中華基督教會譚李麗芬紀念中學

第五期 2014年11月

好學

香港十大傑青
校友黎志偉先生專訪

黎志偉小檔案

校友黎志偉先生於2002年畢業於中華基督教會譚李麗芬紀念中學。初中時，黎校友在學校的攀石牆開始接觸攀石運動，隨後曾獲多屆亞洲攀石比賽冠軍，2006年躋身世界排名第八位，2008年長洲搶包山冠軍。2011年因交通意外致下半身癱瘓，遇到如此大的打擊，憑著其驚人意志和毅力，極速重生。黎校友現為香港攀石代表隊教練，於2014年更被選為香港十大傑出青年。十月初，黎校友在百忙中抽空返回母校接受「好學」記者的訪問。

記者：關迦諾(2A) 林君欣(2A) 沈清華(2A) 盧漪林(2A) 文錦鴻(2A)
黎：黎志偉校友

記：恭喜黎師兄獲選為本年度十大傑青！可否跟我們談談得獎的感受？
黎：自己從沒有想過可以當選十大傑青，所以獲獎對我來說是一個很大和很意外的收穫。回顧自己的過去，覺得是一環扣一環，由一個平平凡凡的中學生，一個屋村仔，變成亞州冠軍，得過世界排名，到今日都可以用半身癱瘓人士的身份得到十大傑青，整個過程相當奧妙。

記：你能夠榮獲十大傑青，你最想多謝的人是誰？
黎：首先要多謝父母和家人，因為他們給了我最大的動力去參選2014年的十大傑青。他們是我參選最大的原動力，因為我知道如果我真的獲獎，我的家人會很開心。另外，我要多謝學校、我的教練和一班支持我的香港市民。

編者的話

嘗試是成功的起步，堅毅是成功的精神。

若當初沒有在初中學習階段嘗試攀石，黎志偉校友未必會榮登世界級攀石選手的第八名；若他沒有堅毅不屈的拼搏精神，他未必會踏上香港傑出青年的頒獎台；若當初沒有在學校參加球隊，11位運動表現出色的師兄師姐也無緣躋身南韓亞運的比賽場館；若當初沒有明確的目標及堅定的意志，鄭旖妮校友也未必能入讀香港理工大學的雙語跨學科中國研究(榮譽)文學士課程。細閱他們的故事，可能對你有一點啟發。

誰也無法預知未來，但我們卻能選擇去發現自己的潛能，創造自己的夢想。別輕看小小的念頭，它可能是你成功的起步。

好學編委會

P2 香港十大傑青專訪
P3 來自譚李麗芬的11顆亞運之星
P4 Dreams Come True
P5 踏上青雲路、互動專區
P6-7 讀書有法
P8 學生作品點評
P9 好書分享
P10 陸運會精彩一瞬間
P11 GeoGebra學習數學的好拍檔
P12 放眼世界

校園熱話

黎校友在母校禮堂舉行婚禮。→

←黎校友車禍前曾屢奪亞洲冠軍。

記：譚李麗芬的中學生活對你影響最深的是甚麼？

黎：在中學階段，我感謝學校給予我很大的支持去追尋我的夢想。由小學階段開始，我已經立志成為一位運動員，成為香港代表。上到中學，學校知道我在攀石運動的潛質，就投放了很多資源栽培我，讓我有很多機會參加比賽和接受訓練。中四的時候，我又要做學生，又要出國比賽，比賽回來，英文老師和數學老師會單獨幫我補課，幫我追回成績。我特別記得有一次，我希望跟一些高水平的日本和韓國選手去泰國接受訓練，方校長和申玉超老師就想法子幫我找經費，例如讓我可以在暑假或畢業後回校教攀石賺取教練費，而學校又撥款資助我出國深造。學校的支持令我的攀石技術很快便提升到國際級的水平。中學畢業後，我便成為一個全職運動員。

記：依你所說，你實在和母校有著一份深厚的感情吧，是嗎？

黎：其實我在譚李麗芬畢業，我想上至校長，下至校工，我們都很熟悉。他們看著我長大，看著我成名，跟著結婚生子，甚至乎坐輪椅，到今日得到傑青，真的是「睇住我大」。校長、很多老師和校工都很疼我，很關心我，我很開心一直有很多小天使在我身邊。

「十大傑出青年選舉」是國際青年商會香港總會在1970年創辦，目的為表揚在工作上具卓越成就及對社會有貢獻的青年。今年的「十大傑出青年選舉」已經是第42屆，而歷屆的當選者不乏社會知名人士，包括政商界：現任行政長官梁振英先生、前立法會及行政局議員李鵬飛先生
體育界：奧運滑浪風帆金牌得主李麗珊小姐、亞運單車金牌得主黃金寶先生
演藝界：劉德華先生、張學友先生

記：你希望藉著你的經驗和成就，傳遞甚麼訊息給你的師弟師妹呢？

黎：我跟校長的理念相同，支持學生趁年輕多嘗試、敢發夢，要用行動去追尋夢想，因為你不會知道自己的潛能有多大。如果一開始便小看自己，不敢試、不想做，就不會有一個美好的將來。當初我也只是一個平凡的中學生，如果不嘗試、不去做，就不會成功。在此我也祝福你們，希望你們可以有機會成為未來的傑青。

記：黎師兄，你擁有一份堅毅不屈的信念，這信念是如何磨鍊出來的？

黎：我想這和攀石活動有很大關係，因為攀石整個過程只可以靠自己一雙手和一雙腳，即使教練和支持者也只可做一個打氣的角色。你看到終點，你一定要用自己的力氣，靠自己的努力一步一步爬上去。

↓黎校友與校長和老師分享獲選傑青的喜悅。

↑黎校友受傷後仍勇於接受挑戰，曾參加渣打香港馬拉松輪椅賽。

記：當你受到挫折的時候，你如何重新振作？誰人給你最大的支持和鼓勵？

黎：當時有很多家人、校長、老師，還有我的學生、教練團，再加上香港市民對我的祝福和鼓勵，用不同的方法、不同的途徑來支持我，令到我可以高速重生。這兩年多的生活我過得很充實，在輪椅上嘗試了很多不同的運動，也出了書，甚至乎現在每個月都有四、五場大大小小的講座，分享自己奮鬥故事，鼓勵其他人。

記：你未來還有甚麼目標和夢想？

黎：我未來的目標是想出第二本自傳，現正和電影公司商談合作，將我的故事拍成一部勵志電影，希望將正能量傳給更多的香港市民。

來自譚李麗芬的11顆亞運之星

2014年仁川亞運，本校共有11位校友代表香港出戰亞運。對運動健兒來說，這是一種肯定；而對學校來說，亦與有榮焉。讓我們一起為這11位亞運之星鼓掌！

梁冠聰(2011年畢業生)

能夠代表香港出戰亞運，梁冠聰用「無比光榮」來形容。但他並沒有滿足於現狀，他希望將來能實現參戰亞洲或歐洲更高水平足球聯賽的夢想。梁冠聰認為亞運是提升技術的好機會：「經過是次比賽，我對自己及其他國家球員的實力加深了認識，希望藉此改善自己弱項，拉近與足球強國的球員的距離。」在求學期間，梁冠聰已經為追求夢想而努力，但他不忘飲水思源：「感激母校、校長、各位老師多年來對我的栽培和鼓勵，讓我能於求學的同時，發展自己的足球事業，追尋夢想。」

羅港威(2011年畢業生)

手球

練明輝(2002年畢業生)(左2)
林尉瑜(2009年畢業生)(中下)
雲愛雯(2006年畢業生)(左3)
賴美如(2007年畢業生)(中上)
陳錦玲(2010年畢業生)(右2)
黃淑儀(2010年畢業生)(右1)

郭斯鳴(2011年畢業生)(左1)

當年被霍SIR發掘加入手球隊的郭斯鳴，今天已是代表香港出戰亞運的健兒。「出戰亞運就如小孩和大人比賽一樣，因為伊朗及日本的運動員不但身型健碩，速度及技巧都比我們高。」有想過放棄嗎？「加入港青及港隊後，訓練刻苦，多次感到沮喪而考慮退隊，但手球始終是自己熱愛的運動，最後還是不忍捨棄。」面對種種困難都能一一跨過，郭斯鳴希望用自己的經歷勉勵師弟妹：「堅持，不要半途而廢，訓練雖然辛苦，但只要堅持必有成果。」

梁景雄(2014年畢業生)(左2)

梁景雄於亞運4x400接力賽中打破香港紀錄，造出3分11秒28的佳績。出戰亞運對他來說並不是壓力，而是挑戰：「面對不同國家對手令我大開眼界，不過我沒有怯場，反而更想挑戰自己，為港增光。」和梁冠聰一樣，他並不滿足於現在的成就：「亞運不是我的終點，而是我田徑生涯的中途站。」中學時因練習和比賽，梁景雄經常缺席考試。「母校為我安排補考，令我可以專心比賽，我感激萬分。」學有所成後亦不忘感恩，這是譚記學生可貴之處。

保齡球

麥卓賢(2011年畢業生)

DREAMS COME TRUE

自2012年起，室內設計師梁顯智先生在本校推動資助計劃Clifton Leung Design Workshop Project Dream，每年捐助約5萬元，幫助一些有理想、有潛質，但可能缺乏資金去圓夢的同學。今期「好學」就為大家介紹兩位在上年度受惠於這個計劃的同學，看看這個計劃如何幫助他們實現科研夢。

4A班黃深銘，6B班李鍵邦
資助項目：「自潔門柄」

香港是一個人口密集的城市，我們平日都出入不少公共空間。但你是否知道公共空間的門把沾有很多細菌呢?以往門柄上會貼上一次性使用的消毒膠貼或需要用人手進行清潔，而所使用的漂白劑(次氯酸鈉)又會對環境造成傷害。因此我們決定要發明一種恆久有效，能夠達致理想消毒效果的消毒門把。

「自潔門柄」的原理是在門上裝上發電機組，為門把兩側的紫外光二極管提供電，當開關門時，紫外光會透過以全內反射的方式在門把內傳播，為光觸媒塗層提供穩定的光源，提升其殺菌的效果。

二氧化鈦是光觸媒的其中一個例子，是鈦金屬的氧化物，當吸收到紫外光時便會發揮消毒的作用。我們發明的自潔門柄解決了現時門把上的光觸媒塗層在缺光環境下，不能進行消毒的問題。

同學感言

投身科研後，我們覺得很幸運，所行的道路不但有老師和家人的鼓勵，更重要的是我根本不用擔心研究經費的問題。因此我們特別希望在此感謝資助計劃Clifton Leung Design Workshop Project Dream。在梁先生慷慨的資助下，使我們能夠順利開展「自潔門柄」的研究項目。

我們運用資助購買了一系列的培菌儀器及製作自潔塗層所需要的材料Titanium isopropoxide。結果我們在香港兩個大型的科研比賽中取得獎項，分別獲香港青少年創新科技大賽二等獎（物理及工程）及耶魯大學科學與工程學會特別獎。科研很現實，必須動用許多資金。記得曾經有位帶領我們做研究的大學博士跟我們說過，一些大學研究生要開展一個研究項目前，都要跟商界籌集經費，有時為了迎合商界牟利的目的，更要改變原本的研究方向，以商業主導科研方向。聽完這話後，我們心裏泛起甜絲絲的感覺，原來我們比起許多的大學研究生幸福得多。

中四黃深銘同學已是連續兩年受惠於Clifton Leung Design Workshop Project Dream，前年他與中三師弟盧國忠、郭禮賢及郭奕煌合作研製VEX機械人，成功在本地賽突圍獲得參加於洛杉磯舉行的世界VEX機械人錦標賽出賽資格，並於賽事取得2013年度創意大獎。

2014/15年度的Clifton Leung Design Workshop Project Dream現已接受申請，有興趣的同學請參閱學校通告13號。申請日期為10月22日至11月14日。

校內進行的細菌實驗

香港青少年創新科技大賽2013-2014
高中組物理及工程學二等獎
耶魯大學科學與工程學會特別獎

香港中文大學環境化學系實驗室

目標明確，意志堅定
條條大路通羅馬

「山重水複疑無路，柳暗花明又一村。」這句話正好用來形容我的大學之路。

雖然在高級程度會考中，我獲得全科合格，甚至在中化科取得A的佳績，但這一切都不足以令我參與大學的校園生活。我決定重考英文及企業概論，希望能以一個更好的分數再次報考大學。然而，經過一年「半工讀」的生活後，重考的分數並無增加，結果令人氣餒，但都總要面對。這一次，我選擇報讀香港理工大學轄下的香港專上學院。

憑著中英文不錯的成績，我入了中英語文傳意副學士。每個「Asso仔」(副學士)的心願都是希望在第一年副學士課程完結後，能透過Non-Jupas(非聯招)考進大學。可惜，希望再次落空。來到第三個學期的時候，出盡九牛二虎之力才令GPA有所提高。與此同時，各大院校的面試亦相繼展開。

不要先預設自己的成績不夠好，不會有大學面試的機會，這是要不得的心態。把握每個機會，盡量報考你喜歡、有興趣的科目。

在芸芸報考的科目中，香港理工大學的雙語跨學科中國研究(榮譽)文學士邀約我去面試。我認為同學在面試時，要把握表現自己的機會。我並沒有修讀過文學，但我對中國傳統戲曲有著濃厚的興趣。雖然我不懂真正唱粵曲的方法，但我都嘗試用唱流行曲的方式，向三位面試官唱粵曲，以表現我所知的。現在我已經是該系三年級的學生了。

每當失意時，我都會想起某電影的對白：「點解我條成功之路，永遠都係挖緊路？」然而，我信「天道酬勤，搏盡有理」，如果沒有高考的A，面試時不害羞的表現，今天我可能只是個「Asso仔」。把握每個機會，好好發揮。一次不成功，不要緊，柳暗花明，你永遠都不知道今天的努力對未來有著多大的影響。條條大路通羅馬，繼續嘗試吧!

前校友會主席(2011-2013)
2011年中七畢業生
鄭旖妮校友

互動專區

有趣IQ題
(1)檸檬最怕甚麼生果?
(2)越戰之後是什麼?

Riddle Me This:
I am better than God, more evil than the devil.

The poor people have me, the rich people want me, and if you eat me you'll die. What am I?
(Guess one English word)

IQ笑話三則

1.有一天，紅豆將軍帶著士兵去打仗，該士兵稱為甚麼?(猜一種甜品)

2.紅豆將軍接著對士兵發出第一個指令，該指令是甚麼？(猜一種甜品)

3.然後士兵重覆紅豆將軍的指令，他們的身份是甚麼？(猜一種甜品)

利用手機應用程式QR scanner對著下邊的QR code可瀏覽好學網頁、下載電子刊物及相片和查看IQ題答案。
或可到以下網址：
http://aero.tllf.edu.hk/~schoolmagazine/

記住放學回家後才可用手機查閱啊!

物理篇

本校2012年畢業生陳志偉校友現就讀於香港科技大學土木工程系，他於首屆香港中學文憑試物理科考獲5*。

今期好學邀請他分享應考物理科的心得，並由物理科科主任楊健文老師介紹學習物理的竅門。

前言

物理學是透過一系列科學性的步驟去找出主宰世界的法則，透過觀察，然後提出假說，進行相關的實驗來論證假說；如果實驗結果符合假說，一個理論便可以成立了。然而，這個理論卻並不一定能解釋法則的全部，所以我們必須對理論甚至所有事物抱有懷疑的態度，並不斷嘗試尋找更好的理論去解釋法則。這就是物理學探究的精神，亦是一個良好的學習態度。

心得：勤力+技巧

1.上課時專心

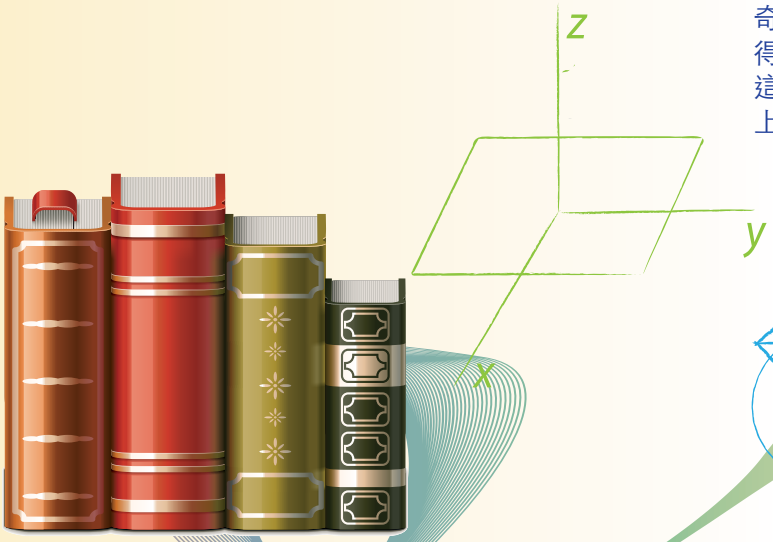
上課時老師的清楚講解絕對比自己毫無頭緒自習的效果更好。有時候課堂是會比較悶或令人睏倦，但請撐下去，因為一小時的課堂比在家溫習數小時更有效益。

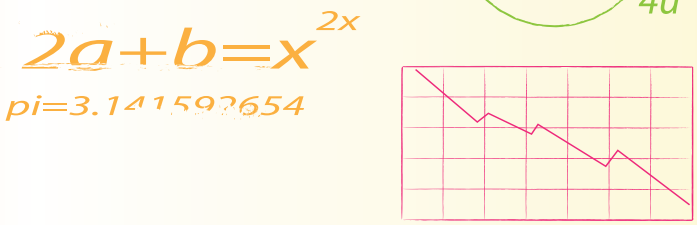
2.認真做功課

老師所給的功課通常是全面的，由淺入深，是足夠讓你明白該課題的內容。如果每一次功課都是認真做，根本不需要額外練習。我們要明白每一題背後相應運用的方程式以及其原理，不明白就參考書中相關的例題。給大家一個參考時間，我完成一份功課平均時間大約是 3 – 4 小時。

3.寓學習於生活

生活上所有事物都與物理學有關，大家若能在日常生活中多思考物理學，大家也可擁有物理學的觸覺，況且這是一種省時的重溫方式。在洗澡時思考一下熱水爐的原理，想想能量是怎樣傳遞，這就已經重溫了差不多大半個熱學的課題了。另外多看科學影片(Discovery channel)，這有助培養對物理的興趣。





應考ＤＳＥ的準備

首先，卷一定要操，因為物理科的題型變化不大，操熟了，作答時就會更流暢。操卷時建議先操選擇題，後操長問題，因為選擇題可以快速地幫你重溫及釐清概念，加快操長問題的速度。緊記，操卷主要目的是訓練做卷速度，甲部千篇一律的簡單問題要操到一看即答的程度，把時間留在乙部需要思考的題目上。

其次，應考前應該放鬆心情，不宜在試場外繼續溫習，因為在這一刻，你應該準備充足，繼續溫習只會使自己更緊張，反而影響考試表現。況且在試場外溫習的幾分鐘也改變不了甚麼，倒不如利用這幾分鐘好好放鬆。

還有，在應考選擇題時應盡量保持大約1-1.5分鐘完成一題，善用排除法，排除不合理的答案以增加答對的機會。答長問題卷時，把重點放到乙部題目，乙部多是結構式題目，每個分部都有關聯，細心留意Part A答案可以幫助你找到回答Part B的關鍵。結構式題目看似十分深入，但題目卻一步一步引導你回答，其實不難。

給師弟師妹的話

我們總會在學習或日後工作上遇到大大小小的挫折，但挫折並不是放棄理想的理由，而是一個記錄努力的里程碑。堅持是成功的秘訣，在此引用電影《洛奇-勇者無懼》中的一句對白：「重點並不是你能打得多重，而是你能夠受多重的打擊後還能繼續前進，這就是勝利。」以此互勉，我們一起在學習和人生路上勇往直前。

老師教路

高中物理科的課程內容相當廣闊，必修部份大致分為熱學、力學、波動學、電磁學及放射學。中四下學期教授的力學是十分重要的基礎，與其他課題有一定關連，所以要多留心了。另外，中五下學期教授的電磁學也是考試的另一重點。要在物理科有好的表現，離不開努力學習，以下分享幾個心得：

絕對不要只「讀」書

要學好物理，只閱讀教科書是絕對不夠的，看雜誌式的閱讀方法書包保你過目即忘。較有效的溫習方法是先花15%時間閱讀教科書或課堂筆記，再花15%時間在書上或筆記簿上記下重點（別怕寫花書本吧！你有寫過東西，那才是你的書本，你才能留下記憶），最後花30%時間做題目。多做題目才能確定自己學懂了多少，概念澄清了沒有。物理科要背誦的不多，應用才是最重要的。

寫自己的筆記

書本內有很多公式和重點，公式也會有變化，要留意細節，最好是將重要的公式及重點寫在筆記簿上，加上為自己度身訂造的備註，便可成為自己的獨門秘笈。例如光學中有關折射有一條公式：$\frac{\sin i}{\sin r}=n$，記下各未知數的特性，用起來便能減少錯誤（圖1）。而圖2及圖3分別為有關冷氣機運作原理及熱導遞的答題重點筆記。要多用圖像、列表、不同顏色等系統化的方法幫助自己記憶。其實當你在寫自己的筆記的時候，正同時在腦海中刻上一次深刻的印象。

圖1

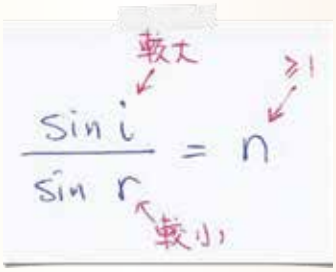


圖2

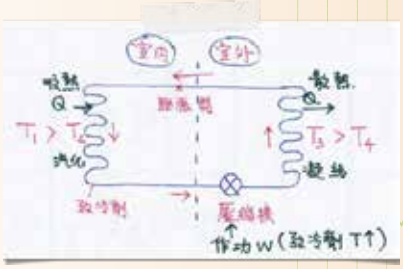
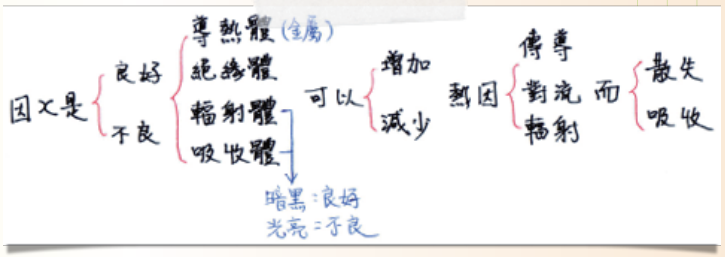


圖3



肯發問

很多時同學總將滿腹的疑問收藏起來，積存的問題多起來便影響了學習的信心與動力。別怕不好意思，踏出第一步，提出你的第一個問題，老師絕對願意與你一起解難。

細心

讀物理科可以訓練你更細心。實驗需要細心的觀察，答題少了一點細心都不行。物理科中有很多概念十分相似，極易混淆，不小心分辨清楚便會答了另外一樣東西了。例如「動量」和「動能」是兩個非常相似的名詞，但計算方法完全是兩回事（公式分別是 mv和 $\frac{1}{2}mv^2$ 。誤用單位也是一個同學常跌入的陷阱，題目明明說20g，但代入公式時就要轉為0.02kg。怎辦？唯一的方法是鍛鍊自己凡事細心，每次答題時圈出題目的重要資料，不要看漏眼。Practice makes perfect！

以上是一些大原則，接着分享Step-by-Step獲得佳績的方法。

要獲得3等或以上的成績：
1.Preview：上課前預覽課文
（不用花很多時間，目的是先有個概括的印象）
2.Attentive：上課時100%留心
3.Assignment：認真做好每一份家課及改正
4.Revision：一星期最少用1小時溫習一次該週所學的課文
（溫習時編寫自己的筆記，也要做適量練習題）

要獲得4等或以上的成績，做好以上第1至3項，再加上：
4.Revision*：一星期最少用2小時溫習一次該週所學的課文
（溫習時編寫自己的筆記，也要做適量練習題）
5.Past paper：中五開始持續練習公開試題（開始時選取教科書中較容易的題目，後期再向老師索取更多的題目）

要獲得5等或以上的成績當然要加倍努力，
也需一定的天賦。

毅力、恆心與目標

學好三年的課程一點也不容易，我認為成功的關鍵在於定立清晰的目標，並以毅力及恆心向目標邁進。著名勵志導師Napoleon Hill於《成功法則》中說：「90%的失敗者並非被擊倒，而是放棄堅持。失敗有千百種形式，但成功關鍵只有一個——執着。」[1]

參考資料：
註1 – 成功的秘訣在堅持

學生作品點評

你認為政府增加衛生設施是否解決內地旅客隨處便溺的最有效方法?

6A 葉嘉霖

內地旅客因公廁排隊時間過長而讓小童隨地便溺，這問題不僅影響公共衛生，還會造成中港矛盾。有指政府增加衛生設施是解決內地旅客隨地便溺問題的最有效方法。我同意這個方法，因為它具即時性，容易實行，而且對焦問題成因。

我認為政府增加衛生設施是解決內地旅客隨地便溺的最有效方法，因為能即時滿足旅客的需要。內地旅客隨處便溺是由於他們不熟悉公廁的位置或公廁不足令輪候時間過長，部份小童因憋不住而需隨地解決。如能增加公共衛生設施，例如公廁及指示牌，則可直接回應旅客的需要，即時減少旅客隨處便溺的個案。有人認為加強執法及監管，如安排人員巡查，作出警告或檢控能有效解決上述公共衛生問題。這項措施雖然具有阻嚇性，令旅客因怕被票控而減少隨地便溺的行為，但實際執行上卻困難重重。由於旅客流動性高，如他們拒交罰款，實在難以追討，變相浪費人力物力。加上他們隨處便溺的問題是源於公廁不足及文化差異所致，故加強執法未能針對問題成因，甚至會加劇中港矛盾，並非有效的方法。相反，增加公共衛生設施既不會引發矛盾，亦較省時省力和具針對性，與加強執法及監管相比，增加公共衛生設施更能有效解決上述問題。

增加衛生設施是由政府直接實施，阻力較少，可行性高。有人認為政府鼓勵商戶開放廁所能有效解決上述問題，因這項措施由政府呼籲和鼓勵，間接增加旅客可使用的公廁的數量，減少旅客隨地便溺的情況。這方法雖可回應旅客需求，但實行較困難。商戶開放廁所需承擔增多的水費和維修費用，即加重商戶的營運成本。商戶為保自身利益，未必會積極響應政府呼籲；加上內地旅客對本地環境陌生，縱使商戶願意開放廁所，在沒有標示的情況下也難以找到。相反，增加衛生設施，如廁所和路牌指示，由政府直接實施，不會對廁所附近商戶日常營運造成影響，只需公帑和時間便能有立竿見影之效。因此，與由政府鼓勵開放商戶廁所比較，政府增加衛生設施更能有效解決內地旅客隨處便溺的問題。

可能有人認為內地旅客隨地便溺是由於文化和公民素質的問題，政府增加公共設施根本不針對問題成因，加強教育宣傳才能有效解決問題。然而，部份旅客是因公廁輪候時間過長才會選擇就地解決，而政府增設公廁和指示牌便能直接回應需求。有了明確的公廁位置及隨時可使用的廁位，旅客也不會繼續隨地便溺。文化修養的教育並非一朝一夕之事，加上旅客並非長期居港，較難以其他媒介，如電視廣告、小冊子等教育他們，故此舉實行較難，成效不大。相比之下，政府增設衛生設施是即時見效的方法。

總括而言，政府增設衛生設施能即時有效解決內地旅客隨處便溺的問題，更勝加強執法監管，鼓勵商戶開放廁所及教育宣傳等方法，因此我認為這是最有效的方法。

資料來源：網上圖片

評語：

上述題目為暗比題，學生須將其他可能解決內地旅客因公廁輪候時間過長而讓小童隨地便溺問題的方法與增加公共衛生設施比較，以評估政府增加衛生設施是否解決以上公共衛生問題的最有效方法。

葉同學在上述評論題中表現出色，全文結構嚴謹，分析深入，具說服力。引言部份清晰指出資料顯示的公共衛生問題，並表明立場，提供全文的作答方向。同學的論點清晰，每段論點均有加以闡述，並提供恰當的例子以增強說服力，兼之用字精確，顯示對相關問題的背景及概念有充分掌握，如指出旅客身份的流動性及屬短期居留的性質，以此帶出加強執法、監管和教育宣傳等方法在執行時有困難。

此外，葉同學每段均能從不同角度比較各方法之利弊，以突出政府增加衛生設施是解決該公共衛生問題最有效方法，如第二段從即時性方面比較增加衛生設施與加強執法及監管的優劣；第三段從可行性方面比較增加衛生設施與政府鼓勵商戶開放廁所的優劣；第四段則從對焦性方面比較增加衛生設施與加強教育宣傳的優劣，充分顯示了葉同學具多角度思考、正反論證等高階思維的能力。

何彩艷老師

健康跑步樂

書名：《健康跑步樂》
出版社：紅出版讀書會
推介人：譚志傑老師 (本校前體育科老師，現於保良局陳守仁小學任教體育科)

相信譚李麗芬的學生對「長跑」並不陌生，因我校在體育課中的練習和考試都有1055米跑這一項目。長跑是否只為了考試？《健康跑步樂》一書為你提供了不少有關跑步與生理、心理和健康有關的知識。

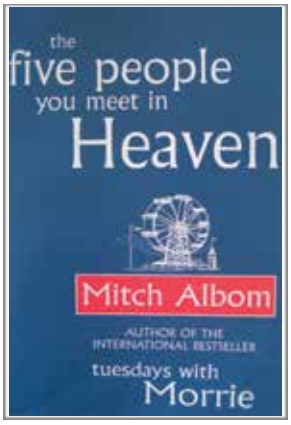
《健康跑步樂》共有六個章節，當中涉及跑步與健康、生物力學、跑步前的準備工夫、跑步的潛在危險和常見創傷、經驗跑手分享和其他與跑步有關的運動。在你開始「計劃」跑步運動前，如想多了解跑步對身體的好處，第一章就涵蓋了跑步對心臟、體重控制、骨骼和肌肉健康等的益處。

當你「真」的開始要跑步了，第三章就介紹了一些跑步前的準備工夫，大家很多時都會看輕了這一部分，以為跑步就是走到街上，開始跑就行了。其實在運動鞋的選擇、留意天氣和衣著、在熱身及伸展進行時間的長短和在跑步期間攝取水份等都是不可忽視的環節，所以在你跑步之前，看看第三章給你在跑步可以更安全和舒適的「貼士」是非常有用的。

第四章敍述了跑步常見的受傷和處理方法。相信多做運動的同學都有嘗試過肌肉疼痛、痙攣(抽筋)、拉傷或肌腱扭傷(拗柴)或足底出現水泡的狀況吧?這一章就會提到這些運動創傷的處理方法，當然也會提到如何避免這些創傷的發生，預防永遠比補救更有效。

第五章是一些醫生和跑手的經驗分享，簡短易讀，可以為進行長跑一段日子而想過放棄的同學加加油，看看他們的堅毅，可能有助你繼續維持這習慣呢!第二章是有關一些跑步和生物力學的介紹，當中可能需要較強的數理能力才能了解；第六章介紹了三項鐵人、遠足和野向定向這些和跑步有密切關係的活動。

我不是一個運動員，但有跑步的習慣，而且也有參加過七次半馬拉松和兩次全馬拉松的經驗。雖然算不上有成績，但總算每次都能完成賽事。我在兩次跑全馬拉松的經驗當中就清楚知道練習多寡、適當休息和在賽道上表現的差別，因為我參加第二次全馬拉松比賽前練習距離不夠長和比賽前一晚休息質素欠佳，導致跑步時雙腳抽筋呢！這是反面教材，大家在跑步前應衡量一下自己的能力，再訂立目標，才有系統地進行，這樣才可領略到跑步的樂趣。



Title : *The five people you meet in heaven*
Publisher : Hyperion
Recommended by 3C Anam

The five people you meet in heaven is a mysterious novel from the USA.

The main character Eddie, a lonely veteran and a widowed man died in a tragic accident trying to save a little girl from a falling cart. He feels the girl's two little hands but then all he feels is darkness. But later he wakes up and takes in his surroundings. He is in heaven but he doesn't believe it. Heaven is not as he has imagined it to be. It is a place where your earthly life is explained to you by five people who were somehow connected to your life. Eddie's five people include a blue man who was killed in an accident when saving Eddie, his Captain in the army, the owner of an amusement park "Ruby Pier" Ruby, his lovely wife Marguerite and an Asian little girl whom Eddie couldn't save in war. They teach him the lesson about his past life.

After I read this book, I was touched, mostly because of the part where he meets his wife Marguerite after so many years in heaven. I would recommend this story to everyone interested in the subject of the afterlife.

I was actually scared when Eddie died from the cart which fell on him. It tells me that no one knows when we will die. We may die any time any day. But when Eddie woke up in heaven, the place looked good. I think heaven is going to be even better than the imaginery heaven shown in the book.

陸運會精彩一瞬間

自製班旗，為班上的健兒打氣，2C班果然氣勢如虹。

互相扶持，互相幫助，體驗團隊精神的真諦。

不管前路的障礙多高，健兒們亦一一跨過。

忘記背後，努力面前，向着標杆直跑。

努力終於換來成果，同學們臉上都掛上了滿足自信的笑容。

一跨，一跳，讓身體懸空，跨越障礙，完成那看似不可能的任務。

接力講求互信、默契、合作，讓我們點亮團隊精神的光環前進。

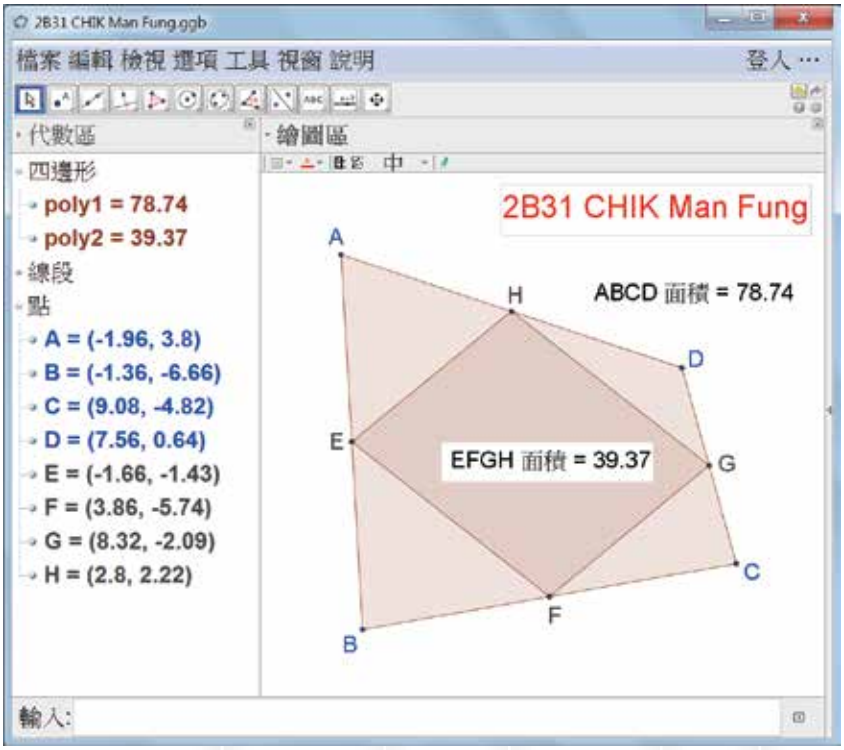
GeoGebra 學習數學的好拍檔

戚文鋒老師

GeoGebra是一套由奧地利學者Markus Hohenwarter及其團隊開發的一套動態數學軟件，面世已超過十年。由於功能強大而且免費，它深受全球的數學教育工作者歡迎。GeoGebra的名字源自中學數學的兩個重要分支——Geometry（幾何）及Algebra（代數），象徵GeoGebra將兩者結合起來。以下我將透過GeoGebra向各位同學介紹一個有趣的幾何問題，有興趣的同學可到網址www.geogebra.org/download下載及安裝GeoGebra，並跟從以

1. 先在「選項」中選擇語言為「繁體中文」，有需要時更可調整字體大小。

2. 在畫面上方的工具列中選取多邊形工具，然後在繪圖區中構作一個四邊形ABCD（如右圖）。留意代數區中會出現物件poly1及一些點和線段。



3. 利用中心點工具構作ABCD四邊的中心點E、F、G和H。

4. 利用多邊形工具構作四邊形EFGH（在代數區中名為poly2）。

5. 選取移動工具嘗試隨意改動A、B、C、D四點的位置。你留意到EFGH永遠是平行四邊形嗎？（你可以用測量距離工具量度EFGH四邊的長度。若EFGH的對邊長度相同，它必然是平行四邊形。）留意A、B、C、D的位置是任意的，E、F、G、H卻巧合地形成平行四邊形，可謂「亂中有序」。你能夠解釋這現象嗎？

6. 選取面積工具並點選四邊形ABCD，GeoGebra會以文字顯示ABCD的面積。再點選EFGH以測量它的面積（如不成功，可在選取面積工具後點選代數區中的poly2）。你留意到ABCD和EFGH的面積有甚麼關係嗎？你能夠解釋這關係嗎？

7. 選取插入文字工具並在繪圖區的空白地方寫上你的姓名、班別和學號，並用相同名稱存檔，例如「2B31 CHIK Man Fung.ggb」。

完成以上構圖的同學可將ggb檔案透過eClass的iMail或mfchik@gmail.com電郵給本人，可獲取小禮物一份。能作合理解釋的同學更可獲特別獎呢！快來安裝GeoGebra，體驗學習數學的樂趣吧！

放眼世界

北海道單車遊

文/圖：盧日高老師

2011年，我和朋友花了十四天時間踏單車環遊日本北海道，由札幌出發，途經浦臼、瀧川、菅別、富良野、美瑛、旭川、網走、阿寒湖、帶廣、清水、日高、富川、江別等多個町和市，環繞北海道一圈。

札幌東北約10公里的モエレ沼公園，原本是垃圾堆填區，飽和後改建成一座放置雕塑和建築的綠化公園。相片中的建築物名叫冰之金字塔(ガラスのピラミッド)，在冬天人們會將天然雪儲藏在建築物內，成為夏天時的天然冷氣。

我們在浦臼町的鶴沼公園紮營，鶴沼公園位於小鎮浦臼町，全鎮只有2000多人居住，主要出產水果。我們直接向農夫買哈蜜瓜，然後在公園旁的道站找晚飯吃，由於時候不早，很難才找到一家鄉間小店。這兩位年青人很有活力，做串燒飯十分認真，十分美味。

北海道最著名的景點是上富良野花田，我們直接在花田旁的日之出公園露營。清晨起來散步，整個花田只有我一個人。

北海道有不少農場種植牧草，每年夏天收成後把牧草留起給牧民過冬用。我的朋友乘農夫不在，爬上牧草圈拍照留念。

北海道第二大山脈名為日高山脈，深山裡面有一座神社。我們花了一整天時間由帶廣踏單車進入深山探訪日高神社。當晚適逢七夕，我們可以看見天上的銀河。

單車遊之前必須要有充足的預備工夫，事前我和朋友花了不少時間閱讀資料，計劃行程，亦在香港練習長途單車行程，還要學懂簡單的單車維修。在單車遊的其中一日，我在山路連續爆了三次呔，維修知識便大派用場。雖然單車遊對體能的要求很高，連續多晚露營亦不是舒適的事情，但只要願意捱苦，沿途的經歷是一般旅行無法替代的。