

青意



編輯的話

今期校報祈藉不同持份者敘述其生涯規劃之故事，讓同學，讓讀者認識生涯規劃與個人事業發展的關係，刺激同學思考如何規劃前路，成就豐盛人生。

23-24 年度編輯小組

記者：梁琳琳、鄭家瑜、尤雅諺、葛晞媛、梁焯軒、賀柏謙、陳可翹、莫穎愉、余心悠、布雪瑩、鄭樂容、吳佩滢、姚嘉穎、譚佩兒、張佳佳、張芷晞、陳鈺瑩、任歐鎔
總編輯：張綺旋老師
顧問：羅頴忠校長

團結就是力量

創意思維活動是香港其中一項長青的 STEAM 比賽，要求參賽隊伍運用創意去解決問題，並以話劇形式表現自己如何打破題目限制，化難為簡。我校曾多次參賽，亦屢獲佳績，可惜受到疫情影響，而被迫暫停參賽。疫情過後，師生重新參加創意思維活動，他們面對甚麼困難？究竟同學又能否再闢高峰，並將活動之火傳承下去呢？

本校將近四年未有參賽，但團隊仍能在 2023 年香港區比賽中脫穎而出，勇奪長期題目——第五題，第三組別的亞軍，取得創意思維活動世界總決賽的門票，前往美國與其他國家的團隊爭勝。同學表示是受到老師和同學影響所以參加創意思維活動，又或因擅長以英語溝通以及曾參與戲劇演出，而對活動產生興趣。

經過歷時六個月的構思及解題、道具製作以及排練後，團隊的努力最終得到回報，得以前往美國密西根州立大學參加世界總決賽。不幸的是剛抵達美國的第一天，兩位同學卻感染新冠肺炎，而需接受隔離，團隊原來的計劃亦被打亂。不過在兩位同學堅定的意志，以及其他成員的支持和關懷下，二人迅速康復，得到幸運之神的眷顧，比賽順利完成。可謂「患難見真情」，那次的經歷使他們在餘下的旅程更為團結。

團隊在這六個月內經歷了許多有趣的事。當中最深刻的經歷，莫過於遠赴美國比賽的旅程。陳軒晴同學笑言當地大學的飯堂食物極為美味，每次提到那裏的食物都會垂涎三尺。李宏立同學亦指當地的超市比香港大整整十倍。雖然往來大學的交通不太方便，超市與食肆之間須步行十五至二十分鐘，溫差的變化亦令他們皮膚乾燥，即便如此，美國的旅程仍令他們增廣見聞。



透過寫揮春跟外國同學介紹中國文化

比賽時認識的外國隊伍令他們得以接觸不同文化，其他隊伍的演出也令他們嘆為觀止，笑言自己技不如人，要多多學習。而在六個月的比賽過程中所學到的，不單是在書本上獲得的知識，更是團結精神。在備戰的過程中，或有爭執，或意見不合之時。但吳柏彥同學認為這是無可避免的。重要的是在爭執過後共同反思，改善不足之處，從而建立一個更好的團隊。

出發到美國參賽前，曾發生過一段不愉快的小插曲。隊員因製作道具的事而產生誤會。即便如此，團隊很快便和好了，他們都明白大家向著同一目標進發，要拋開彼此之間之成見，並互相包容和接納不同的意見。正因為這些小風波，才令到同學成長和建立團隊精神。

除了同學分享活動心得外，兩位老師亦分享帶領團隊參賽的感受。潘永衡老師透露自己和袁耀成老師一樣，就讀中學時曾參與比賽，並有緣和我校當年的學生一同代表香港到美國作賽。因此，到本校任職時希望重組創意思維團隊，學校亦十分支持，為師生提供排練地方和物資。潘老師和袁老師第一次帶領團隊，同學亦缺乏比賽經驗，導致團隊在初時深感迷惘，大家處於探索的階段。此外，繁重的學業亦影響備戰的進度，同學在十二月才完成劇本，又碰上考試，導致製作道具的時間不足，令團隊幾乎需要每天留校製作至夜深。雖然備戰辛苦，但和同學留在學校一同吃晚飯，做道具也是十分難忘和難得的機會。

潘老師在比賽過程中發現到原來同學並不是想像中的被動和害羞。相反，同學會踴躍地提出意見和疑問，更主動向老師尋求協助。本以為同學到美國後會因環境陌生而感到害怕，沒想過大家非但沒有畏縮，反而很快便能適應當地的生活節奏，他亦因此留意到同學獨立的一面，同學在長達六個月的比賽中成長不少。譬如由一開始不懂如何拼合鐵架，甚至乎對木工一籌莫展，到後來在一天內便能完成拼製三個鐵架，他們的成長是有目共睹的。

本次比賽不但令同學探索到自己擅長的領域，而且認識了一群共同作戰的好拍檔。成員均表示能認識到一群志同道合的好友，發掘到自己的創意潛能，更能前往美國進行文化交流，增廣見聞，實屬參與此活動的最大收穫。

儘管團隊在香港區比賽中取得亞軍，但成員認為仍有可改善之處。陳軒晴同學認為學懂如何分配時間十分重要，可惜比賽過程過於趕急，導致未能做足準備。因此她希望在下次比賽前能先分配好時間，避免一再拖延。故寄語來年參與的同學要分配好時間，才能將比賽道具劇本等做得最好。老師亦表示同學須對自己的活動有規劃，因為創意思維活動需投入大量時間。即便如此，袁老師笑言能從比賽中獲得書本以外的知識仍是極具價值的。最後，團隊亦希望比賽精神能繼續傳承下去，在未來繼續為八三爭光。



努力製作道具



評判給予中肯意見

記者：賀柏謙



人生漫漫長路要面對的困難和挑戰多不勝數，而在這些挑戰中，又該如何面對？但唯一可以肯定的是，天道酬勤，只有不斷地完善和充實自己，才能照亮未來的道路。

這次的受訪者楊卓翹同學，在 22-23 年度的「HSBC x JA 青年創業體驗計劃」（下稱 JA）中便體現天道酬勤。他與其他同學同心協力獲頒多個獎項，包括：科技與創新獎及全年最佳學生公司第三名，楊同學個人更獲得最有價值隊員和全年 CP 最佳學生五強。楊同學道：能獲得這些獎項當然高興，但更感動的是自己與同學在參與 JA 計劃的這七個月中所付出的汗水與辛勞獲得肯定。他寄語同學：「如果自己的努力讓大家看見，首先自己便需要非常努力。」我們請教他成功的秘訣，他說除了付出努力外，最重要的是全情投入，只有全心全意去做，才能更容易成功，因為世上沒有不勞而獲的事。楊同學亦想藉此感謝羅頴忠校長和譚惠儀老師、家人以及有份協助自己的二十二位同學。他首先感謝譚惠儀老師，是她推薦楊同學去參加這個計劃，過程中也給予他很多不同的意見，遇到困難與問題時，譚老師亦會提出適切的建議，楊同學道二人是亦師亦友的關係。而他亦感謝家人成為自己的最強後盾，使他可以無憂無慮地去做自己喜愛做的事，家人常說讀書重要，但能令自己真正開心

的事更重要，故放手楊同學去做自己想做的事。楊同學第三位想感謝的人是羅校長，他很感激校長對他的信任和支持，以及願意讓他不斷地去作出嘗試。最後他亦想感謝有份協助自己的二十二位同學，他很感謝大家都願意各司其職，互相幫助，盡自己所能做得最好。最後他亦不忘感激 JA 計劃的一眾同事，他們都對他關照有加，且給自己不同的建議和機會，以及對他充分的信任。通過這個計劃，楊同學認為自己最大的得着是提升了溝通技巧和綜合能力，亦能讓他認清自己的強弱項，亦讓他認清到自己未來的方向。提及未來方向，楊同學稱會於大學選讀醫療課程，JA 計劃看似與其理想出路風馬牛不相及，但他從中學學習到的領導能力以及解決問題的思維方式，均能幫助他未來更好地走自己想走的路。楊同學稱要定立適合自己的目標，即使未能達到預期目標，也是一個很好的機會讓大家認清自己有何不足，加以改善，力求進步。談到如何好好分配學習與課外活動的問題時，他會把自己要做的事寫在便條紙上，再排優次。

在探索未來的道路上，或許大家都曾迷惘過，面對重重難關亦會覺得難以應付，但這世界沒有免費午餐，與其尋找捷徑，倒不如多花些時間與精力去好好裝備自己，這亦是楊同學想寄語勉勵大家的話。

經過與楊同學詳談後，我亦學會反思自身的強弱項，為自己定立合適的目標，希望能於求學路上裝備好自己，勇敢面對各種難關。

記者：吳佩滢



UniLight 團隊於全年最佳 JA 學生公司大賽中勇奪多個獎項

從學生角度到教師體驗

作為學生，老師在我們生活中是一個很重要的角色，可同學對於老師的職責清楚嗎？只是備課、上課、批改功課、試卷？這次邀請到舊生吳子豪，以中學中文老師的身份接受青意訪問。

子豪師兄很坦白地說自己小時候的志願並不是成為老師，起初最想當記者，因為可以探討和報導時事。而希望成為老師，是機願巧合的事。子豪師兄說在求學階段遇到對人生有幫助、有啟發的老師，就像張綺旋老師，課餘時候會一起打球、共膳等等，此令他開始有成為老師的念頭。

他提到做老師需面對很多挑戰，他亦笑說自己在讀書的時候曾經疑惑過，為何在月初完成的功課，到月杪老師仍未批改完畢發還。但現在身在其位，他便發現需要考慮的因素很多，例如課程上未用到或者不太重要的功課，他便會選擇留後才批改，而且老師的工作不單是教學，還有很多行政工作和或帶領團隊等需時處理，部分批改工作便會留到最後。

即使難題多多，但當他看到同學進步，便是最大的推動力。他提到在這幾年的教學生涯裏，印象最深刻的是去年執教的一個學生。這學生在一篇有關教師的文章中提及他，同學很感激老師對自己的關懷，而在子豪師兄心中，自己只不過是根據自己的經驗，提出一些建議而已，但對學生來說卻是很珍而重之的事。

老師是不少同學的理想職業，但他們不知道應該如何裝備自己，子豪師兄認為老師最重要的是引導學生分析、歸納以及總結。不單要在課堂上對同學傳授知識，課餘時也要跟學生溝通、多關懷。

現今科技日新月異，不少資訊也能在網上找到，但老師是不能被取代的工作，那就是如何把網上的資料整合分析歸納。另外他說做老師需要良好的口才，一節生動的課堂，會事半功倍。

最後，他認為作為老師也需要具備幽默感，帶動課堂氣氛等。輕鬆的課堂能讓學生學習得更具效率。

最後，他亦給予希望成為老師的同學一些鼓勵說話。首先，希望有志向的同學堅定一點，他相信邁向理想的路上一定困難重重，但不要輕易氣餒、放棄。其次，要時刻記得做老師會影響很多人，是很有意義的工作，要有使命感。最後，做老師一定要「心」，明白學校教學是和人建立關係，「百年樹人」要有耐性和堅持。

老師在我們生活中扮演著重要的角色。他們不僅是知識的傳授者，還是引導我們成長和發展的指導者。這次採訪讓我更加深入地思考作為老師的角色和責任。我對於老師的辛勞和付出有了更深的理解和欣賞。

記者：梁琳琳 鄭家瑜



動靜皆宜的語文老師



專注備課

記者不僅是一種職業，更是責任



在北京採訪全國兩會

更是責任

杜雅莉師姐從小的志向是成為老師，最後選擇踏上成為記者的道路，其中一個原因是較自己少十歲，因健康問題需經常出入醫院的妹妹。她說：「當時我是一個中六學生，不知以自己的能力，可以為妹妹做甚麼，左思右想，立志成為記者，希望為妹妹這一班弱勢社群發聲。」

「從事記者工作十多年，深深體會到這是一份很講求團隊合作的工作。」雅莉師姐說，在多媒體的世界下，新聞報導不單是文字、聲音、圖像，還包括影片、資訊性的圖片等，以上工作是一環扣一環，需要不同崗位同事共同付出及配合。

當我問到記者的工作環境時，我才恍然大悟原來前線記者經常要外出採訪，未必有固定的工作地方。行業資源雖然緊絀，但雅莉師姐與一眾行家一樣，年輕，有活力，不怕捱苦，上司委派工作給他們時，因為可以見識更多，許多前線記者都感到雀躍萬分。

當問到雅莉師姐有否後悔成為記者，她斷言工作並非苦大於樂，而是五味雜陳，雖然經常遇到有人猝然離世、目睹交通意外現場死傷枕藉、火警現場人力難勝天，但記者必須控制好自己情緒，作出理性的分析及最客觀的報導，她直認這份工作是辛酸的，但想到自己的初衷，即使多勞累，轉眼間也被滿滿的使命感蓋過。

雅莉師姐最深刻的一次採訪，就是自己入行剛滿一年，採訪一位輕度智障人士墮樓身亡的經歷。案發現場有一位老婆婆握着她的手說的一席話，事隔十多年至今仍銘記於心——「當時老婆婆問我是否基督徒，我說是，老婆婆語重心長地跟我說，

你要做一個好記者，更要做一個好的基督徒記者。上帝給予你的能力，你要好好運用，造福社會。」她直言可能這個慘劇，很快便會被大眾遺忘，但對她來說，就有不少值得反覆思量及推敲的地方：「例如思考慘案的成因，社會是否對死者的支援不足，大眾可以做甚麼去幫助他們等等，每一件事情的發生，都提醒我們需要多加留意身邊正在發生的一切。」

每份工作都有一定的風險，雅莉師姐憶述數年前，有一次在凌晨四時睡夢中接到上司來電，告知須立即採訪一宗突發新聞，內容是青衣前往機場的高速公路上發生了一宗涉及多人死傷的交通意外。為了在最短時間內趕赴事發現場，她即時乘搭的士前往，她詢問司機可否讓她在事發地點附近下車，然而，司機以高速公路不能貿然停車為由，要求她於高速公路前下車。當時天仍未亮，她又沒有反光衣在身，為確保自身安全，讓在高速公路上來往的車輛留意到自己，她靈機一觸，開着並揮動手機電筒，一步一步地走向事發現場，最後徒步十多分鐘才抵達。驚魂未定之際，她秉持記者的專業求真精神，深呼吸一口氣，就收拾好心情進行現場直播，直擊報道交通意外現場的第一手消息。

很多記者的工作滿足感源於第一線的前線採訪，但記者在前線衝鋒陷陣亦有「代價」，雅莉師姐因為健康原因，被迫要放棄她熱愛的前線工作，但又不希望離開傳媒行業，為此，她運用過去多年的採訪經驗，轉型負責新聞採訪的統籌和協調工作，並培育新人，成為新入行同事的「導師」。有的時候，絕望也是一種希望，正所謂「上帝關了一扇門，定會為你開一扇窗」，當你認為自己在逆境中迷失的時候，不妨嘗試尋找一個新希望。

雅莉師姐在記者生涯中拼搏十多年，業界同行移民、轉行偶有發生，但是她無時無刻都告訴自己，當初做記者的初衷，就是為基層、弱勢社群發聲，一日仍在這個行業打拼，就應堅守這份責任。

希望大家都可以在自己的領域裏，緊守崗位，因為美好的將來，是由每個小齒輪一起引領前進的。

莫穎愉



在交通意外現場作現場報道



校園記者跟師姐合照留念



為採訪的新聞錄音

把握當下，活好現在



蘇哈山頂廣場快閃店

相信同學都很喜歡吃甜品，亦可能曾對經營甜品店有過憧憬。今次我們有幸請到正在經營「蘇哈」，一間甜品專賣店的林子慧小姐（註一）和我們分享她的經歷。

林小姐的心血——蘇哈，售賣各式各樣的甜品，如：白玉卷、蛋糕、酥批等，但

要說到哪款最著名、最具特色的肯定是「熱撻」了。因酥哈曾承諾過，即使身在家中，也能透過酥哈品嚐到熱騰騰，猶如剛出爐的酥點。所以林在每次收到訂單時，都會算好時間，「一出爐就出貨」，盡快把酥點送到客人手上。

但酥哈可不是這麼容易就能成功經營的，剛開業時，主要以急凍產品、在地鐵站內交收為主，那時林女士下午六時後才開始交收，而她那時剛好懷孕，所以經營十分困難。後來亦試過用輕型客貨車送貨，但路程顛簸致食品全軍覆沒，沒有一個撻完好無缺。再加上當時的規模較小，若遇上需求較大的訂單，則需計好時間，在早上「焗撻」，保證送達時食物還是熱騰騰的，這樣才能擦亮自己的「招牌」。

林曾開過三間實體店，第一次是在二一年的九月份，那時因為經驗不足，沒有考慮當區居民的口味、消費水平，即使是社交媒體上最著名的產品，可銷量亦不堪入目。亦試過在山頂開實體店，但成本較高，人們也在通關後旅遊，銷量一般，最終亦結束營業。林女士表示雖然可惜，但也會好好

珍視這些經歷，亦建議大家不要害怕失敗，人要好好吸取教訓，為免日後重蹈覆轍。

至於未來發展方向，林又有甚麼計劃呢？她表示目前以網店為主，至於實體店方面，有緣的話可能會開甜品店或舉辦工作坊，讓小朋友和家長親自體驗製作甜品的樂趣，增進感情。說到親情，林女士認為現今社會很多人都在為他人著想，忽略個人感受。因此她亦打算在社交媒體上開粉絲專頁，分享她的人生經歷和看法，如：人際關係、婚姻、個人成長等話題。若各位同學有興趣的話，可以在社交媒體關注蘇哈，獲取最新資訊。林亦有些心得與各位有志經營甜品店的同學分享。第一：參考成功經營的店舖，請教別人，學習如何處理不同的事情；第二：先從事不同類型的工作，獲取經驗，再發展想開創的事業。就如林一開始的志向也不在甜品上，而是時裝，擅長的是從事網上經營。但在緣分驅使下遇上她的丈夫，兩人才開始經營甜品店。所以林並不認為需要甚麼技巧，只需擁有一顆熱誠的心以及不斷嘗試的決心便能成功。



中環AIA嘉年華美食市集

最後，我們明白在這日新月異的社會有很多同學都為自己日後的道路感到憂慮、迷茫、不想浪費一分一秒。但

林認為所謂失敗，其實都能從中獲得許多「經驗」。讀書時期，林一直對時裝很感興趣，更在畢業後馬上到時裝公司工作，然而這份夢寐以求的工作並沒有她想像中有趣，於是幾天後她便辭職了，繼續尋找自己心目中的理想工作。月老紅線的牽引下，林遇上了她的丈夫，亦因此從一開始的時裝行業，轉移到和丈夫二人經營甜品店。林透過以前從事的工作，得到了經營網頁的經驗，因此在社交媒體上經營甜點網店。林更認為人生中所發生的一切都能使個人得以成長和蛻變，就如她以前獨自到台灣生活，使她變得更堅強和獨立，因此林寄語八三同學多嘗試不同事物、不要過於擔心未來的事、更不要過於在意別人的眼光，懷著熱誠的心，不懼艱辛，依循自己的想法，夢想自能實現。

這次訪問真的讓我獲益良多，本來我正在為選必修科的問題煩惱，擔心自己會選錯科目，甚至為到決定未來職業而十分迷惘，害怕自己的選擇會影響未來。經過這次訪問，林的分享令我知道不用過於糾結於現在的決定，未來的路不能預計，現在最重要是做好自己，好好依循自己的內心，嘗試更多不同的事物，接觸不同類型的人，裝備好自己，未來才可以把握好每個突如其來的機會。

註一：林為本校前辦公室職員



校園記者跟受訪者合照

記者：鄭樂容

寓學習於工作

今次有幸採訪溫淑文師姐，淑文師姐在本校就讀中四時透過大學所舉辦的資訊日，了解到不同學科的內容及要求，因為食品科學較為貼近生活，故開始對此方面產生興趣，便於大學時報讀食品及營養科學。

淑文師姐現於恒天然乳品公司旗下擔任法規及營養經理，負責產品合規性、質量及安全管理。她分享消費品行業靈活多變，無論工作環境還是內容都頗具挑戰。這份工作需要精準的溝通技巧，就像一個中間人的角色，要跟不同範疇的人協調溝通，包括身在外地負責研發的科技人員、香港的市場部，或是工場前線工作人員。工作溝通包括向基層的香港同事講解科學，也要為著重應用的前線人員說明理念，將不同的範疇的術語轉化為對方顯淺易明的說話，提高雙方的溝通效率。

師姐分享一件新產品由市場部提出概念，轉交科研同事發展成產品配方，經過多次嘗試及調整，實踐到以流水作業式大量生產，再到零售點上架售予消費者，是一個十分奇妙的旅程。不過，產品研發其實面對很大的壓力，因為市場競爭激烈，既要兼顧產品質量亦要考慮利潤，所以當中只有不到一半的概念可以製成產品推出市面。成功推出既受歡迎又賺錢的新品，實在是團隊通力合作的成果。

請教師姐有何提醒跟想投身此行業的同學分享，師姐笑言要充分聆聽及靈活變通，但此行業職位空缺不多，但要求有如十項全能選手般，故提醒有志投身此行業的同學要有充足的心理準備。

其實上班同上課一樣，如何兼顧學業同玩樂，平衡相互的時間是很困難的。希望八三的同學好好珍惜在校學習的機會，為自己爭取擁有更好青春和人生的機會，也希望每個人都能擁有一座讓自己覺得幸福的象牙塔。

記者：姚嘉穎、吳佩瑩



寓工作於娛樂——新品發佈派對

新產品面市是努力工作的成果，與家人分享更有滿足感



生活動力成就於工作、朋友及家庭之間的平衡

刻苦過後的成功

記者：布雪瑩

中六級的陳漢揚師兄在寫作方面才華出眾，曾多次參加各種寫作比賽，如：菁英盃、大學文學獎、青年文學獎等。要說是誰激發他的潛能，那必然是他中四級時教導中文科的樊達賢老師。當時樊老師在班上評選「最佳作文」，而陳同學在某次落選後心有不甘，便開始在寫作上發憤圖強，經過他多番努力，終獲得樊老師的賞識，開始推薦不同類型的作文比賽讓他參加，最終獲取許多獎項。因此陳同學十分感激樊老師和陪伴身旁的好友，感謝他們的鼓勵，讓他獲得自信；以及感激他們在寫作道路上的幫助，如搜尋不同的文章供他參考，讓他能更好地吸取養份，發揮最大潛能。

他最近獲獎的文章是以第三人稱來展開一枚十元硬幣和青年、老闆、的士司機、女孩及男孩的故事，題目《看不到的善良——價值十元的硬幣》。透過這篇文章，可以深深體會到那「看不到的善良」。例如：青年將多出來的十元找錢歸還老闆、的士司機繞過老闆那欠下的五元、老闆施捨給小女孩的十元以及最後小女孩送給男孩那枚十元硬幣，帶給男孩一個希望。他們這些行動並沒讓人察覺，但他們那類為他人設想的心，那份善良，在現今社會上顯得彌足珍貴。陳同學這篇作文的靈感來源正正是他在文章上寫的第一句話：「善是一種無形的財富。」雖然這枚十元硬幣看似微不足道，不能促成巨大的轉變，但在經過一連串的蝴蝶效應之後，它卻可以送給別人溫暖，帶給他人希望。

我們好奇陳同學為何用第三人稱來寫作，他說：「我認為第三人稱能夠更好地補充故事背景、豐富內容，並且是以上帝視角的形式進行，因此我較喜歡使用第三人稱。」相比第一人稱，第三人稱不僅提供更多創作空間和彈性，更能展現更全面的故事情節，或許這就是陳同學選擇第三人稱的原因。

除此之外，相信各位同學亦對取材十分苦惱，經常因欠缺靈感而抓破頭腦，因此我們也藉此機會向陳同學「取經」，讓同學能夠在寫作方面有所進步。靈感方面，陳同學建議可在日常生活中多留意身邊所發生的事，默默地記在心裡，亦可開設「靈感銀行」，將一剎那的靈感寫上，不斷累積。又或可以聯想自身經歷和文題的關係。文章難題，亦是同學常面對的問題，漢揚師兄表示可以參考以下幾點：第一、注意審題；第二、需謹慎查找生字深詞的意思；第三、文章內容必須合乎情理，雖說「意料之外」才能令讀者拍案叫絕，但卻必須合乎「情理之內」的原則，才可避免天馬行空，流於自說自話之餘則難以自圓其說。那對於想作文水平「更上一層樓」的同學，師兄又有什麼建議呢？師兄認為一眾師弟妹可以多參考老師的評語，並從中找出自己的個人的風格，但不要被寫作的框架捆綁，要言之有物，主題亦應彰顯「真、善、美」。

至於日後會否從事寫作方面的工作，師兄則這樣回應：「需要再提升自己的寫作能力，並且現在網路上有許多作家，所以須看緣分了。」

最後師兄在此寄語同學：「不必刻意準備，有想法，便可即席揮毫，大家自由發揮，好好享受寫作吧！如同享受你那獨一無二的青春。」

在這次的訪問過程中，我學會了許多。我常常都為沒有靈感和文章難題而沮喪不已，總是對自己文章不滿意，不知如何突破。但經過師兄的提點後，我恍然大悟，突破盲點並加以改善。此外，我也像師兄那樣開設了「靈感銀行」，隨手寫下突如其來的靈感和佳句，希望自己的寫作水平有朝一日能和陳師兄看齊，將自己所想、所看到的世界，透過文字傳送給大家。

富有滿足感、不留遺憾的畢業照



大學文學獎的專屬回憶和振奮時刻

工料測量師背後的付出

記者：余心悠

工料測量師——一個大家不是很熟悉，較少聽聞過的職業，實際上這職業負責什麼工作範疇呢？這次我們邀請到洪建城師兄接受訪問，洪師兄是香港鐵路有限公司的工料測量師，由他為我們講解此工作性質及分享他工作上的經驗，以及作為過來人給同學一些建議。

洪師兄中學時沒有計劃過畢業後任職工料測量師，有趣的是他會考主修中國文學，預科高考時則修讀經濟及會計科，之後在大學選擇了工料測量課程，最後成功以理學士畢業。後來因為測量師行業與他主修的科目相關，便嘗試從事測量師這個行業。

工料測量師主要服務的範疇包括成本開支計劃、初步成本資訊、合約諮詢服務、招標、工程結算、調解糾紛、設施管理及工程管理等。工料測量師既在辦公室進行數據分析、成本估算報告等，亦會到工地現場進行量測監察工程進度和資源使用情況。而當中，最令人感到興趣的是關於招標方面，而工程清單則是招標最基本及重要的一環。工程清單是一份文件，作用是把設計圖則及規格說明書等要求，化為一系列施工項目及數量，以便承建商能在劃一的標準下計算出投標價格。當工料測量師收到承包商的投標書後，便會作出詳細的分析，評核後作出報告，協助業主甄選出最合適的承包商。

提到工作上的苦與樂，洪師兄舉例稱初時有份參與迪欣湖項目，他負責計算樹木的數量，這看似易如反掌，但在過程中需要仔細並耐心地點算數量。而繁多的植物及種類及源自拉丁文的植物學名稱令人頭昏腦脹，需要花大量時間和精力去計算。另一方面，合約項目管理的要求需要確保項目成本準確和工料測量正確，並要在預算和時間限制下完成工作，這些都是測量師承擔最重要的責任。但苦樂參半，這份工作亦帶來不少樂趣。師兄認為從材料清單的編制到成本估算的計算如能如期完成，達到質量標準，能帶給他滿滿的成就感和滿足感，遠遠蓋過工作上的阻滯所帶來的困擾。師兄又說到：「每個項目整個團隊都投放了大量心血，一步一步看着他成長，就像自己的孩子一樣。」就是這些工作成果令他很熱愛這份工作。

洪師兄作為過來人，想給對這行業有興趣的同學一些建議，成為測量師需要良好的溝通技巧，並需與項目團隊、供應商和承包商等各方面進行溝通和協調。並且需要耐性，細心的思考及組織能力去進行精確的數量和成本估算，確保準確有效控制項目造價。最後洪師兄認為工料測量師是具有挑戰性的職業，而且地域流動性高，可以到中國內地、英聯邦國家、中東等地區與不同國家或地區、不同文化背景的团队合作，亦是這份工作饒有樂趣的地方。

我很佩服洪師兄盡力去確保工程能在有限的支出中完成，而且也能在突發事件中，隨機應變盡量控制成本，及承擔壓力的心理素質，這都是值得學習的地方。感謝洪師兄接受訪問，讓我對相關行業有所了解，獲益良多。



洪師兄的賢內助也是83舊生呢！



洪師兄馬拉松足跡遍佈世界

未雨綢繆 早著先機

記者：尤雅彥

財務經理是企業中不可或缺的重要角色，企業在競爭激烈的商業世界中能穩步發展甚至脫穎而出，財務管理往往有著舉足輕重的角色。現在就讓我們一起揭開這個職業的日常，探討成為一位財務經理需要具備的條件。

是次接受採訪的徐天明先生謙稱他本是一個懶惰和頑皮的學生，中五開始便出來社會工作，本該一直做個不求上進的「打工仔」的他卻突然開竅了。他意識到唯有充實知識才能讓自己變得更優秀，於是他開始拿起書本，在工餘時間修讀會計學，並且考獲會計師資格，邁出進入會計行業的第一步。天明師兄嘲諷自己的會計生涯迂迴曲折，在進入捷成洋行當會計主任後，被當時的遊艇業務總經理賞識，轉職營運經理負責遊艇業務發展。這不單令本來平淡乏味的生活增添了幾分樂趣，還讓他學會了與人對應的技巧。

在遊艇業的大海揚帆數載後，天明師兄帶著業務營運的經驗回到財務管理工作崗位。問到擔任財務經理一職最重要的技能，他認為細心是攸關重要的。除此以外，亦需要顧全大局，從微細的角度思考，以下棋的思維剖析大局。作為團隊中的領導者，他認為要清楚傳達自己的要求不是一件容易的事，要確保所有成員都明確收到指示，激發他們思考，為業務提供新價值，也是一門技巧。

在職業生涯中，天明師兄曾經遇到過各種挑戰，如市場變化及波動、不確定的經濟環境等。於2020年疫情初期，作為國營企業的財務經理，他需不斷面對各種挑戰。他們的客戶，不論是擁有超過200間分店的大型超級市場以至小型食肆，均遭受到史無前例的影響。旅客減少、經濟停擺，使食肆遭受到嚴重衝擊甚至乎結業。面對如此困境，部份客戶更無力繳付貸款。但師兄早於於疫情爆發初期與業務部門制定財務策略和風險管理政策，以加緊追收應收賬款以及監管客戶的還款質素，為企業應對變化做好準備，可謂「未雨綢繆」；另外亦調撥資金，確保本地食品供應穩定，保障民生。另一方面，資本市場亦受到不同程度的衝擊，業務資金鏈斷裂，銀行收緊借貸，上市公司不得不在資本市場尋找資金。作為財務經理亦需要就投資和企業融資提供專業意見，在混亂的市場環境更需要用專業的態度和冷靜分析，向企業決策者提供有價值和審慎的財務分析，從而作出適當的投資決策。

在推行政策的過程當中，當然少不免會有與團隊交接、溝通的地方。那該如何管理公司的財務團隊呢？這是一個值得大家思考的問題。首先，師兄認為作為一個領導者，要指導及引領團隊，為團隊成員提供明確的方向，確保所有人都朝著共同的目標努力。第二，溝通和協調，他認為一位領導者需具備良好的溝通和協調能力，以便有效地與團隊成員溝通，確保他們理解團隊的工作內容、目標和期望，同時透過溝通了解對方的想法和意見。領導者還可以協調不同團隊成員之間的合作，確保各個部門或團隊之間的協調運作。他認為自己作為一個團隊領導人，並不只是去指導及激勵其他人，同時其他人亦會推動自己成長，這才是他最大的得着。

除了與團隊成員之間的互動合作，不同團隊之間的交流也是無可避免的。不同團隊的協作就像是齒輪運作，一個齒輪開始轉動，另一齒輪亦會隨之轉動。雖然不同崗位、團隊有著不同的及工作內容和任務，但亦會互相影響。團隊領導人應該廣納四方意見，了解別人的想法，才能令自己變得更優秀。在溝通的過程當中雖然有可能會因為意見不一而產生磨擦，但堅持自己的專業操守是最大原則。

天明師兄現就職傳統知名品牌李錦記，被問及歷史悠久的品牌如李錦記，如何才能保持地位，將業務持續擴展。他認為每個企業都會有一定地位，但到底消費者想要以及需要什麼呢？才是最值得公司深究的問題。就像最近經常提及的產品年輕化，透過不斷改良產品，就如更改包裝，令產品更受普羅大眾，尤其是年青人歡迎，以獲得年輕消費者的認同，迎合市場，達致擴展業務的目的。

隨着科技的迅速發展，一些繁瑣以及重覆的工序已逐漸被人工智能取代，他認為最簡單的文書工作可能會在不久的將來被取代，所以我們更應該學懂怎樣去利用人工智能，但不能過於依賴，否則便會被它慢慢侵蝕。可能有朝一日，某些工作已經能夠完全被機器取代，但財務經理永遠都是獨樹一幟的。

最後，他寄語同學，有夢就要去追。「機會是留給有準備的人的。」只要準備得足夠充足，機會自然會朝我們招手。不同領域不斷變化和發展，人人都需要不斷鞏固及加強自己的知識和技能，以應對新的挑戰和日新月異的環境。所以，從現在開始發憤圖強吧！為自己的夢想努力，要戰勝昨天的自己，踏出第一步，朝夢想進發。



比賽前夕給師弟打氣



於表演場地偶遇老師

躍動的音符

記者：葛晞媛

音樂是人類靈魂的翅膀，可以釋放情懷，敞開心靈的窗戶，放鬆心情，緩解壓力，對於人類更是生活中不可缺少的一部分。

今次有幸訪問中三級的馬景軒同學，他在音樂方面取得很出色的成就，借助馬同學在音樂方面豐富的經歷，把他對音樂的熱愛，堅毅認真的精神呈現給讀者。

景軒同學三歲開始接觸鋼琴，陪伴哥哥考小提琴試，被伴奏的鋼琴聲所吸引。那美妙靈動的鋼琴聲從指間流淌而出，年幼的景軒同學陶醉其中，認為彈鋼琴是一件很優雅很厲害的事情。當時剛好馬同學親戚家裏有一部想棄置的鋼琴，得知景軒同學對鋼琴有興趣，二話不說為他提供了學習鋼琴第一步的資本。而就是因為這一個偶然的機會，開啟了馬同學學習音樂的大門，從此改變了他的人生。

人生中總是會有一些不順利的時候，當然馬同學也不例外。在學習鋼琴的初期，馬同學曾被老師評定沒有天份，後來又因覺得準備練習的步驟很瑣碎，需要先揭開琴蓋，翻開並摺好酒紅色的琴布，最後再調整好琴凳，因此而陷入瓶頸期。

經過一段時間的調整，放正心態找回起初想學鋼琴的初衷，回想鋼琴在心中的意義和價值，同時在另一位鋼琴老師的鼓勵和建議下，多聽古典音樂，從而激發自己的靈感和對鋼琴的熱情，最後重新踏上學音樂的征途。

當然在中三級選科的這個重要轉捩點，馬同學表示當然是把學業放在首位，但如果要預備比賽或考級就可能分配多一些時間去練習，高峰期甚至達到七小時之長，當然每天無論多忙都最少會花半小時練習。

暑假期間，馬同學參加了兩個世界級比賽去提升自己，日復一日的練習，琴譜熟記於心，努力不懈令他分別在德國和台灣的比賽



在德國參加鋼琴比賽時全情投入



賽後和家人合照

中獲得冠軍和亞軍的佳績。馬同學對此表示很榮幸可以參加台灣和德國的大師班課程，當然其中最大的得着，就是收獲了一些很寶貴的經驗，例如如何應付不同國家的評判，更深入的演繹技巧和方式。當然也藉着比賽的機會見識更多不同類型的三角鋼琴。同時也明白到一個道理，就是每個裁判都有不同的評分方式和意見，就算結果未如理想，只要自己享受比賽的過程，發揮最好的水平就可以。

相信大家也很好奇參加過這麼多比賽，擁有豐富經驗，是否還會感到緊張？馬同學卻說不會，因他可以從中學學習到更多技巧，欣賞其他參賽者的演繹方式。而且他享受過程多於結果，因為他覺得在比賽就像是沉浸在自己的音樂世界中，感受着指尖在琴鍵上的流動和飛躍。馬同學提到當完成演奏後，觀眾席那震耳欲聾的掌聲，令他感到很有成就感。之前所付出的一切，就在那一刻得到最好的答案！

比賽之餘，今次的歐洲遊歷也是滿載而歸，他認為最深刻的地方是科隆大教堂，裏面金碧輝煌的擺設和色彩鮮艷的玻璃窗令他嘆為觀止，同時他也很享受西方建築濃厚的古典氣息。

話說回來，景軒同學對父母非常感激，感謝他們毫不吝嗇地在精神和學費上給予很大的支持，感謝他們在漫長沉悶的學習路上振奮人心的鼓勵，還有感謝他們一直以來的陪伴。

交錯的黑白鍵孕育著各種不同的美妙音樂，輕輕觸按出一組和弦，振盪出不可思議的樂聲，鋼琴就是如此迷人。說到音樂對馬同學的意義，馬同學說鋼琴是至高無上無人可取代的。

最後馬同學想藉此良機鼓勵同學在練習一首曲目之前花一些時間了解作曲家的生平，歌曲的創作背景等等，這有助為後續的練習提供更好的演繹方式。「一分耕耘，一分收穫」，馬同學希望大家都能為自己的目標夢想努力奮鬥，一切都是值得的。



與裁判合照留念

與特殊學習需要孩子

共同成長 共創奇蹟

有特殊教育需要的學生，很容易被標籤為「怪人」或「不正常」。在被世人誤解的同時，世上永沒有從天而降的美國隊長、雷神或蜘蛛俠來「幫助」他們，但就有一群願意接納不同差異的老師，努力提升大眾對特殊教育議題的認知，讓世界對他們包容和善良一點，而特殊教育教師張可欣就是其中之一。

今次有幸訪問張可欣師姐，她於2015年中六畢業，曾在本校擔任領袖服務生，亦是戲劇隊的骨幹成員。畢業後，她負責美國修讀心理學，繼而成為一名特殊教育教師。師姐表示，她的第一份工作並不是特殊教育教師，當時的她一心希望服務社會，幫助別人，盡自己微薄之力去關愛別人。但她發現自己當時的工作未能直接幫助以及影響別人，因而辭職，最後才成為特殊教育教師。

談到是否曾對工作失去熱情，師姐笑言：「怎可能沒有！」她提到即使自己已悉心教導，因應特殊學童的情況，使用不同方法引導他們，但他們還是不明白，不禁令師姐感到挫敗。更甚，師姐曾懷疑過自己是否適合當特殊教育老師，自己的教導有否令特殊學童進步？然而她選擇堅持，從未放棄，堅定地朝目標進發，希望能夠改變特殊學童的命運。

對於師姐來說，促使她繼續從事特殊教育工作的莫過於特殊學童的進步，以及其家人的回饋所帶來的成功感。每當她看見特殊學童有進步，以及家長因孩子的表現而心滿意足，便感到十分欣慰，從而更有動力教導他們。



UCLA 畢業留影

然而，師姐慨嘆家長不太能接受子女有特殊學習需要。師姐提及他會遇過一個特殊學童，父母離異，母親十分支持他來中心上課，但父親卻反對，甚至不認為其有此需要，最終無奈退學。師姐補充道，對於特殊學童，老師的教導與家長的支持及鼓勵是不可或缺的。

作為一個特殊教育教師，師姐有以下幾點提醒有意投身這行業的同學。第一，同學必須有耐性，即使遇到問題，也必須冷靜處理。第二，同學必須能夠承受受到高壓力的工作環境。其次，同學於中學時要多閱讀英文篇章，提升自己的理解能力，因於大學修讀心理學需閱讀以英文寫作的論文。再者，同學也要多加練習說話技巧，因需要向家長解釋工作內容及特殊學童的學習進度。

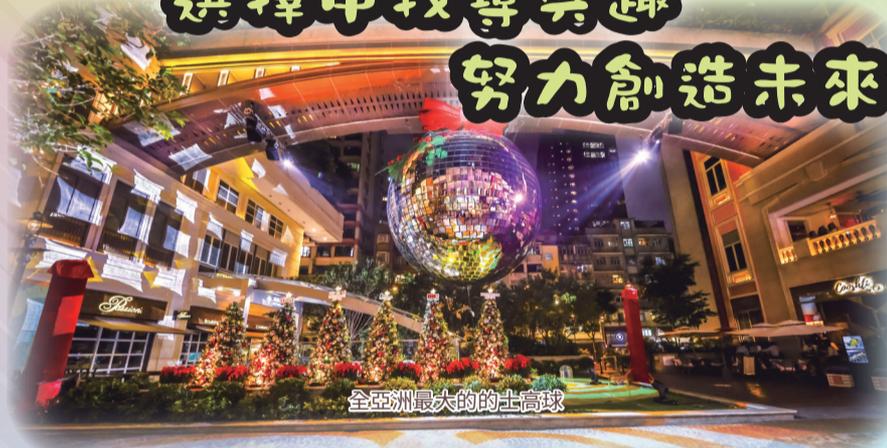
師姐補充道，完成心理學學士學位後，若同學想成為臨床心理學家或其他關於心理學範疇的工作，需於香港完成為期兩年的碩士臨床心理學課程。

最後，師姐亦勉勵同學勇敢追逐夢想。「也許夢想的嫩芽仍然脆弱，但你以誠澆灌，終可成參天大樹。」

記者：譚佩兒

選擇中找尋興趣

努力創造未來



全亞洲最大的士高球

同學在中三選科時，是否職業與理想掛鉤？或仍對未來感到一片迷惘？這一篇報道邀請到從事商場推廣的舊生彭敏，分享選科和就業經驗。敏師姐高中時選修地理，文學及經濟，她坦言自己對理科並沒有興趣，所以選擇了文科。大學則選擇了嶺南大學的翻譯系，當時她對自己的未來仍未有明確的方向，但她認為翻譯可以提升中英文水平，將來從事任何行業都會有幫助。

她第一次確立自己的興趣是在加入大學翻譯學會後，開始着手籌劃不同項目，過程中意識到自己十分享受策劃的過程。因為就讀的學系和自己的興趣並不相關，所以她積極找有關推廣的兼職，例如推廣員。工作時，她會特別注意策劃活動的流程，或推廣活動的內容有何細節，例如用什麼知名人士作為代言人，又或推廣活動的選址，她都一一觀察及加以分析。敏師姐畢業後服務的第一個機構是公關公司，主要負責撰寫文稿，但她表示自己雖喜愛文科，卻不希望長期處理文書工作，這樣久而久之便覺沉悶及失去動力。因此她轉職活動策劃，當累積一定經驗，她開始挑戰商場推廣。這涉及更多方面，活動策劃只是其中一環，她表示這樣更能充實自己。



敏師姐大學畢業時與同學留影，萬般不捨

談及最有滿足感的成就，她便想起一對新人，他們認識，求婚都在利東街。因此在拍攝婚紗照時便聯絡敏師姐，敏師姐表示自己在當中只是打點了一些小事，例如確保現場的燈光是否配合氣氛，但這對新人仍十分感激，最後還和敏師姐合照留念。敏師姐表示這就是人情味，不但可以幫到別人，自己也很滿足。她亦談到最近一次的推廣項目就是去年的聖誕節，她和團隊做了全亞洲最大的「士高球」，因演唱會墮屏事件，需要審批更多確保安全裝置的文件，困難重重，但看到市民一家大小到來歡渡聖誕，她也很高興，並表示可以令別人開心是一件非常有意義的事。

提及工作苦與樂時，她笑說工作唯一的苦就是過時過節都需要工作，因為要舉辦慶祝節日的活動，甚至要等到三更夜半才可以下班，不能陪伴家人。至於樂，她笑稱每次完成一個活動，拆解很多難題，又有很多人喜歡及參與，她便會有很大的成功感。

當提到什麼同學適合投身這個行業，她多次強調要有興趣，而且要有隨機應變的能力。雖然行業要求有創意，亦有不同挑戰，但她坦言，如果每天做大同小異，千篇一律的事，她會感到沒趣，所以她認為這是適合她的職業。



敏師姐參加策劃活動「飄雪匯演」

最後敏師姐亦鼓勵同學要在就學期間，結交更多朋友，多參加不同類型的活動，去發掘興趣。更不要害怕嘗試，因為這才可以更了解自己，她形容自己初入行的時候就像吸水海綿，不會計較工資，只想吸取更多經驗，她提及只有去「撞板」，才可以有更加清晰的職業路向。

訪問的短短半小時，腦海中浮現出一個疑問，如果敏師姐忽略了人生的其中一步，那麼還可以成就現在的她嗎？選擇了大學學會，令她找到了策劃活動的興趣。工作中不斷留意細節，正是這些累積，令她找到了自己的未來。

記者：張佳佳

不經磨難 怎見曙光

記者：陳鈺瑩、任歐鑠



與尹皓彰老師合照

今次我們有幸訪問曾子軒同學，一位在國際編程比賽中獎項的選手。他分享了學習編程的困難和克服困難的方法，以給他對指導老師的感激之情。

曾同學提到，在編程過程中遇到的主要困難是無法製作軟件應用程序和對Python代碼理解不足。他採取了一些具體的方法來克服這些困難。首先，在使用Scratch製作遊戲方面，通過觀看不同類型的短片，他可以學習到更廣泛的知識，提升在Scratch上製作高級

遊戲的能力。總的來說，就是通過博覽群「書」，再加以分析、歸納，融會貫通，將知識應用到製作軟件上。其次，在理解Python代碼方面，他會利用在編程學習平台進行學習。這種學習平台通常提供專業的課程和練習，可以幫助他加深對Python代碼的理解。通過參與這些課程和練習，他對Python代碼有充分的理解。最後，對於代碼測試，他提到只需要在平台上運行代碼並檢查是否有錯誤，而不需要自己逐一核對代碼。這種方法可以幫助他迅速、更具效率地發現和解決問題。

正所謂：「逆水行舟，不進則退。」只甘於現狀，是不會令自己的能力有所提升的。無數掌聲與鮮花的背後，總有一名授業恩師，曾子軒稱在編程的過程中，給予他啟發和幫助最多的人非尹皓彰老師莫屬。尹老師為他推介名為ICE Challenge Code Combat的競賽機會，提供超過二百個級別的Python代碼，供參賽前專業特訓。前一百個關卡對他來說易如反掌，但隨着難度的加強，最後五十個關卡如同一道無法跨越的鴻溝，將他的夢想隔絕在外，他甚至認為會就此止步。「就在這時，尹老師及時適切地向我伸出援手，表示願意長期指導我。」尹老師如一道光輝照亮了他的編程生涯。但他仍然無法完成最後的難關，但這段時期的訓練鞏固其所學，亦加強其實力。

在比賽中，他遇到了編程生涯中的一大障礙。他必須完成二百多行的Python代碼，這令他不勝負荷。幸在尹老師的輔助下，他獲得了季軍的佳績。比賽中的點點滴滴到現在還歷歷在目。時間限制的逼迫令他近乎窒息，但在最後關頭，他成功編寫出了正確的代碼，那種感覺令他的緊張情緒一掃而空，取而代之的是史無前例的歡喜，因為他眼前是眾人展露的笑容，那正正是他成功的證明。

訪問曾同學後，我們對於「成功」這個概念更加清楚。沒有一蹴而就的成功，只有無數次失敗、嘗試、創造所得到的成長。成功不是必然，沒有什麼天賦異於常人，只有歷經淬煉，才能成就更好明天，一切皆是苦盡甘來。



2021 CoderZ 聯賽世界總決賽 全球第三名



「機甲大師」青少年對抗賽。香港站 賽前合照

白衣天使全面睇

記者：編輯委員會

在你印象中，護士是怎樣的工作？醫生的好助手？還是病人的天使？

已成為註冊護士近四年的黃鈞琳小姐作為校友，將向同學分享自身工作感想。

鈞琳師姐笑言在學時並沒具體生涯規劃，只希望投身一些收入較穩定的工作，對未來的方向頗感迷失。在升讀大學後才開始對醫療工作感興趣，選擇成為護士。

鈞琳師姐認為註冊護士的工作適合一些有正能量且無私的人，她指出工作時需要面對不同的情緒，尤其是病人的負能量，因此投身此行業的人需學懂如何排解負面情緒，並糾正思想，才能協助病人。此外，因護士一職需花大量時間進修，故需熱愛醫療及照顧病人工作，才能做好護士的本分。

被問到為何會對護士一職感興趣，師姐表示自己仍身為學生時發現自己想投身一些有使命感的行業，做能幫助他人的工作，加上自己在校內修讀生物科，因此下定決心成為護士。她笑言護士工作環境並不如想像中般美好。她笑指工作環境人多，醫院走廊人來人往，擠迫非常。護士的工作亦須處理許多突發事件，如多位病人同時看急症等等。醫院裏爭分奪秒、隨時隨地都會有變數，因此護士不能只專注在自己的工作上，亦需留意身邊發生的事情，為突發事件提供協助。

初入職護士時的經歷亦讓師姐留下深刻的印象。初入行時，正好碰上新冠疫情。當時每一個病房幾乎每天都有三至四名病人離世，比平日的死亡數字多出一倍。工作時面對病人離世，亦令初入職場的她難以接受。她表示大部份病人在入院時身體狀況穩定，但萬萬沒想到一星期後他們卻不敵病魔，撒手人寰。她亦從中醒覺原來生命是如此脆弱。她直指病人離世前的樣貌令她難以忘懷，應對病人離世時的不知所措亦帶給她不少的壓力，從而導致負面情緒的湧現。經過不斷的進修以及報讀急救課程後，她逐漸適應護士的工作環境，面對病人死亡時亦較少出現負面情緒，且不會在突發情況下手忙腳亂，而是能冷靜應對不同事件。除了減少工作慌亂，不斷累積的工作經驗，亦令她明白到自己已盡一切能力去幫忙，對無可挽救的事即使無能為力，亦能釋懷。

香港近年的中風數字有所上升，一名獨居老人在家看電視時，半邊身子突然癱瘓，無法動彈，報警尋求協助，在醫護人員趕到前卻又突然能走動自如。於是便到醫院尋求協助，試圖找出原因。她憶述當時的場景，該名老人在看診過程中右邊身子突然癱瘓，卻又在準備檢查、作出急救時能重新走動。如此情況循環往復出現。老人的特殊情况亦令中風科醫生感不解，於是便告知他只需留院觀察兩天。本以為為老人的情況已好轉，結果當天晚上，老人又再一次中風。幸好醫生及時趕到，老人才得以保住性命，疾病終被治愈。

被問到對護士前景的看法時，鈞琳師姐表示公立醫院的註冊護士因工作和收入穩定，加上長年人手緊絀，晉升機會較多，亦可轉投私家醫院工作，不失為理想職業。

師姐對有意投身醫護工作的同學作出建議，她指即便工作辛苦，或對工作感挫敗，亦不應遺忘初心。雖然護士工作量大，加上人力資源不足，或會麻木，故需不忘初心。她亦表示護士一直須靠報讀不同課程以及不斷的進修去裝備自己，倘若你真的想幫助其他人，就必需努力讀書，並透過不同的工作經驗去增加自己的醫療知識。最後她亦鼓勵同學要不斷提升自己，奮力趕上日新月異的社會，那無論從事甚麼工作都可無往而不利。



隨時保持最佳狀態衝鋒陷陣



休息是為了走更長的路



人美心善的白衣天使

遇強越強 越戰越勇

記者：陳可翹



兩姊妹奮戰「青苗賽」

中六級的張樂晴及中四級的張樂瑤同學，兩姊妹皆是本校排球隊隊長，早前更在「新界地域中學校際沙灘排球比賽」勇挫對手，首戰學界沙排即登上后座，成績驕人，為校爭光！

她們接觸排球約七年，姐姐樂晴小學時被選為排球校隊成員，懵懂的她們對排球一無所知，但因獲得教練的青睞，從而培養出濃厚的興趣；而妹妹樂瑤受姐姐的薰陶，並在師姐的推薦下嘗試沙灘排球，姐姐亦因此涉足沙排。無論室內排球，還是沙灘排球，她們也互相影響，變成了彼此的共同興趣。比起傳統排球，她們更偏愛沙灘排球。樂晴認為沙排強調二人之間的「化學作用」，而室內排球則需要更多的團隊合作，涉及更多的人際關係。樂瑤則表示根據自身條件，沙排對她來說是一個更為適合的選擇，而且受傷風險相對較低，沙排亦讓她感到無比愉悅！

近日，妹妹在排球練習時不幸受傷，前交叉韌帶斷裂，情況嚴重。即便如此，她從未考慮過放棄打球，因為能夠找到自己的價值和能力所在。姐姐則表示排球為生活的一部分，因此她從未有過放棄的念頭。

二人身為香港女子青年沙排代表隊的一員，均有共同的目標。在沙排項目上，她們希望能夠向外界展示自己也有能力代表香港參賽，但出隊有許多限制因素，例如經濟條件和年齡限制等等，但希望通過更多的努力，能夠突破所有的限制，實現代表香港出賽的夢想！至於室內排球，姐姐希望能夠成為一名優秀的二傳手，而妹妹則期望能夠登上更高的舞台作賽，展現自己的能力。

除了目標一致外，兩姊妹堅信彼此是最好的隊友！她們一致表示能夠互補不足。樂瑤說道：「在賽場上，總會有一個人相對強勢，另一個人相對弱勢，但我們兩人的強項和弱項剛好能夠互相補足。樂瑤表示如果不是和姐姐一起組隊，與較弱的隊友合作會遇到很大的困難；而如果與較強的隊友一起，又會感到壓力很大。」樂晴也著重說：「尤其是在妹妹受傷後，我更加珍惜與妹妹拍檔，我們很有默契！」

二人希望可以繼續一起作賽，但從現實層面來看，是不太可能的。姐姐笑言：「我們的身高一樣……一樣矮！」更表示，一隊人如果由一個高的隊員來當攔網手會輕鬆些，她們也討論過如果之後打到高水平，需要另找拍檔，在二人同意下是可以「分道揚鑣」的，但是一定要一起練習。

她們的沙排隊名叫「麻依呀嚕」，她們二人也覺得這個名字挺有趣。她們分享，本身想叫「腦袋小隊」，而這個小隊就是有分階段的，希望由「沒有腦袋小隊」到「腦袋小隊」，一步一步進化成「有腦袋小隊」。不過，她們暫時就沒有以排球為職業的念頭。樂晴指香港並不將排球納入精英項目，所以香港並沒有職業排球員。有些甲一球員甚至要自費請假出國比賽呢！樂瑤亦認為當排球運動員並不是一個穩定的職業，密集的訓練亦增加受傷的機會，運動員的生涯實在太短暫，一但受傷就變相提前退役。

兩位同學的學業成績及排球戰績也相當優異，談到如何兼顧，樂瑤認為當其中一方獲得進步，換言之就會有其他地方退步，對她而言，是「平衡」的挑戰，如何取捨反映個人能力。但她並沒有後悔：「這一年來，多了很多訓練，論兼顧，一定會累的，但我覺得換來的一切都是值得的。」姐姐則語重心長地說：「這一年

在排球方面花了不少時間，基本上一個星期有六天也要練習，學業成績的確退步了，加上文憑試將近，妹妹又受傷，本身期望的精英賽落空，稍後便會停操，專注於學業。」

樂晴希望自己永遠對排球保持熱愛，態度謙卑受教，凡事先努力再求回報，她深信星星總會發光！妹妹則希望能夠早日康復，盡快回到場上揮灑汗水。兩姊妹也感恩有一眾好教練，明明他們年紀輕輕就要像父母般照顧他們這一群「屁孩」，還要經常被她們氣個半死，她們由衷地說：「真的辛苦了，我愛教練啊！」

聽過她們的分享後，作為筆者的我也有所覺悟。她們充分展現「體育精神」，即使受挫也能繼續努力向著目標進發，特別是樂瑤師姐，即使斷了腿，也毫不動搖她對排球的熱愛，繼續追尋夢想。希望各位同學也能向她們學習，共同成長，秉持「打不死」的心，無論遇到多大的挫敗也能保持初心，因為成長的過程總會受挫，而能重新站起來的人才是「真正的王者」，正如樂晴師姐所說：「星星總會發光！」而正在努力前行的「你」就是星星！



令兩姊妹愛上沙排的啟蒙老師



與校排球教練余老師合照



小記者與兩姊妹合照

珍惜人緣 量出人生



在工地進行考察

今次我們有幸訪問林桂鳳小姐，她是工料測量師。她分享在工作時如何與其他專業人士合作，以及給有興趣選擇這個職業的同學一些建議。

桂鳳師姐認為工料測量師這個職業適合任何人，雖然這個職業要求有基本的數學和科學知識，但只要對工程不抗拒都可以嘗試，而且這個職業相對穩定，因為工程領域一直存在需求。測量師的專業知識和實踐經驗，亦非人工智能所能代替。在工作期間，工料測量師又應該如何與其他專業人員合作呢？桂鳳師姐表示，這個工作會同建築師或工程師合作。如果要確保工程順利進行，在開始與其他專業人士合作之前，就必須先仔細閱讀和了解相關的圖紙，做好準備。有關工作包括評估測量，桂鳳師姐的其中一項是要從成本計算的角度給予工程師或者建築師專業意見，讓他們判斷所選的方案是否成功，而這個選擇會影響後續的設計計劃。桂鳳師姐稱，跟不同專業人士協作的時候，要耐心聆聽不同持分者的意見，因大家的觀點，看法和需求都不一樣。要尊重其他專業領域的知識和專長，站在別人的角度思考問題。

她告訴我們要勇敢追夢，不要害怕分享，朋友和長輩可能會給予意想不到的建議。而且要珍惜身邊人，好好建立同朋友、老師的關係，將來這些人可能就是同你一起渡過難關的人。

在訪問桂鳳師姐後，我們對工料測量師這個職業更加了解，亦都感受到她對這份工作的熱愛，且更懂得珍惜校園生活的一點一滴，因這是我們成長路上寶貴的一部份。

記者：陳鈺瑩、任歐鏐

對世界永遠好奇 保持新知



趙師兄籌劃的軒尼詩廣告活動

不知道大家平日逛街的時候有沒有仔細留意街上大大小小的廣告板呢？到底廣告設計是怎樣的工作呢？這次訪問我們找來從事廣告設計的趙紫彬師兄為大家解答上述的疑問，以及分享他的工作經驗。

趙師兄表示他在中學時早已對傳媒行業產生興趣，及後他選擇到大學就讀新聞系，但在實習過後，他發現自己對記者這份工作失去了興趣，但對傳媒行業的興趣依然不減，因而決定轉換跑道，投身廣告行業。然而，促使趙師兄萌生此念頭的原由，也是因他中學時期一次偶然的機會。預科時，師兄參加由老師安排的JA 營商計劃，模擬成立一家公司，售賣自己製作的產品，而在活動當中，師兄與同學一共六人被分到負責構思產品內容及營銷策略的小組，決定產品的宣傳方法，令他確實體驗到營銷的過程。他更笑言道：「這次是我首次接觸到營商過程的細節，從商品構思、設計，到宣傳，最後再到成功賣出第一件貨品，這是個十分難得及滿足的經歷。」有著這次的「實戰經驗」，師兄萌生出從事廣告行業的念頭。

趙師兄的工作時間具彈性，可以隨意調配工作時間，自由度較大，擁有多餘私人時間，工作地點亦較為彈性，有時候可在家工作。趙師兄的崗位可以接觸到新穎的事物，所以同事普遍比較年輕，多為剛畢業、渴求新知的大學生。但在彈性的工作時間背後，取而代之的是在旺季時龐大的工作量。趙師兄指工作排山倒海，客戶的訊息接踵而來，有些日子更可能要加班至凌晨，他形容這是從事他的崗位的「取捨」。



趙師兄出席頒獎典禮

趙師兄亦設計過不少廣告，其中一個令他印象最深刻的是為一個烈酒品牌做的廣告，因內容十分多元化，涵蓋了聯乘球衣、球賽等等活動，他直言這是他在這兩三年做過最有趣的廣告。談到初入行的困難時，他指在新聞系學到的知識對從事廣告設計有着極大的幫助。修讀新聞系期間，除了要研修關於寫作、新聞理論的課程之外，還需要學習新媒體的知識，如剪接、社交媒體的運用等，以上的種種知識成為他從事廣告行業重要的踏腳石。

然而，上述所提及的只是書本上的知識，自己從未真正實踐，師兄自言在他加入一間數碼行銷廣告公司後，所有東西都是「由零開始」，坦言自己在剛入行時十分不適應，許多事物都要從頭學起，包括數據分析、營銷策略等，而當中最具挑戰性的，便是要學會如何把日常生活中獲取的靈感轉換成廣告創意，再加以應用在廣告設計上，從而製作出令人眼前一亮的廣告，而同一時間趙師兄亦須研究不同行業的生態，令自己的創意與不同品牌的形象相結合，相輔相成，吸引不同類型的顧客。「對於初入行的我來說，這是最具挑戰性及繁複的東西。」他說道。

說到行業前景，趙師兄指自己在今天學習的知識，可能在數年，數星期，甚至數天後就已不合時宜，其又指此行業變化極大，每天都需要學習不同的知識以裝備自己。談到人工智能對廣告行業的影響時，他認為人工智能暫時未能百分百應用在商業世界中，暫時只能作為工具使用，他對人工智能的發展仍有保留。

最後，趙師兄有以下兩個提醒給有意投身這行業的同學。首先，由於廣告設計這行業每天都有變化，同學要願意學習新事物，要有一顆願意探索新新的心，才能與時並進；其次，同學需具備良好的心態，對於彈性工作時間不抗拒，最後，也是最重要的一點，同學需要具耐性，以應付不同需求的客人。



趙師兄與工作伙伴合影

趙師兄同時寄語同學：「活在當下，勿忘初心，對世界永遠好奇，保持批判，共勉之。」

在這次訪問的經歷中，不但讓我發掘到廣告行業的新一面，同時我亦深感具一顆勇於探索的心的重要性。

記者：梁焯軒

我的寫作路

寫作對很多同學來說都是個難關障礙，如何才能寫出一篇好文章？文章如何才能感動人心？就讓五丙班的鍾展康同學為我們分享他的寫作心得。

鍾同學提到自己並非從小就熱愛寫作，並坦言在小學階段，自己的作文能力並非特別出眾，但自從中一，從練筆《夕陽》中獲得近乎滿分的分數後，赫然發現自己能通過文字呈現一幅完整的圖畫。就在那刻，他開始喜歡寫作，並認為自己寫作才能不差。

鍾同學亦指自己接觸寫作比賽的契機，絕對是各個任教他的中文老師。中二時，張綺旋老師推薦他參加一個主題有關疫情的寫作比賽，那次正是他踏足寫作比賽圈的第一次，他亦獲得優異獎。鍾說這給他很大的鼓勵，令他有信心參與更多的寫作比賽。中四的時候，樊達賢老師推薦他參加「校園作家大招募計劃」，他要在學年內創作一本小說。他坦言完成的作品未必是最好的，但仍能榮獲亞軍，令他心滿意足。

相信不少同學認為寫作最困難的地方是找不到靈感，未知如何下筆。他認為靈感大多都是出自日常生活。建議大家當沒有頭緒的時候，可以嘗試捉緊生活中的每一瞬間，任何大小事也能成為靈感。

鍾同學坦言自己的寫作道路並非一帆風順，寫作需要運用邏輯和不能缺少的日常經驗。細節方面，無疑是寫作最困難的地方，就如自己當初著筆寫小說時非常痛苦，要定一個怎樣的主題？人物設定為何？要以甚麼事物來貫穿全文？細節符合邏輯嗎……等等細節的問題，成了他創作小說時的關卡。

被問到一直堅持參與寫作比賽的推動力，鍾同學笑言是他的讀者。曾經有同學從他的文章《不切實際的夢想》中找到共鳴，這些回饋令他深感難得，亦推動他繼續寫出令讀者感動的文字，不知不覺地在寫作路上走得更遠。

問到他認為寫作對日後投身社會有何幫助。鍾指寫作只能成為副業，但寫作過程能培養我們準確地表達自己的想法。雖說現在科技發展一日千里，但人類的創作，有着獨特的感情，是絕不能被人工智能所取代的。

請鍾同學分享寫作心得，他認為要寫出一篇好文章不能單靠閱讀，最重要的是具豐富的個人經歷，因此必須用心去感受身邊不同的事物。鍾亦言寫作的旅程有如一個感知世界的機會，由自己的角度去寫故事，可以令你更加認識自己。

希望同學們能藉鍾同學的分享，從另一個角度看待寫作，日後寫作時可更得心應手。

記者：鄭家瑜



校園作家訓練營點滴

趕稿至夜深但博盡無悔