



第68屆英特爾國際科學與工程大獎賽「可持續運輸設計」組別	
奧科寧克基金專項獎（一等獎）	3A 吳家琪 5A 李珊珊 5A 高晨霖

香港青少年科技創新大賽 2016-2017（香港新一代文化協會）	
數理及工程（初中組）一等獎 美國耶魯大學科學與工程學會特別獎	3A 吳家琪 3A 文迪妍
能源及環境科學（初中組）三等獎	3A 利曉瑋 3A 郭文楨 3A 鍾肇津 1A 潘卓楠
能源及環境科學（高中組）三等獎	4B 謝苑霖 4A 賴曉慧 4A 黃詩婷
香港檢測和認證局傑出檢測特別獎及銅獎	2B 劉嘉衍 2D 黃正豪
化學及材料（初中組）優異獎	3A 張舒恒 3A 曾子偉
生物及健康（初中組）優異獎	3A 王城標 3A 鍾百圓 3B 張文軒
數理及工程（高中組）優異獎	4A 鄭偉欽 4A 張嘉煒 3B 李百麒 3C 張威林
電腦及資訊科技（初中組）優異獎	2A 吳嘉汶 2A 梁東嵐
電腦及資訊科技（高中組）優異獎	4A 蔡欣昇 4B 林兆斌

2017 香港青少年天才大會展覽及比賽	
兩項金獎	4A 賴曉慧 4A 張嘉煒
五項銀獎	2A 梁東嵐 3A 文迪妍 3C 張威林 4A 蔡欣昇 4B 謝苑霖
兩項銅獎	2D 黃正豪 3A 利曉瑋

羅氏少年科學家獎（羅氏藥廠）	
科學棟樑大獎	3A 張舒恒 3A 鍾百圓 3A 郭文楨

創新氣象科技設計發明比賽	
優異獎及最切合主題獎	1A 關嘉晉 1A 黃凱駿 1B 陳子健

2016 善德關愛科研青年發展計劃「我是發明家年度大獎」（香港科技協進會）	
銅獎	2A 張鈺炯 2A 黃詠嫻 4A 賴曉慧 4A 黃詩婷
作品：心靈手巧	4B 謝苑霖

荃灣區少年警訊	
最優秀少年警訊（會員）	4D 陳榮豪

全港初中學生獎勵計劃 2017（行樂社主辦）	
行樂超卓獎學金	3A 張淑津

第8屆香港中學數學創意解難比賽	
銅獎	1A 陳美欣 1A 蕭凱欣 2B 鄧建榮 2B 鄧梓聰

香港青年音樂匯演管樂團比賽 2016（康樂及文化事務署音樂事務處）	
季軍	1C 鄧卓希 2A 黃詠嫻 2A 麥柏濤 2A 黃卓瑩 2C 馮智傑 3A 陳妙盈 3A 陳心怡 3A 張希兒 3A 文迪妍 3A 吳家琪 3A 陳熙賢 3A 廖智謙 3A 施凱源 3A 曾子偉 3B 葉雯敏 3B 鍾仁傑 3B 李新傑 3B 廖鎮源 3C 盧凱軒 3C 石卓麟 5C 關浩然 5D 陳玉婷

第69屆香港學校音樂節參賽成績			
女聲獨唱（英文組）14歲或以下	優良	1A 古曉澄	
男聲獨唱（中文組）14歲或以下	優良	1A 羅樂澄 2C 吳君怡	
中音薩克斯管獨奏（初級組）	優良	1C 鄧卓希	
單簧管獨奏（初級組）	良好	3A 文迪妍 3B 葉雯敏	

香港學校戲劇節	
傑出演員獎	3B Farooq Shamila 3B 李百麒 4B 韋比雅
傑出合作獎	聖公會李炳中學

2016-2017 香港學界體育聯會一荃灣及離島區中學分會			
男丙組排球	季軍	1A 黃德浩 1B 張澤希 1C 李子睿 1D 鍾子軒 2A 李嘉樂 2A 陳浩光 2A 李春輝 2D 黃港隆	
女丙組排球	季軍	1A 孔樂怡 1A 李宜真 1A 趙子茵 1B 黃梓晴 1C 藍茵茵 1C 鄭雅芝 1D 陳希翹 2A 張鈺炯 2A 劉藝 2B 冼錫汝 2B 彭芷彤	
校際室內 賽艇錦標賽	500米	女子丙組亞軍	2A 劉藝
	2000米	男子乙組第四名	4D 何宇恆
	500米	女子甲組第六名	5B 謝雅雅
	1000米	男子乙組第七名	4C 黃洛淇

2016-2017 學校體適能獎勵計劃 （香港兒童健康基金、中國香港體適能總會、教育局主辦）	
活力校園推動獎及至FIT校園獎（銅獎）	聖公會李炳中學

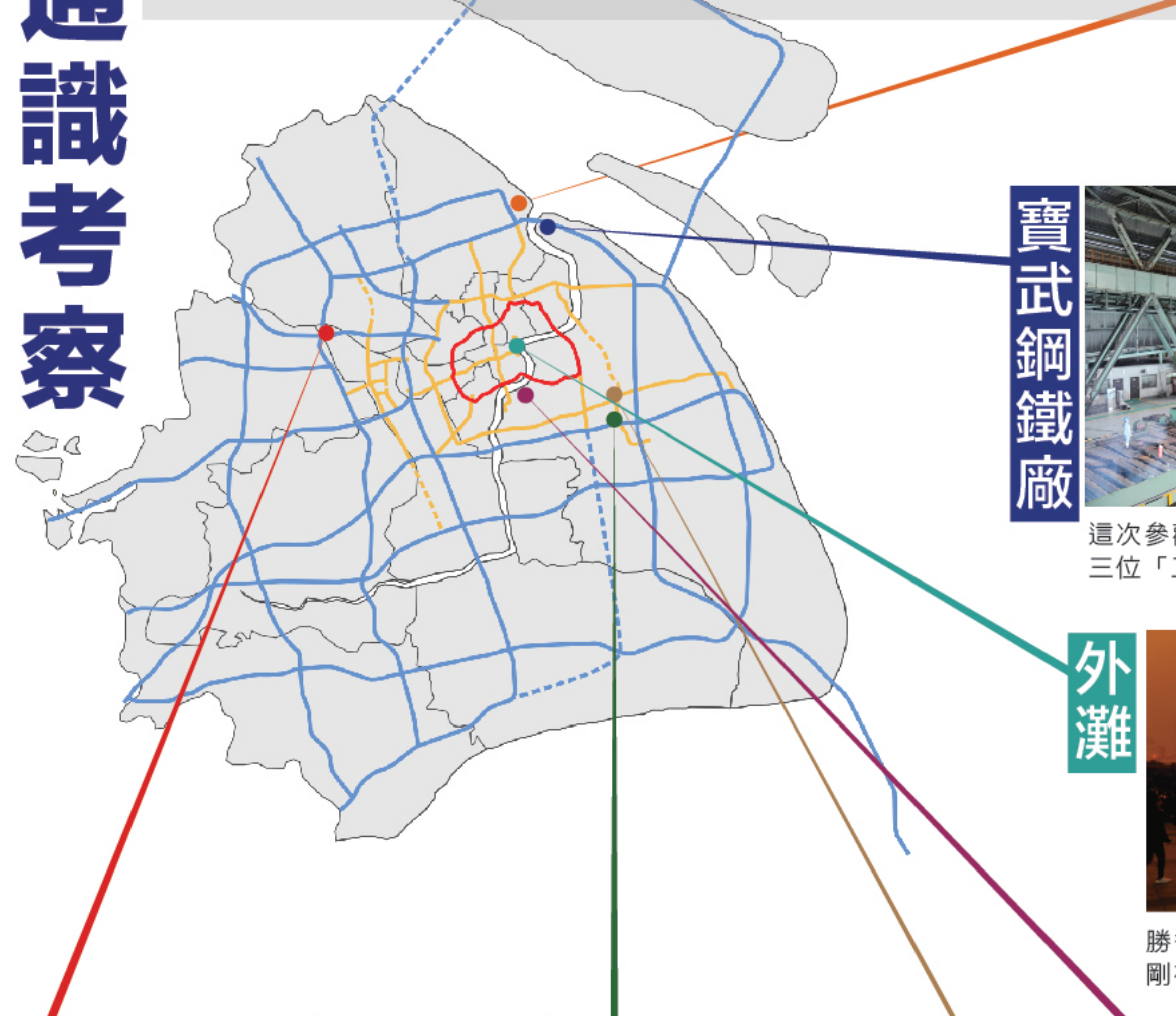
荃葵青傑出學生選舉 2016-2017（荃葵青及青衣區校長會主辦）	
傑出學生得獎者	5A 查慧敏

荃灣區公益青少年團主辦	
Amazing Teens 荃灣CYC聯校領袖培訓計劃 2016 聯校專題報告比賽（中學組）	
「我最喜愛優異獎」	2A 黃詠嫻 2A 黃卓瑩 2B 許穎欣 2B 劉嘉欣
「最具視野獎」	3A 黎美欣 3A 文迪妍 3A 吳家琪 3A 張淑津
「評判優異獎」	3A 陳熙賢 3B 陳諾言
「實踐公益助人 團結和諧愛我家」服務活動展板及匯報比賽	
「最佳展板設計獎」	
4D 陳麗薇 4D 林煒烽 4E 周家俊 5A 曹心沂	
環保為公益：慈善清潔籌款活動 2016-2017	
銅獎	聖公會李炳中學

恒生-饒宗頤文化館歷史文化獎勵計劃 2016 「那些年……那些事」歷史文化專題報導比賽（初中組）	
亞軍	3A 張淑津 3A 許佳茵 3A 陳熙賢 3A 王旨龍 3B 沈嘉敏

上海通識考察

今日上海，發展急速，可謂一日千里。能到上海走一走，看一看，相信能認識中國發展的最新面貌。本年4月8日至11日，本校通識科老師帶領中四、五級學生共60人到上海考察。四天行程，學生可了解上海市政府如何保育舊建築，以達至可持續發展。另外，同學通過參觀大型的國營及合資企業，體會中國在全球經濟的重要性。以下是四天考察的所見所聞：



上海大眾汽車



上海大眾汽車（簡稱上汽大眾）是中國改革開放後第一家合資企業。早在1985年便與德國福斯汽車廠合作。2013年，上海大眾汽車銷量達到152.7萬輛，位列全國第一。上海的車廠位於西北郊嘉定區。廠內設有三個整車裝配廠，兩個引擎廠和一個技術中心。圖中我們須乘廠房的車沿途參觀，由此可知，上汽大眾的規模是多麼的龐大。從衝壓、焊裝、塗裝，以至總裝，每個過程都講求精準的計算與控制。沿途觀賞時，每位技術人員都打著十二分精神完成每個部件的安裝，務求讓每輛上汽大眾品牌的汽車都是完美的。

中醫藥博物館



參觀中醫藥博物館安排在行程最後一天。該館於2004年建成開啓。通過館內講解員的解說，讓大家體會到中醫藥的博大精深。同學不僅了解中國醫學的發展史，還認識不少藥材及其功效，同時亦「偷」得不少有用藥方呢！館內展示了一些高科技儀器，如脈象儀及舌診等多媒體軟件。看，圖中的同學正使用脈象儀體驗一下當大夫的感覺。

中華藝術宮



中華藝術宮原上海世博會中國國家館，於2010年10月1日開館。圖中可見同學懷著期待的心情前去參觀（開心到跳起），當然重中之重便是清明上河圖電子版。那栩栩如生的一幕幕場景：有白天、黑夜、歡聲、笑語……讓人不禁讚嘆前人的藝術品與現今科技結合得天衣無縫，令人眼前一亮。隨後的自由參觀時間，大家「穿梭」於各大展覽中，彷彿藝術氣息也隨之提升了不少。

超級計算中心

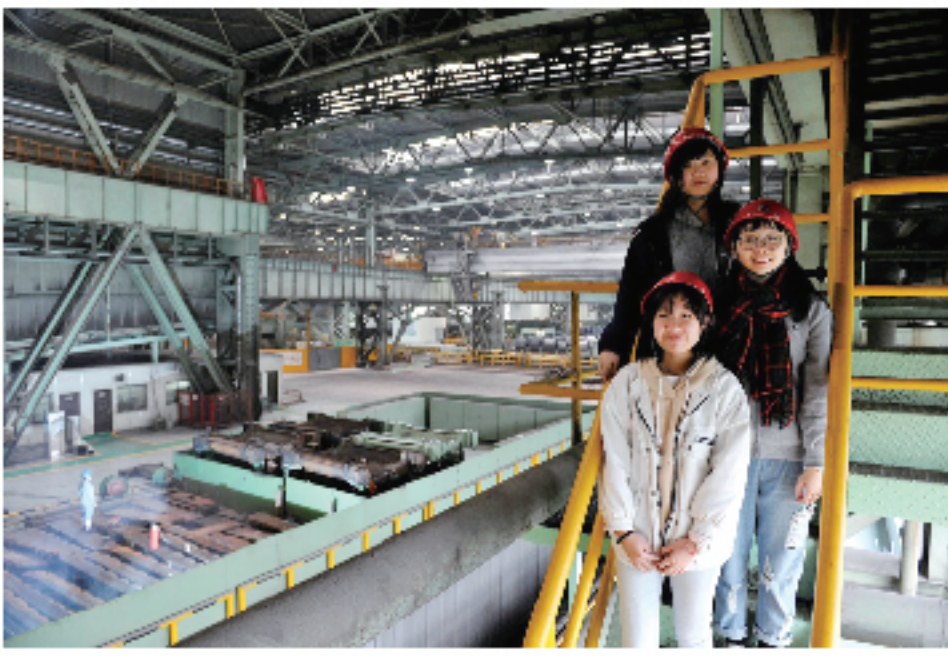


進入大數據年代，掌握數據，就能掌握未來。參觀上海超級計算中心讓我們了解中心如何利用高性能計算機及超級電腦分析各種數據，應用在不同層面上。圖中所見，六位男同學，六種性格，你認為哪一位能晉身IT界？



八年抗戰是中國人難以忘懷的歷史。中國人犧牲之慘烈，如盧溝橋事變、南京大屠殺等，讓人一定要深切反省。在上海，同學參觀「上海松滬紀念館」，認識昔日上海軍民浴血抗戰的英勇事跡，讓人肅然起敬。圖中的九位壯丁為表對松滬抗戰，為國捐軀的志士致敬，他們都跟隨著牆上的軍人昂首致敬。

寶武鋼鐵廠



這次參觀，同學有幸可以近距離看到鋼鐵的生產線，十分難得。看看圖中，三位「工廠員工」笑得如此燦爛，一定是引以為榮了。

外灘



這次行程中，外灘的景致令人印象最深刻，不少同學都深有體會。這裡曾經是英國的租界，是舊上海租界區及整個上海近代城市起始點。它保留了原有的建築特色，讓人感受十里洋場的大都會，而且其更有「外灘萬國建築博覽群」之稱。晚間的外灘，燈火通明，有同學表示其壯麗美觀更勝香港夜景。圖中三個「米奇」同學在夜下格外可愛，同時令人想到剛在上海開業的迪士尼樂園，難道他們是迪士尼的宣傳大使？

活動花絮



一年一度的乘風航活動，中二級同學都十分投入參與。



4月28至29日的生命成長營中，首天活動大家須分組合力砌好羅馬炮架，然後大放水彈，氣氛緊張刺激。



學生在香港專業教育學院的食物工作坊中學製雪糕。



家教會新春燒烤樂，師生家長都樂也融融。



中五級高振琳、李珊珊及中三級吳家琪同學代表香港參加在美國舉辦的英特爾國際科學與工程大獎賽，榮獲奧科寧克基金「可持續運輸設計」組別一等獎殊榮。



中四級圓圈繪畫

圓圈繪畫 (Circle Painting) 是個透過用繪畫直接創造與表達的一個過程。人們通過不同的顏色和筆觸，抒發內心所感所想。不同的是圓圈繪畫是很多人一起共同創作的歷程。這一集體創作強調共融合作，大家擁有不同的畫功技巧，大家可以不是不同年齡、不同膚色、不同階層，只要參與其中，大家都可享受創作藝術的樂趣。

本校於2月至3月期間為中四級各班共舉行了四次圓圈繪畫工作坊。廖子賢老師表示學校每年都會為各級舉辦團體體驗活動，以擴闊學生視野及建立團體合作的精神。中四級的學習日漸繁重，所以學校借此機會讓中四級學生放鬆一下，參與一些須要共融合作而又有藝術性的活動。

同學大都表示參與工作坊的過程輕鬆有趣。導師採合了「曼陀羅」Mandala的繪畫方法，令大家可以練習用簡單的技巧，輕易畫出一個又一個美麗獨特的圖案。工作坊開始，大家都懷著興奮期待的心情，隨著互動的熱身遊戲完結，便進入正式下筆繪畫的環節，導師教導大家使用「曼陀羅畫法」，即在紙中心畫米字形，之後在中間點開始，隨意發展不同的圖案。隨後大家按照導師的要求在色彩繽紛的油彩中挑選自己喜歡的顏料，開始繪畫自己的圖畫，由大圓圈到圈內的細節，同學都循序漸進地填滿大畫布。畫完自己的，導師便著大家向右走三步，然後停下來給別人的圖圈加上自己的創意，希望大家可以互相補足，做到你中有我，我中有你，這便是共融的精神。



圓圈繪畫頗為隨意，由心而發。當中唯一的規則便是畫畫時不能聊天，大家只可以發出讚歎的「哇」聲。時鐘上的分針、時針、秒針在悄然轉動，時間不知不覺的流逝，整個過程大家仿佛進入了一個寧靜的國度，國度裡舒服而輕鬆。五彩斑斕的顏料一點一點的把潔白的大畫布塗滿成顏色鮮艷飽滿的作品。其實，不少同學認為每個圓圈單獨而言，有一些畫得蠻糟糕的，畢竟大家都不是畫畫的材料，但沒想到，看著全班合成的作品，各班同學都有一股自豪感油然而生，這就是所有人共同努力的成果。我們的一劃，他們的一筆，激起想像力的漣漪，讓看似平平無奇的圓圈，被畫得一塌糊塗的圓圈都一一變成了不平凡的圖案，匯聚成美輪美奐的畫作。是次工作坊讓大家明白合作互補的道理。

圓圈繪畫沒有事先計劃，每個圓圈繪畫都是獨一無二，同時也是共同創作，但又不會有人批評。畫得不好，其他人會想方設法補救。一個人的力量是渺小的，然而在一個團隊中每個人都是獨一無二的，有著各自的專長，想要發揮出團隊的精髓，合作才能發揮出最大的力量，相信同學都能深有體會。

曲棍球女將

曲棍球起源於19世紀的英國，它是世界上歷史悠久的運動項目之一。而談穎妍老師曾是香港大學曲棍球代表隊成員，由初接觸曲棍球至今，已有十一個年頭。

談老師入讀香港大學後，便隨即加入曲棍球隊。香港大學宿舍獨有的舍堂文化，當中有多個運動及文化組織讓學生加入，為何談老師要選擇曲棍球？她說中學時期的她只顧學習，很少參與課外活動，所以升讀大學後，她希望突破自己，讓大學生活過得多姿多彩。由於缺乏運動基礎，她指如果選擇加入排球、羽毛球、籃球等為人熟悉的運動，多半參加者已有一定的水平，要追上別人十分吃力。曲棍球則較冷門，大家都是從零開始學習，應不會有太大壓力。

由於談老師嬌小靈活，故在球隊中司職前鋒。在大學期間，她曾參與多項校內及校外比賽。校外比賽方面，她在大二升大三的時候代表香港大學參加在新加坡舉行的「四國賽」（新加坡、馬來西亞、中國、香港）。那次比賽是談老師一次寶貴難忘的經歷，她不單有機會與其他國家的大學球隊彼此交流，切磋球技，而且也可擴闊視野，增廣見聞，認識不少志同道合的朋友。校內比賽方面，談老師最難忘的是大學四年級時，她以「大師姐」身分帶領師妹們參加堂舍的比賽，最後勇奪二十多年來宿舍的第一個冠軍。談老師坦言當時心情十分激動，她為曲棍球付出了四年的努力，能在最後一年的大學生涯中奪冠令她十分難忘。

學習曲棍球的過程讓談老師體會團隊合作的重要性。即使你的球技多厲害，但球賽取勝的關鍵是十一個人共同努力奮鬥，缺少任何一人都會影響勝負。「一個人的力量或許微小，但一群人聚在一起的力量就不容小覷」。談老師認為學習曲棍球要吃得苦，不怕捱，才能掌握基本功。例如球棍和球均有一定重量，要花很長時間學習，才可控制得宜。想打得好就更要多番努力練習，就算過程多麼的辛苦、多麼的枯燥之味，也要咬緊牙關堅持下去。由於比賽要求隊員有良好體能，因此在鍛鍊技術的同時，亦要參與體能訓練，過程十分艱辛。

做任何事情都可能遇上「樽頸位」，談老師也不例外。在她學習曲棍球第四、五年時，她認為自己的技術沒有太大的進步，萌生了放棄的念頭。幸好在隊員的鼓勵下，她堅持下去。大學畢業後，隊員各自有自己的工作，十分繁忙，難以抽出時間進行練習。現在球隊會寓比賽於練習，談老師堅持每周六和球隊一起參加由香港曲棍球總會所舉辦的聯賽。由棍球運動除了令談老師豐富了個人經歷外，亦令她認識了很多知心好友。朋友是她堅持下去的動力，因此談老師盼望能透過聯賽繼續曲棍球運動，並維繫與隊員之間的友誼。



在北京上大學的日子

去年經過文憑試考上北京中醫藥大學，在北京讀了一年，當中經歷了不少事情，包括第一次搭飛機、第一次入住宿舍及第一次看雪等。

不少內地大學都有多於一個校區，而我在位於北京郊區的新校區讀中醫學系。如果要去市區需要花兩個多小時的時間。不過郊區的校園勝在面積大，宿舍環境好，而且所有設備都是新的。北京中醫藥大學內分為港澳及本國的醫學部，我當然被分入和來自香港、台灣和澳門的同學一班。這一年我認識了許多優秀的同學，有來自香港大學的、有來自男拔萃和聖士提反女子中學等，也有許多來自台灣的大學畢業生，甚至是博士生。和他們一起學習獲益良多，通過交流豐富了我的學習經驗外，也使我更能融入大學生活。

課程方面，中醫學系一開始便要學習中醫基礎理論和中醫古文等基本知識，往後會繼續學習中醫診斷學、中藥學和方劑學等較深的知識。此外，我們還須要學習其他相關的學科，例如組織學與胚胎學、古代哲學基礎及生物化學等。由於沒有很好的古文基礎，而且要學習新知識，當然會面對不少困難，所以我必須認真對待學習，不能鬆懈。

在北京生活需要時間適應。這裡的環境確實不太理想，冬天天氣寒冷乾燥，皮膚容易損傷，加上又有霧霾天氣，會損害肺部，亦影響視覺。幸好室內有暖氣，於是我的冬天基本在室內度過。室外有霧霾時則必須戴備防霾口罩。夏天的校園有柳絮飄揚，霧霾亦較少，天氣好的時候藍天白雲，有空時我會在操場散步，拍拍漂亮的照片。

中國南北方的差異使我除了要面對水土不服外，還要適應飲食和洗澡等與南方不同的習慣。和室友一起住的感覺很不錯，讓我明白人際關係是一門很大的學問。即使是性格完全相反也總能找到彼此間相互容納的相處方式。而且接觸來自五湖西海的同學讓我領略大江南北的文化，擴闊了我的視野。

在北京學習和生活讓我學會獨立。雖然有時對將來感到迷茫，不知道該做什麼？該選什麼專業？該讀哪間院校？但學會獨立便清楚凡事要靠自己，無論是學習、生活還是工作。學會獨立讓我成長，不再依賴別人。在努力的過程中可以清楚意識到自己應該怎樣付出，並且能夠堅持下去，克服困難，更重要是能夠規劃自己的未來，訂立目標，嘗試不同的方法，相信最後總可找到適合自己的方法去學習、工作，並有效率地去完成每一件事。

無論讀書與學習，有一個健康的身體是最基本的條件。運動、飲食、作息和社交，四者缺一不可，所以要好好鍛鍊自己，身體是自己的，要讓自己變得更好、更優秀，才能有機會過自己想要的生活。以上就是我過去一年在大學生活的體會。

李丹霞 2015年畢業生
北京中醫藥大學(中醫學系)



校友系列 各自盛開

過去一年最大的感觸是時間快馬加鞭，白駒過隙間稍不留意，便輕縱了狡黠的時光。大學的時間線彷彿與中學截然不同，當一次旅程以每週計而不是以學期計時，追趕著每週Readings、Presentations、Assignments，很快就跑到了論文截止日期和考試的終點線。惘然若失間，到底在追趕著什麼呢？這是我對大學的疑問。

有人說，人最重要是知道下一餐吃什麼。在大學裡，想成為生活豐富的人？人脈寬廣的人？學習優秀的人？有的人發現身邊人玩得風生水起，於是心有所動；發覺大家都在「上莊」，便趨之若鶩；見到有人成績優秀，又心有不甘。最後白白讓自己溶解在茫茫人海中，混然眾人矣。

人不一定能成為出類拔萃的人，卻可以成為獨一無二的人。生命是如此短暫，沒有時間去追趕他人的腳步。人本身並無高低優劣之分，在大學裡你會發現，那些能找到自己的特色並將其發揚光大的人，就能在不同的領域各領風騷，各自盛開。

我喜歡大學，是因為她夠包容，夠尊重，和而不同。不管是學術思想、政見、夢想、價值觀、性別、性格，以至性取向，不同的人都能有自己的一畝三分地。請記住，永遠尊重與你不同的人，因為對方是一個全新的世界。

大學並沒有什麼光環，有時甚至會因為自己的不爭氣，生怕連累這個學校。中學也好，大學也罷，最終最重要的不是人能夠學多少知識，而是通過百無聊賴的學習，學習到了名為「學習」的技能。如果說中學是在學知識的話，大學就是在學「學習」和「包容」的能力。大學生各自凌亂的課表，灑脫隨性又可愛的教授，每到學期末就「老大徒傷悲」的生涯。四年後想要成為怎樣的人？想要遇見怎樣的人？一無所有的青年人，千萬不能再丟失夢想。即使之後與夢想無緣，在社會的沉浮中也請不要忘記自己的本心。

大學非常有趣的一件事就是無論一篇論文是多久前佈置，絕大部分人都會在截止日期前夕開工，所以才說最可怕的絕症是「懶癌」。四月是各種奇形怪狀功課的繳交月，五月是「臭名昭著」的考試月。每到「死亡四月」和「黑色五月」，你會發現身邊人要麼就一臉疲憊，要麼就精神錯亂式的興奮。經歷過大掃蕩大圍剿之後，各位好漢又繼續發揚野草精神，當你剛從考場出來，有人已經一不小心就「蕩失路」到日本，漫長的暑假有人實習，有人讀書，有人已經進入了冬眠，比如我。

有人說大學孤獨，他說的不是大學，是人生。可是孤獨並不等於寂寞。四年彈指一揮間，四年前我們想自己會成為怎樣的人，四年後我們思考自己能留下些什麼。我們到底在追趕著什麼呢？大概追趕著似水流年吧。如果現在的你認為時間漫長，不妨把目光限於追逐每週，你會發現我們的人生，彼此倉促。「如果生命註定短暫，那就讓它在天空中華美地綻放吧。」最後願諸君的人生如同東京大學的（代理）校歌一樣，ただ一つ——獨一無二。

孫晨傑 2016年畢業生
香港大學(日本研究系)



信仰分享園地

凡事包容. 凡事相信. 凡事盼望. 凡事忍耐.

面對子女處於青春期，正在尋找自我和認識自己的階段，家長心裡往往掙扎著，應該使用高壓方式管教他們，還是放手讓他們自己探索及嘗試？早前邀請到三位家長教師會委員：何泳儀女士、陳敏慧女士及沈惠琮女士，與他們訪談，了解到要從信仰中學懂愛與包容，才可建立和諧的親子關係。

管教孩子篇

相信不少家長都會為子女的學業及交友等方面緊張，擔心他們誤交損友，關注他們身心健康的發展等。三位家長過去也跟大部分家長一樣，因為緊張子女的升學，而替他們安排很多補習班、興趣班，卻忽略了子女的想法，最後導致雙方的關係緊張。然而，信仰令他們的想法改變，他們開始明白到處理事情的焦點和方向，懂得凡事交托，相信神在當中會帶領及指引。當他們憑信心交托，求神加添管教子女的智慧和管自己情緒的能力時，漸漸地他們再沒有強迫孩子上補習班，且變得重視他們的身心發展，讓他們發掘更多自己喜歡做的事情。其後，子女的情緒亦變得穩定了，親子關係也改進了許多，子女的生命更顯豐盛，家庭亦充滿喜樂。

建立孩子篇

不少家長認為現今世代最重要的是讓子女擁有多項技能，但三位家長認為透過家庭、教會及學校建立孩子正確的價值觀及培養良好的品格才是最重要。在家庭和教會中，三位家長都鼓勵孩子用不同的方式親近神，學習神的話語。因為他們認為這樣有助子女在面對逆境或困難時，能有正確的方向和焦點。何泳儀女士相信當孩子從小接觸信仰，信仰的種子就種在他們心裡，日後定必發芽生長，結出果子。只要子女處事時能堅守聖經真理，分辨對錯，不隨波逐流，就不易受世界所誘惑。

除了家庭和教會，他們都認為基督教學校也是一個幫助子女於靈命成長的重要地方。陳敏慧女士希望兒子在基督教學校成長，讓他能在信仰上有多方面支援，她指兒子在學校團契奉獻崗位中學會承擔，而在其他方面，學校亦讓其兒子有好好發揮個人才能的機會，有助肯定自我。而沈惠琮女士希望兒子浸沉在信仰的氛圍中，能令他的信仰站立得穩。

訪談讓我們明白信仰不單能讓父母認清管教子女的方向，助他們在愛中修補和建立彼此的關係，更能令子女認識真理，建立正確價值觀。



築夢藍圖

從興趣尋找生涯？ Serious Leisure幫到你

前加拿大卡加里大學教授Robert Stebbins在上世紀八十年代首次提出Serious Leisure及Casual Leisure兩個概念，中文分別翻譯成「認真休閒」及「隨興休閒」，兩個概念逐漸發展為學術上的研究領域。究竟生涯規劃的觀念可否與興趣放在一起呢？

生涯規劃就是在我們的有限人生中，尋找自己重視的「價值」，並在人生路途上繪畫出未來的發展藍圖。要規劃有意義的人生，須要未雨綢繆。對大部分同學來說，平日的休閒活動多從興趣出發，比較隨心所欲。當我們在「hea玩」的時候，這個過程屬於隨興休閒。若我們在興趣中建立了專業知識，或是掌握了相關技能，又或是培養出專注和認真的態度。這樣，便能將「隨興休閒」轉化為「認真休閒」。

與同學討論未來職業的時候，很多同學都想把自己的興趣發展成事業。兩年前有一位同學希望在畢業後從事舞蹈員工作，其舞蹈的興趣則是由校內的街舞班發展而成的，可惜他除了參加校內的街舞興趣班外，並沒有接受其他有系統的舞蹈訓練。到中六的時候，他報讀香港演藝學院舞蹈文憑課程，在面試及舞蹈考試時才發現自己的不足，最後當然不獲取錄。另一位中三級同學計劃成為電競選手，問及他參加電競比賽的經驗，以及每天的練習計劃，他竟回答沒有任何經驗，亦不打算參加公開比賽，而練習時間方面則要看看當日有沒有「feel」才能決定。又有一位同學，他在校內的魔術興趣班發掘到自己的興趣，繼而認真學習，甚至四出尋訪名師學藝。近年他更代表香港到美國拉斯維加斯參加國際魔術比賽。雖然同學今年才畢業，但他的興趣必定可以成為他的事業。這就是認真休閒的結果。

成功須苦幹。隨興休閒的「hea玩」方式不能培養出專業，所以成功的機會不會太高。要「認真玩」的認真休閒才可培訓人才，所以當然要下苦工，當然要鍛鍊。不過有時收穫可能是你意想不到的。各位同學，如果你想把你閒暇的興趣轉化成你的職業的話，就要把握這個階段「認真休閒」了。

生涯規劃部
何永傑老師

