

Written by IP CHI YAN (5C), LEUNG WING YAN (5C), WONG MEI HA (5C) & YUEN TSZ MAN (5C)

Colour Your Life:

How Are You Mood, Productivity and Lifestyle Affected by Colours

Colours play an essential role in our lives, influencing our emotions, perceptions, and decision-making processes. The world around us is a kaleidoscope of hues, each with its unique impact on our well-being and behaviour. In the following paragraphs, we will delve deeper into the psychological effects of three prominent colours - green, brown, and blue - and explore how they affect our mood, productivity, and lifestyle choices. By understanding the significance of these colours, you can harness their power to enhance your life and create a more harmonious environment.

When you think of green, what comes to your mind? Being the dominant colour in nature, perceptions of green are usually universal - we associate green with nature, growth, and freshness. Green rarely fails to give us positive associations, but why? The reason for this can be traced back to human history. Green in nature signifies a place where people's needs can be satisfied, like finding food, water, and shelter. Lushness symbolizes vitality and the hope of survival. This explains why green represents hope and prosperity.

Here's a fun fact: green can improve productivity. As green helps people feel rested, emotional disturbances like impatience are less likely to appear. People concentrate better when workplace greenery increases. Struggling to study? Try adding more greenish plants to your surroundings.

Green can also be used in design to draw attention to calls to action. It is not uncommon to see calls to action buttons on different web pages coloured in green. Green is calming and can be associated with "Go," which is a motivator for many customers.

Brown may not be a favourite colour for most people, but it still has positive associations. We often associate it with natural components, such as earth and wood, and find this shade natural, comfortable, and secure. Did you notice that earthy brown is frequently found in desks and chairs? All these pieces of furniture show reliability. For food lovers, chocolate and coffee come to mind when thinking of brown. Enjoying brownies and coffee for afternoon tea can evoke a sense of pleasure and satisfaction from the warm brown. From a cosy home to tasty food, brown bodes well for a relaxing lifestyle. As mentioned before, brown represents reliability. This is why it plays an essential role in marketing and branding. The colour is usually used in packaging, as it helps a brand appear stable and trustworthy. Besides, brown can be an excellent choice for brands related to nature, such as a marketing campaign for woodland conservation.

Think about the morning sky dressed in soft, gentle blue. This soothing colour rarely fails to put our minds at ease. In fact, blue represents peace and tranquillity. As the tint that paints the vast sky and ocean, blue symbolizes openness, relaxation, and calmness. Not only can blue radiate a calming effect on our minds, but also our bodies. According to research, our heartbeats slow down under blue light, which can make us feel sleepy and relaxed. Therefore, it is always a good idea to go for a walk and lay your eyes on the bluish sky whenever life gets a little stressful.

Apart from calmness, blue can also help us lose weight. It might sound ridiculous, but imagine a blue steak. Is it appetizing for you? Of course not (unless you are colour-blind)! Blue acts as an appetite suppressant because blue in food makes it seem mouldy and even poisonous. For people on diets, it is common to dine with blue plates in the hope of minimizing the amount of food they eat and their calorie intake.

In conclusion, the colours green, brown, and blue possess profound psychological effects that can influence our emotions, productivity, and overall well-being. By understanding these effects and incorporating them into our lives, we can create more balanced and nurturing environments. So, the next time you choose a colour for your home, office, or even your dinner plate, consider the power of these three colours and the tremendous impact they can have on your life.



Reference:

Importance of Colours https://rbkei.org/importance-of-colours/

The Psychology of Design: The Color Green https://www.impactplus.com/blog/the-psychology-of-design-the-color-green

The Meaning of the Color Brown https://www.verywellmind.com/the-color-psychology-of-brown-2795816

Color Psychology: Does It Affect How You Feel? https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824

Positive Education

Joyful Fruit Week

A fruit a day Let's say Hurray

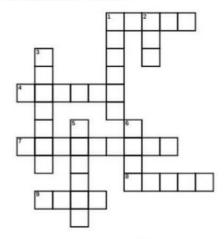


Are you aware of the fact that adequate fruits and vegetables intake can reduce the risk of developing heart diseases, stroke and certain cancers? As such, our school organized "Joyful Fruit Week" events in March to promote the daily habit of eating fruits among teachers and students. Test your understanding about healthy eating habits



Crossword Puzzle

Learn More About Fruits



Across

- Watermelon contains up to 90% of _____
 and hence an excellent thirst-quencher.
- 4 Banana should not be stored in _____ because low temperature will cause chilling injury to the fruit.
- 7 Fruit is rich in healthful nutrients such as dietary fibre, _____ and vitamins.
- 8 Fruit is high in dietary _____ that helps stabilize blood sugar and prevent constipation.
- 9 Durian is also known as the " _____





Down

- 1 Mandarins are popular in the ____
- 2 According to the "Healthy Eating Food Pyramid", we should eat at least servings of fruit every day.
- 3 Eating more fruits and vegetables could significantly reduce the risk of many ____
- 5 Fruits and vegetables belong to the _____ floor of the "Healthy Eating Food Pyramid".
- "One serving of fruit" is approximately equivalent to ______ bowl of fruit cuts/minisized fruit (e.g. watermelon cubes, honeydew melon cubes, cherries, strawberries and grapes).





1. WATER 4. FRIDGE 7. MINERALS

Origami Fruits Corner

Students joyfully learnt how to make origami fruits under the instructions of student counsellors.



Fruit Quizzes

Taking quizzes about fruits is probably one of the best ways to learn about the nutritional value of fruits.

Support from the Perent Teacher Association

9' HBLE Down 1' WINTER 2. TWO 3. CHRONIC 9. KING 6. FIBRE With the help and support of parent volunteers, the fruitful activities of the Joyful Fruit Week were held successfully.



Indulging Your Literary Appetite: A Delightful Book Tasting Experience

'Book tasting' is not just a mere activity but an experience that ignites a passion for reading, even among reluctant readers. In March, the English Department and the Library and Reading Group co-organised a book-tasting activity during the 'A fruit a day - Let's say Hurray!' week to engage junior secondary readers in a fun way. This innovative approach sought to encourage secondary one and secondary two students to explore new genres, authors, and diverse titles whilst gaining knowledge about health and nutrition.

The activity was organised in the school hall where fine-dining style book-tasting tables were fashioned like a restaurant to give 127 junior secondary students or our 'book tasters' an immersive 'palate-whetting' experience as books transformed into food for thought. Every tasting table served a unique literary menu that included several hardcover titles and e-books, book-tasting takeaway placemats, feedback forms, and book order forms for book tasters to read and review. During the book tasting, students rotated through their tasting table and read excerpts from various non-fiction books like recipe books, health almanacks, and books on food science, exercise, and diet, to name a few. They previewed each title like a connoisseur tasting a 'starter,' i.e., the book cover; 'main course', the contents of the first and middle pages; and a 'dessert' presented in form blurbs on the back cover. They also took notes of new vocabulary and exciting quotes they encountered while tasting a different book as after-meal takeaways. Through this hands-on experience, students learnt how to determine what type of literature captured their interest and cultivated their passion for reading.

Additionally, this novel process of previewing books generated intense enthusiasm among students to share insights during the peer-to-peer discussions, especially the feedback on the texts they encountered during the tasting process. By fostering a love of reading early on at the junior secondary level through activities like book tasting, teachers at Ho Lap College aim to nurture lifelong learners who are confident in their abilities to explore the world in an informed way.



Cooking competition

The "Inter-class Cooking Competition" was co-organised after school on 14 March by the Student Counselling Committee, the English Department and the Home Economics Department. The theme of the competition was "Fruits". The event was a great opportunity for teachers and students to showcase their culinary potential and creativity. Students have also learnt to cooperate with people and realized the importance of effective teamwork.

Congratulations to 5D, the winning team.

'We signed up for the competition with Ms Chong because we would like to create a memorable moment in our school life,' Bertha Tsang, a member of the team explained.

Two delectable desserts, blueberry toast and strawberry cheesecake, were presented by the team. Kathy Ip and Heidi Wan from the team recalled, 'It's quite a challenge to make the two dishes as we don't have much cooking



experience. Thanks to our brilliant collaboration, we won finally!"

The team concluded that joining the competition was definitely one of their most unforgettable experiences since it was such a rare opportunity to cook with teachers and schoolmates in the kitchen. It undoubtedly added spice to their school life!

Students' Good Works

5D Au Chiu Chun Isaac

Dear Editor,

I am writing to express my opinion on the article about whether schools should allow the public to use school facilities after school hours in the Hong Kong Daily. Such a suggestion may sound well-reasoned. However, this idea, in my opinion, is unwise. The reasons for my position are as follows.

There are an array of reasons why this suggestion should be rejected. The chief reason among all is the issue of security. As members of the public walk through the big gates of a school, they have complete access to different areas in the campus and can even peek into to attend after-school sports training and the school the classrooms, staff rooms or the school office, which may result in exposing students' privacy. While hiring a security guard seems to be a valid solution to this problem, preventing unauthorized people from entering to conduct training sessions in public sportsgrounds the school is not guaranteed. Members of street gangs may sneak into the campus, commit vandalism, and even steal some of the school's equipment. To sum up simply, if schools allow the public to use their facilities, the privacy of students and school staff may be invaded, not to mention the risk of their property being All in all, allowing the public to use school facilities after stolen by people from unknown backgrounds. This may school hours will result in arguments as well as building result in threatening the privacy and safety of students, distrust between the public and schools. Therefore, school staff and schools.

The maintenance of school equipment is another reason why this suggestion is not feasible. Although the stadiums or sportsgrounds. Allowing the public to use public may not damage school facilities intentionally, schools' sports facilities after school hours will merely be people who are clueless or clumsy may handle the disadvantageous and disrupt social harmony. equipment wrongly, which results in school facilities being damaged. Meanwhile, frequent utilization of Yours faithfully, these facilities will inevitably increase the depreciation Chris Wong rate and cause such facilities to become out of order

or wear out quickly. Schools themselves will have an extra burden of fixing the equipment, and the crux of the problem is who is responsible for paying the maintenance fee. Does it make sense if those extra charges apply to students or their parents? Requesting the public to pay a small fee before using the school facilities may be a source of funds for maintenance. However, the income may not be enough to entirely cover the repair costs.

Some people may think the idleness of sports facilities after school hours may waste potential resources. They should be open to the public to deal with the issue of the lack of sports facilities in the community. As a matter of fact, many students these days need playground is seldom idle. The true picture is that many sports teams arrange training sessions for their team members regularly and some of them even need as there is limited space at school. This may cause unnecessary conflicts between students and the public regarding the priority over the use of the facilities after school hours.

I do not agree with this proposal. The government should explore other ways to tackle the problem of insufficient sports facilities such as building more sports

2B Cheung Tin Wing

Kindness warms heart

The sun shone through the window. The sky was as and everything was illuminated by the sunshine. It was peaceful.

He was kneeling by the road and begging for money. The woman said something to him and I guess she must have said something kind to the beggar. Otherwise, why did the beggar smile and bow to her?

After the woman left, I saw the beggar being dragged into a nearby alley by two sturdy men. I felt curious and could not bear to watch him get into trouble without offering help. Therefore, I chased after them. The alley was as dark as ink, different from the bright and splendid scene outside the alley. Outside the alley, it was a bright world, as in fairy tales, which was beautiful and tranquil. In contrast, the alley was a dark world which abounded with crimes and exposed the ugliness of humanity.

"Lick my shoes clean!" a thick voice was projected loudly by a man whose hair was green. "Give me your money quickly," another man whose hair was purple demanded. "Please no! Please!" the beggar begged and pleaded for mercy, kneeling on the ground like a slave. The two men started to hit the beggar. The beggar's head kept bleeding. They did not notice me as I was standing far away from them. I felt irate and As I have mentioned before, I could not help the beggar in any direct way as I knew I could not fight only depends on your determination and kindness. against the two men on my own. Therefore, I decided to call the police.

"Stop!" someone shouted. I turned around and saw a man striding towards the beggar and the two men majestically. His eyes were full of anger, as bright as fire. He showed his phone to the two men and warned, "I blue as the sea. Some white clouds were fluttering, flightened and ran away. The man helped the beggar get up. He wrote his address on a small piece of paper and tucked the paper and a pile of money into the There was a woman giving some money to a beggar, pocket of the beggar's tattered pants while speaking softly, "Find me if you need help."

> "The two bad guys are nowhere to be found," the man said. I replied in a soft but audible voice, "I shot a video showing what had happened. Let me send it to you now!" The man turned back and was surprised to see me, "Why are you here? This is not the place where children should come." I explained with grief, "I was just worried about him....."

> In the end, the police arrived and watched the video I had shot. They promised that they would arrest the two men as soon as possible. The beggar kept bowing to us. His eyes were full of tears like shining stars which symbolized the hope for life.

> The "stars" were similar to the universe. They both are beautiful and bright. However, the only difference between them is the way they illuminate. The universe is always shining. Yet, the "stars" shine when they are "filled" with kindness from humans. Otherwise, they are

disappointed. Why did they rob a beggar's money beggar in any direct way. However, I could indirectly instead of earning it by themselves? I did not help the help him. There are so many ways to help the needy. It

3C Ng Wing Sum

Good deeds are needed in a compassionate society

Famous Greek storyteller Aesop once said, "No act of kindness, no matter how small, is ever wasted." Without kindness, the world would become nothing but chaotic. When we talk about good people in society, who will you think of first? Firefighters? Policemen? Perhaps even doctors? You might be correct. They are all very outstanding people in our society. However, not all of us are firefighters, policemen or doctors, right? Does it mean that we are unable to offer a helping hand to come in many forms and scales.

Although we may not be able to save someone from a burning building or heal patients, there are many easier ways to do good deeds in our society. To start with, show good manners and care. Kind gestures such as opening the door for other people, cleaning the trash left after school and doing chores at home can make others feel respected and even make their life easier. For example, my mother usually comes home late after Think of a world without any kindness or respect. a difficult day at work. I would welcome her home by giving her a gentle massage on the shoulders just to show my care and appreciation of her hard work. We face different challenges every day, so we had better do our best to show compassion to one another on a daily basis.

Besides, contributing to charities is a very good deed. In fact, many people are suffering from starvation and clothing shortages. By taking small actions like donating In short, kind gestures, charity participation, compassion some of your pocket money, you can save a child from starvation. Isn't that incredible? What if you do not have money to spare? You can simply donate second-hand is to comfort someone with our words, but it will be items! Unfitted clothing, unused toys and books can be impossible without good communication skills. It is donated instead of being thrown away. Think about it, would you rather fill more landfills with some things you kindness to people who deserve it all around the world. do not need or donate them to someone in need? No money and second-hand items to donate? Don't worry as there are other more personal and easier good deeds which I am convinced that anyone can do.

Sympathy is a universal feeling. It is an emotional response whenever you notice someone you care about is going through a rough day. Pat the shoulder of your loved ones or even embrace them to cheer them up. Don't you know small acts of kindness can brighten up one's dark days?

Moving on, your words can be a powerful tool in comforting a person. Telling someone that you understand them can make them feel treasured and understood. It brings comfort to the person because he or she may be experiencing feelings of insecurity or loneliness. An example of words of reassurance is to tell other people? Of course not, because good deeds the person that he or she is good enough and deserves better. Whenever one is feeling down, telling him or her the opposite gives them a sense of reassurance. Besides that, you can compliment people on their appearance. This can further boost others' confidence about their self-image. Amazingly, words can effectively express your care and concerns for a person. From light-hearted jokes to heartfelt words, words really are the key to upliffing someone.

> Undoubtedly, it will be a world that nobody is willing to live in. That is why we ought to do good deeds and bond with people. Society is like a giant ant colony. A single hardworking ant in an inactive colony will not live in a stable and fair 'society' but a colony of hard-working ants can make plans together and build a stable 'society' in harmony. This metaphor can be applied to us. Together, we can create a loving society.

> and reassuring words are good deeds in society. By far the most straightforward way to do a good deed therefore essential to sharpen our skills so as to spread Next time, if you see someone who is going through hardship, remember that good deeds can help them jump over those hurdles. Good deeds and good people are extraordinary!

3B Poon Ching Yi

Helping others is delightful

We all know that there is a lingering fragrance in the hands of giving roses. No matter how negligible your good deed is, it will make you and the people who are helped by you delighted.

I have participated in volunteer services for the elderly before. I talked with the elderly. They taught me the principles of life and some of their stories. The voluntary team members and I cooked lunch for them. Although the food was not as tasty as the dishes from famous restaurants, the senior citizens felt satisfied with the simple meal. When I saw their smiling faces, I felt pleased, too. After that, I helped them to clean their rooms. For example, sweeping the floor, wiping the windows, etc. Even though it was tiring, I thought it was worthwhile. I only did simple tasks but they meant a lot

Doing voluntary work is just one of the ways that you can show love and kindness to people in need. There are still many methods to show our appreciation, love, compassion and kindness. In terms of tangible help, we can donate money, food and clothes to charities and the homeless. Donation is a kind of support for those in need of assistance. Do you still remember the deadly earthquakes that struck Turkey and Syria in February this year? Many people tried their best to donate clothes and money to help the needy who suffered in those disasters. With the immediate physical

help, many families were rescued. Therefore, we should not underestimate our small donations because they can make a great difference in other people's lives. For junior form students, if you do not have pocket money to donate, I suggest witing wishes in some greeting cards and sending them to the poor. Our words and greetings are special and encouraging. The needy such as orphans and the homeless can feel our love even if they do not know who the senders are.

In terms of intangible help, have you thought about giving a hug to people around you? I remember watching some YouTube videos showing ordinary people giving free hugs to strangers. It may be embarrassing but the warm hug can show our care and compassion to people easily. We can also be good listeners by lending a sympathetic ear to others. It can show our respect and compassion. Giving appreciation is essential, too. I strongly believe that everyone likes to be praised. So why don't we give appreciation to others by saying "Thank you for your help", "I am grateful for everything you have done"? When they feel happy, we will also feel sweet in our hearts.

Many people in the world need our love and care. The saying "It is more blessed to give than to receive" is true. To me, a simple "thank you" is more significant than a thousand-dollar cheque. Please do not underestimate some simple but meaningful actions. They can show our love, appreciation, compassion and kindness to people. As long as everyone shows kindness to others, the world will become a better place with love, harmony

新老師介紹

丁煦朗老師

中學時期最喜愛的科目

數學、英文、物理、地理。

從事這份工作中最深刻的片段

看見學生慢慢明白自己可以做得更好,即使能力再弱、根底再差亦要振作、繼續發力,變得逐漸着緊學業,懂得自動自覺完成更多練習,積極向我請教學術問題等。這些展示學生成長、學懂逆境自強的片段帶給我在其他地方沒法關

示學生成長、學懂逆境自強的片段帶給我在其他地方沒法體會到的成就感,也是堅持這份工作的動力來源。

目標

不斷進步、突破上限,成為更好的教育工作者。

座右銘

Study hard, study smart.

學習方法

測驗前提早數星期制定一個溫習時間表,按照對每科的掌握程度分配時間, 盡量依照進度溫習,每科會預留多一兩天的時間待進度太緩慢時用上。另外, 盡量避免在溫習時使用手提電話,以防分心。

推薦書籍

《愛是這樣解毒》(正生書院同學著)

李美樂老師

中學時期最喜愛的科目

地理

從事這份工作中最深刻的片段

有個同學的功課弄髒了,他選擇用酒精噴霧把功課弄乾 淨後才交給我,誰知弄巧反拙,我最後獲得一份文字全被 酒精導致化開的功課,改得我老眼昏花。

目標

和學生關係良好,管理好課堂秩序,少動氣。

座右銘

知足常樂

學習方法

理解課題的概念背後與含義,不要死記硬背。多看新聞,並將其作為例子靈活運用於課業中。

推薦書籍

〈不要在該奮鬥時選擇安逸〉

侯直娟老師

中學時期最喜愛的科目

中國文學、中文

從事這份工作中最深刻的片段

看見同學突破自己的界限,超越以往的自己。還記得我曾在上課時說過我喜歡文字的感染力,同學在畢業時親手寫了一篇文章送給我,至今我仍好好保存。同學畢業後,一同回想過去在校園裏有趣的片段。

目標

讓學生更多感受到文化的意蘊,自己有多點時間看書和更注重自己的 健康

座右銘

態度決定高度,心態決定境界

學習方法

先做預習,上課後整理筆記;制定溫習時間,並且專注;和朋友一同訂立 目標,互相支持

推薦書籍

董啟章〈練習簿〉、西西〈像我這樣的一個女子〉

楊志強老師

中學時期最喜愛的科目

中文和經濟

從事這份工作中最深刻的片段

在之前任教的學校,有個NCS的自閉症學生對我敞開心扉,用中文問答時也能得到回覆,是一件十分值得開心的事。



暫時沒有

座右銘

你必須非常努力,才能顯得你看起來毫不費力。

學習方法

用興趣為輔助,能幫助你學得更好。例如我自己對Hip hop的rap非常感興趣,這令我能夠更好地學習英文。

推薦書籍

《快思慢想》《原子習慣》

王淑敏老師

中學時期最喜愛的科目

我中學時喜歡語文科和歷史科,因為本人十分喜愛聽故事。

從事這份工作中最深刻片段

我曾經有一位成績一般但打籃球十分出色的學生。他是籃球校隊成員,夢想是像米高佐敦一樣成為一隊美國職業籃球隊的班主。他雖然有一個遠大的夢想,但沒有仔細想過要

怎樣達成。我成為他的班主任後,跟他一起討論達成夢想的條件和步驟。自從他知道了這些後,生活變得很忙碌,因他要努力學習,裝備自己,例如學好英文。他變得比以前開心正面,不但成績大有進步,人也變得成熟和有承擔。中學畢業後他告訴我他會到外國升學,繼續朝著夢想進發,我替他感到高興,希望他能夠成功。

目標

我希望可以幫到更多同學找尋夢想和逐步達成目標。

座右銘

己所不欲,勿施於人

學習方法

我每天回家後都會整理課堂的筆記,並在閱讀課外資料後,將額外的資料加到筆記本上。

推薦書目

我最喜愛的書是Tuesdays with Morrieo書中有很多感人的片段和發人深省的地方,是一本值得一看再看的書籍。

李健生老師

中學時期最喜愛的科目

數學

從事這份工作中最深刻的片段

在疫情期間,同學既要準備公開試,又要克服生活上突如其來的挑戰,十分欣賞他們仍認真主動學習的態度。

目標

與同學共同探索有趣的數學世界

座右銘

<u>1.01 の法則 1.01365 = 37.8</u> 每日進步 1%,成就非凡。0.99 の法則 0.99365 = 0.03 每日懶惰 1%,一事無成。

學習方法

大膽假設,仔細思考,勤學好問,進步可期。

推薦書籍

(Atomic Habits)

陳桂芳老師

中學時期最喜愛的科目

地理科

從事這份工作中最深刻的片段

畢業典禮時,與學生道別與祝福的片段;學生畢業後 找我吃飯聊天時的開心回憶。

目標

工作與生活平衡

座右銘

「苦樂全在主觀的心,不在客觀的事」

學習方法

勤奮、有恆心,整理各科筆記,記下老師提醒的重點

推薦書籍

胡燕青的作品(喜歡原因:作者多以日常生活為題材,以小見大,帶出人生哲理)

黎可兒老師

中學時期最喜愛的科目

視覺藝術科

從事這份工作中最深刻的片段

最深刻是在生日當日,預料之外地收到了一位學生的禮物,物輕情義重。第一,這是我第一次收到學生送的生日禮物。第二,因為這位高中生修讀視藝但平時不太喜歡繪畫,也總會欠交模擬試卷的繪畫功課,但他送我的是一幅看得出有努力的繪畫,上面有設計文字寫著Happy Birthday,感動萬分。

目標

我的目標是在兩年內完成一套有幾十張的插畫明信片,裡面會有安慰人心的句子,希望可以完成這一系列的作品送給學生、朋友和有需要的人。

座右銘

「不求做個完美的人,而是接受不完美的自己。」一心理學家阿德勒(Alfred Adler)

學習方法

我常用圖像和聲音記憶法,將學習到的資訊用文字和圖畫紀錄在筆記本內是最有效的。現在我也常用YouTube 學習新資訊,最省時方便,更可以重新觀看,同一個課題可以找尋不同的人去解說。

推薦書籍

麥金尼〈將人最好的帶出來〉





晉色園主辦

可立中學學生報

第六十七期

出版日期:

二零二三年七月

出版:

晉色園主辦可立中學編委會 地址:

新蒲崗爵祿街十五號



Ms Sharma

Q. What was your favourite subject(s) when you were in secondary school?

I gravitated towards science more than any other subject in secondary school. However, that's not to say that I didn't enjoy English literature or fine arts they both offered forms of creativity and expression that were equally valuable and fulfilling.

Q. What is your most unforgettable experience in Ho Lap College?

As a new teacher, organising an intensive booktasting activity for junior students was undoubtedly a memorable experience. The best part was that it encouraged the students to step out of their comfort zones and try books they wouldn't typically pick up.

Q. Any goals that you would like to achieve?

I started learning Latin last year and aim to reach an intermediate level of proficiency in the coming year.

Q. What is your motto?

My motto is never to stop learning! By embracing a lifelong learning mindset, I believe I am opening myself to endless personal and professional growth possibilities.

Q. Could you share some learning tips with our students?

The path to success is firmly paved with a willingness to learn and adapt constantly. As a student, one should always reflect on strengths and learning gaps where improvement is needed to achieve both short-term and long-term goals.

Q.Could you recommend abook to us?

I recommend Power of YET: Developing Growth Mindset Through Positive Self-Talk by DeVante Wynn.

調查報告 F.1-3

回應人數:336 合格人數:259 不合格人數:77 得分中位數:6/9

重點錯誤:



錯誤:188

正確:146

分析:超過五成同學答錯,當中以「英雄氣概」 一字作最多錯判,並且無法辨認按「步」 就班的正確寫法,只會根據讀音寫出同

錯誤:179 正確:157

分析:答對的同學佔近五成,相信同學們無法 分辨「須」與「需」的適當用法及「佩」和 配」之間的分別。

總結:

- 表現理想
- 未能理解字詞的個別意思
- 同音字容易錯亂
- 對於較少使用的詞匯陌生,未能辨日識
- 容易因字型相似而混淆(例:多一點、少一撒)

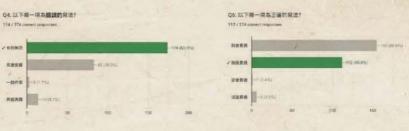
調查報告 F.4-5

回應人數:274 合格人數:241 不合格人數:33 得分中位數:6.74/10

重點錯誤:

錯誤:100

正確:174



錯誤:132

分析:近四成同學答錯。同學對於英雄氣概的 分析:選擇「融會貫通」「融匯貫通」的同學的 「概」字的正確寫法不太肯定。 比例大概各佔一半。同學對於「融匯貫 通」的「匯」字的正確寫法未能掌握。

錯誤:162

正確:112

正確:142 分析:答錯與答對的同學的比例大概各佔一

總結:

- 雖然高中組同學答對的比率比初中組高,但老師對高中同學的期望及要求都要比較高。這結果表示高中同學必須認真對待錯別字的問題
 - 涉及公開試中學生常錯的字詞,部分同學仍然難以掌握
- 部首及同音字容易混淆

調查結果

為測試同學們對錯別字的認識,我們在二零二三年三月三日分別向初中和高中的同 學作出了問卷調查。調查結果顯示初中和高中組分別有八成和九成同學取得合格成績, 表現理想,但當中有個別題目錯誤率比較高。

在初中組的問卷中,第7和第9題均有超過五成同學答錯。大部分同學在回答第7題時 都未能分辨「按步就班」是錯誤的寫法,錯認了同音字「步」為正字,可見字音相似是寫錯 別字的其中一個原因。另外,大部分同學在回答第9題時都未能準確認出句中所有的錯字:「需」和「配」。「必需」有「不可或缺」的意思,而「必須」有「必定要遵守」的意思。「配戴」包 含搭配或按需要配備的意思,而「佩戴」則是指物品固定放在身上。同學們未能掌握以上 字詞的應用反映出未能釐清字義也是錯字的成因之

在高中組的問卷中,第4題有將近四成同學回答錯誤。題目要求學生在四個成語中選出帶有錯字的一個。大部分的同學都誤判了「英雄氣概」為錯誤寫法。由此能推斷出不少 同學們在平日裏沒有細心留意字詞的寫法,因而記住了錯誤的字型結構。

漢語字詞的變化細微複雜,有的時候字詞間的差異僅僅在於多十點或少一撇,同學 容易混淆。未能理解字詞的個別意思、未能辨識同音字和對詞彙的陌生會令我們寫下錯 字而不自知。



錯別字的成因

錯別字的成因通常分成三大類,分別是字義的混淆、字形的相似和字音的相近。

首先是字義的混淆:有些同學對於某些詞語的理解不夠深入,混淆了詞語本身的意 思,於是形成了錯字。例如在中史課常見「虎門銷煙」一詞,個別同學會寫成「虎門燒煙」,正是因為他們對於這個詞語背後的歷史不熟悉,混淆了兩者的意思,誤認為是用火「燒煙」 ,但其實弄清楚當時林則徐是用石灰和鹽滷「銷煙」,便不會再使用錯字了。

其次是字形的相似:一些字,它們的部首、結構十分相似,導致同學一不留神就會寫 錯。譬如:「辨」、「辨」和「辯」、「刑」和「形」,「茶」和「荼」等的字,它們的結構和部首十分相 似,有時同學並非不知道當中字義,只是會因考試時心急或不細心寫錯。

最後是字音的相近:不少同學記住詞語的方式是記著它們的讀音,但因缺少書寫的 輔助,導致真正下筆的時候,誤寫成讀音相近的錯字。例如「需」和「須」、「配」和「佩」等,更 有的同學將「因為」寫成「應為」。

「義」、「形」和「音」都是造成同學誤寫錯別字的主要因素,甚至有時同一個錯別字都 因以上三者的因素導致誤寫,例如:「籍」和「藉」。

考試時,個人的因素和以上三種原因結合起來,便容易造成錯別字,越想不起正字便 越緊張,越緊張便越想不起,造成惡性循環。

在日常生活中,我們經常看到一些店鋪例如茶餐廳等,為了圖方便,特意使用錯別字 取代正字,追求更高的工作效率。同學寫錯字可謂是異曲同工,現在不少的同學為了追求 更高的效率習慣用簡體字代替某些筆劃繁瑣的繁體字,但我們自幼接受繁體字訓練而非 簡體字。因此,在倉促情況下,同學們更甚創造了一種「四不像」的字體。

只有知道自己寫成錯字的原因,並加以改善才能避免這件事再次發生。請不要吝嗇 書寫文字的時間,在學習中閱讀和書寫同樣重要。

錯別字的影響

中國語言博大精深,可考的漢字便有9萬多種,所以同學們會寫錯字實是無可厚非。 或許在大部分的同學眼中寫了錯別字只不過是扣了幾分,改正抄寫幾次便罷了,看似也 只是一件微不足道的事。雖然知道寫錯別字是情有可原、在所難免的,但是錯別字依然會 影響到別人對我們的印象和判斷。

在開始談論錯字的影響前,不妨先讀下這個名為《一 -個偏旁毀了 ·座城的故事》的故 事,說的是:清朝時間,太平軍進行北伐,軍隊駐紮在儀征城外。當時,先行官讓小校向主 將請示路線。此時,主將正在與人議事,隨手寫下手令。先行官拿到手一看:「燒城而走」, 雖感吃驚但又不敢違抗,於是下令每人準備一大把柴火,拂曉前燒城。事後主將責問為何燒城?先行官取出手令,主將捶胸頓足:「我竟把『繞』寫成了『燒』字,好端端的儀征城化為 灰燼,這都是我的過錯啊!」

或許你認為我說的過於誇張,但你不能否認的便是寫得一手整潔且沒有任何錯字的

人必能給予別人一個比較好的印象,相反的是滿篇錯字的人總會或被人認為是對待事情 不認真且馬虎隨意。

《論語·衛靈公》中就有提到:「工欲善其事,必先利其器。」,想在學校中取得一個好 成績首先便是要認真對待每一份答卷,不要有任何錯字,因為那扣的幾分說不定便已將 你和他人拉開了排名,明明是可以避免的錯誤,卻重蹈覆轍,實在是不值。而相對來說很 少寫錯字的人,對錯字更加敏感、也會對寫錯字的人有更嚴格的標準、認為有錯字的文章 更差。老師也是一樣的、對寫錯字的文章和人評價更差,錯字越多、這種影響越顯著。

更進一步來說,當你踏入社會,在工作中仍保留著寫錯字這個壞習慣的話,影響便不 只單單是被老師用紅筆圈起,扣上一兩分的事了。試想,你的上級讓你負責一份重要的工 作報告,但你卻錯字連篇。即使你的構思多麼的豐富精彩,別人對你的第一印象也是極差 的。這甚至影響你未來的工作機會。

避免寫錯別字的方法

一、辨明字義

誤用同音詞是常見的問題,加強對詞語意義的理解有助我們減少寫錯別字的機會。 例如有人會錯把「複式」寫成了「覆式」。「覆」的意思是底部朝天翻轉過來,例如「天翻地覆」 、「翻來覆去」;而「複」原指雙層的衣物,當字詞有重疊、繁複等意思時,就需要用「複」。「複 式」的意思是一個房屋內有上下兩個樓層,「複」和「複式」的語境相吻合,故「複式」才是正 字。「複」和「覆」都是同音詞,容易混淆,但事實上它們的意思卻是天差地別,通過分析字 詞意義,我們就能輕鬆地記住正字。再例如「概」和「慨」容易混為一談,但只要明白「概」指 氣質和風度,而「慨」從心部,有「憤慨、感慨」的意思,與情感有關,便能把二者區分清楚。

二、留意邊旁

許多漢字之間的差異只在於部首不同,如燥、澡、噪和躁,能夠分辨當中差異便可避 免錯用字詞。「燥」的部首為火,因此與「乾燥、燥熱」相關;「澡」的部首是水,與水相關的便 是「洗澡」;「噪」從口字部,可見與聲音有關,而「躁」從足部,表示匆忙無序,故與「急躁」、「

漢字,既是我們重要的交際工具,又是我們重 要的信息載體。正確認讀和書寫漢字應是一個人最 基礎和基本的能力,它甚至能影響我們的一生。學生 時代是我們學習這種能力最主要、最關鍵的時期。同 學們,不妨借著文中提到的方法從現在開始多加注 意並改正它。

很多常用成語都有典故出處,若果知道背後故事,就能減少出錯。以濫竽充數為例 子:故事中齊宣王非常喜歡聽人吹竽,不會吹竽的南郭先生混在三百人的樂隊中裝模作 樣地湊數,他不但沒有露出一絲破綻,而且還和其他樂工那樣,領到一份優厚的賞賜,過 着舒適的生活。有人會因為不理解字詞典故而錯把「濫竽充數」的「竽」寫成「芋」。若知道 等」是指絲竹樂器,從竹字旁,就自然不會寫成「芋」了。

總結



去年夏天,我們一家回老家探望曾祖母。一進到曾祖母的家,我就 看見她拿著一個竹筐在餵雞。我走了過去,曾祖母見到我們來了,開心 到「飛起」了。曾祖母讓我跟她一起餵雞,我接過竹筐,一臉自信地說:「 小事一樁,保證把牠們餵得飽飽的!」本以為這事十分簡單,但怎也想 不到我竟然會被雞追著跑,曾祖母看見這樣,就立刻跑回家拿棍子來, 看著曾祖母的背影,我覺得她就是個絕世英雄,她還捉了一隻欺負我 的雞,說是要把牠煮了。

在曾祖母做飯的時候,我偷偷地躲在門後看著她。我很久都沒仔 細看過她了,她一頭白髮,臉上還有挺多的皺紋,高高瘦瘦的身形,但 卻讓人感到莫名的溫暖,雖然她年事已高,但手腳還十分的靈活,就算 是和二十多歲的小伙子,也能一拼。過了一會兒,曾祖母發現了我,她 把我叫進去給她幫忙,曾祖母一邊炒菜,一邊跟我說兒時舊事.....小 時候,我一放學就拉著曾祖母去公園玩,只要曾祖母在身邊,我就要一 直粘著她,一刻也不想分開。說著說著,曾祖母就把飯做好了,我幫她 把飯菜逐一端出去。飯桌上,大家都只顧著吃飯,沒有哼聲,過了一會 兒,曾祖母說:「你們有空就回來陪陪我吧,我自己一個人在家也挺無 聊的。」我「嗯」的一聲回答道,之後就沒再說任何東西了,不知從何時 開始,我覺得曾祖母和我之間有了代溝,我經常把她的話當成耳邊風,

吃完飯後,時間也不早了,我們收拾好東西就準備回家了。曾祖母 把我們送到門口,然後説了句:「多回來看看,一路平安。」我還是只回 了聲「嗯」,之後曾祖母就回去了,透過車窗,我看著曾祖母在街燈下孤 單地走著的身影,心裏有一種説不出的感覺。但是也沒有想太多,反正 還有許多的時光。但我怎也不會想到這竟是離別,而那個背影我再也 見不到了,如果再給我一次機會的話,我絕對不會再用那麽冷漠的態 度去對待她了。

我看到外婆的身影,令我感到溫暖

中一丙班肖金檸

媽媽曾說:「人老了總會離開的。」每次看到這張相片,我總會想起外婆 那令我難以忘懷的身影。

我的外婆雖然對我有時嚴厲,有時和藹。但我知道她這樣是為了我好。

記得某個冬天,爸爸媽媽因工作而不在家,哥哥姐姐都外出有事,妹妹 已經熟睡。我在家裡寫作業,聽到窗外狂風呼嘯,看到小樹都被吹得東歪 西倒。突然,我看到一個很熟悉的身影走過,原來是外婆。外婆從門外走進 來,她身穿黑藍色大棉袍,臉上被凍得紅通通的,手裡拿著一袋沉甸甸的 東西,蒼白的頭髮被冷風吹得凌亂不堪。我一看到外婆,就趕忙放下筆,去 扶她進門。我問外婆:「您腿腳不好,今天這麼冷,您怎麼還過來啊?」外婆 溫柔地回答道:「傻孩子,外婆過來照顧你們,今晚你爸媽都要忙得很晚才 回家。」她一邊說著,一邊從袋裡拿出一些食材。

接著,她走到書桌旁看到我快完成功課了,便布置了一篇字帖讓我寫。 我對外婆這樣的行為已經習以為常了。外婆叮囑我完成字帖後,便拿著食 材進了廚房。而我則快速地寫完她布置的那篇字帖,然後走向了廚房。

我還沒有到達廚房,便隱約聽見廚房傳來了涮鍋聲。我走到廚房門口, 映入眼簾的是外婆麻利的雙手,一如往日,切菜的刀在案板上發出咚咚的 聲音,鍋裡的油冒出了白煙,外婆放下手中的活兒,我立刻上去幫外婆拿 幾個雞蛋,外婆接過後敲了敲,一連串的動作,眨眼間,外婆已經拿著鍋 鏟,迅速翻炒......我蹲在廚房門口,看著外婆忙碌的身影在我眼前來回地穿 梭著。我看著她带著微笑的表情,勤快的身影,我感到滿滿的幸福。而我長 大後,也明白了這股幸福感是因為外婆為我煮了一頓溫暖的晚餐。

在這寒風刺骨的夜裡,外婆端出熱騰騰的飯菜,我們一起吃著這頓晚 餐,咀嚼著外婆對我的愛。這份愛,溫暖了我的心。

我輕撫著照片,往事一幕幕浮現。我看著這一個令我難以忘懷的身影, 再次令我溫暖。我想,這張照片是外婆留給我最好的一份禮物。



引以為戒

「唉!今天又需要面對她了,」我心裡暗歎道。

她就是苟一心,一個令全班討厭的壞女孩,只因她極度 放縱自己,經常違迕規則。

俗話說:「人不可貌相,海水不可斗量。」這句話簡直就是

一心是女媧精心雕刻的藝術品,極不平凡:臉蛋漂亮迷 人,勾人心魄;一雙水汪汪的杏眼讓人沉淪;眉淡如煙,扇子 般的長睫毛,一起一伏,像一隻翩翩飛舞的蝴蝶;高挺窄小的 鼻子和烈焰般的紅唇,化成了一件完美無瑕的藝術品。

陌生人第一眼看到她,腦海裡總浮現出「傾國傾城」、「 沉魚落雁」等讚美之詞,但認識她的人都知道她表裡不一,正 如一句話:「金玉其外,敗絮其中。」她的心裡住著一個無惡不 作、無法無天的惡魔,經常欺負、嘲諷別人和放縱自己。而本 該滿是銀河的雙眼,也早已被侵蝕掉,只剩下兩顆空洞無神 的墨色眼珠,裡面是一條無盡頭、一片漆黑的道路,深不可

天空霎時下起了毛毛雨,不見了當初的蔚藍,塵埃遍布 的天空竟別有一番風味。「滴答……滴答……」人們有的打開雨 傘,有的跑去避雨,有的絲毫不慌,與平常一樣。我猜雲兒應 是受到了我的影響,正替我感到可憐而不禁落淚,又懼怕打 擾到身下的人,只會啜泣,不敢放聲大哭。

我剛進課室就看見一心在門旁。大事不妙!我心裡驚呼: 「糟糕!」一心看見我濕漉漉的模樣不只大笑起來,還大力地 推了我一把。我的頭髮和眼鏡布滿了雨珠,肩膀處的衣服顏 色格外深沉。我摔倒在地上,緊閉了雙眼,眉頭緊皺,如「一」 字般,「痛死了,」我心想。一心笑得更猖狂,甚至出言侮辱:「 哈哈哈,你發育差就別出門!別人一推就倒,真懦弱!廢物!」 那雙無辜的杏眼蘊含著無限的不屑。

一心總是這樣,不會約束、管好自己,待人處事沒有分 寸,一切以自己的利益為先。

允行扶起我,一臉怒氣地喊:「苟一心,你閉嘴!」她怒目 橫眉,瞳孔縮小,眼裡是翻湧著的殺氣;臉頰微紅;幾條頭髮 竪了起來。一心反駁道:「別用你那眼神看我,否則我告發你! 有病!」

中二乙班 張天穎

允行沒有回話,她深知如若繼續吵下去,對誰也沒有好 處。她留下一個凌厲的眼神便扶著我離開了。一心臉色一沉, 她罵罵咧咧地喊:「有病就是有病,回你的精神病院吧!」

允行不滿地抱怨:「一心欺人太甚了!怎能這樣!」我輕笑 轉移話題:「我猜今天一心又會違規了……」

果不其然,剛回到課室便被咄咄逼人的鮮紅羽絨奪走了 目光,穿著的人正是一心。所有人的目光都在她身上,她的臉 上盡是愉悅。她的虛榮心得到了滿足。

根據校規,學生於天冷時只許穿著黑、灰羽絨,很顯然一 心再次違迕了校規。老師看見後,溫聲細語地提醒一心把羽絨 脫下,一心假裝就範,回到教室又穿回不符校規的羽絨,更用 髒話放聲大罵:「XYZ,你憑什麼管我?你只是老師,一個拿錢 做事的員工,如果沒有學生入學,你能賺到錢嗎?反過來,你 應該服侍我呢!」

上中文課堂時,老師告訴我們有一個突擊測驗,我們像悲 啼的慈烏,哀怨不已。測驗進行到三分之二時,我打算輕輕抬 一抬頭,活動一下筋骨。出乎意料,竟然有意外收穫。我看見坐 在我右上角的一心正在抽屜裡使用手機作弊!當老師走近時, 她立刻把手機輕放於抽屜裡;老師走遠時,又拿出手機作弊。 整套動作非常熟練,可見作弊行為已經習以為常。

我沒有舉報她,因為我深知會被她反將一軍。之前已有幾 名見義勇為的同學被她以「我沒有,他嫉妒我成績好所以誣衊 我」為由,成功避過責罰。善於狡辯,成績優異、老師偏愛..... 種種的原因都在扼殺我們舉報一心的勇氣與決心。

從這些事件中,可得知苟一心是一個自私自利、不顧別人 的感受的惡霸。凡事只從自己的角度出發,欠缺自律守規的精 神。我想這些性格日後會對一心造成不良的影響。在社交方 面,朋友會因她我行我素的性格捨她而去,故有難時也無人伸 出援手,落得畢生孤單寂寞的結局。在職場上,會受到同事們 的排擠,亦因經常不守公司的規矩,如遲到、無故缺席等,而落 得被解僱的下場。更甚者,今天一心不守規則,做出作弊的行 為,他日也會目無法紀,為非作歹,最終身陷囹圄。

因此,苟一心真的令人感到十分憂慮,同學們必須引以為 戒!

何謂偶像?

中二乙班 張珺儀

談起偶像,你第一個反應會想起誰?是舞台上載歌載舞的明星,還是 將角色演繹得活靈活現的演員?於我而言,這些都不是。在我腦海中浮現 的第一個人,是我的小學同學——一心。

她很喜歡把頭髮束得高高的,說是顯得有朝氣,但額前的劉海卻總是 沒精打采地垂下來,頑皮地將那雙明亮有神的眼睛私藏。

若要我說,一心絕對是一個既勤奮又善於交際的人,不然她又怎能將 書背得一字不漏?又怎能在相處時給人一種如沐春風的感覺?我總能在 翌日看到昨夜凌晨她發給我的筆記,因為她常常通宵達旦地溫習。她說:「『 不經一番寒徽骨,怎得梅花撲鼻香?』正因我沒甚麼天資,所以才要更努力 地學習啊,輸在起跑線又不一定會輸在終點線,只要我付出的努力比他們 多,我便能反超他們!」她的這一番話,我到現在仍銘記着,它啟發了當時 那個自暴自棄、慣性迴避困難的我。古語有云:「近朱者赤,近墨者黑。」如今 想來,當真是有其一番道理。

除此以外,她亦是個體貼入微的人。還記得有一次,老師布置了一道數 學題,我苦思了許久,卻始終解答不出來。有見及此,她便主動走到我的桌 子前,溫柔地說:「你有甚麼不明白的地方嗎?」我點了頭,她便耐心地向我 講解,哪怕我總是聽不懂,她也只是不厭其煩地向我解釋一遍又一遍,直 到我明白為止。

而令我印象最深刻的,當屬那次我考試失意,不斷自怨自艾的時候。我 拿着試卷伏在桌上哭,沒有人理睬我,只有她走到我的身旁安慰我,輕撫 我的背,給我紙巾拭乾眼淚,默默陪伴我。見我心情漸平,她才緩緩開口道: 「我也曾像你般有過不如意的經歷,那種感覺就像跌到了人生的最低谷, 我埋怨着,我後悔着。直到後來我明白了,失意也不過是暫時性的,世間上 又哪會有永遠的困境?它只是想看你有沒有被打倒再站起來奮鬥的勇氣 罷了。親愛的,若你就此一蹶不振,那才是真正的輸了。站起來吧,向它揮 拳,展示你的決心。」她眉眼彎彎地笑着,美得像滿天璀璨的繁星。

在那之後,我不再逃避,也沒有因一時的失敗而重新縮進「龜殼」裡,我 只是比以往更努力地學習,不斷找方法改進自己。終於在下次考試中,拿 到了不錯的名次,甚至考上了理想的中學。

一心不但陪伴我走過了小學時的種種低谷,還啟發了我,凡事不要輕 易放棄,要時刻保持一顆堅靭的心,大步向前,讓困難成就更好的我。因 此,她是益友,是良師,是我永遠要銘記於心、永遠敬佩、永遠學習的偶像。

所謂偶像不就應該是這樣子嗎?

記憶中的夏天

中三甲班江慶財

夏天到了,相信大家都十分熱愛夏天,因為在夏天 有暑假這個漫長的假期。沙灘上充斥著歡聲笑語,有的 人在堆著沙堡,有的人在打著排球,還有的人在海裏游 水嬉戲。我躺在沙灘上,望著萬里無雲,湛藍的天空,不 禁讓我回想起我童年的夏天。

那時的我並沒有手機和電腦,並不像現在的我機 不離身。我記得那時我最喜歡的就是和允行,向華在 小區裡玩耍打鬧。我們會把水注入氣球裡,讓氣球們變 成一個個水彈,然後我們就拿著水彈朝著對方丟去。丟 在身上還好,因為如果運氣好水彈炸不開還可以循環 再用再丟回去。但丟在地上就不一樣了,水彈會隨之炸 開,氣球裡的水就會飛濺在身上。一番亂戰之後,地面 上出現了一個又一個的斑點,像穿了件新衣服似的,別 有一番風味。可是這件新衣服上的斑點像變魔法一樣 一個個消失不見,只有地上碎裂的氣球碎片才能證明 它們曾經存在過。

我們還不時和家人們一起在泳池旁的燒烤區舉行 燒烤大會。我和允行他們一起去附近收集枯木來當作 柴火去點燃木炭,然後大人們就在一旁清理和準備著

食材。當點燃木炭後,大家就圍在火旁烤著自己喜愛的 食物,不時吹來的微風,帶走了夏天的炎熱。不過我感覺 烤得最好吃的永遠是被放在火堆裡的烤紅薯。只要你剝 開它的外皮,就可以看到金黃的紅薯,軟軟糯糯的口感 和甜甜的味道,著實讓人食慾大增。想到這裡不禁咽了 下口水,只可惜現在吃不到。

除此之外,有時候在小區和允行他們玩著玩著,突然 就下起了傾盆大雨。不過大雨不但不能澆滅我們好動的 心,卻使我們更興奮了。我們在大雨中奔跑著嬉戲,踩著 一個個水坑,玩的不亦樂乎。在外人眼裏我們三個像是 傻子一樣在雨中玩耍,不久後就被各自趕來的家人,舉 著雨傘給抓了回去,當然隨之而來的還有一頓臭罵。

實在難以想像,那時的夏天我就算沒有手機,電腦也 可以這麼快樂,來來去去都和朋友玩著那幾個遊戲,彷 佛永遠都不會玩厭似的。但現在明明擁有了很多不一樣 的玩意,卻再也沒有像那時一樣的快樂了。那時的我天 天盼望著快點長大,而現在的我卻想著回到過去。果然 人都是自相矛盾的,那時的夏天就讓它活在回憶裡吧!

知不足

中三丁班 陳仕釗

我認為那些盡力改善的人是因為他們太在意別人 的眼光,所以想要展現出令所有人都稱讚的一面。因此 我認為大可不必介懷個人短處。不必介懷個人的不足, 才能知自身的長處。

試回想一下,我們一直都活在各種評價之中,像是 「乖孩子」、「壞孩子」、「體育很好」、「沒用」、「很胖」等, 在不同方面都被人所議論,而負面的評價是傷人的,一 部份人為了不被傷害,因而變得十分在意他人的眼光, 不斷改變自己的缺點,但你不斷改變,就代表所有人都 會接受你嗎?不會,一個人不會完美的,就像宋代戴復 古《寄興》所說的一句話:「金無足赤,人無完人。」比喻 不能要求一個人沒有一點缺點錯誤。

第一,越在意「別人看自己的缺點」就會越沒自信。 日本人際權威水島廣子在新書《那些傷人的話都不是 真的》中提及到:「在意他人對自己缺點的看法的心情 和自信有密切的關係。」有自信的人,一定不會在意別 人怎樣看待自己的缺點;正是因為沒有自信,才會在乎 別人的眼光。現今許多人在意別人的眼光,如同把自己 變成了「砧板上的魚肉」,也就是說把別人對自己的評 價視為自身的評價,這實在是件非常無力的事,因為一

旦如此,就不會產生自信。在得到好的評價之後,你會因 而感覺良好,從而產生「下一次也要得到好的評價」的壓 力,而且如果出現了「比自己還優秀的存在」,對方的注 意力就會轉移走了。「砧板上的魚肉」無法控制一切,只 能對評價拚命忍耐,是相當無力的存在。

第二,如果你很在意他人眼光,而且以此為重心,那 麼只會愈來愈嚴重。你會努力地塑造自己的形象,接着 就是再度等待對方的評價。這種生存之道非常疲憊,而 且會令人漸漸地失去力氣。這是因為只是為了迎合別人 目光而改變自己,會變得只能專注自己的不足之處。如 果不先審視自己的缺點,就沒辦法預先發現別人對你的 指責;但這種做法卻導致自己成為比誰都還嚴格的評價 者,這樣的檢查永無止境的,就算已經改善,但你的目光 還是轉移到「這裡還做得不夠好」上,完全就是看不到出 口的「漩渦」。

其實,在意或不在意「他人的眼光」,本質上的差別就 是對自己的缺點的看法吧。一旦別人說「在意他人眼光 是因為沒有自信」,你就會陷入要讓自己更有自信的無 盡漩渦中;但若是知道了「別人眼光和自身的缺點」的本 質後,對應的方式也能夠因而改變了。

父親視作敵人,心中並無敬意,更別提愛。

潮水擊打卵石,是因為它知道這能使卵石更完美。

幼年時,我最期待的季節就是夏天了,若是要問起為何?那大抵是因為 我貪嘴罷了。貪嘴的緣由?那必定得是我的父親了,父親年輕時曾經跟人學過廚,聽母親說父親當年就是靠一手廚藝俘虜了母親的芳心,只是為何父親放 下了鍋鏟,拿起了卷尺,成為了一名建築工人,那就不得而知了。

不過這些都不重要,父親的廚藝真不是蓋的,我家鄉的各種小吃,粵菜裏 一半以上的菜他都能隨手就來,但是如果你問我,最喜歡吃的是哪道,我會毫 不猶豫地告訴你:腐乳。

以前,我上的是寄宿學校,一個星期只能回一次家,雖然學校的飯菜還算 可口,但父親還是為我做了一大堆的腐乳,讓我帶回去下飯吃。因此,父親總 會在夏天的時候,提前做好一年份的腐乳,以便我拿取。

那段時間,我每天都能看到父親早早地起床,開始了製造,大抵是因為擔 心外面的豆腐質量不行,所以連豆腐都是他自個做的。豆腐完成後,便會晒上 個七八天,再加入各種調料,和以面醬,之後還得晒個兩到三天,最後再裝入 瓶中密封好,一瓶瓶鮮紅艷麗的腐乳就大功告成了。

每當吃飯的時候,我總會拿出一瓶腐乳然後夾出一兩塊來,拌入飯菜中。 而這時,坐在我周圍的同學,常常會被香氣吸引過來,我必然會在這時,補上 一句:「自家出產,來自老父親的愛。」免不了引來一頓笑,但我卻絲毫不在意, 我想那段時間,大概是我和父親距離最近的時間。

眨眼之間,六年過去了,我即將升上中學,似乎是不甘於把自己限制在家鄉這小小一角,我說服了父親,毅然決然地轉去香港讀書,搬去和母親一同居 住。臨行前,父親往我包裹塞了好幾瓶腐乳,他擔心我在外面不習慣,特意讓

也許是我年少輕狂,自認為自己已經長大了,不需要這麼多照顧了,父親在旁一直絮絮叨叨的各種囑託,我竟一句也沒聽進去,只是敷衍了事。上 車前,我向父親做了最後的道別,便頭也不回地離開了。車緩緩地開動,我與 父親的距離亦越來越遠,而兩顆心的距離,也越來越遠,越來越遠,越來越

流光一瞬,華表千年;又是六年的歲月過去,我已長大成人,或許是被城市的繁華所迷惑,我對那家鄉的一角竟生出了嫌棄之情,那幾瓶隨我千里迢 迢來到這的腐乳,除了一開始不習慣而吃掉的兩瓶,剩下的隨著歲月的侵蝕, 逐漸腐敗,而後被我捨棄掉了。

父親偶爾會打電話來,想要給我寄點腐乳來,而我卻因嫌棄,每次都是搪 塞了事,他總是發出一聲長嘆,說一句好吧就掛線了,如今回想起來,那應該 是我與父親距離最為遙遠的時間了。

如今,又是一年的夏天,我已搞定了升學的事情,正是百無聊賴的時間。 撫摸著那兩個空瓶子,我嘗試著回憶過往,但我卻驚愕地發現,別說往事,我 連父親的面容都不太能記清了,隱約只記得那道站在車站門口朝我揮手的身 影。突兀地想起,我已有六年未曾回過家鄉了,我只能放下心中的嫌棄,踏上

看著眼前熟悉的大門,我心中不由生出了一絲緊張,多年未見的父親,如 今會是怎樣的模樣?我不知道。推門而進,父親正坐在陽台看著天空,他緩緩 轉過頭來,直視著我,那雙原本有些無神的眼眸,驟然爆發出光芒,五分驚喜 四分喜悅,也許還有一分埋怨,將我包圍了起來,而腦海中,父親原本那不清 晰的面孔如撥雲見日一般,完善了。

他的臉上本是很少皺紋,胡子總是收拾得很乾淨,眼神亦是炯炯有神, 整個人都顯得精神氣十足。他總是告訴我,男人一定要好好收拾自己,才會有精神,彼時的我還似懂非懂,如今的我卻全部理解了,歲月如同一把利刃,一 刀又一刀地削在他的臉上,使他的皺紋愈發增長,胡子也拉碴著,整個人不復 以往的精神。而他的頭頂,亦慢慢地被一抹抹蒼銀所攀附,顯得十分蒼老,我 不禁鼻頭一酸。當他站起來時,那道在車站前巋然而立的身影亦突然清晰了, 他的身軀已經步向衰老,已經有些駝背了,不如以往般如松樹般挺立了,我愕 然,他原來已經不再年輕了。

我再也忍不住了,丟下背包,衝到了他的面前,猛地抱住了他,而後便大 哭起來。他聽到我的哭聲之後,有些驚訝,但甚麼也沒說,只是用手撫摸著我 的後背,輕聲說道:「回來就好,回來就好。」聽著他柔聲所說的話,感受著他那 滿是老繭的雙手,又回想起剛進來時廚房那一堆被碼放得整整齊齊,足有六 行十二列的腐乳瓶子,上面寫著一到十二,我更加地忍不住心中的淚水,使他 衣襟也濕潤了。六年的時光,七十二個腐乳瓶子,足足兩千一百六十個日夜, 我以為我與父親的距離已經十分遙遠了,但是這七十二個腐乳瓶子,卻如同 一座橋,將我和父親緊緊地相連在一起。這一刻,我終於明白了,我與父親從未離開過,他那份沉重的、永恆不滅的、不曾改變的愛,寄託於那兩個瓶子之上,跨越千山萬水的距離,一直在我身邊陪伴著我,此刻,兩顆心的距離,是那

人總會有那麼幾個頓悟的瞬間,過去,我曾看過一個很有意思的問題:「 你認為你會比你的父親做得更好嗎?」而如今彼時彼刻恰逢此時此刻,我再一 次去看這個問題的時候,我的答案是——我做不到我父親那樣,他那份對自 己孩子比天還高,比地還厚,跨越兩千一百六十個日升日落依舊不變的愛,我 做不到。但是,我會盡全力去靠近他,去成為甚至是超越他。我想只有在我成 為了父親之後,才能坦然地說出:「自此之後,我終於明白父母的愛。」

中五丙班 黃美霞

事實不提愛,事事皆是愛。 出門前的碎碎念,無謂的關心,從不在乎我隱私的母親,如同閒言贅語般,讓我心中厭煩。她從未跟上時代,毛躁的頭髮,過氣的搭配,總是讓我落面子。人多是欺軟怕硬的,怒摔的門,打翻的飯碗,一樣樣都在訴說我對她的

提不完的分數,做不完的題,永遠不滿意的嚴父,如同千斤壓頂般,壓得

我喘不過氣。他從未開口將勉勵嘉獎說出,我能聽到的只會是比較、打擊。「你

還不夠好」「看看別人比你優秀多少。」無數的否定,讓我懷疑他到底是否愛我,又或更愛分數。我與大多中學生一般,正值青春,亦正值叛逆期。我幾乎將

不屑。儘管她沒有對我提過要求,但我還是想離開她的拘束,追尋我嚮往的自

爭吵已經成為了家中每日上演的戲劇,結局通常是父親摔門而出,而我則是回到房間,發洩心中的不滿和氣憤,留下母親在客廳獨自一人痛心。這個

-次意見的分歧,又引起我與父親的爭吵。他額頭滿是暴起的青筋,句句 都在明裏暗裏地批評著我的行為。許是一時衝動,我沒有選擇回房間,而是學 著他的模樣,暫時離開那個不能成為家的家。那時是晚上八點,我選擇去朋友 家中借宿,像是在水中找到透氣孔,將一切不服都訴說予朋友。為了能好好地 享受這短暫的自由,我賭氣般將手機顯示的來電掛斷,而後設成靜音,切斷他 們能聯繫到我的方式。

我的愉悦只維持到次日早晨,我打開家門的那一刻。空蕩蕩的家裏讓我 倍感不安,點開手機,滿屏幕的未接來電。我重播了母親的電話,聽見的卻是 父親的聲音。沒有預料中的責罵,反而是輕聲嘆息,和一句讓我錯愕的話。

「你來一趟醫院,沒吃飯的話自己在路上買點吃的,錢已經轉給你了。」

我踏進病房的那一刻,便看見躺在床上的母親,臉色慘白。床邊的父親看 見我,便指了指桌上的水果,示意我吃。我搖搖頭拒絕,望向母親等待他說明 昨晚發生的事。「你消失一整晚,電話又不接,你媽著急你,找了一整晚,凌晨 打算回家的時候大概是撐不住,暈倒了。」我愣了愣,母親的入院,竟是為了尋 我,一種從未有過的愧疚佔據心中。

我重新細細地看了看父母二人,不知從何時開始,白髮夾雜在青絲中,臉 魔上出現了礙眼的皺紋,眼下的烏青更加重了我的內疚。床上的母親毫無血 色,嘴唇泛白,旁邊的父親少了平日的威嚴,取而代之的是無奈、疲憊。父母此 時的狀況讓我意識到,他們或許真的老了,而我,或許真的錯了

房內沉寂的氣氛徹底擊潰我心中防堤,愧疚如洪水般湧上心頭,猛獸攻 佔了高地,理智蕩然無存,淚珠止不住地掉。見此情形,父親重重地嘆了口氣, 將手撫上我的髮頂。原本小聲抽泣的我轉身躲進父親的懷裏,放聲大哭。此 刻,他不再是那不講人情的嚴父,而是我身後最牢固的靠山,我永遠可以依靠

不幸中的大幸,母親當晚便醒來,醫生囑咐需靜養,切忌動怒或情緒大起 大落。我一改往日的驕縱,輕聲細語地細心照顧。母親臉上,展現出我從未見 過的欣慰,那是一種代表幸福的笑。我在病房內忙前忙後,端飯菜、倒水、切水 .坐不下來的腿,操不完的心,不禁讓我感嘆,母親平日裏也許就是這般 照顧我吧。而我不屑漠視的態度,必狠狠地傷了她的心。想到此處,良心的譴

有些愛擺在我們面前,無底線的付出讓我們將其視作理所當然,我們不 懂珍惜·更學不會感恩·甚至惡語相向·心有不忿。我像是不知足的幼鳥,一味 渴望無拘無束的長空,可魚兒會感恩長河·花朵亦會感恩露水·高飛的鳥兒卻

曾經懷揣夢想的少年被生活壓垮了他的脊梁,現實吹散了他的志向。許 是因為明白社會殘酷,他不願我也受到摧殘,拼命催著我成長,只為能讓我少 撞南牆。曾驚艷歲月的少女被我偷走了青春,時光讓她悄悄染上滄桑。她將愛 藏在清晨的早餐,藏在衣櫃裏的棉衣,藏在緊皺的眉頭,愛從未宣之於口,我 卻視而不見,而她無怨無悔,甘之如飴。

我將散亂的碎片撿起,拼湊成一個家。爭論幻化成溝通,此時,我才深深 了解自己的愚蠢,嘲笑那只想高飛的鳥兒。

自此之後,我終於明白了父母的愛。

有人說:「女兒是爸爸的前世情人。」每回看到這句話,我都只會淡然收回 目光,心中認為這是可笑的。別的我不敢說,但在這件事情上我敢打保票,我 和父親不僅不是前世情人的關係,也沒有前世今生的緣分,也許更像是 仇人,是的,仇人。但我們不是那種針鋒相對的仇人、也不是老死不相往來的 仇人,而是陌生、甚至不熟悉對方,但又看不對眼的仇人。而我們之間隔著的 是一道門,一道厚重、被鎖上、卻又是透明的門。

在父母步入婚姻的墳墓前,我和父親的關係已經算不上是熟絡— 他的工作性質,總是早上在家,晚上才去上班,與我的生活時間完全相反,錯 開所有交集,總是碰不上面。那時,那道門是敞開的。後來,父母在無數次爭吵 下中婚姻的殿堂頭也不回地邁入婚姻的墳墓裏。那之後我和母親便獨白過好 生活,「父親」這一詞離我越來越遠。我和父親的關係僅維持在每月底,父親 給我轉零用錢,然後我在聊天框內回覆他一句:「收到。」屏幕上兩個字冷冰冰 的,毫無溫度,我甚至連一句「謝謝」也難以啟齒。這時,那道隔在我們中間的 門已經狠狠合上了。我茫然回頭,突然覺得這道門就像那手機上的屏幕一樣, 冰冷、不近人情。然而,這道厚重的門,是我主動關上的。不近人情的,是我。

這道門的沉寂持續了很長一段時間,長到這道門都快被我無視了。這一 天,母親需要出差半個月,時間太長,做父母的始終不放心。在父母眼中,我大 概永遠是個小孩,永遠長不大。母親最後不得已找來父親,讓他這半個月在家 中看顧我。這本是一場海嘯,但我的生活並沒有因為多了一個「陌生人」而被 打亂。一個平常不過的夜晚,我回到家時恰好看見父親剛換上衣服準備出門, 我平靜地看著他的動作,這是我預料之內的。父親喜歡在深夜出門,不論是放 假還是上班。父親以前是個煙鬼,所以每當我看到他深夜出門時,我就會下意 識地想:看吧,他又出門抽煙了,又出門找朋友喝酒玩樂了。我沾沾自喜於自己的猜測當中,那道門突然又合得更緊密了。

那天晚上,我久違地早早入睡,半夜想到客廳倒一杯水時,餘光隨意 瞥,看到擱在桌上的塑料袋。我往裏看,看到一碗糖水。袋子上印著的店舖名 稱是我最常去的糖水店,以前母親總是買一碗糖水放在桌上,沒有特意告知 我,默默等待著我自己發現。不過自從父親搬走後,我便很久沒有見過這家店 舗的糖水外賣了....忽然,我心中那些思緒停滯了。一個順覆我想像的真相 浮於腦海。我從來沒有告訴過母親這家糖水店,我只在父親面前隨口提過一 回。而這些深夜糖水,往往伴隨著父親出門的背影。在他離開這個家後,糖水 便再沒有出現了。

多年來,我似乎一直對父親有著不少誤解。作為女兒,我不知道原來他早在一年前已經戒掉煙酒了。但我卻渾然不覺,忽略一切細節,視他為我的假想 敵,曲解他的每一個動作,用最大的惡意揣測這個與我血濃於水的父親。

和父親並肩走在陽光下時,我放慢腳步,第一次清晰看見父親那漸漸縮 小的背影、宛如被洗過的毛衣,一下子縮水了。小時候站在他身旁,我天真地認為父親的肩膀是世上最高、最安穩的地方,想著自己日後一定要長得比父 親還高,向他炫耀。時光荏苒,回到此刻,我已經比父親高了半個頭。從前我倆 緊貼著肩膀,現在隔著一道門,一段距離,肩膀永遠碰不到一起。我側頭一看, 便能看到父親頭上的花白在陽光下彷彿摻了銀色光點,零零星星,明明是很 微弱的光,卻刺痛了我的眼。我從來沒有這麼一刻覺得時光流逝之快,稱得上 是無情。不近人情的,原來不只是我。悄悄的,靜靜的,在無人知曉的角落我慢 慢將門推開了一條縫,帶著愧疚和恍然。

我再一次抬頭時,已經看到站在不遠處剛回來的母親,我正要邁開步伐, 身後的父親突然叫住我,臉上帶著點不安和忐忑。他一邊遞給我一份禮物, 邊說:「我記得後天是你的生日,前幾年都是給你紅包,從沒有真正送給你什 麼。不知道你們這些小女孩喜歡什麼,我問了很多朋友最後才挑出這麼一份 禮物。要是你看了之後不喜歡,跟爸爸說,我再給你買一份。」仔細看的話,我 還能看到父親絞著的雙手,這種扭摔的姿態放在一個大男人身上應該是可笑 的,然而我卻笑不出來。因為我發現,自己完全忘記了父親的生日,父親節更 不曾送過他什麼。承認自己愛著父母對我來說是難以啟齒的,更別說父親與 我之間隔著一道門,我一直自以為父親是我的仇人。但這一刻,伴隨著那份小心翼翼遞上來的禮物、那些每個月一次的問候親近、深夜的溫熱糖水.....父 親一直都站在門外徘徊,沒有一刻停止敲門——而我便是將他拒之門外的人, 甚至將門鎖上。

但此時,一條鑰匙赫然浮出水面,心中突然一片明朗,眼前一片清明。終 於,我跨過歲月、清除猶豫和顧慮,主動、用力,鄭重地推開了那道不再厚重的

這道門也許有個別名——叫「心扉」。

中六甲班 袁靖雯

天空陰沉沉的,整條路被黑簾包裹着,我獨自一人走進不見一 絲光明的道路上。指南針早已被無情奪走,我再也找不到方向,不知 前路如何,我只能緊緊拽住手中的紅色髮帶

小時候,父親總喜歡牽着我去走山路。不論在山坡上、河壩邊、 平坦或陡峭的路,走再險峻的路我都不害怕。父親用那雙大而厚實 的手來牽着我稚嫩的小手,並把我凌亂的頭髮整理好,重新把紅色 髮帶綁好,溫暖了我不安的心情,讓我心裏滿是踏實的安全感。

走到上山頂時剛好是黃昏夕陽,我透過山頂看到夕陽模糊的輪 廓, 夕陽的微光灑滿了我和父親的心頭,淺淺勾勒出我與父親影子的蟑廓。微光把父親的影子拉得很長, 既高大又魁梧。我總喜歡跑到 父親的影子下,讓那高大的身影籠罩着我,像是人生路上永遠都有 他的保護和陪伴,像指南針一樣在任何時候為我指明前路,夕陽漸 沉,那影子便也悄悄匿去了。

我推開病房的大門,一股藥水味撲鼻而來,在床頭有一盞燈發 出微微的光照着父親瘦弱的身影。不知何時,你那高大的身影已漸 漸「收縮」。指南針漸漸變得破舊,它外圍的金屬早已生鏽,玻璃上 有一層污跡模糊了指南針所指的方向,指南針已破舊得不能正常運 作,又像我的心一樣不安瑟瑟發抖。父親撑著瘦小的身子坐起來看 書。看著父親乾癟而皺摺的面孔、蠟黃的皮膚、蒼白的鬍鬚和頭髮、 鼻上密密麻麻的老人斑……那雙拿着書的手像枯柴一樣,手上的 青筋清晰可見,這一切都在告訴我你已經老了。我害怕路上再沒有 你的陪伴、指導;害怕與你陰陽相隔,再不能相見。

醫院的電話遽然而至,就此敲響你的喪鐘。當天烏雲密佈,天空 陰暗無光,下起了滂沱大雨,雷鳴雨聲彷是鬼哭神嚎。我向你的方向 趕去,心事懷着的是讓我再見你一面的盼望,哪怕一面也好。然而, 縱能見上一面,卻無法改變你撒手人寰的事實。我望着你躺在病床 上, 顛抖着掀開你身上的白布, 看到你永遠閉上的眼睛, 我再也按捺 不住,哭得像小孩一樣,指南針已被無情奪走。

這次我孤身一人去行山路,身旁風景旖旎無比,卻勾不起我一 絲愉悅,我還沉溺在悲傷的情緒中,不為意被碎石絆倒在地上,痛楚 瞬間蔓延全身,模糊的記憶從歲月的彼端敲起,思緒在腦海飄回了 那似水流年的孩提時代的一次行山經歷。

那次行山,父親稀奇的沒有牽着我,讓我自己走,小孩子走路走 得歪歪斜斜,沒有大人的支撐早已跌倒在地,疼痛蔓延全身,眼淚瞬 間模糊了眼睛,我可憐兮兮的看向父親,安慰沒有如期而來,父親語 氣平靜地說道:「有些事,只能一個人做。有些關,只能一個人過。有 些路,只能一個人走。在漫長的人生路途上,你要學會堅強,肩起人 生的重擔。」

是啊!人生路上終要自己一人走,生離死別是人生必經的規律, 我們無法改變,也無法扭轉。在必然中,我們只能接受,用盡力氣,活 在當下。而不是怨天尤人,把自己困在回不去的過去,只徒添痛苦, 於事無補,世間變幻萬千,怎能抵一剎永恆?「落紅不是無情物,化 作春泥更護花。」落紅雖無情,但仍舊芬芳,它雖與枝葉道別,卻可化 成春泥,滋養大地。轉念一想,我因父親而存在,我是他生命的延續, 因他的滋養,茁壯成長,變成大樹。在接下來的路程,我要活得燦爛 精彩、沒有遺憾,才對得起父親的盼望,對得起自己的人生。

我手撐着地面借力站起,把凌亂的髮絲束好,重新別上紅色髮 帶,獨自走向光明前路。

雨中情

這天,突然下大雨,結果卻令我有意外收穫。

「喂!媽媽,我忘帶兩傘,回不了家,你快來接我。」我對著電話那頭 說。今天本是允行的生日,再加上他即將出國留學,為讓他離開前留下美 好的回憶,我特與他相約去海洋公園。為此,我還買了一套好看的衣服, 明明已經準備好一切等今天的到來,誰知道一場大雨把計畫淋泡湯了。 我看著越下越大的雨,滴答滴答的雨聲伴著車輛飛馳而過的影子,但雨 漸漸模糊了我眼前的景色,與此同時也澆滅了我的期待之心。「我不是提 醒過你了嗎?怎麼還不.....」母親話都沒說完就被我打斷。「行了,行了, 我在地鐵站,接我一下。」說完我便掛上電話,母親總是這樣,一找到機會 就不停數落我,這不對,那不對的。只是讓她接我回家而已,都這麼煩,反 正她在家閑著,接我也不麻煩啊!

中六丙班 陳雅雯

由於突然下起大雨,很多途人都措手不及。這時,一個推著嬰兒車 的母親在我旁邊停下,她也沒帶兩傘,卻先是把嬰兒車的帳篷放下,再從 車下的儲物籃拿出一片塑膠帳套在車上,動作如行雲流水,沒有一絲多 餘的小動作。她忙完便打算直接離開,我選擇叫停了她:「下這麼大雨,不 如在這等兩停吧。你看你也沒帶兩傘,這麼淋雨.....」沒等我說完,她就 說:「謝謝你的好意,只是下雨溫度下降,我怕孩子生病。」語畢便冒著雨 推著嬰兒車走了。她走後我不禁心想,孩子病了要緊,自己病了就不要緊 嗎?冒雨回家比等待雨停更好嗎?

在我不斷思考的過程中,一位手抱孩子的母親正狼狽前行,伴著雨 滴嘩啦嘩啦聲,那孩子也說:「媽媽,我想下來走走。」可那母親只是淡淡 回了一句:「寶寶乖,兩太大了,我抱著你走。」可我明明看見她既拿著傘 又抱著孩子,實在很不方便,我心想為何不讓孩子自己走呢?自己辛苦比 孩子自己走更好嗎?惟此情此景卻好像似曾相請

與此同時,有一拖著孩子的母親迎面走來。小男孩很活潑,一直手舞 足蹈地向母親說著什麼,而他的媽媽也十分寵溺的看著他,手中的傘也 向那逗人喜愛的孩子那邊傾斜,而母親則有大半個身子暴露在這滂沱大 雨中,她好像絲毫沒有察覺自己已被大雨弄濕。我看著這一幕,似乎有些 熟悉,好像很久以前也有人對我做過同樣的事。

正當我要捉緊那快速溜走的記憶碎片時,一位與我年齡相仿的女 孩在我面前停下,而她母親也在喋喋不休的進行「演講」。「我跟你說過出 門……整天不聽……還有你病了我可不照顧你……你功課……整天 出門玩……還有……」雖然伴著嘩啦嘩啦的雨滴,唰唰的雨聲和滴滴的 紅綠燈聲,我不能清晰聽見對話,可我清楚知道這位「演講家」所想表達 的,她的聲音漸漸與我記憶中的聲音重量。

「你以為我想說你嗎?整天說一樣的話,你不嫌我煩,我自己都嫌 煩。如你能做好一點,我用得著說你嗎?說過又忘,不多說幾遍你怎麼記 得?」母親的話如同留聲機般在我腦海中傳出,而我也抓住那記憶碎片 的尾巴。兒時的我也被母親麗溺過,也分走過母親手中大半的傘。當時我 年少無知,天真無邪地問過母親淋雨好玩嗎?而母親卻只是笑笑,說了 句乖。雖然小時候的記憶模糊,但母親對我的愛卻是清晰的。雖然小時候 的天真無邪終有一天會被沾上功利現實,但母親對我的關心卻是純白無 瑕,不被現實沾上任何色彩。而我呢?我卻嫌棄母親的關心是囉嗦,嫌棄 母親對我的愛,認為母親就該無條件付出。我會去為別人的母親設想,卻 從未思考過自己母親的處境,甚至要母親接我時也用命令式語氣,這樣 合乎孝嗎?《論語》中曾提及孩子應孝順父母,而我這種處處命令,處處嫌 棄還是孝順嗎?連母親關心的話也聽不進耳,我算是一個怎麼樣的人?

正當我陷入不斷反思自責時,母親的呼喊把我拉问現實,「呆在那裡 做什麼?一心,快過來。」我看著母親有些氣喘吁吁的樣子,心中愧疚油然 而生。我接過母親手中的傘,問她:「媽,你剛在幹嘛?」母親卻說:「沒,在 跟你外婆打電話而已,接到你電話就跑過來了。看你整天不帶傘的,你外 婆以前也這麼說我的,你怎麼跟我一個樣呢?只繼承了我不好的習慣。 你笑什麼?」母親看著我臉上掛著的笑容問道。「沒什麼,只是這場兩讓我 有意外收穫而已。以前我總認為人生是單向的旅程,現在才知道是雙向 的。母親對我的愛,我一定要回報反哺。「媽,謝謝你!不如以後當我們撐 同一把傘時,換我來為你撐傘,為你遮風擋雨,好嗎?」

站在頒獎台上的滋味,不該如此

中五丁班 林慧寧

站在頒獎台上的滋味,不該如此。在多日頒獎禮綵排訓練下,我對儀 式次序已熟練得似賣油翁倒油般。然而,現實和綵排還是有不同的,綵排 時可沒有一眾師生及嘉賓,也不如現在這般安靜。

在身後一眾師長及身前人山人海的同窗凝視下,我緩緩地向嘉賓鞠 躬。時間便是由這時開始變得漫長。時間沒有像東坡居士所說般似大江 滾滾向東流地飛速流逝, 而是像岩漿般緩緩地流動。而我的內心也似被 時間所影響、受岩漿所感染,繼而變得敏感且煎熬起來。

我直起身子走向頒獎嘉賓時,最先注意到的是生物老師的身影。手 心滲出一層薄汗,亦因內心發虛而不敢東張西望,以免對上他的目光。因 著自身對生物考卷「滿江紅」的清晰認知,我想老師應是帶著驚訝且哀怨 的目光審視著我。 我僵硬地與嘉賓握手,從他手中取走兩張獎狀。此時司儀的聲音從

音箱傳出:「恭喜四丁班夏幼羚同學以優異成績獲得本年度中四級中國 歷史科及中國文學科兩科第一名。」隨即便是身前身後以排山倒海之勢 向我湧來的掌聲,但我卻覺得它們像鐘聲般悠長且空靈地在我腦門上敲 了很久,似是當頭棒喝。此時唯一維持正常速度的便是嘉賓那句:「喲!文 科很出眾呢!恭喜你!」

「喲!文科很出眾呢!恭喜你!」比晨間的鳥啼、上課的鐘聲、秋日的 蟬鳴、身旁的掌聲更加刺耳,狠狠地插入我心底的焦慮,與其一同把我的 心肝割得百孔千瘡。內心的拉扯也拉下了時間的馬達,使一切回歸正常。

可走至台上合照區時,我發現這不正常。站在台上獲獎不該是開心 得似小狗搖尾般張揚、驕傲得如孔雀開屏般落落大方的嗎?身旁的其他 得獎者都是藏不住的躊躇滿志、欣喜若狂。反觀我卻是借助口罩去隱藏 臉上的麻木及內心的愧疚。

看著攝影師為取備用機而逐漸遠去、模糊的身影,我的思緒也被拉 盟·文科優秀又怎樣?英文、數學不合格,我不還是不能推入大學?生物 老師看到台上的我,又是否會質疑自己的教學能力?我想會的,他會的。 畢竟他一向是慈祥的老師,從不怪罪我,亦不曾清疑我的學習態度。可我 這樣的學生真的值得他培育嗎?這樣因避重就輕而偏科嚴重的人,真的 配得上那些如雷貫耳的堂聲?直的可以作為台下師弟妹的榜樣嗎?

在我的視線逐漸迷糊、冒出水氣時,相機的閉光慘驚醒了我。攝影師 呼唤的手勢也撥走了我內心的迷惘、吹散了雲霧。人一定要十全十美才 值得擁有榮耀嗎?

人之所以榮耀,並非在於獲得了獎項的一刻而是在於他本身就值得 這份榮譽。

站在頒獎台上的我並非一無是處,確實有個人特長啊!我該因此自 豪而非多加白野、吹毛求疵。人無完人,我敢認清白身不足的事實、不為 一技之長而滿足或沾沾白喜,又何嘗不是一種優點呢?在此時此刻,我 只須享受讚美、坦然接受一切祝賀便足夠了。其餘的便再接再厲,反正來 日方長!

終於,我望向鏡頭、露出發自內心的笑容。一切的焦慮、自責、迷惘亦 順著那變成弦月的眉眼滑下。咔——這一刻時間既沒有似白駒渦隙般飛 逝也沒有如蝸牛回家般漫長,而是靜止、定格。相機把這個屬於台上人的 榮耀時刻扣下,也把這個不完美但最好的我畫下。

我走到台邊樓梯時,驀然回首看向頒獎台,看看我的生物老師。他似 有所感應,竟抬頭向我展露笑顏。他此刻的寬容與一貫的栽培,我皆無以 為報,只能再次鞠躬示意。

轉身下樓梯時,不禁感慨。我大約是世上最獨特的獲獎者了!流程 不過短促的一兩分鐘卻被我體驗成一眼萬年;台上不過一面平地卻被我 走成鵝卵石路,甚至原地建上了雲霄飛車。這種似亂了調味的複雜滋味, 雖與常人判若雲泥卻是只獨屬我一人的,台上那燈光也的確曾經照向過

我。

我走向台下也走向了未來,去燦爛吧!去與更好的自己相遇吧!

自此之後,我終於放下成見

踏出會場,朝歐灑落在我身上,連我的心也是暖暖的。蟬鳴聲聲 不輟,卻不吵耳,把這酷暑觀得生機盎然。剛才所見所聞,仍不時閃現 我腦海,它徹底令我放下成見,教會我道理。 兒時的記憶多像蒙了一層薄霧,模糊不清,但唯獨堂叔的言行格

外深刻。那是一次春節,堂叔到我家拜年。他與長輩們一直交談甚歡。 猝然,他卻往頭上繋起了絲巾,悠悠地走向我,笑著邀我一起「玩耍」, 他笑得猙獰,令我萬分驚悚。頃之,他又踹起鐵柵門來,匡浪地響個不 停。事後,年幼的我在旁聽到大人們議論著堂叔患上了精神病,由此, 一顆名為「成見」的種子便在我心中生根發芽,覺得精神病患絕非善 類,避之則吉。但經過了今天,我終於放下植根心中已久的成見。

今天是童軍集會的一天,我們約定在社區中心門外等候,準備參 與「精神康復共融日」,本就厭惡精神病患的我對這活動更是興致缺 厭極了,蟬也在我耳畔喋喋不休,整得我更是心浮氣躁。

入座後,我暗忖著:「這活動的意義真是令人費解,精神病患暴戾 變構,唐復了▽如何,□會成為社會的隱患。可怕如斯,不該把他們和 正常人隔離嗎?他們心智有所缺失,注定碌碌一生。」即使心中充滿不 層,可活動還得參與下去,無奈的我只得輟首期盼著時間趕快溜走, 儘快擺脫這了無意義的活動。

不久,活動開始,接下來的事卻始料未及地改變了我的想法。台 上的大螢幕播起了影片,一幀幀照片映入眼簾,他們都是精神病康復 者。他們到訪老人院,成為義工回饋社會、他們勤勤懇懇工作,臉上滿 是認真、他們樂於參與團體活動,與組員互幫互助完成比賽。照片上 的他們笑容囅然,眼神裡溢滿對生活的熱情和希望,生活甚至比我這 個自詡高他們一等的正常人來得更多姿多彩。我的心湧上一陣羞愧, 我不住質問自己,難道自己的想法是錯的嗎?

我的疑問很快便得到了解答。一位主持人上台,開始表達他的觀 點,他說:「大眾常為精神病患貼上暴力的標籤,更甚有人會稱之為異 類,對他們嗤之以鼻。但其實只要經過治療,他們也可以重新融入社 會參與各項工作。社會對他們的污名化正在抹殺他們重生的希望!」 這一連串說辭如當頭棒喝:我不就是那個看輕他們,三言兩語就全盤 否定他們能力的惡人?我僵坐在座位上,頭也不敢抬一下,我無法直 面我那醜陋的思想,那愚蠢的成見。

走出會場,那份厭惡早已煙消雲散,才驚覺陽光蟬鳴沁人心扉, 想必放下成見,包容他人才能感受身旁種種美好吧!

身體健康或殘缺,都由不得人決定,患病的人本已過得比正常人 艱難,委實應好好體諒他們的難處,欣賞他們的勇敢樂觀。他們至今 仍飽受就業和租屋困難等問題,這就是大眾對他們抱持成見所造成 的。對於弱勢社群,我們該做的便是理解他們的處境,營造充滿關愛 的社區,才能漸漸減少他們所遭受的不公待遇。

自此以後,我終於放下成見。

科學園协



晚上仰望天空,相信大家見到天上眾多的繁星,可能會在想究竟放大了的星星會是怎樣的一 個樣子呢?如果你或你朋友是一位天文熱愛者的話,相信會說用望遠鏡看看,不就滿足你的好 奇心啦!

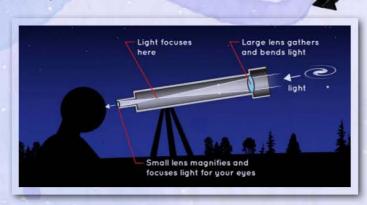
望遠鏡是天文熱愛者不可或缺的工具,是觀察天上繁星的利器○但平常人對望遠鏡的認知不 過是一件可增加視野的東西而已。在此介紹各種不同的天文望遠鏡,讓各位在下一次接觸望 遠鏡時有更深入的體會。

望遠鏡的種類

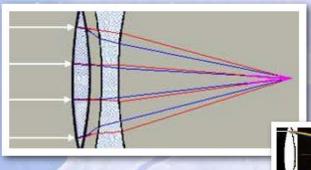
望遠鏡通常是由一個長焦距物鏡(主鏡)將天體的影像聚焦,再在焦點附近用一個短焦距目鏡 把這個影像放大。一般來說,望遠鏡可分為折射望遠鏡、反射望遠鏡及折反射望遠鏡三大類

折射望遠鏡(Refractor)

一般折射望遠鏡的物鏡,是由兩塊不同折光 率的玻璃鏡片組成,以減少色差,使紅藍兩色 的影像聚在同一焦點上,這類鏡頭稱為消色 差鏡頭(Achromatic lens)。



(圖片由https://spaceplace.nasa.gov/)



消色差鏡頭 (Achromatic lens)

嚴格來說,這類鏡頭影像週邊仍有一 個很淡紫色的光量。



a藍光焦點 b黃光焦點 c紅光焦點

為了減少鏡頭的球面差 (Spherical aberration), 彗形像差 (Coma) 及像散 (Astigmatism), 一般可將焦比值增大,因此一般折射望遠鏡的口徑與焦距比(焦比)起碼在f10至f16之間。

較高級的鏡頭, 是由三塊不同折光率的玻璃鏡片組成或採用較低色散的玻璃 (ED) 或甚至採 用螢石晶體來製造,可消除紅、綠、藍三色的色差。這些鏡頭稱為複消色差鏡頭(Apochromat)。它們的口徑與焦距比可以達到f5。使到望遠鏡的長度縮短及重量較輕,使用較為方 便,但售價十分昂貴。

參考網站

1.How Do Telescopes Work?

https://spaceplace.nasa.gov/telescopes/en/

https://edu.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/astronomy/371-%E5%A4%A9%E6%96%87%E6%9C%9B%E9%81%A0%E9%8F%A1%E4%B9%8B%E5%88%86%E9%A1%9E

校報編委會名單2022-2023

【顧問】: 彭惠蘭校長、黎洛琪副校長

【學生佳作】 【新老師介紹】 【專題介紹】

:李海娜老師

:蘇文軒、黃靖茵、蕭濼桐、葉家潼

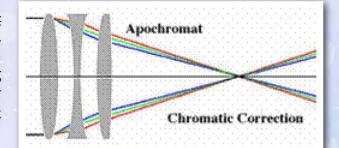
:李敏儀、黃美霞、周敏莉、李依婷、盧心敏、吳昕瞳

英文版負責老師

:鄭麗琪老師、李傲雪老師

複消色差鏡頭(Apochromat)

由於折射望遠鏡筒可以密封,所以維修 保養方面較為方便,更適宜於搬往野外 使用,同時亦不受鏡筒內氣流的影響。 由於鏡頭最少由兩塊玻璃組成,所以成 本(要磨制四塊鏡面)較同口徑的反射 望遠鏡昂貴∘市面上一般售賣的小型天 文望遠鏡,多屬折射望遠鏡。



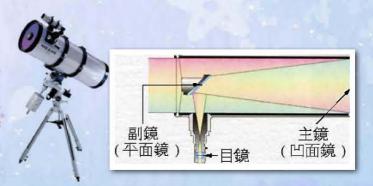
反射望遠鏡 (Reflector)

反射望遠鏡是利用一塊鍍了金屬(通常是鋁)的凹面玻璃聚焦,由於焦點在鏡前,所以必須 在物鏡焦點之前用另一塊鏡將影像反射出鏡筒外,再用目鏡放大。

反射望遠鏡沒有色差(因不用透過玻璃故無色散),但有其他各類的像差。如將反射凹面磨 成拋物線形(Parabolic),則可消除球面差,但受彗形像差的影響嚴重,故邊緣部份仍覺鬆 散∘現時一般中小型的反射望遠鏡有下列二種型式:

A.牛頓式(Newtonian)

利用一塊與光軸成45度平面鏡(Flat or diagonal)作為副鏡(Secondary) 將影像反射至鏡筒前側。這種結構最 為簡單,影像反差較高,亦最多人選 用,通常焦比在f4至f8之間。

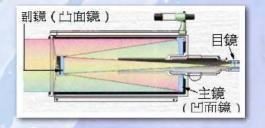


B.卡賽格林式或簡稱卡式(Cassegrain)



利用一塊雙曲面凸鏡(Convex hyperboloid)作為副鏡,在主鏡焦點前將光線聚集, 穿過主鏡一個圓孔而聚焦在主鏡之後。因 為經過一次反射,所以鏡筒可以縮短,但視 場較窄,像散較牛頓式嚴重,同時有少許場 曲(Curvature of field)。

由於反射式望遠鏡只要磨制一個光學面,所以以 同一口徑而論,價錢較折射鏡為廉。普通天文愛好 者,擁有150 mm、200 mm口徑的為數不少,反射 式望遠鏡同時可以自己磨制。



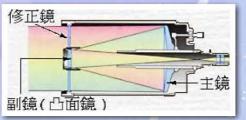


因為鏡筒不可能密封,所以主鏡很易受煙塵影響, 故難於保養,同時受氣溫與鏡筒內氣流的影響較 大,搬運時又很易移動了主鏡與副鏡的位置,而校 正光軸亦相當繁複,帶起來不甚方便。此外副鏡座 的衍射作用會使較光恒星的星像出現十字或星形 的衍射紋,亦使影像反差降低。

折反射望遠鏡 (Catadioptric telescope)

這是一類同時利用折射與反射原理的望遠鏡,是1930年 由施密特 (Schmidt) 發明用作天文攝影。主要是利用-球面凹鏡作為主鏡以消除彗形像差,同時利用一非球面 透鏡 (Asphericlens) 放於主鏡前適當的位置作為矯正鏡 (Corrector)以矯正主鏡的球面差。這樣可以得出一個 闊角(可達40 - 50度)的視場而沒有一般反射鏡常有的 球面差與彗形像差,只有矯正鏡造成的輕微色差而已。





攝影用的施密特望遠鏡,焦比方面可以做到很小(通常在f1至f3間,最小可達f0.6),因此很適宜於星 野及星雲攝影。不過唯一的缺點是有一定的場曲, 因此底片必須同樣變曲來適應(用特別的底片座 承接),同時底片是放在望遠鏡筒內,故此只能逐 張放入。折反射望遠鏡的鏡身短、焦距長、焦點在 主鏡後,視場亦相當平坦,鏡前由矯正鏡密封,故 不論使用或保養都十分方便,質素方面不錯(但不 及牛頓式,尤其是反差方面)。

透過這次簡單的介紹,希望能幫助有興趣鑽研天文學或純粹進行觀星活動的同學對望 遠鏡有進一步的認識。

中文版負責老師

:徐敏玲老師、李海娜老師、侯直娟老師

科學園地負責老師

:黃振賢老師

Student Reporters / Helpers

5C IP CHI YAN 5C LEUNG WING YAN 5C WONG MEI HA 5C YUEN TSZ MAN

5D AU CHIU CHUN 3C NG WING SUM 3B POON CHING YI

2B CHEUNG TIN WING 5D TSANG TSZ YAN