

# 青 意



## 編輯的話

漆黑的夜晚需要**光明**

冷漠的社會需要**關愛**

冰封的人心需要**溫暖**

我們**相信**

愛可以點燃**希望**

愛可以改變**生命**

## 21-22 年度編輯小組

記者：	張嘉誼、李曉桐、曾健、彭敬熙、葉嫻彤、鄧嘉欣、梁慧嘉、游焯琳、劉啟思、鄭元沁、胡幸欣、陳煥然、張文迪、馮渝璵、厲樂、梁俊浩、梁樂信、譚可儀
總編輯：	林海燕老師
顧問：	羅穎忠校長

## 「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」

記者：張嘉誼、梁慧嘉

試問誰又曾想過自己在未來，甚至乎是下一秒會發生甚麼事？人生漫漫長路上要面對的困難和挑戰多不勝數，而在這些困難中，又該如何面對？本校羅穎忠校長便藉此分享自己的親身經歷，向同學們一一細說自己在面對人生最大的轉捩點時的心路歷程。

羅校長於 2020 年 8 月確診患上乳癌，在得知此事時，她正籌備來年的開學事宜，正是忙得不可開交之際，可惜天意弄人，全盤計劃被一個從天而降的噩耗打亂了。本應 8 月中旬就要準備學校的各個行政會議，沒想到就短短兩日的時間便出現翻天覆地的轉變，然而羅校長並沒有因此而感到失落，而是匆匆調整好自己的情緒，立即通知教職員開會，與他們商討來年的發展及落實具體措施。雖然校長在當下得知病情後選擇當機立斷地處理學校的工作，但在繁重的工作和身體檢查下，難免會有點兒應接不暇，期間校長因身體狀況不理想，仍需服用藥物降低血壓，以待 9 月初的手術。

放下熱愛的工作轉移到正面迎戰癌症，對羅校長而言是十分困難的。在任校長的七年期間，每天需要處理的事情眾多，例如平日的學校會議、學生事務、週末出席同學們各類型的頒獎典禮等，這些都已逐漸成為她生活的一部分，甚至是取代了她的原有生活。以前空閒時她會做運動和週末到處行山，但隨著擔任校長一職後，忙碌的工作使她難以平衡到健康與工作，對此校長也深感後悔。

正所謂「有得必有失，有失才有得」，癌症是一個警號，令她意識到自己一直以來存在的問題，校長認為雖然自己不幸地患上癌症，但這同時都是一個很好的機會讓自己徹底反思過往的做事方式，認真思考自己得病的原因，或許是因為一直的操勞過度，又或是承受太大的壓力所致。

這段艱辛的抗癌日子裏，校長沒有過多的負面情緒，相反，她非常感恩身邊人的關心與愛護，正是因為他們的支持才令她更有動力勇敢迎戰癌症。在學校這個大家庭中，同學們和學生會代表都會送上深切的祝福和慰問，即使自己已有一段時間沒有出現在同學們的眼前，但同學們都依然心繫、記掛着自己，像被灌了滿滿的蜜糖一樣，不禁感到溫暖窩心。

除了同學們以外，學校的教職員都給予她很大的支持，令她印象深刻的是在保良局賣旗時，所有老師們為自己拍攝了一部非常之有心思的短片，送上大家的祝福。在治療過程

中，工作上都有諸多不便，學校同事都不辭勞苦將文件送到家中，方便校長處理職務，同時亦會為她準備營養早餐和午餐，在百忙之中購買一些新鮮的水果和肉類為她製作一份營養菜餚，讓她補充足夠的營養，以至於現在她早已回校工作，但仍會專門提醒她要飲食定時。同學和同事們的關懷令校長感到暖心，家人朋友的支持也是她抗癌治療時的強勁後盾，家人們會為陪伴她接受治療，請假陪伴在她的左右，令她絲毫不感到孤單和懼怕。

校長向來都個積極樂觀的人，就算在第一時間得知自己患病後，都未有過負面的狀態，保持正面的心態，檢討自己的生活方式和思考將來該如何避免。通過這次患病的經歷，讓她感受到身邊人的支持，而正面積極的態度正是校長希望分享給同學們的一課，即使是遇上一場大病，但抱持正面的態度去思考，忘記癌症的可怕，你會想到時下醫學昌明，一定會有辦法減輕病情甚至乎是完全治癒。同時，身邊人都會義不容辭地幫助你度過難關，就好像她治療期間家人不可避免會有事忙，眼見沒有人能有空陪她覆診，但在她提出的一刻，身邊的中學朋友便主動伸出援手陪伴你，或許香港人身處於一個忙碌的環境，但只要你提出自己的需要讓他人明白，自然地大家都會想方設法地幫助你，要有愛和希望去面對逆境。

受疫情的影響，大家的生活都有著巨大的轉變，除此以外，同學們都正站在人生的十字路口上感到迷失，但其實每個人的人生裏總會有高低起伏之時，校長的抗癌經歷亦是如此。同學們在遇到挫折時會成功，也會失敗，她認為在每一個階段中，積蓄經驗都是非常重要的。在成功的時候，切勿太過驕傲，該多思考自己成功的因素，以利用該經驗來取得下一次成功的機會，要再接再勵。相反，失敗都不需要氣餒，人生路悠長，條條大路通羅馬，必定會有一條道路通向成功，學習尋找失敗的原因，繼而作出改善，繼續邁步前行。「志不立，天下無可成之事」藉積蓄這些經驗，幫助自己找尋和認清方向，順着自己的想法向前實踐，勇往直前。

認清自己的目標為其一，其二則為懂得「愛自己」。這並不代表是放縱自己，而是關心自己真正的需要，它不一定是物質需要，正如校長所提及，工作固然重要，但在工作時沒有愛惜自己的身體，不注重運動，便是不愛自己的舉動。不要局限於當下，嘗試放遠目光，多考慮對將來的影響，她認為同學們現在努力學習也是愛自己的表現一種，不管成績如何，但盡自己所能學習都是為將來自己踏上征途的一刻作最好的準備。

「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」但願同學們能夠努力為自己的未來而進發，時刻保持積極正面的態度，走出屬於自己的康莊大道。



## 為環保出一分力

記者：葉嫻彤

小時候的張老師參與過不同類型的義工活動，例如賣旗、探訪獨居老人等，從未嘗試過在沙灘收拾垃圾。剛好學校安排了中一新生進行沙灘清潔的義工活動，身為班主任的張老師正有機會一同參與，身為沙灘清潔新手的他，張老師對於是次活動感到興奮又期待。

張老師與學生們一同前往沙灘，但眼前的沙灘與平常遊客放鬆的沙灘截然不同，沙灘上滿佈着垃圾，原是黃金色的沙卻帶着一點黑色，亦沒有生物棲息於此。他們身處的是船廠及工廠排放垃圾的地方，是一個棄置廢物的沙灘。面對這樣的環境，張老師與同學們只好開始收拾垃圾，清潔沙灘。

清潔沙灘是勞力工作，張老師卻毫不覺得辛苦。他認為：「做義工就是盡自己一分綿力來回饋社會。」，例如這次的活動，天時暑熱，他們汗水淋漓地收拾垃圾，收拾的垃圾並不只是隨便放到膠袋裏，還需經過不同分類回收。讓張老師印象深刻的是，有些垃圾只能眼手勿動，看到了卻不能收拾，因為它們不能被歸類及回收，例如玻璃橡膠等廢物，所以亦無能為力。

張老師還留意到同學之間的互相鼓勵，他明白：「中一同學年紀尚小，體力亦不及大人，大部份同學在收拾了 15 至 20 分鐘後便失去了熱誠。」，張老師面對學生們半放棄的狀態，便嘗試給予每

一組不同的目標，例如 A 小組負責收拾木碎、B 小組負責收拾膠樽等，減少他們對活動感到麻木。他亦嘗試分工合作，學生們提着膠袋，自己便負責收拾垃圾，互相配合，增加效率亦增加趣味。

張老師坦言自己是一個普通的都市人，在城市長大的他對大自然是沒有很大的喜愛。但有時候在城市中生活久了，偶然亦會到大自然放鬆一下，散心及影相打卡。

張老師很高興能為保護生態環境出一分力，沙灘上的垃圾是不能分解的，只能一直都在沙灘上，破壞衛生情況，而且海水會把沙灘上的垃圾帶到大海中，令海洋污染更加嚴重，海洋生物進食污染物後會受到更大影響，所以張老師希望這次的沙灘義工活動能幫助保護海洋生態環境，同時亦推廣保護生態環境意識。

通過這次清潔沙灘的活動，張老師亦希望為香港出一分力，他希望能給予香港市民一個舒適、沒有污染的居住環境，同時亦令香港形象更加整潔衛生，給予遊客一個良好的印象。現時全球亦提倡走塑、減炭等環保生活模式，分類垃圾亦是無可或缺的環保工作，分類出更多可以從用的物料，減少製造不可分解的廢物。同時亦希望大家能多參與義工活動，分類回收家中垃圾，一同保護生態環境。





# 讓愛改變世界

記者：鄧嘉欣

小時候我們都曾有過飼養寵物的渴望，但總有許多大大小小的問題阻撓了我們。以下我將會介紹林海燕老師關於領養寵物的的心路歷程。

問及林老師最初飼養寵物的原因是因為林老師和她的丈夫都很喜歡狗，越養就越喜歡。於是飼養雙胞胎牧羊犬開始，便陸陸續續收養了不同品種的狗狗，每隻被棄養的狗狗都有著一段不堪回首的往事。如因主人結婚而遭棄養的松鼠狗 Mango 和 Gege、被棄養店內不領回家的貴婦狗 BB 和朱古力、被遺棄在元朗大水渠的金毛尋回犬 Happy 和主人搬家被獨自遺棄在故居的唐狗因雪糕等等。現在狗狗對他們的意義是陪伴和朋友，林老師描述中的牠們都很貼心，例如狗狗會坐在洗手間門外守護主人；牠們又能感知到主人的情緒變化，像是能聽懂主人的話。就像貴婦犬因因朱古力就會在林老師跟她傾訴時噁噁吱吱地回應，讓林老師再展歡顏。

一開始時林老師也常遇上很多問題，不會照顧牠們，例如容易有狗瘟、皮膚病和發燒這些問題。飼養寵物也不是想像中那麼簡單，也會有很多煩惱的，譬如狗狗年老體弱會容易生病，也需要付出更多時間來照顧牠們。例如有一次金毛犬 Happy 拉肚子，由於牠習慣每天要到樓下草叢大小二便，當晚凌晨兩點多牠實在忍不住了便叫醒林老師，老師只好睡眼惺忪地帶牠去大解，回家後剛入睡又再次被喚醒再度出征，箇中辛酸不足為外人道。此外，看寵物醫生的費用也很貴，開支會變大。

林老師說過領養寵物與購買寵物的差別好大。

她透過狗狗認識了很多朋友，也開始留意香港的動物福利和保障條例。從媒體報導中常發現香港有好多棄養和虐待動物的個案，而本港的動保措施卻十分落後。

林老師選擇領養而不是購買是因為她發現香港有很多動物被遺棄，它們需要人們的關愛和照顧，林老師表示動物會把牠所有的愛都傾注在主人身上，牠們的心中：眼中都只有主人，一旦被遺棄，動物的整個世界便會頃刻間崩塌，林老師覺得棄養者對不起牠們的忠心和愛，所以想盡自己力所及的給牠們一個更好的未來。

透過領養寵物，讓林老師變得更有耐性，從中她也學會了體諒和懂得尊重生命，愛護比人類弱小的生物，希望能讓被遺棄的動物有一個新生活。

我們的主題是「love and hope」，它們之間的關係是相互的，林老師希望領養能重新給狗狗一個生命的開始，好的下半生，「hope」是給它們希望改寫它們的生命。「love」是林老師和狗狗的愛是相互的，林老師也因此改變了奢侈的習慣，定期會捐錢到救助流浪動物的機構去幫助更多有需要的動物。

林老師會堅持繼續做義工和領養動物，因為每次到狗場為狗狗沖涼、剪毛，跟牠們玩耍時，即使只是簡單的一個擁抱或一條雞條，狗狗都會開心滿足地噁噁叫，讓她感受到分享愛的滿足感，也更深刻地體會生命的意義。

她認為這是一個信念，愛是需要去分享和延續的，希望有更多人能夠愛護和幫助流浪動物。



好想去街街



等待白白



# 成為別人的祝福

記者：梁樂信

如果想煩惱是光顧人生的常客，那麼希望便是迷霧裏仍然能夠眺望未來的窗口，使人對未來不再懼怕。的確，人生不如意事十之八九，每個人每天都要面對各式各樣的煩惱，學業上的壓力、社交上的矛盾，甚至對未來的迷惘等等，諸如此類，多不勝數，把人壓得喘不過氣來，實在令人難以再談什麼希望。然而，《掌握人生的 40 把鑰匙》中一書提到，在生命的「量」中使到生命的「質」增加是其中一個獲得希望的方法。那麼如何才能提升生命的質呢？她說是令到每天心懷愛保持積極、保持動力。她是誰？她是八三的張悅馨老師，以下將簡單介紹她的故事，希望對各位讀者有些啟發。

說到挫敗相信是每個人的必修課，遇上他時人會沮喪、會迷惘、會失望、會氣餒、會不知所措，明明自己這麼努力怎麼還是失敗呢？等等。種種負面情緒會在一個剎那把大腦佔據，蠶蝕著人的理智。那麼我們要如何重新振作呢？「有兩種方法，一是受到他人的愛，二是自己找回希望。」張老師表示，其實愛並非遙不可及，反而是無處不在，如家人間的關愛、對寵物的憐愛、對理想的熱愛等，各式各樣，有的以言語表達，有的以行動傳達，更有甚者以思想感情抒發……舉個例子，張老師表示，當自己遇上不如意之事時，會和自己的貓傾訴、舒壓，雖然它不能給自己安慰，卻能帶給自己心靈上的慰藉。「其實愛可以很簡單，不需要太多花言巧語，簡單的沉默及陪伴已是很好的方法」張老師表示。她又說愛是人的本能、是上天的禮物、是人類的一種情緒表達。我們有責任去把它延續和傳播開去。她又分享了一次個人經歷，有次乘搭巴士時發現自己沒有足夠的零錢，剛巧八達通又沒有足夠的車資，處境十分難堪，在這個時候卻有一個年輕的女子願意伸出援手，給了她足夠的散銀，雖然只是個小小的舉動，卻令到她感到「人間有愛」，亦令到她更有動力去把這份愛延續下去。

那麼希望是什麼？有什麼作用？希望是一種動力，是一抹能照亮黑暗的光，是對未來的憧憬、更加是治癒創傷的良藥，使人重新振作，繼續向困難挑戰。張老師又用自己會在情緒低落時與寵物訴說的例子指出，每個人都有不同方式，有人寄託在寵物上，也有人寄託在家人朋友上，在疲勞時親近牠能使人重新獲得支撐自己繼續前進的力量。美國人權鬥士馬丁路德金曾說：「我們必須接受失望因為它是有限的；但千萬不能失去希望因為它是無窮的。」我想這句說話剛好印證了希望的作用——它能帶給我們無窮的力量。骨骼支撐著肉體、希望支撐著精神，才有了生命的旅程，希望與失望互相交織出旅途中一道道不同的風景，有起有落，有喜有怒有悲哀。也許正是因為每道風景都不盡相同，才令我們對下一道風景充滿期待，充滿盼望。這就是希望。

那麼愛和希望有沒有關係呢？答案是肯定的。張老師坐車時被一名年輕女子幫了一把為例，那名女子的幫助不但解決了張老師的窘境，更燃點了她對未來美好的嚮往及期盼。因此筆者認為愛和希望之間是存在因果關係的，因有愛才有希望，對美好的盼望，對未來的憧憬。在接受到他人給我們的愛時，我們要做的是感恩，並且把這份愛延續、傳播開去，用愛來傳播愛，用生命影響生命，用生命感動生命。



# 有你相伴真好

記者：陳煥然、馮渝璉

在人生的路上，會碰上大大小小的事，有的事情會給你一些人生道理，從而令你成長，而今天的這位受訪者，就從一些義工活動中為別人帶來愛與希望。

據陳偉傑老師說道，他曾經做過一些義工活動，也曾碰上一些深刻的事情，在他大學生的時期，曾經嘗試陪伴視障人士外出遊玩，而他在訪問時亦說道，看見別人很無助時想為他們帶來一點希望，給予他們一些愛和關懷，而且幫助別人後也能令自己更開心和充滿滿足感，並能從中學會溝通技巧。

此外，他認為在義工服務的過程中令他學會要時常懂得關懷身邊的人，令生命更有意義。

相信大家如果認識陳偉傑老師的話，也應該會認識他的寵物（十仔，小 B），當初他在社交媒體上認識一名朋友想棄養哈士奇犬（小 B），而他認為小 B 十分可憐，而且不想浪費金錢購買寵物，於是決定領養小 B，這個舉動也算是為他帶來了希望，因為也有不少的個案是被棄養後的寵物變成流浪狗。

而他亦提到，認為領養寵物後的生活就像多了一個人陪伴，令人生更快樂，並在他失意時給予他鼓勵和安慰，也間接地給陳偉傑老師一點愛和關懷，而陪伴小 B 玩耍也成為了他生活不可或缺的一部分。

最後，陳偉傑老師也有分享到他與小 B 的深刻事情，小 B 初時到達他的家，因為不熟悉家中的環境，便在家中隨地大小二便，令他十分生氣，但他後來回想，決定給他一些關懷和包容，當然小 B 最後也有作出改變，令他十分欣慰。

因此，只要大家在日常生活中給予別人一些愛和關懷，就能令這個世界更美好。

# 多做義工 身心健康

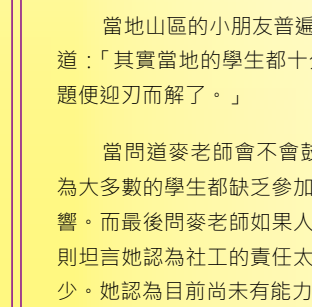
記者：梁俊浩

今天我有幸採訪麥月娥老師。原來麥老師經常幫助社會中的弱勢社群，並貢獻自己的綿薄之力。

說起第一次做義工，麥老師笑言是透過朋友的介紹而參加的。主要的內容是探訪托管兒童，跟他們聊天玩耍。如果談到最辛苦、難過，或是最有挑戰的義工活動。麥老師則認為是一次前往山西農村的義教之旅。因為當地位置偏僻，需車舟勞頓，耗上不少時間前往。但最主要的還是語言障礙，因為她需用普通話去授課，並且還需要教授他們英文，這便使上課的難度大大地提高了。

當地山區的小朋友普遍英文基礎較弱，需花更多時間和精力去教曉他們。然而麥老師回憶道：「其實當地的學生都十分好學，非常珍惜學習的機會。因此只要有足夠的耐性和時間，問題便迎刃而解了。」

當問道麥老師會不會鼓勵身邊的人去做義工。她坦言她會鼓勵學生去做義工。因為她認為大多數的學生都缺乏參加義工的經驗，鼓勵他們多做義工能對他們的身心發展產生正面的影響。而最後問麥老師如果人生可以重新來過，您會否選擇擔任社工等服務社會的行業。麥老師則坦言她認為社工的責任太大，他們需要兼顧來自不同背景的人士，需要考慮的東西也多了不少。她認為目前尚未有能力。





## 牠也需要被愛

記者：梁慧嘉

平日在街道上，總是不乏一些看見毛孩便害怕得彈起或繞道而行的行人，你有曾試想過這些害怕毛孩的行人有能克服對它們的恐懼，飼養並寵愛著它們嗎？母愛令張淑華老師成功克服對狗狗的恐懼，令張淑華老師一家增添了一個新成員——狗狗炸彈，亦令狗狗能感受被愛的滋味。

張淑華老師現在正飼養一隻三歲大的狗狗，提起當初養狗狗的經歷，她亦感嘆時代的轉變。她憶述小時候家中曾經養過狗，但那時的飼養方式卻與現在大不同。那時她家中是以半散養的方式飼養狗仔，不用看獸醫，不用特別餵食物，可以允許狗狗隨意走到街外散步等。而當這隻狗年老去世後，張淑華老師亦再沒有再養寵物了。直至在機緣巧合下，才領養了現在這隻狗狗。

不僅僅是出於對動物的愛，更多是出於對女兒的疼愛。張淑華老師的女兒於大學就讀獸醫課程，她在中學的時候曾經希望能在家中飼養兔子，但因張淑華老師認為照顧寵物需要很多時間和心機，她忙於工作之餘女兒亦忙於準備中學文憑試，未必有空餘的時間照顧和打理，於是她一直拒絕女兒的要求。直至女兒完成獸醫課程後再提出飼養狗狗的要求，便開始留意相關的領養組織，在網上看到現在這隻狗狗的照片後，一見如故，便把牠領養回家。身邊的老師同事都對此大感驚訝，因為自己一向都對貓狗有所畏懼，平日在街上看見狗狗也會展露恐懼的表情，但卻突然領養了狗狗回家。被問到如何克服對動物的恐懼飼養狗狗，她坦言是出於對女兒的疼愛，主要因為女兒強烈的要求，她亦認為飼養狗狗有助身為獸醫的女兒知道動物的脾性，同時相信女兒有足夠的能力和時間照顧牠。因此沒有再拒絕女兒的要求，亦慢慢克服對狗的恐懼，學習與狗狗相處。張淑華老師形容照顧狗就像如照顧小孩，責任心、愛心令她把狗狗當作家中的一份子，亦由初初的畏懼變得漸漸適應狗狗的存在。

在領養狗狗後，狗狗為張淑華老師一家的生活帶來不同的改變。張淑華老師坦言自己喜歡家中整齊企理，但自從領養狗狗後，狗狗的物品如狗糧、狗玩具和寵物尿片等佔了家中不少的空間，令家裡感覺上狹窄了很多。在實際生活中，自己在剛領養狗狗回家時亦不敢隨意外出，因為害怕獨留狗狗一個在家會有危險或意外，因此特意在家安裝實時鏡頭，令自己能隨時隨地知道狗狗在家的情況。與此同時，亦因狗狗的腸胃較差，一天需要吃四餐的關係，在假日外出前需要準備玩具和零食予狗狗令牠不會感到寂寞，而外出時亦會擔心狗狗在家進食的情況。因此，她需要在狗狗吃飯時間之間回到家中餵牠進食。張淑華老師亦讚揚丈夫的付出，因為狗狗在他餵食的時候才不會揀飲擇食，所以他每天也會設鬧鐘早上六時十分準時起床餵狗進食，風雨不改，絕不假手於人，張淑華老師認為丈夫的對狗狗無微不至的照顧和付出最偉大。



雖然與狗狗相處互動的時間只有短短三年，但這段時間亦有不少令張淑華老師印象深刻的經歷。談及印象最深刻的一次便是自己在毫無心理準備下的晚上接了狗狗回家，而那天晚上狗狗有腸胃的問題，整晚在家中便溺，全家人忙著幫忙清潔，令他們都非常擔心。因這次經歷令張淑華老師意識到身為狗狗主人的責任，需要盡心盡力照顧牠們。張淑華老師坦言照顧狗狗令她想起以前照顧女兒的經歷，而狗狗的出現亦帶給家中無盡的歡樂。

現時在香港飼養寵物的情況越趨普遍，然而身為狗主的張淑華老師則認為香港的寵物友善空間並不足夠。她坦言很多的大型商場即使允許攜帶狗狗進入，但卻需要牠們坐在狗袋或寵物車裡，並不允許牠們落地。餐廳亦如是，即使允許狗狗進入亦只能在露天的座位，而真正允許狗狗進入的只有少數。她認為若然空間和環境適合，應大大提升狗狗的活動空間。她以位於荃灣的南豐紗廠為例，本來只是一個普通的活化保育項目，但後來發展成寵物友善空間，允許狗狗在內四處走動。而且商場的管理良好，除了門口有提供寵物便溺袋，當狗狗在商場內便溺時，除了主人會即時清潔外，商場的管理人員也會主動幫忙並且不會擺出一副厭惡和不情願的姿態。倘若城市中有更多的商場增設人狗共融的設施和空間，定必能令狗主有更多的好去處和令狗主和狗狗更開心。

對於現今社會上依然有不少動物在街上流浪、覓食甚至出現虐待動物的悲劇，張淑華老師對此感到痛心並形容此等行為令人髮指。她認為現時社會上無論是對流浪動物或是虐待動物的關注和支援均不足夠。在長遠來說舒緩以上的問題應從教育做起，教育能令學生知道貓狗對人類生活的重要性和改變，尤其是患有情緒病和有特殊學習需要的人士，寵物是他們莫大的心靈支柱和慰藉。平日學校較少提供和教導關於流浪動物的資料給同學，同學可嘗試參與課外活動或義工計劃，到流浪動物宿舍作義工，照顧流浪貓狗一天。透過參與相關活動，同學可學會照顧和愛護動物，亦能宣揚正面的信息，鼓勵大家對流浪貓狗保持更開明的態度。在政府支援方面，政府應加強對虐待動物的執法 and 加重相關的處罰。她建議政府有責任和必要興建更多的流浪動物中心，並招募有心人士幫忙照顧和打理。而不是如現在大部分的流浪動物中心都是由市民或民間組織自發尋找場地興建，部分甚至傾家蕩產，用盡畢生的積蓄照顧流浪貓狗。

最後，張淑華老師鼓勵同學以領養代替購買寵物，因購買寵物變相鼓勵一些不法商人非法繁殖貓狗，這對牠們造成莫大的傷害。她亦指出不少主人移民離開香港，因攜同寵物穿州過省的費用高昂和較難尋找合適的住屋，而選擇作出不負責任的行為——留下自己的寵物在港，無人照顧，造成棄養的情況。她提醒同學在決定領養或飼養寵物前應三思而後行，切勿輕易棄養，令寵物再次喪失被愛的權利。

願我們都能擁有屬於自己的心靈支柱，享受愛人以及被愛的滋味。



記者：曾健

希臘神話中，潘朵拉抵不住好奇心打開了宙斯送給她的盒子，釋放出種種邪惡與災厄，以致人間難關重重。幸好潘朵拉最後留下了「希望」，因此人類碰到各種劫難，都能抱有一絲希望，砥礪前行。

是次訪問我有幸請教韓可欣老師。在問到希望的重要性時，韓老師回答道，若沒有希望，前路就如一片黑暗，更沒法找到生而為人所共有的身之所往，等同行屍走肉；相反，抱有希望和信念則能帶領我們勇往直前。可見希望是引領人忘卻恐懼的力量，意味著一定程度的不屈不撓。韓老師又認為，希望的應用其中一項是同學「希望」成為甚麼樣的人。她常跟高中同學說，成績高低不是最要緊，但要清楚自己希望將來成為甚麼樣的人，再捉住這個信念奮勇向前，這「希望」才是同學最該具備的。

再來是關於愛心的討論，韓老師認為香港人是有關愛精神的。像是以往天災發生時，皆能目睹香港人不遺餘力向患難者鼎力相助的一面。她相信每個人都有機會發揚關愛精神，除了捐獻這個途徑，其實還有恒河沙數的義工活動能夠幫助不同有需要的群體。

韓老師也受到過他人的援助和鼓勵，她仍記得在自己初初升上英文中學時，並不適應英文的教學模式，感到苦惱。然而，幸得當時英文老師幫助像是多次推薦英文書給她，使她英文程度日益提升。而同學之間的互勵互勉、切磨箴規亦不失為她進步的緣由。她稱，也正是當時受到幫助，明白到「行有餘力，則以助人」；若在將來有能力，亦應照顧他人。可見愛心與熱情可以溫暖別人的心窩，更足以感染他人的思想。

在回憶自己大大小小的義工服務中，韓老師稱首次賣旗的經歷仍記憶猶新。當天是在紅磡火車站正門，由於附近已經有很多義工，大多途人已經捐出善款，令她「吃」了不少「檸檬」。但是在她灰心之際，有一個家庭走向韓老師，慷慨地捐獻了一百元，讓她重拾信心。有時做善事亦會碰上挫敗，但只要我們面帶微笑，以助人的熱誠感染他人，定會得到成功。又例如一次的義工服務，韓老師講故事給特殊學校的學生時，一位有特殊學習需要的男學生突然情緒

非常激動，大叫大喊，一度令在場眾義工感到份外緊張，但最後他的心情平伏了下來，更和大家玩得不亦樂乎呢！

生活中難免會遇到逆境，但我們要如何從逆境中找到希望呢？韓老師建議我們要多從正面思考：在茫然無助時，不妨想想，其實你身邊的人，也都陪着你經歷逆境，一同前行。這種想法能幫助人更易捉緊希望，邁向光明。我想，基督教常強調「信、望、愛」三大德性，當中最重要莫過於愛。正因我們愛自己、愛他人、愛着自己家國以及世界，給予我們力量去相信、去盼望。所以要憑著愛，抱持希望，一同相信明天會更好。





# 成功 自古在嘗試

記者：張文迪

人生要勇敢踏出一步，即使你踏出去的一步是錯的，你也向成功邁進了一步。

人們總是有不少想法，不少理念，不少理想，不惜花費大量時間來制定完善的計劃，也希望達到成功。但是人們往往因害怕失敗或承擔不起風險，內心不禁冷卻下來。久而久之，人們便失去了許多機遇和成功的機會。以下將會介紹我的啟蒙老師，以及他貫徹信念一路走來的得著。

這次要介紹的堅毅者是八三老師，他現正任教數學和化學科，並開設了足毬團隊的林其老師。當時還是中三學生的他，因為學校老師的安排，到了一間老人院進行義工活動。他對於當時未能好好推動老人家玩遊戲而感到懊悔。中三時期的他性格內向、害羞，不敢主動跟公公婆婆談話和溝通，因而未能知道公公婆婆的興趣和喜好，於是便以他的個人標準來選擇遊戲的種類，例如是三國殺、誰是牛頭王等。在遊戲途中，公公婆婆因不了解遊戲規則而屢次犯規，需要他多次進行修正和調停。有些公公婆婆因多次被人阻撓而感到不滿，有些公公婆婆還認為他欺負他們不聰明，不斷出千，造成了一場不太愉快的活動經歷。經過這次失敗後，林老師便立志凡事都要勇敢踏出一步，勇敢地與人溝通，才能達成共識，讓事情向好的方面發展。

近期，他又化身為義工，到保良局陳百強伉儷青衣學校與學生互動、玩遊戲，這一次他主動與學生溝通，並設立一次投票制度，以一人一票的形式，票選出他們喜愛的運動和遊戲。最後選出爭槓仔、大電視等遊戲，基於同學對遊戲擁有基本知識，同學們都玩得十分開心，活動流程也十分順暢。林老師笑言勇於踏出第一步，就是決定成功的一大因素，如果故步自封，便永遠看不到前面的路。

現時全球疫情來勢洶湧，人心惶惶，人與人之間的距離更加遙遠，關係更加疏離。作為老師，他勉勵八三同學可以發揮互助互愛的精神，踴躍參加義工活動，幫助有需要的人。林老師認為即使是一點小小的愛心行動，但對於受助者而言，就是一份大大的支持和鼓勵，一同把愛灑向人間，滋潤身邊的每一個人吧！

# 《愛與希望》

記者：鄭元沁、胡幸欣

愛與希望，一直被奉為人生道路上的啟明星。它們不僅是前路的燈塔，更是人與人之間不可或缺的連結。有了愛與希望，前路彷彿變得更平坦，也令人能生出飛越萬重山的勇氣。

本次校刊《青意》的主題正是愛與希望，旨在通過分享老師和同學的經歷和見解，把愛與希望帶往每一位同學的身邊。這次有幸邀請到劉建忠老師為我們分享他對這個主題的心得，希望可以啟發到各位讀者。

愛與希望作為鼓舞人心的詞匯，每個人對此都有不同的詮釋。對於劉老師來說，人與人本是一體，因此愛別人也等於愛自己。他指自己作為一個中文老師對於中國傳統學說亦有所涉獵。他提到道家認為世界本為一體，而所有人亦同樣地是一個整體。劉老師以小孩為例，指小孩在見到他人傷心落淚之時會作出為其抹淚的動作，正是稚子作為整體之一不能分辨人我之別，使其與傷心之人共感，從而作出友愛的動作。當看到別人重現笑容之時，彷彿自己也能感受到那份喜悅。無論從自己或別人的角度出發，帶著愛去與別人的互動無疑令雙方都獲益。愛令作為整體的你我他都變得更緊密又互相扶持，更能從愛衍生出希望。

雖然愛與希望看似空泛，我們日常生活中其實有不少例子。劉老師在中學時期亦有過讓他感受到愛與希望的經歷。他憶述中學時期自己其中一門選修科是中國文學。當時的他對中國文學抱有興趣，可惜班上大多同學與他相反，只抱著得過且過的態度學習中國文學。那時，劉老師的中國文學老師可謂相當喪氣。有見及此，劉老師鼓起勇氣向老師發問，希望能令老師打起精神。如是者，本來想幫助他人的劉老師不但達成起初的目的，反倒因此對於中國文學的興趣越發濃厚，更在公開考試收獲好成績。劉老師也因此深深體會到愛的行動是相互的，幫助別人的同時更能幫助自己。

除了樂於助人外，真誠地接受他人的好意亦是傳遞愛與希望的一種方式。劉老師指出作為老師，他亦十分希望能盡力幫助同學。然而，有的同學對他人的關心嗤之以鼻。他直言就算他想幫助同學的想法何等強烈，若同學保持戒心或嫌棄他的關心，他也不能真正地解決到同學的問題。他明白人對於突如其來的好意必然有一定懷疑，但若從一開始就對想幫助自己的人拒諸門外，那麼真心想幫助你的人也會被一併拒絕。因此，在樂於助人的同時，學習接受他人的好意其實也不失為愛與希望的傳遞。

在訪問的最後，劉老師亦給予了八三同學一些寄語。他理解現今學生面對學業等大小壓力，他呼籲同學若有壓抑或不快必定要抒發出來。當情緒低落時，正正是互相幫助的時候。當大家都不吝於分享善意，才能營造出關懷的氛圍，令有需要的同學有勇氣抒發情緒。若大家作為學校的一份子，願意表達出自己的善意，必能締造出一個溫馨和諧的大家庭。



# 愛的陪伴 貓咪

記者：李曉桐

愛分了很多種，朋友之間的愛、家人之間的愛、夫婦之間的愛，又或者是人對事物的愛、人對動物的愛。今天要說的，就是人與寵物之間的愛。這次訪談，我採訪到了朱潔萍老師，聊聊關於寵物與她之間的二三事。

朱潔萍老師原本就是一個很喜歡小動物的人，當被問及為什麼喜歡小動物，她想了一下，但還是很快地回答了：「因為小動物是我們最好的朋友，他們不會背叛我們」。這句話聽起來像一個小孩子說的，沒有其他別的，就是單純真摯地愛著小動物，由衷地覺得他們是自己最好的朋友。從朱潔萍老師身上我感受到了真誠與對動物單純的愛。

原來她從小就喜歡貓狗，甚至是喜歡小狗多一些的，可最後卻飼養了貓。我奇怪為什麼，她說家裡地方小，而狗需要很大的運動量，如果家裡的地方不夠她日常的活動量的話，就需要早晚都帶她出去散步活動。而我們都清楚，誰又有時間呢？身為教師的她，每天那麼早出門，回到家大概還要處理手上的工作，家裡誰也沒有多餘的精力，風雨不改地去遛狗。我又詢問現在她所飼養的貓是通過什麼途徑來到她家的，她輕描淡寫地說，就是朋友不要了，所以就送給她了。因為貓跟狗不一樣，他們不需要很大的活動量，所以經過思考後她決定收養她們。

在飼養之後，其實也遇到了不少困難，比如說，不聽指令、常常跳上桌。她一路笑一路說，不過已經習慣了這種生活模式，雖然每天都有貓毛會出現在家裡意想不到的角落，甚至會在食物裡面看到貓毛，但她還是很享受有她們陪伴著的生活。她補充道，關於貓上廁所的問題其實很簡單，只要把貓砂盆放在那裡，她們就會自動去那裡上廁所，不需要提醒。而我在網絡上看到很多貓都會抗拒洗澡，所以也問了朱潔萍老師。她說她們家的貓不怕洗澡，因為小時候都是她在家幫她們洗澡，只要不用花灑大力沖洗她們就能減低貓的恐懼感，用水慢慢地淋她們的話就會乖乖配合。她又告訴我，貓會掙扎是因為他們怕水聲，所以只要慢慢地、輕柔地對待，她們就不會感到害怕而掙扎。她又驕傲又寵溺地對我說，她家的貓膽子都比較大，不怕人，每逢家裡來客人她們都要湊上去跟別人撒嬌，一點不像其他貓一樣高冷，她們喜歡粘著人，要別人幫自己順毛。



大家都知道貓狗狗是很容易生病的，朱潔萍老師原本家裡就養了一隻貓，後來朋友又送了一隻布偶貓過去。不料原本家裡的那隻貓因為不喜歡新來的布偶貓，因而生病了。生病後她花了幾萬差不多十萬去醫治牠，最後還是不敵病魔去世了。雖然她雲淡風輕地描述了最後的結果，但還是能感覺得空氣中的一絲悲傷凝結，一時之間大家都有些沉默。

從話語之間也能感受到，朱潔萍老師是把她們都當成了自己的孩子一樣。她說，兩隻貓就像她兩個女兒一樣陪著她，是她家庭成員的一份子。她認真地說她能感受到貓對自己的愛，因為自己是家裡最愛她們的人。而最能體現的地方就是，每天晚上她坐在沙發上看電視時，兩隻貓都會自動地跑過來窩在她的兩側。想想畫面也挺有趣的，兩隻小貓像左右護法一樣陪著她，有時可能還要抬頭讓人幫她們順毛，溫馨又可愛。

被問到跟兩隻貓有沒有一些深刻的回憶時，她說布偶貓剛來家裡時耳朵常常會出現一些污垢，可能是生病了，要堅持幫她洗，護理了一年情況才完全好了。而兩隻貓因為不對付，也常常打架，對此她會有些頭疼。但她想起來的大部分都是美好的回憶，比如說布偶貓很喜歡被她帶出去外面玩，兩隻貓每晚都會陪在她身邊一起看電視等。

從上面可以看出來，我描寫關於朱潔萍老師和她的貓寫的都是流水賬，是每天都會發生的事情。可就是從這些日常的生活細節能夠看出朱潔萍老師對貓貓的愛，比如說貓不喜歡水聲就慢慢地幫她們洗澡，生病了就不遺餘力地去救治，就算貓不聽話也只是無奈地笑笑。從這些細節裡面都能感受到她對她們的愛和包容。人與動物之間的愛是單純的，是簡單的。這種單純、無私奉獻的關係在人與人之間卻很難存在，我想，這就是人與動物之間的愛難能可貴的原因吧。這種愛，能夠改變生命，不只是動物的，也是我們人類自己的。他們的出現讓我們的生命充滿色彩，給我們的生活小小光明，一些慰藉；我們的出現讓他們的生命有了歸屬。愛是能夠改變生命的。

在採訪的最後她堅定地告訴我，就算再讓她選一次她也還是會飼養她們。她沒有多說別的，可我知道這些和貓貓們溫馨和美好的日常帶給她很多很多。







# 《愛·分享》

在現今的生活中，人們有時需要承擔着巨大的壓力，而別人的關懷便猶如雪中送炭，支撐他們繼續前進。做義工是一個十分有效的方法，能分享出愛與希望，自己也能獲益良多。以下我將介紹一位本校老師的義工相關經歷，以及她對希望和分享的看法。

林曼華老師是我校任教教育的老師。她經常懷着一顆熱誠的心去幫助有需要的人，並在閒時做義工。她於小學時便參加公益少年團，藉此參與不同義工服務，包括賣旗、清潔沙灘、植樹等，其中最令她難忘的經歷是一次探訪老人院。當時她在老師的指導下學習編織圍巾，並和其他義工們一起籌備，例如去超市購買適合老人家食用的食物，準備表演的節目等。由於當時課業繁忙，她只有通宵達旦才能擠出時間。雖然過程非常辛苦，但她在親手為老人圍上圍巾時，看到他們由衷地露出的笑容，便感到自己的努力沒有白費，以前的辛勞也一掃而空。

林曼華老師的義工經歷也並非一帆風順，亦曾遇上困難和挫折。她在初次探訪獨居老人時便感到棘手，不知如何打開話題。但是在經過多次接觸後，她逐漸掌握到技

巧，時常以天氣和日常生活入手，和老人促膝長談。而且，她也發現有時只要耐心聆聽，也能傳達自己的關心。老人們多感到寂寞和無聊，需要一位傾聽對象，排解心中的苦悶和分享生活中的趣事，在做義工的過程中，她以「施比受更有福」為自己的座右銘，通過幫助別人傳達自己的關愛和快樂，並為社會、世界出一分力。

林曼華老師認為每個人都有一份關愛別人的心。在日常生活中，在巴士、地鐵見到有需要的人都會有人主動讓座，她相信只要通過義工服務，人們必能藉此傳達自己的關心，社會亦會更和諧友善。

林曼華老師也曾經受到過別人的幫助，而她最深刻的被幫助經歷，到現在也歷歷在目，因為這次經歷改變了她的一生。她在中學時期，數學成績一直是她考入大學的一塊絆腳石，無論她多麼努力數學成績也沒法進步，正當她迷茫，自我否定，認為入大學無望之際，她的數學老師幫助了她，把她從崖邊拉了回來，她的數學老師為她補課，每日都在放工後幫她理清數學知識，最後她也不負眾望成功考入了大學，而老師的這份幫助她也銘記於心，也是她成為青年義工的其中一個原因，因為她認為幫助別人可以令她感到快樂，令別人感到關懷和溫暖。

而在日常生活中分享就是最容易令人感到關懷的行為，以林曼華老師為例，她也經常分享食物給其他老師，就是這樣簡單的行為，這樣簡單的食物，這樣簡單的心意，令其他人感到無盡的關懷，這就是分享的魅力所在，也是林曼華老師愛分享的原因，亦是現今很多人透過社交平台分享喜悅給他人的原因。

林曼華老師認為除了別人的關懷外，希望也是非常重要的，我們人生中也經常出現希望，就好像父母為我們改

名字時伴隨着對我們的希望，生日時別人的祝福帶有的希望，甚至臨近 DSE 也有個目標希望 DSE 成功的，希望給予我們前進的動力，但希望也與努力密不可分，我們要努力才有希望，例如我們要有健康的身體就要努力鍛煉，要 DSE 成功就要日以繼夜地溫習，而希望就是你努力的動力，人生也伴隨着很多難關，希望就是在我們最無助的時候的一種寄托，給了我們一種不放棄的信念，給了我們不放棄的動力，所以希望是非常重要的，是人生中不可或缺的東西，在疫情期間，也一度令人感到絕望，但就因為抱有希望，科研人員終於研發出疫苗解決了我們的憂慮，在逆境時，只要我們抱有希望，不放棄，相信最後問題都會迎刃而解的，逆境中希望很難尋找，我們也可以通過一些娛樂活動找到希望去面對逆境。

最後，林曼華老師也希望我們可以懷着一顆感恩的心去懷抱希望，「星星之火，可以燎原」，只要每人願意從自己做起，每天多愛自己一些，願意分享自己的愛，那麼世界就會越來越好，改變世界，不怕力量小，就怕您不肯跨出第一步，愛心的火苗，將會因為我們每一個人的行動，積沙成塔，凝聚成一股巨大的力量。



記者：厲樂、彭敬熙

# 滿足而充實的義工經驗

記者：游焯琳

當我訪問霍同學為何她會喜歡做義工時，她給我講了下面的故事。

「姐姐你來了！你感冒好了嗎？」小安在接待處大喊。

「小安午安！我病好了。」我們一邊說，一邊走進課室。

「大家午安！」

「姐姐午安！」

我等他們坐好後便說道：「還記得上一次我教到哪裏嗎？」

「我記得！是分數。」小美得意地說。

「那你們把我上次佈置的功課拿出來讓我看看。」

我看向他們，他們都躲避我的眼神。看來他們都沒有做。

「你們還記得我的規矩嗎？」

「欠做或遲交功課，下次翻倍。除非有特殊理由或預早告知。」

「為什麼沒有做？」

「我們都做了，只是因為姐姐上星期沒有來，我們都沒有帶。」

「真的嗎？」

「真的！」

原來是我誤會他們了。

「如果我發現你們撒謊的話，那就抄寫一篇三百字的中文佳作。」

他們點了點頭。

「下次上課記得帶回來，這一次是我的錯，對不起。那我們開始上課吧。」

過了約一小時，我說得有點累，於是就放了一個十五分鐘的小休。我設置好計時器後，正準備拿出手機玩一會兒，這時小美和小安走了過來。

「姐姐，我們能和你聊天嗎？」

「當然可以！」

「姐姐你為甚麼會幫我們補習呢？」

「因為我很喜歡小朋友呀！」

「那姐姐讀中五，媽媽說中四開始要繳費才能上課，姐姐是不是為了賺錢才幫我們補習？幫我們補習能賺多少錢？聽媽媽說，這個職業能賺很多很多錢，可以買很多很多零食和玩具。」

「姐姐不是為了賺錢才幫你們補習的。姐姐幫你們是義補，即是義務補習，做義工是不能收錢的。」

「那你為什麼做義工？」

「社工推薦加上我學校要求。」

「做義工感覺好累呀！姐姐喜不喜歡做義工？」

「不是很喜歡。」

「為甚麼呀？是不是其他你幫忙補習的小朋友不乖所以不喜歡呀？我們會乖乖的！」

「當然不是因為你們啦！我不是不喜歡做義工是因為做義工會佔用了很多娛樂和溫習的時間。除此以外，做義工不止義務補習，你還可以選擇去教手工藝、照顧小動物和探訪獨居老人等等，義工有很多種類，不同範疇都需要義工，等你們長大後便明白了。」

「姐姐是不是常常做義工呀？」

「對呀，因為做義工讓我感到十分開心，很有滿足感，而且感覺生活變得充實。」

「姐姐你這麼常做義工，最喜歡的義工服務對象是我們嗎？」

「是的！你們超可愛的。我最喜歡你們了！」

「姐姐，你剛剛說學校要求做義工，是不是要做很多很多。」

「不一定，不同學校都不同的。有些學校根本不會強迫你做義工。而我的學校要求初中學生在半年內完成至少八小時的義工服務。而中四則要十二小時的義工服務時數，當中有八小時的義工服務是需要在校外完成的。」

「哇！」

這時我看向一旁的計時器。

「小息還有五分鐘便結束了。你們不去玩嗎？」

「不去，和姐姐聊天很開心！」

「姐姐有沒有一些印象深刻的義工經歷？」

「當然有！有一次我嘗試網上教學和直播的形式進行一些義工活動。都很有趣！」

「做義工有甚麼好處？」

「好處有很多。例如可以學會籌辦活動，亦可以透過參加義工活動擴大社交圈子等等。」

「時間到了！小美、小安麻煩你們幫我叫他們回來，要開始上課了！」

做義工就像吃糖果一樣，必須要親自嚐嚐，才能明白箇中的甜美。





記者：鄭元沁、胡幸欣

### 猶

記得我第一天踏進中一的課室，身邊陌生的同輩和環境令我不禁有些忐忑。但當我以為中學生涯就要如此平淡地掀開序幕時，一位女老師特意在放學後走上前，問了我一句：「開學還習慣嗎？」那一刻的我似乎看到了一朵鮮花在心底悄悄綻放，似乎在為我的人生新篇章助興。

後來我才知道這位和藹可親中帶點幽默的老師不僅是我的副班主任，更是學生輔導處的主任，鄧佩嫻老師。

邀約鄧老師作本次訪問前，我曾獨自思考這位長年與學生打交道的老師會如何傾吐關於愛與希望的話題，得出的無非是一些陳腔濫調的答案。我不覺得她認為的愛與希望會如我所想，於是我懷着探究之心開始了本次訪問，而最終的答案也的確讓我大開眼界。鄧佩嫻老師在我校執教已有二十八年多。對她來說，這所學校意義非凡。她表示在這裏她收穫了很多來自各方的愛與希望。但我由衷地覺得，鄧老師給予學生的希望和關懷比她想像中的多得多。「下午的義工服務很有趣。」也不知道鄧老師是否察覺到我的拘謹，訪問當晚的話題起始便是她引起的。我饒有興趣地詢問着細節，不知不覺便放鬆了心情，她似乎一直都是如此善解人意，洞察人心。

對於幫助別人的經歷，鄧老師滔滔不絕地說起自己在校期間的案例。學生輔導處曾經幫助的同學數不勝數，但最令鄧

老師印象深刻的卻是一個經濟科的學生。那時候還是考會考的年代，鄧老師的學生因為一些原因無法追上進度，但他必須在經濟科獲得一個好成績才能夠到外國繼續升學。當時的鄧老師為了幫助這位同學奪得佳績，耐心地陪伴他於每天上學前的時間複習考核內容，又在放學後預留時間解答這位同學的疑問及制訂練習題目為學生訓練。「那個時候，很多人說我很傻，為什麼要在如此渺茫的事上費心。」鄧老師回憶道，「一開始我也沒有把握，但他的努力我看在眼內，他擁有考好的能力。於是尊重他的努力，盡力回應他的希望是我應該做的。」而後來這位曾不被看好的學生也用豐碩的成果報答了她的不辭勞苦。「他考到比預期更高的成績到外國升學，當了個考古學家。」鄧老師臉上是欣慰的笑容。我彷彿能隔着屏幕感受到她的喜悅與驕傲。

愛與希望正是以這種方式傳承下去的，她說。在學校執教的二十八年，讓她明白了幫助他人的真諦。鄧老師表示幫助別人的時候不應該計較太多個人得失，而是抱持一顆簡單直接的心，盡綿薄之力去完成「幫助他人」這件事。因為每一次幫助別人，也是在為自己攢取經驗與能量，這些都是能夠完滿人生的因素，根本無法被計算。幫助別人並不是只有一次就結束的事，它是在人生旅途中長久不衰的，於是不去計較就更重要了。「幫助他人、愛與希望，這其實是一個閉環。抱着愛去幫助其他人，希望就自然而然地在每個人的心中燃起。」她總結着時光教會她的一切。

鄧老師也表示尊重他人，將心比己同樣重要。她提及自己的工作除了輔導學生，也需要撰寫不同的計劃書用於申請資源，所以她曾與大量的非政府組織接觸。有時候會遇到一些麻煩，例如臨時有學生缺席導致活動出現空缺等，她會尊重與學校合作的機構，親自向學生了解情況。鄧老師也會尊重學生的感受，當他們參與的活動名不副實，她不會立刻就責備缺席的學生，而是了解箇中理由後再作出決定。「有些活動的確會有不太合理的情況，我沒有理由明知道也逼迫我的學生參加吧？我的學生信任我才來參加活動，我也必須尊重他們，對那些機構亦同理。」她說這些話的時候很是鄭重。我不禁想起在當我中一首次作為班會幹事組織活動的時候曾經編入一些不合理的地點，鄧老師並沒有一口否定我的想法，而是向我提議一個更

好的路線作為參考。我想，這大概也是她對我，一個初出茅廬的幹事給予的尊重。

另一方面，她亦向我分享了她的往事。原來她曾經受恩師的邀請於大學任職過一段時間。當時她跟隨恩師進行研究及兼職授課工作，但因為她的老師在過程中沒有算清她的功勞所得，不免會有閒言閒語，但她表示自己並不會介意付出太多。「其實這也是幫助的一種，恩師邀請我必定會去的。當時身邊也有人質疑老師會不會是在騙我，但我沒有這些疑慮。」她指放寬心態，不拘小節也是愛與希望的表現。「做人最重要是心寬，心胸廣闊的人在任何地方都能夠獲得信任。」她舉例道社會上其實有很多有才幹的人才不希望當領導者，但他們會願意為心胸廣闊之人所用，心寬的人大多會獲得更多機會。「雖然最後我選擇了到中學當教師，但其實他以前邀請過我當他的左右手。要知道在大學裏沒有人脈可走不下去。」這是鄧老師從自己的經歷裏學到的道理，「正因為我沒有在背後議論，我的老師給予了我很多的幫助。不論是在大學的職位，還是我的身體狀況上。」我想，這些大概都是對鄧老師心寬的回饋。

訪問的尾聲，鄧老師留下了給八三同學的寄語。她表示在八三當老師是她人生中名正言順的第一份工作，在學校任教的歲月讓她在此刻仍然抱有對教育事業的熱愛。「我很驕傲我能找到一份適合自己的工作。」鄧老師如此說道。她指自己小時候的脾氣很差、性格急躁，老師這份工作讓她改善了自己的性格，令她的容忍度和胸襟變得更加廣闊。「其實同學毋須介意自己的競爭能力，找到一份能與自己互惠互利的工作比甚麼都重要。」鄧老師更笑言如果不是老師這份工作改善了她的脾氣，她可能不會遇到她的丈夫。「愛與希望的傳承會一直延續。我覺得以找一份合適的工作為開始去完滿自己的人生再好不過。」鄧老師現在更透過以前在校幫助他人的經歷所累積的經驗而找到一份心儀的新工作。她衷心希望八三的同學能夠走出一個精彩美滿的人生。

訪問結束後，鄧老師又與我傾談了許久。我回憶起以往在學校的每一天，這位老師的身影似乎經常出現。一切都沒有改變，她所傳遞的愛與希望依然在學校的每一角落綻放，為學生心中投落一顆等待發芽的種子。

## 永無止境的愛

記者：譚可儀

說起愛，你會想起什麼？是愛情？是關愛？還是對事物的喜愛？其實愛並非單一的，而是多元的，無分年齡，無分對象，無分地位，無分血緣，無分物種。愛是無處不在的。意味著愛不僅僅局限於浪漫的版本，而是更多。孟老師是這次的受訪對象，她分享的故事對大家或許會有些啟發。

領養動物，要向素未謀面，不同的物種伸出援手，並不是一件容易的事，當中更加有許多障礙，例如家人的反對等，令領養動物成為了一件頗困難的事。然而孟老師卻排除萬難，領養了兩隻動物，當中並不乏家人的反對，甚至因此和家人發生過衝突，所幸最後仍向動物們提供新的家庭，新的家人，新的愛。

孟老師被問及為何會這麼堅持，她回答，看見義工們辛苦的模样，會覺得有點迷茫和沮喪，明明他們每日已經馬不停蹄地救助被遺棄的動物，但被遺棄的數量卻遠遠多於被救。我想這正就是愛的力量，他能像星星之火一樣，可以燎原，可以傳遞，可以令人改變。正如孟老師一樣，在被那些義工無私的付出感動後，作出改變，加入他們。就連她的學生知道有些動物需要急切的幫助後，也願意捐助一部分的班會費，向他們提供協助。人之初，性本善。每個人的心中都有善的種子，在得到適當的栽培以及引導後，便會長成茁壯的大樹，繼續散播愛的種子。



在向他人付出愛的同時其實自己也有所得著，收穫什麼呢？能夠收穫希望，希望是靠互相傳遞的愛衍生而成的。以器官捐贈為例，捐贈者願意將自己身體的一部分捐贈給素未謀面的陌生人，而不求回報，顯然是散播愛後帶來希望的例子。

又或者如領養動物，在收養被遺棄的動物時自己亦能增添生活中的點綴，收穫對美好生活的盼望，看見點亮世界的一縷縷光明。相反若果社會缺乏愛的粉飾便會令人們變得越來越自私自利、對世事冷眼，若果大家都是各家自掃門前雪，莫管他人瓦上霜的話，社會只會變得不和諧，缺乏凝聚力。之前香港受到颱風山竹影響後很多市民肯付出自己休息的時間和精力，齊心把街道打掃乾淨。正因有這些市民無私的行為，香港人的士氣便提升了，大家都變得更團結，又使各區內的運作快速回復正常。有些事情是與我們沒有直接關係的，但若果我們抱持隔岸觀火的態度，只會令到事情越來越糟糕，如何談愛呢？如何談希望呢？

愛是無限廣闊的。也許你會將「愛」簡單理解為男女之間浪漫的愛、婚姻伴侶之間的愛。但愛情之愛，只是愛的世界中一個小小的部分。生活中還有很多愛，體現在我們的每一天，比如家人的愛、朋友的愛、動物的愛、自由的愛、有目標的愛、創造的愛、忠誠的愛、自我犧牲的母愛等等，當我們放下生活的負面情緒，用心去感受愛，並創造愛，愛就會完完整整地圍繞在這個世界的每一個層面、每一件事物、每一個範疇之中。我們就能感受到永無止境的愛。

## 做義工讓我們成為更好的自己

記者：劉啟思

提及社會上的關愛和希望，相信大家都會聯想到義工服務，社會上的不同階層、角色都能夠參與義工服務，而校內的同學們亦大多有做義工的經驗。這次我們有幸透過訪問校內兩位於去年積極參與義工服務的同學，了解有關同學對做義工的想法和她們的心路歷程。她們分別是中四級的張樂晴同學和徐湘琳同學。



兩位同學都曾在內外參與不同的義工服務。她們都是校內的輔導領袖生，在校內協助中一同學適應中學的校園生活。樂晴於社區中心為長者設計活動，為長者提供有關健康的知識和資訊，並幫助他們融入社會。

而湘琳則曾參與清潔郊外和屋邨活動的籌備工作，提及屋邨活動的籌備工作，湘琳指活動的內容是教導屋邨內的家庭有關屋邨安全的注意事項，令小朋友和家長都懂得注意屋邨的安全。湘琳指最深刻的義工經歷是清潔活動，她在清潔郊外時意識到人們污染郊區的嚴重性，並令她反省自己要時刻保持郊區潔淨、珍惜大自然。

樂晴則認為最深刻的經歷是為一些智商較低的小朋友籌備活動，樂晴指她們以前對這些小朋友可能有些誤解，但經過活動後，樂晴認為這些小朋友和普通小朋友沒有什麼差別，他們亦是很願意投入活動，和其他人玩遊戲溝通的，甚至有些小朋友在樂

晴等義工離開時哭了出來，義工們同樣地感到十分不捨，這次活動亦為樂晴留下深刻的回憶。

問及兩位同學參與義工的原因，樂晴分享她中一時亦曾受學校的輔導領袖生照顧，希望可以同樣的方式回饋校內的師弟妹，因此就以輔導領袖生的角色去照顧校內的中一新生，而湘琳則表示原本是希望可以透過做義工為自己帶來改變並豐富生活。

參與過不同義工活動後，樂晴和湘琳都認為義工服務為自己帶來了一些改變。樂晴表示她本來個性較為內向，但參與義工活動後亦慢慢變得主動，樂晴指在擔任義工的角色時，受助對象未必主動和自己溝通，所以就必須自信地和受助對象主動談話、協助他們。透過做義工漸漸變得主動後，樂晴認為主動能夠令她更容易適應新環境，以至在學校有一些上台講話的機會時，樂晴亦能夠表現得更自在。

湘琳認為做義工令自己變得更勇於嘗試，亦從中認識了不同背景的社會人士，不再只局限於學校內的同輩，更提升了自己的溝通技巧。湘琳認為提升了自己的溝通技巧後，她更懂得和朋友們相處，另外，湘琳亦變得更勇於嘗試，在校內有不同比賽等機會時，都會勇於向老師自薦，嘗試不同範疇的活動。如湘琳的期望，做義工不但為她們帶來改變，更幫助她們做好準備，迎接不同的挑戰和機遇。

什麼是義工？我們向兩位同學提出一個艱深的問題。樂晴認為，義工是指盡心盡力幫助身邊的人和較弱勢的社群，當自己有能力照顧好自己，就去幫助其他有需要的人。樂晴認為每個人都能夠做義工，雖然部份人士可能不能夠付出體力，但最重要的是樂於幫助他人的熱心。湘琳則認為義工是一個自己學習的機會，做義工令社會上不同人士都可以受到照顧，受助對象能夠得

到幫助外，自己亦能有所成長。兩位同學雖對義工有不同想法，但她們都直接地為社區出心出力，為社區帶來關愛和希望，同時亦見證了自己的成長。

提及兩位同學畢業後又會否繼續做義工，兩位同學都希望畢業後亦可以持續參與義工活動，並多嘗試未試過的義工種類，樂晴表示希望參與關懷基層人士的義工服務，嘗試幫助基層家庭托管兒童，輔導他們的課業。而湘琳就希望為小朋友籌備不同活動，令他們在成長時能夠建立正確的價值觀。兩位同學都認為小朋友較為天真活潑，十分享受和小朋友相處的時光。

當我問及兩位同學會否想和家人一起做義工時，樂晴表示家人的腿部不太方便，但亦希望能夠和他們做些簡單的義工服務，例如賞旗。湘琳亦指出亦希望能夠和家人一起做義工，她認為家人平時工作繁忙，和家人一起做義工很有意義，而且藉此享受和家人相處的時間。

樂晴和湘琳都鼓勵每位同學嘗試不同義工種類，在中學生涯多參與義工活動，因為學校為同學們提供了很多做義工的機會，而且很多人在畢業後就因為工作繁忙而未能有時間做義工，所以希望同學們能夠把握現在的學習時期，多參與義工活動，認識社會不同情況，增值自己，在自己所生活的社區分享關愛和希望。

