

# 校友專訪

## 一個80後創業的故事

創毅音樂中心創辦人：許展群(2004年畢業生)

今年音樂比賽來了一位長髮的男評判，貌似藝術家，上台表演，彈起結他有型有款，原來他是我們的師兄許展群，他現在是創毅音樂中心的老闆。訪問當天，走進葵涌某工業大廈一樓創毅音樂中心時，發覺另有天地，中心除了有門市售賣樂器外，還有七個「音樂工房」供導師教琴、教結他或「夾band」之用。我們的訪問在他的辦公室進行。

### 另覓出路—我要創業

許展群師兄於中五畢業後，選擇了IVE修讀工商管理課程。課程完畢後，他並沒有像其他同學那樣積極求職或繼續升學。在畢業生奔走於各大小企業、熱切投身職場的時候，他卻抱著見識的心態四處闖蕩，先後到海南島、北京、台灣遊歷，優哉游哉地度過了美好的假期。待返港後，他才驚覺：原來在他旅遊時，大部分同學好友都有了就業出路，而只剩下他，在這種情況下一定找不到理想工作。困境之下，他另覓出路，中學時期網上拍賣二手吉他的經歷給了他創業的念頭，而曾經親自採購吉他的經驗更堅定了他的信心。在兩大元素：貨品供應和售賣平台兼備的考慮下，他看到了商機，也看到了事業的曙光。

### 創業的過程

事業的起步是他在網上售賣樂器，他將採購的吉他安放在家中，小小的房間成為了吉他的倉庫，後來貨多到要放廳。同時，他充分利用網上交易的平台兜售吉他。小本經營下，生意不俗，口碑亦佳。半年後，師兄就利用賺得的利潤，租用工業大廈一個單位作倉庫，儲備更多的樂器，期望慢慢擴大營業規模。兩年間，樂器銷售生意穩定，客源也越來越多，但同類型的商舖也日漸增多，市場上的競爭也越趨激烈。求生存就要改變，要突圍而出就要新的意念。之後，他決心要分散投資，故再租用了工業大樓的一個單位擴充業務，除售賣不同樂器外，還提供樂器課程和租用樂室服務，當問及有關未來新業務的拓展方向時，他直言：「其實我都有一个想法，希望能提供樂器外借服務，由於有關方案涉及租借對象、樂器保養、樂器租借時期、樂器損毀的賠償等等問題，需要釐定所有細節和規定後才能實施的，這個方案目前仍在籌備階段。」講到創業的要訣，師兄強調「創業的開頭，我不是要想盡辦法掙錢，而是要想盡辦法省錢。」可見師兄有今日的事業，真的來得不容易。

### 走自己的路

創業之路並不是一帆風順，總有潮起潮落的時候，而且還面對風風雨雨。他說：「創業最需要的是肯捱、肯拼搏，而且要坚持不懈。」回憶當初，事業剛起步，父母都不甚支持，周圍的人都認為他吊兒郎當，不務正業，幾乎所有人都持質疑的態度。他曾想這條路，還要繼續走下去嗎？但他知道自己想要什麼，他不一定要走人人都走過的路，他要自己選擇的路，他指出「重點是你知道自己想要什麼，故此不要輕易被別人動搖你的想法，也不要輕易被別人奪取你的機會。不是所有的年輕人就只有一條出路，我們其實還有很多選擇的，儘管我可能在其他範疇不及別人，但我總有我的專長，我的優勢，相信總一條是自己可發揮的路。」

### 裝備自己

人人都想做老闆，但是創業前，同學必須裝備自己，做好準備，還要發掘自己所長。好像師兄一樣，他的興趣是多方面的，中學時期愛好音樂，他便自學結他。此外，他又愛運動，田徑、籃球、游泳及跆拳道都擅長，而且可以以此維生，如他做過救生員，亦可教跆拳道。從事過不少兼職的師兄忠告同學不要放棄，他的創業夢就是通過無數的工作及體驗而慢慢實現的。他說：「替人打工不是一件苦差，而是天大的樂事。試想想，既有人給你薪酬，又讓你掙到滿滿的工作經驗，何樂而不為呢？」



## 聖公會李炳中學

總編輯：馮秋儀 張嘉雯  
編輯：于振鏞 鍾佳穎  
劉漢賢 陳錦祥  
吳映賢 梁彬恩  
鄧惠賢 周潤鴻  
關寶盈  
顧問老師：陳偉雄 李麗禎

## 校園花絮



初中級功夫佈道會



金薇、鍾佳穎及朱美迪三人代表香港參與在美國亞利桑那州鳳凰城舉行的英特爾國際科學展



復活節期間生活成長營內的分組活動



同學參加一級攀登運動証書課程



話劇比賽後各社工作人員大合照

中四電腦科同學參觀蘋果旗艦店



| 比賽名稱                                    | 項目                                      | 得獎者   |
|---|---|---|
| 第六十五屆香港學校音樂節                            | 高音木笛獨奏(14歲及以下) - 第二名                    | 1A 馬嘉敏  |
|   | 中文組女聲獨唱(14歲及以下) - 良好                    | 1A 馬嘉敏、1A 吳詩明   |
|   | 英文組女聲獨唱(14歲及以下) - 優良                    | 1A 馬嘉敏  |
|   | 英文組女聲獨唱(14歲及以下) - 良好                    | 1A 吳詩明  |
|   | 鋼琴(三級) - 良好<br>鋼琴(六級) - 良好              | 1A 高辰霖<br>3C 張子朗  |
| 第六十四屆香港學校朗誦節(2012-13) 英文朗誦比賽            | 女子獨誦 - 優良                               | 1A 周芷晴、1B 林嘉翎、1B 葉美琪、2A 簡敏賢、2A 馬穎思、2A 吳美可、3A 李美欣、3A 劉穎淇、4A 陳龍鳳、4A 郭鈺蘭、4A 翁雨絲、4A 黃錦英、4A 梁彬恩、4B 吳映賢、5A 金薇、5A 黎春嬌、5A 曾穎琳、5A 葉莉莎、6B 吳曼珊 |
|   | 女子獨誦 - 良好                               | 5C 陳煒彤、5C 岑曉彤、5D 朱家希  |
|   | 男子獨誦 - 優良<br>男子獨誦 - 良好                  | 1A 余君偉、1B 周景斐、1B 湯曉峰、4B 周浩賢、4D 莫煒輝、5A 洪繼民、6B 吳嘉濠、6D 梁梓軒<br>1A 石俊灝、3D 林嘉俊  |
| 第六十四屆香港學校朗誦節(2012-13) 中文朗誦比賽            | 詩詞獨誦(粵語女子組) - 優良                        | 1B 鄭彤芬、1B 林嘉翎、1B 梁祖琪、2A 歐芷菁、2A 劉詩婷、2A 馬穎思   |
|   | 詩詞獨誦(普通話女子組) - 優良                       | 1A 吳詩明  |
|   | 散文獨誦(粵語女子組) - 優良                        | 3A 馮嘉倩、3A 香叔欣、3A 何靜雯、3A 林浣鈞、3A 劉翠儀、3A 李嘉欣   |
|   | 散文獨誦(普通話女子組) - 優良                       | 1A 馬嘉敏、2A 簡敏賢、3A 蔡艷冰  |
|   | 二人朗誦 - 良好                               | 2B 黃木焜、2B 姚家駿   |
| 香港學界體育聯合會(荃灣及離島區) 學界田徑比賽                | 女甲 4X100 米接力 - 達標                       | 6D 葉綺棋、6A 王佩瑜、5E 葉穎恩、5D 吳美裕、3A 許君琳  |
|   | 女乙 4X400 米接力 - 達標                       | 3A 蕭曉盈、2C 陳瑛涵、3A 葉利荆、3A 劉詩雅   |
|   | 女子組：100 米、200 米、400 米 - 達標              | 3A 蕭曉盈、2C 陳瑛涵、3A 葉利荆、2A 吳美可、2A 周慶茹、1D 林咏詩   |
|   | 男甲 4X100 米接力 - 達標                       | 5D 劉嘉威、5A 黃釗輝、5E 邱俊榮、6E 歐嘯榮、6C 林鵬濤、5E 鄧進恒   |
|   | 男乙 4X100 米接力 - 達標                       | 1D 石澤義、2A 馬韓明、2B 歐泗洋、1A 秦明亮   |
|   | 男子組：100 米、200 米、400 米 - 達標              | 5E 邱俊榮、1D 石澤義、2A 馬韓明、1D 繆杰勝、1A 秦明亮、5F 劉俊開   |
|   | 女子組：鐵餅、跳遠、標槍 - 達標                       | 6E 葉惠珊、6D 吳芷虹、5C 林熾、5D 林巧婷、4C 蔡詠嵐、3A 葉利荆、3A 劉詩雅、2B 張淑盈  |
| 男子組：跳遠、跳高 - 達標                          | 6C 林鵬濤、5D 劉嘉威、1D 石澤義                    |   |
| 新界地域中學校際室內賽艇錦標賽 2012-2013               | 女子甲組 2000 米 - 第六名                       | 6C 張炳業、4B 梁志昇、3C 黃詩慶、2C 陳瑛、2A 馬韓明、1A 李梓豪  |
|   | 香港學界體育聯合會(荃灣及離島區) 手球比賽                  | 5D 黃穎霖  |
| 香港青少年科技創新大賽 2012-2013 (香港新一代文化協會科學創意中心) | 化學及材料(高中)組 三等獎(作品：納米銀陶瓷)                | 5A 馮秋儀、5A 黃釗輝、4A 李君豪  |
|   | 生物及健康(初中)組 優異獎(作品：研究蔬果在溫度和溶液影響下的紫外線吸光性) | 3A 劉穎淇、3A 李俊偉、3A 劉詩雅  |
|   | 能源及環境科學(初中)組 二等獎(作品：陶瓷濾水研究)             | 3A 黃煒心、2B 李楚明、2A 劉子健  |
|   | 電腦及資訊科技(初中)組 三等獎(作品：久坐良椅)               | 3A 周俊權、3B 曾仲明   |
|   | 電腦及資訊科技(高中)組 二等獎(作品：火訊傳情)               | 5A 吳樹榮、5A 郭明俊、4B 張家鑫  |
| 美國 ASM 材料科學教育基金特別獎(作品：納米銀陶瓷)            | 5A 馮秋儀、5A 黃釗輝、4A 李君豪                    |   |
| 優異組鐵獎                                   | 全體參賽學生                                  |   |

|                           |                |  |
|---------------------------|----------------|--|
| 香港科學育苗獎                   | 一等獎            | 4A 鄭健俊   |
| 香港中學生物奧林匹克(香港數理教育學會)      | 一等榮譽           | 6A 梁俊杰、6A 伍梓均                                    |
|                           | 三等榮譽           | 6A 李桂虹   |
|                           | 優異獎            | 6A 曾曉妙、6A 施楚琪、6A 羅慧婷、6A 黃錦玲、6A 符芊盈、6A 許飛燕、6A 陳穎琦 |
| 「郊野小記者 2013」校際比賽(漁農自然護理署) | 初中組亞軍          | 2A 梁琦欣、2A 黃崙嵐、2B 何嘉璋                             |
| 傑出青年協會第十三屆「明日領袖高峰論壇」      | 2013 明日領袖獎     | 5A 馮秋儀   |
| 荃葵青優秀學生選舉 2012            | 初中組優異獎         | 3A 李嘉欣   |
| 生命中見彩虹(香港心理衛生會荃灣展能中心)     | 正能量短片拍攝比賽 - 冠軍 | 2A 梁灝峰、2B 陳耀禧、2B 方啟然、2C 鍾政佑                      |

## 一個蛋糕設計師的誕生

Complete Deelite 蛋糕設計師：蔡美鳳(1995年畢業生)

師姐蔡美鳳現職蛋糕設計師，而且開班授徒，學生還有不少外籍人士。「羅馬不是一天建成」，師姐今日的成就是其努力不懈的結果。95年畢業後，她從事過不少工作，包括文書助理、小學書記和私人機構的行政主任等，但她並不甘心，晚上去進修，不斷裝備自己，她認為達成一個目標後，就想更進一步挑戰自我，所以不斷進修，不斷學習。

### 從事蛋糕設計師

從小媽媽就教她烹飪技術，而中學上家政堂時又迷上了製作小糕點，因此家人買了焗爐給她，造蛋糕便成了她的興趣。畢業後她亦曾報讀了有關蛋糕設計的課程，但自覺不足，總要做到最好。為此，她會趁長假期自費出國學習，曾到美國、馬來西亞和台灣等地進修，當中也遇過不少困難，亦想過放棄，如在研發蛋糕過程中碰壁：有時會造出一些不合心意的蛋糕；有時在蛋糕繪圖上要花上十個八個小時，有時焗蛋糕時被燙傷。為了興趣，師姐可謂費盡了心機。由於經常製餅與教友分享，名聲傳了開去，教友朋友都紛紛找上門，要她製作生日蛋糕。最後經丈夫、朋友的鼓勵下，師姐終於走上了蛋糕設計師之路。

### 蛋糕設計師的心得

師姐說：「蛋糕設計師又是另一層次。」以前是業餘，現在是專業，故此蛋糕的設計造型，焗製及裝飾都十分講究，只是做錯了一小步也有可能要重頭再來。有時有些客人會附帶圖樣，她稍微加工和修改就可以了，這樣比較簡單。如沒有圖樣，她就要清楚了解客人的要求，如什麼場合，結婚、周年紀念或生日派對等，客人究竟想要什麼樣子的蛋糕，她都要一清二楚。這樣才能設計出他們心目中的蛋糕。因此師姐現在會經常閱讀相關的書籍，繼續進修，務求精益求精。

工作與興趣不同，有時想法往往跟現實成反比，但她會告訴自己這份工作是自己選擇的，付出了那麼多，一定要堅持。另外，每次當看見客人十分滿意她的設計，他們開心的樣子帶給師姐無比的滿足感。加上家人和朋友支持，他們還願意當自己試驗品的白老鼠，這都給師姐不少動力。

### 印象深刻的一次

師姐認為每個蛋糕都有自己的故事。記得最深刻的一次，要算是一位總經理客人訂了蛋糕，師姐根據客人的身份、場合去想，最後製作了一個用花托托著一個壽包樣子的蛋糕，餅重有十多磅。而糖皮方面也稍微修改了甜度。不久，那位客人來電多謝師姐，指那天他們把蛋糕全吃光光，一點也沒剩，大家都很高興，師姐還真有點受寵若驚！

### 回到讀書時

講到李炳中學的生活，最重要的就是師生情誼。師姐記得最難過的是一年學期末考試前的一天，媽媽過身了，當時情緒不穩定，十分難過，幸好身邊有同學和老師，他們開導她，與她傾談，甚至問她需不需要延遲考試，對她實在關懷備至，至今師姐仍記著。

### 給同學打氣

最後師姐寄語同學要「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑」，這句話出自聖經腓立比書。她認為現在的青少年很多欠缺毅力，忍耐力不高，遇到挫折容易放棄，經歷失敗後便不再嘗試。所以，她認為同學建立目標後，就要努力實踐，不要怕辛苦。失敗了，不怕，忘記它，只要繼續勇往直前，便有成功的可能。



聖公會李炳中學一九九四至九五年度中五甲班畢業同學暨師長合照



# 陳璟校長分享

# 信仰分享園地

## 救恩的開始

校長小時候便開始信主耶穌，三歲已經洗禮。校長記得媽媽告訴她妹妹出世時心臟便出現問題，醫生表示小女兒活不久的消息後，母親心裡很難過。就在那時，校長的母親聽到附近教堂的鐘聲，心裡感到很舒服，便默默禱告，祈求上帝幫助她那弱小的女兒。結果禱告得以神的回應，小女兒的生命得以延續，因此校長全家信主並且洗禮。雖然不久校長的妹妹就離開人世，返回天家。但在校長眼中，妹妹是上帝派來的小天使，引領她們一家信主。

## 信仰扎根

自此之後，教會生活已經成為校長生活中不可缺少的一部份。日復日，年復年，直到校長十五歲那年，她得知父親患了癌症，後來父親在校長中六那年逝世。父親的離世不但令校長痛心，更令她有一段很長的時間生上帝的氣，因為父親很疼愛她，而天父卻把他帶走。隨著時間的過去，校長意識到上帝自有祂的安排，雖然地上的父親已不在世，但天上的父親卻一直未離開過她，並且使她在精神和靈命上都得到依靠和慰藉，這使她與上帝的關係更加密切。

校長現時返的教會是主愛堂，而母堂則是聖瑪利亞堂。校長認為侍奉對自己的靈命成長有很大的幫助，不侍奉的人對信仰的熱誠很容易冷卻。在學校，校長堅持每周兩天早上與同學一起清晨靈修。教會方面，校長也有侍奉崗位，她表示看到小朋友成長是一件非常開心的事，她認為肢體互助在教會生活是必須的。

## 跟隨主蹤

校長認為信仰可帶給人喜樂、盼望和永生。校長不在乎自己是否擁有很豐裕的物質生活，因活在天父的靈裡，一切已經心滿意足。神愛我們是無條件的，神的恩典是數不清的，校長指出神要我們愛自己的父母，再愛天上的父親，因為若連地上的父母都不愛的話，如何說愛天上的父親呢？至於與神建立關係方面，校長認為不但是靠自己，弟兄姊妹的扶持也是十分重要。

最後，校長以箴言3：5-7勉勵我們：「你要專心仰賴耶和華，不可依靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。不要自以為有智慧，要敬畏耶和華，遠離惡事。」

## 後記

校長的信仰經歷分享對我們有很大的啟迪：上帝的安排是十分奇妙的，上帝一直看顧我們，讓我們從中體察到上帝對我們的救恩和愛，以致我們對信仰也有了新的看法。訪問的最後校長更為我們送上書籤，書籤上面分別寫著：“Grace from the Lord”和「願耶和華賜福給你，保護你」（民 6:24）願從上帝而來的恩典與福氣也臨到李炳各位同學！

# 訓導老師犯規時



## 李楚玲老師

自小資質愚鈍，從來都規行矩步，對師長尤其敬畏，不敢觸犯任何校規，所以在求學時期沒有被老師嚴重懲罰過。可是升上中學後，由於自己的錯誤以及老師沒有及時糾正，使我養成了不良的習慣，影響至今！

由於升上了一所離家甚遠的中學，而當時巴士的班次又不穩定，結果初中中學就嘗到遲到的滋味。第一、二次遲到，我膽顫心驚，在巴士上的分分秒秒都飽受煎熬，踏進課室時更猶如臨刑一樣，生怕老師責罵！班主任是一位仁慈和藹的外籍修女，她非常疼愛我，從沒因為我遲到而責罰我；加上當時學校剛剛成立，校規也不完善嚴謹，校方和老師都沒有處罰我，使我覺得遲到其實也沒有什麼大不了，因此漸漸養成了我愛遲到的壞習慣，以後我約會朋友、拍拖也是如此，而身邊的人都與常包容我。

踏足社會後，遲到的行為使許多人都對我有了不好的印象，自己也明白遲到是一種沒有誠信的行為，還會影響他人，浪費別人時間。總結養成這個壞習慣的原因，主要是自己欠缺自律與自省能力，沒有珍惜別人給予的機會，正視問題的嚴重性。現在身為訓導老師，我深深明白到責任重大，故此當學生犯錯時，必須及時嚴正處理，讓同學明白自己的錯誤和問題的嚴重性，學懂承擔後果，因為「為學之道貴慎始」！

## 李麗禎老師

一直都是守規的好學生，沒有甚麼犯過大過錯。但畢竟人總會犯錯，細想從前，第一次見訓導主任，被訓話，是在小學的時候。那年我小五，印象模糊，大約是跟一位男同學起了口角之爭，當時為的就是大家互取對方花名。爭執過後，我們在集隊後被叫了出來，去見訓導老師。那時我以為自己犯了什麼大錯而感到害怕。訓導主任接見我們，他了解詳情後，便訓話我們：「你們能夠在同一所學校讀書是很有緣分的，而且又是同一班，大家應好好相處，為何要起花名，爭吵起來？我們在人海之中相遇，是一種緣分，大家現在握手吧！不要再爭吵。」這就是我學業生涯中唯一一次見訓導主任。現在回想起來，我十分認同訓導主任的一番話，同學有機會一起讀書確是緣分，故此大家應好好珍惜機會一起學習，而不是為小事而互相爭吵。

## 周翠珊老師

當我還是中二學生，記得那時候，一位淘氣的男生替一位跟我要好的女同學取綽號，當時我和一群女同學多次警告他不要唸那個冒犯性的外號，誰知他屢勸不聽，忍無可忍之下，我們便「以其人之道還自其人之身」，以「花名」炮轟該名同學，當中或許有集體欺凌的意味，只是我未察覺。之後換來的是在眾目睽睽之下罰站。罰站的黃線區標示著我們難堪的處境。原來，這位同學向訓導老師告發我們，故此我們必須接受處罰。罰站的時間不過是15分鐘，在這900秒內，每秒都在折磨人。周圍同學的目光、老師投來的每個眼神，都使我們羞愧。但令我們氣惱的是，那位「罪魁禍首」竟得意洋洋地從我們身邊地走過，頂著一副嬉皮笑臉像是在炫耀著自己的勝利似的，著實令我忿忿。受罰之後，我深深地體會以牙還牙，以眼還眼，是最愚蠢的手段。最明智的做法就是主動尋求老師的幫助，在事起態化前，調解矛盾，這才是兩全其美的方法。

回望當初自己受罰的事情，到現在自己成為一名訓導老師，只覺得世事難料。作為訓導老師，我希望能拿好手中的尺，盡量做到不偏不倚、公正客觀的對待每一位同學，尤其是在面對違規犯錯的同學們時，能在「懲罰」的過程裡使他們謹言慎行，避免重蹈覆轍。

## 黃如錦老師

黃如錦老師曾因犯錯而要見訓導主任，相信大家也意想不到。回想那次經歷，已是小學六年級。有一次黃如錦老師與班上一位同學起爭執，爭執的原因他已忘記。他一時不能自制，便打了那位同學兩三拳。之後他很害怕，因為他一直都是很乖學生，從來沒被訓導主任接見。紙包不住火，學校知道了他打人，訓導主任接見他，這是黃如錦老師的第一次。訓導主任嚴厲責罵他，而那個年代法例是允許師長體罰學生，所以他更擔心，幸好他沒有被體罰，老師顧念他初犯，而且沒有悔意，故此從輕發落。

這次事件令黃如錦老師明白到自己每做一件事，都要承擔後果。在訪問中，黃如錦老師談到初中同學的訓導問題。同學違規而要見訓導老師有很多不同原因，例如同學不明白學習內容、學習動機不強、自覺力有不逮，便上課睡覺、聊天、玩耍，甚至搗亂。他勸諭同學不要浪費光陰，要把握學習機會，不要因為跟不上進度而放棄學習，要找到自己的「起步點」努力，突破自己，先不要與人比較，因為每個人的能力都有所不同。

## 黃炳焜老師

學生時期的黃炳焜老師一直都是勤學守規的好學生，想不到也曾被罰打手掌。事情發生在他小學的時候，一天，他如常上課，回校時才發現未做數學功課。從來沒有欠交功課的他十分徬徨，生怕老師責罰，故此他即時亂做一通便交差，老師對他的表現十分不滿，最後黃炳焜老師被罰打手掌。被打手掌當然痛，但更重要的是受罰讓他感到愧疚，黃炳焜老師緊記這次教訓，自此之後，他一定交齊功課，再沒試過欠交。

黃炳焜老師指出懲罰學生是希望他們知錯能改，以後不要再犯同樣的錯誤。正如論語記載孔子最好學的學生顏回便能做到「不二過」，錯誤不會重覆。能夠做到這樣最重要是知後悔，人要通過深刻的反省，才會小心行事，同學要緊記。

## 廖子賢老師

想像一下當你在課堂上吃零食不果，會出現什麼情況及衍生什麼後果？幸運的話，你當然可以瞞過老師，滿足口腹之慾。可是如果被老師發現，便可能有以下結果：輕則口頭警告，重則扣減操行分，更甚的可能要見家長。

想不到訓導主任廖子賢老師原來也曾試過在上課的時候吃零食。當年他與同學在課堂上吃橡皮糖，由於多人分吃，橡皮糖傳來傳去，前座的數名同學也想一同分享，他在沒有顧及可能被老師發覺的情況下將糖拋給前座同學，可是用力過猛，橡皮糖飛到滿佈粉筆漬的黑板，而且由一團散開成數粒塵地。當然他十分害怕，老師問是誰幹的，沒有人認，而老師亦沒有追究責任，繼續上課。雖然這次能逃過被懲罰，但廖子賢老師已自覺錯得難辭，從此便不敢在上課時進食，他亦想藉此經歷提省同學要專心上課，勿在課堂進食。

凡人都會犯錯，即使是訓導老師，所以廖子賢老師叮囑同學要「三思而後行，行事要懂得分輕重，要想想他人，想想後果」。

## 陳家樂老師

陳家樂老師以前就讀的學校訓導老師不多，所以犯錯後一般多由老師處理，沒有指定要見訓導老師。他最深刻的一次嚴重違規經歷是在小五，記得當時是放學後，他特別興奮，東奔西跑，結果一不留神，撞倒了一位老師。最後他被訓話了個多小時，被罵當時不好受，但他自此便不再亂跑亂撞，會顧及別人。

現在擔任訓導老師，他對同學又有何忠告？他說：「同學知道錯誤，必須痛改前非。學校和社會最大的分別是：每次你願意改過，老師就會相信，直至你們畢業，只要你改過，我們就會相信。而且不要犯不必要的錯誤，為人處事要抱持積極態度，同學間要互相提醒。」總之，他是希望同學「業精於勤」，培養良好的品德。

# 衝破障礙，積極人生

# 蕭明皓同學長跑歷程

中四丙班的蕭明皓同學天生視障，看書看東西均有困難。但他並沒有因此而變得內向、消極，甚至逃避生活上種種問題，他反而以積極、樂觀的態度去面對，障礙根本就不是問題。

他為人好動，興趣廣泛，學攝影之餘，又經常參加長跑活動。2013年2月他參加了渣打全港馬拉松十公里比賽。一般人都認為視障人士行動不便，難以參加戶外活動，故此驅使他參加渣打十公里比賽就是要挑戰自己。但是參賽者眾，明皓是怎樣進行比賽？怎樣在比賽途中避免碰撞別人呢？他表示視障人士與一般跑手不同之處就是他有一位領跑員帶領著，領跑員還會跟視障人士講述四周的環境及情況，以協助視障人士順利完成賽事。

比賽給了明皓寶貴的經驗，他了解到長跑者要具備的條件，並加以鍛鍊。首先是耐力，十公里不算很長，但難以掌握，所以在比賽前他須要作一段長時間的訓練，才可適應十公里的路程。再者，跑者與領跑員一路上共同進退，需要一定的默契，雙方的合作以及給對方的鼓勵和支持十分重要。他很高興能夠與領跑員在跑步期間談天說地，令他忘卻了自己的疲累，一直堅持到終點線。完成比賽後明皓很有滿足感，而且期望來年能參加半馬拉松，再挑戰自己。

最後他想藉著這次分享去鼓勵同學以及其他患有視障的朋友，他說不要把自己的問題或缺陷作為逃避現實的理由，要積極地面對任何事，要勇於嘗試，不應輕言放棄。亦正如施密特所說：「不要被自己的障礙所限制，要突破自己以及學習怎樣活出真我。」



蕭明皓同學與領跑員合照。

# Runway to Success My diary

May 11, 2013, Saturday

Sunny

Today we will take a plane to America to join the Intel International Science and Engineering Fair. And we will spend 12 hours in the cabin. It sounds really thrilling but now I am anxious. Can I communicate well with the foreigners? Oh no! My English is so poor but we must introduce our project to the judges in English. It's definitely a challenge for me. I will try my best to speak English well because I want to win in the Fair. Intel ISEF, we are ready!

May 12, 2013, Sunday

Sunny

We have arrived in Phoenix, Arizona. We started to set up our booth this morning. After that, we kept practicing our presentation again and again. HAHA! The most exciting thing that happened today was exchanging pins. In the evening, I had many pins from different people from around the world. It's the most unforgettable experience.

May 15, 2013 Wednesday

Sunny

Time flies, we have stayed in Phoenix for 3 days. Today was so important for us as we had to meet the judges. Before the judges arrived, I felt so nervous that my stomach seized up like a clenched fist. Therefore I wanted to take a rest but I couldn't do so because the judges would see us at any time. No words could explain the feeling I had at that moment. After meeting with the judges, I found everything is not that hard if we try our best.

"Try to do what you want to do. Be brave or you'll lose the chance."

May 17, 2013 Friday Sunny

Today was our last day in America and we were lucky to have time to go to Los Angeles. I enjoyed every single minute. Yesterday was the awards ceremony of Intel ISEF. Hooray! We got the third award. Today I was carefree and I spent my last day in America with delight.

5A Zhong Jia Ying



Intel ISEF 獲獎同學合照。

## 白族

今次雲南之旅最後一站是遊覽民族村，村內有 27 個少數民族，當中我探訪了白族，它亦是我比較喜歡的一個少數民族。

白族是雲南比較大的部族。當天我試穿了白族女生傳統服裝，白族崇尚白色，衣服上一定以白色為主。未結婚的姑娘戴的頭飾有「風花雪月」的含義，頭飾垂下的穗子代表大理下關的風；艷麗的花飾是上關的花；帽頂的潔白是蒼山雪；彎彎的造型是洱海月。結了婚的女子則穿白色上衣，外套黑色或紫色絲絨領褂，下著藍色寬褲，腰繫綴有繡花飄帶的短圍腰。男子則頭纏白色或藍色的包頭，身著白色對襟衣和黑領褂，下穿白色長褲，肩掛繡著美麗圖案的掛包。但時至今日，在大理已不多見他們穿著傳統的民族服裝，反而要在昆明的民族村才可一窺全豹。

另外，了解過白族的結婚儀式，實在令我難以接受，原來新娘結婚當天要被祝賀的人暴力對待，他們會用全力去搗新娘，搗得越大力代表祝福越大。訪問最後，我學了兩句白族語，一是「挪衛你」，是謝謝的意思，二是「哈輪杯」，是慢慢走的意思。讀萬里書不如行萬里路，很多東西只有自己親身感受才會真正知道當中奧秘，這是我在這次雲南之旅的感受。



## 基諾族

今次來到雲南民族村，看到很多少數民族，他們的服飾與我們日常穿的衣著很不一樣，像是古裝電視劇裡看到的那樣，有著濃厚的文化色彩。眾多民族最吸引我的是崇拜太陽的基諾族。

基諾族的服飾是由多種色彩鮮豔的布料組成，他們不論男女也喜歡戴大耳環，他們認為耳孔的大小，是一個人勤勞與否的象徵，所以他們從小就穿耳孔，隨著年齡的增長，耳孔逐漸擴大。人們相信耳孔小是膽小懶惰的象徵。基諾族男子多穿寬褲及無領對襟白色外衣。女子則挽發高髻，頭戴三角形尖帽，身背大麻布袋，在白背心上刺有各色圖案。基諾族喜歡穿自製帶有藍、紅、黑色土布，富有民族特色。今次我在民族村賣紀念品的小店看到的員工簡化版的服裝，她們沒有帶上大耳環，沒有高尖的髮髻，這樣改良是為了工作方便，我個人認為這樣非常好看和很有特色。

另外基諾族十分崇拜太陽，基諾族店員指出太陽主宰所有生物，沒有太陽所有生物都不能生存，而且太陽對農作物的收成有重要的影響，他們相信太陽可以保佑他們的收成豐盛和有健康的體魄。他們重視太陽的程度還不只是說說而已。當地有一種傳統樂器名為太陽鼓，是基諾族最神聖的祭器和樂器。基諾族視太陽鼓為神靈的化身、村寨的象徵，認為它能保佑全寨人丁興旺、五穀豐登。故此在特定的場合他們會擊鼓。



基諾族傳統服飾。

# 走進雲南少數民族



## 摩梭族

來到雲南民族村摩梭族部落中，我找到了一位身穿摩梭族服飾的少女，向她深入了解摩梭族的一些文化和習俗。

從照片可見摩梭族的服飾，成年女子頭上盤繞加以牦牛尾做的粗長假辮，戴纏式布包頭，雙耳戴金銀銅質耳環為飾。上衣多用黑色或紅色金絲絨布料縫製成大襟右衽短衣，袖口緊小，腰間纏繞花紋艷麗的寬布帶子，胸前配戴雙環銀鏈，手上多戴玉石、象牙或金銀戒指作飾。下著筒狀百褶長裙，色彩以素白為普遍，僅在裙身中間用紅線彩飾兩圈，走起路來，長裙搖曳擺動，大方美觀。

摩梭族最有特色的文化就是「走婚制」，摩梭少女告訴我走婚在摩梭語叫「CC」，意即「走來走去」。而走婚是指男女雙方不結婚，只在晚上男子到女子家居住，白天則各自在自己的家中生活勞動。一到夜晚，男子會用獨特的暗號叩響人的房門。當男女有了孩子後，男方完全不需要負責，孩子全由女方照顧。所以時至今日，摩梭族仍然是保持著母系社會的民族。

與摩梭少女一席話後，作為男性，相信一定很嚮往摩梭族既浪漫，又自由的「走婚制」。摩梭族在雲南省的人數雖然不是很多，但卻蘊含著精深的文化，有待我們繼續瞭解和認識。



摩梭族傳統服飾。