

# 青春火花 香港沙灘排球代表隊隊員江卓儀

黎子健 (5D)  
林泳珊 (4D)

在火熱的陽光下，穿著比堅尼的女郎走在歡聲笑語的沙灘上，你會聯想到什麼呢？別想歪了，我說的只是沙灘排球。雖然北京奧運已結束，但是大家對運動的熱情仍然高漲，適逢其會，青意邀請到我校校友、香港沙灘排球代表隊隊員江卓儀接受訪問，剖白她由一個愛運動的少女至成為沙排女將的心路歷程。

## 別小看我年輕 我不怕苦

很多人以為小學時期乃人生懵懂無知的階段，少能認清自己的興趣。然而，小五時期的江卓儀已經愛上排球。

「自小五起，我已喜歡排球，除了排球，我還涉足田徑和羽毛球，但最愛的還是排球。至中三，我在青年軍認識了現在的隊友Clara，她引領我認識沙灘排球，豈料這一試便跟沙排結下了不解之緣。」

或許有人會認為，室內排球與沙灘排球沒有大的分別，不過是地面的一軟一硬，但江卓儀卻別有一番體會：

「打室內排球辛苦，打沙排更辛苦：在戶外比賽，要飽受日曬雨淋、風吹雨打，而且沙排一隊只有兩人，比室內排球的六個人少得多，體力的需求也比較大。」

既然如此辛苦，她曾否後悔「棄室投沙」呢？

「雖然辛苦，但我還是喜歡沙灘排球，因為比較刺激和富挑戰性，我樂在其中，一點也不覺苦。」

## 學業運動 難以兼顧

當業餘運動員，要兼顧讀書和運動，江卓儀又如何平衡兩者呢？

「要練習又要參加比賽，溫習時間自然少了，而且每次練習之後，真的累得要命，多少會影響學習。」

江卓儀不諱言打沙排對學業是有影響的，在讀書與運動的天枰上，她真的想過放棄學業，但與教練商討之後，最終決定以學業為先，待會考、高考完結才繼續專心打波。她笑言：

「要兼顧讀書和運動，一點也不容易，我要付出多一倍的努力、多一份的專注。」

經過一番努力，江卓儀最終學業、運動兩得兼，她現正在理工大學修讀護理。

「我對病理、人體構造等有濃厚的興趣，覺得病

理和人體構造很奇妙。」訪問時她不忘感謝李丁亮副校長，因為李副校長的生動教學，令她對生物科產生興趣。

## 體育節目主播

在機緣巧合下，江卓儀當上了體育節目女主播。問到評述球賽是否困難時，她坦言：「難！尤其是初任足球評述時，由於我是足球門外漢，所以嘗過不少『蝦碌』。在一次現場直播中，我曾經叫觀眾『記得不要參加』，又說『送酒店』，真的錯漏百出，令人啼笑皆非！」

雖然江卓儀頻稱自己表現不理想，但小記在搜集資料時，發現不少網友讚賞她的表現，相信她一定是在體育評述上下了不少苦工。

## 當全職運動員？

談及會否當全職運動員時，她說：「我有想過當全職運動員，但實在是困難重重。場地有限，政府投放的資源又不足夠，在缺乏支援下，要在香港當全職運動員，實在是遙不可及的事。」

## 學業 + 體育運動 + 主播 = 充實

身為護理系學生，又是體育節目主播和香港沙灘排球代表的她，又再一次面對時間分配的問題，她表示：

「我現在的生活十分忙碌，上課、溫習、到醫院實習、主持節目、練習沙排、參加比賽，廿四小時實在不足用。但不知怎的，我享受這種生活，因為感到很充實。」

「最近，我和隊友到德國參加了一個重要的比賽，獲得不錯成績；十月期間，我與隊友將會到峇里島參加另一場賽事；能夠到不同地方比賽，飽覽世界各地風光之餘，又能廣增見聞，體會前所未有的新經驗，也是一種獎勵吧！」



江卓儀(左面)和隊友Clara到德國參加比賽

沙灘排球既刺激又富挑戰性，江卓儀樂在其中

## 展望未來

對於未來，江卓儀仍未有肯定的選擇，她說一切待完成學業再作考慮。

最後，江卓儀鼓勵同學多參加課外活動，在活動中認清自己的興趣和專長。另外，她也勉勵對運動有興趣的同學：「要勤於練習，藉人家的進步催促自己提高水平；透過比賽，學會面對逆境。」

## 後感

每個人都有自己的興趣，但要將興趣變成專長及事業，過程殊不容易，尤其是學生，要在興趣與學業上取得平衡，當中取與捨的掙扎，又豈是旁人可以完全理解呢？江卓儀能夠游走於學業、興趣及工作，是付出了不少努力，她的成功告訴我們：成功非僥倖，要付出，要有決心，也需要學會珍惜與欣賞。

# 余俊垣老師談體育人的理想

馬根傑 (7S)

『不知不覺，我在八三工作已經十三個年頭。』余俊垣老師回想當年立志當體育教師，全因受到中小學的體育老師影響，令他愛上運動及熱衷於教育工作；而當年所習得的運動知識及技術，現在都能應用在教學工作上。

## 運動是我的興趣，也是我的工作：

### 運動為我帶來健康、生活情趣和親子之樂

「健康不能只靠均衡飲食，運動也扮演著重要角色，因此常運動令我有強健的體魄。」在生活方面，運動有放鬆神經的功效，每當工作之後，身心難免疲倦，余老師會在課餘繼續做運動，他更是一隊業餘足球隊的隊長，可以說寓運動於娛樂。在家庭方面，他笑言女兒好動，很多運動都喜愛，這種免費和健康的娛樂的確促進了他們的親子關係。

## 整體參與率很理想

余老師近年積極推動校內體育運動，除了「保良局體育獎勵計劃」及陸運會外，今年更舉辦了創校以來的首屆水運會。

學校不乏喜愛籃球及排球運動的同學，憑著一群熱心同學的努力及余老師的精心安排，學校於近年先後成立了男子排球隊及男子籃球隊。學校的校隊數目由原先的六隊增至八隊，每年約有三百名校隊成員；每年這些同學都為學校增添十個或以上的運動獎項，而羽毛球隊及女子排球隊除了是精英賽的常客，更多次獲得葵青區比賽的總冠軍。雖然成績令人鼓舞，但余老師認為我們潛能未盡，他說：「我們不應安於現狀，應有更高的目標，才能將自己推上高峰。」他提及我校亦有過不少傑出運動員，如多次代表香港出戰國際賽



眾裡尋他——余老師在最後一排的左方

的香港沙灘排球代表江卓儀，她曾夥拍我校現任排球隊隊長郭詩慧，勇奪全新界地域中學沙排的獎項。「體育運動除了令他們獲得榮譽外，也對他們的身心發展起了重大的作用，兩人都是自信心十足的學生。」余老師自豪地說。

## 北京奧運是機遇？

訪問之時，北京奧運即將舉行，當小記問及北京奧運會否有助推動運動時，余老師坦然說：「只有少許幫助，因為運動是要身體力行的，奧運只能令學生湊湊熱鬧，極其量增加他們對各項運動的知識。要推廣體育運動，更重要的是透過學校的體育課程，才能讓整體學生真真正正、切切實實地接觸運動。」他認為當學校有更多同學，於課餘恆常地進行運動，那時才稱得上「成功推廣運動風氣」。

## 體育人的理想

最後，余老師希望各位同學能養成恆常做運動的習慣，而他也鼓勵各位教職員在百忙中抽時間做運動，因為根據各項的醫學研究，每周運動兩次，每次三十分鐘，對個人健康及身心發展皆有良好的影響。在香港，恆常參與運動的人並不多，青年人在求學時參與運動更往往被家長和老師極力反對。其實，只要懂得分配時間，求學及做運動這兩種促使青年成長的重要元素是可以並存的。

「要讓更多人明白此理，這是我們體育教育工作者的目標，是我們『體育人』的理想。縱使長路漫漫，我還是會向終點一直地跑，永不放棄。」



我校積極推動體育運動，去年邀請了一些友校參與「盛世奧運—友校排球邀請賽」，實踐了「同一世界，同一夢想」的理想



# 「送暖到甘肅」

何櫃潮、谷俊文 (7A)

四川八級大地震發生已三個多月，逝者如斯，傷痛難免，但災後重建工作更加重要，可為災民帶來美好生活。八月初，我倆參加了苗圃行動舉辦的「送暖到甘肅」活動，與17位志願人事以實際行動支援災後重建，並把香港人及我校的愛心帶到甘肅。

## 我的「送暖日記」



我們與當地小學生玩遊戲

### 7月9日 決定到甘肅去

苗圃行動將率隊往甘肅文縣，協助因大地震而倒塌的學校重建，馮雅詩老師鼓勵我們參與。能夠為祖國及同胞盡點力，我們毅然決定參與。

### 7月15日 勸捐

暑假將臨，我們趕緊向校長、老師和6A班同學生募捐。大家踴躍捐輸，我們籌得5220元作為旅費及購買物資之用。

### 7月24日 又發生地震!!!

四川再次發生地震，主辦單位只好更改計劃，改往甘肅環縣，探訪山區兒童及給他們送暖。

### 7月26日 「八方支援」

跟工作人商討行程，計劃工作。同行者背景不盡相同，除學生外，還有醫生、護士，更有位居要職的律師及大公司的行政總裁。

### 8月9日 忐忑

出發在即，心裡有點不安，怕自己不稱職，也怕未能適應當地環境。不要胡思亂想，勇者無懼，努力以赴吧！

### 8月10日 到達西安

抵達西安。放下行李後，步行到至市內一條橫巷，吃了簡單的晚餐，然後回酒店休息。

### 8月11日 第一次見到真正的黃土

早上六時半起床。在車上熬了十小時，終於到達位於黃土高原上的慶城。我們在那裡選購給學生的物品後，乘三小時車到環縣酒店休息。

### 8月12日 甘肅的甘肅

早上五時起床，經過六小時車程到達蘆家灣鄉的楊家村小學。我們主要有三個任務：一、為當地學生做身體檢查；二、探訪學生家居，了解他們的日常生活；三、與當地學生玩遊戲。

很多農民希望醫生可以替他們檢查，因為從沒有醫生到過那裡為他們提供檢查服務。參與檢查的大約100名小孩中，九成多是營養不良的，身高及體重遠低於標準。

家訪時，村民告訴我，甘肅乾旱，每年降雨量少，他們一家每天只能用極少量的水；學生說他十三年以來從來沒有洗澡。雖然生活迫人，但年僅十三歲的小孩仍有他的夢想，他希望考進大學，將來當醫生，幫助有需要的人。

回到學校，與學生玩收買佬等簡單遊戲。在我們看來幼稚的遊戲，他們卻樂在其中，全情投入。他們天真無邪的笑容，樂天、知足的性格，感動了我們。

離開時，久旱的甘肅突然下起大雨來，我們衷心希望這場雨可以一解村民缺水之困。

### 8月13日 重建學校

五時起床後乘車到劉家店小學。劉家店小學是四川大地震的受災學校，原來的校舍已成為危樓，牆身天花佈滿裂紋，有倒塌的危險。學生們都在防震板搭成的教室上課。

我們跟他們遊戲，藉此增加他們對朋友的信任及對國家的歸屬感。小朋友看過簡單的示範後，都急不及待開始遊戲，這種熱情和投入，令我們欣喜萬分。遊戲過後，大家坐下來分享感受。別看他們只是小六生，領悟力奇高，能一一道出當中的體會。雖然生活條件苛刻，卻無阻他們學習的熱誠，實在可貴。遊戲過後，我們把從香港籌募得來的頸巾送給他們，我們不知道這些頸巾對改善他們的生活質素有多大的作用，但可以肯定的是，這小小心意對他們來說是一種鼓舞，為他們帶來溫暖。

離開前，小朋友們給我們唱了一首歌，其中一句歌詞是「感恩的心，感謝有你」，他們發自內心的歌聲，叫所有人落淚。

午飯後，我們到了一個震後重建地盤作義務勞動，協助當地工人運送磚頭。不要以為這是一件容易的工作，磚頭之重，只消兩小時便使我們一群「壯丁」累得手也顫抖起來。

### 8月14日 男兒有淚

今天到一所中學探訪，我們仍然負責遊戲部分。遊戲畢，我們派了一些絲帶給他們，邀請他們向我們表達祝福。這個時候，一位學生走到我面前，為我繫上絲帶，然後突然擁抱著我，在我耳邊輕聲地說了一句「謝謝你，我今天很快樂」這時我的淚又禁不住流下……

### 8月15日

乘車離開甘肅返回西安，準備明天返港。

### 8月16日 獻上最深的祝福

早上，在候機室訪問了活動主要負責人Vivian Lau 和 Gilbert Mo。

飛機起飛的一刻我想：這時候，山區的小朋友大概仍在田上努力耕種，又或是在黑暗的窖洞中溫習。他們將會繼續努力地為生存而掙扎，為夢想而奮鬥，而我也該加倍努力。在此，我為他們獻上最深的祝福。



我們在震後重建地盤參與義務勞動



## 後記一則（節錄）

走到甘肅，舉目只見一個個骨瘦如柴的小孩，一所所搖搖欲墜的校舍，一塊塊乾旱的土地。甘肅每年人均收入只有千多元，根本不足以讓他們有健康的身體、完整的教室，更莫說額外的娛樂設施。雖然生活迫人，三餐不繼，可幸的是這群孩子從沒埋怨。一顆小小的糖果、一個簡單的遊戲，已令他們樂在其中；一句「謝謝你，我今天很快樂」，此情此景喚醒了我們……

活在富裕社會的我們，早已習慣飯來張口，錢來伸手，並視此為理所當然而不知感激。這次旅程令我們明白幸福不是必然的。內地的山區兒童，活在貧困中，大部分人在初中後，便要外出工作，當雜工、礦工等工作，他們明白「有收入」的重要，生活環境並不容許他們走近自己的夢想！活在「今日唔知明日事」中，又如何有追尋夢的可能？這群孩子等待著樂善好施的人為他們改寫命運。

北京奧運的成功，令我以身為中國人為榮，但不要只想著中國美好風光的一面，不應只著意奧運場上誰人奪金，請多花點心思和時間，把目光放在這些孩子身上！他們需要關心與支持，他們該有繼續學業，圓他們的夢！

活在富裕社會的我們，要反思是誰無私地賜與我們現在的幸福，在學懂感恩之餘也要學會付出。這群孩子等待著我們為他們改寫命運。

我們承諾盡力協助他們改善生活，我們會先以身作則，從改變生活習慣開始，盡量少買非必需的東西，把省下來的一分一毫，捐助當地兒童，讓他們也可以追求自己的夢想。

生命的意義是去投入愛人，投入去創造一些讓你活得有意義的事情。



義工醫生為當地學生作身體檢查



笑容真摯的小孩



# 送暖到甘肅——訪問送暖活動召集人

V: 劉少坤 (Vivian Lau), 是次旅程負責人之一, 公司行政總裁, 國際成就計劃香港部(JAHK)的行政總裁及香港電台DJ。

G: 毛錫強 (Gilbert Mo), 是次旅程負責人之一, 律政司副法律草擬專員, 聯合國兒童基金香港委員會委員。

問: 谷俊文、何樞潮(中七甲班學生)

## 問: 甚麼驅使你們籌劃這個旅程?

G: 「5.12」四川大地震之後, 香港各界都意識到要為災民做一些事。身為苗圃行動的會員, 我知道甘肅一帶災情也很嚴重, 而且那裡經濟條件差, 災情卻被忽略, 所以我們便計劃到甘肅去, 協助他們重建。我們特意邀請了九位來自不同學校的中學生參與是次行動, 希望香港的學生能夠在這次旅程中獲益, 並希望他們可以自身的經驗及體會影響身邊的同學。這次旅程還有一個很重要的目的, 我們希望代表香港, 轉達香港各界對甘肅同胞的關愛。生活在香港的確很幸福, 但在享受幸福之餘, 我們應該學懂分享。



Vivian及Gilbert接受訪問

## 問: 出發前有什麼期望?

V: 這次旅程共有四個主辦團體, 包括國際成就計劃香港部、聯合國兒童基金會、無國界心靈導航會及義務工作發展局, 活動真正響應了「一方有難, 八方支援」的口號。服務甘肅兒童是我們的共同目標, 因為兒童是地方的未來。我們有兩個期望, 第一是扶助當地兒童, 為他們盡一點綿力; 我說是「綿力」, 因為甘肅兒童需要我們長遠的支持, 別以為我們現在付出的是很多, 那只是長期支援的一小點呢! 另外, 我也希望香港的年輕人可以親身體驗幫助別人, 雪中送炭; 我希望透過這次旅程, 鍛練學生的領導才能。領導才能不是從書本可以學得到的, experience stay with you for life, 只有透過親身體驗, 學生才能成長, 而且畢生難忘; 要創造更有力的未來, 香港的年輕人必須向外發展, 在這個「中國的世紀」, 內地就是你們向外發展的第一步。



香港義工合照

## 問: 為什麼你們這樣熱心服務青少年呢?

V: 我認為自己是個很有福氣的人, 我是兩間公司的CEO, 事業上可說有成就, 因此我希望分享我的福氣, 把所長與年輕人分享。我認為自己可以為年輕人製造很多影響, 而且人生有限, 年輕人是社會的未來, 因此我喜歡將我的經驗與他們分享。什麼是成功與富有? 或許有人認為當公司的CEO已算得上成功, 但我認為真正的成功是付出, 使其他人活得更精彩! 我相信這會是一個良性循環!

## 問: 你們有什麼想與中學生分享?

G: 大家要珍惜自己所擁有的東西。在香港, 我們可以很容易就得到我們需要的資訊, 只要努力, 我們很容易便可以達到自己的理想, 但甘肅的學生不然, 他們很容易便會喪失學習的機會。要知道, 一些我們以為必然的東西, 在他人眼中可能可望而不可觸的; 如果連最基本的食水也缺乏, 要達成夢想又談何容易呢! 所以我們在珍惜自己所有之餘, 還要為別人付出, 更不要為小事而抱怨。試試與甘肅的兒童交換你們心中的「不快」, 你就會知道, 為小事而抱怨是多愚蠢的事! 我們要常存感恩之心, 不要有太多介懷。

另外, 我們也不要介懷中國在奧運中取得的成績, 做中國人並不在於金牌的有無, 因為金牌自身的意義不大。雖然中國在本屆奧運奪金最多, 但不要忘记中國有十三億人, 與人口較少的的國家去比金牌數量, 又有何意義? 我認為, 真正的冠軍, 不是在奧運場上奪金, 而是當所有中國人可以得到生活幸福的時候, 中國才真正奪得冠軍。不過, 這裡有一點補充, 我指的幸福, 不是專指物質生活上的幸福, 更重要的是精神生活上的滿足; 即使物質生活不富裕, 而人人仍然能夠快樂地生活, 那才是真正的幸福; 當美國人申請移民中國的時候, 這便是我們中國人吐氣揚眉的日子!

最後, 你們要相信每一個人都可以是領袖, 不要小看自己; 每個人都是國家隊的一員, 都可以協助中國邁向冠軍; 小如捐血和省水節電, 同樣可以令社會變得更好!



香港義工踏上征途

Vivian 和Gilbert已答應我們的邀請, 於稍後到校分享他們的送暖體驗, 與我校師生交流!

# 海闊天空——上海交流之旅

林泳珊 (4D)

三月十六日, 我們一行二十二人浩浩蕩蕩地踏上征途, 往上海去。一連六天的交流, 開拓了我們的視野, 所見所聞, 至今難忘, 以下是其中一二:

## 學校文化體驗——學得輕鬆又自在

我們在第二和第三天, 到了姊妹學校——上海市第四中學參觀。「四中」校園寬敞, 富有文化氣息。參觀她的校史室後, 終於明白箇中原因, 原來她已有一百四十年的歷史, 她是上海重點中學之一。「四中」大學入學率很高, 我們便趁此良機, 走進教室, 了解他們的學習秘訣。

經過兩天觀摩, 發現「四中」校園充滿歡聲笑語, 學生學得輕鬆且自在。「四中」不強調嚴格紀律和大量功課, 學生像大學生般自由。雖然自由, 但他們並沒有放縱自己, 更在自由中學到「如何學習」——學習是個人自發的, 學生深明此道, 因此上課之前會做好預習, 也會善用校外資源輔助學習, 所以上課時便可以「談笑用兵、揮筆自如」。同學們, 成功非僥倖, 相信大家都能明白「做好預習、善用其他資源」的重要了!

另外, 跟他們交流中, 發現他們的見識非常廣博, 做事有目標, 而且十分愛國, 時時刻刻都記著要為國家出一分力。

## 喜探究、愛創新

第四天早上, 我們參觀了另一所百年老校——南洋中學。

一下車, 便看到南洋中學的頂樓裝置了風力發電的裝置。茶會後, 我們到了一間實驗室, 認識了奚老師。奚老師示範了多個有趣實驗, 更引領我們參觀他個人的發明成果室。六十八高齡的他熱愛教學, 喜歡探新, 他把發明應用到生活中, 所以校園的周圍都能看到他的發明。奚老師鏗而不捨的研究精神, 實在令人敬佩。此行能認識到這位國寶級老師, 令我明白孔子所言「發憤忘食, 樂以忘憂, 不知老之將至」的真意; 如果我們對每件事都投入去做, 那確是人生一大樂事。



「海內存知己, 天涯若比鄰」  
縱是分處兩地, 我們仍可以電郵維繫友情



上海, 一個既時尚又能保留昔日情懷的城市,  
在一些小街依然可以嘗到中國傳統風味

## 上海市第四中學初二四班學生來鴻

保良局八三年總理中學的朋友們:

——好久不見了! 你們都好嗎?

——我想我們曾有一段一樣的回憶。你們一行22人順利抵達上海市四中, 副校長帶領三位教師以及有關學生、家長前往迎接。進行了簡單交流之後, 早已等候多時的學生將香港的「塔檔」帶回課室。雖然你們沒有一個人住在初二四班的某個同學家, 可是我們那個時候也是無話不談的朋友。

——回憶三月份左右的時候, 在上體育課時, 我們交流了很多, 也發現了很多的不一樣: 你們跑步要跑的比我們多, 在課堂上很少有自由的時間; 聽到這個我們大部分女生都嚇倒了。在和你們相處的這一段時間, 我們了解到很多關於香港的資訊, 同時也了解了保良局八三年總理中學的學風, 以及保良局八三年總理中學的教育方法……

——在你們離開時, 我們都依依不捨, 我想這是因為我們之前建立的友誼關係吧!

——還記得我及另一個夥伴, 一起代表了初二四班寫了卡片, 送你們禮物, 這些東西其實都代表了我們對你們的不捨, 以及也希望你們記得我們初二四班, 記得上海市第四中學。

——「天下沒有不散的宴席」, 相信這句話大家都知道吧! 不過, 我相信這桌宴席不會因為分別兩地就漸漸的淡了, 也更相信這桌宴席會有重逢的時候!

上海市第四中學初二四班

The whole place is ablaze with beautiful flowering  
何薇 Vivian.  
二〇〇八年七月十五日







# Behind the Scene

Yo-yo Cheung, Angel Fu (7A)

As the saying goes "No pain, no gain". There is no doubt that everyone wants to be successful, but how many people are willing pay the effort? Graduated from our school in 2001, Mr. Mak Kam Wah (George) is one of our most outstanding alumni and is now pursuing his doctoral studies at the University of Cambridge. Undoubtedly, George is successful, no matter in his studies or extra-curricular activities. The school magazine is glad to interview George and take a glimpse of his key to success.

## Profile of George

- ★ 2001 graduated from 83 (CE result: 6A1B1C; AL result: 2A2B1C)
- ★ 2003 - 2004 exchange student at Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg (University of Heidelberg, Germany)
- ★ 2005 graduated from The Chinese University of Hong Kong (CUHK) with a degree of Bachelor of Arts in Translation (Chinese and English) with minors in German and History, First Class Honours
- ★ 2007 obtained his degree of Master of Philosophy in Translation from CUHK and started doctoral studies at Department of East Asian Studies, University of Cambridge

## George achieved a lot in his days at PLK83. Here are some examples:

- F.4
  - ★ The Most Outstanding Student of The Year (at PLK 83)
  - ★ The Pepsi Generationext Scholarship
  - ★ Merit, the 2nd Outstanding Teens' Election organised by Hong Kong Playground Association
- F.6
  - ★ The Most Outstanding Student of The Year (at PLK 83)
  - ★ The UNICEF Young Envoy
  - ★ Tsuen Kwai Tsing Outstanding Student
  - ★ Grantham Scholar of the year
- F.7
  - ★ The Hong Kong Outstanding Youth Volunteer of the year

## Brave the Challenges

In our daily life, we may encounter various difficulties. But how many of us can brave challenges? We usually just get out of it. However, George told us that it never leads you to success. We have to face challenges and learn lessons from our experience, which will turn out to enrich our life.

When he was in F.3, owing to shortage of manpower, George was suddenly promoted from an ordinary member to one of the patrol leaders in the Scout troop of PLK 83. He had to be responsible for teaching scoutcrafts to his junior Scouts, which he did not have any previous experience. In spite of that, George was bold to take up the responsibility. He tried his best to do the duty, even though he had to sacrifice his own chance to achieve the highest award in scouting. Although "circumstance makes a man", George's courage and effort should not be overlooked when we explain why he became a good scout leader.



Photo with the scouts of PLK83 after the scout investiture ceremony 2007 (4<sup>th</sup> from the right of the 1st row)

## Willing to try

"Students should try different things in order to find their real interests. Nowadays, students get far more chances to broaden their horizons, they should grasp these opportunities." George said.

George actively participated in various extra-curricular activities during his days at PLK 83 such as football team, recorder band, Scouting, D&T club. He also served as monitor (F.1-F.5), librarian (F.1-F.4) and guidance prefect (F.3-F.4). In F.6, he became the head guidance prefect. George is willing to try. That's why he has brilliant achievements in different aspects. "I learned a lot from those activities and services, these experiences provided me an all-round personal development in the school days." George said.

George's experience tells us that "willing to try" is an important step to success.

## Time Management

Having brilliant results in his studies and interests and in various competitions, how could George strike a balance among them?

"Good Time Management" is, above all, important when things happen unexpectedly. Required to have a whole year plan for scout the troop and D&T club, George learnt the importance of having good planning and arrangement for everything. In F.3, he found a clash of time existed between football team practice and scout meeting. Rather than simply skipped either, he tried to talk to the teachers-in-charge and explained his difficulty. He could finally achieve compromise with them and maintain a satisfactory attendance at both throughout the year.

"For senior form students, public examinations are undoubtedly their first priority. However,

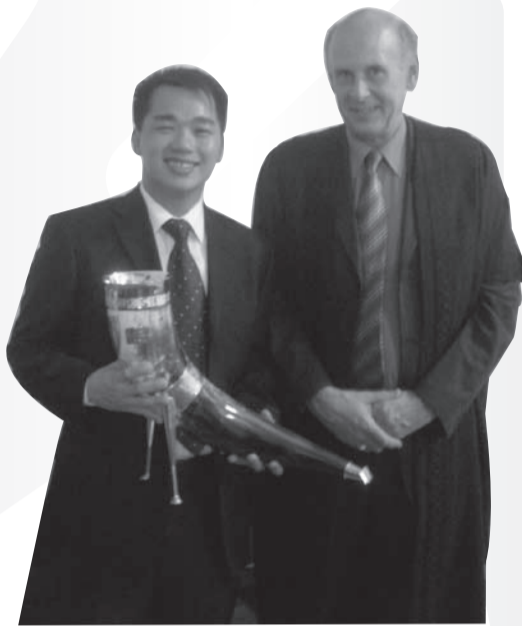
good time management can still enable them to strike a balance between their studies and interests." George said.

More importantly, we may say that his proper attitude to time management is also a key to his success.

## Persistence

In learning, George thinks that it is important for students to know what they are truly interested in and follow their hearts because he believes students should enjoy the learning process. When he was facing the crossroads of choosing either the arts stream or science stream in form 3, many advised him to enter the science stream as he got good academic results and was capable of doing so. Yet, he eventually chose to enter the arts stream simply because he was interested in it, and of his family's support, he was very grateful that his family didn't give him much pressure in making such decision.

In the meantime, he encourages form 3 students to try to choose what they are really interested in and just go for it in the future. He sincerely trusts that careful planning and trying doughtily can drive one to the path to success.



To be a Homertonian — at the matriculation dinner of Homerton College at Cambridge

## Diligence

George also believes that to be self-responsible, students should have a thorough understanding of their own abilities and never give up. He believes there are two most essential elements in studying: comprehension and diligence. Among the two, he believes the latter is more important than the former for a student. While comprehension is to a certain extent innate and difficult to be enhanced at will, diligence is an acquired quality. For him, being hard-working is showing one's responsibility, and

determination and willingness of breaking through one's limitations. For those who may not be good at comprehension, strong assiduity and tenacity can help overcome the obstacles they encountered in their studying.

## The Role of PLK83

George felt an immense gratitude to PLK83 as there had been a lot of activities organized via academic work which allowed him to acquire various and beneficial knowledge and skills. In his year of form 2, our school launched the Project Curriculum, which was to promote exchange and cooperation in learning between students. George remembered that when he was in form 3, his classmates and he chose to investigate consumer rights in Hong Kong as their project and conducted an interview with the staff of Consumers' Council. This was such an unforgettable experience that gave him a chance to learn more about social affairs and meet people from different walks of life.

Besides, there was a Pragmatic Skills Learning Week during his year of form 5. Within the week, students needed to finish the project and present in front of visitors on the Open Day of the week. Though there were some kinds of preconceived views from visitors that science students' work was more impressive than arts students', George insisted on focusing on his own work and tried his very best to complete it. Then he realized how important the notion of enjoying the process is. He also learnt that active participation and cooperation were necessary in forming a good team. And from such precious experience, he noticed that when everyone has the same opportunity to enjoy learning, the trick of success depends heavily on how eager one is to grasp the chance to learn and how determined one is to seize the opportunity to explore the world.

## In the future...

There are still 2 years to come before George graduates from Cambridge. Therefore his short-term goal is to finish his doctoral thesis in time. Afterwards, he would like to come back to Hong Kong and be a lecturer in university to continue his research work, sharing his own learning experience with and imparting his professional knowledge to the future generation.



Our old boy serves his alma mater with pride



Homerton College



# 2008北京奧運 八三藝術參與

2008北京奧運經已圓滿閉幕，相信同學仍在回味那一幕幕激烈的競賽、動人的場面吧！回味之餘，你又可有留意學校門外那幅大型「奧運壁畫」呢？

我校得到青衣區議會資助，製作了巨型「奧運壁畫」，壁畫懸掛在學校大門側，面向青康路。「同一個世界，同一個夢想」，「奧運壁畫」讓同學及青衣居民以另類方式參與奧運，感受奧運的喜悅及意義，延續奧運的精神。

The Beijing Olympic Games were over, however I am sure those scenes of intense competitions still remain vivid in your mind. To boost the atmosphere and share the joy of the Olympic Games in our neighborhood, our school has organized various activities and programs. One of the highlights is a large mural painting hung on the wall beside the main entrance of our school facing Ching Hong Road.

The painting, which was produced by our students, was sponsored by the Tsing Yi District Board. The painting showing Olympics spirit offers our students and the residents of Tsing Yi a special means to participate in and to experience the joy of the Games.



## Secrets of Success Ma Chun Kit, the Outstanding Student of 2007-2008

Cindy Choi (7A)

Do you know who Ma Chun Kit is? He is the winner of the Outstanding Student Award of our school this year. What's more, he has won the "Outstanding Student Award" of Kwai Tsing District Parents and Teachers Association, as well as "2007-2008 A.S. Watson Group HK Student Sports Awards". Ma Chun Kit is undoubtedly one of the most outstanding students of our school. He has maintained a good balance between academics and sports. The reporter of the School Magazine had the opportunity to interview him and explored his "Secrets of Success".

**R: Reporter**

**M: Ma Chun Kit**

**R: Over the past few years, you have been working very hard to prepare for the public examination, and at the same time playing actively in badminton. How could you maintain a balance between sports and academic studies?**

**M:** I think the key is good time management. I pay good attention in class, hence I need not spend too much time on revision after school. I think preparation before class and notes-jotting in class are essential to effective learning. These habits help me develop my reasoning skills and greatly strengthen my memory. Moreover, I save my time for sports by refraining from playing computer games and watching TV.



Ma Chun Kit maintains a balance between sports and academic studies

**R: What key attributes do you think are required for being an outstanding student?**

**M:** There are four main areas one should focus on. They are having all round development, participating in social service, being confident, and practicing what you learn. First of all, I think an outstanding student should be capable of managing multiple disciplines, for example, to maintain a good balance among academic development, playing sports and contributing services. rather than merely focusing on academic studies.

Secondly, being a good citizen, we should contribute more actively in volunteer services and keep ourselves abreast of current affairs. I gained a lot of valuable experiences from being a volunteer. I am glad to help those people who are in need. Sometimes, I could learn from the elders' experiences and hence avoid from making similar mistakes.

Thirdly, confidence is also an important attribute for an outstanding student. If you have confidence, you will be able to deliver a graceful or powerful speech. Moreover, one should also pay attention to maintaining a confident appearance in order to gain trust and respect from others.

Last but not least is about practicing what you have learnt. Without ongoing practices, the knowledge or skills you learned will not last. For example, I have been the chairman of the volunteer service team. In that capacity, I got the valuable opportunity to organize a variety of activities, to communicate with different people and to manage jobs assigned to different team members.

**R: Do you think playing sports is one of the elements of being an outstanding student?**

**M:** Yes, I think so. I have been the captain of the school badminton team. As a captain I have to engage and motivate my team members, and to strive towards our common goal. These experiences have enhanced my leadership skills and built up my confidence. Moreover, as mentioned earlier, practicing sports encourages all-round development.

**R: Can you share with us some unforgettable moments in your sports life?**

**M:** I remember that our team won the Overall Championship in boys' badminton competition during my first year as captain. I was so excited then. I really could not forget that great moment. On the other hand, lessons behind failures are also the most unforgettable aspects in my sports life. As the Chinese proverb goes, "Failure is the mother of Success". I failed in a game when I was in Form 1. Despite being so depressed, I did not give up. Since then, I watched a lot of videos in competition to analyze for tactics, persisted in training and tried to find out my own weaknesses. Two months later, we fought back and got the second runner-up.

**R: What else would you like to share with our schoolmates?**

**M:** Exercising is good for you. It not only makes you healthy, but also builds up your confidence and enhances your leadership skills. Only when you are healthy, you are well-positioned to achieve better academic development.





# 青意

保良局  
八三年總理中學  
學生報  
總第二十四期  
二零零八年九月

## 編者言

北京奧運想必提高了香港對運動的興趣，激發了大家多做運動的衝勁。不過，說時容易做時難，決不是人人可以持之以恆，更遑論在運動的同時又能從中獲益。本期「青意」特意為你請來我們的運動愛好者，與你分享他們的心得。究竟許永豪校長如何在百忙中抽出時間享受游泳、登山之樂？香港沙灘排球代表江卓儀如何找到自己的興趣，並在興趣之上發展自己的事業？還有，你想知道余俊垣老師的運動人理想嗎？

談到理想，相信各位都想知道成為傑出學生的竅門。我們邀請了校友麥金華先生分享他的學習心得，相信這位劍橋大學博士生的經驗談，定能令你獲益無窮。另外，我校07-08年度傑出學生馬振傑也為你現身說法，談如何令學業與運動兩得兼。

此外，我校同學在四月及暑假期間，曾往上海交流，又到甘肅為地震災民送暖，他們的所見所聞及所思所感，定能令你對祖國有更多認識。

誠意為各位送上第二十四期青意！

## 編輯小組

顧問：趙燕萍老師  
成員：杜遜寧（中七 07-08年度）  
張穎瑤、蔡坤嫻、傅安琪、  
何櫃潮、谷俊文、馬振傑、  
莫寧華、謝道旗（中七）  
盧寶玲、黎子健（中五）  
林泳珊、文煥榆（中四）  
李嘉雯、何啟民（中二）



## 戲無益？——許校長：或許不

杜遜寧(7A 07-08年度)  
李嘉雯(2A)、何啟民(2C)

許永豪校長，在同學們的心中是何許形象？是文質彬彬、幽默風趣，是孜孜不倦、力爭上游……閱畢這篇訪問，你定會更加了解許校長。

### 他，是全校最低調的運動員。

適逢奧運年，正當全城的注意力都集中於體育運動時，我們趁此機會，跟這一位非一般運動員作了一次訪談。不說不知，在運動方面，許校長可謂興趣廣泛，而他的運動生涯，可分四個階段而述……

### 驀然回首，從中學、大學歲月談起

當許校長還是中學生時，體育課對他而言，是可有可無的。「我是一個思考型的學生。」校長如是說，第一階段就如此匆匆過去。直至許校長升上大學，擔任學生宿舍幹事，情況才有所改變。

「身為幹事，我的責任就是推動運動，鼓勵對運動一竅不通的同學積極嘗試，幫助他們克服心理障礙。」於是不懂運動的他，便與同儕一同學習、訓練，漸漸培養出對游泳、遠足、跑步的興趣。大學生活，正正為許校長提供了發展運動興趣的空間。

### 踏足社會後，對運動的喜愛，愈見熱切……

第三階段，校長已是中學教師。憶起當時，他笑言：「在眾多體育運動中，我特別鍾愛遠足。遠足是一項大眾化運動，參加者不必是大運動家，只要有一顆愛大自然的心，便可以量力參加，一方面鍛鍊自己，一方面享受大自然。」於是每逢星期六，這位地理學會負責老師，便會相約學生一起踏上征途；他更會因應學生需要，「改裝」不同的遠足路線，讓大家行得安全又舒心。「遠足令學生們更加團結，更懂欣賞大自然，也令他們在不知不覺間，更深刻地體會到『腳踏實地』、『站得高、看得遠』和『一山還有一山高』等人生大道理。」

除了遠足，校長又熱衷駕駛風帆（按：當年還未興起滑浪風帆），更考獲風帆證書，教導其他老師如何駕駛風帆。游泳、跑步是許校長的日常運動，而本著「不斷學習」的精神，他也曾嘗試騎馬、滑沙……

「人生的發展，並不只在吸取知識，還在於身體力行。在運動中，我學到如何與人相處，心境隨之更加開闊，身體機能也愈來愈好。」許校長道。



孔子云：「知者樂水，仁者樂山」，許校長從山水中悟出許多人生哲理

如今，許校長已是中學校長。崗位有所不同，他亦悄悄退居幕後，推動學校的體育運動發展，去年的水運會便是一例。因著新高中課程及奧運年的來臨，學校愈來愈重視運動帶來的正面影響，學生會舉辦了不同類型的體育比賽，鼓勵同學發展多元興趣。此外，校門外的壁畫、聯校邀請賽——「盛世排球迎奧運」……眾多活動，也為學校營造了良好的體育氛圍，相信同學們一定記憶猶新。

### 事有緩急輕重，運動是……

可能你會想，校長公務繁忙，還有時間做運動嗎？其實，校長仍保持每星期游泳、跑步的習慣，並利用這段鍛鍊身體的時間，享受私人空間，靜心思考生活上各種問題。

「工作和運動應可並重，且不相妨礙的。運動是重要而非緊急的事，不可輕視。」甚麼是「重要而非緊急的事」呢？校長跟我們娓娓道來：

「日常需要處理的事情大概可分四種：一、緊急而重要的，二、重要而非緊急的，三、緊急而非重要的，四、非緊急也非重要的。」

一般人都懂得先處理「緊急而重要」的事，最後才處理「非緊急也非重要」的事，卻往往把「重要而非緊急」的事排在「緊急而非重要」之後，因為他們覺得不立即做「重要而非緊急」事，不會帶來即時影響。雖然人人都知道運動重要，但總覺得它不緊急，因此常常以沒有時間去做、最近很忙或很疲倦等藉口去拖延，結果便是拖了一天又一天，直至發現自己身體出現毛病，想要鍛鍊一下來補救時，發現身體已不勝負荷，便悔恨晚了。」

「別被『緊急』所蔽，做運動如此，做事也如此，須知事有緩急，更有輕重！」

### 別被「緊急」蒙蔽

許校長的一席話，令小記想到自己對課外活動的態度。人人都知道參加課外活動的好處，如：舒緩學習的精神壓力，利用課餘時間培養個人興趣，發揮才華等等。但是在學業與課外活動兩者之間，又往往以功課要緊、學業為先，把外活動這「重要而非緊急」的事放到最後。校長的話促我反省對「重要而非緊急」事情的態度，誠如許校長所言，課外活動可以令參加者體驗人生，在不知不覺間，更深刻地體會到「站得高、看得遠」、「一山還有一山高」等人生大道理，真的「何樂而不為」？一件事有沒有時間去做，完全由我們自行掌握，只要靈活地處理時間，按事情的輕重安排優先次序，總可以騰出時間參與課外活動的。



Switzerland—阿爾卑斯山山區行



本年中秋，許校長(後排左一)與舊學生夜行柏架山後，清晨留影