

文採

中文科學生作品集



Stewards Pooi Kei College

香港神託會培基書院

10th ANNIVERSARY

封面設計: 許書華 (中六愛班)



目錄

序	4
編者的話	5
回顧與展望——十周年校慶感言	畢業生作品
培基送我的成長格言	江佳維 12年畢業生
給培基的信	楊穎琦 14年畢業生
回顧與展望——十周年校慶感言	13-14年度學生優秀作品
老師，謝謝您！	梁凱瑩 中一恩典班
老師，謝謝您！	焦逸懿 中一和平班
校園記趣	鍾懷琛 中一和平班
老師，謝謝您！	羅天穎 中一和平班
校園點滴	凌振祈 中二喜樂班
校園點滴	張梓烜 中二喜樂班
我在培基的快樂時光	黃恩瞳 中二和平班
我在培基的快樂時光	陳珞誼 中二和平班
校園點滴	何頌心 中二和平班
我在培基的快樂時光	林俊濤 中二和平班
我在培基的快樂時光	黃雋朗 中二和平班
老師，謝謝您！	鄧詠文 中三喜樂班
老師，謝謝您！	蕭逸琳 中三喜樂班
十周年校慶有感	李志揚 中四恩典班
我在培基的快樂時光	焦逸曦 中四恩典班
十周年校慶有感	葉朗怡 中四恩典班
風雨同路在培基	陳亨之 中四望班
風雨同路在培基	黃緯瑩 中四望班
我在培基的憂與喜	姜楚雯 中四和平班
風雨同路在培基	區語嫣 中四和平班
我在培基的快樂時光	麥浩恩 中四和平班
風雨同路在培基	廖殷朗 中四和平班
我在培基的同路人	鄭恩樂 中四和平班
十周年校慶有感	王方立 中四信班
我在培基的快樂時光	謝慕津 中四信班
我在培基的快樂時光	李芷呈 中四信班
十周年校慶有感	陳悅婷 中四信班
十周年校慶有感	關澄孜 中四信班
我在培基的快樂時光	周旨穎 中四信班
我在培基的快樂時光	廖榮笙 中四信班

我在培基的快樂時光	譚芊蕾	中四信班	52
我與培基一起走過的日子	劉浩賢	中五信班	53
我與培基一起走過的日子	葉加耐	中五信班	55
老師，謝謝您！	倪領行	中五愛班	56
我與培基一起走過的日子	湯栢霖	中五愛班	58
我與培基一起走過的日子	譚頌恩	中五愛班	60
我在培基的快樂時光	周子晴	中五和平班	63
我和培基一起走過的日子	許蔚瑩	中五和平班	65
老師，謝謝你！	郭倩凝	中五和平班	67
回顧與展望——十周年校慶感言	14-15年學生優秀作品		69
培基印象	簡希媛	中一喜樂班	70
我在培基最難忘的人和事	杜澤	中二恩典班	72
我在培基最難忘的事	湯浩榆	中二恩典班	73
我在培基最難忘的人	羅天穎	中二喜樂班	74
給學校的一封信	陳頌韻	中二喜樂班	75
十周年有感	蘇詠恩	中二喜樂班	76
我在培基的難忘事	朱啟悅	中二愛班	78
成長	鄔沛延	中二愛班	79
我在培基最難忘的事	戴羨瞳	中二和平班	81
成長	林俊濤	中三喜樂班	82
成長	林穎桐	中三喜樂班	83
成長	馮純一	中三喜樂班	84
我最欣賞的培基老師	戴欣穎	中三喜樂班	86
老師，謝謝您！	林潤嘉	中四恩典班	87
老師，謝謝您！	唐梓浚	中四恩典班	89
以文會友	11-12年學生優秀作品		91
動力來自愛	陳伊琳	中四愛班	92
下雨的一刻	陳伊琳	中四愛班	93
不打算寄出的信	陳伊琳	中四愛班	94
以文會友	12-13年學生優秀作品		96
水中的遐思	姜芊雪	中五恩典班	97
論成功之道	黃樂勤	中五恩典班	99
拒絕	黃樂勤	中五恩典班	101
我的陋習——浪費	諸風華	中五恩典班	103
我的陋習	譚欣樺	中五恩典班	104
活	蔡奕飛	中五恩典班	106
拒絕	伍光程	中五恩典班	107

曇花的遐想	
照鏡子	
我的陋習	
我的陋習	
我的陋習	
以文會友	
天地長久——鐵達時廣告改編作品	

那天，天在下雨	
按下快門的一剎	
沒有手提電話的一天	
風雨	
逆	
東門行	
我想飛得更高	
過關了	
我和我的書桌	
過關了	
生如夏花	
以文會友	
預知未來是多是壞	
兩平方米的距離	
路燈	
談勇氣	
人情世故此中尋	
快樂魔術師	
攝影先鋒 慈善影匠	
醫院中的齒輪——化驗師	
從營商到退而不休.....	
社會大眾的藥劑師	

伍光程	中五恩典班	109
陳伊琳	中五愛班	110
林瀚恩	中五恩典班	112
鄭希諾	中五恩典班	114
龔建彰	中五恩典班	116
13-14年學生優秀作品		118
李曉欣、 林芷欣、 范曉欣、 霍希呈	中四望班	119
林瀚恩	中六恩典班	120
林瀚恩	中六恩典班	122
林瀚恩	中六恩典班	124
黃樂勤	中六恩典班	126
黃樂勤	中六恩典班	128
黃樂勤	中六恩典班	130
陳伊琳	中六愛班	131
陳伊琳	中六愛班	134
陳伊琳	中六愛班	136
楊穎琦	中六愛班	138
楊穎琦	中六愛班	140
14-15年學生優秀作品		144
馮衍綸	中三信班	145
霍希呈	中五希望班	146
伍辰鋒	中五和平班	148
麥浩恩	中五和平班	149
13-14年人物訪問學生優秀作品		151
康詠然	中六信班	152
陳樂謙	中六信班	156
岑子騫	中六信班	160
黃穎瑤	中六喜樂班	165
徐安恆	中六愛班	170

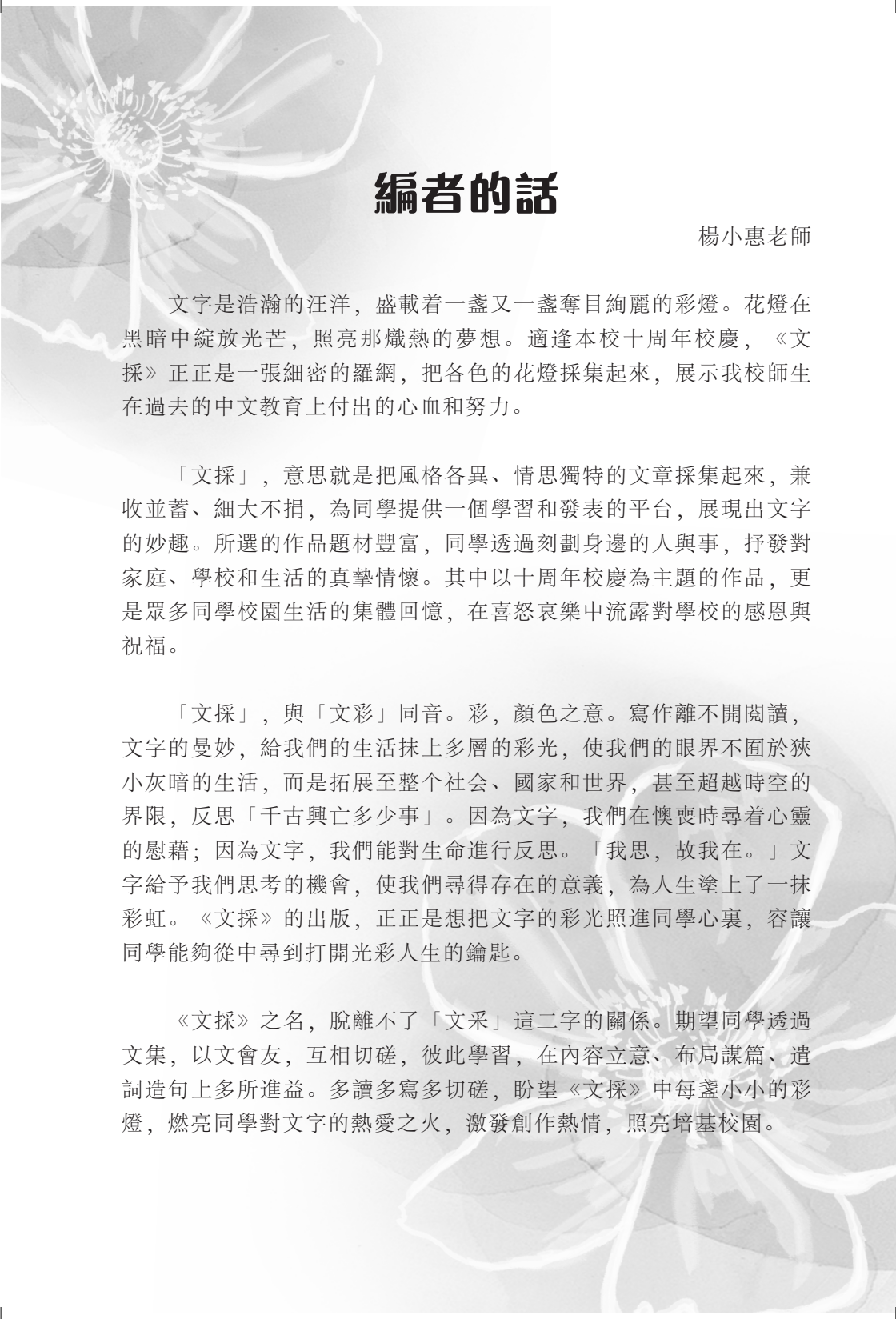
序

袁彼得校長

美國著名的政治家、科學家富蘭克林有一句名言：把你受的傷害寫在塵土上，把你受的恩惠刻在大理石上。

感謝中文科出版這本文集，讓同學們毋須刻石，而把自己的生命歷程及所思所感盡情鑲嵌於書頁中。常常感恩的人不會把焦點停駐在挫折失意的事上，而將之轉化成進步和盼望的動力；他會數算及累積他所得的，因而建立豐富、積極、快樂的人生。這裡盛載著一顆顆謙卑、溫柔的心靈，展現著一個個活潑和充滿願景的生命。

培基走過的十個年頭，一磚一瓦，一生一員都是神的恩典。雖然十年對於一間學校的歷史來說，仍可算是很年輕，但從學校發展的角度來看，卻是很重要的基礎期。在神的恩典中，培基可說是已經奠定良好的根基，我們盼望同學們在此基礎上不斷提升中國語文的能力，駕馭遣詞用句的技巧，更重要的是在這過程中能真正欣賞中國語文的美。



編者的話

楊小惠老師

文字是浩瀚的汪洋，盛載着一盞又一盞奪目絢麗的彩燈。花燈在黑暗中綻放光芒，照亮那熾熱的夢想。適逢本校十周年校慶，《文採》正正是一張細密的羅網，把各色的花燈採集起來，展示我校師生在過去的中文教育上付出的心血和努力。

「文採」，意思就是把風格各異、情思獨特的文章採集起來，兼收並蓄、細大不捐，為同學提供一個學習和發表的平台，展現出文字的妙趣。所選的作品題材豐富，同學透過刻劃身邊的人與事，抒發對家庭、學校和生活的真摯情懷。其中以十周年校慶為主題的作品，更是眾多同學校園生活的集體回憶，在喜怒哀樂中流露對學校的感恩與祝福。

「文採」，與「文彩」同音。彩，顏色之意。寫作離不開閱讀，文字的曼妙，給我們的生活抹上多層的彩光，使我們的眼界不囿於狹小灰暗的生活，而是拓展至整個社會、國家和世界，甚至超越時空的界限，反思「千古興亡多少事」。因為文字，我們在懷喪時尋着心靈的慰藉；因為文字，我們能對生命進行反思。「我思，故我在。」文字給予我們思考的機會，使我們尋得存在的意義，為人生塗上了一抹彩虹。《文採》的出版，正正是想把文字的彩光照進同學心裏，容讓同學能夠從中尋到打開光彩人生的鑰匙。

《文採》之名，脫離不了「文采」這二字的關係。期望同學透過文集，以文會友，互相切磋，彼此學習，在內容立意、布局謀篇、遣詞造句上多所進益。多讀多寫多切磋，盼望《文採》中每盞小小的彩燈，燃亮同學對文字的熱愛之火，激發創作熱情，照亮培基校園。

回顧與展望——十周年校慶感言
畢業生作品

培基送我的成長格言

江佳維

(12年畢業生)

甫動筆之際，對於這篇文章該從何寫起可謂毫無頭緒。談起中學生活的多姿多彩，卻在上了大學後發現，六年的中學時光，也可說是平凡簡單。身邊的朋友其實也與我有著相似的中學經歷。一幕幕與朋友的打鬧，一步步在校園各處留下的腳印在腦海中展現，除了被自己那青澀的舉動弄得哭笑不得外，太多的點滴讓我竟然讓我無法抓住重點，寫不出培基和我的成長有關係的東西來。

直至近日，偶然在書店中再次翻開龍應台著的《親愛的安德烈》，看到書中寫道：「當價值這東西被顛覆、被滲透、被構建、被解構、被謊言撐托得理直氣壯、是非難分的地步時，我會想到漁村的人。」我才赫然驚覺，原來培基對於我就一如「漁村」對於龍應台般，是我的浮標，讓我不迷失於這無邊無際、大風大浪的社會。

確切的來說，培基其實不過教會了我一個準則：“Do the right things at the right time to the right people”，而這句話，第一次聽到就是在培基的第一個上學日。

那時培基才剛建校三年，我不過是第三屆近兩百個學生中毫不起眼的一個人。第一天上中學，我還記得當時斜對面坐著的就是我現在最要好的朋友。不過由於我並沒有參加小六升中一的升學課程，所以大家剛看到我都覺得有點「莫名其妙」，至於我的那名好友，更是讓人難以理解的，對著我擺了一天的臭臉。言歸正傳，我們在經過一輪班主任的新生教導後，全級都到禮堂集合。那時負責管理我們紀律的呂老師，語重心長地講了許多我們在中學該如何學會自律，如何成為他人的榜樣，成為“young ladies and gentlemen”。其實前面這一段演講，當我問起身邊的好友們時，大家似乎早就將其拋到九霄雲外了，而唯一記住的，卻是最後的那一句：「要學會do the right things at the right time。」

而之後在培基的日子裏，我們無數次在不同場合、不同老師的嘴

裏重複著這句“do the right things at the right time”，有時還有後半句“to the right people”。不知不覺間，這句話印進了我的骨子裏。

上了大學後，開始背負的東西越來越多，做出的每一個決定，講出口的每一句話都有可能影響著一段關係、一個未來。我們已經開始懂得天高地厚，開始明白人外有人，天外有天。而這時，許多的價值觀又開始顛覆，許多事情讓我摸不着頭腦，毫無頭緒，而這時這句中學時期毫不放在心上的“Do the right things at the right time to the right people”，總會自己蹦進腦海裏，使我更加確定了自己的價值觀。我並不能說它幫助我做出了正確的決定，但它卻讓我有信心作出自己認為對的決定。

這也許就是培基給我最好的成長格言。

龍應台說：「（漁村）這些人，以最原始最真實的面貌存在，使我清醒，仿佛是錨，牢牢定住我的價值。」我想培基也許就是我心中的錨，而在母校迎來第十個年頭的日子裏，希望這裡也能成為更多人心目中的那個浮標、那個「錨」，伴隨著生命中每個決定。

給培基的信

楊穎琦

(14年畢業生)

培基：

你知道嗎？雖然身穿中學的校服，但我的心，仍停留在小學，我度過過往六年的那個地方，現在每天看見身邊一張張陌生的臉，使我愈發的懷念往昔，懷念小學同學親切的笑臉……

不少人問我，為何選擇培基？培基書院的知名度不高，創校時間不長，又是一間直資學校。說真的，我在高小期間，到處參加中學的開放日，仍對你沒太大的好感，你向來也不是我心目中的首選。為何選擇你？我想，是因為母親的意願。甫踏進培基的校門，不安與恐懼油然而生，接下來的六年，會是怎樣的六年，我實在是不清楚……

中一學生

楊穎琦上

二零零八年

培基：

在中一時，我總是背著沉甸甸的書包，拖著疲憊的身子，戰戰兢兢地走進學校。現在我的書包雖然加倍沉重，但我的心卻是輕盈無比，早起使我仍舊感到疲憊，但一想到可以與親密的朋友見面，我精神便為之一振。上學，已經不是一個習慣，亦不是煎熬的體驗，而是我每天的樂趣所在。

在培基度過三年時光，我發現培基的師生均和藹可親，平易近人，我結識到一群無話不談、親密無間的好友，亦因為所尊敬的老師而對不同的科目萌生興趣、找到學習的動力。回想起過往對中學生活的擔憂，確是杞人憂天了。

要是再有人問起我選擇你的原因，我會毫不猶豫的將你的好處一道出。作為直資學校，更加是一間創校不久的新校，你的設施比其他的中學來得更完備，而縱使你的知名度不高，但更重要的是，在這

裡唸書，學生們都很愉快。不知何時，我對你的愛，早已超越了對小學的愛……

中三學生
楊穎琦上
二零一零年

培基：

這該是我寫給你的最後一封信了，因我已經不是你的學生了。雖然我已經不需要再穿上校服，但我的心，仍繫在中學的校服裙上，那一條我穿了三年的淺藍色連身裙和那一條我同樣穿了三年的深藍色半截裙。它們總讓我記起那愈發覺得美好的中學記憶。我無法接受，自己將要離你而去的殘酷現實……

我很感恩，我選擇了培基。培基書院是一間基督教學校，在裡面唸書，無時無刻也被神的愛包圍。不管是早會、週五敬拜還是午間廣播，總是能接觸到基督的訊息，師長們也在裡面完全的成長。但是，已經接過畢業證書的我，不能再留在這保護網內，必須獨個兒去承受外面世界不盡的風雨和各種誘惑，每當想到此處，我便愈發的掛念你……

培基，六年來，你和我一起成長了吧！我由一個懵懂的小孩，成長為一個找到自己的夢想與人生目標的青年人，而培基的發展早上了軌道，並迎來了第一個十年。

母校，陪伴與扶助我成長的您，以及您帶給我六年無盡歡樂難忘的回憶，將永遠刻在我的心上……

舊生
楊穎琦上
二零一四年

回顧與展望——十周年校慶感言

13-14年學生優秀作品



老師，謝謝您！

梁凱瑩

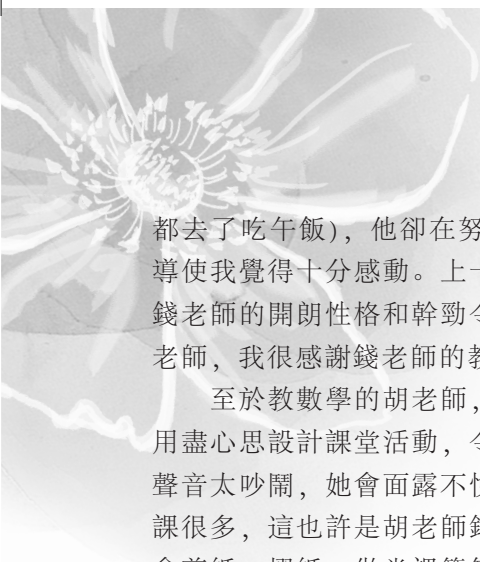
中一恩典班（13-14年）

「老師，謝謝您！」這句話是我一直想跟教導過我的老師說的。在這校園生活，有不少老師教導過我，亦有不少老師曾幫助過我，甚至為我的事而煩惱，我真的十分感謝您們。

有人說過，會罵你的才是真正對你好的老師，這句我雖然認同，卻也相信並不是每個不罵人的老師也就等於不好，例如曾教我英語技巧的李老師便十分友善，他是從加拿大來的，我整個學期也沒見過他責罵同學，即使我們做錯了甚麼，他也從不生氣，他說我們每一個人也有長處和短處，他常常在課堂上稱讚我們。

另一位就是現在教我英文科的梁凱茵老師。我也從未見過這麼友善的老師，她是我最喜歡的老師。有時候上課，部份同學會乘機搗亂，她會立即阻止他們，令他們不再擾亂秩序，她也會，悉心設計一些遊戲，令一開始不熟悉校園的同學可以知道學校的設施，同時學習英文用詞。英文班是分開三組來坐的，我們要回答問題來爭取分數，這令我們更積極地回答問題。老師每個月的最後一日也會派禮物給勝出了的一組。她每天不斷用心教導我們，我們做錯事她也會原諒我們。她選了我為英文科長，我每天幫忙收集功課，這一份工作令我變得更有責任感。她做了很多事來幫助我們，她也十分有耐性地教導我們，即使我們問問題，她也會逐一解答我們，她會在考試替我們複習。因為她，我更喜歡英文科；因為她，我每天也很期待上她的英文課。現在每逢英文測驗和考試我也會很努力地溫習，因為我想拿好成績，不令老師失望，感謝您從來沒有放棄過我，謝謝您，梁老師！

接著，是曾教我綜合人文科的老師。以前我不認識他，一直認為這科十分無聊。他很用心地教導我們，即使繪畫技術不太好，他會努力地畫出既可愛又可以令同學記清楚的圖畫，令課堂更有趣。雖然同學會取笑他，但他也從不發怒，他就是錢添生老師。記得那次，我在考試前一天獨自到教員室找他補課，（那時是午飯時間，很多老師



都去了吃午飯)，他卻在努力地教導我，足有兩個小時，他的耐心教導使我覺得十分感動。上一次他來我的班裏代課，也十分關心同學。錢老師的開朗性格和幹勁令他深得同學的支持和讚賞，他真是一位好老師，我很感謝錢老師的教導！

至於教數學的胡老師，我認為她是最努力的老師。她經常為我們用盡心思設計課堂活動，令課堂變得十分有趣。有時候，我們聊天的聲音太吵鬧，她會面露不悅，這時同學便會馬上靜下來。數學科的功課很多，這也許是胡老師鍛煉我們數學的方法吧。在數學課上，我們會剪紙、摺紙、做堂課簿等等，我很喜歡胡老師，因為她十分努力地教導我們。

當然，要感謝的並不只這些老師，我也想感謝很多每天用心教導我的老師！

「老師，謝謝您！」



老師，謝謝您

焦逸懿

中一和平班（13-14年）

從窗戶看出去，微微細雨，在地上形成一個個小水坑。看著看著，心裡彷彿隨著雨水泛起一陣陣漣漪，觸起您對我說的一字一句，字裡行間，充滿了您對我的期望和教誨。

「您不是做不到，只是沒有盡力。」您曾這樣對我說過，但一言並未能驚醒夢中人。我一如既往被您叫至教員室訓話，您繼續用那溫柔的聲音輕輕地訓斥我，還記得我仍一貫地滿不在乎說：「我的事不用您管。」不過，我後悔沒把您的一言一語打入我的心坎。

直至那次，我在學校幹了壞事，被您在教員室外訓話足足一整天。您語重心長地對我說：「你不是沒天份，你是不認真而已。」我一開始還是一副無所謂的樣子。但我慢慢感受到您話語中的含意。如果自己不是那麼壞，不是那麼不認真，現在的我會變成怎麼樣呢？想著想著，我漸漸後悔自己的不懂事。溫熱的淚水不受控制的沿著面頰流下，但我並不去擦，我只是恨自己少不更事。

「『要找到自己的目標、反省，才不會犯下同樣的錯。』這是我的座右銘，希望您能領悟當中的含義。」我只能呆呆地站在原地，您的一句一字終於驚醒了我這個夢中人，令我從執迷不悟的深淵爬出來。

一眨眼，中一的時光就過了一大半，雖然還有一段時間，但希望您下年仍然做我的班主任。您在我內心深處種下了哲理的種子，讓我領悟做人的道理和認真的重要性。現在我衷心地對您說一句：「張老師，謝謝您。」

校園記趣

鍾懷琛

中一和平班（13-14 年）

「誰是六號？」上中文課時，老師找人背書，隨機問道。我聽到後便說：「六號今天沒有上學。」「那我再選一個班號好了。」老師回應道。然而，話音未落已引起哄堂大笑。老師也察覺到有點不對勁，再問：「誰是六號？」我緩緩站起來，老師對我說：「好大的膽子，竟敢欺騙老師，這可是『欺君之罪』呀！在古時要判死刑的。你放學後到教員室門口罰站一小時。」這時，班上傳來一陣歡呼聲。唉！早知今日，何必當初呢？

幸好明天又是新的一天，我又可以享受校園生活。小息時，我們男子組喜歡踢毽，而女子組總愛聚在旁邊，看著我們鬧哄哄地玩耍。我們偶爾會控制不好，把毽踢出校園外，這雖然有點掃興，但算不得甚麼，要是踢中女同學的話，這才慘啦！——她們不但會罵，還會把毽放進女廁，起碼要弄大半天才能跟她們討回。不過，我們男子組也會反擊——把一隻爛得不可再爛的毽踢向女子組，先引來一陣尖叫，待她們重施故技，把毽放進女廁時，我們就一齊嘻皮笑臉的說：「民不畏死，奈何以死懼之？」——反正我們也不想要那隻毽了。這樣，我們男子組總算扳回一城。

男子組的樂事又豈止這些？放學後，如果操場沒人用，我們就一起踢球直到五時，興盡回家。但如果操場有活動，我們便會到小賣部，每人一罐汽水，坐在長椅上把「酒」談心，大家暢所欲言，把心裏所想的，無論是快樂或不忿的都說出來，痛快得很！

我在培基這校園上學快滿一年了，當中的快樂事真是多不勝數。我希望未來能與老師和同學編織更多難忘的回憶。

老師，謝謝您

羅天穎

中一和平班（13-14年）

因為下雨的關係，街道上顯得非常冷清，只有雨水打在地面上，發出嘩啦嘩啦的聲音。課室裏老師正在派發成績表。不少同學面露喜悅之色，也有的同學面如死灰。老師把成績表放在我的桌上，對我說：「放學後到教員室找我。」我不情不願地點了點頭。

派成績表的是我們的數學老師，姓張。在她的課上，我時常跑了去見周公，所以我數學科的成績簡直慘不忍睹。

放學後，我走到教員室找張老師，一想到她生氣的樣子，心裡不禁打了個寒顫。一如我所料，她板着臉跟我說了幾句。

看到我有點膽怯的樣子，她突然微笑並把手按在我的肩上，說：「老師我並不是因為你的成績不好而對你不滿，只是你的學習態度使我擔憂。」她皺了皺眉頭後接著說：「老師如此用心地教導你，只希望你能夠學得更多。其實只要你有心學，不論結果如何，我都會替你高興的。」

她的每一句話就像雨水般打在我的心上，令我感到內疚。我不禁低下頭，為自己之前所做事而感到愧疚。老師用心的教導，無私的付出，值得我打從心底裏感謝您們的。

「老師，謝謝您。」

校園點滴

凌振祈

中二喜樂班（13-14年）

某作家曾說：「校園是一個寄托着不甘和青春的沙漏。」而我，只看到校園的熱血青春，看不見任何不甘屈辱。

每個校園都總會有各種「騎呢古怪」的「表演者」，其中一位正坐在教員室內。只要你站在教員室外，就可以看見他大大的肚臍。

那一天，學校剛考過試，才派過卷，但老師馬上又要開新課題了。作為學生，稍微作些許反抗也是人之常情吧。我們大吵大鬧，一直休息，一直求老師不要開新的課題。看着他碩大的臉上三分委屈，三分困惑，三分無奈地說：「我們必須跟上學校的教學進度……」我們一班同學哪會理會他，反而更「放肆」，更「囂張」地「示威」著，這時，不知那一位同學大聲說那老師「不近人情」。老師倒也沉得住氣，只是靜靜地叉着手，雙腳有節奏地敲着地板，一個典型的老師氣得如孔雀開屏展現在我們眼前。

他大概是學着電影中的演員般抬頭看着時鐘吧。

58秒，老師的臉孔快速繃緊，眉宇之間皺出一條直線來，幾經思索，他還是覺得要給學生一些教訓，想著想著，那線條似乎皺得更深了。

59秒，老師的眼突然瞪大，似是想要給學生一個下馬威；面色變黑是因為自尊心被侵蝕的緣故吧，他又大大地吸了一口氣。

「叮噹叮噹，叮噹叮噹。」愉快的放學鐘聲正直不阿地響起，和我們班嚴峻的氣氛格格不入。可憐的老師一整課什麼都沒有教。這時，只見老師肚子突然迅速脹大，師生之間的對決就要一觸即發……

忽然，一下尖銳的聲音劃破寂靜，老師脹大的肚子縮回原來的模樣，眼神也由怒不可遏轉至尷尬萬分。這時課室的氣氛異常詭秘，一位熟讀《三國演義》的同學突然從書呆子變成「大將軍」，就只欠了盔甲。他大聲叫前排同學往後走，左右則同學要立刻開門、開窗，後排同學用後門往外走。前後只不過5秒，我們同學便極有系統地採取災

難應變措施，離開了課室。我們才剛「脫難而出」，就相視大笑。老師也在我們大聲笑的同時，偷偷地溜走了。

校園是一個有各種「表演者」匯集的天堂。某作家曾說：「校園是莊嚴古板的墓地，校園是一個充滿青春熱血的地方。」事實上，我們周遭有不少「騎呢古怪」的故事，只要我們多觀察、多留意，必定可以發掘更多有趣的事來！來吧，讓我們一起在校園裡，接受青春熱血的洗禮吧！

校園點滴

張梓烜

中二喜樂班（13-14 年）

「唉！這兩年就這樣結束了。」我嘆息着。「下年真的想和你同班上課。」在我旁坐着的一個人憧憬着。「其實，有你這個天才在，我學習上真的輕鬆了不少。」我心想：天才？真的那麼容易嗎？我也有難處的，就是會常常忘記學科以外的東西，好像他的名字我也忘記了。

「回想起這兩年的校園點滴，真的十分懷念。」他惋惜地說。「對不起！我又忘記了你的記憶會消失！好吧，讓我跟你回憶一下。你還記得嗎？在第一天上學時，你這個天才竟然遲到了，在十時半才回到學校。而你一踏進課室時，竟然只是說了一句：『對不起！我因為忘了上學，所以遲到。』然後就冷冷地坐下。你知道嗎？同學一開始以為你是個壞學生，只會跟老師頂嘴。後來你拿到了全班、全級第一名後，同學便對你完全改觀了。」我心裏說了一句：「校園真是一個社會的縮影，同樣也是以貌取人」，先入為主。」

「還有一次，就是你被老師責罵，但你卻有理據地反駁他，弄到他無話可說。當時我真的覺得你很威風呢！」他開心地說着、回憶着。聽到這裏，我又想：為何人們只會記壞或頑皮的事情？不會記得好事情？

正當他滔滔不絕地說我們的校園趣事，我卻無甚印象，只冷冷地說了句：「其實……我已經忘記了你是誰。」我倆立即陷入了沉默狀態。直至我說了句：「但你給了我一份親切感。」他二話不說就擁抱我。

「謝謝你！那麼信任我！」他輕聲說。「那我以後幫你記下你跟我的校園點滴吧！」我只是說聲謝謝，他也回應永遠的好朋友。

人總有這樣一些關於校園的回憶，無論是普通或是特別。對於我，校園點滴只是很小的事，不應記下來，但在我認識了這位朋友後，才發現校園的經歷十分可貴，錯過了就不能回頭，忘記了就不能

20 回顧與展望——十周年校慶感言

回憶，失去了就不能再擁有。所以，大家要珍惜在校園的時光，充實地上每一天的課堂。

我在培基的快樂時光

黃恩瞳

中二和平班（13-14 年）

想到剛從小學升上中學的時候，我懷著興奮的心情踏進培基的校園，眼前盡是陌生的臉孔。同學們都從不同的小學升上來，大家互不相識，但在這短短的兩年間，我們一點一滴的快樂回憶增加了不少。現在我們早已混熟了，大家也十分享受在培基的快樂時光。

記得在中一的班際足球比賽時，參賽的同學們在比賽前努力練習，其他同學則努力地準備著打氣的工具。到了比賽當天，我們用力地為他們打氣，而他們也在比賽場上盡力地比賽。最後，我們輸了，只拿了亞軍，不少同學哭了。但是看到沒哭的同學賣力地逗哭了的笑，我知道這是一份真摯的感情。雖然輸了，我們卻在運動場上玩得起勁，不少同學更被別人用水弄濕了呢！輸了沒關係，我們卻贏來一段美好的回憶。

還記得其中一位朋友生日的時候，我們大伙兒合資買了蛋糕送給他。這個簡單的生日會沒甚麼特別，但卻使我們難以忘懷，我忘不了大家用手吃蛋糕，大聲地唱著生日歌的時刻。

溫習本來是一件苦事，但和同學一起到圖書館溫習就不是那麼苦了。不懂的時候，可以問問其他同學；累的時候，可以一起出去走走，悶的時候，可以和他們聊聊天。大家都不明白的時候更可以找老師幫忙。沉悶的溫習時間也可以變成快樂的時光。

培基的各個地方也有著我們的回憶。謝謝我的朋友，你們帶給我歡笑。謝謝我的老師，你們教導我學習。謝謝在培基的每一位，是你們陪著我成長，一路扶持著我，使我在培基有很多值得懷念的快樂時光，謝謝你們。

我在培基的快樂時光

陳珞誼

中二和平班（13-14 年）

我加入培基的大家庭差不多兩年了，在這段日子，每天都過得十分快樂。

在升上中一的暑假，我參加了學校舉辦的中一適應週。在這個活動中，我認識了我的同學，還有兩位師姐。對我來說，能這麼快就結交到朋友已經是一件十分愉快的事了。

升上中一後，我很快就與其他同學熟稔起來。在十二月的學習日，我的朋友們把我拉走，然後突然拿着一個煎餅般的東西走過來，對我說「生日快樂」，當時我真是既驚且喜，心中感到十分溫暖。在之後的班際足球比賽，我班為了替球員打氣，連夜趕工，弄了一些寫上他們名字的紙牌，全班到球場打氣。結果，我班得到了丙組冠軍。那時，全班同學都十分激動，當然我也不例外。班際歌唱比賽時，我班為了選歌的問題而延遲了練習，幸好最後我們也得到亞軍。我們班的氣氛也十分好，我慶幸能在這班中學習。

時間轉眼消逝，中一的生涯很快就到了尾聲，在中一的最後上課天，有些人十分之不捨，有些人正開心地和朋友一起，有些人就拿出相機與老師朋友合照，而我則在回想起中一發生的事，浮現心中的並非不捨之情，而是快樂歡欣的滋味。

我現在已是一名中二生，雖然這一個學年還沒完，但直至現在為止，我在這一班也感到十分愉快。希望之後的幾年也能享受更多的快樂時光吧！

校園點滴

何頌心

中二和平班（13-14 年）

升上中二已經有大半年了，我在培基書院裏，有開心的事，也有不開心的事，可是無論如何，我在培基裏都有「家」的感覺。在培基裏，有老師們的指導，有校工們的關愛，有同學的陪伴，就跟家一樣溫馨。

我還記得在我升中二的那個暑假，我、姐姐和一群在培基的同學一起到台灣踏單車環島遊。那時天氣十分酷熱，我的學姐，學長都十分關心我，就像我的親哥哥姐姐一樣。老師也常常問我們有沒有甚麼東西缺乏了，就像水、能量食物棒、手套、防曬油等等。他們對我們的無微不至，就像我的爸爸媽媽待我一樣。

在晚上，我們一起玩遊戲，有一段時間，我們要閉上眼睛。突然，我聽到一群人在笑，聽到他們在笑，我也笑了。可是卻沒想到別人誤會我偷看，我哭着跑走了。不過我細心一想，他們笑是因為看到一些事，可我也笑了，也不免令別人誤會。我去找那誤會我的人說明白，和他說明我為甚麼笑，他也就向我道歉。我們就像兄妹吵架，不會討厭對方，和解後，大家又能和平相處，家人是沒有隔夜仇的。

還有我們的校工，他們會向我們打招呼。當我在中一的時候，我會留在學校做功課，有時校工會問一句：「又留在學校做功課，不辛苦嗎？」聽後，我總是覺得很窩心，於是更用心做功課。我做功課時，遇到些不明白的地方，老師往往會細心地指導我。我十分感謝老師對我的教導。

我覺得在培基就像在家一樣，我喜歡在這裏學習。雖然我不知道其他同學是不是把培基當成家，可是我希望他們都跟我一樣，覺得培基是我們的家，是一個溫暖、和諧、安樂，而且有愛的家。

我在培基的快樂時光

林俊濤

中二和平班（13-14年）

考試測驗，永遠是學生的苦差，而我，卻認為這是一種試煉，試煉後所獲得的結果，往往成為我的樂事。

「唉！這次中文測驗，我死定了！」同學的怨聲此起彼落，但我毫不擔心，因為一星期前我已經完成了溫習。

三月二十四日，最後一天測驗。我坐在課室的中後方，老師熟練地派發着試卷。我看着前方的白板，「中二數學科」五個字映入了我的眼簾。「你們可以開始作答。」翻開試卷的第一頁，易如反掌，不消三分鐘，我便把它幹掉。平時噪音高達八十分貝的教室，今天靜得有點恐怖，靜得可以聽到遠處的翻紙聲。筆尖在試卷上奔跑，誓要奔跑到終點才停下。不消三十分鐘，我已經完成了試卷。「台上三分鐘，台下十年功。」我把握最後的十五分鐘覆卷。「停筆！」這一聲，象徵了考試的結束。收卷後，我獨自步出教室。

「你有哪一題不懂做？」身旁的同學問。「一、兩題。」我胡亂回答，只希望他們不要再問我。考試過了，懂不懂好像已經變得沒有意義。「『高分』是留給有準備的人。」這是我的座右銘。我滿懷自信步出校門。

四月十六日。班主任宣讀測驗成績。「林俊濤，全班第一名。」我心想：意料之內。我的心中充滿了成功感。

我在培基的快樂時光

黃雋朗

中二和平班（13-14年）

甚麼是快樂的時光？對我來說，應該是跟朋友一起的時光吧！

當初，我還是個對這所學校一無所知的中一生，那時我連一個朋友也沒有。第一個主動跟我談話的是吳卓熹同學，他說：「你好，我叫吳卓熹，請問你的……」「黃雋朗，請多多指教。」我說。不知不覺間，我和他成了好朋友。我們在小息時聊天，午膳時共桌用膳，放學後乘搭同一輛汽車。可想而知，我們是多麼友好。之後，我也認識了其他同學，如伍顯恩、林子龍、梅浩天等。我們五人在午息時經常一起玩耍，玩得大汗涔涔。那時的我覺得每一天都是我的生日，因為能每天都和朋友玩耍是一份莫大的恩賜。

升上中二後，幾乎所有朋友都「各散東西」。雖然如此，但之後我遇到了吳僖枏、梁學禮、黃天堃這幾位同學。我的內心再從漆黑一片，步進那像陽光一樣燦爛的土地。我們有共同的嗜好——「沉迷」於一款冒險遊戲——「神魔之塔」。我們每天到課室後做的第一件事，不是打開儲物櫃取書，而是與他們交流遊戲的心得。在第二次班內調位後，我的「朋友欄」裡多了兩位：張軒誠和高希諾。我的「生命」又添了幾分色彩。在午息時，我和另一位同學一起玩五子棋，玩法是在一張方格紙上，每人行一步，設法弄出橫、豎或斜線（該線必須有五個或以上相同的棋子），最先達成者勝。記得有一次，我和他對戰時，他不慎走錯一步，令我獲取勝利。他一怒之下，竟然把那張象徵着他落敗的方格紙撕了！

因為有這些朋友，我在培基才有快樂。

老師，謝謝您！

鄧詠文

中三喜樂班（13-14年）

人生漫長，每個人一生中總會有一、兩位能幫助你、啟發你，甚至影響你將來的老師出現，就像上天送的一份禮物一樣，令你的前途變得光明。就在今年，我收到這份「禮物」，一位把我從低谷救出來的老師——李小燕老師。

在中二的時候，我討厭學習，討厭讀書，成績跌至谷底，完全放棄了自己。我繼續抱著這種心態，升上中三。開學後一星期，上第一堂英文課時，一位素未謀面的老師走進課室，班上的氣氛也突然嚴肅起來，當她自我介紹後，我聽著她說對我們班的期望，我便想：其實我也可以做個好學生吧。

當然，想像和實踐永遠也是兩回事。我不但沒有繼續努力上課、溫習，我連李老師教過甚麼，也不知道。當我認為我是沒可能在英文方面達到其他人的水平時，她突然叫我放學去見她。當時我很害怕，我想她一定是因為我小測不合格而責備我，然而，她是叫我把不明白的一一說出來，讓她了解我的水平。這是第一次有老師找我，主動把我不明白的地方，從頭教我一遍，還問我其它科的疑難，和日常生活的問題。她漸漸改變了我的學習態度。

在李老師的悉心教導下，我在英文科的成績不斷進步，在第一次考試中，我在英文科取得了全級三十名內的理想成績，我高興得快要飛起來。我立刻找李老師告訴她這個好消息。她好像比我還要高興，就在此時，我第一次覺得，能升上中三並且能遇到李老師實在是一份上天送給我最大的禮物，李老師，謝謝您！

從前討厭學習、討厭讀書的我，因為遇上李老師，我得以從深谷中獲救，是她把以前的我扔掉，讓我的前途不再一樣。老師，謝謝您！

老師，謝謝您！

蕭逸琳

中三喜樂班（13-14年）

我在培基讀書已有三年，當中認識到很多非常優秀的老師，其中不得不提的就是在我中一時當我班主任的袁老師。我真的要打從心裏對您說聲：「謝謝你！」

當時，我還是一位剛剛由小六升上中一的學生，可算是人生路不熟，還不太適應中學的生活，畢竟所有科目都是以英文教學，難免有點兒跟不上進度。不過很感激袁老師，她令我對英文產生了濃厚的興趣，她還鼓勵我要多用英語與同學溝通，這樣，英文便會自然好起來呢！之後她開始發掘我在英文上的潛能，叫我嘗試參加校際英文朗誦節，在她的悉心教導及栽培下，我在比賽中獲得了第三名，我真的非常欣賞她那份對教學的熱誠。袁老師，謝謝您！

還記得在中一學期尾的時候，我不幸地要住在醫院一段長時間。在這段期間，我未能回校學習新的知識，並未能參與學期末的考試。那時我感到十分可惜。幸運地，袁老師前來探望我，並帶給我一些學習材料，讓我能學到新的知識。她還經常關心我，就像我的引路明燈，經常在我身邊扶持我、安慰我……袁老師，謝謝您！

袁老師，謝謝您一直以來的支持和鼓勵，謝謝您經常在我身邊提點我、關心我，謝謝您對我的忍耐和包容……在此，我要打從心裏對您說聲：「無限感激！」

十周年校慶有感

李志揚

中四恩典班（13-14年）

不知不覺，我在培基裡已經過了一半的中學生涯。回想起剛入學之時，跟現在的我相比，有很大的差距。

中一的時候，我剛從國際學校轉到直資中學讀書。一開學，我就已經有很多不適應的地方，例如，在國際學校裏的中文科和數學科比本地學校淺，所以當時我經常都不明白老師在說甚麼。而且，上課前和下課後都要整班一同站立跟老師說再見或打招呼，這亦令我感到奇怪和不適應，因為在國際學校裏學生是隨意地跟老師問候，上課氣氛較為輕鬆。最重要的是，我認識不到新朋友。在國際學校裏，我們一到週末就會開派對，而在周日就會一同吃晚飯，但本地學校的學生大多是談一些生活瑣事或一些電玩之類的事情，而且他們都不太喜歡出外吃飯。因此，我並不能夠融入他們的圈子裏。

幸好，我就讀的是培基書院。我之所以這樣說，是因為培基的學習氣氛良好，而且老師們都愛親近學生，無論任何事情都熱心幫助學生。老師們看到我的情況後，都主動問我是不是在交友和學習上遇上困難。

事實上，在這幾年的中學生活中，老師們的確幫助我不少，例如：每天放學後，老師都幫我補課，以及教導我一些新知識，讓我能夠跟上教學進度。老師還教導我待人接物的技巧，改善我待人的態度，與朋友相處和認識朋友的方法，令到我更加容易去跟同學做朋友。的確，老師們的關心，不但令我在學術成績上有明顯的進步，還助我認識了不少朋友，擴闊我的人際網絡，所以我非常感謝他們。

現在，當我看見我的師弟們，我就不禁想起當年老師們怎樣幫助我。他們在我困難時幫助我，在我不開心時關心我。我非常感激老師們在我患難時，一路幫助我，沒有離棄我。因此，我很慶幸自己能入讀培基書院，我知道有一班朋友和老師陪我一同走過充滿甜、酸、苦、辣的中學生涯。

我在培基的快樂時光

焦逸曠

中四恩典班（13-14年）

培基十週年了！我在這裡一眨眼就過了四年了，有幸能見證這個重要的時刻。我在培基認識了不少良師益友，亦得到很多人的幫助及鼓勵，這些成就了今日的我。今天，我還記得第一次參觀培基的心情，成為培基學生踏入校門的緊張和興奮，還有許多許多難忘的回憶，有甘有苦，卻全是有意義而快樂的時光。

朗誦是我由小學已經參與的比賽活動，亦是我少數比較擅長及有自信的項目，所以我從中一就開始參加普通話朗誦。當時由梁建欣老師負責訓練我，還有一位同年級的女同學與我一同受訓。我還記得當時每天放學，由四時練到五時多，臨近比賽時更練到六時多！我們本身沒什麼技巧，但經有經驗的梁老師悉心訓練後，我們都朗誦得有模有樣，在比賽中更拿了亞軍呢！次年，我和那位同學再次參加比賽，那次的誦材比較有深度，不易掌握及表達，加上預備時間少，所以老師與我們的訓練不足，最終我從比賽中落敗了。我當時還不成熟，抱著一定要獲獎的心態參加比賽，以為上次成功，這次也可以，加上我的戰友獲獎而我沒有，所以我倍感失望，甚至質疑自己的能力。升上了中三，我差點因害怕失敗而放棄朗誦，幸得老師及同學的鼓勵，我重新振作，抱著從中獲取經驗而非獲獎的心態參賽。我開始嘗試感受作者的心情，而非一味跟從老師的指示。那次比賽我作夢也沒想到可獲獎。因為當時對手們的表現十分出色，所以我倍感滿足。

今年我當然亦參賽了，雖然上了高中，功課和測驗大增，壓力也不少，但我仍然努力備戰，為求有最好的表現。我嘗試代入作者的心情，表達他的所見所感，一切也彷彿浮現在眼前。我還主動提出不明白之處，甚至提出與老師有些不同的演繹方法，與老師交流意見呢！比賽前一刻，我還在想：就算我沒獲獎，盡我所能發揮我訓練的成果，享受過程就滿足了。結果我沒有獲獎，雖然我有少許失望，但我很享受訓練及比賽的過程，就算下年再忙，我亦會繼續參加的！我很

感謝梁老師及我的戰友四年來一直支持及鼓勵我，與我並肩作戰。

除了朗誦外，不得不提教授我不同科目的老師！我是一個遇到不明白之處就會查根究柢的人，因此在學業上經常遇到困難的我，會常常麻煩老師。我經常問我的中文老師作文技巧及我的點子是否可行，他總會詳細解答及提供改善建議；我的英文拼音完全不行，因此我的英文卷三成績很差，我的英文老師願意放學後為我補習英文最基本的拼音；我的經濟老師會在我不明白時為我重新講解一遍，還為我提供補充練習呢！培基的老師總不厭其煩地教導我，令我體驗到學習的快樂，真的十分謝謝他們的悉心教導！

十周年校慶有感

葉朗怡

中四恩典班（13-14年）

站在操場的中央，仰望著培基校舍，一對對聯從天而降。上面以秀逸的筆跡書寫著：「十載培基，主恩厚載；百年樹人，開愛常在」。一陣陣如雷貫耳的歡呼聲隨即響起，而且還夾雜著一絲絲如銀鈴般的笑聲。同學們的眼裏有著覆蓋不住的笑意，老師緊鎖的眉頭也漸漸放鬆，校工、校長都露出暖意盎然的微笑。然後，全校的師生都集中在操場的中央拼砌出一個十字的圖樣。「三、二、一、笑」。這幀照片就深深刻在我的腦海之中。

時光如白駒過隙，轉眼間培基已渡過了十年的光陰，我在培基也待了四年了。回顧這些日子，有苦有樂。還記得那次學校旅行一起圍在燒烤爐的時光，還記得那次在陸運會中獲得加冕的一秒，還記得那次在聖誕聯歡會中抽獎的那一刻……快樂的日子固然多的是，但考試不合格的眼淚，被老師責罵的不甘，和同學吵架時的怒氣至今仍未消逝。培基不單帶給我那些珍貴的片段，它還是一個盡忠職守的農夫，每天都會在農作物旁，默默地看守、照料。如今不就把我從一株孱弱的幼苗，變成一棵強壯的大樹嗎？我的成長全賴校長、老師、同學的指導和提醒。每天踏進校門也會看見校長仁慈的笑面，他向每位同學問好。每句早安都成了我上課的動力。老師當然也功不可沒吧！

「師者，所以傳道、授業、解惑也。」老師幫助我解決學業上的疑難，每次有疑問、不解時，老師們總會不厭其煩地教導我。從來沒有一聲嘆息，一聲怨言；同學則給了我無盡的關心和鼓勵。每次我感到絕望，他們總是會輕拍我的肩頭，聽我傾訴。相信在培基的日子絕對會讓我畢生難忘。

十周年校慶的到來為我校翻開新的一頁，我們亦應該有新的目標、新的理想。作為一個中四學生，兩年後便要面對令全港學生望而生畏的公開考試。我寄望在未來的日子能充份利用時間、努力學習。

「黑髮不信勤學早，白者方悔讀書遲」我希望充實自己，免得長大後

有遺憾；另一方面亦希望為校爭光，不辜負老師的栽培。成為一株茂盛的樹後，怎可以不結出美麗的果子呢？我希望學校能繼續培育更多學生，讓他們成為社會的棟樑，為社會作出貢獻。希望每一位學生也能從一株幼苗蛻變成一朵朵華麗無比的花朵，一棵棵參天的大樹，為人所美賞，為人提供護蔭。我還要在這祝福各位師弟妹，希望他們能融入校園生活，享受和朋友、老師相處的幸福時光，牢牢記住他們燦爛的笑容，亦希望他們能熬過各種困難、挑戰。

培基——我的家，祝願你在未來的日子能綻放七彩光芒。

風雨同路在培基

陳亨之

中四望班（13-14年）

有人說：「美麗的彩虹在雨後」。不過，要怎樣才能捱過令人沮喪的風風雨雨？要怎樣做才能堅持下去，等待那曇花一現的彩虹？

以往，我坐在窗前，看著湛藍色的培基校舍，聽著裏頭的喝彩聲、討論聲、談話聲，聲聲入耳，便很想躍過高高的外牆，「嚐」一下當培基人的滋味。

如今，我「嚐」過了，那種滋味確實令我畢生難忘，也為我帶來了一件無價之寶……

在中四這一年，我轉校到培基，理應感到興奮的我，心中卻有一股莫名的恐懼。我第一口嚐到的是鮮味。離開了熟悉的地方，來到了這個新世界，幾乎凡事都是第一次：第一次穿培基的校服，第一次走著陌生的路回校，第一次出外午膳。剛開始，鮮味中總帶著半點辣和半點甜，既刺激又開心。可是不久，酸味開始滲透出來，苦澀味逐漸佔領我的味蕾。

功課作業如海浪般湧來，課堂所教的內容更是我從未涉獵過的，當中不少聲稱中三已學過的基礎知識，我更是從未一顧，這使我完全追趕不上學習的進度。同時，我剛到這一新環境，無論老師或同學，我都不熟悉，彼此之間的交流也難以深入。因此，被動的我，便只能把心事放在心中，無法向老師同學傾訴。

在這一連串的不如意事之下，我最初只能怨天、怨地、怨人，為何口中苦味，天上雨雲遲遲未散。就在此時，苦澀味中淡淡浮現出甘味，烏雲中出現了幾道曙光。

老師們留意到我未能追上學習進度，他們都樂意犧牲部分休息時間，給予我一些「補底課程」，更提供了不少補充練習，好讓我能盡快適應新的學習環境。與此同時，同班同學與我的關係日趨深厚，他們主動打破了我們之間的高牆。不僅是同班同學，同級同學，甚至是他級同窗，都給予我支持和鼓勵。那刻，我終於發現，我並不是孤單一人。

到了二月，我更深深感受到這個大家庭中的團結友愛。在一年一度的陸運會上充氣著熱鬧的氣氛，每一個培基人都努力地為自己的社員打氣。即使是不同班別、級別，甚至是學社，每一個培基人都互相鼓勵和包容對方，就像一個溫馨大家庭，每位培基人都是風雨同路，同舟共濟的家人。

現在，我口中嚐到的，不再是令人噁心的酸味，不再是苦澀味，而是帶著半點溫暖的鮮甜味。不管將來我會嚐到的是酸味，辛辣味或是更上一層樓的苦味，我也不再懼怕，因為我已不是孤單一人，我擁有一個大家庭，我的培基家人會與我一起，在風雨中等待著那雨後美麗的彩虹。

風雨同路在培基

黃緯瑩

中四望班（13-14年）

適逢今年是培基十周年校慶，而我亦有幸成為黃社的社職員之一，故此我落力地在今年為黃社出一份力，希望藉此在培基留下風光的時刻。

自從中一起，每到運動會前夕，我都為黃社出力，不管是啦啦隊，還是製作裝飾道具。我還記得當時與身邊同是黃社的朋友一起說過，將來升上高年級後決志要選社職員，為社服務，如今我的確做到了。正因為今年是十周年校慶，在各項社際比賽上都比以往更花心思，希望能夠展現出十周年校慶這個主題，而最大型的項目就是一年一度的運動會。

運動會永遠都是學生最花時間和心思預備的事。啦啦隊舞步、看台裝飾、口號等，我還記得那時差不多用了一個月的時間去準備和練習，相當辛苦！運動會前有一個短假期，社職員們把握這段時間，買好材料去其中一個社職員的家，由早上九時趕工至晚上七時，雖然趕工的過程很辛苦，但能與一班同樣愛社的人一同工作，即使辛苦，還是做得起勁。當然，當要做決定時，每人總有不同的意見，亦會發生爭執或不滿，但我們知道大家的出發點都是為社好，所以到最後都會平息下來。

到了運動會當日，大家都忙個不停，為看台的周邊掛上裝飾，社長亦忙著為開幕禮作好準備。我們社座位安排在最近入口的看台，大部份人進了運動場，看到我們掛在最前面的紙牌後，都不禁說聲很「有型」，相信每個社職員都會因此而感動——自己的努力得到別人的讚賞是最開心的。到了頒獎典禮時，我們會為那些得獎的社員歡呼，為他或她感到驕傲。當宣佈四社全場總冠軍不是由自己的社奪取時，每個社職員都流下了失落的眼淚，責怪自己是否沒有出盡全力而導致失落了這意義重大的冠軍？我們哭過不停，但卻得到最後一次參加運動會的中六師兄師姐們的安慰。他們曾是社職員，明白我們的感受，

讚賞我們一班社職員已經做得很好，能夠帶領黃社到高峰，已經很厲害了！當時我很感謝他們的支持和鼓勵。

社職員的生涯雖尚未完結，但身邊有一班風雨同路的社職員們，真令人心滿意足。之後的社際活動，我們很有衝勁地努力完成，即使當中有爭執，但大家都互相包容，盡力做好社職員的職責！

我在培基的憂與喜

姜楚雯

中四和平班（13-14年）

「培基人」？你曾聽過這名字嗎？街外的人也許不知是甚麼，但身處培基的你，一定知道培基人就是我們的自稱吧！但你可曾想過，為什麼我們會稱為「培基人」？只是單單因為我們在香港神託會培基書院讀書？當然不是。我們之所以被稱為培基人，是因為我們都擁有共同的特點。培基人是一個團結的群體，他們對自己的伙伴不離不棄，朋友有需要時必定去幫助，他們亦是一群會為集體權益，勇於發言的一群。在培基裏，大家都是互相扶持去度過所有的風雨。

在我踏入培基的第三年，我十分慶幸能夠與一班團結的同學就讀同一班。上堂氣氛和諧，同學不時幽默地說出兩句笑話，令大家捧腹大笑。同學之間的相處十分融洽、和睦。直到一天，我們發現了班上有一位同學沒有返學，一開始我們都不以為意。但時間漸久，班上的同學都開始為那一位同學擔憂，大家都在討論這件事。我們曾致電那位同學，但他沒有回覆。我們便向老師查問，起初老師三緘其口，但經我們再三查問，老師最後告訴了我們事情的始末，說那位同學得了肺炎，要休養一段時間才能康復。同學們都為他禱告。那段時間是我們班氣氛最沈悶、最低落的時間，彷彿有一塊大烏雲把整個天空都蓋住了，太陽任何一絲的光線都射不出厚厚的雲層。

老師後來還告訴我們整班同學都要去「照肺」，以確保沒有被感染。我還記得照肺那天，是學校一年一度的聖誕派對前夕。本來我以為每一個同學都會因害怕自己感染肺炎而不滿，在乘車前往醫務所途中，車上的同學都沉默寡言，默不作聲。車上瀰漫一股悲哀的氣氛，彷彿大家正在思念那位同學，班上的同學都沒有怕自己患上肺炎而埋怨那位同學，反而先為那位同學擔憂。單是這點就印證了培基人擁有那份先人後己的精神。後來，那位同學康復了，回到班上，大家紛紛送上關心及慰問。

此外，我們怎能不提及培基一年一度的陸運會這項盛事？過往每

一年，學校都會以四社分為四個競爭單位，每位坐在看台的同學都落力地為比賽的健兒打氣。記得當時正進行一百米短跑比賽，途中有一位跌倒，落後了，此時，跑第一名的同學已衝線了，雖然兩位同學來自不同的社，但那位跑第一的同學回頭扶起那位跌倒的同學，二人並肩一起走到終點。全場同學都為他們歡呼、打氣，場面非常令人感動。參賽的同學無論在比賽中勝出或落敗，他們都贏得了一份友誼、體現了體育精神。

運動會上的壓軸比賽當然是校際接力比賽，培基的同學都為自己的同學落力打氣。在比賽時，第一棒與第三棒的選手因接棒上的問題耽誤了，落後於其他隊伍。看台上的同學看見此情況，便更大聲為培基的同學打氣。神奇地，負責第三棒的同學追回失地，第四棒的同學更反超前別的隊伍。最後，我們勇奪冠軍。全場同學大聲歡呼喝彩，為場上的培基健兒感到驕傲。

培基人這個名字真的背負重大的意義。不論再艱辛再困難的路，我們必定繼續同心協力、互相幫助地撐過去。未來還有很多的困難等着我們一起去面對，大家需堅持下去！雨後必定見到彩虹！燦爛的明天，就在漆黑的夜空裏等候着我們。

風雨同路在培基

區語嬌

中四和平班（13-14年）

在這四年間，我經歷過不少轉變、成長。在學業上，我的級名次從中一的第五十名，進步至中四的第十一名；在人際關係上，我中一、中二時是個膽小怕事、不愛說話的女生，現在雖然算不上自信十足，但比起中一、二時的我，自信增加了不少，能勇於向別人表達自己的想法。為何我能有如此蛻變？全賴培基書院提供的學習環境，以及同學、老師的支持與鼓勵，與我一起共渡難關，風雨同路，我才能有所改變。

四年來，不同的教室陪伴着我成長。每天早上回到教室，教室都是整齊、清潔，有賴校工在我們每天放學後不辭勞苦地在每一間教室清潔，為我們整理教室，我們才能有一個整潔的學習環境。若果你每天都在一個沒有人清潔，骯髒不堪的教室裏上課，你會有心情認真上課嗎？不會！整潔乾淨的教室令我能專心上每一節課，讓我能考試中取得好成績，而且不斷的進步。

四年來，我在老師的教導、同學的鼓勵及支持中成長。每天，老師都認真授課，仔細講解每一個重點，為我們提供筆記，讓我們清楚課堂內容；下課後，我們在功課上遇到困難，或對課堂內容有疑問，老師都會耐心教導，一一解釋清楚，令我們的學業成績不斷進步。在考試、統測前，我和同學一同溫習，互相交流，一同整理筆記，互補不足，令大家的成績都進步了不少。當我遇到不如意的事時，朋友必定會支持我、鼓勵我、安慰我，用盡方法令我提起精神。

我很感激這數年間與我風雨同路的好友、老師與校工，若沒有校工為我們整理課室，我們又怎能擁有一個理想的學習環境呢？若沒有老師的指導，我又怎能考到好成績呢？若沒有同學、好友的支持與鼓勵，我怎能重拾自信呢？若不是他們一直與我風雨同路，我就不能一直進步、成長。我能有今天，只因他們一直在培基陪伴着我。

我在培基的快樂時光

麥浩恩

中四和平班（13-14年）

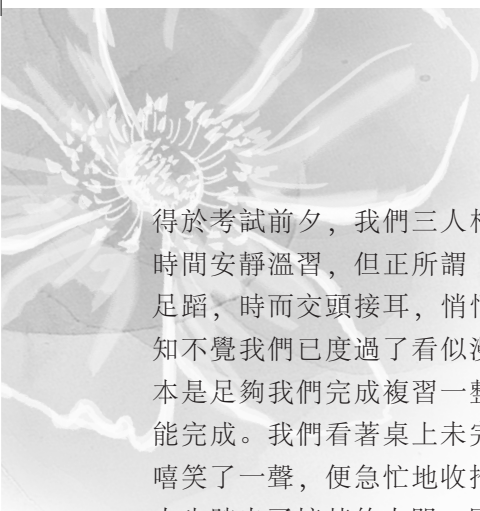
培基的大門口，我已進進出出達四年之久。培基內的走廊、樓梯、實驗室我都一一踏過了。四年的光陰對於七、八十年的人生而言，渺小得很，但對只有「十歲」的培基，我已陪著她渡過了很多時光，當中，我也成長了許多。培基，對於我來說，不單單只是學習的地方，更是我快樂的泉源。除了被老師狠狠責罵、通宵達旦為專題報告趕工及因欠功課要上留堂班之外，我敢說我於培基的其餘時光都屬快樂時光。

快樂並不難理解，指的就是一種內心的滋味，讓你甜在心頭，那份甜的滋味如蜜似糖，不膩不俗，一點一滴的於心內散發甘甜清香。即使該事已於良久前發生，但你仍能詳細憶起，猶如昨日發生，那種甜味足以讓你回味一生。

中三、四那兩年，我認為是最快樂的，至今未忘。那段時日我朋友很多，知心友亦達七、八個。猶記起中三那年，我與班上兩位同學關係甚為友好，我們如影隨形，感情甚篤。有一次，我突發奇想，向他們說我想炎炎夏日時與她們一起分享一個大西瓜，左一口，右一口，好不甘甜消暑。怎料第二天早上，他們真的給我抱來一個圓圓大大的西瓜，那時我真的哭笑不得；哭是因為怕苦了我那兩位瘦弱的好朋友；笑是因為想到她們竟如此看重我的一言一語。看著沉甸甸的大西瓜，我頓時明白了我們彼此在對方心目中都極有重量，猶如船隻用來穩定船身，以免因風浪而翻側的錨。那個西瓜紅彤彤的果肉，清香撲鼻而來，每咀嚼一口，果汁於口內四濺。

時至現在，我仍可清楚記起那個西瓜的味道，西瓜的甘甜刺激著我和舌頭，於我心頭上縈繞不散。其實我在過往的日子裏也吃過不少西瓜，但只數那個西瓜的味道最為獨特、刻骨銘心，因為那個西瓜除了有自然的果甜外，更夾雜著滲透著友誼那份清純。

幸運地，我那兩位朋友於中四那年仍陪伴在我側，與我同班。記



得於考試前夕，我們三人相約於校內圖書館溫習，本來只想好好把握時間安靜溫習，但正所謂「三個女生一個墟」，我們時而大笑得手舞足蹈，時而交頭接耳，悄悄地分享心中秘密。時間一分一秒過去，不知不覺我們已度過了看似漫長的兩小時。從下午四時到六時多，時間本是足夠我們完成複習一整個單元，但我們就連三分之一的課題也未能完成。我們看著桌上未完成的題目，再抬頭看看對方，不禁頑皮的嘻笑了一聲，便急忙地收拾物品，三個女生手挽手大步踏出圖書館，大步踏出了培基的大門，回家去了。

每當我遊走於培基，每一處地方都像記憶的開關按鈕，走到哪裏，就打開我那兒的記憶。當我走到籃球場，我就想起了我於那裏和朋友打球，打至雙手瘀青，但仍因入球而高興得相擁歡呼；踏入課室，就想起同學為我慶祝生日，為我唱「生日快樂歌」的片段；坐在飯堂時，又想起我和同學共聚午餐，高談闊論的情況……這些簡單的生活情節，若有朋友相伴，便會變得不平凡、有色彩，成為珍貴的、快樂的回憶，而這些一段段的快樂回憶便成為我於培基的快樂時光。



風雨同路在培基

廖殷朗

中四和平班（13-14年）

我在培基書院讀書已經是第四年了。今年，是第一年換下陪伴了我三年的淺藍色初中校服，換上代表着高中的深藍色校服，感覺自己長大了，要以身作則，作為初中同學們的榜樣。

記得剛剛升上中學的九月一日，我第一次以培基學生的身份踏入學校門口，記得當天早上袁校長站在門口，以溫柔的微笑來迎接每一位從暑假回到學校的同學。如今，我已升上中四了，袁校長仍然風雨不改，每天站在學校門口與同學見面，他迎接孩子回家的慈父形象，一直未變。

在這四年的培基生涯中，我最想感謝的人是我的好友及知己——以琳。我在中二的時候認識她，當時的我比較幼稚，所以才會被別人孤立。可能是因為這件事情，我才開始變得成熟，並學會真正去了解別人。我在最孤單、無助的時候，以琳是陪伴我度過這難關的「救星」。從此之後，我和她就變成了形影不離的好朋友。我們從中二至中三也是同班同學，我的性格比較外向、開朗，著重理性思考；以琳的性格比較內向，不太與別人溝通，偏重感情思維。在別人的眼中，我們兩個就是正、負極的磁石，永遠不會靠在一起。可是，只有我們兩個才知道，我們兩者是一正一負，因為我們就像「凹凸」一樣，是互相彌補對方的不足，所以到現在，我們的友誼也像正負極磁石一樣，是永不分開。

在中四的時候，我和以琳因為選了不同科目，分配到不同班別。在這時候，我也重新認識跟我同班的五位女同學，因為我們是班中僅有的六位女學生，我們會互相幫助。有時候我們會一起午膳；考試將至，我們則會一起去溫習。最記得在中四學期初時，要為班中的壁報作設計，因為男孩子們不太擅長美術，所以都是由我們六位同學去設計，再加上一些男同學每天放學輪流釘好壁報，在壁報設計比賽中才會奪獎。

我十分喜歡現在的中學生活，十分喜歡我現在所在的中四和平班，十分喜愛培基。當我進了這所學校，已經對學校有莫大的歸屬感，每天都盼望上學的日子。考試快到了，希望各位同學努力，與身邊的老師及同學一同並肩作戰，為未來的考試作最佳的準備。

我在培基的同路人

鄺恩樂

中四和平班（13-14年）

過去數年內，在培基的生活給我留下很多美好的回憶。其中一個非常深刻的經歷，是中三那年我參加的童軍比賽。那次比賽不但讓我們學到很多東西，更令我們童軍之間的友誼永固。

比賽前，我們六名隊友一連數週也得進行密集式訓練，每天放學後也要留在校內學習童軍的技能及練習步操等等，不論天氣多麼壞，仍然是每天放學訓練兩個多小時，直至天黑為止。很多時候，上完一整天的課堂，大家都已經累了，加上那段時期是統測前的數星期，大家都十分忙碌。但畢竟這次是我學校第一次參加這個比賽，老師和我們參賽者都希望能有好表現，因此我們經常都會互相鼓勵，好使大家繼續堅持下去。

到了比賽那天，我們一看到對手時，我們都不禁緊張起來——因為大部份童軍的制服都釘滿了童軍章，而我們整隊六人的章的總數是零！雖然我們並沒有要求自己拿到甚麼名次或獎項等等，但我們在比賽中也全力以赴，抱著「好好享受這兩日一夜」的心態去比賽。

比賽的項目有很多，但最深刻的莫過於烹飪比賽。叫我們六個男孩去煮四菜一湯，可以說是比登天還要困難。更要自行拾樹枝當柴燒，簡直是個天大的笑話。不過，我們最終也算是有一餐飯吃吧！沒有良好的溝通及合作，恐怕又要餓著肚子大半天了！

雖然我們在經驗及能力上都遠比別的隊伍遜色，但憑著互相支持、鼓勵，加上每人的一點點小聰明，我們最終拿到了季軍，以及在另外五個獎項中，有幸獲得其中兩個。當比賽完結後，我們童軍的負責老師得知此事後開心得笑了出來。以一點帶諷刺的語氣來恭喜我們，但其實大家都是從心底裡喜悅的。

無論是在這個比賽中，或是在任何事上遇到甚麼風風雨雨，只要在培基這個家庭裡，就有老師及同學成為我的同路人！

十周年校慶有感

王方立

中四信班（13-14年）

眨眼之間，培基已經走過了十年風風雨雨的發展道路。今天我們收獲的豐盛果實在十年前是完全無法想像的。這一路走來，培基不斷從崎嶇起伏的風雨道路上堅定前進，從各種困難中鍛煉成長，漸漸變得成熟完善。自從我入學以來，培基的各種設施相繼落成並啟用，各類的團隊也不斷在成長壯大。當中，我印象最為深刻的是學校圖書館的變化。

圖書館是學生尋找知識的地方，是學生追尋夢想的園地。在我剛進入培基的時候，這裏的圖書館還是一間簡陋的課室，裏面的圖書都是當時師生捐獻出來的舊書本，而且品種單一，缺乏管理。一間不足四個書架的教室就成為我們學生的圖書館。這樣一間圖書館平日鮮有師生踏足，不但不能夠為同學提供所需要的知識，還難以培養培基應有的學習氣氛。每一位老師和同學都為著當時的情況而擔憂，培基的圖書館就是在這個背景下不斷發展建設。

經過十個多月的計劃與設計工作，以及近一年多的裝修工程，一個新的學習中心終於在地下的樓層誕生了！這個新的學習中心不僅有大量參考書和其他書籍可供借閱，還有電腦，自修室和小組教學室等嶄新設施。培基終於有了一個完善的學習中心供同學尋找屬於自己的知識。時至今日，這個學習中心還在不斷成長壯大，這一大成就不但圓了許許多多培基人的夢想，還為培基的教與學作出了不可忽視的貢獻。同學可以在這裏追尋屬於他們的夢想！

這一路走來，我經歷著培基學習中心的成長歷程。假如有一天，您有機會來到培基書院，不要忘記到地下的學習中心看一看啊！

我在培基的快樂時光

謝慕津

中四信班（13-14年）

培基是我在人生中的另一個階段，目前為止，我在培基已踏入了第五個年頭了，在這裏曾有不少快樂回憶，我已把培基當成我的第二個家和避難所。

回想起在培基的第二年，我十分熟悉學校的環境，也認識了不少朋友。這一年也是我人生的轉捩點，令我對培基產生更多歸屬感。這年內，我認識了一群朋友，當初我和他們相處得非常融洽，大家經常有說有笑，雖然他們會做一些不恰當的行為，當初我也不太適應，但因為我覺得和他們一起能得到更多快樂，因此我便繼續與他們一起。

日子久了，他們開始不喜歡我，認為我不是他們的一分子。最初他們排斥我，不和我一起，到後來更變成欺凌，對我說許多難聽的說話，並叫其他同學一同疏遠我。他們孤立我，使我變得無助。

在這段期間，我每天也是以淚洗臉，我沒有傾訴的對象。我無法承受這種被欺凌的壓力，我和家人的關係變差，學業也不斷退步。我最後和最信任的老師講述了這段時間發生的一切。老師不斷開解我，帶我走出那段傷心的回憶。每次和她傾訴後，我的心也會像放下了心頭大石一樣。慢慢地，我遠離了那群所謂「朋友」，走出了這個低谷，重新振作起來。

直到今天，這件事仍深深地烙印在我的心裏，但經過這件事後，我認識到一群新朋友，他們願意接納我，陪伴我走過不同的難關。我快樂時，他們陪着我一起大笑；我傷心時，他們會陪伴着我，開解我，我想好朋友莫過於此。

在培基裏，雖然我有一些不愉快的經歷，但幸好我有一位非常信任的老師陪伴着我，開解我，更有一群我很珍惜的朋友一起伴我度過順境逆境，令我在人生有所成長，了解和反省到自己的不足和缺點，令我變得更好。

在培基這個家裡，我擁有個美好的回憶，培基是一個令我成長的地方，也是帶給我快樂時光的地方。

我在培基的快樂時光

李芷呈

中四信班（13-14年）

每當我有空，我總會看一看掛在我房間牆上的一幅幅中學班照，而每次都會勾起我那些快樂時光的回憶。

我有兩個認識了三年的好朋友，有不少在培基快樂難忘的時光都是和她們一起度過。還記得在中二那年，我們經常在午膳時到學校的小花園或六樓漫步。在復活節假期回校的第一天，我們一如以往走到小花園，但一件令我刻骨銘心的事發生了。我們在小花園的牆上發現了一隻深藍色、有着紅色眼睛的小昆蟲，外表有點像「蒙面超人」的頭盔。我們見牠外形奇特，便打算養牠。我們為了給牠提供一個舒適的生活環境，便走到小食部，買了三盒泡芙，我們吃掉所有泡芙後，將那三個盒子拼在一起，並鋪放一些葉子。我們把牠放到那舒適的「小屋」內，輪流帶牠回家照顧。可惜，可能牠不習慣被人圈養，又或我們不懂飼養牠，牠的生命只維持了三日。我們依依不捨地將牠埋進泥土裏，讓牠長眠在泥土裏，口中喃喃說：「一路好走。」

第二天，我們竟然在六樓發現幾隻與牠非常相似的小昆蟲，讓我們都驚訝得目定口呆。因為很想保護牠們，我們又把牠們放入了那「舒適的小屋」內。因為牠們有着百看不厭的外形，所以我們每天都很喜歡觀看着牠們，牠們令我的校園生活增添了很多樂趣。但不幸地，很快便被老師發現了，老師要求我們放走牠們，又着我們不要在校內飼養小昆蟲。那段快樂時光便畫上句號了。

當然培基還給了我們不少快樂的時光，而我們很多故事發生在六樓女廁內。由於六樓只有一個課室，所以廁所比其他樓層的整潔得多，亦因而成為了我們的「秘密基地」。我們經常到那裏談心事、整理儀容，甚至在那裏嬉戲，自得其樂，樂在其中。

雖然不少人都認為學校是一個地獄，總有着令人感到透不過氣的無形壓力，但我卻在那裏得到不少美好難忘的回憶，以及快樂的時光。

十周年校慶有感

陳悅婷

中四信班（13-14年）

我曾經聽過一位師妹說：「在培基生活真開心，因為我每天也可結識到不同的朋友。」然而，我又曾聽過一位師兄說：「在培基生活很有壓力，因每天也有不同的補課。」培基，轉眼間已十年了。在這十年，學校經歷過不同的轉變，而我認為培基不單是上述師妹和師兄所說的只有「甜」和「苦」，而是像味蕾一樣，擁有「甜、酸、苦、辣」，五味紛陳，當中的經歷令人百感交集。

先說「甜」的經歷吧，在培基開心的事真的不少。例如在陸運會時，各社為運動場上的健兒吶喊助威。各社絞盡腦汁，想盡辦法，務求讓自己社的健兒勝出。大家那同心協力的精神，在運動場上不斷地發揮出來。當自己的社有健兒贏得獎牌時，大家喜極而泣，互相擁抱，當中的快樂是筆墨所難以形容的。

有「甜」便當然有「苦」了。培基的校規十分嚴格，學生只要欠交一次功課或遲到一次便要到「留堂班」。在留堂班課室內，四面冷清清的，蒼白色的牆壁再加上清靜的環境（因不許同學說話），令同學喘不過氣來。還有，留堂班的老師總是要人寫五十個改善學習的方法。當中的體驗，令我覺得這是在培基的學習生活裡最苦的事情。

然而，我在培基也有不少「辣」的經歷。培基書院每逢復活節的假期，也有大量的功課和專題研習，務求讓學生「充實」地過每一天，因此，同學們難以於假期中好好休息。在復活節假期時，當我看見其他學校的學生在玩耍時，自己卻要關在家中，閉門做功課，那種感覺令人怒髮衝冠。

最後，每當有同學在貶低學校時候，我便感到心「酸」萬分，心想：難道你不是培基的一份子？你不是一樣在這所學校接受教育嗎？你難道不能好好尊重你的學校嗎？每當我聽見培基同學說這些話時，鼻子總有酸溜溜的感覺。難道這不是「酸」嗎？

雖然我只在培基讀了四年書，但我也看見了培基的成長。當中的「甜、酸、苦、辣」是我沒法忘記的。

十周年校慶有感

關澄孜

中四信班（13-14年）

不知不覺，培基書院已經建校十年了。身為學校的一份子，我慶幸能見證這個重要的時刻——十周年校慶典禮。

「歡迎校長和各位老師，現在有請同學頌唱校歌。」悅耳的鋼琴聲奏起，禮堂充滿和諧的歌聲，平時嚴肅的老師和校長亦面帶笑容地唱起校歌，我看到這個莊嚴壯觀的情景，頓時為自己能成為培基的學生而感到自豪。

想起中一準備開學的時候，老師們要求我們背誦校歌，這對剛升上中一的我來說無疑是一件困難的事情，再加上那時只有一星期的時間背誦，便更顯吃力。轉眼間四年過去了，回望自己在培基經歷了四年的時間，有笑有淚的回憶至今亦歷歷在目，這時唱著當初「千辛萬苦」才能背誦的校歌，百般滋味紛紛湧上心頭。

我挺着背坐下來後，校長開始演說了。分享的內容令我很共鳴：學校的轉變，同學給老師和校長的印象，他的期望等。最令我感觸的是想起自己有幸參與一些校內的活動，見證學校的變化，我在培基的四年生涯裡可以說是既充實又難忘。可是，計算起來，我在這所學校讀書的時間也只剩下短短的一年半了，想到這裡，不禁令人不捨。

不知道是否因為回憶起很多開心的事情，今天校慶的時間過得特別快。終於體會到甚麼是快樂不知時日過的感覺了。雖然在這個十周年校慶裡，我有種依依不捨的感覺，但看着學校十周年典禮的佈置，又看到自己穿著培基的校服，再看看身邊與我一樣穿著校服同學，便為自己身為培基一份子，能一同見證今天這個值得紀念的日子而感到榮幸。

我為自己身為培基的學生而感到幸運，亦衷心感激培基為我帶來這些難忘的回憶，令我永世難忘。

我在培基的快樂時光

周旨穎

中四信班（13-14年）

有很多人說：「中學的同學是你一生中最好的朋友，而中學的生活是最快樂的時光。」不錯，我確實體會到這當中的深意。自從進入培基書院讀書以後，我比以前更主動去認識新朋友，變得開朗活躍。在培基的每一個學年，均有兩項事情令我無比期待，第一是日常的體育課，第二是考試後的「學習無疆界」。

自從幼兒園開始便有體育課，但在培基的課堂中，我最期待的必定是體育課。雖然每一次上體育課都要帶體育服回校更衣，頗為不方便，但我還是期待每次的課堂，因為當中，大家都能選擇與自己的好友同組，相互練習老師教授的動作，練習期間，我們又可以與朋友談天說地。課堂的氣氛十分輕鬆，一點壓力也沒有。動作做得不好的時候，朋友們都會悉心教導。對我而言，體育課除了讓我認識不同的運動，更是唯一能讓我與朋友相交，談天說笑的堂。所以，每一課的時間都感覺過得特別快，每一次都讓我捨不得下課。

另一個我最喜歡的活動就是期終考試後的「學習無疆界」。這個試後活動是讓同學以親身體驗的方式，學習課本以外的知識。每年，同學都會被安排參加不同的課程。過去三年的課程各有不同，而最令我印象深刻的是中三那年，到首爾的那次經歷。那次，我原本以為是一般旅行團形式的觀光活動，後來卻發現原來到了首爾以後，怎樣去民宿、景點，早午晚餐吃什麼等等……都由組員一齊決定。當時眼看同一組的同學中，我熟悉的人不多，之後還要跟他們一齊渡過七天「流浪」的生活，開始時心中有一點不願意。七天過後，我跟同學們不但順利完成了每一天的行程，我們之間更建立了很深厚的友誼，大家都不顧自身利益，互相幫忙。我們相處得很開心，完全沒有後悔參加了這個課程。

我在培基的生活還有約一年半的時間，但我深信這些日子，我一樣會過得十分開心，內心一樣會充滿喜樂的。

我在培基的快樂時光

廖榮笙

中四信班（13-14年）

培基生日快樂！轉眼間已經十週年，而我加入這一個大家庭已有四年了，回想過去四年，發生了許多事，快樂的時光多不勝數，現在回想起也不禁微笑，與同學和老師的快樂回憶真叫人一生難忘。

我是戲劇學會的幹事，事無大小，其他會員都依賴著我，令我感到自豪和快樂，戲劇學會分配角色時，我們雖只是角色候選人，但仍盡力做到最好，為了擔任劇中的角色而競爭，這也是快樂的時光。最後我落選了，在綵排的時候，只能擔任舞台設計主管，一邊看著其他演員在努力演繹角色，一邊設計舞台的道具、場景，但為了話劇而付出青春的汗水，也是一種快樂。與其他幹事一起討論舞台的事務，一起為了比賽而努力，也是快樂。到了比賽的時候，面對著陌生的評核員，他們雙眼滿是嚴厲，戲劇學會全員面對他們，都有退縮的念頭，不過在各會員的互相支持下，在老師的打氣聲下，我覺得無論成功與否，這都會成為我們的快樂時光和回憶。

在我中三的時候，我班的同學並不相熟，有些甚至是初次見面，可是在一年的相處裏，我班慢慢變得團結一致，而中三的校園生涯成為我們的快樂時光。聖誕派對前一起討論遊戲、食物的安排以及課室的佈置，令大家留下美好的回憶。旅行日一起燒烤，一起玩歷奇活動，一起分享歡笑和眼淚，這在別人眼中可能很平常，不過對於本來只是一盤散沙的我們而言，卻是快樂時光和回憶。

在這四年間，我十分感謝朋友、同學和老師帶給我不少既珍貴又難忘的快樂時光。

我在培基的快樂時光

譚芊蕾

中四信班（13-14年）

時光飛逝，十年的桃李之教，十年的匆匆歲月，春風化雨，孕育出無數基督精兵，一群充滿抱負的少年人在這兒展翅高飛。而我也其中一位因培基而改變生命的孩子。

幾年前懷著戰戰兢兢的心情，踏進培基書院的我，現在已經成了一個充滿自信的高中生。培基帶領著我成長，在我的陽光歲月中留下了快樂的足跡，陪伴我一直無畏無懼奔走嬉笑。

中二的時候，學校一位學姐帶了我參加學生團契，我仿佛踏進了一個充滿愛的家庭。老師和同學們熱情的招呼，簡單的自我介紹，便搭起了友誼的橋樑。一群素不相識的同學，雖來自五湖四海，但在上帝的愛中，卻成了互相扶持的弟兄姊妹。沒想到，我能堅持五年來每個星期風雨不改地參加團契的聚會，在這裡，我找到了成長的同路人，一齊為培基而努力守望。

中三的時候，父親要求我多做運動，所以強迫我參加領袖訓練活動。從小到大，我的四肢怎樣也稱不上發達，也從來都不是運動的材料。記得第一次參加活動的時候，我們五點起床踏單車，在萬籟俱寂的黑夜裡迎著風，欣賞日出。遠看散發著閃閃金光的十字架，彷彿在漆黑的前方引導我們。登山時，我跟同伴經歷各種挫折，有時候我們會因迷路而不安，有時候我們會因為受傷而擔憂，但我們總會因為成功到達終點而感到歡喜。

我很感激培基給了我那麼多珍貴的回憶，讓我認識一群為夢想奮鬥的同路人，而我們的老師又像大樹一樣，護蔭我們茁壯成長。這段在培基的日子，我一步步尋找自己的路，經歷了生命中最美麗的青蔥歲月，無論是跟好友們一塊到圖書館自習的時光，還是在課堂裡的趣事，都帶著絲絲甘甜、點點愉悅，讓我每次憶起，都激發鬥志，然後努力前行。

我與培基一起走過的日子

劉浩賢

中五信班（13-14年）

清晨時分，踏上回校的小徑，心裡百感交雜。在馬路前停來，看到熟悉的一草一木，思緒飄到與培基一起走過的日子。

在培基五年，彷彿打翻了的調味罐子般五味紛陳，有感恩、有辛酸、亦有喜樂。在培基的一點一滴，恰似在沙灘留下的一步步足印，每當我回望那些「足印」，一段段的回憶片段就在腦海中不停播放，不期然憶起那個青澀的青春，那段一去不返的培基生活……

童年時常跟奶奶到廣源街市買菜，看到龐大又高聳的培基書院，看見學生身穿成熟穩重的校服，不自覺被深深迷住，自此與培基結下不解之緣。

升上中一，參加了每個培基人都經歷過的迎新營。那時，我和其他準中一生一同探索校園，校園裡所有事物都教我們新奇不已，那些充滿稚氣的臉孔猶如在眼前，只是那種日子只能在記憶中慢慢沉澱。

稚氣漸退，有一次我代表培基出賽，但那時正值中三選科時期，為了選讀心儀的科目，我日以繼夜地練習和溫習，好不艱苦。有幾次在深夜挑燈夜讀時，心裡閃過了放棄的念頭，但在老師和朋友的鼓勵下，還是咬緊牙關堅持下來。

比賽那天，隨著時間開始逼近，兩肩上的擔子愈來愈重，雙腳沉重得快邁不開來。比賽開始了，時針和分針互相追逐，考生在眾答題簿上埋頭苦幹，盼望從煙霞中找到曙光。我趕緊在時針和分針的賽跑完結前，把答案完全傾倒在紙上，場內正蔓延著熾熱的氣氛。鐘聲一響，戰爭結束，肩膀驀然一鬆，千百磅的擔子卸了下來，頓時想起《爸爸的花兒落了》的一句話：「無論什麼困難的事，只要硬著頭皮撐下去就行了。」

時光漸逝，這所學校不僅一直與我同行，一次經歷更改變了我的生命。在中五時的奮進營，我和同學一起同行、一起打破宿命、把一切不可能都變為可能。在營中，最珍貴的並不是過程，而是當中大

家流下的汗與淚，當中所頓悟的道理，當中和同學的純真友誼……也許，多年後經過社會的洗禮後，回想起來，依然會發出會心的微笑！

人漸長大，那些足印恰似承載了各人的成長歷程。驀然回首，卻發現在那些足印旁都有著培基的足跡，而學校也見證各人的成長！長大後，事過境遷，面孔上的稚氣不再，換上一副滄桑的面容，回想昔日在培基的時光，老師的循循善誘，教誨不斷，同學的關懷友愛，也能在生命裡留下一點不滅的火光吧！

綠燈亮起，拉回了飄走的思緒，不禁莞爾一笑，毅然踏上旅途。

我與培基一起走過的日子

葉加耐

中五信班（13-14年）

我與培基一起走過的日子是悔恨交加的，是度日如年的，是提心吊膽的，是刻骨銘心的，是喜氣洋洋的。甜、酸、苦、辣，樣樣皆有。

我與培基一起走過的日子，當中超過一半都是甜蜜蜜的。比方說，在學校的十週年校慶上，同學們和老師們就好像一個大家庭一樣拍了張集體照；陳老師的生日會上，咱們一班同學都在一張卡紙上寫上了祝福字句，然後把它送給陳老師，他打開卡後，注視著那些字句，臉上掛起了甜美的笑容，這些日子真令人喜上眉梢。

我與培基一起走過的日子有時也會是酸溜溜的。有一次上中文課時，老師檢查我們的課業，她一步一步向我走過來時，我感覺心亂如麻，兩手緊緊地抓著椅子，身軀像一隻受驚的小花狗不斷地震抖，最後她走到我面前停下來，一言不發，眼睛透出那失望的眼神，搖了搖頭，轉身走了。這段日子我感到非常自責，心裏酸酸的，十分難受，為了不辜負老師的期望，我下定決心發奮圖強。

我與培基一起走過的日子，有時候則是苦澀的。而「苦」是我們一定要經歷的事情。有人說：「吃得苦中苦，方為人上人。」吃過苦以後，才會更珍惜現在擁有的東西。在中五的奮進營裏，我們每天都要一大清早起，做一些運動，每天完結訓練都是腰酸背痛，痛不欲生，但是我們就是要在苦中作樂，堅強地支持下去，正所謂「先苦而後甜」，經過「苦」的洗禮，才會領略「甜」的美好。

我與培基一起走過的日子也有「辣」的時候。有次我跟一位要好的同學一起做功課，他將我手中的功課一手奪去，接著拼命起勁地抄，而我就愕然地瞪著面前的朋友，看著一分一分的努力被他一下子粉碎。一陣壓抑不住的怒火衝到我的腦海裏去，在我的身體內燃燒，愈燒愈旺，令我七竅生煙。最後，我破口大罵，把我心底的說話及怒火一併發洩出來，結果我們鬧翻了。

我與培基一起走過的日子是多姿多彩的，是甜絲絲的，是酸溜溜的，是苦澀的，是辛辣的……都是令人回味的、難忘的。

老師，謝謝您！

倪領行

中五愛班（13-14年）

今天又是滿有挫敗感一天，看著自己凌亂的桌子，桌面上堆滿著一課又一課讓我摸不著頭腦的課題，抬頭觀望四周，全是一班名列前茅的同學，到底我的人生有何價值？驀地，我眼前看到一位老師，他望著我，彷彿認定我是一個有希望的學生，然後跟我說：「放學後來找我，我給你補課。」由此時開始，他成為了我最敬愛的老師，因他燃亮了我對人生的盼望。他就是林老師。

下課後，我在教員室外對傳呼器喊：「麻煩想找林老師。」等了一會，他出來跟我說：「到那邊坐著說，比較舒服一點。」臉上還帶著一絲溫暖的微笑，走往圓桌時，我暗地打量一下他，心想著：他不是跟我補課嗎？為何甚麼也沒準備？」坐在圓桌旁的椅子確實比較舒服，當我還沉醉這份安逸感的時候，林老師問了我一個問題：「倪領行，你有没有夢想？」我徐徐地說著：「有！」他又問：「那夢想是甚麼？」我此刻欲言又止，因我好像真的不知道夢想是甚麼，而夢想又代表著甚麼，他看我一臉不知所措的表情，又繼續給我說：「夢想是種令自己幸福，也是一種敢讓自己去堅持的理想，這是我對夢想的看法，不知你認同不認同，不過還真希望你認真思索這個問題。」然後帶著一臉溫暖的笑容離去，接著我也回家去了。回家路上，我不停想著林老師問我的問題，回家後也停不下來。一整晚思潮起伏後，我想到了。

翌日，我帶著輕快的心情走回學校，彷彿往日的失落消失得無影無蹤。我下課後再去找林老師，他問我：「想通了嗎？」我很快便接著說：「我明白的夢想是要讓自己走得更廣更遠，當我明白夢想是甚麼時，我也明白學習是為了甚麼，那就是讓我完成自己的夢想。」我看到林老師手中拿著一本書，面上帶著欣慰的表情說：「我很高興你能明白成功路上最重要的事，看來我真可以幫你進行補課呢！」自此以後，我每天都欣喜地前來接受教導。林老師提醒我，讓我踏上

了成功之路，給我燃亮了希望。結果，我堅持了兩年，終在文憑試獲得佳績，也成功跨過大學之門。感謝林老師，你讓我明白到成功是需要從心底讓自己明白夢想是甚麼，怎樣才可讓令自己燃亮希望；謝謝林老師，您永遠也是我打從心底裏尊敬的老師！

我與培基一起走過的日子

湯栢霖

中五愛班（13-14年）

「一日培基，一世培基！」雖然我畢業多年，但依然未忘與培基一起走過的日子。無論是校長的關懷、老師的體貼，或是同學的體諒，昔日的片段，我仍然記憶猶新。

記得中一的時候，學校規定我們必需出席社際啦啦隊的訓練。當時，我非常不願意出席練習，因為我手腳不協調，動作永遠比別人慢，令一眾社職員們都非常憤怒。可是，當時的社長不斷鼓勵我，甚至用她的私人時間和我一起練習。不久，我進步神速，記憶力亦有所改進，終於沒有成為藍社的「拖油瓶」。這一年，培基令我感受到互助互愛的精神。

中二的時候，我認識了這一輩子最要好的朋友。我們以前不但會通宵達旦地談心事，還會肆無忌憚地在課室裏談笑風生。「普通朋友可以有，但真心朋友有數個就足夠了。」在培基的這年，我認識了一位好朋友，她令我明白到這個道理。

舉辦「學習無疆界」是培基的傳統，儘管我每年都參加了海外課程，但中三的課程是令我最印象深刻的。坊間常說印度是一生必需去一次的地方，我讀中三時幸運地參加了到印度的課程。雖然印度的衛生情況惡劣，但泰姬陵、恆河等旅遊景點，都令我目不暇給。課程更安排了我們到貧民窟探訪當地居民，他們身穿破爛的衣服，吃不乾淨的食物，場面十分震撼。這段我和培基一起走過的日子令我反思自己身處的環境是多麼的幸福，令我更珍惜自己所擁有的一切！

中四，我換上了更成熟的高年級校服，令我明白到無論在責任上，或是行為上，都要為低年級的師弟妹樹立好榜樣。那一年，我更面對新的選修科，令我倍感壓力，然而，壓力也成為了我溫習的動力。除了讀書外，我還參與了不少社際活動，那一年的陸運會令我印象尤其深刻。記得社際接力賽進行期間，所有藍社社員即使暴曬於陽光之下，都站起來並為場上的社員「打氣」。那一刻的片段，我依然

清楚記得。這次，培基令我知道重要的不是比賽的結果，而是投入和享受其中的過程。

中五是我學習生涯中最美好的一年。我和我班的女生不但在班際足球比賽中取得季軍，我更擔任了藍社的副社長，但最難忘的還是，我與愛班的同學一同參與的奮進營。當年，每逢社際比賽前夕，我和社職員們都會廢寢忘餐地為比賽作準備，即使熬夜，我們亦沒有半點怨言，在所不惜。奮進營則是每位培基人畢業前一定會經歷的活動。攀爬高牆、划木筏、向老師和同學懺悔等場面，我仍然歷歷在目。當時，有環節是鼓勵同學為自己最要好的朋友送上懷抱，我泣不成聲地擁抱身邊一位認識多年的朋友，她沒有說話，只是輕拍着我的肩膀，但對我來說，那已是最大的安慰了。最後一天，所有學生需要團結一致，完成攀爬高牆的活動。每位同學必需踏上男同學的肩膀，更要由台上的同學拉扯上台，眼見同學們青筋暴現的樣子，每人口中都大呼「培基」，希望鼓勵他們咬緊牙筋，堅持下去。當完成活動的時候，所有人都不禁流淚，互相擁抱大家，無分彼此，以示感謝。培基將我們一班同學聚在一起，更令我們團結起來，這是我一輩子也忘不了的日子。

昔日在培基的日子，是我一生最幸福、最美好的時光。當中我學會關懷，知道關懷身邊人的重要；當中我學會體貼，令我對身邊的人更細心；當中我學會體諒，令我學會包容身邊的人。與培基一起走過的日子，令我畢生難忘，當中的經歷，將永遠烙印在我的心中。

我與培基一起走過的日子

譚頌恩

中五愛班（13-14年）

黃昏時段，我與友人走出藍色的建築物，橙黃色夕陽的餘光，映照在藍色建築物上，照在我的背上。繁囂的自行車徑上，早上只剩下我和朋友的影子，緩緩地移動；只是，地上的影子漸漸淡化了。我轉身回望背後的夕陽，只剩下那一線的光芒，淡下，淡下，消失了……就如正在倒數的時間一樣，減少，減少，直至用盡了……

橙黃色的光褪去後，天空也漸深色起來，兩旁的街燈，為漆黑的自行車徑送上光芒。微弱光線下的建築物，仍留着一層淡淡的藍；那是代表着培基的藍。五年間，培基一直與我同行。

今天，二月二十八日，是中六同學的最後上課天。放學後我便跑遍十層樓梯，到處拍照留念，心想：唉，我也只剩下一年了。我拖着疲倦的身軀走那條熟悉的自行車徑回家：由校門向左拐，再向前走至轉角位，走到了學校後門，一直延伸的自行車徑。這條必經之路，我走了五年。

回想第一次踏上這條路的那天，是多麼的雀躍，畢竟我只個是中一新生；那天我踏進了藍色的建築物，便開始了與培基一起的日子。藍，培基的外牆是藍色的；藍，培基的課室座位是藍色的；藍，又是藍，我是藍社的。當時的社長曾經告訴我，藍色是最高貴的顏色，它代表着培基；因此，我愛藍，我愛社，我也愛培基。記憶中，第一次感受到培基人愛校的熱情，正是運動會的友校接力賽；當時的我還沉醉在整個藍色的看台中，聽到澎湃的打氣聲，不再區分四社，而是全校一起喊着「培基、培基」……我們都愛培基。

提起運動會，每一個中一生定有難忘的回憶，而我的回憶，是藍色的；每年的中一新生必須參加啦啦隊比賽，整個月不停的訓練。我在藍色的師兄師姐帶領下練習；那是地下樓層，一間藍色地板的房間。但是，培基也要成長：那充斥深藍色回憶的房間要改建為圖書館了。中二，我把那份回憶藏在地底裏，是時候放下中一的天真了，是

時候和培基一起成長了。那藍色的空間與我的那份天真一起埋沒了，但成長後的培基又是另一番新天地——地下圖書館建成了。中二的我，迷上了這片新天地。

學校成長了，我也該成長了吧！中三的日子過得特別快，因為我的初中只剩一年了；幼稚、自由的日子亦要完結了，於是，我便過著最充實，最「癲」的日子。淺藍色，正是天空的顏色，帶著青春、自由奔放、活潑的味道；那就是培基初中校服的顏色，那就是初中三年的生活。我十分深愛著那代表自由奔放的顏色，十分迷戀培基初中的校服；但中三至中四，是時候冷靜下來、成熟過來了。深藍色，是晚空的顏色，不再是自由活潑了，深藍色帶有冷靜、沈寂、純潔的味道；那就是培基高中校服的顏色，那就是高中三年的生活。這身高中校服，提醒我已經長大了，沉着冷靜、斯文有禮，更令我感到自豪；想必這就是培基校服的威力了吧！中三至中四，淺藍至深藍；校服轉變，心智也轉變。

日子不斷流逝，愛培基的心卻一直沒有改變；中四，我成熟了，是時候為培基付出了，是時候推動培基發展了。我的選擇加入學生會；那標誌是藍色的，藍色代表培基，藍色代表和諧、創造、無限。我要為培基人服務，把培基變成每個人的家，無限歸屬感、成就感。藍色的理想就在這年帶動培基。

藍並不冷，只是默默地付出、不放棄、一種高貴而優美的熱情。藍，再帶有一份責任，對培基的責任，對社會的責任！四分之一培基人是藍色的；中五，我帶著藍色的意志當上藍社社長。我中一時一直憧憬着當社長，到今天，我便肩負起同樣的責任，把藍色的意志傳到每一個人心中：溫暖的愛、包容與鼓勵。藍色的培基，藍色的社。我愛藍，我愛社，我更愛培基，一個包含一切「藍」的懷抱。

中五，我再次體會同學愛培基的熱情。中五奮進營的經歷十分深刻，有血有汗亦有淚。同伴互相支持，同學互相鼓勵，那就是藍色的培基。每次聽到「培基」，全級同學便會整齊地舉起右手高呼：「到！」以示回應。一聲「到」字，聽見堅定的聲音；當唱起校歌，每位同學定會張口高聲唱，聲線極其響亮，可聽出每一位培基人的自信。在奮進營中，冷冰冰的、藍色的眼淚不停地流，但那些流出來

的，是多年艱辛的努力，是一眾同學的支持，是眾多老師的鼓勵，是我與培基一起走過的日子。

「發甚麼呆？回去了。」一聲叫喊把我帶回現實。

依舊是那矗立兩旁的路燈、那淡黃的自行車徑，那藍色的建築物漆黑的道路；但我並不懼怕，因為有朋友的陪伴，與培基一同向前。五年時間剎那間便過去，餘下的時間已不多，但我與培基一起走過的日子卻十分充實。

藍色，是我的回憶，是我與培基一起走過的光輝歲月！

我在培基的快樂時光

周子晴

中五和平班（13-14年）

時光飛逝，培基創校至今已有十年了，從默默無名到桃李滿天下。我在培基也度過了青春年華中最燦爛的四年，從事不關己到愛校如家，有幸見證著培基的蛻變。

人的一生必有悲歡離合，正如月必有陰晴圓缺。但我的記憶中，在培基的時光，滿滿的都是快樂。

每次踏進校園，便聽見同學們的歡聲笑語，三五成群地聚在一起談天說地，教室裡洋溢著歡樂的氣氛。上課鈴響起，大家便一支箭地衝回座位，瞬間鴉雀無聲，速度之快，大家相視而笑，歡樂不言而喻了。

「滴答，滴答」，分針移動，時針轉動，時間就這樣流逝……課堂上老師循循善誘，教授我們知識，偶爾傳來一兩聲笑聲，想必也是幽默的老師開的小玩笑，舒緩氣氛吧！朗朗的讀書聲響徹校園，老師聽了心生安慰，臉上掛著滿意的笑容。經過老師孜孜不倦的教導，同學們在知識的汪洋中浮遊，下課後，同學臉上洋溢著滿足的笑容。

時間緩緩過去，到了小息的時間了。我走到儲物櫃，拿下節課的書，一抬頭便瞧見一張遠遠的笑臉，可愛模樣讓我不禁笑出聲來。

「哈、哈、哈」一陣銀鈴般的笑聲傳來，我循笑聲走去，原來是一班同學聊得熱火朝天，他們微笑，邀我加入。他們風趣幽默，每每逗得我捧腹大笑，眼淚都流出來了，那是快樂的淚水。

快樂不知時日過，轉眼間，小息過去了，又到上課的時候了。

「今天我們派發試卷。」老師說道，我們一聽，倒抽一口氣，如此默契，老師笑了。「我們班最高分的是陳同學，大家掌聲鼓勵。」熱烈的掌聲響起，陳同學不好意思地紅著臉接過卷子，他那腼腆模樣，讓全班同學不約而同地笑了起來。有人得意有人愁，有失手的同學因為分數不如預期而難過，同學紛紛安慰她，她破涕為笑，見她再展歡顏，我們都放心地呼了一口氣，微笑起來，教室洋溢著溫暖。

時間如手中的沙，越想掌握，反而從手中流失；越想珍惜，它卻從不停止，課堂，小息，課堂，午休，課堂……就這樣，時間偷偷地逃走了。放學鈴響起，同學們大聲歡呼，哈哈大笑起來，在打打鬧鬧中互相道別，帶著笑容離去。即使同學已陸續離開學校，他們的歡聲笑語仿佛還縈繞耳畔，久久未曾散去。

我在培基的每一天，不特別，很平凡，日復一日，年復一年，我卻未曾覺得沉悶。每一張笑臉，每一聲笑語，每一次快樂，都讓我珍惜、感恩。我本是白紙，因為有了歡聲笑語，令白紙上有了繽紛的色彩；我本是花苞，因為有了老師的教導，令花苞有了綻放的未來；我本是平淡，因為有了在培基度過的歡樂時光，令我的青春時光有了豐富的回憶。

時間流去，教室裡的讀書聲，樓梯間的歡笑聲，操場上揮灑過的汗水，永遠在我的心裡存在。我們在這裡嬉戲玩耍，我們在這裡談天說地，我們在這裡留下屬於我們的足跡。我們笑過、哭過，待歲月洗滌，驀然回首，一切皆是最歡樂的回憶，如此美好，如此不捨。

我和培基一起走過的日子

許蔚瑩

中五和平班（13-14年）

「同心踏進這家裡，齊肩擔基督使命……」今天是最後一次唱校歌了，我突然覺得今天的校歌份外動聽，很快便唱完；從前嚴肅的老師，突然變得和藹可親。

光陰似箭，日月如梭，轉眼間，五年過去了，今天經已是最後一次穿上整齊的校服回校出席結業禮了。當我坐在禮堂時，種種回憶像一絲暖暖的春風吹進我心。這個禮堂見證着我的成長，見證着我由跌跌撞撞的黃毛丫頭，長成亭亭玉立的少女。

中一的時候，我曾與全班同學在這個台上參加班際朗誦比賽，那是我第一次踏上培基的舞台。比賽前，縱使有時候有許多功課、測驗，我們每天仍堅持不懈地練習。在練習的過程中，我們有時候會被批評技術差，也有人說：「你們放棄吧！你們不會勝出的！」這些尖銳的批評不但沒有打倒我們，反而成為我們發憤向上的動力。結果，我班意外地勝出了，使所有人都感到驚訝。比賽過後，我們互相擁抱、歡呼，老師也不禁流下歡欣的淚水。這比賽使我們班打成一片，使我們變得更團結。

其後，每年我都有許多機會踏上舞台。其中，我最難忘的一次，是在中三時，在這裏練習英語朗誦。從前，我對自己的英語沒有信心，但我的英語老師不斷鼓勵我參加朗誦比賽。他不辭勞苦，每天悉心地與我練習。他經常告訴我：「你做到的！你有能力做到的！你要相信自己！」有一次，我因達不到他嚴格的要求而被責罵，我還因而流下淚水。古語說：「嚴師出高徒。」最終，我在比賽中獲得第三名，我萬分感激老師當初對我的嚴苛，這也證明了我當天的努力並沒有白費。從此以後，我開始建立信心，說話和英語能力越來越好。

這五年來，我的校園生活多姿多彩，有喜有悲。我幸運地認識到一班志同道合，互相扶持的好朋友，她們就好像上帝派來的小天使，為我的中學生活增添無限色彩。我們在課堂上傳便條，一同等待下課

的鐘聲，一同跑到飯堂吃飯。除此以外，我們一同做專題研習的時間，也十分難忘。我們為了相同的目標而努力，雖然有時候我們會爭吵，但很快便會言歸於好，那更增進了我們的友誼。

培基見證我的成長，我又何嘗不是見證母校的成長呢？我剛進來時，適逢培基的五週年校慶，而現在我離開之時，則是學校的十週年校慶。這些年來，作為一個領袖生、一個游泳隊隊長和一個社職員，我肩擔大師姐的責任，帶領和提攜一眾小師弟妹，就如同當年一眾師兄師姊照顧我一樣。五年前，領袖生姊姊拖着我的手，一步一步帶我融入培基這個大家庭。當我遇到困難時，我會立刻找她幫忙和傾訴，她像母親一樣溫柔，永遠都會耐心地聆聽我的心聲，並一直支持和鼓勵我。中三那年，我也成為了領袖生。我並沒有忘記當年領袖生姊姊的教誨，我在迎新營中帶領中一新生，向他們傳授經驗，盡力使他們適應新生活。現在，他們已經長大了，他們變得成熟、獨立，還在學校不同的崗位發光發熱。有時候，每當我在走廊遇見他們，他們都會熱情地向我打招呼，並與我分享他們的校園生活點滴，我頓時有一種萬分親切的感覺。

縱使我將離開培基，但我永遠會當自己是這個大家庭的一分子。不論身在何處，我都無法忘掉那些刻骨銘心的回憶和老師們的教誨。

老師，謝謝你！

郭倩凝

中五和平班（13-14年）

我在培基，不知不覺已渡過五年。所謂「光陰似箭，日月如梭」，五年的光陰在我眼中，好像是彈指即逝一般。如今我已成為培基中最高年級的一員，眼見明年便要離開母校，我的思緒如泉湧一般，泛起了陣陣漣漪。

誠然，我捨不得在培基一同學習的同學，但是，我最不捨的始終是與我亦師亦友的老師。臨別依依，我真是非常希望與老師說一句：「老師，謝謝您！」

回想中一時，我的生命出現了一位影響我至今的啟蒙老師。是她，重新燃起我對中文的熱愛；是她，使我重拾對中文科的信心；是她，懇切地鼓勵我進行文字的創作。她就是鍾雅媛老師。我在小六那年，中文科老師不喜歡我的文章，因此每一次，我的文章都不會得到佳績，這對自小一起作文常常得九十分以上的我而言，甚為氣餒。也許，是我那自尊心作祟，我在小六時沒有一課中文課是認真上的。但是，因為我在初一時遇到了這位老師，讓我明白了「天行健，君子以自強不息」的道理，讓我明白了受挫後應「不怨天，不尤人」的道理，讓我明白了「玉不琢，不成器」的道理，一切一切的挫折都不過為上帝怕我「死於安樂」，而對我加諸的種種磨難。我在培基第一個想謝的老師，便是這位教會我「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為」的老師，她是我生命中其中一位最重要的老師。

另一位改變我生命的老師，便是楊小惠老師。我在中一時，無意中參加了中文學會，在中文學會的一次問答比賽中，表現可算是一鳴驚人。當年光景，至今仍記憶猶新。事緣當日老師提問曰：「《醉翁亭記》中，醉翁為何自謂醉翁？」一位同組的中五學兄當即作答曰：「因醉翁好飲酒。」我一聽便急了起來，立刻補答道：「還有呀，因他『年又最高』，所以才自謂『醉翁』的！」如此，不鳴則已，一鳴

驚人。楊小惠老師事後鼓勵我在選科時選擇中國文學，而愛好文學的我自然毫不考慮便答允。可惜的是，兩年後滿心歡喜的我選科時，因為選讀文學班的人數不足而開辦不成，這是我人生中的一個遺憾。而這位使我對中國文學永遠心中有難以排解、難以言喻的遺憾的老師，是我人生中的榜樣。她在我困惑時對我的開解，在我苦惱時對我的激勵，在我失意時對我的影響，都成為了我人生中的目標，立志向他人服務。雖可能不如她一般春風化雨數十載，但也要以自己的能力去影響別人，讓別人的道路如今日的我一般，豁然開朗。

第三位我在培基中永不能忘記的，便是蘇淑貞老師。我在中二時，不知何故思緒散亂，常不自覺地「鑽牛角尖」，結果成績急轉直下，跌得死蹺蹺的，久久不復。這使我心灰意冷，又憤懣連連，對人生有許多不解與困惱。而這位我生命的良師，使我收起憤懣，收起不解，更收起了心灰意冷，努力不懈、鍥而不捨地追尋自己的夢想。她犧牲私人時間開導我，犧牲閒暇替我補習，終使我成績回升，躡回了全班第一！蘇老師那嬉笑與嚴肅黑白分明，從不含糊，在我懶惰時督促我要勤勞，在我緊張時舒緩我的情緒，讓我明白到「業精於勤，荒於嬉；行成於思，毀於隨」的道理，更讓我知道「勤有功，戲無益。」時至今時今日，因為這位既會嬉笑耍樂、跟我亦師亦友的良師所教給我的道理，使我嘴邊常掛着：「學海無涯，勤是岸；青雲有路，志為梯。」此至理名言為我的人生絕句。

在培基的日子裡，能遇到這三位訓我、授我的啟蒙之師，實在是我的福份！在培基的生涯裡，當然不只此三位老師於我有恩，但奈何文章苦短，未能一一致謝，如今向每一位培基的老師說聲：「老師，謝謝您！」

回顧與展望——十周年校慶感言

14-15年學生優秀作品



培基印象

簡希媛

中一喜樂班（14-15年）

我不能不談談對培基的第一印象。

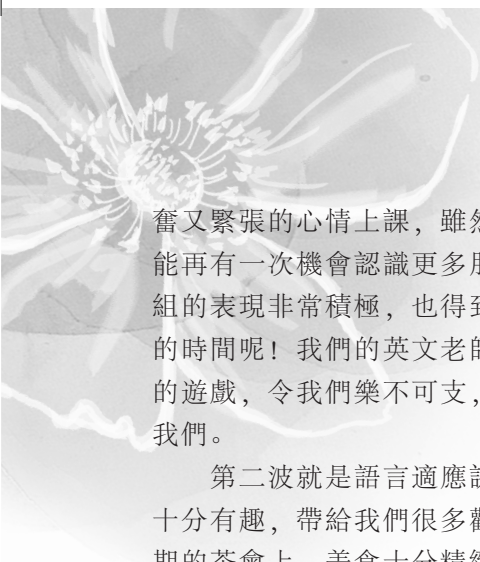
第一次來到培基書院是入學面試。我下了車，從遠處望過去，環境十分清幽，我認為是一個有助於學習的環境，這也是我選擇入讀這間學校的其中一個原因。我一踏進培基書院，有一種突如其來的感覺湧上心頭——是家的感覺！我頓時感到一絲溫暖。說起印象，我最深刻的莫過於這間學校的名字了！由於我的小學名稱與這間學校相近，所以一看到「培基」這個名字就很有親切感。我認為「培基」也有「培養良好基礎」的意思，無論是在品格上、學業上，甚至乎在日常生活裡，都要建立好根基，準備長大後在社會裡繼續茁壯成長。

過了一段日子，我收到入學通知書。那時我十分感謝神給了我一個機會到培基書院學習，到現在我也記得當時的心情，是多麼的真實，多麼的令人期待！那天到學校報到時，我參加了很多有趣的活動，拿到暑期作業和校服後，我和朋友一起到位處地底的圖書館看書，館裡的書多不勝數，令人興奮萬分。

記得報到後不足一個星期，就要進迎新營了！我本來十分緊張，但那裡的營地是我小學福音營的營地，陌生的感覺也很快消除了。在那裡，我們參與了很多相當刺激的活動，例如：蒙著眼睛建造帳幕、和新認識的朋友和教會的哥哥姐姐玩水戰……經歷過不同的活動，我們對彼此的認識加深了很多。

不過，開心的背後總會有勞苦，分班試逐漸逼近了，隨著時間一天一天地過去，這個雪球也越滾越大，雖然我替這個分班試做好了充足的準備，但仍然覺得好像缺少了甚麼似的，我想應該就是朋友的支持吧！幸好，考分班試當天，不少的「小天使」支持和鼓勵我，令我頓時充滿了電，猶如一部充滿能量的機械人似的，在分班試裡的狀態相當不錯。

新的事物一浪接一浪。第一波是入學適應班，第一天我懷著既興



奮又緊張的心情上課，雖然與組員全不認識，但正因為這個緣故，我能再有一次機會認識更多朋友，接觸新的事物。在適應班裡面，我那組的表現非常積極，也得到老師的稱讚。我們還有一起上英語適應班的時間呢！我們的英文老師非常幽默，又替我們設計了很多十分有趣的遊戲，令我們樂不可支，可惜的是，他將不會在我們的學校裡教導我們。

第二波就是語言適應課程，我們有日語班和法語班，兩個課程都十分有趣，帶給我們很多歡樂。最令我印象深刻的是，在最後一個星期的茶會上，美食十分精緻，賣相就已經令人垂涎三尺，而我們當天也玩了很多遊戲！

至於我對這個新階段的期望——希望能夠認識更多新朋友和接觸新科目，擴闊我的眼界，增長知識，成為一個具有良好品格的好學生！我希望最後也能達到！



我在培基最難忘的人和事

杜澤

中二恩典班（14-15年）

每個人都有最難忘、最刻骨銘心的事，而我最難忘的事，非那次運動會莫屬了！

記得那次運動會是我最有壓力的一次，不論是家人，還是朋友，他們都對我有很大的期望。俗語說：「壓力就是動力。」我在運動會前兩個星期已經開始練習，每天早上六時起床，繞著城門河跑圈，每天晚上則在運動場練跑。如此努力，為的是能站在頒獎台上，舉起屬於我的獎牌、獎杯，為黃社增光！

在第一天的比賽中，我為黃社增添了兩面金牌！

第二天，我參加一百米短跑決賽，我因奪得銀牌而正高興的時候，我的雙腿突然不能動，寸步難行，我頓時從天堂跌入地獄，不知所措。我躺在跑道上，看著藍藍的天空，打算放棄的時候，另一位選手走來扶起我，替我按摩。更重要的是，他鼓勵我，當中最令我難忘的一句打動了我的心：「你現在放棄了，你的努力，你的時間就會白白的流走，值得嗎？」

「對，如果我現在放棄了，家人、朋友對我的期望，以及付出的努力和時間都會付諸流水，我不能放棄，我要繼續戰鬥，不能讓對我抱著期望的人失望！」

你可能會覺得太誇張、太假，但是最後我依然站上了頒獎台上，光榮地舉起屬於我的「全場總冠軍」，在心裡更加感謝那位鼓勵我的師兄。

正所謂「台上一分鐘，台下十年功」，做觀眾的永遠都不會知道光榮背後的艱辛。就像我一樣，那天舉起屬於我的獎牌、獎杯時，也不會忘記自己所付出的，以及那句難忘的、鼓勵我的句子。他，就是我的師兄——李日勤！

我在培基最難忘的事

湯浩榆

中二恩典班（14-15年）

如果要說我在培基最難忘的事，我可以非常肯定地告訴您，一定是去年獲得「we are the best class award最佳班別獎」這件事。我們班（中一喜樂班）奪得冠軍這件事，我覺得很光榮，那情景到現在回想起來還是記憶猶新。

這件事要追溯到上年十一月左右，當時我們第一次接觸到這個獎項，知道如果獲得冠軍，有機會去主題公園遊玩，且不用支付入場費等。之後，我們天真地以為：只要獲得冠軍，就可以去主題公園。因此，我們就立定了一個目標：奪得冠軍！

在之後數個月，雖然波折重重，但我們依然堅持我們要努力奪得冠軍的信念，向著這遙不可及的目標進發。但是，天下間沒有一帆風順這回事！記得在某一天的某兩節課堂，我們表現得特別「活躍」，不斷談天；到上另一個課堂時，我們班發生了一件小意外，一部分同學因私事發生爭執。最後，我班得到一個令人慚愧的課堂秩序分；而理所當然地，那些作亂的同學要記一個大過。

之後，我們因為不想再發生類似上述的事件而影響我們的分數，於是就用各種方法去控制自己。經過無數日後，我們以幾分之微，超越了分數和我們不相伯仲、勢均力敵的中一和平班。

當我們正為我們的勝利而歡呼時，李副校長宣布了獎品：「第二名可以獲得二千元去舉行派對。」我班呢？則是去「諾亞方舟」遊玩。當時，我們真不知道該哭還是笑（想哭是因為我們一起經歷了不少事件和付出了非常大的努力，卻只得「諾亞方舟一日遊」，而不是「主題公園一日遊」）。最後，我們都欣然接受，因為我們知道學校的資源有限，且這次經歷令我們彼此的感情更緊密。也許多年以後，我們會各散東西，但是，我們的心，永永遠遠都有一條堅不可摧的鍊子，把我們的心都串起來。

雖然歲月蒸發了我們的眼淚，時間催得我們的頭髮也白了，但我們在一起的痕跡，不論是時間，還是歲月，都無法把那些痕跡沖淡……

我在培基最難忘的人

羅天穎

中二喜樂班（14-15年）

「人生有多少個十年？」今年適逢我校培基成立十週年。在這一年，我遇到了不少難忘的事和人，而我在培基最難忘的人就是梁偉溢老師了。

梁老師是我中一時的中文老師。他個子不高，身形滿有福氣。他常不自覺地托他的黑框眼鏡，那是他的小動作。

我的近視頗深，卻不愛戴眼鏡，常以為凡事不就是看得不清不楚才好嗎？我當時就這樣一直用隨便的態度對待所有事，直到老師對我說了一句話。

一次中文課評估翌日，我問老師：「我及格嗎？」老師並沒有回答我，反而說：「你資質不差，對事和自己的要求不要那麼低吧！」他簡單的一句話，就這樣深深地烙印在我的心裡。

接著那幾天，我都不停地回想起他的話，並反思自己對事和人的態度。自此以後，我的信心和目標都比之前更明確。戴上了眼鏡，才知道看清事物的美好。

在下學期快結束前，梁老師送了一本散文小說集給我，並在書中寫了一句話：「欣賞你的認真和專注。」

看到這一句話，我不禁回頭看看自己過去的十年與現在。我要感謝梁老師，他「一言驚醒夢中人」，令我有所覺悟。「人生有多少個十年？」學校和我都一直建立自己的「生命」，我希望日後能與學校一起進步，一起邁向未來。

給學校的一封信

陳頌韻

中二喜樂班（14-15年）

親愛的培基書院：

光陰似箭，新的一年又到了。由中一升上中二，我起初是有點不習慣：除了因為課室的地點不同了，還因為「人」和「事」都改變了。不過，既然是新的一年，所有東西理所當然都是新的吧！

本來是一個好像森林一樣，要通過重重難關方可到達目的地的地方，現在竟好像家一樣那麼溫暖，又好像遊樂場一樣充滿笑聲。這就是你——培基書院。

我還是中一生的時候，參加了一個有關十周年的活動——福音茶座。這次是我第一次參加有關基督教的活動，我本來是沒有宗教信仰的。那天，每一班都自己圍作一團坐下，大家一起談天。起初我並沒有打算參加，但因為我覺得這個活動很有意義，老師和同學都熱情邀請，所以我便參加了這次福音茶座。

在茶座上，大家都互相了解大家，增進友誼。雖然我不是基督徒，但好像很容易融入他們。也許我是假裝吧！我們各自分享自己對於基督教的了解和何時開始接觸它。其實我在幼稚園時，也曾接觸信仰，但當然沒有他們那麼清楚，我深信，大家都很享受那段交談的時光。

我喜歡你，因為你能帶給我快樂；我喜歡你，因為你能令我在課餘下放鬆自我；我喜歡你，因為你令我的學校生活變得更多姿多彩。能夠成為培基的一分子，我感到很自豪。

祝
生日快樂

學生
頌韻

二零一四年九月十日

十周年有感

蘇詠恩

中二喜樂班（14-15年）

古語云：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」培基已經在今年邁進十周年了。十年，說長不長，說短不短。全賴老師、工友、在裏頭工作的人員珍惜這十年的光陰，才有今天的培基書院。我要藉著這次機會去感謝很多人，你猜猜有那些人呢？

首先，我要感謝的人是一班既和善又風趣的老師，他們的教學方法的確令課堂生色不多，例如：小組討論、短片欣賞、玩遊戲等。在中一教過我的老師當中，我最想感謝的是教我綜合人文科的阮老師。除了她的教學方法生動有趣外，還有她和藹可親的笑臉。記得在我第一次地理小測不合格時，她不但鼓勵我「失敗乃成功之母」，還送我一張印有這句話的小卡片，使我把這句話銘記於心。經過阮老師的鼓勵後，我便在這科上加倍用心，努力溫習、備課。我的努力有回報了！最後，我拿到了綜合人文科全級第四名，而其他科目成績也有明顯進步。另外由於我在綜合人文科的成績優秀，所以她推薦我參加一個通識工作坊，讓我發揮所長，我認為這個工作坊也挺好玩呢！阮老師，謝謝你！你的話成為我的座右銘。阮老師，謝謝你！你的教學既生動又有趣，使我更期待上你的課。阮老師，謝謝你！你的話，讓我重新振作，阮老師，真的很感謝你！

此外，我想感謝在校園裏每一個角落工作的工友和職員。因為他們辛勤地工作，即使十分疲累，依然保持禮貌，接聽家長或其他人士的電話，這讓做事「三分鐘熱度」的我非常敬佩！還有一件事是突顯他們的細心和耐性的，昨天是電子售賣亭第一次開放給同學使用，職員不但教同學如何使用售賣亭，而且在機器失靈時，迅速通知相關老師，並用盡他們的方法把機器修補好。另外，工友們則勤奮地打掃校園每一個角落，使我們的校園既整齊又潔淨，真多謝他們呢！

培基書院，感謝你，讓我認識了一班在成長路上扶助我的好朋友；培基書院，感謝你，讓我認識如燈塔在黑夜中為我照明的一班好

老師；培基書院，感謝你，讓我改變不成熟的習慣。培基書院啊！今年你已經十歲了，但願你在未來的二十年、三十年、四十年……能將繼續發光發熱吧！

我在培养基的難忘事

朱啟悅

中二愛班（14-15年）

每個人都遇過一件十分難忘的事。如果你問我最難忘的是什麼？我會答你是今年我校舉辦的十周年的學習無疆界活動。在那幾天，我體驗了很多人生的第一次，而這些屬於我的第一次是普通人嘗試不到的。而且，當中有很多甜、酸、苦、辣的經歷，每當回想起這些事情，都已成為了一些甜美而溫馨的回憶。

在活動的第一天，我十分興奮，因為很難得可以與一些同學和老師一同出外活動。當我得知原來在當天是要去拾垃圾、睡在街頭、做「打工仔」時，我真的十分驚訝。我跟一些不認識的組員，一起用一百一十元去買下午茶，（我們一共有十一人，即等於每人只能用十元。）我們起初不知所措，後來決定到廣源買數盒價值二十元的飯盒，互相分享，我們都吃得津津有味——原來，僅僅一百一十元，便已令所有人都得以飽足。當吃完下午茶後，便是恐怖的時刻，我和組員要再烈日當空下拾紙皮，過程十分辛苦——我們要打開垃圾桶，桶內的污穢物令人十分噁心。經過三小時的努力後，我們一共賺取了四十二元八角，這些錢真的很有價值，是憑著我們自己一雙手賺來的。

晚上，我們去了位於大埔的一所豪華體育館洗澡，真的很舒服，我的感受如到天堂般美好。可是，好事過後，總會出現一些難以想像的困境——我們要睡在天橋底下，這是多麼可怕的一件事呢。

在另一天，我和組員去了大埔的其中一間店鋪打工，工作十分勞苦，幸好老闆對我們很好，請我們喝可樂。雖然只是義工，但我有很多得著。

這些第一次的經歷，令我畢生難忘，我亦體驗了公公婆婆的辛酸、「打工仔」的忙碌，以及露宿者的痛苦。我在此活動裡真的領悟了很多不同的感受。

成長

鄒沛延

中二愛班（14-15年）

記得剛踏進培基校園的我，還是一個乳臭未乾的小六學生。一年過後，我可以很驕傲地告訴你，我已經是一個成熟的中學生了！為甚麼我的轉變可以如此之大？這要拜學校舉行的「學習無疆界」活動所賜。相對而言，中學生活比小學生涯更需要自律，這個活動不僅讓我體驗了平時無法接觸和經歷的事物，更讓我受益匪淺的是，我從中學會了自主、自力、主動，真是寶貴的經歷。

去年是培基「十周年」校慶，非常感恩，我能夠參加「學習無疆界」裡其中一個我認為最有趣的活動——「整全領袖訓練之旅」。其中的甜、酸、苦、辣真是非筆墨能形容。也因為是「十周年」的緣故，學校還特意給了我們這組一個「特別任務」——就是讓全隊師生合作拍一張充份表達「十周年」校慶的照片！於是，我們就在滂沱暴雨中，全隊人站立在全港位置最高、最潮濕、最悶熱的大帽山山頂，拍了一張排成「十」字的相片！

我還記得當時的過程：在火辣辣的太陽底下，我們努力向上爬，不僅衣服濕透了，汗水還不停的流到眼睛裡，那滋味真不好受！當我們終於到達山頂時，看到那美如圖畫的風景，一切的疲勞都忘記了，所有的辛勞都是值得的！這讓我明白到甚麼叫「堅持就是勝利」！

這次旅程不止讓我大開眼界，還讓我嘗試了人生中很多的第一次！例如：第一次划獨木舟！剛開始的時候，那種彷彿就坐在海面上的感覺真是好極了！永生難忘！可接下來，不停的划，一划就是五個多小時！我們整整划了八公里，可是，就算你已筋疲力盡，也必須要堅持下去，並且時刻小心不要翻船，因為一旦翻了，就跟不上大隊……幸而，我們最終都能完成任務！

整個活動期間，大家都十分辛苦，但卻覺得十分充實和滿足！我們不斷挑戰自己的極限！一次又一次的戰勝自己！我不再是以前那個甚麼都不會、只會指望別人、嬌生慣養的小學生了！而是一個經過磨

練，學會了獨立、堅持和毅力的中學生！

雖然中學生活的路還很漫長，但我深信，這次的經歷將會成為我人生中最重要改變，成為我生命中一道美麗的風景！

我在培基最難忘的事

戴美瞳

中二和平班（14-15年）

我在培基已經渡過了一個寒暑，其中令我最難忘的事，就是參加「學習無疆界」。

記得當時我還是一位中一生，還未知道「學習無疆界」是一項怎樣的活動，十分好奇。那時只有幾位同班同學和我一起參加同一個課程，這令我有點緊張。到了課程的第一天，我聽見這個課程是需要演音樂劇的時候，我心一沉，心想：其實我不太喜歡音樂劇……但我不得不參與。我最初抱著唯命是從的心態，聽從老師和導師的吩咐，不斷地排練和練習。

但是，排練的時間久了，我對音樂劇的看法也改變了：我明白音樂劇需要彼此合作，並不是只有劇內的主角才需要努力，而是每一個人都需要做好自己的工作；我也明白在排練時需要專心和努力，因為每一次練習都是為了令演出更順利。儘管自己不是劇中的重要角色，但我知道需要配合其他人。

我本來以為音樂劇是一種既沉悶又無聊的活動。參加後，我不但增加了對音樂劇的認識，還改變了我對音樂劇的看法。我明白到演活戲內的角色並不容易，還要記住角色的對白和舞步，因此，不論是排練，還是在舞台上演出，我都用心投入，把每一次排練看作是在台上演出的一樣，盡力地把它完成……

表演過後，老師和導師們對我們的演出都十分讚賞。我對自己和劇組內的同學都感到十分驕傲，因為我們的努力並沒有白費。這次經歷真的令我十分難忘！

成長

林俊滌

中三喜樂班（14-15年）

我還依稀記得剛升中一的時候，看着一張張陌生的臉孔，我不敢在老師和同學面前說話，表達自己。隨着時間過去，這種恐懼仍然在我心中，無法掙脫，雖然自己有很多想法，希望跟同學分享，但是由於害怕被人取笑而不敢說出來。

直到中二的「學習無疆界」活動，我被分配到「戲劇工作坊」，參與訓練，才有轉變。起初知道這個結果時，我感到愕然，不願參加。我知道這個工作坊能令我更有勇氣，但是沒有一個熟悉的同學與我一起參加，使我害怕。完成第一課後，我發現自己變得勇敢，能與別人表達自己的意見，當我把觀眾當成透明，或者沒有觀眾時，我就不再害怕。

經過這次歷練，我與同學有更多溝通，還成長了不少，彷彿從一棵樹苗生長成一棵小樹。我體驗到成長是需要勇氣的，只要自己踏出原來的位罝，嘗試不同的事物，必定能從中有所領略、有所學習。

我希望自己將來不單是一棵小樹，而是一棵大榕樹，長出許多的根，把知識和經驗傳給下一代，幫助他們成長！

成長

林穎桐

中三喜樂班（14-15年）

時光飛逝，不知不覺加入培基這個大家庭已經四年了。當中我認識到不少好友，一起經歷各種甜、酸、苦、辣。在過去的日子，發生過的大小事情，都令我成長不少。

在中一和中二那兩年，我大多數課堂時間都在渾渾噩噩中度過。我認識了一群損友，生活變得墮落。我既無心向學，又沒有禮貌，是一個逢人看到都會討厭的小孩。

那時候，我的成績一落千丈，由全級排名第七跌至一百八十。而操行方面，更是由等級甲跌至丙減。我的表現令疼愛我的親人和老師都失望透了。當然，我最終亦難逃留級的命運。

重讀中二，對我而言是一件很殘酷的事。因為我是一個自尊心很強的人，但我知道要為自己所做的事背上責任，所以我並沒有怨言。老師特別安排我到精英班，希望我能在良好的學習氣氛下努力讀書。我知道他們對我有很大的期望，而我最終亦沒有令大家失望。我每天都專心上課，希望能跟得上進度，彌補我浪費了的兩年光陰。最後，我考取了優異的成績，直升中三的精英班——中三喜樂班。

留級以後，我學懂了很多道理。我糾正了以前錯誤的思想和價值觀。我比以前更加有目標，更加有動力去學習。我不再像以前般幼稚，反而成熟了許多。

在這三年，我成長了不少，希望在未來的三年，能繼續在這個溫馨的大家庭成長，努力做個更好的人。

成長

馮純一

中三喜樂班（14-15年）

光陰似箭，日月如梭。驀然回首，不知不覺我已經在培基度過了兩年多。

歷經寒暑，不只學校，我也改變了很多，歷練過後，自然而然，對人生的態度亦與以往截然不同。其中一件事深深地影響我的學習態度。

我剛升中一時，懵懵懂懂的來到這個人地生疏的校園。我認識的人不多，對課堂知識毫無興趣，做事亦提不起勁，每天只是渾渾噩噩地上學。面對事情的態度就如傻大姐下棋——見一步、走一步。因為這種態度，再加上自身的惰性，我在第一次考試就考砸了。

當時，我看見別人成績斐然，就只懂怨天尤人，總是覺得「這些機會不是屬於我的」，但不願下苦心。面對父母喋喋不休、嘮嘮叨叨的叮嚀，我只敷衍地答理，說下次定會盡力，取得好成績，令他們驕傲。我當然渴望考好成績啊，可是，力不從心，我又能怎麼辦呢？我總是給予自己各種藉口不去努力。

直至有一天小息，我跟朋友們走過梯間，看到一張貼在牆上的小海報，寫著「行動勝於空談」，我看見的時候愕了一愕。這句話彷彿是要敲醒我，不要只懂得紙上談兵，令父母多番失望。這句話牢牢的刻進我的心裡，使我成長。

下學期統測將至，我每天都默念這句話，爭分奪秒，孜孜不倦地埋頭苦讀。起初真的是挺不習慣，也常有洩氣的時候，但我不想再看到父母滿面愁容，為自己的成績擔憂，我知道再難熬也得撐下去。

皇天不負有心人，加上神的保守，我在那次統測考到不俗的成績。父母那如釋重負的神情和老師那滿意的笑容，是我夢寐以求的禮物。

現在，我已經是一名中三學生了，我希望以後都能秉持這份堅持，做好每件事，凡事盡力而為，不再空談，不再讓任何對我有寄望

的人失望。我微笑著告訴自己：「你是可以的！」我會相信自己，把渴望得到的成果，以汗水換回來。學校開校十年了，我願跟學校一起插上堅持的翅膀，在上帝的帶領下，飛往璀璨的未來，一同進步，一同茁壯成長。

我最欣賞的培基老師

戴欣穎

中三喜樂班（14-15年）

在培基兩年多，我遇上不少老師，當中也有一些我欣賞的老師。而我最欣賞的一位就是李副校長。我欣賞他不是因為他是副校長，而是他對人、對事和教學的態度。

他是我中二那年的綜合人民科老師。還記得中二的第一節課，我一看見他，就心想：他一定十分嚴格！果然，不出我所料，他真的十分嚴格。雖然他有時候也會說說笑，但上他的課，壓力比上其他科大得多！只要我們一欠帶或欠交功課，他便絕不心軟，一定懲罰我們。那時，我覺得他諸多要求，處處為難我們，但後來我才發現他其實用心良苦。

升上中三後，李副校長不再是我的科任老師，其他老師的要求和規則相對比較寬鬆，但我竟然每一科都自律地做好預習。生病沒有上課的話，我也會主動找各科的老師問當天教授的內容，功課也比被李副校長教之前更整潔。這時，我才發現李副校長的用心！他這麼嚴格是為了令我們可以培養良好的習慣和學習態度，令我們學得更多！

此外，李副校長尊重每一個人，這令我十分敬佩。李副校長間中遲了上課，每次都會誠摯的向我們道歉。他說過，即使我們是學生，他是副校長，他也應該尊重我們。李副校長這一份對人的態度，令我更敬重他。李副校長改變了我的做人態度。即使我們經常埋怨他，他也不會生氣，他所做的一切，都是為讓我們學習得更好。

李副校長，謝謝您！

老師，謝謝您！

林潤嘉

中四恩典班（14-15年）

令人興奮雀躍的小息鐘聲響起了，同學們都為此而歡喜狂呼，這是因為他們終於能夠暢所欲言。我每天看著這樣重重覆覆的畫面，今天也毫不例外，所以這於我而言，已不足為奇。

當我正想要把我心愛的中文課本放上桌子的時候，王同學不知從何處冒出來，他笑瞇瞇地問我：「誰是你最敬愛的老師？」此時，我被突如其來的問題嚇得愣了一愣。學校裡有不少隨和友善的老師，經他這樣一問，我的腦海卻一片空白。為了轉移視線，我隨手從書包找來一個文件夾，上面印有「中文」二字和一個可愛的卡通人物「彎彎」。我雙眼凝視著它，想起了把它送給我的「她」，她的一言一行，她的鼓勵……於是我大聲地說：「不就是那位美若天仙、大公無私的許老師！」毫無疑問，她是位對我影響甚深的老師。她教我中國語文。還記得中二上學期第一次作文成績未如理想，當我看到如此不堪入目的數字時，我的心如一塊鉛塊，很重地墜下去。傷心欲絕的我於是前去請教老師，打算問個明白。許老師耐心地跟我說：「修辭技巧豐富，又多用四字詞語，不錯！只不過，內容的部分卻被忽略了，重心偏移……」雖然我知道這一切都是千真萬確，但我很傷心，我一直強忍著淚水。可是，我太失敗了，連淚水也由不著我控制，一顆顆豆大的珍珠從我的眼眶湧出來……我泣不成聲。

許老師說：「傻孩子，別哭了！我知道你很用心，我亦很欣賞。內容對於一篇文章來說相當重要，讓我舉個例子，一個外表美麗的叉燒包，如果味道不佳，還稱得上是一個好包嗎？別氣餒，失敗乃成功之母，跌倒就要爬起來！你是可以的！加油！」聽完她的說話後，我感受到絲絲暖意，是她讓我明白到內容對於文章的重要性，我決不能只盲目追求句子的華美。失敗不算甚麼，只要勇敢面對重重難關，就總有豔陽天！就這樣，我憑著堅定的信念，硬著頭皮闖過去。這不僅令我的成績有所提升，更令我重拾信心！

當我們毫無生氣，看似是疲累無比的時候，她會給我們一個短暫的小休，好讓我們更能集中精神上課。面對深奧抽象的理論，我們往往會因而無所適從，不知如何是好，但細心體貼的她，總會以簡單的生活例子去說明，拯救我們逃出充滿疑惑的地獄。

無論是乖巧的，還是淘氣的，她都一視同仁，有錯就要罰，無一倖免。那當然，她亦會獎勵成績優異、肯下苦功的同學，鼓勵同學再努力向上。

我對許老師的感激不能用三言兩語去形容，但是，請讓我說一句：「謝謝您！」這雖然看似是微不足道，但這是我唯一能做的。如果沒有您的鼓勵，我難以想像自己會變成怎樣；如果沒有您具體的說明，我們不知道要到何時才會明白那些深奧的理論……

老師，謝謝您！

唐梓浚

中四恩典班（14-15年）

上課的鐘聲響起，了無生氣的校園變得生氣勃勃，莘莘學子在課室內向久別重逢的友人表示慰問和關懷，整個氣氛變得溫暖、富朝氣。而在課室門外有一條長廊，那裡空無一人，冷冷清清，跟課室裡的情況形成一個強烈的對比。空洞的長廊上，有一個四十來歲的中年男人兀自走著。他上身穿著一件純白色的恤衫，在陽光的照射下，透露出他強健的體魄；而下身則是一條深藍色的西褲，襯上一雙光芒耀目的黑色皮鞋。他深邃的目光像看破紅塵般注視前方，腳步沉穩地走著，如入無人之境。長廊的左邊是各班課室的門口，那男人停在一間寫著「中二和平班」的課室門前，用他那光芒驟盛的眼眸掃視班內的情況。班裡原本吵吵鬧鬧的高漲氣氛轉眼間像魔幻般消失，變得靜寂無聲。他健步如飛的走到白板的跟前，聲如洪鐘地說道：「各位同學早晨！我是你們今年的班主任，請大家多多指教！」同學們皆被他的氣勢所壓倒，戰戰兢兢地答道：「老師早晨！」然後輕輕的拉開椅子坐下。

這是我第一次見郭廣民老師的情形，到現在還是記憶猶新。起初認為他是一個嚴格專制的老師，對學生一絲不苟，但後來卻發現他比我想像中還要高深莫測。他表面好像甚麼都糊塗不清，但其實是大智若愚，一切都在他掌握之中。他對學生持開放態度，但又有辦法令他們安份守己。他在談話中會不自覺地顯露出他澎湃的自信，但又不會讓人感覺他高傲自大。一切一切盡在不言中，難道這就是君子一直追求的中庸嗎？我想郭老師已經做到了。

還記得在中二開學那天，我是多麼不願意上課。我由別人眼中的「精英班」降到傳說中的「垃圾班」。我當時感到無比挫敗，認為世上的一切都離我而去。那時候，有很多老師都鼓勵我們，告訴我們只要努力用功，也會有精英班學生的一半水平。但郭老師沒有這樣做，他反而狠狠地對我們說：「對！你們是比不上那班精英，但你甘願一

生平凡嗎？還是想要發光發亮，為人所敬佩？」這句說話把我從地獄帶上天堂似的，令我重拾鬥志、發奮圖強。

郭老師不但教導我們書本上的知識，還給我們灌輸了很多人生哲理。最深刻的是有一次小息，兩名同學因事爭執，事後郭老師語重深長地對同學說：「以力服人者霸，以德服人者仁。你想以拳頭去得到別人的尊敬，還是以德行去贏取別人的讚賞？」他接著對惹事的同學說道：「靜口、修身、齊家、治國、平天下！靜口居首，你知道是甚麼原因嗎？禍從口出，所以君子的一言一行都要非常謹慎。常言道：『君子納於言而敏於行！』你想成為君子嗎？」他不動真氣、喜怒不表露於色，只是簡簡單單的幾句說話就登時令兩位同學啞口無言，實在為人所佩服！

下課的鐘聲響起，今天是中二生涯的最後一天。郭老師跟我們敬禮後就獨自走出課室。我依依不捨地走到門前，看著郭老師在長廊上雄偉的背影，心想：「郭老師，謝謝您給我的一切。您教我不能看低自己，要不甘於平凡。您令我明白到靜口比其他都更為重要，語言的殺傷力比行動更大。您另類的教學方式令我又愛又恨。我相信在未來的日子裡都很難會遇到一個跟您一樣好的老師，但我會靠著您教我的知識繼續奮鬥，成為一個像您般出色的人。」



以文會友

11-12年學生優秀作品



動力來自愛

陳伊琳

中四愛班（11-12年）

每人做事，定必有其目的，即所謂動力。至於動力源自什麼，每人都不同，遇每事亦不一樣。有了一股動力，做人做事的效果也會隨之而改變。

我生平最討厭的就是烈日！只要想到烈日當空，被曬得汗流浹背、滿臉通紅，就恨不得馬上跳到海裏去！然而我從沒想過一天，我竟能不畏烈日，在猛烈太陽底下，堅持着打籃球。

那天是籃球考試。老師允許我們先練習，再考試。天哪！下午二時多，那是多猛烈的太陽啊！我深深地呼了一口氣，一想到我的「女神」球技精湛，獲獎無數，我便毅然跑去練習，多累、多熱、多厭惡我也不介意。為了心愛的「女神」，我甘願在烈日底下受煎熬，在汗水中打拼着。我想，這就是愛的威力，能讓人作出意想不到的改變。

我本來討厭英文，一提到它我可以整天無法提起勁來！每次英文考試，也是為責任而溫習，有時更是得過且過。然而，她的出現，成了我人生的轉捩點，我為她任教的英文而努力，我開始認真鑽研。她那份真摯的情誼深深打動了我，我不能讓她失望，因為有愛，我整個思緒都充滿了力量，因為有愛，推動了我往學習英文的路上進發。

面對着一成不變、枯燥乏味的上學天，總會令人一蹶不振，但自從遇見你，上學比從前更有意義。你彷彿是我上學的唯一目標，為了一絲碰面的機會，拼了命也得去上學！那份雀躍，那種無比的窩心，無時無刻推動著我，令我踏著歡快的步伐進學校。

只要心中充滿愛，不論面對任何困境，做任何事，心中皆能有一股動力。抓住那份熱誠，改變心態，效果自然不比別人遜色！

下雨的一刻

陳伊琳

中四愛班（11-12年）

只聽見窗外雷聲震聾，天上偶爾發出刺眼的白光。沒多久，天上一片漆黑，烏雲蓋頂，街燈紛紛亮起，像是傍晚似的。另一邊廂，遠處的城門河卻是白天，身處學校大樓竟恍如隔世。

「隆」的一聲巨響，豆大的雨水「哇」一聲的落下。街道上杳無人煙，只見幾輛車子衝着雨水駛，與地上的雨水抗衡着，還不時擦出浪花。滂沱大雨被風吹得像紗簾被拂起般，有層次感。不消一會兒，風停了，只剩下雨水像幼水柱般落下，沒有了風的吹動，更顯雨的憋悶。

雨下着下着，自覺沒趣便停了下來。對面山頭的樹好像更翠綠，不知是否被風雨沖刷後，顯得更堅強？然而，濃濃大霧馬上把它們遮蓋，最後更被遮掩得白濛濛一片，撲朔迷離得令人彷彿置身仙境般。

也許，人生亦如是，偶爾有幾許風浪。大雨過後，能撐住的，會像新造的一樣，更堅強，更明艷照人。只是，歷經試煉後，並不像童話故事裏所說的一樣，會從此過着幸福快樂的生活，而是還有重重大霧，讓人對前路模糊不清。人生試煉重重，前路茫茫，不知我們又能否勝過一切，到達終點？

不打算寄出的信

陳伊琳

中四愛班（11-12年）

家裏的冷戰快持續了一個多月了！記得上個月，一家三口不過是為了點雞毛蒜皮的事而吵得個天翻地覆，漸漸還牽扯到各人的缺點上，簡直是第三次世界大戰！理論上，為人妻、為人母，固然要化干戈為玉帛，但該怎麼辦？我想，寫信給女兒好了，要怎麼寫呢……

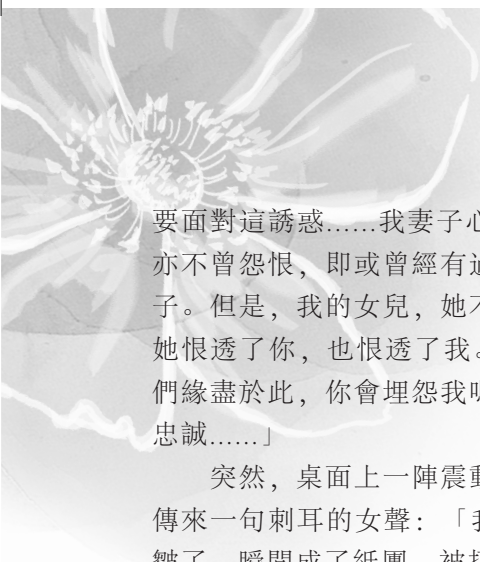
「女兒啊！媽媽想寫封信，來表達對你的一些提醒，你也知道的，我倆一開口便快成罵戰了，怎能當面對你說呢？對於你的態度問題，我是愈發的不滿意了。我下班回到家，你對我不瞅不睬也就罷了，我不過想進你房間拿點東西，你便開始鬧脾氣！我工作已那麼累了，回家希望安安靜靜的享天倫之樂，怎知又費勁跟你掀罵戰，身心俱疲啊！還有的是，你可別對你爸那麼兇吧！他畢竟是你親爹，再生氣也不應對他出言不遜呢……」

另一邊廂，女兒在緊鎖的房間內，拿出一張信紙，上款寫上：「親愛的媽媽。」

「媽，我真想對你說一聲：對不起！我倆已經一個幾月沒說話了，我心裏是難受的。我不是故意對你亂發脾氣的，我的學習壓力實在太大，加上最近的確有許多煩心事……媽，我是個不擅溝通的人，我有許多困難，也只會逃避，因為我不敢面對，真的不敢……有一句話，真想對你說，但我的確害怕……我發現爸爸有外遇！我恨極了那女人，可我恨不了爸！我曾對爸暗示過，但他竟無動於衷，更轉移話題！我不想告訴你，因為我怕你倆會離婚，便憋在心裏，我實在難受得要命……」

在思賢的辦公室內，一名中年男子正提筆，眉頭深鎖，嘴唇緊閉，一臉沉重。

「幼羚，我對不起你。我是個有家室之人，這一點你早已知道，可你說你不介意，我就知道，我已滿盤皆落索。有時候，我真希望我倆從未遇上，你有你的生活，我有我對家庭的忠誠。偏偏，我倆注定



要面對這誘惑……我妻子心底裏該是知道你的存在，可她從不妄言，亦不曾怨恨，即或曾經有過片言隻語，也是我不知道的。她是個好妻子。但是，我的女兒，她不知從哪兒來的蛛絲馬跡，知道我們的事，她恨透了你，也恨透了我。我真的猶豫了……我也後悔了……倘若我們緣盡於此，你會埋怨我嗎？我畢竟是個男人，我到底是要對我的家忠誠……」

突然，桌面上一陣震動，手機屏幕顯示着「幼」字，然後聽筒裡傳來一句刺耳的女聲：「我在餐廳等你……」男子手中的紙一下被捏皺了，瞬間成了紙團，被扔進垃圾箱內——「擦！」

「擦！」女子一臉無奈的扔掉了寫畢的信，若無其事的走出飯廳，冷冷的道：「吃飯！」女兒聞言，趕忙把精美的信紙扔進電動碎紙機，轉身就走了。電動碎紙機一下一下的攪動著，彷彿把各人的心都攪碎了。



以文會友

12-13年學生優秀作品

水中的遐思

姜芋雪

中五恩典班（12-13年）

鏡花水月，即是鏡中的花朵，水中的月亮，兩者都是虛無飄渺的事物。月亮的光芒，捕捉了不少人的目光。可惜它懸掛在遙遠的天邊，使人不可觸及，只能靜觀其美。唯有映在水面上的月亮，才拉近了我們與月亮的距離。

波光粼粼，月亮映在平靜的水面上，感覺它遠在天邊，卻又近在咫尺。月亮的美，猶如在誘使人們伸手進水撈取它，可是當手在水中泛起一陣漣漪之時，月的美態卻消失得無影無蹤，令人茫然若失。

有些人是不切實際的，妄想得到一些虛無飄渺的事物，卻因此而忽略了自己所擁有的，不懂珍惜眼前的所有。就如伸手撈月，人們希望能撈取水中的明月，不想卻破壞了這種良辰美景，使月亮隨漣漪消失。倘若人們能實際一點，清醒一點，明白這種虛無的事物終不可及，也許他們就會珍惜水月相映一刻的美景。

統一六國的秦始皇，他也妄想能得到長生不老。他派徐福領童男童女數千，帶備三年糧食、衣履、藥品及耕具入東海，到傳說中的蓬萊、方丈和瀛州這「三神山」尋仙丹，得長生不老。從此可見，秦始皇耗用巨資，浪費了不少人力資源，就是去追求虛無飄渺，根本不存在的「長生不老」。他不切實際，希望能得長生，永遠統治秦國，卻不懂好好珍惜當下擁有的權力、地位及一切榮華富貴。

清代的慈禧太后亦如是。她為了追求青春常駐，派人到海底徒手採珍珠，將其磨成粉末塗於臉上，試圖令自己肌膚嬌嫩，留住青春，代價卻是使不少為她徒手採珠的百姓枉死。她追求永遠的青春，卻不珍惜自己已有的美貌，不切實際地追求虛無的事，實是愚昧。

若然秦始皇、慈禧太后二人都能夠看透「水中月」箇中的道理，必不會如此執迷不悟，妄想得到虛無之物，繼而忽略自己所擁有的。

歸根究底，做人該要腳踏實地，不應妄想能得虛無之物，不切實際。鏡中花、水中月，這些虛無景物，還是遠觀其美較為適當。與其

妄想能得到它們，倒不如好好享受欣賞之時光，珍惜現在。不然他日驚醒，必會追悔莫及！

論成功之道

黃樂勤

中五恩典班（12-13年）

相信所有人都總會因看見旁人表現比自己出色、成就比自己高而暗生嫉妒和挫敗感。但你若真正張開雙眼觀察，其實大家的起步點起和所享有的資源相約，甚至是相同。而成功的關鍵就是取決於自己能否好好運用所擁有的資源。

學生的學業表現是一有力例子。在同一個課室裡，每次派出考試卷時，同學們總是有喜有悲，這個時候正正能分辨誰有好好運用自己的資源了。成績優異的同學在課餘時候到教員室外纏着老師們，孜孜不倦地請教學業疑難，又會把老師所派發的練習填得滿滿，把學到的知識練習得滾瓜爛熟，有空就到校內圖書館增進知識。相反，成績較遜的同學卻從不主動向老師提問，長期把練習簿漏空，有空只會到籃球場玩樂，把所有學習機會拒諸門外。前者能善用身邊的資源，最後能一圓大學夢；後者則永遠在試場內戰敗，被視為失敗者。大家都在同一間學校裡讀書，有着同樣的設施和人力資源，成功與否取決於是否運用身邊的東西。

這道理並不只是適用於現當代學生，同樣可以應用到所有人的生活上。現時社會進入科技時代，科技產品與我們形影不離，幾乎每家都有一台電腦，每人都有一部智能手機。科技普及是因為手機和電腦帶來太大的方便了。娛樂、溝通、上網等功能樣樣齊全，如「叮噹」的百寶袋般應有盡有。若不好好發揮它們的功用，它們其實與毒藥毫無分別。多少人到社交網站流連或沉迷網絡遊戲，以致虛耗光陰，忘卻學業或工作，拖垮成績或業績。然而，若能善用其功能，反而有助工作和學習，例如運用手機中的備忘錄或時間表，記下一些重要事情，好好安排自己的時間，使生活更有條理，亦可避免遺忘要緊的事；利用手機上網搜尋資料，網海的資料浩瀚無邊，不比書中的少；可見先進的科技為人提供了更多進修的渠道，能以增廣見聞、「增值」自己，在工作和學習上有更佳發展。

常聽人說：「命運是掌握在自己手中」，這話是沒錯的。其實自己所擁有的資源與旁人相差不大，所以不要再嫉妒別人的好，反而應好好運用自己所擁有的東西，把自己最好的一面發揮出來。

拒絕

黃樂勤

中五恩典班（12-13年）

拒絕從來都是十分困難，然而卻像冤鬼般日日夜夜纏繞著我們。無論怎逃避，怎掙扎，要你拒絕的機會還是接踵而來。如果以戰爭來形容拒絕的時刻，大可以分為兩類：內心的交戰和對外的干戈。

先由內心的交戰說起。其實每天當你嘗試睜開眼，面對新一天的第一秒，拒絕的機會早已恭候你了，所指的是拒絕睡魔的邀請。當時你被吵耳擾人的鬧鐘弄醒了。這便頹然按一按，要它住口。是時候起床了，可是上下眼皮分別貼下了正負極磁石，如何奮力睜開，它們還是癡纏得很。剛才還參加了周公派對，那裡盡是佳餚美酒，觥籌交錯，眾賓享受著酣醉之樂。可是現實中卻要面對營營役役的生活，此時內心出現極大矛盾。應該重返周公的派對嗎？眾賓苦苦哀求你繼續一起玩樂。眾目睽睽下，你不想掃他們的興，思前想後才吐出：「不了，今晚再會。」加上，床裡的餘溫使你毫無動力醒來，是那麼的舒服……但不！必須拒絕！多麼不情願也要拒絕！然而，這當中需要多少力氣才能撈起身呢？

面對逆境時也要學會拒絕，拒絕沉淪。從來一蹶不振，接受心魔繼續折磨容易；重新振作，擺脫和對抗心魔卻是困難。有時候，你會失意得選擇沉淪，彷彿認定當下的你——失敗者才是真正的你，在谷底裡才能尋回安全感，谷底才與自己的身份相稱——終於有個地方能容納你了。可是這只是逃避，你已完完全全馴服於心魔的魔掌之下。但到頭來，你又會不甘心自暴自棄，自怨自艾，這些充滿負能量的生活怎過下去？此時，你又希望尋回真正的自己，拒絕沉淪，要從谷底裡爬起來，克服懸崖峭壁，攀過崎嶇山路和險峻山石，重見天日。路途中必須拒絕惰性和失意的再度侵襲，這當中又需要多少時間和勇氣呢？

可見，戰爭是需要勇氣和決心的。對外的戰爭要穩中求勝，而且要勝利得漂漂亮亮，卻是更難。

在社會上與人相處，少不免會向人請求協助或是作出邀請。但總會有原因使你不得不推辭，可是另一方面又害怕令對方難受，影響交情。簡單如有人邀請你吃飯，若果普通一句「不可以」、卻會引起對方的猜疑，不斷猜想你背後拒絕的原因；若說「病了」，又會覺得你砌辭狡辯。即使你有大條道理或是深感歉意，對方只要聽到一聲拒絕，總會有難堪之感，所以要拒絕得令人信服，是難上加難。

以上可能只是生活瑣事，不足掛齒。但有時拒絕別人，卻是對別人影響深遠，是故難以啟齒。拒絕別人的愛意就是最好例子了。男友對你情深款款，準備戒指又買花，把張羅了半年的求婚驚喜於公眾場合展現出來。他跪下然後兩眼發光般凝視著你，一心盼望你會含淚感動點頭答應。可是你卻未準備踏入人生新階段，根本不懂得如何婉拒。再加上旁人高聲歡呼，同心拍手隨著節奏高呼：「吻她！吻她！」他們根本在向你施壓，支持男方的勇氣。那時，心裡的壓力大得使你無所適從，心跳得比滿心期待答覆的男友更快。難道真的要以一個「不」字來摧毀對方多年來的愛？令同場的眾人不知如何反應？真是尷尬極了。怎麼拒絕竟比示愛更難？你怎麼忍心向他撥冷水，令他的熊熊愛火熄滅？令這段愛情種下一根刺？所以，要拒絕得讓人舒服，實在太難。這場仗要打得漂亮，太難。

的確，生活上的大事小事都有很多必須「說不」的時候，然而，卻總不能以一句「不」就了結，總得考慮別人的感受，內心的掙扎是難免。由始至終，拒絕不是一件容易的事。

我的陋習——浪費

諸風華

中五恩典班（12-13年）

浪費能分為兩種，一種是物質上的。一種是心靈上的，前者普遍指浪費食物、資源方面，後者多指浪費時間、機會等較為抽象而不具體的東西。

小時候，我總是在物質上浪費較多，經常浪費食物。小時候，挑吃的我總是把蔬菜挑出來，無論母親如何哀求我把食物全都吃掉，我也絕不投降，把嘴巴閉得密不透風，回想起來真痛恨自己的任性造成了浪費。

當我漸漸學會珍惜食物，卻又學會了另一種浪費——浪費時間，辜負了父母對我的期望，浪費了很多可以改過的機會。

在初中的生涯裡，我把時間完全放在了玩樂上，把學生的本份拋諸腦後。星期一至五上學不過是把玩樂的場所轉為學校罷了，周六、周日當然把握機會與朋友外出，從來也不會自覺地做功課和溫習，在考試前夕才溫習是家常便飯……現在面對着公開考試的壓力，真想回到過去，把學問的根基全都打好啊！

讀幼稚園的時候，父母很用心栽培我。在學習上，只要我有任何不懂，他們便會盡力的為我解釋，每天替我溫習，在課外活動上，只要我有興趣的，他們便會為我安排。父母對我總是有着滿滿的期待。可是，上了小學以後，我竟然變得懶惰，成績每況愈下，而我卻從未正視此問題，父母對我的期望也日益減少……

雖然我的陋習從未有改變，但是現在回首，卻發現不論父母，朋友或師長，也給我很多改過的機會，只是我從未珍惜。父母時對我動之以情，說之以理，給我種種鼓勵，為要令我努力，但我卻不珍惜；朋友相約一起溫習，希望可以互相鼓勵，但我卻寧願閒着沒事幹，也不肯應約；師長給我搜集了很多升學的資料，但我卻一眼也沒看。

過往，我錯過了、浪費了很多東西，現在我只希望我能不負眾望，做好本份，珍惜所有。

我的陋習

譚欣樺

中五恩典班（12-13年）

我相信，在這世上沒有人是十全十美的，人都總有一些陋習，而我也不例外。

我有一個陋習，就是喜歡咬指甲。本來一雙漂亮的小手，都被我咬得參差不齊了，難看到極。當學校的李老師發現我有這壞習慣之後，就對我說：「智美，人的手接觸外界最多，所以我們的指甲上有成千上萬的細菌。當妳咬指甲時，細菌就會不知不覺跑到妳的嘴巴裏，引致肚子不適。妳可有聽過『病從口入』嗎？妳一定要改掉這樣的壞習慣喔！」

其實我多次告訴自己不能咬指甲了。可是每當我無聊的時候，又或者是看書的時候，我就會情不自禁地咬起指甲來。咬着咬着，就把李老師那番話都忘記得一乾二淨了。但是看到自己的手後，又開始感到後悔，我怎麼總是管不好自己呢？

但當看到李老師那纖纖玉手後，我就決心改掉這個壞習慣。李老師雙手十分漂亮，手如柔荑，指甲上還描了精美的圖案，十分好看。我羨慕地說：「我長大後，也要像老師您一樣！」但我說完後又看看自己的指甲，低下頭想：「我很討厭自己的一雙手。」李老師像是看穿了我的心事，並說：「其實只要智美妳從現在起勤洗手、不再咬指甲，妳也會有一雙漂亮的手。」

我還有另一個壞習慣，就是喜歡隨處畫畫。從小到大，我總是喜歡四處畫，只要有時間，只要拿起一枝筆，我都會不停地畫，發揮我的小小宇宙。小時候，我會在牆上畫。我總是愛隨意畫，但又不知自己在畫什麼。我睡房裡的牆早變成我的塗鴉牆了，變成一個七彩繽紛、唯我獨尊的小天地。

人漸漸長大了，雖然繼續畫畫，但我不會再畫牆了，因為在牆上畫畫會有機會被責罰，我改成了在書上畫畫。在書上畫畫，既不會被看到又不會被罵，而且畫着畫着，上課的時間就會過得特別快。直到

現在，我還是改不掉這陋習，但我畫的不再是漫無目的花紋，而是人見人愛的畫作了！

其實，每個人都有陋習，只在乎於你想改正與否。一旦決定要改，就必須下定決心，正所謂世上無難事，只怕有心人。



活

蔡奕飛

中五恩典班（12-13年）

古時，一個相同的藥方，在不同的人手裏，以不同的手法使用，得出的結果是完全不同的。此隱含的道理至今仍然適用，從小朋友至長大成人，仍然貫穿在我們生活之中。相同的工具，相同的素材，只要運用得宜，結果也就完全不一樣。

以我們的生活為例，身為一名學生，我們每天都會收到不少來自老師教授的資料，例如：課堂上老師教授的知識、派發的資料、說話的內容。學生看到的，聽到的和別人無異，所持有的工具都是一樣的。然而，各人的成績當然有着很大差異。為什麼呢？那當然是因為各人使用名為「知識」的工具的手法有所不同。一些人，得到這些工具後會好好利用，例如上課時會好好聆聽老師的教導，不時摘下老師教授的要點；課後又能好好把握擁有的資料，進行溫故知新的複習。這樣出來的結果當然比一般人有過之而無不及。反之亦然，另一部份人毫不懂得運用手上的工具，把老師的話當作「耳邊風」，知識又不肯用心記下，派發的資料又胡亂擺放，不懂得溫習，直接浪費了手上的工具，得到的成績當然比一般人差得遠了。

擁有相同的工具，代表擁有相同的條件，面對相同的條件，不同的人用不同的方法面對，於是各有不同的結局。

舉例說，在現今社會生活越來越困難，所要面對的挑戰亦越來越大。在這種情況下，各人選擇面對困難的方法亦決定了他們的成就。假如在面對逆境時能勇往直前，自強不息，那麼縱使面對高牆也能攀過，得到更高的成就。相反，若然面對失敗便變得退縮，害怕失敗和挫敗，最終就沒有可能成功，一直活在高牆之下。面對相同困難，逆境自強的人能闖出自己的一片天；而害怕失敗的人只能退下坡去，變得退縮，沒有希望。兩者的結果是全然不同的。

正如歷史故事中，商人能好好運用手上的工具，把握戰爭的時機和條件，成為了貴族。放諸現今的生活，我們都應該運用好工具，把握好條件，創造屬於自己的好結局！

拒絕

伍光程

中五恩典班（12-13年）

拒絕，不是在後天學習的，乃是人們與生俱來便懂得的。可不是嗎？在襁褓時期，我們雖然「飯來張口，衣來伸手」，但當我們已吃飽時，如果有人繼續餵食，我們會懂得哭，又或選擇不吸。這便是最好的證明了。

我們會因為許多不同原因而拒絕，而我們於拒絕後會有得失。然而，最重要的是我們會不會後悔。若然拒絕後使你懊悔不已的話，我們的人生就加添了一個無法修補的遺憾。

義薄雲天的關雲長，於戰役中與劉備失散，在走投無路的情況下被逼暫降曹操。當寄住曹營時，曹操多次設宴款待關羽，亦經常贈送黃金、美女予關羽，為要招攬雲長到他麾下。他卻遭關羽多番拒絕，為何？只因他是劉備的結拜兄弟、生死之交，是劉備麾下的將領。他基於作為兄弟與追隨者的責任心，即使面對千萬黃金、絕色美女仍毫不動心，將曹操的心意拒諸門外。

從前亦有歸隱田園的五柳先生陶淵明，他因為家貧，且耕種不足以自給而勉強到彭澤當縣令。但他只當了八十多天便辭職歸隱，為何？他在《歸去來辭》中這樣說：「富貴非吾願。」又說「聊勝化以歸盡，樂夫天命復奚疑！」道出了自己的心願不是享受榮華富貴，只想順應著生命自然的變化，樂天知命。因此，於當官時，他看見官場腐敗，官官相護，認為這不是他想要的，而按照自己的意願拒絕與他們狼狽為奸。最終享受自己所熱愛的歸隱田園生活。

古時既有關雲長基於責任感而拒絕曹操，也有陶淵明因與自己的心志相違而拒絕同流合污。不論他們是基於責任感，還是按自己的意願而拒絕，他們亦各有得失。關羽拒絕曹操，使他忠義的本性得以保存，並受世人所讚頌；陶淵明拒絕同流合污，使他不為得到五斗米而折腰、淡泊名利的美譽，潔身自愛的高尚品格與情操亦得以保留。

不管他們的拒絕是基於甚麼出發點，甚或得失是甚麼，他們都在

拒絕後擁有一個共通點——沒有後悔。

其實，我們在人生中會不時作出拒絕，但重要的是，我們會否於拒絕後懊悔不已。要是這樣，我們一生也會背負著這個無法修補的遺憾，只因我們讓這個決定支配了我們的一生。反之，你就能夠跟文學家陶淵明般，擁有一個美好的人生了。

曇花的遐想

伍光程

中五恩典班（12-13年）

我家的露台有一盆曇花，都放了好幾年了。可是我卻從未看過它開花的情形，每次都因事耽誤了。這次適逢開花的季節，我決意要親眼看見它的韶華盛放，即使通宵達旦，亦在所不計。

我坐在藤椅上，靜觀著雖未有起色但卻含苞待放的曇花。我發現自己原來從未仔細了解它的特徵及特性，甚至花蕾、花枝也未細看。於是，我就善用這段等候的時間來默想它所帶給我的啟示。

人們常說：「曇花一現。」不但是指曇花只盛放極短的時間，更是形容人生短暫、稍縱即逝，就如「百歲光陰一夢蝶」。這是無容置疑的。但我對曇花的思索卻不是在這裏就終止了。它固然提醒了我人生匆匆，應要活在當下，把握機會，及時行樂。但我們在這如白駒過隙的人生中，怎樣才是活得跟曇花盛放一樣燦爛多彩？

曇花的花筒慢慢翹起，是曇花盛開的先兆，盛開的時間終於將近了。

中國人從前有句話：「人生七十古來稀。」即使給你七十年，甚至更多的年歲，但你的人生卻渾渾噩噩，只是胡混度日、度年，那有何用呢？回首時腦海一片空白，沒有盡自己能力去盛放，又有何意義呢？相反，好像李小龍先生，他雖然英年早逝，年不過四十，但他卻將一生奉獻給武術，不停的鑽研武術，並致力投身武術電影等工作，決心把中國武術傳揚開去，使中國武術發揚光大。最終他影響了全世界的人，不論外國人，還是中國人，都因他而學武，使全球掀起一股武術潮——他成功了。這豈不是曇花把最燦爛的一面展露於人前的特點嗎？豈不是曇花把一生的精華濃縮於一現的時間，使人讚嘆、饒具意義的特點嗎？我忽然領悟到人的生命不在乎歲月的長短，而是在乎於能否在短暫的時間裏散發出人性最耀眼的光輝，影響身邊的人，照耀千古。

絳紫色的外衣慢慢打開，曇花終於盛開了。它美得使人窒息。它的幽香使人醉生夢死。我看著它慢慢盛放，直至其凋謝。

照鏡子

陳伊琳

中五愛班（12-13年）

晌午出席一位好姐妹的婚宴，特意選來了一襲復古的東方裙子，站在連身鏡前一看，實在漂亮。這並非在自誇，而是化妝的技術高超，裙子也挑得合適，二八春容，煞是好看。「這鏡子快被你照破了！再說，你這身打扮，想必也不是供你所看吧……」表姐不耐煩地說道。

誰說不是供我所看？雖是別人的「眼福」，可是沒我悉心的照鏡子、打扮一番，旁人豈不活活受罪？所謂「以銅為鏡，可以正衣冠」，而這衣冠整理後除了給人看，還隨時會改變自己的命運。《牡丹亭》中的一齣《寫真》，提到杜麗娘照鏡自畫，讓容顏得以保存。至後來柳夢梅的「拾畫」、「叫畫」，讓二人的緣份再次牽引。只是照一照鏡子，從此讓柳夢梅拾到杜麗娘的自畫像，憶起當日的那個夢……

再有的是在大殿上，皇上拿出「照妖鏡」，讓杜麗娘一照，以證明自己是人。有時候人偏向相信鏡子、影子，也不太信任眼睛。然而，在現實中，誰又真有一面「照妖鏡」，能窺探人心？以人為鏡，可以知得失。以為「人鏡」難尋，實是卻隨處可見。

首先，是身邊的同儕。所謂「臭味相投」，湊合到一塊兒的夥伴，定是與你一路的。從他們身上，我們總找到相似之處，尤其是一些可憎的惡習，這便是所謂的「臭」。人總是會看見旁人的眼中有刺，卻不知自己眼中有樑木。你埋怨他經常遲到麼？其實他也討厭你砌詞狡辯。

然後，是街上、車上，甚至網絡上的人。最近很多人對內地遊客的行為有意見，甚至連珠炮發，展開罵戰，數落他們「不文明」的行為。也許，作為都市人，看不慣隨處大小二便、看不慣在地鐵車廂內爭位子坐、看不慣為一己私慾而蜂擁來港產子……難道我們不是在照鏡子嗎？原來，我們都是國王，披上「文明」的新衣，殊不知，我們

那些愚昧而醜陋的舉措，卻早已赤裸裸的顯露人前。

以人為鏡，可以知得失，唐太宗以魏徵為鏡，以知自己有何得失。若要照鏡子，就得好好信任這面鏡。沒有不合宜的鏡子，只有不肯面對自我的人。

聽說進歷史班的人，多少也會被長輩們嘮叨一番，斥其不智。雖說「活在當下」，但卻未能「好好」的活在當下。以古為鏡，可以知興替。今日平白擁有的安定，難道真的是執政者和人民「活在當下」而得來的麼？

文字記載的歷史，大概從周朝開始。為人所熟悉的，固然是周天子分封諸侯，最後演變成春秋戰國的亂局。有見及此，曉得照鏡子的秦始皇收復六國後，實行君主集權，以免重蹈覆轍。可惜漢高祖劉邦未清楚照出鏡中人，又再一次分封同姓王及異姓王，後來演變成「異姓王之亂」，以及東漢時的三國鼎立局面。宋朝亦看到鏡中的唐中葉，使其決心集權中央。可惜，改變的方向不對，即使願意照鏡子也無補於事。

成功的，要算是清朝了，懂得以元朝為鏡，既以武力治國，又因深知漢人需以高壓及懷柔手法並置，便鼓勵科舉，使清朝不致重蹈元朝的覆轍。

「表姐，你也去打扮打扮吧！說不定待會兒在婚禮上，你能找到你的真命天子呢！」此時，我看到鏡中的懷柔手法。表姐立即衝到鏡子前，拼命地擺著不同姿勢。是時候出發了！不知道我照的銅鏡靈不靈光呢？

我的陋習

林瀚恩

中五恩典班（12-13年）

俗語有云：「業精於勤，荒於戲。」我的陋習是懶散。相信這是很多青年人都有的陋習。於我而言，懶散這一陋習使我十分困擾，因為它的牽連甚廣，影響了我很多方面。

懶散讓我不願去克服，去跨過困難，使我容易放棄。一個不懂得堅持的人，是不會成功的，因為沒有堅持就缺乏了毅力，也不懂得屢敗屢戰。隨著年齡增長，這個缺點在我生活中根深蒂固，漸漸我也習慣了它的存在，再也沒有要改掉這個習慣的意圖了。就這樣，這個陋習繼續伴隨著我成長，一直從不間斷地影響著我生活中的大小事項。而不改掉這個陋習的「後遺症」隨之而來。因為懶散，我會賴床，以致我上學經常遲到，又或是要花費額外的金錢乘搭的士趕回校。懶散的性格令我的學業成績一直一落千丈，我因而在全級的排名中，退步了一百多名。這個成績給我當頭棒喝，讓我醒覺了，「要改掉陋習」的念頭再次徘徊在我的腦海裡。

我不願意看見自己的學業因為懶散而荒廢，不願意再看著自己繼續我行我素。於是，我決定了改變。然而，我只是堅持了三個星期就投降了。懶散驅使我為自己的軟弱尋找了不同的藉口。藉口是要說服別人，同時也是要說服自己。我帶著懶散升上了高中，雖然那時知道自己還有兩年多就要面對香港的公開考試，但我仍然是維持著有心無力的狀態，仍然沒有絲毫改變。繼而，我在一個渾渾噩噩的狀態下，頹廢的度過了高中的第一年。年終成績公佈時，我一如以往，又是一臉懊悔，然後又說要改變，要奮鬥，要好好善用暑假的日子去彌補。但再一次，我虛度了整整兩個月的時間。

臨升中五的前兩天，我埋首在書桌前的功課堆中，突然間，我感到納悶，我回想起整個中學生涯，我每次答應自己會改掉壞習慣的情境仍歷歷在目。我很沮喪，還有一年半就畢業，要離開學校了。我真的還要浪費光陰，繼續懶散嗎？不！我要改變，我不能再讓自己

後悔。我討厭這種感覺，我不要自己在考完公開試後埋怨自己，我不要在若干年後回望，發現自己的青春被懶散吞噬得一乾二淨、體無完膚，然後，發現自己除了懶散和散漫外，甚麼都不曾擁有。

再一次，我很努力，我很努力去改變。雖然現在的努力只維持了一個多月，但對於自己的轉變我感到頗雀躍，因為至少我喜歡這個自己，至少我不會後悔。

為了未來的自己，努力吧！



我的陋習

鄭希諾

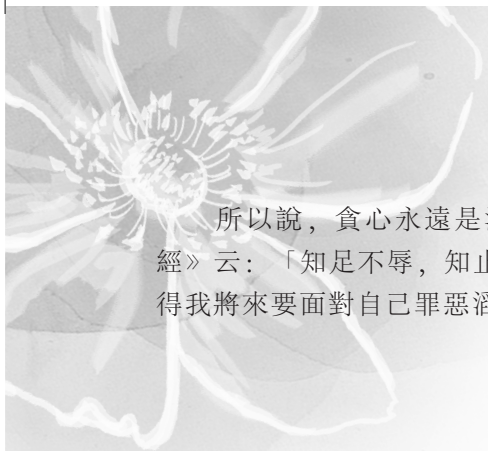
中五恩典班（12-13年）

古語有云：「人心不足蛇吞象。」一條蛇，不論身軀有多大，力氣有多大，也絕對不能將龐大的大象咬著，甚至吞下，這是異想天開的事。但你曾否想像過，當人不知足時，有一絲的貪念時，人就會像蛇一樣可吞下大象呢？

兒時，還愛吃糖果的時候，每天虎視眈眈，瞪著家裡載滿了糖果的瓶子。媽媽說每天只准許我吃一顆，但往往一瓶有三十顆的糖果在不足半個月便化為烏有。到診所看醫生時，一進去，又看見了一瓶糖果擺放在接待處的桌上。還未登記，便問媽媽可否取一顆吃，她點頭示意，我便取了一顆，但似乎還未滿足。當我再問她是否可以任意取吃，她一點頭，我便伸手把所有糖果拿起，然後全都塞進袋口裏。媽媽苦笑，我在傻笑，卻不知道原來我從小就已經有貪念，養成了這種壞習慣。長大後，這陋習顯然沒有消失，還不時出現，教我充滿罪惡感。有一次，我看見一對耀眼奪目的運動鞋，很想買下來。但想起那周的零用錢已耗盡，再問媽媽取錢不果，便趁她不為意時，從她的銀包裏偷偷摸摸地取了些錢，買下了運動鞋。初時心想以為自己很滿足，但其實並非如此。擁有了一些東西，便想要更多，得隲望蜀，又貪生怕死，害怕被人發現，因此充滿了罪惡感，過著不愉快的生活。

貪婪實在是一種壞品格，且是從小養成的。如果我的貪念再大，利慾薰心的話，即使騙過了媽媽，將來也騙不過人們的眼睛。「知足得安寧，貪心易招禍」，那時，後果便不堪設想了。就以前台灣總統陳水扁為例，他曾以優秀成績畢業於台灣大學法律系，但任職總統期間卻因貪念，只管個人利益而貪取國務機要費，最終在卸任後被收押。有人形容他為「窮得只剩錢」，古語則有云：「知足者貧賤亦樂，不知足者富貴亦憂。」雖然他有很多錢，但這些都是從不法途徑取得的，且想得到更多。他是不知足的小人，心靈很貧乏，沒有真正的快樂。

所以說，貪心永遠是沒有好結果的，反而要學會知足。《道德經》云：「知足不辱，知止不殆。」看來我得快點兒改掉這陋習，免得我將來要面對自己罪惡滔天，且罪不可道的命運。



我的陋習

龔建彰

中五恩典班（12-13年）

如果良好的習慣是生命中的補品，那麼陋習就是生命中的毒品。良習未必令你的人生一帆風順，但陋習必令你一敗塗地。且看我現在的生活，將來必定一事無成。

在家，我接觸電子器材的時間更甚於上學的時間。一天只有二十四小時，八小時作息，八小時學習，剩下的就用作娛樂。不過，我的娛樂時間比學習更多，從哪得到更多時間？正正犧牲了我的休息時間，使其成為我歡愉的一部份。在學校所學的，本來就不足夠，現在更貪圖享樂，放棄休息，實為自取滅亡。「少壯不努力，老大徒傷悲」，光陰似箭，沒多久我就要踏足社會，若我再不改變陋習，早晚會成孤陋寡聞之徒，被社會淘汰，到時後則自食其果，後悔莫及了……

或者你會問：僅僅一個陋習又怎能使我一敗塗地呢？

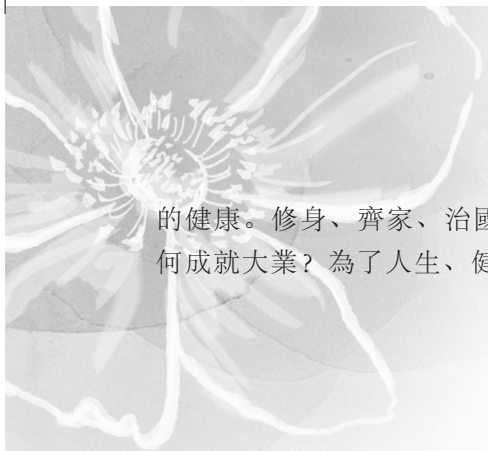
整齊，不為我所愛戴，因此我幾乎不會收拾自己的房間。除了當中的一隅以外，皆為雜物所佔據，從窗戶鑽入來的陽光，快要被一幢幢的書本遮蔽。地上的袋子，東一個西一個，與地雷陣無異。書桌上的小玩意東歪西倒，凌亂之況不堪入目。這一切反映的不單止不整潔，更顯出我得過且過的態度。衣著隨便，僅遭別人側目；說話隨便，亦只會受到鄙視；然而做事隨便，就會賠上工作與前途。既然如此，何不一早戒除陋習呢？

可是，我的陋習又豈只兩個？

汗流浹背的時刻最為我所厭，所以我甚少做運動。每逢假期，空餘時間多的是。可是我總會為自己編撰一萬個藉口，不容自己去做運動。我的家族本來就有不健康的基因，問題暫且未浮現在我身上。但延續這種生活方式，假以時日，我的身軀必為病魔所折磨。生病時，做事有心無力。因此，陋習一定要撤掉。

陋習的存在後患無窮，它虛耗我的光陰，荼毒我的心智，摧毀我

的健康。修身、齊家、治國、平天下，連最根本的修身也不成，又如何成就大業？為了人生、健康和理想，我一定要將陋習連根拔起。



以文會友

13-14年學生優秀作品

天地長久——鐵達時廣告改編作品

李曉欣、林芷欣、范曉欣、霍希呈

中四望班（13-14年）

兩年了，他仍未回來。

這段時間他不在，時間走得特別慢，家裡靜得很，時鐘滴答滴搭的聲音特別響亮，彷彿提醒我時間只會一直走、一直走，不會停、不會回來。

家裡雖然寂靜無聲，但他的聲音彷彿一直在家裡徘徊。每次想起他，我都不禁望向桌上他的照片，幻想着他依然在我身邊。

耳邊響起婚禮時的禮樂聲、歡呼聲、祝福的聲音。那時我幸福極了，他呼喚身邊的好友前來拍照，我輕輕依靠他，感覺他的溫暖，然後我和他在人面前相擁起舞，向著鏡頭微微一笑，那是我前所未有的一笑。天色漸暗，我們的嘴唇相對，吻了一下。

一天，天空蔚藍，陽光普照。鳥兒快樂地飛鳴，我和他騎著自行車在山林間穿梭，整個山彷彿被我們的快樂感染、我們躺在草地上，仰望天空，數架戰機在空中飛翔，我心中泛起一陣愁苦。是啊，戰爭開始，就是他的離開之日，而我很清楚，他要離開我的那天已經快到了。

回到車廂，他從口袋裏掏出一隻耀眼的手錶，放到我手裏。我握著它，背面刻著「天地長久」四個字。

「不在乎天地長久，只在乎曾經擁有。」我心中默念，數架戰機在我的面前掠過，我們遙相對望，這也是我們最後的一次對視。他往戰場去，我輕輕舉起了手，想跟他道別，他卻已走了。我的淚這才慢慢湧出來，我的心是多麼的痛啊！這感受，只有呆呆目送愛人離開而無力挽回的人才會懂。

相片裏的我們笑得很幸福，而這段美好的回憶彷彿摩天輪一樣，在我的心中徐徐地轉動，不會磨滅。

那天，天在下雨

林瀚恩

中六恩典班（13-14年）

念慈說：

又下雨了，這星期第三次了。看著窗外的雨點打在窗戶上。雨點從窗戶滑落，我的淚也不知怎麼的跟著滑下了。下雨天，總是讓人心情低落，灰濛濛的天彷彿反映著我的生活，沉悶、沒精打采。天大地大，是否都只有我落淚？我又瑟縮在床上獨自一人鬱鬱寡歡，胡思亂想。翻開藏在衣櫃的相簿，看著看著，心很痛，很不捨……從前的笑臉，再也不復回；從前的那個他，早已一去不返；從前的關係，亦已無疾而終……但怎麼辦？允行，我很想念你。現在的你在幹甚麼呢？星期四，這個時候，要加把勁啊！允行，現在的我也只可以遠遠的，默默的祝福你。

允行說：

甚麼？又下雨？我約了思賢今天補習後打籃球呢！難得今天只有一節補習，還以為可以放鬆一下，怎知老天爺還是壞了事。算了吧！也沒甚麼大不了，一會兒致電給思賢與他另約時間就好了。

思賢說：

又下雨……幸好收到了允行的通知，否則我又差點出了門。這星期也沒有怎做過運動，還以為昨天因天雨關係而取消的網球練習可在今天補償，看來這星期也是與運動無緣吧！也好的，反正下雨天就不適合太多的活動，今天也不是讀書天，那麼先小睡一會兒亦不過分吧！噢！怎麼這時候有人打來找我？「家寶，怎麼了？你不是有足球比賽麼？」

家寶說：

又下雨了，足球比賽的日子又要延遲。但沒關係，我喜歡下雨天，看著街上的人們的狼狽相亦頗有趣，生活那麼苦悶，不嘲笑一下別人，日子可以怎麼打發呢？明知今天會下雨就應該帶傘啊！沒有準備的人是永遠不會成功的，人要有計劃有準備才不會令自己陷入困境

時狼狽不堪。賣傘的店鋪應該又會趁下雨天加價，乘機大賺一筆吧！這些人當買一個教訓好了，不過十有八九的人在下次也會犯同樣的錯誤呢！也罷，今天留在家中吃外賣好了，媽媽今天都沒有外出，應該不會在家煮飯，「媽！您叫了外賣沒有？」

有容說：

又下雨了！真希望明早六時有紅色暴雨警告，那麼學校就不用開課，我就不用上班。我還有一大批測驗、功課未及批改呢！家中尚有一堆家務未做，幸好今天下雨，我才不用煮飯，可以休息一晚。還是趕快叫外賣好了，不然家寶就要很晚才可以吃飯，這樣對身體很差的。吃甚麼好呢？麥當勞？必勝客？但這些快餐對身體不好……還是茶餐廳好了，至少可以飽肚，家寶正在長高呢？需要吃多一點。「喂？是的，要訂外賣……」

一心：

難怪！原來又下雨了。下雨天時，外賣的訂單總是特別多，是大家也不願出門吧！快快送完這趟外賣就要下班了，今天太疲憊，真的要好好歇一歇。差點忘了拿雨衣！忘了拿雨衣就不能在送外賣的途中翩翩起舞啊！下雨天的晚上，街道寂靜無人，才可以容許我在當中載歌載舞，高聲吭唱。所以，我也很喜歡雨天，念慈常說她只喜歡晴天，她總碎碎唸說我敷衍她，妹妹啊，你總是不懂，每天不是晴天、陰天，便是雨天啊！如果只喜歡晴天，那麼妳每年便有三分之二的日子活在悶悶不樂當中，憑甚麼讓天氣控制你的心情呢？要學會在雨中翩翩起舞啊！雨後的晴天，才有彩虹。

按下快門的一剎

林瀚恩

中六恩典班（13-14年）

剎那，永恆。按下快門的一剎，把剎那變成永恆。但，那真的是永恆麼？

「師傅，師傅！你真的要走嗎？影樓不要了嗎？那我今後該到哪裡呢？我無依無靠，師傅，你真的要走嗎？」小徒兒拉著我的衣袖，可憐巴巴地看著我。母親幫忙勸道：「是啊！孩子，你當初苦苦哀求要我和你爸讓你修讀攝影，怎麼現在又要放棄你的攝影事業呢？你還是再三思三思好嗎？」我低下頭，不作聲，但我心意已決，這間影樓還是會賣出去的。回想起當初偏愛攝影的原因，是為覺得按下快門的一剎，便可把片刻鎖著，鎖至永恆。但原來這一直都只是我一廂情願的想法而已，事實並不是如此。

數年前，香港的經濟開始起飛，籌備婚禮等行業亦隨之興起，繼而婚禮攝影也開始流行。我看準時機，摒棄了原來的動物攝影，也想分一杯羹，於是開辦了影樓，為新人拍攝婚紗照，本以為就此可以把他們的幸福在快門下變成永恆。哪知，永恆從來不是唾手可得，幸福並不是靠那一下的快門就可以將之鎖上。

「老闆，我要退款！」一位妙齡少女架著墨鏡，手拿著婚紗照片走了進來。「甚麼？是那輯婚紗照有甚麼問題嗎？」我愣了愣了，從來也未聽聞有客人要求退款的，不就最多要求重拍麼？「我說要退款！婚照不要了，收據在此，婚照還你，你快給我退款吧！」那少女叫嚷著。「可是我們這裏不設退款的，但可以安排為你和你丈夫重拍，太太，你意下如何？」我只好客客氣氣地問道。怎知這一說卻激怒了她，少女怒道：「甚麼丈夫？甚麼太太？我們不結婚了！重拍幹甚麼？我不是太太，請叫我陳小姐！婚也結不成了……早知如此就不花錢拍婚照、不花時間籌備婚禮，一幀婚照就代表永遠可以幸福了麼？我呸！騙人的鬼話！嗚嗚……」望著眼前的女仔竭斯底里地哭著，雙眼通紅，眼線被淚水糊化了，流下黑色的淚來。她的吼叫並未

能令自己的幸福停留，就如按下快門的一剎並未為她鎖起她的幸福至永恆。

過了一個多月，我決定把影樓賣掉，因為我發覺這項工作與我的預期不相符；因為我發覺攝影所做到的原來很卑微。是的，按下快門的一剎，的確把片刻留下了，鎖起了新娘新郎的青春；鎖起了二人意盈盈的臉容：鎖起了那時親匿的神色姿態……但是，對於他倆之間的幸福，卻無能為力。按下快門的一剎，保證不了他們日後事事風調雨順；保證不了他們在爭吵過後仍回復婚照中的笑臉；保證不了他們可以一直對對方專一坦誠；保證不了他們可以平安順利地度過所有誘惑試探；保證不了他們婚後仍然恩愛到老……按下快門的一剎，的確把片刻鎖至永恆，但現實生活中呢？婚照背後呢？還是會有向彼此埋怨的時候，還是會彼此衝突磨擦，還是會有猜疑、不信任……按下快門的一剎，根本不能改變以上種種，更不能保證甚麼。

永恆，並不是靠拍攝而得，永恆，是要靠兩人雙手共同建立。有拍攝婚照的不見得幸福快樂，沒有拍攝婚照的亦不見得夫婦之情會較之而薄弱。二人如何相處，比起形式上做了些甚麼更為重要吧！現今的人，往往過於著重形式上的種種，婚禮的氣派，手上鑽戒的份量，婚紗由哪位設計師設計，有多少隻龍鳳手鐲等，卻忽略了顧及彼此的關係，彼此的感受，彼此之間的相處方式。

按下快門的一剎，把剎那變成永恆。但，那並不是真正的永恆。

沒有手提電話的一天

林瀚恩

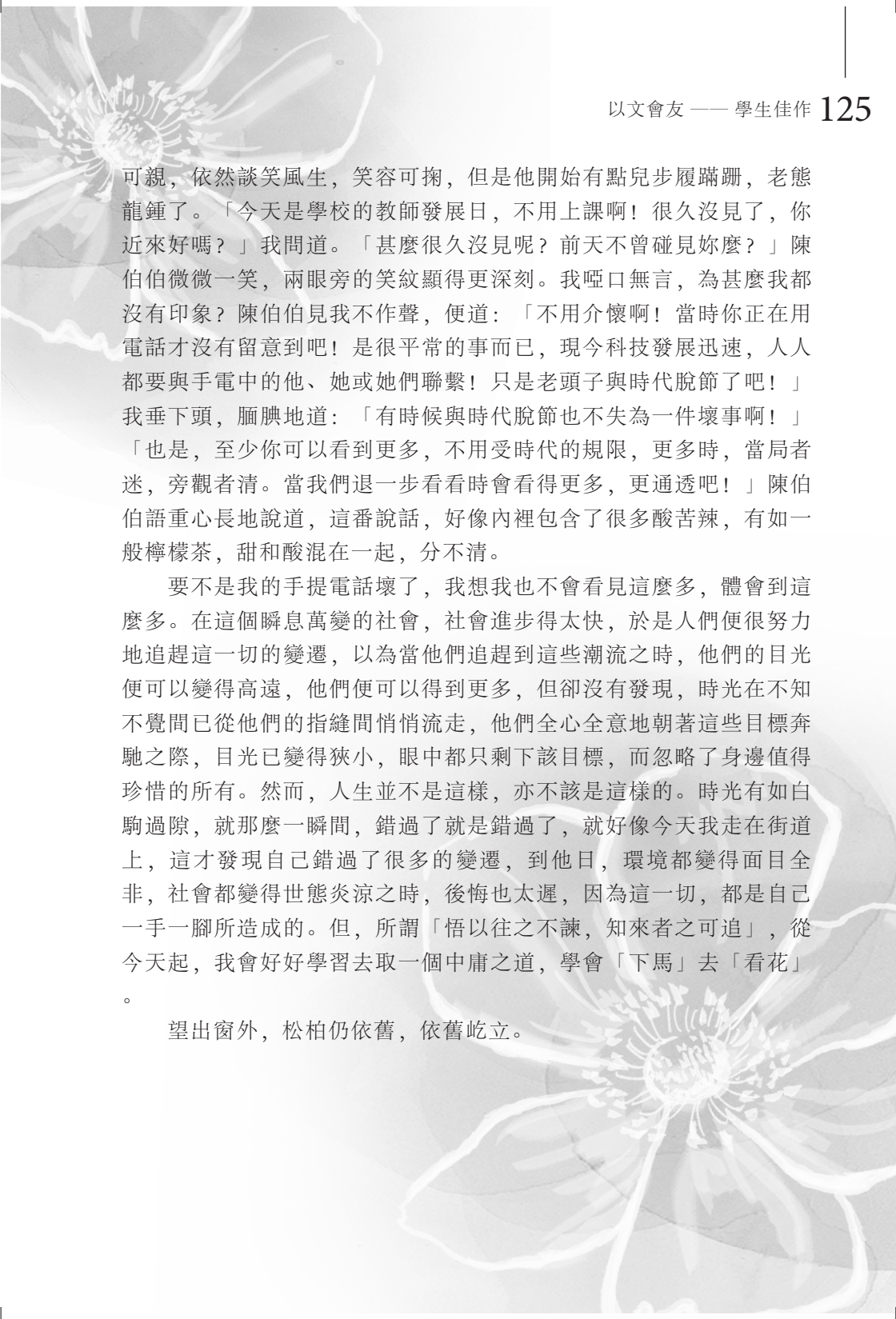
中六恩典班（13-14年）

我沿著街道漫無目的地遊逛，觀看兩旁絡繹不絕，車水馬龍的道路，再看看路邊棵棵依然屹立的松樹……其實人生中早已有許多的寶藏，只是忙碌的都市人往往忽略。從前，我常以為，手提電話是拉近人與人之間關係的橋樑，但原來，沒有手提電話的日子，讓我看到更多我一直以來走馬看花時所看不清的「花」。

松柏依舊，依舊是我小時候上學時常見到的那棵松柏。也許從前太執意與電話上的友人聯繫，這幾天沒有了手電的日子，才驚覺松柏們已長高了不少。我看著它們手臂上一道一道利落的割痕，我的心也有酸溜溜的感覺。是你們生長得太多，又被政府以安全為由，狠心把你們的枝葉割下了吧！正正因為沒有了手電，我暫時脫離了「低頭族」這一群井底之蛙，是因為他們只懂日以繼夜的沉溺在電子世界之中，自以為在無遠弗屆的網絡世界中，就可以與人保持親密的關係，卻沒有發現，其實自己忽略了真正生活在自己身邊的人。是的，在我還手持電話時，我正正是這一種坐井觀天的井底之蛙。

在一陣的心酸過後，我繼續踏上這趟閒遊，意趣盎然地觀看這條既熟識又陌生的街道。熟識，是因為我在這一帶長大，這道路是我從小到上大學的必經之路；陌生，是因為驚覺自己從未有怎細看它的變遷，當我此刻細看之際，發現原來它早已面目全非。道路已經過翻新，鋪上了一層新的磚頭，再不是以前的石屎地；老店鋪也清拆得七七八八，從前賣小吃的小商鋪已變成冷冰冰的連鎖便利店，失卻了一種人情味；從前碰面後會跟我打招呼然後寒暄一番的張太太，現今也只低著頭關心手電……多麼希望這一切都只是海市蜃樓，多麼希望黃粱一夢過後，時光可以還我一個當未被電子產品吞噬，尚有一點情誼的社會。

「有容，放學了麼？」原來是打理屋苑的陳伯伯看見了我。是我太久沒有碰見他嗎？陳伯伯滄桑了許多，雖然他還是如從前一樣和藹



可親，依然談笑風生，笑容可掬，但是他開始有點兒步履蹣跚，老態龍鍾了。「今天是學校的教師發展日，不用上課啊！很久沒見了，你近來好嗎？」我問道。「甚麼很久沒見呢？前天不曾碰見妳麼？」陳伯伯微微一笑，兩眼旁的笑紋顯得更深刻。我啞口無言，為甚麼我都沒有印象？陳伯伯見我不作聲，便道：「不用介懷啊！當時你正在用電話才沒有留意到吧！是很平常的事而已，現今科技發展迅速，人人都要與手機中的他、她或她們聯繫！只是老頭子與時代脫節了吧！」我垂下頭，腼腆地道：「有時候與時代脫節也不失為一件壞事啊！」「也是，至少你可以看到更多，不用受時代的規限，更多時，當局者迷，旁觀者清。當我們退一步看看時會看得更多，更通透吧！」陳伯伯語重心長地說道，這番說話，好像內裡包含了很多酸苦辣，有如一般檸檬茶，甜和酸混在一起，分不清。

要不是我的手提電話壞了，我想我也不會看見這麼多，體會到這麼多。在這個瞬息萬變的社會，社會進步得太快，於是人們便很努力地追趕這一切的變遷，以為當他們追趕到這些潮流之時，他們的目光便可以變得高遠，他們便可以得到更多，但卻沒有發現，時光在不知不覺間已從他們的指縫間悄悄流走，他們全心全意地朝著這些目標奔馳之際，目光已變得狹小，眼中都只剩下該目標，而忽略了身邊值得珍惜的所有。然而，人生並不是這樣，亦不該是這樣的。時光有如白駒過隙，就那麼一瞬間，錯過了就是錯過了，就好像今天我走在街道上，這才發現自己錯過了很多的變遷，到他日，環境都變得面目全非，社會都變得世態炎涼之時，後悔也太遲，因為這一切，都是自己一手一腳所造成的。但，所謂「悟以往之不諫，知來者之可追」，從今天起，我會好好學習去取一個中庸之道，學會「下馬」去「看花」。

望出窗外，松柏仍依舊，依舊屹立。

風雨

黃樂勤

中五恩典班（13-14年）

「颱風天鵝襲港，現在懸掛三號颱風訊號。」坐在沙發，看著窗外烏雲密佈的景象，再加上報導員警告似的語調，感覺格外沉重。今天本應是假日休閒的好日子，但躊躇了一會後，我還是決定外出赴約。

和朋友相約了在樓下的街道見面，我默默的站在簷蓬下等候。這時仰望天上，只見一片灰色，陽光找不到半個身位溜進來。天上成千上萬的小雨點整裝待發，準備一會兒的「笨豬跳」活動。此時，尚算平靜，水果店上的布蓬像波浪型輕輕地搖曳著。放在箱裡的蔬菜又以菜葉微微拍打對方。街道上行人不多，但所有人都手持著雨傘，以致隨時也能開傘擋雨。

果然，一如預期，一片黃光瞬間閃過。「轟！」雷神一聲號令，小雨點們急不及待地跳下來了。不斷拍打我頭上簷蓬，發出「嘩啦嘩啦」的笑聲，猶如在到處尖叫的小孩般惹人討厭。

樓上的住戶也逐一在窗戶上貼上膠紙，馬路上一架鐵製手推車順著風迅速跑動。我心想，現在不只是三號風球了。身邊的人四散逃亡，有人以九牛二虎之力掩著頭上的帽子，又要持著雨傘避雨，又要……雖然我站在有蓋的地方下，但現在確是橫風橫雨，雨點無孔不入，使我半身濕透。我看看手錶，有點不耐煩了。

這時風勢更強了。布蓬打著強勁的節拍，發出不同聲響，互相呼應著。在遠方有一名戰敗的士兵朝著我方邁進。他高舉盾牌，擋著萬千箭雨前進。每次提步也很花氣力，與迎面的風抗行，逆流而上。他傷痕纍纍地走了過來，鬆了一口氣，但仍喘不過氣地說：「對……我……」周遭的環境太嘈雜了，根本沒法聽得清他的話，但我知道他道歉。

橫豎在這裡都無處可逃，我和朋友便不約而同追逐起來，一起呼應著「笨豬跳」派對。我們跑到馬路中心，地上的水位蓋過了半隻

鞋，再加上強烈的風勢，每一步都是無比的艱辛。道路上人煙全無，就連汽車也只有數輛，與舊日的鬧市相比真是差天共地。人在強風底下雖未致被吹倒，但要站得穩卻不是容易的事。在追逐過程中，既要跑得快又要平衡。原來在颱風下玩耍會有另一種風味。

在玩得忘形之際，已經不再是傾盆大雨。人們也陸續走到街道上。我們全身濕透的樣子旁人亦見怪不怪。原本相約逛街卻變了跑街，不過能在下雨中苦中作樂，體驗與平日確有不同！



逆

黃樂勤

中五恩典班（13-14年）

你還哭什麼？真的有挫折值得你一蹶不振嗎？照照鏡子，當初那個充滿拼勁，身上有一團熊熊烈火燃燒著的你去了哪裡？去了哪裡！

有時候別人的冷言冷語和冷嘲熱諷就像支支無情的箭深深的插在我的心坎裏，痛得很亦痛得恨。那種辛酸，那種悲鬱，那種委屈像是口香糖怎摔也摔不掉，久久也黏著我這脆弱的心。怎叫人振作？

但你可別忘記你也有被讚賞的時刻。那時你便表現得躊躇滿志的樣子。如今單態寥寥數句刻薄的說話就將你辛苦建立起來的自信推倒了。將這小事無限擴大，讓自己沉溺在失落世界裡，不是很無謂嗎？我相信你沒錯，你也深知自己光明磊落，只是被人誤解或是遭人惡意揶揄而已。正正如此，他們固意中傷你，你竟然變得意氣消沉，讓他們奸計得逞？不是很幼稚嗎？縱使受到千夫所指，只要清楚自己所做的事是對的，也不必阿諛奉承來扭曲自己本性。要是夠堅強正直，再毒的箭也傷不了你！

沒錯，我怎能這麼輕易跌倒呢？我撫心自問，這又算是什麼困難挫敗呢？我知道杏林子不幸患上類風濕關節炎，被逼輟學，本應對他的前途很大阻力。但她在病榻上仍大量閱讀文學作品，造就了他博大精深的文字造詣。雖然她每下一筆寫字也令她痛不欲生，但她仍堅持寫作，寫下她賺人熱淚的經歷，感動所有人。這是源於她自己堅強的意志。如今我呢？身體健康，五肢健存，有足夠精力去拼搏的時候，卻選擇自怨自艾，意興闌珊。這好像有點說不過吧！

「苦難猶如一張濾網，將生命中的雜質一點點濾去，剩下的便是清澄如水。」杏林子這句說話令我恍然大悟。經過苦難，我們才會徹底反思自己所做過的事，把自己的缺點陋習除去，成就一個更無瑕的我。刀劍不經過多番在磨石刀上磨練，便不會成為神兵利器；人生沒經過各環境的考驗，就難以造就一個更高能力的我。那麼我倒還應感謝那些人協助我成長，給予我經驗，磨練出一個更堅強的我。我還在

為著甚麼而沉淪呢？

你這樣想便對了！你的命途是順利或是停滯不前，取決於一個堅強的你。你自己就是最好的動力，為他免疫一切困苦，推你向前邁進。

我拭乾眼淚，照照鏡子，看見原本的我回來了！歡迎一切困難前來挑戰我，但你們永遠也不能壓倒我這打不死的意志！堅強的我，全賴你！



東門行

黃樂勤

中五恩典班（13-14年）

「我決定走！」經過內心多番掙扎，我才能裝作理直氣壯地吐出這四字。我告訴自己一定不會再回頭，勇敢地踏出家門。「不要！」妻子在背後真切的哀求不斷在我身邊徘徊，我心動了。看著兒子天真爛漫的望著我，我不忍去冒這個險了。我最後還是情不自禁地轉過頭來，內心的猶豫、憂慮、不捨好像在燃燒著，難受透頂。這種悵然若失的感覺在煽動我流出男兒淚，但不可以！在這山窮水盡的地方，還有時間容許我哭嗎？

不可以！盎中乾淨得半顆米也沒有，卻只有裂縫。抬頭回顧家中四周，空空如也。這回真的不能心軟！

正當我拿起劍時，她一手抱著幼少的兒子，另一方面又跪著牽扯著我殘破的衣袖，柔柔哭著說：「不要走！別人希望榮華富貴，但我只願能與你三餐溫飽，共享天倫之樂，天天吃粥也不介意！」此時不知發生什麼事的兒子好像被母親的哀傷感染，也哭了起來。聽著這些慘痛的喊叫聲，我只能緊閉雙唇，咬緊牙關，握緊著劍，給自己勇氣闖出去。「看在蒼天份上，你不要做這些危害人家的事吧！看看我手中的兒子份上，你不要離開我們吧！」「走！」我無情地摔開她的手。「現在已經很遲了，走開！」

「砰！」的一聲，我聽到妻子跌在地上。但我不敢看，不忍心看，只曉得決心離開這殘破不堪的舊屋。這時他們喊得更淒慘。隨著我的腳步愈走愈快，這些聲音便開始收細了。這次我真的決心走了，然而腦海中卻不斷浮現著他們的身影……

我想飛得更高

陳伊琳

中六愛班（13-14年）

城郊外，人跡罕至的一棵大樹旁，立了幾塊圍板。圍板皮層鬆脫，白蟻們匆匆乘機追擊，不肯放過一寸侵蝕的地方。

「燻死我啦！媽，咱們為啥要住在這兒呢？」

「咱窮，怨不得的，何況城裏又不容納我們……」我的媽媽解釋過很多遍，可是我就是死心不息，不甘呆在糞池過活。

天空還是一樣的藍。日復日，年復年，又到了秋天，燕子小姐如期回來了，又與我分享了這年在城市裏的點滴，甚麼高樓大廈啊、萬馬奔騰似的車子……我好生羨慕，心裏幻想著能飛得高高的，俯瞰璀璨的都市。我終究禁不住渴望，向燕子小姐打聽了城市的方向。

「北方的城市不是你待的地方，你確定你能堅持嗎？」我毫不猶豫的用力點頭。

隔日天未亮，我就偷偷溜出去趕路了。旭日初升，沿途的人煙開始稠密，叫賣聲一浪接一浪；入夜了，萬家燈火的暖意更刺透我心房，但為了要飛往我心中的天堂，我沒有放棄。

一日，我迷迷糊糊間被「呼」的一聲驚醒，我循聲飛去，只見兩個大鐵撞到一起了，沒隔多久，幾個制服人員以會發光的大鐵代步，走了過去。我不以為意，一轉身便撞上了一大磚頭，抬頭一看，怎麼這麼高的磚頭？再看看四周，是黎明的城市！我意識到這就是燕子小姐說的「城市」！多有生氣的城市啊！

我忽爾手足無措，雖然在城市生活是我夢寐以求的，可到埗了，卻不知道能做甚麼。飛著飛著，我嗅到了一股香氣，是我聞所未聞的，一看，一排排磚塊整齊地排列在櫥窗前。我見人們從店裏買下，迅速塞進口裏咀嚼，不一會兒便吞進肚子裏去。我試圖在不被察覺的情況下舔一舔它們，鬆軟得很！我隨即忘形地在上頭彈跳，誰知一手被人撥開，還差點害我滑倒呢！

「死蒼蠅，一大早來偷吃，不想活了你……」我愕然，罵我麼？

我狠狠盯著那兇巴巴的女人看，可惜她不曉得，我只好繞著她的「爆炸頭」飛，轉得她天旋地轉才離去。這兒既容不下我，我只管到別處去！

飛越了許多勝地，似乎沒有碰見別的蒼蠅，或是自己太忘形了吧！就在此時，我聽見了聯歡派對的聲音，漆黑中，是蒼蠅們！他們正圍著廚餘慶祝呢！

我夾著半鹹不淡的鄉音跟著他們唱歌，當然我很快被揪了出來。「你這個鄉巴佬，告訴你，這是咱的地方、咱的食物，你這不要臉的可別混水摸魚！」可憐的我，只好在一片叱喝聲中竄走了。

以後又遇上了好些蒼蠅，可大家都嫌我髒、嫌我沒學識，我只能離群生活了。偶然一瞥，竟有「飛行班」開辦，噱頭為「飛得更高」。我把心一橫，儘管試試看，便加入了。我花了九牛二虎之力，搜羅了各地的「珍饈百味」，繳了昂貴的學費。我心知肚明，作為鄉下蒼蠅，這些「禮節」是少不得的。為了要飛得更高，我無悔無怨！

飛行班可難了，一向熟練「鄉村飛行」的我，一下子難以變換方式，常跌倒又被取笑，害我想媽了。想到每月媽的來信中，提到想一家團聚，這下心血來潮，嘗試向總管申請，誰知卻碰上一鼻子灰。

「想飛？別想了，你要麼跟你媽回鄉，要麼繼續高飛！」還是針對我來著罷了。

我只好哄著媽，待我飛得更高一點時就回去看她。一個人在城市裏多沒趣啊！不過我得堅持，我終究會殺出一條血路，直衝雲頂！

我凝望天上的雲兒，好生羨慕，它們終日待在那兒，肯定很自在吧！這一分鐘，就一股腦勁兒撞在一玻璃上。

「你要乘升降機也用不著那麼心急啊……」誰？是高幹子弟阿富。慢著，我甚麼時候要乘甚麼升降機了？

「我告訴你，這裏面的一台台升降機，是飛行的恩物。想當初我就是乘了它，不用學啥飛行班了……」如此神奇？我蠢蠢欲動。

我回去思量了一番，找來了個良辰吉日，闖進升降機裏。隨著阿富，咱們越過重重難關，入了那悶熱的蒸籠裏。燈光昏暗的籠裏，人人屏氣吞聲，寂靜中，醞釀著一個高飛的胚胎，時候一到，隨時分娩。

良久，我開始頭暈了。阿富已經在較低層飛走了，可我還堅持著到頂層，因為，我想飛得更高！

誰知道，高處不勝寒。昏了兩回，醒來已是瞭望台。我飛出陽台，萬里之內，均是城市的璀璨奪目的霓虹燈，一閃、一閃，為我慶祝和見證。我拖著柔弱的身子，帶著僅餘的一口氣，拍翼而去，在萬尺高空，我乘風盤旋在青天。

逆風一刮，我躺在無形的風上，下墜，再下墜。我沒辦法飛得更高，風太大了，城市的包裝太華麗，害我忘了抵擋強風。也許，下輩子，我能生在城市，早一步學飛，早一步飛得更高！

.....

旭日再起，又是一陣熱鬧。人來人往中，有幾雙熱血的蒼蠅，想要飛得更高.....

過關了

陳伊琳

中六愛班（13-14年）

總算是過關了，還真驚心膽跳的！心臟毛病一直困擾了我好幾年，一直到半年前，也不知怎的，胸口常疼，結果，前天便動了個大手術。那天我也搞不清楚狀況，糊裡糊塗的和媽到醫院裏報到。經過醫院的餐廳，才想起自己睡醒後也沒吃沒喝過甚麼，可很快護士姑娘又拉走了我，說要量血壓，我只好傻傻跟著走。往後又有許多複雜的程序，依稀記得，我是在手術室裏睡著的，反正怎樣睡也忘了。過了沒多久，有個穿黑袍的男人從後拉著我，我心一驚，拔腿欲跑，誰知腿竟忽地麻了，任憑我費盡力氣，也掙脫不掉那男人的魔爪。他之後說了一大堆話，我也記不大清楚，不過見他臉色蒼白卻又長得挺端正的，我亦耐心聽畢才離開。感覺過了一輩子的時間，那喋喋不休的男人才肯放我走。我依照他說的，到了一道古式大門前，上面寫上「鬼門關」，我也就過關了。

可惡的魂魄！幸虧我過了閻老爺那關，不然的話我做鬼也不放過你！等等，我已經是鬼了……唉！這鬼差可真難當，既要抓魂又要升職，其實跟人類沒兩樣，不過是仗著閻老闆的勢力，在這兒混口吃的，可憐我上輩子孤苦零丁，死後無人惦記……就剛才，我還差一個魂魄就能升往投胎行政部，那是我多令人振奮的事啊！就是那呆頭呆腦的男人，聽了催眠故事仍不暈倒，還嚷著要走，我一急，馬上施法把他腿給弄痠。後來老闆給我傳密者訊息，說我抓錯魂了，我這才放走了他。哼！算你好運，還讓我撿了個好運，使人燒香給我！

這回還真要酬謝神恩了！兒子總算安好，害我擔心了整整一天，寶貝睜眼那刻，我真是死而無憾！昨天早上見那主刀醫生，個子矮得有點不正常，說話也不流利，見他舉止又慌慌張張的，還真不敢把我兒子的手術託付給他！焦急了一天，連飯也沒認真吃，兒子醒後又急著打點那些日常用品，我這兒子從小就沒離開過我。好不容易讓他睡著了，我才安心到樓下的香竹店買來了些祭品和冥強，到了個僻靜的

後樓梯了點香，酬謝鬼差之餘，也給孩子他爹報個信，畢竟這三代單傳的珍寶，出啥差池我這婦人可擔當不起……

「喔耶！」太驚險了，可我還是過了年檢！前幾天吃午飯時，聽見那些前輩們議論心臟手術的秘訣，正想偷聽一下之際，竟措手不及，打翻了桌上的熱湯，左手的臂膀更被包了一大紮。上級隨後問我要不要取消年檢手術，可這關乎到我的聲譽！傳了出去也不知有多少非議，我硬裝著沒大礙，但心裏實是怕得發抖。昨天早晨見了病人，已三十歲了還粘著六十來歲的母親，真不知害臊！不過見他呆呆的樣子，說不出半句話來，應該是不太理想的健康狀況吧！手術間他真讓我哭笑不得，明明那心跳還好好的，我才去喝了口水，竟一下子心跳停頓了，害我噎著水，趕忙找我的評核上級——有容。弄了半分鐘，心臟重新跳動的一刻，手術室內的空氣立時涼快得很，但很快我又開始擔心，如此驚險的過程我也沒幫上甚麼忙……出了手術室，我故作鎮定的向病人的母親交代了情況，見她一臉如釋重負的感覺，我也於心不忍。誰知一回到休息室，有容便拍了拍我的肩膀，說我做得好，應該不會不及格。我呼了口氣——過關了！

我和我的書桌

陳伊琳

中六愛班（13-14年）

我悲憤交集，隨手便撿起了一把冰冷的鐵尺，怕是爸爸遺下的，狠狠的往書桌上劃。「嚓」的一聲，很刺耳，心似乎平靜了許多，但依舊有些惴惴不安……

從小，我就與這台書桌密不可分。記得書桌抵達咱家那天，家裏是一陣熱鬧，我不喜歡熱鬧。只是一跟書桌「溝通」後，我便把一切忘到九霄雲外，從此終日黏住書桌。我不大曉得書桌的顏色和圖樣，印象中聽媽媽說是女孩子都會喜歡的款式，我亦不作意探問，反正我看不見，說了也不會懂。除了我喜歡這台書桌外，家庭教師馬麗亞也對它大有稱讚，說是光滑，讓我好生分辨凹凸板和書桌。

我的童年，絕大部分都是在書桌上渡過。我愛它的滑溜溜，愛它感受到我的溫暖，愛它總是默默為我而「活」。有的時候，我喜歡側着頭，把耳朵貼在書桌上，跟它耳語。我總是在它身上聽見自己的聲音，彷彿它就在聽着。不少時候，我緘默不語，聽它對我訴說它的心事。它聲音很是輕柔，性子溫和。漆黑中，我聽見了宇宙之聲，有一大黑洞在醞釀，正準備把一切吞噬。書桌告訴我，這宇宙不斷的在擴大其勢力！我笑它傻。我倒不認為宇宙會有危險，那應該是嚇唬小孩的技倆。那時的黑洞是位黑美人，她擺動着身子，吸收日月精華……

我不那麼喜歡凹凸的感覺，覺得這凹凸紋路與神怪的書桌格格不入。我日復一日的跟馬麗亞老師學習各種知識，每每都與凹凸脫離不了關係。那些冰冷的點字，沒有靈魂、沒有情感，只徒添了我的厭意。我似乎一直都活在虛擬中，世間事物無不靠自己幻想出來——除了我的書桌。我雖不曾見過它，也不知它的顏色，可我就是了解它。某程度上，它就是我，我就是它。

世界硬把我們分開。那一年，我頭一回離開我的書桌，上所謂的大學。那裏的書桌很粗糙，我很難接觸它。它一點兒也不溫柔，也不與我親近，只管配合着那些無情的凹凸字。我開始想念我家裏的書

桌，奈何距離能回家的日子還有許久。我嘗試親近那陌生的書桌，可是我發現每一次上課都接觸不同的書桌，我培養不了感情。嘲笑、責罵、不理解……身邊不乏這些人，都是衝着我來的。

「瞎呆子，讓你舔舔書桌的滋味，好嗎？哈哈……」也許因着這些嬉笑怒罵，使我與書桌的距離愈發到遙遠。

「你爸每天使喚我把書桌擦亮，生怕你回家碰上塵，那就不好了……」接我回家的傭人喋喋不休，我更是無心裝載，心裏莫名的悲痛。

默默獨坐書桌前，嘲笑聲在耳邊響個不停。此刻的世界是真正的黑暗，我伸手觸摸前面的書桌，已然不再一樣。原來所有人都欺瞞我，這世界是如此的冰冷！我隨手撿起無情的鐵尺，痛快地在書桌上劃上了深深的一道裂痕。

我倏然流淚。

打從有記憶起，我的眼睛就從未有過任何功用，包括眼淚。我以前不曉得眼睛何以會流出澀的水，更有人會說這美！然而，此刻，我懂了，我哭了。原來，不光是眼睛的化學作用，還有心的絞痛，猶如黑洞的吞噬。

書桌啊，書桌！世界是多麼的邪惡與黑暗，何以你要讓我孤身作戰？我沒有別人的鐵鎗銳劍、別人的滿腹謀略、別人的聲勢浩大。我，只是一無所有的瞎子，我真傻！在淚水的洗滌下，我再摸不到那道疤痕，大概手指已然發麻了吧！我無力地把頭栽在書桌上，正疲憊得要昏睡之際，感覺很熟悉，一樣的溫度、一樣的動作、一樣的姿勢……

我憶起從前我與書桌的點滴。我們一起學習、一起傾訴秘密……側耳傾聽，書桌依舊「呼呼嗖嗖」的喘息，是那熟悉的耳語，伴我成長的耳語！原來，一直未曾離去。

茫然間，我驚覺世界只有我的書桌是如斯單純。世間種種險惡，我想即使明眼人亦情非得已而沾了這趟渾水。貼在書桌上的手，已把冰冷化為溫暖。我想，只有那最純淨的書桌才遺世獨立，方能察看世間種種，單單的知我、懂我。

過關了

楊穎琦

中六愛班（13-14年）

我瞪著手上的成績單發呆，半秒才回過神來——中文科全級第二，英文課全級第三、全班第二，我竟然徹徹底底的敗在他人之下……但奇怪的，我卻不感到忿忿然，即使只是第二名，哪有這麼樣呀？媽媽快下班回家了，我可以想像得到他看著成績表時五官扭作一團的表情，但我這次竟然沒有了無法面對媽媽的愧疚感覺，如今心裏的大事掉下來，輕鬆了不少。這一定是因為陳毅峰的關係。聽君一席話，便覺得自己脫胎換骨，終於跨過了一個心裏關口，我過關了。

媽媽看著我的成績單，沒說甚麼。這已經是這個學年最後一次的考試，我所修讀的所有學科都得到合意的分數，總算是過關了。其實學海無涯，不是有「以有涯隨無涯，殆已」這句話嗎？這是我僅僅記得的中文老師說的話之一，他說的不錯，書本哪有讀完的一天呢？因此，考試能拿合格的分數已是不錯了，只是我一直以來加給自己的成績關口，目標不太高也不太低，剛剛好。因此，我一直也不會把目標設的太高而備受壓力。我今天和他說過話，勸勸他不要只顧著與人競成績，證明自己的能力，而讓自己放鬆一下。希望我的話能對他起些幫助。

昨天晚上，我失眠了，因為今天便是派發成績表的大日子，我感到極度的擔心。整晚輾轉反側，腦海裏不停播放著我由呱呱落地得直到現在經歷過的第一次失敗。媽媽是在農曆十二月三十日進院的，醫生說我很大可能在大年初一的凌晨來到世上，因此他便滿心期望我可以成為第一個元旦寶寶。媽媽的腹部在晚上再次疼痛起來，快要生了，護士說：「用力深呼吸，吸，呼，吸，呼……對了，看到寶寶的頭了，來，再用力一點！」但我竟至年初一的一時才露出整個頭來，結果，「元旦寶寶」由隔壁的小娃兒擔當了，媽媽為此不滿了好些日子。還不時為我複習一遍，生怕我會忘記。從此以後，好勝便在我的心裏植了根。每一次的比賽、考試，我也萬分不願意再輸半分。我知

道，我要成為媽媽的驕傲，所有人的驕傲，我要贏，我要贏，我不可以輸，不可以輸！這是我給自己訂的目標，只有完全的勝利才是真正的過關！

在老師那裏接過成績表，我的表現令我覺得自己真的過關了。正滿心歡喜之際，我留意到坐在我附近的李昕光心情不好，臉色跟苦瓜一樣。我偷偷看了她的成績表，哇！是讓我望塵莫及的好成績，中文科全級第二，英文科全級第三……再看了一下她的臉色，仍是一樣的灰沉。我想，我永遠也不能明白拿到如此優異的成績，仍悶悶不樂的感受，但我可以盡力去體會她的感受。依我對她的了解，她必因不能成為成績最好的那一位而悶悶不樂，她只看得到比他排名更前的人，卻看不見比她排名更後的大有人在！我忍不住問候了她幾句，本以為她會不肯聽我的話，但她竟願意把我的話聽進耳裏，看來她在心裏也是把我當朋友的。我告訴她，每個人也有自己的價值，用不着跟人比較，執著勝過他人來換取快樂，只是一種膚淺的想法！成績代表一切嗎？不是。一個成績及不上自己的人，可她也有自己的長處，可能是在繪畫方面，在跳舞方面，在處理人際關係方面，我不可能完全的勝過任何人。「一山還有一山高」，我還記得這句，呵呵，比較只會帶來壓力，令人長期沉溺在哀傷之中，眼中再也看不見其他的東西。只有把心裏的關卡設得低一點，合理一點，才能獲得過關的快感！我希望，有一天可以與李昕光雙雙過關。

生如夏花

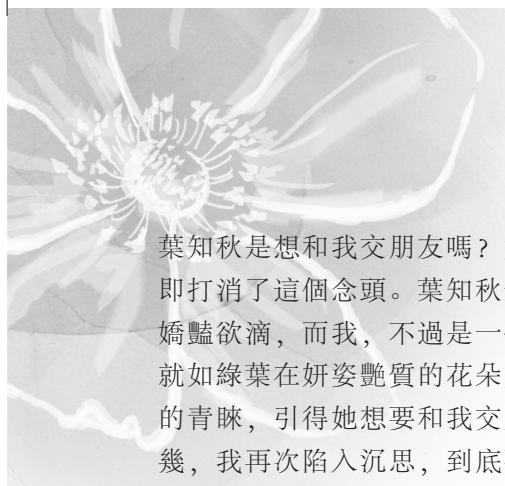
楊穎琦

中六愛班（13-14年）

我使勁地踏著自行車的腳踏，享受身邊的勁風，驀然有種「我欲乘風歸去」的奇妙感覺，在炎熱的夏天，只有乘自行車全速前進，才能感受到一點點涼意。我繼續騎在自行車上，我看到前方一望無際的荷花池。夏天就是荷花的季節呀！「惟有綠荷紅菡萏」、「映日荷花別樣紅」，可不是吹噓的！我被眼前的美景所震懾，不由得減低車速，全神貫注地欣賞荷花的千姿百態。荷花代表堅貞純潔，這也是大眾所認識的花語，但我卻想起荷花的另一個花語——孤傲，我輕輕的嘆息，這不就像我嗎？我踏著自行車，孤身隻影映在地上，寂寞的感覺在我的心中油然而生，雖然守著自個兒堅貞純潔的心，但卻永遠孤獨，沒有明白我的人，這就是夏花的寂寞！

就在這時，葉知秋捧著粉百合的俏麗身影映入我的眼簾，我忙不迭的欲駛走我的自行車，但她竟搶先一步叫住了我「夏華！」洋洋盈耳的嗓音響遍整個荷花池。我逼不得已的回應她，但她的熱情絲毫不因我冷漠的回應而有所退減，她更邀請我與她一起走到花店。考慮到自行車的安置問題，我不得不拒絕她的請求，滿臉尷尬的看著她。豈料，她仍堅持與我一起回到花店去，甚至選擇半跑的走在我與自行車的身旁，為的就是和我不著邊際的瞎聊。她眉飛色舞的發表自己的偉論，過了一陣子，她竟從手上的百合花束中抽出一朵來，想要送我。我實在不願意收下這份禮物。我和她也是花店的兼職員，每天就是看著花兒開了又凋謝，她怎麼會不知道粉百合的花語——清純與高雅，她捧著粉百合在身旁，不就是為了炫耀自己的美好品格嗎？年輕貌美、熱情洋溢，她果真是完美至極，我受不了她，一直只懂向身邊人炫耀自己的葉知秋！從一開始到現在，她所說的話裏有哪一句不是關於自己的？我越想越氣，索性全力踏著腳踏，飛一樣的衝到花店去。

回到花店，過了一會兒，氣漸漸消了。我伏在收銀處的桌子上，看著花瓶內的天堂鳥怔怔的出神。我心裏突然有種奇怪極了的想法：



葉知秋是想和我交朋友嗎？她會是個好的朋友嗎？不消一會兒，我立即打消了這個念頭。葉知秋這般完美，就像春天的花兒般婀娜多姿、嬌豔欲滴，而我，不過是一個平凡又不起眼的女孩子，站在她身旁，就如綠葉在妍姿艷質的花朵旁，永遠也是配角，我又怎麼可能得到她的青睞，引得她想要和我交朋友？不要自作多情了！我提醒自己。未幾，我再次陷入沉思，到底要到何時，我才能得到天堂鳥的友誼與自由幸福呢？

「咕咕」的聲音，肚子傳來陣陣的哀嚎，我抬起頭看著時鐘，竟這麼晚了！葉知秋應該很快就會回到店裏，接替我的班，好讓我可以去填肚子。想到這裏，我不禁有些緊張，自從下午突如其來的對她發起脾氣來，她一直一語不發，使我們之間的氣氛更加尷尬；如今又要再見，不知道該以甚麼態度面對她？我的一顆心懸著。

葉知秋推門而進，手上拿著快餐店的外賣盒飯。我正盤算著應否開口跟她說句話，她已比我搶先一步開了口，「夏華，其實你是否很討厭我？但我是真心想要和你交朋友的。」她的一雙丹鳳眼裡溢滿了悲傷與無助，我見猶憐。我不知所措，久久也沒有回答她。她嘆了一口氣道：「夏華，你是否有著甚麼心結，令你一直也過份自我保護、不願意接受別人待你的好？要是可以，我很希望你可以跟我傾訴，讓我幫助你解開心結。」聽罷，一種無以名狀的傷感使我的淚水霎時間如斷線珍珠般綿綿不絕的掉落，一瞬間，父母、朋友的嘴臉在我的腦海中不斷交織著各種影像，有他們的拒絕、不諒解、責罵、背叛與憤怒……

「夏華，夏華，你沒有事吧？」知秋以關切的眼光注視著不由自主地蹲在地上痛哭流涕的我，我抓著她的手，彷彿找到了依靠……

那一天，是公開中學選科結果的大日子。我瞪著電腦熒幕出神，據熒幕上所顯示的結果，我成功選讀的科目是「中國歷史」與「中國文學」，是我一直以來也想修讀的科目！但我此刻的心情卻是苦樂參半，因我委實不敢想像父母在得知這結果時會有甚麼反應；父母一句反對我唸文科，說唸商科的前途較好，將來可當位商界女強人，前途光明，但我喜愛的卻是文科，我無法忍受每天淨是對住一堆數字過

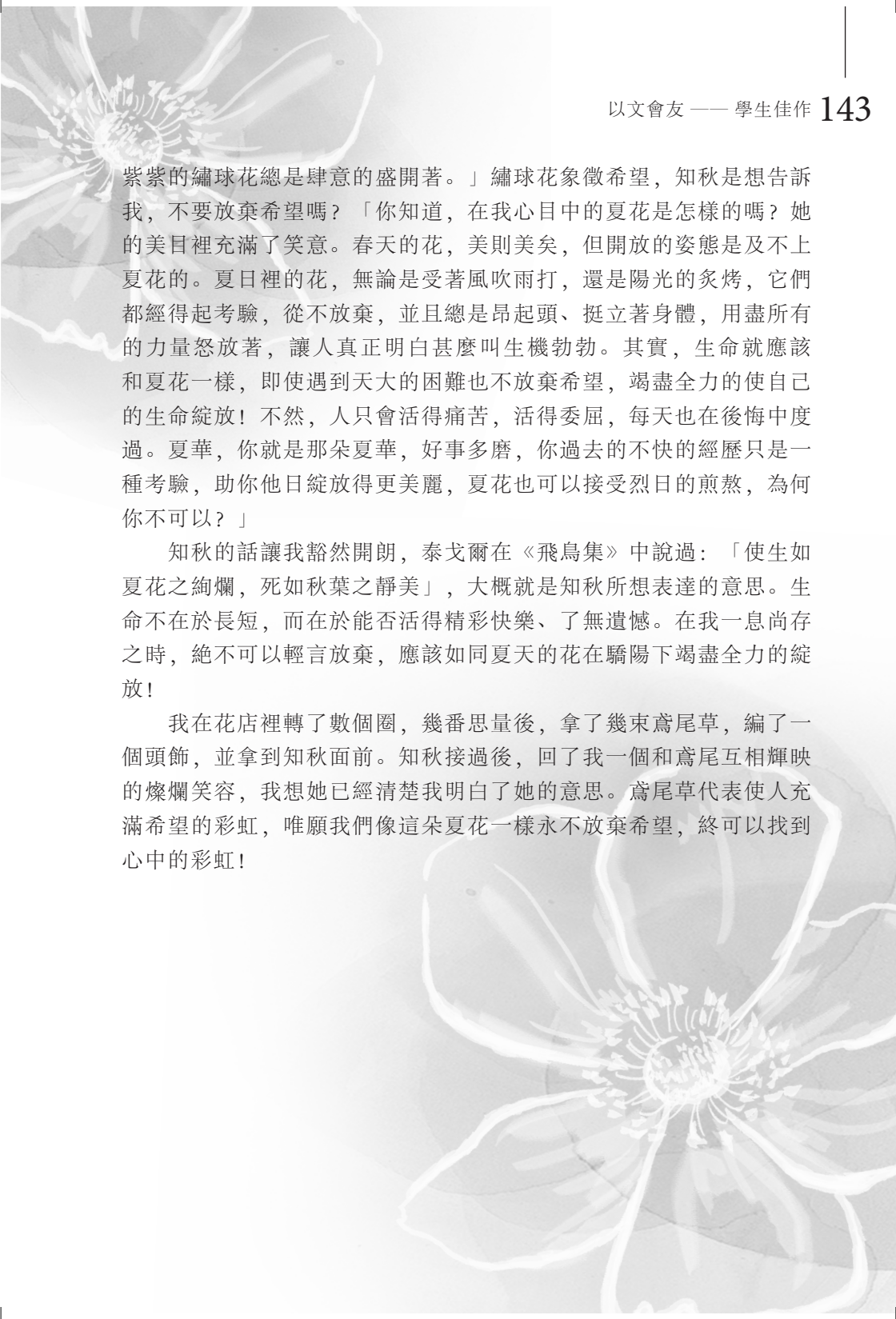
活，所以，我瞞著父母偷偷更改申請表的內容，沒想過我真的會被抽中選讀文科，我現在實在不知道如何面對父母。

「嘖嘖」的聲音響起，媽媽走進了我的房間。她柔聲問道：「夏華，你抽中的是金融科，還是會計科？」見我半晌也沒有回答，媽媽便走上前去看電腦熒幕。我看著母親的臉轉為鐵青色，更是心驚膽戰。她惡狠狠的看了我一眼，從我心虛的表現中看清了一切，接著便頭也不回地離開我的房間。她和爸爸好幾個月也沒有跟我說過一句話。以後，當我在家中，過著仿若只有一個人的生活時，我便會用紫色的摺紙來摺玫瑰，一邊摺一邊淚流不止，我只能將情感寄託在紫玫瑰中——憂鬱。

父母後來還是想辦法向老師提出讓我轉讀商科，並且成功了。在這以後，我加倍小心翼翼的去做每一件事，好符合父母對我的期望，我太怕失去他們對我僅存的關愛。因為與父母關係轉差，我把所有的心神也放在朋友身上，我想在他們身上得到我所需要的愛與溫暖。但我萬萬想不到，我最好的朋友竟一直在背後中傷我！我簡直覺得晴天霹靂！原來，一直以來她對我的好、她燦爛的笑容、她軟語的安慰、她溫暖的懷抱、她信任的目光……全部都不是真的！因為我曾數次在考試成績中超越了她，她便妒恨我，在我的面前笑得像花兒一樣，轉過身來就暗暗的咒罵我。我的心像被人挖了出來，痛得撕心裂肺。東窗事發後，她直接與我斷交，開始了沒有我的另一段人生。日子還是要過的，即使萬分不願意，我也同樣要過沒有了她的人生。我學會了更加的小心翼翼、步步為營，我在其他朋友前掛上了必恭必敬的嘴臉，怕他們也如從前那位一樣離開我。我不敢去看校門前那些開得茂盛的黃玫瑰，因它們是包裝上友誼的嫉恨。

從此以後，花瓣便緊緊包裹著花蕊，如我用虛假的外殼緊緊包裹著我的真心。我沒有夢想、沒有盼望、沒有快樂，我長成了知秋眼中的那朵夏華：過份自我保護、不願意接受別人待我的好、不相信世界上有多真心的友情。

我終於說完了自己的故事，知秋倒吸了一口氣，萬分同情我的經歷，我還隱隱看到她眼中泛起的幾絲淚光。她抱住了我，說道：「除了紫玫瑰、黃玫瑰，在夏天盛開的花朵還有許多！例如繡球花，藍藍



紫紫的繡球花總是肆意的盛開著。」繡球花象徵希望，知秋是想告訴我，不要放棄希望嗎？「你知道，在我心目中的夏花是怎樣的嗎？她的美目裡充滿了笑意。春天的花，美則美矣，但開放的姿態是及不上夏花的。夏日裡的花，無論是受著風吹雨打，還是陽光的炙烤，它們都經得起考驗，從不放棄，並且總是昂起頭、挺立著身體，用盡所有的力量怒放著，讓人真正明白甚麼叫生機勃勃。其實，生命就應該和夏花一樣，即使遇到天大的困難也不放棄希望，竭盡全力的使自己的生命綻放！不然，人只會活得痛苦，活得委屈，每天也在後悔中度過。夏華，你就是那朵夏華，好事多磨，你過去的不快的經歷只是一種考驗，助你他日綻放得更美麗，夏花也可以接受烈日的煎熬，為何你不可以？」

知秋的話讓我豁然開朗，泰戈爾在《飛鳥集》中說過：「使生如夏花之絢爛，死如秋葉之靜美」，大概就是知秋所想表達的意思。生命不在於長短，而在於能否活得精彩快樂、了無遺憾。在我一息尚存之時，絕不可以輕言放棄，應該如同夏天的花在驕陽下竭盡全力的綻放！

我在花店裡轉了數個圈，幾番思量後，拿了幾束鳶尾草，編了一個頭飾，並拿到知秋面前。知秋接過後，回了我一個和鳶尾互相輝映的燦爛笑容，我想她已經清楚我明白了她的意思。鳶尾草代表使人充滿希望的彩虹，唯願我們像這朵夏花一樣永不放棄希望，終可以找到心中的彩虹！

以文會友

14-15年學生優秀作品

預知未來是好是壞

馮衍綸

中三信班（14-15年）

很多人都很想預知未來，因為人都對未來充滿好奇和期待，我也一樣。可是，我認為預知未來會為我帶來很多代價與不便。

當一個人知道他的未來是很好的，例如：在大公司擔任高層，他可能認為自己反正能有好的未來，所以現在就不用好好努力讀書。這樣他的未來就可能改變，結果他可能只會淪為一間小公司的小主任而已。我認為預知未來會令人對現在失去熱誠和幹勁，只沉醉在未來的成功裏。

預知未來也會讓人感煩惱。當人預知到他將會遇到一些壞事，甚至快將死亡時，他就會變得十分悲觀。他會將這些事放在心上，絞盡腦汁去避免事情的發生。我認為這樣雖然有機率避免事情發生，但與其每天擔驚受怕地生活，倒不如開開心心地過每一天，這樣的日子反而過得更幸福、充實和自在。

最重要的是，預知未來會讓人生變得沒有意義和挑戰性。這樣就像玩猜迷語似的，猜的人早已知道所有答案，根本沒有意思。人生就是要有起有落，迎上高峰之時，也要學習面對低谷。如果靠預知未來，避免低谷，就像玩遊戲開外掛一樣，完全沒有挑戰性，這樣只會享受成功的人生又有何意義？

還有，預知未來也會帶來很多其他的不便之處，如令人傷心、浪費精神，甚至有人會認為你所說的未來是瘋言瘋語，令你臭名遠播。

我認為人生就是要享受現狀，盡自己的能力去創造好的未來，而不是靠預知能力，不用苦幹，這樣根本不會有成就感。而且，預知未來亦會讓人擔心，失去對現實生活的幹勁，對未來的期望及挑戰。未來就是未來的事，正所謂「船到橋頭自然直」，等事情發生後才煩惱吧！現在根本不用擔心，也擔心不來。現在只要做好本份就足夠了。

兩平方米的距離

霍希呈

中五希望班(14-15年)

早上七時，讓人煩厭的鬧鐘聲又把我叫醒，我循例以「九秒九」的速度梳洗，口裏咬著兩片麵包，一邊結著領帶，一邊穿鞋子，然後「呼」的一聲急忙關上門。正打算奔跑的時候，在升降機前遇上媽媽，和住在對面的母女，我們並不太熟，只記得我和那女孩年紀相若。

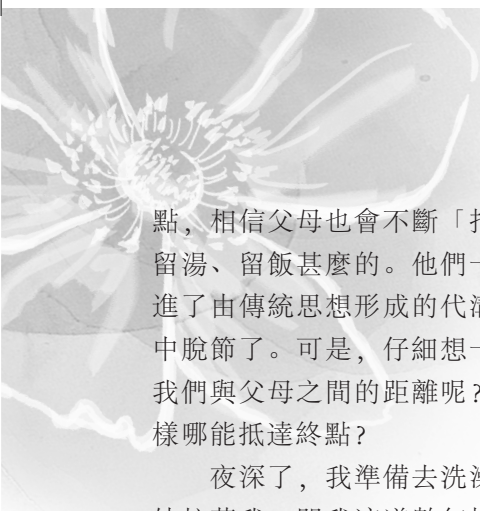
大家都互相點頭微笑，以示禮貌。他們都是在等待升降機上班、上學去，唯一不同的，是她挽著她媽媽的手，輕輕依靠著她媽媽的手臂，邊說邊笑，彷彿整個世界只有她們，好不親密。而我和媽媽則站在她們身邊，中間隔著兩個一平方米的小格子。我只是靜靜低下頭，心裏嘀咕著升降機甚麼時候才願意來。

在凝結的空氣中，我告訴自己這是我們家的風格，「瀟灑」是我走的路線，所以別在意。而無意中，自我麻醉已在我知媽媽之間形成一條無形的鴻溝……

自中學開始，我與媽媽的關係便開始轉壞，也可以說，我們之間存在很深的代溝。我在她眼裏永遠只有「叛逆」和「不成熟」等形容詞，而她在我眼裏也只有「蠻不講理」和「不諒解」。不過，每次吵架的時候，性格倔強的我們，當然互不相讓，各執一詞，但到了最後，卻總是哭得嘶心肺裂的，所以，我的結論是，我們還是愛對方的。

可是，這份倔強的性格使我們變成鋼鐵人，踏出想要表示親近的一步，比登天更難。當然，我現在比初中時要乖多了，但我跟媽媽的距離似乎越走越遠。有時，我會想：「人長大了，不是自然與父母關係疏遠嗎？畢竟，我們長大後都要工作、成家立室啊！」

這不是距離給我們的考驗嗎？我小時候，父母去旅行，無論多遠，心裏都是掛念著我們的，回來時總會給我們大包小包的；長大了，功課繁重，測驗漸多，父母奔波勞碌的替我們報補習班；再大一



點，相信父母也會不斷「打擾」我們，不停的致電給我們，問要不要留湯、留飯甚麼的。他們一直跟著我們走。也許有些父母追不了，掉進了由傳統思想形成的代溝，或經不起時代變化，在追逐我們的過程中脫節了。可是，仔細想一下，我們作為子女的，是不是有責任拉近我們與父母之間的距離呢？畢竟一個人在跑，但終點一直在移動，這樣哪能抵達終點？

夜深了，我準備去洗澡，然後整理一下便趕緊去睡覺。突然，妹妹拉著我，問我這道數怎樣做。我有點驚訝，問她：「功課不都是媽媽給你解決的嗎？幹嘛問我？」妹妹嘟了嘟嘴巴，說：「不要呢！她很煩！」我呆了一呆，這是我以前常說的話，但這刻，聽在耳裏，我的心卻痛了起來，父母常說我倆很像，我當時都是第一時間駁斥說我們不像！五官和面形都不相似。現在，我明白了。父母說的「像」並不是指我們的外表，而是指我和妹妹的性格，以及我們與父母那愈來愈遠的距離。

我進了浴室，扭開了水喉。滴答、滴答，清脆的水滴聲劃破了靜寂的空氣，此刻，我有點難以呼吸。今天，我終於深深明瞭距離帶給人的恐懼，但我知道自己下一步該主動跨過那兩平方米的距離。



路燈

伍辰鋒

中五和平班（14-15年）

你曾經在一條沒有路燈的路上走過嗎？如果有的話，你是否曾感到寂寞和迷失？一路上，我們看見不同種類的路燈，不論你是否反對，在黑夜裏行走時，我們的確確需要它們。

路燈，給人安全感。

古時，科技和資訊沒有現今發達，生活亦比較簡樸。人們每每日出而作，日入而息。當中，可能出於對黑夜的恐懼，對前路感迷惘，或是因為寂寞而不敢闖進那無窮黑暗之中。沒有路燈，古人在黑暗中寸步難行。

到了現在，科技日新月異，而路燈的存在卻可能被世人遺忘；路燈的存在，亦被世人認為是理所當然之事，往往到了路燈故障之時，我們才會明白路燈的重要性。

沒錯，在現實生活上，有很多「路燈」被我們遺忘。

在學校裡，我們有幸得到很多老師的諄諄教導。可是，在課堂結束後，多少學生會由衷感謝老師的教導？同樣，在家中，我們亦會認為父母的照顧是理所當然的事，很多人到了父母離世的一天，才得以醒悟，慨嘆為何自己不在父母生時珍惜他們。

我們要明白，得到這些路燈的指引並不是理所當然之事。同時，我們有沒有想過，在地球的另一邊，有很多小孩沒法接受正統的教育，一出生便是孤兒，從來沒有得到父母的照顧及引導。

我們趁還有這些「路燈」的指引時，應好好珍惜他們，別到前路黑暗時才徬徨無助，那時已來不及了！

談勇氣

麥浩恩

中五和平班（14-15年）

不知道你會如何釐定「勇氣」一詞呢？哪一種人你會稱讚他勇氣可嘉呢？是敢於向心儀女孩表白的有情人？是敢於在眾人面前承認自己過犯的學生？還是挑戰三項鐵人賽事的長跑好手？對我來說，以上提到的都是勇氣的表現，因為勇氣指的是一個人勇於突破現狀，挑戰自己，面對自己的缺點而又敢於承認。

首先，勇氣是改變生活現況的前提，沒有勇氣，所有的一切是不會改變的。你向心儀對象表白，需要勇氣；向上司遞交自薦信，需要勇氣；第一天上學結交新朋友，也是需要勇氣的。由此可以推論，若沒有勇氣，你的將來可能沒有理想的伴侶，因為你怯懦而把他或她拱手讓給了別人；可能沒有前途，因為你膽小而把升職的機會白白送給了鄰座的同事；亦有可能沒有愉快的校園生活，因為你蹉跎歲月，把可能結交到朋友都拒諸門外了。相反，你有勇氣，大膽的說一句：「我喜歡你！」問對方：「你叫甚麼名字？」遞上自薦信，突破心中的框框，踏出第一步，你的生活就會被改變，變得色彩繽紛，充滿愉悅及幸福。勇氣助你突破框框，突破現狀。

再者，勇氣是追求夢想的裝備。勇氣令你嘗試，令你明白甚麼對你是最合適的；勇氣叫你可以挑戰自己。不知道你有沒有試過於追求夢想的入口前卻步？例如：喜歡唱歌的你，拿着歌唱比賽的報名表格，卻不敢拿起筆來填寫個人資料；又或是熱愛設計的你，拿著自己的設計圖站在郵局門前，不敢內進把設計圖送出。明明有很喜歡的興趣，很明確的目標及夢想，卻因為沒有「勇氣」這個裝備而要在夢想前止步，這樣豈不是很不值嗎？本來有大好機會讓你於人生的舞台上大展身手，只因為你怕，不敢挑戰自己，令那些照亮舞台的射燈都關掉了。從現在起，便拿起勇氣，放下遲疑及顧慮，追尋夢想，不要再當那個站在郵局前，拿着報名表格而發呆的傻小子了。

還有，勇氣是令你進步的良藥。勇氣讓你面對自己的過犯，令

你有力量去追求完美。有人認為於眾人面前承認過錯很難，很丟臉，但我認為這是一個極為值得佩服的行為。試想想，在人面前承認自己所犯的過錯，怯懦的人做得來嗎？這種不逃避、不退縮的行為，要調動勇氣的軍隊在背後支持，但當你認錯後，迎接你的會是更美好的明天。這是因為你看到自己錯誤，勇敢面對，以及向別人尋求幫助，如此一來，你重犯的機會便愈來愈少。犯錯少了，跌倒少了，意味你的思想在成長、在進步，變得更成熟，更有智慧。因此，勇氣能讓你進步。

很多時勇氣都被套用於年青力壯的男生身上，其他人都好像談不上有勇氣，但我卻不這樣認為。無論是甚麼人，他們的人生都可以變得更美好，他們亦有權令他們的未來變得更充實。如果想人生和未來可以更好的掌握在自己手裏，就需要配備勇氣，挑戰自己，突破自己，改進自己，給自己一個更好的命運。

人情世故此中尋

13-14年人物訪問學生優秀作品

快樂魔術師

他身穿一件印有彩色卡通塗鴉的恤衫，配襯一條紅色的長褲，不怕風吹雨打，日曬雨淋，每天都在這個溢滿快樂的氛圍主題樂園奔波工作，他身上掛著米奇員工證，臉上掛著燦爛的笑容，就是他熱衷於工作的證明。經過多年在戶外工作，他那黝黑的肌膚和通紅的雙眼並沒有顯露出一絲倦容，反而是從他燦爛的笑容中看到一顆熱心助人的心，把快樂傳遞給身邊每一位。



無懼失敗 重拾人生目標

還在中學會考的年代，嘉俊與歷屆應試生一樣，身心飽受壓力煎熬，但嘉俊並不是精於讀書的材料，他根本從不重視成績，結果只考得一分。嘉俊面露忸忸之色，無奈地說：「只怪當年自己不夠成熟，老是認為讀書不重要，沒想到這個『一分』會對我構成這麼大影響。」在當時的社會，憑著中五程度的學歷要找工作並非難事，嘉俊與家人商討過後，決定放棄學業，投身社會工作，但始料不及地，這個會考成績竟成為他人人生路上的羈絆。

中學畢業後，嘉俊在一間本地旅行社擔任文職的工作。很快沉悶的電腦和文件工作就使他卻步，不足三個月他便辭職了。後來他又在星巴克擔任咖啡師，但由於自己的英語水平不高，加上會考成績不理想，他無法與外地顧客溝通，就連日常工作也不時受到上司揶揄。嘉俊深深不忿，嗤之以鼻道：「成績不等於一切，『我不怕我比人笨，

我只怕我比人懶。』」這一句就成為了嘉俊人生中的座右銘。於是，嘉俊決定到英國留學六個月，好好裝備自己，為未來作好打算。

身處異地 自食其力

二零零四年初，嘉俊的父母開始節衣縮食，希望能儲夠金錢供嘉俊到英國生活。「那時看到他們一臉憂心忡忡的表情，真的很後悔自己一事無成，還要向他們拿錢過活。」那個時候，能夠到外地讀書必須花費大量金錢。由於英國的外匯儲值高，在當地買一件三文治就差不多等於港幣四十多塊，單單是起居飲食已經對嘉俊一家造成沉重的負擔。但對於嘉俊來說，金錢無法兌換更好的生活，反而令他再一次跌進人生低潮。

「我在英國唸書的時候，因為英文能力不高，就連上課也感到吃力，很多同齡的香港學生都比我表現得好。當時自己的自信心實在是大受打擊。」一個人在異鄉生活真是一點也不簡單。嘉俊為了不辜負父母對他的期望，他咬緊牙關，每天聆聽不同的英語錄音，即使英語說得不流利，仍硬著頭皮與當地人士交談。好不容易挨過這六個月。提起當年在英國將勤補拙的辛酸史，嘉俊都不禁熱淚盈眶。

寓工作於娛樂

在訪問的過程中，嘉俊滿臉笑容地接待進入香港迪士尼樂園的旅客。即使他被紅紅的太陽曬得汗流浹背，仍表現得非常熱心，笑意盈盈地歡迎客人。我頓時好奇地問他為什麼會想成為迪士尼樂園的訪待員。他思索了一會，漫不經意道：「其實也沒有甚麼特別原因，只是我清楚知道自己的強項和興趣，選工作就如選旅遊目的地一樣，若果沒有興趣就必定不會快樂。」嘉俊自從在英國回流返港後，每天都拚命地找工作，希望能快點賺錢報答父母。他找到的第一份工作就是迪士尼樂園的訪待員，儘管這份工作的要求很高，不但要精通兩文三語，更要熟悉樂園每一個機動遊戲設施的運作。嘉俊仍希望能在人多熱鬧的地方工作，因為這樣除了能遠離乏味的文件事務外，更能好好地發揮他在英國所學到的溝通技巧，為不同國家的旅客服務。看到他

那個真摯的笑容，難怪迪士尼公司在第一次面試時就馬上取錄他了。

每天朝八晚六，除了要全日在戶外接待遊客，晚上回家還要背熟樂園遊戲設施的工程運作。縱使工作辛苦，但嘉俊仍然擔起男子漢的責任，不怕艱辛，更愈來愈熱愛這份工作。這讓我百思不得其解。我問他這份工作的意義是甚麼，他欣然回答說：「在迪士尼工作的最大樂趣，莫過於每天看到遊客燦爛的笑容。」迪士尼樂園多年來的賣點就是「創造奇妙一刻」，嘉俊對這句話也非常認同。「每一位來到迪士尼的旅客都是尋開心。現今社會政治糾紛頻頻出現，港人的負面情緒愈積愈多，加上香港的競爭風氣愈趨激烈，連年紀輕輕的小童都忙著為成績而拼搏。壓力日積月累，他們應有的童真也漸漸被考試奪去，既然迪士尼能夠把人們的煩惱暫擱一旁，而我只是盡一點力就能把快樂的種子傳播開去，何樂而不為呢？」聽嘉俊這樣說來，社會的確是齟齬日生，快樂變成民間的奢侈品。也許放慢腳步，凡事以樂觀的心態去面對，其他人也會像嘉俊一樣，明白到這個簡單的快樂之道。

樂於助人 分享快樂

身為一個主題樂園的小職員，每天面對著不同的人 and 事。「記得有一次，一個新加坡籍的小男孩在人羣中東奔西竄，我二話不說就上前了解。」嘉俊一邊微笑，一邊說著故事，就像一位慈祥的大哥哥在哄小孩似的。原來那個小男孩在遊玩時不小心遺下了一隻鞋，但他隔天就要乘搭飛機回新加坡，如果找不到鞋子就不能回家。嘉俊聽到後便馬上拖著小男孩四處尋找，細心地搜尋每一個角落，最後不但能把男孩的鞋子找回來，還順利地把他帶回父母身邊。雖然對普通人來說，可能只是一個微不足道的小插曲，但對於嘉俊來說，親眼看見小男孩從鬱鬱寡歡的樣子變為咧嘴而笑，那份感動真是要親身體會才能明白。「幫到別人之餘自己又開心，這份窩心的溫暖就是我工作的動力。」嘉俊眯起雙眼，笑逐顏開，可見他對快樂的追求是如此簡單。

但要訴說這份工作的難處卻又不是沒有的，身為服務行業的一分子，應付人與人之間的磨擦倒是少不免的。「有不少內地人會不守

規則，出現如插隊等不禮貌的行為，引致遊客間的口角，而我們的職責就是要調停他們的紛爭。」別看嘉俊說得很輕鬆似的，調解的過程不但要緩和雙方的情緒，更要避免事情影響到其他遊客，這份「身兼多職」的工作實在毫不容易。



後記：

起初訪問嘉俊時，一直擔心會妨礙他工作，曾經多次因旅客有需要而多次中斷訪問，即使訪問一直進行至晚上，嘉俊仍然耐心地回答問題，實在令我感激不已。雖然嘉俊每天都在戶外地方工作，受盡日曬雨淋，但他對工作的熱忱，充分展現他積極面對人生的態度。儘管前路還有不少挑戰在等待他，但他堅信凡事都會苦盡甘來，只要做好本分，以自己微小的能力去幫助他人，使身邊的人都被他的正能量所感染，就已經是他快樂和努力的泉源。



花絮：

香港迪士尼樂園，於二零零五年九月十二日成立，是全球第五座迪士尼樂園，位於香港大嶼山。樂園內共劃分為七個主題區，分別是美國小鎮大街、探險世界、幻想世界、明日世界、迷離莊園、玩具大本營及灰熊山谷。

康詠然
中六信班 (13-14 年)

攝影先鋒 慈善影匠

從發掘到攝影的興趣到決定賣相片賺錢，由擺「車仔檔」到現在是香港其中一個最成功的攝影師，黎兆明的攝影路途可謂非常特別。雖然其間波折重重，但黎兆明卻從來沒有放棄。用自己的才能，留住一個個美好的片段，照出一份份濃厚的人情。

早在中學時期，黎兆明已透過姨姨接觸攝影。當時，黎兆明雖只是為了興趣，希望拍下旅行途中的明媚風光，但這卻讓他從此與攝影結下不解之緣。及後，黎兆明更利用省下的錢，買了他人生第一部相機。中學後，黎兆明報讀了一些紡織的課程，之後投身了成衣採購的行業。然而，黎兆明始終沒有放棄過他對攝影的熱情，最後更重投攝影的懷抱。「當時有朋友推介，說藍灣半島那個藝墟是擺「車仔檔」的好地方，同時又發覺自己多年來已拍下不少照片，所以就抱著公諸同好的心態，在週末開檔。奇怪地，我發現原來賣相片不但可以給我當採購成衣沒有的滿足感，更可以賺到不錯的收入，所以最終就決定轉行，集中精神於攝影的業務了。」黎兆明的入行過程，可是充滿傳奇性。

事業發展 困難不斷

早期在街頭賣照片，雖然不像成衣採購時辛苦，要經常往返大陸，但其實黎兆明也會遇到心酸的時候：「唉，在街頭可謂「好天曬，落雨淋。」最難受的是，有些人會走過來，因着你是街頭藝術家而批評你，取笑你，甚至貶低你的作品，說要死後才值錢。那時心裡真的很不舒服。」及後，黎兆明有機會到山頂開設自己的店鋪，但挑戰卻反而更多，既要面對不斷上漲的租金，亦很難找到一些對攝影有一定認識的店員幫忙。近年來，歐美經濟未有復甦的跡象，更使黎兆明主攻的歐美客源大大減少。「我相信，人生無波浪，哪有好前途？人生有很多東西可以挑戰，而只要我們受得起，就能打倒挑戰，獲得快樂。」黎兆明堅定地說，就是他這份堅持，造就出他今天的成功。



這是另外一幅黎兆明極重視的照片，因為它包含了黎兆明小學時在機場附近讀書的回憶

黎兆明的個人品牌 珍貴回憶多不勝數



LAURENCE LAI GALLERY

除了堅持，客人的支持也是鼓勵他繼續拍照的動力。黎兆明初初投身攝影行業的時候，客人除了會讚許他的攝影技巧，有的甚至會說他的作品令人感動。最重要的是，一幅照片的價錢可高達十數萬，但也有客人願意花錢買下這些「奢侈品」。這讓黎兆明深深感受到自己的作品是有價值的。談及照片，黎兆明也分享了一些他珍藏的照片，例如鳳凰山日出，「要拍到鳳凰山的日出，凌晨十二點便要出發，先乘巴士，之後更要背著相機和腳架等合共四十磅的裝備，走四個小時的路，真的非常辛苦……」後來，我才知道鳳凰山那裡原來非常大霧，就是黎兆明也要在第十三次上山才拍到日出，而且時間還非常短暫，所以這幅照片對他來說真的非常珍貴。這刻，我才深深領悟到無論賣照片或是拍照也需要極大的恆心，才會有意想不到的收穫。

利用才能 推廣慈善

近年來，黎兆明發覺很多香港人頻密地更換相機。由於二手相機一向賣不出好價錢，所以他便靈機一觸，與一間慈善機構合作，舉辦了二手相機回收計劃，把回收到的相機送給沒能力購買相機的兒童。這個計劃不但帶出循環再用的環保訊息，更能為青少年提供做義工的機會，透過指點兒童操作相機的基本技巧，學懂關心別人。

活動至今已舉辦了五年，黎兆明在興奮之餘，當中更遇到一些感動的時刻。「這個活動在社會引起很大的迴響，在吸引傳媒採訪之餘，活動中更曾遇過一位女士，提議讓孩子用新的相機。其後，這位女士更付諸行動，用自己的錢買了二百部新相機，捐給我們。在香港這個現實的社會，實在很難想像仍然有這些無私的人。原來，人世間仍有這溫情的一面。」黎兆明這番真情剖白，除了令人欣慰，更親身見證何謂「助人為快樂之本」的真諦。



奮鬥精神 成功秘訣

在香港，專業攝影其實近幾年才興起，所以黎兆明在攝影界的地位可算是前無古人。「起初我剛剛創業的時候，曾經被人嘲笑，認為我的店鋪一定會倒閉，但我相信職業應該取決於興趣，若你加上堅持，最終一定會取得成功。對青年人而言，就是打遊戲機，你也可以用編寫程式等方法打出你的一片天地。只要你有才華，一定會受賞識，所以我的座右銘是『為不可能的夢想努力』。」黎兆明這番語重心長的勸勉，實在令人深受鼓勵。這更是印證黎兆明的成功殊不簡單，正如他分享到：「父母從前的獅子山下腳踏實地的精神，現在也



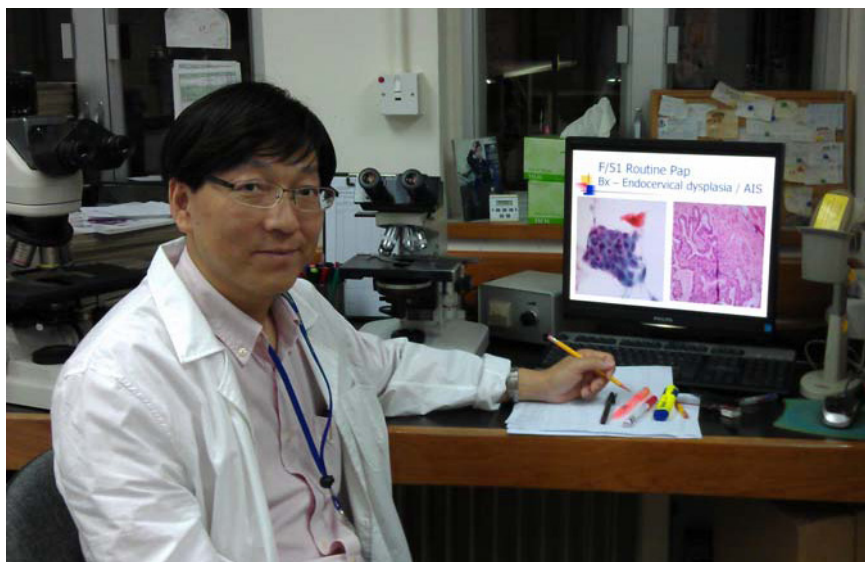
黎兆明位於山頂的店鋪

深深的影響我啊！」在我看來，這個令人熱血沸騰的奮鬥故事完美地體現這份刻苦耐勞的香港精神！他的堅持、他的勇敢、他的博愛，都讓我深深的佩服和感動。

每次上山拍照，
黎兆明總會出
動大量裝備，務
求得到最佳效果



陳樂謙
中六信班 (13-14 年)

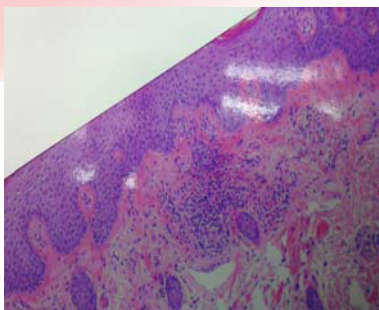


醫院中的齒輪——化驗師

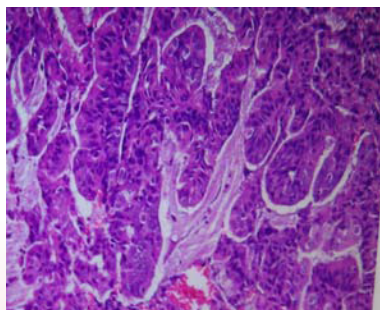
若要談談在醫院裡有甚麼人，
你或許頓時會說醫生、護士等人，
但其實一間醫院的運作，
並不只是單靠醫生和護士，
還有一眾幕後的工作人員，
在默默耕耘，
而化驗師便是其中一份子。
岑志海先生，
自一九九一年起已經從事化驗工作，
並在廣華醫院工作多年，
在背後為病人、為社會服務。

化驗師的基本工作 醫治病人的「前奏」

化驗師最主要的工作是研究病理學，而病理學可被細分為四個類別，分別是組織及細胞病理學、血液學、臨床生化學和微生物學。岑先生則主力在組織及細胞病理學的範疇工作。他的工作有二，第一是化驗病人身體組織及細胞在病理上的變化；第二是對病人在手術中被切除的不正常器官進行研究。



細胞組織規則排列



細胞組織不規則排列

岑先生在進行化驗時，最常見的是一些癌細胞，例如子宮頸癌、腸癌、肺癌等。在化驗的過程中，他會抽取細胞或細小的身體組織，再把該細胞的形態與正常的細胞對比，再判斷該細胞是良性的，或是惡性。岑先生再解釋道：「以腸的結構為例，一個正常、健康的腸道，其腸內膜的表面細胞，一般來說都會完整、有序地排列，但若果某腸細胞有異變，腸的天然結構就會被改變，該部份的組織便會呈現不規則的形態。」他再透過顯微鏡觀察細胞，配以專業知識，便能分辨出細胞的異變程度，此便可以斷定病人病情的嚴重性，從而讓其他同事能夠為該病人作出最合適的治療。

化驗師與醫生的異同

岑先生說：「在醫學層面上，化驗師和醫生在診斷病理學上都有一個基本診斷基礎，唯獨是兩者以後有不同的發展。雖然說醫生所需的專業要求更高，例如需要解剖學的知識及臨床的經驗，對於一名病

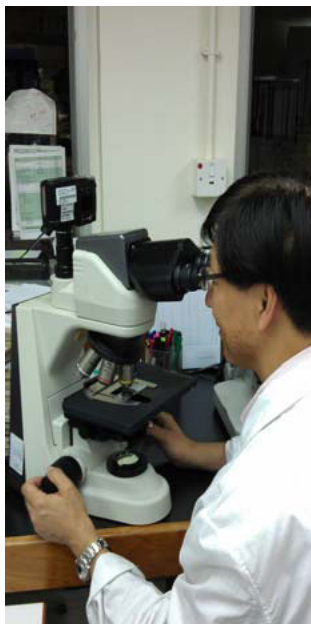
人來說，也擔當著一個較重要的角色，但是化驗師的職責亦對診斷的過程有很大的貢獻。化驗師針對技術上的測試，繼而得出對那個細胞的診斷。很多時候，醫生也是透過化驗師的報告來確認病人的病情。因此，化驗師所肩負的重任是與醫生無異的。若果他們技術失當，可能會大大影響診斷，使病人得不到適當的醫治。」

化驗師在醫院的角色

本人認為可以用四字形容其重要性：「不可或缺」。因為化驗師的工作為臨床醫生帶來極大的幫助，化驗師會提供病人病理變化的印證，醫生會透過化驗結果來為病人提供最適當的治療。假如沒有化驗師，醫生只能藉著臨床的情況推斷病人的病情，嚴重影響診斷的準確性，所導致的後果可以是不堪設想的。總之，化驗師是加速診斷的過程和效率，使病人能最快得到最有效的治療。換句話說，化驗師亦是增加病人生存機率的其中一分子。

化驗師的使命

岑先生說：「化驗師所抱的使命與醫院眾多工作人士無異，都是為病人提供正確的診斷，減低病人的焦慮，希望病人能重拾對生命的信心。」雖然化驗師甚少會有正接觸病人的機會，但是岑先生在化驗的過程，都會經歷有喜有悲的時刻。由於他整天都在面對不同病人的組織、細胞，當中總有良性腫瘤及惡性腫瘤。他



子宮頸的細胞

說，有時候當知道該病人得到癌症末期，心情難免會有點兒忐忑，但亦只好將餘下的工作交給醫生了。他還有一次深刻的經驗，他為一名一歲嬰兒作化驗時，發現該嬰兒竟然有一個嚴重的腫瘤，他形容自己感到愕然，一個出生不久的小孩，卻快要面對失去生命的時刻。所以說，化驗師也會間接見證病人的生命歷程，因此他們才會跟醫生們有同一個使命，同一個抱負。

化驗師的門檻

岑先生由性格談起，他認為作為一個化驗師，必須要有耐性，要沉住氣慢慢找出答案，即是仔細探究病人的組織、細胞起了甚麼的變化，否則自己的失敗，是會由病人去承擔。另外，一位化驗師應該有客觀的分析力，在進行化驗時，一定要小心翼翼地分析病人身體出現什麼毛病，列出不同的可能性，繼而能準確地推斷出病人的病況。岑先生更說笑道：但如果過份客觀也不好喔，這可能會列出數以萬計的可能性，那到天亮還未得出結論呢！最後他列出一點，勤亦是其中一個關鍵，皆因化驗師們可以透過研習不同以往的個案記錄，繼而涉取當中的精華，再轉化成自己的經驗，就能大大減少自己出錯的機會。



作為化驗師的盼望

岑先生最後說：「希望日後我們可以發明更精準的診斷技術，以至能夠在惡性病變未進入嚴重情況之前，能掌握到它們的變化，並進行適當的治療，使癌症不再是致命的惡疾。」他更希望可以研發不同的預防方法，如果能完全掌握病毒變化特性及進展，癌症就有機會不是絕症了。

後記

坦白說，筆者還未進行訪問之前，對化驗師的工作一知半解。化驗師真是一個很重要的角色，他們就有如一個齒輪，推動著整間醫院的運作，倘若沒有了他們，恐怕醫院就難以順利運作。筆者在這裡也衷心感謝所有化驗師，希望你們繼續為社會出一分力，病人的命運也是在你們的手中呢！



岑子騫
中六信班 (13-14 年)

從營商 到退而不休 活到老 學到老



三十多歲開始創業，從小經歷刻苦耐勞的生活，因此面對困難從不放棄，在社會大學中不斷學習；半退休後修讀神學，每年最少兩次到四川探望及關心當地有需要的人士。從前，他是一個為了工作而廢寢忘餐的人。如今，他找到了人生的目標和意義。

白手興家 創立心血結精

黃先生在中國修畢工商管理課程後，曾任職一般公司及銀行，後因患病而辭退銀行穩定的工作。經過治療及休養，他決定自行營運日本動漫玩具精品公司，藉此闖出一番事業。黃先生剛創業時，缺乏任何經營日本動漫玩具的經驗，亦未有獲得該行業的專業人士的指導，只是單憑自己的信念——深信這個行業有長線發展的潛力，就努力開創自己的公司。

黃先生除了深信這個行業能長線發展外，還運用大學時期學習到的工商管理知識和以往少量的工作經驗。約於一九九五年，他在一所商業大廈樓上成立了第一間動漫玩具精品公司，名為「精品批發公司」。該公司位於旺角區，由於缺乏資金和經驗，店內只能設有數個玻璃櫃，內裡放置了較廉價的動漫塑膠公仔，以套裝形式售賣。由於他獨自經營公司，每件事都親力親為。由訂貨到推銷，由提貨到送貨，由會計到成本控制，他都一手包辦。為了吸引客戶購買產品，黃先生於報章刊登廣告推銷，靠合理價錢及優質的顧客服務取勝。客戶逐漸增加，並有穩定的營業額。黃先生坦言，當中的艱苦及辛酸一生難忘，當時還因壓力過大而胃潰瘍吐血入院，情況非常危急！

生意越做越好，黃先生繼而將公司遷往比先前大兩倍的九龍灣工廠大廈內繼續營業。為了應付不同客戶的需求及業務的增長，他聘請了一位員工。看似他的負擔會因而減少，但事實並非如此。遷往工廠單位後，公司的規模持續擴張，加上需要培訓員工，他的負擔不減反增。有一段時間，沉重的工作壓力導致他失眠，精神及情緒都大受影響。但他沒有因此而卻步，仍然堅持繼續經營。所謂「有志者事竟成」，他多年來的努力沒有徒然白費。他創業至今共十八年，業務不斷擴張。至今已有四間分店（深水埗、元朗、旺角、灣仔）、兩個貨倉和一個辦公室（荃灣）。黃先生笑言：「公司每年也有盈餘，甚至以倍數增長。」看似容易，但是當中有許多辛酸。他在營商路上的第一個轉捩點就是開始經營第一間地鋪。位於深水埗的地鋪，店鋪的面積比以前大許多，但租金卻以倍數上升。除了售賣內地的精品，他亦開始售賣進口的日本貨，而考驗亦隨之而增加。「入日本貨的初期



圖中為其中一間黃先生經營的商鋪，為深水埗的總店。



最辛苦，甚麼都不懂，沒有人指導，所有事情都要自己去克服。交過許多次『學費』才學會。」回想從前的日子，黃先生亦十分感慨。「剛開始售賣進口的日本貨時亦遇到不少問題，最大的問題是與廠商建立關係。由於日本人有很強烈的民族主義，加上文化差異，需要一段時間及方法才能解決這些問題。」起初，他在日本尋找批發商時，遇到一位老闆，那個老闆的上一代已在經營批發生意，於行內十分出名，而且供貨的價格合理。基於種族保護主義和年齡差距，這位老闆拒絕給他供貨。後來，他隨機應變，找一個比那位批發商老闆更年長的前輩與他協商，因日

本文化是極尊重長輩的。黃先生利用日本的傳統文化特色來處理這個難題。最終，在該前輩的推薦下，那位批發商老闆與黃先生成為合作伙伴，並合作了十多年了。黃先生為人正直，一諾千金，得到批發商老闆的信任，許多人與他合作至今仍然保持良好的伙伴關係。「經營一間公司，除了需要營商經驗，良好的品格也是不可或缺的一環。」

如今卓越的成就，是他從前獨自用努力和時間拼湊出來的，一切都不容易。「我從中學習到市場真的有許多變化，沒有可能『一本通書看到老』，面對不同的問題，需要自行想解決的方法。」在過程中不斷學習、摸索、累積經驗，並靈活運用書本的知識。成功不是一朝一夕的事，沒有捷徑，亦不能一步登天，是需要經過無數的失敗才煉成的。

推己及人 助人為樂

數年前，黃先生決定半退休，投放較少時間經營公司，只處理人事問題和協助進行重大的抉擇。「選擇半退休的原因是我賺取的金錢已經足夠應付我的生活開支，我不奢望成為千萬富翁。我希望在剩下的日子，可以過一些更有意義的生活。我會花更多的時間提携後輩，令他們成為接班人。」選擇半退休前，黃先生也有深思熟慮，準備了一段長時間。他閱讀了一些書籍，亦有計劃如何使用時間。

退休後，黃先生重新找到人生的目標——修讀神學，繼續學習，生命更新。另一方面，他亦擔當義工，不時到四川協助當地有需要的人。他協助一個機構幫助四川的留守兒童(留守兒童是指與祖父母在家鄉屋住、父母在城市工作的兒童)。他會把善款和有用的物資帶給當地的留守兒童。除了提供物質上的支援，他亦會鼓勵捐贈者以筆友的身份與受助的兒童建立關係。留守兒童除了物質層面上的缺乏，亦缺乏家人的關心和愛，所以黃先生希望透過書信的交流，建立他們的自信，幫助他們成長。黃先生經常到訪四川探望留守兒童，因為他們為兒童提供長期的協助，並非一次性的捐款行動。「到留守兒童的家探訪時，看到兒童和父母真情剖白的情景，確實令我十分感動和難忘。」談及這些情景，黃先生亦眼泛淚光。

剛開始的服侍時候並非風調雨順，黃先生在內地人生路不熟，另一方面，需要得到地方政府的批准才能進行活動和探訪，確實困難重重。「以前營商所學懂的溝通技巧和多年累積的經驗，使我現在解決問題時更得心應手，但當中仍然有許多東西需要繼續學習，不斷進步。」

助人自助 施比受更為有福

「如果我有機會重新選擇我的人生，我仍然會選擇現在的生活。雖然以義工的身份去幫助別人需要許多心機和時間，但是當我看到一些曾經受到幫助的留守兒童願意成為當地的志願者，幫助更多有需要的留守兒童，我便覺得所付出的一切都是值得的。」黃先生助人的心十分熱切，他願意犧牲自己的精力和時間在這些留守兒童的身上，確



黃先生(左上) 於八月與其他志願者到四川做義工時的相片

實不是易事。捐贈金錢，很多人都能夠做到，但並非每一個都能夠身體力行。他願意放棄金錢、放棄享受退休生活，用行動將神的愛傳遞給四川的留守兒童，寫信關心他們，到他們的家探望，他得到的遠比金錢來得更珍貴。

而且由營商到退休，他不斷學習。營商時，透過時間的洗禮，他不斷累積經驗。面對改變、困難時，他並沒有放棄。過程雖然艱辛，但憑著堅毅不屈的精神，他成功建立了自己的「天下」。退休後，他不但能學以致用，還持續不斷學習。他不斷進步，認識自己，改善自己，甚至更清楚知道人生的意義和目標，不再為金錢而生活，活出更豐盛的人生。

黃穎瑤
中六喜樂班 (13-14 年)

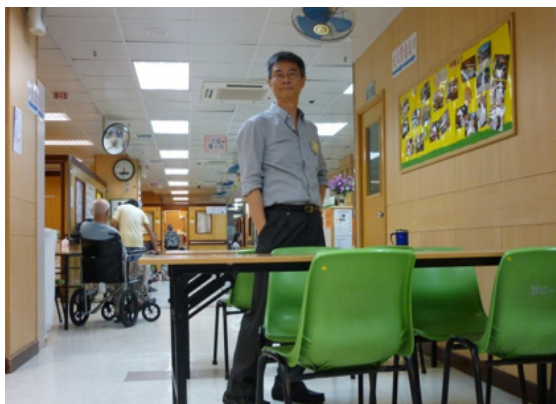
社會大眾的藥劑師

因為自小受鼻敏感疾病纏身，加上遇到一個非常好的藥劑師幫助他舒緩鼻敏感的情況，所以徐建華先生兒時已立志成為一名藥劑師，能夠幫助一些與他一樣要靠藥物治療的人，以藥物貢獻社會。

為夢想而奮鬥到底

要成為一個藥劑師，一點也不容易。

在大學修讀藥劑學時，時間表都擠得滿滿的，四年時間的大學生涯裏，每年就只有最多十一課的自修課，其他時間就不斷上課、學習，十分忙碌，他們一年要完成大約一百八十個學分，相比起其他科，如文科也只需要大約一百二十個學分，甚至連醫科也比讀藥劑的



來得輕鬆。而藥劑學所需要的不只是知識的背誦，還有大量艱澀的理論，然而這是徐先生自小的夢想，他把這些困難都視為一種動力，他要向難度挑戰，最終能完成課程，向藥劑師這個理想又邁進一步。

不怕艱辛再接再厲

除了大學需要修讀藥劑學，完成學位及畢業後，更要向藥管局註冊。在註冊之先，香港藥劑毒劑管理局要求所有人註冊者先考三份試卷，如藥學法律、藥劑等。考取藥劑師執業資格的難度不比醫生低，徐先生從台灣完成大學後，回來香港考牌時亦困難重重，因為在台灣所讀的都是以中文為語言媒介，回港考取牌照的試卷和內容卻都是英文的，徐先生坦言，他學習的障礙大多源於語文的能力的限制。他沒

有放棄，勇於衝破阻礙，為了考試溫習而通宵達旦，希望盡自己最大努力去應付考試，可是他最後也有一份試卷不合格。不過，這沒有令他有半點想放棄，而這次結果反而令他更有動力向上，俗語有云：「失敗乃成功之母。」當徐先生再次重考時終於成功。

繼續向夢想進發



成為註冊執業藥劑師後，徐先生在香港尋找他的出路。他解釋，有關藥劑師的行業範疇有七個，包括社區藥房、教育、醫院、顧問、製藥、科學研究人員及醫院管理局人員，出路也挺多的。最後，他選擇了社區藥房的工作。在這份工作裏，他遇見了很多不同需要的病人，為他們解決服藥的問題和困難。當中，他獲得了很大的滿足感，他便更肯定自己服務大眾的心志。

謙卑地服務大眾

在香港，藥劑師這份職業並不為大眾所了解。徐先生形容：「這根本是一種『隱藏的職業』！」他和善的語氣中又好像帶點憤怒的情緒，讓人十分明白到徐先生對藥劑師在香港的地位太低的情況感到不甘。香港人普遍也認為醫生地位、學識必定比藥劑師高，可很多配藥的知識卻不是醫生會知道的，故此會出現藥物錯配的醫療事故，徐先生也說：「我的工作其實理應是配合整個社會的醫療團隊的合作」他語重心長的口吻更能道出其藥劑師的種種「辛酸」。

不忘敬業樂業精神

曾到加拿大工作及生活，他發現加拿大的醫療制度遠比香港先進。在加拿大的制度裏，醫生和藥劑師的地位相若，他們通力合作，

把好醫療一關，讓失誤機會減至最低，做到雙重把關。徐先生慨嘆：「藥劑師這行業在香港是『畸形』的！」

考過三個不同國家、地方的牌照試，徐先生笑言：「我甚麼也不怕！」他立剛才繃緊的面容頓時變得輕鬆：「無論如何，我也只會專注在實現理想！」現在，徐先生除了在社區藥房工作，為人民服務外，還有到香港專業教育學院作教育工作及到老人院為老人家做藥物重整。他認為他的工作雖然



不是太被重視，但他相信「始終都會有人見到！」而且他看到他的學生能順利畢業，又收到老人家對他的感謝便有很大的滿足感，這是任何東西都無法取代的。

看到徐先生堅定的神情，完全感受到他對此職業的熱愛及無怨無悔的態度！

徐安恆
中六愛班 (13-14 年)



本作品版權由 香港神託會培基書院 所有
未經許可，不得翻印。

編輯：楊小惠老師 蕭春霖老師 葉思妍老師 梁偉溢老師
校對：何頌冕老師 郭成東老師 莫愛蓮老師 張利琴老師 許安琪老師
盤頊媛老師 莊清霞老師 譚伊薇老師 黃淑婷老師 蘇淑貞老師
封面設計：許書華同學（中六愛班 14 - 15 年）
鳴謝：鄧佩鳳老師

文採

（2011 - 2015）

出版

香港神託會培基書院
香港小瀝源路五十六號
電話：(852)2345 4567
電郵地址：info@spkc.edu.hk
學校網址：http://www.spkc.edu.hk

印制

天耀設計印務公司

版次

2015 年6 月初版





*You crown the year with your bounty,
and your carts overflow with abundance.*

(Psalm 65:11)

你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油。

(詩篇65:11)

Stewards Pooi Kei College

Address: 56, Siu Lek Yuen Road, Shatin

Tel: 2345-4567

Fax: 2635-0100

E-mail: info@spkc.edu.hk

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

