



第五十九屆香港學校朗誦節

類別	項目	得獎者	成績
中文朗誦比賽			
詩詞獨誦	(粵語)	林園怡 吳錫芝	冠軍 優良
詩詞獨誦	(普通話)	孔麗珊 陳妙恆	羅惠欣 萬靜嫻
散文獨誦	(粵語)	翟小婷 陳子晴	亞軍 優良
散文獨誦	(普通話)	張雪儀 郭小玲	黎艷彤 梁愛珊
二人朗誦	(粵語組)	顧逸婷 吳錫芝	良好
英文朗誦比賽			
女子獨誦		李曉樺 陳詠林	亞軍 良好
男子獨誦		梁偉業	良好

龍獅市民齊祝賀回歸祖國十週年
龍獅邀請賽(回歸杯)2007高青南獅組

最佳套路編排金獎得獎同學

黃浩森 黃嘉怡 鄭卓敏 潘志輝 馮家豪 易諾怡 呂天烈
林珍珍 黃影彤 周浚軒 許嘉豪 洪稜皓 黃遠安

全港公開學界龍獅藝錦標賽2007
中學獅藝組亞軍

黃嘉怡 鄭卓敏 潘志輝 馮家豪 易諾怡 呂天烈 林珍珍
周浚軒 黃影彤 許嘉豪 洪稜皓 黃遠安 洪兆銘

香港特區鼓號樂團及步操樂團協會
第一屆香港步操樂團邀請賽 銀獎香港步操樂隊聯盟 香港步操樂隊節 全港步操樂隊邀請賽
金獎及最佳音樂效果2007-2008香港學界體育聯會
荃灣及離島區中學分會

運動類別	項目	得獎者	成績
田徑	跳高 - 男乙	陳曜東	季軍
	跳高 - 男丙	曾慶諾	亞軍
	跳高 - 女甲	李鳳儀	水準達標
	跳高 - 女丙	王芷盈	水準達標
	跳遠 - 男丙	莫希倫	水準達標
	鐵餅 - 男甲	梁立三	水準達標
	鐵餅 - 女乙	王美君	水準達標
	標槍 - 女甲	王麗珊	水準達標
	跨欄 - 女甲	駱秋敏	水準達標
	鉛球 - 女丙	吳凱雪	水準達標
	100米 - 男丙	曾慶諾	季軍
	100米 - 女丙	蔡海怡	水準達標
	400米 - 男乙	陳曜東	水準達標
	800米 - 男乙	曾映維	水準達標
	4x100米接力 - 男乙	卓耀維	水準達標
	4x100米接力 - 男丙	李俊賢	水準達標
	4x400米接力 - 男丙	阮文軒	水準達標
	手球	曾慶諾 鄒添朗 蘇卓恒	水準達標
	女子甲組	李俊賢 曾映維 蔡卓浩 林珍玲 吳海珍 劉家欣 吳嘉麗 林鳳妍 李雪怡 池曉晴 王麗珊 黃影彤	亞軍
越野	個人8000米賽 - 男甲	余恭豪	第九名
	個人8000米賽 - 男乙	蔡卓浩	第七名
	100米自由泳 - 男甲	李梓朗	季軍
	100米背泳 - 男甲	吳卓喬	水準達標
	50米自由泳 - 女甲	吳卓喬	亞軍
	50米背泳 - 女甲	吳卓喬	水準達標

其他獎項：

- 中電創新能源基金香港中華電力公司領銜贊助之創新能源計劃作品：「級級可為」入選為優秀計劃：
陳承志、鄒震宇、李世龍、蘇志偉
- 第二十二屆全國青少年科技創新大賽獎項：
科技創新成果二等獎：余恭豪
- 職業訓練局轄下中華廚藝學院及旅遊服務業培訓發展中心
2007滿Fun中華及西點廚藝挑戰賽
滿Fun最佳拍檔大獎：林園怡、陳小麗
滿Fun出位大獎：何曉嘉、厲嘉汶

朝陽

追星熱潮

近年青少年因崇拜偶像是做出的瘋狂行為俯拾皆是。為探討年青人的心態，我們以本校中二、中四及中六為調查對象，以問卷調查方式希望了解青少年對崇拜偶像的看法。最後我們收回大約五百份問卷。

同學選擇偶像的準則？

準則	百分比
外表	100
年齡	50
歌藝	100
才華	80
演技	60
性格	70
其他	10

圖表顯示同學們選擇偶像多以歌藝、外表及才華為最重要，反而他們不太介意偶像的年齡。

同學追星的行為

行為	百分比
迷會	20
加入歌迷會	80
買唱片	40
買門票	30
買精品	50
活動	10
出席	10
接送機	5
追車	5
其他	20

圖表顯示以買唱片及精品最多，但亦有少量同學會接送偶像飛機及追車等較熱情的行為。

據資料所示，原來在青少年眼中，漂亮的臉孔、帥氣的笑容、洋溢的才氣，就是偶像身上所散發出的魅力。當中有百多人是以歌藝作為選擇偶像的準則，其次則為外表及才華。

偶像的一顰一笑，在青少年眼中，猶如有著令人目眩的光采。漸漸地，青少年不自覺地便會模仿偶像的衣著行為，成為他們心目中不可取代的地位。於是青少年盲目地崇拜偶像的一切，青少年努力地去模仿。偶像做善事捐錢，「粉絲」一窩蜂搶著去捐錢，幫助別人；偶像吸煙，青少年也會學習。在青少年的眼中，偶像一切的舉動都是那麼瀟灑，那麼奪目。偶像成了他們的學習榜樣。但是最重要的是同學對追星行為是否只是盲目跟隨，而沒有作理性分析？

就追星的行為，我們知道有些青少年不惜一切，一擲千金去購買偶像演唱會門票、照片及精品。更甚者有逃學，熬夜排隊購買演唱會的門票。而當偶像出現時，他們便會高聲呼喊，拔足狂奔地追著偶像所乘的車子。不過，從調查結果得知，本校同學十分有分寸，因平均每月花費五元以下於偶像者竟達七成同學之多。

不少人因崇拜偶像而忘卻學業、家人和朋友。這樣實在不智，如果天只想着偶像，連學業都拋諸腦後，情況令人擔心。其實，崇拜偶像是對是錯，全取決於青少年所投放的時間和心態。所以偶像可以是我們人生上的明燈，亦可以令我們走入迷途。

我做過最瘋狂的行為要算是跟偶像出席活動，上節目，還有在機場接送機，但這些活動我僅會在課後的時間參與。因為偶像是勸告歌迷不要因為出席活動而曠課逃學。除了以上行為外，我還常常上歌迷網追查他們的近況和最新動態。這不但可加深我對他們的了解，而且更有一種雙方拉近距離的感覺。雖然我有過以上瘋狂的行為，但這些都是得到了家長同意的。我認為如果可以和家長分享，可以大大減低父母的疑慮和擔心，而且喜歡偶像是不是一件值得隱瞞的事情。

總括而言，我認為只要不影響學習和日常生活，追星是可被接受的。

一個李炳人

級別怎可為？

同學每天都要上落樓梯無數次，由底層行上五樓確實要命的，但是大家有沒有想到這「兇器」還有什麼其他用途呢？本校幾位中七級同學鄒震宇、陳承志、李世龍及蘇志偉就聯想到把它變成發電的工具，合力創製名為「級級可為」的發電樓梯，其作品並於中電創新能源基金香港中華電力公司領銜贊助之創新增能計劃中入選為優秀計劃，並獲港幣六萬一千元資助發展。

靈感來自電筒

構思從何而來？原來靈感來自市面上無需電芯、手握便可照明的電筒，由此他們聯想到利用上落樓梯時的動能，轉化成電能，作為一種可再生能源。於是他們一氣買了五十個不同類型的電筒，先拆開它們了解內部結構，難忘的回憶

相信最難忘的事，是組員為了讓第三代模型保持整潔，奮不顧身地把自己的手盛著熱騰騰的熟溶膠，最後還把手指熱到腫起了。此外，與內地的電子及建築工程師的交流對他們也有很大的影響，他們所提供的寶貴意見令他們獲益良多。同時，他們到東莞樟木頭的電子廠參觀時，那些精密的儀器也令他們大開眼界。

未來目標

問到未來目標，他們希望全港的樓梯能安裝他們的產品，把人們在日間所有的腳踏動能儲起，然後在晚間用作照明用途，減省由油、煤所產生的能量。此外，如行樓梯發電的原理應用在馬路的汽車減速堡上，不但可保留它的原有功能，還可以把汽車駛過時所產生的動能轉為電能，將這些電能再用在附近的路燈上，這不是一舉兩得嗎？

沒想過我們的腳骨力能變成能量，如果全世界的人都把他們的腳骨力儲起來，說不定中東的石油及世界的能源危機也能逐步解決。



四位同學的參賽作品

心理測驗

(來源：失敗論壇)

承受壓力指數

問題：「奇異果」給你什麼感覺？

請選擇一項最能代表你對奇異果的感覺。

1. 青澀香甜。
2. 點綴甜點時非常漂亮。
3. 小巧可愛。
4. 毛茸茸的外皮很可愛。
5. 毛茸茸的外皮不太好看。
6. 喜歡它是因為它是營養豐富的水果。
7. 想把它當成球，可以丟可以玩。
8. 在陽光照耀下，好像黃金水果般可愛。
9. 奇怪的水果，不像是真的。
10. 害怕外皮會刺到舌頭。

★★分析★★

選擇 1 「承受壓力指數為8分」

你生命力旺盛，能快速了解別人的需要，善於理解複雜的人際關係，容易成為貴人。品味高，條件好，並重視個人成長，是一個極有智慧的人。

建議：容易自以為是而粗心犯錯，使別人深感困擾，不聽別人勸導而惹來煩惱，會因此而情緒失控，要記得小心，不要觸犯他。

選擇 4 「承受壓力指數為7分」

你有喜感十足的性格，活潑、浪漫、天真，像未失童心的人，永遠能陶醉在歡笑聲中，快樂時會想歡呼或手舞足蹈，你不會讓痛苦或枯燥的生活，打擾你歡愉的心情，是典型適者生存者。

建議：你的持續能力不長，有礙事業發展。若喜歡把事業放在娛樂之後，更需檢討人生失敗的原因，因為你會因此而導致太多困擾。

選擇 8 「承受壓力指數為10分」

你不在乎生活壓力時，什麼都可以看得開，你的人生永遠在追求完美和理想，只要能幫助你成功，或順利達成目標，你的苦幹精神無人可以比較。你的快樂是單純而自然，能時時知足又懂得不斷去追求。

建議：你不需要別人幫助解決生活壓力，但需要別人指導解決生活難題，因此建議你多交一些有智慧和遠見的朋友。

選擇 2 「承受壓力指數為3分」

你喜歡簡單樸實的人生，誠懇的生活態度，使圍繞在你身邊的人，很有自信和安全感，你會全力以赴地去照顧和體貼心愛的人和所有親朋好友，多愁善感是壓力指數的致命傷。

建議：使你最感驕傲的是人都因你而有福，

希望得到別人的鼓勵和讚揚，使你疲倦，不如放下標準，自由自在過自己的人生。

選擇 5 「承受壓力指數為6分」

個性細緻、敏感度很高，適合從事有創意的工作。工作能力很強，能主動關懷許多人與事物，即使相貌平凡也露出純樸真實的氣質。你永遠都會把感情和事業放在非常重要地位。不斷走向前程。

建議：你是勇氣十足的人，膽識高人一等，但無法恰當表現自己的才華，你應該先懂得生活，人際關係才會處理好，壓力因此而消失。

選擇 9 「承受壓力指數為2分」

你將創造一個適合自己的可愛人生，使別人不了解你真正需要的是什麼，其實你是會編織夢的人，不喜歡製造麻煩和引來煩惱的人，但喜歡能幫助你編織夢想的朋友，你是有特殊外表的人。

建議：小心翼翼來幫助你的人，常常心存不善，反而利用了你，使你挫折得很，你需要聽進別人的忠言，辨別誰是好人。

選擇 6 「承受壓力指數為4分」

容易為生活瑣碎擔心，不生活，卻強調生活品味的重要析事情，但又因缺乏感性生活奈，你需要同時兼具理性和感性才能感到滿足。

建議：當你無法承受生活壓力時，自己平凡一點，別在乎別人的期

望，常常是你自己設定了太高的期望，無法喘息。

選擇 7 「承受壓力指數為5分」

你的個性孤獨又不能被他人肯定，使你不懂得了解自己的缺失，像被丟掉的石頭，不知道它的價值何在，別人欠你的錢，你也懒得去追討，以不變應萬變的心態過許多生活難題。

建議：只要你懂得努力追求自己所愛，堅持在一個固定的職業上，不在乎艱難日子，也能平安過一生，千萬不要三心兩意，使自己失去生活重心。

選擇 10 「承受壓力指數為1分」

你的外表，如同非常神經質的人，不能分享給任何人，而忘記了自己需要別人的關愛的時候，你又失去了它。

建議：交一個一個信賴的朋友，要一個可以分享保護和照顧自己的。

中七級同學新發明
入選中電創新能源優秀計劃
然後進行各種不同的實驗。通過各種比較及測試，終於找出產生電流的最佳條件。

永不言敗

如果你認為把樓梯變成發電器是一件簡單的事，這就大錯特錯了。首先，要將一個電筒完全無缺地拆開是一件十分困難的事。因為，只有一條電線被剪斷掉，電筒便廢掉，需得再花心機去拆第二個。其次，由第一代變成第三代模型時，所遇到的困難更多及更複雜，例如：要尋找最適用的電路、如何儲起能量等等。此外，他們在課堂上所學到的知識與實踐實在是大相逕庭，這使他們明白有些事只是他們想得太完美。不過縱使他們面對無數失敗，但也永不放棄，而且還不斷嘗試，終把作品完成。

於人生的每個階段有不同的目標是必要的。它令我們跨過障礙，突破自我，助我們闖人生一個又一個的關。

興趣決定目標，成功須要苦幹

本校十分榮幸於十月十七日獲取青綠Mandy 派臨本校與同學分享她的人生目標及如何奮鬥。故此次講座主題為「髮」現目標，Mandy 坦言：「我喜歡讀書，但是他沒有教我放棄自己，相反他的理想，他喜歡漂亮，尤其喜愛整理頭髮，決心要成為髮型師。中三畢業後，他毅然決定：要成為髮型師，從此便加入了髮型設計這一行業。他後來轉到較大型的髮廊當學徒，由於他十分喜歡這一行，促使他不斷努力學習。Mandy 今天事業有成，同時認為他的人生一帆風順，但他有今天所擁有的都初的努力，而並非一蹴而就。Mandy 的奮鬥過程，辛酸。例如因中三相學而遭家人反對；當學徒時被師父責罵……這種Mandy 都毫不畏懼。」他說當時抱著一個信念就是不僅並不是因為自己尚未熟練而已。經過重重的鍛鍊後，Mandy 終於取是他並未滿足，不久他又到加拿大深造，完成兩年訓練課程，隨後他更積極參加各個髮型設計比賽，獲得了工作，現在Mandy 累積參與慈善事業，如教授溫暖青少年剪髮技巧、捐款到不同機構等。他認為年青人在人生道路上難免會走錯路，有時又不知如何作抉擇，但他認為同學只要付出時間，努力改善，定能重拾自信。

書到用時方恨少

成為髮型師後，Mandy 發覺還很多事情需要學習，故此他又重拾書本考取他第一個大學學位，他直言這算是對自己的學業上有所交代。究竟是什麼驅使他重返校園呢？原來他要創業，就要學習有關商業及管理的知識；到外國比試，則要以英文與人溝通。這時候他才發覺「書到用時方恨少」。

勉勵同學發掘潛能，建立人生目標

除了工作，現在Mandy 累積參與慈善事業，如教授溫暖青少年剪髮技巧、捐款到不同機構等。他認為年青人在人生道路上難免會走錯路，有時又不知如何作抉擇，但他認為同學只要付出時間，努力改善，定能重拾自信。Mandy 認為每個人在不同的階段就要有不同的目標，在達成一個目標後，又可訂立另一個新目標，達到目標是開心且很有滿足感的，而人生有目標，人才不致迷途，人才會尋找到人生的方向。不過，達到目標的過程可能會遇到障礙、挫折，但在他眼中，挫折是令人成長的，它能激勵自己更發奮向上。「成功的永不放棄，放棄的永不成功」就是Mandy 人生的座右銘，亦是使他堅持下去的源泉。

徒弟分享

今次講座，他帶了三位徒弟Ricky、Ken、Susanne與我們分享經驗。其實不是很多人清楚自己的興趣而訂立目標，其中可能需要不斷學習、不斷探索才找到未來人生路。如Susanne 入行不久便曾想放棄，但後來憑著個人毅力，目標日漸清晰。而Ricky 不知自己有何技能、有何興趣，他們三人都認為在面對新事物時不要抗拒，要嘗試接受，不然就會抹殺發揮自己才華的機會。Ken 在受訪時更指出訂立目標只有Now or too late，確是發人深省。

在此希望各位同學能盡早訂立自己的目標，為自己的理想而奮鬥。



余恭豪

在全國青少年科技創新大賽揚威奪二等獎

余恭豪同學憑著汽車濱精測試系統參加「第22屆全國青少年科技創新大賽」，奪得「科技創新成界競賽」二等獎，而且更得到北京理工大學賞識獲得拋尖資格，只要中五畢業後，通過其大學入學試，便可升讀大學一年級。

原來他由中一開始對科學發明便深感興趣，後來全心投入科學發明中，與學校對他的支持和老師的鼓勵及協助有莫大的關係。他先後參與了不少比賽。今年他帶著自己的發明品「汽車濱精測試系統」到昆明參加「第22屆全國青少年科技創新大賽」獲得「科技創新成界競賽」二等獎。其作品是用以測試司機口氣的濱精含量，若軟盤上的電子感應器測出濱精含量超標，汽車的電源便會自動切斷。他笑言參加比賽不只是為了獎項，而是為了汲取更多經驗，擴闊視野，他說此不但可廣闊國內及海外的朋友，而且能觀賞其他人的作品，令他大開眼界。

不過，今次遠赴雲南比賽，余恭豪便遇到不少困難，首先是利用普通話跟別人溝通，不過亦因此令他的普通話進步了不少。另外，不太懂說話的他要面對評判介紹作品也有一定的難度，所以他非準備十足不可。

未來一年，余恭豪要準備一年多後的中學會考，他說自己要在最沒信心的英文科上下苦功，希望可打好基礎應付會考，因此他可能需要暫時停止科學發明的研究和減少玩樂的時間，全心投入學業。

最後，他寄語本校同學不要浪費自己的時間，希望大家能尋找到自己的目標，努力實踐。



參加北京國情教育課程後的感想——吳秀蘭

本年的7月15至24日我參加了香港賽馬會與教統局(現為教育局)合辦的「香港賽馬會香港領袖生獎勵計劃—國情教育課程」。這個課程為期十日，期間我們需要在北京中國人民大學上課或到其他地方參觀及交流。課程內容包括介紹祖國近期在經濟、政治、科技和教育的發展。目的是讓香港的領袖生透過在祖國的體驗及與內地學生的交流，加強對祖國國情的認識和國民身分的認同。

一直以來我對祖國的認識實在十分皮毛，而藉著這次課程，讓我能夠踏上認識祖國的第一步。第一次踏足北京，我懷著一顆好奇心去探索一切，從聆聽我國政治、經濟、體育、科技、歷史和教育等課題，至參觀國家重要機關及古蹟，再到北京同學家中作客，讓我一步一步了解新中國的面貌，真的感到特別親切、真實。

十天旅程，我們過著很有規律的生活。每天7時集合吃早餐，11：30午餐，4：30晚膳。除此之外，就是一連串的活動及課程，每天要到晚上11時多才可回房休息。但是我們一點也不覺得疲累，反而顯得十分興奮，因為這十天既精彩又充實的北京生活，讓我對祖國有了改觀及多了欣賞。

記得有一天我們要凌晨3點多就起床，為的是到天安門廣場看升旗儀式。仍有睡意的我心想：「他們是不是有病？這麼早，除了我們還有誰會去看升旗啊？」可是到了目的地，暭！到來看升旗的人把整個升旗的旗面圍住了，我真的不敢相信眼前所見到的一切。原來內地的人民個個都愛國情切，對國家的尊重、愛護都是最直接、最真誠的。他們一早到來就是為了看一次既嚴肅又壯觀的升旗儀式。路過的車輛都會停下來，讓國旗護衛隊把國旗升到旗杆的頂端才會開車，這都是祖國的人們對國家的一種尊重。我從沒想過內地的人們是這麼團結和愛國的。身為祖國的一份子，我們真的需要向他們好好學習。

另一次令我感到意外的是參觀解放軍軍營。我們只是一群來自香港的學生，但他們卻給予我們貴賓式的招待。警車沿途開路、軍營供給我們最好的食物、最精美的軍事表演……全部都令我感到受寵若驚。

在北京的所見所聞真的不少。如參觀宏偉的長城、圓明園、中國人民抗日戰爭勝利紀念館等等，全都令我深刻難忘。今次行程透過不同的參觀及課程擴闊了我的視野，透過與朋友的相處令我更懂得與人去溝通……這次國情教育課程真的令我受益良多。



吳秀蘭同學與當地學生合照(前排右四)