



樂善堂楊葛小琳中學

LOK SIN TONG YOUNG KO HSIAO LIN SECONDARY SCHOOL

琳瑯

二零二三至二零二四年度 學生報

張念平敬題

編委會成員

黃小玲老師、鄒榕花老師、
湯婉兒老師、蕭沛渝老師、
黃芷盈老師、Miss Lo Ka Ki Jenny、
王語禎老師

小記者

5A 周希瞳
5B 林沛嘉
5C 李婉庭、盧心怡、盧悠茵、
劉潔鈴、譚倩宜
4B 夏新喬
4C 區芷妍、黃玉瑩、梁安雅、
陳心怡
3C 錢愷澄、梁雅薈
3D 黃凱林
2D 蔡恩曦、徐澤恆

德智體群美並重 真情對話談楊中

——林德真校長榮休專訪

今年七月，林德真校長正式離任。為了讓我們能夠多了解這位平易近人、和藹可親的校長，《琳瑯》小記者特別提出訪問的邀請。透過這次的專訪，我們也更深入了解林校長多年來作育英才的心路歷程。

小記者：4C 區芷妍、黃玉瑩



小記者與校長暢談楊中

老師與校長 身份大不同

林校長表示老師與同學接觸的時間較多，更著重於傳授知識及品德培養；而作為校長，是學校整體規劃者，所需接觸的範圍會更廣泛，既要了解同學、老師及家長的需要，亦要與校董會、不同機構、校友、職工保持良好溝通，從而制定有利學校發展方向的策略。

同學卓越表現 校長減壓方法

林校長在工作上面對很大壓力，會聽音樂或者彈奏樂曲來減壓，給自己一個「安靜時間」，讓大腦可以休息，沉澱下來；另外，校長跟師生聊天，聽大家分享努力後得到的成果，亦是一種舒壓方式呢！大家有所不知，原來校長平日用餐時，也不時翻看我們參加活動的照片作為甜品呢！

楊中同學品格優秀

林校長認為楊中同學親切有禮、有愛心、具堅毅精神，而令校長印象最深刻的是樂善堂聯校田徑運動會時，大家上下一心、為參賽者加油打氣、運動員互相鼓勵的畫面，都展現楊中人團結友愛的精神與凝聚力。校長欣賞我們平日會互相支持及照顧，例如與校長一起參與交流團，對校長亦照顧有加，我們體貼的表現讓校長感到非常溫暖。



楊中師生上下一心

外評人員欣賞楊中師生

今年教育局外評人員到校進行評核，我是受訪者之一，原來他們對楊中的印象和評價都非常好：同學們很守規矩、上課態度認真、樂於參與社區服務。他們覺得同學很積極投入各種課外活動，臉上常常洋溢著笑容，十分享受校園生活；同時欣賞老師的教學方式，對同學們也很有耐心，師生關係融洽。（哈哈，很開心得到外訪嘉賓的認同，我相信楊中人會繼續努力追求卓越！）

寫意閱讀空間

新裝修的楊中圖書館令人眼前一亮，林校長希望圖書館有足夠的光線透入，所以增設了落地玻璃窗；書架放置於圖書館的兩側，中間位置則供同學們閱讀，還設有一個小型會議室。至於整體色調選用綠色，因為綠色給人一種清新、舒適的感覺，而楊中位處四周充滿綠色植物的沙田區，圖書館的色調與沙田環境呼應，置身於這寫意空間，讓我們更愛閱讀了。



寫意舒適的圖書館

林校長的勉勵說話

「我認為教育是一個生命影響生命的過程。在這趟旅程中，我看見每個孩子都有一雙隱形的翅膀，朝著自己的夢想飛翔。我鼓勵每位同學遇到逆境時要學會自立自強、勇敢堅毅，那麼我相信每個人都能夢想成真！」



校長、指導老師及小記者合影留念

後記

黃玉瑩：

在採訪林校長前，我的心情非常緊張，但校長與我們閒聊數句後，那份緊張竟奇跡般消散，我想校長應該是擁有一份獨特的超能力吧！校長在學期末更特意舉辦「同享一點甜」的活動，雪糕車進駐楊中，全校師生一起享用雪糕，大家在炎熱的夏天感到絲絲甜蜜。有老師及同學向我表示能夠在學校聽到雪糕車音樂的機會難得，輕快的旋律更為楊中添上歡樂的色彩，當日活動使大家的心像雪糕一樣被融化掉呢！雖然校長已離開楊中大家庭，但我深信大家也會永遠掛念她的！



為走進校園的雪糕車點讚



四川交流之旅——參觀杜甫草堂

區芷妍：

記得四川交流團時我們與校長一起參觀，使我們對國家文化有更深的認識。雖然我與校長有過不少接觸，但在採訪前還是不由得感到緊張，當校長主動與我們閒話家常，打開話題，使我們瞬間放鬆了下來。經過這次的訪談，我們都對校長有更深入的了解，也知道校長及校外嘉賓都很欣賞我們。我們一定會謹記林校長的勉勵，繼續努力追求卓越，成為更好的自己！

化干戈為玉帛

本校中四同學於第七屆香港中學 朋輩調解比賽榮獲季軍

March 23, 2024

小記者：5B林沛嘉、5C李婉庭、盧心怡、盧悠茵

國際扶輪3450地區、聯合調解專線辦事處及粵港澳大灣區聯合調解研究院聯手合辦2024年中學朋輩調解比賽，期望學生藉比賽可深入瞭解調解作為日常技巧，用有效、友善的方法化解爭議。而本校四位中四同學亦有幸參與是次比賽，並在過程中迎難而上，榮獲季軍，令人喜出望外。



四名得獎同學——
4D朱倬伶、4C羅天豫、4B夏新喬、4D陳銘嘉

勤勉操練 保持冷靜

在三月份面臨統測的忙碌時期，四位同學仍然投入地進行緊張的訓練與準備。這支由學生組成的調解小隊，在過去一個多月，體驗了不同程度的挑戰與收穫。



「忙急」是他們訓練時的心態寫照。每個人都內心焦急地想要盡快完成訓練，爭取好成績。但他們深知，調解工作需要耐心聆聽、理性分析，才能找到最佳的解決方案能力。因此，在緊張的訓練過程中，他們學會了以冷靜、耐心的態度對待問題，努力尋求共識，化解分歧。



經一年的相處後，四位同學已建立
不可言喻的默契

通過層層訓練，這支調解隊伍不僅培養了解決問題的專業技能，更重要的是提升了團隊協作、應急處理等能力。在激烈的比賽中，他們展現出專注與耐心的優秀品質，為自己贏得了驕人成績。

改善朋輩關係 發掘未知潛能

當初，朱同學、羅同學和陳同學參加調解簡介會後，認為調解很新奇，於是對調解比賽產生興趣。而夏同學則是之前經歷過朋友之間發生爭執，想在中間調停，協助他們改善關係，但卻以失敗告終。因此他想要挑戰自己，參加了調解比賽。透過是次活動，同學亦尋找到新的事業發展方向——調解員，選科為法律系更容易成為調解員，而同學們也表明將來可能從事調解工作，發展多元出路。

化解紛爭 勇奪佳績

調解比賽中，參賽者需要扮演調解人的角色，以中立的方式與當事人進行溝通，幫助雙方達成協議。調解比賽是為了讓參賽者展示他們的調解技巧、溝通技巧以及專業的調解知識。比賽中會提供不同的背景資料，參賽者須根據不同情況進行調解。

調解比賽過程中，參賽者會收到調解的背景資料，並以五分鐘時間進行賽前準備。同一組的參賽者將分成兩隊進行比賽。比賽採用全封閉式的方法，全程需時40分鐘，即使隊伍的負責老師也無法進場觀賽。比賽在高度緊張的環境下進行，但同學卻能冷靜面對，以總分184/220十分傲人的成績進入準決賽，再以168/220的優良成績取得季軍。

背後軍師 劉鈞泰老師

劉鈞泰老師感想：

四位同學全靠「主動」和「堅毅」獲獎。這次的賽前訓練是由九月訓練到十二月，大概三至四個月，每兩周訓練一次。放學後，同學就要花兩個小時練習。當然，團隊合作、溝通、及時應對等的技巧也是獲獎的原因，但這次比賽的背後，同學們的主動精神及堅毅不拔的態度都是獲獎的關鍵。

這次調解比賽中，出現了很多強勁的對手，因此我們並沒有以得獎為目標，只希望能累積經驗。而比賽後發現同學們遇強愈強，得獎並不是他們觸不可及的「天花板」，我們的同學其實也可以做得很好。雖然對手確實很厲害，但我們的同學憑着努力和堅毅，拿到了比賽的季軍。如果他們因對手太強而放棄，便是連贏的資格都沒有了。我期待明年參加的同學可以有更好的表現，亦歡迎各位有興趣的同學嘗試參與。



劉鈞泰老師、廖佩佩老師
帶領同學參加比賽

本校同時參加了「2024年 調解徵文比賽」， 2A梁子悠同學榮獲初中組季軍，以下是梁同學的得獎感受：

日常生活中難免會出現很多磨擦，需要我們去解決，我認為調解是一個很好的處理方法。調解的過程中需要抱有冷靜、平和的態度。如果你是爭議的一方，情緒不冷靜，一直處於憤怒狀態，引起和別人的衝突，那麼調解也不會順利進行。

我的文章中有提到調解時「要用心平氣和的語氣談判」，大家必須淡化主觀的情緒，否則絕對會影響談判的過程和結果。在我的調解故事中，我的爸爸擔任了調解員的角色，因此我也想學習做一個調解員，因為調解可以令我在心態或行動上有改變，以前的我和別人意見不合就會沉默不語或以黑面來抗議，但其實這樣做只會令雙方關係變差，調解令我變得冷靜和客觀去處理糾紛，除了可以避免一些不必要的紛爭外，也能改善與他人的關係。



梁子悠同學在頒獎禮
上分享得獎感受



開平文化交流 華僑歷史探究



開平華僑文化交流團



盧老師與6名同學樂也融融

小記者：5C 劉潔鈴、譚倩宜

本校六位中三同學於二零二三年十二月，在盧靜敏老師的帶領下參加了由香港國民教育學會主辦的粵港澳大灣區開平華僑文化雙向交流團。在這過程中，同學認識了不少華僑的歷史文化，了解開平市及大灣區的發展，更與開平市百合初級中學及我校的姊妹學校開平市第一中學進行交流，實在是獲益良多。

學習足跡

華僑文化

本次交流團的學習重點之一是了解華僑華人歷史事跡，同學們首日便前往華僑華人博物館，為這次的文化交流之旅奠定基礎。在博物館中，同學了解到當時華僑在海外謀生的艱辛及不易。在隨後兩日，同學到訪了赤坎古鎮、歐陸風情街以及自力村，這些地方都極具華僑文化特色，同學們親歷其境，看到中西文化融合的結晶，感受到華僑對家鄉的貢獻精神。



華僑華人博物館



博物館展示了華僑的生活環境

同學認真參觀，了解華僑開拓史

交流心聲

盧靜敏老師後記

在這次交流團中，各項活動讓我們建立了團隊精神，師生互信互愛，生生互助互勉，恍如一家人。能夠見證同學成長，實在是我教學生涯的一大驚喜。我們接觸到的當地學生都秉承開平人純樸自然、落落大方的良好品性。我們碰到的一中同學都很懂得照顧學弟妹，獨立而不嬌貴，這正是香港學生應該學習的地方。江門市僑胞的「鄉情」、開平市學生的「熱情」，結合成一個有「深度」、有「溫度」的學習團。



進行競技賽，刺激有趣

當地交流

本次交流中，同學亦到訪了本校的姊妹學校開平市第一中學，與當地學生一同學習及進行深入的交流。開平市第一中學始建於1905年，歷史悠久，具有豐富的文化底蘊以及優良的校風。本校同學與當地學生一起進行多樣化的學習活動，互相競技和遊玩，也有參觀學校環節，更與他們共進午餐，體驗到內地的校園生活。當地學生的熱情使同學在交流途中都感到輕鬆愉快。此外，同學也前往了開平市百合中學進行交流活動，其中感受到內地與香港截然不同的學習氛圍，體會深刻。



開平立園碉樓



到訪楊中的姊妹學校——開平市第一中學



與開平學生一起上藝術課

3D 伍煒希同學感言

我們到訪開平市第一中學當日，甫一踏入校園，校園的宏大令我感到有些陌生，不過，一中的同學對我們十分熱情友善，展露的笑容無比真誠溫暖，源源不斷地向我們介紹他們的學校，令我十分感動。交流團結束後，我領略到屬於開平這個城市獨特的魅力，也看見了年輕人在內地發展的大量機遇。雖然開平市的經濟尚不如其他大灣區城市那麼發達，但旅遊業是開平的重點發展方向，有眾多華僑遺留下來的文物，而且市政府也做好了長遠的規劃，我相信開平的未來一定會越來越好。



3D 黃書濂同學心聲

五天開平的交流團中，我除了見識到開平碉樓的宏偉壯觀，還看到內地學生孜孜不倦、勤奮認真的學習態度，令我反思良久，頓覺自己成長了許多。開平不僅是一個富有悠久歷史和文化底蘊的地方，更是一個充滿活力和潛力的城市。無論是美麗的自然景色，還是獨有的歷史建築，都散發著令人難以忘懷的獨特魅力。希望我們的介紹能夠讓更多人了解這座美麗而充滿活力的城市，並對開平的未來抱有期待。



楊中師生共長跑 慈善環保在我校

小記者：3C 錢愷澄、梁雅蕾

你平時有跑步的習慣嗎？那你有想過，跑步也能為環境和慈善出一分力嗎？為了慶祝中華人民共和國成立七十四周年，本校於二零二三年十月一日參與在啟德大道公園舉辦的「國慶樂善減塑啟Duck Run」。活動邀請了全校師生一同參與，還有可愛的B Duck公仔圍繞整個環境，畫面頗為熱鬧。

雖然當日豔陽高照，但無阻參賽者的熱情。即使面對炙熱的天氣和刺眼的陽光，他們仍咬牙堅持，接連衝線，實在令人欣賞。抵達終點，他們面上洋溢着幸福的笑容，觀眾的掌聲更是連綿不斷。

其中，梁子聰老師更於「7.4公里長跑個人組」獲得亞軍！我校師生在比賽中完美展現了運動家「永不放棄，堅持到底」的精神，一起度過了一個充實而有意義的周末。

此次活動除了鼓勵大家積極參與運動之外，亦提倡環保走塑訊息。我們每個人都是地球的一份子，唯有齊心提升環保意識，肩負起保護環境的責任，才能將美麗的地球留給後代欣賞。



有校長為我們比讚加持，信心瞬間大增



賽事完成後，選手們與可愛的B Duck合照，並露出滿足的笑容。



同學們奮力邁步，向前奔去



用最燦爛的笑容迎接終點！

楊中壁畫入象山 齊為屋邨來裝扮

小記者：3C 錢愷澄、梁雅蕾

今年年初，本校修讀視覺藝術科的區可賢、吳芷君、梁安妮於樂善堂聯合慈善組織《HUMBLE HART》策劃的樂屋壁畫創作比賽中取得佳績，並且有幸在荃灣象山邨的牆上畫上比賽作品，這樣難得的機會，使我們感到十分榮幸。

象山邨原址本是一間學校，後經過樂善堂的改造經營，才成就如今外觀鮮艷亮麗、整潔舒適的環境。活動當日，王玉嫻老師與吳秀娟老師除了偕同多名學生一齊前往象山邨參與壁畫活動之外，亦和準備搬入象山邨的孩子們攜手完成創作。看著原本潔白的牆壁隨著畫筆的步伐起舞而變得繽紛，同學們都覺得很有成就感。



從大象的鼻子噴灑出的是一道彩虹，充滿童趣與想像力。

同學感言：

很榮幸能夠在象山邨留下屬於楊中的壁畫，我在這次活動中，屢屢被孩童的創造力和想像力驚豔。藝術是一道敞開的大門，只要擁有畫筆，你就可以進入這個世界，描繪屬於自己的宇宙。



完工後，大家一起開心展示壁畫成果。



同學正在指導孩童作畫，大家都十分投入呢！

在陪伴孩童們繪製壁畫的過程中，能從他們真摯單純的語言裡，感受到能夠移居新家的喜悅之情。因為有這份溫暖，所以即使冬日在戶外作畫都不覺得寒冷呢！感謝樂善堂致力推動樂屋項目，讓有需要的市民受惠。

與作家來一場文學散步

體驗我城人文溫度

小記者：4C 梁安雅、陳心怡

中文寫作拔尖班的同學一共參與了三次「文學散步」活動，讓同學走出學校，觀察社區的變化，親臨現場閱讀文學作品，同學彷彿回到過去，細味作家的氣息，與社區連結起來！

1. 大圍之旅

同學於2023年12月9日參與由梁偉洛（筆名：可洛）作家帶領的「文學散步」，閱讀與車公廟、城門河、瀝源一帶相關的文學作品，例如可洛〈城門河畔〉、鄧阿藍〈城門河的盼望〉、陳子謙〈每株草都像你們〉等作品。作家還設計不同的小組活動，同學嘗試用手機捕捉大圍的風景，配搭相應的詩句，交流對作品的看法。相信同學對文學作品有更進一步的認識，明白文學作品背後的意義。

車公廟——可洛作家向同學講述與車公廟有關的掌故

城門河——沿城門河漫步到沙田市中心

2. 生態文學散步——城門水塘

同學於2024年4月20日參與由本校中文科及科學科合辦的「生態文學散步」，一同到城門水塘閱讀文學作品，例如西西〈長臂猿〉、劉克襄〈石虎是我們的龍貓〉、麥樹堅〈城門時間〉等作品，同學在涼亭下讀詩，在水塘前寫作，即場運用五感體驗寫作的趣味；科學科老師亦向同學介紹沿途遇到的植物，認識生物多樣性，同學還拿起掉落的白千層，一片一片地撕開，對白千層飽經風霜的特點留下深刻的印象。



從菠蘿山開始步行至蝴蝶園及城門水塘一帶



同學對著城門水塘寫作，從大自然中尋覓靈感

3. 旺角文學散步

同學於2024年6月24日參與由作家李顯謙帶領的「文學散步」，閱讀旺角一帶相關的文學作品，例如西西〈花墟〉、梁莉姿〈離水〉、李顯謙〈亞皆老海〉等作品，了解旺角花墟的歷史與雀仔街的變遷，更與中三中文課讀過的章蕙〈消失了的特色街道〉文章互相呼應。同學發現文學作品原來與自己的生活息息相關，藉此學習如何從生活中提煉文句。



李顯謙作家向同學講述雀仔街及花墟的演變背景



活動尾站，師生齊聚於界限書店進行討論與寫作練習

學生作品欣賞

〈我的城門時間〉節錄 4C 郭嘉琪

我們走到最後一個景點——水畔千層。白千層樹才是我的心頭好，樹的樹皮看似乾乾脆脆的，拾起一片摸摸它直向的紋路，撕成一條又一條。若是收集起來做成扇，沒準能在眾雄性白孔雀中鶴立雞羣。地上的樹根也緊緊盤繞著，一圈又一圈，酷似大地上的萬花筒。我們隨後坐在草地上，吸著來自葉的新鮮空氣，一些煩惱也暫且沉在眼前的河底。我們又讀到麥樹堅的〈城門水塘〉。我望著河水，與作者一同咀嚼他父親的孤寂心情，自己的事也拋諸腦後，因為我在對的地方看上了對的文章，心自然也隨文章內容而去。「心凝形釋與萬化冥合」我在此讀著書與自然，一切都有回應，不用再祈求手機的即時消息……浮躁一掃而空，我寫下屬於自己的「城門時間」。

〈走進大自然〉節錄 4C 蔡卓恩

在這次生態文學散步裡面，誇張點來說，我體會到什麼叫「與世隔絕」的生活，在繁忙的學校生活中，時常被學習和測驗壓得喘不過氣，但若能來一天生態文學散步確是不錯的選擇。我們可以看到老爺爺的鬍子——「榕樹」，細心聆聽水塘的水流聲，沿路還看到不一樣的猴子（牠們的屁股是紅通通的，與我們爬上山發熱的臉一樣）！或許是大自然把牠們養育得太好了吧，牠們每一隻都活蹦亂跳的，一群猴子從山上爬下來，歡迎我們這一群「訪客」的到來。沿途和老師聊起平日爬山所看的景象有何不一樣，同時用心感受眼前的風景，一路的風景都十分美麗。雖然風很大，但沒有妨礙我們欣賞白千層、水塘和菠蘿山的心情。坐在草地上時，我不禁想，如果時間可以暫停在這一刻該多好，沒有時間的催促，也沒有學習的壓力，就像古人被貶後到山上披草而坐，這豈不是我的「始得城門水塘宴遊記」麼？如果還有下一次文學散步活動，我十分願意與夥伴們，發掘更多我城不一樣的地方，一同欣賞無盡的風景。

〈花香〉 3C 袁芊穎

微微低下頭
深吸一口
有青草味
來自堅韌的莖氣味在鼻腔碰撞
滲入喉嚨
化為一絲朱古力般的香甜
隨斜坡而上刻意大口呼吸
渴望有特別的存在
突然吸入一口甜膩
停下即藏匿
有點熟悉
有點強硬
轉瞬便明白
是香水侵入鼻腔

〈車〉 4C 區芷妍

城市縮小，車輛放大
車是會動的島
沉降、分裂、移動
有人妄想，賽跑
有人推著，前進
於是他
越跑越快……越跑越快……
直到再無法觸及
尾燈
你問他累嗎？
他說
剛剛跳了一場盡興的舞曲

〈芒角花〉 4C 梁安雅

花，姿意攀長
爬出，五芒星角
在最瘦的冬天
依照某一規律生長出存在的意義
以最合乎人們的方式
裁剪、修輯
決定花朵的呼吸
朗朗明日，晨光初綻、豪放
背面陰冷璀璨
淚水在斷面如一道止不住血的痂
悲傷地垂頭，呼吸被蒸發
五角的芒，成了
四角的方



Our Star Athletes

I'm sure you've heard about brave athletes who have overcome many obstacles and challenges to get to where they are now. You've heard of their inspiring stories, of how they trained tirelessly and endlessly. Maybe you've watched an interview or two, or maybe you were trying to find some materials to write your essay with. So, what if I told you that in this very school, there is a diamond in the rough, a gem waiting to be uncovered?

Not long ago, we had an interview with them. Up next are some highlights and details of the interviews. Introducing the talented young gymnast, **5A Cheng Hiu Wai**, the keen volleyball player, **3A Holly Wan Ho Yi**, the passionate track and field athlete, **5D Lee Kam Tong Jacob** and the enthusiastic swimmer, **3D Hau Maya Elizabeth**.

Gymnast

Interviewer: 2D Tsoi Yan Hei Deborah & 2D Tsui Chak Hang Justin

5A Cheng Hiu Wai

- 1st Runner-Up of the 2nd Hong Kong Community Gymnastics Championship
- Second Runner-Up of the 5th Hong Kong Rhythmic Gymnastics Championship
- 2015 Hong Kong Rhythmic Gymnastics Association & 2017 Hong Kong Rhythmic Gymnastics Elite Team



Here's the content of the interview:

Deborah: How has your family supported you throughout your sports journey?

Hiu Wai: They take time out of their schedule to accompany me every time during my competitions, no matter if the competitions take place in Hong Kong, Mainland China, or even Taiwan. They come all the way to watch me in person. As for practice, they'd try their very best to provide back-up equipment for me.



Deborah: How did they support you financially?

Hiu Wai: My sports equipment is quite expensive, so they've supported me in this aspect.

Deborah: When did you realize you had an innate talent in sports? How did you nourish it?

Hiu Wai: When I was in Primary 5, my coach discovered that my flexibility was above average. She would prepare some higher-level routines which required more flexibility for me. This increased my points during competitions and made it more pleasing to the eye.



Justin: Talking about the competitions, how did you feel about your first competition?

Hiu Wai: I felt very confused and nervous when it comes to my first competition as the atmosphere was different from where I trained and I could feel that all eyes were on me.

Justin: Who inspired you to work hard and achieve the awards you won or pursue your dream?

Hiu Wai: My coach helped me a lot during my journey to pursue my dream. Before my coach trained me, I wasn't at my fullest potential. However, after training for years, I finally reached my fullest and did better during training and competitions.

Volleyball

Interviewer: 4B Fahim Shamul-Hasan

3A Wan Ho Yi is a member of our school's girls' volleyball team and she is also a member of the Hong Kong Women's National Under-18 Volleyball Team. Having fought tooth and nail, she won the first-runner up this year and the second runner-up last year in the HKSSF Shatin and Sai Kung Inter-School Volleyball Competition. With such a gifted talent, we believe she can bring us even more trophies and awards!



Here's the content of the interview:

Fahim: Do you remember when was the first time for you to get in touch with you first started playing volleyball and are there any unforgettable moments during the competition?

Holly: When I was in secondary two, I first got in touch with volleyball. I used to be a track and field athlete back then, so when I first got in touch with volleyball, I wasn't used to it. One of my unforgettable moments would be my very first volleyball match. I was extremely nervous and didn't have a clue on what to do. Thankfully, with some experienced teammates who had my back, I won my first volleyball match.



Fahim: That's wonderful! So, who was the first person you wanted to share with when you first got your award, and why?

Holly: It would definitely be my parents. In the beginning, my parents didn't support me in participating in any volleyball training and competition since they found it very dangerous and distracting which might affect my studies. I tried hard to strike a balance between studies and volleyball and they started to understand and allow me to take part in volleyball games after seeing my improvement in my studies and achievements in different volleyball contests.

Fahim: Do you have any thoughts on joining the national team on behalf of our school?

Holly: Yes, I do. I do have the expectations and desire to be part of the national volleyball team. However, I just embarked on my volleyball journey and there is still room for improvement. With enough determination and practice, I believe that I can soon become a member of the national volleyball team and win more awards for our school.



Sports Day

Interviewer: 3D Huang Kai Lin

One of the biggest and most exciting school events must be our annual Sports Day. Every year, our school organizes Sports Day and students participate actively in various sports in both track and field competitions. Our student athletes put their blood, sweat and tears into practicing and preparing for each sport competition. This year, I am extremely honoured to have the opportunity to meet and speak with one of the most amazing athletes in our school who received numerous awards on Sports Day. Let's meet our star athlete from class 5D Jacob Lee, who won the overall Championship on Sports Day and he's proud and happy to share with us his success story.



Interviewee: 5D Lee Kam Tong, Jacob

Kailin: How did you first start?

Jacob: I was most fascinated by watching athletes running tirelessly towards the finish line. That's why I was thinking about being one of the athletes like them one day. That's how I first get started.

Kailin: When did you find your passion in sports?

Jacob: Well, I discovered my passion when I was in junior form. I guess I was about 12 years old back then.

Kailin: What's your secret to winning in the competitions?

Jacob: I didn't think much about winning really. Now that you asked me, I think being disciplined is definitely the most crucial factor. If I am able to follow through with my training schedule consistently, winning will not be that difficult for me.

Kailin: What do you think is the biggest difficulty in training?

Jacob: Of course, it's definitely being consistent and sticking with to my practice routine. It seems that after an exhausting day at school I would not want to go for my training. And that's the biggest difficulty!

Kailin: How did you overcome all the difficulties in training?

Jacob: I would just imagine that I could become more powerful after training. Winning in the competitions is definitely my biggest motivation.

Kailin: What's the biggest reward you've got from sports?

Jacob: I have learned great lessons. There are so many outstanding achievers out there and seeing them reminds me of the importance of being humble and focusing on myself. Also, I learned how important it is to be disciplined, and not only did it help me in track and fields, his positive attitudes also made me work harder to strive for better academic results.

Kailin: I got one more question for you – who's the person you want to thank most?

Jacob: It's definitely my parents. They always support me for things that I find myself interested in. And they will always stand by my side no matter what happens. I am truly thankful for them!



Swimming Gala

Interviewer: 5A Angel Chow

Every year our school nominated representatives who are talented in swimming to join the annual Inter-school Swimming Gala to compete with other schools in the district. It is one of the most exciting sporting events drawing young competitors and swimming teams from different schools to showcase their talents in the pool. Moreover, the event also provides an opportunity for young swimmers to further improve their skills through a series of friendly exchanges and matches. Through the intense competitions, students can gain more valuable public swimming competitions experience set in a positive vibe, so student athletes can further enrich their skills in order to promote this healthy sport and develop their passion in swimming.



Interviewee: 3D Hau Maya Elizabeth

Angel: What made you want to take part in the Swimming Gala?

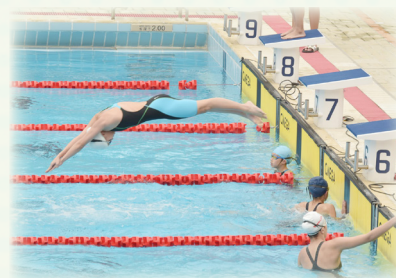
Elizabeth: I believe joining the competitions could help me improve my swimming skills, as I could find out my strengths and weaknesses and further build on the skills which I need to improve after every competition. At the same time, I could also learn from my experience and know how to improve.

Angel: How did you overcome your challenges and who helped you most during the difficult time?

Elizabeth: My coach helped me most to get through the rough time in training. Of course, I faced different challenges. He assisted and taught me how to do better, with his guidance and my own hard work, I successfully overcame the challenges I faced.

Angel: How do you feel about your victory?

Elizabeth: I feel very excited because after a lot of rough trainings, I finally achieved victory! I am glad my hard work paid off and I am very proud of myself for the progress I've made.



Angel: Who would you like to thank for your success in the competitions?

Elizabeth: I would like to thank my mum, my coach, and my teammates. The training process may be stressful at times; however, they motivated me to keep going and gave me the energy to keep fighting. My hard work is important, but without their support, I would not have made it this far. Therefore, I am cheeply grateful for the love and support they gave me during my practices and competitions.

Angel: What do you think are the factors that lead you to your success?

Elizabeth: I believe setting goals for myself is one of the key elements of success. As my goal is to represent Hong Kong and compete with swimmers from all over the world, that made me want to go that extra mile and work harder in my trainings in order to achieve my goal.



2023至2024年度 楊中新老師 歡迎加入楊中大家庭！

黃芷盈老師

- 星 座：**水瓶座
- 興 趣：**跳舞、購物、旅遊
- 座右銘：**Never underestimate the investment you make in yourself
- 喜愛的食物：**三哥譚仔
- 喜愛的藝人：**張敬軒 周殷廷 林宥嘉
- 當老師的原因：**喜歡分享自己熱愛的事物
希望把自己喜歡的東西——舞蹈和英文帶給學生
- 楊中難忘事：**每當發現同學們讀書以外的才華
看到同學們努力地準備英文科考試
- 對楊中同學的期望：**搏盡無悔



林小麗老師

- 星 座：**人馬座
- 興 趣：**旅行、聽音樂、睇電影、追劇
- 喜愛的食物：**珍珠奶茶
- 楊中難忘事：**收到同學在敬師心意卡中讚自己，哈哈。
- 對楊中同學的期望：**勇敢追夢、勤奮認真、保持謙虛、敬師友愛。



陳子鍵老師

- 星 座：**白羊座
- 興 趣：**閱讀、寫作、旅行
- 座右銘：**人生就像一盒巧克力，你永遠也不會知道你將拿到什麼。
- 喜愛的食物：**蕎麥麵
- 喜愛的藝人：**米津玄師
- 當老師的原因：**喜歡與學生相處；分享文學心得
- 楊中難忘事：**與4B班的點滴
- 對楊中同學的期望：**謙沖自牧



蕭沛渝老師

- 星 座：**巨蟹座
- 興 趣：**閱讀、電影、遠足、旅遊
- 座右銘：**守其初心，始終不變。
- 喜愛的食物：**海鮮
- 當老師的原因：**喜歡中文，也喜歡和學生相處，覺得他們新奇有趣的想法有時很有啟發性。
- 楊中難忘事：**在與楊中同學相處的短短幾個月間，我充份感受到同學們的朝氣和活力，有趣難忘的事情實在不能盡錄。
- 對楊中同學的期望：**希望同學能保持對學習、對生活熱情，燃點心中的火苗，繼續發光發熱。



翁正論老師

- 星 座：**金牛座
- 興 趣：**打排球，睇舞台劇，吹色士風
- 座右銘：**一次失敗不代表甚麼，一次成功也並不代表甚麼。
- 喜愛的食物：**芽菜，真的是芽菜
- 喜愛的藝人：**YOASOBI，鄭君熾（舞台劇）
- 當老師的原因：**想將自己的不同經歷和經驗分享給同學們，將數學的概念和趣味帶到不同的地方。
- 楊中難忘事：**能與楊中同學們在暑假間去了三個不同地方的遊學團，不單只是了解到不同地方的文化，同時看到楊中同學們在校園外不同的一面。
- 對楊中同學的期望：**期望楊中同學對數學並不抗拒，同時希望同學們能好好享受在楊中這六年的中學生涯及找到自己未來的道路。



許愉琛老師

- 星 座：**金牛座
- 興 趣：**電影，旅遊
- 座右銘：**有所嘗試，就有所作為。
- 喜愛的食物：**拉麵，海鮮
- 當老師的原因：**喜歡科學，也很喜歡看到學生的成長。
- 楊中難忘事：**看見同學在學業上的付出，也看到同學們在運動會、學習日和聖誕聯歡等活動中的參與，十分難忘。
- 對楊中同學的期望：**期望同學們在楊中可以更認識自己，找到屬於自己的方向。



吳秀娟老師

- 星 座：**雙魚座
- 興 趣：**聽歌、烹飪
- 座右銘：**懂得調整心態，世上便沒有解決不了的事情。
- 喜愛的食物：**蔬果
- 當老師的原因：**喜歡與人相處、交流及分享；透過「教學相長」，自己也能夠與時並進，不斷成長。
- 楊中難忘事：**楊中同學大部分都熱愛運動，其中「躲避盤」項目特別受歡迎，在其他學校也較少見，在開學初我也曾躲不開「中獎」了。
- 對楊中同學的期望：**世界很大，不要把自己限制於手機的小屏幕中，多親身去看看，去接觸，才可真正擴闊個人的視野與眼界。



王語禎老師

- 星 座：**巨蟹座
- 興 趣：**看電影、寫作閱讀、旅行
- 座右銘：**Amor fati：對命運的熱愛
- 喜愛的食物：**所有甜品
- 喜愛的藝人：**理想混蛋、珂拉琪
- 當老師的原因：**很享受上台與學生互動的感覺。透過付出時間心力，看見學生的改變與成長，對我來說是一件非常有成就感的事情。
- 楊中難忘事：**1. 和學生一齊參加文學散步，大家一路行走一路分享對文學的見解，是很特別的回憶。
2. 訓練學生擔任司儀，看見他們一次次的進步，台風越來越穩健，心裡覺得很欣慰。
- 對楊中同學的期望：**好好感受當下的每一刻，無需過度焦慮，多相信自己一些。最重要的是，保持善念與對這個世界的熱愛，不要讓自己被社會的洪流沖刷掉原本的步伐。

