



朝陽獎項2010

主辦機構	比賽項目及獎項	同學名單
聰穎教育公司	廣播劇創作暨演譯比賽—金獎	胡慧恩、張雪儀、鄧浩南、王崎超、李欣宜
2009第四十二屆聯校科學展覽籌備委員會	作品：「愛若能坐」健康椅 全場總季軍	梁智耀、李長輝、黎紹斌、陳啟康

香港學界體育聯會荃灣及離島區中學分會

學界劍擊比賽	男子乙組個人重劍第三名	翁梓軒
學界越野比賽	男甲 8000米第三名	石國恒
學界越野比賽	男子甲組團體殿軍	石國恒、劉志華、范侃祺、余恭豪、翁志湖、黃俊偉、周浚軒、吳家豪、周潤杰
手球	女子甲組季軍	黃蔚彥、李曉泓、林珍珍、劉家欣、何嘉靜、曾慶怡、盧筱玲、曾凱怡、林巧越、羅雪雯、王霜兒、陳嘉儀
手球	女子乙組季軍	黃嘉怡、吳凱雪、葉惠珊、鄺卓敏、麥永思、吳青兒、吳芷虹、余麗青
籃球	女子甲組冠軍	黃蔚彥、李曉泓、林珍珍、劉家欣、曾慶怡、盧筱玲、曾凱怡、林巧越、羅雪雯、王霜兒

第六十一屆香港學校朗誦節

女子中文散文獨誦	粵語組	優良	李綺樺 施楚琪
		良好	張紅浪
男子中文散文獨誦組	普通話組	良好	龔丹莉、李懿、黃錦玲、袁祖瑤
		優良	吳樹榮
女子中文詩詞獨誦	粵語組	季軍	伍梓均
		良好	何嘉慧、吳青兒
男子中文詩詞獨誦	普通話組	優良	金薇、黎春嬌
		優良	邱志成、梁俊傑
女子英文獨誦	粵語組	季軍	李綺樺
		優良	羅嘉寶、傅嘉芸、羅穎君、吳映賢、黃豆、張雪儀、陳穎琦、羅惠欣、李曉泓、陳芷凝
男子英文獨誦	普通話組	良好	鍾采穎、湯美瑤、黃諾儀、黃錦芳、楊靜瑩、凌文娟、李嘉怡、呂玉如、翁紫瑩
		優良	文昭華、梁俊杰、張鎮禮、秦文清、廖廣陳、陳約熊、鍾繼賢、陳偉麟、吳嘉濠
合誦	普通話組	良好	伍朗維、呂孝廉
		優良	中三、四級同學



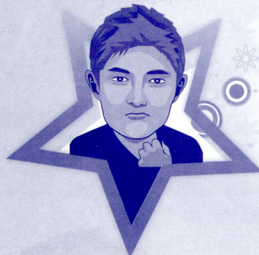
巨星 的背後—— 校友劉威煌專訪

每逢星期日晚，無線電視播出的《超級巨聲》中有一個相當活躍的參賽者劉威煌，原來他是「李炳」的舊生、我們的師兄。今期校報有幸邀請他回校接受訪問，讓師弟师妹可以進一步認識這位《超級巨聲》。

踏上星途

相信大家都是透過《超級巨聲》認識劉威煌同學，但大家又可知什麼原因促使他參加比賽？其實他是由朋友幫他報名參加《超級巨聲》比賽，事前他並不知道這是由無線電視舉辦的大型比賽。就在這情況下，他踏上了《巨星》之途。

談到他的歌唱天份，一切都由李炳開始。他說在中三級那年，由於同學的「挑戰」，他第一次參加學校的歌唱比賽，當時他就是以一曲《愛如潮水》奪得冠軍。第一次參賽，一個成功的經驗，無疑加強了他的自信心，更重要的是讓他發掘了自己的興趣和天份。之後，他就愛上了音樂，愛上了唱歌，也愛上了比賽。中五畢業後，在朋友的支持下，他參加了大大小小、林林總總的歌唱比賽，例如荃灣區、沙田區、葵青區等舉辦的公開歌唱比賽，獲獎無數。他形容這幾年很忙碌，幾乎每個周末都要去比賽，簡直是賽上癮了。不過到他廿四歲的時候，覺得要停一停，人畢竟會累，所以就停止參加歌唱比賽一段日子，直到《超級巨聲》。



領悟成功要訣

成功非僥倖，師兄歌唱之路亦非一帆風順。他利用業餘的時間去唱歌和排練，每一次比賽他都認真面對。無論輸或贏，對他來說都是一次學習的好機會，失敗了，他會從中汲取教訓，反省自己不足的地方，從而加以改進，「愈戰愈勇」。如畢業後初期，他參加公開比賽，屢嘗敗績，他會檢討是心理狀態調整得不夠好？儀態表現欠佳？還是台風不夠自然？除了找出問題根源外，他亦會虛心觀摩其他參賽者，取長補短，總結別人成功的經驗加以學習。師兄就是這樣不斷探索、不斷揣摩，從而不斷進步。他與我們分享了他小小心得：他認為唱歌一定要感情投入，才可以打動觀眾。他投入感情的方法是根據歌詞的內容在腦裡編一個故事，然後將自己代入故事的角色蘊釀最真摯的感情。

家人支援

問及其家庭，師兄表示一直以來，與家人的關係普通而已。但透過參加《超級巨聲》，令其家人的關係改變了不少，大家比前親密。他指出以前家人都是各自忙自己的事情，很少時間溝通，但自從他參加《超級巨聲》之後，一家人都非常關心和支持他。他的媽媽會約親戚朋友坐在電視機前一起觀賞他的表演，而他的妹妹會幫他做比賽及其他活動的安排工作，至於弟弟則負責設計打氣牌及個人網站，就是這樣促進了一家人的感情，使得家庭更有凝聚力，他自己也感到很欣慰。

心繫李炳

相信大家還記得一集《超級巨聲》，師兄與舊同學一起演出，大家從螢光幕前看到校徽及聽到校歌（讀白時的背景音樂）。談到李炳，師兄說在李炳中學的生活最開心，最



聖公會李炳中學
2009-2010校報編輯名單

總編輯：楊煥儀

編輯：李曉泓 陳家恩

潘希彤 吳穎兒

顧問老師：陳偉雄 李麗祺

鄭殿員

無憂無慮。其中學校的歌唱比賽是他的英雄地，回憶亦最深刻。他認為中學時代是最美好的，他與幾位李炳舊同學，成為知己好友，鞏固的友誼一直到現在。他說多年來，他們都是他攀越高峰的堅強後盾。除了一班一起成長的李炳舊同學仍有繼續聯絡外，與老師亦有接觸，其中他與吳煥明老師一直都有聯絡，互相溝通，可謂亦師亦友。他提到在閒談中，吳老師給了他很多做人處事的意見，使其獲益非淺。

未來的路

劉威煌今天的成就可謂來得不易，踏入三十歲的他要開始人生的另一階段，他會好好考慮將來的路，但他表示現在仍有很多未知的因素影響。如他會否踏入樂壇？還是《超級巨聲》後，一切復歸平靜？面對充滿問號的未來，他未不感到害怕，一切隨遇而安。

後記

劉威煌師兄在《超級巨聲》中的演出，令人嘆為觀止。今次有幸訪問他實在榮幸。今天他已經有一定的知名度，但和他訪談，感到他完全沒有半點架子，而且他十分信任我們，毫無保留的將其發展的心路歷程與我們分享。而他的例子正好鼓勵每一個「李炳」同學，人各有志，只要我們找到自己的目標，努力實踐，朝著夢想去追尋，結果往往令人意想不到。各位同學，只要我們能努力，相信同樣也能發光發熱。

老師星座知多少

星座知識近年愈趨普及，猶其在年輕人間。無論流行雜誌或網上，都可以輕易得悉有關星座的資訊。大家留意星座的目的到底是甚麼呢？想知道自己的運程？想知道自己和朋友、喜歡的人能否相處融洽？不知道老師們認為自己的性格與所屬星座的特質相似嗎？

吳小平老師

人馬座的吳小平老師同樣熱愛自由，同樣不喜歡受束縛。人馬座的人力成為獨行者，在這一方面，吳小平老師說她不介意當獨行者，她認為不是每件事都須要團體或集體行動。很明顯，她的性格和人馬座的行動直接，不羈正好一樣。

黃炳雄老師

說自己極不像巨蟹座的他指出自己有時可能較「潑辣」，有時性格又比較陰沉，是個很角色，情緒容易不穩，其實與巨蟹座頗相似。此外，黃Sir又具備巨蟹座各種積極的特性。如人富有愛心、記性非常好、做事前總會周密計劃。還有巨蟹座的人十分顧家，記得黃Sir在早會上分享過和女兒相處的趣事，可見他也是個典型的巨蟹座。

陳偉雄老師

雙子座的陳偉雄老師們認為自己與雙子座的性格十分配合。他說自己喜歡新鮮感，這與雙子座無法忍受一成不變的特質一樣。而且喜愛旅行的陳老師亦十分符合雙子座好動、好奇、好奇的性格。雙子座的人總是很有效掌握別人的心思，而且手腳俐落。另外，一般人覺得雙子座是個花心的星座，但他卻不認同，並強調自己是個專一的人，誓要為雙子座平反。

通過星座可能是認識自己的一個途徑，不過，每個老師所屬的星座與自己性格的相似程度各有不同。其實，每個人皆有不同性格，即使星座，也只是供參考或描述所謂先天的特質。但經過後天的發展，每人有不同的成長經歷、面對不同的人事，每個人的性格自然不一樣。故此，我們不能盡信星座，而且人與人之間是要經過相處和溝通才能互相了解，而不是星座書上說你們水火不容，你們便不能做朋友。所以，與其相信星座，不如更用心去交朋友。

如何處理壓力



巴士阿叔一句「你有壓力，我有壓力」，成為全城熱話。一時人人都說有壓力，但究竟甚麼是壓力，人們應如何面對？

追從你在一天所體驗的情緒，無論是快樂、哀傷、憤怒等，我們總生活在一個情緒背景下，那這就是壓力。壓力對每個人的影響都不同。一般人都認為有壓力就會精神緊張，一定要想辦法消除。其實，壓力是人類對任何需求所表現出來的一種反應，為日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗，均可視之為壓力。從這個角度來看，壓力並非壞事，因為人體的運作本來就是各種壓力的承受和排解的過程。

壓力是生活的一部份。它可助我們努力奮鬥和面對危機，使我們更具生命力。有時壓力之下更可激發我們的潛能。但壓力之所以危害人體，是在於壓力過大、或持續過久、或次數(發生頻率)過多時，這會使我們身體或心理的健康受到威脅。現實生活中，我們不可能生活在一個完全沒有壓力的環境下，但我們應該學會妥善處理壓力。其中我們需要接受自己個人能力是有限制的，正如施特密牧師所言：「每個人都有自己的限制，但每個人也都有突破限制的可能性！」我們要學會駕馭壓力，使壓力成為自我鞭策的動力。

顏昭洋老師

不自由，毋寧死正是人馬座的寫照。顏昭洋老師說自己熱愛自由，不喜歡受束縛。而且人馬座的人精力充沛、好動、活躍，所以經常能看到顏Sir在球場上和學生打球。絕佳幽默感和樂觀開朗的個性也是人馬座的一大特質，同學覺得顏Sir幽默風趣嗎？酷愛自由的人馬座在愛情觀上也不一樣不受束縛，但顏Sir卻不予置評。

丁敬儀老師

不用說也知道丁敬儀老師她好動活潑，而且她說自己十分愛玩，這點正是和人馬座一樣，而且Miss丁同樣不介意獨立，她甚至會以一個人到戲院看電影。工作方面，人馬座適合成為政治家、運動指導者等，不知道Miss丁是不是因為人馬座的影響才成為體育老師呢？

羅寶恩老師

羅寶恩老師說自己是最新型的雙子座，非常喜歡新事物，性格變化多端。雙子座喜歡說話並善於溝通，總是很有效地掌握住別人的心思，是個很容易與人相處的星座。羅老師認為自己是個觀察力不俗，和雙子座十分相似。另外，因為多變和善於溝通的特質，使雙子座的她通常成為團體中的開心果呢！

廖子賢老師

他說自己不太像雙子座，因為他認為自己沒有雙子座的細心和察察觀色的特質。雙子座無法忍受一成不變的關係，對事物的看法轉變得極快，但他認為自己是個貫徹始終的人，不會輕易放棄或改變。對於雙子座的最大特色一雙重性格，廖Sir說對待不同的人，當然要以不同的方法和態度！你們認為這算是雙重性格嗎？

伍慧貞老師

雙魚座在所有星座中，是被喻為最容易受到外界影響的星座。但伍慧貞老師說自己並不會。她雖然接受別人的指導，但不一定會受別人的影響而改變。雙魚座的人多愁善感，而且做事猶疑不决，但她認為自己是理性的人，並不多愁善感，但有一點和雙魚座相似的地方是愛想事情，想東想西，與雙魚座愛幻想的特性相似。

素食救地球

全球暖化相信對很多人都不陌生。但大家又有沒有重視過呢？有的話，大家又有沒有嘗試去改善呢？其實我一直都很關注這個問題。11月11日講述全球暖化的周會後，我想更加了解有關情況，於是會後向醫生發問了一些問題，在校長鼓勵下，撰寫下文：

全球暖化是我們人類惹出來的禍，是時候收拾爛攤子了。地球暖化是由人類排放的溫室氣體所造成的。1906-2005年間全球地表溫度上升了攝氏0.74度，但在2009年間就上升了攝氏0.8度，可見情況的嚴重。

現時主要的溫室氣體有二氧化碳、甲烷及一氧化二氮等三種。而當中甲烷就是令我們地球滅亡的主要原因。所有動物排放的溫室氣體佔溫室氣體的一半，正大大危害我們人類。

讓我說一說後果，我想大家才會意識到問題的嚴重性。北極的雪和冰是用來反射80%太陽熱能，以保持海水低溫。

如果氣溫持續上升令海冰大幅減少，話，那麼反射陽光的冰便愈來愈少，冰層持續地溶化，氣溫持續地上升，這是一個惡性循環。之後，冰溶化後就會令海平面上升，一些低窪地區居民要永久遷徙，成為難民。初期是海水泛濫，至後期因食水斷斷而引致乾旱。情況如不改善的話，我們災難會更多、更強烈、更嚴重。如果我們仍然不阻止、不改變的話，地球將會滅亡。颱風大量吹襲，到處出現旱災，農作物失收。即使有錢也買不到糧食。其他如地震、火山爆發及海嘯相繼發生。現時大量甲烷已從海底釋放出來，由於速度太快，使甲烷融於海水前已經冒出水面。而甲烷就是令地球滅亡的兇器。

根據各科學家預測，北極幾乎所有的冰在2012年球夏天前會完全溶化。到時，全球就會失控，而科學家認為不要讓地球上升超過2度，否則人類在各方面都出現不能控制的危險。今年的哥本哈根國際氣候變化會議中，會議主辦人叫我們忘記2度，而是要避免氣溫上升至5-6度，簡潔來說是要避免人類滅絕。可想而知，惡化的情況已經不是我們想像這麼慢、這麼簡單。科學家提醒我們氣候變化的過程不是循序漸進的。舉一個例子，比如一隻雞蛋慢慢地向桌面的邊緣之前都十分安全，但一旦超越了安全線，雞蛋便會跌破，地球就會好像雞蛋一樣，後果是我們不堪設想的。地球的前途以及自己的前途都掌握在大家的手中。解決方法很簡單，除了維持已有的環保概念，如節省用電、少用膠袋，使用環保產品等。我想提出另一種最快、最好、最有效的方法，就是——全素食。甲烷是最關鍵，甲烷在空氣中要八年才能分解。而甲烷主要是由畜牧業排放出來，只要畜牧業收縮，甲烷自然下降，地球亦會降溫。雖然一下子叫大家完全素食肉類是不太可能，所以大家可以局部開始，就好像自己一樣，慢慢減少進食肉類。但時間有限，今年的1月，科學家說只剩下4年時間去處理問題。如果在2012年之前不行動的話就太遲了，現在所做的事情，將會決定我們的未來，這是決定性的時刻。

張文樺

貴州民族風情之旅

去年暑假，幾位中六同學參加了中文大學和而不同計劃舉辦的貴州少數民族風情考察之旅，體驗少數民族的生活面貌，令他們印象難忘，獲益良多。以下為他們的感受：

貴州之旅(節錄)

貴州是一個山川秀麗，氣候宜人，資源富集，民族多的內陸山區省。對於從未遠行的我來說，充滿著好奇與期待。這次交流亦是我的一次新體驗，能認識當地的文化與習俗。雖然貴州是中國的貧窮地方，但它有的是中國少數民族的風情。由於景點與市區相隔甚遠，每天都要數小時的車程才能到達目的地，加上地勢迂迴曲折，路面凹凸不平，車程十分辛苦，但這一切都是值得的。

我們到訪不同的民族，每一個民族都有其特色。其中西江千戶苗寨是中國僅有，世界無雙的千戶苗寨。

……不過短短數天，我們是否真的能深入了解到一個民族呢？姑勿論了解一個民族，就連我生活在香港十多年都未能真正清楚了解香港的文化。但是透過人與人的接觸卻令我有不少的體會。這些小朋友起初非常害羞，但最後亦被我們的熱誠溶化了。我們開始聊天、開始拍照、開始說笑。他們是多麼的天真，他們的笑容是多麼的燦爛。他們知道自己窮，但卻沒有埋怨，反而過得很快樂，因為有一班年紀相約的小朋友伴著，一起奔跑、一起上學、一起玩耍。當他們看見自己拍下來的樣子時非常興奮，彷彿未看過這些高科技的產品。我們要離開了，他們十萬個捨不得。看見他們，再與自己的童年相比，我們是多麼的幸福！我會好好記著這短短一個小時的美好回憶。

黃珮瑛

貴州遊後感(節錄)

我真的熱切期待這次旅行，我希望能藉此到一些較貧乏的地方看看，體驗一下不一樣的生活，同時也希望擴闊自己的視野，給自己帶來新的衝擊、新的想法。

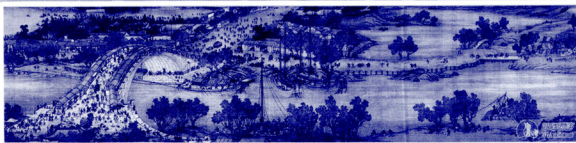
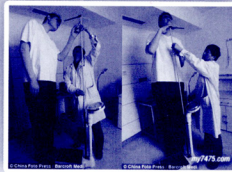
令我感受最深刻的是西江苗寨，之前我只是從電視上看到少數民族的生活，現在我們真的能體驗他們的生活。在那裡我們住在苗族人的木板屋，屋子裡很簡陋，沒有空調，也沒有電風扇，洗手間很髒，小昆蟲到處都是。但屋子外面，卻世外桃源似的，周圍都是由山、田和其他木板屋包圍著，這樣的環境令人心曠神怡。到晚上，我們吃長桌宴，桌上放著數十碟的筵菜，香噴噴、熱烘烘的，我們與苗寨的姑娘敬著酒，聽著他們唱山歌，這個晚上整屋子都瀰漫著興奮熱鬧的氣氛，大家玩得很暢快！到晨曦時分，屋子外的公雞在叫，這個被鬧醒的方式，令我畢生難忘！這天的經歷，讓我體驗到與別不同的生活，是過往一直未能經歷到的，你說這是多麼的難能可貴呢！

鍾倩婷

世界第一

建國六十年，祖國創造了許多驕人的成就。而且世界之最中，中國也有不少第一，你又知道多少呢？以下是其中十個中國的世界第一！

1. 中國的人口是全世界最多的國家，全國人口約13億人。
2. 來自中國河南濮陽的年輕人趙亮，是世界第一高人，身高2.46米，比籃球明星姚明還要高0.2米。
3. 中國科技人力資源總量居世界第一，經過60年的奮鬥，中國已經成為科學技術體系較為完備、科技人力資源世界第一，科技成果不斷湧現的科學技術大國。
4. 世界最高的山峰——珠穆朗瑪峰(海拔8844.43米)。
5. 世界最長的畫——清明上河圖



6. 世界最高的石刻佛像——樂山大佛
7. 世界海拔最高的鐵路——青藏鐵路
8. 世界上最長的系列電影——《黃飛鴻》系列電影(103部)
9. 廣東中山市製作全球最重的杏仁餅重155.2公斤，直徑長達1068毫米，高238毫米。
10. 世界第一長壽村，盤陽河畔的長壽村是巴馬縣甲篆鄉平安村巴盤屯，這裡是清一色的黃姓壯族人家，660多位居民，目前100歲以上的長壽老人有5人；黃卜漢、黃卜新、黃媽鳳來、黃媽美金、黃媽優，50至99歲的老人有25人。

