

鳳溪第一中學

Fung Kai No.1 Secondary School



中文科佳作 學生佳作園地

校訊

我的故鄉

1A 黃諾琪

每個人都有故鄉，但你們的故鄉又是怎樣的呢？我的故鄉非常漂亮、景色宜人！

一進入村子，就有兩座巨大的守護神。這兩座守護神原來是石獅子，它們的顏色都各有不同，一個是灰色的，但另一個卻是黑不溜秋的，非常奇怪、怪異。據說，它們是為了幫我們村的人趕走「壞東西」。除了顏色，它們的觸感都十分粗糙，凹凸不平。儘管如此，一想到它們是為了守護我們而存在，所以我還挺喜歡它們呢！

接著，我們沿着小徑，來到了農田附近。農田附近有一大片的農地。農地非常漂亮，全都是綠油油的，令人心曠神怡，心情也豁然開朗。再走過一點，青草的青澀味撲鼻而來，令人精神為之一振。再向前走，青草的青澀味漸漸消退，隨之而來的，是鮮花的清香味，一片花海展現在我的眼前，鮮艷奪目，令人不禁為之驚嘆。

走過石橋，我們踏着輕快的步伐來到池邊。池邊的景色真是令人感嘆不已！池邊長着很多睡蓮的葉子，睡蓮輕輕地向葉子依偎，葉子也挺起胸膛讓睡蓮靠着。而池裡還有很多不同種類的魚兒在玩耍，他們左閃右竄的，玩得真開心啊！原來池邊還有些大大小小的石子，陽光穿過清澈的池水，照在它們身上，它們都變得閃亮亮的，像寶石一般。

突然下起大雨，我們立即跑進了亭子裡，等待雨停的時候。過了一會，雨停了。但我們沒有離開，而是坐在亭子裏，聽着滴滴嗒嗒的雨聲，一邊看着這美麗的雨景，一邊聽著它為我們演奏的樂曲。

這就是我的故鄉，這麼美麗、漂亮的故鄉，教我怎能不喜愛它呢？真不愧是風景優美的好故鄉。

我的故鄉

1D 李凱怡

我的故鄉在江西的小村裏，她在不同的季節有不一樣的景色。

在春天：剛剛過完寒冷的冬天，就走到了暖和的春天。這時所有的植物就像復活一樣，重新有了生氣。農民們也立刻下田撒放種子，好讓農作物在夏天成熟，秋天就有收成。

在夏天：可以看到一望無際的田野，農田一層一層，每種植物都有不同的顏色：綠油油的菜花、金黃色的玉米，紫色的菜頭……五顏六色，在遠方看就是一道彩虹。不過在夏天會有很多蚊子，咬得人身上全是紅色的小包包，所以很多村裏的人在炎炎夏日都會穿着長褲和長袖衣物。

在秋天：地上有一片一片金黃色枯了的楓葉，那時我就會上街去拾起這些楓葉，夾在書裏變成一張書籤，充滿了文藝的氣息。而在田裏，所有農民都在忙着收成。在秋天的末尾，田裏什麼也沒有了。

在冬天：下雪了，我叫上幾個朋友在房子前堆雪人，把外型做好之後再回家拿東西做眼、耳、口、手腳等等，之後又會比賽，看看誰做的雪人最好看。又或者是幾個孩子一起打雪仗鬧騰。在白天，往前看只是白茫茫一片，到了晚上，真的特別冷，所以我們圍坐在火篝前，把手放在火旁邊暖和一下。往天上看會看見很多星星。每逢星期一、三、五，村中央都會有賣物會，每個人都會在家裏拿一些東西賣給人家，例如有一本書已看過了不想再看，就可以放在賣物會上賣給其他人看。

這就是我的故鄉。我愛我的故鄉，因為那裏是一個不同季節有不同風景，百變的好地方。

一件令我難忘的往事

2A 張麗萍

我記得有人說過一句：“人有三死，一是你在被醫生斷定死亡之時，二是被親友葬入土中之時，三是當最後一個人也把關於你的記憶忘記之時，這才是真正的死亡。”這句話讓我銘記在心，因為這讓我到現在都還記得那死去的親人——外婆。

四年前的五一勞動節的晚餐上，外婆煮了好多我喜歡的東西，那餐桌上擺著湯，擺著涼菜，擺著我喜歡的菜式，當晚的晚上過得多麼的開心，一家人和樂融融的，邊吃著飯邊看著電視。然而好景不長，第二天的早上，外婆就突發心臟病了。

當時無知的我在外婆的旁邊，她那身體在不停的抽搐，我邊搖著她的身體，邊著急地喊著家人，只以為外婆只是普通的發病。她那眼睛望著我，嘴巴張開想說些什麼，見母親一過來，她看著母親，眼裡充滿了淚水，她的身體抽搐的更加厲害，她想說些什麼，卻發不出聲。

母親看到這一情況，邊連忙過來，一手按著外婆的人中，一手按著外婆的虎口，二姨在旁不停地打著急救電話，可奈何一個電話都打不通。當時的我被這情境嚇得腦裡一片空白，直到和家人到了醫院，直到外婆被送入急救室，直到醫生出來通知她死亡時，我才突然醒來，她走了。從小帶我到大的外婆走了。母親、二姨和剛到的小姨，進去看那冰冷屍體，她們邊哭邊說著話，跪在手術床邊，我站在旁邊，如一根柱子站在旁邊，沒有流淚，靜靜地看著。

當時的那一個星期，陪著家人，陪著外婆的屍體連夜趕回老家，去到那兒將外婆葬入鄉土，入土為安。從那一刻起，我失去了一個親人。

我當時的空白，到當時的憤怒和自責，我在回鄉的途中不停地在想，看那被蓋起的白布，我在想為什麼死亡會到我家來，為什麼會帶走我外婆，還是我曾經做錯的事讓她走了？不停地反省，將當時至記事能想起的全部反思了一遍，甚至幻想到外婆會坐起來，問這在哪兒？或是她的靈魂一直伴在我們左右，或是已經走在奈何橋喝奈婆湯了……

當時的情境，當時的心情，到現在都記憶猶新，後悔當時為什麼不學學緊急急救方法，為什麼傻傻的看著，憤怒那急救電話為什麼打不通，如果一切都做好了，那或許或許，她還會回來吧……

如今的四年後，少了一個人，可生活還在繼續。雖然外婆她走了，可我對她的記憶仍未忘記，她的女兒們也未有忘記，她還活著，活在我們的心裡，這一切和她有關的過去，都是我難忘的往事。

一件令我喜悅的往事

2D 鍾雨珊

晚秋開始離去，我慢慢地整理著亂得不像樣的床，突然在一個窄小的角落裡發現了一張佈滿灰塵的相片，隱約能看出是一個可愛的小嬰兒。這時弟弟爬上來問：「他是誰？好醜哦。」看著他疑惑的眼睛，我輕拍他的頭，笑而不答。

那是一件至今仍令我歡喜不已的事。還記得這調皮弟弟出生時，晚秋就快結束了，當時母親在醫院裡開始生了。而晚秋的最後一場細雨仿佛是在迎接他的誕生。一聲細小的哭聲從房子裡傳出，接著看到一張鄒巴巴的小臉，全身紅通通的，不想說一真醜。

當他從醫院回到家時。他懂得睜開眼睛，杏仁般的小眼睛水汪汪的，肥嘟嘟的臉蛋說不出的可愛。他好奇地看著我，突然咯咯地笑著。黑眸中彷彿碎進來無數的陽光。軟綿綿的小手輕輕地揮舞著，心裡好像灌了蜜糖，甜甜的，父母把他放在床上，便叫我看著他，我悄悄地向弟弟看了一眼，發現他直勾勾地盯著我。

幾個月後，他開始說話了。我本以為他先學會叫爸爸或媽媽，哪裡想到他一開口叫姐姐。聽到當下，我先是驚呆，然後微笑，眼眶裡似乎有著什麼在打轉，軟綿綿的聲音加上萌萌的小臉，說不出的可愛，讓人心甜。

時光匆匆而去，輕輕地不留下一絲痕跡。看著手中的相片，回想他剛出生的時候，再看看眼前已經比我高的他，我的嘴角不禁揚起，原來不知不覺間他已經長大了。

身處南方，木棉相伴。小時候住的地方是個小區，有著好幾棵木棉樹。正是因為與木棉相伴多年，我最喜歡，最欣賞的就是木棉樹。

木棉樹高大無比，軀幹挺直，我聽別人說，木棉樹也叫將軍樹，正因為它高、挺拔、正直，一副嚴守國家的士兵模樣。木棉樹隔壁有四、五棵芒果樹，芒果樹矮小、枝葉茂密，像一位十六、十七歲的少女，一頭烏黑茂密的青絲，手和手臂柔軟伸展開來，還不忘翹起蘭花指。木棉樹的高大雄壯，雖煞風景，但亦是別種美。木棉樹在多種樹中，相比柳樹、芒果樹之類的確實是差了幾分柔軟。但，春天一來，便不同了。

經過冬天的殘酷，木棉樹上光禿禿的，一葉不剩，但身體依然筆直。好像春風一吹，樹枝上開始有些不同。慢慢地，花苞長出來了。又慢慢地，樹枝上掛滿了花苞，此時，早有幾朵小花迫不及待地綻放，毫不吝嗇地向著人們展示自己的姿態。紅，直入眼簾的紅。待花苞們全都開放時，紅豔的花，大朵大朵的，掛在樹梢上。火海一般的紅，但有一點不同的，木棉樹只有花，沒有葉。木棉樹，它毫無保留地，展現了自己「豔」的一面。也只有在春天，才有這紅遍天的景象。

春末，有木棉樹的地方，都開始有「雪」。純白、輕、飄的棉絮，緩慢地、悠閒地在空中飄。這不是雪，是木棉花開後，結成果實，再借助輕輕的棉絮，將小顆的種子，飄向遠方。

雖然，木棉樹又高又大，開花時又紅豔又美麗，結果時滿天飄的棉絮非常深得我心，但我一直不敢碰它。因為木棉樹的樹皮粗糙、乾燥，甚至有刺。我曾看過作家張曉風的一篇文章，關於木棉樹的。說，木棉樹的樹皮又乾又硬，像是缺水到裂開，但看到它滿頭的紅豔時，又明白了木棉樹的用意。

木棉樹，春夏秋冬各不同。雖然它平凡常見，其貌不揚，但我還是特別欣賞它。為何？因為木棉樹的品質。為人正直，默默無聞。小時候看到電視上，守衛疆邊的士兵們，亦是如此。又像是戰場上的士兵，披上戰衣，便勇往直前，無論面對多少困難，也不低頭，直到犧牲的那一刻，才綻出，最亮眼的紅。

木棉樹，亦稱為將軍樹。看著木棉樹的時候，好像樹下真的有一個將軍，抬頭挺胸，目視前方，手中握著槍，筆直的站在樹下。

我欣賞木棉樹，因為我愛木棉樹。

自此以後，我學會了在困難面前不要退縮，勇於嘗試，才可以成為真正強大的人，可以獨當一面，不懼風雨。

在一次的領袖訓練，我們團隊需要靠人力，不依靠任何輔助及保護的情況下，爬上三米高牆。而那天，不幸地我們只有一名男生——黃修端。在教練的講解中，我們得知第一個上去的人需要具備引體向上的技能及超強柔軟度及臂力。因為他是在有人托舉但無人拉扯的情況下自己爬上高台，再幫助下面的人。而最後兩個人，也需要靠自己的力量才可完成，倒數第二個在被高台上的隊員固定後，充當人梯，給最後一個隊員攀爬，整個過程需要維持三分鐘。第一個無容置疑是黃修端，而最後兩個人則是我與體形偏小的林允行。

挑戰開始！黃修端在我們的托舉下順利攀往高台，但他的腳卻無論如何都跨不上去。在他最後一次奮力一跨終於登頂，但同時在告訴我們一切好像都不如我們所想的那般容易。接下來的幾個人都輕而易舉的上去了，在兩方的互相配合下，終於來到了最關鍵的兩個人。

在進行一輪人員編排之後，我們開始試第一次挑戰。林允行體形偏小，力氣不大，所以在托舉我的過程非常艱辛。而我仿佛一塊「在空中曬乾的臘肉」一樣，半吊着，只得盡力去拉頂上隊員的手。好不容易，終於把我固定在高台邊，黃修端和伍有容抓着我的手臂，而我自己抓着高台邊，我們三人的手汗不斷冒出，可林允行卻僅僅只是抓住了我的腳。時間仿佛過得很漫長，我感受到我的手因手汗開始慢慢抓不住台邊，而兩個隊員的手也由手臂滑到手肘。我們三個都撐不到了，剎那間，我九十度筆直滑落，手還殘留着因抓高台而被擠壓的疼痛。第一次的失敗大家都沒有心灰意冷，而是積極總結，高台上的同學也在教練的指引下得到正確的抓握方式，大家一鼓作氣再嘗試一次，希望可以成功。

擦乾手汗，這次我較為輕鬆地抓住隊友的手，固定好一切後，我強忍着手心傳來的刺痛等待着林允行的攀爬。這一次，相反是允行因無法平衡，連帶把我扯了下來，下面的人倒得東倒西歪。時間的流逝，汗水的付出，大家心中的耐心仿佛沙漏一樣逐漸流失到狂躁那面。我愧疚於拉住我的隊員要承受我的重量，林允行也失去攀爬的信心，而黃修端的耐心快用盡了。我深吸一口氣，向大家說：「來吧，再來一次！」我把腰帶束緊，和林允行說抓腰帶上去，再把倒在地上的隊員拉起，和黃修端擊掌以示鼓勵，我悄悄地把他們心中的沙漏反了過來，一切重新開始。

第三次嘗試！我的手已經被壓出兩道青紫的痕，但我義無反顧地再次緊抓台邊，黃修端和伍有容使出吃奶的勁抓住我。而林允行也動作迅速地抓住腰帶，把手伸向另一邊在等候的同學。我額頭的汗越來越多，頭頂的兩個隊員表情也甚是扭曲，但我不能放棄，哪怕再疼再累！林允行已經成功爬到我的肩膀，但無法抓住隊友的手。我嘗試給她鼓勵：「你鬆開腳，相信他們！把腰遞出去一點，相信他們！」在我的鼓勵下，林允行抓住他們，我空了下來後立刻拍腳上台，隨後允行也被拉上來。高台上的人累成一片，紛紛倒地……

對，也許很多時候我們都會經歷這樣的困難，其實他不大，也不小，主要在於你用甚麼心態的面對他。你畏懼他，他就會無限放大令你產生退縮的想法；你接納他、面對他，他便只是一個斷橋，只要你奮力一試，便可通過。哪怕你一次次的失敗，但別忘了你有朋友你有支持，你有你內心的那份勇敢和堅定。辦法總比困難多，不要只想壞的一面，要想如何解決，不要退縮，勇往直前何嘗不是一種辦法。你還年輕，你有資本去乘風破浪，保持你的初心，帶上你的勇敢和智慧，去解決你所面對的每一個困難，鼓勵別人同時也激勵自己，不要向困難低頭，不要逃避他，那樣只會積少成多，惰落成性。只有經歷過困難，才可以學會飛翔，只要用心去面對，再大的風雨也總有明艷的彩虹出面，那時便是你心中真正的成長。

自此以後，我學會了在困難面前不要退縮。

有人說寬恕是好事，有人說寬恕是壞事，有人說選擇寬恕需要智慧……而我則認為，寬恕，得從多方面理解。

何謂「寬恕」？寬恕是指原諒他人所犯下的錯誤。

寬恕，是好事。相信大家總聽說過這樣一句話，「不知者無罪」。既然犯錯的人並不知道自己的所作所為是錯的，又怎能判此人是有罪呢？當然，在第一次發生時，我們可以寬恕他，教育他。在這樣的情況下，教育總比懲罰好。「人之初，性本善」，一句兒時常背誦的三字經，亦提醒著我們，任何人生下來，心是好的。既然如此，給予他人一個機會，又未嘗不可呢？

寬恕，亦是壞事。在寬恕是「好事」的基礎上，我們原諒了一個人所犯下的過錯，為的就是給他一個機會，改過自新。但與此同時，另一個問題隨之發生——因一次的寬恕，使他不再懂得改正。有一便有二，有二便有三……如果這樣的心態就此萌芽，他便不僅僅不改正過錯，更有可能發生的是，犯罪。此時，再回想當初的寬恕，到底是好？是壞？

曾經有這樣一篇新聞報道：一位黑人母親的兒子被一位白人所誤殺，但是，她並沒有選擇起訴。這是因為她對兒子的逝世沒有感到悲痛嗎？不！恰恰相反，這位母親傷心極了，當她見到記者時，她仍是以淚洗面。她哭著說：「當我失去兒子後，我十分怨恨槍殺了我兒子的人。但我也知道，在某一個地方，也有一位母親正等待著她的孩子回家……所以，我選擇了寬恕。」當說完這一番話，這位母親已泣不成聲。寬恕，何不需要智慧？

無規矩，不成方圓。從古至今，一個國家的興盛離不開那一條條律法。法律面前，人人平等。王子犯法，與庶民同罪。在法律的制裁下，寬恕，談何容易？現今社會，無論你是高貴或是低賤，貧窮或是富有，都不再能以一個人的身份在法律面前乞求寬恕。沒人可以在法律前被寬恕。寬恕，會被制約。畢竟，法不容情。

每個人都是獨立的個體，沒有人有義務去寬恕他人。也就是說，雖然當你犯下過錯後可能被原諒，但這不是必然。當他人因你受到傷害或有所損失，自然擁有著不寬恕你的權利。不講情分？不講面子？說到底，也只有父母、長輩才會一次又一次地原諒、理解、教導、寬恕了吧！寬恕，並不是必然。寬恕既是好事，亦是壞事。若想選擇「寬恕」，實則需要大智慧。而我們，不能一味乞求他人的原諒、寬恕，做好本分，便自然不需寬恕。當然，世上必須要有寬恕的存在，它所存在的意義，是為了給他人能有機會改過，僅此而已。若是濫用寬恕，我們即將失去的，不僅是那難得的機會，更是寬恕背後所包含的信任。

寬恕，人與人之間的橋樑。

寬恕的存在，架構著信任與和平。

人生之中有很多錯處，每一個人都會在成長過程之中犯錯跌倒。有些人會奮力從錯處中改過再站起來，而有些人就像無頭蒼蠅，一頭撞向錯處不知悔改，甚至一錯再錯。

在小學六年級的時候，我是父母的掌上明珠，受盡呵護寵溺，父母對我總是千依百順，我要什麼買什麼。而我，也習慣了這種溺愛。最終使我在學校生活中釀成大錯。

那天是星期一，「叮叮咚咚」……上課鈴聲響起，同學們的朗讀聲，窗外樹上鳥兒吱吱喳喳的歌唱聲顯得格外清脆。在上課的途中，允行同學的筆又引起了我的注意。這個星期以來，他的筆袋露出絢麗的光輝，內裏滿是五顏六色的筆，有些印着可愛的動畫人物，有些是新奇的旋轉筆。那時擁有這些筆的人總會令所有同學都很羨慕。我也想要，因此叫父母買了很多，但是始終不夠允行的吸引。於是我趁他和同學不注意的時候偷走了一支。允行報告了老師，老師也來調查小偷究竟是誰，引起了全班的不安。而我也扮成貓一樣，演出一副惶恐不安的樣子。過了幾天，我對允行新買的七色自動筆又起了賊心，下課後還是一如既往的作案手法，趁他不注意時順走了筆塞入書包。允行回來後發現筆不見了，又傷心地告訴老師。老師看見情況惡化便下令調查所有人的書包，我開始感到一絲害怕，輪到我了，我屏住呼吸，像小兔子在躲正在獵食的大灰狼。結果，我偷的筆被老師全部找了出來。大家都看着我，老師問：「這些筆是哪來的？」「買的。」老師叫允行和全班同學指認核實這些筆是不是允行的，又一個壞結果：完全符合允行不見了的筆的特徵。

這時我還不肯承認，所有人都盯着我，我連忙解釋：「這是我買的，我沒有偷。」我表面故作冷靜，內心已是一團亂，心驚膽跳。「那你的筆是什麼時候買的？」「上星期啊！」我慌亂地回答。大家異口同聲地說：「允行的筆就是上星期不見的，怎會那麼巧合？就是他。」面對巨大的輿論壓力，我垮了。我啞口無言，但我還是不肯承認，於是老師就查看教室的監控，查證後確實小偷是我。同學們因為我不肯認錯而遠離我，連老師也對我不滿意。最後，無人和我說話。經過反省，我都知道自己做得不對，就站出來承認錯誤，向允行道歉，也獲得了他的原諒，才挽回這份友誼。

從這以後，我意識到做錯事真的不是太要緊，重要的是要懂得去面對自己的錯處，要承認自己的錯處。像我一樣，為了那些漂亮的筆做了一些出格的事，雖然得到一些不屬於自己的東西，但是失去的是何等珍貴的同學友誼。筆可以用金錢買來，友誼可以用金錢購買嗎？肯定不能，所以不要被眼前的誘惑迷倒，不要被貪婪沖昏大腦。如果自己想要的東西就要靠自己的能力去獲取，這才是人應有的品格，叫做道德。失去的東西往往比得到的珍貴，所以你在做錯事的時候要坦然面對，及時承認並改正錯誤，如果還是執迷不悟，那麼你就會釀成大錯，一些重要的東西就會離你而去。無論如何，尊嚴只是一時的，錯了就要承認，像廉頗負 請罪知錯能改，他還是得到藺相如的友誼。

未來還有很多事情需要我們去經歷，在社會也是如此，不要做損人不利己的事情，做錯事也要坦承，不要因怕丟失顏面而一錯再錯。坦然面對錯誤會使你的人格和道德進步，一味無知地錯下去，不僅會傷害別人，傷害更深的是自己。經過這件事後，我得到刻骨銘心的教訓，也學會了控制自己的貪欲。自此之後，我終於坦誠面對過錯。

我因為成長而流淚

5A 陳博文

在我成長的過程中，共經歷了三次流淚，現在回味起來，不禁思緒萬千……

我自幼便沒有父親，靠著媽媽和奶奶無微不至的關照下茁壯成人。失去父親的身影，無疑令我心中少了一道光。幸好媽媽擁有著父親的嚴厲，因此在成長的路上，她亦充當了父親的角色。

尤記得小學時，我的成績一直名列前茅。在母親的教導下，我發誓要好好用功，以此來報答她省吃儉用給我買下來的文具及書籍。踏入中學後，這個世界仿佛變了。功課的倍增以及老師不斷的鞭策，令我喘不過氣。

曾經的滿分考卷變得只有六七十分。我多想回到小學那無憂無慮的生活，但這只能是天方夜譚，這就是成長吧！

在經歷了第一次考試後，我的名次已百名開外。家長日上，老師對我的忠告壓倒了我最後的防線。我恨透了這腐敗的考試制度，用分數來界定考生的高低，決定誰能在僅有的萬名學位爭奪戰中勝出。但成長揭示了這殘酷的定律：唯有分數，才能決定人生的方向。

母親不時用責備的眼光盯著我，我羞愧地低下了頭，之後的內容我也聽不入耳了。回到家的我不禁痛哭起來，在沒有任何預兆之下，母親也嚇了一跳，接著她語重心長地說：「孩子，我知道你盡力了，你可能需要時間去接受這些新的體系。」在母親不斷地激勵下，我重拾了自信，是母親告訴我，遇到困難是要想辦法擊敗它。我知道，日後的路，我不會再因挫折而難過。

然而，一次更沉重的打擊接踵而來，來得太突然、太快了……

踏入中三後，學業的壓力也越來越大，母親的身體狀況也越來越差了。但她從不讓我過問，只讓我專注於學業。在最後一次考試中，在準備許久後，我終於考得了第一名。那是一種前所未有的快樂，但我更想讓我的家人一起分享。

一放學，我便頭也不回地衝回了家，卻遇見正要出門的奶奶。奶奶告訴我，媽媽被送進醫院了。我的眼睛突然發黑，找不到方向，花了好一會兒，我才回過神來，跟奶奶趕往醫院。往醫院的路途上，我的心中一直籠罩著一種不祥的預感。「媽媽……會……不……」我話音未落，奶奶便說：「傻孩子，不會的，她昨天還好好的！還好好的……」

醫院裡，我看見了虛弱的母親躺在病床上。生、老、病、死是生命中必須經歷的，更是成長中必須度過的。

當我打開病房，空氣中瀰漫著一陣死寂，連針掉下的聲音亦聽得十分清楚。「允行……」母親帶著虛弱的聲音喊道。我摸了摸她的手，冰涼無血色，卻依然帶有一絲餘溫。「媽媽，你會好起來的，對吧？」話音未落，淚水便噴湧而出，媽媽笑而不語。突然，我想起了考到好成績的事，我便對母親說道：「媽媽，我做到了，我考到第一了！」奶奶用無奈的眼光看著我，之後醫生將媽媽搬了出去，母親用不捨的眼光看著我，脈搏聲也聽不見了……

之後我所記得的，便是在家中，無神地看著家中的電視，還拿著一張被淚水打濕的成績單。成長中可謂是充滿不幸的，克服的過程是令人心碎的。

媽媽過世後，我也無心向學，開始覺得生命是沒有意義的。果不其然，成績急轉直下，奶奶看在眼裡急在心裡。

在一個晴朗的中午，在好奇心的驅使下，我打開了母親的房門，發現抽屜中有一封信，是媽媽的字跡，是寫給我的！我打開後，死死地盯著內容。看完後，眼淚再一次流了下來，只是這一次，沒有痛苦，更多的是一種釋懷。

母親在信中告訴我，她在三年前已診斷出有不治之症，治療的費用十分高昂，而且不容易痊癒，同時進行手術也有很大風險。因此，她更想將錢用在我的學業上。她知道未來某一天，她會離我而去，所以她希望我勇敢地活下去，為生命負責，她很怕我會沉淪下去，被現實所誘惑。

生命的可貴體現於它雖然很短，但是你却能擁有一趟非凡的旅程！我知道無論什麼時候，什麼地方，她都會看著我，伴我成長。

再多的言語也無法形容我對母親的感恩，她令我重拾自我，她使我日後的路，不會再迷茫，在她的注視下，我會變得更加出色。

成長就一段夾著不同回憶的旅程，正是因為經歷了這三次流淚，才令我找到人生的方向，現在我可以坦然面對這些，這些經歷也會永遠留在我心中！

為什麼雨後才會有彩虹？我認為那是上天流淚之後，為自己又一次成長而歡喜。其實每個人的每一次哭泣都是自己成長的過程，小時候摔倒，疼得哭了，下一次摔倒時便懂得站起來了；生活中受到打擊，難過得哭了，之後也變得更堅強了；因為自己的錯誤，內疚地哭了，以後不也會更加小心了嗎？

成長的過程中，總有幾次流淚，而我所流的淚，很多都是因為自己搗亂被罵而哭的，但是我每次哭過之後，總會學到一些東西。

我記得那次回鄉下老家，爸爸帶著我去田裡玩，在城區待慣了的我，第一次看到無邊的田野，剛下車，我就撒歡地往田裡跑，也不管自己有沒有踩壞別人的苗，一直在田裡穿梭著，像來到了遊樂園一般。

我爸爸去看了眼家裡的田地，回頭看見我正蹲在池子邊聚精會神地望著水裡。他很疑惑，剛剛還想沒了魂似的瞎跑的我，怎麼會這麼安靜。他便湊過來我身邊，看我在看什麼。

我察覺到爸爸過來，便抓住他的大手，指著水裡：「有蝌蚪耶！」才聽過《小蝌蚪找媽媽》這個故事的我對書上可愛的蝌蚪是饒有興致，現在看到有這麼多蝌蚪在我眼前，怎麼能不高興呢？爸爸聽到後，笑了起來，轉身拿了個水瓶出來，放進水裡，不一會，幾隻小蝌蚪就在爸爸的水瓶裡出現了。

我盯著水瓶裡的蝌蚪，黑黑小小的腦袋，身後只有一條小小的尾巴，可愛極了。我想到這些像眼珠子一樣的小東西，長大之後變成青蛙有一雙大大的眼睛，青色的外衣，滑溜溜的，一定更加好看。在陽光下我透過光看到小蝌蚪在瓶中遊戲，繼續著我的幻想。

再回到家裡的田野時，爺爺正坐在地旁的和別人喝茶呢。我看到爺爺，興奮地跑過去，向他展示我新得到的小寵物，爺爺把我抱起來放在他的大腿上，接著我遞給他的水瓶，舉起來，借著陽光，細細地看著水裡的小蝌蚪，然後，他眉頭挑了一挑。笑著把水瓶還給我，跟我說：「孫兒啊，你抓這些幹什麼啊？」我認真地回答：「等到他們變成青蛙，就能幫爺爺抓害蟲了呀！」爺爺說：「你認錯咯，這些小蝌蚪不能變成青蛙，只能變成蛤蟆！你不知道吧，蝌蚪上的尾巴上有一層膜的是蛤蟆的幼崽。」

我心裡咯噔依稀，想到蛤蟆是一種很醜的動物，身上有很多凹凸不平的地方，對我來說是十分噁心的，我便「哇—」一聲，將水瓶扔了出去。爺爺嚇了一跳，質問我：「你為什麼要把水瓶扔走？」我直言不諱：「因為蛤蟆太噁心了，我不喜歡。」我猛然看到水瓶落在地面上，裡面的小蝌蚪全被倒了出來，在陽光猛烈的照耀下，水乾得特別快，我立刻跳下爺爺的大腿，想把他們拿起來。但是，這是蛤蟆啊！我忽然想到。於是我立刻把剛伸出的手縮了回來，在烈日下，水已經被蒸乾了大半，已經有隻小蝌蚪被曬死了，在地上一動不動。我急得哭了出來。

都怪我，如果我不把水瓶丟出去就不會發生這樣的事情了。

爺爺在這時走了過來，手裡拿著一個新的裝滿水的瓶子，將小蝌蚪一隻一隻放進水瓶裡，然後抱著我，語重心長地對我說：「你不能因為討厭一樣東西就認為他一無是處而拋棄他。你不是很喜歡愛因斯坦的嗎？他小時候可是很笨拙的，他做了一張最不像椅子的椅子交給老師，被老師非常嚴厲地批評了，如果他的家人都放棄他，他又怎能會有這樣的成就呢？每件事物都有其存在的意義，蛤蟆雖然醜，但是卻是很有用的藥引。這是他的優點。如果你只是因為自己的討厭而在他們需要幫助時袖手旁觀，這是好事嗎？」

我哭得更大聲了，因為我的無知，我的厭惡，害死了一個小生命，也不敢向他的同伴出手相助，這對他們公平嗎？我哽咽著向爺爺認錯。爺爺仰天大笑，他摸著我的頭，安慰著我……

那次之後，我便不再有很多討厭的東西，總會去發掘事物不同的優點，一個人的成長，又何嘗不是這樣，先從不討厭他，在慢慢開始瞭解他，向他學習優點，自己不就長大了嗎。我，又成長了一些，在那次流淚過後。

Students' Contributions

My favourite book

1B Lo Ka Sui, Karson

Today I would like to introduce a book that I have recently read. It is called James and The Giant Peach. There are many characters, including James, Aunt Spiker, Aunt Sponge, Old Green Grasshopper and Earthworm. I like James the most because I think that he is very hard-working. When he was little, he lived with his aunts called Aunt Sponge and Aunt Spiker. He lost his parents because they were killed by an enormous angry rhinoceros which had escaped from the London Zoo when they went shopping in London.

You can imagine that it was a rather nasty experience for such gentle parents and James. But in the long run it was far nastier for James than it was for them. Their troubles were all over in a jiffy. They were dead and gone in thirty-five seconds. Immediately, James found himself alone and frightened in a vast and unfriendly world. The lovely house by the seaside had to be sold immediately, and the little boy, carrying nothing but a small suitcase containing a pair of pyjamas and a toothbrush, was sent away to live with his two aunts. They beat and punished poor James for no reasons at all. They were very rude and cruel.

One day, James ran to the top of the mountain and saw an old man. The old man gave him a bag. He told James that the bag was very magical and the things inside were some crocodile tongues. Then the old man disappeared. James felt strange and ran away quickly. Next day, he went back to the top of the mountain and the things in the bag fell to the ground. Then something grew very quickly. James as well as his aunts felt strange because the mountain never grew things. But this time, a giant peach was growing on the mountain! A lot of people came to see the giant peach. One day, when James climbed to the top of the big peach, it rolled down the mountain. It rolled quickly. It rolled over James' aunts and they died. And James and the animals in the giant peach lived happily ever after. Then the government placed the peach in a special place and many people went to visit it.

I had a lot of fun while reading the book. I felt sad for the death of James' parents. I thought James' life was tough. Yet if we have hopes, everything will be fine in the end. So, don't give up!

My favourite shopping centre

2A Wong Yan Tung, Tracy

Hong Kong is an international city and hence, there are many shopping centres in Hong Kong. Among all these shopping centres, City Plaza is my favourite one. City Plaza is located in Tai Koo Shing. We can go there by public transport such as mini-bus, bus, MTR or taxi. I go there once in a while.

City Plaza is very spacious and comfortable. It is air-conditioned, too. However, it is always crowded. In City Plaza, there are many different kinds of shops such as shoe shops, furniture shops, electronics shops, boutiques and toy shops. Every time when I go to City Plaza, I will go to the boutiques like Uniqlo, H & M, Bossini or Giordano. I like going to the boutiques because I am interested in fashion design and I like buying clothes, especially the new arrivals. I also like to visit the stationery shops like Muji because the products are all from Japan. In Hong Kong, it is difficult to find any Muji shops in the shopping centres.

Sometimes, the shopping centre organizes special functions like a mini-concert for the public. It invites singers and celebrities to sing to the crowds of shoppers. If you are hungry, you can visit the Food Court. There is a variety of food and cuisine for you to choose from.

I like City Plaza because I can buy the things that I want to buy. However, I want to give the customer service some advice to improve the shopping environment. I think they should adjust the temperature of the air-conditioners or turn off some air-conditioners because it is too cold for the shoppers. If they can improve the condition, then it will definitely be the best shopping centre in Hong Kong!

A meaningful charity concert

3A Tam Sze Lai, Lily

Our school will organize a charity event for the African people. It is a charity concert. The aims of this event are to raise money for those Africans who live in poor condition, promote people's awareness of the needy and provide students with meaningful learning experiences.

The charity concert will be held on the 23rd of October, Sunday. It will be held at St. Paul's Hall. The charity event will begin from 9 o'clock in the morning to four o'clock in the afternoon. It will last for at least 8 hours and 400 participants are expected to take part in it. They include our Principal, Vice Principals, teachers and fellow students. The teachers will mainly help organize the event. The students will help to buy gifts and decorate the stalls. We will also invite our school band and some famous singers to perform at the event. We really hope that more people can come and support this meaningful event.

With all the help from our teachers and students, our goal is to raise at least \$40000 for the Whole World Charity Organization for The Needy. We hope that we, as students, can lend a helping hand to those poor Africans who need help and support.

In my opinion, taking part in charity work has a lot of benefits. Not only can it make me realize I should be grateful to my parents who give me a good living environment, but it also makes me really happy just by knowing that I can help others and give them a better life. It is definitely a meaningful experience! I am glad that I can be a part of it.

A personal letter

4A Tsui Hoi Yeung, Ocean

Dear John,

Long time no see! I had an amazing trip this summer. I went to the USA and watched basketball matches of the NBA finals. It was a memorable experience for me! I enjoyed the concert of Ed Sheeran and I got his signature guitar! I am sure I will treasure it carefully and use it in my school Music Contest at Christmas. I also joined a study tour to the UK and I spoke all English there! That's totally different from my life in Hong Kong.

I'm sad to hear that you have problems in Canada. I can understand your feeling as I lived in an English-speaking family when I was in the study tour. It's definitely difficult to speak English all day long.

I think the main problem you face is oral English. There is no fast and simple way to improve your oral English. I suggest you first use all the simple words you know to let your classmates and host family understand what you mean. You know oral English isn't formal. We do make some grammar mistakes when we speak at the beginning. Don't worry! I'm sure you can improve your English there.

As for the suggestions of how to improve your English, I think you can join some clubs. You will make some friends there and improve your oral English through daily communication. Furthermore, you can read some English books. You can learn a lot of vocabulary which is also good for your writing. And also, listen to some English songs in your spare time. It helps you to release your stress, too. If you have any problems, ask your English teachers for help.

Living and studying in an English-speaking country is definitely difficult. But if you put more effort and persevere, I'm sure you will learn a lot in your studies and make more friends in Canada.

Take care!

Best regards,

Chris

Grasp sporting activities that suit you

5A Tsang Wing Kee, Kiki

Nowadays, many people spend less time doing physical activities because they are more inclined to play video games or surf on the Internet in their free time. This phenomenon shows that people do not know the importance of finding the sporting activities that suit them and thus, lose interest in doing sports altogether. To me, that is a pity. How we can find a suitable sporting activity to stimulate ourselves to do more exercise is certainly worth investigating.

If people only play video games or go online when they are free, they are wasting time. This kind of activity is just for entertainment and has no benefit. As a result, should we re-think of better ways to kill time? Moreover, many people complain that they do not have adequate sleep and therefore find it hard to concentrate on their work the next day, especially students. The main reason is they spend much time on entertainment, i.e. playing video games or surfing the Internet. These forms of entertainment cannot really help them relax. On the contrary, they create more pressure as they need to put a lot of effort to win the games. Under this situation, how can they concentrate on their work or studies? So, think deeply: these kinds of activities cannot help you to release pressure. How about playing sporting activities instead? It is absolutely a good way to relieve pressure. At the same time, you can stay healthy. Furthermore, you can make friends, playing the team sports such as badminton, football and basketball. The benefits of playing sporting activities are abundant.

Schoolmates are always curious about how to find sporting activities that will suit them. It is strongly recommended that they try different types of sporting activities. There is the first time for everything. After you have tried it, you will know whether it is suitable for you or not. It is the most direct way to find suitable sporting activities. In addition, you can try the activity that you think you are most interested in and continuously do it. Don't quit easily. Once, a boy asked me how he could know which sport he was interested in. I told him he must try different sports. He kept on saying that it might be a waste of time. However, he followed my advice. Now he is a good basketball player.

In conclusion, it is crucial and beneficial that you find the sporting activities that suit you. Do not spend too much time on playing video games or surfing the Internet. Instead, try more sporting activities to find those sports that are suitable for you. There is one life to live. Spend your time meaningfully and do exercise properly.

A letter to the editor

6A Li Wing Yee, Nancy

Dear Editor

I am writing to express my views on whether parents should install apps on their children's mobile phones for surveillance. It has recently been reported that some parents in Asian countries are installing apps in their children's mobile phones that can monitor their activities to ensure they use these devices responsibly. There may be many pros to do so, but as far as I am concerned, I do not agree with those parents' actions as they bring an array of problems at the same time. There are several reasons to support my view.

To commence with, installing apps on children's mobile phones invades their privacy. Children tend to share different things or even secrets with their friends while chatting online. This is a preferable way for them to express their feelings about school, family or life with their friends. However, if such apps are installed, every activity carried out by children can be seen by their parents and there is no privacy for them at all. On top of it, children will have a feeling of not being respected and it worsens the relationship between them and their parents. Building walls to avoid parents' further surveillance can cause major trust issues to both children and parents.

Furthermore, installing apps on their children's mobile phones can add pressure on them. Monitoring children's activities round the clock through apps is nothing different from being a helicopter parent, hovering over children's head at all times. This action will definitely put a lot of pressure on children. Children always think if their actions are acceptable or not to their parents, for example, the sites they visit, the friends they make online or the time they spend on using their mobile phones. They dare not use their mobile phones freely, whenever or whatever they like because they are worried about how their parents view the activities they do. Therefore, children will be under so much pressure with these surveillance apps installed on their phones.

Last but not least, installing apps on children's mobile phones may have a lot of pros but things can run counter to the original purpose. There is no denying that these apps help parents monitor their children's activities to ensure they use their devices responsibly, including spending reasonable time on them and viewing contents without violence or sex. Nevertheless, such action is a double-edged sword which can make the situation even worse. This is because this action may compel some rebellious children to seek other ways to avoid parents' surveillance, such as thinking of ways to delete the apps or using other methods to cheat their parents. It is obvious to see that installing apps on children's mobile phones cannot solve the root of the problem. In contrast, education is a much better way to remedy the situation. By telling children the disadvantages of using their devices irresponsibly, and suggesting sensible time and ways to use them properly, children can accept and listen more willingly to their parents.

In conclusion, installing apps on children's mobile phones is never an effective way to ensure they use their devices responsibly, but I believe education is the key. By doing so, children's privacy can be respected, and no unnecessary pressure will be added on them. Therefore, I do restate that parents' installing such surveillance apps on their children's mobile phones is not necessary.

Yours faithfully

Chris Wong

議題：旺角行人專用區的噪音問題

4A 曾倩怡

近月，旺角行人專用區的噪音問題再次備受關注。旺角行人專用區一直都是街頭表演的「勝地」，近年更吸引了一些中、老年人演出，他們多次在行人專用區組團，擺放巨型音響設備，放聲高歌。現場的音量平均錄得90至98分貝，高峰時更達107分貝，可與飛機起飛時的引擎聲相若。有商戶指，過去一年大批顧客因行人專用區的噪音滋擾，不願光顧，令收入減少；其員工亦因長期在嘈吵的環境下工作，而出現聲帶、聽覺受損等狀況，並感到精神壓力倍增。該區區議員仇振輝表示，現時每日至少接獲五宗居民投訴，有人向他反映每次放工走進大廈門口時已感厭惡，甚至因噪音滋擾而患上抑鬱症，需長期服藥才能入睡。事實上，行人專用區的音量受法例監管，由警方執法，而運輸署亦數次為此縮短旺角行人專用區的實施時間，惟成效不彰。

針對旺角行人專用區噪音的問題，現提出以下建議：

首先，政府可考慮取消行人專用區，這能即時解決表演者用巨型音響及放聲高歌的問題。政府現時透過《噪音管制條例》和縮短專用區的實施時間來管制噪音問題，然而《噪音管制條例》並無規定超出多分貝屬違法。環保署表示，公眾地方噪音種類繁多及各有特性，訂定一個硬性噪音聲級上限並不可行，故此法例要求執法人員根據當時情況以合理的判斷來界定噪音是否構成煩擾。但從投訴數字的接連上升、傳票數字與投訴數字的巨大落差，反映所謂的加強執法和再度縮短實施時間等措施根本難以解決噪音問題。政府當年設立行人專用區，目的是為了疏導人流。但經過這幾年的演變，行人專用區已變成居民的噪音和煩惱根源。不論是街頭表演者、商業機構，還是政治團體，均把行人專用區視作他們的宣傳基地，違反了當初疏導人流的設立原意。取消行人專用區後，參與表演的人士不會再在該處表演，故此可從根本上解決噪音的問題，治標又治本。

其次，政府應加強監管，以解決旺角行人專用區噪音的問題。政府應從管理入手，例如為表演者發牌，劃分區域予有牌照的賣藝者到相對遠離民居的區域表演。另外，政府可參考美國同類型的事例，主動協調各部門，討論一個合適的管理方式，然後成立專責委員會管理行人專用區。這既可以繼續保留行人專用區，又可以解決行人專用區的噪音問題。

此外，政府可以開放更多公共空間，讓街頭表演者可到不同地區表演，以解決旺角行人專用區噪音的問題。針對旺角行人專用區的表演攤檔密密麻麻、表演者和觀眾人滿街上，以致街道擠擁的問題，政府可以開放各區的社區會堂，並規劃表演時間，為街頭藝人提供一個舒適的表演場地，預期能有效解決旺角行人專用區的噪音問題。

香港可如何推廣環保飲食文化？

5A 伍汶琪

香港作為一個高度發展、生活節奏急速的城市，很多市民都有外出用膳的習慣。而港人偏好於肉食，因此餐廳多提供肉類為主的菜式。加上受中國傳統飲食文化影響，市民喜歡在重要節日大宴親朋，預備豐盛的菜餚以顧及形象體面，及取其豐衣足食的好意頭，寧願浪費也要顧及不失禮客人，因而造成食物浪費及廚餘問題。可見港人現時的飲食習慣並不符合環保和可持續發展的原則。

有見及此，政府應加強宣傳教育、推行相關政策、優化現有餐飲業的經營模式和推動本地生產，以改善現時市民的飲食習慣。

宣傳教育可以有市民培養環保的飲食習慣。現時香港人的飲食習慣偏好於肉食，部份人更會食用瀕臨絕種的食物，例如花膠、魚翅、藍鯨吞拿魚等。政府應加強宣傳，向市民推廣環保飲食的訊息，以增加市民對環保飲食、肉食、素食、瀕臨絕種動物等的認識和關注，讓市民了解飲食習慣與環境保育的關係，例如知道肉類在生產過程中所釋放的碳排放量比蔬菜高出多倍，從而減少食肉。政府可透過互聯網及各類型廣告宣傳，會市民推廣食物營養價值的資訊，例如「不時不食」的概念，鼓勵市民只食用當季的水果和蔬菜。政府也可以邀請明星、藝人參與宣傳活動如嘉年華、工作坊等，透過明星效應，呼籲市民改變現有的飲食習慣。教育宣傳有助提升市民對環保飲食的認知程度，從而令他們減少浪費、珍惜食物，支持為環保飲食的生活模式，培養綠色生活、綠色飲食習慣。

另外，政府應向餐飲企業加強推廣「惜食香港運動」和「有營食肆計劃」，讓市民外出用膳時可以有更多「環保餐廳」的選擇。政府可鼓勵食肆推出多菜少肉的菜式，並協助他們進行宣傳，同時給予參與計劃的食肆一些補貼和資助，讓餐廳能在不損失盈利的情况下積極推行環保飲食和健康菜式。相信這些多元化的食物選擇，可以促使市民改變現有的飲食模式。

此外，政府亦可以給予本地食物生產商更多支援和誘因。針對現時香港依賴進口食物的情況，政府可對本地漁農業提供資助，例如為農地和漁場提供租地補貼，以減低本地漁農業的生產成本，增加經濟誘因。同時，政府可以給予技術支援，例如教導漁農戶有關有機耕種、溫室種植、水耕法及魚菜共生等技術，以提高本地一級生產的市場競爭力。這些支援政策預期能夠增加本地食物的供應量，吸引市民食用更多本地食材，以減少運輸入口食品的碳排放量，達致環保低碳的效果。

在全球化下，不同國家的飲食文化得以匯聚交流，但我們不應只考慮食物的味道、價格，而更應關注飲食習慣對環境的影響。作為世界公民，我們應以為可持續發展出一分力，為當代及下一代提供更好的生活環境。

香港可如何推廣健康飲食文化？

5A 周潤森

近幾十年香港社會高度發展，市民的經濟水平普遍地提升，有能力去選擇自己的日常飲食。加上全球養殖業技術趨向成熟，肉類食品的價格大多處於市民所能承受範圍之內，因此增加了市民以肉食為主飲食的習慣。

受西方飲食文化影響，不少跨國飲食集團進駐香港，改變了香港人的飲食習慣；而部份市民生活節奏急速，經常光顧連鎖快餐店。然而，西方的飲食習慣卻不符合營養健康膳食的標準，例如食物多是油炸和燒烤的肉類、含高蛋白、高脂肪等，不適合市民長期使用。為了培養市民的健康飲食習慣，政府可以實施一些具針對性的措施。

針對市民忽視自身飲食習慣，政府可以向大眾宣傳健康飲食習慣的重要性，例如政府可以通過在電視上經常播出宣導健康飲食的廣告短片、設定相關標語傳單廣告、邀請明星藝人擔任「有營之星」、加強對「有營食肆」的推廣等，從而引起市民對飲食習慣關注，提醒市民注意食物的營養成份、減少食用垃圾食品、定時進食等。這能提高市民的健康意識，改善他們的飲食習慣，達到健康的標準。

受傳統觀念影響，部份市民認為肉類的營養價值最高，以致進食蔬菜份量不足。針對市民對健康飲食習慣的認知不足，政府可以通過加強對於均衡健康膳食的宣傳，例如政府可以在一些公眾地方，特別是超市、街市等地張貼一些關於均衡膳食的海報，讓市民意識到食用蔬果、穀類食品的重要性，讓市民減少進食肉類、多吃蔬果，讓市民達到均衡健康的飲食習慣。

此外，政府可以提升加工肉類的入口稅項，增加以加工肉類及凍肉食材為主的飲食業的營運成本，讓餐廳因成本上升而加價，從而令市民在外出用膳時會因經濟誘因而選擇較健康的餐廳，以降低食用油炸、高蛋白質、脂肪的機會，改善飲食習慣。

現時不少市民吸收過高的蛋白質、脂肪、糖或鹽份，以致出現肥胖及其他疾病如心血管疾病、糖尿病等問題，對公共醫療系統造成額外負擔，同時令市民的生活素質下降。因此，我們急需尋找應對方法，以免市民的健康遭到進一步的影響。

上學期獲獎名單

69th Hong Kong Schools Speech Festival Solo Verse Speaking

Non-Open Third 3A Tam Sze Lai

第六十九屆學校朗誦節

普通話男子詩詞獨誦季軍 2A 孫澤南西

「回歸盃」第一屆書法大賽

優異獎 2C 余雅雯

香港賽馬會北區中學女子四人聯賽盃

碟賽冠軍

1B 賴梓瞳 1C 楊溢晴 3A 劉韻兒 3C 冼詩思 3C 張羨怡
3E 譚翠怡 3E 吳采兒 4D 關心瑜 4D 王穎欣

香港學界體育聯會 大埔及北區校際田徑比賽

男子丙組鐵餅亞軍 1A 吳逸曦
男子丙組跳遠季軍 1B 李睿
女子丙組跳遠冠軍 1B 賴梓瞳
男子丙組200米冠軍、400米亞軍 2E 廖渝森
男子乙組100米跨欄季軍 3A 黃泰萊
男子乙組100米冠軍、200米季軍 3B 陳潤森
男子乙組跳遠亞軍 3B 林勇輝
男子乙組三級跳遠冠軍、跳高亞軍 3D 司徒家豪
男子甲組100米亞軍、200米冠軍 5B 吳育丞
女子甲組100米跨欄冠軍 5B 石靜怡
男子甲組標槍亞軍 5C 王梓濱
女子甲組100米季軍 6C 鄧嘉穎
男子甲組400米亞軍、400米跨欄亞軍 6D 陳智浩
男子甲組鐵餅亞軍 6D 吳卓衛
男子甲組鐵餅冠軍 6D 宋偉誠
男子甲組4X100米季軍
3E 張鵬洋 4D 黃汝杰 5B 吳育丞 6D 古家豪 6D 司徒偉健
男子乙組4X100米冠軍
3B 陳潤森 3B 林勇輝 3B 廖梓鵬 3D 司徒家豪
女子甲組4X100米季軍
5B 石靜怡 5C 利卓君 5C 鍾詠詩 6C 廖欣欣 6C 鄧嘉穎
男子甲組4x400米季軍
5C 王梓濱 5D 潘捷泓 6B 嚴梓勤 6D 陳智浩 6D 張卓南
男子乙組4X400米季軍
2D 施孟虎 4B 許肇晉 4C 鄭俊傑 4C 昌殷蔚

男子丙組4X400米亞軍

1A 趙凱銘 2B 陳綽謙 2C 鄺杰臻 2E 廖渝森

男子甲組團體季軍

3E 張鵬洋 4C 吳偉隆 4D 黃汝杰 5A 陳博文 5B 吳育丞
5C 王梓濱 5C 呂樂 5C 石建豐 5D 張宴賓 5D 林焯然
6D 古家豪 6D 司徒偉健 5D 潘捷泓 6B 嚴梓勤
6D 陳智浩 6D 張卓南 6D 譚嘉灝 6D 吳卓衛 6D 宋偉誠

男子乙組團體冠軍

1C 陳宇航 2A 成灝光 2C 林家良 2D 施孟虎 3A 黃泰萊
3B 陳嘉熙 3B 陳潤森 3B 林勇輝 3B 廖梓鵬 3D 司徒家豪
3E 李柏軒 4B 許肇晉 4B 符皓鈞 4B 曾家寶 4C 鄭俊傑 4C
昌殷蔚 4C 廖遠盛 4D 蔡鎮培

男子丙組團體季軍

1A 趙凱銘 1A 吳逸曦 1B 李睿 1B 陳行順 1B 謝瀚林
1E 蘇紹泓 2B 邱文俊 2B 李念祖 2B 陳綽謙 2C 鄺杰臻
2D 何創壹 2E 廖渝森

女子甲組團體第6名

5A 文熙 5B 石靜怡 5B 盧詩敏 5C 利卓君 5C 鍾詠詩
6C 陳綺琪 6C 廖欣欣 6C 鄧嘉穎



康樂及文化事務署 – 北區分齡田徑比賽

男子青少年E組200米亞軍 1A 陳行順
女子青少年E組100米冠軍、跳遠季軍 1B 賴梓瞳
男子青少年D組100米跨欄亞軍 3A 黃泰萊
男子青少年D組200米季軍 3B 陳潤森
男子青少年D組100米跨欄季軍 3B 廖梓鵬
女子青少年D組跳遠冠軍 3C 冼詩思
男子青少年D組跳高冠軍、跳遠冠軍(破大會紀錄)
3D 司徒家豪
女子青少年D組800米冠軍 4A 李楚蒿
男子青少年D組800米亞軍 4B 許肇晉
男子青少年C組標槍季軍 4C 吳偉隆
男子青少年C組100米亞軍、200米季軍 5B 吳育丞
男子青少年C組400米季軍、標槍冠軍 5C 王梓濱
女子青少年C組鐵餅季軍 5C 利卓君
男子青少年C組100米冠軍、200米冠軍(破大會紀錄)
5D 張宴賓
女子青少年C組標槍季軍 6C 鄧嘉穎
男子青少年C組鐵餅季軍 6D 宋偉誠
男子青少年C組4X100米冠軍
5D 張宴賓 5B 吳育丞 6D 古家豪 4D 黃汝杰
男子青少年C組4X100米冠軍
6D 陳智浩 6D 張卓南 6D 司徒偉健 5C 王梓濱
男子青少年D組4X100米亞軍
3A 黃泰萊 3B 陳潤森 3B 廖梓鵬 3B 林勇輝 3D 司徒家豪

香港學界體育聯會 全新界七人欖球錦標賽

男子甲組全新界杯賽季軍

4C 吳偉隆 5B 陳卓亨
5B 劉 勇 5B 吳育丞
5C 石建豐 5D 陳俊滇
6D 陳智浩 6D 吳卓衛
6D 宋偉誠 6D 司徒偉健



香港學界體育聯會 - 全新界劍擊錦標賽

女子乙組重劍第13名 4A 梁靄彤

香港學界體育聯會 大埔及北區校際越野比賽

男子乙組個人季軍 2D 施猛虎

男子乙組個人第7名 4B 許肇晉

男子甲組個人第9名 5D 潘捷泓

男子乙組全場第5名

1C 陳宇航 2B 成灝光 2D 施猛虎 4B 許肇晉 4B 符皓鈞
4C 鄭俊傑 4C 昌殷蔚 4D 蔡鎮培

男子甲組全場第8名

5C 呂 樂 5C 王梓濱 5D 張宴賓 5D 潘捷泓 5D 林焯然
6B 嚴梓勤 6D 張卓南 6D 司徒偉健

香港學界體育聯會 大埔及北區校際游泳錦標賽

男子甲組100米蛙泳冠軍（打破大會紀錄）、
200米蛙泳冠軍（打破大會紀錄）及兩項達標成績

4D 鄭子建

男子乙組50米蝶泳季軍及達標成績 2D 施孟虎

男子丙組50米自由泳達標成績 2E 廖渝森

男子乙組50米蝶泳達標成績 4C 黃滌億

康樂及文化事務處與北區體育會 北區分齡游泳比賽

男子青少年組4x50自由泳冠軍、
50米蝶泳亞軍及50米自由泳季軍

4C 黃滌億

北區慶委會主辦 - 2017回歸盃足球比賽

全場冠軍

3D 謝澤濠 4C 吳偉隆 5B 吳育丞 5B 劉 勇 5B 陳卓亨
5B 石建豐 5B 許洪華 5B 李兆梵 5D 鄭凱聰 6D 蕭景峰
6D 司徒偉健 6D 古家豪 6D 陳智浩 6D 袁子豪 6D 張卓南

香港學界體育聯會 - 全新界七人欖球錦標賽

女子甲乙組全新界碟賽亞軍

4C 鄧巧樺 4B 王海晴 4C 羅珮雯 4B 潘小琳 4B 高晶晶
5B 魏曉琪 5B 石靜怡 5C 利卓君

藍天綠地在香港設計比賽系列2016 全港學界板畫設計比賽

中學組(隊際)冠軍

4D 李思齊 4D 沈禧雯 4C 余學兒 4A 梁靄彤 4A 廖芯怡
4C 吳欣兒 4A 羅楚茵



藍天綠地在香港設計比賽系列2016 全港學界花鳥蟲魚小伙伴設計比賽

冠軍
優異獎

4A 莊芊蔚
1C 黃里熒 4B 尹凱淇 3D 謝澤濠



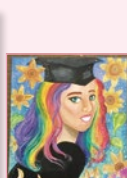
2017健康人生繪畫比賽(第八屆)高中組

銀獎
優異獎

6C 賴苑禎
6A 諸詠詩 6A 黃偉賢 5B 李焯榕
6C 趙詠姿

入圍獎

5B 高若欣



創意無限聖誕卡設計比賽 公開組

冠軍
亞軍
季軍
優異獎

3B 簡添兆
2C 劉凱婷
5B 李焯榕
3B 李家衡
4A 廖芯怡



校園藝術大使

5B 李焯榕 5B 高若欣