

## 22-23年度編輯小組

記者：	孫栢妍、劉承軒、張芷晞、鍾展康、霍展尉、姚嘉穎、葛晞媛、朱筱融、鄧梓珊、鍾晞彤、吳佩滢、張美遙、梁卓軒、尤雅諺、賀柏謙、鄭家瑜
總編輯：	張綺旋老師
顧問：	羅穎忠校長

## 編輯的話

十年樹木，百年樹人。今期校報祈藉不同持份者敘述其感恩故事，讓同學，讓讀者去領受一次愛的教育，讓大家都懂得透過感恩，讓生活充滿暖意，讓世界充滿溫馨。



## 感恩讓我們彼此聯繫

記者：鄧梓珊 受訪者：羅穎忠校長

時常心懷感恩，這種生活態度正在滋養你的生命。人與人或人與物或人與事之間是相互依存的，因為有了感恩，才會令各種事物連結起來。

說到感恩，在羅校長的人生中發生了很多事情，有很多人幫過自己，當中亦有很多值得感恩的經歷。

就同學所知，羅校長曾患癌病，但在這期間她並不感覺孤單，因為有很多人為她打氣，例如學生為她寫心意卡，這對羅校長來說是很大的支持。因為當時她正在進行很大的手術，同學窩心的舉動令羅校長有更大的動力對抗病魔，讓她看到希望的曙光。雖然同學覺得與校長有一段距離，但他們知道校長有病都表達自己的心意，並寫下對校長最真摯的祝福，希望校長能早日康復。同事方面，在羅校長患病期間，有同事會照顧羅校長的起居飲食，同時他們也能夠很盡責地做好自己的本分與職責，不用勞煩羅校長為學校的事務擔憂，能夠安心養病。此外，羅校長十分感謝一位中學同學，雖然對方工作很忙，但都願意抽空陪羅校長接受治療，她這一舉動對羅校長是十分大的支持，充分體現到友誼是無價之寶，是大家永遠的財富。羅校長也很感謝丈夫的照顧，這是一個無言的感激，永藏於心。同時，羅校長也想藉這個機會去感謝她的主診醫生，因為他們醫術高明，順利完成複雜的手術。如果大家只顧享受他人對你的好而不懂得感恩，只會慢慢失去願意幫助你的人。

新生的孩子成長為參天的大人，從來都少不了父母的默默付出與無私的栽培。其實羅校長一直想感謝她很欣賞的父母，父母養育我們並不是天經地義，他們的付出也不是必然。羅校長很感激他們的諄諄教誨與切切關懷，引領她前進，亦給予她非常多的機會和空間。年少時，羅校長父親對她說就著自己的發展來升學，能考上則給予她最大的支持，不會強迫她一定要上大學。這句話如今仍記憶猶新，因為他們給予了羅校長許多空間自由發揮，對羅校長來說是一個很大的支持與推動她前進的動力。就著父母這種想法，羅校長現在都會盡可能在工作時保持一種開放的態度。

有一位學長因為已移民英國，未能在羅校長生病時前來探望她，但學長郵寄了一隻嗶嗶熊給羅校長，希望她可以堅強，繼續加油，同時她也不忘羅校長的教誨與教導，因此令校長感動得很，感覺自己沉浸於幸福裏，從心底而發感到欣慰。與此同時，羅校長明白她不是必然對自己好，正因為大家懂得感恩，所以師生之間才能保持一段深厚的情誼。

羅校長亦很感謝八三的老師，因老師為學生付出很多，對學生照顧有加，例如三分鐘呼吸練習，可能這一刻同學會覺得這三分鐘是浪費時間，但以後就會發現他們懂得掌握這個技巧去舒緩壓力。另外賣旗這個活動，除了給予同學機會為社會作出貢獻，老師也身體力行一同賣旗，這一點也令羅校長很欣賞。羅校長也很想同學明白一點，老師的付出並不是理所當然，所以同學要好好珍惜，知所感恩。

有云：「感恩別人前，要懂得感謝自己。」羅校長十分認同這句說話。以羅校長所見，很多人都不懂得欣賞自己以及感

謝自己，羅校長就很感謝自己年輕時經常做運動，令她能夠捱過接受治療與復康時的痛楚與不適。所以羅校長覺得大家懂得感恩之餘，也需要多一點關心自己，聆聽自己的感受。



▲ 偶遇舊生高興留影



▲ 參與家教會活動

最後羅校長藉此良機寄語同學：感恩是建立良好關係的基礎，她認為很多時同學將感恩放在心裏，沒有表達出來。大家應該要以行動、言語或文字去表達感恩之情，尤其在現在大家受大環境影響，人與人之間的隔膜越來越大，而她始終覺得人要透過互動才能獲得最大的快樂與幸福，所以同學應該要學懂彼此關懷，以及勇敢表達藏在心裏的感恩的情感。

其實表達感恩可以很簡單，「感謝您！」、「謝謝你的幫忙！」、「你對我真好！」這些說話看似微不足道，但足以讓對方感到安慰與雀躍，因為這已代表別人接受自己的幫忙與認同自己的想法與行動。

希望同學也懂得感恩，因此可促進人與人之間的關係，令你的生活也可變得更美好！

▲ 校長與丈夫溫馨共渡聖誕節

## 感恩從心開始，讓愛溫暖彼此

記者：孫栢妍、劉承軒 受訪者：鄭嘉麟博士

感恩是什麼？它是一種情感，一種生活態度，也是一種生活方式，來自對生活的愛與希望。

今次有幸訪問鄭嘉麟博士(Benjamin)。於1995年中七畢業的他，曾在本校擔任輔導領袖生以及學生會會長，亦參加過形形色色的活動，這些經驗令他發掘到自己的興趣，從而選擇修讀傳理學的公關及廣告學，進而成為教授。

當問到有誰想感謝，鄭博士的答案是第二任校長謝伯開博士和前副校長李丁亮老師。原因是謝博士推行務實學習(Pragmatic Skills)方法，既為開拓者，亦是奠基人。鄭博士透過這些課堂學懂怎樣才能更有效地學習：不是將課本內容死記硬背，而是如何更有系統地將其轉化成長期記憶以及加以靈活運用，此等方法及自學精神對他修讀大學課程幫助不少。他在謝博士身上看到了前瞻性，即是做事總是比其他人快一步。當其他人還在原地踏步時，他們已經在進行第二步，第三步.....最終於公開考試能發揮所長，將自己最好的全面發揮。

此外，他認為李丁亮副校長的教導也非常具啟發性，李老師透過實驗、活動、討論去教授。有時候更會帶學生離開課室，實地考察。這樣，學習更具效能及得心應手。

聊到感恩是否必要，鄭博士說道：「感恩不一定必要。可當你學會感恩，就會發現其實會有很多的得著。」他指在日常生活中，第一步是要「有所意識(awareness)」，也就是說你要知道你所擁有的東西不是必然的，要摒棄「理所當然」的觀念。第二步就是感恩，感恩別人所做的一切，從中你會逐漸欣賞及發現不同的事物，例如你的智慧，你的知識，你和朋友、家人的美好事情.....當你一步一步地去發掘，留意這些美妙事物時，你其實也在一步一步地豐富著一己的生命。

鄭博士是基督徒，而信徒會在感恩當中不斷地學習、成長，並磨練自己。而感恩也會令到自己更加欣賞身邊細微的事情，將細微的事放大，才會發覺原來生活是那麼的美好。他憶述有一天他發現了一條毛蟲，他便拿起信封，輕輕地把他裝起，然後給他放生。雖然這只是一件微不足道的事，但也令他感到無比快樂，他將這事跟家人分享，更坦言感恩有助於我們從生活中尋找細微的樂趣。當提及如何才能學會感恩時，鄭博士說：「我們不能總是在學習，我們也是人，也需要下來休息。留意身邊因為學習而忽略的事，也正是剛才所說的「有所意識(awareness)」。例如吃飯時放慢咀嚼的速度，仔細咀嚼每一粒飯，你可能會嘗到與平日不一樣的味道.....」感恩農夫的辛勞。

不知你們有沒有出海觀鯨的經驗，巨大的海洋生物從深不見底的海洋躍出水面，魚尾拍向海面，翻起巨浪，觀鯨船因此激烈地搖晃。與鯨魚的力量相比，觀鯨船是多麼渺小，但是鯨魚沒有傷害他們，因為鯨魚知道他們在日常生活中已經非常忙碌，想給他們一個驚喜，讓他們放鬆心情。所

以有時牠會冒出水面噴一下氣，讓人們知道牠的存在，給人們製造快樂的時光。而當你搭上船，就像學會感恩一樣，引領你去發掘美好的事物。就算你所發掘到的看似微不足道，它也能在營營役役的生活中，給你添一些樂趣，留給你一些喘息的空間。

感恩是否安於現狀，知足常樂？鄭博士認為知足常樂不足以令人進步，因為「知足」有可能會變成讓人躲懶的藉口，也會是掩蓋一個人懶惰的說辭。這樣，若只「感恩」於現狀，就猶如逆水行舟，不進則退，別人早晚會跑到你的前面去。我們應當嘗試跳出舒適圈，看看是否會有更多的收穫。但有時我們也要樂天知命，認清自己的定位，遇到自己應付不了的事，就應知難而退。因為過份催谷自己有可能會帶來更大的壓力，甚至令原本可以達至的目標無法完成。

時間飛逝如流水，轉眼間來到了訪談的尾聲。在此，鄭博士寄語同學，不要停留在假想的框框內，這是每一個人都會有的人生大關卡。雖然踏出第一步，不保證成功。但不踏出第一步，卻肯定失敗。此外，在你嘗試跳出框框時，也要感恩那些一路上陪伴你、守護你的人。有人說，一個人最大的不幸，不是得不到別人的「恩」，而是得到了，卻漠視它。一個不懂得感恩的人，只會把別人的給予當作理所當然，只會一味索取而不知回報，他的生活會因體驗不到相互給予的快樂和為他人創造的快樂而變得枯燥乏味。相反，懂得感恩和回報的人，會生活得輕鬆且滿足，因為知足常樂，施比受亦更為幸福。所以說，感恩是一種智慧，是一個人維持自己內心的安寧和提高幸福感知不可少的能力。與此同時，它也是內心快樂的泉源。來吧！讓我們長存感恩之心。



▲ 訪談合照

▲ 循循善誘，誨人不倦的是老師

感恩助你開闊心胸

▶ 感謝何安琪老師撥冗接受訪問

記者：張芷晞  
受訪者：何安琪老師

### 感激知遇 同行感恩



▲ 何安琪老師感恩上天賜她健康活潑的小天使



▲ 感恩小兄弟倆相親相愛

在我們的成長道路上，感恩永遠是個亙古不變的話題，它在我們的生活當中存在著重要的意義，是當今社會備受推崇的名詞，亦是本次校刊的主題。今天我有幸訪問何安琪老師，希望這位可敬的教師有關「感恩」的看法可以給讀者帶來一些啟發。

何老師在日常生活中比起受惠者，更多的擔任著施恩者這一角色。年幼時，受限於年齡，總有各種問題是自己無法解決的，更無能力給予他人什麼幫助，莫說報答了。這時的何老師只能作為一個純粹的受惠者，接受他人的幫助。這時她想：他們其實沒有幫助我的義務，這些恩惠並非理所當然的，那只是他們自發的善舉，為什麼他們要做沒有好處的事呢？後來何老師認為這是由人們的道德心促使的善舉，其實，施恩也不是全無好處的，它讓我們整個人變得積極樂觀。凡事以正面的態度去思考問題，繼而回饋社會。就是帶著這樣的心，何老師從不吝嗇揮灑善意，皆因她深信「施比受更有福」。

何老師認為感恩的心必須要以行動表達，否則別人是會不明白你的意思的。有時說一聲謝謝並不困難，簡單的一句便已足夠，並將這份精神延續下去。

何老師最想感謝的人是許永豪校長和羅穎忠校長。「遇到許校長與羅校長這兩位伯樂實是我之幸運。」因她由許校長招聘，開啟了她的教學之路。由羅校長委派不同的職務，嘗試不同範疇的工作，照顧不同的同學，這使她可以深刻地意識到不同同學的需要，並對教師這一職業有更深的體會，他們是何老師事業上不可或缺的一員，於她有知遇之恩。

她很高興在工作上遇到不同的同事，其中現已離職的社工江桂南先生給予她許多幫助，而且他非常關心學生，學生亦願意毫無保留地向他傾訴心事。何老師希望舊生可以誠心感謝江sir，因他對他們的幫助絕不少於任何一位老師。在觀察江sir與同學的相處過程中，何老師認為自己之所以能成為稱職的輔導組老師，全賴有江sir作榜樣。

此外，何老師也認為謝師宴是一個很好的機會，讓同學向老師表達謝意，讓大家聚首一堂，共訴衷情。正所謂「借得大江千斛水，研為翰墨頌師恩」，這是讓同學好好多謝老師的時刻。

「不知何老師還有沒有與昔日的學生保持聯絡呢？」何老師似乎被逗笑了，她說：「真是個笨問題，這是當然的啊！即使第一屆的同學，我仍有與他們聯絡，雖然不算頻繁，但也沒有生疏。有趣的是每次一與他們聯絡，心中那種熱血的感覺便又回來了。」

然而何老師慨歎近年師生關係普遍疏離，不過關係是雙向的，如果老師關心同學的成長與前途，而同學也敞開心扉接受老師，那麼師生的關係必然良好，可惜明白老師苦心的同學為數不多，故才會令師生的關係日趨惡劣。問到如何改善，何老師認為如常存感恩之心，此情況便有望改善。那就從今天開始，常懷感恩的心，並宣諸於口吧！

▼ 感恩牧羊犬像能聽到心聲給予安慰



▲ 感恩逐漸適應新生活



### 張開嘴巴說感恩

記者：姚嘉穎、葛晞媛  
受訪者：林海燕老師

林海燕老師很喜歡小動物，特別是狗。由飼養兩隻牧羊犬開始，後來陸續收養被主人遺棄的金毛尋回犬和貴婦狗。

養狗後對林老師的生活有很大的改變，例如令林老師學會節儉，因為養狗的花費比較大。因為除了狗糧、零食之外，獸醫的診費也非常可觀。

狗狗對林老師的意義是朋友、依存者或者是家庭的一份子，從話語中也能感受到狗狗都很貼心，例如：狗狗能察覺到主人的情緒狀態，像是能聽懂主人的話。像是貴婦狗因因巧克力會在林老師向牠們傾訴時舔舐臉頰或是安靜地陪伴在林老師的身旁。世界上沒有任何一個心理師，能像狗狗一樣，舔你的臉、安撫你的心靈。

林老師平日也會做寵物義工，因為她想盡力回饋社會、幫助社會有需要的人士。而且她飼養寵物多年，也曾進修專業的寵物護理課程，有能力幫助流浪狗。如果說社會上的弱勢社群地位很低微，那麼流浪動物就是“no say”，因為他們不會說話。加上某些對流浪貓狗有惡意的人甚至會無緣無故的傷害流浪貓狗。其實牠們最需要人們的關愛與照顧，這也是尊重生命的一種。

林老師很欣賞所屬教會的宣教士——千島雁子女士。千島女士比林老師年長，但她很勇敢、決斷，也很有目標，在知道要做一件事情的時候會排除萬難去完成。也因為信仰的緣故，千島女士願意放下在香港的工作，放棄穩定的收入以及舒適的生活。千島女士曾於中東和東南亞地區工作超過十年的時間。林老師非常欣賞她對信仰的那份忠誠，以及她堅強的意志。她也成為了林老師的榜樣，也感謝她讓自己有了其中一個退休後的目標。

有一次，林老師到教會的宣教工場幫忙。即使千島女士已經忙得不可開交，但仍然很照顧別人。縱使她已經疲累不堪，卻還是處處為他人著想。原來將愛和關心送贈給人是一件這麼美好的事情。在千島女士的身上也有許多特質值得我們去學習：包括對信仰的堅持、勇往直前的勇氣、義無反顧的執著以及對目標的堅持。我們在接受別人對我們的關愛的同時，也可以把這份愛傳播給其他人。

林老師提早退休享受生活，現在她已經在臺灣與丈夫團聚。問到林老師將會有什麼計劃，她說：想體驗一些之前因工作未有機會嘗試的興趣，例如：繪畫、書法、插花等；並且繼續做義工，參加臺灣拯救流浪動物的組織；推動教會的宣教事務，協助貧困地區的人，改善他們的生活。心滿意足享受每一點快樂，感恩每一個微小而美好的瞬間，是走向幸福的唯一途徑。

最後，林老師也給予八三同學一些寄語。她希望八三的同學可以找到自己的目标，無論是長期還是短期的，不要隨波逐流。並用知識裝備自己，珍惜父母提供的良好學習條件。知識不只限於書本，她建議同學多看課外書，接觸不同範疇的知識，成為一個既有學識也有品德的人。

在此也希望八三大家庭可以像海綿一樣在接受別人施予的同時，也能懂得付出與感恩。

▶ 感恩生活上一直  
有可愛狗狗陪伴



## 從理所當然，到讓感恩改變人生

記者：鍾展康、霍展尉 受訪者：葵姐

「感恩」聽似毫無難度，但人們往往視他人的幫助為理所當然，未懂常存感恩。那麼我們應該怎樣做才能心存「感恩」之心，並將其付諸行動呢？工友葵姐就是一個實實在在的成功例子，相信大家都可以從她身上學懂如何常存感恩。

葵姐服務我校十八年，可以說是元老級。儘管工友一職較不顯眼，卻是學校不可或缺的崗位。若果沒有了他們，許多學校活動、課堂和考試都難以順利進行。葵姐為我默默服務多年，這件事本身已經十分值得我們感恩和敬佩。

葵姐怎樣看待「感恩」呢？葵姐說過：「感恩是所有人都需要的。因為感恩能讓人多欣賞身邊的事物，欣賞他人曾給予的幫助。亦可以讓我們以更正面的角度去看待每一件事，改善負面情緒。」由此可見，感恩對我們也有很多好處。

葵姐經常提醒自己是是否有人需要感謝，有甚麼人讓自己滿足和幸福，然後再想一想有甚麼方法報答他們對自己的幫助。只要持之以恆，最後便能養成感恩的習慣。所以踏出第一步是最關鍵的。

當然，葵姐也會以感恩的態度去看待校工一職。葵姐是一位非常盡責的人，每當她收到印刷功課、考試卷的任務時，都必定會盡快完成。好讓老師有更充裕的時間預備，提供給學生使用。完成工作後除了會感到滿足和有成功感之外，亦不忘感恩自己能為學校服務。不過，工作必然會有壓力，所以葵姐會在假期期間遊逛不同的商店，透過購物來減輕壓力。

葵姐也曾經因為家人而作出改變。葵姐原本為人較為急性，衝動。而葵姐的丈夫則較為有耐性，凡事三思而後行，這樣便正好補足葵姐較為衝動的性格，讓葵姐也會深思熟慮後才作決定。而她的丈夫和女兒亦改變了葵姐的生活，讓葵姐的家庭生活更圓滿，葵姐因此十分感恩。此外，葵姐得到家人的聆聽和陪伴，一同分享生活中的種種。有時候心中有所鬱悶，家人都願意作為她的避風塘，彼此扶持。葵姐一家都十分注重家庭相聚，雖然現時因為疫情的緣故不能往外地旅行，但一起吃晚飯、逛街，一家團聚便足以感恩。



▲ 感恩暢遊北歐三國  
◀ 記者與葵姐的合照



▲ 哥本哈根之旅

「有時候別人為自己所作的一切，無論是家人或是朋友，抑或是陌生人，都不是理所當然的。」來自別人的關愛也不是一件必然的事，卻常常忘記他們為自己的付出。因此葵姐以此為鑑，嘗試學會感恩，煮一餐豐富、美好，營養兼備的給家人品嚐，也已是感恩的表現了。

葵姐在受到朋友同事的恩惠時，也會以一些小禮物去回饋。此外，感謝自己的辛勞也是感恩的行為，葵姐清潔課室後，滿足感油然而生，壓力也消弭於無形。無論是自己抑或是其他人，都需要感恩，感恩他們在自己生活中的幫忙，感恩自己可以完成一己的責任。「將心比心」，一份心意宛若千里鵝毛，物輕卻情意重，也許自己沒有甚麼具體行動去回報，但只要內心抱持感恩的心，那麼即使只是微不足道的舉動，也足以感動人心。

感恩令到葵姐活在當下，生活節奏急促，無形之中增添不必要的煩惱和壓力，但感恩令自己可以心境平靜，就讓感恩去擋住這些憂慮吧！再者，葵姐感恩服務學校這個大家庭也為她帶來愉快的工作環境，生活也變得充實、滿足。

闖進自己生活的人與事，都有其值得學習的地方，生活就是要去全面去發掘和體會，自己不知不覺也就從其中成長，這也是值得感恩的地方。感恩，一直都在身邊，那就閉上眼睛，聆聽它的聲音、感受它的存在吧！

## 神的恩典，隨遇而安



程門立雪·師恩難忘



知足常樂·感恩常在



春風化雨 桃李滿門



感恩能欣賞秋山紅葉

幸福非必然，相信大家都耳熟能詳。生於現今香港，不用為一個「瓦遮頭」而爭個你死我活，我們不用為飢餓而憂心，不用為戰爭而犧牲。即使我們因學業、工作而通宵達旦，但仍應常懷感恩之心。這是一種自我醒覺，要把機會看成天賜的恩典，時常感恩才能讓我們的思維彩筆生花，成就一個不會令自己後悔的人生。

今次，我們有幸能夠訪問即將退休的羅文惠老師，借助羅老師豐富的人生閱歷，把箇中的領略，薪火相傳，把他凡事認真的精神傳授予讀者。

羅老師年少的夢想並不是當一位在學生面前諄諄善誘、百年樹人的老師。他反而想當電腦程式員。羅老師鍾愛編寫程式，亦對工程有着莫大的興趣。在一次機緣巧合之下，羅老師發現自己擁有演講的天份及享受演講的過程，樂在其中，好比有些人是天生的表演者，有些人是天生的領導者，有些人是天生的聆聽者，而羅老師就是天生的講解者，於是他便在大學畢業後投身教育界，一教便是四十個年頭。在羅老師的教育生涯當中，他充分體現出為何隨遇而安的精神，凡事冷靜且認真，桃李滿門，作育英才。這些可謂他在教育界這個事業的一個總結。

談到感恩的對象，不知道大家會想起誰呢？家人？恩師？良師益友？感恩，其實是一種有感而發，在你的腦海裏可能刻着「滴水之恩，當湧泉相報」，「誰知盤中餐，粒粒皆辛苦」這些老套的句子，但感恩在於你看事物的角度，羅老師說在這浩瀚的蒼穹宇宙當中找到有生物文明，且擁有一個安定的生活環境機率少於千億分之一。因此，我們能在這藍色的星球相遇，在這彈丸之地的香港相聚，在這關愛的學校相識，是多麼難能可貴，所以珍惜每一條緣份的絲線，感恩其實就是珍惜現在所擁有的一切。

羅老師娓娓道來，在漫長的人生之中，他最感謝的人是父母。由於羅老師自小便受到基督教的薰陶，對神的感恩可說是習以為常，抱着常懷喜樂的心來擁抱生活的未知。其實每朝醒來，對每日所需感到滿足，不苛求太多，就已是感恩的一種。他感恩父母給予他自由的成長環境，不施加過份的壓力，讓他決定人生的每一步，能夠得到基本的需要，羅老師便感到幸福不已。羅老師的父親，也是一個隨遇而安的慈父，把家庭和工作分開，把一切生活上的苦都為妻兒扛下，作為一位不倒的好爸爸，能夠看到人生中最為重要的人的平安喜樂，便可說是生活苦中的一點甜，亦是家庭和和睦睦的造就者。

羅老師亦提及哭婆婆的故事，故事講述有一個婆婆，她無時無刻都是悶悶不樂的樣子，不論是陽光普照，還是天色靄靄，她都是掛着苦瓜乾的一張臉。有天，有個路人問她為何未曾見過她的笑容，她說晴天的時候，既擔心賣雨傘的女兒沒有生意，又擔心曬米的大兒子沒有收入。路人得知後，問她為何不在雨天時想着女兒生意興隆，又不在晴天時想着兒子豐收？從此以後，哭婆婆便蛻變成笑婆婆，終日笑口常開。這個故事教懂我們遇到困難時，為何不換個角度去看待？「塞翁失馬，焉知非福？」與其怨天尤人、杞人憂天，倒不如相信它是神的恩賜，相信這已是最好的安排。

提起羅老師，第一時間便會想起他的Youtube頻道，為何當初會選擇開設頻道呢？羅老師深信學習的方法日新月異，隨着科技社會發展一日千里，「睇片學習」成為了學習的另一途徑。此外，羅老師對科技有着濃厚的興趣，對工作與科技的結合抱有前瞻，世界不斷運轉，羅老師對學生抱有厚望，寄望同學從電子學習所學到的不單止是科目的內容，更多的是學習如何善用科技，如何利用電子學習。

羅老師回望過去幾十年的教育生涯，他說道雖然要反思檢討，要接受過去的失敗，但亦不要忘記回望過去靠自己的辛勤而獲得的成功。羅老師的教學生涯，經歷很多風風雨雨，但也感恩見證無數個傳奇的誕生，即使他們的名字可能已被時間巨輪所沖淡而遺忘，但他們的事跡和回憶卻在羅老師心中銘刻着，牢牢的記在心頭。羅老師感恩有他們的存在，他們天資的聰穎、非凡卓越的成功不只造就了自己，更令羅老師增添了很多珍貴的回憶和可貴的經驗，在退休後細心細味品嚐當中的快樂，在憶記之中會心微笑，在緣份之中遇見各位，才能為平凡的生活增添一份憧憬。

訪談來到尾聲，羅老師以「北斗七星」的道理寄語同學，目標、夢想猶如遙遠無比的北斗星，也許努力一輩子也不能把它握在手中，但它給了我們人生的方向，讓我們不會在暗淡無光的世界上迷途；老師亦是我們的一盞明燈，在我們身旁照亮我們的道路，走向只屬於自己的北斗星。不論經歷多少，老師都會在我們的青蔥歲月，點亮一盞不可或缺的明燈。而我們則是一顆三尖八角的閃石，在明燈的光影下照得閃閃生輝，讓我們在人生舞台上發光發亮。與此同時，感謝羅老師無時無刻扮演著我們的明燈，發著溫暖的光，不喧鬧、不刺眼，離你不近，但也不遠。當我們需要他的時候，他總是無私地奉獻出所有的智慧之光，只求耕耘，不問回報。

記者：孫栢妍、劉承軒 受訪者：羅文惠老師

## 常存感恩的心

悠悠人生路途，生活就如熊熊燃燒的火焰，一直旺盛而又不解地閃爍著。感恩就如火焰的燃料，只要加進火裏，這火便會愈變愈大，隨風搖曳著生之活力。內心得到充盈、得到富足，感恩總是和這些聯繫在一起。我們身邊總有一絲一點的感恩無聲無息隱藏著。八三舊生龍睿傑師兄也處處找到「感恩」的蹤跡。而這份感恩，也使他的生活，翻起了陣陣漣漪。

龍師兄在三年前從八三畢業，在大學修讀航天工程。原來師兄在小時候因和家人乘搭飛機去旅行，看到飛機即使巨大沉重，仍然能夠翱翔天際，不禁因此著迷，興趣漸漸萌芽，茁壯成長。他也有幸在中四、五的時候參加到機場學習的日營。在好奇心驅使下，使師兄想要研究更多，因而不但從中找到自己的興趣，也找到了希望在航天工程發展的志向。龍師兄感恩家人讓其在「讀萬卷書不如行萬里路」之餘找到自己的方向。

感恩是我們必須抱有的態度嗎？龍師兄給出了肯定的答案。感恩是必須的，它能夠使我們反思自己待人接物的態度，去審視生活的方式，是一個使我們成長的機會，這正是生活中不可分割的重要態度。



師兄首次演出

疫症肆虐，師兄感恩自己無病無痛，仍有著健康的體魄，也能入讀心儀的課程，朋友和家人也一直在身邊支持和鼓勵自己。父母更是師兄生活裏無可取代的角色，一直以來供書教學、盡心盡力關懷照顧，這份養育之情他感激不盡。「如果沒有他們，也走不到這一天。」師兄不禁慨嘆。師兄的家人也常常勸勉他，無論朋友、老師抑或親人，都要多關心。家人也主動關心身邊人，在耳濡目染下，本來不習慣感恩、忽略身邊人的師兄，受到家人的薰陶，自己也漸漸地學會了感恩，慢慢地改變，去關懷身邊人。雖然他說自己還處於較被動的狀態，但同時他亦相信只要一步一步，慢慢學習、嘗試，便能培養到主動關心別人的特質！

此外，他也十分感謝所有曾任教過他的老師。除了感激他們上課時盡心盡力的教導之外，他最想感謝的就是在中三時鼓勵他加入戲劇組的張綺旋老師。師兄表示自從加入話劇組後，結交了很多志同道合的朋友，讓他有所改變，令他變得更有自信，更勇於和懂得表達自己。因緣際會，師兄在張老師鼓勵下參與香港話劇團《少年舞台》的甄選，有幸出演《時光倒流香港地》，可於香港演藝學院戲劇院踏台板，亦得到著名舞台劇導演冼振東指導。龍師兄感恩一路走來有機會打開戲劇殿堂之門，獲益良多。與此同時，張老師也會在課餘時間關心話劇組的成員的成長和前途，讓他十分難忘。當然，他也很感激不同

科目的老師在課餘時間對他和其他同學的關心、照顧。在大學聯招期間，一眾老師為他們解決升學的疑問，讓他們不用因前路茫茫而感到迷惘。張淑儀副校長則犧牲工餘時間跟他們練習會話，協助他們為文憑試作最好的準備。因此，師兄亦不忘感恩老師所付出的時間和心血。而師兄亦從老師的無私舉動中學懂做好事，幫助他人解決困難，不要計較太多，要有無私奉獻的精神。

所謂「相識也是一種緣份。」師兄除了感恩老師無私的付出，也很感激他在中五時認識的朋友。對高中生來說，即將要應付的文憑試成為了凝聚他們的大事，他們經常聚在一起溫習和討論，同時亦會分享自己的學習心得，互相鼓勵，互相扶持，減輕壓力，並從溫習中找到屬於他們的樂趣，令溫習不再沒趣和孤單。此外，他也感恩和朋友之間至今依然保持聯絡，這可以說是十分難得呢！

那麼作為師兄，他又會建議同學怎樣去學會感恩呢？師兄表示感恩應該從日常生活出發，起初可以嘗試多觀察身邊的人和事，發掘有甚麼值得我們去學習。同時若果心裏認為有甚麼事情是你想要感謝的，便勇敢一點說出來，最重要是意識到感恩的重要性。感恩不是一種技巧，而是一種感情，必須要由心而發才能學習得到。這是很寶貴和實用的建議，希望大家也能學懂感恩吧！

感恩其實就是我們生活的一部分，是一種油然而生的感覺。只要我們多加留意身邊的一點一滴，多加關心身邊人，你漸漸就會發現有許多值得我們感恩的事。所以能否將感恩變成習慣，有沒有從心出發去感恩才是關鍵！



小記者與師兄合照

記者：鍾展康、霍展尉 受訪者：龍睿傑



像真佈景有助龍師兄投入演出

## 感謝神的安排讓我遇見了你

記者：鍾晞彤、吳佩滢 受訪者：朱寶香(Pisto姐姐)

信仰，讓我尋得人生的方向，教我學會感恩。一個懂得感恩的人，首先要擁有一顆感恩的心，那才會懂得關心他人、幫助別人。今天要分享的是朱寶香(Pisto姐姐)的故事，她是本校的文職人員，同時也是一位虔誠的基督教徒，她說：「人生中要感謝的人有很多，而最想感謝的必定是我教會中的一位姊妹。」

有一個能帶領你成長的朋友並不容易，Pisto姐姐提到這位姊妹願意花時間陪伴自己，更會因應她的能力而為她設立目標，讓她能夠提升自我。與此同時，這個目標更能夠為人生增添一分趣味，而不是平庸地虛度一生。在她身上，Pisto姐姐學到了自律，對於她來說，一個編排好的時間表，能夠清晰地指引她要做的事，還可以提醒要照顧自己的健康。她笑說：「學生在放學後還需應付功課、默書、考試等等的事，但作為一個上班族，下班後的時間是屬於自己的。」感謝遇見，因此她學會了自律。

Pisto姐姐道：「和她經歷過印象深刻的事情有很多，而最深刻的，是我媽媽的離世。」Pisto姐姐表示，當她陷入一個完全不能抽離的情況底下，能夠聽你哭訴的人有很多，但能夠讓你平伏心情，並且給予方向的人，卻只有教會這個姊妹。而在這一段日子中，姊妹的這一個角色對她來說很重要，在同樣的事情上，她學會了更加珍惜生命，她笑說：「我相信媽媽會上天堂，而我現正努力做好自己，好讓自己能與媽媽重聚。」心存感恩，是因為有一個人在她遇到困難時，把手伸向她。

當提及這位姊妹對Pisto姐姐影響最大的是什麼時，Pisto姐姐不禁笑了：「朋友都說影響最大的是我開始用腦。」原來Pisto姐姐是家中幼女，從小到大，她不需要肩負重任，也不需要考慮任何的事，正因為父母無微不至的照顧，讓她不懂得為自己作籌算。但這位姊妹，教會了她凡事都需要想出路，遇上困難時要想方設法解決，她說，要是從前，她遇上問題只會向別人尋求協助，而現在，她會自己面對和思考如何解決。每一次的迷茫，在這位姊妹的帶領之下找到了路的方向，讓她懂得感恩遇見。

曾經因為來不及說出感謝而後悔的人有不少，而Pisto姐姐經過深思後，認為是沒有的，因為她知道所有人在她身邊做的事都不是必然，而她認為明確表明感謝之意是一件重要的事。華人不像外國人，時刻將謝謝掛在嘴邊，又或是與家人說我愛你，但Pisto姐姐會嘗試突破自己。父母奉獻一生照顧子女，令她心存感恩的心，並且深知應該由心而發地感謝，而不是將感謝作為例行公事。

感恩，讓世界變得更美好，感恩的意義在於有一顆懂得感恩的心，當你不懂得感恩的時候，會認為世界上所有的事物都不公平；但當你懂得感恩，就會發現世界是多麼的美好，而感恩是一份對他人的一份尊重和包容，亦是對自己的一份滿足和幸福。



感恩 = 念恩、報恩、施恩



天堂見



感謝 11 年的相伴成長

## 傳遞謝意 感恩生活

記者：朱筱融、鄧梓珊 受訪者：羅玉群老師

抱有感恩，我們便無需介懷遇上事情的好或壞，在漫漫人生路上遇到的高低起伏，我們仍能感到幸福。好與壞，驀然回首時，仍能令你感恩。把藏在心底的感謝表達出來，也是把快樂延續開去的方法。

羅玉群老師坦言自己在年輕的時候未懂感恩，但在人生閱歷逐漸豐富的同時，也慢慢意識到有很多值得感恩的事情。即使是日常普通不過的事情，例如身體健康，其實我們應該珍惜和感恩仍然擁有，因為也許就在我們未曾發覺要珍惜它的時候，這些習以為常的事情也可能驟然失去。羅老師認為不需要豐富的物質生活，也能夠欣賞生活中美麗的色彩，和享受生活的簡單美好：例如路邊花草、新鮮蔬果、晨昏日落、秋日涼風等等，已應感恩。

談到珍惜，羅老師感恩在學生時代的不同階段，都遇上志同道合的同學，大家互相扶持，友誼延續多年，至今仍保持聯絡。而在學生生涯中，她最感謝的是她小學時的數學老師，他教學具條理，常引用生動的例子來說明抽象的概念，幫助她打好基礎，令她學習時信心十足，從而取得優良的成績，也間接鼓勵她選擇教學作為職業。

在八三任教多年的她說遇上在學習上堅毅用功的學生總令她感動，看到他們儘管在學業上遇到困難，但仍努力克服，不論最後的結果是否理想，這種永不放棄的精神，同時勉勵她遇到困難時也會勇敢面對。

在不同的活動中，羅老師也有些難忘的經歷。多年前曾帶領中六學生到西貢的泥灘作實地考察，在附近的村路上遇到一群向他們狂吠的惡犬，即使那時大家都很驚慌，但學生卻不約而同地站在老師前面保護老師，並著老師先行，那瞬間令她感動不已。

在八三，除了讀書與學習，也培養了學生坦誠地表達感情。在教職生涯中，羅老師有時也會收到學生送的小禮物或感謝卡片，這都給羅老師留下珍貴的回憶。二十多年前有同學到桂林旅行後，帶回一個厚重的長方形石紙鎮送給她，她仍保留至今。這都記載著學生的感恩。有時學生因努力而取得進步，興奮地感謝老師時，她也十分安慰。即使只是平日為學生解答疑難，從而收到一句簡單的道謝，這些真誠的表達也會令老師鼓舞。羅老師鼓勵學生不必羞於表達謝意，因為收到由衷的感謝，永遠動人心弦。

八三學生的活力與積極永遠充滿校園每個角落，羅老師說很不捨這種氛圍。羅老師寄語同學要堅持努力學習、不要浪費寶貴的光陰。她感謝在八三遇上很多跟她合作愉快、做事認真的同事，及無數好學生，這也是她感恩的事情。她祝願我們每天遇上美好、懂得感恩。



心境樣貌俱十年如一日的羅玉群老師



家教會致送印有羅老師卡通像的八達通套：挺神似呢！



於上海教師專業交流時留影

## 感恩是美好生活的基石

記者：葛晞媛、姚嘉穎 受訪者：王秀群老師

感恩是一種美德，是我們人生中的陽光雨露，心存感恩，生命才會得到滋潤，才會因此而豐富多彩。懷着一顆感恩的心的人就像是太陽，散發着正能量和愛給身邊的人。而這些正能量和愛就像空氣一樣包圍着我們。我們在感受別人對我們的關愛的同時，也可以把這份愛傳播給其他人，從中更可以領悟到一些道理，從而作出改變，甚至影響我們的一生。

本次主題是張開嘴巴說感恩，很榮幸能邀請王秀群老師接受這次訪談。

說起想感謝的人，王老師第一時間就想到羅穎忠校長和張淑儀副校長。王老師十分感謝校長和副校長對她的信任和支持。在退休之前，能在八三任教，讓她在教學生涯劃上一個完美的句號。在工作上遇到困難時，羅校長會鼓勵她和老師一起並肩作戰應付困難。王老師特別欣賞羅校長的敬業，羅校長雖然身患頑疾，但也堅強地面對，且繼續勤奮努力地工作，對學校的事務也很盡責，克盡己職為學校付出。學校能有今天的成就絕對少不了校長的功勞。「感恩的心，人皆有之，感恩之人，世皆敬之。」同時，王老師在校長身上學到要堅毅和堅持，不要輕易給困難打敗。

除了校長，她還要感謝英文科及企業會計與財務概論科的同事，大家給予她很多工作上的意見和精神上的支持，且互相包容和體諒，合作很愉快。

教育理念方面，王老師認為批評和讚美同樣重要。接受不了批評的人進步空間一定有限，相反從批評中得到教訓從而加以改善，那麼一定有所進步，成功可期。但讚美也可以給予動力和鼓勵，讓人更用心，更努力地做好每一件事。王老師認為看到學生有進步很感恩，自己就是園丁每天悉心照顧幼苗，看着他們一天天茁壯成長，吸收更多知識，每天都在進步，就會感到很有成就感。

王老師在生活中也會感謝一些幫助過她的人，例如朋友、家人，他們常一起聊天，寫感謝卡，聚一堂進餐或互送一些有意義、有價值的小禮物。一直陪伴你的人，都是值得感恩的小確幸。常懷感恩，珍惜當下。

退休後，王老師有多點時間陪伴家人，整理空間。還希望讀一些興趣班，如在學校學過的粉彩班，流體畫班。當然，還勤做運動……主要原因是希望身心均能保持健康，同時也可令退休生活過得多姿多彩。

王老師飼養了一頭小狗，有一次疫情期間在家上網課的時候，她突然聽到她的小狗朝鏡頭興奮地汪汪叫，王老師也很熱情地介紹她的小狗給我們認識，並活動教學一些有關寵物的字彙，讓我們上了一節有趣的課堂。他們相處期間，發生過不少難忘的事情。有一次王老師帶小狗去散步，突然有一隻大狗撲向小狗，王老師本身也很害怕大狗，但看到小狗遇到危險，她奮不顧身地衝過去把小狗緊緊地抱在懷裏。小狗因為受驚過度不經意咬到王老師的手指，但她卻好像感受不到痛楚，只緊張地察看小狗有沒有受傷，直到路人提醒她的手指流血了，她才察覺。「寵物是家庭的一份子。」王老師如此定調。王老師認為既然決定要飼養寵物，就要對牠的日常起居和生命負責，王老師也很感恩可以和小狗一起共渡不少的快樂時光。

最後，王老師寄語八三的學生，受到挫折的時候不要輕言放棄，要勇敢面對困難和挑戰自己，最終才能成為品格良好的社會棟樑。同時要懂得感恩，更要懂得回饋。生活需要一顆感恩的心來創造，一顆感恩的心需要生活來滋養。

王老師在網課期間不幸患上新冠肺炎，雖然身體不適，但王老師還很敬業地授課，勞心勞力地教導我們。我們都很感恩呢！感恩的心是由無數次伸手感化而成，伸出你的手，感動別人的心。心懷感恩的人，整個世界都是光明的。



感恩常有小狗陪伴散步



感恩生活有你充滿色彩



替小狗裝扮受樂趣滿懷

## 感激我遇見

記者：鍾晞彤、吳佩滢  
受訪者：社工江桂南



神隊友與守護神

心懷感恩，所遇皆美好，人的一一生中總會遇見形形色色的人，總有一個人伴你走過時光，在你遇上難關時把手伸向了，在你身處黑暗時為你提燈，在你孤寂時增你一分歡樂，而你有沒有遇到過一位讓你心存感恩的人呢？

今次介紹的江桂南先生，相信同學都很熟悉他，他是香港小童群益會的社工，曾擔任本校社工長達八年之久，在這次訪問中，他跟我提到他最想感謝的人是現時擔任本校社工的陳皓琳姑娘。

在大部分同學的眼中，社工不就是單純地與學生聊天、在空調房內玩手机和睡覺嗎？事實上，大家的想象與現實截然不同，江社工提到同學有不同的問題：感情、家庭、學業……等等，作為社工，要協助同學處理林林總總的問題，面對的精神壓力如同翻山倒海般撲面而來，而陳姑娘作為一個第一次在學校當社工的新人，能夠脫離慣性的思維，以一個新的角度看待事情，讓江社工明白有些事情無論有多困難也有出路和可以恰當地處理。他沒料到陳姑娘從未做過駐校社工，反而能夠提點他有些事情要看開點，而有些事情就需要用另一個角度去思考，讓他對於自己的工作和人生有一番新的體會。江社工很感激陳姑娘作為新人，但對於工作滿有熱誠，這能夠感染到他，令他不忘初心，重拾熱情。

江社工曾提過他很欣賞陳姑娘，但誰又能想到他原本不是很喜歡陳姑娘呢？江社工起初認為她是一個十分固執、不接受別人意見的人。但後來經過長時間的接觸和共同經歷很多事情後，漸漸對陳姑娘改觀。發現原來她的那一種固執，更多的是堅持、堅毅，陳姑娘對於自己相信的事情會堅定不移，而這種的堅持不是人人也可以做到的。妥協的人有很多，而她正是無論面對什麼也會堅守原則的那一類人：「在茫茫人海中認識到她，使我心存一份感激，因為她，讓我有勇氣堅持自我。」

「做個社工很容易，但做一個好社工卻很難。」當陳姑娘為了他人而向很多不同勢力作抗衡時，在江社工的心中，她已經是一個好的社工了。「她比我更加堅持，這是很難得的。」江社工認為在陳姑娘身上的那一種堅持是很難去動搖的，在他眼中，陳姑娘



世界比想象中中大

是一個很勇敢的人：「而我在她身上領略到的是要學識放開，在要堅持的時候就要堅持，其他無關痛癢的小事就要放開。」

「做一個好人很難，但做一個好社工更難。」談及最深刻的事，江社工說有一次陳姑娘曾致電另一社福機構，但對方態度極為惡劣，最終因為對方的疏忽而導致事件沒有得到解決，她覺得很委屈，字裡行間流露出他對陳姑娘的心痛。

或許不少人都曾經想過假如時光可以倒流，獲得一個重新選擇的機會，不會遇見某一個人會比較好。而江社工反而很後悔沒有早一點認識陳姑娘，他笑言：「她是一個很好的社工，和她共事就像做小組報告一樣，有一個好的同學自然會事半功倍，過程也愉快。」

「生活需要一顆感恩的心來創造。」江社工覺得是說出感謝是重要的，因為不說對方就不會知道，他覺得要習慣多謝身邊的人、事、物，他認為這是一種生活上的態度，如果習慣講出來，這是一件好事。同時江社工也提到有些事不是用言語就能夠表達具體確切的：「讓對方感受到你的心意是最重要的。」當然他也認同習慣說感謝是一件好事，最重要的是要真心地表達出謝意，不管對方能不能接收到，感謝的意義就在於去真誠地對待那件事，自己清楚明白自己在做什麼，其實是在引導自己往一個好的方向成長。

感恩，不僅是一種情感，更是一種行為表現。江社工深知心意比物質更重要，物質簡單來說有錢就能做到，但是心意需要深思、需要了解，是很難的，他笑說：「打個比方，買一部手機送給你，你會開心，這是物質帶來短暫的愉快，是很有限的，但讓心意傳達到位，是會讓對方在想起這件事時會感到窩心，這種感受是一直存在的。」可見感恩只需一句話，一個擁抱，就能表達心意。

現時科技越來越發達，生活也越來越便利快捷，但人與人之間有時候反而更疏離，或許是因為人們的不善辭令，讓許多還沒來得及說出口的感謝深藏在心底。有些時候學會感恩，是給自己選擇一個更美好的世界，一句簡單的道謝，能拉近人與人之間的距離；而一顆會感恩的心，能領導我們領悟到生命的真諦。願我們都能不負年華，懂得張開口說感恩。



飛行模式開啟



2022年葵青區體育節羽毛球比賽

2021-2022年葵青區學界羽毛球比賽男子乙組冠軍

## 「羽」我同行

記者：賀柏謙  
受訪者：黃朗祺

中四級的黃朗祺為羽毛球隊主力成員，對於自己能從被迫參與該項活動，及後被深深吸引，他感恩羽毛球成為人生不可或缺的一部份。

他表示自己開始打羽毛球後，生活過得更充實愉快。他認為做自己熱愛的事情，是值得高興的。對他而言，打羽毛球時能忘記生活的瑣碎事，並讓自己盡情投入於訓練或比賽，藉此發洩負面的情緒。同時羽毛球也讓他收穫不少得着。打羽毛球後，透過學會及比賽認識到更多志趣相投的朋友，擴闊社交圈子。黃同學表示自己升讀中學後亦有教學生打羽毛球，從而認識到不同地區同學和教練。參加比賽期間也會遇到旗鼓相當的對手，令他有所進步。

對於黃同學而言，最深刻的經歷莫過於跟朋友到運動場練體能。眾所周知練體能是很辛苦的。尤其是炎熱的夏天時，烈日當空，黃同學表示和朋友練體能時，大家經常會因為辛苦而放棄，但為了完成訓練，他們總會互相鼓勵，並為對方打氣。「撐住呀！」「堅持！別放棄！」簡單一句話便足以燃起他們的鬥志。透過體能訓練，彼此之間也能增進友誼。

對於默默在背後支持自己的家人，他在採訪表達了自己的感激之情。每逢比賽，只要他們有時間，就會來捧場，在觀眾席為他打氣。一想到父母和家人對自己無條件的支持，就會給予他動力繼續打羽毛球。正是因為家人的愛，令他重拾信心，越戰越勇。除此之外，他亦多謝教練對他的幫助。比賽時，教練會待在场邊，為他提供技術指導，並適時給予鼓勵，令他信心大增。他表示，家人和教練一路上陪伴自己，一同跨過不少難關。最後，他感激父母對自己無條件支持和付出，以及教練的諄諄教誨，給予自己動力，繼續在羽毛球這條路上走下去。

黃同學亦感恩在學界比賽中遇上勢均力敵的對手，令自己的球技有所進步。

如果可以重新選擇，還會否學習打羽毛球？會！他爽快地回答了問題。被問及為何會這麼堅持，黃同學表示目前雖然還未有驕人的成績，但感恩能透過羽毛球這項運動感受到快樂，舒緩學業壓力，拋開煩惱並盡情享受箇中樂趣。無論如何，他也不會後悔當初學習羽毛球的選擇。

「很感激妳們在我的生命裏出現，多謝你們選擇了我，在我人生不同的階段出現，見證我許多的轉變。」相信每個人在他的成長過程中都會遇到許多欣賞和想感謝的人，也許對方曾經做了一件對你影響或淺或深的事，但你有否感恩，又是否曾向對方道謝呢？

是次接受採訪的學長陳嘉傑於零八年中五畢業。學兄稱他欣賞一些以身作則和待人真誠的人。在他的成長過程當中，他曾遇過一些想感謝的人，而其中，他最想感謝的是他的父母以及曾經擔任過他高中時期的班主任張綺旋老師，原因是他們都擁有以上兩種特質。

問到嘉傑師兄與張老師之間有沒有任何難忘的共同經歷，師兄指他與張老師相識多年，即便已經畢業，仍然保持聯絡。他們一起經歷了許多事，但其中最令他印象深刻的，是當年他會考後，在就業及升學方面遇上了一些困難，想請教張老師，張老師二話不說便答應了。即使張老師仍然有很多課堂及課外活動要應付，但她依然履行她的承諾約見他，並以不同的角度給予很多具參考價值的意見，並耐心地分析他的強弱項，從而提議了一些他從未考慮過異常適合的升學及就業方向。最終師兄參考張老師的意見，選擇修讀會所及活動策劃，後來也一直從事相關行業，亦因此認識他的妻子，可見張老師的提議對嘉傑師兄的影響甚為深遠。

至於師兄的父母，他們從小便教導他公平對待每一個人，不應將別人對你的好視作理所當然。直到他現在畢業投身社會工作仍然堅守這些原則，這對他的工作及待人接物方面都有很多好處，因為父母從小便灌輸他正確的觀念。師兄表示很感激父母教會他一些終身受用的道理，對他影響至深。

問及師兄對於報答人家有何想法，他認為要報答一個人不需要昂貴的禮物，他偏向以心意表達感謝之情，而非一些物質上的報答。他選擇以關懷去報答父母，他會多加留意、觀察及了解他們的需要，主動伸出援手，並且抽空陪伴他們。

而於張老師，師兄邀請她出席自己的婚禮以及分享女兒誕生的喜悅。他認為張老師在他的心目中亦佔了很重要的一席，並以此來報答張老師。

師兄亦指出說出感恩很重要，他認為要讓對方知道及了解你對他的感激之情，才是最重要的。最後，希望各位同學都要勇敢說感謝，表達心中的感謝之意，讓對方能夠感受到蘊藏於言語中的情感，才能有效增強人際關係的連結。

## 感恩生命中遇上你

記者：尤雅諤  
受訪者：陳嘉傑



父母出席嘉傑師兄的畢業禮

嘉傑師兄出席三十周年校慶活動

張老師見證嘉傑師兄的人生大事

# 家人和教授的幫助 成就今日的我

記者：張美遙  
受訪者：李敬良



◀ 感恩能看到如此美麗的建筑  
感恩能行萬里路開闊眼界  
▼ 感恩順利完成博士學位

李敬良師兄於零六年畢業，之後在中文大學修讀數學，其後負笈美國修讀博士。現旅居西班牙，於馬德里自治大學進行數學博士後的研究工作。

他從中學時期開始便對數學和科學非常感興趣，畢業後再三考慮，還是選擇追尋心中理想，走上了數學研究的道路。他在中文大學本科和碩士畢業後前往美國羅格斯大學讀博士學位。

博士畢業後，經指導教授介紹下，他在中山大學數學學院工作。在這之後，他又到馬德里進行學術研究工作。之所以選擇到歐洲工作，是因為他認為在歐洲能夠接觸到更多在研究數學方面的國際學者，而且可以感受不同文化。



然而求學多年並不是一帆風順，他表示，雖然他的數學科在公開試中取得優秀成績，但在大學攻讀時卻發現並沒有想象中簡單，數學的概念也可很抽象，還發現身邊的同學其實已經在這之前提早自修過相關課程。

剛開始讀本科時他的成績並不是非常優秀，可能是因為缺乏準備，但他說，也是因為自己並沒有盡全力學習。他遇到最大的挑戰之一是攻讀博士學位，當時他不是同學中成績最好的，也不是最勤奮的，學校一開始不願意給予資助，他也在猶豫——自己是否應該繼續進行學術研究？自己是不是真的適合研究呢？然而他選擇堅持繼續學業，堅定地朝目標進發，追尋理想。

在疫情期間的工作，他想感謝中山大學對他的寬容，讓他可以在疫情肆虐時留在香港進行線上辦公，不至於四處奔波。

除此之外，他也想感謝修讀博士學位時的指導教授，對他一開始不夠勤奮的容忍和後來為他介紹工作。教授對師兄很嚴格，但也很關心他，會建議師兄多做運動，發洩情緒和壓力，也經常說辛苦的時間過得很快，督促師兄努力學習。

師兄也想感謝羅穎忠校長對自己的欣賞，校長曾教導他附加數學科，那時師兄附加數學的會考成績未如理想，校長便說服師兄覆核試卷。師兄說，雖然成績沒有改動，但感謝校長的信任。而且在師兄讀博士學位之前，有一段時間沒工作，但感謝校長讓他回來代課一段時間。最後他祝願校長身體健康。

與此同時，師兄想感謝家人對他在學業路上的支持，數學相關的學術研究並不是一條容易走的道路，但家人給予他充分的自由和鼓勵。

李敬良師兄非常感謝老師、教授的栽培和鼓勵，亦對在背後默默支持他的家人十分感激，師長和親人的幫助和陪伴成就了今日的他。最後，他也想對同學說：無論遇到甚麼困難，千萬不要因困難而輕言放棄，要盡全力去克服，才有機會度過難關，「衝」過去。

# 從關懷中學會說感謝

記者：鄭家瑜  
受訪者：梁宥希



▲ 成長中漸漸學會與人相處 ▲ 感恩有何老師無聲的關愛

相信各位的心中亦藏著一個感激不盡的人或學習對象，他或許曾在你遇上困難的時候助你一臂，或許曾帶給你醍醐灌頂的教誨，或許曾對你當頭棒喝。但你曾向他表達過感謝之情嗎？

是次接受訪問的中三級同學梁宥希稱在他的成長過程中，曾遇過不少值得他學習或想感謝的人。他最希望感謝

的人是何安琪老師，視她為學習對象。梁同學認為何老師值得他學習的地方是：在他有心事的時候會主動關心，開解，更重要的是會跟他分析事情的黑與白，避免再有同類型的事情發生。

問到他與何老師有沒有一些他得到啟發的共同經歷。梁同學笑言絕對不少，但最令他深刻的是一次無意中跟何老師提及，礙於疫情的關係沒法與朋友一起參與一個他喜歡的團體遊戲，令他大感失望。沒想到何老師默默地把梁同學這番說話記住了，及後安排了一次他與朋友一起進行這個遊戲的機會。「沒想過何老師會把我的興趣放在心上，更沒想過她甚少責罰我，甚至會帶我到處遊玩。」何老師的這個舉動令梁同學十分感動，亦令他學會關心身邊人和與人相處之道。他坦言這一刻的自己做得不夠好，但他會繼續學習和成長，不會辜負何老師。

被問到若要向何老師道感激之情，他會感尷尬嗎？梁同學毫不猶疑地說不會。因為他認為不直接道出感謝，別人會感受不到。他亦希望透過是次訪問向何老師道謝。他說，「當我沒有盡學生本分的時候，她不會立刻罵我，而是想辦法幫助我，這一切我也感受得到。我明白她做的一切只為了令我感到高興，衷心的感謝她。」

梁同學承諾他會好好報答何老師。他說他沒能力買名貴的禮物，況且他認為物質不能好好表達自己的感謝之情，但只要努力做好自己的本分，在中學生涯中活得有意義，便已經是報答何老師的上佳方法。

他更勉勵同學藉着當下，向身邊的人說出感謝，否則將來會後悔。

# 從關懷中學會說感謝

記者：梁卓軒  
受訪者：葉偉泰

物理治療師——一個既熟悉又陌生的職業，到底物理治療師的工作是什麼？怎樣才能成為一個物理治療師呢？這次訪問我們就找來葉偉泰師兄為大家解答上述的疑問，以及分享他從事物理治療師的經歷。

葉師兄當初選擇當物理治療師的原因是因為他喜歡與人打交道，而且成績不俗，認為自己比較適合從事醫療行業，其後再以剔除法發現物理治療師這份工作最適合自己。

葉師兄認為普羅大眾對物理治療師存有誤解，以為物理治療師只是替人按摩、止痛，但其實物理治療師的工作可不只如此，其中，幫病人抽痰的工作更是令人意想不到，據葉師兄所說，抽痰是為了保持病人的胸肺衛生。另外，物理治療師亦會利用非藥物，幫助病人恢復身體健康和鍛煉病人的肌力，例如光、熱力、電流等。

在物理治療師的職業生涯中，葉師兄亦曾遇到很多困難。他在剛開始時曾覺得自己什麼都不會，每次工作都會被同事或上司找到錯處，自覺力不從心，在他沉澱過後，並沒有氣餒，反而從錯誤中學習，參考不同論文、搜尋資料，並請教前輩，從而糾正自己的錯誤，提升自己的能力。「只有你當初嘗試過，犯過錯，再加以修正，你才會進步。」他這樣說道。

師兄遇到過衆多個案，其中有一個個案到現在仍是記憶猶新。有一次，一個二十來歲的年輕人從高處墮下，弄傷脊椎，需要住院兩個月。那段期間，葉師兄不斷地鼓勵他，最終病人康復，能夠正常走路。師兄也因見證病人康復而感到欣慰。此外，那次事件後，那位病人十分感謝師兄的幫助和鼓勵，其後更和師兄成為了朋友，直到現在還有聯絡。

作為物理治療師，葉師兄有以下幾點提醒有意投身這行業的同學。首先，同學必須具備良好的溝通能力，願意與人溝通。其次，同學要學會聆聽別人的需要，為別人設想，從而更瞭解病人的需要。最後，也是最重要的一點，同學要有耐性，這才可幫到病人。

師兄認為在物理治療師的路上，他不是孤獨一人，身邊幫助和鼓勵他的人為數不少。他首先最想感謝的是妻子，由於他的妻子亦是物理治療師，因此對他在工作上遇到的問題比較清楚，能給予實際的建議，師兄同樣想感謝的還有他的同事、前輩，感謝他們工作上的提携和支持。此外，葉師兄也想在此感謝其高中時期的英文科老師——張淑儀副校長。他提到他英文的進步有很大的原因是因為張副校長的督促，使他勇敢面對不擅長的英文，最後比以往大有進步，他也想感謝張綺旋老師讓他認識舞台劇，開拓學術以外的一扇門，以及梁淑儀老師在化學科對他的啟蒙。

「最後再一次感謝悉心栽培我的母校，讓我有美好的回憶和一群好朋友。」葉師兄說道。



▲ 中秋節一家人歡度佳節 ▲ 感恩工作得到認同 ▲ 謝師宴與恩師張淑儀副校長留影