

靈聲

傳媒學會
2020-2021
聖傑靈女子中學



我的成長路

DSE加油><



18y1m
 首次 Join vcomp = 17y3m
 - 15y5m 揀科成功 1st Choice
 - 12y2m 成功入 ST CAT!!

- 7y6m 第一次參加旅行~

升小學了! - 6y10m

- 6y7m 幼稚園畢業了! 🎓

- 3y7m 學會看書 📖

- 1y2m 學會走路

- 9m 長牙了!



目錄：

目錄及編者的話	p. 3
各國成人禮知多少	p. 4 - 5
主題故事：成長的足印	p. 6 - 11
那些網上教學期間的大小事	p.12 - 17
新老師介紹	p.18 - 19
實驗室技術員訪問 + 科學冷知識	p.20 - 23
師姐話你知	p.24 - 25
校友家書	p.26 - 27

編者的話：

成長是我們人生中的必經階段。我們可以成為今天的自己，是因為我們都經歷了過去的風浪與考驗，從中茁壯成長。今期《靈聲》的主題，正正就是談人生中成長的各種經歷。

我們的主題故事為大家分享了三位老師分別於小學、中學以及初踏出社會工作三個不同時期的成長經歷；另外，「各國成人禮知多少」的欄目希望擴闊同學的眼界，讓同學了解到世界各地慶祝孩童踏入成人階段的儀式，以及人們對此的重視。

疫情亦令我們上了另一個成長課：網上學習。我們邀請了老師分享在網課期間的學習與趣事，亦向中三至中五同學進行問卷調查，收集了大家對一年多的網上學習的想法，這欄目還介紹了一些有助在網上學習期間學習、整理事物或記錄及培養習慣的應用程式。

今期《靈聲》，我們保留舊有的兩個欄目：「新老師介紹」和「校友家書」，並新增了兩個欄目，分別由學校實驗室技術人員介紹在實驗室的工作，以及由三位師姐分享修讀藝術相關的科目的體會。

經過大半學年的努力籌備，《靈聲》終於完成。我在此要感謝傳媒學會每位幹事的付出，在本學年不時在面授課堂與網課之間轉變的情況下，仍為《靈聲》的製作花費大量時間作資料蒐集、訪問、撰稿等；負責美術設計的同学也不辭勞苦地為刊物設計和繪圖，排版小組亦為每個頁面費盡心思地構思新穎、美觀的呈現手法。

最後，我們希望特別鳴謝陳蕙筠老師及楊淑敏老師，衷心感謝兩位老師協助提供意見及修改內容。

本學年傳媒學會的幹事大部分都是新成員，首次接觸刊物出版的編採工作，若製作上有不足的地方，請見諒！希望今期的《靈聲》能夠成為同學喜愛的課外讀物，也希望大家能夠繼續支持《靈聲》！

陳雪樺
傳媒學會主席 (2020-21)

各國成人禮知多少

文：周苑文、何釗慧 圖：何思穎 排版：周苑文

說到成長，大家一定會很期待「成年」這個大日子吧，不知道大家心目中希望如何記念這個重要的日子呢？在世界各地，不同的國家都會有「成人禮」來為青少年慶祝成年。讓我們來看看一些特別而且令人羨慕的「成人禮」吧！

日本

日本的傳統文化之中，一向重視成年的日子。自 2000 年起，日本的「成人節」（又稱為「成人之日」，Seijin no hi）定為每年 1 月的第二個星期一。在之前一年度過自己 20 歲生日的「新成人」，要在「成人節」這天參加當地舉辦的各種慶祝儀式和活動——

男子大多穿著正裝出席，女子則會穿上被稱為「振袖」的傳統和服。他們會先在市政府的大廳集合唱國歌，聽長官的勉勵，最後對於自己已成年這件事宣誓。儀式結束後，各種傳統文娛活動亦隨即展開，例如他們會到神社祈福，浦安市（註：即東京迪士尼所在地）市政府更曾經招待「新成人」們，免費前往迪士尼樂園玩一天呢！



資料來源：

1. 公視新聞網：〈日令和年代首次成人禮 慶祝方式各具特色〉，2020 年 1 月 13 日
<https://news.pts.org.tw/article/462674>
2. 〈過了這天就是真正的大人了，日本成人節「成人の日」〉
<https://colaneko.jp.com.tw/blogs/0/14>
3. 〈老英國的成人禮 可不止是宣誓〉，2016 年 7 月 28 日
<https://edu.pcbaby.com.cn/304/3048044.html>
4. 拉美幾何——公主們的十五歲，2017 年 6 月 9 日
https://www.sohu.com/a/147595283_99905213

英國

在英國，一般認為 16 歲的年輕人已經成年。從中世紀開始，英國就流傳着一個獨特的成人禮：由父母為成年的子女規劃一次歐洲大陸之旅。這個做法不是讓年輕人拿父母的錢去旅遊消遣，而是讓他們在旅程中安排一些特別項目，考驗自己獨自面對未知艱苦的環境的情商 (EQ) 和抗逆能力，以及考驗自己是否具備勇敢、堅持、誠實等成年人應有的特質，提升自己的精神品格。雖然現今英國社會較流行舉辦成人舞會作為成人禮，但仍然有家長會為子女規劃這種旅行，作為他們的成長修練之旅呢！



墨西哥

15 歲生日是墨西哥女孩生命中最難忘的一天，因為這天標誌著她從女孩演變成女人的日子。她的家庭會在這一天為女兒舉辦成人禮，儀式就像中國女兒出嫁般隆重，即使經濟條件並不富裕的家庭，在女兒的成人禮上仍絲毫不會吝嗇。成人禮會以感恩和祈福為主旨的彌撒開始，當中會由父親誦

讀聖經，感謝上帝自出生以來給子女兒的恩典，為她祈福。出席彌撒的人在儀式中多次起立、坐下、頌念、頌唱，並且互相祝福。宗教儀式結束後，最重要的壓軸環節便開始：女孩們會穿隆重的禮服參加舞會，場面就像一個小型的婚禮，每個來賓都盛裝打扮，熱鬧非常。



成長的足印

高芳玫老師訪問

文：黎芊穎 圖：由受訪老師提供 排版：周苑文

不知道各位同學會有懷念童年生活的時候嗎？這次傳媒學會訪問了高芳玫老師，知道了她童年和小學時的生活是怎樣的。

問：請問小學時，老師您在小息時間喜歡做什麼？

答：我以前就讀於內地一所鄉村小學，我和同學都沒有很多的選擇，不像現在一樣有那麼多的遊戲可供選擇。男同學爬樹，而我則和一眾女同學三五成群的跳橡皮筋繩，繩子主要從家裏的褲頭找得，我們一起跳出變化多端的花式，那時是多麼快樂啊！

問：那麼老師放學回家時又會做些什麼呢？

答：我回家就是做功課。有剩餘的時間，我通常會和同學一起玩捉迷藏或者是玩畫紙。

問：什麼是玩畫紙？是否以前於香港流行的公仔紙？除此之外還有什麼玩意？

答：不是，那和香港流行的公仔紙不同。我說的「掙子」是指以若干小石子在地上拋或抓，玩法很多。香港以前的孩子也玩這個的，不過她們的「掙子」是用米或者豆粒填入用碎布縫製而成的小豆袋。然而，在高老師兒時，拿米和豆來給孩童當小玩意兒作遊戲，簡直是浪費糧食，是天大的罪過，所以「掙子」用的「子」只能用石頭做成，而且還是小孩們自己一下一下敲打出來的哦！於是，這又衍生另一個比賽：看誰做的「掙子」（註1）又圓又小。正常來說，當我們的石子做得越小，就會越容易獲勝。



高老師致小時候的自己：「未來的你必遇到不少困難，希望你能積極面對，你做得到的！」

問：猜不到竟然會有這樣的小玩意！那我們就轉轉話題吧，老師在小學的時候，有沒有做過一些「小學雞」（註：即較為幼稚）的行為？譬如搶當班長諸如此類的。

答：搶當班長我就沒有試過，班長這些都是直接由老師委任的，但是我們有嘗試過打同學小報告。因為我就讀於鄉村學校的關係，桌子通常都是每兩個同學一組的，不會像現在一樣每個人都擁有只屬於自己的桌子。我們特別流行用石頭或者是刀在書桌中間劃下一條線，規定不准過界，如果過界的話……

（記者：他們就會向老師投訴對方過界了！）



高老師分享道：「就算人生很艱苦，但當每次想起小時候的經歷，我會感謝自己。」

問：老師你有沒有嘗試過因為家人或者是自己的要求，所以就發奮地讀書呢？

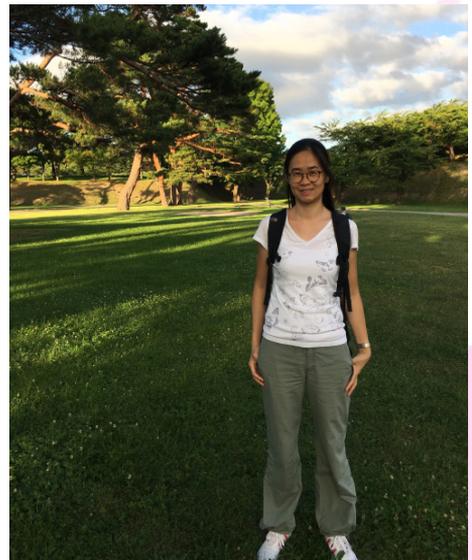
答：這個問題對我來說不太適用，因為我在家裏都是自動自覺地溫習的，每次測考我都名列前茅。以前的社會都較為重男輕女，我當了六年的副班長（註：班長都是班上的狀元），成績也優越過班裏的正班長，因此我覺得不忿氣，不過長輩對我的學習還是有要求的。還記得每當我測考得 99 分時，都會被自己的祖母質疑為何還欠一分才滿分。或許就是祖母這句話，令我更用心努力讀書。

問：請問老師有沒有對小學時自己所犯的錯誤而感到懊悔呢？

答：小學時期的我未曾後悔過。比起後悔，我更加享受小學的生活。那時應該是最單純的時候，現在回顧，會不自覺高興起來。就算只是與同學們相處，與他們玩耍，我也會從這段快樂的回憶裏感到滿足。很多了解我的學生，都會覺得我是一位容易自我滿足的老師。

問：我明白了。老師希望回到過去嗎？如果希望的話，請問想不想將時間停留於小學時期呢？

答：我當然希望時間能夠逆轉，好讓我重新回味快樂的童年。但是我並不希望時間停留，人始終都要成長，都會有承擔責任的時候。縱使人越大責任越大，畢竟人生總會面對不少困難，有困難不是要面對嗎？總不能停留在最舒適的時光。這是我的人生觀，不過我的確想重新感受小學的美好時光。



高老師認為即使時間能逆轉，重度童年快樂時光，也不想自己停滯不前。

註 1：「掙子」玩法是這樣的：

1. 將掙子撇落在地上。
2. 用手拾起其中一個掙子，向上拋。
3. 趁向上拋的一個掙子未跌下時，拾起另一個掙子，並接位跌下的掙子。
4. 每次向天拋一個掙子，拾起的掙子數量就每次增加一個，如此類推，能同時拾得最多者勝。

洗劉詠婷老師訪問

文：陳洵玲、陳雪樺、陳樂潼 圖：由受訪老師提供 排版：周苑文

中學時期，也是青春期，大概每個人在這個時間都會有不少的成長故事，而老師們的中學時期又是怎麼樣的呢？我們有幸能採訪到洗劉詠婷老師，向我們分享她在中學的成長經歷。

問：在中學階段，你有否曾經因為學業而有壓力、不開心？而你又如何克服及解決？

答：學業方面的壓力一定有。以前我們有兩個公開考試，應考完會考（中五）又要再應考高考（中七）。升上中六後，課程內容變得更深奧，而且又要經常補課至晚上，導致自己的壓力非常大，甚至輕了十幾磅，常常會生病。

不過我認為每個人都需要有這些經歷，而克服壓力的經驗會促使你成長。我當時定立目標想要考入中大，目標也同時給了自己壓力。我具體管理自己的方法是設立時間表，因為設立時間表後我就能夠有一些休閒的時間，而不是一直在學習。我可能每日會有半小時用來玩電腦、上網聊天或瀏覽網頁。當事情在有計劃地進行，其實會令到你感覺安心。而考試前緊張亦可以自己跟自己喊話，例如告訴自己「不要緊張害怕！」。

問：中學的成長過程中，有沒有一件令你有一種瞬間長大的事？

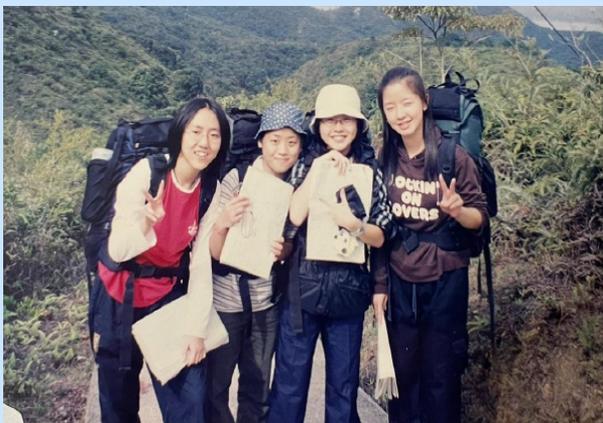
答：總括來說我認為自己是偏向慢慢長大的，但亦有一事印象比較深刻。當時編班是中一至三、中四至五同班，我一直和同班同學們都很熟絡，但是在中五的公開考試後，有一些同學未能原校升讀，和我要好的朋友只剩下一位，其他都要另覓學校。與長久相處的朋友突然分道揚鑣，令我覺得自己好像踏入了人生的另一階段，離開了自己的舒適區。



圖中是洗劉詠婷老師（右五）出席學校的畢業典禮。在中學修讀通識科，令她了解多了社會上的弱勢群體，因此她立志在長大後從事教育相關工作，而非於商業及牟利機構工作。

問：有沒有一些非一般的成長經歷，令你學懂、領悟一些道理？

答：有一次我參加歌唱比賽得獎，我才發現原來自己也可以在眾人面前表演並受到欣賞。這對於我來說已算是非一般的經驗，因為自己一直不熱衷於公開表演。我認為自信需要透過自己多爭取參與機會，當自己達到某些成就，當中的成功感便能增加自信。特別是在初中的時候，我一開始尤其對綜合科學沒有信心，因為有很多困難而陌生的生字要背，對當時的我來說有些挫折。但後來通過很多不同的經驗，例如公開考試後發現自己只要付出努力亦考到滿意的成績，就慢慢培養了自信。在這些事中，我領悟到自信心需要靠日積月累的經驗和嘗試去建立。



「中學最深刻就是參加 AYP，考獎章除了要做義工服務外，還要參加露營。露營要背起跟自己體重差不多的行李，包含紮營用品和食物。」洗劉詠婷老師分享道，活動過程雖然非常辛苦，但與朋友一起度過，感到非常高興和難忘。

問：有什麼會想對在成長中遇到迷茫的同學說？

答：我覺得自我了解是十分重要的，例如你的性格喜不喜歡跟人相處、你的專長，例如是整理能力強、還是親和力強？你是一個追求絕對答案還是較感性的人？這些自我理解的過程都有助你找到自己的目標。對於我來說，我是一個喜歡跟人，尤其是小孩和青年的人，亦覺得自己擅長把複雜困難的事簡單地表達出來，所以我做了教師。但如果你的性格跟我相反，不喜歡和人來往，你也可以選擇做一些文書、或於實驗室工作的職業。你的性格能幫你找到適合自己的路，要多多自我探索，思考有什麼學系、工作或者方向適合自己。



洗劉詠婷老師（前排左四）喜歡與人相處，選擇了當教師，她寄望同學多探索自己的喜好和性格特質，在未來找到合適的路。

謝兆熙老師訪問

文：陳芷琳、何思穎 圖：受訪老師提供 排版：周苑文

成長路上，大家對自己的前途和未來或會感到迷惘。各人面對着的境況不一，究竟可以如何在成長路上找到參照？透過老師的經驗分享，希望同學可以找到一些參考，在升學路上或將來投身社會時，也能夠積極面對逆境，成長和蛻變成一個更好、更成熟的人。



謝兆熙老師在休息時間也會聽音樂，又或者彈結他及唱歌，例如詩歌。

問：出來社會工作後，身邊的人有沒有曾經講過一些說話，令你有所改變、啟發？

答：剛成爲一位教師時，每晚工作至入黑，感覺總是無法完成工作，身心俱疲。當時有位資深的同事見到我的狀況，便問了我一條問題：“You work to live or you live to work?”，意思是：「你是為生活而工作，還是為工作而生活？」這位同事的話給了我一記當頭棒喝，我這才醒覺，生活和工作之間需要取得平衡，切忌一味埋頭苦幹，卻忽略了身邊的重要事物，例如與家人和朋友相處的時間。



左：教學期間，謝老師也得到不少同事的建議，如何令自己成為一個更好的老師。

下：謝兆熙老師在 2 月下旬帶同學參與模擬法庭活動。



問：謝老師在求職和工作時，有沒有發生什麼趣事？

答：記得第一次來聖傑靈的時候雨紛紛，那時我還是隻迷途小羔羊，在樂華邨斜路的小巴士前，我問路人怎樣才能去學校，對方遙指在山上的校舍，我暗忖：

我也看到，只是不懂如何上山。對方建議我乘搭 35 號小巴，最後，我還在總站前自信又霸氣地大叫：「聖傑靈有落！」現在想起仍十分尷尬呢！

問：在工作時有否遇過甚麼困難，令老師成長？

答：實習期間，大學教授要前來觀課。當時我是個初出茅廬的實習老師，因為經驗不足，所以課堂表現未如理想。起初我感到氣餒，幸好當時得到不少建議，教授對我說教師是需要累積經驗的行業，只要每次上課之後檢視自己，並針對自己的不足之處再多加改善就已經足夠，所以實習老師不用感到氣餒。經過與教授、上司、同學們的傾談，還有其後的自我反省，我明白到人總有不足，不要輕視自己每次細微的進步，因為積少成多，人才會成長。

問：老師有沒有在工作時感到迷惘、擔心？

答：當然有，人總會有遇上樽頸位及迷茫的時候，相信各位同學都一樣。但最重要的是記得給自己安靜和休息的時間，做自己喜歡的事，譬如我會做運動和聽音樂、詩歌，好讓心靈放個假。



謝老師勉勵大家，不要少看自己點點滴滴的進步和改變，令自己蛻變成長為更好的人。

那些網上教學期間的大小事

文：周之瑩、談樂霖、鄭咏欣 圖：談樂霖、鄭咏欣 排版：何釗慧

廖曾柔賢老師訪問

自2020年2月起新冠肺炎爆發，同學及老師們都需要在家中學習和教學。過去一年多，相信大家應該也在網上學習及教學期間，經歷了不少有趣或窩心的事。本欄目將會與大家分享網課的點滴。



面對疫情，教學由面授移師至網上，廖曾柔賢老師積極學習，向同事和家人取經。

問：請問老師起初是如何學習網上教學的？是自己摸索？還是與其他老師一起探索？

答：自己探索和與其他老師一齊學習都有。學校當時有一個簡單的工作坊，教我們怎樣使用Zoom和Google Meet，我當然立刻報名。我也有於課後與其他老師一起Zoom，了解更多操作細節。我很感恩家裏有一位「小老師」教我——我的女兒。她對網上學習掌握非常快，所以我也會請教她。我覺得別人學5分鐘，自己就要學一個多小時。最初也很吃力，要準備課堂和教材，要慢慢摸索。

問：相比起實體課，網課備課和批改功課的時間，有沒有更充裕？

答：我覺得在學校全日上課時，我就有空堂可以進行一些預備工作，但如果是上網課，基本上我是會一口氣上完所有的課堂，然後吃午飯，完成所有東西都已經是下午二時，最後才開始做善後和批閱的工作。所以網課和實體課的日子，工作日程都是一樣緊湊的，甚至可能有時網上教學比面授課堂，更欠缺休息的機會。但網課後如果我不管善後工作，跑去睡覺休息也是可以的，這就看我想不想堆積工作。



廖曾柔賢老師認為，網上教學與面授課堂，無論在日程安排和學習方法上也大有不同，各有好處。

問：那麼，網課又有沒有甚麼更容易的地方？

答：我可以用Edpuzzle的練習，將一些影片提供給同學去自學，雖然這些是在面授課程時也可以讓同學做的練習，不過在這裡面我可以更容易檢查同學是否真的能學習得到相關課題，我覺得很好。如果平時在面授課堂時我有影片要同學回家看，我會較難知道同學是否真的有看的。

問：網課期間，你與學生的互動，有沒有哪些難忘或者窩心的事情可以分享？

答：有一件窩心的事情，我記得是在中五發生的。她們知道老師很吃力地第一次去嘗試和準備網課，那時復活假期快到，她們就對我說：「老師辛苦了，老師都要休息一下，希望老師們能有一個美好、舒服的復活節。」我覺得這一班同學能好好體諒及明白到老師有盡量配合教程的需要。

廖曾柔賢老師分享其他網上教學的趣事:

- 「為了網上教學，我購買了人生第一部手提電腦。」
- 「我經常都會忘記事情，例如有次拍slideshow，我有阻礙，就去問我的女兒，但她沒有空教我，我便不敢再問。我知道她沒有時間，因為她自己也是位教師，唯有等她有時間就再去問。我也知道不可麻煩別人太多，但又不敢隨便麻煩同事，只有等適當的時候才有勇氣發問。」
- 「在網上教學過程中也有喜樂的事，有時發覺到一些很好的影片，就會想分享給同學看一看，讓她們可以了解多一點，真的挺開心的。即使比較麻煩，需要慢慢摸索，我都嘗試上載給同學。」
- 「或許有時認為自己有一點笨，有一次上課的時候，拿着另外一個班別的學生名單來點名，因為自己手上有6張點名紙，而當時需要連續上課，所以忘記了轉點名紙，讀了上一班的學生名單，又發現了沒有學生回應，到了約1分鐘後才有學生跟我說『你說的名字不是我們班的』。又或者有時忘記了開咪，在咪前不斷說話。」
- 「而特別在3 Mary，這件事我是從來也沒有發生在其他班別的，他們本來是在10:45分下課的，但就是不知為何總覺得她們是在10:30下課，每次也是結束後才想起，唯有下次再拿捏好時間。」

同學投稿——網上課堂趣事:

「PE堂見老師同窗平移，各小鬼鏡頭下各自壞心。」
- WHY

「有同學太眼瞓，在鏡頭面前不小心睡着了，然後鏡頭直照她如礦洞般大的的鼻孔。」 - lhm

「上堂嘅時候老師嘅ipad成日因為冇storage跟住lag機。老師係咁講『求下你啦』」 -weirdo

「我個friend上堂唔記得自己開咗咪，喺度唱歌嘞，唱得唔太好，仲要(有)virtual background」 -香港樂壇未來新星

學習應用程式介紹

1. Fabulous: Daily motivation

- 可以建立及培養好的習慣 (例如每天寫日記、吃早餐)
- 能提醒同學抽空去保養一下自己 (冥想、閱讀、小睡)
- 能制定短期及長期目標
- 定期分享有關於心理及生理健康、或學習方面的技巧的文章，供同學閱讀



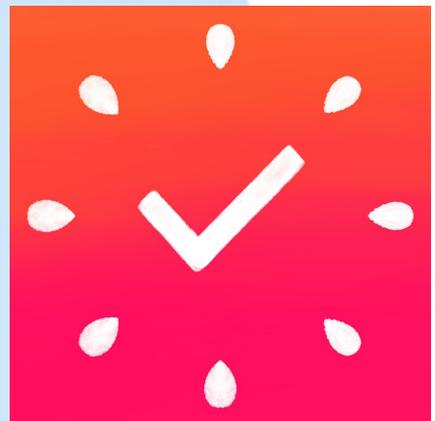
2. OneNote



- 可以做日常學習筆記，考試溫習筆記等
- 可以加入相片、網上圖片、PDF 檔案等
- 除了以鍵盤打字外，也可以自由寫字
- 可以用程式做工作紙等網上功課
- 只要用同一個帳戶登入，手機、平板電腦及桌上電腦都可以同步使用

3. Focus to do: Pomodoro timer and to-do list

- 把番茄時鐘和待辦事項結合在一起
- 定下任務，並使用蕃茄時鐘去執行
- 主要用「番茄時鐘學習法」：一種間歇性高度集中的工作方法，先工作25分鐘再休息5分鐘，重複4次後可休息15至30分鐘，協助同學高效完成工作及專注地學習
- 可以統計自己在1個月內的專注時間
- 有待辦事項的功能，讓同學能有條不紊地組織自己要辦的事項



電子學習之我見

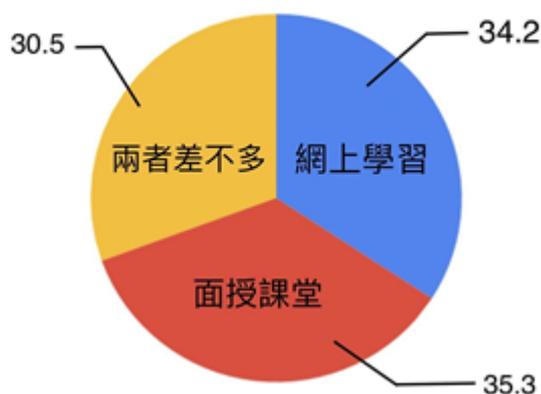
小編同時亦收集了同學們一年多來對網上學習的想法和上網上課堂遇到的趣事，在這裏跟大家分享。

問卷收集日期：2 / 3 / 2021 - 12 / 3 / 2021

收集方式：Google Form

問卷數：273 (中三：155 (註)；中四：42；中五：76)

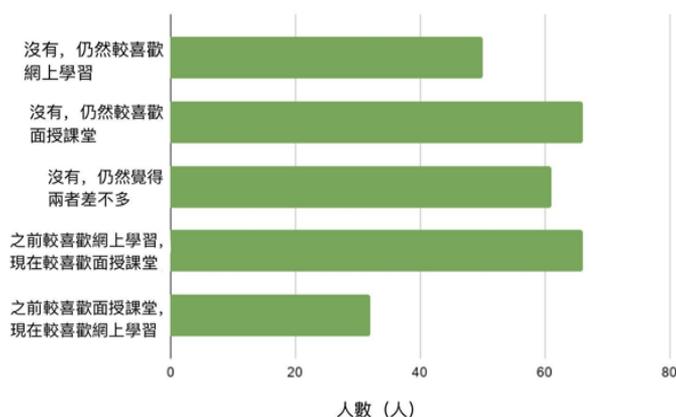
在上個學年轉為網上學習的頭3個月(大約2020年2月至4)，當時你較喜歡網上學習還是面授課堂？



調查發現，起初開始網上學習的時候，有約34.2%同學們喜歡網上學習(94人)、約35.3%的人較喜歡面授課堂(97人)，約30.5%認為兩者差不多(84人)，分布非常平均，差別不大。

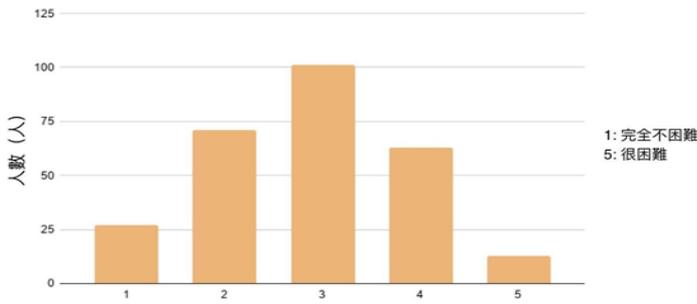
現在 (2021年3月) 已斷續地有數個月網課的經驗，您的想法有沒有轉變？

總共有接近一半的同學(48.4%)直至現在仍較喜歡面授課堂，比起現在喜歡網上學習的多出約三成，相信是因為經歷了大概1年多困在家裏學習的時間，無法與同學或者老師一起面對面互動，才發現實體課的珍貴。



註：部份中三同學重覆遞交問卷，以致填寫人數多於實際人數。

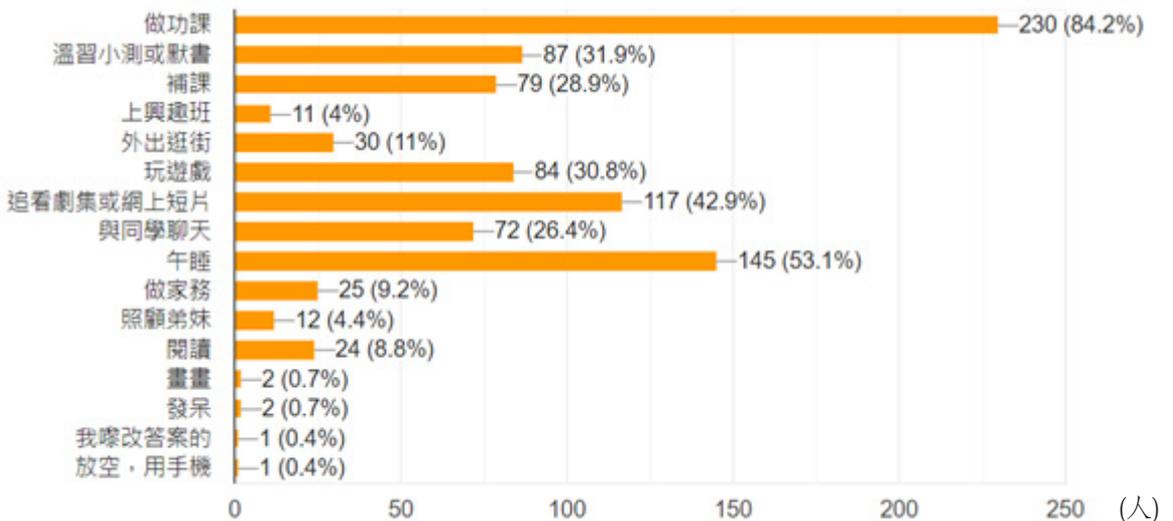
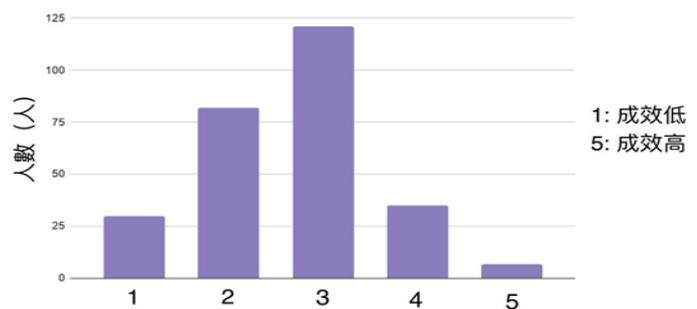
由面授課程變為網上學習，一開始時（大約2020年2月），對您來說是否困難？



有197人認為難度是大概三級或以下，看來大部份人在剛開始網上學習時也沒有遇到什麼困難呢。估計同學一開始沒有遇到太大困難，是因為我們對電腦方面較為熟悉，所以能在網上學習時較快上手。

小編發現約八成五的同學認為網上學習的成效為中等或以下(1-3分)，相信網上學習也是有利有弊的。可能是因為上網課時沒有老師親自在場教授，而且人不在課室，令同學缺少了一種真的在上課的感覺，較難專注。

您覺得網上學習的成效如何？



在調查中最多人會選擇運用下午時間去完成老師派發的功課(84.2%)，而第二多的就是會去午睡(53.1%)，補充一下自己的體力。第三則是會選擇去追看劇集或網上短片，娛樂一下(42.9%)。

新老師介紹

文：陳芷琳、何思穎 圖：由受訪老師提供 排版：廖紫樂

由於疫情關係，學校開學禮無法如常舉行，改為網上直播，不知道大家會不會因此覺得今年新入職的幾位老師格外神秘。我們都對一對樣貌相似的女老師感到很好奇，更對她們有不同的疑問，現在就請她們來解答大家的疑問，一同認識她們，歡迎她們來聖傑靈任教。



林老師和曾老師於校園看日落（陳蕙筠老師攝）。

問：你們對自己有沒有什麼期望 / 到這間學校之後有沒有共同目標？

林：希望能令同學喜歡上中文，把學習中文視為興趣。希望自己能成為同學生命中的「引路者」。

曾：期望能夠挑戰自己，認識新一年不一樣的我。

問：林老師和曾老師有沒有一些共同興趣 / 喜歡的角色？

林：我們對韓國文化都有興趣。

問：兩位老師是如何變得熟絡的？

林：大家都是新入職的老師，而且都任教中文科。

曾：因為大家都是新老師，而且志趣相投，有很多共同話題，所以很快就變得熟絡了。



林梓欣老師希望同學對中文科有興趣學習。

問：目前為止在我們學校發生了什麼的難忘的事件／有趣的回憶？

林：可能因為我和曾老師實在太相似了，所以曾有曾老師任教的同學誤認我是曾老師，在小息時突然把我叫停，並把功課交給我。

曾：記得有一次剛才跟我說完話的學生，轉頭就把林老師認錯為我了，還把功課交給了她。

問：覺得自己與對方相似嗎？不同在哪裏？

林：我們戴了口罩後的外表相似，但衣著風格不同，例如曾老師喜歡穿深色衣服，我喜歡穿淺色衣服。

曾：我們最相似的地方應該是身高吧，我們的飲食習慣不太一樣。



她們真的是很好的朋友，連相片都給了同一張呢！默契度滿分！

問：有沒有甚麼想和同學說／有任何的寄語？

林：希望同學在現今社會中，仍能擇善固執，並能明辨是非。

曾：希望大家都能夠好好享受中學的生活，找到自己人生的「火花」。

問：對於被同學說你們兩位老師像雙胞胎／糖糰豆，有什麼想法及感受？

林：感到榮幸！

曾：能夠和林老師看起來像雙胞胎是我的榮幸呢！

實驗室技術員訪問

文：廖紫樂、劉嘉嵐 排版：廖紫樂 圖：由受訪者提供

相信所有年級的同學都曾到過學校的實驗室上課，當大家在做實驗時，有沒有想過我們的幕後功臣呢？是次的嘉賓就是學校的實驗室技術員 (lab technicians) 了！希望看完這篇訪問，大家能對技術員有更深入的認識。



左：梁家樂先生（生物） 中：周意鴻小姐（化學） 右：黎寶韻小姐（物理）

問：為什麼會成為實驗室技術員？

周：我在大學修讀化學，畢業後亦想在實驗室工作。

黎：我在大學也是修讀化學的。

梁：我在大學修讀科學有關的學科，畢業後見到學校招聘，當時的校長亦覺得我適合該職位。

問：你們每日的工作是什麼呢？

梁：我們會準備該日的實驗用品並嘗試新的實驗、檢查是否需要採購新儀器，亦會在科學方面解答學生問題。另外我們也會在課外活動時段帶領學會活動。



穿上實驗袍後的周意鴻小姐（右），試過被誤認作是學生。

問：現在學生學習科學的方式與以前的有甚麼分別？

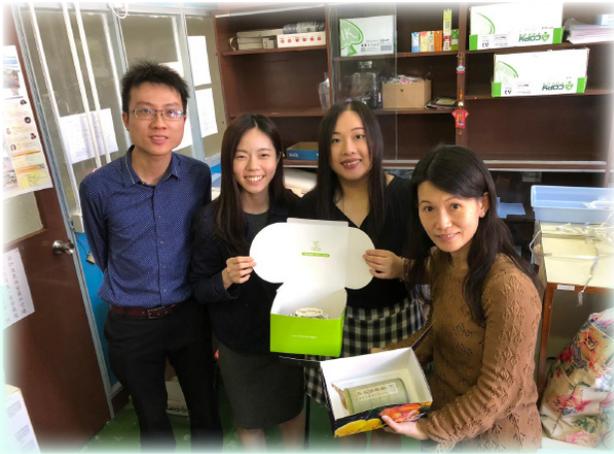
周：以前比較少動手實驗的機會，要自己看書本上的文字理解。現在做實驗的機會多了許多，小組討論亦多了。

黎：現今科技發展迅速，學生就算時間不足，也可以看實驗影片，能引起學生對科學的興趣。

問：可否分享工作最有趣的事？

周：穿上實驗袍的時候，有時老師會誤認我為學生。

梁：在高考年代，中六和中七的同學完成高中課程後需要到大學進行實驗考試，其中一項實驗是解剖老鼠。中學會提供老鼠給學生練習，所以當時的老鼠供不應求，大家都搶着訂老鼠，訂回來的老鼠會在實驗室內養一至兩天。有一次，工友告訴我生物室裏有老鼠逃走了！當時籠內有十多隻老鼠，點算後，發現沒有老鼠逃走。第二天，一隻正在逃跑的老鼠被我發現了，於是我和其他實驗室技術員立刻關窗和關門。我們拿着膠桶，將牠們趕到角落，幸好全部都捉回來了。後來我們才發現，那些老鼠很聰明，逃走後會回到自己的家，所以第一天沒有察覺，幸好第二天發現了，才沒有嚇到學生。



黎小姐在聖傑靈認識到很多新朋友呢！

問：工作會遇到什麼困難的事？你如何克服呢？

黎：連續幾班上堂時，會忙不過來，需要預早準備，亦要懂得分配時間。而且，不是所有實驗都能成功，這時我們就要和老師們溝通，商討解決方法。

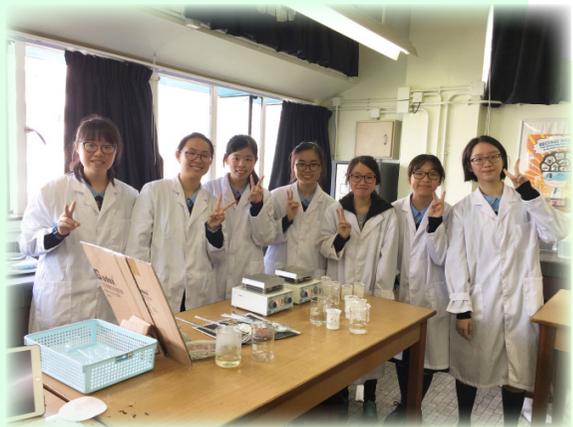
周：老師想試新的實驗時，有些資料是實驗室手冊 (laboratory manual) 裏面沒有的，要靠自己嘗試。

梁：忙不過來的時候，最重要的就是懂得排事情的優先次序，先做最緊急的事，後做次要的事。當有困難時，我就會想起《馬太福音》20 章 28 節：不是要受人的服事，乃是要服事人。

問：如果不是在做實驗室技術員的話，現在會從事什麼工作？

黎：我應該會在外面的實驗室做實驗，或者會嘗試一些研究的工作。

周：我也會去做實驗，讀書進修自己也是一個不錯的選擇。



實驗室技術員是同學順利上實驗課的幕後功臣。

梁：我沒有想這麼多，我非常感恩所擁有的一切，感恩現在的生活。

科學冷知識

相信大家在初中時都接觸過酸鹼指示劑，在高中的化學課亦會看到它的出現。它可以測試溶液的酸鹼度：當溶液的酸鹼值少於7，就是酸性溶液，例如白醋；酸鹼值等於7，就是中性溶液，例如水；而酸鹼值大於7，就是鹼性，例如小蘇打水。但大家又知不知道，原來我們可以利用紫椰菜來自製酸鹼指示劑呢？

步驟：

1. 在量杯裏加入 50 毫升水，然後將一片紫色椰菜葉撕成小碎塊，放入杯中加熱幾分鐘，直至溶液變成紫色。
2. 把椰菜葉取出，濾走椰菜汁。
3. 在溶液加入兩滴紫色椰菜汁，如果呈紅色，溶液就是酸性，中性溶液會呈紫色，鹼性溶液會呈綠色。



紫椰菜含花青素，為天然色素，會因應不同的酸鹼度而改變顏色，令花青素在不同酸鹼值下呈現不同的顏色。其他蔬果，例如藍莓，提子和石榴都可以用作酸鹼指示劑。

我們知道液體的酸鹼度後，便可以在日常生活中進行中和作用，例如在胃痛的時候服用鹼性的抗酸劑，從而中和胃分泌的胃酸，或者被蜜蜂咬的時候用鹼性的蘇打粉性液體，可以中和酸性。

師姐話你知

文字：蔡熹 圖片：由受訪者提供 排版：蔡熹

相信大家平時較少能接觸到大學內藝術學系的資訊，不妨來看看以下三位畢業師姐的分享，加深對不同藝術學系的認識吧！

「大家好！我是 Heidi Mo，現修讀香港演藝學院戲劇學院大一，主修 Acting。我們的課堂主要分為 language 及 non-language 兩大方向。language 方面會讀有關中西舞台的歷史。non-language 方面有演繹，形體（練太極和功夫），練發聲，以及瞭解自己身體結構的「Bio」課堂等。

要成為一位出色的演員的話，需要自律，有毅力和謙虛：比如勤讀劇本，練習形體等，以在一眾競爭者中脫穎而出。演藝學院會收不同年紀的學生，大家的年齡差距大，因此年紀較小的同學（比如我）要懂得虛心聆聽他人的意見，才有助自己的成長。」



Heidi Mo
6 Priscilla (2019-2020)

「你們好，我是 Natalie Ng，現在是 Fashion & Textile 的大二生。我們學系不只有設計，還有「科技」、「零售及市場學」、「內衣及運動服裝」、「針織時裝設計及科技」這四個專業。

校內活動方面，大三大四會有業內 internship，final year project 等等，final year project 中表現出色的作品會有機會參加時裝秀和展覽，一般在系內的 resource centre 舉行。此外，理大校內有間由 fashion 學生營運的店鋪，偶爾會舉辦比賽，獲選作品可以在店內展出。

我覺得讀 fashion 的工作量頗大，從設計到製作成衣過程繁瑣，十分考驗大家的抗壓能力，想必只有保持熱忱，才能提供源源不絕的動力支持著你我在這條路上走下去。」

「Hello！我是 Anna Wong，現在是 Visual Arts 大二生。平日在課堂上，我們會接觸到不同類型的藝術創作，大二的 skill courses 讓學生按自己喜歡的創作媒介去選課程，包括玻璃、陶藝、插畫、攝影、3D 打印等等，十分多樣化！

想創作一幅好的作品無法一蹴而就，往往有好多細節需要留意，有時完成的作品都未必符合預期，需要很多精力細細雕琢，可見要完成滿意的作品，耐性和細心都是缺一不可的！」



Anna Wong
6 Mary (2018-2019)

這是一個用金屬和木做的盒子，它是 Anna 於大學二年級時創作的作品。



Natalie Ng
6 Mary (2018-2019)



以上是 Natalie 設計的服飾，分別以電影《血色莊園》（左）和外套（右）為主題。

傑靈家書

Studying in St. Catharine's was never my first or second choice. However, I am so blessed, lucky and glad that I was educated for six years in this school.

Attending St. Catharine's was a drastic change for me as I came from a school full of non-Chinese students. I was surely scared and nervous about studying Chinese and making new friends. Studying Chinese for me was indeed a challenge as expected. Having failed my first examination, my teacher helped me a lot during second term in the first year. I cannot express my gratitude enough to all those teachers who helped me so much throughout these six years. If it were not for them,



I would have never been able to graduate from St. Catharine's. I never thought I would be able to study Chinese and pass all those tests and examinations, but as time passed by, I surely gained more confidence.

F.1 was the hardest year for me to learn Chinese as that was the first time I learnt local Chinese. I assumed the exams and tests would be similar to the ones in primary school so I used the same method to study. However, after the first exam, I realized it's not the same and that I had to remember the passages I learnt in class and memorize many other things. It took me a while to get used to that but thanks to teacher's help, I got better.

Another problem I had was in writing. As I mentioned, I didn't have a wide range of vocabulary so I could not use advanced words. Sometimes I wrote sentences like the way we speak but in Chinese we have the spoken and written forms which are slightly different and I would usually write in the spoken form. I only realized that after my teacher told me, so I always tried to make sure I did not write in spoken form but of course sometimes I still would.

The special thing while learning Chinese for me was the time I got to spend with my teacher. The care and help my Chinese teacher in senior forms showed was touching and encouraging. I enjoyed the time learning from her a lot as it was not a serious atmosphere but a fun atmosphere.

Finding new friends was another worry I had before attending this school. I was afraid that my classmates might not talk to me or would talk reluctantly. Thankfully, there was no discrimination and no such case. My classmates were interested in talking to me indeed. I was always scared to communicate in Cantonese. I was scared I would say something wrong and they would laugh, but that was not the case. As time passed by, I got comfortable with speaking Cantonese. Making mistakes gave me an opportunity to learn. There were some classmates and friends who were exceptionally helpful, and I am so thankful they helped me so much selflessly even though it would take up their time. I became more open and talkative in St. Catharine's. I am still an introvert and feel shy sometimes, but I have become more open to my friends and teachers especially during senior years.



Growth for each person is different. Even the tiniest change can be a huge growth for someone. For me, if I compare myself today with myself when I was in F.1, I would say the school and the teachers have made me more thoughtful, understanding and confident. I have become more hard-working as well which is helping me now while I am studying in university.



I have turned over a new leaf as I started a new life in university, but I will never forget all the values I learnt in St. Catharine's. I am so lucky to be a part of St. Catharine's!

KAUR NAVPREET

March, 2021

傳媒學會幹事、採訪

王芷晴 (4D)
蔡熹 (4Ma)
陳樂潼 (4Ma)
陳洵玲 (4Ma)
陳雪樺 (4Ma)
何思穎 (4Ma)
陳芷琳 (4Pe)
李佩盈 (4Pe)
劉嘉嵐 (3Ma)
廖紫樂 (3Ma)
周之瑩 (3M)
黎芊穎 (3M)
談樂霖 (3M)
鄭咏欣 (3P)

美術設計及插畫

周苑文 (5Pe)
何釗慧 (5P)
何思穎 (4Ma)
鄭咏欣 (3P)

封面及封底設計

王芷晴 (4D)
談樂霖 (3M)

攝影

談樂霖 (3M)

排版

周苑文 (5Pe)
何釗慧 (5P)
蔡熹 (4Ma)
陳芷琳 (4Pe)
廖紫樂 (3Ma)

技術支援

何佩瑩校友

顧問老師

陳蕙筠老師
張翠玉老師
楊淑敏老師

