

團結協作龍舟、外遊共展風采 自律自控暑期學習、國內交流助成長

同舟共濟 屢創輝煌——龍舟隊專訪

划龍舟是一種高強度運動，要求體力更講求同船隊員團結一致朝着共同目標進發。我校龍舟隊在2023年成立，學界龍舟賽中初試啼聲，一羣年輕的小伙子在2024年6月帶來令人振奮的消息——消防安全大使學界龍舟邀請賽及龍文化學界龍舟邀請賽獲得亞軍，雙喜臨門，為我校的龍舟隊打下一枝強心針！

俗話說：「台上一分鐘，台下十年功。」獲得殊榮背後卻充滿汗水、團結精神和自我控制。龍舟隊每星期都有訓練，縱使大家拖着疲憊的身體，各自有不同的球類練習，仍然風雨不改到達相同地點練習。我校龍舟隊由零開始，龍舟隊教練郭泳豪先生功不可沒。郭教練是現役香港龍舟代表隊成員之一，亦是「海虎仔龍舟隊」的隊長。郭教練對同學的要求十分嚴謹，亦很注重同學划龍舟的動作和節奏，務求全隊一致，發揮出最佳的水平。領隊岑智行老師看見這羣小伙子態度的轉變更是喜出望外！他回顧過去一年，隊員從彼此不認識，以及漫不經心的練習態度，後來成為最親密的戰友，擁有共同目標，在苦練時互相鼓勵，在沮喪時彼此安慰，這一份深厚而單純的友誼，漸漸透過龍舟微妙地建立起來。

龍舟隊從過去到現在穩步成長，希望來年繼續發揮團結精神，再次取得佳績！

刻苦鍛煉 提升技巧

6A 何俊賢

每次訓練，我們都會在教練的指導下進行不同的練習，包括划船技巧、協調性訓練以及體能鍛煉。剛開始的時候，大家的節奏並不一致，經常會出現划不齊的情況，導致船身搖晃，速度緩慢。這時，我們學會了相互交流，分享自己的感受，努力調整，讓每個人都能找到最適合自己的划。划水節奏。在克服困難的過程中，我們的整體技術得以提升，而更重要的，是隊員之間的友誼變得更加深厚了。

自我控制 致勝關鍵

6A 郭家豪

在賽場上，面對緊張的氣氛，我始終保持冷靜，專注於自己的角色和任務。當我們在此賽中處於劣勢時，我不僅要控制自己的情緒，還要鼓勵隊友，保持整體的士氣。最終，我們取得了亞軍的佳績，這次比賽讓我更加堅信自我控制的力量。

互相砥礪 敢於追夢

6A 呂楚熙

在比賽當天，面對緊張的氣氛，我們凝聚在一起，互相鼓勵。把龍舟划到起點時，我告訴大家：「今天的我們，不僅是划船的戰士，更是勇敢的夢想家！讓我們一起突破自我極限！」隨著笛聲響起，我們全力以赴，將所有的訓練成果化為一推一推的力量。最終，我們以亞軍的佳績站上了頒獎台，這一刻，所有的汗水和努力都得到了回報。



月明快訊

明愛莊月明中學 | 2025 年 1 月

顧問老師：柯冠茵、郭有陳自偉、石堯丹、吳錦霞

地址：香港薄扶林華富道 53 號
電話：2551 0200 傳真：2552 1703
電郵：cym@ccym.edu.hk



薪火相傳——從詠春、書法哺育中華文化意涵——校長喜獲「傑出中華文化傳承教師獎」

小 編：恭喜校長榮獲「傑出中華文化傳承教師獎」，您有甚麼感受？

彭校長：我為學校而高興，因為獲獎是全校老師學生努力的成果。我申請時提交的項目是書法和詠春，學校集體寫書法，體育課一起打詠春，肯定與老師、學生相關。

小 編：書法與詠春，您較喜歡哪一項？

彭校長：兩項都喜歡，一動一靜。

小 編：如果只能選一項，您選書法還是詠春？

彭校長：我選詠春，書品即人品，中國人向來重視品格，然而，在傳承功夫的過程裡，中國人更重視習武者的品格，那麼，書法重視品德，詠春都有，而且更強烈。

小 編：習武講品格，是怕學習者恃武傷人？

彭校長：武功可以傷人，因此擇人而教，古人除了這個原因，還因為衣鉢傳承，所以慎擇傳人，人品不好，沒有慧根，就不會把衣鉢傳他。但本校學生，我誰人都教，誰都是我的傳人，而我只想透過當中的道德規範來薰陶孩子。

小 編：什麼道德規範？

彭校長：學功夫，要尊重師父、師祖，也要愛護同門；當中也重視輩份，對師兄也必恭必敬，這些人倫關係是今日社會所必須重視的。今天許多文化項目都講傳承，其實，功夫的傳承過程，就由這人倫規範所帶動，形成文化中的脈絡和秩序。

小 編：我明白校長為什麼說你得獎是學校的努力成果了。您想建立校內的秩序？

彭校長：除了紀律以外，還有師生間、學生間以至我們與華夏先祖間的道德秩序：尊師重道，兄友弟恭。同時，更要看重我們優秀文化的來源，對它要有欣賞和保育的情懷，一脈相傳，世世無窮。

小 編：獲獎後校長您對全校還有什麼期望？

彭校長：今年我們努力發展大家的「團隊精神」，書法與功夫，我會繼續教，希望孩子們享受其中；同時，可以在更深入的體會到中華文化的情況下，明白到龍的傳人是一個整體；在學校我們也自然是一個整體，彼此互相造就，這就是「團隊精神」的美好演繹。



校長與本校獲獎文化大使黃泳豪、胡梓茵合照



校長與教授詠春

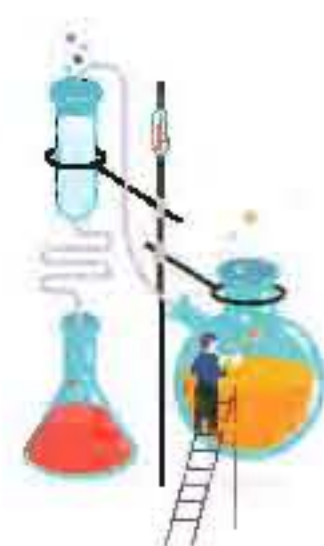


校長教授書法





團結合作 共建多元知識 中一暑期學習班



有人說由小學升上中學像從平地爬上高山，如果沒有工具輔助，不我們束手無策，只能望山輕嘆。為着中一同學有更多、更實用的輔助工具翻越那座高山，我校特別安排升中暑假學習班，各學科老師教授學習技巧，結合活動，增加中一同學的學習自信，陪伴他們一起攀上高峰，面對挑戰。

趣味知識結合 運用共通能力

中一暑期學習班的中文課程饒有趣味，老師讓同學們設計一個「故宮遊」的行程；老師首先選出多個故宮旅遊的景點，使用Padlet簡介景點的歷史意義和建築特色，投射影片讓同學們留下深刻的印象，幫同學們積累資料以作後續的討論。

同學們在老師指導下開始考慮設計旅遊行程最主要的考慮點是甚麼，哪一個景點最能符合需要，其中有些同學發揮記憶力強的能力，幫助同組成員回憶起各個景點的資料，有些同學發揮創意，設計不一樣的行程路線，有些同學就發揮優秀的統籌能力，組織同組成員的意見，完成小組投票與報告內容。

最後，各組成員根據自己組別投票情況作出口頭報告，有小組使用描述說明講解他們的設計是根據建築物特色作出選擇；有小組使用引用說明講述他們的路線是考慮歷史元素作出行程規劃，其中一組的設計最叫人忍俊不禁，他們說是為了老師設計行程，因為老師有點胖，所以怕往遠的景點會累壞老師，所以他們就用了數字說明和比較說明，選了最近正門的那四個景點，老師聽後也笑稱他們很有心。

學習活動過後，同學們都因為老師的講解、電腦軟件的支援，及分組的討論，對故宮和說明手法留下了不一樣的印象。



解難仔細思量 合作建構橋樑

除了虛擬的學習外，有一些學習體驗令同學們感到既充實又實用。其中令同學留下深刻印象的是「數理遊蹤」這一個學習活動；數學老師教同學們閱讀文字題時畫下關鍵字，把重要的資料找出來，並且即時運用已學會的數學公式，就能輕鬆地解決題目。同學們更加分組遊走在校園每一個角落，去尋找隱藏起來的問題，然後小組成員發揮團隊力量，運用各種公式解決各個數學難題。這一次學習活動讓同學們從中明白溫故知新的重要性，也明白無論遇到甚麼困難都能尋找到解決的方法，只要不放棄，就能看到成功的希望。



生活無處不學習 知識滿途盡俯拾

還有一些在課程以外的學習都能令同學們留下深刻的印象，例如綜合人文科所舉辦的活動，綜合人文科的老師告訴同學在學習綜合人文科時，要多觀察日常生活大小事，從新聞、報章和網上資訊平台吸收知識，運用概念圖把資訊分類、重組，把碎片式的資料轉化為知識。老師更以港式奶茶為例子，介紹茶葉種類、來源，以及奶茶能成為香港文化的人文原因，然後為同學們準備了紙杯、茶包、牛奶和煉乳，讓同學們學習如何按步驟製作出一杯又一杯的港式奶茶；這一個安排讓同學們明白關於港式奶茶的知識不只是文字資料，或是單純覺得很好喝，更是我們飲食文化的一部分，也認識它對這座城市的意義。

升中暑期學習班在經過不同科目的老師精心安排下，令準中一同學明白到中學的學習是多元化的，不同的體驗都是刷新同學們的學習經驗，為同學們迎接中學生涯開啟一扇不一樣的大門。



團結解難 永不放棄

1C 鄭愉舒

身為準中一學生，能夠提早來來到校園，並預先享受不同的學習體驗，令我感到既充實又實用。其中同學分組合作解決問題，大家發揮團隊力量合力解難，令我留下了深刻的印象。老師一再提醒我們溫故知新，也鼓勵我們遇難題不要放棄，才有可能成功的。

多方吸收 多元學習

1C 代子茗

在這個暑假中，我參加了學校為我們準備升讀中一的同學安排不同的學習活動，透過不同的學習活動，令我知道學習的其中一個方法是在平常多觀察身邊事情，運用概念圖把資料轉化為知識，從多方面吸收知識。老師除了講授學習知識這一方面的事情，也讓我認識更多關於香港這座城市的資訊。

奇樂暑假 Amazing 共創快樂好回憶



1A班蘇浩銘

今年暑假，我參加了學校的Amazing Summer的活動，其中STEAM組的實驗活動讓我印象深刻。在氣球下維持火苗放八秒，氣球沒有爆破就是勝利。我們小組先商量，再想出可行的方法，在實踐時戰戰兢兢地聽着老師倒數，大家怕得手不停發抖呢！「時間到！」比賽結束，大家鬆一口氣，我們勝出了！這次活動不但新奇和刺激，還讓我體驗到同心協力的重要，希望加入莊月明中學後與同學發揮團隊精神一起向共同目標進發！



體育遊戲

1B班陳俊佳

在Amazing Summer的活動中，我印象最深刻的是閃壁球遊戲，這可不是一個簡單的遊戲，我們小組成員被要求記下其他小隊的英文名字，說出名字才可以傳球投擲，大家要衷誠合作才能贏得勝利。我玩得很開心，也認識了很多新同學，這個活動讓我們提升了團隊精神，更加擴闊了我的社交圈子。



電空間遊戲



明莊暑假奇趣多，盡在多功能活動室！我校舉辦Amazing Summer奇樂暑假活動，在英空間、電空間、STEAM、中空間和樂空間舉行新奇又有趣的學科活動。同學透過小組活動培養團隊精神，一起學習，一起成長，成為明莊大家庭的一份子。接下來就來看看同學們的分享吧！

火苗實驗 緊張刺激

今年暑假學校的Amazing Summer活動，STEAM組進行的是關於火的實驗活動。在STEAM實驗室裏，老師讓同學戴上護目鏡，要求同學們把火苗放在氣球下然後維持八秒，八秒後沒有爆破就是勝出比賽。同學們都覺得這個遊戲很有難度，大家認真商量，訂立可行的方法，確保火苗不會燒破氣球。一連串的倒數數「八秒、七秒……」讓同學們緊張到手心冒汗，比賽有勝有負，但同學們透過認真學習與合作完成實驗，這過程比勝負賽果更值得珍惜。

身手敏捷 合力閃避

體育組在Amazing Summer的活動是閃壁球遊戲，同學們被分成四個小隊，分別用灰、黑、藍和白色四種顏色來代表。遊戲時，需要在每次開球前說出其他小隊的英文名字，然後才能投擲；因此同學們首先要記下各組名字，然後大家合作傳球、投擲，發揮團隊精神，同時保持快速的反應才能贏得勝利。

靜中見美 細心欣賞

中空間在Amazing Summer的活動是手製蓮花，蓮花譽為出於污泥而不染的君子，也是仲夏盛放的時花。準備升讀中一的同學齊集古色古香的中空間裡，由中文科老師指導下靜心製作蓮花，享受心靜帶來的清涼，學習靜的力量。有時同學過於急躁，把紙片弄破，經過老師的指導，同學漸漸地有板有眼把片片薄如蟬翼的紙片裁剪、摺疊，小心翼翼地仿照蓮花形態粘貼，成為各展風姿的蓮花，最後同學在小咭片寫上送贈人的名字，為別人送上祝福，體驗中華文化送禮的意義——物輕情義重，學習與他人溝通和交融。

中文科老師 柯冠茵

老子說：「靜勝躁，寒勝熱。清靜為天下正。」大暑之日，在古色古香的中空間裡學習如何發揮靜的力量，指導中一學生靜心製作蓮花，看到同學們在製作過程中滿意和平靜的微笑，我覺得那又是一道好看的風景。



Steam



中空間

23-24 年境外交流團 (韓國、馬來西亞、澳門)

多元學習 韓國高麗文化之旅

三月，學校全方位學習日。陳萬章老師和林菁蓀老師帶領十餘位中五級同學去韓國，體驗當地文化。

穿梭於韓國的歷史長河，學生們親歷其境，感受多元文化的脈搏。在皇室陵墓前，他們肅然起敬，聆聽歷史的低語，在釜山電影節的熱烈氛圍中，他們沉浸於藝術的魅力；在東大門的商城街，他們體會到現代生活的華彩。這片土地，正如一幅錯綜複雜的文化畫卷，展現著不同時代的樣貌。

在遊覽過程中，學生欣賞韓國獨特的歷史文化，品嚐當地的地道美食。在烤肉店和石頭飯的佳餚裡，他們品味到了韓國人對生活的熱愛與對待他人的真誠。這些細節背後，無一不昭示著一個民族的文化自信和開放包容。

此行還讓學生們深刻認識到和平的重要性。在南韓邊境，他們目睹了子彈孔的痕跡，領會到戰爭的恐怖與和平的珍貴。這種親身體驗不僅增進了對歷史的理解，更喚起了他們對當前和平生活的感恩之心。

穿著韓服的身影，在旅途中無處不在。這樣的文化體驗，不單是追尋傳統的身影，更是對韓國文化的尊重與理解。作為一個多元文化的國度，韓國無疑啟發了學生們的跨學科視野。在歷史、文化、地理、美食等領域，學生們都有所收穫，將這些知識融會貫通，拓寬了自身的視野。這次交流實踐，不僅讓學生感受到了異國文化的魅力，也激發了他們對本土文化的反思，為未來的學習鋪就了更寬廣的道路。



體驗韓服文化



沉浸虛擬實境科技



品嚐石頭飯



認識韓國汽車科技



向韓國學習之旅出發



參觀韓國現代汽車工作室

一趟多元文化探索之旅——馬來西亞

吳家雯老師、倪德安老師、陳佩儀老師領著一群中五中四的學生，踏上馬來西亞之旅，準備接受一場文化的洗禮。從吉隆坡的現代都市風貌，到馬六甲的歷史古城，再到沙蘭的自然奇景，這個行程涵蓋了馬來西亞多元文化特色。

在吉隆坡，我們先參觀了布特拉廣場和粉紅色清真寺等重要景點，感受馬來文化的內涵。隨後在阿羅美食街，品嚐地道的馬來美食，體驗馬來飲食文化。我們還參觀了國家紀念碑和黑風洞，欣賞馬來西亞的自然景觀。

在馬六甲，我們遊覽了富有荷蘭風情的紅屋、聖保羅山等歷史遺跡，窺探殖民時期的文化。乘船遊覽馬六甲河，欣賞河畔曲折迂迴的老街景致，感受馬六甲悠久的歷史文化。

最後在沙蘭，我們見識到了大自然的鬼斧神工，踏上這片被稱為「天空之鏡」的奇妙平原。在紅樹林中觀賞候鳥和銀髮猴，沉浸於大自然的寧靜之中。夜晚的螢火蟲更是一處獨特的自然風景，為旅程畫上了動人的句點。

通過這次跨學科文化交流之旅，我們不僅欣賞馬來西亞的歷史文化，也感受這個國家獨特的自然風光。各種不同的體驗，令我們對這個東南亞國家有了更深入的了解和認識。這無疑是一次難能可貴的多元文化探索之旅。



初試馬來西亞民族服飾



馬來西亞交流團合照



製作傳統小食



學校文化、知識交流



品嚐地道美食

在信仰的殿堂 感受澳門的文化魅力

這次澳門天主教文化之旅，讓我們深入了解了這個東南亞城市濃厚的宗教底蘊。從聖若瑟修院的巴洛克風格建築，到大三巴牌坊蘊含的宗教傳說，再到玫瑰聖母堂中珍貴的宗教文物，處處都展現了澳門在信仰中孕育的獨特文化魅力。

在聖若瑟修院，我們感受到了天主教在這裡的悠久傳承。得以親眼目睹珍貴的聖髑，更加增強了我們對這份歷史的敬畏。修院導賞員生動有趣的介紹，讓我們對天主教會的習俗和信仰有了更深入的認識。這種身臨其境的文化體驗，大大拓展了我們的視野。

參觀嘉模聖母堂和大三巴牌坊，更是讓我們追溯到澳門的宗教歷史。嘉模聖母堂富麗堂皇的建築，以及大三巴牌坊蘊含的宗教信仰象徵，都令人感嘆人類在追求精神信仰中的創造力。透過細緻深入的解說，我們也明白了這些建築與澳門人生活的緊密聯繫。

另一處玫瑰聖母堂，則讓我們近距離接觸了澳門豐富的天主教藝術珍藏。這些寺廟中珍奇的藝術品，既體現了信仰的虔誠，又折射出了澳門獨特的多元文化。我們對此深感歎服，對聖文物的背後故事產生了濃厚興趣。

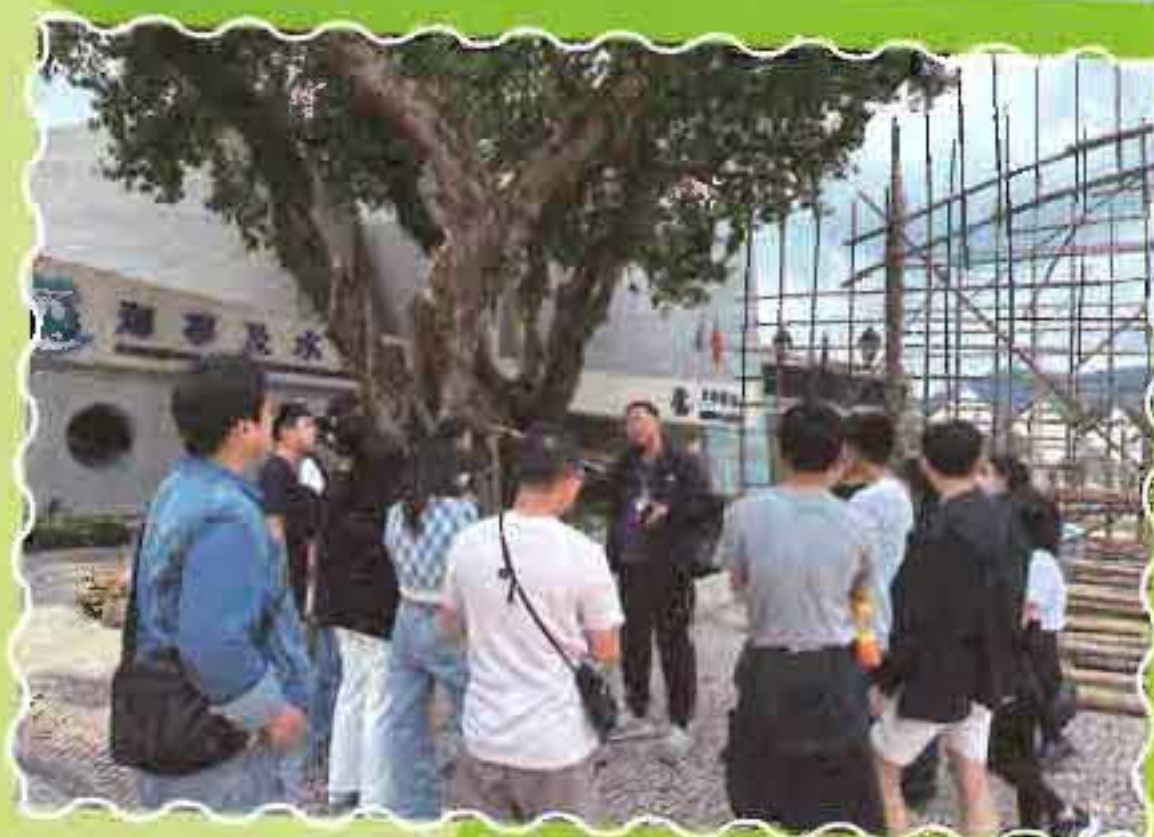
通過這次充滿宗教色彩的文化探索之旅，我們不僅親身感受到了澳門獨特的歷史底蘊，也領略到了信仰在人們生活中的重要意義。這次學習經歷無疑是一次跨越文化藩籬的精神洗禮，充實了我們對多元文化的認知和理解。



大三巴牌坊留影



欣賞聖若瑟修院建築設計



參觀澳門海事及水務局



於聖若瑟修院學習信仰

同行萬里 滬港交流 「百萬青年看祖國 滬港同心青少年考察交流團」

為慶祝中華人民共和國成立75周年暨香港回歸祖國27周年，在炎熱的七月天，我校共20位同學參加了由滬港社團總會、滬港青年會、上海香港聯會共同主辦的「百萬青年看祖國 滬港同心青少年考察交流團」，在上海松江區進行為期6天的當地考察。是次交流團一大特色，就是七百年青人乘坐高鐵由香港到達上海，讓同學體驗祖國安全和進步的交通運輸工具。考察團行程十分豐富，分別三大類別：參觀科技、文化歷史古蹟和與學校。我們到松江著名的科技園區認識長江角G60科創走廊規劃，參觀外灘和上海歷史博物館，與松江二中師生交流，並遊覽松江各名勝景點，到農戶親訪他們的生活等，同學在松江區6天的生活親身認識和體驗上海的民間風情和地道文化，拓闊眼界，感受祖國的強大。

熱情互動 獲益良多 4B杜春澤

我很高興參觀松江二中，同學的熱情招待我們，為我們所介紹松江二中，令我了解他們的校園生活，也親身體會上海的人熱情好客。而在這個熱情的城市十分繁榮，例如我們參觀的G60科創基地，在他們的介紹下令我獲益不少，我對上海的認識也更深厚。



淀山湖日落



上海書店細讀



與松江二中同學競技前留影

新舊對撞 包容共生

6B吳志煒

上海現代建築的拔地而起與老建築群互相輝映，這種新舊建築的碰撞共生，展現了上海的獨特的城市風貌和包容性，無論是歷史的印記還是現代的繁華，都在上海這座夢幻的城市找到了自己的位置，讓我對上海有了更深的了解，這次上海之行讓我感受到這座城市的魅力。

中國速度 今非昔比

6B黃啟航

在我們前往上海時，高鐵以300公里每小時的速度帶領我們前往繁華的上海，這個速度實在是太快了在電光火石之間已經到達目的地。其次讓我震驚的是科技，我在上海中參觀了G60科創走廊，第一次接觸到祖國在科技領域中的成就以及對世界的影響力。



松江交流團晚宴合照



滬港同心大會現場

Introduction to New English Teachers at CCYM

This year our school has welcomed four new English teachers. Let's go to know more about them and explore the secret of learning of English together!



Mr. Danny

My name is Au Chi Ho Danny, the new Native-speaking English Teacher (NET) at Caritas Chong Yuet Ming Secondary School. I grew up in Calgary, a city located on the west coast of Canada. My province (Alberta) is very famous for two things: beef and wheat. So, if you ever visit Canada, make sure you have a great burger and some delicious pasta!

I obtained both my Bachelor and Master's degrees of Science in Canada. You may be wondering why someone with a science background would end up in teaching English, right? Honestly, I don't really know! I just feel from deep down that I want to teach English to the students in Hong Kong, China. It must be a calling from God!

I often get asked by students and parents on ways to improve their English, and the first answer I always give is PHONICS! Phonics is learning the sounds of individual letters and their combinations, and it's the absolute foundation in learning English. So, if you want to improve your English, make sure you know phonics – it's never too late to start learning it! We will also learn words with the help of Phonics in class!

Lastly, I want to wish you the very best in learning English (and the other subjects) this year. Ultimately, it's not about passing or failing exams; but learning or not learning something in life. So, put in your best efforts to learn something new and exciting every day!

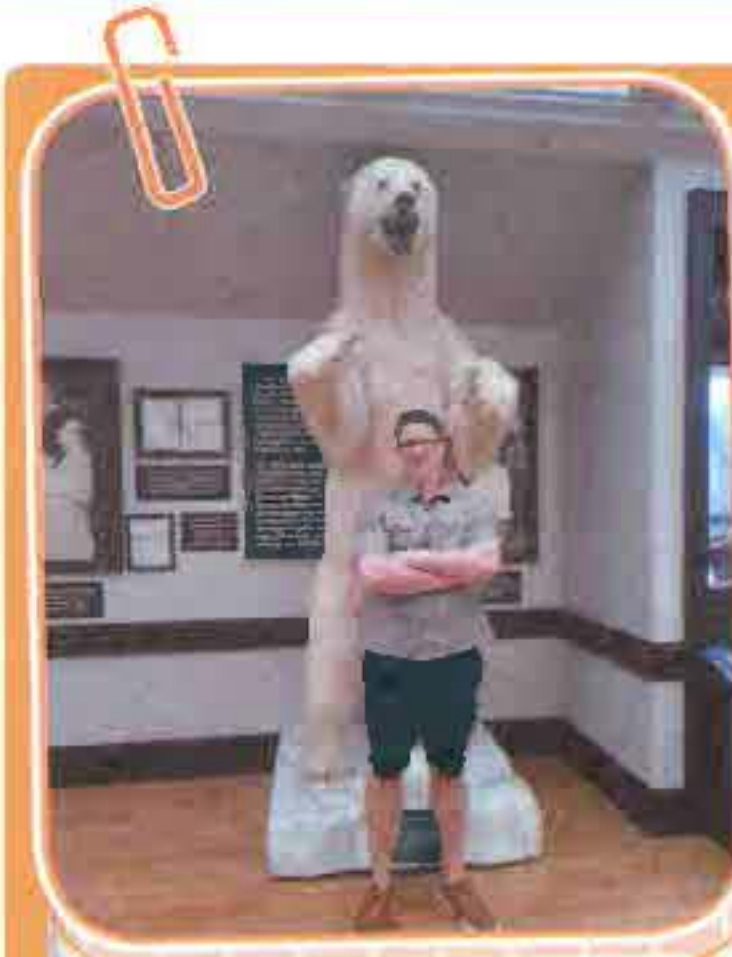


Mr. Chung

Hey everyone! I'm Mr. Chung Tsun Yat, your new English teacher. Besides English, I'm also passionate about anime, video games, badminton and table tennis. I can't wait to share that passion with all of you!

Learning English is not just about grammar and vocabulary but also about understanding different cultures and perspectives. I'm here to support you, challenge you, and help you grow as English language learners. Movies are excellent learning materials in multiple ways, especially in English and the culture behind them. Together, let's explore the world of English practically and enjoyably in class and after school.

I'm really looking forward to getting to know each of you and having an amazing year together. Remember, every challenge is an opportunity to grow, and I believe in each and every one of you. Let's embark on this learning journey and have a lot of fun along the way!

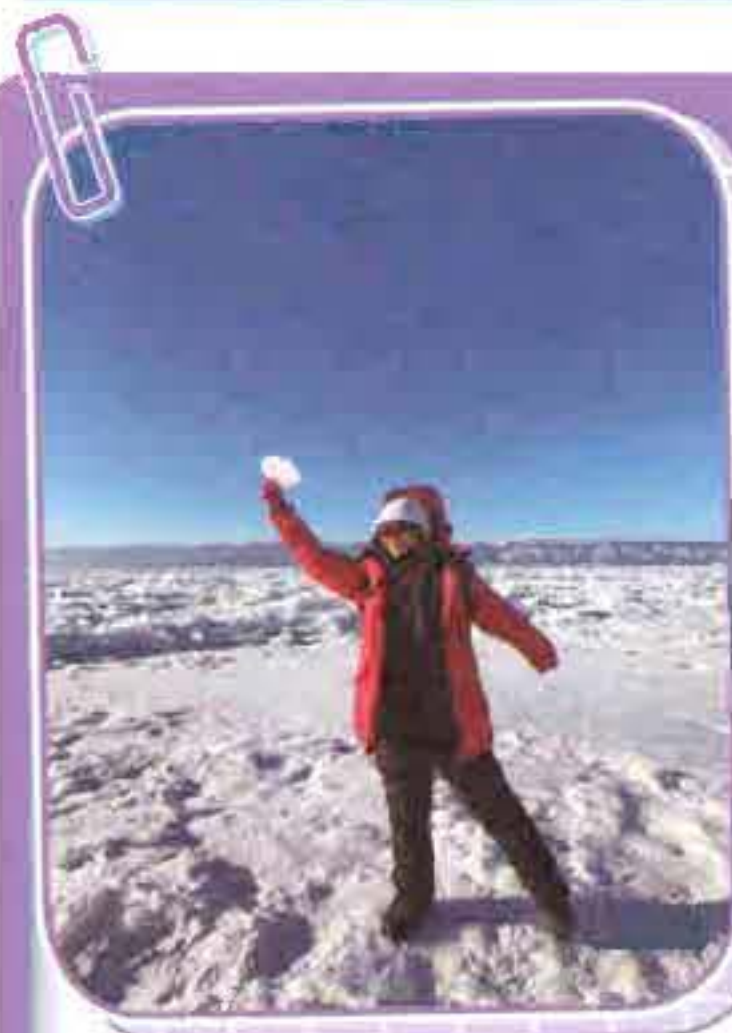


Mr. Scott

Hello there! My name is Scott Wildgen and I am one of the new English teachers here at CCYM Secondary school. I'm originally from Missouri, USA but for the last few years I've been living and teaching in Hong Kong.

One interesting fact about me is the love to learn new skills. I speak French, love to build things, and I have even taught math and science to students before too. My motto is 'You can always learn something new'.

I know what it's like to learn a language, because I had to learn French when I was in school. My advice to students is, use English media. There are so many English movies, games, shows and music that you can watch that it's very easy for you! In my lessons, I will try to use as many English media as I can to engage you in the class. Let's learn English for fun!



MS. Lee

A science student in secondary school, a university graduate with major in English and minor in French, a master degree holder of business, a Taekwondo black belt holder, a volunteer dancer for elderly homes, having problems in finding my way home yet a proven independent traveller with footprints in 16 countries.

Yes, that's me—Lee Pui Ling, one of the new English teachers at CCYM. When life is full of transitions and surprises, it's challenging yet interesting.

Apart from travelling around the world, English empowers me to have better control of my life via achieving economic independence and milestones in my career. My journey of learning English started with establishing an immersive English environment naturally by reading English story books and watching English TV channels at dinnertime. These pave a good foundation for my later experience of teaching English to teenagers and coaching C-level executives for speaking and writing. So why not read English books and watch English TV channels with Ms Lee together?

What is my favourite motto? "Live like there's no tomorrow."

What role does English play in your life? That might be the question you would like to ask yourself. You are the writer of your own life story!

母校關愛 暖透我心 師生互勉 助我追夢——校友專訪

莊舒媛

剛從莊月明中學畢業的莊舒媛，在香港中學文憑試中取得優秀的成績，順利升讀香港理工大學。

師生友愛 永摯難忘

莊同學憶述起過往多年中學時光，她在明愛莊月明中學度過愉快而充實的中學生活，因為學校提供優良的學習機會，再加上各位老師的悉心教導，不但關心她的溫習進度，更關心她的身、心健康，畢竟要面對人生中第一次的公開試，難免緊張和焦慮。她直言難忘老師的關懷，「有時拖着疲憊的身心回校，老師一句『好好休息，多點睡覺。』雖然不是一句鋪張的說話，但看出我的困乏，那種溫暖直達心底。」同學的互相互愛精神同樣令莊同學難以忘懷。同學互相鼓勵和打氣，時而分享零食，時而分享筆記，時而說一個冷笑話，把考試壓力一掃而空。有時努力換來令人失望的成績，但大家都毫不猶豫互相安慰，「下次一定做得更好！」、「你已做得好好了！」縱使在課本上讀過千萬遍的「團結友愛」主題的文章，但這一刻，確切體會這種精神的真正意義。在這種關愛的環境下，莊同學認為明莊老師和同學的愛護成為一種動力和支持，反而覺得文憑試帶來的壓力變得微不足道，讓她一心只想拼命向着目標和理想邁進。

學會學習 報答師恩

在這段漫長的備試旅程，莊同學認為主動學習極其重要。無論是課堂上還是課堂外，始終保持着好奇心，積極尋求知識。她特別感謝老師不僅傳授知識，還鼓勵勇於提問，透過「問」增長知識的廣度和深度。由「不會問」變成「每事問」，莊同學笑言這種學習的脫變偶然會帶來煩惱，就是老師要求自己動手去解決，「即是要學會問，也要學會答。我成為自己的老師，在學習上不能停留『衣來張手，飯來張口』的被動狀態。本來我以為『問就是好』，原來那不是一種積極學習，感謝老師的提醒。」莊同學坦言通過「自問自答」的方法不但幫助她取得好成績，更是以行動報答老師的教誨。

自我控制 調整期望

當我們的理想愈遠大，對自己的期望就會愈高。莊同學認為這是人之常情，這種想法可能來自自己的追求、家庭的期望，甚至是社會的標準，但她認為接受自己的不完美是非常重要的。「我們每個人都有不同的節奏和能力，要學會理解和包容自己，所以我們要設定合理、具體、可達成和有時限的目標，從而避免期望過高，並且讓自己更有方向感。」莊同學分享小秘訣，就是將大的目標拆分為小的步驟，逐步實現，這樣不僅能減輕壓力，還能讓我們感受到成就感。她補充，適當的休息同樣重要，人就好像琴弦一樣，扯得太緊可能就面臨斷裂，適當的放鬆可以幫助我們恢復精力。深呼吸、冥想，甚至短暫的戶外活動，都是很好的放鬆方式。

訪問尾聲，莊同學希望每一位師弟師妹，無論面對怎樣的挑戰，都要堅持努力學習。學習的過程可能會很辛苦，但當看到自己的進步時，那份成就感將是無可替代的。「請相信，只要持之以恆，成功達到理想是指日可待。」莊同學眼裡閃出堅定而積極的光芒。藉此衷心祝福莊同學和明莊的同學學有所成，貢獻社會。



蘇淑怡老師

蘇淑怡老師，四年前在莊月明中學畢業，DSE成績優異，理科尤為突出。

她在華南師範大學讀化學（師範）專業。大學選擇化學科，是因對中學時的化學實驗，十分有興趣，到了大學仍然想維持這「興趣」。大學生活多姿多彩，大學讓她體會到：生活由自己掌控，「大學時期是我成長最快的時期，參加學生活動，培養自己統籌、組織和溝通的能力。」蘇老師大學時期參加各種比賽，開闊自己的眼界，參加各種活動，認識來自不同專業的朋友，培養自己的興趣。如下鄉，體驗不一樣的生活。四年的大學生活，如果用色來形容的話，那一定是黃色，因為很燦爛、亮眼，像個太陽一樣，照亮人心。

母校關愛 助我踏上大學

在DSE公開試即將來臨之際，老師無盡關懷，為學生籌辦減壓活動，撫慰緊張的神經，化解壓力的煩躁，讓準備應試的同學能以積極、樂觀的態度迎接考驗。疫情籠罩的時光裡，老師就是一位心靈的守護者，他們時刻關心同學的情緒波動，用心傾聽他們的心聲，給予他們溫暖的支持和鼓勵。學校邀請了很多師兄師姐分享學習心得，請校外導師教導同學如何面對壓力，如何減輕壓力。老師的關愛和教導將成為同學人生中珍貴的財富，為他們的成長之路增添無盡的光輝。在這段時光裡，蘇老師跟同學彼此相視，彼此扶持，互相鼓舞。他們攜手前行，共同探索DSE的試題，用友情共同迎接未來的挑戰。

恩師指導 助我找到理想

中學期間，蘇老師理科比較強，為了上大學，提升英文的成績是頭等大事，否則無法報讀心儀的內地高校。因此，蘇老師利用空閒時間背單詞，加強自己詞匯量，訓練自己的聽力。其次，為了提升寫作水平，蘇老師會選擇一些優秀華麗的詞語和句子，背誦下來。

中學時期，數學科陳菁菁老師對蘇淑怡老師影響頗多。菁菁老師傾力幫助學生，菁菁老師為了令學生拿到佳績，她付出了很多的心血。補課的時候，陳老師永遠是最後一個走的，為的是讓每一位學生都能夠解答疑惑。陳老師想了很多的教學方法，只為同學能夠掌握知識點。此外，菁菁老師給了蘇老師很多機會外出參加比賽，讓蘇老師開闊視野，瞭解書本之外的數學容。菁菁老師很關心每一位學生，不止是在數學科，也關心同學的身心健康。她熱愛教學、關心學生，「深深的感染了我，催化了我想做老師的小芽變成小草，茁壯成長。」

學校重視團隊精神 自我控制

蘇老師認為莊月明重視教導學生團隊精神和自我控制。團隊精神培養學生合作、溝通和協調能力，互相支持和共同努力，建立良好的人際關係，分享責任，培養領導才能，這很切合她在疫情時期的景況。班級，是一個大團體，做的每一件事都要以集體的榮譽為先，例如陸運會的時候，跑步接力比賽，每人都在為自己的班級、自己的隊伍努力加油和呼喊，這就是團隊精神。自我控制，幫助學生面對挑戰和壓力時保持冷靜和理性。自我控制，學生能夠管理情緒、專注學習。考試、測驗，一個人的自控能力尤其重要，知道什麼時間做什麼事情，不被外界事物所誘惑，專注眼前。蘇老師在大學時期，做小組作業，需要每一位組員全心全意為項目努力，每一支隊伍的能力相當，只要在於哪支隊伍更加團結。蘇老師憑著個人的自控能力，棄其他雜念，在大學期間終能考取教師資格證書。

蘇老師回到母校任教，她在這片熟悉的土地上，回憶自己曾經的求學時光。母校默默地栽培著每一位學生，為她的成長奠定了堅實的基礎。學校辛勤的老師，不僅傳授知識，更以無私的愛心與關懷，指引著她的方向。如今，作為一名教師，蘇老師希望能將這份愛與支持傳遞給每一位學生。無論多麼艱難的時刻，總有老師的力量在背後支持著自己。明愛莊月明中學是一個非常有愛的大家庭，這也是我為什麼會選擇回母校教書的原因。

蘇老師在化學科堅持培養學生多角度思考、體驗、思考和溝通的教學理念。她的注重將化學知識與日常生活和實際應用相結合，激發學生對化學的興趣和理解。她設計多彩的實驗和化學活動，讓學生親自動手做實驗，從中體驗化學的神奇和樂趣。蘇老師鼓勵同學從不同角度思考化學問題，拓展他們的思維視野。對蘇老師來說，學生的積極反饋是最大的滿足感。當學生能夠理解她的用心，這讓她感受到前所未有的成就感。

鼓勵學弟學妹 努力學習 迎拍機會

蘇老師對學弟學妹們提出了勉勵：「Nothing is impossible。DSE前，我從未想過能讀華南師範大學化學系；大學畢業前，我也沒想過自己能連續三年獲得獎學金，更未曾想過能回到母校工作。只要你隨時準備，把握每一個機會，就沒有什麼是不可能的。」

蘇淑怡老師的故事讓同學看到她的成就，反映了母校對她成長的深遠影響。她的經歷是對學弟學妹最好的激勵，提醒他們珍惜每一個學習的機會，努力迎接未來。她希望能夠用自己的努力，回饋這片她所熱愛的土地，讓更多的孩子在這裡找到自己的光芒。

