

皇仁書院學生報
第五十二期第三卷

二零二零年七月

文苑

The Courier



編者的話

寫這段話時，香港疫情稍歇，莘莘學子陸續回歸校園，征戰於外的中六師兄亦度過了煎熬的文憑試，告別了六年的中學生涯，圓滿舉辦了畢業禮。不知不覺間，二零二零年已經過了一半，但回首過去半年，可說是多災多難。

即使這次的疫情過去，相信在不久的將來苦難也會以不同的面具再次到臨世間，如此的循環周而復始，永不停息。在如此的境況叫人抱有希望，因為要人在苦痛中抱有希望就如叫抑鬱症患者要樂觀一樣不切實際。但在這個時代，悲觀的心態的確無助我們面對世界。那麼究竟我們能怎麼辦呢？

我們能做的，就只是帶著一絲希望活著而已。

目錄

校園焦點 (Focus)

p3-5

You can find the major concerns of our school in this section. These include the Mid-year Review of the school's effort to facilitate students' whole-person development, including education in pertinence to students' empathy, commitment and responsibility.

專題探討 (Feature)

p6-14

今期專題主要探討本校同學在疫情期間的生活經歷和感想。歷時四個多月的停課是前所未見的，相信同學們都有一番思緒。在此期《文苑》，我們收編了十來位同學的文章以及一篇訪問魏佩華老師的文章，務求網羅不同角度的觀點和感想，展示師生的停課生活。

校園放大鏡 (Newsletter)

p15

這部分介紹了校內各功能組別的事宜，同學可細閱以得知學校的各項活動。

創作空間 (Your Say)

p16

今期的中文投稿由盧同學寫出自己對生活的感悟，帶出及時行樂的重要。

2019-2020 文苑編輯委員會

職務	姓名
總顧問老師	阮靈真老師
中文顧問老師	陳文晶老師
英文顧問老師	Mr. Donald White 李尹君可老師
校訊顧問老師	潘娟娟老師 梁浩庭老師 陳仲基老師
總編輯	5A 李中行
副總編輯	5B 蕭鈞堯 5A 張凱贊
秘書	5C 關諾謙
財政	4D 趙尚泓
編輯	5B 張宇熙 5B 王健行 4A 李明濤 4C 梁晉峰 3A 盧子敬 3B 劉淖銘 3B 張沛光 3C 林樂堯

Areas of Major Concern

A. Promoting Deep Learning through Experiential Learning (EL)

1. To implement experiential learning by developing subject-based activities inside and outside classrooms

1.1 To enhance learning atmosphere and motivation by incorporating experiential learning into classroom learning & teaching: Experience, Reflect and Share, Generalize, Apply

1.2 To organize experiential learning activities across subjects/KLAs outside classrooms

S3 Stem workshop --- Forensic Science and Food Science

1.3 To organize in-house sharing of good practices on experiential learning

2. To foster good learning skills and strategies in experiential learning

2.1 To build effective learning habits and study skills in junior levels

A. Learning Style

B. Note Taking Skills

C. Memory skills, Communication and Presentation skills, Attention Skills

2.2 To promote students' striving for knowledge beyond textbooks through e-reading strategies (junior levels) and discussion forum (senior levels)

A. Net Reading

B. World Book Day

C. Discussion forum

2.3 To excel brotherhood through study groups (senior levels) and peer tutoring (seniors coaching juniors)

A. Remedial Classes after school

B. QC Math Olympiad Training workshops

3. To develop the spirit of exploration and innovation among students by promoting STEM education and entrepreneurship experience

3.1 To promote problem-based learning in classroom teaching

3.2 To organize school-based STEM-related activities

A. S.1 Creative Science Project --- Super Creature

B. S.2 Integrated Science --- Water Rocket

C. The Odyssey of the Mind and GreenMech Contest

3.3 To provide platforms for entrepreneurship experience

B. Empowerment of students with good qualities of empathy, respect and commitment so as to face the challenges in the future

1. To provide learning environment and experience for students in promoting positive values and attitudes (Theme: Gratitude)

1.1 To foster gratitude to nature, families, school and community through classroom teaching and outside classroom activities

A. Letters to Parents (S1)

B. Letters to Parents (S6)

2. To strengthen students' bonding with others in families, school and community (Theme: Caring culture in Brotherhood)

2.1 To enhance sense of belonging through Class Ethos Scheme

A. Board Display Competition (S1-S6)

2.2 To promote a harmonious class atmosphere and cultivate strong bonding through inter-class/inter-house activities

A. Rope-skipping Competition (S1)

B. Putonghua Singing Contest (S2)

2.3 *To excel brotherhood by offering peer support to schoolmates*

A. *Sharing by Old Boys (S3)*

B. *Sharing by Old Boys (S4)*

3. *To further enhance and sustain students' sense of commitment to their respective roles so as to enable them to become contributing members to their families, school and community (Theme: Self-discipline)*

3.1 *To build self-discipline through goal setting in study, play and service through individual planning*

A. *Inauguration Ceremony*

3.2 *To enhance students' competence in problem-solving and sense of responsibility through leadership training programs*

A. *Business and Table Etiquette Workshop (S3-S5) [originally scheduled on 23/11/2019, then postponed to 11/3/2020 and finally cancelled due to social movements and coronavirus]*

3.3 *To build students' resilience and perseverance in order to face challenges and adversities through various developmental programs on positive thinking and stress management*

A. *Life Education Workshops (S5)*

4. *To develop teachers' professionalism in empowering students with good qualities of empathy, respect and commitment so as to face the challenges in the future (Theme: Professional Sharing)*

4.1 *To raise teachers' awareness and competence in promoting positive values and caring culture through in-house sharing of good practices and professional sharing*

A. *In-house sharing (First Staff Development Day)*

新冠肺炎疫情特輯

在全球化的世界裏，疫情由東亞的一小點，席捲全球，令本來繁囂的社會陷入寂靜，而皇仁書院也在疫情中閉上門扉，同學亦只能蛰居家中。為了探究同學停課期間的生活以及思緒，本期《文苑》在疫情期間透過問卷調查收集了同學生活情況的資訊，更透過投稿的模式收集同學在停課期間的經歷及感受，最後訪問了魏佩華老師以反映停課期間的網上教學實況。編委希望同學能從今期《文苑》中得窺不同同學的生活點滴，看看疫情下的人生百態。

停課期間學習情況網上問卷調查結果

在新冠肺炎疫情下，全港學校都在農曆新年長假期後停課。經過至少一百二十天的「悠長假期」後，學校復課。疫情期間，各中、小學因應本身的教學安排和資源，為學生提供不同形式的網上教學，以期達到「停課不停學」的目的。

《文苑》在復課後進行了一項網上問卷調查，以了解同學學習情況。是次網上問卷調查共收集到86個回應，當中涵蓋中一至中六同學的意見，當中以中三同學佔最多(36%)，中六最少(約5%)，其餘級別分佈平均。問卷調查共有十道問題，詳細的問題和同學的回應可參考附件，筆者於此嘗試作簡單的總結：

調查顯示，超過半數的同學過去一個月內平均每星期進行一至五小時（即平均每天半小時至一小時）的網上學習，每星期網上學習的平均時間多於六小時的同學約佔28%，少於一小時的則約佔17%，大多數同學都認為疫情期間上課的時數不足，學習時數應該有所增加。被問及同學大多利用甚麼途徑來進行網上學習時，九成同學都表示會利用網上會議即時聽老師授課，近八成的同學會觀看老師預先錄製的教學

短片或簡報自行學習，另有不少的同學則會下載電子書籍來增進課外知識。

至於網上學習成效方面，約有兩成半的同學認為網上學習能夠讓學生有效地汲取知識，有的認為主因在於老師不用花時間管理班上的秩序，有的則覺得因時間分配更自主而成效更高，有的更發覺網上有很多資源能支援學習，進而能高效學習；相反，約有四成的同學不認同網上學習的成效，他們覺得網上上課時數較短、學習較易分心、老師更不能即時照顧同學的學習進度和同學遇到問題時亦難以即時發問。另外，大部份同學都覺得自己能夠跟得上學習進度（如準時遞交功課和自習完成測驗等）。

對於網上學習配套的評價（如向老師詢問的方便程度以及老師回覆的速度）則好壞參半，有些同學因技術問題曾缺席網上會議課堂、遲交或欠交功課以及遲交測驗導致扣分等。最後，被問及對下學期的成績有多大的信心時，近七成的回應者表示信心一般，兩成八表示信心不大，只有極少數感覺良好、充滿信心。

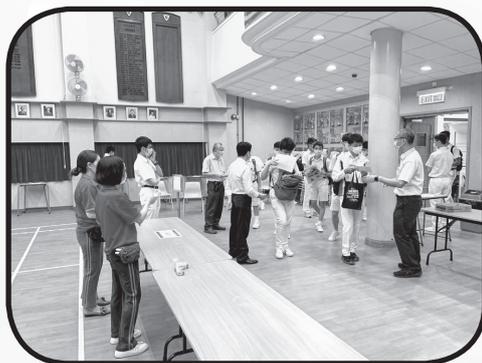
校園剪影



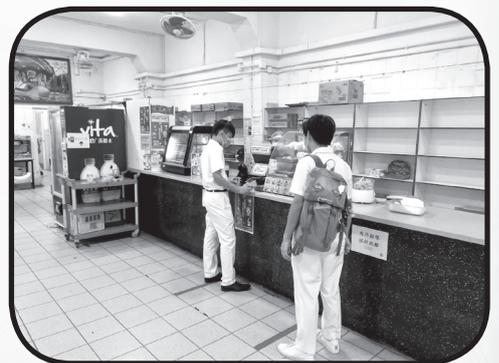
校方在小賣部的板凳上貼上封條，以防止過多同學聚集於小賣部。



校方將 111 室改作隔離室，若有同學發燒或出現相關病徵，則會在此休息，等候監護人接走。



校方每天早上檢查同學體溫，預防患者將病毒帶入校園。老師和工友負責為同學測量及檢查體溫，領袖生亦從旁協助。



同學於小賣部購買食物時亦需跟從地上紅綫標示排隊，保持一定距離。

專題文章

網上教學與傳統教學，孰優孰劣？

停課期間，為了維持良好學習進度，不少老師利用網絡軟體進行教學，令學生不至於與課堂脫節。但隨時間過去，此權宜之計逐漸發展成一套成熟的教學模式，在三個多月的期間，引起了一個師生共同抱有的疑問：網上教學能否真正取代傳統教學模式？兩者之間又孰優孰劣？而於此問題上，編委分析其中優點與短處，為大家提供於此議題上的不同角度。

教育，古來有之。教學的形式和媒介都一直在變化。隨着電子科技的迅速發展，加上近期的疫情大流行，網上教學已成為一種十分重要的學習模式，甚至有取代傳統教學的趨勢。那究竟，網上教學和傳統教學分別有什麼缺點和優點呢？

由資源說起

網上教學的執行取決於大眾的資源和配套，同學需要以電腦或行動裝置連接網絡，方能獲取學習資源和教材。然而，未必所有同學都擁有上述硬件，香港社區組織協會於本年度三月十六日的調查報告揭示了基層學子面對防疫停課期間的困難。五百八十二名受訪學生中，七成一的學生家中並沒有安裝上網寬頻，故難以在「停課不停學」期間有效地跟隨教學進度。

由是觀之，網上教學十分依靠電子硬件上的配合，這也是其最明顯的缺陷。另外，老師大多習慣以傳統教學模式授課，若然需即時改變教學模式，是相當難以適應的。校方可能需提供特別網上教學技術援助、技能訓練等，以確保老師順利展開網上教學。若學校未能提供相關的支援，網上教學未必行之有效。

相對而言，傳統教學或更具彈性，學生一般只需購買課本和文具，即能在實體課堂上學習，額外的學習配套相對地少。教師可專注於設計課堂，安排課業和測驗，不需大量的線上教學技術培訓。從兩者的前設及準備工作來看，傳統教學比網上教學更具效益。

由誰主導學習？

誠然，網上教學所需的配套比傳統教學更為繁瑣，但網上教學仍有優勢——能夠打破「天時地理」的限制，有別於傳統教學僵硬的時間表，網上教學能讓我們上課時不受時間和地域等限制，更省卻了我們在交通上的麻煩。只要有一「機」在手，我們在任何環境下都能夠舒適地學習。藉著網絡平台，教師按照教學進度安排實時網上課程和準備電子學習資料，大多學習資源及教都儲存在雲端，故同學可無限次重溫，提高學習彈性。同學可按照個人進度，自由製訂學習時間表，遇到困難的地方則可隨時以電子郵件、即時通訊軟件等方式向教師查詢，亦可以隨時在網上搜集資料，有助提高學習的動機與效率，更可潛移默化地增加同學對主動學習的興趣，長遠來說，可提高個人自學能力。

就此而論，傳統教學或顯遜色，因為師生同時在場方能展開教學，課堂也不會記錄下來，同學不能多次重溫；若跟不上學習進度，需要勞煩同儕協助或親自向老師請教。

惟傳統教學模式較著重雙向溝通、即時的師生互動與意見反饋，學生在遇到疑難時能即時提問，而教師可透過課堂的互動和突擊測驗等評估同學的學習進度，適時調整教學方式，例如老師可以給予程度比較低的學生一些輔助，亦可因應不同學生的程度來制定課程，以配合學生的需要。

另外，傳統教學也能夠培養及提升學生的道德水平，例如通過平日在早會上舉行的分享環節，或者德育講座等，皆可有效地向學生灌輸一些正確的觀念。學校的環境也可以培養學生遵守紀律的美德，各種功能組別例如風紀、德育組等也能對學生的德育發展發揮重要作用。而且，通過老師平日與學生的互動，學生能夠從老師身上學到以禮待人等道理。以上的好處都是網上學習絕不能做到的。

不同教學方式存在的缺陷

遺憾的是，網上教學和傳統教學除了以上提及的優劣外，還有另一些不可忽視的缺點。首先，網上教學中使用的電子器材有機會對學生的健康造成影響。現今青少年長時間使用手機和電腦等問題已十分嚴重，使用電子器材學習無疑會對他們的身心及精神健康構成更大的影響。試想像，當青少年一整天都在使用電腦時，他們的眼睛能不勞損嗎？除此之外，網上教學亦缺少學生之間的互動，他們缺乏了面對面與人溝通和建立人際關係的機會，交際能力和技巧因而大大下降。

此外，網上教學亦十分講求學生的自律。由於課堂只在螢幕上進行，學生並不能在堂上進行操練，以致練習量不及傳統教學的高。學生亦需要自律地在課餘時間和在沒有老師督促的情況下習授課的內容。再者，網上教學不能保證學生的學習進度——學生在舒適的家裏學習，態度自然會鬆散，任何形式的測驗和練習亦需要學生自律才會有效果，有一些學生根本不重視網上教學，如不專心聽課，也有同學在默書、測驗時作弊等。若果學生未能做到以上的要求，學習的成效會大打折扣。

傳統教學方面，教材多數甚為單一。老師授課的內容局限於寥寥數本的教科書，加上學生在學校並不能廣泛使用電子器材，以致他們的學習只建基於有限的範圍，未能全面看待他們所學的知識，甚至以死記硬背的方法學習。當教科書的內容有錯漏和偏頗時，學生也不能分辨其真確性。

結語

網上教學與傳統教學孰優孰劣，從來都是沒有標準答案的命題。其實，網上教學的出現正正為我們提供了一個新機遇，令我們學習時也可以有更多的選擇。我相信如果我們能夠雙管齊下，同時使用兩種教學方法，必能「裨補闕漏，有所廣益」，所學的知識也將會更全面、更豐富、更多元。

相信不論是何種學習方式，若同學投入於學習過程，多參與互動，訂下學習目標並努力達成，定當有所得著。疫情期間，同學或許已成功跨越許多學習障礙；而在疫情過後，我們也祝願各位同學能繼續在學習路上乘風破浪，早日達到心中理想的彼岸。

一個錢包背後的意義與責任—— 疫情下的JA學生營商公司是如何走過的？

「溪雲初起日沉閣，山雨欲來風滿樓。」一個毫無先兆，空前絕後，地動山搖的病毒席捲全球，震懾了全港，亦震驚了我們。回望當初，我們JA學生營商公司之所以能轉危為機，迎難而上只因三個字——責任感。

在開始講述我們的心路歷程之前，容我簡介我們整個計劃。JA學生營商體驗計劃是一個旨在讓中學生體驗如何營運一間公司的計劃。每間學生公司的架構都會效仿真實企業，分別設立行政總裁、董事、社員等職位。我一直都很認同我們的商業顧問的一句話：「行政總裁是廢的，整間公司的運作是需要由下而上推動的，每個人都需要各司其職，而行政總裁唯一的作用就是整合意見，作出抉擇。」一句看似輕描淡寫的話卻蘊含深意，在是次疫情下顯得尤其貼切。

關於我們的核心計劃——銷售產品，過程絕對稱得上一波三折。我們的產品「防遺失銀包」其實經歷過無數的磋商、討論、試驗才誕生。原本此銀包只是我們的副產品，我們的主要產品因製作成本過高，最後為了止蝕決定終止籌備工作，我們便全心全意製作銀包。怎料，天意弄人，去年下半年的社會運動不但導致我們每星期的定期會議縮短，還令我們整個計劃的亮點——產品展銷會告吹，再到今年的疫情，可謂完全打亂我們的如意算盤。疫情之所以嚴重打擊我們的計劃，在於我們參加展銷會的目的是角逐最佳商品獎，銷售產品是其次。當教育局一而再，再而三宣布停課時，我們真的心灰意冷。我有想過直接把我們的心血結晶退回給中一的股東，有想過等暑假復課再賣，亦有想過直接擱置整個計劃。而在此艱難的時期，JA主辦方舉行了一個網上展銷會，目的是提供一個平台予我們這些學生公司繼續銷售會。但我當下並未有選擇參加，可能你會疑惑，身為行政總裁的我有什麼原因不參加呢？沒錯，在作出抉擇後的我有一段時間後悔不已，內心不斷責備自己是不是親手送我們的公司上斷頭台。但當時的我堅信只要一旦能復課，我們便有轉機。況且，根據我以往的經驗

和直覺，我覺得於網上展銷會推銷的效果並不會理想。倘若有人想買，我們又如何完成交收的過程呢？因為當時我們全部產品都放置於學校。此林林總總的考慮都促使我卻步。但我內心有一道聲音告訴我，我們作為一家企業，儘管不是實體存在的，也要向我們的股東負責，絕不能白白浪費了他們所投資的資金，更不能用我們只是一個體驗計劃的參加者此等無賴的藉口而推卸責任。不但如此，我們公司的名為Sky Raker，亦即天空仰望者。我們公司的使命宣言為“Together we fly high”，意指無論你是屬於哪一代的人，都可以一同讓我們的夢想高飛，攜手邁向更美好的將來。假若我們連那丁點的社會責任也不履行，又如何談改善現時的生活，引領更美好的將來呢？正正就是這份責任感重新燃起了我們心中的那團火，使我們積極尋找於夾縫中生存的方法。終於，皇天不負有心人，教育局宣佈復課，我立刻與負責老師和主管們商討如何銷售產品，最終，如大家所見，我們的銷售計劃取得史無前例的成功。作為一間公司之首，每一句話語，每一個抉擇都很可能直接決定了整間公司的走向，可謂不容有任何差池。我想藉此機會衷心感激我們的兩位企業顧問，兩位負責老師，十多名中四社員以及與我一起並肩作戰的八位董事。沒有他們對我絕對的信任以及支持，我們的公司絕對不可能走到今天。對他們的感激，一切盡不在言中。當然，最大的功臣莫過於每一位主管和社員。他們在自己的崗位各自拼盡全力，發光發熱，一同為這間公司付出，且毫無怨言，即使在如此艱難的疫情下，他們亦對公司不離不棄，可能這就是責任感的體現吧！

這篇文章的終結，也象徵著我們此營商體驗計劃要畫上句號，我們公司亦要進行清盤。兄弟情從來都不是一個商標，它的價值在逆境下顯得尤其燦爛，讓人動容，它為你帶來的感動會於你心中泛起漣漪，縈繞於你心中，久久不消逝。多謝每一位陪同Sky Raker和我走過疫情的人，是你們讓我對兄弟情有了新的認識。多謝JA，是你讓我明白什麼是責任感，未來的日子內我也要銘記今次的經歷。

My Experience in Online Learning

As the victims of COVID-19 continued to increase, the government attempted to stem the spread of the contagious disease by mandating non-pharmaceutical interventions. As a result, we students experienced a nearly 4-month school suspension, inevitably making online learning an everyday task for us. From my point of view, there are a few drawbacks to attending online lessons. Indisputably, online lessons can only allow interactions constrained by a computer screen. Despite the fact that students can still see and listen to the teacher on the screen, the teacher may not maintain the same enthusiasm in teaching as inside classrooms, due to the fact that almost all students attending the online meeting have their cameras and microphones turned off. Furthermore, online learning makes self-discipline and self-direction indispensable, so online teaching during these months has led numerous students, including me, to fall behind schedule. Finally, apart from disruptions in learning progress, online learning may result in difficulties in handing in assignments and tests if students do not have printers or scanners at home. Even if we have one, students still have to undergo cumbersome processes every time they need to submit their work. In the end, I am grateful that we could finally return to school. It is an understatement to describe my happiness to see my friends and teachers safe and sound during these hard times.

Escaping from Coronavirus — amid Hong Kong and America

A horse walks into the bar, and the bartender says, “Why the long face?” I understand it is a tough 2020 that puts a long face on most of you, but trust me, things will get better.

I am glad I was fortunate enough to escape from the serious and intense moments in Hong Kong by the method of travelling around the world at the right time.

The year 2020 has definitely been unique and full of surprises. I imagine my adventure in America during this unique time might be an interesting story to share. To start off, and make things clear for a more comprehensive reading, I am classifying the journey into 3 phases: outbreak in Hong Kong, outbreak in the USA, and escape from the USA.

Phase one, outbreak in Hong Kong

I remember it was not long after I had departed from Hong Kong (21st Jan), perhaps a few days, the number of confirmed cases had skyrocketed exponentially. But thanks to the blessing from god of luck with good will, I was already long gone from the city. When I arrived in the land of liberty, America was under strict epidemic prevention measures. Never did I forget the plight that my family and friends were enduring, I eagerly sought every kind of mask through various channels in the hope of mailing them back to my homeland, as masks were already out of stock in Hong Kong. I was expecting that masks would not be sold out in America because they were not necessary at that moment. But soon I discovered I was too naive. In fact, most of the shelves had been stripped bare by Asians like me. How hilarious it was. Saturated with frustration and hopelessness, soon I gave it in, and I decided to continue my adventure as if the virus had never existed. This marked the end of the absurd phase one.

Phase two, outbreak in America.

It was without a doubt that America had implemented fantastic self-protection schemes on ceasing the spread of the virus, one being completely sealing the country off from China. However, it did not last long until the virus broke out in America about a month later, and ended my journey immediately. Let's trace back to the first stage of school suspension (17th, Feb). I remember my return flight on 14th Feb was cancelled right after the imposition of travel ban towards China. With the synergy of school suspension plus the cancellation of flight, I was given an invaluable chance to extend my journey for one month longer. Without a foreseeable end of my adventure, I travelled all the way from North to South California, then to places in the desert: Arizona, Utah, and Nevada. It was one afternoon that I was driving across Arizona to Utah when I heard on the radio that there were more than 30 confirmed patients in LA county—comparable to the size of Hong Kong—which shocked every single person in the vehicle. The land of liberty was falling apart! I had no choice, and under strong persuasion from my family, I had to put a full stop to my marvelous trip to America, sooner than I ever expected. The situation was severe, and hesitation was not permitted. The return ticket was settled for the nearest date I could escape the new breeding ground of the virus, on 16th, March.

Phase three, escape from America

Sitting in the cabin, I put on a mask for the first time since the protests. Sweating in my palms, squeezing at the corner of the seat, avoided any unnecessary contact. It was March 16th. The day I would never forget that I was literally risking my life in a sealed aircraft with no flow of fresh air. I should be delighted that I am still here able to share my story. Being examined like an alien after returning, I was sent to a hotel for quarantine, accompanied by my beloved sister who did not abandon me. For the following two weeks, I was completely offline from any social contact, not even with my family. I guess this is the end, the 14-day self-isolation was nothing special to mention, but I deserved it. By the way, I did not have to wear the plastic wristband, as I was lucky to be back before the mandatory quarantine.

I will leave the following words for the one that has been by my side since I was born. I suppose it was you so I got the chance to experience this ever-lasting adventure. I suppose it was you so I was safe back home. I suppose it was you so I have finally sorted out the target of my life. Thank you, Mr God of Luck.

我的抗疫生活

二零二零年，一場突如其來的傳染病不但打亂了人們的生活步伐，更使人與人的關係發生了微妙的變化。隨着新冠疫情大流行在全球擴散，越來越多公司採取遙距上班制度，加上社交聚會，公開活動陸續取消，出國工作讀書的年輕人也紛紛回港，令一家人齊聚相處的時間變長，磨擦和衝突也因此大大增加了。根據香港青協月中的問卷調查，多達八成人表示自己曾與家人發生爭執，亦有超過七成受訪者因疫情而出現焦慮、無聊、無奈等情緒，可見家庭裏不和的情況已十分常見。而且在疫情期間由於一家人長期生活在同一屋簷下，不少青少年也因學習和私隱相關的問題與家長爆發衝突，究竟我們怎能在疫情之中和家人和諧共處呢？

首先，我們應積極維持與家人的溝通。溝通乃連接每個人心靈的橋樑，亦是解決人際關係的有效工具。當與家人發生爭執時，我們不妨主動和他們傾談，了解他們的內心想法。這樣既能消除家人之間的誤會，亦能求同存異，和諧共處。

除此之外，我們亦可在這段日子積極投入家中的生活，給家人一個重新認識的機會。我們應該積極參與

家庭生活，並提高家庭責任意識，例如協助家人收拾和清理家具等家務。通過日常的家庭互動，我們也能從中發現更多彼此不知道的優點，增進家人之間的理解，令感情得以昇華。若要避免衝突，我們也要學會從別人的角度設想，理性看待家人角色和討論合理的家庭分工模式。我們在家人發生衝突時亦有責任進行調解，和家人一起分擔心理壓力。

由於疫情期間要盡量避免出門，不少逛街和旅行愛好者因而叫苦連天。其實，我們在疫情期間也可做一些有意義且具娛樂性的事，例如和家人一起發展一些共同興趣，如在家中栽種一些花草樹木，既有療癒效果，又可紓解壓力。我們亦可在此期間多做一些身心舒暢的事，如看喜劇、笑片等等，別忘了笑聲是人際關係中最好的潤滑劑，陣陣笑聲，也能有效化解衝突。

家，是凝聚愛的地方，當中有我們的至親，作為我們堅實的後盾。儘管現在疫情導致人心惶惶，但也正是在這個非常時刻，家庭的愛和關懷之重要性才更能突顯。在這大流行下，家是唯一不被病毒侵擾的地方，讓我們和睦共處，更靠近彼此的心！

JA股票比賽

我於三月參加了JA Company所舉辦的「模擬股票投資挑戰賽」，更榮幸地勝出了該次的挑戰！

剛收到比賽通知時，出於對股市的熱愛，就立即決定參賽。很快就找到兩位志同道合的好友，組成一隊參賽。

我們早在三月二日——比賽開始的前一星期就開始籌備，以掌握各類股票升跌和趨勢。一個星期就像一支箭一樣，眨眼功夫就閃過了。比賽開始了，我們憑著自己收集的豐富資料，信心滿滿地買了數種股份，並期待大賺一筆。出乎意料地，那些「穩賺」的股卻大跌，令我們大驚失色，召開緊急視像會議，討論了一天，決定沽出原本股份，並選擇應該買的股。誰知，第二天當我

們在檢查股價時，我們已沽的股份卻急升。大家都啞口無言，對股市的變幻莫測感到不可思議。再看看其他組的資產，原來大家都赤字滿滿，我們所虧損的比較起來後竟然不算多。於是我們決定咬緊牙關，堅持下去，每天一起床就注意新聞及股市波動。一旦發現異樣就通知隊友。就這樣，每天的視像會議就以數小時的會議決定所買股票。果然，皇天不負有心人，在最後一天，我們成功轉虧為盈，並勝出比賽。

勝出的秘訣，除了股票策略，我想應該是隊友一起的合作精神。我們的勝利少不了隊員的分工合作、有效率的討論，以及不變的堅持。這是一個十分有意義的挑戰，希望在將來會有更多類似活動。

疫情下的生活

我在沙士疫情期間出生，但是我每次看到與之有關的紀錄片和電視節目，都難免覺得遙遠而陌生。接下來十幾年的禽流感、豬流感，都沒有如沙士一般嚴重，所以當我在今年一月的一個晚上，聽到有關新型冠狀病毒在武漢擴散的新聞時，根本沒有當成一回事，以為它會像之前幾次流感一樣，在幾個月內徹底絕跡。當然，那時的我大錯特錯。新型冠狀病毒有如一百年前的西班牙病毒般席捲全球，迫使整個社會停頓下來。

還記得農曆新年假期剛開始不久，我在電視上看到

香港出現首宗死亡個案，才真正開始感到害怕和不安。那天下午我外出購物後坐巴士回家，恰好碰上塞車，在巴士上站了近一個小時。巴士上有一百多人，擠得水洩不通，我透過外衣也感受到身邊乘客的體溫，但我手裡提著兩大袋東西，無法轉換姿勢。巴士裡的空氣悶熱而不流通，我又戴著口罩，完全無法呼吸，好像要窒息一般；只聽見身邊時不時傳來斷斷續續的咳嗽聲、打噴嚏聲，昏暗而狹窄的車廂裡充滿了無形的壓迫感。在那一刻，我已經在為染上病毒做心理準備，那種無能為力的

感覺，到現在還使我不寒而慄。自從那天開始，我意識到了疫情的嚴峻，再也沒有為了停課感到慶幸。

隨著時間慢慢過去，停課時間一次又一次地延長，我逐漸習慣被困家中，恐懼感消退的同時，也開始感覺百無聊賴，生活完全失去了方向和目標。雖然學校不停地佈置網上作業、進行網上教學，我並沒有辦法像正常上學一樣，保持有規律的生活習慣，而是像以往的假期一般，作息時間一天比一天晚，有時甚至通宵不睡覺。我的精神狀態很快便被這種惡劣的生活節奏毀壞，變得愈加難以專注。為了扭轉局勢，走出惡性循環，我除了為自己訂立了規律的作息時間外，也決定限制上網時間，以免在盲目滾動網頁之中，浪費寶貴的每一天。在每天的空餘時間，我開始自學電吉他，因為我本來會彈鋼琴，有一定的音樂基礎，學習吉他對我來說並不是非常困難，這番新嘗試給我帶來了不少滿足感。與此同時，我又開始注意飲食，戒掉了喝咖啡、吃甜食等的壞習慣，希望透過保持身體健康，改善精神面貌。令我疑惑的是，我的精神狀態並沒有明顯的改善，其他方面的問題解決了，反倒迫使我把注意力聚焦在自己空虛而焦慮的內心。我這才徹底明白到，人與人之間的聯繫，是

不能被物質上的滿足所代替的。

其他同學也許和我有相似的體會，因為到了停課後期，我和同學在通訊軟件上的溝通愈加頻繁，這對於內向而不擅長客套寒暄的我來說，反而是一件好事。平日上學時，我常常不知道如何開啟話題，但在網上用文字溝通，能使我更加完整地表達自己的想法，每次談話都比較有意義，不會在噓寒問暖後就不了了之。我慢慢習慣了這種溝通模式，每天除了與父母交談，幾乎完全沒有開口說話。由復課到現在，我在課室裡看著一張張熟悉而被口罩遮住了一半的面孔，卻感覺比停課時更加孤獨。當我們看不到對方臉上的笑容時，在現實生活中面對面交談，和在網上又有什麼分別？在這次疫情真正結束之前，我與身邊的人仍然會有一層無法消除的隔膜。

這次新型冠狀病毒疫情，影響著全世界各地的人，相比起患者和醫護人員所經歷的艱辛和痛苦，我個人的問題似乎顯得微不足道。所以我告訴自己，與其每天唉聲嘆氣、抱怨自己生活上遇到的小問題，不如盡自己的能力和責任，完成每天該做的事情，準備好迎接疫情過後新世界的到來。

我在隔離營的日子

那是一通令我不知所措的電話。

匆忙之間，我們一家只能在夜幕中不知就裏地趕往指定的隔離營。當我們到達樓下後，我往外望去，才發現隔離中心派出的白色車子已經在樓下等待良久。我們拿著大包小包的行李笨拙地邁向門外的車子；沿途的住客和看更都用奇怪的目光看著我們，讓我更加快了腳步。

終於登上了那輛車子，我們的心情卻沒有放鬆。車上的醫護人員穿著厚重的保護衣，走向我們，要為我們量體溫；窗戶半開，外面冰冷的細雨斜斜地打在我身上；我的心卻跳得愈來愈快，耳根也漸漸發紅，心想：我究竟有沒有發燒呢？我該不會有染病吧……正當我在胡思亂想的時候，屏幕上顯示出一陣綠光。幸好體溫正常，讓我鬆了一口氣，心中的擔憂也稍稍放下。

路程雖短，卻格外漫長。終於到達了，我們被分配往一間房間。抬頭一看，雖然只有三張床，一部電視，環境卻還能接受，也就是狹隘了點。然而，當我掀開床單、枕頭一看，只見其中有一套居然帶有血跡！這一發現嚇得我們趕緊叫人來換掉。幾經波折，我們終於放下行李，把日常用品放置好。在我打開電腦，想聽聽音樂的時候，正在洗澡的哥哥卻在大叫。我連忙探頭查看，原來是水不是太冷就是太熱，根本無法好好操控溫度。到我洗澡的時候，我才瞭解這冰火二重天的苦處。我一邊忍受著水溫，心中只有一個字：慘！

第二天一早，我就被如五雷轟頂般的拍門聲吵醒了。我張開沉重的雙眼，瞥見時鐘上的七字，戴上口罩去開門。原來是早餐來了。隔離中心內有提供一日三

餐，然而飯菜卻不如人意：除了免費外，我還真不能找出其他詞語褒獎它。飯菜很常是要溫不溫，要冷不冷，有著微妙的溫度；白飯乾而色澤灰暗，菜式選擇更是少得可憐。記得有一天的番茄蛋居然是糊狀的，令我整餐都沒有碰過那些餸菜。嚥下幾口飯，卻令我想到小學午膳的飯盒，頓時讓我哭笑不得。

每逢飯後（早上九時和下午三時），都會有人來替我們量體溫。不知是吃完飯後血氣運行，還是因為擔心自己是否染病，每次量體溫時我的心都會急劇跳動。我的母親也是因為如此，測出較高體溫，結果被連夜送往醫院作進一步測試，婆婆心跳更是接近一百八十，險些要入院檢查。另外，我們在第一天要做深喉唾液測試。等待期間，我可謂是心緒不寧，難以專注，更怕病毒蔓延到身邊的人身上。因此，前幾天可真是心驚膽跳。幸好，大家最後都平安無事。

待到中午，我才驚覺隔離中心一大特點——悶。或者說，四面都被密不透風的牆壁包圍，身在其中的我就像一隻籠中鳥一樣失去自由。隔離中心裏面連室內的窗戶都被封上，不允許隨意走動，因此縱然是想到外面透透風也不太可能。於是，在隔離中心時我鮮有呼吸到新鮮的空氣，心情也不很好。久而久之，我竟有一種鬱悶的感覺。幸好我帶備了電腦和書籍入內，才為我稍稍解悶。

一波未平，一波又起。在離開隔離中心的前幾天，醫護人員要我們做最後一次唾液化驗。這個消息不禁讓我想起幾天前聽說有營友在最後的化驗才驗出病毒的消息，令我又再次感到害怕。再者，在房間裏面的我經常

聽見有人在咳嗽吐痰的聲音，讓我不禁產生疑問：「到底我們是來隔離，還是來被感染的呢？」。隨著時間的流逝，我愈來愈擔心，手心冒汗，更是睡不着覺。

幸好，最後我們一家都安然無恙。回想起這日子，至今，那情景還是歷歷在目。本來，我對隔離中心的種種是非常厭惡的。然而，思前想後，在這段空閒的日子中，我卻發現自己做到了不少以前沒做過的事。

就好像我之前所說，每天早上七點便會有人猛力敲門，為我們送早餐。雖然這個舉動在一開始的確把我們從睡夢中吵醒，十分煩厭；然而，在較後的隔離生活中，我們都習慣了，反而變得早睡早起。除此之外，餐點雖然難以下嚥，但卻是悠長假期中鮮有的健康食物；在隔離中心裡，我們都變得更注意自己的健康了。以我為例，不知為何，我每天早上醒來時都會覺得唇乾舌燥，嚴重的時候更會蔓延到喉嚨。為此，我每天多喝了至少兩倍的水，連母親都問我：「你以往沒有喝這

多水啊？你怎麼變了似的？」。當然，這樣一方面是為了解決唇乾舌燥的問題，另一方面卻是為自己求個安全感，尋找精神上的寄托。

除了身體健康上的改進外，我在生活習慣上也有改變。雖然檢疫之前的一段長時間都是假期，但是生活依然充斥著各種各樣的繁瑣事務；但是在進了隔離中心後，我的時間開始變得充裕起來了。例如當各科功課作業、社交聚會、課外活動等都停止時，我就能用更多時間看看課外書、玩游戏，從繁忙的生活中抽離。在習慣了密閉的空間後，我反而覺得心靈上的壓力無形之中消退了不少。

現在回想起來，也不知道這次經歷是幸運還是不幸。不幸的當然是親人不幸染病，自己也要進入隔離中心；幸運的卻是能學會如何面對突如其來的逆境，並從中學習。事事都有正反兩面，但願每人面對逆境時，都能從中學習，嘗試苦中作樂。

我的行醫志願

水洩不通的醫院、多不勝數的屍袋、空無一人的街道——新冠肺炎疫情下的一幕實在令人觸目驚心，也彷彿快要打破我對成為醫生的美好憧憬。

曾經，我以為醫生總能克服重重難關，使病人得到治癒。然而，現實卻是事與願違的。在疫情下，醫護人員的裝備不足，卻要繼續在高危環境下工作，面對感染風險，更不敢與家人相見，生怕連累摯愛。在外國，醫療資源的不足更要他們作出取捨，他們要放棄治療一部份病人，這定必令他們感到十分悲痛。醫生並非萬能，他們也會感到無能為力，在疫情當前未能力挽狂瀾。這不禁令我思考：我能否承受如此磨難呢？我應否繼續以行醫助人為夢想呢？

經過再三思考，這個疫情出乎意料地令我更想追尋行醫之路。前線醫護人員那出生入死、奮不顧身的精神彰顯了人性的光輝，令我深受感動，而研究團隊廢寢忘食、鏗而不捨地研發試劑及疫苗也令我十分景仰。看到病人那無助的樣子，我亟欲奉獻自己微弱的力量幫助他們脫離困境，重獲健康。為此我將加倍努力，希望能成為一名仁醫，向病人伸出援手。

我們身為學生，雖未如醫生般面對關乎生死的難題，但生活和學習也受了重大影響。今年的文憑試考生經歷一波三折，未能考完模擬試便要上陣，考期又遲遲未確定，打亂溫習計劃。師弟們也失去在校學習和跟同學、老師相處的寶貴時光。然而，我相信皇仁仔逆境可

以更強，疫症不能阻礙我們通向夢想之路。

相信許多師弟們都跟我擁有相同的夢想，希望你們能藉此疫情明白到踏上杏林之路必然艱辛，大家不妨多了解醫生的工作，想清楚這職業是否適合自己，才下一個無悔的決定。

投稿

仿佛就在彈指一揮間，這個學年又要過去了，但過去的幾月中，我不可謂不奇妙。這些日子，我們度過了新型冠狀病毒的大肆侵襲，也體驗了互聯網科技與生活的結合。

停課期間，我回到了廣東中山，當時廣東的疫情已接近結束，但人們還是沒有鬆懈。進出公共場所必須佩戴口罩且出示健康碼，生活也漸漸回復原樣。多虧網路課程，我才能在不同的地點與同學們共同學習。

提起網課，許多同學都會感到頭疼，我也不例外。作為第一批「吃螃蟹」的學生，我有時會遺漏老師們的課程邀請，導致偶爾會忘記上課的時間。同時，我也覺得上網課比日常上課更難抓住課堂中的重點。不過這也只是第一次嘗試，我相信這些問題都會被改善。

雖然網路課程還有許多不足之處，但是也讓我們能在特殊時期得到教育。正是如此，我才會更加珍惜回校上課的寶貴時間，讓自己的中學生活不留遺憾。

疫情中的韓國之旅

這個新年假期，我和家人到了韓國。二年前，我也到韓國旅行了，與這年的完全不同。明洞的夜市只有幾十個人，而賣口罩的店多了很多，人們通常都在那裏聚

集。這次我也去了滑雪場，反而，滑雪場的人比我想像中多。帶著口罩滑雪的感覺很特別，是個不錯的體驗。總結來說，這次到疫情中的韓國是個有趣的體驗。

疫情中的國內之旅

在疫情的初期，我因為搬家的緣故，不得不留在國內。沒想到疫情卻越發嚴重，真是人算不如天算。這段時間，我對國內的制度有不少感悟。

國內的發展可謂日新月異，在這種發展速度下，我每次回去，都發現有不同的地方。例如物流業，國內的勞動力成本低，物流業實惠的價格給我帶來了極大的方便，例如「美團」、「淘寶」，貨品極其便宜。物流業成為疫情中期的重要支柱，在食肆關門，超市不開的情況下，「送菜到樓下」成為了唯一的食物來源，既避免了出外受到感染，也讓大家獲得了生活資源的保障。

國內的網絡也很發達，娛樂成本低。待在屋裏，就算不翻牆，也能有許多娛樂方式，而做功課的話，就需要開啟「VPN」上谷歌郵箱。

當然，這段時期，待在國內也有許多限制，例如上街都會受到限制，政府只允許有必要的人出門，如上班族，而其餘的幾乎都禁止上街。這是住在香港的我無法想像的事，然而我卻親身經歷了這種情況。疫情中期，我一直都是呆在家中，接近一個月沒有外出。待在家中「打機煲劇上論壇」的生活雖然很寫意，但是不能外出這一規定卻讓人感到壓抑。因此我只好快點趕回來香港，就算被「隔離」也比禁足好多了。

除此之外，令人不適應的還有防火長城。「VPN」並不是一種穩定的翻牆途徑，有時甚至會一整天不能檢查電郵。其實我翻牆只是為了做功課，絕對沒有做不法的事！

總括來說，我還是喜歡留在香港。因此我們更應該保持衛生，不能讓病毒侵害！

疫情中的日本之旅

回想起差不多半年前，我剛考完上學期考試不久，就開始為期兩星期的農曆新年假期了。在大約1月25日的時候，我的手機「叮」的一聲，讓我知道教育局突然宣布，中小學的農曆年假延至二月中，我確保不是假消息，便情不自禁地跳了起來，「正呀！」連鄰居也聽到我的吶喊。正當我在計劃如何渡過這額外兩星期的假期時，爸爸突然提議：「既然我之後幾天放假，而我們又有即將到期的飛行里數，不如明天去日本數天放鬆一下吧！」就是這樣，開始了這個突如其來的日本大阪之旅。由於我們這次行程只有短短三天，而準備今次行程更只有半天，因此，這幾天的行程不外乎逛街和飲食。

出發當天，我懷着興奮的心情收拾行李，夜晚便到機場。以往，所有人都能進入離境大堂，但基於機管局向法庭申請禁制令，所有人必須在客運大樓的門外出示護照和機票，方可進入離境大堂，因此我進入入境大堂後，發現比平時空曠了不少，人數屈指可數。亦因如此，整個登機過程也比平時快了好幾倍。

翌日早上七時，我們抵達大阪國際機場，經過入境手續及領取行李後，便乘坐高速列車前往市區。下車後，人山人海，水洩不通，但似乎日本並未太受疫情影響。有別於香港，或者我大概可以把當地的市民分成兩類：第一類的主要是小孩和長者，他們戴上口罩、眼罩、甚至穿上雨衣等，務求保護好自己。另一類為成年人，他們完全沒有做好個人保護，彷彿完全無懼於新冠肺炎。當然，也很可能是家中的防疫物品不足夠，所以把防疫物品都優先給了的小孩和長者。

於酒店放下行李後，我們便到酒店附近逛逛。曾去過日本的人都應該知道，日本以藥房數量多而著名，無論你身處日本任何城市的任何位置，幾乎都有一間藥房在附近。以往，這些藥房賣的全部都是日常護理用品、保健食品、化妝品等。可是，我在日本的幾天裏，藥房

的搶手貨不再是化妝品，我想是因為疫情爆發初期，無人想買化妝品，而這現象給我的感覺就像便利店不再主力出售飲品般。大部份藥房都把口罩、眼罩等防疫物品放到最顯眼的地方，而價錢也貴的很不合理。

有什麼東西會使你甘願犧牲自己的時間，冒着極端的天氣，於店舖還未開放就排隊等候？可能你會答是演唱會門票、限量版模型、或者偶像的簽名。我在日本每天的早上八時，街上藥房的門口有不少長長短短的人龍，我還以為是因為當時可能有類似「購物周」的緣故，以吸引人購物。豈料，經過一至兩個小時後，我又回到剛出發的街道，而人龍仍然存在，因此我出於好奇走過去看看。我發現原來人們在等待的，是售價1000日圓5個的普通外科口罩！

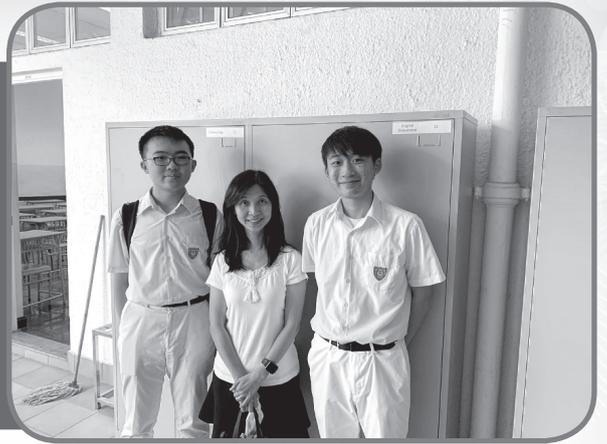
街上除了藥房，另一樣東西吸引我注意的是街道上的廣告牌。以往，廣告牌上的內容都是有關時尚、購物等等的資訊，而我去日本的時候，那些廣告牌很多都轉為白底黑字的「中國加油！武漢加油！」的標語。我認為日本政府這個做法十分值得讚賞，於非常時期撇下政治和其他因素，盡力支持中國人抗疫，令我深感佩服。

此外，不知是否湊巧，有好幾間店舖的職員知道我們不懂得說日文，就認定我們一定是來自疫情失控的中國。他們都紛紛向後移幾步，甚至顯出不耐煩的態度，就像已經斷定我們一定是帶菌者般。我們便決定離去，反正這些店舖又不是什麼值得浪費時間的地方。

總括而言，在這次日本之旅中，我能看出很多日本人已經對疫情作出反應，社會上亦出現一些平日不會看見的景象。但可能是我們今次去的時間是疫情爆發的初期，而疫情並非始於於日本；亦有可能是我們去的時間太短，因此日本當地好像並未因疫情而有很多顯著的改變，但也帶給我一點體會。

專題訪問

新冠肺炎肆虐全球，春瘟波及校園，在教育局宣佈停課下，學校只剩下老師和工友，少了平日的嬉鬧聲。在街道一片死寂，行人屈指可數的情況下，老師們並沒耽誤傳道授業的功夫，活用手上的工具繼續授課，實踐停課不停學的精神。為了探討當中過程，文苑於此卷訪問了魏佩華老師有關停課期間教學的第一身感受和想法，為同學提供嶄新的角度，看待疫情下的教學。



1. 通過網上教學，現時的課程進度跟在學校上課相比，有何不同？

相比起在學校授課，現時尚算能跟上進度，可是教學質素和同學的學習進度卻相差甚遠。對我來說，由於少了和同學交流的機會，有時更看不到同學的樣子，難以確定同學是否理解教授的內容，感覺就像自言自語，因此講課的速度雖然快了，但是效果不太理想。

2. 復課後你會以甚麼方法處理同學不同的學習進度？

在網上教學時，我會以提問的方法了解同學對教學內容的吸收情況，有時候同學因各種原因沒有上課，也會要求他們觀看錄影片段，再遞交功課，希望能藉此掌握同學的學習進度，令大家學習步伐一致。當然，實際上的學習進度必定有參差，所以復課後我會先測驗，大概了解同學的進度，如果有需要，會跟全班同學重溫停課時的教學重點，希望同學能儘快追回落後的進度。

3. 停課期間不少老師會使用網上平台發放家課、測驗，以及授課。你認為方便嗎？

如果在發放功課的角度看，互聯網是一個很好的平台，因為老師可以隨時上載參考資料，也可以第一時間提供一些佳作讓同學參考。可是，如果同學不自律，經常欠交或遲交的話，老師也很難追收功課。

如果使用這平台發放測驗，我就覺得不太理想，因為有些同學會不準時遞交測驗，老師亦無法改善此情況，而且在無法監考下，成績也欠準確。

如果在網上教學，也要考慮到同學的自律性，如他們不願上課，無論你怎連番相邀，他們亦不會出席，形成各同學學習進度上的差異。而且有些同學雖然有上課，在螢幕鏡頭關閉的情況下老師也難以確定他們是否專注在課堂上。另外，若數據傳輸未能應付龐大的網絡使用者數目，也會影響上課的流暢度，於分享影片、同學交流等時候尤其嚴重，影響課堂的趣味性。

4. 有些老師會於一些網上平台開啟網上會議教導學生，你認為這是否一個好方法？

在停課期間我是使用 zoom 上課的。其實我是很怕用電腦的，所以剛宣佈停課時，我也不知道如何是好，後來知道很多同事也有利用這個平台上課，我便決定一試，才發現這平台很容易操作，以我的電腦知識水平，亦可以操作自如，是 zoom 的優點之一。後來，在越來

越多人使用這平台時，我才發覺它無法應付數目龐大的參與者，因而出現資料延遲輸送，令同學無法接收影像、錄音片段等，有好幾次更因為網路問題而被迫中斷課堂，令很多特意早起的同學未能如期學習，浪費了他們的時間。此外，利用 zoom 上課的成效也要視乎同學的認真程度，由於同學普遍不願開啟鏡頭，所以他們是否在聆聽課堂內容也成疑，有時向同學提問，同學沒有回應，也會使我氣餒，因為他們大有可能登入課堂後便自行離開了。但總括而言，使用這平台上課對大部分同學具成效。

5. 近日，某些新聞報導指出某些網上平台存有一些安全隱患，作為老師，你繼續使用這些平台是否安心？還是可以通過其他方法去教授知識，如發放錄音片段？

我並不太擔心，既然問題已經受到社會關注，相信這些網上平台的負責人比任何人更擔心和緊張，必定會儘快解決。當然，利用這些網上平台教學只是其中一種方法，我和其他老師亦有透過錄影片段教學，我不會單靠某一方法教學，希望能透過不同渠道讓一些因為各種原因而未能參與課堂的同學自行在其他時間學習或重溫所學。

6. 經過是次長時間停課後，你認為同學的自學能力足夠嗎？從你收取的功課和測驗，你認為同學自律地依時學習嗎？

這次停課的時間真的很長，我覺得同學的自學能力是很高的，只可惜很多同學因為欠缺自律性，以致浪費了不少時間，例如他們的作息時間欠規律，可說是造成學習進度差異的最主要原因。因此，決定學習進度快慢的因素並非在於自學能力，而是自我規管的能力。我知道有很多同學都能利用這段時間，追回之前未能完成的溫習內容，鞏固所學，因此對於停課期間所學習的內容也更易掌握，溫習時間多了，學習更是事半功倍。

7. 部分同學可能因遲交（甚至欠交）功課或測驗引致降級或扣分。你認為不諳科技或生活環境缺乏科技支援的同學該怎麼做？

我深信老師是講道理的，如果同學真的因為網絡支援不足，而未能準時遞交功課，老師們絕不會因此而降低他們的成績，但同學必須告訴老師自己的困難，其實學校每天都有老師當值，只要他們致電回校，我相信老師一定會全力協助同學解決困難。

輔導組

1. 派發心意卡

本組及家福會駐校社工派發心意卡予中六應屆文憑試考生，內有鼓勵的字句和應試小錦囊，以為他們打氣。

2. 有關抗疫及復課的事宜

本組及家福會駐校社工透過電郵及eClass系統發放《快訊——我的抗疫校園系列》、《逆流而上家添愛抗逆心理指南》及《我的抗疫校園復課篇》予全校同學，以幫助同學以正面的態度面對逆境；兩位駐校社工更拍攝了「復課前預備」短片並上載至面書，以幫助同學為復課作好準備。

學生會消息

活動

- 受疫情影響，本年度學校開放日已取消。本會明白到這或會令部份學會無法展示其學習成果，故積極向各學會收集相片、專題及展板內容，並將其感受、得著及展望整合成開放日訪談特輯，並將上載至本會社交平台，以供同學及公眾參閱，以瞭解本校各學會本年度的成果。
- 基於疫情及安全考慮，原定於六月舉行的“External Talent Quest”，和於七月舉行的“Leadership Training Camp”及“Summer Game Days”均會取消。本會感謝各參與學校和顧問老師的協助，希望各位同學能夠諒解。

其他

- 為鼓勵應屆文憑試的中六同學，本會向校長、老師、舊生及各位同學收集鼓勵話語，並製成短片，讓考生感受到皇仁眾人給予他們的支持，永遠不會孤單、無助。
- 由於新型冠狀病毒疫情陰霾未散，故本會於五月二十七日（中三至中五復課日）向同學派發酒精搓手液，讓同學能隨時隨地清潔雙手，減低於校園內外感染病毒的風險。
- 同學相隔數月後方復課回校，或會因而感到無力、不安或焦慮，故本會向校長、老師及不同同學收集打氣說話，製成刊物於復課當日向同學派發，讓彼此能於「疫」境互勉，重拾鬥志。

家長教師會

1. 「拓視野、增見聞，家校樂融融」活動延期

本會原訂於2020年2月8日舉辦「拓視野、增見聞，家校樂融融」本地遊活動，因疫情關係將會延期，實際日期有待公佈。本會致力維護出席者在安全情況下參與活動，若有進一步的消息，將立即通知大家，不便之處，敬請原諒。

2. 中三選科講座、義工感謝茶聚、家教會周年晚宴、舊書買賣及校服捐贈、家長義工活動取消

鑑於疫情嚴峻及受限聚令限制，本年度原本計劃了上述的活動將會取消，敬請留意。本會特別感謝各界體諒，日後舉辦同類活動時，亦希望大家繼續支持。

活動預告

中一至中五試卷討論

日期：二零二零年七月十三及十五日

中一入學前香港學科測驗及中一家長簡介會

日期：二零二零年七月十四日

香港中學文憑考試放榜日

日期：二零二零年七月二十二日

圖書館

霍英東圖書館已於6月10日以全新面貌在兩個小息時段為同學提供服務。

環境保育組

1. 參觀港燈「智惜用電生活廊」及STEAM WORKSHOPS

為了加深學生對低碳智慧城市及再生能源的認識，本組老師於2020年1月25日帶同20位中四學生前往參觀港燈最新落成的「智惜用電生活廊」。除了參觀太陽能裝置、各類再生能源、問答環節外，還有STEAM WORKSHOPS，讓每位同學均能學習組裝太陽能機械人，並獲益良多。

2. 舊利是封回收計劃

儘管全港學校停課，也不減同學對環保的堅持。鑒於不少同學主動詢問處理舊利是封的方法，本組主席特別在社交平台上發放綠嶺行動舊利是封回收計劃的詳情和地點，鼓勵同學自行將舊利是封帶到指定地點回收。

3. 全球大型環保活動：

為響應世界自然基金會舉辦的「地球一小時」活動，本組於三月初給家長們發出電子家長信，邀請大家一同參與這個甚具意義的節能活動。「地球一小時」是全球性的大型環保行動，亦是世界各地不同階層之間共同承諾。在指定的時間（二零二零年三月廿八日星期六，下午八時半至九時半），將非必要的燈關掉一小時就可以。本校有81.3%家庭同意參加是次活動。熄燈行動雖然只有一小時，但意義重大。此舉不僅能證明只要在生活中習慣上稍作改變，便能實踐節能低碳的生活，更能創造出一個可持續發展的未來。

4. 網上環保專章課程

透過網上上課，同學已於五月下旬努力完成專章考核。

5. 網上環保基礎章課程

透過網上上課，同學已於六月中努力完成專章考核。

學生支援組

- 本學年學生支援組參與由東華三院何玉清教育心理服務中心舉辦「愛情GPS」青少年性與關係教育計劃，讓參與同學學習合適的性與關係相關的知識及技巧，及培養負責任及謹慎的態度，從而促進同學在青春期的健康發展。
- 由於疫情關係，下學期的小組活動改為以Zoom視像會議軟件進行。

活在當下

5D 盧灝鈞

年終考試前的某天，是中六師兄的畢業典禮。看著身穿畢業袍、披著七彩繽紛絲帶的他們，事後再在社交網站看到他們在校內待到深夜才依依不捨地離開的照片，才意識到我「皇仁書院現屆學生」的身份也快將不復存在了。屈指一算，不足三百六十五天，我的中學生涯也就會逝去。光陰似箭，日月如梭，匆匆的五年轉眼間便過去。

我曾經在網上看過這樣的一段文字：「如果問路上的行人：『你現在在做什麼？』他們可能會回答：『我在上班途中。』或是『我要去見一個朋友。』也許很少人會回答：『我正在走路。』」這段話提醒了我活在當下的重要性。然而，活在當下說起來容易，真的能做到的有多少人？

不能活在當下的人，要麼被困在以前，不然就是被未來所困擾。被困在以前的人，可能因為覺得此時此刻的世界太糟糕而嚮往一段遺失的美好，亦可能因為以前某些錯誤的決定而後悔和遺憾。被未來困擾的人，大部份都是為明天、下月、甚至明年的事情而焦慮、緊張。這種心理雖是人之常情，不過有什麼值得我們忽略此時此刻呢？

忽略現在是對時間的不尊重。若是過份留戀以往或是憂慮未來，我們便很容易錯失這一刻世界提供給我們的機遇，日常生活也會被無謂的紛擾所捆綁，活得像行屍走肉一樣。反思過去和未雨綢繆固然不是壞事，不過如果把思想停留在以前或未來而無視此時此刻，難免本末倒置，使生活失去意義。過去是不能改變的，只有透過改變現在，才能使未來得以掌握手中。《聖經—馬太福音 6:34》記載：「因此，不要為明天憂慮，明天自有明天的憂慮。要知道，每一天自有它的難處，這已經夠了。」話雖如此，倘若只是放下對未來的擔憂卻不趁現在做點實際的行動，同樣是沒有意思的。

在一個什麼都講究金錢、學歷、關係、名氣的社會內，人們難免追逐這些虛無縹緲之物而忘卻享受生活。因為整天工作而打亂生活節奏，忽視與親朋戚友相聚的時光、因為在職場上爭名逐利而破壞與人純真的友誼等，雖似是平常不過的現象，但實是可悲的。

說到底，究竟怎樣才能活在當下，珍惜時間呢？對於這人生難題，我仍未得出確實的答案，不過我還是領悟到一點點東西的。把手頭上的工作停下來，觀察一下你身邊。在像夢一樣變幻無常的人世間，猶幸還有對你不離不棄的家人、與你分擔喜與悲的朋友、窗外那優美而溫暖的夕陽、樹上吱吱叫的鳥兒、可飲用的食水、穿著的衣服、一切生活所需……。只有留意到現在的美好，感恩所擁有的，我們才能夠珍惜這一刻，活在當下。

另外，專注在我們正在做的事情也是重要的。吃飯時品嚐米飯的甜味、聽音樂時欣賞每個高低起伏、睡覺時好好休息等，都是忙碌的都市人未能做到的。在閱讀這篇章的短短數分鐘內，你有沒有專注在一字一句上，還是讓思緒飄浮到與過去或未來有關的事上？把思緒集中在此刻的現實裡，才能讓我們享受一切事物和活動所帶來的樂趣，從而愛惜每件事和每段時光。

時間就是「東去」的「大江」，一去不復返，現在將會於下一秒成為未來的過去。在時間的洪流內，你會怎樣透過改變此時此刻，成就你理想的將來？

「創作空間」現誠邀各位同學投稿，內容不限，字數不限，中英皆可。歡迎大家將作品寄至qc.courier@gmail.com。我們熱切期待您的來稿。