

OUR TEAM
Publisher

文理生活出版組
Advisor

Dr Elizabeth Cheung Lai Man 張麗雯博士
Editors

WAN PUI LUNG 尹貝龍
WONG TSZ YAN 王紫欣
LAU NGA YIN 劉雅妍
LEUNG PUI YING 梁佩盈
LO YIU NAM 盧曜楠
LEUNG CHI WA 梁智華
NG KA WAI 吳珈慧
IP WAN SZE 葉蘊詩
CHUNG KAI FAN 鍾啟帆
YIP CHUN HONG 葉晉康
HO PING WA 何萍華
SIN PIK YIU 冼碧瑤
TANG YEE KI 鄧綺琪
CHU KIT YING 朱潔滢

LI WING FUNG 李穎鋒
YANG KAI LUNG 楊啟龍
WANG NGA CHING 王雅靜
WANG NGA SZE 王雅詩
WONG CHUNG NGA 黃頌雅
CHOW CHUN KIT 周俊杰
HUANG XIN 黃鑫
IU CHI KIT 姚志傑
WONG WAI KEI 王瑋琦
CHOW SHUK MAN 周淑敏
KU CHI YAN 古智恩
LE MANG DAT 李孟達
HUANG YUK LIN 黃玉蓮
NG KA LEUNG 吳家亮

Designers

AU HO CHUN 區昊臻
HUANG CHO MAN 黃楚雯
IU TSZ YAN 姚紫茵

Teachers

Miss Cheung Sze Wah 張斯華老師
Miss Liu Wing Man 廖詠雯老師
Mr Jeff Welch

COGNITIO LIFE 2017

如果一切可以重來

只有一人的時空

足跡

台灣文化之旅

音樂介紹：你是你本身的傳奇

香港 X 攝影 X 慢活

My favourite thing: Hong Kong buses

Book Review: Apple Cider Vinegar For Health



CONTENTS

CCHK's Life

- 郵遞傳情日及露營樂 3
香港文理鼓藝團 4
台灣文化之旅 5-7
山頂的日與夜 8-9
文理生活出版組活動組接力賽女子組奪冠 10
An interview with Jeff 11
高中組硬筆書法比賽 12-13
初中組硬筆書法比賽 14-15
堅持、努力定能得到回報——第六十八屆中一、中二級男女子詩詞集誦亞軍 16

Literature

- 甚麼是幸福和快樂? 17
給外婆的一封信 18
家有一老如有一寶 19
把夢埋藏心底 20
如果有來生，但願我還是你的學生 21
足跡 22
十年後的我 23
只有一人的時空 24-26
路旁的一棵樹 27
如果一切可以重來 28-29

Leisures

- 好書分享 《回憶當舖》 30
《香港詩人系列——黃霑》、《與光同行》 31
Apple Cider Vinegar For Health 32
My favourite thing: Hong Kong buses 33
動漫介紹 《元氣囡仔》、《路人超能100》 34
音樂介紹 《你是你本身的傳奇》 35
打卡推介 香港 x 攝影 x 慢活 36-37
電影推介 《PET PET當家》 38
《擺渡人》、《全世界路過》 39

CCHK'S LIFE

郵遞傳情日

今年的郵遞傳情日提前至10月7日舉行，一如既往，文理生活出版組一連五天在平台提供明信片讓同學參與。明信片由組員設計，各有特色。這次更得到家長教師會的資助，讓我們有更高質素的打印機和相紙，明信片亦愈來愈精美。



設計者：(上左起)：4C 周俊杰、2C 姚紫茵 (下左起)：4C 周俊杰、5G 區昊臻、5K 吳珈慧

露營樂

5G 區昊臻

這個復活節假期我和朋友嘗試在沒有人帶領之下去了西貢灣仔西營地露營三天。這次露營獲益良多，我能學習自理、管理食材和烹調。這次旅程還有很多美麗的景色。希望大家也和朋友多出去親近大自然，一起生活，一起玩，留下美好的回憶。



香港文理鼓藝團

4G 葉晉康

你認識文理書院的鼓藝團嗎？現在就讓團員葉晉康介紹給大家認識吧。

「香港文理鼓藝團」的前身為「鼓藝團」，於2007年7月成立。2008年9月開始，重組為「香港文理鼓藝團」，以演奏鼓樂的學習為主。目的是希望團員透過齊心的演奏及鼓樂，享受當中的樂趣。

在這兩年裡，我有很多的體會，也學到了很多東西，例如：我學會了體諒別人、對別人要有禮貌、要珍惜自己覺得重要的東西等等。雖然經歷過很多的挫敗，不過老師仍會說：「下次啦！下次一定成功！」之後老師和我們多次改善鼓團的不足，終於在「香港敲擊樂大賽2016」中獲得冠軍。我們當時很驚訝，心想竟然是我們獲得冠軍！後來我們還一起慶功。

回想起之前只有八個成員的團隊，後來增加了其他新成員，大家的學習進度不一，但經過我們不斷訓練，新成員們慢慢進步，加上愈來愈有默契，最後我們成功了。希望香港文理鼓藝團的發展愈來愈有規模，有更多同學參加！



香港青年敲擊樂大賽當日片段。



香港文理鼓藝團獲得香港青年敲擊樂大賽冠軍。

台灣文化之旅

去年暑假，20位校報成員參加了「台灣文化之旅」，透過實地考察，深入認識異地人民生活及文化。



在自由廣場拍攝的團體照。

出版文化 (5G 區昊臻 5G 鄧綺琪 5K 吳珈慧 2C 岑惠敏 2C 楊珈希)

校報成員獲安排到「台灣四大報」之一的聯合報社參觀。聯合報社創辦於1951年，六十多年來秉持「自由」、「負責」的辦報宗旨，以堅定言論自由，守護大眾權益為要。期間，校報成員更有幸與台灣《聯合報》總經理李彥甫先生會談，進一步了解記者的工作模式。

入職的初衷

李先生於報社工作逾33年，他笑言最初想到電子工廠工作，只是本著陪朋友面試的心態應徵記者，不過自己亦喜歡寫作及關心社會，便對報業愈來愈有興趣。他指出記者的人職要求是要對社會充滿熱情，關心社會，中、英文水平良好，以及喜歡交朋友，並勇於與陌生人談天。

工作內容

記者的基本工作流程是找新聞，篩選新聞，報道新聞。當中最大的挑戰是要與時間競賽——在24小時內印刷出約六萬字的日報。因此，記者除了要找「新」聞外，也要預先規劃專題報道。

記者每星期有兩天假期，但假期需根據輪流放假的機制編配，不一定可以在星期六、日放假。

工作的苦和樂

李先生表示記者的工作有苦有樂。苦是長時間工作難免感覺疲累，而且人與人之間的溝通也有困難之處，但記者的工作能幫助別人，推動社會，甚具意義。



與台灣《聯合報》總經理李彥甫先生會談中。



校報成員與李彥甫先生合照。

台灣文化之旅

閱讀文化 (5G 梁佩盈 5C 楊啟龍 5G 丁悅彤 2C 姚紫茵 2C 周淑敏 2C 王紫欣)

北投圖書館採用綠色建築，室外有綠化屋頂及斜坡草坡設計，而室內的桌椅、書櫃全採用木材建造，更添書香氣息。圖書館還設有戶外露台，讓讀者一邊閱讀，一邊欣賞館外的自然景觀，令人更為放鬆、愜意。圖書館更設立閱讀獎勵計劃鼓勵市民多閱讀，也定期公佈書展日期，讓喜愛閱讀的市民得悉有關資訊。

我們在圖書館外與一名大學生傾談，了解其閱讀習慣及興趣。他認為不少台灣人都重視閱讀，享受閱讀。人們平日會在乘坐捷運時看書，也會特地到北投圖書館閱讀，因為這裏環境優美、寧靜，且提供的書籍種類繁多。而他最愛靜靜地看小說，享受專屬自己的閱讀時間。

誠品書店也是個閱讀氣氛濃厚之地。最初，書店以藝術人文類別的書籍為主，其後陸續開設多間分店，更進一步發展為誠品商場，集書店、服飾店、飲食店等於一身。我們參觀的是樓高三層的台北旗艦店，店舖面積很大，提供各式各樣的讀物供客人選擇。書店裡，隨處可見台灣市民隨手在書架上取出書本，然後坐在地上閱讀，感覺寫意。台灣市民看似都習慣了這種隨心、隨意的閱讀模式。



北投圖書館甚有讀書氛圍，同學都沈醉在閱讀當中。



北投圖書館前與大學生進行訪問。



北投圖書館的環保建築介紹。



華山1914文創園區的街頭音樂表演。

藝術音樂文化 (4G 黃頌雅 4C 王雅詩 4C 王雅靜 4C 莊珮珊 4G 湯嘉釗)

我們到華山1914文創園區欣賞不同形式的街頭藝術表演，如歌唱、樂器演奏、舞蹈、魔術等。我們與一位手風琴演奏者進行訪談，了解他在台北街頭從事表演事業的經歷。他表示多年在街頭表演是為了推廣手風琴，讓台灣人漸漸提升對街頭表演的認識與熱情。而他未來計劃去歐洲繼續深造及表演，因當地保存了較完整的音樂文化，也較其他地方尊重音樂。

生活文化 (5H 李芷滢 5G 張小珍 5G 葉蘊詩 2G 劉雅妍 2G 冼碧瑤)

街頭小食特色多

台灣夜市是當地的一大文化，也是感受台灣地道美食的最佳地方。各種美食小吃琳瑯滿目，當中以油炸食品為主，如：蔥油餅、胡椒餅、炸雞扒等。

台灣人勇於創新，常以傳統美食為基礎，研發口味獨特的新產品吸引顧客。例如：除售賣原味珍珠奶茶外，他們會混合多種食材，發展出全新口味，就像苦瓜雪梨珍珠奶茶。九份老街的芋圓豆花加薑汁也是天衣無縫的搭配呢！

重視環保生活

北投圖書館是台灣第一個「綠建築」圖書館它以木頭為主要的建築材料，木材能吸收二氧化碳的作用。而圖書館最高層安裝了太陽能板，以環保方式提供能源。圖書館更以落地窗引入自然光，以及透過自然通風減少使用空調。

在香港這個「石屎森林」，也不妨建造一些以環保為主題的特色建築物，既提倡環保，又可發展為旅遊景點。

我們在台灣夜市中看到台灣環保局的垃圾車。垃圾車會不斷播放音樂，提醒附近市民定時把垃圾棄置。此外，台灣的垃圾箱數量不多，只會在一些人多的地方設置一至兩個。而它們的開口較小，且附近通常設有攝錄鏡頭以監察市民有否亂拋垃圾。香港也可參考台灣的環保政策，以改善處理廢物的問題。



台灣夜市。



夜市中的各樣小食。



台灣環保局的垃圾車。



東和音樂體驗館大合照及活動情況。



在東和音樂體驗館中，我們在陳列室中看到難得一見的剖面鋼琴、透明鋼琴，更可學習鋼琴的組裝和發聲原理。在環保音樂區裡，我們組成了敲擊樂團，試玩多件由舊汽油桶、塑膠水桶、洗衣板、鍋具、餅乾罐、水管等物料組合而成的環保樂器，奏出創意樂曲。我們更透過「DIY活動」，親手組裝出獨一無二的鋼琴模型、口琴及牧童笛呢！

山頂的日與夜

5C 李穎鋒

香港的美景多不勝數，讓人流連忘返。但若說香港有哪個景點必須一睹為快的，那定非山頂無疑。沒有去過山頂的人，永遠不能了解山頂的風光。不同的人，看到相同的風景，也能在山頂領略到不同的感受和體會。而在一次機緣巧合下，我得以和學校學會成員一同前往山頂，欣賞山頂的風光，領略一番不同的感受。



校報成員在山頂公園歡樂聚餐。

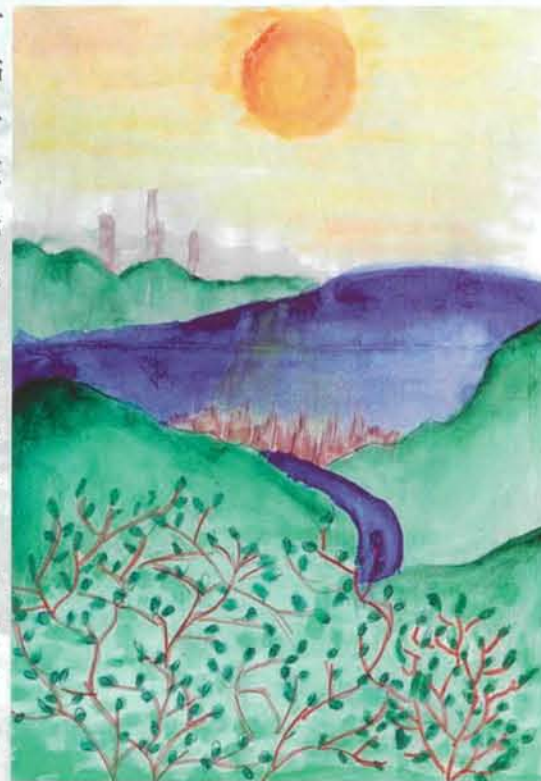
「到了沒有呀？」身旁的好友哀嘆著「快到了！」我答。我們先在中環碼頭集合，然後搭巴士直達凌霄閣，穿過凌霄閣，沿著山路往上走。走了一會兒，我們到了一個廣闊的草地旁，這裡便是我們野餐的地點。儘管這不是一個一望無際的大草原，也沒有種整齊、挺拔高大而直插雲霄的大樹。環顧四周，有的只是一棵棵幼小的樹木，雜亂無章地種在路旁和草地上。看上去倒像一個個小衛兵在巡邏。此時是臨近冬天的時節，天氣有些寒冷。大地也換上了金黃色的新衣，草地上的小草開始變得枯黃。但天空上熾熱如火的紅日，它所灑下的陽光，卻能帶給我們溫暖和舒適之感，驅逐了冬日帶來的寒意。我們在這如此舒坦的環境下野餐，眾人的歡聲笑語，嬉戲打鬧，為這原本寧靜的草地帶來了熱鬧和生氣。輕柔的微風輕輕吹過，吹過我的臉龐，像母親溫柔的手般撫摸著我。吹過地上的小草，帶動著小草一起翩翩起舞。吹過周圍的小樹，葉子發出沙沙的聲響。眾人在大自然環境下野餐，一起嬉戲玩耍。從遠處看到這個畫面，給人的感覺便像是刻畫出一幅優美的畫卷。令人感到心曠神怡，悠閒舒適。

在野餐活動結束之後，當然是來到本日的活動的重點，便是到觀景台觀看山頂的景色，領略山頂的風光。我們沿路走回山頂廣場的觀景台上。剛走到觀景台時，還未能見到山頂真正的風光，卻已被震撼了！抬頭望著這無邊無際的天空，我從未感覺到天空離我如此地近，白雲仿佛只在我的頭頂一般。便是這剎那，已讓我有所體會，令我感覺與天並行，感覺到自己的形象仿佛一下子便高大起來。然後，我走近觀景台的外圍，內心卻又一次地被震撼了。但所得的感覺卻與開始截然不同。

走到觀景台外圍，能夠俯瞰整個香港維港兩岸的九龍半島和香港島北岸，可以將整個香港盡收眼底。看著林立的一棟棟高樓大廈，時間正值黃昏，不少高大廈都已經亮起點點的燈光，加上太陽的光芒不似正午那麼耀眼，反而是帶著一抹抹和煦的光束，混搭著那閃耀著的萬家燈火，一同映射在維港的水面上。當水面淨如明鏡，平靜的不起一點波瀾，光芒照耀下去，折射出璀璨的金光，光芒萬丈。當水面泛起漣漪，光芒照射下去，如同一道道金色長鞭在湖面橫掃而過，金色浪花輕輕拍打著岸邊，泛起點點水花。黃昏的太陽把原本潔白無瑕的雲照射得通紅，冬日裡南飛過冬的候鳥，成群結隊，與這天空形成一道美麗的風景線，滿天紅雲，滿海金波。這是在山頂才能一覽無遺的景色。但無論抬手向天，抑或伸手向下，一切的風景仿若伸手可及，但卻又是那麼的遙不可及。只如鏡花水月一般，看得見，卻摸不到。居高臨下看著這浩瀚無邊的景色，仿佛一切的事物都很渺小，但卻更能令我感受到自身的渺小。回想回來，自己也只是居住在這渺小的城市當中，也只是這渺小城市中一個渺小，平平凡凡的人。

俗語說：站得高望得遠。在山頂觀景台，居高臨下，從高處往下望，將香港的美景盡收眼底。在這觀景台，周圍的人也只是靜靜欣賞風景，默不作聲。微風輕輕吹過，吹動我的頭髮，在黃昏的太陽的照耀下，欣賞著這動人心弦的風景，不禁令人感到心曠神怡，仿佛俗世的喧鬧與浮躁都在這美景與陽光中冰雪消融，化作無物。困擾人生的萬千愁緒，也隨著微風的輕輕吹過一同被帶走。一切一切的煩惱和困擾，都在這山頂中消融不見。置身這般的環境當中，仿佛與大自然天人合一，心境豁然開朗。難怪古人如柳宗元一般，在遊歷西山之後心境開明，有萬千感慨。或許太平山頂所見的景色沒有西山之奇特怪異，但兩者卻有異曲同工之妙，皆令人心定神閒，心神合一，與天地萬物融為一體，超脫於世俗之外。

很快地，我們便隨著黃昏一同結束了這一次的山頂之旅。沒去過山頂的人，永遠不可能體會到山頂的風光。只有親身經歷過，才能體會到那與眾不同的景色，更能體會平時所沒有的感受，只屬於山頂所帶來的感受。



2G 黃楚雯同學作品，黃昏的山頂。



同學們在玩集體遊戲，十分投入。

CCHK'S LIFE

文理生活出版組 活動組接力賽女子組奪冠

文理生活出版組在五十四周年的陸運會上獲得4X100的冠軍。我們邀請了四位參賽者談談得獎感受。

2C 朱潔滢

在起跑前，我們都沒有足夠的信心，因為對手很強，但由於我們平時有練習，加上默契，所以在比賽中得到了冠軍。比賽後，我們仍然不敢相信，冠軍竟然是我們！「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」這世界沒有不勞而獲，我也提醒自己幸運只是暫時的，以後不努力，最終也會被對手擊敗。「一分耕耘，一分收穫」才是不變真理。

2G 劉雅妍

這是我第一次代表活動組參加陸運會接力賽。在比賽前，我感覺非常興奮，又有點緊張，畢竟我跑得不算快。比賽時，各活動組實力不相伯仲，我們嘗到了比賽的刺激。雖然文理生活出版組不是運動組別，但也能勝出這個比賽，令我們獲取了成功感。



文理生活出版組獲女子活動組接力賽第一名。
(前左一朱潔滢、左二姚紫茵、後左三劉雅妍、左四王紫欣)
第二和第三名分別是乒乓球隊和籃球校隊。

2C 王紫欣

比賽當天其實我蠻有壓力的，因為當天的狀態不好，但幸好同學和老師鼓勵我，激發了我的鬥志，加上平常也有練習，而且隊友也是我的好同學，所以在交棒時做得不錯，很有默契。最後獲得冠軍，我們都很開心和驚喜，經過這次比賽，我學到要相信自己和隊友，有時我們是有能力做到的，缺少的只是信心而已。

2C 姚紫茵

運動可以讓自己在瞬間自信得飛上天；也能讓人在瞬間失落得跌落谷底。

我抱著「傾盡全力，無怨無悔」的心態上場。在場上，我的心跳頓時加快，但已經沒有退路；也沒有多餘的時間去怯懦，我心頭上的一團火亦燃燒起來，一切都準備就緒。

唯一擔心的是，有兩名成員在賽前已拼命地完成了多項賽事。比賽開始時，我心裏一陣喜，一陣憂，心想：她們還有力氣跑嗎？後來我看見第三棒的同學領先著衝過來，我把握著機會，不顧一切奔向終點。感謝老師的支持和讚賞。我們四人在不同的位置擔當著同等重要的角色，假如其中一名成員在中途放棄，我們組又怎能繼續下去，並完成比賽呢？

CCHK'S LIFE

An Interview with Jeff

Reporter: Kenny Yeung
Interviewee: Jeff Welch

Today I am grateful that I have a chance to interview Jeff. As we all know, Jeff is the new NET teacher in our school.

Reporter: Where are you from?

Jeff: I am from America and my home city is Washington D.C..

Reporter: What a wonderful place!

Reporter: How long have you been in Hong Kong?

Jeff: I came to Hong Kong in 2002, so that would be 15 years now.

Reporter: Such a long period of time.

Reporter: What is your feeling about living in Hong Kong?

Jeff: Hong Kong is an amazing place, because Hong Kong people are very nice. Hong Kong is a city that is very safe and, one of the best cities in the world.

Reporter: It seems that you enjoy living in Hong Kong.

Reporter: Did you learn something recently?

Jeff: Yeah, I am just trying to learn how to be healthier, like living a balanced lifestyle with good diet and exercise, and to be a better teacher for the students here.

Reporter: I hope you can fulfill those goals.

Reporter: How can one become successful in life?

Jeff: Wow, the most important thing that I have learnt about becoming successful in life is persistence. Persistence means you have to keep doing what you want to do to become the person you want to be.

Reporter: Why did you want to be a teacher? I am quite interested in becoming a teacher too.

Jeff: Well, I never thought that I would become a teacher because I was a very bad student in school, but I started teaching when I got to Hong Kong as a part time job. And then I just started falling in love with being a teacher. Being a teacher is not just about teaching students English but also about teaching morals, like how to be a good person and how to lead a fruitful life.

Reporter: That sounds great! You love helping students and empowering them to grow and be good.

Reporter: You seemed to have befriended our schoolmates quickly. Is there a magic trick or what?

Jeff: I think it is important to always be yourself. Students like my personality and character, and that helps them to be comfortable with me.

Reporter: Do you have any words of advice for the students?

Jeff: Always follow your dreams no matter what. Just work on whatever that brings you happiness. Be positive and take care of your responsibilities.

Reporter: I have gained a lot talking with Jeff, learning from his experiences and his positive attitude. I hope all of you can also come to talk with Jeff and find out more about him.



Jeff Welch and Kenny Yeung.

高中組硬筆書法比賽

春宵短，	天涯情緒，	問歸期、	應卜紫姑神，	帝城今夜，		駕香輪，	樓臺上下，	剪紅蓮、	纖手染香羅，	新正初破，		驀山溪
春寒淺，	對酒且開顏，	相思望斷。		羅綺誰為伴。		停寶馬，	歌管咽春風，	滿城開遍。		三五銀蟾滿。		歐陽修
莫待金杯暖。						只待金烏晚。						

冠軍 4C 劉蘊晴

CCHK'S LIFE

春宵短，	天涯情緒，	問歸期、	應卜紫姑神，	帝城今夜，		駕香輪，	樓臺上下，	剪紅蓮、	纖手染香羅，	新正初破，		驀山溪
春寒淺，	對酒且開顏，	相思望斷。		羅綺誰為伴。		停寶馬，	歌管咽春風，	滿城開遍。		三五銀蟾滿。		歐陽修
莫待金杯暖。						只待金烏晚。						

亞軍 5G 廖慈鑫

春宵短，	天涯情緒，	問歸期、	應卜紫姑神，	帝城今夜，		駕香輪，	樓臺上下，	剪紅蓮、	纖手染香羅，	新正初破，		驀山溪
春寒淺，	對酒且開顏，	相思望斷。		羅綺誰為伴。		停寶馬，	歌管咽春風，	滿城開遍。		三五銀蟾滿。		歐陽修
莫待金杯暖。						只待金烏晚。						

季軍 5G 羅聲清

初中組硬筆書法比賽

冠軍_{1G} 王靜滢

南乡子	登京口北固亭有怀	辛弃疾	何处望神州？	满眼风光北固楼。	千古兴亡多少事，悠悠，	不尽长江滚滚流。	年少万兜鍪，	坐断东南战未休。	天下英雄谁敌手？曹刘。	生子当如孙仲谋。
-----	----------	-----	--------	----------	-------------	----------	--------	----------	-------------	----------

CCHK'S LIFE

南鄉子	登京口北固亭有懷	辛棄疾	何處望神州？	滿眼風光北固樓。	千古興亡多少事，悠悠，	不盡長江滾滾流。	年少萬兜鍪，	坐斷東南戰未休。	天下英雄誰敵手？曹劉。	生子當如孫仲謀。
-----	----------	-----	--------	----------	-------------	----------	--------	----------	-------------	----------

亞軍

亞軍 2C 梁智華

登京口北固亭有懷	辛棄疾	何處望神州？	滿眼風光北固樓。	千古興亡多少事，悠悠，	不盡長江滾滾流。	年少萬兜鍪，	坐斷東南戰未休。	天下英雄誰敵手？曹劉。	生子當如孫仲謀。
----------	-----	--------	----------	-------------	----------	--------	----------	-------------	----------

王瑋琦 2G

季軍 2G 王瑋琦

堅持、努力定能得到回報

第六十八屆中一、中二級男女子詩詞集誦亞軍

記者：2G 王瑋琦
受訪者：2G 梁曉嵐

中二同學在「第六十八屆中一、中二級男女子詩詞集誦」中獲得了亞軍。參賽的同學大部分都是第二年出賽，為什麼他們今年會再次參賽？朗誦比賽有何收穫？我們邀請了其中一位參賽者接受訪問。



記者：首先，恭喜你們獲得詩詞集誦亞軍。取得這個成績你有何感受？

受訪者：我感到很興奮，因為集誦的競爭很大，獲獎的機會很難得。而我們這次還打敗了去年的對手。同時我也感到驚訝，因為去年的失誤，令我們的成績不理想。而今年我們只是抱著『追求進步』的心態，只想戰勝自己，沒想到竟然獲得了亞軍。

記者：兩年參賽的心情有何不同？

受訪者：去年的我們只是想著隨便玩玩，不夠成熟，練習時很吵鬧，總是被老師責備。可是，今年的我們有了上年的經驗，比較成熟，也變得積極了，認真面對每一次的練習。

記者：今年比賽最困難之處是？

受訪者：今年我們是由三班同學組隊出賽，需要很多時間磨合，才可以有團隊的默契。雖然過程艱辛，但效果好，聲量也好，氣勢更好。

記者：在這次的比賽中有何得著？

受訪者：這次的比賽令我們學到在遇到挫折時不能輕易放棄，應該去接受它，正視它，從中找到自己的不足，再繼續堅持、努力去做就會得到應有的回報。

記者：最後，有沒有一些感謝的話想要對幫助過你的人說？

受訪者：首先要感謝訓練我們的葉老師，她經常激勵我們。也要感謝廖老師每次都抽時間陪我們練習，雖然有時候我們很吵鬧，但她沒有放棄我們。最後要感謝學校給予我們機會再次參賽，我們才可以彌補上一年的遺憾。此外，也感謝其他鼓勵過我們的人，包括校長、郭老師、張老師和所有並肩作戰的同學們。

記者：謝謝你接受訪問！

什麼是幸福和快樂？

2C 王紫欣

幸福和快樂是什麼呢？可能有人認為家財萬貫、富甲天下就是幸福快樂，但我並不認同。就算你有財有勢也不代表你幸福和快樂，因為這些都只是物質上的滿足。反而，有時跟家人相處、發自內心地笑出來時，幸福快樂的滋味自會湧上心頭。

記得我還是年少無知的時候，看到其他人經常有新的玩具和衣服，還可以去學溜冰、跳舞、打球……當時總是暗地裏對他們心生嫉妒，還會覺得他們這樣的家庭很幸福，如果自己的家也能這樣就好了。

但隨著自己漸漸長大，慢慢發現原來他們的生活跟我想像中有差距。也許他們的父母經常買東西給他們，但他們的父母往往要長時間工作，根本沒時間陪他們玩，所以才會掏空心思去想辦法彌補，就用上物質來補償他們，又或是花大量金錢讓他們參加很多課外活動。然而，這樣往往適得其反。對，這些孩子可能因為有新玩具、衣服而覺得自己與眾不同，值得炫耀，但這樣無法填補他們內心的寂寞，他們並沒有我想像中那麼幸福快樂。

再看看我自己，雖然家境不算富裕，但總算是小康之家吧。可能我的父母沒有經常買新的東西給我，但他們仍會在忙碌中擠出時間來陪我，令我有一個美好的童年，我真的非常感謝他們。他們也像我的朋友，經常和我聊天，每天都會窩心地關心我，這時我覺得自己是全世界最幸福的一個。

幸福和快樂是無法從一些奢侈的物質上獲取的，因為幸福和快樂往往是要自己心裏真正感受到的才是最真實。

給外婆的一封信

2C 梁智華

親愛的婆婆：

您好！

當您收到這封信時，不要感到意外，這封信是寫給您的，不是其他人。您知道我是一個不怎麼會說話的人，所以我想藉著這次機會把我想說的——對您傾述。

現在的您，記性比以前差了很多，醫生說您的記憶力大不如前，這是因為您有太多的顧慮。聽到這個原因，我不禁有一絲傷感。你年輕的時候為了養活我的母親及幾個舅舅，已經花了大半生的光陰，現在您老了，是享福的時候了，勞累了這麼久，也是該停一停了。為什麼您還要這樣折騰自己呢？也許是因為我們做得不好，而令你操心吧。

自從您的記性變差以後，我發現您整個人都變了，脾氣變得古怪，但有一樣是始終不變的，就是您對我們的愛。您還是那個慈祥、無私的外婆，只是您對我們表達愛的方式改變了，變得只懂一味的重複，重複做同一樣的事情，也許是因為記不住事情吧。

也正因為這樣，您經常做一些蠢事，氣得我們直跺腳。當然，我們也有責怪過您，而您通常都會不作聲，擺出一副「事不關己，高高掛起」的模樣，我知道您這樣是因為已經忘記自己有做過的事情。我們並未因此而對您產生半點厭惡，反而對您越加關心。我們經常帶您去看醫生，但從醫院帶回來的藥，您從來都不會放進口，您不會是潛意識中認為自己是沒病的吧，難道您是擔心自己會變成負累，怕讓我們操心嗎？現在，我認真地對您說：「我們是不會放棄您的，無論您變成怎樣，我們只會越來越關心您，越來越殷勤地照顧您！」

希望您看了這封信後，您會珍惜事物，珍惜自己，珍惜時間，珍惜所有愛過您的人。願您能早日康復，身體健健康康的。五年、十年、甚至二十年後……還能永遠記得我們這些愛您的親人。

祝
永遠健康

您的孫子
智華

二零一七年二月十六日



《家有一老 如有一寶》

2C 盧曜楠

一說起「老人家」，你們會馬上想起誰呢？是在公園乘涼的公公婆婆？跳廣場舞的大媽？還是耍太極拳的高手？在現今的社會中，老人往往被標籤為沒有任何貢獻、只是在家中閒坐的「蛀米蟲」。

常言道：「家有一老，如有一寶」，老人白髮蒼蒼的背後，其實蘊含著無比的智慧。老人的知識不是可以在書本上學到的，他們的智慧是靠時間一天一天累積下來，我們每天在生活中可以學到很多東西，而老人的年紀比我們大，經歷的事情也必定比我們多，可想而知他們的「寶庫」可以有多龐大。

都市人都忙著工作，基本上沒有人願意花時間聽別人傾訴。每當我壓力大、卻沒有地方抒發時，我就會跟外婆聊天，壓力便得到舒緩。我們有時會嫌老人家囉嗦，但他們卻是很好的聆聽者。老人家經常說「我走的路比你吃的米還多」其實這句話也不無道理。有一次我和婆婆在吃飯時間聊，她叮囑我喝完湯後千萬不要喝飲料，否則會肚子痛，但是我貪吃，趁她不為意時喝了一杯果汁，果然不出一會兒，我便真的上廁所了，那次的經歷令我不得不佩服她的智慧。

老人家的教訓，對的就去學習，做得不對的就避免重蹈覆轍，不少年輕人對他們的長輩缺乏尊重，認為他們什麼都不懂，但老人家的知識可能遠遠超過一般人所想的，多與這群「活智庫」聊天，還可能令你有意外的收穫呢！



把夢埋藏心底 4C 王雅詩

每個人都有多采多姿的夢，小時候，我們常常暢談自己的理想。夢想着長大以後要做一個不平凡的人，成就一番不平凡的事業，造就不平凡的人生。

然而隨着時間推移，無憂無慮地笑好像已成為人們奢求的夢。因為我們的笑容在一天一天地減少，真正可以無憂無慮地笑的，大概也只有小學那幾年。和同學一起玩樂，沒有家長的壓迫，只有我們開朗的笑聲。而現在，那些快樂的時光只能出現在夢裏與回憶中，這或許是成長的代價。轉眼升上中一，沒有甚麼感覺，每天就在新學校新環境中度過，初中生活虛度了，但升上高中，緊張感毫無徵兆的迎面湧來，老師的諄諄教導，家人的期盼，都像一座無形的大山壓得我喘不過氣。

上學時，老師教育我們要好好學習，告訴我們好好學習對我們有多重要……放假了，家長逼我們一定要溫習，又會苦口婆心的教育我們學習的重要性，然後把周圍諸多成績優秀的親戚跟我作比較。這時，就是我最難受、最難堪、自尊心最受挫的時候。夢想與現實總是帶着矛盾，眼下，學習成了我們最大的理想，成了人生的意義。真正的夢想似乎變得渺小，似乎真的成了無法圓滿的「夢想」。

現在，我們只得把夢想小心翼翼地收藏在心靈的一角。待日後允許之時，恣意盛放。一個一個的夢想，給人生鋪砌出一條五彩繽紛的路。而眼下，我們只能把夢藏在心裏。我想，這是短暫的，因為夢想也需要付出代價。

把夢藏在心裏，雖是人生一大遺憾。但是，待到條件允許之時，我必會站在藍天下，對着這片繁華都市，訴說我埋藏心底已久的夢！

如果有來生，但願我還是你的學生 4C 王雅靜

你最後的一節課，班上沒有了以往的喧嘩吵鬧，全班似乎以安靜的氣氛當作送給你的紀念品。同學都沈默地聽着你的講話，唯獨我沒有聽講，我看着時鐘，時間一分一秒地流逝，只希望時間能走得慢些。

「叮噹叮噹」，放學的鐘聲響起，同學沒有趕着收拾書包回家，仍然安靜地坐在座位中，何老師向我們叮囑了幾句後，便轉身走出課室，沒有說再見。我跑出課室門外，遙望着教員室。突然，你那瘦長的身影走了出來，眼裏含着淚水，我的心也慢慢湧出一股離別的不捨。剛才你之所以沒有哭泣，是因為怕被大家看到了會更加戀戀不捨吧。我配合你的演出，並沒有把你哭泣的事告訴同學們。隨後我走到教員室門後的簿架，把信送給你。

回到課室後，同學在討論，有的說老師辭職是因為要到其他學校任教，有的說她要結婚，有的甚至說她要移民到外國生活，林林總總的說法，可是真正的原因卻是我們意想不到的。

現在的我已經實現了夢想，成為一名老師，這全賴何老師對我的教導。每次經歷失意時我都會想到她對我的鼓勵，讓我有動力堅持自己的夢想。有一次，在同學聚會中，我終於知道了何老師辭職的原因，原來她那時得了癌症，要辭職養病，不知道她現在身體還好嗎？我們都未能再聯絡到她。

何老師，謝謝妳！如果沒有妳，我不會找到自己的夢想。我希望能像你一樣以生命影響生命，支持學生追尋夢想。天下無不散之宴席，那時我在信中寫道：「何老師，如果有來生，但願我還是你的學生！」

足跡

文：2G 王瑋琦 圖：2G 黃楚雯

成長，仿佛就是在沙灘上漫步，每走一步都會留下深淺不一的腳印。這些腳印裡面可能包含著酸甜苦辣，甚至會經歷一些狂風惡浪。而這些腳印便成為了你成長的足跡。

回頭望著這些深淺不一、高低不平的腳印，令我回想起一路走來，經歷過的點點滴滴……當我初來到這個世界的時候，帶著好奇開啟了我的人生。

一開始，我無憂無慮地躺在父母的懷抱中，並不知道這個未知的世界將會帶給我甚麼挫折。

隨著時間的流逝，我學會了走路、說話、認字、寫字……在學習這些事情的過程中，難免也遇到了許多困難和挑戰。而這些經歷只是我人生中的小沙石，是人生道路裡必經的體驗。

只是越長大，經歷的事情越多，遇到的困難也就更多。自從我來到了一個新的生活和學習環境之後，每天都要面臨許許多多的煩惱。這些煩惱可能是源自於溝通、學習、適應等問題。

記得一開始，我認為最大的問題便是語言。我不敢用廣東話與別人交流，我擔心自己會說錯，或者說得不標準。因此一直以來我都很抗拒說廣東話。後來，在老師、同學的鼓勵下，我漸漸有了勇氣和自信，願意嘗試用廣東話與別人交流。

經歷了這些風風雨雨後，很多事情都隨著時間改變了。但是當我停下腳步，回頭一望時，會看見唯一不變的是留下來的足跡。這一路上，經歷過太多事情了。它們也許是幸福的、難過的、辛苦的，但都熬過來了。

人生中會遇到很多人，他們有的也許只是你人生的過客，有的卻是一路以來不停引領你向前走的指南針。很多事情我們無法預料，我們能做的就只是想辦法克服它。時間會幫你記錄下這些點點滴滴，不要忘記經常回頭望望這些成長留下的足跡，它們會帶給你啟發，帶給你動力，讓你接下來留下的足跡變得更完美、更有意義。



十年後的我

何萍華 4C

光陰似箭，日月如梭。十年後的我正值風華正茂，意氣風發的時候。

十年後的我，也許是一名權威的考古學家，每天跋山涉水，徒步行走在草木荒野的森林中，發掘各式各樣的歷史遺物，例如：陶器，石器，石製飾品。研究人類生活的遺跡，了解人類文化的真相。更可以利用工作時機，隨時隨地到處環球旅遊，一邊工作一邊享受生活。俄國作家高爾基曾經說過：工作是一種樂趣時，生活是一種享受。工作是一種義務時，生活則是一種苦役。我想我會把工作變成樂趣，再把樂趣帶進生活中，每天從工作中學習，不斷進修自己，讓自己學識廣博。

十年後的我，更可能是一位優雅的咖啡師，從小到大我都喜歡喝咖啡，咖啡那香濃芬香的氣味，濃郁順滑的咖啡從舌尖悄悄滑進喉嚨。每當夜深人靜時，這杯褐色又帶點苦澀的咖啡經常陪伴我，度過多少個孤單的夜晚。也許十年後的我會以咖啡師作為職業，每天站在桌子前，沖著一杯一杯甘甜濃香的咖啡給那些需要開心和關懷的人，一杯能讓他們心裡暖洋洋的咖啡。

十年後的我或許只是一個平淡無奇的上班族。為了那份薄弱的工資，每天過著朝早晚五，一成不變的生活。抱著疲倦不堪的身軀回到家中，跟家人一起吃一頓住家飯。玩一會手機，又時候要睡覺了。睡醒後，又是新的一天的開始。上班、下班、回家、吃飯、上網、睡覺。唯一有改變的是，我已經長大了，再也不能像小時候一樣想去哪裡就去哪裡。我需要為自己的行為負起責任。或許這樣的日子平淡得像白開水。但這樣平平淡淡的生活反而很有滿足感。

我們根本無法知道十年後的我們生活是怎麼樣的，也許是一帆風順，也可能艱難曲折。為了不讓十年後的自己後悔，我們唯一能做的就是準備好自己前方的道路和好好學習，一分耕耘，一分收穫。現在的努力，一定會換來將來的回報！中國宇宙員楊利偉說過：機會是留給有準備的人！與其把時間浪費在休閒娛樂上，倒不如把自己裝備好，向康莊大道前進吧！

LITERATURE

只有一人的時空

5C 尹貝龍

百無聊賴地在街上亂逛着，我仔細地觀察着城市中的一舉一動。街道上，一如以往地人來人往，無數的「身影」與我擦身而過；道路上，交通燈依舊亮着，行人總是匆忙地走着。這一切看起來都與平日無異，都是城市本來的面貌。唯一不同的是我「被隔離」在另一時空，再也沒法參與其中。街道上，人們的臉容變得模糊，化成一個個黑影；人們倉促地走着，但腳步聲卻不曾傳入我的耳中。我不知不覺地走到一個無人的森林，在一山洞中展開了長達「永世」的長眠，我想這是對我的一種救贖，同時亦回憶起以往的種種。

事情要由一天早上開始說起，那天我一如以往地開啟電腦。打開桌面後，出乎意料地，桌面上竟多了一個應用程式以及一條未讀的訊息。我沒有理會訊息的內容，隨手便把它刪除掉。我心想：「這是甚麼應用程式，我印象中沒有下載過這個遊戲啊。」我好奇地打開了程式，彈出了一個奇怪的視窗。視窗中出現了兩個項目，分別是「願望」以及「所屏蔽的對象」。每當在「願望」的欄目輸入數據，「所屏蔽的對象」一欄就會自動相應地選出對象作為代價。我十分困惑，於是細看了程式中的條文。條文如下：

1. 程式使用者擁有三次輸入願望的機會，所輸入的願望必定會實現。

2. 每當輸入願望時，需要以「所屏蔽的對象」作代價。

3. 被屏蔽的對象將會從你的世界中化成一團黑影，你能察覺到他們的輪廓、存在，但卻再也不會聽到他們所發出的聲音，不會看到他們的容貌，而且不能觸碰任何與被屏蔽者相關的物品。

4. 你將會在被屏蔽者的世界中消失，他們將不會察覺到你任何存在的痕跡。

5. 一旦進行許願後，交易將不可取消。

以上便是程式的主要內容，這份看似天賜的禮物，卻讓我踏上了一條通往黑暗的不歸路。為了測試程式的真確性，我輸入了一個天方夜譚的「願望」——一個不老不死的身體。想不到，經過一輪數據處理後，輸出的結果竟然不是「輸入錯誤」而是出現「所屏蔽的對象：家人」。我十分震驚，心想：「難道這程式真的能把一切願望實現？」在好奇心的驅使下，我在電腦上按下了「確認」鍵，心想：「也沒有任何事會發生吧？」

電腦上隨即出現「交易完成」的字眼，我轉身推開房門確認父母是否已被「屏蔽」。出乎意料地，父母真的成了兩團只剩下輪廓的身影。不管我在他們面前做任何動作，他們似乎都察覺不到我的存在。與此同時，我察覺到我早前因跌傷而造成的傷口竟然自動地癒合了。之後，不管我怎樣傷害自己，傷口也總是會自動癒合，像電影中的英雄角色一樣。看來「願望」真的成功「交易」，面對這份天賜的禮物，一個貪心的念頭從我腦海中掠過。

我二話不說便輸入了第二個願望「享之不盡的財富」。屏幕上相應地出現「所屏蔽的對象：朋友」。我內心掙扎了一下，想到要犧牲與朋友的友誼來換取富貴到底是否值得呢？但想到沒有物質上的享受，長生不死也是徒然，因此我只好忍痛按下「確認」。

我急不及待打開錢包確認願望，發現與平日無異，只有一張千元大鈔原封不動地夾在錢包中。但正當我抽出這張千元鈔票時，錢包中竟自動地補上了另一張千元鈔票，仿如聖經中「五餅二魚」的故事一樣取之不盡。我馬上跑到模型店中，利用那取之不盡的金錢，買了許多我以往喜愛但買不起的模型。正當我興高采烈地打算跟我的好朋友一心分享這份喜悅時，我卻怎樣也聯絡不到他。回家後，我只好獨自一人把模型完成。正當我打算把模型的照片放上社交平台炫耀一番時，我卻發現我「朋友圈」中的朋友全部都消失了。此時我才想起我把所有的朋友「屏蔽」了。

擁有着不死身軀以及無限財富的我，可以享盡永世的榮華富貴，理應十分高興，但我反而感到莫名的失落。我試圖把自己沉醉於紙醉金迷的世界中以麻醉自己，我每天都開着不同款式的名車，住着各式各樣的豪宅，但諷刺的是這份「喜悅」卻沒法與任何人分享。因為一旦分享了，系統將會自動把他列為「朋友」然後屏蔽。現在，在我身邊的只有兩種人，一種是虛情假意的人，另一種是陌生人，並沒有任何一個真心待我的人，我像是永久地被困在一個只有「物質」，而沒有任何「情感」的樊籠中，無法逃脫，也沒法終止，也許這一切便是我要付出的代價。我一直在想，這一切明明都是我一直以來夢寐以求想得到的東西，現在得到了，為何我卻感到如斯無奈？

路旁的一棵樹 20 李孟達

時間久了，我開始想念我的家人和朋友。不知道父親是否仍在營營役役地工作？不知道媽媽是否仍為了我和弟弟的未來而操心？不知道一心是否已結交了新朋友？這一切一切平日我不太在意的東西我現在都想知道，但可惜已沒法知道。我心想：「犧牲朋友換來的富貴，犧牲家人而換來的長壽，最終落得孤身一人的下場，這是否值得？」

我恍然大悟，原來身邊的人比一切都重要。失去身邊的人，一切的物質都只不過是過眼雲煙。可是人在物質誘惑面前往往喪失理智，為了滿足一己私欲而往往不惜損害與他人的關係。這樣的人，正如我一樣，最終只會落得孤獨一人的下場。不過這惡果都是自己一手造成的，與人無尤。假如有一次機會讓我重新選擇，我決不會進行這樣的「交易」。

此時，一個瘋狂的想法在我腦海中浮現。我許下了最後一個願望，希望能夠改寫結局。最後一個願望是「寄一個訊息給過去的自己」但代價是「所屏蔽的對象：全世界」。我在訊息中描述了我身處的慘況，希望過去的自己不要再重蹈覆轍。我堅決地按下了「確認」鍵，這是我最後的一個願望。

我看着眼前一個個的路人逐漸變成黑影，看來交易成功了，我被整個世界所屏蔽。可是，除此之外一切都沒有轉變。我回想起我最初打開程式時收到的一個未讀訊息，我便明白了即使我怎樣挽救也沒法彌補我的過錯。在一山洞中我展開了永無止境的長眠。

每天回校途中，我總會在路上看見一棵粗壯的榕樹。我想這棵榕樹最少也有好幾十年的樹齡吧。它的樹葉十分茂密，站在樹底下，天空都看得不太清楚了。它豎立在行人路旁，十分顯眼，行人路的三分之二都被它的身體佔據，我們只能小心翼翼地從他的身旁繞過去。但我每天都會不小心踢到它的樹根，然後感覺一陣刺痛。

記得有一次，我在榕樹旁等一位朋友的時候，天空忽然下起大雨，那天我剛好沒有帶雨傘，所以便連忙走去榕樹下躲雨，神奇的事情發生了，我竟然感覺不到一滴雨滴在我身上！我抬頭一看，原來是榕樹幫我把雨水都擋下來了，它全身都濕透了，但我卻滴水不沾。經過那一次，我才發現看似沒優點的榕樹也有它的作用。它願意犧牲自己的身體去幫助有需要的人。

春天的時候，天氣十分涼爽，我看到一群鳥兒在榕樹上空徘徊。我走近仔細一看，原來他們在榕樹上蓋了一個家。這棵榕樹不吭一聲，讓鳥兒在它的身體上蓋家，也沒有向鳥兒們「收租」，如水一樣「潤萬物而不爭」。這棵榕樹十分偉大，它默默地為別人付出卻沒有向別人要求回報。在第一次看到這棵榕樹的時候，我是覺得它一點用途也沒有，但現在這棵樹令我刮目相看，所以現在我會以敬佩的目光看待這棵樹。

「如果一切可以重來。」 ——寫於被囚禁的第三百天

5C 鍾啟帆

我小心翼翼地將日記藏好，然後回到床上，「只有我一個還一直清醒着嗎？」我不禁自問，無法想像外面的世界變成怎樣。

一切，要由那當權者的「腦控」計劃開始說起。

對比起其他地方的人，我城的人民是勤勞的一羣，他們可以為了生活而拼命，亦有着渴望上流的心，但他們也是會因為眼前的利益而盲目的一羣。

那年我城的經濟發展節節上升，人們為了工作，放棄睡眠的時間也在所不惜，正當大家都為了這些佳績而感到興奮時，電視新聞播出了上年由內部選出的當權者，正在秘密興建大型腦控裝置的消息，「這項裝置，可通過電磁波，光波等方式進行監控，更可以用作干預大腦思想、行為。」揭發事件的消息人士指出，當權者的這項計劃是通過控制人民，達成萬人之上的目的，使人民永遠過着拖着勞碌軀殼的日子。

「怎麼可能！現在的新聞無聊極了！」同事一邊抱怨，一邊把電視關掉。「怎會不可能？你怎會相信這個當權者？你憑甚麼說他沒有暗地裏動手腳？憑什麼信任他？他不是我們平民百姓選出來的，他不會對我們負責任！」我瘋了般怒吼，怒髮衝冠。

「冷靜一點！」老闆從房走出來，「你應該想多了，近年我城經濟年增長超過8%，大量外國商人前來投資，我城遍地黃金，我們的當權者並沒有理由這樣做呀，再說，你的工資都漲了兩倍了，還關心他的裝置干什麼？」

到底是我瘋了，還是這個社會腐敗了、變得沒有人性？

我上網尋找大腦操控的資料：腦控可以改變人的情緒、思想、行為，例如它會令受操控者以錯誤的思維去思考、行動。這可是一件如此可怕的事，一旦情況發生，我們將被它所擺佈，任意利用，永久失去了自由的靈魂。

我把電視打開，當權者出來說話了：「近期有報道關於腦控裝置，我在此向各位澄清，裝置不會對大家有害，這次計劃是作科研用途，我的團隊稍後會向大家解釋，至於興建的資金人手，希望財政部門盡快批出資金……」

「財政部門？所有部門都是你的人，難道會有反對的聲音嗎？」母親笑說。「那為甚麼人民不反抗，我城的人民為甚麼不生氣？」我說。母親搖搖頭，嘆了一口氣，說：「你看歷史上有多少的反抗能成功？」

試想如果這事情真的發生了，會有多少人活着卻如同死去？為甚麼你們還可以忍耐？數個月來，我一直用不同方式反對這計劃，直到不久之前，機器建成。順理成章地，當權者啟動了機器，而我亦被他盯上了。

為什麼我絲毫無損？記憶猶在？難道他放我一馬？不可能！到底什麼原因使我不受腦控影響？我跑到大街上，人們如預期般做出反常的行為。「當權者萬歲……」一群工人不停地重複同一句句。在馬路上，一個個路人淋着雨卻不撐傘，腳步一步比一步沉重，更令人目瞪口呆的是前方電視播放的廣告：服從是一種幸福，痛苦才是生活，按着當權者的計劃行事吧。

這已經是個顛覆的世界，再也沒有警察捉賊人，大海被填了一大半，郊野已成石屎森林，無限的建設和動工，只為了讓當權者玩樂時更方便。

這已不再是我認識的世界，我是唯一一個仍清醒的人，此時的無助已無法形容，我抬頭望向天空。下雨了，雨水像荒謬的事實一樣一滴一滴打在我的臉上，是如此的羞辱、放肆，卻再沒有人敢舉起雨傘。

有些事，看似並不損害自身眼前的利益，亦未有太大的威脅出現，因而我們忽視它，但對不起，你已掉進了當權者溫水煮蛙的圈套了。的確，你會害怕，害怕衝突流血，歷史在重複。可是，最可怕的不是歷史，不是那台裝置，而是你的盲目，真正的「腦控」是你沒有反抗不公義的勇氣，而在大家盲目的一刻，其實大腦已經跟着自身利益走了。

當權者的僕人們一邊把我雙手扣起，一邊說：「主人說這孩子的意志力太強，機器控制不了，把它囚困起來。」

如果一切可以重來。

後記：你甘願接受這個結果嗎？如果可以重來一遍，你還會做故事中的老闆、同事、母親等等的人嗎？還是你會著手去改變現況，帶來一個不後悔的結局？

好書分享——

《回憶當舖》

2C 周淑敏

今天我要介紹的書叫《回憶當舖》，那是日本作家吉野万理子的作品。在鯨崎町的海角山崖下，有一間「回憶當舖」。當舖裡面住了一位魔法師，他收藏著小朋友所有典當的回憶，到他們二十歲前都可贖回。可是一旦過了二十歲生日後，小朋友就會連在當舖的記憶也會消失。

小學一年級的芋川遙斗，為了買遊戲軟件而常常去回憶當舖典當關於媽媽的回憶。只要被媽媽責罵，他就會去典當那些被責罵的回憶。有一次，遙斗的媽媽和他吵架，後來遇上車禍，母親離世。他立刻跑到當舖那裡，用所有金錢把有關媽媽的回憶贖回來。

回憶，對我來說是無法以任何東西來取代的，它的價值無法衡量。回憶同時刻劃著生命的印記。不論是悲慟不已或開心喜悅的回憶，我們也能從中獲得經驗，這或許只是很少的經驗，但對我來說這也是我重要的資產，願大家也要珍惜回憶，常常反思，讓自己活得更美好。



香港詩人系列——黃霑

作者：楊熙

2G 劉雅妍

我想分享一本書，讓大家可以認識多點舊時代的歌曲——《香港詩人系列——黃霑》。

黃霑是七十年代的作詞人，他作詞的一大特色是獨特的「三及第」風格，即是用文言、白話、俗語揉合起來的語言風格。這本書談及他創作時的難忘印象以及他對自己作品的評論，最後還有他對樂壇和現今填詞人的看法。

看完這本書後，我了解到黃霑的歌詞為甚麼會那麼流行，因為他總能用一句淺白的歌詞寫出人生哲理，如《家變》，以「變」字貫通全篇歌詞，道出人生就是變幻無常。他的歌詞有時是很深情的，如《明星》，將自己比喻為星星，寫出主角的孤寂。又如《當年情》，這是電影《英雄本色》的主題曲，電影主線就是兄弟情，《當年情》就是寫再續當年情。歌詞中有寫「當初」、「今日」的字眼，中間似乎跳過了些甚麼情節，給聽眾一些聯想的空間。黃霑擅長寫武俠主題曲，如《射雕英雄傳》，它是同名電視劇的第一首主題曲，電視劇主要是「論英雄，說恩仇」，歌詞道出了電視劇的精髓。

有一個問題我想了很久，為甚麼人們總是說香港樂壇已死？現今科技發達，市民可在手機上隨時隨地下載歌曲，便不會再花錢去買歌碟，導致填詞、作曲人無法賺錢，所以少了年輕人入行，變相少了競爭，歌曲在少競爭的情況下質素變得良莠不齊。另外，潮流流行追捧一些所謂「男神」、「女神」，他們的歌藝不一定精湛、或只是外貌標緻，便得到唱片公司大力吹捧、有些只唱上兩三年有十多首歌曲的，也能去紅館開演唱會。這些市場變化也令到香港樂壇的局面愈來愈嚴峻。

時代不斷變遷，歌曲的風格也在不斷變化，但現在再聽舊時代的歌曲，仍能感受到創作人為歌曲注下的心血，絲毫不會感到過時或落伍，這就是經典歌曲的非凡之處。

與光同行(共14冊)

作者：戶部敬子

2C 古智恩

《與光同行》是講述一個自閉症小孩在家人和朋友的協助下，逐步成長的故事。故事是從一對平凡的父母誕生了一個可愛的男嬰小光開始，男孩並不是一出生就被醫生診斷為「自閉症」的，而是在他兩歲時，參加在寺院舉行的「七年忌」（日本傳統的一種祭祀法事）中，因為對聲音比較敏感而被發現的。他的母親幸子因為丈夫的逃避和婆婆的指責而生活淒苦，還好她對小光的愛戰勝了一切，努力地跟著面對同樣問題的朋友，在「太陽公公之家」慢慢學習如何照顧「自閉症」孩子，每幅圖畫、每次對話都是令人揪心感動的故事。

通過作者溫暖的筆觸，能讓大家瞭解「自閉症」到底是甚麼，並且學會用更寬容的心來看待身邊許多跟自己不同的人和事。



Apple Cider Vinegar For Health

100 Amazing and Unexpected uses For Apple Cider Vinegar

SK Ng Ka Wai

This book is about how we can use apple cider vinegar (ACV) to improve our health. This book has two sections: health and beauty.

"An apple a day keeps the doctor away," and I think ACV works pretty much the same: it keeps the doctor away and makes the body stronger. As one of the most famous home remedies, vinegar has always been praised for its powerful antioxidants and incredible antiseptic power.

Every year lots of consumers spend billions of dollars on dieting products that promise to help them lose weight and build their muscles. ACV, on the contrary, can bring about all these desirable effects but with none of those expensive price tags: "apple cider vinegar can help control cholesterol and boost weight loss, relieve daily aches and pains, from muscle soreness to chronic headaches." ("Apple Cider Vinegar For Health," p.14) ACV also contains lots of vitamins and minerals. Using ACV is an easy way to keep healthy.

Talking about beauty, first there is the matter of appearance and skin care: drinking ACV can help toning your skin, alleviating foot fungus and even whitening your teeth. It also works with your hair. While few might want to try this, using ACV to wash your hair can actually make your hair to become healthier and stop thinning hair. It can also cure and prevent head lice infestation.

I learnt a lot from reading this book, and I hope that you will pick it up to learn something new and healthy too!



Lose Weight, Zap Blemishes, Control Your Cholesterol, Heal Varicose Veins, and More!

Apple Cider Vinegar for Health

100 Amazing and Unexpected Uses for Apple Cider Vinegar

Britt Brandon, CFNS, CPT



LEISURES

My favourite thing: Hong Kong buses

4C Ng Ho leung, Felix

Have you ever travelled by a bus? I guess you must have ridden one before. Do you think Hong Kong's buses are special, comparing to those in the other countries? The most unique type is the double-decker bus. Around the world, only a few countries use double-deckers for commuting. You may have seen them in Hong Kong, the United Kingdom, Singapore and Canada. Now I want to talk about the ones in Hong Kong.

I love Hong Kong's buses most, because I travel by them everyday. I live in Siu Sai Wan and there is no other easily available transport options in the area, so I can only go to other places by bus or minibus. Buses are therefore the most important form of public transportation in Siu Sai Wan. Buses are special also because they are more beautiful than other forms of transportation too. And these are the reasons why I love buses.

My favourite bus model is CityBus (CTB) Dennis Dragon 12m with a Duple MetSec body. This model often operated in the Eastern District, especially in the Island Eastern Corridor lines, such as, 780, 788, 789 etc. CTB's Dragons were part of the collective memory of many Hong Kong Island residents. Between 1994-1998, CTB introduced 80 12m air-conditioned Dennis Dragons into the service. Though all of them had retired in May 2015, it was nevertheless a very powerful model, especially after it had been upgraded. Even its compartments were special: second-row seats on the left hand-side of the upper deck were made ultra-wide. You cannot find the same kind of seats in another bus model: you can only find it here.

I always take photos of buses and travel with them around the city whenever I have free time. You can see my favourite bus photos below. The one on the left was a New World First Bus (NWFB) Dennis Trident 12m (#1186). It was on route 2A heading towards Yiu Tung Estate. It just recently retired on 18 July this year. Dennis Trident was the celebrity 'founding member' of NWFB. It helped NWFB a lot too. The one on the right was a Kowloon Motor Bus (KMB) Dennis Dragon 12m with Alexander bodywork (#3AD170). It was on route 89X heading towards Sha Tin Railway Station. It had retired already in 2016 because its manufacturer Dennis could no longer produce Dennis Trident 12m. As a result, Dennis produced Dennis Dragon 12m as an apology. Sometimes, I spend more than 8 hours on buses if I am free that day. I hope you can learn more about buses from this essay.

Dennis Trident 12m (#1186)



Dennis Dragon 12m with Alexander bodywork (#3AD170)



LEISURES 動漫介紹

元氣囡仔 4C 周俊杰
4K 黃森



這次介紹的是《元氣囡仔》和它的外傳《半田君傳說》。首先是《元氣囡仔》，這是一部休閒的作品，故事講述男主角半田清舟是一位書法家，他在某次書道獎的獲獎宴會上狠揍了批評他獲獎作品的書道展示館館長。此事發生後，半田的父親要他到五島冷靜一下。半田在島上與島民的日常交流和島上特有的生活，令半田發現一些從未有過的東西，他從這東西中找到書法的靈感。

另一部作品是《半田君傳說》，這故事發生在半田清舟的高中時期，作品以校園為主題，講述書法家半田因頭腦聰明和外表帥氣而受大家歡迎，可惜因好友川勝一時的惡作劇，令半田誤以為自己受大家討厭，為了避免與他人接觸，於是釋放出稱為「半田之壁」的氣場，自此開始了半田與他同學之間充滿誤會和搞笑的校園生活。

這兩部作品有不少搞笑場面，適合輕鬆和休閒地觀看。作品中的男主角半田是一位書法家，在日本書法稱為書道，是日本高中課程的選修科目。中國的書法有漢字，在日本書道、韓國書藝和越南書法中也會有漢字，可見漢字的魅力。1500年文化的演變，漢字已演變出不同風格，例如篆書、隸書、草書和楷書等。如同學看完這部作品後對漢字產生興趣，不妨學習書法，感受漢字的吸引之處。

路人超能100 4H 姚志傑

上次介紹過《一拳超人》，不知大家覺得如何？如果大家覺得好看的話，這次我推薦大家看看作者的另一部作品《路人超能100》。

故事的主角是一名平凡的中學二年級少年影山茂夫。這位少年的存在感很低，卻具有讓人驚訝的超能力，茂夫起初認為自己的超能力是危險的存在，為了不讓超能力失控，茂夫無意識的壓抑着超能力。雖然只想平凡地度過每一天，但各種麻煩接二連三找上他，隨著被壓抑的情感在內心一點點的膨脹，他體內累積的力量也蠢蠢欲動，幸而，在其心靈導師靈幻新隆的輔導下，茂夫嘗試與自己力量共存。

靈幻新隆他是茂夫的師父、朋友及人生導師，他以「靈能力者」自稱，擅長各種詐騙手法，話術十分高竿。雖然是詐騙師一名，但對茂夫內心問題會認真解答，消除他的疑惑。

最後，這部作品中看到的不是熱血，也不是強大的力量碾壓一切的快感，而是靈幻對藏夫的人生哲學。看著藏夫一步步成為一個真正的大人，我領悟到每個人都是平凡人，擁有超能力的人也無需因為能力比他人強而自我膨脹，只要是自己真心想做的，不管能力強還是弱的人，都要予以尊重。另外也突顯出一個道理，有時外在表現出很強硬的人其實內心是脆弱空虛的，所以才要求不斷的鬥爭搞垮對手，來證明自己的存在。



LEISURES 音樂介紹 《你是你本身的傳奇》

2G 冼碧瑤

作詞：方皓玟 作曲：方皓玟

我也想哭 你今天知道嗎
每天追趕 為支撐一個家
賺到幾多願放棄自由嗎被壓抑的
習慣掙扎耐難說出嗎
快樂要靠成功嗎 努力拼搏求身價快樂要靠成功嗎
最後獻上天價
平凡活一種很公式的笑話名牌或金飾 該不該珍惜
人總要向上嗎
望見爸媽健康身體變差只要相信夢 定能飛
又再加班像既定路程嗎高與低 得與失
即使無法躲避
發誓要發光嗎 往後要了無牽掛你是你本身的傳奇
憑著你志氣會成大器
燃亮著青春 可喜不可泣 容許你發夢嗎學會爭氣
未能放棄
只要相信夢 定能飛就算今天的你哪年紀 活著就
無憾地 做個你愛的你
高與低 得與失 即使無法躲避請記得發夢 定能飛
你是你本身的傳奇 憑著你志氣會成大器高與低得
與失之間 無法準備
天公不造美 幾經風浪 也是你
你是你本身的傳奇 前路裡振翅再高飛
即使不完美 只需經歷你自己

感想：

這首歌的歌詞以寫實的筆觸去提醒人們無論生活過得怎樣，只要努力活著，就有光輝的一頁。

有不少人認為找到一份能夠賺大錢的工作才是成功，被大眾價值所束縛，漸漸忘記真正的自己和曾經想成就的「傳奇」。但聽完這首歌，我認為人應該敢於「發夢」，要有信念和志氣，去追尋自己的夢想，做你喜愛的自己，去經歷自己，這就能創造自己的傳奇。

開不開心；成不成功；一生人過得美不美滿，這些都不是由別人所決定的，一切取決於自己，只有自己才知自己想得到的是甚麼，而不是任由別人強加他喜歡的、需要的到自己身上。

社會中有一些人，相信夢定能飛。他們為了堅持自己的夢想，不惜走著比別人更難走的路。然而，努力過後，天公卻不造美，甚至可能被別人界定為「失敗者」。然而，我認為只要是做著自己喜歡的事，生活沒有帶著沒有嘗試就錯過的遺憾，也就毋須執著結果。即使到最終未必能達到自己的理想，至少我們無悔嘗試過。

同樣是談夢想，但這首歌卻沒有很老成的叫你加油，反而用最平實的生命歷程去為年青人打氣，因此令我很感動，也充滿正能量。

FEATURES

打卡推介 香港 x 攝影 x 慢活

5G 梁佩盈、鄧綺琪、葉蘊詩

香港人平日工作繁忙，生活節奏急促，空閒時也想輕鬆一下，感受慢活的生活。香港有不少地方不但可以讓人放慢腳步，也可以慰藉心靈，又可以感受文化氣息。讓我們介紹一下吧。



饒宗頤文化館「活字生香——漢字的世界、世界的漢字」文化體驗展覽的圖片舉隅。

饒宗頤文化館前身為荔枝角醫院，建於1887年間，當時為海關分關。現時為三級歷史文物，被活化成文化館，開放給公眾參觀。文化館保留了二戰前的建築風格，館內環境清幽。有個小型的蓮花池，旁邊有張木製檯和椅子，十分典雅。文化館不時有不同的展覽展出，這次就舉行了一個以漢字為主題的展覽。「活字生香——漢字的世界、世界的漢字」文化體驗展覽以互動裝置、遊戲方式，來介紹漢字的由來、歷史演變、書體及日常應用等漢字特色。

漢字有千年歷史，這次展覽以不同形式展出漢字的特色。展覽分為六個展區，當中有「百家姓」展區，介紹多個常見的姓氏，讓公眾了解自己姓氏的堂號、姓源和意思。「一元復始，喜事連連」則介紹如何把一些恭賀說話組合成為一幅圖畫、一個故事。此外還有「生肖漢字變變變」、「漢字能量達人」、「文字樹」等展區，附設遊戲，富有特色。通往展區的樓梯以「歲數」作為主題，介紹不同歲數的意思，如十歲是「黃口」，十五歲是「束髮」等等，在這條樓梯上拍照別具一番風味。



第二個要介紹的地點就是彩虹邨，現時香港的舊式屋邨越來越少，大數多都因為殘舊而被拆卸重建。雖然這些舊式屋邨隨歲月而逝去，但保留下來的仍有價值，甚至變成拍攝的景區。

彩虹邨是香港最早期興建公共屋邨之一。在1962年落成，歷史悠久。其外牆用顏料油出彩虹，其獨特設計榮獲香港建築師學會銀牌獎。除了彩虹色外牆外，屋邨的籃球場也別具特色，籃球場的地板顏色與其背後屋邨的顏色相映成趣，別有一番復古的風味，吸引不少市民到來拍攝。屋邨附近更有不少懷舊的地舖，讓人緬懷一番。雖然彩虹邨居民逐漸減少，但它背後的價值也值得人們去關注。它的建築特色更為屋邨添上一點喧鬧，相信這條彩虹會一直眷顧著當地的居民，讓回憶一直保留，不會被摧毀。

第三個要介紹的懷舊屋邨就是南山邨。在大約1949年至1953年時仍屬於石硤尾的木屋區。1975年，政府在此興建本邨。南山邨的特色是既可以拍攝取景，又可以品嚐懷舊小食。其街市上蓋的兒童遊樂場，近年成為熱門的拍攝景點。由3個拱形梯構成的彩虹橋，背後更有懷舊的南山邨作為背景，別具懷舊韻味。此外，走遠點能找到放大版的飛行棋盤，在這裏可以找回童真。若拍攝後感到肚子餓了，這裏有林林總總懷舊小食的地舖，不但價錢便宜，店鋪老闆還十分親切友善。當地居民也喜歡坐在地舖附近長椅休息聊天，十分熱鬧，人情味十分濃厚。

以上介紹的地方都充滿了文化氣息，不但能夠治癒心靈，而且能在忙碌的工作中喘一口氣。既可放鬆心情感受文化氣息，又能品味慢活的感覺，將煩惱拋諸腦後。除了以上地方外，其實香港也有不少具有文化氣息的地方，不妨多留意，為自己忙碌的生活增添一份閒適和意義。



彩虹邨。



彩虹邨球場。



南山邨飛行棋盤。

電影推介

Pet Pet當家

記者：2G 黃玉蓮

這齣電影是講述狗老大「阿麥」一心以為自己是主人凱迪的心肝寶貝，但是當凱迪帶回一隻全身都是雜亂長毛的狗「大嚙」回來之後，他養尊處優的「汪星人生活」就徹底改變。大嚙身世可憐，好不容易逃離了「流浪動物之家」，很高興終於有一個家，以為能與阿麥和平共處，可惜事與願違。後來他們意外地流落街頭，彼此漸漸拋開成見，更同心協力對抗一隻奸詐狡猾的小白兔毛毛，打敗棄養寵物大軍「寵物革命」，最後在晚餐開飯之前回到主人身邊。

這部電影帶出一個道理：沒有永遠的敵人。在逃跑的過程中，兩位主角由互相討厭對方到後來漸漸地變成了好朋友，到最後更能一起和平相處。看後讓人非常感動。

電影中令人印象難忘的一幕，是在地下管道的動物，牠們通通都是因為人類拋棄而變得憤世嫉俗，一心只想向人類報復。有時候想想，有些人類把動物當作玩具，玩膩了便拋棄，實在是很自私的行為。被棄養的動物若在街頭遊走，就可能被捉去小小空間裏囚禁，甚至人道毀滅，人類憑甚麼去扼殺動物生存的權利？看來要達到人類與動物和睦共處的目標還有很漫長的路，這部電影給予我們反思的機會。



擺渡人

劇情簡介：酒吧老闆陳末和管春，就是這座城市的「擺渡人」。雖然他們平時看起來很游手好閑，卻從來不會拒絕每位需要幫助的人。只要你「預約擺渡」，他們都會很快地過來。鄰居女孩小玉為了偶像馬力，預約了他們的服務，在幫助小玉挑戰整個城市的過程中，陳末和管春也逐漸發現了自己有躲不過的問題。

看完這部戲，我覺得一個人就算多游手好閑，多吊兒郎當，但只要他願意在別人有困難時伸出援手，幫助別人，就算是一些微不足道的小事，也是一件非常好的事。



全世界路過

劇情簡介：陳末和DJ小容是仇家。陳末有兩個兄弟，分別是豬頭和茅十八。突然有一天，這一群人的生活開始變了，陳末遇到了么難，而豬頭則打造了最慘烈的婚禮，茅十八經歷了最悲傷的別離。夢想，愛情，友情都離陳末遠去。而這時陳末聽到來自全世界的一段語音。

看完這部戲，使我明白到人難免會經歷失敗，在成長路上會有絆腳石。這部戲講述了時下年輕人的生活，他們身邊會有好朋友，好兄弟，或者很快會找到另一半，也會有不同的結局，有好的有壞的。通過這部戲，我知道了人就算困難重重，也要一直的走下去，不要因一些困難的事情而放棄。

