



中華基督教會協和書院校報

地址：九龍慈雲山蒲崗村道一七一號

電話：2323 4265

電郵：info@ccchwc.edu.hk

圖文傳真：2323 3258

網址：www.ccchwc.edu.hk

協韻

二零二二年六月

運動無限制 健康由我創

..... 4A 關鈺妍、4C 黃贊微、4E 方穎妍、4E 施嘉鈺、4E 劉珈珞

近年，受疫情影響，同學大多寧願留在家中，相信對做運動的意欲亦有所減低。對老師而言，運動卻是他們生活中不可或缺的部分。讓我們一起了解運動對他們的重要性。



林灝嘉老師經常約老師們踢足球

運動對老師的重要性

林灝嘉老師指出在協和工作的第一年，他將大部分時間花在工作上，飲食、作息不定時。他很快發現只有身體健康，生活才得以維持，因此他決心重拾在大學時的興趣——踢足球。鄭斯尹老師在去年疫情嚴重期間大部分時間留在家中，與妹妹一起跟著網上影片進行體能運動，鍛鍊腹部及腿部肌肉。最近，她更相約其他老師在蒲崗村道單車公園跑步。運動過後，老師的身心得以放鬆，壓力亦減輕不少。由此可見，運動能讓我們放鬆身心，忘卻煩惱，以新姿態迎接生活。

運動場上，難免遇到意外，也有不少挑戰。林老師提到他曾在大學比賽時受傷，但仍然堅持參加比賽，因為他希望能和團隊一起面對挑戰，雖然最後輸掉比賽，但從中亦能吸收經驗。鄭老師被朋友鼓勵，挑戰登上八仙嶺。平日沒有練習登山的地穿着球鞋和厚衣服，笨拙地走在山間行走，過程十分驚險，她非常擔心自己不能完成，但經過朋友們的鞭策後，她終能完成旅程。因此，即使遇到不同困難，我們也不應放棄做運動，正如林老師最喜愛的球員伊巴謙莫域，無懼艱苦，積極迎難而上。希望同學能保持對運動的熱誠，在生活壓力大時，和朋友、家人一起做運動，放鬆身心，這樣不但能舒緩緊張情緒，亦能與他們維繫感情。



鄭斯尹老師熱愛遠足

體育精神之意義

我們常常將體育精神掛在嘴邊，但同學有沒有細想過體育精神對你的意義和重要性？又曾否經歷一些能夠實踐體育精神的事例呢？讓我們一起了解體育老師的想法吧！

對張穎鑫老師而言，體育精神是一份堅持、不要放棄以及對自己的一個承諾；不應只抱着競勝的心態，反而要視之為一種自我修養和自我鍛鍊。此外，張老師認為要將體育精神應用在生活中，勸勉同學無論結果是成功或失敗，都要盡最大的努力，這就是堅持，是執着和信念。

郭世明老師提及一個能實踐體育精神的事件：在一次體育課上，同學們在練習跳大繩，為十二月的跳大繩比賽作準備。當時，有一個同學一直無法成功入繩，即使如此，其他同學非但沒有認為她是個累贅和想放棄她，反而不斷鼓勵她要繼續嘗試，並耐心地教導她入繩的技巧。最後，當那位同學終於能成功入繩時，全班都高興不已，為她鼓掌，場面非常感人。由此可見，實踐體育精神的關鍵乃是隊友的互相鼓勵和扶持，只有通過團隊合作，眾志成城，同學們才能達到目標。

對同學做運動的建議

在日常生活中，我們常常會聽到「有氧運動」和「無氧運動」這兩個詞語，但何謂「有氧運動」？何謂「無氧運動」？它們之間有甚麼分別呢？

簡單來說，有氧運動是指一種需要氧氣、低強度、長時間的運動，如跳舞、慢跑、騎自行車、跳繩等。這種運動能燃燒脂肪，可作減肥之用，並且能夠增強我們的心肺功能。無氧運動是指一種毋須氧氣、高強度、短時間的運動，如短跑、舉重等，這種運動能增加我們的肌肉量。

哪類型的運動適合同學們做呢？郭世明老師提議同學們可多做有氧運動，例如游泳。有些運動只能作局部鍛鍊，如騎自行車只能鍛鍊腿部肌肉。游泳是一種全身運動，能鍛鍊全身的肌肉。而且游泳也是一項重要的求生技能。張穎鑫老師提醒我們做運動前，一定要留意自己的身體狀況、運動裝束是否合適，也要注意場地安全。

近年來，因着疫情的緣故，做運動的模式有着很大的變化。我們做運動時多了許多限制和約束，令我們不能安心地在家以外的地方做運動，不能打籃球、踢足球、跑步，或是游泳。在種種限制下，我們應如何滿足自己每日所需的運動量呢？郭世明老師提議跳繩。因為跳繩用具價格實惠，場地小，且不受天氣和環境等因素影響，是一種受極少限制、十分方便的運動。張穎鑫老師又為我們提出一個新的做運動思維：「除了平常的競技運動外，同學們也可以嘗試將運動融入日常生活中。」他建議同學們做家務，因為做家務限制少，不但能滿足我們每日所需的運動量，也能減低家人的負擔。



郭世明老師希望藉「跳大繩」鼓勵同學多做運動

同學對小眾運動的看法

談及小眾運動，有同學認為滑板是一個十分有趣的運動，滑板融合了年輕人的潮流文化，如 hip hop，街頭文化等，在美國成為主流。雖然滑板在香港仍然是比較小眾的運動，但其實政府已經設立了不少極限運動場供滑板愛好者練習，也有不少滑板愛好者的群組在網絡上分享經驗。再加上 2021 年舉辦的東京奧運，滑板首次成為競賽項目，吸引了不少對滑板有興趣的觀眾。但滑板難度偏高，而且容易發生意外，骨折受傷更是家常便飯，想嘗試的同學一定要注意安全。

亦有同學提及現在新興的運動遊戲——健身環大冒險。現代人工作繁忙，很難抽空去運動場做運動，再加上疫情的關係，令到健身環大冒險這款遊戲風靡一時。透過遊戲配件——圓環，透過運動的動作，挑戰不同關卡，便能在家中以遊戲的方式做運動。遊戲充滿趣味性，又不受空間局限，是令這款遊戲成功的要素。同學認為，在時代趨勢下，這種寓遊戲於運動的方式是大勢所趨，但同樣，這種運動方式也會令人與人交流的時間減少，與朋友跑步、行山的機會也會慢慢減少。因此，同學們應從中取得平衡，例如同學們可邀請朋友一起到家中玩這款遊戲，在強身健體的同時，也能增進感情。

希望同學們都能堅持做運動，在閒暇時可以嘗試一些小眾運動，勇於探求不同的運動形式，擴闊眼界之餘，更重要的保持身體健康。



協和書院五十周年金禧校慶 學生團體的祝福和期望

3A 袁栢嵐、5C 李喆穎、5E 鄭嘉信

時光飛逝，轉眼間，協和書院迎來了值得記念五十周年金禧校慶。我們收集了各學生團體的祝福和期望，和大家一起分享。

學生會

希望協和書院可以繼續為同學提供一個護身之所，在疫情艱難之下互相扶持，互助互愛。使同學能夠放心學習，茁壯成長。

期望協和可以繼續讓同學各展所長，發揮潛能。讓同學能夠發掘自己的長處，正視自己的不足，從錯誤中學習，從學習中成長。

廖奉靈社

祝願協和成為讓人看見光和盼望的地方。縱然世界尚未恢復從前的穩定，但在協和師生彼此的鼓勵和同儕的扶持，必定可以成為支持下去的力量，堅持不放棄，旭日終會再升，明天將會到來。

期望協和成為更重視科研和創意的學校。同學既可以接觸各樣大數據、新技術，又可有更多學術、體育和藝術上的發展機會。同學按各自的興趣選擇最前瞻的領域，在未來世界發揮所長。

碧盧社

光陰似箭，日月如梭，協和書院迎來了五十周年校慶！回顧過去，協和造就了許許多多的菁英。祝福協和能夠成為教育界的長青樹，為莘莘學子提供優質的教育。

展望將來，希望協和在未來的日子能夠繼續培育更多優秀的人才，同學們能在協和度過愉快的中學生活！

施禮嫦社

衷心祝賀協和書院踏入第一個金禧年，走過五十年的教學歲月，見證著無數師生的成長，邁向每個璀璨的晨曦。願協和書院繼續與我們風雨同路，攜手同行，跨越下一個五十年，再創造輝煌的世紀奇蹟！

期盼學校繼續以學生為本，在德智體群美靈有全面的發展，讓我們在愛的薰陶下學習與成長，活出真我，挑戰自我，發揮超我，並以積極樂觀的心態迎接生活中的各種考驗，成為一顆顆發光發亮的星星，照耀人群，綻放動人的光彩。

蘿莉社

協和五十年來致力培育才智兼備、品格優良的學生，使學生多方面成長，在不同領域盡展所長。四社推動同學良性競爭，不但激發學生進步，更讓我們學會和而不同的意義。

祝願協和在未來繼續帶領學生，不論在學業成績及課外活動方面都能盡展潛能。春風化雨，願學校能廣栽桃李，延續培德育才的成就。

學生團契

恭喜學校 50 周年校慶，期望學校在主的帶領下，繼續為同學、為社會服務。

期望學校在同學屬靈生命上提供更多協助，幫助同學更加認識上帝的道理，使上帝的氣息充盈於其中，成為一間更加優良的基督教學校。

領袖生

祝福協和在以後的日子，把學校的關懷文化一直傳承下去，日後的學生亦能如前人一樣，成為一個對社會有貢獻的協和人。

期望協和走過五十年後，依然站在慈雲山教育更多學生，令協和以他們為榮。

學術領袖生

在協和的日子中，由衷地感受到老師們的盡心盡力、培育同學們成長。協和繼續成為所有師生、教職員一直融洽相處的校園，繼續如家人般互助互愛，把關愛的正能量傳揚到社會，以愛心照亮世界。

期望協和未來能成為重視個人多元成長的學校。所有同學能在教職員的春風化雨、共同努力之下，平均地提升德、智、體、群、美、靈等方面的能力，發掘興趣，同時增加在社會上的競爭力，成為未來社會的棟樑，令協和一直成為作育英才的校園。

輔導生

祝協和 50 周年快樂！協和一直為學生提供良好的教育。願協和繼續將本校的文化傳承下去，用熱情和愛心感染每一位老師和同學。

期望協和能夠給予各位同學珍貴又難忘的中學生活，同學努力取得佳績的同時，又能夠參與不同類型的活動，讓他們在興趣與學業之間取得平衡，達到多元發展。

祝願協和桃李滿門、人才輩出，邁向更多個五十年！



認識我們的老師

4B 戚貝儀、4B 沈子航、4B 吳治宏、5E 龔夢琳、5D 譚卓儀

在這個學年，有不少新老師加入了協和的大家庭。因為疫情的緣故，少了上課時間，或許同學們都對他們未有太深入的了解，甚至只有幾面之緣。我們訪問了三位新老師，好讓同學對老師有更多的認識。

吳天恩老師教授電腦、宗教及一些本學年新開設的科目，如：人文學科之專題研習 (Humanistic Education - Project Learning) 及 STEAM。因為她曾於本區居住，所以在協和任職前已對本校有所認識，知道我們的校風及成績都有著不錯的表現。

吳老師覺得本校老師和同學都很友善，又樂於助人。令她驚訝的是，本校為每個學科設置特別室，更設有多功能禮堂讓同學進行多元化的活動。此外，她亦對學校裏的宗教元素很感興趣，留意到多個地方都掛著宗教詩歌歌詞的橫幅。

吳老師認為協和的同學很認真學習，積極參與討論。吳老師喜歡在課堂中與學生互動，有時課堂出現冷場，吳老師會不停引導和鼓勵，同學也願意嘗試作答。中一學生相對積極投入，課堂討論時也會熱烈回應吳老師的提問。可是，有時氣氛太熱烈，同學們有時也未必能即時冷靜下來，繼續專心上課。有一次電腦課上，有同學在瀏覽其他網站，屢勸不改，但下課後卻對吳老師表現友好的態度，甚至主動幫她收拾物品，令吳老師感到頑皮的同學也自有可愛的一面。

對於將來在協和教學生活，吳老師充滿期待，希望在教學方面有更多不同的嘗試，亦希望能夠多關心學生。

最後，她希望同學在努力溫習時，也要謹記安排時間休息。學習只是人生一小部份，休息可使我們保持身心健康；只要活得健康，才能有更好的狀態面對逆境。



馬偉霖老師任教數學科、科學科及生命教育科。他覺得協和的學生很優秀，除了在課堂上用心學習之外，亦主動及積極參加各類型的課外活動。即使只有幾個月時間，馬老師與學生之間已建立了良好的關係，能互相信任。馬老師非常高興能夠成為協和這個大家庭的一份子。

每個學生都有不同的特質、不同的能力，每一個都是獨一無二的，馬老師坦言需要時間了解及摸索，以提升教學效能。

談到對未來的期許，馬老師希望協助協和同學們組織一隊學生樂隊，透過音樂為學校帶來祝福。馬老師想跟同學們分享，在艱難困苦裏，試著仰望天父，信靠天父，讓天父的恩典和慈愛領我們前行，走出生命中的曠野，一步步走向天父給我們的應許之地。

譚瑩瑩老師主要教授通識及公民與社會科，入職前，她其實對協和了解不深，不過到學校面試當天，有路過的學生向她這張陌生的臉孔點頭示好，令她頓時感到協和學生溫文有禮。


任教數月，她認為同學非常友善，雖然他們在課堂上表現較安靜含蓄，但是他們總會默默地做一些令人窩心的事。例如在中秋節當日，有學生送上自己親手做的月餅，令她感到非常驚喜。她提到，與這班學生只有一個循環週三節課的相處時間，但他們仍送上親自製作的心意，表達對老師的感謝，令她感到很欣慰。

受疫情影響，譚老師少了很多與學生互動的時間，包括午休和放學後的空餘時間，覺得甚為可惜。因此，她希望學生在校園內外主動與老師多有互動，發問亦可，閒聊亦可，好讓老師能更了解學生的想法。她相信師生關係對教學尤其重要，互信互愛的關係方可有效教學，並有助彼此成長。她期望能與學生建立亦師亦友的關係，與學生結伴同行。

譚老師希望看到學生活潑好動的一面，鼓勵學生勇於嘗試，不要畏懼犯錯。



相信同學們看完這篇文章後，會對三位老師有較多的認識。期望老師都能在協和有所得著，在教學生涯中獲取更豐富的經驗。在疫情中，師生確實少了相處時間，希望同學多主動和老師交流分享，逆境中一同度過愉快的校園生活。



Online Shopping in the Wake of the Covid-19 Pandemic

2E Kwan Chun Him, 4C Fung Pui Ka,
4E Ng Ka Lok, 5E Shek Cheuk Hong

The popularity of online shopping has been increasing, especially during the pandemic when fewer people are going out. We have asked seven teachers and around forty students about their opinions on this growing trend. Here are their responses and advice on the safety of online shopping.

People are anxious about getting the terrifying virus as COVID-19 has spread very quickly in our community. Therefore, in order to minimize the chance of getting COVID-19, people would like to reduce their frequency of going out. Various policies like social gathering bans and restrictions based on social distance also adversely affect people's intent to go to shopping centers. If they are required to buy necessities or products, they would prefer to stay at home and shop online. Meanwhile, some Key Opinion Leaders (KOL) may promote some products through online platforms like YouTube and encourage people to buy them online. This enhances the trend of online shopping significantly.

From the responses, not many interviewees tended to shop online and most admitted that they only shop online when necessary. Online shopping is said to be time-saving. Teachers who preferred online shopping to traditional shopping told us that the free-return policy was convenient and there is a greater variety of goods available online. It was easy to compare prices to make the best choice and good for people who work long hours. Online shopping is popular as it accepts e-payments too.

During the pandemic, people have also primarily been inclined to go online shopping with the intent of acquiring essential products and products that support their interests. As its name suggests, essential products are basically products that people cannot go on without and may potentially include frozen foods, sanitizers, and some furniture. Most products, excluding those related to the outdoors, have increasingly been bought, presumably to support people's interests during the pandemic. This may include kitchenware, both digital and physical books, and do-it-yourself products. In stark contrast, the inclination to obtain tourism-related items has fallen drastically for evident reasons.

According to the responses, all interviewees would buy trainers, stationery, clothes, daily products like masks and some electronic devices. Students commented that one main benefit is that products can be bought from overseas easily. They just have to go to an online shopping website and click on some buttons. They do not need to travel and the products will be delivered to their doors.

Moreover, some teachers pointed out that during the pandemic, they did not want to go outside frequently. With online shopping, they can buy daily necessities such as tissue paper, masks, and hand sanitizers at home, and they could spend less time waiting. In terms of the websites or apps they used to shop online, interviewees commonly used HKTV mall, Amazon, or Taobao. Some of them stated that they do not use apps for online shopping. They would shop online by going to the websites of different companies.

Despite the virtues of online shopping, teachers think that it is easy to lose their self-control since it was too convenient

for customers. Moreover, the transport and packaging are not environmentally friendly. Some students complained that they could not try the clothes before buying and some goods may be more expensive than shopping in a brick-and-mortar store.

When asked whether they set a budget for online shopping, the responses varied. One teacher commented that the budget depends on the products, while another stated that theirs varied between \$500 and \$1,000 each month. On the other hand, a student remarked that he did not set a budget since he believed he had sufficient self-control.

In addition, we queried about the payment methods they used. Most teachers opt for PayMe and credit cards while students under eighteen mostly use Alipay HK. Students who are over 18 usually choose Paypal. On comparing discounts, most teachers affirmed that they often saw similar products sold at different prices simultaneously. One student noted that they could easily see them when comparing discounts and sales. Most students resonated with this statement. However, another student remarked that although the comparison could be seen easily on online shopping platforms such as Taobao and Amazon, she seldom paid attention to it.

When asked about the safety concerns of online shopping, the responses were contrasting. Some teachers expressed firm trust in the safety policies like double-checking of credit card information and secure payment procedures. They stated that these protective measures assured them that they were protected from the potential hazards of online shopping. Another common opinion from our interviewees is that as long as one is shopping from credible and reputable company, the risk of a personal information breach is relatively minuscule.

On the contrary, several students remarked that the safety of online shopping is still debatable and dubious. The prevalence of Internet crimes like identity theft and fraudulent websites is said to be serious. Also, the quality of the received product may be questionable. One student told us an example in which the clothes purchased came out in wrong sizes and colors from what were ordered. Those products cannot be returned or reimbursed. It might lead to both financial losses and frustration as well.

Concerning the preference for traditional or online shopping, most interviewees did not give a definite answer. Some of them thought both had their advantages. For example, with traditional shopping, we can reduce the cost of transporting products. If the shops are close to where they live, traditional shopping is highly preferred. However, they may choose to shop online sometimes because they think that shopping online can relieve their stress and study or work pressure.

In conclusion, online shopping has been highly accepted by the public due to the pandemic. Here are some bits of advice from teachers: when shopping online, the shopping carts may be stuffed with goods. Consider whether the products you buy are necessary. Moreover, to prevent being deceived by others, the safest method is to buy from big and popular brands and companies.



微笑以對

6F 楊穎茵

我在窗前架起畫布，準備作畫，卻不慎被筆頭殘餘的一點黑色沾染到白布上。我沒有慌忙，只因想起母親，她教我要微笑面對。

記憶中母親臉上永遠掛著溫柔的微笑，好像甚麼事都不能壓垮她。她教我微笑的價值和重要。微笑面對，就是人生最大的力量。

年幼時，母親教我繪畫，我總因為控筆力度不佳，只能畫出深淺不一的陰影綫。多次嘗試不果，我再也按捺不住，委屈地哭了起來，淚珠一滴滴從眼眶滴落。一隻修長的手指輕掃我的面龐，把眼角的淚擦去。她說：「畫畫是你最喜歡的事情，如果感到挫敗，感到苦楚，何不調整心態，把一切都當作邁向成功、面對試煉的必經之路？來，笑一笑！感謝它們令你進步，令你變得更強；微笑著面對路途上的苦楚，才能令你更加享受繪畫的快樂啊！」聽完母親的話，我緩緩止住了眼淚。對呀，畫畫是我最喜歡的事情，既然這些練習是繪畫必備的一環，總有苦盡甘來的一天，現在能展露的，便是苦楚過後，享受過程和期盼未來的微笑了。我重新拿起畫筆，對未來的希冀化為微笑的力量，支持我日復一日練習。我懂得以微笑面對挑戰。

升上中學，我參加了不少繪畫比賽。第一次嘗到落敗的滋味，我留下不甘的淚水。挫敗感在耳邊嘲笑我，明明已經努力練習，結果卻像一個笑話，那些日子仿佛變得黯淡無色。回到家中，在母親溫暖的懷抱，我再也忍不住在她懷裏大哭。她的臉上依舊掛著溫柔的微笑：「孩子，既然你已經盡力，那便沒有任何值得後悔了。與其落淚，不如笑著迎接下一個挑戰；與其沉浸在悲傷中，不如笑看一切，把成敗放下。失敗永遠不能打倒你，除非你自己放棄再次站起來的力量。所以，微笑著面對這次失敗，笑著迎接下一次的挑戰吧！」母親的笑容感染了我，就像晨光一樣照亮我，使我豁然開朗。微笑是上好的療傷藥，把我心中的傷痕消除得無影無蹤，我不再執著於一時的成敗。是母親教會我微笑的力量，只要微笑，就能與她一樣，無論面對何種困難，都能以微笑來跨越！

時光飛逝，母親從美麗的婦人變成鬢髮花白的老人，唯一不變的，是她臉上依舊掛著那和藹而溫柔的微笑。坐在病房的窗前，我為母親描摹窗外的景色。突然，一滴墨色滴落在畫紙中央。我本想把它拭去，反而暈染愈變愈大，在畫紙上拖出一條長長的墨痕。無力感忽然湧上心頭，母親的末期癌症是無論付出多大努力也不能力挽狂瀾的；現在連自己力所能及之事，為母親作畫，也不能好好完成。我痛恨自己的無能為力，所有力量像被抽乾，一點一點把我的精神壓垮。我質問自己，微笑面對真的有用嗎？就算我一直微笑，還是不能跨越生死的鴻溝，還是無法擺脫生老病死的自然定律。面對母親即將離去的事實，我崩潰了！再也掛不住微笑，生氣地把畫紙撕破，眼淚失控地滑落，在病房哭了起來。

母親招了招手，示意我到她身邊。她緊緊地抱住了我，拿起了被我撕破的畫紙，指著畫紙上那條黑色的痕跡：「如果這黑點是挫折，周圍的繽紛色彩便是你值得為之微笑的事情了。只執著於消除這個黑點，便會如同這幅畫一樣，黑點只會擴散開去，甚至沾染到其他色彩。相反，若添上更多色彩，那點墨水的存在便會變得毫不起眼。孩子啊，微笑吧。不要只在意我的離去，你應該看重的是我教過你的所有事情，我們有過的快樂的回憶。」即使面對生死，母親的臉上依舊掛著堅定的微笑，她的微笑往往有著一種魔力，總能在任何時候安撫我躁動的心。我不再質疑微笑的力量，既然母親的病沒有我能改變的事情，至少微笑著，品味母親一同度過的快樂時光。

提起畫筆，我在紙上點了兩點，配合墨痕，組成了一個微笑的圖樣。即使母親離開了，她的教誨將化為銘印，銘刻於我心中；她的笑容將化為回憶，提醒我微笑的力量，支持我永遠保持微笑的能力。

我對著被沾污的畫布微笑，用絢爛的顏色填滿了畫布，輕輕蓋過了小黑點。

足印

6F 邱詩蘊

溫暖的陽光為沙地換上金黃色的新衣，微風吹過，輕撫我的臉，無比舒適。我坐在椅子上，看着沙灘上向着不同方向的足印，享受着這休閒生活。頃刻，沙灘上有一群人跑過，他們保持同樣速度，向着相同方向，留下了形狀不一的足印。但在他們背後，有一個臉色痛苦，汗流成河的人，在努力跟上他們的腳步。看見那熟悉的身影，我不禁慶幸自己沒有跟從旁人的足印。

到底是何時迷失的呢？那個在小時夢想成為結他手的自己，卻在成長時漸漸被人抹去了這個想法。在社會不停地鼓吹「有錢就是成功」的風氣下，我的腦袋亦漸漸被這種想法填滿，拋棄了理想，如懸線傀儡般被拉着，踏上了社會所認同的人生。每天都要面對着一堆深奧的功課，沉厚的書籍彷彿壓在我心上般，令我喘不過氣來。即使如此，我還是堅信着他人的說法：只要有錢就會幸福。我選擇成為醫生，走上一條已有許多人走過的道路，留下了一對對和他人走往同樣方向的足印。

某天，在我抱着疲倦的身心下班回家時，我看見一位抱着結他的街頭歌手。當我看到他努力唱了五首歌卻只能賺到數十元時，我不禁產生疑問：為何不選擇一條有許多人走過的路，偏偏要走一條沒人走過，沒有足印的路呢？街頭歌手又不能賺錢，為何他不選擇一些高薪的工作呢？然後，我看見他如對待寶藏般，小心翼翼地將結他放在袋中，即使看見只有少量金錢的錢袋，亦沒有流露一絲失望，反而滿足地離去。街頭歌手的一舉一動，不停在衝擊着我的思想，令我開始對自己的選擇產生疑惑：為甚麼他賺那麼少錢仍能如此滿足？為甚麼他不選擇社會認同的職業？我到底是為了甚麼才去跟隨別人的足印？心中的疑惑越積越多，甚至形成厚霧，令我不知所措。

另一個某天，心中的疑惑得到了解答。我參加朋友兒子的生日派對，當小孩被問及他的夢想時，他道出了一個出人意料的答案：「我想做歌手。」我忍住驚訝，問他：「歌手收入不穩定，難道你不想賺更多的錢嗎？」他頓時浮現了一絲疑惑，問：「錢不是幫我們做喜歡的事的工具嗎？我喜歡唱歌，又不用太多錢，那我賺那麼多錢是為了甚麼呢？」孩子天真的言語反而點醒了我這個迷惘的大人。我彈結他需要用很多錢嗎？為甚麼我一定要跟從別人的足印？為甚麼我不能向其他方向走，留下屬於自己的足印？我心中的厚霧漸漸褪去，開始找到自己真正的目標。

我找出佈滿塵埃的結他，彈奏一首樂曲。悅耳的結他聲傳入耳朵，身體的細胞伴隨音樂跳起舞來，令我無比興奮，這種感覺，甚至比發薪水時更開心呢！我想這就是屬於我的幸福了。小孩說得沒有錯，錢只是幫助我們尋求理想，我們的人生不應只向金錢的道路進發。我不需要許多金錢，不需要理會別人的目光，不需要跟從別人的足印，我的足印就是獨一無二的，我毋須滿足他人的期望。想到這裏，之前的鬱悶一掃而空，我帶着結他，剪斷身上的線，向一個新方向走，留下只屬於我的足印。

在這個功利的社會，人們普遍都有「萬般皆下品，唯有賺錢高」的想法，卻忘卻金錢從來都只是幫助你實現夢想的工具，我們不要本末倒置，真正能為你帶來幸福的，只有你所喜愛的事情，而非金錢。就如莊子《逍遙遊》所說，即使是世俗認為沒有價值的事物，只要轉一個角度思考，未必是毫無用處。即使是低薪的工作，只要能帶給你快樂，就有它的價值。所以我們不必追求高薪工作，每個人都有不同的夢想、目標，每個人向着的方向、留下的足印都是獨一無二的，別人前往的方向未必適合自己，不必跟從他人的足印。

在這風和日麗的天氣下，我帶着煥然一新的結他，在沙灘上留下獨一無二的足印，走到我經常彈結他的地方，享受着結他聲為我帶來的幸福。

心結

5D 李婉君

水火不容大概就是用來形容我和姐姐從前的關係吧。不知為何，我們每次的對話總是夾槍帶棒。漸漸地，她那些氣急敗壞的狠話刺進我內心深處，不知不覺成為了我的心結，讓我和姐姐的關係變得越來越疏遠。

「我寧願你從來沒有來過這個世界上！」這是最讓我難以釋懷的一句話。聽到的當下，正吵得面紅耳赤的我沉默了下來，它給了我重重的一擊，但我不願在她面前流淚，絲毫不願意展現出弱者的姿態，轉身猛力關上房門。眼淚頃刻如洪水般湧出來，訴說我內心的委屈和悲傷，她竟憎惡我到這個地步了嗎？如果能選擇，她是不是就不會要我這個妹妹？我仍然不死心，盯着那扇門，渴望她會進來與我道歉。可它就像被強力膠封上了，沒有絲毫動靜。我心裏殘存的那一絲火花被無情地澆滅了，我悲傷地哭泣着，心裏有說不出的苦澀。從此，因為那句話，一堵牆佇立在我們之間。

直到那天，我收到一個突如其來的噩耗，父親離世了。面對這難以接受的消息，我傷心欲絕，每天像行屍走肉，渾渾噩噩地生活着。世上再也沒有人像父親那般疼愛我了，好幾次想找人傾訴，但我不敢找母親，因為我知道她心裏比我更難過，姐姐就不用說了，因為那個心結，我硬生生把這個念頭吞回去。她不可能會在乎我的感受，要不然她從前怎會說出那番話？心裏的那根刺已經那麼深，把我和姐姐之間推得越來越遠。我徬徨無助，意志消沉，把自己封閉得死死的，找不到任何出口，那些無法說出口的哀傷只好轉化為憤怒，我在家裏像一顆易燃的炸彈，經常胡亂發脾氣。

母親見我這樣，便對我說：「其實不只父親愛你，我們也是很愛你的，包括姐姐。從前我們要上班工作，姐姐自動挑起照顧你的擔子，每天姐姐都做飯給你，又做好所有家務，這些你可有記在心裏？她為了幫補家計，要出來工作，她每天忙碌地工作過後，回到家對着你這臭脾氣，也毫無怨言。我有幾次想罵你，都是你姐姐阻止了我，說你心情不好，我們要多體諒。姐姐為你付出很多，你不要再鑽牛角尖了，試着振作起來，好嗎？」

因為母親的那番話，我終於慢慢好起來，與姐姐的關係也慢慢地緩和過來。但心裏的那根刺仍未能完全拔掉，我沒有完全相信母親的說話，那根刺實在插得太深太深了。

一個晚上，我看着父親的照片，又一次發狂了，我痛苦不已，想傷害自己，姐姐發現後立即握住我的手，哽咽地說道：「你還有我和母親，我們都會一直陪伴你。你不要這樣，我很害怕會失去你。」說完便緊緊地抱着我，平伏我的情緒。她也許不知道那個擁抱我期待了多久，多麼溫暖又來得多麼及時，就像黑暗世界裏透來的一點光，一點溫暖的光。這是自父親離世後，我第一次感受到前所未有的幸福，這種幸福是姐姐給予我的。

我對姐姐埋藏已久的芥蒂消失了，但我仍忍不住問她為甚麼從前要對我惡言相向，她竟向我道歉。原來她當時正面對巨大的壓力，既要兼顧學業，又要照顧我，疲累不堪，便在吵架時爆發了，才會口不擇言。她說那些只是在氣頭上的話，過後亦感到十分後悔，每當想與我道歉時，卻發現我總是拒她於門外。當我知道她從來沒有想過拋棄我後，心結完全解開了，壓在心裏的大石終於離開了。我泣不成聲，這次並不是因為悲傷，而是喜極而泣。

那個晚上之後，姐姐每天都跟我談心，不斷開解我，我像冰一樣的內心逐漸有了溫度。我終於完全相信母親的話，姐姐是愛我的，她從來都是刀子嘴豆腐心，只是我以前不知曉罷了。我終於走出內心的陰霾，我明白到，許多時候都是說者無心，聽者有意，要是一開始我便問姐姐個水落石出，心中便不會留下那根刺。心結總是因為誤會或是缺乏溝通才形成的，只要懂得溝通，一切問題便會迎刃而解。

我和姐姐雖然偶爾還會吵架，但她所說的話已不會再刺傷我。自此以後，我終於解開了心結。

運動的感悟

5E 張銘雄

試想像，一堵比自己更高的牆，倘若要你跳過，可算是強人所難吧。但原來這種天方夜譚是一名跳高運動員的日常。

回想與跳高結緣，爾來已有三四年。猶記得當初自己瘦弱矮小的身形實在與跳高掛不上邊，只得在旁觀望着師兄的身影，憧憬着追上他們的高度。

跳高是場追夢，夢想着渺小的身軀能越過高不可攀的橫桿。我知道，沒有努力過的夢想不過是痴人說夢。某年盛夏，在匆匆而過的暑假裏我參加了三個田徑訓練班，一周六日的訓練，無論是 31 度的高溫，還是運動後的疲勞，從未成為逃避的藉口。熾熱的上午總是在運動場度過。當別人在訓練時，我沒有停步；當別人在喘息之際，我卻從未休止。我試過因為過度訓練，脛骨發炎，每走一步雙腿如火燒般灼痛，但我堅持；初學時姿勢錯誤，訓練後頸會嚴重擦傷，連風吹過亦會引起痛楚，但我堅持；疫情期間運動場關閉，我還是堅持每晚在空曠地方訓練，以保持水準。我就是這樣一步一步把身體和環境的困難克服過來的。

孩提時代，總聽說「一分耕耘，一分收穫」。說真的，世界從不公平，由出生開始，總有人天資聰敏，總有人平庸無奇，但原來世界從不主宰你的結局。撒下的種子有的發芽，有的枯萎，如何無奈還是要面對，付出的總比收成多，但至少有着。日復日，年復年的訓練，漸漸讓我在比賽中嶄露頭角，由陪跑，到前三，到冠軍。然而疫情的到來，彷彿讓一切又付諸東流。

或許運動的過程就是一種成長。鍛鍊着體魄與技術，磨鍊着心靈與意志。年與月，日與夜的鍛鍊，原來已在心底種下了堅毅。慢慢地，慢慢地，我再次展開訓練。沒有運動場，便在街道上奔跑，用相機拍下來，讓老師透過影片指點技術的不足，讓自己透過影片延續這份決心，這份堅持。到現在疫情暫緩，賽事重開，毅力終於換來了成果，為我贏來 2022 年全港青年冠軍。

我是一名留級生，初中成績一直處於下游。自從中二接觸跳高，我對運動一直力求卓越。當運動方面有了些成績，原來不知不覺間，追求卓越的體育精神已滲透我的生活，提醒我要盡學生的責任。我開始重新拾起書本。一年間，我由全級尾十躍至全級二十九名。相比起成為 2021 年度全港少年排名第二，這份進步，這份精神，才是運動贈我最大的禮物。

回望至今，疫情的陰霾原來已悄然伴隨我們三年歲月。或許，疫症帶來的無力感早已壓垮我們的身心，這種窒息，即使脫下口罩亦無法得到舒緩。但，每當我穿上跑鞋，迎着風奔跑着時，彷彿一切別無大恙。我赫然發現，這原來是人生中的一道橫桿，一面高牆。面對新聞一串串無情的數字印證生命的脆弱，一道道冷清的街道透出生活的無奈。彷彿人們面對這個挑戰亦不由得低頭。他來過，她走過，人們苟延殘喘的活着，營營役役地生存。人們彷彿欠缺一份勇氣，一份堅毅來嘗試越過難關。

原來年輪流轉之間，我已在跳高學會勇氣，面對那些「強人所難」的高度，讓我在疫情下能勇敢地掙扎求存。或許，當你在疫情下感到無奈、窒息時，亦可嘗試在運動中感受那份勇氣。也許在急促的呼吸中，你亦能找到那份在生活中失去的氧氣。

如果沒有晨曦

6E 黎子樂

「官大爺，求求你通融一下吧，我們家的糧食就只剩下這麼少了，孩子都要捱餓，要是交了稅就真的甚麼都沒得吃了……」身形矮小的男子低下頭，雙手交疊放在身前，神色恭敬，卻還是被不耐煩的官兵一把推倒在地：「通融？我通融你，交不了差誰通融我啊？你替我受罰嗎？」趴在地上的男人沉默了一瞬，最後還是嗚咽着伸手去抱那人的腿，嘴裏喊着：「求求你！求求你！」叫看見的人也覺得心酸。

可笑的是，這樣的場面其實每天都在上演。政府腐敗，官員貪污舞弊、欺壓民眾、賦稅繁重得不合理——每一件事都導致民不聊生，令我們的生活苦不堪言。大人每天日出而作，卻仍然無法讓一家子吃上一口飽飯；小孩因家裏付不起昂貴的學費，沒有機會上學讀書，又怕出門玩耍會被士兵捉住亂加罪名，只能偶爾下田幫忙或在家裏處理家務，日子毫無樂趣。生活在這樣的環境下，我只覺得壓抑，彷彿世界被一團黑暗重重圍住一般，永無天日，不見一絲光亮。我曾經以為這樣的生活會一直持續下去，直至有顆星星出現，教會我一個重要的道理。

英秀姐姐是最近才搬進貧民窟的。她以前家境不錯，曾留洋念過幾年書，可惜經商的家庭被政府冤枉，沒收了所有財產，沒有辦法再供她留學，這才回鄉搬來這個破爛不堪的地方。雖然遭遇了這些慘況，但每次我見到她時，她總是微笑着，好像就算天塌下來也打不倒她一樣。有次我見她將米粥分給路上的乞丐，又把一些乾糧送給附近的小孩，臉上是一貫的清淺笑意，終於忍不住問她：「你都自顧不暇了，怎麼還會有心情笑，還有心情幫助別人呢？你難道不會覺得沮喪，不會覺得沒有希望嗎？」

她笑了一下，然後說出一番讓我永生難忘的話：「會啊，這個世界確實很灰暗，如同沒有陽光一樣。」她一頓，像想起了甚麼似的，笑得更開了。「但這又有甚麼關係呢？如果沒有晨曦，那我們就互相幫助，做彼此的星星，照亮彼此的路；找不到光，就索性成為光好了！」

她說的每一個字都打在我的心上，讓我的眼睛盈滿淚水。這個道理，我怎麼就不懂呢？我總是在哭訴這個世界沒有希望，卻從未想過自己其實也能變成希望。與其埋怨，不如救贖自己、救贖他人。不自救的人又怎麼會被拯救呢？

那天以後，我和英秀姐姐一起秘密地辦起了「星星聯盟」，邀請附近的居民一起參與。活動只有一個，就是互相幫助。你這邊缺人收成，我便拿着工具去幫忙；我這邊糧食吃完了，你便分我一些剛收割好的麥子，總之哪方有難，其他人就前去看看自己能幫上甚麼忙，能幫則幫。過了一段日子，街頭巷尾的哭鬧聲變成了歡聲笑語，眾人臉上的愁雲慘霧換成了微笑。世界重新有了光，不再是一片漆黑。這些光，全來自於人間或大或小的「星星」，那些溫暖的光暈，讓我們所有人都得到救贖。

其實每個人都會經歷不同的黑暗。有很多人終其一生都在尋找晨曦那和煦的光，卻從未發現原來自己也能發光。一個人發光，不只能照亮自己，也能照亮其他人，甚至令受到照耀的人也開始發光。即使每個人發出的光都很微弱，只要越來越多人願意發光，世界就能變得明亮。黑夜雖無晨曦，卻有無數顆小星星在靜靜地閃耀。

光，一直都在。

影子的聯想

5A 李雅霖

我坐在樹下，看着眼前景物，不禁回想起兒時點滴，和爺爺追着影子的景象，可惜這番光景已不復存在。

聚沙之年，每日都喜歡拖着爺爺往森林裏跑。在明媚陽光下，河面波光粼粼，天空蔚藍，甚是美麗。即使只在河邊俯視倒影，也是一大趣事。輕碰水面，層層漣漪隨即湧現，我們的影子隨着河水晃動變得奇形怪狀，每每也能逗得爺爺呵呵大笑，臉上皺紋都堆成一片。

間中，有風的日子，爺爺會帶我去放風箏。風箏在空中翩翩起舞，燦爛陽光尤其刺眼，仰首不能看清空中的風箏，我便把目光轉移在地上的影子。強風拂過，風箏的擺動瞬變猛烈，地上的影子亦飛快地奔馳着。我化為運動場上的健兒，追逐着。眼看我快要捉到，爺爺的手一拉，風箏隨即往上高飛，讓我捉不着。然後，爺爺便會笑道：「我老了，沒太多氣力，就讓影子代替我，作為你的玩伴吧！」又取笑我：「不過，怕是你這輩子也捉不到了。」我不大服氣，喃喃地道：「不要少覷我呢！」

傍晚時分，晚霞散落餘暉，天空披上薄薄金紗，爺爺便會拖着我家走回家。我們的影子被陽光拉長了，平日總佝僂着背的爺爺在影子裡也變得高挑魁梧。我凝視地上的影子，說道：「真希望我們的影子能永遠待在一起呢！」不知怎的，爺爺面對類似話語時，往往是笑而不語。

後來，我明白了，明白那笑而不語背後的意思。老實說我是知道的，即使那時我還不懂事，我也是知道的。但我還是妄想着，盼望着，覺得只要我說了希望爺爺能一直待在我身旁，他便不會離開。但這一切也不過是我的一廂情願。

兒時田園美景依在。燦爛陽光在樹葉間的縫隙穿梭，地上盡是樹葉雜亂無章的影子。此時，我彷彿看到自己的影子旁邊有個高挑魁梧的身影。我再細看，原來是顛頂的樹葉，使我憶起，爺爺躺在病床上說過的話：「即使我不在了，相信我，我會以第二種方式繼續待在你身邊，陪着你。」原來，是真的。

逝去的光陰不復返。縱然爺爺早已離去，但他的影子仍銘刻在我心中。

誘人的零食店

2B 林詩涵

印象中的零食店是怎麼樣的？現代式的裝修？多不勝數的糖果餅乾精緻地擺在一排排貨架上？售貨員站在前台對我說着：「歡迎光臨」「歡迎下次光臨」？或者是智能化的無人零食店，客人在空無一人的店裏獨自採購？眼前的這家零食店，有着寧靜的氛圍、陳舊的裝修，在現代化的商場中顯得格格不入，就像普通街邊的零食店，卻又吸引着我，彷彿在邀請我來一場暢遊八十年代的旅行。

從門口進入，各式各樣的零食躺在屬於它們的盒子裏，一排排，整齊地擺放着。老式風扇慢慢運轉，發出沙沙的聲響；角落擺放着兩張上了年紀的小凳子，店裏昏暗的燈光微微閃爍，我好像身處於一個有着百年歷史的博物館，那些零食被陳舊的裝修增添了一股韻味，成了擺放在博物館裏富有故事性的陳列畫，而我，正在觀賞一場絕美的畫展。

掃過一個個盒子，目光停留在外觀不算出眾的「方塊糖」——瑞士糖上。為甚麼叫它「方塊糖」呢？瑞士糖長得方方正正的，有着各種顏色，就好像俄羅斯方塊，當然，在我眼中它更像是彩色的方形石頭，讓人感覺很有收藏價值。當它們堆在零食盒裏時，就好像是打開了的寶箱，裏面擺放的不是價值連城的寶石，而是稀有罕見的彩色石頭；雖然沒有黃金寶石那麼受人追捧，但依然是懂得欣賞它的收藏家的心頭好。我舔了舔嘴巴，迫不及待地買了一塊，拆開包裝，橘子的香氣湧入鼻腔；一下把它塞進嘴裏，甜絲絲的橘子味在口腔瀰漫，三兩下就被嘴裡的溫度和不斷的咀嚼消化了，只有隱隱約約的甜味留在口腔。

接着，我注意到用透明又泛著彩色的塑料紙包起來，在角落裏微微閃亮的水果糖。如果說瑞士糖是只有懂得欣賞它的人才會喜歡的石頭，那水果糖便是無數海盜用生命為代價也要搶到手的寶石。無他，只因水果糖的外表太過出眾了，它被色彩斑斕的玻璃紙包着，本體則是紅色、粉色、黃色等各種鮮艷奪目的顏色。仔細一聞，各種水果獨特的味道夾雜在空氣中，這如何不讓人沉淪其中，心甘情願為它拚命呢？

「滴答！」空氣中散發着濃郁的牛奶香，我正疑惑時，卻聽到了液體滴落在地上的聲音，左右看了看，原來是一個小孩在舔着冰淇淋，臉上掛着幸福的笑容，地上的液體便是雪糕溶化造成的。我叫小孩把地上的痕跡清理好，目光卻止不住地望向他手裏的冰淇淋。那支冰淇淋看起來十分樸素，純白顏色，上有一些葡萄乾，卻讓我望眼欲穿。它身上的顏色像是在無聲告訴我：「我的牛奶含量非常高，可美味了！」它身上瀰漫着的牛奶香甜味更是給人一種美妙的遐想，這大熱天的，若是能吃上一口涼冰冰的冰淇淋，讓大腦得到短暫的放鬆，那真是在快樂不過了！

走出零食店的門口時，我感到有些疲倦，原因是我的左手提着一大包零食袋，右手又拿着冰淇淋，彷彿一個剛剛血拼完的大媽。不過，我對這家零食店真是感歎萬千！雖然店裏好像幾十年沒有裝修過，顯得有些破舊了，但正是因為這種有著八十年代的裝修以及氛圍，才帶來了別樣的零食韻味，讓光臨的顧客流連忘返。

A Horrible Experience

Cheung Ka Yan, 2A

"Di, di....."

"Aaron, can you hear some strange sounds?" Emma asked. "Some strange noises?" Aaron listened carefully, "Yes, there must be something wrong!" Aaron said anxiously. "It sounds like a time bomb is in the car!"

It was a peaceful afternoon on a Sunday and there was a traffic congestion on the highway. Aaron and Emma could not get out of the car but suspected that there was a time bomb in their car!

"We need to call the police for help!" Aaron shouted, as he could only defuse the bomb by himself and Emma was shaking. She was too scared that the bomb might explode at any time.

Just before the countdown was almost over, Aaron dismantled the bomb timely. He opened the box.

"A doll?" Aaron said unbelievably.

"So, you mean that it was just a toy?" the police finally arrived and said in a resigned sigh. Emma looked very shocked. She thought she was going to die!

As they confirmed again that it was really just a toy, they finally felt relaxed. They believed that the nightmare was over until a strange noise seemed to be coming from the bottom of their car...

The Best English Teacher

Au Cheuk Yin, 1C

Mr. Tse Ho Fung is our English teacher. His birthday is on 12 November. He has an elder sister and grew up in a happy family.

Mr. Tse had a fruitful childhood. When he was a kid, Mr. Tse's parents always brought him to a lot of places in Hong Kong, such as the Hong Kong Zoological and Botanical Garden. Also, his parents encouraged him to take part in some extra-curricular activities like Chinese music instruments classes. However, as a student, Mr. Tse was not good at Mathematics but he was good at Chinese History and History. He was first in Chinese History when he was Form three.

Mr. Tse's dream job is teaching. He loves this job for two special reasons. First, he was interested in this job when he was a primary school student. Also, when he was a secondary school student, he had some excellent teachers who influenced him, such as his English and History teachers. Now, his dream has come true. He is a good teacher. In his opinion, teaching is a challenging job and it is not easy to do it well. He also thinks that a teacher always needs to handle his job carefully because unexpected things may happen.

Mr. Tse's hobby is watching football matches. He recalled an experience when he met his favourite football players after a football match and he got their autographs to add to his collection of football jerseys. He was over the moon.

Mr. Tse is a positive person. I remember he once said the following in his lesson, "We are going through difficult times, and it is definitely important for all of you to be active and responsible to yourself and your schoolwork. Be self-disciplined and never be passive." Also, he has a positive life goal to motivate him every day. This goal always reminds him to do the very best at his job.

Is Organic Food that Good?

Lai Tsz Lok 6E

In recent decades, people are more concerned about their health and the number of people who started consuming organic food is on the rise. Organic food has gained renown and choosing it has seemingly become a major fad. A majority of people have started praising how good organic food is, but there are also some people who have opposite opinion, and this has sparked heated discussion. Today, I will try to explore the issue by considering the pros and cons of organic food.

The main benefit of buying organic food is that it is usually safer to consume and up to standard. For instance, farmers will use pesticides on non-organic vegetables in order to avoid pests ruining them. When the vegetables are grown and are sold to different supermarkets, there may still be pesticides remaining on them. If consumers do not wash the vegetables thoroughly before cooking, the pesticides may go down their stomachs. Eventually, they may get food poisoning and suffer from nausea, headache, weakness, and dizziness. Yet, this problem does not happen with organic vegetables. Farmers do not use pesticides or any chemicals on their organic crops, so customers will not have to face the risk of getting sick by ingesting chemicals. Besides, food cannot be labeled organic if it is not up to the specific food standard regulated by the United States Department of Agriculture. According to the standard, food must be produced without using most conventional pesticides, fertilizers made with synthetic ingredients or sewage sludge, bioengineering or ionizing radiation to be considered organic. For organic meat, poultry, eggs, and dairy products, they must come from animals that are given no antibiotics or growth hormones. This food standard can stop food that is of bad quality to be called organic food and harming its customers. Therefore, organic food is usually safer and more up to standard.

Another advantage of buying organic food is that it has higher nutritional value. Farmers grow organic vegetables and fruit using special equipment and soil that is alive with activity and not destroyed or polluted by synthetic fertilizers and pesticides. Since they have great nutrients, those vegetables and fruits will be able to grow better and have higher nutritional value. Aside from that, organic food is grown in places where the temperature is stable and the sunshine is adequate. This can ensure food is growing up in its best condition and will turn into the best quality one. When it is grown in the best environment, of course it will be more nutritious.

It cannot be denied that organic food has the aforementioned benefits. However, every coin has two sides, and organic food is of no exception. Many people are complaining that organic food is too expensive and its affordability is low. Because of the special soil, equipment and extra care needed, the cost of raising or farming organic food is higher than that of normal food. Therefore, producers of these organic food need to increase the selling price to raise revenue. Hence, some people may find the prices of organic food staggering. Although some underprivileged would like to consume healthier food, never will they be able to afford its high price. As a result, they can only turn back to normal food, which is far cheaper. Not only is organic food expensive, it also has a shorter shelf life. Producers will usually add a small amount of preservatives into their food in order to keep their products fresh for a longer time. However, producers cannot add any chemicals in organic food, so their products will tend to turn bad in a very short period of time, say two to three days. Busy people, especially Hong Kong citizens, who have such a hectic schedule and like to buy a large amount of food in one go, may face the problem of their organic food turning bad. Besides, if the producers cannot sell their food within the period, their organic food will rot and no one will want it anymore. They will then have no choice but to throw the food away, creating additional waste. Therefore, the short shelf life of organic food is potentially problematic.

To sum up, although there are advantages and disadvantages to having organic food, it is seemingly affordable to only high income families. Personally, I am a fan of organic food, but I wish it was more affordable so more people could have the chance to enjoy it.

You just came back from a working holiday in a foreign country. It was such an eye-opening experience, and you decided to write about it in your diary. In your entry, describe your experience (e.g. what kind of job(s) you did, your most unforgettable memories, problems you encountered, etc.) and how you feel about the whole trip.

Liu Jialuo, 4E

October 14, 2021 Cloudy

I have just finished my one-year working holiday successfully. After the endless flight, I returned to my cozy room and I really wanted to hit the sack immediately. However, I am full of excitement to record my fantastic adventure right now. I still can't figure out whether the journey was real or just a fantasy.

I became a hot air balloon aeronaut in Istanbul, Turkey. With professional skills and a perfect rate, I am quite proud of myself to have finished my job this year. In my final task, I was reluctant to leave this fascinating country, so I steered the hot balloon myself to wander this huge city again. I recalled the unique culture and roasted pork while the balloon was rising.

Suddenly, the powerful wind began blowing like a bolt from out of the blue. My hot balloon was out of control! I stayed calm and tried to power up the balloon in order to maintain the balance. Luckily, it worked, but the balloon flew higher into the sky and almost touched the cloud as the wind was as mad as a hatter. Without skyscrapers and railways, the architectures were like the ones I saw in history books --- ancient historic sites. I couldn't believe my eyes. After a while, I saw Hagia Sophia, the Great Palace and Sultanahmet Square. I realized that I had traversed to the Roman Empire, and this city with those gorgeous buildings must be the capital city Constantinople. As a history lover, one reason of choosing Turkey as the destination of my working holiday was its brilliant history. However, I was as busy as a cat on a hot roof! I didn't even have time to visit the attractions, especially those with a long history. Every cloud has a silver lining. I immersed myself in the prosperity of this empire. Five minutes passed, strong wind blew again, and everything just repeated. The modern city reemerged, so as the vehicles and bridges. Just like a dream, I arrived on the ground eventually and I remembered all my amazing journey.

Definitely, this is the most unforgettable memory in my life. My enthusiasm for this mysterious civilization is simply beyond words. Well, should I book a flight to Turkey tomorrow?

投稿園地



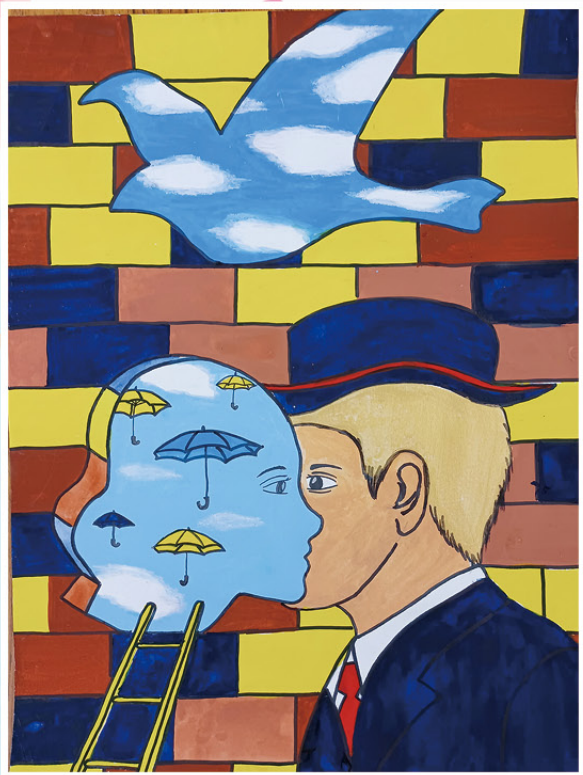
My Home
Chan Yeuk Lam, 2D



My Home
O Po Yee, 2D



Surrealism
Luk Hiu Man, 3C



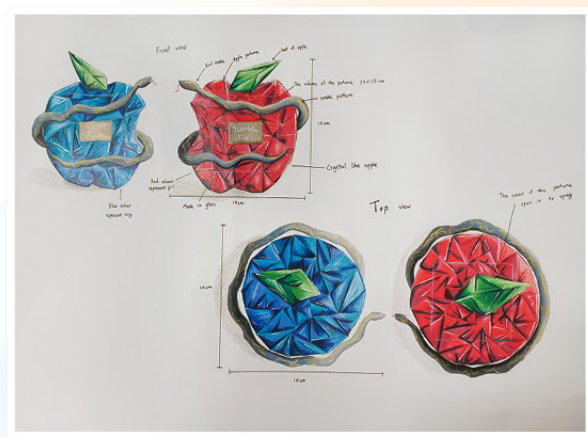
Surrealism
Yeung Man Yat, 3C



Perspective
Cheng Yu Tung, 4A



Perspective
Wong Hei Man, 4C



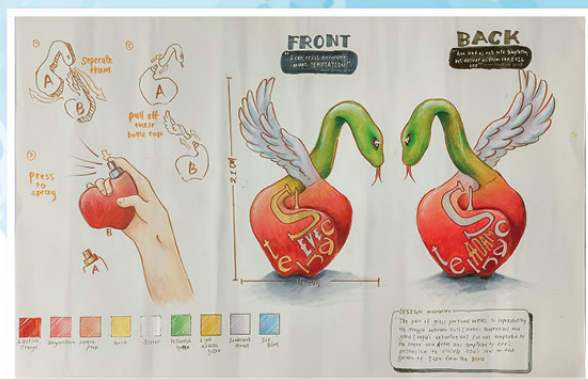
Perfume Bottle Design
Chan Cho Kit, 6A



Super Middle-aged Woman
Tsang Mei Yan, 5A



Super Middle-aged Woman
Li Hoi Fung, 5D



Perfume Bottle Design
Ho Lai Sze, 6E

校報編輯小組 (2021-2022)

顧問老師：陳敏儀老師、崔惠明老師、李淑華老師、Dr Timothy O'CONNELL

總編輯：李穎昕 (5A)

副總編輯：龔夢琳 (5E)

編輯：黃翊倫 (2A)、關雋謙 (2E)、袁祐嵐 (3A)、關鈺妍 (4A)、戚貝儀 (4B)、沈子航 (4B)、吳治宏 (4B)、馮貝嘉 (4C)、黃贊微 (4C)、方穎妍 (4E)、劉珈珞 (4E)、吳家樂 (4E)、施嘉鈺 (4E)、李喆穎 (5C)、鄧霽謙 (5C)、譚卓儀 (5D)、鄭嘉信 (5E)、石卓康 (5E)