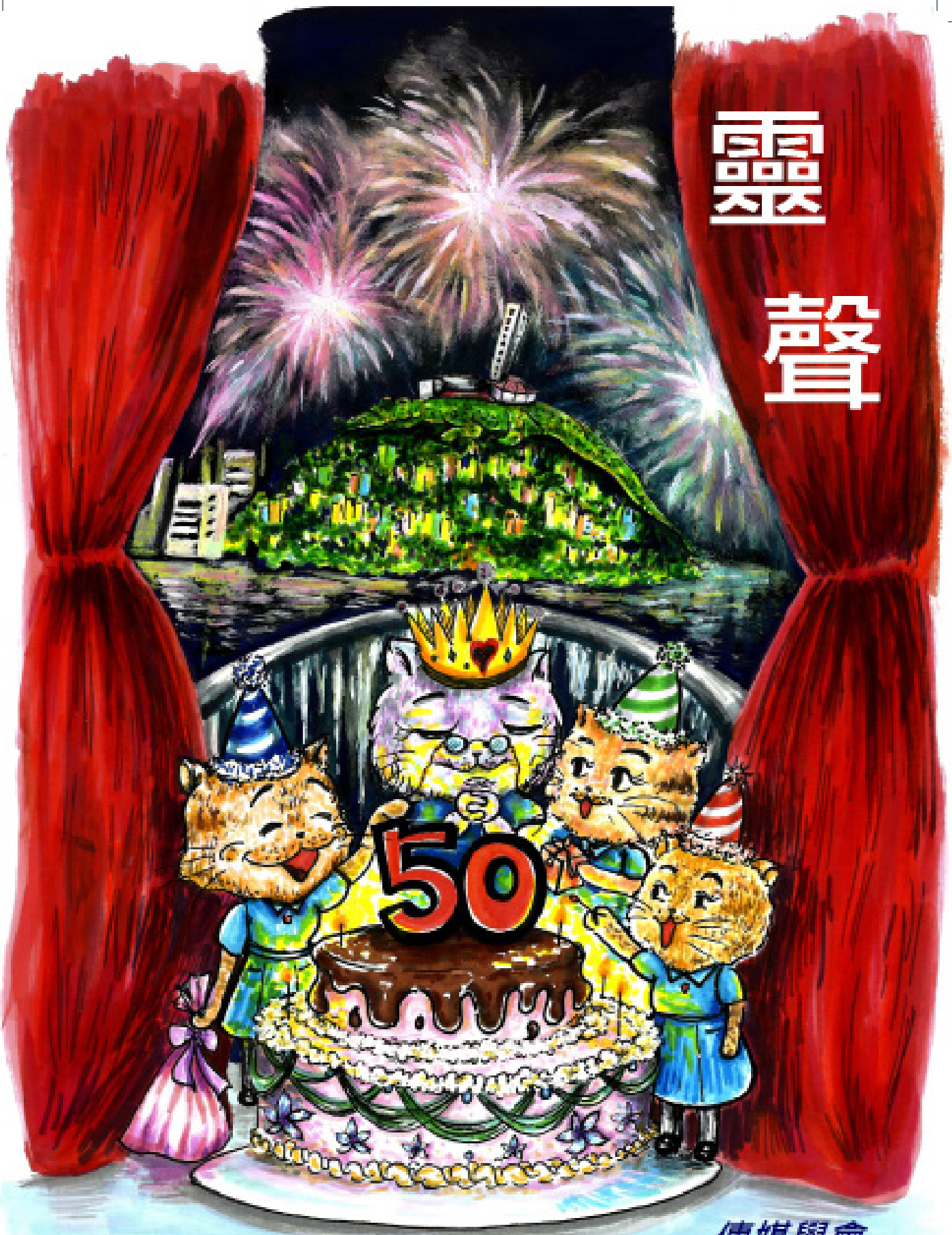


靈聲

傳媒學會

2017-2018

目錄

五十週年校慶活動	P.3-7
校隊介紹	P.8-13
傑靈學堂	P.14-15
校園大事	P.16-17
新學會介紹	P.18-19
老師之最	P.20-21
老師我想知	P.22-23
老師我想問	P.24-27
同學我想問	P.28-29
家書	P.30-31

編者的話

今期的《靈聲》以報導校園生活為主，新增專欄包括「同學我想問」、「校隊介紹」和「傑靈學堂」。過往大受同學歡迎的「老師我想問」、「傑靈家書」也會繼續為大家送上。此外，本期我們有幸訪問麥依靈師姐，和大家分享師姐昔日的校園生活以及到英國升學的感受。我們亦會介紹一些同學不大熟悉的學會，讓同學能更了解學校。本年度是聖傑靈 50 週年校慶，我們亦會為大家介紹 50 週年校慶的活動以及籌備花絮。

傳媒學會的每一位會員都為《靈聲》付出了努力，各幹事亦花費不少時間來籌備統整；雖然本期《靈聲》仍有不足之處，但我們希望它能為大家的校園生活添上一點色彩、能夠成為大家試後的休閒讀物。

在此，我謹代表傳媒學會感謝接受訪問的老師、師姐師妹和攝影學會，因你們的不吝幫忙，《靈聲》 才得以順利出版。我們亦要感謝顧問老師：張翠玉老師、陳恩娜老師和鄭芷鈴老師，及技術顧問潘國林先生和歐陽榮林先生。最後，我要感謝《靈聲》一眾的記者和編輯，訪問、寫稿、排版都不是易事，但因著大家的努力，我們得以完成各個專題。

本年度是聖傑靈 50 週年校慶，相信新一屆的幹事和會員定會向大家報導有關校慶的大事，為大家帶來精彩的內容，還望大家繼續支持《靈聲》。

五十週年校慶活動

1）校慶開幕典禮暨音樂會 30/9/2018
2）紀念品發售 9/2018
3）步行籌款 16/10/2018
4）派發紀念特刊 11/2018
5）感恩崇拜 23/11/2018
6）聚餐 23/11/2018
7）開放日 1/12/2018 - 2/12/2018
8）音樂劇 13/4/2019 - 14/4/2019
9）藝術作品展 25/4/2019 - 3/5/2019

希望各位同學踴躍參與活動，一同慶祝五十週年校慶！

五十週年準備花絮

50 週 年 校 刊

同學和老師小心整理 T-Shirts，期望達到最佳拍攝效果，展現同學作品最完美的狀態。

金禧校慶舞台劇工作坊

同學們投入活動，努力學習表演舞台劇的技巧。

金禧校慶音樂會練習

同學專心練習，音樂會必定精彩絕倫。

校園新舊對照記

我校將邁向五十週年，你能在照片中找出今昔校舍的不同之處嗎？

年代雖不同，樂意日的盛況卻不變，大家都樂在其中。

不論是往昔還是現在，
大家依然玩得十分投入！

聖約翰救傷隊

聖約翰救傷隊是我校傑出的制服團隊，在比賽中屢獲殊榮。相信大家平日都會在操場看見聖約翰的隊員在進行步操訓練，不知道大家對他們又有多少的認識呢？傳媒學會很榮幸邀請到聖約翰救傷隊的主席陳映曈和副主席徐子淇、梁漪桐接受我們的訪問，希望大家在看完是次訪問後對我校的聖約翰救傷隊有更深的認識。

記者：你們在去年的比賽取得佳績，能否向大家介紹你們所得的獎項，並分享你們的獲獎感受？

徐子淇：我們於 2017 年 7 月參加了個人比賽，贏得了初級組的個人冠軍和家居護理第三名，而且我隊贏得全場總冠軍。在 2017 年 9 月，我們參加了聖約翰救傷隊的周年隊際比賽。在第一組別中，我校的急救及家居護理均獲得第一名，並贏得了全場總冠軍。相隔多年，我們終於再次奪得總冠軍。我們很榮幸能為校爭光，亦為自己感到自豪，明白到密集的操練並沒有白費。

記者：當初為何會加入聖約翰救傷隊的呢？

陳映曈：我選擇加入聖約翰救傷隊是因為對急救有興趣，而且當時看見師姐穿着制服進行操練時，覺得非常有型。另外，聖約翰救傷隊提供很多不同的技能課程，讓我們能夠從中學習到新知識，因此就加入了。

記者：入隊至今已五年，能不能說說你們的感受呢？

徐子淇：我們對聖約翰救傷隊是又愛又恨。愛是因為和隊員一起捱過辛苦的訓練，齊心協力為比賽而堅持。這些努力使我們贏得不少獎項，為我們帶來了滿足感，這些回憶是不能磨滅的。而恨則是操練的過程十分辛苦，每人在隊中有著不同的職位，需要兼顧學業和隊中的工作，這是一大考驗。

記者：你們很快就要離開聖約翰救傷隊，對低年級的隊員有什麼寄語呢？

梁漪桐：成為了聖約翰救傷隊的一員，所經歷的或許是辛苦的，但你們能從中認識到不同的朋友，包括師姐和師妹，大家擁有共同的目標，應該團結一致為目標奮鬥。你們亦要謹記，當初入隊是本著服務同學的精神，你們要繼續堅持這個信念，堅守崗位。最後，希望你們能夠相親相愛、互相扶持，努力將聖傑靈護士見習支隊的精神傳揚下去，繼續為聖傑靈的同學服務。

羽毛球隊

羽毛球隊是我校一支傑出的運動團隊，大家時常在校園看到羽毛球隊隊員進行練習的身影，但不知大家對她們又有多少認識呢？傳媒學會很榮幸邀請到羽毛球隊的主席岑樂庭和兩位隊員廖舒妍和譚芷瑩接受我們的訪問，希望大家看完這次訪問後對羽毛球隊有更深入的認識。

記者：羽毛球隊在本年屢獲殊榮，能否為大家講述所得之獎項及獲獎感受？

岑樂庭：在 2017 至 2018 年度，我們獲得香港學界羽毛球九龍區第二組女子甲組冠軍，亦獲得了丙組季軍，同時榮獲全場總亞軍。我們亦參加了香港學界羽毛球精英賽，雖未能獲獎，但成功打進了十六強。相隔多年，我校女子甲組重奪女子甲組冠軍，實在是值得高興和鼓舞的事。今年可能是我最後一年參與學界羽毛球比賽，所以特別難忘和感動；同時我亦感受到團隊的努力和鬥志，因為即使在比賽中先輸了兩場，我們仍能連贏五場反勝對手，可見大家在賽場上的拼搏。

廖舒妍：我亦為羽毛球隊今年取的成績感到高興， 同時希望藉此感謝教練和隊友的支持和鼓勵。即使有些師姐已畢業，仍然到場支持我們、為我們打氣，令我們在賽場上更加努力。球隊於女子甲組已經連續兩年得到季軍，也許會有人認為我們實力不足，難以取得好成績，但我們格外努力，最終取得冠軍，來年成功升到九龍區第一組，為羽毛球隊爭了一口氣。

記者：你們能否簡介你們的日常訓練內容？

岑樂庭：我們平時一週會訓練兩次，分別是在星期一和星期六。我們會進行一些熱身，包括跑圈、練習羽毛球步法、拉筋等。然後會由教練連續發球，訓練我們接球技巧，最後我們會進行比賽。

記者：你們當初為什麼會加入羽毛球隊？

譚芷瑩：我是由小學六年級開始打羽毛球，所以來到聖傑靈後希望能夠繼續打羽毛球，大家一起努力練習，互相督促鼓勵，令所有人能夠一起進步。

岑樂庭：在我進入聖傑靈讀書前，我曾經聽到有人說聖傑靈的羽毛球隊實力不太夠，但我認為事實未必如他們所說，因此我加入了羽毛球隊，希望能夠與隊員一起努力，為聖傑靈的羽毛球隊創造佳績。

廖舒妍：當初我希望能夠參與一些不同的球隊，但我因為不希望在戶外地方進行訓練，因此沒有選擇籃球隊，而是選擇了羽毛球隊。另外一個原因是我認為於中學要參與不同的活動，認識新朋友。

記者：你們很快亦要離開羽毛球隊，你們對其他隊員有什麼寄語呢？

岑樂庭：有時候我看到一些新加入的隊員練習時不夠認真，經勸喻後，改善亦不大。我希望隊員能夠更認真參與練習，因為大家仍有很大的進步空間。我亦希望大家來年能夠更努力爭取好成績，因為我們成功升上了學界羽毛球九龍區第一組別，對手比第二組別的更加強，需要大家付出更多的努力和時間才能夠戰勝他們。

廖舒妍：我非常感謝一些低年級同學願意成為羽毛球隊的一員，希望大家能夠繼續熱愛羽毛球這個運動，一起努力。

記者：你們已經加入了羽毛球隊一段長時間，你們對羽毛球隊有什麼感情呢？

廖舒妍：其實我很喜歡羽毛球隊，因為有一班好隊友，大家互相支持和鼓勵，而且彼此更是無所不談，聊天的過程亦能放鬆自己。同時，我認為羽毛球隊為我提供了一個透過打球來紓緩壓力的機會。

譚芷瑩：我也非常愛羽毛球隊，無論是開心或傷心的經歷，也是大家共同回憶；而且打完比賽後亦會一起聚會，例如一起踩單車，令我感受到整隊人的團結。

籃球隊

在 2017 - 2018 年度中學校際籃球比賽第二組（九龍區）的賽事中，本校籃球隊取得女子甲組冠軍的優秀成績，隊員個個高興萬分，百感交集！

「一分耕耘，一分收穫。」

隊員在球場上揮灑自如並非單憑天分，更重要的是背後所付出的汗水。籃球隊早上有體能訓練，練跑半小時，中午也要繼續練習射球、走位傳球。每星期兩天的留校練習最為重要，體能訓練和賽場上的戰術走位不可或缺，教練亦需要為隊員作心理輔導。而在聖傑靈訓練的最大特色也許就是每次解散時的祈禱——在美麗日落時分，隊友圍着圈，肩並肩一起為比賽祈禱。

「最後機會」

對於中六同學而言，上一年在比賽中取得第二名是一個極大遺憾。今年是她們最後一場的高中籃球比賽了，因而更努力練習，期望能為學校帶來榮耀！賽場上氣氛熱烈而緊張，對手的支持者眾多，聲勢浩大。雖然我校在比賽中一直領先，但戰況激烈，隊員都不敢鬆懈，全力以赴，終於成功奪冠，為中學籃球生涯劃下完美句號！

兩位中五的隊員表示，當時在場邊看著師姐出色的表現，想到的是背後無休止的艱辛練習，是練習場上的無數個日與夜。她們現在或許未如師姐在球場上般揮灑自如，但她們在心中承諾要令聖傑靈在學界再次發光發熱！

「隊員心聲」

吳美嫻（5D）：我對籃球隊是又愛又恨，愛是因為隊友間的情誼、在球場上比賽的刺激、獲獎時的喜悅、落敗時的互相扶持以及練習時大大小小的珍貴回憶！但打籃球不只是一味快樂，當中有不斷練習的艱辛，有遇到瓶頸時的自我責備，有對自己能力的否定。幸好有教練、隊友一直支持，我才能跨過難關，成為了更好的自己！

馮樂庭（5MA）：我在小學一直有打籃球，但受傷留下傷患，家人便不再讓我打下去。我聽從父母意見，只是心裡一直仍有籃球夢，很想再次踏上籃球場。中三時，我向 Miss So 說出我的感受，最終進入籃球隊，一圓我的籃球夢！

「寄語」

雖然結果很重要，但過程才是最值得珍惜的。打籃球一定會有許多挫折、有失意之時，但不要就這樣放棄，只有堅持下去，才有成功的機會。你要相信教練、老師、隊友永遠是你最堅強的後盾。為籃球，搏盡無悔！

傑靈學堂

主題：人體健康

1. 為什麼很多婦女手腳冰涼?

血液循環不暢是問題的癥結.....

2. 涼東西吃多了，為什麼會頭疼?

當口腔上顎神經受到冰淇淋或冰飲料過度刺激的時候，大腦中就會產生一種疼痛.....

想知道詳細答案，立即掃瞄QR code，Mr. Mak 和 Mr. Chan 會為你一一解答。

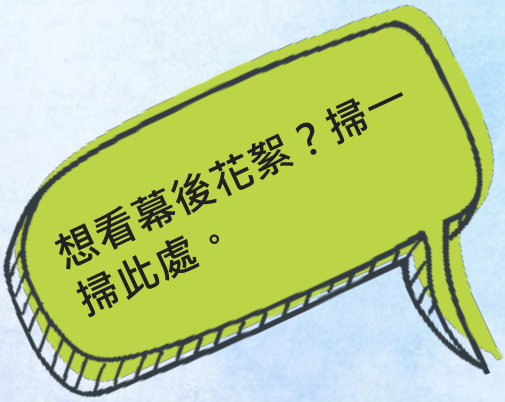
3.為什麼嘴唇會隨年齡增長而變薄？

隨著年齡的增加，人體產生的膠原質就越少。專家表示，膠原質是人體組織必不可少的蛋白質，嘴唇飽滿，唇線分明也是這種蛋白質的功勞.....

4. 為什麼人會有耳垢？

耳垢具有防止異物侵入耳道的作用，由外耳腺體產生的耳垢可以保護內耳免受感染。這種黏性物質可阻止灰塵和蟲子進入。

耳垢變乾後會自行脫落，或者在洗頭的時候自然脫落.....



校園大事

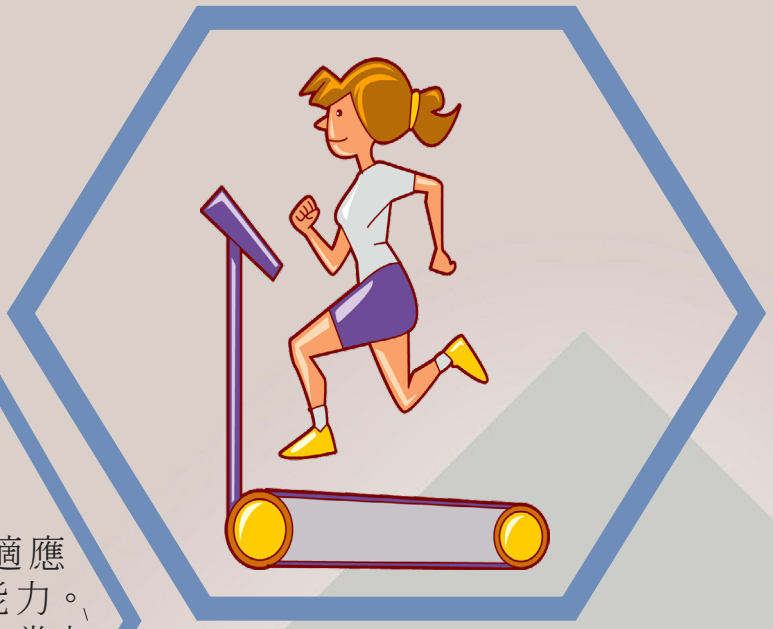
SPORTS DAY & SWIMMING GALA

SPEECH DAY & OPEN DAY

FUN FAIR

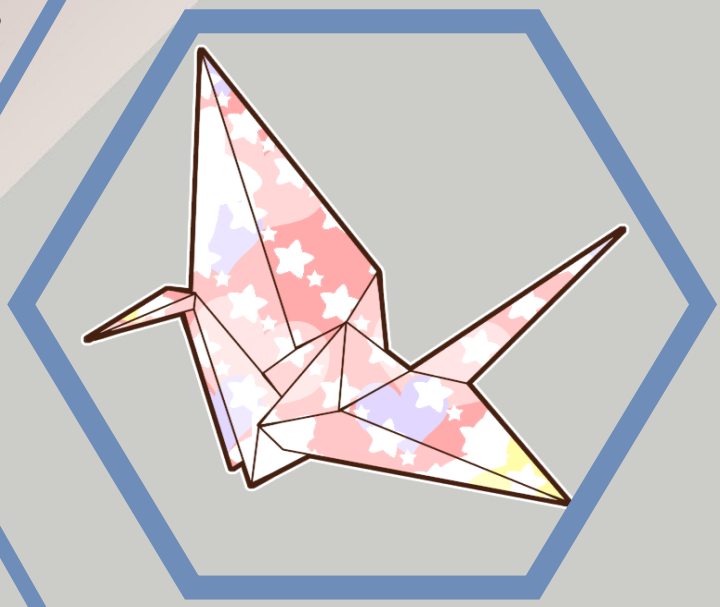
INTER-HOUSE COMPETITION

新學會介紹



Fitness Club

「體適能」是指身體適應生活、運動與環境的綜合能力。Fitness Club 透過一系列運動如掌上壓、仰臥起坐、九分鐘耐力跑，提升同學的心肺功能和柔軟度，以收強身健體之效。



Paper Folding Club

摺紙大約起源於公元一至二世紀的中國，在公元六世紀傳入日本，再經日本傳到世界各地。摺紙能增強同學的想像力，訓練眼、手、腦的協調，也能紓緩壓力。有興趣的同學不妨在下學年加入摺紙學會。

Makers Club

Makers Club 讓同學能一嘗寫程式的滋味。同學會運用 Micro:bit（微位）來寫程式，使儀器運作，如使電燈發亮。同學亦會學習以 Fischertechnik（慧魚創意組合模型）來砌模型。在今年學校的 STEM fair，Makers Club 設有攤位，讓同學認識這個新學會。

老師之最

頭髮最長

	老師	頭髮長度
第一	何嘉汶老師	64cm
第二	高芳玫老師	62cm
第三	阮婷婷老師	56cm

*數據於一月份統計，如有變動，請多多包涵！

名字筆劃最多

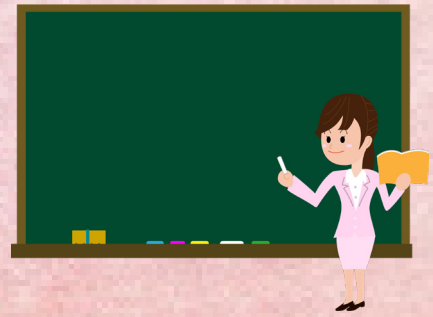
	老師	筆劃
第一	曾韻儀老師 羅雲輝老師	46
第二	龔蔚君老師 蕭綺熙老師 劉智聰老師	44
第三	施麗滿老師	42

*如有錯誤，請多多包涵！

任教年資最長

	老師	入職年份
第一	Ms Lam Sau Yee (林秀兒老師)	1984
第二	Mrs Liu Tsang Yau Yin (廖曾柔賢老師)	1985
第三	Ms Wu Mei Yok (胡美玉老師)	1986

*如計office及其他校工,年資最長的是Mr Hui Chi Keung, Philip(1982)



任教最多的班別

	老師	班級數目
第一	曾韻儀老師	22
第二	陳淑清老師	16
第三	呂頌芝老師	11
第四	林秀兒老師	10

*數據由人手統計，如有錯漏，請多多包涵！

老師我想知

請問老師你們有什麼想推介的書籍／電影？

書籍推介

鄭芷鈴老師 ：《我在故宮修文物》 蕭寒

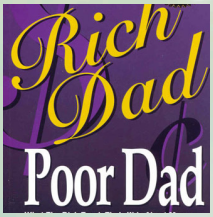
書中介紹了不同文物背後的故事，呈現了人與文物之間的聯繫；而匠人敬業樂業的精神，亦很值得我們學習。

高芳玫老師 ：《轉山》 謝旺霖

這本書講述的是作者獨自騎車到雲南旅行，旅途困難重重。在旅程中，作者需要物資補給，因而有機會與當地藏民家庭交往。這本書讓我學會一個人如何在一個四野無人的地方生存，學會如何自己獨處，也讓我看到樂於助人的藏民如何交善，以及佛教徒如何長途跋涉去西藏朝拜。看完此書，我想去一趟西藏。

湯吳伶娟老師：《窮爸爸富爸爸》 羅勃特 ·T· 清崎

讓我學會管理自己，一些在學校學不到的東西。



鄧太 ：《人生不設限》 力克·胡哲

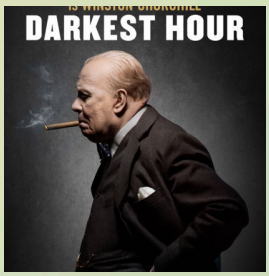
力克·胡哲是一個沒手沒腳的人，但他也能活出精彩人生，那麼有什麼可以難倒我們？這本書可以鼓勵和安慰心靈軟弱的人 ，面對困難或者失去信心時，只要讀這本書，就會被力克·胡哲的故事打動，讓人勇氣倍增。希望大家可以像他一樣，活出精彩的人生。

余婉貞老師 ：《山屋憶往：一個歷史學家的臨終自述》 東尼·賈德

我喜歡看傳記類的作品，讀別人的生命，自己像多活了一次。《山屋憶往》是歷史家東尼賈德不一樣的臨終回憶錄，從他描繪過去像萬花筒一樣的各種相遇與經歷中，看到了歐洲和美國的歷史、文化，更品味了作者睿智的心靈。

Mrs Tsoi ：《The Little Prince》 Antoine de Saint-Exupery

It is a beautiful book. Reading it reminds me of the importance of being imaginative, open-minded and sensitive to the mystery and beauty of the world. The book is also full of insights into the human heart. These are two of my favorite quotes: “And now here is my secret, a very simple secret: It is only with the heart that one can see rightly; what is essential is invisible to the eye.”, “But if you tame me, then we shall need each other. To me, you will be unique in all the world. To you, I shall be unique in all the world.”



電影推介

伍惠兒老師 ：《The Darkest Hour》《The Post》《1987 逆權公民》

近期我最喜歡這三套電影，它們傳達的信息都是一樣的。電影講述的都是在不好的時代，每個人在不同的崗位裡擇善固執，去做一些事情讓世界變得好一點。以現時香港的情況為例，很多人會感到無力；在面對大是大非的事上，他們會選擇沉默來保護自己，抗爭的事讓別人去做。然而，這樣卻會成為沉默的幫凶。這三套電影都有一個共同點，就是不單靠一兩個英雄去做大事，而是每一個人都參與其中。我認為這三套電影都值得我們去觀看和反思。

李秋筠老師 ：《那個靜默的陽光午後》（台灣紀錄片）

我本來就喜歡看紀錄片，台灣的紀錄片尤為出色。這套紀錄片是講述一位女士希望死後能成為大體老師，以支援醫療教育及研究。丈夫在她去世後，致力完成她的遺願。在正式成為大體老師前，她的遺體暫時存放在大學的醫學院內。丈夫每星期都會去探望她，直到三年後要解體時，丈夫需要真正和她告別。我認為這對丈夫來說是一種解脫，他和女兒也能重建良好關係，二人最終都能釋懷。這紀錄片呈現了即將辭世之人的心情，以及因親友離世的哀痛，值得一看。

李彥融老師 ：《五個小孩的校長》

喜歡這套電影是因為那些小孩很可愛，而且電影寫實，觸動了同為教育工作者的我。它讓我思考教育的意義，除了教授書本上的知識，也要學會去了解教授對象。看完電影後，我去了當時拍攝的學校作實地考察，獲益良多。

黃劉詠雪老師：《五個小孩的校長》

電影是據真人真事改編，我曾聽過呂麗紅校長的電台訪問，電影中校長為學校所做的事跟事實大致相符。這電影很勵志和正面，對身為老師的我有所啟發。另外，小演員演技很好，十分感人，我重看時也是熱淚盈眶。

老師我想問

大家有沒有好奇過，老師們在讀書時期是怎樣的學生呢？讓我們藉這次訪問，了解一下麥均誥老師和廖美娜老師的中學生活吧。

麥均誥老師

問：您讀書時期是不是其他人口中的「學霸」？自己又覺得自己是不是「學霸」？
答：全級有約 200 人，我中一至中二時排名是一百多，中三時因為選科才努力考上 50 名，所以我初中一定不是「學霸」。直到中六至中七憑自己的不斷努力，考獲全級第一，別人說我是「學霸」，但我自己不覺得。

問：您認為成為學霸是靠天賦還是後天努力？
答：需要技巧和後天努力，每次測驗和考試都溫習準備，每次測驗考試都做一遍過往試題，在中六至中七兩年中，每課的過往試題我大約都已做過 10 次。

問：您讀書時最差的科目是什麼？
答：讀書時第一次不合格是中一時的 Business Fundamental 考試，而西史科曾差一點不合格，我在文、商科的表現都比較差。

問：您讀書時期是重成績的人嗎？
答：中學的時候我思想較傳統，非常重成績，以致沒參與甚麼活動，直至大學才有時間發揮其他方面的長處。

問：您有因為成績差而哭過嗎？
答：我只哭過一次。我中七模擬考試成績輸給同學，當時十分不開心，所以到公開試時會督促自己，希望超越其他人。

問：在您讀書經歷中，哪個時期您壓力最大？您怎麼排解學習壓力？
答：最大壓力是中五及中七，因為要面對公開考試，特別是高級程度會考，因為不單止要溫習中六、中七的書本內容，還要重溫中四、中五的知識；而我排解壓力的方法是吃東西和看電視。

問：您在考試前一小時會做甚麼？
答：我不會像其他同學一樣跟同學聊天，有同學主動跟我聊天我都會拒絕。我會封閉自己，獨自在角落重溫自己做的筆記。

問：您認為讀書有趣嗎？
答：中一至中三是沒趣的，因為要學的東西十分難，要死記硬背。而中六至中七學會十分多知識，而且在公開考試時會運用到，我很有成功感。我喜歡訓練自己，早前我買了一本《Biology Misconceptions》，我仍覺得能夠學到很多知識。

問：您會用哪四個字來概括您的中學生活？為什麼？
答：「考試加 Pastpaper」，讀書時期我十分享受考試和做過往試題，因而較少參加其他活動，中學生活算不上多姿多彩。

問：您能否分享一件讀書時期的趣事？
答：有趣的事是解剖老鼠。當時是我第一次解剖生物，要將老鼠解剖得漂亮，把小腸等的器官清晰地呈現出來，是十分困難的。我十分享受那個過程，專注地解剖了兩個小時。

問：離開校園後，有甚麼是您後悔沒學好的？
答：我後悔中學沒學好中文，以致有時日常對話中某些詞語都不懂。例如大學時有同學問我要不要去果腹？我不明白「果腹」是什麼意思，後來才知道是指「填肚」。另外，我也後悔中三沒有出盡全力考試，成績不夠理想，因此中四不能修讀 ICT。

廖美娜老師

問：您讀書時期是不是其他人口中的「學霸」？
答：我讀書時「學霸」這個詞語還未出現，以前會稱為「高材生」或「優異生」。我想我高中時算是高材生，因為同學一說起文科生就會想起我，但我不覺得自己是。「高材生」或「優異生」是所有方面都表現傑出的，而我可能只專注在讀書方面。另外，「學霸」是不需要讀書都可以做得好的，而我是絕對需要後天努力的。

問：您讀書時最差的科目是什麼？
答：最差應該是體育科，我唯獨體育科是排全級最後幾名的。

問：您讀書時期是重成績的人嗎？
答：我讀書的時候有兩個公開考試，如果讀不好就不能升讀中六，所以我很著重成績，希望自己考好一點。

問：您有因為成績差而哭過嗎？
答：中學時期有哭過。西史科是我非常喜歡的科目，任教的老師對我的期望也十分大。我測驗考試通常能拿全班第一，卻在中七模擬考試中失手，只取得第二名，所以我很傷心。

問：在您讀書經歷中，哪個時期您壓力最大？您怎麼排解學習壓力？
答：應該是中五的時候。當時我第一次面對公開考試，校內的成績與公開考試成績是會有差異的，所以我處於一個不穩定的狀態。而那時我開始認識自己的信仰，靠信仰幫助自己面對。

問：您在考試前一小時會做甚麼？
答：我在考試前會提早溫習，所以不會在考試前一小時「臨急抱佛腳」。考試前一個小時我會重溫自己寫的筆記，重點溫習不熟悉的內容。我現在作為老師會叫同學寫筆記及做組織圖去概括整課內容，因為我知道考試前的時間不足夠溫習詳細內容，組織圖就能派上用場。

問：您認為讀書有趣嗎？
答：我覺得是有趣的。我讀文科，而我十分喜歡背書，也會想辦法讓苦悶的事情變得有趣。例如我背書時會扮成老師，將吸收了的知識講解給自己聽。

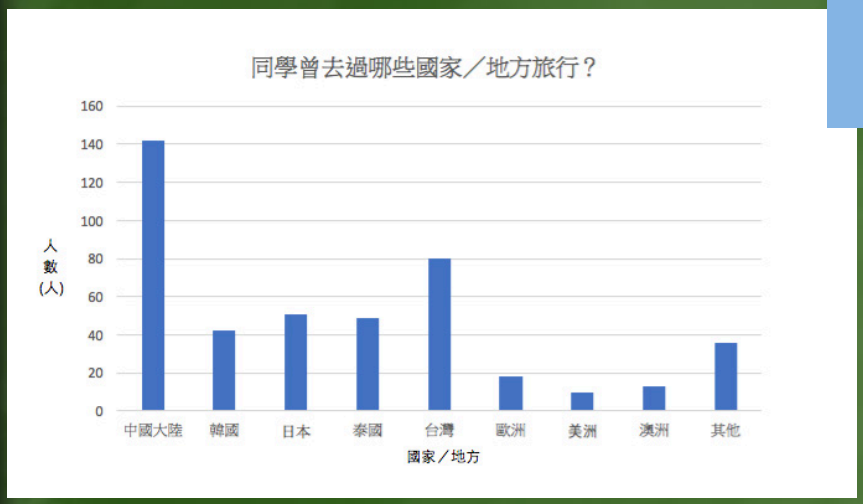
問：您會用哪四個字來概括您的中學生活？為什麼？
答：枯燥乏味。我除讀書外沒有其他興趣，也很少約人出街。但「枯燥乏味」用在這裡並非一個負面的詞語，因為我不怕悶，可以整天做同樣的事情。

問：您能否分享一件讀書時期的趣事？
答：讀書時期我的英文科老師是全校最可怕的老師，她的口頭禪是：「Stay after school」。我們達不到她的要求就會被留堂，包括午膳時間，有時候我們會因而沒時間吃飯，她便會叫我們買兩個豬仔包和一個菠蘿包，我們稱為「二豬一蘿」。我們非常怕她，在等待她來上堂時同學會在門口張望，通風報信，告訴大家她在哪裡。這個氣氛緊張的場面，我認為十分有趣。

問：離開校園後，有甚麼是您後悔沒學好的？
答：其實我曾糾結自己是否適合理科，因為我兩位姐姐是理科生，而家人也希望我讀理科，我當時對理科也比較有興趣。但我認為自己不夠聰明，腦袋不會轉彎。
另外，當時我是讀中文學校，不像英文學校可以經常接觸英文，而且我花了很少時間在英文科，所以英文成績不好。在讀大學的時候這個問題十分明顯，大學西史科寫論文的時候是用英文寫的，當時那位外籍老師給了我一個很低的分數，說我英文不好，我印象尤其深刻。

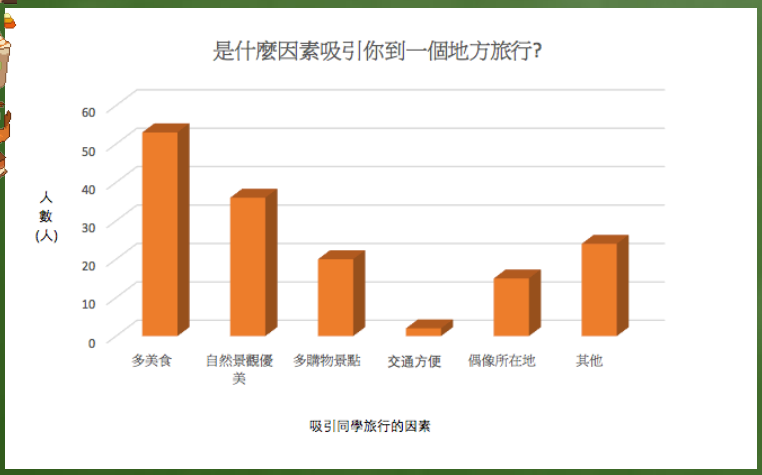
同學我想問

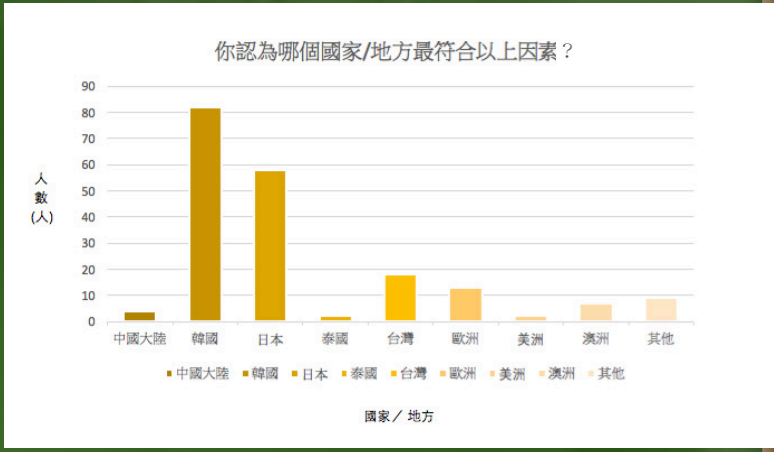
所謂讀萬卷書，不如行萬里路。旅遊是同學們假期時熱愛的活動。這次我們訪問了149位同學關於他們外遊的經歷和習慣，讓我們看看同學都喜歡到甚麼國家旅遊吧！



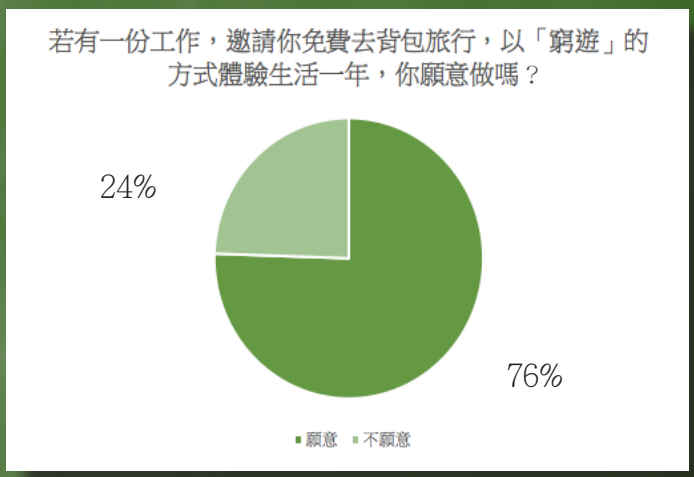
最多受訪同學到訪的是中國大陸，其次是臺灣，都是香港鄰近的地方。而曾到亞洲以外地區旅行的同學則較少，只有20多名。

美食是最能吸引同學到一個地方旅行的，其次是優美的自然風光。

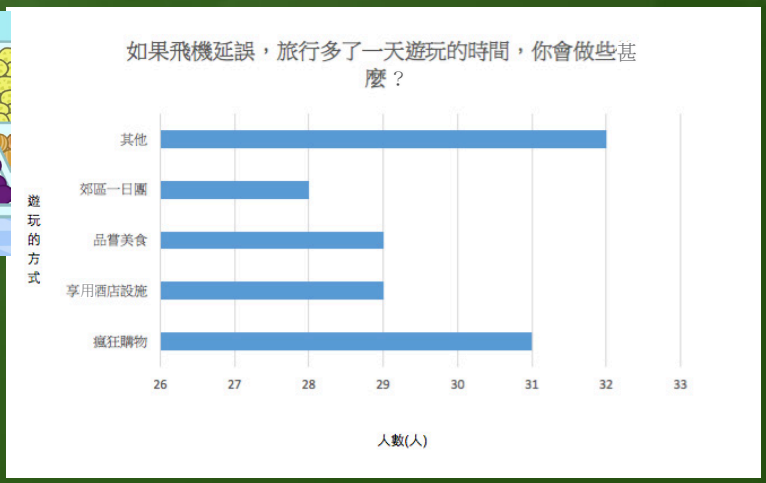




韓國和日本拋離其他國家，成爲大多同學心中最符合以上因素的地方。近來韓國和日本成爲熱門的旅遊地點，經過此調查我們不難理解其原因。

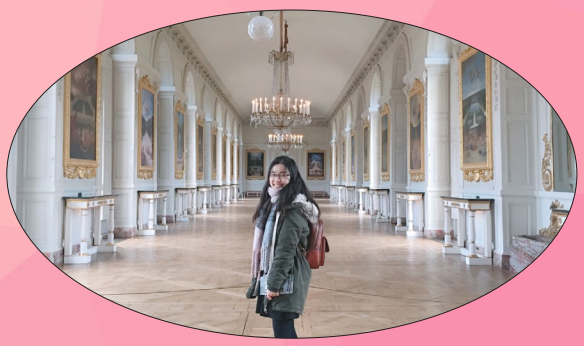


大部分同學選擇了「不願意」，原因是難以放下在香港的生活，離開熟悉的一切。而少部分選擇「願意」的同學則認爲可以借此機會增廣見聞，認識當地風土人情，更能學會獨立。



不幸遇到飛機延誤，同學大多選擇購物消遣和享用酒店設施。

家書



各位師妹：

這是一封越洋而至的家書。 身在倫敦，我只能憑紙箋寄意，祝願各位安好。
往年今日，我正陷於負笈海外還是在本地升學的進退維谷之中。 長久以來想找到更廣闊天空下的渴望，讓我產生到異地生活的豪情，但同時對未知的恐懼幾乎叫我打消這個念頭。 那段日子，確是煎熬，既要全神貫注埋頭苦讀，又要分神思索未來。 直至接近文憑試放榜，我才決定到英國升學。

中學時，許多人問我，你這麼努力，到底是為了什麼？其實，我一直都沒有明確的目標，亦從來都不知道自己的興趣。 但既然前路無法預測，則只能為自己留下最多樣的選擇。 今天的你或許感到迷惘，因欠缺目標而沒有前進的動力。 但請緊記，今天付出得愈多，他日才會有愈多的自由去作出選擇。 不然，只會與好不容易尋覓到的理想失之交臂。

從前，我在學校修讀生物、化學和歷史，而現在卻是研讀風馬牛不相及的政治學。我曾以為，在聖傑靈學習到的知識今後大概了無所用， 但之後方發現事實並非如此。 生物、化學的基礎讓我能參與讀科學系的朋友的討論、 歷史科的內容成為導修堂上的談資 、 數學知識讓我在當地中學能擔任義務導師 、體育課的急救知識讓我能為宿友處理傷口、 家政課學會的笑口棗成為外國朋友最愛吃的新年小食……所以，千萬不要輕看今天你所學習或經歷的事物， 因總有一天它們會在你生命的某個時候出乎意料地發揮作用。

在異地生活，五味紛陳。 歡愉的日子有許多， 但苦澀的時刻也不在少數：思念家人故友、對信仰的迷惘、難以適應不同國籍的教授的口音…… 但流淚過後，就只能擦乾眼淚，咬咬牙，繼續過活。 這份堅持，是在聖傑靈的悠悠六載之中一點一滴積累而成的。 每個聖傑靈的女生都不是溫室小花，我們自信、 我們勇敢、我們獨立，縱然脫離母校庇蔭，依然能獨當一面。

最後以一則實用資訊作收結： 香港政府設立卓越獎學金，讓本地學生升讀世界排名百強的大學。截止申請日期為每年 12 月底，有意到外地升學的同學萬勿錯過。

師姊
麥依靈 (2016 - 2017 6 Martha)

幹事分單：

主席：4Ma 周永荷

副主席：5D 陳思穎

財政：4P 方靜怡

美術指導：4Ma 蔡家盈 5M 駱曉晴

文書：4Ma 錢詩晴

顧問老師：

張翠玉老師 陳恩娜老師 鄭芷鈴老師

技術支援：潘國霖先生 歐陽榮林先生

編委：周永荷 陳思穎 葉曦瞳

錢詩晴 黃睿瑩

Aliens 組

組長 :5D 陳思穎
5M 黃睿瑩

組員 :1D 朱穎琛
1Pe 梁寶儀
1Ma 冼曉妍
2Pe 陳楚嵐
3P 蔡綉和
3Pe 倪莉恩
4P 朱苑瑩

B 組

組長 :4Ma 錢詩晴
4Ma 蔡家盈

組員 :1D 馮文欣
1Pe 鄭卓欣
1Pe 張美玥
3D 吳淑敏
3Pe 劉芷澄
5M 駱曉晴

C 組

組長 : 4Ma 周永荷
4Ma 鍾宛彤

組員 : 1D 黃千一
1D 沙曉
3Pe 莫綺敏
4P 林穎彤
5P 梁曉瑩

D 組

組長 : 4P 方靜怡
4Ma 葉曦瞳

組員 : 1D 何恬
1Pe 程靖嵐
1Pe 何欣禧
3D 甘嘉穎
4Ma 詹詩敏
5P 曾曉菁
5M 郭曉欣