

好學

- P2-3 Movie Time
- P4 讀書有法
- P5 踏上青雲路
- P6 好學信箱
- P7 學生作品分享
- P8-9 老師專訪
- P10-11 走出校園 - 關心社區動物
- P12 放眼世界



編者的話

時間，對我們都市人來說是十分重要，我們自出生到懂事，到走進學堂，到踏足社會，我們都圍繞著時間，一步一步有序的向前邁進。

在我們出世時，便與時間聯繫，稱為「出生日期」- 那是人生的開始，與親朋戚友慶祝生日，不單只是快樂的事，而且是對個人生命的尊重，肯定自我的存在。

在求學階段，我們和時間的關係更親密，學懂準時上學，準時交功課，表面上看似是形式，但實際上是培養我們將來在工作上及人際社交上都能守時的良好品德，意義重大。

今期好學希望透過不同的文章，帶出時間管理的重要和竅門。

好學編委會



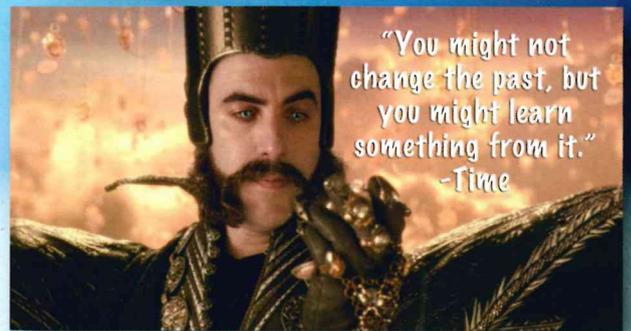
如果你被告知，時間並不是在時鐘上行走的分針秒針，那你還知道甚麼是時間嗎？其實當我們一出生，時間已經鑲嵌在我們的意識裏。哲學家海德格認為，時間與人類的連結在於「死亡」，當我們意識到時間將會耗盡，我們才會焦慮，才會思考自己存在的意義。因此時間一直是藝術家和哲學家喜愛的題材，以下讓我們看看電影世界如何演繹時間，如何借時間看出生生的真義。

Movie : Alice Through the Looking Glass 2016 Director : James Bobin

Have you ever imagined that 'Time' could be a person?

In this movie, **sequel** (續集) to Tim Burton's Alice in Wonderland, Alice returns to the magical world of Wonderland through a magical looking glass, only to find her good friend, the Mad Hatter, in a horrible state. The white queen told Alice that in order to save the Hatter, Alice must **travel to the past** (穿梭時空) to save his family. She needs to borrow the **Chronosphere** (「萬物之鐘」魔法球) from the terrifying Time, a walking clock-like man, who seems to be making an evil plan to take back Wonderland with the Red Queen.

Returning to the past, she learns the way to save the Hatter but she needs to **defeat** (打敗) the evil Red Queen before time runs out. One



of the most memorable scenes from the movie is when 'Time' tries to tell Alice that people can never change the past, but can learn from it, which means that you should learn from experience and avoid repeating the same mistake, or even better, **grab an insight into** (有所領悟) your own future.

By Miss Wu Cheuk Yan



捉緊生命裏重要的小片段

電影：當這地球沒有貓 2016
導演：永井聰
撰文：林暉老師

患上絕症，生命走到盡頭，你願意用電話、電影、時鐘來換取生命多活數天嗎？可能你會覺得這些東西消失了沒有關係，多活一天比較重要，但當主角面對電話、電影、時鐘消失的同時，這些事物所連帶的回憶亦一併消失；與女友用電話相談甚歡的時光消失了；因熱愛電影而遇上的知心好友變成陌生了；旅遊時再看不見為了逃避時間束縛而選擇流浪追求生命意義的背包客……

當這些事物及回憶消失時，主角才醒覺自己一直錯失了、輕視了這些微小但對自己成長很重要的片段。直到魔鬼選擇要讓貓消失——要讓維繫主角一家人感情的貓從這地球消失，主角終於發現原來失去回憶、失去「情」比失去「生命」更讓人絕望。

同學們，當我們還有時間，還有生命的時候，記得好好捉緊「情」，不要等到消失了才學會珍惜。



當「時間就是金錢」變成現實的時候

電影：潛逃時空 (In Time) 2011
導演：Andrew M. Niccol
撰文：林暉老師



2916年，當人類活到25歲便不會衰老，但生命卻與時間掛勾。人類手臂上的時間錶會一直倒數，當倒數至零的時候便會死亡。貧窮的人（時間少的人）為了生存、為了應付生活所需，要不斷工作賺取時間，因為一切開支也用時間支付。電影中，剩下23小時生命的男主角意外從一位自殺的陌生人手中獲得100年的壽命，但他沒有因此而變得幸福，反而讓他更苦惱，為什麼呢？

試想想，擁有時間是否代表擁有快樂？為什麼擁有100年壽命的人要選擇自殺？當時間便是金錢的時候，還有甚麼可以超越時間、比時間更重要？

這邊廂，男主角淡然面對只有一天壽命的自己，說：「一天的時間，足夠做很多事情！」另一邊廂，女主角曾經擁有百年壽命的父親，問他：「你有活過一天嗎？」原來生命的意義不在於擁有時間，而是有沒有將時間花在讓自己、讓社會變得更好的事情上。

除了時間，電影還呈現了貧富不均、社會不公等問題，是一套值得我們多角度反思的作品。

AMANDA SEYFRIED JUSTIN TIMBERLAKE

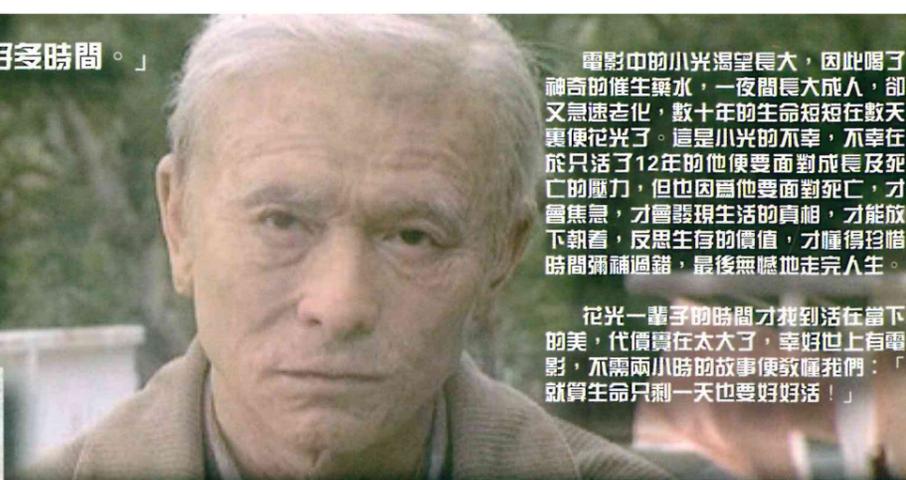
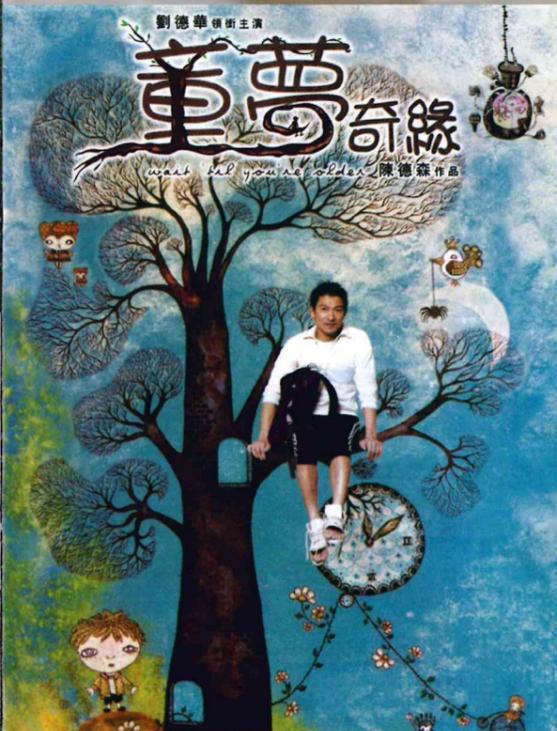
IN TIME

TOMORROW IS A LUXURY YOU CAN'T AFFORD

「除了我以外，所有人都覺得自己有好多時間。」

電影：童夢奇緣 2005
導演：陳德森
撰文：林暉老師

「除了我以外，所有人都覺得自己有好多時間。」這是男主角小光在生命快走到盡頭時的感歎話。看著聰明率真但又叛逆頑皮的小光，腦海中不其然浮起幾位同學的剪影。他們與小光一樣活力十足，但又和小光一樣被偏執迷惑，找不到自己當下的價值，總想逃避現實。



電影中的小光渴望長大，因此喝了神奇的催生藥水，一夜間長大成人，卻又急速老化，數十年的生命短短在數天裏便花光了。這是小光的不幸，不幸在於只活了12年的他便要面對成長及死亡的壓力，但也因為他面對死亡，才會焦急，才會發現生活的真相，才能放下執著，反思生命的價值，才懂得珍惜時間彌補過錯，最後無憾地走完人生。

花光一輩子的時間才找到活在當下的美，代價實在太大了，幸好世上有電影，不需兩小時的故事便教懂我們：就算生命只剩一天也要好好活！」



親身經歷人生的每一秒

電影：命運自選台 (Click) 2006
導演：Frank Coraci
撰文：胡卓欣老師

假如你得到一個可以遙控人生的遙控器，你會如何使用？

戲中主角認為必須努力工作讓家人過好生活，以工作優先於家庭的態度生活，以致常常失約或食言，反而令家人不快樂。一天他要去買一個遙控器，奇怪的店老闆「死神」給了他一個神奇的遙控器。這個遙控器可以控制他的遭遇，例如嫌太太吵，可以令她靜音；不想跟親戚吃飯就快轉，回過神來，飯已吃完，發生了什麼事也不清楚，又可以工作。但遙控器有記憶功能，會學習使用者的習慣，進入「自動導航狀態」，主角一次又一次被快轉錯過了離婚、小孩長大、升官、老妻過世，可是他却停不下來。直到最後，他終於重病倒地，死神跟他說：「時間到了。」

全片最令人心酸的是，主角使用遙控器搜尋過去的功能，不斷回播爸爸過世前見面的片段，聽著他錯過的最後一句話，然後快轉，對著爸爸的影像道別……

相信對任何人而言，快轉都是了不起的，可以令你避開任何不想親身經歷的人和事，快轉洗澡、快轉生病、快轉考試。



自動導航狀態使我們每天都混混噩噩地過日子，重要的事、該做的事沒有做好，卻只是懶惰、貪玩、浪費時間，忽略了與家人相處的時間。可是，人生無法重來。不要只看眼前，而忽略了過程的重要。這電影告訴我們，有時痛苦的經歷也有價值，是我們學習的心理階段。



本期介紹的部份電影將會在聯課活動中播放。

加強你的時間管理新力

1 先瞭解你自己如何管理時間

試著寫下自己一天做了什麼事情，透過連續記錄一週上學與週末的生活規律表，來了解自己花了多少時間做什麼事情。一週之後攤開檢視，看看在哪些事情上花了太多時間，馬上修正改進，每天一點點進步修正自己時間運用的技巧，以達到最高效率的時間管理。

每天只有24小時，你是否覺得時間永遠不夠用？你把時間花到哪裡了？

時間管理小貼士：
兩個時間管理工具

1. 「二八定律」、「80/20法則」
你每天做的事情當中，只有20%是真的重要，而且這20%的事能令你產生80%的成果。如果你能找出這20%的事情，並全神貫注在它們身上，你的時間管理將變得十分不同。

2. 「重要/緊急四象限」
美國教育家 Stephen Covey 在其著作《與成功有約》中，提出這個用來管理時間的四象限，把你的待辦事項分配到四個象限內，分別是：



執行順序可依圖中箭頭所示。而有效管理時間的人會把多數時間花在「不緊急但重要」的事情上。

2 學期初排定一整學期的讀書計劃

1. 訂出事情的優先次序：把繁多的工作和活動按二八定律或重要/緊急四象限的方法編排優先次序，確保重要的事情能準時完成。

2. 大方向規劃+細節修正：同學可以先檢示校曆，把重要的考試及測驗日期記下來，用距離測驗/考試的日子來計算，運用往前回溯的方式逐一排入讀書進度。

3. 科目的時間分配：以語文科不能放棄的大原則，再視乎個人強弱的科目來分配讀書時間。已經很強的科目維持考試答題的手感即可，應該去面對很弱的科目，因為弱科的進步空間更大，才容易拉得起整體總分呀！

4. 找出及設定自己讀書的規律性：例如每天晚上8至10時複習當天所教的課文。每個人都有自己做事高效率、低效率的時段，有些人在清晨的時候記憶力特別好，那麼就不適合熬夜讀書了。要仔細了解自己在哪個環境及時段讀書最有效果，否則一味模仿別人熬夜也是沒用的！

3 切實執行計劃才是成功的關鍵

1. 以大、中、小截止線來設定實際的溫習目標

目標：把一件工作盡可能切割成很多個任務步驟，每一個都要能獨立執行，並且每一個都能在60、30甚至20分鐘以內完成。這樣少量多餐，一天之中只要有4個30分鐘的空檔，就可以把任務完成。例如3天後要交一篇350字的作文(大目標)，第1個半小時是資料搜集(小目標)，第2個半小時是寫作文大綱(小目標)，接著用1小時按大綱完成作文(中目標)，最後可再用15至20分鐘修改潤飾(小目標)。

2. 活用零碎時間

(a) 交通時間：若你在讀書紀錄時間表上發現自己每天早上得花一小時搭車、30分鐘背英文單字，試著把這兩個合在一起吧！搭車時就別猛滑手機刷臉書動態了，努力背英文單字吧！

(b) 早會前/小息/午息十分鐘：十分鐘可讓你多背3個英文單字或一個新的句型，一天就是9個英文單字，五天就能比其他人多認識45個英文單字！透過日積月累分散練習，絕對比臨急抱佛腳更能在考試中發揮所長！

3. 對干擾的事說「不」：每五分鐘就看一次Facebook/WhatsApp/電子郵件並不能幫你管好時間。除非你是在等很重要的信件，要不然應該限制自己一天只收信兩、三次就好。

4. 對拖延也要說「不」：即使你知道有哪些事應該完成，還是會拖延一下，總是遲遲不開始或把事情往後延期，到時你可能已經無法完成任務了。拒絕拖延別無他法，只能提醒自己已拖延往往浪費大量時間，後果不堪設想。

4 自我獎勵持續達標

每次完成一項大任務後要獎勵自己，這樣有助你堅持執行全年計劃中所訂的事情，例如完成350字的作文後，獎勵自己食喜歡的朱古力雪糕吧！

職業初探 化妝師 MAKEUP

隨著香港經濟轉型，美容業的發展趨向專業化和國際化，更易吸引年輕人投身美容產品銷售、專業化妝、美容護理、美髮造型等美容業範疇。坊間多間專上院校和美容機構均為有意成為美容從業員的人士提供各種美容培訓課程，部分課程更可考取專業資格。今期「好學」會為大家剖析專業化妝師這個行業。

化妝師的互作

化妝師的服務對象很廣，他們一般會自行承接工作，為婚禮、舞台表演、傳媒攝影、電視電影等場合中的人士化妝，亦有部分受聘於化妝集團，由機構接洽工作。化妝師要以熟練的技巧，配合不同的化妝工具，為客人設計合適的妝容和補妝。

別以為化妝師常穿着「靚衫」，拿着化妝掃掃幾下便能「袋」幾千元，事實上這行的工作十分辛苦，常要舟車勞頓、日曬雨淋。想入行的同學，做好心理準備了嗎？

化妝師需具備的特質

藝術創作天份：有藝術天分者會有優勢，可靠多觀察日常生活的事物來培養，如多留意電影中演員的妝容和髮型，或多看雜誌培養美感。

專注力強：化妝師一定要勤於練習。每次化妝約需半小時，化妝師必須有耐性和專注力。

善於溝通：性格主動的自由工作者較易靠口碑獲得客源。工作時與客人多溝通，才會將你介紹給其他朋友認識。此外，化妝師亦要與攝影師等其他工作人員互相溝通。

細心：化妝師除要帶備化妝用具外，還要留意客人的需要，如新娘化妝師要整日陪伴新人，或要帶上蚊怕水、小風扇、膠布等物品，讓客人擁有完美的婚禮和婚照。

如何入行呢？

(1) 入讀政府資助或資歷名冊中認可的課程，如HKDI開辦的時裝形象設計（髮型及化妝造型）高級文憑，選修科包括人物造型化妝、創意髮型及化妝設計等。

(2) 跟隨資深化妝師學習，過程較辛苦，要替化妝師收拾工具、拉化妝箱等，可能因工作地點沒有電梯而要拿着沉重的化妝箱上落樓梯，同學必須考慮自己的體能。

(3) 就讀坊間機構舉辦的化妝興趣班或證書課程，這類課程未必獲資歷架構認可，但同學需注意，化妝師有別於知識型工種，此行業較重視經驗和名氣，證書反而較次要。因此同學畢業後，要盡量爭取工作機會豐富作品集，以及多參加比賽增加名氣。

資料來源：明報教育出版社



梁穎琪校友(2002年) 新娘化妝師(自由工作者)

琪琪踏進化妝師這行是始於修畢明愛舉辦的美容課程，但她稱純粹修讀一年制的課程並不足以讓她成為專業化妝師，於是她再於Portfolio Makeup Academy進修，向星級化妝師Gary Chung偷師學藝。隨後更遠赴台灣深造髮飾造型，務求提升自己的專業水平。除可替客人化妝外，也可提供髮飾設計服務。現在，她已經是一位資深的新娘化妝師，透過口碑獲得客源。

她笑稱服務女性為主的工作需要處理很多麻煩事，因此也需要更大的耐性有良好的溝通技巧，清楚向客人解釋各項細節以免她們產生錯誤預期。

她坦言初入行很辛苦，且收入不穩。入行初期月入數千元，但工時卻很長。「要建立聲譽和口碑，就不要怕蝕抵，多接工作來賺取經驗。」所謂「入行容易出名難」，有意入行的同學要有心理準備喔！



若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會何美珍老師、林仲華老師、陳德威老師、黃耀坤老師或譚志基老師查詢。

平衡勞逸—論時間

6A 李淑君

識到這個問題，但是也寧願帶著這種極不舒服的感覺玩上一整天的手機，也不願意好好安排自己的時間，其實高效率 and 充實的生活絕對能改善我們的心理素質，不用再在焦慮和恐懼之中糾纏，學習和工作也事半功倍。

每個人對自己時間的管理都不一樣，有人如前者說的那樣虛度光陰，生活懶洋洋，但也有人精神特別緊張，一直對自己說：「沒有時間了！沒有時間了！」每一分每一秒都要給自己安排做正事，視休息放鬆是一種浪費和奢侈。有人享受忙碌的感覺，即使給予他休息的時間也不願休息，那沒有任何問題，因為時間分配沒有一定的準則，沒有最好的，只有最適合自己的。但是，若我們是因為給自己製造了巨大的壓力，導致神經繃緊，那麼便應該好好休息，驟然轉換的心態可以讓我們更充分地利用自己的時間，而不是浪費時間。

心安理得地「浪費時間」，其實就是享受空間，這不是個不切實際的目標，要達到這個目標就是要合理分配時間，保證高效工作，不然在壓力之下，何來享受。我見過有人可以做很多事，卻不會很忙碌和和勞累，但是我卻把任務一直堆積，把自己弄得很忙碌卻什麼事都做不成。其實只是他們做事有條理，懂得合理安排時間，他們的空間不是浪費時間，是以無數的日日夜夜的工作換來的。所以說，懶人是不会享受休息之樂，現在我即使身體在放鬆，精神上仍在為接踵而至的問題而焦頭爛額，難以安心。

雖說如此，找到工作和休息的平衡也很重要，拿捏好分寸，才能過上充實、快樂又幸福的生活。每個人都不一樣，每個人都有最適合自己的一套時間管理。新學年來了，我們應該審視自己的問題，合理安排時間，拒絕拖延，好好地掌管自己的人生。

新學期剛開始，學會時間管理是非常重要的。最近，我在一個問答網站上看到一個非常有趣的問題——如何浪費時間？其中一個回答指出了浪費時間是對生活方式的一個驟然轉換，沒有產出任何看得到的實質行為不一定是沒有意義，我們可能在浪費時間的期間調整心態，思考了人生的方向。無疑這樣宣揚浪費時間是理所當然的論調會被大多數人批評為無恥的心靈雞湯，不值得被提倡。但是否把握每一分每一秒，毫不鬆懈地工作和學習，打消所有「浪費時間」的念頭便是好的呢？

我不完全贊同這個說法，勞逸結合才能提升工作效率，休息和輕鬆的時間從來都不是浪費，我們應該以「心安理得地浪費時間」作為目標，適當地分配自己的時間。

不論做什麼事情，在剛開始的階段，例如新學年伊始，我們都是帶著美好的希望，制定了很多周詳的計劃，信誓旦旦地說一定要實現目標。然而，很多不確定的因素在途中慢慢加入，在面臨很多的誘惑和障礙的時候，我們會分心、感到徬徨和迷茫，隨之半途而廢。不過，我發現這些問題的根本所在都是時間管理欠佳，例如有人沉迷打電玩，拖欠功課，成績惡劣，但是其實打電玩和讀書的存在本身並不矛盾，前提是做好時間管理。那麼，我們所說的誘惑也會成為推動我們向前的助力，是我們放鬆自己，平衡緊張生活的工具。

最理想的時間管理就是在正確的時候做正確的事情，換言之，就是該學習的時候專心地學習，該放鬆的時間盡情地玩樂。若不然，我們就會有一種「放鬆是一件讓我感到很緊張和焦慮的事情」的想法。不少同學都有過這樣的負罪感，那就是上學期間的周末，我們邊玩邊想著被自己擱置在一邊的功課，這不但沒法好好地放鬆，學業也被耽誤了。這樣抑鬱的感覺源於我們無力控制自己的挫敗感，對將來感到迷茫，這會影響我們的生活方式和觀念。儘管很多人意

謎字猜字謎 (一) 天下太平，假的！ (猜一老師名)

動動腦筋題 (二) 猜一四字成語

腦筋急轉彎題 (三) 有些月份有31日，有些月份有30日，那麼有多少個月份有28日呢？

腦筋急轉彎題 (四) 甚麼情況下 10+3=1？

考考常識題 (五) 下面兩張圖，哪張是夏天，哪張是冬天？

動動腦筋英語題 (六) I fall in water. please guess one word.

趣味英語題 (七) 拉甚麼有助學習？

動動腦筋題 (八) 餐廳24小時營業。 (猜一天文學名詞)

閱別一年，《好學信箱》再與大家見面啦！《好學》希望為同學建立一個與學校及老師交流的平台，為同學解決學習或成長上的問題。未來一年，我們會不定時派發問題紙，鼓勵同學將你的問題寫下，再交回給各編委老師，《好學》將會盡力為你尋找答案，解決疑難。

好學信箱

中秋「謎·網」猜中有獎

正值中秋佳節，「好學信箱」先和同學們玩猜謎遊戲。同學們只要上網按以下方法登入GOOGLE Gmail並回答以上問題，答中最多題目而又被抽中的同學將會得到豐富獎品。快來參加吧！

學校已為各位同學設立 Google 帳戶，同學只要下載 Gmail APP 或使用電腦登上 Gmail 網頁，便可以用已設立的帳號及密碼登入電郵。帳號及密碼可向班主任查詢。



1

同學登入GMAIL後，會收到一封標題為「《好學》中秋『謎·網』猜中有獎」的電郵，打開後按「填寫表單」，便可以開始答問題。



2

回答所有問題後按「提交」便完成。提交答案後不可以再修改，記得要細心作答，翻看答案。



3

答案將於下期好學揭曉。

圖：霍紹波老師
文：何國輝老師、林崢老師

就算只剩6秒 也不言棄

——專訪霍紹波老師

曾經視日本
女排教練大松博文為偶
像，剛投身教育時是一位
魔鬼教練的霍紹波老師，為何
突然改變自己，視勝負如浮雲
？他在體育、英語、美術的成績
同樣出色，到底秘訣是甚麼？6
秒對霍SIR來說有多重要？今期
《好學》有幸訪問到霍SIR，
為大家揭開他鮮為人知
的一面。

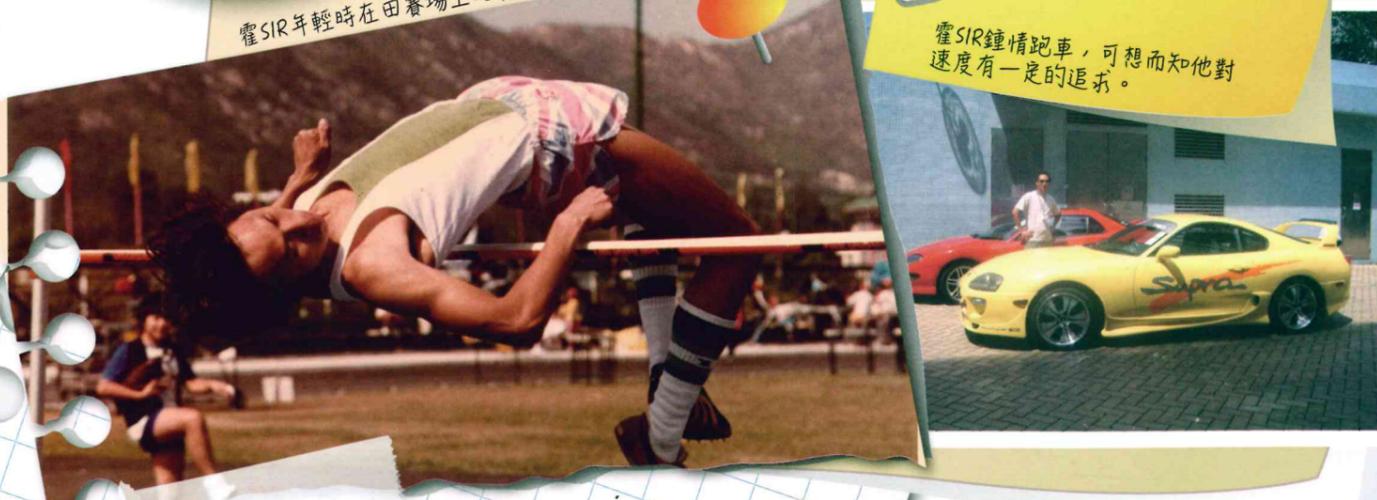


這是霍SIR的畫作，
原來在體育方面有
出色表現的他，同
樣有藝術天份。

霍SIR坦言他不怕嘗試，年輕時
已有挑戰及冒險的雄心。



霍SIR年輕時在田賽場上比賽的英姿。



霍SIR鍾情跑車，可想而知他對
速度有一定的追求。

用溝通及體諒改變師生關係

因為訓練過於嚴格，霍SIR初時與學生難以建立關係。「後來我修讀體育學士及體育碩士，讀到心理學課程時，才開始慢慢改變自己的教學方法。」他發覺原來溝通、體諒同樣可以提升團隊精神。「我後來很欣賞中國女排教練袁偉文，他訓練時非常嚴格，但同樣有溫情的一面，這就是智慧。」就是這種嚴而有愛的智慧，成功引領中國女排揭開輝煌一頁。

專注投入比勝負更重要

「賴美如、張舒汶、李鈺明、郭斯鳴……這些當年的運動精英全都進了大學讀書了。」霍SIR如數家珍地訴說着「愛將」的成就，不是為了炫耀，而是告訴我們看見學生因為運動出色而走上康莊大道，比起在競賽場上獲勝更讓他滿足。「年輕時將輸贏看得很重要，輸掉比賽我會對學生破口大罵。但現在發覺學生在訓練時投入專注，比賽時認真盡力，努力後獲得的成果更有助他們入讀大學，這些比勝負更重要。」

多才多藝皆因樂於嘗試

多年來霍SIR在羽毛球、排球、跳高、彈床、保齡球、射箭等比賽屢獲殊榮，是譚李麗芬的驕傲。但如果你以為霍SIR只是體育出色，那你便錯了。他曾任教英文及美術，英文能力被英國文化協會評為7級水平（最高8級），他亦是畫國畫的高手。他之所以多才多藝是因為他敢於嘗試、樂於嘗試。

霍SIR以同學們的師兄師姐作例子：「梁民雄、羅文光等，當年讀書時多方面發展，田徑、手球、籃球……甚麼都參與，可說是全能運動員，最後更加入南華、飛鷹，找到自己的路。」那如果學生的確沒有天份，如何是好？「天份並不是最重要。林蔚瑜當年的運動並不算太出色，但勝在努力及聽教聽話，在比賽場上一樣可以奪勝。現在我到大學看她比賽，發覺她比當年我認為更有天份的學生的技術更高，打得更有智慧。」

58歲仍不言棄

同學們，只有十多歲的你們，有沒有想過四十年後的自己是一個怎樣的人呢？霍SIR希望借《好學》勉勵你們不要被自己的興趣及能力限制自己的選擇。「我已經58歲了，但做健身比以前更認真更勤力，練得一身肌肉。」他自信地向我們展示他的腹肌照片，說：「看！我像是快退休的人嗎？」不像，霍SIR身體健碩如年輕人，但不被年齡限制的鬥志反而超越很多年輕人。

在霍SIR的帶領下，本校在
學界稱霸的彪炳成績：

- 屯門學界女子籃球比賽3次冠軍
- 屯門學界男子、女子手球比賽14次冠軍
- 全港學界女子手球精英賽4次冠軍
- 全港學界保齡比賽團體6次冠軍
- 全港學界田徑比賽6次冠軍

比賽只餘6秒，大家會做甚麼？霍SIR說他最難忘當年本校女子手球隊對戰辛亥年總理中學的一場冠軍戰，在最後6秒搏得7尺球，亦因為這球勝出了比賽。只要不放弃，繼續嘗試，就算只有1秒已足以反敗為勝。不管尚餘多少時間，仍不放弃，繼續嘗試，這就是霍SIR成功的原因。

一種社區參與的方法

2016年4月，本校參加了由香港教育大學和NPV非牟利獸醫診所舉辦的活動，讓學生了解TNR的運作流程。首先，動物義工會到目標工作範圍觀察，如發現區內有街坊餵飼流浪動物的情況，會嘗試與餵飼人接觸，了解流浪動物的數量和情況。人跡罕至的後巷，往往就是流浪動物活動的地方，同學點算流浪貓時要忍受小巷臭味和冷氣機排出的熱氣。

香港是一個高度城市化的地方，不論市區或新界市鎮，高樓大廈密佈，人煙稠密。在這樣的大城市，我們難以看見「野生動物」，但這不代表城市的居民只有人類。事實上，除了人類飼養的寵物以外，城市中尚有不少動物(例如貓、狗、野豬、烏鴉和白鴿等)生活，我們統稱為「社區動物」。而關心社區動物，改善牠們的福祉，令牠們與人類和平共存，同樣有助改善人類生活的社區環境，可視為一種社區參與的方法。

一些街坊會在後巷不起眼的位置放食物，餵飼流浪動物。義工除了透過街坊留下的「資訊」，還會親自到後巷觀察，點算當地的流浪動物數量，以及曾經接受絕育的比例。由於曾接受絕育的動物都會被剪去耳朵的一角作記號，動物義工很容易判斷。



經過點算後，動物義工會到後巷放置獸籠，誘捕流浪動物。然後將捕獲的動物帶到獸醫診所進行身體檢查和絕育手術。進行手術後，流浪動物會留院休養，待身體復原後，動物義工就會帶牠們回原區放生，讓牠們繼續在社區生活。圖為本校學生與NPV非牟利獸醫診所的義工點算流動貓數目。



捕捉、絕育、放回(Trap, Neuter, Return)

繁衍是動物的天性。生活於社區的流浪貓狗不少都是人類所遺棄，而且沒有經過絕育，牠們抱天性繁殖後代，導致社區的流浪動物數量過多，出現食物短缺問題，為爭奪地盤和食物，牠們可能會打鬥受傷，同時亦會造成騷擾，滋擾居民。香港政府過去數十年一直採用「先捕後殺」的方法來控制流浪動物數目，但成效不彰。近年不少保障動物權益人士提倡「捕捉、絕育、放回(TNR)」的方式控制流浪動物數量。

在動物權益團體積極爭取下，香港政府漁農署亦開始推行TNR，取代「先捕後殺」的方式。而如漁農署所捕捉的流浪動物有植入晶片，漁農署會聯絡負責的動物義工，將牠們帶回原區放生，避免將牠們人道毀滅。



獸醫診所設有留院部，讓接受過手術的動物休養，參觀期間都要保持安靜。



同學參觀獸醫診所。



2016年5月22日，同學在愛貓領養日協助流浪貓尋找新主人。

動物領養

本校同學在NPV舉辦的領養日擔任義工的工作。他們要在展覽場地附近派發宣傳單張、為入場參觀人士噴潔手劑，確保觸摸小動物的手清潔、照顧展覽場內的小動物，包括清理大小便、向有興趣領養者介紹每隻動物的來歷和性格、傾談同時做筆記摘錄對方家庭狀況和養寵物經驗，以便寄養家庭判斷是否適合。由於牽涉小動物的健康和福祉，每個細節都需要一絲不苟。



同學在領養日擔任義工前，要接受訓練，包括記住每隻動物的性格，以便介紹和配對主人。

貓比較膽小，等待領養的貓多數在籠裡。而狗愛好活動，牠們會在展場內四圍走動。



學習做動物義工期間，同學嘗試體驗長期被禁錮在籠內動物的生活。

寵物展上在狗隻突然大便，義工李俊華立刻清理，以保持場地清潔。



同學在協助領養活動佈置場地，讓寵物感到舒適。



2016年5月29日的流浪狗領養日，本校同學與動物義工成功為六隻流浪狗尋找新的主人。

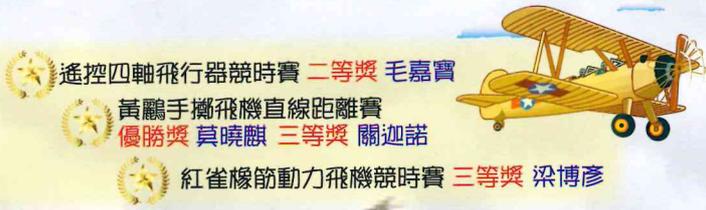


有興趣領養的人須年滿21歲，以確保有經濟能力。如他們有興趣領養動物，需先登記，然後寄養家庭會約時間家訪，評估準新主人是否適合領養該動物(例如所住地方是否容許飼養寵物、有沒有安裝窗網，以防止貓隻爬出窗外墮樓等)。如果符合條件，流浪動物可以到新家庭開展寵物生活。

除了上述兩個直接幫助流浪貓狗的工作外，透過NPV非牟利獸醫診所的講解，同學認識了不少香港正進行的關注動物權益工作。例如要求停止動物圈養和表演、反對寵物商業繁殖和售賣、停止售賣皮草和尋求成立動物警察杜絕虐畜等等。這些工作的理念都是改善動物福祉，保障動物權益和尊嚴，讓他們能夠在社區與人類和平共存，值得同學留意相關消息。如同學有心參與，可身體力行，甚至成為動物義工，協助社區動物有更理想的生活。

飛向北京、飛向太空

全國青少年航空航模教育競賽活動



關迦諾 (4A)

今次飛北全國賽我參加了「黃鸝」仿真模型機和紙摺飛機直線距離賽。這類比賽除了使用手力以外，還要有裝嵌技巧。當然我們是有備而來的，在比賽前一、兩個月，我們每日都要在學校訓練，雖然訓練過程辛苦，但從中可以學到很多航模知識、操控技能、待人處事的態度和應變能力。香港隊備受注目，在比賽過程中及比賽後，大會安排工作人員拍攝片段。在拍攝時，我受寵若驚，自己仿似大明星，不斷接受拍攝和訪問。然而做明星是有代價的，由於要不斷拍攝，結果錯過了返回酒店的巴士，要自行乘搭計程車。在參加的各項航模比賽中，我對航模結構和飛行技巧都有更深入的了解，如能學以致用，日後必能更勝一籌。

毛嘉寶 (2A)

我參加的比賽項目是「美嘉欣」遙控四軸飛行器競時賽，需要有很高的操控技術和時間控制，事前必須經過長時間訓練。比賽時，不幸的事接踵而來。我帶來的兩個飛行器壞了，結果只好借用同伴的飛行器參與比賽。最後一天，比賽項目是水火箭，參賽者需要裝嵌一支水火箭，經檢查合乎規格後才可出賽，我們有兩次發射的機會，水火箭發射至接近旗竿才算勝利。可惜現場因風大，我的水火箭與旗竿距離相距甚遠，而且折翼，比賽途中更下大雨，一度要暫停。雖然今次我未能大獲全勝，但我從比賽中獲得寶貴經驗，拿到「美嘉欣」的二等獎已經心滿意足。



「飛向北京、飛向太空」是全國青少年航空航模教育競賽(下稱飛北全國賽)青少年全國賽中極具規模的，每年八月舉行，正值香港學生放暑假，有充足時間訓練及參賽。今屆比賽在海南島海口市海南大學舉行，全國各省市自治區約有廿多隊代表參加，本校派出四位同學—關迦諾、莫曉麒、梁博彥、毛嘉寶出戰，與全國青少年航模愛好者一較高下。四位同學在集訓時的投入、在比賽時的緊張、在賽後檢討時的認真，讓他們在是次活動中學習到比賽中的體育精神、認識到中港兩地比賽文化的差異及比賽的規模，而我也得到寶貴的經驗。

梁博彥 (3A)

今次是我第一次參加飛北全國賽，第一個比賽就是「紅雀」競時賽。製作時為了確保飛機能夠長時間逗留在空中，所以在比賽時要特別留意風向和風勢。由於飛機的動力來自橡筋和螺旋槳，所以這兩個部分不能破損。比賽有兩個回合，第一回合進行順利，可惜進行第二回合時橡筋鬆了，導致飛行時間未如理想。而另一個是水火箭比賽，雖然製作時間充足，但是到發射時就遇上大風雨。經過這幾天的比賽和交流，令我體會到國內參賽者的實力很強，我們要把把勁，才能在下次比賽爭取更好的成績。

莫曉麒 (4A)

我完成第二年飛北全國賽，獲益良多。今年開幕禮有一千三百多人參與，當中包括來自北京、廣東、東莞和浙江的參賽隊伍。大會邀請我校毛嘉寶同學在開幕禮中示範表演「美嘉欣」四槳直升機，開幕禮中還有其他歎為觀止的表演，例如卡博仿真單引擎飛機飛行示範，懸浮飛機表演，定翼機仿真飛機花式表演等。



左起：莫曉麒、梁博彥、關迦諾、鄒志輝老師及毛嘉寶於海南島海口市海南大學會場情況。



關嘉諾和莫曉麒正與其他參賽對手用力投擲「黃鸝」。



出發前師生們積極備戰，努力爭取好成績。

