

心靈加油站

升學及就業輔導組
校友會及圖書館編
2016年8月

各位同學，很高興本年度的「心靈加油站」又和大家見面了。繼去年我們介紹了 2 位醫科生校友的讀書經驗，以及艱苦的奮鬥過程，今年，我們再接再厲邀請了 4 位來自 4 大治療學系的傑出校友來分享他們鮮為人知的讀書竅門。

4 位校友分別是來自香港大學**言語治療及聽覺科學學系**的陳嘉玲學長（2011 年畢業），香港理工大學**職業治療學系**的文婉鈴學長（2012 年畢業），香港理工大學**放射治療學系**的黃潤森學長（2012 年畢業）以及香港理工大學**物理治療學系**的何慧俞學長（2014 年畢業）。前 3 位均已大學畢業，現在不同的醫療機構內任職，祝願他們工作愉快；而何慧俞學長現仍在就學，祝願她學習順利！（編者註：何慧俞是當年盧中 DSE 的狀元）

有關這些課程的資料，同學可以參閱下表，如有興趣，可再參看 JUPAS 網頁及詳情：
<http://www.jupas.edu.hk/en/>

Institutions	Programmes offered	Short Description
The University of Hong Kong	Bachelor of Science in Speech and Hearing Sciences (言語治療及聽覺科學)	The Curriculum extends over five academic years. It includes study in medical science, behavioural science, language sciences, audiology and communication disorders.
The Hong Kong Polytechnic University	BSc (Hons) in Occupational Therapy (職業治療學)	This programme nurtures students to be forward-looking competent occupational therapists who can promote health and well-being of people in Hong Kong.
The Hong Kong Polytechnic University	BSc (Hons) in Radiography (放射治療學)	We provide a challenging and relevant education in radiography that encompasses both medical imaging and radiation therapy.
The Hong Kong Polytechnic University	BSc (Hons) in Physiotherapy (物理治療學)	This programme aims to produce qualified professionals who provide physiotherapy services to promote the health of clients, and to meet the healthcare needs of society.

以上資料選取自 2015-2016 年「大學聯招辦法」網頁

升學及就業輔導組、校友會、圖書館合作出版的這份刊物，希望藉著這些傑出校友分享他們的成長和讀書經歷，能夠啟發現在的同學，探索自己的讀書方法和靈感，觸發他們發奮向上的精神，以師兄師姐為榜樣。同時，亦會刊登同學佳作及好書推介，提高自主學習的氣氛。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 陸 濤老師
校友會 尹鉅森老師
圖書館 蔡競欣老師

師兄師姊的話..

陳嘉玲

香港大學言語治療及聽覺科學

學習心得

學習方法有千百萬種，每個人有自己獨特的學習模式。我相信世上沒有所謂最好的方法，所以我也只能分享較為合適自己的學習方式予各位參考，希望大家互勵互勉，更進一步！

一. 投入課堂

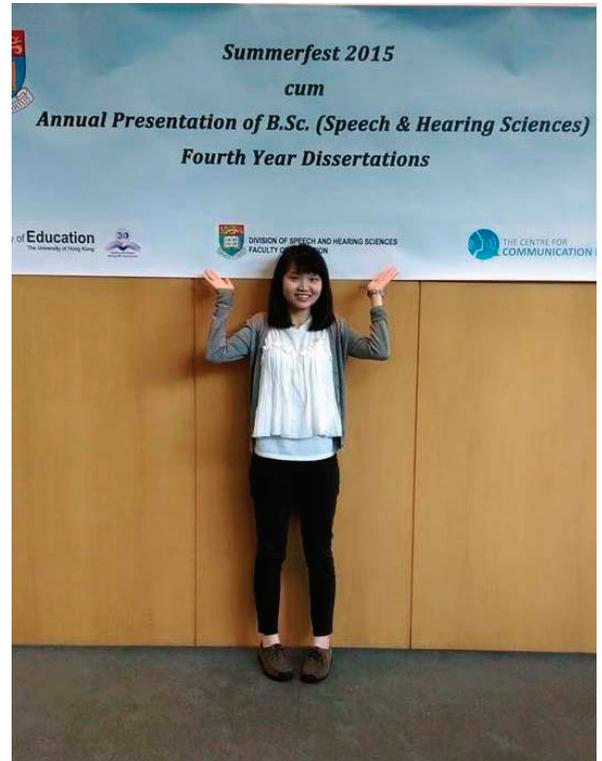
對於學生來說，課堂佔上學的大部分時間，同時亦是學生獲取知識的直接途徑，所以專心聽課是十分重要的。雖然現在補習班盛行，許多同學於課後會報讀不同的課程，但是同學要小心，不要本末倒置，否則忽略了學校課堂，豈不是浪費了每天在校的時間？與其如此，倒不如好好上課，善用在學校的學習時間。當然，我並不反對報讀補習班，但我會視它為額外的補充，好讓自己更鞏固課堂上學到的知識。

二. 訂立溫書時間表

學習是長期戰爭，要能學到知識並且能運用於考試當中，溫故知新是極重要的，一個個人化的溫書時間表也就不可缺少。訂立溫書時間表能夠幫助自己將溫習變成習慣，同時能平均分配時間予不同科目。而且，我十分明白要好好實踐這個時間表是困難的，我們很容易會有不同的借口令自己不能按時行事，所以我們既要有決心，也不能貪心，例如按照個人的作息時間和集中力而量訂，只有訂立一個可行的時間表才是上佳做法。與此同時，自我鼓勵也是不可忽略的。當我們能夠按時完成工作，不妨給予自己一些獎勵。持之以恆，付出是不會白費的。

三. 操練試題

經常聽到同學分享應考公開試之心得，每每提及難題是未能完全理解題目要求，但是看到答案時又會茅塞頓開。這種情



況我也經常遇上，我個人認為是自己未能完全理解該課題或概念(所謂未清 CONCEPT)；而操練試題的過程中就可以測試自己是否完全將課題理解，並能自如地運用於考試中，所以操練試題絕對是應考的重要一環。

以上是本人小小的分享，希望各位師弟師妹努力學習，共勉之！

📖 推薦書籍：

《來自天堂的第一通電話》

--米奇.艾爾邦 Mitch Albom

《1cm》--金銀珠



文婉鈴

香港理工大學職業治療學系

師兄師姊的話...

讀書方法因人而異，而我資質平庸，主要將勤補拙，沒有什麼真知灼見。希望我的小小分享，能有助同學發掘自己的學習方法。

1. 學習態度 - 決心、恆心、專心、信心

首先，要為自己訂立明確的學習目標，決心付諸實行，並持之以恆。學習是沒有捷徑可走的，知識是日積月累而成，切忌半途而廢。同時，不妨為自己製定時間表，好讓自己專心做事；並要顯示尚餘的溫習時間，提醒自己不要怠慢。誠然這路非一帆風順，但要有信心，別輕言放棄，「世上無難事，只怕有心人」，不要為了一次測考失敗便心灰意冷，反之應檢討不足，對症下藥，方能藥到病除。

2. 學習環境 - 天時·地利·人和

在個人集中力最高的時間溫習，才能提升效率。舉例，我習慣晚上準時休息，然後提早起床溫習，因為休息後頭腦較清醒，而且我容易分心，清早溫習能夠減少環境的誘惑。此外，我會將背誦及算術、淺易及困難的課題交替溫習。至於地點也要有利全神貫注。我偏好自修室，除了遠離誘惑，環境的壓迫感可激勵我發奮。還有一點，我和朋友都會各自在自修室不同位置溫習，以免按捺不住閒聊，浪費時間。而專注力不高的同學，溫習時請把電話或上網功能關上，不要一邊溫習一邊覆訊息，否則事倍功半，甚至可能用上一天時間仍一無所得。

3. 學而不思則罔，思而不學則殆

知識就像蓋房子，要從根基累積上去。所以要專心上課，認真理解內容。課後盡快把所學的溫習一遍，遇上不明白的地方便向老師或同學請教，避免累積。其次，操練歷屆試題絕對是赴考良方，除了可以鞏固知識，亦有助我們熟識出題模式，掌握答題的準確度和速度。同時我會參閱老師推薦的參考書和課外練習，測試對課題的理解，亦可接觸一些新題型，擴闊眼界。此外，我會在曾犯下錯誤的題目上打上記號，以便反覆操練。我亦會將經常犯的錯誤及忘記的重點記錄在一小筆記本中，閒時及考試前便拿來翻閱，藉

此加深印象。雖然我理解能力及記性較弱，但透過反覆練習，溫故而知新，慢慢就能揣摩到書中的知識，並銘記心中。

然而當課程日漸增加，總不能單靠死記硬背、生吞活剝，清晰的概念更為重要。溫習時細心分析試題，比較不同題目，可以將繁瑣的內容歸納出重點。只要先理解書上內容，記憶時便可得心應手。此外，考試時要有效奪分，溫習時便要留意評分準則，答題時靈活運用歷屆試題曾出現的字眼。平日可以把所學的寫成筆記，此過程除了幫助理解及記憶，亦有助訓練組織及表達能力。

有謂「一山還有一山高」，公開考試競爭激烈，謹記別為校內的成績而自滿。感恩昔日有良師好友的鼓勵和幫助，今天的我才可成功投身職業治療行列。新學制下只有一次公開考試，意味一試定生死。請師弟妹明白學位有限，珍惜光陰；成功非僥倖，要下不少苦工。學業成績未如理想者亦不必氣餒，最重要有盡力而為，問心無愧。只要肯努力，機會仍掌握在你們手裡。希望在若干年後，你我也不會為今天的懶惰而後悔。最後借此機會向母校老師表達由衷謝意，並祝願盧中師弟妹前程錦繡。



推薦書籍：
《愛生事三人組》麥曉帆

師兄師姊的話...

黃潤森

香港理工大學放射治療學系

大家有聽過「蝴蝶效應」嗎？這是混沌學中的一個有趣理論，意思就是現在微小的一步對將來會有巨大的連鎖式反應。看似深奧的理論，卻切實地影響著每個人的一生。

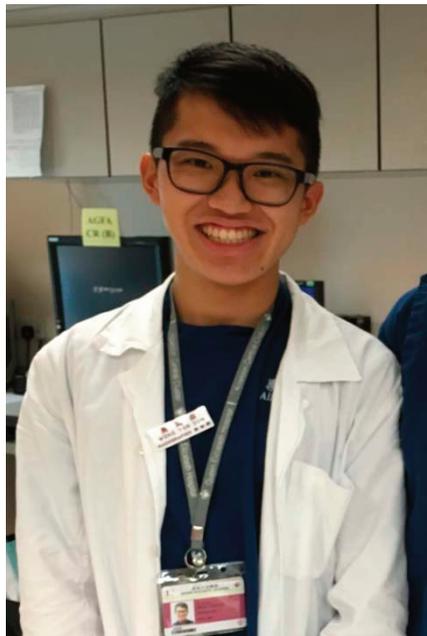
從出生起，我已經住在朗屏邨廿二年了。爸媽都是基層，認識的中文字不足夠讓他們讀出所有港鐵站名；但他們的「身教」，卻是連大學教授都難以傳授。爸媽每天辛勞工作，又要照顧我和妹妹，可是生活並沒有因為他倆的勤勞而得到改善，我相信是因為他們欠缺專業技能，因此我從小就立志成為一位專業人士。

可惜，剛上中學時，我的基礎太差，根本追不上深奧的課程；對於新環境的不適應以及學習上的挫折，加上當年流行線上遊戲，初中時我選擇了於虛擬世界中逃避，每天課後不是往網吧就是回家上網，成績當然如我的生活一樣消極低落。

至中三學期尾，我剛剛有幸能升讀唯一的一班英文理科班。可是，升上中四後成績未見起色，正當我煩惱學業問題時，好朋友介紹我去某大型補習社補習。那時我物理科的成績是全班的尾二名，連學科老師都特別在課後替我想辦法改善，可惜基礎太差，與其他同學的程度有著相當大的差距。老實說，補習社的課堂十分沉悶，某些概念亦被不斷重覆強調，我在課堂上大部份時間都在用不同的方法如用力「搥」前臂及用鉛筆刺皮膚等方法，使自己集中精神；但是這種洗腦式教學的確令我成績有所改善。課堂後，我把握時間再熟讀補習筆記，再將不

明白的題目向老師及同學請教。如是者，我的物理基礎建立起來，與同學的學術討論慢慢由發問者變成解答者，最後，我中五級的物理科排名全班第二。「蝴蝶效應」或許就在我「搥」前臂時開始發生，當我的物理科逐漸改善，我對科學的興趣亦愈來愈大，連帶生物、化學以及數學都有明顯的進步；由於五科都以英文來學習，所以我的英文成績亦有進益。

我溫書的方法大致與一般學生相約，都是背誦筆記以及做練習；但是我有一個宗旨，就是不做過往公開試試卷以及書本以外的練習。物理名師有一句名言：「做坊間的練習，出題者質素參差不齊，有機會令學生學到錯誤的基礎，愈做愈亂，倒不如集中操練舊試卷，了解考評局的得分標準，節省時間和金錢。」此現象於物理及化學科目尤其明顯，當年有很多勤力的同學都做大量坊間練習，遇到疑難時會一齊討論，但往往會出現用不同方法做出不同答案的情況，學生容易被灌



輸錯誤理論，弄巧反拙。相反，由於我不做坊間練習，因此時間會比別人多，節省了的時間我會再把做過的試卷再做兩至三次，務求令自己滾瓜爛熟。曾經做錯的題目，我會在旁邊打星，愈多打星符號就代表題目難度愈高，在臨近考試前抄在筆記上集中精讀。而且由於有郭老師生物科的筆記，基本上不用擔心，因為他把曾經在公開試出現過的題目都摘錄下來，只要聽從他的指示勤力默書，要成績差都不是一件容易的事。

我中文科的成績只是不過不失；但對英文科，我卻有特別的學習方法。我會考時英文成績只是平平，但高考卻能追平其他英語能手。很多老師會推薦同學看報紙學詞彙，但我覺得壞處是學到詞彙卻學不到句子結構及用法，很容易就會用錯；再者，報紙的詞彙都比較深奧及不常用，勉強使用只會令文句不通。而我個人改善英語的方法就是下載高考英語聆聽的聲帶配合字幕來朗讀，因為本科的主題只有幾個，每年只是用不同角度去演繹幾個相同的主題，因此透過朗讀聲帶及模仿他們的語速，同學就能改善發音及流利程度；而且聲帶中的用字多年來都大致一樣，是考評局喜歡的常用字，句子結構也會在重複朗讀中潛移默化到我們的腦中，令大家作文更為順暢。透過不停朗讀整篇字幕，同學不單會慢慢跟得上聲帶的語速及發音，對提升讀寫聽講的能力都有莫大幫助。

不過，成績要有改善，除了要勤力和有恆心之外，運氣亦是重要的一環。我這裡所指的「運氣」，可能用「際遇」會比較合適。首先，好朋友介紹了物理名師給我，改善了我物理科的基礎。此外，

盧中各科老師的用心教學、循循善誘，更是令我日益進步的重要因素，如有生物科郭老師生動有趣的教學，以及詳析試題的筆記；化學科陸老師以激將法令學生產生良性競爭，再配合他細心分析試題的筆記；還有英文科方老師的密集操練及課後口試培訓……班主任楊老師見我比較擅長口語表達，就集中訓練我的中文口語溝通，希望令我取得成功感，從而提起我對中文科的興趣，而她這個方法亦十分奏效。

最後，兩次公開試的結果可算是不過不失，我考進了放射學，雖然不是我的首選，但也是前線醫護人員之一。我選擇這一科的原因不單是為它的收入穩定，更重要的是它可以幫助病人，是一份很有意義的工作。從小我就認為醫護人員是最偉大的職業之一，尤其是在「沙士」一疫後，看見前線人員為了市民健康而瘋狂輪班工作，犧牲健康、甚至性命來守護香港，真令人敬佩！因此，我很早就立志要成為一位專業的前線醫護人員。

最後，我很感激各位老師，尤其是中四至中七的學科老師，是他們教懂我一個道理：「人不應因為看到希望才堅持，而是因為堅持才能看到希望。」我希望盧中的學弟妹能從現在開始努力讀書，堅持到底，令「蝴蝶效應」引導你邁向理想的人生。

 推薦書籍：
《逆境的光明面：
自信的 100 種練習》
2016 出版



何 慧 俞

香港理工大學物理治療學系

轉眼間我已畢業兩年了。很高興可以在此向各位師弟妹分享一下我的學習經歷。

有效的溫習模式 回看當年準備應考文憑試的我也算頗勤力，埋首於學習的時間也不少。老套的說一句，日子確實有功。勤力溫習固然重要，但更重要的是找到一個最適合自己的溫習模式。每個人最合適的溫習環境、集中力最高的時間也不盡相同，以我為例，我習慣早睡早起，溫習一兩個小時便會上網、閒聊一會，然後再次埋頭苦幹。除了建立有效的溫習模式外，訂立可行的目標也是促進學習的一個不可或缺的元素，短至今天的溫習範圍和時間表，確保自己的溫習進度；長至考試所獲的成績、目標考進的學科，讓我們能努力以赴，持之以恆。

溫習良伴 在身邊與我們一起向著目標奮鬥的同學們也是溫習良伴、好戰友。有困難、有不明白之處或是煩惱都可以請教他們。在盧中，我認識了一班好朋友，上課時說說笑、討論問題、互相請教、交換「學習情報」；下課後一起補習，間中一起唱卡拉 OK、踏單車娛樂減壓，考試前又互相打氣。這些點滴都為我們的學習路途中增添樂趣。

自主學習 中學和大學的學習模式有所不同，大學所教授的知識更廣更深，而學習亦較自由。以我正修讀的物理治療為例，我們需熟記全身肌肉筋骨的結構、各種創傷、疾病，以及因應不同情況作出的評估和處理方法。一堂講

課涵蓋了大量內容，所以對自主學習的要求很高。很幸運地，當我對這個課程的認識愈多時，我便愈喜歡這門學問，愈喜歡這個專業。故此我享受我現階段的學習，因為那是我將來會用來幫助病人復康的知識。

志同道合的戰友

另一方面，與中學相同的是在我身邊亦有一班志同道合的好同學，大家都希望成為專業物理治療師，對這門學問自然熱切追求。我們學習的內容包括很多實習訓練，大家互相當練習對象，進行各種評估和治療。縱然溫習、做專題、練習技巧會令人疲累，當中也有不少趣味，就例如是在練習拉筋、電療時會聽到叫喊聲，又或是發現自己有一些「隱疾」。同學之間互相學習，偶爾一起去觀看球隊軍醫工作，一起參加服務，學習生活都非常歡樂。

其實，不論是甚麼時候，學習都是一件需要堅持、努力投入的事，當中過程必定會有辛苦之處，但絕對是苦中帶甜的。希望各位師弟妹堅持達成目標，將來回首現時仍餘味猶甘，共勉之！

 推薦書籍：《青筋》林日曦



3C 駱卓峰 推介《向歷史人物學品格·勤學篇》

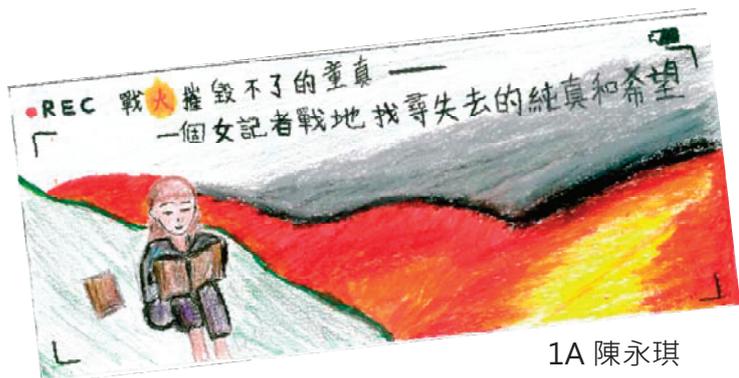
此書列舉了我們從少就耳熟能詳的歷史故事，進而勸勉讀者學習時必需勤奮，才能有所收穫。書中舉出董仲舒以「三年不窺園」的勤奮精神，終成一代大儒。我不禁問自己：我讀書時又有否這般發奮不為外物影響？《雙城記》：「這是最好的時代，這是最壞的時代；這是智慧的時代，這是愚昧的時代。」香港科技發達，我們與知識相隔的距離可說是「天涯若比鄰」，但現在學生求學的意志卻不如古人般堅忍，是好？是壞？

4C 邱凱瑜 書籤設計《忘記親一下》



3C 岑凱琳 推介《戰火摧毀不了的童真》

當戰爭發生，試想像你是當中強行成兵的「童兵」，或是被地雷炸傷的平民，也許你會想對敵人提出反抗——不行，你可能會遭受游擊隊削去耳朵、嘴唇或砍斷手脚等不人道的對待。幸好，我們只是戰爭中的旁觀者，但有些人的確生活在恐慌中。由幼稚園開始，老師便教導我們「武力」不能夠解決問題，但某些國家卻將他們的「和平」壓上，原因可能只是國域、宗教、天然資源的問題，在我眼中這些都只是開戰的藉口，根本沒有開戰的需要。最後感激作者——山本美香為我們帶來戰爭中的影像，也讓我珍惜當下。



1A 陳永琪

書籤設計《戰火摧毀不了的童真》

2C 黃美婷 推介《回到古代打官司》

這本書介紹了很多古代的法律。法，乃治國之本。兩千五百年前，鄭國人子產便已頒佈了中意第一部法典——「鑄刑書」，可見中國人很早便知其重要性。反觀現在，科技在進步，經濟在起飛，但人們對法律的意識不只停滯不前，反更倒退，暴力事件時有聽聞，更有上升的趨勢。為什麼法律日臻完善的今日，仍會發生這種事情呢？

3A 李嘉敏 書籤設計《在乎山水之間》



4E 葉錦欣 推介

《大體大得——遺體捐贈感恩文集》

「如果我壽元應盡，我的生命還可以在其他人身上延續。」衍陽大師所寫的序，精簡道出捐贈遺體的意義，令我恍然大悟，原來，捐贈就是這麼一回事。這本文集記錄了許多由醫學界人士、捐贈者家屬、醫科學生等撰寫的文章，能令我從多種角度理解遺體捐贈的理念，反思生死的本質意義。



3C 駱卓峰 書籤設計《在乎山水之間》

2D 楊凱童 推介《把課室搬到撒哈拉》

這本書教我了解到在沙漠生存的不易，日後的巨大溫差、資源的缺乏等，無一不令我對正生書院的鄧信彥產生敬佩，他的勇敢與堅毅是值得學習的。另外，我亦明白到失敗並不可怕，最珍貴的是知錯能改。仍舊是那些老生常談的道理：「摔到又如何，站起來繼續走，膝蓋上那些斑駁傷痕會時刻提醒我們，不要重蹈覆轍。」吸取教訓而改過自新，活用經驗才能更上一層樓。

5D 布嘉棋 推介《歲月餘暉 再會老行業》

一幅幅珍貴舊照，詞下了一代代傳統行業的夕陽餘暉。本書作者從八十年代的舊行業中拍下了不同種類的傳統行業例如滿載傳統風味特色的傳統小吃，而「開門七件事」糧油雜課舖等等。傳統文化無論是行業的發展，逐漸消失的街頭小吃抑或是傳統手工藝，他們能夠承接上一代都是透過逆境求存，以及為傳薪火而默默付出的努力。這一本是值得向傳統行業致敬的作品。

4D 黃乙月 推介《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》

許多人認為夢想就是對生活的追求，我認為夢想就是做自己想做的事，從中獲得快樂。作者提及過，他只是抱著好奇心去旅行，回來時卻獲得了夢想了。對啊！仔細想想，發明完愛迪生他是懷著夢想去實踐嗎？似乎不是，他只是堅持做自己想做的事。



4C 李璧名 推介《200 年日本史—德川以來的近代化進程》

書中分析了日本由幕府政權至現代化的進程，以各種新穎的大眾化題材，例如動漫、311 地震等，詳細講解日本與世界的關係，全球化的影響。讓我印象深刻的部分是「日本的失落時代」。日本在第二次世界大戰後成為戰敗國，社會、經濟嚴重受創，但日本人仍然不屈不撓，令日本重上世界的努力確讓我敬佩不已！



2B 李珈璐 《橡皮鴨遊世界.香港站》



【4.23 世界閱讀日】創作比賽 獲初中組全港優勝獎

《運動員的汗水》 中一 張子聰



書名：運動
作者：謝其釁
出版社：小天下

你知道什麼是體育精神嗎？追求卓越、贏到對手？我並不認同。我希望《運動》這本書會把「體育精神」重新召喚出來，讓我們好好實踐。

我認為「運動名人堂」是這本書的金丹，吃掉它自能得到昇華，或可成為新一代的運動名人，或可在日常生活中宏揚他們堅毅不屈的體育精神！

有「亞洲鐵人」之稱的楊傳廣，是一個永不倒地的不倒翁。由於小時候時已被教練發現他是運動場上的種子，推介他訓練十項全能，於是，他日以繼夜地練習一百米賽跑、長跑、跳高、跳遠、推鉛球……累得要死的他終於在「馬尼拉亞運會」上奪下十道金光。他在運動場上留下辛酸的汗水，卻也在體育世界中盡顯耀眼的光芒！

天生神力的「粗野鬼」王貞治，初中時有幸加入了「巨人隊」，但不幸的是，他不但被人謔稱為「三振

王」、「垃圾」。可是，這些話並沒有成為他在棒球界的終點，反而叫他留盡汗水，拼命苦練；終在棒球場上盡顯神威，成為聞名的「全壘打王」，我更認為他是「堅毅之王」呢！

大衛·貝克漢是一位有名氣的英格蘭足球員。別看他現在這麼風光，兒時練習根本沒有人願意傳球給他。可是他苦練了五、六年，每天汗水淋漓，拼命練習。終於，他在每場比賽中成為了不怕牆壁阻攔的「前鋒」，受過千錘百鍊仍屹立不倒，更成了眾人的明星！

我不熱愛運動，也不是堅毅不屈的運動員，原本無法告訴你什麼是體育精神；但當我看完他們的故事後，自不會再認為只要贏到對手、奪得獎牌就是「體育精神」。其實，真正的「體育精神」就是凡事盡力，積極學習，面對挑戰，永不放棄，反而盡力改變逆境。故此，不限於運動員，就是每一個人也需要有「體育精神」。

平日毫無體育細胞的我，也正在嘗試改變自己。來吧！不參加運動會的，快去報名加入；放棄了學習的，快去努力溫書；放棄了夢想的，快去重拾熱情！一起與汗水為伴，與汗水生

活，與汗水作戰，豐盛我們的生活，為生命添上色彩吧！

讓我們齊向運動名人學習，「忘記昨天的自己，創造今天的自己！」聰明的你應該知道怎樣做吧！



張子聰於4月23日出席頒獎典禮，作品亦會在公共圖書館巡迴展出。

【4·23 World Book Day】 Creative Competition in 2016

“Give Sport an Applause”

Sport is like a miracle medicine in that it helps you both physically and mentally. It is also like a teacher in that it teaches you how to live a better life with a great attitude.

■ Improving your physical health

If you exercise for 30 minutes a day, you will realize that you are becoming healthier. For example, you will not easily sneeze or catch a cold in winter. That is all about the formation of antibodies in your body. Did you know that exercise can increase antibody production by as much as 300 percent? The more sport you do, the more antibodies your body produces, and hence the more diseases you can fight off. In addition, bones and muscles play an important role in supporting your whole body. With stronger bones and muscles, you can climb 6-7 floors without panting, and you may not easily fall down while walking on the street. To improve your physical health, you should do weight-bearing activities such as running, jogging, tennis and stair climbing regularly.

■ Controlling your temper

Do you have a quick temper? If you do, I suggest you give team sport a try. Physical ability aside, mental strength is of utmost importance. Why? Imagine you were the captain of a basketball team. Provoked by opponents, you might play with indignation and lose self-control. Besides affecting your own performance, you might affect your teammates' performance! If you put team spirit on top of your list, you should stay calm but never vent your anger. This is why playing team sport can enable you to have better anger management.

■ Learning the spirit of perseverance

'Hard Work beats Talent when Talent doesn't work hard.' said Kevin Durant, one of the best



players in the NBA. In the competitive NBA world that emphasizes a great figure, Durant may not be able to step into the court because of his thin body. He never thought of giving up, though. He took his height as his weapon and worked hard on shooting. On the way of pursuing his goal, he overcame different hurdles and seized every possible means to become a great player. Now, everybody in the League recognize Durant as the Most Valuable Player. From Durant's story, nothing worth achieving comes easy but perseverance is the key.

■ My own experience

When I was in form 1, I came last in class. However, after I went up to form 2, I joined the school basketball and volleyball team. Learning to strike a balance between studies and playing sport, I had a better time management. With a year of great effort, I became the first in class and received an award on the podium! With this, I would say sport has really changed me a lot. If sport did not exist in my life, I would only be an ordinary student who waits for the school bell to ring every day and has no life goal at all.

To me, sport is undoubtedly a miracle medicine and a teacher. Friends, let's play sport from now on! Don't you want to give a round of applause to it?

Mok Kai Ching
(4D)

