2026-2027
Issue 1



校園節拍
SCHOOL TEMPO













香港道教聯合會鄧顯紀念中學
HKTA Tang Hin Memorial Secondary School

目錄

二零二六年香港中學文憑考試表現概覽 2-3

升學十字路口：如何學好經濟學？如何裝備自己？

6D 陳心悅　6D 梁緻君 4-5

築跡未來：解密建築師

5A 譚思言 6-7

未來的企業家——邁向創業的第一步

4A 王藝萱　4B 楊詩涵 8-9

光影交織，照亮心靈——「照進心靈 360」計劃

4D 陳靜 10-11

聚光燈外的精彩：活動日舞台幕後工作

5A 陳欣藝 12-13

STEAM Week——Bringing Ideas to Life

4B Ning Ka Yee, Joey 14-15

Sydney: A Journey Beyond the Classroom

5A Liu Yanyi 16-18

香港道教聯合會鄧顯紀念中學（2026至2027年度）

第一期《校園節拍》工作人員名單

負責老師：

陳佩貞老師　廖慧穎老師　葉加威老師　陳善靈老師
林麗儀老師　葉嘉輝老師　莫凱傑老師　黃玉珍老師

總 編 輯：

6D 陳心悅　6D 梁緻君

記　　者：

5A 陳欣藝　5A 劉彥儀　5A 譚思言　4A 王藝萱
4B 寧嘉怡　4B 楊詩涵　4D 陳　靜

香港道教聯合會鄧顯紀念中學
二零二六年香港中學文憑考試表現概覽

本學年成績列述如下：

本年度五班中六學生共150人應考中學文憑試，*99.3%*學生考獲符合本港大學入學要求之成績（即核心科目取得「332A」或更佳成績，及一個選修科目取得2級或以上成績），全港則為36.7%。

148位學生報讀本港大學聯合招生程序(JUPAS)學士學位課程，當中*96.6%*獲取錄。此外，於文憑試放榜前，2位學生已通過「學校推薦直接錄取計劃」(SNDAS) 獲香港大學醫學院直接取錄，另有2位學生獲清華大學及北京大學優先取錄。

整體成績綜合如下：

學生考獲5級或以上的百分率	57.8
學生考獲4級或以上的百分率	90.4
平均每名學生考獲5級或以上的數量	3.5
平均每名學生考獲4級或以上的數量	5.5

學生在其他語言科目（日語）取得以下成績：

語言能力水平	N1	N2	N3
考獲人數	1	5	2

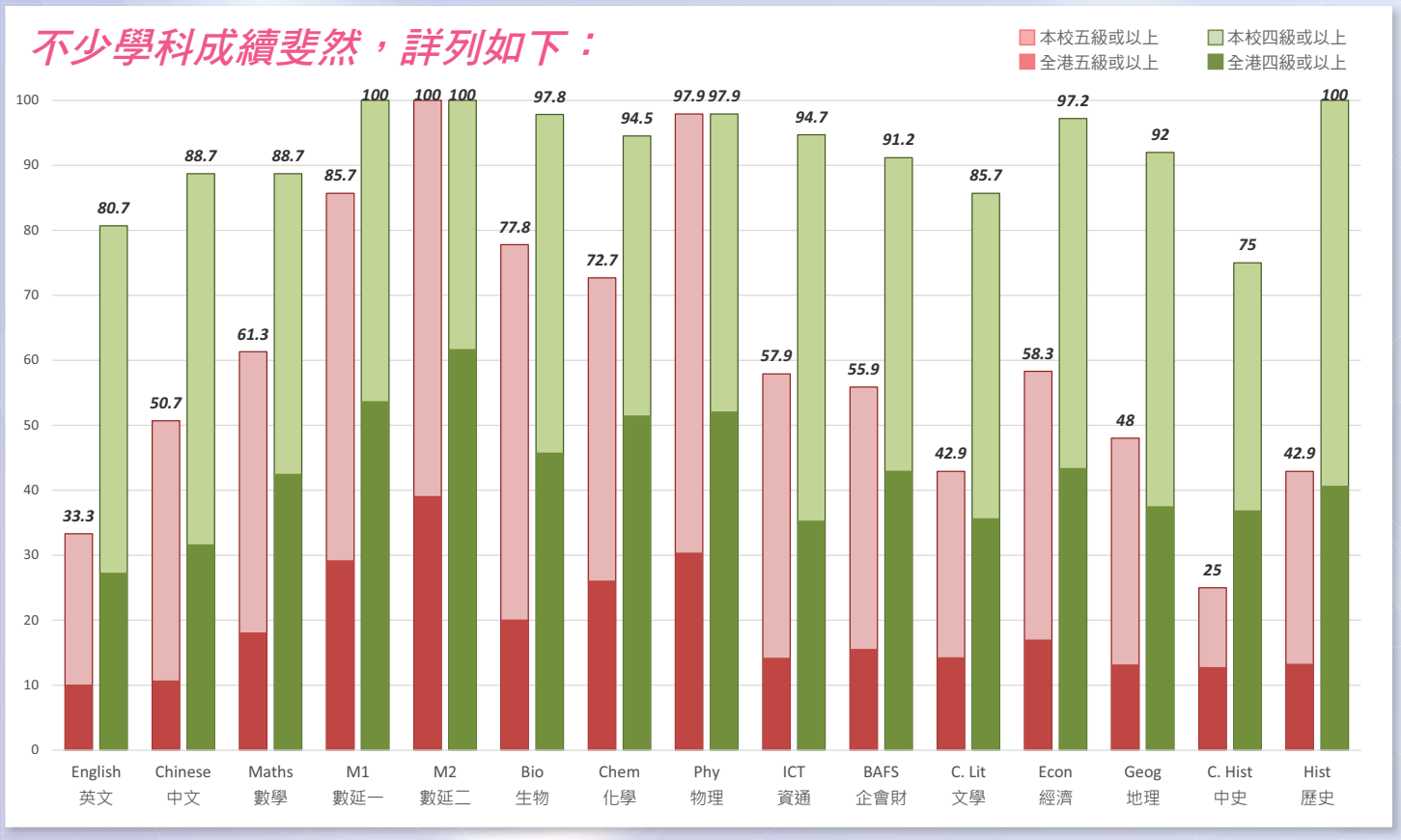
100%學生在公民與社會發展科取得「達標」成績。



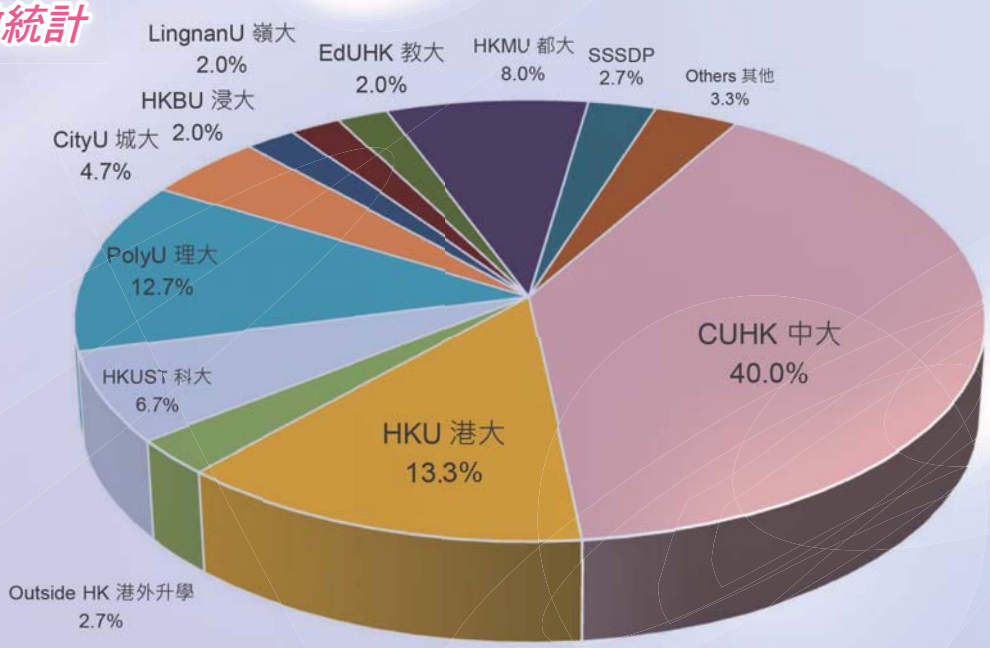
考獲五科三十一分或以上成績之傑出學生包括：

楊銘洲	6(5**) 1(5*)	劉繼日	5(5**) 2(5*)
周寧軒	4(5**) 2(5*) 1(5)	劉淞源	4(5**) 2(5*) 1(5)
胡珀熙	4(5**) 1(5*) 2(5)	黃詠彤	3(5**) 3(5*) 1(5)
朱楓艷	3(5**) 2(5*) 1(5)	劉昊洋	3(5**) 1(5*) 2(5)
徐天賜	2(5**) 4(5*) 1(5)	陳芍攸	2(5**) 3(5*) 2(5) 1(N2)
朱芷玥	2(5**) 3(5*) 2(5)	沈　政	2(5**) 3(5*) 1(5) 1(4)
李詩涵	2(5**) 2(5*) 2(5)	余雅莉	2(5**) 2(5*) 2(5)
黃天誠	1(5**) 6(5*)	帥宇澄	1(5**) 4(5*) 2(5)
陳敏晴	1(5**) 4(5*) 2(5)	王子銘	1(5**) 4(5*) 2(5)
潘俊良	1(5**) 4(5*) 1(5) 1(4) 1(N1)	李　晴	1(5**) 4(5*) 1(5) 1(4)

不少學科成績斐然，詳列如下：



升學人數統計



本年度畢業生修讀的課程及人數：

課程	人數	課程	人數	課程	人數
醫學	13	工商管理及法學（雙學位）	2	傳理／創意媒體	4
中醫	1	法學	2	教育	5
放射學	2	計量金融／風險管理	5	工商管理學／經濟學／財務學	26
物理治療	1	精算學	1	會計學	8
視光學	1	計算機科學／數據科學	6	理學	12
職業治療	1	工學學士精英學位課程	1	工學	11
藥劑學	5	金融科技學	3	文學	7
護理學	9	文理學士	1	社會科學／社會工作／心理學	16
生物醫學	1	國際科研	1	其他	5
				合共	150

升學十字路口：如何學好經濟學？如何裝備自己？

為慶祝學校建校45週年，學校特意籌辦一連串學術交流環節，希望能讓同學將課堂所學的理論知識與現實政策研究連結起來。其中，學術講座「如何量化政策分析」邀請到傑出校友——梁天卓教授——為各位同學分享經濟及政策研究方面的心得。講座後，校園節拍組特意邀請了梁教授進行更深入的訪問。

梁教授為我校的中七畢業生，後就讀於香港科技大學工商管理的經濟學。在其作為交換生赴美交流途中，榮獲當地大學教授舉薦，直接於美國明尼蘇達大學攻讀經濟系博士學位。完成博士深造後，梁教授曾經擔任香港中文大學經濟系助理教授，現任美國維克森林大學經濟系副教授。梁教授曾經是亞太研究所經濟研究中心成員，亦是《信報》及「經濟3.0」的專欄作家，在《信報》中向社會拆解各項公共政策、分析政策利弊及市場數據背後的邏輯，可見梁教授在經濟領域造詣非凡。

梁教授提到，大學所讀的經濟除了比中學的經濟更為深入，更要學習如何將所學以數理化形式表達出來。中學時，知識點多以圖表呈現，例如需求曲線向下傾斜，簡潔易明；大學則多以代數表達，深入剖析背後邏輯。因此，梁教授指出邏輯思維嚴謹，懂得一步步慢慢拆解問題，又對數理不抗拒，並且對經濟有興趣的同學較適合在大學修讀經濟系。而在大學修讀經濟學系時，如果同學在中學階段沒有修讀M1或M2，即有關數學微積分的部份，通常需要額外修讀相關數學課程以補足數學微積分基礎，具體情況則視乎就讀學校之要求。

在香港選讀經濟學系，向他人進行匯報的機會比起商學院較少。這對於不擅長以說話方式去表達的同學或許是件值得慶幸的事，但梁教授同時亦提出另一個角度：向他人進行匯報是磨煉自己表達能力及溝通技巧的寶貴機會。將來踏入社會，我們無可避免地需要面對與不同人交流、合作的時刻，這時便需要清晰的表達能力以確保雙方交流暢順無礙。若然不能清楚地表達，很大可能造成不同程度的誤會，不但使工作遇上原可避免的阻滯，更可能在對方心中留下一個不好的觀感與印象。而印象在社會的人際關係中發揮着巨大影響，關乎他人對自己的態度，甚至自己的發展機遇；學會如何展現正面的印象是一個重要的課題，而表達能力正是塑造



印象的其中一環。因此，經濟學系的匯報機會較少到底是弊是利，實在是個值得思考的問題。

經濟學亦有不同範疇的學士學位，較熱門的為BBA Econ，即工商管理學士（經濟學），以及BSc Econ，即經濟學理學學士。二者最主要的分別是BSc Econ將學習更多微積分，對數理要求更高，並且需要學習較多計算機科學及統計學等方面的課程；而BBA Econ，則較着重實際應用而非純科學理論。梁教授自身經歷便是入讀香港科技大學工商管理後，在眾多主修課程例如市場學、金融學、管理學等等之中，選擇了經濟學修讀。

有人或許會認為在香港的不同大學裏修讀經濟學有着天淵之別，但實則不然。梁教授指出在不同大學裏的經濟學系所學大致上沒有太大分別，基本上均是學習經濟學基礎知識，最大的差異便是每間大學所提供的不同選修課。選修課的選擇通常取決於不同大學裏學院各自的研究興趣及領域，詳情可到大學不同學院的網站細閱相關介紹，以及該學院底下不同教授正在指導的科目與範疇，以仔細了解可供大學生進修的選項。

梁教授的學術生涯橫跨中美兩國——體驗過截然不同的文化，於他而言，無論是作為老師還是學生，這種文化差異都給他帶來了不少衝擊和獨特的體會。

站在老師的角度，梁教授發現美國的學生擁有較優異的演講技巧，他們能夠靈活運用語言表達和肢體語言清楚而生動地講解自己的看法。其中最令梁教授驚嘆的是他們的應用能力，美國的學生更能把課本上的知識在真實情境中實踐與變通；而香港的學生善於掌握學術知識，能夠快速理解並回







答學術問題。反過來說，美國學生的缺點在於他們掌握知識點的速度較慢；而香港學生的不足之處便是難以自信、清晰地表達自己的看法，較難引人入勝。梁教授認為造成這種差異的原因是美國學生普遍早在中學時期就得到了充分展示自我的機會，大量的演講能夠鍛鍊他們的自信心和演說能力，使他們在大學時更佔優勢。

站在學生的角度，梁教授則捕捉到兩地課程大綱的區別。美國的大學課程大綱較香港的更靈活，沒有按部就班的學習進度表；這能讓學生發現校園以外的廣闊天空，為他們提供發展個人職業生涯的空間。至於香港的大學課程大綱雖固定，但也正好為初來乍到的新生提供足夠指引，讓他們在個人發展的路上找到一定方向。

面對這種不同，作為師弟妹的我們可以怎樣裝備自己？梁教授給了幾個建議。

首先，在表達方面，同學要學會「推銷」自己。香港的學生往往羞於表現自己，認為保持低調會更為保險，但過度低調反而導致他們無法展現自己的能力，容易錯失良機。若經濟能力允許，梁教授十分推薦同學在大學時期參與交換生計畫，探索文化差異，並藉此提升自己面對不同人演講的能力。

其次，在學習方面，雖然香港學生十分優秀，但仍要注意以下宜忌。由於時間寶貴，故此同學要找到自己有能力和興趣的科目學習，從而充分利用時間。如梁教授高中時曾選修中國文學，但後來他發覺自己對文學沒有興趣，於是放棄選修；要學會取捨，才能將利益最大化。另外，學習最忌諱的就是「死讀書」，不理解知識，只想依賴背誦。這不僅枯燥乏味，還犧牲了同學的休息和睡眠時間，甚至因睡眠不足，導致自己無法在考場上發揮本該會的知識，得不償失。充足的睡眠既能加深記憶和鞏固知識，又能幫助聯繫和梳理知識之間的關係，從而建立良好的學習習慣。

最後，長遠來看，同學要保持自己對世界的好奇心，培養自學能力。無論有沒有固定的課程大綱，同學們都要主動去尋找感興趣的事物，在能力範圍內涉獵、鑽研，並善用互聯網和人工智能進行查詢，有目標地提升自己；而非只對當下滿足課程要求的自己感到滿足，被課程編排牽著鼻子走。以梁教授為例，他在中學時選修中國歷史，卻對世界歷史頗感興趣；於是他翻閱書籍，了解在不同時間下、世界不同地方正在上演甚麼事件。由此，他學到的不止書籍上的史料，還有自學的過程本身。

梁教授也提醒同學，與其沉溺於互聯網和科技創造的娛樂，浪費科技發展帶來的便利和自己珍貴的好奇心；不如將它們收編為自己的工具，從而長遠發展，把短暫的興趣變成終身的成就。

總括而言，大學與中學相比有許多不同之處，同學要緊握這些不同所帶來的機遇，在充滿未知的世界裡揚帆啟航。

6D 陳心悅、6D 梁緻君

築跡未來：解密建築師

「作為建築師，你帶著對過去的認知為現在設計，而這一切都是為了本質上未知的未來。」英國當代建築大師 Norman Foster 的這句名言，是姜藝思師姐在分享會上引用的第一句話。這次有幸拜訪目前在嶺南大學工作的建築師姜藝思師姐，為我們講解建築師的工作。

相信不少同學對建築師的日常並沒有深入的了解，在許多同學的印象中，建築師的工作似乎總是充滿神秘感，大概就是坐在冷氣房裡畫畫圖紙、設計出外觀前衛炫目的地標大廈。然而，姜師姐為我們層層剝開了這項職業真實而嚴謹的面貌——建築師絕不僅僅是創作者，更是貫穿項目始終的「總指揮」與跨領域的溝通者。

談起香港的建築與工程業生態，姜師姐分享了一項令人意想不到的數據。在香港這座高密度發展的國際大都會中，真正註冊的執業建築師其實只有三千人左右，但註冊工程師卻有數萬人之多，兩者的比例大約是每有一位建築師，就有十到十五位工程師。在整個建築項目的商業運營中，主要由發展商如新鴻基、恒基等業主負責投地、資金籌措與總體商業規劃。而在發展商聘請的顧問團隊當中，建築師便扮演著領頭羊的核心角色。姜師姐特別強調，建築師既要向業主負責，將他們的商業訴求轉化為可行的方案，更要橫向協調各個領域的專業人士，例如結構工程師要計算柱樑粗幼、受力結構與地基深度，確保建築穩固安全；屋宇設備工程師要設計升降機系統等，如為建築鋪設血管與神經；此外還有聲學、環保綠建築、歷史保育及影音系統等專門顧問。最終，建築師會將整合完成的設計方案交由承建商施工，並在過程中嚴格監督品質。

談到一座建築的生命週期，姜師姐表示一個項目從一紙藍圖到落成啟用，往往需要歷時數年，而建築師的職責貫穿了整個過程的六大階段。第一階段是可行性研究與法定審查，需要深入分析土地發展潛力、地積比率限制、高度限制









及商業模型，極度考驗前期規劃能力。第二階段進入設計與顧問協調，從概念設計推進到詳細設計，確定建築外觀、車路流線、消防逃生通道、洗手間及各功能區的空間佈置。第三階段是政府部門審批，必須將圖紙提交予屋宇署、消防處、地政總署、規劃署及土木工程拓展署等政府部門進行嚴格審查。第四階段為招標與出標，建築師要編寫詳細的招標文件與合約條款來挑選合適的承建商，這個階段過程極其嚴謹，嚴格受法規與廉政公署監管。第五階段是耗時最長的地盤施工期，建築師需定期親身前往地盤巡查，解答現場工程人員的疑難，協調突發衝突並控制工程品質。最後到了第六階段的交樓與保養期，建築物竣工並取得俗稱入伙紙的 Occupation Permit 後，移交物業管理團隊，並在隨後這一至三年的缺陷責任期內持續跟進。

姜師姐本身的職業履歷，就是一份極其豐富多元的專業作品集。她曾參與過商業與住宅地產項目，例如中環置地廣場、澳門威尼斯人或是北角匯等地標，這類項目市場導向強、節奏快，要求建築師對市場趨勢與使用者體驗有極高的敏感度。而在公共機構與大學校園項目中，她則負責設計與興建教學大樓、大型演講廳、尖端科學實驗室，甚至是校園內的山水與雨水渠排放等基礎設施，平衡功能性與學術氛圍。此外，她也曾參與醫療建築項目，如瑪麗醫院擴展工程，這需要深入理解醫院運作流程、手術室流線、正負氣壓房配置及病患者心理，用空間設計輔助醫療效率。在歷史建



築保育方面，姜師姐參與灣仔茂蘿街二級歷史建築活化項目，在尊重歷史痕跡、保留原貌的同時，巧妙融入現代鋼結構與消防設施，讓古蹟重獲新生。更讓人敬佩的是，姜師姐的專業影響力還跨越了城市界限，她曾帶領無止橋團隊遠赴甘肅黃河上游為偏遠鄉村搭建便橋，或是在廣西農村興建學校，透過建築實踐社會責任、與人文關懷，以及傳承傳統建築智慧。

對於未來有志投身建築行業的同學，姜師姐也詳細拆解了香港的考牌與培訓制度。要在香港成為一名獲認可的註冊建築師，必須經歷紮實而系統化的培訓。首先是高等教育的「4加2」模式，學生需先完成四年認可的建築學榮譽學士學位，目前本地獲認可的院校包括香港大學、香港中文大學、香港城市大學及珠海學院。中間通常建議進行為期一年的 Year Out 實習，親身體驗建築事務所的實際運作，隨後再修讀為期兩年的建築學碩士學位。畢業後進入第二階段，需在認可建築師的督導下進行至少一至兩年的全職實務工作，並詳細記錄 Logbook，確保在設計、合約管理及地盤監督等各個環節均累積足夠經驗。最後是第三階段的專業評核，必須通過由香港建築師學會與建築師註冊管理局聯合舉辦的專業考試，當中包括八份涵蓋建築法例、結構、工程合約與實務規條的筆試，以及最終的專業面試。成功通過者即可正式註冊成為香港建築師學會會員及香港註冊建築師，並需每年進行持續專業進修以維持執業資格。

在專訪的互動環節中，姜師姐特別針對同學們常見的選科疑慮悉心解答。有同學擔心自己畫畫不夠好不能讀建築系，姜師姐笑著澄清說，現代建築設計早已全面進入 CAD 電腦輔助設計與 BIM 建築資訊模型時代，相較於精湛的手繪技巧，空間想像力、邏輯思考能力以及強大的橫向溝通協調能力才是建築師最核心的能力，手繪只是其中一種工具。對於文科生是否適合選修建築，姜師姐認為建築學是一門典型的文理兼備學科，文科生所擅長的人文歷史、社會學思維、心理學及語言表達能力，在理解人類行為模式、空間需求以及向客戶簡報時，反而具備極大的優勢。

談到性格內向的人是否適合做建築師，姜師姐給予了非常肯定的鼓勵，她表示建築事務所內的分工非常細緻，性格外向的建築師可以傾向前線，負責對外簡報、聯繫發展商與協調政府部門，而性格內向沉穩的建築師則可以專注於概念設計、技術細節研發及三維模型建造。最後，面對 AI 時代來臨建築師會否被取代的熱門話題，姜師姐非常堅定地指出，人工智能確實可以協助快速生成參考圖像或優化數據，但對真實空間的感知體驗、地盤現場的應變協調，以及承擔建築安全的法律責任，還是需要人類的智慧，這一切依然需要由建築師發出指令並承擔責任。

專訪的尾聲，姜師姐感性地總結道，建築與工程不僅僅是鋼筋混凝土與精密計算的堆砌，它記錄著一座城市的歷史，承載著當下的生活，更塑造著未來的可能性。對於即將面對選科與職涯規劃的我們來說，建築學或許不是一條輕鬆的路，但它絕對是一條能將個人創意、科學邏輯與社會價值完美結合的精采旅程。正如 Norman Foster 所言，我們正帶著對過去的認知為現在設計，並為未來的無數可能打下基礎。各位同學們在報考 JUPAS 填選志願時，不妨將建築學列入你的考慮清單，一起成為未來城市的塑造者！





5A 譚思言
照片提供：5A 黎兆欣

未來的企業家
——邁向創業的第一步



為了讓同學們對經濟、商務等學科有基本的認識和了解，學校今年為中三同學新增了「基本商業」課程，以加深同學們對經商的認知及其基本運作過程的了解。學校也在課程中舉辦了不少多元化的活動供同學們參與。而我們在籌劃、協作過程中，收穫了許多課本以外的知識。

一、 慈善賣物會

在首幾個月的課堂上，老師們教授了一些簡單的經濟知識和理念。此時，各班同學也開始為三月初——同時也是整個學期最主要的活動「賣物會」做準備，例如人手分配、分工和擬定賣物會的主題等。

十一月初，有幸邀請到一些專業人士到校為中三同學提供理財知識。透過一系列有趣的活動和問答，讓同學們看到了將來的生活成本，深深意識到理財的重要性。

十二月至一月期間，不同班級的同學在老師的指導下分成不同小組，逐步籌備賣物會所需的物資、設計產品並制定預算及價格，最後在班上進行匯報，選出最終售賣的產品。到了二月份，即使正值新年假期，同學和老師們依然保持溝通，而支持這次賣物會的贊助單位也為此提供了不少寶貴的意見和幫助。

各班級開始在不同的網購平台尋找合適的商家與店舖，以定製產品及購買賣物會當天所需的物資。部分負責設計和宣傳的同學開始製作海報，並在社交媒體上宣傳自己班級的產品；有些班級甚至將海報張貼在學校的樓梯處，吸引了不少同學的目光。

為了吸引更多人購物，各班的財政與銷售同學紛紛開會商議定價策略與限時優惠，並通過市場調查了解同學們對產品的需求量，從而制定不同的銷售方法（例如套裝出售，以增加銷售量）。



到了三月初（賣物會前兩週），各班級陸續將物資和產品帶回學校。其中個別班級的產品別具特色，例如有同學找來多位老師甚至校長簽名，或是邀請他們錄下打氣鼓勵的話語，為產品增添了獨特的風格。各班財政也自製了賣物會當天的帳本和收銀箱，詳細紀錄所有的支出與付款紀錄；銷售部的同學亦幫忙安排好當天的人手安排與場地佈置，方便大家清楚自己的當值時間。即使在賣物會的前一天放學後，依舊有不少同學留校包裝產品、幫忙裝飾壁報，有些同學甚至為此忙到晚上八點才回家。

到了賣物會當天，平日七點半時寧靜、幾乎看不見人影的校園格外熱鬧。中三同學們早早來到課室，齊心協力把物資和產品運送到操場。有些同學則在現場裝飾攤位，將桌椅和壁報擺放妥當，希望能吸引更多人光顧。

一眨眼，賣物會正式開始了！首先前來購物的是中四和中五的同學，各班攤位前很快便擠滿了人。在這個銷售高峰期，每位中三同學都堅守崗位，熱烈宣傳；負責收款的財政同學們不慌不忙，清楚記下每一筆帳目，並配合銷售同學清點產品數量，並適時調整價格。

光顧攤位的除了學生，還有不少老師前來選購心儀產品，給予中三同學支持，部分班級的產品更因此被一掃而空。到了中一、中二同學前來參與時，不少攤位的貨品已所剩無幾，再加上同學們的大力宣傳，許多班級順利清空了庫存。

賣物會就此圓滿落幕。贊助機構和老師們有感各班的優秀表現與努力，因此頒發了多個獎項，例如「企業家精神獎學金」、「最佳計劃獎」等。

本次賣物會的所有營業收益已悉數捐贈予慈善機構。這份善心為數月來的忙碌與奔波賦予深層意義。從一紙空想的活動構思，到全級師生為同一個目標互相支撐、步步前行，我們不再拘泥於課本上的經濟條文與圖表公式，而是親身體會到真實商業運作的取捨與挑戰。一次次圍坐討論計算預算收支、商議合適定價、打磨宣傳策略……同學們各司其職、群策群力，親手策劃並執行各項工作，從容應對突發狀況，大家都在潛移默化中逐漸成長。

回首一路走來的點滴，這段非凡經歷留下了許多值得靜心反思的細節。部分同學坦言先前欠缺時間觀念，導致大量籌備工作堆積在活動前夕匆匆趕辦，略顯手忙腳亂；前期市場調查亦不夠深入，無法精準掌握同學們的喜好與需求，造成部分貨品供不應求、部分物資閒置積壓，資源分配未能盡善盡美。

縱使過程算不上完美，這段攜手奮鬥的時光仍舊熠熠生輝。我們不僅習得基礎的營銷與理財常識，也領悟到同心協作的力量，更深諳商業從不只是追名逐利的遊戲，更能成為傳遞善意與溫暖的橋樑。那些放學後留校佈置攤位、盡心設計宣傳物料、眾人竭盡全力吆喝銷售精美成品的畫面，皆成為校園一幀幀溫潤的畫面，啟示著我們：事前謀劃、遇事沉穩、事後自省，乃是每一次嘗試中最寶貴的收穫。







二、燒賣烹飪課程

除賣物會外，本年度的烹飪課亦為同學們的校園生活帶來嶄新體驗。在課堂上，主辦方準備好了妥善的食材與工具，讓我們親身參與包製、塑形及蒸煮燒賣的全部過程。有同學笑言以往甚少接觸廚務，親自操作後才發覺烹飪看似簡單，但每個步驟實需要細心與專注，稍有不慎便會影響成品效果。

這別具一格的課堂讓我們在校園中作出新嘗試，滿足了探索未知的好奇心。透過參與家政實務，同學們嘗試突破舒適圈，體驗生活，不再只拘泥於書本知識。

中三同學們坦言平日在家中較少主動分擔家務，時會忽略了家人的辛勞。是次烹飪體驗使大家明白生活技能亦是成長重要的一環，因而更加願意主動分擔家務，將校園所學運用於日常生活，在點滴嘗試中培養責任心與獨立自理能力。











三、基本縫紉課程

學年末的家政縫紉課，為全級同學帶來了寶貴的生活技能體驗。同學們聽從老師的指導，逐步學習基礎縫補手法。一道道縫紉工序看似簡易，卻極考驗專注力與細心程度，讓同學明白所有生活技藝皆需穩紮穩打、精心雕琢。



針線穿梭極講究力道的掌控，初學者不免手足無措；身旁的同學便化身小幫手，細心示範針法、糾正操作姿勢。禮堂裏洋溢著互相扶持的溫暖氣息，成為校園內最美麗的一角。

最終，在一針一線的打磨下，每位同學都成功完成了屬於自己的手作玩偶，滿心歡喜與成就感於心底悄然綻放。這課堂不單鍛煉了大家的手部靈活性，也讓同學們真切感受到，日常生活中看似簡單的技藝依然離不開耐心與堅持，而同伴互相鼓勵，更為平凡的課堂添上一份暖意和溫情。

回溯過去一年，「基本商業」科的生動有趣、慈善賣物會的同心協力、烹飪課的煙火日常、縫紉課的針線打磨，緩緩鋪開了課本外的成長之路。同學們領悟到企業家的精神，又以勞作磨煉心性，更習得務實的生活本領。

書本之外亦有廣袤天地，一年來的豐碩成果定會增加同學們踏足未來征途的底氣，將以從容的腳步，篤定前行。

4A 王藝萱 4B 楊詩涵

光影交織，照亮心靈
——「照進心靈360」計劃

攝影是一部時光機，每當翻起舊照片，那時候的回憶頓時湧上心頭，當時的溫度與氣味流轉於記憶之中，照片裏一張張微笑的臉，彷彿近在咫尺。「光」是攝影的生命，「影」是生命中的情感。看見好看的照片，拍攝動人的場景，細心觀察身邊事物的時候，心情自然也就舒暢起來了。所以說，攝影與心靈之間其實有著密不可分的關係。

在塵囂紛雜的社會裏，我們難得可以有機會慢下來，靜下心來，好好感受這個世界。這就是「照進心靈360」計劃開展的目的，旨在透過攝影，在校園內傳播精神健康訊息，營造正向關愛的氛圍。參與學生不僅能掌握專業攝影知識與技巧，更能發揮創意，積極策劃各項推廣活動。這次，我們有幸邀請到負責老師張蕙芝老師進行採訪，講述計劃的細節，及由筆者親述參與活動的見聞和感受。

老師的分享：

張老師在這項計畫中見證着每位同學的成長。她回憶道，從最初上攝影班時，見到同學之間還不太認識，有點生疏，但到了後期，因為需要共享工具和進行小組互動，明顯感覺到同學們之間建立了一份凝聚力和互相包容的態度。最深刻是看見平時害羞的同學，在兩天的展覽中能自信地主導互動攤位，面對校長和老師時都能對答如流。當中，張老師最欣賞同學細膩的觀察力與同理心：同學們用心觀察校園與生活片段，用鏡頭捕捉天空、花卉、小動物、水景，並透過文字表達獨特的心靈感受，非常有心思。

相展在學校舉行後，其他同學和老師都反應熱烈。張老師表示校園內更掀起了傳遞正能量的熱潮，師生們透過明信片互動區親手寫明信片，將平日甚少機會說出的關懷與感謝，向同儕或老師表達，強化了學校的關愛校園文化。

談及執行和籌備的過程時，張老師也頗有感觸，團隊曾遇到不少挑戰，計劃的時間緊湊，但感謝計劃的導師願意在課堂時間帶領同學外出實地拍攝，確保每班有約一節課時間參與，不影響進度，因此教學進度能得以平衡。至於如何在有限時間內讓所有同學深度參與，亦是一項挑戰，有幸東華三院的同學能與我們的學生大使緊密配合協作，讓大使們能在幫助別人的同時發揮所長，令計劃流程非常順暢。





張老師認為攝影最大的魔力在於能讓人專注在當下的那一刻，去捕捉影像，暫時不用受到身邊其他雜事或壓力的影響，為同學建立一個屬於自己與自己內心相處的寧靜空間。透過鏡頭探索，表達自己的情緒，是一種藝術創作與精神健康教育的結合。同學們在相展看到同儕捕捉的日常風景，往往能觸動內心，從中找到平靜，舒緩學業壓力。攝影不僅是靜態欣賞，更是一個媒介去啟發師生關注日常的美好，學習實用的自我照顧方法。

最後，張老師表示這次聯校活動非常難得，未來學校仍會繼續舉辦類似的心理健康活動。這次計劃成效顯著，完美結合了精神健康與藝術，不論是學生大使的個人成長，還是全校師生的正向互動，效果都非常理想。這次活動有民青局、東華三院同工的協作，校內亦有社工和輔導組老師的支持。校方會持續深化跨界別與跨學科合作，沿用這種高效的合作模式，推動正向校園氛圍，並將秉持「照進心靈360」的精神，未來籌辦更多元化的活動，繼續提升校園的正向關愛氛圍。

我的體會：

最初，看見這個計劃的宣傳，我也只是秉持著對攝影的熱愛而報名。後來，我才從中領略到真正的攝影，從來都不是要遵從某一項規則或者秩序，而是一個讓我們表達內心的渠道——攝影，恰恰就是煩囂世界裏面的一個安靜的角落。

照進心靈計劃以攝影培訓班拉開序幕。還記得第一次坐在課室裏與同學們聽著導師的講解。當時我們對攝影這件事全都一知半解，但隨著老師的介紹，從光圈快門再到構圖，由淺入深，我慢慢掌握了些基本原理。每節課堂，導師都會拿出一些攝影作品給我們欣賞，那些相片不一定是最動人最華美的，但是導師都會——從中給我們指出照片的獨特之處。或許照片是黑白的，但是導師教會我們從沒有色彩的世界裏找出發光的地方。讓我印象最深刻的一張照片便是一個

偶然拍攝的電梯。電梯上行人穿著各異，或有高矮胖瘦，但是恰好在那瞬間，他們全都看向了同一個地方，照片本身或許並不出彩，但是從中，我看到了深度，看到了感情，看到了它想表達的道理，我認為這才是攝影的意義。美是沒有定義的，這是照進心靈計劃教會我的道理。

除了學習原理，我們還有幾次外出實習的機會。我們拿著相機，從學校走到彩園邨和北區公園。沿途我們拍下周邊的風景，一草一木都被我們仔細記錄下來。老師把我們帶到公園後，便讓我們自由活動，我們在公園四處走動，尋找身邊有趣的景物。我走到一處草地，在一個被路人忽略的角落蹲下，突然發現一棵被砍掉的樹樁上，竟長出了幾株正茁壯成長的幼苗，充滿生機和希望。這時候我才發現，平日裏繁忙的生活竟讓我忽略了這麼多寶藏。

在攝影班的最後一節課，導師帶來了幾部360攝影機。那是我第一次接觸這類型的相機，它能拍攝到360度的景觀，我們一群人聽完介紹後都躍躍欲試，拿著相機到處拍照。現代科技發展日新月異，我們只要擁有一部智能手機就可以隨時隨地拍下畫面，攝影變得普及化，工具也變得五花八門；鏡頭的改良，使畫面變得更清晰，連臉上的毛孔和紋路都顯露無遺。看著桌上擺放着各式各樣的先進攝影設備，我才發現這個世界還有很多未知的事物值得我去探索。

作為一個服務計劃，我們在十二月中旬連同桌遊組的同學到訪了上水李志達小學，在同學們與家人玩桌遊時，提供拍攝服務，藉此實踐課堂所學，並培養服務精神及專業態度。這個「童場家影」服務日最讓我難以忘懷的，是在活動中為家庭拍攝時，有個小男孩帶著年邁的爺爺參加。儘管爺爺不太了解遊戲玩法，但是男生依然不厭其煩的給爺爺講解，看到這感人一幕，我連忙用相機拍下，記錄下這可貴的場景，或許很多年後男孩再次看見這張照片，就會想起爺爺的身影，想起此刻的心情，這大抵就是攝影的意義吧。

此外，在聖誕假期亦有一個與東華三院合辦的聯校培訓活動。本校的參與者連同幾間參與計劃學校的同學們一起到突破青年村參與活動。除了加深對心理健康的認識及提升攝影技巧外，學生更透過參與活動的組織與策劃工作，強化領導及協作能力。同學們主導策劃並推行校園精神健康推廣活動，以達致促進健康校園文化發展的目標。活動中，同學們不僅能投入到藝術創作中，製作精美的剪貼畫及相框，更能製作屬於自己的性格拼圖，透過這一系列的遊戲更加了解自己，並在柔和的音樂底下放鬆心情。







回到學校，這項計劃也差不多到達尾聲，但在完結之前，學校還安排了社工為我們講解心理相關的知識。每個星期四，我們都按時到課室上課，從中了解到如何面對和舒緩壓力，情緒調節理論等等。這項計劃稱為「Project Soothe」，是一項創新的臨床研究計劃，旨在收集和開發有助於促進心理健康與幸福感的影像。大量研究已證實影像與情緒之間存在密切聯繫，這促使以影像為基礎的心理治療越來越受重視。研究結果亦顯示，具有舒緩效果的照片有潛力發展為一種壓力管理的工具，幫助個人調節並減輕負面與過度強烈的情緒。而這些照片的舒緩效果，是基於與心理治療中類似的認知與心理機制，例如喚起積極的個人記憶與自我關懷。

四月底，這項計劃正式落幕。一眾大使籌備了許久，在學校明道堂裏舉辦了一連兩天的校園攝影展覽。展出大使們優秀的作品，此外，還有互動環節，包括轉轉九宮格遊戲，明信片郵寄服務，以及領取由校園大使拍下的相片製成的紀念品。在展覽的出口有一塊留言板，不少同學都在板上寫下感受，覺得參觀這個展覽，給了他們一個在忙碌生活裏喘息的機會。這正是活動的初衷，我們希望同學在參觀完我們的展覽後，能真正慢下來，感受當下，在繁忙的生活裏舒展身心，與校園大使一起體驗「Project Soothe」的力量，讓攝影把心照亮。

結語：

參加這項計劃前，我從未想過攝影能與心靈掛鈎。如今，鏡頭已成為我照亮心靈、感知世界最溫柔的眼睛。

4D 陳靜

聚光燈外的精彩：活動日舞台幕後工作



精彩活動的背後

當司儀的聲音被師生們的歡呼淹沒，當老師們身著精心準備的cosplay服裝登上舞台，禮堂裡的氣氛被推上當日的最高潮。然而，在這場全校狂歡的背後，是早在一個月前就開始的緊密籌備。

創意初期的萌芽

時間撥回到二月中旬。Leadership的成員們於桌前激烈討論，桌上堆放著上一年活動日的資料，各種構想開始萌芽。今年的目標是促進師生團結、溝通與友情，需要一個既符合目標又真正有趣的活動。

不過，同學們的創意總是豐富又凌亂的。籌備初期，同學提出各種各樣、五花八門的的建議，總共幾十個，比舞台節目上限多了幾倍不止。因此，老師同學們須殘酷地否決一些沒那麼符合主題或不夠有趣的靈感。當然，此過程並非老師「一票否決」，而是大家在經過細細討論後，有理有據地投票選出的。而提議被否決的同學們也並未傷心難過，畢竟大家的共同目標皆是建立最好的舞台，因此除了驚嘆於他人靈感之新奇外，並無其他。而最終選出來十五個項目，在保留了學生們原汁原味的創意之餘，由師生一同協商改良，確保兼具可行性和趣味性。

「瘋狂」構想的起源

想必這些舞台節目中，最令同學們印象深刻的就是老師扮演鬼滅之刃裏的不同角色了吧！這個節目並非由學生們的創意中選取。即將光榮退休的梁副校長，嚴肅了幾十年，想著在最後一年以最「瀟灑」的姿態與同學道別。因此，學生們想了一個有些「瘋狂」的提案：讓老師們身著Cosplay服裝，在舞臺上與學生們互動。本以為這會被否決，可令人意外的是，平時嚴肅的老師們對此展現了極大的包容與熱情。在得知有些老師們十分喜愛《鬼滅之刃》這動漫，Leadership團隊立刻著手開始準備。由於資金緊湊，學生們只能在某網購平台挑選性價比較高的角色扮演服裝，而有老師甚至自掏腰包購買服裝。

然而，這場瘋狂的策劃險些在最後關頭化為泡影。當網購的服裝郵寄到手時，距離活動日只剩幾天時間。本以為服裝到手後就萬事大吉，可意料之外的是品質未如理想。服裝問題不大，但假髮的品質令人堪憂，若不打理和修剪，根本無法上台。而團隊成員又非這方面的行家，學生們只好緊急聯絡了校內有Cosplay經驗的同學們救場。幾位同學義不容辭，與Leadership的成員們一同在學校待至深夜，在燈光下一同梳理那些假髮。同時，身為校隊負責人的Miss Chan（陳慧聰老師）和Wong Sir（黃俊銘老師），同樣在完成各自校隊的訓練後，陪同同學們一起緊鑼密鼓地準備。

苦難的接踵而至與應對

比假髮更令人頭疼的，是彩排的不順利。

初期同學未有默契，再加上幻燈片與背景音效還未準備好，使得第一次彩排的效果遠遠不如預期。雪上加霜的是，許多同學們還有自己要處理的學會攤位物資，焦慮瞬間蔓延。加上第二次測驗臨近，團隊成員要在應付繁重的課業後，抽空安排和跟進攤位與舞台表演，皆身心俱疲。多重的壓力帶來的還有自我懷疑：同學們會不會覺得無聊？當日氣氛會否尷尬？Cosplay會不會引起一些鬼滅粉絲的反感？

而在這艱難的時刻，大家互相扶持和鼓勵。有司儀因為缺乏經驗而緊張，其他同學便一遍遍陪伴練習台詞；而在人手不足的時候，許多本不在負責名單裡的同學們主動請纓，伸出援手參與活動的準備工作。在此期間， Wong Sir即使生病，也全程陪在同學們身邊進行排練。這些一同努力的瞬間，推動著整個團隊前進。







驚喜的迸發與發光發熱

所有的汗水與付出，皆在成果綻放時變得值得。

活動日當天，在幾個有趣的表演和互動後，迎來了最振奮人心的時刻。當黃校長，梁、周副校長以及各位資歷深厚的老師身著反差感極強的鬼滅之刃服裝上台，台下驚喜交加的尖叫聲幾乎要衝破禮堂的屋頂。曾經所有的焦慮與不安，都在此刻轉化為了與全場一同爆發的歡喜與感動。這一刻，老師和同學之間的距離不再存在，只剩屬於全校的純粹的歡樂，完美地達到了活動日的目標——促進師生團結、溝通和友情。這是一場師生的狂歡，亦是一份同學們溫馨的「退休禮物」。





結語

活動日圓滿落幕，台前是司儀與演員們的優雅謝幕，而幕後，則是負責老師和同學的無比滿足和感恩。滿足，因為努力賺取了回報，汗水化為了享受；感恩，則是所有負責人為共同目標的努力，以及很重要的一點——全校師生的捧場，讓活動格外地成功。Leadership團隊師生從一開始磨合，到互相扶持，至最後共享成功的果實，何嘗不是以另一種方式達到了活動日的目標呢？聚光燈最終總會熄滅，但是那些歡笑與辛苦的時刻，將被永遠銘記，成為人生路上一盞明亮的路燈。

5A 陳欣藝
照片提供：5B 薛程
資料提供：5A 李喬沁

STEAM Week —— Bringing Ideas to Life

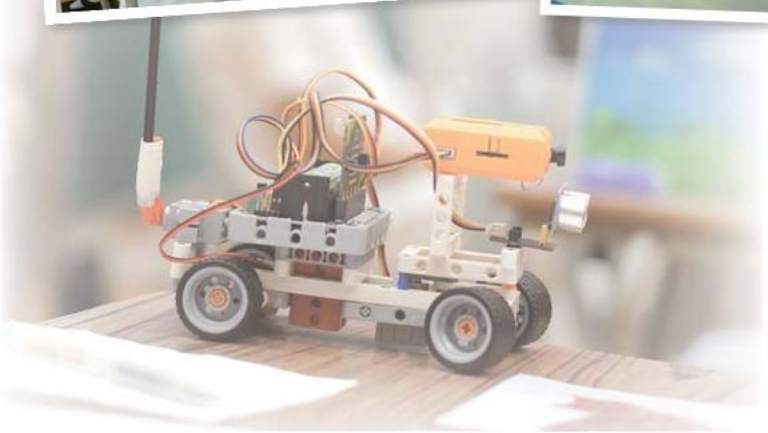
What happens when textbook knowledge meets real-world creativity? STEAM Week gave our Form 3 students a perfect answer. Many people think a STEAM project is nothing more than rigid technical practice, but our campus event proved otherwise. Student innovation can be creative, heartfelt, and closely connected to real social needs.

Last May, our school held the much-anticipated annual STEAM Week exclusively for all Form 3 students. As a cross-curricular learning activity, the event allowed students to showcase their creativity, solve real-life problems, and explore sustainable development through hands-on projects.

The successful exhibition did not happen by chance. It came from months of careful preparation. Long before the event, Form 3 students spent their spare time developing their projects. With patient guidance from school mentors, every team followed a complete creative process. Students brainstormed ideas, designed display materials, and planned their booth layouts carefully. Every small detail showed their dedication, time management skills, and strong teamwork.

STEAM Week covered a wide variety of themes, including science, technology, engineering, art, environmental care, and sustainable development. Instead of fixed topics, the school offered open and flexible guidelines. Students were free to observe daily problems, think creatively, and design their own projects based on their personal interests and social observations.







When STEAM Week officially began, the school hall became a lively innovation exhibition space. Each class group set up personalized booths, displaying finished prototypes, research records, and creative display boards. The exhibition was open to all teachers and students from different forms. Students stayed at their booths to share their design ideas and production processes with visitors. Everyone interacted warmly and voted for their favourite booths, creating a friendly and encouraging atmosphere for creative exchange.

Among all the wonderful works on display, the *HeartHugger* App stood out with its warm, community-focused design. This practical AI application supports elderly people's daily lives and well-being. It includes a simple sharing platform, as well as an intelligent chat function to keep elderly users company and ease their loneliness.With the *HeartHugger* App, seniors can record their daily moments, share happy experiences, and connect with other users in the community. This project perfectly combines technology with kindness and care for others.

Another impressive project is *A Blueprint for a Smart School*, a finely made miniature campus model equipped with different smart facilities. The model includes practical systems such as smart sports lap counters, facial recognition access control, and automatic fire alarm systems. It presents a clear and creative vision for a safer, smarter campus environment.

Every well-polished project came with many difficulties during the creation process, starting from the early stage of topic selection. Wen Yolanda, a member of the *HeartHugger* App group, shared their struggles during brainstorming.





"We spent a long time discussing and revising our project theme at the beginning," she said. "We overturned many draft ideas, as we hoped our work could bring real benefits to others. With guidance from our mentors, we finally decided to develop an AI application to care for elderly people."

Another member, Jin Yifan, talked about the technical challenges they faced later in production.

"We encountered many unexpected technical problems while coding and building our system," she said. "It was much harder than we had thought to keep the AI chat stable while keeping the interface simple enough for elderly users. We had to test, adjust, and fix our design many times to make the app truly easy and practical for users."

Besides technical difficulties, tight schedules also brought great pressure to all groups. Karina Zhang, a member of *A Blueprint for a Smart School*, talked about their busy preparation journey.

"Building the full campus model and installing all the electronic parts involved a huge amount of work," she explained. "We often had to adjust our timeline and prioritize important tasks to finish our prototype before the exhibition day."

Team communication was another common challenge. Many groups had different ideas about project design and development plans. Through constant discussion and mutual compromise, students gradually learned to listen to one another, respect different opinions and work together efficiently. These meaningful experiences helped every student develop their cooperation and problem-solving skills.

After careful evaluation by teachers, outstanding teams were awarded Excellence Awards for their creativity and hard work. One winning group shared their heartfelt thoughts.

"Our preparation was tiring and challenging at times, but it was extremely rewarding to finally see our ideas turn into real works," they shared.

Even so, awards are never the most important part of this activity. The real value lies in the progress students have made through continuous practice and teamwork. Even teams that did not win prizes gained rich hands-on experience and improved their practical abilities. STEAM Week successfully broke the barriers between different school subjects, allowing students to apply what they had learned in class to real-life problems. It also helped students build stronger critical thinking, communication skills, and creative minds.

Overall, this year's STEAM Week was a memorable and valuable learning experience for all Form 3 students. Beyond trophies and finished projects, the activity offered every participant a precious chance to learn through practice, communication, and trial and error. Students turned simple knowledge into creative, practical works, growing steadily through the whole process. It has truly been a meaningful and rewarding campus learning journey.



4B Ning Ka Yee, Joey



Sydney: A Journey Beyond the Classroom

"Dear passengers, welcome aboard. This flight is to Sydney, Australia, and is expected to arrive in nine hours. Please fasten your seatbelts; the plane is about to take off," the captain announced as my excited schoolmates and I settled down. Moments later, the engine started to roar. The plane gradually gathered speed and sped along the runway until a tilting sensation grew inside us. That was it: we were off. From that point on, our journey to Sydney had begun.

The nine-hour flight was not easy. During the flight, my friend Jenny and I were yearning to stand up to stretch our arms and legs. That was when our teacher led us towards the back of the plane and started chatting with one of the flight attendants. We soon joined the conversation. She was from Australia, and what began as a detour from our seats quickly became my first glimpse into the country I was about to explore. We talked about life in Australia and the differences between our cultures, discovering that there was far more to learn than what could be found in travel guides.

Looking back, it was the perfect starting point for my journey to Sydney. I had expected to learn through classrooms, museums, and study programmes. I did not expect one of my most memorable lessons to begin with a moment I had never planned for.

Soon after we landed, we were taken to meet our host family. In my case, it was Jean and her toddler son. She welcomed us wholeheartedly, introducing herself and her son with enthusiasm. Having just arrived in a completely new environment, Jenny and I were reserved and cautious at first. Thankfully, Jean took it upon herself to make us feel at home by showing us around the apartment, especially our rooms, which were new and well-prepared with everyday items. In addition, she gave us a tour of the neighbourhood while chatting with us along the way. By the time we arrived home, we were light-hearted and completely at ease.





Jean's son was also adorable and smart, and we would play with him during our leisure time. I personally felt the strong bond between the mother and son, which Jean fostered with love and care. During meals, Jenny and I would exchange fun facts about our culture with Jean, some of which contrasted with Australian culture. We learnt about the unique Aboriginal culture in Australia and the lives of Aussies today. Before the trip, I had imagined a homestay as merely a place to rest and eat, but I never dreamt of having fun and feeling cared for by people who were once strangers. Somehow, Jean completely changed that perception.

There was one thing in Sydney that I would take every day and enjoy every time: the train. It was different from the MTR in Hong Kong. Although it was not as fast, the journey was calming and offered distinctive scenery in various parts of Sydney. Its unique double-decker carriages with movable seats were also one of a kind. With movable seats, you could





choose to sit either facing your friend or facing the direction of the train. Since our daily commute to school was about 40 minutes, I would always read a book during the journey, and I was lucky enough to finish one before the end of the study trip.

It was especially enjoyable to read on a train in the morning, as sunlight would slip across the pages as the train sped on, while houses and patches of greenery flashed past the window. Although I was in a completely unfamiliar environment, it always gave me a comforting sensation as I glided across Sydney. Time seemed to slow down during a train ride, as though reminding me not to rush through life, but to follow my own pace and enjoy every bit of it with passion.

School was not conventional either. In the English classes we attended, students were assigned to groups. In my group, I met Julia, a cheerful Brazilian girl who was about my age. We were encouraged to communicate with each other in English in order to hone our oral skills. Through simple self-introductions and intriguing discussion questions regarding our first impressions of Sydney, Julia and I became friends in no time. We eagerly exchanged stories and interesting facts about our own cultures. Ranging from schooling systems to national values, everything was so different, yet we shared a similar curiosity about the future and the paths we hoped to take.

At school, we were given a certain theme each week to work on a project as a group with our teachers' guidance. For the first week, the theme was "Countries and Cultures". My group chose Spain as our focus. During the week, time was allocated for discussion and research. My groupmates and I worked well together and divided the tasks efficiently. As a result, we made a little travelogue about Spain. Simply looking at our finished product filled me with a sense of fondness and confidence. It was not only our success that I was proud of, but also the collaboration and devotion my group put into the work, which were the keys to our success.

Meanwhile, the enrichment activities were fascinating as well. As we all know, Australia is renowned for its biodiversity. During one activity, some native animals were brought into our classroom, some of which were nocturnal. The list included a saltwater crocodile, a flying fox, a tree frog, a frogmouth, a python and more. The most exhilarating part was the interaction. Can you imagine a three-foot-long python slithering across your outstretched legs? Or a blue-tongue lizard perched on your shoulder? Or perhaps stroking the back of a baby saltwater crocodile might interest you? Utterly wild, isn't it?

To add to the crazy adventure, we visited the Sea Life Sydney Aquarium and Taronga Zoo. We met cute little penguins; you would be impressed by how fast they swim underwater, and we touched starfish and corals. Gigantic sharks and dugongs were also highlights of the aquarium. At Taronga Zoo, some of Australia's most iconic animals could be found: kangaroos and koalas. It was so satisfying to watch them idling on the ground or up in the trees under the warm sunlight. The best part of Taronga was the fact that some of the animals were not confined to conventional cages, but were only a few feet away from visitors or separated by low fences. This allowed them to live in freer habitats while we could observe them more closely.

When mentioning the city of Sydney, the image of the Opera House and Harbour Bridge would pop into many people's heads. Indeed, they were symbols of Sydney as well as Australia due to their magnificent architectural styles. Have you ever wondered how the Opera House was supported to maintain its shell-like shape? Or how the steel arches were constructed on the Harbour Bridge? During our visit, we were able to learn about the architectural theories and ingenious designs behind these iconic structures. Later, seeing the two magnificent landmarks illuminated against the night sky from a ferry gave me a completely different perspective. After seeing them in photographs so many times, watching them emerge



from the darkness before my eyes made the city feel strangely familiar.

Sydney was not only beautiful from the harbour. One evening, my friends and I explored the University of Sydney. We laughed and chatted as we wandered around the campus, while the sky slowly changed from blue to purple and eventually faded into darkness. It was a simple evening, but perhaps that was what made it so memorable. For a few hours, we were not rushing between activities or worrying about our next lesson. We were simply enjoying being together in a new place.

Yet, perhaps the most unforgettable view of all was not the iconic skyline, but the vast blue sea at Manly Beach. After days of classes and activities, standing by the shore with my friends and feeling the cool breeze against my face gave me a rare moment to simply pause and appreciate where I was. The crystal-clear water, golden sand and endless horizon seemed to make the world suddenly feel much larger than the classroom I was accustomed to.

Sixteen days passed more quickly than I had expected. Looking back, I realised that the most valuable part of the trip was not a particular landmark or lesson, but the countless unexpected moments in between: a conversation with a flight attendant, a warm welcome from my host family, a quiet train ride with a book in my hand, conversations with friends from different countries, and encounters with animals I had previously only seen in books.

I had landed in Sydney hoping to study, explore and have fun. I left with something more: a broader perspective on the world and a greater willingness to embrace the unknown. Perhaps this is what travelling is truly about, not simply discovering a new place, but discovering new possibilities within ourselves. As the plane flew higher and further away from Sydney Airport, Sydney gradually disappeared beyond the window. Yet somehow, it no longer felt like a distant city on the other side of the world. It had become a place where I had stayed, learnt and laughed, and perhaps, one day, a place I would return to.









5A Liu Yanyi



明道立德

Grasp Principles, Cultivate Virtues

鄧顯

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, NT

新界上水彩園邨

Tel 電話：26726820 Fax 傳真：26720711

URL 網址：www.tanghin.edu.hk E-mail 電郵：school@tanghin.edu.hk