果 FRUITS

Chan Nga Hin 王子諾 Leung Lok Yan 何紫瑤 Lin Xiaotong
馮詩琪 Wong Sze Ki 戴欣婷 Yu Ching Ka 湯翠嬋
Lui Yuen Wai 崔靖蕎 Tam Hei Man 謝婉瑩 Lee Seo Cheong
李曉穎 Law Kwan Yiu 施珈貝 Fung Sze Yiu 魏灵珊
Wong Ho Ching 嚴泳桁 Tam Ning Yat 蔡佳瀅 Ng Tsoi Yiu

Po Leung Kuk No.1 W.H. Cheung College
173 Po Kong Village Road, Tsz Wan Shan, Kowloon, H.K.
Website: http://www.plkno1.edu.hk
E-mail: plkno1@eservices.hkedcity.net Tel: 2321 2167 Fax: 2328 4301

Ripening Fruits of Creativity Volume 10 Po Leung Kuk No.1 W.H. Cheung College 2021-2023

Ripening Fruits of Creativity
果碩豐盈

Volume 10
第十冊

PO LEUNG KUK NO.1 W.H. CHEUNG COLLEGE
COLLECTION OF PRIZE-WINNING WORKS OF STUDENTS
保良局第一張永慶中學・學生得獎作品集 2021-2023

Preface

This is the tenth book of 'Ripening Fruits of Creativity'. It is a collection of our students' prize-winning entries in various open competitions in the academic years 2021-2023. Students' works are grouped under different categories, namely 'Chinese Writing', 'English Writing', 'Speech', 'Creative Infographic Design', 'Artwork', 'Slogans', 'Project Work' and 'Calligraphy'.

In recent years, there has been great emphasis on STEAM, which refers to Science, Technology, Engineering, Art and Mathematics. This book is a reflection of our students' fruitful results in domains related to STEAM. Apart from STEAM, our school also focuses on ICE, that is, Information Literacy, Chinese Language and English Language. The categories 'Chinese Writing' and 'English Writing' in this book serve as illustrations of how well our students are performing in ICE. What is also worth mentioning is that, in addition to acknowledging our students' exemplary performance in different areas, the publication of this book also provides readers with invaluable inspirations for their future endeavours.

I would like to take this opportunity to express my heartfelt gratitude to our staff, especially teachers of the Chinese, English and Visual Arts departments, and those responsible for advising students on reports and project work, for the concerted effort put into producing this commendable publication. Special thanks are also extended to Ms S.W. Ma, who has been responsible for the design of the book cover in succession since the second book. Last but not least, thanks to the dedication and staunch support of our staff and students, I am pleased to say that the publication of 'Ripening Fruits of Creativity' has become a proud tradition of our school.



Chau Chor Shing

Principal

2023

歷經三年疫情，非常高興第十冊《果碩豐盈》能順利面世！在這本學生作品集中，我們可以看到同學在創作過程中付出了大量心血，最後採擷到纍纍的、飽滿的甜美果實。

這些果實雖然大小不一，但每一顆都散發着獨特的光芒和氣息，都有其獨特的味道和價值。有的果實是清新淡雅的，如同清晨的露珠；有的果實是圓潤飽滿的，如同夏日的陽光。透過這些果實，我們可以看到同學的創意和天賦，了解到他們對生命的探索和思考。

因此，我們應該珍視這些果實，同時讓更多人有機會品味及欣賞，一同見證同學在創作過程中所付出的努力。就像果樹需要栽培，才能長出豐盛的果實一樣，學生的成長與進步也需要得到我們的鼓勵和支持，在此特別鳴謝已榮休的張樹英老師以及全體中文科老師，祈盼在老師的悉心指導下，同學能在寫作的道路上走得更遠，滿載而歸。

梁佩英老師

中文科科主任

二零二三年

Congratulations to all the participants of various competitions. Your talent and hard work had been acknowledged by local and international well-known organizations. No matter what the result is, I highly appreciate the great effort and time you put and spent on the competitions. I am sure you have gained enjoyment, and enriched your experience during the process.

I would also like to give special thanks to my helpers and committee members of the Art Club. Thanks for all your contribution to the organization of various activities and facilitation of the venue decoration and materials preparation for school events and lessons. The patience and thoughtfulness you illustrated were really sweet and touching.

Ma Sze Wai

Visual Arts Panel Head
2023

目錄

Preface

目錄

中文作文

談談「體驗式學習」 14
給自己的小情書《敢走．敢追》（容穎敏） 16
給自己的小情書（林佩瑤） 18
給自己的小情書（周焯瑤） 19
給自己的小情書《原來面對比放棄更勇敢》（莫懿澄） 20
給自己的小情書《夏天的蟲子，跌倒的痛，挫折》（李芷欣） 22
給自己的小情書《碎屑》（盧芊聿） 23
給自己的小情書（王晴欣） 24
給自己的小情書《致心碎的你》（黃愷楠） 26
照耀五千年的星辰 27
談《14歲明日的課表》 29
三體 31
五個小孩的校長 33
我和李白的一天 36
《望廬山瀑布》李白 37
《望月懷遠》張九齡 38
試論述學習和掌握本國文化和歷史對國家安全的重要性 39
隨風飄揚 42
畢業是一個句號 45
水的頌讚 47

踏平險阻 國富民殷 49
「一帶一路」開新篇 51
科技發展 經濟騰飛 53
我看祖國發展（陳曉淇） 55
我看祖國發展（溫馨瑩） 57
社會經濟同飛躍 59
共建美好未來 61
邁向綠色科技大國 63
祖國使人驕傲的繁榮發展 65
從往昔走到今朝 以科技帶領未來 67
中國心．香港情．青年夢（傅家熙） 69
中國心．香港情．青年夢（吳晞彤） 71
民以食為天 73
母親的生日禮物：巧克力蛋塔 75
觀《二次人生》有感 77
北京冬奧直擊 79
穀雨 81
五千年忠義譜 83
歷史的價值 85
仁者愛人（嚴泳桁） 87
愛．傳城 89
埋藏在心底的芬芳 91
仁者愛人（陳琬晴） 93
學習 94
甚麼是學習？ 97
我可以終身奉行的一個字——學 99

何謂學習？ 101
給迷茫的你 102
學習學習 104
為甚麼？ 106
我愛我的祖國 109
九州四海同一夢 111
中國少年志 113
忠孝：國盛家興的道路 115
靠岸？ 118
《九龍照舊》：百年香江變遷史 123
荊棘之路 125
富裕物質是和平的基本條件，你同意嗎？ 129
民主令世界更和平 131
消失中的新蒲崗 133

報章投稿

談「和而不同」 136
過山車 138
餐館的老張 140
談仁德 142
《捉智雙雄》：罪與愛 144
《阿凡達：水之道》：人物描寫與視覺效果的突破 146
一次義工活動的經歷（鄺紫敏） 148
一次義工活動的經歷（羅東嬋） 150
《濁水漂流》：逆流而上，還是隨波逐流？ 152
《媽媽的神奇小子》：哪怕輸在起跑線？ 154

談送禮 156
故鄉吟 158
關愛子女 體諒父母——由Spy x Family看理想的親子關係 160
《漢娜的遺言》：輕率與冷漠的傷害 162
《夜魔俠》：司法正義的反思 164
《雲邊有個小賣部》：最平凡的故事，最真摯的感情 166
《白鯨記》：對抗自然的悲劇 168
鶴咀漫步 170
「知書」與「識禮」 172
禮輕情意重？ 174
公園漫步 177
多一個朋友多一條路，多一個仇人多一堵牆？ 179
唐樓的自述 181
中國式的擁抱 183
為自己而活 185
沒有手提電話的一天 188
這一句話，我會記上一輩子 191
鏡子 194
得與失 197
這次忍痛割愛的經歷，使我放下包袱 199
熱鬧過後，我卻感到失落 203

演講稿

養不教，父之過？ 207
活在當下，我如何面對前路的挑戰 209

標語創作

慶祝「香港回歸祖國25周年」標語創作比賽 212
知法．惜法創意比賽 ——「國家安全」標語創作比賽 213
《淫褻及不雅物品管制條例》口號創作比賽 214

書法作品

重陽登高——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽——英文硬筆書法 219
第三屆青少年及兒童硬筆書法比賽——英文組——中學組 224
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
——英文硬筆書法 229
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022 ——中學高級組英文硬筆書法 237
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022——中學高級組中文硬筆書法 ..243
第二屆筆藝全城書法比賽——初中組中文硬筆書法 244
第二屆筆藝全城書法比賽——初中組英文硬筆書法 246
慶祝香港回歸祖國25周年第六屆香港青少年書法大獎賽——毛筆組 253
青年藝術節2022書法比賽 254
慶祝香港回歸廿五周年『文聯盃』全港中小學書法比賽 255
「抒發字療」書法比賽 257
金紫荊青少年書法大賽——慶祝香港特別行政區回歸25週年 258
全港青年書法比賽（2021-22年度）——中學毛筆組 261
第四屆“中華翰墨情”佛港澳臺僑中小學生書法比賽 262
第五屆香港青少年書法大獎賽——毛筆組 263
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2021——英文硬筆書法組 264
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2021——中文硬筆書法組 267

「華文盃」全港書法大賽2022——硬筆書法組 268
第一屆全港中英文硬筆書法比賽——中文硬筆書法 271

攝影作品

鴨寮街——尋寶 273
兩個時代的九龍城 274

海報設計作品

中學減緩氣候變化標語及海報設計比賽 276

視藝作品

創意思維襟章設計比賽2023 278
「PEACE和平計劃」T恤標誌設計比賽2022 279
Revive Cup International Youth Art Annual Exhibition 2022 280
Bird's Nest Cup Ice and Snow Art Competition 281
「同心創夢」第三屆青少兒繪畫大賽 282
2022徐悲鴻盃國際青少年兒童美術比賽——「健康生活」主題畫系 284
第十四屆 ICEHK 2023「前路由我創」國際繪畫比賽 285
「賀國慶．慶回歸」創意設計比賽 288
「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽2022 289
2023國家安全校園壁報設計比賽 289
「西泠盃」全港青少年書畫篆創作大賽 290
第10屆 I LOVE SUMMER 兒童創作大賽2021——環保袋設計 291
「夢想繽紛世界」亞洲兒童繪畫比賽2021 291
樂在畫中——兒童及青少年繪畫大賽2022 292
展我繽紛——國際兒童及青少年繪畫大賽2022 293

「童心．童想」第三屆亞洲青少年兒童繪畫大賽2022 294
「健康飲食及運動」職安健繪畫比賽2021/22 294
第十三屆 ICEHK 2022「勇闖新天地」國際繪畫比賽 295
「開心孩子．快樂家庭」同創SEN友善社區四格漫畫創作比賽 297
香港視覺藝術教育節 2021——國際及本地郵寄藝術作品展 298

Creative Infographic Design

Mathematics – A Good Partner of Sports 301
When Basketball Meets Mathematics 302
Angles in Snooker 303

English Writing

E-books and paper books are quarrelling 305
Impact 313
Recovery – A Land On Horizon 316
Me as a social media influencer 320
Bringing positivity to the others as a social media influencer 322
If you become a social media influencer, what would you post about and why? 324
Ban it! 327

保良精神

相互尊重
團結合力
延展愛心
行善助人
感恩知德
造福社群的奉獻精神

願景

幼有所育，少有所學，壯有所為，老有所依，
貧寡孤困殘病者皆有所望

使命

成為最傑出、最具承擔的慈善公益機構，
發揮保良精神，以善心建善業，
致力保赤安良，護老扶弱，助貧健診，培德育才，
揚康樂眾，實踐環保，承傳文化，造福社群

價值觀

秉承傳統　與時並進
以人為本　關愛感恩
優良管治　務實創新
廉潔奉公　安不忘危
善用資源　注重本益
專業團隊　愛心服務

The Kuk's Spirit

Mutual Respect
United Effort
Benevolence
Charitable
Gratefulness and Recognition
Dedication to Serving the Community

Vision

Children are nurtured. Youngsters are educated.
Adults are supported to contribute.
Elderly are cared for.
The less fortunate are lightened with hope.

Mission

To be the most prominent and committed charitable organization.
In the Kuk's Spirit to do good deeds with benevolence.
Dedicated in protecting the young and the innocent,
caring for the elderly and the underprivileged,
aiding the poor and healing the sick,
educating the young and nurturing their morality,
providing recreation to the public, caring for the environment,
passing on the cultural inheritance and
bringing goodness to the community

Values

Fine traditions, Accommodate the current needs
People-oriented, Care and appreciation
Sound governance, Pragmatism and innovative
Integrity, Vigilance
Optimal use of resources, Cost-effectiveness
Professional team, Service with heart

中文作文

二零二二年香港中文大學語文教育課程系會
二零二二年教師節「全港高中生徵文比賽」
高中組 冠軍

F. 5F 蔡佳瀅 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

談談「體驗式學習」

古語云：「萬般皆下品，惟有讀書高。」讀書學習帶來的好處多不勝數，但治學有形形色色的方法，有人提倡現代興起的體驗式學習，也有人主張教師直接講授的傳統模式。我認為要達到讀書的最佳效果，莫過於走出課室，踏進現實社會、自然山野，親身觸碰、體會、感受認知對象。畢竟「學至於行之而止矣」。

香港學校普遍實行教師講授、學生聆聽的傳統學習模式。學生在教室裏排排坐，老師站在講臺上，乏味地講著課本內容。學生一字不漏地把黑板上的知識牢牢記著，沒有消化其中的原理，猶如自動櫃員機般，你給多少，它就收下多少。體驗式學習則由美國教育家約翰・杜威提出，當中涉及具體經驗、反思、抽象概念化及主動實驗四個循環階段，從觀察、實踐中獲取知識。

首先，從學習動機來看，體驗式學習無疑是更勝一籌。中小學生精力旺盛，渴望玩樂，要讓他們呆在課室七八個小時，靜靜坐著聽講，無疑是一種折磨。長時間壓抑下，學生的精神難免疲憊，課堂內容於是左耳入，右耳出，甚至成了催眠學生的一首搖籃曲。學生不要說是學懂知識了，聽不聽得入耳也成問題。他們失卻了求知欲，對上學感到厭倦，只不過在十二年免費教育和家長期望的被動式學習中無力掙扎。體驗式學習如海外交流團和校外參觀活動，給予學生從玩樂和觀察中學到知識、開闊眼界的機會，也培養了學生對學習的熱誠，他們在這種學習方式下傾向主動求學，踏出校園也同時踏出了牢獄，擺脫在課室學習的苦悶，尋求到更合適自己的學習方式，一改以往在父母師長的督促下才勉强翻開書本的態度。

除學習動機以外，知識吸收的效益也是一大考慮因素。舉例而言，現今不少香港中學的地理科教學，皆包含實地考察，由老師領隊，帶學生到不同地方觀察和記錄，例如到不同島嶼考察地勢，親身接觸岩石，近距離觀察在課本中看過的種種地勢。這難道不比坐在課室，看著一堆單一角度的照片，更能增加學生對課題的認識嗎？戶外的觀察活動能加深學生對課本知識的印象和興趣，對相關內容的認知，也不再局限於短期記憶，而能夠將考察當天的所見所聞，用不牽强、不痛苦的方式長久記下來。

而且，學習不只限於在學校吸取應付公開考試的知識，還包含其他課外活動，如學習樂器、體育等。試想想看，學生如果只是一味看著老師在鋼琴前演示，單方面輸出樂理知識，這難道真的能學懂彈鋼琴嗎？不親身動手嘗試和練習，觸摸每一個琴鍵，怎能學會？對於體藝領域，體驗式學習更絕對是無可取代的學習方式。

此外，除了吸取客觀知識外，學習的最大作用，更在於讓學生在過程中學會生存及社交之道。在傳統式學習模式下，學生就像是一群毫無關聯的個體，各自豎起耳朵默默傾聽，埋頭抄寫筆記，彼此缺乏交流和溝通。與其說是乖乖聽課的好學生，不如說是沒有感情，只懂學習的機械人。體驗式學習正好為這群機械人注入了靈魂與思想，在走出課室，參與交流團、參觀展覽等活動時，學生之間的距離也大大縮減，得到與同儕互動的機會，學習到在社會立足所須的交際能力，例如團體合作及溝通能力，為未來踏入社會做好準備。

魯迅曾說過：「必須和實際社會接觸，使所讀的書活起來。」雖然說體驗式學習益處不少，但要真正「學懂」，必須要融合傳統及體驗式學習，在課室學好基礎的知識後，再自己理解、思考，理清背後的道理和原理，以此作為根基，然後才進行體驗式學習，親身實驗以及接觸課本的知識，鞏固知識。這樣一來，兩者相互相成，才是最有效的學習模式。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
冠軍

F. 5D 容穎敏 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

敢走・敢追

漸漸明白，我不堅強，沒人替我勇敢。

「當你與世人背道而馳……你，還會堅持當下的選擇嗎？」

你曉得嗎？

煙火人間，春意盈盈處，萬物欣欣向榮，只要有一顆「敢」的心，去努力，到處便能留下我們的印記。

雖然它總歸是一場苦澀沉重的旅程，但只要勇敢去尋，在前行時守着初心，會成功的。

作為文科生，前路是否真如世人所說：沒有未來的，只可成為書呆子？我想選科時，我仍會抱著猶豫的態度與你說：應該不會吧……

但，至升上高中，我會堅定著望向你的眼眸說：一定不會。

經過些許年月的沉澱，我透過文字間的流淌領會它們的情感，了解它們的過往，明白它們的故事。

我慶幸，我能勇敢地向文科踏出第一步，讓我認識有著奇妙靈魂的它們。

沒有人能探究未來的，你猜不透萬千變化的它。

此刻人們都往前走，惟獨你背道而馳。

我明白，

你許是迷惘，認為自己走錯路；你許是孤獨，身旁失去支持者；你許是矛盾，欲轉回身往前走。但你要堅強，沒人能替你勇敢，只有你自己。

請你堅持，

一整片閃爍銀光的星星等待着你啊……

給世人的小情書，

願你敢試，敢走，敢追。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
亞軍

F. 5D 林佩瑤 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

漸漸明白，我不堅強，沒人替我勇敢。

「陪我去嘛！您不在我身邊，我可勇敢不起來！」站在家門前，我捉著母親的衣袖死不願放開，半拉半扯地把她拉出了門，她也拿我沒轍地嘆了口氣，一路在旁陪著我到新公司的面試地點。

「我們去登記吧！」「不了一心，前方的路，你得自己走。」

我杵在櫃檯前，母親亦毫無跟上的打算，待我辦好手續後更是不見了身影。懷著被拋棄的想法，情緒失去控制，眼淚不住地湧出，唯有跑到衛生間獨自冷靜。

仔細回想下，母親的言語之間並非冷漠無情，而是隱忍決斷，成鳥的離巢並非薄情，而是渴望雛兒展翅的絕然，我須擔起成人的堅強，幼鳥的勇敢。

手機傳來母親的短訊。「我的腳步在那裏停下了，但你仍有邁步的機會，拾起你的勇氣繼續向前！」「有請下一位面試者一心進會場。」心情早已調整好，抓緊心中的勇敢，獨自一人推開了門扉。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
季軍

F. 5E 周焯瑤 2022/23
指導老師：陳淑英老師

我有個老毛病，總是責怪自己。成績不夠優秀，說話不夠溫柔，喜歡拖延，總能找到地方說自己的不足。越想便越打擊自信心，有時候會想我的人生就這樣虛度了嗎？會想自暴自棄，但看著別人努力而得到的美好又感到羨慕。待在自己的小廢墟裡，看著地上被打碎的瓦片碎石，看著被打碎的自己，渴望著會有人進來，把碎片都黏起來，說：「你一點都不差。」

小時候總想著，自己十八歲時，便能成為讓自己喜歡的成年人了。但當真正迎來第十八個生日時，才明白到幻想跟現實有落差，我開始審視自己。自己的愛好是什麼？什麼能讓自己快樂？自己，究竟是一個怎麼樣的人？

這些問題我居然回答不上來，原來我並不了解自己啊！

我開始分析並與自己和解，接納自己的不足，如知道自己是三分鐘熱度的人，可以藉此去培養愛好，體驗不一樣的自己。又如怕自己一個人，便勇敢嘗試獨處，減少依賴別人，才發現自己愛上了獨處。獨處不是孤單，而是一種享受。戴上耳機聽自己喜歡的音樂，拿起茶杯喝自己喜歡的茶，打開窗戶欣賞自己喜歡的晚霞，這樣的美好是靠自己創造的。

此刻，我不再往外尋求自己的價值，而是往內追尋更美好的自己。我很好，碎片能自己撿起來修補，打造獨一無二的藝術品。

努力創造自己的小世界，勇敢往前走吧！

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
最具感染力獎

F. 5A 莫懿澄 2022/23
指導老師：鍾麗明老師

原來面對比放棄更勇敢

寂靜的黑夜中，唯一的燈照亮運動場，倒映著場上未停下過的那一個影子。一圈圈的跑道似是囹圄，將人困在其中，無法逃離既定的軌跡。迷惘和茫然像蜘蛛網般，團團亂麻，緊緊纏繞著它。

它不曾停下。它害怕一旦停下，那些罵聲會追趕到它；它害怕當初放棄的瞬間那無力不甘感會再次襲來。從來以「舞蹈天才」自居的它，以為主動放棄與那些卓越的舞者競爭，是個明智的選擇，更是個勇敢的決定。未曾想過，決定過後，成千上萬的冰冷字句無情地襲擊它，竄入它耳中。

「真是個膽小鬼！」
「就這樣還稱得上天才？」
「我看不過是個廢物！」

「難道我有錯嗎？這樣強勁的對手，不用比就知道會輸，早點放棄不是更好？可為什麼心中就是覺得不舒服？」看著那些本是對手的人在台上大放異彩，腦海中的自己同樣也有過這樣閃耀的時刻，本以為舞台的燈亮起，還能點上一般長的時間散透光明，誰知轉眼燈滅，而且如此猝不及防。

我的選擇真的錯了嗎？

運動場上的燈滅了，場上的人兒卻仍然在黑夜的點點星光下，被若隱若現

地照耀著。但此刻她停下了，不再拼命擺脫那讓她喘不過氣的蜘蛛網，而是走出那圈圈跑道。

她放棄了嗎？

沒有，我不會再放棄！就算舞台上的光全都滅了，我心中那團火永遠不會，就像天上那永恒的星光。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
優異獎

F. 5D 李芷欣 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

夏天的蟲子，跌倒的痛，挫折

每每遇上挫折，便不想堅強了。我想起了小時候，那段連遇上飛蟲都可以心安理得站在他人身後的日子。但你總會長大，誰要替你捉一輩子的蟲子。

挫折如同這些飛蟲，你需要拿出勇氣去面對。如果你只會逃避，那麼你永不能獨自前行。堅強的人不是跌倒了不會哭的，而是會自己站起來繼續前行。但逃避的人總是一直坐在地上，然而他的傷口依然痛著。對的，你的傷口或許需要處理一下，你或許要休養一下，但你總要自己站起來。遇上車禍的人都在做著復康運動，就是希望自己能在跌倒後自己站起來。比你跌得還要慘的人都自己站起來了，你為何還久坐不起？

小時候，你學走路時父母總陪在左右，把跌倒的你一次次扶起。後來父母讓你自己站起來，就是為了能讓你知道不是每次跌倒都會有人把你扶起，想要你自己站起來。

蟲子每夏季總是特別的多，所以你每年夏天都要勇敢；跌倒每次都會痛，所以你每次都要堅強；挫折是人生必經的，所以你每次都要正面面對，把它打倒。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
優異獎

F. 5D 盧芊聿 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

碎屑

漸漸明白，你不堅強，沒人替你勇敢。

我總是埋怨，生活沒有一件事順心。出門時總是趕不上車、鬱悶是沒人理解自己、人際關係總搞不好、面對生涯規劃問卷一隻字也寫不出來。感嘆著，啊，真是可悲的人生啊。看似很小的事情，卻在日積月累下，像桌面上的橡皮擦碎屑一樣堆成了小山。要不就一手把碎屑都掃到地上吧。「嚯——」的一下，我看著空蕩蕩的桌面，內心不知為何也好像跟著空了一塊，但還是開口說了句：「啊，乾淨了。」

橡皮擦碎掃下去的那一刻似是有魔力一般把我催眠了。我幻想著要是自己就是那些碎屑，大概就可以一次把不好的事都掃清了吧。一回過神，雙腳已經一步又一步地踏上了不知多少級階梯。

「喂！」響亮的聲音劃破了靜得讓人耳鳴的樓道。「你……你！橡皮擦的碎屑散得滿地都是！放桌上我還可以幫你清理，現在這樣沒辦法了啊。」「魔法」被這番神奇的話打斷，化成了兩道暖流從我雙眼離去。我停下了腳步，樓道裏只剩下默默的啜泣聲。

親愛的，你明白嗎？我們都是由那橡皮擦碎屑堆砌而成的，但只要我們一天還堅強地、完整無缺地存在，總會有人願意替我們挺身而出。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
優異獎

F. 5D 王晴欣 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

漸漸明白，我不堅強，沒人替我勇敢。

急雷驚擾了人們歸家的步伐，雨水濺出一朵朵水花。我身上濕透，頹然躺倒在一棵老松之下。

關山難越，誰悲失路之人？

雷光燃亮了陰沉的天空，樹影斑駁之間，一巢雛鳥翼然欲飛，幼小的翅膀抵不住狂風，尚未離巢便已東歪西倒。

我站了起來仔細觀察，母鳥竟然在巢中不予以幫助。不待我細味內心的複雜，母鳥倏爾展翅投入雨幕，不顧身後一眾踟躕欲前的幼羽。

或許是找到了遭遇相近的「知音」，我著急得幾乎要把母鳥抓回巢。余光一瞥，母鳥顫動的翅膀彷彿透著催促鼓勵之意。

愣神之際，一隻小雛鳥張開單薄的雙翅，搖搖欲墜掠過上空。

同閃電一同墜向地面的還有鳥的身軀。彷彿是意料之中，或許他這一生再也飛不起來了。或麻木，或惋惜，卻不能為他做得更多。萍水相逢，盡是他鄉之客，內心說不出的複雜。

豈料，牠抖了抖羽毛，卻在一次投入藍空之中，終於到達那遙遠的對岸。

他幼小的雙翅劃過烏雲，亦撥開了我心中的陰霾。只有自己堅強，才能逃出烏雲籠罩的天空，只能靠自己的意志，沒人能替我勇敢。

雨後總會放晴，困頓只是一時失意。

我站了起來，抖掉身上的雨水，落下一身沉重，重新邁起歸家的步伐。

回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。

初文出版社
「給自己的小情書」徵文比賽
優異獎

F. 5D 黃愷楠 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

致心碎的你

世間無情的嘲笑，無盡的質疑，一次次把你早已碎裂的心多番蹂躪。你常常在寂靜的深夜一次次，譴責這無情的命運。憑什麼付出了所有的自己卻遭逢不幸，必須面對本不屬於亦不應降臨於自身的厄運？

很不幸地，孩子。這個世界是殘酷不仁的，無人可以心想事成，亦無人必定會善待好人，努力的人。世間本不平等，只有自己可以掌握自己的命運。退讓放棄，只是一種低頭，一種無能為力屈服於命運的權杖下的卑躬屈膝。難道你願意這樣嗎？孩子倘若你能咬緊牙關，強忍身上遍體鱗傷帶來的痛楚，儘然步履蹣跚仍掙扎前進，你才能有一絲機會戰勝命運。這段路艱難有痛苦，但正如跑道上的跑者，不能為你跑畢全程，人生的……冒險，亦只有你才能完成。如獨行俠遇見不同的人，卻只能和你互相勉勵，在你筋疲力盡的時候，扶你一把，卻無人能背負着你前進……

因此，請你擦乾遮蔽你堅定晴明的目光的淚水，摘下那藍色的濾鏡，鼓起勇氣並力前進。人生路遠，唯有你自己堅強才可能走完。萬千質疑多少憎恨，你仍要在他們面前發光發亮。因為無人能為你勇敢……

紫荊文化集團
香港教育工作者聯會、香港各界文化促進會及中國文化研究院
「紫荊文化盃」第二屆全港中小學中國文化普通話比賽
中五、中六組（備稿演講）亞軍

F. 5F 林曉彤 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

照耀五千年的星辰

泱泱華夏屹立五千年，忠和孝是其中最璀璨耀眼的星，是社會運作的根本起源，是待人接物的基本準則。

從個人層面來說，遵從孝道是待人接物的基本原則。「百善孝為先」，文帝親嘗湯藥、子路百里負米、王祥臥冰求鯉、黃香扇枕溫裘、木蘭替父從軍……古仁人無不身體力行地體現中華民族的傳統美德。

《孝經》記載：「夫孝者，天之經，地之義，人之本也。」孝順父母是天經地義的事。身為人子，怎能忘記是誰懷胎十月、歷經千辛萬苦將你帶到這個世界？怎能忘記是誰頭頂炎陽，夜以繼日地上班工作，供你食糧？羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義。即使現今社會生活節奏急促，但在清晨見到父母說聲「早安」，父母出門上班時說聲「一路順風」，下班回家後幫忙分擔家務，卻一定不是難事。此外，包容也是一種孝順。現在很多年輕人小孩子不願與長輩聊天，抱怨爺爺奶奶健忘、爸爸媽媽嘮叨。其實，他們只是渴望得到我們的回應，期望我們能多與他們相處，多陪陪他們。

「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」。東流逝水，葉落紛紛，孩子隨時間長大，父母卻伴韶華老去。每個小孩都曾保證長大後會孝順長輩，事業有成後會讓父母安享晚年。但又有多少人建功立業時，父母早已駕鶴西去，不在人世，徒留無數遺憾悔恨？若當真一輩子平平庸庸、勞而無功，難道就不盡孝道

嗎？孝，是這世上最不能等的事，我們都應該從現在開始孝順父母。哪怕是一句問候，都會讓父母感受到家庭的溫馨；一小份心意，都能令父母感受到溫暖和欣慰。朱曉暉的事蹟曾使億萬國人動容，也是孝不在言語，而在行動的最好詮釋。面對命運的百般擠壓，生活裏的眾多溝坎，她仍對臥病在床的父親不離不棄，在小小的車庫裏，用十三年相守，闡明了孝的真諦。孝道並不需要許多動聽的言語，真正能打動人心的，永遠是一點一滴窩心的陪伴。時光匆匆、歲月荏苒，與父母一起度過的時光是人生旅行中最幸福的一程，莫要釀成遺憾，才驚覺從此已再無遮風避雨的港灣。

從國家層面來說，忠是孝的代名詞。「夫孝，始於事親，中於事君，終於立身。」孝敬父母，只是孝道的開始，愛護國家、忠於祖國正是更宏大的「孝」。

中國自古崇尚孝道，推崇孝子，因為能對父母盡孝，才會對君主盡忠。統治者注重以孝治國，如漢代便以察舉孝廉選拔人才。忠孝之人獲委以重任，有了施展才華的機會，便會大力推行忠孝之道，這有利於社會的和諧與穩定。我們作為忠孝文化的傳承者，更應該孝順父母，忠於國家。岳母刺字，教育岳飛「精忠報國」，寇母辭宴，教育寇准「廉潔奉公」，都在表明「移孝作忠，忠即是孝，孝即是忠」的道理。衛青、霍去病、文天祥、林則徐這些為維護國家統一和民族強盛，奉獻畢生心血的民族英雄，更讓我們這代年輕人深刻理解了忠的價值。為父母盡孝以後，更要為國家盡忠，為民族盡力。

在一切都讓位於經濟發展的當代社會，忠孝的缺席卻不應該被視為必然。忠孝的傳統價值依然擁有重大社會人生意義，不應當沉墜，遭人視而不見，拋諸腦後。忠孝是一道我們要堅守的心靈防線。讓忠孝沉默，將是一個國家，一個民族的悲哀。忠孝可以在沉默中付出，但絕不可在沉默中滅亡。忠孝之人的赤子之心，見證了中華文明五千年血脈相隨的道義，而我們也要不惜代價，竭盡全力將它傳承下去，無論天荒地老，無論滄海桑田。

中國語文教學研究學會
第九屆「我是書蟲」比賽
菁英組 亞軍

F. 5F 李婉雯 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

談《14歲明日的課表》

這本書是由最年輕日本文學獎得獎者鈴木露莉佳所撰寫。作者以獨特的方式，將上課時間分為不同章節，分別以「數學」、「午休」、「放學後」等命名。14歲「中二病」時期，很多人都會自我意識膨脹，過分驕傲或自卑，作者筆下的幾個人物都有這個特質。作者用細膩的文筆和同理心，描寫擁有「中二病」特質的少年，帶出無論男女老少，都會接觸到的「關於人生」。她將道理融入每個故事，令讀者可以用過來人，或當事人的身份感同身受。作者利用不同14歲少年的活動，帶出豐富的情緒，令讀者仿佛回到當年，或者未來經歷，身臨其境。

我最喜歡的一章名為「數學」。故事的主角叫平田，他因為家人工作的關係，要搬到東京。但東京作為日本的首都，學校競爭劇烈，尤其主角並不擅長讀書，特別是數學。就算作者已經日以繼夜地温習，放學後長駐補習社，成績依然不堪入目。不理想的情況使他的焦慮和壓力越來越大。

故事的開首描寫主人翁未能考出佳績，所以抗拒面對，實力和他人有差距。主人翁已經付出許多努力，卻並沒有得到預期回報，學業依然沒有起色。當聽到同學羨慕他去東京的時候，他情緒激動地說，他並不想去東京，想留在這裏上大學。此時，一位同學和他說，其實他並不需要和家人一起搬家，如果不介意可以去他的家暫住，他的家人也不介意。平田這一年緊繃的情緒突然舒緩下來，即使他也明白，去同學家中暫住其實是不可能的事。我認為這很大的原因是，主人翁之前一直在孤獨地行走自己的路，而這個時候突然有人支持

他。當然還有很大的原因是他意識到，似乎除了考出優異的成績，還有一條退路。就算他知道沒可能發生，但是不安也煙消雲散。

本書其中一個有趣的地方，是在外人的角度，去東京是一件值得羨慕的事，因為那裏有諸多就業機會，是一個大城市。但主角對東京極度抗拒。為什麼？就因為當我們以旁觀者的角度看別人，我們往往只能看到事物好的一面，並不會設身處地看到別人要面對的所有挑戰。就好像這故事中，主角的實力差距問題和學業前途問題，就難以被外人理解。但是當我們是當事人，我們反而會忽略事情好的一面，只能想到要面對的困難。主角到東京要面對強烈競爭、適應新環境、踏出舒適圈，其好處卻在他眼中變得不值一提。

此外，書中還突顯了逃避的問題。主角曾經嘗試逃避，但是他反而感到難堪。這令我開始思考，逃避是否會令我們更開心。網絡流行一句話：「逃避雖可恥但有用。」可是，現實中逃避卻不會讓人變得輕鬆，因為我們會認為自己的責任沒有完成。我14歲的時候，也像平田一樣需要面對新環境，卻沒有足夠的實力，所以經常感到焦慮，面對一些事就覺得天要塌下來。他的故事讓我深感共鳴，也有所反思。

這本書的道理十分明確：「無論是誰都需要別人的支持，一步步前進。」看完之後，我更明白到，有些事情如何討人厭，我們如何不情願，都總要面對。本書以平淡的故事，帶出日常生活沉重的一面，非常值得閱讀。

中國語文教學研究學會
第九屆「我是書蟲」比賽
公開組 季軍

F. 5D 嚴泳桁 2022/23
指導老師：冼雪珍老師

三體

讀完此書後，我深刻感受到人類是何等的渺小，在浩瀚無垠的宇宙中，如塵埃一般的人生究竟有何意義？這是人類一直思考的問題，這問題亦總會迎來一種莫名的空感。

作者筆下的宇宙，是一片漆黑的森林，潛流暗湧在廣闊冰冷的空間中，文明與文明的廝殺在無聲中不斷上演著，這讓我第一次具體地感受到來自宇宙的恐懼。在這危機四伏的宇宙中，「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」或許就是我們人類處於其他高等文明面前能夠感到幸福的原因。

作者在故事中具體細節地呈現出一個宏大的世界觀，塑造了一個個真實但獨特的人物，展示了擁有英雄般果斷堅定敏銳的人格，但同時亦毫不留情地將人性中的自私和殘酷揭示在我們眼前，他對情節的輾轉起伏和人物的描繪都給人直擊靈魂的震撼。

最令我深刻的是在地球艦隊被三體文明毀滅時的情節。人類被眼前安逸的生活所蒙蔽，自以為自己的文明能與高等文明抗衡，然而三體文明僅用一滴「水滴」就將人類最精銳的力量覆滅，人類這才意識到自己的脆弱。弱小和無知從來都不是生存的障礙，掐滅了生存火苗的，終究是人類的傲慢。

給我感觸最深的人物，是程心。一開始我認為她只是一個「愚蠢懦弱的聖母」人類代表，她的猶豫不決和看似可笑的善良直接導致了人類的滅亡，而她

最後卻能夠成為幸存者。她當時的善良如同自私般討厭。但後來再細想，程心的確是軟弱，在與三體文明的戰爭中，她輸得落花流水，望風披靡，又親手折斷了人類最後的希望。可她這麼做或許正是作者所想表達的人類美好的品質。程心代表着人類「愛」的信仰，這也是地球文明與三體文明的區別所在，三體文明只學會了人類的謊言，卻沒學會「愛」。程心的善良與愛即便在那個強敵環伺的年代顯得多麼的多餘，也不應該否認它，因為這是人類最寶貴的品質。

再想想，一場毀滅永遠不可能是一個人造成的，是所有人共同努力的後果，最後卻要把責任都推到一個人的身上，便永遠不懂得反省。雖然程心優柔寡斷，但真正造成人類滅亡的原因終究不是她，而是那些文明與文明之間的野心。若反過來想一想，如果宇宙中所有文明都猶如程心，也許黑暗森林法則就不存在，宇宙最後也不會因爭鬥而毀滅，這個世界多一點軟弱和遲疑或許未妨不是一件好事。

當然我亦明白現在站在道德高處對他人作出評價是不可取的。如果我是作者筆下的人物，我也不能保證我會作出對時代有貢獻的選擇。時代在變，人類的價值觀也在變，我們真正能夠做到的亦只有嘗試理解和包容。

香港弘愛會
第二屆「好山好水好香港」全港中小學生創意寫作比賽
高中組 季軍

F. 4F 吳采瑤 2022/23
指導老師：黃慶龍老師

五個小孩的校長

一心：

你最近好嗎？

你之前說過想我推薦一部電影，令你能了解一下香港的情懷和特色，而說到最具香港情懷的電影，我心目中倒是有一部充滿「獅子山精神」、令我印象深刻的 ——《五個小孩的校長》。

電影中，一間位於元田村的元田幼稚園只剩下一名兼職代課老師和五個學生，而這些學生都是因家境貧窮而留下來的。無計可施的幼稚園想以四千五百元招聘校長，而女主角呂慧紅為了令那五個小孩能繼續讀書，就真的成為了「四千五百元校長」。福無重至，禍不單行！其時元田村委會下了決定，如果幼稚園的學生不足五人，學校必須永久關閉。慧紅為了避免此事發生，儘管積勞成病，也要與家長、小孩合力舉辦幼稚園開放日，希望藉宣傳吸引學生報讀。雖然開放日當天沒有人到訪校園，但到了校園將面臨停止運作的那一天，五個小孩完成了出色的表演，催人淚下的場面感動了村民，令學校成功多收錄兩名學生，解除了危機，令幼稚園得以在呂校長的照料下繼續運作下去。

電影中除了能令觀眾看到元田村的面貌，以及村裏人怎樣過着簡單而平凡的生活之外，也能給觀眾看到呂校長的丈夫阿東，怎樣在繁忙的城市中努力工作。其實現實生活中的香港也是如此，生活節奏急速的都市人每天都各自忙碌

地工作；村落裏的人每天都過着樸素的生活。因此，我認為這電影能充分映照出香港都市生活與鄉村生活的對比。

相信你也有聽説過「獅子山精神」，而我認為這部電影正正展現出這種獨一無二的，只能、只會及只可以呈現在香港的人文精神的動人處。呂校長為了那五個小孩的成長，每天努力教書，又經常到小孩家探訪他們和他們的家長。有一次，一對雙胞胎小孩的母親告訴呂校長，她的孩子不能再來上學了，因為她們家離學校很遠，她沒有錢供小孩搭車來上學。不久後，呂校長跟她們説，自己會每天開車去她們家，接這兩個小女孩上學。難道這些只是單純的關懷嗎？不。單單用「關懷」一詞來形容「四千五百元校長」這些舉動是微不足道、遠遠不足夠的。呂校長可是像船長一般，與這些小孩和家長在周圍煙霧瀰漫、波濤洶湧的大海中撐著小船，帶領着大家往看似遙不可及的燈塔進發。這種有難同當的表現正正體現出香港人「同舟共濟」的精神，亦同時能帶出《論語・雍也》中提到的「己欲立而立人，己欲達而達人」的可貴精神呢！

再者，後來呂校長為了避免幼稚園會停辦，與小孩、家長一起合作，盡心盡力籌備學校開放日。他們除了要裝飾校園，還要到處派發宣傳開放日的單張，同時更要幫五個小孩練習開放日的表演。甚至到了開放日，他們未到最後一刻都仍在耐心等待訪客到訪。這種共同奮鬥、不屈不撓、遇到難關也永不放棄的精神，是多麼的可貴！是多麼的偉大！正正展露「獅子山精神」的光輝及可貴啊！「獅子山精神」是香港人之間守望相助、努力奮鬥的象徵，它能帶來團結，而這正是香港的成功之道。真希望香港年輕人能透過延續這份精神，再創「東方之珠」的奇跡。

這部電影於香港取景、拍攝，感人肺腑的內容更是以真人真事改編。整部電影都是滿滿的香港特色、情懷，展現出令人敬佩的香港精神，加上故事生活化且感情細膩，很適合年輕人觀看，帶來反思。

現今有很多年輕人都是自我的，人情淺薄，卻不會多點關心及幫助身邊的人。我們反而應該要學習電影中的同舟共濟之情，令人與人之間變得更融洽，令社會變得更美好。另一方面，我們年輕人總是容易放棄事情的，如果我們能像電影中的呂校長、小孩、家長一樣堅持不懈，追求想做的事，那人生豈不是能多一層意義麼？

總而言之，我個人認為這部電影很值得一看，希望你去觀看一下，記得要告訴我你的想法，好讓我們可以進一步討論啊！

祝

生活愉快

采瑤

二零二三年四月二十二日

商務印書館（香港）有限公司
全港學界「古詩詞遇見中國地理」常識大賽
作品題目：《我和古代人物的一天》
表現優異獎、優秀作文獎

F. 2A 戴欣婷 2022/23
指導老師：阮寶林老師

我和李白的一天

唐玄宗開元二十二年，李白與我應邀至嵩山元丹丘隱居之處。我們二人和岑勳元丹丘登高飲宴，借酒放歌。

潁陽山居距離黃河不遠，我們一抬頭便能見到滔滔江水，如此波瀾壯闊的景象挾帶著天風海雨迎面而來，那陣陣浪花裹著無數黃沙與我們手中盞盞杯影重疊。這條金色的鋼鐵巨龍之來，勢不可擋；大河之去，卻勢不可回。那呼嘯的冷風都被一層又一層的海浪拍打下去，從此隱沒在這聲勢浩大的景象中。「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回。」李白舉起手中那杯酒，向這天子之河吶喊。對啊，他懷著一腔熱血與正直站在政治的舞台上大放異彩，卻偏偏被有心之人排擠。他心繫人民，換來的是一聲又一聲的吶喊，永埋在了不知名的角落。黃河如此偉大，我們卻是如此的渺小脆弱啊！「天生我材必有用，千金散盡還復來」李白再次高舉酒杯，他念念不忘大濟蒼生的夢想，又怎捨得理想被拋下呢？所以，只有黃河一般的雄心壯志，才能配得上我們的萬古愁情。

商務印書館（香港）有限公司
全港學界「古詩詞遇見中國地理」常識大賽
作品題目：《我和古代人物的一天》
優秀作文獎

F. 2A 梁穎欣 2022/23
指導老師：阮寶林老師

《望廬山瀑布》李白

夏日炎炎，我跟著「旅行達人」李白，到享譽盛名的廬山瀑布一睹絕世美景。我早就聽過廬山是中國最秀麗的瀑布之一，沒想過當我親眼看見後，竟比想像中更為震撼，更為壯美——正如李白之前向我形容的一樣，廬山瀑布的水霧在陽光之下，化成氤氳紫氣，如夢如幻，好不漂亮。遠遠望去，飛騰而下的瀑布好像有三千多尺，令人彷彿以為銀河從天上瀉落到人間。我和李白站在瀑布的旁邊，欣賞著大自然的鬼斧神工，轟轟的水聲似乎在為飛濺的水花伴奏，我們卻一點也不覺得吵耳，反而享受青山綠水所帶來的愜意。望著那飛流直下的瀑布，就感覺自己的心靈也被洗滌了一樣，生活上所有的煩惱也隨著那急速的水流，一一被沖走。也許這就是大自然的魔力吧，只要我們靜下心來，把這刻專注在欣賞美好的河山上，你其實也能發現，那些煩惱相比美景來說，其實也不是那麼重要的。所有的問題也有解決的方法，根本就不足掛齒，又何必浪費自己的時間在無謂的糾纏上？轉眼間夕陽西下，我和李白離開了壯麗的廬山瀑布，踏上回家的路程，結束這難忘的一天。

商務印書館（香港）有限公司
全港學界「古詩詞遇見中國地理」常識大賽
作品題目：《我和古代人物的一天》
優秀背誦獎

F. 2A 魏灵珊 2022/23
指導老師：阮寶林老師

《望月懷遠》張九齡

讀過張九齡的《望月懷遠》後，被詩中情景交融的文字一點點牽引到張九齡作詩的那個夜晚……

若果我能回到張九齡作詩的那一天，與其做陪在他身邊的知心好友，我寧願做一個也在中秋夜孤身一人的陌生人才更能理解張九齡的心境。本該是闔家團圓的中秋，張九齡卻不能與家人相見，才只好把思鄉之情寄託於皎月之上。如果我能陪着張九齡度過一天，我希望能帶他到白天的海邊看看，日間的海就與黑夜中的海不同了，日光會讓海面泛起波光粼粼，退潮後淺灘上也會是小魚小蟹出沒的，一片生機勃勃的樣子。

或許解鈴還需繫鈴人，只有讓張九齡看到海上另一番景象才會明白「潮汐」所代表的另一面：人會有悲歡離合，就如潮漲潮退，在所難免，與其傷春悲秋，倒不如努力完成自己的「任務」，即便不能與家人相見，也能讓他們安心。

民眾聯席、香港大學職員協會、衛國教育中心、香港大學國事學會
國家安全徵文比賽
特佳作品獎

F. 4A 林曉婷 2022/23
指導老師：徐潔美老師

試論述學習和掌握本國文化和歷史對國家安全的重要性

國家安全是維護人民利益的重要基石，也是保護大眾安全的堅實支柱。為維護國家安全，習近平主席於2014年提出「總體國家安全觀」的戰略思想，涉及十多個重要領域，以全面保障國家的核心利益。我深信唯有建立牢固的國家安全觀，人民才能安居樂業，中國才能繁榮昌盛。因此，為了維護國家安全，學習和掌握本國文化和歷史尤為重要。

首先，學習本國文化能加深香港居民對中華民族文化的認識，建立正確的文化觀，從而維護文化安全。中國國土總面積高達960萬平方公里，可謂是地大物博，孕育了無數博大精深的傳統習俗和文化遺產。截止2021年，中國共擁有世界遺產56處，居世界第二；而世界非物質文化遺產的數量更達到了42個，例如漢字書法、剪紙、傳統節日、粵劇和針灸等，位居世界第一。中華文化源遠流長，每一樣都是老祖宗留下的智慧，都值得我們學習和珍視。通過品嘗中華美食，慶祝中國傳統節日，抑或是學習中國國粹，我們似乎能穿過時空隧道，與千百年前的古人一同陶冶情操，引領我們建立正確的文化觀，感受傳統藝術的魅力。文化安全是維繫國家、民族團結和國家穩定的重要基礎。唯有欣賞中國文化之美，我們才能學會保育祖國的物質和非物質文化遺產，以此保障本國文化不受內外威脅，堅定不移地捍衛國家文化安全。

其次，在學習文化的基礎上，掌握本國文化能加強香港居民的國民身分認

同，並建立正確的國家安全觀。一個國家要想長期繁榮穩定，人民一定要認同自己的國民身分，而建立文化自信是其先決條件。正如教育局副局長蔡若蓮所說：「一個人對自己的民族、文化有自信，才能有身份認同；對自己的國家有歸屬感，才能有健康的全人發展。」只有通過深入了解，進一步掌握本國文化才能建立正確的國家觀念。就以中醫學為例，中醫學作為中國傳統文化的重要組成部分，是中華民族數千年的積累和昇華，更越來越受國際社會認可。香港有志之士若能掌握中醫學，除了能令香港居民享有更優質的中醫服務和中成藥外，更有助提升香港居民對中華文化的自信心，加強對中國人身分的認同感。不僅如此，掌握本國文化能促進中國文化在香港社會的傳承，有助我們在文化上對國民身分的認同感，為自己身為中國人而感到自豪。在維護文化安全的同時，亦能保護國家的政治安全，杜絕一切可能危害國家安全的事，並提升香港人對國家安全的意識。

除此之外，學習本國歷史能幫助香港居民了解香港的歷史淵源，提升我們對祖國的歸屬感，加強我們對政治安全及文化安全的理解。中國作為四大古文明之一，歷經五千年的風風雨雨，發生了許多重要的歷史事件。通過學習本國歷史，我們可以知道香港自古以來是中國的領土。公元前214年，香港地區便歸中國南海郡番禺縣管轄。直到晚清，香港地區才被迫變成外國管理。可見，香港的主權一直歸中國所有，加強我們對中國的歸屬感。不僅如此，初中中國歷史科從歷史及文化的角度分析，完整地展現了香港在國家不同歷史時期的發展概況，和與國家的互動情況，從而體現香港與國家自古以來的緊密關係。可見，祖國與香港的命運緊緊地聯繫在一起，香港深深扎根與祖國大地上。通過學習歷史，能加強學生對政治安全及文化安全概念的理解，並提升學生的國家觀念。

最後，在學習歷史的基礎上，掌握本國歷史能增強香港居民的愛國精神，從而維護政治安全。香港是國家的一部分，推動中國歷史文化的普及，能正確地引導香港的下一代，幫助我們建立國家意識和培養家國情懷。通過掌握本國歷史，我們可以透過不同歷史事件和人物的言行，認識到先輩發憤圖強，拼死

捍衛祖國尊嚴的輝煌事跡，令我們肅然起敬。學生將明白正是因為他們負重前行，才有了我們今日的歲月靜好，從而加強學生對國家的使命感和責任心。並因此建立愛國精神，明白國家安全、政局穩定對百姓安居樂業的重要性。不僅如此，中華民國時期，殘暴的日本軍閥侵華，香港也因此淪陷。當時全國上下同甘共苦、一同抗日，各界在抗戰期間互幫互助，最終迎來勝利。學生能從中明白到國家與香港休戚與共，而唯有鞏固政治安全，國家的政權、主權和領土統一才能受到保障，從歷史的維度了解政治安全是國家的根本。

總括而言，只有通過學習和掌握本國文化和歷史，香港居民才能樹立正確的文化觀，提升我們的國民身分認同和歸屬感。我們亦能因此學會珍惜中國豐富的文化瑰寶和穩定的政局，從而捍衛文化和政治安全。願我們一同捍衛國家安全，為中華民族的偉大復興而奮鬥！

香港教育城
創作獎勵計劃2022/23（第一期）
中學組 最受歡迎作品

F. 2B 王翌丞 2022/23
指導老師：阮寶林老師

隨風飄揚

東方風已經住在這村子裡很久了。

從他能記事起，他就只出過村三次：一次是因為刮颱風，一次是出去見見世面，還有一次是因為一個十年難得一見的龍捲風，農作物失收，只好出去打拼。

東方風是一個農民，種稻米的，他閑得沒事的時候就喜歡在山邊種蒲公英，幾十年來已經種遍了滿山滿谷。村裡的孩子們都喜歡到這玩，但難免衣服上沾滿蒲公英種子，回到家被父母數落。大人們給這蒲公英田取了個名字，叫做「西南風谷」，人們說這是因為到了夏秋，西南風一吹，蒲公英就到處飛揚，整個天空都被白色的雪花覆蓋著。

那一次刮颱風，刮得很大，一天前，東方風還在田裡幹活，來送信的郵差見到他，就大喊：「風爺！那電視上說，明天要颳風，刮很大的風！」東方風一聽，忙跑回家開電視，果然要颳風，之後他們就出村了。那一天，颱風呼呼地響，西南風谷裡的蒲公英滿山飛，山裡的蒲公英全都被吹走了。東方風回來后，挖了個地窖。但村裡的年輕人都去城裡了，東方風搖頭道：「這風啊，把人都吹走了……」

過了一年，蒲公英都長回來了，只不過來田裡玩的孩子變少了。只有東方風還經常來這裡，他依舊彎著身子，種著蒲公英。

一天，兒子打電話過來，叫風爺去城裡玩，順便見見世面。 一般東方風並不喜歡出村，但由於是兒子叫他去玩，他便欣然答應。到了城裡，他見到了姹紫嫣紅的燈火，他終於明白了是哪種風把蒲公英吹到了城裡。那幾天，他玩得挺開心的，但是，那裡唯獨沒有他鍾愛的蒲公英。

蒲公英越種越多，吹出去的種子也越吹越多。

一次的龍捲風來得突然，風爺還沒來得及把東西收拾進地窖，風就已經吹到了村口，東方風迫不得已，才自己躲進地窖里。風呼呼地響，東方風躺在地窖里，想著莊稼的事。 整個地窖里就只有他和一部手機，風爺想要聯繫兒子，但信號塔都被吹翻了，怎可能還有信號？風爺失望地放下了手機，就這麼盯著那天花板。

過了許久，風爺聽不到風的聲音了，他緩緩打開地窖門，一大堆塵土撲面而來，東方風揮了揮手，從地窖里爬了出來。如他所料，莊稼果然都沒了，田地里就只剩下幾隻瀕死的青蛙和蝸牛的屍體。風爺趕到了西南風谷，龍捲風雖然沒有經過那裡，但周邊的風力已讓種子灰飛煙滅。

風爺又到了城裡，又是被風吹來的，他仍然沒看到他鍾愛的蒲公英，也沒看到他所種植的稻米，但他聽聞城裡最近吹來了一大批蒲公英種子，埋在了各種地方。

到了春天，風爺回來種地了，他也時常去到西南風谷，看他的蒲公英。蒲公英依然長得茂盛，但村裡的人大部分已去了城裡，村裡的戶口已屈指可數。

東方風的兒子已在城裡落地生根，生意做得興隆，他屢次請風爺到城裡去，但都被風爺回絕了，兒子問他為什麼，他說：「城裡沒蒲公英啊。」

過了一年，兒子跟風爺說城裡的蒲公英開了，風爺經過一番掙扎，終於決

定放下鋤頭，到城裡去。

兒子來接他，東方風說等一會，他要去看他的蒲公英。

東方風又來到了西南風谷，山邊的蒲公英都成熟了，一陣風吹來，蒲公英又起飛了。

東方風其實一直希望，風把那些種子吹回來。

香港西區扶輪社、香港教育工作者聯會
全港中學「兩文三語」菁英大比拼（第十九屆）
高級組 中文優秀文章

F. 4D 黃灝正 2022/23
指導老師：鄭曉彤老師

畢業是一個句號

時間就如手中的沙般，越想握緊，便越流得快，到最後一點也不留下。歲月匆匆，驀然回首，中學的六年生涯已經逝去，曾經的迷惘少年，已經變成身材高挑的大人。

今天便是領取文憑試成績的日子，也是畢業禮的所在日，所有中六同學都回到這個陪伴了六年的校園。雖然長久以來，校園都因設施老舊，了無新意而被我們抱怨和批評着，但今日，大家都哭喪着臉，與它作最後的道別。

雖然於文憑試中取得一個可觀的成績，但不知為什麼高興不起來。我看着展示在壁報上的書作。裏面描寫一個美麗的晴空白雲延綿交纏，卻有着不少可以直接看到藍天的缺口。此時此刻，我不知為何對這片天空產生了共情。中學的生涯已經精彩地畫上了句號，畫紙上亦已塗滿了顏色，是已完成且精彩絕倫的不可多得之作，但仍然有缺口，那是直通心靈、刻骨銘心的。結束卻不想結束，完成卻不想完成，各種心情衝擊着我，卻教我感到一陣空虛。我不想畫上句號。

我拿着成績表，步向校園的大門，卻聽陳老師的一聲呼喚。「一心，我想和你說兩句。」此時的我仍萬念俱灰，如同失去了靈魂般。陳老師帶我到教室，他大聲疾呼：「句號代表着句子的結束嗎？」我點頭，心想這是基本的中文知識吧。「那句號代表文章的結束嗎？」我恍然大悟，人生往往不只有那一兩個場景，而是一段漫長的馬拉松，沿途所見的風景，均是人生經歷的一部份，是珍貴且獨一無二的。

回過神來，陳老師說只說了兩句話，卻有如醍醐灌頂般，讓我得到新的看法。畢業意味着中學生涯的結束，但人生路漫漫，何必過於執着於一件事的結束。換過角度看，結束並不完全是一件不討好的事，有結束才有開始，不如重新踏步，開始新的旅程。

陳老師叮囑我：「你已經是大人了，能力越大，責任越大，別再沉迷於中學生的身份了。」

小學畢業時，我好像也被這樣叮囑過，那時的心情和現在也是不約而同。完全不捨得離開母校、老師和同學。那時我也因此哭了好久，不能自已。我的班主任則和我說：「你已經是中學生了，不能再這麼淘氣了。」

現在的我雖然沒有哭出來，但內心依舊久久不能平伏，仍因畢業而苦苦掙扎。我知道自己只是長大了，實質和小孩子一樣軟弱。我不是無能，也不是不能接受畢業一事，只是要做出離開舒適圈，確實不是這麼容易的。我如同在遊樂場的小孩子，玩得快樂時，卻要離開，便會鬧脾氣，不能接受。如今，我應該要成長了。

看着學校的格言：「路漫漫其修遠兮，吾將上下以求索」，我感到無比安心。雖然人生路長久，也有不少悲歡離合，始終要保持初心，如同詩句所述，努力尋覓。學校是一個供學生學習，裝備自己，讓我們崎嶇的路上也能走得舒適的地方。畢業正代表我們已經足夠強大了，可以繼續升級，與世紀間的各類猛獸切磋較量了。拿出在中學獲得的利器，繼續尋覓，直到找到自己的歸宿，這就是畢業所帶出的意義吧。

畢業是一個句號，但也代表新階段正式展開了，拿着在學校得到的知識，在人生的種種句子中起飛吧，翱翔吧！

我踏出中學，從現在起，我便是大學生了。

香港西區扶輪社、香港教育工作者聯會
全港中學「兩文三語」菁英大比拼（第十九屆）
初級組 優異獎

F. 3A 郭楚雄 2022/23
指導老師：司徒美嫻老師

水的頌讚

水，在大自然中不可或缺的一部分。它，孕育了生命；也延續了人類很多年的歷史；更正正是它，才擁有我們。讓我們打開這記載了水的一生的大門，探索這個寶貴的資源……

水，佔了地球總表面面積的百分之七十一。它們從大海媽媽的懷抱中逃脱，化成水蒸氣，向着藍藍的天空前進。很快就到達了大氣層，凝結成一個個小水點，形成白雲。可是，白雲太重了，太多小水點嚮往自由，白雲這輛飛機承受不住它們而破裂，所有小水點急速降落，狠狠地打在地面上，再形成一條條水流，重新走到大海媽媽的懷抱中。這就是水的一生。可能你認為這只是一個普通的水循環，但我告訴你——不是！

偉大的大海從地球出生不久後便開始孕育了生命，當中的三葉蟲、奇蝦、恐龍們都是一分子。雖然看着這一望無際、平平無奇的大海彷彿很平凡，但它在暗地裏做了很多事。

當然，説完媽媽，就要説他的兒子——雨水。它的一生雖然四處走南闖北，但是它也無意中幫了我們很多。例如：農夫一籌莫展，正為農作物快將旱死而撓破頭皮時，是雨水，它重生了土地，令農作物生氣勃勃；小朋友非常無聊，不知道玩甚麼時，是雨水，化成一片片的雪花和一塊塊的雪，供他們玩耍；這個地板骯髒不堪，是雨水，沖洗掉地上的污漬，讓這個地板重見光明。

但是近年，大海媽媽生病了，沒錯，正正就是人類的自私而污染了大海。清澈的大海變成了「染色盤」。例如：因染色工廠處理污水不當，令染料流出大海，令大海變出了五顏六色。又因為人類的污染，大海的藻類急速繁殖，令海水充滿藻類，這不但殺了不少魚類，更影響海洋的生態平衡。但是，大海毫無怨言，默默地調理着身體，絞盡腦汁地幫助維持生態平衡。難道我們的良心不會痛嗎？

因此，我們「保護」水。是它，化解了我們對它一次又一次的傷害；是它，仍然無微不至地照顧我們，也都是它，才擁有我們。我們要感謝水，讓我們一起說：「謝謝您，水！」

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
亞軍

F. 5F 林曉彤 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

踏平險阻 國富民殷

旭日東昇，五星紅旗襯著拂曉，傍著早霞，就這樣在天安門廣場上隨風飄揚了七十年。七十年光輝歲月俯仰之間，七十年中華大地滄海桑田。沿著九曲長江蜿蜒而下，過壺口、闖關東、走三峽、赴東海。在那裏，我看到祖國日新月異，看到祖國千里馬般日夜兼程的超越，看到祖國千帆競發、百舸爭流。

七十年，我們的祖國母親攀過了荊棘坎坷，踏過了艱難險阻，最終走向了繁榮富強。我們體會了港澳回歸的忻悅，「一國兩制」的成功，三峽工程建設的盛麗。「神舟」升天的壯舉、西部開發的激情、奧運舉辦的順遂……改革開放後，萬物復蘇、民康物阜。五十六顆繁星競相升起，在中國這片沃土上日夜閃爍，燦若銀河。

七十年，我們的祖國母親扶搖直上、一日千里。這離不開一代又一代中華兒女的辛勞付出。現如今騰訊、華為、百度、阿里巴巴等企業名聞遐邇。手機支付、網路購物、共用單車、高鐵運載早已觸目皆是，人們的生活也變得方便快捷起來。曾經那個千瘡百孔的國家現已變得民殷國富、國泰民安了。東歐班列、天眼、港珠澳大橋等多項打破世界紀錄的浩大工程接連亮相。曾被中國以土豆價賣出的稀土現也已被申請了多項專利，讓其重歸了自身應有的價值。除此之外，我國的核技術一直突飛猛進，自主研發的華龍一號第三代核電技術、第四代氣冷塔技術等，讓我們的核技術站在了世界的最前沿，為以後更高效更潔淨地使用核能打好基礎。

然而，祖國的發展並不是萬事亨通、一帆風順。南方百年難遇的特大洪水，讓人聞風色變的「非典」疫情，慘絕人寰的汶川地震，乃至至今仍肆虐全球的新冠疫情……即使這些災害讓人心驚膽戰，但當它們真正來臨之時，中華兒女定眾志成城，手拉手共同度過難關。千千萬萬的軍人同胞構築成國之脊樑，以鋼鐵般的意志，堅定地保衛著我們的祖國母親。

新時代新青年，尋初心、定信念。新中國成立以來偉大的發展和成就，給予了新時代青年堅定不移的依靠和從容不迫的底氣。從梁啟超先生的「少年強則國強」，到吳玉章校長的「不辭艱險出夔門，救國圖強一片心。」不忘初心是新時代中國進步和發展的奠基石，堅定理想信念是新時代青年用之不竭的動力，激勵著我們走在時代的最前列。

新時代新青年，強本領、擔重任。百年前的夢想早已於今日轉變成現實，新時代的志士青年不僅僅是為了擔負使命而前進，更是為了提升自我而奮鬥，自覺將實現人生價值融入到肩負時代使命的奮進中去，在歷練中不斷勇往直前。

「故今日之責任，不在他人，全在我少年。」一百年前，一群熱血沸騰的青年，高舉著「愛國、進步、民主、科學」的旗幟，為國家與民族的前途命運鼓舞吶喊。一百年後，新時代的青年正以嶄新的姿態傳承和發揚著新時代的「五四精神」，為實現中國夢放飛青春夢想，書寫人生華章！

這是最好的時代，這是最偉大的時代，這也是最光輝的時代。展望未來，我們每一個生逢其時的青年人都必將大有可為，也必將大有作為，生在新時代，肩負新使命，我準備好了，你們準備好了嗎？

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 5F 謝一心 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

「一帶一路」開新篇

祖國在過去數十年蓬勃發展，一步步成為世界強國。說到祖國的發展，那必然要提及「一帶一路」。「一帶一路」倡議是中國近年來最重要和最具代表性的倡議之一。古有通往西域的「絲綢之路」和前往日本、朝鮮半島、東南亞等地的「海上絲綢之路」，今有「絲綢之路經濟帶（一帶）」和「二十一世紀海上絲綢之路（一路）」，通過陸、海兩路，貫通亞洲、非洲、歐洲沿線多個國家和地區。倡議旨在「共商、共建、共享」的原則下，推動世界各地的互聯互通和國際合作。截至本年一月，中國已與一百四十七個國家和三十二個國際組織簽署多達二百多份「一帶一路」合作文件，合作重點包括政策溝通、設施聯通、貿易暢通、資金融通和民心相通。「一帶一路」對中國發展帶來多種機遇。

其一，「一帶一路」能帶動中國經濟發展。「一帶一路」強調「貿易暢通」，提倡消除沿線國家的投資和貿易壁壘。通過各種貿易政策，如減低或取消關稅，放寬貿易配額限制、共建自由貿易區、跨境經濟合作區等，加強現有的雙邊或多邊經貿合作機制，促進區域經濟一體化。再者，「一帶一路」能促進中國各地經濟發展，比如中蒙俄經濟走廊可以帶動中國北部省份的發展，與中亞國家及南亞國家合作則能刺激中國西部各省經濟。因此，「一帶一路」有助中國經濟發展。

其二，「一帶一路」能提升中國的國際政治影響力。「一帶一路」強調的另一個重點是「政策溝通」，可以作為新的溝通平台，加強國與國之間的外交

合作。但由於各國政策不一，區域合作或會遇上障礙阻滯。而「一帶一路」主張在尊重各國主權、互不干涉內政的原則下，加強各國合作，建立宏觀政策的溝通交流機制，並共同制定區域合作的規劃和措施，透過協商解決問題。這不但能促進各國之間的政治互信，更能提升中國的國際政治影響力。

其三，「一帶一路」能提升中國的國家形象。「一帶一路」倡議堅持合作共贏，追求共同發展，踐行了中國和平發展的外交理念。倡議強調「民心相通」，促進不同國家、不同文明之間的文化學術等方面的交流對話，加強各國的民間往來，提升中國「軟實力」。另外，「一帶一路」不僅是經濟合作和文化交流的平台，更是各國共同面對全球挑戰的平台。世界不斷發展和變遷，每個時代都有其需要面對的挑戰，例如現今的新冠肺炎疫情、能源問題、生態環境等。「一帶一路」能推動參與國發展，致力於聯繫各國，建構全方位、多層次的互聯互通網絡，共同應對國際問題。這絕對能進一步提升中國的國際地位和話語權，並提升國家形象。

「一帶一路」對中國有經濟、政治等多方面發展有巨大的益處。而中國其他方面的政策和方針，亦有助中國全方面發展。祖國未來定會繼續繁榮昌盛地發展，展開美麗的新篇章。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 5F 黃綺盈 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

科技發展 經濟騰飛

「大江東去，浪淘盡、千古風流人物。」歷史長流中，多少風流人物，都被時間巨浪淘洗淨盡，卻亦是因為被巨浪捲下的昔日，才堆積起今日瑰麗的祖國山河。從遠古的祖先炎帝、黃帝，到現代文明的四千多個春秋，其中不知出了多少中華英豪：有一生以江山社稷為重的愛國大將岳飛，有一代天驕成吉思汗，還有替父從軍的花木蘭、為兩國和平而出塞的昭君、英勇善戰的穆桂英等女中豪傑。歷史上許多聞名於世的重大發明，都是我們祖先智慧的結晶：蔡倫改進的造紙術、張衡發明的地動儀、神醫華佗的麻沸散，還有偉大的數學家祖沖之發現的圓周率等，都為當今科學事業的發展立下了汗馬功勞。4000多年的結晶從經濟、科技各方面勾勒出一個強國發達的輪廓，同時間奠定日後祖國昌盛發展的根基。

中國的經濟由加入世貿後風馳電掣般崛起，至今仍有無窮發展空間。自改革開放以來，神州上下發生了翻天覆地的變化，綜合國力躍居世界第七位，每年GDP的上升也在10%左右，躍升為全球第二大經濟體，僅次於美國。回顧各大產業，航空航天事業居世界前列，鋼鐵產量、煤炭產量居世界第一。其中，中央政府亦預備推行「中國工業4.0」計劃，提出「中國製造2025」目標，令中國從「製造大國」邁向「製造強國」，引領中國經濟跨向高增值發展。現時，中國積極發展高新科技產業，包括5G技術、新能源汽車、航空探測等，並取得顯著成果，無一不印證中國經濟發展蓬勃且強盛。

改革開放以來，隨着中國經濟實力提升，科技界的發展也得以一日千里。

由於中央政府大力投資科研項目，科研機構有了充足資源培養人才和研發新技術、新產品。例子羅列不盡，不論是科技界成功實現二氧化碳人工合成澱粉，或是向全世界開放的「中國天眼」，抑或是技術指標先進的大型氦製冷機，都為人類未來提供了全新的可能。國家政府也在全國多個地方建立綜合性國家科學中心，同時間推動「產學研」合作，大大提升中國企業的創新能力，逐步走向知識型經濟，亦是我國科技發展的一大跨步。我看科技界必將乘著時代的東風繼續啟航，向著更加多姿多彩的未來昂首發展。

回首現在，正是因為同胞們的不懈努力，祖國實現了「從無到有」，今天的我們得以俯瞰故國崢嶸城鎮、萬古江水。我對祖國的深情滲透在我滾燙的血液中，跳動在我火熱的心中，願未來十年裡祖國能有更繁榮的發展，建立更富足的國民生活。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 5E 陳曉淇 2022/23
指導老師：陳淑英老師

我看祖國發展

時間的齒輪默默地、不停地轉動。長江浪潮連綿，七十多年的建國歷史，推出一個又一個政策和研究，中國已從清末民國初年的弱國，進步發展成現在受人尊敬的強國。我國人民把汗水化成澆花的肥料，在一個個不見星辰漫天的渾濁黑夜，挑起一盞盞華燈，用一次又一次的失敗換來航天美夢、經濟領先、尖子盛世。

東漢紙鳶是航天夢的初心。高飛的願景裹著魯班的建築術，被千里馬裝載，跑過時光梭流的山河，越過瞬息萬變的漂流雲川，送達現代，讓人們得以代代相傳，在前人的基礎上朝航天夢實現的一天奔去。若說航天航空大夢是遙遠而崎嶇的山路，那麼前人的努力不懈和國家的無限支持便是皎白的明月，月光如流水般照入松間，落入清泉，點亮了漆黑難走的叢林石路，給予研究人員在無數個不見螢光點點的黑幕力量，指引他們前行。從1970年成功發 射第一顆人造衛星「東方紅一號」開始，祖國航天航空事業便立下了第一個重要的里程碑。往後的幾十年間，在這條鋪滿尖銳荊棘的山路上，立下了一枝枝象徵階段性勝利的旗桿。紅旗在黑暗的宇宙中飄揚，耀眼銀河，實現了幾代人的航天夢。

由《南京條約》到《辛丑條約》，清末的一條條不平等條約都在無下限地損害中國經濟，從一開始的扼殺小民經濟發展，到後來削去鐵路權、鹽稅關稅和多項巨額賠償，無一不令祖國的經濟越發衰落蕭條。及後，鄧小平展開「三步走」措施，設定溫飽、小康、富裕三個階段性政策。通過「兩個大國」、

「兩橫三縱」等政策，彷如把插在荒山野漠上的幼苗移植到明媚欣欣的綠州，加以悉心培養。如今，中國已發展成全球第二大經濟體。無論是農業、工業，或是商業方面，中國都在穩定且強大地逐步發展，超越以前，甚至世界。在這條通往頂端的道路上，中國經濟發展的青苗正在昂然地成長。

在九年義務教育及高等教育政策的驅進下，現年中國擁有大專大學教育程度的人口已大幅度提高，與幾十年前大眾普遍目不識丁相距甚大。國內高等學府陸續聞名於世，更多人才願意不負千里來到中國學習知識、文化，而莘莘學子也更願意在學有所成後留國發展，為祖國發展略盡綿力。所謂「少年強則國強」，中華文化綿遠流長，前有孔子、司馬遷、梁啟超等人的思想貢獻，後有袁隆平、高錕、屠呦呦等人的學術貢獻。在我國現今人才輩出的優勢下，祖國在各方面的發展必定更創高峰。

祖國的發展從有識之士救國開始，一次又一次改革和新政策挽救了水深火熱的社會。縱使通往頂峰的路上是滿佈泥濘沼澤，但有一代代人的傳承和奮發蹈厲的精神，終究會使祖國突破一個個在從前看來難如登天的關卡。如今，這條祖國發展的道路上又有什麼值得懼怕？或許會有風雪，但每一步的逆水行舟、寸步難移更值得銘記於心。看祖國紅旗飄揚半空，漫天雲霧也被吹散，群星閃爍。在這人才濟濟，少年人心懷熱血，大好勢頭之際，登頂之日，指日可待。

青年脈搏
「中國心．香港情．青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 5E 溫馨瑩 2022/23
指導老師：陳淑英老師

我看祖國發展

故宮內一張張黑白照片在眼前不斷輪迴播放，記錄著祖國一步步的成長，曾經高雅的瓷器鑲上了泥土，但其中的光澤並未失去，就如同當今的祖國，是一塊發光的金子。

時代為祖國潑下了濃重的一筆色彩，時針轉動至民國時期，人們捨去青素的漢服，開始穿起較為華美的旗袍與西裝，悠揚的音樂傳入我的耳中，讓我不自覺的向那霓虹燈處望去。「夜上海～ 夜上海～」，這個時期開始引進一些西方的知識與技術，改革中國近代教育制度，祖國的發展也逐漸興起。不止新型兵刃炮船的出現，還有新的西方醫學，許多傷重的人民可再次尋回健壯的體魄，新教育制度也使更多有意讀書的人，可以得此良機，獲得教育的機會。俗話說「中西合璧，則天下無敵」，時代不斷的發展，為祖國未來的發展奠下更多無限可能。

時針從鐘錶脫落，當代時期已經到來。祖國在各方面的發展大大提升，無論是科技，醫療，文化教育，基礎建設等等，都擁有重大的創新與發現。高鐵成功的連貫了全國各地人民，八橫八縱使沿海與內陸地區的社會有經濟交往，推動城鄉共同發展，亦使在鄉村的貧窮人民，可以大幅度脫貧，實現共同富裕。港珠澳大橋加強了珠三角地區的經濟合作，讓內地與香港、澳門不同的經濟體繫聯繫起來，讓國家走向國際化。現代社會發展速度之快，已不能用華麗辭藻來形容，他們表面上看似沒有關係，實則環環相扣。當然最離不開的，就是人民與政府共同努力：年輕人學習知識，提供意見予國家；人民付出力量，

幫助建造工程，使國家經濟穩步發展，每個人都在各司其職，每個人都是國家強盛的一分子。

現今可用「上天入地」這詞語來形容祖國強大的發展。上天指的便是火箭，「三，二，一，發射！」首個載人火箭——神舟五號飛往太空，帶著中國人民的夢想，帶著祖國的期望，往那遙遙無際的宇宙飛去。當宇航員楊利偉拿著五星紅旗向中國民眾揮手時，四面八方的民眾高聲歡呼，這是我們的新中國！再說入地，蛟龍號如東海龍王般潛入三百尺深海，一攬海底深淵的美妙世界，魚兒在眼前暢遊，水草在石間蕩漾，當海底世界顯示民眾眼前，四面八方的民眾高聲歡呼，這是我們的新中國！上至宇宙，下至深海，盡顯祖國發展的迅速與強大。

走出故宮大門，擡頭望去，一面鮮艷的紅旗冉冉升起，紅旗背後的摩天大樓與故宮相對望，如同時代發展的碰撞。熱鬧聲從四面八方不斷傳入我的耳朵裏，沒有一絲吵鬧感，只有無盡的幸福感。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3B 郭秉豐 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

社會經濟同飛躍

我們生於中國，長於中國，過著能滿足衣食住行的生活。可是細心想一下，我們的祖國才建成了短短的七十幾年，那在這七十幾年到底是什麼因素使中國强起來，甚至能與以往不能戰勝的國家抗衡呢？在近幾十年，我們的祖國在各方面都有相當大的發展。祖國的迅速發展帶來很多不同的好處。中國無論在經濟、環境、社會、政治、科學技術等方面都比以前有相當大的進步，而這些進步使中國逐漸成為世界上數一數二的強國，領先着世界。因此，我對於祖國的發展十分敬畏。我認為中國在以下幾方面的發展十分突出，令我們身爲黃種人感到無比自豪。

首先，中國在經濟上的競爭力十分強，是目前增長速度最快而且最大的經濟體。從以前的落後國家，人們的生活未必好，到現在隨著經濟起飛，社會民生水平逐漸提升，國家開始富裕起來。經過改革開放，中國的國內生產總值持續上升，比日本和美國等國家高。另外，中國的生產力強，是世界第一大貿易國，單單中國便佔世界大約百分之十五。在外匯方面，中國有著大量外匯儲備，比日本還要多，是世界最大外匯儲備國。這些經濟發展帶領著同胞們一路向前，打造一個更好的中國。

另外，中國的科技水平亦十分出眾。當中航空的發展更是出色。以天問一號為例，這個計劃是世界上第一個人造火星衛星，在全世界中領先。而天問一號攜帶的巡視器被命名為祝融號，則成功地登陸火星，執行「繞、落、巡」三大任務，成爲了繼美國之後第二個完成火星着陸巡視的國家。這個任務更獲得

國際宇航聯合會2022年度「世界航天獎」，獲得這個殊榮是我們國家的驕傲。在農業科技方面，中國的科學家開發了把二氧化碳和氫不經光合作用合成澱粉。這項技術不需要大量農地和人力，只需要電力，理論上便可以只用一立方米去產生五畝玉米地的年產澱粉量。這兩個例子都充分展示了中國人所擁有的智慧，雖然以前我們已經有四大發明，但現在我們的技術是遠超當時的科技水平。這些科技不但能造福社會，造福中國，更能造福人類，造福全世界。

最後，中國在社會民生方面持續發展。例如祖國為全國的兒童、青少年提供免費義務教育，一方面能提高教育水平，一方面能培育和發掘各方面的人才。又例如最低生活保障制度，這個制度能保障低收入人士，給予他們一定的現金資助，保證他們生活所需。這個制度能有效地保障國民的生活水平。中國亦有類似香港公屋，叫保障性住房。這些房屋能給比較低收入的人士一個遮風擋雨的家。這些房屋能抵制騙購騙租房屋，保障市民。我們偉大的政府不惜花費大量資金去實施這些政策，為的其實是維持人們生活的水平，並且持續的進步，使社會民生也一直進步。

中華人民共和國現在已經是世界上舉足輕重的大國，而這個令人自豪的國家正是我們的祖國，看到祖國的繁榮，令我無比自豪。我十分慶幸身為一名中國人，這些中國的發展使中國站上了世界的尖端，令人驕傲。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3B 林浩然 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

共建美好未來

中國，一個令華夏民族都為之自豪的名字；中國，一個讓龍的傳人都熱血沸騰的名字。它，正在中華兒女們的建設下變得繁榮、昌盛，成為了世界東方一顆耀眼璀璨的明珠。我，如同春天的小草，在祖國母親的溫暖懷抱裡茁壯成長。

媽媽時常提起她小時候由於物資缺乏，所以都是用糧票、煤票購買生活所需用品，而如今人們可以在自選超市隨意挑選。更從「吃飽」轉向「吃好」、從「穿暖」轉向「穿美」……

出生在2008年四川汶川大地震後的我，自懂事後，看到了很多，也懂得了很多……大地震摧毀了四川同胞的家園。在自然災害與困難面前，我們中國人不害怕，不服輸！大家手拉手，心連心，眾志成城，紛紛為受難的四川同胞捐錢捐物，希望他們早日度過難關。從這件事中，我看到了祖國人民的真誠，眾志成城、團結互助的精神把十三億的心緊緊聯繫在一起，奏響了一曲振奮人心的樂章。

經歷了無數的風雨，正是因為祖國人民有一股強大的凝聚力，所以我們的祖國不管是在製造、科技、軍事等各個領域的發展都越來越先進了！在過去，中國航天技術一點也不發達，人們對星空有著美好的想像，人們想像西遊記裡的天宮，月亮裡的嫦娥和玉兔。1957年蘇聯發射了第一顆人造衛星，中國從不怨天尤人，承認自己的落後，從不放棄發展自己的腳步，終於在1970年成功

發射了第一顆人造衛星。自此之後，無論是在神舟系列載人飛船、嫦娥探月工程、行星探測任務天問系列、北斗衛星導航系統和天宮空間站等都取得了傲人的成績。

今年的10月1日，是祖國母親73週年誕。73年，彈指一揮，73年的成就顯著。中國，一步步從貧窮落後走向偉大復興，從一窮二白變成了繁榮富強的大國！

有人曾把我們青少年比作祖國的花朵，可我認為我們應該是一枝枝五顏六色的畫筆，為祖國這幅巨畫添上絢爛的色彩。我們青少年要用這種強大的精神力量去描繪祖國未來的宏圖，將一片丹心獻給祖國。讓我們一起向「建設祖國美好未來」的目標共同努力、前進吧！

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3B 吳柏霖 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

邁向綠色科技大國

中國近年來沒有停止發展的腳步，在科技、交通、環境等方面都一直在改善，令人民過上更方便、幸福的生活。

中國最近不斷發展科技事業，應用高科技已經在平民的生活中變得普遍。以前，市民日常生活中鑰匙、現金不可少，很多職業都講求大量人力。到了科技發達世代，必備用品轉為了智能電話。無論是付款、召的士，甚至操控電器等瑣事統統都可用智能電話解決。學生使用網上平台自學，企業用智能管理系統，把煩雜的事交給它，令員工可節省時間，增加效益。駕車、清潔等事務已逐步由機械人處理。中國科技的知名度聞名世界，以北斗衛星導航系統為例，自2012年面世而來短短10年間，已有百多個國家和地區採用此系統，幫助當地人民利用科技找路，證明了國家科技的普遍程度已不限於國內。

此外，在祖國遊覽變得越來越方便，因為祖國交通一直在進步。2003年，中國第一條高鐵通車。此後高鐵發展迅速，幾乎每年都有新路線投入服務。至2017年路線總長度已達3.79萬公里，可到達全國大部分地區，來往全國各地變得快捷，也慢慢改善了道路擠塞及環境污染問題。除了跨省運輸，區內交通也有明顯的改善。建國初期，中國的巴士線不多。1971年，國內第一條地鐵——北京地鐵通車。其後各地開始建設地鐵，令它在城市變得非常普遍。錯綜複雜的地鐵網路使穿梭各地更為便捷。公共汽車網絡亦變得完善，令現時交通四通八達。

在開發城市的同時，我國也重視環保，致力推動有利環境的措施。以前，中國餐廳多設最低消費，導致大量食物浪費。其後，中國提出反浪費食品法，對不必要的糧食消耗開罰，使人民更重視珍惜食物的重要。能源方面，可再生能源也在積極發展，以對抗日益嚴重的碳排放問題。現時，中國太陽能發電量位居全球第一，反映中國對提供環保能源貢獻。電動車、大眾運輸也在城市流行起來，加上中國對電動車減稅的政策，成功吸引市民使用環保方法出遊。

我國是世界大國，幫助了全球發展環保能源、創新科技，示範了便捷旅遊的方法，值得我們多認識、多欣賞。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3E 陳裕安 2022/23
指導老師：梁佩英老師

祖國使人驕傲的繁榮發展

近年，中國的經濟發展蓬勃。同時科技也因經濟的繁榮而一同高速發展。香港作為中國其中一座繁榮的城市，又擁有優越的地理位置，有利中外文化互相融合，與中國經濟和科技發展息息相關。

多年來迅速的科技發展，使中國誕生了不少領先世界的技術。就例如，在中國大陸已經普及多年的高速鐵路和二維碼系統。

高鐵，全稱高速鐵路。根據網上資料，截至二零二一年年底，中國高鐵里程已突破四萬公里，位列世界第一。從前未有親身體驗乘坐高鐵時，認為它只是一個跟火車差不多的列車。直到一次偶然的機會，母親帶我前往深圳平湖探望親戚。第一次去的時候沒有乘坐高鐵，需要換乘三四次巴士和地鐵，長達一兩個小時的路途，顛簸的路程使人很是難受。第二次去就選擇了坐高鐵前往。車廂裏，是舒適的座位，一路上也是十分的平穩。

位置都還沒坐熱，眨眼間，「平湖站，到了」的廣播就傳出。我看了看時間，才過去了十分鐘，就到達目的地，使我感到非常震撼。高鐵的速度完全超乎我的想像。霎時間對那些為城市進行建設的人感到很佩服，他們的汗水為人們的日常生活帶來多大的便利啊！

在內地隨便逛一逛，會發現無論是大街小巷，是大型商場還是路邊的小型

雜貨店，收銀櫃台上總能看見一個供人掃描的二維碼。那就是能讓消費者變得更方便的二維碼支付。結帳時，消費者只需要拿出手機，再使用打開相關的支付工具掃一下張貼的二維碼，就能即時付費給商家，出門時，不用隨身攜帶現金，十分方便。

相比之下，不用到外國，看看僅僅有一牆之隔的香港，這個科技發展可以稱得上發達的城市。近年，二維碼的確漸漸變得隨處可見，餐廳、便利店、大型商鋪都有，但又真的有多少人會選擇電子支付？人們都習慣了用現金消費，但其實十分不便。首先，帶現金出門非常累贅，找續的錢也十分零碎。即使數到實際金額才付款，也很浪費時間。手機已是這個年代出門的必需品，二維碼支付只需在手機上輸入指定金額，即可完成付款，方便又快捷，何樂而不為？

據我所知，二維碼甚至在中國太空站上也有用途。太空站有一個物資管理系統，每個物品都貼有二維碼，可以便於管理物品的存貨量和擺放位置，使整個空間站變得很簡潔、明亮。

中央政府近來招募港人參與航天實驗，提供了機會給對航天科技感興趣的香港人參與相關工作，讓人們有更多開拓眼界的機會。這個機會更可以讓參與完畢的港人，把研習成果帶回香港，讓港人了解更多祖國在航天方面的發展，促進更多人在航天方面產生興趣，從而推動在航天科技的發展。

粵港澳大灣區是近年的一個熱門話題，這個規劃提供了大量機會讓港澳青年進入內地工作，增加大量的就業機會，不再局限於本地工作，為年輕人帶來了更多發展的機遇。

作為香港的青年人，衷心期望祖國給予更多機會港澳青年，讓我們有一個機會為國家未來出一份力，亦祝願祖國繁榮昌盛，國泰民安。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3E 蔡曉恆 2022/23
指導老師：梁佩英老師

從往昔走到今朝 以科技帶領未來

中國近年在科技方面發展迅速，爆發在歷史的沈澱中所積攢千年的力量，取得矚目成就。自改革開放以來，中國無數驚人的奇跡震撼全球。

憶往昔，科技落後的中國舉步維艱。從1840年第一次鴉片戰爭爆發，到1949年新中國成立，這屈辱的109年間，中華人民深切感受到了「落後就要挨打」的真實性。就拿1900年八國聯軍侵華戰爭來說，英、美、法等國的軍隊就敢公然入侵中華，踐踏中國主權、佔領北京、火燒圓明園。在這場戰爭中，上千無辜百姓被殘忍殺害的背後難道是因為人民的不抗爭嗎？當長叉、大刀遇上長槍、大砲，科技的落後讓滿腔熱血也不得不慷慨就義。

看今朝，科技領先的中國欣欣向榮。新中國成立後，一代代科學家不斷努力。從1970年東方紅一號人造衛星發射成功，到2016年被譽為「中國天眼」的FAST無線電望遠鏡落成；2003年，神舟五號載人火箭圓滿完成任務，到2019年嫦娥四號探測器成功在月球背面着陸。短短50年間，中國科學家的不懈努力，終讓中國的科技發展令世人為之讚嘆。如今的中國，已成為世界上最大的發展中國家，在世界各國中也成為了不可忽視的一員，不再吃往昔「落後就要挨打」的虧。而隨着中國航太事業的發展，香港科研界與國家航太事業的合作亦不斷深入。就在不久前，中國載人航太官方宣佈，將首次在香港選拔載荷專家，港人有望進入中國空間站，令港人太空夢不再遙不可及，給予年輕人更多發展的機遇，更推動了香港航天科技發展。

望將來，科技先進的中國繁榮昌盛。北京大學中國畫法研究院院長范曾説過：「青年品德的完善，智力的發展，決定著祖國未來的命運，決定著我們民族的成敗興衰。」新一代的中國青年，已初露鋒芒。例如曹原，因發現了常溫下的超導體——石墨烯，成為了世界頂級學術期刊《自然》2018年發佈的年度十大科學人物榜首，成為獲此殊榮的最年輕科學家。方琳，則憑借課題「斐波拉契數列與貝祖數的估計」受邀成為第二屆世界頂尖科學家大會上的最年輕科學家。他們都是新一代中國青年的傑出代表之一，在他們的身後，還有千千萬萬的中國青少年不斷拼搏奮鬥，為祖國的科技發展積蓄力量。將來，人才輩出的中國將崛起於世界的東方。

身為香港兒女，這些年看着祖國的發展令我倍感自豪。在祖國前進的路上，香港同樣功不可沒，或多難以固邦國，或殷憂以啟聖明。今年是香港回歸二十五週年，二十五年來風雨不平常，香港內外經濟環境發生了巨大變化，經歷了多次不同衝擊，但是香港都能沉着應對，成功地一次次化險為夷，並不斷強化金融系統抗禦風險的能力，使香港的國際金融中心地位更加鞏固。

中華民族曾飽經苦難，如抗日戰爭、大地震、非典等天災人禍，但人們沒有氣餒，反而讓生命的火種燃得更耀眼。人民從苦難中成長，從災難中砥礪奮進築脊梁，屹立於世界上。中國，正展翅走向興盛的未來。

青年脈搏
「中國心．香港情．青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3E 傅家熙 2022/23
指導老師：梁佩英老師

科技發展日新月異，經過無數人的奮鬥、堅持，我們今天得以享用各式各樣的科技。而我們祖國更在不同領域上有重大的突破。航空航天、人工智能、電子技術等都是一些很好的例子，足以證明祖國的科技發展能力對全球都有莫大的貢獻。

回溯歷史，許多聞名於世的重大發明，都是我們祖先知慧的結晶，如蔡倫的造紙術、張衡發明的地動儀。直至近代，中國航天事業自1956年創建以來，經歷了艱苦創業、配套發展和改革振興等幾個重要時期，迄今已達到相對規模及水平。相信大家在新聞報道上已多次聽到「神舟」這兩個字。神舟飛船是中國載人航天工程為實現航天員天地往返而研製的一次性載人宇宙飛船系統。有趣的是，其名字「神舟」的諧音是「神州」，令人既有親切感，也有自豪感，而「神舟」的意思就是「神奇的天河之舟」。

時間回溯到2003年10月15日，我國首個載人飛船「神舟五號」發射成功。飛天夢，一夕圓。「神舟五號」更成功地把首位太空人楊利偉送上太空，使中國成為繼美國及俄羅斯後第三個具有載人航天科技的國家，被視為一個中國科技發展重要的里程碑。

當今世界因為氣候變化和糧食供應鏈的問題，每個國家農業發展的壓力越來越大。中國在1987年首次開始農作物太空誘變實驗後，是世界上唯一一個始終使用這項育種技術的國家。被稱為太空誘變的太空育種法，能將種子送往太空來一次短途旅行之後，再培育出新品種農作物，或者可以作為應對糧食危機的新方法。「魯原502」的麥種，就是將小麥種子送到離地球表面340公里的軌

道上空培養出來的新品種。在獨特的低重力太空中，而且隔絕在保護地球生命的磁場外，小麥種子的基因產生了微妙的變化，產生了更耐旱和更能抗病蟲害的新特性。這項技術可舒緩全球農作物生產的壓力，甚至可以解決糧食供應鏈脆弱的問題。

至於最近國家啟動第四批預備航天員選拔工作，並首次在港澳地區選拔兩名載荷專家，我個人十分贊同。航天科技工程學是香港某些大學重點學科之一，此主修課程令學生可以在航天航空科技領域發展。這次的港澳選拔是一個千載難逢的好機會，雖然香港的人口只有七百多萬，但臥虎藏龍，人才濟濟。這次的選拔相信可以培養出一批的航天專家，令香港的科技發展更躍進一大步。

無可否認，內地比香港的確有更多有利年青人發展的機遇。我認為最主要的原因是香港的資源匱乏。眾所周知，香港地少人多，而且為了容納大量的人口，政府需要不停蓋房子，不斷花錢，這就導致投放於科技發展的資源相對上較少。建造一些科技學院、研究所的首要條件就是大量的資金，而香港現時的財政狀況卻未能滿足這些條件。相反，中國內地的資源十分充足。內地的財政狀況允許科技的發展，而內地亦有十分多的大型企業，可以在各範疇的科技進行投資，青年人也能擁有更多的發展機遇。

最後，我希望祖國的發展可以更上一層樓，更期待中國可以有朝一日可以達成在太空生活的目標。看見那些滿腔熱忱、用心自成於研究工作的科研人員，我也被他們的熱血感染。現在，我的祖國已經鋪好厚實的紙，蘸起研好的墨，書寫新的篇章。

青年脈搏
「中國心・香港情・青年夢」中學生徵文比賽
優異獎

F. 3E 吳晞彤 2022/23
指導老師：梁佩英老師

中國，世界上人口最多的國家。與人口齊名的，是經濟和科技方面的發展，兩者發展一日千里，科技實力伴隨著蒸蒸日上的經濟屢創歷史新一頁。

如今，中國是世界第二大科技研究國，在國際上有舉足輕重的地位。在1970年4月24日，中國發射第一顆人造衛星東方紅1號進入太空，成為第五個有能力發射衛星的國家。2003年，中國成了世界上第三個可以獨立將人類送入太空的國家。2007年，中國成功向月球發射繞月衛星嫦娥一號，掌有探測月球的技術。2008年，中國首次實現太空人出艙活動，說明中國已經完全掌握載人航空和太空行走兩大技術，實行太空旅行指日可待。2010年發射第二枚探月衛星嫦娥二號，成功獲取解像度最高的全月圖。中國分別於2019年和2020年發射嫦娥四號及五號作巡視車及於月球表面採集樣本，並計劃在2030年執行載人登月計劃。中國在探月方面不遺餘力，並為此展開「嫦娥工程」。若「嫦娥」工程的三大階段：無人月球探測、載人登月和建立月球基地全部取得成功，中國將會在月球上設立中國科研基地，讓太空人能長期駐留太空進行科研活動，有助探索太空深處的星體，加深人類對宇宙的認知及了解。這個科研基地亦會開放國際合作，全球一起為深空探測出力。

國家啟動第四批預備的航天員選拔工作，並首次在港澳地區選拔兩名載荷專家，為航天領域的實驗及研究出一分力。港人對是次選拔反應熱烈，並帶動科研學者和學生對航天領域研究和學習的濃厚興趣。我認為此舉能進一步推動香港的科技發展，使港人加深對航天、航空工程的認識。當兩名載荷專家歸來後，亦能將在中國空間站的所見所聞及所學的知識傳授給港人，加深港人對航天科技的了解，改變香港科技裹足不前的現狀，進一步推動香港的科技發展。

談到香港，常人可能會聯想到金融、股票等字眼，未必會聯想到科技。香港的科技發展一直處於較落後水平，大學裡生命科學系的錄取分數與薪資待遇並不成正比，可見香港的科研人才出路狹窄，薪資微薄。相反，內地致力於科學研究，重視及善用科研人才，亦有不同的科研計劃給予年青人參加，讓青年人獲得更多工作機會及更高薪酬。

因此，我期望祖國未來在各方面都能有進一步發展，而且盼為香港年輕人提供更多有利發展的機遇，特別是在航空方面，能一同研究，加深人類對宇宙的認知，實現太空旅行，一圓太空科學夢想。

香港公共圖書館
2023年4・23世界閱讀日創作比賽——閱讀好滋味
高中中文組 優勝獎

F. 4A 林曉婷 2022/23
指導老師：鄭曉彤老師

民以食為天

民以食為天，中國人自古以來就注重飲食文化。從器皿到烹飪方法，從到文化流域到菜系，中國人對飲食文化的重視體現在方方面面，影響著每一代人。但隨著時間流逝，還是有不少飲食文化逐漸被人淡忘，這些逝去的文化便成為了人們心中不可缺少的回憶。

上海資深新聞工作者陳詔在整理大量飲食資料後，編輯了《飲食》。他根據飲食類別，將中國飲食分成了主食點心、名菜佳餚、調料瓜果和茶酒飲料四大類，進行詳細的分析和介紹，令讀者對中國傳統飲食回憶有了更深層次的了解。不僅如此，他靈活運用風趣的四大名著和名人軼事，在輕鬆活潑的氣氛中帶出一道道菜背後的回憶，易於讀者理解和閱讀，實屬是別有用心了。除此之外，香港專欄作家陳雲也曾在作品《難忘香港食與色》記敘了不少他對城鄉風俗的雜憶，並描寫了香港不同的傳統美食和街頭小食，以平易近人的語調娓娓道來昔日飲食文化的興衰和難忘的回憶。

在閱讀更多有關飲食的書籍後，我感受到了中國悠久歷史中飲食的藝術。有《紅樓夢》中色香味俱全的碧粳粥，有《調鼎集》中肥而不膩的東坡肉，也有香港充滿風土人情的粥衣飯焦，這些美食無不滿載著中國人的智慧與回憶。透過一個個字詞，我恍然間看見了正在揮灑汗水、研發佳餚的古人；轉眼間又看見在人聲鼎沸的酒樓裏侃侃而談的老人家。我的思緒也飄進

了作者筆下的世界，暢遊在美食的歷史回憶中，盡情探索著它們背後蘊藏的華夏風情和詩樣人生。

回憶是一葉小舟，在浮浮沉沉中，泛起一幕幕兒時的記憶。用帆布隨意搭建的假屋檐下，有一排排簡陋的長桌。我就坐在靠近路邊的椅子上，感受著夜風的涼爽和熱辣辣的煲仔飯。身邊的大人穿著背心、涼拖鞋，端著啤酒瓶碰杯。一時間吆喝聲、風聲和鍋鏟碰撞的聲音此起彼伏，我卻異常享受這種無拘無束、自由自在的熱情，一份只屬於香港人的回憶和情懷。但隨著政府新建熟食中心和自然流失政策，大牌檔的數量日漸減少，那種感覺也僅存在於我的回憶之中。原來，對飲食的回憶不僅僅關乎味道，也是人們對往昔的追憶和感嘆曾經年少的自己。

《回憶的味道》裏有一句令我印象深刻的話：「每道食物，與時間結合，便好像有了自己的生命。」它們燃盡生命自己的生命，為我們帶來快樂和感情，在我們的回憶中留下它們存在過的痕跡。我們要趕在它們被人們完全淡忘之前，再次點燃生命之火，守護我們珍貴的回憶。與其等待大牌檔永遠消失在歷史長河中，不如整修檔裏的衛生設施，研發更健康的菜色，延續香港地地道道的本土風情？

飲食文化隨著時代產生改變是人之常情，但我們依舊要珍視、好好保存古時流傳下來的菜系和食譜，發揚其蘊涵的民族文化。同時也可以加以改良，嘗試開拓創新，讓飲食文化追上發展的腳步。我相信只要我們願意傳承飲食文化，並將其發揚光大，總有一天我們能在餐桌上再次看到消失的回憶。

香港公共圖書館
2023年4・23世界閱讀日創作比賽——閱讀好滋味
初中中文組 優勝獎

F. 3B 潘婷緹 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

母親的生日禮物：巧克力蛋塔

書籍：《超簡單！百變窩夫機》
作者：Allie
出版社：研出版

這天是我媽媽的生日，我早早就起了床，打算為疲憊勞苦的她親手做一道甜品。腦海裏突然浮現出一個念頭，我上星期從圖書館借來一本有關甜品食譜的書——《超簡單！百變窩夫機》，它讓一般人都可以輕輕鬆鬆學懂烹調甜品。我把那本書翻來覆去，千挑萬選，最後選了一道我媽媽最愛吃的——巧克力蛋塔。

跟著食譜的指示，我小心翼翼地從廚房裡拿出所需的用具，生怕會不小心吵醒了還在睡覺的她。準備好弄蛋塔的材料後，我先把淡忌廉和鮮奶煮沸，然後加入巧克力，將材料攪拌均勻，一份巧克力漿就做好了。這也是那蛋塔的餡料。這個步驟並不難，我很快就完成了。

接下來就要做困難的塔皮了。同樣，我先把牛油、鹽和糖霜和蛋汁攪拌好，與稍前已過篩的麵粉和少量可可粉一起搓成麵糰，然後把麵糰揉成塔皮的形狀，放在模具上。這個步驟十分複雜，要保持塔皮不會塌下甚至裂開，真的很考工夫！之後便可把巧克力漿倒進放涼了的塔皮中。過程中，我不小心弄破了其中一個塔皮，巧克力漿流得到處都是，幸好流出來的份量不多，用濕廚房紙清理一下就可以了。

烤了四十分鐘後，一道新鮮的巧克力蛋塔就出爐了。我嘗了一小口，雖然味道不怎麼樣，與那些名牌甜品店的完全無法相提並論，但是經過我一番裝飾後，賣相看起來就彷彿五星級酒店自助餐的甜品，又精緻又小巧，讓人垂涎三尺。

我呼喚媽媽起來梳洗，她看到了我精心準備的蛋塔，表情十分驚喜，流露出感動的眼神。她吃了我的蛋塔之後，讚不絕口，也許這是因為那個蛋塔是她的女兒親手弄的吧！她還笑著說下一次要教她做蛋塔，約定要在聖誕節跟她一起弄，我已經迫不及待了！想着下一次可以與媽媽一起做甜品，就覺得那個蛋塔一定會更好吃了！也會是一段與媽媽一起相處的難忘經歷！

公益少年團黃大仙委員會
線上電影欣賞會暨徵文比賽
亞軍

F. 6A 陳穎琛 2021/22
指導老師：吳浩賢老師

觀《二次人生》有感

如果你的人生有重來一次的機會，你會選擇復蹈前轍，安於現狀，還是選擇另闢蹊徑，不負韶華？

在電影《二次人生》中，主角志行並沒有「人生重來」的超能力，但所幸，在他最頹廢最迷茫的階段，他重遇自己的「人生領跑員」黃老師。黃老師帶着他跑過山路、跑過街道、跑過賽道，在一次次長跑練習中，找到人生新方向。

當我看到志行在賽道上磕到頭破血流，卻仍一往無前地朝着終點狂奔時，我就知道志行開始了他的「二次人生」。那麼我呢？我似乎一直渾渾噩噩、隨遇而安，任由頹廢磨平自己的稜角和閃光點，不知不覺間就和夢想相隔千里。曾經，我也能壯志凌雲地喊出「我以後要成為亞洲首位諾貝爾文學獎得主」，但旁人的勸阻、社會的否定、公開試失利……讓我逐漸失去追逐夢想的勇氣。

夢想，也開始變得羞於啟齒。

我忘了有多久再沒聽到自己說：「我以後想做作家。」但電影中的黃老師告訴我：「生命中，總有些人和事你要記住。」我才恍然，或許現實砍斷了我的靈感觸角，或許世俗摒棄了我的敏感多情，或許平凡沖淡了我的幼稚夢想，但童年就埋下的那顆種子早已在我心裡盤根錯節，蠢蠢欲動地低語着「人總要為自己的人生歡呼一次」。我的夢想並不偉大，甚至在旁人眼裡，我的痴心妄

想十分愚蠢。當我虔誠地寫下「作家」二字時，我仍感到純粹的快樂，由衷的值得。全球有七十八億人，作為七十八億分之一的我們何其渺小，但只要我們為自己歡呼鼓舞，成為自己故事中的主角，小人物的人生也能閃閃發光。我知道，當我看完了這部電影，寫完了這篇文章：

是的，我正在為自己歡呼；是的，我在人生的第二條路上邁出了第一步。

中國語文教育研究學會
中學中國語文菁英計劃21/22
菁英銀獎

F. 3A 林曉婷 2021/22
指導老師：黃慶龍老師

北京冬奧直擊

在二零二二年二月四日八點正，於北京國家體育場，正式展開第二十四屆冬季奧林匹克運動會，這場世紀大賽將會在二月二十日結束。這一刻，北京成為了真正的「雙奧之城」，從零八年的夏季奧運，走到如今的「一起向未來」，共赴夢想之約！

這一屆冬奧開幕式，也向世界展現了中國強國、大國的風範。不同於夏季奧運，中國這一次沒有採用「人海戰術」，而是向世界表達出了「簡約、安全、精彩」的觀念。開幕式由中國二十四節氣做倒計時，以此拉開帷幕。接着一滴墨水滴落在畫卷上，幻化出「黃河之水天上來」；隨後便凝結成冰塊，冰塊們互相碰撞，逐漸開始破碎。接着冰玉環便破冰而出，屬實是別具一格。不僅如此，冬奧的火炬十分環保。冬奧並沒有像以往點燃聖火，而是由最後一棒火炬點燃雪花，以微火取代不環保的大火。再有九十一朵代表參賽代表團的小雪花紛紛落落，再匯聚成大雪花，象徵着天下乃是一家。冬奧也將奧運主題口號加入了「更團結」，希望世界和平，不再有紛爭。兩排人，代表了中國五十六個民族，不同職業，將國旗手手相傳，再由軍人升起。那飄揚的紅旗，那一抹抹中國紅，再一次向世界展示了新的中國！

不只是開幕式，有一隻可愛的熊貓也被世界所熱愛。套着一層冰外殼的「冰墩墩」已經受到世界狂熱的支持。軟萌萌的「冰墩墩」不僅火遍了中國，更把一名日本記者辻岡義堂圈粉。他更自稱「義墩墩」，並買了不少「冰墩墩」的紀念品，可見「冰墩墩」的知名度。

而在冬奧上，最令人期待的便是不同的賽事。二月五日晚，在北京速滑體育館「冰絲帶」，北京冬奧迎來了第一個奧運紀錄。但所有人最尊敬的卻是成績不太好的德國選手克勞迪婭．佩希施泰因，她是八朝元老，也是歷史上參加過冬季奧運次數最多的女運動員。她今年四十九歲，卻沒有被歲月年華打倒，她還站在她熱愛的這片冰場上。她不曾放棄，也不曾氣餒。她是女子三千米速度滑冰的原紀錄保持者，拿下過五金、二銀、二銅的佳績，而這次她也迎接了不一樣的第一。

二月八日自由式滑雪女子大跳台金牌，二月十五日北京自由式滑雪女子坡面障礙技巧銀牌，二月十八日自由式滑雪女子U型場地技巧金牌，可這卻是一個十八歲女孩的成績，她就是中國完美女孩——谷愛凌。正所謂「老將老當益壯」，年輕人也不遑多讓。谷愛凌在大跳台挑戰超高難度動作——偏軸轉體一千六百二十度，接近完美地發揮逆轉奪冠。而另一位年輕的元氣青年，也成為了中國的驕傲。蘇翊鳴在昨天剛好成為了十八歲青年，可他在單板滑雪坡面障礙技巧賽奪銀和在單板滑雪男子大跳台摘金時才十七歲。他們兩位突破了自己，也突破了中國紀錄。

截至十二日，北京冬奧會共奪得五十八枚金牌，共創兩項世界紀錄，十三項奧運紀錄。截至十九日，獎牌榜第一由挪威以十五面金牌、八面銀牌及十一面銅牌佔據，實至名歸。而中國也突破了自己的紀錄，至今勇獲八面金牌、四面銀牌和兩面銅牌。

在這屆冬季奧運，不同膚色，不同種族，不同國家在此相聚。各位運動健兒在這裏創造紀錄，突破自己，勇往直前！北京冬奧——驚艷、突破、圓夢！讓我們期待中國在接下來的賽事共創佳績、共同起航！

香港中華文化發展聯合會
《學生作家培育計劃及徵文比賽》2021/22學年——「學生作家徵文比賽」
高中組 一等獎

F. 4D 容穎敏 2021/22
指導老師：冼雪珍老師

穀雨

穀雨。春雨綿綿，雨生百穀。穀雨如絲復似塵，數不盡的煙波，激起美麗的遐思。大地濕潤，散發出一種沁人心脾的芳香。

雨水順著茶舍的簷篷滴下，一雙素手覆在古琴上，一陣陣悠揚的古音與一串串水靈的音符在氤氳霧氣中奏起，為這天地默默添上一筆淡淡的色彩。一曲奏畢。青衣女子站起，彎腰拾起在旁的油紙傘，準備悄悄離開。

「姑娘請稍等，這是東家讓我給您的雨前龍井。」一身青色旗袍的女子在茶舍前停下，向我回眸溫潤一笑。

胡嶠詩云：「玉髓晨烹穀雨前，春茶此品最新鮮。」龍井，屬綠茶，位列中國茶品之首，由古代茶農創製於宋代。雨前龍井，西湖龍井茶的一類。於穀雨前採摘，正是茶樹「一葉一芽」的時候，用來製龍井茶最為香醇。茶，色澤翠綠，香氣濃鬱；茶，清香馥鬱，鮮醇爽口。

女子把茶罐輕輕捧在手心，向我微微點頭。撐開手中的油紙傘，緩步走進雨幕裏。我看著她清婉的背影漸行漸遠，渾身慢慢被煙霧圍繞。

二十四骨的油紙傘被撐開。那朵盛放的牡丹花，在雨水的滋潤下，變得越嬌越豔，更顯其燦爛。

古典懷舊油紙傘，雅致天成存美感。竹為傘骨報平安；圓為傘形意圓滿。

牡丹花，又道「穀雨花」。常言道：穀雨三朝看牡丹。

一身淺青色的旗袍款款而來。旗袍為織錦緞，以中國水墨畫手法描繪一朵朵盛燦的牡丹。旗袍，中國女性的傳統服，其源頭可以追溯到先秦兩漢時代的深衣。它詮釋著東方女性溫柔典雅、秀婉清麗的美，是女子心底最柔軟的那份情愫。

素水撐著牡丹傘，捧著以青花瓷為圖的茶罐。女子漫步走至石橋，橋下為流水。微風吹過時，綰著青絲的絲帶揚了些弧度，平復的水面激起些漪淪。在雨天的映襯下，女子身後猶豫被仙氣繚繞。

進入胡同的小世界，尋找著被世人遺忘的四合院。跨過腳下的門檻，輕輕關下油紙傘，推開厚實的木門，入目為古色的內飾。一位身穿唐山裝的老人坐在茶几前，研究著殘局棋盤。

「爺爺，我回來了。」青衣女子跪在老人的對面，素手將沸水傾入紫砂壺、公道杯、聞香杯、品茗杯中，潔具提溫。輕輕翻開茶罐，將雨前龍井茶葉放入茶壺。以沸水再次入壺沖泡，倒水過程中壺嘴「點頭」三次，然後則為「春風拂面」，把水高出壺口，用壺蓋拂去茶末。封上壺蓋，用沸水遍澆壺身，再將壺中茶湯倒入公道杯，稱之「玉液回壺」。最後，女子將茶湯分別倒入聞香杯，茶斟七分滿，放在老人前。老人將茶湯倒入品茶杯，輕嗅聞香杯中的餘香，以三指取品茗杯，分三口輕啜慢飲。茶被放在一旁，女子的指尖落在白玉棋盤上。

窗外穀雨點點落下，窗內淡香隨著紫砂杯飄起的白霧湧起，女子的身影漸漸矇矓了……

香港中華文化發展聯合會
《學生作家培育計劃及徵文比賽》2021/22學年——「學生作家徵文比賽」
高中組 二等獎

F. 4F 陳寧朗 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

五千年忠義譜

中華五千年，歷史源遠流長。時間長河奔流，淘盡無數英雄豪傑。有多少人，能夠流芳百世，受後人稱頌？歷數史上風流人物，有明君，有梟雄，有權臣，有猛將。最令人注目的，莫過於一群置生死於度外的志士仁人。他們身份地位各不相同，有如關羽、岳飛、文天祥等名臣勇將，亦有如鉏麑、豫讓等刺客之輩，但他們皆能在生死關頭做出使人折服的舉動。驅使他們的，便是忠義。

何爲忠？司馬光有云：「盡心於人曰忠。」忠無分對上或對下：有忠於上司，亦有忠於下屬；有忠於國家，亦有忠於黎民。所謂事必躬親，既然承諾辦事，何不全力以赴，仰不愧於天，俯不愧於人？從古至今，忠臣常讓人五體投地。雖然他們的舉動可能看來固執，看來愚忠，但他們的行為舉動，已不能從平凡人角度闡釋。屈原身處春秋戰國時代，其時群雄爭霸，戰禍連年。以屈原之才，本可效蘇張之流，改為他國效力，或抱夷齊之義，遁入山林，成為隱士，何苦要為那搖搖欲墜的楚國、那無可救藥的昏君殉國？原因無他，屈原既身為楚國重臣，便要一心為楚國效力，為百姓服務，鞠躬盡瘁，死而後已。他的忠誠、他的大愛，使他無法放棄楚國，放棄人民。他的錚錚鐵骨，他的忠烈之軀，使他甘願身赴汨羅，以生命換取楚王的覺醒。宋代文天祥被俘，本可以歸順元朝，但他忠於國，忠於民，寧願殺身成仁，留下「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」此等豪氣干雲的不巧名句，希冀天下人民永記外族入侵之恥，不忘興復故國之志。他們懷着一腔忠烈，以殘軀撼動歷史磐鐘，無愧於君民。

何爲義？義，有愛民如子的君主之義，有忠於君主的臣子之義，還有知恩圖報的朋友之義，更有生死與共的兄弟之義。義，便是恪守道理，處事正當。為人有義，行事則光明磊落，縱使身歿，亦能萬古長青。所謂「寧為玉碎，不為瓦全」，為義而死，亦可算是不枉此生！在羅貫中筆下，關羽正貫徹了一個「義」字。關羽被俘，降漢不降曹，以保護劉備妻子。曹操愛惜關羽才能，為籠絡他，用盡各種方法。但關羽重義的性格，使他不為所動，得知劉備消息後，便掛印封金，追尋劉備。曹操亦為關羽的忠義所感動，而不派人追殺他。被困麥城時，面對東吳説客，關羽留下「玉可碎而不可改其白，竹可焚而不可毀其節」之辭。他寧可慷慨就義，也不願違背與劉備的君臣之義，可謂「義絕」。小説故事容有點染，但卻塑造出中華民族每人心中的理想人格。他稟持節義，發出萬丈光芒，有如日月皎然。

忠和義，更是相輔相成。要盡忠於人，理當遵從道義，方能處事無誤，得到信任。另一方面，為求處事準確，更應該事必躬親，盡心盡力。兩者不可缺一，否則定會招人詬病。呂布武藝當世無雙，但多次弒主，令人不齒。李世民為一代明君，但光芒如何耀眼，也遮不住玄武門之變弒親的敗筆。後人提及李世民，不免亦為他無視兄弟之義而再三浩嘆。功績再多，貢獻再大，只要做出那一不忠不義之舉，亦會成為光輝人生的一抹陰影，傳世名作的一點污穢。

當我們咀嚼這些忠義之士以鮮血鑄造的事跡時，可能會感到一絲費解：生命只有一次，為何不珍惜它，包羞忍恥，待他日捲土重來呢？但正所謂「生亦我所欲也，義亦我所欲也；兩者不可得兼，捨生而取義者也。」正是他們重忠義更甚於他們的生命，才能在生死關頭中願意犧牲自己，以踐行心中抱負。這便是人性的光輝：人在無窮的宇宙中，只是滄海一粟，卻能在那須臾的生命中，刻下歷史長河也難以洗刷掉的不朽痕跡，發出耀眼光輝，震撼蒼穹。即使那光彩時刻只有一瞬間，也已經足夠了。誰不想人生中有那光芒萬丈的時刻呢？

香港中華文化發展聯合會
《學生作家培育計劃及徵文比賽》2021/22學年——「學生作家徵文比賽」
高中組 優異獎

F. 4D 黃愷楠 2021/22
指導老師：冼雪珍老師

歷史的價值

「大江東去，浪淘盡，千古風流人物。」歷史更替，朝代興衰。是隨時間流逝的必然。但是這種必然其實並不是因為時間，更多是因為人性。荀子說：「人性本惡。」其實是想表達人在不受約束的情況下最自然的天性是邪惡的、是貪婪的、是黑暗的。人本身就會為追求名利而不惜一切，幾乎無人能夠做到放下一切回歸平淡。李白蘇軾等詩人會備受追捧，不只是因為他們作品的偉大，更多的是他們放下世俗慾望回歸平淡的態度，並非一般人所能做到的。若果他們的行為是一般人都能做到的，他們絕不可能流芳千古。

回歸正題，人性為什麼會持續影響着歷史？很簡單的一個道理，所有人都嚮往權利慾望，但是皇帝的寶座卻永遠只有一個。正如上文所說，人會為自身的慾望不擇手段，包括殺人等。從而引起了無數戰爭以及殺戮。這些鬥爭總會有勝利者及失敗者。「勝者為王，敗者為寇。」失敗的永遠難逃一死，亦會被永遠地拋棄在歷史的長河中。而這種循環是永遠不會改的，因為人性並不會因為歷史的教訓而輕易改。黑格爾曾說：「人類從歷史上得到的唯一的教訓，便是人類永遠不會從歷史上吸收教訓。」很多人會在花天酒地的世界中迷失自我，自然亦沒有空翻一翻那本早拋諸腦後的歷史書。無論是強大的漢唐，混亂的南北朝、五代十國等，總會因為政權穩定後產生迷失在慾望中的君主，還是貪戀權力的人明爭暗鬥衰亡，漢武帝好大喜功，年年征戰，只為了自己統治的帝國多一點土地滿足他的虛榮心，結果賭上國本，將祖先打下的家底揮霍殆盡，間接葬送屬於自己的王國；唐玄宗在勵精圖治之後，眼見國力鼎盛，心中

渴望享受的慾望蠢蠢欲動，因而放縱自己，迷戀女色。最後導致安史之亂爆發，把盛唐推入歷史的長河之中；而在亂世之中，「皇帝輪流做，明日到我家。」的時代，人性本身的邪惡顯露無遺，弒父殺子，破壞倫理道德，只為坐上上一位尚未坐暖透的帝位，為了不讓它失去顧此失彼，終日惶恐。

那麼其實照我所言，只要所有人都跟隨歷史的教訓，便可避免這些悲劇？很可悲地，不能！原因其實很簡單，不是每個人都是釋迦牟尼，能夠做到儘管享盡一齊榮華富貴，仍然願意放棄世俗。所有人都會對自己抱有幻想，幻想有朝一日能夠掌管天下，而當機會擺在人的眼前，當然會像飛蛾撲火一般瘋狂地追求。三倍的利潤已經足以令人捨棄自己的生命，更何況去成為一個皇帝？當他們看到歷史書的時候，想的自然不是不要重蹈覆轍，而是對自己滿懷信心地認為自己不會重蹈覆轍，最後的結果想必大家都知道了，不是人頭落地家破人亡，就是在有朝一日被他人取代，淹沒在洶湧澎湃的歷史長河之中。

動物只要給予他們食物，以及可以睡覺的地方，便滿足了。其實作為萬物之靈的人更應該如此，歷史已經不勝其煩告訴我們，要學懂知足，才能避免不必要的鬥爭殺戮等。但是縱觀中華歷史五千年，又能有多少人做到這種境界？聖人所推崇的淡泊名利，以仁愛對待他人，文人雅士只是讀懂其中的意思，卻不曾明白深層的道理，因為本質而言他們讀書，只是為了追逐權利。只要考取好的功名，還需要學顏回那樣「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂」嗎？不擇手段得到榮華富貴，還需要去理會他人的感受嗎，去理會歷史的教訓嗎？

這種想法到了二十一世紀還是沒有改變，在位者為了權利勾心鬥角，互相陷害的是在新聞仍常常看見。但是其實到了這個世紀，在這個資源充足的社會，不用得到太多其實已經足夠了，但總有些人為賺取多一分一毫賭上性命，我奉勸那些人不妨翻一翻那本蒼黃的歷史書，看看多少英雄人物，暴戾之君，最後都難逃一死，消失在歷史的長河，便會明白到人世間的功名其實沒有想像中那麼重要，學懂知足才是真正的幸福之路。

香港教育大學人文學院、中國語言學系、宗教教育與心靈教育中心
第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽
高中組 二等獎

F. 4D 嚴泳桁 2021/22
指導老師：冼雪珍老師

仁者愛人

「君子以仁存心，以禮存心。仁者愛人，有禮者敬人。」仁者愛人，是孟子主張的思想，解作仁者是充滿慈愛憐憫之心，滿懷愛意的人，展示了懷瑾握瑜的品德和人性的可貴。

何為「仁」？所謂仁者愛人，二人成仁。要行「仁」，便要以別人為對象，常懷赤子之心，心存惻隱之心，並以先愛別人而後愛自己為真締，不是出於利益的諂媚和恭維，亦無加害之心，一切出於心中真情實感，因為愛，故而樂於見他人享福祉，而不願見其遭禍殃，以協調社會人與人之間的關係為宗旨。除了常著眼於眼前的煩心事和快樂事，一日三餐和雙親健康，更應待世界溫柔，即「己欲立而立人，己欲達而達人」。 當自己想生活安穩時，同時也要想使別人三餐溫飽；當自己想得意時，同時也要想使別人稱心快意。凡事都能推己及人，就可以說是實行仁愛的方法。而「愛人」不只是愛元元之民，也是愛十惡不赦的罪人；不只是愛功成名就的偉人，也是愛泛泛之輩。古有名醫董奉治病一文不取的杏林春暖，蘇軾的燒契放棄積蓄只為老婦釋懷。

仁者愛人，愛他人同時愛自己。「仁」在政治文化領域上有著永不褪色的價值，君王心懷仁德就是心懷天下，以達到「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，「觀乎人文，以化成天下」施仁政則百姓安，百姓安則天下安，就如《禮記》上所描寫的「大同世界」一樣。明君唐太宗李世民以仁愛治國，允許宮女回家，准其自成美滿家庭，亦親臨戰場撫慰將士又詔令收集陣亡將士的骸骨，為死者哭泣盡哀，也有在柳州施行「以民為本」仁政的柳宗元，先禁止

買賣奴婢，後又帶領百姓整頓家國，並親手栽植大量柳樹，安定民生。正是他們的仁愛之心才能使得人民國家安定繁榮。百姓安居樂業時，亦能避免「民變」，執政者就更能鞏固自己的統治，這就是他們愛自己的表現，所以愛別人是為了更好地愛自己，這就是「仁」所寄託的。

卡爾・門林格爾的「愛自己與愛他人並不衝突，如果不會給予他人愛，那麼很難會真正愛自己。」實為雋語箴言，把愛傳給對方，自己心中亦會獲得幸福感，反之，向人發洩心中恨，自己亦不會心安理得，《簡・愛》裏有這麼一句所言切中肯綮，「第一次報復人，我嘗到了滋味，像喝酒似的。剛一喝，芬芳甘醇，過後卻滿嘴苦澀。」甘醇一時，接下來也只有苦，因為報仇只是給予短暫的情緒抒發，雖能帶罪惡的快感，但報仇後的自省卻會帶來懊悔和惆悵的感覺，一個不能原諒饒恕的人，他裏面反映出很多的愁苦，一個苦毒的心亦只會引來貽害，摧毀一個人，冤冤相報何時了！

仁者愛人，就是那個給照不到陽光的花兒帶來慰籍的月亮，花兒會記得那個晚上，湖面上波光瀲灩，月亮跨越靜謐的山谷和江南來親吻過她，花兒愛月亮，月亮愛世人。

香港教育大學人文學院、中國語言學系、宗教教育與心靈教育中心
第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽
高中組 優秀作品獎

F. 5C 李進熙 2021/22
指導老師：梁佩英老師

愛・傳城

灰濛濛的天空，落著綿綿的細雨，掩著溫煦的暮陽。黑暗和靜謐圍繞著涼亭中的少女，沒有帶雨傘的她皺起了眉頭，凝望著這一片冷酷。

「天啊，這雨何時才停下來？我怎會把雨傘借給了別人？今天可是我最愛的母親的生日啊！我還要給母親購買禮物和鮮花啊！」倦意和無奈一湧而上，蓋過了她的堅強。無助的她再也控制不了情緒，頹然坐在石凳上，抱頭痛哭。

雨點和夏蟬開始了合奏，雨嘩啦嘩啦地下，蟬竊竊私語，少女的哭聲彷彿無人聽見。忽然，一陣急促的腳步聲劃破了沉寂。少女抬頭，但見涼亭外站著一位頂傘的老人。二人目光相接，昨日的記憶一一浮現眼前……

「伯伯，這陽光可真猛呢！」汗流浹背的老人回首望去，只見他身後立著那亭亭玉立的少女，不過她臉上少了幾分憂愁，多了數分笑意。「啊，我身上剛好有一把雨傘，你用它來遮蔭倒也不錯。」老人接過了那輕盈的雨傘，同時，更接過了少女滿滿的愛心。玫瑰再艷麗，也比不過鬱金香的溫馨；布偶再可愛，也抵不上少女的愛心。老人張開雨傘遮擋著驕陽，心中不只有欣慰，更有不可言表的激動。

雨仍然在下，但是，現在卻帶來了一絲希望。老人把手上的傘遞給少女，就像昨日少女把傘遞給老人一樣，體貼和感激溢於言表。少女欣然接下，活力也開始於其眼眸閃爍起來。她回頭向老人道謝後，連忙打開雨傘，隻身和暴雨

展開對抗。

大風揚起，不只揚起了地面的積水，更泛起了少女心中的波瀾。雨乘傘不留神，不只打在少女身上，更打在少女的心上。「我這麼晚回家，母親一定十分失望……」少女稍一分神便滑倒地上，摔了個大跤。擦傷了膝蓋的少女舉步維艱，每當她提起雙腿，一股刻骨銘心的疼痛便沁人心脾。沒有了涼亭的庇護，少女孑然一身，獨自抵受大雨的侵襲。

突然，一道強光亮起，一輛貨車從少女面前駛過。水花四濺，貨車司機打開車門，向少女喊道：「上車！」那熟悉的呼喊聲，勾起了少女的記憶……

大雨滂沱，鄰居李先生扶著體弱的老父走在回家的路上，惆悵地看著這似乎不會停下的雨。一輛私家車徐徐停下，少女的母親向李先生喊道：「上車！」李先生的熱淚盈眶，心中盡是説不出的感激，自此他們兩家成了莫逆之交。

一樣的呼喊，不一樣的對象。少女在李先生的攙扶下回到了家門。卸下了沉重的行裝，卻卸不下內心的擔憂。她趕緊按下鈴聲，門打開後，迎面而來的不是母親的責怪，卻是母親溫馨的擁抱。原來，再多的花言巧語，再多的禮物鮮花，也比不上一個溫暖的擁抱，也比不上其蘊含的愛意。

水，滋潤幼苗，使其茁壯成長；愛，潤澤社會，使其和樂融融。愛不需媒介，不靠言語，便能把人心中的想法表達清楚，化干戈為玉帛。愛，往往是雙向的。原來，我們釋出的善意會散布在世界的任何角落，於失意落難之時回到我們身邊，化為最堅強的後盾。

香港教育大學人文學院、中國語言學系、宗教教育與心靈教育中心
第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽
高中組 優秀作品獎

F. 4A 陳君沂 2021/22
指導老師：梁佩英老師

埋藏在心底的芬芳

天色已暗，街上的行人寥寥無幾，唯獨我坐在街頭。強風把我的鼻子吹得通紅，我不禁捲縮着身子，捂著臉。時鐘毫不留情地帶我翻開屬於下午的扉頁。

正午的艷陽總是這般無情，熱氣就似滾滾熱浪，向我撲來，像是要把我掀倒。刺眼的光線是一條條閃亮的鞭子，從藍蒼中抽打下來，令人睜不開眼。剛好在圖書館借的書到期了，我只好離開我的安樂窩，拿起書就往外走，卻忘了最重要的東西……

輕鬆至極的步伐，蹦跳地到了一間小士多。已滿頭大汗的我三兩下就吞下了剛買的雪糕，迫不及待地走進圖書館，想要享受內裏的涼快。再一次踏出圖書館的門檻，已值傍晚時分。我慢悠悠地走到巴士站，抬頭看着晚霞，中午的酷熱已褪，剩下的只有黃昏的微風與愜意。

等到了車，我欲拿出八達通付車錢，機器上顯示的卻是幾隻大字：「餘額不足」，還發出了警告響音，彷彿在譴責我浪費了其他乘客的時間。在我聽來，那些聲響震耳欲聾，臉也變得一陣紅一陣白。果不其然，我身後的數位七嘴八舌道：「前面的人究竟在做什麼？」我試着尋求幫助，認為這只是雞毛蒜皮的事，一定會有人願意伸出援手。但人總是要認清現實的。沒有人願意理我，他們在裝作聽不見。我甚至被司機趕了下車。

獨自一人徘徊在路口，每遇到一個路人，我都鼓起勇氣上前詢問，渴望得到一絲援助。可笑的是，他們都以藉口拒絕我，有的甚至在嘲諷：「小小年紀學甚麼不好？偏要扮可憐來乞錢！」自尊心傷透了。無數的視若無睹，使我腿一軟，跌坐在路旁。我抱着頭，無助與焦慮來勢洶洶，讓我招架不住。是生活欺騙了我，還是世界遺棄了我？清晨花瓣的露水，稍稍一碰，就在乾燥的皮膚上留下了一道曲折的線條。它是脆弱的。現在的我也是如此。我還是盼望着有人能把這個快要崩潰的我扶一把。不過，又何必奢望？當初的微風已成了強風，夾雜着些微雨絲，累了。

感覺到有人拍了拍我的肩膀，扭頭一看，是一位推着車子的大叔。「是個賣番薯的呢。」我不小心叫了出來，下一秒就下意識地捂著嘴巴。 糟了，他肯定覺得我沒禮貌吧，又少了一個能求助的機會了。我不禁懊惱自己的愚鈍。只見他仍舊掛住當初和藹的笑容，用他那充滿滄桑感的聲音溫和地問道：「孩子，這麼晚還不回家嗎？」面對這突如其來的關心，我竟有些不知所措。過了半晌，我才吞吐：「我……沒錢回去。」「你家人會擔心的。」不對，我才沒有家人。從小就無父無母的我怎會被人擔心？我默默無言。他二話不說，立馬用那佈滿老繭的手遞給我二十元，催促我快回去。「我要怎麼把錢還給您？」叔叔揮着手，說這點小錢不用還。我又問：「我們還會再見面嗎？」他沒有回答。只是輕輕地拍了下我的頭。我直視着他的雙目，似乎能讀懂他在安慰我的意思。他走了。我也離去了。

是他滋潤了我的心田，原來我還沒有完全被世界拋棄。他的善良，給我心靈無盡的溫暖。

花的芬芳隨着歲月漸漸凋零，唯獨這心底的芬芳，永不萎謝。

香港教育大學人文學院、中國語言學系、宗教教育與心靈教育中心
第三屆粵港澳大灣區生命教育徵文比賽
初中組 優秀作品獎

F. 2C 陳琬晴 2021/22
指導老師：梁佩英老師

仁者愛人

仁者愛人是甚麼？我在網上查了一查，原來是指充滿慈愛之心，滿懷愛意的人。仁愛的實行是每個人都可以做的，和階級地位無關。所有人在仁者的眼中都是平等的，不分高低不分貴賤。他們會貼近所有人，並將愛傳送出去，是一件非常偉大的事情。而今天，我終於認識了一位愛人的仁者。

中午，我和爸爸媽媽到了社區中心參加一場講座。 講者是一位沐浴車護理師，他專門負責為臥病在床的人洗熱水澡。當他講解著自己工作的流程時，我無心地問了一句：「難道你不會覺得骯髒嗎?」。頓時，所有人的目光都轉向了我，爸爸媽媽的臉也紅得像蘋果一樣，緩緩地低下頭，而我的臉上還是充斥著不解。護理師立即溫柔地說道：「你有這樣的疑惑都很正常，但換一個角度想，如果你是那個行動不便的老人家，你會想別人用嫌棄的眼光看著自己嗎？」

我這才發現自己是多麼的愚蠢呀！以前，老一代為了下一代的幸福而拼命工作，但我現在卻這樣嫌棄他們，這種想法真的要不得。現在知道了，我們要懂得感恩、懂得愛人。當看見別人露出幸福的笑臉時，想必自己也會感到相當滿足。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
高中組 一等獎

F. 5E 何美姍 2021/22
指導老師：司徒美嫻老師

學習

正所謂：「玉不琢，不成器；人不學，不知道。」在尋求真理的長征中，惟有學習，不斷地學習，勤奮地學習，有創造地學習，才能越重山，跨峻嶺。「學」可說是人類知識傳承、人類文明延續的重要一環。楊雄曾曰：「人而不學，雖無憂，如禽何！」人如果不學習，雖然並無大礙，但他與禽獸又有什麼區別呢？可見學習的重要性。

為什麼要學習？學習的目的是什麼？正所謂：「書中自有黃金屋」，有些人把讀書視作求取功名富貴的門徑；黃庭堅曾說：「人不讀書，則塵俗生其間，照鏡則面目可憎，對人則語言無味。」因此有些人把讀書視為可以增進個人修養，陶冶人的精神氣質；孔子曰：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」有些人因喜愛學習，將學習視為樂趣。甚至有些人透過學習去瞭解現實世界，然後運用他的聰明才智去改變、造福這個世界。例如：女子物理學家——居禮夫人自小便對科學有強烈興趣。一八九七年的法國科學界是由男性主導的，而且當時從來未有女性取得科學博士學位。然而，居禮夫人憑藉自己對理想的堅持和不斷的學習，打破了這個框架，更成功獲得諾貝爾物理學獎和化學獎。在研究的過程中，她發現了新元素「鐳」。「鐳」不但可以應用在治療癌症上，還在第一次世界大戰中救活了超過一百萬人，並為往後的物理放射線、癌症治療、化學研究帶來衝擊作用，因此居禮夫人被譽為「人類的恩人」。可見透過學習，人們甚至能造福和改變世界。

學習有什麼技巧？孟子曾曰：「學問之道無他，求其放心而已矣。」學問

之道沒有什麼別的。只是把那喪失的本心尋回來。再者，學習不但要經常思考，還有以堅持不懈的態度去學習。孔子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」只讀書而不深入思考就會茫然無所知；只是空想而不讀書就會產生疑惑。有些人透過不斷的思考，從而發掘新事物、新理論。例如牛頓散步時，一個熟透的蘋果從樹上掉下來，正好打在他的頭上。這件很平常的事卻引起了牛頓深深的思考。蘋果為什麼一定向地下掉呢？為什麼不飛向別的地方呢？結果，發現了「萬有引力定律」，對科學世界影響深遠。正所謂：「鍥而捨之，朽木不折；鍥而不捨，金石可縷。」堅持不懈是成功的重要因素之一。例如：中國東晉書法家——王羲之從小喜愛寫字。他平時走路的時候，也隨時用手指比劃著練字，日子一久，連衣服也劃破了。加上，他終年勤奮不輟地練字，使滿滿一缸的清水變成了墨池，他的不斷堅持不懈使他的書法能「入木三分」，享有「書聖」的美譽。可見不斷的思考和堅持對學習的重要性。

有些人本來天生便有「學習困難」，例如：讀寫障礙、動作協調障礙或家境貧困。即便是這樣，我們都要樂觀面對它，勇敢地克服它。席慕容曾說：「人生像攀登一座山，而找尋出路，卻是一種學習的過程，我們應當在這過程中，學習穩定、冷靜，學習如何從慌亂中找到生機。」例如台灣作家——杏林子在十二歲時患類風濕性關節炎，四肢行動不便，發病時苦不堪言。雖然，杏林子只讀到小學畢業，但她沒有從此放棄學習。她在病床上不斷看書、聽收音機廣播，不懈地寫作，磨練文筆，終於寫出一篇又一篇動人的文章。再者，匡衡是西漢經學家，他小時候家境貧困，沒錢拜師求學，只好替別人做工換取生活和學習的費用。他白天放豬，晚上苦讀，然而家裏付不起油燈錢，偶爾發現鄰居燈火通明，從牆壁透進來，於是把鄰居家的牆壁鑿穿，透過洞內一點的燭光勤學苦讀，終於學有所成。孔子曰：「不怨天，不尤人，下學而上達。」儘管，他們在學習中遇到困難，他們都不抱怨天，也不怪罪人，而是更加努力、堅持學習。

朱熹曰：「書冊埋頭可日了，不如拋卻去尋春。」人們讀書應要善進善

出，要鑽書窟，也要從書窟中鑽出來，不要只顧死讀書、學習，還要面對現實人生。正所謂：「讀萬卷書，不如行萬里路。」例如：司馬遷二十歲開始全國漫遊，他親身採訪，得到很多第一手資料，保證了《史記》所載史事的真確程度。在深入民間的時候廣泛地接觸人民的生活，對社會和人生也有更深入的觀察。他遍歷名山大川，飽覽了全國的壯美山河，也提高了作品的表現力。可見除了學習外，我們也應多出外走走，多觀察這世界的美好。

孔子曰：「學而不已，闔棺乃止。」人們應不停地學習，甚至一直到蓋棺的時候為止。學習除了能陶冶人的精神氣質、甚至造福世界，而且學習應經常思考和具有堅持不懈的態度。即使，在學習中遇到困難，我們應積極、樂觀地去克服它。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
初中組 二等獎

F. 2A 郭楚雄 2021/22
指導老師：陳淑英老師

甚麼是學習？

大家每天都在學習，但你們又知道學習的意義嗎？學習並不簡單，需要大量的努力，才能獲得成果，從而為自己的將來做好準備。

家長經常叫我們學習又學習，爲甚麼呢？哪學習又有甚麼作用呢？相信不少學生都曾經想過上面的問題，也被它們折磨了好一會兒。其實，學習百利而無一害，它能幫助我們擴闊我們的眼界，吸收不同方面的知識，令我們從一個個一竅不通的小嬰兒長大到一個個明白事理的成人。

孔子有云：「學而不思則罔，思而不學則殆。」意思是只知道讀書，卻不肯思考，就會容易受欺蒙；只顧思考，卻不去讀書，就容易想不通，引起疑惑。因此，學習也是在生活中不可或缺的東西。

大部分的學習是有用的，但有些學問是沒法用的，好像在數學裏面的分數，百分率，在日常生活中很常用；但是像多項式，三角函數，微積分等呢？它們會在日常生活中使用嗎？可能只是用來向別人炫耀自己的知識吧！如果你這樣想你就想錯了。多項式是代數和數學之間的橋樑，而它經常應用在大部分的公式裏。而三角函數可以運用在建築及建設，電機工程學，飛行軌跡等，只不過是大部分人都不需要使用而已。雖然這些知識在短時間內你想不出有甚麼用，但是在將來有一天，你需要那些知識的時候，你就會知道之前的努力是沒有白費的。

說了這麼多，是時候說說重頭戲了——學習技巧。相信你也很好奇，到底有甚麼技巧呢？我誠實告訴你，答案就是努力。無論你先天有多厲害，贏在起跑綫，但是不經過後天的努力，慢慢就會變成普通人一樣；如果你先天普通，但是你經過後天的不停努力，慢慢地，你會比他們更强。所謂「知識就是力量」，知識不能改變所有，但至少能改變你自己，從外在到內在漸漸有所改變，甚至以自身力量，感染他人。這才是學習的真正意義。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
高中組 三等獎

F. 4C 陳慧妍 2021/22
指導老師：梁佩英老師

我可以終身奉行的一個字 —— 學

從出生那刻起，我的人生就如一張五線譜，被不同的音符所填滿——有家人對我的「愛」，有朋友對我的「義」，有同學對我的「信」…… 屬於我的生命樂章一點一滴地變得更豐富，即使音符在樂譜上有高低音之分，人生有起有伏，但我一直學習適應不同事物，適應不同變化。正因如此，「學」，成了我可以終生奉行的一個字。

常言道：「學海無涯」，人生雖有盡頭，知識卻是無窮無盡的。隨着人生樂章的編寫，我逐漸學會如何回饋父母、朋友和同學，學習愛別人、對人有義氣和相信別人。我的學習，不僅是模仿別人的舉止和感情，也會有自己的體會、領悟，正如樂章也會有調性的轉換，不同人的學習也可以截然不同。

生活在不同的環境中，能學習到的事物可謂千變萬化。住在寒冷地區的俄羅斯人，由於得靠着不斷吃肉來攝取熱量保暖，從小便與野生動物打交道，於是養成了面對野獸天不怕地不怕的性子。住得近海的孩子從小便熟悉海洋，於是長大後也熟習水性。「學」這件事是千人千變的，即使我以為自己已經熟知身邊的事物，但是當我用不同的角度看待同樣的事情，我便有可能有不一樣的體會。

人的一生不是千篇一律的，隨着我踏入不同的人生階段，能學習到的事物也會有所不同。小時候的我需要基本的常識及概念，因此我要上學。逐漸長大後的學習是為了充實專業知識和技能，讓我們在社會工作時有更完整的

個人競爭優勢。即使我的年齡有所增長，所需要學習的項目及過程也有所不同，但最終目的都是希望提升自我，發揮所長，在社會及工作中成為具有影響力的一分子。

小時候，我不是一個熱愛音樂的人，可是十年前，當我還未褪去童稚模樣的時候，我卻因一時興起而向媽媽提出了學習鋼琴的請求。雖然，媽媽答應了我的請求，但缺乏耐性的我不久便對學習鋼琴失去了興趣。不過，媽媽並不容許我放棄學習。經過長時間與鋼琴的相處，我亦慢慢在音樂中找到樂趣，我不再抗拒音樂，甚至有其他體會。正如人生沒有回頭路，樂曲奏錯了也不能重彈一樣，我學會不懊悔於自己的選擇。我從學習音樂這件事上，並不只是學會了音樂，而是在過程中發掘了自己很多的不足，然後再找到方法更正它們。

如今的我當然不是完美的，我仍在不斷陷入不同的困境中，但人生不正是如此嗎？不斷遇到挫折，再不斷學會解決的方法。「活到老，學到老」，才是人生的真諦。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
初中組 三等獎

F. 2C 陳雪可 2021/22
指導老師：鍾麗明老師

何謂學習？

學習到底是什麼？ 學習的目的到底是什麼？

人由出生開始，便開始不停地學習。儘管你是一位老人，一位嬰兒，也需要學習不同的事物。 正是如此，身邊總有幾位不愛學習的人，甚至是討厭。為什麼？ 因為當我們由小時候開始便需要學習，慢慢地變得討厭學習。

「學習」的「學」是指別人教你學，但是不是只有別人教學才是學？並不是，因為還有自學，在這世上並不是只有別人教才會，大多數是自學，自學是什麼？就是自己做的不同決定，在決定後，會在不同的後果中學到不同的事。

「學習」的「習」可以是溫習，實習，練習，如果我們學習時不溫習，不實習，不練習，又何謂學習？

學習的目的到底是什麼？其實並沒有一個真正的答案，這是視乎每個人怎樣看待學習。有些人學習要為了長大後工作可以輕鬆，有些人就只要為了達到父母為他們立下的目標。

希望每個人也可以找個自己正確的學習目的，當你尋找到時，便會認為學習並不痛苦。 也希望可以了解何謂學習。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
高中組 優異獎

F. 4A 倪業雄 2021/22
指導老師：鍾麗明老師

給迷茫的你

學校是社會的縮影，幫助每代人踏入社會時更快適應繁忙的生活。只有在年少時打好基礎，往後的人生才能暢通無阻。

閱歷和眼光並不是與生俱來，只有通過不斷磨練和經歷才慢慢練成。這個階段正是人們求學的時期。漫長的學習路途中，總會遇到大大小小的事，擴闊一個人眼界，帶給人們教訓。只有在求學的階段人們才能夠在犯錯後獲得機會彌補。相反，踏入社會後，可能一個疏忽過失就會令一個人失去工作甚至欠下巨款。這種情況下，從小培養的經驗或許能救他們一命。

此外，學習可以令學生體會到成長的快樂。求學階段一步一腳印前進，不知不覺間 ，早已比當初的自己優秀不少。從加減數到現在的函數，從寓言故事到現在抒情文，學習永無止境，但總能帶來快樂。

人生本來就是一個不斷成長的過程，而學習就是唯一途徑。學校是讓人無後顧之憂學習的地方，要體會不斷成長所帶來的滿足感，就要把握能夠在校園學校的時光。

即使人們常說「求學不是求分數」，但踏入社會後，一張張的成績表和證書就是向其它人證明自己比別人優秀，更應該獲得高薪厚職的「籌碼」。公司的老闆僱主並不認識剛踏入社會的我們，不會知道你是心地善良還是天資聰穎，唯有透過成績表和證書得知應徵者的強弱項。這就是分數背後的意義。

人類能統治地球數千年依靠的不是像鯊魚般尖銳的牙齒，亦不是蝙蝠用聲波探測敵人的能力，而是我們遠超自然界一切生物的學習能力。原始人靠智慧造出武器和陷阱，捕獵強大的野獸；現代人靠智慧推動科技發展，使人類得以邁向太空。如果人們放任自己與生俱來的學習能力不用，和只會遵循慾望行動的野獸有何分別？

看書是最方便最簡單的學習途徑。億萬富翁查理・蒙格曾經說過：「我這輩子遇到的來自各行各業的聰明人，沒有一個不每天閱讀的——沒有，一個都沒有。而巴非特讀書之多，可能會讓你感到吃驚，他是一本長了兩條腿的書。」從查理・蒙格的口中可以得知，股神巴非特之所以能夠取得如此輝煌的成就，和閱讀的習慣脫不了關係。

閱讀能增廣見聞擴闊眼界人盡皆知，但怎樣才能夠有效地從書中吸收到知識？將書從頭到尾看一次記得內容無疑是牛嚼牡丹，提出疑問然後自己尋找答案才是最佳選擇。在尋找答案的過程中，人們會下意識將剛剛蒐集到的資料記住，久而久之，當一個人解決了自己的疑問後，同時間答案亦刻在了腦海中。

對於某些人來說，閱讀十分枯燥乏味，每天對著數百頁的文字，無疑令人十分抗拒。於是乎，既然不讀「萬卷書」，那就行「萬里路」。

許多名勝古蹟和歷史文物都散發著獨特的韻味，難以用文字來形容，只有親身體驗過才能明白。眾所周知萬里長城十分壯觀，但到底有多壯觀？書上說它連綿萬里，氣勢磅礴。誰又能在腦海中構建那座連綿萬里的長城？之後站在長城底下，用渺小的凡人之軀感受無邊的氣勢才能夠體會吧。

每個人無可避免地都要學習，但找到適合自己的學習方式才能夠在「苦中作樂」。希望在看這篇文章的你能找到自己學習的目標，為自己開創自己的未來。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
高中組 優異獎

F. 4A 蕭思浩 2021/22
指導老師：鍾麗明老師

學習學習

學海無涯，回頭是岸？

古語有云：「活到老、學到老」。人的一生中，每個階段都在學習各種各樣的事物。從襁褓到黃髮，我們無時不在吸收對世界的認知。

「學」——接受教育。「習」——鞏固知識、技能的行為。學習並不拘泥於傳統意義上的課本知識，它可以是平常那種無趣但有用的應試教育，幫助我們對付各種公開考試；但它也能是無用但有趣的，豐富日常生活，為乏味的人生增添一抹色彩。

幼時的我們對一切都充滿着好奇，好奇自己從哪裏來，好奇為什麼有日夜白晝。好奇心驅使我們自主學習，學習這個世界的規律運轉。

但當長成至青少年，我們似乎失去了童年的探索精神。興許是沉重的學業負擔，又或是周遭無意識的壓力，我們逐漸沉迷於那些低級快樂中，不願再全身心投入各類學習。日復一日的放縱使我們失去了對生活的激情，甚至對學習產生厭惡心態，只願永遠沉浸在虛擬世界。

歸根究底，學生抗拒學習的原因無非是興趣、目的與行為不對等。

「你要努力讀書，爭取好成績，然後進入頂尖大學讀『神科』，出人頭地，給家裏人長臉、爭氣。」

學習不再像從前那般純粹，只為自身好奇而學；它變得勢利、唯利是圖，為得眾星捧月而學。學習的根本意義隨着社會風氣喪失了。

對於三餐不繼的上一輩來說，也許學習是實現階級跨越的階梯；可於我們三餐溫飽的少年而言，學習應是快樂的、自己所喜歡的，並非是為好未來、好將來，步步為營地學習。

兩種看法皆無對錯。在我看來，學習是為了學會選擇的能力。學習可提升邏輯思維，擴寬眼界，讓我們能在選擇時做出正確決定。但比起帶着目的，功利地學習，我們更應該重視學習過程帶給我們的利益。

知識的海洋是無盡的，而我們就像是漂浮在水面的竹筐。學習並不是要讓自己成為知識的器皿，樹立一個值得吹噓的特質；反而是讓知識來淘洗自己，淘盡鉛華，洗去泥沙，成就更好的自我。

學習亦不該是墨守成規的，它應是豐富多彩、五花八門的。它不只存在於校園內，更存在於我們身處的每個環境。我們在父母那學會了做人的道理，在朋友間學會了互幫互助，也在林林總總的興趣班裏學會了不同的特長。

人生苦短，我們應該抓緊時間去享受學習，享受吸收知識的感覺，體驗各種有趣的學習，將原是白紙般的人生變得絢爛多彩。即使長大成人，或到了花甲之年，我們都不該放棄學習。

學海無涯「樂」作舟。優質的學習不會是苦悶的，取而代之的是無窮的樂趣和充實。

港灣社
「千帆競發」徵文比賽
高中組 優異獎

F. 4A 劉善惟 2021/22
指導老師：鍾麗明老師

為甚麼？

班長低頭温習，她緩緩行走，此時她還未知道，迎面而來的是一大羣喪屍。我最近正追看《殭屍校園》，看到這裏，我有感而發地問：「究竟學習是為了甚麼？」生活中只有讀書，讀到「天昏地暗」就有意義嗎？

我嘗試回答這個問題，可是小學時期彎着腰半伏在書桌上的自己立刻呈現在眼前。我不忍心她累得紅絲佈滿雙眼，長期駝背導致脊骨凸起，便叫她先休息一下。

她緩緩地側頭，露出笑容答：「不要緊，我一定要努力讀書。」

「為甚麼？」

「為了在各科考試中取得九十分以上以及成為全級頭三十名！」

「即使讓你取得高分，成為全級頭三十名，又有甚麼用？」

「只要拼命讀書，就可以入大學，以後的生活便無憂無慮！」她以那笑容可掬的臉龐看着我，可我只看見「可憐」二字。

或者每個人都這樣無知過，想得現實有多簡單。長大後便會醒覺，當條書蟲是不可能在食物鏈中生存！

將時間向前推移，我回到初中的班房。

「喂！同學都在聊天，把握練習社交的機會吧！」我推了推那時的我的肩膀。

她回眸看我，表情呆滯，又回到自己的世界。

這條書蟲已經「走火入魔」——為了成績和名次，把自己封閉，與外界隔絕。

我繼續追蹤她的成長歷程，最終有天，書蟲破繭而出，睡醒了……

兩年前，就成立23條引起了一連串的社會運動，緊接着的是新冠疫情，學校改為網上教授。

有一晚，家人正談論社會事件，書蟲一言不發，爸爸便問：「你知誰是陳同佳吧。」

她吞吞吐吐地回答：「不……不知道。」

「怎可能！發生了那麼多事，而且也與你有關！」爸爸從來沒這麼憤怒。

她雖驚恐，但感受到改變自己態度的重要性。

她拋開成績名次這枷鎖，盡情接受知識這浩瀚海洋的擁抱，享受學習的過程。

暑假時，她參加了義務賣旗，竟然在中環迷路，需要家長幫助。她理解到學習不只限於書本上，技藝、新聞事件以及生活中的經歷也是學習。總之，可令自己得益及進步的都是學習。

數月前，她開始訓練自己的中英口語能力。每週觀看英文片段並覆述句子，學習不同單字及句式。最近，英文老師鼓勵她參加一個演講比賽。可見學習是為了未來而裝備自己，為自己創造更多機會。

之前的她對社會事件一無所知；現在她多了解時事，也發掘到自己的立場。她明白學習是為了獨立思考和創新——如果學習只為成績名次，這項任務早就交給智能機械人。有了知識，透過思考、消化，並加入個人見解，才能衍生出新的言論、理論、作品和發明。

我鬆了口氣，總算解答了自己出的難題，也很多謝她，成就了今日的我！

香港潮州商會、香港大公文匯傳媒集團、藝術香港
「我愛我的祖國」——金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽
三等獎

F. 4D 容穎敏 2021/22
指導老師：冼雪珍老師

我愛我的祖國

我是一個中國人。我愛我的祖國，我為她而自豪，為她而驕傲，為她而感到光榮。今年是二零二二年，特別的一年。除了是中華人民共和國成立的七十三周年，也是香港回歸祖國的二十五周年。

江水滔滔永不停，五千年的文化傳承鑄就今天的中華民族。翻開浩瀚中華輝煌之歷史，你會發現中國，一直在堅守初心不忘本，只為奮楫揚帆再出發。前路縱有萬般險，破開荊棘迎朝陽。她承載著千千萬萬中華兒女的夢想，不斷創造奇跡。

二零一八年十二月二十四日九時正，港珠澳大橋正式開通，全長共五十五公里，是世界上最長的跨海大橋。但零七年，等待著那羣青年建設者的是國外公司提出1.5億歐元的天價諮詢費，絲毫不給談判餘地，他們都沒有氣餒，堅定不移走自主創新之路，自主攻關，最終實現一橋連三地。

時間之河，川流不息，每一代的青年都有他們的際遇。昔日，我們的名片是萬里長城，今日，我們的名片是中國高鐵。從先秦到現今，多少的青年人把自己的青春夢融入中國夢。激昂的青春之歌奏起，在我們所處的時代創造出一個又一個的傳奇，繪出一幅又一幅的彩冊，以拼搏奮鬥之力彙聚成推動時代巨輪的力量，成就一個青春盎然的中國。

今天，祖國，繁榮富強；民族，偉大復興；社會，共建和諧；人民，踏進

小康。國家的希望在青年，民族的未來在青年。青年一代有理想、有擔當，是整個社會中最有積極、最有生氣的力量。在奮鬥的過程中，釋放屬於他們青春之歌，追逐屬於他們青春之夢，以青春為名，為民族復興鋪路架橋，為祖國建設添磚加瓦，為我們未來努力前行。

青年興則國家興，青年強則國家強，青春由磨礪而銳變。生逢盛世，青年重任在肩，時代的責任賦予青年，時代的光榮屬於青年。施展抱負的舞臺無比廣闊，實現夢想的前景無比光明。生在新時代的中國青年，有勇走在時代前列的開拓者，毫不畏懼眼前的險阻，逆風飛翔。在打贏脫貧的一戰上，多少大學畢業生擔任第一書記，不懼翻山越嶺，跋涉山河；在疫情防控第一線上，多少青年醫務工作者無畏逆行，踏雪負重前行；在航空事業勇攀高峰，多少年輕工程師辛勤耕耘，只為在控制室說：「3，2，1，發射！」

青年人在劈波斬浪中開拓前行，在披荊斬棘中開闢天地，以青春和汗水創造出新奇跡。讓青春之花在中國夢中綻放異彩。

香港潮州商會、香港大公文匯傳媒集團、藝術香港
「我愛我的祖國」——金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽
三等獎

F. 4F 林曉彤 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

九州四海同一夢

泱泱華夏地，悠悠五千年。這趟名為中國夢的東方列車，由秦時月、漢時關出發，途中聽到唐疆宋界的動地鼙鼓，讀到蒙古草原的澎湃詩篇，看到改革開放的鮮紅旗幟。而現在，她正載著十三億人的憧憬、中華民族的期望，以驚人的速度飛奔向前。

中國夢，是天下九州的如畫江山。夢中，我們由溝壑縱橫風雨狂的黃土高原，飛越至白雪皚皚旗飄飄的珠穆朗瑪峰；由萬頃林海、一片雪原的大興安嶺，穿梭到火樹銀花、燈火輝煌的珠江兩岸。大自然的鬼斧神工為中國披上一層神秘魅人的薄紗，引人入勝、讓人流連忘返。

中國夢，是五湖四海的歷史蛻變。夢中，我們的祖國母親歷盡磨難、遍體鱗傷。她被迫成為萬惡野心家、侵略者爭權奪勢的競技場。風聲嗚咽，水聲哀鳴，五千年基業在危岩上搖搖欲墜。但這時，一位又一位仁人志士以國事為己任，前仆後繼、寧死不屈。一陣陣高聲吶喊，一片片赤膽忠心，點燃了反帝制革命的星星之火，種出了反侵略戰爭的碧血之花。

「求索奮鬥折戟沉沙，浴血疆場馬革屍還。」一九四九年十月一日，天安門城樓上獅吼一聲，氣壯山河。歷經內憂外患的中華人民終於挺直脊樑，站了起來。中華民族這顆璀璨的明珠，終於發出耀眼的光芒。

盛世華章、繁華似錦。回首過去，我們壯志高昂；瞻望未來，我們激情四溢。

祖國，我親愛的祖國！而今神州大地，早已是天翻地覆慨而慷，龍騰虎躍今勝昔了。苦難的歲月雖已留痕，蕃昌的盛事卻正漸興。九州四海同一夢，這夢正慢慢成真，讓全世界眼前一亮、無不驚嘆。

「少年強，則國強，少年富，則國富。」作為新時代的青少年，我們要心懷祖國，放眼世界，懷揣著九州四海同一個夢想，隨祖國進步而進步，隨祖國強大而強大，有一天，讓世界見證我們實現這個中國夢！

香港潮州商會、香港大公文匯傳媒集團、藝術香港
「我愛我的祖國」——金紫荊盃香港校際作文暨普通話朗誦大賽
三等獎

F. 3A 林曉婷 2021/22
指導老師：黃慶龍老師

中國少年志

73年前，天安門廣場人頭攢動，有多少紅旗招展，有多少民眾歡呼。隨著毛主席宣佈中華人民共和國的成立，億萬中國人熱血沸騰，只因中華民族實現偉大復興。

中國上下五千年，歷經過風風雨雨，一路上披荊斬棘、乘風破浪。華夏文明之所以能千載流傳，正是因為人民在苦難中浴火重生，綻放著不屈不撓的愛國之魂。戊戌六君子之一的譚嗣同，用絕命詩「我自橫刀向天笑，去留肝膽兩崑崙」，抒發了中國人捨身取義、慷慨激昂的愛國熱情；還有多少面對日本侵略，拋頭顱、灑熱血的抗日英雄；多少為了建設祖國，不斷嘗試、完善研究的科學家，是他們奠定了中國現代化強國的地位。中國人一往無前、勢不可擋，愛國主義是刻在我們骨子裡的血性！

在這些前輩的努力推動下，新中國發展迅速。高鐵飛馳，蛟龍入海，神舟飛天，嫦娥登月……中國靠著自己的努力，成為了世界第二大經濟體，成為了真正的富國、強國。太陽東升日落，香港回歸已過二十五載。在祖國母親的精心呵護下，香港作為國際金融中心，科技日新月異，社會和平安定，未來穩定光明。

香港乃至祖國發展欣欣向榮，都是無數先輩前赴後繼的成果，他們高尚奮鬥的民族氣節值得我們學習。作為青少年，重中之重是要樹立正確的價值觀，

踐行中華民族傳統美德，把愛國精神埋在心中。不僅如此，中國少年更要訂立積極正面的理想，立志做一個無愧於前輩，無愧於新時代中國的少年；做一個「為中華之崛起而讀書」，為祖國更繁榮昌盛而奮鬥的有志青年。

在這風華正茂的年紀，正是少年尋夢的季節。什麼夢？是愛國夢，是同心共築中國夢的志向。作為祖國的花朵，我們要昂揚少年意氣，傲立國之雄風。在最好的年紀，弘揚愛國精神，勤於學習，在勞動中奉獻國家，盡展少年氣魄。以滿腔熱血，創泱泱華夏。壯哉！我中華少年，與國無疆！

中國文化協會
「文協盃」徵文比賽2022
高中組 三等獎

F. 4F 陳詠欣 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

忠孝：國盛家興的道路

人類猶如散落的珠子，文化就是那根強韌的細絲，將珠子串聯在一起，成為一個家庭，一個社會，一個國家。「忠孝」正是中國儒家思想最推崇的品德，古往今來對國人有着深遠的影響。古代認為人要忠於君，孝於親。但在現今社會，「忠」與「孝」又如何體現呢？

忠，是要忠於身份，忠於責任。「天下至德，莫大乎忠。」忠，乃人對職守、他人、國家都至公無私、盡心竭力地負責完成份內義務。即使只是缺了一顆微不足道的螺絲釘，社會的大機器隨時也不能運行。因此無論身份、責任的大小，大家都要忠於職責，社會才得以順利運作。直至現在，疫情仍是人類要面對的一場硬仗。剛開始時，勝利的曙光還極為微小。正因社會上人們各司其職，盡好自己的責任，才讓曙光漸漸擴大。醫護人員盡心照顧病人，科研人員致力研究疫苗，政府官員制定防疫措施，甚至只是普羅大眾也戴上口罩，避免病毒傳播。在這艱難時刻，各人盡忠職守，沒有因為一時利益，將他人置於險地。忠於身份，忠於責任，才能令我們的社會步入正軌，走向繁榮。

忠，更要忠於自己，忠於目標。忠於自己內心想法，便能定立明確目標。與其像大眾一樣隨波逐流，選擇社會認為好的道路，不如遵循自我想法，活出自我。如果人人都如機械人般，選擇既定、平穩的道路，那麼社會就會變得一成不變，毫無意義。香港的一位九優狀元梁領彥，放棄高薪厚職的金融工作，選擇成為一名平凡的九巴司機，令大眾百思不解。但正因梁領

彥按照自己的意願，他才活得開心自在。他的故事甚至激勵了不少人，完成自己的理想，實現自我價值，達到人生的昇華。同時，忠於內心目標也猶為重要。「天行健，君子以自强不息。」既然有了自己的目標，便要鍥而不捨地向終點進發，改變自己、改變社會。如果只是空談，並不付出一絲汗水，又怎能談上忠於自己？想要忠於自己，更要忠於目標，才能令人生活得更精彩、更有意義。

孝，是要贍養父母，敬愛父母。「孝，善事父母者。從老省，從子；子承老也。」行孝需及時，更要將孝心代代相傳。但今時今日，獨居老人屢見不鮮。對於賦予你生命，養育你成人的父母，僅僅以金錢贍養，大家一年見面的次數卻寥寥可數，這是孝嗎？子曰：「今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎。」「孝」，不單止於金錢上，更要滿足父母精神上的需求，陪伴尤為重要。試問，有哪位父母不想闔家團圓，共享兒孫之樂？比起按時將贍養費打在銀行卡上，在外工作的遊子更應回家看父母一趟。只是簡單吃一頓飯，陪他們談談心，對父母來説已經足夠。子女應盡心盡力照顧父母，為父母帶來快樂，同時給自己的子女作出榜樣，這樣方為孝道。

孝，更要包容父母，適當指出父母的錯處。甚麼是孝？在庸人心中，聽父母的話無疑是最重要的。但人非聖賢，孰能無過？即使父母人生閱歷再豐富，也有過錯的時刻。作為孝子，難道要對父母的過錯視而不見嗎？子曰：「事父母，幾諫，見志不從，又敬不違，勞而不怨。」父母與子女成長的速度不一樣，對於父母的缺點，子女除了要包容，更要適當的勸諫。盡孝不是愚孝，對於上一輩較為固執的父母，婉轉的態度至關重要。現今的詐騙案層出不窮，更有不少長輩被騙，導致財物損失。作為子女，第一時間不應是責怪父母，而是包容並安慰父母。在事後，和父母商討事件，避免再次發生。假若父母固執不悟，我們亦不應心生怨恨，而是感化他們，阻止父母犯錯。只要心存敬意，就不能談上違背孝道。

「孝」與「忠」都是中國的傳統美德，今時今日對人類文明都有着莫大影響。因此，只要跟據時代作出改變，忠孝從來談不上過時。忠不代表愚忠，孝亦不代表愚孝，一切只要有度，就能令自己，令社會，令國家變得更好。

孝為家，忠為國。若能為孝，合家歡樂，其樂融融；若能為忠，歲豐年稔，盛世太平。

中國文化協會
「文協盃」徵文比賽2022
高中組 優異獎

F. 4F 洪珮珊 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

靠岸？

「我下個月會移民到紐西蘭，屆時會關閉現在這間診所，在那裏重新開設一間。你是一名能幹的醫生，要不要和我一起到那邊工作？然而，你必須在那裏長期生活，取得簽證。你願意嗎？」聽到診所老闆的這番話，我又驚又喜，嘴角藏不住笑意，握緊雙拳，身子激動得微微發抖。

終於能抖掉香港的急促生活強套在我身上的枷鎖了嗎？

每天，我都拖着疲憊不堪的殘軀，被川流不息、腳步從不停下的人潮催趕着，走過一如既往嘈雜的街道。肺部吸入的，是讓人窒息的廢氣；抬頭看到的，不是在黑夜中如鑽石般閃耀的繁星，而是一面面由摩天大樓砌成的圍牆。偶爾看見有些病人在我的治療下逐漸好轉，露出歡慰感激的笑容時，或能為我帶來一絲力量。但我仍感覺頸項被那不斷縮緊的枷鎖牢牢箍着，令我透不過氣。我又像身處於在茫茫大海上載浮載沉的一葉孤舟，遲遲無法靠岸休息。

現在，一片廣闊的陸地倏地浮現在我眼前，那就是紐西蘭。我查閱更多有關紐西蘭的資料，發現她的慢活節奏及自然風光後，只覺岸上的景色愈加清晰，我便愈加想靠岸。原來緊緊掐住我的雙手似乎也找到了那片湖光山色，逐漸放鬆，伸出指向前方，與我的手重疊，渴望能搶先觸碰到那片土地。

可是，現在我必先觸及的，卻是家門鐵閘冰冷的表面。

「卡嚓。」伴隨着輕快的步伐，我推開了那扇平日沉重無比，如今卻十分輕巧的鐵門。父親小心翼翼地攙扶着母親到飯廳，甫看見他們的身影，我便禁不住內心那股熾烈的期望，連珠炮發般把紐西蘭的魅力，和我往後的計劃告訴他們，忘我地想像着紐西蘭的璀璨星辰、青山綠水。可是，「我決定下個月便移民到那裏！」這句話才剛吐出口，但聽得「啪！」的一聲，接着我左邊臉頰傳來一陣灼熱感，繼而發脹，感到刺痛。我的手不自覺地摸着臉頰，腦海中的自然美景亦被適才那一扇耳光打碎，眼前換上母親一面錯愕的病容和父親目眦欲裂的怒容。

母親剛想說點甚麼來緩和氣氛，父親就已咆哮着說：「你這不孝子！你就只顧自己高興，想走就走，不會想想我們了嗎？不會想想你卧病在牀的母親了嗎？」我這才察覺母親的眼眶通紅，臉上掛着幾行淚痕，內心不禁生起愧疚。「我們從小便教導你何謂孝道，就是為了你不要受現代社會影響，忽視孝道的重要。要善體親心，你已經忘記了嗎？」

「不是的，爸爸，只是……」這時母親走前，柔聲細語地說：「你只是一時忘記了，不要緊，以後記得便可以了。你還是留在香港吧。若然你真的去了紐西蘭，媽媽和爸爸都會非常不捨，你也會對我們加倍牽掛。我倆早已老態龍鐘，真的發生甚麼事時，你又無法即時抵達，雙方只能徒然擔憂。你在香港既方便照料，又不用我們太過操心，你還能一盡孝道呢。好了，我們快點去吃飯吧，菜都要涼掉了。」我欲語還休，只得聽着父母絮絮滔滔，我則在旁無聲地把食物吞下。

紐西蘭壯麗的景色在那夜後模糊了一點，我的船也停滯不前，頸項的枷鎖似乎又再度扣緊了一些。

「你還好吧？我看你過去幾天工作都有點心不在焉，但你今天無論如何都

必定要聚精會神，你的專屬病人今天可是會來看診。」我漫應了診所老闆一句後，回想起之前工作時，心中總是躊躇着該如何向父母表明心聲，應否嘗試説服他們，壓根兒沒有用心治療我的病人，愧對了醫生的責任，我現在簡直是不忠不孝了呢。我暗下決心，由下名病人起，我要盡忠職守，不再因家裏事分心。尤其是接下來這個病人，患有極其罕見，突變頻率異常高的肝病。這種肝病猶如是一條不斷變化的數學題，成功得出該刻的正確答案便能根治。可是往往在醫生剛列出一行步驟，緩和了細胞對身體的攻擊時，題目又會出現翻天覆地的變化。他之所以被稱為我的專屬病人，就是因為這個病會隨着時間，經歷一次次突變後，變得越來越複雜，因此很多時是由同一位醫生長期負責。

「你真是一位好醫生呢！」就在我完成了那名肝病病人的檢查，準備送他離開診症室時，他突然對我這麼 。「每星期都要為我做這麼多檢查，而且每次都是這麼仔細，想必一定很辛苦吧！」我撓了撓頭，有點不好意思地答：「沒有這回事，我僅是在盡我的本份而已。」「這可一點也不容易。忠，竭誠也。像你這樣誠心盡力，忠於所事就是『忠』的表現。請你務必繼續秉承「忠」的原則。以後的治療也都拜託你了，沒有你，我真的不知該如何是好呢。」説罷，他便步出診症室。

與此同時，那名病人最後説的話化為了閃電，在我腦海中劃過：我到紐西蘭後，他的治療除了我，還能交託給誰負責？我是否應該一輩子都困在這孤舟上，永不靠岸才是最好？「轟隆！」天空被一道閃電割傷，痛得嘩嘩大叫，雨如淚下，擺手弄腳，引起呼嘯而過的狂風。

海面波濤洶湧，捲起了層層巨浪，把我的小舟越拋越遠。

我心中的惡魔壞笑着提議道：「放棄那名病人吧，就算持續治理，本來也沒有多少希望能活得久的。父母的話，請鄰近親戚幫忙照顧就可，只要有定期回來探望他，也算盡了孝。到了紐西蘭，你便可以從這令人窒息的環境解脱，可以輕鬆過日子。」

「請你務必繼續秉承『忠』的原則。」心中另一把聲音道。棄病人於不顧，不又辜負了醫生應盡的責任，以及那名病人對我的期望了嗎？此乃不忠！「要善體親心，你已經忘記了嗎？」父母均已表達了他們的擔憂及意願，作為子女的，能不體諒，還能違背他們嗎？此乃不孝！我不想成為不忠不孝的小人啊！

然而，我真的無法再忍受這種喘不過氣的感覺了！我快要崩潰了！到底我該不該泊岸啊？有一股暖流從我的眼角徐徐流下，宣洩着我的無助。診所老闆這時碰巧經過，瞥見了我的淚水，走過來問：「你遇到了甚麼困難？」我將自身的矛盾都毫無保留地告訴他。或許是壓抑了太久的緣故吧，說出來之後，我就彷彿是在小舟翻了以後，於汪洋大海中找到了一條浮木，得以抓住它，阻止自己再下沉，感受到一絲希望。

老闆沉吟半响，沉聲道：「人生好比是一條條的分岔路，我們一生要作出的抉擇恆河沙數。但你知道為何會有矛盾嗎？矛盾向來都出於這個抉擇要為誰而作。是為自己？抑或他人？別人或可替我們衡量利弊得失，但到頭來，我們只能透過自己的價值觀，詢問自己的意願，作出對自己負責的抉擇。因為這是我們自己的人生路。這是屬於你的抉擇，你是要為自己的感受而作，還是別人心中的忠孝？」他頓了一頓，續道：「在這之前，你必須問清楚自己心目中想奉行的，是怎樣的忠孝。」

我似懂非懂。

儘管如此，我仍是照老闆所說的思考了自己認為的忠孝是怎樣，也得到了自己的答案。現代社會教導忠孝觀念，大多只是讓學生背誦古文。當然，我們無法否認傳統推崇的品德確有其可取之處。但古文有些內容也許已經不合時宜，並非全然正確。我們不可以把古人倡導的忠孝生搬硬套，或是徹底忽略，而是要自己思考，才能做到真正的忠孝。每個人都可以對忠孝都可以有不同領

會，沒有絕對的對錯。我想我忠孝的原則就在於「忠恕之道」。忠恕之道就是要真誠的面對自己，無私的對待他人。若然我無法忠於自己，為自己而活，只為他人奉獻，那我根本就不算活着，我也無法接受這樣的忠孝；相反，若然我只為自己着想，不懂推己及人，這樣的我是無法實踐忠孝的。

親愛的父母、我的「專屬病人」，我始終還是想到紐西蘭，請讓我們坦誠地説出彼此的苦衷，協調，讓我能在盡忠孝的同時，能忠於自己，也不用讓你們擔憂、失望。或許我在一些人心中是不忠不孝的小人，但那又如何？我只知道我已成功登陸那片夢寐以求的陸地，有着一個自己堅信的答案。

香港教育圖書有限公司、Athens Education
第33屆中學生閱讀報告比賽
主題閱讀：「香港精神」
高級組 優異獎

F. 5F 杜展峰 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

《九龍照舊》：百年香江變遷史

閱讀書籍：九龍照舊
作者：許日彤
出版社：中華書局（香港）有限公司

我自小便生活在香港，因此對香港背後的歷史十分感興趣。在《九龍照舊》這本書之中，我欣賞到很多張充滿歷史價值的照片。照片旁附有詳細注解，使我對這個自己成長的地方，有了更深入的瞭解，得知這地方更多歷史背景，看到她如何隨着時間變化。

在十九世紀初，九龍大部分的地方豎立着一幢幢英式建築，主要的交通工具還是人力車，這和今天的摩天大廈和現代交通工具相比，真是天淵之別。大部分照片拍攝時，我的父母也未出生，因此在欣賞這些照片時，我就如時光旅行般，得到一種十分新奇的體驗。更重要的是，在得知當年市民的生活狀況之後，我立即感到現今的生活，已經是十分幸福了。例如衛生問題便改善了不少，在那個時候，每個人的家中都沒有獨立的廁所，如果他們需要如廁，就必須到走廊外面的公共廁所。雖然每層樓只有一個公共廁所，但那時的香港人已經會十分有禮貌地排隊，絕不會插隊。當時的居民也要自行到外面打水，當時的小孩亦十分乖巧，會幫助他們的父母排隊打水，有些甚至會照顧他們的妹妹或弟弟。舊日香港的市民雖然生活水平不佳，但仍然保持個人素質，更充份展現出香港人刻苦耐勞的特質。

由於那個時代大部份人都經歷過戰爭，他們都會格外珍惜眼前事物，不會輕易浪費任何東西。另外那時的香港人亦十分樂意幫助別人，透過一些照片，我得知一些人會為外出工作的鄰居好友照顧子女，使他們能夠安心掙錢養家。另外當路上發生意外，附近的人也會立即上前幫忙，在現今社會中，這樣的人仍然存在。我想，這種互助互愛，互相幫助的心，便是人們所說的香港精神。

在看過書中的照片後，我還可以感受到香港人的那份努力勤奮。人力車的工作固然辛苦，但那些車夫為了可以養活自己和親人，不惜付出一切，努力賺錢。在車廠工作的女工，為了可以養活家庭，讓兒女過上更好的生活，不惜犧牲自己與兒女相處的時間去工作，他們這種精神正是我們需要學習的。

在看過這本書後，我感到十分感慨，當年的小孩如今應該都已變成了白髮蒼蒼的老人，過去的一些特色店鋪和文藝活動，今日已經化為烏有。舊時的英式建築大部分已經不復存在。一個世紀說長不長，說短不短，但卻為九龍這地區帶來翻天覆地的變化。雖然我們不能改變歷史，但我認為這本書可以把這些歷史，把屬於香港人的獅子山精神流傳下去。

全港青年學藝比賽大會、香港西區扶輪社
全港青年中文故事創作比賽（2021-22年度）
高中組 優異獎

F. 5E 黃鈺淇 2021/22
指導老師：司徒美嫻老師

荊棘之路

哭聲，撕心裂肺的哭聲。

哀鴻遍野，耳不忍聞，無數的生靈掙扎於病痛之中。

「家家有僵屍之痛，室室有號泣之哀……」

這是……東漢麼？我茫然地望向四周的一切——那一瞬間，我的左胸腔疼痛難忍，就像毫無防備地被看不見的尖刃刺抵在了跳動的心臟。對死亡本能的恐懼湧上心頭，我驚叫著捂住心口，眼淚止不住地湧出來，眼前的景色虛化成了一片光影交錯……

「女公子，不知你從何而來？身體可有不適？」

老者的聲音彷彿自遙遠的地方傳來。四周的哭聲漸漸隱去了，那心口的疼痛也消失得無影無蹤。我甫一睜眼，望見天際的濁雲被一道明媚的曙光穿透，於是萬千繽紛的朝霞緩緩渲染開來，映在一位負手而立的白衣老者身上。

我尚未分清現實與虛幻，怔了好一會才答：「並無不適……」只聽得老者又幽幽開口道：「凡人有疾，不時即治，隱忍冀差，以成宿疾。女公子，你可明白？」

「莫非您是……醫聖張仲景先生？」

「女公子過譽了。鄙人並非醫聖，不過是一介醫者罷了。餘還記那年——」先生喟然長歎，「瘟疫群虐，民不聊生，即使如漢宮錦衣玉食，公子王孫也難逃一死。餘之宗族，十年間僅剩寥寥數人。感往昔之論喪，傷橫夭之莫救，餘只求早些解救蒼生之苦。」

心口的痛處忽然產生了某種特殊的共鳴。二零一九年末一場席捲全球的新冠疫情蔓延至今，奪去了無數人的生命。兩年來反反覆覆的折磨使人類惶惶不可終日，不知何時才能夠擺脫疫情，徹底結束的那天似乎顯得遙遙無期。

「先生，我也有同樣的困擾，」我忙解釋道，「我並非這個朝代的人，而是來自千百年報。我的朝代……也受到了疫情的侵襲。」

「難不成……你的朝代，也戰亂頻繁，朝政不安，亦或庸醫遍地？」

「不，先生，恰恰相反。我生逢盛世，我的國家沒有刀光劍影，更無硝煙瀰漫；政通人和，百姓安居樂業；如今的醫術已相當高明，您所著的《傷寒雜病論》，即使只有部份流傳至今，卻依然為現代醫學的發展起到了不可磨滅的作用；百姓無論富貴貧賤，人人皆得以醫治。可是……即使天下太平，我們依舊難免疾病一次又一次的氾濫，這又是為甚麼呢？」

聽了我的話，醫聖面上未有驚訝之色。

「女公子，鄙人身處的朝代，讀書之人，不重視身體長久之康健，以養其生，反而競追逐榮華權勢，仰望權勢豪門，一味追求功名利祿，視此類身外之物甚於生命，使外表華貴而身體憔悴，為不知你們是否也如此？」

我點點頭，何嘗不是呢？工作繁重、學業繁忙，大多數人都早已成為白天

庸庸碌碌，夜晚又遲遲入眠的「夜貓子」。犧牲娛樂時間，犧牲休息時間，飲食不規律，缺乏鍛鍊……年輕人的身體在一點點被損壞，許多人都已經進入了亞健康的狀態，視力下降、胃病、腰間盤突出、癌症等疾病接踵而至……即使暫時沒有出現問題，免疫力也已經變得很糟糕了。

「此外，身染疫疾之人，是否皆循規蹈矩，舍空邸第，為置醫藥？」

我喃喃自語。「循規蹈矩……」疫情當下，有一些國家不顧民眾生命安全，在這次的抗擊疫情過程中，不時發生種種聚集集會，疫情在沒有被控制的情況下，依然認為一切都在掌握之中，不建議大家戴口罩，最終導致疫情大面積爆發，甚至出現病毒的變異，變異的病毒將又一次被傳播……想到這些，我心裡慌張更甚，那一點對疫情早日度過的希冀也岌岌可危了。

醫聖似乎看穿了我的失落，捋著鬍鬚微微一笑。「女公子，鄙人再問，是否有人逆風而行，不懼生死，是否有人，懸壺濟世為蒼生？」

我陷入了沉思。

突如其來的疫情，猝不及防，在這場沒有硝煙的戰爭中，大家焦急等待著一輪一輪的核酸結果：有沒有確診？是否健康？會不會被傳染？但是，有這麼一群人，他們與時間賽跑，與疫情對抗；他們用一顆火熱的心，為我們築起生命的防火牆。核酸採樣，人員排查，維持秩序，救死扶傷……他們不怕辛勞，敢置生命安全於不顧，只為我們平安。沒有人知道他們的年齡，只看得到防護服下那忙碌的身影；沒有人看清他們的面龐，只聽得到口罩中傳出的堅定話語：

「我有抗擊非典的經驗，讓我去。」

「苟利國家生死以，豈因禍福避趨之。」

「……」

他們不畏懼死亡，只害怕有美好的生命在他們面前消逝。

「進則救世，退則救民；不能為良相，亦當為良醫。你們既有良相，又有良醫，又何須過於驚慌？余以微薄之力，尚可與傷寒雜病一戰；既有千萬人團結之力，又何懼一場狂風暴雨？」

醫聖的聲音逐漸遠去，再抬首時，面前已空無一人，僅剩一盞暖色的燈光映著我面前的書桌。我如夢初醒。

危難來臨時，總會站起千千萬萬個張仲景先生。因為有他們，即使世路蒼茫，仍值得滿懷期待；即使生活悲欣交集，荊棘密佈，終能從容美好。

夫子會
第六屆『頌和平』徵文比賽
高中組 優異獎

F. 4F 陳寧朗 2021/22
指導老師：梁佩英老師

富裕物質是和平的基本條件，你同意嗎？

試問世上誰不嚮往和平呢？從古至今，無數人期盼世界有朝一日能夠沒有戰爭，沒有糾紛，每個人都能安居樂業。現在，世界終於迎來一段比較和平的時期，雖然少數戰爭仍在發生，但至少人們不用時刻恐懼戰火蔓延，擔驚受怕。人們在享受和平的同時，也在思考，要實現長久安定，究竟有甚麼基本條件？對此問題，衆說紛紜，最多人認同的條件是富裕的物質。然而對於此看法，我卻不太認同。

富裕物質的確能帶來不少美好事物，但不能帶來和平，這歸根究柢是因人的欲望。人的渴求永遠會比自己擁有的物質大：億萬富翁就算坐擁萬貫家財，他仍然想賺得更多；一國之君就算擁有廣闊領土，他仍然想擁有更多。當人不滿足於所擁有的東西時，便會費盡心思地想辦法獲得更多，來滿足他的虛榮心。一些人可能就會利用戰爭來掠奪其他人的資源，甚至建立名聲。古代那些有名的征服者：亞歷山大、成吉思汗等，每一個都手握萬里江山，珍寶財富不可估量，但仍四處征戰，導致民不聊生，生靈塗炭。他們為的是甚麼呢？到底，他們都希望讓自己的名字被刻在歷史一頁中，讓後世人崇拜他，敬佩他。埃及作家尤素福・西巴伊言道：「欲望是人遭受磨難的根源。誠然，欲望可以使人得到歡樂和幸福；但這歡樂、幸福的背後卻是苦難，樂極是要生悲的；一切欲望實現之後，卻也免不了災難。」當欲望被滿足時，那靚麗的風景固然顯眼，但也不會比那風景背後的血色長河令人注目。

那麼和平的基本條件是甚麼呢？我認為是互不侵犯。「天下熙熙，皆為利來，天下攘攘，皆為利往。」世人所追求的就是一個利字。商人之間做生意，國家之間談判，最重視的不過就是利益。國家發動戰爭，無論枱面上的理由多麼高尚宏大，它最終想獲得的難道不是土地、金錢，或者是影響力嗎？一個人或國家所重視的事物如果被侵犯到，它就會用不同的方法去反抗或者阻止，侵犯方與被侵犯方的關係亦會隨之緊張，從而威脅和平局勢。拿破侖曾說：「世界上有兩根槓桿可以驅使人們行動——利益和恐懼。」說到底，只要人與人之間融洽相處，不觸犯別人利益，不觸碰別人底綫，誰會想發起戰爭這種損人不利己的事呢？

希爾泰說：「人們都追求幸福。和平，只有她是這個地球上最接近幸福的捷徑，並且是誰都能得到手。」任何人都喜歡和平，喜歡幸福，但利益至上的價值觀使和平的日子遙遙無期。但無論世界是怎樣也好，我們也要明白和平的重要，並且嘗試實現它。所謂「萬丈高樓平地起」，如果連一個家庭，一個社會的和平也無法做到，又何談世界和平呢？當全世界的人都做好自己本分，再嘗試去實現和平，就會發現，和平其實觸手可及。

夫子會
第六屆『頌和平』徵文比賽
初中組 優異獎

F. 3A 黃灝正 2021/22
指導老師：黃慶龍老師

民主令世界更和平

和平，通常指沒有戰爭的狀態。在過去的數個世紀，人類都致力於維持世界的和平。和平組織聯合國的誕生、各個和平條約的簽署等，也印證了人類的決心。但如何才能令世界長治久安？我認為，民主就是打開和平之門的那把鑰匙。

首先，在民主的社會中，由於政府要員都是由人民選舉出來的，他們會盡最大努力為市民謀福祉。人民的生活、意見等都是政客的首要考慮。在戰爭中，不單會導致生靈塗炭，造成大量人命傷亡，更會令經濟崩潰、通貨膨脹和失業率上升。在王翰的《涼州詞》中，「古來征戰幾人回？」一句中也能明白戰爭的悲涼。這些都肯定不是人們希望見到的情景。因此民主政府會盡力以和平的手段解決紛爭。例如在第二次世界大戰前簽訂的慕尼黑協定中，雖然德國捲入矛盾，但可見民主國家英國及法國仍希望以綏靖的手段避免戰爭的發生。憑着人民的掣肘，政府不敢貿貿然開戰，自然能從源頭解決戰爭的問題。

其次，民主化能避免意識形態上的衝突和內戰。美國總統克林頓曾指出：「保持我們國家安全並維持長久和平的最好方法便是支持其他地區的民主發展，因為民主國家之間不會互相爭戰。」綜合我上述的論點，可見民主國家之間甚少向彼此宣戰。而在獨裁國家中，往往和民主國家有不少意識形態上的不同。以其中一個獨裁政黨納粹黨為例，它視猶太人為眼中釘，並屠殺接近六百萬猶太人。此等惡名昭彰的行為，在其他國家眼中當然是不能容忍的。這種觀點的不一樣會輕易挑起國家之間的不和，並引來世界的譴責，進而有可能變成

樹敵的表現。如關係依舊沒有改善，不滿的情緒就會像計時炸彈般引爆並引發戰爭。而在民主主義下，相對有較少極端的意識形態，且宗旨大多為以民為先，自然能維持良好的國際關係，減少戰爭發生的可能性。再者，根據美國政治科學期刊的一項研究，民主政體都較少發生政治取締、審查、酷刑、失蹤、和大批屠殺等事件。可見民主體制下，國內動盪不安的情況較少發生，只要民眾能夠安居樂業，享受自己的生活，類似俄國十月革命等推翻政府的運動也就不復存在，自然能降低內戰發生的機會。由此可知，民主能有效地減少內、外戰的發生。

有些人可能認為如果所有國家都是獨裁統治，只要是運用相同的體制，也能使世界和平。但我卻不同意這一說法。獨裁領袖墨索里尼曾道：「遇到意見不合的人，我不會談判，而會直接摧毀他。」而從歷史事件中，德國在吞併蘇台德地區後，馬上舉軍進攻波蘭。這些都證明了獨裁領袖的野心和侵略性是無法預測和危險的，他們大多只在乎自己的榮譽和利益，十分自私，並希望自己的國家的版圖能持續擴張，甚至不惜攻打自己的盟友，如二戰中德國攻打盟友蘇聯。假如世界都落入極權統治底下，和平二字恐怕會在世人眼中被抹除。

總括而言，民主對世界和平有莫大的幫助，可以在各方面遏制戰爭的發生。除了民主化社會，我也希望人類可以以史為鏡，汲取每一次戰爭的教訓，防患於未然，不要重蹈覆轍，這也是達致和平的關鍵因素。

香港青年旅舍協會
香港賽馬會社區資助計劃：美荷樓香港精神學習計劃
2021-22「兩代情」徵文比賽
初中組 優異獎

F. 2A 趙芷瑩 2021/22
指導老師：陳淑英老師

消失中的新蒲崗

在香港這個科技迅速發展的時代裏，很多古舊的事物已經銷聲匿迹。而在這個彈丸之地，還有僅存的幾個舊區，保留著各種舊事舊物。隨著時代的變遷，這些舊區也許會被時代淘汰，也許會逐漸消失，消失在衆人的視野裏……

我最熟悉的舊區就是離我家不遠的新蒲崗區。新蒲崗區現時仍保留了許多路邊的店鋪，也保留了許多舊式建築和工廠。佈滿斑迹的舊式建築是我對這個舊區最深的印象，起初我並不喜歡這種地方，但祖父總喜歡帶我來到這裏散步，興致勃勃、熱情高漲地講述小時候他的父母在這裏工作時，他在這裏玩耍的情景。每當講到這裡，祖父臉上都會洋溢著幸福的笑容，我不禁想：新蒲崗這個舊區有何魅力，會讓祖父如此喜歡？現在才明白，祖父所珍視的，並不是這個地區的外表，而是這裡的舊事舊情。這個舊區承載著祖父最珍貴、最悠然自得的時光。祖父在這裏勾起了小時候那份最單純的美好回憶，他喜歡的不單純是這個環境，還有這裡承載著他滿滿的童年回憶。

祖父時常感嘆新蒲崗變了很多。這區逐漸出現了一些高樓大廈，矗立在這個舊區裏。光鮮亮麗的大廈與整個舊區的格調全然不協調。相信過不了不久，這個舊區就會徹底消失。每次想到這時，祖父的臉上也會浮現一絲苦澀的神情，興許是覺得可惜和無奈。新蒲崗行將慢慢興建更多新式的商業大廈，以發展香港的經濟，一代人的回憶也隨著時代一起悄然流走。

這些舊區對於家裏的老人家來說，是他們最懷念的地方，裏面承載著他們那一代人的溫情。「樹猶如此，人何以堪」，世界永遠都在改變，老人家也隨著歲月慢慢變老，何況是大環境呢? 或許趁著現在舊區還沒有徹底消失，我會多帶祖父到新蒲崗走走，回憶他以前所經歷的年華，就算到了舊區失去踪影，他也不會感到遺憾。

報章投稿

二零二三年六月一日
《知識》雜誌 總第149期《創作園地》

F. 5F 施珈貝 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

談「和而不同」

橫觀古今，或因理念不合，或因爭奪利益，戰爭頻頻出現，不曾停止。無數寶貴的生命被送往絕路，無數愉快的家庭慘遭拆散，無數人的家園成為頹垣敗瓦。在這個多元的世界上，每個人都是獨特的存在，假如大家能尊重彼此的差異，接納不同的意見，理解各方的意願，實行孔子提出的「和而不同」，戰爭定將從這世界上消聲匿跡。

在一個「和而不同」的世界上，人們不必為迎合他人的意願，強行改變自己。當人們不能如願表達自己的意見時，憤怒、怨恨便會逐漸累積，最終發生戰爭。秦始皇通過焚書坑儒等手段，遏止不同思想的發展，令戰國時期百家爭鳴的現象一去不復返。人們為求自保，不敢抒發己見，批評秦始皇，因而累積民怨。最終，陳勝、吳廣帶領着不滿的羣眾揭竿而起，各地人民也相繼羣起反抗，將秦朝送往盡頭。假如人人都能尊重與自己不同的意見，人們便能暢快地抒發己見，而不須改變自己，不滿、憤怒便不會累積，衝突也可化解，這個世界便有希望達致和平。

在一個「和而不同」的世界上，人們可以接納人與人之間的差異，社會中擁有不同意見的人、不同族羣可以和平相處。在第二次世界大戰中，納粹德國不接納異於他們的種族，因此進行大屠殺，使無數猶太人無辜受害。在冷戰中，資本主義陣營和共產主義陣營不接納彼此的意識形態，因此雙方交惡，切斷兩邊人民的溝通和交流。柏林圍牆阻隔東柏林和西柏林人民的交流，有些人甚至因此被逼與家人分隔，不能見面。假如人人都願意接納社會中擁有不同特

質的人，平等對待他們，不同羣體之間的衝突便能有效減少，創造出一個和諧的世界。

在一個「和而不同」的世界上，人類會因為不同的意見而進步。當人們不會因別人與自己持不同意見而感到不滿，能夠接納別人的觀點，從中學習，便可以有所得益。當人們發現不同的特質可促使人類進步，便會更願意接納這些特質，取長補短。一代明君唐太宗就能夠達到接納不同的意見。大臣魏徵不怕受處罰，犯顏直諫，指出唐太宗的過錯，而唐太宗也能多番接受他的意見，加以改過。因此，他可以於在位時期，開創太平盛世，人民安居樂業。假如人人都可以接納他人的意見，做到「以人為鏡」，反省自察，不僅可以減少爭執，還可使人進步，達致世界和平。

和平，看似是一個遙不可及的目標，但只要我們能做到「和而不同」，努力為世界和平出一分力，相信距離建造一個和平的美好家園便不遠了！

二零二三年五月一日
《知識》雜誌 總第148期《創作園地》

F. 5F 陳詠欣 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

過山車

穿過雲層，清涼的微風撲面而來，離心力把我的思緒拋起。天地間，彷彿只剩下我一人，起起伏伏。下一秒是升是降，我永遠無法估計，也許這是我當初厭惡過山車的原因。

過山車平穩地開動，緩緩的、慢慢的，是如此的平靜、安穩。一個戴著黑框眼鏡的小女孩站在過山車前，看著它徐徐升起。這時一隻溫暖闊大的手，緊握著她的小手。女人彎彎的眼睛裡，倒映著女孩的身影，問道：「你想玩嗎？」女孩看了看旁邊的小孩，一個個哭鬧著，非要玩過山車不可。「啊！」過山車從頂峰一下子降下，乘客的尖叫充斥女孩的耳朵。女孩向媽媽搖了搖頭，過山車翻天覆地的印象，深深地烙印在她心中。女孩恐懼地望向它，不理解為甚麼有人願意玩這種危險的玩意。女孩拉著媽媽的手，逃離這個令人不解的地方。

日子和過山車首段一樣，平和得讓人忘記時間的流逝。轉眼間，當時那小女孩長大了，我的四肢如柳條般舒展開，五官也長開了，唯一不變的是那副無趣的黑框眼鏡。我喜歡四平八穩的生活，習慣規劃好所有事情，像是在清單上打勾一般，順利地完成人生的節點。「無趣」是別人對我的描述，可我一點也不在意。平穩也好，無趣也罷，我喜歡將每件事把握在手中。我對過山車，已脫去童年的那層恐懼，也明白到乘客無非是追求刺激。可每次看到人們在過山車頂峰時，那種恐懼又期待的表情，我總會不屑一顧，但並不是出於害怕。我抗拒過山車，因為那只是人類喜歡在恐懼中尋找刺激罷了。

人生哪會如平路一般，無法預料的事終有一天會發生。有天一通電話打破了我寧靜的思緒，「甚麼！」我的驚呼在遊樂場中掀起一番動靜。「你再說一次！

你再說一次！」我陷入瘋狂的狀態，紅著眼睛，一再重覆這句話。其實母親入院的消息，我聽得很清楚，只是不願意面對而已。明明人生道路上的很多碎石，我都巧妙地避開了，為甚麼這通消息卻如過山車頂峰回落一般，不可越過呢？

「啊呀！」乘客的尖叫聲，再次把我拉回現實。過山車，過山車，我倒要看看為甚麼這種無法預料的高低起伏，有何值得追尋體會。我煎熬地排著隊，坐上去的那一刻，原來恐懼從來沒有消失過。平穩的上坡路，總讓人忘記這是暴風雨的前夕，但風暴已經悄然來臨。到達頂峰時，我睜開雙眼，足下渺小的事物讓我從心底發涼。那一下子的離心力，成功讓我忘掉所有事情。起起伏伏。下車的那一刻，我還是混混噩噩。我坐在長椅上，回憶剛剛的經歷，依舊不解。

一位老先生，拉著小朋友的手，一邊從我面前走過，一邊對著小朋友說，「過山車一定要玩的，你看它彎彎曲曲，多有趣味。哪有事物是一成不變的，有起必有落，人們恐懼又期待，不知道會發生甚麼事情，但坐上去的一刻，所有事已是不能逃避。」小男孩天真地回答到：「那我不玩過山車不就可以了。」老先生被男孩的回答逗笑，樂呵呵地說：「過山車逃得掉，人生逃不掉啊，你長大就明白了！」

老先生的一詞一句，我聽得一清二楚。我失落地坐在長椅上，思考著他的每句話。我看著過山車上的人，不禁自嘲，所謂的平穩，只是我膽小的藉口。我到這一刻才醒悟，逃避過山車，逃過人生，我每一分每一秒都在逃避。我不由嘲笑自己的愚蠢，嘲笑自己的自以為是。這次，我重新坐在過山車上，穿越雲層，從高處彷彿見到童年的我。雖然我尖叫著，但我真正在面對自己的人生！

「媽，我來了，你怎麼樣？」我推開那堵厚重的房門。「很小事罷了，對了，你的眼鏡……」媽媽說。我摸了摸臉頰，笑道：「可能在玩過山車時掉了吧。」媽媽頓了頓，露出笑容，就如當初她邀請我玩過山車的笑容一般，燦爛且温暖。

那是一朵向陽而開的太陽花，是我從未注意過的笑容。

二零二三年四月二十六日
明報教育《語文同樂》

F. 5F 陳申如 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

餐館的老張

早上，茶餐廳內格外熱鬧。

「老闆，最近好像更多客人來光顧了。」後背微駝的老主僱富叔一邊 ，一邊享受著他的早餐。穿著白色圍裙的餐廳老闆老張只是哼了一聲，轉身回到廚房。儘管如此，他臉上的一絲微笑還是逃不過老人家的法眼。

熱氣包圍著繁忙的廚房，老張掛起自己的白圍裙，走到廚房的一角，一位小女孩正努力地穿上校服外套。老張熟練地替小女孩紮好髮辮和整理校服。「爸爸，看來你的食譜成功了！廚房比以前還要繁忙。」小女孩興奮地說。

老張看著四周，心中不禁把雜亂的廚房想像成高級餐廳，他彷彿見到自己置身國外，跟隨名廚進修。他不能相信這個機會曾經是屬於他的。廚房的嘈吵聲把他拉回現實，現在的他不需要自己的夢想，只需要為女兒的未來奮鬥，女兒便是他的全部了。

女兒快要遲到了，他趕快催促女兒自己上學，然後繼續投身於廚房的工作中。早晨時段剛過，他已經滿頭大汗了，但尚未到休息的時間，他把握著些許的空閑，拿出一疊半完成的食譜，陷入沉思中。

經過多次的嘗試後，老張還是未能找到他想要的味道，食譜的研發進度停滯不前。完成食譜還只是第一道難關，還要符合大眾口味，這樣才能吸引更多顧客。他腦海裏浮現過餐廳大受歡迎的影像。可是要這樣做的話，必須要投資

更多的廚具用品，至於收入是否能應付支出還是未知數。「若我的投資失敗，那女兒便慘了，現在我經不起任何風險。」他搖了搖頭，拿起另一杯熱檸檬茶，走到富叔的圓桌前。

「你女兒還長得真快，眨眼間便已是小學生了。」富叔駝着背，瞇着眼，看着小女孩的背影 。老張唉了一口氣便說，「是啊，一直覺得對不起她，沒了媽媽，我只能連媽媽的那一份也擔負起，給她雙倍的愛。老實說，那些食譜和我心中的餐廳，大概待她長大後才有機會實現吧。」富叔只是笑了笑，說了句人總要為自己奮鬥的吧。

「叮噹叮噹——」下課的鐘聲響起，在眾多小學生之中，老張很快便找到他女兒了，他比任何人都熟悉她，可是令他沒想到的是，女兒也比任何人熟悉自己。他接過女兒的書包，聽她興奮地分享著學校的故事，「老師請我們分享自己的夢想呢。」

「那妳想做甚麼呢？爸爸和妳一起努力。」他拍了拍女兒的膊頭。

「我要幫爸爸經營最受歡迎的餐館，爸爸為了我這麼努力，我也要為爸爸想做的事而努力奮鬥！」她提起胸膛堅定說。

「好吧。」他笑說。

二零二三年四月十八日
星島中學校園報《S-file悅讀中文》創意園地

F. 5F 蘇悅兒 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

談仁德

「夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。」春秋時期，孔子轍橫天下，大力宣揚仁德，影響了其後二千多年的中華民族。仁是儒家思想中最重要的道德標準，表現於對世人的愛及無私之心。

曾子曰：「夫子之道，忠恕而已矣。」仁就是「忠」、「恕」。在眾多解釋中，我最深刻的是以字形剖釋字義。「忠」，心處正中，不偏不倚，盡一己之力為人謀事；「恕」，推己及人，如同一心，待人如己。唯有發自內心，在與人相處時將心比己，立人、達人，才能稱為仁德。

被譽為仁德的，大多是一代賢者或明君。堯、舜、禹先天下之憂而憂，後天下之樂而樂，使人民不必為生活擔憂，亦不用懼怕死後的處境。在近代，魯迅深感醫學只能解救病人肉體的苦痛，要解救民族，必先解救人的精神。他毅然棄醫從文，以筆為刀，割下中國人被荼毒的心，為他們換上新的心臟。他有一句名詩：「橫眉冷對千夫指，俯首甘為孺子牛。」他在動盪政局下仍然保持初心，不作口舌之爭，身體力行寫下流傳後世的著作，影響深遠。

以上的賢者明君名垂青史，但他們能否稱得上仁德，我卻有所保留。他們雖是以慈愛之心對待萬民，但他們又有否以此心照料家人？

大禹治水的故事家喻戶曉，治水固然為人讚頌，其「三過家門而不入」亦傳為美談。在民眾角度，禹的確是大公無私，為民付出。但在其妻兒的角度，

他在成婚四天後再無踏足家門，其兒子啟十多歲時，禹還在治水。大禹雖為國為民，但於家庭上卻算不上仁德。再說魯迅，在公，他拯救了國民的思想，但在私，他因不喜母親安排的妻子朱安，留在家中的日子寥寥可數，令朱安孤獨地度過了六十多個秋天。魯迅和朱安是舊式「父母之命，媒妁之言」的婚姻，朱安無法選擇其餘生，魯迅如此不聞不問，於情於理都算不上是仁德之士。

夫婦其實也是實踐仁德的重要一環。典籍中好像較少直接論述夫妻一倫，但亦非絕口不提。《禮記》曰：「昔三代明王之政，必敬其妻子也。」仁者於公於私，都要處理妥當，常言道：「修身、齊家、治國、平天下」，個人在道德修養上需經過「擴而充之」、「內聖外王」的進程。任何人都無脫離家庭而獨立存在。修身齊家，少不了和睦的夫妻關係。我們既要學習上述各人捨己為人的精神，亦要從中吸取教訓，內外兼顧，成就由小康邁向大同的太平天下。

二零二三年四月十五日
香港中學生文藝月刊 第147期《學生小影評》

F. 5F 方情 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《捉智雙雄》：罪與愛

《捉智雙雄》是一部美國傳記犯罪電影，2022上映，由兩大奧斯卡最佳男主角李奧納度．狄卡皮歐和湯姆．漢克斯主演。內容講述法蘭克．威廉在青年時期父母離異，讓他心境產生很大變化。為了得到被愛的感覺，他學習父親到處行騙，開始偽造支票，從而獲得錢財，甚至得到機長的工作。他因此受到普遍女性的喜愛，缺愛的心才得以紓解。可是，大量資金在市場的不尋常流動引起了聯邦局的注意，於是展開了警長與法蘭克鬥智鬥力的追逐戰。

電影以倒敘的形式開幕，甫開場就展現了法蘭克穿著罪犯服裝，身受重傷，步履不穩，卻嘗試逃獄的情景。觀眾最初難免會感到費解，而電影正抓住了這種心態，吸引觀眾更細心、更專注地觀賞，留意場景的每一處細節，試圖找到蛛絲馬跡。我認為電影因而更引人入勝，往後的情節也變得更有關聯，更連貫。

最令我感受深刻的是男主角的人物設定及其心理。父母在男主角最重要的成長期間離異，必定讓男主角大感挫敗。自幼身處父母萬般寵愛的家庭環境，一時間卻遭遇巨大的變動，相信大部分人都難以接受，何況只有當時十五歲的男主角？男主角天資聰慧，本性善良，雖然他誤入歧途，利用他超人的智慧行走江湖，到處行騙，但他從來沒有傷害人的想法。他成熟穩重的表現，讓所有人都忘記了他只是一個小孩，但他始終是一個未成年的青少年，他只是渴望得到關注，渴望被愛。這也可以解釋，為何現今社會上有的小孩和青少年總愛搗蛋，他們或許只是缺乏家庭的關愛。電影為男主角塑造出大眾喜愛、同情的形象，反映出現今社會的問題，讓世人不要忽視孩子的成長階段。

我特別喜歡故事結尾的方式。男主角雖然被警長逮捕，卻沒有在監獄悲渡餘生。在他被捕後，市面上仍然出現不少偽造鈔票和支票，於是警長特意邀請男主角，利用他行騙的技巧和經驗，協助警隊分辨偽鈔，打擊罪犯。電影做了一個良好示範，一個人犯罪的確是錯誤，但他們需要的並不是無止境的囚禁和體罰，而是一個改過自身的機會。人性本善，難道一時歪念，就要他們斷送光明的前路？教育不但是賞善罰惡，還要配合家庭教育，循循善誘，提供機會，社會才能和平共融。即使有人曾經犯錯，社會也要主動接納，帶他們重回正軌，給予他們重生的機會。

二零二三年四月十五日
香港中學生文藝月刊 第147期《學生小影評》

F. 5F 梁瑋浚 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《阿凡達：水之道》：人物描寫與視覺效果的突破

《阿凡達：水之道》是加拿大導演占士．金馬倫執導拍攝的電影，也是《阿凡達》自2009年推出後，萬眾久候了十三年的續集作品，自然受到觀眾的無限期待。

不出所望，這電影承接了上一部作品的劇情，講述杰克和妮蒂莉一家在戰勝潘朵拉星保衛戰十多年後的故事。與前作不同的是，當初充滿稚氣，勇於挑戰的年輕男女主角已不如以往，搖身一變化作一對父母。劇中也加入了不少新角色，主角舒利育有了兩兒一女，前作已故的桂斯博士身份神秘的女兒綺莉作為養女，還有一位名位蜘蛛的地球人養子。這些新安排，無疑對觀眾帶來了不少新鮮感，令我情不自禁地好奇著故事的精彩發展。

在看過這部振奮人心的驚人巨作後，我心中只有不斷的讚嘆。當中最令我印象深刻的，莫過於那使人目不暇給的視覺效果。波光粼粼的水世界，動作激起的水花、泛起的波濤，以至那多變不定的水中光影……異星球的絕妙景色一幕幕地完美呈現於觀眾眼簾，對比前作，毫無疑問是有過之無不及的。

除了視覺效果外，本作在人物的描寫上也有了突破。不同於前作著重描述星球之間，因資源爭奪而擦出戰火，本作更著墨於真摯的親情，在情感表達上下了不少功夫，成功地造就故事內涵的昇華。說到片中最難忘的時刻，肯定是長子奈特言，為救出次子洛亞和蜘蛛，在途中不幸中彈身亡一幕。如果沒有這

段失去至親的情節，就難以突顯家人的連繫、親情的可貴。劇中人誓死保護家庭的決心、失去家人的悲憤，當時我不禁感同身受，全面投入角色之中。

有好總有壞，這部電影也留下了一些遺憾。首先，故事的整體格局相比前作略顯遜色，戰鬥場面規模較小。比起前作那動員整個潘朵拉星奇特陸空猛獸、令人心靈一震的種族戰爭，本集的戰鬥局限於杰克與上校，主要描述劇中人的怨恨與復仇。

整體來說，《阿凡達：水之道》不負眾望，表現出色，值得一看。劇中還留下了種種伏筆，例如養女綺莉在靈魂樹產生癲癇的原因，以及其生父的未知身份，為系列的第三部曲作出了不少鋪墊。我對此由心的期盼。

二零二三年四月一日
《知識》雜誌 總第147期《創作園地》

F. 5F 鄺紫敏 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

一次義工活動的經歷

正當我躺在家裡的軟沙發上，吹著冷氣，為網上奢華室內裝修的展示短片驚歎時，手機突然不停震動，原來是有容的來電。她興奮地說：「幼羚，我幫你報名參加了學校的探訪孤兒院活動！日期是今個星期六早上。」我皺著眉頭說：「我不喜歡小朋友的，我就不去了。」但有容不斷軟磨硬泡，我不想掃了有容的雅興，只好不情不願地答應了。

星期六，我準時到達孤兒院。抬起頭，灰濛濛的天空，猶如我黯淡的心情，悶悶不樂。小孩子聽到有人來探訪時，一窩蜂地衝了出來，著急地展示他們愛不釋手的玩具，吱吱喳喳的，我無可奈何地掛著一個微笑，被小孩子們蜂擁著進入孤兒院。我向後半彎腰，卻發現那片烏雲漸漸散去，太陽正悄悄地展露著光芒。還不待我思考，就已經被孩子們圍著陪他們嬉戲。

直到中午，終於是時候吃飯了。我鬆了一口氣，感嘆陪小孩子玩耍比做功課還要疲累。當我正要休憩時，突然在這片歡樂嬉戲聲中，瞧見了一個坐在角落，默不作聲的小女孩。我有些疑惑，她只不過是五、六歲的樣子，正該是吃飯時拿著個小飛機或小火車玩的年紀，怎麼這女孩這樣乖巧？我不禁走過去看看，卻發現她的眼睛空洞，沒有焦點，只是麻木地用顫抖的小手握著細小的湯匙，使勁地挖著飯碗，把湯飯送入口中，但掉下來的飯卻比咀嚼的多，橙黃的粟米湯汁順著她的嘴角流下來，好不狼狽。我心中泛起了一陣憐憫，忍不住在她身旁坐下。

「一心，姐姐餵你吃好不好？」我看著她的名牌，輕摸著她圓圓的後腦勺。她嚇了一跳，隨即轉過頭來對我回了燦爛的笑容，說：「謝謝你姐姐，雖然我看

不見你，但你肯定是院長叔叔說的天使姐姐。」我被她如向日葵般的笑容怔住了，她是那麼的樂觀，那麼的有朝氣。我忍不住問她：「沒有父母和眼睛，你不傷心嗎？」話語一出，我為提起她的傷心事而感到懊悔。但意料之外，她繼續微笑著，脆脆地回答我說：「最初也有一點點傷心，但之後就沒有了。因為我知道世上還有很多人愛我，院長叔叔他們說會做我的眼睛，所以我也沒有失去很多啊。我很開心上天眷戀我，讓我遇見他們。」雖然上天讓她遭遇坎坷，但她從未怨天尤人，而是很努力地活下去，熱愛生活。雖然我比她年長，但這心胸我是遠遠比不上她的。我用剪刀把一心碗中的飯菜剪成一小塊，再小心翼翼地送到她的櫻桃小嘴旁，「啊，張開口，小心燙著。」我看著碗裡的飯菜逐漸地減少，心中的滿足之情難以言喻。我對著一心微微一笑，感謝她的笑容驅散了我的煩惱，使我能夠綻放如她一樣純潔的笑容。我知道她看不見我的笑容，但我相信這看不見的笑容能夠溫暖她的心，為她黑暗的世界綻放太陽般耀眼的光芒，奏出動人心弦的樂章。我想告訴她：「你才是我的天使」。

幸福不是必然，這是我們由小至大耳熟能詳的說話，父母與老師都一直囑咐我們要珍惜所擁有的東西，就連電視和書本都不斷滲透這道理。可是，反叛的我卻把它當作耳邊風。我認為，現在的年代已經與他們的不同了，我們不是出生在戰亂時代，不可能窮到要啃樹皮或吃稀粥，一直與以前艱難的時代相比是不公平的。相反，我還不滿足於現況，出了攀比心態，還在埋怨上天為何如此地不公平，有些人含著金湯匙出生，從小就註定是人上人，住著華麗的房子，有無數僕人照顧。而我們這些平凡人則需要住劏房、公共房屋，為了那幾平方爭破頭。然而，我今天去了孤兒院才醍醐灌頂，深深明白到幸福真的不是必然的。他們是一群沒有父母的孩子，一心更是從未看過這個世界，世界是美麗的還是醜陋的，她也全然不知，只能透過別人的眼睛去描繪這個世界的模樣。相比之下，我真的比她幸福許多。我有一個溫馨的家，有一雙完好的眼睛。從今天後，我想努力睜開眼睛去把這個世界的模樣深深刻在我的腦海裡，再把它傳遞給一心。

當我準備離開孤兒院時，一心把我送到孤兒院外，她熱情地跟我揮手說再見。夕陽緩緩西下，橙黃餘光把我們飽滿的臉龐映曬得滿面紅光。

二零二三年三月二十四日
星島中學校園報《S-file悅讀中文》創意園地

F. 3B 羅東嬋 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

一次義工活動的經歷

「你們看！這週日有個清潔海灘的義工活動，你們要去嗎？」一心在手機通訊群組裡問我們幾個朋友。

我一向對這些義工活動不感興趣，只覺得浪費時間，寧可在家裡無所事事，也不願去做這又髒又累的工作。正當我準備婉拒時，一心又發了個短信。原來只要參加了這次活動，便能在學校的義工記錄冊上計算時數。看到這裡，我便萌生參加之意了。畢竟只要有足夠的時數，便能得到嘉許。

懷著這功利的心思，我清晨便匆匆收拾好裝備，趕忙和朋友集合。到了海灘附近，我們隱約聞到海水的氣味。我抬頭望向車窗外，只見一片藍天，萬里無雲，金紅的烈日照耀大地。我看著這篇美妙風景，只覺不妙。我可不想被這可怕的陽光暴曬啊！我心裡開始打起了退堂鼓。可是，既來之，則安之，我又怎能在此時退縮呢？要待獲得足夠時數後才離開！

來到海灘，海面被陽光打亮，片片金光閃耀，海風輕輕吹過，這本應是令人沉醉的美景。可是，這裡怎麼有這麼多垃圾？垃圾觸目皆是，還散發著陣陣異味。雖然我早就知道今天是來清潔海灘，有了心理準備，但我還是被這多不勝數的垃圾嚇著了。我也不想海灘美景就這樣被破壞啊！

負責人解釋說，剛過去的假期吸引了不少人來這裡遊玩，那些人離開前沒有把垃圾收拾好，海灘便成了這副模樣。可是，垃圾數量眾多，大家不免有點

意志消沉。眼見如此，負責人想了個妙計：他讓我們分成兩組，進行比賽，看誰撿的垃圾較多。這聽起來有點幼稚，但意外地激發了我們的好勝心。這時，我努力的原因只有三個：勝利、嘉許和這片美景。

我們準備好工具，分配好工作，便開始揮灑汗水，收拾垃圾。撿起一件件垃圾，看著海灘一點點地復原，我越來越投入，就算有異味也不介意。光陰似箭，幾個小時就過去。時間到了，負責人呼喚大家集合，我提著一大袋垃圾，沿著海岸線回去。我一邊拖著疲累的身軀， 一邊欣賞著這個被收拾乾淨的海灘，漸漸忘記了自己的本意。勝利和嘉許似乎不再重要，只要能讓這個海灘回到原本的樣子，便是最好的獎勵。

到了集合的地點，我們把自己的垃圾袋放上電子磅。經過一番計算，我們這組輸了，我失敗了。

我是一個好勝的人，失敗本應讓我失望沮喪，但今天卻不一樣。離開之前，負責人請了一位住在海灘旁的居民與我們見面，他看到海灘變回以前的樣子，喜悅得很。他也不嫌我們的手髒，走上前來和所有人握手道謝。我的心在那一瞬間充滿温暖。勝負也變得不再重要，最重要的是能讓海灘變得整潔，變得和以前一樣美。

服務時數和嘉許？我早就忘記了！

二零二三年三月十五日
香港中學生文藝月刊 第146期《學生小影評》

F. 5F 鄺紫敏 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《濁水漂流》：逆流而上，還是隨波逐流？

從小到大，媒體都稱讚香港是國際大都會，一座繁華綺麗的城市，成就優越，居民生活安樂美滿。然而，《濁水漂流》這部電影，卻沒有敘述香港五光十色的虛假外表，而是講述了香港最真實、最幽暗的一面。許多人都說香港是塊福地，但它不能給予所有居民容身之所。香港地少人多，劏房、籠屋、板間房、「太空倉」，比比皆是。更有一群人，就連這些也負擔不起，只能淪落街頭，居無定所，每夜忍受著冷冽寒風。或許在每一個城市光鮮亮麗的外衣之下，都有這麼一群辛酸的小人物。電影的主角就是被社會忽略的露宿者。

《濁水漂流》是一部2021年的香港電影，由李駿碩編導，吳鎮宇、謝君豪、李麗珍、蔡思韻、朱栢康及寶珮如等主演。電影根據2012年通州街木屋區清場事件改編，講述一群天橋底下聚居的露宿者，因為城市再發展而遭到掃蕩清場的故事。雖然電影背後的意義沉重，令人反思，但它並沒有刻意賣弄悲情，而是冷靜地呈現了繁榮都市背後，露宿者的生存狀況。年輕人看完後能反思、頓悟，更得到片刻的安寧。

電影中段，露宿者輝哥和木仔登上高聳的吊塔，俯視燈火通明的高樓大廈，這畫面最令人印象深刻。這一剎，他們意識到已經不可能重新融入世界。身處社會的最底層，他們知道自己沒有重生的機會。一如陰暗的臭水溝，還會有人在意它原本的模樣，重新接納它嗎？露宿者所希冀的，不過是真真正正像

一個人，有尊嚴地活著。但在現代物質社會，他們卻是被社會大眾鄙夷排斥的邊緣群體。面對這處境，輝哥執著於尋求自身的存在意義，而逼迫主流社會道歉，也成為支撐他活下去的唯一理由。政府卻仍是不斷逼迫，連一寸容身之地也不肯給輝哥，最後他只能在一場午夜焰火中，完成自己絕望的痛苦涅槃。

在香港，高樓大廈圍起一堵堵高牆，牆內的人一同被囚禁。有些人嘗試奮力反抗，尋找人生的答案。但哪裡才是真正的出口？又會有什麼在等待著我們？我們就像是迷失的羔羊，這是我的悲哀，是你的悲哀，也是香港人的悲哀。更諷刺的是，香港即使連死者的骨灰也容納不下。香港寸金尺土，普通人根本就沒有能力去承擔土葬的費用，就連想要好好放置死者的骨灰，給他們一個安靜的歸宿，也是無比奢侈。在香港，市民平均需要輪候4.5年，才能等到一個政府的骨灰龕。生者如斯，死者如斯，盡皆窮途末路。

電影中，面對政府願意賠償而拒絕道歉，輝哥仍然堅持，寧願不要賠償，也誓要政府一句道歉。大勝等露宿者不同意，認為要政府道歉是無稽之談，賠償已經表現出政府最大的退讓，而且2000元對於身無分文的露宿者來說，已經是巨額金錢。於是，大勝他們搬走自己的木屋，只剩下輝哥的木屋苦苦對抗。這是一場孤獨的戰爭，輝哥旁邊沒有隊友，只有他孤身一人。他賭上生命，只求換取一句社會欠了弱勢社群的道歉，找回沉溺已久的尊嚴。輝哥最後連同木屋自焚，但在他眼裡沒有怒火沒有怨恨，反而隱藏笑意。

或許他認為這是他做過最勇敢的事情。他一生為了五斗米折腰，忍受別人異樣的眼光，即使他人不尊重，他也無可奈可。但輝哥最後終於找到答案：縱然處身濁水，仍要保持自己的價值與尊嚴，別人不予以尊重，也不應任由自己隨濁水漂流，失去自我。即使全世界都背棄自己，他也要撿起那被千萬人踩踏的自尊，贈送給最珍貴的自己。

濁水漂流，奮力反抗的只有輝哥。而隨波逐流的，卻是你，是我。

二零二三年三月十五日
香港中學生文藝月刊 第146期《學生小影評》

F. 5F 周愷羚 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《媽媽的神奇小子》：哪怕輸在起跑線？

每名父母也希望自己的子女健康地出生，希望他們「贏在起跑線」。但你又有否想過一名天生殘缺、身體機能「輸在起跑線」的小孩，最終跑出，並成為最後的贏家？

《媽媽的神奇小子》由真人真事改編，是一部沁人肺腑、深深打動人心的電影。故事主角蘇樺偉從小四肢痙攣，影響行動能力及聽覺。以為他一生走路都比別人慢，但蘇樺偉竟然熱愛，更十分擅長跑步。在媽媽的栽培、自身的努力下，他代表香港出戰第五屆傷殘奧運，在田徑項目奪得兩面金牌，攀上運動員生涯的高峰。蘇樺偉，成為媽媽，以及香港人眼中的「神奇小子」。

蘇樺偉的堅毅實在令人佩服，原本連走路也有問題的他，竟能變成疾走如飛的「跑步飛人」。然而，他的成功並不是這麼簡單。他受盡旁人的冷言冷語，也要接受教練給予的訓練，不斷重複練習自己討厭的弱項，鍛練到深宵。他甚至要早上兼職工作，幫補家計，晚上再到田徑場訓練。可是，蘇樺偉從未說過一聲「放棄」。片中最令人驚嘆的，是一幕訓練的場面：蘇樺偉視身旁行駛的火車為目標，希望跑得比火車快。他永不放棄的精神，令我相信世上沒有不可能的事，只要堅持努力，甚麼也是有可能的。

除了傳奇人物蘇樺偉，他的媽媽更是這部電影的靈魂人物。沒有她，便不能成就這位殘奧冠軍。蘇媽一直鼓勵並幫助兒子克服身體障礙。在小時候，為

了迫使兒子學懂走路，她把兒子放上或會殺死兒子的衣物輸送帶盡頭上；兒子十三歲時，她又帶著兒子到田徑隊受訓。為了支持兒子，蘇媽幾乎每天在田徑場等候，即使她不擅長跑步，也經常與兒子一起訓練。當她看到兒子氣餒時，她說了不少激勵人心的金句，如：「你行得比人慢，但跑得比人快！」「哭了它不如跑了它！」這些話不僅適用於蘇樺偉，還是對我們所有觀眾所說的。

人生路上，我們都要面對無盡的挫折，學業、家庭、人際、經濟等，會為我們帶來不少壓力和負擔。有時候，我們總會覺得自己甚麼也做不好，與其他人相距甚遠，但人生就是一條跑道，縱使起跑慢了，路程中不太順暢，只要望著終點線，步步向前，就能衝過這些挫折。

除了帶出堅毅不屈的精神，這部電影也揭示了香港運動員的待遇問題。蘇樺偉曾說：「做運動員每月有政府資助的二千元，但做速遞員每月薪金有七千元，教練，我也是人，我都需要食飯！」的確，運動員也是人，也要賺錢維持生計。此外，他們的訓練非常辛酸，常人每星期總有一天能放假，但運動員是不能休息的。他們每天也要接受「酷刑」般的訓練，年終無休。他們比常人辛苦那麼多，為何薪酬待遇反而比不上別人？

運動員的薪金問題除了為他們帶來經濟困難，還使香港體壇水準下降，人才流失。運動員為了賺取足夠金錢，只好在外兼職工作。然而，這使他們忙上加忙，累上加累，勞碌的生活讓他們沒有足夠休息，耗盡他們的體能，大大影響運動員在比賽上的發揮。面對如此不公的待遇，有些運動員最終堅持不下，退出體壇。這也令民間有潛能的人不敢出山當運動員，使香港體壇無以為繼。

總的來說，《媽媽的神奇小子》是一部十分值得欣賞的電影，內容發人深省，令人每次觀看也會有不同的得著。當我們感到氣餒，想放棄時，不妨看看這部電影。蘇樺偉做得到，我們也做得到！

二零二三年二月二十四日
星島中學校園報《S-file悅讀中文》創意園地

F. 5F 陳芍瑩 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

談送禮

年末歲初，聖誕節與農曆新年之際，人人都熱切期待，卻又煩惱不已。人們一方面期盼節日來臨，能夠收到親戚好友的禮物，另一方面又為了選購禮物以維持良好人際關係，而絞盡腦汁，心力交瘁。對於送禮，有人樂在其中，有人認為是件應酬差事，既費錢財又費時間，有人甚至對送禮深惡痛絕。

商人無疑是送禮的最大得益者。不知從何時開始，送禮已經淪為物質、利益的考量。每逢中西節日，大小超市、便利店總會陳列着琳琅滿目的糖果、海味禮盒。這些禮物大多價格不菲，也不難發現，某些熱門的產品會趁此提高價格。難道這種現象全然因為成本上漲嗎？對於商人來說，「送禮」只是個賺錢的商機，撈錢的藉口。而所謂禮物，對他們而言只是一件件包裝好再賣出的冰冷貨物而已。

讓這些商家得逞的，是以炫富為目標的送禮者。他們為了展示自己的富裕，突顯自己的顯赫尊貴，以搏取別人羨慕的目光和讚美，不惜大撒金錢購買價值連城的禮物。對他們而言，送的禮物越貴越稀有，便越理想。心意？根本不在考慮。好像有些親戚於農曆新年送紅包，總會送大金額的錢鈔，然後特意挑選印有自己姓氏、誇張華麗的利是封。利是封裡承載的，相比是對你這年的祝福，更多是他的豐厚財產和濶綽手筆。

有些人不為炫富，只是為送而送，但同樣缺乏心意。他們並非發自內心而送禮，而是害怕不送禮物，會被視為不禮貌，在背後遭非議，受批評，被

嫌棄。情況就與現在人們不敢坐在公共交通上空置的關愛座類同。為了不被掛上「寒酸」、「無禮」的標籤，於是便「禮多人不怪」，寧可假惺惺、隨隨便便地買件禮物，敷衍了事，也不會兩手空空地探訪親戚朋友。他們買禮物時，根本沒有考慮對方是否喜歡或合用。這樣為了形式而送禮，真的是有禮的表現嗎？

還有一種更低劣的人，假藉送禮的名義，以不正當的方式達到目的。對同事送禮，籠絡人心，對上司送禮，諛媚奉承，甚至在官場之中，以送禮之名，行賄賂之實，換取特殊待遇。這種「送禮」不僅扭曲了「禮」的本意，更有違道義，但在近代卻成為社會常態，見怪不怪。

其實，「千里送鵝毛，禮輕情意重」。送禮本應是一種禮貌的行為，一種表達心意的方式。只要態度真摯誠懇，送禮無疑可以表達對他人的祝福、問候，改善我們的人際關係。工作離職時請同事吃俗稱「散水餅」的小點心，不需要五星級酒店的甜點，只要有心，茶餐廳的奶茶、麵包店的蛋撻，已經足以傳遞謝意和惜別之情。禮物重心意，不能以金錢這種膚淺的方式衡量。希望大家能明白送禮的真諦，真正成為有「禮」之人。

二零二三年二月七日
星島中學校園報《S-file悅讀中文》創意園地

F. 5F 陳詠欣 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

故鄉吟

隆隆……我拖着行李箱，走過崎嶇不平的小路。我深吸了一口氣，時至今日，我終於再次踏上這片既熟悉又陌生的土地……

可能是剛下完雨，空中瀰漫着一層薄薄的水氣。染紅的雲霞鑲着金邊，在天上姍姍而行，彷彿在觀察人間的一舉一動。夕陽害羞地從雲層探出頭，為大地披上了一層薄薄的金紗。 它像是捨不得離去，悠悠向西邊移動，慢慢步入山嶺之間。在這日與夜交替的時刻，鄉間蒼穹清晰透亮，細碎的星辰在雲間若隱若現。一邊是日，一邊是夜，糾纏不清，令人沉淪。

沿着小路前進，一片金黃的海洋映入眼簾，撼人心神。金色的稻穗在田間挺立，前端微微垂下，猶如在打盹的士兵。飽滿圓潤的稻殼鑲嵌在稻穗上，外殼微微裂開。涼風吹過，成熟的稻穗隨風擺動。稻田裡沙沙的聲響，襯着黃鸝的鳴叫，這是屬於鄉間獨有的歌曲。滿佈稻香的空氣捲入我的鼻腔，伴隨雨後泥土的味道，時間彷彿倒流到童年的時光。野孩子光着腳丫，在田間亂蹦亂跳，銀鈴般的笑聲響徹田野。玩累了，孩子便躺在田裡呼呼大睡，不覺被一雙溫暖粗糙的手抱起。那白髮蒼蒼的人哼着小曲，滿腔的鄉音，讓背上的孩子感到無限依戀……

這樣想着，我的嘴角微微上揚，但笑容卻不達眼底。小路的盡頭是一條小溪。我咬了咬牙，走了上去。濕潤的泥巴包裹着我的雙腳，鬆軟的沙土讓鞋子陷入其中，留下清晰可見的足印。銀白的月光灑在小溪上，小水滴奮力躍起，

彷彿擊打着鼓面，演奏着獨一無二的月光夜曲。水波中依稀倒映出當年的那個小孩，她在泥地上跑來跑去，滿地都是小小的腳印。佈滿皺紋的大手把小孩抱起，放在溪邊。她洗着那雙沾滿泥土的小腳，在溪中蕩起漣漪。那人在旁邊看着，眼神滿是慈祥……

暮靄繚繞，煙囪冒出縷縷炊煙，萬家燈火微微閃爍。我推開了那扇木門，正想大喊一聲「外公」，聲音戛然而止。怎麼如此糊塗了。我走進了院子，和記憶中沒有甚麼分別。只是那枝葉碩茂的老榕樹，好像越來越大了，數不清的鬍鬚垂了下來。我坐在那張置於一隅的搖椅上，搖搖晃晃，彷彿坐在外公的大腿上，聽着他述說一個個民間故事。他的神情，他的動作，他的語氣，深深烙印在我腦海中。我躺在搖椅上，閉上雙眼。今夜我能夢見你嗎？清風拂過，榕樹的鬍鬚在風中搖曳，像是撫摸那夢中之人……

故鄉，是一幅畫，是我心中那幅不能忘懷的景象； 故鄉，是一段記憶，是我兒時美好快樂的時光；故鄉，是一個家，是我和外公那個溫暖的港灣。

物是人非，惟有珍惜當下。與其失去才來後悔，倒不如及早珍惜身邊人。

明月靜，孤鳥鳴，遊人在低吟無盡的思念。

二零二三年一月一日
《知識》雜誌 總第144期《創作園地》

F. 5C 徐樂謙 2022/23
指導老師：梁佩英老師

關愛子女 體諒父母——由Spy x Family看理想的親子關係

有人認為：「生仔要考牌」。老人家常勸告：「要做一個盡責的父母，才能在孩子面前建立良好榜樣。」老師常道：「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」擁有或生於一個幸福美滿的家庭，不但不是必然，更是一種福分。如果想讓這「和暖的空氣」長存，為人父母，或兒女們，都需要為這家庭付出一分力。

在Spy x Family這齣近期大熱的日本動漫中，雖然爸爸外貌孤高、不可一世，但是在與媽媽一起討論應如何教育女兒時，他認真地聆聽媽媽的建議，然後深思熟慮，終於體會到如果想教好女兒，首先應該嘗試用讚賞的方式來鼓勵女兒，而不應一廂情願地只逼迫女兒迎合自己的要求。即使他其實並非女兒的真正爸爸，而只是一個籌建了虛假家庭的間諜；但他願意為教育女兒擺放心思及作出改變，已經是個值得被譽為100分的好「爸爸」。從一開始一心想迫使女兒成為優等生，方便自己尋找機會接觸目標人物，到他逐漸懂得反思自己沒顧及女兒的感受，在最後甚至向女兒道歉，都盡顯慈愛的一面。

看似嚴苛的媽媽，在與爸爸分享育兒心得時，提起自己弟弟很喜歡教她讀書，從而啟發爸爸明白，要讓孩子在學習過程中得到滿足感和鼓舞，才能大大提高孩子學習的動力。她以親身經歷為例，並在適當時機與家人分享，就像一條鎖匙，打開窒礙家中溝通的枷鎖。為人母親，常常在家中擔起「家庭主婦」

角色，對一家人的正常心理運作極為重要。母親溫柔的鼓勵，轉化成家人的動力，一下子就像油缸注滿石油一樣，充滿了正能量。

女兒是一個天真活潑的孩子，最喜歡吃花生和看卡通。儘管父親嚴厲強迫她學習，使她受不住壓力躲在房間哭泣，可是她心中的爸爸仍然是一百分的。她十分仰慕自己的爸爸，亦體諒爸爸的用心，故此雖然討厭讀書，但是在睡覺時仍呢喃著「我要讀書」，念念不忘自己的責任，表現出自律孝順的性格。爸爸千方百計地提示她做錯事後要向別人道歉，她也能言聽計從，不受朋友影響，決心做個肯認錯的好孩子，證明她有責任心，牢記父親教導，乖巧懂事。

現實中，理想的親子關係不正如動漫展現的一樣嗎？每位家庭成員都需要互相遷就，如果對某件事抱持著固執的態度，那麼便容易引起矛盾、糾紛，導致家庭局勢緊張的不和諧局面。正所謂「世事每從讓處好，人倫常在忍中全」、「小不忍則亂大謀」、「退一步海闊天空」，這些做人的哲理通通都適用於家庭生活中。在職場上，人們尚且能互相客氣，避免爭執以成大事，甚至禮待陌生人，說客氣話，那更何況是跟你有血緣關係的至親呢？

在一個家庭裡，每位成員都扮演著不可或缺的角色。為人父母，應以身作則，關愛子女。子女們應該尊重、孝順、體諒父母，不做犯法事，不讓家人擔心，回到家保持笑容。因為正能量是支撐一個家的要素，需要每位成員各盡本分，為自己的家庭付出一分力，才能成就互相包容、和諧共處的理想親子關係。

二零二二年十二月十五日
香港中學生文藝月刊 第143期《學生小影評》

F. 5F 陳嘉欣 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《漢娜的遺言》：輕率與冷漠的傷害

《漢娜的遺言》是一部沉重的劇集。劇集由布萊恩．佑奇創作，改編自傑伊．艾夏的小說，奈飛公司出品。劇情講述高中女生漢娜，因校園欺凌、背叛、被冷漠對待，最終走上了自殺的不歸路。她在自殺前，錄下了十三盤錄音帶，每一盤都解釋了一個令她決定自殺的人和原因。漢娜把它交給了最信賴的朋友後便自盡了。劇集以男主角克雷的角度出發，克雷和漢娜有著曖昧的關係，在漢娜心中佔了一席之位。可惜的是，他們之間有很多誤會，沒有任何一方願意解釋，克雷於是只能冷漠地對待漢娜，最終釀成悲劇。

這套劇帶出許多青少年面對的問題。中學生經歷所謂叛逆期，與父母的關係愈來愈疏遠，相對更需要同學的認同和接納。在這種情況下，校園內發生的一切便會被無限放大，流言蜚語也更具殺傷力。我們經常低估了自己一句話、一個舉動的力量。劇中很多同學，都是收到漢娜的錄音帶後，才發覺原來自己說過的幾句話，或做過的一件事，會對對方造成如此深的傷害。無論有意無意，他們的確犯下不可挽回的錯誤。常言禍從口出，謹言慎行無疑十分重要。

劇中的「旁觀者」也對我甚有啟發。旁觀者目擊欺凌事件，可能以為自己只要不插手、不干預，一切後果便與自己毫無關係，不須負上責任。其實，旁觀者擔當著相當重要的角色，他們有機會拯救受害者，是受害者眼中唯一一道曙光。但他們為了避免麻煩，或懼怕成為下一個受害者，大多都會選擇明哲保身。這樣的話，旁觀者其實與加害者沒有分別，他們的冷漠更是對受害者的二次傷害。求救了，卻沒有人願意出手相助，令受害者失去希望，跌入深淵，被絕望侵蝕，再也難以擺脫噩運。

冰封三尺，非一日之寒，我們永遠不知道自己的某句話，某個行為，是否剛好成為壓垮駱駝的最後一根稻草，所以我們應善待每一個人，不要因為無心之失禍及他人。

二零二二年十二月十五日
香港中學生文藝月刊 第143期《學生小影評》

F. 5F 莫欣寧 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《夜魔俠》：司法正義的反思

《夜魔俠》由德魯・戈達德研發，根據漫威漫畫改編，奈飛公司製作。劇情講述盲人律師馬修・梅鐸在紐約「地獄廚房區」，一個法律無效，惡霸橫行的地方工作，為基層市民打官司。每至夜幕低垂，他便套上面罩，用超凡的官能打擊罪犯。這部劇集吸引人的原因，除了拳拳到肉的打鬥戲份，還有它探究的深刻問題：當法律無效時，我們能否執行私刑？

私刑，即沒有經過刑事訴訟和法庭審判，直接對人執行體罰，甚至死刑。它最大的問題是缺乏司法正義的重要元素，例如協助犯人改過的行動、透明度、嚴謹的調查。劇中特別安排一個更極端的角色——「制裁者」。夜魔俠打擊罪案時，儘管會使用暴力，但永遠點到即止，目的是迫使罪犯自首，但從不殺人。制裁者則相反，他打擊罪犯的方式是一刀奪命，不給予對方改過的機會。這種殘忍的行為，更讓人反思私刑的禍害。

現實社會並不缺少像制裁者般極端的私刑者。十九世紀末至二十世紀初，美國東南部抓起私刑風潮，約有三千人被處死。即使那三千多人皆非無辜之人，他們所犯的罪真的嚴重得要丟掉性命嗎？人類所以設立司法系統，目的是想降低犯罪率。誠然，私刑對尚未犯罪的人有一定阻嚇作用，但同時卻把已經犯罪的人推出社會，剝奪了他們改過自身的機會，反而逼使他們繼續犯案。

相反，教化犯人，給予他們洗心革面的機會，絕對有助降低犯罪率。瑞典監獄為囚犯提供優質的住宿環境，每個囚犯有自己的現代化單人囚室，公用空

間有沙發、茶水、咖啡機等。囚犯可以報讀各種進修課程，學習一技之長，以便日後融入社會。犯人逃獄意願極低，再犯案的比率，也較受報復性刑罰的人低。一個優良的司法系統，應以非暴力的方式導人向善。這正是以暴力、拳腳「伸張正義」的私刑難以達到的。

所有人犯錯都應該有反思改過的機會，而非在未經審判的情況下，被報復性、暴力的刑罰過分處分。私刑不僅無助撲滅罪惡，更令執行私刑的人同樣犯罪，進一步損害社會公義。當然，要遏止私刑，更重要的是一個公平、透明、穩健的司法系統。只有司法系統有效運作，取得人民的信任，才能建立和平、安全的社會。

二零二二年十一月十五日
香港中學生文藝月刊 第142期《校園創作擂台陣》

F. 5F 陳詠欣 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《雲邊有個小賣部》：最平凡的故事，最真摯的感情

書籍：《雲邊有個小賣部》
作者：張嘉佳
出版社：湖南文藝出版社

小說主角劉十三從小和外婆靠着雲邊鎮上的一間小賣部生活。從小他緊記着母親的說話，所以十三一直很努力地讀書，希望能到大城市追尋自己的夢想。但很多時候世界並不會如我們所願，他高考失利，入讀了一所普通大學，靠着出醜才獲得工作，喜歡的女孩也去了南京。因為一次機會，他回到了家鄉，重見小時候的夥伴程霜。他們共同奮鬥，正當人生有起色時，身邊的人又一個一個地離去……

這是一個很平凡，但令人感觸良多的故事。劉十三這個人很像渺小的我們。努力讀書，卻得不到好成績；拚命工作，卻得不到想要的回報；認真過着人生，上天卻跟他開着一個又一個玩笑。現實總比我們所願所想的要殘酷和不公。但十三有為此後悔過嗎？我認為沒有，未曾努力，又怎麼知道他最終會不成功？不曾追過，又怎知道跌倒有多痛？我們的人生縱使是不完美，但只要笑過，便已足夠。

我印象最深刻的人物是十三的外婆王鶯鶯。她是嘴上永遠嫌棄十三，但又最疼他的小老太太。她的女兒拋下兒子到別處生活，她便任勞任怨照顧十三長

大成人。有一幕情節我很深刻，當十三一個人喝悶酒時，王鶯鶯自己開着推拉機，咬緊了牙，七十歲人開了一天一夜。就是這樣一個小老太太，卻患上了肝癌。她沒有選擇治療，而是回到雲邊鎮，希望在自己家鄉離去。她曾經說過：「葉落歸根，人一到歲數，逃不掉。」她明明說得那麼豁達，卻在看到十三時想：「外婆真想好好活下去，真想永遠陪着你，外婆在，你便有家。」她沒有不捨得這個世界，唯一不捨得就是她那軟弱的小孫子。她既嫌人生那麼長，吃了那麼多苦，又嫌人生那麼短，不能再給十三一個家。

有些人刻骨銘心，沒幾年會遺忘；有些人不論生死，都陪在你身旁。曾經讓十三徹夜痛哭的女孩牡丹，十三終究連她的樣子也記不清。一直對十三碎碎念念的王鶯鶯和程霜，即使死了，她們那份愛卻陪着十三走到最後。程霜說過：「希望和悲傷，都是一縷光。」他們即使離去，卻燃燒了一縷光，照亮了劉十三黑暗的人生。

作者用最平淡的文字，寫出了一個平凡的故事，卻訴說出背後最真摯的感情。

二零二二年十一月十五日
香港中學生文藝月刊 第142期《校園創作擂台陣》

F. 5F 方情 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

《白鯨記》：對抗自然的悲劇

書籍：《白鯨記》
作者：赫曼・梅爾維爾
譯者：陳榮彬
出版社：聯經出版公司

《白鯨記》是一部讓人動容的悲劇。故事講述，主角伊須瑪厭倦了陸地上的枯燥生活，決定到海上冒險。他在旅店中認識了食人族桂魁，兩人一見如故成為好友，一起登上船隻佩郭號。佩郭號的船長叫亞哈，是個聰明而意志堅定的人，縱橫海上四十年，對大海熟悉無比。在一次捕鯨過程中，他被名叫莫比敵的抹香鯨咬斷了左腿，從此捕殺莫比敵就成了他瘋狂的復仇志業。亞哈執意在滔滔巨浪與莫比敵一決生死，將一整船人帶往地獄。伊須瑪則靠著朋友送給他的棺材成為唯一獲救的人。

我認為亞塔的經歷，表達了人類以己身力量去對抗大自然的過程。白鯨象徵著整個大自然的生態，而亞哈船長則象徵著自大、無知、蠻橫的人類本身。亞哈為了捕殺莫比敵，多次向眾人宣揚信念，最後不但賠上了自己的生命，也連累船上的其他水手一起喪命。這本書最激動人心的場景，莫過於捕捉莫比敵的過程。我一方面期待著莫比敵的出現，並與亞哈船長展開激昂的搏鬥；另一方面又害怕莫比敵的出現，因為它的出現意味著滅亡。就如書中所說：「這頭白色的妖怪撞碎了所有的小艇，把船頭咬得稀巴爛，最後莫比敵帶著標槍和佩郭號同歸於盡了。」這個故事讓我感觸頗深，大自然本身就有一套定律，和平

並且長久地維繫不同生態之間的關係，人類天真傲慢地認為能改變一切，卻不知生態一旦遭受破壞，就難以挽回。

《白鯨記》最引人入勝之處，莫過於人性方面的描述，故事主要圍繞著亞哈身上，由於亞哈被莫比敵咬去左腿，使他與白鯨結下了不共戴天之仇。亞哈終身的願望就是要報復，殺死白鯨，捕鯨人流浪的性格也能展示出來。另外，船上來歷不同的水手也引起了我的注意。雖然不是書中主角，但他們卻是人類的縮影，代表著社會各類型的人。在捕鯨船上的一群人在尚未見到白鯨之前，每個人都充滿著鬥志，但白鯨一出現，每個水手的意志卻動搖了，這就正表達了人性的弱點，佩郭號也就是社會的縮影。

這本書告訴我們一個重要的道理，當人類與大自然抗衡的時候，最終只會落得兩敗俱傷的結果，人類要學會與自然和平相處，相依互存，才會有美好的生活。

二零二二年十一月一日
《知識》雜誌 總第142期《創作園地》

F. 1A 鄉寶懿 2021/22
指導老師：黃慶龍老師

鶴咀漫步

要說香港最美麗的地方，我覺得鶴咀算是一處了。相信所有去過鶴咀的人，都會認同我的說法吧！嗯？甚麼？你想知道我在鶴咀看到了哪些景色？請容我慢慢介紹。

上個月，我想去郊外呼吸新鮮空氣，然後就乘車到了筲箕灣，再坐巴士到景區入口。因為香港的很多特色景點都需要走很久才能到達觀賞。可令我驚訝的是我一下車，就立即欣賞到一大片海景，海面上泛著金黃的陽光，波光粼粼。我隨手拍了幾張照片，便跟上其他人，沿着路邊一直向前走，遇到了一大片山丘。正巧當天陽光普照，原本翠綠的山丘，在陽光照射下更顯得綠油油。停下來休息了一會兒後，我繼續向前走。

來到一處大草地。那裡風很強烈，但是從邊沿望下去，便能看到輕拂的浪花，不斷捲起，一下接一下地拍打着岩石，海濤聲陣陣，令人心曠神怡。我欣賞了一會海浪，就繞過發射塔，拐彎繼續走，終於來到了鶴咀海岸保護區。

我走下斜坡，大片海景盡收眼底。這比在草坪看時更壯觀！低頭一看，海水清澈透明，一眼便能看穿了海底。再放眼望去，蔚藍的海水微微搖晃，捲上來，又退下去，和藍天白雲互相襯托，相映成趣。這真的是我在香港見過最清澈，最漂亮的海岸，比淺水灣、深水灣還要漂亮呢！

我又跟着人們往左走，和右邊的大海不同，眼前全都是三尖八角的岩石，

而在下方，竟然擺著一副鯨魚骨架。原來那鯨魚在1955年在海岸擱淺了，是一條長鬚鯨呢！

我繼續向前走，可眼前的景象實在令我大吃一驚！竟然是一個海蝕洞！實在別有洞天！洞裡光線昏暗，而洞外的陽光猛烈得刺眼，配搭這湧上來的白頭浪，海濤聲在洞內環迴，完全是一幅能聽的畫作！我靜下心來仔細欣賞，海洞靜默地立着，洶湧的海浪一波又一波地拍打海洞，像極了一個年輕神秘的文靜女孩和一個調皮可愛的男孩子在玩耍。此情此景，讓我覺得生活在香港非常幸運，既能擁有繁華的都市，但又能找到讓人舒適減壓的風景。鶴咀讓很多人包括我，看見了香港引人入勝的另一面。我實在要感恩有這個海岸保護區，令人們能在喧鬧的都市中，找到放慢腳步、欣賞風景、調節身心的地方。

二零二二年十月十三日
《信通》（信報教育）自由博客

F. 6F 蘇悅兒 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

「知書」與「識禮」

「知書識禮」此詞，多用以形容那些有文化修養、懂禮儀的人。這些人多是文人雅士，給人風度翩翩、温文爾雅的印象。但知書識禮的真正內涵到底是甚麼？如何才能被稱為知書識禮呢？

「知書」中的「書」，過去其實特指「四書」，即《論語》、《孟子》、《大學》和《中庸》。這四部書乃儒家思想的重要著作，在傳統社會地位超然。人欲學習儒家的「禮」，自然要攻讀四書。四書至今仍不減其經典精要，《大學》和《中庸》取自《禮記》，被宋代二程和朱熹等著名理學家高度讚揚。《大學》更被稱為「孔氏之遺書，而初學入德之門也」，列於四書之首。當中講述了儒家修身、齊家、治國、平天下的修養路徑，以及仁義禮智的核心思想，我們自然能從中學習禮的精粹。

然而，現今資訊發達，知識傳播比古代更迅速、更廣泛，人們除了傳統典籍，還能閱讀國內外的不同作家的作品。當中有不少值得學習之處，我們自然也能從中學「禮」。著名作家的作品，如余光中先生的詩歌、散文，以至金庸先生的小說、評論，雖然內容迥異，但分別包含着俠義之道、為家之道等各種道理，無不能啟發我們如何待人接物。宏觀來看，歷史、哲學、文學、社會科學、心理學的各種著作，皆能讓人學會立身處世，修養道德，增進「禮」。

相信大家都會認同，人們通過知書而能識禮，但其實兩者更是相互影響。辭讓之心是人與生俱來的本能，乃「四端」之一。只需要得到引導，加以修

養，種子就能開花結果，發展成「禮」。正因人有此本心，對於書本上的道理，自然心有戚戚然，可以產生共鳴，從而知書。另一方面，書本也是識禮的外在環境因素。有了書中禮義的薰陶，便能引領深藏心中的禮的種子茁壯成長，向陽而生，達至二合為一的境界。

那麼，「知書」就能順理成章地「識禮」了嗎？飽讀聖賢書，就能運用出來嗎？答案無疑是否定的，知書只是漫漫長路的第一步。如果只是囫圇吞棗，並沒有將其擴展於外在行為，這樣縱然「知書」，亦沒法「識禮」，只能紙上談兵。如何才能算是「識禮」呢？只要外在形式與內在精神統一，才能算得上是有禮。禮可以廣泛地使用在生活之中，對家人有禮，對師長有禮，對陌生人也需要有禮。禮無處不在，無私而廣泛。常言道，禮為節文，用以約束自身行為，是君子對人格追求的表現，也是對道德天理的體現。只有把書中的禮運用於行動上，知行合一，才能稱得上知書識禮。

知書識禮，有助人與人之間的溝通，讓人和洽相處，使社會減少紛爭。無數教育工作者，數千年來對莘莘學子循循善誘，諄諄教誨，皆為了向他們灌輸書中知識，為日後立身處世打下穩固基礎。只有讓人學懂書中的儒家道理，並通過各種書籍啟發引導，才能讓「禮」在社會中廣泛應用，促進社會和諧，為下一代建立良好風氣。如果人們忘記先賢的教誨，忘掉傳統禮義，難免觸發社會亂象。但只要加以引導，相信人們便能克己復禮，時刻內省，重新成為知書識禮的炎黃子孫，為社會發展貢獻力量。

二零二二年十月五日
《信通》（信報教育）自由博客

F. 5F 林曉彤 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

禮輕情意重？

中國大概是最懂得送禮的國度。登門訪客要送禮、佳節慶典要送禮、求職升遷事有所求要送禮，就連蚊叮蟲咬傷風感冒也要送禮。人人以「禮尚往來」作行動綱領，一旦開始，便是一場久久不息的「永劫輪回」。我將禮物硬塞給你，你又呼天搶地把禮物推回我手中，不達目的絕不死心。以上種種，便足以證明我國是個源遠流長、遠近聞名的禮義之邦了。

我國送禮文化之優越，不只在於送禮名目之繁多奇趣，更在於中國人深諳送禮之道，當以「禮物」為重。送禮不僅是禮節上的表現，更重要的是攀關係、買人情，利用禮多人不怪的金科玉律，以小博大。更甚者藉送禮之名，行賄賂之實。

清朝有一則佳話：每年地方官都要向京官送禮，這個禮物確實是「禮輕情意重」。薄薄的一封信件，封面附庸風雅地寫上「詩三百」、「大衍之數」的古韻文辭。孰不知，拆開信封一看，裡面盡是一疊疊大清銀票。美其名曰地方官心知京城冬日寒冷漫長，特為京官送上敬禮，以慰苦寒之累。如此堂而皇之，也不過是藉送禮為題，行籠絡之實。中國人是多麼的聰明！當時，向京城送禮成了風靡一時的風俗禮節，如果你是地方官，你會怎樣做？是保持本心，出淤泥而不染，成為「無禮」之人？還是隨波逐流，狼狽為奸？答案顯而易見，沒有人會欣賞一個「無禮」之人。要想在這樣的社會風氣下堅守本心，難乎其難也！

箇中原因，不就是送禮綁架了人情。與西方契約社會不同，我國自古而來，社會就充滿人情世故，就好像一張錯綜複雜的網形關係圖。若想由一端暢通無阻地通往另一端，便一定要放下過路錢，而送禮便是最重要的通行證。在你有求於人時，別人選擇欣然答允或斷然拒絕；在你遭逢危難時，別人選擇伸出援手或落井下石，都取決於你先前的經營。經營便在於禮物的輕重貴賤。所以中國人送禮，甚少馬虎了事，特別是在要討好某人，或建立某段關係的時候。

現今我國的送禮風氣亦不遜清朝。部分人把「禮」奉若圭臬，只要有「禮」，升官發財、發家致富的美夢近在咫尺、唾手可得，怪不得教人心曠神怡，容光煥發。近來各種奢侈品，香煙、名酒、手袋、鑽飾……購買者泰半都是為了送禮之用。深圳有家長，受到孔子束脩之禮感召，誓要仿效古人禮義，在兒子上小學的開學天，帶同兩個價值不菲的名牌手袋回校，贈予老師。陝西省又有企業老闆，每年新春收取近千萬元人民幣禮品。貴州有一農民，為了擴建自家院子，把親生女兒當作禮品送予當地官員。這些人對送禮文化的理解真是出神入化，孔子在九泉之下也不免感動流涕，讚嘆我國是最懂得送禮的國度。

或有人認為，我的文字意有所指，針對諷刺中國人的送禮文化。然而，我卻並無此意。我真心認為我國是最懂得送禮的國度，但所指的，並非現今禮崩樂壞的物質社會，而是那個實行真正禮義的古代中國。為甚麼？因為當時送禮，真的是「禮輕情意重」，所送的不在於「禮」，而在於送「情」與送「意」。

送禮本是一件浪漫的事。古人內斂含蓄，表達情感講究恰到好處，而寄情於物就是最好的方式。在眾多禮物中，以「折柳相送」最能體現古人送禮的典雅質樸。離別之時，送行者會折柳枝贈予遠行之人，寓意對好友的挽留和思念。縱然天各一方，但朋友情誼卻不會因距離長短而變淡。一枝柳、一株草、一抹土，雖是隨手可得之物，可在離人心中自有重量。禮物的意義貴在情，而不在市場價值的高低。這才是送禮的可貴之處。

送禮本是一種善意之舉。古人藉送禮向人表達敬意，或表示願意交流，建立關係。孔子有教無類，不論學生出身貴賤，皆循循善誘。所謂「自行束脩之禮以上，吾未嘗無誨焉。」孔子所說的束脩之禮不過是數根肉條，窮困的學生更可豁免繳交。孔子所重視的從來不是禮物本身，而是學生願意與他以禮相待，虛心學習的態度，還有秉承積極向上、善良正直的心，與他建立師生關係的用意。古代邦國締結外交關係，所送的也只是當地特產，以示兩國願意和平相待，溝通往還。可見，「送禮」的真義，在於對禮精神的認同，並用合規範的行為表現出來。

今人大多會認為「送禮」是社會風氣敗壞的原因。但於我而言，此現象只在於今人對古禮的誤讀與扭曲。今人只追求利益，講求回報，「禮尚往來」已不再是為了傳情達意，失去了善心本真。消費主義橫行，生產商與廣告商渲染虛假需求，父親節、母親節、春節……全部變成了「送禮節」。舉目八荒，送禮的弊病又是我國獨有？人人只求禮物的金錢價值，而不在於送禮情意，可謂是現今世界的悲哀。

二零二二年十月一日
《知識》雜誌 總第141期《創作園地》

F. 1A 鍾斯婷 2021/22
指導老師：黃慶龍老師

公園漫步

坐在觀塘海濱公園的草坪上，吹着微微的海風，真寫意！旁邊有遊樂設施，一大班小朋友在玩耍，增添歡樂的氣氛。觀塘交通方便且不遠。就此，觀塘海濱公園成為了我眼中最完美的公園，而我在那裡遊玩快樂的回憶，使我對它喜愛有加。

早上，我由觀塘公眾碼頭出發，漫步在海濱長廊上，嘗試找尋回憶裡那一種滋味。那清爽、微微的海風，吹拂着我的頭髮、臉蛋、身體每一處的感覺，彷彿在對我說話，也喚起了我在海濱長廊的回憶。四年級時還沒有疫情，小學的親子旅行帶我們來到這裡。我和同學們三五成群地組成小隊，在海邊進行短跑比賽。那時候海風迎面撲來，沒有口罩的遮擋，既涼爽又舒適。想起那時的調皮，現在還真想出去活動活動呢！走着想着，瞧瞧海面，波浪輕輕湧動，時動時靜，非常治癒。放眼望去那無邊無際的大海，時而有快艇駛過，時而有船泊在岸邊，唯一永遠不變的，就是對岸的啟德郵輪碼頭，小時候總以為那是停在海上的一輛列車。面對大海，一切的煩惱都拋諸腦後，換來的就是美好的回憶。

不知不覺，已經走過了四分之一的路程。我還沉醉在美好的回憶當中，就走到了兒童遊樂設施的地方。那些設施正面對着海，旁邊有一大片空地，一邊吹着海風，一邊玩耍，這種環境正是小孩子夢寐以求的玩耍地點，在這裡追逐再適合不過了。還記得那一次旅行，我也有在這與同伴互相追逐。做做運動，出一身汗，乘着涼風，追逐玩耍。休息時，我們坐在海邊的空地上，談天說

地，十分痛快。同時，在草坪上仔細觀察，小草身姿挺拔，生氣勃勃，讓我們充滿活力、希望和夢想。因此即使跑到很累、快喘不過氣，看看它們，瞬間能夠感受到動力，又繼續奔跑起來。現在看一看，也令我有心思繼續向前走了。不僅是要繼續漫步，還要面臨未來人生路上的挑戰，絕不放棄，頑強地活下去，就像草坪上的小草一樣頑強。

那裡的大海，吹來陣陣的涼風；那裡的小草，展現頑強的生命力；那裡的空地，供給我們玩耍的地方。這些景色，成為了我心中理想的完美公園！觀塘海濱也承載着我美妙的回憶，久久難以忘懷。

二零二二年九月二十一日
星島中學校園報《S-file悅讀中文》創意園地

F. 4F 陳寧朗 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

多一個朋友多一條路，多一個仇人多一堵牆？

漫漫人生路中，過客多不勝數。有些可能只是點頭之交，一次碰面，以後不再相見；有些卻可能成為刎頸之交，陪你出生入死；有些更可能對你恨之入骨，矢誓要把你挫骨揚灰。他們會為你的人生增添許多變數，或許是多出幾條路，也或許是多出幾堵牆。

人們常說道，朋友會在你落難時赴湯蹈火，使你絕處逢生。仇人，會在你不幸時落井下石，使你萬劫不復。三國時期，魏國大將張遼原為呂布部下。兩人被俘後，呂布乞求曹操放過他，聲言願意降曹。曾經被呂布奪去徐州的劉備，此時對曹操說：「公不見丁建陽、董卓之事乎？」呂布面前立即多了一堵高牆，最後慘遭縊死。相反，張遼雖然對態度強硬，甘願被殺，但與他關係友好的關羽，卻以忠義為由，把他救下。原來無路可行的張遼，眼前立即多出一條康莊大道，自此降為曹將，後來威震逍遙津。多一個朋友或仇人，似乎能決定你的前路，究竟是光明抑或黑暗。

但是，世上不存在永遠的朋友或者仇人。現在的好友，可能下一刻便會因為意見不合，多年友誼一旦斷裂，原來的路便成了一堵牆。美國第一任財政部長亞歷山大．漢默爾頓早年得好友勃爾提拔，成為革命軍一員，從此步步高升，成為華盛頓左右手，更成為美國國父之一。後來漢默爾頓與勃爾因政見不合而決裂，兩人最後發起決鬥。漢默爾頓被射中，傷重而死。帶領他進入這條路的人，把他堵在路中，永無翻身之日。現在你可能和朋友並肩作戰，亦有可能和仇人勢成水火，但誰又能保證這關係會持續到死呢？

再用心細想，朋友所創造的，是否一定是條好路？路的盡頭會否是萬丈深淵？近年青年吸毒的新聞屢見不鮮，他們大多在朋友邀請下吸食毒品。明眼人一看便會知道，那是條引人墮入深淵的歪路了。相反，誰說仇人築起的高牆，不能激發你的潛能？後面就不可以是一條康莊大道？劉備有許多仇人，曹操、孫權、呂布等，這些人都使他原本狹窄的路再多出許多高牆。劉備靠著自己的人格魅力及毅力，把這些牆一一跨越。過程中，他的能力越來越高，他的路亦越來越寬濶，最後成為蜀漢開國君主。從他一生來看，那些牆還是使人無路可走的障礙物嗎？

其實，路也好，牆也好，我們也要保持自我，作出最適合自己的選擇。康莊大道也可使人墮落，萬丈高牆也可使人昇華。我們要清楚自己的目標與理想，不要隨意被眼前的花花世界所引誘。遇到障礙物，便全力嘗試跨過，盡量不要留下遺憾。無論怎樣的牆或路，都會使你人生變得更精彩。待走完這段人生歷程時，回望過去，便能發現自己走出來的路，原來是多麼震撼，多麼美麗。

二零二二年九月一日
《知識》雜誌 總第140期《創作園地》

F. 4D 嚴泳桁 2021/22
指導老師：冼雪珍老師

唐樓的自述

故事的開首，多半是驚鴻一瞥，然後一眼萬年；故事的結尾，多半是曲終人散，然後江湖不見。門前的白玉蘭花一朵朵的落光，在風中漫舞著身體，隨風自由的墮落，彷彿是在告別大樹，大樹的心此刻是怎樣的呢？

「終於到這一日了嗎？」起重機與工人在我頂上逐層將我瓦解，我看不到海上的輪船了，看不見遠方的雲絮了。對面的高樓大廈證明了我的落伍，身上的棚架與一切的起始一樣，但這次是對我的嫌棄。

我在仁愛路屹立四十年有多，他們僅僅用短短一星期的時間，就把我拆剩十層。他們在清空第十層時，看著他們搬走了一套木板摺疊桌和椅，移上了貨車，也大概猜想到它們將與我一個終局，但它們的主人確是再也不稀罕了。

「終於到這一日了！」他揚聲高喝道。這麼想也該有二十年了，第一次見他，他只背了一個背包，大概二十歲出頭，衣衫不整，一身不修邊幅破破爛爛的，有一口濃列的客家腔調。當時看他與房東在1014室門前爭論許久，「你就租給我吧。」他說話的聲音不高，喉嚨裡滾動出一絲絲顫音，透著欲蓋彌彰的緊張感。「不是我不想租給你啊！小夥子，但你是偷渡來的，甚麼證明文件也沒有，真的很難辦呀！」一星期後，不知為何他還是狼狽地搬進來了。

1014室只有一百呎，有些內疚的是我能給予他的只有一盞懸吊燈泡，有些剝落的水泥天花板和稍微脫色的窗框油漆，但他絲毫沒有嫌棄。在他踏進來的那一刻，我看到了一場賭注，賭世間的美好，賭古老的箴言仍是真理，賭一路上的

崎嶇坎坷換來的將是無限的光明，亦終於看到他卸下了緊張感，換來了欣慰與放鬆。剛開始看著他每天早出晚歸，外出時骯骯髒髒，回來時亦是如此，每天看他坐在地板靠著我吃著白麵包，我亦沒有甚麼可以給他，只希望我能稍微軟一點暖一點，後來不久他自己買來了一套木板摺疊桌和椅，但就僅僅只有這套，可卻看出他很滿足。或許我只是用水泥堆砌的一個小小空間，但此刻對他而言我似乎意味著安全感和尊嚴。

亦不知過了多少個秋冬，只知道看了很多回雲舒雲捲，門前的白玉蘭花開了又落，海上的船隻來了又停，停了又去，對面建了一座又一座的高樓。有一天他帶了一套筆直的西裝回來，還有一對擦得光亮的皮鞋，看來他賭贏了。往後數年間，他有了更光鮮亮麗的打扮，更精采秀髮的面目，而我卻逐漸變得斑駁，門檻上裸露，窗戶變得鏽蝕，自愧我逐漸地配不上他，旁邊新式樓宇的興建更是讓他每每回到我身邊都感到蒙羞。

終於有一天，他破門而入，我不爭氣的螺絲早已生鏽，他這麼一踢，木門應聲倒下。「我受夠了！」他怒斥道。「好歹現在我也是個經理，早應搬出這破房子，剛入來時又遇見熟人了，簡直說不出我是住在這裡的！」他踢翻了那套木板折疊桌和椅，又離開了，那一晚他沒有再回來。「終於到這一日了嗎……」我的心情似那隨風搖曳的窗戶，搖搖欲墜，似那倒下的木門，順著木材紋路自上而下完全裂開。我想留住，但我沒有手，只有春風溫情地撫摸著我斑駁的外牆。

數個月後，他笑盈盈地又回來了，我對於他的回歸充滿期盼，可換來的是收拾行李的舉動。看到他把物品一件件收入行李，再滿心歡喜，踏著輕鬆的步伐離開。房間空空落落，心裡昏昏沉沉又明明白白，只留下那套木板摺疊桌和椅。走到梯間，他打了個電話，「對！對！終於到這一日了！我搬屋了！就在仁愛路唯一那座唐樓正對面的愛文苑八號1408室，隨時歡迎你的到來！」我的等待終究沒有盼到他的回心轉意，而是他將與我無關的結果。

地產商最後還是將我收購，將整區重建。「終於到這一日了嗎？」那一場短暫的漂泊，那一生的回憶，只有路邊的碎石瓦礫知道。

二零二二年六月一日
《知識》雜誌 總第138期《創作園地》

F. 5D 古倩嵐 2021/22
指導老師：黃慶龍老師

中國式的擁抱

不論古今，金榜題名之時，各家會慕名前來送禮；參飲婚宴之時，客人會送禮贈祝福；幼子百日之時，家中滿載慶賀禮；農曆新年之時，絡繹不絕的拜年禮踏遍家門。毋庸置疑，送禮這件事對中國人來說是最重要的，即使「今日春來，明朝花謝」，但送禮永遠不停歇。

中國人喜歡送禮，皆因其重視情意但不善於表達，唯有寄託於禮物。與父母家人間的親情，「高山流水遇知音」的友情，難捨難離的愛情……這一系列的情意都題在了我們送出的禮物上。禮物的款式、價格、數量都沒有特定規限，因此送禮是五花八門的。有些重如泰山，有些則輕如鴻毛；有些價值千金，有些不值分毫。但一件禮物的重量往往是無法與其背後的情意對稱的，「千里送鵝毛，物輕情意重」，即使是一個小小的擁抱，也蘊含着無盡愛意。因此，送禮的盛行皆因其是愛的傳聲筒。

一個小擁抱都承載着無窮愛意，那一車接一車的禮物是否更能傳遞我的愛意呢？畢竟「禮多人不怪」。錯！情意無法靠禮物的數量來衡量，而且過度的送禮會造成鋪張浪費。墨子早在春秋戰國時便提出要「節禮」以杜絕浪費。這並非要我們完全不送禮，而是要懂得節制。事實上，過度送禮亦反映了大眾對「送禮」的不理解，錯誤認為禮多與情重互補掛鉤。這種錯誤觀念令普羅大眾盲目跟從，將「送禮」這一正面的舉動，成為了現今社會上的不良風氣。送禮貴精不貴多，「君子之交淡如水」，有時候過多的贈禮反而是對愛的褻瀆。不妨學學李白與杜甫，互相贈詩，幾十個輕飄飄的文字承載了二人細水長流的友情。

說回送禮的不良風氣，相信大家都對此司空見慣。時不時就會有新聞報道某某官員收受了價值數百萬的禮物、諸如此類，數不勝數。這種通過送禮而幫自己「開後門」的行為玷污了送禮的美好，接受別人的禮而徇私廢公的人則徹底違背了道義。禮本是愛的化身，但當其成為賄賂時，這便變成了惡，將道義踐踏於腳下。我們要維護禮，不要將其變成惡；當惡來到我們眼前時也要秉着如菊一般「寧可枝頭抱香死」的態度來抵抗這個惡魔，不要讓這陣歪風入我家門。

那我們要如何才能將禮送得妥當呢？不外乎這兩種原則。其一，不要在「禮」中滲加雜欲。「往而不來，非禮也；來而不往，亦非禮也」，話雖是這樣說，但我們在送禮時不能萌生對方要回禮予我的念頭，這便是雜欲的開端，是一棟大樓崩塌最先出現裂縫的一條橫樑。其二，讓這份禮物能在收禮人手上一展鴻圖。我們不會贈予貝多芬畫筆水彩，亦不會贈予梵高鋼琴樂譜。送禮是表達愛意的途徑，若我們能在送禮時花些少時間挑選禮物，「因材贈禮」讓送出的禮物能用得其所，令對方沉醉於收到禮物的喜悅之時，亦驚喜於我們的精心挑選，放大我們寄託在這份禮物上的愛意。在送禮前，思慮一下這兩個原則，定能送得妥當。

送禮這一行為已存在上千年。源源不絕的禮物傳遞着中華的禮儀觀念，也是中國式的「親吻」與「擁抱」。同時，我們亦要謹記存在於禮儀背後的東西是道義，「禮以行義」，禮的存在是為了執行義，切勿本末倒置。禮不能止，義不可違。

二零二二年五月一日
《知識》雜誌 總第137期《創作園地》

F. 4F 洪珮珊 2021/22
指導老師：鄭淦文老師

為自己而活

現實生活裡，自己的想法有時與父母的期望背道而馳，最終如何取捨？我就恪守「要替他人著想，但為自己而活」的原則行事。

自小開始我便是眾人口中的「乖孩子」，從不違背父母的意願，亦不需要他們為我的學科成績擔心。父母讓我學鋼琴，以幫助將來選校，我便學至鋼琴演奏級；父母讓我學跳舞，儘管我並不喜歡，我也努力練習。漸漸我的才藝越來越多，琴棋書畫，樣樣皆精，在各式各樣的比賽中屢獲殊榮。父母常常在學校頒獎禮結束後，擁著大大小小、數之不盡的獎項，臉上帶著一絲驕傲，笑著：「『一心』這個名字剛才被叫到了幾多次呢？一次？兩次？成千上萬次？旁人不知道還以為這是專為一心而設的頒獎禮呢！」然後我們便會相視而笑。

每當聽到父母開懷的笑聲，我的心裡都會升起一股暖流，把我練習時的不如意、父母為繳交才藝班的高昂學費而日以繼夜工作的辛酸、看到他們滿佈硬繭的手和慢慢浮現皺紋的額頭時的痛心……這些「冰冷」的感覺融掉。然而，這股暖流卻無法暖和我整個心，我總覺悵然若失，看著書桌上一張張捧著獎盃，與父母笑逐顏開的合照，也不能盡然消除這種感覺。

我和父母的合照大多是笑著的，只有一張例外。那時我八歲，不知為何對單車情有獨鍾。單車那轉動著的雙輪是風車，能夠把我一切的不快吹走；是馬達，可以推動我做任何事。奈何父母告訴我，踏單車既危險，又對我的前途一無是處，堅決拒絕讓我學踏單車，我只好打消這個念頭。

有一次，我在鋼琴班下課後，行至附近的公園時，看到一個與我年紀相若的小孩在踏單車。我不自覺地停下了腳步，眼神猶如蜜蜂看到花瓣般，癡癡地「飛」到那輛單車上，幻想著踏單車的人是我，那是多麼的令人嚮往啊！突然有人輕拍我的肩膀，把我拉回現實，原來是那個踏著單車的小孩。他臉頰通紅，害羞地問：「你要不要試踏我的單車？」我想一定是我的注視令他十分難為情，覺得我一定很渴望踏單車。當時我被這驚喜沖昏了頭腦，把父母過去拒絕我踏單車的情景、自己不懂踏單車的事實都拋諸腦後，腦海裡沒有閃過一絲猶豫便點了頭。

我難掩臉上的興奮，登上了那夢寐以求的單車。可是才踏了數下，便被一塊小石絆倒，隨之而來的是一陣劇痛，接著我便失去了知覺。回過神來，我已在冰冷的醫院，映入眼簾的是母親涕淚交流和父親憂心忡忡的臉容。他們一見我醒來便抱著我痛哭。那張特別的合照就是這時拍的。縱使這場意外並無帶來任何後遺症，只在我的手掌留下了一道傷疤，但這道疤痕卻總提醒著我，不要再令父母像那時一樣傷心、失望。

轉眼間，我已是中六生，到了大學選科的時間。父母見我成績優異，希望我出國留學，爭取更好的學習資源。但當我想到要闊別多年來陪伴著我的家人、好友，以及這片熟悉的土地，我便十分抗拒這個建議。然而，留在本地會令父母失望吧，我看著手上的疤痕，在去與不去之間掙扎著。我難以平靜內心，決定出門走走。

走著走著，我不自覺地來到了過去發生意外的公園，園內只有一對母子在遊玩。小孩銀鈴般的笑聲令我的心情略為好轉。我坐在公園的長椅上閉目沉思，可是我的頭腦卻異常昏脹，也許是太陽的緣故吧。想了一會兒，我仍無法得出個所以然，正欲離開之際，忽地傳來了小孩的哭聲，吸回我的注意力。只見那小孩跌坐在公園的支架上，他的母親用疼惜的眼神看著他，溫和地說：「你的力量還未足以攀爬這個支架，下次再試吧，現在不行的。」但小孩卻以堅毅的表情告訴他母親，他要再試。他一次又一次地跌了下來，身上的塵土亦

愈來愈多，他的母親也一而再，再而三地勸他放棄，可是他卻堅持不懈。終於他成功了。太陽的光芒灑落在他身上，他渾身散發著光輝，身上沾到的塵土彷彿在剎那間不再存在，取而代之是那心滿意足的表情。

我被小男孩的表情震撼了。我從未露出過如此歡快的表情，即使我得獎，即使我看到父母的微笑，亦未曾出現過、感受過這樣的心情。或許只有如同那小男孩般，完成自己想做的事才能這樣吧。那一刻我找到了心中一直缺少的事物，那就是「自我」。手上的傷疤並不是叫我不要再違背父母的期望，而是在告誡著我，在替別人著想之際，也要為自己而活啊！

我原本搖擺不定的心變得踏實，也知道了自己的答案，以後讓我為自己而活吧！

二零二二年四月一日
《知識》雜誌 總第136期《創作園地》

F. 4D 容穎敏 2021/22
指導老師：冼雪珍老師

沒有手提電話的一天

「叮叮」，「麻煩讓一讓！」又是一陣手忙腳亂的上落車聲音。轟的一聲，電車再一次駛出。一陣清風順着半掩的車窗輕輕從我的髮梢吹過；溫暖四溢的陽光順着我的身穿透到心，使我渾身洋溢着熱情；小販的叫賣聲順着電車的流駛傳入我的耳中，感受着街上熱鬧的氣息。忽然，一種慶幸的心情油然而生。

今早，因時間緊逼，為了按時赴約，我慌忙地趕緊出門。乘搭電車時，手不自覺於手提袋中摸索手提電話的蹤影，準備成為「低頭族」的一份子，瀏覽不同的社交媒體，才驚覺我大意地把它遺留在家中。

起初，本以為空虛與寂寞會佔據我的心頭；後來，才知道我錯了。我把雙眼放在車窗外，發現電車原來在帶領我們穿梭着大街小巷，從古建築到新建的高樓大廈，再到興建中的盤地。一幕幕走馬看花般的景象從我的眼中掠過，明明經常使用手提電話的我才是與社會最接軌，為何現在我像被世界拋棄，一切的變化我竟不知道？是甚麼令我錯過呢？這個問題盤繞在我的腦中，一直到達與父母相定的餐館。

當我已經落座餐館時，已是座無虛席，但彷彿是我的錯覺似的，人聲卻不如席座般熱鬧。我捧起一杯熱騰騰的菊花茶，靜候父母的到來。這杯菊花茶帶着一股花的馨香，張開口，深深吸一口氣，感到那清新爽口、幽香的茶香順喉而下，頓時擴散到全身，渾身涼爽，口中還溢着甜絲絲的味道，放肆在口齒中流連。

我正在疑惑今天的花茶味道如此不一時，父母已在我的對面落座了。點餐後，我如發現新大陸，手舞足蹈與父母談及我今天的所見所聞。突然，一道喝斥聲落進我的耳中，原來是隔壁的阿姨不滿她兒子只顧使用手提電話，對父母的問題不理不睬。

是啊！假設手提電話在我的身旁，我定會放棄如此難得的機會與父母傾心交談，不會訴說今天發生的事情；只會顧着回覆短訊，甚至嫌棄父母的關懷。

思索中，我發現了甚麼！狠狠地甩了一下頭，把眼睛猛然睜得大大，眼皮似是僵硬了，眼珠似是凝滯了……甚麼時候開始，父母皆已白髮蒼蒼，閃閃的燈光照在倆老的臉龐上，那皺紋早已溫柔地爬到他們的雙頰。直到此時此刻，直視着父母，才驚覺我那嚴格的父親，溫柔的母親；對我任勞任怨的他們都慢慢老去了。

光陰似箭啊！時光快速地流逝，一點也不願意停留下來，給我一些喘息的時間。我像被手提電話蒙在鼓裡，對周圍的變遷一無所知。不論是父母還是景物，都被我一一錯過。或許不是時間的問題，而是我的雙目早已被手提電話中的世界吸引，現實世界早已變得黑漆漆，失去了一切色彩。

飯後，我心緒不寧地跟着父母漫步至海傍。海風微微拂過我的臉頰，閉上眼睛，細聽風在耳邊徘徊。再次睜眼時，夕陽在山頭斜照，淡紅的晚霞湧現，周遭的雲猶如少女般含羞臉帶粉紅。旁邊的情侶亦不禁用拍照功能將如此令人如癡如醉的黃昏拍下留念，而我卻只能用雙眼狠狠將老刻在腦中。為了記得更牢，我細細用心體會，察覺它的心情。日落西山，感到它的依依不捨，對掛在上空的眷戀；感受到大自然的美，不再隔着各式各樣的濾光鏡頭，反而用一雙眼睛，認認真真把這黃澄澄的流心蛋黃印在心上。

古人為何只憑一日落，也能寫出如此美妙的詩詞呢？因為他們更用心去

觀看這餘暉。手提電話看似能將生活的一切記錄、拍下，留待往後的回憶，但其實不然，一切都應由心出發，不要被它蒙蔽做它的提線木偶；雖然帶來不同的生活趣聞，卻令你失去種種寶貴的回憶。

二零二二年三月十五日
明報教育雜誌《星笈中文》第57期《卷二升呢》

F. 5C 江玠廷 2021/22
指導老師：陳麗文老師

這一句話，我會記上一輩子

「這一句話，我會記上一輩子。」我默默地對自己發誓。看着身旁受傷的母親，耳邊迴盪起那句話：「向華，你就是太軟弱，才被迫至如此田地！」一時間，我竟分不清這熟悉的聲音是來自外界還是回憶。不論如何，它已在我的心頭刻上深深的烙印，畢生難忘。

從小，我都是一個軟弱的人，心中的火像是怎樣也燒不旺。在學校時，每逢分組活動，鋪天蓋地的道歉便向我而來。「對不起我有活動你自己做吧。」「抱歉我真的沒有時間，向華你一定可以完成吧！」當時的我雖不情願，但還未想好拒絕的話就被早已形成習慣的回覆打斷：「好……好吧！」四人報告做不完時，母親只得在半夜一邊幫我趕工，一邊說：「向華，你就是太軟弱，才被迫至如此田地！」

我一直不懂保護自己的權益，長大後也沒有改善。朋友借錢、同事推卸工作，我一直逆來順受。在如此黑暗的社會中，當時我仍相信世界上會有無形的一道光點亮我的人生。因此，我還是過着我的人生，每天在鳥籠般的劏房中醒來，接手著不屬於我的責任，失去了本屬於我的權利。每天的壓榨之後，我和母親的這個窩居就成了我們最後的一絲溫暖，讓我們得以在昏暗的世界苟延殘喘。

「媽，今晚我不回來吃飯了，要幫允行完成工作……」這種情況已司空見慣，母親又再講出她的那套說辭：「向華，你就是不懂拒絕，才被迫至如此田地！你那個同事不務正業……」我用肩夾著電話，強忍心中的不耐煩，聽着母親反覆的抱怨，畢竟這也是我們之間少有的交流。

「對了，今天有地產商到訪，說要清拆重建！重建時我們住哪裏？我要和他們奮戰到底！」我心中的火苗跳動了一下，是的，現時樓價高昂，連劏房戶也不好找。清拆之後，鳥兒飛出了籠，卻也要承受籠外的寒冷和飢餓。可是，既來之，則安之，何必如此？我仍難以理解母親在電話對面的聲嘶力竭。

然而，在母親多次強調要奮力捍衛窩居後，圍繞心房的冰牆漸次溶化，心中的燭光也漸次得以成長。

又是日常的工作，依舊是鐵青着臉的主管和笑意盈盈的同事。「今天的工作又拜託你了，我約了朋友八時吃晚飯。」一聲答應還未開口，電話鈴聲響起。同事「恭敬」地請我接聽，電話中傳來了鄰居李伯的聲音：「阿華，你母親受傷了，流了很多血，你趕快來啊！」我的心頓時一沉，心中的火也頓時點燃了些許。「華哥，這是你的文件……」我奮力一推，一句「是你的文件！」衝口而出。出乎意料，同事沒有發狂，而是向我道歉後回到座位。向主管請半天假時，主管欣然答應：「阿華你的年假還沒有放，請假當然可以。」原來，他們也會體諒我的處境，接受我的拒絕，但此時已沒時間多想，我只想趕去母親所在處。

回到住處，樓下居民正在示威抗議。母親坐在路旁，傷口已妥善包紮好，並無大礙。我坐到她身邊時，正想勸她接受搬遷安排，但內心的激動難以自禁，勸止的話卡在嘴邊，說不出來，只能握着她的手，卻又不由自主地顫抖。她咬着牙，笑着對我說：「我們成功了！」我打結的舌頭終在此刻解開：「不要再說要爭取了，我們回家吧。」一瞬間，我倆四目相對，只是，我的眼神是驚惶，她的眼神是失望。

我從路旁站起，看着水窪中自己的倒影。一個年青人，頭髮散亂，神色失落。明明應是最有朝氣的年歲，卻因太軟弱而吃了太多的苦，斷送了太多的甜。看著地產商離開，我明白到在必要時應為自己發聲，不能啞忍。夜幕降

臨，街燈亮起，照在我們身上，卻不及我心中的火光。從前，我以為逆來順受是美德，現在我喚醒了自我，知道待人處事不能軟弱無為，而是應堅持底線、為自己的需要發聲。

看著身旁受傷的母親，耳邊迴盪起那句話：「向華，你就是太軟弱，才被迫至如此田地！」不論這是來自內在或外界，都已經不再重要。因為這句話，我會記上一輩子。

二零二二年三月八日
明報教育雜誌《星笈中文》第56期《文憑試攻略》

F. 6A 盧嘉穎 2021/22
指導老師：梁佩英老師

鏡子

鏡子，能讓人看見容貌，更可讓人觀照內心。而這面鏡子，其實無處不在。

二八年華，哪個女生不愛照鏡？每天梳洗時，我的目光總離不開鏡子。 我專注於自己的臉容，放大每一處瑕疵，新冒起的暗瘡、不夠翹的眼睫毛、偏差了一厘米的髮界線，在我眼中是多麼礙眼。而每次出門前，我總是拿出了整個衣櫥的衣服，左拼右湊，更換一件又一件，直至滿意為止。走到街上，我像是失去了依靠，到處要找尋鏡子。我不放過任何一塊鏡面，不管是停車場的魚眼鏡，還是計算機上小小的倒影，我都要檢查一次自己的臉容，然後撥弄亂了的髮絲，整理裝束。可是不管我怎樣裝扮，鏡中人永遠眉頭緊鎖，而我也越來越討厭她。執着於鏡中映出的每處瑕疵，是我戒不掉的習慣。

青春期的荷爾蒙使我非常在意自己的外表，急着建構自己的形象，急着博取別人的歡心，急着擠進一朵朵綻放中的萬紫千紅中爭妍鬥麗。於是，鏡子成了我的必需品，好讓我能修整一番自己的儀容。但我沒有因此安心，因為我的不自信，才會終日找尋鏡子獲取安全感，以及想着要得到別人認同。原來那時的鏡子不只是反照出我的容貌，更是反照出我內裏空洞且自卑的心。

時光荏苒，我已然步入花信之年，不再終日找尋鏡子看個究竟。我塗上胭脂水粉，遮蓋了臉上的瑕疵，卻遮不了心底裏的自卑。工作面試時，我看着空蕩蕩的履歷表，心裡一沉。面對經理的提問，我更是緊張得啞口無言，支吾了半天才能吐出一句話。一無是處的我，又怎會得到賞識呢？好不容易找到第一

份工作後，我也沒有把握表現的機會，每次分組工作時，總是瑟縮一角，不敢說出自己的想法。理所當然地，我在公司毫不起眼，眼看同期的人一個個地晉升，我仍在原地踏步。因此過了不久後，心灰意冷的我決定離開。

離職時，上司竟用惋惜的語氣，語重心長地對我說：「其實我能看見你的優點的，每次做事時你都會盡力而為，可是你卻過於自卑，把所有想法都哽在喉中，隱藏在暗光之中，令人難以發現。或許你能趁年輕出外尋覓新機，但若然繼續妄自菲薄，恐怕難以有一番作為。要正視自己的不足，找尋自己的價值，才可走上康莊大道。」

職場上的屢次失敗，實然是我的鏡子，把我內心的自卑一一照射出來，成了今天的影像。幸運的是，我撿獲了一面明鏡。上司那記當頭棒喝可謂一針見血，直接揭示了我的弱點。原來內心的缺乏，需要以人為鏡才能看見。我以為自己的失敗只是因為不才，卻一直沒有發現是自卑感作祟。我被迫看進鏡子裏面，從殘影中面對自己的失敗，看清內心缺少了的一角。

過往的經歷是我的鏡子，推動我完善自我。為了不再讓機會溜走，我積極地裝備自己，進修英語，自學商業知識，以及如何與顧客溝通等技巧，更在鏡子面前反覆練習演講。

「你可以的。」我在鏡子面前說道。這一次，我從鏡中看見了炯炯有神的雙眼，那個自己顯得陌生卻耀眼。走進玻璃房，我挺起胸膛地向面試官介紹自己。從對方的眼神和笑容之中，我有了前所未有的信心。原來，自信是這麼的一回事。不久後，我收到了取錄通知。我在新公司中不再隱藏自己，謙卑地前進。我以人為鏡，透過他人的意見反思自己的不足；我以史為鏡，參考失敗的方案和缺漏，避免重蹈前人覆轍。經過多年職場上的翻滾，我終於能平步青雲，生活也漸入佳境。

其實生活是一面鏡子吧，你如何對待它，它也會如何反照你。從前的我因外表自卑，因此活在別人的目光之下；爾後的我因能力自卑，令我生活上挫敗連連；重新振作後的我不再自怨自艾，我積極地工作，積極地與人相處，生活也因此好像一面鏡子般把我的心境映射出來，帶給我甜頭和回報，令我對生活有了殷切的盼望，令我看見生活中的美好。

對着生活的鏡子微笑吧，它也會報以你一個微笑的。

二零二二年一至二月
《文路》雜誌 第25期《讀者投稿》

F. 5C 歐陽凱儀 2021/22
指導老師：陳麗文老師

得與失

「唉！老天爺為何如此不公平呢？」這句怨天尤人的話似乎成了爛大街的口頭禪，人們大多只關注從指縫溜走的細沙，而忘記了回頭看看自己身後的黃金海灘。

當上帝在你的門上貼上了封條，你的身後一定還有一扇敞開的窗，窗外是一條明亮的花路。享負盛名的音樂鬼才貝多芬也不是完美的。儘管老天爺為他的世界按下了靜音鍵，但他依然擁有傲人的音樂才華。他的雙手不但使動聽的音符在自己耳畔雀躍，更點亮了不少人的心靈。上帝是公平的，祂沒收了貝多芬傾聽世界的聽力，留下了他萬裏挑一的音樂天分，因此，他「聽」到的聲音更美麗了。

「友誼第一，比賽第二。」為什麼勝負會排在友誼之後呢？就拿不久前學校的班際跳繩比賽為例，賽場上的都是大家的同學、朋友，說是場比賽，其實不然，那是一場鞏固友情的聯誼。比起輕如鵝毛的「輸贏」二字，那份沉甸甸的情感可重要多了。即使我們班在比賽中失利落敗，可來自隊友的打氣和對手的安慰，才是給我們最寶貴的獎品。這份滾燙的情誼是在寒冬溫暖我們的火焰，比那微不足道的輸贏更富有意義。

灑下手中的那壺露水，你能收獲一片花的海洋。以前朋友常問我：「你為什麼參加圍棋比賽十戰九敗，可你還不放棄呢？」我總答道：「每次失敗，我都有豐收。」在我看來，失敗是學習成功的必修課，小小的失敗換來的是數不

盡的經驗與教訓，是勝利的基石。因為經歷過無數次失敗，我才有了豐富的經驗，才能在今天的賽場上從容面對各式各樣的對手，才能獲取一個又一個金燦燦的獎杯。

在日常生活中，我們時常聽到不同的埋怨和自艾：貧困家庭的孩子埋怨家中不如人的經濟條件，卻有比富裕家庭更多的來自父母的關愛；情場失意的青年人灰頭喪氣，卻擁有一羣默默陪伴左右、加油打氣的摯友和給他依靠的家人；運動場上落後他人的跑手嘆息不斷，卻擁有為他吶喊助威的支持者……無論何時，你所失去的，永遠不會比你手上現在握着的多。

我們總是被上天眷顧的，我們總是幸福的，因為我們擁有比那渺小失去更重要、更珍貴的人和物，他們是值得我們一生護在懷裏的寶貝呀！

二零二一年十一月一日
《知識》雜誌 總第131期《創作園地》

F. 6C 鄺崇哲 2021/22
指導老師：黃栢賢老師

這次忍痛割愛的經歷，使我放下包袱

這次忍痛割愛的經歷，使我放下包袱。

我把手中的獎盃交給年輕的「小飛人」，見證著他們接過獎項時由心而發的笑容，隨著攝影師按下快門鑲嵌在記憶卡中，然後在歡呼聲、吶喊聲的陪伴，慢慢走回台下那個屬於我的地方。可能大家都會為我的遭遇而感到惋惜，或者誰都沒想過，我再沒為當日的決定而感到不快，倒覺是一個重要的轉捩點。

又是這個熟悉的地方，我心裡嘀咕著。從選擇成為運動員的一天開始，我早就預料到厄運到來的可能性，只是沒想過不幸會來得這麼突然：難得剛剛在比賽中取得突破，獲得教練的認同，卻被一次膝傷拖垮了整個短跑運動員生涯。我以為康復過後重拾昔日狀態，便能再振翅高飛，然而，好景不常，接踵而至的並不是不斷更新的個人最佳時間，而是大大小小的傷患，每周進出醫院物理治療室的時間比花於訓練的還要多。每次我都期望能全力重投訓練，哪知道治療師的回應總是令我失望。儘管我多麼熟悉醫院的每個角落，每次卻依舊懷著一份陌生的希冀，盼望著好消息的到來，今天亦然。

來到灰白色的治療室，看著窗外始終如一的景象，我彷彿卡在了一個循環當中，每天過著相同的生活，沒有逃出的機會。踏上跑步機，腳步似乎比平日的還要重，一步一步，忍著痛楚，只是我漸漸開始趕不上跑步機的步伐，心裡亦知道大事不妙，開始擔心自己的身體，一不留神，就從跑步機上摔倒。這種

人仰馬翻是第一次，我從未想像過自己會變得如此失敗，但更始料不及的是這樣的情況以後都不會在發生了。

經過詳細的檢查，物理治療師診斷出我膝蓋的退化程度已經到達了非常嚴重的水平，受損的原因主要是平日訓練的強度過高，加上欠缺休息，導致新傷舊患日積月累，每況愈下，最終再也承受不了。「恐怕你不能在跑步了。」物理治療師語重心長地說道。聽罷，我實在無法反應過來：人突然被釘得僵直，「噗通噗通」的心跳聲在治療室的一片死寂內格外明顯，雙頰忽然凝滯了，心底裡依然期望著治療師說出最新的治療方針，然而，寂靜背後，他還是不發一言，於我而言，或許關於跑步的一切，也應該僅止於此。

拖著沉重的步伐和身軀，突如其來的消息實在教人難以接受：原來我持之以恆的練習、付出，其實一直把我拉到無底深潭。原來我日夜渴望參加的奧運，如今都只能成為一個無法完滿的夢想，永遠封印於腦海深處。

邁出醫院，昔日一望無際的萬里晴空都被暗淡無光的烏雲覆蓋著，彷彿形容了我的處境。正當我以為教練會從此放棄這個再也沒將來的小伙子，畢竟失去跑步的能力，在隊伍中也只是儼如棄子而已，這時耳過傳來一道熟悉的聲音：「上車吧！帶你到一個地方。」他沒有說甚麼，只是在身邊陪著傷心失意的我。

不消十五分鐘就到達令我又愛又恨的運動場。我跟隨著教練的步伐，一直走著，走到磚紅色的賽道上，身體就如突然充滿能量般，有一股未知的溫流由腳掌開始注入血液，慢慢運行到全身，當下的我彷彿忘卻了一切的痛苦，只是希望不顧一切的跑，享受最後一次的狂奔。我和教練對望，在他眼中，我感受到他對我的理解，他明白跑步對我的意義重大：與其選擇突然的告別，不如讓我親自劃上句號。所以他沒有阻止我，只是在旁邊觀察著，讓我享受最後一次跑步的過程。

已經有一段時間沒有踏足跑道，但這刻的我彷彿有用不盡的體力，即使每當我將重量加諸跑道，膝蓋就再一次受壓，當中劇痛不足為外人道，但我總不捨得放手，足足跑了三個圈，已是受傷以來久違的多。雖然治療師、教練，甚至我自己都明白不應該再加劇傷勢，但我依然決意跑最後一次，於我而言，是值得的。今天一直奔跑著，不是為了追逐名利，不是為了打破紀錄，而是無牽無掛、無憂無慮地重新享受跑步，彷彿提醒我，原來我是那麼喜歡跑步，喜歡那種無拘無束，喜歡那種令人忘卻一切的快樂。

無可否認，跑步的確是我人生的一大樂趣，但又是否唯一的樂事呢？今天我選擇接受現實，不是因為不敢去冒險，而是因為我不能再冒險了。如果是註定再也無法走路，我都可以說服自己繼續前行到最後一刻，最怕是一絲希望夾離著一份危機，既有冒險的本錢，也有錯判形勢以致滿盤皆落索的可能。所謂「留得青山在，那怕沒柴燒」，如果可以選擇保守，又何必過於進取？

於是我一步一步離開跑道，離開那個曾經熟悉的跑步生涯。走到觀眾席上卸下那雙新簇簇的運動鞋，彷彿鬆了一口氣。這是我少有地細看著自己的跑鞋，可能知道大概再沒有派上用場的機會吧，看著跑鞋，很多回憶從腦海的深處慢慢浮現。一直以來追夢的道路之所以變得平坦，全因為父母無限量的支持，不論是平日的關懷備至，還是背後的日常開支，為了讓我過著理想的生活，追逐所謂的夢想，他們被迫接受沉重的財政負擔，我亦曾多次拷問自己：我應否回歸現實，變回普通的學生呢？隨著傷患的出現，一筆筆醫療開支難道不會對他們造成壓力嗎？每當聽到父母的一句「不用擔心，有我們撐著」，我的心都不好受，總是覺得有愧於他們。如今我選擇放棄，卻鬆了一口氣，並不是不再愛跑，而是因為我終於不讓他們擔心，卸下他們背負著的財政負擔，卸下我的心靈包袱。

或者有人會問：「你會為過去所付出的一切突然消失於一旦而感到可惜嗎？」的確，當刻的心情並不好受，但旁觀者清，當局者迷，只有忍痛割愛之後，才發現有些事情都不能強求。與自然對決，我們總是輸家，對於一些不可

控制的事物，我們只能接受，正如傷患，誰又能料到不幸的事情會在何時何地發生？正所謂：「天下無不散之筵席。」所有的事情都是有始有終的，今天因傷退下火線，只是終點來得突然地快而已。既然被迫提早離場，就不要再計較得失，只要享受過程，一切已經無悔。

此刻，我感覺真的放下了。

二零二一年九月一日
《知識》雜誌 總第129期《創作園地》

F. 6C 司徒家敏 2021/22
指導老師：黃栢賢老師

熱鬧過後，我卻感到失落

熱鬧過後，我卻感到失落。眼前的畫面與回憶中的場面無限重疊，一切事物都有所對應，唯獨是缺了他們。

新年，可謂是華人最重視的節日。即使相隔千里，在新春時分都必定會回到家鄉，跟親朋戚友聚首一堂，寒喧一番。無論男女老少，對春節的喜愛就像是與生俱來般，流淌在血液中。對浪子而言，農曆新年是個落葉隨根，放下牽掛的日子；對老人而言，農曆新年是個兒孫滿堂，享天倫之樂的日子；對小孩而言，農曆新年就是一個收紅包的「發財日」。

小時候，我最喜愛的節日便是新春。那時年少稚氣，絲毫不理解大人口中的思鄉和記掛，更不了解新春背後的意義，但亦不妨礙我對春節的喜愛。但我亦與其他小孩有所不同，比起熟背祝頌詞，在新春期間四處串門去收紅包、吃零食，我更喜愛於年三十晚的團年飯，亦不知為何，只是有種眷戀。

兒時的團年飯，印象中依稀記得心靈手巧的外婆猶如指揮官般主持大局，其他人就如同勤奮的蜜蜂，在廚房進進出出，而小孩子就在不遠處的客廳玩耍，間中還傳來嬰兒一兩聲啼哭和外婆略帶不滿的責備，場面極為混亂，卻洋溢著一種名為「家」的味道。在眾人的配合下，一桌團年飯出爐。三代合共十多個人，坐在一張大木桌旁吃飯。眼前的飯菜有葷有素，全都有個意義，粗略計算有十道菜。那些相隔千里的親戚在今天都聚首一堂，互相噓寒問暖。間中有孩子在大人鼓勵的眼光下耍寶，換來眾人不約而同的笑意，場面十分熱鬧，即使飯桌早已收起，「家」的味道卻從未曾散去。

這是我童年的團年飯。

也許是人的本性，又或者是命運的安排，我們渴望著成長，渴望著遠走高飛，渴望著脱離名為「家」的牽絆。在成年不久以後，我決定出國留學。而今年是我第一年在異鄉過年。

慶幸外國有唐人街，我和三兩個室友能夠在當地買齊所有大紅大紫的過年用品。當宿舍貼滿了喜氣洋洋的春聯，新春的氣息立即迎面而來，恍如化成了心的脈動、血的潮汐，使我回到那些年的年三十晚夜。當然，對於幾個學生而言，想要他們做出一桌好飯，亦算是有點勉為其難了。故此，我們只能買外賣，只望飯菜能喚醒記憶中的味道。

一切都準備就緒，我們幾個女生圍坐在一張小飯桌旁，面前的都是我熟悉的飯菜，嚐了一口，唔，沒有我家的好吃，那道好像有點鹹了。飯桌上，我們依然聊得熱火朝天，從學業聊到八卦，最後，將話題停留在家鄉處。談到家鄉，每個人都有滔滔不絕的話想要訴説，大概是想家了吧。年夜飯後，大家都坐在沙發上看賀年節目。但不知為何，在熱鬧過後，我卻感到失落，心若得若失，就像一幅缺失了一塊拼圖的圖畫。

我圍顧四周，眼前的景象與我所眷戀嚮往的年夜飯無限重疊，所有事物都有所對應，唯獨一樣，無可代替——家人。

缺少了家人的年夜飯，還算得上是年夜飯嗎？

自古以來，團年飯的重點一直都是「團」，是一個浪子歸家、共享天倫之樂、再度重逢的日子。有了家人的陪伴，即使只有一葷一素亦會吃得津津有味；而沒有家人的陪伴，在珍貴的佳餚，亦只會味如嚼蠟。團年飯真正品嚐的從不是山珍海味，而是那種「家」的味道。

人一生就像一隻風箏，總想著要飛更高、飛更遠，總嫌棄身後名為家人的線拖累自己。故此，我們奮不顧身地飛，想要脱離線的控制。在我們永不知足地逃離時，有何曾想過造風箏的人是否會哭呢？

然而，正當我們覺得線是自己的拖油瓶，又有沒有想過這線永遠是我們歸家的指引？無論我們繞了千里萬里，家，永遠都是我們最後的歸宿。順著這根線，我們總能找到家鄉、找到家、找到家人。

我拿起電話，給媽媽打了通電話，母親溫暖的聲音從冰冷的屏幕傳來。「女兒，新年快樂啊，今天也做了很多你愛吃的菜呢！」一直缺失的拼圖終於找回。我壓下心頭上翻湧的異樣之情，隔著千里，跟他們説了聲：「爸，媽，新年快樂！」

演講稿

夫子盃教育發展信託基金
第七屆夫子盃演講比賽
高中粵語組 一等獎

F. 5F 郭啟銘 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

養不教，父之過？

（即席演講逐字稿）

各位評審、老師、同學：

大家好！大家應該也聽過「養不教，父之過」。這句話我是非常贊同的。我們明白小朋友的模仿力和學習能力有多強。大家可以想想自己小時候，乘數表、英文單字，這些複雜的知識，大家不用花多大的力氣，聽聽九因歌、英文歌就能學會。由此可見，從小開始，言傳身教，通過父母的一言一行來培養孩子正確價值觀，是多麼重要。如果孩子在小時沒有培養這些價值觀，長大後一定會面臨很多問題，這就要歸咎於父母沒有好好教導。以下我會為大家解釋。

首先，小孩不能學會「禮」。我們知道，「禮」非常重要。荀子說：「人無禮不立，事無禮不成，國無禮不寧。」其實有禮，指的是對人尊敬，一種由心而發的恭敬。倘若孩子沒有這種恭敬心，他們不會明白如何設身處地為人設想。如果他們不懂這樣做，很容易與其他人發生爭執。現今社會，很多孩子和父母，因為意見分歧，或者厭倦父母的叮囑，覺得父母過度監管自己，於是出言不遜，在言語上，甚至肢體上傷害父母。這正是因為父母沒有從小教導他們尊敬長輩，為他人設想。這令孩子與世界產生隔閡，與其他人的關係也日漸疏遠。

其次，他們不能學會「義」。他們不懂分辨甚麼是正義，甚麼是有道德的

事。孔子曰：「君子義以為質，禮以行之」。如果不明白甚麼是正確、不正確，孩子很容易會產生錯誤的價值觀。例如現今年青人講求義氣，但很多時候，卻變成朋友就算有錯，我們依然「盲撐」，義無反顧地支持他，最終反而令朋友泥足深陷，甚至做出違法的事，令朋友後悔一生。這種情況可以如何避免呢？就是從小接受父母的言傳身教。

最後，不能達到「和」。和是和睦、和諧。《論語》提到：「禮之用，和為貴。」人就像散落的珠子，文化就像一根線，把我們串連，成為一個個群體。因此，言傳身教，教導孩子正確的價值觀、正確的禮儀，是十分重要的。

新市鎮文化教育協會
第二十五屆全港中小學普通話演講比賽2023
九龍區高中組 優異星獎

F. 5F 郭啟銘 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

活在當下，我如何面對前路的挑戰

各位評審、同學：

大家好！我們常說人生無常，計劃永遠趕不上變化。面對人生種種未知的挑戰，我們到底該怎樣面對？

李白曾說：「人生得意須盡歡，莫使金樽空對月。」很多人因此覺得，做人應該活在當下，及時行樂，無須為未來操心。但這往往也成了人們耽於逸樂，荒度年日的藉口。活在當下似乎慢慢被扭曲為苟且偷生、得過且過。面對人生變幻無常的挑戰，人們也大多選擇逃避，根本不會去認真面對。可是「玉不琢，不成器」，不經過磨練，自我挑戰，我們又如何成就更好的自己？

在我看來，活在當下有兩大重點——「把握當下」和「坦然面對」。「把握當下」就是盡力做好當下自己能做的事，為未知的挑戰作充足的準備。我們不該時時安於現狀，導致面臨各種挑戰時，措手不及。人生在不同階段都會遇到挑戰，比如說求學階段，必定會面臨學業的壓力。我會為自己設定目標，把握每一分，每一秒，用功讀書，盡全力去準備每一個考試。成年後，我們必定會遇到職場上的壓力，排山倒海的工作量，甚至是各種爾虞我詐。我會在自己崗位上盡忠職守，對自己公司忠心一片。把握當下，其實就是在為我們打下強心針，使將來即使遇到任何難關，我們也能有勇氣面對。就像孔子所說：「內省不疚，夫何憂何懼？」只要我們做事光明磊落、問心無愧，我們定能無懼人生各種挑戰。

其次，便是「坦然面對」。就像我一開始所說「人生無常」，人生很多東西都是我們控制不了的。那怕我們再努力，作了再充足的準備，計劃始終趕不上變化。人生不可能一帆風順，總有時候，我們會給眼前的挑戰打沉，墮入萬丈深淵。面對人生的不如意和失敗，我會坦然面對，因為我盡力了，不完美地嘗試過，總也比完美地沒嘗試過好。我更會從失敗中歸納自己的問題，並作出改善。例如當面對成績不如意，我不會立刻心灰意冷，喪失鬥志，而會從中歸納自己學習的問題，在下一次考試中改善。我相信不是我做不到，而是我還未做到，只要我不斷從錯誤中學習，堅持不放棄，總會等到成功的那一天。

其實，活在當下的真正意思，是指我們不要沉溺於過去，抱怨眼前的困境，埋怨那些我們沒法改變的事。活在當下讓我們可以放下過去沉重的包袱，在未來的道路上走得更遠。人生無常，但這卻是人生之常。人生會遇到意想不到的挑戰，只要我們記得遇到挑戰前把握當下，遇到挑戰後坦然面對，人生一定會有意想不到的收穫。

標語創作

民建聯黃大仙支部主辦
慶祝「香港回歸祖國25周年」標語創作比賽

中學組　冠軍

F. 4E 周焯瑤 2021/22
指導老師：陳淑英老師

香港回歸廿五載
經濟繁榮美景再
華夏紫荊盛人材
萬眾開顏展風采

民政及青年事務局、公民教育委員會、基本法推廣督導委員會
本地社區工作小組主辦
知法・惜法創意比賽 —— 「國家安全」標語創作比賽

青年組　冠軍

F. 5F 周愷羚 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

國之根，在其安。
人有責，護其康。
國富民強樂安康。

青年組　優異獎

F. 5F 王子嘉 2022/23
指導老師：鄭淦文老師

國家安全風雨不改，
安定繁榮共創未來。

電影、報刊及物品管理辦事處主辦
《淫褻及不雅物品管制條例》口號創作及填色比賽2021
口號創作比賽 優異獎

F. 4C 陳慧妍 2021/22
指導老師：梁佩英老師

網上資訊何其多，
上網時要睇清楚。
不雅物品要say no，
健康上網齊做到。

F. 4C 卓銘傑 2021/22
指導老師：梁佩英老師

抵制不法誘惑，
做好公民職責。
暴戾思想要不得，
向暴力色情說不。

電影、報刊及物品管理辦事處主辦
《淫褻及不雅物品管制條例》口號創作及填色比賽2021
口號創作比賽 優異獎

F. 4C 郭嘉鈴 2021/22
指導老師：梁佩英老師

淫褻物品禍害深，
觀看之前諗一諗。
面對資訊要謹慎，
齊拒絕不雅物品。

F. 4C 鄺崇政 2021/22
指導老師：梁佩英老師

淫褻物品惹反感，
不雅資料一律禁。

電影、報刊及物品管理辦事處主辦
《淫褻及不雅物品管制條例》口號創作及填色比賽2021
口號創作比賽 優異獎

F. 4C 羅栢希 2021/22
指導老師：梁佩英老師

淫褻物品似惡魔，
誤導孩子後果多。
網上資訊處處危，
健康上網顯智慧。

F. 4C 李若谷 2021/22
指導老師：梁佩英老師

淫褻物品毀心志，
杜絕不雅要堅持。
電子世界多不義，
健康瀏覽展才智。

電影、報刊及物品管理辦事處主辦
《淫褻及不雅物品管制條例》口號創作及填色比賽2021
口號創作比賽 優異獎

F. 4C 鄧曉楓 2021/22
指導老師：梁佩英老師

網上資訊要判辨，
小心慎防免被騙。
過濾篩選好容易，
保持警覺莫遲疑。

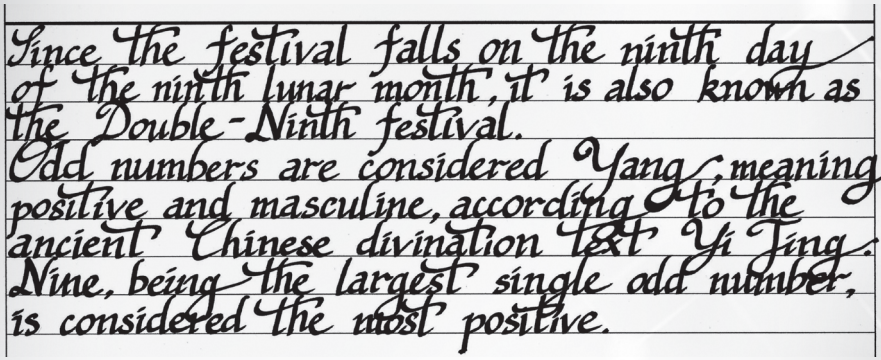
F. 4C 容希潼 2021/22
指導老師：梁佩英老師

網站色情暴力樂趣零，
沒有藉口觀看你都明。

書法作品

香港國際文藝交流協會
重陽登高——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

青少年組 冠軍
F. 4D 譚稀文 2022/23



香港國際文藝交流協會
重陽登高——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

青少年組 亞軍
F. 4D 禤楚瑩 2022/23

Since the festival falls on the ninth day of the ninth lunar month, it is also known as the Double-Ninth festival. Odd numbers are considered Yang, meaning positive and masculine, according to the ancient Chinese divination text Yi Jing. Nine, being the largest single odd number, is considered the most positive.

青少年組 亞軍
F. 1E 黃凱穎 2022/23

Since the festival falls on the ninth day of the ninth lunar month, it is also known as the Double-Ninth Festival. Odd numbers are considered Yang, meaning positive and masculine, according to the ancient Chinese divination text Yi Jing. Nine, being the largest single odd number, is considered the most positive.

香港國際文藝交流協會
重陽登高——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

青少年組 季軍
F. 4D 伍芷苓 2022/23

Since the festival falls on the ninth day of the ninth lunar month, it is also known as the Double-Ninth festival. Odd numbers are considered Yang, meaning positive and masculine, according to the ancient Chinese divination text Yi Jing. Nine, being the largest single odd number, is considered the most positive.

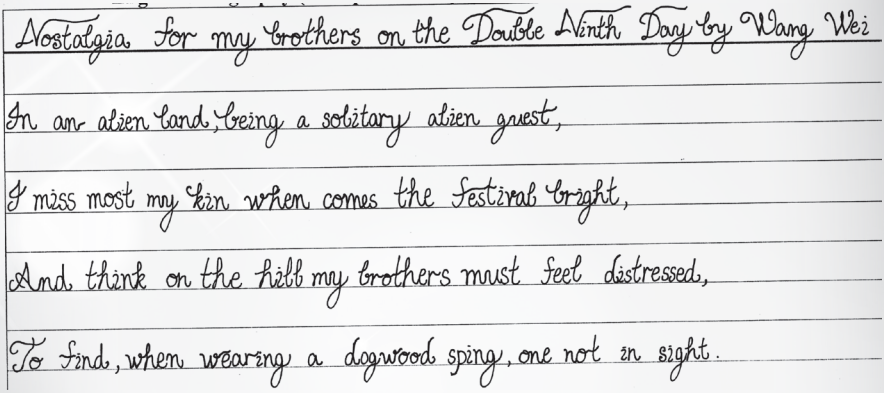
少年組 冠軍
F. 1E 李曉穎 2022/23

Nostalgia for my brothers on Double Ninth Day by Wang Wei

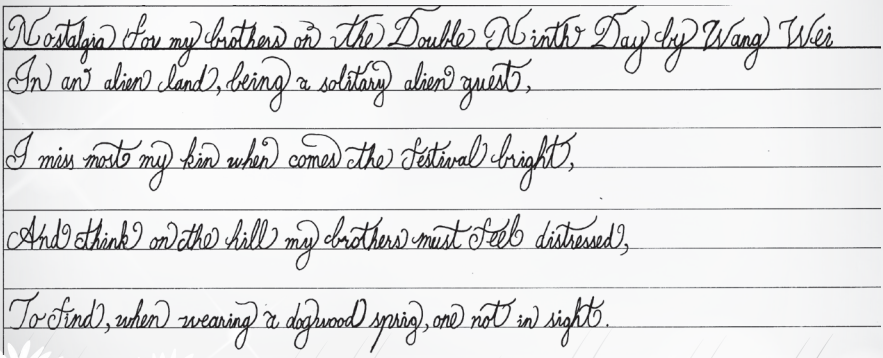
In an alien land, being a solitary alien guest,
I miss most my kin when comes the festival bright,
And think on the hill my brothers must feel distressed,
To find, when wearing a dogwood sprig, one not in sight.

香港國際文藝交流協會
重陽登高——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

少年組 亞軍
F. 1E 梁芷盈 2022/23

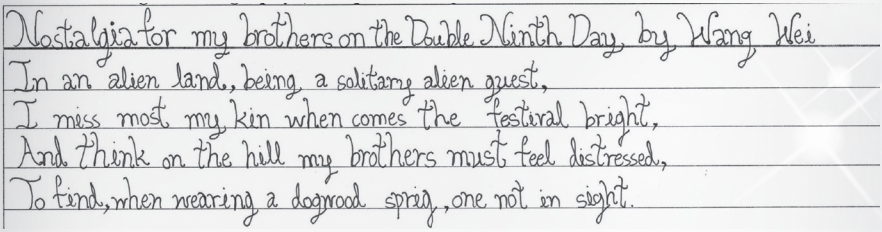


少年組 亞軍
F. 1E 蕭嘉淇 2022/23



香港國際文藝交流協會
重陽登高——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

少年組 季軍
F. 1E 丁健怡 2022/23


Nostalgia for my brothers on the Double Ninth Day, by Wang Wei
In an alien land, being a solitary alien guest,
I miss most my kin when comes the festival bright,
And think on the hill my brothers must feel distressed,
To find, when wearing a dogwood sprig, one not in sight.

少年組 季軍
F. 1E 汪芷晴 2022/23

Nostalgia for my brother on the Double Ninth Day by Wang Wei

In an alien land, being a solitary alien guest,

I miss most my kin when comes the festival bright,

And think on the hill my brothers must feel distressed,

To find, when wearing a dogwood sprig, one not in sight.

青少年及兒童比賽協會
第三屆青少年及兒童硬筆書法比賽
英文組——中學組

冠軍

F. 1A 許希藍 2022/23

Mommy, I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.

I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give.

冠軍

F. 1C 鄧婧希 2022/23

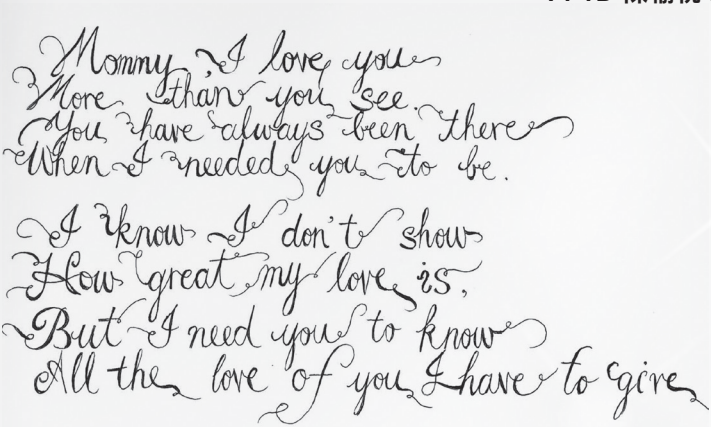
Mommy, I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.

I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give

青少年及兒童比賽協會
第三屆青少年及兒童硬筆書法比賽
英文組——中學組

冠軍

F. 1D 陳愉悅 2022/23



亞軍

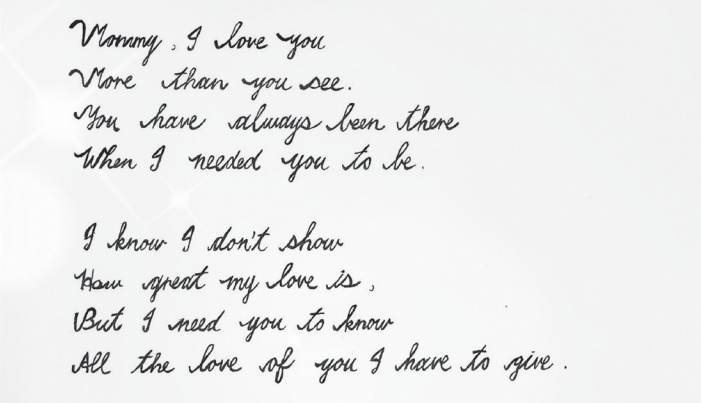
F. 1A 陳怡琳 2022/23

Mommy, I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.
I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give.

青少年及兒童比賽協會
第三屆青少年及兒童硬筆書法比賽
英文組——中學組

亞軍

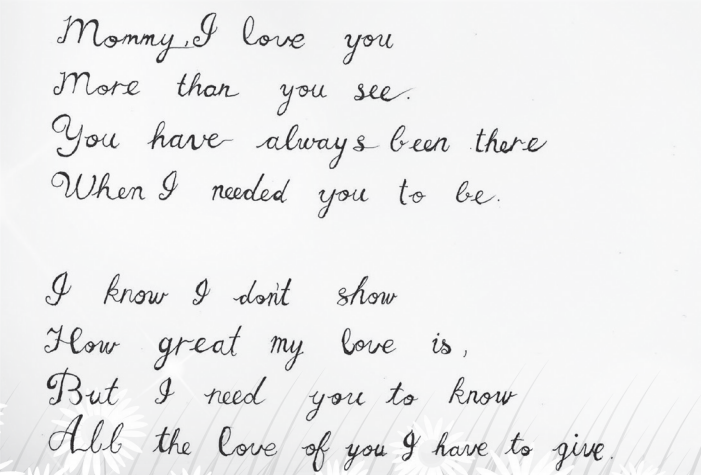
F. 1E 馮鏗堯 2022/23


Mommy, I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.

I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give.

季軍

F. 1A 何宛螢 2022/23


Mommy I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.

I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give.

青少年及兒童比賽協會
第三屆青少年及兒童硬筆書法比賽
英文組——中學組

季軍

F. 1E 高曼澄 2022/23

Mommy, I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.

I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give.

金獎

F. 1A 李旻森 2022/23

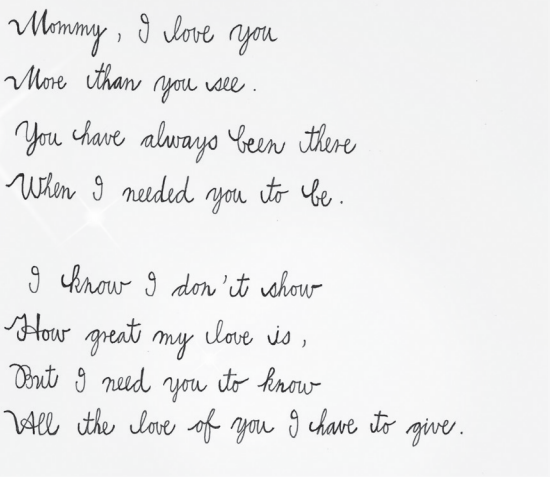
Mommy, I love you
More than you see.
You have always been there
When I needed you to be.

I know I don't show
How great my love is,
But I need you to know
All the love of you I have to give.

青少年及兒童比賽協會
第三屆青少年及兒童硬筆書法比賽
英文組——中學組

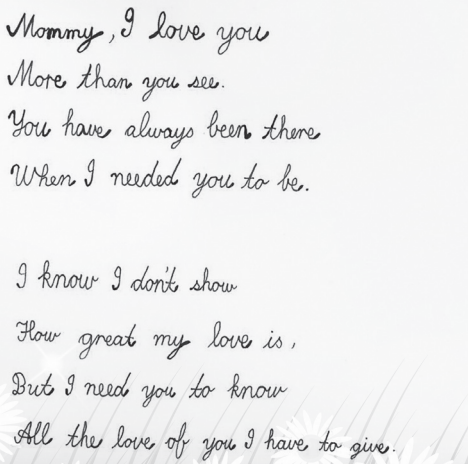
金獎

F. 1D 陳藝玲 2022/23



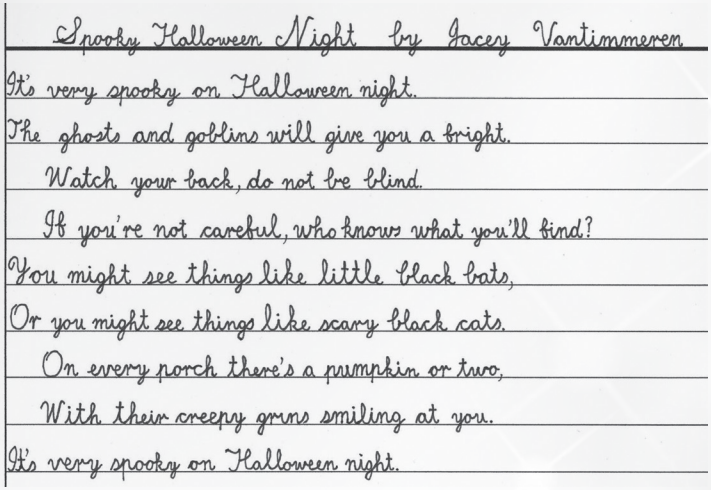
金獎

F. 1E 黎芷欣 2022/23

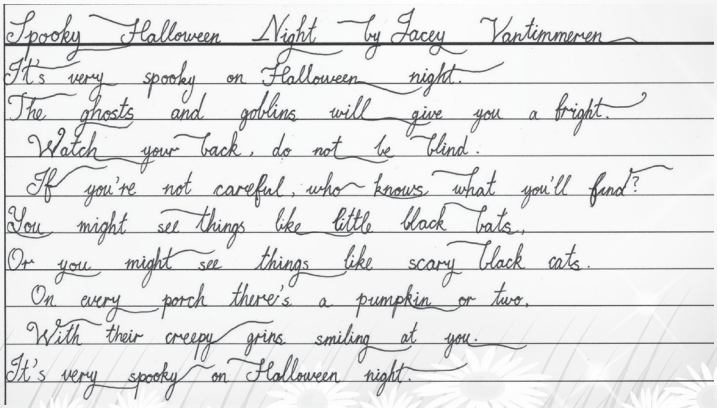


香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

少年組 冠軍
F. 1C 盧子軒 2022/23


Spooky Halloween Night by Jacey Vantimmeren
It's very spooky on Halloween night.
The ghosts and goblins will give you a fright.
Watch your back, do not be blind.
If you're not careful, who knows what you'll find?
You might see things like little black bats,
Or you might see things like scary black cats.
On every porch there's a pumpkin or two,
With their creepy grins smiling at you.
It's very spooky on Halloween night.

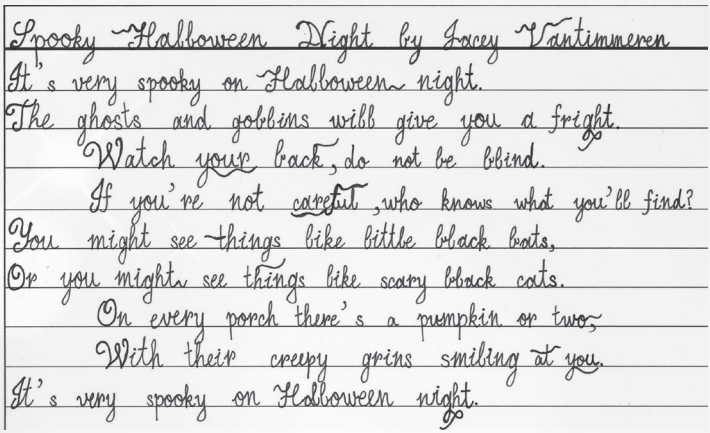
少年組 冠軍
F. 1C 譚珈瑩 2022/23


Spooky Halloween Night by Jacey Vantimmeren
It's very spooky on Halloween night.
The ghosts and goblins will give you a fright.
Watch your back, do not be blind.
If you're not careful, who knows what you'll find?
You might see things like little black bats,
Or you might see things like scary black cats.
On every porch there's a pumpkin or two,
With their creepy grins smiling at you.
It's very spooky on Halloween night.

香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

少年組 冠軍

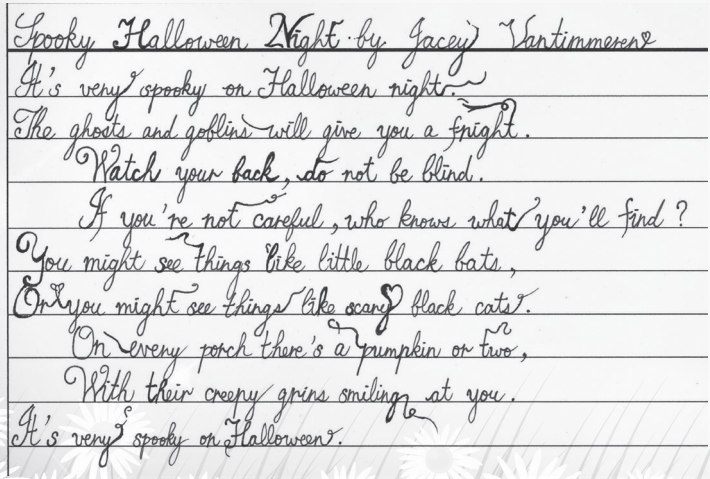
F. 1C 謝明玉 2022/23



Spooky Halloween Night by Jacey Yantimmeren
It's very spooky on Halloween night.
The ghosts and gobbins will give you a fright.
Watch your back, do not be blind.
If you're not carefut, who knows what you'll find?
You might see things like bittle black bats,
Or you might see things like scary black cats.
On every porch there's a pumpkin or two,
With their creepy grins smiling at you.
It's very spooky on Halloween night.

少年組 冠軍

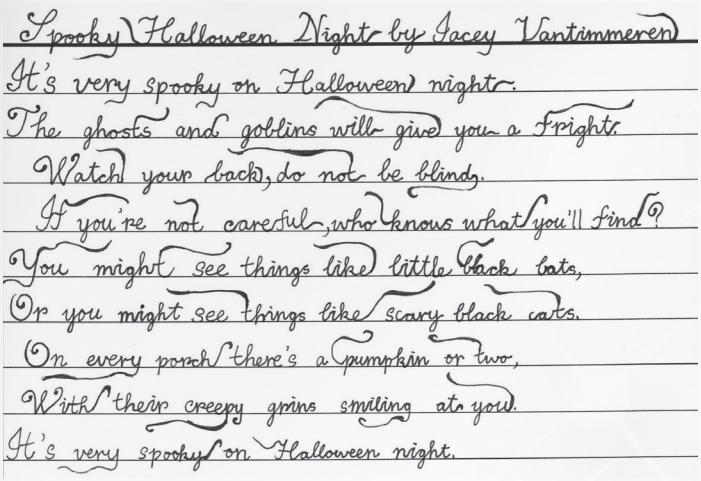
F. 1C 朱彥霖 2022/23



Spooky Halloween Night by Jacey Yantimmeren
It's very spooky on Halloween night.
The ghosts and goblins will give you a fright.
Watch your back, do not be blind.
If you're not careful, who knows what you'll find?
You might see things like little black bats,
Or you might see things like scary black cats.
On every porch there's a pumpkin or two,
With their creepy grins smiling at you.
It's very spooky on Halloween.

香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

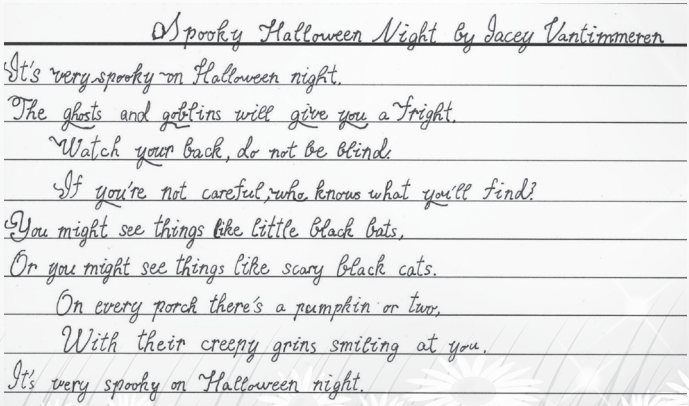
少年組 亞軍
F. 1C 楊歡馨 2022/23



Spooky Halloween Night by Jacey Vantimmeren

It's very spooky on Halloween night.
The ghosts and goblins will give you a fright.
Watch your back, do not be blind.
If you're not careful, who knows what you'll find?
You might see things like little black bats,
Or you might see things like scary black cats.
On every porch there's a pumpkin or two,
With their creepy grins smiling at you.
It's very spooky on Halloween night.

少年組 亞軍
F. 1C 鄭昇琳 2022/23



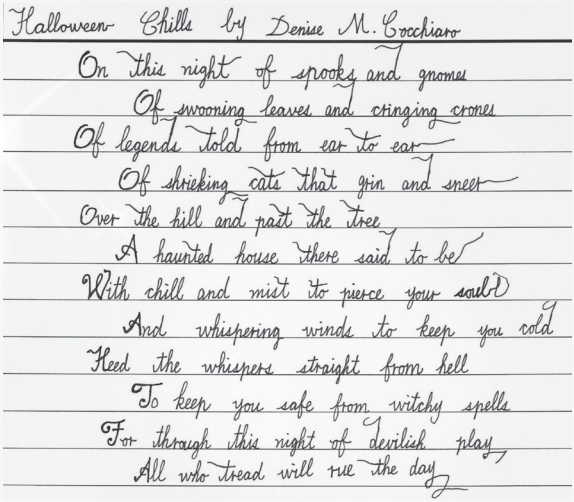
Spooky Halloween Night by Jacey Vantimmeren

It's very spooky on Halloween night.
The ghosts and goblins will give you a fright.
Watch your back, do not be blind.
If you're not careful, who knows what you'll find?
You might see things like little black bats,
Or you might see things like scary black cats.
On every porch there's a pumpkin or two,
With their creepy grins smiling at you.
It's very spooky on Halloween night.

香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

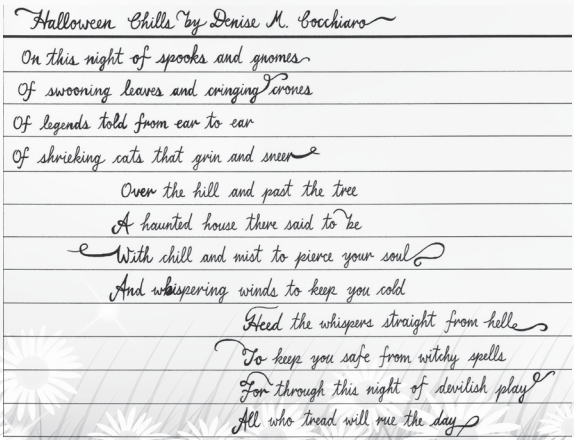
青少年組 亞軍

F. 1C 張潤子 2022/23



青少年組 亞軍

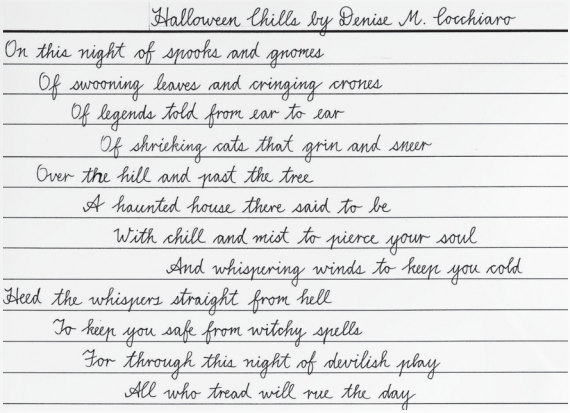
F. 4A 陳穎祺 2022/23



香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

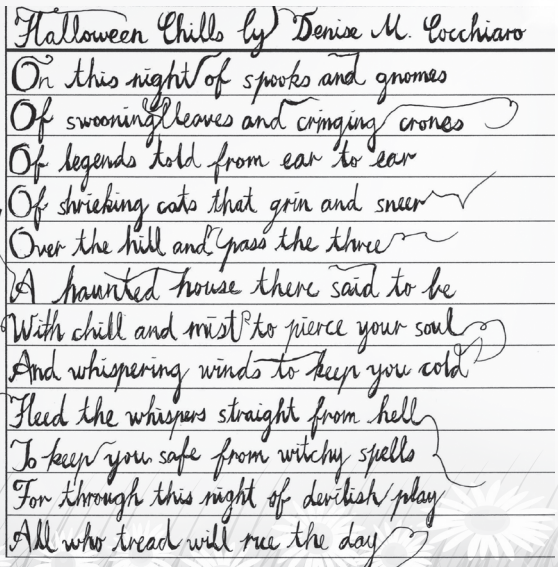
青少年組 亞軍

F. 4A 簡頌雯 2022/23



青少年組 亞軍

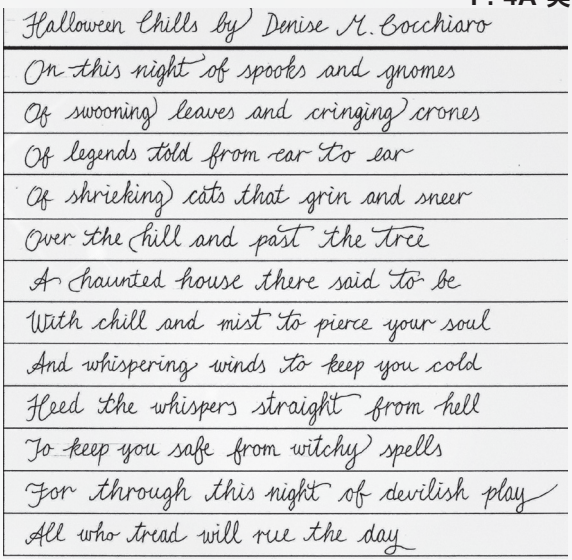
F. 4A 林藝珊 2022/23



香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

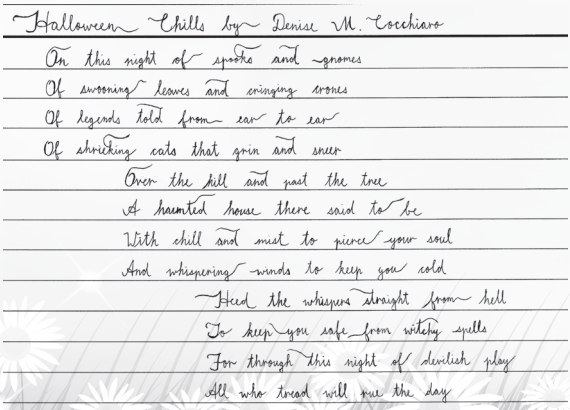
青少年組 亞軍

F. 4A 吳迦俐 2022/23



青少年組 亞軍

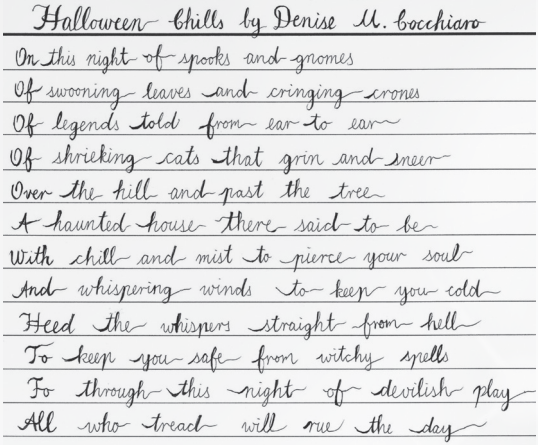
F. 4A 余曉忻 2022/23



香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

青少年組 季軍

F. 4A 謝依妮 2022/23

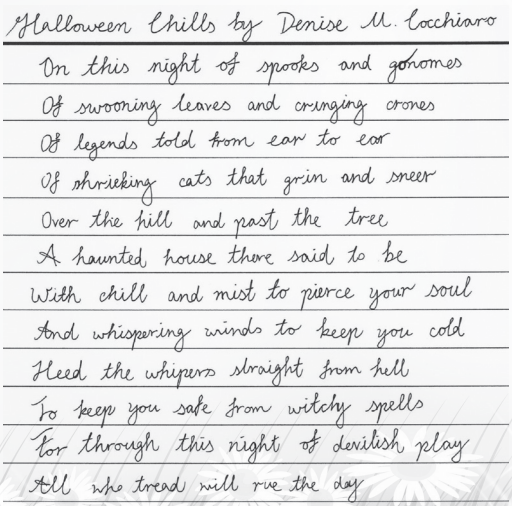


Halloween Chills by Denise M. Cocchiaro

On this night of spooks and gnomes
Of swooning leaves and cringing crones
Of legends told from ear to ear
Of shrieking cats that grin and sneer
Over the hill and past the tree
A haunted house there said to be
With chill and mist to pierce your soul
And whispering winds to keep you cold
Heed the whispers straight from hell
To keep you safe from witchy spells
For through this night of devilish play
All who tread will rue the day

青少年組 季軍

F. 4A 翁嘉薇 2022/23

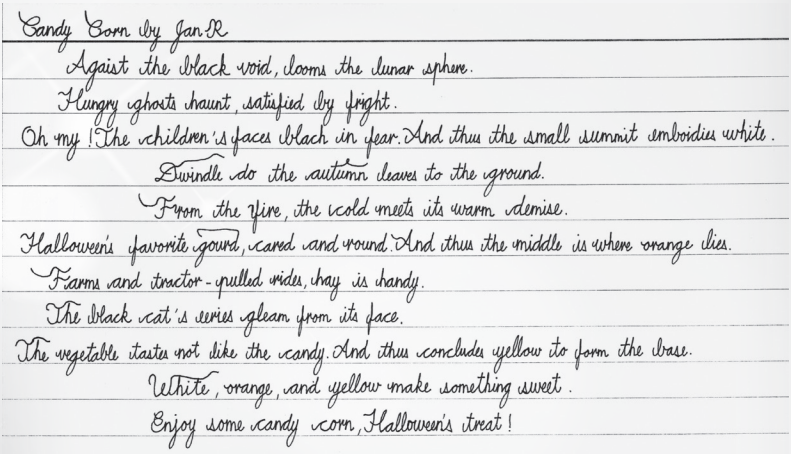


Halloween Chills by Denise M. Cocchiaro

On this night of spooks and gnomes
Of swooning leaves and cringing crones
Of legends told from ear to ear
Of shrieking cats that grin and sneer
Over the hill and past the tree
A haunted house there said to be
With chill and mist to pierce your soul
And whispering winds to keep you cold
Heed the whispers straight from hell
To keep you safe from witchy spells
For through this night of devilish play
All who tread will rue the day

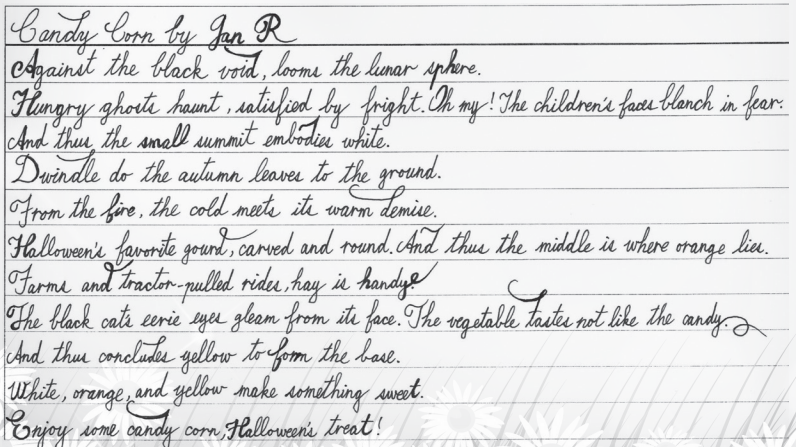
香港國際文藝交流協會
狂熱Halloween——填色／繪畫／書法／攝影／電腦平面設計比賽
英文硬筆書法

青年組 亞軍
F. 4A 何咏榆 2022/23


Candy Corn by Jan R

Against the black void, looms the lunar sphere.
Hungry ghosts haunt, satisfied by fright.
Oh my! The children's faces blanch in fear. And thus the small summit embodies white.
Dwindle do the autumn leaves to the ground.
From the fire, the cold meets its warm demise.
Halloween's favorite gourd, carved and round. And thus the middle is where orange lies.
Farms and tractor-pulled rides, hay is handy.
The black cat's eerie gleam from its face.
The vegetable tastes not like the candy. And thus concludes yellow to form the base.
White, orange, and yellow make something sweet.
Enjoy some candy corn, Halloween's treat!

青年組 亞軍
F. 4A 林曉婷 2022/23


Candy Corn by Jan R

Against the black void, looms the lunar sphere.
Hungry ghosts haunt, satisfied by fright. Oh my! The children's faces blanch in fear.
And thus the small summit embodies white.
Dwindle do the autumn leaves to the ground.
From the fire, the cold meets its warm demise.
Halloween's favorite gourd, carved and round. And thus the middle is where orange lies.
Farms and tractor-pulled rides, hay is handy.
The black cats eerie eyes gleam from its face. The vegetable tastes not like the candy.
And thus concludes yellow to form the base.
White, orange, and yellow make something sweet.
Enjoy some candy corn, Halloween's treat!

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——英文硬筆書法

冠軍
F. 4B 羅鋹耀 2022/23

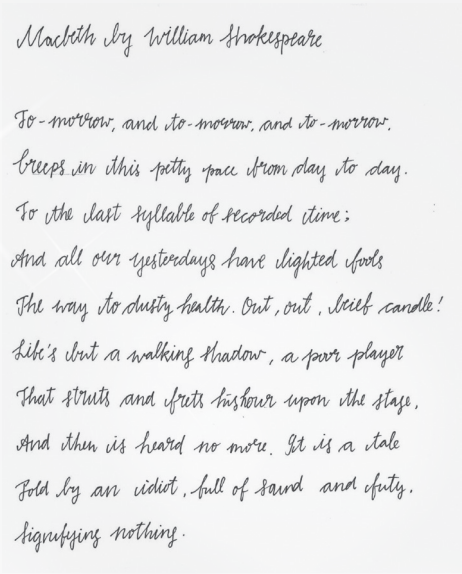
Macbeth by William Shakespeare

To-morrow, and to-morrow, and to-morrow,
Creeps in this petty pace from day to day,
To the last syllable of recorded time;
And all our yesterdays have lighted fools
The way to dusty death. Out, out, brief candle!
Life's but a walking shadow, a poor player,
That struts and frets his hour upon the stage,
And then is heard no more. It is a tale
Told by an idiot, full of sound and fury,
Signifying nothing.

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——英文硬筆書法

季軍

F. 4B 陳雅軒 2022/23

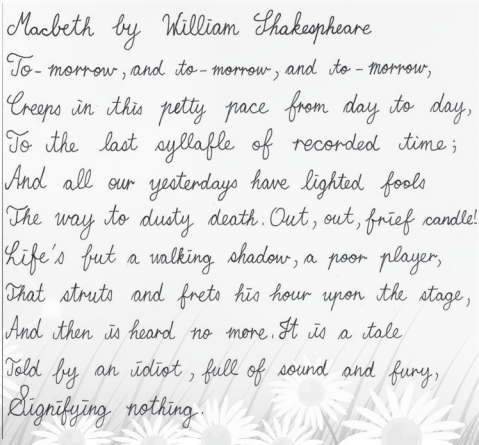


Macbith by William Shakespeare

To-morrow, and to-morrow, and to-morrow,
Creeps in this petty pace from day to day.
To the last syllable of recorded time;
And all our yesterdays have lighted fools
The way to dusty death. Out, out, brief candle!
Life's but a walking shadow, a poor player
That struts and frets his hour upon the stage,
And then is heard no more. It is a tale
Told by an idiot, full of sound and fury,
Signifying nothing.

金獎

F. 4E 布嘉怡 2022/23

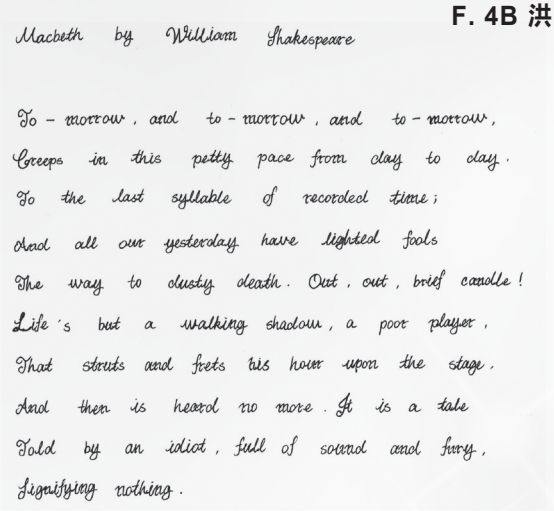


Macbeth by William Shakespeare
To-morrow, and to-morrow, and to-morrow,
Creeps in this petty pace from day to day,
To the last syllable of recorded time;
And all our yesterdays have lighted fools
The way to dusty death. Out, out, brief candle!
Life's but a walking shadow, a poor player,
That struts and frets his hour upon the stage,
And then is heard no more. It is a tale
Told by an idiot, full of sound and fury,
Signifying nothing.

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——英文硬筆書法

銀獎

F. 4B 洪欣彤 2022/23



銀獎

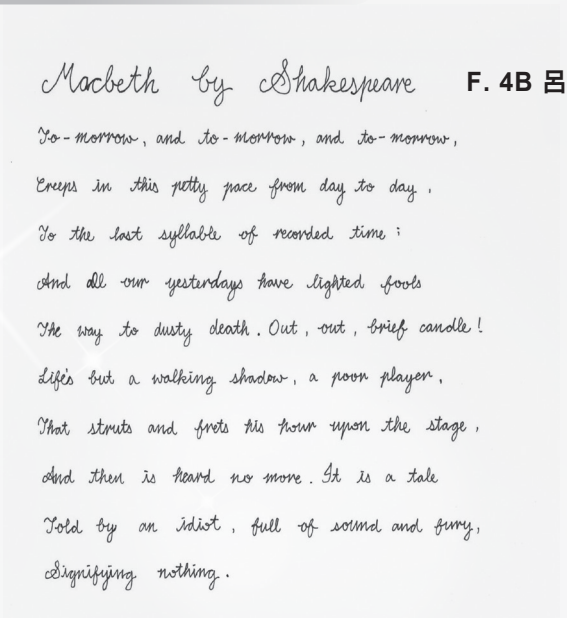
F. 4B 梁詠斯 2022/23

Macbeth by William Shakespeare
To-morrow, and to-morrow, and to-morrow,
Creeps in this petty pace from day to day,
To the last syllable of record time;
And all our yesterdays have lighted fools
The way to dusty death. Out, out, brief candle!
Life's but a walking shadow, a poor player,
That struts and fret his hour upon the stage,
And then is heard no more. It is a tale
Told by an idiot, full of sound and fury,
Signifying nothing.

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——英文硬筆書法

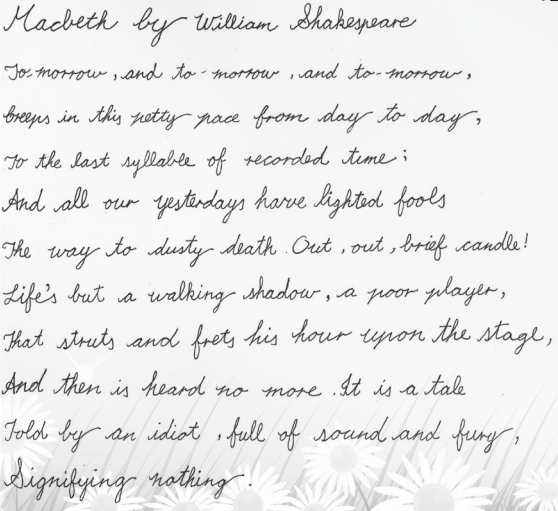
銀獎

F. 4B 呂婉慧 2022/23



銀獎

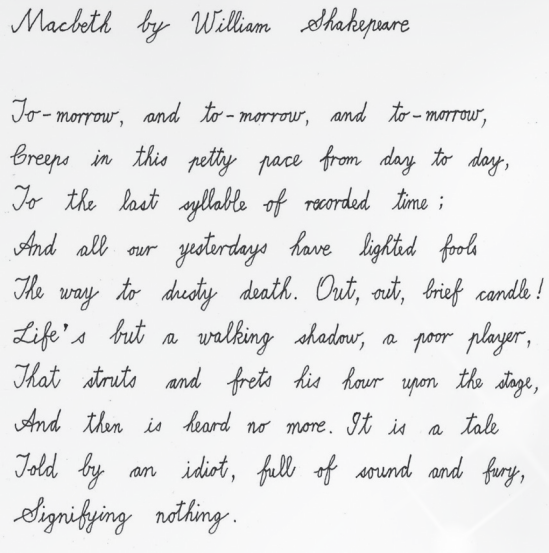
F. 4E 鍾琬童 2022/23



香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——英文硬筆書法

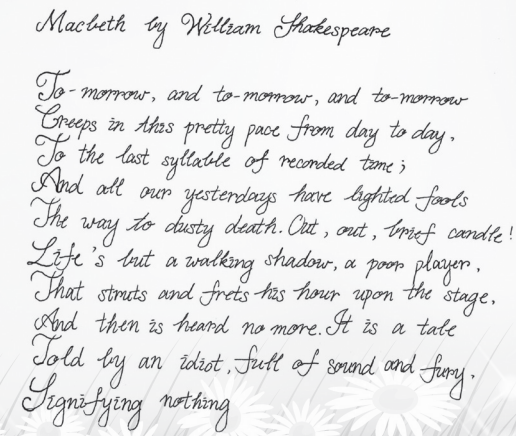
銀獎

F. 4E 黎泳鑣 2022/23



銅獎

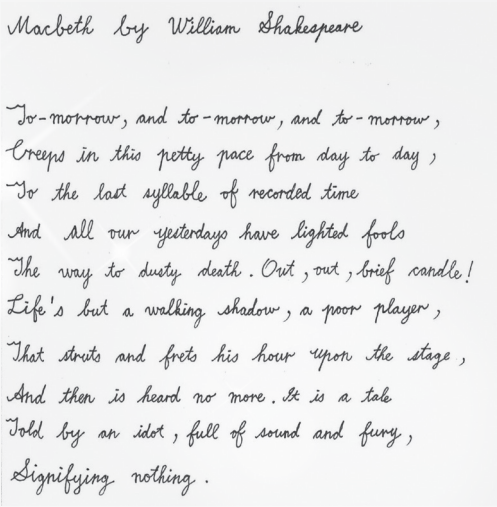
F. 4B 邵衍喬 2022/23



香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——英文硬筆書法

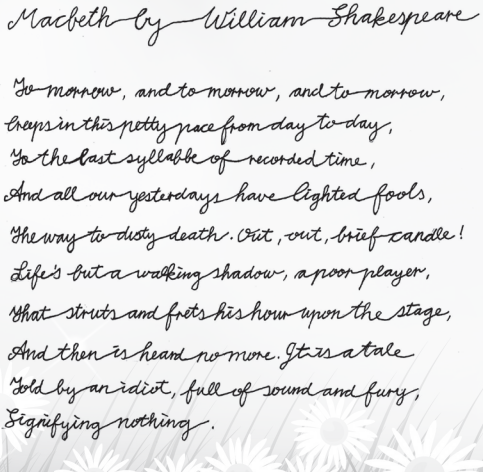
銅獎

F. 4E 蔡振燁 2022/23



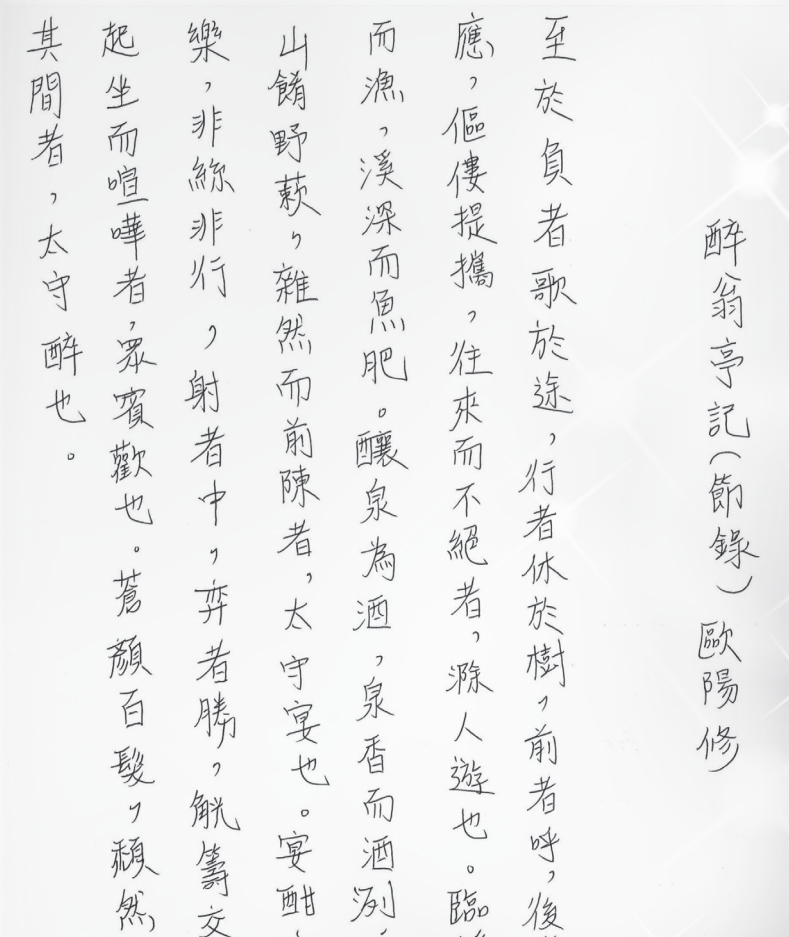
銅獎

F. 4E 蔡汶凝 2022/23



香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2022
中學高級組——中文硬筆書法

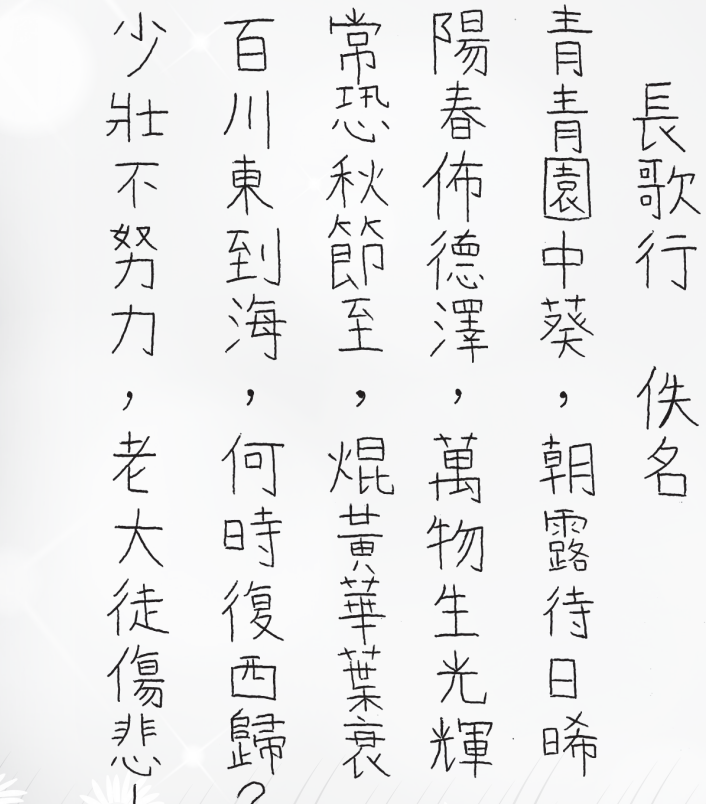
銀獎
F. 4B 謝婉瑩 2022/23



世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組中文硬筆書法

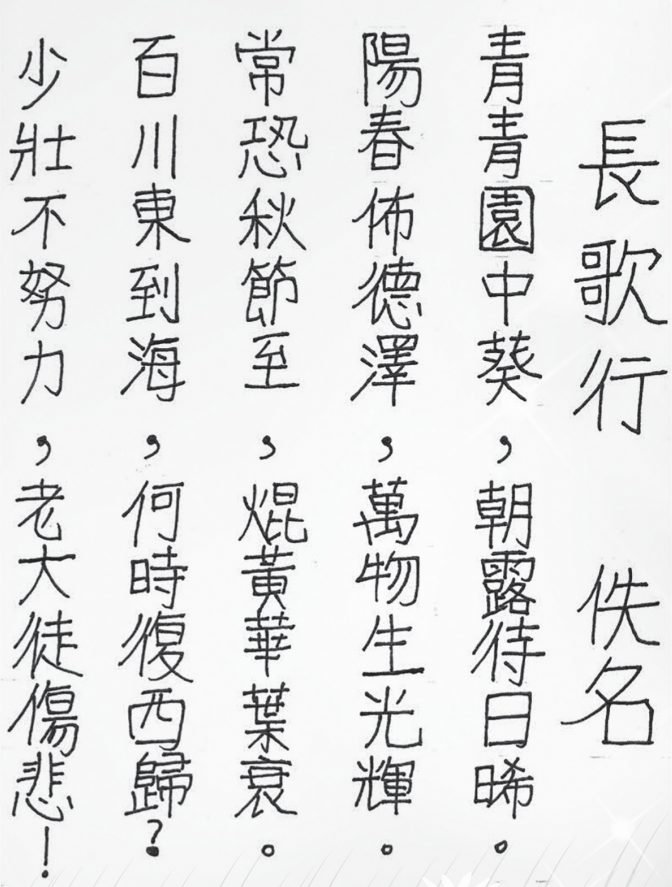
金獎：1B何紫瑤、1C吳凱詩、1D朱紫碧、2A戴欣婷、高雪穎、黃思琪、2C崔靖蓁、蘇梓澱、3D馮詩琪、黃煒翔
銀獎：2C潘敏珈

金獎
F. 1B 何紫瑤 2022/23



世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組中文硬筆書法

金獎
F. 1D 朱紫碧 2022/23



世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎：1A劉智晴、曾敏怡、湯翠嬋、1B陳康莛、何紫瑤、柯卓瑩、
潘淑敏、梁熙桐
銀獎：1A余諾貝、1B林睿聽、楊焯麟
銅獎：1A黃澤朗、1B吳天悅

金獎

F. 1A 劉智晴 2022/23

I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.
And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.
And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread,
Because I see a part and not the whole.
Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought: I know my soul.

—Claude McKay

世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎

F. 1A 湯翠嬋 2022/23

I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.
And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.
And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread,
Because I see a part and not the whole.
Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought : I know my soul.
— Claude McKay

世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎
F. 1B 陳康莛 2022/23

I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.

And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.

And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread,
Because I see a part and not the whole.

Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought: I know my soul.

—Claude McKay

世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎
F. 1B 何紫瑤 2022/23

I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.
And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.
And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread.
Because I see a part and not the whole.
Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought: I know my soul.
— Claude McKay

世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎
F. 1B 柯卓瑩 2022/23

I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.
And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.
And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread,
Because I see a part and not the whole.
Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought : I know my soul.

—Claude McKay

世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎
F. 1B 潘淑敏 2022/23

I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.
And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.
And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread,
Because I see a part and not the whole.
Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought: I know my soul.
— Claude McKay

世界兒童藝術文化協會
第二屆筆藝全城書法比賽
初中組英文硬筆書法

金獎

F. 1B 梁熙桐 2022/23

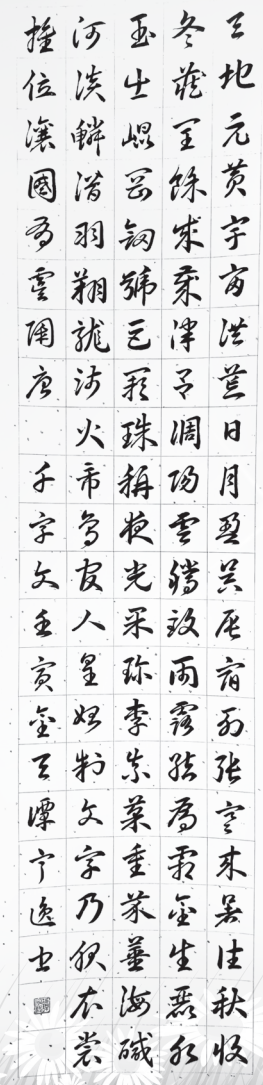
I Know My Soul

I plucked my soul out of its secret place,
And held it to the mirror of my eye,
To see it like a star against the sky,
A twitching body quivering in space,
A spark of passion shining on my face.
And I explored it to determine why
This awful key to my infinity
Conspires to rob me of sweet joy and grace.
And if the sign may not be fully read,
If I can comprehend but not control,
I need not gloom my days with futile dread,
Because I see a part and not the whole.
Contemplating the strange, I'm comforted By
this narcotic thought: I know my soul.

— Claude McKay

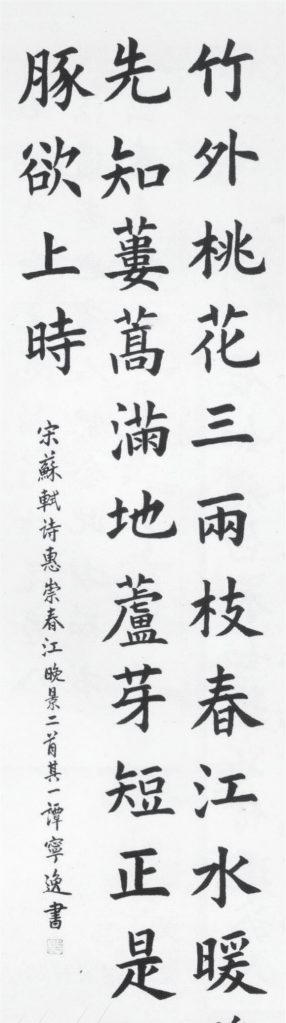
香港大公文匯傳媒集團、中國書法家協會
慶祝香港回歸祖國25周年第六屆香港青少年書法大獎賽
毛筆組 三等獎

F. 5D 譚寧逸 2022/23



馬鞍山青年協會
青年藝術節2022
書法比賽——中學高級組 冠軍

F. 4D 譚寧逸 2021/22



中國書協香港分會
慶祝香港回歸廿五周年『文聯盃』全港中小學書法比賽
高中組 冠軍

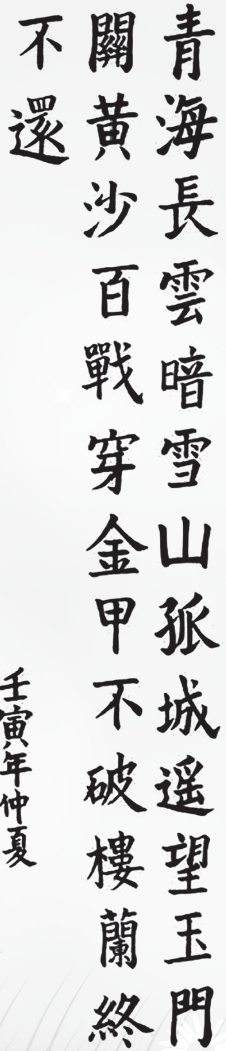
F. 4D 譚寧逸 2021/22

颯爽英姿五尺槍曙光初照演
兵場中華兒女多奇志不愛紅
裝愛武裝

毛主席詩一首壬寅金天譚寧逸書於香江

中國書協香港分會
慶祝香港回歸廿五周年『文聯盃』全港中小學書法比賽
高中組 佳作獎

F. 4D 嚴泳桁 2021/22



香港大學精神醫學系YMH Consortium團隊
「抒發字療」書法比賽
中學生組 冠軍

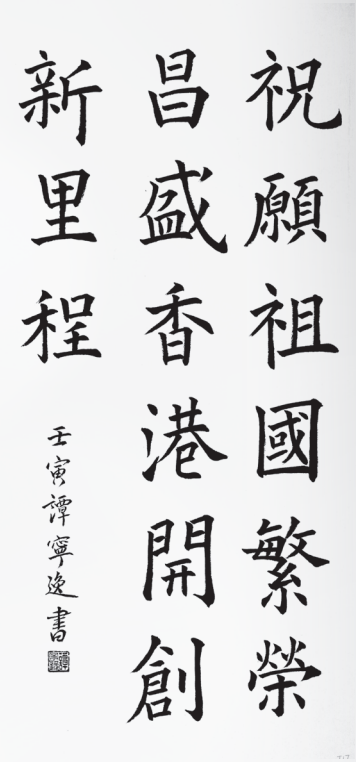
F. 4D 譚寧逸 2021/22

心態積極又正向閒
時散步曬太陽互相
尊重多體諒家庭和
睦心開朗

壬寅 譚寧逸

金紫荊藝術研究院
金紫荊青少年書法大賽——慶祝香港特別行政區回歸25週年

一等獎
F. 4D 譚寧逸 2021/22

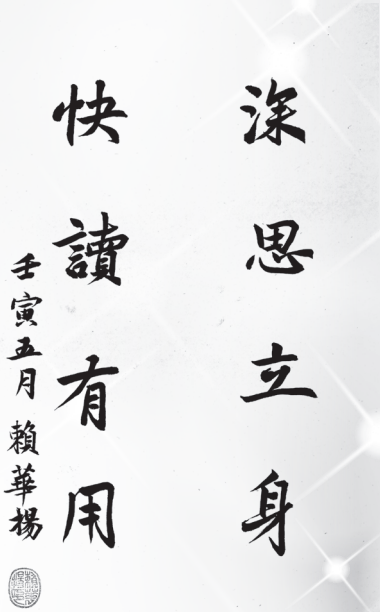


特等獎
F. 4D 嚴泳桁 2021/22

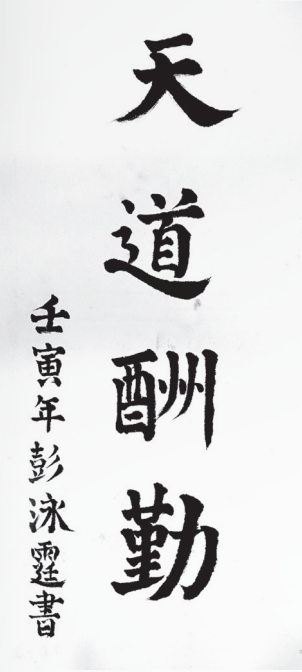


金紫荊藝術研究院
金紫荊青少年書法大賽——慶祝香港特別行政區回歸25週年

二等獎
F. 5B 賴華揚 2021/22

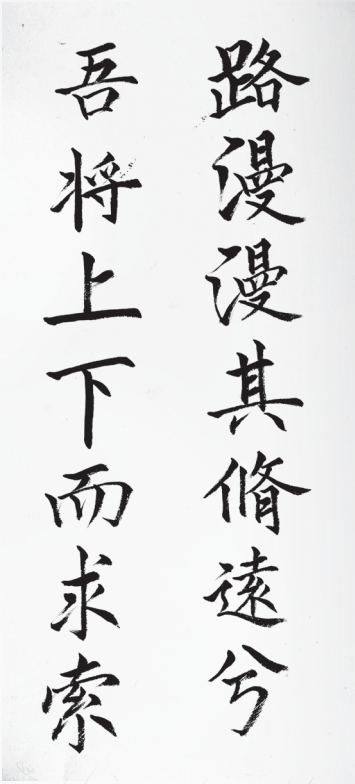


二等獎
F. 1B 彭泳霆 2021/22



金紫荊藝術研究院
金紫荊青少年書法大賽——慶祝香港特別行政區回歸25週年

三等獎
F. 4D 黃愷楠 2021/22



二等獎
F. 5C 劉建麟 2021/22



全港青年學藝比賽大會、九龍樂善堂
全港青年書法比賽 (2021-22年度)
中學毛筆組 季軍

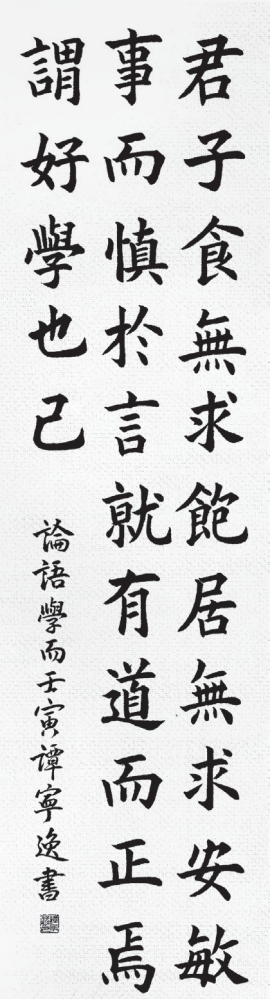
F. 4D 譚寧逸 2021/22

孤山寺北賈亭西水面初平雲脚低幾處
早鶯爭暖樹誰家新燕啄春泥亂花漸欲
迷人眼淺草才能沒馬蹄最愛湖東行不
足綠楊陰裏白沙堤

錢塘湖春行 白居易

漢榮書局有限公司
第四屆“中華翰墨情” 佛港澳臺僑中小學生書法比賽
中學組 優等獎

F. 4D 譚寧逸 2021/22



香港大公文匯傳媒集團、中國書法家協會
第五屆香港青少年書法大獎賽
毛筆組 優異獎

F. 4D 譚寧逸 2021/22



香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2021
中學高級組

英文硬筆書法組 冠軍
F. 4F 温嘉琪 2021/22

Given a time machine or a Time Turner, I would tell my 21-year-old self that personal happiness lies in knowing that life is not a check-list of acquisition or achievement. Your qualifications, your CV, are not your life, though you will meet many people of my age and older who confuse the two. Life is difficult, and complicated, and beyond anyone's total control, and the humility to know that will enable you to survive its vicissitudes.

J. K. Rowling

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2021
中學高級組

英文硬筆書法組 亞軍
F. 4D 陳依鈴 2021/22

Given a time machine or a Time Turner, I would tell my 21-year-old self that personal happiness lies in knowing that life is not a check-list of acquisition or achievement. Your qualifications, your CV, are not your life, though you will meet many people of my age and older who confuse the two. Life is difficult, and complicated, and beyond anyone's total control, and the humility to know that will enable you to survive its vicissitudes.

J. K. Rowling

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2021
中學高級組

英文硬筆書法組 金獎
F. 4F 施珈貝 2021/22

Given a time machine or a Time Turner, I would tell my 21-year-old self that personal happiness lies in knowing that life is not a check-list of acquisition or achievement. Your qualifications, your CV, are not your life, though you will meet many people of my age and older who confuse the two. Life is difficult, and complicated, and beyond anyone's total control, and the humility to know that will enable you to survive its vicissitudes.

J. K. Rowling

香港兒童文化藝術協會
香港青少年兒童中英文硬筆書法大賽2021
中學高級組

中文硬筆書法組 銀獎
F. 4D 譚寧逸 2021/22

大道之行也　佚名

大道之行也，天下為公，選賢與能，講信修睦。故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥、寡、孤、獨、廢疾者皆有所養，男有分，女有歸。貨惡其棄於地也，不必藏於己；力惡其不出於身也，不必為己。是故謀閉而不興，盜竊亂賊而不作，故外戶而不閉，是謂大同。

香港競技評核總會
「華文盃」全港書法大賽2022
中學高級組

硬筆書法組 銅獎
F. 4D 陳依鈴 2021/22



香港競技評核總會
「華文盃」全港書法大賽2022
中學高級組

硬筆書法組 銅獎
F. 4D 鄭樂誼 2021/22

敢		清		四		一		初		銅		霜		月		請		立				琴	
告		淮		座		聲		彈		爐		悽		照		秦		人				歌	
雲		牽		無		已		淚		筆		篤		城		鳴		有					
山		使		言		動		水		燭		樹		頭		琴		酒					
從		千		星		物		復		燭		風		鳥		廣		歡				李	
此		餘		欲		皆		楚		增		入		羊		陵		今				頎	
始		裡		稀		靜		妃		輝		衣		飛		客		夕					
。		，		。		，		。		，		。		，		。		，					

香港競技評核總會
「華文盃」全港書法大賽2022
中學高級組

硬筆書法組 銅獎
F. 4D 容穎敏 2021/22



教育工作人員總會
第一屆全港中英文硬筆書法比賽
中文硬筆書法

中學高級組 卓越獎
F. 4D 譚寧逸 2021/22

色彩（節錄）　蔡麗雙

紅橙黃綠青藍紫，演繹出黃皮膚、黑皮膚、藍眼睛、黑眼睛；演繹出金稻穗、綠柳條、紫葡萄、紅玫瑰；演繹出黃土地、藍海洋、綠草地、銀沙灘……

凝眸天橋，時裝表演更用色彩渲染藝術，展現時尚，展現流行色。

世間事物各具異彩，但也有形形色色的色盲。

攝影作品

聯校地理學會
聯校地理節攝影比賽2022「小城小事」
冠軍

F. 5B 陳道慧 2022/23
指導老師：鄭浩恩老師



鴨寮街一尋寶

作品描述：鴨寮街是香港人熟悉的街道，以售賣廉價產品得以聞名。沿途人流如潮，小販們老早就推着手推車擺放攤檔，零零碎碎的電子零件、充滿年代感的唱片、破舊不堪的傢俬分散在不同角落，人們就如探險家般在當中「尋寶」。

聯校地理學會
聯校地理節攝影比賽2022「小城小事」
季軍

F. 5E 文傑駿 2022/23
指導老師：鄭浩恩老師



兩個時代的九龍城

作品描述：九龍城區作為一個內城區，有着長久的本地歷史文化。在照片中，可以看到位於九龍城的樓宇以幾層高的唐樓為主。這是因為九龍城區鄰近舊啟德機場，而受到高度限制，同時採用了混合土地利用模式。樓上作為居住用途而樓下則開設了舊式商店，增加了居民之間的日常互動。可是，九龍城亦難逃重建的命運，在照片後部分可以看見有不少唐樓已經拆卸重建成為私人樓宇。此外，亦有不少傳統老店因市區重建或無人繼承等問題而結業。圖中丟空了的店鋪正正是剛結業不久的傳統懷舊餅店，隨着特色手藝的失傳和重建計畫，數年後的九龍城可能有更巨大的轉變。

海報設計作品

教育局
中學減緩氣候變化標語及海報設計比賽
高中組 優異獎

F. 5F 黃綺盈 2022/23
指導老師：鄭浩恩老師



視藝作品

指導老師：馬思慧老師

青年會書院
創意思維世界賽香港賽區2023——創意思維襟章設計比賽2023
初中組 亞軍

F. 2A 魏灵珊 2022/23



美差會潮浸服務聯會浸信會鳳德青少年綜合服務、新生精神復康會竹園宿舍、鄰舍輔導會黃大仙康盛支援中心及香港唐氏綜合症協會白普理家長資源中心
「PEACE和平計劃」T恤標誌設計比賽2022

中學組季軍

F. 4B 呂婉慧 2022/23



中學組優異

F. 2A 黃思琪 2022/23



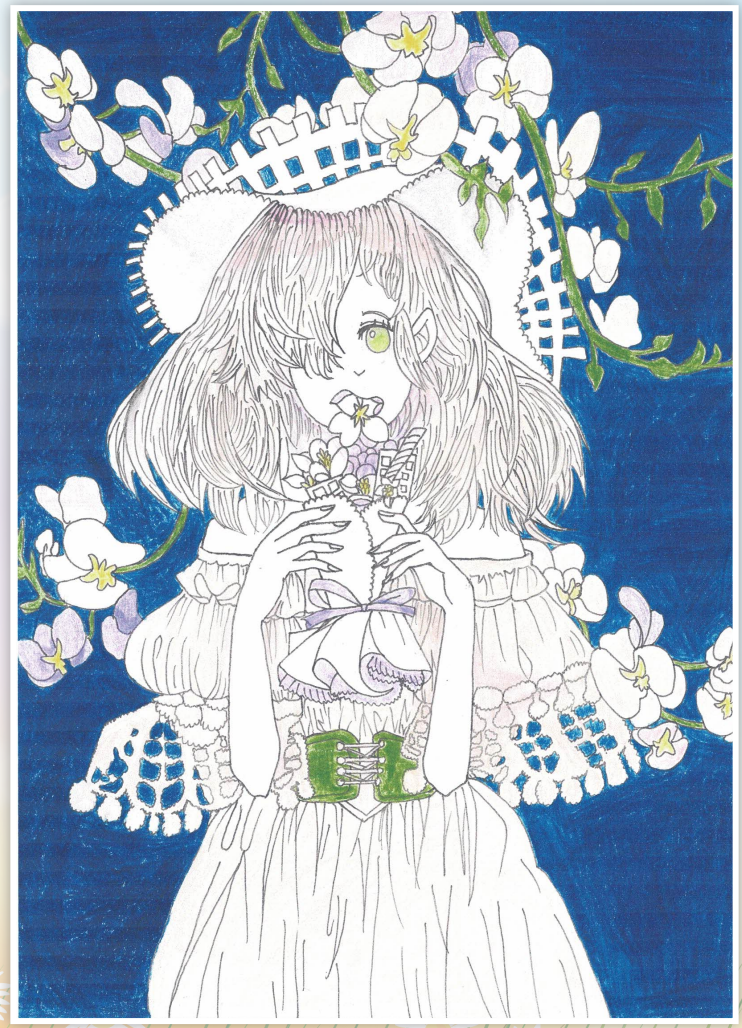
中學組優異

F. 2B 鍾斯婷 2022/23



Culture Committee of EU-China Commission
Revive Cup International Youth Art Annual Exhibition 2022
Bronze Award

F. 2D Wong Alina Tsz Nok 2022/23



Centre for International Arts Educational Exchange Central Academy of Fine Arts
Bird's Nest Cup Ice and Snow Art Competition
1st Prize

F. 2D Wong Alina Tsz Nok 2022/23



香港教育工作者聯會
「同心創夢」第三屆青少兒繪畫大賽

中學組金獎

F. 6E 禤楚雯 2022/23



香港教育工作者聯會
「同心創夢」第三屆青少兒繪畫大賽

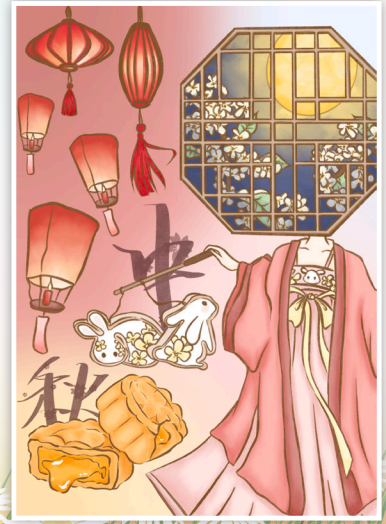
中學組金獎

F. 5F 施珈貝 2022/23



中學組銅獎

F. 4B 梁詠斯 2022/23



香港青年協會
2022徐悲鴻盃國際青少年兒童美術比賽
「健康生活」主題畫系
中學組 一等獎

F. 2D 王子諾 2022/23



艾斯爾國際文化交流（香港）
第十四屆 ICEHK 2023「前路由我創」國際繪畫比賽

青年組一等獎

F. 5F 林曉彤 2022/23



青年組一等獎

F. 3A 梁樂恩 2022/23



艾斯爾國際文化交流（香港）
第十四屆 ICEHK 2023「前路由我創」國際繪畫比賽

青年組一等獎

F. 3B 李舒晴 2022/23



青年組一等獎

F. 3B 茹靖珈 2022/23



艾斯爾國際文化交流（香港）
第十四屆 ICEHK 2023「前路由我創」國際繪畫比賽

青年組優異獎

F. 3A 梁凱淇 2022/23



青年組優異獎

F. 3D 陳梓穎 2022/23



東九龍青年社
「賀國慶・慶回歸」創意設計比賽

優異獎

F. 2C 賴鳳君 2022/23



優異獎

F. 1C 吳凱詩 2022/23



香港心臟專科學院
「世界心臟日」香港心臟基金會繪畫比賽2022
中學組 精英獎

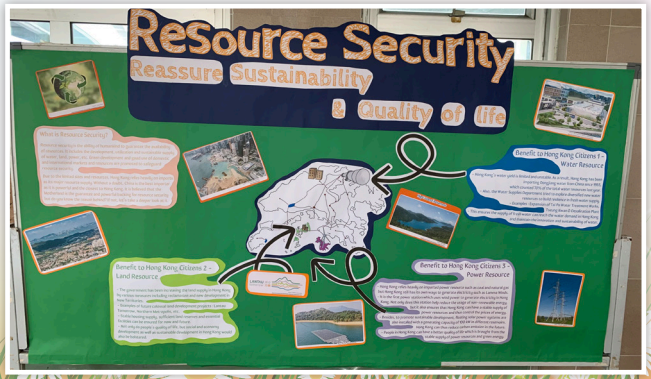
F. 1E 馮鎧堯 2022/23



教育局
2023國家安全校園壁報設計比賽
中學組 優秀英語作品獎

隊長 F. 4A 岑梓濬 2022/23

隊員 F. 4A 鄭穎謙、劉逸曦、彭陞祐、曾國權 2022/23



紫荊文化集團
首屆「西泠盃」全港青少年書畫篆創作大賽
繪畫中學組 冠軍

F. 5E 何美姍 2021/22



GNET STAR
第10屆 I LOVE SUMMER 兒童創作大賽2021
環保袋設計 少年組 冠軍

F. 1A 張皓揚 2021/22



亞洲藝術研究會
「夢想繽紛世界」亞洲兒童繪畫比賽2021
少年組 季軍

F. 1A 張皓揚 2021/22



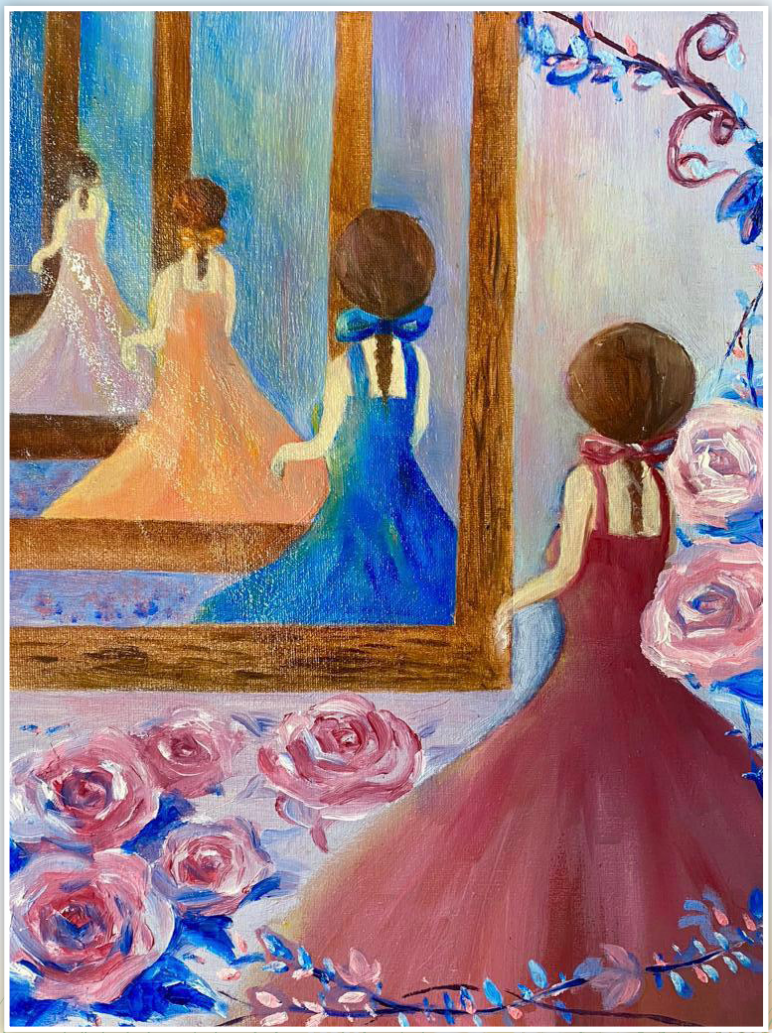
亞美斯藝術交流
樂在畫中——兒童及青少年繪畫大賽2022
少年高級組 金獎

F. 5E 禤楚雯 2021/22



亞美斯藝術交流
展我繽紛——國際兒童及青少年繪畫大賽2022
少年高級組 銀獎

F. 5E 禤楚雯 2021/22



香港藝術交流協會
「童心・童想」第三屆亞洲青少年兒童繪畫大賽2022
13-15歲組別 銅獎

F. 2C 吳其蓁 2021/22



工業傷亡權益會
「健康飲食及運動」職安健繪畫比賽2021/22
個人組 優異獎

F. 1E 鄭好 2021/22



艾斯爾國際文化交流（香港）
第十三屆 ICEHK 2022「勇闖新天地」國際繪畫比賽

青年組 二等獎

F. 2B 唐樂潼 2021/22



青年組 三等獎

F. 2A 梁樂恩 2021/22



艾斯爾國際文化交流（香港）
第十三屆 ICEHK 2022「勇闖新天地」國際繪畫比賽

青年組 優異獎

F. 2A 韓芷凝 2021/22



青年組 優異獎

F. 2B 陸宥霖 2021/22



青年組 優異獎

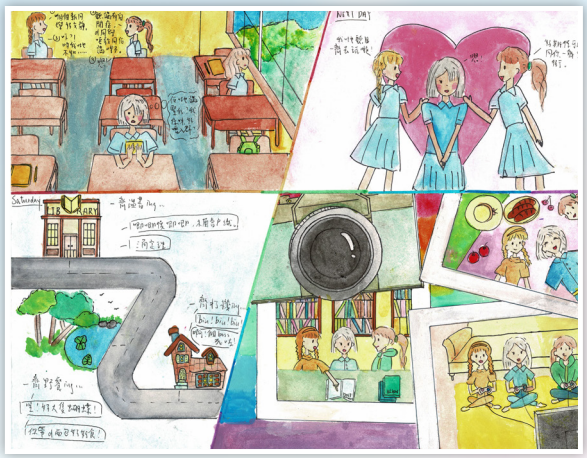
F. 2B 茹靖珈 2021/22



開心社區服務有限公司
「開心孩子・快樂家庭」同創SEN友善社區四格漫畫創作比賽

高中組 優異獎

F. 4A 張燕妮 2021/22



初中組 優異獎

F. 1B 曾悅寧 2021/22



香港美術教育協會
香港視覺藝術教育節2021
國際及本地郵寄藝術作品展

參展學生：F. 2C 陳梓穎 2021/22

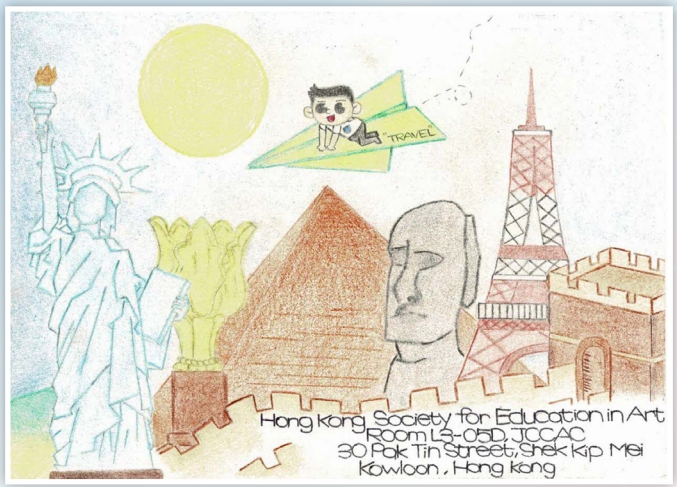


參展學生：F. 2C 何汶蔚 2021/22

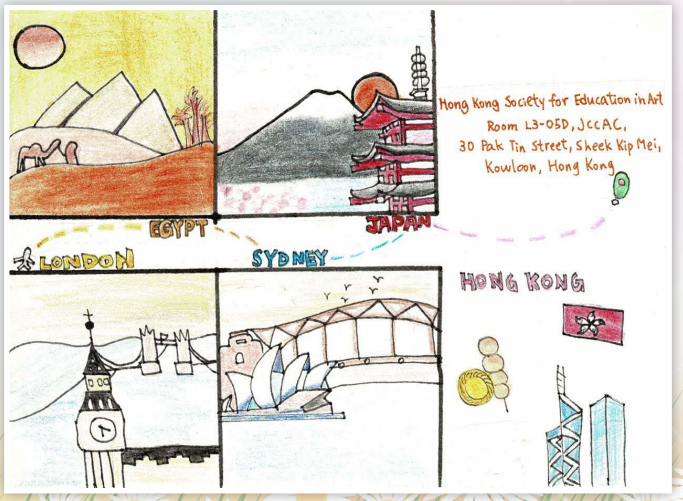


香港美術教育協會
香港視覺藝術教育節2021
國際及本地郵寄藝術作品展

參展學生：F. 2E 林浩民 2021/22



參展學生：F. 1C 司徒慧研 2021/22

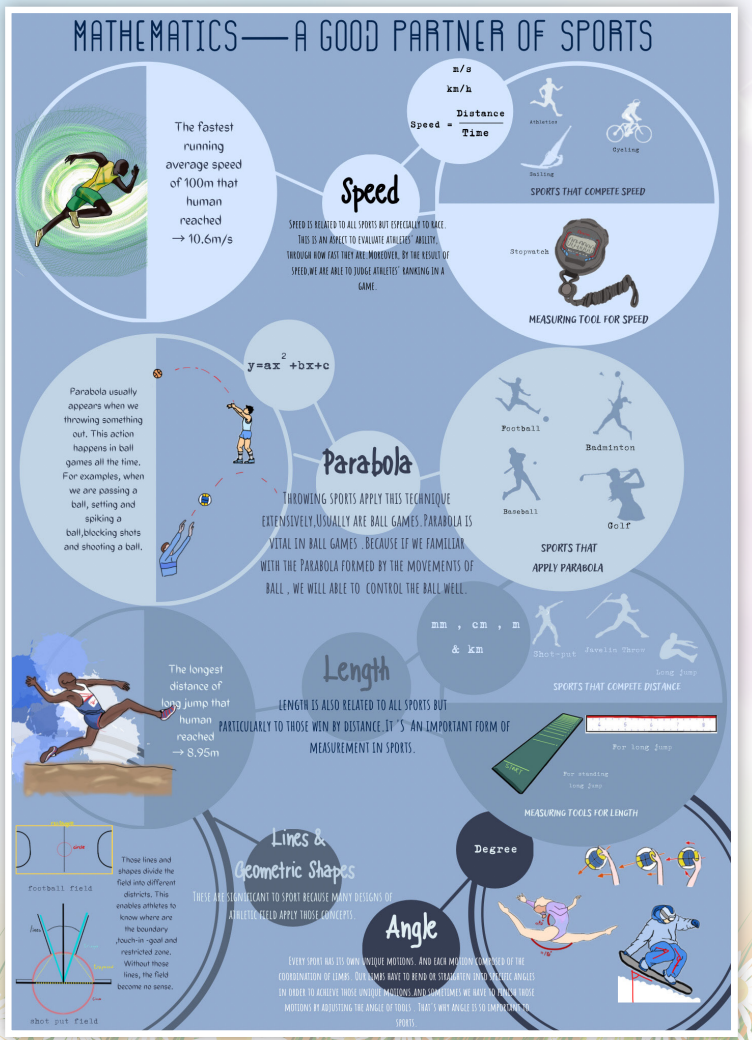


Creative Infographic Design

Overall in-charge : Mr. Fok Yat Yuen

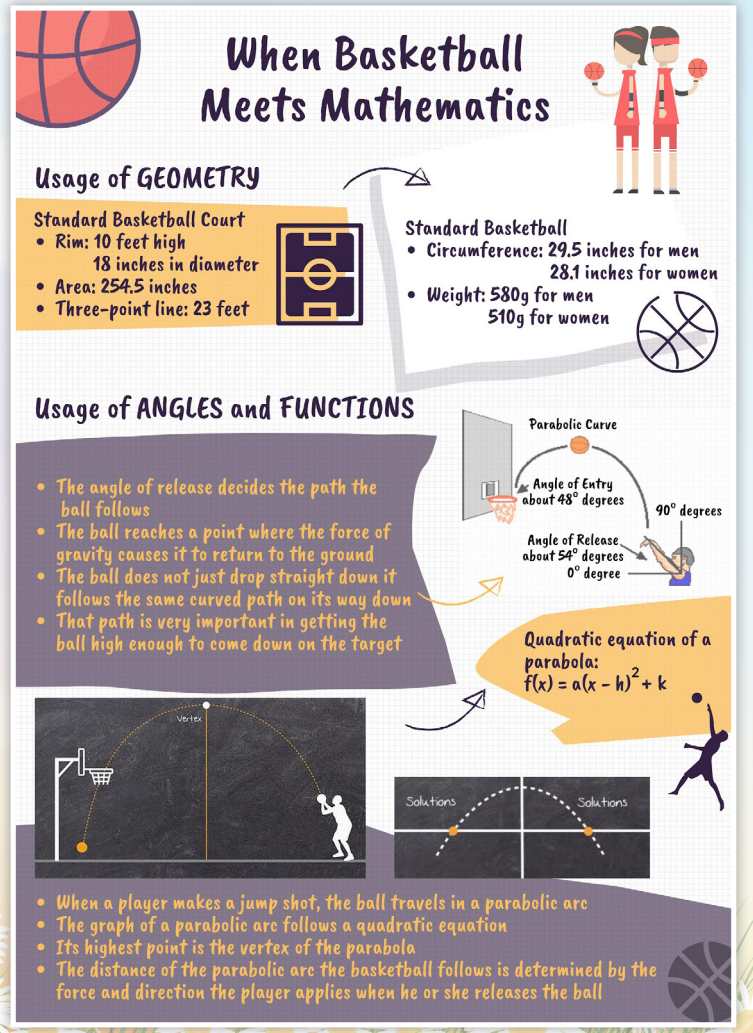
Creative Infographic Design Competition on Applications of Mathematics for Primary and Secondary Schools (2021/22)
Theme: When Sports Meets Mathematics
Organised by the Curriculum Development Institute, EDB

Bronze Award
F. 4A Cheung Yin Ni 2021/22
Coach: Mr. Fok Yat Yuen



Creative Infographic Design Competition on Applications of Mathematics for Primary and Secondary Schools (2021/22)
Theme: When Sports Meets Mathematics
Organised by the Curriculum Development Institute, EDB

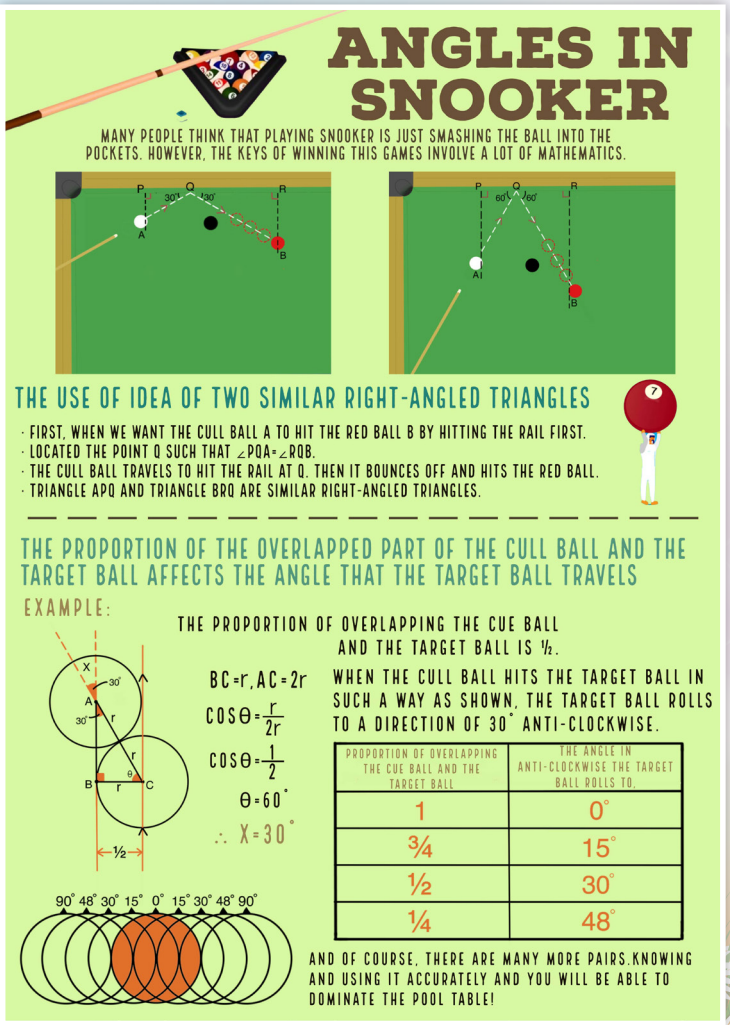
Bronze Award
F. 4C Chan Wai Yin 2021/22
Coach: Ms. Li Chau Ling



Creative Infographic Design Competition on Applications of Mathematics for Primary and Secondary Schools (2021/22)
Theme: When Sports Meets Mathematics
Organised by the Curriculum Development Institute, EDB

Bronze Award

F. 4D Yim Wing Hang 2021/22
Coach: Ms. Fung Pik Shan



English Writing

Guangdong-HK-Macau Greater Bay Area Gifted Creative Writing Cup of Artificial Intelligence 2022 (HK Region)
Organised by Hong Kong Gifted Education Teachers' Association
Secondary 2 – Scribo License and Gold Award

F. 2A Lam Sheung Chit 2022/23
Writing coach: Ms. Ng Wai Fei

E-books and paper books are quarrelling

Paper books are used for various purposes in all parts of the world, and all walks of life. However, it seems that their digitised peers have been gaining more traction lately, so the paper books are not too happy about it. Whose side are you on?

A boy, probably studying in Form 2 or 3, came home after a tiring day of school. He ran into his bedroom and put his heavy backpack down without much though, then pulled out a hefty stack of schoolwork and studying materials.

He turned the lights on illuminating the tiny room like a portable sun, while by the wall stood three tall bookshelves nearly touching the ceiling, all loaded up with books ranging from creative fiction to meaningful nonfiction, exciting thrillers to heart-wrenching romances, humorous Dr. Seuss to sophisticated William Shakespeare… pretty much every book imaginable was on the bookshelves.

Since the boy had an important biology essay to hand in (which accounted for 40% of his grade), he reached for the second-to-bottom row of the third bookshelf and grabbed *All You Need To Know About Plants by Dr. Robert J. King*, which was a well-written half-story, half-encyclopaedia explaining the structure and processes of many varieties of organic things. It was rather a thin book that looked like it didn't promise much, but as they say, 'big things come in small packages.'

He later switched his computer on and opened an E-book on the website

IRead, a free online library app that was “virtually” identical to a physical library – if you return your books late too many times, the website would temporarily restrict you from borrowing books; the book opened was *The Power of The Sun by Dr. Margaret C. Blaton*. Though it sounds complicated, it still talks about the same stuff as the book with ‘plants’ in its title.

As he turned to the second page of the paper book that lay on the wooden desk, the kitchen door opened with an annoying creak and someone could be heard stepping out of it.

‘Son, would you mind helping me with the dishes?’ his mother asked from a distance, ‘It won’t take you too long.’

‘I’ll be there right away!’ he replied instantly before sprinting out of his room, closing the bedroom door on the way.

Now that the books were left unattended, and the bedroom was as quiet as ever. The sound of ants crawling on the floorboard was audible, and being alone with an unkillable mosquito in that room would be the worst form of torture ever – a constant buzzing, ringing sound in the ear. It also emanated from the fresh, yet subtly nostalgic smell of paper books, like the scent of a wide field of glass in the middle of spring.

‘Hello? Is anybody there?’ *Plants* said while sitting on the table, urging a response from his fellow paper books who were sleeping like a log on the bookshelves. He vigilantly looked at his surroundings for any signs of life, but everything in sight was as still as stone.

To his astonishment, someone gave a response – but it wasn’t one of the paper books – it was the open E-book on the boy’s computer. ‘Ahem, ahem. Who are you? You look very identical to me.’ the E-book said while scanning his adversary for any clues. His virtual eyes (cameras) were staring down the paper backed book’s cover, as if he was looking for the one thing that would cure his eternal boredom of being locked inside an online library for decades – the boy was so desperate to borrow such a badly rated book.

‘I’m a paper book. I can store lots and lots of information. Would you mind stating your identity too?’

'A… paper book?' the E-book, trying to hold back the laughter between his lines. 'You're so insignificant compared to me. There are only THAT many pieces of paper you can print on, and cutting down so many trees is terrible for the environment, you know? Tons of carbon dioxide is produced by deforestation, adding to the already disastrous effect of global warming. Ugh, how can you turn a blind eye to such an important issue?' He spoke confidently without a single stutter between sentences. At this moment, the paper book was speechless – since that was what biology was all about, protecting the Earth with science.

'Oh, you foolish pig! *Stories from Shakespeare* arose from his sleep and unthinkingly jumped into the argument with a clear aim to break the E-book's standpoint into shambles. 'Thou shall not say much, when thou may be distracted whilst reading online; when thou concentrate on thy paper book, one shall not lose focus easily!' With a black-and-white cover, he said pretentiously and in a sharp, defiant tone.

'That's true, but don't you know about the convenience an E-book brings –' someone jumped in.

'Hold on, I hear some footsteps. Let's keep our mouths shut for a little while,' another book added.

'Where did you two come from?'

'Keep thou words in!' Shakespeare's choice of words was undoubtedly the most distinct in the group. After all, he spoke English dialogue written by a Chinese film studio.

It was like cheering in a football stadium and trying to distinguish your voice from 50000 others – but it wouldn't matter in the big picture when this moderately civil discussion would morph into a heated debate.

The words were being thrown like dodgeballs until the referee called for a timeout – the boy returned to his bedroom after doing the dishes. He realized the Shakespeare book had fallen and put it back into its rightful place on the bookshelf. Once the bookshelves looked neat and tidy again, he changed into his shorts and tank top and left for basketball practice.

'Phew, that was a close one,' said *Psychology For Beginners*, which had just opened up as a new tab on the computer. 'You two are too easily misguided by fallacies. If people get distracted while reading E-books, then it isn't, and will never be our fault,' she explained passive-aggressively, using a belligerent choice of words.

'YOU DIDN'T EVEN LET ME FINISH WHAT I WAS SAYING,' said *The Advantages of Modern Technology*, a handy-dandy little STEM article placed on the top corner of the bookshelf.

'Whose side are you even on?' pointed out Shakespeare, who had lost his temper and stopped speaking in verbose. 'Your title makes me believe that you support E-books, but why do you stand atop that corner casually watching this quarrel? Traitor!' he exclaimed in a fit of rage, opening and closing his book cover with great force.

'Alright, let's ignore what this absolute IDIOT just said. E-books are way more portable than paper books, and you should know that by now. Readers can access online books at any place with Internet access, though that might be unnecessary as people can save E-books as pdfs and read them anywhere! Someone could be stranded in an island in the middle of the Pacific and to stall the time, they could choose from a wide array of books online. Isn't that amazing?' she continued, contently, like a supervillain explaining her plan to destroy the world and create her perfect reality.

'Paper versions exist and you can bring them everywhere. Your point is too confusing – are you clear in the head?' Plants, the paper book (who was meant to be an ally) couldn't help but point out the flaws in her argument.

'Umm…' she was speechless as if her tongue had twisted on itself.

'Right. People read us paper books because of the sheer satisfaction of turning over the pages and watching the remainder of the book grow thinner; whereas you E-books only show the page number in small letters at the bottom corner of the screen. Also, the sound of a page being turned over is just (chef's kiss). Can you mimic that with a simple mouse click? I don't think so.'

The room fell into yet another awkward silence as both sides were

preparing their counterarguments: some were whispering to each other, while the others kept their plans well secured inside their heads.

It was at this moment when an unexpected guest popped up on the computer screen, and the screen started moving wildly for some reason. However, the screen wasn't glitched or going haywire – it was a feature of the latest *New 21st Century Physics* textbook – you could simulate many experiments with this interactive textbook, from simple things such as a Newton's Cradle to a hyperbolic almagest super quantum… I don't know.

'Did you guys like that?' the proud physics book announced while continuing to show off his collection of cool experiments. One of them included a plane facing air resistance such that it flew in a way that traced a middle finger which pissed the paper books off. They were now even more agitated and on the verge of losing it.

'See?' the physics book said to his fellow E-books. 'They don't stand a chance against us.'

'Yeah, just go back to the bookshelves you belong to. You will never come close.' added the psychology book. 'You must choose the people you argue with wisely.'

'How could thou make such unconscionable remarks? Where did your manners go, E-books? "E" as in excessive and empty.'

'Blah blah blah… sorry, paper books. I guess your era is finally over.' The joker physics E-book was unable to take things seriously and continued to plague the computer with wacky experiments, including a video of a stack of paper books being burnt to a crisp by a 1000℃ flame.

'You're doing this out of spite, aren't you? Maybe you should take some time off in Nature – that'll ease your feelings of remorse and hatred.'

'Shut up, psychology book. I wouldn't spend time learning why people are happy or sad.'

'Well, I wouldn't want to read a book that looks like a rearranged

thesaurus.' she remarked in a smugly manner, but *Shakespeare* wasn't so lighthearted and struck back with his own set of mind-boggling insults that sounded more like poems.

At this point, it was more about picking on each other's flaws than explaining the differences between E-books and paper books. It also sounded like twenty people were yelling into a cheap microphone while a jet engine roared in the background. Only, and only when someone raised their voice then their words would be noticeable.

'CAN YOU ALL CLOSE YOUR MOUTHS AND LISTEN TO ME?' shouted the technology book, still bothered by the fact that someone had found a flaw in her frail argument.

'WHY SHOULD WE LISTEN TO YOU? JUST BECAUSE YOU'RE LOUDER?'

'AND WHY SHOULD I LISTEN TO YOU? HUH?'

'One's words are not more valuable when one states in a louder voice.' *Shakespeare* lowered his voice and was now trying to act as the 'good guy' by calming everyone down, but literally the exact opposite happened.

'JUST BECAUSE YOU'RE QUIETER DOESN'T MEAN YOU'RE MORE CORRECT EITHER!'

The six books – three E-books and three paper books continued to quarrel like stray dogs fighting over a piece of raw meat left on the floor. As they fought, more books joined in on the chaos, and soon the used-to-be quiet bedroom became as cluttered as the Chinese New Year Flower Market. The quarrelling never stopped – and right when it seemed like it was winding down somebody would add oil to the fire making the vicious cycle start over again.

Time, as usual, passed while they were arguing. Soon, the electronic clock on the boy's desk struck 7, and all the books mutually agreed to stay quiet since owner could appear out of nowhere after practice – that was the only thing they could come to a compromise on.

'Phew, why is it suddenly so silent?' The boy came home from basketball

practice after a little more than two hours, took a short nap, then started writing his essay. Nothing seemed out of place – the extra E-book tabs closed by themselves and the paper books jumped back into their rightful places in the bookshelves. He wouldn't, and would never suspect that those inanimate objects were engaged in a messy squabble an hour ago. With that, the warm evening faded into blissful midnight, and the story came to a close.

Realistically, neither paper or E-books can speak like humans. However, humans can and WILL speak up for either paper or E-books, depending on their stance. So, I thought, what if books could speak for themselves? How would that turn out? Pretty hectic, I should say…

I doubt that the advocates for paper books would ever respect or even consider the advantages of E-books, and vice versa. Since this is a fairly rigid, black-and-white topic with no stable middle ground, people often have their opinions polarized from 'I prefer this over that' to 'This one is brilliant and everyone should use it, that one is horrendous and nobody should use it.' While this method sometimes helps in getting the point across, if a statement is too radicalized, it often doesn't paint the full picture which leads to misunderstandings.

Nowadays, E-books are becoming more and more prominent in the literature scene, especially with the younger generation. There are also a handful of popular content creators who share their opinions on reading books on the Internet versus on paper – and now, backed up by their idols' opinion, young people are usually more inclined to fight for the newer, more inventive versions of preexisting things, including E-books.

On the contrary, the supporters of traditional paper-backed books commonly believe in the saying, 'old is gold' (though it hasn't aged well these days). The main advantage of paper books is that it makes people feel like they're actually reading a book – because staring at a computer screen is often deemed 'lazy' and 'procrastinating' by society, so reading a real physical book feels more productive. Picture this: In a cafe, you see one person reading a thick novel in their hands and another reading the same but on their MacBook. Who would you deem to be the smarter one?

While we should definitely respect each other's qualities and acknowledge the flaws that lie in between, the quarrel between E-books and paper books has opened my eyes to a more impactful ordeal – as technology evolves, many old things will soon become obsolete – that's why the older generation id constantly finding a way to preserve them because of the long-lasting sentimental value they have. At the same time, the younger generation thinks that such preservation is unnecessary and only hinders the development of technology while overlooking the advantages the old may have over the new. Either way, when it comes to technology's advancement, different people will hold different opinions – and it's up to them to find the best solution that meets everyone's needs in a civil and wholesome discussion.

3rd COVID19 Writing Competition
Organised by One Health cluster at City University of Hong Kong
DSE Stream, Junior – Outstanding Writing Award

F. 2A Lam Sheung Chit 2022/23
Writing coach: Ms. Ng Wai Fei

Impact

COVID-19, the virus we've been living hand-in-hand for more than three years, has had a profound impact on the lives of Hong Kong citizens and has more to it than meets the eye. Therefore, I talked to 3 people from different walks of life to discover this pandemic's effect.

The first person I talked to was a "cardboard granny" outside a wet market. Before COVID hit, there used to be tons of traffic around the area, with hordes of greedy shoppers bargaining for the best prices and shop owners struggling to keep up with the great demand for products. Tons of cardboard boxes would be used and discarded by the side of the street, so those grannies would push their large metal trolleys over and stack up the cardboard like Jenga towers. They'd then sell the acquired cardboard at the end of the day for a few bucks to afford two hot meals. It was an extremely frugal lifestyle as they made just enough to get by.

"Things have changed drastically nowadays," as quoted from the granny (Hua) I interviewed. Due to the pandemic, Hongkongers are especially afraid of catching the virus in crowded areas such as wet markets. Since people shop less, shopkeepers buy less. There is a significant absence of cardboard boxes in the proximity of wet markets.

This led to a decrease in income for Hua, so she could only enjoy one hot meal a day - and on unlucky days when business wasn't booming, Hua would split the meal with another unfortunate granny. "The pandemic has messed up my health. I feel like my legs will collapse under me whenever I walk." said a starved Hua.

I looked at the pedestrians walking by Hua without paying any attention. She stumbled as she walked towards the next piece of cardboard with her worn-down mask on, avoiding interaction with others. Before then, some kind Samaritans might lend a helping hand or compliment her on a good day- but now, everybody's afraid of getting close to one another and catching the virus that way.

One of those shoppers who indirectly contributed to Hua's cardboard-collecting work was Mei, a full-time housewife with two kids. Before the pandemic, Mei accompanied her husband and her kids to spend a lovely family day in Hong Kong on Sundays. They would hike up tall mountains, build sandcastles on the beach, host small parties, and more. Her family always longed for this well-deserved break at the weekend. However, COVID, including its related anti-epidemic measures, has taken its toll on Mei's family.

"We have no freedom now. We are stuck inside our homes for most of the day, and the most fun we have is watching TV or playing video games." Mei said in an online Zoom interview. "The worst measure has to be the closure of attractions, such as barbecue sites and public beaches. I'm not necessarily mad about losing my entertainment, but what about the people who work at those places for a living? Even if the pandemic ends right now, I still won't be able to bring my kids to the beach because of how so many lifeguards have left their stations. Hong Kong will take so long to recover!" she exclaimed to the camera in frustration.

I inspected an old portfolio containing some of my beach photos from around 5 or 6 years ago. Thousands of people were having a fantastic summertime on the soft sand of Repulse Bay. Now, I doubt that the beach even receives 100 visitors a week.

Mei's husband, Ray, works in a large business firm with a high salary. But now, the man in charge is facing financial difficulties. Why? I had to figure it out.

Ray is a well-established accountant having task after task to tackle every day. He often goes to conferences and meetings to exchange his views while

also playing the guitar as a hobby. “I used to be very satisfied with the money I was making. I thought that if I worked like this for another five years, my family and I would have enough savings to retire. However, my company laid me off since they were experiencing a financial deficit. I cannot find jobs elsewhere since other businesses are also facing challenges. Not to mention how masks and RAT tests take up quite a lot of spending because we have such a large family. Ugh, I wish I could go back…’ Ray’s Internet connection cut off there, but he had said enough to do the trick.

With Ray’s words in mind, I examined Hong Kong’s financial statistics for the year. As I had guessed, COVID had made its mark. Although the economic performance wasn’t terrible, it was far from the best. No wonder Ray is trying to make a side hustle by busking in Lan Kwai Fong- but when faced with a thousand other street performers, how would he make it?

Hua, Mei, and Ray have endured many physiological and psychological problems caused by COVID-19. Even though a few particular groups may benefit from the pandemic, most Hongkongers long for the day when the virus finally disappears. Will Hong Kong ever return to what it used to be?

Hong Kong’s buildings still stand, with most of the population still alive and well. Some took a little longer to recover than others, yet it doesn’t seem too bad on the surface level. It’s when you look deeper into the transformed day-to-day lives of Hong Kong residents and see how COVID inflicted more harm than any calamity had ever done.

2nd One Health COVID19 Winter Writing Competition
Organised by City University of Hong Kong
DSE Stream, Senior: Personal Reflection – Outstanding Writing Award

F. 5C Kong Kaai Ting 2021/22
Writing coach: Ms. Ng Miu Shan

Recovery – A Land On Horizon

Introduction

The Covid-19 pandemic has been rolling around for about two years. In this depressing era, rarely did we stop combatting the pathogen and its mutants, nor did we cease to ponder how and when the recovery will be. Despite the grave condition confronted by Hong Kong under the fifth wave, most authoritative figures around the globe are optimistic, promising that the Land of Recovery is on horizon, and Homo sapiens will once again conquer a new piece of land. Nonetheless, what the crewmates can recall are the endless waves and storms they have been through. How do they feel about the Land of Recovery under these adversities? Will the recuperation be the promising America or the barren Greenland? Don't worry, the above queries will all be answered based on a few general Hong Kong citizens interviewed. Keep reading to find out!

How has the pandemic affected you?

In terms of economy, inflation and unemployment are of top concerns. "Meat is dearer than before, and the price of vegetables doubled and even tripled." The price of daily necessities has increased, putting the grassroot to a difficult time. The large scale lay-off affects more, "I'd a few co-workers being laid off. It is a worrying time for all of us in the office. I have a whole family to feed!" Consequently, they struggled to make ends meet. Lamentably, more can no longer afford vegetables for every meal and have to feed on cup noodles.

Socially, citizens have much less time for social interaction. “Social gathering has become much more difficult, and I can only meet my friends online! It’s nerve-racking to be deprived of social interaction, but it’s more so if we go out to meet at a coffee shop.” No shopping, no karaoke, no team sports — his words definitely strike a chord with many youngsters. On the other hand, the adults have their troubles too. “My old parents are in China, and I haven’t visited them for far too long. I wish to see them before it’s too late.” The closed border and strict quarantine stop many from travelling, causing troubles to any urgent issues.

Do you think the Hong Kong society is in a state of morbidity?

Some agreed that the city has fallen to a state of stagnant. The increase of electronic device usage has allowed more people to escape to the virtual world. Although this gives us an opportunity to refresh ourselves, the real city has lost its vibrancy. Others’ hypotheses also support this theory. Some believe the reduction in interpersonal communication and interaction has led to increasing suspicion, expression itself in the form of stress and distrust. The flooding of fake news, anti-vaccine, and government-hatred are just some examples. In short, the city is sick in that it becomes the hot bed for digital haters invasion to become reality.

However, some believe that the change is temporary, and the situation will get on the right track soon. It is understandable that the public are traumatised by a killing plague, and it is biological for these living beings to stay away from each other, literally and figuratively. Nonetheless, no one denies that we have not recovered from the pandemic.

Then what is recovery?

To many, recovery means the society is back to normal, when everything has not happened. They would imagine this is done by full vaccination or herd immunity. Some believe that psychological factors should also be taken into account when discussing the recuperation of the whole society. They wish all impacts, not only economical, but also mental, can be remedied, such as no longer being afraid or anxious about an infection. “Only at this stage can citizens lead a normal and healthy life.”

When asked how long it would take to reach this stage, the estimation is wide-ranging, from two years to a decade. One even argued that the social impact will be gone when the majority have not experienced the tragedy. Does this mean that the public will only suffer from the negativity brought by the epidemic? Luckily, the last question proves that every cloud has a silver lining.

Imagine you have reached the future when Hong Kong has truly recovered. Looking back, will you prefer having lived in an era of norm or an era of virus crisis?

Surprisingly, all interviewees except one prefer this era over the virus-free experience. When asked why, they all said that the pandemic has offered a welcoming change to their life. “It gives me time to step out of my regular lifestyle and re-evaluate everything.” said one. Another participant also mentioned something similar, “It taught me to treasure basics such as family, food, and health.”

They all view this as an opportunity to refresh and rebuild themselves, while one even made it to appreciate the whole community, “What really matters is the fact that in face of difficulties, Hong Kongers can still drop all the past disputes and collectively fight the virus”.

Despite preferring a trouble-free, virus-free experience, the respondent did admit that it has a positive impact on his life, giving one the chance to reflect on one’s life and facilitate one’s personal growth. Just as one said during the interview, “It’s all part of my life experience.” The pandemic does make the start of 20s more memorable, less forgettable.

At the end of the day, how do you think the pandemic will shape you as a person?

I am glad to hear so many responses are “positive”. For students, the school break provides time for self-reflection, making them jump out of their packed routine and think about their future, goals, and ambitions. For families, they would treasure their time staying together, joining hands in face of adversities. For adults, it is opportune to jump out of the illusion of materialism

and treasure the basic foods and clothing. For individuals, time is now ripe for concerted effort to see the big picture.

"No matter how dark it is, a ray of light rips it off." It is my firm belief that under the devastating wearing and clashing on our heart, we will only become stronger. The fifth wave might have constituted a grave menace to society and economy, but it is what we are thinking and doing that determines our future. I am confident that as long as we wish, the pandemic will be the tide serving a foil to our glory adventure in the search of the new land – one day, we will ashore onto the Land of Recovery. Why don't we let the storm boost our way to recovery?

MI Young Writers Award 2022
Organised by Magazine International (Asia) Limited
Junior Section: Top 50

F. 5C Fan Kam To 2021/22
Writing coach: Ms. Wu Man

Me as a social media influencer

Imagine waking up seeing your social media account flooded with millions of followers who are eager to look at your posts. How would you feel? It would definitely be wise to utilize social media and become a social media influencer. If I become a social media influencer, I would post about local education. It would be a great topic for the public, and for myself.

For the sake of local students, posting about local education can make use of my influence and improve Hong Kong schooling. Many Hong Kong students are lost in the maze of questions in their learning because of the insufficiency of the education curriculum. You see, a framework of knowledge processing needs to be developed for effective learning. However, currently we have a poor amount of sparse, non-focused related content throughout our education curriculum, which is outrageous. As a social media influencer, I can make use of my influence to shine a light on the issue. For instance, I will post about implementing first-principle thinking and critical thinking courses in primary schools, which give students a steel foundation to construct a solid knowledge bank. By constantly reminding the public about the tiny flaws in the education system and possible ideas to make education great again, increasing awareness and urgency to change will emerge in the society. People will start to realize that there are still rooms of improvement in the teaching modules. This gives a glimmer of hope to drive the immovable education system forward and save local students from examination drills.

Changing the education system can be a long-term and seemingly unachievable goal, but I can also be down to earth and approach from the roots - students. I can post about study tips and strategies, which are useful

for students to get a good grade on their paper. This can help local students in a quick way. For example, I can post about a redox reaction equation solution of 100% success rate, which can help students to skip the tedious deduction process and straight to the answer. This can reduce the study stress on local students and improve their mental well-being. When students feel good while studying, they associate studying with positivity, which helps them to stay optimistic, confident and clear on their goals. This boosts the effectiveness of their studying, demonstrating the effectiveness of the tips on my social media. To further utilize my influencer identity, I will occasionally livestream myself studying or giving talks. The viewers can get a sense of company, which deplete their loneliness accumulated in concentrated study periods. By doing so, I can promote a positive learning attitude, and students can finally locate the delight in learning.

The help given to Hong Kong students will eventually help me to further develop my social media influencer career. Teenagers are the major group of social media users. Due to family and peer pressure, Hong Kong students value exam scores over anything else. By focusing on local students, my social media content will appeal to a wide audience. This gives me swarms of followers and likes on my posts. As a result, the level of popularity of my social media will skyrocket and I will become more famous, which in turn brings me more wealth. I will get a lot of sponsorship and collaborate with big companies in no time. When I have more capital, I can further expand my territory and hold large-scale events to boost my fame, possibly with the help of a team. This creates a healthy cycle of influence snowballing, consolidating my professional social media influencer status. I can easily live a life I love with all that money, like ordering expensive dishes whenever I want to. This gives me great satisfaction and pride, which help with my psychological health. Helping students get better and be more happy lights me up, too. With the strengthened power to promote my ideas on social media platforms, my initial ambition to influence the education system will also be more feasible. Overall, posting about local education can have a great and positive impact on me.

Being a social media influencer is great, and if I become one, posting about local education would be my go-to choice.

MI Young Writers Award 2022
Organised by Magazine International (Asia) Limited
Junior Section: Top 50

F. 5C Lee Chun Hei 2021/22
Writing coach: Ms. Wu Man

Bringing positivity to the others as a social media influencer

If you scroll on Instagram, it is no surprise to see diverse posts and stories, ranging from some panoramic scenery to delicate desserts. Social media influencers are the ones to influence others, consciously or subconsciously. Thus it is tempting for us to ask: what will we post about when we become social influencers?

Different people have different answers to the question. For me, I would like to post something motivational online – calisthenics is one of them. Everyone wants to become physically fit. However, often do we give up so soon before we even succeed – it is difficult for us to persevere! This is where social influencers kick in. I can upload clips of my progression in performing calisthenics moves, such as push-ups and a full planche. Such clips will fully utilize the multimedia sensation of online videos, stimulating a daily training environment. Not only can the viewers perform the moves faster and easier, but they can also be inspired and motivated while watching the videos. For example, Chris Heria, a famous calisthenics master, motivates the viewers by sharing his success stories and encouraging words. The road to fitness is rough and tough, but it isn't when we build and work in a community. If I am posting calisthenics videos online, my viewers will be cheered up!

Besides calisthenics, why don't we post gaming content? Many people may perceive gaming as tedious at first glance, but they start to grow on it once they have tried a few rounds of games! Online gaming can convert gamers all around the world. If I post gaming content online, not only would I have more

chances to interact with my viewers of diverse cultural backgrounds, but I will also bring excitement to my streaming. I may deliberately fail in the games just because of a few minor mistakes, making the gameplay far more surprising. Everyone must have seen the viewers rage while they are playing Dark Souls. I believe such unpredictable gameplay can bring forth happiness and ecstasies to my viewers, relieving them from work stress and disappointing life obstacles. After all, relaxation is what all we seek from social media.

Apart from entertaining others, I would also like to educate them by liberating their mind. Only by broadening one's horizons and mind can he become wiser and smarter. Thus, I would like to discuss various affairs with my viewers, ranging from international politics to philosophical paradoxes. I can live stream discussion forums between experts and professionals and I. Undoubtedly, viewers will be invited to participate in these open forums. Expressing their sorrow and distress, the viewers can gain comfort and relief. More importantly, other viewers can give different advice, be they useful or not. The viewers can be inspired and try to step out of their plight before they have stepped in a path of no return. Advice of multiple perspectives is very important, leading to a sudden change to everyone's unforeseeable future.

Life is full of surprises. Often we are stuck in a plight and fight an uphill battle against the unfavorable circumstances in daily life, making us frustrated and miserable towards the future. However, support is the key to success – it is the key to happiness; it is the essence of relationships. Without support from others, we can easily feel lonely and hopeless. As a social influence, I seek no fame or success. What I am seeking is the happiness and joy of my followers.

Social influencers are the ones to influence others, leading them to a better future. If I become a social influencer, I will make the best use of my influence to motivate others.

MI Young Writers Award 2022
Organised by Magazine International (Asia) Limited
Junior Section: Top 50

F. 4F Chan San Yu Sophie 2021/22
Writing coach: Ms. Wong Yung

If you become a social media influencer, what would you post about and why?

(Meditating on stage and chanting 'OM' for 10 seconds)

Good morning, ladies and gentlemen. Do you know that the 'OM' sound I was making has the same vibrational frequency of everything in nature? Not only is the sound of the universe, it can also help you relax the muscles in your stomach and your mind too. It goes without saying that life can be challenging sometimes, this why the ancient art of meditation is still being practised to this day. In the age of technology, I can share the merits of meditation to people all around the world, and thanks to social media, this is now possible.

Have you ever wished that you had magic power so that life could be a bit less insufferable? Well, what if I tell you that we already have the power inside us, and this magic is social media. People have made miracles possible using social media, whether it is finding long lost family members, raising money for charities or starting social movements, this could not have happened without the magic of social media.

A trend that I have noticed is that people nowadays are more comfortable seeking mental healthcare online. Apps like Headspace which allows people to take guided meditation programs have gathered large bases of users in just a few years. Having a successful platform placed in front of me, it would be foolish of me to not utilise it to achieve my goal. Using mindfulness apps like Headspace, making my own guided meditations tutorial suddenly seems easier than before. After recording the tutorials, I can upload them to an online

platform with viewers that are interested in my content. Of course, there are plenty of online gurus creating similar content every day, that's why I intend to target young viewers. Young people nowadays face a tremendous amount of stress, pressure from school, parents, peers, or even themselves. It is no surprise that a lot of young people have mental health problems, however, most seem to be struggling at improving their mental health. I believe that meditation can help them.

Some of you may ask, 'What's so special about meditation?' It is like going to the gym, except you are training for your mind instead of muscle. Study has shown that meditation increases your brain activity in areas correlated with pain and stress tolerance. In other words, meditation makes you more resilient. Apart from the mental aspect, meditation also contributes to better physical health, lowering the risk of cardiovascular diseases, cancer and Alzheimer. Pretty impressive, right?

As a teenager myself, I feel like meditation is underrated among teens. If I could make meditation more appealing to young people, more can benefit from meditation. Another point worth mentioning is that the majority of social media users are young people, so making meditation tutorials specifically for youth has a decent chance for me to become famous. Those tutorials do not have to be complex, the simpler they are, the easier for young people to pick up meditation. Posting pictures of me meditating on social media can attract viewers to watch my tutorial and show them the impact of meditation on fellow young people. Posting daily mindfulness tips on social media can also spread my influence too.

As beneficial as meditation is, you can't have a fruitful meditation session without a relaxing and cosy environment. As a social media influencer, a significant amount of the income relies on the promotion of products. For example, essential oils with a calm scent and unguents work really well along with the theme of mindfulness. Consistent upload of content can help install trust in viewers and with a loyal base of followers, companies will no doubt acknowledge the value of your influence. I'm sure you can see the money coming. Being a social media influencer is like running a business, but your primary goal should be using your influence to help instead of just gaining

profit. At the end of the day, you are responsible for positively influencing others, not draining money from them.

With great power comes great responsibility. As an influencer, spreading positivity, helping out others is my ultimate goal. It doesn't matter whether you are a student, adult or elderly, we all carry the power inside us to make this world a better place, isn't this meaningful?

Thank you.

MI Young Writers Award 2022
Organised by Magazine International (Asia) Limited
Junior Section: Top 50

F. 3A Ko Suet Ching 2021/22
Writing coach: Ms. Chan Pui Man

Ban it!

Doubtlessly, smartphones change our lives. According to a survey, more than 90 per cent of the teens said they found that they cannot live without their mobile phones. However, some psychologists warn that teens should not be allowed to use these gadgets. Meanwhile, some teachers argue that smartphones are useful tools in teaching. Whether smartphones should be allowed in school or not is an issue that has been discussed for a long time. In France, a law was legislated to ban the use of mobile phones in school in 2018. In my opinion, it shouldn't be allowed in school.

To begin with, using smartphones in school may lead to distraction in lessons. As we know, plenty of amusing videos and articles can be found on the Internet. Students, especially those with low self-discipline, find it hard to focus on the lessons and leave their phones aside. According to a study, the most common usage of the Internet in class is to check social media like Instagram and Twitter, followed by listening to music and sending text messages. Imagine your classmates suddenly laugh out due to a humorous video during lessons, you will very likely be curious what that video is about and be distracted from the classes. Therefore, smartphones should not be allowed in school.

Furthermore, banning mobile phones in school can improve academic performance. If you keep being distracted from the lessons, do you think you can get a good grade? In other words, distraction leads to poorer grades. Meanwhile, students may look for the answers of classwork on the Internet instead of doing it by themselves. Copying the answer, students can hardly

acquire knowledge effectively which results in poorer grades in examinations. A recent study revealed that exam scores increased by as much as six per cent in schools that ban the use of mobile phones. It shows that banning smartphones has positively affected academic results.

Lastly, banning smartphones in schools leads to healthier life habits. If mobile phones are allowed in school, students are more likely to stay in the classroom to play on the phones during recess instead of playing outside. Since they seldom play outdoor games, obesity can be caused. In the meantime, eye problems may also be caused by staring long time at the mobile phone screen. Scientists have found out that if people spend too much time on the phone, it may affect their brain development. People will be more eager to participate in school activities if phones are banned in school and this leads to healthier life habits.

Someone said, “School is an eight-hour break from the mobile phones.” As we can see, there are many advantages of banning smartphones in school. To conclude, smartphones should not be allowed in school.