

王肇枝中學

電話：26561270

網址：<http://www.wscss.edu.hk/>

《肇訊》第四十期編輯委員會

編輯委員：5D 韓錫倪 6C 伍碧珊

4B 姚浩洋 4B 李樂謙

5A 李嘉毅 5A 吳藹蓁

5D 黃頌賢 5A 李曉嵐

4B 吳凱茵

顧問老師：香致坤老師 袁慧琴老師

廖倩澧老師 李佳珍老師

Mr. Valkanas

《本期專題》



手機不可少？

《編者的話》

新一期《肇訊》以「手機不可少？」為題，專訪老師和同學，了解青少年使用手提電話的情況，及其反映的問題。此外，我們又介紹學校內的「生命教育委員會」。當然，本刊亦會繼續向同學報導校園消息及分享同學佳作。

《談 青少年使用手提電話的利與弊》

引言

現時，各款手提電話於市面上大行其道，其先進和百變的外型已經深受青少年歡迎。不但外型討好，手提電話的應用程式多不勝數，迎合趣味多變的青少年。手提電話已經進入了我們生活的每一個角落，成為我們不可或缺的部分。由拓展人際關係至關心時事議題，手提電話能讓我們方便快捷的獲取資訊。善用手提電話的確能帶給我們不同的資訊和用途，但過份沉迷則會引致反效果，帶給我們一些壞影響。希望各位能在閱讀今次專題後，能夠好好利用和管理自己的手提電話。



5A 李嘉毅

首先，讓我先問大家一個問題。你每天都會使用Facebook和Whatsapp這類社交應用程式嗎？我相信各位每天都會使用這些程式。這些應用程式不但免費，而且能享受即時與朋友、家人聯繫的快感。除此之外，還可以滿足交朋結友、意見交流、消閒娛樂的樂趣，極其方便，更令青少年樂於用這方式溝通。

第二，現時手提電話能夠使用的應用程式繁多，能讓青少年解悶的遊戲更是數以萬計，青少年能在各種的虛擬遊戲中升級破關、打敗怪獸，在遊戲中獲得日

常生活中無法獲得的成功感。除了遊戲程式外，各類新聞閱讀程式同樣受青少年的歡迎。現時的新聞都由精美的動畫和片段報道，這類片段比報章這類的文字報道有趣，令青少年不再以閱讀報章作為了解時事的渠道。由於有更為生動的方式接觸時事，青少年便會主動閱讀，更關心時事議題。

當然，我也是青少年，當然十分認同上述所提出的好處。但有好必會有壞，我們也要正視手提電話所帶來的壞處。手提電話能拓展我們人際關係，同時能破壞我們的人際關係。我們長時間依賴手提電話與外界溝通，以文字訊息取代真實的言語交談，習慣以文字訊息表達感受，長遠會變得不太懂得用言語表達自己。當我們習慣需要手提電話，面對別人的時候就會欠缺交流，與人的關係也會疏遠。手提電話方便與朋友即時溝通，彼此之間多了連繫的途徑。但可有想過，為什麼大家都發短訊，卻不會去致電關心朋友？親切的聲音比毫無感情的文字來得更實際。



5D 黃頌賢

近年，不少的手機製造商的新型號智能手機以一系列的形式推出市場。雖然型號不同，但手機無論在功能、外形大同小異，只有部份的技術加入或提升。加上新的智能手機的功能多得用不完，一部智能手機根本已足夠。根據一份調查得知，有百分之二十九點七的受訪者在半年至一年內便換手機。而現在香港不少青少年為了走在潮流的最尖端，每當推出新型號智能手機，不理本身的手機壞機與否便購買新手機，往往造成不必要的浪費。



其實，青少年用手機不外乎聯絡家人報告自己的行蹤、玩電子遊戲、透過手機連接互聯網搜尋資料或瀏覽社交網站等，基本有上網功能的手提電話已足夠，根本用不著不停換電話。青少年應在換手提電話前，多考慮自己是否真的有需要，自己是否能充分運用該手提電話的功能，而手機的外形則為其次，不要盲目追求潮流而換電話。能充分運用手提電話內的有限功能，才是真正的懂得用手提電話！

青少年使用手提電話的情況 —— 老師的意見

訪問楊文政老師

就青少年使用手提電話的情況，我們訪問了楊文政老師和李卓爾老師。

楊：楊文政老師 記：記者5A李嘉毅

記：楊老師您好！非常感謝您抽空接受我的訪問。首先想問一下楊老師您覺得現在的青少年有沒有沉迷使用手提電話的情況呢？

楊：如果說是沉迷又不至於，因為那就是差不多是上癮的程度了，可能是對身體、心理和社交方面有負面影響，社會上或許會有這些個案，但是大體不算很普遍，可是青少年在手提電話上用越來越多時間則絕對是一個趨勢。

記：您覺得有甚麼現象證明現時青少年使用手提電話的情況如您所漸趨普遍呢？

楊：最容易發現的就是在街上、乘搭交通工具和逛街時，甚至用餐的時候也可以見到，不只是青少年，很多市民也會使用手提電話，我們叫他們做「低頭族」，因為他們只低著頭，看著電話而很少抬起頭看著別人，這也可以證明越來越多青少年常用手提電話。

記：那您覺得現時的青少年在甚麼用途上使用手提電話呢？

楊：主要是兩個吧，最傳統的就是用作溝通，用的撥打電話，但是現在電話的功能就遠遠不只於通訊，可以用來上社交網站、拍照，甚至上網、玩遊戲，是越來越多元化的，展現了智能電話的多媒體特色，尤其是現時上網非常方便，更容易令人增加使用手提電話。

記：那您覺得青少年長期使用手提電話會對他們有甚麼影響呢？

楊：長期使用其實有好處亦有壞處的，分別在使用的情況是否有沉迷、上癮的現象，因為如果適當地用的話，其實對青少年來說是好事，因為透過社交網站、互聯網索取資訊是現時無可避免的事，而現時用手提電話可以很方便知道身邊不少的事，例如天氣、新聞，甚至社交網站也不一定用作娛樂的用途，有

時候可能一些新聞、活動，就好像早前有關國民教育的資料，很多時候也是在社交網站分享出去，可以擴展青少年的眼光，但是如果把手提電話當作是娛樂、消遣的工具，例如用作玩遊戲，就會影響到青少年的人際關係、溝通技巧，譬如現時青少年如果是坐在一起用餐也不會一起聊天，反而只會在各自使用手提電話，甚至可能在跟對面的人傳短訊，人與人面對面的溝通越來越少，甚至缺少了這個生活技能。

記：就您所說，青少年使用手提電話的情況越來越普遍，那如果這個情況惡化，您會有甚麼建議解決這個問題呢？

楊：如果真的要防止青少年沉迷使用手提電話，首先就是不可以禁止他們使用，在這個科技發展新時代是很難禁止的，我以前讀書的時候是不允許攜帶手提電話，因為當年尚未普及，但是現在放寬了，因為每一項科技發展其實青少年都應該學懂運用和善用的，所以很難禁止青少年使用的；但是要透過教育防止，從家長和老師出發，但是有時候老師和家長其實對科技的認知都不多，甚至掌握能力比學生更弱，少了個渠道由長輩或是老師去教青少年如何善用手提電話，這個也是解決問題的難處。

所以我覺得從學校出發是一個好的渠道，譬如現在低年級也會有電腦課，其實課堂上可以滲入手提電話使用的課題、如何善用手提電話、介紹好與壞的應用程式、如何安全使用手提電話，保障自己私隱，例如亂放照片上社交網站有甚麼問題，這些比較新的資訊科技知識，我認為也是要從學校給予學生，教導他們如何善用資訊科技。

記：非常感謝楊老師接受訪問。



訪問李卓爾老師

李：李卓爾老師 記：記者

記：你認為時下青少年使用手提電話的情況如何？他們是否每天機不離手？

李：確有這現象。因為手機可以上網，十分方便，而且他們亦可透過facebook，whatsapp與朋友溝通。所以我們常在車廂中看見青少年低頭用手機這個現象。

記：你覺得手提電話為何如此吸引青少年？

李：因為手機有不同聯絡方法，亦可用文字表達，而且功能齊備，青少年隨時隨地都可以用手機，令到他們產生心癮，沉醉於手機當中。

記：你認為手提電話對青少年的心理及生理健康產生什麼嚴重的影響？

李：首先可能會令到他們變得較為無禮，甚至會影響人際關係。心理方面，由於青少年長期習慣在網上溝通，當與其他人面對面溝通時，他們或會感到害怕，不敢與人有眼神接觸，表達亦不清晰。還有，他們沉迷於手機當中，當與別人談話時，話題會比較少，久而久之，他們的生活空間會變得很狹窄。至於生理

方面，長時間使用手機令到他們沒有好好的作息時間，身體會比較疲倦，精神亦欠佳，影響身心發展。

記：你認為每天使用手提電話最恰當的時間應該是多少？

李：應該根據使用方法而定。若果是看新聞，或看其他學術性的網頁，時間方面可彈性處理。但如果只是玩網上遊戲，就應該減少使用時間。

記：你認為家長應如何教導子女使用手提電話的正確方法？

李：第一，身教。家長不應該經常使用手機，應該以身作則，立一個好榜樣，增強說服力。第二，由小做起。家長不應過早給子女使用手機，如果過早使用，他們便會認為使用手機是理所當然的事，最後沉迷於手機中，不能自拔。第三，家長應多與子女溝通。家長踏出第一步，鼓勵他們多與朋友外出與人交流，令他們知道娛樂不單只是手機，還有更多益智的玩意。最重要的是，不要強行沒收手機，用這個強硬手法只會令他們反抗，變得更反叛，帶來反效果。

除非他們有病態使用手機，倘若不是，就應該避免採取強硬手法去處理這個問題，多與他們討論過量使用電話的壞處，他們才能明白沉迷於手機中所帶來的嚴重後果。

記：非常感謝李老師接受訪問。

.....

訓導角度看手機

今年學校收緊了學生攜帶手提電話的規定，除了必須於學期初申請攜帶外，如在校使用更會被沒收及被扣留，並被扣分，重犯者更會加重處分。至於中一生更要由學校保管電話。有同學覺得太大陣仗，規定太嚴苛，可是事實是否如此？從訓導的角度，智能手機是較為貴重的財物，為免失竊，因此學校不鼓勵同學帶回校；如有需要可以傳統手提電話作聯絡家人之用。至於在校範圍開啟手機，甚至課堂上暗暗上網，則絕對會妨礙學習，因此訓導組提醒同學好好自律，一同遵守有關攜帶手提電話的規定。

介紹生命教育委員會 —— 訪問姜慧賢老師

訪問:李樂謙、姚浩洋

生命教育委員會是學校為提升學生的生命質素而設立，並以預防及發展工作為主，透過參與不同的活動，協助同學建立建立正確的價值觀及積極的態度，學習尊重和讚賞他人及自己。委員會分為三個小組，分別為公民教育組、德育組和健康教育組，各組各自策劃活動，並互相配合，向學生表達不同的健康生命信息。為了讓同學更了解生命教育委員會的理念及工作，我們訪問了生命教育委員會的負責老師姜慧賢老師。



在訪問中，姜老師仔細講解上述提到有關生命教育委員會的基本理念，在講解委員會的工作時，姜老師分別舉例說明三個小組所負責的不同事項。公民教育組主要負責時事和受社會關注的議題。例如早前的展板向學生介紹五四運動、六四事件等歷史往事，亦有一年一度的十大新聞選舉、公民常識問答比賽等，希望學生藉此增廣見聞、擴闊視野並提升學生對時事的批判思維及敏感性；德育組則負責提升學生的品格德行，如一年一度的德育周，令同學能夠參與其中，並提升個人德行品格；至於健康教育組，健康大使會定期舉辦和推行活動，推廣如健康飲食、早餐的重要性和遠離毒品等訊息。此外委員會透過協調及安排全校周會及班主任課，滲透不同主題，建立同學的品格。

姜老師表示，希望同學能夠透過不同小組舉辦的活動，令同學在身、心方面有所得益，達至全人發展。她指出，生命教育委員會所舉辦的活動皆經過全面的考慮，希望讓同學在完善、健康的環境中提升生命質素。姜老師以「乘風航伙伴計劃」為例解釋，學校與乘風航主辦機構合作多年，同學能夠在乘風航所舉辦的活動中了解到特殊人士的需要和難處，從而提升同學對特殊人士的關注，並學習如何協助他們渡過難關。「那些參加活動的同學都很難忘，還想再坐船跳海呢！」她憶述同學參加乘風航海上訓練計劃後表現得意猶未盡，亦令她有所啟發，希望各位同學能夠從中學習。



「我們學校的學生常常有著參與活動的動力，但常常在意別人的目光和評論，只願意與三五好友一起參加活動，卻甚少嘗試獨自挑戰參加不同的活動，看看自己的潛能有多大。」姜老師表示這是同學需要改進的地方，亦是生命教育委員會舉辦活動時的難處之一。姜老師認為，青少年在成長過程中應學習自立，才能建立自信。她亦認為，學校舉辦眾多活動，一切皆以同學的身心發展為重，如外展訓練計劃、乘風航等的活動都是學校為同學爭取而來，機會難得。她希望各位同學能把握眼前機會，令自己在成長路上留下難忘的回憶。



在訪問過後，我們都受姜老師的話啟發。希望同學都能參與不同的活動以擴闊視野、增廣見聞，同時學會獨立、建立自信，透過學校爭取而來的活動中提升個人德行品格和生命質素，在成長的路中留下難忘的足跡。

外展訓練五日之旅

校園①

4B黎智勇



Outward Bound是一個你意想不到的旅程。每一日都有著不同大大小小的挑戰。小至要撐獨木舟行走11.5公里，大至要在水中央十二人全員同時站立在自己的座位上並喝一口水才可坐下。你或許會想嘗試用獨木舟行走11.5公里的遠行快感，但你永遠不會想嘗試在水中央站立的恐懼感。的確，就連平日無事害怕的我也被此行為嚇得手腳震抖。不過這樣的挑戰反倒讓我成長，變得更堅強。

Outward Bound 最後一個挑戰和試煉，就是要我們十二個人分布在島上不同角落進行歷時十六小時的單人生存一solo，由當日下午二時將我們分到不同位置，直至第二天凌晨五時便可集合一同吃早餐。在solo當中，可喜的是我們附近的人能夠組在一起渡過寂靜的晚上，可悲的是當凌晨時分，大家各自回到當初所分配的位置之後，突如其來的一場狂風大雨，使我狼狽。老實說有種被遺棄的感覺真的不好受，這種感覺即使是短短十分鐘亦足以令你崩潰。這樣的挑戰能否學會獨立，我不太清楚，但卻是絕對的學會臨時應變，如何在困境之中適者生存，絕處逢生，就看那一下自己所下的決定。究竟會選擇獨自渡過十六小時？還是選擇團結組在一起？我們都不知道究竟那一項選擇是對的，但凌晨那場雨卻令答案深深存在我們的腦海裡。

Outward Bound看似辛苦，事實上它的確是，但有些開心和成功感是我從所未有過。或許我經歷過五日的行程我成長了。其實人生就是一場挑戰，而我將會在挑戰中不斷成長，塑造另一個自己。

得獎消息

和平海報設計比賽

1C何婷同學參加由國際獅子總會舉辦的和平海報設計比賽，比賽主題為「我們的世界，我們的未來」，在港澳區賽事在千多份作品中脫穎而出，榮獲港澳區冠軍；又在國際決賽中榮獲全球優異獎(作品見右圖)。本校同時有多位同學獲港澳區優異獎，包括：1A陳琬澄，王銘彤，1C鍾雪怡，潘曉冰，2E黃靖斯，葉芷茹，特此致賀。



短片創作比賽

為宣揚尊重智慧財產權、提倡創意文化，台灣國際影視基金會及香港知識產權會合作舉辦跨地域的短片創作比賽。本校5A曾俊皓,5C馮浩然同學奪得了2013年高中組冠軍，有機會到台灣出席頒獎禮。曾俊皓同學表示，這次能夠奪得冠軍實屬幸運。本來打算為了累積經驗，想不到最後能奪冠，若果日後還有同類型的比賽，一定會全力以赴，再創佳績。



(更多得獎消息及校園動態請上校網瀏覽)

校友韋恒武警司專訪

5D韓錕倪

二零一四年二月二十六日，韋恒武警司重臨母校的陸運會，主持頒獎儀式並致訓辭。三月初的一個下午，我跑到香港警務處新界南總區總部訪問韋警司，聽師兄細訴三十多年前在母校的軼事，以及多年來事業路上的點滴。

回想少年時

韋警司出生在一個有九兄弟姊妹的家庭，他是長子，上面還有一個姐姐。當時師兄家住元朗米埔，就讀於米埔的冠英學校。師兄出身於一個基層家庭，又是長子，知道家中開支不少，自小懂事的他由中一開始，每逢假日便在家裡附近的廚房做小幫工，說到這段日子，他不但不覺得辛苦，反而為可以賺點零錢上學、減輕家人負擔而自豪。



師兄的小學成績不錯，本來可以選入本校英文部，但在填寫升中試選校表格時，家人卻填錯表格，為他選了中文部。但師兄指當時在母校讀書有一份優越感，因為王肇枝中學是新界區的一所名校，而且老師的學術知識豐富。最令師兄意外的是，當時他用的幾本教科書，有些作者正是自己老師。由於中文部只設一班，一班同學相處五年，感情自然要好，好些同學至今依然保持聯絡。

韋警司自小喜愛運動，他對母校印象最深刻的便是運動，曾參與本校田徑隊、羽毛球隊和足球校隊。他對我說出當時校隊部份成員的名字，這些名字對我來說自然陌生，但對師兄來說，三十多年來也沒有淡忘。他笑說當時每天清早便得坐巴士再轉火車回校，放學後又要練習運動，回到家已是夜晚。但日復一日的鍛鍊，練就了師兄強健的體魄。一次他和老師、同學行山，路程由大埔到荃灣，途中有一位同學身體不適暈倒，師兄就揹起那位同學，一直跑到城門水塘大壩報警。師兄在校時也是一名學生領袖，中二時他擔任班長，每當同學無法準時交功課的話，都會請求師兄向班主任任何玉達老師求情。後來他更擔任奕社（即現今橙社）社長。



事業路

五年中學生活過去，韋警司在中學會考後來升讀預科，由於當時香港只得兩所大學，而師兄讀中文部，只可以投考香港中文大學。當時大學學額嚴重不足，師兄未能入學。他身為家中長子，覺得自己應該踏足社會工作了。他打算找一份收入穩定而又具挑戰性的工作，當時師兄和同學一起去投考警察，到了旺角警署面試，同學落選了，但師兄則成功考上，加入警隊。

在警校經過六個月的基本訓練，師兄被派往元朗警署駐守。成功是機會加上努力，師兄在最初的幾年警務工作中，多次被調往特別職務隊，執行掃除黃、賭、毒工作，他屢獲上司賞識，在最短的時間內，被推薦去參加警長的晉升考試。韋警司晉升警長後，獲邀重返警校擔任教官，師兄欣然接受。但成功的背後，除了汗水和機會外，充足的準備也不可或缺。師兄明白到英語在當時殖民地政府的重要性，打從被派往元朗警署開始，師兄已秘密練兵。他跑到石崗軍營請一位英軍軍官為他補習英文，當時那位軍官亦一口答應，其後的兩年多，每逢星期三便上英文課，每次一個半小時，學費十五元，要知道當時十五元不算是小錢。當那位軍官調返

英國後，他又找石崗軍營學校的英籍副校長補習，維持了一年多。加入警校後，師兄先後在英國文化協會和香港中文大學報讀英文及翻譯的課程，以提升自己的英語水平。

師兄看重英語是有其原因，他二十五歲晉升警長時深思，若要在事業上有更好的前景，轉任督察是比較理想。結果他順利投考見習督察，但見習督察要在三年內完成考試，晉升督察，如果考試失敗就要在六個月後重考，而重考的機會只得一次。多年進修英文的耕耘，令師兄從容通過督察考試。他屢獲擢升，先是高級督察、繼而是總督察、警司，這些職位都是師兄事業路上的路標。

迎難而上

師兄晉升警司後，被委任為天水圍分區警署指揮官。天水圍被傳媒塑造為「悲情城市」，他履新前更發生了幾宗嚴重的家庭暴力案件，種種負面報導都令人惋惜。當委任消息發報後，師兄很多同僚也擔心他將面對重大壓力。

可是師兄卻運用所學面對挑戰。離開校園以後，師兄不忘自我增值，除報讀英語課程外，他更於一九九六年考獲香港大學碩士學位，主修公共秩序（Public Order）。韋警司首先做了一個天水圍的社區研究，整理人口結構上年齡中位數、學生比例、入息中位數、教育水平、失業率等資料，運用這些資料制訂一些配合社區的政策。

師兄首先成立警察義工隊，主力服務天水圍社區，推動社區政策，增加市民的歸屬感，摒棄「各家自掃門前雪」的思想，積極融入社區。他們的工作得到了區議會主席、撲滅罪行委員會主席和地區人士的支持。他又推行「警政入戶」政策，參與的警員每天聯同區內撲滅罪行委員會委員及義工團體，探訪區內公共屋苑，收集及整理居民的意見，交予有關部門及機構跟進，希望防止罪案之餘，同時令天水圍社區變得更和諧美滿。他又在警署天台加建空中花園，邀請包括南亞裔的青少年參與種植活動，令他們明白一分耕耘、一分收穫的重要性。短短幾年的任期過去，天水圍這個包括九十六座公屋屋苑、五十四條鄉村、共三十二萬人口的警區，罪案率竟和僅二萬人的八鄉社區一樣，這個成就的確令人欣羨。

結語

今天，師兄擔任新界南總區行動部警司。新界南總區包括香港國際機場、貨櫃碼頭、迪士尼樂園等香港重要經濟設施。對師兄而言，每天都是新挑戰、新課題：面對國際間恐怖襲擊不斷的陰霾，機場怎樣提升反恐措施；「311」日本地震引發核災難後，貨櫃碼頭如何接待日本來的貨輪，這些問題都是韋警司每天面對的考驗。他寄語在校的學弟、妹，進入王肇枝中學讀書，和他一樣要有一份優越感，但又不能自滿，要珍惜學習的時光，不要荒廢學業；再者，在學校裡應該多參與課外活動，開拓視野；最後，在兩文三語的基礎上，還要多學一、兩種外語，以適應香港這個國際大都會的需要。寥寥數語，看似簡單，但我在師兄身上，的確看到他的寄語，是他用汗水和時間所作的明證，此謂之「身教」。

韋恒武先生（一九七七年校友）
一九七七年中五畢業
一九七九年加入香港警務處
現任新界南總區行動部警司



復活節交流團

西安歷史文物考察之旅

四月十四日至四月十七日，四位老師和四十位學生到了西安考察。四天的旅程中，同學們拜訪了西安博迪中學，並與當地學生進行了交流。以外，同學們到了兵馬俑坑、古城牆、大小雁塔等當地名勝古蹟遊玩。是次考察甚為能讓同學更了解祖國的面貌及發展，獲益良多。



學生感受: 西安面對五大保育困難一天然耗損、人為導致破壞、人流過多、文物過度商業化及資金不足。其實，不單兵馬俑面臨保育困難，世界各地的文物都面臨以上困難，故此，即使我們力量不足，也可以從根本着手，例如簡單的遵從指示，為保存這些具有非凡價值的歷史文物努力，讓我們日後也能看到這些文物，探究過去。

此外，我們還去了西安博迪中學，博迪中學的環境優美，設備和課外活動亦先進和多，我們還與當地的中學生共同上了一節中文科，令我們眼界大開。



貴州服務之旅

這次的貴州之旅令我體驗甚多，可以到訪山區城市，服務來自不同背景的小朋友，有的是單親家庭，有的是留守兒童。見到這樣的小朋友，其實也凸顯了不少中國的社會問題：農村不能自給自足，導致兒童的父母要成為農民工；貧富懸殊、社會兩極化，發展不平均等。可是，我最享受親身設計英文教材教授當地小朋友英文生字及英文兒歌。除了探訪學校，這次旅程也飽覽了中國一大瀑布奇觀——黃果樹瀑布，瀑布宏偉壯麗，令人感嘆，使我畢生難忘。(5A李嘉毅)



台北環保及升學探索之旅



此次旅程我們主要到訪當地大學，如著名的台大，了解升學前景；另外又考察環保工業，如八里掩埋場及回收廠，親嘗做志工的工作，雖然期間逛街機會不多，但亦使我難忘不已。

四十八屆陸運會

本校第四十八屆陸運會於2014年2月25及26日假大埔運動場舉行，各健兒均使盡渾身解數，努力爭取成績，而台上啦啦隊亦聲嘶力竭為場上運動員打氣。結果由藍社勇奪社際全場總冠軍。當日邀請傑出校友、香港警察新界南總區總部行動部警司韋恒武先生蒞臨主禮，韋警司致辭中特別向學生講解體育運動之真正意義。



動漫學會介紹

何:何思穎老師 記:記者

記:為何會成立動漫學會呢?
何:我發現我校有不少同學都對動漫有興趣，希望藉著動漫學會介紹一些意識良好、富吸引力及有教育意義的動畫和漫畫給同學看。
記:請問動漫學會有何特色?
何:本會經常把最時尚、最新的動漫資訊傳達給各位同學。

記:作為負責老師，對動漫學會往後的發展有何期望呢?
何:首先，我希望同學可以看到高質素和有教育意義的動畫。其次，我亦希望可以在將來的活動不僅介紹動漫給同學，我校學生都可以參與動漫創作及後期配音。

記:請問何老師對動漫的看法是什麼呢?
何:對我而言，我覺得動漫和書有異曲同工之妙。動漫同樣有好、有壞，在乎我們如何選擇。在動漫中，都有不少的經典作品。若果同學想了解外國文化的作品，我推介《丁丁歷險記》；若想了解日本生活，就應看《櫻桃小丸子》；我亦推介《攻殼機動隊》及《阿基拉》，這兩套作品均講述人與機械的關係。另外，若想看日本鬼怪，就可以看《鬼太郎》。



記:多謝何老師。

趙海洋校友與師弟妹分享讀書心得

5D 韓錕倪

中文科、中史科、文學科、通識科早前舉辦了中文閱讀雙周活動，期間邀請了在首屆文憑試成績出眾的趙海洋校友與師弟妹分享讀書和應試心得。我們歸納了趙校友的一些心得與大家分享。

趙校友以「可背則背」概括了他的讀書經驗。「可背則背」的元素包括理解，背誦和應用。但趙校友指出若只背誦，即死學；若只理解，會易忘；若只應用，即無根。因此理解，背誦和應用應同時兼備才能於考試中靈活運用。

趙校友亦提出了八點中文作文技巧。第一，擁有社會時事觸覺 (即多以社會時事作為例子)。第二，善用已有知識 (多元化寫作手法，應於構思大綱時思考應用的寫作手法)。第三，字數應多於一千字。第四，組織清晰，過渡自然，一段一個重點。第五，文筆無需過分華麗，但需通順，簡潔易明。第六，入題要快 (開門見山)。第七，字體端正整齊，留下好印象。第八，運用主題句。趙校友指出觀摩佳作可改善作文水平。例如，觀摩內地高考滿分作文可擴闊視野，另觀摩本港公開試高分範文可瞭解考評局的標準和取向。

趙校友概括了三點英文作文技巧。第一，多運用不同的句式。第二，運用成語及諺語 (但不宜過量使用，二至三個即可)。第三，運用反問及排比句式。

最後趙校友推薦了一些對各科有幫助的書目。第一，我的人生感悟 (季羨林)。第二，龍應台的作品。第三，陳雲的作品。第四，Q版特工。第五，武俠小說。第六，錢買不到的東西。第七，愛國愛黨? (李怡)。

青思集

《再沒有限期》 4A 顏愷鳴

一九九零年一月三日 星期日

推開總編輯辦公室房門，老頭子正埋首疾書，聞聲抬起頭來看我一眼，小眼中射出不合其年齡而神采奕奕的光芒，咧起血盆大嘴一笑。

今天是交稿的最後限期。一如既往，昨晚對著報紙核對彩票號碼的當兒，接到老頭子的催稿電話：「喂，小子，明天七點前交不到稿到我桌面，老子便燒了你屋子。」唬得我矮了半截，忙爬上桌再寫。每星期二便是交稿期。我一向不大喜報館的工作，嫌太辛苦，因此買了每期的彩票，待一旦中了便咬著雪茄向老頭子遞辭職信，可惜一直不能如願。

老頭子的眼骨碌碌的朝稿上掃了一會，突地拍案道：「好！把官兒的醜態盡寫了出來。」他是反政府的熱血分子，據說現在軟軟垂下的兩條腿子，便是當年給貪官打跛的。故當今政府視之為眼中釘、肉中刺，一直對這所報館施壓，加租、招牌遭潑紅油已司空見慣。他對自己要求極高，常道「天下人需知天下事」，是整所報館的支柱大樑。為屬下的自是苦不堪言。當下心裡暗歎，尚帶疲容的臉上強笑一下，便退了出去。

一九九零年三月七日 星期一

發燒發得神志不清的我，軟躺在榻子上。但覺眼皮重比鉛石，整个人火燒般難受。時值傍晚，正要睡的當兒驀地接到老頭子的電話：「欸，別忘了，明天……」「明甚麼鳥的！老子現在……咳……燒得像火般，螞蟥也提不起來！」

他也火了，喝道：「老子管你的死活！當年打日賊時老子不知中了多少彈，還能起來打筋斗！一點兒燒便娘兒般哭啼！總之你明兒必須把稿子交到我手中！」便掛了電話。

勉力撐起身子，我坐回書桌，顫抖的手提起筆寫，心中不知把老頭子的祖宗罵了多少遍。

一九九零年七月九日 星期一

晚上八點，我哼著歌兒，跳到人民報館去。兩個戴鴨舌帽的男人正走下樓來，擦肩而過。其時心情之興奮，難以形容。

為截稿期而勞役的日子，將要畫上句號。

不久前發現彩票的號碼全中了，千萬獎金，垂手可得，能不快活嗎？在地上尖叫著滾了半小時，便手執辭職信找老頭子。心中想著拿到錢後，隨便掏一疊出來也可以擲死老頭子，不由得仰天狂笑。

走進報館，打開老頭子辦公室的門，出乎意料的一片黑暗。當下一面尋開關，一面笑道：「想不到吧？俺中了……」燈光倏亮，聲音突然啞了。

一條吊在半空的屍體，正隨著風緩緩擺動。

一九九零年七月十五日 星期一

獨自坐在書房內，五內如焚。

不論向公安強調多少次那兩個神秘的男人，抑或老頭子是跛的事實，他們都置若罔聞，一口咬定是自殺，這便「破案」了。老頭子的死亡真相，呼之欲出。

政府的司馬昭之心，路人皆見。

游目看到日曆，明日又是星期二了，當然隨著老頭子之死，明日已再不是截稿的限期。新上任的編輯是條懶蟲，哪會催稿。

猛地站起來，把一直遲疑未交的辭職信撕了。

老頭子比我這乳臭未乾的小子早廿年了解當今社會的黑暗，這令他為披露事實予大眾而毫不間斷地工作。這是當初純為工資而工作的我不理解的。老頭子一去，我便從渾噩的夢中醒過來。

坐下來，提起筆，就這樣自發地寫了起來。

明天再不是奪命追魂的限期，僅是我遞交一篇出自良心的文稿之日而已。

《探訪》 6B 鄭文昌

在灰暗的天空下，地殼即使有著千萬年的歷史，卻仍忍不住青春的躁動，在中國人民的腳下擠擁著，撞擊著。

那一帶的災民敵不過天災，大家都慌忙的活著，他們的希望是在哪裏呢？對了，就是那個即將到來的人民好總理，披星戴月地高調到現場指揮救災的大人。

災民努力地尋找著自己的親人，那些被壓在豆腐渣工程瓦礫底下的人。救援人員在缺乏機器的幫助下，用手用腳的弄開土石，真想不到如此虛弱的大樓，壓著人民時卻是如此暴虐而頑固。如果他們有人性，怎會不知道自己是由人民創造的呢？

很辛苦地，總算清除了不少土石和碎片，救援人員挖出來的有活人有屍骸，但更多的卻是謎團，為什麼大家一直信任的建築會是如此的易碎？失蹤者為什麼可以被壓到這麼深入？

縣官也有他的煩惱，大總理快來了，要怎麼辦才不會影響前途呢？他和地產商的勾結，現在只希望能把這種黑暗永遠埋在地底深處，讓事情永不見光。他也要想想怎樣營造一個好舞台。

災民知道大總理要來，無不歡喜若狂。中國人的心態大都是這樣，無論逆境是何等的慘烈悲哀，他們的包青天情意結總不消失。「總理要來，我們有救了！」、「一定要好好感謝總理光臨！」、「要怎樣招待他老人家才好呢？」之類的話在災區中不停地響起，彷彿他真的帶來了無窮的希望。

縣官接到消息，他的準備工作更是進行得如火如荼。為了讓總理大人不要浪費腳力，他決定把縣中近便的某地作為讓總理演講的地點。為了營造氣氛，他決定命令救援隊把土石搬回去，讓總理能得到一座好舞台。最重要的一項措施，就是要關好那些不堪入目的災民，還有就叫公安穿帶得漂漂亮亮，扮成災民舉牌子迎接總理。

災民被送到了難民營，要住在那一大堆帳幕中養傷。為什麼不住醫院？因為縣中只剩一所醫院還未倒塌，而那醫院是要讓總理探望傷者的，怎能讓總理見到那些像怪

物、令人慘不忍睹的傷者？但災民仍深信總理會來看他們，儘管難民營外有公安嚴守監控，但災民仍認為這只是保安措施，即使心中覺得有什麼不對勁了。

千辛萬苦，總理終於來了。他努力地爬上人造的廢墟，發表了一篇感動人心的演說，「一方有難，八方支援」啊。由公安扮成的災民都穿得光鮮漂亮，舉著大牌子歡呼著。官媒拿著相機，鎂光燈彷彿在照耀災區，和應著總理官員的愛民之心，一個悲慘而蒼涼的災區化身成為了人性光輝展覽場！何等悲壯，何等溫暖，何等感傷，一切榮耀盡歸共產黨！中國人的智慧，帶來了中國人的光輝！

災民在那難民集中營眼巴巴的等著，不停地問：「總理來了嗎？總理來了嗎？」回答他們的是持槍把守的公安，他們一臉厭煩地回答著這個重複已有千次的問題：「差不多來了，還不坐好等總理？」

縣官和總理一行人到了不同的地方視察，行程當然不包括難民營。他們所見到所拍下的，都是「災民」充滿希望的笑容；他們所聽聞所錄下的，都是「災民」充滿興奮的話語。只有在中國，天災人禍都是難得的喜事，也是難得的劇目。有些謊言，即使大家都知道，但只要不加拆穿，卻會成為雙方的默契。撒謊和自欺，早已成為中國人為生存而作的條件反射了。

總理最後也沒見到真災民就走了，災民得到了一個答覆：「總理公務繁忙，走了。」

莎士比亞不愧是個偉人，他所著的〈馬克白〉早已看透世情：「人生不過是一個行走的影子，一個在舞台上指手畫腳的拙劣的伶人，登場片刻，就在無聲無臭中悄然退下；它是一個愚人所將的故事，充滿著喧嘩和騷動，卻找不到一點意義。」



(本文曾在「第二屆全港學界微型小說創作比賽」中獲頒高中組嘉許狀)

青思集

《一個人的愛》 6B謝坤融

中世紀設計的鏤花窗上積了幾坨化不開的泥黃色，似是對時光飛逝的報復，又似是對寂寥孤獨的怨恨。晦暗中隱約認得是間古玩咖啡室。懸在天花的吊扇搖搖欲墜地轉，發出「噉吱」聒噪的聲音，配着沉的爵士名曲，節奏旋律卻顯得莫名地和諧。這店裡充斥着很多詭異的形體，濁不可辨。唯獨是她，清晰得叫你不可忽視。

女孩身穿深藍色的棒球外套，頭戴酒紅色的貝雷帽，着皮製手繩的手自在地插在側袋裡，雙腳隨意地亂搖，「滴躡」作響。那頭栗子色的短髮散落在面頰兩側。津津有味地吮吮著牛奶，我行我素得叫世界也要圍着她轉。

或許，真的。她的世界只剩她，一個人。永遠的孤獨，永遠地一個人。即使在夢裡，她也是這麼想。睡夢中的她不自覺在臉上劃過一道淚痕，淚滴化成了一縷煙。嘴角倔強地上揚，她笑得苦澀，卻仍在笑著。

卓薇一個人站在馬路旁，等著。紅綠燈閃了又閃，車子停了又過，她還在等著。等待着會有誰陪她走過這條馬路。終於有對母女出現，小女孩萬分不情願地牽著母親的手，邊哭邊掙脫。卓薇凝視這隻被緊握的小手，幻想自己成了那不惜福的小女孩，企圖讓自己當個被在乎的孩子，可是她怎麼也感受不到被緊握的溫暖。

對，老天爺就是這麼絕情。不屬於你的，就連想像也不允許。「別再痴心妄想了！人大了，就該學會獨立。」她嘴巴是這麼說着，心裡卻道：「可是我還未曾有過依賴……」

小時候卓薇各科成績優異，偏偏「社會」這科卻老是不及格。老師說她的家庭觀念很差。有次作文題目是「我的家庭」，卓薇只寫了一句「空空的」，結果得了個零。也難怪，卓薇爸媽長期不在家。父親公幹；母親應酬，傭人也只稱得上是個稱職的機械人，每天完成指令就功成身退。如此「空空的」，讓卓薇都快忘了她有個家。自小被逼培養的獨立堅強，也使她對「愛」困惑……到現在她還是不懂。

她的過去告訴她，「情」是這樣的：最偉大的母愛並比不上一個社交舞會；最仁慈的父愛敵不過一張過百萬的合約。最振奮人心的師生之情亦只在乎成績單上排名的高與低；最真摯的友誼也不過是互相利用，然後互相出賣；最刻骨銘心的愛情都只不過是場衝動的遊戲。原來「愛」是這樣的。

十歲以前，卓薇還期盼着哪天父母會記起她這個女兒，但自從母親擱下那句：「把你生下來已經是在浪費我時間！」，她便知道，她沒有家。十八歲那年，她就按計劃離家出走。雖是「半工讀」，但積蓄仍足夠租下一間小房子。一個房子四面壁，一張單人床，床上的被子從不摺。旁邊有張小沙發，小窗前的工作間擺了台電腦和一些音響器材。唱片、畫架、畫布、作品……堆積如山。還有些顏料和畫筆散落一地，亂七八糟。一個人的生活就是混亂，她習慣得很。

在卓薇打工的地方外，有隻掉失了主人的貓兒徘徊，或在等待牠的主人，或迷失了也說不定。卓薇總會在沒有客人時，倒碗溫牛奶給貓兒，伴著牠等主人，卻還是不見蹤影。日子久了，貓兒好像只為了喝牛奶而來，而卓薇則順理成章成了牠的新主人。看着牠那雙滿有靈性的瞳孔，卓薇好像找回了些甚麼，這東西叫靈魂。

那四面壁的房子依舊混亂，雜物中卻多了一包包貓糧等的寵物用品。床上總會有一絲絲灰白色的貓毛飄落。一個人的生活被打擾了，但她其實很需要這種陪伴。

貓兒愛進她懷裡睡，軟綿綿的身體，細微的呼吸起伏讓她也變得溫柔；一句輕聲「喵」也讓她的心都甜了。替牠梳毛、修剪、檢查……讓她學懂了「照顧」。看電視時有牠窩在旁當「暖爐」；作畫時牠是她的專屬模特兒；彈琴時牠也是她的第一個聽眾。出門時說的那句：「乖喔，待會回來。」讓卓薇終於有種家的感覺。

摸著柔順的幼毛，跟貓兒童言童語地打鬧著，她的笑容不再苦澀，只是單純得像個孩子般笑著。這才發現，愛，原來是這麼一回事。

《汽水神》 6B蘇家茵

夕陽西下，天上一片美麗的紅霞。

嘉誠百無聊賴地在街上溜達，遇到汽水罐就亂踢一通。

「哎呀！」汽水罐發出叫聲。

甚麼？汽水罐發出叫聲？

嘉誠錯愕地望著從汽水罐飄出來的氣體，氣體逐漸成形，形成了一個鬍子阿伯。

「你好，請容許我自我介紹，我是汽水神。剛才因為你的一腳，解除了在我身上一百年的封印。作為報答，從現在起，我會滿足你的所有願望——在有代價的情況下。」

雖然半信半疑，但寧可信其有啊！

「那請你賜我家財萬貫！我實在是窮死了。」

汽水神撥了撥額前的劉海，「那有甚麼問題？可是你要放棄你的朋友，今生今世都不能擁有友情。」

嘉誠遲疑了一會，但想起富麗堂皇的家居，花不完的財帛……

「好！我答應你！」

汽水神一拂祂手上的……「掃帚」，嘉誠身上的衣服全部由街邊一百元五件的廉價貨變了價值不菲的名牌。

這會兒嘉誠真的信了，他又驚又喜，還未

等他回過神來，汽水神就接著說：「你可以查查你的戶口，看看裡面的存款有多少個零。」祂的樣子一臉得戚，「我先走了！你若是要找我，就搖一搖汽水罐吧。」

接下來的五年，嘉誠都過著奢侈的生活，可是銀行的存款卻永遠不會少。

但無論是吃六星級酒店的自助餐，還是在歐洲瘋狂購物，身旁總是空空的。

「喂！你別搶了我的雞翼！」嘉誠大喊著。

可是搶雞翼的罪魁禍首已經把手上的證據迅速消滅，嚥下了。

「好！你別怪我不留情，搶回你的豬排！」嘉誠順勢高舉手中的叉子。

茶餐廳裡除了刀刀叉叉的碰擊聲，傳入嘉誠耳中的，還有一堆自己及朋友由衷的笑聲。

可是，這些都是過去的了……

突然想起，不是可以叫汽水神出來嗎？嘉誠趕緊找出一直被遺忘了的汽水罐。

「有甚麼事嗎？我的主人。」汽水神優雅的鞠躬。

「我需要友情！請給予我朋友！」

「當然沒有問題。可是你要放棄你的健康。」

「沒問題！」

再一次掃帚一揮，嘉誠的電話就響個不停。全是邀約的電話。

開開心心過了十多年，可是身體就愈來愈不濟，情況每況愈下。

四十歲，被確診患有肝癌。

「兒子呀，喝喝這湯吧！對你身體有益的。」

嘉誠的母親白髮叢生，為了兒子仍然不怕辛苦地在廚房熬了一下午的湯。可是她的回報卻只是嘉誠的一句：「你滾開！」

因為化療的緣故，嘉誠今日已經嘔吐了三次，他軟癱在沙發上，突然又想起了那個汽水罐。

「我的主人，這次又有甚麼吩咐？」

「不管要甚麼代價，我都要要回我的健康！」嘉誠的雙眼滿佈血絲，他已經抓狂了。

「好。」

這次他不知道，他放棄的究竟是甚麼。

變回健康的他，又重拾了以前的生活，夜夜笙歌，好不快樂。

十年又過去了，他才發現，每晚喝到爛醉回家，已經沒有了母親溫柔的手，替他清理、餵解酒湯。

這晚夜闌人靜，他回到家，望著清冷的家，心中突然覺得很委屈，便呼喊了汽水神出來。

這次不等汽水神說話，嘉誠便開口罵祂：「你這個神棍！你憑甚麼叫自己作神呢？你根本就是只會害人的壞蛋！幾十年來，我究竟擁有過甚麼……」從一開始的激動到最後的哽咽，嘉誠已經累了，他只想沉沉地睡一覺。

「的的的的……」鬧鐘聲響起。

「嘉誠！起床上學了！」

嘉誠迷濛地睜開雙眼，眼前不是掛著水晶吊燈的天花板，而是小時候貼滿貼紙的房間！

這時母親推開房門，「還不快快起床梳洗？跟你一起上學的同學快要到樓下了！免得讓人等！」

原來……原來只是發夢嗎？嘉誠搔搔頭，傻傻地笑。

「遲到了！還笑甚麼！快起床！」

「是！」

嘉誠精力充沛地跳下床，開始他的一天。

可是，在櫃子最底層的那個汽水罐，是怎麼一回事？

《喝咖啡》 4A周施嵐

獨自坐在萬里無雲的天際下，於滾燙的開水中我聞得一陣陣藍山咖啡的香氣。我愛極了咖啡，這又苦又甜滋味的品嚐，恍若一段長遠的人生旅途。故人對我說，要有最樸素的生活與最遙遠的夢想，話語在我輕輕的攪拌中傳入耳中。

自出生以來，猶如這一壺白開水，單純無味。漸漸地，於這咖啡色的粉末中變得更有滋味，在慢慢地品嚐中，我們學習生活，而一路走到今天，都不容易。

一杯溫度剛好的咖啡，初入口總是有一種噙鼻的苦澀。剛好比喻在高中沸騰的生活，面對父母望子成龍、望女成鳳的期望眼神，體味自己的心有餘力而不足；看著那如股票升跌圖起伏的成績單，盤算著自己被打擊殘破不全的自信心；遙望著遠方的星空發出絲絲細微的感嘆，擦拭著鼻梁上日益沉重的度數眼鏡；頹然無力的倒在地上，更多的是靜靜的呆在角落中慢慢地沖淡那抹苦澀。

隨著咖啡的苦澀緩緩地褪去，我品嚐到滿口的香醇。青春漸漸發酵，散發出淡淡的香氣。在這繽紛稚嫩的歲月裡，我們的生活猶如一首哲理詩。在教室的角落，我們可以靜靜的品嚐文字的芬芳；我們可以享受那抹淺淺的恬淡；這歲月就如那潑墨的山水畫，到處是我們重重的勾勒，到處是我們輕斟細酌，踏上屬於我們的節奏；還有我的同學，一起仰臥在球場前草坪上放肆的笑，隨著相機快門的咔嚓聲，把青春永遠在這裡定格；隨著那名叫青春的樂曲，在高中這台留聲機中緩緩的旋轉，載著我們的

捨，青春就這樣在我們的天空中翱翔，盤旋。

不知不覺中愛上了喝咖啡，起初並不是因為那先苦澀後香醇的味道，乃是緣於高中生活來得不知名的疲憊，於是，袋裝的藍山咖啡和精緻的咖啡杯就出現在了我的案頭上。

務實的生活，在於一個有價值的人生，要有像咖啡般細細碾碎的每一個顆粒般的經歷，在涅槃中灼燒溶解，偶爾細細品嚐，然後冷暖自知。在這片狹小的天地，我經歷的，不過是尋常的人生；看見的，不過是平凡的世界。其實生活沒有那麼多的故事上演，只是有愛，就是我們生活的全部意義所在。這咖啡的苦與甜是綜合的味道，咽一口，自己體會。

天際中不知什麼時候飛起了風箏，寂寞的鳥兒圍著它盤旋，我伸出手遮擋夕陽刺入眼睛的光線，彷彿明暗相間的幻象，想起這一路跌跌撞撞，忍不住眼淚灼熱地流淌下來，仰頭喝下最後一口咖啡，生活的餘香留於齒間。

單薄的是時間，深沉的是歲月，厚實的是青春。青春就是一杯泡在高中生活裏的濃咖啡，品味過那苦澀，便收穫那沁人心脾的香醇。

讓我記住中學走過的歲月，記得，時光。

EXORDIUM

Be smart in using your amazing smartphone

4A Tang Hoi Man

How long can you stay away from your smartphone? Smartphones have become more and more common in Hong Kong, especially among teenagers. Feeling anxious without your smartphone can be a sign of smartphone addiction.

Hong Kong teens are at risk of smartphone addiction as they can no longer live without their smartphones. The Hong Kong Research Association has interviewed 1107 teen smartphone users. 51% of them suffered from anxiety if they left their phones at home. And 48% said they even used their phones in the bathroom. Hong Kong teens don't let time slip by. They also use their phones when walking, eating or trying to sleep.

The incredible flexibility and mobility of smartphones are the causes of the addiction. Smartphones can keep people entertained. People can play games, watch videos, surf the Internet and take photos by smartphones. Smartphones also link worldwide social networks. People can chat with friends online freely and share videos and photos to their friends through their phones. These functions may be similar to those of computers. However, there is a large difference between their mobility. You can put your smartphone in your pocket and travel around with it. Smartphones have high mobility while they absorb the advantages from computers. Therefore, teens who are usually psychologically immature, would like to get entertained by phones whenever they have spare time.

Smartphone addiction affects you badly in three main ways.

Firstly, it hinders you in working and studying. There are a lot of apps of games in smartphones. You may spend hours on games every day. Moreover, notifications of apps will disturb you or even distract you. You may check your smartphone frequently and unconsciously to see if there is any new notification. This can lower the efficiency of your work and study.

Secondly, smartphone addiction is harmful to your health. Using smartphones for a long time can damage eyesight as it means to focus your sight on a light source for a long time. Using them for too long time may cause short-sightedness and dry eye syndrome. Besides, some people use their phones before sleep. That means they sacrifice their time for sleeping to use phones. Insufficient sleep can bring lots of health problems.

Lastly, smartphone addiction erodes ties between your family members and friends. As you always text with others freely by phones, your face-to-face interaction will be reduced. The convenience of smartphones alienates teens from others. This also destroys the communication skills of teens.

Getting addicted to smartphones or not depends on how smart you are in using them. Don't let your phone dominate your life.

Should children and teenagers choose celebrities as their role models? 5A Wong Cheuk Yiu

Many children and teenagers are obsessed with their celebrity idols. Some of them even choose them as their role models. Choosing celebrities as role models can bring both advantages and disadvantages to children and teenagers.

There are three reasons why people think teenagers should choose celebrities as their role models. Firstly, celebrities are famous people such as movie stars, singers or actors. They all have their stories of becoming famous. Teenagers can learn how celebrities fight for their dreams and use it as a reference. If teenagers can learn how to solve problems from the stories, celebrities will be extremely good role models for them to follow.

Secondly, celebrities usually do good things such as donating money, helping the poor and taking care of others. These are all good actions which teenagers should learn. They can surely become the role model for teenagers and it is suitable for teenagers to learn more from them. For example, the famous singer Michael Jackson donated lots of money to help the children who suffered from poverty. Teenagers may choose these celebrities as role models and start to help others.

In addition, celebrities are good for teenagers to follow because they encourage teenagers to achieve their goals. For example, many famous singers have contact with their fans or different teenagers. They can always encourage the teenagers to do better in school or at home. As a result, teenagers will become more confident because their role models support them. They can face problems positively and become happier.

However, there are also disadvantages if teenagers choose celebrities as role models.

Although role models can help teenagers to learn good habits, some teenagers are so obsessed with their celebrity idols that they spend all of their time on the celebrities' activities. They may give up studying and go to various concerts to support their idols. This will surely affect their academic performance in school.

Moreover, some of the celebrities show bad behavior in society. Teenagers who choose them as role models may be affected seriously. For example, many rock bands smoke or even take drugs. The famous singer Justin Bieber even got into a scandal. If teenagers learn these bad habits, they will be adversely affected both physically and psychologically.

Apart from this, choosing celebrities as role models may waste lots of money. In order to learn and find out the celebrities' habits, teenagers may follow their idols from place to place, or buy lots of products related to their idols. This will waste lots of money and the children can probably learn very little from these activities.

To sum up, in my opinion, it is not good for teenagers to choose celebrities as their role models. Teenagers may not learn as much as they imagine and they may even become too obsessed with their idols. They should choose their teachers or people who have better image and attitude to be their role models. Children and teenagers should make their decisions wisely and have a discussion with their parents before making their own choice.

EXORDIUM

The Battle with Time – Win or Lose? 6D Lee Ching Yu

Working long hours has been ubiquitous in our company which is now imperative to be discussed on the table and to be remedied.

As if they are unceasingly fighting against time which passes swiftly every day, the employees of the company work like bees as to produce the fruitful amount of honey, leading to the corporation's prosperity. With light scarcely penetrated, workers stay in the office after 10:00p.m. In contrast to the serenity of the surroundings at night, the sound of typing on the computers, scanning and printing is still clearly heard from the firm.

There is no denying that having such painstaking workers is the company's boon. Yet, if the employers neglect the setbacks of the above situation, they will ultimately be the ones who suffer.

As a matter of fact, the tiring work of employees can lead to undesirable consequences.

To begin with, working long hours can be detrimental to workers' health. Sitting in front of the computers is typically the format how people now work. What it may lead to includes countless physical health problems like having a painful spinal cord, strains on eyes as well as tiresome hand muscles. Besides, due to the lack of regular exercises, consequently, cardiovascular diseases, high blood pressure and obesity may accompany them.

Not only is working exhaustingly a harm to physical health, it also alerts the system maintaining mental health in our bodies. While Hong Kong is notorious for its intense compression on employers, our colleagues are unfortunately parts of those victims. Obligated to meet the tight deadlines, workers are inevitably given the burden – pleasing the customers while churning out flawless reports, proposals or contracts. Owing to the high demanding tasks, the fear of being fired if not fulfilling the managers' orders gradually grows. Indeed, the nervousness of colleagues negatively influences their working efficiency. Eventually, it turns out to be a company of low productivity.

Apart from the well-being of human bodies, the safety of staff is another worrying matter. It is, in fact, insecure to leave

later than 11:00p.m. when the rate of committing crimes is the highest. Unveiled by the police spokesman, the cases of robbery have soared recently, particularly in Central where many luxurious shops and our office are located. In other words, workers leaving late are in great jeopardy. Were one of our colleagues harmed, it would also deteriorate the company's reputation.

In view of the above, two suggestions are proposed to alleviate the seriousness of the situation.

One of them being standardizing the working hours. As our company has a vague working time limit, regulating the latest time to leave the office to 8:00p.m. can prevent the occurrence of the above consequences. At the same time, having an extension of the statutory working time allows colleagues to accomplish their daily requirements.

What's more, it is imminent to enact a better work allocation. For the colleagues, each team leader should prioritize their jobs wisely and sensibly. As for the employers, they are highly recommended to think of the possibility of hiring part-time workers. No doubt, a small increase in expenditure attributes to the success of the whole company.

All in all, a job ought not to be a battle with time. Otherwise, both the employers and employees would be the losers.

Chris Wong

Human Resources Assistant



Getting rid of stress 2A Lee Man Ching

Do you have stress? Nowadays, Hong Kong students have stress from homework and exams. They need to stay up late to do revisions. Sometimes, they have arguments with friends. It is really important to get rid of stress. If we get too much stress, we may get sick or angry easily. So, how can we get rid of stress?

First of all, reading is an awesome leisure activity to get rid of stress. We can read books anytime and anywhere. All you need to do is to bring a book with you. You just need to finish a book once a week and it doesn't take you much time to relax yourself. Reading is a way for you to find pleasure in learning. You can choose any kind of books according to your interest. For example, if you choose a novel to be the reading material, you can learn more new vocabulary. Through reading books, you can forget your stress and have more interest in learning.

In addition, doing sports is also beneficial for students to relax themselves because your cerebellum will give out a chemical called Endorphin which can make you feel pleasant. You can do sports once a week in a sport centre or a stadium. Furthermore, you can improve the relationship with your friends if you choose to play badminton or other team sports. You will feel successful when you cooperate with your friends! If you choose to do sports alone, it is also another kind of fun! You can concentrate on your own physical work.

In conclusion, it is extremely important to know how to get rid of stress. If you know how to release your stress, it will be 'half the work, twice the effect'. Students, please relax yourselves!

EXORDIUM

More Chances to speak in English – English M.C. Team

Reporter: 4B Yiu Ho Yeung

In the last two years, you must have heard of the voice of English M.C. (Master of Ceremony) Team members in different occasions such as morning gathering and Annual Athletic Meet. Many students may feel confused since we do not know much information about the M.C. Team. In order to enable our students to know more about the M.C. Team, I had an interview with Miss Chan Suet Hang, the teacher-in-charge of the English M.C. Team.

Chan = Miss Chan R = reporter

R : We'd like to let our schoolmates learn more about the English M.C. Team. Would you mind telling us the history of the English M.C. Team?

Chan : Sure! I started teaching in Wong Shiu Chi in 2012/13, that's also the year English M.C Team was established. I invited English teachers to nominate some students who have good English speaking skills. After an audition, students who have a good voice and potential can join the English M.C Team.

R : What do the team members do?

Chan : They have to be the MCs or hosts in different occasions, e.g. activities held in English Week. We also have training sessions, about once every two months. Sometimes, some members are invited to attend workshops organized by different professional organisations. In the training, we watch some videos of different enlightening speeches, such as Obama's and Mandela's speeches. Our teammates are trained to write up their own speeches.

R : Writing up a speech? Why do they need to give a speech?

Chan : The teammates need to have sharing or giving inspiring speeches during the morning gathering. So they have to be trained how to make their speeches more persuasive. There are two major activities every year – the Annual Speech Day and the Annual Athletic Meet. Members have to be the MCs for opening and closing ceremony, they also call for athletes in the Athletic Meet. We have intensive trainings for weeks before the event in order to equip the members with the techniques in voice projection, placing appropriate stress and pauses, etc.

R : What's your purpose of setting up the M.C. Team?

Chan : Since Wong Shiu Chi is an E.M.I. secondary school, I'd like to promote an English speaking environment in school. Students, during training, can improve their English speaking skills and pronunciation. When they're delivering a speech,

they can build up their self-confidence and learn how to overcome stage fright as well. From their speeches, schoolmates can be inspired to learn English, too.

R : Such a great mission! Have you encountered any difficulties when training the M.C. Team members?

Chan : Of course! Since most of our teammates are senior form students, they have lots of supplementary lessons and extra-curricular activities. It's difficult to gather all the teammates for training. Also, some teammates always forget to follow the schedule for their duties and we need to find their teammates to substitute them. Fortunately, some members are very helpful and they can improvise when dealing with emergencies. I hope that members can learn to be more responsible.

R : I also hope they can be more responsible. Just a moment ago you said you needed to find students to substitute. Do you think that the number of members in M.C Team is not enough?

Chan : Absolutely, I need to invite more students who have good English speaking skills to join the team, especially boys. We need more male voice in the team. There're lots of students who are excellent in English, just like you, but they are too shy to sign up to be one of the members!

R : Really? Maybe I'll join the M.C Team next year! Well, let's continue. How about the future of the English M.C. Team... I mean the future work of the team. What is your expectation on the team?

Chan: That's a good question. I hope students can be more active and motivated to be a teammate of our team. Also, we'd like the students to develop better English speaking skills so that students can be immersed in an English-rich learning environment. Lastly, I wish to have a School Radio, which is broadcasted in English during lunch time. It can let students make announcements or have sharing in English. It's a huge plan but I hope that it will work.

R : I hope your plan can be successful so that we can try to speak in English every day to improve our English speaking skill! Thank you Miss Chan.



Interview with Mr. Valkanas

R : reporter V : Mr. Valkanas

R: Why do you want to be a teacher?

V: After I finished high school, I realized that I really wanted to teach, especially English. English is one of the subjects I really enjoy. I enjoy teaching grammar even more than anything, as well as vocabulary. How to use it and when to use it. It is enjoyable for me. I really enjoy it.

R: Why did you choose to teach in Hong Kong?

V: I came to Hong Kong many times on holiday when going somewhere. When I went to Japan or Europe. I stopped in Hong Kong for a few days. Every time I came here, I really enjoyed the life style, culture. One of the best things I found is that it is a very convenient place. For example the public transport is great here. The shopping malls are excellent. The international food is so good. So I decided to come to Hong Kong. I found a job and got the job. That is why I am here.

R: Have you ever faced any great difficulties or problems when you arrived in Hong Kong?

V: Being a vegetarian is difficult sometimes! Finding a Chinese restaurant that is meat-free can be difficult. The biggest difficulty is the language. Cantonese is really a difficult language.

R: What do you have expectations for students?

V: I will teach level by level. For Form one and Form two, I teach them in an interesting way such as playing games and getting students to share their work. For Form three and Four students, they are not so young. They can take things a bit more seriously. I think students need to try and not be shy. I expect students not to worry about if they are wrong or not, just try.

R: Thank you Mr. Valkanas .