



王肇枝中學

家長通訊 (65)



2013年11月

TEL: 2656 3877

FAX: 2650 7256



校園快訊

本校中六畢業生成銘同學繼去年代表香港出戰印度德里的亞洲物理奧林匹克勇摘優異獎後，今年再獲香港資優教育學苑選拔訓練，參加第四十四屆國際物理奧林匹克。是項賽事於本年七月七日至七月十五日在丹麥哥本哈根舉行，共有來自全球八十三個國家、地區，三百八十一位菁英學生參賽，成銘同學脫穎而出，勇奪銀牌。



兩年一度的恒隆數學獎自二零零四年首辦之後，已成為香港中學數學教育裡頂尖的專題研究比賽。在是項比賽中，學生須在老師指導下完成報告，並通過由國際著名數學家組成的評審團口試，爭奪八個獎項。本校同學於二零一二年八月提交一篇題為How to Cut a Piece of Paper - Making Paper Cones with the Greatest Total Capacity的論文，順利通過口試，榮獲優異獎。茲列獲獎生名單如後：
關謙碩（中六畢業生）、溫展程（中六畢業生）、盧嘉駿（中七畢業生）



本校五位高中級同學以「女人街」為考察主題，在香港歷史檔案館搜尋大量政府檔案及舊地圖，追尋已湮滅的芒角村的正確位置和旺角區地貌的演變；與及通菜街如何由一條內街發展成中外旅客均熟知的「女人街」的經過。之後以題為《芒角村的發展與女人街的前世今生》的研習報告，參加第二屆校際香港歷史文化專題研習比賽，榮獲高級組文字報告冠軍。茲列得獎生名單如後：

6A黃思慧、6B鄭喬尹、6D李菁茹、6E莊曉彤、6E梁肇君



本校派出五位同學組隊參加「第七屆歷史照片研究比賽」。是次比賽主題為「香港教育發展」，同學選擇以傳統學塾為切入點，透過搜集政府檔案，參考珍貴的口述歷史記錄，然後對上世紀初新界傳統學塾進行深入考察，並完成題為《卜卜齋：從口述歷史看上世紀初新界學塾與香港教育發展的關係》的考察報告，結果榮獲學生組冠軍。茲列參賽同學名單如後：

5A宋椿蕾、5D蔡超穎、4C郭衍蔚、4C麥詠豪、4E呂卓研



香港學界體育聯會(大埔及北區分會)於本年十月七日及九日兩天，在馬鞍山公眾泳池舉辦校際游泳錦標賽，參賽中學共三十四間。本校派出三隊共二十二名運動員參加男乙、女甲及女丙賽事；各運動員表現優異。團體成績方面，女甲重奪冠軍、男乙及女丙俱獲團體第五名優異獎盃。5B謝凱欣同學個人更勇奪一百米胸泳金牌、五十米胸泳金牌及四式接力銀牌的驕人成績。



追求卓越 砥礪切磋

2012-13年度學生活動回顧



畢業頒獎典禮主禮嘉賓講辭摘要

俞官興先生 CDSM, CMSM (一九七八年校友)

我在一九七八年畢業於王肇枝中學。作為校友站在禮台上，心情實在複雜。看見台下眾多年青的面孔，令我回想起三十五年前我的畢業禮。

當我一九七六年入讀這所優秀的學校時，我正在人生的十字路上迷失方向。在開學第一個星期，我因前路茫茫而感到沮喪，甚至懷疑應否繼續學業。我生於草根階層，購買教科書、參考書和文具的費用，對我的家庭造成極大負擔，而且當時入讀大學的機會甚微。於是我草率下了決定，在開學第二個星期缺課並留在家中。但過了幾天，發覺生活愈來愈沒有意義，我再次陷入迷茫之中。當時，班主任和校長為了令我回校上課不斷致電我的父母，我向班主任坦白和詳細地說出我的憂慮和困難。在他的鼓勵下，我終在第三個星期回校上課。校長和老師不斷包容和關顧我，也沒有追究我先前的魯莽行為。他們的愛心和對教育的無私奉獻，以至對我的關懷和愛護深深觸動了我，令我許下承諾，努力學習，不要辜負他們的期望。預科後，我幸運地升讀香港大學，取得學士學位，隨即加入香港海關任職見習督察，並在二零零九年升任助理關長，直至現在我仍然享受海關的工作。回望過去，母校帶給我一個溫暖和充滿愛的學習環境，讓我學習知識及技能、學會愛護及關懷別人。這些品德培養及經驗累積成為我人生的里程碑。

我現在的工作需要監督三千四百位在機場、碼頭及邊境檢查站工作的海關前線人員。過去數十年，海關工作經歷重大轉變，以往我們只需確保收集關稅和攔截走私貨物及毒品，現在我們需要支援經濟發展和捍衛社會利益，例如最近我們需要管制嬰兒奶粉出口，以保障香港嬰兒的權益。誰也想像不到，原先專責緝毒的海關關員，現在要在香港各口岸搜查攜帶超過一點八公斤嬰兒奶粉的人士。由此可見我們需要回應公眾訴求，肩負解決社會問題的責任。

世界瞬息萬變，我們亦須與時並進，以下我將與大家分享我如何面對各種轉變和挑戰。在我中六的成績表裡，班主任給我的評語是聰明(SMART)，莫非我有一副聰明的面孔？當然不是，他應該是指出我做事要聰明(SMART)。究竟甚麼是聰明(SMART)呢？

S是策略(Strategy)。簡而言之，策略是行動計劃，編寫計劃需要定下目標。我們要細心思量和剖析眼前的問題，跟著要決定如何行動。我在母校的第一星期遇到困難，正正因為我沒有目標和方向、也沒有計劃，所以下了一個錯誤決定，更糟的是我不知道自己的長處和短處。

M是管理改變(Manage Change)。如你需要改變，你要懂得面對它，為它作充足準備，並管理它。好好管理改變，就會帶來機會，使你繼續向前邁進。正如達爾文所說：「不是最強壯或是最聰明的，而是最能適應改變的物種才能生存下來。」

A是適應力(Adaptability)。為了迎接挑戰、達成目標並繼續向前邁進，你需要適應環境。當你有充足準備並願意作多方面的嘗試，你就能發揮超乎想像的潛能。正如奧巴馬所說：「要在世上留名是很難的.....這需要耐性、忠誠奉獻及面對多次失敗.....真正的考驗在於你會否將挑戰置之不理、能否汲取教訓和堅持不懈。」

R是建立關係(Relationship Building)。建立關係是指你與身邊的人之間互相接觸及溝通，從而建立信任及取得支援，以達成目標。我在母校時校長、老師及同學讓我享受到美好的中學生活，他們的愛與輔導，讓我實現升讀大學的夢想。過去三十年的工作中，我和同事一同解決不同的問題，並肩渡過不少難關。

T是專門科技(Technology Knowhow)。現今科技發展一日千里，我們都生活在資訊科技新時代中。我透過瀏覽母校網站很快就收集到足夠資料編寫今日的講辭。資訊科技成為生活的一部份，但絕對不只局限於一部智能手機，而是我們必須學習的知識及求生技能，以便提高生活上的效率和效能。

各位畢業同學，可能我分享了太多個人經驗，無論你們在何方，我知道你們都會聰明地(SMART)運用你們已擁有的知識。在這個高興的日子，祝願各位前程錦繡。





學長學弟對談錄

相隔廿載兩代畢業生 藥劑系學生成長之路

前言：兩代王肇枝畢業生——梁栢行教授與關謙碩同學，均以藥劑系為進修專業，本年十月兩人於港大梁教授辦公室暢談在母校成長，以至發展專業的心路歷程。對談之間，流露對母校的感戴與未來的憧憬。

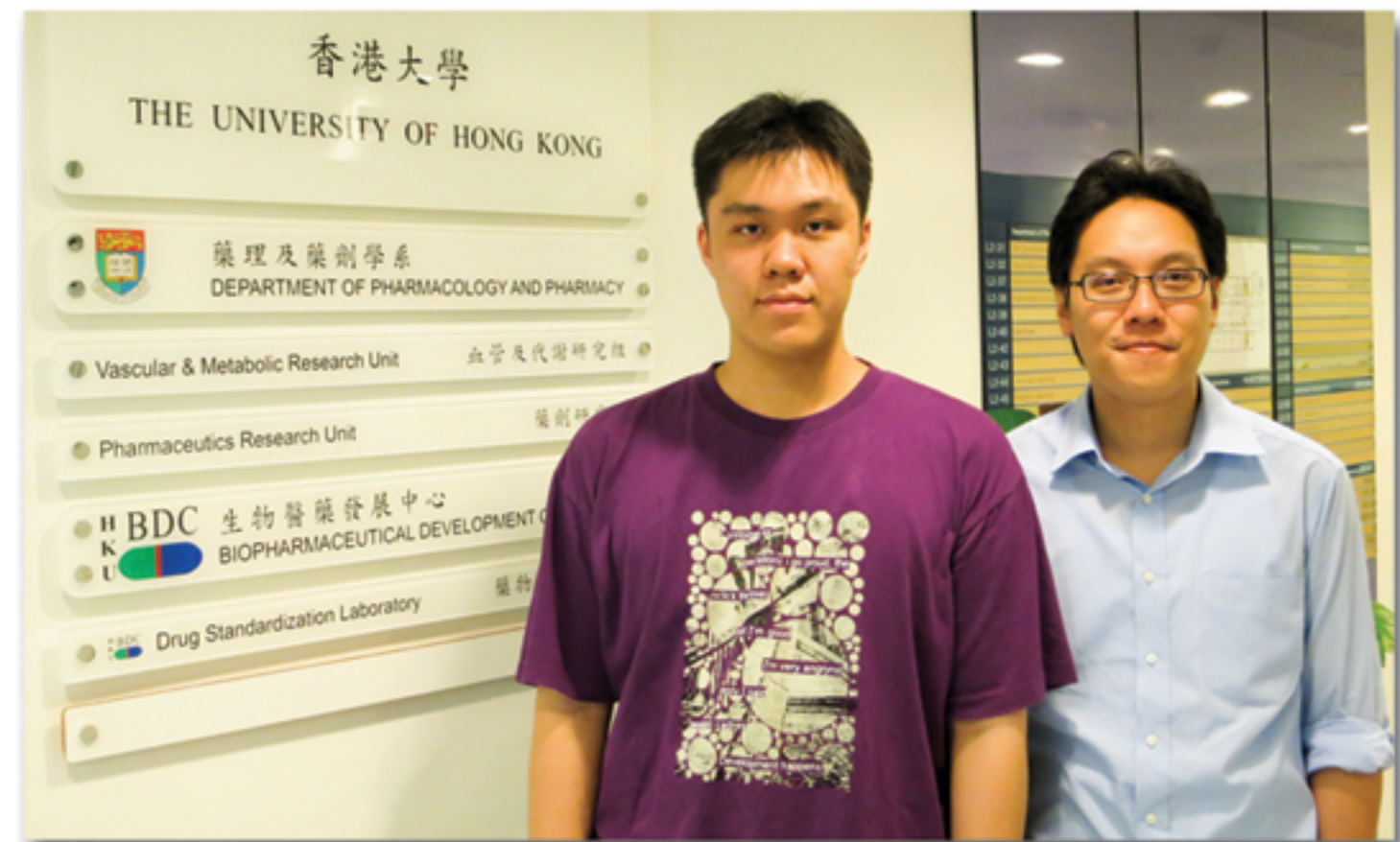
一系藥劑 兩種心路

畢業於中文大學藥劑學系後，梁學長投身生理學的研究，後來致力推動香港大學開設藥劑學系，現為港大藥理及藥劑學系助理教授。學長鍾情藥理，猶記得小時候已對一顆藥能治病驚歎不已，故喜歡拆開藥物膠囊研究一番。他說：「藥理與化學結構的關聯很引人入勝，加上當時藥劑乃新興行業，相關人才需求殷切，前景較佳，於是選讀此系。」

原來，學長當年也曾掙扎醫藥兩系。當年學長高考成绩優異，能於兩科間自由選擇。他解釋：「醫藥兩者都精通用藥，只是醫科著重診斷病人，藥劑學則看重藥理探究。」熱愛化學的學長遂選藥棄醫，決志鑽研藥物化學，以及人體吸收、傳送藥物的複雜機理。

反觀筆者，當初卻沒有明確志向。雖然素來喜歡數理之嚴密邏輯，可是，略嫌理論科學未能貼近日常生活；報讀精算商科，則唯恐對經濟市場認識有限，力有不逮；又自覺胸無半點墨，要是入讀文學院，可苦了教授對牛彈琴了！到了十二月，正當同窗早已立定志向，並報名聯招，筆者仍苦苦惆悵該如何抉擇，生怕選錯系、入錯行，心中忐忑。

不過，自己對化學的濃厚興趣卻是早已有之。自高中開始修讀化學以來，對於原子結構中核子、電子星羅棋布，以至有機分子相互變換，一直興趣盎然。直至預備文憑試、誦讀有機化學時，偶而在厚甸甸的課本中，翻到亞士匹靈演變到撲熱息痛的止痛藥史，好奇心更驅使自己上網搜尋資料，研究兩者副作用迥異的藥理特點，始驚覺已對藥劑學產生濃厚興趣，便決志選讀藥劑系。



畢業以後 不忘栽培

談及中學時期，學長坦言自己不是校內高才生，但對良師循循善誘，心懷感激。他尤其感謝生物科鄭思宏老師、中文科冼月杏老師、英文科陳啟明老師、音樂科鄧美子老師、美術科李子華老師，以及體育科盧偉基老師和單寶珊老師（當年教學長初中中文），畢業離校已二十年，老師竟還沒有忘記自己，足證情誼深厚。他更憶述初時未能適應深奧的預科生物學，成績平庸，也有一絲氣餒。當時擔任梁學長生物科老師和學校訓導主任的何志立老師（現為校長），因材施教，與學生逐一講解答卷。「你的答案雖為事實，但不能切中題意……」何老師一語中的說道，令學長頓悟為學不是盲目背默，切忌囫圇吞棗，反當多加思考、融匯貫通，以求切中要害。這領悟對日後學業大有裨益，故老師昔日當頭棒喝，學長也一直銘記於心。

對於母校學習環境，學長認為最可貴者莫過於張弛有道。他說：「王肇枝著重紀律，但不是強迫學習。」學校固然有適量功課和考測，讓學生適時鞏固所學，彌補不足。即使會考快將來臨，老師仍不過分催谷操練試卷，反而盡量多教課外知識，引起學生對學科的興趣，希望學生透過自主學習，建立自信。同學之間不視對方為競爭對手，反而互相幫助，互勵互勉，感覺溫馨。學長便是在如此氛圍下培養出對知識熱切追求的態度。

記得初升高中時，筆者開始感受到公開試的沉重壓力。每逢測驗考試或者公開比賽，都緊張得徹夜難眠，故表現往往不在狀態之中，頓覺挫敗。全賴中文科陳麗娟老師和數學科鄺俊愉老師多番鼓勵和肯定，筆者才能重拾自信，放開包袱，從而改善心理素質，最後不但在恒隆數學獎中發揮水準，僥倖獲得優異獎，而且在文憑試中也應付自如，考取佳績。此後每每遇到壓力，甚或挫折時，筆者仍不忘以此自勉。

此外，母校給予學生追尋興趣的自由，也對筆者大有啟發。記得高中時，筆者常常相約幾名好友到設計與工藝室。幸得周錦祥老師准許，我們不時在工藝室研究以鐳射雕刻機製作精美飾物的技術。起初我們技術欠佳，耗費不少膠板。喜得周老師指導，各人漸漸發展出不同風格，更在金禧校慶和謝師晚會為嘉賓和老師製作紀念品。在工藝室戲玩的數年，筆者學會忙中取樂，藉以減壓，至今仍引為樂事。

不似預期 另有轉機

雖然學長修讀藥劑學，但實習以後沒有繼續發展此專業。他報讀藥劑時，聽聞當時藥劑業剛剛發展，人手嚴重短缺。怎料三年寒窗，不少海外藥劑師回流香港。一九九七年畢業時，香港市道轉差，藥劑行業亦漸近飽和，醫院裏一職難求，連社區藥房也難以吸納眾多畢業生，學長頓感前路茫茫。

然而，柳暗花明。學長憑藉對研究藥物化學的熱忱，於實習半年後毅然報讀中大研究院，成為生理學碩士研究生。在研究期間，過程艱苦，每天由上午九時一直工作至晚上十二時，惟學長熱愛研究及分析數據資料，故仍樂此不疲。後來更因表現優異，獲教授賞識，破格轉為博士研究生，更僅以三年之短，取得博士學位，隨即再到美國繼續研究深造。

學長回顧做研究的經歷，指出研究是漫長的道路，儘管多努力，「一年內有十一個月零十天的研究是失敗的，沒有成果的，所以必需學懂忍耐；然而餘下的二十天便是你必需把握的，那是足以令你期待，教人興奮的時刻。」

學長醉心研究學術之經歷，令筆者想起高中時參加恒隆數學獎的時刻，自己也曾因為投入研究，很想把研究成果公諸同好，試過熬到晚上十時才離開學校。當中過程刻苦，但卻十分享受，竟也和學長的體會如出一轍。路漫漫其脩遠兮，吾將上下而求索。

筆者初為大學生，心想藥劑學系一位難求，本欲預留時間專注學業，畢竟學系同學無一不是成績優異的精英。開學至今已兩個月，固然課業壓力漸長，惟覺仍行有餘力。雖然沒有宿位，也沒有參加系會，可是亦積極參加課外活動，諸如系會宣傳下屆內閣如火如荼，筆者便把握機會，享受群體合作的樂趣。另一方面，筆者除了預習藥劑課本，為往後課業作好準備，還會抽空到圖書館閒逛，找尋物理、數學讀本，吸收自己本科以外的知識，希望通過多元學習，擴闊眼界，充實學養，以及享受沉醉書海書香之樂。

努力當下 展望未來

除了研究血管生物學，學長也須兼顧教學和行政的工作。「這些工作的確佔據了我八成時間，但只要尚有餘下的兩成時間，我仍堅持進行研究。」梁學長微笑而堅定地說道。有感港大藥劑系由孕育到萌芽發展，至現今初上軌道，自己責無旁貸；但他深信兩三年間，待新學系發展穩定，廣受認可，便可「減輕現有工作量，重回實驗室，在血管生物學作專門領域的研究，期望能成為『一代宗師』，以求造福社會。」

身為大學生，筆者也不甘成為書蟲。大學四年，匆匆便過。除了專注本科，學習藥理，取得專業知識外，還希望能投入大學生活，廣結跨系朋友，埋首醫藥之餘也不忘與工科同儕高談科技新知、與文科好友闊論古典詩詞。期望將來肄業之時，驀然回首，毫不追悔。將來踏出校門之際，或可在藥物研究範疇一展所長，或可在香港推動藥物管理改革，回饋社會。

寄語

梁學長總結治學成功之道：第一不怕困難或無聊，要勇敢地嘗試；縱使失敗，也可累積寶貴經驗。第二做事不要計較得失，或吃虧不吃虧，要自發主動地參與。第三要建立良好人際關係，和友儕互補不足，不重利益交往。第四要多閱讀，涉獵不同範疇的知識，以擴闊視野，積學儲寶。

願與各位學弟學妹共勉。

簡歷

梁栢行教授

- 一九九四年王肇枝中學中七畢業
- 香港中文大學藥劑學學士
- 香港中文大學生理學哲學博士
- 現任香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑學系助理教授

關謙碩校友

- 二零一三年王肇枝中學中六畢業
- 現就讀於香港中文大學藥劑學院
- 榮獲「二零一二年恆隆數學獎」優異獎