

好學

滿載而歸

粵、港兩地學校的多元交流

說起交流，總令人雀躍。一群不相識的人，一個機緣下，一起就某個課題與對方交換心得，同場競技，互相切磋，受益匪淺，說不定還可交到志趣相投的朋友呢！三月底至四月，因著姊妹學校交流計劃，譚李麗芬共57位師生先後兵分三路，到了廣州荔城中學、曉園中學及廣東科學中心與內地同學交流，當中包括體育、學術、美術及環保等領域。同學們都樂在其中，其中三位同學更在今期《好學》提筆與大家分享他們的見聞和得著，希望能鼓勵同學多參與交流活動，擴闊眼界。



本校陳鴻權同學(上排左一)、陳姿同學(下排左一)參與誦讀比賽。大家穿上華麗的戲服，令比賽更有氣氛。



圖（上）：陶器製作考功夫
圖（下）：千鈞一髮，誰勝誰負？

編者的話

提及暑假，你想到甚麼？有人想到陽光與海灘，有人想到旅遊，有人想到在家悠閒地過……有人說：如何渡過暑期，決定了我們有沒有步向成功的潛質。暑假將近，讓我們在今期《好學》尋找「過一個充實假期」的條件吧。

陳德威老師的澳洲專業交流及封面故事「滿載而歸」，告訴我們與人交流學習的樂趣；「電車派對」有沒有為你帶來假期散步的好提議？「食得健康最重要」啟發我們善用假期重新調整自己的飲食習慣。「讀書有法」更直接了當地道出了怎樣才是有意義的暑假。

「窗外有風景在招手」（劉以鬯），你為何還坐着不動？考試結束了，讓我們一起計劃暑假，與窗外的風景相遇，過一個讓自己回味無窮的假期吧！

- P. 1-3
- P. 4
- P. 5
- P. 6-7
- P. 8-9
- P. 10-11
- P. 12

姊妹學校交流計劃
數字看中國
澳洲專業交流
食得健康最重要
精彩的暑假
職業初探
電車派對





美術



環保



粵港姊妹學校文化交流活動

廣州曉園中學

經過上午長長的車程，我們終於到達廣州了。我們又累又餓，一到餐廳就把餐桌上的飯菜來個風捲殘雲，餐桌一下子變成了一個「廢墟」。我們都心滿意足了。

午飯後，我們就和曉園中學的師生匯合，一起前往南山濕地公園進行考察。曉園中學的老師給我們派發了一些記錄表，讓我們有目的地去考察，而不是漫無目的的亂走。我組領取了幾張記錄表和一份濕地公園的地圖，沒想到，這張地圖成了我們的救星。

一路上，我們看到許多色彩艷麗的植物和一些古色古香的建築，真是美不勝收啊！美好的時光過得飛快，是時候該集隊了。正當我們準備回到出口那邊集合時，一個嚴峻的問題擺在我們面前，我們迷路了！大家緊張起來，不過，它的出現瞬間令我們緊張的心情一掃而空，那就是地圖！大家好像探險一樣尋找出路。大家一邊走一邊開著玩笑說，偶爾來點刺激的玩意也是蠻好玩的嘛！就這樣，我們跟隨地圖的指示，成功找到了出口。人生的路不一定平整才是最好的，有時一點崎嶇的路給你帶來難忘的回憶不

是更好嗎？就這樣，我們結束了當天的行程。回到酒店後，大家分享所見所聞，然後一起嬉戲玩鬧，大家的感情靜悄悄地增進了。

第二天，我們到曉園中學參加環保服裝設計展，兩校的環保服裝都別出心裁，每一件都各具特色。不過這只是前菜，後面的攤位遊戲和陶泥製作才是主菜啊！踏進這所學校的時候，我第一眼就被一座古色古香的展覽廳所吸引，設計展完畢後，我就立即觀賞這座展覽廳。展覽廳裡擺放了許多陶器，有的造型生動，有的精緻小巧，有的栩栩如生，真的令人目不暇給啊！接下來的時間，我就邊走邊玩，玩一下陶泥，玩一下攤位遊戲，就這樣，美好的時光一下子就流逝了。我們在這裡享用午餐後，就離開了。

在這兩日一夜，我收穫豐富，除了同學之間的感情增進了，還在南山濕地公園學習了許多植物知識，還有一次精彩刺激的迷路記。這一次的環保及美術交流令我忘不了啊！

施澤銘(2A)

學術

2018粵港姊妹學校中華經典美文 誦讀比賽(廣州)

廣州廣東科學中心



這次的交流雖只有短短的兩天，但是每天都過得充實而豐富，令我獲益良多。

我與相伴的老師、同學剛到達廣州便受到了熱情的接待。廣州的同學們一盡地主之誼，常準備許多點心款待我們，又在下雨時為我們打傘。他們的熱情讓我的心感到溫暖。

我們參加的是一個美文誦讀比賽，共十五支隊伍同場較量。我們與荔城中學的同學合作誦讀屈原的〈離騷〉，這講求高度的合作性和默契。我們還來不及認識，就立馬進入緊張的排練。由於我們是頭次的配合，在綵排過程中的問題和困難接踵而至。再加上天不作美，當時下起了傾盆大雨，伴著陣陣轟雷，即使舞台有遮蓋，但狂風暴雨仍打濕了同學們的衣裳。震耳欲聾的雷聲不時響起，但是同學都不為所動。我聽不到任何人的一絲抱怨，聽到的是相互的包容和鼓勵。他們表現出一股風吹不動、雷打不動的團結和凝聚力。時間一分一秒地過去，排練一次接著一次。在我感到疲憊時，看到他們投入的神情和一絲不苟的態度，就好像幫我打了強心針，立馬令我精神抖擩。現在再回想起來，他們的團結一致以及堅持不懈實在令人佩服，也值得我學習。

到了晚飯時間，我們終於能坐下交談。從廣東的學生口中得知，許多同學未來的目標大都是進入大學，他們的學習壓力很大。讀書時的起早食晚及堆積如山的功課彷彿已成了他們的家常便飯。當我談起香港各種各樣的升學途徑時，他們投來了許多羨慕的目光。我們相談甚歡，意猶未盡，卻又要匆忙投入緊張的綵排了。

最後，在兩地學生的共同付出與努力下，我們取得了銅獎。但相比賽果，更重要的是在交流中所學到的東西，這次的交流實在是滿載而歸。

陳鴻權(4A)

體育

粵港姊妹結對學校交流
增城區荔城中學運動場



兩方球員雄姿英發，蓄勢待戰。

三月二十八日是我期待已久的一天，那天是我校與增城區荔城中學進行體育交流的日子。

我們甫抵荔城中學便受到對方熱烈的歡迎。我們到主席台集合，兩校師生合影留念，再由雙方學校代表致辭，最後交換禮物。雖然禮物很簡單，只是帽和鎖匙扣，但物輕情意重，我深深體會友校的盛情。至今我還好好的保存著這些紀念品，作為日後的回憶。

體育交流正式開始了。第一場比賽是4X100接力賽。4X100講究的是默契與速度，雙方就在賽道上一決雌雄。

「準備，去！」槍聲一響，雙方立刻以最快速度奔馳，可謂快如閃電，迅如脫兔。到第三棒，眼看我方一直領先，但對方也不是省油的燈，對我方窮追猛打。最後勝利之神終歸站在我們一邊，我們以一個身位的領先，奪得勝利。

第二場是足球比賽。雙方整裝待發，隨時準備出擊。比賽由我方發球，所謂兵行奇招，我方第一球就踢出猛烈的攻勢，殺個對手措手不及。不到十秒就得到1比0的優勢。隨後，對方也在狀態了，球來球往，最終比賽以2比1的分數收場，我方勝。

最後，就是籃球比賽。這場比賽觀賽的人頗多，但對我方籃球隊沒有構成壓力。開局跳球，由我方球員奪得球權。雖然如此，但我方球員手感異常冰冷，無論是三分，還是籃底統統都沒有進球，可能是籃框和球都略有區別吧！我方球員逐漸習慣，一分一分的扳回，起死回生，到最後小勝28比27。

促進香港與內地姊妹學校交流試辦計劃

姊妹學校交流計劃自2004年推行以來，為香港的中小學提供了一個專業交流及合作平台，讓學校按校本發展需要，與內地姊妹學校舉辦不同層面（學校管理、教師及學生）的活動。

本校現今共有7所姊妹學校，遍佈深圳、廣州、廈門及上海。多年以來，交流活動多樣化，既有行政管理交流，又有教學經驗分享，更有學生球類、科技及朗誦的交流切磋，加強了兩地學生對彼此文化的認識。

來年度姊妹學校交流計劃會恆常化，祈望各位同學不要錯過參與交流的機會，踴躍參與，拓闊視野。



我校籃球隊在比賽初段從容不迫，但不久就進入苦戰狀態。

由烈日當空到日落西山，最終我方以三勝零負的成績全勝。那天與不相伯仲的對手苦戰連連，我們都筋疲力盡了，但卻令我們看見自己仍有進步的空間。希望再有機會與荔城中學的健兒們交鋒，互相切磋，一較高下。

曾嘉城(5A)

姊妹學校知多點：

1. 上海市北虹高級中學
2. 深圳市龍華新區高峰學校
3. 福建省廈門市集美中學
4. 廣州市第九十八中學
5. 深圳市龍華新區龍華中英文實驗中學
6. 廣州曉園中學
7. 廣州市增城區荔城中學



數字看中國

要加深我們對祖國的認識，除了可以參加交流團到內地進行實地考察外，我們也可以從一些數據去看看自1978年中國進行改革開放之後，近年在不同範疇的發展。

經濟

國內生產總值 (GDP)

GDP即英文Gross Domestic Product的縮寫，是指一個國家或地區在一定時期內本地居民生產單位所生產的全部最終產品(產品和服務)的市場價值。它常常被看成顯示一個國家(地區)經濟狀況的一個重要指標。



2016年人均國內生產總值

排名	國家/地區	人均國內生產總值 (億美元)
1	盧森堡	103,199
2	瑞士	79,242
3	挪威	70,392
4	中國澳門	67,079
5	愛爾蘭	62,562
74	中國	8,113

「綜合國力」是指一個主權國家存在與發展的實力及國際影響力，是政治、經濟、科技、文化等範疇相互影響下的動態結合。

2012年印度研究機構的國家實力指數

國家	經濟	軍事	人口	科技	能源	外交	綜合
美國	1	1	3	1	8	1	1
中國	2	3	1	10	14	9	2
俄羅斯	15	2	12	11	4	4	3
法國	6	4	7	6	18	2	4
日本	3	9	4	2	25	6	5
英國	5	5	13	8	16	3	6
德國	4	8	5	7	21	5	7
印度	8	7	2	17	20	11	8

資料來源：

中華人民共和國國家統計局
中華人民共和國環境保護部
Foundation for National Security Research

世界銀行
聯合國開發計劃署

公共衛生

平均預期壽命是衡量一個國家、民族和地區居民健康水平的一個指標，可以反映出一個社會生活質量的高低。



環境

2016年空氣質素達標的天數

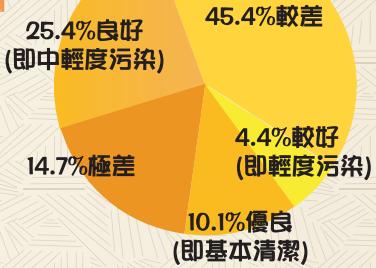
上海 276天

西安 192天

成都 214天

北京 198天

2016年地下水質狀況



體育

夏季奧運會金牌榜 (金牌數量)

第一位

第二位

第三位

2008 中國 (51) 美國 (36) 俄羅斯 (23)
2012 美國 (46) 中國 (38) 英國 (25)
2016 美國 (46) 英國 (27) 中國 (26)

教育

各級各類學校畢業生情況 (萬人)

高中

1978年：683

2016年：792

大學本科及專科

1978年：17

2016年：704

想一想

1 你會如何解讀這些數字呢？

例如中國在「國內生產總值」全球排行第二位，但為什麼「人均國內生產總值」卻只排第七十四位呢？

2 不同範疇之間的數據是否有聯繫呢？

例如中國經濟增長迅速與環境欠佳有關係嗎？

澳洲專業交流

今年3-4月期間，陳德威老師參加了由香港環球教育(HKUE)策劃的「香港-澳洲學界教學交流計劃」。是次考察團專為任教旅遊與款待科老師及升學就業輔導老師而設，行程期間陳老師參觀了墨爾本和塔斯曼尼亞的學院及名勝。



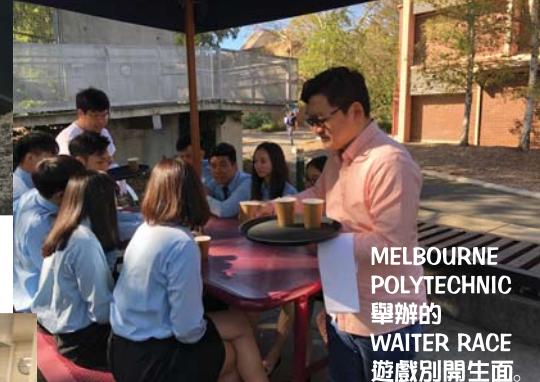
塔斯曼尼亞惠靈頓山，海拔1280米高，它替山下的荷伯特市阻擋了由南極吹來的寒風。



在墨爾本唐人街，由華人經營的特色店舖值得遊客細味。



墨爾本的BRIGHT BEACH
彩色小屋是著名景點，數十間小屋各具姿彩。



MELBOURNE POLYTECHNIC
舉辦的
WAITER RACE
遊戲別開生面。



在MELBOURNE POLYTECHNIC學
習製作CUP CAKE。



CUP CAKE大功告成！與同團老師開心合照！



謝謝塔斯曼尼亞大學紀念品！



來自不同學校的老師，跟隨HKUE的學生前往酒莊，同學學習品嚐美酒，離開前在酒莊內的葡萄種植場前留影。



從香港前來遊學的HKUE老師和四十多位學生在塔斯曼尼亞大學合照。

我最喜愛的食肆選舉

由中四、中五級同學票選出來的「我最喜愛的食肆選舉」結果終於出爐，最歡迎的首6位食肆是你心目中的最愛嗎？

第1位

雲川燒
59票

第2位

順
46票

第3位

岡一
43票

第4位

大哥哥米線
36票

第5位

譚仔三哥
32票

第6位

McDonald's
21票



梁文輝老師話你知：

食得健康最重要

常有學生問我午飯要吃什麼才健康？什麼要吃多些？什麼要吃少些？什麼不可以吃？油膩的食物是否絕對不能吃？其實並沒有什麼是絕對不可以吃的，只是分量要拿得準繩一些。青少年正在急促發育期間，經常運動，補充能量十分重要，多吃穀類這類高能量的食物是必需的。食物也要有多樣性，不僅要吃魚、肉、蛋、奶和豆類，蔬菜、水果都是不能缺少的，同學可參考青少年健康飲食金字塔（下圖）以正確攝取不同份量的食物。進食要有規律，有些同學可能會不吃早餐，然後午餐就吃很多，這樣的飲食習慣是不好的。暴飲暴食、偏食、挑食及盲目節食和吃太多沒有營養的零食都是不好的飲食習慣。女生尤其是要飲食規律，這樣有利於塑造良好的體型，女生要攝入的脂肪量是不能少的，平時可以喝牛奶、多吃水果蔬菜，還有堅果等。

根據同學的午餐調查，有幾個特點是必需注意的。首先發覺學生很喜歡吃米線、薯粉和湯麵代替傳統的米飯，原因可能是較美味，加上容易吞嚥，「嚙」一聲便由口腔掉進胃內，減少食午飯的時間。但進食這些食物時，由於缺乏反覆的咀嚼，會增加胃和腸臟消化的負擔，也加長了消化的時間和降低吸收的能力，建議同學進食任何固體食物時也必須多咀嚼幾下才吞下。調查也發現學生偏好豬骨湯底，確實比較美味，連我也是此愛好者。但舖製豬骨湯底時，大量儲存在骨的脂肪會進入湯底，長期和大量飲用會導致過量脂質的攝取，增加肥胖和癡肥的風險，建議不要將豬骨湯底全部飲下，或轉較健康的湯底，如魚肉湯底和清湯底。最後，調查發現同學喜歡進食較高脂肪的煎豬頸肉和炸物為主要餸菜，但蔬菜和水果則欠奉，建議可選擇一些低脂的蒸煮食物，也要每餐進食多一些高纖維的蔬果，以防便秘。

祝大家身體健康！

青少年健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Adolescents

12-17歲
years old



資料來源：衛生署





精彩的暑假

好學小記者：1A 陳家希、趙樂怡、謝嘉琪、余詠寧、馮梓銘、
2A 何梓銘、黃嘉豪、曾慶康、謝穎心、黃馨嶠、
4C 霍啟豪、梁梓健、梁璉純、李銘熾

老師在中學時期通常如何渡過暑假呢？

本校74位受訪者，包括校長、老師、教學助理及社工，表示他們在中學時期的暑假通常會參與戶外活動、做暑期工、溫習或做暑期功課、參加興趣班、回鄉探親及去旅行。其中戶外活動及暑期工作佔最多，為你簡單介紹一下吧！

1

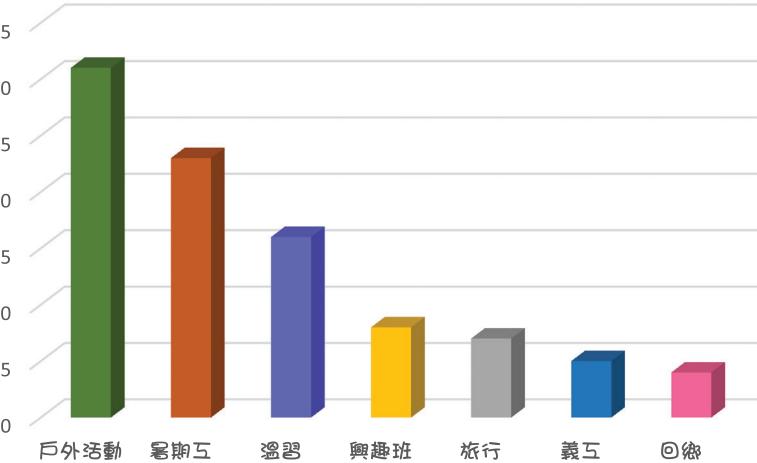
戶外活動：老師在暑假參加的戶外活動多不勝數，球類運動有網球、籃球、足球及羽毛球等，甚至有老師參加網球公開比賽呢！而水上活動有游泳、獨木舟及乘風航等；野外活動有遠足、行山、露營、野外訓練等等。很吸引吧！

2

暑期工：老師大多在高中或升讀大學前做暑期工，親嘗工作的勞苦，體驗工作世界的辛酸，明白捨知識的重要意義。

人次

老師在中學暑假通常參與的活動



老師印象中最深刻的暑假是怎樣的呢？

我中七畢業那年去做
暑期工，當了三個月速
遞員，知道賺錢很辛苦
，便立志要努力讀書！

林仲華老師

連大學前的暑假，
我和朋友一同去了屋企
附近的龍山寺做義工，
負責打掃及除草。身體豐
力行服務他人！



李沛坪社工

我在中一的暑假參加黃埔
軍校訓練營，營規嚴格，
要求高度守規。雖然辛苦
，卻學到守紀律。這也是
我第一次與同學一起生活
一星期，留下了美好及難
忘的回憶，收穫豐富。



何樹顯老師

怎樣過？

悠長的暑假快將展開，賦閒在家打打機或看看電視，可能一眨眼便又要開學了。難忘的暑假，你有過嗎？精彩的暑假，你想擁有嗎？

較早前一班好學小記者徹底追訪了全校老師，想知道他們在中學時期如何渡過暑假。老師們的經驗可能為你帶來一點啟發，使你可以渡過一個更有意義的暑假喔！

老師教你如何過一個精彩的暑假

1

訂立計劃及目標：先訂立目標，擬定時間表，分配時間溫故知新、參加暑期活動及休息，大家可參考林仲華老師的建議，將大概50天的暑假分配三分一休息、三分一溫習、三分一玩樂。

2

學習新知識或技能：趁暑假發掘自己的興趣，參與不同種類或未試過的活動，既可認識新朋友及新事物，亦能掌握新的技能。你可參加學校、政府或坊間機構舉辦的暑期活動。不妨瀏覽以下網址作參考吧！

- 康樂及文化事務署 <http://www.lcsd.gov.hk/>
- 香港青年協會 <https://summer.hkfyg.org.hk/>
- 政府青少年網站 <http://www.youth.gov.hk/>
- 香港中華基督教青年會 <http://jdc.ymca.org.hk/>
- 工聯會業餘進修中心 <https://www.hkftustsc.org/>

3

旅遊或參加交流團：與朋友、家人去旅行或參加交流團，增廣見聞，親身體察當地的文化，見識不同的風土人情；又或到社區看看，探索一些未到過的本港地方，例如模仿 Vincent 社工用六日五夜走完 100 公里麥里浩徑，也可參考鄭炳良老師走遍全港地鐵站的提議。還有可以遊覽全港的博物館、世界地質公園、香港歷史古蹟等等。

4

陪伴家人：珍惜與家人共聚的時間，彼此多溝通，多了解。陪伴家人之餘，亦可在家幫忙做家務及整理家中雜物。

5

閱讀：在溫習及做暑期作業之餘，可以揀選 1-2 本自己有興趣的課外書閱讀，如金庸的武俠小說、中外經典名著等。

6

做義工：做義工可體會助人自助的樂趣，是一項既充實且有意義的暑期活動。

你可在暑假做的三件事

- 早：做暑期作業
- 午：參加暑期活動、戶外活動
- 晚：陪伴家人，幫忙做家務

- 1. 到香港不同的地方，如離島
- 2. 參加一個戶外課程
- 3. 閱讀一本小說

- 1. 制定時間表，分配時間做功課及運動
- 2. 跟朋友或家人外出活動，增進感情、拓闊視野
- 3. 看書，如中國四大名著



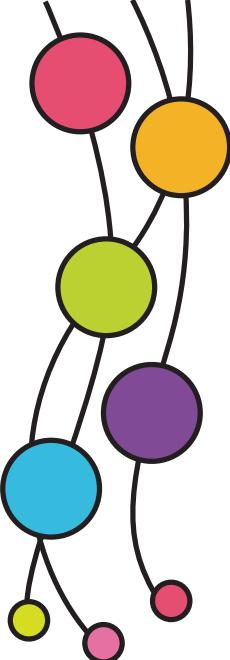
文翠芬老師



盧日高老師



林梅珠老師





舞蹈員

香港的表演藝術匯聚中西文化，雲集傳統樂曲、流行音樂、古今戲劇、中外舞蹈等，是國際間重要的表演中心。每年有不少大型藝術活動在香港舉行，當中包括舞蹈演出及綜合嘉年華表演，舞蹈觀眾的數目亦持續上升。而西九文化區的落成，亦為舞蹈行業提供更多交流及表演機會，推動業界發展。

舞蹈員的工作性質

舞蹈員的工作是在舞台上進行表演，除了主題樂園及電視台有全職招聘外，大部分舞蹈員也是以自由身承接工作。工作亦會按舞蹈的類型而有異，例如擅長流行舞蹈者多於演唱會或電視台伴舞，而擅長古典舞蹈者則多於舞蹈團內擔任音樂劇或舞蹈演出工作。一般而言，舞蹈員除需要了解演出流程、表演的舞蹈類別，及牢記舞步不斷練習之外，還需按主辦單位的要求，在台上進行獨舞、伴舞或群舞的演出。有些資深的舞蹈員或會參與編舞工作，編排演出的舞步。

舞蹈員需配備的特質

- 良好體力：表演前，舞蹈員須不斷排練舞步，故此需擁有良好的體力，以應付日常的排練工作。
- 良好溝通技巧：大部份舞蹈員工作都是團體表演，舞蹈員須互相合作，故此他們需擁有良好的溝通技巧。
- 良好記憶力、應變能力：舞蹈員必須熟記演出流程及熟習舞步，避免在表演時出錯。而一旦出錯，則要隨機應變，冷靜面對餘下的演出。
- 主動、大膽：由於業內大多舞蹈員為自由身工作，因此應主動尋找表演機會。另外，在台上演出時，要避免因台下眾多觀眾的目光而感到怯場。

舞蹈員的入行途徑及升學培訓課程

現時本港的舞蹈員毋須資格認證，入行的主要方法是修讀舞蹈課程，經過老師介紹獲取演出機會，從而成為舞蹈員。另外，學舞沒有年齡限制，行內亦有接近二十歲才習舞的舞蹈員。可見成為舞蹈員講求決心和努力，有志入職者不必擔心年齡問題。隨著年資及能力增加，舞蹈員可發展成為編舞者及舞蹈老師，參與更多類型的舞蹈工作。

現時，本港的舞蹈課程大多為興趣班，有意獲得專業證書或文憑者，可選讀香港演藝學院的舞蹈課程。另外，現職舞蹈員亦可報讀短期課程，進修自己的舞蹈技術。

- 香港演藝學院(舞蹈課程)
- 香港舞蹈團(晚間舞蹈課程)
- 香港大學專業進修學院(舞蹈基礎證書)
- Dance Union(舞蹈藝員培訓課程)

相關高中科目

體育

應用學習科目 (舞出新機—舞蹈藝術)

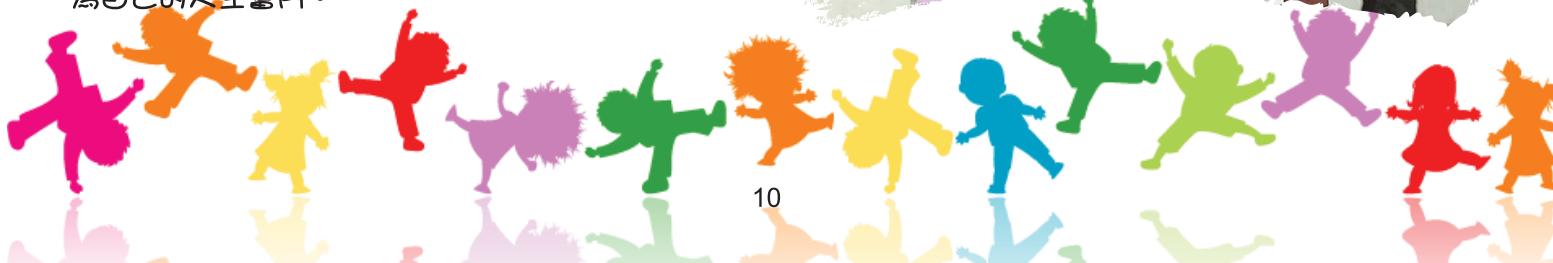
資料來源：明報教育出版社

透過是次介紹，希望同學能對舞蹈員行業有所體會。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會何美珍老師、林仲華老師、陳德威老師、黃耀坤老師或譚志基老師查詢。

校友動向

何俊迪校友
(2015年 6D畢業生)

何俊迪校友是批鈴高手，於本校就讀時已常常走上學校禮堂表演，將鈴拋到勺層樓高接回後繼續玩花式，技術不輸給專業雜技員。阿迪夢想成為小丑逗人歡笑，故自學魔術、扭氣球、踩單輪車等雜耍項目。「見到大家笑，我會好開心。因為自己不開心，好想見到人開心」。雖然公開試成績不如理想，唯他沒有放棄學習，繼續進修建造業議會課程。阿迪現在閒時會回母校教師弟妹玩雜耍，又到老人中心或他校進行表演，爭取演出學習機會，繼續追夢，為自己的人生奮鬥。



校友分享 2012年 6C畢業生阮詠茵



沒想到中學成績一般的我，現在竟在舞蹈教學上發展。

我是第一屆文憑試的學生，當時的心情不太緊張，可能已預知自己成績不能考入香港的大學。在中學生涯裏，我將所有時間投放於課外活動上

，排球隊的訓練、舞蹈組的練習已佔據我的校園時間。現在回想起來，我並沒有後悔，因為這些課外活動令我在團隊合作及人際關係上獲益良多，對我現在的工作有莫大裨益。

畢業後，我修讀了一個關於跳舞的課程 —「專業舞蹈員訓練課程」。這個課程與香港演藝學院或大專院校般規律的上課節奏有所不同，雖然只是每星期三節課的訓練，每次訓練最多4至5小時，唯舞蹈室位於港島區，而上課時間是晚上七點才開始，每天來回的車程時間，加上早晚學習時間的顛倒狀況，我的毅力就在這折騰的

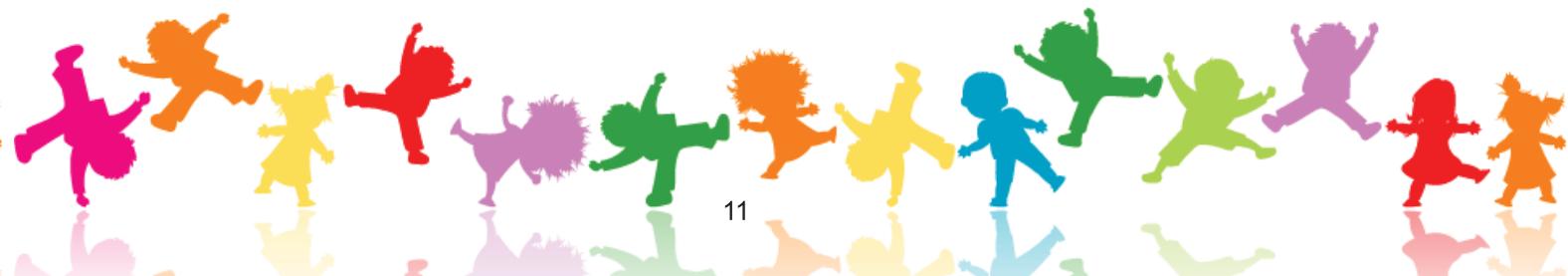
經歷下不知不覺地磨鍊出來。課程訓練中，學員都會接觸到不同的舞種。還記得有一次要練習一種我未曾接觸的舞蹈，身體肌肉還未及時跟隨這種舞蹈的韻律，難以捕捉。當時我站在課室的角落，獨自偷偷地一邊學習，一邊落淚，但我知道我不能放棄！現回想起來，學習只是一個過程，我能有機會將自己喜歡的興趣發展成將來的職業，所付出的汗水與淚水都是值得的。



兩年之後，我完成了課程並開始舞蹈工作的生涯。起初，我曾參與一些商業演出，如歌星表演的舞伴，某公司品牌的舞蹈演出等。參與這些演出會接觸很多明星，五光十色的娛樂圈極具吸引力及娛樂性。然而，我最終還是選擇了舞蹈教學(中、小學、特殊學校、長者等)。主要是來自一次活動的啟發。回想當年十分感恩，熱情及積極投入的工作態度令我遇到一些支持和給我工作機會的人。我被邀請與「香港精英運動員協會」合作，參與當中的「動感校園 Active School HK」計劃，令我和我的團隊，走遍香港大概90多間中、小學，分享跳舞和運動。當中發現教育比表演更具意義和貢獻。特別在中、小學，課外活動對於他們來說，可能是一星期中唯一的娛樂。因此，我希望用我的正能量，對下一代作正面的影響，以生命影響生命。在香港讀書壓力中成長的我，能看到學生在我的舞蹈課中滿載笑容，是令我感到最鼓舞和感恩的事。

現除了當舞蹈教練外，非常感恩地在舞蹈上遇上一些很投契的朋友，與我一起追尋夢想。三年前，我和四位朋友組了爵士舞隊「Radiant-X」，一起外出比賽。一年前，我和六位朋友，組成了「FishesNFriends」，一起出戰街舞比賽。這些表演及比賽，讓我們彼此有更深的認識，互相扶持，一起享受在排練過程中的苦與樂，在舞台上表演的熱情與激昂，與觀眾分享當中的快樂。這一切一切，讓我的人生得以留下發光發熱的痕跡。

希望每位譚李麗芬的師弟師妹們，都能找到自己喜歡做的事，捉緊你們所擁有的東西，配合家庭、學校及老師給你們的支持和資源，無悔地追尋自己的夢。



4月20日聯課活動期間，中五級的同學在升學及就業輔導委員會及中文科老師的安排下，參與「電車派對」活動。他們一面坐電車欣賞中上環區，一面感受屬於香港人的節奏，然後再用文字將感覺留住。閱讀他們的隨筆，你可能也有親歷其境的感受。



文化散步：電車漫遊

5A 盧漪林

「叮叮叮……」電車出發了。途中的風景，有如看著一幅香港版三維「清明上河圖」一樣。電車一邊開動，畫面一邊轉動，人們一邊走著。左半邊畫就是淡黃色底紙畫的中環舊區的風景，看不完的海味鋪，一棟接一棟只有五至六層高的舊唐樓，電車就載著我們穿越這個舊時代，讓我們看見舊時代留存至今的古畫。「叮叮叮……」電車提醒我們要進入現代了，底紙由淡黃色轉為巨型白色畫紙，這跟剛才的色彩相比，可不得了！一棟又一棟五十層以上的高樓大廈，地鋪都是大型連鎖店，大眾化市場和高檔市場集結於這幅現代畫中，色彩繽紛，但我卻懷念淡黃色畫紙的風景，對它有一絲的掛念。

有點兒……盼望電車在這個時候回去，再看一次剛才的景色，再感受一次剛才的新鮮和懷舊的感覺。

5B 蕭愷琳

隨時光流逝，從前的商店、街道、景色早已留不住，成為了時代變遷的踏腳石，那回憶還烙印在多少人心中？或許他們都淡忘了，但這一切的改變卻由路上這大鐵箱見證著。這個大鐵箱不單見證著香港的成長，更盛載著不少人的回憶。從前的笑容、眼淚，點點滴滴一直收藏在箱的深處，今天卻鎖不住，一下子便湧出來。電車慢慢的由寂寥的海味街駛進五光十色的囍帖街。過往愈不想記起的片段愈清晰的浮現，縱使是甜美，但亦難免帶有苦澀。回過神來，列車已到達終點站準備折返目的地，若不是有從前的經歷，我亦不會成了今天的我。電車亦是經歷過風吹雨打，時間洗禮才能不被時代埋沒。回憶雖然痛苦，但其實很有意義，因那都是成長的過程。

5A 鄭漢鏗

坐在一輛電車中，窗外的風迎面吹來，窗外風景隨車行走，逐漸轉換，一時是古老的街道，一時是科技感滿滿的街道，每個商場隨時代而轉變，巨大的電視，一層樓高的廣告牌，數以千計的射燈，坐在電車，每經過一條街道，彷彿坐在時光機中，轉換時代。街上的人也隨著電車的行走，逐漸轉變，一時是推著手推車的婆婆，一時是拿著公事包的白領，每個人都有不同的境遇，仍會經歷不同的事情，即使建築會隨時間而轉變。坐上這個「時光機」中，一直沉醉於當中，時間就在我身邊流逝。