

好學

譚李麗芬紀念中學
中華基督教會

- P.1 攀石牆
- P.2-3 香港好去處
- P.4-5 讀書有法
- P.6-8 校園鳥趣
- P.9 踏上青雲路
- P.10-11 NEW NORMAL
- P.12 榮譽榜

全新

攀石牆

全新攀石牆在2021年3月6日正式開幕。*一日自信一生*

自1998年舊攀石牆落成，攀石運動成為深受本校師生歡迎的運動。在這堵曾是全港最高的21米攀石牆上，本校的攀石運動員人才輩出。當中最為人熟悉的，必定是黎志偉校友。他在2000年首奪亞洲青年攀岩錦標賽冠軍，之後連續四年奪冠。此外，歐智鋒校友在2018年曾代表香港參加第十八屆在印尼舉行的亞洲運動會，而黃卓楠校友現時在世青排名前八位置。

攀登運動不單可以訓練腦筋靈活度，更可培養同學面對困難不會輕易放棄的抗逆能力，明白到未曾嘗試又怎可說做不到的精神。由1999年開始，全校師生本著「攀登一日，自信一生」的信念挑戰自我。每年學校會為全級中一級及中四級的同學安排「攀登同樂」，藉此拉近師生關係，建立互信，鍛練體魄，令同學明白課外課內的活動同樣重要。每當同學攀上攀石牆頂端敲鐘時，就寓意征服一次困難，承傳我校自強不息的精神。全新攀石牆的啟用為熱愛攀登運動的同學提供了良好的設施，同學們要好好珍惜和善加利用，攀上高峰，為夢想奮進。



編者的話

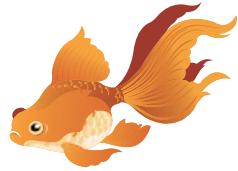
勞碌匆忙的生活，追追趕趕，難以讓我們停下來去感受生命的美麗與舒泰，多元與微妙。其實，只要我們暫緩腳步，自然能夠感受不一樣的世界，發現美麗的東西就在不遠處。今期「好學」為大家尋找身邊的美麗事：封面是學校大門旁全新攀石牆落成的好消息；「校園鳥趣」介紹一直在我們左右，但可能被你忽略了的好鄰居—鳥兒；「香港好去處」帶你到旺角金魚街看看香港這條特色街道，欣賞魚兒暢游的美態。



薪火相傳 生生不息



金魚街



今期香港好去處為大家介紹旺角金魚街，金魚街位於旺角道以北的一段通菜街，是香港其中一處極具特色的街道。顧名思義，大部分的店舖都是售賣觀賞魚及水族用品，林林總總，色彩奪目。金魚街既聚集了本地水族愛好者，亦吸引不少遊客慕名而來，十分熱鬧。



內有活魚的氧氣包

特色

環顧四周，街道兩旁店舖佈滿着充了氧氣的塑膠袋，裝着色彩鮮艷的觀賞魚，齊齊整整的懸掛在鐵絲網上，膠袋上寫上了魚類的價錢。這個遠近馳名的獨特景象，正是為人熟悉的鬧市水族館—金魚街。

金魚街匯集數十家觀賞魚及水族用品的專門店，就好像一個鬧市之中的「水族館」一樣。你只要在街上走過，就能看到不同種類的魚：琳瑯滿目的金魚、鮮豔的熱帶魚、昂貴的觀賞魚，或者是養魚的器材及魚缸都可以在金魚街的店舖裡面找到，不論是美化環境，還是講求風水，抑或是純粹看看，都可以來這裏。除了水族店外，金魚街也有不少寵物店，還有售賣昆蟲及爬蟲類的店舖，金魚街只有短短200米長，便匯集了各式各樣的水中動物和植物。每次走進這街道，我便不由自主、興奮地走訪金魚街裏的商舖，探一探不同品種的水中生物。



魚(日本遍地金)



魚類、蝦類、蟹類和蛙類

金魚街的店舖售賣不同種類的魚，例如有中國人喜歡的金魚，代表如意吉祥，也有蛇仔魚，外貌像一條條的蛇，十分有趣。其實金魚街不只售賣金魚，還有其他種類的生物，例如水晶蝦、蘋果蟹、黃金蛙，外貌千奇百趣，在這大都市內的繁華街道上也能展現出生物多樣性。



蛙(金蛙)

龜類

龜是爬行類動物，身體長着獨特的龜甲結構，用來保護內臟。有些龜生活在水中，四肢發展成適合游水情況；有些龜生活在陸地上，四肢長滿腳趾，在陸地上行動自如。地球上龜的種類多不勝數，但在金魚街已看到其中九個品種。讀書時期學過一段繞口令，「一蚊一隻雞，一蚊一隻龜，你問雞貴定龜貴？」在金魚街，我可以肯定話你知，一定是龜貴，請看看以下的品種就知一二了。

小時候，我也養過最平的巴西龜，當時市價是5元1隻，綠色的、圓輻輳的非常可愛。飼養牠的方法也非常簡單，給予適量的水，餵牠食紅蟲，就可以了。後來發現龜逐漸長大，食量也大增，於是買了白飯魚給牠吃，但發現過程相當殘忍，牠會把白飯魚一條一條吞進肚中，看到了也覺得很難過。龜長得越來越巨大，也沒有辦法在家容納，結果放生了，十分捨不得。



龜(忍者龜)售價\$250

如今到了金魚街，看見巴西龜的價錢也上漲了不少，至少20元1隻，這就見證了香港這數十年物價上漲非常厲害。這裏我想考考同學，在金魚街最平的龜售價是多少？最貴的龜售價是多少？還是我自問自答吧，最平的是巴西龜，是20元1隻，而最貴的是黑巴，翻查網上的資料，黑巴即是黑化的巴西龜，售價高昂，是\$10,800元1隻。

談起龜，有一個品種不得不提，就是金錢龜。金錢龜在中國十分出名，因為牠的龜殼常被誤會有藥用價值，商人大量濫捕濫殺，取出牠們的龜板，造成藥材售賣，金錢龜曾經因此而數量大減，現在大多數是人工飼養。這喚醒我對瀕臨絕種動物在大自然的重要性，每種生物也需要善待。



龜(黑巴)售價\$10800



六角恐龍

生態保育 - 可愛的六角恐龍

六角恐龍頭上長着六隻角，其實是牠的鰓部，加上滑脫脫和鮮艷奪目的顏色。從正面看，永遠懷着百看不厭的笑容，外貌十分趣緻，討人歡喜。牠其實不是恐龍，牠是蝶螈的水棲形態，屬於幼年時期，只要環境充滿着水，牠便永遠保持這個形態；但當環境改變，例如四周圍變得乾涸，牠就會進行變態過程成為陸棲的形態，即平常見到的黑色蝶螈。

六角恐龍擁有特殊的性質，曾經有個情況，一隻六角恐龍受細菌感染，引致半邊臉被吞噬了，但相隔一段時間後，他卻能夠復原長出眼睛、口和鼻，這令科學家嘖嘖稱奇，也受到醫學界的關注，可否把此技術應用於器官培養和肢體再生。

(資料來源:信報)



兩棲類(六角恐龍)



水母

海洋公園內有水母館，館內有不同種類的水母，顏色鮮艷奪目。如今在金魚街，也有水母售賣，這是彩色水母。

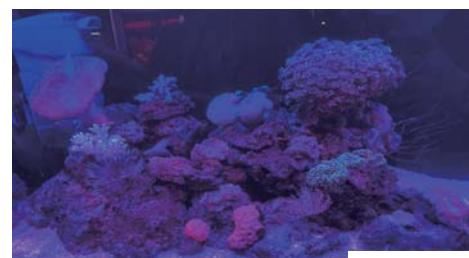
彩色水母具有各種顏色，有紫紅、啡、藍、白等，甚至會同時具有幾種色彩。圖中的是藍色品種，屬於熱帶品種，新陳代謝及移動速度較快，需求的食量較多，需要照射陽光讓共生藻製造養份。在日間，牠們會浮上水面；在晚間，牠們便沉回水底，活躍度下降。每日需餵飼三次，對食物的營養要求高，需餵食新鮮蝦。

水母屬腸腔類動物，觸鬚上有毒素，人們在海中遇上牠們是要小心，稍一不慎碰觸到水母的觸鬚會引致嚴重後果，例如炸傷，甚至造成呼吸困難；可是水母也有天敵，就是海龜，海龜在水中會把水母一啖一啖吃掉。

可是現時海水受到污染，人們把塑膠廢料丟在海中，海龜時常誤以為在海上飄浮的膠袋是水母，吞進肚裏，結果造成嚴重的後果，引致腸塞而死亡。人類的活動的而且確影響生態，愛護環境是十分重要的課題。



水母



珊瑚



水族設計

水族園藝佈置是一門藝術，如何美化魚缸內的環境，例如水草、石頭、海葵、珊瑚、魚類、蝦類等等，好的設計會令人眼前一亮，也令人心曠神怡，令人感覺舒服自然。行經金魚街，我常被此眼前的景象吸引着。

最後，希望同學在假日可以逛逛金魚街，消磨一個下午，認識不同種類的生物，擴闊眼界，培養愛護環境和保護生態的意識。

睡吧.....

夜間的睡眠精緻複雜，是一個非常活躍的代謝過程，且有一系列特意安排的獨特階段。睡眠每個階段，包括淺度非快速動眼睡眠、深度非快速動眼睡眠、快速動眼睡眠，在夜間的不同時段對腦提供不同好處，失去任何一種睡眠都會對腦造成損害，因為腦中有無數功能的修復要仰賴睡眠。

在我們睡眠的周期中，這些睡眠階段互相交替地出現在上半部分和下半部分，上半部分多屬於非快速動眼睡眠，這時大腦會重掃神經網絡和將短期記憶傳送到長期記憶，同時會將不需要保存的資訊剔除，因為大腦可儲存空間有限，必須篩選資訊。

當睡眠進入下半部分的快速動眼睡，大腦會進行非常活躍的活動。根據科學家透過腦部磁力共振的研究，大腦活躍程度在快速動眼睡眠時比清醒時高出30%，所以我們在這段時間就像進入迪士尼的奇妙幻想世界，我們會造出不同方式的夢，天馬行空，可以既豐富又荒謬！其實這時大腦主要任務是將上一個非快速動眼周期所處理的資訊整合，完成邏輯連結，之後可能對世界不同的事物有新的理解。

每個人都會有個生理時鐘，即睡眠有時，起牀有時。如果我們遲睡兩小時，那麼管理資訊及將記憶變成一個長期記憶的工作也缺少了兩小時，當日的事情多都會容易忘記。相對，如果早起兩小時，則掌管創意、對世界抽象的理解及建立新資訊的時間也會消失了！若長期拖延及早起，即睡眠不足，大腦發展不平均，會受到嚴重的傷害。這些對大腦的損害是永久性，即使事後補眠也無法彌補已造成的損失。

睡 夢 出學 習力 出創 意

- 健康睡眠的十項守則**
- 遵守規律的睡眠時間。每天定時上床和起床。人是會按照習慣行事的生物，一旦養成睡眠規律，就很難調整改變。週末睡得晚，並不能完全補償週間的睡眠缺乏，也會造成星期一早上更難起。設定鬧鐘，提醒自己上床睡覺。
 - 運動好處多多，但是不能太晚運動。盡量每天運動至少三十分鐘，但要在睡前二至三小時前結束。
 - 避免太晚吃大餐、喝太多飲料。輕食沒問題，但食物分量較



睡眠的魔力

學習之前的睡眠，幫助大腦準備形成新記憶

我們醒著的時候，腦袋隨時在獲取及消化新訊息，並由腦中的海馬迴捕捉下來，並把細節連結在一起。但海馬迴的儲存容量有限，一旦超載便無法吸收更多訊息，或新記憶會覆蓋另一筆記憶。較淺的非快速動眼睡眠有助騰出記憶空間，把事實記憶從暫時的儲存裝置（海馬迴）搬到長期的保險庫（皮質）。睡眠幫助清理海馬迴，我們醒來便能再次容納新資訊。在嶄新的一天，可以再度開始學習新的事實。

學習之後的睡眠，可以鞏固記憶、避免遺忘

睡眠能夠保存新獲得的資訊，幫助記憶鞏固。深度非快速動眼睡眠把記憶包裹從暫時的儲存所（海馬迴）送到較安全而永久的新家（皮質），這過程幫助記憶得以長期保存。睡眠每夜不停修改腦中的資訊架構，循環重複清除短期記憶，再迎接新訊息的存入，並為過去記憶更新目錄。

- 睡眠有助提升記憶這好處令筆者想起第18期《好學》「狡猾的讀書法」一文所介紹的早晚各一次的記憶存取法，相信喚起記憶與睡眠確實有密切關係。



熟練加上睡眠，才能夠生巧

睡眠幫助大腦把動作序列變得自動化、輕鬆自如，有效提升動作技能。這種隔夜動作作技能的提升多發生在八小時睡眠中的最後兩小時。以練琴為例，有時練習某支曲子到深夜，怎也彈不好，於是放棄去睡覺，翌日早上醒來再彈，竟然能夠彈得完美無瑕。**100米短跑明星保特（Usain Bolt）**有多次在賽前小睡一番的事蹟，如在破世界紀錄前幾小時及後來奪得奧運金牌的決賽之前，都支持白天小睡的功效，既可以儲存能量和降低肌肉疲勞，也對動作技能記憶帶來顯著的提升。

睡出創意

睡眠可以對儲存其中的大量資訊進行測試及建造連結。這項任務發生在做夢的階段，也就是快速動眼睡眠，這時你的腦會用抽象且新穎的方式，深入探觸存在腦中的大量知識，從中萃取規則和共通點，猶如資訊的練金術，醒來時會獲得新修訂版的全腦資訊網，更可能變出人類歷史上最具顛覆性的非凡想法，提升解決問題的能力。

剝奪睡眠百害而無一利

- 只要一晚睡少於四小時，對付癌細胞的自然殺手細胞數量剩下不到一半。
- 腦中的清潔大隊運作不良，無法清除阿茲海默症的毒性蛋白，增加患失智症的機會。
- 連續清醒十九小時後開車，你的精神狀態和酒駕沒兩樣。
- 容易覺得肚子餓，吃飽了卻還想再吃，體重居高不下。

多時會造成不消化，干擾睡眠。晚上喝太多飲料會導致夜裡必須常醒來上廁所。

4 不要在下午三點之後睡午覺。午睡可以補充睡眠不足，但太晚睡午覺的話，可能會讓晚上更難入睡。

5 睡前要放鬆。不要把事情安排得太滿，讓你在睡覺前沒有機會放鬆。可以安排一些輕鬆的活動，例如閱讀或聽音樂，作為睡覺前的習慣。

6 睡前泡個熱水澡。泡完澡後體溫會降低，可以幫助你覺得想睡，泡澡也會幫助你身心舒緩放鬆，更易入睡。

7 臥室要黑暗、稍涼、沒有電子產品。把任何可能打擾你睡眠的東西從臥室移走，包括噪音、明亮的光線、不舒服的床、過高的溫度。

8 適當曬太陽。日光是調節每天睡眠規律的關鍵。試着每天在戶外至少晒三十分鐘的日光。可以的話，黎明即起，或在早上使用亮度非常高的光源。如果你有難以入睡的問題，睡眠專家建議應該在早晨曬一小時陽光，並在睡覺之前把室內燈光調暗。

9 不要醒着而仍躺在床上。如果你上床後二十分鐘仍然醒着，或開始覺得擔心或焦慮，最好起床做些輕鬆的活動，直到睡意產生。無法入睡的焦慮會讓人更難入睡。

10 遠離咖啡因和尼古丁。咖啡因是一種興奮劑，在咖啡、可樂、某些茶和巧克力中都有，它的效果可能要八小時才會完全退去，因此傍晚的一杯咖啡會讓你晚上難以入眠。

如果你想知更多有關睡眠的有趣研究，例如海豚睡覺時怎樣分開兩邊腦袋運作？世上所有物種都會睡眠嗎？不睡覺真的會死嗎？做夢時，腦中發生了什麼事？……你不妨細閱這書 - 《為什麼要睡覺？》，你也可以先掃描QR code 看看此書推介：<https://www.youtube.com/watch?v=wLjCVQXVmO8>



參考資料：

《為什麼要睡覺？睡出健康與學習力、夢出創意的新科學》，
沃克（Matthew Walker）著，姚若潔譯

校園鳥趣



圖/文：何國輝老師



如何踏上「觀鳥」之途？

多年前，我曾到南美洲亞馬遜森林探險，看到色彩繽紛的鸚鵡在無邊無際的森林中自由翱翔，飛倦了就停在樹冠上，對於在香港看慣籠中鳥的我，這幅畫面念念不忘。後來忽發奇想，想知道在香港這個石屎森林有沒有可能看到野生鸚鵡，於是在網絡google一下上來了個驚天大發現（只是自己孤陋寡聞），原來我們在香港公園和九龍公園輕易看到漂亮的野生鸚鵡。

以前我總會幻想大部份的鳥兒也懂得隱身術，如果不是的話，又為什麼我們經常也只聞其聲，不見其蹤影呢？後來我體會到，只是自己生活節奏太急，沒有停下來去認識這班鳥兒朋友。就像許多美好的事物根本就在我們身邊，如果沒有細心留意，就會悄悄溜走。



觀鳥規則

鳥兒是我們的好鄰居，我們要尊重大自然，別要為了一己私慾，對鳥類活動造成干擾。

觀鳥要點及守則

-  穿著顏色深沉的衣服，避免穿著顏色鮮艷的服裝。
-  野外走動，宜步履輕盈。遇到鳥兒或鳥巢，應離遠觀察，亦要保持安靜，以免對牠們造成太大滋擾。
-  切勿騷擾或破壞鳥類的棲息地或鳥巢。遇到鳥巢，不要過度接近，以免驚嚇鳥兒。
-  不得捕獵鳥兒或撿拾鳥蛋，這是非法行為，會被檢控。
-  不要急於追逐鳥蹤，其實抱著輕鬆隨緣的心態，反而更能欣賞鳥兒及牠們的行為動態，體驗箇中樂趣，數隻常見的小鳥亦能帶給你喜悅。
-  別餵飼野鳥，或使用誘餌作鳥攝。

TLLF校園常見鳥類



常見鳥類	棲息處
紅耳鶇	生態湖、跑道
鵠鴞	生態湖、4梯旁花園
珠頸斑鳩	生態湖、跑道
八哥	生態湖、天台*
相思	排球場及跑道花叢
紅嘴藍鵲	生態湖
白腹文鳥	生態湖
麻雀	生態湖、跑道
黑臉噪眉	生態湖
白頭鵙	生態湖及排球場
黑鳶（麻鷺）	校園上空
黑領椋鳥	天台*
小白鷺	校園旁屯門河道
大白鷺	校園旁屯門河道
磯鶴	校園旁屯門河道

* 同學必須得到老師同意，方可進入學校天台範圍。

校園有兩處觀鳥的好地方，分別是生態湖及排球場。



生態湖/排球場

生態湖兩側淺水處就像浴池一樣，鳥兒都愛在這裡嬉水。



鳥兒飯堂

站在律己樓二樓通往立人堂的天橋旁有幾棵高高的木棉樹，每逢春天，都盛放碗口大的木棉花，花兒的汁液是鳥兒的飯餐，所以吸引了不少鳥兒聚在此間。



怎麼香港這個面積細小的石屎森林會是國際著名的雀鳥天堂呢？於是我就開始在圖書、互聯網和手機應用程式搜尋相關知識，過了一段日子後，就分別報讀了香港觀鳥會和世界自然保護基金（WWF）的觀鳥課程。以下為我會為大家推介一些適合觀鳥初學者的網站、應用程式和圖書。

手機應用程式推介

香港常見鳥類



此應用程式內容包括香港二百多種常見雀鳥的多媒體資訊、香港多元化生態環境的介紹、觀鳥小貼士等。智能手機用戶不但可以免費下載應用程式，下載後無須上網便可以隨時使用，這對身在戶外或不能上網的觀鳥者尤其有用。

網站推介



香港漁農護理署

https://www.afcd.gov.hk/tc_chi/conservation/hkbiodiversity/speciesgroup/speciesgroup_birds.html#tips

網頁簡介：介紹香港具保育價值的鳥類、觀鳥主要地點及觀鳥注意事項等。



香港觀鳥會

<https://www.hkbws.org.hk>

網頁簡介：香港觀鳥會是一個成立了多年關注本港鳥類的團體，網頁內容豐富，推介其中的「觀鳥學堂」予觀鳥初學者。



世界自然保護基金會

<https://www.wwf.org.hk>



同學可到TLLF圖書館借閱以下圖書：

《香港觀鳥全圖鑑》 - 帶你從觀鳥感受自然
「香港面積細小，但卻「五臟俱全」！這裡除了是國際大都會，更是世界知名的觀鳥聖地！」

《香港觀鳥全圖鑑》分為1、2兩冊，詳細介紹514種鳥類，包括其形態、習性、常見月份等，並介紹觀鳥基本知識，例如觀鳥所需準備、香港生態環境、香港觀鳥地點等等，令各位觀鳥愛好者可以更容易分辨不同鳥種，以及欣賞大自然的美麗！」（節錄自香港觀鳥會）



視像面試成另類主流

應徵者宜多花時間準備

新冠肺炎疫情未遏，全球各國採取隔離措施，不少企業都考慮將部分招聘程序移師網上，視像面試（Video interview）也就逐漸成為招聘程序的另類主流。在視像面試中，求職者需對以下各點有充份的準備。



確保面試環境舒適安靜，宜留意房間背景是否乾淨整潔及光線充足；切忌花巧的裝飾，背景太多花巧細節除容易讓對方分心及放錯重點外，亦會令對方留下壞印象。

事前沒細心選好背景作見工用 = 沒有誠意



面試時，眼神宜直視鏡頭，緊記面試官的眼神是盯着你的畫面，只有望着鏡頭才能讓他有eye-contact的感覺。建議不要以鏡頭「高炒」或「低炒」自己，保持水平線最佳，以免讓人覺得你眼神向下或向上，造成奇怪觀感。



減低面試中途出現斷線的情況，確保電子器材有足夠電量，網絡訊號保持穩定連接，以及耳機、麥克風等運作正常。此外，了解如何使用不同的視像會議軟件亦非常重要，求職者應事先測試及熟習軟件功能，確保面試過程順利。



留意個人的談吐用詞、身體語言及眼神交流等，透過鏡頭展現自信。由於現時使用視像通訊軟件的用戶量龐大，實況畫面及聲效容易有延誤，求職者應注意控制語速，保持與面試考官之間的互動。



衣着方面，應與傳統面試無異，特別是專業工種，如醫生、會計等，更應表現出專業形象，加深面試考官的第一印象。應避免穿着顏色鮮豔的衣服或佩戴可能分散注意力的飾物，切勿標奇立異。

資料來源：香港經濟日報、JobsDB



各位同學，雖然距離大家投身社會工作之日尚有一大段時間，但所謂未雨綢繆，若同學能及時了解，早著先機，他日定必事半功倍。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林仲華老師、陳德威老師、陳玉如老師、羅耀斌老師或程嘉恩老師查詢。

虛擬遊世界

讀萬卷書，行萬里路！但新冠肺炎疫情嚴峻，既難出國旅遊，在港也要維持社交距離。如果不能親身去逛博物館、美術館等等室內場地，我們也可以在家用網路暢遊各地。科技越來越發達，不用出國，不用跟多啦A夢要任意門，隔著手機或電腦螢幕就可以走進義大利古城、法國巴黎、美國紐約、英國倫敦、韓國首爾等世界各地看著名景點和名畫！



葡萄牙
Algar de Benagil

Google Earth (www.google.com/earth)是由Google所開發的虛擬地球，將衛星相片、航空相片和地理資訊系統放在一個3D地球模型上，提供街景視圖，讓人猶如置身其境。Google Earth提供了數百個主題虛擬旅遊體驗，足不出戶都可遊遍世界。用戶進入旅行家頁面，可根據旅行、文化、自然和歷史等主題觀看導覽故事或遊覽，旁邊更有介紹該景點及生物的歷史和特色。同學們可以用Google Earth「暢遊」美國國家公園看世界遺產、葡萄牙Algar de Benagil看被稱為「眼睛」的海洞自然奇觀、波蘭Nowe Czarnowo遊野生動物保護區、虛擬潛水體驗360度視圖一窺海洋世界或到名人故居進行文化藝術遊。

Google另外也推出了虛擬旅遊活動，讓大家能「遊覽」各國的博物館和名勝古蹟。

<https://artsandculture.google.com/>
或用手機下載《Google Arts & Culture》App



其中一些可於網上虛擬參觀的博物館包括：

倫敦大英博物館 (British Museum) 是一座於英國倫敦的綜合博物館，也是世界上規模最大、最著名的博物館之一，成立於1753年。目前博物館擁有藏品800多萬件。

<https://britishmuseum.withgoogle.com/>



紐約大都會藝術博物館 (Metropolitan Museum of Art) 位於美國紐約州紐約市曼哈頓中央公園旁，是世界上最大的、參觀人數最多的藝術博物館之一。館藏超過二百萬件藝術品，整個博物館被劃分為十七個館部。

<https://www.metmuseum.org/>



台灣台北故宮博物院 台北故宮博物院的藏品相當豐富，文物珍寶幾乎涵蓋了中華五千年的輝煌歷史，數量多達65萬件。在這裡，你將有機會親眼目睹三大鎮館之寶，包括「肉形石」、「翠玉白菜」和「毛公鼎」，其栩栩如生的整體造型和精細完美的製作工藝，讓人嘆為觀止。

<https://theme.npm.edu.tw/npmonline/>

一些著名景點官網提供了不同形式的虛擬遊覽，以下為其中一些推介：



美國聖地牙哥動物園(San Diego Zoo)是全球規模最大的動物園之一，佔地 100 英畝，打造天然開放的環境，容納有超過800種，共計3700 多只動物。不僅如此，這裡還有6500多種外來珍稀植物，完整呈現多樣性的自然生態！同學可以在網站透過鏡頭實時看到動物在園內的生活呢！



長城於1987年12月被列入《世界遺產名錄》。中國的長城是人類文明史上最偉大的建築工程之一，它始建於2000多年前的春秋戰國時期，秦朝統一中國之後聯成萬里長城。其工程之浩繁，氣勢之雄偉，堪稱世界奇跡，虛擬遊覽可比親身走一趟輕鬆多了。



Google火星 (Google Mars)，是通過三維圖像來觀察火星的功能，這也是谷歌與美國國家航空航天局 (NASA) 合作的成果。在谷歌地球工具欄中選擇「Mars (火星)」後，用戶就可以通過最新的高分辨率三維圖像來實現火星之旅，尋找人類發射的探測器在這顆紅色星球上的著陸地點等。

迪士尼世界 (Disney World) 是一座位於美國佛羅里達州奧蘭多的巨型迪士尼度假區，現在既有虛擬實境遊覽，也有YouTube頻道提供機動遊戲虛擬體驗。
<https://disneyparks.disney.go.com/>
<https://www.youtube.com/c/VirtualDisneyWorld/featured>



來源網站：[The World's 15 Best Virtual Tours To Take During Coronavirus](https://www.forbes.com/sites/laurabegleybloom/2020/04/27/ranked-worlds-15-best-virtual-tours-coronavirus/)
<https://www.forbes.com/sites/laurabegleybloom/2020/04/27/ranked-worlds-15-best-virtual-tours-coronavirus/>

倫敦
大英博物館
大堂



來一場香港虛擬旅程



同學可以透過虛擬體驗，欣賞香港的美麗景點和各式展覽。此網站推介一些提供實景導覽的香港景點官網供大家體驗，其中包括：



昂坪360實景導覽



香港博物館虛擬遊



360漫遊天文台

NORMAL

居家美食 DIY

在上一期的「好學」問卷調查中，有很多同學投票選擇希望看到一些居家美食DIY的分享，這一期我們找來了幾位老師及同學分享下廚心得和食譜。

咖啡小百科

鄧志輝老師

◎常飲用的咖啡其主要原料為咖啡豆，是咖啡樹的種子，種植採收後，把果實清洗，乾燥後除去果肉，種子再經烘焙及研磨，就可加工萃取出咖啡飲料。

現時流行即磨咖啡，是把已烘焙的咖啡豆現磨即煮，標榜新鮮無添加物，其中一個是手工沖法，把咖啡豆研磨成特定粗幼的粉粒，用漏斗型濾杯及濾紙，以約1:15的粉水比例及幼咀水壺，約90度的水溫在三分半鐘時間內，沖成一杯美味的飲品。咖啡豆的品種和烘焙程度、粗幼度、水溫及粉水比例的微調配搭，加上不同的沖煮手法，便能沖出特別風味的咖啡了！

風味咖啡沒添加其他調味(如奶、糖等)可品嚐出多種堅果、香花等風味，並配合咖啡液的酸苦甜和回甘程度，細味品嚐，齒頰留香。



泰式酸辣單骨雞翼菜譜分享

杜子美小姐

4人分量

材料：

雞翼 10-12隻



調味料：

魚露 半碗
泰式雞醬 6-7湯匙

紅糖 半湯匙
指天椒 5隻 (數量隨自己喜愛)

紫洋蔥 1個

芫茜 1棵

番茄仔 6粒 (數量隨自己喜愛)

蒜頭 4粒

蔥 1棵

香茅 1條

檸檬葉 4塊

青檸 1粒

醃料：

鹽 少許

水 (足夠覆蓋雞翼)

步驟：

1. 洗淨雞翼，用鹽水浸雞翼 (15-30分鐘)
2. 水滾後，放入雞翼煮12-15分鐘(視乎雞翼大細)
3. 放入冰水降溫
4. 紫洋蔥切絲；番茄仔切半；香茅及指天椒切段；檸檬葉、芫荽、蔥、蒜頭切碎；青檸切半
5. 雞翼冷卻後，看準骨與骨之間切半。
6. 找一個容量大的容器，倒入所有調味料，攪勻後試味，調至適合自己的味道後加入雞翼。
7. 完成。

快食意粉食譜分享

6C容宇軒

意粉煮7-8分鐘，煮完加油拌勻可防沾鍋，先用牛油炒香材料(切碎煙肉、洋蔥)，之後加入意粉，再加奶油，攪勻上碟便可。



全學年

火木與言構

第一名
第二名
第三名
中國語文
英國語文
通識教育
數學（必修）
數學（基礎）

中四級

4A	4B	4C
何俊杰	官家睿	潘加撒
盧思瑤	鄭嘉榮	黎子恒
陳傲昇	譚嘉榮	黃家諾
鄭伊婷	官家睿	吳國璋
陳傲昇	官家睿	潘加撒
鄭伊婷	官家睿	郭明輝
何俊杰	官家睿	郭子成
李皓雪	鄭嘉榮	黃家諾

中五級

5A	5B
施澤銘	林穎晞
林曉欣	張龍興
廖昌欣	莫張興
林曉欣	張龍穎
劉林曉欣	林曉欣
施澤銘	張龍興
郭瀚文	郭翰文

中六級

6A	6B	6C
劉凱喬	王晞藍	劉潔昕
阮慶璇	孫惠媚	楊浩傑
余卓璇	孫惠軍	宣劉潔
劉凱喬	王晞藍	劉潔昕
劉凱喬	王晞藍	劉潔昕
李芷蕙	邵水星	/
陳栩延	翁曉梅	劉潔昕

高中選修科

物理
化學
生物
經濟
企財（會計）
企財（商管）
視覺藝術
旅遊與款待

中四級
何俊杰
陳傲昇
盧思瑤

中五級
施澤銘
/ 施澤銘
林曉欣
林穎昌
廖國曉
馬儉恒
李皓雪

中六級
邵水星
李芷蕙
鍾健軍
孫惠媚
劉凱喬
鍾健藍
王晞藍

中三級

3A	3B	3C
周渝琳	藍洛熙	溫芷柔
陶嘉雯	庾貝雅	吳文煊
鍾祐俊	麥舒雅	陳芷灝
陳詩敏	袁耀新	溫芷灝
鍾祐俊	麥舒雅	溫莊
潘彥殷	葉茱萸	溫芷灝
葉陞奮	葉茱萸	陳葉楓
周渝琳	葉淑君	溫葉楓
陳詩敏	鄭舒雅	溫葉楓
鍾祐俊	麥舒雅	陳葉楓
陶嘉雯	黎凱悅	吳文煊
李可儀	黎凱悅	葉楓灝
黃馳文		

中一級

1A	1B	1C
黃彥森	潘蕊琪	孔靖
吳思穎	李詠珊	周紫盈
梁樂瑤	高天祐	李錨浠
梁樂瑤	潘蕊琪	勤靖
梁樂瑤	李詠珊	孔靖
黃彥森	秦銘承	黃炎申
黃彥森	潘蕊琪	周紫盈
黃彥森	潘蕊琪	孔靖
黃彥森	李詠珊	楊景帆
吳思穎	潘蕊琪	黃炎申
黃彥森	李展博	孔靖
陳梓錡	陳思茵	孔靖
黃彥森		
朱悅朗		
江得勤		

中二級

2A	2B	2C
彭睿慈	吳景滔	關雪琳
巫濤	滔言	盧樂
簡寶瑤	吳昊	子盈
彭睿慈	吳昊	熙琳
彭睿慈	吳昊	然樂
彭睿慈	吳昊	子樂
彭睿慈	吳昊	琳雲
彭睿慈	吳昊	琳雲
彭睿慈	吳昊	琳雲
鄭穎茵	吳浩言	關雪琳
巫濤	傅穎怡	關雪琳
蔡岢恩		盧子樂
徐偉傑	吳景滔	蔡俊熙

第一名
第二名
第三名
中國語文
英國語文
數學
個人、社會及人文
綜合科學
設計與科技
普通電腦
基本商業
視藝傳意

中國歷史