

好學

編者的話

大家還記得午膳時間充滿活力和歡樂氣氛的「譚中小舞台」嗎？今期讓大家回顧當時的盛況！之前觀賞過「花式跳繩X跳舞」表演，不如學學「繩舞操十式」，活動筋骨，加上幫助自己「開心多一些」的方法，保持身心健康。中六師兄師姐離校在即，在「譚記」學習五年多的感受如何？畢業後想向工程業出發的同學留意〈踏上青雲路〉中的介紹，配合〈讀書有法〉中幫助記憶的方法與推薦的電子書不斷進步。即使未能登本期的榮譽榜，也可於下學期努力爭取。《好學》今期繼續為大家帶來更多精彩內容！



- P1-2 譚中小舞台
- P3 長幼跳繩加跳舞？！
- P4-5 讀書有法
- P6-7 正向價值
- P8-9 中六感言
- P10-11 踏上青雲路
- P12 榮譽榜



譚中小舞台 「敢追夢就是譚李麗芬」

你有看過《少林足球》嗎？在經典的一幕中，主角周星馳勸大師兄黃一飛以唱歌跳舞包裝少林功夫發揚光大，當時他對意志消沉的大師兄說：「做人如果沒夢想，跟鹹魚有甚麼分別？」譚中臥虎藏龍，每位學生都身懷絕技，讓他們發光發熱，追尋夢想，就是成立譚中小舞台的目的，第一場演出已在去年十二月開始。

自己夢想自己追

譚中小舞台由學生會負責，包括司儀、場地設置、節目安排、管理秩序等等，老師只是輔助角色。憶起第一次籌組活動與老師開會時的情境，眾人已滿腦子想法。「張德權、錢昇不怯場，由他們打頭陣當第一場的司儀吧！」「現時天氣炎熱，可以派發紙包飲品以吸引同學參與。」「龐喜迪身體強壯，他可以負責搬桌搬椅。」「聽說申玉超老師唱歌很動聽，倒不如邀請他作神秘嘉賓吧！」短短會議已見雛型，第一場譚中小舞台如箭在弦。

譚中
小舞台

課外活動逐個捉



申玉超老師演唱當天第一首歌曲

打響頭炮

第一場譚中小舞台在去年十二月一日正式開始，表演非常多元化，展現譚中同學多才多藝的一面。首先有申玉超老師唱菲律賓歌曲，掌聲四起；再有空手道隊成員高天祐、鄭焯林、黃炎申的氣勢演出；然後是陳昱達、陳亮升、劉梓浚、李灝鋒、周芷遙的高難度扯鈴隊表演，掀起高潮；最後是趙思本、張德權、錢昇、韓芷晴壓軸的演唱，曲風有剛有柔，令在場同學陶醉不已。



周芷遙同學、陳亮升同學及
陳昱達同學表演扯鈴

再接再厲

第一場譚中小舞台成功引起哄動，更增加了一眾「搞手」的信心。第二場譚中小舞台緊接在兩星期後十二月十五日舉行。當日有張梓晴、宋詩琦的合拍演唱，陳珮珊的動人歌聲迴盪整個操場；吳依穎、胡芷喬、黃梓然等人精采的舞蹈演出；「譚中歌王」黃元申的情深演唱，觀眾「迫爆」整個操場。



陳珮珊同學落力獻唱

譚中小舞台是屬於譚中學生的，未來將會邀請各班參與，成為同學發光發熱，追尋夢想的橋樑。

長幼跳繩加跳舞?!

繩舞創造不平凡



「長幼繩舞隊」於校內表演

花式跳繩近年大受香港青少年歡迎，不少中、小學校均開辦花式跳繩班，結合音樂、舞蹈及跳繩，提升學生的協調力、反應力等。小編深信同學們對此運動已有一定了解，可是你們曾否想過長者們也可以參與其中，與青少年一同進行繩舞表演，甚至創建繩舞操並推廣至社區嗎？



譚李麗芬義工隊進行配對探訪時，向長者介紹「繩舞操十式」

譚李麗芬義工隊於上年度成立了「花式跳繩 X 跳舞」小分隊，在校友湯子賢先生及阮泳茵女士的帶領下，組成一支「長幼繩舞隊」，教授學生及長者花式跳繩及跳舞的基礎技巧，並創作一套長幼繩舞表演。在練習期間，長幼分工清晰，長者主要負責站立時的擺繩及繞繩動作，學生則配合長者完成雙人或多人的跳繩動作，不但可增加跨代交流，更可培養長幼同心的精神。

繩舞操10式



第9式
左右難



第10式
禮尚往來



第8式
策馬揚鞭



第1式
迎刃而解



第6式
金蟬脫殼



第5式
齊上齊落



第4式
順水推舟



第3式
運乾坤



第2式
思想



第1式
蒸蒸日上

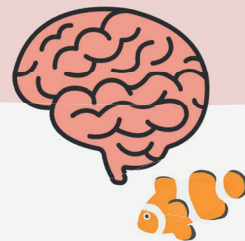
然而，「長幼繩舞隊」的活動不只限於表演上，小隊於本年度設計了「繩舞操十式」，透過探訪活動及街站推廣，介紹這項新興運動予社會，以增強社區人士的運動意識，藉此關懷社區。兩位教練及隊員一同構思繩舞操，把花式跳繩及跳舞中常見的基本動作分拆成十個簡易的拉筋動作，以便長者在家中進行伸展運動。隊員發揮創意，設計十個獨有的招式名稱，令繩舞操更易記於腦中。如果同學們對於長幼繩舞活動有興趣，不妨到003室了解一下，更可以向義工隊請教如何施展「繩舞操十式」。

記憶的方法（二）

記憶也有分長短？



上一期〈讀書有法〉跟大家說明了記憶中的「長期記憶」和「短期記憶」，提到我們在學習時不要一直把知識存放在空間有限的「短期記憶」之中，應把所學知識存放在「長期記憶」的偌大倉庫之中。今期就與大家分享第一個方法，讓大家能好好運用自己的長期記憶，不再做「金魚」！



方法一

定期分散複習 不求完美

二十世紀末的研究人員彼得·沃茲尼亞克試驗了人類於不同時機學習可以維持多長久的記憶，得出以下結果：

學習時機	記憶維持時間
學習當天	2-3天
學習後隔天複習	1週
學習後1週複習	1個月

由以上結果可以得知，只要不斷複習，進行「第2次學習」，維持的記憶就愈長久。我們只要不時複習已學的知識，就可以把這些知識儲存在長期記憶的倉庫中，在日後的考試中運用了！

除此之外，隨着我們的升班，學習到的知識也會愈來愈多、愈來愈艱深（相信就讀高中的同學一定會同意），面對海量的知識和未來的考試，同學們可能有以下疑問：

應該如何安排自己的溫習計劃？

每次要複習甚麼知識呢？

總括而言，複習時要抱着「只要不考慮過多細節，分散學習，就會更有效率」的原則，學習時就會事半功倍。



注意！

當我們運用以上方法學習時，最難做到的就是切實執行計劃。

我們可以使用行事曆（手寫或電子皆可），以一個月為間距，計劃自己每天要複習的科目，以及每次要複習的內容。當我們定好計劃之後，在執行計劃時一定會有懶惰的想法，例如：

聽日一次過溫曬佢……

唔溫一次啫，無咩所謂嘅……



然而事後或考試前我們常常會後悔，後悔自己沒有運用好之前的時間溫習，結果在考試前一天要複習整個學期的知識。因此我們要牢記這種後悔的感覺，切實執行計劃，不可偷懶，擺脫「金魚腦袋」！

藍色的電子書



美國蠟筆製造商Crayola曾經進行一項調查，讓小朋友說出最喜歡的顏色，調查結果發現最多人喜歡藍色。深邃的海洋、晴朗的天空、暴雪的高山，藍色總令人有平靜、和諧與積極的感覺。廣受世界歡迎的日本動漫也有以藍色為作品命名。本校圖書館今年引入Kobo電子書，特意選購三部精彩的漫畫，分別為《藍色監獄》、《藍色時期》和《藍色巨星》，歡迎同學閱讀。



藍色監獄

通常足球漫畫的主題都是團結、友情和熱血。金城宗幸原著的《藍色監獄》卻一反常態，開宗明義需要一位自私、利己的前鋒。漫畫主角潔世一與另外299名日本高中前鋒一起進入特殊訓練營地「藍色監獄」，他們需要時而互相合作，時而互相競爭，不斷改善自己來避免遭淘汰。這部作品好看之處，在於採用了符合現實的足球技術和戰術概念，對少年足球員有參考價值。而每個角色都有獨特的性格和企圖，構成的故事張力亦可滿足一般的讀者。



藍色巨星



圖象無法發出聲音，用漫畫來表達音樂是一個極高難度的創作。石塚真一的《藍色巨星》巧妙地借助分鏡和效果線，以及演奏者與聽眾的微細表情變化，透過漫畫圖象呈現爵士樂的音樂世界。爵士樂是一種充滿即興和互動的音樂，很多音樂詞彙非一般人所掌握，漫畫家以角色們在舞台上的互動，角色之間的評論和他們口中的感受，幫助讀者了解音樂和感受。此外，爵士鋼琴家上原廣美已為《藍色巨星》制作電影原聲專輯，讀者可以一邊看漫畫，一邊聽漫畫中的音樂。



藍色時期

做自己喜歡的事，走自己選擇的路，不代表時刻都能愉快，是要面對痛苦和不安。山口飛翔的《藍色時期》與動畫主題曲YOASOBI的《群青》的情感互相契合。漫畫主角矢口八虎到高中時期才對繪畫產生興趣，決心以東京藝術大學為目標。可是起步得遲的他除了付出努力與心血，還需要克服無數次的自我懷疑與挫折，在崩潰中重生。《藍色時期》沒有激烈的場景，也不是主角熱血成長故事，閱讀時你會感受到主角苦痛糾結，在分鏡中與自己的成長經歷產生共鳴。





正向達人

開心多一些

我們每天都經歷不少壓力。孩子自小在學業上追追趕趕，打從在母親肚中就要作各種準備。成年人工作節拍很快，被生活壓得喘不過氣。年少時，總以為遇上了一些很好的人，生活就會變得順心。人長大了，經歷多了，漸漸明白快樂與否不全是因為外在因素，更重要是自己的心態。「境由心生」，我們快樂與否很大程度取決於一個人怎樣看待事情和其人生態度。

「心態決定心情」，有幾個心態可以讓我們每天「開心多一些」。

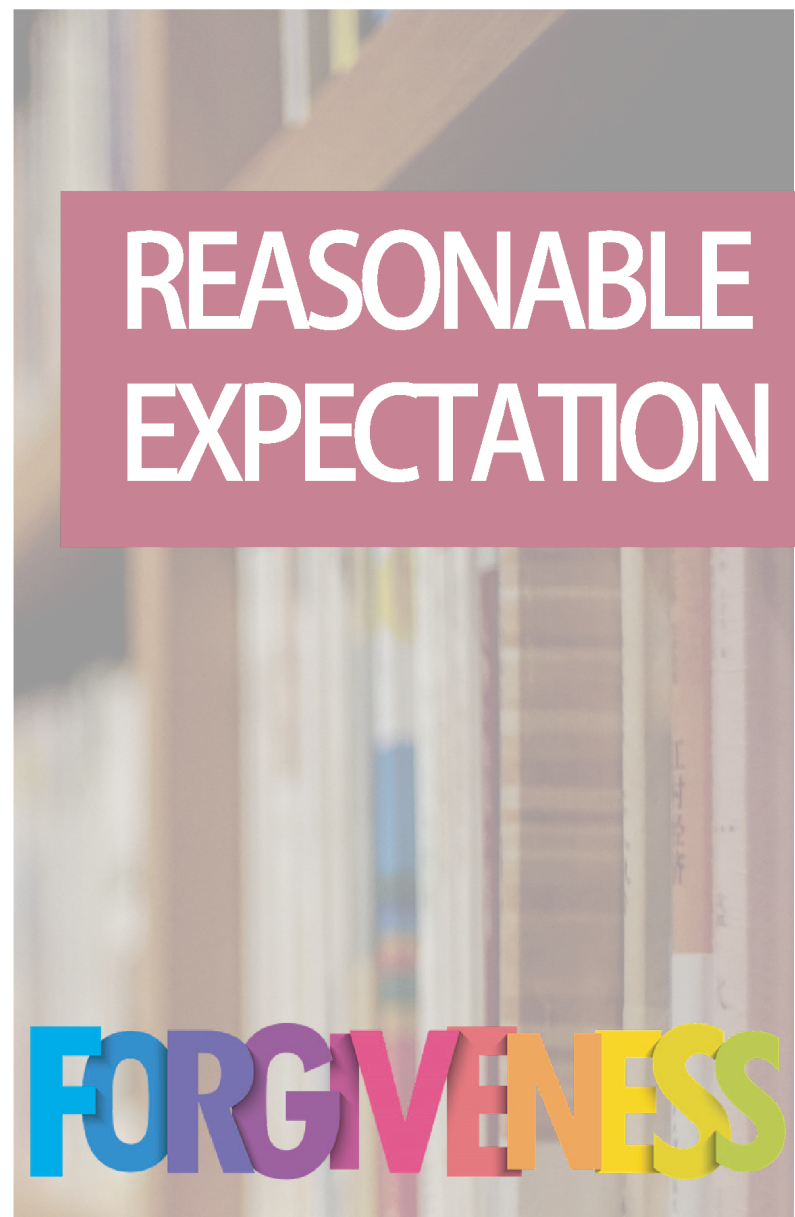
(1) 凡事感恩

許多時候，我們很容易聚焦在事情不好的一面，例如我們會說考試只得80分，而不是我已做到了八成，尚有兩成，可以再努力；又如我的薪金不夠同期同學高，卻較少會為有一份穩定的工作而感恩。事情總有好壞兩面，我們可以埋怨一杯水只有一半，也可以感恩有半杯水可以喝，大家不妨實踐一下，看看是否會開心一點。



(2) 易地而處

嘗試切身處地，易地而處，這樣能改善人際關係。在日常工作及生活中，或會遇到不公平的批評或不禮貌的對待，這些都會令人不快。這時停一停，想一想，嘗試了解對方為何有那些行為，或會發現他們可能正在經歷自身的困難，或是以往一些不好的經歷令他們有今日的行為模式。“Everyone you meet is fighting a battle you know nothing about. Be kind. Always.” 如果能這樣想，可以減退自己的不快情緒，改善彼此的關係。



(3) 調節期望

很多時候我們不開心是因為有太多或太高的期望，例如有時見到不少顧客對商舖或食店服務員大呼小喝。我們可以對他人多一點包容嗎？特別是現時市場人手短缺，許多店舖人手不足，我們可以調節一下期望及要求嗎？若我們可以多點欣賞，調節一下期望，當他們出錯或未能盡善時，想一想他們的難處，大家都會開心一點。日本有一間機構，侍應都是有認知障礙症的長者，顧客因而調節期望，亦學習了解這些人士的情況，縱然食物或有錯漏，顧客都食得開心。同一個經歷，只要調整為合理的期望，會帶來不同的效果。

(4) 學習忘記

英文有句說話“forget and forgive”，但要饒恕談何容易，忘記會比饒恕易做一點。若你能忘記，就自然慢慢能饒恕。不將事情不停在腦中重播又重播，過一陣子通常就能忘記了。還記得在中學的時候，因為我太強的原則性，而被某些同學戲稱為「機械人」。曾幾何時，我亦因此而耿耿於懷，最終我決定學習忘記及寬恕。同學固然是用了不對的方法去指出我的個性「缺陷」，但是我亦藉此反思，想想如何改變別人的看法。你願意試試改變自己的心態，多一點體諒，多一點理解，讓這個社會多一點正能量嗎？或許你也會開心一些！

6A



時光荏苒，轉眼間要跟六年來朝夕相對的老師和同學說再見了。回想這六年時光，我們經歷了無數的挑戰，從中學習了不同的道理，種種經歷都使我們成長了不少。

感謝老師！你們教授我們知識，還教導我們待人處事。在我們對課業感到困惑時，你們給予幫助；在我們失落時，你們給予鼓勵；在我們生病時，你們表達關心。感謝職工們！為我們預備舒適的校園環境。

感謝家人！你們是我們一生的守護者，一直在我們身邊，給予無限的愛和關懷，無微不至地照顧我們。

我們快將分道揚鑣，盼將來再會時，我們都在自己的崗位上發揮所長，貢獻社會！



校園歲月轉瞬即逝，驀然回首，才驚覺在母校的日子已所剩無幾。感嘆青春倉促，六年的中學生活即將劃上句號，轉眼間，我們來到了人生的十字路口。

這六年，我們雖然經歷了許多挫折和困難，但大家也一同度過了許多快樂的時光。過去的兩千多個日與夜充滿太多美好的回憶。陸運會上，大家互相打氣的場景；歌唱比賽中，大家在台上的表演揮灑自如……一幀幀，一幕幕，快速從腦海中掠過，成為我們難以忘懷的珍貴記憶，記憶被友誼的彩線串聯在一起，拼湊成績紛的中學生涯。謝謝各位同學！在此祝大家前程似錦！

謝謝老師對我們的照顧，你們不僅教會了我們知識，更有做人道理，你們的苦口婆心，諄諄教誨，我們必牢記在心。在此祝願各位老師工作順利！

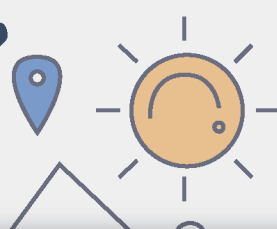


中 六





6C



親愛的老師們，感謝你們給予6C一段難忘的時光。

仍然記得六年前九月的酷暑，那年隨著蟬鳴，我們懷著緊張的心情第一次踏入了這個校園，不知不覺六年的時光就在指尖流走了。

在這裡，我們除了學習到豐富的知識外，更有老師們無微不至的照顧和關心。在學業上，你們的鞭策確實令我們感到有壓力，然而我們明白你們是為了我們的前程而費心。老師們，多謝你！

老師們授課認真，我們感受到你們的熱誠。每一個課堂，我們皆收穫滿滿。每一個學校活動都讓我們留下了美好的回憶。雖說有時同學偶爾在課堂上有點淘氣而被老師嚴厲地提醒，但我們心中明白，你們想我們變得更好。6C是一個家庭，老師對我們的愛不是溺愛，所謂「打是親，罵是愛」。老師們，謝謝你！

在這六年間，老師們的教導讓我們不斷進步，學校的氛圍讓我們感受到溫暖和歸屬感。旅行日、歌唱比賽、聖誕聯歡、一起設計壁報和聖誕樹……校園的點點滴滴，烙在我們的心上。在這裡，我們不僅學會了知識，更學會了如何與人相處、如何面對挑戰，對我們踏足社會有莫大裨益。老師們，謝謝你！

現在，我們快要各奔前程，但我們會銘記在中學這段難忘的時光，牢記在這裡所學到的一切。希望在未來的日子裡，我們依然保持著對學習的熱情和對學校的眷戀，並且延續下去。

最後，祝願各位同學前程似錦！在經歷挫折和困難時，勇敢面對和解決，成為一個肯承擔，有價值的人。



感言





職業初探－工程

工程與我們的日常生活息息相關：從基建工程、納米醫學和醫療技術，以至日常的水電供應等。工程師致力改善人類生活，包括建設運輸交通網絡，Virtual Reality (VR) 虛擬實境或全自動駕駛汽車等新科技發展，為社會創建更美好的未來。工程師對本地社會以至全球的發展都不可或缺！港府近年積極發展本地基建及創科產業，大幅增加本地各界別對工程師的需求。香港工程師學會指，未來15年建造業及創科等人才需求達20萬，行業前景不俗。今期「踏上青雲路」將介紹工程界的不同專業，有興趣的學生或家長可作參考。

土木工程師

負責工程前期的可行性研究、決定工程設計是否完善、能否符合成本效益的各種決策，以及施工期間的監管及跟進各方面的協調、配合與溝通。主要工作包括策劃、設計、建造、管理和監察建造工程，計算建築物所能承受的重量及壓力，勘探地基的強度，以及分析有關建築物所用的各種材料；進行環保評估管理，到地盤監督工程，以確保建築物依照設計建造。



電機工程師

負責設計、研究和發展電機設備，如電氣工具、發電機、變壓器、電氣開關及發動機等產品，監督及統籌工程人員在試驗、構造、安裝及維修方面的工作；與設計師緊密合作，監督裝置工程及解決可能出現的問題和檢查及測試新產品裝置。



機械工程師

運用科學原理，例如力學、熱學和機電學等，去研究和設計不同的裝置設備，例如汽車、船舶、升降機、電梯和空氣調節等。根據客戶需要，提供產品設計和確保品質控制並符合標準，且選擇最具成本效益的方法來製造產品；組裝機械或精密零件，提供操作及相關設備的保養服務，解決可能出現的問題。



(資料來源：香港工程師學會及教育局生涯規劃資訊網站)

如何成為工程師？

中學階段：

- 培養良好語文、數學和科學思維能力
- 選讀科學及科技科目

大學/大專階段：

- 選擇香港工程師學會認可工程學課程
- 裝備專業知識及良好溝通技巧
- 積極參與大學/大專工程學生會活動
- 加入香港工程學會成為學生會員



香港工程師學會學校大使計劃

為向年青一代推廣工程專業，香港工程師學會推出「香港工程師學會學校大使計劃」，由資深及青年工程師擔當學校大使，與中小學生分享當工程師的樂趣與經驗。本校高中級物理科學生，於2024年1月26日參加了一場名為「踏上工程青雲路」的講座，從不同角度加深對工程專業的認識，以助他們計劃未來。

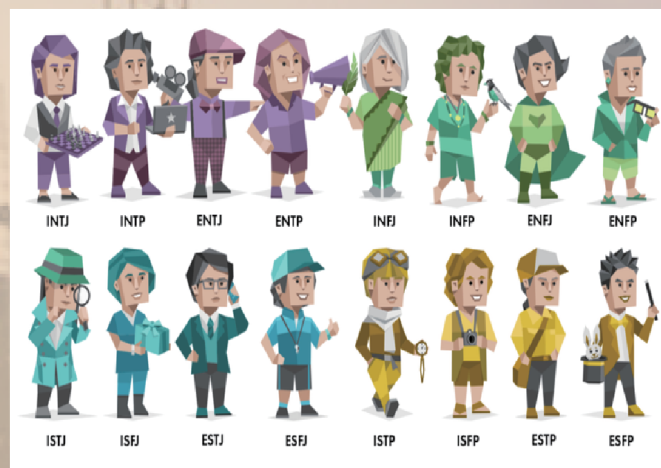


校友成就

2009年畢業生蔡振豪校友，早前通過香港工程師學會於結構專業界別的专业評估，註冊為香港工程師學會的正式會員，成為具專業資格的专业工程師，成就卓越。大家不妨可以師兄作榜樣啊！



大家知道甚麼是「MBTI」嗎？MBTI是一種人格測驗，也被稱為「16型人格測驗」。透過這個測驗，你不僅能了解自己的性格特質，更可進一步知道你的優點與缺點，甚至知道哪些職業適合你！事不宜遲，快點掃描以下QR CODE完成測驗吧！



透過是次介紹，希望同學對工程行業有進一步的了解。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、程嘉恩老師、周頌庭老師或梁嘉純老師查詢。



2023/24學年上學期考試表現

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	🏆👤
體育(中學文憑)	🏆👤

中四級 中五級

嚴琛楠	吳景滔
黃彥森	吳彥霆
黃彥森	郭汶樺
梁倩睿	謝家誠
吳思穎	謝家誠
梁倩睿	陳穎瑤
／	楊心言
潘嘉怡	胡啟彥
林偉希	余俊軒
／	／

高中 LEADERBOARD

- 第一名 🏆👤
第二名 🥈👤
第三名 🥉👤

中國語文
英國語文
數學(必修)
數學(基礎)
公社

4A	4B	4C	5A	5B	5C
嚴琛楠	蘇柏軒	布紋吳	吳彥霆	鄧啟朗	劉思彤
黃彥森	李詠珊	吳伊蕾	郭汶樺	楊心言	盧子樂
溫彥彤	翁少欽	林海添	吳景滔	何廷軒	官海橋
嚴琛楠	李諾浠	吳伊蕾	吳彥霆	楊心言	官海橋
嚴琛楠	李詠珊	蔡卓霖	吳景滔	鄧啟朗	黃梓然
黃彥森	林偉希	秦銘承	吳彥霆	鄧啟朗	盧子樂
嚴琛楠	歐陽俊濤	布紋吳	李子樂	劉樂盈	官海橋
溫彥彤	張鐵藍	林海添	徐偉傑	楊心言	劉思彤
	謝慧翹		巫 濤		

初中 LEADERBOARD

- 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

1A	1B	1C	2A	2B	2C	3A	3B	3C
盧柏喬	曾子軒	楊 銘	黃澤煜	李灝鋒	李梓語	葉曉陽	徐若倚	何樂怡
劉芯渝	鄧博允	徐瀚清	謝思敏	余景鈞	謝寶琳	徐若修	關丞熙	鍾泳欣
李穎恩	江啟生	謝政彤	梁樂怡	鄭皓謙	俞承浩	何施瑤	許綽杰	吳依玲
鍾智軒	曾子軒	楊 銘	吳依穎	余景鈞	李梓語	鄭修凡	徐若倚	何樂怡
張予晴	姚頌濂	鄭卓軒	周欣晨	楊沛然	依 莎	王柏森	徐若倚	何樂怡
周子雯	鄧博允	楊 銘	黃澤煜	官銳朋	李梓語	梁珉瑜	關丞熙	何紹華
鍾智軒	曾子軒	徐瀚清	黃澤煜	鄭皓謙	李梓語	鄭修凡	徐若倚	何樂怡
盧柏喬	曾子軒	楊 銘	黃澤煜	劉梓浚	李梓語	蕭珀盈	關丞熙	何樂怡
周 正	江啟生	楊 銘	潘正浩	鄭皓謙	甄皓弘	何珈慧	關丞熙	張梓峰
	曾子軒							
盧柏喬	曾子軒	楊 銘	黃澤煜	劉梓浚	李梓語	林柏宇	許綽杰	何紹華
							關丞熙	
李梓洸	楊竣皓	楊 銘	黃澤煜	李灝鋒	李梓語	馮志聰	徐若倚	鍾泳欣
陳穎晞	魯昌鑫	林寶怡	周欣晨	陶星宇	冼美娜	彭佳怡	徐若倚	劉潤妍
					周嘉雯	何施瑤		
何溢熹	曾子軒	楊 銘	黃澤煜	陳子聰	李梓語	梁珉瑜	徐若倚	鍾泳欣