



編者的話

時光荏苒，又到蟬鳴處處的盛夏。

今期《虹訊》，也如盛夏一樣，充滿活力，體驗多姿多采。

因著慈悲禧年，我們實踐愛德服務，然後發現到，慈悲本就在我們心中。

因著照顧不同學習需要，教職員參加了無數的會議和培訓，然後意識到，自己的專業成長了。

因著生涯規劃，學生有機會擴闊視野，然後反思到，人生原來有很多選擇，要把每個轉捩點。

因著不同的體藝活動，學生樂在其中，嘗試挑戰，然後領悟到，只要突破自己的框架，外面的世界原來很廣闊。

因著很多的小事情，我們甘願也好，被迫也好地向前行，漸漸發現，那每一小步，累積起來，成就了今天的我。

因著有您，《虹訊》內容才愈加豐富。

感謝您的支持

多元齊飛躍 - 照顧不同學習需要

為讓學生得到適切的培育，學校今年為有不同需要之學生提供不同的學習計劃，包括：個別學習計劃、校本支援服務課及成長小組等，以提昇學生在學習、社交及情緒控制方面的技巧，加強學生應對各方面的挑戰時的能力。

「個別學習計劃」(IEP)

下學期老師們繼續為個別學生提供額外學習課，讓學生掌握一些學習的方法，如：拆解文字的結構、字根配詞等，以增加及拓闊學生的學習策略及邏輯思維等。

「校本支援服務課」

學校向外間機構「博思會」(Pathways)購買「校本支援服務課」服務，為學生提供6節中文特別輔導課，每節1.5小時，有3位初中學生參與，開課前先為學生作個別學習評估，深入了解其在讀寫方面出現甚麼困難，再按學生個別能力及需要編制課程學習內容。

「成長小組」

學校亦為有不同需要的學生提供不同類型的成長小組，提昇在語言表達方面的能力，學習使用更多不同詞彙去表達事物，亦有提昇專注力訓練的小組，讓學生認識情緒控制及管理，明白思想與行為的相互影響等。





慈悲由我做起 慈悲禧年實踐愛德精神

因著天主教的「慈悲禧年」，本校於2016年4月21日下午舉行「愛德服務」活動，全校師生兵分幾路，為社區送上祝福。

準備好出發了——全校教職員和學生上下一心，將愛與關懷送給明愛樂仁學校、明愛樂進學校、彩雲邨的獨居長者、深水埗的無家者和街邊執紙皮的長者。當日兵分四路，各小組分別準備了不同的「愛與關懷行動」。例如與智障及身體弱能的小朋友一起玩遊戲和唱歌；與獨居長者、無家者、拾紙皮的長者傾談，關心他們的生活，並送上少許日常生活物資等，盼望他們感受被愛與關懷。

同學惠聲：

李汶誌 中三乙

送上愛與關懷的對象：探訪獨居長者

在這行動中，令我印象最深刻的是有位婆婆很想我們可以經常探望她，婆婆有一隻眼是失明的，但她仍堅持生活，沒有自暴自棄，值得學習。

盧慧兒 中一甲

送上愛與關懷的對象：中度智障兒童（到訪明愛樂進學校）

在這行動中，令我最深刻是雖然那些小朋友智力有問題，但他們的笑容、熱情和真摯，真的很美麗，全部都是發自內心的，直接表達其感覺，不像我們收藏在心底裡。他們更教曉我溝通不一定要用口，也可以用身體語言作溝通。

汪洛伊 中三丙

送上愛與關懷的對象：無家者，拾紙皮婆婆

我最深刻的是看見住在深水埗通州街的無家者。他們的居住環境真的非常惡劣，而且周圍有很多蒼蠅四處飛，但那些人卻好像習以為常，不覺得有什麼問題似的。還有就是有一位伯伯已住在那兒12年，但一直找不到房子，我覺得很心痛。

賴穎怡 中二丙

送上愛與關懷的對象：嚴重智障及多重弱能學童（到訪明愛賽馬會樂仁學校）

我印象最深刻的是明愛賽馬會樂仁學校的同學仔，他們只能用面部表情和肢體動作來和我們溝通，令我十分感觸，因為不是人人天生也有健康的身體，能夠有正常的生活已是十分幸福。



聯校學術大切磋---群育盃

為了讓同學有機會與其他群育學校作學術上的交流，本校聯同香港扶幼會仲麗紀念學校及香港青少年培育會陳南昌紀念學校共同籌辦「群育盃—數學科暨通識科問答比賽」。

下學期開始，老師邀請了10位同學組成「奮進號」，並安排數學科及通識科相關老師為同學們進行訓練，以增潤同學在數學及通識科的知識，並提升她們作答題目的技巧以及增加她們的學習自信。

在2016年5月30日比賽當日，三間學校的參賽者在老師的帶領及鼓勵下，積極及愉快地與同儕比拼，在比賽過程中不時發出歡呼聲及笑聲。經過團體賽及搶答賽環節，最終在是次群育盃中，本校傑出數學組亞軍及通識組冠軍，總分計算後更獲取本屆「群育盃—數學科暨通識科問答比賽」總冠軍，實是可喜可賀。

奮進號學生名單

數學組 隊長嚴慧加(中五甲)、鄧家敏(中四甲)、陳詠文(中三甲)、陳家儀(中三甲)、廖愷慈(中三丙)

通識組 隊長吳穎兒(中五甲)、鄧家欣(中四甲)、羅翠儀(中四甲)、鄭惠芝(中三乙)、李芷珊(中三丙)



2016
6-3



2016
5-3



2016
5-3



2016
4-15



2016
3-8

活動花絮



2016
5-23



2016
5-23



2016
5-25





生涯規劃多姿采 築夢體驗創未來

上學期生涯規劃活動讓高中同學體驗不同的工作實習，領會工作的苦與樂，而下學期的活動同樣精彩，更推及初中學生，讓她們認識生涯規劃。

高校合作計劃2015/16---校園理財教育課程

在常規課程中很少有機會讓同學深入討論理財課題。故本校於2016年1月27日透過「香港小童群益會」舉辦的「校園理財教育課程」，讓學生透過模擬人生遊戲明白理財規劃及投資風險，從互動中反思生活。

飯遊與款待科---餐桌禮儀工作坊

本校於2016年2月5日參加了「餐桌禮儀工作坊」，活動由香港城市大學專業進修學院舉辦，當日學生有機會透過進餐去實踐餐桌禮儀，同時認識款待行業的資訊，以下是同學的感受：

中五甲 高煒琳

最深刻印象是介紹前菜部分，因為我認識的前菜很少，此部分令我認識更多前菜的菜式，大開眼界。

中四甲 林嘉慧

在這餐的時候，想不到西式餐桌禮儀是那樣的複雜---穿合適的衣服、使用正確餐具、留意說話內容和注意聲浪等，如果不是這一次，我也不懂什麼是西式餐桌禮儀。

中四甲 鄧家欣

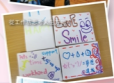
我十分高興可以參與這類活動，因為可深入了解更多菜式類別及餐桌禮儀，見識大增，導師講解也十分詳盡，我贊成學校可多舉辦這些活動。

青苗學界進步獎「大學新鮮人」2016

大學生活到底是怎麼樣的？是否遙不可及？本校中四甲班楊翠儀同學透過青苗基金大會面試，於2016年4月2日到香港城市大學參與大學生活體驗日，認識應用社會科學系，做了一日「大學生」，為未來路向作準備。

方舟生命教育館---為生命鼓掌 CLAP 生命教育活動

本校於2016年4月12日獲方舟生命教育館到校舉行兩項活動，分別為「創出『你』想人生工作坊」(高中)及「友情歲月工作坊」(初中)同學都相當投入，尤其當中「人生同遊球」和「人生資產大檢閱」兩項活動令學生反思良多。





參觀香港假日酒店

明愛社區書院---咖啡工作坊

一杯咖啡，當中也有不少藝術。2016年4月26日及5月3日，讓學生透過咖啡工作坊，認識這行業的特質，亦品味生活的藝術。是次活動高中及初中均有學生參與，過程認真投入，學到專業沖咖啡的方法及拉花技巧，獲益良多，學生也趁這機會認識專上院校的學習環境，感覺新鮮。

旅遊與款待科---參觀香港假日酒店

高中學生於2016年5月11日參觀香港假日酒店，開拓視野，也認識到酒店業的工作性質及發展，讓同學對酒店工作更加認識。齊來看看同學的參觀後感吧！

中五甲 吳穎兒

很高興能親身到酒店參觀，是一次難忘體驗。講解員非常詳細介紹酒店--歷史背景、套房、設備，甚至酒店內部培訓的內容，鉅細無遺。令我最深刻印象是酒店套房設有智能手機，讓房客能自攜外出。更可享用漫遊 / WiFi功能，是一項很貼心的產品服務。是次活動令我獲益良多，尤其最後的講解有介紹酒店員工的福利，例如有入住優惠，非常吸引呢！

中五甲 林嘉琪

我看見其中一間酒店房間設計很特別，而游泳池和健身室環境舒服清靜。印象最深刻的是房間裡的手機，可以讓住客帶出外上網，很為住客設想。

中四甲 繆翠儀

參觀酒店讓我獲益良多，從中了解到酒店中的業務、員工如何晉升、酒店的級別、房間的價格等。而從講解者口中得知，原來應徵一份工作，必先了解自身是否適合。

中四參與「提早開辦應用學習課程試點計劃」

本校自2009新高中學制推行以來，每屆均讓學生報讀應用學習課程，以便高中課程更多元化，同時亦讓高中學生認識不同職業之工作需要及態度，令學生獲益良多。

本校今年參與了教育局推行的「提早開辦應用學習課程試點計劃」，為現在中四之高中學生，提早於2015-16學年下半年開辦應用學習模式二(包班)課程，根據該班學生意願，現修讀明愛社區書院開辦的「美容學基礎」課程，逢星期四下午由老師帶隊，學習美容學知識，望能於中五下學期完成整個課程。讓學生在中六時能專心準備香港中學文憑考試，成功修畢課程的學生將獲香港資歷架構第三級評許。



遊人生



咖啡工作坊



咖啡工作坊



校運日

一年一度的校運日已於2016年3月17日假九龍仔運動場圓滿舉行，今年我校有幸邀得黃大仙區學校發展組高級學校發展主任彭德成先生蒞臨主禮。

當天潮濕多雨，卻沒打擊同學們的士氣，大家精神抖擻，士氣高昂，今屆的旗幟各組用心設計，相當漂亮奪目。經過一番龍爭虎鬥，田賽及徑賽的首八名分別誕生；而團體全場總冠軍和個人全場總冠軍分別由「綠色的巨人」組和中四甲班關曉琳同學以三面金牌奪得。

運動會的焦點之一是「親子員生競技賽」。每組各派十二名選手（包括嘉賓、家長、教職員和學生）參與競技，結果由「紅豆GO」奪標。而緊接的「隊際口號比賽」也掀起一高潮。原來打氣隊伍早在2月已密鑼緊鼓作準備，直至比賽時使出渾身解數：一字馬、倒手翻等高難度動作相繼出現，嶄新的舞蹈編排和飾物搭配都花盡心思，各隊展現出團結精神，博得全場熱烈鼓掌，最後由「PINK BABY」勝出。



同學投入參與



同學在個人團體的項目



PINK BABY 全場總冠軍



全場總冠軍展現團隊精神的一面



七日外展訓練課程

現今社會物質豐裕，面對對外求生，過慣高床軟枕日子的青少年又能否應付？

感謝外展訓練學校舉辦的七日外展訓練課程，讓我們的同學接受挑戰，學習野外生存技巧。於2016年4月16日至22日，九位同學及一位職員冒著不穩定的天氣完成七日的考驗，因著天雨變化，第三晚她們已接受「獨處」的訓練，獨個兒在一片地方上紮營反思，考驗自己。教練對這一屆的同學表現十分欣賞，覺得她們團結合作。相信這七日的訓練帶給同學難忘的經驗，有同學更希望日後進一步，挑戰十八日的外展訓練課程。



野外訓練



外展訓練上水及下



完成七日訓練

明愛樂晴跑

中三甲 冼梓晴

一開始我擔心自己未能完成比賽，最終我都能完成！

中一甲 盧慧兒

我在這次比賽中體現了堅毅及永不放棄的精神，長跑令我的生活變得 healthier。

上述是同學們辛苦完成五公里長跑比賽後之心聲。

為響應明愛樂晴軒舉辦是次比賽的目標：「推廣運動對情緒的幫助，提升大眾對精神健康的關注。」本校有4名同學參加了2016年2月28日的「明愛樂晴跑」---五公里長跑比賽。比賽前，同學每星期訓練兩天，接受課後刻苦鍛煉，在過程中深深感受到要完成比賽沒有捷徑，只有努力才可成功，最終4人都能完成賽事，取得完賽證書，體會到專心致志投入比賽的滿足感和成就感。



乘風破浪超越自我-- 乘風航海上歷奇活動

2016年6月3日，在33度陽光普照的天氣下，我們懷著興奮的心情，準備揚帆出海，為的是參加乘風航海上歷奇活動。在上午九時三十分，我們一行59人準時登上「賽馬會歡欣」訓練船，接受一連串的訓練。訓練活動包括拉帆、擱取橋頭、環迴穿洞、駕駛橡皮艇、空中飛人、棄船逃生演習等等，透過這種不一樣的學習和體驗平台，令學生有機會去學習克服困難、學習挑戰自我及與人合作，為學生的生命旅程帶來寶貴的學習經驗。

學生感受：

中三甲 李嘉雯

我認為這個活動很有挑戰性，好難得有機會參加這個活動，令我突破自己，活動內容十分豐富。

中三乙 何嘉琦

我欣賞我的小組同學有團體精神，沒亂發脾氣，彼此互相合作及互相鼓勵。

中二丙 譚鈞謙

活動令我發現團結精神的重要，也令我突破自己，增強自信心及明白到要信任自己的隊員。

中二丙 歐汝怡

我學到如何與組員合作，應該怎樣互相幫助和挑戰自己的體量。





「非洲文化之旅」體驗計劃-- 非洲鼓樂文化體驗工作坊

本活動乃跨科組(音樂、通識教育、個人及社化)活動,旨在透過介紹非洲國家的文化,如音樂、服飾、動物、地理、生活等項目,讓學生對非洲國家更了解的同時,亦帶動學生運用非洲鼓擊樂及跳舞;從中幫助她們有效地抒發負面情緒,增強與人溝通和合作的能力。

活動於2016年4月19日進行,學生的反應理想,她們對來訪的非洲人感到有新鮮感,對鼓樂的節奏亦感興趣。同時,透過敲擊非洲鼓的不同節奏,同學們亦大大發揮團隊的溝通、創想和合作精神。



同學參與非洲鼓



體驗非洲的獨特文化



音樂治療

為了照顧學生在情緒上的不同需要,學校於2016年5月17日邀請了3位音樂治療師,為中三的學生進行音樂治療。透過不同的音樂活動,包括有敲擊鼓槌發出不同節奏、使用敲擊樂器、唱歌、填詞、繪畫等活動,帶出是次活動的主題--「全新的你」。讓學生對自己有更多認識,對情緒有更多了解,同時學習如何有效地抒發負面情緒。

家
校
合
作

家長教職員會-- 「昂坪大澳一天遊」親子旅行



一年一度的家長教職員會親子旅行已於2016年5月7日(六)舉行,當天學生、家屬及職員共30多人一同參與,非常熱鬧。當日的行程亦非常精彩,旅遊巴由學校出發,先到東涌昂坪360纜車站,各人乘坐纜車,由東涌往昂坪市集,輕鬆暢遊市集、天壇大佛、心經閣林等地方,非常熱鬧高興。之後我們前往大澳,享用風味午餐及遊覽大澳漁村景色,家長及同學們在大澳品嚐地道小食,購買海味手信,又到大澳文物酒店參觀----酒店前身為大澳警署,2012年活化成為今天的文物酒店,裡面充滿著富有特色的房間。整天的行程非常充實,各人都非常投入參與,樂此不疲,親子間共享天倫樂聚時光。

親子旅行海報



大澳兒童教育坊360



家長師生合照



家長師生合照

心繫培立—善的約會暨校友會周年會員大會

64位校友及12位家屬成員無懼風雨，懷著興奮的心情重返母校，出席於2016年4月24日所舉行的「善的約會暨校友會周年會員大會」，可見她們心仍繫著這個「家」。

當日所播放的相片，反映出中心及學校職員們花盡心思，為在校同學提供多元化的學習活動及生活體驗，讓她們在平凡的日子中添上繽紛色彩，校友們也歎為觀止，羨慕不已！

趁此機會，亦舉行校友會周年會員大會，分別由主席作會務報告及司庫作財務報告，藉此加強大家對校友會的認識，吸引更多校友成為會員，促進大家與母校的聯繫，增進校友間的感情，發揮彼此互助互愛的精神。

校友們也珍惜相聚的時光，彼此寒暄問暖，閒話家常，暢談近況，懷憶昔日在母校的生活點滴，校園洋溢著一片愉悅氣氛。



出席校友會員大會



離校多年仍不忘母校之情



校友校友共聚午餐



有別心家歡聚享受母校

學生園地

創意設計



S2A 蘇怡欣 (2016)



S2A 蘇怡欣 (2016) (2016)



S2A 蘇怡欣 (2016) (2016)



S2A 蘇怡欣 (2016)
二層拉花咖啡



S2A 蘇怡欣 (2016)

家政科



S2A 蘇怡欣 (2016)



S2A 蘇怡欣 (2016)

視藝科



學生作品 (視藝科):
S2A 蘇怡欣 (圖左)
S2C 黃麗芝 (圖右)
S2C 黃麗芝 (圖下)



文藝創作

個人自述 中二乙 吳泳瑜

我叫吳泳瑜，因著一些事而轉校。我比同年的小朋友成熟很多，縱使有時沒有安全感，不過我仍然堅強地生活下去，因為我深信如果努力讀書，命運可能會隨之而改變。

因為過去發生了一些事情，所以我進入了培立。一開始，我不太愛培立，但慢慢地，住久了，才發現培立是我人生中的轉捩點，也是一個充滿愛的地方。隨著在培立到課期間，我和母親的關係改變了，亦學會了交朋友的方法。培立給予我很多不同的機會，例如當班長、做領袖生，以及考取全班第一。以上全是我第一次擔任，我覺得原來自己的進步是有人留意到的。

我現在13歲，說到將來也許太遠了，但我有夢想，我想做一個能歌善舞的歌手，又或是當一個社工。跳舞、唱歌一直都是我的夢想，而進來培立之後，我學會別人幫助我，我也要幫助別人，發覺了當社工的意義。

過去也好，現在也好，將來也好，我都要一直努力，希望我希望的人生會更美好。

體貼 中四甲 鄧家欣

在溫柔的夢鄉，
一雙閉閉的眼睛，
不懈地飛向遠方。

在現實的黑暗，
一雙被關閉的眼睛，
洩氣地放棄掙扎。

進入夢鄉，她看見了曙光，
那幸福的笑臉，
不停地回放。

回到黑暗，她失去了光芒，
她悲哀的模樣，
靜靜地凝望。

她渴望回到安全的夢鄉，
卻只能在清醒時微笑。
她感嘆地看到來時的樓梯，
但無可奈何地手足無措。



幸福 中五甲 嚴慧加

人們總說幸福得來不易，但什麼是幸福呢？幸福又在哪呢？

幸福是一種感覺，能讓自己開心，每個人所得到的幸福都不同，有的人認為有一個適合的伴侶，天天也是幸福的；也有人認為能擁有一個好朋友，也是幸福的；更有人認為有家人的關愛，是一大幸福。每個人對幸福的定義都不同，就在乎你怎樣去想你。

其實只要我們換個心態去想，你會發現幸福其實就在心間，一直都在。只要你肯嘗試去發現它，只要你對任何事也學會感恩，不要認為所有事都是理所當然的，父母的嘍囉，老師的關愛，朋友間的親密，這一切一直都在身邊。只要用心去感受他們的存在，用心去感受他們天天也陪伴著自己，這樣你便會發現幸福一直在身邊！

只要有一顆善於感恩的心，幸福無處不在。

感情 中四甲 鄧家欣

有時候，
我們都不肯定在這善變的世界裡，
有多少人知事可以一直不變？
雖然這樣，
但我還是會繼續經營在真心裡出現過的人，
因為它們的出現，
讓我學會珍惜與人之間的奇妙情感。

人愈大，變得就會明白，
有些人，只會陪他走過某段階段，
即使愈多希望他繼續下來，或者友誼長存，
可惜很多時候總是事與願違。
我們也不能計較太多，
可以做的，就是叫自己不要太上心，
只需要好好珍惜此刻陪伴著你的人，
友誼永遠都與你偕老，
都不是一時的口頭或口說，
還是需要彼此用心經營。

有些人到老還可以互相欣賞支持，
但有些人卻在太多冷漠關係中，
錯過了……

忘不了 中三乙 封王海琪

相信每一個人，都有一些最忘不了的事，有些人忘不了
的是一件物件，而有些人可能忘不了的是整生養的人。

雖然我在這個世界裡只生存了十多年，但是也已經有了一個我永世都忘不了的人，他就是我的爸爸。他的樣子
慈祥，他十分疼愛我。小時候，雖然爸爸不是擁有太多錢，但每當我購買玩具、文具或零食等，他會舉手自己
少吃一餐，也要買給我。

我最忘不了的不是他對我的愛，而是當他走到人生盡頭，
在他離世前，最無助時，我竟然沒有個好女兒應有的
責任，沒有好好照顧他，沒有好好地關懷他。爸爸並沒有責怪我，還在生命的最後一刻都叮囑人家要好好照顧
我，指令我對自已那時的行為感到後悔，而這種遺憾令
我忘不了那個疼愛我的爸爸。

希望有緣，可以與他在天堂上再見。

我最尊敬的人 中一甲 盧慧兒

我最尊敬的人？那該是我最尊敬的人，大家很可能馬上聯想到是老師，但我最尊敬的人並不是老師，而是她……

身材高挑的她擁有一頭烏黑的高馬尾，一雙黑晶晶的大眼睛，圓潤的鼻子，以及一張瓜子臉，而她臉上總是掛上一個美麗的燦爛笑容。

我最尊敬的人——她會在我生氣的時候認真傾聽我，她會在我不開心的時候開解我，她會在我遇到困難時扶持我。當我需要有人在身邊的時候，她總會在我身邊陪伴著我。

她的性格真誠，處處為別人著想，溫柔體貼、細心，我很喜歡她心腸好！

因為她，令從前那個凡事只顧自己，不顧他人感受的我改變了！變得像她一樣，以自己所能去幫助別人，做任何事情都會先想想別人的感受，不只為自己想。這是我受她的影響而改變的，沒有她，沒有我。

我最尊敬的人就是她——我的母親，不知道你最尊敬的人又是誰呢？



綠茶 中三乙 李汶慧

有一種飲品不是藍綠的，它不像其他的飲清甜，它還那熱的顏色——它還是高貴的，它是「甘香味」。

「甘香味」令我想起外婆，小時候，每當我生病的時候，外婆就會煲給我喝。第一次喝感覺很苦澀，喝慣了開始覺它的甘醇，因為它充滿著外婆對我的愛。

糖！我們這一糖 中三甲 黎梓晴

回想我們開學的時候，大家互不認識，互不了解，但經過一年的相處後，大家認識及開始了解對方。我們經歷不同的趣事：這那排球，一起拿每月的星吧杯獎。雖然有時候我們會發生一點小爭執，但很快便會和好。

我是班中的班長，記得有一次，有位同學問我：「為什麼這個同學可以睡覺？」我不負責任地說：「我那裡知道！」然後這位同學就向我發脾氣，過了一會兒，她還我和好了。儘管我們各有自己的性格、脾氣，但我們亦會互相包容和體諒。

我們快要畢業了，大家也要各奔東西。在這一年我們成長了不少，思想成熟了，明白到如何能好好地學習管理體生活，照顧別人及欣賞別人。

我們的相處時間只剩下一個月，我們都好好珍惜餘下的日子，雖然快要分離，但我們不要忘記這尊貴的回憶和友誼，我要帶著這一段回憶陪我成長。

到了依然相見，以後有緣再聚。

檸檬茶 中二丙 鄧詠之

炎炎夏日，每當我走進餐廳，映入眼簾的總是一片「檸檬茶」海，我也是海中的一個小波浪。

我為何會愛上檸檬茶？難道是因為鄧伊健唱的陽光檸檬茶廣告？不！不是這樣的！可能是因為檸檬茶和別的飲品不同，滋味多是酸的，咖啡是苦的，可樂則是甜的。可是，檸檬茶卻集酸、甜、苦三種風味。檸檬茶彷彿在喻示著人生的道理，檸檬茶有苦、甜和酸，人生亦一樣有挫折困難、悲傷、心酸的事情，當然也有開心和令人感動的事。

怎樣才能調校出一杯可口的檸檬茶？你首先要用力地攪拌與擠壓，檸檬的香味才會散發出來。就像我們學習一樣，必須付出努力，才会有收穫。擠壓檸檬的力度、攪拌檸檬的時間、添加糖的分量如果過多或過少，檸檬茶就不美味了。做人亦一樣，做人處事也應該不偏不倚，適可而止，需要採取中庸之道，這樣才是一個正直的人。

茶與檸檬，再加上糖融在一起便成了檸檬茶。它們不僅沒有互相排斥，反而產生了全新的味道。這種味道就和中國傳統文化茶而不同的精神一樣。

檸檬茶本為西方的飲料，現在卻變成香港最普遍的飲食文化。在街上，我們不斷看見不同國籍人士，這不也是反映著香港人的包容性，容易接受外來文化嗎？

日前月異，市場上出現了冰凍檸檬茶，少甜檸檬茶，也有強調零蔗糖的檸檬茶等各式各樣不同種類的檸檬茶。可想而知，香港人多數的創新求變，開闊靈活。

你知道嗎？檸檬茶和人生一樣有甜，同樣亦有苦。檸檬茶是用紅茶沖製的，而紅茶帶著茶的苦澀味。每個人的的人生亦一樣，總會經歷一些失望的苦。人生總不能像蜜糖般一直那麼甜的，如果我們的人生像蜜糖，人根本不懂得成長。不論古今，這些人生的苦味，總是建基在甜和苦之上；有了久旱，哪有逢甘雨的喜悅呢？所以沒有苦，哪能體會事業得意的滿足？位，如果你想解決紅茶中的苦，你可以放些檸檬。就像人生中的苦味，總會有的辦法，只在于你心遇上苦味時的態度。

「先苦後甜，先苦後甜」只看你的想法，你想你的日子如何，就著你怎樣掌握你的人生。人生如檸檬茶，就是因為有酸、甜和苦，我們才能品嚐到甜味的可貴。「從一粒沙看世界，從一朵花看天堂」，如果你仔細品嚐每一杯檸檬茶，你就能發現當中的奧妙。大家快和我一起去「檸檬茶」海的大家庭吧！

童年的糖圓 中五甲 吳穎兒

朱古力是一種神奇的飲料，幾乎每一個小孩子也喜品嚐過。長大以後，許多人都會遺忘了它的味道，而愛上其他刺激的飲料，如可樂、咖啡和酒。

朱古力屬於童年的，它猶如一枚蜜糖，時光荏苒，或許你遺忘許多事情，卻依然記起小時候吃過的蜜糖，那是一輩子的回憶。

提起朱古力，每個人都有個愛喝的方法。

冬天喝朱古力，是在朱古力裡加入熱開水配成的。熱朱古力是我平時的愛喝，甜膩而過膩。這蜜糖只有煉奶可以呼應，花豹威的粉，完全不是那種風味。

夏天的朱古力，混上冰鎮的「北海園特選3合牛奶」，加上幾塊冰塊，不忘在上頭灑上一層朱古力粉，形成薄殼。這種般的配搭，非常美味。

冬天喝熱朱古力，夏天喝清朱古力，它似乎只有兩種，而沒有春秋的喝法。春秋飲朱古力，歲月流轉，在喧嘩、浪漫的日子，朱古力是心靈和肉體的交配。每每入口，都充滿童年的味道，一切變得簡單。



那天，那件小事 中三甲 黃詠欣

童年是一個彩色的大匣子，這個大匣子裡裝著許許多多的童年趣事，其中一件為兔子割指甲的事讓我至今記憶猶新。

那是一个中午，我在家裡正無聊著，忽然，我把日光灯在籠裡喝水的兔子身上。我走近牠，看著牠喝水，牠的動作如飲似飲，我把手放在牠的手上，牠嚇了一跳，抓得我手直流血，所以我決定替兔子割指甲。

我開了牠的籠，把牠抱了出來，兔子似乎感到有危險，牠不斷在我身上掙扎，想逃之夭夭。我大力地向著兔子，牠理大喘著看著我，由於牠不想合作，我費了九牛二虎之力把牠夾著。「嘩」一聲，我把兔子的指甲剪了下來。

但血一，痛死了！兔子的手流血了我完全不知如何是好，幸好這時媽媽回來了，她一進門就看見了兔子掙扎在我身上掙扎。媽媽問我：「你在做什麼？」我把事情的發生經過一字不漏地告訴媽媽，媽媽當然痛罵了我一頓，然後幫我止血，流紅著眼，紅著臉向兔子道歉。

童年似一股流水逝去了，可是為兔子割指甲那件小事深深地印在我的腦海中。偶爾想起來，感受那一點純真天真的愛心。



創意課業

中國歷史科 —
為歷史人物設計 FACEBOOK



S2C 鄭詠之 — 武則天



S3C 謝慧思 — 李鴻章



S3B 鄭蕙芝 — 慈禧太后



學生成就

區際公共團體香港學生運動員獎 2015-2016

第五十二屆香港學校舞蹈節舞蹈類 (群舞) — 一等獎

第五十二屆香港學校舞蹈節茉莉花 (獨舞) — 一等獎

英國皇家公共健康學會 — 「餐飲食品安全二級證書」

香港特別行政區政府扶貧委員會明日之星計劃 — 上流獎學生

家庭與學校合作事宜委員會「與你同行」獎勵計劃 (個人)

家庭與學校合作事宜委員會「與你同行」獎勵計劃
(團體 — 區際領袖)

家庭與學校合作事宜委員會「伴你成長」獎勵計劃

中二何 李芷晴

中一甲 鄧蔚庭 中二甲 梁嘉希 中二乙 吳泳滄
中二丙 鄭詠之 中三甲 陳詠文 中三乙 李耀宗
中二丙 李芷晴

中四甲 陳嘉琳

中五甲 李玉庭 中五甲 吳穎文

中四甲 鄧家欣 中五甲 羅慧如 中五甲 吳穎文

中二乙 吳泳滄 中二丙 羅慧如 中三甲 鄧梓晴

中二丙 李耀宗 中四甲 鄧蔚庭 中四甲 鄧家欣

中五甲 馮慧琳 中八甲 梁嘉儀 中八甲 羅以欣

中三甲 吳希怡 中三乙 李芷晴 中四甲 鄧梓晴

中四甲 鄧家欣 中四甲 林嘉慧 中五甲 吳穎文

中五甲 鄧 中五甲 羅慧如 中五甲 李玉庭

中五甲 林嘉慧

中一甲 盧慧兒 中一甲 鄧蔚庭 中二甲 鄧嘉希

中二甲 鄧巧嵐 中二乙 吳泳滄 中二丙 羅慧如

中二丙 吳穎文 中二丙 鄧蔚庭 中三甲 何偉怡

中三甲 鄧蔚庭 中三甲 陳詠文 中三乙 李芷晴

中三乙 梁潔萍 中三丙 李芷晴 中四甲 陳詠文

中三丙 汪浩伊 中四甲 鄧蔚庭 中四甲 林嘉慧

中四甲 鄧家欣 中五甲 林嘉慧 中五甲 吳穎文

中五甲 羅慧如 中八甲 梁嘉儀 中八甲 吳穎文

中六甲 羅以欣



吳穎文 (獨舞) — 一等獎

鄧蔚庭 (群舞) — 一等獎

編輯委員會：
林偉傑、張麗敏、王日、
何嘉欣、陳、黃國基

出版日期： 數量：
2018年7月 500冊