



好學

追夢

Be Your Better Self

編者的話



盛夏的蟬鳴聲中，翻開這期《好學》，聽見青春的熱血沸騰！本期帶您走進一個個追夢故事：籃球少年林海添與林偉希用「Gain don't stop」的信念突破身高限制；空手道雙雄高天祐與黃炎申從「糊里糊塗」到入選港隊；龐喜迪的結他聲告訴我們「八級只是起點」。這些故事告訴我們，夢想就在每一刻的堅持中。

別忘了「番茄鐘工作法」幫助您戰勝拖延，還有《填詞L》與《靈魂奇遇記》帶來的啟示。當然不少得「趁墟做老闆」團隊的蛻變，以及長幼共融周的溫馨畫面。願這個夏天讓我們一起在汗水中種下夢想，收穫成長—Be Your Better Self!



- P.2-3 逐夢者們的心路歷程
- P.4-5 長幼共融周
- P.6-7 大灣區職涯探索之旅
- P.8-9 我想追夢，但我怕失敗
- P.10 避開虛度的陷阱
- P.11 超越昨天的自己
- P.12 趁墟做老闆2025



曾效力球隊：
香港青年協會李兆基小學校隊
中華基督教會譚李麗芬紀念中學校隊
邨JUMP 天晴奇蹟
鬪魂籃球隊



矮有矮的打法，我要更快更靈活！

林海添



林海添身高1.69米，他清楚知道自己的身型限制，不過無阻他挑戰這項運動。他剛剛入選南華U19梯隊，準備進入未知的旅程，「我感到自己內心有團火，要挑戰比自己強的人。」

海添坦言籃球未必是他的職業志向，長大後可能當興趣只在街場打波，不過此刻他決心要「Gain don't stop!」這是他喜歡的籃球員徐遠征的格言，同時也激勵了海添。目前海添每周練習三至四日，包括基本運球射波技巧、戰術練習和意識訓練，經常練習至晚上11點才回家休息，第二天堅持準時返學，有時還會和偉希到大興體育館晨操一小時再回校，真係「辛苦當日常!」他相信自律是生活的一部分。

來年他的目標是讓譚李麗芬進軍精英賽，「很困難!不過我不怕失敗，有挫折都相信自己會變得更好!」今個暑假，球隊的集訓日外，他會每日加操兩課，上午練個人技術，下午去健身室做力量訓練。「每日堅持增強自己，然後順其自然，看看有沒有機會讓我把握!」

逐夢者們的



身高無優勢，就做好自己能力範圍，做好每一次射球。

林偉希



身高只有1.68米的林偉希承認籃球是身高體型優先的運動，要在賽場上與身型高的球員競爭是一件困難的事。「但我想贏，我想打出更高水平。」打入精英賽、香港甲一、中國NLB、日本B.League、台灣TPBL，偉希的目標是參加更高強度的比賽。「只有普通人身體質素的Jared McCain都可以進軍NBA，我都要努力。」

身型輸蝕，唯有更加努力鍛練。偉希現時效力乙組球隊旺角，一星期練四至五日，練習時間往往在晚上8時至11時，逢星期二更要遠赴小西灣練習。他笑言去年加盟乙組球隊之初，曾因跟不上訓練的強度，經常犯錯，萌生放棄念頭。「隊友會期望我立即跟上成人球隊的技術和節奏，而不是等候我成長。」他趁學校期終考試時暫停練習，反思自己，重新出發。為了跟上乙組的要求，他重看比賽影片，思考自己場上的判斷是否正確，累積經驗，建立球場上的視野。終於，剛過去的球季最後一場，他感覺到自己已經適應乙組的強度，可以放鬆投入比賽。

《原子習慣》有一句名言，只要每天持續努力地做到1.01，累積一年就是1.01的365次方，就能多得到37的力量。這是偉希從Jared McCain的紀錄片中聽到的，他將這句話放在手提電話的背景，鼓勵自己。今個暑假，除了球隊集訓，他會苦練三分球，並以射入5000球為目標。



曾效力球隊：
聖公會蒙恩小學校隊
中華基督教會譚李麗芬紀念中學校隊
心籃體育
旺角(香港乙組籃球聯賽球隊)

「兩個人練習搏擊，誰落後就誰捱打！」高天祐和黃炎申兩人熱愛空手道，兩人接受訪問時打趣地描述練習。不少中學生談及課外活動，都會說自己是機緣巧合地開始。天祐和炎申便是如此。二人入讀中一，經課外活動老師安排，糊里糊塗開始學習空手道。不過二人越來越投入，今年四月他們入選空手道香港初級代表隊培訓計劃，展開另一階段的修練。

高天祐

「相比自小接受訓練的運動員，我們確實較吃虧。」天祐指學習初期，無論是柔韌度、掌握動作和熟習比賽規則，他們不如很多同齡學員。要拉近水平，他們唯有更努力練習。炎申自言練習「形」（套拳），他會執著能否做好姿勢，對鏡練習兩至三小時，甚至舉啞鈴維持



姿勢，務求動作穩定。專注組手（搏擊）的天祐則由思考著手，每次比賽結束，他都會對牆冥想，回憶對手動作和自己犯錯，思考對策，再反覆練習，務求不會再次失誤。

現時他們每星期練習四日，逢星期二、五要遠赴香港公園接受初級代表隊的培訓，練習至晚上十時才回家休息。「可以見到更多高手，值得！」每逢有機會讓他

黃炎申

們挑選練習對手，兩人毫不猶豫：「挑最強的！哪怕對方是成人運動員。」今年暑假，他們計劃每朝晨跑，加強基礎體能。「太辛苦我會調節訓練強度，但我無法放棄這項運動。」天祐說。

心路歷程 //

龐喜迪

盛夏的某個下午，房間飄出一把木結他的聲音，這是喜迪在中三時的暑假第一次被音樂吸引的瞬間。「當時姐姐一邊彈結他一邊唱歌，那種音色好像有魔力。」他回憶時眼神仍然閃閃發亮。於是，趁姐姐離開房間後，喜迪悄悄竄進房間拿起結他，嘗試模仿姐姐的指法，從此踏上自學之路——沒有老師指導，僅靠YouTube影片、街頭Busking觀察，再回家反覆練習到指尖發紅，「那時候每天練4、5小時，就想著總有一天要超越姐姐。」

升上中五後，公開試逐漸逼近，愈加頻繁的功課和補課使喜迪壓力倍增，使他不得不為課業而犧牲練習結他的時間，也暫緩了考取八級結他的計劃。即使如此，喜迪仍然盡量每天練習1-2小時結他，包括基礎的Scales（音階）和music backing track練習。「音樂對我來說是表達自我的方式。」他坦言，無論是翻唱或創作，都是在分享自己的情感、想法和經歷。因此，即使喜迪仍未考取任何級別、沒有參加比賽、甚至面臨公開試，依然抽空與樂隊Twentyone自創歌曲，嘗試表達自己和團隊的故事：「創作過程很像拼圖，要把每個人的想法融合。」喜迪笑言。歌曲也預計在公開試後發布。

對音樂純粹的熱情，終究會受人賞識。喜迪至今已受邀前往哈羅國際學校、中文大學進修學院、香港文化中心等不同機構擔任表演嘉賓，他說：「站在台上時，能忘記所有壓力，只想專心投入表演，傳遞自己的想法。」

問及未來動向時，喜迪微笑且堅定表示：「考完DSE後要全力衝刺音樂，八級只是起點，未來仍有不少Check point待我挑戰！」



跨代同心
追夢

攜手共展
新我

長幼共融周



作為「友善社區學校計劃」的核心活動，「長幼共融周」以促進社區和諧、消除代際隔閡為目標，為師生、社區居民及地區組織搭建了交流協作的平台。通過長者和學生共同策劃並參與的多項精彩活動，讓所有參與者深刻感受到社區的凝聚力與活力。

多元活動 代際共學

活動邀請社區組織及資深導師共同策劃，開設了多項新穎體驗項目：

潮流運動挑戰：由長者化身導師，帶領學生學習鏽射射擊、芬蘭木柱（Mölkky）、水拓畫創作等新興活動，參與者不僅掌握新技能，還能親手製作獨特手工藝品。

跨代技能傳承：導師通過教學展現專長，長者在傳授傳統工藝與運動技巧的過程中獲得成就感，真正實現忘年共學並重拾活力。



長幼一同製作獨一無二的滴膠鎖匙扣。



長者義工向學生表演小魔術，大家都不亦樂乎！

舞台綻放 世代同輝

第二天的表演環節尤為矚目：

創意融合表演：由校友教練帶領的長幼聯合團隊，將韓國流行音樂與傳統繩舞結合。長者以節奏感十足的繩舞開場，學生接力展示街舞、扯鈴及花式跳繩，最後全體以跳大繩壓軸，盡顯默契與活力。

溫情音樂獻禮：適逢母親節前夕，長幼合奏經典曲目《朋友》，並合唱《世上只有》，用歌聲傳遞對母親的感恩之情。

雙向成長 共建未來

長幼共融週是一個讓長幼攜手追夢、展現新我的舞台。學生不僅從長者或教練的指導中學到新技能，更可以學會如何與人相處，而長者則可以發揮所長，在向年輕人介紹工藝和運動時獲得成就感和滿足感。一眾「大哥哥」、「大姐姐」表示與學生相處就如重回過去，有效拉近世代間的距離。期盼來年「長幼共融周」能再次見到同學的參與，透過各項活動與表演，讓學生和長者綻放光芒，共建一個和諧、有活力的友善社區！



長幼共融周：
繩舞及結他表演片段連結

大灣區聯涯探索之旅

本校中四級同學於2025年4月11日至4月12日，參加由教育局舉辦的大灣區聯涯探索之旅(珠海)。是次考察讓學生透過親自觀察和體驗，加深認識珠海不同行業的最新發展，包括各行各業的人才需求、香港企業在該區的發展情況，以及兩地企業之間的協作等。考察活動順利完成，同學都獲益匪淺。



參觀珠海羅西尼錶業有限公司



專心了解鐘錶歷史



與智能機械人對奕



參觀珠海博物館



即場體驗3D打印樂趣



參觀湯臣倍健製工廠



如同學有興趣知道更多有關大灣區的職業資訊，可掃描右下方QR Code。



我想追夢， 但我怕失敗

讀書有法

兩本有關夢想的電影圖書

你有夢嗎？周星馳在《少林足球》飾演的五師兄有一句令觀眾耳熟能詳的對白：「人如果無夢想，同條鹹魚有咩分別？」人如果缺乏夢想，不就缺少了對未來的憧憬和目標嗎？然而有多少人可以「實現夢想」？本期〈讀書有法〉會分享兩本與夢想相關的電影圖書，希望各位閱讀後能找到答案。

《填詞L——原著及電影創作全集》*



不顧一切追夢的自己會成為最甘甜的人生印記

你知道「0243」是甚麼嗎？原來是香港填詞人黃志華所發明的粵語填詞法，用「0」、「2」、「4」、「3」四個數字代表粵語九聲，方便填詞。

本書正是作者黃綺琳的親身經歷，述說她從學生時期開始就有著一個成為填詞人的夢。在電影中主角羅穎詩Norris為了追求夢想，不但通宵達旦為唱片公司填詞，參與填詞班，甚至親自飛往台灣，希望自己所填的歌詞能得到唱片公司的垂青，仍然未能成功。

後來一位錄音室工作人員問主角：「你有沒有想過，其實你努力了這麼久還未成功，會不會是你不適合？」

主角回答：「我沒有努力過。」

否定自己過去的努力，只是為了讓自己放棄得更灑脫。最終主角只能向現實低頭，應徵一份文職工作。主角看似沒有成功追夢，可是在電影的結尾，當主角最終在台灣種菜，送貨時偶然聽到一家鄉村小店正在播放自己填

詞的歌曲，回憶起年青時追夢的自己，露出滿足的微笑。笑容背後不單是歌詞被採納的喜悅，還包含著終於可以承認自己是一個「填詞人」的感動。

作者黃綺琳曾說：「這部電影鼓勵了現在的我。我為甚麼很想將這個故事拍出來，因為現在回望，原來我曾經這樣用力去愛填詞，但現在我已經不會再這樣義無反顧地愛一件事。」#

「一人有一個夢想」，可並不是每人都能實現夢想。作者黃綺琳的親身經歷就鼓勵大家向夢想竭力奮進，即使結局未能如願，回望過去也不會後悔。如果大家心中擁有夢想又害怕失敗的話，不妨趁自己尚有一股青春熱血，努力爭取！



* 書名本為《我想成為一個文盲填詞人》，在電影發行後加入電影劇本和製作手記，更名為《填詞L——原著及電影創作全集》再出版。

擷取自香港O1專訪：<https://shorturl.at/4BmFF>

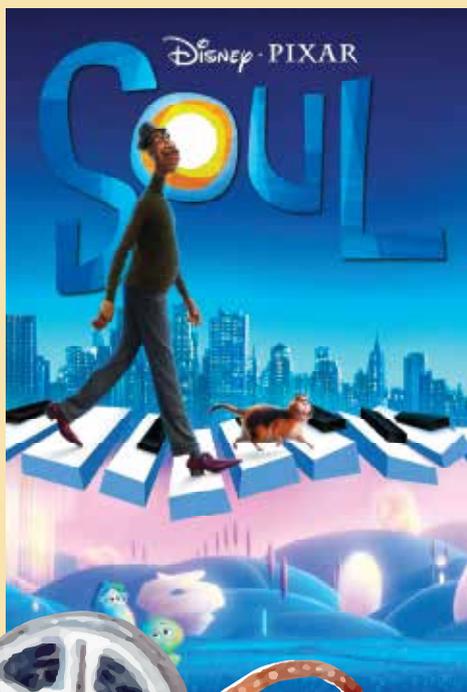
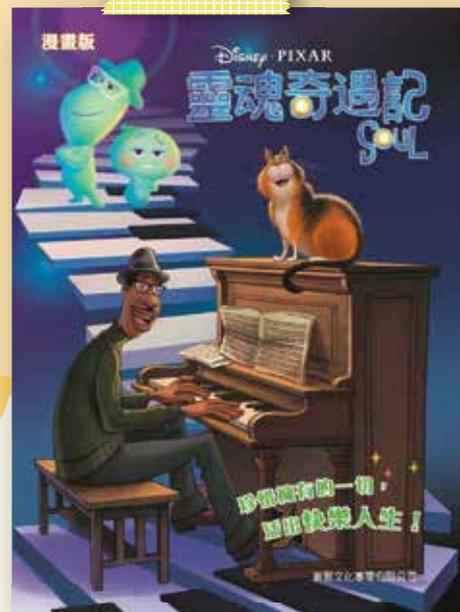
《靈魂奇遇記SOUL》(漫畫版)

——尋找生命中的「火花」——

談及夢想，甚至追夢，許多同學可能感覺遙不可及。如果認為自己無法實現夢想，又是不是成了「鹹魚」？筆者認為PIXAR動畫電影漫畫《靈魂奇遇記》能給予大家答案。

故事中的主角阿祖夢想成為一個職業爵士樂手，在爵士俱樂部演奏。當他終於取得演奏機會時，卻在一次意外中陷入昏迷，進入「靈魂的世界」。阿祖發現靈魂都需要找到屬於自己的「火花」才能投胎轉世，而靈魂們把「火花」理解成「夢想」，繼而發展出其後的劇情。

阿祖後來能實現自己的夢想，演奏爵士樂，卻沒有預期中的滿足感；故事中的理髮師夢想成為獸醫，卻為了賺錢養家而當上理髮師，但他沒有因此灰心，反而為每天與不同人交談而感到快樂。原來實現夢想與快樂並沒有必然關係，而是一種對生命的熱情，亦即是「火花」的真諦。



因此，同學如果還未找到夢想，不如把注意力聚焦在生活中的人、事、物，發掘生活中的美好，也許在不知不覺間就能找到屬於自己的「火花」！

小遊戲

以下是兩句摘自《填詞魂》（謝雅雯主唱、黃綺琳填詞）的歌詞，試運用「0243」填詞法翻譯。首5名透過Google Form回答正確的同学可獲得小禮物一份。

「能爽快結束需要豁達和勇氣
誰保證熱血可兌換動人結尾」





SUMMER

避開虛度陷阱： 讓暑假成為蛻變的跳板！

三大建議你要識 善用暑假齊增益

盛暑將至，接近兩個月的長假期相信早已令同學興奮不已。若能善用暑假，足以讓人脫胎換骨；反之，每日渾渾噩噩，只會蹉跎歲月。但除了好好休息，同學應如何善用這段寶貴的時間？筆者有以下三大建議，分別是「訂立目標」、「強健體魄」與「專心致志」。唯有三者兼備，才能讓暑假成為提升自我的跳板，而非成功路上的絆腳石。



訂立目標

要善用暑假，首要之務當為自己設立明確目標。若沒有明確目標，我們很容易因為懶散而虛度光陰。故此，根據個人需求來制定具體可行的目標則非常重要。筆者在此分享一個制定目標的原則——「SMART」。此原則分為「具體 Specific」、「可衡量 Measurable」、「可達成 Achievable」、「相關性 Relevant」與「時限性 Time-bound」。假設同學想提升中文科成績，於是將目標設為「操練試卷」，誠不可取，因為目標過於空泛，未能符合 SMART 原則。目標應設置得更具體，例如想提升中文科哪方面的成績？閱讀？寫作？白話文還是文言文？假設同學希望首先改善文言文的成績，則必先打好文言基礎，就可以將目標更改為：操練 2018 - 2025 DSE 指定篇章部分有關文言字詞和文言句式的全部試題，再循序漸進，處理其他與文言相關的題目或試卷。完成後給予自己小獎勵，更可保持動力，讓自己持續完成目標！

SMART GOALS !

(S)pecific
具體



(M)easurable
可衡量



(A)chievable
可達成



(R)elevant
相關性

(T)ime-bound
有時限



Project Manager
專業管理顧問

強健體魄

訂立目標後，也需要擁有健康的體魄才能達成目標。或有同學認為：不用上課，當然要盡情狂歡、夜夜笙歌。實則不然，雖然同學在暑假期間不用依照學校時間表上課，但亦不宜日夜顛倒、打亂作息。若沒有充沛的體力與清晰的頭腦，再簡易的目標也難以執行。故此，同學應確保自己每晚能有最少七至九小時的睡眠時間，避免熬夜，讓身體充分休息；同時，筆者亦建議同學選擇一項自己喜歡的運動，例如游泳、跑步或踏單車，堅持每週至少三次，每次三十分鐘或完成一定距離。運動除了提高免疫力、強身健體外，更能促進心理健康，可以減少抑鬱和焦慮的情緒，長遠則讓身心都保持健康。只要擁有健康的身體和心靈，無論是學業或是其他自己所訂立的目標，均能好好完成，也能應對未來的挑戰！



專心致志

即使已經訂立明確的目標和擁有健康的身體，要是缺乏專注的態度，仍有可能半途而廢，所以實踐目標時必須專心致志，盡量隔絕外界影響。現代人生活離不開手機，社交媒體、遊戲、reels等誘惑無處不在，稍不留神，時間便在不自覺的滑動中流逝。故此，想成功實踐目標，則必須主動排除干擾，才能提高效率。筆者在此推介「番茄鐘工作法」——先設定今天需完成的目標，例如溫習中文科十二篇指定篇章的文言字詞，先專注溫習25分鐘，再休息5分鐘，每半小時為一個「番茄鐘」；而且為免分心，在專注期間需關閉手機通知，甚至開啟飛機模式，專心一致完成自己所設置的任務，完成後才短暫休息，逐步訓練自己的專注力。此外，同學甚至可善用科技輔助，利用專注App（如Forest）限制使用手機的時間，或設定每日螢幕使用上限，以「強制」的方式完成自己的目標。若同學能培養專心致志、「用心一也」的態度，相信不止學業上大有裨益，無論實踐任何目標也能得心應手。

當然，休息本就是暑假的意義，追劇、玩遊戲都無妨，設定目標後，只要注意時間分配即可。偶爾「偷懶」一下，反而能提升後續的動力呢！來！讓我們一起成為善用暑假、樂於提升自我的譚中人吧！



正向達人

超越昨天的自己

「你們相信每天進步1%，一年後會強大37倍嗎？」



張佳朗
香港城市大學
社會與行為科學系(社會工作)三年級學生
2024-2025年度到校實習社工

我打手球已經超過十年，從小學打到大學，曾是香港男子青年手球代表隊。作為一名學生運動員，我深刻體會過那種「明明拼命練習，卻還是輸了比賽」的無力感。但回想起來，我已經超越了之前的自己。我會將輸掉比賽的不甘放在心裏，作為我堅持下去的動力。學業方面，我經常提醒自己要兼顧學業和運動。對我來說，學業與運動從不是二選一，而是互相滋養的夥伴。那些在球場上培養的毅力，讓我在讀書時也更能堅持。我也會和自己說不必同時做好每件事，只要確保每件事都讓我變得更好。

我想成為社工是因為我明白「跌倒後被扶一把」的力量。在手球場上，我經歷過無數次挫敗，但身邊的人都會鼓勵我，令我振作起來。正是這些經歷讓我明白，教練、隊友的鼓勵能改變一個運動員；而在生活中，一句適時的關心、一個願意傾聽的對象，也可能改變一個人的方向。我想成為那個「伸出手」的人，就像曾經幫助我的人一樣。實習時，每天我都會寫下當天沒完成的事，再構思之後如何改進，令自己每天都可以學到新知識。遇到困難時也會問督導，像練習時請教教練一樣。實習這段時間讓我明白，只要每天進步一點點，距離成為社工這個目標就會越來越近。

成為更好的自己，不是為了超越他人，而是不斷超越昨天的自己。當你們開始為夢想努力的那一刻，更好的自己就已經在成形。

追夢 Be your better self : 趁墟做老闆2025

「我一開始真的很害怕，不敢開口推銷……但只要踏出第一步，改變就悄悄發生了。」

本校中五級經濟科同學參與「學校起動計劃」聯校活動「趁墟做老闆2025」，組成學生企業「伴譚似寶」，親自構思、製作並推銷產品。他們先於3月4日在校內試銷，汲取經驗，並於3月28至30日與全港61間學校在鑽石山荷里活廣場參與展銷會。本校更成功入圍「最佳產品」銷售三分鐘挑戰賽最後十二強，表現亮眼。

這不只是一場營商體驗，更是一段追夢的旅程。

我們在過程中不單學會怎樣開設一間「公司」、如何推銷產品，更重要的是，我們開始認識自己，也開始真正看見身邊的同學。

有人從害怕開口，到勇敢向陌生人介紹理念；有人雖然表達能力有限，卻從不退縮，默默堅持；有人主動協助，為團隊無聲付出。原來，在這段旅程中，我們也在彼此身上學習。

正如同學們所說——

「我主動向路人介紹理念，竟然有不少人願意聆聽並投票支持我們，甚至幫忙拉票，我很開心，這是我從來不敢做的事！」
「朱添麟同學堅持向顧客介紹產品，精神令人佩服。」
「李詠珊同學在攤位內外主動講解，熱誠地把設計理念傳遞出去。」
「李展博同學面對突發情況時，總能冷靜解決問題，是大家信得過的伙伴。」

在兩場銷售活動中，「伴譚似寶」錄得純利\$2603.01，當中10%捐予香港愛護動物協會，其餘收益將用於支持學校貓舍及金融科技與社會創新實驗室。

同時，我們也坦誠發現自己還有成長空間：

「最希望自己能更主動，見到有人走過應該大膽一些迎上前去介紹。」
「我覺得自己在統計和分析方面幫得不够多，下次要更早規劃、更多準備。」
「我們有時會推卸責任，合作上還可以做得更好，希望未來更有團隊精神！」

從經歷中反思，在挑戰中成長，我們慢慢明白了什麼是 Be your better self —— Reflect. Improve. Succeed.

我們學會反思自己 (Reflect)，虛心學習與改進 (Improve)，更重要的是，在一次次突破中，看見自己可以更好、也值得更好 (Succeed)。

追夢，不只是說說，而是用行動一步步走出來的堅持與蛻變。

