹新舊校服的變更吧!

## Before



以前的校服是灰白色的,還有 樸素的橫條,恰恰符合了我們 作為嶺南紅灰兒女的「紅灰精 神」。雖然我們對這套校服較 為陌生,然而,這卻是不少師 兄師姐的美好回憶。過去成為 了歷史,但回憶卻永遠存在!

## MATER





# 後花園」篇

有誰曾去注意不經意的改變,有誰會去追憶已流逝的從前?-樓平臺是我們小息、午膳及放學後的休憩之地。這幾年,我們 親身見證了它的變化,由種植著幾株小樹的平臺到今日的「空 中花園」。



這裏是同學們課後飯後的小天地,這裏充滿 了歡樂的影子,也有由不同品種植物組成的 花園。一組舒適的台桌為小天地點綴了悠 閒,成就了一道特色的景緻。由朱蓓蕾校長 决定增加綠色休憩天地開始,一樓平臺逐漸 慢慢蛻變。梁國基老師悉心為我們設計後花 園,工友定時澆水,讓小花園茁壯成長。這 裡也成為了不同活動舉辦的地點。在午膳的 時候會有滋味水果日,讓同學多吃綠色的食 物。課後,這裏也成為老師與同學傾談的好 地方。此外,全新面貌的綠色花園也為同學 及老師在一整節課後提供了一個良好的視覺 環境。就讓嶺南的生命之花,在這裏落地生 根, 绽放生命的光彩。

在校園正門外,也出現了生氣盎然的小花 圃。小花圃內種植了許多可愛的小花小 草。不同品種的花卉,由高至矮,一層一 層,整齊有序地排列著,遠遠地望過去就 像一個活潑動人的小妮子。這個淘氣的小 妮子成為了嶺鍾中的迎賓大使。她風雨不 改地屹立在大門前,歡迎遠來的訪客、等 待歸「家」的老師和我們。這裏承載著過 去一代的期望,現在正努力吸取成長的養 分,為了擁抱著充滿陽光照耀的新希望。



校門外的小花圃

# Blessings from ...



#### 校友區智仁

祝學校校務蒸蒸日上,百尺竿頭,更進一步!

@|**606060606060606060606** 

#### 中五乙班彭瑤

35 周年,生日快樂!祝學校在未來有更好的發展,我校學生在成績 及品行方面繼續進步!



<u></u>

<u></u>



<u></u>

**6** 

#### 中五丁班葉子瑞

嶺鍾中,生日快樂!嶺鍾中是一所充滿人情味、重視品格培育的學校,並能讓我們訂立清晰的目標及方向。最後多謝嶺鍾中 這地方,如果當日沒有了你,相信就沒有今日的我。多謝!

#### 中五戊班廖澤稜

嶺鍾中就像一個知己,已陪伴了我 5 年的成長,希望它日後成為更多師弟師妹的「良師益友」。





#### 中三甲班楊綺華

在嶺鍾中學習是很愉快的,也能感受到學校推出不同的新政策去幫助學生,真的感謝學校!祝嶺鍾中 35 歲生日快樂!

「人生有幾多個十年!」, 嶺鍾中已越過三個十年多的時間, 培育了不少社會棟樑, 在社會中不同崗位擔當不同的職責, 為社會作出貢獻。師牛再次代表師兄、師姐、師弟及師妹, 帶著這份感恩之心, 向嶺鍾中說聲:「謝謝!」

0606060606060606060



# 部等師專動

在嶺鍾中的大家庭,每年都會看到不同的新臉孔。除了是中一的學弟學妹外,也有新老師的加入。這年,我們的大家庭又多了兩位新成員,分別是呂文翰老師和陳嘉愉老師。雖然兩位老師已陪伴了我們近一年,但相信未必每位同學都對老師有透徹的認識。就讓我們師牛為大家來揭開老師鮮為人知的一面!



姓名:呂文翰 任教科目:英文 任教年級: F.1,5,6

### 文章<br/> 學學學

呂文翰老師

記者:為什麼以老師作為職業?

呂老師:從小到大都一直有當老師的念頭,而且小時候最常接觸的地方便是學校。 大學畢業後,繼續進修英文,令我矢志投身教育行業。

記者:你對任教的學生有什麼期望?

呂老師:我希望他們是一個誠實、勤力和有禮貌的人,因為這些都是做人應有的品 德。另外亦希望他們都能學到一些專門的技能和知識,從而提升自信心,方便將來 升學及就業。

- 記者:對嶺鍾中學生有什麼觀感?

呂老師:大部分的學生都受教,但在讀書態度仍要繼續努力。

{教學篇}

記者:教書生涯中有否難忘的事情?

呂老師:第一日走進課室的心情到現在仍記憶猶新。對著一班陌生且搗蛋的學生,起初完全沒有信心任教,但經過長時間的相處後,彼此關係加深了,也成為我教書生涯當中最喜愛的一班學生。

#### {生活篇}

記者:假期的時候,你會有什麼方法來紓緩壓力?

呂老師:小時候,我在運動方面的表現並不理想,所以我會習慣以聽歌和跟朋友聊天的方式來紓緩壓力,但長大後嘗試跟朋友學習打網球。

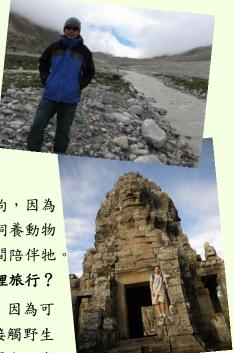
記者:你的座右銘是?

呂老師:我個人認為「盡力做到最好,船到橋頭自然直!」

記者:你喜歡寵物嗎?

呂老師:我是個很喜歡小動物的人。小時候曾經養過烏龜,現在就想養狗,因為 狗是很有靈性的動物、很可愛,令我很想與牠們一起玩耍。可惜,由於飼養動物 是一種承擔,需要用上一定的時間,但個人工作比較繁忙,怕未必有時間陪伴牠。 記者:你喜歡旅行嗎?當中哪些地方令你最難忘?未來日子你又想去哪裡旅行? 呂老師:我很喜歡旅行,也去過很多地方。本人覺得最難忘的是去西藏,因為可

呂老師:我很喜歡旅行,也去過很多地方。本人覺得最難忘的是去西藏,因為可以看到喜馬拉亞山基地和珠穆朗瑪峰。現在最想去南非旅行,因為可以接觸野生動物,例如:長頸鹿、獅子等等,還可以去到著名的好望角。但其實我還有好多歐洲國家我都未曾踏足其中,意大利就是其中一個例子。當中有很多世界聞名的古蹟如鬥獸場、比薩斜塔等,感覺上意大利也是一個很浪漫的地方。



→ 呂老師在工餘時間會周遊列國,圖為他遊歷西藏(上)及東埔寨(下)之圖片。

P 7

姓名:陳嘉愉

任教科目:家政、數學

任教年級: F.1, 2, 3

### 最高貴優細女岩師

### 陳嘉愉老師

#### {教學篇}

記者:你是第一年開始教書嗎?

陳老師:不是啊,我以前在另一間中學,教了數年。

記者:你喜愛教師這份工作嗎?

陳老師:當然喜愛,我小時候的夢想就是當一位教師。

記者:為什麼會選擇做家政老師?

陳老師:我想教一些比較有趣的科目,而自己很喜歡下廚,

另外製作出來的食物又可以跟別

人分享。

記者:嶺鍾中的學生給你什麼感覺?

陳老師:我覺得同學雖然有時候比較好動,不過心地相當善良。他們很 喜歡家政這科目,所以在上課的時候我也會跟他們相處得很愉快。

記者:你覺得嶺鍾中的同學有什麼特質?

陳老師: 我很喜歡同學的創意。他們有時候未必敢於表達意見,但我 能從他們的服裝設計及菜式擺設上看見他們的創意,並能解釋其設計靈 感來源,所以我很欣賞他們。



→陳老師親手製作的蛋糕,怎會 捨得吃啊?

#### {生活篇}

記者:教師工作忙碌,當你空餘的時候喜歡做什麼?

陳老師:我喜歡看電影、看書和做蛋糕,同時亦喜歡時裝,因此我經常留意流行服飾的趨勢,例如怎樣利用不同的飾件配搭不同的服裝。當不同的配搭帶出不同的效果,我會因此感到雀躍。

記者:你是一位家政老師,這代表你對烹飪方面會有一定的水準,那麼你的拿手小菜是什麼?

陳老師:其實我懂得烹調許多菜式,說到最拿手的話,便是蛋糕和曲 奇。若是中菜,最拿手的便是咕嚕肉。

#### 小記者後記:

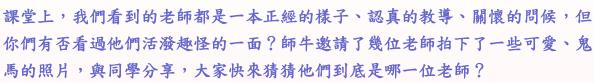
感謝兩位老師百忙之中接受我們的訪問。兩位老師對教育充滿熱誠,對學生亦充滿關顧。相信在他們的悉心教導下,定為我們的學業及成長帶來莫大的裨益。師牛仝人在此謹代表學校,期願呂老師和陳老師能享受在嶺鍾中大家庭的愉快生活,與我們共創美好的回憶。



□→陳老師小時候真可愛!



# Who Am 1























P. 9















答案揭曉啦!以下是"Who am I?"正確答案,而答案是與前頁圖片的次序一致。你們猜對多少位呢?





黄麗玉老師



梁國基老師





黃信鏗老師



蘇詠怡老師



盧俊傑老師



童冠華老師



何麗琴老師



陳賢捷老師



# 少壽科療趣

在學習的過程中,同學經常都會覺得讀書枯燥無味。但其實你們只要用心發掘,就會驚覺各科裏也有很多新奇有趣的資訊。今期師牛,小記者會為大家揭開一些學科的有趣事.....



中國古代的刑罰眾多,當中包括剝皮,腰斬,車裂(五馬分屍),俱五刑,凌遲,縊首,烹煮,宮刑,刖刑,插針,活埋,棍刑,鋸割,斷椎,灌鉛,刷洗,彈琵琶,抽腸等。當中以「凌遲」這處死的刑罰最為著名,但究竟凌遲處死的過程是怎樣的呢?

原來最早的處決方式是把人殺死後剁成肉醬,後來凌遲處死的模式開始改變,當權者希望藉這刑法令犯人在活著時承受更多痛苦。於是,凌遲處死改由兩個劊子手一起執行,犯人一共要割一千刀,也就是說要割下一千片肉片才准犯人斷氣。而據說犯人沒有割滿一千到就斷了氣,劊子手也要受刑。

受此刑者當中,最有名的人就是明朝作惡多端的太監 劉瑾,政府當時決定他需要受刑三天,割三千六百刀,他 每天被割完後可喝一點粥水,第二天又繼續受刑。據說他 未割滿三天,只受了三千三百五十七刀後就死去。由於未 達到割滿三天及三千六百刀的要求,所以據傳連劊子手也 受到了處罰。

愛德華八世在 1936 年 11 月 16 日,他與首相鮑 德溫會面後表示要迎娶已離婚的辛普森夫人。根據英 國國會的教義,再婚是不能接受的,加上他作為英國 國會的的領袖,人民就更加不能接受辛普森夫人為王 后。

事件發生後,他思前想後,只有兩項選擇,第一 是要放棄辛普森夫人,繼續當國王;第二是繼續迎娶 辛普森夫人,但他卻要退下皇位。愛德華八世心裡確 實不願放棄辛普森夫人,同時也不可能違背首相,所 以只能退位。因此,不但中國皇帝會出現「不愛江山 愛美人」的情況,原來這句話也適用於西方國家的國 王身上,愛德華八世就是最好的例子。

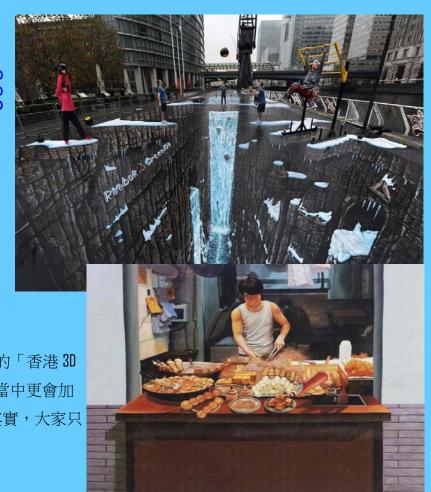
中西文化有不少共通之處,同學在學習時應比較當中的異同,不應以偏概全,側重批評一者;另外,修讀歷史更重要的是不應扭曲事實,希望大家能夠學習當中「是其是,非其非」的精神!

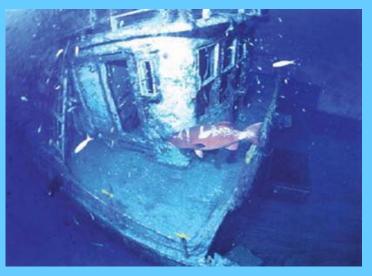


# 配覺藝術 3D 畫

談及視覺藝術時,同學不期然會想到素描、繪本或者是一點透視等藝術課的基礎知識。但大家有沒有發現藝術新寵 3D 畫的快速發展?無論你在規規矩矩的藝術館,還是無驅無束的大街上,你總能找到它的蹤影!當你站在 3D 畫上,你彷彿置身於懸崖峭壁的邊緣,稍微一不小心就要掉了下去。

香港於本年7月7日,於尖東設立一個新的「香港3D 奇幻世界」,館內共70多件3D畫作供拍照。當中更會加 入維港、青馬大橋等香港名勝,別具特色。其實,大家只 要留心去看世界,你就發現美麗總會在身邊!





# 地理之一

大家知不知道這世界有一個神秘的國度——「百 慕達三角」。每當船隻、飛機接近這範圍,羅盤就會 不斷胡亂轉動,如果他們堅持駛進,便會連人帶機神 秘失蹤,故又稱為「死亡三角」。後來失事更多,而 且時間又多在陰曆的月初和月中時份,故有人認為是 鬼魂作怪.....或是給外星人抓走.....

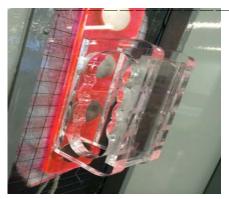
就這謎團,有兩種說法會較多人信服。一說是地球有兩個磁極,就是南極和北極,但是兩者的地理位置不斷地變化,令磁場變得異常而容易造成羅盤失誤,致使機船迷航。但有另一說法指出,百慕達三角海域的海底有巨大的磁場,它能造成羅盤和儀錶失靈。經科學家反覆考察,也未能找出秘密的玄機,後來於1943年襲薩博士曾在美國海軍的配合下做實驗。實驗開始時湧起了綠色的煙霧,最後船和人也一起消失了,而博士也莫名其妙自殺了。他臨死前指實驗與相對論有關,就沒有留下任何論述,實驗結果也成了一個謎團。

其實,知識當中包括很多有趣的元素,有待同學去發現。生活就是在平淡中, 去摸索生命的真諦;在追夢的途中,努力地去奮鬥;在未知的世界中,尋找真正屬 於自己的答案。小記者在此祝願各位同學能享受學習,努力追求學問!

# 科技版 川川獎明家



我校學生的科技發明品屢次獲得佳績,得到不少世界級的獎項,成績超卓, 為校增光,不過各位同學對獲獎發明品的認識又有多深呢? 今期師牛新設的科技版,就為大家介紹本年度四項獲獎的發明品。



#### 磁力抹窗器

發明家:潘伯俊、庄潤鏵、余錦鋒

磁力抹窗器是由兩件部件組成,兩者都配有強而有力的 磁石。使用磁力抹窗器時,將毛巾貼在磁石的中間,磁石就 會把毛巾夾着。



利用手把將磁力抹窗器移動,另一面會因為磁力互相吸引而同時移動,這就可以做到清潔窗戶的效果。

這不但可以同時清潔窗戶的兩面,使用者更無需把身體伸出窗外,可以確保使用者的安全。

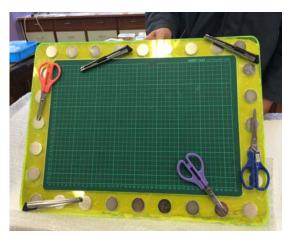
#### 聰明切割墊

發明家: 何坤穎、黃澄浪

我們使用切割墊時,會隨手把不同的工具放在 四周,一不留神,我們就會不小心把切割工或剪刀 弄跌,我們就會因此而受傷。

這時,聰明切割墊就可大派用場,幫助我們「抓緊」工具。聰明切割墊的特點就是它被磁石包

「抓緊」工具。聰明切割墊的特點就是它被磁石包 圍,使用者可以將工具放在磁石上,磁石就會把工具固定,不但可以防止工 具掉在地上,更可以把工具整齊排放,令使用者更容易找出所需的工具。



#### 防漏托盤

發明家:潘伯達、吳嘉欣、黎君灝

很多餐廳都會把飲品放在一個大盤子上,然 後把飲品送到客人面前,但如果盤子傾側,飲品 就會瀉出,或倒在地上。

防漏托盤就可以解決以上的問題。防漏托盤的 設計是在膠版上鑽出六個可安置指定杯子大小的圓 洞,這樣可以使杯子固定,使用者可以利用防漏 托盤上的手把將托盤抽起,這設計可減少杯子裡的 飲品瀉出,使用者亦可以把飲品安全送到客人面 前。





安全打釘器

發明家: 陳奕青、黃澄浪

我們在打釘時,很自然會用手把釘子固定,然後用鐵 鎚打在鐵釘上,所以每年都會有不少技工因為不小心使用 鐵錦而今手部受傷。

安全打釘器就能夠幫助使用者在不用接觸釘子的情況 下把它固定,使用者因此可以百份百安心利用鐵鎚,亦可 減少受傷的機會。

除此之外,安全打釘器更設有不同的刻度,可以令使 用者更方便量度釘子的尺寸,減少打錯釘的機會。

通過認識同學所發明的作品,發現到嶺鍾中的同學有無限的創意,希望各位發 明家繼續研究更多具創新而實用的作品,繼續為校增光。

其實,各位同學可以嘗試多點留意自己身邊的事物,尋找創意靈感,也許你都 可以成為下一位出色的「發明家」呢?



現時,「背包客」成為了年輕人普遍的旅行方式。「背包客」即 Backpacker,泛指一班背著背包獨自去旅行的人。就讓本校的同學 分享一下他們對當「背包客」的看法吧!

everyday happiness



中四丁班梁芷婷同學

當一個「背包客」能鍛鍊獨立能力外,又 能增廣見聞。但是,不知道要多少旅費? 一個女孩子獨自上路,又是否安全?遇到 危險,我又如何應付呢?

人生要做的其中一件事便是當「背包客」,能走出日常生活的圈子,到世界不同地方體驗風土人情是我的夢想。不過,家人好像對這種體驗方式有所保留。我如何能說服他們,並讓他們安心?



中五乙班

張文偉同學

同學們對當一名「背包客」抱有期待的同時,也存在擔憂。的確,一般人只看到「旅遊」的樂趣,而看不到當真正深入認識一個地方時所面對的隱憂。為解答同學們的問題,師牛特意採訪了曾以背包客形式走訪世界不同角落的兩位受訪者 - 職業背包客林輝先生及本校的周艷華老師。

## 獨自走遍浮華大地

~林輝先生專訪~



自 2007 年起, 全職旅人及專欄作家林輝先生走遍亞洲、大洋洲、歐洲、美洲等地。他曾獨自由西 藏騎單車到泰國,亦曾代表綠色和平遠赴北極,現正進行為期兩年的環遊世界計劃。在許多人的 眼中,他的旅程就像是「苦行僧」之旅,但是在林輝先生的心中,旅途除能讓他感受不同地方的 獨有文化外,也是不斷挑戰自己、完善自己的機會,亦從中對人生及社會有所頓悟及反思。

#### 林耀先生简介:

姓名: 林輝 (Fred Lam)

學歷:嶺南大學社會科學學士

身份:註冊社工、香港社會運動人士、智庫組織 Roundtable Community 前總幹事

現職:全職旅行人、專欄作家

網址: Facebook 專頁「和我一起遊世界」

CONFIDENTIFIL (https://www.facebook.com/goaroundtheworldwithme)

曾遊歷的地方:澳洲、俄羅斯、中國内地、尼泊爾、印度、泰國、中東和拉丁美洲

#### 「年輕人必果要在旅行中成長,一個人出行是必要條件。」

與朋友出行,或多或少會依賴朋友,一個人去旅行則只有依靠自己,增加自己面對新世界的機會。面對陌生的國度,還可以訓練處世方式及批判思考的能力,要考慮不同方面的難題,例如自身及個人物品的安全、住宿、交通等問題。這些經歷能加速一個人的成長。獨自出行的彈性較高,能獨自去掌控行程,無須與別人商量。獨自出行亦令我擴闊社交圈子,能認識來自不同國家的人。與朋友同行,只會局限於自己的圈子,仍活於自己的文化裡。若一個人去旅行,會無可避免地結識新朋友,令旅程更加有趣。



一起坐順風車的新朋友



世界真細小,在墨西哥重遇在塞浦路斯認識的朋友

#### 困難,並不困難!

旅行中遇到的困難都不外乎住宿交通或治安等問題。除了治安方面會對旅行者造成困擾外,其他事都較容易處理。個人而言,遇過最大的困難便是由西藏騎單車去泰國,途經多座高山,其中一段稱為邦達七十二彎,當時我騎了八個小時的上坡路,大多為土路,所以消耗大量的體力。最後,成功踏上了海拔約 2000 米,即兩座鳳凰山相疊的高度。經歷完此段艱險的行程感到莫名的興奮及充滿成功感。



林輝先生深信人 民對權利的爭取 是社會進步的原 動力。圖為印度 男女高舉示成 牌,希望政府正 視日益猖獗的性 暴力及貪污的問 題



#### 「苦難與希望並存,只在一念之間。」

去年到訪過的中東國家,例如巴勒斯坦、以色列和約旦等。這些國家彼此存在難以解決的歷史矛盾。看到巴勒斯坦的人民受著以色列人的壓迫,不管他們如何反抗,仍未能令情況改善,令人感到惋惜。另外,在約旦認識了一些伊拉克的難民,過著艱苦的生活,為的只是無限期的等待。即使在歐亞國家,也有許多族群之間的歧視。可能人會有一種優越感,令他們會歧視和自己膚色不同的人。這種不必要的歧視導致許多不幸發生。不過,值得感恩的是,旅程中看到一些旅行人士或背包客願意伸出援手去無私地關懷弱勢者的人。因此,苦難與希望並存,其實只在一念之間。這便是旅行所教導我的事情。

#### 想作背包客?做好「心理」準備!

硬件上,首先需要有個背包,物品以常用及輕便為主,令旅行者的機動性較高。心理上,應抱有開放的心態去體驗不同國家的文化和生活。旅程中,或遇到一些價值觀及文化的矛盾,但不應過早判斷事情的對錯,反而應多瞭解事情因由。若從偏見出發,只是不斷在自己的框框打轉,背包客的經驗也變得毫無意義。至於旅行規劃方面,則建議簡單和隨性為主。出發前,考慮自己想去的地方,並參考相關資料。當然,在我剛成為一名背包客時,會較謹慎,參閱較多資料,而現在則較喜歡邊走邊看,用心去感受。旅途中充滿變數,甚至會有一些突如其來的想法而改變最初的行程,所以在住宿方面我也不會有特別的規劃,這樣我便能更盡興。









誰說一個人的旅途是寂寞的?當你懂得在孤獨中尋找樂趣,就是欣賞街道風景及當地人民的生活情況也是一種享受。

#### 旅行,造就更好的我!

一個人的旅行意義在於見證著自己的成長及變化,除了令自己擴闊視野,更深刻體會不同的生活文化及培養自立能力,更重要的是,如何造就更好的自己。這可能是每個人的目標,而背包客的經歷則成就了我這個夢想。這些經歷令我更諒解及接納他人。當中亦令我有所反思,例如對比戰亂國家的人民而言,明白自己是幸福的,有能力負擔和自由地到不同地方遊歷。即使我們遠離戰亂及貧困,但我們也不能忘記世界上有超過八成的人生活在不幸中,令我更有使命去改變世界。當然,個人力量未必能真正影響大眾對貧困、戰爭和災難的看法,但我相信合眾人之力,便能夠做到「點滴成金,積少成多」的效果,出現到意想不到的事情。我深信每人都有能力讓其他人生活變得更好。





身處繁華都市,我們是否忘記了快樂 其實可以很簡單?左圖的「手動摩天

輪」攝於尼泊爾;右圖為林輝先生於旅程中利用攝影技巧製造一幕「自己跟自己『猜情尋』」的畫面。 P. 18

一個人的旅程看似溝洒,但這是逐步逐步 而成的事。建議同學可先參加亞旗生計劃,看看是否能適應獨自在外的生活。為 讓家人会心,建議踏出流源的第一步時, 先考慮短途行程及結伴而行,並應選擇一 些安全及語言相通的地區。從旅行中學 習,累積經驗,其後再將旅途的難度升級。 家人便會知道你的行程不是任性主為,而 是逐步並有規劃地完成自己的夢想。

### 「有些事情現在不做,一輩子也不會做了!」



### ~周艷華老師專訪~

現職:中學教師

任教科目:歷史及通識科

曾遊歷的地方:雲南麗江、香格 里拉、上海、印尼、台灣和韓國



#### 一個人,一步一步放大我的80後小世界!

小時候,已被外號「世外桃源」的香格里拉所吸引,加上雲南麗江古城於 2007 年被聯合國教科文組織 列為世界文化遺產,更激發熱愛歷史的周老師到此地一遊,感受當地的歷史文化氣息。經過此次的旅 程,令周老師更放膽當上「背包客」,繼續遊歷這「大世界」,擴大她的「小世界」。

#### 用自己的眼睛欣赏這個世界,用自己的味蕾品嚐這個世界!

最令周老師記憶深刻的旅程是第一次以「背包客」身份到達雲南麗江及香格里拉。由於當時媒體不時 報導藏族人襲擊漢人的消息,而香格里拉亦有大量藏族人聚居,難免令周老師對自身安全有所擔憂。 可是,到達當地後,那裏的人、物與事都令她對香格里拉留下美好的印象。

進入香格里拉的山路難行,所以周老師加入當地的兩天一夜旅行團。團中大多是內地人,只有她是香 港人。作家龍應台曾在其著作《大江大海・一九四九》說過,中國人在二十世紀中,一直處於巔沛流 離的生活,「走難」已成為一種習慣。這句說話深刻烙印在周老師的腦海中,但是在那兩天,她卻發 現了不一樣的內地同胞。他們不爭先恐後、謙讓有禮,有些見周老師體型矮小,還會幫她提取在架子 上的行李。入團後的首個晚上,她參加了藏族家庭舉行的晚宴。藏族家庭的客廳十分寬敞,能容納約 200 至 300 人。藏族人熱情好客、能歌善舞,當他們表演歌舞時,鼓勵賓客喊叫「也傻」(是藏族語, 代表厲害、很好和讚的意思)。周老師在一片熱情氣氛的感染下,她亦放開胸懷,跟其他客人一起喊叫 「也傻也傻也也傻」,完全融入當時的環境,實是彌足珍貴的回憶。另外,周老師也分享當地一種十 分特別的食物,它是由幾種材料以混、搓的方法製作,樣子很像糞便,但卻異常味美。







# 在年輕的故事裡我從沒多記

#### 不必懼怕人生的風雨 ,或許這是旅行的前奏。

周老師是個隨心主義者,所以每次的旅程都是 率性而行。遇上美麗的風景,便會停下,悠然 欣賞,也藉此沉澱思緒;遇上熱情健談的人, 便多加攀談,聽聽他們背後的故事,這就是周 老師深入認識一個地方的最佳方法。

迷路,是旅行常發生的事,但周老師卻不擔心。這或許跟她在旅途中曾遇上的一位以色列伯伯有關。有一回,周老師跟一位四川姑娘及這位以色列伯伯一同外出,遊覽名勝,當他們回程的時候,女孩子習慣走回原來的路,但伯伯卻帶她們走另外的小徑,並說:「一直走熟



的路,便會錯失更多美好的風景」。她覺得這句話很有意思,旅程就像人生一樣,在你迷失之時,與其 自怨自艾,埋怨過去所作的抉擇,你反而會失去欣賞周邊美景的機會;如果我們的處事只是墨守成規, 依循原來的方式去處事,生活就會變得枯燥無味。

#### 「有些事情現在不做,一輩子也不會做了!」

一個女生,獨自遊走不同的地方,必定教家人和朋友擔心。當初,周老師揹起背包而行,她的家人也紛紛勸阻,但她認為不趁年輕去嘗試,自己必定會後悔,所以第一次獨自外遊也是執意而行,但為讓家人稍感安心,周老師最後在原來的行程中稍作出修改。

「人生」是由不同的階段及經歷堆積而成,而每個階段都會有不同的想法,這是周老師的對「人生」的認知。她曾經在兩、三年內獨自到訪了不同的地區。然而,在最近的兩年,「旅行」一詞在周老師心中起了微妙的變化 - 「旅行」不再只是一個人。周老師說:「記得有一次在台東,巧遇邱萬光老師一家與他的朋友們,這個「旅行團」由數個好友的家庭組成,好不熱鬧,這種氣氛也感染了我」。自從此趟旅程,周老師再也沒有獨自出遊,反而多了同伴,亦發現跟不同的人出遊也會有不一樣的火花和衝擊。

筆者問周老師是否再也不會再揹上背包,她回答:「Who knows?哪怕有一刻我又突然想揹著背包上路去」。的確,「人生」需要規劃,但也不需要太多規劃,看看你是如何的掌控!

「讀萬卷書,不如行萬里路」是中國古人的一種增進知識及見識的模式及途徑。在21世紀的今天,我們只要連接網絡便能獲得不同的資訊,但卻缺乏親身感受的那份真實及體會。林輝先生和問艷華老師的背包客經歷正正體現了在書本以外還有更多值得探索及深思的事情。不知道同學在看完兩位受訪者的經歷後,有否改變你們對當個「背包客」的想法呢?



看過林輝先生及周老師的分享,更讓我有衝動就現在指起我的理想!旅行是種另類工作,能將自己的興趣同時成為了職業,是何其美好的事情,我也希望可以像林輝先生般邊探索世界邊賺取旅費,同時以旅行製作不同的回憶,令人生不會有遺憾。

中五乙班 張文偉同學

期望未來能成為「背包客」的一員, 過程中也有懼怕,但林輝先生和周老 師的分享令我知道如果本著戰戰競競 的心,反而會忽視了感受身邊的事 物。周老師一次又一次完成隻身之 旅,更驅使我以腳步去探知這陌生、 未知的世界。



中四丁班梁芷婷同學











#### 給親愛的師兄、師姐、師弟及師妹:

以別人所得的經驗,成為自己的知識,豐富自己的人生 閱歷。林輝先生和周艷華老師的經驗分享,讓我們認識 到成為「背包客」不僅是遊歷,更是一個反思自我、領悟社會的良機。趁著年輕去流浪,小編不敢肯定是好是 壞 ,但 緊 記 「 只 要 不 忘 了 回 家 的 路 」 就 好 !





### 「我手寫我心」徵文比賽



~~高級組冠軍~~

姓名: 陳嘉盈

班別: 6E

題目:《一個人》

曾經不是這樣的遙遠,當你還是你、我還是我的時候。 兩個人同時出現在眼前,一個是陰沉至極的、一個是暖 意萬分的。

眼裡,卻無法讓暖意萬分、對你貼心無比的那個人融 入。

眼裡,就只能夠放得下那個陰沉無比、卻令你遍體鱗傷的人。

因為,無論眼裡還是心裡,自從被他闖進後,就已經被 他佔據。

儘管,已被傷害得心碎遍地, 眼和心,也只放得下那一個人。

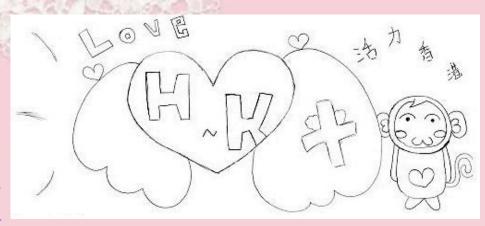
~散發正能量大獎~

姓名: 陳彥錚

班別: 1A

題目:活力香港

香港是一個充滿愛和活力的 家,也是一個千變萬化的大



都會。這裡能帶給人無窮的幸福和溫暖。以及香港是在神的帶領下不斷進步,使香港的經濟平 伏穩定,有正面的發展。香港給我的父母有安居樂業的地方,也給我教育,使我能夠吸取不同 豐富有用的知識,促進我成長。我在香港居住了大概九年的時間,每天我都很快樂地成長,從 成功中汲取經驗,在失敗中汲取教訓。今時今日的香港是一個蓬勃發達的城市,儘管每天的 「上班族」都非常繁忙,但生活也過得多姿多彩。我愛香港,香港是一個充滿活力色彩的地 方。沒有香港,就沒有快樂,沒有快樂,就沒有愛。香港帶給我們很多的愛,所以我們要好好 愛護香港,珍惜資源。家就是香港。

#### ~~初級組冠軍~~

姓名:文如心

班別: 1A

題目:堅持就是勝利!

# 堅持就是胜利息



有何心,才能學有所成,它是事業成功的基礎,而無論做什麼事情,都需要畫力而為,而不是半途而廢。我們在困難面前都應該有着永不放棄的精神,這樣才能戰勝前進道路上的荊棘投何。所以,我以後一定要更加勤奮努力,在不利和難難的遭遇裏「百折不撓」,我相信我一定能達到目標!



# 文藝版徵文比賽 散文組 高級組冠軍

#### 一切會過去的

戴天娜 (6D)

「轟」一聲巨響,四周頓時變得煙霧瀰漫。數秒後,原來喧嘩繁華的大小樓房傾 刻變成頹垣敗瓦。當我從一切驚醒過來時,我已被活埋在伸手不見五指的地底中。

我從暈眩中漸漸甦醒過來·自己側身躺著,頭頂是一大塊混凝土,身處險境卻無 能為力,到這時才意外到是地震!我大聲呼叫,期望有人能伸出援手,拯救我離開這 片人間地獄。良久,我感覺到我的位置實在太深,外面連半點風聲也傳不來。

「呀!」一聲女聲從我更深處傳出,被活埋在這兒的還不只我一個!我打從心中燃起了希望的光明,因為她從不間斷地鼓勵我,支持我。我知道,彼此一旦睡著了就再也不會醒來,故我們一直勉勵著,而「一切都會過去的!」就成了我們支持下去的動力。

兩天以後,在缺水缺糧的環境下,我們的身體狀況每況愈下,呼吸聲也越來越虛弱。那個女孩突然說:「我堅持不下去了,我被大石砸傷了腳,流了很多血。能熬到今時今日,已經十分棒了!原來一切都不會過去的。如果你有重見光明的一天,就連我那份一同好好活下去!永別!」聽畢以後,她已經奄奄一息,我的眼淚便傾盆而下,心中絞痛著,同時亦對她的離世表示遺憾。

為什麼?能告訴我嗎?到底天災是不是如此無情,要拆散無數家園,要殺樣無數生命!我開始生氣,發狂挖埋在身上的石頭,可惜全部徒勞無功。當我正想放棄時,竟感覺頭上的大石被移走了!原來是搜救隊!被長埋八十三小時的我竟能重見天日!一切都過去了,撿回性命的我懷著感激的心向搜救致敬。而那個不知名的女孩,我會連你那份好好活下去的!

同樣的處境,妳的一切是不會過去,而我的一切卻是會過去的。有時人生在世, 過去與過不過去就只差一線,為何妳當初不願意堅持多一會兒?死亡對我而言是種遺憾,是種可惜,更使我無能為力,痛心疾首!在這次大地震當中,許多許多人面對了 「一切都會過去」和「一切都不會過去」的處境,揭示了天災的無情和種種令人心酸 的經歷。「會過去」和「不會過去」的最大分別,就在於堅持!若然我當初選擇閉上 眼睛放棄生命,也必跟那女孩天堂相遇,故兩者之差就在於堅持。

### 文藝版徵文比賽

#### 散文組 初級組冠軍

《時光與龍》

任俊熹(3A)

曾經有人嘗試描述過尼德霍格的外 貌,但每當他張口欲言時,他只想起, 那如同太陽般熾烈的雙瞳,以及這從夏 焰中誕生的名字所代表的絕望。

與維德爾尼尔的戰鬥再次停息,尼 德霍格揮舞這他巨大的翅翼,支撐着, 回到世界樹的根部。他輕輕嘆息,啃下 一條樹根,巨大的能量洗刷過他的身 軀,看著戰爭中留下的傷口以肉眼可見



的速度恢復,他開始嘗試支起他龐大的身軀,這次的時間似乎比往常更漫長。他以君主之姿掃視他的森林,零星餘燼,葉舞紛紛。這些來自世界樹的樹種,在經歷了無數個春秋後,也最終迎來了它們的秋天嗎?「那我呢?」一道奇怪的念頭劃過,又瞬間淹沒在他的驕傲之中,「區區秋暮,秋暮而已。」

冬夜如約降臨,但又異於往常,霜花出現在尼德霍格的巢穴,霜霧也隔絕了星辰的光輝。他開始感到不耐煩,「可惡的風雪」,他如此般想,但回應他的卻是一片落入眼帘的雪花,憤怒開始蔓延,讓諸神顫慄的咆哮迴蕩在巢穴,像著嚴冬挑戰:「我熟悉的世界絕不是這樣」,他稍做停頓,以更恐怖的咆哮宣洩,但恐懼的只有那四散的蛇,冬夜,始終沒有回到那酷熱,光輝的紀元。

曾困於冬夜雪霜的維德爾尼爾已經通過尖嘯宣告他的到來,但屹立風雪中大半個冬夜的尼德霍格已無心應戰。他開始理解凡人的春夏秋冬,理解到在時光面前,再恒久的



活著,也不代表什麼,因為萬物將 逝,唯時光永恆,面對時間,他只能 依傍命運,順應該變,但也在這一 刻,一顆新的種子在他腦海里誕生, 逆發,並成長。他展開他的巨翅, 避一陣颶風,撲向遠方的風暴,留 舉草如茵的平原,講述作為起點的春 曉。



#### Feelings of principal, teacher and student:

#### **Principal Chu:**

### Q1. On this trip, what do you think that Hong Kong can learn from Korea?

A1. I think that Hong Kong can learn being green from South Korea. It is because the government of South Korea actively deals with environmental protection, such as, waste management. Also, it is important that the government must take charge of it by taking the first step in introducing effective policies.

#### Q2. What student can learn in this trip?

A2. Our students can learn about national character because the Hong Kong students are too stressed by personal interests. They do not want to sacrifice their personal time. However, in Korea, the national character is quite patriotic so people can unite to help their country plan for the future.

#### Mr. Lee:

#### Q1. Why did you choose Korea for the trip?

A1. There are several reasons. As Korea is a very popular travel destination at Easter, I thought most students and teachers would like it. Besides, Korea has a lot of information about environmental conservation. I think that it certainly is a good example for Hong Kong in, for instance, its national education and the self-discipline of its citizens. This is why we chose Korea as our travel destination.

#### Q2. Did you think students going to Korea would have any difficulties?

A2. Yes, I did. I thought students would have a financial problem. Since Korea is so popular, its travel expenses are not cheap. This would cause a problem for students. Fortunately, the government provides financial aid for such activities so the problem was solved.

#### Student:

This time we visited Korea we learned many things. First, I was very impressed by the DMZ (Demilitarized Zone). This is where the two countries, South Korea and North Korea, are divided. It is a sad and totally strange place. It makes you treasure your life, your family and your friends. Furthermore, Korean people are very kind and friendly and Korea is beautiful country to visit. If I have the chance, I would like to go there again.



#### 3 places of Korea

#### De-Militarized Zone (DMZ/非軍事武裝地帶/한반도비무장지대)

On 29 June 1950, North Korean forces attacked South Korea, starting a three year Peninsular War. 200,000 people died and the U.S. Air Force bombs also razed the north. America backed South Korea and The Soviet Union backed North Korea but both countries knew that they must stop fighting to prevent greater harm. Therefore, in 1953, they signed the armistice agreement so both North and South Korean armies had to stay at least two kilometers away from the latitude and longitude 38. They cannot have any army or weapons in that the area. Even now, it still has historical significance.

#### ♦ Gyeongbokgung (景福宮/경복궁)

Greatly Blessed by Heaven (Gyeongbok) palace(gung) was built in 1395 in the Joseon Dynasty(1392~1910). It was



one of the five grand palaces, but it was the largest and most beautiful. Furthermore, North Korea also had a dynasty palace, covering 57.75 hectares. Today the city is located in South Korea.

Today Gyeongbokgung is very famous. Travellers from different countries like to visit. Many popular television dramas are filmed there.

#### ♦ Namsan Park (南山公園/남산공원**)**



Namsan is located at the junction of Seoul's Jung-gu and Yongsan districts. It is important in Korean history. In the past, Namsan was a castle which was interconnected and had five beacon towers. It was convenient for sharing the military news to the government. Besides Namsan, North Korea has a famous church built in 1397. The old name of Namsan is 'Wooden Seek Hill'.



#### HAPPY 35TH BIRTHDAY

This year is a special and unforgettable year as it is our school's 35<sup>th</sup> anniversary. Over 35 years of continuous development, Lingnan Dr Chung Wing Kwong Memorial Secondary School has become better and better, especially in the achievement of technology. On its 35<sup>th</sup> birthday, a lot of students and teachers from other schools came to our school not only to celebrate together but also to attempt to break the record for the most battery-operated boats to move at the same time.

On the morning of November 24<sup>th</sup>, more than 200 primary school students and their families and over 800 students and teachers came together and attended the science and technology workshop to make battery-operated boats. After making the boats, students attempted to get the new and better record than before. Not only was the weather warm, but the atmosphere was warm and cordial. Students and their parents were all very excited which could be seen by the beaming smiles on their faces.

At around lunch time, all the boat builders gathered around the giant wading pools specially purchased for the activity. When the instruction was given, the students and teachers made a total of 167 boats move at the same time across the pool. This is the record for the most battery-operated boats to move at the same time. The success of the day was made possible by the contribution of all our school teachers and students.

To be honest, it is not easy to attempt to break a record. A huge effort was made by all the teachers to hold the event successfully. Although it was really difficult to coordinate the whole day and the record attempt, we achieved it. Therefore, we should all be very proud of our school's achievement!

In the afternoon, our school was so happy to invite ten primary schools and clubs to attend an invitational sporting tournament. It included football, and table tennis matches. All the trainers, teachers and schoolmates cheered for the competitors who made a huge effort to win the competition. Everybody was delighted with the success of that day and the atmosphere was fun and exciting.

I believe all of you are so happy to see the school's development. Let us look forward to the next 35 year of our school's success.



### lingnan University Celebration

On Saturday, 16 November 2013, Lingnan University celebrated its 125<sup>th</sup> anniversary. As part of the celebration, the university organized an open afternoon of activities where more than 1,000 people from Guangzhou Lingnan University and other Lingnan secondary and primary schools in Hong Kong gathered. The highlight of the day was when all the participants came together to create the Lingnan logo. More than 1,000 bodies together formed the famous red and grey logo of mountain, river, trees and path. The logo represents the north view from the original Guangzhou University campus. The colour red symbolizes blood: working with passion. The colour grey symbolizes iron: strength and hard working.

About 165 students and teachers from Lingnan CWK signed up for this event. This is a large number of people who gave up their Saturday afternoon of working, studying or relaxing because they are proud to be part of the Lingnan community. Other alumni who graduated from the university years ago also participated in the celebrations.

After the special logo was created, there were other activities including a basketball match and an open discovery tour of the university campus.

All the students and teachers from our school enjoyed the wonderful experience of celebrating the 125<sup>th</sup> anniversary of Lingnan University.



### CELEBRATION WONDER AND KOREA

P.1 Lingnan University Celebration

P.2 Our School 's 35th Anniversary

P.3 The trip to Korea



P.4 The interview with

Principal Chu and Mr Lee

Students : Editor: Shirley Hau Choi Lam

Reporter: Winnie Lee Pui Pui

Reporter: Brenda Hui Yee Ching

Reporter: Ceci Yiu Cheuk Sze

Reporter: Thomas Thui Ho Fai

Teacher in charge: Miss Jennifer Leheny

嶺南鍾榮光博士紀念中學

