

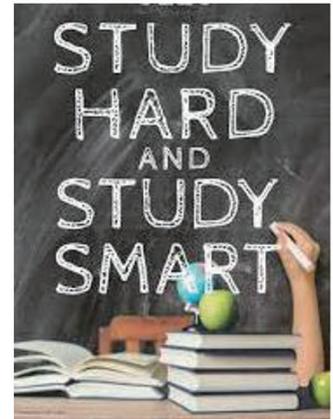


心靈加油站

升學及就業輔導組
校友會 及 圖書館
2023-24 年度

各位同學，很高興本年度的「**心靈加油站**」又和大家見面了。疫情過去，我們終於迎來久違的校園生活，大家能夠重新熱鬧地聚首一堂。回顧過去，所有的難關和挑戰，我們都走過，堅信只要保持著正面的信念和感恩的心，便能感受到生活的幸福。

今年在東華三院獎學金的評選中，我們共有 5 位校友獲獎，就讓我們一起分享他們的喜悅，見證他們的成長！他們是如何保持自律和良好的心態，訂立學習的目標，養成學會學習的習慣和保持向上動力；他們又如何視困難為考驗和鍛煉意志的機會，積極認真的裝備自己，將來為社會作出貢獻。



5 位校友分別是獲得：

東華三院 152 周年獎學金的**賴楚晴**學長（入讀香港大學），她在 2022 年香港中學文憑考試成績位列東華三院學生優異榜的第一名。賴學長的發奮故事更被傳媒廣泛報導；

東華三院李兆忠紀念獎學金的**吳珞勤**學長（入讀香港大學），他在 2022 年香港中學文憑考試成績位列東華三院學生優異榜的第六名；

東華三院許少榮大學獎學金的**黃進昇**學長（入讀香港中文大學），是首位獲此獎學金的盧中校友；

東華三院李文輝先生夫人大學獎學金的**陳曉琳**學長（入讀香港大學）；及

東華三院升讀東華學院獎學金的**黃子倩**學長。



同時，在 2022/23 年度「**第二屆學校推薦直接錄取計劃 (SNDAS)**」中，八所大學參與計劃，向在個別學科或範疇有傑出表現的中學生予以直接錄取。

<https://www.edb.gov.hk/tc/edu-system/postsecondary/policy-doc/sndas/index.html>

今年獲本校推薦的**李詠琳**同學憑藉其出色的面試表現和綜合實力，在 2023 香港中學文憑考試成績公佈前，獲得**香港大學**提前錄取。她是繼去年**吳珞勤**同學和**黃浚鉸**同學之後，本校第三位學生獲得香港大學**直接取錄**。

更令人鼓舞的是，在 2023 年香港中學文憑考試中本校的**孔祥濤**同學（3 科 5** / 2 科 5*）的優異成績，位列東華三院中學文憑考試成績優異榜的**第四名**，實在可喜可賀！



學校一直重視培育同學，讓你們遇上困難時，不會自怨自艾，而是樂觀面對、迎向挑戰，永不放棄，培育出強大的心靈。我們的同學值得驕傲，你們的表現值得大家讚賞和自豪。希望在不久的將來會有不同背景的傑出校友和大家見面。

升學及就業輔導組 / 圖書館 / 校友會 合作出版

助理編輯：F.6 羅詠霖同學、張葦程同學

（部份圖片來源：網上參考）

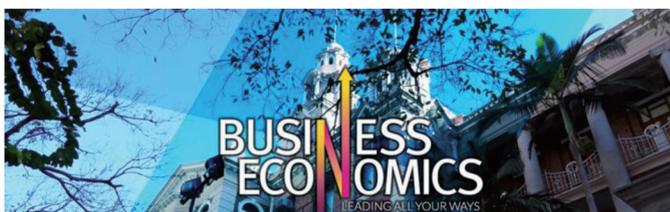


東華三院 152 周年獎學金 賴楚晴學長 (入讀香港大學)



回首再看，沒想到離開盧中、離開中學生這個身份已一年了。很榮幸再次在盧中校刊分享自己的經歷。

期待和選擇 回看一年前的自己，和其他畢業生一樣站在十字路口，懷著忐忑的心情期待著大學生活。忐忑是因為不知道此刻的選擇是否正確，感到憂慮，期待又是因為即將褪去一層舊身份，擁有新的開始。可能正在看本文的你，也和當時的我有著相似的心情，有迷茫，有不安，但又忍不住期待大學的生活。



AI 時代的出現，讓未來變得更加不確定，究竟要讀什麼科目？畢業後能不能找到工作？這些行業會不會被 AI 取代？這讓我們在面臨抉擇時更加不安、難以抉擇。一年前，縱然我拿著 DSE 優秀的成績^①，也同樣會站在人生十字路口，我只是一個沒有預知能力的普通人，我說不準什麼產業可以存活，什麼職業最能賺錢，不過因為我很喜歡經濟，最終選擇了經濟金融學士學位課程。

註^①：賴同學去年取得 3 科 5**/3 科 5*/1 科 5/1 科 4，位列東華三院學生優異榜的第一名。

必依興趣、擅長選擇 或許你會問這不是很草率嗎？實際上，當我們無法預估未來的時候，聆聽內心的聲音，選擇自己有興趣且擅長的東西是很可貴的。就像電腦的出現淘汰掉一部分職業，可是卻創造了更多的職業。



當我們無法預測未來時，何不腳踏實地做好自己的選擇，先走好脚下的路，而不是為明天是否刮風下雨而惴惴不安。

增加人生的厚度 你問我有後悔過嗎？有的吧。在學期末凌晨三點的圖書館裏，在永遠做不完的 ppt 裏，在捉摸不透的老師評分裏..... 似乎都能找到我嘆息的痕跡。可是此刻回看，崩潰的哭喊和學不懂時的自我懷疑都已消散在記憶中，剩下的只有和朋友一起挑燈夜讀的熱血、攻剋難題的喜悅，還有拿到成績單的釋然。

我相信，痛苦是沉重的，因為它會沉在人生的河流中，化為河床的養分，增加我們人生的厚度；而美好的回憶是



輕鬆的，它會隨著我們一路向前，流向未來。



同學們，如果此刻的你也因為即將到來的 DSE 而感到辛苦，或是面對選擇不知所措，希望你們能堅定的抓住人生的船舵，不懼風雨，乘風而行，很快就會衝破難關，迎向朝陽。

學長推薦好書

書名：《經濟學講義》

作者：薛兆豐

世界是複雜的，世界又並不複雜，薛兆豐老師善於把複雜的現象用簡單直接的方式說清楚。本書講解了生活中不可能繞過的經濟學核心概念，比如稀缺、成本、價格、交易、信息不對稱、收入等與個人生活密切相關的知識，通過大量真實案例的經濟學分析，更實際、更有趣、更深入和徹底地將經濟學思維運用於各種實際場景，幫我們繞過經濟學花招，理解現象背後的經濟邏輯，從而啟發我們將同樣的思維運用到日常生活和工作中去。我們將可以舉一反三、擁有能夠學以致用的知識體系，望大家會對自己身處的世界有更深刻的理解，成為這個複雜世界的明白人。



--<https://www.books.com.tw/>



東華三院李兆忠紀念獎學金

吳珞勤學長（入讀香港大學）



大家好，我是上一屆畢業的師兄吳珞勤。首先我要感謝老師給我這個機會，再次在校園刊物中為同學送上支持和鼓勵。轉眼間，我已經在港大完成了一年的課程，今次主要是希望和大家分享一下大學生活的苦與樂。



大學像沙池 大學生活和中學生活最大的不同就是生活的側重。中學時，我是個只會讀書的「書呆子」；但是大學對於我而言，就像一個沙池，可自由建構，我們都能從中學習到不同的知識，結交各種各樣的人，令人生變得豐富而多采。

自我實現 這一年，我成為了港大性別平權組織的一名幹事。從小到大，我都渴望為社會帶來一點改變，可是單憑自己的力量，這個夢可是似近還遠。作為組織的「開荒牛」，我們事事都要親力親為，而且有關的議題在香港仍算是一個禁忌，我們也面對不少挑戰。即使如此，我也終於能為自己關注的議題發聲。大學，算是讓學生自我實現的地方。

自由選擇 除此之外，我也可以自由選擇自己感興趣的課題。在中學，課程是相對死板的：中文科一定要理解範文，英文科一定不能作 short stories.....但在大學，除了主修的科目以外，我們可以選修自己有興趣的，今年我就選修了性別研究和美國研究的課堂，它們的考核方式也各有不同，這些課程都擴闊了我的視野，引領我有不同的思考角度，更能客觀地分析不同現象和社會問題。



文科人的出路 作為文科人，我相信不少同學在選讀文科時也會猶豫，認為出路渺茫。的確，大多數的人文學科並非職業導向，但是大學的學科和你最後的出路也非絕對掛鉤。最近我看了



一齣舞台劇，在細閱場刊時，我驚訝地發現編劇和導演都非演藝學院出身（憑我印象，編劇是畢業於科大物理系的）。大學的確如一個沙池，你既可以如常人般，砌出尋常的沙堡，也可以活用沙子，塑造它變成自己心中的

雕塑。

跟隨心志和興趣 因此，同學不用對人文學科卻步，如果對文科有興趣，我絕對鼓勵大家跟隨自己的心志，修讀真正有興趣的學科。最後，我再次感謝老師的邀請，希望寥寥數筆能解答師弟師妹一些疑難，也希望你們



能在公開試中考取佳績，入讀心儀學科！

（上圖）我和我的摯友，也是你們的陳曉琳師姐

學長推薦好書

書名：Stop Reading the News

作者：Rolf Dobelli

瑞士經濟學博士暨暢銷作家杜伯里以《思考的藝術》、《行為的藝術》、《生活的藝術》享譽全球。2013年，他面對滿屋的新聞記者，宣稱自己不看新聞而引發騷動。新聞是最毒的資訊型態，損害人的專注力與健康，而不當的責任感也可能誤導人的行為。

“News is to the mind what sugar is to the body.” 十年來，他貫徹自己的宣言不看新聞。本書闡明他的不看新聞哲學，也提供讀者不看新聞的生活良方。--<https://www.eslite.com/>





東華三院許少榮大學獎學金

黃進昇學長（入讀香港中文大學）



進入中文大學已一年了，由一個中學生剛剛變為大學生，我發覺大學的學習生活和以前有很大分別，無論是由自己規劃課堂時間表，還是由 lecture 和 tutorial 組成的教學模式，對我均顯得新奇而陌生。為了讓自己有足夠的時間適應、熟習這種新的學習模式，我決定先在一年級選修大部分的基礎課程以及中文大學獨有的必修課程，希望能打下堅實的基礎，讓自己在以後選修更艱難的課程時，能夠更加得心應手，爭取佳績。

自主學習模式 大學的學習是自主模式，老師不會時刻關心你的進度，亦不會一一派發你需要的筆記，所以在學習上我們必須有更高的主動性。現在的課堂後，我會上網找文獻、論文參考，鞏固所學的知識基礎，加深了解；在有疑問時，我也會主動電郵詢問教授，儘快釐清迷思，以增加學習效率。這都要靠自己主動學習。其實，我們在中學階段就應該好好培養自主學習，例如先預習、做筆記，



課堂後再查資料補充，及多讀課外書，豐富知識。

我在中大修讀的是「地理與資源管理學」，今個學

年，我兩個主修的入門課程初步介紹了在城市發展這一部份的基礎知識，讓我對香港的城市規劃問題有較深入的了解，加深了我對城市發展這一方面的興趣，並決定會在二年級選修更多類似的課程。

難能可貴的經驗 除了學習外，我又嘗試「上莊」，當中的經驗令我獲益良多！我參與的是一支新亞書院宿生會的「莊」，除了與莊員更加熟絡，同時也有更多機會與宿生接觸，認識不同學科的人，還有與來自五湖四



中文大學
新亞書院
⇨

海的交流生成為朋友，互相交流之下，確實增廣了見聞，拓展了人際網絡。期間，我們需要為宿生舉辦大小不同的活動，此等寶貴的經驗讓我獲益匪淺。就以我負責的春茗活動為例，除了構思程序、設計活動內容外，也需要準備所需的物資，並且要細心地確保所有物資已準備齊全，不可掛萬漏一；我亦要考慮活動進行時可能會發生的突發情況及制定應對方法。我相信這些經驗對我將來投身社會工作時定有莫大的幫助。同時，本著為宿生服務的精神，我們事事留神，如定時更換洗潔精、留意公共空間的衛生，也傾聽宿生們的需要，這些經驗也培養了我的服務精神，更加樂意幫助別人。



2023年度新亞書院志文樓宿生會候選內閣
2023 NEW ASIA COLLEGE GRACE TIEN HALL RESIDENCE ASSOCIATION PROPOSED CABINET
志尊寶 GRACE SUPREME
NEW ASIA COLLEGE
GRACE SUPREME



期望各位師弟師妹，在學習方面要培養自主學習，在活動方面，有機會亦試着參與籌辦工作，這些經驗是難得的，努力是不會白費的。

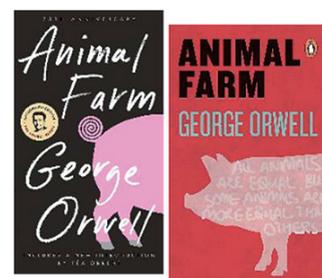
學長推薦好書

書名：Animal Farm

《動物農莊》

作者：George Orwell

農莊內的動物一心以人類為敵，羣起推翻人類的欺壓統治，以圖建立平等互愛、自給自足的王國。革命成功，豬隻拿破崙初嘗權力的美味，為鞏固勢力、享受特權，逐步將眾動物心目中的理想家園扭曲粉碎。《動物農莊》以幽默諷刺的筆法，刻畫昔日極權主義國家的階級鬥爭，今日相類的權力和壓詐遊戲卻同時在各國勢力、社會階層及辦公室上時刻公演。





東華三院李文輝先生夫人大學獎學金

陳曉琳學長（入讀香港大學）



大家好，我是 2022 年畢業生，現就讀香港大學工商管理學系。我十分榮幸獲得「東華三院李文輝先生夫人獎學金」，且得老師的邀請，讓我有機會在此分享進了大學的心得，希望能對師弟妹們有所啟發。

學習掌控時間 不要以為入了大學就一帆風順，起初我並不適應大學自由的生活，沒有老師催促你交功課，不會提醒你何時測驗，有些課更不會點名，似可隨時缺課。其實作為大學生，你對時間有更大的掌控權。可是一年級的第一個學期已讓我有了深刻的體會。

起點面對困難 首年基本是修讀一些基礎課程，例如我的學系需要修讀宏觀和微觀經濟、市場營銷等，其中必修的統計學最叫我吃力。我並非精通數理，面對統計學例如概率分佈、泊淞分佈等概念，看得我一頭霧水。我決心多做課後練習，但似乎無論我費多少時間，腦中仍是一堆亂碼；期中試後我灰心至極，失去學習動力，曾缺課、缺交作業。隨着深奧的概念越累積，我就越逃避，最後在期末試我交了人生第一份白卷。我不斷質疑自己的能力，甚至萌生退學的念頭，腦中上演着無數種小劇場，由自主地陷入焦慮的深淵。幸好，有好友和老師作我強大的後盾。

做情緒的主人 這時，我向老師和好友徵求意見。我十分感激他們的耐心傾聽、開導和鼓勵，不離不棄。我逐漸明白以往的想法只是被過多負面情緒主導，「過度解讀」侵蝕了自己，影響心理狀態。我學習應該把注意力放在自己身上，試著觀察情緒變化，找到產生不安的源頭，也許無法消除，但可以學著控制它。經過人們的開導，我明白自己並非真的想退學，接下來我就要面對的如何舒緩壓力，重拾學習動機。

母校的「成長思維」 本文下筆時已是第二學期的尾聲，小組功課和測考排山倒海而來，但我已學懂不過份焦慮。第二學期開始，我重新審視個人學習計劃，每星期溫習已教內容，不讓不明白的課題累積。中學時老師經常提倡「成長型思維」，讓我更加積極主動地面對生



活的困難和挑戰。既然犯錯、失敗都是人生無可避免的，就要以積極心態面對，才能進步。

沒有人是完美的，錯誤不代表失敗，人生允許錯誤，但重要的是要從錯誤中學習。



嘗試跨院系課程

在大學裡，學習的自由度很高，內容更多元化，學生可根據自己的興趣和專業方向選擇不同的學科和課程。大一時，除了修讀自己所屬學院的必修課外，我亦

選了文學院有關穆斯林在亞洲的發展和交流，從中我學習了穆斯林在香港遇到的困難和這宗教在香港的歷史發展，我認識到來自不同學院的同學，實在是令我大開眼界！我鼓勵同學除了考慮日後主修科目，有機會要嘗試修讀跨院系的課程，擴闊眼界。

保持學習的熱情 最後，感謝我的老師和同學，他們在學習和生活中都給予我很多支持和幫助。同時，我也想對師弟妹們說，要保持好奇心和學習的熱情，“Stay hungry, stay foolish”，不斷學習和進步。

困難和失敗是學習和成長的必經之路，我們有所不安是正常的，但面對時必須試著調整心態，積極尋找解決問題的方法，嘗試從失敗中學習，才是正道。



學長推薦好書

Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones

《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》

Author: James Clear

每天進步 1%，一年後你會進步 37 倍；

每天退步 1%，一年後你會弱化到近於 0！

我們的一點小改變、一個好習慣，將會產生複利效應，這就是原子習慣的驚人力量！

作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

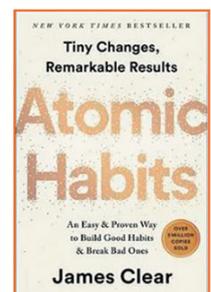
作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

作者詹姆斯在高二的一場棒球賽意外中嚴重受傷，就算痊癒了進入大學棒球隊，卻仍只坐冷板凳。然而不久後，他被選為該大學的最佳男性運動員，並且入選全美運動明星，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！





東華學院
TUNG WAH COLLEGE

東華三院升讀東華學院獎學金 黃子倩學長 (入讀東華學院)



親愛的師弟師妹，感謝你們邀請我談談畢業後的點滴！我想分享大學的學習和生活經驗。我選擇了**東華學院護士系**，主要是因為對醫療保健有著

濃厚的興趣，而且我希望能夠幫助他人，貢獻社會。

自主學習、自由探索 大學與中學的學習方式有很大區別。大學生需要更多自主學習和研究，可以根據個人興趣和發展方向選擇課程，處理學習進度，有更多自由空間去探索自己的專業方向。同時我們還有很多學生社團和活動，大家都把握機會與不同背景的人交流，互相學習和分享，從而拓展的眼界和能力。

不僅注重知識層面 我發覺老師對大學生的要求更高，會鼓勵我們在掌握知識的基礎上進行深入的思考和研究，而不僅僅是學習知識的層面。同時，成績評估方式也有很大區別，大學中口語表達和書面寫作能力都很著重，需要更高水平。這些都是師弟師妹們可早作準備，打好基礎的方面！

成長思維Growth Mindset 總的來說，大學生不單需要掌握知識，更重視自主學習和研究，發揮創造力和批判性思維能力，積極主動地面對困難和挑戰，同學之間的交流互動也更為重要，人人也不斷學習和成長。這豈不正是盧中經常教導我們的Growth Mindset？

知識+技能+實踐 這一年，我學到了很多關於醫療保健和護理知識和技能，包括病理學、藥理學、護理技巧和患者健康管理等等。



身為一位護理生，實踐更為重要，把理論知識實際應用，更加熟練護理技能，才能成為優秀的護士。在臨床實習中，我們會到醫院或其他醫療機構，測量病人的體溫、血壓、脈搏和呼吸等基礎護理技能，亦學習評估病人的醫療情況，制定護理計劃，以及提供病人的安全、舒適和照護等。通過實際操作，我們更深入、更鞏固、更純熟，從而提升自己的護理技能和專業水準。

努力實現夢想 現在，我持續地努力學習，提升專業技能，而且我明白到護理工作不僅是技術上的磨練，更重要的是培養對病人的愛和關心，提高護理工作的品質和效率。我希望未來能夠成為一名優秀的護士，為需要幫助的人提供醫療保健服務。同學們，選擇你們喜愛的專業，不斷學習和成長，努力實現自己的夢想吧！



在這裡，我要感謝東華學院護士系的老師們給予我的支持與鼓勵，也要感謝身邊同學的陪伴和合作。同時，祝福盧中的師弟師妹們取得好成績，不久也成功踏上大學！我相信只要努力以赴，人人的前景必將美好，敞開心

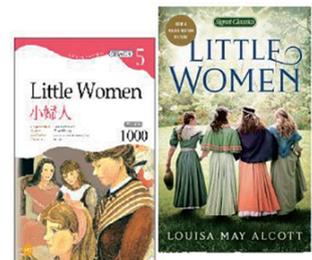
扉走出去，學習新知識、認識新朋友，打造自己的未來。祝願你們能夠實現夢想，成就非凡！

學長推薦好書

書名：**Little women 小婦人**

作者：**Louisa May Alcott**

本書是一部歷久不衰的美國兒童小說經典之作，內容可說是作者回憶自己童年的溫馨紀錄。四個女孩個性鮮明：老大梅格沉穩溫柔，老二喬爽朗又熱愛寫作，老三愛美有點虛榮卻也是貼心的小天使，害羞的老四貝絲是家中最疼愛的寶貝。由於母親的愛與信心的教導，使她們在艱苦的生活試煉中散發出光和熱，故事讓我們一步步進入家庭的溫馨與風暴，主角對生活的堅韌態度和精神，更讓我們動容。



**TWGHs LO KON TING MEMORIAL COLLEGE
SCHOLARSHIP AND AWARD HOLDERS 2022-23**

SCHOLARSHIP/AWARD	HOLDER	SCHOLARSHIP/AWARD	HOLDER	SCHOLARSHIP/AWARD	HOLDER
<p>LO KON TING EDUCATION FUND SCHOLARSHIP 盧幹庭教育基金獎學金</p> 	<p>ZHANG YAM YING LUK CHIU HANG CHAN HOI YAN LEUNG KWUN FUNG KOO HEI TIK HO PAK LOK CHAN LOK HIN KUN LING YEE ELAINE YEUNG PO KI HO CHIU MING CHATWIN CHAN WAI KAI LAI CHU QING (DSE) NG LOK KAN (DSE) FUNG HOI YING (DSE) CHEN HUI LAM (DSE) CHUNG KING YEUNG (DSE) KWAN CHAK KI (DSE)</p>	<p>TWGHs DR. TSE YUEN MIAN MEMORIAL SCHOLARSHIP 東華三院 謝婉雲醫生紀念獎學金</p> <p>TWGHs CHENG CHEK CHEE SCHOLARSHIP 東華三院鄭植之獎學金</p> <p>TWGHs KMO SCHOLARSHIP (SERVICES)</p> <p>SIR EDWARD YOUDE MEMORIAL PRIZES 尤德爵士獎學金</p>	<p>CHAN WAI KAI LUK CHIU HANG ZHANG YAM YING ZHANG YIK WAI</p>	<p>TUNG WAH GROUP OF HOSPITALS ANNIVERSARY SCHOLARSHIP 東華三院周年獎學金</p> <p>TWGHs LI SHIU CHUNG MEMORIAL SCHOLARSHIP 東華三院李兆忠紀念獎學金</p> <p>TWGHs HUI SIU WING UNIVERSITY SCHOLARSHIP 東華三院許少榮大學獎學金</p>	<p>LAI CHU QING (152TH)</p> <p>NG LOK KAN</p> <p>WONG CHUN SING</p>
<p>TUNG WAH STUDENT OF THE YEAR AWARD 東華傑出學生選舉</p> <p>PRINCIPAL YIM CHIN MING MEMORIAL SCHOLARSHIP – BEST STUDENT AWARD 嚴展明校長紀念獎學金 品學兼優大獎</p> <p>PRINCIPAL YIM CHIN MING MEMORIAL SCHOLARSHIP – STUDENT OF THE YEAR AWARD 嚴展明校長紀念獎學金 品學兼優獎</p>	<p>LEUNG KWUN FUNG TSANG TSZ YAN (ECA) LEUNG KWUN FUNG</p>	<p>YUEN LONG DISTRICT OUTSTANDING STUDENTS SELECTION 元朗區優秀學生選舉</p> <p>LAWs APPLIED LEARNING SCHOLARSHIP 羅氏高中應用學習獎學金</p> <p>HARVARD BOOK PRIZE 哈佛圖書獎</p>	<p>LEUNG KWUN FUNG KOO HEI TIK</p> <p>YAU SI KIT WILSON LEONG YUEN PING CHEN TSZ IP CHAN CHING MAN LEUNG KA CHUN</p>	<p>TWGHs MIR and MRS LI YEN FUEN UNIVERSITY SCHOLARSHIP 東華三院 李文輝先生夫人大學獎學金</p> <p>TWGHs TUNG WAH COLLEGE ENTRANCE SCHOLARSHIP 東華三院升讀東華學院獎學金</p> <p>TWGHs PHILIP K H WONG FOUNDATION SCHOLARSHIP 東華三院 黃乾亨基金獎學金</p>	<p>CHEN HUI LAM</p> <p>WONG TSZ SIN</p>
<p>TWGHs H.K. COMMERCIAL BANK SCHOLARSHIP 東華三院亞洲商業銀行獎學金</p> <p>TWGHs CHENG YAT CHING SCHOLARSHIP (BEST IN DSE) 東華三院鄭一正獎學金</p>	<p>LAI CHU QING NG LOK KAN</p>	<p>CYLF TALENT DEVELOPMENT SCHOLARSHIP 成長希望獎學金</p> <p>LINK UNIVERSITY SCHOLARSHIP 嶺展大學生獎學金</p>	<p>LAI WING YUNG</p>	<p>TUNG WAH SCHOLARSHIP FUND</p>	<p>LAI CHU QING NG LOK KAN</p>

35 周年校慶閱讀活動

「香港島文學散步」 -- 由圖書館及中文科合辦

同學心聲：5C 黃彩虹

人們常道：多讀書總有好處。這是無可否認的事實，但我們若是光顧著「讀死書」，那無疑只是紙上談兵，幸而今年的文學遊活動卻正好補足！雖然只是短暫的一天，但行程緊湊豐富，讓我甚有得著。最令我印象深刻的，便是淺水灣以及域多利監獄了。

往日在書上讀到張愛玲老師以香港作為背景的小說，筆下那秀麗的淺水灣早已叫我嚮往；可讀得再多，終究是不及親身觀賞。當天我凝望着整片海灘，張愛玲的文字宛如自動從腦海中湧現，在常人眼中或許只是一片普通的海灘，可在張愛玲眼中，卻是角色相遇的緣地，是心理交戰的背景，時而瀟灑浪漫的氣氛，時而充斥戰火的洗禮，使我不禁讚嘆作者的造詣。

下午，我們去到中環域多利監獄參觀，我彷彿目睹了獄中生活，體會到戴望舒先生被折磨的慘痛。他的《獄中題壁》並沒有哀歎自身的慘況，詩中一字一句都書寫著他的志氣，表達理想與抱負，叫我不由得對他生出敬佩之意。



(上) 胡適、蔡元培、張愛玲、蕭紅、戴望舒、葉靈鳳

同學心聲：5B 陳芷晴

本年度，我跟隨文學科的同學參加了「香港島文學散步遊」一團，參觀南區文學徑、中環大館和香港大學，跟據實地考察，更深入地了解一些與香港有密切關係的著名作家，也增加了對文學的認識和興趣。

為免腦袋空空的出行，我們都先認真準備：搜尋文人的生平資料，了解其與香港的關係，並以簡報互相分享，不但能有效學習，加強了是次活動的意義，更充分發揮了自主學習的精神。

其中，南區文學徑令我印象尤深。它的路線很長，由香港仔到赤柱、淺水灣有多個地標，包括了蔡元培、張愛玲、蕭紅、胡適的足跡，每到一處都叫我重溫到文化名人的事跡，當中保存著歷史，保存了文字，保存了他們的情懷和志向。當身臨其境，我能感受到與文人的距離拉近，不再是遙不可及的、只活在文字裏。舉一例子，我們到了赤柱聖士提反書院對面的立體井字遊戲，可配對胡適的詩文，寓學習於遊戲；那裏又印有胡適的文章節錄以及理念，深入淺出，令人有所啟發。

經過這次參觀，不僅積累了知識，也增加了對研習文學的興趣。當我再讀起以上名家的作品時，定更覺趣味盎然，津津有味！

(胡適)立體井字遊戲



(蕭紅)飛鳥三十一，紀念她嚮往自由而短促的一生。



蕭紅
「飛鳥三十一」



南區
文學徑



大館



蔡元培墓



香港大學美術館



淺水灣酒店



圖書館服務生推介好書

主席 5B 羅詠霖：

《小王子》(Le Petit Prince) 安東尼·聖修伯里

本書是法國經典名著，可說是成年人的童話。故事以一位飛行員的自述，他遇見來自外星球的小王子，敘述他的星球及離開後的見聞和經歷。小王子的一生也像是我們的人生，會遇見形形色色的人、各種各樣的事，兜兜轉轉，由懵懂走向清醒，由稚嫩走向成熟，不斷走向更遙遠的未來去尋找答案。「好書不厭百回讀」，故此這本書最適合放在枕邊，在不同時刻再次翻閱，都可以有新的啟發、新的領會。



副主席 5A 張葦程：

《星際效應》(Interstellar) 基普·索恩

這是一本解剖電影「星際啟示錄」裏面有關天文、星球、物理、化學等各種知識的書。

(*註①: Interstellar, 原是一部 2014 年上映的科幻電影，香港譯為《星際啟示錄》。)

作者通過簡單易明的方式向讀者解釋電影內的奇幻現象，例如蟲洞的形成、時空旅行的可行性等。此書看似難懂，實質上內容十分有趣，要知道這部電影後面是由物理、天文等各方面的專家來進行推測及想像，同時亦有關於四維文明的相關解剖說明，確切地做到學習

的同時可體驗有趣的科學，也讓我們深入地思考有關宇宙的一切。如果你像我一樣對這些既奇幻又真實的事物有興趣，就一定要來圖書館借閱啊！



幹事 5C 關皓澄：

《魔戒》(The Lord of the Rings) J.R.R 托爾金

《魔戒》是一部由英國牛津大學教授、語言學家 J.R.R.托爾金創作的史詩奇幻文學作品。全書分三卷出版，常被認為是「三部曲」，即《魔戒現身》、《雙城奇謀》、《王者再臨》。《魔戒》被譯為多種語言，又持續地衍生出不同作品，如電影、電視、音樂、藝術、電玩遊戲等，成為 20 世紀最具影響力的奇幻文學作品之一。

故事記述了一個關於善與惡的經典戰爭，是一個關於生存與勇氣，為了人類光明未來，誓死與黑暗勢力對抗的感人故事。故事令我明白了即使對方是你的對手，我們也要寬容對待，總有一天他會被打動，成為朋友。多一個朋友多一條路，單槍匹馬很難辦成事的。



(下) 本年度最踴躍班別：2B



Student librarians 2022-23

圖書館服務生推介好書

幹事 5A 伍凌飛：《獻給阿爾吉儂的花束》(Flowers for Algernon) 丹尼爾·凱斯

這是《24 個比利》作者另一部膾炙人口的經典作品。「阿爾吉儂」原是改造智能的科學實驗的白老鼠，故事敘述一名心智障礙者查理在接受這種腦部手術後，由智能障礙急遽躍升為無人可及的天才，然而叫他看到人生的真面目與人性的背後；後來因手術副作用而慢慢變回原狀。對於查理的悲劇，知道得越多、看到得越多，是否便越好呢？這個問題很值得我們深思。



幹事 5A 文凱茹：《聊齋誌異選譯》蒲松齡

很多人小時候都愛聽妖怪故事，但隨著年齡逐漸增長，便拋棄了幼時的童真與幻想。這本書令我重拾當年我對鬼怪的著迷和好奇心，一幕幕的經典怪談，有聶小倩與甯采臣的人鬼情深，有狐妖穿上人皮化成美女.....再讀之下我除了領略到更多中國文化，也理解到故事的深層意義：表面上寫的是鬼怪故事，細品後發覺他在說世道，說人心，說人性。而且譯註清晰簡明、生動易讀，是高水準的中文普及讀物。



幹事 4C 郭巧翹：《那年老師教曉我的事》周淑屏

「除了父母、家人，我深信老師也一定是我們的守護天使，守護著我們成長，無私奉獻出關心與愛心。」內容記述作者本人在中學生時期做過的大小事情，包括：對老師沒禮貌，違反校規和留級.....彷彿和我們一樣。幸好，她遇到一些好老師，一直教導、包容、支持和鼓勵，才讓她慢慢改變，成為作家。這本書再一次提醒了我「老師」這個角色的重要性。

幹事 4A 曾梓殷：《所有開始，都意味着結束》隨想

隨想(作者)被譽為：與 Instagram 逾 3 萬粉絲情感共鳴，散文真摯直率，網絡上少見的「人味」。這本散文令我最印象深刻的一句是「所有的人和事，都會有開始，只要有開始，就意味着有結束。」作者談活著、談愛情、談死亡、談孤獨，給了我很多鼓勵，令我明白其實結束並不可怕，是人生必經的旅程，我們坦然接受，就會發現每一次的結束都帶來了很多珍貴的課堂，令我們成長，為未來作更多打算。

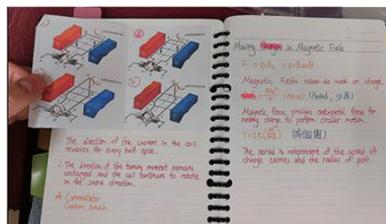
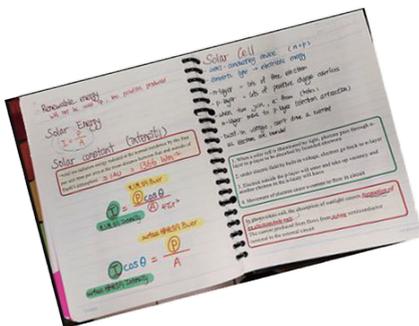


盧中 35 週年校慶傳承活動 ---- 「畢業生好筆記展覽」

謝謝一眾畢業生借出筆記！其實，是次展品不只記錄了畢業同學的學習精髓和考試心得，更代表著最值得盧中學生珍視和傳承的求學好習慣。無論你是否有修讀這些科目，只要隨手翻閱這些筆記，便能感受到師兄師姐在求學歷程中展現出的耐性、恆心、堅韌力和鬥志。

「如果我看得比人遠，是因為我站在前人堅實的肩膀上。」人所共知，求學是沒有捷徑的。是次展出的筆記/錯題簿，是學長「以恆取勝、穩中取勝、以習慣取勝」的學習方法。

同學觀摩後，請坐言起行，開始這個求學的好習慣吧！



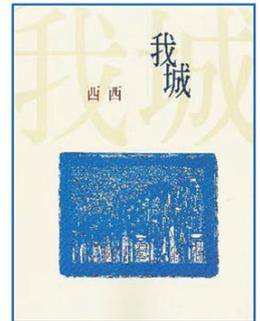
懷念香港作家 ---- 西西、劉紹銘



西西 原名張彥，為香港著名女作家。1937 年於上海出生，居港逾 70 年，於 2022 年 12 月中旬安詳離世，享年八十五歲。

據她自述，「西西」乃象形文字，是一個穿着裙子的女孩子兩隻腳站在地上的四方格裏，在跳飛機的意思，這是她小時候喜歡玩的遊戲。她一生嘗試用不同文體，跨界文字創意超越生死，是全球華人社會理解香港的窗口。她寫的《我城》建立了香港人的城市認同，對這城市的人文風景的描繪，成為很多港人內心深處的風景。

她參與創辦的素葉工作坊在臉書發文悼念稱，「西西一生，精采、愉快，並且有益，有意義，眾人都會懷念她」。西西的文字也超越香港，在台海兩岸與東南亞都有不少粉絲，受到書評界的熱捧。

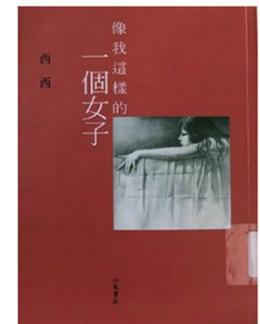


圖書館主任推介作品：

西西有很多出色的文學作品，如建構了 70 年代香港風貌的《我城》、充滿自傳味道的《候鳥》及姊妹作《織巢》、短篇小說《像我這樣的一個女子》、因病而寫成的小說《哀悼乳房》及晚年的《縫熊志》等。其文筆風趣，題材多樣，風格活潑跳躍，吸引不少讀者。

《我城》：以 70 年代經濟快速發展的香港作為背景，描繪了中學畢業生阿果眼中的香港，並以阿髮、悠悠、阿傻、麥快樂等草根百姓逛街、郊遊、搬家、求職、討生活，帶出當年香港真實描寫，令人回味。西西以其「頑童體」的觀察，記錄當時諸多重要的歷史瞬間，寄託著青年的開放、進取和各種成長之潛力充滿可能性。

《像我這樣的一個女子》：一位殯儀化妝師，備受社會群眾遺棄，面對愛人即將知道真相，寫出對死亡、愛情、命運的主題，乃西西的知名短篇。情人夏以為我的職業是替活人化妝，而非死人。夏的光明、天真，我的掙扎、無奈，在通篇的對話，形成張力，推動情節。小說全是由我坐在咖啡店，等待愛人到來，預備坦白前，喃喃自語，反覆自傷自憐的抒情獨白。凡人在命運殘酷的擺佈，無法反擊。



劉紹銘教授 曾翻譯《一九八四》、《動物農莊》等著作的嶺南大學中文系教授劉紹銘昨日離世，享年 89 歲。校方形容他是著名的中國當代文學學者、教育家、翻譯家和作家，致力於中國當代文學的保存、傳播和研究，在翻譯和跨文化傳播領域貢獻巨大；服務嶺大逾十年，對大學貢獻良多。(20230105 明報)

他的求學經歷是一個勵志故事 劉紹銘教授 27 歲才負笈台大外文系，認識了一班台大以至海外華人社會的精英，他的求學故事稱得上是一個沒有享受到父母福蔭的香港人求學傳奇。(2023-01-04 灼見文化)

圖書館主任推介作品：《吃馬鈴薯的日子》

劉教授說：「它不是自傳文學，但既然涉及個人經歷，總可算作自傳文字。我記下這段生平的用心，是為了勵志。當然，今天香港的社會環境與五十年代是雲泥之別，即使如此，總還有一些人是個例外。」《吃馬鈴薯的日子》，也就是為了這一類沒有享受到父母或社會福蔭的人。

書中的《童年雜憶》，可看作是《吃馬鈴薯的日子》的前身。撫今追昔，吃馬鈴薯的日子，比起童年那段歲月來，並不算是什麼折磨。為了達到既定的目標，櫛風沐雨、盱食宵衣，也是值得的。不論是與他童年經驗相似的孩子，還是面對逆境的年輕人，劉教授都希望大家讀了本書後，也會像他當年的決心一樣：咬着牙，掙下去。



翻譯作品《一九八四》、《動物農莊》

原作者喬治·歐威爾 (George Orwell, 1903 - 1950)，代表作有：(Animal Farm, 1945) 和 (Nineteen Eighty-Four, 1949)，兩本小說皆以反烏托邦為主題，也是世界文壇政治諷喻小說的經典之作。



參考資料：
教育局 <https://cd.edb.gov.hk/chi/resource/>
維基百科 <https://zh.wikipedia.org/zh-hk/>
好讀 <https://www.haodoo.net/>
博客來 <https://www.books.com.tw/>