



友校參賽運動員合力拼砌「50」的數字圖案

第50屆金禧陸運會

本校於2016年10月26及27日一連兩天假香港灣仔運動場舉行了第50屆金禧陸運會，今屆陸運會參加人數踴躍，並打破了一項大會紀錄。

田徑運動是本校的強項，不但連續23年在全港最高水平學界的田徑錦標賽（第一組）作賽，更於兩年一度、至今已舉辦了21屆的天主教教區聯運會一直保持首四名位置。為了隆重其事，今年開幕禮邀請了校董葉錦元先生擔任嘉賓，而閉幕禮更邀請了傑出校友、香港浸會大學社會科學院體育系副教授湯國強博士擔任主禮嘉賓。其他頒獎嘉賓包括兩位榮休校長黃浩威先生及李寶雄先生、傑出校友運動員陳家超先生及家長教師會主席蔡德慈女士。校董葉錦元先生在開幕禮致詞中用羚羊與獵豹的故事鼓勵同學做事必須堅持才可成功，校友湯國強博士在閉幕禮致詞中帶出現代科技雖然發達，但要得到成功，亦需要有堅毅及永不放棄的精神。

為了慶祝金禧陸運會，大會特於運動會的第二天下午舉辦了一場1500米的校友邀請賽，參與校友涵蓋畢業了48年的「老校友」以至剛畢業的「新校友」，亦包括榮休教師，他們希望能身體力行，向師弟展示本校田徑永不言敗的精神。另外中學及小學的「友校接力邀請賽」更分別有18間中學及11間小學參與，各參賽運動員更在運動場的中央合力拼砌了一幅「50」的數字圖案並合照，一同見證這個歷史時刻。此外，三個特別項目「親子競技賽」、「舊生接力賽」及「師生接力賽」更讓家長和兒子、不同屆別的校友、老師和學生共同合作，一展身手，並藉著運動建立良好關係。最後，隨著雄壯的校歌響徹全場，何家欣校長宣佈第50屆金禧陸運會圓滿結束。



葉錦元校董為第一場賽事主持鳴槍禮



參賽運動員全力以赴、奮力比賽



舊生及榮休教師撥冗出席1500米校友邀請賽

小六模擬面試 逾600名學生參與

本校於2016年11月12日及12月10日舉行一年一度的小六升中模擬面試，今年參與模擬面試的學生來自黃大仙區及觀塘區超過20所小學，參與人數分別逾500名及接近100名，由本校老師擔任面試評核工作，另外本校有30多位中三至中五級的同学擔任大使，協助面試舉行。

參與學生需進行約40分鐘的面試，內容包括自我介紹、小組討論、英語朗讀及小組討論。參與學生於面試後，老師根據學生表現立刻給予回饋，並派發成績單，學生亦獲安排參與面試技巧講座，進一步加強日後面試的信心。

其中12月10日更舉行中學學習體驗活動，安排小六學生到本校不同的學習室，包括實驗室、活動室及視藝室進行學習體驗，例如室內划艇機練習、進行科學實驗、英語茶座、電子學習等，以體驗本校的中學生活，小六學生均十分投入。

此外，出席本校面試活動的家長，則被邀請參與禮堂講座。講座由何家欣校長及老師主持，講述如何協助小六學生面試及適應中學生活，以及介紹本校的資料。另外，本校英語集誦隊及樂隊亦分別即席表演集誦及演奏，整個活動在一片熱烈的校長答問聲中結束。



小學生們認真參與模擬面試



小學生參與科學實驗活動



電子學習體驗



室內划艇機練習



1A學生為小學家長表演英語朗誦

第三屆全港小學 數學挑戰賽

由香港天主教教區學校聯會（中學組）主辦的第三屆「全港小學數學挑戰賽」初賽已於12月3日舉行，本校為九龍東區的聯絡學校及其中一個進行初賽的場地。當天，18間鄰近小學約500名小學生到本校參加比賽。本校開放禮堂讓小學老師和家長休息及享用茶點，期間播放介紹學校的影片，並設置不同學習領域的展板供參觀。本校特別安排攤位遊戲供學生在中場休息時參與。學生非常投入所有活動及比賽。



小學生愉快地進行分組比賽



小學生在小休時參加攤位遊戲

彩虹邨天主教英文中學校報編委會
<http://www.choihung.edu.hk/>
 地址：九龍彩虹邨紫葳路一號
 電話：2320 3594

校報編委會

2017年1月號

記者：陳小健 (5A) 何永禧 (5A)
 何裕禧 (5A) 林錦濤 (5A)
 李洛灝 (5A) 胡浩然 (5A)
 張凱倫 (5B) 郭福南 (4C)
 成傲冬 (4C)

顧問老師：

中文版：陳婉雯主任
 葉苑青老師
 李珮琦老師
 英文版：陳逸麟老師
 Ms Ivy Leung

設計及印刷：圖文印刷公司

校園

明愛賣物會 2016

為培育學生關心社會上有需要人士，本校每年都會聯同家長教師會及聖家堂參與明愛賣物會的工作。

本年度明愛賣物會（九龍區）於11月13日在花墟球場舉行，由天主教同學會和學生會的幹事設計及製作攤位遊戲，以發展學生的多方面潛能。其中一個遊戲的內容有關天主教五大核心價值，讓參加者透過遊戲了解核心價值，達宣傳之效，一舉兩得。

當天的活動順利進行，學生們都積極投入參與活動，並在活動中發揮彩天關愛他人的精神，用心為小朋友們介紹遊戲規則。

是次賣物會聯同早前校內舉行的籌款活動，合共為籌得\$42,654。



家長義工合照



學生們設計的攤位遊戲大受歡迎

中文科校本支援計劃 教師專業發展講座

教育局語文教學支援組分別於11月8日及12月5日，到本校舉行中國語文科文憑試教師專業發展講座，分享了中國語文文憑試聆聽及綜合能力、閱讀能力教學竅門和考試錦囊。本校中文科老師和中六級學生均參與這兩場講座。

聆聽及綜合能力講座由兩位教育局語文教學支援主任王牧欣先生及周安琪小姐作主講嘉賓，跟師生分享有關聆聽及綜合的正確態度、認知及策略。王先生亦以校內學生答卷的表現作為例子，讓學生更能掌握作答要求。

閱讀能力講座則邀請了路德會西門英才中學羅廣炎老師作主講嘉賓，羅老師教授以數據分析學生的作答表現，並指出應試的審題技巧、作答要求及時間控制。

兩場演講後更有答問時間，讓學生可進一步向主講嘉賓請教應考策略。出席的老師及學生均表示獲益不少。



何家欣校長致送紀念品給王牧欣先生



羅廣炎老師應邀擔任中文卷一應試技巧講座嘉賓



學生積極回答問題

新一屆舊生會幹事會就職禮

本校2016至2017年度舊生會幹事會就職禮及第一次會議已於10月8日舉行。當天，先由舊生會主席馮偉康博士作周年報告，總結去年舊生會與學校協辦了多個活動，其中以五十周年校慶晚宴尤為成功，並由幹事劉漢光先生作財政報告。此外，在會議上又通過了本年度各項活動計劃。其後，由何家欣校長向舊生會會員簡述學校的最新動態，並感謝舊生會多年來對學校活動的支持。最後各位幹事與學校成員合照留念。



舊生會幹事與何校長、顧問老師大合照



老師們享用豐富午膳

天主教老師小團體 與校監田神父聚餐

田神父帶領老師們餐前祈禱

天主教老師小團體於11月29日與校監田神父進行一年一度的聚餐。當日除了享用神父宿舍廚子周太烹調的豐富午膳外，校監、校長和老師們也分享了近期的一件特別事件，大家都圍繞著家庭、朋友、健康、信仰等分享。在分享過程中，啟迪了老師們對生活真諦的瞭解，並為大家的生活注入了力量。



彩天借伍華一起參觀國立臺北大學

台灣升學及文化交流團

本校於2016年12月18日至21日期間，與天主教伍華中學合辦「台灣升學及文化交流團」。是次活動，本校由蘇慧基老師、張國偉老師帶領22位中四及中五的學生參加，目的是為了讓學生加深對台灣升學的瞭解及認識當地文化。

行程中，學生先後參訪了位於台中的東海大學及位於台北的輔仁大學和國立臺北大學。除了參觀大學校園外，大學校方又安排了負責海外招生的教授為學生講解有關到台灣升學的資訊，並特地安排了港澳僑生與學生交流，使他們對赴台升學有更全面的理解。

此外，交流團又安排學生到夜市觀光，感受台灣著名的夜市文化外，也能品嚐當地的美食，並參觀當地的環保教育園區、紙箱王創意園區、誠品書店、九份山城及到十分放天燈。

活動完結後，學生皆表示獲益良多，尤其是感受到台灣的地道文化、得到大學師生的熱情接待及對赴台升學有更深入的認識。



十分放天燈活動

「第20屆家長教師會會員大會」暨「家長晚會」



全國偉署理校監頒發獎學金予2016年的畢業生

「第20屆家長教師會會員大會」暨「家長晚會」於2016年9月30日晚上在學校禮堂舉行，有200多位家長出席。

當天，署理校監全國偉先生先帶領祈禱及致詞，並向14位在公開考試中取得良好成績的學生頒發獎學金。其後，由去屆家教會主席龔偉理先生作會務報告，並通過第20屆家長教師會幹事名單。接著本屆主席蔡德慈女士作會務展望及通過財政報告。蔡女士欣賞本校學生優良品德，師兄弟情誼深厚，並呼籲各家長積極參與家教會活動，實現家校共融的理念。

其後舉行家長晚會，何校長先致歡迎辭，並向各家長介紹學校校務概況。吳國明副校長及盧希如署任副校長也先後介紹學校在「學與教」及「學生成長」的重點項目。禮堂活動完結後，學校安排家長到課室與班主任會晤，讓他們進一步了解學生在學校的情況。

第二十屆「家長教師會」委員會名單

- 顧問：校監田雅超神父
- 主席：蔡德慈女士
- 副主席：陳國明先生、陳健成主任
- 文書：范秀燕女士、李珮琦老師
- 財政：楊麗女士、盧希如署任副校長
- 教育：李美玲女士、黎明我主任、梁曼瑩老師
- 康樂：林小琮女士、關宇女士、蔡淑玲老師
- 當然委員：何家欣校長



第20屆家長教師會幹事大合照



老師們投入參與資訊科技教學工作坊

教師發展日

教師發展組於10月11日舉行了教師發展日。

上午為「數據加密工作坊」、「學期結構及時間表初探」，後者以去年中層領導聚會中的建議作為討論基礎，讓學校能全面收集老師對學期結構劃分及時間表編訂的看法，以便日後作出適切的修訂。



孔教學院大成何郭佩珍中學的老師團隊為老師們分享電子教學經驗

下午邀請了孔教學院大成何郭佩珍中學的老師團隊分享如何善用網絡環境，促進互動研究學習。老師透過活動參與、初步認識及掌握一些常用的資訊科技教學軟件，如Plickers, Kahoot, Nearpod, Eduventure X及Google Classroom等，以提升學與教的互動性及趣味性，為發展及推行資訊科技的教學作更佳、更多元的準備及實踐。

前任老師及舊生訪校

前任物理科主任陳永安老師，帶領8位於60年代畢業的校友於11月30日回校探訪，而何家欣校長、吳國明副校長、盧希如署任副校長、安中玉助理校長及負責舊生會的陳玉儀老師及蘇慧基老師特意接待。

當日何校長除了向各人講解學校的最新發展外，還陪同陳永安老師及眾校友走訪校園不同角落，讓他們懷緬昔日在校園度過的青蔥歲月。



陳永安老師（站立者）、畢業舊生懷緬昔日校園生活



陳永安老師、畢業舊生與何校長及老師合照

第42屆水運會 移師觀塘泳池舉行

本校第42屆水運會已於2016年9月8日順利舉行，今年移師至觀塘游泳池作賽，場館採用多種環保節能裝置，讓學生參與比賽之餘，亦能體驗環保生活。

比賽開始前，何校長以香港蛙后——江志懿小姐的奮鬥經歷，鼓勵學生要具備不屈不撓、頑強拚搏的體育精神去迎接挑戰。當日比賽氣氛熱烈，參賽的健兒施展渾身解數，力爭上游，表現出色。其中3C馮樹文以31.15秒的佳績打破乙組50米蝶泳的大會紀錄，亦同時奪得乙組個人全場總冠軍。而甲、丙組的個人全場總冠軍分別由6D張躍騰及1A傅浩賢奪得。而社際全場總冠軍則由黃社摘下桂冠。

當日閉幕禮，由家教會主席龔偉理先生擔任水運會的主禮嘉賓，龔先生在致詞中讚賞同學的傑出表現，並鼓勵他們發揮所長，努力向上。



黃社奪得水運會全場總冠軍



舊生及師生接力賽的優勝者合照

健康人生周

本年度的「健康人生周」於12月13日至16日舉行。學生們透過參與不同範疇的活動，在各層面上學會建立正確態度，逐漸養成健康的生活習慣。

精彩活動包括水果日，「思囚之路」講座及「色情文化」講座，好讓學生們在各層面上建立正確態度。其次，校服儀容挑戰賽亦令學生明白校服儀容整潔的重要性。此外，今年更加入劍擊示範、劍擊班際比賽及引體上升班際比賽，發掘學生體育才能之餘，同時亦令他們養成運動的習慣。

舊生任煒明先生代表懲教署回母校主持「思囚之路」講座



首度舉行的引體上升班際比賽氣氛熾熱



數學周

數學周於2016年11月7日至11月11日舉行，活動內容豐富，有每日一數、中一級閱讀計劃、齊閱讀文章、午間數學遊戲、初中各級班際數學比賽、Rummikub比賽及班際合24比賽等。本年度中一級班際數學比賽更首次配合電子教學，減省不少人手及大大增加比賽的激烈氣氛，所有參加的學生都能寓學習於遊戲。



配合電子教學舉行的中一級班際數學比賽氣氛激烈



學生們投入地參與午間活動

學生會競選大會

本年度學生會競選日於10月5日舉行，是次競選由單一候選內閣「SINCERE」角逐。「SINCERE」最終以426票勝出是次競選，成為本年度之學生會。

學生會承諾肩負學生與校方溝通的責任，盡力為同學提供各種福利及籌劃課外活動，並且籌劃各類型活動，促進同學在德、智、體、群、美、靈的發展，令他們能渡過愉快的校園生活。

候選學生會主席5B陳冠煒發表競選宣言



全校學生為學生會競選投票

敬師日獻花活動

一年一度的敬師日於9月12日早會期間舉行，由學生會代表全體學生獻花給老師，以感謝他們熱心教學，關懷學生，發揮專業精神，讓學生能在愛的教育和環境中成長，實踐「薪火相傳」的理想。



學生會幹事與顧問老師合照



學生會幹事獻花予陳玉儀老師

中三學生送暖行動 探訪彩虹邨獨居長者



中三級學生顯愛心與長者交談

為了回應本年度關注事項「愛和家庭」這主題，以及讓中三學生感受到家庭溫暖的重要性，其他學習經歷組安排中三級學生在2016年12月10日探訪彩虹邨區內的獨居長者。



學生們細心聆聽探訪須知

當天學生們在老師的帶領下，浩浩蕩蕩前往循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心，領取贈送給長者的物資，然後分為多個組別，手持物資前往不同樓宇、不同樓層探訪長者。在探訪過程中，學生們主動與長者交談，瞭解長者日常生活情況，更主動關懷長者，教授長者改善四肢疼痛的舒緩運動、講解物資使用方法及禦寒保暖方法，為長者帶來了無限的溫暖。

頻頻回頭看甚麼？ ——原來小思是這樣長大的！ 學生講座

由啟思出版社舉辦的「頻頻回頭看甚麼？原來小思是這樣長大的」講座，於2016年10月14日在循道衛理聯合教會九龍堂舉行，邀請了香港中文大學的樊善標教授、黃念欣教授和中華基金中學的潘敏聰老師談談小思與香港一起成長的故事。本校共有4名中五學生參與。

是次活動讓學生與講者一同「回頭細看」小思老師鮮為人知的一面，包括她小時候的學習生活和一些感人的成長經歷等，也對照了香港今昔面貌的變化。小思老師亦親身回答學生提問，內容睿智幽默、激勵人心，幾代師生聚首一堂，度過了一個如沐春風的下午。



小思老師與學生分享她的成長點滴



與會學生表示講座讓他們獲益良多

中一覺醒午餐

為培育學生成為一個五德兼備的人，本校為中一至中六級學生安排了「生命馬拉松」計劃。其中，中一學生在2016年11月11日便進行了「覺醒午餐」的活動，目的為培養他們關心社會上的有需要人士，以簡單午餐取代平日的豐富午餐，並為明愛賣物會籌款。此外，活動亦要求學生進行心靈教育中的「覺醒進食」(mindful eating)，由過往的狼吞虎嚥改為慢慢咀嚼食物，讓他們品嚐食物的味道。學生需要一邊咀嚼食物，一邊反思食物由農場中的小麥變成一口麵包再送到口中，當中經歷過不同人的付出，從而學會感恩——感謝這些農夫、麵包師傅與搬運工人。



學生們從慢慢咀嚼食物中感受當中的感恩意義



中一學生一起享用簡單的覺醒午餐

彩天新面孔



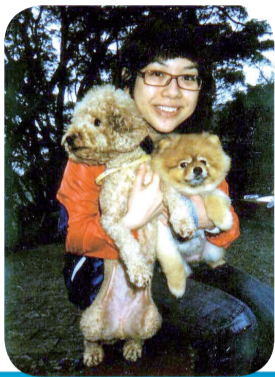
馬艷蘭老師

彩天大家庭又加入新的成員，她就是馬艷蘭老師。馬老師於香港樹仁大學畢業後，便開始教學生涯，之後在香港中文大學取得碩士學位，現於彩天任教中文科及宗德科。

其實馬老師之前曾在彩天擔任牧民工作者，再次回到學校，馬老師坦言彩天雖然校園環境不大，但卻充滿人情味，甚至笑言有時候如果在樓上樓下看見學生，而恰好自己要找的就是那一位，便會直接隔著一層樓喊學生的名字，這是在其他學校任教時所沒有的體驗。

除了喜歡彩天校園，馬老師更喜歡彩天學生的義氣和品性純良，儘管自己要求較高，但他們仍虛心受教，肯努力付出，認真學習，馬老師為此感到開心及欣慰。

馬老師喜歡飼養小狗，也喜歡聽歌，最喜歡《明白了》和《苦瓜》。最後，馬老師希望彩天學生可以相信自己的能力，有堅定的信念，用心、盡力地實現夢想。



李嘉萱老師

李嘉萱老師是今年學校其中一位新老師。李老師畢業於香港大學教育系，在學校裏任教歷史科、宗德科和倫宗科。李老師平日喜歡以跆拳道運動來放鬆自己，減輕工作上的壓力。

李老師希望有更多機會與學生相處，成為學生們學習路上的一個同行者。她認為倫理科與宗教科所學到的知識和價值觀，例如尊重他人、欣賞自己……都是每一個學生一生受用的，而且對於培養一個人的品德和修養起了十分重要的效用。

李老師初入彩天大家庭，最難忘的莫過於於每一天見到學生們向她笑容可掬地打招呼。今年李老師擔任黃社的負責老師，遇上了大大小小不同的挑戰，但幸好黃社幹事們與李老師有緊密的溝通和合作，且每一個幹事都十分盡責和積極。李老師更勉勵各幹事於新一年繼續努力，不要驕傲。

李老師認為彩天學生大部分都是活潑、可愛、善良和有風度，雖然有時候他們不太了解老師的用意，但李老師希望他們長大後能變得更成熟，學會待人接物的態度。李老師最後寄予各位彩天學生要懂得運用和分配讀書與玩樂的時間，當中要取得平衡，更不可沉迷於網絡遊戲，而忽略日常的生活。

郭偉偉老師

具 13 年任教經驗的郭偉偉老師，為了實現理想，接手成為彩天大家庭中唯一的視藝科老師。郭老師身負傳承的使命，並以此為教學初衷，希望以最大的努力指導學生成長。課堂上，郭老師期望從技巧、知識和情操三方面提升學生的視藝能力。

當談及對彩天的感覺，郭老師表示對校內師生樂於助人的印象非常深刻。有一次，郭老師在樓梯間佈置壁報，一名手托重物的學生經過，竟主動放下手中物品協助佈置，讓郭老師頗為讚賞。至於硬件方面，郭老師指出彩天配套的齊全，並不遜色於其他資源充足的學校，對他的教學有很不錯的輔助作用。

郭老師覺得彩天學生不管是品行、成績，還是體藝方面都讓人滿意，並鼓勵學生應對自己有信心，盡力做好，千萬不要因低估自己而限制了個人潛能。



潘悅珊老師

今年有不少新面孔加入了學校，其中一位新老師就是潘悅珊老師。潘老師畢業於香港樹仁大學中文系，她認為彩天是一間極具歷史價值的學校，而且校風良好，學生亦能以禮待人和尊敬師長。

潘老師的其中一項工作是向學生提供中英文的支援課程，教學過程中她亦能審視自己的教學方法，從而提升自己的教學素質。

潘老師加入彩天已近三個月了，當問及她在學校中最難忘的事情時，她認為是在陸運會與各綠社成員奪取全場總亞軍的片段，各社員的汗水就是最好的證明，亦在她心中留下最深刻的印象。

相信大家也很好奇潘老師平日的喜好是甚麼吧！潘老師平日喜歡看推理小說和舞台劇。最後潘老師亦贈我們一句良言——竭盡所能，則問心無愧。



彩虹最佳進步獎學金 (2015-2016)

本校 20 位同學於 2015 至 2016 年度的學業成績有顯著進步，而且操行良好，因而獲頒「彩虹最佳進步獎」，而獎學金由本校校友、東華三院執行總監蘇祐安先生捐出。得獎名單如下：

上學年班別	姓名	上學年班別	姓名	上學年班別	姓名
1A	梁漢堯	3A	高力文	5A	何承軒
1B	黎鍵朗	3B	莫偉豪	5B	冼銘浚
1C	符恩沛	3C	許超澤	5C	吳啟軒
1D	李嘉豪	3D	黃浩軒	5D	沈志恆
2A	謝璋乾	4A	林錦濤	/	/
2B	鄧華滔	4B	姚錦榮	/	/
2C	曾俊文	4C	張裕	/	/
2D	葉偉雄	4D	曾志偉	/	/



6B 鍾嘉賀 獲頒應用學習獎學金

本校 6B 鍾嘉賀修讀應用學習「中小企創業實務」課程，表現優異，獲得由羅氏慈善基金及教育局合辦的「應用學習獎學金」（2015 至 2016 學年），並獲發港幣 1000 元獎學金及獎狀以茲鼓勵。

羅氏慈善基金、教育局 合辦 應用學習獎學金 (2015/16 學年)



欖球甲組奪銀碟賽冠軍

欖球甲組隊員在港島及九龍地域中學校際七人欖球比賽中表現優異，先後在小組賽、碟賽四強賽、碟賽決賽獲勝，最後勇奪銀碟賽冠軍。

賽事	比賽結果
小組第一場	以 36:0 勝 KCS 基智
小組第二場	以 29:19 勝 SKHLMC 呂明才
小組第三場	以 33:0 勝 RS 玫瑰崗
小組第四場	以 33:0 勝 DMS-HW 地利亞協和
八強	以 12:26 負 CSKMS 陳樹渠
碟賽四強	以 34:0 勝 PLKVKTC 莊啟程
碟賽決賽	以 22:10 勝 SKHLMC 呂明才



欖球甲組隊員獲獎合照



甲組隊員奮力比賽

足球甲組奪校際比賽亞軍

本校足球甲組隊員在校際比賽（第三組九龍二區）表現優異，先後在小組初賽、八強賽、四強賽大獲全勝，進入決賽，惜最終未能戰勝地利亞修女紀念學校（利瑪竇），奪得亞軍。

賽事	比賽結果	入球球員
初賽第一場	以 1:0 勝 循道中學	3C 蘇庭欽
初賽第二場	以 5:2 勝 中華基督教會基協中學	3C 蘇庭欽（入 2 球）、5A 鄭焯匡（入 2 球）、5B 胡明杰
初賽第三場	以 8:1 勝 聖公會基孝中學	5C 黃永澤（入 3 球）、5B 李浩源（入 2 球）、5B 胡明杰、3C 蘇庭欽、6B 陳永基
初賽第四場	以 4:3 勝 仁濟醫院羅陳楚思中學	5A 鄭焯匡（入 2 球）5B 李浩源 6B 陳永基
八強賽	以 3:2 勝 基督教香港信義會信義中學	5C 黃永澤（入 2 球）6B 陳永基
四強賽	以 0:0（互射 12 碼以 4:3）勝 耀中國際學校	/
決賽	以 0:3 負 地利亞修女紀念學校（利瑪竇）	/

彩天參與「和諧大使朋輩調解」計劃 5A 李洛灝、陳文軒獲傑出表現獎

教育局訓育及輔導組推出為期兩個學年（2014-16 學年）的「和諧大使朋輩調解」計劃，目的是訓練學生調解技巧，幫助他們處理朋輩間的糾紛，促進校園和諧。本校獲邀參加這項計劃，由訓育組推薦了 12 名中三級學生參與，透過和諧大使朋輩調解培訓工作坊、朋輩調解培訓、校本支援服務、高階調解技巧工作坊及「和諧大使朋輩調解計劃」嘉許禮等活動，讓學生在不同的學習領域中獲益，冀望他們將和諧校園的文化及訊息傳遞給學生，使他們的校園生活更能彼此尊重、體諒和互助友愛。

本校於 2016 年 4 月 29 日連同 11 間中學一同參加「和諧大使朋輩調解計劃」嘉許禮，典禮上各校學生分享了在這計劃中的得著、心得、個案實踐的經歷及願景等，獲益良多。其中，5A 李洛灝及陳文軒在兩年的表現突出，獲頒發傑出表現獎。



5A 李洛灝、陳文軒獲頒傑出表現獎 參與計劃的學生於嘉許禮上與教育局負責人合照



1C 周倬南為冰球港隊國際賽獲最有價值球員獎

1C 周倬南於 10 月 1 日至 10 月 4 日期間，代表香港參加在中國寧波舉行的冠軍冰球精英賽。是次比賽共有五個國家或地區參賽，當中包括捷克、北京、寧波、大連及香港。周倬南同學於比賽中表現出色，協助香港隊勇奪季軍，並在其中一場賽事中獲得最有價值球員獎。



1C 周倬南獲最有價值球員獎



1C 周倬南與其他香港隊隊友合照

香港青少年分齡田徑錦標賽 2016

本校田徑健兒經過暑假訓練後，於 10 月 4 日至 7 日參加了由香港業餘田徑總會舉辦的「香港青少年分齡田徑錦標賽 2016」。經過 4 天比賽，本校多名運動員表現突出，大部分參賽者已達學界田徑賽第一組標準。而獎牌榜方面，本校健兒在這高水平比賽中獲得 3 面個人項目獎牌，包括 5A 錢柏而奪得跳高銅牌、3C 何澤楚奪得三級跳遠銀牌及跳遠銅牌。而丙組接力隊更在首次合作參加大型比賽中勇奪冠軍，成員包括 1C 譚浩洋、1D 嚴天樂、1D 梁家珪、2D 彭凱源。

組別	姓名	班別	項目	成績	名次	獎學金
甲二組	錢柏而	5A	跳高	1.80 米	第 3 名	\$50
乙組	何澤楚	3C	跳遠	5.90 米	第 3 名	\$50
			三級跳遠	11.90 米	第 2 名	\$100
丙組	嚴天樂	1D	4x100 米	53.98 秒	第 1 名	\$500
	梁家珪	1D				
	譚浩洋	1C				
	彭凱源	2D				



5A 錢柏而獲獎後與申錦耀老師合照



丙組接力隊隊員合照

甲組羽毛球校隊奪校際比賽亞軍

本校羽毛球甲組隊員在校際比賽表現優秀，先以 2 勝 1 負成績於小組賽勝出，其後於十六強賽、八強賽、準決賽 3 場全勝，進入決賽，最後不敵佛教何南金中學，奪得亞軍。



小組賽	本校 3:0 聖公會基孝中學 本校 3:0 聖公會蔡功譜中學 本校 2:3 基督教香港信義會信義中學
十六強賽	本校 3:1 民生書院
八強賽	本校 3:1 匯知中學
準決賽	本校 3:1 余振強紀念中學
決賽	本校 2:3 佛教何南金中學

YouTuber 崛起 翻起拍片新浪潮

2005年2月15日，YouTube在網絡正式誕生。十一年間，人們跳出固有框框，盡情去片、拍片，看甚麼、播甚麼都由自己作主。網絡影片的蓬勃，亦令 YouTuber 這一行業應運而生。憑著拍片，有人成為大明星、有人年薪過百萬、有人找到夢想……究竟 YouTube 如何改變世界？一眾 YouTuber 又有何魔力吸引無數的眼球？

一切從 YouTube 說起

YouTube 由查德·賀利 (Chad Hurley)、陳士駿 (Steve Chen)、賈德·卡林姆 (Jawed Karim) 等 3 名 PayPal 前僱員創辦。其最初版本是設計給單身人士上傳影片，以尋覓理想伴侶的社交網站。後來成為朋友之間分享影片的地方，及至今天發展為「自媒體」的作品發佈、分享場所。在 11 年間 YouTube 迅速發展，現時它的用戶超過 10 億，幾乎佔互聯網使用者人數的三分之一，而用戶每分鐘上傳 300 小時的影片，每天觀看時間超過數億小時。每天數十億的點閱率，使其緊接在 Google、Facebook 之後，成為全球排行第 3 的網站。



YouTube 的三位創辦人：賀利 (左)、陳士駿 (中)、卡林姆 (右) (圖片來自：Haikudeck)



YouTube 第一段影片，由 Yakov Lapitsky 掌鏡，記錄下 Jawed Karim 在聖地牙哥動物園一遊，雖然只有短短 18 秒，但甚具歷史意義。(圖片來自：YouTube)



自媒體時代的來臨

YouTube 的成功，實有賴於它的營運意念。YouTube 的 You 象徵著每一個人，Tube 則是映像管的意思，引申為電視，而標誌中將 Tube 框起來的紅框就是電視，YouTube 所代表的意思就是「每一個人的電視」。這是屬於我們自己的電視平台，我們可以隨時隨地選擇自己喜歡的影片，不受電視台的限制。除了是自主觀看者，我們更可成為影片創造者，YouTube 網站的口號為「Broadcast Yourself」，意即「把你自己傳播出去」，也道明了網路時代人人都可展現自我，透過網路分享屬於自己的創意。只要上傳影片，便能成立屬於自己的頻道，成為訊息傳播者，在網路上任何人都可以是你的觀眾。因此，YouTube 在網路世界聲名鼎沸，無人不知曉，皆為其切中現代生活的需要，帶來的不僅僅是「影音」，更是百花齊放的「自媒體」時代。

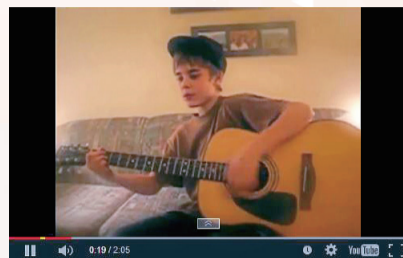


2006 年末《Time》雜誌在年度風雲人物的封面中選用「You」作為意象，象徵自媒體時代的來臨。(圖片來自：Wiki)

現實素人變網絡紅人

作為互聯網最大的自媒體孵化器，YouTube 成就了許多普通人的明星夢，例如 Justin Bieber 早期因為在 YouTube 放唱歌短片而被發掘、近期 PIKO 的《Pen-Pineapple-Apple-Pen》也因在 YouTube 瘋傳而令他在全世界走紅。

除了國際級的名人外，YouTube 造就了不少「網絡紅人」，有表演電玩的宅男、有教人做菜的普通大媽、有鬼匠神工的化妝達人、有愛惡搞的滑稽大叔……他們都在 YouTube 有自己的頻道及粉絲，我們稱他們為「YouTuber」(YouTuber 的意思就是指一些喜歡在 YouTube 發佈片段的製作人)。要成為 YouTuber 十分容易，只要有一部攝錄機及電腦，就能拍攝及上傳影片到 YouTube，若對影片質素要求不高，一部手機亦可成事。當然，影片受歡迎與否，就要視乎 YouTuber 的選材、口才、技術、觀眾緣等因素了。



Justin Bieber 早期因為在 YouTube 放唱歌短片而被發掘 (圖片來自：YouTube)



《PPAP》的 MV 在 YouTube 瘋傳瀏覽量更超千萬 (圖片來自：YouTube)

YouTuber 崛起 改「潮」換代

眼見 YouTuber 如雨後春筍般湧現，有些頻道的點擊率更遠超電視台的收視率。正所謂「肥水不落外人田」，於是 YouTube 為留住他們，近年推出了合作夥伴計畫 (Outube Partner Program)，只要 YouTube 頻道能達到一定的瀏覽或訂閱人數後，YouTuber 就可以賺錢了。此計畫推出後，不少 YouTuber 將其業餘愛好轉化為生活重要的一部分，甚至開展全新事業。這股趨勢令 YouTube 的原創影片更趨多元化，製作水準不斷提升，同時，亦催生了 YouTuber 這一行業的興起。



YouTuber 訂閱人數一旦超過 10 萬及 100 萬，分別會獲得由 YouTube 奉上的銀及金獎牌。(圖片來自：youtube6ZvdKEmWGDA)



隨著 YouTuber 的興起，坊間亦出現了培訓 YouTuber 的課程 (圖片來自：ericlezlebric)

熊仔頭 FHProductionHK

- 訂閱人數：468,078
- 觀看次數：46,135,428
- YouTube 年資：約 5 年

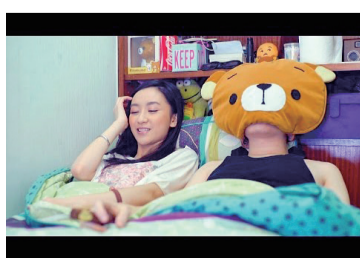


熊仔頭 (圖片來自：YouTube)

以幽默方式演繹兩性關係

「熊仔頭」名副其實是由一個 90 後男生戴著熊仔頭拍片，他自 2012 年開始上傳短片，後來更中途放棄學位，全職拍片經營 YouTube 頻道。現時訂閱人數已經超過 46 萬，影片主要以香港實際情況來做題材，有些是愛情、生活等等。他的賣點是以鬼馬的拍攝手法，精闢的對白剖析香港兩性關係，道出香港男士的心聲，其代表作「男人有話兒」系列，至今點擊率逾四千萬。

「熊仔頭」的影片向來擅長引起觀眾共鳴，列居「YouTube 香港 2016 年度十大熱門原創影片排行榜」之首的《我在香港分手的日子——上集》描述男性在經歷分手時的辛酸，幽默地演繹瞬間「被失戀」的無奈感，因而成功引起網民對兩性相處的討論話題。



《我在香港分手的日子——上集》成 2016 年熱門原創影片冠軍 (圖片來自：YouTube)



熊仔頭的影片捧紅了杜小喬 (圖片來自：FACE)

「熊仔頭」其他作品有《我在香港慳錢的日子》、《現代香港故事》，也反映出不少香港年輕人心聲，因而大受歡迎。雖然他的製作成本不高，大部分場景都是在他的房間裏，亦不賣樣子，但憑著與觀眾的親切感及共鳴感，能吸引一群擁護。

JASON

- 訂閱人數：479,960
- 觀看次數：233,820,351
- YouTube 年資：約 3 年半



JASON (圖片來自：Facebook)

香港最紅的 YouTuber

Jason 的個人頻道開設於 2013 年 6 月，主要是以生活影片、產品介紹和遊戲實況分享為主。頻道開設至今累積觀看次數超過 2 億次，平均每月頻道被觀看 700 萬次，為香港地區個人頻道第 1 位。

Jason 影片的特色是「多」和「真」。拍片是 Jason 的生活一部份，事無大小他都會自拍一番，以維持每日上載 1 條片，有時甚至出 2、3 條。短短三年間，他的 YouTube 頻道已有近 2000 條片，粉絲每天都可以緊貼他的生活。再者，他的影片十分多元化，有電玩片、淘寶開箱片、古靈精怪試食片、滴穀擺設、人生哲理等，凡事都要上載分享的他，雖沒有蕩氣迴腸的動人情節，但把現實生活的點滴公開，反而令觀眾覺得他夠真實，仿似朋友交流般。



Jason 愛在網上分享生活趣事 (圖片來自：Facebook)



2016 年 11 月，Jason 在韓國舉行的 WEB TV ASIA 頒獎禮中，獲得「香港最受歡迎的頻道」獎。(圖片來自：Facebook)

PewDiePie

- 訂閱人數：51,707,757
- 觀看次數：14,171,475,075
- YouTube 年資：約 6 年半



PewDiePie (圖片來自: Vagalume)

神級 YouTuber

如果要評選首席 YouTuber，便非 PewDiePie 莫屬。這位遊戲主播憑藉自己極具特色的解說，成為遊戲界舉足輕重的人物。

Pewdiepie 原名 Felix Arvid Ulf Kjellberg，原籍瑞士，現居於英國，是全球最著名的 YouTuber。目前他的 YouTube 頻道有超過 5000 萬人訂閱，平均每 4 秒就有一個訂閱者，更累積逾 140 億的影片觀看次數。在 YouTube 上載自己打電動的影片是他的事業，2015 年收入達 1200 萬美元。2016 年，才 27 歲的他，已被 TIME 雜誌評選為世界上最有影響力的 100 人，故稱他為“The King of Youtube”實在當之無愧。

在玩遊戲的同時還可以安坐家中賺錢，這是許多人的夢想！但為何成功的是他，而不是我們身邊的一眾宅男？而他的影片又有何魔力？這與 PewDiePie 的獨特遊戲解說方式和性格有關。

憑驚嚇表情斬露頭角

PewDiePie 的影片以遊戲實況和生活分享為題材。他以玩恐怖遊戲斬露頭角，在影片中，PewDiePie 幽默的解說及被嚇倒的樣子，給觀眾帶來特殊的娛樂效果，使其迅速躥紅。一時的成功沒有令他沖昏頭腦，反而更積極去提升影片的水準及擴闊遊戲的類型。有粉絲把 PewDiePie 和其他 YouTuber 的遊戲影片對比，可看出前者的影片取材、錄製、剪輯都是精心製作，無論是選取風格還是影片特效都幾近完美。而且 PewDiePie 還喜歡自嘲、搞怪、扮女裝，花樣百出，務求令觀眾得到電玩遊戲以外的快樂。



PewDiePie 愛扮鬼扮馬，令粉絲們忍俊不禁 (圖片來自: YouTube)



PewDiePie 被嚇倒的表情是他的賣點 (圖片來自: nikkhazami)

重視粉絲互動 建立 Bro Army

靈活、幽默，令 PewDiePie 的事業推上一個又一個的巔峰。但熟悉 PewDiePie 的都知道，他的魅力乃來自真誠、謙虛、和善的性格。在每段影片的最後，PewDiePie 都會為他的粉絲送上一個“Brofist”，而他也把自己的粉絲稱為“bros”。他說希望跟粉絲處於平等的位置上，所以用「兄弟」來稱呼粉絲們。此外，PewDiePie 亦十分重視粉絲的溝通，於是開始了“Friday with PewDiePie”的系列，當中除了分享生活中的趣事，亦有 Q&A 環節，希望能與粉絲多交流。

Bro Army 是 PewDiePie 對自己粉絲團的稱謂，他經常回復粉絲的評論，或是認真閱讀他們的來信，非常注重他們給予的意見。而 PewDiePie 也會在與粉絲的互動中調整內容，因為他堅信：他們覺得你的影片有趣或無聊，可以第一時間告訴你。當粉絲們收到回復之後也會喜出望外，感覺自己得到了極大的關注。的確，靠搞怪出位的 YouTuber 如恆河星宿，能夠把觀眾變成粉絲，再成為死忠，就要靠出人的魅力及真誠才能做到。



影片結束前，PewDiePie 都會為他的粉絲送上一個“brofist” (圖片來自: tubefilter)



PewDiePie 樂於分享與女友及小狗的生活點滴 (圖片來自: xxlyssakatxx)

成王之後 多元發展

成為“The King of Youtube”後，PewDiePie 沒有滿足現狀，目前擁有自己的 app、網站和網上遊戲商店。他甚至還和遊戲公司合作，推出了自己的手機遊戲 app。此外，他亦利用在全球的影響力，籌集了逾百萬美金慈善捐款，用於拯救兒童、世界野生動物基金會及關於水的慈善事業。所以，真的不要小覷 YouTuber 對世界的影響力。

The 100 Most Influential People

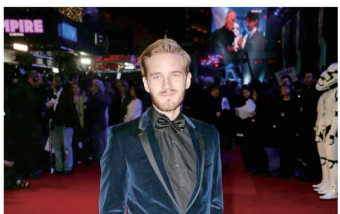
WORLD | Artists | Leaders | Icons | Full List

Felix Kjellberg (a.k.a. PewDiePie)

Trey Parker | April 21, 2016

The pied piper of YouTube

The first time my stepson showed me a PewDiePie video, it made me feel old. Most of the screen was a video game—except a small box in the corner, which showed the 20-something guy playing it. Every few seconds, he'd make a joke or react to events with an exaggerated facial expression. I remember thinking, What the hell is



2016 年 PewDiePie 被 TIME 雜誌評選為世界上最有影響力的 100 人 (圖片來自: TIME)



PewDiePie 推出了自己的手機遊戲 app

BOMBA 笨吧

專題

- 訂閱人數：447,805
- 觀看次數：26,061,353
- YouTube 年資：約 5 年半



BOMBA: Felix(左)、Kibi(中)、Fox(右) (圖片來自: Ijhkej)

令人 like 爆的廣告商寵兒

Bomba 由三人組成，也就是常出鏡的 Kibi、Fox 和 Felix，其他演員則是兼職客串。從劇本到道具再到剪接，都由三人一手包辦。現時訂閱人數逾 44 萬人，每條片平均有 50 萬人次收看，like 數保證逾七至九成。他們的影片內容大多貼近八、九十後年青人的話題，例如情侶之間發生的事、惡搞畢彼特香水廣告等。今年更有 4 條影片打入 10 大 YouTube 本港熱門影片排行榜，成績斐然。

另外由於其影片的拍攝水平頗高，故獲得不少廣告商青睞。雖然部分影片帶有網民最痛恨的植入式廣告，但經他們搞怪耍寶的演繹及對產品中肯的評價，令觀眾十分受落，無減對他們的支持。

Bomba 最熱門的影片是《音樂故事》，其利用八、九十後最熟悉的 30 首流行歌，以音樂劇加「咪咀」的形式，穿連成一個精彩又搞笑的 6 分半鐘故事，獲網民熱捧，得到逾 200 萬點擊率，成為 2015 年香港 YouTube 最熱門原創影片。而《普通朋友 & 好朋友》截至目前有逾 120 萬人看過，片中以男人對待一般朋友及死黨的態度進行對比，效果惹笑之餘，亦發人深省。



Bomba 的影片中時有植入式廣告 (圖片來自 YouTube)



《音樂故事》是 BOMBA 最熱門的影片 (圖片來自 YouTube)

YouTube 香港於去年 12 月初公佈 2016 年度熱門影片排行榜，隨著本地 YouTuber 愈來愈受歡迎，入榜的幾乎都是由他們創作。看一看你看過多套短片吧？

YouTube 香港 2016 年度十大熱門原創影片排行榜

排名	製作者	原創影片
1	FHProductionHK	我在香港分手的日子 - 上集
2	FHProductionHK	我在香港慳錢的日子
3	阿聲 (singsing524)	安全套兄弟姊妹團
4	笑波子	REAL Pen Pineapple Apple Pen (PPAP)
5	FHProductionHK	毒左廿年，你問我答
6	BOMBA	男生與女生分別
7	Smilemiann	偽韓妹，偽 ABC，真 MK 妹 (Fake Korean Girl, Fake ABC Girl, Real MK Girl)
8	BOMBA	媽媽的日常生活
9	BOMBA	已讀不回
10	BOMBA	女生喜歡與不喜歡

根據 Google 消費者洞察報告，香港人在網上觀賞影片最主要目的是為了尋找娛樂和靈感 (42%)、尋找新興趣 (38%) 和放鬆心情 (33%)。而本年度 Youtube 的原創影片透過精闢的對白及緊扣香港生活題材，引起觀眾共鳴。

想成為全職 YouTuber 看似容易，只要對著鏡頭自說自話，搞怪耍寶就能名利雙收。然而，現在網絡影片的競爭頗大，要建立頻道知名度需耗時費力去經營。製片背後的辛酸亦只有親身經歷過的人才能體會，短短兩、三分鐘的影片可能要熬一整夜才能完成剪輯。能夠支撐他們繼續上傳影片的動力，便是觀眾們的回應以及對分享生活點滴的熱情。希望觀眾們下次看到有心思、有誠意的影片時，不要吝嗇給個 like 或留言，為 YouTuber 們打打氣。

後記：

彩天向來是臥虎藏龍之地，據說在我們身邊亦有不少彩天 YouTuber 在默默耕耘。希望他們能憑藉對興趣的努力及堅持而闖出一片天，加油 bros !

參考網頁

<http://comunidad.iebschool.com>
<http://gazettereview.com>
<http://www.theyoutubelover.com>
<https://kknews.cc>
<https://news.google.hk/>

<http://dannegoma.deviantart.com>
<https://www.ourtechweb.com>
www.niusnews.com
<http://fjuhistorian2011.pixnet.net/>

TEMPEST

We are the Winner of Choral Speaking, 68th Hong Kong Schools Speech Festival



The Three Foxes we find on campus

Choi Hung Estate Catholic Secondary School has been actively taking part in Choral Speaking competitions since 2013. One of the biggest Choral Speaking events is definitely the annual Speech Festival held by the Hong Kong Schools Music and Speech Association.

This year, 37 students from S.1A were encouraged to participate in the contest and they won the 1st place. They have gone through a lot of training and spent much time and effort on it. Besides, they have also performed at many different school events, for instance, they performed for the parents twice at the P.6 mock interview. Every time they perform on stage, they win applause from the audience. With the support they receive, they are even more motivated to achieve a better performance next time.

The poem they have selected this year is called "The Three Foxes". It is a poem that incorporates humor and wordplay. I am sure our 1A students have enjoyed the poem since they always wear a smile on their faces when they practise and perform.

"It's a great opportunity for me to sharpen my speaking skills. I have never had a chance to embrace the language in such a joyful way," said Jason Tang, one of the little foxes on the Choral Speaking team.



What do the foxes say



Students are performing confidently on the stage



Class 1A is performing in front of the guests

Primary Six Mock Interview



Hundreds of P.6 pupils benefit from the event this year

To help primary six students get prepared for their admission interviews to secondary schools, P.6 Mock Interviews were held on 12th November and 10th December. This event has benefited more than 500 primary students in the first quarter of 2016-2017 academic year. The response was overwhelming.

Our English Ambassadors were carefully selected and trained to be the mock interviewers to facilitate the whole interview process. P.6 students learnt how to answer difficult questions, develop interview strategies, improve their communication skills and reduce stress before an actual interview. They were then invited to our "English Café" to have snacks in a cozy environment. Timely feedback and suggestions for improvement were given. This event was found useful to students and highly appreciated by both P.6 students and their parents.

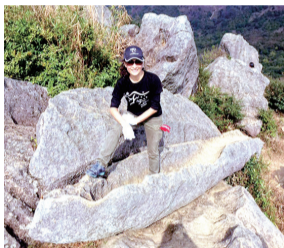


P.6 pupils attending the mock interview



Our English Ambassadors facilitating the mock interview

Our NET teacher - Ms Ivy Leung



Please welcome Ms. Ivy Leung, our new English NET teacher! It is not hard to see her every Wednesday, at the morning assembly, have you had a chance to talk with her, though? Maybe some of you guys have met her already, but most of you are not familiar with her, right? Let's find out more about her.

Ms. Ivy came from Toronto, Canada. Undoubtedly, Ms. Ivy is enthusiastic in teaching English. However, she tried non-teaching jobs before and she clearly found that they weren't what God had prepared for her. She believed that it was a calling from God for her to become a teacher; therefore, at the moment she is living out the Heavenly Father's and her dream-----being a teacher. She has numerous hobbies and they are quite diversified ranging from reading, dancing to doing almost all kinds of sports like dragon boating, wakeboarding, playing badminton, hiking, and cycling. Yet, if you still remember, she once mentioned that she hates winter sports and jogging.

'English is an international language so you can use it to get in touch with the world outside the classroom and keep yourself abreast of the current issues, whether it is local or overseas.' This is how she viewed English. For the sake of improving our English, she advised Choi Hung boys a few ways to do so. First, we all should take advantage of the easy access of multi-media resources and tap into them, just like BBC Learning English and English Central. Furthermore, we are encouraged to watch TV programs that interest us on the English channels, listen to English songs, and watch YouTube video clips on the topics that we like.

When it comes to the question of what she thinks of Choi Hung boys, she said, 'I was quite impressed by your perseverance and passion shown on Sports Day. Your determination and efforts made to strive for the best results were commendable.' Along with her compliments, she also encouraged us all to adopt the same kind of persistent and tenacious attitude in our pursuit of knowledge, which can make all our dreams come true.

In the end, Ms. Ivy wanted to inspire us all with two famous quotes to achieve our dreams and be ready to face the future challenges without giving up.

- 'A winner is a dreamer who never gives up.' by Nelson Mandela &
- 'The ones who win are the ones who keep going after when everyone else has already quit.' by Billy Cox



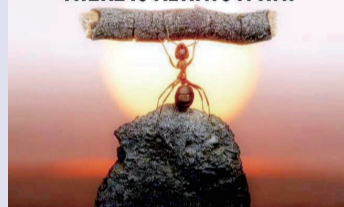
WORD SEARCH

Can you find the English words hidden in the word search puzzle below?

Dream

L	W	Y								E	H	S																										
U	Y	M	W	M						U	J	Q	T	S	Z																							
T	U	R	S	X	S	T	W	G		E	R	Q	K	S	W	E	Y	Y																				
S	N	Y	A	P	I	V	I	U		R	V	D	Y	U	M	C	W	C																				
D	J	U	T	R	E	N	Z	M	T	N	Q	N	E	E	B	X	C	I	A																			
D	X	N	N	W	C	H	S	T	B	A	H	O	L	I	Y	X	U	M	W																			
M	C	N	A	Y	T	A	M	P	I	U	W	E	G	P	F	G	L	L	S	L	N																	
E	W	F	L	B	N	O	K	I	D	W	I	S	H	P	N	V	F	E	Y	J	P																	
S	L	W	P	U	R	P	L	R	X	M	R	Y	D	Q	N	V	B	B																				
				Y	U	X	M	S	Z	V	I	G	B	A	Y	V	Z	T																				
										H	N	J	L	G	N	I	P	G																				
										V	R	O	O	E	Y	O	G	Z	V	I	H																	
										R	W	N	O	I	T	A	R	I	P	S	A	I	N	E														
										V	S	Y	Q	V	K	Y	X	I	D	E	S	I	R	E	S	A	K	U										
										M	S	A	C	U	M	I	A	C	H	I	E	V	E	V	A	R	I	T	P	C								
										Y	K	Y	V	W	D	C	N	K	P	G	Q	S	P	Q	A	U	A	O	I	S								
										Q	S	H	G	A	U	P	F	Y	C	J	P	J	D	K	O	A	H	P	N	O	X							
										G	X	F	X	C	X	H	E	M				R	C	Z	T	D	D	X	L	T	E	H	N					
										K	H	D	R	E	A	M	E	R				U	J	V	L	L	V	L	A	Q	R	D	P					
										Z	F	A	N	C	Y	T	J				C	O	R															
										S	U	N	M	O	G	K					Y	J	Z				L	T	D	B	O	H	S					
										M	Q	Y	D	H							S	M	L				G	I	P	Y	V							
										N	G	P										T	C	W														
																						D	C	S														

THERE IS ALWAYS A WAY



Learning English through Social Issues

Lee Ming Ho 5A (21)

"I still remembered the harsh time when I had depression. It was the worst time in my life," my friend Peter uttered to me.

It seems that having depression, a very common mental illness in Hong Kong, is a really bad circumstance for those who have to face a lot of problems. They become uninterested in anything or people in the surrounding. That in turn has made them pessimistic. What's worse is that they may not have the initiative to live longer in the world. As a result, they may commit suicide as they don't want to live anymore. This definitely is desolating and melancholic news for their relatives and friends.

After I had heard the news about Peter's depression problems, I was shocked and immediately searched for information regarding depression. Then, I visited Peter and listened to his innermost thoughts.

Peter's mother told me that Peter had suffered from depression during the study leave for preparing for the DSE exam. In a competitive society like Hong Kong, candidates often prepare steadfastly for the exams in order to get the best results; in the hope of being admitted into universities like the University of Hong Kong and the Chinese University of Hong Kong. Unsurprisingly, Peter and his classmates were studying hard and they didn't even have room for entertainment during the study leave period. He could neither play sports like basketball nor chat with his classmates. As a result, Peter's stress kept building up yet no other ways could help alleviate and soothe his tension. This made him feel helpless and lonely and kept him pessimistic. Fortunately, he sensed his abnormal feelings and called for help from his mother. He said, "Alas! DSE exam is a torture. It could sort out the best candidates but it leaves no room for students to have time to relieve their stress. I still remembered the harsh time when I was down in depression. Blimey! It's lucky that my mother listened to me and sought advice from a psychologist." Peter now knows his limit and stresses himself less often. Finally, he became courageous and extremely confident of facing the DSE exam. Moreover, he can now handle his feelings with his calm mind.

Although seeking help from a psychologist and taking medicines to relieve depression are feasible ways to overcome it, there are still more preventive and non-addictive ways to help the sufferers.

First, you should seek help from your teachers or your parents. Because of their plentiful life experience, they can give you support and provide you with more ways to overcome your problems and even more, surmount the depression by helping you side by side. Furthermore, they are more trustworthy and reliable than others.

Also, you can develop more interests in order to alleviate your feelings and help you become more optimistic. I deeply believe that doing something you really enjoy can make you forget the bad things because your attention is on the good things. For instance, you can do more exercise to keep your body fit. This is even more interesting and enjoyable when you are with your friends. You may feel satisfied after you have "dunked" playing basketball or have scored a goal when playing football. Those who love music can listen to some pieces that help relieve or express their feelings.

What's more important is to embrace your negative feelings and not to regard them as a bad thing. Have you seen the Disney movie "Inside Out"? Sadness is not a bad emotion. It is a way to express your melancholy when you burst into tears. For many of us, we feel better and less sad after crying. That is because crying helps relieve and lessen your stress and tension. This can be the first step towards a more joyous you.

Depression is not incurable if you are willing to face it just as Peter did. Isn't that right?



WORD JUMBLES

Instruction:

Rearrange the letters to form the corresponding occupation on the underlines!



1. Proetr 2. Frmaer 3. Nrusrey 4. Dcootr



5. Hiar Syltsit 6. Frie Fgtiher 7. Tolar 8. Tceaehr



9. Rdticeor 10. Peiantr 11. Poilt 12. Beraetnrd



13. Patmosn 14. Hseeokpur 15. Dsitent 16. Zkeopeor

- Answer Key:**
16. Zookeeper
 15. Dentist
 14. Housekeeper
 13. Postman
 12. Bartender
 11. Pilot
 10. Painter
 9. Director
 8. Teacher
 7. Tailor
 6. Fire Fighter
 5. Hair Stylist
 4. Doctor
 3. Nursey
 2. Farmer
 1. Porter