

編輯的話

我們很高興可以成為《翱翔》這一期的編輯，在籌劃到實行的過程中，我們互相合作，慢慢磨合，學習了和累積了很多採訪、編輯的經驗。希望我們努力的成果可以讓大家喜歡，並從中細味一下我們的校園生活。有興趣成為一名編輯或記者的同學，希望你們能勇敢嘗試，加入學生報，發揮自己的潛能。



2019-2020學生報編輯委員會

顧問：黃晶榕校長

負責老師：林詩琪老師、李彥語老師、楊明佳老師

總編輯：李慧琳

副編輯：李向阳、何依琳、劉淑儀

記者：許文聰、張濱琳、黃芷淇、劉毅騫、高弘燊、李 昀、魏韵揚、
劉悅瑤、曾偉峰、何家蕊、黃軍銘

聯絡資訊

電話：2714 4115

傳真：2761 0050

電郵：info@scientia.edu.hk

網址：www.scientia.edu.hk

地址：中國香港特別行政區 九龍何文田公主道14號

(14 PRINCESS MARGARET ROAD, HOMANTIN, KOWLOON, HKSAR, CHINA)



創知中學

SCIENTIA SECONDARY SCHOOL

翱翔

一九至二零(第三期)



全人教育

 李向阳 高弘樂 劉毅燾

近年，學校為了豐富學生的校園生活，舉辦了不同的課外活動。為了瞭解同學對於平衡學業和課外活動的看法，我們特製此問卷調查。現問卷數據整理如下：

有效問卷：638份

1. 你在本年度參加了以下哪些課外活動？(可選多項)

A. 學校校隊 (體育/音樂)	B. 學會	C. 級社	D. 風紀	E. 學生會幹事	F. 制服團隊	G. 其他	H. 沒有參加
30%	3%	15%	6%	4%	7%	2%	45%

2. 你參與課外活動可同時兼顧到個人學業？

A. 十分同意	B. 同意	C. 部分同意	D. 不同意	E. 十分不同意
24%	37%	27%	4%	8%

3. 你參加以上課外活動，帶來哪些正面影響？(可選多項)

A. 擴闊生活圈子	B. 學習到課外知識	C. 鍛鍊體魄	D. 提升個人品德素質	E. 其他
62%	57%	38%	33%	2%

4. 你參加以上課外活動，帶來哪些負面影響？(可選多項)

A. 休息時間不足	B. 學習時間不足	C. 人際關係變差	D. 個人品德素質下降	E. 其他
68%	38%	6%	6%	1%

5. 你認為學校推動學生只可參加兩項精品課外活動是恰當的。

A. 恰當	B. 不恰當
59%	41%

6. 整體而言，你認為參與課外活動是利多於弊。

A. 同意	B. 不同意
80%	20%



~問卷完~

訪問校長

黃晶榕博士

 李慧琳 李向阳


記者：學校一直強調全人教育，學業、品德、活動三者並行。校長能否談談建構此教育目標的理念是什麼？

校長：教育應該為國家培養德才兼備和具備生活能力的人，人類的文明才得以延續下去。再說，不同的家長把自己最珍愛的孩子送到學校，其實都有一個共同的願望，希望通過學校教育，令孩子最終能學有所成，身心健康，活動充實且潛能得到發揮。所以，本校強調全人教育，就是希望每一個創知人在學業、品德、活動方面都能並行發展。在此三者中，我們尤其關注學生的品德培養，強調自律、承擔、堅毅、仁愛、進取，最終讓每一個創知人都具備平民本色，精英氣質，民族情懷和世界視野的精神面貌。就目前情況看來，香港的品德教育的確出現缺口。我曾經在不同的場合，包括報刊、雜誌和大學、中學講壇上講過，教育的第一要務就是要引導學生認識“我是誰？”放在大家的身上，我們都是創知人、香港市民、中國國民、世界公民，四者同時並存，互不排斥。

記者：根據問卷調查顯示，四成同學認為推動同學只可參加兩項精品課外活動是不恰當的？校長能否講講起初有此規定的原因是什麼？

校長：這些精品活動例如童軍、升旗隊、合唱團、舞蹈組、樂器組、球隊等都是恆常性的活動，每週起碼有一次集會活動的機會。其實，還有很多沒有被納入精品活動項目的經常性和非經常性活動和比賽不計算在內的，例如學生會、級社等活動小組所舉辦的活動，且每次都有不少同學報名參加。學校相關老師經過深入的研究，衡量過各級同學在學科學習和其他方面發展的需要，最終作出每人最多只能參加兩項精品活動的決定。

記者：根據問卷調查顯示，僅有33%同學認為參加課外活動可提升個人品德素質。想問校長如何透過課外活動增強學生的品德素質？

校長：本問卷的設計及搜集資料的方法都有改善的空間，我們本想了解學生是否通過活動而達至提升個人品德素質的目的，這是不能簡單、直接地查問同學就能得到有效、可信的答案，更多的是需要通過觀察、訪談、記錄同學在活動時或活動前後的表現，甚至在家中的表現才能得到所需的數據，這樣的統計結果才具參考價值。無論如何，活動本身就是一種學習，也是一種手段，學校在安排活動時，必定會重視學生品德情意、態度與價值觀方面的發展，這正是學校強調「全人發展，以德為先」的表現。

記者：部分同學認為學校籌辦的課餘活動略嫌不足，特別是大息時間。校長對此有何看法？

校長：事實上，中午大息時間並不長，師生都忙於午膳和休息，才能應對下午繁重的工作和學習，所以午間活動並不活躍，這是事實。不過，要是大家留意的話，我們的圖書館、天井、雨天操場和個別課室，中午時間經常都有小型的學科活動、節慶活動。大家要多加關注、主動參與才是。無論如何，既然有同學關注到這個問題，學校也將持續檢討並作出適當回應，進一步豐富大家的課餘生活，要是同學對某項活動感興趣的話，也歡迎隨時向學校提出具體的建議。



訪問活動主任

鄭仲明老師



何依琳 劉淑儀 許文聰 張濱琳

記者：根據問卷調查顯示，有接近一半同學是沒有參加任何課外活動，你認為原因是什麼？

鄭主任：首先，問卷調查裏的問題其實有點不全面，有一些課外活動其實沒有包含在問卷裏，例如閃避球、境外考察等，所以我認為調查所得出的數字是低估了課外活動的參與度。然後，就是學校大部分活動主要都是球類活動，有30%的學生主要參加球類活動，只有少數是參與服務類型的。我認為學校提供相對文靜的類別活動並不足夠，而球類活動使其他學生對參與課程活動的興趣不大。

記者：作為學校課外活動主任，你認為如何可提升同學參與課外活動的動機？

鄭主任：我認為現時學生都有一種參與活動就是為了玩樂的心態，為此我都會因應學生的興趣或者看看那些活動能讓學生有滿足感才會去考慮開辦。通常我們會因應學生的需求，在資源許可的情況下盡量聽取學生的意見去開設不同課外活動，從而吸引學生參與課外活動，提升他們的參與動機。例如有學生問能不能在體藝課程中開設滾軸溜冰班，我便去問校方的意見，亦去找到一些團體贊助，最終今年就開設了滾軸溜冰班。

記者：根據問卷調查顯示，同學認為參加課外活動會引致休息及學習時間不足。鄭主任，你認為這是否必然的結果？

鄭主任：對於這個結果，我認為可接受的程度是一半一半的，試想想同學在課外活動的時間多，還是日常空閒的時間較多？其實不少同學均在閒餘發呆的時間比起課外活動的時間多些，而所謂影響時間的說法，只是限於考試的時候。課外活動主要是幫助學生成長，為此最重要的是要做好妥善的時間分配，訂立明確的方向、目標並堅持到底。

記者：請問學校的課外活動未來將會有什麼發展計劃？

鄭主任：首先，學校發展計劃可分為不同方面：「學術、活動、出路」，發展計劃原意是希望能夠培養學生個人素質、團體精神、待人禮貌及見識，更能照顧有不同需求的學生。例如增設更多地區的境外交流、球類活動以及服務項目等。以去年為例，學校舉辦了「同心護眼」活動，學生需要到眼科醫院服務，從中讓學生可鞏固、增加學術知識。另外，學校亦希望參與各活動的學生，從活動中引起對學術方面的興趣，例如是生物科的種菜、物理科的搭橋等。此外，學校正考慮在未來開設飛鏢及「卡拉OK」給學生，讓學生能夠多元化發展。



訪問 麥可欣同學

黃芷淇 李 昀 魏韻揚

記者：你是校內的傑出運動員代表，平常每天都要上學，那請問你平時在什麼時候練習游泳呢？會不會覺得上課的時候非常累呢？

麥同學：我一般在平時上學的星期一、二、四及五的早上五點半至七點，以及下午的五點至七點練習游泳。有時我也會感到疲累，但是為了達到我的目標，我會堅持努力地去訓練。

記者：可以向我們透露一下自己的目標嗎？

麥同學：我的目標是進入香港游泳隊，代表香港去參加國際性的比賽。

記者：既然你有了這麼遠大的目標，那麼就你所知，請問學校和家人如何支持及幫助你去成為運動員呢？

麥同學：學校方面，學校的老師給予我很多支持。例如我參加學界比賽時，我的老師便允許我稍微遲一些交功課，讓我有足夠的時間為比賽準備。其次，當我在校外參加比賽獲得榮譽後，學校就安排在周會節，在全校師生面前請校長再次頒獎給我，同時台下同學給予的掌聲，令我感到光榮與自豪。這種來自創知的光榮感、認同感成為我去堅持去奮鬥的動力。再者，由於我經常在清晨開始訓練，難以保證準時到校，但學校十分包容我，從我讀中一級開始，學校允許我有十分鐘的寬限時間。不過每逢考試時段，我便不會練習游泳，以免影響考試發揮。家人方面，我的家人會不斷鼓勵我。當我比賽發揮的不好時，他們會告訴我還有下一次比賽的機會，不要氣餒，他們的支持正是從小到大最大的動力來源。



記者：既然學校和家庭都給了你那麼多幫助，請問你在過去有否想過放棄游泳呢？而又是什麼原因令你堅持繼續游泳的呢？

麥同學：我的確曾出現過放棄游泳的想法，因為每天的游泳練習確實非常累，也十分辛苦。每天早晨和傍晚都要練習，我也曾感到麻木，但最後想通了，為了達成代表香港出賽的目標，我還是堅持訓練。

記者：在新的一年裡，請問你希望自己能在游泳方面取得怎樣的突破呢？

麥同學：我希望自己可以在游泳比賽累積達到83分，因為達到83分即有機會代表香港出賽。如果我要取得83分，這是需要看1500米游泳的速度能否達標來判定。我現在的成績是70分以上，與目標相差大約10分，我要繼續努力才行。

記者：既然你如此熱愛游泳，你認為該如何在我們創知中學內推廣游泳呢？

麥同學：因為學校的體育課堂時間不夠開設游泳課程，所以我認為學校可以開設游泳興趣班，這樣可以為泳界發掘更多的游泳人才。

記者：假設你畢業了，學校誠邀你來做創知游泳興趣班的導師，你又是否願意呢？

麥同學：我當然願意，因為我很樂意為母校服務和貢獻。

記者：你現在已經是一名高中生了，過去有因為游泳而耽誤過學業嗎？你能否向大家分享一下兼顧學業和課外活動的方法呢？

麥同學：當然有過，例如我的英文科掌握得不是很好，但是我的英文老師樂意在午膳時指導我，為我解決學業上的疑難。我認為同學可以在午膳時抽一些時間來溫習，或與同學們一起討論學習上的問題，又或者在空餘時間找老師來解決一下學習上的疑問，總之定期清理學業上的疑難，把握時間溫習，就能兼顧學業和課外活動了。

記者：你當了多年學生和運動員，你覺得這兩者的共通點是什麼呢？如何才能達至成功？

麥同學：我認為這兩者的共通點就是要堅持，兩者都需要以堅毅的態度應對，堅持不懈，不斷努力，才能達至成功。

訪問新老師

英文科

沈幸盈老師



魏韻揚 李 昀 曾偉峰

記者：請問您初到創知中學感覺如何？

沈老師：我曾經也到其他學校教過書，但是由於是新的環境所以總是會有一點不適應，也需要多花一點時間去適應。我剛剛來到創知中學就覺得這所學校的安排很有規劃，活動也非常豐富，例如每月都有校長講話等，學校都事先擬定好每月的行程，讓每位同學和老師都清楚瞭解到自己應該要做什麼事情。

記者：您最喜歡創知中學哪一方面？

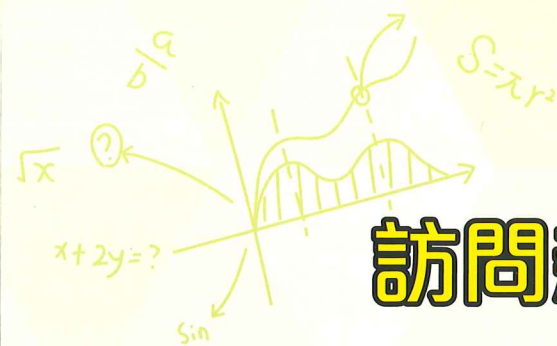
沈老師：我最喜歡創知中學的學生，我覺得這裏的學生比較活潑，雖然有時候說話很直率，但是我覺得他們的心地非常善良，很願意和老師相處及交流，不會像有一道牆壁相隔，溝通上暢通無阻。同時，我與三乙同學一起去肇慶旅行，增加了許多相處的機會，創造許多與他們相處的回憶。

記者：您來到創知中學有沒有什麼困難？又是怎樣解決的呢？

沈老師：由於我在之前教學的學校沒有做過班主任，在創知我是首次擔任班主任，而且是中三級班主任，同學因選科關係，會有比較繁多的事務要與家長交流，可是我在這一方面的經驗不多。幸好學校是雙班主任制度，副班主任方老師就有較多經驗，也會提點我。此外，學校對老師的支援也非常充足，所以在這方面也不會太吃力。

記者：請您分享一個學習英文的心得。

沈老師：我曾在讀報節播放一位網絡創作者如何學習英文的影片。他的學習心得與我很相似。在影片中他提到他沒有去過香港以外的地方學習，但是為什麼他的英文會非常流利呢，是因為他經常「聽英文」，而不是透過「看英文」來學習英文。他在視頻中舉例我們小時候如何學習母語廣東話，我們也是靠父母在耳邊不停說，才能慢慢掌握這門語言，而不是透過看字典或閱讀去學習如何用廣東話和別人溝通。學習英文同理，雖然在學習上通過看字典來探究字詞也非常重要，但是多聽多講才能令自己對英文更加熟練。這樣才提升對英文的興趣，更容易學習英語。加上現時資訊科技發達，大家不一定要在外國生活或留學才能沉浸在「英語世界」裏，可以多看英文的電影或短片，多「聽英語」才是學習英語最有效率途徑。



訪問新老師

數學科 吳俊義老師

高弘樂 黃芷淇 劉毅騫 何家蕊 黃軍銘

記者：請問您為什麼選擇教授數學科？

吳老師：其實我小學的時候數學成績是平平庸庸的，老師講的時候也不是很瞭解，於是我就一直自己去想方法解數學題，慢慢的，數學成績也就的提升上來了。到了大學時期，我想把自己想出來的解題方法教給其他同學和人，也嘗試的教一些同學數學，久而久之，自己也喜歡上教數學，所以我選擇教授數學科。

記者：您對一些數學成績不好的同學有什麼建議？

吳老師：我認為數學成績不好的同學可以多做一些數學題，多問老師問題。要多做一些不同的題型，遇到不瞭解的題型問老師解題技巧，然後自己鞏固練習，才能提升自己的數學成績。我曾經有一些學生，只問不做，這樣是不行的，因為僅僅是問又不練習的話，很容易遺忘解題的技巧，那麼成績怎麼會提升呢？還有些同學上課只顧着自己低頭做題，不問老師，自己一時會做，卻不是很明白解題的思路，到了考試時便會做得慢，雖然可能也會做，速度慢，導致考卷未能完成，成績自然就差了。

記者：有學生說自己是讀文科的，讀數學無用，請問您怎麼看？

吳老師：首先不管是讀文科或者理科，其實讀好數學，可以訓練自身思維。如果訓練好自己的邏輯思維，這對工作或學習都有莫大的裨益，例如想讀工程、醫療、設計、天文、金融等科目和涉及這些的工作，當中都大大小小涉及到數學的思維與理念。又譬如同學想讀金融的，也可以用數學的統計概念去分析股票的走勢等等。所以不管是在工作與學習又或自身方面，數學都會對我們有所幫助。

記者：請問來到我們學校教書，您認為有什麼令您印象深刻的事情？

吳老師：我覺得來到我們學校，我認為每個同學都是很特別的、不同的，我教中四的M2課程，我發現許多同學的求知欲都很強，他們都對數學有着濃厚的興趣，公式都不是死記硬背的，都希望有個深入的瞭解後，才會去做題。因此對這些同學，我會準備許多的挑戰題目給他們挑戰，讓他們保持對數學的興趣，從中發現數學的美是什麼樣的。然後還有一些學習意欲比較低的學生，不是那麼喜歡做數學題，其實我發現他們不是討厭數學，只是找不到一個適合的方法去做數學題，只要老師給一個好的方法給他們做題，他們也喜歡做題的。所以我認為創知同學的學生都是比較喜歡學習的，也是讓我印象比較深刻的。



我最難忘的是她的家規

一甲 許旨雅

她對我們兩兄妹定下了字數驚人的家規，但我們知道，這是為我們好。

我家裡有一張家規貼在牆上，上面寫着數之不盡的家規，令我看久些也感到不行。一開始，我也不懂為什麼媽媽這樣做。媽媽跟我們說：「從現在開始，你只能在晚上八時至十時使用你們的手機，每天放學後，就把手機交出來由我保管。」我並沒有理會她，然後走回房間。

幾天過去，我發現哥哥做功課的速度很快。除此之外，剛剛過了二星期的聖誕假，我在上學的前一天才拼命地做功課，可是他已經收拾好書包，準備睡覺了。我看看自己的功課，再看看哥哥輕輕鬆鬆的表情，眼淚差點就滴在作業上。後來，我才發現媽媽定下這條家規的目的和用處。

家規上除了要我培養自律外，媽媽還規定了我用手機的時間。以前，我家的網絡是任何時候都可用的；現在不是了，我們每天只能在晚上八時至十時看手機。因此每天到八時，我們就很安

靜地用手機。那個時候，我一邊玩遊戲，一邊跟朋友聊天，非常珍惜那兩個小時。

除了這項用手機的家規外，媽媽還規定了取零用錢的時間。家規上寫着：「如果要取飯錢的話，須在十時前跟爸爸說」媽媽是家裏最懂得如何運用金錢的人。她說除了吃午餐需要用錢外，我們平日上學都是用八達通，而媽媽只會為我們的八達通，在每月的第一天充值一百元，如果自己不自律，把錢都用完的話，就要以步代車的方法回家了。

我現在回想當年媽媽要定下家規的情景，我和哥哥的反應與現在相比相差極大。我真要謝謝媽媽的睿智，她的家規把我和哥哥的壞習慣全都改掉，日漸進步，培養出良好的習慣來。我很感恩在我的人生路上擁有這位好媽媽。往後，我立志成為像我媽媽一樣的媽媽。

我媽媽永遠都是最好、最棒、沒人代替的人。

學會自立

二乙 陳嘉順

我寧願靠自己的力量，打開我的前途，而不願求有利者垂青。

——題記

小時候，我是父母的小寶貝，是溫室裡一朵無憂的花朵。那天早上天色陰沉，媽媽要我帶上雨傘，我嫌帶雨傘太麻煩，便要起了小性子來：「我不帶，放學你來接我不就行了？」天氣預報還真準。中午的時候，雨漸漸瀝瀝地飄落下來。放學了，我懶散地整理好書包，慢悠悠地晃到樓下，尋找那個熟悉的身影，卻驚異的發現媽媽並沒有如期而至：媽媽去哪裏了呢？她該不會不來接我吧？

風漸漸地變大，雨也不再留情，狂風捲着暴雨像無數條鞭子，拼命地四處亂抽。我焦急地看著手錶，時間一分一秒地過去，雨也越下越大。大部分同學都已經離開，我依然固執地等待着，我堅信媽媽一定會來接我。正想着，大雨中突然出現一個看似熟悉的身影，我衝上去就喊：「媽，我在這！」待我瞪大眼睛才看清楚，那竟是另一位同學的媽媽。

尷尬之中，我飛跑出校門。雨水啪嗒啪嗒地在我腳邊飛濺，我滿心的恐慌與焦急，一顆顆豆大的水滴順著臉頰滑下來，不知是汗水，雨水，還是淚水。樹枝在風雨中猛烈地搖晃，我只感覺越來越冷，我不顧一切地埋頭奔跑。不知過了多久，我終於回到了家，卻發現媽媽坐在沙發上悠閒地看著電視。我想着剛才的經歷，我的眼淚不爭氣地流了下來。

媽媽看出了我的委屈，說了一句讓我至今仍然記憶猶新的話：「這次經歷，就是為了讓你能學會自立，你能明白這作為母親的良苦用心嗎？」我突然意識到自己的幼稚。本來委屈、憤怒的心情慢慢地平靜了下來。家庭一直是呵護我成長的溫室，但是我不可能永遠生活在溫室裏面，我該從溫室中走出來，獨自迎接屬於我的暴風雨了。

學會自立，是每個人立足於社會所必須的基本素質。只要學會依靠自己的力量去拼搏，那怕你是長在岩石縫裡的一朵小花，你也依然能綻放得絢麗多彩。

星空

三丁 施穎珊

夜空中最亮的星，使我前進。

——題記

前陣子無意中在手機上看見了2019年最後一場流星雨即將到來。據說對着流星雨許願，願望就一定能夠實現，對於迷信的我，當然也會去試試看。

我早早來到了天臺，天已是一片漆黑，月亮已經上綫，在漆黑的天空中發着白光，彎彎的月牙，在今日格外閃耀，像一顆白色的寶石，發着光亮。我靠在窗臺邊，凝望着星空，發光的不是月亮，還有許多閃閃發光的星星，像一隻隻眼睛，眨呀眨。我一眼看到了一顆極亮的星星，是多麼特別，照亮了星空，我想起了我的母親。

母親從小教導我要品行端正，認真學習，教導我做人的道理。我在母親的懷抱裏長大，我一天天地成長，她卻一天天地老去，皺紋在她的臉上留下了歲月的痕跡，頭髮也在一天一天變得蒼白，她不知為我熬了多少個無眠夜，為我操勞了多少心煩事，為我照料了多少個日夜。我卻不能陪伴她，甚至沒有關心她。她仍然默默照料我的一切，而我卻只能每次看到母親的樣子而默默地哭泣。她就像那顆星星默默地發着光，照亮着漆黑的夜。

我回過神來，定眼又看到了一顆極大的星星在那顆星星旁邊。這顆星星比剛才那顆更為強烈，就像我的父親。父親為人很嚴厲，經常會因為我犯錯而責罵我，我也時常不服氣，常常因為吵架而導致冷戰。可每當責罵我後，我都能記住我的錯誤，令我下次不再重蹈覆轍，令我的人生不再有這麼多困難與挫折。父親還是我堅強的後盾，令我更加勇敢，他的愛就像那顆星星一樣強烈，十分耀眼。

還有許多微弱地發着光的星星，時而閃耀時而暗淡的星星就像老師，像同學，像朋友，組成了一片屬於我的星空。他們在照亮着我的人生，就像在白紙畫上一筆筆美麗的色彩，在樂譜裏構成一個個音符，造成了一張美麗的畫，一首動聽的樂曲。我希望這些星星能一直閃爍着，照亮着我前方的道路，也希望我也能在別人的黑夜裏當一顆閃爍的星，也能替別人增添光彩。

這夜雖然沒有看到流星雨，但我仍然很開心，我想我明白了些人生道理，能讓我的人生道路更加精彩！

豆腐

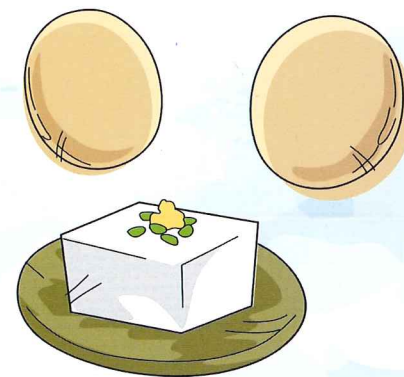
四甲 林祚衡

多麼的淨白，
多麼的純真。
在多項食材身邊，
像個不顯眼的配角。
但它卻是十分和諧的朋友。

其他食材有獨特的味道，
只與某些調味料配合。
豆腐可有無窮創意，
對付不同烹飪方法，
亦能突顯美味。
與千萬種調味作配合，
像一個空白的畫布，
總能搞出一番風味。

當然豆腐不是十全十美。
它也很弱小，
在它身上加上中量壓力，
你便會糟蹋它。

豆腐的吸引，
因人而異。
一些人眼中，
是美好的食材。
一些人眼中，
是麻煩的多餘物。
在我眼中，
它是無窮的可能性。



Letter to a friend about an itinerary

1A Arthur Chan

Hi Claudia

How are you? I know that you will stopover in Hong Kong next month, I will show you around the city when you come.

When your flight lands at Hong Kong International Airport, we'll meet up at Arrival Hall A. We will take the Airport Express Train to Kowloon Station. After you check in to The Ritz-Carlton Hotel, we will go to the Victoria Peak by the Peak Tram to enjoy the night views of Hong Kong.

On the next day, we will have breakfast in your hotel before going to The Big Buddha in Tung Chung by MTR. We will have a vegetarian lunch in Po Lin Monastery. At night, we will go back to the town and enjoy shopping at the Temple Street Night Market. It is a good place for souvenirs and local food.

On the last day, we will visit the Avenue Of Stars in Tsim Sha Tsui. We will go there by bus. After that, we will have a lunch in a local tea restaurant (we called a Cha Chaa Teng). Barbecued pork and milk tea are their signature offers. I hope that will leave you some good memories of Hong Kong before you take your flight in the afternoon.

I am sure that you will have some lovely moments in Hong Kong in three days. Don't forget to bring your passport and send my greetings to your parents. See you soon!

Best wishes,

Arthur

Report on Students' Diet and Exercise Habits

3C Ina Cheung

Introduction

The Health Club recently interviewed 269 junior secondary students and 214 senior secondary students to find out their diet and exercise habits. Below are the findings.

Findings

Students' Diet Habits

58% of the students said that they had breakfast one or two days a week. 37% of the students mentioned that they had midnight snacks. 63% of the students said that they had at least a portion of fruit or vegetables three or four days a week. 58% of the students said that they had soft drinks three or four days a week. 69% of the students mentioned that they had fast food three or four days a week.

Students' Exercise Habits

Only 41% of junior secondary students and 22% of senior secondary students did exercise at least 20 minutes of exercise three days a week or more, excluding PE lessons.

Analysis

As our findings show, students in general are unhealthy. They fail to do most of what they should to take care of their health. For example, a lot of students seldom have breakfast because they have little time in the morning. They are afraid of being late and don't want to get up early so they choose not to have breakfast. Students are unwilling to exercise in their spare time because they want to rest more.

Recommendations

Based on the above findings, we have the following recommendations for students to improve their health. First, students should start every day with a breakfast in order to have plenty of energy. Moreover, students should eat small regular meals instead of three big meals a day in order to reduce the burden on the digestive system. Furthermore, student should not drink soft drinks so that they can control their weight. Then, students must exercise three to five times a week so that their stress will be relieved.

Conclusion

It is hoped that students will not indulge themselves in overeating or undereating, but will have the mental fitness to know what is good to their body, and the confidence to take suitable measures to keep themselves healthy.

Letter to the Editor

4A Tanya Ho

Dear Editor,

I am writing to voice my concerns about prominent environmental issues in Hong Kong and put forward some solutions. Despite of the hard work of the Environmental Protection Department, environmental problems in Hong Kong are still getting worse. The majority of Hong Kong people may not notice that citizens are harming their own habitat. As the ancient said 'It is better for the doer to undo what he has done', our environment won't get better unless everyone in Hong Kong makes change to help environment recover. Therefore, we should show the urgency of environmental issues to raise people's awareness of environment protection.

I suppose the waste management would be the first priority in Hong Kong. Tourists might be cheated by the clean surface in Hong Kong. Behind the gorgeous appearance, it is hard to imagine that Hong Kong suffers from a tremendous waste problem and the landfill space are running out in the near future. In recent years, the waste problem is getting more serious. According to the statistic released by the Environmental Protection Department, daily per capita disposal in Hong Kong amounted to 1.45 kg in 2017 and it never stops increasing in the following years. More importantly, these tremendous waste were mainly created by citizens instead of the manufacturing industry. If the landfill runs out eventually, governors have to choose other method to deal with the massive waste. The government might extend the space by changing country parks into landfill, but that will reduce people's leisure and entertainment area. Therefore, the waste problem is both harmful to our health and environment.

I believe schools can give this issues remission by some supporting action. Schools should encourage students to bring their own bottles to contain water instead of buying bottled water from convenience stores. The more we buy, the more plastic we create. Besides, schools can replace the use of disposable plastic cutlery such as plastic fork and wooden chopsticks in the canteen with durable cutlery and containers instead. Furthermore, I'd like to see the government follow the example of other cities or countries like Japan and Shanghai to legislate for a strict garbage classification rules. Although these actions can't solve the issue immediately, they can allow our government to brainstorm a perfect solution.

Another prominent environmental issue in Hong Kong is the problem of micro plastic. This problem not only relates to waste, but it's also about producers over-packaging their goods and popularizing consumerism. Many business sectors have done these things for better sales and consumers seems very pleased to get into their trap. Therefore, the ecological crisis caused by "microplastics" in the ocean is becoming more and more serious. These particles not only pollute the environment and harm the marine ecology, but also have the opportunity to be swallowed by marine organisms. Once they enter the food chain, they eventually will threaten human health. If we unfortunately intake the microplastic, it probably accumulates in the body and interfere our human endocrine system and reproductive ability.

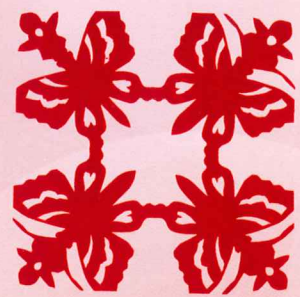
Fighting with this new-rising issue might be bitter, but I still hope to see the government trying hard. The most urgent thing should be regulating products containing microbeads, such as cosmetics, personal care and ostentatious packing of different kinds of products. Government should raise public awareness of environmental protection to fight against the consumerism by launching various promotional campaign. I believe through the cooperation of people and government, we can slow down the problem of microplastic soon.

In conclusion, it seems to be normal to have some environmental problems in such a prosperous city, but it's shameful to ignore the issues as responsible citizens. With cooperation with different stakeholders, we definitely can resolve the problems.

Yours sincerely,

Chris Wong

主題：剪紙



蕭露萍



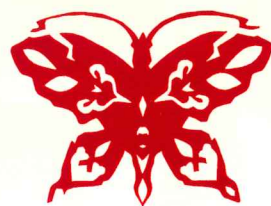
華深森



吳佰陶



王雯雯



張蘊迪



主題：創知通訊封面設計

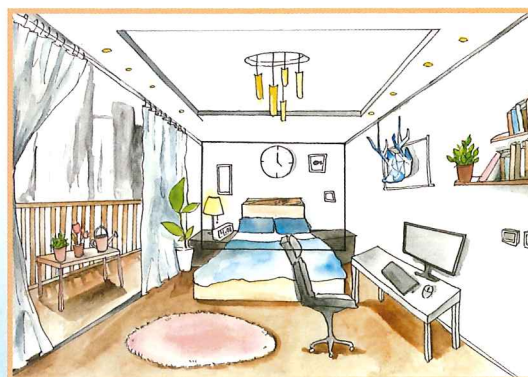


黃煒程



馮亦欣

主題：我的夢想睡房設計



張蘊迪



張浠銘

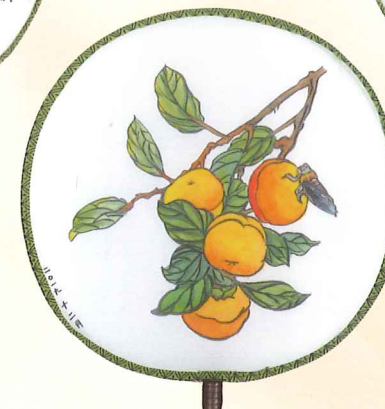
主題：工筆畫初探



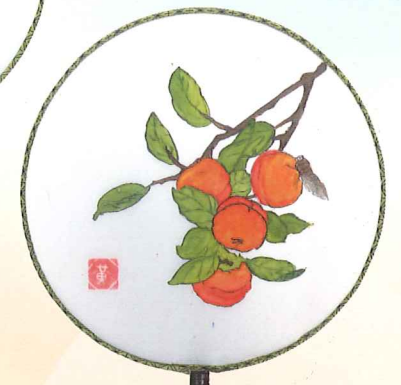
蔡煒杭



何樂怡



馮亦欣



黃子倩

主題：手捏陶藝



謝曉瑩



許卓勇



翁芷晴



黃子倩



彭家瑜



訪問家教會主席 曾祥東先生

家教會是促進家長和學校交流的重要平臺。為了更加瞭解新一屆家教會的目標，我們特地訪問了家教會主席曾祥東先生。

高弘樂 黃芷淇

記者：曾主席，您好！今天很高興你能接受我們學生報的訪問，首先代表學校感謝您能抽出寶貴時間擔任家教會的主席。事實上是甚麼原因讓您願意擔任這個艱巨的職務？

曾主席：我已經參加了兩年家教會的工作，有了一定經驗。為了讓家長更熟悉學校，並提供更多活動給學生活動參與，所以決定嘗試擔任家教會主席一職，為大家出一分力。

記者：我知道曾主席之前已經擔任家教會的理事，想問主席在過程中有沒有遇到甚麼難忘的事情？

曾主席：在過去的家教會活動中，我認識到來自不同級別的家長。大家都很好相處，亦樂於為學校教育和付出。總的來說，所有與其他家長一起為學校服務的經歷都令我很開心和難忘。

記者：您作為新一任家教會主席，期望能發揮到甚麼作用？有沒有一些具體的工作計劃？

曾主席：我期望自己能讓各位家長理事更投入於家教會工作，並引導他們關心子女在學校的成長，分享與子女相處之道，互相支持。未來，我期望能在不同節日和周六早上舉辦不同活動，藉此提升親子工作坊的參與率，促進親子關係。我亦希望能在來年帶領學生參與年宵活動，傳授製作小食和零售技巧，讓他們把書本知識學以致用，實踐在現實生活中。我也建議學校開放閃避球比賽予家長觀賽和參加，讓家長參與子女在校活動一起建構美好的回憶。

記者：主席可以向大家分享一下與子女相處的心得嗎？

曾主席：我認為在小時候時要嚴格管教子女，讓他們學會如何處事。當子女慢慢長大，便要開始放手，讓他們自己面對問題，從中汲取教訓，學會分辨是非，自己則在背後默默支持和在必要時候提點。只有讓孩子努力嘗試，學會面對失敗，不怕失敗，才能走出自己的路，取得成功。



學術暨獎學金				
活動內容	主辦機構	獎項	獲獎學生	負責老師
第六屆九龍城區卓越學生領袖獎勵計劃	九龍城青年協進會	卓越學生領袖銅獎(中學組)	6A 施瑩瑩	黎家鴻
		卓越領導才能獎(中學組)	6A 林曉棋	
		優秀學生領袖獎(中學組)	6C 陳嘉朗	
2018-2019 環總愛心慈善會獎學金	環總愛心慈善會	優異生	6A 施瑩瑩	
2019-2020年度九龍城道路安全運動-『道路安全』標語創作比賽	九龍城區道路安全運動委員會	優異獎	1B 古清柔	
2019年「黃廷方獎學金」	香港社會服務聯會	獎學金	5A 陳清濤	許銘倍
2019「明日之星-上遊獎學金」	扶貧委員會	獎學金	6A 李慧琳	黎家鴻
			6A 張珈莉	
			6C 練芷蕙	
柏立基爵士信託基金傑出學生資助	柏立基爵士信託基金委員會	獎學金	1C 龍芷茵	黎家鴻
九龍城區傑出學生選舉	九龍城區校長聯絡委員會、九龍城區民政事務處	九龍城區傑出學生選舉(高中組-優異獎)	5A 陳清濤	黎家鴻
		九龍城區傑出學生選舉(初中組-優異獎)	3A 許斯穎	
尤德爵士高中獎學金	尤德爵士紀念基金	獎學金	6A 關裕銘	黎家鴻
			6A 蔡晚瑩	
2019全港新來港學童獎勵計劃(操行進步獎)	宏施慈善基金會社會服務處	獎學金	4C 葉委欣	黎家鴻
善德基金會全港中學基本法問答比賽2020	善德基金會	全港中學冠軍	全校學生	黎家鴻
善德基金會全港中學基本法金句創作比賽2020		優異獎	4A 劉毅騫	

藝術暨體育					
活動內容	主辦機構	獎項	獲獎學生	負責老師	
「第47屆吐露港渡海泳公開賽」女子爭標組	大埔體育會	冠軍	4A 麥可欣		
大埔區分齡賽 女子青年組(15至17歲)	康文署大埔區康樂事務辦事處與大埔區康樂體育會合辦	100米自由泳	亞軍	4A 麥可欣	莫海程
		100米蛙泳	亞軍		
		100米蝶泳	亞軍		
油尖旺區分齡賽 女子青年組(15至17歲)	康文署油尖旺區康樂事務辦事處與油尖旺區康樂體育會合辦	200米自由泳	季軍	4A 麥可欣	莫海程
		200米蛙泳	季軍		
		200米蝶泳	冠軍		
灣仔區分齡賽 女子青年組(15至17歲)	康文署灣仔區康樂事務辦事處與灣仔區康樂體育會合辦	200米自由泳	季軍	4A 麥可欣	莫海程
		200米蛙泳	季軍		
		200米蝶泳	冠軍(破大會紀錄)		
學界游泳比賽	學體會	100米胸泳	亞軍	4A 麥可欣	莫海程
		100米自由泳	季軍		
		50米蝶泳	殿軍		
		200米個人混合四式第5名	1B 趙瑋瑩		
		100米自由式第6名			
賽馬會五人足球挑戰賽(U17組別)	賽馬會	亞軍	5C 陳坤 4D 鄧偉倫 4D 張志銘 4B 盧偉強 4D 江俊瀚 4B 文嘉朗 4C 何駿龍 3D 王栢文	林崇生	
賽馬會五人足球挑戰賽(U15組別)	賽馬會	殿軍	3A 曾泓熹 3B 劉衍樂 3B 黃浩軍 2C 王栢熙 2B 陳樂熹 2B 許凱洸 1D 鄧日朗 1A 林宇希 1D 胡信凱	林崇生	
全港室內單車賽-單車球(初級組)	中國香港單車總會	季軍	4D 周俊賢	蔡文健	
2019-2020單車球挑戰賽	中國香港單車總會	冠軍	4D 謝加俊		
		冠軍	4D 謝加俊		
2019亞洲校際朗誦比賽(中三、四組普通話經典文學——三字經)	亞洲學生音樂朗誦協會	亞洲校際盃 冠軍	3C 黃家淇	李 璐	
2019亞洲校際朗誦比賽(中三、四組普通話繞口令)	亞洲學生音樂朗誦協會	亞洲校際盃 冠軍			
2019亞洲校際朗誦比賽(中三、四組榮獲三項冠軍)	亞洲學生音樂朗誦協會	亞洲校際盃 最高榮譽大獎			
2019亞洲校際朗誦比賽(中三、四組經典文學——弟子規)	亞洲學生音樂朗誦協會	亞洲校際盃 冠軍			
2019第十二屆中國青少年(香港)教師才藝交流大賽(普通話新詩小組誦)	中國青少年文化藝術交流協會	金紫荊花獎			
2020國際藝穗音樂大賽(公開組——結他)	國際藝穗協會	季軍	4C 何駿龍	鄭仲明	
2020國際藝穗音樂大賽(少年組——結他)	國際藝穗協會	冠軍	3A 梁嘉明	鄭仲明	
		季軍	3A 李 焜		
九龍城區少年警訊最佳學校支會及會員計劃	九龍城區少年警訊	飛躍進步獎	本校少年警訊成員	金卓麟	

校友/教師獲獎或文章發表(2019-2020)

獎項或相關文章	機構	獲獎校友/教師	獲獎年份
2019優秀教學獎	香港教育研究發展中心	薛灝楠、鄭仲明	2019
2019優秀班主任獎	香港教育研究發展中心	蔡麗如、蔣詩穎	2019
第24屆表揚教師計劃	敬師運動委員會	鄭仲明、林崇生	2019
Outstanding Academic Achievement	CUSCS	LAW Ho Tin	2019
Dean's List	HKBU	WU Jingyi	2019
Admission Scholarship	CUHK	LI Tsz Yin	2019
President's Honour Roll	HKBU	CHAN On Ki	2019
President's Honour Roll	HKBU	HOU Xiangyang	2019
President's Honour Roll	HKBU	LI Sui Hong	2019
President's Honour Roll	HKBU	LIN HuanYu	2019
President's Honour Roll	HKBU	YEUNG Po Yee	2019
Dean's List	HKBU	LEUNG Kam Pan	2019
Dean's List	HKBU	LI Yingnan	2019
Dean's List	HKBU	LO Ka Man	2019
Dean's List	HKBU	TSE Siu Wing	2019
Dean's List	HKBU	WU Jiahang	2019

